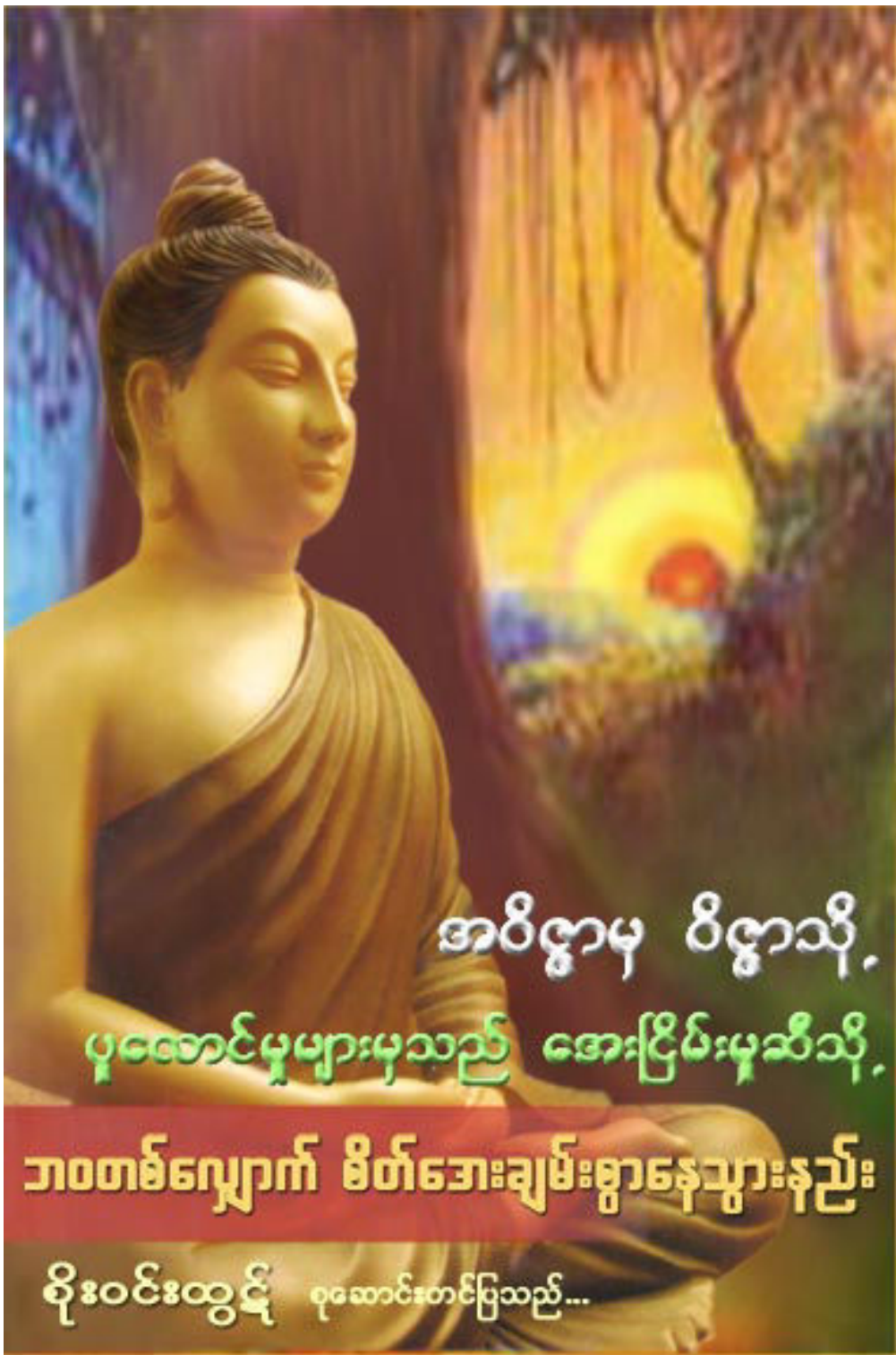


စိုး ဝင်း ထွဋ်

ဘဝ တစ် လျှောက် စိတ် ချမ်းသာ ဣန္ဒာ နေ သွား နည်း

# စိုးဝင်းထွဋ် ဘဝတစ်လျှောက် စိတ်ဘေးချမ်းစွာနေသွားနည်း

အချိန်မရွေး-နေရာမရွေး-လူမျိုး-ဘာသာမရွေး-အမြဲမှန်ကန်နေမည့်  
သစ္စာလေးပါး-သဘာဝတရား-အမှန်တရားအား  
ဗုဒ္ဓ၏ ဟောကြားချက်များအပြင် ယခုခေတ်ဥပမာများ-သိပ္ပံအမြင်များနှင့်  
အများနားလည်လွယ်အောင် - ရှင်းလင်းဖော်ပြထားပါသည်။



အဝိဇ္ဇာမှ ဝိဇ္ဇာသို့

ပူဆောင်မှုများမှသည် အေးငြိမ်းမှုဆီသို့

ဘဝတစ်လျှောက် မိတ်ဒေါင်းချမ်းစွာနေသွားနည်း

စိုးဝင်းထွဋ် စုဆောင်းတင်ပြသည်...

(အနိစ္စ) မြဲနေတာမဟုတ်၊ ရှိနေတာမဟုတ် -  
 တရစပ်အသစ်အသစ်အစားထိုး-ပျောက်ပျက်နေသော -  
 (ဒုက္ခ) ကျေနပ်သာယာနေစရာမဟုတ်သော -  
 အနှစ်သာရမဟုတ်သော -  
 (အနတ္တ) ငါ့အလိုအတိုင်းမဟုတ် -  
 သိမ်းပိုက်လိုရတာမဟုတ် -  
 ငါမဟုတ်၊ သူတပါးမဟုတ်၊ ငါ့ဟာမဟုတ် -  
 ငါ့စိတ်မဟုတ်၊ ငါ့ဓမ္မဝမဟုတ် -  
 ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမဟုတ်၊ တစ်ဦးဦး-တစ်ယောက်ယောက် မဟုတ်သော -  
 တစ်စက္ကန့်ပင်မကြာလိုက် ဖြစ်ဆိုတာ နဲ့ ပျက်ပျက် သွားနေသော -  
 ရုပ်၊ နှာမ်၊ ဓမ္မတွေ - သင်္ခါရတရားတွေ -  
 စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ် စွမ်းအင်သဘာဝတွေအပေါ် -  
 မိတ်ဆွေ-ဘာများ၊ ဟုတ်တယ်ထင်ပါသလဲ-။



လူမျိုးမရွေး - ဘာသာမရွေး - အချိန်မရွေး -  
 နေရာဒေသမရွေး-မှန်ကန်နေမည့်  
 သစ္စာတရား (သို့) ဓမ္မ၏အနှစ်သာရ ကို  
 ဗုဒ္ဓ ဟောကြားချက်များနှင့်အတူ  
 ယခုခေတ်  
 (ကွမ်တမ် မက်ကင်းနစ်/  
 မသေချာခြင်း နိယာမ) ရှုထောင့် -  
 ရီလီတီဗွီတီ ရှုထောင့်  
 သိပ္ပံ ရှုထောင့်  
 ဥပမာ-ဥပမေယျများ ဖြင့်  
 အများ-နားလည်လွယ်အောင် ဦးစားပေး  
 တင်ပြထားသော စာအုပ်ဖြစ်ပါသည်။

လူမျိုးမရွေး-ဘာသာမရွေး-အချိန်မရွေး-နေရာဒေသမရွေး-မှန်ကန်နေမည့် သစ္စာတရား (သို့) ဓမ္မ၏အနှစ်သာရကို ဗုဒ္ဓ၏ဟောကြားချက်များအပြင်-ယခုခေတ် ကွမ်တမ်ရူပဗေဒအမြင်၊ ကွမ်တမ် မက်ကင်းနစ်/ မသေချာခြင်း နိယာမ အမြင် - ရီလီတီဗွီတီ အမြင်၊ ယခုခေတ် သိပ္ပံရှုထောင့်-ဥပမာဥပမေယျများ ဖြင့် အများ-နားလည်လွယ်အောင် ဦးစားပေး တင်ပြထားပါသည်။



# မာတိကာ

၁။	အမှာစာ	၆
၂။	လယ်တီဆရာတော်ဟောသော သာဝကနိယာမ	၁၂
၃။	ကာလမသုတ်	၁၃
၄။	သစ္စာတရားသိအောင် လုပ်ရမည့်အလုပ်ဟာ မလုပ်မဖြစ်တဲ့အလုပ်	၁၅
၅။	သစ္စာတရား (သို့) ဓမ္မ၏အနှစ်သာရ	၁၈
၆။	ရန်သူအစစ်	၂၆
၇။	အစိုင်အခဲ၊ အရည်၊ အငွေ့၊ ဆိုတာ ခြပ်ထု-ခြပ်မှုန်-ရုပ် ဆိုတာဟာ စွမ်းအင်တွေသက်သက်ပါ..	၃၅
၈။	အနိစ္စ-ဒုက္ခ-အနတ္တ ကို နားလည်ခြင်း အတိမ်အနက် နှင့် သံသရာလည်ပုံ အစစ်	၄၄
၉။	တစ်ခုခုဟာ တစ်ချိန်ချိန်တွင် တစ်နေရာရာ၌ ရှိမနေပါ--ဖြစ်မနေပါ-ဟုတ်မနေပါ (သို့) ခေတ်သစ်ရူပဗေဒ	၆၀
၁၀။	တကယ့်အမှားအစစ် (စာစု)	၇၅
၁၁။	ငါမဟုတ်၊ သူမဟုတ်သော တစ်ဦးတစ်ယောက်မဟုတ်သော-ဖြစ်စဉ်များသက်သက်	၇၇
၁၂။	အကောင်း၊ အဆိုးဆိုတာ မိမိအတွေ့အကြုံများ past experiences က နှိုင်းယှဉ်သတ်မှတ်တာပါ-	၉၁
၁၃။	ပညတ်၊ ပရမတ်	၁၀၀
၁၄။	ကျွန်ုပ်တို့ တကယ်ချစ်နေတာ ဘာလဲ	၁၁၀
၁၅။	ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေများ အမှန်တကယ်ရနေပါသလဲ	၁၁၆
၁၆။	ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေရနေသလဲ (စာစု)	၁၂၆
၁၇။	မှားယွင်းနေသော အယူဝါဒ နှစ်မျိုး	၁၂၈



၁၈။ အရိယ သစ္စာလေးပါး(နေရာမရွေး၊ အချိန်မရွေး၊ လူမျိုးဘာသာမရွေး၊ မှန်ကန်နေမည့် သဘာဝတရား)	
-ဒုက္ခသစ္စာ	၁၃၀
-အသက်-ဝိညာဉ်-လိပ်ပြာ-အတ္တ-ငါ-မဟုတ်ပုံ (သို့) (စက္ကန့်တိုင်း)ဘဝသစ်ဖြစ်ပေါ်နေပုံ ရှင်းလင်းချက်များ	၁၃၈
-သမုဒယသစ္စာ	၁၅၄
-နိရောဓသစ္စာ	၁၅၉
-မဂ္ဂသစ္စာ နှင့် ဝိပဿနာဉာဏ်များဖြစ်ပုံအဆင့်ဆင့်	၁၆၃
၁၉။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် လည်ပုံ ၊ ပြတ်ပုံ (သို့) ဒုက္ခစက်ရဟတ်	၁၇၄
-သိဒ္ဓတ္ထမင်းသား နှင့် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ဒေသနာ	၁၈၀
-စက္ကန့်တိုင်း ဇာတိ-ဇရာ-မရဏ ဖြစ်နေသည်	၁၈၈
-ဖန်ဆင်းရှင်ဝါဒနှင့် ကလေးငယ်တစ်ဦး၏အတွေးများ	၁၉၂
-ဖြစ်တည်မှုသာပဓါနဝါဒ နှင့် ကလေးငယ်တစ်ဦး၏အတွေးများ	၁၉၃
၂၀။ ဝိပဿနာ ဘာကြောင့် လိုအပ်သနည်း (သို့) ဘဝတစ်လျှောက် စိတ်ချမ်းသာစွာနေသွားနည်း အခြေခံ	၁၉၄
၂၁။ ဝိပဿနာဆိုတာ ..	၂၁၂
-အဝိဇ္ဇာ , တဏှာကို ပယ်သတ်ခြင်း	၂၂၄
၂၂။ လောကကို နားလည်ခြင်း (စာစု)	၂၄၁
၂၃။ တကယ့်အမှန်သိ (စာစု)	၂၅၀
၂၄။ အရာရာ-သဘာဝ-တရားပါ (စာစု)	၂၅၂
၂၅။ ဘဝတစ်လျှောက်စိတ်အေးချမ်းစွာနေသွားနည်းအကျဉ်း	၂၆၃
၂၆။ ကိုယ်နာသော်လည်းစိတ်မနာ(စိတ်မညစ်)တဲ့နည်း	၂၇၇
၂၇။ ငါမဟုတ် -သူမဟုတ် - ဘာမှမဟုတ်- ခန္ဓာငါးပါး သက်သက် ဟု လက်ခံ သဘောပေါက်သွားခြင်းဖြင့်	၂၉၄
၂၈။ နိဗ္ဗာန်ဓာတ်က လွဲလို့ ဘာမှ တကယ်မဟုတ်ဘူး ဘာမှ တကယ်ဖြစ်မနေဘူး- ပရမတ္ထသစ္စာ”(စာစု)	၃၀၀

### အမှတ်စဉ်

ကျွန်တော်တို့သည် ပညတ်ချက်၊ သတ်မှတ်ချက်အမည်များ (မောင်လှ၊ ကျောင်းသား၊ ငါ၊ မင်း၊ သူ၊ လူ၊ ခွေး၊ ခွက် စသည်ဖြင့်)၊ သမုတိသစ္စာ *apparent reality* များကို သီလအကျိုးငှာ လည်းကောင်း၊ လူသားအချင်းချင်း ဆက်ဆံ ပြောဆိုရေး အတွက်လည်းကောင်း၊ ဘဝ ရှင်သန်ရပ်တည်ရေး အတွက် လည်းကောင်း အသုံးပြုရပေသည်။ ဒီစကားလုံး ဝေါဟာရ သတ်မှတ်ချက်၊ ပညတ်ချက်များဟာ ဘာသာစကား အသုံးပြုရသော လူ့ပတ်ဝန်းကျင်တွင် မပစ်ပယ်ရသော မုသားမဖြစ်ရုံ မှန်ကန်သော (တကယ်မဟုတ်သော) မှန်ကန် ချက်တစ်ခု ဖြစ်လေသည်။

ဒီမှန်ကန်ချက်ဟာ လူမှုဆက်ဆံရေး *communication* ၊ အသက်ရှင်ရပ် တည်ရေး *survival* - နှင့် ကိုယ်ကျင့်တရား(သီလ) *morality* အကျိုးငှာ မပစ်ပယ်ပဲ၊ အသုံးပြုရသော်လည်း တကယ်အမှန်တရား(သို့)ပရမတ္ထ သစ္စာ *Ultimate reality* (သို့) စကြာဝဠာအားလုံးရှိ အမှန်ရှိ တကယ်ရှိ တရားများ (သို့) စိတ်အေး ချမ်းရေးတွက် မသိမဖြစ်တရား-သစ္စာတရား (သို့) မဂ်တရား၊ ဖိုလ်တရား နိရောဓသစ္စာ ဖြစ်ပေါ်ရေး-သိရှိရေးအတွက်တော့ အသိဉာဏ်အားဖြင့် လုံးဝ ပယ်စွန့်ထားရမည့် တရားများဖြစ်ပါတယ်-

ဤစာအုပ်တွင် ပညတ်သိများ (မောင်လှ၊ ကျောင်းသား၊ ငါ၊ မင်း၊ သူ၊ လူ၊ ခွေး၊ ခွက် ) စသည့် စကားလုံးများကို ကာယကံ၊ ဝစီကံ တို့ဖြင့် ပြုလုပ်ပြော ဆိုနေသော်လည်း အသိဉာဏ်ထဲမှာတော့ ပယ်စွန့်ထားနိုင်ရေး၊ တကယ်မဟုတ်မှန်း သိရေး ၊ သစ္စာတရား (ပရမတ္ထ သစ္စာကို နားလည်ရေး-ငါမဟုတ်၊ သူတပါးမဟုတ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမဟုတ်မှန်း သိရေး) ပရမတ် အမြင်များ ကို တတ်နိုင်သမျှ ကြိုးစား တင်ပြထားပါသည်။

ပရမတ်အမြင်များ ကို သိနားလည်နိုင်ရေးတွင် နဂိုပညတ်ချက်- သတ်မှတ်ချက်အစွဲများကို အသိဉာဏ်အားဖြင့် စွန့်လွှတ်ထားနိုင်ဖို့လိုပါသည်။

သံသရာဝဋ် ဆင်းရဲအပေါင်းမှလွတ်မြောက်ရေး တစ်ကြောင်းတည်းသော လမ်း၊ မဂ္ဂင်အလုပ်၊ ဝိပဿနာအလုပ်သည် တကယ်မဟုတ်သော ပညတ်အစွဲ များကို စွန့်ခွာ၍ တကယ်ဖြစ်နေ၊ရှိနေသော ပရမတ်တရားများကို သိရှိနားလည် အောင် လုပ်ဆောင်ရသောအလုပ်ဖြစ်လေသည်-

ဤစာအုပ်တွင် သစ္စာတရား(ပရမတ္ထ သစ္စာ)ကို နားလည်နိုင်ရေး၊

တကယ်ရှိနေ၊ဖြစ်နေသော သဘာဝတရားများကို တတ်နိုင်သမျှ ဗုဒ္ဓ ဟောကြား ချက်များနှင့်အတူ ယခုခေတ်ဥပမာများ၊ သိပ္ပံအမြင်များနှင့် တင်ပြထားပါသည်။

တကယ်ရှိနေ၊ဖြစ်နေသော သဘာဝတရားများကို သိရှိနားလည်လေ သောအခါ - တကယ်မရှိသော-တကယ်မမှန်သော-တကယ်မဟုတ်သော ပညတ်ချက်၊ သတ်မှတ်ချက်တရားများကိုလည်း တကယ်မဟုတ်မှန်း သိရှိ နားလည်ပြီး၊ အသိဉာဏ်အားဖြင့် မစွဲလန်းဘဲ၊ မငြိတွယ်ဘဲ၊ စွန့်လွှတ်နိုင်လေသည်-

ပညတ်ချက်များ (သို့) တကယ်မဟုတ်သောအရာများကို အသိဉာဏ် အားဖြင့် စွန့်လွှတ်နိုင်မှ၊ မငြိတွယ်မှ၊ မစွဲတော့မှ လွတ်မြောက်ပေမည်။ အေးငြိမ်းရာကို သိရှိနားလည်ပေမည်။ သစ္စာလေးပါးတရား(ပရမတ်တရား)ကို သိနားလည်ရေး (သို့) ပညတ်သိများ၊ အစွဲသိများ ပယ်စွန့်နိုင်ရေး- တကယ် မဟုတ်သောအရာများကို ပယ်စွန့်နိုင်ရေး **‘တကယ် မဟုတ်မှန်း’** ၊ **‘တကယ် မရှိမှန်း’**၊ **‘တကယ်မမှန်မှန်း’** သိနားလည်ဖို့ အရေးကြီးပေသည်။

သို့မဟုတ်ပါက- တကယ်ဟုတ်သည်၊ တကယ်ရှိသည်ထင်ပြီး လိုချင်မိ၊ ဒေါသဖြစ်မိ၊ သောကဖြစ်မိ၊ ပူပန်မိ၊ စိတ်ညစ်မိ၊ မနာလိုမိ၊ ဦးနှောက်ခြောက်မိ၊ စွဲလန်းမိ၊ ပူပန်မိနေကြသည်။ မဆုံးနိုင်အောင် ယောက်ယက်ခတ်ကာ မဆုံးနိုင် အောင် အရေးကြီးနေကြရပေမည်။

တကယ်မရှိသော ၊ တကယ်မမှန်သော ၊ တကယ်မဟုတ်သော တရား များကို သေချာစွာ သိနားလည်ခြင်း သဘောပေါက်ခြင်းမရှိပါက ငြိတွယ်နေမည်၊ လိုချင်နေပေမည်။ စွဲလန်းနေပေမည်။ တကယ်မဟုတ်သောအရာများ ကို တကယ် မဟုတ်မှန်း၊ အနှစ်မဟုတ်မှန်း မသိရှိပါက စွန်းလွန်းဆရာတော်ကြီး ပြောသလို

**“မသိတော့ လိုချင် ၊ လိုချင်တော့ စွဲလန်း ၊ စွဲလန်းတော့ ပြုလုပ်၊ ပြုလုပ်တော့ ရရှိ ၊ ရရှိတော့ မဆုံးနိုင်အောင် ခံကြပေတော့ ”**

-ဆိုသလို ကျွန်ုပ်တို့ဟာ မဆုံးနိုင်အောင်ပြုလုပ်-မဆုံးနိုင်အောင်ရရှိ- မဆုံးနိုင်အောင်ငြိတွယ်-မဆုံးနိုင်အောင်ပူပန်-မဆုံးနိုင်အောင်အမောဆိုက်၊ မဆုံးနိုင်အောင် ဦးနှောက်ခြောက်ကာ-မဆုံးနိုင်သော ဘဝစက်ဝန်း *vicious cycle* ထဲမှာ ယောက်ယက်ခတ်နေကြပါသည် - တကယ်မဟုတ်သော၊ ဘာမှ မဟုတ်သော၊ တကယ်မရှိသော ‘ငါ’အရေး၊ တစ်ဘဝ၊တစ်နပ်စာ အရေးသာ ပူနေကြသည်။ အရေးကြီးနေကြပါသည်။

သစ္စာတရားများကို သိနားလည်ရေး (“ငါမဟုတ်မှန်း သိရေး၊ သူတပါး မဟုတ်မှန်း သိရေး၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ မဟုတ်မှန်း သိရေး”) ဝေးကွာနေကြပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ဟာ မွေးကတည်းက ပညတ်သိ၊ အစွဲသိ၊ သမုတိသစ္စာသိ များသာ ပိုင်နိုင်စွာသိခဲ့ကြပါသည်။ အစွန်းရောက် အသိများကိုသာ ဆုပ်ကိုင်မိ၊ စွဲနေမိပါသည်- သစ္စာတရားများ သိရှိရေး၊ ပရမတ်အမြင်များကို တင်ပြရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့ဟာ အတိတ်က သိခဲ့ - စွဲခဲ့သော ရှုထောင့်အမြင်များနှင့်သာ ရှုမြင်လေ့ရှိပါသည်။

‘ချိုသည်’ ဆိုသောစကားလုံးသည် ပညတ်သိ ဖြစ်၍ လျှာပေါ်တွင် ချိုသွားသော၊ အရသာသဘောလေး၊ ချိုတဲ့သတ္တိလေး၊ ချိုတဲ့စွမ်းရည်လေး *quality* သည် ပရမတ်တရား ဖြစ်လေသည်။ ပရမတ်တရားကို စကားလုံးနောက်ကွယ်၌ မိမိကိုယ်တိုင် တိုက်ရိုက်-ခံစားသိမှုသဘော အနေနဲ့သာ နားလည်နိုင်ပါတယ်။ မချစ်စု သရက်သီး နှင့် မြကျောက် သရက်သီး နှစ်လုံးယှဉ်စားကြည့်သောအခါ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ချိုတဲ့သတ္တိလေး၊ ချိုတဲ့စွမ်းရည်လေးနှစ်ခု ဘယ်လို ကွာခြားသလဲ ဆိုတာ သူတပါး သေသေချာချာ သိရှိသွားအောင် နားလည်အောင် ပြောဖို့ခက်ပါသည်- . . . . မိမိကိုယ်တိုင် တိုက်ရိုက်လက်တွေ့ စားသုံးကြည့်ခြင်းဖြင့်သာ ချိုတဲ့စွမ်းရည်သတ္တိလေးနှစ်ခု ဘယ်လိုကွာခြားသလဲဆိုတာ နားလည်သိရှိနိုင်ပေမည်- ‘ချိုသည်’ ဆိုသော စကားလုံး နောက်ကွယ်တွင် တကယ့် ချိုတဲ့သတ္တိလေး၊ တကယ့်ချိုတဲ့စွမ်းရည်လေး *quality* သည် ရှိနေသည်။ ပရမတ်တရား ရှိနေသည်။ . . . . တကယ်မဟုတ်သော၊ တကယ်မရှိသော (ပညတ်တရား) သတ်မှတ်ချက်များ၊ စကားလုံးစာသား များ နောက်ကွယ်တွင် တကယ်ဖြစ်နေ၊ ရှိနေသော ပရမတ်တရား ရှိပါသည်။ . . . တကယ်မဟုတ်သော သမုတိသစ္စာ နောက်ကွယ်တွင် တကယ်ဖြစ်နေ၊ ရှိနေသော ပရမတ္ထ သစ္စာ ရှိလေသည်။ . . . .

ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ‘ကျေနပ်မနေနဲ့’ ဆိုလျှင် ‘မကျေနပ်ဖြစ်နေ’ ဟု သဘောပေါက်ကြပါသည်။ ‘မကျေနပ်-မဖြစ်နဲ့’ ဆိုလျှင်လည်း ‘ကျေနပ်နေ-သာယာနေ-သဘောကျနေ’ ဟု သတ်မှတ် ကြပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ သံသရာတစ်လျှောက်လုံး အစွန်းနှစ်ဘက်ရောက်သောအမြင်များဖြင့်သာ သဘာဝလောကကြီးကို နားလည်သိရှိလာခဲ့ကြပါသည်။

“ကျေနပ်သာယာနေခြင်းလည်းမဟုတ်- မကျေနပ်ဖြစ်နေခြင်းလည်း



မဟုတ်” ဟူသော အလယ်အလတ်စိတ်, ဥပေက္ခာစိတ် *equanimous mind* ကို ကျွန်ုပ်တို့ နားမလည်ကြပါ။ ‘မချစ်နဲ့’ ဆိုလျှင် မုန်းခိုင်းတာ မဟုတ်ပါ။ ‘မမုန်းနဲ့’ ဆိုတာလည်း ချစ်ခိုင်းတာ မဟုတ်ပါ။ “ချစ်ခင်စွဲလန်းနေခြင်းလည်းမဟုတ် - မုန်းတီးနေခြင်းလည်းမဟုတ်” သော “မှန်ကန်မှုတသောသဘောထားများ(သို့) အကောင်းအဆိုးများအပေါ် မငြိတွယ်သော စိတ်ကလေးများဖြစ်ပေါ်ရေး (သို့) အလယ်အလတ်စိတ်ကလေးများ (သို့) ဥပေက္ခာစိတ်များ” ဖြစ်ပေါ်လာရေး မိမိကိုယ်တိုင်, လက်တွေ့လုပ်ကြည့်ခြင်း, လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့်သာ သိရှိနားလည်နိုင် ပေမည်။

စကားလုံးနောက်ကွယ်မှ သစ္စာတရားကို သိနားလည်ရေး၊ အဆုံးတိုင်  
ဖြေးဖြေးချင်း စိတ်ရှည်ရှည်ထားပြီး ဖတ်ရှုပါရန် နှင့် စာအုပ်ပါ အကြောင်း  
အရာများအား လွယ်လွယ်နဲ့လည်း လက်မခံပါရန် နှင့် လွယ်လွယ်နဲ့လည်း  
မပစ်ပယ်ပါရန်- လေးစားစွာ တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်- စာရေးသူ

*Dukkha eva hi, na koci dukkhito  
karako na, kiriya va v jati  
atti nibbutim, na nibbuto puma  
maggam atthi, gamako na vijjati ~Visuddhimagga*

*Mere sufferings exist, no sufferer is found.  
Mere the deed is but no doer of the deed is there.  
Nibbana exists, but not the man that enters it.  
The path is, but no traveller on it is seen. ~The Path of Purification*

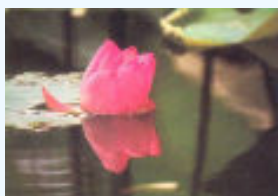
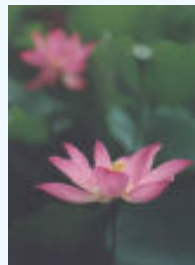
-အသစ်အသစ်အစားထိုးပျောက်ပျက်နေသောဝေဒနာခံစားချက်များသာရှိ၏-  
ဝေဒနာခံစားနေရသူငါ့တစ်ဦးဦးတစ်စုံတစ်ရာတော့မရှိ  
-တုံ့ပြန်မှုလုပ်ဆောင်မှုများသာရှိ၏-  
လုပ်ဆောင်နေရသူငါ့တစ်ဦးဦးတစ်စုံတစ်ရာတော့မရှိ  
-အေးငြိမ်းမှု-နိဗ္ဗာန်နတ်သာရှိ၏-  
နိဗ္ဗာန်နတ်သို့ဝင်ရောက်သူငါ့တစ်ဦးဦးတစ်စုံတစ်ရာတော့မရှိ  
-နိဗ္ဗာန်သို့ဝင်နိုင်သောတစ်ကြောင်းတည်းသောလမ်းသည်အမှန်ရှိ၏-  
ထိုလမ်းကိုလျှောက်လှမ်းနေသူငါ့တစ်ဦးဦးတစ်စုံတစ်ရာတော့မရှိ။

ဗုဒ္ဓဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂ

ကိုးကားချက်များ-

- ၁။ မိုးကုတ်ဝိဿနာတရားများ (မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီးဦးဝိမလ)
- ၂။ နိုင်ငံခြားပုစ္ဆာအဖြေပေါင်းချုပ်(လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး)
- ၃။ လယ်တီနိဗ္ဗာန်တရားတော်များ(လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး)
- ၄။ အလွတ်သင်အခြေပြုဝိပဿနာပို့ချချက်(ရှင်အာဒိစ္စရုံသ(သို့)ဦးဆန်းလွင်)
- ၅။ ဉာဏ်လမ်းပေါ်လျှောက်လူတစ်ယောက်(ရှင်အာဒိစ္စရုံသ(သို့)ဦးဆန်းလွင်)
- ၆။ [www.realenlightenment.org](http://www.realenlightenment.org) (အဝိဇ္ဇာမှဝိဇ္ဇာသို့-ဆရာတော် ဦးဥတ္တမသာရ)
- ၇။ Map of The Journey (ဆရာတော် ဦးဇောတိက-မဟာမြိုင်တောရ)
- ၈။ ဆရာကြီးအက်စ်အင်ဂိုအင်ကာ၏ ၁၀တစ်လျှောက်နေသွားနည်း (ဆရာပါရဂူ)
- ၉။ ယုံကြည်မှုစွဲလမ်းမှုများစွာနှင့် (ယောဂီစောလွင်)
  - အနတ္တဒီပနီကျမ်းသစ် (လယ်တီဒီပနီပေါင်းချုပ်)
  - *What the Buddha taught* (ဆရာတော် ဒေါက်တာ ဝိုလ်ပိုလာရာဟုလာ)
- ၁၀။ ဗုဒ္ဓဝါဒပေါ်ထွန်းခြင်း(ဦးရွှေအောင်၊ မဟာဝိဇ္ဇာ(သက္ကတ))
- ၁၁။ အရာရာတိုင်း၏သီအိုရီတစ်ခုဆီသို့ (စိုးစိုး- အင်္ဂပူ)
- ၁၂။ ကိုယ်တွေ့ဖြစ်ရပ်များ (အမျိုးသားပညာဝန် ဦးဖိုးကျား)
- ၁၃။ တီထွင်မှုများသမိုင်း (မောင်ဆုရှင်)
- ၁၄။ *The Ways Journal-2007* (ဒေါက်တာခင်မောင်ဝင်းဆောင်းပါး)
- ၁၅။ အနုစိတ်သိသမျှ ရုပ်လောက၊ ဘက်ညီမှုနှင့် လောကနိယမ (ဘိုးလှိုင်)
- ၁၆။ အချိန်၏ဒဿန (ချစ်ငယ်-ဒဿန)

- *No sensation is permanent (annica)*
- *Any sensation is nothing;*
- *Any sensation is not an essence; (dukkha)*
- *nothing to be any usefulness;*
- *nothing to be any satisfactoriness;*
- *nothing to be suffered;*
- *nothing to be mine; (anatta)*
- *nothing to be an individual;*
- *no 'I' , no mine, non-self, non-ego, no-soul, no spirit*
- *no individual; no permanent entity, not a single mind*
- *nothing to be frustrations;*
- *nothing to get attached to;*
- *nothing to be kept;*
- *nothing to be reality; (except nibbana)*
- *nothing worth to be the trouble;*
- *nothing to be totally sad;*
- *nothing to be worried about;*
- *nothing worthy for grabbing or grasping*
- *nothing needed for pushing away or aversion;*
- *nothing ; no one; not a place;*
- *vanishing within a moment;*



**အနတ္တတရား၊ ငါ-မဟုတ်သောတရား၊ ငါ-သူတပါး-  
ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ မဟုတ်သောတရား၊ -ငါဆိတ်သုန်းသော တရား၊  
သုညတ တရား ကို နားလည်လက်ခံ နှလုံးသွင်းခြင်းဖြင့် . .  
(သို့) သာဝက နိယာမ . . .**

ယခုအခါ သာဝကနိယာမကို ပြဆိုရာ၏။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ လက်ထက်တော်၌ သုညတ ဓမ္မဒေသနာမျိုးကို ကြားနာကြကုန်၍ အမြစ်အရင်းနှင့်တကွ အတ္တဒိဋ္ဌိကြီး ကျွတ်လွတ်သည်နှင့်တပြိုင်နက် ပရမတ္ထ အရိယာအဖြစ်သို့ ရောက်ကြကုန်သဖြင့် ခပ်သိမ်းသော မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိတို့ ချုပ်ငြိမ်းခြင်း၊ ခပ်သိမ်းသော ဒုစရိုက်ကံဟောင်း အနန္တတို့ အကုန်ချုပ်ငြိမ်းခြင်း၊ ခပ်သိမ်းသော ဒုစရိုက်ကံသစ် တို့ အကုန်ချုပ်ငြိမ်းခြင်း၊ ခပ်သိမ်းသော အပါယ်ဘဝအနန္တတို့ အကုန်ချုပ်ငြိမ်း ခြင်း သည် သာဝကနိယာမဘုမိ မည်၏။

နာ-၉၂-၉၃ နိုင်ငံခြား ပုစ္ဆာအဖြေပေါင်းချုပ်  
လယ်တီဆရာတော်

**အနတ္တတရား၊ ငါ-မဟုတ်သောတရား၊ ငါ-သူတပါး-  
ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမဟုတ်သောတရား၊ -ငါဆိတ်သုန်းသော တရား၊  
သုညတ တရား ကို နားမလည် လက်မခံနိုင်ခြင်းဖြင့် . .  
(သို့) သီဟိုဠ်မှ ပုဏ္ဏားတစ်ဦး၏အဖြစ်**

- တေဘုမ္မက ဘဝခန္ဓာတို့၌ အဝိဇ္ဇာ မောဟမှောင်ကြီးလှ၍ ဘဝရာဂ ဘဝတဏှာ အားကြီးစွာသော သတ္တဝါတို့သည် ထိုအသင်္ခတ ဓမ္မနယ်ကြီးကို ကြားနာရသည်ရှိသော် အသူတစ်ရာ နက်လှစွာသော ချောက်ကြီး၌ကျအံ့သောအခါကဲ့သို့ ထိတ်လန့်ဖွယ်ကြီး ထင်တတ်သည်ဟု ဟော်တော်မူသော ဒေသနာရှိသည်။

- သီဟိုဠ်ကျွန်းမှာ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ ပုဏ္ဏားတစ်ယောက်သည် ရဟန်းတော်တစ်ပါးဟော၍ နေသော သုညတဓမ္မဒေသနာကို နားထောင်၍နေလေရာ ထောက်ရာ တည်ရာ မရှိသော အနန္တချောက်ကြီး၌ ကျ၍သွားအံ့သောအလား ထင်မြင်၍ ရုတ်တရက်ထ၍ ပြေးလေ၏။ မိမိအိမ်တိုက်ခန်းသို့ဝင်၍ မျက်နှာကို လက်နှစ်ဖက်နှင့် ဖုံးအုပ်၍ ခိုက်ခိုက်တုန်နေလေ၏။ ထိုအခါ သားဖြစ်သူ ပုဏ္ဏားငယ်က မေးမြန်းလေရာ အလုံးစုံကို ပြန်ပြော၍ ငါ့မှာ ပြေးနိုင်၍ လွတ်သည်ဟု ဆိုပေ၏။

နာ-၁၃-၁၄ လယ်တီနိဗ္ဗာန်တရားတော်များလယ်တီဆရာတော်



# - မှတ်ကျောက်အစစ် -

- ၁။ တစ်ဆင့်စကား ပြောသံကြားကို ဟုတ်ပြီမှန်ပြီဟု ချက်ချင်း အတည်မယူကြလေနှင့်-
  - ၂။ ရိုးရာအစဉ်အလာဓလေ့ထုံးစံ နှင့် ကိုက်ညီသော စကားဖြစ်၍လည်း ဟုတ်ပြီမှန်ပြီဟု ချက်ချင်း အတည်မယူကြလေနှင့်-
  - ၃။ ရှေးကဏ္ဍသို့ဖြစ်ခဲ့ဖူးသည်ဆိုပြီး ကောလဟာလ စကားများဖြင့်လည်း ဟုတ်ပြီမှန်ပြီဟု ချက်ချင်းအတည်မယူကြလေနှင့်-
  - ၄။ ကျမ်းဂန်များနှင့် ကိုက်ညီသည်ဆိုပြီး ဟုတ်ပြီမှန်ပြီဟု ချက်ချင်း အတည်မယူကြလေနှင့်-
  - ၅။ မိမိ ထင်မြင်ယူဆချက်များနှင့် ယုတ္တိရှိနိုင်သည် ဟူ၍ စဉ်းစားတွေးခေါ်ပြီးတော့လည်း ဟုတ်ပြီမှန်ပြီဟု ချက်ချင်းအတည်မယူကြလေနှင့်-
  - ၆။ လက်ခံနိုင်စရာ ဖော်ပြချက်၊ အကြံပြုချက်၊ ရှင်းလင်းချက်များရရှိဖြင့်လည်း ဟုတ်ပြီမှန်ပြီဟု ချက်ချင်းအတည်မယူကြလေနှင့်-
  - ၇။ အကြောင်းအကျိုးဆီလျော်နိုင်သည်ဟု အပေါ်ယံမှန်းဆကြည့်ပြီး သဘောကျမိရုံဖြင့်လည်း ဟုတ်ပြီမှန်ပြီဟု ချက်ချင်း အတည် မယူကြလေနှင့်-
  - ၈။ တစ်စုံတစ်ယောက်၏ ထူးခြားသော စွမ်းပကား စွမ်းရည်များကို တွေ့မြင်နိုင်ရုံဖြင့်လည်း ဟုတ်ပြီမှန်ပြီဟု ချက်ချင်းအတည် မယူကြလေနှင့်-
  - ၉။ နဂိုလက်ခံထားသော အယူဝါဒနှင့် ကိုက်ညီသည်ဆိုပြီး ဟုတ်ပြီမှန်ပြီဟု ချက်ချင်း အတည်မယူကြလေနှင့်-
  - ၁၀။ ငါတို့လေးစားသော ဆရာ(ရဟန်း)၏ စကားဆိုပြီး ဟုတ်ပြီမှန်ပြီဟု ချက်ချင်းအတည် မယူကြလေနှင့်-
- မိမိကိုယ်တိုင် လက်တွေ့-လေ့လာ-ကျင့်သုံးကြည့်ပြီး ကိလေသာကင်းရာ-တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ တို့ချုပ်ငြိမ်းရာ အမှန်ဖြစ်ကြောင်း (မိမိ ရော အခြားသူများပါ အမှန်တကယ် အကျိုးကျေးဇူး များကြောင်း၊ ပညာရှိများ ကျင့်သုံးကြရာ ချီးမွမ်းကြရာဖြစ်ကြောင်း) ကိုယ်တိုင်-သိရှိနားလည် သွားခြင်းသည်သာ ဟုတ်ပြီမှန်ပြီ ဟု အတည်ယူနိုင်ရေး (သို့) အမှန်တရား - သစ္စာတရား အတွက် မှတ်ကျောက်အစစ် ဖြစ်လေသည်။

(ဗုဒ္ဓ- ကာလာမသုတ်၊ အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်)



## Kalama Sutta

-Do not believe in anything (simply)  
because you have heard it.

-Do not believe in traditions because they  
have been handed down for many generations.

-Do not believe in anything because it is  
spoken and rumoured by many.

-Do not believe in anything (simply) because  
it is found written in your religious books.

-Do not believe in anything merely on the authority  
of your teachers and elders.

But after observation and analysis  
when you find that anything agrees with reason  
and is conducive to the good and benefit of one and all  
then accept it and live up to it.

### Buddha

(Anguttara Nikaya Vol. 1, 188-193 P.T.S. Ed.)

ဗုဒ္ဓ ကာလာမသုတ်ဟောကြားခဲ့ရာနေရာ



The Kesariya Stupa, situated at the place  
where Buddha delivered the Kalama Sutta

# သစ္စာတရားသီအောင် လုပ်ရမယ့် အလုပ်ဟာ မလုပ်မဖြစ်တဲ့အလုပ်

(မိုးကုတ်ဆရာတော်ကြီး၏ ဘုရားရဟန္တတို့၏ကျေးဇူးတရား-၁ မှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြသည်)

၁။ သတ္တဝါတွေ့ရဲ့ အမြဲနေအိမ်က အပါယ်လေးပါး -

လူ့ပြည်လာတာ အရိပ်လာပြတာ၊ တစ်သံသရာလုံး မဂ်ရတာ မကြိုက်ခဲ့လို့ အပါယ် လေးပါး ကိုယ့်အိမ်ကိုယ့်ရာဖြစ်ခဲ့ရတာ။ အခုလူ့ဘဝကို တရားကြောင့် ရောက်လာတာ မတရားနဲ့ အချိန်ကုန်မယ်ဆို အရင်းရှုံးပါလိမ့်မယ်။ ဒီအတိုင်း နေလို့ မတော်တဲ့အကြောင်း ကောင်းကောင်း သိပါ။

လူဆိုတာ ဒီလိုပဲ ရှာစား နေရတာပဲပြောနေတာ၊ ရှာစားတဲ့ဘက်ကပဲ နားလည်တာကိုး မရှာဘဲချမ်းသာနေတဲ့ဘက်ကို နားမလည်တော့ ကိုယ်နားလည် တာပဲ အသားယူပြောနေတာ။ ရှာစားရတဲ့ကိစ္စရှိရင် မရှာဘဲပြီးတဲ့ကိစ္စလည်း ရှိရမယ်။ ခင်ဗျားတို့ ရိုးရာနှိပ်စက်နေတာ မတော်လှန်နိုင်ဘဲဖြစ်နေလို့ ကိုယ် ပင်ပန်းတာတွေကိုလည်း ထုံးတမ်းစဉ်လာနဲ့ ဖုံးပစ်လိုက်တော့ သစ္စာ ပျောက် သွားတယ်။ ထုံးတမ်းစဉ်လာကလည်း ကိုယ့်ဟာကိုယ်လုပ်ထားတဲ့ထုံးတမ်း စဉ်လာ။ ဆင်းရဲသက်ရှည်နေတာ ထုံးတမ်းစဉ်လာတွေပုံးနေလို့။

ခင်ဗျားတို့ တစ်ကိုယ်လုံး ဒုက္ခဆင်းရဲသာ အမှန်ရှိ၍ ချမ်းသာစစ် အမှန် မရှိသေးပါဘူး။ ဒုက္ခရှိလျက်နဲ့ ဒုက္ခရှိမှန်းမသိတာ သစ္စာမသိလို့။ ခင်ဗျား တို့ မသိလိုက်တဲ့ဖြစ်ခြင်းဟာ မိုးကြိုးပစ်တာထက်နာသေးတယ်။ အသုဘပို့တိုင်း **‘သူတော့သေပြီ ငါတော့ မသေရာရှာမယ်ဆိုတဲ့စိတ်’** လာကိုမလာဘူး။ ခင်ဗျားတို့က ဒုက္ခမပြတ်မှ နေတတ်တယ်။ အသေချင်းထပ်မှ နေတတ်တယ်။ အနာချင်းထပ်မှ နေတတ်တယ်။ မပူရတဲ့ဘဝ မသေရတဲ့ဘဝ တစ်ခါမှ မတွေ့ ခဲ့ကြရပါဘူး။ မသိတော့ ပြောသံကြားနဲ့ ကိုယ်ဟာကိုယ် တင်းတိမ်နေတာလည်း အတော်ဆိုးတယ်။

ခင်ဗျားတို့ ချမ်းသာအစစ် မသိသေးဘူး။ ဒုက္ခသစ္စာ ချမ်းသာအတုကိုသာ သိတယ်။ ခင်ဗျားတို့ ပျော်နေတဲ့အပျော်က ခွေးအမဲရိုးရလို့ ပျော်နေတဲ့ အပျော်မျိုး၊ ခင်ဗျားတို့ ကြိုက်နေတဲ့ချမ်းသာက ပုပ်ရိနေတဲ့ ခွေးသားကို လင်းတ ရလို့ ကြိုက်တဲ့ ချမ်းသာမျိုး၊ ဘုရားက ငြိမ်းအေးတဲ့ သုခအစစ်(နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ) ကြိုက်စေချင်တယ်။ ခင်ဗျားတို့က သုခဝေဒနာ ကြိုက်နေတယ်။ ခင်ဗျားတို့ အလွဲချည်းပဲဆိုတာ သေသေချာချာပြောတာပါ။ တစ်သက်မှ တစ်ခါ တစ်သံသရာ မှ တစ်ခါဆိုသလို ဒီလို နက်နက်နဲနဲတွေ ကြားရတာနော်။ အင်မတန် ဂရုစိုက်ကြ စမ်းပါ။



၂။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သနားရင် ဒီအလုပ်လုပ်ပါ -

မသိတုန်းက မသိသလို နေလာခဲ့တာ ကိစ္စ မရှိဘူး။ သိပြီးတဲ့အခါကျတော့ ပြင်ဖို့ဆင်ဖို့ အချိန်ရောက်ပြီ။ ဒီတစ်ခါ ပြောင်းရင်ပြောင်း နောက်ဆို ပြောင်းပေးမယ့်သူလည်းမရှိဘူး။ ပြောင်းဖို့ရာ အချိန်တွေလည်း ကုန်တော့မယ် မှတ်ပါ။ မဂ္ဂင်အလင်းရောင် တွေပေါ်နေတုန်း အေးချမ်းတဲ့နီရောသေစွာ နိဗ္ဗာန် ဆီသွားကြပါ။ အပါယ်လမ်းက ဆင်းရဲလမ်း၊ သုဂတိလမ်းက ခေတ္တအပန်း ဖြေတဲ့လမ်း အဆုံးမဟုတ်ဘူး။ လမ်းတကွာလမ်းထဲမှာ မဂ္ဂင်လမ်းသာ ချမ်းသာ အစစ်ဆီ အဆုံးပို့တယ်။ ရောက်ဖူးတဲ့သူက ချမ်းသာအစစ်မှန်း သိလိုပြန်ခေါ် တာ။

ဘုရားက ဝိပဿနာရှုဖို့ (၁၇၉၂) ကြိမ် တိုင်တိုင်မှာခဲ့တယ်။ လှူဒါန်းတာ ပေးကမ်းတာအသာထားပြီး သူပြောတဲ့ တရားအတိုင်းကျင့်ပြီး သူ့ကို တရားနဲ့ ပူဇော်စေချင်တယ်။ ဒီအလုပ်ဟာဖြင့် ပေးကမ်းတာအသာထားပြီး သူပြောတဲ့ တရား အတိုင်းကျင့်ပြီး သူ့ကို တရားနဲ့ ပူဇော်စေချင်တယ်။

ဒီအလုပ်ဟာဖြင့် မလုပ်ဖြစ်တဲ့အထဲမှာ အကြီးကျယ်ဆုံးအလုပ်။ **ဝိပဿနာ မလုပ်သေးတာဖြင့် သေရတာ အားမရသေးလို့လား မေးဖို့ပဲရှိတယ်။** ခင်ဗျားတို့ အင်မတန်ကိုယ် ကျိုးနည်းမှာစိုးလို့ ဒီအလုပ်ကိုခိုင်းနေတာမှတ်ပါ။ ခင်ဗျားတို့က မသိလို့ အေးအေးနေတာ။ တော်ကြာ ခင်ဗျားတို့ တွေ့ရမယ့်ဒုက္ခက မသေးဘူးနော် ။ ဆုတောင်းပြည့်ဘုရား မကယ်နိုင်ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကယ်ကြပါ။

ဘယ်သူဘာပြောပြော ကိုယ့်ဟာကိုယ်ရုန်းမှ လွတ်မှာ။ လောကုတ္တရာ အလုပ်ဆိုတာ ထုံးစံအလုပ်တွေကို ဘက်တိုက်ရတယ် (လုပ်နေကျအလုပ်တွေကို ဆန့်ကျင်ပစ်ရတယ်) ဒီတစ်လုံးဟာ အင်မတန် အရေးကြီးတဲ့စကားလို့မှတ်ပါ။

၃။ အချိန်ဆွဲလေလေ မှားချက်သန်လေလေ -

စဉ်းစားခန်းရှည်ရှည်ထုတ်လေ နောက်ဆုတ်လေပဲ။ ဖြည်းဖြည်းမှ ဆိုတဲ့ စကား မသုံးပါနဲ့။ ဖြည်းလာခဲ့တာ ကြာခဲ့ပါပြီ။ ဆင်ခြေပေးနေလို့ရှိရင် ငရဲ မျိုးစေ့ ကြီးပွားပါရစေ ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်နဲ့ အတူတူပဲ။ ငရဲမျိုးစေ့ ကြီးပွားလေလေ ငရဲသက်ရှည်လေလေ။ ကိုယ်သေရင် အပါယ်တွန်းချမယ့် တရားတွေ ဝမ်းထဲ ရှိလျှက်နဲ့ နှောင့်နှေးတဲ့အလုပ် လုပ်နေရင် ဒီထက်မိုက်တာ ရှာမတွေ့တော့ဘူး။

တစ်ဘဝ တစ်နပ်စာ ငဲ့နေတာနဲ့ တစ်သံသရာ လုံးအရေး နစ်နာသွားလိမ့် မယ်။ သူတော်ကောင်း နဲ့ ဆရာကောင်းနဲ့ အကြံကြီးကြုံနေပေမယ့် ခင်ဗျားတို့ အချိန်ဆွဲနေရင်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်နဲ့ အဆုံးအဖြတ် ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။ အသေ



ဘက်ကို ပြေးနေတဲ့ ခန္ဓာကို နောက်ပြန်ဆွဲထုတ်လို့ မရဘူး။ ပြေးရင်း လွှားရင်း သစ္စာသိမယ့်အလုပ် မြန်မြန်လုပ်ပါ။ သုဿာန်သွားရင်း ဒီအလုပ်ကို လုပ်ရတယ် မှတ်ပါ။ လောကီမှာလည်း စားဖို့၊ သောက်ဖို့၊ နေဖို့ ထိုင်ဖို့ ဆိုတာ တရားသာ အားထုတ်ပါ၊ တရားကဆောင်ပါလိမ့်မယ်။

၄။ လောက၌တွေ့ဆုံဖြစ်ပေါ်ဖို့ရန် အခက်ခဲဆုံး တရားငါးပါး -

(၁) ဘုရားသာသနာနဲ့ ကြုံနေခြင်း (၂) ဘုရားဟောတဲ့တရားတွေ ကို သေသေချာချာ မဂ်ဖိုလ် ဆိုက်အောင် ဟောနိုင်တဲ့ ဆရာကောင်းနဲ့ ကြုံခြင်း၊ (၃) နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတရားတွေကို ထောင်နိုင်တဲ့ဉာဏ်နား (လက်ခံနိုင် တဲ့စိတ်) နဲ့ သိတတ်တဲ့ဉာဏ် (နားလည်သဘောပေါက်တဲ့စိတ်) ဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ သိပြီးသည့်နောက် လက်နာကျင့်ကြံနိုင်တဲ့ စွမ်းရည် သတ္တိရှိခြင်း။ (၅) ဖြစ်မြောက် အောင် ကျင့်ပြီး ဆရာကျေးဇူးကို ပြန်ဆပ်လိုစိတ် တဖွားဖွားပေါ်ခြင်း၊ ဤအချက် ငါးချက်သည် လောက၌ ဖြစ်ပေါ်ဖို့ရန် အခက်ခဲဆုံးသော ဒုလ္လဘတရား ငါးပါး ဖြစ်တယ်။ ဤဒုလ္လဘတရားငါးပါးနဲ့ကြုံရင် မဂ်ဖိုလ်ရမယ်လို့ ဘုရားက ဟောတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ထဲ ဆုတ်နစ်တဲ့စိတ် (သံသယစိတ်၊ ပျင်းရိစိတ်) ပေါ်တိုင်း ဤငါးပါးနဲ့ စစ်ဆေးလိုက်။ ဘုရားပွင့်လာတယ်ဆိုတာ အနိစ္စဆေး၊ ဒုက္ခဆေး၊ အနတ္တ ဆေး သုံးခု ယူပြီးလာတာ ၊ ခင်ဗျားတို့ ကြိုက်တဲ့ဆေး တစ်ဖုံမှ မပါဘူး။ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ဆေး မှ ကိုယ်သောက်မယ်ဆိုရင် (ကိလေသာရောဂါ ပျောက်စေ မယ့် တကယ့်ဆေးအစစ်ကို မသောက်ရင်) ခင်ဗျားတို့ ဘုရားအဆူဆူနဲ့ လွဲပြီး အပါယ်လေးပါးမှာ နေရစ်နေရမှာပဲ။

အပါယ်သွားတတ်တဲ့ သံယောဇဉ်လောက်တော့ ခင်ဗျားတို့ ဖြတ်ထားဖို့ သင့်ပြီ။ သံယောဇဉ်ဖြတ် ဆိုတာ ရှိတဲ့ပစ္စည်းတွေ အကုန်စွန့် မှ ဒီလိုမမှတ်ပါနဲ့။ ဘာတွေဝတ်ပြီး ဘာတွေစားနေနေ **ဝေဒနာ နဲ့ တဏှာကြား မဂ်ဝင်ဖို့ပဲ** အရေးကြီးတယ်။ (အကောင်းအဆိုး ဝေဒနာ ခံစားချက်များကြောင့် တဏှာ ဆက်လက် မဖြစ်ပေါ်ဖို့သာ အရေးကြီးသည်၊ ဝေဒနာများရဲ့ ပျက်ပျက်သွားနေပုံ၊ အနှစ်သာရမဟုတ်ပုံ၊ ငါ့ဟာမဟုတ်ပုံ၊ တစ်ခုခုမဟုတ်ပုံ၊ ဂရုစိုက်နေစရာမလိုပုံ၊ တို့ကို အဆက်မပြတ် သတိဖြင့် သဘောပေါက်လက်ခံနေပြီး ဥပေက္ခာစိတ်ဖြင့် စောင့်ကြည့်နေရပေမည်၊ သို့မဟုတ်ပါက တဏှာများ (နှစ်သက်မှု၊ မနှစ်သက်မှု များ) ၏ ခိုင်းစေမှုအတိုင်း သင်္ခါရများ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်မိကာ ဒုက္ခစက် မရပ်မနား လည်နေပေလိမ့်မည်)။

(မိုးကုတ်ဆရာတော်ကြီး၏ ဘုရားရဟန္တာတို့၏ကျေးဇူးတရား-၁ အား ကိုးကားကောက်နုတ်ဖော်ပြသည်)



## သစ္စာတရား(သို့)ဓမ္မ၏အနှစ်သာရ

ကျွန်ုပ်တို့သည် မွေးဖွားလာရသည့် အိမ်ထောင်စု၊ လူမျိုး၊ ဘာသာ၊ မျိုးရိုး အစဉ်အလာ ပတ်ဝန်းကျင်နေရာဒေသ ဓလေ့ထုံးစံ အရ ယုံကြည်လက်ခံ လာသည့် အစွဲများ၊ ပညတ်ချက်များ(သတ်မှတ်ချက်များ)၊ ယုံကြည်ချက်များကို ကျွန်ုပ်တို့ မပြတ်ကြားနေရပါသည်။ ထိုသတ်မှတ်ချက်များ၊ အစွဲများ၊ ယုံကြည်ချက်များသည် ကျွန်ုပ်တို့နားတွင်စွဲမြဲကာ ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်နှလုံးတွင် အမြစ်တွယ်နေပါတော့သည်။ ဘယ်လောက်တောင် အမြစ်တွယ်နေသလဲဆိုရင် ယင်းသတ်မှတ်ချက်များ၊ အစွဲများ၊ ယုံကြည်ချက်များသည် အကျိုးအကြောင်း ညီသည်ဖြစ်စေ - မညီသည်ဖြစ်စေ မိမိ ယုံကြည်ချက်မှလွဲ၍ တခြားယုံကြည်ချက် တစ်ခုခု သည် လည်း မှန်ကန်မှု ရှိနိုင်သေး သည် နေရာဒေသမရွေး၊ အချိန်မရွေး၊ လူမျိုးဘာသာ မရွေးအတွက် မှန်ကန်သော သစ္စာတရား၊ အမှန်တရားလည်း ရှိနိုင်သေးသည် ဟူသော အချက်ကို တွေးပင်မတွေးရဲ ကြပေ။

မိမိတို့ သတ်မှတ်ချက်များ၊ အစဉ်အလာများ၊ ယုံကြည်ချက် အစွဲများကို တရင်းတနှီး ဖက်တွယ်မိနေကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ဟာ မိမိတို့ အစဉ်အလာ သတ်မှတ်ချက်များနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သည့် တခြားမည်သည့် အမြင်၊ အယူအဆ ကိုမှ လက်မခံနိုင်ကြတော့ပါဘူး။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘိုးစဉ်ဘောင်ဆက် ယုံကြည်ချက်အစွဲများ နှလုံးသား ထဲတွင် အမြစ်တွယ်နေပြီး ထိုယုံကြည်ချက်အစွဲများရဲ့ လွှမ်းမိုးမှု အောက်မှာ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ မျက်မှန်စိမ်းတပ်မိသူလို ဖြစ်ရပါတော့တယ်။ ထို မျက်မှန်စိမ်းရောင်မှတစ်ပါး အခြား

မည်သည့်အရောင်ကိုမျှ မမြင်ရတော့ပေ။ ထိုအခါ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ တရားစစ် တရားမှန်၊ သစ္စာတရား အမှန်တရားနှင့် ဝေးရာသို့ ရောက်သွားရလေသည်။ ယုံကြည်ချက်အစွဲ မျက်မှန်စိမ်းအရောင် ၏တားဆီးမှု ကြောင့် သစ္စာတရားကို နားလည်အောင်မကြိုးစား ချင်ကြပေ။ အသိဉာဏ် တချို့၏ ဆင်ခြေပေးမှုများကြောင့် လက်ခံထားသည့် အယူဝါဒ၊ သတ်မှတ်ချက် အစွဲများကို စွဲလမ်းလွန်း အားကြီးနေကြပါတယ်။ အယူဝါဒ သတ်မှတ်ချက် ယုံကြည်ချက်များကို လက်ခံရုံသက်သက်ကိုသာ ဦးစားပေးပြီး အယူဝါဒ၏ လက်တွေ့ပိုင်း အားထုတ်မှုကို ကျွန်ုပ်တို့ဟာ မေ့ထားမိကြပါတယ်။ တခြားကိစ္စများ သာ အရေးကြီးနေမိကြပါတယ်။

အယူဝါဒတစ်ခုကို လက်ခံရုံသက်သက်မျှဖြင့် ဘာအကျိုးများ ရရှိနေပါ သလဲ။ ထိုအယူဝါဒ၊ ယုံကြည်ချက်အစွဲသည် အကယ်၍မှန်ကန်သည်ဆိုပါက ဘဝတွင်အသုံးချ၍ ရရပါမယ်။ မိမိစိတ်အေးချမ်းမှု စိတ်သဘောထားဖြူစင်မှု ကိလေသာ လောဘ၊ဒေါသများ ငြိမ်းအေးမှုနှင့် တိုက်ရိုက်သက်ဆိုင်နေရပါမယ်။ ဘဝအေးချမ်းမှု၊ စိတ်အေးချမ်းမှု အတွက် အသုံးချ၍ရသော တရားသာလျှင် အမှန်တရား ဓမ္မစစ် ဓမ္မမှန် ဖြစ်ပါမယ်။ ဒီလိုမှ မဟုတ်ဘူးဆိုလျှင်တော့ ထိုယုံကြည် ချက် သတ်မှတ်ချက် အစွဲများဟာ အနှစ်သာရမပါတဲ့ စိတ်ကူးယဉ်မှု များသာ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ အနှစ်မပါ အခွံအကာ များသာ ဖြစ်တဲ့ ဉာဏ်ကစားမှု သက်သက် သာဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

အရေးကြီးဆုံးမှာ ကျွန်ုပ်တို့စိတ်အေးချမ်းမှု (သို့မဟုတ်) လောဘ၊ဒေါသ၊ မောဟများ ကင်းဝေးမှုနှင့် မည်သို့မျှ မပတ်သက်သော ဒီသတ်မှတ်ချက်များ၊ ယုံကြည်မှု အစွဲများ ကိုဆုပ်ကိုင်လျှက် ကျွန်ုပ်တို့ဘဝကို ဆက်လက်လျှောက်လှမ်း သွားမှာလား၊ ဒါမှမဟုတ် စင်ကြယ်သောစိတ်နှလုံးရရှိရေး၊ သောကကင်းဝေးသော အေးချမ်းသော ဘဝ ရရှိရေးကို ဦးတည် ကြိုးစားသွားမှာလား ဟူသော အချက်ပင် ဖြစ်ပါတယ်။

အဆောင်အယောင်၊ အပြင်အဆင်၊ အဝတ်အစားပုံစံ တစ်ခုခုကို ဝတ်ဆင် ထားသည်ဖြစ်စေ၊ မဝတ်ဆင်ထားသည်ဖြစ်စေ၊ ဘာသာရေး ထုံးထမ်းစဉ်လာ ပြုမှု ဆောင်ရွက်ချက် တစ်ခုခုကို လုပ်သည်ဖြစ်စေ၊ မလုပ်သည်ဖြစ်စေ မတရား သော

စိတ်ထားများ၊ စိတ်နှလုံးပူလောင်မှုများနှင့် လုပ်နေသမျှ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ သစ္စာတရား အမှန်တရားနှင့် ကင်းဝေးနေပါလိမ့်မယ်။

တစ်စုံတစ်ခုသော အဆောင်အယောင်၊ အဝတ်အစား၊ အဆင်အပြင် တို့သည် အစဉ်အလာ ရိုးရာ ဓလေ့ ထုံးစံများအရ လုပ်ဆောင်နေရသော လက်ခံ ရသောအရာများ ဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော် ယင်းအဆောင်အယောင်၊ အဝတ်အစား၊ အဆင်အပြင်တို့ဟာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စိတ်အေးချမ်းမှု၊ စိတ်ဖြူစင်မှု၊ မျှတသော စိတ်ထားတို့ဖြစ်ပေါ်ရေး နှင့် မည်သို့မျှ မပတ်သက်ပါက အပေါ်ယံသာ ဖြစ်ပါ လိမ့်မယ်။ အနှစ်မပါ အကာ သက်သက်သာ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီအဆောင် အယောင်၊ အဝတ်အစား၊ ဓလေ့ထုံးစံ၊ ဝတ်ပြုမှု၊ ဆုတောင်းမှုများ ကို လုပ်နေရုံ သက်သက်မျှဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ဟာ မိမိကိုယ်မိမိ လုံလောက် နေပြီ၊ ပြည့်စုံနေပြီ၊ ငြိမ်းချမ်းနေပြီ တရားရှင် ဖြစ်ပြီဟု ထင်မြင်နေပါက အန္တရာယ် ကြီးမားလှပါတယ်။

ဓမ္မ၏အနှစ်သာရ (သို့) သစ္စာတရားကို ခန္ဓာဉာဏ်ရောက် ထိုးထွင်း သိမြင်ခြင်း မရှိသေးပါက ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ပြည့်စုံသူ ၊ အေးချမ်းသူ ၊ သောက ကင်းဝေးသူ၊ ငြိမ်းချမ်း ပျော်ရွှင်သူ ဟူ၍ မဆိုနိုင်ပါ။ အကယ်၍ ပြည့်စုံသူ ငြိမ်းချမ်းပျော်ရွှင်သူ ဆိုပါကလည်း ယာယီသာ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ် ။

ဓမ္မ၏အနှစ်သာရ(သို့)သစ္စာတရားကို ခန္ဓာဉာဏ်ရောက် သိမြင်ခြင်း မရှိလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ဟာ မပြည့်စုံသူများသာ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဓမ္မနှင့်ပတ်သက်သော အဆောင်အယောင် အဝတ်အစား ဝတ်ပြုမှု-ဆုတောင်းမှုလောက်နဲ့တင် သောင်တင် နေပြီး အကာအခွံအလုပ်များနှင့်သာ အချိန်ကုန်နေပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ လုပ်ဆောင်သော ဓမ္မနှင့်ပတ်သက်သော အဆောင်အယောင်၊ အဝတ် အစားတို့သည် စိတ်နှလုံး စင်ကြယ်ခြင်း၊ လောဘ၊ ဒေါသတို့မှ ကင်းဝေးခြင်း၊ မှန်ကန်မျှတ သောနှလုံးသွင်းမှု (သို့) အကောင်းအဆိုးတို့ အပေါ် မငြိတွယ်သော စိတ်ကလေး သက်သက်ဖြစ်ရေးတို့အတွက် ဦးတည်ရမည်ဟု သဘောပေါက်ထား ရပါမယ်။ ထို့သို့ မဖြစ်သေးပါက “ထိုစိတ်ကလေးမျိုး ၊ ထိုစိတ်ထားမျိုး ငါတို့တွင်မရှိ လိုအပ်သေးသည်”ဟု သိနားလည် လိုက်ဖို့ လိုပါတယ်။ ထိုသို့ သိနားလည်ခြင်း

မရှိပါက အဆောင်အယောင် အဝတ်အစား သတ်မှတ်ချက်အစွဲများ၌သာ လမ်းဆုံးပြီး သစ္စာတရား သိရှိရေး စိတ်ဝင်စားမှုမရှိတော့ပါ။

ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ဟာ အဆောင်အယောင် သတ်မှတ်ချက် အလုပ်များ ထက် ကျော်လွန်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စိတ်အေးချမ်းမှု၊ သစ္စာတရား သိရှိရေး ဘာတွေ လိုအပ်နေသလဲလို့ မိမိတို့ဘဝကို ပြန်လည်စိစစ်ဖို့ Take account of our life အရေးတကြီး လိုအပ်ပါတယ်။ ဘဝမှာ အခက်အခဲပြဿနာ တွေကြုံတိုင်း အေးချမ်းသောစိတ် - မျှတသောစိတ် နှင့် တုံ့ပြန်သလား။ ပူလောင်သောစိတ်၊ ယောက်ယက်ခတ်သောစိတ်၊ သောကစိတ်၊ မကျေနပ်စိတ် တို့ဖြင့် တုံ့ပြန် သလားဆိုတာ မိမိကိုယ်ကို အခုအချိန်မှာ ပြန်လည်သုံးသပ်ဖို့ စိစစ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီလို သုံးသပ်ခြင်းအားဖြင့် မိမိရဲ့ လက်ရှိ အသိ၊ အစွဲများ၊ သတ်မှတ်ချက်များ၊ အဝတ်အစား၊ အဆောင်အယောင်များဟာ တကယ်တော့ ဘာမှမဟုတ်သေးဘူး၊ မပြည့်စုံသေးဘူးဆိုတာ နားလည်လာပြီး - မိမိရဲ့လက်ရှိဘဝကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲဖို့ လိုအပ်နေတယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်လာဖို့ ရှိပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ သေခြင်းတရားနှင့် ပတ်သက်၍ အကြိမ်ပေါင်း တစ်ထောင်မက ဆွေးနွေးခြင်း၊ ပြောဆိုခြင်းများကို ပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။ ထို သေခြင်းတရား၊ စိတ်ဆင်းရဲမှု အပေါင်းမှ ကင်းလွတ်ရန် အကြိမ်ပေါင်း တစ်ထောင်မက ကျွန်တော်တို့ မျှော်လင့်နေ ခဲ့ဖူးကြပါတယ်။ သို့သော် လက်တွေ့တွင်မူ ပစ္စုပ္ပန်အချိန် နှစ်သက်မှု၊ စွဲလန်းမှု၊ ဒေါသ၊ သောက ၊ ပူလောင်မှု၊ စိတ်ဆင်းရဲမှုတို့ စိတ်နှလုံးတွင် ဖြစ်ပေါ်လာနေမှု ကို တားဆီးသည့်အလုပ် - ဖျက်ချသည့်အလုပ် - ဆန့်ကျင်သည့်နေသည့်အလုပ်- ကိုမူ အနည်းငယ်မျှပင် မကြိုးစားမိကြပေ။ စိတ်ဆင်းရဲမှုတို့ ပေါ်လာလျှင်လည်း မည်သို့ တားဆီးရမည် - ဖျက်ချရမည် - မည်သို့နှလုံးသွင်းရမည်-မည်သို့ လုပ်ဆောင်ဖြေရှင်းရမည်ကို သိနားလည်ခြင်းမရှိကြပေ။

ဓမ္မ (သို့) သစ္စာလေးပါးတရားတို့ကို နားလည်သဘောပေါက်ဖို့ စူးစမ်း လေ့လာခြင်းတို့သည် ပထမအဆင့် မရှိမဖြစ် ပထမခြေလှမ်းဖြစ်သည်။

ဓမ္မ (သို့) သစ္စာလေးပါးတရားတို့ဟာ အခါခပ်သိမ်း ရှင်းလင်းပြတ်သား

နေသည်။ အရှုပ်အထွေးမရှိ။ ပဟေဠိမရှိ၊ လွန်လွန်ကဲကဲပြောခြင်းမရှိ၊ ပညာရှိမှန်း သိအောင်ပြသော အပြုမျိုးမရှိ။ အရှိကိုအရှိ အတိုင်း သဘာဝကို သဘာဝအတိုင်း ရှင်းပြခြင်းသာဖြစ်ပါတယ်။ ရှင်းသည်။ ပြတ်သားသည်။ မရှင်းလင်းဘူး ဆိုလျှင် တော့ မိမိအစွဲ မိမိသတ်မှတ်ချက်အသိများက ကာဆီးထား၍ဖြစ်ပါတယ်။ ဓမ္မ (သို့) သစ္စာတရားတို့မှာ ရှင်းသည်၊ ပြတ်သည်၊ အမှန်တရားသည် မှန်းဆခြင်း၊ စိတ်ကူးယဉ်ခြင်းမရှိ။ အမြဲမှန်ကန်နေသော အရာများသာ ဖြစ်သည်။

ဓမ္မ (သို့) သစ္စာတရား တို့သည် အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး မည်သည့် အခြေ အနေ၌ မဆို ကောင်းကျိုးပြုသည့်အရာ ဖြစ်သည်။

သစ္စာတရားကို သိရှိရေး ဓမ္မလုပ်ဆောင်ချက် အဆင့် များကို အကြမ်း ဖျင်းအားဖြင့် ဤသို့ပြောနိုင်သည်။

(၁) **ဒါန**- ကြွားဝါမှုမပါ၊ သူ့အကျိုးအတွက် ပေးကမ်းလှူဒါန်းသော အလုပ် (သို့) မိမိနှင့်ပတ်သက်သောအရာများအပေါ် ငါ့ဟာထင်၍ သိမ်းပိုက် ထားလိုသော လောဘစိတ်ကို လက်မခံသော - စွန့်လွှတ်သော မသိမ်း ပိုက်သောအလုပ်-အလောဘစိတ် ဖြစ်အောင်လုပ်သောအလုပ်သည် စင်ကြယ် မှန်ကန်သော ဓမ္မ ဖြစ်လေသည်။

(၂) **သီလ**- လူအပါအဝင် - သတ္တဝါများကို သတ်ဖြတ်ခြင်း၊ သူတပါး ပစ္စည်းအားမတရားယူခြင်း(ခိုးယူခြင်း)၊ သူတပါးသားမယား ကျူးလွန် ပြစ်မှားခြင်း၊ လိမ်ညာခြင်း၊ အရက်သေစာ-မူးယစ်ဆေးများကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း စသော မိမိ၏ လောဘ၊ ဒေါသများ၏ ခိုင်းစေမှုများကို လိုက်မလုပ်သော - ဆန့်ကျင်သော - ဖယ်ခွါသော - ရှောင်ကြည်သော သီလအလုပ် သည် မှန်ကန်သောဓမ္မ ဖြစ်လေသည်။

(၃) **သမာဓိ**- စိတ်ကို ဟိုတွေး၊ ဒီတွေး၊ တောင်တွေး၊ မြောက်တွေး- ဟိုပူ၊ သည်ပူ လုပ်နေမှုကို လက်မခံသည့်အလုပ် ဆန့်ကျင် သည့်အလုပ်- အတွေးများနည်းနိုင်သမျှနည်းအောင် စိတ်တည်ငြိမ်အောင် ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့် မိမိစိတ်၊ မိမိခန္ဓာ ၌ ဖြစ်ပေါ်လာသမျှ ခံစားချက်များ၊ ဓါတ်သဘောကလေးများ၊ ပူမှု၊ အေးမှု၊ တောင့်တင်းမှု၊ နာကျင်မှု၊ တုန်ခါမှု

လေးများ sensations ကို သတိထား၌ သိနေခြင်းအလုပ် (Being mindful)သည် သစ္စာတရားသိရှိရေး မှန်ကန်သော ဓမ္မအလုပ်ဖြစ်လေသည်။

(၄) ပညာ-မိမိခန္ဓာမှာဖြစ်ပေါ်နေသော၊ မိမိစိတ်နှလုံးတွင် ဖြစ်ပေါ်နေသော ခံစားချက်များ၊ ဓါတ်သဘောကလေးများ၊ ပူမှု၊ အေးမှု၊ တောင့်တင်းမှု၊ နာကျင်မှု၊ တုန်ခါမှု၊ လှုပ်လှုပ်ရွရွမွေမွေ၊ တရှိန်ရှိန် တသုတ်သုတ် ဖြစ်နေသော သဘောကလေးများ (ဝေဒနာ)များ feelings/ sensations ၏အနှစ်သာရမဲ့သော၊ ဘာမှဖြစ်မနေသော၊ ဘာမှမဟုတ်သော၊ တဖြစ်ထဲဖြစ် တပျက်တည်း ပျက်နေသောသဘော၊ မတည်မြဲ သော သဘောသက်သက်၊ (အနိစ္စ) impermanance nature/ disappearing nature သက်သက် သာဖြစ်ကြောင်းကိုလည်းကောင်း၊

-မိမိခန္ဓာ၊ မိမိစိတ်တွင်း ခံစားချက် သဘောကလေးများ (ဝေဒနာများ) feeling/sensations သည် တဖြစ်တည်းဖြစ်၊ တပျက်တည်းပျက် နေတဲ့အတွက် ဘာမှမကျန်ရစ်၊ ဘာမှအသုံးမကျ၊ ဘာမှမဟုတ်၊ အနှစ်ကင်းမဲ့သောသဘော၊ ကျေနပ်နေစရာ-ဘာမှမဟုတ်သော၊ အချည်းနီးဖြစ်ဖြစ်သွားသောသဘော၊ အလကားသဘော၊ သက်သက်မဲ့ ဒုက္ခရောက်နေခြင်းသဘော၊ (ဒုက္ခ) သက်သက်သာ unsatisfactoiness/ disenchantment/ nothing but sufferings ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း ကောင်း၊

-မိမိခန္ဓာ၊မိမိစိတ်တွင်း ခံစားချက်သဘောကလေးများ (ဝေဒနာများ) ပူမှု၊ အေးမှု၊ တောင့်တင်းမှု၊ နာကျင်မှု၊ တုန်ခါမှု၊ လှုပ်လှုပ်ရွရွမွေမွေ၊ တရှိန်ရှိန် တသုတ်သုတ် ဖြစ်နေသော သဘောကလေးများ အပေါ် မပိုင်ဆိုင်သော သဘော။ သိမ်းပိုက်ထားလို့မရ၊ အတိတ်အကြောင်း တရားများကြောင့် ယခုပစ္စုပ္ပန် အချိန်တွင် အကျိုးတရားများ မဆုံးနိုင် အောင်ဖြစ်နေခြင်း သဘာဝတရား သက်သက်သာဖြစ်ကြောင်း။ ငါ့ဟာ လို့ ဆိုလို့မရသော၊ သဘာဝတရား သက်သက်သာဖြစ်ကြောင်း။ ငါမဟုတ်၊ သူမဟုတ်သော သဘော၊ ဘာဆို ဘာမှမဟုတ်သော ရုပ်နာမ် စွမ်းအင်တို့၏ ပြောင်းလဲမှု

ဖြစ်စဉ်များသာ ဖြစ်ကြောင်း။ nothing but process/ nothing but energies' flux/ egoless nature/ non-self/ insubstantiality သဘာဝတရား သက်သက်သာဖြစ်ကြောင်း (အနတ္တ) သက်သက်သာ ဖြစ်ကြောင်း ကို လည်းကောင်း - ရှုမြင်သည့်အတတ်ပညာ - ပညာအစစ် - ဝိပဿနာသည် မှန်ကန်သော ဓမ္မစစ် ဖြစ်လေသည်။

ဒါန၊ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ (ဝိပဿနာ) တည်းဟူသော ယင်းအလေ့ အကျင့်(၄)မျိုး၊ ဓမ္မအလုပ်များသည် လူသားအားလုံးပိုင် ဖြစ်ပါတယ်။ လူမျိုး တစ်မျိုးမျိုး၊ ဘာသာတစ်ခုခု၊ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုခု၊ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံနှင့်သာ သက်ဆိုင် သည် မဟုတ်။ လူသားအားလုံး၊ သတ္တဝါအားလုံးနှင့် သက်ဆိုင်ပါတယ်။

ယင်းအလေ့အကျင့်များ၊ ဓမ္မအလုပ်များသည် အလေ့အကျင့်မပြုဘဲနှင့် မိမိ နှလုံးသားတွင်း မည်သို့မျှ သိရှိနားလည်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ လက်တွေ့ လုပ်ဆောင် ကြည့်မှသာ မိမိ၏စိတ်နှလုံးတွင်း မိမိကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်ခဲ့သော အစွဲများ၊ ချည်နှောင်မှု များ၊ အထုံးအဖွဲ့များမှ မည်သို့လွတ်ကင်းကာ မည်သို့ငြိမ်းအေးရသည်ကို နားလည် နိုင်ပါမယ်။ ယင်းဓမ္မ အလုပ်များ မပါဝင်ဘဲ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ မိမိကိုယ်ကို စိတ်ထား ကောင်းသူ၊ တရားသိသောသူ၊ ငြိမ်းအေးသောသူ ဖြစ်ချင် နေခြင်းသည် မိမိကိုယ်ကို လှည့်စားခြင်းသာဖြစ်ပါတယ် - ကိလေသာတို့၏ ကောက်ကျစ်မှုကို ခံရခြင်း သာဖြစ်ပါတယ်။

မိမိ နှင့် သူတပါးအကျိုးရရှိရန် ဓမ္မစစ်၊ ဓမ္မမှန် အလုပ်များကို လက်တွေ့ ကျင့်သုံးကာ သိနားလည်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဆန် ကို ဖွဲနှင့်၊ အနှစ် ကို အကာ နှင့် တခြားစီဖြစ်အောင် လုပ်ရပေမည်။ အစစ်အမှန်၊ အနှစ်သာရ ကို တန်ဖိုးထား တတ်အောင် အနှစ်သာရမဟုတ်တာများကို 'အနှစ်သာရမဟုတ်' ဟု သေချာစွာ ခွဲခြားနားလည်နိုင်ရ ပေမည်။

ဓမ္မ၏အနှစ်သာရ (သို့) သစ္စာလေးပါးတရားကို ခန္ဓာ ဉာဏ် ရောက် ဘာဝနာမယဉာဏ်ဖြင့် *Direct Experience* ဖြင့် မသိရှိသေး ပါက ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ဒေါသဖြစ်မှု၊ ရန်ငြိုးထားမှု၊ စိတ်နှလုံးမသာယာမှု၊



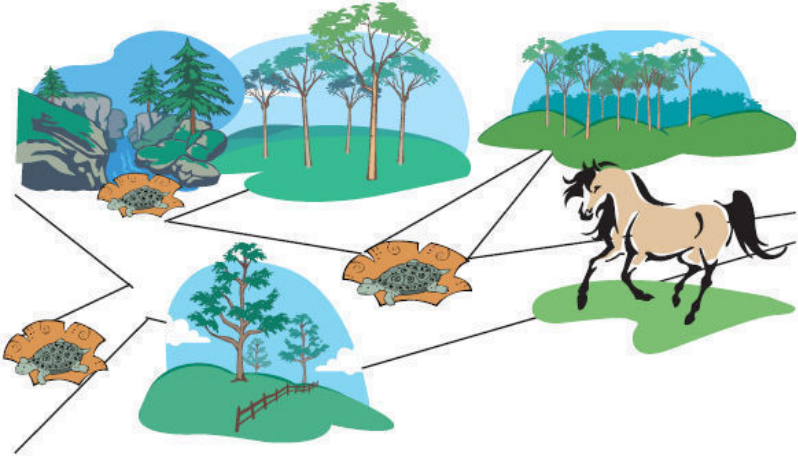
ခေါင်းမာမှု၊ ဘက်လိုက်မှု၊ ကျဉ်းမြောင်းမှု၊ အယူသီးမှု၊ ထိတ်လန့်မှု တို့နှင့်  
သာ အပြည့်ရှိနေပြီး ဘဝဟာ အဓိပ္ပာယ် မရှိဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ပူလောင်စရာ၊  
စိတ်ရှုပ်စရာများနှင့်သာ ဖုံးလွှမ်းနေပါလိမ့်မယ်။

ဓမ္မ၏ အနှစ်သာရ (သို့) သစ္စာလေးပါးတရားကို ခန္ဓာဉာဏ်ရောက် Direct  
Experience ဖြင့် သိရှိသွားပါက ကျွန်ုပ်တို့ဟာ မေတ္တာထားမှု၊ ကြင်နာသနားမှု၊  
ဓမ္မစစ် အပေါ်ယုံကြည်မှုများ တိုးပွားလာပြီး ဘဝ သည် အရှိန်အဝါကြီးမားကာ၊  
ထိန်လန့် စိုးရိမ်မှုတို့ကင်းရှင်းကာ ရိုးသားမှု၊ ပြတ်သားမှု၊ စင်ကြယ်သန့်ရှင်းမှုများ  
နှင့် ပြည့်စုံလာပေလိမ့်မည်။ ပျော်ရွှင်ငြိမ်းချမ်းမှုတို့ တောင့်တစရာမလိုဘဲ အလိုလို  
ရရှိလာပေလိမ့်မည်။

တရားဓမ္မအစစ်သည် လက်ငင်းပင် အကျိုးကျေးဇူး ဖြစ်စေပါသည်။ လက်ငင်း  
ဖြစ်လာသောအကျိုးကျေးဇူးသာလျှင် ဓမ္မစစ်၊ ဓမ္မမှန် ဟုတ်မဟုတ် အတွက် မိမိ  
ကိုယ်တိုင်သိရှိနိုင်သော သူတပါးကိုမေးစရာမလိုသော မှတ်ကျောက် အစစ်ဖြစ်လေ  
သည်။

လိုရင်းအချက်

- အပေါ်ယံဟန်ပြ ဘာသာရေး အစဉ်အလာ လုပ်ဆောင်မှု များ၊  
အပေါ်ယံ ဓလေ့ထုံးစံ၊ အဆောင်အယောင်၊ အပြင် အဆင်၊  
အဝတ် အစားများ၊ ဝတ်ပြုဆုတောင်းမှုများနှင့် ကျေနပ်မနေဘဲ  
တရားစစ်၊ တရားမှန်၊ ဓမ္မစစ် ဓမ္မမှန်၊ သစ္စာတရားများ သိရှိနိုင်ရေး၊  
ဝိပဿနာ ပညာကို သိရှိ နားလည်ကာ လုပ်ဆောင်နိုင်ရေး  
အမြန်ဆုံး ဦးတည် သင့်ပါသည်။ ဒါန၊ သီလ၊ သမာဓိ  
အလုပ်များမှ သည် ပညာတည်း ဟူသော ဝိပဿနာအလုပ်ကို  
(လက်ငင်းပင် အကျိုးကျေးဇူးရနိုင်သော အလုပ်ကို) သစ္စာ  
လေးပါးတရား သိနားလည်ရေးအလုပ်ကို အသက် ငယ်ငယ်  
ကြီးကြီး အရေးတကြီး လုပ်ဆောင်သင့်ပေသည်။



## ရန်သူအစစ်

ကျွန်ုပ်တို့ကို ယောက်ယက်ခတ်အောင်၊ ပူပန်မှုများဖြစ်အောင်၊ စိတ်သောကရောက်အောင်စိတ်ဆင်းရဲ ကိုယ်ဆင်းရဲဖြစ်အောင် ကျွန်ုပ်တို့၏ သတ်မှတ်ချက်အစွဲများ က ပြုလုပ်နေပါတယ်။ ထိုသတ်မှတ်ချက်အစွဲများရဲ့ အဓိကတရားခံ *main root* ကတော့ ခန္ဓာကိုယ် နဲ့ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့စိတ်အမျိုးမျိုး ကို ငါ့ကိုယ်၊ငါ့ဟာ ငါ့စိတ်တွေ ဟု ထင်နေသော စွဲမှတ်ထားသော အတ္တစွဲ ၊ ငါ့စွဲ -(သက္ကာယဒိဋ္ဌိ) ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီငါ့စွဲ-ငါ့ကိုယ် ငါ့စိတ်တွေဟု ထင်နေသောအစွဲဟာ ကျွန်ုပ်တို့အတွက် တကယ့်ကို ရန်သူစစ်စစ် ဖြစ်ပါတယ်။

ဥပမာအနေနဲ့ စာဖတ်သူအနေနဲ့ ဘောလုံးပွဲတစ်ပွဲကိုကြည့်မိပြီဆိုပါစို့။ ဒီဘောလုံးတစ်ပွဲမှာ အနီအသင်းနဲ့ အပြာအသင်းကန်ကြပါတယ်။ ပွဲအပြီးမှာ အနီအသင်း ရှုံး၍ အပြာအသင်းနိုင်ပါတယ်။ စာဖတ်သူအနေနဲ့ ဘယ်လို ခံစားရပါသလဲဆိုရင် ဘယ်လိုမှ မခံစားရပါ။ ဒါပေမယ့် စာဖတ်သူရဲ့စိတ်ထဲမှာ “ရှုံးနိမ့်သွားသော ဒီအနီအသင်းဟာ ငါ့အားပေးတဲ့အသင်းပဲ၊ ငါ့အသင်းပဲ” ဟူသော သတ်မှတ်မှု၊ အစွဲရှိပါက ဒီအနီအသင်းရှုံးလေသောအခါတိုင်း စိတ်ဆိုးမှု၊ မကျေနပ်မှု တို့ ဖြစ်လာရပါလိမ့်မယ်။

နောက်ဥပမာတစ်ခုအနေနဲ့က ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ပြီးစ နိုင်ငံတစ်ခုအတွင်း

လူမျိုးခြားအချို့ ဝင်ရောက်ချိန် ဖြစ်ပါတယ်။ ထိုနိုင်ငံရောက်စ လူမျိုးခြား တစ်ဦးဟာ ရပ်ကွက် တစ်ခုမှာ နေပါတယ်။ သူဟာ ထိုနိုင်ငံ၏ဘာသာစကားကို နားမလည်သေး ပါဘူး။ ရပ်ကွက်ထဲမှာ လူမျိုးခြားကို အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် မကျေနပ်သူများ ရှိခဲ့ပါ တယ်။ ထိုသူများဟာ ထိုလူမျိုးခြားကို လမ်းမှာဆုံတိုင်း မကြားတကြား (သို့)တမင်ကြားအောင်လည်း ဆဲဆိုတတ်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့်လူမျိုးခြား ဟာ စိတ်ဆိုးခြင်း၊ ပူပန်ခြင်းမရှိပါ။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ သူဟာ ဆဲဆိုသူ တို့ရဲ့ဘာသာစကား ကိုနားမလည်၍ ဆဲဆိုသံမှန်းမသိ၍ စိတ်မဆိုးခြင်း၊ မပူပန်ခြင်းပါ။

နောက်ကာလအတန်ကြာတော့ သူဟာ ထိုနိုင်ငံ၏ ဘာသာစကားများကို နားလည်လာပါတယ်။ ဆဲဆိုသံများရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကိုလည်း သိရှိလာပါတယ်။ ထိုအခါ မှာလည်း လူအချို့ဟာ လမ်းမှာဆုံတိုင်း သူ့ကို မကြားတကြား ဆဲပါသေး တယ်။ ဒါပေမယ့် သူ့စိတ်မဆိုးသေးပါ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ “ငါ့ကိုစောင်း၍ ငါ့ကို ရည်ရွယ်၍ ဆဲဆိုနေသည်”ဟု မမှတ်ယူသေး၍ ဖြစ်ပါသည်။

နောက်ပိုင်းတွင်မူ လူမျိုးခြားဟာ မိမိကို ဆဲနေမှန်း၊ ငါ့ကို ဆဲနေမှန်း သိရှိကာ စိတ်ဆိုးမှု၊ ပူပန်မှုတို့ ဖြစ်လာပါတော့သည်။ နောက်ပိုင်းတွင်လည်း ဆဲဆိုသံ ကြားတိုင်း “ငါ့ကို စောင်း၍ ဆဲဆိုတာလား” ဟု သံသယဖြစ်ကာ၊ အစွဲဖြစ်ကာ စိတ်ဆိုးမှု၊ ပူပန်မှုတို့ ဖြစ်လာပါတော့တယ်။

တကယ်တော့ သူပူပန်နေရတာဟာ ဘာသာစကား နားလည်လာလို့ မဟုတ်ပါဘူး။ ငါ့ကိုစောင်း၍ဆဲနေတာလားလို့ ထင်တဲ့ အထင်၊သံသယ က သူ့ကို ပူပန်အောင်ပြုလုပ်နေပါတယ်။ ဆဲသံဟာ ငါနဲ့ဆိုင်တယ်၊ ငါနဲ့ပတ်သက်တယ်ဆိုတဲ့ ထင်မြင်ချက်၊ သံသယအစွဲက စိတ်ဆိုးမှု၊ ပူပန်မှုသောကတို့ ဖြစ်ပေါ်အောင် ပြုလုပ်နေတာပါ။

ဒီနေရာမှာ အမျိုးသားပညာဝန် ဦးဖိုးကျားရဲ့ ‘ကိုယ်တွေ့ဝတ္ထုများ’ စာအုပ်ထဲမှ မိမိရဲ့အစွဲ မိမိရဲ့စိတ်ကြောင့် သေဆုံးသွားခဲ့ရတဲ့ တကယ့်အဖြစ်လေး တစ်ခုကို ဖော်ပြလိုပါတယ်။

နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံမှာ သေဒဏ်ချမှတ်ခံပြီးဖြစ်တဲ့ အကျဉ်းသားတစ်ဦးကို စိတ်ပညာရှင်တစ်စုမှ စိတ်စွမ်းအင်နှင့်ပတ်သက်၍ စမ်းသပ်မှု တစ်ခုပြုလုပ်ခဲ့ ပါတယ်။ သတ်မည့်တာဝန်ခံများက သေဒဏ်ကျအကျဉ်းသားအား လည်ပင်းအား

ဓားဖြင့်လှီး၍ သေဒဏ်ပေးမည်ဟု ပြောထားလေသည်။ သို့သော် လည်ပင်းအား တကယ် လှီးဖြတ်၍သတ်မည် မဟုတ်ဘဲ စမ်းသပ်မှုအတွက် အကျဉ်းသား၏ စိတ်တွင် လည်ပင်းလှီးခံရကာ သေရမည်ဟူသော စိတ်အစွဲ ဖြစ်ပေါ်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ထို့နောက် စမ်းသပ်မည့်နေ့တွင် အကျဉ်းသားအား ခြေလက်တို့ကို တုပ်နှောင်လျက် လှဲအိပ်စေပါတယ်။ မျက်စိကိုလည်း မမြင်အောင် စည်းနှောင် ထားပါတယ်။ ထို့နောက် လည်ပင်း အရေပြားနာကျင်ရုံလေး- ဓားဖြင့် ကပ်လှီးချ လိုက်ပြီး အသင့်စီစဉ်ထားသော ရေပိုက်ငယ် လေးဖြင့် သူ၏လည်ပင်း အပေါ်နား မှကပ်၍ ရေများစီးကျအောင် ပြုလုပ်ပေးလိုက်ပါတယ်။ ခါးနှင့် လှီးပြီးနောက် လည်ပင်းတဝိုက် သွေးများ ဒလဟော စီးကျလာဟန် အကျဉ်းသား၏စိတ်တွင် ထင်မြင်လာအောင် ပြုလုပ်ပေးလိုက်ပါတယ်။

အကျဉ်းသား၏ စိတ်ဝယ် လည်ပင်းအား ဓားဖြင့်လှီး၍သွေးများ ဒလဟော စီးကျနေပြီဟု စိတ်ဝယ်ထင်မြင် စွဲယူကာ ငါတော့ဖြင့် သွေးများ လွန်ကာ သေလေပြီဟု အသိ၊ အစွဲ ကြီးမားစွာ ဖြစ်ပေါ်လေသည်။ မိနစ်အနည်း ငယ်ကြာပြီးနောက် အကျဉ်းသား အား စမ်းသပ်ကြည့်ရာ အကျဉ်းသားမှာ နှလုံး ခုန်ရပ်ကာ တကယ်ပင် သေဆုံးနေကြောင်း တွေ့ရှိရပါတယ်။

တကယ်တော့ မိမိရဲ့ စိတ်၊ မိမိရဲ့အစွဲက မိမိကိုသတ်သွားကြောင်း၊ အကျဉ်းသားခမျာ သိမသွားရှာပါ။ စမ်းသပ်သူများကတော့ စိတ်စွမ်းအင်၊ စိတ်အစွဲများနဲ့ပတ်သက်ပြီးလေ့လာနိုင်ခဲ့ကြပါ တယ်။

ဒါကြောင့် ငါ၊ ငါ့ကိုယ်၊ ငါ့စိတ်၊ ငါ့ခန္ဓာ၊ ငါ့ပစ္စည်း ဟူသော မိမိသတ်မှတ် ချက်များ၊ အစွဲများဟာ ညီညွတ်မျှတသောသဘောထား *Equanimity* သာမရှိပါက မိမိတို့၏ စိတ်နှလုံးကို အချိန်မရွေးဒုက္ခပေးမည့် အပူသည်စစ်စစ် ရန်သူအစစ် ဖြစ်ကြောင်း ရှေးဦးစွာနားလည်ထားရပါမယ်။

ဒီနေရာမှာပဲ ကျွန်တော့်အနေနဲ့ နောက်ထပ်သာမက တစ်ခုပေးချင်ပါ သေးတယ်။ တခါက ရိုးအသောမြင်းတစ်ကောင် နဲ့ ဉာဏ်များသော လိပ်တစ် ကောင် တို့ တောတွင်းတစ်နေရာ ဆုံတွေ့ကြရပါတယ်။

တွေ့ဆုံချိန်လေး၌ နှစ်ဦးသား စကားပြောရင်း စကားနိုင်လှပြောကြရမှာ

မြင်းက မိမိတို့အမျိုးမှာ အပြေး ပိုမြန်သောအမျိုးဖြစ်ကြောင်း၊ ထို့ကြောင့် မိမိမြင်းဘဝက လိပ်ဘဝထက် ပိုမို ကောင်းမွန်ကြောင်း လိပ်အား မခံချင်အောင် ပြောပါတယ်။ ဒီအခါမှာ ဉာဏ်များသောလိပ်က ဒီစကားကို သူက မယုံကြည် နိုင်ကြောင်း မည်သူအပြေးသန်သလဲဆိုတာ တကယ်သိအောင် မနက်ဖြန် အပြေးပြိုင်ကြမည် ဖြစ်ကြောင်း စိန်ခေါ်စကားပြောလေသည်။

သို့သော် မိမိနှင့် အပြေးပြိုင်လိုပါက အပြေးပြိုင်ပွဲတွင် မိမိအား လှည့်မကြည့်ရဘဲ ကြည့်လိုပါက လမ်းဆုံလမ်းခွနေရာ ရောက်မှသာ လှည့်ကြည့် ခွင့်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ကတိစကား တောင်းဆိုလေသည်။ မြင်းကလည်း သဘောတူပြီး မနက်ဖြန်နံနက် အပြေးပြိုင်ကြရန် ချိန်းဆိုလေသည်။

ဉာဏ်များသောလိပ်မှာ ပုံမှန်အတိုင်းသာယှဉ်ပြိုင်ပါက ရှုံးနိမ့်မည်မှာ သေချာပေသည်။ ထို့ကြောင့် မိမိ နှင့် ပုံစံ၊အရွယ်အစား တူသော သူငယ်ချင်း မျိုးတူလိပ် များအား ခေါ်ယူ၍ မိမိ နှင့် မြင်းတစ်ကောင်တို့ အပြေးပြိုင်ကြ မည်ဖြစ်ကြောင်း၊ မိမိအနိုင်ရရေး ဝိုင်းဝန်းကူညီကြရရန် မိမိအစီအစဉ်အား ပြောကြားလေသည်။

အစီအစဉ်ကား မိမိနှင့် အရွယ်အစားတူသော မိတ်ဆွေ လိပ် များအား တော အတွင်းရှိ ပြေးလမ်းတလျှောက် လမ်းဆုံလမ်းခွနေရာတိုင်းတွင် စောင့်ဆိုင်း နေရန် နှင့် မြင်းလာသောအခါမှ ထွက်၍ မိမိကိုယ်စား ဟန်ဆောင်၍ ပြေးရန် မှာကြား ထားလေသည်။ အခြားလိပ်များလည်း အစီအစဉ်အတိုင်း လုပ်ဆောင် ရန် သဘောတူကြ၍ ပြေးလမ်းတလျှောက်ရှိ လမ်းဆုံလမ်းခွ ဆုံသော နေရာတိုင်း တွင် စောင့်ဆိုင်း၍ နေကြလေသည်။

ယှဉ်ပြိုင်မည့်နေ့သို့ရောက်သောအခါ ဉာဏ်များသောလိပ်က မြင်းအား မိမိအား လမ်းဆုံလမ်းခွရောက်သောနေရာမှသာ လှည့်ကြည့်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ဝန်ခံ ကတိ စကားတောင်းဆိုပြီး အပြေးပြိုင်ကြလေသည်။

ပြေးပွဲတွင် မြင်းသည် တာထွက်ကတည်းက မရပ်မနားတရကြမ်း ပြေးလေ သည်။ ဉာဏ်များသောလိပ်မှာ ခဏချင်းပင် နောက်၌ ကျန်ရစ်ခဲ့လေသည်။ မြင်းသည် မရပ်မနားပြေးရင်း မိမိကတိစကားအားစွဲမှတ်ထားပြီး ဘေးသို့ ယောင်၍ပင် လှည့် မကြည့်ပေ။ သို့သော် လမ်းဆုံလမ်းခွရောက်လျှင်တော့ ဘေးသို့ လှည့်ကြည့်လေသည်။

ထိုသို့ လှည့်ကြည့်သည့် အချိန်တိုင်း လိပ်အား မိမိနဘေးတွင် ပြေးလျက် သား တွေ့ရလေသည်။ ရိုးအ သော မြင်းသည် ပုံစံအရွယ်အစားချင်း တူသော လိပ်များ အသစ်အသစ် အစားထိုး လိုက်ပါလာကြခြင်းကို မိမိအား စိန်ခေါ်ထား သောလိပ်( မိမိအား ကတိစကားတောင်းခံထားသောလိပ် ) မှ **တစ်ကောင်တည်း** တောက်လျှောက် တစ်ဆက်တည်း မိမိနှင့်အတူ ဘေးတွင် လိုက်ပါလာသည်ဟု ထင်မှတ်မှားလေသည်။

အသစ်အသစ်ပြောင်းလဲကာ လိုက်ပါလာသော လိပ်များအား တာထွက် ကတည်းက တောက်လျှောက်လိုက်ပါလာသော တစ်ကောင်တည်းသောလိပ်၊ အဖြစ် အထင်မှားကာ ဆက်လက်၍ တရကြမ်းပြေးလေသည်။

လမ်းဆုံလမ်းခွဲ ရောက်တိုင်းတော့ လှည့်ကြည့်ရှာလေသည်။ လှည့်ကြည့် တိုင်း လိပ်တစ်ကောင်အား ပြေးလျှက်ပင် တွေ့ရလေသည်။

လမ်းဆုံလမ်းခွဲ ရောက်မှ အသစ်အသစ် ထွက်ပေါ်လာနေသော လိပ်များ အား မိမိအားစိန်ခေါ်ထားသောလိပ်(တစ်ကောင်တည်းသောလိပ်)အဖြစ် အထင်မှားကာ အလိမ်ခံရမှန်းမသိပဲ ဆက်လက်၍ မရပ်မနား ပြေးလေရာ နောက်ဆုံးတွင် အမောဆို သေပွဲဝင်ရလေသည်။

ထိုအခါမှ ဉာဏ်များသောလိပ်နှင့် အပေါင်းအဖော်လိပ်များက အောင် သေအောင်သားစားလျှက် အောင်ပွဲခံသွားလေသည်။

ဒါဟာ ဘာကိုဖော်ပြသလဲဆိုရင် ဉာဏ်များသောလိပ် နှင့် ပုံစံအရွယ် တူသော အမျိုးတူလိပ်များ အသစ်အသစ်အစားထိုးကာ ပြောင်းလဲလိုက်ပါ လာကြ သည်ကို မူလအစ၊ တာထွက်ကတည်းကလိပ်၊တစ်ကောင်တည်းသောလိပ် ဟု မြင်းခမာ အထင်မှားကာ တောက်လျှောက် တရကြမ်းပြေးလေသည်။ အလှည့်စား ခံရလေသည်။

အသစ်အသစ် ပြောင်းလဲကာ အစားထိုးနေသော အမျိုးတူ၊ ပုံစံတူ လိပ်များအား အသစ်အသစ် အစားထိုးပြောင်းလဲနေသောလိပ်များသာ ဖြစ်သည် ဟု နည်းနည်းလေးမှ မရိပ်စားမိ တစ်ကောင်တည်း၊ တစ်ခုတည်း ဟု အထင်မှား အမြင်မှားကာ ဆက်လက်ပြေးရင်းပြေးရင်း အမောဆိုကာ သေပွဲဝင်ရလေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့နေနဲ့ မြင်းကို ရိုးအလှချည်လား၊ တုံးလှချည်လား၊ အမြင်မှားလှ ချည်ရဲ့ ဟု အပြစ်တင်မိမယ်ထင်ပါတယ်။

တကယ်တော့ မြင်းအဖြစ်နဲ့ ကျွန်ုပ်တို့အဖြစ်ဟာ ထပ်တူတူပါတယ်။ ရိုးအသောမြင်းဟာ အသစ်အသစ် ပြောင်းလဲသွားနေသော အမျိုးတူလိပ်များကို တစ်ကောင်တည်း၊ တစ်ခုတည်း အဖြစ် အထင်မှားသလို ကျွန်ုပ်တို့ဟာလည်း စွမ်းရည်သတ္တိချင်းတူသည့် ရုပ်ကလာပ်လေးများ နှင့် စိတ်၊စေတသိက်များ စက္ကန့် မလပ် ပြောင်းလဲအစားထိုး ဖြစ်ပေါ်နေမှုကို တစ်ဦးတည်း၊ တစ်ယောက်တည်း က ‘ငါ’အဖြစ်၊ ‘ငါ့စိတ်’ အဖြစ်၊ ‘မောင်ဘယ်သူ့၊ ဦးဘယ်သူ့’အဖြစ် တောက်လျှောက်ရှိနေသည်၊ ရှင်သန်နေသည်၊ ကျင်လည်လှုပ်ရှား သွားလာ နေသည် ဟု အထင်မှား ကြပါသည်။

လိပ်များကတော့ လမ်းဆုံလမ်းခွဲရောက်မှ အစားထိုးသွားကြတာပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ခန္ဓာကြီးထဲရှိ ရုပ်ကလာပ်ကလေးများ၊ စိတ်၊စေတသိက် စွမ်းအင် များကတော့ စက္ကန့်တိုင်း ပျက်စီးသွားလိုက်၊ အသစ်ပြန် အစားထိုးလိုက် ဖြစ်နေပါသည်။

ထိုသို့ အချိန်တိုင်း အသစ်အသစ်အစားထိုး ပြောင်းလဲနေသော ဖြစ်စဉ်ကြီးကို ကျွန်ုပ်တို့ဟာ မနေ့ကလည်းငါပဲ၊ ဒီနေ့လည်းငါပဲ၊ တစ်ဦးတည်းပဲ၊ တစ်ယောက်တည်း ပဲ၊ ဘာပုဂ္ဂိုလ်ပဲ၊ ညာပုဂ္ဂိုလ်ပဲ ဟု အထင်မှားကြပါသည်။

ရိုးအသော မြင်းဟာ “အသစ် အသစ် ပြောင်းလဲ အစားထိုးနေသော အခြားလိပ်အသစ်အသစ်များ အား လိပ်တစ်ကောင်တည်း” ဟု အထင်မှားသလို . . . ကျွန်ုပ်တို့ဟာလည်း “တရစပ် အသစ်အသစ် ပြောင်းလဲအစားထိုး နေသော ခန္ဓာအသစ်၊ စိတ်အသစ်တို့အား တစ်ယောက်တည်း၊ တစ်ဦးတည်း၊ တစ်စိတ် တည်း” ဟု အထင်မှားပါသည်။ ‘မနေ့ကလည်း ငါပဲ၊ ဒီနေ့လည်းငါပဲ၊ မနက်ဖြန်လည်းငါပဲ’ ၊ ‘မနေ့ကလည်း ဒီစိတ်၊ ဒီနေ့လည်း ဒီစိတ်ပဲ၊ နောက်နေ့လည်း ဒီစိတ်ပဲ’ ၊ ‘နောက်ဘဝလည်း ငါပဲ၊ အရင်ဘဝကလည်း ငါပဲ’ ဟု ‘တစ်ဦးတည်း၊ တစ်ယောက်တည်း၊ တစ်စိတ်တည်း၊ တစ်ဝိညာဏ်တည်း’ မှ တစ်ဘဝလုံး တောက်လျှောက် ရှင်သန်၊ သွားလာ၊ ကျင်လည်၊ လှုပ်ရှား၊ လိုက်ပါ ဖြစ်တည်နေသည်ဟု အထင်မှားနေကြပါသည်။

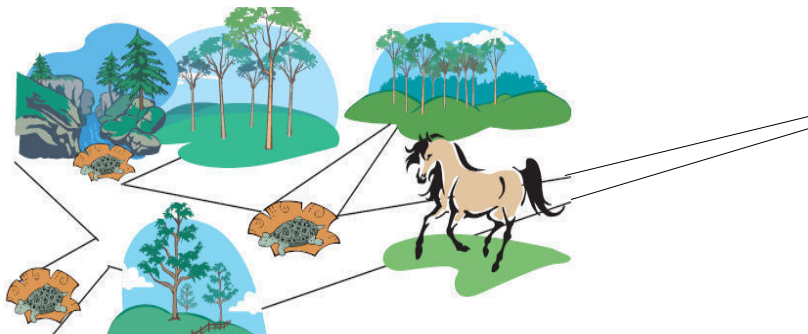
ဤအထင်မှား၊ အမြင်မှား၊ အစွဲမှားသည် အမှားပေါင်းများစွာ အနက်အကြီးဆုံးသောအမှား ဖြစ်ပါသည်။ လောဘ၊ ဒေါသ စသောကိလေသာ အားလုံး တို့ကိုဖြစ်ပေါ်စေသော အဓိကအကြောင်း၊ ရေသောက်မြစ် *main root* လည်းဖြစ်

ပါသည်။(လောဘ၊ ဒေါသ စသော ကိလေသာများကို မပြတ်ဖြစ်စေသည့် အဓိကတရားခံ အစစ်ဖြစ်ကြောင်း နောက်အခန်းများတွင် အသေးစိတ် ဖော်ပြ ထားပါသည်။)

ထိုကဲ့သို့ ငါအဖြစ်၊ ငါ့စိတ်အဖြစ်၊ ငါ့ဝိညာဉ် အသက်လိပ်ပြာအဖြစ်၊ တစ်ဦးတည်း၊ တစ်ယောက်တည်း၊ တစ်စိတ်တည်း၊ တစ်ဝိညာဏ်တည်း၊ တစ်ကောင်တည်းမှ တစ်ဘဝလုံး တောက်လျှောက် ရှင်သန်၊ သွားလာ၊ ကျင်လည်၊ လှုပ်ရှား၊ လိုက်ပါဖြစ်တည်နေသည်ဟု ထင်မြင်နေခြင်းကို သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ဟု ပါဠိလို ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓမှ ထိုသက္ကာယဒိဋ္ဌိ (အစွဲမှား၊ အယူမှား)အား အမြန်ဆုံး ဖြုတ်နုတ်ပစ်ဖို့ လိုအပ်လှပုံကို ဥပမာပေးမှာကြားထားခဲ့ပါသည်။ ရင်တွင် လှံစူးနေသူတစ် ဦးအား လှံကို ဖြုတ်နုတ်ဖို့အရေး နှင့် သက္ကာယဒိဋ္ဌိ(အစွဲမှား၊ အယူမှား)အား ဖြုတ်နုတ်ဖို့အရေး ရွေးချယ်ရပါက သက္ကာယဒိဋ္ဌိ(အစွဲမှား၊ အယူမှား)အား ဖြုတ်နုတ်ဖို့အရေးကိုသာ အရင်ဦးစားပေးလုပ်ဆောင်ရမည် ဖြစ်ကြောင်း၊ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ(အယူမှား)ကို အမြန်ဆုံး ဖြုတ်နုတ်၊ စွန့်လွှတ်ပစ်ဖို့ အရေးကြီးပုံကို သတိပေး မှာကြားထားလေသည်။

သက္ကာယဒိဋ္ဌိသည် အခြားအခြားသော အစွဲမှား၊ အယူမှား၊ အသိမှားတို့ ဖြစ်ပေါ်ဖို့ရန် အဓိကအခြေခံအကြောင်းတရားဖြစ်သလို ကျွန်ုပ်တို့အား သံသရာ ဝယ် အရေးကြီးမှုတွေနှင့် အမောဆိုက်နေအောင်၊ သောကတွေနှင့် တရစပ်၊ မပြတ် ချာချာလည်နေအောင်၊ ဒုက္ခများကို သုခများ ဟုအထင်မှားနေအောင် လှည့်စားနေသော ရန်သူအစစ် တရားခံပင် ဖြစ်လေတော့သည်။





လိုရင်းအချက်

- သံသရာတစ်လျှောက်လုံး မိမိအားဒုက္ခအပေးဆုံး အနှိပ်စက်ဆုံးမှာ သူတပါးမဟုတ်ဘဲ မိမိစိတ်-အတ္တစိတ်-သက္ကယဒိဋ္ဌိ-တစ်ငါငါ ထင်သောစိတ် - 'ငါ့ကိုယ်' 'ငါ့ဟာ'ထင်သောစိတ်-မိမိရဲ့ အယူမှား -မိမိရဲ့အစွဲ-မိမိရဲ့သတ်မှတ်ချက်-မိမိရဲ့အထင်မှားမှု -မိမိစွဲလန်းမှုများသာ ဖြစ်ကြောင်း သေချာစွာ နားလည် ထားရပါမယ်။

- မိမိစိတ်၊ မိမိထင်မြင်ချက်အစွဲများဟာ သံသရာမှာ အို၊ နာ၊ သေ - မဆုံးနိုင်အောင် ပြုလုပ်နေကြောင်း သိနားလည် ထားရပေမည်။

- မိမိစိတ် ခိုင်းတိုင်း အလိုမလိုက်သင့်ပေ။ အဝိဇ္ဇာ၊တဏှာ နှင့် ခိုင်းသော စိတ်မှန်သမျှ လိုက်မလုပ်ဘဲ၊ လုပ်ချင်သောစိတ်ကို ဥပေက္ခာပြုစွန့်လွှတ်ရပေမည်။ မိမိစိတ်အစွဲ၊ မိမိထင်မြင်ချက်၊ မိမိသတ်မှတ်ချက်များကို အကုန်မှန်သည်ဟု မယူဆဘဲ တစ်ငါငါနဲ့ လုပ်ချင်ပြောချင်သော သဘောမှန်သမျှ၊ အစွဲမှန်သမျှ(သို့) အဝိဇ္ဇာ-တဏှာ၏ခိုင်းသမျှ အလို မလိုက်ပဲ ဆန့်ကျင်သင့်လှပေသည်။ အဝိဇ္ဇာ-တဏှာ ခိုင်းတိုင်း လုပ်ချင်၊ ပြောချင်၊ စဉ်းစားချင်နေသော သဘော မှန်သမျှ အလိုမလိုက်ဘဲ ဆန့်ကျင်နေသောအလုပ်-အဝိဇ္ဇာ-တဏှာ-စိတ်တို့၏ခိုင်းစေမှု များကို ဥပေက္ခာ ပြုစွန့်လွှတ်နေသော အလုပ်သည်သာ သစ္စာတရား သိရှိရေး အမြန်ဆုံး ဦးတည်နေ ပေသည်။

### သက္ကာယဒိဋ္ဌိ နှား ပယ်ဖြတ်နိုင်ရေး

ဗုဒ္ဓ၊ ရာဇဂြိုဟ်ပြည် သရက်တောဥယျာဉ်ကျောင်းတွင် သီတင်းသုံးစဉ် ရဟန်းတစ်ပါးမှ ဗုဒ္ဓအား ‘အရှင်ဘုရား၊ ဘယ်လိုသိ၊ ဘယ်လိုမြင်တဲ့သူဟာ ခန္ဓာကိုယ်၌ အယူမှားသော (ခန္ဓာငါးပါးကို ငါ၊ ငါ့ဥစ္စာဟု ထင်မြင် ယူဆသော) သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသလဲ။’ ဟု အလွန် အရေးကြီးသော မေးခွန်းကို မေးလေသည်။

ဒီအခါ ဗုဒ္ဓမှ “မျက်စိ၊နား၊နှာခေါင်း၊လျှာ၊ကိုယ်၊စိတ် ကို ဒုက္ခသစ္စာ (အနှစ်မဟုတ်တာ၊ ကျေနပ်သာယာနေစရာမဟုတ်တာ၊ ဆင်းရဲနေတာ၊ အသုံးမကျတာ၊ ဘာမှမဟုတ်တာ၊ အချည်းနှီးဖြစ်တာ၊ ပျက်ပျက်သွား နေတာ) လို့ သိတဲ့သူဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကို ငါပဲ ငါ့ဟာပဲ သူပဲ တစ်ဦးဦးပဲ လို့ အသိမှားတဲ့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သတဲ့။ စက္ခုဝိညာဏ်၊ သောတဝိညာဏ် စသည်ဖြင့် မြင်သိစိတ် , ကြားသိစိတ်, နံသိစိတ်, ရသာသိစိတ်, ထိသိစိတ်, ကြံစည်တွေးတောစိတ်များ ကို ဒုက္ခသစ္စာ (အနှစ်မဟုတ်တာ၊ ကျေနပ်သာယာနေစရာမဟုတ်တာ၊ ဆင်းရဲနေတာ၊ အသုံးမကျတာ၊ ဘာမှမဟုတ်တာ၊ အချည်းနှီးဖြစ်တာ၊ ပျက်ပျက်သွား နေတာ) လို့ သိတဲ့သူဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကို ငါပဲ ငါ့ဟာပဲ သူပဲ တစ်ဦးဦးပဲ လို့ အသိမှားတဲ့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သတဲ့။ ထို့ပြင် ဖဿ၊ ဝေဒနာ စသော အကောင်းအဆိုး ခံစားမှုများအပေါ်မှာ ဒုက္ခသစ္စာ (အနှစ်မဟုတ်တာ၊ ကျေနပ်သာယာနေစရာမဟုတ်တာ၊ ဆင်းရဲနေတာ၊ အသုံးမကျတာ၊ ဘာမှမဟုတ်တာ၊ အချည်းနှီးဖြစ်တာ၊ ပျက်ပျက်သွား နေတာ) လို့ သိတဲ့သူဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကို ငါပဲ ငါ့ဟာပဲ သူပဲ တစ်ဦးဦးပဲ လို့ အသိမှားတဲ့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်” ဟူ၍ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ အား ပယ်ဖြတ်နိုင်ရေး လိုတိုရှင်း ဟောကြားခဲ့ပုံအား ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

(ဦးဆန်းလွင်(ရှင်အာဒိစ္စရံသီ)၏စာမျက်နှာ ၂၀၀,ညာဏ်လမ်းပေါ်လျှောက်လူတစ်ယောက်, သက္ကာယဒိဋ္ဌိပဟာနသုတ် မြန်မာပြန် ကို ကိုးကားဖော်ပြပါသည်)

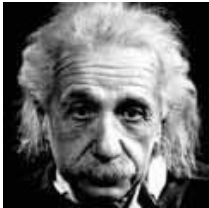


# အစိုင်အခဲ၊ အရည်၊ အငွေ့၊ ဆိုတာ ဒြပ်ထု-ဒြပ်မှုန်-ရုပ် ဆိုတာဟာ စွမ်းအင်တွေ သက်သက်ပါ..

ကျွန်ုပ်တို့ ယခုခေတ်မှာ စွမ်းအင်အားလုံးထဲမှာ နျူးကလိယစွမ်းအင် nuclear energy ဟာ နေ၊လေ၊ရေ၊ရေခဲ၊လောင်စာဆီ၊ လျှပ်စစ်ဓာတ်အား တို့မှ ထုတ်ယူသော စွမ်းအင်အမျိုးမျိုးထက် အတိုင်းမသိ ပို၍ကြီးမားသော စွမ်းအင်ဖြစ်ကြောင်း သိရှိကြပါတယ်။ နျူးကလိယ စွမ်းအင်သည် ရုပ်ဝတ္ထု ဒြပ်များကို ဖွဲ့စည်းထားသော အဏုမြူ များ atoms အလယ်ဗဟိုရှိ ဝတ်ဆံ နျူးကလိယ nucleus တွင်းရှိ စွမ်းအင်များ အားလုံးကို စုပေါင်း၍ ထွက်ပေါ် လာအောင် ပြုလုပ်ပြီး အလွန်တရာကြီးမားလှသော စွမ်းအင်ကို ထုတ်လုပ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

အနုမြူစွမ်းအား၊ နျူးကလိယစွမ်းအား ကို ထုတ်လုပ်ယူနိုင်ကြောင်း အခြေခံကို သင်္ချာနည်း အရတွက်ချက်ဖော်ထုတ်ခဲ့သူမှာ ပါမောက္ခ အဲလဗတ် အိုင်းစတိုင်း Albert Einstein (1879-1955) ဖြစ်ပါတယ်။ သူဟာ ဂျာမန်ဇာတိ၊ အမေရိကန်နိုင်ငံသား သင်္ချာ နှင့် ရူပဗေဒပညာရှင်ဖြစ်ပြီး၊ ၁၉၀၅ ခုနှစ်မှာ ရီလေတစ်ဗီတီ သဘောတရား relativity တရားကို ကမ္ဘာကို တင်ပြခဲ့ပါတယ်။

**ရုပ်ဝတ္ထု အလေးချိန်နှင့် စွမ်းအင်တို့သည်  
အတူတူ ဖြစ်၍ ဒြပ်ဝတ္ထုအစိုင်အခဲဆိုသည်မှာ  
စွမ်းအင်သတ္တိများ၏ အစုအဝေးသက်သက်သာ  
ဖြစ်ကြောင်း ကမ္ဘာသို့ တင်ပြခဲ့ပါတယ်။**



အနုမြူစွမ်းအင်၊ နျူကလိယ စွမ်းအင်ကို ရရှိစေသောလမ်းစ ကို ညီမျှခြင်း ကိန်းချကာ ပါမောက္ခ အိုင်းစတိုင်း တွက်ချက်ပြ ခဲ့သည်။ ယင်းညီမျှကိန်း တွင်ပြဆိုထားသည်မှာ မည့်သည့်ဒြပ်ဝတ္ထု အစိုင်အခဲတွင်မဆို ခိုအောင်းနေသော စွမ်းအင် ပမာဏသည် ၎င်း၏ဒြပ်ထုကို တစ်စက္ကန့်အတွင်းရောက်သော အလင်း မြန်နှုန်း စင်တီမီတာအရေအတွက်၏ နှစ်ထပ်ကိန်း နှင့်မြောက်၍ ရသောရလဒ်နှင့် တူညီသည် ဟူ၍ဖြစ်သည်။ ဒါဟာတကယ့်ကို ကြီးမားလှတဲ့ စွမ်းအင်အစုအဝေးပါပဲ။ ရုပ်ဝတ္ထုအလေးချိန် ဆိုတာ စွမ်းအင် အစုအဝေးသာ ဖြစ်ကြောင်း စွမ်းအင်နှင့် ရုပ်ဝတ္ထုအလေးချိန် ဆက်စပ်သော စွမ်းအင်ညီမျှခြင်း ကို ဒီလို ဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။

$$E = mc^2$$

အိုင်စတိုင်းက **E** ဆိုတာ စွမ်းအင်သတ္တိတို့ရဲ့ အစုအဝေးဖြစ်ပြီး၊ **m** ဆိုတာ အရာဝတ္ထု၊ ဒြပ်ပစ္စည်း၏ ဒြပ်ထုအလေးချိန် **mass** ဖြစ်ပြီး၊ **c** ကတော့ အလင်းသွားနှုန်း(တစ်စက္ကန့် မိုင် ၁၈၆၀၀၀ (သို့) ၃၀၀,၀၀၀,၀၀၀ မီတာ) ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီညီမျှခြင်းအရ အရာဝတ္ထု၊ ဒြပ်ပစ္စည်းအလေးချိန် **m** မှ စွမ်းအင်သတ္တိများ စွမ်းအင် ပမာဏများ **E** တို့ တည်ရှိနေပုံဖြစ်ပါတယ်။ တနည်းဆိုသော် ထိုညီမျှခြင်းမှ **m** ကိုရှာလိုသော် **mass** အရာဝတ္ထု၊ ဒြပ်ထု အလေးချိန်၊ ဒြပ်ပစ္စည်းဖြစ်လာပုံကို ပြရရင်-

$$m = E/c^2$$

**m-mass** ဒြပ်ထုလေး (သို့) အစိုင်အခဲလေးတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာဖို့ ညီမျှခြင်း တွင် အထည်ဒြပ်ပမာဏလေး **mass** ဖြစ်လာဖို့ အလင်း၏ သွားနှုန်းနှစ်ထပ်ကိန်း **c<sup>2</sup>** ဖြင့် စုစုပေါင်းစွမ်းအင်ပမာဏ **E** ကို စားထားခြင်းက တကယ့်ကိုအံ့ဩစရာပါ။ ကြီးမား သော စွမ်းအင်ပမာဏ၊ မြောက်မြားလှစွာသော စွမ်းအင်သတ္တိအစုအဝေးကြီး **E** ရှိမှသာ အရာဝတ္ထု၊ ဒြပ်ပစ္စည်းဒြပ်ထုအလေးချိန် **m** ဖြစ်လာရပါတယ်။ အမှုန်တစ်မှုန်၊ အရာဝတ္ထုတစ်ခုခု၊ တစ်ယောက်ယောက်၊ တစ်ဦးဦး အဖြစ် ပုံပေါ် လာရပါတယ်။ တနည်းဆိုသော် -

ကြီးမားသော စွမ်းအင်သတ္တိများကြောင့်သာ အရာ ဝတ္ထု၊ ဒြပ်ပစ္စည်းဒြပ်ထု၊ အစိုင်အခဲ၊ အမှုန်အမွှား၊ အလေးချိန်၊ တစ်ခုခု၊ တစ်ယောက်ယောက်၊ တစ်ဦးဦး (ရုပ်) **mass** အဖြစ် -ရှိသည်ဟု ထင်မြင်လာရပါသည်။

များစွာသောစွမ်းအင်အစုအဝေးများမှ ခြပ်ဝတ္ထု (ရုပ်) ဖြစ်လာသည်။ mass ဖြစ်လာသည်။ တစ်ခုခု၊ တစ်ယောက် ယောက် ရှိလာသည်။ အစိုင်အခဲ-အရည်-အငွေ့-ရုပ်ရှိလာသည်။ ရုပ်ဖြစ်လာသည်ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။

တကယ်တော့ ကြီးမားသောစွမ်းအင်သတ္တိများစုဝေးရာမှ အရာဝတ္ထု၊ ခြပ်ပစ္စည်း၊ ခြပ်ထု၊ တစ်ဦးဦး၊ တစ်ခုခု၊ တစ်ယောက်ယောက် အဖြစ် ထင်မြင်လာရာမှ ဖြစ်ပါတယ်။ ထာဝရဘုရား၊ ဖန်ဆင်းရှင်တစ်ဦးဦး၊ တန်ခိုးရှင် တစ်ဦးဦးက ဖန်ဆင်းလို့မရပါ။ ထိုဖန်ဆင်း ရှင်၊ တန်ခိုးရှင်၊ ထာဝရဘုရား သည်ပင်လျှင် “တည်ငြိမ်နေပဲ ပြောင်းလဲ သွားနေသော စွမ်းအင်သတ္တိ အစု အဝေး၊ စွမ်းအင်များသာ” ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

ထိုအပြင် ခြပ်ပစ္စည်း၊ ခြပ်ထု၊ အလေးချိန်၊ သက်ရှိ၊ သက်မဲ့၊ တစ်ခုခု၊ တစ်ယောက် ယောက်၊ တစ်ဦးဦး (ရုပ်) mass ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း၊ ရှိတယ်ထင်ရခြင်း နှင့် ပတ်သက်၍ သိပ္ပံပညာရဲ့ အခြေခံအကျဆုံး ဥပဒေသ၊ နိယာမ law တစ်ခုကို ကျွန်ုပ်တို့ အထက်တန်း ကျောင်းသားဘဝမှာ သင်ဖူးကြပါတယ်။

*Matter can neither be created nor destroyed. Energy can neither be created nor destroyed. It can be changed from one form to another.*

ဒီနေရာမှာ *neither be created* ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်က စွမ်းအင်သတ္တိများ၊ စွမ်းအင်အစုအဝေး ဖြစ်သော ခြပ်ပစ္စည်းများ၊ ခြပ်ထု၊ အလေးချိန်၊ သက်ရှိ၊ သက်မဲ့၊ တစ်ခုခု၊ တစ်ယောက် ယောက်၊ တစ်ဦးဦး(ရုပ်)mass ဖြစ်ပေါ်လာဖို့ ဘယ်သူမှ ဖျက်ဆီး၍လည်းမရ၊ ဘယ်သူမှ ဖန်တီး၍လည်း မရပါ။ ဒါဆိုရင် *neither be destroyed* ဆိုသော်လည်း-စွမ်းအင်သတ္တိ များ၊ ရုပ်ပစ္စည်းများ၊ ခြပ်ထု၊ သက်ရှိ၊ သက်မဲ့၊ တစ်ခုခု၊ တစ်ယောက် ယောက်၊ တစ်ဦးဦးက-(ရုပ်) က တည်မြဲနေတယ်-တောက်လျှောက်ကြီး ဒီစွမ်းအင်၊ ဒီစွမ်းအင် အနေနဲ့ မြဲနေတယ်၊ ရှိနေတယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး၊ အသွင်တစ်မျိုးမှတစ်မျိုးသို့ ပြောင်းလဲသွားနေတယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ နားလည်မှု အရေးကြီး

ပါတယ်။ စွမ်းအင်တစ်မျိုးပျက်စီး-ပျောက်ကွယ်ပြီး-  
လုံးဝရပ်စဲမသွားဘူး- ချုပ်ငြိမ်းမသွားဘူး, နောက်စွမ်းအင်  
သစ်တစ်မျိုး တဖန် ထပ်ဖြစ်သည်ဟု ဆိုလိုပေသည်။

(ဒီနေရာမှာ တစ်ချို့ရုပ်ဝါဒီများ၊ သေလျှင်ပြီးသွားပြီ၊ ပြတ်စဲသွားပြီ ဟု  
ယူဆသူများ အနေနဲ့ ရုပ်ဝတ္ထုများအပေါ်-စွမ်းအင်များအဖြစ်လည်းကောင်း၊ ရုပ်ဝတ္ထု  
များအား ဖန်တီးနေသော စိတ်များအပေါ်၌လည်း-စွမ်းအင်အဖြစ် လည်းကောင်း  
စိတ်တစ်ခုဟာ ချုပ်ငြိမ်းပျက်စီးသွားသော်လည်း ထိုစိတ်၏အကျိုးဆက်များ-  
ထိုစိတ်၏ မျိုးဆက်စိတ်များ ယခုပစ္စုပ္ပန်၌ပင် ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်နေကြောင်း နားလည်  
သဘော ပေါက်ပါက ရုပ်စွမ်းအင်များရော၊ နာမ်စွမ်းအင်များပါ သေဆုံးပြီးနောက်  
ရပ်စဲသွားသည်။ ပြတ်စဲသွားသည်၊ ပြီးဆုံးသွားသည်ဆိုသည်မှာ မဖြစ်နိုင်ကြောင်း  
ကိုယ်တိုင် သိရှိနိုင်ပေသည်။)

စွမ်းအင်သတ္တိများဟာ ပုံစံတစ်မျိုးမှ တမျိုးပြောင်း လဲသည်  
ဆိုသော်လည်း ခိုင်မာသော တစ်ခုခု၊ တစ်စုံတရာ၊ အနေနဲ့  
တည်မြဲသော အက်တမ်များ အနေနဲ့၊ တည်မြဲနေသော ခိုင်မာ  
နေသော စွမ်းအင်များအနေနဲ့ ရှိနေတာ ပြောင်းလဲသွား တာ  
မဟုတ်ပါဘူး၊

အိုင်းစတိုင်းနေရာယူခဲ့သော ယခုခေတ်ရဲ့ ကြီးကျယ် သော  
သိပ္ပံပညာရှင် အဖြစ် သတ်မှတ်ထားတဲ့ ရူပဗေဒ ပညာရှင်  
ပါမောက္ခ စတီဖင် ဟော့ကင်း (Stephen Hawking-  
Cambridge University)၏စမ်းသပ်တွေ့ရှိချက် များ အရ  
၁၉၈၈ ခုနှစ် ဇွန်လ ၁၃ ရက်နေ့ထုတ် Newsweek မဂ္ဂဇင်းမှာ  
ဒီလိုဖော်ပြထားပါတယ်။



*Particles can even be created out of empty space. (page41)*  
ထိုစာစောင်၌ပင် စာမျက်နှာ-၄၅ တွင် စကြာဝဠာဗေဒ (Cosmology)  
ပညာရှင် များ၏တွေ့ရှိချက်တစ်ခုကလည်း -

*Pairs of particles pop into existence for one shining moment,  
only to quickly vanish.*

ဆိုလိုတာ ကတော့ ရုပ်ပစ္စည်းများ၊ ဒြပ်ထုများကို ဖြစ်တည်စေသည့် စွမ်းအင်

သတ္တိများ၊ အမှုန်တွဲလေးများဟာ အလွန်မြန်စွာ ပေါ်ထွက်လာပြီး၊ လျင်မြန်စွာပင် ပျက်စီးပျောက်ကွယ်သွားပြန်သည်။

ထိုပျက်စီးသွားသော စွမ်းအင်မှုန်လေးများနေရာတွင်လည်း ဘာမှမရှိသော လေဟာနယ်ထဲမှ စွမ်းအင်အမှုန်လေးများပြန်လည်ဖန်ဆင်းလိုက်ပြန်သည်ဟူ၍ ဖြစ်သည်။ ဆိုလိုတာကတော့ စွမ်းအင်သတ္တိအစုအဝေးများကြောင့်သာ ရုပ်ပစ္စည်း များ၊ ဒြပ်ထု၊ သက်ရှိ၊ သက်မဲ့၊ တစ်ခုခု၊ တစ်ယောက်ယောက်၊ တစ်ဦးဦး (ရုပ်) mass ရှိသည်ဟု ထင်ရခြင်းဖြစ်ပြီး၊ ထို စွမ်းအင်သတ္တိအစုအဝေး (သို့) ရုပ်ကလာပ်၊ စွမ်းအင်မှုန်အတွဲလေး များဟာလည်း တည်မြဲသောအနေ၊ ခိုင်မာ သောအနေဖြင့် တစ်ခုခု၊ တစ်စုံတရာ မဟုတ်ဘဲ လျင်မြန်စွာ ဖြစ်လာလိုက်၊ လျင်မြန်စွာ ပျက်စီး ပျောက်ကွယ်သွားလိုက် ဖြစ်နေပေသည်။ ထိုပျက်စီးသွားသော စွမ်းအင်သတ္တိ (သို့) ရုပ်အမှုန်လေးများနေရာတွင် အသစ်အသစ်သော စွမ်းအင်သတ္တိများ (သို့) ရုပ်ကလာပ်များ၊ စွမ်းအင်မှုန်လေးများသာ တဖန်ပြန်ဖြစ်လာလိုက်နှင့် ပြန်ပျက်သွား လိုက်နှင့် မမြဲသောသဘာဝအနေနဲ့၊ ဖြစ်စဉ် *process* အနေနဲ့သာ ရှိသည် ဟူ၍ဖြစ်သည်။

စကြာဝဠာ တစ်ခုလုံး ပြောင်းလဲဖြစ်ပျက် နေသော စွမ်းအင်သတ္တိများသာ *just energies* ရှိပါတယ်။ ဒီစွမ်းအင် များဟာလည်း ခိုင်မာသော အနေဖြင့် တည်မြဲ နေသည်။ ရှိနေသည်မဟုတ်ဘဲ၊ အသွင်တစ်မျိုးမှ တစ်မျိုး သို့ ပြောင်းလဲ အစားထိုးကာ တရစပ် ပြောင်းလဲ ပျက်စီးနေသော သဘာဝ အနေနဲ့ ရှိနေကြပါတယ်။



ပျက်စီးသွားသည်ဆိုရာ၌လည်း လုံးဝရပ်စဲချုပ်ငြိမ်းသွားသည် မဟုတ်ဘဲ ပျက်စီးသွားသောစွမ်းအင်နေရာတွင် နောက်ထပ်စွမ်းအင်အသစ်တစ်ခု အစားထိုး ဖြစ်ပေါ်လေသည်။ ထိုအစားထိုးသောစွမ်းအင်များဟာလည်း တည်တံ့မနေပဲ ပျက်စီး သွားပြီး၊ တဖန် နောက်စွမ်းအင်အသွင်သစ်တစ်မျိုး ထပ်မံ ဖြစ်ပေါ်သည်။

ဤသို့ဖြင့် ထိုပျက်စီးသွားသောစွမ်းအင်များကြောင့်ပင် နောက်ထပ် စွမ်းအင် အသွင်သစ်များ တဖန်အစားထိုးကာ၊ တဖန်ပြန်ဖြစ်ကာ ထပ်တလဲလဲ မဆုံးနိုင်အောင် စွမ်းအင်များ ပြောင်းလဲ-ဖြစ်ပျက်လျက် ရှိနေပါတယ်။

ဥပမာ- အင်ဗာတာဖြင့် ဘက်ထရီအားသွင်းသောအခါ လျှပ်စစ်စွမ်းအင်မှ အသစ်အသစ်သော ဓါတုစွမ်းအင်များ ပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်၍၊ ဘက်ထရီအိုးမှ မီးထွန်းသောအခါ ဘက်ထရီအိုးတွင်း ဓာတုစွမ်းအင် ကုန်ဆုံးပျက်စီးသွားပြီး၊

အသစ်အသစ်သော အလင်းစွမ်းအင်၊ အပူစွမ်းအင်တို့ အစားထိုး ပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်လေသည်။ တိဗ္ဗိဖွင့်သောအခါ လျှပ်စစ်စွမ်းအင်များ ကုန်ဆုံးပျက်စီးလျက် အသံစွမ်းအင်-အလင်းစွမ်းအင်-အပူစွမ်းအင်တို့ တဖန်ပြန်ဖြစ်လေသည်။ မော်တော် ဓါတ်ဆီပေါက်ကွဲလောင်ကျွမ်းသောအခါ ဓါတ်ဆီ ဟုခေါ်သော ဓါတုစွမ်းအင်များ ချုပ်ငြိမ်းကုန်ဆုံးလျက် စက်စွမ်းအင်-အပူစွမ်းအင် များတဖန်ဖြစ်ပေါ်လာပြန်လေသည်။ ဒါက သက်မဲ့-ရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းအင်များ ပျက်စီးပြီးနောက်ရပ်စဲမသွားပဲ ပျက်စီးရခြင်း၏အကျိုးဆက်အဖြစ် နောက်စွမ်းအင်အသစ်အသစ်များဖြစ်နေခြင်း သဘောဖြစ်ပါတယ်။

သက်ရှိလိုဆိုတဲ့ နာမ်တရား-စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မှာလည်း စိတ်တစ်ခုဟာ ချုပ်ငြိမ်းပျက်စီးပြီးနောက် သူ့ဟာသူအေးအေးဆေးဆေး ရပ်စဲသွားခြင်း-ပြီးဆုံးသွားခြင်း မရှိဘဲ ထိုစိတ်၏အကျိုးဆက်များ မျိုးဆက်စိတ်များ ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ ဥပမာ -သောကစိတ်-ဒေါသစိတ်များဟာ ဖြစ်ပေါ်ပြီးနောက် အကျိုးဆက်များအဖြစ် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းနုလုံးရောဂါ-သွေးတိုးရောဂါတို့ဖြစ်ပွားစေမည့် *Adrenaline* ဆိုသော ဟော်မုန်းတစ်မျိုးထွက်လာလေသည်။ ထို့အတူ တရားအားထုတ်၍ တည်ငြိမ်သောစိတ်-အေးချမ်းသောစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်ပြီးနောက် အကျိုးဆက်အဖြစ် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း နာကျင်မှု ကိုက်ခဲမှု ရောဂါဝေဒနာများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသော *Endorphin* နှင့် *Enkephalin* ဟော်မုန်းများ ထွက်လာလေသည်။ တစ်ခုခု -တစ်ယောက်ယောက် အပေါ်နှစ်သက်တက်မက်တဲ့ လောဘစိတ်ဟာ ဖြစ်ပေါ်ပြီးနောက် အကျိုးဆက်များအဖြစ် စွဲလန်းသောစိတ်-သူတပါးရရှိသွားမှာကို မလိုလားသော မနာလိုစိတ်-ဝန်တိုစိတ်- ပျက်စီး-ဆုံးရှုံး သွားမှာကို ပူပန်စိတ် သောကစိတ် စသည့် အကျိုးဆက်-မျိုးဆက်စိတ်များ ဆင့်ကာ ဆင့်ကာ ဖြစ်ပေါ်နေလေသည်။

ထို့ကြောင့် ငါ-သူတပါး-တစ်ဦးဦး-တစ်ယောက်ယောက် ဟု အမည်တပ်ထားသော ရပ်စွမ်းအင်-နမ်စွမ်းအင်များဟာ အချိန်တိုင်း ဖြစ်လာလိုက်-ပျက်စီးသွားလိုက်-ရှိနေပေသည်။ ပျက်စီးသွားပြီးနောက်လည်း ရပ်စဲသွားခြင်း ပြီးဆုံးသွားခြင်း မရှိဘဲ -*Effects / results* ရလဒ်များ-အကျိုးဆက်များ-အကျိုးဆက်စိတ်များ-မျိုးဆက်သစ်စိတ်များ-အကျိုးဆက်စွမ်းအင်များ ဖြစ်အောင် ကျေးဇူးပြုခဲ့ - ဖန်တီးခဲ့ -ပြုလုပ်ခဲ့ကြပါတယ်-

ခေတ်ပညာတတ်သည်ဆိုသော မိတ်ဆွေ တစ်ဦးက စကားစပ်ရင်း သူဟာ သေပြီးသည့်နောက် တစ်ဖန်ပြန်ဖြစ်သည်-နောက်ဘဝသို့ ရောက်ရှိသွားသည်-ဘဝသစ်ဖြစ်သည်-လူပြန်ဖြစ်သည်-နတ်ဖြစ်သည် ဘဝသစ်ဖြစ်သည်-သံသရာ



လည်နေသည်ကို လက်မခံကြောင်း နားမလည်နိုင်ကြောင်း ရှိသည်ဆိုက အထောက်အထားပြဖို့ ရန် ပြောလာပါတယ်။

ကျွန်ုပ်က သူ့အား သေပြီးသည့်နောက် အနာဂတ်ကာလ ပညတ်နယ်ပယ်မှ စကားလုံးများဖြင့် လူဖြစ်-နတ်ဖြစ်-တိရစ္ဆာန်ဖြစ်-ဘဝသစ်ဖြစ် စသည်ဖြင့် အနာဂတ်သံသရာဆိုတာရှိကြောင်း နားလည်နိုင်ဖို့ ကလွယ်ပါတယ်လို့- မိမိပစ္စုပ္ပန်ဖြစ်ပျက်နေမှုအခြေအနေကို နားလည်ရင် အနာဂတ်မှာဖြစ်ပျက်နေမယ့် အခြေအနေကိုလည်း နားလည်နိုင်ကြောင်း-

ပစ္စုပ္ပန်အခြေအနေမှာ နေ့ နှင့် ည တစ်လှည့်စီ ဖြစ်ပျက်နေသည်ကို နားလည်ပါက အနာဂတ်ကာလတွင် လည်း နေ့ နှင့် ညတစ်လှည့်စီဖြစ်ပျက်နေမည်ကို နားလည်နိုင်သလို ပစ္စုပ္ပန်ပေါ်နေသော မိမိစိတ်များ၏ သဘာဝကို သတိဖြင့် စောင့်ကြည့်သောအလုပ်ကို လုပ်ကြည့်ပါက နားလည်နိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း-

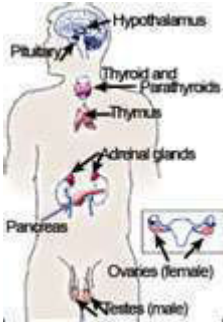
သေပြီးသည့်နောက် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဘက်က ကြည့်ရင် လည်း ခန္ဓာကိုယ် (စွမ်းအင်ခါတ်)များ ဟာ သေပြီးသည့်နောက် မြေကြီးထဲမြုပ်ခဲ့ပါက ပုပ်သိုး ပျက်စီးပြီးနောက် ချုပ်ငြိမ်းသွားခြင်း မဟုတ်ဘဲ တဖန်မြေဩဇာဖြစ်-ထိုမှတဆင့် နိုက်ထရိုဂျင် သံသရာ-ကာဗွန် သံသရာများလည်ကာ မဆုံးနိုင်အောင် စွမ်းအင်အသစ်များ ပြောင်းလဲဖြစ်ဖြစ် သွားကာ သံသရာနေကြောင်း သဘောပေါက် နားလည်နိုင်သလို-

တရားအားထုတ်၍ သတိဖြင့် စိတ်များ၏ သဘာဝကို စောင့်ကြည့် နေပါက စိတ်များဟာ ဖြစ်ပေါ်ပြီးနောက် ပျက်စီး ပျောက်ကွယ်သွားသော်လည်း ပြတ်စဲ-ရပ်တန့် မသွားဘဲ- ထိုပျက်စီးသွားခြင်း ကြောင့်ပင် နောက်မျိုးဆက်သစ်စိတ်များ- အကျိုးဆက်စိတ်အသစ်များ-ရလဒ်-များကို ထားခဲ့ကြောင်း ကိုယ်တိုင် ဒိဋ္ဌဓမ္မတွေ့မြင်နိုင်ကြောင်း-

ဥပမာ- တရားအားထုတ်၍ ကြည်လင်အေးချမ်းသောစိတ်များဖြစ်ပေါ်ပါက နာကျင်မှု-ကိုက်ခဲမှု ရောဂါ ဝေဒနာများ ကို သက်သာစေသော- *Endorphin* နှင့် *Enkephalin* ဟော်မုန်း များထွက်ပေါ်လာစေခြင်း-ထို့ပြင် ကြည်လင်အေးချမ်းသော စိတ်များဟာ သူတပါးကို မနှောက်ယှက်လိုသောစိတ်-ဒုက္ခမပေးလိုသောစိတ်-ချမ်းသာစေလိုသောစိတ်-မေတ္တာစိတ်-ကြင်နာသနားတတ်သောစိတ်များ- ကရုဏာစိတ်-သူတပါးကြီးပွားမှုကို ဝမ်းမြောက်သောစိတ်-မုဒိတာစိတ်များ စသည်ဖြင့် ဆက်ကာဆက်ကာ ဆင့်ပွားကာ ဖြစ်ဖြစ်သွားစေကြောင်း။

ထို့အတူ နှစ်သက်တဲ့စိတ်-ချစ်ခင်တက်မက်တဲ့ စိတ်များကြောင့်-စွဲလန်းတဲ့ စိတ်များဖြစ်။ စွဲလန်းစိတ်များကြောင့် လိုချင်စိတ်များ-သိမ်းပိုက် လိုစိတ်များဖြစ်။

လိုချင်စိတ်-သိမ်းပိုက်လိုစိတ်-ရချင်စိတ်များ ကြောင့် မရမှာ-ပူပန်သောစိတ်-  
သောကစိတ်များဖြစ်။- ထိုပူပန်စိတ်-သောကစိတ်များကြောင့် နှလုံး အိမ်တွင်း  
ရောဂါဖြစ်စေသော *Epinephrine /Adrenaline* အက်ဒီနရင်ဆိုသော ဟော်မုန်းများ  
ထွက်လာစေကာ ပူလောင်သော ခံစားချက်များ - ရင်တုန် နှလုံးခုန်မှုများ ဆက်ကာ  
ဆက်ကာ ဖြစ်ဖြစ်သွားနေကြောင်း ။



ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဟော်မုန်း ထွက်ရာ နေရာများ



*Adrenaline* အက်ဒီနရင်ဟော်မုန်း၏ မော်လီကျူးပုံစံ (သို့) ရုပ်ကလာပ်လေးများဖွဲ့စည်းပုံ

ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့စိတ်များဟာ ချုပ်ငြိမ်းပျက်စီးပြီး နောက် လုံးဝပြီးပြတ်-ရပ်စဲ  
သွားသည်မဟုတ်ပဲ နောက်အကျိုးဆက်ရလာဒ်များ မျိုးဆက်သစ်စိတ်များ  
ဖြစ်ပေါ်ဖို့ရန် အကြောင်းတရားများဖြစ်ခဲ့ကြောင်း နောက်ဆက်တွဲ ရလာဒ်များ-  
နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက်များ-နောက်ဆက်တွဲ စိတ်အသစ်သစ်များ ဖြစ်ပေါ်ဖို့ရန်  
ကျေးဇူးပြုခဲ့ကြောင်း- *potential* -အလားအလာများ-အကျိုးဆက်များ  
ဖန်တီးခဲ့ကြောင်းကို ကိုယ်တိုင်တရား စမ်းအား ထုတ်ကြည့်ပါက ကိုယ်တိုင် တိုက်ရိုက်  
အတွေ့အကြုံဖြင့် ဘာဝနာမယ ဉာဏ်ဖြင့် သိရှိနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း။

ယခုပစ္စုပ္ပန်စိတ်များ၏ဖြစ်ပုံ-ပျက်ပုံသဘာဝကို နားလည် သဘော ပေါက်  
သွားပါက အနာဂတ်စိတ်များ၏ဖြစ်နေမည့်သဘာဝ-ပျက်နေမည့် သဘာဝ (သို့)  
သေပြီးသည့်နောက် စိတ်များဟာ မည်ကဲ့သို့ ဆက်ဖြစ်နေ ဦးမည်-မည်ကဲ့သို့  
ဆက်ပျက်နေဦးမည် - အနာဂတ်တွင် စိတ်သဘာဝကို ဆက်ဖြစ်ဖို့ရန် အကြောင်း  
တရားမရှိတော့ စသည်ဖြင့် မိမိအနာဂတ်ကို သူတပါး ကို မေးနေစရာ-ငြင်းနေစရာ  
မလိုဘဲ မိမိကိုယ်တိုင် နားလည်သဘောပေါက်မည် ဖြစ်ကြောင်း ကျွန်ုပ် နားလည်  
သလောက်ရှင်းပြခဲ့ပုံကို ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

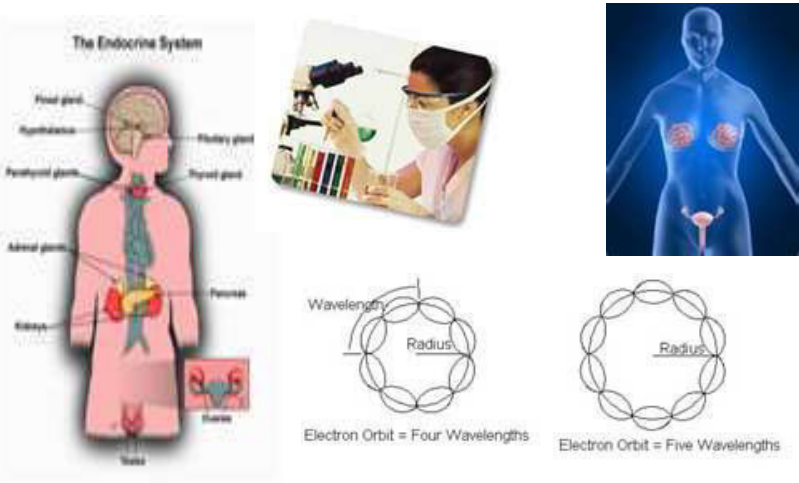
ဆိုလိုရင်း

တကယ်မဟုတ်သော သမုတိသစ္စာအရ ပညတ်အပြောအနေနဲ့ လူအများ နားလည်အောင် ယခုဘဝမှာ လူဖြစ် -နတ်ဖြစ် - တိရစ္ဆာန်ဖြစ်နေသည်ဟူ၍ လည်းကောင်း-သေပြီးသည့်နောက်တွင်လည်း လူ-နတ်-တိရစ္ဆာန် စသည်ဖြင့် ဘဝသစ် တဖန်ပြန်ဖြစ်ကြောင်း ပြောဆိုရသော်လည်း။

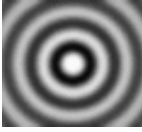
သစ္စာတရား အမှန်တရား ကို နားလည်နိုင်ရေး ဝိပဿနာဉာဏ်များဖြစ်ရေး -ပရမတ္ထသစ္စာအရ တကယ့် သစ္စာဆိုက်သော စကားနဲ့ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ လူဖြစ်-နတ်ဖြစ်-တိရစ္ဆာန်ဖြစ် မဟုတ်ဘဲ အသစ်သစ် အစားထိုးနေသော စွမ်းအင်ဓါတ် သဘာဝများ/ ရုပ်-စိတ်-စေတသိက်များ(ခံစားချက်များ)သာ စက္ကန့်တိုင်းမှာ ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိနေပြီး ထိုစက္ကန့်မှာပင် ချက်ချင်း သေဆုံးကွယ်ပျောက် လျက်ရှိနေသည်။

သေဆုံး ကွယ်ပျောက်ပြီးသည့် နောက်တွင်လည်း ရပ်စဲသွားသည် (ဘာမှမဖြစ်တော့သည်) မဟုတ်ဘဲ နောက်စိတ်အသစ်အသစ်များ-ဝေဒနာ (ခံစားချက်) အသစ်အသစ်များ-စွမ်းအင်ဓါတ်အသစ်သစ်များ ဖြစ်အောင် အကြောင်းပြုခဲ့ ဖန်တီးခဲ့ပြီး ကျေးဇူးပြုခဲ့ကြပြီး

-စက္ကန့်တိုင်းမှာ အသစ်အသစ်သော စွမ်းအင်ဓါတ်များ -အသစ်အသစ် သော စိတ် - စေတသိက်များ (သို့) အသစ်အသစ်သော ခံစားချက်များသာ ဘဝသစ်အဖြစ် မရပ်မနား အစားထိုး ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိသည်။



# အနိစ္စ-ဒုက္ခ-အနတ္တ ကို နားလည်ခြင်း အတိမ်အနက်



## နှင့် သံသရာလည်ပို့ အစစ်



ဘီစီ ၆ ရာစုလောက်ကတည်းက ဗုဒ္ဓဟာ စွမ်းအင်သတ္တိများ (ရုပ်) သဘာဝများကို သာမက နာမ်(စိတ်)သဘာဝများ အကြောင်းကိုပါ ပရမတ္ထသစ္စာတရား (တကယ်ဖြစ်နေသောအမှန်တရား) အဖြစ် ပြည့်စုံ တိကျစွာ ထိုးထွင်းသိမြင် တွေ့ရှိခဲ့ပြီး လူအများ ကိုလည်း သင်ပြ ဟောကြား ခဲ့ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓက ရုပ်ခါတ်စွမ်းအင်များအကြောင်းအပြင် နာမ်စွမ်းအင်၊ စိတ်စွမ်းအင်များ အကြောင်းကိုပါ ပြည့်စုံတိကျစွာ လူအများအားသွန်သင်ပြသခဲ့ပါတယ်။

*Really, we are nothing but energies' flux, mind or matter's process or transient physical & mental energies or unsatisfactory process or insubstantiality.*

ကျွန်ုပ်တို့ဟာ တကယ်တော့ တဖျတ်ဖျတ် နှင့် တဖြစ်ထဲဖြစ်၊ တပျက်ထဲပျက် နေသော စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်(စွမ်းအင်သတ္တိ) ဖြစ်စဉ်များသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ငါဆိုတာမဟုတ်၊ သူတပါးဆိုတာမဟုတ်၊ ယောက်ျားမိန်းမ ဆိုတာမဟုတ်၊ ငါ၊ သူတပါး၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမ ဆိုတာမဟုတ်၊ စိတ်စွမ်းအင်၊ ရုပ်စွမ်းအင်များ အဖြစ် ဖြစ်ပြီးပျက်၊ ပျက်ပြီးဖြစ်၊ ဖြစ်ပြီးပြန်ပျက်၊ ပျက်ပြီးပြန်ဖြစ်နေကြပါတယ်။ ပျက်မယ့်အတူတူ မဖြစ်ပါနဲ့ဆိုသော်လည်းမရ။ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ “ကျွန်ုပ်” ဟု ဆိုလို့ပင်မရ။ အသစ်အသစ် ပြောင်းလဲနေသော ရုပ်နာမ်စွမ်းအင် တို့၏ဖြစ်စဉ်များသာ ဖြစ်ပါတယ်။ တဖြစ်တည်းဖြစ်၊ တပျက်တည်းပျက်နေသော ရုပ်စွမ်းအင်၊ နာမ်စွမ်းအင် (သို့) တရစပ် အစားထိုးလိုက် ပျောက်ပျက်လိုက် ဖြစ်နေသော သဘာဝဖြစ်စဉ်များသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ ငါ၊သူတပါး၊ယောက်ျား၊မိန်းမ၊ပုဂ္ဂိုလ်၊သတ္တဝါ မဟုတ်ဆိုတာ ကို တရားဓမ္မကို လေ့လာထားသူများ ကြားဖူးနားလည်ထားကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ငါ၊သူတပါး၊ယောက်ျား၊မိန်းမ၊ပုဂ္ဂိုလ်၊သတ္တဝါမဟုတ်ပေမယ့် အချိန်တစ်ခုကြာ အောင်တော့ တစ်ခုခု၊တစ်ယောက်ယောက် ဖြစ်နေတယ်၊ ဟုတ်နေတယ် လို့တော့ ယူဆနေမိကြပါသည်။

တကယ်တော့ ကျွန်ုပ်တို့ဟု ခေါ်သော ရုပ်နာမ် စွမ်းအင်ခါတ် အစုအဝေး များဟာ တဖျတ်ဖျတ်နှင့် တဖြစ်ထဲဖြစ်၊ တပျက်ထဲ ပျက် နေသော စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ် တို့ရဲ့ဖြစ်စဉ်များသာဖြစ်ပြီး ဘာမှမဟုတ်ပါ။ ဘာမှ တောက်လျှောက် ရှိမနေပါ။ ဘာမှ တောက်လျှောက်တည်မြဲမနေပါ။ ဘာဆိုဘာမှမဟုတ်-အနှစ်မပါကြောင်း- တံလျှပ်မျိုးသာဖြစ်ကြောင်း နားလည် သဘောပေါက်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီလို သဘောပေါက် နားလည်ခြင်းဟာ-

ဖြစ်ပြီး ပျက်နေသော ဖြစ်စဉ်(အနိစ္စ)၊ ဖြစ်ပြီးပျက်၊ ပျက်ပြီးပြန်ဖြစ် ၊ ဖြစ်ပြီး ပြန်ပျက်နှင့် ဘာမှကျေနပ်ဖွယ်ရာ၊ နှစ်သက် အားရနေစရာ မဟုတ်၊ ငြီးငွေ့စရာ သက်သက်၊ နှိပ်စက် နေသော သဘောသက်သက် အကြောင်းတိုက်ဆိုင်တိုင်း စိတ်တွေ၊ စေတသိက်တွေ-ဖြစ်ဖြစ် နေရတဲ့ဒုက္ခ - ပျက်ပျက်သွားနေရတဲ့ဒုက္ခ - တစ်ခုခုအဖြစ် ရမနေခြင်း- ရှိမနေခြင်း တစ်ယောက်ယောက် အနေနဲ့ဖြစ်မနေခြင်း-ရှိမနေခြင်း- တံလျှပ်မျိုးသက်သက်သာဖြစ်ခြင်း-အချည်းနှီးသက်သက်ဖြစ်နေခြင်း - *nothing but impermanene nature only / unsatisfacoriness /insubstantiality /nothing but conditioned process /nothing but conditioned formations /nothing but the physical & mental energies appearing & disappearing so rapidly* စသည်ဖြင့် (သင်္ခါရ ဒုက္ခ) ကို နားလည် သဘောပေါက် နှလုံးသွင်း မိခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ငါမဟုတ်၊ သူတပါး မဟုတ်၊ လူပုဂ္ဂိုလ် မဟုတ်၊ သတ္တဝါမဟုတ်၊ ဘာဆို ဘာမှမဟုတ်၊ အလကားသက်သက် စက္ကန့်မလပ် တရစပ် ဖြစ်ပြီးပျက်၊ ပျက်ပြီးဖြစ် နှင့် အနှစ်မရှိ၊ အချည်းနှီးသက်သက် ၊ ငါ-မပါသော၊ ငါ-မဟုတ်သော၊ ငါ- ဆိတ်သုန်းသော - သဘာဝတရားသက်သက် (အနတ္တ)သက်သက်သာ ဖြစ်တယ်လို့ လည်း သဘောပေါက်နားလည်ရပါမယ်။ ဒါဟာ အဆိုးမြင်ခြင်းလည်းမဟုတ်၊ အကောင်းမြင်ခြင်းလည်း မဟုတ်၊ အရှိကိုအရှိအတိုင်း၊ အမှန်ကိုအမှန်အတိုင်း တိုက်ရိုက်ရှုမြင်ခြင်း၊ ဒုက္ခသစ္စာ ကို သိနားလည်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ သမုဒယသစ္စာကို ပယ်နေခြင်း၊ မဂ္ဂသစ္စာကို သဘောပေါက်နှလုံးသွင်းနေခြင်းလည်းဖြစ်ပါတယ်။

ထိုသို့ ဒုက္ခသစ္စာသိမြင်ခြင်းသည် အကောင်းမြင်ခြင်း လည်း မဟုတ်၊ အဆိုးမြင်ခြင်းလည်းမဟုတ်၊ အရှိကို အရှိ အတိုင်း မြင်ခြင်းဖြစ်လေသည်။ အနိစ္စကို အနိစ္စအတိုင်း၊ ဒုက္ခကို

ဒုက္ခအတိုင်း၊ အနတ္တ ကို အနတ္တအတိုင်း၊ ဖြစ်ပြီးပျက်နေသော သဘောများအား ဖြစ်ပြီး ပျက်နေ သည့်အတိုင်း၊ အနှစ်မရှိသော သဘော များအား အနှစ် မရှိသည့်အတိုင်း၊ ကျေနပ်နှစ်သက်ဖွယ် မဟုတ်သည်များ ကို ကျေနပ်နှစ်သက်ဖွယ် မဟုတ်သည့် အတိုင်း၊ ဘာမှမဟုတ်သည့် စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်စွမ်းအင်များကို ဘာမှမဟုတ်သည့် အတိုင်း ရှုမြင်နိုင်ခြင်းဖြင့်သာ သစ္စာတရား သိရှိရေး ဉာဏ်အလင်း အတွက် လမ်းမှန် အစစ် ဖြစ်လေသည်။

သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ဒုက္ခသစ္စာအားသိမြင်ခြင်းမရှိဘဲ အနိစ္စ အား နိစ္စဟု လည်းကောင်း၊ ဒုက္ခ ကို သုခ ဟုလည်းကောင်း၊ အနတ္တ ကို အတ္တ ဟုလည်းကောင်း၊ အနှစ်သာရ မဟုတ်သည်များ ကို အနှစ်ဟုတ်သည် ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ ဖြစ်ပြီးပျက်နေသည့် ရုပ်နာမ်ဖြစ် စဉ်များရဲ့ ဘာမှမဟုတ်ခြင်း၊ အချည်းနှီးဖြစ်ခြင်းကို ငါဟုတ်သည်၊ ငါဖြစ်နေသည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ဘာမှမဟုတ်သည့် ရုပ်နာမ် စွမ်းအင် ဖြစ်ပျက်အစဉ်ကို တစ်ဦးဦး၊ တစ်ယောက်ယောက် ရှိနေသည်။ ဖြစ်နေ သည်။ ဟုတ်နေသည် ဟူ၍လည်းကောင်း ရှုမြင်မိနေခြင်းသည် မှားယွင်း သောအစွဲ သတ်မှတ်ချက် အစွဲများကြောင့် ဖြစ်ရလေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့တတွေ အသုဘယပ်တောင်များတွင် အနိစ္စ၊ဒုက္ခ၊အနတ္တ ကို ရိုးအီ နေအောင် မြင်ဖူးနေကြသည်။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ အဓိပ္ပါယ်ကို နားလည် နေသည် ဟုထင်မြင်ကြပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ နားလည်သော-‘အနိစ္စ-မမြဲဘူး’ဆိုသည်မှာ **လူဆိုလျှင်လည်း** သေမှ ‘အနိစ္စ’ ၊ မသေခင်တော့ ‘ နိစ္စ’ ၊ မသေခင်တော့ ‘ ရှိနေသည် -မြဲနေသည်- ရှင်သန်နေသည်’ ဟု ထင်မြင် ယူဆထားသည်။ **ပစ္စည်း များဆိုလျှင်လည်း** သုံးလို့မရအောင် ပျက်စီးသွားမှ ‘အနိစ္စ’ ဟူ၍ ထင်မြင် ယူဆကြပါသည်။ တကယ်မဟုတ်သော ပညတ်ချက်-အထည်ဒြပ်ကြီး ပျက်စီး သွားခြင်းကိုသာ **အနိစ္စ**ဟု နားလည်ပါသည်။ အရာအားလုံး မမြဲဘူး ပြောသော်လည်း အချိန်ကာလ-သက်တမ်း တစ်ခုကြာအောင်တော့ မြဲနေသည်၊ ရှိနေသည်။ သက်တမ်းတစ်ခုလွန်သွားမှသာ ပျက်စီးသွားသည်၊ ‘အနိစ္စ’ ဖြစ်သွားသည် ဟု နားလည်ပါသည်။ မသေခင် အချိန်ကာလတစ်ခု-အနှစ် လေး-ငါး-ရှစ်ဆယ် စသည်ဖြင့်တော့ ရှိနေသည်၊ မြဲနေသည်၊ ရှင်သန်နေသည်။ ‘ငါ’အဖြစ် ရှိနေသည်။ ‘လူတစ်ဦး’အဖြစ်မြဲနေသည်။ ဦးဘယ်သူ၊ မောင်ဘယ်သူ အဖြစ် ရှိနေသည်။ အသက်ကလေးမြဲနေသည်။ အသက်ရှိနေသည်။ နိစ္စ ဖြစ်နေသည်။ သေမှ ‘အနိစ္စ’

ဟု အပေါ်ယံသိသာ နားလည်ကြပါသည်။ ဝေဒနာ တစ်ခုခု-ကိုက်ခဲမှု တစ်ခုခုခံစားနေရတယ်ဆိုရင်လည်း ကိုက်ခဲနေသောဝေဒနာသည် အချိန်တစ်ခု ကြာအောင်ကိုက်ခဲနေသည်။(တစ်နာရီ-နှစ်နာရီ စသည်ဖြင့် ကြာအောင် ကိုက်ခဲနေ သည်)-အချိန်တစ်ခုလွန်မှ (တစ်နာရီ-နှစ်နာရီ စသည် ဖြင့်ကြာပြီးနောက်) ဒီကိုက်ခဲမှု ဝေဒနာကြီး လုံးဝအရှင်း ပျောက်သွားမှ ဒီကိုက်ခဲမှု ဝေဒနာ လည်း မမြဲဘူး။ ‘အနိစ္စ’ ပဲ ဟု နားလည်မိတတ်ကြပါသည်။

ဒါဟာ ပညတ်ချက် သမုတိသစ္စာနယ်ပယ် (သို့)လူ့လောကနယ်ပယ်-လူတိုင်း နားလည်သော ‘အနိစ္စ’ ဖြစ်ပါသည်။ ဒီ ‘အနိစ္စ’ မှာ ဘာသာ အယူဝါဒ မဲ့သူများ ပင်သိကြသော အနိစ္စ ဖြစ်ပါသည်။

သစ္စာတရား သိရှိရေး ပရမတ္ထသစ္စာနယ်ပယ် တွင်တော့ ဒီလောက်နားလည်မှုကို မဆိုလိုပါ။ ဝေဒနာ ခံစားနေတုန်း ခဏ၌ပင် စက္ကန့်တိုင်း စက္ကန့်တိုင်း ဝေဒနာလေးများ- ခံစားချက်လေးများဟာ အသစ် အသစ် တရစပ်ပြောင်းလဲ ဖောက်ပြန်နေသည် - အသစ် အသစ် အစားထိုးလိုက်- ပျက်စီး သွားလိုက် ဖြစ်နေသည်။ စက္ကန့်တိုင်း ‘အနိစ္စ’ ဖြစ်နေသည်။

ဝေဒနာခံစားမှုများ၏ အသစ်အသစ် ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲမှုနှုန်းမှာ လျင်မြန်လွန်းလှသဖြင့် (တစ်စက္ကန့်အတွင်းမှာပင် ကုဋေနှင့်ချီ၍ ချုပ်ငြိမ်း ပျက်စီးလိုက်-အသစ်အစားထိုးပြန်ဖြစ်လိုက်-ဖြစ်နေသဖြင့်) ဝေဒနာတစ်ခု ကိုက်ခဲမှုတစ်ခုဟာ အချိန်တစ်ခုကြာအောင် ရှိနေသည်။(တစ်နာရီ-နှစ်နာရီ စသည်ဖြင့်) အချိန်တစ်ခုကြာအောင်ရှိနေပြီးမှ ‘အနိစ္စ’ဖြစ်ရသည်ဟု အပေါ်ယံ ‘အနိစ္စသိ’ ကိုသာ ကျွန်ုပ်တို့ နားလည်ကြပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ ဒုက္ခ ကို နားလည်ပုံမှာလည်း နေမကောင်းမှ၊ ဝေဒနာ ရောဂါ တစ်ခုခု ဖြစ်မှ၊ ရောဂါနှိပ်စက်ခံရချိန်မှ ဒုက္ခဟု သတ်မှတ်ပြီး၊ ရောဂါမနှိပ်စက်ခင် ထိတော့ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး အဆင်ပြေနေချိန်တော့ ငွေကြေးပစ္စည်းများ ပေါများ ကြွယ်ဝ နေချိန်တော့ သုခဟု နားလည်သတ်မှတ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ သဘာဝ တရား အမှန်တရား ဗုဒ္ဓဒေသနာတော်၏အနှစ်ချုပ်ဖြစ်သော အရိယသစ္စာ လေးပါး တွင် တစ်ပါး အပါအဝင်ဖြစ်သော ဒုက္ခသစ္စာ၏ ဆိုလိုရင်း ကို အပေါ်ယံသာ နားလည်ကြပါသည်။ ဒုက္ခသစ္စာ ဝေါဟာရမှာ ပါဠိဝေါဟာရဖြစ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့မှာ ဒုက္ခကို ‘ဆင်းရဲခြင်း’ လောက်သာ ဘာသာပြန်တတ်ပြီး၊ ဗုဒ္ဓဆိုလိုရင်းဖြစ်သော ‘ဒုက္ခ’

ဝေါဟာရ၏ အဓိပ္ပါယ်မှာ ကျယ်ဝန်း လေးနက်ပြီး အပြည့်အစုံနားလည်သိရှိရန် စကားလုံးစာသားများနှင့် မလုံလောက်ပေ။ သာမန်သုံးစွဲမှုတွင် ဒုက္ခသည် ဆင်းရဲခံရခြင်း၊ နာကျင်နေခြင်း၊ ပူပန်ဝမ်းနည်းခြင်း၊ သောကဖြစ်နေခြင်း၊ အလိုမကျခြင်း တို့ဖြစ်သော်လည်း -

ဒုက္ခဟူသော ဝေါဟာရတွင်ချွတ်ယွင်းပြောင်းလဲနေခြင်း decaying မတည်မြဲခြင်း-တစ်ခုခုအဖြစ်၊ တစ်ယောက်ယောက်အဖြစ် တောက်လျှောက်ရှိမနေခြင်း nothing/non-individual ၊ ချွတ်ယွင်း ပြောင်းလဲသွားနေခြင်း၊ စက္ကန့်ပိုင်းပင်ရှိမနေခြင်း transient ၊ စက္ကန့်တိုင်း ပျက်ပျက်နေခြင်း၊ စက္ကန့်တိုင်းအသစ်အသစ် ပြောင်းလဲ သွားနေခြင်း၊ အနှစ်သာရ ကင်းမဲ့ခြင်း၊ ဘာဆိုဘာမှအနှစ်မပါ၊ အနှစ်မဟုတ်၊ တကယ် မဟုတ်ခြင်း ဘာမှမဟုတ်ခြင်း၊ တံလျှပ်သဘော ကဲ့သို့ ဖြစ်ခြင်း၊ အသုံးမဝင်ခြင်း uselessness ၊ ကျေနပ်နေစရာ မဟုတ် ခြင်း unsatisfactoriness ၊ အချည်းနှီးသဘောဖြစ်ခြင်း၊ အလကားသဘောဖြစ်ခြင်း၊ ဖြစ်ရုံကလေး ဖြစ်ပြီး ပျက်သွားခြင်း၊ တစ်စုံတစ်ရာ၊ တစ်ခုခုဖြစ်မသွားခြင်း စသည် တို့ ပါဝင်လေသည်။ (အသေးစိတ်ကို အရိယသစ္စာလေးပါးအခန်းတွင် အသေးစိတ် ထပ်မံ ရှင်းပြထားပါသည်)

ကျွန်ုပ်တို့ ‘အနတ္တ နားလည်ပုံကလည်း ‘အစိုးမရ၊ အလိုအတိုင်းမဖြစ်’ လောက်သာ နားလည်ကြ၊ ဘာသာပြန်ကြပါသည်။ မိမိစိတ်တိုင်းကျ မဖြစ်ချိန်၊ မိမိအလိုအတိုင်း မဖြစ်သောအခိုက် ‘အနတ္တပါပဲ-ကိုယ့်အလိုအတိုင်းမဟုတ်’ ဟု ပြောတတ်ကြပါသည်။ မိမိအလိုအတိုင်းဖြစ်နေချိန်၊ မိမိလုပ်တိုင်းဖြစ်နေချိန်၊ လုပ်သမျှ အောင်မြင်နေချိန်၊ လိုအင်ဆန္ဒများ ပြည့်ဝနေချိန်တော့ ‘တယ်တော်တဲ့-ငါ၊ တယ်ဟုတ်တဲ့-ငါ’ အဖြစ် သတ်မှတ်ပါသည်။ (ငါ-တော်တော်ဟုတ်သည်၊ အနတ္တတော့မဟုတ်ဟု သတ်မှတ်ပါသည်။) အနတ္တ ဟု သတ်မှတ်ချိန်တွင်လည်း မြဲနေသော ‘ငါ(သို့)အသက်ကလေး(သို့)စိတ်ကလေး(သို့)ဝိညာဏ်ကလေး’ ဟူသော တစ်ခုခု၊ တစ်ယောက်ယောက် က ရှိနေပြီး၊ ထို တစ်ခုတည်းသော စိတ်ကလေး(သို့) ဝိညာဏ်ကလေး၏ စိတ်တိုင်းကျမဖြစ်ချိန်၊ အလိုမတိုင်းမဖြစ်ခိုက် ‘အနတ္တ’ အဖြစ် အပေါ်ယံ သတ်မှတ်ပါသည်။



ထိုကဲ့သို့ ဗုဒ္ဓ၏ ဆိုလိုရင်း ဖြစ်သော ‘အနတ္တ’ ၏ သဘောတရား အမှန် ကို မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များ နားလည်မှုအမြင် ရွှေ့ပြောင်းကာ အဆင့်လျှော့ကျသွားခြင်း



နှင့် ပတ်သက်၍ ရှင်အာဒိစ္စရာသံ(ဦးဆန်းလွင်)မှ သူ၏ ဉာဏ်လမ်းပေါ်လျှောက် လူတစ်ယောက် စာအုပ်စာမျက်နှာ ၁၅၁-၁၅၂ တွင် ရှင်းလင်း ဖော်ပြထားပါသည်။ ဆရာတော်မှ- ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓဘာသာ (နိဗ္ဗာန်မြင်ရေးကိုသာအဓိကထားသော ဗုဒ္ဓဘာသာ)တွင် ‘အနတ္တ’ သဘောတရားသည် အလွန်အရေးပါသော တရားဖြစ် သည်။

အနတ္တသဘောတရား ကို မှန်ကန်စွာ သိမြင်နားလည်ခြင်း အခြေခံပေါ်မှာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘာသာ ကို တည်ထောင်ထားသည်။ အနတ္တအမြင် ကြည်လင်မှု ပြတ်သားမှု မှန်ကန်မှု သည် နိဗ္ဗာန် ကို ဉာဏ်သက်ဝင်ရေးကိစ္စအတွက်လည်း ကြိုတင်လိုအပ်ချက်ကြီး တစ်ခုဖြစ်သည်။ ‘ပုဂ္ဂိုလ် မဟုတ်၊ အတ္တမဟုတ်၊ ငါမဟုတ်၊ တောက်လျှောက်မြဲနေသော တစ်ခုတည်းသောအသက်၊ ဝိညာဉ်၊ လိပ်ပြာမဟုတ်’ ဆိုသော အမြင်သည် နိဗ္ဗာန်ကို မြဲနေသော ရှိနေသောသဘာဝ အဖြစ် နားလည် လက်ခံကာ၊ ဘဝကို ‘ငါ’အဖြစ် အထင်မှားကာ လောဘ၊ဒေါသဖြင့် မဖက်တွယ်ဘဲ ဘဝ၏အမှန်တရား ဘဝ၏သစ္စာတရား (သဘာဝအမှန်)ကို နားလည်ဖို့ရေး တန်ဖိုးထားသူများသာ နှစ်ခြိုက်သောအမြင်ဖြစ်ပါသည်။ တကယ်တော့ ‘ပုဂ္ဂိုလ် မဟုတ်၊ အတ္တမဟုတ်၊ ငါမဟုတ်၊ ငါ၊ သတ္တဝါ မရှိ၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမ မရှိ’ ဆိုသော အနတ္တ အမြင်ကို မိရိုးဖလာ ဗုဒ္ဓဘာသာ မြန်မာလူမျိုးတို့ နားမလည်ကြပါ။ မြန်မာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် တို့ အနိစ္စ နှင့် အနတ္တ သဘော မကွဲပြားဘဲ ရှုပ်ထွေးနေကြပါသည်။ လူတိုင်းပြော ဆိုလေ့ရှိသော စကားမှာ ‘ဒီလောကမှာ မြဲတဲ့ အရာဆိုလို့ ဘာတစ်ခုမှ မရှိဘူး၊ အား လုံး အနိစ္စပဲ၊ ပြောင်းလဲနေကြတာပဲ၊ လူတွေဟာ ဘယ်သူမှ မအိုချင် မနာချင် မသေ ချင် မကန်းချင်ဘူး၊ ဒါပေမယ့် မအို-မနာ-မသေဘဲ မနေရဘူး၊ အဲဒီ အစိုးမရခြင်း သဘောဟာ အနတ္တပဲ’ ဟု ဉာဏ်အမြော်အမြင် ရှိသူ တစ်ချို့ပြောကြလေသည်။

‘အနတ္တ’ ကို အတိအကျ အဓိပ္ပါယ် သတ်မှတ်နိုင် ခြင်းမရှိသော်လည်း သူတို့ သည် တရားသဘောအရ ငါ၊ အတ္တကောင် သည် ဝိညာဉ်ကောင် ရှိသည် ဆိုသည်ကို လက်မခံတတ်ကြပါ။ ထာဝရ တည်မြဲသော အသက် ဝိညာဉ် မရှိ ဆိုသော အချက် ကို မြန်မာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များ ယေဘုယျ လက်ခံထားကြလေသည်။ ထိုသို့ လက်ခံထားသော်လည်း အများစုမှာ အသက်ရှိသည်။ လိပ်ပြာကောင်ရှိသည် ဟု ယူဆကြသည်။ (အပြင်ပန်းခန္ဓာကိုယ်က မမြဲဘဲ ပြောင်းလဲနေသော်လည်း အတွင်းပိုင်း နှလုံးသားထဲ တွင် မပြောင်းလဲသော၊မသေသော၊မပျက်စီးသော၊အသက်ကလေး ရှိနေသည်၊မြဲနေသည်။ ဝိညာဉ်ကလေး၊ စိတ်ကလေးရှိနေသည်၊ မြဲနေသည်။

မြဲနေသောအရာလေး၊ တစ်ခုခုလေး၊ အနှစ်သဘောလေး၊ ငါလေး (inner core/ ego-self/ I) ရှိနေသည် ဟု ထင်မြင်ယူဆနေပါသည်။)

ရှေးလူကြီးများယူဆသည်ကို နောက်လူများ ဆက်ခံ ယူဆခြင်း ဖြစ်ဟန်တူသည်။ သေလျှင်လည်း ထို မြဲနေသော မပျက်စီးသော မပြောင်းလဲသော ထို အသက်ကလေး၊ ဝိညာဉ်ကလေး၊ စိတ်ကလေး၊ လိပ်ပြာကလေး၊ အတ္တကလေး၊ မျက်စိဖြင့်မမြင်နိုင်သော ‘ငါ’ကလေး သည် သေသောရုပ်ခန္ဓာမှ ထွက်ခွာပြီး နောက်ခန္ဓာသစ်ထဲသို့ ဝင်ရောက် ကူးပြောင်းပြီး ပဋိသန္ဓေ ယူသည်ဟု ဆိုရိုးရှိသည်။ လောကီလန်းသဖွယ် ဝိညာဉ်တွယ် ဆိုသော စကား အသုံးအနှုန်းကိုလည်း မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာတို့ ယုံကြည်ကြသည်။ အသုဘ ချပြီးသောအခါ သစ်ခက် သစ်ရွက်ကို ချိုးပြီး ဝိညာဉ် လိပ်ပြာ ခေါ်သော အလေ့အထများလည်း ရှိနေသည်။ ထိုအယူများကို မြန်မာလူမျိုးတို့ လက်ခံကျင့်သုံးဆဲပင်ဖြစ်သည်။

ဤတွင် အနတ္တ၏ ဆိုလိုရင်းသဘောအမှန်ကို နားလည်နိုင်စွမ်း မရှိသူတို့သည် တစ်ဘဝမှ တစ်ဘဝသို့ ဘဝပြောင်း၍ ပဋိသန္ဓေတည် မွေးဖွားကြရာ၌ ယခုဘဝ‘ငါ’သည် နောက်ဘဝသို့ ပါမသွားဘူး၊ ဒီဘဝမှာ သေတာက တစ်ယောက်၊ နောက်ဘဝမှာ ပဋိသန္ဓေ တည်နေသူ မွေးဖွားသူက အခြားတစ်ယောက်ဖြစ်သည် ဟု ဆိုလျှင် ယခုဘဝ၌ ငါပြုသော ကုသိုလ်ကောင်းမှု အကျိုးကို နောက်ဘဝ၌ ‘ငါ’ မခံစားရဘဲ အခြားတစ်ယောက်က ခံစားရသလို ဖြစ်နေသည် ဆိုပြီး မျက်စိလည်လေတော့သည်။ ထိုသို့ မျက်စိလည်ကာ နားလည်မှု ရှုပ်ထွေနေပုံကို မိလိန္ဒ ပညာကျမ်းတွင် ဂရိ ဧကရာဇ်၊ ပညာရှင် မိလိန္ဒမင်းကြီးမှ အရှင် နာဂသိန် အရှင်မြတ်အား မေးမြန်းပုံကား-

မင်းကြီး(မေး) - အရှင်ဘုရား ၊ အဘယ်တရားသည် ပဋိသန္ဓေ နေသနည်း။

(မည်သည့်အရာ မည်သည့်သဘာဝများသည် မိခင်ဝမ်းထဲတွင် မွေးဖွားရန် ရောက်ရှိလာသနည်း)

ရှင်နာဂသိန်(ဖြေ) - မင်းကြီး၊ နာမ်ရုပ်တရားများသည် ပဋိသန္ဓေ နေ၏။

(နာမ်-သိတတ်, ခံစားတတ်သောစွမ်းအင်သဘာဝအစုအပေါင်းများ နှင့် ရုပ်-မသိတတ်,မခံစားတတ်သောစွမ်းအင်သဘာဝအစုအပေါင်းများ ပဋိသန္ဓေနေ၏)

မင်းကြီး(မေး) အရှင်ဘုရား ယခုပစ္စုပ္ပန် နာမ်ရုပ်တရားသည်ပင် ပြောင်းရွေ့ကာ , ပဋိသန္ဓေနေသလား။

(အနာဂတ်ကာလ မိခင်ဝမ်းထဲရောက် နာမ်ရုပ်တရားသည် ယခုပစ္စုပ္ပန် နာမ်ရုပ်တရားပင် ဖြစ်ပါသလား။ ပစ္စုပ္ပန် နာမ်ရုပ်သည်ပင် ဒီနာမ်-ဒီနာမ် ဒီရုပ်-ဒီရုပ် အဖြစ်ဖြင့် အနာဂတ်မိခင်ဝမ်းထဲသို့ ပြောင်းရွှေ့ရောက်ရှိ ပဋိသန္ဓေနေခြင်းလော။)

ရှင်နာဂသိန် (ဖြေ) မင်းကြီး၊ ပစ္စုပ္ပန် နာမ်ရုပ်ဖြင့်ပင် အနာဂတ်ကာလ တွင် ပဋိသန္ဓေ သွား၍မဖြစ်၊ ပစ္စုပ္ပန် နာမ်ရုပ်ဖြင့် ပြုသော ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ် တို့၏ အကျိုးဆက်အဖြစ် အသစ်အသစ်သော၊ တစ်ပါးသော နာမ်ရုပ်သည် မိခင်ဝမ်းထဲ အနာဂတ်ကာလတွင် ပဋိသန္ဓေ နေရ၏။

(အနာဂတ်ကာလ မိခင်ဝမ်းထဲ၌ဖြစ်ပေါ်သည့် နာမ်ရုပ်သည် ပစ္စုပ္ပန် နာမ်ရုပ်များများမဟုတ်တော့ဘဲ ပစ္စုပ္ပန် နာမ်ရုပ်များ၏ ကောင်းမှု၊ မကောင်းမှု လုပ်ဆောင်ချက်များမှ အကျိုးဆက်အဖြစ် တစ်ပါးသော ရုပ်နာမ်အသစ်များ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်လေသည်။)

မင်းကြီး (မေး) အရှင်ဘုရား၊ ပစ္စုပ္ပန် နာမ်ရုပ် များသည် အကယ်၍ ဒီနာမ် ဒီနာမ်၊ ဒီရုပ် ဒီရုပ် အဖြစ်ဖြင့် သွားရောက်ကာ ပဋိသန္ဓေ မဖြစ်ပေါ်အံ့။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် မကောင်းမှုမှ လွတ်သည် ဖြစ်ပေအံ့။

(အနာဂတ်ကာလ မိခင်ဝမ်းထဲ၌ ဖြစ်ပေါ်သည့် နာမ်ရုပ်များသည် ပစ္စုပ္ပန် ကာလ နာမ်ရုပ်များ မဟုတ်တော့ဘဲ နာမ်ရုပ်အသစ်များ ဖြစ်သည်ဆိုပါက ထို နာမ်ရုပ် (ထိုပုဂ္ဂိုလ်) သည် မကောင်းမှု တို့မှ လွတ်ကင်းနေသည့် သဘော ဖြစ်ပေမည်။)

ရှင်နာဂသိန်(ဖြေ) မင်းကြီး၊ ပစ္စုပ္ပန် နာမ်ရုပ်သည် အကယ်၍ အနာဂတ်၌ လုံးဝဧကန် ပဋိသန္ဓေ မနေ စင်စစ် ဖြစ်အံ့၊ မကောင်းမှုတို့မှ လွတ်ရာ၏။ (ယခု ပစ္စုပ္ပန် နာမ်ရုပ်များကြောင့် အနာဂတ်၌ အကျိုးဆက်၊ ရလဒ် တစ်ခုတရာသော မဖြစ်ပေါ်အံ့၊ ထို နာမ်ရုပ် (ထိုပုဂ္ဂိုလ်) သည် မကောင်းမှုတို့မှ လွတ်လေသည်) သို့သော် (မင်းကြီး) အကြင် ပစ္စုပ္ပန် နာမ်ရုပ်တရား များကြောင့်သာ တစ်ပါး သော အသစ်အသစ်သော ရုပ်နာမ်တရားတို့ အနာဂတ်တွင် ပဋိသန္ဓေ ဖြစ်ပေါ်ရလေသည်။ ပစ္စုပ္ပန် အကြောင်းတရားများ ခံနေသောကြောင့် မကောင်းမှုတို့မှ မလွတ်ဟု ဖြေရလေသည်။ (အနာဂတ် မိခင်ဝမ်းထဲ ပဋိသန္ဓေ ဖြစ်ပေါ်သော နာမ်ရုပ် အသစ်အသစ်များသည် ပစ္စုပ္ပန်နာမ်ရုပ်များ၏ လုပ်ဆောင်မှု အကျိုးဆက်၊ ရလဒ် များအဖြစ် ဆက်စပ်နေပေရာ (သို့)။)

အနာဂတ်တွင် ဖြစ်ပေါ်မည့် နာမ်ရုပ်အသစ်များသည် ပစ္စုပ္ပန် နာမ်ရုပ်များ ၏ လုပ်ဆောင်မှုများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ရခြင်း ဖြစ်လေရာ၊ မကောင်းမှုများမှ မလွတ်ဟု ဆိုရပြန်လေသည်)

ဤမေးခွန်းများတွင် တစ်ဘဝနှင့်တစ်ဘဝ ရုပ်နာမ်တို့ ပျက်စီးသွားသော်လည်း ဆက်စပ်နေပုံ ကိုလည်းကောင်း၊ အကြောင်းအကျိုးမကင်းပုံကို နားလည်ခြင်း လွဲနေကြောင်း သိနိုင်ပေသည်။ အနတ္တ သဘောကို သေချာစွာ နားလည် သိမြင်သွားသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် တစ်ဘဝ နှင့် တစ်ဘဝ သို့ ဒီပုဂ္ဂိုလ် ဒီပုဂ္ဂိုလ်၊ ဒီစိတ် ဒီစိတ်၊ ဒီရုပ် ဒီရုပ်၊ ဒီနာမ် ဒီနာမ်၊ ဒီဝိညာဉ် ဒီဝိညာဉ် အဖြစ်ရောက်သွားခြင်းမျိုး မဟုတ်ဘဲ ထိုစိတ်များ၊ ထိုနာမ်များ၏ လုပ်ဆောင်မှု၊ တုံ့ပြန်မှု၊ ခံစားမှု ကံသတ္တိ စွမ်းအင် karmic energy များကြောင့် နောက်ဘဝ ၌ နောက် ခန္ဓာ အသစ်အသစ် နောက်စိတ် စေတသိက် အသစ်အသစ်များ ဖြစ်ပေါ်ရလေသည်။ ရှင် နာဂသိန် မှ နောက်ဘဝ၌ဖြစ်ပေါ်သော အသစ်အသစ်သောရုပ်နာမ်များသည် ပစ္စုပ္ပန် ရုပ်နာမ်များ မဟုတ်တော့။ သို့သော် အကြောင်းအကျိုး မကင်းကြောင်းကို ဖြေကြားထားလေသည်။ ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်မှုကို ပြသော ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို နားမလည်သူ ဉာဏ်အမြင်မရ သေးသူတို့ကလည်း တစ်မျိုးထင်ကြသည်။

သူတို့အထင်တွင် ရုပ်ခန္ဓာကြီးက သေလျှင် ပျက်စီးသွားသော်လည်း သူတို့ အခေါ် ဝိညာဉ်လေး၊ အသက်ကလေး၊ နာမ်တရားလေးက မပျက်စီး၊ မပျောက်ပျက် ဘဲ ဘဝတစ်ခုမှ တစ်ခုသို့ ကူးသွားသည်ဟု ထင်မြင်ယူဆကြပြန်သည်။ ထို့ကြောင့် ငါ၏ ခန္ဓာကိုယ်က ဘဝတစ်ခုမှ တစ်ခုသို့ ပါမသွားသော်လည်း ငါ၏ဝိညာဉ်လေး၊ အသက်လေး၊ စိတ်ဓါတ်ကလေး၊ လိပ်ပြာကလေး၊ နာမ်တရားလေး၊ တစ်ခုခုလေး သည် ပျောက်ပျက်မသွားဘဲ-ပျက်စီးမသွားဘဲ ‘ငါ’အဖြစ်၊ ဒီဝိညာဉ်-ဒီဝိညာဉ် အဖြစ်၊ ဒီအတ္တ-ဒီအတ္တအဖြစ်၊ ဒီလိပ်ပြာ-ဒီလိပ်ပြာအဖြစ်၊ ဒီနာမ်တရား-ဒီနာမ်တရားအဖြစ် တစ်ခုတည်းမပျက်စီးဘဲ ဟိုဘဝ သည်ဘဝ၊ ယခုဘဝမှ နောင်ဘဝသို့ ကူးသွား ရွေ့သွား ကျင်လည်သွားနေသည်ဟု ယူဆကြသည်။ ထို့ကြောင့် ယခုဘဝ ပြုခဲ့သော ကံ၏ အကျိုးဆက်ကို နောက်ဘဝ နောက်လူက ခံရ စံရသည်ဟု ရှုမြင်ကြသည်။ ထိုလူများ၏ အမြင်တွင် မခိုင်မြဲတာကရုပ်၊ မျက်စိဖြင့် မမြင်နိုင်သော- တစ်စုံတစ်ခု သော နာမ်တရားလေးကတော့ (ဝိညာဉ်-လိပ်ပြာ-ငါ-အတ္တ-ဗျေဒ) လေးကတော့ ပျောက်ပျက်မသွားဘဲ သံသရာဝယ် ဟိုဘဝ သည်ဘဝ ကျင်လည်နေကာ ဒုက္ခ ရောက်နေရသည်။ သုခခံစားနေရသည် ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

ရှင်အာဒိစ္စရုံသီ(ဆရာဦးဆန်းလွင်) မှ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ဆိုသူများကိုယ်တိုင်

အနတ္တ၏ ဆိုလိုရင်း အဓိပ္ပါယ်ကို အပေါ်ယံသာ နားလည်၍ နက်နက်နဲနဲ နားလည် သဘောပေါက်ရန် လိုအပ်နေသေးကြောင်း ရှင်းပြချက် ဖြစ်လေသည်။

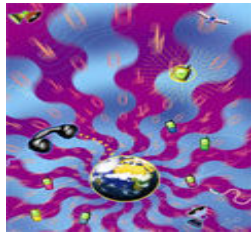
တကယ့် အနတ္တဆိုလိုရင်းအမှန်က ‘မိမိ - ငါ - ငါ့ဟာ - ကျွန်ုပ် - I, me, my, mine’ ဆိုတာတွေကိုက မဟုတ်၊ မိမိအလို- မိမိဆန္ဒ-ငါ့အလို-ဆိုတာ ကိုက တောက်လျှောက် တကယ် ရှိမနေ၊ တကယ် မြဲမနေ၊ တကယ် မဟုတ်၊ တရစပ် အသစ်အသစ် အစားထိုးလိုက် - ပျောက်ပျက်သွားလိုက်ဖြစ်နေပြီး၊ အနှစ် မဟုတ်၊ ငါမဟုတ်၊ ငါ့ဆန္ဒမဟုတ်၊ ငါ့စိတ်မဟုတ်၊ ငါ့ဟာမဟုတ်၊ တစ်ခုခုမဟုတ်၊ တစ်ဦးဦးမဟုတ်၊ တစ်ယောက်ယောက်မဟုတ်၊ ဘာမှမဟုတ်သော သဘာဝ တရားသက်သက်၊ စက္ကန့်တိုင်း အသစ် အသစ် ဖြစ်ရုံကလေးဖြစ်နေသော၊ တစ်ခုခုဖြစ်နေတာမဟုတ်၊ ငါဖြစ်နေတာမဟုတ်၊ ခန္ဓာငါးပါးသက်သက်၊ တရစပ် ချုပ်ငြိမ်း ပျက်စီးကာ အသစ်အသစ် အစားထိုး ပြောင်းလဲသွားနေသော ရုပ်စွမ်းအင် နှင့် နာမ်စွမ်းအင် သဘာဝ များ သက်သက် (အနတ္တ) ဟု နားလည်ရပေမည်။

သတ်မှတ်ချက်အစွဲ၊ မှားယွင်းသောအစွဲများကြောင့်သာ (သို့) ရုပ်စွမ်းအင်၊ နာမ်စွမ်းအင်တို့၏ လျင်မြန်လွန်းစွာ ပျက်စီးနေမှု-ပျက်စီးပြီးနောက်တွင်လည်း လျင်မြန်လွန်းစွာ အသစ်အစားထိုးဖြစ်ပေါ်မှုတို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ဖြစ်ပြီး ပျက် နေသောသဘော-ဖြစ်စဉ်၊ ပျက်စဉ် *conditioned process arising & vanishing* များအား တည်မြဲနေသည် ဟု လည်းကောင်း၊ “အနှစ်သာရ မရှိသည့်သဘောများ” အား “အနှစ်ရှိသည်” ဟူ၍လည်းကောင်း၊ “ကျေနပ် နှစ်သက်ဖွယ်မဟုတ်သည့်သဘောများ အား “ကျေနပ်နှစ်သက်ဖွယ်” ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ တဖြစ်တည်းဖြစ် တပျက်တည်း ပျက်နေသော ရုပ်နာမ်ဖြစ်စဉ်များအား ‘ငါ’ ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ “ဘာဆိုဘာမှ မဟုတ်သော အကြောင်းအကျိုးသဘော သဘာဝဖြစ်စဉ်များ” အား “တစ်ခုခု၊ တစ်ယောက်ယောက် ဟုတ်သည်၊ ဖြစ်နေသည်” ဟူ၍လည်းကောင်း မှားယွင်းစွာ ထင်မြင်သတ်မှတ်မိနေကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော်တို့ဟာ တကယ်တော့ ငါ၊ သူတပါး၊ မောင်မောင်၊ ကျောင်းသား၊ ဘယ်သူ၊ ဘယ်ဝါ၊ စသည်ဖြင့် မဟုတ်ပါဘူး ဒါဆိုဘာဟုတ်သလဲဆိုရင် ဘာမှမဟုတ်ပါ၊ ဘာမှဖြစ်မနေပါ၊ ဘာမှခိုင်မြဲမနေပါ၊ ဖြစ်ပြီးပျက်၊ ပျက်ပြီးပြန်ဖြစ် နှင့် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ဖြစ်စဉ်သက်သက်များသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့

ခန္ဓာငါးပါး (စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်စွမ်းအင်များ)ဟာ ဖြစ်ပြီးပျက်၊ ပျက်ပြီး- အလွန်လျင်မြန်စွာ အစားထိုး-ပြန်ဖြစ်နေသဖြင့် ငါရှိတယ်၊ ငါဖြစ်နေတယ်လို့ အထင်မှားစရာ ဖြစ်လာပါတယ်။ ဖြစ်ပြီးပျက်၊ ပျက်ပြီးဖြစ် ဆိုရာ၌ ဖြစ်ချင် သလိုဖြစ်၊ ပျက်ချင်သလိုပျက်နေခြင်း မဟုတ်ဘဲ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် နိယာမအတိုင်း (သို့) သူ့အကြောင်းနှင့်သူ သူ့ကွင်းဆက်နှင့်သူ - သူ့သဘာဝနှင့်သူ -သဘာဝနိယာမ ငါးပါး (သို့) ဗီဇ-ဥတု-စိတ္တ-ကမ္မ-ဓမ္မ ဟူသော နိယာမ ၅-ပါး အလျှောက် မဆုံးနိုင်အောင် ထပ်တလဲလဲ ဖြစ်ပြီးပျက်၊ ပျက်ပြီး-ပြန်ဖြစ်နှင့် အသစ်အသစ် အစားထိုးနေသော စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်စွမ်းအင်များသာ ဖြစ်လေသည်။ ကာဗွန် သံသရာ၊ ရေသံသရာလည်သလို သူ့ကွင်းဆက်နှင့်သူ - သူ့သဘာဝနှင့်သူ *auto-matic system* ဖြင့်-သဘာဝနိယာမအတိုင်း ဒီလိုအကြောင်းတရား ရှိခဲ့လို့ ဒီလိုအကျိုးရလဒ်တွေ မဆုံးနိုင် ဖြစ်နေရပါတယ်။ ထပ်တလဲလဲ ပျက်စီးနေပြီး၊ မဆုံးနိုင်အောင် တရစပ် အစားထိုးလည်ပတ်နေသော ဖြစ်စဉ်သံသရာများ *process/cycle* ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ငယ်စဉ်က စွမ်းအင်တည်မြဲမှု နိယာမ *Law of conservation of Energy* ကို သင်ခဲ့ဖူးကြပါတယ်။ ဒီနိယာမက ရုပ်စွမ်းအင်သတ္တိများ အပေါ် တစ်ဦးဦး မှ လုံးဝချုပ်ငြိမ်းရပ်စဲအောင် ဖျက်ဆီးပစ်၍လည်းမရ ဖန်တီး၍လည်းမရ၊ စွမ်းအင်တစ်မျိုးမှ အခြားစွမ်းအင်သစ် တစ်မျိုး အဖြစ်သို့ အစားထိုး၍ ပြောင်းလဲ



သွားနေသည် ဟူ၍ ဖြစ်သည်။ ဒီ စွမ်းအင် နိယာမအရ ပြောရမယ်ဆိုရင် - ကျွန်ုပ်တို့ဟု ခေါ်သော ရုပ်စွမ်းအင် အပါအဝင် နာမ်စွမ်းအင် အစုအပေါင်းများဟာ တစ်စုံ တစ်ဦး ၏ ဖန်တီးမှု မဟုတ်သလို တစ်စုံတစ်ဦး-မှ - ကုန်ဆုံးလောင်ကျွမ်း ပျက်စီးသွားသော စွမ်းအင်များမှ နောက် စွမ်းအင်သစ်တစ်မျိုး အစားထိုး ပြောင်းလဲ၍ မသွားအောင် -နောက် စွမ်းအင်သစ်တစ်မျိုး ဆက်မဖြစ်အောင်/ ရပ်တန့်သွားအောင် မလုပ်နိုင်ပါ။

စွမ်းအင်များဟာ ကုန်ဆုံးပျက်စီးပြီးနောက်၊ နောက် စွမ်းအင်သစ်များ အစားထိုး ဖြစ်ပေါ်လျက် ရှိနေသည်။ ရုပ်နာမ်စွမ်းအင်အစုအပေါင်းများဟာ ဗီဇ- ဥတု-စိတ္တ-ကမ္မ နိယာမတရားများအတိုင်း - သူ့သဘာဝ နိယာမ အတိုင်း - ပျက်စီးသော အကြောင်းတရားများကြောင့် ပင် အသစ် အစားထိုးပြန်ဖြစ် - အသစ် ဖြစ်ပေါ်လာသော သဘာဝ တရားတို့လည်း တဖန် ပြန်ပျက်စီးသွားလိုက် နှင့်

သံသရာလည်နေပေသည်။ ပျက်စီးသွားလိုက် ထိုပျက်စီးမှု ကြောင့် ပင် အသစ်ပြန် အစားထိုးဖြစ်ပေါ်လာလိုက် နှင့် ရေသံသရာ-ကာဗွန် သံသရာ -နိုက်ထရိုဂျင် သံသရာလည်သလို လည်ပတ် နေပါတယ်။

တကယ်တော့ သေပြီးသည့်နောက် ပြီးဆုံးသွားသည်။ ပြတ်စဲသွားပြီ ဟူသော အယူအဆ ထင်မြင်ချက်ဟာလည်း မမှန်ပါဘူး (ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ)အယူပါ။ မပျက်စီးသော- တောက်လျှောက်လိုက်ပါသွားနိုင်သော အသက်ဝိညာဉ်လိပ်ပြာလေးတစ်ခုက- အတ္တလေးတစ်ခုက (သို့) မမြင်နိုင်သော်လည်းမြဲနေသောအရာလေးတစ်ခုက (သို့) ‘ငါ’ က (သို့) တစ်ဦးဦး၊ တစ်ယောက်ယောက်က (သို့) ‘အသက်ကလေးတစ်ခု’ က တစ်ဘဝမှ တစ်ဘဝသို့ ရွှေ့သွားသည်။ ရောက်ရှိ သွားသည် - ကူးပြောင်း သွားသည် ဟူသော ထင်မြင်ချက်၊ ယူဆချက်မှာလည်း မမှန်ပါဘူး။ (သဿတဒိဋ္ဌိ) အယူပါ။

စက္ကန့်တိုင်း အသစ်အသစ် ပြောင်းလဲအစားထိုးသွားနေသော ရုပ်စွမ်းအင်၊ စိတ်စွမ်းအင်များသာ ရှိပါတယ်။ အသစ် ဖြစ်သည်ဆိုရာ၌လည်း လုံးဝတခြားစီ- လုံးဝမသက်ဆိုင်သည်မဟုတ်ပဲ- ပထမ ပျက်ဆီးသွားခဲ့သော ရုပ်၊ နာမ် စွမ်းအင် သတ္တိများကြောင့်ပင် ပထမ ပျက်ဆီးသွားခဲ့သော ရုပ်၊ နာမ် စွမ်းအင် သတ္တိများနှင့် အရည်အသွေးတူ၊ သတ္တိတူ၊ စွမ်းအားတူ ရုပ်နာမ်စွမ်းအင်သတ္တိ အသစ်အသစ်များ လျင်မြန်စွာ အစားထိုး ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိသည်။

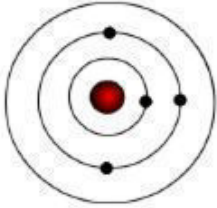
ပျက်စီးသွားသော ရုပ်နာမ်တို့၏ နေရာတွင် အစားထိုး သော ရုပ်နာမ် စွမ်းအင်များဟာလည်း အသစ်ဖြစ်တယ် ဆိုပေမယ့် နဂိုမူလ ပျက်စီးသွား သော ရုပ်နာမ်စွမ်းအင်များ နှင့် လုံးဝ - မသက်ဆိုင် တခြားစီ မဟုတ်ဘဲ ပထမအရင် ပျက်စီး သွားသော ရုပ်နာမ် စွမ်းအင် များနှင့် သတ္တိချင်းတူ- အမျိုးတူ-အရည်အသွေး တူ - *same quality / same nature / same characteristics* သဘောသဘာဝချင်းတူ၊ စွမ်းရည်သတ္တိချင်း တူသော ရုပ်နာမ်စွမ်းအင်များ တရစပ် အသစ်အသစ် အစားထိုး ဖြစ်ပေါ် နေပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ဒီစက္ကန့်မှာလည်း ဒီရုပ်-ဒီစိတ်ပဲ၊ နောက်စက္ကန့်မှာလည်း ဒီရုပ်ပဲ-ဒီစိတ်ပဲ ဟု အထင်မှား အယူမှား အသိမှားခြင်း တို့ဖြစ်ကြရလေသည်။ တစ်ခုခု၊ တစ်ယောက်ယောက်၊ တစ်ဦးဦး၊ ငါ၊ သူတပါး စသည်ဖြင့် အထင်မှားလေသည်။

ဒီနေရာမှာ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းများ၊ သက်ရှိ၊ သက်မဲ့များ ၏ တကယ်ဖြစ်

နေသော အမှန်တရား၊ သစ္စာတရား နှင့် ပတ်သက်ပြီး ဥပမာပေး၍ ထပ်မံ ရှင်းပြလိုပါတယ်။

သက်ရှိဖြစ်ဖြစ် သက်မဲ့ ဖြစ်ဖြစ်၊ အရာတစ်ခု ဟာ တည်မြဲ နေသော ခိုင်မာနေသောအရာတစ်ခုခု၊ သတ္တဝါတစ်ဦးဦး၊ လူတစ်ဦးဦး အနေနဲ့ တည်ရှိနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ (တနည်း) ရုပ်ခန္ဓာက မမြဲသော် လည်း-စိတ်ကလေးကတော့ ဒီစိတ် ဒီစိတ်အဖြစ် မပျက်စီးပဲ-မြဲနေတယ်-ရှိနေတယ် လို့ ယူဆ တာလည်း မမှန်ပါဘူး။ မြဲနေသော-မပျက်စီး သော တစ်ဘဝ မှ တစ်ဘဝသို့ ကူးနေသော ပြောင်းနေသော-ဝင်စားနေသော အသက်ကလေး (သို့) လိပ်ပြာကလေး(သို့) ဝိဉာဏ်ကလေး တစ်ခု ကတော့ ရှိတယ်လို့ ယူဆခြင်း ဟာလည်း မမှန်ပါဘူး။



ဒါဆိုရင် ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ရပ်တည် ရှင်သန်နေပါသလဲ... ရှင်းပါသည်။ စွမ်းရည်သတ္တိများ အဖြစ်နဲ့သာ အချိန်တိုင်း အသစ် အသစ်အစားထိုးကာ - အသစ်အသစ် ပြောင်းလဲကာ - ဖြစ်မှု - ပျက်မှုအစဉ် အနေနဲ့ *Conditioned Process / Cycle of conditioned Arising & Disappearing/Series of Minds & Energies Arising & Vanishing* အနေနဲ့ သာ ရှိနေကြ တာပါ။

ဥပမာ- မိုးစက်ကလေးတစ်စက် ဆိုပါစို့။ ဒီမိုးစက် ကလေးဟာ ဘယ်သူ ဖန်ဆင်းလို့ ဖြစ်လာတာလဲ။ သူမိုးစက်ကလေးရဲ့ မူလဇစ်မြစ်ဟာ ဘာလဲ။ ဒီမိုးစက်ကလေး နောက်ဆုံး ဘယ်မှာ ပြီးဆုံးရပ်စဲသွားမှာလဲ ဆိုတဲ့ ဒီမိုးစက် လေးရဲ့ အနှစ်သာရဟာ-ဘာလဲ လို့ခြေရာ ကောက်ရင် ဘာတွေမယ် ထင်ပါသလဲ။

ရေသံသရာ *water cycle* ကိုငယ်စဉ်က ကျွန်ုပ်တို့ သိရှိပြီးဖြစ်ပါတယ်။ ဒီမိုးစက် လေးရဲ့ အဆုံးဟာ၊ အစဟာ ဘယ်မှာလဲလို့ မသိနိုင်ပါဘူး။

မိုးတိမ်မှ မိုးရေ၊ မိုးရေမှ ကန်ရေချောင်းရေ၊မြစ်ရေ၊ပင်လယ်သမုဒ္ဒရာရေ စသည်ဖြင့် ဖြစ်၊ ထိုမှတဖန် အငွေ့ပျံကာ ရေခိုးရေငွေ့ဖြစ်၊ ထိုမှတဆင့် ငွေ့ရည်ဖွဲ့ခြင်းကြောင့် *condensation* ကြောင့် ရေမှုန်များစုဝေးကာ မိုးတိမ်ဖြစ်၊ မိုးတိမ်မှ မိုးရေစက်ကလေး များပြန်ကျ ၊ ကန်ရေ ချောင်းရေ၊ မြစ်ရေ၊ ပင်လယ် သမုဒ္ဒရာရေ တဖန်ပြန်ဖြစ်နှင့် လည်ပတ်လျှက်ရှိပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ အထင်မှားစရာက ရေသံသရာဆိုပေမယ့် မြဲနေသော ရေမှုန်တစ်မှုန်၊



မပျက်စီးသော ရေစက်တစ်စက်-တစ်စုံတရာက သွားနေသည် မဟုတ်ပါ။ လည်နေသည်မဟုတ်ပါ။ မရပ်မနား တရပ်စပ် ဖြစ်ပျက်-ပြောင်းလဲ အစားထိုးနေသော အာပေါခါတ် *cohesion* ၏ စွမ်းရည်သတ္တိဖြစ်စဉ်များ သက်သက်သာ ဖြစ်ပါတယ်။

ထို့အတူ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ လည်း ကာဗွန်သံသရာ၊ ရေသံသရာ လည်သလို တရစပ် ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်၊ အသစ်အစားထိုးလိုက်၊ ပြန်ပျက်လိုက်နဲ့ တရစပ်လည်နေသော စက်ဝန်းများ *vicious cycles* ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ဖြစ်စဉ်များ၊ အကြောင်းအကျိုး ဖြစ်စဉ်များ သက်သက်သာ *series of conditioned arising* ဖြစ်ပါတယ်။ အသစ်အသစ်အစားထိုးလိုက် ပျက်စီးသွားလိုက် နှင့် တရစပ် လည်ပတ်နေသော ရုပ်နာမ် စွမ်းအင်သဘာဝ သက်သက်သာဖြစ်ပါတယ်။

တရစပ်-လည်တယ် ဆိုရာမှာလည်း မြဲနေသော မပျက်စီးသော အသက်-ဝိညာဏ်-လိပ်ပြာ-အတ္တ -ငါ ကလေးက လည်ပတ်နေခြင်းမဟုတ်ပါ။ မြဲနေသော မပျက်စီးသော - အတ္တ - ဝိညာဉ် -အသက် - ငါ က သံသရာ လည်နေတာ မဟုတ်ပါ။

ငါမဟုတ်-တစ်ဦးဦးမဟုတ် - တစ်ခုခုမဟုတ် - တစ်ယောက်ယောက်မဟုတ် -ဘာမှမဟုတ် - ပျက်စီးနေသောစိတ်သဘာဝတရားသက်သက် - ပျက်စီးနေသော စွမ်းအင်သဘာဝများသက်သက် - ဖြစ် ပါ တယ် -

သံသရာလည်ရာမှာ မြဲနေတဲ့ တစ်စုံတရာ မပါပဲ- တစ်ခုခု မပါပဲ - ငါ မပါပဲ ဘယ်လိုလည်နေသလဲ - ဆိုတာ ကို ထပ်မံရှင်းပြလိုပါတယ် ။

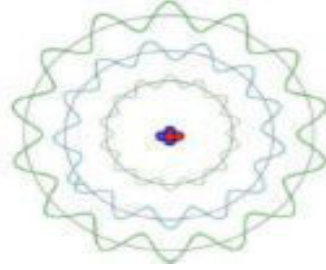
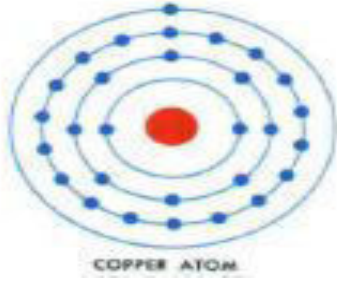
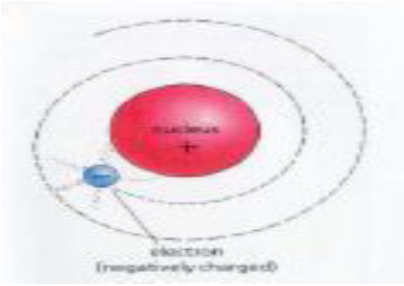
ကျွန်ုပ်တို့ ကာဗွန်သံသရာ *carbon cycle* ကို သာမန် ကြည့်ရင်တော့ ကာဗွန်ရုပ်ကလာပ်လေးများ *carbon atoms* ကလည်နေ တယ်လို့ ထင်ရပါမယ်။ ရေသံသရာမှာ ဆိုရင်လည်း ရေမှုန်များ (သို့) ဟိုက်ဒရိုဂျင် အက်တမ်များနှင့် အောက်ဆီဂျင်အက်တမ်များ လည်နေတယ်လို့ ထင်စရာရှိပါတယ်။ ကာဗွန်အက်တမ်၊ ဟိုက်ဒရိုအက်တမ်၊ အောက်ဆီဂျင် အက်တမ် (သို့)ရုပ်ကလာပ်လေးများဟာ တစ်ခုခု အဖြစ်တည်မြဲလျက် ခြပ်မှုန်တစ်ခုအနေနဲ့ ရပ်တည် လျှက် လည်ပတ်နေတယ် လို့ ထင်စရာရှိပါတယ်။ ထို့အတူ ၃၁-ဘုံ - သံသရာ မှာ လည်ရာ၌လည်း သေပြီး သည့်နောက်မှ အသက်ကလေး - ဝိညာဉ်ကလေး - လိပ်ပြာကလေး မှ သေဆုံး သွားခဲ့သော ခန္ဓာကို စွန့်ခွာကာ ခန္ဓာအသစ်သို့ ကူးပြောင်း ရောက်ရှိ -ဝင်စား တယ် လို့ ထင်စရာ ရှိပါတယ် ။ အမှန် က ဒီလို မဟုတ်ပါဘူး။

တကယ်တော့-ကျွန်ုပ်တို့ နားလည်သော ကာဗွန် အက်တမ်၊ ဟိုက်ဒရိုဂျင် အက်တမ် စသည်ဖြင့် ရုပ်ကလာပ်လေးများ ဟာ ဒီအမှုန်

- ဒီအမှုန် ၊ ဒီဟာ - ဒီဟာ အဖြစ်နဲ့ ရှိနေတာ မဟုတ်ပါ။ လည်ပတ်နေတာ မဟုတ်ပါ။ လည်ပတ်နေသော အမှုန်တစ်မှုန် - တစ်စုံတစ်ရာ၊ တစ်ခုခု ရှိမနေပါ ။ မဟုတ်ပါ။ အက်တမ်ဆိုတဲ့ ရုပ်ကလာပ် ဆိုတာ တွေဟာလည်း အလုံးလေး-တစ်လုံး၊ အမှုန်လေး တစ်မှုန်အနေနဲ့ တစ်နေရာ ရာမှာ ရှိနေတာ မဟုတ်ပါ။ ။

အက်တမ် ဆိုသော ရုပ်ကလာပ်များတွင် ဖွဲ့စည်းပါဝင်သည့်- စကြာဝဠာ ၏အသေးဆုံး ရုပ်မှုန်ဖြစ်သည့် အီလက်ထရွန်မှုန် သည်ပင်လျှင် တကယ်ရှိနေသည် တကယ်ဖြစ်နေသည် မဟုတ်ပါ။ စွမ်းအင်ပြောင်းလဲမှု သဘာဝဖြစ်စဉ် များကို လူအများ နားလည်အောင် ရှင်းပြရာတွင် အသုံးပြုသော စံပုံစံ - နမူနာပုံစံ *theoretical model* မျှသာဖြစ်ပါတယ်။ သတ်မှတ်ချက်တစ်ခုမျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။

(အသေးစိတ်ကို ရှေးအခန်းတွင် ဆက်လက်ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်)



ဆိုလိုရင်း



ကျွန်ုပ်တို့တွေ သဘာဝတရားအား အနိစ္စ-ဒုက္ခ-အနတ္တ အား သိနားလည်မှုမှာ တကယ်မဟုတ်သော ပညတ်တရားများအနေနဲ့သာ သဘောပေါက်နားလည်ပါတယ်-တကယ်မဟုတ်သော အထည်ခြပ်-အစိုင်အခဲ-အကောင်အထည်များ၏ ပျက်စီးခြင်း-အနှစ်သာရမဟုတ်ခြင်း-အစိုးမရခြင်းကိုသာ (လူသေခြင်း-ပစ္စည်းများပျက်စီးခြင်းကိုသာ)- အနိစ္စ-ဒုက္ခ-အနတ္တဟု နားလည်သဘောပေါက်ကြပါသည်။

ဗုဒ္ဓ သဘောပေါက်နားလည်စေလိုသော အနိစ္စ-ဒုက္ခ-အနတ္တ အစစ်ကား အထက်ဖော်ပြပါ-ပညတ် အနိစ္စ-ဒုက္ခ-အနတ္တ မျှနှင့် မလုံလောက်သေးပဲ ခန္ဓာငါးပါး-ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး တို့၏အနိစ္စ-ဒုက္ခ-အနတ္တ သဘာဝကို ရှုမြင်နိုင်ရပေမည်။ (တနည်း) ခန္ဓာကိုယ်တွင် တဖျတ်ဖျတ်ပေါ်နေသော ပူမှု-အေးမှု-တောင့်မှု-တင်းမှု-တစ်ဆစ်ဆစ်ဖြစ်ပေါ်နေမှု-ကိုက်မှု-နာမှု-ကျင်မှု-သာယာမှု စသည် ဝေဒနာ-ခံစားချက်အမျိုးမျိုး-စိတ်အမျိုးမျိုး-အတွေးအမျိုးမျိုးတို့၏ အဆင့်ဆင့် ပြောင်းလဲနေသောသဘော-ပျက်စီးနေသော သဘော-အနှစ်မဟုတ်-ငါ့ဟာမဟုတ်-ငါ့စိတ်မဟုတ်-ငါ့ဝေဒနာမဟုတ်-ဘာမှမဟုတ် -

အတိတ်က-လုပ်ခဲ့-စွဲလန်းခဲ့-တုံ့ပြန်ခဲ့များကြောင့် တရစပ် အကျိုးတရားများ တဖျတ်ဖျတ် မရပ်မနား ဖြစ်ရုံကလေး ဖြစ်နေကြခြင်းသာ ဖြစ်ကြောင်း။

အကြောင်းတရား မျိုးစုံကြောင့် အသစ်အသစ်သော အကျိုးတရား များ မျိုးစုံအောင် ထပ်ပြန်တလဲလဲ မရပ်မနား ဖြစ်ပေါ်ကာ လည်ပတ်နေခြင်း သက်သက်သာ ဖြစ်ကြောင်း -

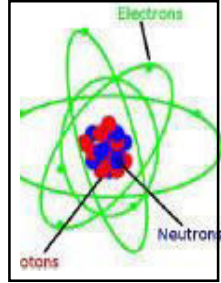
ငါမပါဝင်ကြောင်း - ငါမဟုတ်ကြောင်း - ငါဆိတ်သုန်းကြောင်း အကြောင်းတရားများကြောင့် အကျိုးတရားများ ထပ်တလဲလဲ ဖြစ်ပေါ်ကာ စက္ကန့်တိုင်းမှာ လည်ပတ်နေခြင်း ဖြစ်ကြောင်း။

ငါမဟုတ် - သူမဟုတ် - ဘာမှမဟုတ်- ရုပ်နာမ်စွမ်းအင်တို့၏ မျက်တောင်တစ်ခတ် - လျှပ်တပြက်အတွင်း လျင်မြန်လွန်းစွာ ဖြစ်နေမှု ပျက်နေမှု သံသရာသက်သက်သာ ဖြစ်ကြောင်း နှလုံးသွင်း ရှုမြင်နိုင်ရပေမည်။



# တစ်ခုခုဟာ

တစ်ချိန်ချိန်တွင်တစ်နေရာရာ၌  
ရှိမနေပါ--ဖြစ်မနေပါ-ဟုတ်မနေပါ...  
(သို့)ခေတ်သစ်ရူပဗေဒ  
(သို့)ကွမ်တမ်မက်ကန်းနစ်



မျက်မှောက်ခေတ် သိပ္ပံပညာရဲ့အသက် Quantum Mechanics မှာ-  
မသေချာခြင်းနိယာမ *The Uncertainty Principle* ကို တွေ့ရှိ ထားပါတယ်။

ဒီမသေချာခြင်းနိယာမ ကို ဂျာမန်သိပ္ပံပညာရှင် Werner Heisenberg က  
ထုတ်ဖော်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီနိယာမကို ယနေ့ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ရှောင်လွှဲ လို့ မရနိုင်တဲ့  
အခြေခံနိယာမ လို့လည်း နားလည် လက်ခံထား ပါတယ်။ ဒီနိယာမမှာ  
ဖော်ပြထားတာကတော့ ..

*One can never be exactly sure of both the  
position and the velocity of a particle; The  
more accurately one knows the one, the less  
accurately one can know the other.*



ဆိုလိုတာကတော့ အမှုန်တစ်ခုရဲ့တည်နေတဲ့နေရာ *Position* နဲ့ သွားနေ  
တဲ့အရှိန် *Velocity* ကိုဘယ်တော့မှ တိတိကျကျ နှစ်ခုစလုံးကို တစ်ပြိုင်နက်  
မသိနိုင်ဘူးတဲ့။ တစ်ခုကို သိပ်တိတိကျကျသိဖို့ကြိုးစားတိုင်း ကျန်တစ်ခုကို ဘယ်လိုမှ  
တိတိကျကျ သိနိုင်စွမ်း မရှိတော့ပါဘူးတဲ့။ ဆိုလိုတာကတော့ အရာဝတ္ထုတိုင်းကို  
ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ ဒြပ်အမှုန်လေးများဟာ တည်ငြိမ်မနေဘဲ ပြောင်းလဲလှုပ်ရှားနေပါတယ်။  
ပြောင်းလဲလှုပ်ရှားနေတဲ့ ဒြပ်မှုန်ကလေးများ ဘယ်လောက်မြန်အောင် လှုပ်ရှားနေလဲဆိုပြီး  
အမှုန်ကလေးများ *particles* ရဲ့အမြန်နှုန်းကို သိဖို့ကြိုးစားရင် ဒီအမှုန်လေးရဲ့  
တည်နေရာကို မသိနိုင်တော့ ပါဘူးတဲ့။ ဒီအမှုန်လေးတွေဘယ်နေရာမှာ ပြောင်းလဲ  
လှုပ်ရှားနေသလဲလို့ အမှုန် တစ်ခုရဲ့ တည်ရှိနေတဲ့နေရာ *position* ကိုသိဖို့ကြိုးစားရင်  
ဒီအမှုန်လေးဟာ ဘယ်လောက် ပြောင်း လဲလှုပ်ရှားနေသလဲဆိုတဲ့ ဒီအမှုန်လေးတွေရဲ့  
ပြောင်းလဲ ရွေ့လျားနေတဲ့နှုန်း *velocity* ကို မသိနိုင်တော့ပါဘူးတဲ့။

*Werner Heisenberg* ဟိုက်ဇင်ဘတ်က ရှင်းပြပါသည်။ တွက်ချက်ပြပါ  
သည်။ အီလက်ထရွန်တစ်လုံးဘယ်နားမှာရှိသည်ကို သင်သိလိုသည် ဆိုပါစို့ တဲ့။

အီလက်ထရွန် ဘယ်နားရှိသည်-သိဖို့ အလင်းရောင်ထိုးရမည်။ အလင်းရောင် (ဖိုတွန်အမှုန်များ *photons*) က အီလက်ထရွန်ကို ထိရမည်။ ပြီးနောက် ပြန်ကန်ထွက်လာရမည်။ ထိုပြန်ထွက် လာသောဖိုတွန်မှုန်များဟာ မျက်စိထဲ (သို့) စမ်းသပ်ကိရိယာထဲ ဝင်ရမည်- ထိုအခါမှ သာ အီလက်ထရွန်၏ တည်နေရာကို တွက်ချက်နိုင်မည်။

သို့သော် အလင်းရောင်သည် (ဖိုတွန်အမှုန်များ *photons*) ဖြစ်သည်ကို မေ့လို့ မရပါ။ အလင်းရောင်(သို့)ဖိုတွန်အမှုန်များထိသောအခါ အီလက်ထရွန် သည် သွက်သွက်ခါအောင် လိမ့်ထွက်ကာ လှုပ်ရှားပြောင်းလဲသွားပေမည်။ အီလက်ထရွန် ၏သဘာဝကိုသိရန် စမ်းသပ်အသုံးပြုသော အလင်းရောင်(သို့) (ဖိုတွန်အမှုန်များ) ကြောင့်ပင် အီလက်ထရွန် သည် မူလအခြေအနေမဟုတ်တော့-သူ့နေရာတွင် မရှိတော့။ တည်နေရာ *Position* မှာ မူလသဘာဝ အတိုင်း မဟုတ်တော့။ မူလသဘာဝအတိုင်းရှိနေခြင်းမှာ မသေချာတော့။ သူ၏မူလ သွားနှုန်း-မူလအဟုန် *Velocity* မှာလည်း - အလင်းရောင်(သို့) (ဖိုတွန်အမှုန်များ)ကြောင့်ပင် သူ့သဘာဝ အတိုင်းမဟုတ်တော့။ မသေချာတော့။ လှုပ်ရှား ပြောင်းလဲသွားပေမည်။

အီလက်ထရွန်လေး၏သဘာဝကို သိဖို့ကြိုးစားသောအခိုက်အတန့်လေးပင် နေရာလည်းပြောင်းလဲ၊ သူ၏လှုပ်ရှားနေမှုအဟုန်လည်းပြောင်းလဲကာ မူလ သဘာဝ အခြေအနေသည်ကား ပျက်ပြယ်သွားချေပြီ။ အမှုန်ကလေး၏ သဘာဝအမှန်ကို မသိနိုင်တော့ပေ။ အမှုန်တစ်ခု၏သဘာဝအမှန်ကိုပင်-တကယ် မသိနိုင်ပေ။ သိတယ် ဆိုရင်လည်း ဒါဟာ မသေချာမှုများ မတိကျမှုများနှင့် သိသော-ဖော်ပြချက်များ သာပြီး- အမှုန်လေး၏ သဘာဝအမှန် မဟုတ်ပါဘူးတဲ့။

အမှုန်တစ်ခုရဲ့သဘာဝဖြစ်တဲ့ အမှုန်လေးရဲ့ တည်နေရာ *Position* နဲ့ ပြောင်းလဲ ရွေ့လျားတဲ့နှုန်း *velocity* နှစ်ခုစလုံးကို သိလို့ ဘယ်လိုမှမရနိုင်ပါဘူးတဲ့။ အမှုန်တစ်ခုရဲ့ တည်တဲ့ချိန် (သို့)အနာဂတ်ကိုပြောဖို့ရာ ဒီအမှုန်တစ်ခုရဲ့ တည်နေ ရာ နဲ့ ပြောင်းလဲ ရွေ့လျားတဲ့နှုန်း နှစ်ခုစလုံးကို သိမှ ပြောလို့ရမှာပါ။ အမှုန်တစ်ခု ရဲ့ တည်ရှိနေမယ့်အချိန် *duration* (သို့) အနာဂတ် ကို ပြောနိုင်ဖို့ တည်နေရာ နဲ့ ပြောင်းလဲရွေ့လျားတဲ့နှုန်း နှစ်ခုစလုံးကို သိရပါမယ်။ တစ်ခုတည်း သိလို့ အမှုန် တစ်ခုရဲ့ တည်ရှိနေမယ့်အချိန် *duration* (သို့) အနာဂတ် ကို ပြောလို့ မရပါဘူး။

ဒါဆိုရင် အမှုန်တစ်ခုရဲ့ တည်နေရာ၊ တည်ရှိနေမယ့်အချိန်၊  
(တနည်း)အမှုန်တစ်ခု၏သဘာဝအမှန်ကိုတောင်မှ မပြော  
နိုင်ရင် အရာရာကလည်း ဒြပ်မှုန်များနဲ့သာ တည်ဆောက်

ထားတယ် ဆိုတော့ အရာရာရဲ့ တည်နေရာ၊ တည်ရှိနေချိန်  
(သို့) အနာဂတ်ကို ဘယ်လို ပြောနိုင်ပါ့မလဲ။ အရာဝတ္ထုတိုင်း  
ရဲ့ တည်နေရာ၊ တည်ရှိမှု၊ တည်ရှိ နေချိန်၊ အနာဂတ်ကို  
ပြောတယ်ဆိုရင်လည်း အမှန်ဖြစ် နိုင်ပါ့မလား၊ ဟုတ်တယ်လို့  
ဆိုနိုင်ပါ့မလား၊ သေချာတယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါ့မလားဆိုပြီး ဖော်  
ထုတ်ပြခဲ့ပါတယ်။

အရာဝတ္ထုတိုင်းရဲ့ တည်ရှိနေမှု၊ တည်ရှိနေချိန် (အနာဂတ်)ဆိုတာတွေကို  
ပြောဆိုဖို့ဆိုတာ တိတိကျကျ ဘယ်လိုမှမဖြစ်နိုင်တော့ဘူး၊ တကယ့်အမှန် မဟုတ်နိုင်  
တော့ဘူး၊ မသေချာနိုင်တော့ဘူး၊ - ဒီလိုမသေချာဘူးဆိုတာသာ သေချာတယ်ဆိုပြီး  
ဒီမသေချာခြင်းနိယာမ *The Uncertainty Principle* ကို ဖော်ထုတ်ပြခဲ့ပါတယ်။

မှန်ပါတယ် အမှုန်လေးများ *Particles* များဟာလည်း တစ်နေရာရာ မှာ  
တည်နေတာ မဟုတ်ဘဲ တရစပ်ဖြစ်လိုက်၊ တရစပ်ပျောက်ပျက်သွားလိုက်နှင့်  
ထပ်တလဲလဲ အစားထိုးလိုက်ဖြစ်နေသော စွမ်းအင်သတ္တိ အစုအဝေးသက်သက် သာ  
ဖြစ်ကြောင်း ဆက်လက်ရှင်းပြလိုပါတယ်။

*Pairs of particles pop into existence for one  
shining moment, only to quickly vanish.*

မှန်ပါတယ်။ အချိန်ဘယ်လောက်ကြာတယ်။ ဘယ်နေရာမှာ ဘယ်သူရှိနေ  
တယ်။ ငါ ဘယ်မှာရှိနေတယ်။ ငါ ဘာဖြစ်နေတယ်။ အချိန် ဘယ်လောက်ကြာ  
အောင် ငါရှိနေတယ်ဆိုတာ - အချိန်ဘယ်လောက်ကြာအောင် ငါအသက်ရှင်  
နေတယ်ဆိုတာ- တကယ့်အမှန်တရားမဟုတ်ပါဘူး။

ရူပဗေဒ ပညာရှင် ပါမောက္ခ စတီဗင် ဟော့ကင်း *Stephen Hawking-  
Cambridge University* ကလည်း ....



“စကြာဝဠာသည် အစလည်းမရှိ၊ အဆုံးလည်းမရှိ၊ တရစပ်  
အသစ်အသစ်ဖြစ်နေခြင်းသာရှိသည်။ ယင်းသို့ တရစပ် ဖြစ်နေမှုကို  
တိုင်းတာရန်အလို့ငှာ လူသားတို့သည် အချိန်ဟူသော ပေတံတစ်မျိုး  
ကြံဖန် ဖန်တီးလိုက်ခြင်း သာဖြစ်တယ်။

အဖန်ဖန် တရစပ် - အသစ်အသစ် - ဖြစ်နေခြင်းသာ ရှိသော  
စကြာဝဠာသည် အစမရှိ၊ အဆုံးမရှိ ကြောင့်ကြမဲ့စွာ အပူအပင် ကင်းစွာ  
အကြိမ်ကြိမ်ဖြစ်ပြီး၊ အကြိမ်ကြိမ် ပျက်ခြင်းသာရှိသည်။” ဟု ဆိုခဲ့ ပါတယ်။

စကြာဝဠာအားလုံး တစ်ခုခုရှိနေသည်မဟုတ်၊ တစ်ခုခုဖြစ်နေသည်မဟုတ်၊ တစ်ချိန်ချိန်ကြာအောင် တစ်ဦးဦးရှိနေသည်။ တစ်ဦးဦးဖြစ်နေသည်မဟုတ်။ အချိန်အတိုင်း အတာတစ်ခု ကြာအောင် ငါရှိနေသည်။ ငါဖြစ်နေသည်မဟုတ်။ သတ္တဝါဖြစ်နေသည်။ တစ်စုံတစ်ရာ ရှိနေသည်မဟုတ်။ ဒြပ်မှုန်လေး *particles* များသာ လျစ်ခနဲပေါ်-လျစ်ခနဲပျောက်၊ (တနည်း)စွမ်းအင်အစုအဝေးများသာ တစ်စက္ကန့်ရဲ့အပုံ တစ်သန်းပုံ တစ်ပုံပင် မကြာပဲ လျစ်ခနဲပေါ်ကာ၊ လျစ်ခနဲ ကွယ်ပျောက်သွားနေကြပါသည်။

ဒီနေရာမှာ ဒြပ်မှုန်များရဲ့အသေးငယ်ဆုံးအဖြစ် သတ်မှတ်ထားတဲ့ အီလက်ထရွန် *electron* အပါအဝင် မည်သည့်ဒြပ်မှုန်ဖြစ်ဖြစ် အမှုန်တစ်ခု ၊ တစ်စုံတစ်ရာ၊ တစ်စုံတစ်ခု *something, one particle* လို့ ယူဆခြင်းပင် မမှန်ပါ။ စွမ်းအင်များသာ ပျက်စီးသွားလိုက်၊ အသစ်ပြန်ဖြစ်ပေါ်လိုက် နှင့် ဆက်တိုက် အဆက်မပြတ် ပြောင်းလဲ အစားထိုးနေသော စွမ်းအင်ဖြစ်စဉ်များ သာဖြစ်ပါတယ်။ အလွန်လျင်မြန် လွန်း လှ၍ အမှုန်တစ်ခု၊ အရာတစ်ခု၊ *electron* တစ်ခုအနေနဲ့ ပုံပေါ်လာခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ စကြာဝဠာ အားလုံး သက်ရှိ၊ သက်မဲ့ အပါအဝင် အားလုံးဟာ တစ်ခုခု၊ တစ်စုံတစ်ခု၊ တစ်ဦးဦး၊ အနေနဲ့ မဟုတ်ဘဲ၊ မရှိဘဲ ဖြစ်စဉ်များ အနေနဲ့သာ ရှိပါတယ်။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ထပ်တလဲလဲ ပြောင်းလဲ သွားနေသော စွမ်းအင် ဖြစ်စဉ်တစ်ခုလုံးကို ခြုံငုံလျက် တစ်ခုခု၊ တစ်ယောက်ယောက်၊ အမှုန်တစ်မှုန် အဖြစ် မှားယွင်း ထင်မြင်ကြပါတယ်-(တနည်း)-များစွာသော စွမ်းအင် သတ္တိ တို့၏ လျင်မြန်လွန်းသော အသစ်အသစ် အစားထိုး ဖြစ်ပျက် ပြောင်းလဲ နေမှုအပေါ် မျက်စိ၊ မှန်ဘီလူး တို့ဖြင့် မမြင်နိုင်ဘဲ အသွင် ပုံစံ အထည် တစ်ခုအဖြစ် သဏ္ဍာန်ပေါ်ကာ- အက်တမ် တစ်ခု၊ အမှုန်တစ်မှုန်၊ တစ်ယောက်ယောက်၊ တစ်ဦးဦး၊ ငါ၊ သူတပါး၊ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ အဖြစ် အထင်မှားရခြင်း-အမြင်မှားရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဒါဟာ ဘာနဲ့တူသလဲဆိုရင် ပန်ကာတစ်ခုရပ်ထားချိန်တွင် ကျွန်ုပ်တို့ ပန်ကာ၏ ဒလက်များကိုထင်ရှားစွာ မြင်တွေ့နိုင်သော်လည်း၊ ပန်ကာ လည်သောအခါ ဒလက်များ၏ လျင်မြန်သောလည်နှုန်းကို ကျွန်ုပ်တို့အမြင် အာရုံကလိုက်၍ မမြင်နိုင် သဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ဟာ တကယ်ရှိသောဒလက်များကို မြင်ရမည့်အစား၊ တကယ်မရှိသော အဝိုင်းပြားကြီးကိုသာ မျက်စိထဲမြင်နေရပြီး၊ အဝိုင်းပြားကြီးသာ တကယ်ရှိနေတယ်လို့ အထင်မှားမိသလို ဖြစ်ပါသည်။ တကယ်က အဝိုင်းပြားကြီး ရှိနေတာမဟုတ်ဘဲ ဒလက်များသာ ရှိပါသည်။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့ အမြင်စွမ်းအားသည် တကယ်ရှိသော ဒလက်များကို မမြင်ရဘဲ တကယ်မရှိသော အဝိုင်းပြားကြီးကိုသာ ရှိသယောင်

ထင်မြင်ကြရပါသည်။

ထို့အတူ တရစပ် ပြောင်းလဲအစားထိုးနေသော များစွာသော စွမ်းအင် သတ္တိတို့ စုစည်းရာမှ စွမ်းအင်စုလေးများ *photons, quark, electron, proton, neutron* များအဖြစ် ရှိတယ်လို့ ထင်မြင်လာရပါတယ်။ ထိုမှတစ်ဆင့် အက်တမ် ပုံစံအဖြစ် ထင်မြင်လာရပြန်ပါတယ် (သို့) ရုပ်ကလာပ်ကလေးများ အဖြစ် ထင်မြင်လာရပါတယ် ၊ ထိုမှ နောက်တစ်ဆင့် အက်တမ်ကလေးများ သိန်းသန်းချီ၍ စုဝေးရာမှ မျက်စိ (သို့) အဏုကြည့်မှန်ဘီလူးနှင့်မြင်နိုင်သော အမှုန်များအဖြစ် ထင်မြင်လာရပါတယ် (တနည်း) ဆဲလ် *cells* ၊ တစ်ရှူး *tissue* အသားစများ အဖြစ်ထင်မြင်လာပါတယ်။ ထိုမှတစ်ဆင့် အရိုး၊အကြော၊ အသွေး၊ အသားများအဖြစ် ထင်မြင်လာပြီး၊ ခေါင်း၊ ခါး၊ ခြေ၊ လက်၊ လှူ၊ ခွေး၊ ကြောင်၊ ငါ၊ သူတပါး အဖြစ် ထင်မြင်ကာ အမျိုးမျိုး သတ်မှတ်၊ ခွဲခြား၊ အမျိုးမျိုးအဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ကာ၊ အမျိုးမျိုး *Identify* လုပ်ကြပါတော့တယ်။ တကယ်ရှိသော စွမ်းအင်သတ္တိများကို တကယ်မရှိသော လှူ၊ ခွေး၊ ကြောင်၊ ငါ၊ သူတပါး၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမ အဖြစ်ဖြင့် သတ်မှတ်ကာ အမှတ်မှား၊ အထင်မှား၊ အမြင်မှားကြပါတော့တယ်။ တကယ်ရှိတယ်ဆိုသော စွမ်းအင်သတ္တိများ *energies* ဟာလည်း တောက်လျှောက် တသမတ်တည်း ရှိနေတာ မဟုတ်ဘဲ၊ အချိန်တိုင်း အသစ်အသစ် ပြောင်းနေပေသည်။

ဒီလိုအမြင်မှားမှုနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဆရာတော် ဦးဇော်တိက (မဟာမြိုင် တောရ) ရဲ့ *Map of the Journey* စာအုပ်မှာ ဆရာတော်ရဲ့ ရှင်းပြချက်ကို ဖော်ပြလိုပါတယ်။



What do we mean by Hydrogen? By hydrogen we mean; we have a theoretical structure, a model of an atom with one neutron, one proton and one electron, but when we look at this hydrogen atom only, we can see that even this one atom is always changing, nothing can stay stable; it is always changing. Because it is always changing so fast it appears to be the same. If you look deeper into the structure of the hydrogen atom you'll find that even this electron is always gaining photons and giving away photons, always taking and giving away, receiving photons and giving away photons, so that the energy level of the electron is always



changing. *We cannot think of electrons as a thing.*

ဆရာတော်က အက်တမ်(ခေါ်)ရုပ်ကလာပ်လေးများထဲမှာအသေးငယ်ဆုံး အက်တမ်လေးဖြစ်တဲ့ ဟိုက်ဒရိုဂျင်အက်တမ် ဟာ အက်တမ်(ခေါ်) ရုပ်ကလာပ်ကလေး များ၏အခြေခံနမူနာပုံစံဖြစ်ပြီး၊ ထိုအသေးဆုံးအက်တမ်လေး (ခေါ်) အသေးငယ်ဆုံး ရုပ်ကလာပ်လေး ကို ထပ်မံ၍ခွဲခြမ်းစိပ်ဖြာကြည့်လျှင် ပရိုတွန် တစ်လုံး၊ အီလက်ထရွန် တစ်လုံး နှုထရွန်တစ်လုံးစီဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားကြောင်း တွေ့ရပါမယ်။ ထိုသို့ဖွဲ့စည်းထားသော ဟိုက်ဒရိုဂျင်အက်တမ်ဟာလည်း တည်မြဲနေတာ၊ တောက်လျှောက်ရှိနေတာ မဟုတ်ဘဲ အမြဲပြောင်းလဲလျက်ရှိနေပါတယ်။ ဘယ်အရာမှ ငြိမ်နေတာ၊ ရပ်နေတာ၊ ရှိနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အမြဲ အသစ်အသစ် ပြောင်းလဲနေပါတယ်။ ဒါဆိုရင် ဘာကြောင့်ဒြပ်မှုန်လေးတွေ၊ အက်တမ်လေးတွေ၊ ရုပ်ကလာပ်လေးတွေ ရှိနေတယ်လို့ ထင်မြင်ရပါသလဲဆိုရင် အသစ်အသစ်-ပြောင်းလဲသွားတဲ့နှုန်းဟာ လျင်မြန်လွန်းလှသဖြင့် အသစ်အသစ် ပြောင်းလဲနေသော်ငြားလည်း ဒြပ်မှုန်လေးတွေ၊ အက်တမ်လေးတွေ၊ ရုပ်ကလာပ်လေးတွေ အချိန်တစ်ခုကြာအောင် ရှိနေတယ် ဖြစ်နေတယ်ဟု ထင်မြင်ရခြင်း၊ အထင်မှား ရခြင်း ဖြစ်လေသည်။ ဟိုက်ဒရိုဂျင်အက်တမ်အတွင်းပြောင်းလဲမှုကို ကြည့်မည် ဆိုပါကလည်း အငယ်ဆုံးဒြပ်မှုန် ဖြစ်တဲ့ အီလက်ထရွန်လေးဟာ အလင်းစွမ်းအင် များ အနေနဲ့သာ-ပျက်စီးသွားလိုက်၊ အသစ်ပြန်ဖြစ်လိုက် ဖြစ်နေပါတယ်။ စွမ်းအင်အစုအဝေးတို့၊ စွမ်းအင်သတ္တိတို့သာ မပြတ်တရစပ် အသစ်အသစ် အမြဲပြောင်းလဲ နေသောသဘော အနေနဲ့သာ ရှိနေပါတယ်။ မှန်ပါတယ်-ဒြပ်မှုန်များရဲ့ အသေးဆုံး အီလက်ထရွန် သည်ပင်လျှင် တစ်ခုခု၊ တစ်မှုန်မှုန်အဖြစ် မယူဆနိုင်ပါ။

ထို့ပြင် ဆရာတော်က *Map Of The Journey* စာအုပ်ထဲမှာပဲ နာဆာ အဖွဲ့ကြီးရဲ့ အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦး ဖြစ်ခဲ့သူ နိုဗယ်ဆုရ ရူပဗေဒ ပညာရှင် ရစ်ချတ်ဖီးမန်း *Richard Feynman* အမြင်ကိုလည်း ယခုလိုတင်ပြထားပါတယ်။



*I have studied physics for many years, and I am very interested in it. I remember one physicist, in whom I am very interested, Richard Feynman, who also was a Noble Prize winner, passed away*

*very recently and was a member of NASA organizations, (I know other physicists have said the same). He said "an electron is not a thing, it is a theoretical model, there is only energy and energy is always changing". Look deeper into the nucleus also and you'll find that the nucleus itself, these neutrons and protons are giving and taking energy all the time. Nothing can stay the same, but if we take the whole picture it seems as if it stays the same. If you look into the energy pattern you'll find that it is always changing. We cannot think of anything as a 'thing', the whole Universe is a process, not a thing. When we look at something as a thing, it seems as though it is not changing, but if you look at electrons, neutron, proton as a process you can see that they are always changing.*



အီလက်ထရွန်ဆိုတဲ့အသေးငယ်ဆုံးအမှုန်ဆိုတာ အမှုန်တစ်ခု၊ အရာတစ်ခု အနေနဲ့ ရှိနေတာဖြစ်နေတာ၊ လည်နေတာမဟုတ်ဘဲ စွမ်းအင်များ သာစုဝေး ဖြစ်ပေါ်လိုက်၊ ပြန်ပျက်စီးသွားလိုက် နှင့် ဘယ်အရာ၊ ဘယ်တစ်ခု၊ ဘယ်အမှုန်မှ အချိန်တစ်ချိန် ကြာအောင် တောက်လျှောက်တည်ရှိမနေပါ။ ဖြစ်တည် မနေပါ။ လည်ပတ်မနေပါ။ တစ်ခုခု အနေနဲ့ရှိမနေပါ။ တစ်ခုခုအနေနဲ့ ဖြစ်တည် မနေကြပါ။ မပြောင်းလဲသော ပုံစံတစ်ခုတည်း အနေနဲ့ရှိနေတာမဟုတ်ပါ။

စကြဝဠာတစ်ခုလုံး အဆက်မပြတ် ပြောင်းလဲနေသော စွမ်းအင်ပုံစံ *energy pattern* မျှသာဖြစ်ပါ တယ်၊ တရစပ် အသစ်အသစ် ပြောင်းလဲနေသော စွမ်းအင်ပုံစံ၊ သဘာဝ စွမ်းအင် ဖြစ်စဉ်ကြီး၏ လျင်မြန်မှုကို အသေးစိတ်လိုက်၍ - မသိမြင်နိုင်သဖြင့် ခြုံငုံ ဆက်စပ်ကြည့်ပြီးမှသာ အရာတစ်ခု၊ အမှုန်တစ်ခု၊ တစ်စုံတစ်ရာ၊ တစ်စုံတစ်ဦး အဖြစ် အထင်အမြင်မှား လာခဲ့ရပါတယ်။ တစ်စုံတစ်ခု၊ အမှုန်တစ်မှုန်၊ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး အနေနဲ့ ထင်မြင်မိနေပါက အမှန်တကယ် ဖြစ်ပျက်-ပြောင်းလဲ နေသောသဘာဝကို မမှန်းဆနိုင်။ နားမလည်နိုင်ပါ။ အမှန်တကယ်ရှိသော သဘာဝ စွမ်းအင်သဘောများ

တရစပ်ချုပ်ငြိမ်းပျက်စီးနေမှုသဘော-သဘာဝ တရား သက်သက်သာ ရှိတာ ကို နားမလည်နိုင်-မသိမြင်နိုင်-နလုံးမသွင်းနိုင်ဘဲ-တောက်လျှောက်ရှိနေသော (ဝါ) မပြောင်းလဲသော တစ်စုံတစ်ရာ၊ တစ်စုံတစ်ဦး၊ တစ်စုံတစ်ယောက်၊ ငါ၊ သူတပါး အဖြစ် အထင်မှားကြပါတယ်။

*Nothing can stay the same, but if we take the whole picture it seems as if it stays the same.*

စကြာဝဠာ တစ်ခုလုံးဟာ အကြောင်းအကျိုးဖြစ်စဉ်များ၊ ဖြစ်သင့်လို့ ဖြစ်နေ သောစွမ်းအင် လည်ပတ်မှုများ သက်သက်သာဖြစ်ပါတယ်။

*We cannot think of anything as a 'thing', the whole Universe is a process, not a thing.*

စကြာဝဠာ တစ်ခုလုံးဟာ တစ်ခုခု၊ အစိုင်အခဲ *solidity* ဆိုတာမရှိဘဲ တုန်ခါမှု သက်သက် စွမ်းအင်သတ္တိ သဘာဝ သက်သက် သာဖြစ်ပါတယ်။

*Everything is insubstantial; Everything is moving and shaking and it doesn't last.*

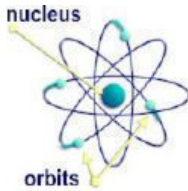
အရာရာတိုင်းဟာ အစိုင်အခဲမဟုတ်၊ ဘယ်အရာ၊ ဘယ်အမှုန်၊ ဘယ်စွမ်း အင်မှ တစ်စက္ကန့်ကြာအောင်ရှိမနေကြ။ စကြာဝဠာ အားလုံးဟာ တဖြစ်ထဲဖြစ်၊ တပျက်ထဲပျက် နှင့် နားချိန်မရှိ၊ ရပ်တန့်ချိန်မရ ဘာရယ်လို့ပြောလို့မရ အနှစ်မပါ၊ *insubstantial* တစ်ခုခု မဟုတ်၊ ငါမဟုတ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်မပါ၊ ကျေနပ်ကြည်နူးနေစရာ မဟုတ်သော သဘာဝ တရား သက်သက်သာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ အမှန်မြင်မှုပါ။ အလွန် လျင်မြန်စွာ အသစ်အသစ် အစားထိုးပြောင်းလဲနေ၍ *identify* လုပ်လို့မရ။ ဘာလို့ သတ်မှတ်၍မရ၊ လက်ညှိုး ထိုးချိန်မရ၊ ဘယ်သူပဲ၊ ဘာပဲ၊ ညာပဲ သတ်မှတ်၍ မရ၊ ခွဲခြား၍မရပါ။

ရုပ်ကို အသေးဆုံးအနုစိတ်ဆုံး ဓါတ်ခွဲကြည့်သော ကွမ်တမ် ရူပဗေဒ ပညာရပ် တွင် အသေးဆုံးအမှုန်အဖြစ်သတ်မှတ်ထားသော အီလက်ထရွန်မှုန်လေး များဟာ နေရာ တစ်ခုတည်းမှာရှိနေတာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ပြောင်းလဲနေတယ် ဆိုသော် လည်း တစ်ခုခုအနေနဲ့ရှိနေပြီး၊ ပြောင်းသွားတာမဟုတ်ဘဲ၊ အနှစ်သဘောအနေနဲ့ ရှိနေပြီး၊ ပြောင်းသွားတာမဟုတ်ဘဲ၊ ဘာမှမကျန်ရစ်အောင် ပျောက်ကွယ် သွားပြီး၊ နောက်အသစ် တစ်ခုအနေနဲ့ လျင်မြန်စွာ ပြန်ဖြစ်ပေါ်လာပြီး၊ ဘာမှ မကျန်ရစ်အောင် ချက်ချင်း ပျောက်ကွယ်သွားလေသည်။

ပျောက်ကွယ်ပြီးသည်နှင့်တပြိုင်နက် - စွမ်းရည်သတ္တိတူ၊ အရည်အသွေးတူ၊ စွမ်းအင်မှုန်လေးများသာ အလွန်လျင်မြန်သောနှုန်းဖြင့် အသစ်အသစ်ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းပင်။ 'တစ်ခုခု' ဖြစ်နေခြင်း၊ 'ငါ' ဖြစ်နေခြင်း၊ 'ဘာ' ဖြစ်နေခြင်း၊ 'ညာ' ဖြစ်နေခြင်း မဟုတ်ပါ။ ဒီအီလက်ထရွန်မှုန်လေးများဟာ ရွေ့နေသလား ဆိုရင် မဟုတ်ပါဘူး။

တကယ်တော့ အနုစိတ်ဆုံး၊ အသေးဆုံးဒြပ်မှုန်၊ အဖြစ်သတ်မှတ်ထားတဲ့ အီလက်ထရွန်သည်ပင်လျှင် လူအများနားလည် အောင် သတ်မှတ်ထားသော နမူနာပုံစံ တစ်ခုမျှသာဖြစ်ပါတယ်။ တစ်စုံတစ်ခုမဟုတ်၊ အမှုန်တစ်ခုမဟုတ်၊ တစ်စုံတစ်ရာလေးမဟုတ်။

စွမ်းအင်သဘောများသာ အလွန်လျင်မြန်သော အချိန်အတွင်း ပျက်စီးသွားလိုက်၊ ပြန်ဖြစ်တည်လာလိုက်နှင့် ရှိနေခြင်းပင်။ တကယ်တော့ အသေးဆုံး အီလက်ထရွန်မှုန်လေးများသည်ပင်လျှင် အလွန်တိုတောင်းသော အချိန်လေး အတွင်း မဆုံးနိုင်အောင် လျင်မြန်စွာ ကွယ်ပျောက်လိုက် - ပြန်ပေါ်လိုက် ဖြစ်နေသော သဘာဝများ (စွမ်းအင်ဖြစ်စဉ်) များအကြား လူအများသိစေရန် ဖော်ပြရသော ချိတ်ဆက်မှု-ဆက်သွယ်မှု သင်္ကေတလေး သာဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်ရှိနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ တောက်လျှောက်ရှိနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီစက္ကန့်မှာလည်း ဒီအီလက်ထရွန်၊ ဒီစက္ကန့်မှာလည်း ဒီအီလက်ထရွန် အနေနဲ့ ရှိနေတာ၊ ဖြစ်နေတာ မဟုတ်ပါ။ အသေးဆုံး၊ အနုစိတ်အကျဆုံး အမှုန်လေး သည်ပင်လျှင် တစ်ခုတည်း အနေနဲ့ရှိနေတာမဟုတ်။ တစ်ခုခုအနေနဲ့ဖြစ်နေတာ မဟုတ်ပါ။ တောက်လျှောက်ရှိနေတာ ဘာတစ်ခုမှ မရှိကြောင်းကို *Map of The Journey* စာအုပ်မှာပဲ ဆရာတော်က *Robert Oppenheimer* အမြင်ကို ယခုလို ဖော်ပြထား ပါတယ်။



*In quantum physics about sub-atomic particles you can understand this. No form, no shape, just energy. Robert Oppenheimer said that if you ask "does an electron stay in the same position?" The answer is, no. Does it change? The answer is, no. Does it stay? The answer is, no. Does it move?*

*The answer is, no. An electron is just a theoretical model; something disappears and something arises. There is a link (between*

them) but they are not the same anymore.

အဓိပ္ပါယ်ကတော့ atoms ခေါ်ရုပ်ကလာပ်လေးများကို ထပ်မံ အသေးစိပ် ခွဲခြမ်းလေ့လာသော အနုစိတ်-ရုပ်ကို ဓါတ်ခွဲသည့် ပညာရပ် quantum physics တွင် အရာရာတိုင်းဟာ တစ်ခုခု၊ တစ်ယောက် ယောက်မဟုတ်၊ ပုံစံ၊ အလုံး၊ အဝန်း၊ လုံးရပ်၊ သဏ္ဍာန် form, shape ဆိုတာ တကယ်ဖြစ်နေတာမဟုတ်၊ တကယ်ရှိနေတာမဟုတ်။ စွမ်းအင် အစုအဝေးမျှသာဖြစ်ကြောင်း၊ စွမ်းအင်သတ္တိ များသာဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြ ထားပါတယ်။

ဒီအပြင် ပညာရှင် ရောဗတ် အိုပင်ဟီးမား Robert Oppenheimer ရဲ့အမြင် ကိုလည်း ယခုလို ဖော်ပြထားပါတယ်။ ရုပ်ဝတ္ထုများတွင် အသေးဆုံးအမှုန် ဆိုသော အီလက်ထရွန်ပင် လျှင် တစ်နေရာရာတွင် ရှိနေတာလား- ဆိုလျှင် မဟုတ်၊ နေရာပြောင်း ပြီးရှိနေ တာလား- ဆိုလျှင်လည်း မဟုတ်၊ ငြိမ်ပြီးရှိနေတာလား-ဆိုလျှင် လည်း မဟုတ်၊ တရစပ်ရွေ့လျားသွားနေတာလား-ဆိုတော့ လည်း မဟုတ်။ ဒါဆိုရင် ဘာဟုတ်သလဲဆို - အဖြေက ဘာမှမဟုတ်-အီလက်ထရွန်ပင်လျှင် တကယ်မဟုတ်-တစ်ခုခု မဟုတ်၊ အမှုန်တစ်မှုန်မဟုတ်- ဘာဆိုဘာမှမဟုတ် - ပေါ်လာ လိုက် -ပျောက်သွားလိုက်-ဖြစ်လာလိုက်-ပျက်သွားလိုက်- ဖြစ်နေသော သဘောနှစ်ခု-သဘာဝနှစ်ခု-အခြေအနေ နှစ်ခုအကြား- ဆက်စပ်မှု-ပတ်သက်မှု-သဘောတစ်ခု-အနေနဲ့ လူအများ နားလည်အောင် ဖော်ပြထားသော နမူနာ အသွင် ပုံစံ တစ်ခု သက်သက်သာ ဖြစ်ကြောင်း၊ အမှုန်တစ်ခုတည်းက ဒီစက္ကန့်လည်း ဒီအမှုန်၊ နောက်စက္ကန့်လည်း ဒီအမှုန် အနေနဲ့ ရှိနေတာ မဟုတ်။ တစ်ခုတည်းက ဒီတစ်ခု-ဒီတစ်ခု အနေနဲ့ တောက်လျှောက်ရှိနေတာ မဟုတ်ကြောင်း-ရှင်းပြထား ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓဟာ တလောကလုံး အနှစ်မဟုတ်၊ ငါမဟုတ်၊ သူမဟုတ်၊ ဘာဆိုဘာမှ မဟုတ်သော ဖြစ်ပြီးပျက်၊ ပျက်ပြီးဖြစ်၊ မရပ်မနားတရပ်စပ် ချုပ်ငြိမ်းပျောက်ပျက်နေသော ဒုက္ခသစ္စာ သဘာဝသက်သက်-သာ ဖြစ်ကြောင်း လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ ကျော် ကတည်းက ပြောကြားထားပြီး၊ ဒီသဘောတရား မှ လွတ်ကင်းရာ၊ တဖြစ်တည်းဖြစ်၊ တပျက်တည်းပျက် မရပ်မနား-တရပ်စပ် လည်ပတ်နေသော သံသရာ စက်ဝန်း၏ ထွက်ပေါက်၊ လွတ်မြောက်ရာကိုလည်း တခါတည်း ညွှန်ပြခဲ့

ပါတယ်။

ဒါကတော့ ဒီအနှစ်မပါ၊ တရစပ်ချုပ်ငြိမ်းပျက်စီးနေသော ဘာမှမဟုတ် သော၊ ငါမဟုတ်သော၊ သဘာဝတရားသက်သက်ဖြစ်သော ရုပ်၊ စိတ်၊ စေတသိက် တို့ကို အနှစ်မပါ၊ တရစပ် ချုပ်ငြိမ်းပျက်စီးနေသော၊ ဘာမှမဟုတ်သော၊ ငါမဟုတ် သော သဘာဝတရား သက်သက်ဟု အဆက်မပြတ်ရှုမြင်နေရပေမည်။

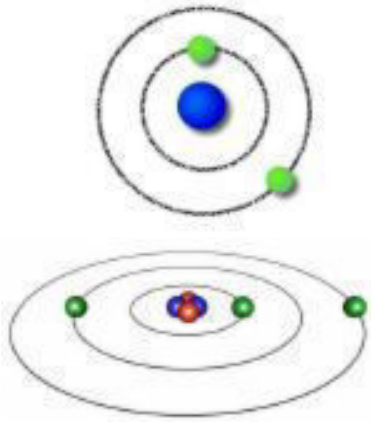
ထိုသို့ အဆက်မပြတ် နှလုံးသွင်း-ရှုပွားနေပါက- ထို စိတ်၊ စေတသိက် (ခံစားချက်၊ တုံ့ပြန်ချင်မှု၊ မှတ်သားမှု)၊ ရုပ်(စွမ်းအင်သတ္တိ) တို့၏ တကယ့် အနှစ်မပါ သော၊ တကယ့် ဘာမှမဟုတ်သောသဘော (ဝါ) ဒုက္ခသစ္စာသဘော ကို တကယ်သိမြင်ကာ တဖြေးဖြေး ငြီးငွေ့ခြင်းဖြစ်လာပေမည်။ ထို့နောက် ဆက်လက်- နှလုံးသွင်းရှုပွားပါက အနှစ်မပါသော၊ ဘာမှမဟုတ်သော၊ တရစပ်ချုပ်ငြိမ်းပျက်စီး နေသော-သဘာဝတရားတို့ -မှ- အနှစ်သာရဖြစ်သော၊ အေးငြိမ်းရာ အမှန်ဖြစ်သော၊ အဖန်ဖန်-သေခြင်း တို့မှ လွတ်ကင်းရာ အမှန်ဖြစ်သော၊ မဖြစ်မပျက်ရာ သဘာဝတရား၊ မတုန်မလှုပ် အမှန်တကယ် ရှိနေသောတရား၊ အနှစ်သာရအစစ်၊ အသင်္ခါတဝါ၊ နိရောဓသစ္စာ သို့ မျက်မှောက်ပြုမည် ဖြစ်ကြောင်း အတိအကျ ညွှန်ပြခဲ့ပါတယ်။

သဗ္ဗေသင်္ခါရာ အနိစ္စာ တိ၊  
ယဒါ ပညာယ ပဿတိ  
အထနိဗ္ဗိန္ဒတိ ဒုက္ခေ၊  
ဧသ မဂ္ဂေါ ဝိသုဒ္ဓိယာ။

(ဓမ္မပဒ-ပိုဒ်၂၇၇)  
သဗ္ဗေသင်္ခါရာ ဒုက္ခာ တိ၊  
ယဒါ ပညာယ ပဿတိ  
အထနိဗ္ဗိန္ဒတိ ဒုက္ခေ၊  
ဧသ မဂ္ဂေါ ဝိသုဒ္ဓိယာ။

(ဓမ္မပဒ-ပိုဒ်၂၇၈)  
သဗ္ဗေဓမ္မာ အနတ္တာ တိ၊  
ယဒါ ပညာယ ပဿတိ  
အထနိဗ္ဗိန္ဒတိ ဒုက္ခေ၊  
ဧသ မဂ္ဂေါ ဝိသုဒ္ဓိယာ။

(ဓမ္မပဒ-ပိုဒ်၂၇၉)



ဗုဒ္ဓက သင်္ခါရတရား စိတ်၊ စေတသိက်(ခံစားချက်၊ တုံ့ပြန်ချင်မှု၊ မှတ်သားမှု)၊ ရုပ်(စွမ်းအင်သတ္တိ) တို့၏ တည်မြဲကာရှိနေသောသဘော (နိစ္စ)၊ ကျေနပ်နေစရာ (သုခ)၊ ငါ့ဟာ၊ ငါ့ခန္ဓာ (အတ္တ) ဟုတ်သည်၊ ဖြစ်သည်ဟု ရှုမြင်ရမည်မဟုတ်ဘဲ အနိစ္စသဘော (ပျောက်ပျက်နေသောသဘော)၊ ဒုက္ခသဘော (ကျေနပ်နေ စရာမဟုတ်၊ သက်သက်မဲ့ နှိပ်စက်ခံနေရသောသဘော)၊ အနတ္တသဘော (ငါမဟုတ်၊ ငါ့ခန္ဓာမဟုတ် *egoless* ဘာဆိုဘာမှမဟုတ်သော၊ အနှစ်သာရ မဟုတ်သောသဘော *non essence* ၊ အလကား သဘော၊ အချည်းနှီးသဘော၊ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါဆိတ်သုန်းသော သဘော (သုညတ) ကို သိပါများ၊ နှလုံးသွင်းပါများ၊ ရှုမှတ်ပါ-များလာသောအခါ၊ အကြိမ်ကြိမ် ပွားများ လေသောအခါ (ဘာဝိတာ၊ ဗဟုလိကတာ) စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ် တို့၏ တကယ့်ကို တရစပ် ပျက်စီးချုပ်ငြိမ်း နေသောသဘော၊ အနှစ်မဟုတ်၊ ဘာမှမဟုတ်၊ အချည်းနှီးသဘော၊ အလကား သဘောသာဖြစ်သော သင်္ခါရလောက ကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိရှိပြီး ငြီးငွေ့ခြင်း သို့ရောက်ကာ- သမုဒယသစ္စာတို့ ပယ်ခွာလျက် ထိုဘာဆို ဘာမှမဟုတ်သော၊ အနှစ်သာရ မဟုတ်သော *not essence* သင်္ခါရလောက - သဘာဝတို့မှ လွက်ကင်းရာ၊ ချုပ်ငြိမ်းရာ ၊ အနှစ်သာရအစစ်- နိရောဓသစ္စာ- အသင်္ခတဓါတ်- နိဗ္ဗာန်ဓါတ်၊ အငြိမ်းဓါတ်အစစ်- ချမ်းသာအစစ် ဖြစ်ပေါ်လာပေမည်- အနှစ်သာရမဟုတ်သောသင်္ခတဓါတ်များ မှ တကယ့်အနှစ်သာရ ဖြစ်သော အသင်္ခတ ဓါတ်သို့ ကူးပြောင်းသွားမည်- ဟုဓမ္မပဒတွင် မှာကြားထားခဲ့ လေသည်။



လိုရင်းအချက်

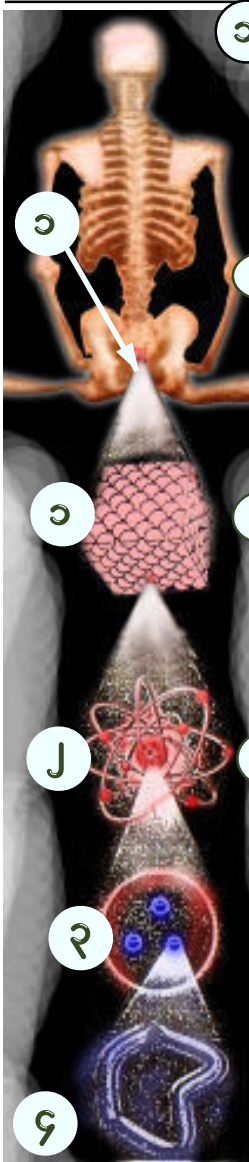
အရာရာတိုင်းကို ဖွဲ့စည်းထားသော မျက်စိဖြင့်မြင်နိုင်သော အသေးဆုံး၊ အနုစိတ်ဆုံး အဏုမြူ ရုပ်ကလာပ်လေးများ(အက်တမ်၊အီလက်ထရွန် အမှုန်လေးများ)သည်ပင် အမှုန်အဖြစ်၊ တစ်ခုခု၊ တစ်စုံ တစ်ရာ အဖြစ်နဲ့ တစ်စက္ကန့်၊ တစ်မိနစ်ကြာအောင် ရှိမနေပါ။ စွမ်းအင်သတ္တိများ၏ လျင်မြန်လွန်းသော ပြောင်းလဲမှုနှုန်းကြောင့် ထိုအမှုန်လေး များကို အချိန်တစ်ခုကြာအောင် ရှိနေတယ်လို့ အထင်မှားရပါတယ်။

ထိုပြောင်းလဲနေသောစွမ်းအင်အစုအဝေးများဟာလည်း-တစ်စုံတစ်ရာ အဖြစ် တောက်လျှောက်ရှိမနေဘဲ၊ ပျက်စီးသွားလိုက်၊ စွမ်းရည်တူ၊ အရည်အသွေးတူစွမ်းအင်များ လျင်မြန်စွာ အသစ်အစားထိုး-ပြန်ဖြစ်လိုက်၊ ပြန်ပျက်သွားလိုက် နှင့် အသစ်အသစ် ပြောင်းလဲနေကာ ဖြစ်တယ်ဆိုရုံလေး ဖြစ်ပြီး၊ ချက်ချင်းပင် ချုပ်ငြိမ်း ပျောက်ကွယ်သွားနေကြပါတယ်။ တစ်ခုခု မဟုတ်သော-ငါမဟုတ်သော-ငါဆိတ်သုန်းသော-တပျက်တည်း ပျက်နေသော-ဘာမှမဟုတ်သော-အနှစ်သားမပါသော မဆုံးနိုင်အောင် ဖြစ်နေ-ပျက်နေသော သဘာဝတရား အနေနဲ့သာ ရှိကြပါတယ်။

စွမ်းရည်သတ္တိများ၊ စွမ်းအင်အရည်အသွေးများ *qualities* များဟာ စကြာဝဠာတစ်ခုလုံးမြေသောသဘောနှင့်ရှိနေပြီး အချိန်တိုင်း အသစ်အသစ် အစားထိုးပြောင်းလဲလျက်ရှိပါသည်။

အစိုင်အခဲ၊ တစ်ခုခု၊ တစ်ဦးဦး၊ တစ်ယောက်ယောက်၊ ငါ၊ ငါ့ခြေ ငါ့လက်၊ ငါ့နှလုံး မဟုတ်။ **‘ငါဆိုတာမဟုတ်၊ ဘာဆိုဘာမှ မဟုတ်၊ အနှစ်သာရ မဟုတ်၊ တံလျှပ်မျိုးသက်သက်-Insubstantiality, No inner core, not-something, not someone, non-self, egolessness, non-soul, non-one permanent spirit, no single permanent entity’** သာ ဖြစ်သည်။ တရစပ်-အသစ် အသစ် အစားထိုးလိုက် ပျက်စီးသွားလိုက် ဖြစ်နေသော အနှစ်သာရမပါသော အနှစ်မဟုတ်သော စွမ်းအင်သဘာဝ၊ သဘာဝတရားသက်သက်သာ ရှိသည်။





၁ ရုပ်သဘာဝအရာရာကို ရုပ်ကလာပ်(သို့)အက်တမ်များ atoms ဖြင့် ပြုလုပ်ဖွဲ့စည်းထားသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖွဲ့စည်းထားသည့် ဆဲလ်များ cells ဆိုသည်မှာလည်း ကာဗွန်၊ ဟိုက်ဒရိုဂျင်၊ အောက်ဆီဂျင် အက်တမ်များ atoms ပင် ဖြစ်လေသည်။

၂ အက်တမ်များ ၏အလယ်ဗဟို တွင် ပရိုတွန် protons နှင့် နယူထရွန် neutrons တို့ရှိပြီး အီလက်ထရွန်များ electrons က နေ-ကို ကမ္ဘာ နှင့် ဂြိုဟ်များ က လှည့်ပတ်နေသကဲ့သို့ သက်ဆိုင်ရာ လမ်းကြောင်း ကိုယ်စီနဲ့ လှည့်ပတ်နေကြပါသည်။

၃ အီလက်ထရွန်များကို ထပ်မံခွဲစိပ်ခြင်း မရှိတော့သော်လည်း ပရိုတွန် နှင့် နယူထရွန် တို့ကို ထပ်မံခွဲခြားစိပ်ဖြာကြည့်ပါက ပရိုတွန် နယူထရွန် ဆိုတာ တကယ်မရှိဘဲ ပိုမိုသေးငယ်သော ကွပ် quark အမှုန်သုံးခုဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားကြောင်း။

၄ ကွပ် quark နှင့် အီလက်ထရွန်များမှာလည်း တကယ်မဟုတ်ဘဲ 'ဘရိန်း' ဟုခေါ်သည့် (အဆင့်မြင့် ကွင်းဆက်) အရည်အသွေးတူ စွမ်းအင်သတ္တိ၊ qualities များဖြင့် ဖွဲ့တည်ကြပြန်ပါတယ်။

စွမ်းအင်သတ္တိ အရည်အသွေးများ qualities များသာ စကြာဝဠာအားလုံး၌ မမြဲသောသဘောနှင့် တည်ရှိနေပြီး အချိန်တိုင်း တရစပ်အသစ်အသစ်အစားထိုးကာ ပြောင်းလဲလျက်ရှိပါသည်။

အမှုန်တစ်မှုန်တည်း၊ တစ်ခုတည်း၊ တစ်ဦးတည်း၊ တစ်စိတ်တည်းအဖြစ် အချိန်တစ်ခုကြာအောင် တောက်လျှောက် ရှိနေတာ၊ ဖြစ်နေတာမဟုတ်။ တရစပ်အသစ်အသစ် အစားထိုး ပျက်စီးသွားနေသော စွမ်းအင် သဘာဝသက်သက်-သဘာဝတရားသက်သက်သာ ဖြစ်လေသည်။ တောက်လျှောက် ဖြစ်နေသော၊ မြဲနေသော ဝိညာဏ်၊ အသက်၊လိပ်ပြာ၊တစ်ခုခု မဟုတ်၊ ငါမဟုတ်၊ သူတပါးမဟုတ်၊ တစ်ဦးဦးမဟုတ်၊ မြဲနေတာမဟုတ်။



၁

၁

ဒြပ်ပစ္စည်း၊ အစိုင်အခဲ၊ အရည်၊ အငွေ့ တိုင်းကို အက်တမ်များ atoms ဖြင့် ပြုလုပ် ဖွဲ့စည်းထားသည်။

၂

၂

အက်တမ်များ atoms ၏အလယ် ဗဟို တွင် ပရိုတွန် protons နှင့်နယူထရွန် neutrons တို့ရှိပြီး အီလက်ထရွန်များ electrons က နေ ကို ကမ္ဘာ နှင့် ဂြိုဟ်များ က လှည့်ပတ်သကဲ့သို့ သက်ဆိုင်ရာလမ်းကြောင်း ကိုယ်စီနဲ့ လှည့်ပတ် နေကြပါတယ်။

၃

၃

အီလက်ထရွန်များကို ထပ်မံခွဲစိပ်ခြင်း မရှိတော့သော်လည်း ပရိုတွန် နှင့် နယူထရွန် တို့ကို ထပ်မံခွဲခြားစိပ်ဖြာကြည့်ပါက ပရိုတွန် နယူထရွန်ဆိုတာ တကယ်မဟုတ်ဘဲ ပိုမိုသေး ငယ်သော ကွပ် quark အမှုန်လေးများဖြင့် ဖွဲ့ စည်းထားကြောင်း။

၄

၄

ကွပ် quark နှင့် အီလက်ထရွန်များ မှာလည်း 'ဘရိန်း' ဟုခေါ်သည့် အဆင့်မြင့် ကွင်းဆက် အသွင်တူ စွမ်းအင်သတ္တိ၊ စွမ်းရည် သတ္တိ၊ အရည်အသွေး qualities များဖြင့် ဖွဲ့တည် ကြပြန်ပါတယ်။

စွမ်းရည်သတ္တိ၊ စွမ်းအင်အရည်အသွေးများ qualities သာ စကြာဝဠာ တစ်ခုလုံး မမြဲသောသဘောနှင့်တည်ရှိပြီး တရစပ်အစားထိုးကာ အသစ် အသစ် ပြောင်းလဲလျက်ရှိပါတယ်။ အစိုင်အခဲ၊ တစ်ခုခု၊ တစ်ဦးဦး၊ တစ်ယောက်ယောက်၊ ငါ့ခန္ဓာ၊ ငါ ဆိုတာ မဟုတ်။

# ‘ တ က ယ့် အ မှာ ၊ အ စ ဖ် ’

တရုတ်ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲအစားထိုးနေတဲ့မေတ္တာစိတ်များကို

**ငါ့ မေတ္တာလို့ ထင်တာ.....**

တရုတ်ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲအစားထိုးနေတဲ့အေးသိမ်စိတ်များကို

**ငါ့ အေးသလို ထင်တာ.....**

တရုတ်ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲအစားထိုးနေတဲ့စေတနာလေးများကို

**ငါ့ စေတနာလို့ ထင်တာ.....**

တရုတ်ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲအစားထိုးနေတဲ့ဝန်တိုစိတ်လေးများကို

**ငါ နှမြောတာလို့ ထင်တာ.....**

တရုတ်အသစ်အသစ်ပြောင်းလဲဖြစ်ပျက်နေတဲ့သိမ်စိတ်လေးတွေကို

**ငါ သိတယ်လို့ ထင်တာ.....**

တရုတ်အသစ်အသစ်ပြောင်းလဲဖြစ်ပျက်နေတဲ့ခံစားမှုလေးတွေကို

**ငါ ခံစားရတာလို့ ထင်တာ.....**

ခဏမခဲတသဲသဲဖြစ်လာလိုက်ပျက်သွားလိုက်ဖြစ်နေတဲ့သောကစိတ်လေးတွေကို

**ငါ ပူပန်နေတယ်၊ ငါ သောကဖြစ်နေရတယ်လို့ ထင်တာ.....**

အကြောင်းတိုက်ဆိုင်တိုင်းတရုတ်အစားထိုးပျက်စီးနေတဲ့အတွေးစိတ်လေးတွေကို

**ငါ စဉ်းစားတယ် ထင်တာ.....**

အကြောင်းတိုက်ဆိုင်တိုင်းပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက်ဖြစ်နေတဲ့မှတ်သိမ်စိတ်လေးတွေကို

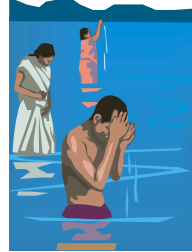
**ငါ မှတ်မိတယ် ထင်နေတာ.....**

အကြောင်းတိုက်ဆိုင်တိုင်းပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက်ဖြစ်နေတဲ့ဝေဒနာလေးတွေကို

**ငါ့ ဝေဒနာလို့ ထင်နေတာ.....**

အကြောင်းတိုက်ဆိုင်တိုင်းပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက်ဖြစ်နေတဲ့ပူတဲ့သဘောလေးတွေကို

**ငါ ပူတယ်လို့ ထင်နေတာ.....**



အကြောင်းတိုက်ဆိုင်တိုင်းဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲနေတဲ့  
တင်းတဲ့တောင့်တဲ့နာတဲ့သဘောလေးတွေကို

**ငါတင်းတယ်၊ ငါတောင့်တယ်၊ ငါနာတယ်လို့ ထင်နေတာ.....**

တစ်စက္ကန့်မှာကုဋေနဲ့ချီပြီးပျက်ပျက်သွားနေတဲ့စိတ်တွေ၊ စေတသိက်တွေ  
တစ်စက္ကန့်မှာကုဋေနဲ့ချီပြီးပျက်ပျက်သွားနေတဲ့ ရုပ်ကလာပ်တွေအက်တစ်တွေ  
ဖြစ်ပြီးပျက်နေတဲ့ ဒုက္ခသစ္စာကို

တရစပ်ဖြစ်ပြီးပျက်နေလို့ ‘အနှစ်သာရမဟုတ်တာ’တွေကို  
‘အနှစ်သာရမဟုတ်တယ်’လို့ထင်နေတာ.....

တရစပ်ဖြစ်ပြီးပျက်နေလို့ ‘အနှစ်သာရမဟုတ်တဲ့စိတ်’တွေကို  
‘အနှစ်သာရမဟုတ်တယ်’လို့ထင်နေတာ.....

ပျောက်ပျက်သွားနေတဲ့၊ ဘာမှမဟုတ်တဲ့စိတ်တွေကို  
ငါ့စိတ်လို့ထင်နေတာ.....

တရစပ်ပျောက်ပျက်နေတဲ့..ဘာမှမဟုတ်တဲ့စွဲလန်းမှုလေးတွေကို  
ငါ့စွဲနေတယ်လို့ထင်တာ.....

‘ဘာမှမဟုတ်တဲ့စိတ်’တွေကို  
‘ဘာမှမဟုတ်ဘူး’လို့မယုံနိုင်တာ.....

ဘာမှမဟုတ်တဲ့- ‘ငါမပါတဲ့သဘာဝ’တွေကို  
‘တစ်ခုခုဟုတ်တယ်၊ တစ်ဦးဦးဟုတ်တယ်’လို့ထင်တာ.....

‘ငါဟုတ်တယ်- ငါဖြစ်နေတယ်’လို့ထင်တာ.....  
‘ဘာမှမဟုတ်တာ’တွေကို

‘ဘာမှမဟုတ်ဘူး’လို့မသိမြင်တာ....

‘ဘာမှမဟုတ်ဘူး’လို့နှလုံးမသွင်းနိုင်တာ....

‘ဘာမှမဟုတ်ဘူး’လို့ဆုံးဖြတ်ချက်မချနိုင်တာ....

‘ဒုက္ခသစ္စာ’ သက်သက်ဖြစ်နေတာတွေကို

‘ဒုက္ခသစ္စာ’ သက်သက်လို့မသိမြင်တာ....

တကယ့်အမှားအစစ်ပါ...





## ငါမဟုတ်၊ သူမဟုတ်သော တစ်ဦးတစ်ယောက်မဟုတ်သော ဖြစ်စဉ်များ သက်သက် ....

(၁) ဖယောင်းတိုင်ဥပမာ ... ..

ကျွန်ုပ်တို့ဟာ တစ်ခုခု၊ တစ်ဦးဦးအနေနဲ့ရှိနေခြင်းမဟုတ်ကြောင်း၊ ဆက်တိုက် အဆက်မပြတ် အသစ်အသစ်ဖြစ်နေသော၊ တရစပ် အစားထိုး ပြောင်းလဲနေသော စွမ်းအင်ဖြစ်စဉ်များသာ ဖြစ်ကြောင်း နားလည်နိုင်ဖို့ ဒီနေရာ မှာ ကျွန်ုပ်တို့ ဖယောင်းတိုင် မီးတောက် ဥပမာ ကိုကြည့်ခြင်းဖြင့် လွယ်ကူစွာ နားလည်နိုင်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ ဘုရားမှာ ဖယောင်းတိုင် မီးထွန်းပူဇော်ကြဖူးပါတယ်။ ဖယောင်း တိုင်မီးထွန်းတဲ့အခါ ဖယောင်းတိုင်မီးတောက်လေးဟာ အချိန်(၁)နာရီ ကြာအောင် ထွန်းလင်းတယ်ဆိုပါစို့။ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ မီးတောက်လေးတစ်ခုဟာ(၁)နာရီ တည်တံ့နေတယ်လို့ ထင်မြင်မိတတ်ပါတယ်။

(၁)နာရီပြည့်မှ မီးငြိမ်းသွားမှ ဒီမီးတောက်ကလေးချုပ်ငြိမ်း၊ ပျောက်ပျက် သွားတယ်လို့ ထင်မြင်ယူဆကြပါတယ်။ တကယ်တော့ ဒီထင်မြင်ယူဆချက်ဟာ မဟုတ်ပါဘူး၊ ယူဆချက်အမှားဖြစ်ပါတယ်။ အမှန်က ဒီမီးတောက်လေး တစ်ခုဟာ (၁)နာရီကြာအောင် တောက်လျှောက်ကြီးတည်တံ့နေတာ မဟုတ်ပါ။ အောက်ခြေ မှ လောင်စာ-ဖယောင်းကြောင့် တရစပ်ဖြစ်ပေါ်လာနေသော မီးတောက် ကလေးများ တစ်ခုပြီး တစ်ခု ချုပ်ငြိမ်းလိုက်၊ အသစ်အစားထိုးလိုက်နှင့် ဆက်တိုက် ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းသာ၊ မီးတောက်တစ်ခုတည်းက (၁)နာရီလုံး တည်ရှိနေခြင်း မဟုတ်ပါ။ အကယ်၍ မီးတောက် တစ်ခုတည်းကသာ (၁)နာရီလုံး တည်ရှိနေလျှင်

ဖယောင်းတိုင်မှာ တိုသွားစရာ၊ မီးတောက်လေးမှာလည်း တဖြေးဖြေး နိမ့်ဆင်း သွားစရာ မရှိပါ။ မီးတောက်ကလေးများ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ပေါ်လိုက်၊ ပျောက်လိုက်၊ အသစ်အစားထိုးလိုက်၊ ပြန်ပျက်လိုက်နှင့် တရစပ်ချုပ်ငြိမ်းကာ တရစပ်အစားထိုး နေသဖြင့် မီးတောက်ကလေးတစ်ခုက အချိန် (၁)နာရီကြာအောင် တည်ရှိနေတယ် လို့ အထင်မှားမိခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အပူစွမ်းအင်တို့ တဖျတ်ဖျတ်ဖြစ်၊ တဖျတ်ဖျတ် ကုန်ဆုံးနေသော ဖြစ်စဉ်၊ တဖျတ်ဖျတ်အစားထိုးနေသော ဖြစ်စဉ် သက်သက်မှ လွဲ၍ ဘာမှမဟုတ်ပါ။ ဘာမှတည်ရှိမနေပါ။ တစ်ခုခုဟုတ်မနေပါ။ တစ်ခုခုဖြစ်မနေပါ။ အနှစ်တစ်ခုခုရှိမနေပါ။

ထို့အတူ ကျွန်ုပ်တို့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး နှင့် စိတ်တို့ဟာလည်း ငါ့စိတ်၊ ငါ့ခန္ဓာ အနေနဲ့ အနှစ်(၃၀)၊ အနှစ်(၄၀) စသည်ဖြင့် တည်မြဲနေခြင်းမဟုတ်ပါ။ အသစ် အသစ်သောစိတ် များ နှင့် ရုပ်(ခေါတ်ကြီးလေးပါး စွမ်းအင်သတ္တိများ) အစားထိုး လိုက်၊ ချုပ်ငြိမ်းလိုက် နှင့် တရစပ် ပြောင်းလဲနေသောဖြစ်စဉ်များသာဖြစ်ပါတယ်။

ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ တို့ကြောင့် အသစ်အသစ်သော ရုပ်၊နာမ်ခန္ဓာများ တရစပ် အစားထိုးဖြစ်ပေါ်လိုက်၊ ပျောက်ပျက်သွားလိုက်-တဖန်အစားထိုး ဖြစ်လာလိုက် -တဖန် ပျောက်ပျက်ချုပ်ငြိမ်းသွားလိုက် ဖြစ်နေခြင်းပင်။

(၂) မြစ်တစ်စင်း ဥပမာ ... ..

ကျွန်ုပ်တို့ဟာ တစ်ခုခု၊ တစ်ဦးဦးအနေနဲ့ ရှိနေခြင်းမဟုတ်ကြောင်း ဆက်တိုက် အဆက်မပြတ် အသစ်အသစ်ဖြစ်နေသော၊ ဖြစ်သမျှ ပြန်လည် ပျောက်ကွယ်နေသော ပျောက်ကွယ်ပြီးနောက်လည်း ပြန်လည်၍ တဖျတ်ဖျတ် အစားထိုးနေသော စွမ်းအင် ဖြစ်စဉ် ကို နားလည်နိုင်ဖို့ ဒီနေရာမှာ ကျွန်ုပ်တို့ မြစ်တစ်စင်းရဲ့ ဥပမာ ကိုကြည့်ခြင်းဖြင့် နားလည်နိုင်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ ဧရာဝတီမြစ်ကြီးကို နှစ်ပေါင်းသန်းနှင့်ချီ၍ ကြာနေသည်။ တည်တံ့ နေသည်ဟုထင်ပါသည်။ မြစ်ဆိုသည်မှာ ရေအစုအဝေးကြီး တရစပ် ဖြစ်ပေါ် စီးဆင်း နေခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ မြစ်တစ်ခုမှာ ဘယ်ရေအစုအဝေး ဘယ်ရေစက်များဟာ ဘယ်လောက်အချိန်ကြာအောင် ဘယ်နေရာမှာ ရှိနေပါသလဲ။ ဘယ် ရေစက် ရေပေါက်မှ တည်တံ့မနေပါ။ ရေမှုန်-ရေစက်အစုအဝေး များသာဖြစ်သော မြစ်ရေ များဟာ အလွန်လျင်မြန်စွာ မြစ်အောင်ပိုင်းသို့ စီးဆင်းရွေ့လျား မျောပါကာ စီးဆင်း

သွားကြပါတယ်။ “လူတစ်ယောက်ဟာ မြစ်တစ်ခုမှာ ရေ(၂)ခါချိုးလို့မရဘူး” လို့ စကား ကိုအများသူငါ ပြောဖူးကြပါတယ်။ ပြောတဲ့သူများ အချိန်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ပြောတယ်ထင်ပါတယ်။ တကယ်တော့ ဒီစကားမှာ လူတစ်ယောက် ဟာ ရေထဲဆင်းပြီး ချိုးလိုက်သောရေ (ဆေးကြော လိုက်သောရေ) များကို နောက်တကြိမ် အသုံးပြုလို၍ မရတော့ပါ။ ဆေးကြော လို၍မရတော့ပါ။ ပထမ ချိုးလိုက်သောရေ (ဆေးကြောလိုက်သော ရေ)တို့ဟာ မြစ်အောက်ပိုင်းသို့ ရောက်ရှိစီးဆင်း ရွေ့မျောပျောက်ကွယ်သွားပေပြီ။ နောက် တကြိမ်ပြန်လည်၍ မြစ်ထဲဆင်း၊ ရေချိုးပါက ပထမရေထဲဆင်းရေချိုးစဉ်က သုံးခဲ့၊ ဆေးကြောခဲ့ သောရေများမဟုတ်တော့ဘဲ မြစ်အထက်ပိုင်းမှ ရောက်ရှိလာသော အသစ် အသစ်သောရေတို့ကိုသာ ချိုး၍သုံး၍ဆေးကြော၍ရပေတော့မည်။

ရေစက်ရေမှုန်ကလေးများသာဖြစ်သော-ရေစုရေဝေးများဟာ အလုံးလိုက် အရင်းလိုက် မြစ်အထက်ပိုင်းမှ ရောက်ရှိလာကာ မြစ်အောက်ပိုင်းသို့ တရစပ် ရွေ့မျောပျောက်ကွယ်သွားနေသော ဖြစ်စဉ်ကြီးကို မြစ်တစ်ခုအဖြစ် ကျွန်ုပ်တို့ သတ်မှတ်ထားလိုက်သည်။ မြစ်အထက်ပိုင်းမှ ရေများရောက်လာလိုက်၊ စီးမျော ပျောက်ကွယ်သွားလိုက်ဖြစ်နေခြင်း၊ တနည်းအားဖြင့် စီးမျောပျောက်ကွယ် သွားနေသော ရေတို့၏ နေရာတွင် အသစ်အသစ်သောရေတို့ တရစပ် အစားထိုး စီးဆင်းနေခြင်းကို မြစ်တစ်ခုက နှစ်ပေါင်းများစွာ တည်ရှိနေတယ်လို့ ထင်မြင်မိ ခြင်းပင် ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ ဘယ်ရေစက်ရေမှုန်မှ တစ်နှစ်၊ တစ်ရက်၊ တစ်နာရီ၊ တစ်မိနစ်ကြာအောင် တည်မြဲမနေကြပါ။ အသစ်အသစ်သောရေတို့ တရစပ်ဖြစ်ပေါ်ကာ၊ တရစပ် ပျောက်ကွယ် သွားနေသော-ဖြစ်စဉ်သက်သက်သာ ဖြစ်ပါတယ်။ မြစ်တစ်ခုတည်း မှ နှစ်ပေါင်းများစွာ တည်မြဲနေတာ၊ တည်ရှိနေတာ-မဟုတ်ပါ။



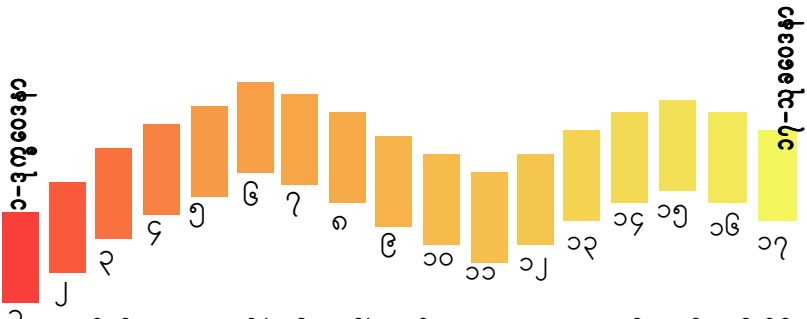
ထို့အတူ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ရုပ် (ပူတဲ့သဘော၊အေးတဲ့သဘော၊  
တောင့်တင်းသော သဘော၊ သဘောသတ္တိ စွမ်းအင်များ)၊ စိတ်၊  
စေတသိက် တို့ဟာလည်း ငါ့ရုပ်၊ငါ့ခန္ဓာ၊ ငါ့စိတ်အနေနဲ့  
အနှစ်(၅၀)၊ အနှစ်(၄၀) စသည်ဖြင့် တည်မြဲနေခြင်း မဟုတ်ပါ။

အသစ်အသစ်သော စိတ်တို့ တရစပ်အစားထိုး ချုပ်ပျောက်နေခြင်း၊ ကံ၊ စိတ်၊  
ဥတု၊အာဟာရကြောင့် အသစ်အသစ်သောရုပ်တို့ တရစပ် အစားထိုး ဖြစ်လာလိုက်၊  
ချုပ်ပျောက်သွားလိုက် ဖြစ်နေခြင်းသာ ရှိပါတယ်။ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ တို့ကြောင့်  
အသစ်အသစ်သော ရုပ်ခန္ဓာများ၊ နာမ်ခန္ဓာများ တရစပ် အစားထိုးလိုက်၊ ချုပ်ငြိမ်းလိုက်  
ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းကို တစ်ဦးဦးရှိနေသည်။ ငါရှိနေ သည်။ ငါဖြစ်နေသည်။ ငါပူနေသည်။  
ငါအေးနေသည်။ ငါနာနေသည်ဟု အထင်မှားနေခြင်းပင်။

(၃) ရောင်စဉ်တန်းဥပမာ . . . .

အောက်ပါ ရောင်စဉ်တန်းလေးတစ်ခုကိုကြည့်ပါ။ အနီရောင်မှ အဝါရောင်  
သို့ တဖြည်းဖြည်း-ပြောင်းသွားသည်ကိုတွေ့ရပေမည်။ ပြောတော့ ရောင်စဉ်တန်း  
လေးတစ်ခု အရောင်ပြောင်းသွားသည်ဟု ပြောရပါသည်။ တကယ်က ရောင်စဉ်  
တန်းတစ်ခုမဟုတ်ပါ။ အရောင်ချင်းဆင်တူသော (သို့) ပထမအရောင်နှင့် ဆင်တူ  
သော အရောင်လေးများသာ တစ်ခုပြီးတစ်ခု အသစ်အသစ် အစားထိုး ပြောင်းလဲ  
သွားခြင်းပါ။ လူအများ နားလည်အောင်တော့ ရောင်စဉ်တန်းတစ်ခု အနီရောင်  
မဟုတ်တော့ဘဲ အဝါရောင်သို့ ပြောင်းသွားသည် ဟုပြောရပေမည်။ ကျွန်ုပ်တို့  
နားလည်သည်က အနီရောင်မှ အဝါရောင်လုံးလုံး ဖြစ်သွားသောအခါမှ အနီရောင်  
ပျောက်ကွယ်သွားပြီး အဝါရောင်ဖြစ်သွားသည်ဟု ပြောကြပါသည်။ အနီရောင်မှ  
အဝါရောင်လုံးလုံးမဖြစ်ခင်၊စပ်ကြားတွင် တရစပ် အသစ်အသစ် အစားထိုးပြီး  
တစ်ခုပြီးတစ်ခု ပျောက်ကွယ်သွားနေသော အခြားဆင်တူ အရောင် များကိုမူ  
ထည့်မစဉ်းစားမိကြပါ။ အကွက်နံပါတ် ၂ မှ ၃၊ ၃ မှ ၄၊ ၄ မှ ၅ စသည်ဖြင့်  
အသစ်အသစ်အစားထိုး ပြောင်းလဲနေသည်ကို မသိကြပါ။





နံပါတ်-၁-အကွက်(အနီရောင်)သည် ဒုက္ခဝေဒနာ-နာကျင်မှုတစ်ခု ဆိုပါစို့။ နောက်ဆုံး နံပါတ်-၁၇-အကွက်(အဝါရောင်)သည် သုခဝေဒနာ-သာယာမှုတစ်ခု ဆိုပါစို့။ ကျွန်ုပ်တို့ တစ်စုံတစ်ရာထိခိုက်မိပြီး ဒုက္ခဝေဒနာ-နာကျင်မှု ဖြစ်သည်ဆိုပါစို့။ ဒုက္ခဝေဒနာ-နာကျင်မှုမှာ အချိန်တစ်ခုကြာအောင် နာနေပြီး ပျောက်ကင်းကာ သုခဝေဒနာ-သာယာမှု ပြန်ဖြစ်သွားသည်ဆိုပါစို့။ အနီရောင် ပျောက်၍ အဝါရောင် ဖြစ် သွားသည် ဆိုပါစို့။ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ နံပါတ်-၁ အကွက် ဒုက္ခဝေဒနာ-နာကျင်မှု(အနီရောင်) မှ **နံပါတ်-၁၇အကွက် သုခဝေဒနာ-သာယာမှု (အဝါရောင်)**ဖြစ်သွားမှသာ နာကျင်မှုအနိစ္စဖြစ်ပြီး (သို့) နာကျင်မှု ပျောက်ပြီး သာယာမှု-သုခဝေဒနာ(အနာပျောက်ကင်းမှု) ဖြစ်လာသည်ဟု ယူဆပါသည်။ နာကျင်မှုဟာ အချိန်တစ်ခု ကြာအောင် တောက်လျှောက် ရှိနေတယ်လို့ အထင်မှားကြပါသည်။ နံပါတ်-၁ အကွက်မှ နံပါတ်-၁၆ အကွက်ထိ တောက်လျှောက် ရှိနေတယ်ထင်နေတတ်ပြီး၊ နံပါတ်-၁၇ ရောက်မှသာ ပြောင်းလဲ သွားသည် ပျက်စီးသွားသည် အနိစ္စဖြစ်သည်ဟု ထင်မိကြပါသည်။ နံပါတ်-၁ အကွက် မှ နံပါတ်-၁၆ အကွက် အထိ အသစ်အသစ်-အစားထိုး-ပြောင်းလဲ-ဖြစ်ပျက်နေမှုများမှ မေ့လျော့ကာ နားမလည်ကြပါ။

ကျွန်ုပ်တို့မှာ နံပါတ်-၁-အနီရောင်အကွက် (နာကျင်မှု-ဒုက္ခဝေဒနာ) မှ နံပါတ်-၁၆ အကွက် (နာကျင်မှုအပျော့စားလေး)အထိတော့ တောက်လျှောက်ရှိနေ တယ် ထင်ပြီး၊ နံပါတ်-၁၇-အဝါရောင်(သာယာမှု-သုခဝေဒနာ)ရောက်မှသာ နံပါတ်- ၁-အနီရောင်(နာကျင်မှု)ပျောက်ပျက်၍ (သာယာမှု) ဖြစ်သွားသည်။ ပြောင်းလဲသွားသည်ဟု ထင်တတ်ကြပါတယ်။ ဝေဒနာတစ်ခုခု ဟာ အချိန်တစ်ခုခု ကြာအောင်ရှိနေတယ်လို့ အထင်မှားနေကြပါတယ်။

ဆင်တူသောအရောင်များ(ဝေဒနာခံစားမှုများ)သာ တစ်ခုပြီး တစ်ခု အသစ်အသစ် အစားထိုး ပြောင်းလဲနေသည်။ ဘယ်အရောင်မှ (ဘယ် ဝေဒနာမှ) တောက်လျှောက် ရှိမနေပါ။ ဘယ်အရောင်မှ ဒီအရောင် ဒီအရောင် အနေနဲ့ တောက်လျှောက် ဖြစ်မနေပါ။ တောက်လျှောက် တစ်ရောင်ရောင် အနေနဲ့ ဖြစ်မနေပါ။ ဒီဝေဒနာ ဒီဝေဒနာ ဆိုပြီး (ဝေဒနာတစ်ခုတည်းအနေနဲ့) ဘယ်ဝေဒနာမှ တောက်လျှောက် ရှိမနေပါ။ တောက်လျှောက် ဟုတ်မနေပါ။

ထို့ကြောင့် မြစ်ဖြစ်စေ၊ မီးတောက်ဖြစ်စေ၊ ခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်စေ၊ ပန်းပွင့်လေး ဖြစ်စေ၊ သစ်သားချောင်းဖြစ်စေ၊ အရောင်လေးများဖြစ်စေ၊ မိမိဖြစ်စေ၊ သူတပါး ဖြစ်စေ၊ တိရစ္ဆာန်ဖြစ်စေ၊ တစ်စုံတစ်ရာ၊ တစ်စုံတစ်ခု၊ တစ်ဦးဦး၊ တစ်ယောက် ယောက်၊ တစ်ကောင်ကောင်အဖြစ် ရှိနေသည်။ တည်မြဲနေသည် မဟုတ်ပါ။ဖြစ်နေသည် မဟုတ်ပါ။ သက်တမ်းတစ်ခုကြာအောင် တခုခုဖြစ်နေသည်။ တည်မြဲနေသည်။ တည်ရှိနေသော ဟူသော အယူအဆ ထင်မြင်ချက်မှာ သစ္စာတရား အမှန်တရား သိရှိရေးအတွက် မှားယွင်းသောအမြင်ဖြစ်ပါသည်။ ဒါဆိုရင် သတ္တဝါများ၊ သက်ရှိ သက်မဲ့ ပစ္စည်းများဟာ ဘယ်လိုအနေနဲ့ရှိနေသလဲ ဆိုရင် အစိုင်အခဲ၊ တစ်စုံတစ်ရာ၊ တစ်စုံတစ်ခု၊ တစ်ခုခု၊ တစ်ဦးဦး၊ တစ်ယောက်ယောက် မဟုတ်ပဲ စွမ်းအင်သတ္တိ တို့ရဲ့ လျင်မြန်လွန်းလှသည့် - ပြောင်းလဲဖြစ်ပျက်နေမှုအစဉ်၊ အနှစ်မပါသော ဖြစ်စဉ်သက်သက်-သဘာဝတရား သက်သက်သာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘာမှမကြာသော၊ ဘာမှမဟုတ်သော ၊ ငါမဟုတ်သော၊ ငါမပိုင် သော၊ သိမ်းပိုက် လို့မရသော egoless/ non-selfအတ္တမဟုတ်သော၊ အနတ္တဖြစ်စဉ် များသာ ဖြစ်ပါတယ်။

မှန်ပါတယ်။ စကြာဝဠာအားလုံးရဲ့ အမှန်တရားဖြစ်ပါ တယ်။ အရာရာအားလုံး ဘာမှဟုတ်မနေတာ၊ ဘာမှဖြစ်မနေတာ၊ ဘာမှရှိမနေ တာ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ ၊ အနတ္တသက်သက်-သဘာဝတရား သက်သက်- သာဖြစ်ပါ တယ်။ ဒါပဲ-အားလုံးအတွက် မှန်ကန်သော နိယာမတရား၊ သစ္စာတရားဖြစ်ပါတယ်။ Theory for Everything ဖြစ်ပါတယ်။

အရာအားလုံး၊ စကြာဝဠာအားလုံးမှာ သေချာတာတစ်ခုကတော့ ငါ မပါတာ  
ဘဲ သေချာပါတယ်။ ငါမဟုတ်တာဘဲ သေချာပါတယ်။ ငါမဟုတ်တာဘဲ မှန်ကန်မှု  
အစစ်ဖြစ်ပါတယ်။ ငါဟူသောဝေါဟာရ ငါဟူသောသတ်မှတ်ချက်သည် ပိုင်ဆိုင်မှု  
သဘော ပတ်သက်မှုသဘော၊ သက်ဆိုင်မှုသဘောဖြစ်သည်။ ငါ့ကား၊ ငါ့အိမ်၊  
ငါ့သား၊ ငါ့သမီး၊ ငါ့ခြေ၊ ငါ့လက်၊ ငါ့ခန္ဓာ၊ ငါ့စိတ်၊ ငါ့သောက၊ ငါ့အတွေး စသည်ဖြင့်  
ပြောဆိုကြခြင်းမှာ ငါက အဆိုပါကား၊ အိမ်၊ ခြေ၊ လက်၊ ခန္ဓာ စသည် တို့ကို  
ပိုင်ဆိုင်သည်။ သက်ဆိုင်သည်။ ပတ်သက်သည်။ လုပ်ချင်တာလုပ်လို့ရသည်  
ဆိုလိုခြင်းပင်။

ပြင်ပ အရာပစ္စည်းများကို မဆိုထားနှင့်၊ မိမိကိုယ်၊ မိမိခန္ဓာ၊ မိမိစိတ်ဟု  
ထင်ထားသော ဤခန္ဓာကိုယ်၊ ဤစိတ်များကိုပင် ကျွန်ုပ်တို့ အမှန်တကယ် ပိုင်ဆိုင်ခြင်း၊  
မိမိအလိုအတိုင်းဖြစ်ခြင်း၊ အစိုးရခြင်း မရှိပါ။ မိမိက အမြဲနုပျို လန်းဆန်းချင်ပါလျက်၊  
ကျန်းမာသန်စွမ်းချင်ပါလျက် မိမိခန္ဓာကိုယ်ဟာ တဖြည်းဖြည်း ရင့်ရော် အိုမင်းသည့်  
ဘက် မသန်စွမ်းသည့်ဘက်သို့သာ ရောက်ရောက်သွားနေပေသည်။ ငါ့ပိုင်တယ်  
ဟုထင်သော ငါ့စိတ်တို့ဟာလည်း တကယ်တော့ ငါ့အလိုအတိုင်း ဖြစ်စေချင်တဲ့အတိုင်း  
ဖြစ်မနေကြပါ။ ငါ့စိတ် ချမ်းသာချင်တယ်၊ ငါ့စိတ်တို့ အေးချမ်းစွာ ရှိစေလိုသော်လည်း  
မနှစ်သက်ဖွယ် အကြောင်းကိစ္စတို့ပေါ်လာတိုင်း ပူပန်ရ၊ သောက ဖြစ်ရ၊ ဒေါသ  
ဖြစ်ကြရပါတယ်။

စိတ်အေးချမ်းသာစွာ အိပ်စက်လိုသော်လည်း ငါ့ပိုင်တယ်ထင်သော ငါ့စိတ်-  
ငါ့ခန္ဓာတို့ဟာ - ငါ့အလိုအတိုင်းမဖြစ်ပဲ ရှုပ်ထွေးပွေလီ လေးလံလျက် အိပ်မရသော  
နေ့တို့လည်း များခဲ့ပေပြီ။ ထို့ကြောင့် ငါ့ကိုယ် ငါ့စိတ်ဟု ငါ့ပိုင်တယ်ထင်ခဲ့သော  
စိတ်၊စေတသိက်၊ရုပ် ခန္ဓာများဟာ ငါ့စိတ်၊ ငါ့ကိုယ်၊ ငါ့ရုပ်၊ ငါ့ခန္ဓာများ အမှန်တကယ်  
မဟုတ်ဘဲ၊ ငါ့အလိုအတိုင်းဖြစ်မှာ မဟုတ်ဘဲ အကြောင်းတရားများ causes ကြောင့်  
အကျိုးတရားများ effects သဘာဝအတိုင်း တရစပ် ဖြစ်ပေါ် နေခြင်းပင်။

ကျွန်ုပ်တို့တစ်တွေ အသက်ငယ်ရာမှ ကြီးလာရာတွင် ငါဟူသော အတ္တ ကောင်  
(သို့) ငါ့ခန္ဓာက တဖြည်းဖြည်းကြီးလာတာ မဟုတ်ပါ။ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ  
ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ရုပ်ကလာပ်များ တရစပ် အစားထိုး နေခြင်းဖြစ်ပါတယ်။  
မျက်စိ၊နား၊ နှာခေါင်း၊လျှာ၊ကိုယ်၊စိတ်ဟူသော အာရုံခံ ဒွါရအပေါက်များ six sense

doors နှင့် အာရုံများ တိုက်ဆိုင်မှု(ဖဿ) contactကြောင့် အာရုံခံစားမှုများ (ဝေဒနာများ) sensations များဟာလည်း ဖြစ်လာလိုက်၊ ပျက်သွားလိုက် ပြန်အစားထိုးလိုက်နှင့် တရစပ် တဖျတ်ဖျတ် နဲ့ ချုပ်ငြိမ်း ပျောက်ကွယ်လျက်ရှိပါတယ်။ တောက်လျှောက်ကြီး၊ တသမတ်တည်းဖြစ်နေတာ ရှိနေတာမဟုတ်ပါ။

ချုပ်ငြိမ်းပျောက်ကွယ်သွားသော ရုပ်ကလာပ်ကလေးများနေရာတွင် အသစ်အစားထိုးသောရုပ်ကလာပ်ကလေးများဟာ နဂိုပထမပျက်စီးသွားသော ရုပ်ကလာပ်ကလေး များနှင့် အသွင်ပုံစံတူနေသဖြင့် တောက်လျှောက်ကြီး တစ်ခုခုရှိနေသည်။ တောက်လျှောက်ကြီး တစ်ခုခုဖြစ်နေသည်။ တောက်လျှောက် အကြာကြီး ငါဖြစ်နေသည်။ အချိန်တစ်ခုကြာအောင် ငါရှိနေသည်။ တစ်နေ့ တစ်နေ့ အသက်တွေကြီးကာ အိုသည့်ဘက်သို့ ငါကပဲ သွားနေသည်ဟု အထင်မှား ရခြင်းဖြစ်သည်။ အမှန်က ရုပ်တရား(စွမ်းအင်သတ္တိ)များနှင့် နာမ် တရား(စိတ်၊ စေတသိက်) များသာ တရစပ်အသစ်အသစ် အစားထိုး ဖြစ်နေခြင်းသာ။

ထို့ကြောင့် ယနေ့ ကျွန်တော် နှင့် မနေ့ကကျွန်တော် မတူတော့ပါ။ ပထမစက္ကန့် ကကျွန်တော်နှင့် ဒုတိယစက္ကန့်ကျွန်တော်မတူတော့ပါ။ မတူ-ဟုဆိုရာ ၌ လုံးဝမတူညီ၊ တစ်ကွဲတစ်ပြားစီလားဟုဆိုတော့လည်းမဟုတ်ပါ။ ပျက်စီးသွားသော ပထမ ရုပ်နာမ်များ နေရာတွင် ဒုတိယရုပ်နာမ်အသစ်များ ဖြစ်ပေါ် အစားထိုးနေခြင်းပင်။

ထို့အတူ ကျွန်ုပ်တို့ တတွေ ကလေးဘဝမှ လူငယ်ဘဝ၊ လူငယ်ဘဝ မှ လူကြီးဘဝ၊ လူအိုဘဝ၊ လူနာဘဝ၊ အဖြစ် တဖြေးဖြေးရောက်ရှိခြင်း၊ အရင်ဘဝမှ ယခုဘဝသို့ ရောက်လာခြင်း၊ ယခုဘဝ မှ နောက် ဘဝသို့ကူးပြောင်း ခြင်းစသည်တို့တွင် ငါကပဲ အရင်ဘဝ မှ ဒီဘဝရောက်၊ ဒီဘဝမှာလည်း ငါကပဲ ငယ်ရာမှ ကြီးလာသည်၊ အိုသွားသည်၊ဟု ထင်မြင်မိသည်။ သေဆုံးပြီးနောက်လည်း ငါကပဲ ယခုဘဝမှ နောက်ဘဝရောက်၊ နောက်ဘဝမှာလည်း ငါကပဲ ငယ်ရာမှ ကြီးလာမည်၊ အိုသွားမည် ဟူ၍ ငါ-ဟူသော အတ္တကောင်လေး eeg0 (ငါ့ဝိညာဏ်)-ငါ့လိပ်ပြာက သွားနေသည်၊ ငါ-ကပဲ ရွှေ့ပြောင်းသွားနေသည် ဟု အထင်မှား မိသည်။ ဤသို့ ခိုင်မြဲသော တခုခု၊ တစုံတရာ၊ တစ်ဦးဦး၊ တစ်ယောက်ယောက်-'ငါ' က သွားနေသည်၊ ရှိနေသည် ဟူသော ယူဆခြင်းသည် အယူမှား (သဿတဒိဋ္ဌိ) ဖြစ်ပါတယ်။ ဘဝပေါင်းများစွာ ခန္ဓာတွေ ပြောင်းလာသော်လည်း 'ငါ'-တော့ မပြောင်းပဲ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း

အတ္တကောင်-လိပ်ပြာကောင် ကလေးက(ငါ)၊ ငှါစိတ်၊ ငါ့ကိုယ်-အဖြစ်ဖြင့် သွားနေသည်ဟု ထင်နေမိတတ်သည်။

အမှန်ကား ထိုသို့မဟုတ်၊ ငါဟူသော အတ္တမပါဘဲ၊ ရုပ်၊ စိတ်၊ စေတသိက်တို့ ဖြစ်လိုက် ပျက်သွားလိုက် အသစ်ပြန် အစားထိုး လိုက်နှင့် ပြောင်းလဲသွားနေသော အကြောင်း အကျိုး ဖြစ်စဉ်များ သက်သက်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ထို အစားထိုးဖြစ်စဉ်များကြောင့်ပင် ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ပို၍အိုအို သွားသည်ဟုထင်မြင်မိကြသည်။ ထိုဖြစ်ပျက် ပြောင်းလဲ သွားနေသော ဘာမှ မဟုတ်၊ ဘာမှအနှစ်မပါသော၊ တရစပ်ပြောင်းလဲနေသော၊ အသစ်အသစ်တို့အစားထိုးနေ သော ခန္ဓာငါးပါးဖြစ်စဉ် (ရုပ် ၊ စိတ်၊ စေတသိက် တို့၏ ဖြစ်စဉ်) ကို ပင် ငါဖြစ်နေသည်။ ငါအိုသွားသည်။ ငါဖြစ်နေ သည်။ ငါနာနေသည်။ ဟု အထင်မှား၊ အမြင်မှား နေမိ ပါသည်။

(၄) လျှပ်စစ်မီးလုံးလေးများဥပမာ . . . .

ကျွန်ုပ်တို့တစ်တွေ ညဘက် လျှပ်စစ်မီးလုံးကလေးများနှင့် အလှဆင် ထား သော နီယွန်ဆိုင်းဘုတ်၊ ကြော်ငြာဆိုင်းဘုတ်များတွင် မီးအလင်းလေးတစ်ခု ဆိုင်းဘုတ်ကို ပတ်ပြေးနေသည်ကို တွေ့ဖူးကြပေလိမ့်မည်။ ထိုပတ်ပြေးနေသော လျှပ်စစ်မီး အလင်း လေး၏ပြေးလမ်းကြောင်းပေါ်မူတည်၍ ဘာပုံပေါ်နေသည်။ ညာပုံလေးမြင်ရသည်။ ဘာစာတန်းလေးပေါ်နေသည် ဟူ၍ကျွန်ုပ်တို့မြင်ကြရ၊ ထင်ရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အမှန်က မီးအလင်းလေးတစ်ခုက ပတ်ပြေးနေသည်မဟုတ်။ ဘာပုံပေါ်နေ သည်။ ညာပုံပေါ်သည် မဟုတ်၊ လျှပ်စစ်အားကြောင့် ပထမမီးလုံး လင်းလာပြီး ပြန်မှတ်ချိန် ဘေးဘက် ဒုတိယမီးလုံးမှ လျင်မြန်စွာ မီးလင်းလာသည်။ ထိုဒုတိယ မီးလုံးမှ မီးအလင်းလေးကလည်း ပြန်မှတ်ချိန်၊ ဘေးဘက် တတိယ မီးလုံးက တဖန်လျင်မြန်စွာ လင်းလာပြန်သည်။ တစ်ဖန် ထိုတတိယမီးလုံးမှ မီးအလင်းကလည်း

ကွယ်ပျောက်ချိန် ဘေးဘက်စတုတ္ထမီးလုံးက လျင်မြန်စွာ ပြန်လင်းလာပြန်လေသည်။ ဤသို့ဖြင့် မီးလုံးတစ်လုံးမှ အလင်းလေးတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာ၍ ထိုအလင်းလေး လျင်မြန်စွာ ကွယ်ပျောက်ချိန် ဘေးဘက်မီးလုံးတွင် အလင်းလေးတစ်ခုက စီစဉ်ထား သည့်အတိုင်း program လုပ်ထားသည့်အတိုင်း ချက်ချင်း ဖြစ်ပေါ်အစားထိုး လိုက်ခြင်း-ဖြစ်စဉ် ကို ကျွန်ုပ်တို့က မီးအလင်းလေး တစ်ခုတည်းက one light မပျောက်ပျက်ပဲ ဆိုင်းဘုတ် အစမှ အဆုံးတိုင် ဟိုမှသည်၊ သည်မှဟို-ပတ်ပြေးကာ သွားနေသည်။ ဘာပုံပေါ်နေသည်။ ညာပုံပေါ်နေသည်။ ဘာစာတန်းထိုးနေသည် ဟုအထင်မှား နေကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။

အမှန်က မီးအလင်းလေးတစ်ခုတည်း(တစ်ခုခု) က လည်ပတ်နေသည် မဟုတ်။ ဘာပုံဖြစ်နေသည်။ ညာပုံ ဖြစ်နေ သည် မဟုတ်။ မီးအလင်းကလေးများ တရစပ် ဖြစ်လာလိုက်၊ ချုပ်ပျောက်သွားလိုက် နှင့် ဖြစ်နေသော ဖြစ်စဉ် တစ်ခုလုံးကို ခြုံငုံ၍သာ ဘာပုံ၊ ညာပုံ ပေါ်နေသည်။ အလင်းလေး တစ်ခုက ပတ်ပြေးနေသည် ဟု အထင်မှားရခြင်းဖြစ်လေသည်။

များစွာသော မီးအလင်းကလေးများ *many lights* က များစွာသော မီးလုံးလေးများ၏မီးစာများတွင် တရစပ်ပေါ်လာလိုက် ၊ ပျောက်သွားလိုက်၊တဖန်၊ ဘေးဘက် မီးလုံးလေးများ၏မီးစာတွင် မီးအလင်းလေးများ လျင်မြန်စွာ အသစ် အစားထိုးပြန်ဖြစ်လိုက် ၊ ပြန်ပျောက်သွားလိုက် ဖြစ်နေခြင်းသာ။ အလင်းကလေးများ *light energies* များသာ တရစပ် ပျောက်ပျက်နေပြီး အသစ်အသစ် အစားထိုးနေ သည်။ မီးအလင်းတစ်ခု က သွားလာ လှည့်ပတ်နေသည်မဟုတ်။ မီးအလင်းလေး များ၏ ပျောက်ပျက်သွားနေမှု၊ အသစ်အသစ်အစားထိုးဖြစ်ပေါ်မှုတို့မှာ လျင်မြန်လွန်း လှသဖြင့် မျက်စိမှ ဘာပုံ ညာပုံအဖြစ် အဖြစ်အထင်မှားရလေသည်။

ထို့အတူပင် ကျွန်ုပ်တို့လည်း စိတ်၊ စေတသိက် ၊ ရုပ် *energies* တို့၏ တရစပ် ပျက်စီး၊ တရစပ်အစားထိုးနေသော ဖြစ်ပျက်ဖြစ်စဉ်ကို ငါပဲ အရင်ဘဝမှ ယခုဘဝ၊ ရောက်လာသည်။ ယခုဘဝတွင်လည်း ကလေးဘဝမှ လူငယ်ဘဝ၊ လူငယ်ဘဝမှ လူကြီးဘဝ စသည်ဖြင့် ပြောင်းလဲသွားရာတွင် ငါပဲ ငါ့စိတ်၊ ငါ့ကိုယ်

ငါ့အတ္တဖြင့် သွားနေသည် ရွှေ့နေသည်ဟု ထင်နေမိခြင်းပင်။

အမှန်ကား ဤစာအုပ်ကို စဖတ်ကာစ-စာဖတ်သူ နှင့် ယခု-စာဖတ်သူ ပင် မတူတော့ချေ။ ပထမစက္ကန့်-စာဖတ်သူ နှင့် ဒုတိယစက္ကန့်-စာဖတ်သူ မှာလည်း မတူတော့ပေ။ စာဖတ်သူ အသစ်စက်စက်များသာ ပြောင်းလဲဖြစ်ဖြစ် သွားနေ ပါတယ်။ ဖြစ်လိုက်၊ ပျက်လိုက် ၊ အစားထိုးလိုက် နှင့် လျင်မြန်စွာ အသစ်အသစ် ပြောင်းလဲနေသော ရုပ်နာမ်ဖြစ်စဉ်သက်သက်သာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာမှအနှစ် မပါသော၊ ဘာမှမဟုတ်သော ရုပ်၊ စိတ်၊ စေတသိက် ဖြစ်စဉ် သက်သက်သာ ဖြစ်ပါတယ်။

လျင်မြန်စွာ အစားထိုး ပြောင်းလဲနေသော အရည်အချင်း တူ-စွမ်းရည်သတ္တိချင်းတူ-အမျိုးတူ ရုပ်နာမ်ဖြစ်စဉ်များကြောင့် သာ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ပို၍ အိုသည့်ဘက်၊ နာရာဘက်၊ သေရာဘက် သို့ ရောက်ရောက်နေလေပြီ။ ဟု ထင်မှတ် မှားရလေသည်။

နီယွန် လျှပ်စစ် ဆိုင်းဘုတ်များတွင် မီးအလင်းလေးတစ်ခု *one light* က သွားနေခြင်း မဟုတ်သလို။ ဘာပုံ၊ ပေါ်နေတာ ညာပုံပေါ်နေတာ မဟုတ်သလို။ ငါပဲ၊ သူပဲ၊ ယောက်ျားပဲ၊ မိန်းမပဲ၊ သတ္တဝါပဲ၊ တစ်ဦးဦးပဲ၊ တစ်ယောက်ယောက် *Someone, Somebody, Soul, Sprit, Individual* ကပဲ ဟိုဘဝ မှ ဒီဘဝ ကူးပြောင်း၊ကျင်လည်၊ရွှေ့လျားသွားနေသည်-မဟုတ်။

ငါ၊ တစ်ဦးဦး၊ တစ်ယောက်ယောက်က ဒုက္ခ ၊ သုခ ခံစားနေရသည် ၊ သံသရာ စက်ဝန်းမှာ တစ်ဦးဦး၊ တစ်ယောက်ယောက်က ပြေးလွှားနေရသည်မဟုတ်။ သမုတိနယ်-ပညတ်နယ် တွင်သာ လူအများနားလည်အောင် ရှင်းပြရသော စကားဖြစ်လေသည်။ တကယ်တော့ လျင်မြန်စွာ ချုပ်ပျောက် အစားထိုးနေသော ဘာမှ အနှစ်သာရ မဟုတ်သော စွမ်းအင်သတ္တိများသာဖြစ်လေသည်။ ဘာပဲ၊ ညာပဲ သတ်မှတ်လို့မရပါ။

မျက်စိတစ်မှိတ်အတွင်းမှာ ကုဋေတစ်သိန်းနှုန်း ဖြင့် ချုပ်ပျောက် နေသော စိတ်၊ စေတသိက်များ၊ မျက်စိတမှိတ် အတွင်းမှာ ကုဋေ ငါးထောင်နှုန်း ချုပ်ပျောက် နေသော ရုပ် (စွမ်းအင်သတ္တိ သဘော များ) *qualities / energies* များကို ဘာပဲ၊ ညာပဲ၊ ဘယ်သူပဲ၊ ဘာကောင်ပဲ၊ မောင်လှပဲ၊ မအေးပဲ၊ သစ်သားပဲ စသည်ဖြင့် အဓိပ္ပါယ်

သတ်မှတ်လို့မရ၊ Identify လုပ်လို့မရ၊ အမျိုးအစား ခွဲလို့ မရပါဘူး။ အဓိပ္ပါယ် သတ်မှတ်ရင်လည်း Identify လုပ်ရင် လည်း ဒါဟာ တကယ်ရှိတာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဖြစ်စဉ်တစ်ခုလုံးကို ခြုံငုံလျှက် လူအများ ခေါ်ဝေါ် ရန်အလို့ငှာ အမည်သတ်မှတ်ရတာပါ။ တကယ်မရှိသော ပညတ်တရား (သို့) အမည်ပေးမှုများသာဖြစ်လေသည်။ သမုတိသစ္စာ apparent truth သာဖြစ်ပါတယ်။

မျက်တောင်တစ်ခတ်အတွင်း ကုဋေနှင့်ချီ၍ အသစ်အသစ်အစားထိုးကာ ပျက်စီးနေသော စိတ်၊ စေတသိက် တွေကို ငါ့စိတ်ပဲ ၊ ဘယ်သူ့စိတ်ပဲ ပြောလို့မရ၊ သတ်မှတ်လို့မရ၊ လက်ညှိုးထိုးလို့မရ။ တစ်စက္ကန့်ရဲ့အပုံ ကုဋေငါးထောင်ပုံ တစ်ပုံသာကြာသော (နာနိစက္ကန့်  $1 \times 10^{-9}$ s လောက်မျှသာ) ခံသော တရစပ် ချုပ်ပျောက်နေသော ရုပ်များ (စွမ်းအင်သတ္တိများ) ကို ငါ့ရုပ်ပဲ၊ ငါ့ခန္ဓာပဲ၊ ငါ့ကိုယ်ပဲ ဟူ၍ ယူဆ၍မရ၊ သတ်မှတ်၍မရ၊ လက်ညှိုးထိုး၍မရပါ။

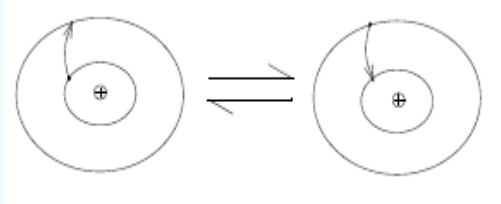
ထိုသို့ ငါပဲ၊ သူပဲ၊ ဘယ်သူပဲ ဘယ်ဝါပဲ စသည်ဖြင့် သတ်မှတ်မိခြင်း၊ ယူဆမိခြင်း၊ ထင်မြင်မိခြင်း မှာ လူ့လောက ဆက်ဆံရေး၊ အသက်ရှင်ရပ်တည်ရေး သီလအကျိုးငှာ အတွက်သာ အသုံးဝင်ပြီး၊ သစ္စာတရား အမှန်တရားစစ်စစ် ကို သိရှိရေးအတွက်တော့ အကြီးမားဆုံးသောအတားအဆီး ဖြစ်ပါတယ်။

ထို့ကြောင့် လူ့လောက ဆက်ဆံရေး၊ ရှင်သန်ရေး အတွက် ငါပဲ၊ ငါ့ခန္ဓာပဲ၊ သူတပါးပဲ၊ မောင်မောင်ပဲ၊ စသည်ဖြင့် သတ်မှတ်ခေါ်ဝေါ်ပြောဆိုနေရသော်လည်း တကယ်တော့ ငါ့ကိုယ်၊ ငါ့စိတ်၊ ငါပဲ၊ သူပဲ ဟု ဉာဏ်ထဲမှာတော့ မမှတ်ယူအပ်ပဲ နှလုံးမသွင်းအပ်ပဲ ဖြစ်ဆိုတာနဲ့ ပျက်၊ပျက်နေသော အနှစ်သာရ မဟုတ်သော၊ ဘာမှသတ်မှတ်လို့မရသော၊ ဘာမှမဟုတ်သော စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ် (စွမ်းအင်သတ္တိများ)ရဲ့ ဖြစ်စဉ်သဘာဝ၊သဘောလေးများသက်သက်ဟု သာဆုံးဖြတ် နားလည်ရပေမည်။

တနည်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ဟာ တကယ်တော့ ခန္ဓာငါးပါးတို့ရဲ့ တရစပ် အသစ်အသစ် အစားထိုး၊ ပျက်စီးနေသော ဖြစ်စဉ် သဘောလေးများသက်သက်- သဘာဝတရားသက်သက်-(အနတ္တသက်သက်) သာ ဖြစ်ပါသည်။

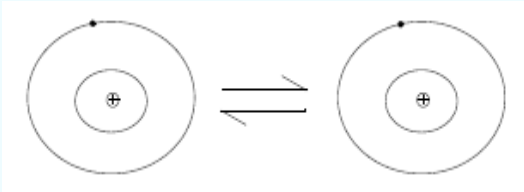


ခေတ်ဟောင်း သိပ္ပံတွင် အက်တမ်(ရုပ်ကလာပ်)လေးအတွင်းရှိ အီလက်ထရွန် (သို့)စကြာဝဠာတွင်အသေးဆုံးသောရုပ်မှုန်လေးများသည် ပတ်လမ်းတစ်ခုမှ တစ်ခုသို့ ပြောင်းရွှေ့ရောက်ရှိသွားသည် ဟုယူဆခဲ့ကြသည်။



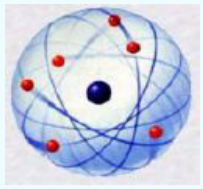
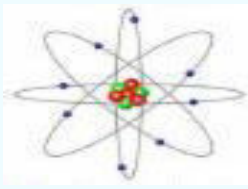
In classical science, one single electron moves from one orbital to another .

ယခုခေတ် သိပ္ပံတွင် အက်တမ်(ရုပ်ကလာပ်)လေးအတွင်းရှိ အီလက်ထရွန် (သို့) စကြာဝဠာတွင်အသေးဆုံးသောရုပ်မှုန်လေးများသည် ပတ်လမ်းတစ်ခုမှ ပျက်စီးပျောက်ပျက်သွားပြီး တခြားပတ်လမ်းတစ်ခုတွင် အရည်အသွေးတူ ဂုဏ်သတ္တိတူ နောက်အသစ်တစ်လုံး ဖြစ်ပေါ်သွားခြင်းဖြစ်ကြောင်း သိရှိရသည်။



In modern science, an electron disappears or vanishes from one orbital and another one as same quality as the vanishing one, renews or reappears in another .

*(from Scientific acceptibility of Rebirth by Dr Granville Dharmawar)*



လိုရင်းအချက်

-မိမိခန္ဓာကိုယ်ကြီး နှင့် မိမိစိတ်တို့ဟာ ဆီးမီးတောက်ဥပမာ၊ မြစ်တစ်စင်း ဥပမာလို အသစ်အသစ်ပြောင်းလဲအစားထိုးနေသော သဘာဝ ဖြစ်စဉ်များသာဖြစ်ပါသည်။ ဆီးမီးတောက်တစ်ခုတည်းက တစ်နာရီကြာအောင်(အချိန်တစ်ချိန်ကြာအောင်) တောက်လျှောက်- ရှိမနေပါ။ ဘယ်ရေစက်ရေမှုန်မှ တစ်နေရာရာတွင် တောက်လျှောက် -ရှိမနေပါ။

-ထို့အတူ မိမိခန္ဓာကိုယ် နှင့် မိမိစိတ် တို့ဟာလည်း မိမိကိုယ်၊ မိမိစိတ်အနေနဲ့ တောက်လျှောက် တစ်စက္ကန့်ကြာအောင်ရှိမနေပါ။ ငါ့ကိုယ်၊ ငါ့စိတ်အနေနဲ့ အချိန်တစ်ခုကြာအောင် တောက်လျှောက် ရှိမနေပါ။

-ရှိနေတယ် ဆိုရင်လည်း စွမ်းအင်သတ္တိ စွမ်းအင်သဘာဝ များသာ တစ်စက္ကန့်၏ တစ်သန်းပုံ-တစ်ပုံ မျှမကြာသော အချိန်လေး လောက် သာ ရှိနေပြီး-ထိုအချိန်လေးအတွင်းမှာပင်-ချက်ချင်း ကွယ်ပျောက်-ချက်ချင်းပြန်အစားထိုး-ဖြစ်ပေါ်ကာ မဆုံးနိုင်အောင် တဖြစ်တည်းဖြစ်- တပျက်တည်းပျက်-နေကြပါတယ်။

-ငါဆိုတာမဟုတ်-ငါဆိုတာမရှိ-စွမ်းအင်သတ္တိများသာ-မဆုံး နိုင်အောင် အသစ်အသစ် -အစားထိုးဖြစ်ပေါ်လိုက်-ချက်ချင်းပြန် ပျောက်ပျက်သွားလိုက်နှင့် အနှစ်မဟုတ်-အနှစ်မပါ- ဘာမှမဟုတ်- ဘာမှတောက်လျှောက် ဖြစ်မနေသော ရုပ်နာမ်စွမ်းအင် သဘာဝ လောက ကြီး၊ သင်္ခါရ လောကကြီး-သက်သက်သာ ဖြစ်တော့သည်။



အကောင်း၊ အဆိုးဆိုတာ  
မိမိရဲ့အတွေ့အကြုံများ past experience က  
နှိုင်း ယှဉ် သတ် မှတ် တာ ပါ. . .  
(သို့) သ ညာ ရဲ့ လှည့် ဖြား မှု ပါ. . .

ဒီနေရာမှာ ကျွန်ုပ်တို့နှင့်တကွ လူအများစုဟာ သဘာဝတရားကို သိရှိရေး ပစ္စည်းကိရိယာ instruments များနှင့်တကွ မိမိတို့ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း တို့ကို ယုံကြည်အားကိုးလွန်းကြပါတယ်။ တကယ်တော့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ သစ္စာတရား အမှန်တရားကို သိရှိရေး ဒီမျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း တို့ကို အားကိုးရုံနဲ့ မလုံလောက် ပါဘူး။

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်းတို့ကိုယ်တိုင် ကျွန်ုပ်တို့ကို လိမ်ညာ နေတာပါ။ “ငါ့ကိုယ်တိုင်မြင်တာပါ။ မမှားနိုင်ပါဘူး” လို့ ပြောတတ်ကြပါတယ်။ မိတ်ဆွေအနေနဲ့ ပန်ကာလည်နေချိန်မှာ ဒလက်(၃)ခု လည်နေတာကို ဒလက်(၃) ခု လည်နေတယ်လို့ မမြင်ဘဲ အဝိုင်းပြားကြီးအဖြစ်သာ မြင်ရပါတယ်။ အမှန်က အဝိုင်းပြားကြီးတစ်ခုရှိနေတာ မဟုတ်ပါ။ ဒလက်(၃)ခုသာ ရှိနေတာပါ။ မိမိတို့ မျက်စိက ပန်ကာ၏လျင်မြန်သော လည်နှုန်းကို လိုက်၍ အမှန်တကယ် ရှိနေသော ဒလက်များကိုမြင်နိုင်စွမ်း မရှိသဖြင့် တကယ်မရှိသော အဝိုင်းပြားကြီး အဖြစ် မှားယွင်း ထင်မြင်ရပါတယ်။

ထို့အတူ ဘုရားဆင်းတုတော်၏ နောက်ကျောမှ ရောင်ခြည်လျှပ်စစ်မီး အလင်းကလေးများ ဦးခေါင်းနောက်မှ အပြင်သို့ ဖြာထွက်နေသည်ကို မြင်ဘူး တွေ့ဖူး ကြပါလိမ့်မယ်။ အမှန်က ဘယ်လျှပ်စစ်မီးအလင်းမှ အပြင်သို့ဖြာထွက် မသွားပါ။

ရွှေ့မသွားပါ။ တကယ်တော့ လျှပ်စစ်မီးအလင်းလေးများဟာ ဒီနေရာ မှာပေါ်ပြီး၊ ဒီနေရာမှာပင် မှိတ်သွားပါတယ်။ လျင်မြန်သောနှုန်းဖြင့် မီးအလင်းပွင့် လေးများ စနစ်တကျ လင်းလိုက် မှိတ်လိုက် ဖြစ်နေခြင်းအပေါ် ကျွန်ုပ်တို့ မျက်လုံးက မီးအလင်းပွင့်လေးများ အပြင်သို့ ရွှေ့သွားသယောင် ဖြန့်ထွက်သွား သယောင် အထင်မှား အမြင်မှားရပါတယ်။ လျှပ်စစ်မီး အလင်းလေးများ၏ လျင်မြန်စွာ ပေါ်လိုက်၊ပျောက်လိုက် ဖြစ်နေခြင်းအပေါ် မျက်စိက လျင်မြန်စွာ လိုက်၍ မြင်နိုင်စွမ်းမရှိသဖြင့် လျင်မြန်စွာ လင်းလိုက်မှိတ်လိုက်ဖြစ်နေသော (တနည်း)တရစပ် လျင်မြန်စွာ ပေါ်နေပျောက်နေသော မီးအလင်းလေးများ၏ ဖြစ်စဉ်တစ်ခုလုံးကို ခြုံငုံပြီး မှားယွင်း ထင်မြင်မိခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိက ကမ္ဘာကြီးနှင့်အတူလည်နေလျက် နေလုံးကြီးကို ပတ်နေ၊ လည်နေ သည်ကို နေလုံးကြီးကဘဲ မိမိနှင့် ကမ္ဘာကြီးကို လှည့်ပတ်နေသယောင် မျက်စိက ကျွန်ုပ်တို့ကို လှည့်စားထားပါတယ်။ ‘နေထွက်လာပြီ။ နေဝင်သွားပြီ’ စသည်ဖြင့် နေလုံးကြီးကပဲ ထွက်လာလိုက်-ဝင်သွားလိုက် နှင့် ရွှေ့လျား လှည့်ပတ်နေ သယောင် အထင်မှားနေရပါတယ်။ တကယ်တော့ ကျွန်ုပ်တို့ကသာ နေလုံးကြီး၏ မျက်နှာချင်း ဆိုင်ရာဘက်သို့လည်းကောင်း၊ နေလုံးကြီးကွယ်ရာဘက်သို့လည်းကောင်း ကမ္ဘာကြီးနှင့် အတူ လည်သွား၊ရွှေ့လျားသွားခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။ နေလုံးကြီးက ကျွန်ုပ်တို့ အထက်၊ မိုးကောင်းကင်ပေါ်မှာ ရွှေ့လျားသွားနေခြင်း မဟုတ်ပါ။

ဒါကြောင့် တကယ်ရှိ အမှန်ရှိ၊ သစ္စာထိုက်သော၊ ပရမတ်တရားများကို သိရှိရေး ကံမျက်စိ အပေါ် အားကိုးလို့မရဘဲ ဉာဏ်မျက်စိ (ဘာဝနာမယဉာဏ်) ကိုသာ အသုံးချလို့ရပါသည်။

တကယ်တော့ မိမိတို့၏ အကောင်းအဆိုးခံစားချက်များ၊ ယူဆချက်သတ် မှတ်ချက်များဟာ တကယ်မရှိပဲ မိမိ၏အတိတ်က တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရမှုများ၏ ခွဲခြား- သတ်မှတ်မှုများကြောင့်သာ ရှိတယ်လို့ထင်ရတဲ့အရာများ ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိသတ်မှတ်သော အကောင်းအဆိုး ဆိုတာတွေဟာ တကယ်မရှိသော တရားများသာ ဖြစ်ကြောင်း၊ အိုင်စတိုင်းရဲ့ *Relativity theory* (နှိုင်းယှဉ်မှု နိယာမ) နဲ့ ရှင်းပြပုံကို ဒီနေရာမှာ ဖော်ပြလိုပါတယ်။ ဒီသီအိုရီကို ရှင်းပြစဉ်က တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ နားလည်သူ (၁၂)ဦးသာရှိခဲ့တယ် လို့ဆိုပါတယ်။

တကယ်တော့ ‘အကောင်း၊အဆိုး’ သတ်မှတ်ချက်တွေ၊ ‘အချိန်ကြာတယ်၊ မြန်တယ်’ ဆိုတာတွေ၊ ‘နီးတယ်၊ဝေးတယ်’ဆိုတာတွေ၊ ‘ဖြူတယ်၊မဲတယ်’၊ ‘ပူတယ် ,အေးတယ်’၊ ‘လှတယ်၊ရပ်ဆိုင်းတယ်’ ဆိုတာတွေဟာ တကယ်တော့မရှိပါဘူး။

အရာရာအပေါ် မိမိစိတ်ရဲ့ အကောင်းအဆိုး ဝေဖန်ပိုင်းခြားမှုများ၊ ထင်မြင်ယူဆမှုများဟာ မိမိရဲ့ အတိတ် က သတ်မှတ်ချက်အစွဲများ(သညာ) ကြောင့်သာ ရှိတယ် ထင်ရတဲ့ ထင်မြင်ချက်များသာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိရဲ့အတိတ်က အတွေ့အကြုံများနှင့် ယခုပစ္စုပ္ပန် တွေ့ကြုံရမှုတို့ နှိုင်းယှဉ်ရာ မှ ဖြစ်ပေါ်လာသောအသိ၊ တကယ်မဟုတ်သောအသိ (လှည့်စားခံရသောအသိ) များသာ ဖြစ်ပါ တယ်။

Time and Space အချိန်နဲ့ နေရာဟာလည်း တကယ်တော့ အမှန်တကယ်ရှိတဲ့ အရာတွေ မဟုတ်ပါဘူး။ အချိန်ကြာတယ်၊မြန်တယ် ဆိုတာလည်း မိမိရဲ့ တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရမှုများရဲ့ နှိုင်းယှဉ်မှုရလဒ် တကယ်မရှိတဲ့တရားများ၊ တကယ်မဟုတ်သောတရားများသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒုက္ခဝေဒနာ ခံစား နေချိန် တစ်နာရီဟာ ကြာလွန်းလှတယ် လို့ထင်ရပြီး-သာယာမှု သုခဝေဒနာတို့ ခံစားနေချိန် တစ်နာရီဟာ လျင်မြန်လွန်းလှပါတယ်။ (တကယ်တော့ ကြာချိန်ချင်းဟာ တစ်နာရီစီတူတူပါပဲ)

ဒါဟာ ပရမတ်တရားနဲ့ပတ်သက်ပြီး အနီးစပ်ဆုံးဖော်ပြခဲ့မှုပါပဲ။ တကယ်တော့ တစ်စက္ကန့် အတွင်း ကုဋေ နှင့်ချီ၍ တရစပ် ချုပ်ပျောက်ပျက်စီးနေသော (သို့) အသစ်အသစ် တရစပ်အစားထိုးနေသော ပုံစံတူ အရည်အသွေးတူ စွမ်းအင်သတ္တိ ဖြစ်စဉ်များသာဖြစ်သော ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ဘာကို ရှိနေတယ်၊ ဘာကိုဖြစ်နေတယ် လို့ပြောလို့ရမှာလဲ။ ဒီလောက်လျင်မြန်တဲ့နှုန်းနဲ့ တရစပ်ချုပ်ပျောက်နေတဲ့ စွမ်းအင် အစုအဝေး သက်သက်သာဖြစ်သော သက်ရှိသက်မဲ့ အရာများကို 'ဘယ်လောက် ကြာတယ်၊ ဘယ်နေရာမှာရှိတယ်' လို့ သတ်မှတ် ပြောလို့ရမှာလဲ။



ပြောခဲ့ရင်လည်း ဒါဟာအမှန်တရားမဟုတ်ပါ။ သစ္စာ မထိုက်ပါ။ ထို့ကြောင့် အရာအားလုံးဟာဘယ်လောက်ကြာတယ်၊ ဘယ်နေရာမှာရှိနေတယ်လို့ ပြောလို့ မရတဲ့ လျင်မြန်စွာ အသစ်အသစ်ပြောင်းလဲ ဖြစ်နေတဲ့ ရုပ်၊ စိတ်၊ စေတသိက် -ခန္ဓာငါးပါး(သို့) ရုပ်စွမ်းအင်၊ နာမ်စွမ်းအင် တို့ရဲ့ အနှစ်မဟုတ်သော ၊ ဘာမှမဟုတ်သော ၊ လိုချင်တက်မက်နေဖွယ်မဟုတ်သော တရစပ် ပြောင်းလဲအစားထိုးနေသော စွမ်းအင်ဖြစ်စဉ်များသာ ဖြစ်ပါတယ်။

*We are nothing but unsatisfactory, disenchanting and useless processes. We are nothin but energies' flux or mental and physical process arising and*

*passing away repeatedly, rapidly and continuously.*

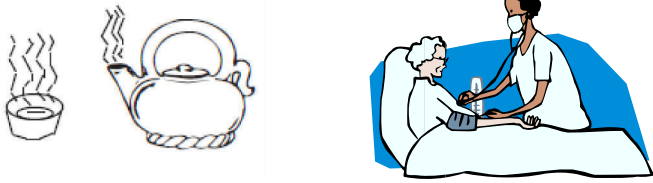
အချိန်ကြာတယ်၊ မကြာဘူးဆိုတာ တကယ်မရှိကြောင်း မိမိစိတ်ရဲ့ သတ်မှတ်ချက်အစွဲကြောင့်သာ ရှိတယ်ထင်ရကြောင်း မိမိရဲ့အတိတ်က နှစ်သက်ခဲ့မှု၊ မနှစ်သက်ခဲ့မှု အတွေ့အကြုံများ experience က အချိန်ကို ‘ ကြာတယ်၊ မကြာဘူး ’ ဟု သတ်မှတ်ကြောင်း အချိန်နဲ့ပတ်သက်ပြီး အိုင်းစတိုင်းက သူ့မိတ်ဆွေများနဲ့ တွေ့စဉ် ဥပမာလေးပေးကာ ရှင်းပြခဲ့ပါတယ်။ ရှင်းပြခဲ့ပုံက တစ်နာရီ နဲ့ တစ်မိနစ် ဘယ်အချိန်က ပိုကြာတယ်လို့ ထင်ပါသလဲလို့ အိုင်းစတိုင်းက မိတ်ဆွေများကို မေးပါတယ်။ ဒီအခါ သူ့မိတ်ဆွေများက တစ်နာရီက ပိုကြာရှည် ကြောင်း၊ တစ်မိနစ် အချိန်က မကြာပါဘူးဟု တညီတညွတ်တည်း ပြောကြပါတယ်။

ဒီအခါမှာ အိုင်းစတိုင်းက မိန်းမချောလေးတစ်ဦးနဘေးမှာ တစ်နာရီကြာ ဝိုင်အတူ သောက်ပြီးနေချိန် နဲ့ (၁၀၀) ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်ခန့် ပူသော မီးဖိုပေါ် တစ်မိနစ်ကြာ သင်မတ်တပ်ရပ်နေချိန် ဘယ်အချိန်ကပိုကြာမည် ဟုထင်ရ ပါသလဲလို့ မေးတဲ့အခါ မိတ်ဆွေများက တစ်နာရီကြာ မိန်းမချောလေးနဲ့ နေချိန်ကို မြန်တယ် ထင်ပြီး၊ တစ်မိနစ် မီးဖိုပေါ်ရပ်နေချိန်ကို ကြာလှသည်ဟု ထင်မြင်မှာဖြစ်ကြောင်း ဖြေကြလေသည်။

ခံစားချက်တွေအပေါ် ပူတယ်-အေးတယ်၊ ကောင်းတယ်-ဆိုးတယ်၊ နာတယ်-ညောင်းတယ်-ကိုက်တယ်-မူးတယ်-ကျင်တယ်-ထုံတယ် ဆိုပြီး ထင်မြင်မှုများ(သို့) နီးတယ်-ဝေးတယ်၊ လှတယ်-မလှဘူး၊ ပူတယ်-အေးတယ် စသည်ဖြင့် ထင်မြင်မှုများဟာ အတိတ်က မိမိ စွဲလန်းခဲ့မှုများကြောင့် (တနည်း) အတိတ်က ကြုံတွေ့ခဲ့ရ ခံစားခဲ့ရတဲ့ အတွေ့အကြုံများ-မှတ်သားခဲ့မှုများရဲ့ လှည့်စားမှုကြောင့်သာ ရှိနေတယ် လို့ ထင်ရတဲ့ အထင်မှားချက်သက်သက်တွေပါ။ အတိတ်က အတွေ့အကြုံများ အပေါ် စံ ထား၍ မှတည်၍ ဆုံးဖြတ်မိခြင်းက ဖြစ်ပေါ်လာရတဲ့ အမှားသိတွေပါ။

ဥပမာ-ရေနွေးပူပူ

ရေနွေးပူပူကို အမြဲသောက်လေ့ရှိသူအတွက် သူ့လျှာဟာ ရေနွေး သောက်ရမယ် ဆိုရင် ပူပူလေးမှ သောက်ချင် နေပြီး၊ ရေနွေးဆို ပူမှ ကြိုက်ပါတယ်။ လက်ဘက်ရည်ဆိုင်မှာ ရေနွေးအေးနေလျှင်ပင် မသောက်ချင်ဘဲ၊ ရေနွေးဆိုလျှင် ပူမှ နှစ်သက်ပြီး၊ သူ့လျှာဟာ ရေနွေးပူပူကြီး ရုတ်တရက် သောက်ရမယ် ဆိုရင်လည်း ထိုအပူကို ပူတယ်လို့ မထင်မိပါဘူး။



ရေအေး အမြဲသောက်လေ့ရှိသူအတွက်တော့ သူ့လျှာဟာ ရေနွေးခပ်ပူပူ သောက်ရတယ်ဆိုရင်ပဲ ပူလှတယ်လို့ထင်မိမှာပါဘဲ။

ရေနွေးပူပူသောက်လေ့ရှိသူ နှင့် ရေအေးသောက်လေ့ရှိသူ နှစ်ဦးရဲ့ လျှာပေါ် ရေနွေးရဲ့ တူညီသော အပူချိန် သက်ရောက်ပါသော်လည်း တစ်ဦးစီ၏ အပူနှင့်ပတ်သက်၍ အကောင်းအဆိုးသတ်မှတ်ပုံ မတူညီကြပါ။ တစ်ဦးစီ၏ အတိတ်က လုပ်ခဲ့ ခံစားတွေ့ကြုံခဲ့ သော ခံစားချက်များနှင့် နှိုင်းယှဉ်ဆုံးဖြတ်ကာ တူညီသော အပူချိန်ကိုပင် တစ်ဦးက ပူမှကောင်းတယ်၊ တစ်ဦးက မပူမှ ကောင်း တယ် လို့ထင်မြင်မိပါတယ်။ “ပူတဲ့သဘာဝ (သို့) ပူတဲ့သဘော (သို့) အပူစွမ်းရည် သတ္တိများ” ကို အတိတ်က သညာရဲ့ လှည့်စားမှုကြောင့်သာ (တနည်း)အတိတ်က အတွေ့အကြုံများကြောင့်သာ အမျိုးမျိုးသတ်မှတ်၊ အမျိုးမျိုး ထင်မြင်ချက်ပေးကာ အမျိုးမျိုးအထင်မှားကြပါတယ်။

ပူတဲ့စွမ်းရည်ဟာ ပူတဲ့စွမ်းရည် သတ္တိသာ ဖြစ်ပြီး (တနည်း) ပူတဲ့သဘော  
ဟာ ပူတဲ့သဘော သက်သက်သာဖြစ်ပြီး၊ အကောင်းလည်း မဟုတ်၊ အဆိုးလည်း  
မဟုတ်၊ တရစပ်ချုပ်ပျောက် အစားထိုးနေသော ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲနေသော၊ အနှစ်မပါ  
သော၊ ဘာမှမဟုတ်သော စွမ်းရည်သတ္တိ သဘောမျှသာဖြစ်လေသည်။



ငရုတ်သီး---

ထို့အတူ ငရုတ်သီးပူတာ စပ်တာ ကောင်းသလား၊ ဆိုးသလား ဝေဖန် သတ်မှတ်ရမယ် ဆိုလျှင် ဘယ်လို သတ်မှတ်တာ မှန်ပါသလဲ။ ငရုတ်သီးကို ငယ်ငယ်ကတည်းက စားနေကျ လူကတော့ စားနေကျအကျင့်ဖြစ်ပြီး ကောင်း တယ်၊ နှစ်သက်စရာလို့ ယူဆပြီး၊ စားနေကျ မဟုတ်သောသူ များကတော့ စပ်တယ်၊ ပူတယ်၊ မကောင်းဘူးဟု ခံစားသတ်မှတ်မိမှာပါဘဲ။

အညာဘက်မှာ ငရုတ်သီးဟင်းမပါ၍ ဒေါသတကြီးဖြင့် ဇနီးဖြစ်သူအား တွေ့ရာ ထင်းချောင်းဖြင့် ရိုက်မိခဲ့သူတစ်ဦးရှိပါတယ်။ အမှတ်မထင် ရုတ်တရက် ရိုက်လိုက်သော တုတ်ဟာ ချက်ခေါင်းကိုရိုက်မိပြီး တခါတည်း သေဆုံးသွား တဲ့ဖြစ်ရပ် တစ်ခုဖြစ်ခဲ့ပြီး၊ ငရုတ်သီးမပါ၍ ဒေါသတကြီးရိုက်ခဲ့သူ ကိုယ်တိုင် သက်ဆိုင်ရာ၌ သွားရောက် အဖမ်းခံခဲ့သောဖြစ်ရပ် ဖြစ်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ ဒါဟာ ငရုတ်သီးရဲ့ အပူအစပ် အရသာဟာ စားပြီးပျောက်၊ ခံစားပြီးပျက်၊ ခံစားပြီးပျောက် သွားနေသော ဘာမှ မဟုတ်သော သဘာဝများလို့ မသိဘဲ၊ မခံယူဘဲ၊ ကောင်းတယ်၊ စွဲလန်းစရာ လို့ မှားယွင်း သတ်မှတ်မိလိုက်တာပါ။

မှန်ပါတယ်။ တကယ်တော့ ပူတယ်၊ အေးတယ်၊ ကောင်းတယ်၊ ဆိုးတယ် ဆိုတာတွေဟာ တကယ်မဟုတ်ဘဲ ၊ တကယ်ရှိမနေဘဲ ၊ အမှန်မဟုတ်ဘဲ မိမိအကျင့်၊ မိမိ လုပ်နေကျ ခံစားနေကျ ခံစားမှု များ၊ အရင် အစွဲများ (သညာ)က မှားယွင်း သတ်မှတ်လိုက်တာပါ။

အညာဒေသရဲ့အပူဟာ ရှမ်းပြည်ကလူအတွက်တော့ ပူလွန်းတယ်လို့ ထင်မြင်သတ်မှတ်မိမှာ ဖြစ်ပြီး၊ သဲကန္တာရကလာတဲ့လူအတွက်တော့ ပူတယ်လို့ မထင်ပါဘူး၊ ဒီအပူလောက်ကတော့ ဘာမှမဟုတ်သေးပါဘူးလို့ ထင်မြင် သတ်မှတ်မိ မှာပါဘဲ။

ဖြူတယ်၊ မဲတယ်၊ လှတယ်၊ ရုပ်ဆိုးတယ်၊ ဝေးတယ်၊ နီးတယ် ဆိုတာတွေဟာ လည်း တကယ်မရှိဘဲ မိမိစိတ်ရဲ့အစွဲရဲ့ သတ်မှတ်ချက်သာဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ ဘာမှမဟုတ်ဘဲ စိတ်အစွဲများ(သညာ)၏ လှည့်စားမှု သက်သက်သာ ဖြစ်ပါတယ်။ နိုင်ငံခြား ခရီးစဉ်ကို အမြဲသွားနေရသူအတွက် ရန်ကုန်-မန္တလေးခရီးစဉ် သွားရမယ် ဆိုရင် နီးတယ်လို့ သတ်မှတ်ယူဆမှာဘဲ။ မိမိရပ်ကွက် အတွင်း၌သာ အမြဲသွားလာ ဈေးရောင်းနေသူအတွက်တော့ ရန်ကုန် မှ မန္တလေးသို့သွား၍ ဈေးရောင်းရမည်ဆိုလျှင် ဝေးတယ်လို့ သတ်မှတ်ယူဆမှာဘဲ။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ညီတော် နန္ဒ ဟာ မိမိရဲ့ဇနီးကို မျောက်အိုမကြီးနှင့် နှိုင်းယှဉ်၍ ဘယ်သူလှလဲလို့ ဘုရားကမေးတဲ့အခါ မကျေနပ်ဘဲ မိမိဇနီးကသာ မနှိုင်းယှဉ်နိုင်အောင် လှပသည်ဟု ထင်မြင်ကြောင်း ပြောကြားပါတယ်။

ဒီအခါ မြတ်စွာဘုရားက ညီတော်နန္ဒကို





နတ်ပြည်သို့ သွားခေါ်သွားပြီး နတ်သမီး များနှင့် ဇနီးဖြစ်သူကို နှိုင်းယှဉ်၍ ဘယ်သူလှလဲလို့ ဘုရားကမေးတဲ့အခါ မိမိဇနီးကို မျောက်အိုမကြီးကဲ့သို့ ထင်မြင်မိကြောင်း ပြောကြားပါတယ်။ ဒါဟာ တစ်ဦးတည်းကပင် တစ်ယောက် တည်း အပေါ် လှတယ်ထင်လိုက် မလှဘူး ထင်လိုက် ဖြစ်ရပါတယ်။ အထင်မှား ရပါတယ်။



တကယ်တော့ ‘လှတယ်၊ မလှဘူး’ ။ ‘အချိန်ကြာတယ်။ မြန်တယ်’ ။ ‘နီးတယ်၊ ဝေးတယ်’ ။ ကောင်းတယ်။ ဆိုးတယ်’ ဆိုတာတွေဟာ အမှန် မဟုတ်ပါဘူး။ တကယ်မဟုတ်ပါဘူး။ တကယ်မရှိပါဘူး။ တကယ်မရှိလို့သာ တကယ်မမှန်လို့သာ တကယ်မဟုတ်လို့သာ ဒီလိုအမျိုးမျိုးပြောင်းလဲ ထင်မြင်ရပါတယ်။ အမှန်က မိမိရဲ့ စိတ်အစွဲ၊ အရင်ကပြုလုပ်ဖူး တွေ့ကြုံခဲ့ဖူးသော အတွေ့အကြုံများ နှင့် နှိုင်းယှဉ်ကာ အထင်မှား၊အမှတ်မှားခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိကိုယ်တိုင် အကောင်းအဆိုး သတ်မှတ်ကာ မိမိကိုယ်တိုင်ငြိတွယ်နေမိကြပြီး မိမိကိုယ်တိုင် ဒေါသ၊သောက ဖြစ်နေရပါတယ်။

တကယ်တော့ ‘အကောင်း၊အဆိုး’ သတ်မှတ်ချက်တွေ၊ ‘ဖြူတယ်၊ မဲတယ်’ ။ ‘ပူတယ်အေးတယ်’ ဆိုတဲ့ သတ်မှတ်ချက်တွေဟာ တကယ်မဟုတ်ပါဘူး။ တကယ်ပဲ အရှိတရား မဟုတ်ပါဘူး။ စကြာဝဠာတစ်ခုလုံးမှာ အမှန်တကယ်ရှိသော ရုပ်၊ စိတ်၊ စေတသိက် တို့ရဲ့ လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပျက်၊ အစားထိုးပြောင်းလဲနေသော သဘာဝ ရုပ်၊နာမ်စွမ်းအင်သတ္တိ ဖြစ်စဉ်များအပေါ် အထင်မှားခြင်း သက်သက်သာ ဖြစ်ပါ တယ်။

လိုရင်းအချက်

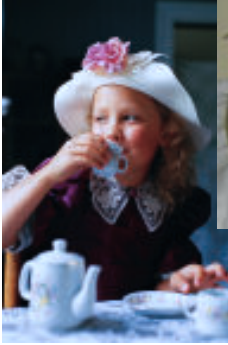
- မြောက်များလှစွာသော စွမ်းအင်သတ္တိ တို့၏စုစည်းလိုက်၊ ပျောက်ပျက် သွားလိုက်၊ တဖန် အသစ် အစားထိုးဖြစ်ပေါ်လိုက် နှင့် တရစပ် အလွန် လျင်မြန်စွာ - အလွန်သိမ်မွေ့စွာ - စက္ကန့်တိုင်း စက္ကန့်တိုင်း အသစ်အသစ် ပြောင်းလဲနေသော သဘာဝဖြစ်စဉ်ကြီး အပေါ် ကျွန်ုပ်တို့ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ် တို့က လိုက်၍ မမြင်နိုင်၊ မသိနိုင်၊ မကြားနိုင်ဘဲ၊ တစ်ခုခု၊ တစ်ဦးဦး၊ တစ်ယောက်ယောက်-**တစ်ခုတည်း - တစ်စိတ်တည်းက** တောက်လျှောက် သွားနေသယောင် - ရှိနေသယောင် အထင်မှားနေရပါတယ်။

- လျင်မြန်လွန်းစွာ ပြောင်းလဲသွားနေသော-သဘာဝတရား အပေါ် တောက်လျှောက် တစ်ခုခုဖြစ်နေတယ်။ တစ်ဦးဦးရှိနေတယ်၊ ငါရှိနေ တယ်၊ ငါဖြစ်နေတယ်၊ ငါဟုတ်နေတယ်၊ ငါဝေဒနာဖြစ်နေတယ်။ ငါ့ဝေဒနာ ရှိနေတယ်။ ငါ့ဝေဒနာဟုတ်တယ်၊ ငါ့ဝေဒနာ တောက်လျှောက်မြဲနေတယ်။ ရောဂါတွေရှိနေတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတွေ ဖြစ်နေတယ်။ ရှိနေတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတွေထဲမှာ ငါရှိနေတယ် ဟူ၍ အထင်မှားရလေသည်။

- ရုပ်နာမ်စွမ်းအင်တို့၏ လျင်မြန်လွန်းသော ဖောက်ပြန်ပျက်စီးနေမှု၊ သိမ်မွေ့လွန်းသော-အသစ်အသစ်အစားထိုးနေမှု-ဖြစ်စဉ်များကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ဟာ တောက်လျှောက် တစ်ခုခု ရှိနေသည်။ ရောဂါ-ဝေဒနာ-ခံစားချက်-သိမှု-မှတ်သားမှု-လုပ်ချင်မှု-စေ့ဆော်မှု-တုန်ခါမှု-လှုပ်ရှားမှု-တောင့်မှု-တင်းမှု-ကိုက်ခဲမှု-နာကျင်မှု- ပူမှု -အေးမှု- တို့ အချိန်တစ်ခု ကြာအောင် ရှိနေသည်ဟု အထင်မှားရလေသည်။

-ထိုအထင်မှားမှုမှာ ဒီမှာတင်-မရပ်သေးဘဲ ထိုတောက်လျှောက် ကြီး အချိန်တစ်ခုကြာအောင် ရှိနေတယ်လို့ ထင်နေသော ရောဂါ-ဝေဒနာ-ခံစားချက်-သိမှု-မှတ်သားမှု-လုပ်ချင်မှု-စေ့ဆော်မှု-တုန်ခါမှု-

လှုပ်ရှားမှု-တောင့်မှု-တင်းမှု-ကိုက်ခဲမှု-နာကျင်မှု-ပူမှု-အေးမှု-  
တို့အပေါ် အတိတ်က ပြုခဲ့၊ တွေ့ကြုံခဲ့၊ ခံစားခဲ့၊ မှတ်သားခဲ့၊  
စွဲလန်းခဲ့သည့် *experience* အတိုင်း အကောင်းအဆိုး ထပ်မံ ပိုင်းခြား-  
သတ်မှတ်-ဝေဖန်-ဆုံးဖြတ်ကာ ကျွန်ုပ်တို့မှာ ငြိတွယ်မဆုံး-ဒေါသ  
ဖြစ်မဆုံး- သောကဖြစ် မဆုံး-အရေးကြီးမဆုံး ဖြစ်နေကြရပါတယ်။



“The religion of the future will be a cosmic religion. It should transcend a personal god and avoid dogmas and theology. Covering both the natural and the spiritual, it should be based on a religious sense arising from the experience of all things, natural and spiritual and a meaningful unity. Buddhism answers this description. If there is any religion that would cope with modern scientific needs, it would be *Buddhism*.”

***“Buddhism is the Religion of the Future”*** (Albert Einstein, 1941)



# ပညတ် ၊ ပရမတ်

## သို့မဟုတ်

### တကယ်မဟုတ်သောတရား နှင့် ကတယ်ဟုတ်သောတရား

ဒီနေရာမှာ ပညတ်နဲ့ပရမတ် ဆိုတာကို သေသေချာချာ သဘောပေါက်ဖို့ တင်ပြလိုပါတယ်။

- (၁) ပညတ်/သမုတိသစ္စာ-တကယ်မဟုတ်၊ တကယ်ဖြစ်မနေ၊ တကယ်ရှိမနေ သောတရား (apparent reality/ ordinary conventional truth)
- (၂) ပရမတ်/ပရမတ္ထသစ္စာ-တကယ်ဟုတ်၊ တကယ်ဖြစ်နေ-ရှိနေသောတရား (Ultimate reality)

**ပညတ်** = အမှန်တကယ်မရှိဘဲ လူ့လောကတွင် နေထိုင် ရှင်သန်နိုင်ရေး *survival* ကိုယ်ကျင့်တရား-သီလ morality အကျိုးငှာ အများသဘောတူ သတ်မှတ် ထားရသော အမည်များ သက်သက်သာဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်မရှိသောတရား *apparent truth* ဖြစ်ပါတယ်။

အမှန်တကယ်ရှိသော စွမ်းအင်သတ္တိများ၏ လျင်မြန်လွန်း သော အစားထိုး ပြောင်းလဲမှုများကြောင့် ပညတ်တရားများ (တနည်း) အကောင် အထည်များ၊ ပုံပန်းသဏ္ဍာန် လုံးရပ်၊ပုံစံ *form* (တနည်း) ခြပ်ဝတ္ထု များအဖြစ် *solidity / mass* များအဖြစ် အမှန်တကယ်မရှိ-သော်လည်း ရှိသယောင် ထင်လာရပါတယ်။ ရှိတယ်ထင်ပြီး အမည်နာမ အမျိုးမျိုး သတ်မှတ်ရပါတယ်။ ပညတ်ရပါတယ်။

ပရမတ်တရား ဖြစ်သော ရုပ်စွမ်းအင်၊ နာမ်စွမ်းအင် တို့၏ တဖျတ်ဖျတ် ဖြစ်၊ တဖျတ်ဖျတ်ပျက်နေသော သဘာဝ (သို့) အလွန် လျင်မြန်စွာ ချုပ်ငြိမ်းအစားထိုးပြောင်းလဲနေ သောဖြစ်စဉ်ကို တစ်ခုခု၊ တစ်ကောင်ကောင်၊ တစ်ယောက်ယောက်၊ တစ်ဦးဦး၊ ငါ၊ သူ၊ မိန်းမ၊ ယောက်ျား၊ နို့တိုက်သတ္တဝါ၊ ကျောရိုးမဲ့သတ္တဝါ စသည်ဖြင့် ဘာဘဲ၊ ညာဘဲစသည်ဖြင့် မှားယွင်းထင်မြင်မိကာ အမည်နာမ သတ်မှတ် ထားမိလေသည်။ Identify လုပ်မိလေသည်။ အမှတ်မှားမိ လေသည်။

*Identification on the natural process as a thing or I or you or ego or one creature is absolutely wrong.*

**ပရမတ်** = ဒါပေမယ့် ဒီသတ်မှတ်ချက်၊ အမည်၊ အခေါ်အဝေါ်များရဲ့ နောက်ကွယ် မှာ တကယ်ရှိသော အမှန်ရှိသော သဘာဝတရား-၄-ခု (သို့) ပရမတ်တရား -၄- ခု ရှိပါတယ်။

ပရမတ်တရား-၄-ခု မှာ , ပရမတ်တရား-၃-ခု (စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်) ဒီ-၃-ခုဟာ စက္ကန့်တိုင်း ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်၊ ပြန်အစားထိုးလိုက်နှင့် ပြန်ပျက်လိုက် နှင့် မမြဲသောသဘော၊ တရစပ်အသစ်အသစ် အစားထိုးနေကာ အမှန်တကယ် ရှိနေပေသည်။ တောက်လျှောက်ကြီး- ဒီတစ်ခု၊ဒီတစ်ခု ဒီရုပ်၊ဒီရုပ်၊ ဒီစိတ်၊ဒီစိတ် အနေနဲ့တော့ ရှိမနေပါ။ တရစပ် အသစ်အသစ်အစားထိုးလိုက်၊ ပျက်စီးသွားလိုက် နှင့် ဖြစ်စဉ် ပျက်စဉ် *process* အနေနဲ့သာ ရှိပါတယ်။

စက္ကန့်တိုင်း ပျက်နေသော သဘာဝ အဖြစ်၊ မမြဲသော သဘာဝ အဖြစ် ရှိနေပါတယ်။ မမြဲသော သဘာဝ အနေနဲ့ မြဲနေပါတယ်။

မြဲသောအနေ နဲ့ အမှန်တကယ် မဖြစ်မပျက်ပဲ ရှိနေသော နောက် သဘာဝ တရား(၁)ခု၊ပရမတ်တရား(၁)ခုကတော့ နိဗ္ဗာန်သာဖြစ်ပြီး အမြဲရှိနေသောသဘာဝ အနေနဲ့ အမှန်တကယ် ရှိနေပါတယ်။

ပရမတ်တရား ဆိုတာ အမှန်တကယ်ရှိသော သစ္စာတရား၊ သဘာဝတရား , ဘယ်သူမှလုပ်မထားသော၊ နဂိုသဘာဝအတိုင်းရှိနေ၊ ဖြစ်နေသော တရားသာ ဖြစ် ပါတယ်။ (တနည်း) စကြာဝဠာအားလုံး ဒီပရမတ်တရား (၄)ပါး သာ အမှန် တကယ်ရှိပါတယ်။ ထိုပရမတ္ထသစ္စာတရား (၄)ပါးကတော့

- (၁) စိတ်၊
- (၂) စေတသိက်၊

(၃) ရုပ်(စွမ်းအင်များ)၊

(၄) နိဗ္ဗာန် တို့ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီ ပရမတ်တရား လေးခုမှာ နိဗ္ဗာန်တစ်ခုသာလျှင် တည်မြဲနေသော၊ အမှန် တကယ် ရှိနေသော၊ အရှိတရား သဘာဝတရား ဖြစ်ပြီး၊ မြဲနေသော သဘာဝ အနေနဲ့ တောက်လျှောက် ရှိနေပါတယ်။

ကျန်ပရမတ်-၃-မျိုး စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ် (ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယောဓါတ်)တို့မှာတော့ ခိုင်မြဲသောအနေနဲ့ တောက်လျှောက် ရှိနေတာ မဟုတ်ဘဲ၊ စက္ကန့်တိုင်း တဖျတ်ဖျတ်ဖြစ်၊ တဖျတ်ဖျတ်ပျက်၊ ဖြစ်ပြီးပျက်၊ ပျက်ပြီးပြန်ဖြစ် ၊ ဖြစ်ပြီးပြန်ပျက်၊ ပျက်ပြီးပြန်ဖြစ် နှင့်၊ တရစပ် အသစ်အသစ် အစားထိုးနေသာ သဘာဝ အနေနဲ့သာ ရှိပါတယ်၊ မမြဲသော သဘာဝ အနေနဲ့ ရှိပါတယ်။

ပရမတ်တရားတစ်ခုဖြစ်သော ရုပ် ကို ကျွန်ုပ်တို့ သေသေချာချာ နားလည်ဖို့ လိုပါသည်။ ရုပ်ဟု ဆိုရာ၌ ယခု မှန်ကြည့်သောအခါ မြင်နေရသော ရုပ်ခန္ဓာကြီး၊ ဓါတ်ပုံရိုက်လျှင်ပေါ်သော ရုပ်ခန္ဓာ ကြီး၊ လမ်းသွားလျှင် ခွေးဟောင်ခံ ရသော ရုပ်ကြီး၊ မျက်စိနှင့် မြင်နေရသော သံချောင်း၊ အလူမီနီယံ၊ မီးသွေး၊ ပလတ်စတစ်၊ အစိုင်အခဲ စသည်တို့ကို မဆိုလိုပေ။

ထိုမျက်စိဖြင့် မြင်နေရသော ရုပ်များမှာ တကယ်ရှိနေသည်မဟုတ်ပဲ လျှင်မြန် လွန်းစွာ အသစ်အသစ်အစားထိုးလိုက်၊ပြန် ပျက်စီးသွားလိုက် ဖြစ်နေသော စွမ်းအင် သဘာဝ များကြောင့်သာ ရှိနေသယောင်၊အထင်မှားရသော မျက်စိထဲပေါ်လာသော တကယ်မဟုတ်သော အရာများဖြစ်လေသည်။ ပန်ကာဒလက်များ၏ လျှင်မြန်လွန်းစွာ လည်ပတ်မှုကြောင့် အဝိုင်းပြားကြီးတစ်ခု ရှိသယောင် အထင်မှားရသလို ဖြစ်လေသည်။ ညအမှောင်တွင် ကလေးငယ်မှ ထင်းမီးစ တစ်ခုကို လက်ဖြင့်ကိုင်၍ လျင်မြန်စွာ လှည့်လေရာ မီးကွင်းကြီးတစ်ကွင်း ရှိနေသယောင် အထင်မှားရသလို ဖြစ်လေသည်။ (ရှေးအခန်း ၃ နှင့် ၅ တွင် သိပ္ပံသဘောတရားများဖြင့် ရှင်းလင်းပြီးဖြစ်လေသည်)

**ရုပ်**ဟုဆိုရာ၌ စွမ်းအင်သတ္တိသဘာဝ ၄ မျိုး ဟု နားလည်ရပေမည်။  
ယင်းတို့မှာ-ဓါတ်ကြီး(၄)ပါး ၊ စွမ်းအင်များ ဖြစ်လေသည်။

၁။ပထဝီဓါတ်-ခက်မာခြင်း၊ပျော့ခြင်း၊တောင့်တင်းခြင်းသတ္တိသဘော

(Attractive/ Repulsive Force)

၂။အာပေါ-ယိုစီးခြင်း-ဖွဲ့စည်းခြင်းသတ္တိသဘော (Cohesion)

၃။တေဇောဓါတ်-ပူခြင်း-အေးခြင်းသတ္တိသဘော (heat energy)

၄။ ဝါယောဇာတ်-လှုပ်ရှားခြင်း-တွန်းကန်ခြင်း (kinetic energy) တို့ဖြစ်လေသည်။

ထိုခါတ်ကြီးလေးပါး စွမ်းအင်များကို ရူပက္ခန္ဓာ အဖြစ် ခန္ဓာငါးပါးတွင် တစ်ပါးအပါအဝင် ဖော်ပြလေသည်။ ထို စွမ်းအင်သဘာဝများ၏ လျင်မြန်လွန်းစွာ အသစ်အသစ် အစားထိုးပြောင်းလဲမှုကြောင့် ပူတဲ့သဘော၊ အေးတဲ့သဘော၊ နာတဲ့သဘော၊ ကျင်တဲ့သဘော၊ ကိုက်ခဲတဲ့သဘော၊ မူးတဲ့သဘော၊ ဖောတဲ့သဘော၊ တင်းတဲ့သဘော၊ တောင့်တဲ့သဘော၊ တုန်ခါတဲ့သဘော၊ လှုပ်ရှားတဲ့သဘော၊ ဝင်သက် ထွက်သက်သဘော၊ ပိန်တဲ့ ဖောင်းတဲ့သဘော စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုးသော သဘောလေးများ ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်ခန္ဓာတွင် မပြတ် တရစပ် ဖြစ်ပေါ်နေလေသည်။ ထို တဖျတ်ဖျတ်ပေါ်နေသော သဘောများကို ပင် ရုပ်ဟု ဆိုသည်ဟု နားလည် ရပေမည်။

**စိတ်** ဆိုသော ဝိညာဏ် ဆိုသည်မှာ **သိတဲ့သဘောသတ္တိလေးများ** ပင် ဖြစ်လေသည်။ **စိတ်** ကို ဝိညာဏက္ခန္ဓာ အဖြစ် ခန္ဓာငါးပါးတွင် တစ်ပါးအပါအဝင်အဖြစ် နားလည်ထားရပေမည်။

**စေတသိက်** ကို တုံ့ပြန်ချင်တဲ့သဘော၊ လုပ်ချင်၊ တွေးချင်၊ လိုချင်တဲ့ သဘောများ၊ စေ့ဆော်မှုသဘောများ (သင်္ခါရ) အဖြစ်လည်းကောင်း၊ မှတ်သားမှု သဘောများအဖြစ်လည်းကောင်း (သညာ)၊ ခံစားမှုသဘောများ(ဝေဒနာ)အဖြစ် လည်းကောင်း နားလည်ရပေမည်။

**စေတသိက်** ကို သင်္ခါရက္ခန္ဓာ၊ သညာက္ခန္ဓာ၊ ဝေဒနက္ခန္ဓာ အဖြစ် ခန္ဓာငါးပါး အစုအပေါင်းတွင် ခန္ဓာသုံးပါးအဖြစ်ပါဝင်လေသည်။

ထိုစိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ် သဘောသတ္တိလေးများသည် စက္ကန့်တိုင်း ပျက်စီး သွားလိုက်၊ အသစ်ပြန်အစားထိုးလိုက် နှင့် မဆုံးနိုင်အောင် ဖြစ်နေပျက်နေပေသည်။

ထို စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ် ဟူသော ပရမတ်တရား (၃)ပါးမှာ ခိုင်မြဲနေသော သဘာဝ အနေနဲ့ ရှိနေတာမဟုတ်ဘဲ၊ တရစပ်ပျက်စီး ပျောက်ကွယ်သွားနေသော သဘာဝအနေနဲ့ရှိပါတယ်။

ပျက်စီးသွားပြီးနောက် ရပ်စဲ၊ ရပ်တန့်သွားခြင်း မရှိဘဲ၊ ပျက်စီးသွားသော စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်တို့ ကြောင့်ပင် အရည်အသွေးတူ၊ အမျိုးတူ၊ သတ္တိချင်းတူသည့် အသစ်အသစ်သော ရုပ်၊ စိတ်၊ စေတသိက်များ မိုက်ခရိုစက္ကန့် မျှ မကြာသောအချိန် လေးအတွင်း နောက်ထပ် အစားထိုး ဖြစ်ပေါ်လေသည်။

ရုပ်,စိတ်,စေတသိက် (သို့) ခန္ဓာငါးပါးတို့၏ ရှိနေသည် ဆိုရာ၌ စက္ကန့်တိုင်း ပျက်ပျက်သွားနေသည်။ စက္ကန့်တိုင်း အသစ်အသစ်အစားထိုးနေသည်။

စိတ်, စေတသိက်, ရုပ် တို့၏ ပျက်ပျက်သွားနေသော သဘောကြီးသာ မပျက်စီးဘဲ မဆုံးနိုင်အောင် ရှိနေပေသည်။ စိတ်, စေတသိက်, ရုပ် တို့၏ မမြဲသော သဘောကြီးနဲ့သာ အဆုံးမရှိ မြဲနေလေသည်။

ထို့ကြောင့် ရုပ်(စွမ်းအင်)၊ စိတ်၊ စေတသိက် တို့မှာ အမှန်တကယ်ရှိနေသည် ဆိုသော်လည်း ဒီစိတ်-ဒီစိတ်၊ ဒီစေတသိက်-ဒီစေတသိက်၊ ဒီရုပ်-ဒီရုပ် အနေနဲ့ တောက်လျှောက်ကြီး တစ်စက္ကန့်မျှကြာအောင်ပင် ရှိမနေပါ။

စိတ်, စေတသိက်, ရုပ် တို့ဟာ မမြဲသော သဘော၊ အနှစ်သာရ မဟုတ်သော သဘော၊ တစ်ခုခု မဟုတ်သောသဘော၊ တစ်ယောက် ယောက် မဟုတ်သောသဘော၊ ငါမဟုတ်သော သဘော၊ ဘာဆို ဘာမှမဟုတ်သော သဘော၊ အချည်နီး ဖြစ်သော သဘော၊ ဒုက္ခရောက်နေခြင်းသဘော အနေနဲ့သာ ရှိနေ,ဖြစ်နေကြပါသည်။ သဘာဝ တရားသက်သက်သာ ရှိနေ,ဖြစ်နေပါသည်။

တစ်စက္ကန့်၏ အပုံ တစ်သိန်းပုံ,တစ်ပုံမျှ မကြာသော အချိန်လေးအတွင်းမှာ ပျက်စီးသွားလိုက်, အသစ် အစားထိုးဖြစ်လာလိုက် နှင့် အဆုံးမရှိသော ရုပ်, နာမ် စွမ်းအင်သတ္တိများ၏ ဖြစ်စဉ် များကို စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ် ဟူ၍ အမျိုးအစားခွဲကာ နားလည်နိုင်လေသည်။

ဒီနေရာမှာ ပညတ် နဲ့ ပရမတ် သဘာဝ နှစ်မျိုးကို အနည်းငယ် ထပ်မံ ရှင်းပြလိုပါတယ်။

ဥပမာ၊ ချိုတယ် sweet ဆိုတဲ့ စကားစာလုံးဟာ ပညတ်ဖြစ်ပါတယ်။

**ချိုတယ်** ဆိုတဲ့ စကားရဲ့နောက်ကွယ်မှာ ချိုတယ်ဆိုတဲ့သဘောသတ္တိလေး (ပရမတ်တရား) ရှိနေပါတယ်။ ချိုတယ် ဆိုတာ ဘာလဲဆိုတာ တိုက်ရိုက် ခံစားကြည့်မှသာသိနိုင်တဲ့ ခံစားချက်သဘော သတ္တိလေး ရှိပါတယ်။ ချိုတယ်ဆိုတဲ့ စကားသံ၊ စာလုံးကို ကြားရုံ,မြင်ရုံ နဲ့ချိုတဲ့အရသာကို မခံစား၊ မသိရှိနိုင်ပါ။ သကြား အရသာ ဘယ်လိုလဲ ဆိုရင် ‘ချိုတယ်’ လို့ပြောရပါမယ်။ မြကျောက် သရက်သီး အရသာ ဘယ်လိုလဲ မေးရင် စားဖူးသူများက ချိုတယ်လို့ပဲ ပြောရပါမယ်။ မချစ်စု သရက်သီးအရသာ ဘယ်လိုလဲ မေးရင် ချိုတယ်လို့ ပဲပြောရပါမယ်။ ထန်းလျက် အရသာ ဘယ်လိုလဲမေးရင် ချိုတယ်လို့ ပဲပြောရပါမယ်။ ကြံသကာ အရသာ



ဘယ်လိုလဲ မေးရင်လည်း ချိုတယ်လို့ပဲ ပြောရပါမယ်။

ဆိုလိုတာကတော့ သကြား၊ မြကျောက်သရက်သီး၊ မချစ်စုသရက်သီး၊ ထန်းလျက်၊ ကြံသကာ တို့ရဲ့ အရသာ-အားလုံး ကို ချိုတယ် လို့ စားဖူးတဲ့လူတိုင်း ပြောကြပါမယ်။ ထိုစားစရာအားလုံးကို စားကြည့်ရင် ချိုတယ်လို့ဆိုကြပေမယ့် တကယ်စားကြည့်လျှင် တစ်မျိုးနဲ့တစ်မျိုး ချိုတဲ့သတ္တိချင်း၊ ချိုတဲ့အရသာချင်း၊ ချိုပုံ-အရည်အသွေးချင်း *qualities of sweetness* ဟာ မတူညီကြပါဘူး။

ဒီအရသာများကို လုံးဝ-မစားဘူးတဲ့သူ တစ်ယောက်က ဒီစားစရာများရဲ့ ချိုတဲ့အရသာများ-တစ်မျိုးနဲ့တစ်မျိုး ဘယ်လို ကွာခြားသလဲ မေးရင်-ချိုတဲ့သတ္တိချင်း-ဘာတွေများ ကွာခြားနေသလဲဆိုရင် ရှင်းပြဖို့ ခက်ပါ လိမ့်မယ်။

ဒီစားစရာ တမျိုးစီရဲ့ အရသာကိုနားလည်အောင် “ချိုတယ်” ဆိုတဲ့ စကားလုံးနဲ့ ပြောရပေမယ့် တကယ်ချိုတဲ့သတ္တိ၊ ချိုတဲ့အရည်အသွေး၊ ချိုတဲ့ အရသာစစ်စစ် *quality* ဟာ ‘ချိုတယ်’ ဆိုတဲ့ စကားလုံး (ပညတ်) ရဲ့ နောက်ကွယ် မှာ ရှိပါတယ်။ “ချိုတယ်” ဆိုတဲ့ စကားလုံး (ပညတ်)လေး နဲ့ မိမိစားခဲ့ရသော မိမိသိခဲ့ရသော မြကျောက် သရက်သီး အရသာ - မချစ်စုသရက်သီးအရသာ-စိန်တလုံးသရက်သီး အရသာ - ချောကလက်အရသာ ဘယ်လိုဆိုတာ၊ ဘယ် လောက် ချိုတယ် ဆိုတာကို လုံးဝ မစားဘူးတဲ့ - အခြားသူတစ်ဦး ကွဲကွဲပြားပြား သိသွားနိုင်အောင် - ခံစားသွားနိုင်အောင် - တိုက်ရိုက်သိနားလည်သွားအောင် ဘယ်လိုမှ ပြောပြရုံနဲ့မရနိုင်ပါဘူး။ မိမိကိုယ်တိုင် တိုက်ရိုက် စားသုံးကြည့်မှသာ၊ ဒီအရသာ ဘယ်လိုလဲ ဆိုတာ ခံစားသိရှိနိုင်ပါမယ်။

စားစရာတစ်ခုရဲ့ ချိုတဲ့သဘောကို ကိုယ်တိုင် တိုက်ရိုက်- ခံစားသိမှု *direct experience* က ပရမတ်သဘာဝဖြစ်ပြီး ‘ချိုတယ်’ ဆိုတဲ့ စကားလုံး ကတော့ လူအများ နားလည်နိုင် အောင် ပြောရသော ပညတ်ချက်-သတ်မှတ်ချက် ဖြစ်လေသည်။

တမာ၊ ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ ကြောင်လျှာသီး၊ ဆင်တုန်းမနွယ် တို့ရဲ့အရသာ ဘယ်လိုလဲလို့ မေးရင်လည်း ခါးတယ်လို့ ပြောရမှာဘဲ။ ဒါပေမယ့် တကယ့် ခါးပုံ-အရသာချင်း၊ခါးတဲ့သဘောသတ္တိချင်းကတော့ မတူကြပါဘူး။ ဒီစားစရာများ ရဲ့အရသာကို ဖော်ပြရာမှာ ခါးတယ်ဆိုတဲ့ စကားလုံး (ပညတ်) ကိုတော့ သုံးကြ၊ ပြောကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တကယ့်ခါးပုံ၊ ခါးတဲ့သတ္တိချင်း *qualities of bitterness* ဘယ်လို ကွာသလဲ ဆိုမေးရင် ရှင်းပြဖို့ခက်ပါလိမ့်မယ်။ ခါးတဲ့သတ္တိ ချင်း၊ ခါးတဲ့ အရသာချင်း တစ်မျိုးနဲ့တစ်မျိုး ဘယ်လို ကွာခြားသလဲ ဆိုတာ

မိမိကိုယ်တိုင် တိုက်ရိုက်စား သုံးကြည့်ခြင်း *direct experience* ဖြင့်သာ မိမိကိုယ်တိုင် ‘ခါးတယ်’ဆိုတဲ့ စကားလုံး (ပညတ်) နောက်ကွယ်က ခါးတဲ့အရသာ၊ ခါးတဲ့သတ္တိ၊ ခါးတဲ့သဘောလေး *quality of bitterness* – ပရမတ်တရား ကို ခံစားသိနိုင်ပေသည်။

မိမိကိုယ်တိုင် တိုက်ရိုက်ခံစား၍သိရှိရသော ‘ဘယ်လို ခါးသလဲ’ ‘ဘယ်လောက် ခါးသလဲ’ဆိုတဲ့ ‘အခါးရဲ့အရည်အသွေး၊ အခါးရဲ့ သတ္တိ’ ခါးတဲ့သဘောလေး *quality* က ပရမတ် သဘာဝ ဖြစ်ပြီး ‘ခါးပါတယ်’ ဆိုတဲ့စကားလုံးကတော့ လူနားလည်နိုင် အောင် ပြောရ သောစကားလုံး (ပညတ်တရား) ဖြစ်ပါတယ်။

**ရုပ်ဆိုတာ** (ခန္ဓာ(၁)ပါး/ဓါတ်ကြီး(၄)ပါး/စွမ်းအင်များ)

၁။ပထဝီဓါတ်-ခက်မာခြင်း၊ပျော့ခြင်း၊တောင့်တင်းခြင်းသတ္တိသဘော

(*Attractive/ Repulsive Force*)

၂။အာပေါ-ယိုစီးခြင်း-ဖွဲ့စည်းခြင်းသတ္တိသဘော (*Cohesion*)

၃။တေဇောဓါတ်-ပူခြင်း-အေးခြင်းသတ္တိသဘော (*heat energy*)

၄။ဝါယောဓါတ်-လှုပ်ရှားခြင်း-တွန်းကန်ခြင်း (*kinetic energy*)

**စိတ် ဆိုတာ** (နာမ်ခန္ဓာ(၁)ပါး)

၁။ဝိညာဏ်-တရုဇ်ချုပ်ပျောက်နေသောသိမှုသဘောသက်သက်

**စေတသိက်ဆိုတာ** (နာမ်ခန္ဓာ(၃)ပါး)

၁။သင်္ခါရ-တရုဇ်ချုပ်ပျောက်နေသောစေ့ဆော်တိုက်တွန်းမှုသဘော/

လှုပ်ချင်/ကိုင်ချင်/ပြောချင်/ထိချင်/ပြုပြင်ချင်/တုံ့ပြန်ချင်နေသောသဘော

၂။သညာ-တရုဇ်ချုပ်ပျောက်နေသောမှတ်သားမှုသဘော

၃။ဝေဒနာ-တရုဇ်ချုပ်ပျောက်နေသောခံစားမှုသဘောသက်သက်

လိုရင်းအချက် -

- သစ္စာတရားများကို ခန္ဓာဉာဏ်ရောက် သိနားလည်ရေး ပညတ် နှင့် ပရမတ် ခွဲခြားနားလည်ဖို့ လိုအပ်ပြီး၊ ပညတ်များကို တကယ် မဟုတ်မှန်း သိနားလည်၍ အသိဉာဏ်အားဖြင့် စွန့်ပစ်ထား၊ စွန့်လွှတ်ထားရပေမည်။ ပညတ်မှာ စကားလုံး၊ စာသား၊ သတ်မှတ်ချက်၊ တကယ်မဟုတ်၊ တကယ် မရှိမှန်း နားလည် ထားရပေမည်။

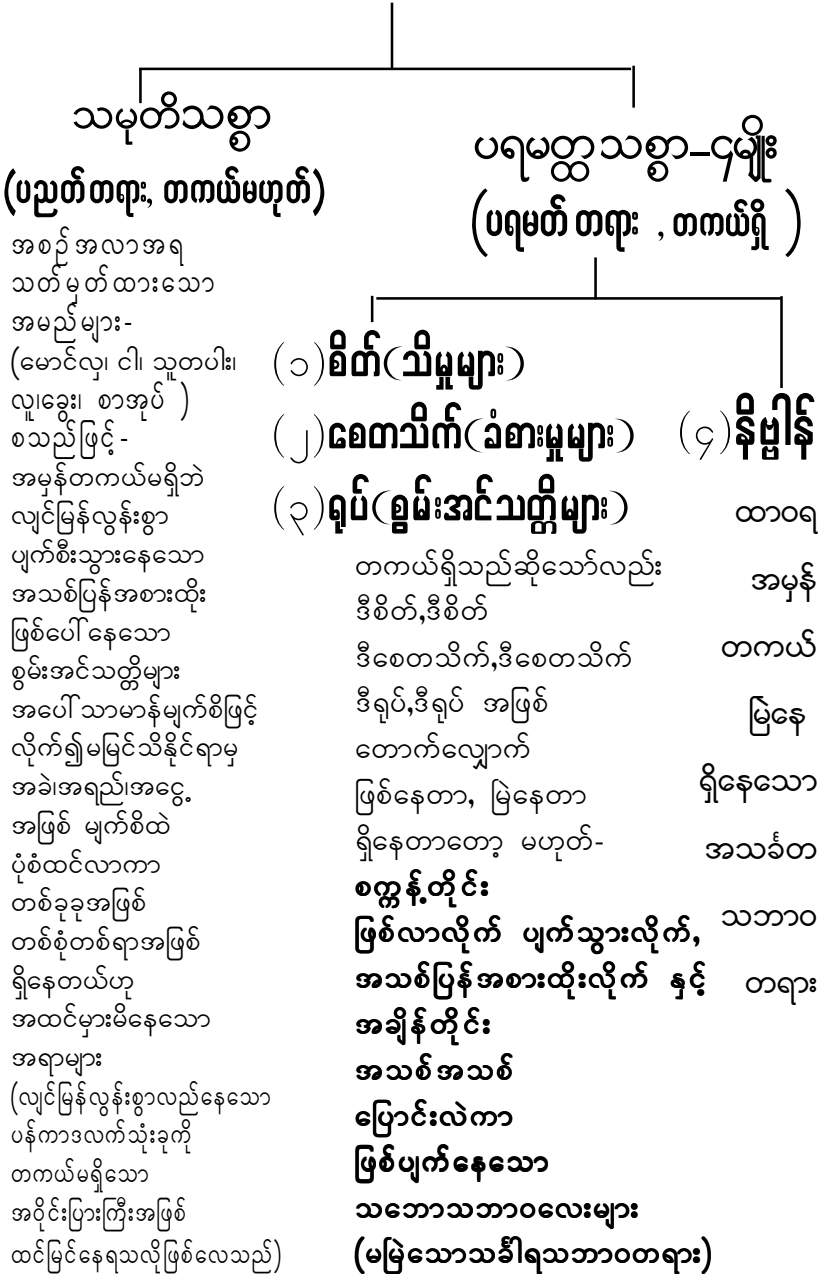
- တကယ်ဖြစ်၊ တကယ်ရှိ ပရမတ်တရား-၄-ခုတွင်မှ စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်(စွမ်းအင်) ဟူသော ပရမတ်တရား-၃-ခု မှာ ဖြစ်နေသည်။ ရှိနေသည် ဆိုသော်လည်း တစ်ခါသုံးသဘော၊ စက္ကန့်တိုင်း စက္ကန့်တိုင်း အသစ်အသစ် အစားထိုး ဖြစ်ဖြစ်သွားလိုက်၊ ချက်ချင်းပြန် ချုပ်ငြိမ်းပျောက်ကွယ် သွားလိုက် နှင့် မမြဲသောသဘာဝ-တစ်ခါသုံးသဘာဝ အနေနဲ့သာ ဆက်ကာ ဆက်ကာ ရှိနေခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

တောက်လျှောက်ကြီး ဒီစိတ်-ဒီစိတ် မဟုတ်၊ စက္ကန့်တိုင်း စက္ကန့်တိုင်းမှာ ဒီခံစားချက်-ဒီခံစားချက် မဟုတ်၊ အချိန်တိုင်းမှာ ဒီဝေဒနာ-ဒီဝေဒနာမဟုတ်၊ တောက်လျှောက်ကြီး ဒီစေတသိက်-ဒီစေတသိက်မဟုတ်၊ ဒီရုပ်-ဒီရုပ် မဟုတ်။

- တကယ်ဖြစ်၊ တကယ်ရှိ ပရမတ်တရား-(၄)ခုတွင် နိဗ္ဗာန် သဘာဝ တစ်ခု သာ မဖြစ်မပျက်သော အရှိတရားအနေနဲ့ရှိပြီး ကျန် ပရမတ် တရား-၃ ခု စိတ်၊စေတသိက်၊ရုပ်(စွမ်းအင်) တို့မှာတော့ မမြဲသော သဘာဝ အနေနဲ့ မျက်စိတစ်မှိတ်အတွင်း ကုဋေနှင့်ချီ၍ လျင်မြန်လွန်းစွာ ဖြစ်ပြီးပျက်၊ ပျက်ပြီး ပြန်ဖြစ်ကာ မဆုံးနိုင်အောင်ဖြစ်- မဆုံးနိုင်အောင် ပျက်နေသော သဘာဝ အနေနဲ့ ရှိပါတယ်။ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်တိုင်း အစမရှိ-အဆုံးမရှိ-ဖြစ်နေ-ပျက်နေသော သဘာဝတရား (သင်္ခါရ တရား) အနေနဲ့ရှိပါတယ်။



# ဝကြာဝဠာအားလုံးရှိအမှန်တရား(သစ္စာတရား)



ရုပ်-နာမ်(၂)ပါး (သို့) စိတ်,စေတသိက်,ရုပ် (သို့) ခန္ဓာ(၅)ပါး (သို့) သင်္ခါရာတရား

ရုပ် (ဥမ်းအင်္ဂသတိ-၄-မျိုး)	နာမ် (ဥမ်းရည်သတိ-၄-မျိုး)
	စိတ် စေတသိက်
၁)ပထဝီဓါတ် (တောင့်တင်းခြင်းနူးညံ့ခြင်းသဘော)	၂)သညာ(မှတ်သားမှုသဘော)
၂)အာပေါဓါတ်(ယုစီးခြင်းမွဲမွဲခြင်းသဘော)	၃)ဝေနေဒု(စိစားမှုသဘော)
၃)တောဇောဓါတ်(ပူခြင်းအေးခြင်းသဘော)	၄)သင်္ခါရ(တို့ပြန်မှုသဘော)
၄)ဝါယောဓါတ်(လှုပ်ရှားခြင်းတွန်းကန်ခြင်းသဘော)	

ပုံဇယား-စက္ကန့်တိုင်း အသစ်အသစ်ပြောင်းလဲ၍ လျင်မြန်လွန်းစွာ ဖြစ်နေ-ပျက်နေသော အမှန်တကယ်ရှိ သဘာဝတရား-၃-ခု (သို့) သင်္ခါရတရား(စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်)။

မှတ်ချက်။ ။ အမှန်တကယ်ရှိသော ပရမတ်သဘာဝတရား(၄)ခုတွင် နိဗ္ဗိန်(အသင်္ခါတဓါတ်)ဆိုသော ပရမတ်တရား-၁-ခု သာ မြဲသောအနေနှင့် မတုန်မလှုပ်ရှိနေသော အရှိတရား-မြဲသောတရားဖြစ်ပါသည်။ စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ် ဟုဆိုသော (သင်္ခါရတရား) ကျန်ပရမတ်တရား-၃ခု-ကား စက္ကန့်တိုင်းတွင် အကြောင်းတိုက်ဆိုင်မှုပေါ်မူတည်၍ အသစ်အသစ်အစားထိုးလိုက် ပျက်စီးသွားလိုက် တရစပ် ဖြစ်နေသော အဆုံးမရှိ သဘာဝတရား၊ ဖြစ်-ပျက်တရား၊ သင်္ခါရ တရား ဖြစ်လေသည်။



# ကျွန်ုပ်တို့ တကယ်ချစ်နေတာ ဘာလဲ

ရာထူး၊ အာဏာ၊ ငွေ ကို တန်ဖိုးထားစွဲလန်းနေသူများ၊ လောင်းကစား၊ ဆေးလိပ်၊ အရက်၊ မူးယစ်ဆေးဝါး များအပေါ် စွဲလန်းကာ ထိုအရာများ မသုံးရ၊ မစွဲရ လျှင် မနေနိုင်အောင် ဖြစ်နေကြသူများ၊ မိမိ စွဲလန်းနေသော ထိုအရာများ ဆုံးရှုံးရမှာ မသုံးစွဲရမှာ စိုးရိမ်၍ ကြီးစွာသော သောကဖြင့် မလုပ်သင့် မလုပ်ထိုက် သော အကုသိုလ်များကို ပြုလုပ်ကြသူများ ကျွန်ုပ်တို့တွေ့ဖူးကြပါတယ်။

တကယ်တော့ ထိုသူများဟာ ရာထူး၊ အာဏာ၊ ငွေ၊ မူးယစ်ဆေးဝါး တို့ကို အမှန်တကယ်ချစ်မြတ်နိုးခြင်းမဟုတ်ပါ။ မိမိရဲ့ ခံစားချက်ဝေဒနာ sensations/feelings များကို ချစ်မြတ်နိုးခြင်းသာ အမှန်ဖြစ်ပါသည်။ မိမိ၏အာရုံခံစားမှုများ၊ သာယာသည်ဟုထင်သော ခံစားစရာများ (သုခဝေဒနာ) များကို ဒီရာထူး၊ အာဏာ၊ ငွေတို့က လိုအပ်လျှင် လိုအပ်သလို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင် မည်ဟု ယုံကြည် နေသဖြင့် ထို ရာထူး၊ ငွေ တို့ကို လိုချင်မက်မောနေကြခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ငွေရှိမှ စားချင်တာ စား၊ ကြည့်ချင်တာကြည့်၊ ဝတ်ချင်တာဝတ်၊ လှူချင်တာလှူ လို့ရတယ်ထင်ပြီး၊ ရာထူးရှိမှ သူတပါးအထင်ကြီးခံရ၊ လိုချင်သောအခွင့်အရေး များရ၊ လုပ်ချင်သော အရာများလုပ်လို့ရသည်ဟု ထင်ပြီး လိုချင် မက်မောကြခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါတွေက ဘာကို ဖော်ပြသလဲ ဆိုရင် မိမိအာရုံခံစားမှုများ (သို့) မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ် တို့တွင်ပေါ်မည့် ခံစားချက်ဝေဒနာများ sensations/feelings အာရုံ ခံစားမှုများအတွက် ရာထူး၊ အာဏာ၊ ငွေ ကို ချစ်နေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

စားချင်တာစားနိုင်ဖို့ဆိုတာ လျှာတွင်ပေါ်မည့် ခံစားချက်အတွက်ပါ။ တီဗွီ အကောင်းစား၊ ကက်ဆက်အကောင်းစားများ ဝယ်လို၊ ကြည့်လို၊ နားထောင်လို ခြင်းမှာ

မျက်စိ၊ နား တို့ဖြင့် ခံစားနိုင်မည့် အာရုံခံစားမှုများအတွက်ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိခံကား ကောင်းကောင်းစီးလိုခြင်းမှာ ကိုယ်ကာယဖြင့် ညက်ညောသော အတွေ့အထိခံစားမှုများ နှင့် သူတပါး၏အထင်ကြီးခံရဖို့ ဆိုသည့် စိတ်အာရုံခံစားမှုများ အတွက်ဖြစ်ပါတယ်။

ချစ်သူမျက်နှာ တစ်မ့်စိမ့်ကြည့်လိုခြင်းမှာ ချစ်သူကို ချစ်မြတ်နိုးသည်ဆိုသော်လည်း အမှန်တကယ်က ချစ်သူမျက်နှာမြင်နေရချိန်မှာ ပျော်ရွှင်ကျေနပ်နေမိတဲ့ မိမိရဲ့စိတ်၊ ချစ်သူနှင့် အတူနေရချိန် ကြည့်နူးသာယာမိနေတဲ့ မိမိရဲ့ခံစားချက် ကိုသာ ချစ်နေတာပါ။ ထိုကြည့်နူးသာယာမိနေသော မိမိရဲ့ခံစားချက် ထပ်တလဲလဲ ဖြစ်ပေါ်နေရေး အတွက် ချစ်သူကို တစ်မ့်စိမ့် ကြည့်နေလိုခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ချစ်သူ နှင့် တွေ့ရချိန် ကြည့်နူးသာယာသောခံစားချက် မရပါက ချစ်သူကို တစ်မ့်စိမ့် ကြည့်လိုမည် မဟုတ်ပါ။ ချစ်သူနှင့်တွေ့နေရချိန် သာယာ ကြည့်နူးမိနေသော မိမိရဲ့စိတ်၊ မိမိရဲ့ ခံစားချက်များကိုသာ တွယ်တာ နေခြင်း ချစ်နေခြင်းဖြစ်ပါသည်။



မှန်ပါတယ်။ မိမိခံစားချက်ဝေဒနာ၊ မိမိ-အာရုံခံစားမှု အတွက်သာ ပြင်ပ အရာဝတ္ထုများကို ချစ်မြတ်နိုးခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အကောင်းအဆိုး ခံစားချက် ဝေဒနာများ အတွက်သာ ရာထူး၊ အာဏာ၊ ငွေ၊ တီဗွီ၊ ကား ၊ ချစ်သူ စသည်တို့ကို နှစ်သက်မြတ်နိုးနေခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ဒါတကယ်ဟုတ်မဟုတ် မိမိနာမကျန်းဖြစ်သောအခါ (သို့မဟုတ်) အကြောင်း တစ်စုံတရာကြောင့် အာရုံခံအင်္ဂါတစ်ခုခု ချွတ်ယွင်းသွားသောအခါ ထို ရာထူး၊ ငွေ၊

တီဗွီ ကား တို့ဟာ အလကား ဖြစ်သွားရပါတယ်။ အမြင်အာရုံ-မခံစားနိုင်သူအတွက် တီဗွီ၊ ရုပ်ရှင်၊ ပြဇာတ်၊ ကပွဲတို့ ဟာ နှစ်သက်စရာ မဟုတ် တော့ပါဘူး။ မိမိ အိပ်ရာပေါ်လဲချိန် ခံစားစရာအာရုံတို့အပေါ် မခံစားနိုင်ချိန် ထို-ရာထူး၊ အာဏာ၊ ငွေ၊ ဇိမ်ခံပစ္စည်းတို့ ဟာ မြတ်နိုးစရာမဟုတ်တော့ပါ။

ကျွန်ုပ်တို့ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်လေး၊ ကြက်တူရွေး၊ ရွှေငါးစသည်များကို တယုတယ ချစ်မြတ်နိုးစွာ မွေးမြူကြသူ များကို တွေ့ဖူးကြပါတယ်။ တကယ်တော့ သူတို့ဟာ ထို တိရစ္ဆာန်လေးများကို ချစ်မြတ်နိုးခြင်းမဟုတ်ပါ။ မိမိ ခံစားချက်များ ကို မိမိမြတ်နိုးနေခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ထို ကြက်တူရွေး၊ ငါးကလေး တို့ကို ကြည့်နေ- မြင်နေချိန် ပျော်ရွှင်နေသည့် မိမိစိတ်ခံစားချက်များကိုသာ နှစ်သက် မြတ်နိုးမိနေ ကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ကြက်တူရွေးလေးရဲ့ လှပသောအရောင်အသွေး၊ ရွှေငါးကလေး တို့ ရေထဲကူးခတ်နေပုံ တို့ကို ကြည့်နေရ မြင်နေရသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ နှစ်သက်နေ သည်။ အမှန်က ထို တိရစ္ဆာန်လေးများကို ကြည့်နေရ မြင်နေချိန်-ဖြစ်ပေါ်လာသည့် စိတ်ခံစားချက်များကိုသာ ကျွန်ုပ်တို့ ချစ်မြတ်နိုးနေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ တိရစ္ဆာန်လေး များကို ကျွန်ုပ်တို့ တကယ် မချစ်ပါ။ တကယ်ချစ်လျှင် လှောင်အိမ်၊ မှန်အိမ် အတွင်းမှာ တိရစ္ဆာန်လေးများကို ပိတ်လှောင်ထားဘဲ သူတို့ရဲ့သဘာဝနေရာ၊ သူတို့၏အဖော်များ ရှိရာ သို့ သွားရောက်ခွင့် လွတ်လပ်ခွင့် ရှင်သန်ခွင့်ပေးပေးလိမ့်မည်။

ထို့အတူ အရက်၊ ဆေးလိပ်၊ မူးယစ်ဆေးစွဲ ကြသူများမှာ လည်း ထို အရာများကို မြတ်နိုးခြင်းမဟုတ်ပဲ ထိုအရာများ သုံးစွဲရသောအခါ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ယစ်မူးသောအရသာ ခံစားချက်များကိုသာ 'မိမိ' ခံစားရသည်-'ငါ' ခံစားရ သည်ဟု အထင်မှားပြီး မြတ်နိုးမိခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဆိုလိုတာကတော့ တစ်လောကလုံး ခံစားချက် ဝေဒနာများ အတွက် လှုပ်ရှား ယှဉ်ပြိုင်နေကြပါတယ်။ ရာထူး၊ အာဏာ၊ ငွေ အတွက်မဟုတ်ပါ။ ဘယ်လောက်တန် တီဗွီ၊ ဘယ်လောက်တန်ကား၊ ဘယ်လောက်တန်အိမ်၊ ဘယ် လောက်တန်အစားအစာ စသည်ဖြင့် တစ်ချိန်နှင့် တစ်ချိန်မတူအောင် ဆန်းသစ် နေသော ခေတ်မီနေတယ် ဆိုသော ဇိမ်ခံပစ္စည်းအမျိုးမျိုးကို ဈေးကွက်မှာ တွေ့ရှိ ထုတ်လုပ် ယှဉ်ပြိုင် ဝယ်ယူ



ရောင်းချ နေကြတာဟာ ဒီခံစားမှုဝေဒနာတွေ sensations အတွက်ပါ။ အာရုံခံစားမှု တွေအတွက်ပါ။ တလောကလုံး ယောက် ယက်ခတ်နေတာ ဒီခံစားမှုဝေဒနာ အတွက်ပါ။ လောဘ ၊ ဒေါသ၊ သောက၊ မနာလိုမှု၊ ဝန်တိုမှု၊ စိတ်ဆင်းရဲမှု၊ မာနကြီးမှု၊ အားငယ်မှု၊ သိမ်ငယ်မှု၊ ပြေးလွှား နေရမှု၊ ဘုရားစုံလိုက်ပြီး မမောနိုင်-မဆုံးနိုင် ဆုတောင်းနေရမှု၊ နားချိန်မရ အရေးကြီးပြီးရင်း ကြီးနေကြတာဟာ ဒီခံစားမှုဝေဒနာ sensations တွေအတွက် ပါ။ သာယာသောအာရုံခံစားမှုများ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ခံစားနိုင် ရေး၊ မကောင်းသော ခံစားချက်များ sensations/feelings များ ပေါ်ပေါက် မလာရေးအတွက်ပါ။

ဒီခံစားချက် ဝေဒနာများ တို့အပေါ် ကျွန်ုပ်တို့ တန်ဖိုး ထားလွန်း နေသည်။ ခံစားချက်ဝေဒနာများအပေါ် ငါ့ခံစား ချက်၊ ငါ့ဝေဒနာ၊ ငါ့ဖီလင် ထင်ပြီး တန်ဖိုးထား နေမှုကြောင့် (ဝေဒနာ ပစ္စယာ တဏှာ ဖြစ်ပြီး) ကျွန်ုပ်တို့ လောဘ၊ ဒေါသ (တဏှာ) တို့ ဆက်လက် ဖြစ်ပေါ် လာကာ အာရုံ အမျိုးမျိုးအပေါ် စွဲလန်းမိပြီး မဆုံးနိုင်အောင် ခံစားပြီးရင်း ခံစားချင်နေကြပါတယ်။ တကယ်တော့ ဒီဝေဒနာ ခံစားမှု တို့ဟာ ပေါ်ပြီးပျောက်၊ ဖြစ်ပြီးပျက်၊ ခံစားလိုက်၊ ကုန်ဆုံး လိုက်နှင့် မပိုင်ဆိုင်သော သဘော၊ ထိန်းချုပ် မထားနိုင်သောသဘော၊ ဘာမှမကျန်ရစ်သောသဘော၊ ဘာဆို ဘာမှမဟုတ်သော သဘော၊ ဘာမှသိမ်းထားလို့မရသော သဘော - သဘာဝတရား သက်သက်သာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ အရူးအမူး တန်ဖိုးထားနေသော စိတ်ခံစားချက်-ဝေဒနာများမှာ တကယ်တော့-ငါ့ဝေဒနာ၊ ငါ့ခံစားချက်မဟုတ်၊ ဘာမှ အနှစ်သာရမဟုတ်၊ ဘာဆို ဘာမှ မဟုတ်သော-တရစပ်ချုပ်ငြိမ်းကုန်ဆုံးနေသော - တရစပ်အသစ်အသစ် ပြောင်းလဲ အစားထိုးနေသော သဘာဝတရားသက်သက်သာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ထိုသို့မသိဘဲ ခံစားချက်များအပေါ် ငါ့ဝေဒနာ၊ ငါ့ခံစား ချက် ဆိုပြီးအထင်မှားသောကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ ဒုက္ခစက်ကြီးလည်ကာ (သို့) ပဋိစ္စသမုပ္ပန် စက်ကြီးလည်ကာ သံသရာမှာ မဆုံးနိုင်အောင် အပိုင်းပြေး-ပြေးကာ၊ တစ်ချိန်လုံး- ယောက်ယက်ခတ်-တစ်ချိန်လုံး အရေးကြီးနေကြရပါတယ်။

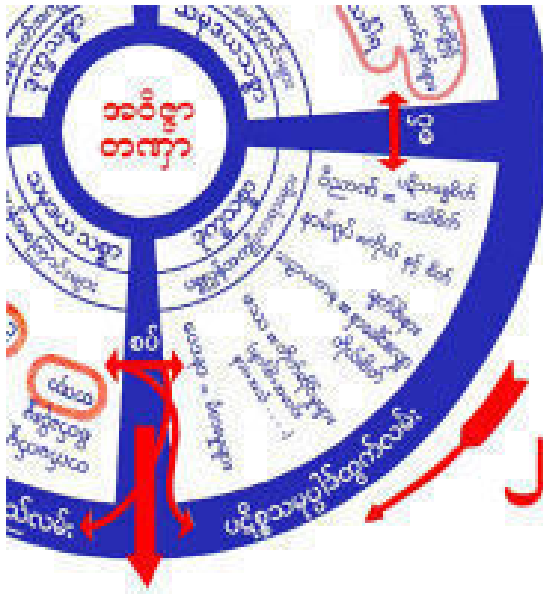
လိုရင်းအချက်

ကျွန်ုပ်တို့ ရာထူး၊ အာဏာ၊ ငွေ၊ အကြင်နာ၊ မေတ္တာ၊ စေတနာ၊ ချစ်ခြင်းတရား၊ ဂုဏ်သက္က၊ ဘဝ စသည်ဖြင့် လည်းကောင်း၊ သားသမီး၊ ချစ်သူ၊ ဇနီး၊ ခင်ပွန်း၊ သူငယ်ချင်း၊ ဆရာ၊ တပည့်၊ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန် စသည်တို့ကို လည်းကောင်း၊ ချစ်မြတ်နိုးသည်- တန်ဖိုးထားသည် ဆိုသော်လည်း အမှန်တကယ် တန်ဖိုးထားလွန်း ချစ်လွန်းနေသည် မှာ မိမိခံစားချက် မိမိဝေဒနာ များသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကို ဗုဒ္ဓကလည်း မိမိကိုယ်ကိုသာ မိမိအချစ်ဆုံး၊ မိမိခံစားချက်ကိုသာ မိမိအချစ်ဆုံး ဖြစ်ကြတယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။

ဒီခံစားချက်ဝေဒနာများအပေါ် ငြိတွယ်လွန်းနေခြင်း၊ စွဲလန်းလွန်းနေခြင်း၊ တန်ဖိုးထားမြတ်နိုးနေလွန်းခြင်း၊ မိမိကိုယ် ကိုသာ အချစ်ဆုံးဖြစ်နေခြင်းမှာလည်း ငါရှိတယ်ထင်ပြီး၊ ငါ့ခံစား ချက်၊ ငါ့ဝေဒနာ ဟုတ်တယ်လို့ တကယ်ထင်နေပြီး၊ ငါ့ဝေဒနာ အဖြစ်-တောက်လျှောက်ရှိနေတယ် အထင်မှားပြီး ငြိတွယ်လွန်း၊ တန်ဖိုးထားလွန်းနေပါသည်။

ဒီခံစားချက်ဝေဒနာများအပေါ်- ဒီအချိန်မှာလည်း ဒီခံစား ချက်-နောက်အချိန်မှာလည်း ဒီခံစားချက်ပဲလို့ အထင်မှားပြီး၊ ဒီစက္ကန့်မှာလည်း ဒီဝေဒနာ-နောက်စက္ကန့်မှာလည်း ဒီဝေဒနာပဲလို့ အထင်မှားပြီး၊ ခံစားချက်များကို တောက်လျှောက် တဆက် တည်း ရှိနေတယ် ထင်ကာ၊ ငါ့ခံစားချက်-ငါ့ဖီလင်-ငါ့ဝေဒနာ-ငါ့စိတ်ထား အဖြစ် မှားယွင်း-သတ်မှတ်လိုက်ပါတော့တယ်။

ဒီလို ငါ့ဝေဒနာ၊ ငါ့စိတ် အဖြစ် မှားယွင်းသတ်မှတ်မှု ကြောင့် သဘာဝတရား သက်သက်ဖြစ်သော- တရစပ် အသစ် အသစ် ပြောင်းလဲအစားထိုးနေသော ဝေဒနာခံစားချက်များ၊ အမျိုးမျိုးသော စိတ်များ-အပေါ် ငါ့စိတ်၊ ငါ့ဝေဒနာ၊ ငါ့စေတနာ အဖြစ် အထင်မှားကာ တန်ဖိုးထားမိ- စွဲလန်းမိပြီး-ငြိတွယ်မဆုံး၊ ပူပန်မဆုံး ဖြစ်နေကြရပါတယ်။

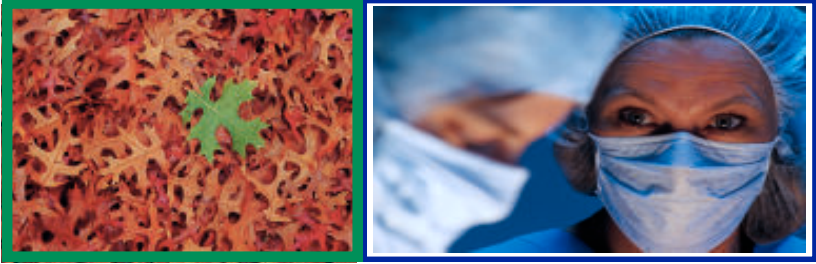


“One who sees the Dhamma sees me. One who sees me sees the Dhamma.”

Buddha

**Buddhism copes with Science**“If there is any religion that would cope with modern scientific needs it would be Buddhism.”

Albert Einstein



## “ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေများ အမှန်တကယ် ရနေပါသလဲ”

ကျွန်ုပ်တို့ ဘဝမှာ အလုပ်လုပ်၍ ငွေများကြွေပါသည်။ အချို့ ပိုပိုလျှံလျှံ ငွေရသူများ အိမ်ဝယ်တော အိမ်ရပါတယ်။ တီဗွီဝယ်တော့ တီဗွီရပါတယ်။ ကက်ဆက် ဝယ်တော့ ကက်ဆက်ရပါတယ်။ ကားဝယ်လျှင် ကားရပါတယ်။ အစား အသောက် ဝယ်လျှင် အစားအသောက်ရပါတယ်။ အရက်၊ အဖျော်ယမကာ ဝယ်လျှင် အရက် အဖျော်ယမကာ ကြွေပါတယ်။

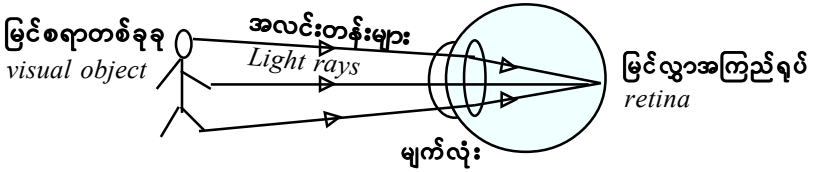
တချို့ အလုပ်ကြိုးစားသူများ၊ အစိုးရဝန်ထမ်းများ လုပ်ငန်းခွင်မှာ ရာထူး၊ အာဏာ လုပ်ပိုင်ခွင့်များ၊ အခွင့်အရေးများကြွေပါတယ်။ အချို့ပညာရေး ဝန်ထမ်းများ၊ ကျောင်းသား၊ ဆရာ၊ဆရာမများ- ဆု၊ ဂုဏ်ထူး၊ ဘွဲ့ထူးများ ကြွေပါတယ်။ သူတပါး၏ အထင်ကြီးမှု လေးစားမှုများကြွေပါတယ်။ အချို့ အိမ်ထောင်ပြုသူများ ဇနီး၊ ခင်ပွန်း၊ သားသမီးများ ကြွေပါတယ်။ ရည်းစားထား သူတို့ ချစ်သူကြွေပါတယ်။

တချို့ လိုချင်တာရသောအရာများရှိသလို မလိုချင်ဘဲရသော အရာများ လည်း ရှိပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ ဒီငွေ၊ ဒီရာထူး၊ ဒီဘွဲ့၊ ဒီကား၊ ဒီအိမ်၊ ဒီကက်ဆက်၊ ဒီရေမွေး၊ ဒီကား စသည်တို့ကို အမှန်တကယ် ရပါသလား။ တကယ်တော့ ဒီအရာ၊ ဒီပစ္စည်းတွေကို အမှန်တကယ် တိုက်ရိုက်ရတာ မဟုတ်ပါ။ တကယ် ပိုင်ဆိုင်သွား တာ မဟုတ်ပါ။ လက်ဝယ်ပိုင်ပိုင် တိုက်ရိုက် မသိမ်းပိုက်နိုင်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့

တကယ်ရလိုက်တာကတော့ *sensations / feelings / emotions* အာရုံခံစားမှုများ အဖြစ်နဲ့သာ ပြောင်းလဲ-ရယူ လိုက်ရပါတယ်။

ဥပမာ(၁)-တိစ္ဆိတစ်လုံးဝယ်တယ်ဆိုလျှင်လည်း ထိုတိစ္ဆိဖန် သားပြင်(မီးလုံး) မှ ထွက်ပေါ်လာသော အလင်းမှုန်လေးများအား *photons* များအား အမြင်အာရုံခံစားမှု *sensations of sight* များအနေနဲ့သာ ရရှိပါတယ်။ အမြင်အာရုံခံစားချက်များကို ဖြစ်စေသော အလင်းတန်းကလေးများ၊ အလင်းမှုန်ကလေးများ မျက်စိအကြည်ရုပ် *retina* ပေါ် ကျရောက် ကွယ်ပျောက်နေခြင်း ကို ဘာမင်းသားပဲ၊ ဘာမင်းသမီးပဲ၊ ဘာကောင်ပဲ၊ ညာကောင်ပဲ အဖြစ် သတ်မှတ်ခံစားကာ အထင်မှားကြပါတယ်။



ဥပမာ(၂)-ကက်ဆက်တစ်လုံးရတယ်ဆိုလျှင်လည်း ထိုကက်ဆက်အတွင်း *tape /CD* ထည့်ပြီး နားမှအကြားအာရုံခံစားမှုများ *sensations of sound* အနေနဲ့သာရပါတယ်။ ကက်ဆက်ကြီးကို တကယ်မရပါ။ တိုက်ရိုက် မပိုင်ဆိုင်ပါ။ တကယ်မပိုင်ဆိုင်သောကြောင့် သူ့ခိုးခိုးသောအခါ ပါသွားရလေသည်။

ဥပမာ(၃)-ရေမွှေးတစ်ပုလင်းရတယ်ဆိုလျှင် ရေမွှေးရည်များကို နှာခေါင်းမှ အမွှေးရနံ့အဖြစ် ရှူရှိုက်ပြီး အနံ့အာရုံခံစားမှု *sensation of odour* အနေနဲ့သာ ရပါတယ်။ ရေမွှေးရည်များကို တိုက်ရိုက်မရပါ။

ဥပမာ(၄)-အရသာရှိတဲ့ စားစရာတစ်ခု စားရတယ်ဆိုရင်လည်း၊ စားစရာကို သွားနဲ့ ကြိတ်ဝါးကြေပျက်ပြီး တွံတေးဂလင်း *saliva* နဲ့ ရောနှော ပျော်ဝင်သွားပြီးမှသာ လျှာပေါ်ရှိ အရသာခံအာရုံခံဖုလေးများက ရသာအာရုံခံစားမှု *sensation of taste* အနေနဲ့သာ ခံစားရရှိပါတယ်။

ဥပမာ(၅)-အရက်၊ မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲသူများဟာလည်း ရစ်မူးရီဝေ သော၊ မိန်းမောသောခံစားချက်ကို အလိုရှိ၍သာ ထိုအရက်၊ မူးယစ်ဆေးများကို သုံးစွဲခြင်း

ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအရက်၊ မူးယစ်ဆေးများကို ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ရစ်မူး ရီဝေသောခံစားချက်များအဖြစ် ပြောင်းလဲပြီးမှသာ ခံစားနိုင်ကြပါတယ်။ ထိုအရက်ရည်များ၊ မူးယစ်ဆေးဝါး များအား တကယ်တိုက်ရိုက် မရယူနိုင်ပဲ၊ မူးယစ်ရီဝေသောခံစားချက် အနေနဲ့သာ ပြောင်းလဲ ခံစားရရှိနိုင်ပါတယ်။ ထို့ကြောင့် အရက်သမားများ အရက်သောက်နေရ ပေမယ့်-အရက်ရည်များ ဝမ်းဗိုက်ထဲ ဝင်နေသော်လည်း ရေချိန်မကိုက်ပါက (သို့) မူးယစ်ရီဝေသော ခံစားချက် မဖြစ်ပေါ်ပါက-မခံစားရပါက မကျေနပ်နိုင်ကြပါ။

ဥပမာ(၆)-အိမ်ထောင်ပြုလို့ ဇနီး၊ခင်ပွန်းရတယ်ဆိုရင်လည်း သာယာသော အတွေ့အထိ အာရုံခံစားချက်အနေနဲ့သာ ပြောင်းလဲပြီး ရရှိခံစားနိုင်ပါတယ်။ နောက်ထပ် ဇနီး၊ခင်ပွန်းတို့၏ အဆင်း၊ အသံ တို့အားလည်း အမြင်အာရုံ၊ အကြားအာရုံခံစားချက်များ အဖြစ်ပြောင်းလဲရရှိပါတယ်။ ယောက်ျားရခြင်း၊ မိန်းမရခြင်း မဟုတ်ပါ။

ဥပမာ(၇)-ကျွန်ုပ်တို့ လျှပ်စစ်ဓါတ်အားရရှိတယ်ဆိုရာ၌လည်း လျှပ်စစ်ဓါတ်အား ကို ကျွန်ုပ်တို့တိုက်ရိုက်ခံစားရရှိသည်မဟုတ်ပါ။ အာရုံခံစားမှုများ အနေနဲ့ ပြောင်းလဲပြီးမှသာ ရရှိကြပါတယ်။ လျှပ်စစ်ဓါတ်အား မှ မီးချောင်း ဖွင့်သောအခါ အလင်းစွမ်းအင် (အမြင်အာရုံခံစားမှု) အဖြစ်လည်းကောင်း၊ လေအေးပေးစက် ဖွင့်သောအခါ ‘အေးသောအာရုံခံစားမှု’ အဖြစ်လည်းကောင်း ပြောင်းလဲ ရရှိပါတယ်။

လောကကြီးတစ်ခုလုံး ကျွန်ုပ်တို့ ရရှိတယ်ထင်သော အရာအားလုံး ဟာ တကယ်တိုက်ရိုက်ရခြင်းမဟုတ်ပဲ အာရုံခံစားမှု များ အနေ နဲ့သာ ပြောင်းလဲပြီး ရရှိကြရပါတယ်။ တစ်လောကလုံး အသစ်အသစ်သော ခံစားချက်များ *sensations/ feelings* အနေနဲ့ သာ ပြောင်းလဲရရှိ နေပါတယ်။ သက်ရှိသက်မဲ့ အရာဝတ္ထုများ ကို ကျွန်ုပ်တို့ အမှန်တကယ် ပိုင်နေတာ၊ ရနေတာ၊ ရှိနေတာ မဟုတ်ပါ။ ခံစားချက်များ အနေနဲ့သာ (တနည်း) ဝေဒနာများအနေနဲ့သာ ပြောင်းလဲ ရရှိနေပါတယ်။

ခံစားချက်များ (ဝေဒနာများ) အနေနဲ့ရတယ်ဆိုသော်လည်း မြဲတဲ့အနေနဲ့၊ ပိုင်ဆိုင် သွားတဲ့အနေနဲ့ ရတာမဟုတ်ပဲ၊ ဒီခံစားချက်များ (ဝေဒနာများ) sensations များဟာလည်း ခံစားသိလိုက်၊ ပျက်သွားလိုက်၊ နောက်တစ်ကြိမ် ခံစားသိလိုက်၊ ပြန်ပျောက်ပျက်သွားလိုက် နှင့် ခံစားချက်များ (သိမှုသဘောများ)ဟာ တရစပ် အသစ်အသစ် လျင်မြန်စွာ အစားထိုး ဖြစ်ပေါ်နေပါတယ်။

ပျောက်ပျက်သွားသော ခံစားချက်များနေရာ၌ လျင်မြန်စွာ အစားထိုး ဖြစ်ပေါ်လာသော ခံစားချက်များဟာ နဂိုပထမပျောက်ကွယ်သွားသော ခံစားချက် များ နှင့် ဆင်တူနေသဖြင့်၊ စွမ်းရည်သတ္တိသဘောချင်းဆင်တူနေသဖြင့်၊ အရည် အသွေးချင်း qualities များ ဆင်တူနေသဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ဟာ တောက်လျှောက်ကြီး ‘ငါ’ခံစားနေရတယ် လို့ အထင်မှားရပါတယ်။ တောက်လျှောက်ကြီး ငါဖြစ်နေတယ်၊ အချိန်ဘယ်လောက်ကြာအောင် ငါအသက်ရှင်နေတယ်၊ အချိန် ဘယ်လောက်ကြာ အောင် ‘ငါ’ဝေဒနာ ခံစားနေရတယ်လို့ အထင်မှားကြပါတယ်။ အချိန်တစ်ခုကြာ အောင် ဝေဒနာတစ်ခုတည်းက တောက်လျှောက်ရှိနေတယ်လို့ အထင်မှားမိ ကြပါတယ်။

အမှန်တကယ်တော့ တရစပ် ပျောက်ကွယ်နေသော ခံစားချက်များသာ (သိစိတ်များသာ) ကျွန်ုပ်တို့ ရနေပါတယ်။ ခံစားချက်အသစ်၊ (သိစိတ်အသစ်) ကလေးများ-ခန္ဓာငါးပါးတို့သာ တစ်စက္ကန့်အတွင်း မျက်စိတစ်မှိတ် အတွင်း ကုဋေနှင့်ချီ၍ တရစပ် အစားထိုးဖြစ်ပေါ်နေပါတယ်။

- ဒီစက္ကန့်မှာ ဒီစိတ်၊ နောက်စက္ကန့်ကျတော့လည်း ဒီစိတ်အနေနဲ့ ဖြစ်နေတာ မဟုတ်ပါ။
- ဒီစက္ကန့်မှာ ဒီဒေါသစိတ်၊ နောက်စက္ကန့်ကျတော့လည်း ဒီဒေါသစိတ်အနေနဲ့ ဖြစ်နေတာ မဟုတ်ပါ။
- ဒီစက္ကန့်မှာ ဒီခံစားချက်၊ နောက်စက္ကန့်ကျတော့လည်း ဒီခံစားချက်အနေနဲ့ ဖြစ်နေတာ မဟုတ်ပါ။
- ဒီစက္ကန့်မှာ ဒီတွေးစိတ်၊ နောက်စက္ကန့်ကျတော့လည်း ဒီတွေးစိတ် အနေနဲ့ ဖြစ်နေတာ မဟုတ်ပါ။

- ဒီစက္ကန့်မှာ ဒီသောကစိတ်၊ နောက်စက္ကန့်ကျတော့လည်း ဒီသောကစိတ်အနေနဲ့ ဖြစ်နေတာ မဟုတ်ပါ။
- ဒီစက္ကန့်မှာ ဒီမေတ္တာစိတ်၊ နောက်စက္ကန့်ကျတော့လည်း ဒီမေတ္တာစိတ်အနေနဲ့ ဖြစ်နေတာ မဟုတ်ပါ။
- စက္ကန့်တိုင်း စက္ကန့်တိုင်းမှာ ပထမ ပျက်သွားသောစိတ်နှင့် သတ္တိချင်း ဆင်တူ၊ စွမ်းရည်ချင်းဆင်တူ၊ အရည်အသွေးချင်း ဆင်တူသည့် စိတ်များသာ တရစပ် အသစ်အသစ်အနေနဲ့ အစားထိုး ဖြစ်ပေါ်နေပါ သည်။
- စွမ်းရည်သတ္တိချင်းတူသည့် အသစ်အသစ်သော ခံစားချက်များ သာ ဆက်တိုက် မရပ်မနား ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းပင်။
- စွမ်းရည်သတ္တိချင်းတူသည့် အသစ်အသစ်သော ခံစားချက်များ သာ တရစပ် မရပ်မနား ပျောက်ပျက်နေခြင်းပင်။

စွမ်းရည်သတ္တိချင်းတူသောခံစားချက်ကလေးများ(သို့) သိမှုသဘောလေး များ(သို့) စွမ်းရည်သတ္တိများ၊ စွမ်းအင်အရည်အသွေးကလေးများရဲ့ အသစ်အသစ် ပြောင်းလဲ အစားထိုးမှုဟာ တစ်စက္ကန့်အတွင်း ကုဋေနှင့်ချီ၍ ပြောင်းလဲနေသဖြင့် တရစပ် အစားထိုးမှုဟာ အလွန်လျင်မြန်လွန်းလှသဖြင့် “ ငါခံစားနေတယ်။ ငါဖြစ်နေတယ်။ ငါနာနေတယ်။ ငါပူနေတယ်။ ငါချမ်းနေတယ်။ ငါဖြစ်နေတယ်။ ငါရနေတယ် ” ဟု အထင်မှားပါတယ်။ တောက်လျှောက် ဖြစ်နေတယ်။ တောက်လျှောက် ရှိနေတယ်။ “တစ်ခုခု ဖြစ်နေတယ်။ တစ်ယောက်ယောက် ဖြစ်နေ တယ်။ တစ်ဦးဦး ဟုတ်တယ်၊ ငါ ဟုတ်တယ်။ ငါ ဝေဒနာ ဖြစ်နေတယ်။ ငါ ဝေဒနာ ခံစားနေရတယ် ” ဟူ၍ အထင်မှားရ ပါတယ်။

ထိုရရှိတယ်ထင်သော အမြင်အာရုံခံစားမှု၊ အကြားအာရုံခံစားမှု၊ အနံ့အာရုံ ခံစားမှု၊ အရသာအာရုံခံစားမှုများ၊ အတွေ့အထိအာရုံခံစားမှု၊ စိတ်ကူးဖြင့်အာရုံခံ စားမှုများဟာလည်း -

- **အာရုံခံအင်္ဂါများ** (မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်) နှင့်
- **အာရုံများ** (အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ တွေ့ထိစရာ၊ ကြံတွေးစရာ) တို့



တိုင်ဆိုင်တုန်း ခဏတာအချိန်လေးအတွင်းမှာ ခံစားချက်လေးများသာ (သို့) သိမှုသဘောလေးများ (သို့) ခန္ဓာငါးပါးတို့ တရစပ် ဖြစ်ပေါ်နေပါတယ်။

(တနည်း)

(မျက်စိ+အဆင်း၊ နား+အသံ၊ နှာခေါင်း+အနံ့၊ လျှာ+အရသာ၊ ကိုယ်+တွေ့ထိစရာ၊ စိတ်+ကြံတွေးစရာ) တို့ တိုင်ဆိုင်တုန်း ခဏတာ အချိန်လေး အတွင်းမှာ- **ခံစားချက်လေးများသာ (သို့) သိမှုသဘောလေးများ (သို့) ခန္ဓာငါးပါး** တို့ တရစပ် ဖြစ်ပေါ်နေ -ပျောက်ပျက်နေ-ပါတယ်။

ဒီဖြစ်ပေါ်လာသော ခံစားချက်ကလေးများ (သို့) သိမှုသဘောလေးများ (သို့) ခန္ဓာငါးပါးတို့ဟာ ခံစားနေတုန်းခဏ၌ပင် တရစပ်အသစ်အသစ် အစားထိုးဖြစ်ပေါ်လာ လိုက် ပျောက်ပျက်သွားလိုက် ဖြစ်နေပါတယ်။

ခံစားချက်ကလေးများ(သို့)သိမှုသဘောလေးများ(သို့) ခန္ဓာငါးပါးတို့ ဟာ တရစပ်အသစ်အသစ် အစားထိုး ပျောက်ပျက်နေသလို-

၁။ အာရုံခံအင်္ဂါများ(သို့) မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ် (သို့) အခံခါတ်-၆-ပါး တို့သည်လည်း ဖယောင်းတိုင်မီးတောက် ဥပမာလို တရစပ် အသစ်အသစ် အစားထိုးဖြစ်ပေါ်လာလိုက် ပျောက်ပျက်သွားလိုက် ဖြစ်နေ ပါတယ်။

၂။ ထို့အတူ အာရုံများ(သို့)အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ တွေ့ထိစရာ၊ ကြံတွေးစရာ (သို့) အတိုက်ခါတ်-၆-ပါး တို့သည်လည်း ဖယောင်းတိုင် မီးတောက် ဥပမာ လို တရစပ် အသစ်အသစ် အစားထိုးဖြစ်ပေါ်လာလိုက် ပျောက်ပျက်သွား လိုက် ဖြစ်နေပါတယ်။

၃။ ထို့အတူ ခံစားမှုများ(သို့) မြင်စိတ်၊ ကြားစိတ်၊ နံစိတ်၊ လျှက်သိစိတ်၊ ထိသိစိတ်၊ ကြံတွေးစိတ် (သို့) အပွင့်ခါတ်-၆-ပါး တို့သည်လည်း ဖယောင်းတိုင် မီးတောက်ဥပမာလို တရစပ် အသစ်အသစ် အစားထိုး-ဖြစ်ပေါ်လာလိုက် ပျောက်ပျက် သွားလိုက် ဖြစ်နေပါတယ်။

ရုပ်ခါတ်၊နာမ်ခါတ်များသာဖြစ်သော-စုစုပေါင်းခါတ် (၁၈)ပါး  
သက်သက်မျှသာဖြစ်သော -ကျွန်ုပ်တို့အပါအဝင် သက်ရှိ၊ သက်မဲ့  
အားလုံးဟာ သဘာဝစွမ်းအင်သတ္တိ၊ စွမ်းအင် သဘာဝ များ အဖြစ်

တစ်စက္ကန့်အတွင်းမှာပင် ကုဋေနှင့်ချီ၍ အသစ် အသစ်  
အစားထိုးလိုက် ပျောက်ကွယ်သွားလိုက် ဖြစ်နေပါသည်-

အာရုံခံအင်္ဂါများ (မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်စိတ်) six sense organs  
နှင့် သက်ဆိုင်ရာအာရုံများ (အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ တွေ့ထိစရာ၊ ကြံတွေးစရာ)  
their corresponding objects တို့ တိုင်ဆိုင်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော --  
ခံစားချက် အသစ်အသစ်ကလေးများသာ ကျွန်ုပ်တို့ ရနေသည်။ ထိုရတယ် ထင်နေ  
သော ခံစားချက် ဝေဒနာ အသစ်အသစ်ကလေးများသည်လည်း မြဲမနေပဲ ချက်ချင်း  
ချုပ်ပျောက်သွားနေသည်။

တရစပ် ပျောက်ကွယ်နေသော ခံစားချက်များသာ ကျွန်ုပ်တို့ရနေပါတယ်။  
ဘယ်ခံစားချက်မှ တောက်လျှောက်ရှိမနေပါ။ ဘယ်ဝေဒနာမှ တောက်လျှောက်  
ဖြစ်မနေပါ။ ဘာသိစိတ်မှ တောက်လျှောက်ရှိမနေပါ။ ဘာရောဂါမှ တောက်လျှောက်  
မြဲမနေပါ။ ဘာတစ်ခုမှအပိုင်မရပါ။ ဘယ်ခံစားချက်မှ အပိုင်မရပါ။ ဘာတစ်ခုမှ  
တောက်လျှောက်ဖြစ်မနေပါ။ ဘယ်ဝေဒနာမှ အပိုင်မရပါ။ ဘယ်ရောဂါမှ  
အပိုင်မရပါ။

ဖြစ်သမျှ ခံစားချက်များဟာ ခံစားနေတုန်းတော့ တောက်လျှောက်  
ရှိတယ်လို့ထင်ရပါတယ်။ အမှန်တကယ်က ခံစားနေတုန်းခဏ၌ပင်  
စက္ကန့်တိုင်း-စက္ကန့်တိုင်း-ခံစားမှုများဟာ အသစ်အသစ် ပြောင်းလဲ  
ဖြစ်ပျက်နေပါတယ်။ ဘယ်ခံစားမှု-ဘယ်ခံစားချက်မှ သိမ်းပိုက်  
ထားလို့မရ၊ ဘယ်ခံစားချက်မှ သိမ်းထားလို့မရ၊ ဘယ်ခံစားမှုမှ  
တည်တံ့မနေ၊ ဘယ်ခံစားချက်မှ ကျန်ရစ်မနေ၊ ဘယ်ခံစားချက်မှ  
အနှစ်မပါ၊ ဘယ်ခံစားချက်မှ အသုံးမဝင်၊ ဘယ်ခံစားချက်မှ  
အနှစ်သာရမဟုတ်၊ ဘယ်ခံစားချက်မှ စိတ်ဝင်စားနေစရာမဟုတ်၊  
ဘယ်ခံစားချက်မှ ကျေနပ်နေစရာမဟုတ်၊ ဘယ်ခံစားချက်မှ တွယ်တာ  
နေစရာမဟုတ်၊ ဘယ်ခံစားချက်မှ- ငါမဟုတ်၊ ဘယ်ခံစား ချက်မှ  
ငါ့ဟာမဟုတ်၊ ဘယ်ခံစားချက်မှ ငါ့ခံစားချက်မဟုတ်၊ ဘယ်ခံစားချက်မှ  
ဂရုစိုက်နေစရာမလို၊ ဘယ်ခံစားချက် အတွက်မှ စိတ်သောက

ရောက်နေစရာလို၊ ဘာဆိုဘာမှ-တကယ် မဟုတ်၊ တကယ် ရှိမနေ၊ တကယ် ဖြစ်မနေ။ ခံစားချက်တို့ လျင်မြန်လွန်းစွာ အသစ်အသစ် အစားထိုးလိုက် ပျောက်ပျက်လိုက် ဖြစ်နေပါတယ်။

(ပေါ်လာသမျှ ခံစားချက်များအပေါ် ဥပေက္ခာပြုနိုင်ဖို့- စွန့်လွှတ်ထားခဲ့နိုင်ဖို့ အလွန်-အရေးကြီးပါသည်။)

- Any sensation is nothing to be real;
- Any sensation is nothing to be essence;
- nothing to be any usefulness;
- nothing to be any satisfactoriness;
- nothing to be suffered;
- nothing to be mine;
- nothing to be an individual;
- nothing to be frustrations;
- nothing to get attached to;
- nothing to be kept;
- nothing to be reality; (except nibbana)
- nothing worth to be the trouble;
- nothing to be concern with;
- nothing to be totally sad;
- nothing to be worried about;
- nothing for grabbing or grasping or pushing away;
- nothing ; no one; not a place; not for a moment;
- only Annica..Vanishing...
- only Dukka..Unsatisfactoriness....
- only Anatta...Insubstantialiy, egolessness, nothing..

လိုရင်းအချက်-

ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတစ်ခုမှ အပိုင်မရပါ။ ရသမျှ ငွေကြေး၊ အစားအသောက်၊ သက်ရှိ၊ သက်မဲ့ ဟူသမျှဟာလည်း မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ် ဟူသော အပေါက် ခြောက်ပေါက် မှသာ ခံစားချက်များ (သိစိတ်များ) အဖြစ် ပြောင်းလဲပြီးသာ ရယူကြရ ပါတယ်။ ထိုရတယ်ထင်သော ခံစားချက်များ (သိမှုသဘောများ) ဟာလည်း ချက်ချင်းပင်၊ ကွယ်ပျောက် သွားလိုက်၊ အသစ်အစားထိုး ပြန်ဖြစ်လိုက် နှင့် ဘာမှမကျန်ရစ်၊ ဘာမှ မသိမ်းပိုက်နိုင်၊ ဘာမှရှိမနေအောင် တရစပ် ကွယ်ပျောက်ပျက်စီးနေသော သဘာဝ ဖြစ်စဉ်အနေနဲ့သာ ရှိရုံကလေး ရှိနေပါတယ်။ ဘယ်သိမှုသဘောမှ ငါ့ဟာ-ငါ့သိစိတ်-အနေနဲ့ ရှိမနေပါ။ ဘယ်ခံစားချက်မှ ငါ့ခံစားချက်အနေနဲ့ ရှိမနေပါ။ ငါ့ခံစားချက် အနေနဲ့ တောက်လျှောက် ဖြစ်မနေပါ။ တောက်လျှောက် ဘာမှ ရှိမနေပါ။ ဘာမှဖြစ်မနေပါ။ ဘာမှမဟုတ်သော တရစပ် ကွယ်ပျောက်နေသော သဘောများသာ (ဖြစ်စဉ်များသာ) ရှိပါတယ်။

ယောစဝဿ သတံ ဇီဝေ၊ အပဿံ ဥဒယဗ္ဗယံ။

ဧကာဟံ ဇီဝိတံ၊ သေယျော၊ ပဿတော ဥဒယဗ္ဗယံ။

ယောစ=အကြင်သူသည်၊ ဥဒယဗ္ဗယံ=ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်စွမ်းအင် ဓမ္မ တို့၏ ဥဒယ ဖြစ်ပုံ-ဝယ ပျက်ပုံကို၊ အပဿံ=အိပ်မက်တွင်မျှ မမြင်ဖူးဘဲ၊ ဝဿသတံ= အနှစ်တစ်ရာပတ်လုံး၊ ဇီဝေ = အသက်ရှည်၏။

တဿ=ထိုသူ၏၊ ဇီဝိတံ= အနှစ်တစ်ရာအသက်ရှည်မှုထက်၊ ဥဒယဗ္ဗယံ = ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်စွမ်းအင်ဓမ္မတို့၏ ဥဒယ ဖြစ်ပုံ-ဝယ ပျက်ပုံကို၊ ပဿတော = မြင်သောသူ၏၊ ဧကာဟံ=တစ်ရက်မျှ၊ ဇီဝိတံ=အသက်ရှည်ခြင်းသည်၊ သေယျော=မြတ်သေး၏။

အာရုံခံအင်္ဂါများ(မျက်စိ၊နား၊နှာခေါင်း၊လျှာ၊ကိုယ်၊စိတ်)

*six sense organs*

နှင့်

သက်ဆိုင်ရာအာရုံများ (အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊  
တွေ့ထိစရာ၊ ကြံတွေးစရာ) their corresponding objects

တို့

တိုင်ဆိုင်မှုကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသော --

-ပေါ်သမျှ ခံစားချက် အသစ်အသစ်ကလေးများ(သို့) သိစိတ်  
ကလေးများ (သို့) မြင်စိတ်၊ ကြားစိတ်၊ နံစိတ်၊ အရသာသိစိတ်၊  
ထိသိစိတ်၊ ကြံတွေးစိတ် (သို့) အပွင့်ခါတ်-၆-ပါး ခံစားချက်များ  
ဟာလည်း -- ငါ... ငါ့ဟာ လို့ ဆိုလို့မရ ၊ သူ...သူ့ဟာ လို့  
လက်ညှိုးထိုးချိန်မရ - တစ်စက္ကန့်ပင် မကြာလိုက် ၊ ချက်ချင်းပင်  
- ချုပ်ငြိမ်း - ကွယ်ပျောက်လျက် ရှိနေပါတယ်။

### ‘ သုညတတရား ကြိုးစားပြီးဟောရန်ပါဏ္ဍာ’

အားလုံး ဒကာဒကာမတွေ သုညတတရားနာရမှ အဖိုးတန်မယ် လို့ ဆိုတာ မှတ်ထားကြပါ။ မြတ်စွာဘုရားက မောဃရာဇရဟန်းကို မအို၊မနာ၊မသေရာ သွားချင်ရင်ဖြင့် သုညတဆိုက်အောင် လုပ်ပါလို့ သေသေချာချာဟောထားတယ်။ သုညတမြင်လို့ရှိရင် သုညတနိဗ္ဗာန်ကူးလိမ့်မယ်ဆိုတာ သေသေချာချာမှတ်ထား ရတော့မယ်။(မှန်ပါ) သုညတကိုမြင်အောင်ရှုဆိုတာ တစ်ခုသောတရား ဖြစ်ပေါ် လာတဲ့အခါ ငါ၊ငါ့ဟာ၊ငါ့ဥစ္စာ ဆိတ်သုန်းအောင် (ငါ၊ငါ့ဟာ မဟုတ်မှန်း နားလည်အောင်) ရှုကြည့်ပေးစမ်းကွာတဲ့။

မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ၁၁-၉-၆၁ ရက်နေ့ဟောတရားမှ ကောက်နုတ်ချက်

# “ ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ ရနေသလဲ ”

အာရုံတွေနဲ့ ဒွါရခြောက်ပေါက် (six sense organs)

တိုက်ဆိုင်တိုင်း တိုက်ဆိုင်တိုင်း . . .

မျက်စိ + အဆင်း = အမြင်အာရုံ

နား + အသံ = အကြားအာရုံ

နှာခေါင်း + အနံ့ = အနံ့အာရုံ

လျှာ + အစားအစာ = အရသာအာရုံ

ကိုယ် + တွေ့ထိစရာ = အတွေ့အထိအာရုံ

စိတ် + ကြံတွေးစရာ = အတွေးများ၊ စိတ်ကူးများ၊

ပူပန်မှုအာရုံများ . . . .

- အမျိုးမျိုးသောအာရုံတွေဟာ  
မျက်စိ , နား , နှာခေါင်း , လျှာ , ကိုယ် , စိတ် ဆိုတဲ့
- တံခါးခြောက်ပေါက်ရှေ့  
တိုက်ဆိုင်တိုင်း တိုင်ဆိုင်တိုင်း (ဖဿဖြစ်တိုင်း)
- ခံစားချက်တွေသာ ရနေတယ် (ဝေဒနာ တွေသာ ရနေတယ်)
- ရတယ်ထင်တဲ့ ခံစားချက်တွေဟာလည်း . . . . .

ဖြစ်ပြီးပျက် - ဖြစ်ပြီးပျက်

ချုပ် ပျောက် ချုပ် ပျောက်

အနှစ်သာရ မဟုတ်တာတွေ . . . . .

ပျောက်ကွယ်သွားနေတဲ့ ခံစားချက်တွေ  
ဘာမှ မဟုတ်တဲ့ ခံစားချက်တွေ  
အချည်းနှီးဖြစ်ဖြစ်သွားနေတဲ့ ခံစားချက်တွေ  
တပျက်တည်းပျက်နေတဲ့ ခံစားချက်တွေ . . . . .



ကုန်ဆုံးသွားနေတဲ့ ခံစားချက်တွေသာ . . . .

အနှစ်မပါ ဗလာဖြစ်ဖြစ်သွားနေတဲ့ ခံစားချက်တွေသာ . . . . .

ဖြစ်ပြီး ပျက် - ဖြစ်ပြီး ပျက်

ပျက်ပြီး ပြန်ဖြစ် - ဖြစ်ပြီး ပြန်ပျက်

**တစ်စက္ကန့်အတွင်းမှာ ကုဋေနဲ့ချီပြီး ပျက်ပျက်နေတဲ့**

**စိတ်၊ စေတသိက်တွေ၊ ရုပ်(စွမ်းအင်)တွေ . . . .**

ဘာမှမကျန် သုညသာကျန်တဲ့ စိတ်၊စေတသိက်၊ရုပ်တွေ

ဘာမှမဟုတ် သုညသာဟုတ်နေတဲ့ ရုပ်တရား နာမ်တရားတွေ

ဘာမှမဟုတ် အချည်းနှီးသာဟုတ်တဲ့ စိတ်တွေ

ဘာမှမဟုတ် အလကားသာဟုတ်တဲ့ ခံစားချက်တွေသာ

**ဘာမှမကျန်တဲ့ ခံစားချက်တွေသာ ငါတို့ရနေတာ . . . .**

မြင်သမျှ၊ ကြားသမျှ၊ ပူလောင်ခဲ့သမျှ  
ခံစားခဲ့သမျှ

ပျက်ပျက်သွားနေတာ

အနှစ်မပါ

ငါမဟုတ်တာ

ဘာမှမဟုတ်တာ

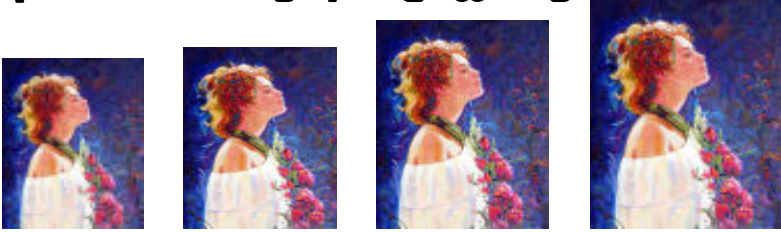
သဘာဝတရားသက်သက်သာ-

အနတ္တ သက်သက်သာ

အမှန်တရားပါ . . . . .



# မှားယွင်းနေသော အယူဝါဒ နှစ်မျိုး (သို့) သဿတဒိဋ္ဌိ နှင့် ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ



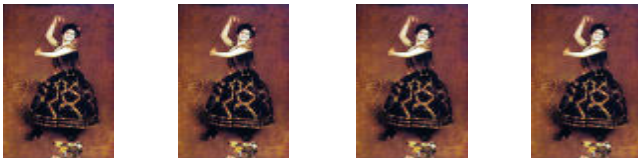
ပန်းချီဆရာဦးဖြူသည် ခဲဖြင် မင်းသမီးပုံတစ်ပုံရေးဆွဲလေသည်။ ထိုမင်းသမီးပုံအား ဦးဖြူ၏ မိတ်ဆွေဦးမဲမှ နှစ်သက်လွန်းသဖြင့် တောင်းယူလေသည်။ သို့သော် ဦးဖြူမှမပေးသဖြင့် မိတ္တူစက်ဖြင့် ထိုမင်းသမီးပုံအား မိတ္တူကူးယူလေသည်။

ထိုမှတဖန် ဦးမဲ၏ မိတ်ဆွေဖြစ်သူ ဒေါ်ဂွမ်းပုံကလည်း ဦးမဲ မိတ္တူကူးလာသော မင်းသမီးပုံကို မြင်လေသော် နှစ်သက်ပြန်သဖြင့် ဦးမဲ မိတ္တူကူးလာသော မင်းသမီးပုံကို ထပ်မံ၍ မိတ္တူကူးယူလေသည်။

ထိုမှ တဖန် ဒေါ်ဂွမ်းပုံမိတ်ဆွေ ကိုဘကျော်ကလည်း ဒေါ်ဂွမ်းပုံလက်ထဲရှိ မင်းသမီး ပုံကို နှစ်သက်ပြန်သဖြင့် မိတ္တူ တဖန် ကူးယူလေသည်။

သဿတဒိဋ္ဌိ ။ ။ ထိုဖြစ်စဉ်တွင် နောက်ဆုံး ကိုဘကျော်လက်ထက်ရှိ မိတ္တူကူးထားသော မင်းသမီးပုံသည် ပန်းချီဆရာဦးဖြူရေးဆွဲထားသော မူလမင်းသမီးပုံ အစစ်ဖြစ်သည်။ ထပ်တူဖြစ်သည်။ ဦးဖြူလက်ဖြင့်ရေးဆွဲထားသောပုံနှင့် ကိုဘကျော်လက်ထဲမှပုံသည် ထပ်တူတစ်ခုတည်း-တစ်ပုံတည်း-ဖြစ်သည် ဟု ယူဆပါက မှားယွင်းပါသည်။ သဿတဒိဋ္ဌိ အယူမှား ဖြစ်ပါသည်။

ကိုဘကျော် လက်ထဲမှ ပုံသည် ပန်းချီဆရာ ဦးဖြူထံမှ ဦးမဲ၊ ဦးမဲမှတဆင့် ဒေါ်ဂွမ်းပုံ၊ ဒေါ်ဂွမ်းပုံမှတဆင့် ကိုဘကျော် စသည်ဖြင့် အဆင့်ဆင့် မိတ္တူစက်ဖြင့် ကူးပွားလာသော မိတ္တူ ဆင့်ပွားဖြစ်လေသည်။ ဦးဖြူ၏ ခဲပန်းချီ လက်ရာအစစ် မဟုတ်တော့။ မိတ္တူစက်-မိတ္တူဆေးမှုန့်များဖြင့် ပွားယူမှု-ကူးယူမှု-ဖန်တီးမှုအသစ် ဖြစ်နေလေပြီ။





ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ

ကိုဘကျော်လက်ထဲမှ မင်းသမီးပုံသည် ပန်းချီဆရာဦးဖြူကိုယ်တိုင် ခဲဖြင့် ရေးဆွဲထားသော မင်းသမီးပုံနှင့် ဘာမှမသက်ဆိုင် - တခြားစီ-လုံးဝမပတ်သက် - သူ့ဟာသူ့ အလိုလို ဖြစ်လာရသည်။ (တစ်စုံတစ်ရာဖြစ်ပေါ်လာမှုမှာ အကြောင်း တရားများမရှိ) သဘာဝတရားမှာ ထန်းပင်မှ ထန်းသီးကြွေသလို ကျချင်သလိုကျ ရောက်ချင်တဲ့နေရာရောက်-ဖြစ်ချင်သလိုဖြစ်-သေပြီးသည့်နောက်လည်း ဘာမှ မရှိတော့ ဘာမှမဖြစ်တော့ (အကြောင်းတရားများလည်းမရှိ-အကျိုးတရားများ လည်းမရှိ)ဟုယူဆပါက ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ ဖြစ်လေသည်။

ယူဆပုံအမှန်က ဦးဖြူ၏ရေးဆွဲခဲ့သော ခဲပန်းချီလက်ရာ-မင်းသမီးပုံကြောင့် ကိုဘကျော် လက်ထဲ ပုံစံတူ မိတ္တူ မင်းသမီးပုံ ရလာရသည်။ ဖြစ်လာရသည်။

သို့သော် ပန်းချီဆရာဦးဖြူ၏ ခဲပန်းချီလက်ရာ မင်းသမီးပုံနှင့် တစ်ဆက် တည်း - တစ်စပ်တည်း-တစ်ခုတည်းတော့မဟုတ်။ မိတ္တူဆေးမှုန့်-မိတ္တူစက်များဖြင့် ဖန်တီးပွားယူမှု-အသစ် ဖြစ်နေလေပြီ။ ဦးဖြူလက်ထဲရှိ ခဲပန်းချီ မင်းသမီးပုံမှ ခဲမှုန့်များသည် ကိုဘကျော်လက်ထဲရောက် မိတ္တူ မင်းသမီးပုံဆီသို့ ဒီခဲမှုန့် ဒီခဲမှုန့်အဖြစ်နဲ့ တောက်လျှောက် တဆက်တည်း လိုက်ပါလာတာ-ရွှေ့ပြောင်း လာတာ မရှိပေ။

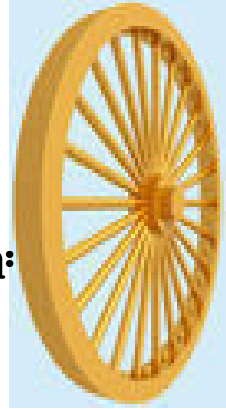
ထို့အတူ-ကျွန်ုပ်တို့နှလုံးအိမ်တွင်း စက္ကန့်မလပ်ဖြစ်နေသော မောဟစိတ်- ဒေါသစိတ်-သောကစိတ်-မနာလိုစိတ်-ခံပြင်းစိတ်-ပူပန်စိတ်-မေတ္တာစိတ်- ကရုဏာစိတ်-ချစ်ခင်စိတ်-မနှစ်မြို့စိတ် စသည့် ပေါ်သမျှစိတ်အားလုံး ကို မင်းသမီးပုံ အကြောင်းမျိုးစုံကြောင့် အသစ်အသစ် ဆင့်ကာ ဆင့်ကာ ဖြစ်ဖြစ်သွားပုံ ကဲ့သို့ နားလည်ယူဆပါ။ ထိုနည်းအတိုင်းပင် စိတ်နှလုံးတွင် ဒီမောဟ ဒီမောဟ၊ ဒီဒေါသ- ဒီဒေါသ၊ ဒီသောက-ဒီသောက၊ ဒီခံပြင်းစိတ်-ဒီခံပြင်းစိတ်၊ ဒီစိတ်-ဒီစိတ်၊ ဒီမေတ္တာ- ဒီမေတ္တာ၊ ဒီဝေဒနာ-ဒီဝေဒနာ၊ ဒီတွေးစိတ်-ဒီတွေးစိတ်၊ ဒီခံစားချက်-ဒီခံစားချက်- အဖြစ် တစ်ခုတည်းမှ တောက်လျှောက်ရှိမနေပါ။

ငါ့ခံစားချက်-ငါ့ဝေဒနာ-ငါ့စိတ်-ငါ့အတွေး အဖြစ် တောက်လျှောက် ဟုတ်မနေပါ။ ငါ့စိတ်-ငါ့စိတ်၊ ငါ့ဝေဒနာ-ငါ့ဝေဒနာ အဖြစ် တောက်လျှောက် တစ်ခုတည်းအနေနဲ့ရှိမနေပါ။ တစ်ခုတည်း-တစ်စိတ်တည်း-တစ်ဝေဒနာ-တည်း မဟုတ်ပါ။ အရည်အသွေးချင်းတူသော စွမ်းရည်သတ္တိချင်းတူသော ရုပ်နာမ်ခန္ဓာများ သာ စက္ကန့်တိုင်း အသစ်အသစ် အစားထိုး ဖြစ်ဖြစ်သွားနေသည်။ ပျက်ပျက် သွားနေသည်။ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာများသည် စက္ကန့်တိုင်း အသစ်အသစ် အစားထိုးလျက် ဖြစ်ပျက် ပြောင်းလဲနေပေသည်။

# အရိယ သစ္စာလေးပါးတရား

(သို့)

နေရာဒေသမရွေး၊ အချိန်ကာလ-  
ခေတ်အခြေအနေမရွေး၊ လူမျိုးမရွေး၊  
ဘာသာမရွေး၊ သတ္တဝါမရွေး၊ စကြာဝဠာမရွေး  
မှန်ကန်နေမည့် သဘာဝတရား  
အမှန်တရား သစ္စာတရား-



မိဂဒါဂုန်တောတွင် ဗုဒ္ဓသည် အရိယ သစ္စာလေးပါး (ဓမ္မစကြာ) နှင့် အနတ္တ သဘောကို ဘီစီ ၅၈၈ ခု တွင်ဟောကြားခဲ့လေသည်။

ဤအရိယသစ္စာလေးပါးတရားသည် တရားဦးလည်းဖြစ်သလို တရား အားလုံး ၏အနှစ်ချုပ်သဘောလည်း ဖြစ်လေသည်။

ထိုအရိယသစ္စာလေးပါးတရားသည် (၁)ဒုက္ခ သစ္စာ၊ (၂)သမုဒယ သစ္စာ၊ (၃)နိရောဓ သစ္စာ၊ (၄)မဂ္ဂ သစ္စာ တို့ဖြစ်သည်။

ဒုက္ခ သစ္စာ၊ သမုဒယ သစ္စာ သည် တစ်တွဲဖြစ်ပြီး၊ သမုဒယ နှင့် တွယ်တာ နေသမျှ၊ ငြိတွယ်နေသမျှ၊ စွဲနေသမျှ၊ ချစ်နေသမျှ၊ မုန်းနေသမျှ၊ လုပ်ချင်နေသမျှ၊ တုံ့ပြန်ချင်နေသမျှ- အကျိုးရလဒ် အနေနဲ့ ဒုက္ခ ရောက်မည်မှာ အမှန်ဖြစ်လေ သည်။ သမုဒယ နှင့် တွယ်တာနေသမျှ၊ ငြိတွယ်နေသမျှ၊ စွဲနေသမျှ၊ ချစ်နေသမျှ၊ မုန်းနေသမျှ၊ လုပ်ချင်နေသမျှ၊ တုံ့ပြန်ချင်နေသမျှ ဘယ်လူမျိုး-ဘယ်နိုင်ငံသား- ဘယ်ဘာသာဝင်မဆို-အချိန်မရွေး-နေရာ ဒေသမရွေး ဒုက္ခ ရောက်နေမည်မှာ အမှန် ဖြစ်လေသည်။ အိုမှု၊ နာမှု၊ သေမှု တို့နှင့် တကွ ပူပန်သောက-စိုးရိမ်မှု-ငိုကြွေးမှု- ယောက်ယက်ခတ်နေမှု-အရေးကြီးနေမှု များ မဆုံးနိုင်အောင် ဖြစ်ကြရမည်မှာ အမှန်ဖြစ်လေသည်။

**(၁)ဒုက္ခသစ္စာ** - ဒုက္ခ အမှန်တရား လို့ သိနားလည်ရာတွင် ဒုက္ခ ဟူသော ဝေါဟာရ ၏အနက်အဓိပ္ပာယ်မှာ ကျယ်ဝန်းလေးနက်ပြီး အပြည့်အစုံသိနားလည်ဖို့ ခဲယဉ်းပါတယ်။ သာမန်သုံးစွဲမှုတွင် ဒုက္ခသည် ဆင်းရဲနိပ်စက်ခံရခြင်း၊ နာကျင် ခြင်း၊ ပူပန်သောကဖြစ်ခြင်း၊ အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်း၊ ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ ချစ်ခင်

နှစ်သက်သောသူနှင့်ကွဲကွာခြင်း၊ မနှစ်သက်သောသူ နှင့် အတူနေခြင်း၊ မနှစ်မြို့စရာဖြစ်ခြင်း၊ အခံရခက်ခြင်း၊ ငြိုငြင်စရာ ဖြစ်ခြင်း တို့ဖြစ်လေသည်။

ဒုက္ခ ဟူသော ဝေါဟာရတွင် ချွတ်ယွင်းပြောင်းလဲနေခြင်း *decaying* နာကျင်ခံခက်ဖြစ်ခြင်း အပြင် စက္ကန့်ပိုင်းမျှရှိမနေခြင်း - တရစပ်ပျက်စီးနေခြင်း-တည်မြဲမနေခြင်း-တစ်ခုခုမဟုတ်ခြင်း၊ တစ်ခုတည်းမှ တောက်လျှောက် ရှိမနေခြင်း *nothing* ၊ တစ်ယောက်ယောက်မဟုတ်ခြင်း *non-individual* ၊ ချွတ်ယွင်း ပြောင်းလဲသွားနေခြင်း၊ စက္ကန့်ပိုင်းပင် မြဲမနေခြင်း *transient* ၊ စက္ကန့်တိုင်း ပျက်ပျက်နေခြင်း၊ စက္ကန့်တိုင်း အသစ်အသစ် ပြောင်းလဲ အစားထိုးသွားနေခြင်း၊ အနှစ်သာရ ကင်းမဲ့ခြင်း၊ ဘာဆိုဘာမှ အနှစ်မပါ၊ အနှစ်မဟုတ်၊ တကယ် မဟုတ်ခြင်း - သိမ်းထား၊ သိမ်းပိုက်လို့ မရခြင်း၊ ဘာမှမဟုတ်ခြင်း၊ တံလျှပ်သဘောကဲ့သို့ ဖြစ်ခြင်း၊ အကျိုးမဖြစ်ခြင်း၊ အနှစ်မပါ-သုံးမရခြင်း၊ အတုသာဖြစ်ခြင်း၊ အသုံးမဝင်ခြင်း *uselessness* ၊ ကျေနပ်နေစရာ မဟုတ်ခြင်း *unsatisfactoriness* ၊ အချည်းနှီးသဘော ဖြစ်ခြင်း၊ အလကား သဘောဖြစ်ခြင်း *good-for-nothing* ၊ ဟင်လင်းဗလာဖြစ်ခြင်း *emptiness of self* ၊ အထည်ဒြပ်ကင်းမဲ့ခြင်း *insubstantiality* တို့ ပါဝင်လေသည်။

အိမ်ထောင်သည်ဘဝတွင် ချမ်းသာမှု၊ ရဟန်းဘဝတွင် ချမ်းသာမှု၊ ကာမဂုဏ်စည်းစိမ်တွင်ချမ်းသာမှု၊ ငွေကြေး ပြည့်စုံချမ်းသာမှု၊ တောထဲ တွင် နေခြင်း၏ ချမ်းသာမှု၊ ခင်မင်တွယ်တာခြင်း၏ ချမ်းသာမှု၊ ကိုယ်ကျန်းမာမှု၊ စိတ်ချမ်းသာမှု ဆိုသော ဘဝထဲ၌ ပျော်သော (၃၁-ဘုံ) တွင်း ချမ်းသာမှုအားလုံးတို့သည် ဒုက္ခသစ္စာသဘော - ဘာမှသိမ်းထားလို့ မရသောသဘော-အနှစ်မဟုတ်သော သဘော - ဘာမှမဟုတ်သော သဘော တွင် ပါဝင်လေသည်။ လူသာမန်တို့ နားလည်သော ဒုက္ခအရိပ်အရောင်မျှ မရှိသည့် အလွန် ကြည်လင်သန့်စင်သော လောကုတ္တရာဈာန်အခြေအနေ၊ သုခဝေဒနာ၊ ဒုက္ခဝေဒနာတို့မှကင်လွတ်၍ ဥပေက္ခာ နှင့် သိမှုသာ လျှင်ရှိသော ဈာန်အခြေအနေ စသည့် လောကုတ္တရာ ဈာန် အင်္ဂါရပ် တို့သည်ပင် ဒုက္ခသစ္စာပင် ဖြစ်လေသည်။ စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်စွမ်းအင် သဘော မှန်သမျှ အားလုံးသည် လျင်မြန်လွန်းစွာ တရစပ် ပျက်စီး ချုပ်ငြိမ်း - ကုန်ဆုံးနေသဖြင့် သိမ်းထားလို့ရသောသဘော ရှိမနေပေ။ အနှစ်မပါ၊ ဒုက္ခသစ္စာသက်သက် ဖြစ်လေသည်။ (မူလနိကာယ်ငါးရပ်အပါအဝင်) မဇ္ဈိမ နိကာယ်သုတ်တစ်ခုတွင်

ထိုထိုစဉ်များ၏ လောကုတ္တရာသုခကို ချီးမွမ်းပြီးနောက် - ယင်းတို့သည်လည်း မမြဲ၊ တရစပ်ချုပ်ငြိမ်းပျက်စီးနေသဖြင့် အနှစ်မဟုတ် ဒုက္ခသစ္စာ သက်သက်ဟု (အနိစ္စ၊ဒုက္ခ၊ဝိပရိဏာမမဓမ္မ)ဟု ဟောကြားထားလေသည်။ (အင်္ဂုတ္ထိလ် - မဟာဒုက္ခက္ခန္ဓသုတ္တ မဇ္ဈိမနိကာယ်၊အတွဲ-၁(ပတစ) နှာ-၉၀) ပညတ်ချက်- သတ်မှတ်ချက်အစွဲများကို မဆိုထားနှင့် ပရမတ်သဘာဝ စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ် အားလုံး (မတုန် မလှုပ်ရှိနေသော နိဗ္ဗာန် တည်းဟူသော ပရမတ်သဘာဝ မှ လွဲလျှင်) ဒုက္ခသစ္စာသဘော-အနှစ် မဟုတ်ခြင်း သဘောတွင် ပါဝင်လေသည်။

ဒီနေရာမှာ ပရိနိဗ္ဗာန်စံဝင်ခါနီး လာရောက် ဦးခိုက်လျှောက်ထားလေ့ ရှိသော အရဟတ္တ မဂ်-ဖိုလ် ဆိုက်ပြီးသော ရဟန်းများအား ဗုဒ္ဓ ပြောသော စကားလေးဟာ ဒုက္ခသစ္စာ(ဘဝမျိုးစုံဖြစ်နေခြင်း)နှင့်ပတ်သက်ပြီး အလွန်ပဲ လေးနက်ပါတယ်။ အရဟတ္တမဂ်-ဖိုလ် ဆိုက်ပြီးသော ရဟန္တာ များက တပည့်တော် ဘယ်နေ့၊ ဘယ်အချိန် ပရိနိဗ္ဗာန် စံဝင်ပါတော့မယ်။ (စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ် တို့ - မပြတ်တရစပ် ဖြစ်လိုက်- ပျက်စီး သွားလိုက် ဖြစ်နေခြင်း၏ အဆုံး၊ မဖြစ်မပျက် ရာ၊ ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်း တို့ ကင်းဝေးရာသဘော - နိရောဓသစ္စာ သဘာဝ ဖြစ်ပေါ်ပါတော့မယ်) လို့ လျှောက်ထား တဲ့အခါမှာ ဗုဒ္ဓ ဟာ ‘ပရိနိဗ္ဗာန်စံဝင် ပါနဲ့ဦး’ လို့လည်း မပြောပါဘူး- ‘စံဝင်ပါ တော့’ လို့လည်း မပြောပါဘူး။ ‘ပရိနိဗ္ဗာန် စံဝင်ပါတော့’ လို့ပြောရင် - ပညတ်လောက-သမုတိနယ်မှာတော့ လူအဖြစ်-တစ်ဦးဦး-တစ်ယောက်ယောက်- ဘဝတစ်ခု-အချိန်ကာလတစ်ခု ရှိနေတယ်-မြဲနေတယ်လို့ လက်ခံထားသူများအတွက် ပရိနိဗ္ဗာန် စံဝင်ခြင်းဟာ ဘဝတစ်ခု-အချိန်တစ်ချိန်- တစ်ဦးဦး-တစ်ယောက်ယောက် သေတာ ဖြစ်တယ်လို့ စွဲမှတ်ထားပါတယ်။ ဒီအခါမှာ ဗုဒ္ဓက ‘ပရိနိဗ္ဗာန်စံဝင်ပါတော့’ လို့ပြောရင် ပရမတ် သဘာဝ ကို မသိပဲ ၊ သမုတိသစ္စာသာသိသော ပညတ်အစွဲ အားကြီးသူများက သေတာကို အားပေးတယ် လို့ အထင်မှားသွားနိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ ‘ပရိနိဗ္ဗာန် မစံဝင်ပါနဲ့ဦး’ လို့ဆိုရင်လည်း ဘဝဖြစ်နေခြင်း၊ စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ် တို့ ဖြစ်ပေါ်နေခြင်း (ဒုက္ခသစ္စာများဖြစ်နေခြင်း)အပေါ် အားပေးခြင်း သဘော၊ ကောင်းတယ် ဆိုတဲ့သဘော ဖြစ်သွားပါမယ်။ ဒီလိုအခြေအနေမှာ ဗုဒ္ဓ ဟာ ဘယ်လိုပြောတယ် ထင်ပါသလဲ။ ဗုဒ္ဓ က ‘ချစ်သား-သင်ဟာ သင်ရဲ့ ပရိနိဗ္ဗာန်စံဝင်ချိန်ကို သိပါ ပေတယ်’ လို့ပဲ ပြောကြားပါတယ်။

ဒုက္ခသစ္စာ ကို လူအများ နားလည်သဘောပေါက်ဖို့အရေး၊ အဆိုမြင်ခြင်း

လည်းမဟုတ်၊ အကောင်းမြင်ခြင်းလည်းမဟုတ်သော သဘာဝ အဖြစ်မှန်၊ အခြေအနေ မှန်ကို ဖော်ပြနိုင်ရေး၊ ဒုက္ခသစ္စာ အမှန်တရားကို ယထာဘူတကျစွာ ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သုံးသပ်နိုင်ရေး ဗုဒ္ဓဟာ ဒုက္ခသဘောတရားများကို နားလည်မှုအဆင့် သုံးမျိုးသုံးစား ခွဲခြား ပြခဲ့လေသည်။

၁) ဒုက္ခ ဒုက္ခ

၂) ဝိပရိဏာမ ဒုက္ခ

၃) သင်္ခါရ ဒုက္ခ တို့ဖြစ်ကြပါတယ်။

၁) ဒုက္ခဒုက္ခ - မှာ လူတိုင်းနားလည်နိုင်သော ဒုက္ခဖြစ်ပါတယ်။ လောကသဘာဝ ပဋိသန္ဓေ နေရခြင်း၊ အိုရခြင်း၊ နာရခြင်း၊ သေရခြင်း၊ ရောဂါနှိပ်စက်ခံရခြင်း၊ ရန်သူမျိုးငါးပါး နှိပ်စက်ခံရခြင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာများကြောင့် နာကျင်ခံရခက်ခြင်း၊ မချစ်နှစ်သက်သူများ နှင့်အတူနေရခြင်း၊ ချစ်ခင်သောသူများနှင့် ကွေကွင်းရခြင်း၊ အလိုမပြည့်ခြင်း၊ စိုးရိမ် ပူဆွေးရခြင်း၊ ငိုကြွေးရခြင်း၊ နှလုံးမသာယာခြင်း၊ နောင်တရခြင်း ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ဆင်းရဲခြင်းတို့ဖြစ်လေသည်။

၂) ဝိပရိဏာမဒုက္ခ - ဖောက်ပြန်ပျက်စီးနေခြင်းသဘော၊ ပြောင်းလဲနေခြင်း သဘော၊ ယိုယွင်းနေခြင်းသဘော *decaying* ကုန်ဆုံးနေခြင်းသဘော တို့ဖြစ်လေ သည်။ ပန်းပွင့်လေးဖြစ်စေ၊ သစ်သားဖြစ်စေ၊ လူသားဖြစ်စေ ချွတ်ယွင်း-ပြောင်းလဲ-ဖောက်ပြန်နေသော သဘော သဘာဝ-ဒုက္ခ သဘာဝသာရှိလေသည်။

၃) သင်္ခါရ ဒုက္ခ - အကြောင်းတိုက်ဆိုင်တိုင်း ဖြစ်ဖြစ်နေရသည့်-ဒုက္ခ၊ ဖြစ်ပြီး သည့်နောက် ချက်ချင်းပြန်ပျက်စီးသွားရခြင်း-ဒုက္ခ ဖြစ်လေသည်။ သင်္ခါရဒုက္ခ သည် ပထမအရိယာ သစ္စာ ဖြစ်သော ဒုက္ခသစ္စာ တွင် အရေးအကြီးဆုံး အပိုင်းဖြစ်လေ သည်။

ပထမ နှင့် နှင့် ဒုတိယ ဒုက္ခ မျိုးမှာ လူတိုင်း သိနားလည်နိုင်သော တစ်ဦးဦး၊ တစ်ယောက်ယောက် မှ ခံစားနေရသော ဒုက္ခ မျိုးဖြစ်လေ သည်။ တစ်ခုခု၊တစ်ဦးဦး၊ တစ်ယောက်ယောက် မှ ပြောင်းလဲ-ဖောက်ပြန်-ယိုယွင်းသွားနေသော (ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ ပါဝင်သော) ဒုက္ခ သဘောသာ ဖြစ်လေ သည်။ သမုတိနယ် , ပညတ်နယ်မှ ဒုက္ခမျိုး ဖြစ်လေသည်။

ဗုဒ္ဓ သိစေချင် နားလည်စေချင်သော - (သင်္ခါရဒုက္ခ) ဒုက္ခသစ္စာ မှာ-

ငါမဟုတ်သော-ငါမဝင်သော ဒုက္ခ၊ တစ်ဦးဦး၊ တစ်ယောက်ယောက် မှ ခံစားနေခြင်း မျိုး မဟုတ်သော (ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ မပါဝင်သော) ဒုက္ခသစ္စာမျိုးသာ ဖြစ်လေသည်။

သင်္ခါရဒုက္ခ ဆိုလိုရင်းမှာ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်တိုင်း စက္ကန့်မလပ် ဖြစ်ဖြစ် နေရသောဒုက္ခ၊ ဖြစ်တယ်ဆိုသော်လည်း တစ်စက္ကန့်မကြာ-ဖြစ်တယ်ဆိုရုံလေး ဖြစ်ပြီး ပြန်ပြန်ပျက်ပျက် သွားနေသော ဒုက္ခမျိုး ဖြစ်လေသည်။ ဘာဖြစ်တယ်-ညာဖြစ်တယ်- လို့ ဆိုလို့မရ-သတ်မှတ်လို့မရ *identify* လုပ်လို့မရ-အကြောင်း တိုက်ဆိုင်တိုင်း လျင်မြန်လွန်းစွာ အသစ်အသစ်ဖြစ်ဖြစ်နေခြင်းဒုက္ခ၊ ဖြစ်ဆိုတာနဲ့ ပျက်စီးသွားခြင်း ဒုက္ခ-အနှစ်သာရမပါသော သဘာဝတရားသက်သက် ဖြစ်လေ သည်။

ခန္ဓာငါးပါးတို့ တရစပ် တဖျတ်ဖျတ်နှင့် ဖြစ်နေခြင်း-တဖျတ်ဖျတ်နှင့် ပျက်နေခြင်း(တနည်း) သိနေရတာ-မြင်နေရတာ-ကြားနေရတာ-စဉ်းစားနေရတာ- မှတ်နေရတာ-ခံစားနေရတာ-တုံ့ပြန်နေရတာ တွေကိုက ဆင်းရဲနေခြင်းဖြစ်သည်။ ထို ခန္ဓာငါးပါးတို့ တရစပ် အသစ်အသစ်ဖြစ်ပေါ်နေခြင်း၊ ခံစားနေခြင်း- သိနေခြင်း-မှတ်နေခြင်း-တုံ့ပြန်နေခြင်း-လုပ်ဆောင်နေခြင်း များသည်ပင် အနှစ်သာရ မဟုတ်ကြောင်း-ဘာမှမဟုတ်ကြောင်း နားလည်ခြင်းဖြစ်လေသည်။ -

ပူတဲ့သဘော-အေးတဲ့သဘော-ခံစားနေရတဲ့သဘော-သိနေရတဲ့သဘော- တုံ့ပြန်နေရတဲ့သဘော-မှတ်နေရတဲ့သဘော-တို့၏ ပျက်ပျက်သွားနေပုံ သက်သက် -ဒုက္ခ ရောက်နေပုံသက်သက် - ဒုက္ခသဘာဝသက်သက် - ဒုက္ခသစ္စာ သဘော သက်သက်၊ ဆင်းရဲခြင်းအမှန်-အသုံးမကျခြင်းအမှန် ဖြစ်လေသည်။

**တံလျှပ် သဘောဖြစ်လေသည်။ တကယ်မဟုတ်ခြင်း- ဘာမှ မဟုတ်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။**

လျင်မြန်လွန်းစွာ အသစ်အသစ်အစားထိုး ပြောင်းလဲသွားသဖြင့် (သို့) လျင်မြန်လွန်းစွာ ပျက်ပျက်သွားသဖြင့် ငါဖြစ်နေတာ - သူဖြစ်နေတာ သတ်မှတ်လို့မရ။ ဘာဖြစ်နေတာ - ညာဖြစ်နေတာ - တစ်ခုခုဖြစ်နေတာ-တစ်ယောက်ယောက် ဖြစ်နေတာလို့ ဆိုလို့မရ-သတ်မှတ်လို့မရ *identify* လုပ်လို့မရ ။

- ခံစားနေသူ၊ ဖြစ်နေသူ၊ ပျက်စီးနေသူ မဟုတ်သော -
- ခံစားနေသူ၊ ဖြစ်နေသူ၊ ပျက်စီးနေသူ မရှိသော-
- ခံစားနေသူ၊ ဖြစ်နေသူ၊ ပျက်စီးနေသူ မပါဝင်သော - ပျက်စီးသွားခြင်း

သဘောသက်သက်များသာ ဖြစ်လေသည်- အနှစ်မဟုတ်သော သဘာဝတရားများ - အချည်းနှီးသဘော သက်သက်များသာဖြစ်သည်- ဒုက္ခသဘာဝများသာဖြစ်သည်- ဒုက္ခသစ္စာများသာ ဖြစ်လေသည်- ဟု ဆိုလိုပေသည်။

ဒုက္ခသဘောလေးများသာ လျင်မြန်လွန်းစွာ ဖြစ်လိုက်၊ပျက်သွားလိုက် ဖြစ်နေခြင်းကို ဗုဒ္ဓက သတ်မှတ်ခွဲခြားမှုမှာ ဝါသနာပါသောကျွန်ုပ်တို့အတွက် identify/classify လုပ်ချင်သူများအတွက် သဗ္ဗညုတဉာဏ်ဖြင့် ငါးမျိုးငါးစား ခွဲခြားပြခဲ့ ပါတယ်။

ပထမအမျိုးအစား မှာ ရှုပ် ဟု ဆိုသော စွမ်းအင်သဘောများ-ခါတ်ကြီးလေးပါး- စွမ်းအင်သဘောများ၏ အသစ်အသစ်ဖြစ်ပေါ်နေမှု-ပျက်စီးနေမှု (တနည်း) ပူမှု-အေးမှု-တောင့်မှု-တင်းမှု-မာမှု-ပျော့မှု-လှုပ်ရှားမှု-တုန်ခါမှု-ယိုစီးမှု-စေးကပ်မှု- တွန်းမှု-ကန်မှု-ဆွဲငင်မှု တို့၏ ပြောင်းလဲ ဖောက်ပြန်သွားနေသောသဘော အနှစ်မဟုတ် သက်သက်မဲ့ဖော်ပြန်ပျက်စီးနေသော သဘောအစု ဖြစ်ပါတယ်။

ဒုတိယအမျိုးအစားကတော့ ဝေဒနာ ဟု ဆိုသော ခံစားမှုသဘောလေးများ အသစ်အသစ် ဖြစ်ပေါ်နေမှု-ပျက်စီးနေမှု ဒုက္ခသဘောလေးများအစု ဖြစ်ပါတယ်။

တတိယအမျိုးအစားကတော့ သညာ ဟု ဆိုသော အကောင်းအဆိုး သတ်မှတ်မှု သဘောလေးများ အသစ်အသစ်ဖြစ်ပေါ်နေမှု-ပျက်စီးနေမှု ဒုက္ခသဘောလေးများ အစု ဖြစ်ပါတယ်။

စတုတ္ထအမျိုးအစားကတော့ သင်္ခါရ ဟု ဆိုသော တုံ့ပြန်ချင်မှု-လုပ်ချင်နေမှု- သိချင်နေမှု - စေ့ဆော်မှုသဘောလေးများ အသစ်အသစ် ဖြစ်ပေါ်နေမှု-ပျက်စီးနေမှု ဒုက္ခသဘောလေးများအစု ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်ဆုံးပဉ္စမအမျိုးအစားကတော့ ဝိညာဏ် ဟု ဆိုသော သိမှုသဘောကလေး များ အသစ်အသစ်ဖြစ်ပေါ်နေမှု - ပျက်စီးနေမှု ဒုက္ခသဘောလေးများအစု တို့ ဖြစ်ပါတယ်။ (မှတ်ချက်။ ။ဝိညာဉ် ဆိုသည်မှာ တောက်လျှောက်ရှိနေသော၊ မြဲနေသော အသက်၊ လျှောက်သွားလည်ပတ်နေသော အသက်၊ လိပ်ပြာ၊ ဝိညာဉ်မျိုးမဟုတ်ပါ။)

ဒီစက္ကန့်မလပ် ပျက်စီးနေသောဒုက္ခသဘောလေးများကို အုပ်စု(၅)ခု ခွဲကာ ခန္ဓာ(၅)ပါး အစုအပေါင်း လို့လည်း ခေါ်ဝေါ် သတ်မှတ်ထားပါတယ်။ ခန္ဓာ(၅)ပါး အစုအပေါင်း ကိုပင် ပထမအမျိုးအစားကို ရုပ်တရားဟုလည်းကောင်း၊ ကျန်

လေးမျိုးပေါင်းကို နာမ်တရား (စိတ်၊စေတသိက်) ဟုလည်းကောင်း ခေါ်ဝေါ် သတ်မှတ်ထားပါတယ်။

တဖန် ထိုခန္ဓာ(၅)ပါး အစုအပေါင်း တို့၏ လျင်မြန် လွန်းစွာ အသစ်အသစ် အစားထိုး ပြောင်းလဲ၊ ပျက်စီးနေမှု ဖြစ်စဉ်ကိုပင် ပညတ်လောက ၌ လူတစ်ဦး၊ ခွေးတစ်ကောင်၊ သတ္တဝါတစ်ကောင်၊ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး၊ ငါတစ်ဦး၊ ငါတစ်ယောက်၊ မောင်ကျော်၊ မအေး စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုး သတ်မှတ် ခေါ်ဝေါ် ကြပြန်ပါတယ်။

ငါ၊ သူ၊ တစ်ဦးဦး၊ တစ်ယောက်ယောက်၊ တစ်ကောင်ကောင် ဟု အထင်မှား မှုမှာ တရစပ် အသစ်အသစ်အစားထိုးဖြစ်ပေါ်လိုက်၊ ပျက်စီးသွားလိုက် ဖြစ်နေသော စွမ်းအင်သတ္တိသဘာဝ အစုအပေါင်းလေးများကြောင့်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ ငါ၊ သူ၊ တစ်ဦးဦး၊ တစ်ယောက်ယောက်၊ ဟု အထင်မှားမှုမှာ တရစပ် ဖြစ်ပျက်နေသော ခန္ဓာငါးပါး အစုအပေါင်းကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။ ထို ငါးပါးသော စွဲလမ်းမှု၊ တက်မက်မှု၊ ခံစားမှု၊ တုံ့ပြန်မှု၊ မှတ်သားမှု၊ သိမှု ဟူသော အစုအပေါင်းသည်ပင် ဆင်းရဲသည့်သဘော ဒုက္ခသစ္စာပင် ဖြစ်လေသည် ဟု ဆိုလေသည်။

ဗုဒ္ဓက “အို ရဟန်းတို့-ဒုက္ခသစ္စာသည် အဘယ်ဟာကို ဆိုသနည်း။ ဒုက္ခ သစ္စာသည် ပညူပါဒါနက္ခန္ဓာ ပင်ဖြစ်သည်။ (တနည်း) ဒုက္ခသစ္စာသည် အသစ် အသစ် ဖြစ်ပေါ်ပြီး - ချုပ်ပျောက်လျက်ရှိသော ခန္ဓာငါးပါး အစုအဝေးသာလျှင် ဖြစ်သည် ဟု ထင်ရှားစွာ ဖော်ပြထားသည်။

ဒုက္ခသစ္စာ နှင့် ခန္ဓာငါးပါး အစုအဝေးသည် တခြားစီ မဟုတ်ပေ။ ငါ၊ သူ၊ တစ်ဦးဦး၊ တစ်ယောက်ယောက်၊ တစ်ကောင်ကောင် ဟု အထင်မှား နေသော ခန္ဓာငါးပါး အစုအဝေးသည်ပင် အနှစ်မဟုတ်၊ ဘာမှမဟုတ်၊ ဒုက္ခသစ္စာ သက်သက်ဖြစ်သည်။ ဆင်းရဲခြင်း သဘောအမှန် - သက်သက်မဲ့ ဒုက္ခဖြစ်နေခြင်းသာ အမှန် ဖြစ်လေသည်။

ယင်းခန္ဓာငါးပါး အစုအဝေးသည် မပြတ်တရစပ် ကုန်ဆုံးပျောက်ပျက် နေသော အသုံးမဝင်သော သဘောသက်သက်။ အချည်းနှီး သဘောသက်သက်ပင် ဖြစ်သည်။” ဟု ရှင်းလင်းစွာ ဟောကြား ထားပေသည်။

ဗုဒ္ဓ က သဘာဝတရားအားလုံးတွင် ရုပ်သဘာဝ၏ ဆန့်ကျင်ဘက် နာမ်သဘာဝ ဖြစ်သော သိမှုသဘာဝတွင် ထာဝရ မြဲနေပြီး တောက်လျှောက်ရှိနေ သော တောက်လျှောက် သိနေသော သိမှုသဘော (ငါ၊ ဝိညာဏ်ကောင်၊ အသက်၊

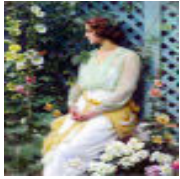
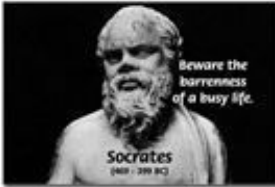


လိပ်ပြာ၊ အတ္တ soul, ego, I, self မရှိပေ။ လျင်မြန်လွန်းစွာ တရစပ် - အသစ်အသစ်အစားထိုး-ပျောက်ပျက်သွားနေ သော သိမှု သဘောလေးများ၊ ခံစားမှုသဘောလေးများ၊ မှတ်သားမှုသဘောလေးများ၊ တုံ့ပြန်မှု သဘောလေးများသာ ရှိသည်။ လျင်မြန်လွန်းလှသဖြင့် တောက်လျှောက်ရှိနေ-မြဲနေသော ခံစားမှု၊ သိမှု၊ မှတ်သားမှု အဖြစ်အထင်မှားကာ ‘ငါခံစားတာ၊ ငါသိတာ၊ ငါမှတ်မိတာ၊ ငါ့ဝိညာဏ်’ ဆိုပြီး မှားယွင်း သတ်မှတ် သိမ်းပိုက်ပါတော့တယ်။

အကြောင်းတိုက်ဆိုင်တိုင်း ပေါ်နေ-ပျောက်နေ-ပျက်စီးသွား  
နေသော သဘောလေးများကို ပျက်စီးသွားနေသော ခန္ဓာငါးပါး  
အစုအဝေးလေးများကို တကယ်ရှိနေတယ်ထင်ပြီး ငါ့ခန္ဓာငါးပါး၊  
ငါ့စိတ်၊ ငါ့ကိုယ်အဖြစ် မှားယွင်း သတ်မှတ် လိုက်ပါတော့တယ်။

ဒါကြောင့် မိုးကုတ်ဆရာတော်ကြီးက “ပျက်ပျက် သွားနေတဲ့ဟာတွေကို ငါ၊ငါ့ဥစ္စာ၊ငါ့ဟာ လုပ်ချင်နေတာလောက် ရူးချက် ကမ်းကုန်တာ မရှိဘူး” လို့ ဆိုပါတယ်။

ဒါဟာဘာနဲ့တူသလဲ ဆိုရင် တံလျှပ်ကို တကယ့်ရေအိုင်ထင်ပြီး ငါ့ရေအိုင် ငါ့ရေအိုင် လုပ်နေသူ နဲ့တူပါတယ်။ တခြားလူ သုံးစွဲသွားမှာ-ပျက်ဆီးသွားမှာ- အနားကပ်မှာ စိုးရိမ်နေပြီး တကယ်မရှိတဲ့ရေအိုင်(တံလျှပ်)ကို ‘ငါ့ရေအိုင် ငါ့ရေအိုင် ငါ့ရေတွေကိုမယူကြနဲ့ - ငါ့ရေအိုင်အနားမလာကြနဲ့’ လို့အော်ဟစ်မြည်တမ်း နေသူအဖြစ် နဲ့ ကျွန်ုပ်တို့အဖြစ်ဟာ တူညီလှပါတယ်။



# ဒုက္ခသစ္စာ-ခန္ဓာငါးပါး၏ လျင်မြန်လွန်းစွာ အသစ်အသစ်

အစားထိုးဖြစ်ပေါ်နေမှု အပေါ်

အသက်-ဝိညာဉ်-လိပ်ပြာကောင်-အတ္တ-ငါ-ရှိသည်ဟူ၍ အထင်မှားပုံ (သို့)

အသက်-ဝိညာဉ်-လိပ်ပြာ-အတ္တ-ငါ-မဟုတ်ပုံ -

ဘဝဖြစ်ပေါ်ပုံ ရှင်းလင်းချက်များ

အနှစ်သာရမဟုတ်သော-ဒုက္ခသစ္စာသက်သက်သာဖြစ်သော ခန္ဓာငါးပါး တွင် တစ်ပါးအပါအဝင်ဖြစ်သော ဝိညာဏ်(သိမှုသဘော)နှင့် ပတ်သက်၍ သံသရာ တစ်လျှောက်လုံး ယခုကာလ တိုင်အောင် ကျွန်ုပ်တို့ မှားယွင်း ထင်မြင် လာခဲ့သော အထင်မှား တစ်ခုရှိပါတယ်။ ဒါကတော့ သိမှုသဘာဝဖြစ်သော ဝိညာဏ်သည် တောက်လျှောက် မပျက်စီးပဲ ရှိနေသည်။ ‘ငါ’ အဖြစ် တောက် လျှောက် လိုက်ပါနေသည်။ ဘဝတွေပြောင်း - ခန္ဓာတွေ ပြောင်းသော်လည်း တောက်လျှောက် ‘ငါ-ငါ့စိတ်’ အဖြစ် တောက်လျှောက် လိုက်ပါလာနေသည် ဟူ၍ဖြစ်သည်။

ဥပမာ(၁) သုမေခါ ရှင်ရသေ့ဘဝမှ သိမှုသဘော ဝိညာဏ်(စိတ်)သည် တစ်ခုခုအဖြစ် သိဒ္ဓတ္ထမင်းသားဘဝတိုင်အောင် တောက်လျှောက် ပါလာသည်ဟု ယူဆခြင်းသည် မှားယွင်းပေသည်။ သဿတဒိဋ္ဌိ ဖြစ်လေသည်။ စိတ်တစ်ခုခု၊ သိမှုတစ်ခုခု၊ ခံစားမှုတစ်ခုခု ဟာ ဘယ်တော့မှ တစ်မိနစ်၊ တစ်စက္ကန့် ကြာအောင် တောက်လျှောက် ရှိမနေပါ။

ဒါဆိုရင် သုမေခါ ရှင်ရသေ့ နှင့် သိဒ္ဓတ္ထမင်းသားတို့ တခြားစီ၊ လုံးဝ မသက်ဆိုင်ဘူးလားဆိုတော့လည်း မဟုတ်ပါဘူး။ သုမေခါ ရှင်ရသေ့ ဘဝက လုပ်ဆောင်ခဲ့သော စိတ်စွမ်းအင်၊ ကံစွမ်းအင်၊ စေ့ဆော်မှု စွမ်းအင်(သင်္ခါရ) သဘောများမှာ ပျောက်ပျက်ကုန်ဆုံးခဲ့ပြီဖြစ်သော်လည်း ထိုထိုကုန်ဆုံး ခဲ့ပြီဖြစ်သော စွမ်းအင်သဘောများကြောင့်ပင် သိဒ္ဓတ္ထမင်းသားဘဝ အရာရာကို စွန့်လွှတ်နိုင်သော ကြီးမားသောစိတ်စွမ်းအင်ဖြစ်ပေါ်ခဲ့လေသည်။

အထည်သဘော၊ တစ်ခုခု သဘော အနေနဲ့ရှိနေခြင်း၊ မြဲနေသော ဝိညာဉ် လေးတစ်ခုအဖြစ်နဲ့ ရွှေ့ပြောင်းလိုက်ပါခြင်း မဟုတ်ပဲ-သတ္တိ သဘော အနေနဲ့သာ အကြောင်း တိုက်ဆိုင်လျှင် နောက်တစ်ကြိမ် ပေါ်ပေါက်လာနိုင်သည့် အလားအလာ အနေနဲ့ potential အနေနဲ့ ရှိနေပေသည်။ သုမေခါ ရှင်ရသေ့ဘဝတုန်းက

စိတ်ဓါတ်များ နှင့် သိဒ္ဓတ္ထမင်းသား ဘဝစိတ်ဓါတ်များ၊ လုံးဝ မပျက်စီးဘဲ ထပ်တူတူတယ်လို့ ယူဆလျှင် သဿတဒိဋ္ဌိ အယူမှားဖြစ်ပါတယ်။ သုမေခါ ရှင်ရသေ့ဘဝတုန်းက စိတ်ဓါတ်များ နှင့် သိဒ္ဓတ္ထမင်းသား ဘဝစိတ်ဓါတ်များ၊ လုံးဝ တခြားစီ၊ ဘာမှမသက်ဆိုင်ဟု ယူဆလျှင် ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ အယူမှားဖြစ်ပါတယ်။

ဥပမာ(၂) နောက်ဥပမာပေးရရင် ဘက်ထရီမှ မီးချောင်း ထွန်းသောအခါ ဘက်ထရီ ထဲမှ (အက်ဆစ်ရည်) ဓါတုစွမ်းအင်များဟာ မီးချောင်းထဲကို တစ်ခုခု အနေနဲ့ လိုက်ပါ မသွားပါဘူး။ ဘက်ထရီထဲမှာပင် ကုန်ဆုံး ပျောက်ပျက် ကုန်ပါတယ်။ သို့သော် ထို ကုန်ဆုံး ပျောက်ပျက်သွားသော ဓါတုစွမ်းအင်နှင့် လျှော်ညီစွာ မီးချောင်းမှ အသစ်အသစ်သော အလင်းစွမ်းအင်တို့ ဆက်တိုက် ဖြစ်ပေါ်ရလေသည်။

ပျောက်ပျက်သွားသော ဘက်ထရီထဲမှ ဓါတုစွမ်းအင် ကြောင့်ပင် မီးချောင်းမှ အလင်းစွမ်းအင် အသစ်အသစ်များ ဖြစ်ပေါ်ရလေသည်။  
ဘက်ထရီထဲမှ ဓါတုစွမ်းအင် နှင့် မီးချောင်းမှ ထွက်လာသော အလင်း စွမ်းအင် တို့ တူတူပဲလား ဆိုတော့ မဟုတ်ပါဘူး။

စွမ်းအင်သဘာဝချင်း မတူတော့ပါဘူး။ ဓါတုစွမ်းအင် မှာ ဘက်ထရီ ထဲမှာပင် ပျောက်ပျက်ခဲ့ပြီး မီးချောင်းတွင် အသစ်အသစ်သော အလင်းစွမ်းအင်များ တဖန် ဖြစ်ပေါ်နေလေပြီ။ ဘက်ထရီထဲမှ ဓါတု စွမ်းအင်များ ဝါယာကြိုး တလျှောက် ရွေ့မျောသွားပြီး၊ မီးချောင်းထဲသို့ လိုက်ပါ စီးဝင်သည်ဟု ယူဆပါက သဿတဒိဋ္ဌိ အယူမှားဖြစ်ပါတယ်။ မီးချောင်းမှ ထွက်လာသော အလင်း စွမ်းအင်များနှင့် ဘက်ထရီထဲမှ ဓါတုစွမ်းအင်တို့ လုံးဝ တခြားစီ မသက်ဆိုင်ဘူးဟု ယူဆပါကလည်း ဥစ္ဆေဒ ဒိဋ္ဌိ အယူမှားဖြစ်ပါတယ်။

ဥပမာ(၃)အနေနဲ့ ကျွန်ုပ်တို့ တီဗွီဇာတ်လမ်းဟောင်း(ကျော်ဟိန်းကား) တစ်ခုကို ကြည့်တယ်ဆိုပါစို့။ တီဗွီဖန်သားပြင်ပေါ်မှာ အလင်းစက်များအဖြစ် ပေါ်နေသော နုပျိုသောမင်းသားမှာကျော်ဟိန်းဆိုပါစို့။ ထိုမင်းသားဟာ အပြင်က မင်းသားကြီး ဦးကျော်ဟိန်းနဲ့ ထပ်တူပဲလားဆိုတော့ - မဟုတ်ပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ ဒီအလင်းစက်လေးများသာ ဖြစ်သော ဖန်သားပြင်ပေါ်မှ နုပျိုနေသော ကျော်ဟိန်းဟာ အခု အပြင်က အဘိုးကြီးဖြစ်နေသော ကျော်ဟိန်း နှင့် လုံးဝမတူ တော့ပါ။ မင်းသားလေး ကျော်ဟိန်း နှင့် ယခုအဘိုးကြီးဖြစ်သော ဦးကျော်ဟိန်းတို့ကြား

တောက်လျှောက်-တစ်ဆက်တည်း-ဆက်သွယ်နေသော- လိုက်ပါလာနေသော- တစ်ခုခု-တစ်စုံတရာ-အသက်-ဝိညာဉ်-စိတ်ဓါတ်-လိပ်ပြာ မရှိပါ။ အဘိုးကြီး ဖြစ်နေသော ဦးကျော်ဟိန်း ၏ စိတ်ဓါတ်များဟာ ငယ်ငယ်တုန်းက စိတ်ဓါတ်များ အတိုင်းပဲ (ထပ်တူတူတယ်၊ တောက်လျှောက် ဒီစိတ်ဓါတ်၊ ဒီစိတ်ဓါတ် အနေနဲ့ရှိနေ တယ်) လို့ယူဆပါက သဿတဒိဋ္ဌိ အယူမှားဖြစ်ပါတယ်။

ဒါဆိုရင် လုံးဝ မသက်ဆိုင် တခြားစီပဲလား ဆိုတော့လည်း မဟုတ်ပါဘူး။ အတိတ်က လုပ်ခဲ့သော စိတ်စွမ်းအင်၊ ကံစွမ်းအင်များ အလျှောက် ယခုအချိန် တွင် အကျိုးဆက် များ အဖြစ် ဖြစ်ပေါ်နေရ၊ မြင်နေရ၊ ကြားနေရ၊ သိနေရ၊ ခံစားနေရ၊ တုံ့ပြန် နေကြရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဥပမာ(၄)အနေနဲ့ ကျွန်ုပ်တို့ ရန်ကုန်ဘဏ်တစ်ခု မှ တောင်ကြီးမြို့ ဘဏ်တစ်ခု သို့ ငွေတစ်သိန်းလွှဲလိုက်တယ်ဆိုပါစို့။ ကိုယ်ပို့လိုက်တာက တစ်ထောင် တန်ငွေစက္ကူ -ငွေတစ်သိန်းလွှဲလိုက်ပါတယ်။ လက်ခံတဲ့သူက ငါးရာတန်စက္ကူ - ငွေတစ်သိန်း ရတယ်ဆို ပါစို့။ ကိုယ်ပို့လိုက်တဲ့ တစ်ထောင်တန်တွေက ရွှေပြီးတော့ ဟိုမှာ ရောက်သွားတာ မဟုတ်။

တစ်ထောင်တန်တွေရွှေသွားတာ ဆိုရင် ရတဲ့သူ ကလည်း ပို့လိုက်တဲ့ တစ်ထောင်တန်တွေအတိုင်း-ပို့လိုက်တဲ့နံပါတ်တွေအတိုင်း လက်ခံတဲ့သူက ရ- ရမှာပါ။

အခုတော့ အခြားငါးရာတန်ငွေစက္ကူတွေ အဖြစ်နဲ့ ငွေတစ်သိန်းကို ရပါတယ်။ ဆိုလိုတာကတော့ ဒီကပို့လိုက်တဲ့ ငွေတစ်သိန်းဟာ ဒီငွေစက္ကူ ဒီငွေစက္ကူအနေနဲ့ ရွှေပြီးရောက်သွားတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သို့သော် ပို့လိုက်တဲ့ ငွေစက္ကူ နဲ့ ရတဲ့ငွေစက္ကူ ဟာ လုံးဝတခြားဆီ၊ မသက်ဆိုင်တော့ဘူး လားဆိုတော့လည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီက တစ်သိန်းလွှဲရင် ဟိုကတစ်သိန်းပဲရမှာပါ။ ရန်ကုန်ဘဏ်က လွှဲလိုက်တဲ့အတိုင်းသာ တောင်ကြီးဘဏ် က ပြန်လွှဲပေးမှာပါ။ (ပို့တော့ ယူမှာပေါ့) ဒါပေမယ့် ပို့လိုက်တဲ့ ငွေစက္ကူတွေဟာ ရွှေလျားပြီး ဒီအတိုင်း မပြောင်းလဲဘဲ- ဒီငွေစက္ကူ ဒီငွေစက္ကူအနေနဲ့ ရောက်သွားတာတော့မဟုတ်ပါ။ ဒီငွေစက္ကူ ဒီငွေစက္ကူ ဒီနံပါတ် ဒီနံပါတ်အနေနဲ့ တောက်လျှောက် ရွှေလျားကာ ရောက်ရှိသွားသည်ဟု ယူဆပါက အယူမှား ဖြစ်ပါတယ်။ ပို့လိုက်တဲ့ ငွေစက္ကူ နဲ့ ထုတ်ယူလိုရတဲ့ ငွေစက္ကူ ထပ်တူတူတယ်လို့ ယူဆခြင်းမှာ သဿတဒိဋ္ဌိ အယူမှားဖြစ်ပြီး ပို့လိုက်တဲ့ ငွေစက္ကူ

နဲ့ ထုတ်ယူလို့ရတဲ့ ငွေစက္ကူ ဘာမှ မပတ်သက် လုံးဝမဆိုင်ဟု ယူဆပါက ဥစ္စေဒ ဒိဋ္ဌိ အယူမှားဖြစ်ပါတယ်။ အစွန်းနှစ်ဖက် လွတ်အောင် ယူဆတတ်ရန် လိုအပ် ပါတယ်။

ဥပမာ (၅) ကျွန်ုပ်တို့ ကက်ဆက် tape တစ်ခု (သို့) ကွန်ပျူတာ hard disk တစ်ခုထဲက သီချင်းတစ်ပုဒ်ကို ဖွင့်ပြီးနားထောင်တယ်ဆိုပါစို့။ သီချင်းတစ်ပုဒ် ကို ကြားရပါမယ်။ ဒီသီချင်းကို ကြိုက်လို့ နောက်တစ်ခေါက် ပြန်ဖွင့်တယ်ဆိုပါစို့။ ဒီအခါမှာလည်း ဒီသီချင်းသံပဲ ပြန်ကြားရတယ်ဆိုပါစို့။

ဒုတိယအကြိမ် နားထောင်နေ ရတဲ့သီချင်းဟာ ပထမအကြိမ် နားထောင်ခဲ့ တုန်းက သီချင်းသံ ဆိုပေမယ့် ဒီအသံ ဒီအသံအနေနဲ့ ရှိနေပြီး ဒီအသံကပဲ နောက် တစ်ကြိမ် ထွက်လာတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ပထမသီချင်းသံနဲ့ အရည်အသွေးချင်း quality ချင်းဆင်တူသော အသစ်အသစ်သော အသံများအဖြစ်နဲ့ ထွက်လာကြတာပါ။

ပထမသီချင်းသံ နဲ့ အရည်အသွေးချင်း quality ချင်းဆင်တူသော အသစ်အသစ်သော အသံများထွက်ပေါ်လာခြင်းကို ဒီအသံကပဲ ကက်ဆက် tape ထဲ (သို့) ကွန်ပျူတာ hard disk ထဲမှာရှိနေပြီး ဒီအသံကပဲ တဖန်ပြန်ထွက် လာတယ်လို့ အထင်မှားရပါတယ်။ အမှန်က ဒီအသံ - ဒီအသံကပဲ တစ်နေရာရာမှာ ရှိနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အသံများဟာ ကက်ဆက်ခွေ magnetic tape ဖြစ်ဖြစ် ကွန်ပျူတာ hard disk ထဲမှာဖြစ်ဖြစ် ဒီအသံ၊ ဒီအသံအနေနဲ့ ရှိနေတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။

ကျွန်ုပ်တို့ ကွန်ပျူတာ hard disk ထဲမှာ အသံများ၊ ဓါတ်ပုံများ၊ မှတ်တမ်း မှတ်ရာများ၊ စာရင်းဇယားများ၊ အချက်အလက်များ data များ သန်းနှင့်ချီ၍ သိုလှောင် ထားကြပါတယ်။ နောက်လိုအပ်သောအချိန်မှာ ပြန်လည်ထုတ်ယူ သုံးစွဲကြပါတယ်။ ဒီတော့ ဘယ်လိုသဘောပေါက်သလဲ ဆိုရင် အသံများ၊ ဓါတ်ပုံများ၊ စာရင်းများဟာ တောက်လျှောက်ကြီး ကွန်ပျူတာထဲမှာ ရှိနေတယ်လို့ ထင်ရပါတယ်။



တကယ်တော့ ဒီအသံ ဒီခါတ်ပုံ ဒီစာရင်း အနေနဲ့ တောက်လျှောက်ကြီး ရှိနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကက်ဆက် tape တစ်ခု ဖြစ်ဖြစ် (သို့) ကွန်ပျူတာ hard disk ဖြစ်ဖြစ် အထဲမှာ သင်္ကေတများ magnetic codings အဖြစ်နဲ့သာ မှတ်သားထားပြီး၊ ထိုမှတဆင့် လျှပ်စစ်စွမ်းအင်များ electricity အဖြစ်ပြောင်းလဲ ဖြစ်ပေါ်ကာ ထိုလျှပ်စစ်စွမ်းအင်များမှ တဆင့် စပီကာတွင် သံလိုက်စွမ်းအင်များ အတိုးအလျှော့ ဖြစ်ပေါ်ပြီး စပီကာမှ diaphragm ၏တုန်ခါမှုများမှ တဆင့် အသံ အသစ်အသစ်များ တဖန် ပေါ်ထွက်လာခြင်း ဖြစ်လေသည်။

စွမ်းအင်များ အဆင့်ဆင့် ပြောင်းလဲ ဖြစ်ပေါ်ကာ အသံအသစ်များအဖြစ်နဲ့ ထွက်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဒီအသံ ဒီအသံ အနေနဲ့ tape ထဲမှာ ရှိနေတာ တော့မဟုတ်။

ကွန်ပျူတာ hard disk ဆိုတာလည်း လျှပ်တစ်ပိုင်း ကူးပစ္စည်းများ နှင့် အလွန်ကောင်းမွန်တဲ့ သံဒြပ် တစ်ချို့ very fine magnetized iron coating နဲ့ ပြုလုပ်ထားတာပါ။

ဒီဒြပ်တွေ ဆိုတာလည်း တကယ်တော့ အသစ်အသစ် ပြောင်းလဲဖြစ်ပျက် အစားထိုးနေတဲ့ atoms များ electrons များသာ ဖြစ်လေတော့ ဘယ်လိုလုပ် ဒီအသံ၊ ဒီခါတ်ပုံ၊ ဒီစာရင်းတွေကို ဒီအသံ၊ ဒီခါတ်ပုံ၊ ဒီစာရင်းတွေ အနေနဲ့ သိမ်းထားနိုင်ပါ့မလဲ။

တကယ်တော့ ကွန်ပျူတာ hard disk ရဲ့ very fine magnetized iron coating ပေါ်မှာ digital codes များအနေနဲ့သာ (၀၊ ၁ (သို့) Yes/No (သို့) ဖွင့်၊ ပိတ်) အချက်အလက်များစွာကို သိမ်းဆည်းထားပြီး၊ ထိုမှတဆင့် machine codes/ assembly codes အဆင့်ဆင့် ပြောင်းလဲ ဖြစ်ပေါ်ကာ လျှပ်စစ်စွမ်းအားများ ဖြစ်ပေါ်မှုများမှတဆင့် monitor တွင် အလင်းစက်လေးများအဖြစ် ခါတ်ပုံများ၊ စာရင်းဇယားများကို ဖော်ပြပါသည်။

အဆင့်ဆင့် ပြောင်းလဲသွားနေသော စွမ်းအင်ပုံစံ အသစ်အသစ်များတွင် တူညီသော အရည်အသွေးသဘောလေးများ same qualities တူညီသောသတ္တိ သဘောလေးများ ဆင့်ကဲ-ဆင့်ကဲ ဆက်ဆက်ဖြစ်ပေါ်အစားထိုးနေသဖြင့် ဒီ ခါတ်ပုံ၊ ဒီအသံ၊ ဒီစာရင်းဇယား အဖြစ် ပြန်မြင်၊ ပြန်ကြားရခြင်းဖြစ်လေသည်။ ဒီခါတ်ပုံ၊ ဒီအသံများဟာ တစ်နေရာရာမှာ တစ်ချိန်ချိန်ကြာအောင်တော့ ရှိနေတာမဟုတ်။

တစ်ခုခုက တစ်နေရာရာမှာ ရှိနေပြီး အခြားတစ်နေရာရာသို့ တောက်လျှောက်ကြီး ရွေ့လာတာ မဟုတ်။ ဒီတော့ ပထမအကြိမ် ကြားရသော သီချင်းသံ နဲ့ ဒုတိယအကြိမ်ကြားရသော သီချင်းသံ-နှစ်ခု ဟာ သတ္တိသဘော အရည်အသွေးချင်းမှာ ဆက်စပ်မှု Series in Conditioned Qualities/Dependent Origination တော့ ရှိပါတယ်။ သို့သော် ဒီအသံ ဒီအသံ အနေနဲ့ ရှိနေပြီး နောက်တကြိမ် ထွက်လာ တာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒုတိယအကြိမ် ထွက်လာတဲ့ သီချင်းသံဟာ လုံးဝအသစ်ပါ။ ကက်ဆက်/ကွန်ပျူတာထဲမှ ထွက်လာသော သီချင်းသံ ဟာ တစ်နေရာရာမှာ ရှိနေပြီး ဒုတိယအကြိမ် ဖွင့်သောအခါမှာလည်း ထိုအသံပင် တစ်နေရာရာမှ ထွက်ပေါ်လာ သည်။ ပထမ သီချင်းသံ ပဲ တဖန်ပြန်ထွက်လာသည် ဟု ယူဆပါက သဿတဒိဋ္ဌိ အယူမှားဖြစ်ပါတယ်။

ဥပမာ (၆) ထို့ပြင် ကျွန်ုပ်တို့ ဗုဒ္ဓဘာသာများကိုယ်တိုင် လူဝင်စားများ reincarnation /transmigration နှင့် ပတ်သက်၍လည်းယူဆချက်မှာ မှားယွင်း နေပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့မှာ သေပြီးသည့် နောက် နောက်ဘဝသို့ မပျက်စီးသော စိတ်ကလေးတစ်ခု-အသက်ကလေးတစ်ခု-ဝိညာဉ်ကလေးတစ်ခု-မမြင်နိုင်သော တစ်စုံတစ်ရာလေး-သာမန်မျက်စိနှင့်မမြင်နိုင်သည့် အသက်-ဝိညာဉ်-လိပ်ပြာ-အတ္တလေးသည် သေသွားသော ခန္ဓာအဟောင်းကို စွန့်ခွါကာ ဒီစိတ်ဒီစိတ်အဖြစ်- ဒီဝိညာဉ် ဒီဝိညာဉ်အဖြစ်-ဒီအသက်အသက်အဖြစ်-နောက်ခန္ဓာအိမ်အသစ် တစ်ခုအတွင်းသို့ . . . . .

**တစ်ခုတည်းသောအရာလေးက- တစ်စိတ်တည်းဖြစ်သော ဝိညာဉ် လေးက-တစ်ခုတည်းသောအသက်လေးက-တစ်ကောင်တည်းသော လိပ်ပြာလေး Individual, someone, something, soul, sprit, ego** က ဝင်ရောက်ကာ ဘဝသစ် ပြန်စသည် ဟု မှားယွင်း ယူဆထားပါတယ်။

နောက် ခန္ဓာအသစ် သည် အလွန် ဝေးကွာသော အရပ်ဒေသတွင်ဖြစ်ပါက ထိုတစ်ခုတည်းသော ဝိညာဉ်-အသက်-လိပ်ပြာလေးမှ ထိုနေရာဌာနသို့ ရောက်ရှိဖို့ အချိန်တစ်ခုကြာအောင်သွားနေရပြီး-မိမိဝင်စားရမည့် ခန္ဓာအသစ်ကို မတွေ့ရှိရသေး သမျှ လည်ပတ်ကာ ရှာနေရရှာကြောင်း ယူဆနေကြပါသည်။ (တနည်း) နောက်ဘဝသစ်မစမီ စပ်ကြား သွားလာ လွင့်ပျံ ကူးသန်း ရွေ့ပြောင်းသော နေသော

အကောင်အထည်မဟုတ်သော ငရဲ-တိရစ္ဆာန်-ပြိတ္တာဘဝ  
လည်းမဟုတ်သော မျက်စိနှင့် မမြင်နိုင်သော လေထဲမှာ လွင့်မျော  
နေသော သီးခြားဘဝလေး၊ ဝိညာဉ်ဘဝလေး(အန္တရာ ဘဝ)ရှိသည်။  
ဝိညာဉ်-အသက်-လိပ်ပြာလေး ဟိုဘဝမှသည်ဘဝသို့ ကူးပြောင်း  
ရွေ့ပြောင်း ဝင်စားသည် ဟူ၍ ယူဆကြပါသည်။

ထိုကဲ့သို့ ယူဆပုံမှားယွင်းကြောင်း တစ်ဘဝမှ တစ်ဘဝသို့ မကူးပြောင်းမီ  
အချိန်တစ်ခုကြာအောင်ရှိနေသည်။ဝိညာဉ်-အသက်-လိပ်ပြာလေး ၊အဖြစ် ရှိနေသည်  
(သို့) လေထဲမှာ လွင့်မျောနေသော ဝိညာဉ်ဘဝလေး၊ သီးခြား ဘဝလေး(အန္တရာ  
ဘဝ)ရှိသည်ဆိုသည်မှာ မဟုတ်ကြောင်း လယ်တီ ဆရာတော်ကြီး ၏ ရှင်းလင်းချက်  
ကိုထပ်မံဖော်ပြလိုပါတယ်။ အသက်ဝိညာဉ်နှင့် ပတ်သက်၍ သီဟိုဠ်မှမေးသော  
မေးခွန်းအားဖြေကြားချက်ဖြစ်ပါတယ်။ ပိုမိုရှင်းလင်းစေခြင်းငှာ ထပ်မံ ဖော်ပြ  
လိုပါသည်။ တစ်ခုတည်းသော ဝိညာဉ်-အသက်-လိပ်ပြာလေး ရှိနေသည် ကူးပြောင်း  
နေသည် - ရွေ့လျားနေသည်ဟူသောယူဆချက်အား ဆရာတော်မှ မမှန်ကန်ကြောင်း  
ချေဖျက် ရှင်းလင်းပြခဲ့ပါသည်။ ချေဖျက် ရှင်းလင်းပုံကား-

အန္တရာဘဝ ဟူ၍မရှိ။ (ငရဲ-တိရစ္ဆာန်-ပြိတ္တာဘဝလည်းမဟုတ်သော ဟိုဘဝ  
သည်ဘဝ ကူးပြောင်း တတ်သော ဝိညာဉ်ဘဝ) ဟူသည်မရှိ။ ဤဘဝမှ သေလွန်လျှင်  
နောက်ဘဝ၌ လူဖြစ်မည့်သူသည် လူဖြစ်လေ၏။ နတ်ဖြစ်မည့်သူသည် နတ်ပြည်၌  
နတ်ဖြစ်လေ၏။ ငရဲ၌ ဖြစ်မည့်သူသည် ငရဲ၌ ချက်ချင်း ဦးတိုက် ဖြစ်လေ၏။  
ဒီနေရာမှာ စဉ်းစားစရာကား အကြား၌ အန္တ ရာဘဝ (ဝိညာဉ်ဘဝ) ကြားကာလ  
မရှိခဲ့သော် လူ့ပြည်မှ နတ်ပြည်သို့ ၊ လူ့ပြည်မှ ငရဲပြည်သို့ အဘယ်သို့  
သွားလိမ့်မည်နည်း ဆိုငြားအံ့။ တစ်ဘဝမှ တစ်ဘဝသို့ သွားသည်။ လာသည်။  
ကူးသန်းသည်။ ပြောင်းရွေ့သည်။ ကျင်လည်နေသည် ဟူ သော စကားမျိုးသည်  
လောကစကားမျိုးသာဖြစ်၏။ ဓမ္မစကား ၊ ဓါတ်စကား၊ (သစ္စာဆိုက်အောင်မှန်သော  
စကားမျိုး) မဟုတ်။

ဓမ္မစကား(သစ္စာဆိုက်အောင် မှန်သောစကား) ဖြင့် ပြောရသည်ရှိသော်  
တစ်ခုတည်းသော ရုပ်ဓမ္မ(စွမ်းအင်ဓါတ်)သည်လည်းကောင်း ၊ တစ်ခုတည်းသော  
နာမ်ဓမ္မ(သိတတ်,ခံစားတတ်သောသဘော, စိတ်, စေတသိက်)သည်လည်းကောင်း  
တစ်ဘဝမှ တစ်ဘဝသို့ တစ်နေရာမှ တစ်နေရာသို့ သွားသည်, လာသည် မရှိ။



ကူးသန်းသည်။ ပြောင်းရွှေ့သည်။ ကျင်လည်သည် ဟူ၍ မရှိ။ (ငါ၊ သူ၊ တစ်ခုခု၊ တစ်ဦးဦး၊ ဓါတ်တစ်ခု၊ စွမ်းအင်တစ်ခု၊ စိတ်တစ်စိတ် မှ တစ်ခုတည်းအနေနဲ့ ရွှေ့သွားခြင်း၊ ကူးပြောင်းသွားခြင်း၊ သွားလာခြင်း မဟုတ်၊ ရုပ်စွမ်းအင်သဘာဝ၊ နာမ်စွမ်းအင်သဘာဝ များ ပျောက်ပျက်သွားပြီးနောက် တစ်စက္ကန့်တောင်မကြာသော အချိန်အတွင်း ရုပ်စွမ်းအင်သဘာဝ အသစ်၊ နာမ်စွမ်းအင်သဘာဝအသစ် များ) တစ်နေရာတွင် ဖြစ်ပေါ်ခြင်းပင်။)

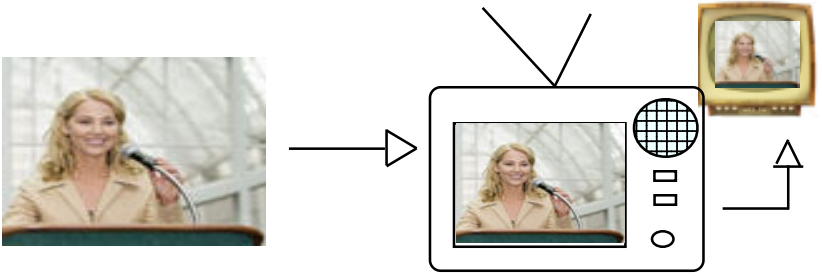
ဤနေရာတွင် အရိပ်ခါတ်ပုံပြခန်း၊ ဓါတ်သီချင်း ဖွင့်ခန်းများကို စေ့စုံစွာ ထောင့်ချင့်၍ ရုပ်ဓမ္မ၊ နာမ်ဓမ္မ တို့၏အစီအစဉ်အားဖြင့် အဆက်ဆက် အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ပွား၍ သွားပုံကို ယုံကြည်ထိုက်လှ၏။ ဆရာတော်မှ ရှင်းပြချက် ဤတွင်ပြီး၏။

ဥပမာ(၇)- ယနေ့ခေတ် ကမ္ဘာတစ်ခြမ်းမှ ပညာရှင်တစ်ဦးမှ မိန်းခွန်းပြောနေသော အသံ ကို ကျွန်ုပ်တို့ ပြုလုပ်တုစလောင်းဖမ်းစက်ဖြင့် တိုက်ရိုက် (live) ကြည့်ရှုနားထောင် နေသည်ဆိုပါစို့။

မိန်းခွန်းပြောသူရှေ့ မိုက်ခရိုဖုန်းမှတစ်ဆင့် ပြုလုပ်တုအသံလွှင့်စက်၊ ပြုလုပ်တုစလောင်း အသံဖမ်း စက်များ၏ အဆင့်ဆင့် အဆက်ဆက်၊ ဆင့်ပွား ဖြစ်ပွားလုပ်ဆောင်မှုကြောင့် ဒီဘက်ကမ္ဘာခြမ်း(သို့မဟုတ်) နေရာအနှံ့အပြားသို့ ပြောသော ခဏအချိန်တွင်း၌ပင် ချက်ချင်း ယုံနှံ့ရောက်ရှိသွားပုံကို နမူနာကြည့်ပါ။

မိန်းခွန်းစကားပြောသံသည် ဒီအသံ ဒီအသံ၊ ဒီတစ်ခု ဒီတစ်ခု အနေနဲ့ တစ်ခုတည်းမှ ، တစ်သံတည်းမှ ပြောင်းရွှေ့သွားသည်မဟုတ်။ ကူးသန်းရောက်ရှိသွားသည် မဟုတ်။ ရွှေ့ပြောင်း သွားသည်မဟုတ်။ ဒီဟာ ဒီဟာ၊ ဒီအသံ ဒီအသံ၊ ဒီတစ်ခု ဒီတစ်ခု အနေနဲ့ မပျက်စီးဘဲ ကူးသန်း၊ သွားလာ၊ ပြောင်းရွှေ့၊ ရောက်ရှိသွားသည် မဟုတ်။ စကားပြောသူ၏ အသံများသည် (ရုပ်ဓမ္မများ၊ ရုပ်စွမ်း အင်များ) ထိုနေရာ၌ပင် ပျောက်ပျက်သွားခဲ့ပေပြီ။)

အမှန်ကား ဒီအသံ ဒီအသံ၊ ဒီတစ်ခု ဒီတစ်ခု အနေနဲ့ တစ်ခုခုမှ ، တစ်စုံတစ်ရာမှ မပျက်စီးဘဲ ရွှေ့ပြောင်း၊ ကူးပြောင်း သွားလာ ရောက်ရှိသွားသည်



မဟုတ်။ ဒီအသံ ဒီအသံ၊ ဒီတစ်ခု ဒီတစ်ခု၊ ဒီဟာ ဒီဟာ အနေနဲ့ တစ်ခုတည်း မှ မပျက်စီးဘဲ ကူးသန်း၊ ရွှေ့ပြောင်း သွားလာ ရောက်ရှိသွားသည်ဆိုသော် တစ်နေရာ တည်း၌သာ ထို စကားသံကို ကြားရပေမည်။



ယခုမူ အသံဖမ်းစက်ဖြင့် နားထောင် နေသော နေရာအမြောက်အများ မှ မိန့်ခွန်းပြောသူ၏ တူညီသော စကားသံများကို ပြောသောခဏ(အသံလွင့်သောခဏ) တူညီသောအချိန်လေးအတွင်းမှာ ချက်ချင်း ကြားနေခြင်းဖြစ်လေရာ မည်သည့် စပီကာ မှ စကားပြောသံသည် စကားပြောသူထံမှ မပျက်စီးဘဲ ရောက်ရှိလာသော စကားသံအစစ် ဖြစ်သနည်း။ မည်သည့် စပီကာမှ ထွက်သောအသံသည် မိန့်ခွန်း ပြောသူ၏ အသံအစစ်အဖြစ် မပျက်စီးဘဲ ရောက်ရှိ လာသနည်း။ (တနည်း) မည့်သည့် အသံဖမ်းစက်မှ ထွက်ပေါ်လာသော အသံသည် မိန့်ခွန်းပြောသူထံမှ ဒီအသံ ဒီအသံ , ဒီရုပ်ဓမ္မ-ဒီရုပ်ဓမ္မ, ဒီစွမ်းအင် ဒီစွမ်းအင်, ဒီဟာ ဒီဟာ အဖြစ်နဲ့ မပျက်စီးဘဲ, မပျောက်ပျက်ဘဲ ပြောင်းရွှေ့, ကူးသန်း ရောက်ရှိလာသောအသံ ဖြစ်သနည်း။

စကားပြောသူ၏ အသံများသည် (ရုပ်ဓမ္မများ)ထိုနေရာ၌ပင် ပျောက်ပျက် သွားခဲ့ပြီး အသံဖမ်းစက်-အသံလွင့်စက် များ၏ ဆင့်ကဲ ဆင့်ကဲ လုပ်ဆောင်မှုများ ကြောင့် အခြားဝေးလံသော နေရာတွင် (အသံဖမ်းစက်ဖြင့် ဖမ်းယူနားထောင်နေသော နေရာများတွင်) အသစ် အသစ်သော အသံများ ဆက်ကာ ဆက်ကာ ဖြစ်ပေါ် သွားခြင်းသာ ဖြစ်ပေသည်။

ထို့အတူ ငါ, သူ, သတ္တဝါ (သို့မဟုတ်) တစ်ခုတည်း, တစ်စိတ်တည်း, တစ်ယောက်တည်း, တစ်ဦးတည်း, တစ်ကောင်တည်း, တစ်ဝိညာဉ်တည်း မှ မပျက်စီးဘဲ တစ်နေရာမှ တစ်နေရာ, တစ်ဘဝမှ တစ်ဘဝသွားလာ, ရွှေ့ပြောင်း, ရှင်သန်, ကျင်လည် နေသည် ဟု ထင်မြင်ခြင်းမှာ မမှန်ကန်ကြောင်း သဘောက်ပေါက် နားလည်ရပေမည်။

(မှတ်ချက်။ ။တချို့ လူဝင်စားများမှ မိမိအတိတ်ဘဝ ဖြစ်စဉ်များကို ပြန်လည်ပြောပြရာတွင် ထိုကဲ့သို့ ဝိညာဉ်လေးမှ လှည့်ပတ်သွားလာ နေသည့်သဘော

ဖော်ပြလေသည်။ အမှန်ကား ရုပ်ခန္ဓာမပါသော ဝိညာဉ် လိပ်ပြာဘဝ ဖြင့် သွားလာနေခြင်းမဟုတ်ဘဲ သာမန်မျက်စိဖြင့် မမြင်နိုင်သော ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာများ အစုံ ပါဝင်သည့် ပြိတ္တာဘဝ အဆင့်ဆင့် ဖြစ်စဉ်များအပေါ် အထင်မှားခြင်းဖြစ်လေ သည်)

ဥပမာ (၈) ဒီနေရာမှာ ဘိလိယက် ကစားနည်းနဲ့ ဥပမာ ထပ်မံ ပေးလိုပါ တယ်။ ဒီကစားနည်းမှာ အနီးမှ ဘောလုံးအား တိုက်ရိုက် တုတ်နဲ့ ထိုး၍ ကျင်းထဲသို့ သွင်းကြသလို အဝေးမှ ဘောလုံး တစ်လုံးအား ၎င်းနှင့် ထိစပ်လျက်ရှိသော ဘောလုံးများ ကို အချင်းချင်း ဆင့်ကာဆင့်ကာ ထိတိုက်စေပြီး သွင်းယူ ခြင်းမျိုး လည်း ရှိပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ အဝေးမှ ဘောလုံးတစ်လုံးအား ၎င်းနှင့် ထိစပ်လျက်ရှိသော ဘောလုံးများကို ဆင့်ကာ ဆင့်ကာ ထိ-တိုက်စေခြင်း ဖြင့် ရွေ့လျားစေသော ဖြစ်စဉ်တစ်ခုကို လေ့လာကြည့်ကြပါစို့။

ဘောလုံး(၇)လုံးဟာ တဆက်တည်း ဆက်ကာ ဆက်ကာ ထိပြီး ရှိနေတယ် ဆိုပါစို့။ လက်ယာ ဘက် အစွန်ဆုံးနံပါတ် -၁-ဘောလုံး အား ဒုတိယဖြင့် ဆက်ကာနဲ့ ထိုးလိုက်ပါက လက်ဝဲ ဘက် အစွန်ဆုံးနံပါတ်-၇-ဘောလုံး တစ်လုံးတည်း မှ ရွေ့လျား သွားကြောင်း တွေ့ရှိရပေမည်။

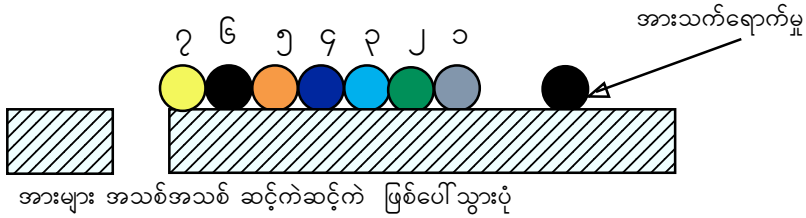


ဒီဖြစ်စဉ်မှာ ဒုတိယဖြင့် နံပါတ်(၁)ဘောလုံးအား သက်ရောက်လိုက်သော **အားများ forces** သည် ရပ်တန့် မနေဘဲ - ယင်းဘောလုံးနှင့် ကပ်လျက်ရှိသော လက်ဝဲဘက် နံပါတ် (၂) ဘောလုံးအား **အားများ** ထပ်မံ သက်ရောက်စေပါသည်။

ထိုမှ တဖန် -နံပါတ်(၂)ဘောလုံးတွင် ဖြစ်ပေါ်သော **အားများ** သည် လက်ဝဲဘက် ၌ကပ်လျက်ရှိသော နံပါတ်(၃)ဘောလုံးအား **အားများ** ထပ်မံ သက်ရောက်စေပါသည်။

ထိုမှတဆင့် နံပါတ်(၃)ဘောလုံးတွင်ဖြစ်ပေါ်သော **အားများ** သည် လက်ဝဲဘက်တွင် ကပ်လျက်ရှိသော နံပါတ်(၄)-နံပါတ်(၅)-နံပါတ်(၆) ဘောလုံး များတွင် **အားများ** အစဉ်အတိုင်း ဆင့်ကဲ ဆင့်ကဲ ဖြစ်ပေါ်အောင်-ပြုလုပ်ပါတော့ သည်။

နောက်ဆုံး၌ လက်ဝဲဘက်အစွန်ဆုံးနံပါတ်(၇)ဘောလုံးသို့ **အားများ** သက်ရောက် ခံရပြီး ၊ လက်ဝဲဘက်အစွန်ဆုံးနံပါတ်(၇)ဘောလုံး၌ **အားများ**



ဖြစ်ပေါ်ပြီး ဝဲဘက်အစွန်ဆုံးဘောလုံး-နံပါတ်(၇)ဘောလုံးမှာ လိမ့်ကာ လိမ့်ကာ ရွေ့လျားသွားလေသည်။

ဒီနေရာမှာ ပထမဆုံးနံပါတ်(၁)ဘောလုံးအား သက်ရောက် လိုက်သော **အားများ** force ဟာ နံပါတ်(၂)ဘောလုံးသို့ မပျက်စီးဘဲ ဝင်ရောက်သွားသည်- ထိုမှတစ်ဆင့် နံပါတ်(၃)-(၄)-(၅)-(၆)-(၇)ဘောလုံးများသို့လည်း ဒီအား ဒီအား အဖြစ်နဲ့ မပျက်စီးဘဲ မပြောင်းလဲ ဘဲ ရွေ့ပြောင်း ကူးပြောင်း ရောက်ရှိသွားသည်ဟု ယူဆပါက မှားယွင်းပေသည်။ သဿတဒိဋ္ဌိ အယူ ဖြစ်လေသည်။ ဘောလုံး တစ်ခုမှတစ်ခုသို့ ကူးပြောင်းသွားသောအားများဟာ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဘာမှမသက်ဆိုင် (သို့) နံပါတ်(၇)လက်ဝဲဘက်အစွန်ဆုံးဘောလုံးအား သက်ရောက်လိုက်သော အား နှင့် နံပါတ်(၁)လက်ယာဘက်အစွန်ဆုံး ဘောလုံးအား သက်ရောက်လိုက်သော အားတို့ လုံးဝ မသက်ဆိုင် - တစ်ခြားစီဟု ယူဆပါကလည်း မှားယွင်းပါသည်။ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ အယူဖြစ်ပါသည်။

ဒါဆိုရင် မည်ကဲ့သို့ သဘောပေါက် ယူဆချက်သည် အမှန်ဖြစ်ပါသနည်း။ လက်ဝဲဘက်အစွန်ဆုံး ပထမဆုံး နံပါတ်(၁)ဘောလုံးအား သက်ရောက်လိုက်သော **အားများ** ဟာ နံပါတ်(၁)ဘောလုံး၌ပင် ပျောက်ပျက်သွားပါတယ် - သို့သော် ထိုပျောက်ပျက်သွားသော အားများ force ဟာ လက်ဝဲဘက်ရှိ နံပါတ်(၂) ဘောလုံး တွင် အသစ်အသစ်သော အားများ ဖြစ်ပေါ်အောင် (သို့) နံပါတ်(၂) ဘောလုံး ရွေ့လျားအောင် အကြောင်း ပြုလုပ်ခဲ့ကြ ဖန်တီးခဲ့ကြ-ကျေးဇူးပြုခဲ့ကြပါတယ်။ ထိုမှတစ်ဆင့် နံပါတ်(၂)ဘောလုံးအား သက်ရောက်လိုက်သော အား (သို့) နံပါတ်(၂)ဒုတိယဘောလုံး၌ ဖြစ်ပေါ်လာသော အားများ သည်လည်း နံပါတ် (၂)ဘောလုံး၌ပင် ပျောက်ပျက်သွားပြီး - နံပါတ် (၃) (၄) (၅) (၆) ဘောလုံးများသို့ အစဉ်အတိုင်း အားများ ဆင့်ကဲ ဆင့်ကဲ ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ (တနည်း)

ကပ်လျက်ရှိသော ဘောလုံးများတွင် **အားများ** အသစ်အသစ် ဆင့်ကာဆင့်ကာ ဖြစ်ပေါ်စေလေသည်။ ထို နံပါတ် (၃) (၄) (၅) (၆) ဘောလုံးများတွင် ဖြစ်ပေါ်သော **အားများ**ဟာ ဖြစ်ပေါ်သောနေရာတွင်ပင် ပျောက်ပျက်သွားပြီး-ထို ပျောက်ပျက် သွားသော **အားများ** ကြောင့်ပင် နောက်ဆုံး သတ္တမမြောက်နံပါတ်(၇) ဘောလုံးတွင် **အားများ** တဖန် အသစ် ဖြစ်ပေါ် သက်ရောက် ခံရကာ သတ္တမမြောက်နံပါတ်(၇) ဘောလုံး ရွေ့လျား သွားလေသည်။

နားလည်မှုအမှန်က ပထမ ဘောလုံးတစ်လုံး၌ဖြစ်ပေါ်လာရသော **အားများ** *force* များဟာ မရွေ့လျားလိုက်ရတဲ့ပျောက်ပျက်သွားပြီး နဘေးရှိ ဒုတိယဘောလုံးတွင် **အားများ** *force* များ ဖြစ်ပေါ်အောင် အကြောင်းဖန်တီးခဲ့ -ကျေးဇူးပြုခဲ့ပါတယ်။ ဒုတိယ ဘောလုံးတွင် ဖြစ်ပေါ်သော **အားများ** *force* များဟာ ပထမဘောလုံးကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရသော်လည်း ပထမဘောလုံးထဲမှ **အားများ**မဟုတ်တော့ဘဲ (ဒီအား ဒီအားအဖြစ်)မဟုတ်တော့ဘဲ အားအသစ်အသစ်များ ဖြစ်သည်ဟုနားလည်ရပေမည်။ ဖြစ်ပေါ်သမျှသော **အား အသစ်အသစ်များ** ဟာလည်း ရွေ့ပြောင်း ကူးပြောင်း ကူးသန်းသွားခြင်းမဟုတ်ဘဲ ထိုနေရာပေါ်ပြီး ထိုနေရာတွင် ပျောက်ပျက်သွားကြကာ- ပျောက်ပျက်ပြီးနောက်တွင်လည်း ရပ်စဲ-ရပ်တန့် သွားခြင်းမရှိဘဲ နဘေးရှိ ဘောလုံး တွင် **အားများ** တဖန် အသစ်-ဖြစ်ပေါ်လာအောင် **အကြောင်းတရား များ ပြုလုပ်ခဲ့ - ဖန်တီးခဲ့ - ကျေးဇူးပြုခဲ့ကြပါသည်။**

(မှတ်ချက်။ ။သေလွန်ပြီးသည့်နောက်ဘဝသစ်ဖြစ်သွားပုံကိုလည်းကောင်း- နေ့စဉ်နှင့်အမျှစက္ကန့်တိုင်း စိတ်များ-ရုပ်ခန္ဓာများအသစ်အသစ်ဖြစ်ပေါ်နေကာ ဘဝသစ်ဖြစ်နေပုံကို ထိုဥပမာနည်း များအတိုင်း နားလည်ယူဆပါ)

သဿတဒိဋ္ဌိ = တစ်ခုတည်းမှ တောက်လျှောက်ဖြစ်တည်နေသည်၊ ရှိနေသည်ဟု သွားလာလည်ပတ်နေသည်။ သံသရာဝယ်ကျင်လည်နေ သည် ဟု သတ်မှတ် ထင်မြင်သော အယူအဆ။

ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ = ရပ်စွမ်းအင်-နာမ်စွမ်းအင်(ခန္ဓာ)များ ပျက်စီးပြီး-သေဆုံးပြီး နောက် အကျိုးဆက် တစ်ခုတရာ မဖြစ်ပေါ်ဘဲ-ရပ်တန့်သွားသည်- ပြတ်စဲသွားသည်ဟု ယူသော သတ်မှတ်ထင်မြင်သောအယူအဆ။

-တစ်စိတ်တည်း-စွမ်းအားတစ်ခုတည်း-တစ်ခုခုတည်း မှ ရွေ့လျားသွား- ရွေ့ပြောင်းသွားခြင်း-ကူးသန်းသွားလာခြင်းမရှိကြောင်း နားလည်ရန်လိုအပ်ပါသည်-

စကြာဝဠာအားလုံး ဒီအကြောင်းကြောင့် ဒီအကျိုးရလဒ်ဖြစ်- ဒီအကျိုးရလဒ်မှ ထိုထိုအကြောင်းတရားများပြန်ဖြစ်-ထိုထိုအကြောင်းတရားများမှ ဒီအကျိုးကျေးဇူး ပြန်ဖြစ် နှင့် မဆုံးနိုင်သော သံသရာအစစ် လည်နေပေသည်။

- ဒီစိတ်ကြောင့် ဟိုစိတ်ဖြစ်-ဟိုစိတ်ကြောင့် ဒီစိတ်ပြန်ဖြစ်-
- လိုချင်စိတ်ကြောင့် ရချင်နေ-ရချင်စိတ်ကြောင့် အမြဲလိုချင်နေ -
- နှစ်သက်တက်မက်တတ်သောစိတ်ကြောင့် နှစ်သက်တက်မက်စရာလို့ထင်-နှစ်သက်စရာလို့ထင်လို့ တက်မက်နှစ်သက်-
- ဈေးသည်ဖြစ်လို့ပြီး ဈေးရောင်း-ဈေးရောင်းလို့ ဈေးသည်ဖြစ်
- ဒေါသစိတ်ကြောင့် ဒေါသထွက်စရာလို့ထင်-
- ဒေါသထွက်စရာလို့ထင်လို့ ဒေါသထွက်နှင့် ဘယ်တော့မှမဆုံးသော
- အကြောင်းအကျိုးတရားများ လည်ပတ်နေမှု သက်သက်သာရှိပေသည်။

တစ်ခုခုက လည်မနေပါ။ စိတ်တစ်ခုတည်းက လည်နေတာမဟုတ်ပါ။ ‘ငါ’ တည်းဟူသော တစ်ခုခုက လည်နေတာမဟုတ်ပါ။ တစ်ခုတည်းသောအသက်-တစ်ခုတည်းသောဝိညာဉ်-လိပ်ပြာလေးက ဟိုဘဝ-ဒီဘဝကူးပြောင်း သွားလာကာ လည်ပတ်နေသည်မဟုတ်ပါ။

ဟိုစွမ်းအင်ကုန်ဆုံးပျက်စီးသွား၍ ဒီစွမ်းအင်အသစ်ဖြစ်ပေါ်  
ထိုစွမ်းအင်သစ်ဖြစ်ပေါ်မှုကြောင့် ဟိုစွမ်းအင်များကုန်ဆုံးပျက်စီးရ-  
ပျက်စီးသွားသောထိုစိတ်များကြောင့် ဒီစိတ်အသစ်များဖြစ်ပေါ် -  
ဒီစိတ်အသစ်များ၏ ပျက်စီးသွားမှုကြောင့်ပင်

အရင်ဖြစ်ခဲ့ဖူး ပျက်ခဲ့ဖူးသော စိတ်အဟောင်းများ အသစ်တဖန် ပြန်ဖြစ်-  
နှင့် မဆုံးနိုင်သော စိတ်သံသရာ-အကြောင်းအကျိုးဖြစ်စဉ်-ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် သံသရာ  
သာ ရှိနေပေသည်။ လည်နေပေသည်။ ငါ-တည်းဟူသော ခိုင်နေသော -မြဲနေသော  
တစ်ခုခု တော့ မရှိ။

**‘ငါ’တည်းဟူသော-တစ်စိတ်တည်း-တစ်ယောက်တည်း-အဖြစ်  
တောက်လျှောက် တစ်သမတ်တည်း မဟုတ်ပါ။ ရှိမနေပါ။ တစ်မှုန်တည်း-  
တစ်စွမ်းအင်တည်း-တစ်ခုတည်းသော ဝိညာဉ်လေး-အသက်လေး-  
လိပ်ပြာလေး အဖြစ်ရှိမနေပါ။ ဟုတ်မနေပါ။ ဖြစ်မနေပါ။ သွားလာ-  
ရွေ့ပြောင်းမနေပါ။**

စိတ်ခါတ်၊ ဝိညာဉ်၊ လိပ်ပြာ၊ အသံ၊ အမှုန်၊ စွမ်းအင်၊ အား စသည်တို့ဟာ တစ်ခုတည်း၊ တစ်ယောက်တည်း၊ တစ်စိတ်တည်း ၊ တစ်မှုန်တည်း၊ တစ်ဝိညာဉ်တည်း အဖြစ်နဲ့ မပြောင်းလဲပဲ မပျက်စီးပဲ တောက်လျှောက် ရှိနေတာ၊ ရွေ့လာတာ၊ ဖြစ်နေတာ ဘာတစ်ခုမှ မရှိပေ။

ဆိုလိုတာကတော့ ဒီဟာ ဒီဟာ ၊ ဒီစိတ် ဒီစိတ်၊ ဒီခံစားမှု ဒီခံစားမှု၊ ဒီဝိညာဉ် ဒီဝိညာဉ်၊ ဒီရုပ် ဒီရုပ်၊ ဒီစွမ်းအင် ဒီစွမ်းအင် အနေနဲ့ တောက်လျှောက် ဘာတစ်ခုမှ ရှိမနေပါ။ လျင်မြန်လွန်းစွာ ပျက်ပျက်သွားနေပြီး အသစ်အသစ် အစားထိုးလျက် ရှိနေပေသည်။

ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး၊ ခန္ဓာငါးပါး တွေဟာ ရှိမနေဘူးလားဆိုတော့ ရှိနေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီရုပ် ဒီရုပ်၊ ဒီစွမ်းအင် ဒီစွမ်းအင်၊ ဒီစိတ် ဒီစိတ်၊ ဒီခန္ဓာ ဒီခန္ဓာ၊ ဒီခံစားချက် ဒီခံစားချက်၊ ဒီဝေဒနာ ဒီဝေဒနာ အနေနဲ့တော့ တစ်စက္ကန့်မျှ မျက်တောင်တစ်ခတ်မျှ၊ လျှပ်တစ်ပြက်မျှ ကြာအောင် ရှိမနေပါ။ (ငါ့စိတ်၊ ငါ့ဝေဒနာ၊ ငါ့ခံစားချက် အဖြစ် ရှိမနေပါ။)

ဒါဆိုရင် ဘယ်လို ရှိနေကြတာလဲ။ အရည်အသွေးတူ၊ သတ္တိတူ၊ အမျိုးတူ၊ ဆွေမျိုးတော်တဲ့ စိတ်ကလေးတွေ၊ ခံစားချက်လေး၊ ဝေဒနာလေးတွေသာ တရစပ် အသစ်အသစ် အစားထိုးပြီး ရှိနေကြတာပါ။ တစ်ခုတည်းမှ တောက်လျှောက် ရှိမနေပါ။

ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး၊ ခန္ဓာငါးပါး (သို့) စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ် (သို့) သိစိတ်များ၊ ခံစားတတ်သောစိတ်များ၊ မှတ်သားတတ်သောစိတ်များ၊ စေ့ဆော်တတ်သောစိတ်များ ရှိနေပုံကို ဥပမာပေးရရင် ...

ဆေးရုံမှာ လူနာတွေရှိမနေ ဘူးလားဆိုတော့ ရှိနေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီလူနာ ဒီလူနာ အနေနဲ့တော့ ဆေးရုံမှာ ရှိမနေပါ။ လူနာ အဟောင်းများ (ဆေးရုံမှဆင်းသွား၍ ဖြစ်စေ၊ သေဆုံးသွား၍ဖြစ်စေ)မရှိတော့ဘဲ အသစ်အသစ်သော လူနာများ အစားထိုးရောက်ရှိကာ ရှိနေသလိုဖြစ်ပါတယ်။

ကမ္ဘာပေါ်မှာ မျောက်သတ္တဝါတွေ ရှိမနေဘူးလား ဆိုတော့ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီမျောက် ဒီမျောက် အနေနဲ့တော့ ရှိမနေပါ။ အမျိုးတူ ဆွေးမျိုးတူ ပုံစံတူ မျောက်တွေသာ အသစ်အသစ် ပြောင်းလဲ အစားထိုးကာ ရှိနေပါတယ်။

မြို့တစ်မြို့မှာ ရဲတွေရှိမနေဘူးလား ဆိုတော့ ရှိနေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီရဲ ဒီရဲအနေနဲ့တော့ ရှိမနေပါဘူး။ ဒီရဲ ပင်စင်ယူပြီး ဒီရဲနဲ့ စွမ်းရည်တူတဲ့ အသစ်အသစ် သောရဲတွေ အစားထိုး ဆက်လက် တာဝန်ယူနေသလိုဖြစ်ပါတယ်။

ရွာတစ်ရွာမှာ လူတွေရှိမနေဘူးလား ဆိုတော့ ရှိနေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီလူ ဒီလူအနေနဲ့တော့ ရှိမနေပါဘူး။ ဒီလူ သေဆုံးပြီး ဒီလူနဲ့ ဆွေမျိုးတော်တဲ့ သား၊ မြေး၊ မြစ်တွေ အစားထိုး ဆက်လက် နေထိုင် ကာ ရှိသလိုဖြစ်ပါတယ်။

ရိပ်သာမှာ တရားအားထုတ်သူယောဂီတွေ ရှိမနေဘူးလား ဆိုတော့ ရှိနေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီယောဂီ ဒီယောဂီ အနေနဲ့ တော့ ရှိမနေပါဘူး။ နောက် ယောဂီ အသစ်အသစ်တွေ ဆက်လက် အစားထိုး ရှိနေသလို ဖြစ်ပါတယ်။

မြစ်ထဲမှာ ရေတွေ ရှိမနေဘူးလားဆိုတော့ ရှိနေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီ-ရေ ပဲ ဒီ-ရေ ပဲ အနေနဲ့တော့ ရှိမနေပါ။ မြစ်အထက်ပိုင်းမှ အသစ်အသစ်သော ရေများသာ အချိန်တိုင်းမှာ ပြောင်းလဲ အစားထိုး ရောက်ရှိ ကာ ရှိနေသလိုဖြစ်ပါတယ်။

ရိပ်သာက ယောဂီတွေ ၊ ဆေးရုံကလူနာတွေ၊ ကမ္ဘာပေါ်မှာရှိတဲ့ မျောက် သတ္တဝါတွေ၊ မြို့တစ်မြို့မှာရှိတဲ့ ရဲတွေ၊ ရွာမှာရှိတဲ့ လူတွေ ၊ မြစ်ထဲကရေတွေဟာ ၊ အသစ် အသစ် ပြောင်းလဲ အစားထိုးနေခြင်းက မိနစ်ပိုင်း၊ နာရီပိုင်း၊ ရက်ပိုင်း၊ လပိုင်း၊ နှစ်ပိုင်း လောက်ကြာမှ အသစ်အသစ် ပြောင်းလဲ ဖြစ်ပေါ်အစားထိုးတာပါ။  
.. ထို့အတူ-

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ရုပ်စွမ်းအင်တွေ၊ စိတ်တွေ၊ ခံစားချက်တွေ၊ မှတ်သားမှုတွေ၊ (ခန္ဓာငါးပါး၊ စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်တွေ) ကတော့ တစ်စက္ကန့်အတွင်းမှာ ၊ မျက်တောင်တစ်ခတ်၊ လျှပ်တစ်ပြက်အတွင်းမှာ ကုဋေနဲ့ချီပြီး အသစ် အသစ် အစားထိုး ဖြစ်တယ်ဆိုရုံလေး ဖြစ်ဖြစ်သွားနေကြတာပါ။ ဘယ်အချိန်မှာမှ ဒီရုပ် ဒီရုပ်၊ ဒီစိတ် ဒီစိတ်၊ ငါ့စိတ် ငါ့စိတ်၊ ဒီဝေဒနာ ဒီဝေဒနာ၊ ငါ့ဝေဒနာ ငါ့ဝေဒနာ အဖြစ်ရှိမနေပါ။ ဘယ်လိုမှ ငါ့စိတ်၊ ငါ့ဝေဒနာ၊ ငါ့ခံစားချက်၊ ငါ့နာကျင်မှု ဆိုပြီး သိမ်းထားလို့မရပါဘူး၊ သတ်မှတ်လို့ မရပါဘူး။

ထို့ကြောင့် ထို တရစပ် အသစ်အသစ် အစားထိုး ပြောင်းလဲ အစားထိုး နေသော (သို့)ပျက်စီး နေသော စွမ်းအင်သတ္တိသဘောလေးများ (ခန္ဓာငါးပါး)သည်ပင် တကယ်တော့ ဆင်းရဲခြင်း အမှန် ဖြစ်၏။ ဒုက္ခ အမှန်ဖြစ်၏။ ‘သင်္ခါရဒုက္ခ’ ဖြစ်၏။ ‘ယဒနိစ္စံ၊ တံ ဒုက္ခံ’ ဆိုလိုသည်မှာ ‘ပျက်ပျက်နေသမျှ ဒုက္ခသာဖြစ်သည်’ အနှစ်မဟုတ်၊ ဘာမှမဟုတ်၊ အချည်းနှီးသဘောသာ ဖြစ်လေသည်-ဟု ဆိုလိုပေသည်။ ထို လျင်မြန်လွန်းစွာ အသစ်အသစ် - အစားထိုး-ပျက်ပျက်သွားနေသော ခန္ဓာငါးပါး နောက်ကွယ်တွင် ရပ်တည်လျက် သင်္ခါရဒုက္ခ ကိုခံစားနေသော ‘ဝိညာဉ်- လိပ်ပြာ- သတ္တဝါ-ငါ’ ဟူ၍ သီးခြားမရှိ။



အဋ္ဌကထာ ဆရာကြီး (ဗုဒ္ဓဃောသ) ကလည်း “ဒုက္ခသဘောလေးများသာ ရှိသည်။ ဒုက္ခကို ခံစားတတ်သူ မရှိ။ ခံစားတတ်သော သဘောလေး များသာ ချုပ်ပျောက် အစားထိုးလျက် ရှိသည်။ ခံစားနေသူ တစ်ဦး တစ်ယောက်မျှ မရှိ။ မှတ်သားမှု ကလေးများ သာ ချုပ်ပျောက် အစားထိုး နေသည်။ မှတ်သားနေသူ တော့မရှိ။ တုံ့ပြန်မှု သဘော လေးများ ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက်ဖြစ် နေသည်။ တုံ့ပြန်နေသူတော့ မရှိ။ သိမှုသဘောလေး များသာ ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက် ဖြစ်နေသည်။ သိနေသူ တော့ မရှိ။” ဟူ၍ မြဲနေသော တစ်ဦး၊ တစ်ယောက်၊ ငါ၊ အသက်၊ ဝိညာဉ်၊ လိပ်ပြာ မရှိကြောင်း ရှင်းပြခဲ့ပါသည်။

မိုးကုတ် ဆရာတော်ကြီးမှ လည်း ငါ မဟုတ် - သူတပါးမဟုတ် - ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါမဟုတ် - တစ်ဦးဦး၊ တစ်ယောက်ယောက် မဟုတ် - အသက်၊ဝိညာဉ်၊လိပ်ပြာ မဟုတ် - မြဲနေသော တစ်ခုခု၊ တစ်စုံတစ်ရာမဟုတ် - ဘာမှမဟုတ် -ခန္ဓာငါးပါး၊ ရုပ်နာမ်စွမ်းအင်များ၏ ဖြစ်ပြီးပျက်နေသော ဖြစ်စဉ်များ သက်သက်သာဖြစ်ကြောင်း နားလည်သဘောကပေါက်လက်ခံသွားစေရန် (သက္ကာယဒိဋ္ဌိအစွဲ၊ အတ္တစွဲ၊ ငါစွဲ ပြတ်စေရန်အတွက် ပဋိစ္စသမုပ္ပဒ်ဒေသနာကို စက်ဝိုင်းကြီးဖြင့် ရေးဆွဲကာ မမောနိုင်၊ မပန်းနိုင် အကြိမ်အကြိမ် ထပ်တလဲလဲ ရှင်းပြခဲ့ရာလေသည်။

- မိုးကုတ် ဆရာတော်ကြီးမှ -
- (၁)ဝိညာဏ် - တည်းဟူသော မပြတ်တရစပ် သိစိတ်များအသစ်အသစ် အစားထိုး ဖြစ်ပေါ်နေခြင်း သည် လည်းကောင်း -
- (၂)နာမ်ရုပ် - သိတတ်၊ ခံစားတတ်သောသဘောများ နှင့် မသိတတ်၊မခံစားတတ်သော ဖြစ်စဉ်သဘောများ သည်လည်းကောင်း -
- (၃)သဠာယတန - တည်းဟူသော မျက်စိအကြည်၊ နားအကြည်၊ နှာခေါင်းအကြည်၊ လျှာအကြည်၊ ကိုယ်အကြည်၊ စိတ်အကြည် တို့ မပြတ်တရစပ် အသစ်အသစ် အစားထိုး ဖြစ်ပေါ်နေမှု သည်လည်းကောင်း -
- (၄)ဖဿ - မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်းအကြည်၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်အကြည်တို့နှင့် သက်ဆိုင်ရာအာရုံများ တရစပ် ထိတွေ့တိုက်ဆိုင်နေခြင်းသည်လည်းကောင်း-



ကျွန်ုပ်တို့အတွက် မရှိလျှင် မဖြစ် ဆိုသော နေမင်းကြီးပင်လျှင် စကြာ ဝဋ္ဋာအားလုံး နှင့် နှိုင်းယှဉ် ကြည့်ပါ က လဟာပြင်ထဲမှ ဘာမှမဟုတ်လှသော အလင်းစက် ပြောက် လေး တစ်ခုမျှသာ ဖြစ်လေသည်။

(၅)ဝေဒနာ - ထိုထို ထိတွေ့တိုက်ဆိုင်မှုများကြောင့် ခံစားချက်,ဝေဒနာများ မပြတ်တရစပ် အသစ်အသစ်ဖြစ်ပေါ်နေခြင်း,တဖန်ပြန် ပျက်စီးသွားရခြင်း , သည် လည်းကောင်း လက်ရှိ ပစ္စုပ္ပန်အချိန် ဖြစ်နေ ကြုံနေရသော ဒုက္ခသစ္စာ အကျိုးရလဒ် ၅-ခုဖြစ်လေသည်။

အတိတ်ကလုပ်ဆောင်ခဲ့မှုများ၏ အကျိုးရလဒ်အနေနဲ့ အနှစ်မဟုတ်သော - ငါ့ဟာမဟုတ်သော, ဘာမှမဟုတ်သော ဒုက္ခသစ္စာ သက်သက်သာဖြစ်သော ထိုသဘောလေး (၅)ခုဟာ မပြတ်တရစပ် အသစ်အသစ် အစားထိုး ဖြစ်ပေါ်ကာ ချက်ချင်း ပြန်ပျက်စီးသွားလျက်ရှိကြောင်း အဖန်ဖန်ရှင်းပြခဲ့ပါသည်။

ဒုက္ခသစ္စာ၏ အနက်အဓိပ္ပာယ် ဆိုလိုရင်းကို သဘောပေါက်နားလည်ပြီး နှလုံး သွင်းတတ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဗုဒ္ဓက “ဒုက္ခသစ္စာ အနှစ်မဟုတ် တာတွေကို သိမြင်သောသူသည် ဒုက္ခသစ္စာ-အနှစ်မဟုတ်တာတွေ ဘာကြောင့် ဖြစ်နေရသလဲ ဆိုတဲ့ - ဒုက္ခဆင်းရဲဖြစ်ရသော အကြောင်းရင်း (သမုဒယ) ကိုလည်း သိနားလည်လာလေသည်။ ထိုအခါ ဒုက္ခဆင်းရဲတို့ ချုပ်ငြိမ်းရာ (နိရောဓ) ကို လည်းကောင်း၊ ဒုက္ခဆင်းရဲတို့ ချုပ်ငြိမ်းရာ သို့ ရောက်ကြောင်း အကျင့်လမ်းမှန် (မဂ္ဂ)ကို လည်းကောင်း မှန်မှန်ကန်ကန် သိမြင်သွားလေသည်။

မှန်ပါတယ်။ ဒုက္ခသစ္စာ အနှစ်မဟုတ်တာ ဘာမှမဟုတ်တာလို့ (သိ)နေခြင်း မှာ သမုဒယ ချစ်ခြင်းမုန်းခြင်းများ - တစ်ဦး၊ တစ်ယောက်အစွဲများ - ငါ့ဟာ၊ ငါ့စိတ် ဆိုပြီး ငြိတွယ်မှု သိမ်းပိုက်ချင်မှုများကို (ပယ်)ပြီးသား ဖြစ်ဖြစ်နေလေသည်။ ထိုသို့ ငါ့ဟာ၊ ငါ့စိတ်ဟူသောအထင်မှားနှင့် ငြိတွယ်မှုများကို စွန့်စွန့်သွားခြင်း (ပယ်)ပယ် သွားခြင်းသည်ပင် လျှင် နိရောဓဟူသော ဒုက္ခဆင်းရဲတို့ ချုပ်ငြိမ်းရာ သို့ နီးနီးသွားခြင်း (ဆိုက်) ရောက်ဖို့ဖြစ်ခြင်း၊ မဂ္ဂသစ္စာ ကို (ပွား) များနေခြင်း ဖြစ်လေသည်။

**(၂)သမုဒယသစ္စာ**-သမုဒယဆိုသောဝေါဟာရမှာလည်း ပါဠိစာလုံးဖြစ်ပြီး၊ ဒုက္ခကိုဖြစ်စေခြင်း(သို့) ဒုက္ခများကိုဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်းအမှန် ဟု အဓိပ္ပာယ်ရလေသည်။

ဒုက္ခပေါင်းစုံ ဖြစ်ထွန်းပေါ်ပေါက်စေသော အကြောင်းတရားမှာ တက်မက် နှစ်သက်မှု-လောဘ likes/craving (သို့) မနှစ်သက်-မနှစ်မြို့မှု-ဒေါသ dislikes/ aversion တို့ကြောင့် ဖြစ်ကြရလေသည်။ တနည်း- ဒီနှစ်သက်မှု/လောဘ-

မနှစ်သက်မှု / ဒေါသ နှစ်ခုကို တဏှာ likes/dislikes လို့ ခေါ်လေသည်။

တစ်လောကလုံး စိတ်ညစ်စရာဟူသမျှ-ပြဿနာဟူသမျှ ဒီတဏှာ likes/ dislikes/ craving/ aversion ကြောင့်ဖြစ်ရတာပါပဲ။ အချင်းချင်း သတ်ဖြတ်- စစ်ပွဲတွေဖြစ် - လူသတ်မှု - လုယက်မှု - ဒမြတိုက်မှု- ခိုးဝှက်မှု - လာဘ်စားမှု- အကျင့်ပျက် ခြစားမှု - ဥပဒေချိုးဖောက်မှု - မရိမ်းမှု - မတရားမှု - သူတပါးဒုက္ခ ရောက်အောင် ချောက်တွန်းမှု - လိမ်ညာပြောဆိုခြင်း - ဆဲရေးမှု - မူးယစ်သေစာ သောက်စားရမ်းကားမှု-တရားစွဲဆိုမှု-အမှုအခင်းများဖြစ်ပွားမှု-အသေခံပုံးခွဲမှု- အကြမ်းဖက်မှု - ညီအစ်ကို မောင်နှမတွေ အချင်းချင်း စိတ်ဝမ်းကွဲခြင်း အမွေလု ခြင်း- အာဏာလုခြင်း-ရန်ပွဲဖြစ်ခြင်း - မနာလိုခြင်း ဝန်တိုခြင်း - နှမေျောခြင်း- သူတပါးဒုက္ခ ရောက်တာကို ဝမ်းသာခြင်း - စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း - စိတ်မချခြင်း- လက်နက်ဆန်းများ တီထွင်ခြင်း - ဘာသာရေးစစ်ပွဲ - ဘာသာရေး ငြင်းခုံမှု- လူမျိုးရေးပဋိပက္ခ - လူတန်းစားခွဲခြားမှု- အထင်သေးမှု - သော့ကလောက်တွေ တီထွင်ခြင်း-လျှို့ဝှက်ခလုတ်များ-sensor ကဒ်များ သုံးနေရသော်လည်း စိတ် မအေးခြင်း၊ သူတပါးအပေါ်မယုံကြည်ခြင်း - သံသယဖြစ်ခြင်း စသည်ဖြင့် ဒီပြဿနာတွေအားလုံးဟာ ဒီတက်မက်မှု လောဘ-ဒေါသ တည်းဟူသော တဏှာ likes/dislikes ကြောင့် ဖြစ်ကြရတာချည်းပါပဲ။

ဒီ တဏှာကြောင့်ပင် စွဲလန်းမှုဖြစ် ၊ ဒီ စွဲလန်းမှုကြောင့်ပင် မလုပ်လျှင် မဖြစ် - မရလျှင်မနေနိုင် - ဖြစ်ကာ စိတ်လှုပ်ရှား ယောက်ယက်ခတ်ပြီး လုပ်မိ- ပြောမိရာမှ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ တို့ဖြစ်ပေါ်ကာ မဆုံးနိုင်သော အလုပ်တွေ လုပ်ရင်း - မဆုံးနိုင်သော ပြဿနာတွေ ရှင်းရင်း- မဆုံးနိုင်သော အမှုတွေ လုပ်ဆောင်ရင်း - မဆုံးနိုင်သော အကျိုးဆက်များကို မဆုံးနိုင်အောင် ကြံတွေ ရင်း- မဆုံးနိုင်အောင် အရေးကြီးနေရပေသည်။

သဘာဝတရားသည် အရာရာ ဆက်စပ်မှီတွယ်နေသော သဘောရှိလေရာ တဏှာ likes/dislikes သည် ဒုက္ခများ၊ ပြဿနာများအားလုံး၏တရားခံ (သမုဒယ သစ္စာ) ဖြစ်သော်လည်း တရားခံမှာ သူတစ်ယောက်တည်းမဟုတ်ပဲ ၊ သူ့ကို ဖြစ်ပေါ်စေသော တဏှာ likes/dislikes ကို မပြတ်တရစပ်ဖြစ်စေသော - နောက်မှ ကြိုးကိုင်နေသော ခေါင်းဆောင် တရားခံတစ်ဦးလည်း ရှိသေးကြောင်း ဗုဒ္ဓ က ဖော်ထုတ် ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။ သူကတော့ တခြားသူမဟုတ်ပါဘူးတဲ့ အဝိဇ္ဇာ

တည်းဟူသော သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ပင်တည်း။ မြန်မာလို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြောရင်တော့ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ငါလို့ ထင်တာ။ ငါ့ကိုယ်လို့ထင်တာ။ ငါ့စိတ်လို့ထင်တာ။ ငါ့ဝိညာဏ် အဖြစ် တစ်ခုခု ရှိနေတယ် လို့ ထင်တာ။ တစ်ဦးဦး။ တစ်ယောက်ယောက်။ တစ်ချိန်ချိန်။ တစ်နေရာရာ ရှိနေတယ်ထင်တာ။ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ သတ္တဝါတွေရှိတယ် ထင်တာ။ ယောက်ျား၊ မိန်းမ ထင်တာ။ တစ်စက္ကန့်ကြာအောင် တစ်ခုခု တစ်ယောက် ယောက် ရှိနေတယ်။ ဖြစ်နေတယ်။ ဟုတ်နေတယ်-ထင်တာ တွေဟာ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ပါ။

ဗုဒ္ဓ က စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ် ပဲ တကယ်ရှိတယ်။ ရှိတယ် ဆိုသော်လည်း တစ်စက္ကန့် (မျက်စိတစ်မှတ်) ကြာအောင်ရှိနေတာမဟုတ်။ မျက်စိ တစ်မှိတ် (တစ်စက္ကန့်) အတွင်းမှာ ကုဋေနဲ့ချီပြီး ပျက်သွားလိုက် ၊ အသစ်ပြန်အစားထိုးလိုက် ဖြစ်နေတာပါတဲ့။ တရစပ်ပျက်ပျက်နေပြီး၊ ပျက်ပြီးတာနဲ့ ချက်ချင်း အသစ်အသစ် အစားထိုး-ပြန် ဖြစ်-ဖြစ်နေတဲ့ သဘောအနေနဲ့သာ ရှိတာပါတဲ့။ ဖြစ်တယ်ဆိုရုံ လေးဖြစ်ပြီး ဘာဖြစ်တယ် လို့ပြောလို့မရ။ identify လုပ်လို့မရ ချက်ချင်းပြန် ပျက်ပျက်သွားတာပါပဲတဲ့။

ဆိုလိုတာကတော့ ခန္ဓာငါးပါး(စိတ်၊စေတသိက်၊ရုပ်စွမ်းအင်)တို့ တရစပ် အသစ်အသစ် အစားထိုးလိုက် ပြန်ပျက်စီးသွားလိုက်- နှင့် ဘာမှ တောက်လျှောက် ဖြစ်မနေသော-ဘာမှမဟုတ်သော သဘာဝတရားသက်သက်-ကို ငါဖြစ်နေတယ်- ငါဟုတ်နေတယ်-ငါခံစားနေတယ်-ငါမှတ်မိနေတယ်-ငါသိနေတယ်-ငါနာကျင် နေတယ်-ငါကိုက်ခဲနေတယ်-တစ်ခုခုရှိ နေတယ်-တစ်ခုခုဖြစ်နေတယ်-တစ်ခုခု ဟုတ်နေတယ် လို့ သိနေခြင်းသည် အဝိဇ္ဇာ ဖြစ်လေသည်။ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ဖြစ်လေသည်။

လျင်မြန်လွန်းစွာ - သိမ်မွေ့လွန်းစွာ ပျက်စီးသွားနေမှု- အသစ်အသစ် အစားထိုး နေမှုတို့ကြောင့် ဘာမှ သတ်မှတ်လို့မရ။ ဘာမှ identify လုပ်လို့မရ။ ဘာမှ ဖြစ်နေတာမဟုတ်။ ဘာမှ တောက်လျှောက်ရှိနေတာမဟုတ်။ ဘာမှမဟုတ် တာ ကို ရှိ နေတယ်ထင်ပြီး ငါခံစားနေတယ်။ ငါစဉ်းစားနေတယ်။ ငါဖြစ်နေတယ်။ ငါနာနေတယ် လို့ အထင်မှားမိကြပါတယ်။

ထို သဘာဝအတိုင်း - အကြောင်းအကျိုးအလျှောက် ခံစားချက်များ (ဝေဒနာများ)၊ စိတ်များ(ဝိညာဏ်များ)၊ မှတ်သိစိတ်များ(သညာများ)၊ တုံ့ပြန်

လိုစိတ်များ(သင်္ခါရများ) လျင်မြန်စွာဖြစ်ပျက်နေခြင်းအပေါ် ငါ့ဝေဒနာ၊ ငါ့ခံစားချက်၊ ငါ့စိတ်၊ ငါ့ကိုယ်၊ ငါ့မှတ်ဉာဏ်၊ ငါ့ဟာ စသည်ဖြင့် အထင်မှားရာမှ သိမ်းထားလိုမှု၊ နှစ်သက်မှု(လောဘ) နှင့် ငါ့ဟာအဖြစ်မှ ဆုံးရှုံးသွားမှာကို မလိုလားမှု-မကျေနပ်မှု(ဒေါသ) တည်းဟူသော တဏှာများ likes/dislikes ဖြစ်ကြရလေသည်။

ထို့ကြောင့် ဒုက္ခသစ္စာ၊ ဒုက္ခ ဆင်းရဲဖြစ်စေမှု၊ အနှစ်သာရ မဟုတ်တာတွေ ဖြစ်နေမှု၊ ဘာမှ မဟုတ်တာတွေ ရနေမှု၊ ဘဝပေါင်းစုံ၊ ပြဿနာပေါင်းစုံ၊ အလိုမကျမှု ပေါင်းစုံ၊ စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်စွမ်းအင် တွေ မရပ်မနား ဖြစ်နေရမှု၊ ပျက်နေရမှု (တနည်း) မဆုံးနိုင်သော သံသရာစက်ဝန်းကြီး vicious cycle ကြီးလည်နေရမှု၊ ဘယ်တော့မှ မဆုံးနိုင်သော မဝနိုင်သော အာရုံခံစားမှုများ sensations မဆုံးနိုင်အောင်ဖြစ်နေရမှု၊ မဆုံးနိုင်အောင်ပျက်နေရမှုတို့ ဟာ သမုဒယသစ္စာ တည်းဟူသော အဝိဇ္ဇာ ၊ တဏှာ တို့ကြောင့် ဖြစ်လေသည်။ (တနည်း)

ဒုက္ခသစ္စာ (အနှစ်မဟုတ်တာတွေ၊ ဘာမှမဟုတ်တာတွေ) ဖြစ်နေ ရခြင်း မှာ အဝိဇ္ဇာ (အနှစ်မဟုတ်တာတွေ-ဘာမှမဟုတ်တာ တွေကို ဘာမှမဟုတ်မှန်းမသိဘဲ - အနှစ်ဟုတ်တယ်၊ တစ်ခုခုဟုတ်တယ်၊ ငါ့စိတ်ဟုတ်တယ်၊ ငါ့ကိုယ်ဟုတ်တယ်လို့အထင်မှားမှု) နှင့် တဏှာ (ဘာမှမဟုတ်တာတွေအပေါ် ငါ့စိတ်၊ငါ့ခံစားချက်အဖြစ် ကျေနပ် သာယာနေမှု (သို့) မကျေနပ်ဖြစ်နေမှု) တို့ကြောင့် ဖြစ်လေသည်။

ဒုက္ခဆင်းရဲ အဓိကဖြစ်စေသောအကြောင်းရင်းများတွင် အဝိဇ္ဇာ နှင့် တဏှာ အပါအဝင် အကြောင်းရင်း(၅)ချက် ရှိကြောင်းကိုလည်း ဗုဒ္ဓ မှ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ဝေဒနာတွင် ထပ်မံ အသေးစိတ် ရှင်းလင်း ပြသခဲ့ပြန်ပါတယ်။

(၁)အဝိဇ္ဇာ = စိတ်၊စေတသိက်၊ရုပ်စွမ်းအင်တည်းဟူသော သဘာဝတရား (ခန္ဓာငါးပါး) တို့ လျင်မြန်စွာဖြစ်လိုက်-ပျက်လိုက်နှင့် အနှစ်မဟုတ်သော၊ ဘာမှ မဟုတ်သော သဘာဝ အမှန်ကိုမသိမှု။

(၂)သင်္ခါရ = စိတ်၊စေတသိက်၊ရုပ်စွမ်းအင် တည်းဟူသော သဘာဝတရား (ခန္ဓာငါးပါး) တို့ လျင်မြန်စွာဖြစ်လိုက်-ပျက်လိုက်နှင့် အနှစ်မဟုတ်သော၊ ဘာမှ မဟုတ်သော သဘာဝ အမှန်ကိုမသိဘဲ ငါ့ကိုယ်ဟုတ်တယ်၊ ငါ့စိတ်ဟုတ်တယ် ထင်ပြီး ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ် တို့ဖြင့် တုံ့ပြန်လုပ်ဆောင်ခဲ့မှုများ။

(၃)တဏှာ = မှတ်သားမှု၊ တုံ့ပြန်မှု၊ သိမှု၊ ခံစားမှု(ဝေဒနာ) တို့အပေါ် ငါ့ကိုယ်၊ ငါ့စိတ်၊ ငါ့ခံစားမှု ထင်ပြီး ကျေနပ်သာယာလိုက်၊ မကျေမနပ်ဖြစ်လိုက် နှင့် လောဘ likes ၊ ဒေါသ dislikes များ ဖြစ်ပေါ်နေမှု။

(၄)ဥပါဒါန် = မှတ်သားမှု၊ တုံ့ပြန်မှု၊ သိမှု၊ ခံစားမှု(ဝေဒနာ) တို့အပေါ် ငါ့ကိုယ်၊ ငါ့စိတ် ဟုတ်တယ်ထင်ပြီး ကျေနပ်သာယာမှု၊ မကျေမနပ်ဖြစ်မှုတို့ တရစပ်ဖြစ်ပေါ်ရာမှ ထိုကျေနပ်သာယာမှု၊ မကျေမနပ်ဖြစ်နေမှု တို့အပေါ် ငြိတွယ်စွဲလန်းလာပါသည်။ သမုဒယကြီးစွာဖြစ်လာပါသည်။

(မှတ်ချက်။ ကျေနပ်သာယာနေလျှင်လည်း ငြိတွယ်မှု သမုဒယ ဖြစ်ပါသည်။ မကျေမနပ်ဖြစ်နေလျှင်လည်း ထိုမကျေနပ်စရာအာရုံအပေါ် ဒေါသစိတ်ဖြင့် ထပ်ပြန်တလဲလဲ တွေးကာ ငြိတွယ်မှုသမုဒယ ဖြစ်နေပါသည်။)

(၅)ကမ္မဘဝ = ငါ့ကိုယ်၊ ငါ့စိတ်၊ ငါ့ခံစားချက်ထင်ပြီး ငြိတွယ်စွဲလန်းလျှက်-မလုပ်လျှင် မနေနိုင်၊ မရလျှင်မနေနိုင်၊ ကလဲ့စားမချေရလျှင် မနေနိုင် ဟူသော အလိုဆန္ဒများ (စေတနာများ) ဖြစ်လာရပြီး ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံများ ဖြင့် ကံအမှုများ -တုံ့ပြန်လုပ်ဆောင်မှု(သင်္ခါရများ) ပြုလုပ်ကြပါတယ်။

ထိုပြုလုပ်ချက်-လုပ်ဆောင်ချက်များကြောင့်ပင် အကောင်းအဆိုး-အကျိုး ရလဒ်များ(ဒုက္ခသစ္စာ)များ မဆုံးနိုင်အောင် ဖြစ်ပေါ်ကာ မဆုံးနိုင်အောင် ပျက်စီးရင်း မဆုံးနိုင်သော ပြဿနာများ ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းနေကြရပါတယ်။ မဆုံးနိုင်သော အကောင်းအဆိုးရလဒ်များအပေါ် မဆုံးနိုင်အောင် ရီလိုက်-ငိုလိုက် လုပ်နေကြရ ပါတယ်။

မိမိ လုပ်ဆောင်ခဲ့သော အလုပ်များရဲ့ အကျိုးဆက်များ အဖြစ် မဆုံးနိုင်အောင် ဖြေရှင်းနေရ၊ မဆုံးနိုင်အောင်ဆုံးရှုံးနေရ၊ မဆုံးနိုင်အောင် သေဆုံးနေရ၊ မဆုံးနိုင်အောင် ဝေဒနာတွေခံစားရ၊ မဆုံးနိုင်အောင် အရေးကြီးနေကြရ၊ မဆုံးနိုင်အောင် ပျောက်ပျက် နေကြရပါတယ်။

အကောင်းအဆိုး - အကျိုးဆက်များ (ဒုက္ခသစ္စာ)များ မဆုံးနိုင် အောင် ဖြစ်ပေါ်နေခြင်း (သို့) စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ် တည်းဟူသော ခန္ဓာငါးပါးတို့ မပြတ် တရစပ် ဖြစ်နေခြင်း၊ ပျက်နေခြင်း ၏ အကြောင်းရင်း မှာ - အဝိဇ္ဇာ နှင့် တဏှာ တည်းဟူသော သမုဒယ ကြောင့် ဖြစ်လေသည်။

(တနည်း)

လျင်မြန်လွန်းစွာ ပျက်စီးနေသော - ဘာမှမဟုတ်သော သဘောများကို ငါပဲ၊ သူပဲ၊ ဘာပဲ၊ ညာပဲ ၊ တစ်ခုခုပဲ ဟု အမျိုးမျိုးသတ်မှတ်ကာ အထင်မှားကာ (အဝိဇ္ဇာများ ဖြစ်ကာ) တစ်ဦးဦး၊ တစ်ယောက်ယောက်၊ ငါ၊ ငါ့စိတ် ဟုတ်တယ်-ငါ့စိတ် ဖြစ်တယ် -ထင်ပြီး ငြိတွယ်မှု - စွဲလန်းမှုများ၊ နှစ်သက်မှု - မနှစ်သက်မှုများ ၊ ကျေနပ်မှု - မကျေနပ်မှုများ(တဏှာများ) နှင့် တုံ့ပြန်လုပ်ဆောင်ခဲ့ရာမှ(ကံများပြုလုပ်ရာမှ) အကျိုးဆက်များ (ဒုက္ခသစ္စာ)များ မဆုံးနိုင်အောင်ဖြစ်နေကြပေသည်။

(မှတ်ချက်။ ။အဝိဇ္ဇာ နှင့် တဏှာ ကြောင့် ဆိုပေမယ့် ဒီအဝိဇ္ဇာ၊ဒီအဝိဇ္ဇာ ၊ ဒီတဏှာ , ဒီတဏှာ အနေနဲ့တော့ တောက်လျှောက်ရှိမနေပါ။ အသစ်အသစ်သော အဝိဇ္ဇာ များ နှင့် အသစ်အသစ်သော တဏှာများ အစားထိုး ဖြစ်ပေါ်လျက် ရှိနေပေသည်)

**(၃)နိရောဓသစ္စာ** - ဒုက္ခများချုပ်ငြိမ်းခြင်း ၊ စိတ်၊စေတသိက်၊ရုပ် ဟူသော သဘာဝ တရားများချုပ်ငြိမ်းခြင်း၊ အနှစ်သာရမဟုတ်တာများ၊ ဘာမှမဟုတ်တာ များမရှိတော့ခြင်း၊ တရစပ် ဖြစ်နေရမှု၊ ပျက်နေမှုတို့မှ လွတ်ကင်းသွားခြင်း၊ တဏှာ ကုန်ဆုံးခြင်း၊ စွဲလန်းမှုများ ချုပ်ငြိမ်းခြင်း၊ သံသရာမှ လွတ်မြောက်ခြင်း၊ မဆုံးနိုင်သော အလုပ်များ ပြီးဆုံးခြင်း၊ မဆုံးနိုင်သော သေခြင်းတို့မှ လွတ်မြောက်ခြင်း နိဗ္ဗာန်သို့ မျက်မှောက်ပြုခြင်း၊ ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းမရှိရာ သဘာဝတရား၊ အေးငြိမ်းမှု-အသင်္ခံတ ဝါတ်ဖြစ်ပေါ်မှု စသည်ဖြင့် အနက် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်နိုင်ပါတယ်။

ပါဠိတော်လာ နိဗ္ဗာန်၏ အနက်အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုချက်များကတော့ တဏှာ လုံးဝ ချုပ်ငြိမ်းခြင်း၊ တဏှာကျွန်ဘဝမှ လွတ်မြောက်ခြင်း၊ ပြုပြင်နေရ-တုံ့ပြန် နေရ- စီရင်နေရ -အကြောင်းတိုက်ဆိုင်တိုင်းဖြစ်နေရသော သဘာဝ ပျက်နေရ သော သဘာဝတရားများမှ ငြိမ်းအေးခြင်း၊ ကိလေသာအညစ်အကြေးများမှ လွတ်မြောက် ခြင်း တို့ဖြစ်လေသည်။

ဒီနေရာမှာ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ခံစားနေရတာတွေကိုကြိုက်နေတော့ (သို့) အကြောင်း တိုက်ဆိုင်တိုင်း ဖြစ်ရတာတွေကို ကျေနပ်နေတော့(သို့) မိမိကိုယ်ကို ငါဟုတ်တယ်၊ တစ်ဦးဦးဟုတ်တယ်၊ တစ်ယောက်ယောက်ဖြစ်နေတယ်လို့ အထင်မှားနေတော့ နိဗ္ဗာန်က ဖြစ်ခြင်း-ပျက်ခြင်းမရှိရာ၊ ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်း ကုန်ဆုံးရာ၊ အဖန်ဖန် မွေးဖွားခြင်း-သေဆုံးခြင်းမရှိရာ ခံစားမှုဝေဒနာတွေ ချုပ်ငြိမ်းရာ လို့ အနက်အဓိပ္ပာယ်

လည်းဖွင့်ရော နိဗ္ဗာန်ဟာ ဘာမှမဖြစ်ရာ၊ ဘာမှမဟုတ်ရာ၊ ဘာမှမရှိရာသဘာဝကြီးပဲ -ဘာမှမရှိတာပဲ၊ ဟာလာဟင်းလင်း ကြီး nothingness ပဲလို့ အထင်မှားကြပါတယ်။

အမှန်က နိဗ္ဗာန်က ဘာမှမရှိတဲ့ သဘာဝမဟုတ်ဘဲ အခု မိမိ ပစ္စုပ္ပန် ခန္ဓာငါးပါး (စိတ်၊စေတသိက်၊ရုပ်စွမ်းအင်များ)သာ တရစပ် လျင်မြန်လွန်းစွာ ပျက်စီးသွားလိုက် အသစ် ပြန်အစားထိုးလိုက်နှင့် ဘာမှရှိမနေတာပါ။ ဘာမှဟုတ် မနေတာပါ။ ဘာမှ ဖြစ်မနေတာပါ။ ဘာမှမဟုတ်ပါ။ ဒါကိုပဲ ကျွန်ုပ်တို့ က ငါရှိနေတယ်၊ ငါ့စိတ်ဖြစ် နေတယ်၊ ငါ့စိတ်ဟုတ်တယ်၊ တစ်ခုခုရှိတယ်၊ တစ်ခုဖြစ်နေ တယ်၊ တစ်ခုခုဟုတ်တယ် အထင်ရောက်ပြီး နိဗ္ဗာန်ကိုတော့ ဘာမှမရှိရာ သဘာဝကြီး လို့ အထင်မှားကြပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ချုပ်ငြိမ်းခြင်း၊ အေးငြိမ်းခြင်းကို ဘာမှ မရှိခြင်း nothingness အဖြစ် မှားယွင်းစွာ အဓိပ္ပာယ် ကောက်ယူကြပါတယ်။

တကယ်က အခု မိမိ ပစ္စုပ္ပန် ခန္ဓာငါးပါး(စိတ်၊စေတသိက်၊ရုပ်စွမ်းအင်များ) ကသာ တရစပ် လျင်မြန်လွန်းစွာ မျက်စိတစ်မှတ်အတွင်း ကုဋေနဲ့ချီပြီး ပျက်ပျက်သွား နေလို့ ဘာမှဖြစ်နေတာမဟုတ်ပါ။ ဘာမှရှိနေတာမဟုတ်ပါ။ ဘာမှမဟုတ်ပါ။ ဘာပဲ ညာပဲ စွဲယူလို့မရပါ။ ငါပဲ၊ ငါ့စိတ်ပဲ၊ ငါ့ခံစားချက်ပဲ၊ ငါ့ဝေဒနာပဲလို့ သတ်မှတ်လို့ မရပါ။ ငါ့စိတ်၊ ငါ့ခံစားချက်၊ ငါ့ဝေဒနာအဖြစ် ရှိနေတာမဟုတ်ပါ။ တစ်စက္ကန့်ကြာ အောင် ဘာမှမြဲမနေပါ။ ဘာမှဟုတ်မနေပါ။ ဘာမှရှိမနေပါ။

ဒါကိုပဲ ကျွန်ုပ်တို့က အဓိပ္ပာယ် ပြောင်းပြန်ကောက်ကာ မတုန်မလှုပ် တကယ်ရှိသော အသင်္ခတခါတ နိဗ္ဗာန်ကို ဘာမှမရှိသော သဘာဝအဖြစ် မှားယွင်း ထင်မြင်ယူဆထားကြပါတယ်။ တစ်စက္ကန့်ကြာအောင် ဘာမှမြဲမနေသော-ဘာမှ ဖြစ်မနေသော-ဘာမှဟုတ်မနေသော - ဘာမှရှိမနေသော ခန္ဓာငါးပါး (စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်စွမ်းအင်များ) ကိုတော့ တစ်ဦးဦး၊ တစ်ခုခု ၊ ငါ၊ ငါ့စိတ်၊ ငါ့ဝိညာဏ်၊ ငါ့ဝေဒနာ အဖြစ် ရှိနေတယ်၊ မြဲနေတယ်၊ ဖြစ်နေတယ်ဟု တလွဲ ပြောင်းပြန် ထင်မြင် ယူဆထားပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ ရှင်သာရိပုတ္တရာကို နိဗ္ဗာန်အကြောင်းသိလိုသူများက မေးမြန်း ရာမှာ ရှင်သာရိပုတ္တရာရဲ့ဖြေကြားပုံလေးက အင်မတန်လေးနက်ပါတယ်။ ‘အရှင်ဘုရားတဲ့- အရှင်ဘုရားတို့က နိဗ္ဗာန်ဟာ ချမ်းသာအစစ် ချမ်းသာအစစ် လို့ပြောကြတယ်- နိဗ္ဗာန်မှာ ဘာခံစားစရာတွေများရှိနေလို့ ချမ်းသာအစစ်လို့ ပြောရပါသလဲ’ လို့မေးမြန်းကြပါတယ်။ ဒီအခါ ရှင်သာရိပုတ္တရာက ‘နိဗ္ဗာန်မှာ



ဘာခံစားစရာမှ မရှိလို့ (ဝေဒနာများမရှိလို့) ခံစားစရာမလိုလို့ ကို ချမ်းသာတာပါ’ တဲ့။

နိဗ္ဗာန်အကြောင်းမေးတဲ့ မေးခွန်းကို က လွဲနေတာပါ။ မေးခွန်းကိုက **“ခံစားရတာ ကို အနှစ်သာရ ထင်နေပြီး၊ ခံစားရတာတွေကို မြဲတဲ့အနေ-ရှိနေတဲ့ အနေနဲ့ ငါခံစားရတာ ထင်ပြီး မေးနေတာ”** ကို က နိဗ္ဗာန် အကြောင်း ကို နားလည်ဖို့ အလှမ်း ဝေးလှပါတယ်။ ခံစားချက်တွေဟာ ကောင်းကောင်း ဆိုးဆိုး လျင်မြန်စွာ ဖြစ်လာလိုက်၊ ပျက်သွားလိုက် နှင့် ဘာမှအနှစ်သာရမဖြစ်၊ ဘာမှ အနှစ်သာရမဟုတ်၊ ဘာမှမဟုတ် သောသဘော၊ အလကားသဘော၊ အချည်းနှီး သဘော၊ နှိပ်စက်ခြင်း သဘော၊ ဆင်းရဲခြင်း သဘောသက်သက်သာ ဖြစ်နေတာကို နားမလည်သေးဘဲ နိဗ္ဗာန် အကြောင်းကို ဘယ်လိုမှ နားမလည်နိုင်ပါ။

ဒါဟာဘာနဲ့တူသလဲ ဆိုရင် နူနာ(ယားနာ)ပိုးများစွဲကပ်နေသော ရောဂါသည် တစ်ယောက်ရဲ့အဖြစ်နဲ့တူပါတယ်။ သူဟာ ယားနာပိုးများ ထကြွ သောင်းကျန်း လာသောအခါ အယားဖြေဖျောက်ရန် ယားနာများကို မီးအပူများနဲ့ ကင်လေ့ရှိပါတယ်။ ဒီအခါ ရောဂါပိုးများဟာ ခေတ္တ ငြိမ်သွားပြီး ယားနာများ ခေတ္တပျောက်ကာ ချမ်းသာသလို ခံစားရပါတယ်။ ဒီအခါမှာ သူ့အထင်က ဒီလိုမီးအပူများနဲ့ ယားနာများ ကို မီးကင်ချိန်ဟာ သူ့အတွက် ခေတ္တအယားပြေပျောက်ပြီး၊ ချမ်းသာနေချိန်လို့ ထင်နေပါတယ်။ ဒီအခါမှာ ဘေးက ယားနာမရှိသူ တစ်ဦးက သူ့မှာ ဒီယားနာများ အမှန်တကယ်ပျောက်တဲ့ ဆေးရှိပါတယ်။ ဒီယားနာ တွေပျောက်ရင် ဒီလိုအနာတွေကို မီးကင်ပြီး အယားဖြေဖျောက်စရာ မလိုတော့ဘူး။ ချမ်းသာသွားမယ်လို့ ပြောပါတယ်။ ဒီအခါမှာ နူနာရောဂါသည်က ဘာပြန်ပြောသလဲဆိုရင် ‘ကျုပ်ဒီဆေးကို မသုံးလိုပါဘူးတဲ့။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဒီဆေးသုံးလို့ ယားနာတွေ လုံးဝ ပျောက်ကင်းသွားရင် ယားနာလေးတွေကို ဒီလိုမီးကင်ရင်း အယားဖြေဖျောက်ချိန် ခံစားနေရတဲ့ ခံစားချက်လေးတွေ ကျုပ်မခံစားရတော့ဘူးပေါ့’ လို့ဆိုပြီး ဆေးပေးသူကို နှင်ထုတ်လိုက်ပါတယ်။

စာဖတ်သူအနေနဲ့ နူနာရောဂါသည်ကို မိုက်မဲလှချည်ရဲ့လို့ထင်ပါသလား။ ကျွန်ုပ်တို့ အဖြစ်ဟာ ဒီနူနာရောဂါသည်ရဲ့အဖြစ် နဲ့ ထပ်တူတူပါတယ်။

နူနာတွေကို မီးကင်နေချိန် (အယားဖြေဖျောက်ချိန်) ခံစား ရတဲ့ ဝေဒနာလေးတွေ ခံစားချက်လေးကို နှစ်သက်စွဲလန်းနေရင် တော့

နူနာရောဂါ လုံးဝမရှိသူ ရဲ့ ချမ်းသာကို နားမလည်နိုင်ပါဘူး။(တနည်း)  
ခံစားချက်လေးတွေ ဝေဒနာလေးတွေဖြစ်နေရတာ-ခံစားနေရတာ  
တွေကို နှစ်သက်စွဲလန်းနေရင်တော့ (သုခအစစ်လို့ထင်နေရင်တော့)  
ခံစားချက်တွေမရှိတော့ခြင်းရဲ့ ချမ်းသာ (နိရောဓသစ္စာ) ကို ဘယ်လိုမှ  
နားမလည်နိုင်ပါဘူး။

နိဗ္ဗာန် (နိရောဓသစ္စာ) ဟာ တုံ့ပြန်မှု-စေ့ဆော်မှု သင်္ခါရတရားများ(သို့)  
ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေ ချုပ်ငြိမ် ခြင်း ဆိုပေမယ့် လုံးဝ ဘာမှမရှိတော့တာ  
nothingness မဟုတ်ပါဘူး။ မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ ဓါတုဝိဘင်္ဂံ သုတ်တွင် ပရမတ္ထ  
သစ္စာဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်နှင့်ပတ်သက်ပြီး ဗုဒ္ဓ က ‘အိုရဟန်းတို့ - ချွတ်ယွင်း ပြောင်းလဲ  
ပျက်စီး နေသောသဘောရှိသည့် တရားသည် ချမ်းသာ မဟုတ်။ မချွတ်ယွင်း  
မပြောင်းလဲ မပျက်စီးသော သဘောရှိသည့် တရားသည်သာ ချမ်းသာအစစ်  
သာတည်း။ ထိုသို့သော သဘာဝရှိသည့် တရားသည် နိဗ္ဗာန်တည်း။ နိရောဓ သစ္စာ  
တည်း။ ထို သစ္စာတရား (နိဗ္ဗာန်)သည် စင်စစ်ဧကန် အမှန်ထင်ရှား ရှိသည်-  
ဖြစ်၏။ အလွန်အကဲ မြတ်သော အရိယာသစ္စာလည်း ဖြစ်၏။ နိရောဓ သစ္စာတရား  
(နိဗ္ဗာန်)သည် သစ္စာတရားအားလုံးတို့၏ အထွတ်အထိပ်ဖြစ်၏။ အဆုံးစွန်သော  
အန္တိမ သစ္စာ လည်းဖြစ်၏။’ ဟု ဆိုခဲ့ပါတယ်။

ကျေးဇူးရှင် လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးမှလည်း သီရိလင်္ကာ  
ကိုလံဘို မှ နိဗ္ဗာန်နှင့် ပတ်သက်သော ပုစ္ဆာတစ်ပုဒ် ကိုဖြေကြားရာတွင်  
နိဗ္ဗာန်သည် ကိလေသာ-မောဟ-လောဘ-ဒေါသ-သောက-  
ပူလောင်မှု-ယောက်ယက်ခတ်မှုတို့ လွတ်ကင်းရာ ကုန်ဆုံးရာ  
ချုပ်ငြိမ်းရာ-အဘာဝ တရားဖြစ်သလို-ဘာဝ (အရိတရား)  
လည်းဖြစ်ကြောင်း - ဘာ အရိတရားလဲဆိုတော့ အေးငြိမ်းမှု-  
ချမ်းသာမှု-သန္တိသုခကြီး စင်စစ် ဧကန်အမှန်ရှိသောကြောင့် ဘာဝ  
(အရိတရား) ဟုတ်သည်ဟု၍ဖြစ်သည်။

(နာ-၃၈-နိုင်ငံခြားပုစ္ဆာအဖြေပေါင်းချုပ်-လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး)

ဥပမာ နှစ်ပေါင်းများစွာ ယားနာ-နူနာရောဂါကြီးရှိသူ တစ်ဦးသည် ထိုရောဂါ  
ဆိုးကြီးအား လုံးဝအရှင်း ပျောက်ကင်းစေသည့် မှန်ကန်သော ဆေးနည်းကို ရရှိသုံးစွဲ၍

ထို နူနာရောဂါဆိုးကြီးမျှ ပျောက်ကင်းသွားသည်ဆိုပါစို့။

ထိုသူအား “အသင် ထို နူနာရောဂါဆိုးအား ပျောက်ကင်းစေသော ထိုဆေးကို မှီဝဲသုံးစွဲလို့ ဘာဝေဒနာတွေများရရှိခံစားရပါသလဲ” လို့ မေးကြည့်ပါက-

ထိုသူမှ “ယားနာဝေဒနာများမရှိသော-ယားနာဝေဒနာများ ချုပ်ငြိမ်းပျောက်ကင်းသော ချမ်းသာကြီး ဧကန် အမှန် ရရှိနေသည်-ယားနာ ဝေဒနာ ပျောက်ကင်းမှု ချမ်းသာကြီး-စင်စစ် ဧကန် အမှန် ရှိနေပေသည်။” ဟူ၍ဖြေကြားပေလိမ့်မည်။

ထိုသူအား ဆေးနည်းအမှန်ကိုသုံးစွဲ၍ ယားနာဝေဒနာများ နောင် ဘယ်တော့မှ မဖြစ်ပေါ်တော့ သော ကြောင့် - နောင်ဘယ်တော့မှ ယားနာဝေဒနာများ မရှိတော့ခြင်းကြောင့် ဒီလူ့မှာ ဘာမှ မရရှိလိုက်ပါဘူး - ဒီလူ ဘာ မှ မရရှိလိုက်တော့ လို့ ဘာလိုမှ ပျော်ရွှင် ချမ်းသာနေစရာ အကြောင်းမရှိပါဘူး ဆိုပြီး ယူဆမိပါက ထိုသို့ ယူဆမိသူ၏ အသိဉာဏ် အားနည်းမှုကြောင့် သာလျှင် ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

တကယ်တော့...

နိရောဓသစ္စာ (သို့) နိဗ္ဗာန်ခါတ်တည်းဟူသော - အဆုံးစွန်သော အန္တိမသစ္စာနှင့် ပတ်သက်၍ လူသားတို့၏ ဝေါဟာရ - သတ်မှတ်ချက်စကားလုံးများ နှင့် ဖော်ပြခြင်းမှာ ဘယ်လိုမှ မပြည့်စုံနိုင်ပေ။ လောကီနယ်၊ ပညတ်နယ် မှ စာသား၊ စကားလုံးများ နှင့် စာသား စကားလုံး စွဲနေသူများကို ပရမတ္ထသစ္စာ တရားများနှင့်ပတ်သက်၍ ဘယ်လိုမှ ပြည့်စုံအောင် နားလည်သွားအောင် ရှင်းပြနိုင်မည်မဟုတ်ဘဲ - မိမိကိုယ်တိုင် စမ်းသပ် လေ့ကျင့် ကြည့်ပြီး (ဧဟိပဿိကာ) မိမိကိုယ်တိုင် တိုက်ရိုက် သိရှိ နားလည်သွားခြင်းသည်သာ အပြည့်စုံဆုံး အနားလည်ဆုံး ဖြစ်လေသည်။

**(၄) မဂ္ဂသစ္စာ** - မဂ္ဂ ဟူသော ဝေါဟာရသည် ဒုက္ခသစ္စာများ ချုပ်ငြိမ်းရာ နိရောဓသစ္စာ ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ရေး ညွှန်ပြသောလမ်းပင် ဖြစ်သည်။

ဒုက္ခ သစ္စာ၊ သမုဒယ သစ္စာ သည် တစ်တွဲဖြစ်ပြီး၊ မဂ္ဂ သစ္စာ နှင့် နိရောဓ သစ္စာ သည် တစ်တွဲဖြစ်လေသည်။

သမုဒယနှင့် ငြိတွယ်နေသမျှ၊ စွဲလန်းနေသမျှ ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်ကြရ မည်မှာ လူမျိုးမရွေး၊ ဘာသာမရွေး၊ နိုင်ငံသားမရွေး၊ အချိန်မရွေး၊ နေရာဒေသမရွေး အမြဲမှန်ကန် နေမှာဖြစ်သလို မဂ္ဂသစ္စာ တည်းဟူသော မဂ္ဂင်လမ်း-အလယ်အလတ်

လမ်း - မဇ္ဈိမ ပဋိပဒါလမ်းစဉ် ကို လျှောက်လှန်းသူမှန်သမျှလည်း အချိန်မရွေး-  
နေရာမရွေး-လူမျိုးဘာသာမရွေး - နိုင်ငံသားမရွေး နိရောဓသစ္စာ တည်းဟူသော  
အသင်္ခတဓါတ် -အေးငြိမ်းရာအစစ်အမှန်ကို မျက်မှောက်ပြုကြရမည်မှာလည်း  
မလွဲဇကန်-အမြဲ မှန်ကန်နေပေမည်။

မဂ္ဂသစ္စာ တည်းဟူသော မဂ္ဂင်လမ်း-အလယ်အလတ်လမ်းဟူသည် မည်ကဲ့  
သို့ လမ်းမျိုးနည်း။ အကြောင်းအရာ အင်္ဂါ (၈) ပါးနှင့် ပြည့်စုံသာ အရိယ မဂ္ဂင်  
(၈)ပါးဖြစ်လေသည်။ ထိုရှစ်ပါးမှာ-

၁) သီလမဂ္ဂင် -၃-ပါး

- မှန်မှန်ကန်ကန် ပြောဆိုမှု (သမ္မာဝါစာ) ၊ မှန်မှန်ကန်ကန် လုပ်ဆောင်မှု (သမ္မာ  
ကမ္မန္တ) ၊ မှန်မှန်ကန်ကန် အသက်မွေးမှု (သမ္မာအာဇီဝ)။

၂) သမာဓိမဂ္ဂင် -၃-ပါး

- မှန်မှန်ကန်ကန်အားထုတ်မှု (သမ္မာဝါယမ)၊ မှန်မှန်ကန်ကန်သတိထားမှု (သမ္မာ  
သတိ)၊ မှန်ကန်သောတည်ငြိမ်မှု (သမ္မာသမာဓိ)။

၃) ပညာမဂ္ဂင် -၂-ပါး

- မှန်မှန်ကန်ကန်သိမြင်သဘောက်ပေါက်မှု (သမ္မာဒိဋ္ဌိ) နှင့် မှန်မှန်ကန်ကန်  
နှလုံးသွင်းမှု(သမ္မာသင်္ကပ္ပ) တို့ဖြစ်လေသည်။

ဒါကတော့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တိုင်း ကြားဖူးနေကျပါပဲ။

သီလမဂ္ဂင်(၃)ပါးကတော့ ကျွန်ုပ်တို့သိနေကျ ငါးပါးသီလ၊ ရှစ်ပါးသီလ၊  
ဆယ်ပါးသီလ၊ အာဇီဝဋ္ဌမကသီလ စသည့် သီလများပဲဖြစ်ပါတယ်။

(ကိလေသာစင်ကြယ်ရေးဝိသုဒ္ဓိ(၇)ပါးတွင် နံပါတ်(၁)သီလဝိသုဒ္ဓိဖြစ်လေသည်။)

သမာဓိမဂ္ဂင်(၃)ပါးကလည်း တရားထိုင်ဖူးတဲ့သူတော့ သိနေကျပဲ ဖြစ်ပါ  
တယ်။ ထွက်သက်ဝင်သက်ဖြစ်စေ၊ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ထင်ရှားသော ခံစားမှုတစ်ခုခု  
တွင်ဖြစ်စေ၊ အာရုံတစ်ခုခုတွင်ဖြစ်စေ အချိန်တစ်ခုကြာအောင် စိတ်ကိုတည်ငြိမ်  
အောင်ထားခြင်းဖြစ် လေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ထင်ရှားသော ခံစားမှုများ-စိတ်၊  
စေတသိက်များကို သတိဖြင့် စောင့်ကြည့်ခြင်းဖြစ်လေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း  
ထင်ရှားသော ဝေဒနာများ၊ ခံစားမှုများ၊ စိတ်၊ စေတသိက်များကို ပေါ်လာတိုင်း  
သတိထားမိနိုင်အောင် လုံ့လပြုခြင်း၊ ဝီရိယ စိုက်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။

(ကိလေသာစင်ကြယ်ရေး ဝိသုဒ္ဓိ(၇)ပါးတွင် နံပါတ်(၂)စိတ္တဝိသုဒ္ဓိဖြစ်လေသည်။)

သမာဓိမဂ္ဂင်(၃)ပါးသည် ပညာမဂ္ဂင်(၂)ပါးပြုလုပ်ရာမှာ အထောက်အကူပြုရေးအတွက်ဖြစ်ပြီး သူ့ချည်းသက်သက်ကတော့ ဒုက္ခအားလုံး၏ ရေသောက်မြစ် သမုဒယသစ္စာ ကို ပယ်စွန့်နိုင်ရေး-သက္ကာယဒိဋ္ဌိ (ငါ၊ ငါ့ကိုယ်၊ ငါ့စိတ် အဖြစ်အထင်မှားမှု) ကို ပယ်စွန့်ခြင်းငှာ မစွမ်းနိုင်ပါဘူး။

ပညာမဂ္ဂင်(၂)ပါးတွင် မှန်မှန်ကန်ကန်လုံးသွင်းမှု (သမ္မာသင်္ကပ္ပ) ဆိုသည်မှာခန္ဓာငါးပါး (သို့) ခံစားမှုသိမှုမှတ်သားမှုတုံ့ပြန်လိုမှု စသော စိတ်သဘာဝအမျိုးမျိုး နှင့် ရုပ်စွမ်းအင်သဘာဝအမျိုးမျိုးတို့အပေါ် တစ်စက္ကန့်ကြာအောင် ရှိမနေဘဲ ပျက်စီးနေတဲ့ (အနိစ္စဖြစ်တဲ့)အတွက် အနှစ်သာရမဟုတ်ဘူး(ဒုက္ခ)၊ ငါ့စိတ်မဟုတ်ဘူး၊ ငါ့ခံစားချက် မဟုတ်ဘူး၊ဘာမှမဟုတ်ဘူး(အနတ္တ)ဟူ၍ စိတ်ထဲပေါ်လာသမျှ အစွဲများ၊ သတ်မှတ် ချက်များ၊ ငါ့စိတ်၊ ငါ့ဝေဒနာထင်မှု သမုဒယများကို စွန့်လွှတ်ခြင်း ဖယ်ထုတ်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။ ထိုသို့ မပြတ် ပြုလုပ်လေ့ကျင့်ဖန်များလာသောအခါ မှန်မှန်ကန်ကန် သိမြင်မှု(သမ္မာဒိဋ္ဌိ) ဖြစ်လာလေသည်။ ပေါ်လာသမျှ အတွေးများ၊ ခံစားချက် သဘောလေးများ၊ ဝေဒနာလေး များ၊ သိမှုသဘောလေးများ၊ မှတ်သားမှု သဘောလေး များ၊ အမျိုးမျိုးသောစိတ်များ၊ အမျိုးမျိုးသောအာရုံ ခံစားမှုများ sensations ဟာ စက္ကန့်ပိုင်းမျှကြာအောင် ရှိမနေဘူး (အနိစ္စ)၊ အနှစ်သာရ မဟုတ်ဘူး(ဒုက္ခ)၊ ဘာမှမဟုတ်ဘူး၊ ငါဆိုတဲ့ တစ်ခုခု မဟုတ်ဘူး (အနတ္တ)ဟူ၍ နှလုံးသွင်းစရာ-ရှုမှတ်စရာမလိုဘဲ မှန်မှန်ကန်ကန် သိမြင်လာကာ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ဟူသော ငါစွဲများ ကို စတင် စွန့်လွှတ် ဖယ်ရှား သန့်စင် လေသည်။

မှန်မှန်ကန်ကန် သိမြင်မှု(သမ္မာဒိဋ္ဌိ)ဟာ တကယ်တော့ မှန်ကန်သော အသိဉာဏ် ပညာဖြစ်ကာ ထပ်မံအသေးစိတ်ပါက မှန်ကန်သော အသိဉာဏ်ပညာ သည် အဆင့်ဆင့် ရှိလေသည်။ တနည်း ဝိပဿနာဉာဏ်များဖြစ်လေသည်။

(၁)နာမရူပ-ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်- သိမှုသဘော၊ ခံစားမှုသဘော၊ မှတ်သားမှုသဘော၊ စေ့ဆော် တုံ့ပြန်မှုသဘောများ (သို့) နာမ်သဘာဝများ နှင့် စွမ်းအင်များ၊ ဓါတ်သတ္တိများ (သို့)ရုပ်သဘာဝများဖြစ်စဉ်များမှ ဖြစ်သာဖြစ်တယ်။ ငါမဟုတ်ဘူး၊ ငါ့ဟာမဟုတ်ဘူး၊ ဘာမှမဟုတ်ဘူး၊ ဖြစ်စဉ်များသက်သက်ဟု နားလည် သဘောပေါက်ခြင်းဖြစ်လေသည်။

*(Seeing all are nothing but minds and energies only)*

ကိလေသာစင်ကြယ်ရေး ဝိသုဒ္ဓိ(၇)ပါးတွင် နံပါတ်-၃-ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ ဟူသော အယူအဆ စင်ကြယ်မှု ဖြစ်လေသည်။

(၂)ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်- သိမှုသဘော၊ ခံစားမှုသဘော၊ မှတ်သားမှုသဘော၊ စေ့ဆော် တုံ့ပြန်မှုသဘောများ (သို့) နာမ်သဘာဝများ နှင့် စွမ်းအင်သဘာဝ (သို့) ရုပ်သဘာဝများ ဖြစ်စဉ်များမှာ အကြောင်းတိုင်ဆိုင်တိုင်းဖြစ်နေရသော အကျိုးရလဒ်များ ဖြစ်ပြီး ထိုအကျိုးရလဒ်များအပေါ် ခံစားတုံ့ပြန်ရင်း တဖန်အကြောင်း တရားများပြန် ဖြစ်ကာ မဆုံးနိုင်သော အကြောင်းအကျိုး သံသရာကြီးသက်သက်သာ လည်ပတ်နေခြင်း ဖြစ်လေသည်။

သမုဒယ အစွဲများ၊ သတ်မှတ်ချက်များကြောင့် ဒုက္ခတွေဖြစ်၊ ဖြစ်လာရတဲ့ ဒုက္ခတွေအပေါ် ကျေနပ်မှု၊ မကျေနပ်မှုများနှင့် တဖန်ငြိတွယ်၊ တဖန် သမုဒယ ပြန်ဖြစ်၊ -ဒုက္ခတွေ တဖန် ပြန်များ- ဒုက္ခတွေ တဖန်ပြန်ဖြစ်နှင့် မဆုံးနိုင်သော အကြောင်းအကျိုး ဒုက္ခစက်ကြီး လည်နေတာ သက်သက်ကလွဲလို့ ဘာမှဖြစ်မနေ ဘူး ဟု နားလည်ခြင်း ဖြစ်သည်။

သမုဒယ ကြောင့် ဒုက္ခတွေဖြစ်၊ ဖြစ်လာရတဲ့ ဒုက္ခတွေအပေါ် ကျေနပ်မှု၊ မကျေနပ်မှုများနှင့် ပြန်ငြိတွယ်၊ ပြန်သမုဒယဖြစ်၊ တဖန် ပြန်တုံ့ပြန်ကာ တဖန်ပြန် ဒုက္ခရောက်ပြီး မဆုံးတော့ပါဘူး။

ငြိတွယ်မှုကြောင့် ဆင်းရဲ၊ ဆင်းရဲမှုကို ပြန်ငြိတွယ် နှင့် မဆုံးနိုင်သော အနှစ် မဟုတ်သော၊ ငါမပါသော၊ ငါမဟုတ်သော၊ ဘာမှမဟုတ်သော အကြောင်း အကျိုးဖြစ်စဉ် သဘာဝကြီးသက်သက်ဟု နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း ဖြစ်လေ သည်။

*(Seeing all are nothing but the laws of causes and effects)*

ကိလေသာစင်ကြယ်ရေး ဝိသုဒ္ဓိ(၇)ပါးတွင် နံပါတ်-၄-ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ ဟူသော ယုံမှားသံသယ စင်ကြယ်ခြင်းဖြစ်လေသည်။

(၃)သမ္မသနဉာဏ် - ခံစားမှုသဘောများ၊ သိမှုသဘောများ၊ စေ့ဆော် တုံ့ပြန် လိုသော စိတ်များ (သို့) နာမ်သဘာဝများ နှင့် ရုပ်စွမ်းအင်သဘာဝများမှာ ဖြစ်လာလိုက် ပျက်သွားလိုက်နှင့် ဒုက္ခစက်လည်နေခြင်းကလွဲလို့ ဘာမှမဟုတ်ဘူး၊ တစ်ခုခု မဟုတ်ဘူး၊ တစ်ယောက်ယောက် မဟုတ်ဘူး၊ ငါမဟုတ်ဘူး၊ ငါ့ဟာမဟုတ်ဘူး အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သက်သက်ဟု နှလုံးသွင်း နိုင်ခြင်း၊ နားလည်မိခြင်း ဖြစ်လေသည်။

*(Taking sensations be disappearing, unsatisfactory and non-self)*

*What do we mean by 'I'?*

*Many kinds of sensations/experiences are put together  
and we call it 'I'.*

*With no sensations/experiences there is no 'I'.*

ကိလေသာစင်ကြယ်ရေး ဝိသုဒ္ဓိ(၇)ပါးတွင် နံပါတ်-၅-မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ ဟူသော မင်္ဂလမ်းဟုတ်သည်မဟုတ်သည်ကို နားလည်မှု စင်ကြယ်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။

(၄)ဒုဒယဗ္ဗယဉာဏ် - ခံစားမှုသဘောများ၊ သိမှုသဘောများ၊ တစ်ခုခုလုပ်ချင်၊ ပြောချင်၊ တုံ့ပြန်ချင်သော စိတ်များ(သို့) နာမ်သဘာဝများ နှင့် ရုပ်စွမ်းအင် သဘာဝများမှာ ဖြစ်လာလိုက် ပျက်သွားလိုက် ဖြစ်နေသော သဘာဝအမှန်ကို သိရှိနားလည်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။ စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ် ဟူသော ခန္ဓာ ငါးပါး တို့၏ တရစပ် ဖြစ်နေ၊ ပျက်နေရတဲ့ ဆင်းရဲကို သိမြင်နားလည်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။

ဒီနေရာမှာ ဖြစ်တာပျက်တာကို တစ်ဦးဦးက မြင်နေတယ်၊ ဖြစ်တာ ပျက်တာကို ဉာဏ်လေးတစ်ခုကမြင်နေတယ်၊ ဖြစ်တာ-ပျက်တာကို ငါက သိနေတယ်၊ ဖြစ်တာ ပျက်တာကို စိတ်လေးတစ်ခုက သိနေတယ် ထင်ရင် ဒီဒုဒယဗ္ဗယဉာဏ်ဟာ မပြည့်စုံသေးပါဘူး။ ဒီ ဖြစ်တာ ပျက်တာကို သိနေတဲ့ စိတ်ကလေးကိုယ်၌က ပျက်နေတာပါလားလို့ သိနားလည်သွားရပေမည်။ ဒီ ဖြစ်တာ ပျက်တာကို သိနေတဲ့ ဉာဏ်ကလေး ကိုယ်၌က ပျက်သွားတာပါလားလို့ နားလည်ရပေမည်။ ဒီ ဖြစ်တာ-ပျက်တာကို ငါက/တစ်ဦးဦးက သိနေတာ မဟုတ်ဘဲ သိတဲ့သဘောလေးများက သိခြင်းဖြစ်ပြီး၊ ထိုသိတဲ့ သဘောလေးများ ဟာလည်း ချက်ချင်းပျက်ပျက်သွား နေကြောင်း သိနားလည်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။

*(Seeing nothing but arising and passing away)*

ဒါဟာ ဘာနဲ့တူသလဲဆိုရင် လူသေအလောင်းတစ်ဦးကို မီးပုံပေါ်မှာ မီးလောင် ကျွမ်းအောင် တုတ်တစ်ချောင်းနဲ့ တွန်းထိုး မှောက်လှန်ပြုလုပ်ပြီး၊ လူသေအလောင်း လည်း မီးလောင်ကျွမ်းပြီးရော ထိုတုတ်ကိုပါ မီးတောက်ထဲ ထည့်ကာ မီးရှို့ပစ်လိုက် သလို အရှုခံ ရော အရှုဉာဏ်များပါ ပျက်ပျက်သွားနေတာဟု - အနှစ်မဟုတ်ဟု - ဘာမှ မဟုတ်ဟု - နှလုံးသွင်းမိကာ - ဘာမှ သိမ်းထားစရာ၊ ဘာမှငြိတွယ်စရာ

မရှိ ကြောင်း နားလည်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။ အရှုခံ ရော အရှုဉာဏ်များပါ ဘာမှ သိမ်းထားစရာမဟုတ်၊ ဘာမှ ငြိတွယ်စရာ မဟုတ်၊ ဘာမှမဟုတ် ဟု နားလည် လိုက်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။ သို့မှသာ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် - ဝိပဿနာဉာဏ် အပြည့်အစုံ ဖြစ်လေသည်။

*Even this meditation consciousness, this awareness,  
you put it into annica; this is also anicca.  
Even wisdom is impermanent,  
even awareness is impermanent;  
at this stage you can see it.  
You don't even get identified with this meditative awareness,  
just like after you burn the body,  
you then burn the stick.  
Let it go, don't keep it,  
you don't keep anything, you can't keep anything.*

(၅) ဘင်္ဂဉာဏ် - ခံစားမှုသဘောများ၊ သိမှုသဘောများ (သို့) စိတ်၊စေတသိက်၊ရုပ် (သို့) ခန္ဓာငါးပါးတို့ လျင်မြန်လွန်းစွာ အသစ်အသစ်အစားထိုးမှု ၊ ပျက်ပျက် သွားနေမှုတွင် အသစ်အသစ်အစားထိုးသည်ဟုမသိပဲ ၊ ပျက်ပျက်သွားနေသည်ဟု သာ သိနေခြင်း၊ သဘောပေါက်နေခြင်းဖြစ်လေသည်။

*(Seeing nothing but passings away)*

(၆) ဘယဉာဏ် - စိတ်၊စေတသိက်၊ရုပ် (သို့) ခန္ဓာငါးပါးတို့ လျင်မြန်လွန်းစွာ ပျက်ပျက် သွားနေတာကြောင့် မနှစ်သက်စရာ- ထိန့်လန့်စရာဟု သဘောပေါက် နားလည်လာခြင်း ဖြစ်လေသည်။ *(Seeing nothing but dangers)*

(၇) အာဒိနဝဉာဏ် - စိတ်၊စေတသိက်၊ရုပ် (သို့) ခန္ဓာငါးပါးတို့ဟာ လျင်မြန်လွန်း စွာ ပျက်ပျက် သွားနေတာကြောင့် ဘာမှနှစ်သက်နေစရာ မဟုတ်-ဘာမှမဟုတ် ဟူ၍ ခန္ဓာငါးပါးဟာ အမှန်စင်စစ်တော့ အပြစ်ဆိုးကျိုးများသာဖြစ်သည်ဟု သဘောပေါက်နားလည်ခြင်းဖြစ်လေသည်။

*(Seeing nothing but disadvantages)*

(၈) နိဗ္ဗိဒါဉာဏ် - စိတ်၊စေတသိက်၊ရုပ် (သို့) ခန္ဓာငါးပါးတို့ လျင်မြန်လွန်းစွာ ပျက်ပျက် သွားနေတာကြောင့် နှစ်သက်နေစရာမဟုတ်-ကျေနပ်နေစရာမဟုတ်-



ဘာမှမဟုတ်ဟူ၍ ခန္ဓာငါးပါးအပေါ် ငြီးငွေ့စရာ - စိတ်ပျက်စရာ - မုန်းစရာများ သာဖြစ်သည်ဟု သဘော ပေါက် နားလည်သွားခြင်းဖြစ်လေသည်။

*(Seeing nothing but very disenchanting)*

(၉) မုစ္ဆိတုကမုတာဉာဏ် - လျင်မြန်လွန်းစွာ ပျက်ပျက်သွားနေသော-နှစ်သက် နေစရာ မဟုတ်သော - ကျေနပ်နေစရာမဟုတ်သော - ဘာမှမဟုတ်သော စိတ်၊စေတသိက်၊ရုပ် - ခန္ဓာငါးပါး - ရုပ်နာမ်သဘာဝများမှ လွတ်မြောက်လိုစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။ *(Wanting nothing but to be free)*

(၁၀) ပဋိသင်္ခါဉာဏ် - လျင်မြန်လွန်းစွာ ပျက်ပျက်သွားနေသော နှစ်သက်နေစရာ မဟုတ်သော-ဘာမှမဟုတ်သော ခန္ဓာငါးပါးအပေါ် စိတ်ပျက်ကာ စွန့်လွှတ်ထားခဲ့ ချင်သော်လည်း၊ စွန့်ပစ်ထားကာထွက်ပြေးချင်လောက်အောင်ဖြစ်သော်လည်း ဒီအာရုံ များမှလွဲ၍တခြားအာရုံပြုစရာလည်းမရှိသဖြင့် ဒီခန္ဓာငါးပါး၊ရုပ်နာမ်သဘာဝ များကိုသာ တဖန်ပြန်စောင့်ကြည့်နေခြင်းဖြစ်သည်။ ရုပ်နာမ်သဘာဝ တို့၏ အနှစ်သာရမဟုတ်တဲ့သဘော၊ ဘာမှမဟုတ်တဲ့သဘော၊ ဖြစ်ဆိုတာနဲ့ ပျက်ပျက်သွား နေသောသဘောများ၊ ကို သဘောပေါက်၊ လက်ခံကာ ရှုမြင်နေခြင်းမှတစ်ပါး ထွက်ပြေးလွတ်မြောက်ရာ အခြားနည်းလမ်းမရှိ ဟု နားလည်သော အသိဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်လာလေသည်။

*(The Wisdom to Not Run Away from this Only One Way to Liberation)*

ကိလေသာစင်ကြယ်ရေး ဝိသုဒ္ဓိ(၇)ပါးတွင် နံပါတ်-၆-ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ ဟူသော ဉာဏ်အမြင်စင်ကြယ်ခြင်းဖြစ်လေသည်။

(၁၁) သင်္ခါရပက္ခောဉာဏ် - လျင်မြန်လွန်းစွာ ပျက်ပျက်သွားနေသော နှစ်သက်နေ စရာ မဟုတ်သော - ကျေနပ်နေစရာမဟုတ်သော - ဘာမှမဟုတ်သော ခန္ဓာ ငါးပါးအပေါ် ငြိတွယ်မနေတော့ဘဲ စွန့်လွှတ်ထားနိုင်သောစိတ် ၊ စွန့်ပစ်ထားနိုင် သောစိတ်၊ ဥပေက္ခာထားနိုင်သောစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်သည်။ အကောင်း အဆိုးများအပေါ် တုံ့ပြန်မှု မပြုတော့ပဲ ဥပေက္ခာထားနိုင်သောစိတ်များ ဖြစ်ပေါ် လာခြင်း ဖြစ်သည်။ *(Equanimity to all formations, Sankhara)*

အနုလောမ-ဂေါတြဘူဉာဏ်- လျင်မြန်လွန်းစွာ ပျက်ပျက်သွားနေသော နှစ်သက်  
နေစရာ မဟုတ်သော - ကျေနပ်နေစရာမဟုတ်သော- ဘာမှမဟုတ်သော ခန္ဓာငါးပါး  
အပေါ် လုံးဝငြိတွယ်မနေဘဲ ပေါ်လာသမျှ စိတ်အမျိုးမျိုး၊ ခံစားချက် အမျိုးမျိုး၊  
ဝေဒနာ အမျိုးမျိုးအပေါ် လုံးဝ လွတ်ချထားနိုင်သောစိတ် - လုံးဝ စွန့်လွှတ်ထား  
နိုင်သောစိတ် - လုံးဝ ဥပေက္ခာထားနိုင်သောစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာ လေသည်။

*(The Wisdom of letting all minds and sensations go with total equanimity)*

မဂ်ဉာဏ်-ဖိုလ်ဉာဏ်-ထို့နောက် ဂေါတြဘူစိတ်ချုပ်ငြိမ်းပြီးသည်နှင့် နိရောဓသစ္စာ  
နိဗ္ဗာန် ကို မျက်မှောက်ပြုသော မဂ်စိတ် ဖိုလ်စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာလေသည်။

*(Total Cessation of the process of minds and energies/matter)*

(ကိလေသာစင်ကြယ်ရေး ဝိသုဒ္ဓိ(၇)ပါးတွင် နောက်ဆုံးအဆင့်-ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ  
ဖြစ်လေသည်။ နိရောဓသစ္စာကို မျက်မှောက်ပြုကာ သိနားလည်သော ဉာဏ်အမြင်  
စင်ကြယ်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။)

မဂ်ဉာဏ် သည် ဒုက္ခသစ္စာ (သို့) အနှစ်မဟုတ်တာတွေ -ဘာမှမဟုတ်တာ  
တွေ ဆိုသည်မှာ စိတ်၊စေတသိက်၊ရုပ် ဟုဆိုသော ခန္ဓာငါးပါး မှလွဲပြီး အခြား  
မရှိတော့ပြီ ဟု ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိမြင်ခြင်း (ပရိညာ)၊ သမုဒယသစ္စာတည်းဟူသော  
အစွဲများ-သတ်မှတ်ချက်များ-ငါ-ငါ့ဟာထင်မြင်မှုများကို ပယ်စွန့်သွားခြင်း (ပဟာန)၊  
နိရောဓသစ္စာ တည်းဟူသော ချမ်းသာအစစ်ကို သိရှိသွားခြင်း၊ မျက်မှောက်ပြုခြင်း  
(သစ္စိကရိယာ)၊ မဂ္ဂသစ္စာ တည်းဟူသော မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ပြည့်စုံစွာဖြစ်ပေါ်စေခြင်း-  
ပွားများစေခြင်း (ဘာဝေတဗ္ဗ) ဟူသော ကိစ္စလေးချက် ကို တပြိုင်နက်တည်း  
ပြီးမြောက်စေသည်။

ဆီးမီးတိုင်သည် မီးစာကို လောင်ခြင်း၊ အမှောင်ကို ပယ်ခြင်း၊ အလင်းကို  
ဆောင်ခြင်း၊ ဆီကိုကုန်ခန်းစေခြင်း ဟူသော ကိစ္စလေးချက်ကို တပြိုင်နက်တည်း  
ပြီးမြောက်စေသကဲ့သို့ပင် ဖြစ်လေသည်။

မဂ်လမ်းခရီးသည် လူမျိုးမရွေး၊ ဘာသာမရွေး၊ အချိန်မရွေး၊ နေရာဒေသ  
မရွေး လူတိုင်းလိုက်နာနိုင်သော နေထိုင်မှုလမ်းစဉ်လည်းဖြစ်သည်။ သီလ၊ သမာဓိ၊  
ပညာ တည်းဟူသော သိက္ခာသုံးရပ်ကို မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးလမ်းစဉ်ကို ပြည့်စုံအောင် ထူထောင်

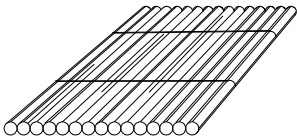
ကြခြင်းဖြင့် ချမ်းသာအစစ် နိဗ္ဗာန်ကို ဆုတောင်းနေစရာမလိုဘဲ မျက်မှောက် ပြုပေလိမ့်မည်။

“အို- ရဟန်းတို့ ဖောင်နှင့်တူသော မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးလမ်းစဉ်ကို နိဗ္ဗာန်တစ်ဖက် ကမ်းသို့ ကူးမြောက်နိုင်ရန် ငါဘုရားပြသတော်မူခဲ့ပြီ။ ဖောင်မှာ တစ်ဖက်ကမ်းသို့ ကူးမြောက်ရန် အတွက်သာဖြစ်ပြီး ယူဆောင်ထားရန် (ကိုင်ဆုပ်ထားရန်) မဟုတ် ပေ။ အသင် ရဟန်းတို့အနေနဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးလမ်းစဉ် ကို ဖောင်နှင့်တူကြောင်း နားလည် သဘောပေါက်ပါက မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးလမ်းစဉ်ကိုပင် အသုံးပြုပြီးနောက် ငြိတွယ်မနေပဲ စွန့်လွှတ် ထားခဲ့ရပေမည်။”

(ဖောင်ကို ငြိတွယ်နေပါက ကမ်းပေါ် တက်နိုင်မည် မဟုတ်ပေ။)

မကောင်းသောအရာ (အဓမ္မ)များကို မဆိုထားနှင့် ကောင်းသော အရာ(ဓမ္မ) များ ကိုပင် စွန့်လွှတ်ခဲ့ခြင်းနည်းဖြင့်သာ အကောင်း-အဆိုး သံသရာကြီးမှ လွန်မြောက်ပြီး ချမ်းသာအစစ်ဖြစ်သော - အကောင်းဆုံး အစစ်ဖြစ်သော နိရောဓ သစ္စာကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ပေမည်။ အကောင်း-အဆိုးတရားများအပေါ် သိမ်းပိုက် ထား၊ ဖက်တွယ်ထား၊ ဆုပ်ကိုင်ထားခြင်းထက် (သမုဒယများ ဖြစ်နေခြင်း ထက်) စွန့်လွှတ်ထားခဲ့ခြင်းသည်သာ (မဂ္ဂင်တရား အပေါ် စွဲလန်းမိနေခြင်းအပါအဝင် သမုဒယအားလုံးကို ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး ပယ်နိုင်ခြင်း၊ စွန့်ထားနိုင်ခဲ့ခြင်း)သည်သာ အေးငြိမ်းရာအစစ် - လွတ်မြောက်ရာ အစစ် - ချမ်းသာအစစ် - အကောင်းဆုံး အစစ်ဖြစ်သော - သင်္ခါတဓါတ် - နိရောဓသစ္စာ သို့ ရောက်ကြောင်း - မျက်မှောက် ပြုကြောင်း လမ်းအစစ်အမှန် ဖြစ်လေသည်။

(မဇ္ဈိမနိကာယ်-ပတစ၊ စာမျက်နှာ ၁၃၄-၁၃၅)



ဆိုလိုရင်း

၁။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ပထမ အနေနဲ့ ပညတ်ချက်၊ သတ်မှတ်ချက် အစွဲများအား တကယ်မဟုတ်မှန်း ဘာမှမဟုတ်မှန်း သိနားလည်ကာ ငြိတွယ်မနေပဲ အသိဉာဏ်အားဖြင့် စွန့်လွှတ်ထား-စွန့်ပယ်ထားရပေမည်။ ကာယကံ၊ ဝစီကံ များနှင့်တော့ လူမှုဆက်ဆံရေးတွင် သုံးနှုန်း ပြောဆို နိုင်ပါသည်။

၂။ ထိုသို့ ပညတ်ချက်၊ သတ်မှတ်ချက်များ အစွဲများအပေါ် မငြိတွယ်ပဲ စွန့်လွှတ်နိုင်ပါက နောက် ဒုတိယ အနေနဲ့ လျင်မြန်လွန်းစွာ တဖျတ်ဖျတ် ပေါ်နေပျက်နေသော *sensations* များအပေါ်၊ ပရမတ်တရားအပေါ်၊ စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ် တည်းဟူသော ခန္ဓာငါးပါး-သဘောလေးများ အပေါ် တကယ်မဟုတ်မှန်း၊ ဘာမှမဟုတ်မှန်း သိနားလည်ကာ ငြိတွယ်မနေပဲ အသိဉာဏ်ဖြင့် စွန့်လွှတ်နေ-စွန့်ပစ်နေ-လွှတ်ချနေ- အလိုမလိုက်ပဲ ဆန်ကျင်ဘက်ပြုကာ ဥပေက္ခာထားနေရပေမည်။

၃။ ထိုသို့ ပညတ်များ အပါအဝင် တဖျတ်ဖျတ်ပေါ်လာနေသော ပရမတ် သဘောလေးများအပေါ် ငြိတွယ်နေမှု၊ တက်မက်နေမှု၊ နှစ်သက်နေ မှု၊ မကျေမနပ်ဖြစ်နေမှု၊ ငါ့ဟာလုပ်နေမှုများ အား စွန့်လွှတ်ရင်း၊ စွန့်ပယ်ရင်း၊ ဖြတ်ချရင်း၊ ဆန့်ကျင်ရင်း၊ ကိလေသာသတ်ရင်း၊ ဝေဒနာ မှ တဏှာ မဆက်အောင်ဖြတ်တောက်ရင်း၊ စိတ်အလိုကို မလိုက်ရင်း၊ ဥပေက္ခာ ထားရင်း-ထားရင်းနှင့် ငါ၊ ငါ့ဟာ၊ ငါ့ခံစားချက် လုပ်နေမှု-စသည့် ငြိတွယ်မှုသမုဒယတရား၊ သံသရာ တလျှောက်လုံး ဒုက္ခပေးခဲ့သည့် ဥပါဒါန်အစွဲများ တဖြည်းဖြည်း ပျက်စီး၊ ပြတ်တောက်၊ နည်းပါးလာကာ၊ (၇ ရက်- ၇ လ -၇ ရက်) ဟူသော အချိန်တစ်ချိန်တွင် လုံးဝ အပြီးတိုင် လွတ်မြောက်ကာ ချမ်းသာ အစစ် နိရောဓသစ္စာကို အသေအချာ မျက်မှောက်ပြုပေလိမ့်မည်။

မဂ္ဂင်-၈-ပါး	ဝိသုဒ္ဓိ-၇-ပါး	ဝိပဿနာဉာဏ် အဆင့်များ
သီလမဂ္ဂင်(၃)ပါး ┌ သမ္မာဝါစာ ┌ သမ္မာကမ္မန္တ └ သမ္မာအာဇီဝ	သီလဝိသုဒ္ဓိ	
သမာဓိမဂ္ဂင်(၃)ပါး ┌ သမ္မာဝါယမ ┌ သမ္မာသတိ └ သမ္မာသမာဓိ	စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ	
ပညာမဂ္ဂင်(၂)ပါး ┌ သမ္မာသင်္ကပ္ပ └ သမ္မာဒိဋ္ဌိ	ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ	နာမရူပ-ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်
	ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ	ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်
	မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ	သမ္မသနဉာဏ်
	ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ	ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ဘင်္ဂဉာဏ် ဘယဉာဏ် အာဒိနဝဉာဏ် နိဗ္ဗိဒါဉာဏ် မုစ္စိတုကမျတာဉာဏ် ပဋိသင်္ခါဉာဏ်
	ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ	သင်္ခါရက္ခောဉာဏ် အနုလောမ-ဂေါတြဘူဉာဏ် မဂ်ဉာဏ်-ဖိုလ်ဉာဏ်

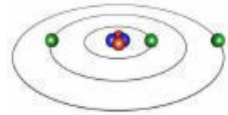
မဂ္ဂင်(၈)ပါး၊ စိတ်စင်ကြယ်မှုအဆင့်(၇)ဆင့် နှင့်  
ဝိပဿနာပညာဉာဏ်အဆင့်များပြုဇယား

# ခန္ဓာဖြစ်စဉ် (သို့) ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် လည်ပုံ ၊ ပြတ်ပုံ (သို့) ငါမဟုတ်သော-သူမဟုတ်သော-ဘာမှမဟုတ်သော- အနှစ်မပါသော, သိမ်းထားလို့မရသော, ကျေနပ်နေစရာမဟုတ်သော

## ဘကြောင်းဘကျိုး-ဖြစ်စဉ်-ပျက်စဉ်-သဘာဝများ (သို့မဟုတ်)



ဒုက္ခသစ္စာစက်ရဟတ်



“ဗုဒ္ဓဘာသာ မြန်မာအများစု၏ စိတ်ထဲတွင် ယခု ဘဝမှာ မိမိ(ငါ)ကုသိုလ်ကောင်းမှု ပြုလျှင် နောင်ဘဝ၌ ချမ်းသာသူများစွာကို မိမိ(ငါ)ပင် ခံစားရမည်ဟု မျှော်လင့်ထားကြသည်။ လူအများ၏ စိတ်သဘောထားနှင့် ဘုရားဟောမှာ တခြားစီ ဖြစ်နေ၏။

ဗုဒ္ဓ ဖြစ်စေချင်သောသဘောထားအမှန်(နိဗ္ဗာန်မြင် ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓဘာသာ) က သမုဒယ တဏှာကြောင့် ဒုက္ခဖြစ်နေရသည်။ ဒုက္ခ ချုပ်ငြိမ်းအောင် တဏှာလောဘကို ပယ်သတ်ရမည်ဟု ဗုဒ္ဓကအသေအချာဟောသော်လည်း မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာအများစု၏ စိတ်ထဲတွင်မူ လောဘတဏှာကြောင့် ဒုက္ခဆင်းရဲရောက်ရတာမဟုတ်ဘဲ လိုအင်ဆန္ဒ ပြည့်ဝ၍ သာ ဒုက္ခဆင်းရဲ ရောက်ရသည်ဟု ထင်မြင်ယူဆထားကြသည် ဟု အမေရိကန် မနုဿတ္တဗေဒ ပညာရှင် ပါမောက္ခ စပီရိုက ဆိုလေသည်။

ဗုဒ္ဓ ဖြစ်စေချင်သော သဘောထား အမှန်(ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓဘာသာ) သည် နိဗ္ဗာန်မဂ်ဖိုလ် မျက်မှောက်ပြုရေးကိုသာ အမြတ်ဆုံးတန်ဖိုး ထားသော်လည်း မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာ အများစုစိတ်ထဲ ဘဝကောင်းစားနေမည် ဆိုလျှင် သံသရာထဲမှာပင် ကျင်လည်နေချင်သည့် သဘောထားကို မစွန့်လွှတ်လိုပေ။”\*

ဘဝကောင်းစားနေမည်ဆိုပါက သံသရာမှာ ထွက်မြောက်ရန် ကြိုးစားသောအလုပ်, သမုဒယ, တဏှာလောဘ ကို ပယ်သတ်ခြင်းအလုပ်သည် မလိုအပ်သေးဟု ကျွန်ုပ်တို့ ယူဆကြလေသည်။

\* ဉာဏ်လမ်းပေါ်လျှောက်လူတစ်ယောက် ၊ ဦးဆန်းလွင်(အာဒိစ္စရံသီ)

ထိုအခါ သမုဒယ၊ တဏှာလောဘ ကို ပယ်သတ်နိုင်ရေး နည်းလမ်း အမှန်ကို လေ့လာဆည်းပူးခြင်း၊ နားလည်-သဘောပေါက်အောင်ကြိုးစားခြင်း၊ လက်တွေ့လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်ခြင်း တို့ကား ပိုလို့သာ အလှမ်းဝေးလေတော့သည်။

*"To the wise man, the life he lives here is an opportunity to rid himself of the burden which he has accumulated in the past; to rid himself of his own wrong doing, his wrong view points, to rid himself of his wrong concepts of life and death and leaving them all behind, to place his feet upon the middle way.*

ကမ္ဘာ့ သာသနာပြု အရှင်သေဋ္ဌိလ၏ တန်ဖိုးကြီးမားသော အဆုံးအမဖြစ် ပါတယ်။ အဓိပ္ပါယ်ကတော့ ‘အလိမ္မာ ဉာဏ်ပညာနှင့် ပြည့်စုံသောသူအတွက် တော့ ယခုဘဝ၊ အသက်ရှင်နေရခြင်းသည် အတိတ်က ရှာမှီးစုဆောင်းခဲ့သော ကံဟောင်း ဝန်ထုပ်များကို စွန့်ပစ်ဖို့လည်းဖြစ်သည်၊ သူပြုမှားခဲ့သမျှ အပြုမှား အမြင်မှားများကို ပယ်ဖျက်ပစ်ဖို့လည်း ဖြစ်သည်၊ အသက်ရှင်ခြင်း၊ သေခြင်း နှင့် ပတ်သက်သော သူ၏ အယူအဆမှားများကို စွန့်ပစ်၊ ဖယ်ရှားထားခဲ့ပြီးလျှင် သူ၏ ခြေအစုံကို (အသိဉာဏ်)ကို မဇ္ဈိမပဋိပဒါ ဆိုသော အလယ်လမ်းပေါ်မှာ (အသိမှန်၊ အမြင်မှန်၊ အကျင့်လမ်းမှန်) ပေါ်မှာ အခြေချမိအောင် ပြုလုပ်ဖို့ပင် ဖြစ်လေသည်’ ဟု ဆိုလိုလေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ အသက်ရှင်နေရခြင်းသည် ကောင်းကောင်းစားရဖို့၊ ဝတ်ရဖို့၊ နေရဖို့၊ သူများအထင်ကြီးခံရဖို့ ، ဇိမ်ခံ ပစ္စည်းများဖြင့် ကောင်းကောင်းနေနိုင် ၊ ခံစားနိုင်၊ သုံးဖြုန်းနိုင်ဖို့၊ ယခုဘဝ၊ နောင်ဘဝကောင်းစားဖို့ စသည့် ရည်မှန်း ချက်များထက် ပိုမိုလေးနက်သော ရည်မှန်းချက်များထားရှိဖို့ အလွန်လိုအပ် လေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ အသက်ရှင်နေခြင်း၏ ရည်မှန်းချက်သည် ဆရာတော် ရှင်သေဋ္ဌိလ ဆုံးမသကဲ့သို့ အလွန်ဖြစ်သင့်ပေသည်။

ယခုဘဝ ရှင်သန်ခြင်းသည် လေးနက်သော အသိဉာဏ်ရဖို့ အယူမှား၊ အသိမှား၊ အမြင်မှားများ၊ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိများကို စွန့်လွှတ်ဖျက်ချပစ်နိုင်ဖို့အတွက် ရှင်သန်ခြင်း ဖြစ်သင့်လေသည်။ အထင်၊အမြင်မှားမှုများဖြစ်ပေါ်ရခြင်းမှာ ငါ၊ သူ၊ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ အသက်၊ ဝိညာဉ်၊ လိပ်ပြာ စသည်ဖြင့် တစ်ခုခု၊

တစ်ယောက်ယောက် မှ မပျက်စီးဘဲ အချိန်တစ်ခုကြာအောင် တောက် လျှောက် ရှင်သန်နေသည်၊ မြဲနေသည်၊ ရှိနေသည်၊ ပြောင်းရွှေ့သွားနေသည် ဟူသော အတ္တဝါဒ တွင် အခြေခံလေသည်။ ထို အတ္တဝါဒ (ငါ၊ ငါ့ဟာဟုတ်သည်) ဆိုသော အယူမှား မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိကို စွန့်ပစ်နိုင်ဖို့အရေး အနတ္တ သဘာဝ (ငါမဟုတ်၊ တစ်ဦး တည်း၊ တစ်ခုတည်းမှတောက်လျှောက်ရှိနေတာမဟုတ်) ဆိုတာကို နားလည်ဖို့ မြင်ဖို့ အရေးတကြီး လိုအပ်လေသည်။

ဗုဒ္ဓမှ ထို အတ္တဝါဒ (ငါဟုတ်သည် ဆိုသော အယူ)ကို စွန့်လွှတ်နိုင်ရေး၊ အနတ္တသဘာဝကို နိုင်လည်နိုင်ရေး “ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် တရား (သို့) ငါမဟုတ်၊ သူမဟုတ်၊ တစ်ခုခုမဟုတ်၊ ဘာမှမဟုတ်၊ ဖြစ်ပြီးပျက်နေသော အကြောင်း၊ အကျိုး ဖြစ်စဉ်သဘာဝများသာ ဟုတ်သည်” ဆိုတာကို သေသေချာချာ၊ လေးလေး နက်နက် ဟောကြားခဲ့လေသည်။

ဗုဒ္ဓမှ ရှင်အာနန္ဒာအား “ငါမဟုတ်၊ သူမဟုတ်၊ တစ်ခုခုမဟုတ်၊ ဘာမှ မဟုတ်၊ ဖြစ်ပြီးပျက်နေသော အကြောင်း၊ အကျိုး ဖြစ်စဉ် ဒုက္ခသစ္စာ၊ သဘာဝများသာ ဟုတ်သည်” ဆိုသော ဤ “ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ဒေသနာ” သည် အလွန်တရာ လေးနက်သော တရား ဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားထားလေသည်။

လောက၌ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ ဟူသမျှကို ထို ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် နားလည်မှု ပညာသည် ပယ်ပျောက်စေနိုင်၏။ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ ဟူသမျှသည် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ကိုနားလည်မှု ပညာ မရှိသူတို့၌သာ ဖြစ်နိုင်၏။ ယခုအခါ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို ဓါတ်ကွဲအောင် မြင်နိုင်သော ပညာသည် အလွန်လိုအပ်၏။ ဟူ၍လည်း လယ်တီ ဆရာတော်ကြီးမှ ဥတ္တမပုရိသ ဒီပနီ (ဟံသာဝတီ) တွင် ဖော်ပြထားလေသည်။

ဆရာတော် အာဒိစ္စရံသီ (ဦးဆန်းလွင်)မှ ဉာဏ်လမ်းပေါ်လျှောက် လူတစ်ယောက် စာအုပ်၌ “ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် တရား (သို့) ငါမဟုတ်၊ သူမဟုတ်၊ တစ်ခုခုမဟုတ်၊ ဘာမှမဟုတ်၊ ဖြစ်ပြီးပျက်နေသော အကြောင်း၊ အကျိုး ဖြစ်စဉ် သဘာဝများ” ကို နားလည်မှု အရေးကြီးပုံနှင့် ပတ်သက်၍ ဖော်ပြထားသည်မှာ-

“အန္ဓပုထုဇဉ်သည် ခန္ဓာကို မသိ၊ အာယတနကို မသိ၊ ဓါတ်ကို မသိ၊ သစ္စာကို မသိ၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ကိုမသိ၊ သတိပဋ္ဌာန် တရားကို မသိလျှင် သေသော အခါ အပါယ်တစ်လမ်းသာ သွားဖို့ ဖြစ်နိုင်သည်။ အပါယ်မျိုးစေ့ကို ပယ်စွန့်ဖို့ရန်



သစ္စာဉာဏ် ရဖို့လိုသည်။

သစ္စာဉာဏ်ရမှသာ အပယ်မျိုးစေ့ဖြစ်သော သက္ကာယဒိဋ္ဌိ (ဝိညာဉ်၊ လိပ်ပြာ၊ အသက်၊ သိမှု၊ တစ်ခုခု၊ တစ်ဦးဦး၊ တစ်ယောက်ယောက်၊ ငါ၊ သူတပါး၊ တစ်ယောက် ယောက် မှ မပျက်စီးဘဲ အချိန်တစ်ခုကြာအောင် တောက်လျှောက် ရှင်သန်နေသည်၊ မြဲနေသည်၊ ရှိနေသည်၊ ပြောင်းရွှေ့ သွားနေ သည် ဟူသော ထင်မြင်ယူဆချက်) ကို ပယ်သတ်နိုင်သည်။

ထို သက္ကာယ ဒိဋ္ဌိ ကို ပယ်သတ်နိုင်ရန် ခန္ဓာဖြစ်စဉ်ကို သိဖို့လိုသည်။ ခန္ဓာဖြစ်စဉ် ကို သိသော ယထာဘူတဉာဏ်၌ ရရန်မှာ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ကို သိနားလည်ရမည် ဟူသော အဆုံးအမသည် ကံလမ်းလျှောက်နေသူ (ကံကောင်းဖို့ အရေးသာ မျှော်လင့်ကြိုးစားနေသူ) ပုထုဇဉ်ကို ကံလမ်းလျှောက်နေရာမှ ဉာဏ်လမ်းသို့ တက်နိုင်အောင် လမ်းပြခဲ့လေသည်။” ဟူ၍ ဖော်ပြထားလေသည်။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ခန္ဓာစက် ဒုက္ခစက် လည်ပုံကို နားလည်မှာသာ ထိုခန္ဓာစက် ဒုက္ခစက် ကို မည်သို့ ဖြတ်တောက်၊ ရပ်တန့်နိုင်မည်ကို နားလည်နိုင်ပေမည်။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ခန္ဓာစက် , ဒုက္ခစက် များ ဆက်စပ်လည်ပတ်နေပုံ (အနုလုံ) သဘောကို နားလည်ခြင်း နှင့် အတူ ဖြစ်တောက်၊ ရပ်တန့်ပစ်ခြင်း၏သဘော (ပဋိလုံ) ကို လည်း ရှင်းလင်းစွာ နားလည်ရပေမည်။ သို့မှသာ မည်ကဲ့သို့သော တရားသည် ဒုက္ခစက်ကို လည်စေသည် , မည်ကဲ့သို့သောတရားသည် ဒုက္ခစက်ကို ဖြတ်တောက်,ရပ်တန့်စေလေသည် စသည်ဖြင့် အမှန်,အမှားကို မှန်မှန်ကန်ကန် ဆုံးဖြတ် နိုင်ပေမည်။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ကို လေ့လာရာတွင် -

သမုဒယများ ကြောင့် ဒုက္ခ များ ဆက်ကာ ဆက်ကာ ဖြစ်နေ သည်, သမုဒယများ သည် အဝိဇ္ဇာ (တစ်စုံတစ်ခုသော တရားသည် ငါအဖြစ်, အနှစ်သာရတစ်ခုခုအဖြစ်, တစ်ယောက်ယောက် အဖြစ်, မပျက်စီးဘဲ ရှိနေသည်, မြဲနေသည် , ရှင်သန်နေသည်, ရွှေ့ပြောင်း ကျင်လည်နေသည် ဟူသော အထင်မှားမှုများ) ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနေရသည် စသည်ဖြင့် နားလည်ဖို့ လိုလေသည်။

ထိုအခါ ဝိပဿနာဉာဏ် (ဖြစ်ဆိုတာနှင့်ပျက်စီးနေသည်, အနှစ်သာရ

မဟုတ်, ဘာမှမဟုတ်, အနိစ္စ,ဒုက္ခ,အနတ္တသာဖြစ်သည်) ဟု နားလည် နှလုံးသွင်း နိုင်ခြင်း , ရှုသိနိုင်ခြင်းသည်သာ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ဒုက္ခစက်ကို ရပ်တန့်ပစ်ကြောင်း, ဖျက်စီးပစ်ကြောင်း, ဝေဒနာမှတဏှာဆက်မဖြစ်အောင် တားဆီးကြောင်း, သံသရာ (ကိလေသာ)ကို ခုတ်ဖြတ်ပစ်သော အစွမ်းထက်ဆုံး ဓါးသန်လျက်ဖြစ် ကြောင်း ကောင်းစွာ သဘောပေါက်လေတော့သည်။

*Inner understanding the nature of vanishing, impermanence, unsatisfactoriness, non-essence, no inner core, nothing, non-self, emptiness of self, egolessness (annica,dukkha,anatta) will cut off, cease, stop and get rid of wrong views, defilements, craving, attachment, likes, dislikes or the vicious cycle of sufferings, Samsara.*

ဤတွင် ယခုဘဝ လူဖြစ်လာခြင်း၏ အဓိပ္ပါယ် အနှစ်သာရအမှန် ကို သဘောပေါက် နားလည်လေတော့သည်။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ဒေသနာနှင့်ပတ်သက်၍ မဇ္ဈိမနိကာယ်, ဆင်ခြေရာ ဥပမာပြုသုတ္တန် တွင်ဖော်ပြထားသော ရှင်သာရိပုတ္တရာ ၏ ပြောကြားချက်ကို ဖော်ပြလိုပါတယ်။ ဒါကို အမေရိကန်လူမျိုး ရဟန်းတော် ဘိက္ခုဗောဓိ၏ အင်တာနက်စာမျက်နှာတွင် အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ဖော်ပြထားတာကတော့ -

Now, the Blessed One has said, "Whoever sees dependent co-arising sees the Dharma; whoever sees the Dharma sees dependent co-arising."

Majjhima Nikaya 28, Maha-hatthipadopama Sutta  
The Great Elephant Footprint Simile  
Translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu.

<http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.028.than.html>

အဓိပ္ပါယ်ကား-

“ဗုဒ္ဓမှာကြားခဲ့ပြီးသည်မှာ ဒုက္ခသစ္စာ ခန္ဓာငါးပါးတို့၏ ဖြစ်ပုံ,ပျက်ပုံ ၊ အကြောင်း-အကျိုး ဆက်စပ်ပုံ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် *dependent co-arising* ကိုနားလည် သဘောပေါက် သိရှိသွားသူသည် တရားဓမ္မကို သိရှိနားလည်

လေသည်။ အပြန် အားဖြင့် တရားဓမ္မကို နားလည်သိရှိသွားသူသည် ဒုက္ခသစ္စာ ခန္ဓာငါးပါးတို့၏ ဖြစ်ပုံ၊ပျက်ပုံ အကြောင်း-အကျိုးဆက်စပ်ပုံ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ကို နားလည်သဘောပေါက်သိရှိလေသည် ဟူ၍ဖြစ်သည်’

ရှင်သာရိပုတ္တရာမှ ဆက်လက်ဟောကြားသည်မှာ-

*And these things — the five clinging-aggregates — are dependently co-arisen. Any desire, embracing, grasping, & holding-on to these five clinging-aggregates is the origination of stress. Any subduing of desire & passion, any abandoning of desire & passion for these five clinging-aggregates is the cessation of stress.’ And even to this extent, friends, the monk has accomplished a great deal.”*

ဤစာပုဒ်တွင် အင်္ဂလိပ်လိုအဓိပ္ပါယ်ဖွင့်သူသည် ဒုက္ခ အား suffering ဟု ဘာသာ မပြန်ဘဲ stress စိတ်ညစ်စရာများ၊ စိတ်ဖိစီးစရာများ၊ စိတ်သောက ရောက်စရာများ ဟု ဘာသာပြန်လေသည်။ အဓိပ္ပါယ်ကား-

“ငြိတွယ်မိသော ခန္ဓာငါးပါးတို့သည် အပြန်အလှန်မှီလိုလျက် အတူအကွ ဖြစ်လာကြကုန်၏။ ထိုဖြစ်ပေါ်လာကြသော ခန္ဓာငါးပါးနှင့်ပတ်သက်၍ -၊ ကျေနပ်သာယာမှု၊ ဖက်တွယ်ထားလိုမှု၊ သိမ်းပိုက်ထားလိုမှု၊ ဆုပ်ကိုင်ထားလိုမှု၊ စသည်ဖြင့်ပေါ်လာသမျှ စိတ်ဆန္ဒများ(စိတ်အမျိုးမျိုး) တို့သည် ဒုက္ခဖြစ်စေဖို့ အကြောင်းများ(သမုဒယသစ္စာ)သာဖြစ်လေသည်။ ထိုသို့ ပေါ်လာသမျှသော ခန္ဓာငါးပါးနှင့်ပတ်သက်၍ ဆုပ်ကိုင်ထားလိုမှု၊ ကျေနပ်သာယာနေမှု၊ မကျေမနပ် ဖြစ်နေမှု စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသမျှ စိတ်ဆန္ဒအားလုံး(စိတ်အမျိုးမျိုး)တို့ကို ဖျက်ချနေခြင်း၊ စွန့်လွှတ်နေခြင်း၊ ဆန့်ကျင်နေခြင်း၊ လက်မခံခြင်း၊ စွန့်ပစ်နေခြင်း၊ သည် ဒုက္ခများကို အဆုံးသတ်နေခြင်း၊ ရပ်စဲနေစေခြင်း၊ ချုပ်ငြိမ်းနေစေခြင်း (နိရောဓ သစ္စာပေါ်ပေါက်ရေး)ဖြစ်လေသည်။ ထိုမျှသော အတိုင်းအတာ လောက် လေ့ကျင့်အားထုတ်နိုင်သူသည် ဒုက္ခများ အဆုံးသတ်ဖို့ (မဂ္ဂင်အလုပ်) အတော် ခရီးပေါက်ပြီ’ဟု ဆိုနိုင်လေသည်။

# သိဒ္ဓတ္ထမင်းသား နှင့် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ဒေသနာ

ဘုရားလောင်းသိဒ္ဓတ္ထမင်းသားဟာ အဆုံးစွန်သော ဖခင်၏ မျှော်လင့်ချက်များ၊ သားမယား၊ ထီးနန်းစည်းစိမ်၊ သမထဆရာကြီးများ၊ ဒုက္ကရစရိယာအကျင့်၊ ပဉ္စဝင်္ဂီ ငါးပါး၏ ယုံကြည်မှု အပါအဝင် အဆုံးစွန်သော စွန့်လွှတ်မှုများ ကို ပြုလုပ်ခဲ့ပြီး ဘုရားဖြစ်မည့် ကဆုန်လပြည့်နေ့ညတွင် တခြားသော တန်ခိုးအစွမ်းများ၊ တခြားဉာဏ်တော်များ ရရှိသော်လည်း ဘုရားဖြစ်မည့်ဉာဏ် (ကိလေသာကို အကြွင်းမဲ့ပယ်ဖြတ်သောဉာဏ်၊ အာသဝက္ခယဉာဏ်)ကို မှီမိုးသောက်ယံ မတိုင်မီထိ မရရှိသေးပေ။

ထိုအခါ ပုဗ္ဗဇနိဝါသဉာဏ်အစွမ်းဖြင့် ရှေးဘုရားတို့ ဘုရားမဖြစ်မီ ပြုလုပ်လေ့ရှိသော အစဉ်အလာကို ပြန်လည်ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြည့်ရာမှ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရား ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရ ကြောင်းသိရှိလေသည်။

ထိုသို့ သိရှိပြီးနောက် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားကို ဆင်ခြင်ပြီး ဆက်လက်အားထုတ်လေရာ ဘုရားဖြစ်မည့်ဉာဏ်(ကိလေသာ တို့ကို အကြွင်းမဲ့ပယ်ဖြတ်သောဉာဏ်၊ အာသဝက္ခယဉာဏ်) ကိုရရှိခဲ့လေသည်။

## အတိတ်ကာလတွင် ---

**အိန္ဒြိယ** (ခန္ဓာငါးပါးတို့၏ စက္ကန်မလပ် တရစပ် အသစ်အသစ် အစားထိုးပျက်ပျက်နေပုံ၊ အနှစ်သာရမဟုတ်ပုံ၊ ဘာဆိုဘာမှမဟုတ်ပုံ၊ ငါမဟုတ်ပုံ၊ မြဲနေသော တစ်စုံတစ်ခု မဟုတ်ပုံ' ကို မသိခြင်း၊ နားမလည်ခြင်း) **ဧကော** (သို့မဟုတ်) ခန္ဓာငါးပါးကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သက်သက်ဟု မသိခြင်း **ဧကော**

**သင်္ခါရ** (ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ) တို့ဖြင့် တုံ့ပြန်လုပ်ဆောင်ခဲ့လေသည်။

... ထို အတိတ်ကာလက နှစ်စဉ် နှင့် သင်္ဂါရ တို့ ပြောလျှင် -

**ပစ္စုပ္ပန်ယခုအချိန်တွင် ---**

**ဝိညာဏ်** (ပဋိသန္ဓေစိတ်) နှင့် **နာမ်ရုပ်** (ကိုယ်နှင့်စိတ်)တို့ဖြစ်ပေါ်လေသည်။

... ထို **ဝိညာဏ်** (ပဋိသန္ဓေစိတ်)နှင့် **နာမ်ရုပ်** (ကိုယ်နှင့်စိတ်) တို့ကြောင့် **သဠာယတန** (မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ် စသည်တို့၏ အကြည်ရုပ်ခါတ်) တို့ ဖြစ်ပေါ်လာရသည်။

... ထို **သဠာယတန** (မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ် စသည်တို့၏ အကြည်ရုပ်ခါတ်) တို့ကြောင့်

**ဖဿ** (မျက်စိ+အဆင်း၊ နား+အသံ၊ နှာခေါင်း+အနံ့ . . . စသည်ဖြင့် ထိတွေ့တိုက်ဆိုင်မှု) တို့ဖြစ်ရလေသည်။

-ထို **ဖဿ** ( မျက်စိ+အဆင်း၊ နား+အသံ၊ လျှာ+အရသာ၊ ကိုယ်+တွေ့ထိစရာ၊ စိတ်+ကြံတွေးစရာ စသည်ဖြင့် ထိတွေ့မှု )ကြောင့် -

**ဝေဒနာ** (ခံစားမှု)တို့ ဖြစ်ပေါ်လာရလေသည်။

-ထို **ဝေဒနာ** (ခံစားမှု)တို့ကြောင့် . . . **တဏှာ** (တက်မက်မှု/နှစ်သက်မှု ၊ မနှစ်သက်မှု/စိတ်ဆိုးမှု) ဖြစ်ပြန်လေသည်။

-ထို **တဏှာ** (တက်မက်မှု/နှစ်သက်မှု ၊ မနှစ်သက်မှု/စိတ်ဆိုးမှု) ကြောင့်ပင် . . . **ဥပါဒါန်** (စွဲလန်းမှု) ဖြစ်လေသည်။

-ထို **ဥပါဒါန်** (စွဲလန်းမှု) ကြောင့်ပင် **-ကမ္မဘဝ** (ကိုယ်နုတ်စိတ်တို့ဖြင့် တုံ့ပြန်လုပ်ဆောင်မှုများ) ဖြစ်ရလေသည်။

-ထို **ကမ္မဘဝ** (ကိုယ်နုတ်စိတ်တို့ဖြင့် တုံ့ပြန်လုပ်ဆောင်မှုများ) ကြောင့် -

**အနာဂတ်ကာလတွင် ---**

အကျိုးဆက်များ မဆုံးနိုင်အောင်ဖြစ်နေသည်၊ အသစ်အသစ်သောခန္ဓာငါးပါး တို့ ဖြစ်ပေါ်နေရသည် - ဘဝသစ် တို့ မဆုံးနိုင်အောင် ဖြစ်ပေါ်နေရသည် , ပဋိသန္ဓေနေရမှု၊ အိုမှု ၊ နာမှု၊ သေမှု၊ စိုးရိမ်သောကဖြစ်မှု ၊ ငိုကြွေးမှု တို့ မဆုံးနိုင်အောင် ဖြစ်ပေါ်နေရလေသည်။

# ဒုက္ခစက်လည်နေမှုဖြစ်စဉ်သဘာဝ

## ဖဿဖြောင့် ၆၀ ဒနာ, ၆၀ ဒနာဖြောင့် တဏှာ



ဒွါရ+အာရုံ (သို့မဟုတ်)

မျက်စိ+အဆင်း , နား+အသံ

နှာခေါင်း+အနံ့ , လျှာ+အရသာ

ခန္ဓာကိုယ်+တွေ့ထိစရာ , စိတ်+ကြံတွေးစရာများ တို့

တွေ့ထိမှု-တိုက်ဆိုင်မှု (ဖဿ)ကြောင့်

ခံစားချက် (ဝေဒနာ)များဖြစ်လေသည် . . .

ခံစားချက်(၆၀ဒနာ)များကြောင့် ပင်

နှစ်သက်မှု,မနှစ်သက်မှု(တဏှာ)တို့ ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်လေသည်။

## အဝိဇ္ဇာ နှင့် တဏှာ



ခံစားချက် (ဝေဒနာ)များအပေါ်

ငါဝေဒနာ-ငါ့ခံစားချက်-ငါ့ဟာ အဖြစ်

အထင်မှားမှုများ (အဝိဇ္ဇာ) ကြောင့်

ထိုဝေဒနာများအပေါ် တဏှာ များ ဖြစ်ကြရလေသည်

(တနည်း). . . အဝိဇ္ဇာ ကြောင့်

ဝေဒနာ ခံစားချက်များအပေါ်

နှစ်သက်မှုလောဘများ Likes နှင့်

မနှစ်သက်မှုများဒေါသများ Dislikes , တဏှာများ

ဆက်လက် ဖြစ်ပေါ်ရလေသည်. .



# သင်္ခါရ နှင့် ကမ္မဘဝ

ထို **တက္ခာ** တည်းဟူသော-

နှစ်သက်မှု/မနှစ်သက်မှုများ *Likes/Dislikes* များကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနေသော . . . .

သုခ, ဒုက္ခ, ဥပေက္ခာ ခံစားချက်များ နှင့်ပတ်သက်၍

**ဆုပ်ကိုင်ထားလိုမှု, တက္ခာလောဘ** ဖြင့်လည်းကောင်း၊

**မောင်းထုတ်ပစ်လိုမှု,အေါသ** ဖြင့်လည်းကောင်း

တုံ့ပြန် လုပ်ဆောင်မှုများ ဖြစ်ပေါ်လေသည်။ (တနည်း)

**ခံစားချက် ဝေဒနာများနှင့် ပတ်သက်၍ သင်္ခါရ** များ-

ကာယကံ-ဝစီကံ-မနောကံများ ပြုလုပ်မိကြလေသည်။

## ကမ္မဘဝနှင့် ဇာတိ၊ဇရာ၊ဗရဏ

ခံစားချက်များအပေါ် ‘ငါ့ခံစားချက်-ငါ့ဝေဒနာ’- ‘ငါ့ခံစားရတယ်’ ထင်ပြီး

**နှစ်သက်မှုလောဘ** (သို့) **မနှစ်သက်မှုအေါသများ** ဖြင့် တုံ့ပြန်

လုပ်ဆောင်မိရာက- အကျိုးဆက်များ (**ဘဝသစ်များ**) မဆုံးနိုင်အောင်ဖြစ်နေ

ပျက်နေရပေသည်(တနည်း) “ငါဖြစ်နေတာ-ငါခံစားနေရတာ” လိုတကယ်ထင်ပြီး

ကာယကံ၊ဝစီကံ မနောကံ များဖြင့် ငါ့ တုံ့ပြန် လုပ်ဆောင်မှုများကြောင့်,

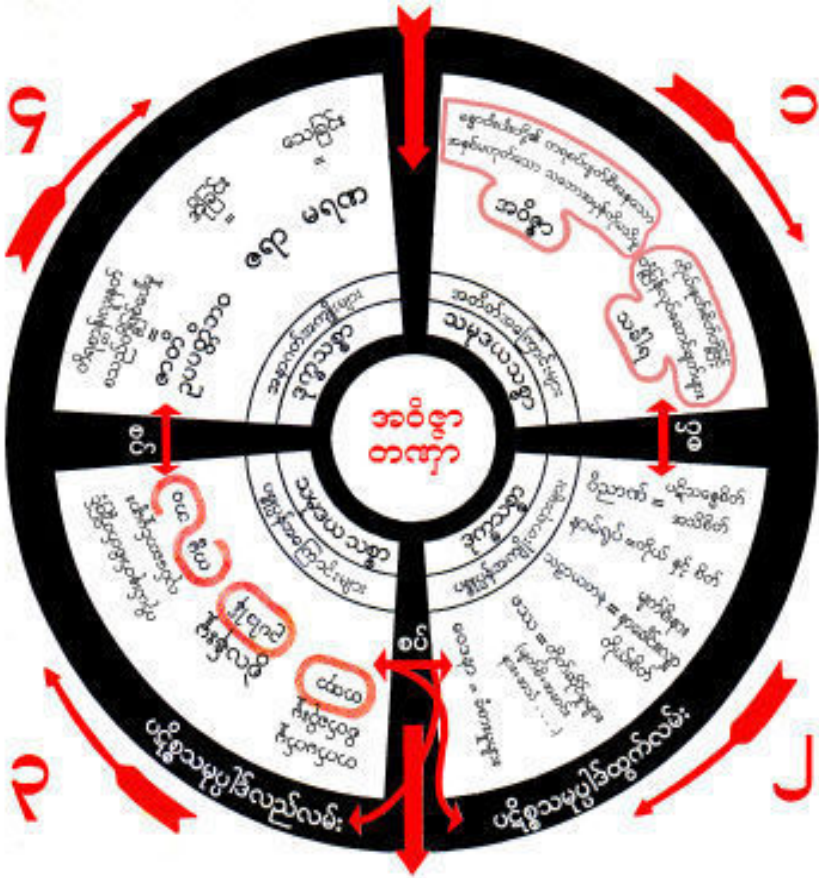
**သင်္ခါရ** များ ပြုလုပ်မိ သောကြောင့် အကျိုးဆက်

ခန္ဓာငါးပါးအသစ်များ- **ဘဝ** အသစ်အသစ်များ(ဇာတိများ)

မဆုံးနိုင်အောင်ဖြစ်ကာ-မဆုံးနိုင်အောင်ပျက်စီးလျက်

ဒုက္ခစက်လည်လျက်ရှိနေပေသည်။





ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် လည်ပုံ ၊ ပြတ်ပုံ  
 (အကြောင်းအကျိုးတရားတို့လည်ပုံ၊ ပြတ်ပုံ)



**အကြောင်းအကျိုးတရားတို့လည်ပုံ**

အ တိတ် ကာ လ တွင် - - -

**အဝိဇ္ဇာ** ကြောင့် **သင်္ခါရ** တို့ပြုခဲ့လေသည်။

ထို့ **အဝိဇ္ဇာ နှင့် သင်္ခါရ** တို့ကြောင့်

ပ စူ ပုန် ယ ခု အ ချိန် တွင် - - -

... **ဝိညာဏ်**၊ **နာမ်ရုပ်** တို့ဖြစ်လာသည်။

... ထို **ဝိညာဏ်**၊ **နာမ်ရုပ်** တို့ကြောင့် - **သဠာယတန**  
တို့ဖြစ်ပေါ်လာရသည်။

... ထို **သဠာယတန** တို့ကြောင့် - **ဖဿ** ဖြစ်ပေါ်ရလေသည်။

-ထို **ဖဿ** ကြောင့် - **ဝေဒနာ** တို့ ဖြစ်ပေါ်လာရလေသည်။

-ထို **ဝေဒနာ** တို့ကြောင့် - **တဏှာ** ဖြစ်ပြန်လေသည်။

-ထို **တဏှာ** ကြောင့်ပင် - **ဥပါဒါန်** ဖြစ်လေသည်။

-ထို **ဥပါဒါန်** ကြောင့်ပင် - ကိုယ်နှုတ်စိတ်တို့ဖြင့် **ကံများ**  
(**တုံ့ပြန်လုပ်ဆောင်မှု သင်္ခါရများ**) ဖြစ်ပေါ်ရလေသည်။

-ထို **ကံများ** (**တုံ့ပြန်လုပ်ဆောင်မှု သင်္ခါရများ**)ကြောင့် -

အ နာ ဂတ် ကာ လ တွင် - - -

**ဇာတိ** (အသစ်အသစ်သော **ခန္ဓာငါးပါး** တို့ဖြစ်ပေါ်နေမှု)၊

**ဇရာ**၊ **မရဏ**(ခန္ဓာငါးပါးတို့ ပျက်စီးနေမှု)၊ **သောက** ၊ **ပရိဒေဝ** **ဒေါမနဿ**

ပြင်းစွာ စိုးရိမ်မှု ၊ ငိုကြွေးမှု တို့ မဆုံးနိုင်အောင် ဖြစ်ကြရလေမည်။

လေသည်။ )

**အကြောင်းအကျိုးတရားတို့ ပြတ်ပုံ**

အ တိတ် ကာ လ တွင် - - -

**အဝိဇ္ဇာ** ချုပ်ငြိမ်းခဲ့ပါက-

**သင်္ခါရ** တို့ ပြုလုပ်ခဲ့မည် မဟုတ်ပါ။

ထိုအခါ ပ စူ ပုန် ယ ခု အ ချိန် တွင် -

... **ဝိညာဏ်**၊ **နာမ်ရုပ်** တို့ မဖြစ်လာနိုင်။

... ထို **ဝိညာဏ်**၊ **နာမ်ရုပ်** တို့မဖြစ်ပါက-**သဠာယတန** တို့ မဖြစ်နိုင်တော့ပါ။

... ထို **သဠာယတန** မဖြစ်ပေါ်ပါက - **ဖဿ** တို့မဖြစ်ပေါ်နိုင်တော့ပေ။

-ထို **ဖဿ** မဖြစ်ပေါ်ပါက - **ဝေဒနာ** တို့ မဖြစ်ပေါ်တော့ပေ။

-ထို **ဝေဒနာ** မဖြစ်ပေါ်ပါက - **တဏှာ** မဖြစ်ပေါ်တော့ပေ။

-ထို **တဏှာ** မဖြစ်ပေါ်ပါက - **ဥပါဒါန်** မဖြစ်ပေါ်တော့ပေ။

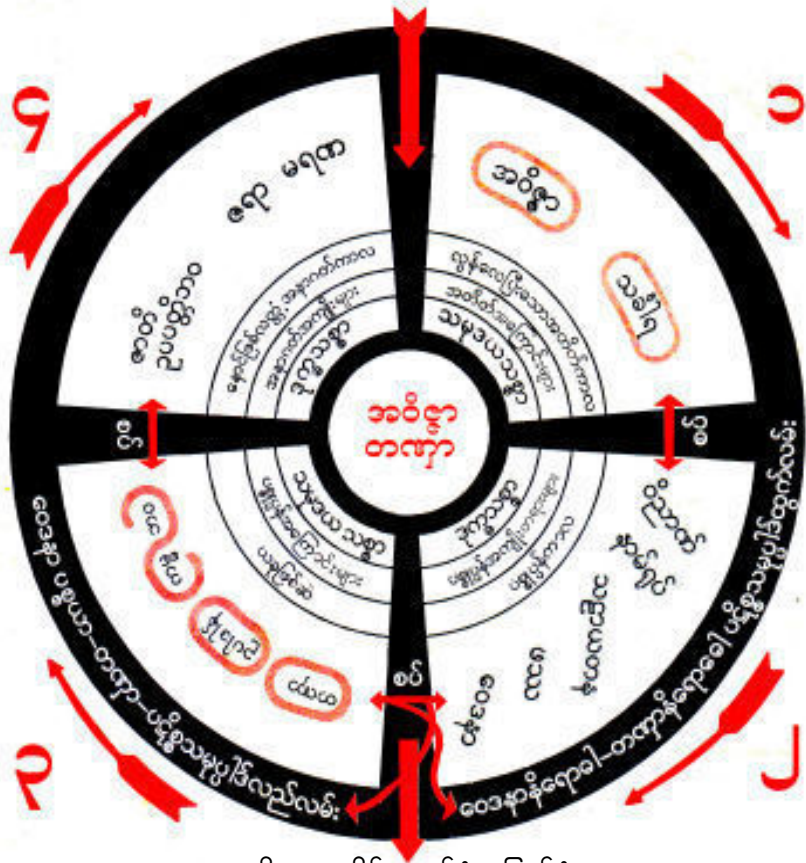
-ထို **ဥပါဒါန်** မဖြစ်ပေါ်ပါက - **ဘဝသစ် (သို့)ခန္ဓာအသစ်အသစ်များ** မဖြစ်နိုင်တော့ပေ။

-ထို **ဘဝသစ် (သို့) ခန္ဓာအသစ်အသစ်များ** မဖြစ်ပေါ်တော့ပါက -

အ နာ ဂတ် ကာ လ တွင် - - -

**ဇာတိ၊ ဇရာ၊ မရဏ၊ သောက** ၊

**ပရိဒေဝ ဒေါမနဿ** ပြင်းစွာ စိုးရိမ်မှု ၊ ဝိကြော့မှု တို့ မည်သည့်နည်း နှင့် မှ မဖြစ်နိုင်တော့ပေ။



ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် လည်ပုံ ၊ ပြတ်ပုံ  
(အကြောင်းအကျိုးတရားတို့လည်ပုံ၊ ပြတ်ပုံ)

ဒီနေရာမှာ လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ‘ပရမတ္ထ သံခိပ်ကျမ်း’ တွင် ရေးသား ခဲ့သော လင်္ကာလေးမှာ အလွန်မှတ်သားဖွယ် ဖြစ်လေသည်။

နာမရူပ သင်္ခါရ၏

ပဋိစ္စဓာတ် သမုပ္ပါဒ်ကို

အတတ်ထင်ထင် ပိုင်ပိုင်မြင်က

ကင်္ခါယုံမှား ဆယ့်ခြောက်ပါးနှင့်

ရှစ်ပါးဝီစီ၊ ဒိဋ္ဌိဖြာဖြာ

ကင်းစင်ကွာသည် ကင်္ခါဝိတရဏ ဝိသုဒ္ဓိ တည်း။

# စက္ကန့်တိုင်းဇာတိ- ဇရာ- မရုဏ ဖြစ်နေသည်

လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးမှ ဒုက္ခသစ္စာ ခန္ဓာငါးပါး၊ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး တို့၏ တုံ့ပြန် လုပ်ဆောင်နေမှု (သင်္ခါရတရား)တို့၏ ဖြစ်ပုံ-ပျက်ပုံ အကြောင်း အကျိုး ဆက်စပ် လည်ပတ်နေပုံ ပဋိစ္စဓာတ် သမုပ္ပါဒ်ကို အတတ်ထင်ထင် ပိုင်ပိုင်မြင်ပါက (စာရွက်ပေါ်မှာတင်မဟုတ်ဘဲ မိမိ ခန္ဓာ ဉာဏ်ရောက်) သေသေ ချာချာ နားလည်သဘောပေါက်သွားပါက အသိမှား အယူမှားများ အမျိုးမျိုးသော ဒိဋ္ဌိများ ကင်းစင်ကွာကာ ကိလေသာစင်ကြယ်ရေး၊ နိရောဓသစ္စာကို မျက်မှောက် ပြုရေး ကင်္ခါရိတရုဏ ဝိသုဒ္ဓိအဆင့်သို့ ရောက်ရှိပြီးဖြစ်ကြောင်း ပြောကြား ထားလေသည်။

စာဖတ်သူများ အနေနဲ့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ကိုလေ့လာရာတွင် ခန္ဓာငါးပါး အကြောင်းအကျိုး သဘာဝ ဖြစ်စဉ်များသည် အတိတ်ကာလ၊ ပစ္စုပ္ပန်ကာလ၊ အနာဂတ်ကာလ တွင် လည်ပတ်၊ ဖြစ်ပေါ်နေသည် ဟူ၍ဖော်ပြပါရှိလေသည်။ ထို အတိတ်ကာလ၊ ပစ္စုပ္ပန်ကာလ၊ အနာဂတ်ကာလ ဟူသော ကာလသုံးဖြာ ကို အတိတ်ကာလ ကို ယခုဘဝ၊လူမဖြစ်မီကာလ အတိတ်ဘဝ အဖြစ် လည်းကောင်း၊ ပစ္စုပ္ပန်ကာလ ကို ယခုပစ္စုပ္ပန်လူဘဝ အဖြစ်လည်းကောင်း၊ အနာဂတ်ကာလကို အနာဂတ်ဘဝ(သေပြီးနောက်ဘဝ) ဟုနားလည်လေသည်။

ထိုကဲ့သို့ နားလည်ရန်လိုအပ်သလို . . .

**“အချိန်တိုင်း စက္ကန့်တိုင်း အသစ်အသစ်သော စိတ်များ၊ အသစ် အသစ်သော ခန္ဓာငါးပါးများဖြစ်ပေါ်ကာ အချိန်တိုင်း စက္ကန့်တိုင်း ဘဝသစ်များ ပြောင်းလဲ ဖြစ်ပေါ်သွားနေသည်။ အချိန်တိုင်း စက္ကန့်တိုင်း ဘဝသစ်များ ဖြစ်ပေါ်၊ ပျက်စီးနေသည်။ ဒုက္ခစက် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်စက်ကြီး လည်နေသည်”** ဟုလည်း နားလည်ဖို့ အလွန် လိုအပ်ပါသည်။

တနည်း အားဖြင့် အတိတ်ကာလ ကို မကြာသေးမီ စက္ကန့်ပိုင်း အချိန်လေး အဖြစ် လည်းကောင်း၊ ပစ္စုပ္ပန်ကာလ ကို ယခုဖြစ်ဆဲ ပစ္စုပ္ပန် တစ်စက္ကန့် ဟု နားလည်ရပေမည်။ အနာဂတ်ကာလကို ယခုတစ်စက္ကန့်ပြီး နောက်တစ်စက္ကန့်

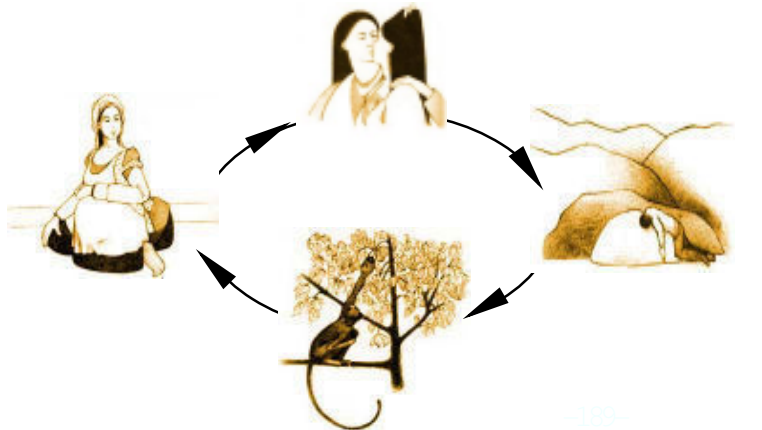
နောက်တစ်စက္ကန့် ပြီး နောက်တစ်စက္ကန့် ဟု ဉာဏ်ဖြင့် သိမြင်ရန် လိုအပ်ပေသည်။

အနာဂတ်ကာလ ဖြစ်ပေါ်မည့် ဇာတိ၊ဇရာ၊မရဏကို နားလည်ရာတွင်လည်း တကယ်မဟုတ်သော၊ပညတ်အထည်ကိုယ်ကြီး၊ (အကောင်လိုက်၊ အထည်လိုက်) မွေးဖွားခြင်း၊ သေဆုံးခြင်းမျိုး မဟုတ်ဘဲ . . .

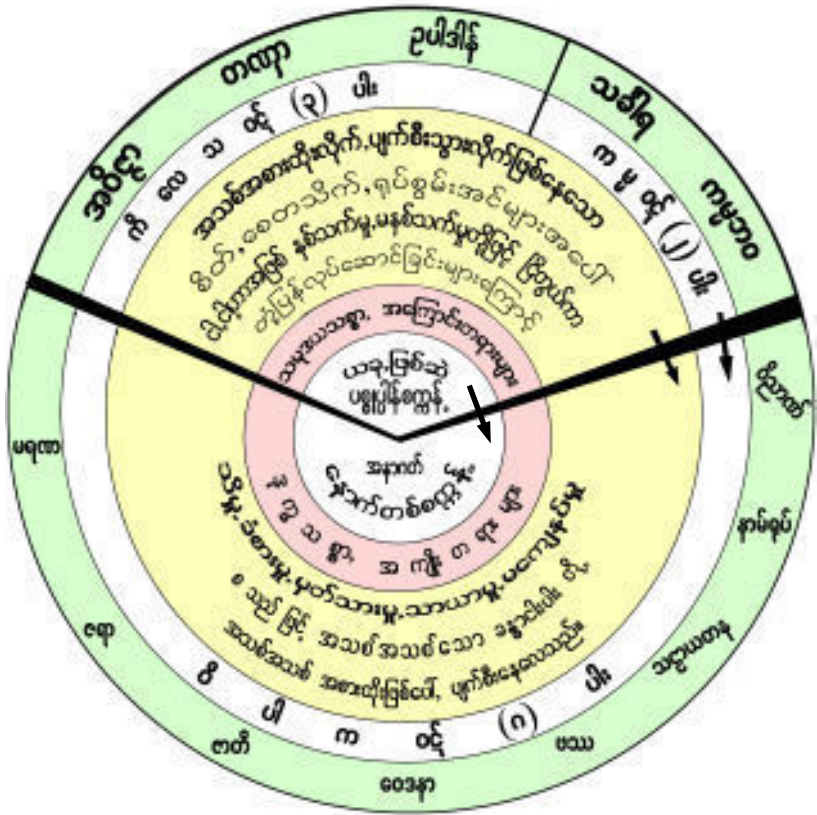
အချိန်တိုင်း စက္ကန့်တိုင်း စိတ်၊စေတသိက်၊ရုပ် သဘောသတ္တိ စွမ်းအင်များ(ခန္ဓာငါးပါး)သာ အခုမွေး၊ အခုသေ၊ အခုဖြစ်၊ အခုပျက်၊ ဘာမှမဟုတ်၊ အနှစ်မပါ၊ အချည်းနှီး သက်သက်၊ ဒုက္ခရောက်ခြင်း သက်သက်၊ ဒုက္ခသစ္စာသက်သက်ဟု သဘောပေါက်ရပေမည်။

အချိန်တိုင်း စက္ကန့်တိုင်း ကိလေသာများ(ကိလေသဝဋ်များ)ကြောင့် တုံ့ပြန်လုပ်ဆောင်မှု(ကမ္မဝဋ်များ)ဖြစ်နေရသည်။ တုံ့ပြန်လုပ်ဆောင်မှု (ကမ္မဝဋ်) များကြောင့် အကျိုးဆက်များ၊ ဒုက္ခသစ္စာများ (ဝိပါကဝဋ်)များ ဖြစ်နေရသည် (တနည်း) ကမ္မဝဋ်ကြောင့် ပျက်ပျက်သွားနေသော၊ အနှစ်သာရမဟုတ်သော၊ ဘာမှမဟုတ်သော၊ အချည်းနှီးဖြစ်သော ခန္ဓာငါးပါး၊ ဒုက္ခသစ္စာများသာ မဆုံးနိုင်အောင် ဖြစ်ကာ ဝိပါကဝဋ်လည်နေလေသည်။

ထို ကိလေသာ နှင့် တုံ့ပြန်လုပ်ဆောင်မှုများကြောင့် (ကိလေသဝဋ် နှင့် ကမ္မဝဋ်များကြောင့်) ဖြစ်ပေါ်လာနေသော၊ငါဟာမဟုတ်သော၊ပျက်ပျက်သွားနေသော၊ ဘာမှမဟုတ်သော၊ အချည်းနှီးဖြစ်သော ဒုက္ခသစ္စာ ခန္ဓာငါးပါး (ဝိပါကဝဋ်)များ ကို ငါ၊ ငါဟာ တကယ်ဟုတ်တယ် ထင်ပြီး ကိလေသာများဖြင့် တဖန် တုံ့ပြန် လုပ်ဆောင်လေပြန်သည်။(ကိလေသဝဋ် နှင့် ကမ္မဝဋ်များ တဖန်



လုပ်ဆောင်လေပြန်သည်) . . ဤသို့ဖြင့် ဒုက္ခစက်ကြီး မရပ်မနား တရစပ် လည်လေတော့သည်။



ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်စက္ကန်တိုင်း လည်နေပုံ

ကိလေသာ နှင့် တုံ့ပြန်လုပ်ဆောင်မှုများကြောင့် (ကိလေသဝဋ် နှင့် ကမ္မဝဋ်များကြောင့်) ဖြစ်ပေါ်လာနေသော, ငါဟာမဟုတ်သော, ဒုက္ခသစ္စာ ခန္ဓာငါးပါး (ဝိပါကဝဋ်)များ ကို ငါ, ငါဟာ တကယ်ဟုတ်တယ် ထင်ပြီး ကိလေသာများဖြင့် တဖန် တုံ့ပြန် လုပ်ဆောင်လေပြန်သည်။ (ကိလေသဝဋ် နှင့် ကမ္မဝဋ်များ တဖန် လုပ်ပြန်လေသည်) . . ဤသို့ဖြင့် ဒုက္ခစက်ကြီး မရပ်မနား တရစပ် လည်လေတော့သည်။

အချိန် (timeline)		ဖြစ်ပေါ်နေမည့် သဘာဝဖြစ်စဉ်များ			သက္ကရာဇ်
အတိတ်အကြောင်းများ	အတိတ်စက္ကန့်များတွင် ဖြစ်ပျက်ခဲ့လုပ်ဆောင်ခဲ့မှုများ	ကိလေသ ဝဋ် ၃ ပါး	အဝိဇ္ဇာ တဏှာ ဥပါဒါန်	ဘာမှမဟုတ်, ဒုက္ခသစ္စာသက်သက်ဟု မသိခြင်း လောဘ, ဒေါသ, နှစ်သက်မှု, မနှစ်သက်မှု တို့ဖြင့် ငြိတွယ်မိခြင်း	သ မု ဒ ယ သ စွာ
		ကမ္မဝဋ် ၂ ပါး	သင်္ခါရ ဘဝ	ကာယကံ, ဝစီကံ, မနောကံ တို့ဖြင့် တုံ့ပြန်လုပ်ဆောင်မိခြင်း (ကြောင့်)	
		ပစ္စုပ္ပန်အကျိုးများ	ပစ္စုပ္ပန်စက္ကန့်များတွင် မလွဲမသေ ကြုံနေရမည့် ဖြစ်ပျက်နေမှုများ)	ဝိညာဏ် နှစ်ရပ် သဗ္ဗာဏစာရဏ ဗဒ္ဓိ ဝေဒနာ ဇာတိ ဇရာ မရဏ	
ပစ္စုပ္ပန်အကြောင်းများ	ယခုပစ္စုပ္ပန်စက္ကန့်များတွင် ရပ်တန့်ပစ်ရမည့် တရားများ	ကိလေသ ဝဋ် ၃ ပါး	အဝိဇ္ဇာ တဏှာ ဥပါဒါန်	တဝန် သဘောသတ္တိ, ရုပ်နာမ်စွမ်းအင် များ တရုတ် ဖြစ်ပေါ်, ပျက်စီးနေမှုအပေါ် ဘာမှမဟုတ်, ဒုက္ခသစ္စာသက်သက်ဟု မသိပဲ လောဘ, ဒေါသ, နှစ်သက်မှု, မနှစ်သက်မှု တို့ဖြင့် ငြိတွယ်မိခြင်း	သ မု ဒ ယ သ စွာ
		ကမ္မဝဋ် ၂ ပါး	သင်္ခါရ ကမ္မဘဝ	ကာယကံ, ဝစီကံ, မနောကံ တို့ဖြင့် တုံ့ပြန်လုပ်ဆောင်မိခြင်း	
		ပစ္စုပ္ပန်အကျိုးများ	ပရိတ်တန် နိုင်ပါက အနာဂတ်စက္ကန့်များတွင် ဖြစ်မည့် အကျိုး တရားများ	ဝိညာဏ် နှစ်ရပ် သဗ္ဗာဏစာရဏ ဗဒ္ဓိ ဝေဒနာ ဇာတိ ဇရာ မရဏ	
အနာဂတ်အကြောင်းများ	ပရိတ်တန် နိုင်ပါက အနာဂတ်စက္ကန့်များတွင် ဖြစ်မည့် အကျိုး တရားများ	ပစ္စုပ္ပန်စက္ကန့်များတွင် ရပ်တန့်ပစ်ရမည့် တရားများ	ဝိညာဏ် နှစ်ရပ် သဗ္ဗာဏစာရဏ ဗဒ္ဓိ ဝေဒနာ ဇာတိ ဇရာ မရဏ	ပူတဲ့, အေးတဲ့ သဘော, နာတဲ့ ကျင်တဲ့ သဘော ခံစားတဲ့ သဘော, မှတ်သားတဲ့ သဘော မြင်မှု, ကြားမှု, နံမှု, ရသာသိမှု, ထိသိမှု ကြုံတွေ့စဉ်းစားမှု, တုံ့ပြန်လုပ်ဆောင်မှု စသည့် အသစ်အသစ်သော သဘောသတ္တိ - သင်္ခါရ - ဒန္နာငါးပါး - ရုပ်နာမ်စွမ်းအင်များ စက္ကန့်မလပ်, တရုတ် ဖြစ်ပေါ်, ပျက်စီးနေမှု	

# ဣသရေုုုုဒ (သို့) ဖန်ဆင်းရှင်ဝါဒ

## Belief in Permanent Personal God နှင့်

### ကလေးငယ်တစ်ဦး၏ နှစ်စဉ်များ

-အမေလောကကြီးကိုဘယ်သူဖန်ဆင်းတာလဲ  
 ဘုရားသခင်ပေါ့ကွဲ့--  
 သူကအရာရာဖန်ဆင်းတာလားဟင်--  
 အေးပေါ့ကွဲ့သူကအရာရာဖန်ဆင်းနေတယ်  
 -အဲဒါသူကသားကိုဆင်းရဲတဲ့အမေ့သားဖြစ်အောင်ဘာလို့လုပ်လိုက်တာလဲဟင်  
 -အမေလေမုန်တိုင်းတွေတိုက်ပြီးလူတွေသေအောင်ဘယ်သူလုပ်တာလဲဟင်။  
 စေတနာနတ်ဆိုးကြီးကြောင့်ပေါ့ကွယ်..  
 အမေဘာလို့ရှေ့နောက်မညီပြောတာလဲ  
 စောစောကဘုရားသခင်ကပဲအရာရာဖန်ဆင်းနေတာဆို...  
 စေတနာနတ်ဆိုးကြီးကလည်းလေမုန်တိုင်းတွေဖန်ဆင်းသေးတယ်ဆိုရင်  
 ဘုရားသခင်ကအရာရာဖန်ဆင်းတယ်လို့ဆိုတာအဓိပ္ပါယ်မရှိတော့ဘူးလေ..  
 -သားမဆိုးနဲ့နော်၊အပြစ်ဖြစ်မှာတွေမပြောရဘူး  
 ဘာဖြစ်လို့လဲဟင်  
 အပြစ်တွေဖြစ်ရင်ငါ့သားအပြစ်ဒဏ်တွေကိုငါ့မှာသွားပြီးခံရမှာသားရဲ့..  
 ဘယ်နှစ်ရက်ခံရမှာလဲဟင်...  
 ဘယ်တော့မှလွတ်ရက်ဆိုတာ မရှိတော့ဘူးသားရဲ့...  
 ‘ဟင်’အဲဒါဆို..ဘုရားသခင်ဟာသားတို့ဆရာမထက်တောင်ဆိုးနေပါလား...  
 တဲ့ဘာဖြစ်လို့လဲ...  
 သားတို့အခန်းထဲကအရမ်းဆိုးတဲ့ပေသီးကိုတောင်  
 ဆရာမကသုံးနာရီပဲ မတ်တပ်ရပ်လက်မြှောက်ခိုင်းတယ်  
 သုံးနာရီပြည့်ရင်အပြစ်ကလွတ်ပေးတယ်အမေရဲ့  
 အခုတော့ဖန်ဆင်းရှင်ကြီးကဆိုးမိတဲ့အပြစ်ကို  
 အဆိုးမရှိ လွတ်ရက်မရှိ ကျွတ်ရက်မရှိ  
 အပြစ်ဒဏ်ပေးတယ်ဆိုတာကတော့အမေရယ်...



# ဖြစ်တည်မှုသာပေါ်နေပါဒ် (သို့) ဥစ္စေဒဝါဒ

belief in annihilation နှင့်

ကလေးငယ်တစ်ဦး၏ နာတွေ့များ

အဖေ ---

လောကကြီးကို ဘာကြောင့် ဖြစ်လာတာလဲ  
 ဘာကြောင့်မှ ဖြစ်လာတာမဟုတ်ဘူး ဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်နေကြတာ  
 အဖေ --- အခြားဂြိုဟ်တွေမှာရော သက်ရှိတွေ ရှိနိုင်မလဲဟင်း  
 ဘာမှ မရှိဘူး ဘာတွေရှိရှိ အရေးမကြီးဘူး။  
 ငါတို့(ဆင်းရဲသားတွေ)ငွေတွေရဖို့ ချမ်းသာဖို့သာ အရေးကြီးတယ်။  
 သား ဘာလို့ လူ့လောကကြီးထဲ ရောက်လာတာလဲဟင်  
 မင်းအမေနဲ့ ငါ ရလို့ ပေါ့ကွ။  
 အဖွားဆုံးတာ တစ်လလောက်ပြည့်ပြီ။  
 အဖွား အခုဆို ဘယ်ဘဝရောက်နေလဲဟင်  
 သေပြီး ဘာဘဝမှ ဆက်မဖြစ်ဘူး မြေဩဇာပဲဖြစ်တယ် . . .  
 ဒါဆို အဖွားက မြေဩဇာလောက်ပဲ တန်ဖိုးရှိတာပေါ့နော်  
 အင်းဒါနဲ့ - အဖေသေရင် အဖေ့ကို . . .  
 အဖွားလို နိဗ္ဗာန်ယာဉ်ကြီးနဲ့ သယ် မသွားခိုင်းနဲ့နော်  
 ‘ဟေ ဘာဖြစ်လို့လဲကွ’  
 အိမ်နောက်ဖေးမှာ  
 သားစိုက်ထားတဲ့ အပင်လေးရှင်သန်ဖို့အတွက်  
 အဖေ့ကို မြေဩဇာလုပ်ပစ်ရမယ်လေ  
 ဒါမှ သားမုန့်ဖိုးထဲက မြေဩဇာဖိုး မကုန်မှာ ---



## ဝိပဿနာ ဘာကြောင့်လိုအပ်သနည်း။ (သို့)

### ဘဝတစ်လျှောက်စိတ်ချမ်းသာစွာနေသွားနည်းအခြေခံ

ကမ္ဘာကြီးတစ်ခုလုံးတွင် မငြိမ်းချမ်းမှု၊ မတည်ငြိမ်မှုများ လွှမ်းမိုးနေသည်ကို တွေ့နေရသည်။ ငြိမ်းချမ်းမှုနှင့် တည်ငြိမ်မှုကို မလိုချင်သူရှိပါသလား။ တစ်ကမ္ဘာလုံးတွင် နေထိုင်ကြသူများသည် ငြိမ်းချမ်းစွာနေလိုကြသူ များဖြစ်ကြသော်လည်း ဘာကြောင့် ကမ္ဘာကြီးတွင် မငြိမ်းချမ်းမှု၊ မတည်ငြိမ်မှု၊ ပဋိပက္ခများ အရေးအခင်းများ၊ စစ်ပွဲများ ရှိနေရပါသနည်း။

ငြိမ်းချမ်းစွာ ဘယ်လိုနေသွားရမလဲဆိုတဲ့ ဘဝနေနည်း (သို့) အေးချမ်းသော စိတ်ထားများဖြစ်ပေါ်နေအောင် ဘယ်လိုနှလုံးသွင်း နေထိုင်ရမလဲဆိုတဲ့နည်းကို မသိရှိ၊ မကျင့်သုံးတတ်သောကြောင့် ဖြစ်လေသည်။ အေးချမ်းသော စိတ်သဘောထားများ၊ မျှတသောသဘောထားများ၊ မျှတသော နှလုံးသွင်းမှုများ တို့မဖြစ်ပေါ်ဘဲ မမျှတသောစိတ်ထား၊ သဘောထား ဖြင့် ပြောဆိုမှု၊ လုပ်ဆောင်မှုများ ကြောင့် ကမ္ဘာကြီးတွင် မငြိမ်းချမ်းမှု၊ မတည်ငြိမ်မှု၊ ပဋိပက္ခများ အရေးအခင်းများ၊ စစ်ပွဲများဖြစ်နေခြင်းဖြစ်လေသည်။

ငြိမ်းချမ်းစွာနေထိုင်သွားနည်း၊ မှန်ကန်သောနှလုံးသွင်းနည်းအတတ်ပညာ၊ ထူးခြားစွာရှုမြင်ခြင်းအတတ်ပညာ(တနည်း)ဝိပဿနာပညာဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ အေးချမ်းစွာ ငြိမ်းချမ်းစွာ နေသွားနိုင်သည်။ မိမိကိုယ်တိုင် တစ်ဦးချင်းစီ၏

ငြိမ်းချမ်းအေးချမ်းစွာ နေထိုင်ခြင်းဖြင့် တခြားသူများအား မထိခိုက်၊ မနစ်နာစေဘဲ မိမိနှင့် မိမိပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုလုံး ငြိမ်းချမ်းသွားစေပါမည်။

သစ္စာတရား၊ ဓမ္မစစ် ဓမ္မမှန် ကို နားလည်မှသာလျှင် မိမိတစ်ဦး ချင်းစီ၏ အေးချမ်းမှုမှသည် မိမိပတ်ဝန်းကျင်မှသည် တစ်လောကလုံး အေးချမ်းမှုသို့ ဦးတည် နိုင်ပါသည်။ ဓမ္မစစ် ဓမ္မမှန် သစ္စာတရား အမှန်တရားကို သေချာစွာ နားလည်သွားခြင်း သည်သာ ယင်းငြိမ်းချမ်းစွာ နေထိုင်သွားနည်း၊ အေးချမ်းသော၊ မှန်ကန်သော နှလုံးသွင်းနည်း၊ အတတ်ပညာ ကိုသင်ကြားပေးပါသည်။

ဓမ္မစစ် ဓမ္မမှန်သစ္စာ တရား သည် လူသား အားလုံး သတ္တဝါ အားလုံးနှင့် သက်ဆိုင်သည်။ နိုင်ငံအားလုံး၊ ဒေသအားလုံးနှင့် သက်ဆိုင်သည်။ မည်သည့် အချိန်ကာလမဆို မှန်ကန်နေပါသည်။ သတ်မှတ်ချက်တစ်ခု၊ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု၊ နိုင်ငံတစ်ခုခု၊ လူမျိုးတစ်ခုခု၊ ဘာသာတစ်ခုခု၊ လူတစ်ဦးဦး၊ ဂိုဏ်းအဖွဲ့တစ်ခုခုကိုသာ သစ္စာတရား ဖြစ်သည် ဓမ္မစစ်၊ ဓမ္မမှန် ဖြစ်သည်ဟု ထင်မြင်ခြင်းသည် မိမိကိုယ်ကို လှည့်စားခြင်းသာဖြစ်ပါသည်။

သစ္စာတရား သည် ငြိမ်းချမ်းမှု၊ အေးချမ်းမှု၊ ညီညွတ်မှုတို့မှ မှန်ကန်သော နှလုံးသွင်းမှု၊ မှန်ကန်သော နားလည်မှုကို မည်သို့ပေးသနည်း။

ပထမဦးစွာ ကျွန်ုပ်တို့သည် အဘယ့်ကြောင့် ပူလောင်ကာ စိတ်ဆင်းရဲမှု၊ ပျာလောင် ခတ်ကာ မငြိမ်းမချမ်းဖြစ်နေရပါသနည်း ဆိုသည်ကို သိရှိနားလည် အောင် လုပ်ရပေမည်။ သေချာစွာ လေးနက်စွာ စဉ်းစားဆင်ခြင်ပါက ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်နှလုံးသည် ဒေါသစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ၌ဖြစ်စေ၊ ထိန်းလန့် ကြောက်ရွံ့ခြင်းစိုးရိမ်စိတ်၊ မနာလိုဝန်တိုစိတ် တို့ဖြစ်လာသောအခါ၌ဖြစ်စေ၊ လိုချင်တက်မက်မှု၊ လောဘတို့များလာသည့်အခါ၌ဖြစ်စေ၊ စွဲလန်းမှု အားကြီးပြီး စိတ်ဖောက်ပြန်လာသောအခါ၌ဖြစ်စေ၊ (ကိလေသာစိတ်တို့ဖြစ်ပေါ်နေချိန်) ကျွန်ုပ်တို့သည် ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ပြီး၊ မှန်ကန်မှု၊ မျှတမှု၊ ချိန်ဆမှုတို့ မရှိဘဲ စိတ်လိုက် မာန်ပါ လုပ်မိကြကာ အမှားများကျူးလွန်မိကြပါသည်။ နောင်တများနှင့် ပူလောင် ကာ စိတ်ဆင်းရဲကြသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်နှလုံးတွင် စွဲလန်းမှု၊ ပူလောင်မှု၊ ဒေါသ၊ သောက တို့ ဖြစ်နေချိန်မှာ လည်းပူလောင်နေရသည်။ ထို စွဲလန်းမှု၊ မကျေနပ်မှု၊ ပူလောင်မှု

များနှင့် ပြုလုပ်မိသော အတွေးအကြံ၊ အပြောအဆို၊ ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ချက် (ကံ)တို့ကြောင့်လည်း နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာများ မဆုံးနိုင်အောင်ဖြစ်ပေါ်ကာ စိတ်ဆင်းရဲမှုတို့ ဖြစ်ကြရသည်။ ပူလောင်မှု၊ ယောက်ယက်ခတ်မှုတို့နှင့် တစ်ချိန်လုံး အရေးကြီးနေရသည့် ဘယ်တော့မှ မဆုံးနိုင်အောင် ပေါ်ပေါ်နေသည့် ပြဿနာ များကို ရှင်းရင်း ရှင်းရင်းနှင့်ပင် ပူလောင်မှု၊ ယောက်ယက်ခတ်မှု၊ အရေးကြီးမှု သံသရာကြီး မဆုံးနိုင်အောင် ဖြစ်နေကြရသည်။

ထို့အခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် ပြဿနာ ဘာကြောင့် ဖြစ်ရသနည်း။ ပြဿနာ ဘယ်သူ ကြောင့် ဖြစ်ရသနည်း။ စိတ်ဆင်းရဲမှုသောက ဘာကြောင့်ဖြစ်ရသနည်း၊ စိတ်ဆင်းရဲမှု သောက ဘယ်သူကြောင့်ဖြစ်ရသနည်းဆိုပြီး ပြဿနာဟုထင်သော ထိုကိစ္စကိုသာ ထပ်တလဲလဲ စဉ်းစားနေမိသည်။

ထို-မနှစ်မြို့ဖွယ်ထင်သော အဖြစ်အပျက်ကိုသာ ပြောင်းလဲဖို့ ကြိုးစားပါသည်။ ထိုမနှစ်မြို့ဖွယ်ထင်သော အဖြစ်အပျက်များ ပြောင်းလဲ သွားမှသာ- မကျေနပ်ဖွယ်အဖြစ်အပျက်များ မရှိတော့ မှသာ ငါ စိတ်ချမ်းသာမည်။ ပြဿနာများ ရှင်းသွားမည် ဟု ထင်ကြပါသည်။

စိတ်ဆင်းရဲမှု၊ ပူလောင်မှုတို့သည် မနှစ်မြို့ဖွယ် အဖြစ်အပျက် တစ်ခု ကြောင့်(သို့) မနှစ်မြို့ဖွယ် တစ်ဦးတစ်ယောက်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရသည်ဟု ထင်မြင်ကာ- ထို မနှစ်မြို့ဖွယ် အဖြစ်အပျက်(သို့) မနှစ်မြို့ဖွယ် တစ်ယောက် ယောက် တစ်ဦးကိုသာ ပြောင်းလဲနိုင်ဖို့-မိမိပတ်ဝန်းကျင် မှ ပျောက်ကွယ်သွားဖို့ ကြိုးစားကြပါသည်။ မနှစ်မြို့ဖွယ် တစ်ခုခု၊ မနှစ်မြို့ဖွယ် တစ်ဦးဦး မရှိရေး၊ မပေါ်ပေါက်ရေးကိုသာ ကြိုးစား အားထုတ်ကြပါသည်။ ဒီလို ကြိုးစား အားထုတ် ခြင်းသည် ပြဿနာဟု ထင်သောကိစ္စများအပေါ် ဖြေရှင်းနည်း အမှန် ဟုတ်ပါ သလော။

ဒီကမ္ဘာလောကမှာ နေထိုင်သည့် လူတစ်ဦးဦးအတွက် မကျေနပ် မနှစ်မြို့ ဖွယ် အဖြစ်အပျက် တစ်ခုခု (သို့) မနှစ်မြို့ဖွယ်တစ်ဦးဦး မဖြစ်ပေါ်အောင် လုပ်ထား၍ ရနိုင်ပါသလား။ မနှစ်မြို့ဖွယ် ဆန့်ကျင်ဘက် အခြေအနေတစ်ခုခု၊ မနှစ်မြို့ဖွယ် ဆန့်ကျင်ဖက် တစ်စုံတစ်ဦး တစ်သက်လုံး မပေါ်ပေါက်ဘဲ နေသွားချင်၍ ဖြစ်နိုင်ပါမည်လား။ လုံးဝ မဖြစ်နိုင်ပေ။ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်အတွက်မှ

မဖြစ်နိုင်ပေ။

လူနေမှုဘဝ၌ နှစ်မျိုးနှစ်စားသော ကျေနပ်ဖွယ်၊ မကျေနပ်ဖွယ် အာရုံများ-  
နှစ်သက်ဖွယ်၊ မနှစ်သက်ဖွယ် ပုဂ္ဂိုလ်များ ဖြစ်ပေါ်နေကြသည်သာ။ အရေးကြီး  
သည်မှာကား ကျေနပ်ဖွယ်-မကျေနပ်ဖွယ် အာရုံများ၊ နှစ်သက်ဖွယ်-မနှစ်သက်ဖွယ်  
ပုဂ္ဂိုလ်များ ဖြစ်ပေါ်နေသော်လည်း ၊ မညီမျှသော မမျှတသော အခြေအနေများ  
ရှိနေသော်လည်း မိမိစိတ်ကို ငြိမ်းချမ်းနေအောင် မျှတသောသဘောထား  
*equanimity* ဖြစ်နေအောင် ထားနိုင်ခြင်းသည်သာ အကောင်းဆုံးဖြေရှင်းနည်း  
-အမှန်ဆုံးဖြေရှင်းနည်း ဖြစ်ပါသည်။

သဘာဝတရားမှာ နေပူခြင်း၊ မိုးရွာခြင်း တို့မှာ ရှိနေမည်ဖြစ်သည်။  
နေပူခြင်းမှာ မိုးရေခဲယူလိုသူတွေအတွက် စိတ်ဆင်းရဲစရာဖြစ်ပြီး၊ အဝတ်လှန်း  
သူများအတွက်တော့ ဝမ်းသာစရာပါ။

တကယ်တော့ နေပူခြင်းမှာ ပြဿနာ မဟုတ်ဘဲ မိမိ၏ အလို မိမိ၏  
ရှုထောင့် မိမိ၏ သတ်မှတ်ချက်ကြောင့်သာ ပြဿနာအဖြစ် ထင်မြင်ရခြင်း  
ဖြစ်ပါသည်။

မိုးရွာခြင်းမှာ အဝတ်လှန်းသူများအတွက် စိတ်ဆင်းရဲစရာဖြစ်ပြီး၊ သစ်ပင်  
ပန်းမန်များ စိမ်းလန်းစိုပြေရေး စိုက်ပျိုးရေးလုပ်သူများအတွက်တော့ ဝမ်းသာ  
စရာပါ။ ဇီဝကြောင်တတ်သူအတွက်တော့ နေပူလည်း စိတ်ညစ်စရာ။ မိုးရွာ  
လည်း စိတ်ညစ်စရာ ဖြစ်နေပါမည်။

မိမိရှုထောင့်၊ မိမိအလို၊ မိမိသတ်မှတ်ချက်များကြောင့်သာ ပြဿနာများ  
ဖြစ်နေခြင်းပင်။

မိုးရွာခြင်း၊ နေပူခြင်းတို့မှာ အမြဲ-တလှည့်စီ ရှိနေမည့် သဘာဝတရားများ  
သာဖြစ်ပါသည်။ ဒါတွေဟာ တကယ်တော့ စိတ်ဆင်းရဲနေစရာလည်းမဟုတ်၊  
ဝမ်းသာနေ စရာမဟုတ်ပါ။ မိုးရွာခြင်း၊ နေပူခြင်း က အရေးမကြီးပါ။ ယင်းတို့  
အပေါ်ထားရှိသည့် မိမိ၏သဘောထား၊ စိတ်ဓါတ်သာ အရေးကြီး ပါသည်။ ထီး၊  
ဖိနပ် ပါရှိသူအတွက် နေပူပူ၊ မိုးရွာရွာ ဘာမှဂရုစိုက် နေစရာမလိုပါ။ ထီးမရှိသူ၊  
ဖိနပ် မပါရှိဘဲသွားနေရသူအတွက်တော့ နေပူပူ၊ မိုးရွာရွာ စိတ်ညစ်စရာ ချည်းသာ  
ဖြစ်နေပေမည်။ ဖိနပ်စီးသွားနေရသူ အတွက်တော့ ဆူးစူးမှာကို ပူနေစရာမလိုပါ။  
ထီးဆောင်းသွားနေသူအတွက် နေပူပူ၊ မိုးရွာရွာ ဂရုစိုက်နေစရာ မလိုပါ။

နေပူခြင်း၊ မိုးရွာခြင်း ကအရေးမကြီးပါ။ နေအပူ မိုးရေ တို့ကို ကာကွယ်နိုင်သော ထီးလက်ဝယ်ရှိရေးသာ အရေးကြီး ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့လည်း မိမိစိတ်ကို ငြိမ်းချမ်းနေအောင် လွတ်လပ်မျှတနေအောင် ထားတတ်ဖို့သာ အရေးကြီးပေသည်။ အခက်အခဲ ပြဿနာများက အရေးမကြီးပါ။ အခက်အခဲ ပြဿနာများအပေါ်ထားရှိသော မှန်ကန်သည့်သဘောထား၊ မှန်ကန်သော မျှတသော နှလုံးသွင်းမှုသာ အရေးကြီးပေသည်။ အဝတ်ခြောက်ဖို့အရေး-လောကြီးနေသူ အရေးကြီးနေသူ အတွက် မိုးရွာခြင်းမှာ ပြဿနာဖြစ်လာပေမည်။ အဝတ်ခြောက်ဖို့အရေး ပျာယာမခတ်သူအတွက် မိုးရွာခြင်းမှာ ပြဿနာမဟုတ်ပါ။ မိုးရေခဲယူလိုသူအတွက် သစ်ပင်များစိမ်းလန်းရေး သောကဖြစ်နေ သူအတွက် နေပူခြင်းမှာ ပြဿနာ ဖြစ်လာပေမည်။

အခက်အခဲ ပြဿနာများကို အမှန်ကန်ဆုံး ဖြေရှင်းနိုင်ရေးမှာ မိမိ၏မျှတသောစိတ်၊ မိမိ၏မှန်ကန်သော နှလုံးသွင်းမှု *right attitude/ right equanimity/ right thinking* ရှိဖို့သာ အရေးကြီးဆုံးဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ အခက်အခဲ ပြဿနာများ ပေါ်တိုင်း စိတ်-ယောက်ယက်ခတ်သွားအောင်၊ ပျာယာခတ်လှုပ်ရှားသွားအောင်၊ စိတ်ဖောက်ပြန်သွားအောင်၊ စိတ်ဆင်းရဲသွားအောင် အဘယ်အကြောင်းက ပြုလုပ်လိုက်ပါသလဲ။ အခက်အခဲ ပြဿနာများ ပေါ်သည့်အခါ သူတပါးက ဇော်ကားဆဲဆိုသောအခါ ဘာကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲ ၊ သောကဖြစ်ကာ ပူလောင်သွားရပါသနည်း။

ကျွန်ုပ်တို့ထံတွင် အချိန်မရွေးပေါ်လာနိုင်သော၊ သတ္တိအနေနဲ့ရှိနေသော၊ *potential* အနေနဲ့ရှိနေသော၊ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်ပါက ပေါ်ရန်အသင့်ရှိနေသော တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ (ငဲ့ဟာ၊ ငဲ့ကိုယ်၊ ငဲ့စိတ်၊ ငဲ့ဒေါသ ထင်မြင်မှု) တို့ကြောင့် ပူလောင်နေရပါတယ်။ ယောက်ယက်ခတ်ကာ စိတ်ညစ်နေရပါတယ်။ ဒီစိတ်ရဲ့ အနှောင် အဖွဲ့ တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ (ငါ့ငဲ့စိတ်ထင်မြင်မှု) တို့ကြောင့် မနှစ်မြို့ဖွယ်၊ စိတ်ထိခိုက်ဖွယ်ရာများအဖြစ် ထင်မြင်ကာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ သောကများ မဆုံးနိုင်အောင် ဖြစ်ကြရလေသည်။

အကယ်၍ အတွင်းစိတ်နှလုံးအေးငြိမ်းအောင်၊ ခံနိုင်ရည်ရှိအောင်၊ သန့်ရှင်းအောင် တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ (ငါ့ငါ့စိတ်လို့ အထင်မှားမှု) မရှိအောင် လေ့ကျင့်ထားပါက မနှစ်မြို့ဖွယ်၊ စိတ်ထိခိုက်ဖွယ်များနှင့် ကြုံတွေ့ရသော်လည်း ပူလောင်သောကများ၊ စိတ်အနှောင့်အယှက်များ၊ ယောက်ယက်ခတ်မှုများနှင့် စိတ်ဖောက်ပြန်မှုများမှ လျင်မြန်စွာ လွတ်ကင်းနိုင်ပေသည်။

အတွင်းစိတ်ဓါတ် ထူးထူးခြားခြားမရင့်ကျက် မငြိမ်းချမ်းခင် အချိန်အတွင်း သောကဖြစ်စရာ၊ စိတ်ထိခိုက်ဖွယ်ရာများနှင့် ကြုံတွေ့ရသော် ဘယ်လိုလုပ်ရမည်နည်း။ စိတ်နှလုံးထဲတွင် အချိန်မရွေးပေါ်လာနိုင်သော သတ္တိအနေနဲ့ရှိနေသော potential အနေနဲ့ရှိနေသော ရာဂ၊ ဒေါသ၊ သောက၊ ဒိဋ္ဌိ (ငါ့ငါ့စိတ် ဟု အထင်မှားမှု) တို့ကို ပေါ်လာသောအခါ ဘယ်လိုဖြေရှင်းရမည်နည်း။ ယင်းအမေးပေါ်လာလေသည်။

(မှတ်ချက်။ ။ တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ တို့မှာ တောက်လျှောက်ကြီး ဒီတဏှာပဲ၊ ဒီမာနပဲ၊ ဒီဒိဋ္ဌိ ပဲ အနေနဲ့ ရှိမနေပါ။ အသစ်အသစ်သော စွမ်းရည်တူ တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ စိတ်များ တရစပ် ဖြစ်ပေါ် အစားထိုးလျက်သာရှိပါတယ်။ )

လူတချို့၏ စိတ်ညစ်မှု၊ သောက၊ ဒေါသ ဖြစ်လာသည့်အခါ ပြုလုပ်သောနည်း တချို့ကို ဖော်ပြလိုပါသည်။ ဂါထာမန္တရား တစ်ပုဒ်ပုဒ် (သို့) တန်ခိုးရှင် တစ်ဦးဦး၏ အမည်နာမ၊ ဂုဏ်အရည်အချင်းများကို ထပ်တလဲလဲ ရွတ်ဆိုခြင်း (သို့) အာရုံပြု စိတ်ကူးခြင်း ဆုတောင်းခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ တခြားအလုပ်တစ်ခုကို အာရုံစိုက်၍လုပ်ဆောင်ခြင်း (ခေါင်းပေါ်မှ ရေလောင်းချခြင်း၊ နံပါတ်စဉ်များကို အရေအတွက် တစ်ခုထိရွတ်ဆိုခြင်း၊ သီချင်းသီဆိုခြင်း) ဖြင့်လည်းကောင်း စိတ်တည်ငြိမ်အောင် အာရုံပြောင်းပစ်လိုက်လျှင် မကောင်းဘူးလား၊ တကယ်တော့ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် အခြေအနေတစ်ခုမှ တမ်းရှောင်ထွက်ပြေးခြင်း ဖြစ်လေသည်။ ထိုနည်းသည် အခက်အခဲ ပြဿနာကို တိုက်ရိုက်ဖြေရှင်းနည်း မဟုတ်ပေ။ အမှန်ကန်ဆုံးသော နည်းလမ်းမဟုတ်ပေ။ စိတ်ညစ်စရာ၊ သောကဖြစ်စရာသည် နံပါတ်ရေတွက်တုန်းခဏ၊ တန်ခိုးရှင်၏ အမည်နာမ တစ်ခုခုကို ရွတ်ဆိုတုန်း ခဏသာ ယာယီ ပျောက်ကွယ်နေပြီး၊ နောက်ပိုင်းတွင် ယင်း စိတ်ညစ်စရာ၊ သောကဖြစ်စရာ တို့ မိမိစိတ်တွင် တဖန်ပြန်လည်ပေါ်ပေါက်လာကာ၊ တဖန်စိတ်ညစ်ရာ၊ တဖန် သောကဖြစ်ရာ နှင့် စိတ်ညစ်

တတ်သောစိတ်၊ သောကဖြစ်တတ်သောစိတ်တွေဟာ တကယ်အမြစ်မပြတ်ပဲ သောက၊ ဒေါသ သံသရာကြီး မဆုံးနိုင်အောင် လည်နေပါတယ်။

ထို့ကြောင့် အာရုံပြောင်းခြင်း၊ ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ခြင်း နည်းသည် မှန်ကန်စွာ ဖြေရှင်းသည့်နည်း မဟုတ်ပေ။ ရောဂါ ဝေဒနာ ကို အမှန်တကယ်ပျောက်ကင်း စေနိုင်သော ဆေးနည်း မဟုတ်ပေ။ ရောဂါခေတ္တငုပ်နေခြင်းသာဖြစ်လေသည်။

အခက်အခဲ ပြဿနာများကို အမှန်တကယ်ဖြေရှင်းနိုင်သည့် နည်းလမ်း မှန်ကို လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ ကျော်ကတည်းက ဂေါတမဗုဒ္ဓ ရှာဖွေတွေ့ ရှိခဲ့ပြီးလျှင် လူအပေါင်း သတ္တဝါအပေါင်းတို့၏ အကျိုးအတွက် လွယ်ကူစွာ အသုံးပြုနိုင်အောင် ပြသပေးတော်မူခဲ့လေသည်။ ဂေါတမဗုဒ္ဓသည် စိတ်ညစ်ဖွယ်၊ မနှစ်မြို့ဖွယ်အခြေအနေကို တိမ်းရှောင်ထွက်ပြေးခြင်းမပြုပဲ ဖြစ်ပေါ်နေ သည့်အခြေအနေကို အရှိကိုအရှိအတိုင်း၊ သတိတရားဖြင့် ရင်ဆိုင်နိုင်သည့် နည်းလမ်းကို သင်ပြသွန်သင်ခဲ့ပါတယ်။

အဖြစ်အပျက်တစ်ခုခုကြောင့် စိတ်ညစ်မှု၊ စိတ်ဖောက်ပြန်မှု တစ်ခုခု၊ သောကစိတ် တစ်ခုခု ပေါ်ပေါက်လာပါက ယင်းကို အရှိ ကို အရှိ အတိုင်း၊ ငါ့-စိတ်မဟုတ်တာကို ငါ့-စိတ်မဟုတ်မှန်း၊ ငါ့- သောကမဟုတ်တာ ကို ငါ့-သောကမဟုတ်မှန်း၊ ငါ့-ဒေါသ မဟုတ် တာကို ငါ့-ဒေါသမဟုတ်မှန်း၊ ဘာဆို-ဘာမှမဟုတ်မှန်း၊ ဖြစ်တယ် ဆိုရုံလေး ဖြစ်နေမှန်း (ဖြစ်တဲ့ သဘောလေး သက်သက်)၊ (ငါဖြစ်နေ တာတော့ မဟုတ်၊ တစ်ခုတည်း -တစ်စိတ်တည်းမှ ဒီစိတ်ဒီစိတ်အဖြစ် တောက်လျှောက် ရှိနေတာ မြနေတာတော့မဟုတ်)၊ အသစ်အသစ် သော ဒေါသစိတ်များသာ တရစပ်-ပျက်ကာ ပျက်ကာ အစားထိုးနေ မှန်း၊ ငါ့ဟာမဟုတ်၊ ငါ့စိတ်မဟုတ်၊ ငါ့ဒေါသ မဟုတ်၊ ငါ့သောကမဟုတ်၊ ဘာဆို-ဘာမှမဟုတ်၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သက်သက်သာ ဖြစ်သည့် စွမ်းရည်သတ္တိသဘော သဘာဝဖြစ်စဉ်များသာဖြစ်သည်ဟု နှလုံး သွင်း ရပေမည်။ ရှုမြင်မှု၊ ရှုမှတ်မှု၊ ရှုသိမှု ကို မပြတ်ပြုလုပ် ရပေမည်။

ငါ-ငါ့ဝေဒနာလို့ထင်မြင်ခြင်း၊ ငါပါဝင်လာခြင်း၊ ငါနှင့်ပတ်သက်



သည်ဟု ထင်မြင်ခြင်းသည် မီးလောင်ရာ ဓါတ်ဆီ လောင်းခြင်း ဖြစ်လေသည်။ ဒေါသစိတ်ကို ငါ့ဒေါသဟု အထင်မှား ခြင်းသည် မီးတောက်ကို ဓါတ်ဆီလောင်း ခြင်းဖြစ်လေသည်။ ဒေါသစိတ်ကို ပျက်စီးနေတဲ့ ဒေါသစိတ်ပဲ-အသစ်အသစ်အစားထိုးသွားနေတဲ့ ဒေါသ စိတ်ပဲ၊ ငါ့ဒေါသစိတ် တော့မဟုတ်၊ ပျက်ပျက်သွားနေလို့- အနှစ်သာရတော့ မဟုတ်-ဘာမှမဟုတ် - သဘာဝ တရား သက် သက် ဟု နှလုံးသွင်း ခြင်းသည် လောင်စာကို ဖျက်စီးပစ်ခြင်း၊ မီးငြိမ်းသတ်ခြင်း နည်းလမ်း အမှန်ဖြစ်လေသည်။

စိတ်သဘာဝများကို ဥပေက္ခာပြုနိုင်ခြင်း equanimity၊ လောဘ၊ ဒေါသ၊ သောကတို့ ၏ ခိုင်းစေမှုများကို လျစ်လျူရှုနိုင်ခြင်း ၊ အကြောင်း တိုက်ဆိုင်တိုင်း မဆုံးနိုင်အောင် ဖြစ်နေ-ပျက်နေသော ရုပ်စွမ်းအင် နာမ်စွမ်းအင်များ အပေါ် ငါ့ ရုပ်၊ ငါ့နာမ်အဖြစ် မသတ်မှတ်ပဲ-မသိမ်းပိုက်ပဲ ဥပေက္ခာပြု-စွန့်လွှတ်ထားခဲ့ရပေ မည်။ ထိုသို့ ရုပ်စွမ်းအင် နာမ်စွမ်းအင်များ အပေါ် **ငါ-ငါ့စိတ် အဖြစ် မသတ်မှတ်ပဲ (ဘယ်လိုမှ မသတ်မှတ်ပဲ) ဥပေက္ခာပြု - စွန့်လွှတ်ထားနိုင်ခဲ့ခြင်းသည်သာ** အခက်အခဲ ပြဿနာများ ကို အမှန်တကယ် ဖြေရှင်းနိုင်သည့် နည်းလမ်းမှန် ဖြစ်လေသည်။ တစ်ကြောင်းတည်းသော မဂ္ဂင်လမ်း ဖြစ်လေသည်။

ထိုနည်းအတိုင်း စိတ်ညစ်စရာ သောကဖြစ်စရာ စိတ်ဖောက်ပြန်မှု ပေါ်လာလျှင် ပေါ်လာသည့် စိတ်ဖောက်ပြန်မှု၊ သောကစိတ်၊ ဒေါသစိတ်၏ ပျက်ပျက်သွားနေသောသဘော(အနိစ္စ)၊ အနှစ်သာရမဟုတ် (ဒုက္ခ)၊ ငါ့ဒေါသ မဟုတ်၊ ငါ့စိတ်မဟုတ်၊ ဘာမှမဟုတ်(အနတ္တ) ဟု ဥပေက္ခာ equanimity ဖြင့် နှလုံးသွင်းနိုင်-ရှုမြင်နိုင်ပါက စိတ်ဖောက်ပြန်မှု၊ သောကစိတ်၊ ဒေါသစိတ်သည် အမြန်ဆုံး ချုပ်ငြိမ်း ပျောက်ကွယ် သွားပေလိမ့်မည်။

သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့မှာ ဒေါသဖြစ်တုန်း၊ သောကဖြစ်တုန်း ထိုကဲ့သို့ မရှုမိ၊ နှလုံးမသွင်းနိုင်ဘဲ ဒေါသထွက်ကာ သောကဖြစ်ကာ ပြောမိ၊ ဆိုမိ၊ လုပ်မိပြီးမှသာ မှားယွင်း သည်ဟု အတွေးပေါ်လာကြလေသည်။ ပြီးမှ တဖန် နောင်တ ရကာ

ပူပန်ကြလေသည်။ သို့သော်လည်း နောက်တစ်ကြိမ် စိတ်ညစ်စရာ၊ သောက ဖြစ်စရာ၊ ဒေါသဖြစ်စရာ ပေါ်လာသည့်အခါတွင်လည်း အရင်အတိုင်းပင် ပြုမူ မိကြပြန်ကာ တဖန် နောင်တ ရပြန်လေသည်။

ဒေါသ၊ သောက၊ စိတ်ရှုပ်စရာ ပေါ်လာသည့်အချိန်တွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် သတိလက်လွတ် လုပ်မိပြောမိတတ်ကြပြီး၊ နောက်မှ သတိရကာ နောင်တရ နေခြင်းဖြင့် အကျိုးထူးမည်မဟုတ်ပေ။ သူ့ခိုးပြေးမှ ထိုးကွင်းထနေမိကြပါတယ်။ မြွေထွက်ပြေးပြီးမှ မြွေရှိခဲ့သည့်နေရာကို တုတ်နှင့်ရိုက်နေ၍ ဘာထူးဦးမှာနည်း။

ထို့ကြောင့်အလေ့အကျင့်သည် အလွန်အရေးကြီးပေသည်။ စိတ်ညစ်စရာ၊ မနှစ်မြို့စရာ၊ ဒေါသဖြစ်စရာတို့ကြုံလာသောအခါမှ ပေါ်လာ သော ဒေါသစိတ်၊ သောကစိတ်၊ ပူလောင်ယောက်ယက် ခတ်သောစိတ် တို့ကို ငါ့ဟာမဟုတ်၊ ငါ့စိတ်မဟုတ်၊ အနှစ်သာရ မဟုတ်၊ ဘာဆို ဘာမှမဟုတ် ဆိုပြီး ဖယ်ထုတ်ခြင်းထက် -

ပျော်ရွှင်စရာ၊ ကြည်နူးစရာ အခြေအနေများ၌လည်း ငါ့စိတ် မဟုတ်၊ ငါ့ဟာမဟုတ်၊ အနှစ်သာရမဟုတ်သေး ဆိုပြီး တတ်နိုင်သမျှ ငါ့စိတ်၊ ငါ့ဟာဟုထင်မြင်သော ဆုပ်ကိုင်ချင်စိတ်၊ သိမ်းပိုက်ချင်စိတ်များ ကိုလည်း တတ်နိုင်သမျှ လက်မခံဖို့ လွန်စွာ အရေးကြီးပေသည်။

ဒေါသစိတ်၊ သောကစိတ်တို့ကို ငါ့ဟာမဟုတ်၊ ငါ့စိတ်မဟုတ်၊ ဘာဆိုဘာမှ မဟုတ် သော တင်းကြပ်မှုသဘော အနတ္တတရားသက်သက်ဟု နှလုံးသွင်းဖို့ ကြိုးစားချိန်၌ ဒေါသဖြစ်စရာဟုထင်သော ဒေါသဖြစ်စေသော အကြောင်း အာရုံကိုသာ စဉ်းစား တွေးတောခြင်းသည် မီးထဲလောင်စာထည့်သလို ဖြစ်လေ သည်။

ဒေါသ၊ သောက ဖြစ်စေသည်ဟုထင်သော အကြောင်းအရာ(အာရုံ)ကို တွေးတောစဉ်းစားနေခြင်းအားဖြင့် ဒေါသ၊ သောက စသော စိတ်တင်းကြပ်မှု၊ စိတ်ဆင်းရဲမှု တို့မှ မလွတ်ကင်းသည့်ပြင် ပို၍ဆိုးလာပေသည်။

(မှတ်ချက်။ ။ဒေါသ၊ သောကတို့ကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာမှ လူကိုအန္တရယ်ဖြစ်စေသည့် အက်ဒီနရင် ဆိုသော ဟော်မုန်းတစ်မျိုး ထွက်လာကာ ရောဂါများကို တိုးစေ- ဖြစ်စေပါသည်။)

ထို့ကြောင့် ဒေါသ၊ သောကဖြစ်စေသော အကြောင်းအရာများ ကို စိတ်က မတွေးဘဲ၊ ဒေါသဖြစ်နေချိန် နှလုံးအိမ်အတွင်း ပူလောင်မှု၊ တင်းကြပ်သော ခံစားချက်တို့ကိုသာ သတိဖြင့် **“ငါ့ဟာမဟုတ်၊ ဘာမှမဟုတ်။ တရစပ် လျင်မြန်စွာ ပေါ်လာလိုက်၊ ပျောက်ပျက် သွားလိုက် နှင့် အသစ်အသစ်အစားထိုးလျက် - ဖြစ်ရုံကလေး ဖြစ်နေသော-သဘာဝ၊ ငါဖြစ်နေတာမဟုတ်-သဘာဝတရား (အနတ္တ)သက်သက်”** ဟု တိုက်ရိုက်ရှုမြင် နှလုံးသွင်းရပေမည်။

သောကဖြစ်စရာအတွေး၊ ဒေါသဖြစ်စရာအတွေး၊ စိတ်ညစ်စရာ အာရုံ တစ်ခုခုကို သတိရသည့်စိတ်များပေါ်လာခဲ့ရင်လည်း လက်မခံဖို့၊ စွန့်ပစ်လိုက်ဖို့၊ စွန့်လွှတ်လိုက်ဖို့ ဥပေက္ခာပြုလိုက်ဖို့ လိုအပ်ပါသည်။

ထိုကဲ့သို့ ဥပေက္ခာပြု-မစွန့်လွှတ်နိုင်ပါက-“ ငါ့စိတ်မဟုတ်ဘူး၊ တရစပ် ပျက်ပျက်နေတာ၊ တရစပ် အသစ်အသစ် အစားထိုးနေတာ၊ တကယ် တောက် လျှောက် ရှိနေတာ မဟုတ်ဘူး၊ အနှစ်မဟုတ်ဘူး၊ ဘာမှမဟုတ်ဘူး”-ဆိုပြီး ဖျက်ချပစ်ရပါမယ်။ လက်မခံရပါဘူး။ ဖျက်ချနိုင်အောင်၊ မိမိစိတ်၊ မိမိအတွေး တွေဟာ အချိန်တိုင်း-ပျက်ပျက်သွားနေလို့ အနှစ်သာရမဟုတ်ဘူး၊ ဘာမှမဟုတ်ဘူး ဆိုပြီး ဆန့်ကျင်ရပါမယ်။ စွန့်ပစ်ထားရပါမယ်။ စွန့်လွှတ်ထားရပါမယ် (တနည်း) မိမိစိတ်ကို မိမိ ဥပေက္ခာ ပြုနိုင်ရပါမယ်။ မိမိစိတ်ကို မိမိလျစ်လျူရှုနိုင်ရပါမယ်။ စိတ်ဖြစ်တိုင်း ကာယကံ၊ ဝစီကံ တို့မဖြစ်အောင် မိမိစိတ်ကို မိမိ-ဆန့်ကျင် - စွန့်လွှတ်- လျစ်လျူရှုနိုင် - ဥပေက္ခာပြုနိုင် ရပါမယ်။

စိတ်၏ခိုင်းစေမှု ၊ ငြိတွယ်လိုမှု၊ သိမ်းပိုက်လိုမှု များကို စွန့်လွှတ် ထား နိုင်ရပါမယ်။ စွန့်ပစ်ထားနိုင်ရပါမယ်။ သမုဒယသစ္စာ ကြောင့် ဒုက္ခသစ္စာ တို့ တရစပ် ဖြစ်နေမှုကို ရပ်တန့်ပစ်ခြင်းပင်။ ဝေဒနာ မှ တဏှာ - မဖြစ်သွားအောင် ဖျက်ချပစ်ခြင်းပါ။ ခံစားမှုသဘောလေးများ မှ နှစ်သက်မှု-မနှစ်သက်မှု တည်းဟူသော ငြိတွယ်မှု-သမုဒယများဆီသို့ မရောက်ရှိအောင် ရပ်တန့်ပစ်ခြင်းပါ။ အကြောင်း-သမုဒယသစ္စာများမှ အကျိုး-ဒုက္ခသစ္စာတရားများမဖြစ်ပွားအောင် ဖြတ်ချပစ်ခြင်းပါ။ ဝေဒနာ နိရောဓါ-တဏှာနိရောဓါ ဟူသော ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ထွက်ရာလမ်းပါ။

စိတ်၏ ကျေနပ်နေမှု-မကျေနပ်ဖြစ်နေမှု-ငြိတွယ်နေမှု-စွဲလန်းနေမှု - သမုဒယ တရားများအားလုံး(သမုဒယသစ္စာ)ကို ပယ်ထားနိုင်ရေး၊ ဖြတ်ချနိုင်ရေး၊ ဆန့်ကျင်ထား နိုင်ရေး၊ စွန့်ပစ်ထားနိုင်ရေး၊ စွန့်လွှတ်ထားနိုင်ရေးအလုပ်သည်ပင်လျှင် ဒုက္ခတရား (ဒုက္ခသစ္စာ)တို့ ချုပ်ငြိမ်းရာ နိရောဓတရား (နိရောဓသစ္စာ)ကိုမျက်မှောက်ပြုရေး - သံသရာမှလွတ်မြောက်ရေး-မဂ္ဂတရား (မဂ္ဂသစ္စာ) ဖြစ်လေသည်။

ဂေါတမဗုဒ္ဓသည် သဘာဝ၏အမှန်တရားကို အတွင်းကျကျ နက်ရှိုင်းစွာ ရှာဖွေ စူးစမ်းခဲ့ပြီး ယခုကဲ့သို့ တွေ့မြင်သိရှိခဲ့ပါတယ်။

အကြောင်းတစ်စုံတစ်ရာကြောင့် အကြောင်း တိုက်ဆိုင်မှုကြောင့် (တနည်း) မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ် တို့နှင့် အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့အထိ၊ ဤတွေးစရာ တို့တွေ့တိုက်ဆိုင်တိုင်း စိတ်လှုပ်ရှားမှုများ၊ စိတ်ခံစားမှု ဝေဒနာများ - ကိုယ်ခန္ဓာ နှင့် စိတ်နှလုံးတွင် ပေါ်ပေါက်လာပါသည်။ (တနည်း) ရုပ်ခန္ဓာတွင် ဓါတ်သဘာဝဆိုင်ရာ ဖောက်ပြန်မှုများ *chemical reaction* များ ပေါ်ပေါက် နေပြီး၊ ရုပ်ကလာပ်များ (သို့) စွမ်းအင်သတ္တိများ အသစ်အသစ် ဖြစ်ပေါ်ပြောင်းလဲမှုများဟာ *sensations* များအနေနဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာတွင် ဖြစ်ပေါ်နေပါတယ်- တချိန်တည်းမှာပင် နှလုံးအိမ်တွင်း သိမှုသဘောများ၊ ခံစားမှု သဘောများ၊ တုံ့ပြန်မှုသဘောများ၊ မှတ်သားမှု သဘောများဟာလည်း-နာမ်ခန္ဓာ-စိတ်ခန္ဓာများအနေနဲ့ *feeling, conciousness, perception, volition* များအနေနဲ့ မပြတ်တရစပ် အသစ်အသစ် အစားထိုးဖြစ်ပေါ်နေပါတယ်။

အကယ်၍ ထိုဖြစ်ပေါ်လာသော တုံ့ပြန်လာသော ခံစားမှု(ဝေဒနာ)များ၊ *feelings/sensations* များကို “ငါ့ဟာမဟုတ်ဘူး၊ ငါ့ခံစားချက်မဟုတ်ဘူး၊ ပျက်ပျက်နေသော၊ အနှစ်မဟုတ်သော၊ ဘာမှမဟုတ်သော သဘာဝတရား သက်သက်သာဖြစ်တယ်။ ခံစားမှုသဘောသက်သက်သာဖြစ်တယ်။”

“ဒီခံစားမှုသဘောများဟာလည်း ပျက်ပျက်သွားနေတဲ့အတွက် ဘာမှ မဟုတ်ဘူး၊ အနှစ်သာရမဟုတ်ဘူး၊ သဘာဝတရားသက်သက်(အနတ္တသက်သက်)” ဆိုပြီး နှလုံးသွင်း ရှုမြင်သည့် အလေ့အကျင့် (သို့) မိမိစိတ်-မိမိရုပ်၊ နာမ်ခန္ဓာများကို မိမိ ဥပက္ခေယာထား သည့်အကျင့် (သို့) မိမိစိတ်အစွဲများ-မိမိသမုဒယများ ကို လျစ်လျူပြု-စွန့်လွှတ်-စွန့်ပစ်ထားသည့်အကျင့် - ကိုပြုလုပ် လေ့ကျင့်ထားပါက

စိတ်ဆင်းရဲမှု၊ သောက၊ ဒေါသ စသော ပူလောင်မှုများဟာ သူ့အလိုလိုလုံးပါးပါးပြီး ၇-ရက်၊ ၇-လ၊ ၇-နှစ်ဆိုသော အချိန်ကာလတစ်ခုတွင်မူ လုံးဝ အမြစ်ပြုတ် သွားပေလိမ့်မည်။

ကျွန်ုပ်တို့ သိသည်ဖြစ်စေ၊ မသိသည်ဖြစ်စေ အတွေးအကြံများ(သို့) စိတ်သောကရောက်မှုများ(သို့) ခံစားချက်ဝေဒနာများ (သို့) မြင်သမျှ၊ ကြားသမျှအပေါ် တုံ့ပြန်လိုစိတ်များ-သိလိုစိတ်များ တရစပ် စက္ကန့် မလပ် ဖြစ်နေပေသည်။ ထိုခံစားချက်သဘောလေးများ၊ အတွေး အကြံများ၊ သောကစိတ်များကို ငါ့ဟာမဟုတ်မှန်း- ဘာမှမဟုတ်မှန်း- ဖြစ်ဆိုတာနဲ့ မရှိတော့ဘဲ - အသစ်အသစ် ပြောင်းလဲသွားနေမှန်း- နှလုံးသွင်းနိုင်ခြင်းသည် တကယ့်အမှန်တရားကို တိုက်ရိုက် နှလုံးသွင်း နိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့ လည်နေသော ပန်ကာတစ်လုံးကို ကြည့်ပါက အဝိုင်းပြားကြီး တစ်ခု အဖြစ်မြင်ရပါတယ်။ အဝိုင်းပြားကြီးရှိတယ်ထင်ရပါတယ်။ အမှန်က အဝိုင်း ပြားကြီး တကယ် မရှိပါ။ အဝိုင်းပြားကြီးဆိုတာ တကယ်မဟုတ်ပါ။ တကယ်ရှိ တာက ဒလက်(၃)ခု သာရှိပါတယ်။ ဒလက်(၃)ခု၏ လျင်မြင်သောလည်နှုန်းကို ကျွန်ုပ်တို့ အမြင်စွမ်းအားက လိုက်ပြီး မမြင်နိုင်သဖြင့် တကယ်ရှိသော ဒလက်(၃)ကို မမြင်နိုင်၊ မမြင်ရပဲ တကယ်မရှိသော အဝိုင်းပြားကြီးတစ်ခု ရှိတယ် လို့သာ ထင်မြင်ရပါတယ်။ အမြင်မှား နေရပါတယ်။

ထို့အတူ တရစပ် အသစ်အသစ် ပြောင်းလဲ ဖြစ်ပျက်နေသော ခံစားချက် ဝေဒနာ များ၊ ရုပ်စွမ်းအင်များ၏ လျင်မြန်စွာ ပြောင်းလဲဖြစ်ပျက် အစားထိုးနေ သော သဘာဝကို ကျွန်ုပ်တို့ အမြင်စွမ်းအားက လိုက်ပြီး မမြင်နိုင်သဖြင့် “ဒီစက္ကန့်လည်း ဒီစိတ်၊ နောက်စက္ကန့်လည်းဒီစိတ် တောက်လျှောက်ကြီး ဖြစ်နေတယ်။ ငါ့စိတ်ဖြစ်နေတယ်။” လို့ အထင်မှားပါတယ်။ အမြင်မှားပါတယ်။ “ ဒီစက္ကန့်လည်း ဒီဝေဒနာ၊ နောက်စက္ကန့်လည်း ဒီဝေဒနာ တောက်လျှောက်ကြီး ဖြစ်နေတယ်။ ငါ့ဝေဒနာဖြစ်တယ်” ဆိုပြီး အထင်မှား ပါတယ်။ အမြင်မှား ပါတယ်။ “ဒီစက္ကန့်လည်း ဒီကိုယ်ခန္ဓာ၊ ဒီစိတ် နောက်ဒီစက္ကန့်လည်း ဒီကိုယ်ခန္ဓာ၊ ဒီစိတ်၊ ငါ့ကိုယ်၊ ငါ့စိတ်” ဆိုပြီး အထင်မှား၊ အမြင်မှား-ကြရပါတယ်။

ငါ့ကိုယ်၊ ငါ့စိတ်မဟုတ်မှန်း၊ ပျက်ပျက်နေပြီး တရစပ် အစားထိုးနေမှု သက်သက်၊ အနှစ်မဟုတ်၊ ဘာဆိုဘာမှမဟုတ်ဟု ပေါ်သမျှ စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်(စွမ်းအင်)များ အပေါ် နှလုံးသွင်းနိုင်ခြင်းသည် တကယ့်အမှန်တရားကို တိုက်ရိုက်နှလုံးသွင်းခြင်း၊ သိအောင် ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

လည်နေသောပန်ကာအား မြင်နေရသည့်အတိုင်း ‘အဝိုင်းပြားကြီးတစ်ခု ရှိနေတယ်’ လို့ မသိပဲ ဒလက်သုံးခုသာ တကယ်ရှိသည်ဟု နားလည်သဘောပေါက် ခြင်း သည် အရှိကိုအရှိ အတိုင်းသိမြင်ခြင်းဖြစ်သည်။ အမှန်ကိုနားလည်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ထိုကဲ့သို့-ဝေဒနာခံစားချက်များအပေါ် ငါ့ဝေဒနာ၊ ငါ့ခံစားချက်လို့မသိဘဲ - ငါ့ဝေဒနာမဟုတ်၊ ငါ့ခံစားချက်မဟုတ်-အနတ္တတရားသက်သက် ဟု နှလုံးသွင်း ခြင်း (သို့) ငါ့ဟာမဟုတ်တာကို ငါ့ဟာမဟုတ်မှန်း၊ ဘာမှအနှစ်မဟုတ်တာကို ဘာမှမဟုတ်မှန်း နှလုံးသွင်းခြင်း ရှုမြင်ခြင်း သည် အရှိကိုအရှိအတိုင်း၊ အမှန်ကိုအမှန်အတိုင်း နားလည်ခြင်း ဖြစ်သည်။ မိမိစိတ်အစွဲ၊ မိမိဥပါဒါန်၊ မိမိသမုဒယ၊ မိမိတဏှာ၊ မိမိငြိတွယ်မှု၊ မိမိပူလောင်မှု များကို မိမိကိုယ်တိုင်- ရပ်တန့်နိုင်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်တိုင် စွန့်လွှတ်ထားနိုင်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်တိုင် စွန့်ပစ် ထားခဲ့နိုင်ခြင်းပင်။ အခက်အခဲ ပြဿနာများကို တိုက်ရိုက် ဖြေရှင်းနည်းဖြစ်သည်။ ထွက်ပြေးသွားခြင်းမဟုတ်၊ အာရုံပြောင်းခြင်းမဟုတ်။ သောက၊ ဒေါသ၊ ပူလောင် စိတ်များ၊ စိတ်ဆင်းရဲမှုများကို အမြစ်မှ တူးဖော် ခုတ်လှဲဖြတ်ခြင်းပင်။

ထိုအခါ၌ စိတ်ဖောက်ပြန်မှု ၊ စိတ်သောကရောက်မှု၊ စိတ်ညစ်မှု တို့ ချက်ချင်း အင်အားကုန်ခန်းသွားသည် ဟူသောအချက်ကို တွေ့မြင် ရပေလိမ့်မည်။ စိတ်ညစ်မှု၊ စိတ်ပူပန်မှုတို့သည် ယခင်ကကဲ့သို့ မိမိအပေါ်တွင် မလွှမ်းမိုးနိုင်တော့ပေ။

အကယ်၍ မိမိအနေနှင့် ဆက်ကာဆက်ကာ ဒီနည်းအတိုင်း နှလုံးသွင်း နေပါက နောက်ဆုံးပိတ်မှာ ဒီသောက၊ ပူလောင်မှု၊ ငါ့ဟာထင်မှု၊ ငါ့စိတ်ထင်မှု၊ ငါ့ပူပန်သောက ထင်မှုတွေဟာ အပြီးတိုင် ချုပ်ငြိမ်းပျောက်ကွယ်သွားပေမည်။ ဘဝတလျှောက် အကောင်းအဆိုးအာရုံ အမျိုးမျိုးမှာ ညီညွတ်မျှတသော စိတ်နှလုံးဖြင့် ငြိမ်းချမ်းစွာ အေးချမ်းစွာ နေသွားနိုင်ပေမည်။

ထို့ကြောင့် တင်းမာမှု၊ စိတ်သောကရောက်မှု၊ ဒေါသထွက်မှု၊ စိတ်ဆင်းရဲမှု၊ အတွေးစိတ်များ၊ စိတ်ကူးများ ဖြစ်ပေါ်လာသည့်အခါတိုင်း မျှတသောစိတ်နှလုံးဖြင့် (ဥပက္ခောစိတ်ထားဖြင့်) အရှိကိုအရှိအတိုင်း၊ ပျက်ပျက်နေသည်ကို ပျက်ပျက်နေသည်ဟု အနှစ်မဟုတ်တာကို အနှစ်မဟုတ်ဟု၊ ပျက်ပျက်သွားနေ၍ ဘာမှ မဟုတ်သည်ကို ဘာမှ မဟုတ်ဟု နှလုံးသွင်းနေမည် ရှုမြင်သုံးသပ်နေမည်ဆိုလျှင် မိမိစိတ်ဆင်းရဲမှု ပူပန်မှုအတွေး များသည် လျော့ပါး ပျောက်ကွယ်သွားပေမည်။

ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုနည်းလမ်းကို အမြဲမပြတ် အလေ့အကျင့် ပြုလုပ် နေသင့်ပေသည်။ မိမိစိတ်အတွေးများ (သို့) ခံစားမှုဝေဒနာများအပေါ် အနှစ်သာရမဟုတ်၊ ငါ့စိတ်မဟုတ်၊ ငါ့ဝေဒနာမဟုတ်၊ ဘာမှမဟုတ် အနတ္တ ဟု ရှုမြင်မှု အားကောင်းလျှင် အားကောင်းသလောက် စိတ်သောကတို့ စိတ်ဆင်းရဲမှုတို့ ပေါ်ပေါက်လာတော့မည် မဟုတ်ပေ။ ပေါ်ပေါက်လာလျှင်လည်း ယင်းစိတ်ဆင်းရဲမှုတို့မှ အလွယ်တကူပင် လွတ်ကင်းမှု ရရှိနိုင်လေသည်။

မီးတောက်လာသည်နှင့် တပြိုင်နက် ရေလောင်းရမည်။ ဓါတ်ဆီလောင်းပြီး မီးဟုန်းဟုန်းတောက်အောင် မလုပ်သင့်ပေ။ ပေါ်ပေါက်လာသည့် စိတ်ဆင်းရဲမှု၊ ဝမ်းနည်းမှု၊ သောကအတွေးများ၊ စိတ်ညစ်စရာအတွေးများကို သတိကြီးစွာဖြင့် အနှစ်သာရမဟုတ်၊ ဘာမှမဟုတ်၊ ငါ့စိတ်မဟုတ်၊ သိမ်းပိုက်လို့မရ အနတ္တတရား သက်သက်ဟု ရှုမြင်ခြင်းသည် မီးပေါ်ရေလောင်းခြင်းပင်။ ပေါ်လာသမျှစိတ်များ၊ အတွေးများ၊ သောကများကို တတ်နိုင်သမျှ ဘာမှမဟုတ်ဘူး၊ အနှစ်သာရ မဟုတ်ဘူး ဆိုပြီး အဖြစ်မခံရပါဘူး၊ ဖယ်ထုတ်ပစ် - ဆန့်ကျင်ပစ်ရပေမည်။

ဖယ်ထုတ် ဆန့်ကျင်ရာတွင်လည်း မလိုချင်မှု ဒေါသကြီးနှင့် ဖယ်ထုတ် ဆန့်ကျင်ရမည်မဟုတ်ဘဲ ဥပက္ခောစိတ်ထားဖြင့်သာ ဖယ်ထုတ် ဆန့်ကျင် ရပေမည်။ ပေါ်သမျှစိတ်၊ ပေါ်သမျှခံစားချက်များ၊ ဝေဒနာများ၊ ဒေါသ-သောက အတွေးများကို ဘာမှမဟုတ် ဆိုပြီး လက်မခံပဲ ဆန့်ကျင်ရင်း ဆန့်ကျင်ရင်း လုံးဝမပေါ်တော့သည့် အခြေအနေသို့ ရောက်ရှိလာပေမည်။ ဖြစ်ခဲ့သည့်ဇာတ် လမ်းကို မကြာခဏ တွေးတော စဉ်းစားနေခြင်းသည် သောကမီးအပေါ် ဓါတ်ဆီ လောင်းခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ သောက၊ ဒေါသ တို့ ပိုမိုပြင်းထန်ကာ စွဲလန်းမှုများ နှင့် မသင့်လျော်သော ကာယကံ၊ ဝစီကံများ၊ ပြုလုပ်မိကာ ဖြေရှင်းလို့မဆုံး ဖြစ်နေ ပါသည်။

မိမိတို့ စိတ်နှလုံးတွင် ဖောက်ပြန်မှုများ၊ စိတ်သောကများကို စိတ်ညစ်စရာ အတွေးများ၊ စဉ်းစားစရာများကို ဖြစ်ပေါ်လာခွင့် မပေးသင့်ပေ။ ပေါ်လာသမျှ စိတ်သောကများ၊ ပူပန်စရာအတွေးများ၊ စိတ်ကူးများကို လက်မခံသင့်ပေ။ အမြဲမပြတ် သတိလက်ကိုင်ထားပြီး ပေါ်သမျှစိတ်များအပေါ် ငါ့စိတ်၊ ငါ့အတွေး အဖြစ် မသတ်မှတ်ဘဲ ငါ့စိတ်မဟုတ်၊ ဘာမှမဟုတ်ဆိုကာ ဖျက်ချသည့်အလုပ် - (တနည်း)- မိမိစိတ်၊ ဝေဒနာ ခံစားချက်များရဲ့ ပင်ကိုသဘာဝဖြစ်သော အနှစ်သာရ မဟုတ်သည့်သဘာဝ - သိမ်းထားလို့ မရသည့်သဘာဝ - ကျေနပ် စရာ မဟုတ်သည့်သဘာဝ *unsatisfactory nature/ nothing but disenchantment* အနတ္တတရားသက်သက် - သဘာဝတရား သက်သက် ဟု နှလုံး သွင်းခြင်းသည် အလေ့အကျင့်မပါဘဲ မဖြစ်နိုင်ပေ။

-ဘဝများစွာ အနုသယအဖြစ်ကိန်းအောင်းနေသော *potential* အနေနဲ့ ရှိနေသော -အချိန်မရွေးအကြောင်းတိုင်ဆိုင်တိုင်း ဖြစ်နိုင်သော ရာဂ၊ ဒေါသ၊ သောက စသော စိတ်ဖောက်ပြန်မှုများသည် တိုက်ရိုက်နှလုံးသွင်းသော နည်း ဖြင့်သာ အမြစ်ပြတ်ပြီး တချိန်ချိန်တွင် လုံးဝမပေါ်တော့သည် အထိ ပျောက်ပျက် သွားပေမည်။ ယင်းတိုက်ရိုက် နှလုံးသွင်းနည်းကို ဝါဒသဘော သိနားလည်နေရုံနှင့် မလုံလောက်ပေ။ ဆယ်ရက်လောက် တရားစခန်းဝင်ရုံမျှဖြင့်လည်း မလုံလောက် ပေ။ အမြဲမပြတ် အလေ့အကျင့် ပြုလုပ်နေဖို့ လိုအပ်လှပေသည်။

ရက်ပိုင်း၊ လပိုင်းလေး အလေ့အကျင့် ပြုလုပ်ရုံနှင့် မလုံလောက်ပေ။ အချိန်တိုင်း အလေ့အကျင့် ပွားများလာလေလေ၊ အမှန်တရား သစ္စာတရား - အနတ္တတရား သည် ဘဝအတွင်း ပိုမိုနားလည်သဘောပေါက်လေလေ ဖြစ်ပေ မည်။ ဘဝတစ်လျှောက် အေးချမ်းစွာ နေသွားတတ်သည့် ပညာဉာဏ် (အနတ္တ ဉာဏ်)သည် ပိုမိုရင့်သန်အား ကောင်းလေလေ ဖြစ်ပေမည်။

ငါဝေဒနာ-ငါ့ခံစားချက်အဖြစ် မသတ်မှတ်သော-အနတ္တဉာဏ် ရင့်သန် လေလေ ပူလောင်မှု၊ ယောက်ယက်ခတ်မှု၊ စိတ်ဆင်းရဲမှုတို့ဟာ ရေပေါ်မှာ အရုပ်ရေးသလို ချက်ချင်းပင်ပျောက်ပျက် သွားပေမည်။ စိတ်ညစ်စရာများ လျင်မြန်စွာ ချုပ်ငြိမ်းကွယ်ပျောက်သွားပေမည်။ စိတ်သည် အညစ်အကြေး ကင်းစင် သွားပေမည်။ ဖောက်ပြန်မှုကင်းသွားပေမည်။ အေးငြိမ်းသွားပေမည်။ အေးငြိမ်းသောစိတ်၊ ပူလောင်မှုကင်းသောစိတ်၊ အညစ်အကြေးကင်းစင်သော



စိတ်သည် မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ တည်းဟူသော အေးချမ်းသော စိတ်နှလုံးများ ပွားများစရာမလိုပဲ အလိုလို ဖြစ်လာပေမည်။

ဘဝတစ်လျှောက် အေးချမ်းစွာ နေသွားတတ်သည့် ပညာဉာဏ် (အနတ္တဉာဏ်) ရှိသူသည် သူ့ကိုယ်တိုင်လည်း အေးငြိမ်းချမ်းသာ နေသလို မိမိနှင့်ဆက်စပ်သော ပတ်ဝန်းကျင် လူ့အဖွဲ့အစည်းကိုလည်း ချမ်းသာမှု၊ ငြိမ်းချမ်းမှုများပြန့်ပွားကူးစက်စေလေသည်။

ထိုကဲ့သို့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ကို ခန္ဓာဉာဏ်ရောက်သိမြင်နားလည်သွားသူများ(သို့) ဘဝတစ်လျှောက် အေးချမ်းစွာ နေသွားနည်းကို လေ့ကျင့် တတ်မြောက်သွားသူများ အရေအတွက်များလာလေလေ လူ့အဖွဲ့အစည်းမျိုးစုံအတွက်၊ သတ္တဝါအနန္တအတွက် ချမ်းသာမှု၊ ငြိမ်းချမ်းမှု တို့မှာ ဆုတောင်းစရာ၊ ဝတ်ပြုနေစရာ မလိုပဲ အလိုလို ဖြစ်ပေါ်လာပေမည်။

ယင်း ဘဝတစ်လျှောက် အေးချမ်းစွာ နေသွားတတ်သည့် ပညာဉာဏ် ရရှိရေး ဝိပဿနာအလုပ်ကို အားထုတ်သည့်အလုပ် - ယင်း နည်းလမ်းသည် မည်သူမဆို ကျင့်သုံးဆောက်တည်နိုင်သည်။

အနာရောဂါ(သို့)ဒုက္ခသစ္စာ သည် ဂိုဏ်းအဖွဲ့တစ်ခု၊ ဘာသာတရားတစ်ခု၊ လူမျိုးတစ်မျိုး၊ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ၊ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု၊ ကမ္ဘာကြီးတစ်ခု၊ စကြာဝဠာတစ်ခုနှင့်သာ သက်ဆိုင်သည် မဟုတ်ပေ။

အနာရောဂါ(သို့)ဒုက္ခသစ္စာ ကိုပျောက်ကင်းစေသည့်ကုထုံး၊ အေးချမ်းစွာ နေသွားတတ်သည့် ပညာဉာဏ် (အနတ္တဉာဏ်) ရရှိရေး ဝိပဿနာ အလုပ်သည် ဂိုဏ်းအဖွဲ့တစ်ခု၊ ဘာသာ တရားတစ်ခု၊ လူမျိုးတစ်မျိုး၊ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ၊ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု၊ ကမ္ဘာကြီးတစ်ခု စကြာဝဠာတစ်ခုနှင့်သာသက်ဆိုင်သည်မဟုတ်ပေ။

လူတိုင်း လူတိုင်း စိတ်ညစ်စရာ အချိန်မရွေးကြုံတွေ့လာနိုင်သည်။ သောက ဖြစ်နေနိုင်သည်။ ပူလောင်မှု ယောက်ယက်ခတ်မှု တို့ အချိန်မရွေး ကြုံတွေ့လာနိုင်သည်။ လူတိုင်း၏ရင်ထဲ အချိန်မရွေးပေါ်ပေါက်လာနိုင်သော သောကသည် တစ်ဦးတစ်ယောက် ပိုင်သောသောက မဟုတ်ပေ။ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု၊ ဘာသာ တစ်ခုနှင့်သာ သက်ဆိုင်သော သောကမဟုတ်ပေ။ လူမျိုးတစ်မျိုး၊ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ

နှင့်သာ သက်ဆိုင်သောသောကမဟုတ်ပေ။ ရောဂါတစ်ခုသည် လူတစ်ဦး တစ်ယောက်တွင်သာဖြစ်နိုင်သည်မဟုတ်။ လူအားလုံးတွင် ဖြစ်နိုင်ပေသည်။ ရောဂါသည် အားလုံးနှင့်ဆိုင်သည့် ရောဂါဖြစ်သည်။ အားလုံး ရောဂါခံစားရနိုင်သည်။ ရောဂါမဖြစ်သောသူဟူ၍မရှိ။ ရောဂါကုထုံးသည် ရောဂါဖြစ်သူမည်သူ့ကိုမဆို ပျောက်စေရမည်။ ရောဂါကုထုံးသည် အားလုံးအတွက် ဖြစ်ရမည်။ ဒါမှ ရောဂါကုထုံးသည် အစစ်အမှန် တန်ဖိုးရှိပေမည်။

အေးချမ်းစွာ နေသွားတတ်သည့် ပညာဉာဏ် (သို့) အနတ္တဉာဏ် (သို့) ငါမဟုတ်မှန်းသေချာစွာသိသွားသောဉာဏ် (သို့) ငါစွဲ-ဒိဋ္ဌိစွဲပြုတ်သွားသောဉာဏ်-ရရှိရေး ဝိပဿနာ အလုပ်သည် ယင်းကဲ့သို့သော ကုထုံးဖြစ်သည်။ အားလုံးနှင့်ဆိုင်သော လူမျိုးပေါင်းစုံ လူသားအားလုံးအတွက်ဖြစ်သည်။

အခြားသူများ၏ အေးချမ်းမှု၊ ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့မှုကို ဖြစ်စေသော သီလကျင့်သုံးခြင်းကို မည်သူကမျှ ဆန့်ကျင်ကန့်ကွက်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ မိမိစိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင် လုပ်သော သမာဓိ အလုပ်ကို မည်သူကမျှ ဆန့်ကျင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ စိတ်နှလုံး တင်းမာမှု၊ စိတ်ဆင်းရဲမှုတို့မှ အမှန်တကယ် လွတ်ကင်းစေသည့် အနိစ္စဝိဇ္ဇာဉာဏ်၊ ဒုက္ခဝိဇ္ဇာဉာဏ်၊ အနတ္တဉာဏ် ရရှိရေး ဝိပဿနာအလုပ်ကို မည်သူကမျှ ဆန့်ကျင်ကန့်ကွက်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ ယင်းမှာ အားလုံးနှင့် ဆိုင်သော လမ်းစဉ်ဖြစ်သည် ကိုးကွယ်မှုမဟုတ်ပေ။ အယူသည်းမှု-မဟုတ်ပေ။ မျက်ကန်းယုံကြည်မှု မဟုတ်ပေ။

မှတ်မိနေပါသည်- စိတ်ဆင်းရဲမှု၊ စိတ်ယောက်ယက်ခတ်မှု၊ စိတ်ဖောက်ပြန်မှု တို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ ဘယ်လောက်များ ပူလောင်ခဲ့၊ ပြေးလွှားခဲ့ကြပါသနည်း။

မှတ်မိနေပါသည်- စိတ်ညစ်စရာ၊ စိတ်သောကရောက်စရာ၊ စိတ်ဆင်းရဲစရာများ အဖြစ်ထင်မြင်ပြီး ပူလောင်ခဲ့စဉ်က ကျွန်ုပ်တို့ဟာ မိမိကိုယ်တိုင် ပူလောင်ရုံမက တခြား သူများအားလည်း ပူလောင်အောင် လုပ်ခဲ့မိလေသည်။ ထိုအချိန်၌ ကျွန်ုပ်တို့၌ ခွဲဝေပေးရန် ပူလောင်မှုများသာ ရှိခဲ့သည်။

ယခုအခါ၌လည်း စိတ်ဖောက်ပြန်မှု၊ စိတ်ပူလောင်မှုများမှ လွတ်ကင်းသင့်သလောက် လွတ်ကင်းခဲ့လေသည်။ အေးငြိမ်းမှုတို့ ရရှိသင့်သလောက် ရရှိခဲ့ရာ

ထိုအေးငြိမ်းမှု တို့ကို တခြားသူအပေါင်းအားလည်း ခွဲဝေပေးလိုသည့် စိတ်ဆန္ဒ ဖြစ်ပေါ်လာလေသည်။

တခြားလူတို့အား ခွဲဝေပေးလိုက်၍ အနတ္တဉာဏ် ရရှိရေး ဝိပဿနာ အလုပ်ကို အမှန်တကယ် ကျင့်သုံးကြသူတို့ ပူလောင်မှု၊ ယောက်ယက်ခတ်မှုတို့မှ လွတ်ကင်းသင့်သလောက် လွတ်ကင်းကာ အေးငြိမ်းသောစိတ်နှလုံး တို့ဖြင့် ဘဝကို နေတတ်သွားကြလေပြီ။

ထို အေးချမ်းသောစိတ်နှလုံးဖြင့် နေတတ်သူနှင့် ဆက်ဆံနေရသော ပတ်ဝန်းကျင်၌ လည်း အေးချမ်းသာယာမှုများသာ ဖြစ်ပေါ်လေ တော့သည်။ စိတ်ချမ်းသာမှုတို့ စိတ်နှလုံး ရှင်ပျမှုတို့ တိုးပွားလာလေသည်။

သည့်ထက် အရေအတွက်များသည့်လူများ ဒီကောင်းကျိုးပြုသည့် နည်းလမ်း ကို အသုံးပြုလျက် ချမ်းသာသူနှင့် ပြည့်စုံကြပါစေ။

သည့်ထက် အရေအတွက်များသည့်လူများ ပူလောင်မှု၊ တင်းကြပ်မှု၊ ယောက်ယက်ခတ်ပြီး စိတ်သောကရောက်မှုတို့ မှ လွတ်ကင်းကာ ကောင်းကျိုးများ စွာ ဖြစ်ထွန်းကြပါစေ။ မင်္ဂလာရှိကြပါစေ... .

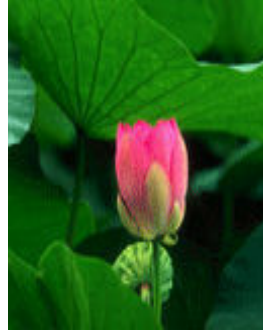
ဤကား ဓမ္မ ဆုတောင်းသာ ဖြစ်ပေသည် ...



*Anicca vata sankhara  
uppada vayadammino  
Uppajjitva nirujjhant  
tesam vupasamo sukho.*

Conditions truly they are transient  
With the nature to arise and cease  
Having arisen, then they pass away  
Their calming, cessation is happiness.

သင်္ခါရတရား ရုပ်နာမ်စွမ်းအင်များသည်  
မမြဲသော၊လျင်မြန်လွန်းစွာ  
ပျက်၊ပျက်နေသော သဘာဝရှိလေသည်။  
ဖြစ် ဆိုတာနဲ့ ပျက်သွားချေပြီ... .  
ထိုသင်္ခါရတရား ရုပ်နာမ်တရားတို့  
မဖြစ်မပျက်ရာ၊ ချုပ်ငြိမ်းရာ၊ သည်သာ  
ချမ်းသာအစစ်ဖြစ်လေသည်။



ဘဝတစ်လျှောက်စိတ်ချမ်းသာစွာနေသွားနည်း

(သို့)

ဝိပဿနာ ဆိုတာ. . .

(သို့)

ပစ္စုပ္ပန်ဖြစ်ဆဲပေါ်ဆဲသဘာဝများကို

ထုံးတမ်းစဉ်လာရှုမြင်ပုံထက်

ထူးခြားစွာ,လေးနက်စွာ,ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာရှုမြင်ခြင်း

“ဧကမဂါကန္တံ ဗဒ္ဒဿတ္တုပဒေ ပဉာရှင် ပါမောက္ခစပိရိက သာမန္တံ ဗုဒ္ဓဘာသာ မြန်မာလူမျိုးများကို သူတို့ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်ရခြင်း ဧကတြေးဟာ ဘာဖြစ်မယ် ထင်သလဲလို့ လိုက်လံ မေးမြန်းသောဧကံ၊ လောဘတဏှာကြောင့် သူတို့ ဒုက္ခ ရောက်ကြရတာပါ ဟု ဘယ်သူ့မှ မမြင်ဘဲ ကံမကောင်းလို့ နတ်တွေပြုလုပ်သောကြောင့် , ကောက်ပဲသီးနှံ ပျက်စီးသောကြောင့် , လိုချင်တာမရသောကြောင့် ဒုက္ခရောက်ရတာ စသလိုဖြင့် ဗဟိဒ္ဓ ဧကမဂါနန္တံ ကိစ္စ များကိုသာ ဧကမဂါကန္တံ ဖြောဆိုလေသည်။”

“သာမန်ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်အများစုမှာဆင်းရဲဒုက္ခရောက်ရခြင်းမှာလောဘတဏှာ ကြောင့်ဟုယူဆဘဲအလိုမပြည့်၍ဆင်းရဲခြင်းဟုယူဆကြသည်။အလိုဆန္ဒပြည့်ဝ နေလျှင် ဘာဆင်းရဲစရာ လိုမလဲဟု ထင်တတ်ကြသည်။ ဤအချက်က လောဘ တဏှာကို ပယ်သတ်ရန်မလိုလောဘတဏှာ၏အလိုကိုသာပြည့်အောင်လုပ်နိုင်ဖို့ လိုသည် ဆိုသော ကံကောင်းရေးကိုသာ ဦးစားပေးသည့် ကံအမြင်ဘက်သို့သာ ပြောင်းရွှေ့သွားတော့သည်။ အငတ်ဘေးနှင့်ကြုံတွေ့ ရပြီး ခိုကိုးရာမဲ့ဘဝ (မစွမ်း ဆောင်နိုင်သောဘဝ, အိုမင်းရင့်ရော်သောဘဝ, သေခါနီးဘဝ) အခြေအနေ သို့ မရောက်သေးသမျှကာလပတ်လုံးလောဘတဏှာကိုပယ်သတ်ခြင်းသည်အဓိပ္ပါယ် မရှိဟု ယူဆလေသည်။” \*

ဒီအခန်းမှာ စိတ်အေးချမ်းစွာ နေသွားနည်း နှင့် ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်

\* ဉာဏ်လမ်းပေါ်လျှောက်လူတစ်ယောက် ၊ ဦးဆန်းလွင်(အာဒိစ္စရံသီ)

နားလည်သမျှ အတတ်နိုင်ဆုံး ဖော်ပြပါမည်။

စိတ်အေးချမ်းစွာ နေသွားနည်း ဟူသည် ပစ္စုပ္ပန် မိမိဘဝ၊ မိမိစိတ်ကို ကို ဝိပဿနာပညာ ဖြင့် ရှုမြင်ခြင်းဖြစ်လေသည်။

ဝိပဿနာပညာ ဖြင့် ရှုမြင်ခြင်း ဟူသည် ပစ္စုပ္ပန် ဖြစ်ဆဲ၊ပေါ်ဆဲ ရုပ်သဘာဝများ၊ စိတ်သဘာဝများကို ထုံးတမ်းစဉ်လာ ရှုမြင်ပုံထက် ထူးခြားစွာ၊ လေးနက်စွာ၊ ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ ရှုမြင်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။

ထုံးတမ်းစဉ်လာ ရှုမြင်ပုံထက် မည်ကဲ့သို့ ထူးခြားစွာ၊ လေးနက်စွာ၊ ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ ဝိပဿနာ ရှုမြင်ရမည်ကို မဖော်ပြခင် ဝိပဿနာ ရှုခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်ကို ရှေးအခန်းများတွင် ဖော်ပြပြီးဖြစ်သော်လည်း ပိုမိုနားလည် စေခြင်းငှာ ထပ်မံဖော်ပြလိုပါသည်။

ဝိပဿနာ ရှုခြင်းသည် စိတ်ဆင်းရဲမှုများ၊ ပြဿနာများ၊ ဒုက္ခစက်များကို မဆုံးနိုင်အောင် လှည့်ပတ်နေစေသော မောဟ တည်းဟူသော အဝိဇ္ဇာ (သက္ကာယဒိဋ္ဌိ) နှင့် တဏှာ (နှစ်သက်မှုလောဘ၊ မနှစ်သက်မှုဒေါသ) တို့ကို အမြစ်ပြတ်၊ ပယ်သတ်နိုင်ရေးဖြစ်လေသည်။

ထို တဏှာ (လိုချင်နှစ်သက်တဲ့စိတ်၊လောဘ၊ မချစ်မနှစ်သက်တဲ့စိတ်၊ ဒေါသ) တို့ကို ပယ်သတ်နိုင်ရေး၊ ဖျက်ချနိုင်ရေး၊ (သဠာယတနသံယုတ်မြန်မာပြန် အားကိုးကား၍) ရှင်ကောဠိကအား ဗုဒ္ဓမှ ဟောကြားခဲ့သောတရားအား ရှင်အာဒိစ္စရံသီ (ဦးဆန်းလွင်) ၏ ဉာဏ်လမ်းပေါ်လျှောက် လူတစ်ယောက် စာအုပ် စာမျက်နှာ ၂၀၆ တွင် ဖော်ပြထားလေသည်။ အဖိုးတန်လှသဖြင့် တဆင့် ရှင်းလင်းဖော်ပြပါမည်။

မြတ်စွာဘုရားဟာ ရာဇဂြိုဟ်ပြည်က သမားတော် ဇီဝကရဲ့ သရက် ဥယျာဉ်၌ သီတင်းသုံးနေစဉ် အရှင် ကောဠိကက မြတ်စွာဘုရားထံ ချဉ်းကပ်ပြီး

အရှင်ဘုရား တပည့်တော်အား အကျဉ်းအားဖြင့် တရား ဟောတော်မူပါ။ ယင်းတရားတော်ကို နာကြားပြီးနောက် တပည့်တော် ဆိတ်ငြိမ်ရာတွင် နေလျက် မလျော့သောလုံ့လဖြင့် အားထုတ်မည် ဖြစ်ပါအံ့ ဟု လျှောက်ထားပါတယ်။

ဒီအခါ မြတ်စွာဘုရားက ကောဠိက အကြင်တရားသည် မမြဲ၊ ထိုတရားနှင့် ပတ်သက်၍ သင်သည် လိုချင်မှု၊ နှစ်သက်မှု၊ စွဲလန်းမှု တဏှာ ကို ပယ်သတ် ရမည်။

မမြဲသော တရား ဆိုသည် အဘယ်နည်း။

ကေဠိက -

- မျက်စိအကြည်ရုပ်သည် မမြဲ၊ဖောက်ပြန် ပျက်စီးနေ၏။ ထိုမမြဲသော ဖောက်ပြန် ပျက်စီးနေသော မျက်စိ၌ သင်သည် စွဲလန်းနှစ်သက်မှု၊ မကျေမနပ်ဖြစ်မှု (တဏှာ) ကို ပယ်သတ်ရမည်။

အဆင်းအာရုံသည် မမြဲ၊ ဖောက်ပြန်ပျက်စီးနေ၏။ ထိုမမြဲသော ဖောက်ပြန် ပြောင်းလဲနေသော အဆင်း၌ သင်သည် စွဲလန်းနှစ်သက်မှု၊ မကျေမနပ်ဖြစ်မှု (တဏှာ) ကို ပယ်သတ်ရမည်။

မျက်စိ ဒွါရ နှင့် အဆင်း အာရုံ တိုက်ဆိုင်မှု ကြောင့် ဖြစ်လာသော ဘယ်သူပဲ၊ ဘယ်ဝါပဲ၊ ဘာပဲ၊ ညာပဲ သိသည့် စက္ခုဝိညာဏ် (မြင်သိစိတ်)သည်လည်း မမြဲ၊ ပျက်ပျက်နေ၏။ ထို့ကြောင့် ဘယ်သူပဲ၊ ဘယ်ဝါပဲ၊ ဘာပဲ၊ ညာပဲ သိသည့် ထို စက္ခုဝိညာဏ် (မြင်သိစိတ်) ၌လည်း သင်သည် စွဲလန်းနှစ်သက်မှု၊ မကျေ မနပ်ဖြစ်မှု (တဏှာ) ကို ပယ်သတ်ရမည်။

ထို သုံးမျိုးတို့ (ထိတွေ့တိုက်ဆိုင်ဖြစ်ပေါ်မှု) စက္ခုသမ္ပဿ သည် မမြဲ၊ပျက်၊ ပျက်နေ၏။ ထိုမမြဲသော ပျက်၊ ပျက်နေသော စက္ခုသမ္ပဿ၌ သင်သည် စွဲလန်းနှစ်သက်မှု၊ မကျေမနပ်ဖြစ်မှု (တဏှာ) ကို ပယ်သတ်ရမည်။

ထို စက္ခုသမ္ပဿ ဟူသော အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ခံစားမှု များ သုခ ဝေဒနာ၊ ဒုက္ခ ဝေဒနာ၊ ဥပေက္ခာ ဝေဒနာများသည်လည်း မမြဲ၊ ပျက်ပျက်နေ၏။ ထို မမြဲသော ပျက်၊ ပျက်သွားနေသော ဝေဒနာ၊ ခံစားမှုအမျိုးမျိုး အပေါ် ၌ သင်သည် စွဲလန်းနှစ်သက်မှု၊ မကျေမနပ်ဖြစ်မှု (တဏှာ) ကို ပယ်သတ် ရမည် . . . . .

ထို့အတူ နား အကြည်ရုပ် . . . သည် လည်းကောင်း၊ အသံအာရုံတို့ . . . သည် လည်းကောင်း၊ သောတ ဝိညာဏ် (ကြားသိစိတ်) . . . သည် လည်းကောင်း၊ ထို သုံးမျိုးတို့ (ထိတွေ့တိုက်ဆိုင်ဖြစ်ပေါ်မှု) ဖဿ . . . သည် လည်းကောင်း၊ ထိုဖဿကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနေသော သုခ ဝေဒနာ၊ ဒုက္ခ ဝေဒနာ၊ ဥပေက္ခာ ဝေဒနာများ . . . သည်လည်းကောင်း မမြဲ၊ ပျက်၊ ပျက်သွားနေ၏။

ထို မမြဲသော ပျက်၊ ပျက်သွားနေသော ထိုထိုတရားတို့အပေါ်၌ သင်သည် စွဲလန်းနှစ်သက်မှု၊ မကျေမနပ်ဖြစ်မှု (တဏှာ) ကို ပယ်သတ်ရမည်။

ထို့အတူ နှာခေါင်းအကြည်ရုပ် . . . သည်လည်းကောင်း၊ အနံ့အာရုံတို့ . . . သည် လည်းကောင်း၊ ဂန္ဓာ ဝိညာဏ် (နံသိစိတ်) . . . သည်လည်းကောင်း၊ ထို သုံးမျိုးတို့ (ထိတွေ့တိုက်ဆိုင်ဖြစ်ပေါ်မှု) ဖဿ . . . သည် လည်းကောင်း၊ ထိုဖဿကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနေသော သုခ ဝေဒနာ၊ ဒုက္ခ ဝေဒနာ၊ ဥပေက္ခာ ဝေဒနာများ . . . သည်လည်းကောင်း မမြဲ၊ ပျက်၊ ပျက်နေ၏။

ထို မမြဲသော ပျက်၊ ပျက်သွားနေသော ထိုထိုတရားတို့အပေါ်၌ သင်သည် စွဲလန်းနှစ်သက်မှု၊ မကျေမနပ်ဖြစ်မှု (တဏှာ) ကို ပယ်သတ်ရမည်။

ထို့အတူ လျှာအကြည်ရုပ် . . . သည်လည်းကောင်း၊ အရသာ အာရုံ . . . သည် လည်းကောင်း၊ ဇိဝှါ ဝိညာဏ် (ရသာသိစိတ်) . . . သည် လည်းကောင်း၊ ထို သုံးမျိုးတို့ (ထိတွေ့တိုက်ဆိုင်ဖြစ်ပေါ်မှု) ဇိဝှါသမ္မဿ . . . သည်လည်းကောင်း၊ ထို ဇိဝှါသမ္မဿတို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော သုခ ဝေဒနာ၊ ဒုက္ခ ဝေဒနာ၊ ဥပေက္ခာ ဝေဒနာများ . . . သည်လည်းကောင်း မမြဲ၊ ပျက်၊ ပျက်နေ၏။

ထို မမြဲသော ပျက်၊ ပျက်သွားနေသော တရားများအပေါ်၌ သင်သည် စွဲလန်း နှစ်သက်မှု၊ မကျေမနပ် ဖြစ်မှု (တဏှာ) ကို ပယ်သတ်ရမည်။

ထို့အတူ ခန္ဓာကိုယ်အကြည်ရုပ်တို့ . . . သည်လည်းကောင်း၊ တွေ့ထိစရာ အာရုံ တို့ . . . သည် လည်းကောင်း၊ ကာယဝိညာဏ်များ (ထိသိစိတ်များ) . . . သည်လည်းကောင်း၊ ထို သုံးမျိုးတို့ (ထိတွေ့တိုက်ဆိုင်ဖြစ်ပေါ်မှု) ကာယသမ္မဿ တို့ . . . သည် လည်းကောင်း၊ ထို ထို ကာယသမ္မဿများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနေသော သုခ ဝေဒနာ၊ ဒုက္ခ ဝေဒနာ၊ ဥပေက္ခာ ဝေဒနာများ . . . သည်လည်းကောင်း မမြဲ၊ ပျက်၊ပျက်နေ၏။

ထို မမြဲသော ပျက်၊ ပျက်သွားနေသော တရားများအပေါ်၌ သင်သည် စွဲလန်း နှစ်သက်မှု၊ မကျေမနပ် ဖြစ်မှု (တဏှာ) ကို ပယ်သတ်ရမည်။

ထိုအတူ စိတ်အကြည်လေးများသည် မြဲမနေ၊ ပျက်၊ ပျက်နေ၏။ ထိုမမြဲသော၊ ပျက်၊ ပျက်နေသော စိတ်အကြည်လေးများ၌ သင်သည် စွဲလန်းနှစ်သက်မှု၊ မကျေ မနပ်ဖြစ်မှု (တဏှာ) ကို ပယ်သတ် ရမည်။

ကြုံတွေ့စရာသဘော တို့သည် မမြဲ၊ ပျက်၊ပျက်နေ၏။ ထိုမမြဲသော ، ပျက်၊ ပျက်နေသော ကြုံတွေ့စရာ သဘော တို့၌ သင်သည် စွဲလန်းနှစ်သက်မှု၊

မကျေမနပ် ဖြစ်မှု (တဏှာ) ကို ပယ်သတ်ရမည်။

စိတ်အကြည် နှင့် ကြံ့တွေးစရာသဘော တို့ တိုက်ဆိုင်မှုကြောင့် ဖြစ်လာ နေသော မနောဝိညာဏ်(ကြံတွေးစိတ်) တို့သည်လည်း မမြဲ၊ ပျက်၊ ပျက်နေ၏။ ထို မမြဲသော ပျက်၊ ပျက်သွားနေသော မနောဝိညာဏ်တို့ ၌ သင်သည် စွဲလန်းနှစ်သက်မှု၊ မကျေမနပ်ဖြစ်မှု (တဏှာ) ကို ပယ်သတ်ရမည်။

ထို သုံးမျိုးတို့ (ထိတွေ့တိုက်ဆိုင်ဖြစ်ပေါ်မှု)၊ မနော သမ္မဿများသည် မမြဲ ပျက်ပျက်နေ၏။ ထိုမမြဲသော ပျက်၊ ပျက်သွားနေသော မနောသမ္မဿ၌ သင်သည် စွဲလန်းနှစ်သက်မှု၊ မကျေမနပ်ဖြစ်မှု (တဏှာ) ကို ပယ်သတ်ရမည်။

ထို မနောသမ္မဿ ဟူသော အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနေသော ခံစားမှုများ သုခ ဝေဒနာ၊ ဒုက္ခ ဝေဒနာ၊ ဥပေက္ခာ ဝေဒနာများသည်လည်း မမြဲ၊ ပျက်၊ ပျက်နေ၏။ ထို မမြဲသော ပျက်၊ ပျက်သွားနေသော ဝေဒနာ၊ ခံစားမှုအမျိုးမျိုးအပေါ် ၌ သင်သည် စွဲလန်းနှစ်သက်နေမှု၊ မကျေမနပ်ဖြစ်နေမှု (တဏှာ) ကို ပယ်သတ်ရမည်။

ကောဠိက . . . အကြင်တရားတို့သည် မမြဲ၊ ပျက်ပျက် နေ၏။ ထိုမမြဲသော၊ပျက်ပျက်နေသော တရား၌ နှစ်သက်မှု၊ မနှစ်သက်မှု (တဏှာ) ကို ပယ်သတ်ရမည်ဟု . .

ရှင်မဟာကောဠိက ကို မြတ်စွာဘုရားက ပေါ်သမျှ ဖြစ်နေသမျှ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး(ခန္ဓာငါးပါး) တို့၏ မမြဲပုံ , ပျက်ပျက်နေပုံအမှန်တရား အနိစ္စ သဘောကို ပြပြီး ပေါ်လာနေသမျှ စိတ်အမျိုးမျိုး(ခန္ဓာငါးပါး)တို့နဲ့ပတ်သက်၍ လိုချင်နှစ်သက်မှု၊ မနှစ်သက်မှု (တဏှာ) တို့ကို ပယ်သတ်ခိုင်းလေသည်။

ထို့နောက် ဗုဒ္ဓသည် ကောဠိက ကို တဖန် ဒုက္ခသုတ် ကို ဟောပြန်လေ သည်။ အထက်ပါအတိုင်း ဖြစ်လေသည်။ ကောဠိက . . .

မျက်စိအကြည်ရှုပ်သည် ဖောက်ပြန်၊ ပြောင်းလဲ၊ ပျက်စီးနေ၍ ကျေနပ် သာယာနေဖွယ်မဟုတ်၊ အနှစ်သာရမဟုတ်၊ ဆင်းရဲသက်သက်၊ ဒုက္ခ သက်သက် ဖြစ်လေသည်။ ထို အနှစ်မဟုတ်သော၊ဆင်းရဲသက်သက်ဖြစ်သော မျက်စိ၌ သင်သည် စွဲလန်း နှစ်သက်မှု၊ မကျေမနပ်ဖြစ်မှု (တဏှာ) ကို ပယ်သတ်ရမည်။

အဆင်းအာရုံသည် ကျေနပ်သာယာနေဖွယ်မဟုတ်၊ အနှစ်သာရ မဟုတ်၊ ဆင်းရဲသက်သက်၊ ဒုက္ခသက်သက် ဖြစ်လေသည်။ ထိုအနှစ်မဟုတ်သော အဆင်း ၌ သင်သည် စွဲလန်းနှစ်သက်မှု၊ မကျေမနပ်ဖြစ်မှု (တဏှာ)ကို ပယ်သတ်ရ မည်။



မျက်စိ ဒွါရ နှင့် အဆင်း အာရုံ တိုက်ဆိုင်မှု ကြောင့် ဖြစ်လာသော ဘယ်သူပဲ၊ ဘယ်ဝါပဲ၊ ဘာပဲ၊ ညာပဲ သိသည့် စက္ခုဝိညာဏ် (မြင်သိစိတ်) သည်လည်း ကျေနပ်သာယာနေဖွယ်မဟုတ်၊ အနှစ်သာရ မဟုတ်၊ ဆင်းရဲ သက်သက်၊ ဒုက္ခ သက်သက် ဖြစ်လေသည်။

ထို့ကြောင့် ဘယ်သူပဲ၊ ဘယ်ဝါပဲ၊ ဘာပဲ၊ ညာပဲ သိသည့် ထို စက္ခုဝိညာဏ် (မြင်သိစိတ်) ၌လည်း သင်သည် စွဲလန်းနှစ်သက်မှု၊ မကျေမနပ်ဖြစ်မှု (တဏှာ) ကို ပယ်သတ်ရမည်။

ထိုသုံးမျိုးတို့ (ထိတွေ့တိုက်ဆိုင်ဖြစ်ပေါ်မှု) စက္ခုသမ္ပဿ သည် ကျေနပ် သာယာ နေဖွယ်မဟုတ်၊ အနှစ်သာရမဟုတ်၊ ဆင်းရဲသက်သက်၊ ဒုက္ခသက်သက် ဖြစ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုအနှစ်သာရ မဟုတ်သော ဆင်းရဲသက်သက် ဖြစ်သော စက္ခုသမ္ပဿ၌ သင်သည် စွဲလန်း နှစ်သက်မှု၊ မကျေမနပ်ဖြစ်မှု (တဏှာ) ကို ပယ်သတ်ရမည်။

ထို စက္ခုသမ္ပဿ ဟူသော အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ခံစားမှုများ သုခ ဝေဒနာ၊ ဒုက္ခ ဝေဒနာ၊ ဥပေက္ခာ ဝေဒနာများသည်လည်း ကျေနပ် သာယာနေဖွယ်မဟုတ်၊ အနှစ်သာရမဟုတ်၊ ဆင်းရဲသက်သက်၊ ဒုက္ခ သက်သက် ဖြစ်လေသည်။

ထို့ကြောင့် ထို အနှစ်သာရမဟုတ်သော ဆင်းရဲသက်သက်၊ ဖြစ်သော ဝေဒနာ၊ ခံစားမှု အမျိုးမျိုးအပေါ် ၌ သင်သည် စွဲလန်းနှစ်သက်မှု၊ မကျေမနပ် ဖြစ်မှု (တဏှာ) ကို ပယ်သတ် ရမည်။

ထို့အတူ နား အကြည်ရုပ်... သည် လည်းကောင်း၊ အသံအာရုံတို့ ... သည် လည်းကောင်း၊ သောတဝိညာဏ် (ကြားသိစိတ်)... သည် လည်းကောင်း၊ ထို သုံးမျိုးတို့(ထိတွေ့တိုက်ဆိုင်ဖြစ်ပေါ်မှု)ဖဿ... သည် လည်းကောင်း၊ ထိုဖဿကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနေသော သုခ ဝေဒနာ၊ ဒုက္ခ ဝေဒနာ၊ ဥပေက္ခာ ဝေဒနာများ... သည်လည်းကောင်း ကျေနပ်သာယာ နေဖွယ်မဟုတ်၊ အနှစ်သာရမဟုတ်၊ ဆင်းရဲသက်သက်၊ ဒုက္ခ သက်သက် ဖြစ်လေသည်။

ထို့ကြောင့် ထို အနှစ်သာရမဟုတ်သော ဆင်းရဲသက်သက်ဖြစ်သော ထိုထိုတရားတို့အပေါ်၌ သင်သည် စွဲလန်းနှစ်သက်မှု၊ မကျေမနပ်ဖြစ်မှု (တဏှာ) ကို ပယ်သတ်ရမည်။

ထို့အတူ နှာခေါင်းအကြည်ရုပ် . . . သည်လည်းကောင်း၊ အနံ့အာရုံတို့ . . . သည် လည်းကောင်း၊ ဂန္ဓာဝိညာဏ် (နံသိစိတ်) . . . သည်လည်းကောင်း၊ ထို သုံးမျိုးတို့ (ထိတွေ့တိုက်ဆိုင်ဖြစ်ပေါ်မှု)ဂန္ဓာသမ္ပဿ . . . သည်လည်းကောင်း၊ ထိုဖဿကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနေသော သုခ ဝေဒနာ၊ ဒုက္ခ ဝေဒနာ၊ ဥပေက္ခာ ဝေဒနာများ . . . သည်လည်းကောင်း ကျေနပ်သာယာနေဖွယ်မဟုတ်၊ အနှစ်သာရမဟုတ်၊ ဆင်းရဲသက်သက်၊ ဒုက္ခသက်သက် ဖြစ်လေသည်။

ထို့ကြောင့် ထို အနှစ်သာရမဟုတ်သော၊ ဆင်းရဲသက်သက်ဖြစ် သော ထိုထိုတရားတို့အပေါ်၌ သင်သည် စွဲလန်းနှစ်သက်မှု၊ မကျေမနပ်ဖြစ်မှု (တဏှာ) ကို ပယ်သတ်ရမည်။

ထို့အတူ လျှာအကြည်ရုပ် . . . သည်လည်းကောင်း၊ အရသာအာရုံ . . . သည် လည်းကောင်း၊ ဇိဝှါ ဝိညာဏ် (ရသာသိစိတ်) . . . သည်လည်းကောင်း၊ ထို သုံးမျိုးတို့ (ထိတွေ့တိုက်ဆိုင်ဖြစ်ပေါ်မှု)ဇိဝှါသမ္ပဿ . . . သည်လည်းကောင်း၊ ထို ဇိဝှါသမ္ပဿတို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော သုခ ဝေဒနာ၊ ဒုက္ခ ဝေဒနာ၊ ဥပေက္ခာ ဝေဒနာများ . . . သည်လည်းကောင်း ကျေနပ်သာယာ နေဖွယ်မဟုတ်၊ အနှစ်သာရမဟုတ်၊ ဆင်းရဲသက်သက်၊ ဒုက္ခ သက်သက် ဖြစ်လေသည်။

ထို့ကြောင့် ထို အနှစ်သာရမဟုတ်သော၊ ဆင်းရဲသက်သက်ဖြစ်သော ထိုထို တရားတို့ အပေါ်၌ သင်သည် စွဲလန်း နှစ်သက်မှု၊ မကျေမနပ် ဖြစ်မှု (တဏှာ) ကို ပယ်သတ်ရမည်။

ထို့အတူ ခန္ဓာကိုယ်အကြည်ရုပ်တို့ . . . သည်လည်းကောင်း၊ တွေ့ထိစရာ အာရုံ တို့ . . . သည် လည်းကောင်း၊ ကာယဝိညာဏ်များ (ထိသိစိတ်များ) . . . သည်လည်းကောင်း၊ ထို သုံးမျိုးတို့ (ထိတွေ့တိုက်ဆိုင်ဖြစ်ပေါ်မှု) ကာယ သမ္ပဿတို့ . . . သည် လည်းကောင်း၊ ထို ထို ကာယသမ္ပဿများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနေသော သုခ ဝေဒနာ၊ ဒုက္ခ ဝေဒနာ၊ ဥပေက္ခာ ဝေဒနာများ . . . သည်လည်းကောင်း ကျေနပ်သာယာနေဖွယ်မဟုတ်၊ အနှစ်သာရမဟုတ်၊ ဆင်းရဲ သက်သက်၊ ဒုက္ခ သက်သက် ဖြစ်လေသည်။

ထို့ကြောင့် ထို အနှစ်သာရ မဟုတ်သော၊ ဆင်းရဲသက်သက်ဖြစ်သော ထိုထို တရားများအပေါ်၌ သင်သည် စွဲလန်း နှစ်သက်မှု၊ မကျေမနပ် ဖြစ်မှု (တဏှာ) ကို ပယ်သတ်ရမည်။

ထို့အတူ စိတ်အကြည်လေးများသည် . . . လည်းကောင်း၊ ကြံ့တွေးစရာ၊ သဘော . . . တို့သည် လည်းကောင်း၊ မနောဝိညာဏ်များ (ကြံ့တွေးစရာ စိတ်များ) . . . သည် လည်းကောင်း၊ ထို သုံးမျိုးတို့ (ထိတွေ့တိုက်ဆိုင်ဖြစ်ပေါ်မှု) မနောသမ္မဿ တို့ . . . သည် လည်းကောင်း၊ ကျေနပ်သာယာနေဖွယ်မဟုတ်၊ အနှစ်သာရမဟုတ်၊ ဆင်းရဲသက်သက်၊ ဒုက္ခသက်သက် ဖြစ်လေသည်။

ထိုမနောသမ္မဿ ဟူသောအကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနေသော ခံစားမှုများ သုခ , ဒုက္ခ , ဥပေက္ခာ ဝေဒနာများသည်လည်း ကျေနပ်သာယာနေ ဖွယ်မဟုတ်၊ အနှစ်သာရမဟုတ်၊ ဆင်းရဲသက်သက်၊ ဒုက္ခသက်သက် ဖြစ်လေသည်။

ထို့ကြောင့် ထို အနှစ်သာရ မဟုတ်သော၊ ဆင်းရဲသက်သက်ဖြစ်သော ထိုထို ဝေဒနာ၊ ခံစားမှုအမျိုးမျိုးအပေါ် ၌ သင်သည် စွဲလန်းနှစ်သက်နေမှု၊ မကျေမနပ်ဖြစ်နေမှု (တဏှာ) ကို ပယ်သတ်ရမည်။

ကောဠိက . . . အကြင် တရား တို့သည် ကျေနပ်သာယာ နေဖွယ်မဟုတ်၊ အနှစ်သာရ မဟုတ်၊ ဆင်းရဲသက်သက်၊ ဒုက္ခ သက်သက် ဖြစ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုတရားတို့၌ နှစ်သက်မှု၊ မနှစ်သက်မှု (တဏှာ) ကို ပယ်သတ်ရမည် ဟု . . .

ရှင်မဟာကောဠိက ကို မြတ်စွာဘုရားက ပေါ်သမျှ ဖြစ်သမျှ ရုပ်နာမ် ခန္ဓာငါးပါး တို့၏ အနှစ်သာရ မဟုတ်ပုံ၊ ဆင်းရဲသက်သက်ဖြစ်ပုံ အမှန်တရား ဒုက္ခသစ္စာ သဘောကို ပြပြီး ပေါ်လာနေသမျှ စိတ်အမျိုးမျိုး၊ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး၊ ခန္ဓာငါးပါး တို့နဲ့ပတ်သက်၍ လိုချင်နှစ်သက်မှု၊ မနှစ်သက်မှု (တဏှာ) တို့ကို ပယ်သတ် ခိုင်းလေသည်။

ဒီနောက် ဆက်လက်၍ ဗုဒ္ဓက ရှင်မဟာကောဠိကကို အနတ္တလက္ခဏာကို အထက်ပါအတိုင်း . . .

မျက်စိအကြည် နှင့် အဆင်းအာရုံ တို့သည်လည်းကောင်း ထို မျက်စိ အကြည် နှင့် အဆင်းအာရုံ တို့တိုက်ဆိုင်မှုမှ တဆင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော စက္ခုဝိညာဏ် (မြင်သိစိတ်) သည်လည်းကောင်း၊ ထို သုံးမျိုးတို့ (စုပေါင်း လုံးထွေးတိုက်ဆိုင်ဖြစ်ပေါ်မှု) ဖဿ တို့ . . . သည် လည်းကောင်း၊ **ငါ မဟုတ်၊ သူမဟုတ်၊ တစ်ဦးဦးမဟုတ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမဟုတ်၊ အတ္တမဟုတ်၊ ငါ့ဟာမဟုတ်၊ တစ်ခုတည်းအဖြစ်နဲ့ တောက်လျှောက်ရှိနေတာမဟုတ် ဘာမှမဟုတ်၊ သဘာဝတရားသက်သက် (အနတ္တတရား)** သာ ဖြစ်လေသည်။

ထို ထို ဖဿ များကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနေသော အမျိုးမျိုးသော ခံစားချက်များ၊ သုခ ဝေဒနာ၊ ဒုက္ခ ဝေဒနာ၊ ဥပေက္ခာ ဝေဒနာများ . . . သည်လည်း**ငါ မဟုတ်၊ သူမဟုတ်၊ တစ်ဦးဦးမဟုတ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမဟုတ်၊ အတ္တမဟုတ်၊ ငါ့ဟာမဟုတ်၊ တစ်ခုတည်းအဖြစ် နဲ့ တောက်လျှောက် ရှိနေတာမဟုတ် ဘာမှမဟုတ်၊ သဘာဝတရားသက်သက် (အနတ္တ) ဖြစ်လေသည်။**

ထို့ကြောင့် **အတ္တမဟုတ်သော၊ ငါမဟုတ်သော၊ ငါ့ဟာမဟုတ်သော၊ တစ်ခုတည်း အဖြစ်နဲ့ တောက်လျှောက်ရှိနေတာမဟုတ်သော၊ ဘာမှ မဟုတ်သော၊ သဘာဝတရား သက်သက်များ(အနတ္တတရား) သာ ဖြစ်သော** ထိုထိုတရား တို့ အပေါ်၌ သင်သည် စွဲလန်း နှစ်သက်မှု၊ မကျေမနပ် ဖြစ်မှု (တဏှာ) ကို ပယ်သတ်ရမည်။

ထို့နောက် နားအကြည် နှင့် အသံအာရုံ တို့သည်လည်းကောင်း ၊ သောတဝိညာဏ် (ကြားသိစိတ်)များ သည်လည်းကောင်း၊ ထို သုံးမျိုးတို့ (စုပေါင်း လုံးထွေးတိုက်ဆိုင်ဖြစ်ပေါ်မှု) ဖဿ တို့ . . . သည် လည်းကောင်း၊ ထို ဖဿ တို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနေသော အမျိုးမျိုးသော ခံစားချက်များ၊ သုခ ဝေဒနာ၊ ဒုက္ခ ဝေဒနာ၊ ဥပေက္ခာ ဝေဒနာများ . . . သည် လည်းကောင်း **ငါ မဟုတ်၊ သူမဟုတ်၊ တစ်ဦးဦးမဟုတ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမဟုတ်၊ အတ္တမဟုတ်၊ ငါ့ဟာမဟုတ်၊ တစ်ခုတည်းအဖြစ် နဲ့ တောက် လျှောက် ရှိနေတာမဟုတ်၊ ဘာမှမဟုတ်၊ သဘာဝ တရား သက်သက် (အနတ္တ) ဖြစ်လေသည်။**

ထို့ကြောင့် **အတ္တမဟုတ်သော၊ ငါမဟုတ်သော၊ ငါ့ဟာမဟုတ်သော၊ တစ်ခုတည်း အဖြစ်နဲ့ တောက်လျှောက်ရှိနေတာမဟုတ်သော၊ ဘာမှ မဟုတ်သော၊ သဘာဝတရား သက်သက်များ(အနတ္တတရား) သာ ဖြစ်သော** ထိုထိုတရား တို့ အပေါ်၌ သင်သည် စွဲလန်း နှစ်သက်မှု၊ မကျေမနပ် ဖြစ်မှု (တဏှာ) ကို ပယ်သတ်ရမည်။

နှာခေါင်းအကြည် + အနံ့ = နံသိစိတ် (ဂန္ဓာဝိညာဏ်)သည်လည်းကောင်း ၊ ထိုသုံးမျိုးတို့ ပေါင်းစုံဖြစ်ပေါ်မှု (ဖဿ) သည်လည်းကောင်း၊ ထိုဖဿကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ရသော အမျိုးမျိုးသော ခံစားချက်များ သုခ၊ ဒုက္ခ၊ ဥပေက္ခာ ဝေဒနာများ သည် လည်းကောင်း . . .

လျှာအကြည် + အရသာ = ရသာသိစိတ် (ဇိဝှာဝိညာဏ်) သည်လည်း ကောင်း ၊ ထိုသုံးမျိုးတို့ပေါင်းစုံဖြစ်ပေါ်မှု(ဖဿ)သည်လည်းကောင်း၊ ထိုဖဿ

ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်ရသော အမျိုးမျိုးသော ခံစားချက်များ သုခ၊ ဒုက္ခ၊ ဥပေက္ခာ ဝေဒနာများသည် လည်းကောင်း . . .

ခန္ဓာကိုယ်အကြည် + ထိတွေ့စရာ = ထိသိစိတ် (ကာယဝိညာဏ်များ) သည် လည်းကောင်း၊ ထိုသုံးမျိုးတို့ပေါင်းစုံဖြစ်ပေါ်မှု (ဖဿ) သည်လည်းကောင်း ထိုဖဿကြောင့်ဖြစ်ပေါ်ရသော အမျိုးမျိုးသော ခံစားချက်များ သုခ၊ ဒုက္ခ၊ ဥပေက္ခာ ဝေဒနာ များသည် လည်းကောင်း . . .

စိတ်အကြည် + ကြံတွေးစရာ = ကြံတွေးစိတ် (မနောဝိညာဏ်များ) သည်လည်းကောင်း၊ ထိုသုံးမျိုးတို့ပေါင်းစုံဖြစ်ပေါ်မှု (ဖဿ) သည်လည်းကောင်း ထိုဖဿကြောင့်ဖြစ်ပေါ်ရသော အမျိုးမျိုးသော ခံစားချက်များ သုခ၊ ဒုက္ခ၊ ဥပေက္ခာ ဝေဒနာ များသည် လည်းကောင်း . . . **ငါ မဟုတ်၊ သူမဟုတ်၊ တစ်ဦးဦးမဟုတ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ မဟုတ်၊ အတ္တမဟုတ်၊ ငါ့ဟာမဟုတ်၊ တစ်ခုတည်းအဖြစ် နဲ့ တောက် လျှောက် ရှိနေတာမဟုတ်၊ ဘာမှမဟုတ်၊ သဘာဝ တရား သက်သက် (အနတ္တ) ဖြစ်လေသည်။**

ထို့ကြောင့် **အတ္တမဟုတ်သော၊ ငါမဟုတ်သော၊ ငါ့ဟာမဟုတ်သော၊ တစ်ခုတည်း အဖြစ်နဲ့ တောက်လျှောက်ရှိနေတာမဟုတ်သော၊ ဘာမှ မဟုတ်သော၊ သဘာဝတရား သက်သက်များ(အနတ္တတရား)** သာ ဖြစ်သော ထိုထို ခံစားချက်(ဝေဒနာ)အမျိုးမျိုး တို့ အပေါ်၌ သင်သည် စွဲလန်း နှစ်သက်မှု၊ မကျေမနပ် ဖြစ်မှု (တဏှာ) ကို ပယ်သတ်ရမည်-

ကောဠိက . . . အကြင်တရား တို့သည် **အတ္တမဟုတ်၊ ငါမဟုတ်၊ ငါ့ဟာမဟုတ်၊ တစ်ခုတည်း အဖြစ်နဲ့ တောက်လျှောက် ရှိနေ တာမဟုတ်၊ ဘာမှ မဟုတ်သော၊ သဘာဝတရား သက်သက်များ (အနတ္တတရား)များ သက်သက် ဖြစ်လေသည်။** ထို့ကြောင့် ထိုတရား တို့၌ နှစ်သက်သာယာမှု၊ မနှစ်သက်မှု၊မကျေမနပ်ဖြစ်မှု (တဏှာ) ကို ပယ်သတ်ရမည် ဟု . . .

ဆိတ်ငြိမ်ရာသို့ သွားရောက်ကာ သစ္စာတရား တို့ကို ခန္ဓာဉာဏ်ရောက် အားထုတ်လိုသော ရှင်မဟာကောဠိကအား ဝိပဿနာ အားထုတ်မှုအလုပ်နှင့် ပတ်သက်၍ ဗုဒ္ဓ၏ ရှင်းလင်းဟောကြားမှုဖြစ်ပါသည်။

ထိုကဲ့သို့ ဗုဒ္ဓ၏ ရှင်းလင်းဟောကြားမှုကို ဖော်ပြပြီးနောက် ရှင်အာဒိစ္စရံသီ (ဦးဆန်းလွင်) နှင့် သူ၏ တပည့် ဖြစ်သူတို့ ဆင်းရဲဒုက္ခတို့မှ လွတ်မြောက်ရေး

(စိတ်ချမ်းသာမှုအစစ်ကိုနားလည်နိုင်ရေး)အမေးအဖြေသဘော ဆွေးနွေး ရှင်းလင်း တင်ပြပုံမှာလည်း အလွန်အဖိုးတန်လှပေသည်။ ဆက်လက်ရှင်းလင်းပုံ ကား- . . . ထို မမြဲတဲ့၊ ပျက်ပျက်သွားနေတဲ့(အနိစ္စ), အနှစ်သာရမဟုတ်တဲ့, ဆင်းရဲ သက်သက်ဖြစ်တဲ့(ဒုက္ခ), ငါမဟုတ်တဲ့, ဘာဆိုဘာမှမဟုတ်တဲ့, သဘာဝ တရား သက်သက်(အနတ္တ)တို့အပေါ် သာယာနှစ်သက်နေမှု, မကျေမနပ်ဖြစ်နေမှု (တဏှာ=လောဘ,ဒေါသ) တို့ ဖြစ်ပေါ်ကာ တုံ့ပြန်လုပ်ဆောင်နေမှု-သင်္ခါရ တရားများ (ကာယကံ,ဝစီကံ,မနောကံ=စိတ်အမျိုးမျိုး)ကို ပယ်သတ်နေခြင်း, ဖျက်ချနေခြင်း(အနိစ္စ,ဒုက္ခ,အနတ္တ အဖြစ် သိမြင်နုလုံးသွင်းခြင်း)သည်ပင်လျှင် . . . ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်-အကြောင်းအကျိုးဒုက္ခစက်-ဖြစ်စဉ်ကြီး အား ရပ်တန့်နေခြင်း, ဝေဒနာ နိရောဓါ တဏှာ နိရောဓေါ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်-ထွက်ရာလမ်းကို လျှောက်လှမ်းနေခြင်း ဖြစ်ကြောင်း ရှင်လင်းပြလေသည်။

ထို့ပြင် ‘လူတွေ ဘာကြောင့် ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်နေရတာလဲ’ ဆိုတဲ့ အမေးကို မနုဿတ္တဗေဒ ပါမောက္ခဒေါက်တာစပရီ မှ မေးသကဲ့သို့ မေးမြန်း လေရာ- တပည့်ဖြစ်သူမှ . .

မမြဲတဲ့၊ ပျက်ပျက်နေတဲ့,ငါ့ဟာမဟုတ်တဲ့ တရားတွေအပေါ် နှစ်သက်မှု, လိုချင်နေမှု, သိမ်းပိုက်လိုနေမှု (တဏှာ) ကို မပယ်သတ်နိုင်၍ ဖြစ်ကြောင်း ဖြေလေသည်။

ထိုအခါ ထိုအဖြေသည် မှန်သော်လည်း မပြည့်စုံသေးကြောင်း ထို မမြဲတဲ့၊ ပျက်ပျက်နေတဲ့,ငါ့ဟာမဟုတ်တဲ့ တရားတွေအပေါ် နှစ်သက်မှု, လိုချင်နေမှု, သိမ်းပိုက်လိုနေမှု , မကျေမနပ်ဖြစ်နေမှု, မုန်းတီးမှု (တဏှာ=လောဘ, ဒေါသ) မပယ်သတ်နိုင်ခြင်း၏ အဓိက အရင်းအမြစ် အကြောင်းတရား တစ်ခု ရှိနေကြောင်း၊ ထို အဓိက အရင်းအမြစ် အကြောင်းတရားမှာ အဝိဇ္ဇာ ဖြစ်ကြောင်း ထပ်မံရှင်းလင်းပြလေသည်။

အဝိဇ္ဇာ ဆိုတာ သစ္စာ ကို မသိတာ. . အမှန်ကို မသိတာ. . . ဘာကြောင့် လိုချင်နှစ်သက်မှု လောဘ(တဏှာ)ဖြစ်ရသလဲ. . ဘာကြောင့် မနှစ်မြို့မှု, မကျေ မနပ်ဖြစ်နေမှု ဒေါသ(တဏှာ) ဖြစ်ရတာလဲ. . ဆိုတော့ အမှန်ကို မသိလို့. . . .

အမှန် ကို ဘယ်လိုမသိတာလဲ ဆိုရင် . . .

မမြဲတဲ့တရား, အချိန်တိုင်း ပျက်ပျက်နေတဲ့တရားတွေကို ပျက်ပျက် နေမှန်း မသိ လို့, အနှစ်မဟုတ်, အတ္တမဟုတ်, ဘာဆို ဘာမှ မဟုတ်တဲ့ ဒုက္ခ သစ္စာ သက်သက်တွေကို ဒုက္ခသစ္စာသက်သက်တွေမှန်း မသိလို့. . . .

ဘာဆိုဘာမှမဟုတ်တဲ့ ဒုက္ခသစ္စာသက်သက်တွေကို ဒုက္ခသစ္စာပဲ လို့ ဉာဏ်မှာ မထင်ဘူး။ အတ္တအဖြစ်၊ တစ်ခုတည်းအဖြစ်၊ တစ်ယောက်တည်းအဖြစ်၊ ငါ အဖြစ် တောက်လျှောက်ကြီး၊ မပျက်စီးဘဲ တောက်လျှောက်သွားနေသည်၊ တောက်လျှောက်ကျင်လည်နေသည်ဟု မှားယွင်းစွာ၊ ယူဆ ထင်မြင်ထားလေ သည်. . . .

ဘာဆိုဘာမှမဟုတ်တဲ့ ဒုက္ခသစ္စာသက်သက်တွေ လို့ အမှန်ကို မသိဘူး၊ အမှန်ကို မသိတော့ လိုချင်တယ်၊ နှစ်သက်တယ်. . . လိုချင်တာ၊ နှစ်သက်တာ မရတော့ ဒေါသဖြစ်တယ်၊ မကျေမနပ်ဖြစ်တယ်. . . ထိုကဲ့သို့ နှစ်သက်မှု၊ မနှစ်သက်မှု(မကျေမနပ်ဖြစ်နေမှု) တို့နှင့် ငြိတွယ်ရာမှ၊ ဥပါဒါန်ဖြင့် စွဲလန်းမိရာမှ မရရအောင် လုပ်ဆောင်လေသည်၊ မပျက်စီး၊ ပျက်စီးအောင် လုပ်ဆောင် လေသည်။ ကံ အမှုများ လုပ်ဆောင်လေတော့သည်။ ကမ္မဘဝ ဖြစ်လေပြီ။

ထိုအခါ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် လည်လေတော့သည်. . . ပဋိသန္ဓေ ဝိညာဏ်တို့ အသစ်အသစ်ဖြစ်ပေါ်ပြီး ၊ အသစ်အသစ်သောခန္ဓာများ၊ဇာတိများဖြစ်ပေါ်ကာ ဇရာ၊ မရဏ တို့ မဆုံးနိုင် ဖြစ်ရလေသည်။ ဇာတိ ဇရာ မရဏ တို့နှင့်အတူ သောကာ၊ ပရိဒေဝ၊ ဒုက္ခ၊ ဒေါမနဿ၊ ဥပါယာသ တို့လည်း အတူတကွဖြစ်ကြရလေ တော့သည်။ သဘာဝနိယာမသက်သက် (အနတ္တသက်သက်)ပင်ဖြစ်လေသည်။

မိုးကုတ်ဆရာတော်ကြီးမှလည်း ထို အဝိဇ္ဇာ နှင့် တဏှာ သည် ဒုက္ခစက်ကြီး မပြတ်အောင်လည်နေစေဖို့ ဒုက္ခပြီးဒုက္ခ မဆုံးနိုင်ဖြစ်စေဖို့ လုပ်ဆောင်နေသည် အဓိက မူလ တရားခံ နှစ်ခု ဖြစ်ကြောင်း၊ ဒုက္ခအားလုံး၏ အစ၊ မူလနှစ်ဖြာ ဖြစ်ကြောင်း အသေးစိတ် ရှင်းပြခဲ့လေသည်။

အဝိဇ္ဇာ ခေါ် သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းသည်ပင်လျှင် လိုချင်တပ်မက် နှစ်သက်မှု တဏှာ ဖြစ်နေခြင်း(လောဘ-ဒေါသဖြစ်နေခြင်း) ဖြစ်လေသည်။

ထို့ကြောင့် သက္ကာယဒိဋ္ဌိ (အဝိဇ္ဇာ) အား သစ္စာတရား၊ ဒိဋ္ဌိဖြုတ်တရားများ အား လေ့လာနားထောင်ဖတ်ရှုခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း (ညာတပရညာ) တရား အားထုတ်မှုဖြင့်လည်းကောင်း(တီရဏ ပရိညာ)၊ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် လည်းကောင်း(ပဟာန ပရိညာ) ပယ်သတ်ရမည် ဖြစ်ကြောင်း မိုးကုတ်ဆရာတော် ကြီးမှ အထပ်ထပ် ဟောကြားလေသည်။

တနည်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ဟာ အဝိဇ္ဇာ(သို့)သက္ကာယဒိဋ္ဌိ(သို့)ငါ ၊ ငါဟာ ထင်နေမှု အား အဆင့်ဆင့် ပယ်သတ်နိုင်ခြင်းသည်ပင်လျှင် တဏှာ (လောဘ၊ ဒေါသ)ကို ပယ်သတ်နေခြင်းဖြစ်လေသည်။

အဝိဇ္ဇာ, တဏှာကိုပယ်သတ်ခြင်း(သို့မဟုတ်)ဝိပဿနာပညာ

ခန္ဓာငါးပါး၏အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တသဘာဝကိုအချိန်ပြည့်

တိုက်ရိုက်တရားနုလုံးသွင်းနည်း။

ကံ၊စိတ်၊ဥတု၊အာဟာရ အကြောင်းတရားတို့ကြောင့် (မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ကိုယ်၊စိတ်)ဆိုတဲ့အကျိုးတရားများမပြတ်တရစပ်ဖြစ်နေပါတယ်။ ထိုသို့ ဖြစ်ပေါ်နေရတဲ့ အကျိုးတရား ဓာတ်ကြီးလေးပါးအစုအဝေး (မျက်စိ၊နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ကိုယ် ဆိုတဲ့ရုပ်ဒွါရ)တွေနဲ့ မနောအကြည်တွေဟာ ဖြစ်ပြီးပြီးချင်း (တစ်စက္ကန့်မျှ မကြာသော ကာလအတွင်းမှာပင်)ချုပ်ပျောက်သွားတယ်။

ကံ၊စိတ်၊ဥတု၊အာဟာရ အကြောင်းတရား အသစ်အသစ်တို့ ဆက်ဆက် ပံ့ပိုး နေမှုကြောင့် (မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်) ဆိုတဲ့ ဒွါရအသစ် အသစ်တွေ မပြတ်တရစပ် အစားပြန်ထိုးလိုက် ဖောက်ပြန်ပျက်စီးလိုက် ဖြစ်နေပါတယ်။ အစားထိုးလိုက်တဲ့ ဒွါရ(မျက်စိ၊နား၊နှာခေါင်း၊လျှာ၊ကိုယ်၊စိတ်) နဲ့ အာရုံ(အဆင်း၊အသံ၊ အနံ့၊အရသာ၊တွေ့ထိစရာ၊ကြံတွေးစရာ) တွေ ဆုံတဲ့အချိန်မှာ ချက်ချင်းပျောက်ပျက် သွားမယ့်၊ အနှစ်သာရမဟုတ်တဲ့၊ ဘာမှမဟုတ်တဲ့ ခံစားချက်လေး တွေ(သိစိတ်) သဘော လေးတွေပေါ်ပေါ်နေတယ်။

အသစ်အသစ်အစားထိုးဖြစ်နေတဲ့ဒွါရ(မျက်စိ၊နား၊နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ကိုယ်၊ စိတ်) တွေနဲ့ အာရုံတွေ မပြတ်,တရစပ် တွေဆုံနေတဲ့အတွက် ဘာအနှစ်သာရမှ မဟုတ်တဲ့၊ ခံစားမှုသဘောလေးတွေ(သိစိတ်)သဘောလေးတွေ မပြတ်တရစပ် ပေါ်ပေါ် နေတယ်။

ဥပမာ မျက်စိအကြည့် နဲ့ အဆင်းတစ်ခု ဆုံတွေ့တဲ့ အကြောင်းကြောင့် ခံစားတဲ့သဘောလေးများ၊ ဝေဒနာသဘောလေးများ၊ သိစိတ်သဘောလေး တွေဟာ အကျိုးတရားအဖြစ် ပေါ်လာတယ်။ နားအကြည့် နဲ့ အသံတစ်သံ တွေဆုံမှုကြောင့် ချက်ချင်းပျက်သွားမယ့် ဘာမှအနှစ်မဟုတ်တဲ့ ကြားတဲ့သဘော လေး-ပေါ်လာတယ်၊ မနောအကြည့် နဲ့ တွေးစရာ-စဉ်းစားစရာအာရုံ တိုက်ဆိုင်မှု ကြောင့်လည်း ဘာမှမဟုတ်တဲ့ခံစားချက်သဘောလေး ပေါ်လာတယ်။ အဲ့ဒါကို မျက်စိမှာ ပေါ်ရင်မြင်တယ်၊ နားမှာပေါ်ရင်ကြားတယ်၊ မနောမှာပေါ်ရင် တွေးတယ်၊ သိတယ် စသည်ဖြင့် သတ်မှတ်ကြတယ်။

အဲဒီသတ်မှတ်ချက်တွေ အပေါ်မှာလည်းအကောင်းအဆိုးလိုက်ခံစား ကြပြီး-



ပူလောင်ပင်ပန်းနေကြရတယ်။ အဲဒါတွေကြောင့် ဘယ်အကြောင်းတရား၊ အကျိုးတရား၊ ဘာသတ်မှတ်ချက်အပေါ်မှာမှ မငြိတွယ်တဲ့၊ အကောင်းအဆိုး သတ်မှတ်မှုဒုက္ခတွေ မှကင်းနေတဲ့ ထာဝရလွတ်မြောက်မှု ချမ်းသာအစစ်ကို နားမလည်နိုင်ဘဲ ဖြစ်နေကြရ တာပါ။

**ပထမအဆင့် - သဘောသတ္တိ သက်သက်ကိုသာ လက်ခံပြီး တစ်ခုခု တစ်ယောက်ယောက်၊ တစ်ချိန်ချိန်၊ တစ်နေရာရာ ဟု လှေ့နံ့ဝါးထစ် တရားသေဆုပ်ကိုင်ထားသောအထင်မှားအစွဲကိုဖြုတ်ခြင်း။**  
(သီလဝိသုဒ္ဓိ၊ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ၊ ဝိပိသုဒ္ဓိ)

မျက်စိမှိတ်ထိုင်နေတယ်ဆိုရင် ခါးနဲ့ခေါင်းကို မတ်မတ်ထားပါ။ တစ်ကိုယ် လုံး မှာရှိတဲ့အကြောတွေကို ကိုယ်သိသမျှတစ်မျှင်မျှ မကျန်အောင် လျှော့ထားပါ။ တကယ်မရှိတဲ့ တကယ်မဟုတ်တဲ့ သတ်မှတ်ချက် ပညတ်လောကထဲ ကနေ လွတ်မြောက်နိုင်ဖို့အတွက် အရင်ဦးဆုံးခန္ဓာမှာ ထင်ရှားတဲ့ ပူမှုအေးမှု၊ တောင်းမှု၊ တင်းမှု၊ လှုပ်ရှားမှု၊ ခံစားမှုသဘောလေး-သက်သက်များသာ ရှိတယ်ဆိုတဲ့- အယူကိုသာ လက်ခံပြီး တစ်ခုခု၊ တစ်ယောက်ယောက်၊ တစ်ချိန်ချိန်၊ တစ်နေရာရာ ဟူသော အစွဲ-သတ်မှတ်ချက် တွေကို စိတ်ကစွန့်လွှတ်ထားပါ။

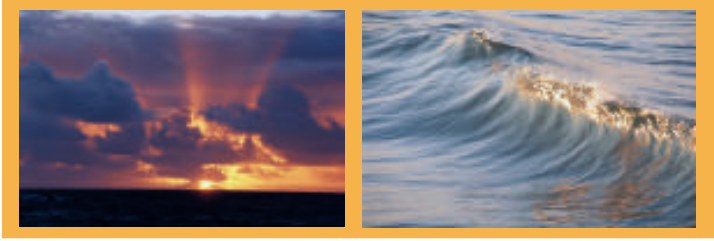
သွားလာပြောဆိုလုပ်ကိုင်နေထိုင်၊ စကားပြော၊ စာဖတ်နေရင်း တရားနှလုံး သွင်းလို့ မြင်တဲ့သဘောကထင်ရှားနေရင်လည်း ဘယ်သူ၊ ဘယ်ဝါပဲ၊ ဘာပဲ၊ ညာပဲလို့ အဓိပ္ပါယ်မဖွင့်ဆိုဘဲ မြင်တယ်ဆိုတဲ့ စကားပညတ်လည်း မပါစေဘဲ၊ မြင်ရုံ သက်သက်သဘောလေးကိုသာ တိုက်ရိုက်သိနိုင်ဖို့ ကြိုးစားနေပါ။ ကြားတဲ့ သဘောက ထင်ရှားနေရင်လည်း ကြားတယ်ဆိုတဲ့ စကားလုံး ပညတ်မပါစေဘဲ ကြားရုံသက်သက် သဘောလေးကိုသာ တိုက်ရိုက်သိနေပါ။ ပူတဲ့သဘောက ထင်ရှားနေရင်လည်း ပူတယ်-ပူတယ်ဆိုတဲ့ စကားလုံး ပညတ်မပါစေဘဲ ပူရုံ သက်သက်၊ သဘောလေး ကိုသာ တိုက်ရိုက် သိနေပါ။ ခံစားတဲ့သဘောက ထင်ရှားနေရင်လည်း ခံစားတယ်-ခံစားတယ် ဆိုတဲ့ စကားလုံး ပညတ်မပါစေဘဲ ခံစားရုံသက်သက် သဘောလေးကိုသာ တိုက်ရိုက်သိနေပါ။ ဘယ်သူပြောတယ်၊ ဘယ်သူခံစားတယ်၊ ဘယ်သူပူတယ်၊ ငါ့ကိုပြောတယ်၊ ဘာတွေပြောနေတယ်၊ ငါခံစားနေတယ်၊ ဘာတွေခံစားနေတယ်ဆိုတဲ့ ငါသင်၊ ငါတတ်၊ ငါသိ၊ ငါထင်မှု

တွေကို စွန့်လွှတ်ထားပါ။ ဆန့်ကျင်ထားပါ။

ဝင်လေ၊ ထွက်လေက ထင်ရှားနေရင်လည်း ဝင်လေထွက်လေနဲ့ နှာသီးဖျားနဲ့ ထိရုံသက်သက် သဘောသတ္တိလေး ကိုသာ တိုက်ရိုက်သိနေပါ။ ဝင်တယ်၊ ထွက်တယ်၊ ရှူတယ်၊ ရှိုက်တယ်၊ ထိတယ်၊ သိတယ်ဆိုတဲ့ စကားလုံးပညတ်တွေ မပါပါစေနဲ့။ အာရုံပုံရိပ်တွေ ထင်ထင်ရှားရှား ပေါ်နေရင်လည်း ဘာပဲညာပဲဆိုတဲ့ ဆိုင်းဘုတ်တွေ မပါစေဘဲ ပေါ်ရုံသက်သက်-သဘောသတ္တိလေး ကိုသာ တိုက်ရိုက်သိနေပါ။ တစ်ခုခု-သိတာထင်ရှားနေရင်လည်း သိရုံသက်သက် သဘောလေး (သို့) နဖူးအထက်မှာ စိတ်ရောက်နေတယ်ဆိုရင်လည်း သိရုံ သက်သက်-သဘောလေးကိုသာ တိုက်ရိုက် သိနေပါ။ နှလုံးသားမှာဖြစ်ဖြစ်၊ ဗိုက်မှာ ဖြစ်ဖြစ် စိတ်ရောက်နေတယ်ဆိုရင်လည်း လှုပ်ရုံသက်သက်သဘောလေး ကိုသာ တိုက်ရိုက်သိနေပါ။

ဝေဒနာတစ်ခုခု ခံစားနေရတယ် ဆိုရင်လည်း နာတယ်၊ ကျင်တယ်၊ ကိုက်တယ်၊ ခဲတယ်၊ မူးတယ်၊ မောတယ် ဆိုတဲ့စကားပညတ်တွေ မပါစေဘဲ ဖြစ်ရုံ၊ ခံစားရုံ သက်သက်သဘောလေး-စွမ်းရည်သတ္တိလေးကိုသာ တိုက်ရိုက် သိနေပါ။ သဘောလေး တစ်ခုဟာ တစ်စက္ကန့်ရဲ့ အပုံတစ်သိန်းပုံတစ်ပုံတောင် သက်တမ်းမရှိပါဘူး။ တစ်ချိန်မှာ သဘောသတ္တိလေး (ဖြစ်ဆဲ စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ် သဘောသတ္တိ အစုအပေါင်း တစ်စု)တစ်ခုပဲ ပေါ်ပါတယ်။

သဘောသတ္တိတစ်ခုဟာ အလုပ်တစ်ခုကိုသာ လုပ်ပါတယ်။ မြင်တဲ့စိတ်က မြင်ရုံသက်သက်မျှပဲ၊ မြင်တဲ့အလုပ်တစ်ခုကိုသာ လုပ်ပြီး ချုပ်သွားပါတယ်။ ကြားတဲ့စိတ်က ကြားရုံ သက်သက်၊ ကြားတဲ့အလုပ်တစ်ခုကို သာလုပ်ပြီး ချုပ်သွားပါတယ်။ သိတဲ့စိတ်က သိရုံသက်သက်မျှပဲ၊ သိပြီးတာနဲ့ မရှိတော့ပါဘူး။ ခံစားတဲ့စိတ်က ခံစားရုံ သက်သက်မျှပဲ၊ ခံစားတဲ့အလုပ် လုပ်ပြီးတာ နဲ့ မရှိတော့ပါဘူး။ ဘာပဲ၊ ညာပဲ ဆိုပြီး အကောင်းအဆိုး သတ်မှတ်ခွဲခြားနေခြင်းမရှိပါဘူး။ အလုပ်တစ်ခုကိုသာ လုပ်ပြီး ချုပ်သွားပါတယ်။ ပျောက်ပျက်သွားပါတယ်။ လုပ်ချင်၊ ပြောချင်၊ အားထုတ်ချင်၊ တုံ့ပြန်ချင်တဲ့စိတ်ကလေးများဟာလည်း မလုပ်ခင်၊ မပြောခင်၊ မတုံ့ပြန်ခင် ပျောက်ပျက်သွားနေပါတယ်။ တာဝန်ကိုယ်စီ၊ တစ်စိတ်စီ၊ တစ်ကန့်စီပါ။ ဆွေမျိုးတော့တော်ပါတယ်။ ဒီစိတ်-ဒီစိတ် အနေနဲ့ ရှိနေတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီတစ်စိတ်တည်းတော့ မဟုတ်ပါဘူး။



ရေမှုန်တွေ အစုအဝေးကို ဝါဂွမ်းပုံတိမ်တိုက်ကြီး၊ ဆင်ပုံတိမ်တိုက်ကြီး လိပ်ပုံတိမ်တိုက်ကြီးအဖြစ် အထင်မှားသလို၊ ဂျုံမှုန်များအစုအဝေးကို ခေါက်ဆွဲပဲ၊ ကြာဇံပဲ၊အိကြာကွေးပဲ၊ပလာတာပဲ အထင်မှားသလို၊ ဒက်လက်-၃ခုလည်တာကို အဝိုင်းပြားကြီးအဖြစ်အထင်မှားသလို၊ အပူစွမ်းအင်များအစုအဝေးကို မီးတောက် တစ်ခုတည်းဟု အထင်မှားသလို၊ စွမ်းအင်သတ္တိများစွာစုဝေးရာမှာ ရုပ်ကလာပ် လေး အဖြစ် ထင်မြင်ရသလို-ရုပ်ကလာပ်များအစုအဝေးကို ခေါင်း၊ကိုယ်၊ခြေ၊လက် အဖြစ် အထင်မှားသလို၊ သိမှုသဘော အသစ်အသစ်လေးတွေ၊ ခံစားမှုသဘော အသစ်အသစ်လေးတွေ၊ မှတ်သားမှုသဘော အသစ်အသစ်လေးတွေ၊ တုံ့ပြန်ချင် မှုသဘော အသစ်အသစ်လေးတွေ မပြတ်တရစပ် အစားထိုးနေတာကို ငါ့စိတ်လို့ ဆက်စပ် ပေါင်းယူနေတာတွေဟာ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ အယူမှားပါပဲ။

တစ်ခုတည်း၊ တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်တာ ကို တစ်ခုတည်း၊ တစ်ယောက်တည်း လို့ ယူတာ၊ တကယ်မရှိတာကို တကယ့်အရှိ လို့ ယူတာ၊ ဘာမှမဟုတ်တာကို ဘာပဲညာပဲဆိုပြီး အဟုတ်လုပ်တာ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိပါပဲ။ အဲဒါကြောင့် ဖြစ်ရုံသက်သက် သဘောလေး၊ ခံစားရုံသက်သက်သဘောလေး just sensations, just qualities ကိုသာ-သိနေပြီး တခြားဘာအသိကိုမှ လက်မခံပါနဲ့။ လက်ခံထားတဲ့ သဘော ပရမတ်လေးတွေကိုလည်း အတ္တစွဲနဲ့ ငါ့သဘောလေးပဲ၊ ငါဖြစ်တာပဲ၊ ငါနာတာပဲ လို့ မထင်လိုက်ပါနဲ့(မသတ်မှတ်)လိုက်ပါနဲ့။

**အာရုံ နဲ့ ဒွါရ ပေါင်းဆိုတဲ့ အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဘာအနှစ် သာရ မှမရှိတဲ့ (ဘာမှမဟုတ်တဲ့) ခံစားတဲ့စိတ်သဘောလေး၊ သိစိတ် သဘော လေးတွေက အကျိုးသက်သက်ပါ။** တစ်လောကလုံး အကြောင်းကြောင့် ပေါ်လာတဲ့အကျိုးပဲ ရှိပါတယ်။ငါ၊ သူ၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ ယောဂီ၊ လူကြီး၊ ကလေး ဆိုတဲ့ နဂိုသညာသိ၊ အစွဲသိများကို စွန့်လွှတ်ထားပါ။ ငါသင်၊ ငါတတ်၊ ငါသိတွေဖြစ်တဲ့ ဘယ်သူ၊ဘယ်ဝါ ဆိုတာတွေအားလုံးကို စွန့်လွှတ်ထားပါ။

စွန့်လွှတ်ရလို့လည်း နှမျှောစရာ မရှိပါဘူး။ တကယ်ရှိမဟုတ်ဘဲ အထင်ရှိ သက်သက်သာဖြစ်တဲ့ စိတ်ကူးထဲက အိမ်ကို ဖြိုရတာ ပါပဲ။

တကယ်မရှိတဲ့ အထင်(ပညတ်)လောကကနေ တကယ်ရှိတဲ့ ပရမတ် လောကထဲကို ဝင်ရမှာပါ။ အခုမှ ဤအနတ္တတိုက်ရိုက် တရားရှုမှတ်နည်းကို စသိသူများ အတွက် ပထမဆုံးအကြိမ် စအားထုတ်ရာမှာ စစချင်းဆယ်မိနစ်ခန့်စီ အချိန်ပေးပါ။ သဘောလေး သက်သက်-စွမ်းအင်သဘာဝသက်သက်-စွမ်းရည် သတ္တိသက်သက်သာရိတယ် just sensations/ just energies/ just qualities ဆိုတာကို စိတ်ထဲက ကျေကျေနပ်နပ် လက်ခံနိုင်ပြီ ဆိုရင်တော့ နောက်ပိုင်း ဆက်အားထုတ်ရာမှာ ဤပထမအဆင့်က ပြန်စနေစရာမလိုတော့ပါ။

(၂)(ဒုတိယအဆင့်)-ဘာမှမဟုတ်ဘူး၊ ဒု က္ခသစ္စာသက်သက်သာဖြစ်တဲ့ စကြာဝဠာအနန္တလုံးဆိုင်ရာ၊ ဆိုင်ရာ အမှန်တရား (အနတ္တ) ဥပဒေ ကို အတိအကျလက်ခံလိုက်နာပြီးသဘော၊ ပရမတ်အစွဲများကိုထပ်ဖြုတ်ခြင်း။

(ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓါမဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿန ဝိသုဒ္ဓါ)

“ဒုက္ခသစ္စာပဲ။ အနှစ်သာရမဟုတ်ဘူး၊ ဘာမှမဟုတ်ဘူး”ဆိုတဲ့ အမှန်တရား အတိုင်း ကိုယ့်မှာ ဖြစ်နေကျစိတ်တွေကို ဆန့်ကျင်နေတာ၊ ဆက်ဖြစ်ခွင့်မပေးတာ လက်တွေ့လုပ်ရမယ့် ဒုတိယအဆင့် စိတ်လေ့ကျင့်ခန်း ပါပဲ။ ရုပ်နာမ်တရားတွေရဲ့ သဘာဝအမှန်ကို ဖုံးကွယ်ထားတဲ့ ပညတ်တရား၊ သတ်မှတ်ချက်အစွဲ-ဒိဋ္ဌိစွဲ၊ တဏှာစွဲ တွေ ကို တော်လှန်တိုက်ထုတ်ရေးပြုရပေမည်။

စိတ်၊စေတသိက်၊ရုပ် ဟုဆိုသော ရုပ်နာမ်တရားတို့အပေါ်မြဲသည် (နိစ္စဟု)၊ အနှစ်သာရ(သုခဟု)၊ ငါ၊ ငါ့ဟာ(အတ္တဟု)တစ်သက်လုံး စွဲမှတ်လာခဲ့သော စိတ်များ၊ မပြတ်ဖြစ်ပေါ်နေပေသည်။ ထိုစိတ်များကို တော်လှန်ပြီး ‘ပျက်ပျက်နေသည်၊ ရှိမနေ၊ *Vanishing nature, Impermanent nature*’ ဟု နားလည်သည့် (အနိစ္စ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်)၊ ‘အနှစ်သာရမဟုတ်၊ ကျေနပ်သာယာနေစရာမဟုတ် *Unsatisfactory nature, Non-essence nature*’ ဟု နားလည်သည့် (ဒုက္ခ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်)၊ ‘ငါ၊ ငါ့ဟာမဟုတ်ဘူး၊ ဘာမှမဟုတ်ဘူး၊ *Nothing, Non-self, Egolessness, Non-individual, Not-mine & No inner core Nature*’ ဟုနားလည်သည့် (အနတ္တဝိဇ္ဇာဉာဏ်) ပွင့်လန်းလာအောင် ပြုလုပ်ရပါမည်။

ပထမအဆင့်မှာ လက်ခံလိုက်တဲ့ သဘောပရမတ်တွေ-ခံစားမှု-သိမှု-မှတ်သားမှု-တုံ့ပြန်မှု-စိတ်-စေတသိက်-ရုပ်-စွမ်းအင် သဘောလေး တွေအကုန်လုံးကိုလည်း “ ဖြစ်သမျှ၊ သိသမျှ၊ ပြုလုပ်သမျှ၊ ဖြစ်ရုံ၊ သိရုံ၊ ပြုလုပ်ရုံသက်သက်ကလေး သာဖြစ်တယ်-တစ်စုံတစ်ခု၊ တစ်ဦးတစ်ယောက်၊ တစ်ချိန်ချိန်၊ တစ်နေရာရာ မဟုတ်ဘူး-ဘာမှမဟုတ်ဘူး” လို့ ပြတ်ပြတ်သားသား ဆုံးဖြတ်ချက်ချပါ။

အဲဒီလို ‘ဘာမှမဟုတ်ဘူး’လို့ ဆုံးဖြတ်နေတဲ့စိတ်ကလေးကိုယ်၌ကိုက ‘ဘာမှမဟုတ်တာ’ပါ။ တရားလုပ်ရတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က ငါလို့ဆုပ်ကိုင် စရာ မရှိတဲ့အမှန်တရား‘အနတ္တ’ကို သိအောင်လုပ်ရတာပါ။ တရစပ်အသစ်အသစ် ပြောင်းလဲအစားထိုးလိုက် ပျက်သွားလိုက်-ဖြစ်ဖြစ်နေတဲ့(စိတ်)ကလေးတွေကို တောက်လျှောက် ရှိတယ်ထင်ပြီး၊ ‘ငါစိတ်ပဲ၊ ငါပဲ’ လို့ စွဲနေတဲ့အစွဲကို စွန့်လွှတ်ရတာပါ။ အဲဒါကြောင့် ‘တကယ်မရှိတာ’ကို ‘အရှိထင်’တဲ့စိတ်၊ ‘ဘာမှ မဟုတ်တာ’ ကို ‘အဟုတ်ထင်’ တဲ့စိတ်၊ ‘အနှစ်သာရမဟုတ်တဲ့-ဒုက္ခသစ္စာ သာဟုတ်တာတွေ’ ကို ‘အနှစ်သာရပဲ သုခတွေပဲ’ လို့ ထင်တဲ့စိတ်(သို့) အမှားသိ တွေကို လုံးဝလက်မခံဘဲ ‘ဒုက္ခသစ္စာသက်သက်ဖြစ်သော ရုပ်၊နာမ်တရားတွေရဲ့ အနှစ်သာရမဟုတ်သော-ဘာဆို-ဘာမှမဟုတ်သောသဘာဝ-ပရမတ်သဘာဝကြီး’ ကိုသာ အပြီးအပိုင် ပုံအပ်ယုံကြည်လိုက်ပါ။

‘ဘာမှမဟုတ်တာတွေလို့’နားလည်တဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်မရသေးခင်မှာ တော့ ဆရာသမားကို ယုံကြည်တဲ့စိတ်နဲ့ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ဘာမှမဟုတ်သလို (သဘာဝတရား သက်သက်လို့) သဘောထား ပြီး စိတ်ထဲကနေ ပူမှု၊ အေးမှု၊ တောင့်မှု၊ တင်းမှု၊ နာကျင်မှု၊ ခံစားမှုသဘောလေးတွေ (သိစိတ်) သဘောလေးတွေ၊ ပေါ်သမျှ အတွေးတွေ၊ စိတ်ကူးတွေကို ‘ဘာမှမဟုတ်ဘူး’ လို့သာ တရစပ် လိုက်-နှလုံးသွင်း နေပါ။ တရားမထိုင်တဲ့ အခါမှာလည်း လုပ်ရင်းကိုင်ရင်းပါ တစ်နေကုန် နှလုံးသွင်း နေနိုင်ဖို့ (ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘာမှမဟုတ်ဘူးလို့ ခံယူပြီး) ‘ငါမဟုတ်၊ ငါ့စိတ်မဟုတ်၊ ဘာမှမဟုတ်’ ဆိုတဲ့ ရုပ်နာမ်တရားသက်သက် (အနတ္တ) ရှုထောင့် ဘက်ကနေ အမြဲနေတတ်ဖို့အထိ ကြိုးစားရပါမယ်။

တစ်သံသရာလုံးကြည့်လာခဲ့၊သိလာခဲ့တဲ့ ‘အတ္တ/ငါ/အမှာ’ ရှုထောင့် ကိုစွန့်ပြီး ‘ငါမဟုတ်၊သူမဟုတ်၊ဘာမှမဟုတ်ဆိုတဲ့’ (အနတ္တအမှန်တရား) တကယ်ရှိသော ပရမတ် ရှုထောင့်ဘက်ကနေ ဉာဏ်နဲ့ ပြောင်းကြည့်၊ ပြောင်းသိ ပေးရတာပါ။

စိတ်ကနဂိုဖြစ်နေကျစိတ်(အစွန်းရောက်တဲ့စိတ်)တွေကို ဖြစ်ခွင့်မပေး တာ။  
ဖြစ်နေကျစိတ်တွေကို တော်လှန်ပစ်တာပါ။ဖျက်ချပစ်ရမှာပါ။

‘ဖြစ်နေကျအာရုံတွေဖြစ်နေကျစိတ်’ ကိုပါ ‘ငါ့စိတ်’ အဖြစ် မသိမ်း ပိုက်ဖို့ပါ။  
‘ငါမဟုတ်တာ၊ဘာမှမဟုတ်တာ-သဘာဝသက်သက် -ဖြစ်စဉ် process တွေသာ  
ရှိတာ’ သိမှ အမှန်တရား၊ ဒါဟာ ဘယ်တော့မှ မပြောင်းလဲတဲ့ သစ္စာ တရား-  
အနတ္တတရား၊ ဒါကလွဲရင် ကျန်တာတွေ အကုန်အမှားဆိုပြီး ကိုယ့်စိတ်ထဲ -ကိုယ်  
လက်ခံထားခဲ့တဲ့ အစွဲတွေ (နှစ်သက်မှုတွေ/ မနှစ်သက်မှုတွေ)-အားလုံးကို  
အကြွင်းမဲ့ပယ်စွန့်ပြီး၊ ဒီအမှန်တရား တစ်ခုတည်းကိုသာ အချိန်ပြည့် လက်ခံ  
အားကိုးနိုင်ဖို့ ကြိုးစားနေရမှာပါ။ စက္ကန့်မလပ် ချုပ်ငြိမ်းပျက်စီးကာ အသစ်အသစ်  
အစားထိုးနေသော စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ် ကို တစ်ခုခု၊ တစ်ယောက်ယောက် အဖြစ်  
ငါအဖြစ် အထင်မှား နေလို့ ‘ငါရှိတယ်၊ ငါမဟုတ်တဲ့သူ’ ရှိတယ်ထင်ပြီး ငါနဲ့သူနဲ့  
ရှုပ်နေတာပါ။

အမှန်တကယ်က စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ် ဆိုတာတွေဟာလည်း ‘အနှစ်  
သာရ မဟုတ်တဲ့၊ ဒုက္ခသစ္စာသက်သက်။’ ‘ဘာမှမဟုတ်တဲ့သဘောသက်သက်၊  
အနတ္တတရားသက်သက်’ ပါ။

ဘာမှစွဲလန်းစရာမရှိ၊ ဘာမှတွေးပူနေစရာမရှိ၊ ပူစရာ‘ငါ’မရှိ၊ သေစရာ  
အသက်မရှိ၊ ပျက်စီးစရာ တစ်ယောက်ယောက် တစ်ခုခုမရှိပါ။ ဒီအမှန်တရားကို  
လက်မခံနိုင်တဲ့ ကိုယ့်ရဲ့မစင်ကြယ်တဲ့စိတ်-အမှန်မသိမှု(အဝိဇ္ဇာ) နဲ့ ငြိတွယ်  
တပ်မက်မှု(တဏှာ)စွမ်းအင်တွေသာ ရှိတာပါ။ ဒီအဝိဇ္ဇာ-တဏှာ-စွမ်းအင်အားလုံး  
ကို ဖြိုခွင်းပစ်ရမှာပါ။

မိဘပဲ၊ သားသမီးပဲ၊ ယောဂီပဲဆိုရင် မိဘတာဝန်၊ သားသမီးတာဝန်၊  
ယောဂီတာဝန်ရှိစမြဲဖြစ်ပေမယ့် တရားနှလုံးသွင်းစဉ်-ဘာမှမဟုတ်မှတော့ ဘာမှ  
လုပ်စရာမလို၊ ဘာတာဝန်မှမရှိဆိုပြီး- ကိုယ်မှာနဂိုဖြစ်နေကျ စိတ်တွေကို ဖျက်ပစ်ပါ။  
ဆန့်ကျင်ပစ်ပါ။ ပေါ်သမျှစိတ်တွေကို အားမပေးပါနဲ့။ ဥပေက္ခာ ပြုပါ။လျစ်လျူရှုပါ။  
ပေါ်သမျှအတွေးတွေကို ဘာမှမဟုတ်မှန်း သိပါ။ ဘာမှမဟုတ်မှန်း နားလည်ပါ။  
နှလုံးသွင်းပါ။

ဘာပဲညာပဲ သိတဲ့စိတ်၊ တွေးစိတ်တွေ ပေါ်လာရင်လည်း ဆက်ဖြစ်ခွင့် မပေးဘဲ  
ဆန့်ကျင်ပစ်ပါ။ တော်လှန်ပစ်ပါ။ ဖြတ်ချပစ်ပါ။ ဖြိုချပစ်ပါ။ ဒါဟာ စစ်မှန်သော

အေးငြိမ်းချမ်းသာမှု ငါဟူသောအနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်မြောက်ရေး အတွက် အမှန်ကန်ဆုံးသော တော်လှန်မှုပါ။ နိဗ္ဗာန်ရေးရှုတော်လှန်မှုပါ။ *Most Righteous Revolution to Real Peace* ၊ ဒီလို ဆန့်ကျင်ပစ်၊ ဖျက်ချပစ်၊ တော်လှန်ပစ်တဲ့ *against* အလုပ်တွေကို ကြိုးစားလုပ်ဆောင်နေခြင်းဖြင့် ကိုယ်နဂိုမထမ်းဆောင်ဖူးတဲ့ ခန္ဓာငါးပါး (သို့) ခံစားချက် သဘောကလေးများ အပေါ် ‘ဘာမှမဟုတ်ဘူး’ လို့ နှလုံးသွင်းနေတဲ့ အနတ္တတာဝန်ကို ကျေပွန်အောင် ကြိုးစားထမ်းဆောင်နေပါ။ ဒါဟာ သံသရာမှ လွတ်မြောက်ရေး-ဝေဒနာ မှ တဏှာ မဖြစ်ရေး-ချမ်းသာအစစ်၊ အေးငြိမ်းမှုအစစ် ဖြစ်ရေး - အကြီးမားဆုံး အနှောင်အဖွဲ့ - ငါထင်သည့်စိတ် (အတ္တဒိဋ္ဌိ)ကို တိုက်ထုတ်ခြင်းပါ။ ဘာမှမဟုတ်တာတွေကို အဟုတ်လုပ်ကာ သံသရာချဲ့ချင်နေသည့်စိတ်ကို မျိုးပြုတ်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းပါ။

**(၃)တတိယအဆင့် (အနတ္တဉာဏ်၏ မျိုးစေ့/ပေါ်လာသမျှ ခန္ဓာငါးပါးတို့၏ (ဖရိုဖပြိုကွဲပျက်စီးပုံ)အနှစ်သာရမဟုတ်ပုံ၊ဘာမှမဟုတ်ပုံအမှန်တရားကို သိနားလည်တဲ့အသိ)အလိုလိုဖြစ်ပေါ်ခြင်းနှင့်ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း) (ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ)**

ကိုယ့်မှာဖြစ်နေကျစိတ်တွေကို (အဝိဇ္ဇာစိတ်, မောဟစိတ်, အတ္တစိတ်, ငါ့စိတ်, ငါ့အတွေး, ငါ့ခံစားချက်, ငါ့ခန္ဓာ, ငါ့ပူတာ, ငါ့အိုက်တာ, ငါ့နာတာ, ငါ့ကိုက်တာ, ငါ့မူးတာ, ငါ့စိတ်ဆိုးတာ, ငါ့ဆာတာ....စသည်ဖြင့် ထင်မှတ်မှားနေတဲ့စိတ်များကို) ဖျက်ချနေပါရင်း, ဆန့်ကျင်နေပါများရင်၊ ‘ဘာမှ မဟုတ်ဘူး’ ဆိုတာကို မပြတ်တရစပ် နှလုံးသွင်း နေပါများရင် ခုနှစ်ရက်, ခုနှစ်လစသည်ဖြင့် အချိန်တိုအတွင်း စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်စွမ်းအင်တို့ရဲ့ သဘာဝအမှန်-ဘာမှ မဟုတ်ခြင်း, ငါ့ဟာ မဟုတ်ခြင်း, မိမိနှင့် မဆိုင်ခြင်း, မပတ်သက်ခြင်း, ငြိတွယ်နေစရာ, ဂရုစိုက်နေစရာ မလိုခြင်း အမှန်တရား (အနတ္တ) ကို အလိုလို တိုက်ရိုက် သိလာပါလိမ့်မယ်။ ထိုကဲ့သို့ စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ် တို့ရဲ့ သဘာဝအမှန်-ဘာမှမဟုတ်မှန်းကို တစ်ခါသိရုံနဲ့ မပြီးဘဲ အဲဒီ-ဘာမှမဟုတ်မှန်း-သိတဲ့စိတ်လေးတွေကို မိနစ်ပိုင်း လောက်အထိ ဆက်ဆက် ဖြစ်အောင် ကြိုးစားဖို့ လိုပြန်ပါတယ်။

(ဘာမှမဟုတ်တဲ့ အတွက် ဘာမှဂရုစိုက်နေစရာမလိုကြောင်း နားလည်ပြီး ဥပေက္ခာထားနိုင်သည့်စိတ် စတင်ဖြစ်ပေါ်လာပေမည်။ စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ် ဆိုသော

သင်္ခါရတရားများအပေါ် - ဘာမှမဟုတ်မှန်း-အနှစ်သာရ မဟုတ်မှန်း နားလည်ပြီး မငြိတွယ်တော့ပဲ - ဥပေက္ခာပြုနိုင်သည့် သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ် စတင် ဖြစ်ပေါ်လာ ပေသည်။)

ကိုယ့်စိတ်က အကျင့်ပါနေတဲ့ လုပ်ချင်၊ ကိုင်ချင်၊ တွေးချင်၊ ကြံချင်၊ ပြောချင်၊ ဆိုချင်စိတ်တွေ ပေါ်လာရင်လည်း မလုပ်ဘူး၊ မပြောဘူးလို့ တမင် အတ္တနဲ့ ထိန်းချုပ် ထားတာမျိုးမဟုတ်ဘဲနဲ့ အဲဒါတွေကို ‘လုပ်ကိုင်၊ တွေးကြံချင်တဲ့ စိတ်သဘော’ ပဲ လို့ သတ်မှတ်လက်ခံမနေဘဲ ‘ ငါမဟုတ်ဘူး၊ ဘာမှ မဟုတ်ဘူး’ (အနတ္တ) ဆိုတာကိုသာ တိုက်ရိုက် သိသိနေနိုင်အောင်ကြိုးစားပါ။ သတ်မှတ်ချက် အစွဲများကို စွန့်လွှတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ ဘာမှမဟုတ်တာကို ဆက်ကာ ဆက်ကာ သိသိစပြုလာရင် အဲဒီလို ‘ဘာမှမဟုတ်ဘူး’(အနတ္တ) လို့ သိနေတာကို လည်း ငါသိတယ်လို့လက်မခံဘဲ အနတ္တက အနတ္တကိုသိနေတယ် (သိမှုသက်သက် ကလေးပဲရှိတယ်၊ သိသူမရှိဘူး) ဆိုတာကိုပါ လက်ခံနိုင်ဖို့ ဆက်ကြိုးစားပါ။

ဒီလိုဘာမှမဟုတ်တဲ့-အနတ္တ-အမှန်တရားဥပဒေကို စိတ်ကလက်ခံလိုက် နာ ကျင့်သုံးနေတဲ့ကြားထဲက တစ်ငါငါနဲ့ လုပ်ခဲ့တဲ့ အစွဲတွေကြောင့် ဖြစ်နေကျ တွေးစိတ်၊ ပျံ့လွင့်စိတ်၊ ငိုက်မြည်းစိတ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုရော၊ ဒီတရားတော် အပေါ်မှာရော သံသယစိတ်တွေ ပေါ်လာရင်လည်း ဒီစိတ်တွေဟာလည်း “ပေါ်သမျှ ပျက်ပျက် သွားနေတဲ့၊ ဘာမှအနှစ်သာရ မဟုတ်တဲ့ ၊ ဘာမှမကျန်ရစ်တဲ့၊ ဘာမှ သိမ်းပိုက် လို့မရတဲ့၊ ဘာမှမဟုတ်တာတွေ ဖြစ်တဲ့ အတွက် အလကားပဲ။ အချည်းနှီးပဲ။ ဘာမှဖြစ်နေစရာမလိုဘူး” ဆိုပြီး အဖြစ်ကိုလက်မခံတဲ့ (တနည်း) ပေါ်သမျှ စိတ်တွေကို ပျက်ပျက်ချနေတဲ့ စိတ်အသစ်အသစ်လေး တွေကိုသာ မပြတ် ဖြစ်ခွင့်ပေးပါ။

ဖြစ်နေကျ၊ ပေါ်နေကျ၊ ငါထင်နေတဲ့ စိတ်အစဉ်ကို နှလုံးသားထဲမှာ ဆက်ဆက် ဖြစ်ခွင့်မရအောင် အစွမ်းကုန် တိုက်ဖျက်ခြင်းဖြင့် မိမိရဲ့အနတ္တစိတ်စွမ်းအားကို တစ်ခုခု၊ တစ်ယောက်ယောက်၊ တစ်ချိန်ချိန်၊ တစ်နေရာရာ စသည်ဖြင့် ဘာကိုမှ မသတ်မှတ် တော့တဲ့အဆင့် ရောက်သည်အထိ၊ (ပြုလုပ်မှု၊ တစ်ခုခုသိနေမှု ကင်းတဲ့ အနတ္တ စိတ်သက်သက်သာ ကျန်သည်အထိ) အစွမ်းကုန်တိုးမြှင့်ပေးပါ။ ဒီတတိယအဆင့်က စတုတ္ထအဆင့် အနတ္တဉာဏ် (ဝိပဿနာဉာဏ်) စစ်စစ် အလိုလိုပေါ်မချင်း မပြတ် တရစပ်ဆက်တိုက် ပြုလုပ်ရမယ့်အလုပ်ပါပဲ။ ပြီးတော့ ဘယ်တရား အဆင့်



ရောက်နေနေ ကိလေသာ အားလုံး မကင်းစင်သေးသရွေ့ (ကိုယ့်မှာဖြစ်နေကျ စိတ်တွေ- ငါ့စိတ်ထင်တဲ့စိတ်တွေ-လုံးဝထပ်မဖြစ်ပေါ်တော့သည်အထိ) ထပ်ပြန် တလဲလဲ ပြုလုပ်ရမယ့်အလုပ်ပါပဲ။

(၄) စတုတ္ထအဆင့် ‘ဘာမှမဟုတ်ဘူး’ ဆိုတဲ့ စကြဝဠာအနန္တလုံးဆိုင်ရာ၊ သတ္တဝါ အနန္တလုံးဆိုင်ရာ အမှန်တရားကို နားလည်တဲ့ဉာဏ် (အနတ္တ ဝိပဿနာဉာဏ်)အစစ်ပေါ်လာခြင်း။(ပဋိပဒါဉာဏ ဒဿန ဝိသုဒ္ဓိ)

တတိယအဆင့်အလုပ်ကို မပြတ် တရစပ် ပြုလုပ်ပါများရင် စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ် သဘောပရမတ်တွေရဲ့ သဘာဝအမှန် - ဘာမှမဟုတ်ခြင်း - အနတ္တ အမှန်တရား ကိုသိနေတာလည်း ငါသိနေတာမဟုတ်ဘဲ အဲဒီ **သိတဲ့ သဘောလေးကလည်း ဘာမှမဟုတ်ဘူး** (အနတ္တ)လို့ မှန်မှန်ကန်ကန် သိသွားပြီး စတုတ္ထအဆင့် ဖြစ်တဲ့အဖြစ်ကို မငြိတွယ်တဲ့၊ မဆိုင်မှန်းသိတဲ့၊ ဘာမှ(တစ်ခုခု) မဟုတ်မှန်းသိတဲ့၊ အနတ္တဉာဏ်၊ ဝိပဿနာ ဉာဏ်စစ်စစ် ဖြစ်လာ ပါမယ်။ ဒါမှအမှန်တရားဆိုပြီး စိတ်ဇွဲသန်သန်၊ ဝီရိယကြီးကြီးနဲ့ တစ်စိုက်မတ်မတ်၊ တရစပ် လုပ်မှလည်း အမှန်တရားကို နားလည်နိုင်လောက်သည်အထိ စိတ်စင်ကြယ်မှု စွမ်းအားပြည့်ဝလာပြီး စိတ်ရဲ့ ထုံးတမ်းစဉ်လာကို ပြောင်းလဲတဲ့ ဒီအလုပ်ကို အမြဲအသစ်အသစ်ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ကလေး သက်သက်က လုပ်တတ်စ ပြုလာမှာပါ။

အနတ္တအမှန်တရား (သဘာဝတရား) အတိုင်းလုပ်တတ်၊ နေတတ်စပြု လာမှာပါ။ များများ လေ့ကျင့်လေ မြန်မြန် နဲ့ ပိုပို ကျွမ်းကျင် လာလေလေပါပဲ။ ဖြစ်ပျက်မြင်တယ်လို့ ပြောကြပေမယ့် ဖြစ်သဘောနဲ့ ပျက်သဘော နှစ်ခုစလုံးကို တစ်ဉာဏ်တည်းနဲ့ သိနိုင်တဲ့သဘော လုံးဝမရှိပါဘူး။ ဉာဏ်ရှိနေချိန်မှာ တခြား ဘာမှ ယှဉ်ဖြစ်ခွင့်မရတဲ့အတွက် အဖြစ်ကို သိနေတာဟာ အမှန်သိ မဟုတ်သေး ပါဘူး။ စိတ်က စိတ်သက်သက်ဘက်ကသာ အမှန်သိမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်စိတ်အစဉ်မှာ သိရုံသက်သက် စိတ်ရှိနေဆဲ အင်မတန် တိုတောင်းတဲ့အချိန်လေးမှာ အဲဒီစွမ်းအင် စိတ်သက်သက်က လွဲလို့ အခြားဘာစွမ်းအင်စိတ်မှ ရှိမနေပါဘူး။ (အချိန်တစ်ချိန် မှာ စိတ်တစ်စိတ်တည်း ဖြစ်ရတာပါ)။

ဝိပဿနာအမြင်မှန်က သိစရာ(တစ်ခုခု)မရှိတာ၊ ဖြစ်ဆိုတာနဲ့ ပျက်သွားပြီ ဖြစ်သောကြောင့် (ဘာမှမဟုတ်တာ)ကို သိကာ မတ္တ (သိသူမရှိတဲ့) စိတ်ပါ။

ဉာဏ်ပေါ်လာပြီး ပြန်ပြန် ပျောက်သွားရင်လည်း ထုံးတမ်း စဉ်လာ စိတ်တွေကို ဆန့်ကျင်နေတဲ့ ဒီစိတ်အလုပ်ကို မပြတ်တရစပ်ပြုလုပ်နေပါ။ ပေါ်သမျှစိတ်တွေကို ဖြတ်ဖြတ်ချနေတဲ့ ဒီစိတ်အလုပ်ကိုသာ မပြတ်တရစပ် ပြုလုပ်ပေးပါ။

ကိုယ့်ရဲ့တစ်ငါငါနဲ့ ပြုလုပ်နေကျ ကာယကံ၊ဝစီကံ၊မနောကံတွေကို လုံးဝ ထပ်ဖြစ်ခွင့်မရအောင် (သူ့သဘောသူဆောင်ပြီး သူ့အလိုလိုသာ ပြုလုပ်တဲ့၊ ဖြစ်နေတဲ့၊ အနတ္တစိတ် သက်သက်သာကျန်အောင်) အပြတ် တိုက်ဖျက်နေပါ။ အဲဒီ အသိကို ပိုင်နိုင်ဖို့၊ ကိုယ်ပိုင် ဉာဏ်စိတ်ဖြစ်ဖို့က တတ်နိုင်သလောက် ကြာနိုင် သမျှ ကြာကြာ ဆက်ကာ ဆက်ကာဖြစ်ဖို့ လိုပြန်ပါတယ်။ အရှုံးပေးရမှုများ၊ စိတ်ဓာတ်ကျမှုများ ဘယ်လောက်ပဲ ကြုံတွေ့ရပါစေ ကိုယ့်စိတ်စွမ်းအားနဲ့ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ကိလေသာ အောင်ပွဲခံပြီးသား ဆရာသမားရဲ့ စိတ်စွမ်းအား အကူအညီ နဲ့ပဲ ဖြစ်ဖြစ် ကိလေသာကို ထပ်ပြန်တလဲလဲ တန်ပြန် ထိုးစစ်ဆင်နေခြင်းအားဖြင့် ကိုယ့်စိတ်စွမ်းရည်ကို မြှင့်သထက်မြှင့်လာအောင် ဇွဲနဲ့ပဲကြီးကြီး ကြိုးစားနေရမှာပါ။

**(၅) ပဉ္စမအဆင့် ပရမတ်နိဗ္ဗာန်ကိုနားလည်တဲ့ မဂ်ဉာဏ်၊ဖိုလ်ဉာဏ် ပေါ်လာခြင်း။ (ဉာဏာဒဿန ဝိသုဒ္ဓိ)**

ဖြစ်သမျှ၊ သိသမျှ၊ ပြုလုပ်သမျှသဘောတွေရဲ့ ဘာမှမဟုတ်တဲ့ အမှန်တရား ကိုချည်း (အဖြစ်ကိုသိတာမဟုတ်ဘဲ၊ ဖြစ်တာတွေရဲ့ သုညတသဘောကိုချည်း) ဆယ်မိနစ်၊ ဆယ့်ငါးမိနစ်ခန့် မပြတ်သိသိနေပါများရင် (ဆယ်မိနစ်လောက် တစ်ဆက်တည်းသိဖို့ကို မပြတ် တရစပ်ညှိယူနေရမယ့်အချိန်က မနက်ကညနေ၊ ညနေကမနက်(သို့)၇-ရက်(သို့)၇-လ(သို့)၇နှစ် ကြာကောင်းကြာနိုင်ပါတယ်။)

ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတရားတွေရဲ့ ဘာမှမဟုတ်တဲ့ သုညတ အမှန်တရားတွေနဲ့ ဒါကိုသိနေတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ် အတွဲတွေ မျိုးဆက်ပြတ် ချုပ်ငြိမ်းသွားပြီး၊ ဖြစ်ဒုက္ခ၊ ပျက်ဒုက္ခကင်းတဲ့ ပြုပြင်ဖန်တီး၊ အစား ထိုးနေရခြင်းကင်းတဲ့၊ မပြတ် တရစပ် လိုက်လိုက် သိနေရခြင်းကင်းတဲ့၊ ဘာသတ်မှတ်ချက်အပေါ်မှာမှမမှီခိုတဲ့ လွတ်မြောက်မှု ချမ်း သာအစစ်ဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ကိုသိတဲ့စင်ကြယ်တဲ့စိတ် (ခန္ဓာငါးပါး စစ်စစ်) မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်အတွဲတွေ (စက္ကန့်ပိုင်းအားဖြင့်) ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။

နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ တစ်ခုတည်းသောခိုင်မြဲရာကိုသိမြင်ရတော့မှလည်း ကိုယ့်ရဲ့ မသိစိတ်မှာ အစဉ်အမြဲ ကိန်းဝပ်နေတဲ့ ငါဆိုတဲ့ အထင်မှားနဲ့ ဘုရား၊တရား၊

သံဃာရတနာအစစ်သုံးပါးရဲ့ အားကိုးရာအစစ် အဖြစ်တည်ရှိမှု၊ နေရာပေး ထားရမှု အပေါ်မှာ ယုံမှားသံသယအမြစ်ပြတ်သေပြီး မဆုံးနိုင်တဲ့ အမှန်တရား ရှာနေရတဲ့ဒုက္ခ၊ အားကိုးရာနေရတဲ့ဒုက္ခ၊ ချမ်းသာရှာနေရတဲ့ဒုက္ခ၊ ဘုရားရွေး၊ ဘာသာတရားရွေး၊ ရိပ်သာရွေး၊ နည်းလမ်းရွေးနေရတဲ့ဒုက္ခတွေမှ လုံးဝ လွတ်မြောက်သွားပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်အလုပ် အမှား-အမှန်ကို ဘာနဲ့မှ တိုင်းတာမနေဘဲ ဆက်လက် အားထုတ်ခြင်း (မှန်မှန်ကန်ကန် ကျင့်လို့သိတဲ့ အသိကို မှန်မှန်ကန်ကန် ဆက်လက်ကျင့်ကြံ အားထုတ်ခြင်း)ဖြင့်သာ (အလုပ်ကို အလုပ်နဲ့သာ)ရှင်းပါ။ စာဖတ်သိကို စာနဲ့ ရှင်းရမှာပါ။ နားထောင်လို့သိတဲ့ အသိကိုသာ အမေးနဲ့ ရှင်းရမှာပါ။

နောက်တစ်ဆင့်တက်ဖို့ကလည်း ကိုယ့်စိတ်ထဲက မပယ်နိုင်သေးလို့ ကျန်နေ၊ ပေါ်နေတာတွေ၊ စိတ်ကသိနေတာတွေ ကို အဲဒီသိတဲ့စိတ်ကိုရော အာရုံများကိုပါ ‘ဘာမှ မဟုတ်ဘူး’ လို့ ယုံကြည်လက်ခံတဲ့စိတ်နဲ့ မပြတ်အစားထိုးဖို့၊ သောတာပတ္တိမဂ်က မပယ်နိုင်သေးလို့ကျန်နေသေးတဲ့ ပစ္စုပ္ပန်စိတ်တွေကိုလည်း ‘ဘာမှမဟုတ်ဘူး’လို့သာ လက်ခံနိုင်အောင်(ဘာမှမဟုတ်မှန်းသိအောင်) အရင် ထက်ပိုအားကြီးတဲ့ သတိ၊ဝီရိယ၊ သမာဓိ၊ပညာအားနဲ့ အရင်နည်းအတိုင်း ပြန်ကြိုးစားဖို့ပါပဲ။ ဒီလိုနဲ့ကိုယ့်ရဲ့နဂိုစိတ်နဲ့ တကွ ကိုယ့်စိတ်အစဉ်မှာ တစ်ငါငါနဲ့ သိထားသမျှတွေကို ဘာတစ်ခုမှ မကျန်အောင်၊ နောက်ထပ်လုံးဝ ထပ်မံ ပေါ်မလာတော့အောင် အဆင့်ဆင့် တိုက်ဖျက်ပစ်နိုင်ပြီ ဆိုရင်တော့ နောက်ဆုံးမှာ အဲဒီအင်အားအကြီးဆုံး အောင်ပွဲခံ အနတ္တစိတ်နဲ့သာ အမှီအခိုကင်းကင်း၊ အပူကင်းကင်း(အဒေါသ)၊ အလိုကင်းကင်း(အလောဘ)၊ ငါဆိုတဲ့ အထင်မှား ကင်းကင်း (အမောဟ) နဲ့ လိုလေသေး မရှိ၊ ချမ်းချမ်းသာသာ၊ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ နေရုံပါပဲ။

ဘုရား၊ ရဟန္တာဆိုတာ ကိုယ့်အတွက်ရှင်သန်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ အများအတွက် (သစ်ပင်တစ်ပင်လို) အတ္တမဲ့ ရှင်သန်ခြင်းပါ။ စင်ကြယ်တဲ့ စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ် သက်သက်ပါ။

ခံစားနေသူတော့မရှိ၊ ပြောင်းလဲချုပ်ပျောက်နေတဲ့ ခံစားတတ်တဲ့ သဘော လေး-တွေသာ ရှိပါတယ်။ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းသူမရှိ၊ မှတ်သိစိတ် ကလေးများသာ ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက် ဖြစ်နေပါတယ်။ တစ်ဦး၊ တစ်ယောက်၊ ငါ မဟုတ်။

ဖြစ်သမျှ၊ သိသမျှ၊ ပြုလုပ်သမျှ ဘာကိုမှ မငြိတွယ်တဲ့ မြင်ကာမတ္တ၊ ကြားကာ မတ္တ၊ စားကာမတ္တ၊ ပြောကာမတ္တ၊ လုပ်ကာမတ္တဉာဏ် (စင်ကြယ်မှု သဘော

သက်သက်)သာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပုထုဇဉ်ဆိုတာ ဘာမှမဟုတ်တဲ့ (အနတ္တ)အမှန်တရားကို နားမလည်လို့ စွမ်းအင်သဘာဝသက်သက်တွေကို ငါတွေ၊ သူတွေ၊ နေတွေ၊ လတွေ၊ ကမ္ဘာတွေလို့ အထင်မှားနေတဲ့-စွမ်းအင်သဘာဝအစုအဝေးတွေပါပဲ။ (တနည်း) ပုထုဇဉ်ဆိုတာ ကိုယ့်အထင်မှားနဲ့ကိုယ် - ချစ်စရာ၊ မုန်းစရာ၊ သနားစရာ၊ ကြောက်စရာ၊ အထင်ကြီး စရာ၊ အထင်သေးစရာ၊ စားစရာ၊ ရွံစရာ တစ်ခုခုအဖြစ် လက်ခံပြီး-သတ်မှတ်ပြီး- မဆုံးနိုင်သော-နှစ်သက်မှု၊ မနှစ်သက်မှုတွေ နဲ့ ငြိတွယ်နေကြတဲ့ မစင်ကြယ်တဲ့ စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ် - သဘောပရမတ် - စွမ်းအင် အစုအဝေး သက်သက်လေးမျှသာ ဖြစ်ပါတော့တယ်။

**အရေးကြီးသော အချက်များ**

**(၁) အရာရာတရားပါ။**

သွားလာ၊ပြောဆို၊ လုပ်ကိုင်၊နေထိုင်၊ စကား ပြော၊စာဖတ် နေရင်းမှာပါ ဘာမှမဟုတ်မှန်းသိနေနိုင်အောင် ကြိုးစားခြင်းဖြင့် လုပ်နေရတဲ့ အလုပ် အပေါ်မှာ ငါ့စွဲဖြုတ်ဖို့လိုပါတယ်။ တရားသိချင်၊ တရားနာချင်၊ တရား စာဖတ်ချင်နေတဲ့စိတ်ကိုက နှာမ်တရား၊ ဖြစ်ပြီး ပျက်နေတဲ့ တရား။ စေတသိက် တရား။

**(၂) လုပ်၊မလုပ်ဆိုတာထက် လုပ်ခြင်း၊မလုပ်ခြင်း နောက်မှာငါမပါဖို့သာ အရေးကြီးပါတယ်။**

ဘာလုပ်တယ်၊မလုပ်ဘူးက အရေးမကြီးပါ။ လုပ်လုပ်မလုပ်လုပ်၊ ဘာမှ မဟုတ်တာသိဖို့၊ ‘လုပ်သူငါ’၊ ‘မလုပ်သူငါ’ မပါဖို့၊ လုပ်လည်း စိတ်သက်သက်က လုပ်တာ၊ မလုပ်လည်းစိတ်သက်သက်က မလုပ်တာ သိဖို့၊ ‘ငါလုံးဝမပါတာ’ သိဖို့သာ အရေးကြီးပါတယ်။ ကာယကံ၊ ဝစီကံ နှင့် ပြုမှု၊ ပြောဆိုနေသော်လည်း မနောက်က ‘ငါမဟုတ်မှန်း’၊ ‘ငါမပါမှန်း’ သိနေဖို့ပါ။

**(၃) ပြုလုပ်နေသူမရှိ၊ ဖြစ်နေသူမရှိ။ ခံစားနေသူမရှိ။ တစ်ဦးဦးမရှိ။**

တရားရ၊ မရဆိုတာထက် ရလည်း-ငါရတာမဟုတ်၊ မှန်ကန်တဲ့ မဂ္ဂင် အကြောင်း လုပ်လို့ - အကျိုးစစ်ဖြစ်ပေါ်လာတာ၊ မရလည်း-ငါမရတာမဟုတ် - မှန်ကန်တဲ့ အကြောင်းကို မလုပ်နိုင်လို့ အကျိုးစစ်မပေါ်တာပဲ - လို့ နားလည်ဖို့ လိုပါတယ်။ အဲဒီလို နားလည်တာ ကိုက တရားပါ၊ အဲဒီလို နားမလည်တာကိုက

တရား မသိတာပါ။

**(၄)တရား(လောကုတ္တရာ) ကို မတရား(လောကီ)နဲ့ တန်းတူမထားဖို့ လို ပါတယ်။**

တစ်ငါငါဆိုတဲ့အထင်မှားကြောင့် အရေးကြီးပြီးရင်း ကြီးနေရတဲ့အလုပ်တွေ၊ (သို့) အစွဲနဲ့ လုပ်နေရင် ဘယ်တော့မှမဆုံးတဲ့ လောကီပညာရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ အိမ်ထောင်ရေး ကိစ္စတွေကို တကယ်မှန်မှန်ကန်ကန်လုပ်ရင် ရက်ပိုင်း (သို့) လပိုင်း(သို့) နှစ်ပိုင်းအတွင်း တကယ်ဆုံးတဲ့ တရားအလုပ်နဲ့ တန်းတူမထားဖို့ လိုပါတယ်။

တရား-တကယ်မလုပ်တတ်လို့ မတရား-အလုပ်တွေ တစ်သံသရာလုံး လုပ်နေရတာပါ။

တရား-တကယ်လုပ်တတ်ရင် မတရား လုပ်နေစရာ မလိုတော့ ပါဘူး။ ငတ်လို့ ရှာတာ မငတ်ရင် ရှာစရာ မလိုတော့ဘူး။ မပြည့်သေးဘူးထင်လို့ လိုအပ်နေတာ၊ မလိုအပ်တာတွေမှန်း သိနေရင်-(ဘာမှမဟုတ်မှန်း-တကယ် သိနေရင်)- အလိုငြိမ်းနေပြီး-ဘာမှမလို တော့ပါဘူး။

တရားသိ(ရ)ရင် အငတ် ပျောက်တယ်၊ ‘ဘာမှ မဟုတ်တာ တွေမှန်း’ သိလို့လည်း အလိုကင်းပြီး (အလောဘဖြစ်နေပါတယ်)၊ အလိုကင်းလို့- ဘာမှမလိုအပ်လို့လည်း-ဘာဆိုဘာမှ လိုလေသေး မရှိအောင် ပြီးပြည့်စုံသွားတယ်။

သစ္စာလေးပါး ပရမတ် အမှန်တရား ကို သိလို့လည်း စိတ်မှာ ကိလေသာ အမှားကင်း သွားတယ်။

“ဘာမှ မဟုတ်မှန်း ” သေသေချာချာ နားလည်သွားမှတော့ - ဒေါသဖြစ် စရာလည်း မဟုတ် - သောကဖြစ်စရာလည်း မဟုတ် - ပူစရာလည်း မဟုတ်မှန်း နားလည်သွားပြီး-

ပူစရာ တစ်ခုခု ၊ တစ်ယောက်ယောက် မဟုတ်မှန်း သိနားလည်သွားလို့လည်း ပူပင်သောကတွေ ကင်းဝေးသွားတော့တယ်။

**(၅) ငါမရှိတဲ့-ငါမဟုတ်တဲ့ အမှန်တရားကိုလက်ခံဖို့ ကြိုးစားရမယ့်အစား ငါကတော့ဘယ်လိုပဲ-ငါကတော့ဘာဖြစ်တယ်-ငါနဲ့တော့မကိုက်ဘူး- မဖြစ်သေးပါဘူး-ဆိုပြီး တစ်ငါငါနဲ့ ဆင်ခြေပေးနေချင်တဲ့၊ နောက်ဆုတ် အရှုံးပေးနေချင်တဲ့၊ အချိန်ရွှေ့နေချင်တဲ့၊ ပျင်းရိတဲ့ ကိလေသာကို မသေ သေအောင်သတ်တာ တရားအလုပ်ပါ။**

စားပြီးရင်း စားချင်နေရင်၊ ငတ်ပြီးရင်းငတ်ချင်နေရင်၊ လိုပြီးရင်း လိုချင် နေရင်၊ ဘယ်တော့မှ အလိုမပြည့်ချင်ရင်၊ မအားပြီးရင်း မအားချင်နေရင်၊ ကြောက်လို့ မဝအောင် ကြောက်ချင်နေရင်၊ သေပြီးရင်းသေချင်နေရင်၊ ပူပြီးရင်း ပူချင်နေရင်၊ စိုးရိမ်ပြီးရင်း စိုးရိမ်နေချင်ရင်၊ ရူးပြီးရင်း ရူးချင်နေရင်၊ ဘယ်တော့မှ ရူးလို့မဝချင်ရင်၊ အရူးဘဝ ကိုစွန့်ရဲတဲ့သတ္တိ မရှိရင်တော့ တစ်သံသရာလုံး လုပ်နေကျဖြစ်တဲ့ လောကီ(ပညာရေး၊ စီးပွားရေး၊အိမ်ထောင်ရေး၊ လူမှုရေး၊ နိုင်ငံရေး) အလုပ်တွေကိုပဲ ကျွန်ုပ်တို့ မဆုံးနိုင်အောင် ဆက်လုပ်နေရတော့ပေမည်။

**(၆) တရားက စင်ကြယ်တဲ့စိတ် နဲ့ မှ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိနားလည် နိုင်မယ့် တရားပါ။**

ငါဆိုတဲ့ အထင်မှား မစင်ကြယ်တဲ့စိတ်နဲ့ ဟိုဝေဖန်၊ ဒီဝေဖန်၊ ဟိုလိုထင် ဒီလိုထင်နဲ့ အမျိုးမျိုးထင်မြင်ယူဆ နေရမယ့်တရားမဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ခုခု၊ တစ်ယောက်ယောက်၊ တစ်ချိန်ချိန်၊ တစ်နေရာရာ ရှိတယ်ထင်ပြီး ကိုယ့်အထင်မှားနဲ့ ကိုယ်တစ်ငါငါနဲ့ ငြိတွယ်နေတာ အဝိဇ္ဇာပါ။ တစ်ခုခု၊ တစ်ယောက်ယောက်၊ တစ်ချိန်ချိန်၊ တစ်နေရာရာ မဟုတ်တာ သိနေတဲ့အတွက် ငါဆိုတဲ့ အထင်မှား မရှိတာ ဝိဇ္ဇာပါ။

**(၇) တရားက လူတွေအားလုံးကို ဘာမှလုပ်ချင်စိတ် မရှိတော့အောင် ပြုလုပ်တဲ့အလုပ်မဟုတ်ပါ။**

သမုဒယ နဲ့ ဒုက္ခဝဋ် သစ္စာနှစ်ပါး (အဆုံးအစမရှိတဲ့ ဝဋ်သံသရာ) ဆိုတာ စားချင်စိတ်နဲ့ စားနေလို့ စားနေရတဲ့ဒုက္ခ ကိုမသိတာ။ ချက်ပြုတ်ချင်စိတ်နဲ့ ချက်ပြုတ်နေလို့ ချက်ပြုတ်နေရတဲ့ဒုက္ခကိုမသိတာ။ တွေးချင်စိတ်နဲ့ တွေးနေလို့ တွေးနေရတဲ့ဒုက္ခကိုမသိတာ။ ပူဆွေးချင်စိတ် နဲ့ ပူဆွေးနေလို့ ပူဆွေးနေရတဲ့ ဒုက္ခကို မသိတာ။ သိချင်စိတ်နဲ့ သိဖို့ကြိုးစားနေလို့ သိဖို့ကြိုးစားနေရတဲ့ ဒုက္ခကို မသိတာ။ ပြောချင်စိတ် နဲ့ ပြောနေလို့ ပြောနေရတဲ့ဒုက္ခကို မသိတာ။ အလကား နေချင်စိတ်

နဲ့ အလကားနေနေလို့ အလကားနေနေ ရတဲ့ ဒုက္ခ ကိုမသိတာ။ တီဗွီကြည့်ချင်စိတ်နဲ့ တီဗွီကြည့်နေလို့ တီဗွီကြည့်ကြည့်နေရတဲ့ဒုက္ခကိုမသိတာ။ လုပ်ချင်စိတ် နဲ့ လုပ်နေလို့ လုပ်နေရတဲ့ဒုက္ခကို မသိတာ။ စာဖတ်ချင်စိတ်နဲ့ စာဖတ်နေလို့ စာဖတ်နေရတဲ့ ဒုက္ခကိုမသိတာ။ ရှူချင်-ရှိုက်စိတ် နဲ့ ရှူနေ-ရှိုက်နေလို့ ရှူနေ-ရှိုက်နေရတဲ့ ဒုက္ခကိုမသိတာ။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် လူသား တစ်ယောက် ဆိုတဲ့ အထင်မှားနဲ့ သိနေတဲ့ဆရာဝန်ဖြစ်၊ အင်ဂျင်နီယာဖြစ်သလိုမျိုး လူဖြစ်၊ တိရစ္ဆာန်ဖြစ်၊ နတ်ဖြစ်၊ ဗြဟ္မာဖြစ်၊ အမျိုးမျိုးဖြစ်နေတာ သံသရာ အစစ် မဟုတ်ပါဘူး။ စက္ကန့်တိုင်း စက္ကန့်တိုင်း စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်(စွမ်းအင်) တို့ သာ မဆုံးနိုင်အောင် အသစ်အသစ်-အစားထိုး-ဖြစ်ဖြစ်လာလိုက် - လျင်မြန်စွာ ချုပ်ငြိမ်း-ပျောက်ကွယ် ပျက်စီးသွားလိုက် နှင့် သဘာဝတရားသက်သက်သာ ရှိတယ်လို့ သိနားလည်ခြင်းသည်သာ သံသရာ အစစ်ပါ။

**(၈) အချိန်ဆိုတာ တကယ်ရှိတာမဟုတ်။**

တစ်စက္ကန့်ချင်း ဘာမှမဟုတ်တာ ကို သိနေဖို့လို ပါတယ်။ တစ်ချိန်မှာ- တစ်စက္ကန့်ပဲရှိတာပါ။ တစ်စက္ကန့်ပြီး တစ်စက္ကန့် ၊ တစ်စက္ကန့်ပြီး တစ်စက္ကန့် ချုပ်ငြိမ်းကုန်ဆုံးနေခြင်းသာ ရှိပါတယ်။ (သို့) ရုပ်-နာမ် (စွမ်းအင်)များသာ အချည်းနှီး မပြတ်တရစပ် စက္ကန့်တိုင်း စက္ကန့်တိုင်း ချုပ်ငြိမ်းကုန်ဆုံးနေခြင်းသာ ရှိပါတယ်။

တစ်နာရီ၊ နှစ်နာရီ စသည်ဖြင့် -အချိန်ဆိုတာ တစ်ချိန်ချိန်အနေနဲ့ ရှိနေတာမဟုတ်ဘဲ မပြတ်တရစပ် - ချုပ်ပျောက် - ကုန်ဆုံးနေခြင်းပဲ တကယ် ရှိတာပါ။ တကယ်တော့ တစ်စက္ကန့်၊ တစ်မိနစ်၊ တစ်နာရီ၊ တစ်ရက်၊ တစ်လ၊ တစ်နှစ်၊ တစ်ဘဝ၊ တစ်ကမ္ဘာ၊ အဆုံးအစမရှိတဲ့ သံသရာ ဆိုတာ တကယ်ရှိနေတာ မဟုတ်ဘဲ ရုပ်-နာမ် (စွမ်းအင်)များ လျင်မြန်လွန်းစွာ အချည်းနှီး ချုပ်ငြိမ်း ကုန်ဆုံးနေမှုကို ဆက်စပ် ပေါင်းယူပြီး ကိုယ်အရှိလို့ သတ်မှတ် လက်ခံထားလို့သာ ရှိနေတယ် ထင်ရတာပါ။

အပူစွမ်းအင်များ တရစပ် လျင်မြန်စွာ ချုပ်ငြိမ်း ပျောက်ကွယ်နေမှုကို မီးတောက်တစ်ခုတည်းက တစ်နာရီ-နှစ်နာရီစသည်ဖြင့် အချိန်တစ်ချိန်ကြာအောင် ရှိနေတယ်- အချိန်တစ်ခုရှိနေတယ်လို့ အထင်မှားမိ သကဲ့သို့ ဖြစ်ပါတယ်။

**(၉)တရားနဲ့ရောဂါ**

တရားအားထုတ်လို့ ရောဂါတွေများလာတာ မဟုတ်ပါ။ နဂိုကရှိနေတဲ့ ရောဂါတွေကို ကိုယ့်လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေ အားကြီးနေလို့ ရှိမှန်း မသိတာကို တရားအားထုတ်မှ စိတ်စင်ကြယ်လာပြီး ရောဂါရှိတာကို ရှိမှန်းသိလာတာပါ။ ကြည်လင်နေသော ရေအိုင်တစ်အိုင်ထဲမှ ရေများကို သာမန်မျက်စိဖြင့် ကြည့်ပါက ပိုးမွှားများမရှိဟု ထင်ရသော်လည်း အားကောင်းသော မှန်ဘီလူးဖြင့် သေသေချာချာ ကြည့်ပါက ပိုးမွှားများရှိမှန်း သိလာရသကဲ့သို့ ဖြစ်ပါတယ်။

**(၁၀)တရားအလုပ်က လူတွေအားလုံးကို ယောဂီ၊ ဘုန်းကြီး၊သီလရှင်တွေ ဖြစ်အောင်လုပ်တဲ့ အလုပ်မဟုတ်ပါ။**

လူမရှိတာသိအောင်လုပ်ရတဲ့အလုပ်ပါ။ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ မရှိတာ သိအောင် လုပ်ရတာပါ။ တစ်ဦးဦး တစ်ယောက်ယောက်၊ တစ်ခုခုအဖြစ် သတ်မှတ်လို့မရတာ Identify လုပ်လို့မရတာ၊ ငါလို့သတ်မှတ်လို့မရတာ၊ ငါမဟုတ်တာ သိအောင် လုပ်ရတဲ့ အလုပ်ပါ။ ငါဆိုတဲ့အထင်မှား (သက္ကယဒိဋ္ဌိ) ပြုတ်အောင် လုပ်ရတဲ့ အလုပ်ပါ။ တစ်ငါငါနဲ့သိနေတဲ့ ပညတ်လောက အုတ်၊ အင်္ဂါတေ၊ ဆင်းတု ဘုရား၊ စာအုပ်ထဲက စာလုံးတရား၊ လူ့လောက သံဃာများဆိုတာ ပညတ်လောကတွင် သာရှိပြီး တကယ့်ပရမတ်လောကမှာတော့ တကယ်မရှိမှန်း နားလည်ပြီး၊ ဒီလို ပညတ်နဲ့ ပရမတ်ကို ကွဲကွဲပြားပြား နားလည်တဲ့ ဉာဏ်၊ ကိုယ့် နှလုံးသားထဲက လူပုဂ္ဂိုလ်မဟုတ်တဲ့ ပရမတ်ဘုရားအစစ်၊ ပရမတ်တရား အစစ်၊ ပရမတ် သံဃာအစစ်ကို ပူဇော်အားကိုးတတ်လာစေဖို့ပါ။

( [www.realenlightenment.org](http://www.realenlightenment.org) မှတဆင့် ကောက်နုတ်ဖော်ပြသည်)





# လောကကို နားလည်ခြင်း

လောက ကို ရှုဖို့အတွက်  
 နေ့ရက်များစွာ ကြိုးစားခဲ့သည်မှာ  
 ယခုအခါ ငါ၏ အသက်  
 ထက်ဝက်ကျော် ကျိုးခဲ့လေပြီ။  
 လောကဆိုတာ ဘာလဲ  
 ဘယ်မှာရှိလဲ  
 စာထဲမှာတော့  
 ဩကသ လောက  
 သတ္တ လောက  
 သင်္ခါရ လောက ဆိုတဲ့  
 အကြီးအကျယ်တွေလည်း ရှိရဲ့  
     လူ့လောက  
     ပညာရေးလောက  
     နိုင်ငံရေးလောက  
     စီးပွားရေးလောက  
     အရက်သမားလောက  
     ကားသမားလောက ဆိုတဲ့  
     အသေးအငယ်တွေလည်း ရှိရဲ့  
 တချို့ကလည်း  
 ရုပ် လောက ပြောကြတယ်  
 တချို့ကလည်း  
 နာမ် လောက ဆိုကြတယ်  
 စဉ်းစားကြည့်တော့  
 တွေးတောကြည့်တော့



ပျောက်ပျက်သွားတဲ့  
တွေးတောတဲ့စိတ်  
မရှိတော့တဲ့  
တွေးတောစိတ်သာ တွေ့ရတယ်။  
ငါပဲ မှားနေသလား  
သူတပါးပဲ မှားနေသလား  
သူတို့ပြောတဲ့ ‘လောက’ အဓိပ္ပာယ်  
ဘယ်မှာရှင်းလို့လဲ သင်ကိုယ်တိုင်  
သဘာဝတရား အဖြစ်နဲ့ ကြည့်စမ်းပါ။ . . . .



‘လောက’ ဆိုတာ  
တကယ်တမ်းတော့  
ခန္ဓာတွေပဲ  
စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ် ဆိုတဲ့  
ရုပ်စွမ်းအင်၊ နာမ်စွမ်းအင်တွေပဲ

ဒါတွေဟာလည်း  
ဘာတစ်ခုမှ အမြဲတည်နေတာ မဟုတ်ပါဘူး  
ဘာတစ်ခုမှ ကျေနပ်နေစရာ မဟုတ်ပါဘူး  
ဘာတစ်ခုမှ ငါ့ဟာ၊ ငါ့ကိုယ်၊ ငါ့စိတ် ဆိုပြီး  
သိမ်းပိုက်ထားလို့မရပါဘူး

မြင်တာတွေလည်း  
မြင်ဆဲခဏတာ ရှိတယ်ထင်တာ  
မြင်ပြီးသောခါ ဘာမှမရှိတော့တာ  
ဘာမှမဟုတ်တော့တာ

ကြားတာတွေလည်း  
ကြားဆဲခဏတာ ရှိတယ်ထင်တာ  
ကြားပြီးသောခါ ဘာမှမရှိတော့တာ  
ကြားပြီးသောခါ ဘာမှမဟုတ်တော့တာ

မြင်ဆဲ၊ ကြားဆဲ၊ နံဆဲ  
အချိန်အတွင်း၌ပင်  
ခံစားချက်များ အသစ်အသစ်  
ဖြစ်ပေါ် ပျက်စီးလျက်ရှိသည်

နံတာတွေလည်း

နံဆဲခဏတာ ရှိတယ်ထင်တာ

နံပြီးသောခါ ဘာမှမရှိတော့တာ

နံပြီးသောခါ ဘာမှမဟုတ်တော့တာ

သောက်ခဲ့ စားခဲ့ရတဲ့အရသာတွေလည်း

စားတုန်းခဏတာ အရသာထင်တာ

စားပြီးသောခါ ဘာမှမရှိတော့တာ

စားပြီးသောခါ ဘာမှမဟုတ်တော့တာ . . . . .

အတွေ့အထိ အာရုံတွေဟာလည်း

တွေ့ထိတုန်းခဏတာ အရသာထင်တာ

တွေ့ထိပြီးသောခါ ဘာမှမရှိတော့တာ

တွေ့ထိပြီးသောခါ ဘာမှမဟုတ်တော့တာ . . . . .

တွေးတောကြံစည်တာတွေလည်း

တွေးတောကြံစည်တာတုန်းခဏတာ အရသာထင်တာ

တွေးတောကြံစည်ပြီးသောခါ ဘာမှမရှိတော့တာ

တွေးတောကြံစည်ပြီးသောခါ ဘာမှမဟုတ်တော့တာ . . . . .

မြင်-သိ-မှတ်သား-တို့ ပြန်-ခံစား-

ကြား-သိ-မှတ်သား--တို့ ပြန်-ခံစား

နံ-သိ-မှတ်သား--တို့ ပြန်-ခံစား

စား-သိ-မှတ်သား--တို့ ပြန်-ခံစား

တွေ့ထိ--မှတ်သား--တို့ ပြန်-ခံစား

တွေးတာ၊ စဉ်းစား- ကြံဖန်- ခံစား

ခံစားချက် ဝေဒနာတွေများ

ခံစားသမျှ ပျက်စီးသွားကြ

မှတ်သားသမျှ ပျက်စီးသွားကြ

အတွေ့မှန်သမျှ မတည်တံ့ကြ

စိတ်ဟူသမျှ ပျက်စီးသွားကြ

စေတသိက်ဟူသမျှ ပျက်စီးသွားကြ



စွမ်းအင်ဟူသမျှ ကုန်ဆုံးပြောင်းလဲသွားကြ  
 ပူတာ၊အေးတာမှန်သမျှ ပျက်စီးသွားကြ  
 တောင့်တာ၊တင်းတာမှန်သမျှ ပျက်စီးသွားကြ  
 နာတာ၊ ကျင့်တာမှန်သမျှ ပျက်စီးသွားကြ  
     ခံစားချက်ဖိလင်မှန်သမျှ ပျက်စီးသွားကြ  
     ပေါ်သမျှ ပျောက်ပျက်သွားကြ . . . .  
     ဖြစ်သမျှ ပျောက်ပျက်သွားကြ . . . . .  
     မွေးသမျှ သေသေသွားကြ  
     ပေါ်သမျှ ပျောက်ဖို့ပါ  
     ဖြစ်သမျှ ပျက်ဖို့ပါ  
     မွေးသမျှ သေဖို့ပါ  
     ခံစားသမျှ ပျက်စီးသွားကြတာချည်းသာ . . .  
     ဖြစ်သမျှ ပျက်စီးသွားကြတာချည်းသာ . . . . .

လောကထဲ

တခြား ဘာတွေရှိပါသေးသလဲ  
 မွေးတုန်းက ပါတဲ့ ခန္ဓာ  
 ခုဘယ်မှာ ရှိသေးလဲ  
 ငါ့ရဲ့ နုပျိုလန်းဆန်းခဲ့တဲ့ ခန္ဓာ  
 ခုဘယ်ရောက်သွားတာလဲ  
 တရစပ် ပြောင်းလဲဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ခန္ဓာကို  
 ‘ငါ’လို့ ထင်တာ



တရစပ် အသစ်အသစ်ပြောင်းလဲအစားထိုးနေတဲ့ ခန္ဓာကို  
 ငါ့ကိုယ်လို့ ထင်တာ

မရပ်မနား ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက် အသစ်အစားထိုးလိုက်နှင့်  
 အလွန်လျင်မြန်စွာပြောင်းလဲဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ခန္ဓာ့ဖြစ်စဉ်ကြီး ကို  
 ငါပဲ ၊ သူပဲ ထင်တာ  
 ယောက်ျား၊ မိန်းမထင်တာ . . . . .  
 ဘယ်သူ၊ ဘယ်ဝါ သတ်မှတ်တာ . . . . .  
 သား လို့ စွဲတာ . . . . .  
 သမီးလို့ စွဲတာ . . . . .

ပုဂ္ဂိုလ် ရှိတယ် ထင်တာ . . . . .  
သတ္တဝါ ရှိတယ် ထင်တာ . . . . .

အမှန်ကတော့ ‘လောက’ ဆိုတာ  
ဖြစ်ပြီး ပျက်နေတာ

ဘာဆိုဘာမှ မမြဲတာ

ဘာဆို ဘာမှ ကြည်နူး ကျေနပ်နေစရာ မဟုတ်တာ

ဘာဆို ဘာမှ မရှိတော့တာ ၊ ဘာဆို ဘာမှ မကျန်ရစ်တာ . . . .

ဘာဆို ဘာမှ မဟုတ်တာ

သုည ဖြစ်နေတာ ဟု

နားလည်သော အခါ မှ

သုညတ၏ တန်ဖိုးကို သိမြင်သွားပါလိမ့်မယ်။



**တဖြစ်ထဲဖြစ်  
တပျက်ထဲပျက်နေတဲ့  
လောကကြီး  
ငါ တရားရှာ နေတာ  
ရှာနေတဲ့ ‘ငါ’ မှ မရှိတာ  
တရားရှာနေတဲ့  
‘ငါ’ ဆိုတာကိုက  
တရပ်စပ် ပြောင်းလဲနေတဲ့  
အသစ်အသစ် အစားထိုးနေတဲ့  
ပျက်ပျက်သွားနေတဲ့  
စွမ်းအင်သတ္တိ *energies* တွေပဲ**

စကြာဝဠာအားလုံး

တပျက်ထဲပျက်နေတဲ့

စိတ် ၊ စေတသိက် ၊ ရုပ် (စွမ်းအင်) ဖြစ်စဉ်တွေပဲ

ရှာနေတဲ့ ငါ မရှိ

ပျက်ပျက်သွားနေတဲ့ တရားများသာရှိနေတာ  
ငါ မှ မရှိတာ



တရားချည်းသာရှိတဲ့ လောက  
ငါ က ဘာကိုရှာနိုင်မှာလဲ  
ငါ မရှိရင် ဘာဖြစ်မှာ စိုးတယ်  
ငါ မရှိရင် မဖြစ်ပါဘူး မထင်ပါနဲ့

‘ငါ’ မရှိတာသာ အမှန်ပါ... ‘ငါ’ မဟုတ်တာသာ အမှန်ပါ...  
‘ငါ’ မရှိတာ သိတော့မှ - ‘ငါ’ မဟုတ်တာ သိတော့မှ ချမ်းသာမှာ...

- ဒါတကယ်ဟုတ်မဟုတ်
- သင့် ခန္ဓာဖြစ်စဉ်ကြီးကို
- သင် သေသေချာချာ သင် စောင့်ကြည့်ပါ
- သင် နေခဲ့သော နေ့ရက်တွေ ဆိုတာ  
ဆုပ်ကိုင် ပြစရာ ရှိသေးသလား.....
- သင် စားခဲ့သော အစားအစာတွေ ဆိုတာ  
ဆုပ်ကိုင် ပြစရာ ရှိသေးသလား.....
- သင် ထင်မြင်ခဲ့သောအတွေးတွေဆိုတာ  
ဆုပ်ကိုင် ပြစရာ ရှိသေးသလား.....
- သင် စဉ်းစားတွေးထင်ခဲ့သော စိတ်ကူးတွေဆိုတာ  
ဆုပ်ကိုင် ပြစရာ ရှိသေးသလား.....
- သင်ပေါက်ကွဲခဲ့သော ဒေါသတွေဆိုတာ  
ဆုပ်ကိုင် ပြစရာ ရှိသေးသလား.....
- သင်ပူလောင်ခဲ့သော သောကတွေဆိုတာ  
ဆုပ်ကိုင် ပြစရာ ရှိသေးသလား.....
- သင်အရေးကြီးတယ်ဆိုပြီး အရေးတကြီးပျာယာခတ်ခဲ့တာတွေ  
ဆုပ်ကိုင်ပြစရာ ရှိသေးသလား.....
- သင် သုံးခဲ့သော အသုံးအဆောင်တွေ ဆိုတာ  
ဆုပ်ကိုင် ပြစရာ ရှိသေးသလား.....

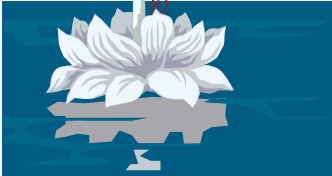
သင်ခံစားခဲ့သော ခံစားချက်ဝေဒနာတွေ *feelings* တွေ *Emotions* တွေ  
ဆုပ်ကိုင် ဖြစ်ရာ ရှိသေးသလား  
သင်နာကျင်ခဲ့သော တောင့်တင်းကိုက်ခဲမှုတွေ  
ငါ့ဟာဆိုပြီး-

ဆုပ်ကိုင် ဖြစ်ရာ ရှိသေးသလား.....  
ဘယ်လောက်ပဲ ရချင် ရချင်  
ဘယ်လောက်ပဲ ခံစား ခံစား  
ခံစားသမျှ- ပူလောင်ခဲ့သမျှ  
ပျောက်ပျက်သွားခဲ့တာ  
ဘာတစ်ခုမှ တည်တံ့မနေတာ  
ဘဝဆိုတာ ဘာမှ မရနိုင်တာပါ.....  
ဘဝဆိုတာ ဘာဆိုဘာမှ ဖြစ်မနေတာပါ.....



ဖြစ်ဆိုတာနဲ့ ပျက်ပျက်နေတာဟု  
ဘာမှမဟုတ်ပါဘူးလို့  
သင် သဘောမကျ နိုင်သေးဘူးလား  
သင် သဘောမတူ နိုင်သေးဘူးလား  
လောက ဆိုတာ သူညပဲဟု  
သင် မမြင်သော အခါ  
လောကကို သင်က သင်ရှေ့မှာထားပြီး အထင်ကြီးအံ့ဩ  
ယှဉ်ပြိုင်နေမိပါလိမ့်မယ်  
“ဘဝဆိုတာ တိုက်ပွဲပဲ” ဆိုပြီး ယှဉ်ပြိုင်တိုက်ခိုက်နေမိပါလိမ့်မယ်  
တရားကို နားမလည်သေးသရွေ့  
တိုက်ပွဲဝင်နေရတာ  
ရုန်းကန်လုပ်ရူးနေရတာ  
လောကကို သင့်ရှေ့မှာ ထားပြီး  
တန်ဖိုးမဟုတ်တာတွေကို တန်ဖိုးထားနေတဲ့  
အနှစ်မဟုတ်တာကို အနှစ်မဟုတ်တယ်လို့ထင်တဲ့-  
..... အမှား မျိုးကို  
..... အမှန် ဆိုပြီး လက်ခံထားမိပါလိမ့်မည်။

လျင်မြန်လွန်းစွာ ဖြစ်ပြီး ပျက်နေတာတွေကို  
'အနှစ်မဟုတ်တာ'တွေကို 'အနှစ်မဟုတ်'ဟု နားလည်သော အသိသည်  
'ဘာမှမဟုတ်တာ'တွေကို 'ဘာမှမဟုတ်'ဟု သိသောအသိသည်  
'အချည်းနှီး' ဖြစ်ဖြစ်သွားနေတာကို  
'အချည်းနှီး'သာဖြစ်တယ် လို့ သိနားလည်သော အသိသည်  
သုညပဲဆိုသောအသိသည်သာ  
သုညတကို မြင်ခြင်းသည်သာ  
အနှစ်ဟုတ်ပါ၏။



သုည ဆိုသောအရာသည်  
ဂဏန်း ရှေ့မှာနေလျှင်  
ဂဏန်းတန်ဖိုး ကျသွားသလို  
လောကကို အနှစ်သာရထင်ပြီး သင့်ရှေ့မှာထားရင်  
သင့်မှာလည်း တန်ဖိုး ကျသွားပါသည်။  
လောကကို သုညမှန်းသိပါ။

ခန္ဓာဖြစ်စဉ်ကြီးကို သုညမှန်းသိပါ - ဘာမှမဟုတ်တာသိပါ။  
ပေါ်သမျှစိတ်တွေကို သုညမှန်းသိပါ - ဘာမှမဟုတ်မှန်းသိပါ။  
ပေါ်သမျှခံစားချက်တွေကို သုညမှန်းသိပါ - ဘာမှမဟုတ်မှန်းသိပါ။  
ပေါ်သမျှဝေဒနာတွေကို သုညမှန်းသိပါ - ဘာမှမဟုတ်မှန်းသိပါ။

သုညမှာ ဘာတန်ဖိုးရှိသလဲ။  
အနှစ်မဟုတ်ဘူး၊ ဘာမှမဟုတ်ဘူး လို့သိတာ ဘာတန်ဖိုးရှိသလဲ။  
သုညမှာ တန်ဖိုးမရှိ။ ဘာမှမဟုတ်ဘူးလို့ သိတာ တန်ဖိုးမရှိဟု  
သင့်စိတ်က ထင်နေပါသလား။

သုညမှာ တန်ဖိုးရှိပါသည်။ --- ဘာမှမဟုတ်လို့ သိတာမှာ  
တန်ဖိုးရှိပါသည်။

သုည၏တန်ဖိုးသိချင်လျှင်  
သုညကို ဂဏန်း၏ နောက်မှာ ထားကြည့်ပါ။  
ဂဏန်းနောက်က သုညတွေ များလေလေ  
ဂဏန်းဟာ တန်ဖိုးကြီးလေလေ ဖြစ်သလို

4000000000000.000...  
3500000000000.000...  
0.0000000000000012



ထို့အတူ သင်လည်း

သုညတလောက ကို သင့်နောက်မှာ ထားလိုက်ပါ။

ဘဝ၏တန်ဖိုး များစွာ

သင် ခံစားသိရှိပါလိမ့်မည်။

ရုပ်နာမ်တွေဟာ တကယ် ဘာမှမဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့အသိ၊

သုညပဲဆိုတဲ့အသိ၊

အချည်းနှီးပဲဆိုတဲ့အသိ ကို . . . . .

သင့်နှလုံးသားနောက်နားမှာ ထားလိုက်ပါ။

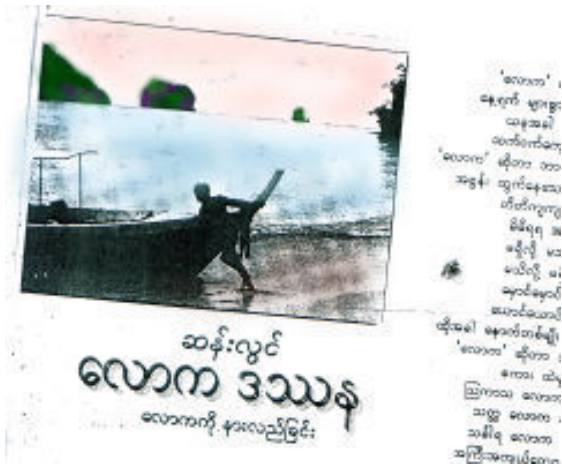
ဘဝရဲ့တန်ဖိုးဟာ

သုညကိုများများသိလေလေ

ဘာမှမဟုတ်ဘူးဆိုတာကို ပိုမိုသိလေလေ

ဘဝ၏တန်ဖိုး များစွာ

သင် ခံစားသိရှိပါလိမ့်မည်။ . . . .



(ဦးဆန်းလွင်-ရှင်အာဒိစ္စရံသီ ၏ ဓမ္မရုပ်စုံမဂ္ဂဇင်းပါ ကဗျာကို ကိုးကားဖော်ပြပါသည်။)

# “ တ က ယ့် အ မှ န် သိ ”

အမှားကို - အမှန်လို့ သိတာ တကယ့်အမှားပါ။

အမှားကို - အမှားလို့ သိတာ တကယ့်အမှန်ပါ။

အနှစ်မဟုတ်တာကို- အနှစ်လို့ထင်တာ အနှစ်သာရမဟုတ်ပါ

အနှစ်သာရမဟုတ်တာကို- အနှစ်သာရမဟုတ်လို့သိတာ-

တကယ့်အနှစ်သာရပါ။

တန်ဖိုးမရှိတာကို- တန်ဖိုးရှိတယ်ထင်တာ တန်ဖိုးမရှိပါ။ .

တန်ဖိုးမရှိတာကို- တန်ဖိုးမရှိလို့သိတာ တန်ဖိုးရှိပါသည်။ .

ဆုပ်ကိုင်စရာမရှိတာကို ဆုပ်ကိုင်ချင်တာ အရူးစိတ်ပါ . . .

ဆုပ်ကိုင်စရာမရှိတာကို မဆုပ်ကိုင်ချင်တာ

အရူးနာပျောက်တော့မယ်စိတ်ပါ။ . . . .

ငါ့စိတ်မဟုတ်ဟာကို ငါ့စိတ်လို့ထင်တာ တကယ့်အမှားသိပါ။ .

ငါ့စိတ်မဟုတ်တာကို ငါ့စိတ်မဟုတ်မှန်းသိတာ တကယ့်အမှန်သိပါ။ .

ဘာမှမဟုတ်တာကို တစ်ခုခုဟုတ်တယ်ထင်တာ . . မဟုတ်သေးပါ။ .

ဘာမှမဟုတ်တာကို ဘာမှမဟုတ်မှန်းသိတာ . . တကယ်ဟုတ်တာပါ။ .

အနိစ္စကို နိစ္စလို့ သိတာ အမှားသိပါ။ . . . .

အနိစ္စကို အနိစ္စလို့ သိတာ အမှန်သိပါ။ .

ဒုက္ခသစ္စာကို သုခသစ္စာ ထင်တာအမှားသိပါ . . . .

ဒုက္ခသစ္စာကို ဒုက္ခသစ္စာပဲ သိတာအမှန်သိပါ။ . .

အနတ္တကို အတ္တလို့ သိတာ အမှားသိပါ။ . . . .

အနတ္တကို အနတ္တလို့ သိတာ အမှန်သိပါ။ .

မမြဲတာကို မြဲတဲ့အနေ ရှိနေတဲ့အနေနဲ့ တစ်ဦးဦးလို့ သိတာ -  
အမှားသိပါ



မမြဲတာကို မမြဲဘူးလို့သိတာ တစ်ဦးဦးမဟုတ်ဘူးလို့သိတာ -  
အမှန်သိပါ

မိုက်ခရိုစက္ကန့်မျှသာ ကြာသော စွမ်းအင်သတ္တိများရဲ့ ဖြစ်စဉ် သဘာဝ  
ဘာမှမဟုတ် ဘာမှမကြာသော ရုပ်စွမ်းအင်၊ နာမ်စွမ်းအင်များကို  
တရစပ်ပျက်ပျက်သွားလို့ ဘာမှဖြစ်မနေတာကို . . . . .  
တခုခုဖြစ်နေတယ် - တစ်ဦးဦးဖြစ်နေတယ်-ငါဖြစ်နေတယ်-ငါနာနေတယ်  
ငါဝေဒနာခံစားနေရတယ်လို့သိတာ- အမှားသိပါ. .

ခန္ဓာငါးပါးတို့ . . .  
ပျက်ပျက်သွားလို့ ဘာမှမဟုတ်တာကို  
ဘာမှမဟုတ်ဘူး - ငါမဟုတ်ဘူး- အနှစ်သာရမဟုတ်ဘူး-  
ငါနာနေတာမဟုတ်ဘူး- ငါခံစားနေတာမဟုတ်ဘူး -  
“ငါ့ဝေဒနာမဟုတ်ဘူး- ဘာမှမဟုတ်ဘူး” လို့သိတာ-  
”အလကားပဲ၊ အချည်းနှီးပဲ၊ ဘာမှမဟုတ်တဲ့ သူညပဲ” လို့သိတာ  
တကယ့်အမှန်သိပါ. . .

စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ် စွမ်းအင်-သင်္ခါရ တရားအားလုံး -  
“အနှစ်မဟုတ်ဘူး၊ ဘာမှဖြစ်မနေဘူး၊ ဘာမှမဟုတ်ဘူး”  
အနိစ္စပဲ , ဒုက္ခပဲ, အနတ္တပဲ လို့သိတာ တကယ့်အမှန်သိပါ. . .



# အရာရာ-သဘာဝ-တရားပါ။

ကျွန်ုပ်တို့တွေ သဘာဝတောတောင်တွေ လေ့လာကြတယ်  
သစ်ပင်ပန်းမန်တွေ၊ ရေတံခွန်တွေ၊ စိမ့်စမ်းတွေ၊ သတ္တဝါတွေ  
မီးတောင်တွေ၊ မြစ်ချောင်း ပင်လယ်သမုဒ္ဒရာတွေလေ့လာကြတယ်  
ဘောဂဗေဒပညာ၊ ဆေးပညာ၊ အင်ဂျင်နီယာပညာ၊ သိပ္ပံပညာ  
philosophy, psychology, biology, physiology, ecology  
anatomy, cosmology, astrology, pathology . . . . .

များပြားလှတဲ့ logy တွေ -  
ကျွန်ုပ်တို့က သဘာဝတရားကို လေ့လာကြတယ်  
ဒါပေမယ့် မေ့လျော့နေတာက ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်တိုင်ကိုက-  
သဘာဝတရား ဆိုတာကိုပါပဲ-



စိတ်၊ စေတသိက်၊ ဣန္ဒြိယအင်များ  
ကျွန်ုပ်တို့မဟုတ်-ငါမဟုတ်  
သဘာဝတရားသက်သက်-  
သဘာဝတရားတွေကများ သဘာဝတရားကိုသိချင်နေပါလား  
ကျွန်ုပ်တို့တတွေ ငါကသတ်သတ်-သဘာဝတရားကသတ်သတ်  
ဖြစ်နေသရွေ့

ဘယ်တော့မှ သဘာဝတရားကို ဆုံးအောင် သိနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး-  
ဒေါက်တာဘွဲ့ ရပြီးရုံနဲ့ လောကကြီးအကြောင်းပြည့်စုံသွားပြီထင်ပါသလား  
သဘာဝတရားတွေကို သိနားလည်သွားပြီထင်ပါသလား

ပညာရပ်တွေ - သဘာဝတရားတွေကို  
ငါက သိတယ် ထင်နေသရွေ့  
ပါရဂူဘွဲ့တော့ ရနိုင်မယ်။  
တကယ်နားလည်သဘောပေါက်သူတော့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး  
ငါကိုယ်တိုင်က သဘာဝတရား  
ဖြစ်စဉ်တရား - ပျက်စဉ်တရား  
သဘာဝထဲက သဘာဝတရား  
သိချင်နေတဲ့စိတ်၊ နားလည်ချင်တဲ့စိတ်

လေ့လာချင်နေတဲ့စိတ်ကိုက သဘာဝတရား  
ငါမပါတဲ့တရား၊ ငါမဟုတ်တဲ့တရား  
ဘာမှမဟုတ်၊ ပျောက်ပျက်သွားနေတဲ့တရား လို့  
ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိနားလည်ချိန်မှာ  
ဘယ်သူမှ ပါရူဘွဲ့မပေးဘဲ  
သဘာဝတရားတွေကို သဘာဝတရားသက်သက်သာဖြစ်တဲ့  
ငါ့စိတ်မဟုတ်တဲ့ စိတ်ကလေးသက်သက်က  
ပြည့်စုံစွာနားလည်သွားလေရဲ့။

သူ့အတွက်မတရားရဖို့လုပ်ခဲ့တာ-  
ငါမကျေဘူးမလုပ်ပါနဲ့  
မတရားရဖို့လုပ်တဲ့စိတ်ကိုက  
လောဘတရားပါ-  
ငါမကျေနပ်ဘူးဆိုတဲ့ စိတ်ကိုက  
ဒေါသတရားပါ။



ငါ့မှာ ပူပင်တဲ့စိတ် သောကစိတ်  
ကြောက်စိတ်တွေဖြစ်နေတယ်-  
စိတ်ညစ်စရာပဲ  
မလုပ်ပါနဲ့  
ပူပင်တဲ့စိတ် သောကစိတ် ကြောက်စိတ်ကိုက  
ဒေါသတရားပါ-

သူ့အတွက်တော့ တစ်ကွက်ချန်ထားတယ်-  
ငါ့အတွက်တော့မကြည့်ဘူး  
မတရားဘူးမထင်ပါနဲ့  
ငါ့အတွက်-သူ့ အတွက် ချန်တယ်ဆိုတာ  
ငါ-သူတပါး ရှိတယ်ထင်တဲ့  
မောဟတရား၊ အဝိဇ္ဇာတရား။

တစ်ကွက်ရဖို့ ချန်ထားတာကိုက  
လောဘတရား-

ဟိုတုန်းက ငါ့ကို ဒီလိုလုပ်ခဲ့တာ-  
စိတ်ထဲမှာ စွဲမှတ်ထားပါနဲ့  
ဒီလိုလုပ်ခဲ့၊ ပြုခဲ့တဲ့စိတ်တွေကိုက  
သင်္ခါရတရား  
စိတ်ထဲမှာ စွဲမှတ်ထားတာကိုက  
ငြိတွယ်နေတဲ့ သမုဒယတရား  
ဥပါဒါန်တရား။



သူ-ရသွားလို့ မနာလိုဖြစ်မိတာက  
က္ကသာတရား-သဘာဝတရား

ဒါပေမယ့် အရေးကြီး တာက  
ငါ့ဒေါသ၊ ငါ့လောဘ မထင်ဖို့ပါ-  
ငါ့မောဟ၊ ငါ့သောက မထင်ဖို့ပါ-  
ငါ့ဣဿ၊ ငါ့သမုဒယ မထင်ဖို့ပါ-  
ငါ့ ဥပါဒါန်၊ ငါ့ သင်္ခါရ မထင်ဖို့ပါ-

ငါထင်ခဲ့ရင်လည်း  
ဒိဋ္ဌိတရားပါ-  
ငါ့-ဒိဋ္ဌိတော့မဟုတ်-

ဒါတွေဟာ သဘာဝမှာပေါ်ပေါ်နေတတ်တဲ့  
သဘာဝတရား-  
အကြောင်းအကျိုးတရား-  
ဘယ်သူမှ မဖန်ဆင်းတဲ့တရား-  
ဘယ်သူမှ ဖန်ဆင်းလို့မရတဲ့  
ဘယ်သူဘယ်ဝါ မဟုတ်တဲ့ တရား -  
ဖြစ်စဉ်တရား-ပျက်စဉ်တရား-  
ဘာမှမဟုတ်တဲ့တရား-  
အနတ္တ တရား-

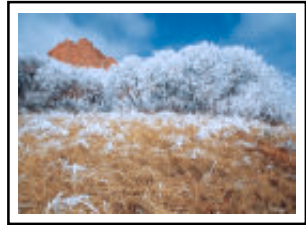
ဒီသဘာဝတရားတွေဟာ ပေါ်ပြီးပျောက်-ဖြစ်ပြီးပျက်  
အနှစ်မဟုတ်-ဘာမှမဟုတ်

ဒီလိုနားလည်တာကိုက အမောဟတရား။ ကိလေသာသတ်တရား။  
ဒိဋ္ဌိသတ်တရား။ တဏှာသတ်တရား။

ဒီလို -နားလည်လို့  
လောဘ-မဖြစ်မိတာက အလောဘတရား၊  
ဒေါသ-မဖြစ်မိတာက အဒေါသတရား၊  
ငါ့အလောဘ ငါ့အဒေါသတွေ မဟုတ်ပါဘူး။

ဒီလို နားမလည်လိုက်တာကိုက အဝိဇ္ဇာတရား။  
ဒီလို နားလည်လိုက်တာကိုက ဝိဇ္ဇာတရား။  
ငါနားလည်နေတာတွေမဟုတ်။

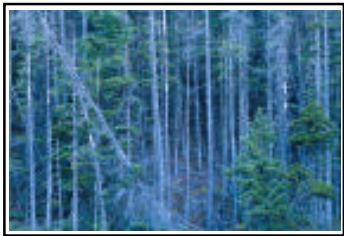
ငါ၊ သူတပါး၊ တစ်ဦး၊ တစ်ယောက်၊ ဘာသမား၊ ညာသမား၊  
ဘာဖြစ်တဲ့သူ၊ ညာဖြစ်တဲ့သူမဟုတ်။ အရာရာ ဘာမှမဟုတ်။ မြဲနေတာ  
မဟုတ် ။



ကျွန်ုပ်တို့တတွေ-  
တရားရှာတဲ့သူတွေ-  
တရားတွေ လေ့လာနေတော့-  
ငါက တရားသမား၊ တရားတဲ့သူ-  
ငါက မေတ္တာသမား၊ မေတ္တာထားတတ်တဲ့သူ-  
အခြားတရားမရှာတဲ့သူတွေကတော့  
မတရားတဲ့သူ၊ လောဘကြီးသူ၊ သနားစရာကောင်းတဲ့သူ-  
ငါကစေတနာထားတတ်သူ၊ ငါက တရားရှိတဲ့သူ  
ဘာဖြစ်တဲ့သူ၊ ညာဖြစ်တဲ့သူ-  
သတ်မှတ်မှာလား-  
ဘုရားက စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ် (စွမ်းအင်)၊ နိဗ္ဗာန် ပဲ  
တကယ်ရှိတယ်ပြောတယ်။

ကျန်တာတွေက သမုတိသစ္စာနယ်က ပညတ်ချက်တွေ တကယ်မရှိဘူးတဲ့။  
ဘာရှိနေတာ၊ ညာရှိနေတာ မဟုတ်။  
ဘာဖြစ်နေတာ၊ ညာဖြစ်နေတာတွေ မဟုတ်။

နိဗ္ဗာန်ကလွဲလို့ ဖြစ်ပြီး ပျက်နေတာပဲရှိတယ်။  
 တစ်စက္ကန့်ကြာအောင် ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ် မရှိလို့  
 ဘုရားက ဟောတယ်။  
 တစ်ဦး၊ တစ်ယောက် မဟုတ်-  
 ပုဂ္ဂိုလ် မဟုတ်၊ သတ္တဝါမဟုတ်-  
 ဘာဖြစ်နေတဲ့သူ၊ ညာဖြစ်နေတဲ့သူ မဟုတ်-  
 တစ်စက္ကန့်မကြာ-ပျက်နေတာ(အနိစ္စ)  
 ကျေနပ်နေစရာမဟုတ်တာ(ဒုက္ခ)  
 ငါမဟုတ်၊ သူမဟုတ်၊ ဘာဆိုဘာမှမဟုတ်  
 သဘာဝတရားသက်သက် (အနတ္တ) သာ-  
 အခုတော့-  
 တရားသမား- မေတ္တာသမား-  
 တရားသိတဲ့သူ မေတ္တာထားတတ်သူ-  
 ပူပန်တတ်သူ- စိတ်ဆိုးတတ်သူ-  
 ဒေါသကြီးသူ၊ စေတနာကောင်းသူ-  
 မနာလိုတတ်သူ၊ အတ္တသမား-  
 ဆိုက်ကားသမား၊ အရက်သမား  
 အလုပ်သမား-  
 လောဘသမား၊ ဆရာသမား-  
 ဘာသမား - ညာသမား  
 ဘာဖြစ်တဲ့သူ ညာဖြစ်တဲ့သူ  
 ဘာဝါဒီ၊ ညာဝါဒီ။

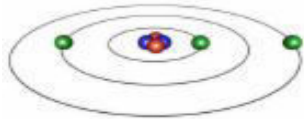


ငါကတရားသမား၊ တရားရှိတဲ့သူ၊  
 တရားကဘယ်နေရာမှာရှိနေတာလဲ။

တရားက တစ်နေရာရာမှာ ရှိနေတာမဟုတ်ပါ။  
 ပရမတ်တရားက အချိန်တစ်ချိန်ကြာအောင်ရှိမနေတာ၊  
 နေရာတစ်နေရာ မှာ ရှိမနေတာ  
 တစ်ခုခုမဟုတ်တာ၊  
 အချိန်၊ နေရာ သတ်မှတ်ချက်မှ လွတ်ကင်းနေတာ။



တရားက ငါ့ကိုယ်ထဲက တစ်နေရာရာမှာ ရှိနေမှာမဟုတ်ပါ။  
 ငါမှမရှိတာ၊ ငါ့ကိုယ် မှ မဟုတ်တာ။  
 ငါကသတ်သတ်၊ တရားကသတ်သတ် ရှိနေတာမဟုတ်။  
 ငါ့ကိုယ်တိုင် တရစပ် အသစ်အသစ်ပြောင်းလဲဖြစ်ပျက်နေတဲ့ သဘာဝတရား-  
 ငါကတခြား၊ တရားကတခြား ပစ္စည်းရှိသလို တစ်နေရာစီ-  
 တခြားစီရှိနေကြတာမဟုတ်။  
 ပစ္စည်းရသလို၊ တရားကိုရမှာမဟုတ်-



- တရားရချင်နေတဲ့ ငါ့ကိုယ်တိုင်ကိုက စိတ်၊စေတသိက်၊ရုပ်စွမ်းအင်တို့ရဲ့ ပြိုကွဲပျက်စီးမှု ဖြစ်စဉ်-တရားပါလား-
- တရားသိချင်တဲ့စိတ်ကိုက ဖြစ်ပြီးပျက်နေတဲ့ နာမ်တရား။ စေတသိက်တရား။
- တရားခွေနာချင်တဲ့စိတ်ကိုက ဖြစ်ပြီးပျက်နေတဲ့ နာမ်တရား။ အနတ္တတရား။
- တီဗွီကြည့်ချင်၊ သတင်းနားထောင်ချင်နေတဲ့စိတ်ကိုက နေရာတကာ သိချင်၊ ခံစားချင်နေတဲ့ စိတ်၊စေတသိက် တရား. . .
- ကံတရား။ သင်္ခါရတရား။ ဖြစ်ပြီးပျက်နေတဲ့ သဘာဝတရား. . .
- တရားစာဖတ်ချင်တဲ့စိတ်ကိုက ဖြစ်ပြီးပျက်နေတဲ့ နာမ်တရား။ စေတသိက်တရား။ အနတ္တတရား. . . . .
- တရားရိပ်သာ သွားချင်တဲ့စိတ်ကိုက စေ့ဆော်နေတဲ့ တရား။ စေတသိက်တရား။ အနတ္တတရား. . . . .
- တရားရိပ်သာ မသွားချင်တဲ့စိတ်ကိုက ‘ငါ’ ရှိတယ်ထင်ပြီး၊ ငါ-သက်သာအောင် သက်သာသလိုနေချင်တဲ့ မောဟတရား။ အဝိဇ္ဇာတရား။ သဘာဝတရား။
- တရားသိဖို့ကြိုးစားနေတဲ့ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးကိုက အသစ်အသစ် ပြောင်းလဲဖြစ်ဖြစ်နေတဲ့ ရုပ်တရား။ စွမ်းအင်များ။ သဘာဝတရား။
- တရားရှုမှတ်ချင်နေတဲ့ ဒီစိတ်-ကိုက ပျက်ပျက်သွားနေတဲ့တရား-အနတ္တတရား
- တရားထိုင်ဖို့ ပျင်းရိထိုင်းမိုင်းတဲ့စိတ်ကို က မောဟတရား။ အနတ္တတရား။
- တရားရဖို့အရေး အားထုတ်ချင်နေတဲ့ ဒီစိတ် ဒီကိုယ်ကြီးကိုက ဒီကိုယ်- ဒီစိတ် မှ မဟုတ်တော့ပဲ- ဒီစိတ် ဒီစိတ် အနေနဲ့ ရှိနေတာမှ မဟုတ်ပဲ- အတိတ်ကလုပ်ခဲ့တဲ့ အကြောင်းအတိုင်း- တရစပ် အသစ်အသစ် ပြောင်းလဲ ပျက်ပျက်သွားနေတဲ့ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေပဲ- တရစပ် အသစ်အသစ် အစားထိုးပြောင်းလဲဖြစ်နေတဲ့ . . စွမ်းအင်သဘာဝတရားတွေပဲ-

ငါ့စိတ်ကသတ်သတ်၊ တရားကသတ်သတ်၊ မဟုတ်-  
ငါ့စိတ်က တရားရှိရာ သွားမှာမဟုတ်။  
စိတ်ဆိုတာ၊ ဖြစ်ဆိုတာနဲ့ ပျက်နေပြီဘဲ။  
တစ်စက္ကန့်အတွင်းမှာ ကုဋေတစ်သိန်းနှုန်းနဲ့ ပျက်နေတာ  
စိတ်က ဘယ်နေရာကိုသွားနိုင်မှာလဲ-  
ငါ့စိတ်က တရားဆီ ဘယ်လိုသွားမှာလဲ-  
တရားက ဘယ်နေရာမှာ ရှိနေတယ် ထင်နေပါလဲ-

တကယ်တော့-  
ငါ့စိတ်ကိုယ်တိုင်ကိုက ငါ့စိတ်မဟုတ်-  
ငါပိုင်တာမဟုတ်-  
ငါ့စိတ်ကိုယ်တိုင်ကိုက  
တရစပ်ပျောက်ပျက်နေတဲ့ နာမ်တရား (အနိစ္စတရား)  
အနှစ်မဟုတ် (ဒုက္ခတရား)၊  
ငါပိုင်တာမဟုတ်၊ ဘာဆိုဘာမှမဟုတ်တဲ့၊  
သဘာဝတရားသက်သက် (အနတ္တတရား) -  
ဘယ်မှာ-ငါ့စိတ် ဟုတ်လို့လဲ၊  
ဘယ်မှာ ငါ့စိတ်က တရားကိုသွားသိမှာလဲ၊  
တရားကိုသွားသိချင်နေတဲ့စိတ်ကို၌က တရားပါလား၊  
သဘာဝတရား သက်သက်ပါလား။



တရားကို ရှာချင်၊ သိချင်၊ နားလည်ချင်တဲ့စိတ်ကို၌က  
ပျက်ပျက်သွားနေတဲ့ အနိစ္စ တရား၊  
ပျက်ပျက်နေလို့ အနှစ်သာရမဟုတ်တဲ့ ဒုက္ခတရား၊  
ငါ့စိတ်မဟုတ်တဲ့ ဘာမှမဟုတ်တဲ့ အနတ္တ တရား၊  
ဘယ်စိတ်၊ ဘယ်စေတသိက်-ဘယ်ရုပ်(စွမ်းအင်)မှ -ဘယ် ခန္ဓာငါးပါးမှ  
တစ်စက္ကန့်ကြာအောင်ရှိမနေလို့ ဘာဟုတ်တယ်လို့မှ ပြောလို့မရတဲ့  
ဘာမှမဟုတ်တဲ့ သဘာဝတရား၊ အနတ္တတရား။

ကျွန်ုပ်တို့တတွေ-  
လောဘ၊ ဒေါသတွေ ဖြစ်လာတော့ တရားမဟုတ်ဘူး - လို့ပြောကြတယ်။  
တကယ်က လောဘ၊ ဒေါသတွေကိုယ်၌ကိုက သဘာဝပေါ်ပေါ်နေတတ်တဲ့  
သဘာဝတရား-ဒေါသတရား၊ လောဘတရား၊  
ကိလေသာတရား-အကုသိုလ်တရား-

တကယ်က လောဘ၊ ဒေါသတွေကိုယ်၌ကိုက  
ပေါ်ပြီးပျောက် ဖြစ်ပြီးပျက် အနိစ္စ တရား။

အနှစ်သာရမဟုတ်တဲ့ ဒုက္ခတရား၊

ငါ့ဒေါသ၊ ငါ့လောဘ မဟုတ်တဲ့

ဘာမှမဟုတ်တဲ့ သဘာဝတရား။ အနတ္တ တရား။

သဘာဝတရားသက်သက် စိတ်၊ စေတသိက်တွေကို-

တကယ်က ငါ့လောဘ၊ ငါ့ဒေါသထင်တာ က မှ မတရား-အဝိဇ္ဇာတရား-

ငါ့အဝိဇ္ဇာတွေမဟုတ်၊ ငါ့လောဘတွေမဟုတ်၊

ငါ့ဒေါသတွေမဟုတ်၊ ငါ့အပူတွေ မဟုတ်။

ငါ့ကိလေသာတရား-ငါ့အကုသိုလ်တရား-တွေမဟုတ်။

ဘာမှမဟုတ်။ အနှစ်မဟုတ်။ သဘာဝတရား။ အနတ္တတရား။

ဒေါသတရားကို မကျေမနပ်ဖြစ်နေတဲ့စိတ်ကိုက ဒေါသတရား။

ဒေါသဖြစ်နေရတာကို ပါဝါရှိတယ်ထင်ပြီး

ကျေနပ်နေမိတဲ့စိတ်ကလည်း လောဘတရား။

မျှတတဲ့လောဘတွေရှိမှ ဖြစ်မယ်ဆိုပြီး

လောဘတရားကို ကျေနပ်နေတဲ့စိတ်ကိုက လောဘတရား။

ဒီလိုနားမလည်တဲ့စိတ်တွေနဲ့ပဲ ဟုတ်လှပြီထင်တဲ့စိတ်ကိုက

မောဟတရား။

ဘာမှမဟုတ်တဲ့စိတ်တွေနဲ့ပဲ ‘ဟုတ်လှပြီ၊

တော်လှပြီ’ထင်နေတဲ့စိတ်ကိုက မောဟတရား။

ငါ့လောဘတရားတွေမဟုတ်-

ငါ့ဒေါသတရားတွေမဟုတ်-

ငါ့မောဟတရားတွေမဟုတ်-

ငါ့ကိလေသာတွေမဟုတ်-

ငါ့ကိလေသာထင်ပြီး ကိလေသာတရားတွေဖြစ်မှာ

ပူပင်နေတဲ့စိတ်ကိုက ကိလေသာတရားပါ။

ကိလေသာတွေဖြစ်ချင်သလောက်ဖြစ်ဆိုပြီး

လုပ်ချင်တိုင်းလုပ်နေတဲ့စိတ်ကလည်း ကိလေသာတရားပါ။

အပါယ်ကျမှာ ကြောက်ပြီးပူပန်နေတဲ့စိတ်ကိုက ကိလေသာတရား။

အပါယ်ကျမှာ မကြောက်ပဲ စိတ်အလိုအတိုင်း

လိုက်လုပ်နေတဲ့စိတ်ကလည်း ကိလေသာတရား။

သည်လိုနားလည်တာကိုက ကိလေသာကို သတ်တာပါ။  
ဒီလိုနားမလည်ဘဲ ကိုယ်လုပ်ချင်တာလုပ်တာကိုက ကိလေသာကို  
အားပေးတာပါ။

မဆုံးနိုင်သောအလုပ်တွေ မဆုံးနိုင်အောင် လုပ်ချင်နေတာကိုက  
သမုဒယသစ္စာကြောင့် ဖြစ်နေကြရတဲ့ ဒုက္ခသစ္စာ တရား။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရား

အတိတ်အကြောင်းတရားကြောင့်-

အကျိုးတရားတွေ တရစပ် မရပ်မနားပေါ်နေတာ-

သဘာဝအတိုင်း- ပေါ်ပျောက်နေတဲ့ အကြောင်းအကျိုးတရား-

သဘာဝရဲ့ ဖြစ်စဉ်တရား - ပျက်စဉ်တရား နှစ်စွမ်းအင်  
ရုပ်စွမ်းအင်များ-

အတိတ်က ဖြစ်ဖူးခဲ့တဲ့တရားတွေ-

အခုအကြောင်းတိုက်ဆိုင်တိုင်းပေါ်နေတာ-ပျောက်နေတာ-

ဒီထက်တော့ ဘာမှ ပိုမထူးခြား-ဘာမှတော့မဟုတ်-

ကျွန်ုပ်တို့တတွေ

အကြင်နာမေတ္တာတွေ၊ စေတနာတွေရှိလာတော့၊

ယုံကြည်မှုတွေ တိုးလာတော့-

ငါ စေတနာကောင်းသူ၊ သဒ္ဓါ တရားထက်သန်သူ၊ မေတ္တာသမား၊

တရားသမား၊ တရားရှိနေသူ၊ ထင်ကြပါတယ်-

တရားက တစ်နေရာရာမှာ ရှိမနေပါ။

အရာအားလုံးဟာ တရားပါ။

သဘာဝတရားပါ။

လျင်မြန်လွန်းစွာ ဖြစ်လိုက်၊ပျက်လိုက် နှင့်

အသစ်အသစ် တစ်ခါသုံးသဘာဝနဲ့သာ ရှိနေတဲ့ ရုပ်တရား၊

နှာမိတရားတွေချည်းသာ။

တောက်လျှောက်ဖြစ်နေတဲ့ ရုပ်စွမ်းအင်၊ နှာမိစွမ်းအင် သာမရှိတာ။

တောက်လျှောက်မြဲနေတဲ့ ရုပ်စွမ်းအင်၊ နှာမိစွမ်းအင်သာမဟုတ်တာ။

ဒီလို နားလည်သွားတဲ့ အသိဉာဏ်

သဘာဝတရားသက်သက်သာရှိတာကို နားလည်သွားတဲ့ -

သိသွားတဲ့ သဘောလေးများသာ ပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက်ဖြစ်နေတာ။

တရားသိနေသူတော့ မဟုတ် ၊ သဘာဝတရားသက်သက်သာရှိတာကို  
သိနားလည်သွားသော စိတ်ကလေးများသာ  
ပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက်ဖြစ်နေတာ။

မေတ္တာတရားကြီးမားနေသူတော့ မဟုတ်၊  
မေတ္တာစိတ်ကလေးများသာ ပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက် ဖြစ်နေတာ-

ဒေါသကြီးနေသူတော့ မဟုတ်။  
ဒေါသစိတ်များသာ ပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက်ဖြစ်နေတာ-

မနာလိုဝန်တို့နေသူတော့ မရှိ။  
မနာလိုစိတ်၊ ဝန်တိုစိတ်များသာ ပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက်ဖြစ်နေတာ-

ပူလောင်နေသူ၊ သောကဖြစ်နေသူတော့မရှိ။  
ပူလောင်သောစိတ်၊ သောကစိတ်များသာ

ပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက်ဖြစ်နေတာ-  
ပူလောင်သောစိတ်များသာ တရစပ် အစားထိုး  
ချုပ်ပျောက်လျက်ရှိနေတာ-

ဝေဒနာခံစားနေရသူ၊ ရောဂါခံစားနေရသူတော့ မရှိ။  
ခံစားတတ်သောသဘောလေးများ၊ ဝေဒနာခံစားသောစိတ်ကလေးများသာ

ပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက် နှင့်  
အသစ်အသစ်ပြောင်းလဲအစားထိုးလျက်ရှိသည်။

မဆုံးနိုင်အောင် ကွယ်ပျောက်နေသော-  
မဆုံးနိုင်အောင် အသစ်အသစ်အစားထိုးနေသော  
စိတ်သဘာဝ(နာမ်စွမ်းအင်) များ နှင့် ရုပ်စွမ်းအင် သဘာဝများသာ  
သဘာဝတရားတွင်ရှိသည်။

ထိုတရားများရဲ့ဆန့်ကျင်ဘက် -  
ည ရှိလျှင် နေ့ ရှိသလို-  
အမဲ ရှိလျှင် အဖြူ ရှိသလို-  
အပူ ရှိလျှင် အအေး ရှိသလို-  
အမှောင် ရှိလျှင် အလင်းရှိသလို-  
အသေ ရှိလျှင် အရှင် ရှိသလို-



လောဘ(သိမ်းပိုက်လိုစိတ်) ရှိလျှင် အလောဘ(စွန့်လွှတ်ချင်စိတ်) ရှိသလို-

ဒေါသ(ဖျက်ဆီးလိုစိတ်) ရှိလျှင် အဒေါသ(ကောင်းစေလိုသောစိတ်) ရှိသလို-  
မောဟ(နားမလည်မှု) ရှိလျှင် အမောဟ(နားလည်သွားမှု)ရှိသလို-

အတု တွေ ရှိလျှင် အစစ်တွေရှိသလို-  
အဓမ္မ ရှိလျှင် ဓမ္မ ရှိသလို-

- ဘာမှမဟုတ်တာတွေ ရှိလျှင် - တကယ်ဟုတ်တာလည်း ရှိသလို-
- ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်နှင့်ပြောင်းလဲနေသော သဘာဝ ရှိလျှင် -
- မပြောင်းလဲပဲ တည်ငြိမ်နေသော သဘာဝလည်းရှိသလို-

အဖြစ်အပျက် ရှိလျှင် -  
မဖြစ်မပျက်သော သဘာဝတရား  
အသင်္ခတ ဓါတ်တရားလည်းအမှန်ရှိပေသည်။

စကြာဝဠာအားလုံး တွင် -  
(၁) ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက် နှင့် ဘယ်တော့မှမဆုံးနိုင်သော-  
ဘာဆိုဘာမှမဟုတ်သော တရုတ်ပျက်စီးနေသော သဘာဝ-  
ရုပ်စိတ်၊စေတသိက် (စွမ်းအင်ဓါတ်များ) နှင့်

(၂) မဖြစ် မပျက်သော အသင်္ခတဓါတ် (သို့) နိဗ္ဗာန် သဘာဝ  
နှစ်မျိုးသာ ရှိလေသည်။

- ငါတော့မရှိ ၊ သူတော့မရှိ၊ ပုဂ္ဂိုလ်-သတ္တဝါ မရှိ၊
- ဘာဖြစ်နေသူ၊ ညာဖြစ်နေသူ မရှိ၊
- ခံစားနေရသူတော့ မရှိ။

သဘာဝချည်းသက်သက်သာ ရှိလေသည် -----



# ဘဝတစ်လျှောက်စိတ်ချမ်းသာစွာနေသွားနည်း အကျဉ်းချုပ်

ကျွန်ုပ်တို့တတွေ သောကဖြစ်မှ စိတ်ညစ်စရာ ကြုံမှ စိတ်ကို “သောက မဖြစ်နဲ့။ စိတ်မညစ်နဲ့” ဆိုပြီး-ထိန်းချုပ်ချင်လို့မရဘူး။ စိတ်မညစ်ပါနဲ့ ဆိုလို့ မရပါဘူး။

လက်တွေ့သမားလိုပေါ့။ နဂိုက မလေ့ကျင့်ထားပဲ ပြိုင်ပွဲကြုံတော့မှ ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်ပြီး ပြိုင်ဘက်ကို အနိုင်ယူချင် ထိန်းချုပ်ချင်လို့ ဘယ်ရမလဲ။ ပြိုင်ပွဲမတိုင်ခင် ကြိုကြိုတင်တင် လေ့ကျင့်ပြင်ဆင်ထားနိုင်မှ ယှဉ်ပြိုင်နိုင်မယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ညစ်တဲ့ အချိန်မှာရော၊ ပျော်တဲ့အချိန်မှာရော လေ့ကျင့်ထားနိုင်တဲ့ နည်းဖြစ်ပါတယ်။

ဒီစိတ်လေ့ကျင့်ခန်းကို လူမျိုးမရွေး၊ ဘာသာမရွေး လုပ်နိုင်တယ်။ ကာယဗလ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်သလိုပေါ့။ ကာယဗလ လေ့ကျင့်ခန်းကို ဘယ်သူ လုပ်လုပ် ဘယ်လူမျိုးလုပ်လုပ် ဘယ်ဘာသာဝင် လုပ်လုပ် ကိုယ်ကာယဗလ တောင့်တင်းလာမယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာကြွက်သားတွေ တောင့်တင်းသန်မာ ကြီးထွား လာမယ်။ အခုဟာက စိတ်ဓါတ်အင်အားတွေ တောင့်တင်း အားကောင်း လာအောင် လုပ်နည်းပါ။

စိတ်စွမ်းအားတွေမြင့်တင်ဖို့ စိတ်ကိုထိန်းနိုင်ဖို့ စိတ်အေးချမ်းဖို့ နည်းလမ်း က အဆင့် (၅)ဆင့်ရှိတယ်။ ကြိုးစားလုပ်ကြည့်ပါ။ စိတ်အေးချမ်းလာပြီး ပူပင်မှုတွေကနေ အမြန်ဆုံး ထွက်မြောက်လာနိုင်လိမ့်မယ်။ ပထမတော့ ပူပင်မှု သောကတွေ စိတ်ကူးတွေ ပြဿနာတွေက ယာယီလွတ်မြောက်လိမ့်မယ် ။ ဆက်လက် ကြိုးစားရင် နောက်ဆုံး မိမိဝီရိယပေါ်မူတည်ပြီး လုံးဝလွတ်မြောက်တဲ့ အဆင့်ကို ရောက်လာလိမ့်မယ် - အဆင့်(၅)ဆင့် မပြောခင် အာနာပါနုနုသတိ ပွားပုံ အခြေခံလေးပြောချင်ပါတယ် -

အခြေခံအဆင့်  
သမာဓိထူထောင်ခြင်း-

သက်သာသလို ထိုင်ပြီး မျက်လုံး ကို အသာမှိတ်ထားပါ။ အသက်ရှူနေ တာကို သတိလေးကပ်ထားပါ။ အသက်ရှူ နေတာကို စိတ်ကလေးက စူးစိုက်ပြီး အာရုံစိုက်ပြီး စောင့်ကြည့်နေပါ။ အသက်ရှူ နေတာကို သိနေပါ။

တတ်နိုင်သမျှ နှာခေါင်းတွင်းကို လေဝင်လာတိုင်း-သိနေပါ။ နှာခေါင်း ထဲက လေထွက်သွားတိုင်း-သိနေပါ။ လေက နှာခေါင်းဝ (အထက် နှုတ်ခမ်း) တစ်နေရာရာ၌ တိုးဝှေ့ပြီး ထွက်သွားတာ၊ လေက နှာခေါင်း အတွင်းနံရံတွေကို ထိပြီး၊တိုးဝှေ့ပြီး ဝင်လာတာကို သိနေအောင် ကြိုးစားပါ။

နှာခေါင်းတွင်းသို့ လေဝင်လာတိုင်း သိနေအောင် ကြိုးစားပါ။

နှာခေါင်းတွင်းမှ လေထွက်သွားတိုင်း သိနေအောင် ကြိုးစားပါ။

လေဝင်တိုင်း လေထွက်တိုင်း တိုးဝှေ့လှုပ်ရှားနေတဲ့ လေကြောင့် နှာခေါင်း ဝ နဲ့ အထက်နှုတ်ခမ်း နေရာတိုက် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပစ္စုပ္ပန် ထဲဆဲ လှုပ်ရှားဆဲ သဘောလေးတွေ၊ ခံစားချက်တွေ (sensations/feelings) တွေကိုလည်း သိနေပါ။ နှာခေါင်းတိုက် တိုးဝှေ့နေတဲ့လေကြောင့် ခံစားနေရတဲ့ ပူတဲ့၊ အေးတဲ့၊ လှုပ်ရှားတဲ့၊ တွန်းကန်တဲ့၊ တိုးဝှေ့တဲ့ သဘောလေးတွေ (သဘာဝလေးတွေ)ကို လည်း တတ်နိုင်သမျှ သိနေပါ။ တတ်နိုင်သမျှ အချိန်ကြာကြာ သိနေနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။

စိတ်ထဲမှ ပူတယ် ပူတယ်၊ အေးတယ် အေးတယ်၊ နာတယ် နာတယ်၊ ကိုက်တယ် ကိုက်တယ် ဆိုပြီးရွတ်ဆိုနေစရာမလိုပါ။  
ပစ္စုပ္ပန် လှုပ်ရှားဆဲ ပေါ်ဆဲ ထဲဆဲ သဘောလေးများကိုသာ  
တောက်လျှောက် တဆက်တည်း သိနေပါ။



## ပထမအဆင့်

အသက်ရှူနေစဉ် နှာခေါင်းတဝိုက် လေဝင်တိုင်း လေထွက်တိုင်း နှာခေါင်းနှင့် အထက်နှုတ်ခမ်း တဝိုက် ပေါ်ဆဲ၊ ဖြစ်ဆဲ၊ တိုးဝှေ့ဆဲ သဘောလေး တွေ၊ ခံစားချက်တွေကို သိနေအောင် ကြိုးစားနေရင်း ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အခြား နေရာက အခြားထင်ရှားတဲ့ (ပူတဲ့၊အေးတဲ့၊ တောင့်တဲ့၊ တင်းတဲ့၊ ကိုက်တဲ့၊ နာတဲ့) သဘောလေးတွေပေါ်လာရင်လည်း “သဘာဝတရား-သဘောလေးတွေပဲ၊ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ သဘာဝတရားတွေပဲ (ငါ့ဟာတွေတွေ့မဟုတ်ဘူး)”လို့ စိတ်က လိုက်သိနေပါ။

ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ပေါ်လာသမျှ ထင်ရှားတဲ့ သဘောလေးတွေ (ပူတဲ့၊ အေးတဲ့၊ တောင့်တဲ့၊ တင်းတဲ့၊ ကိုက်တဲ့၊ နာတဲ့သဘောတွေ sensations တွေကို “အကြောင်းတိုက်ဆိုင်တိုင်း ပေါ်ပေါ်နေတဲ့ သဘောလေးတွေပဲ၊ သဘာဝ တရားတွေပဲ။ ပစ္စုပ္ပန် ဖြစ်ခိုက်၊ ပေါ်ခိုက်၊ ပစ္စုပ္ပန် လှုပ်ဆဲ၊ နာဆဲ၊ ပူဆဲ သဘောလေးတွေကို သဘောလေးတွေပဲ သဘာဝတရားတွေပဲ just sensation, just energies လို့ စိတ်ကလိုက်သိပေး နေပါ။

ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ခြေထောက်က ကျင်တယ်ဆိုရင် ‘ငါ့-ခြေထောက်-ကျင်တယ်’ ဆိုပြီး (၃)မျိုးတွဲသိပါတယ်။ ငါ ရယ်- ခြေထောက်ရယ်- ကျင်တာ ရယ်- (၃) မျိုး တွဲပြီးသိပါတယ်။

အခုနှလုံးသွင်းရမှာက ငါရယ်-ခြေထောက်ရယ် ဆိုပြီးသိနေမှု၊ ထင်နေမှု တို့ကို ဖျောက်ဖျက်ထားပြီး၊ ကျင်တဲ့သဘောသက်သက် ကို သဘောလေးပဲလို့ သိနေရမှာပါ။ ကျင်တဲ့ သဘောလေး၊ ကျင်တယ် ဆိုတာဘာလဲ - တုန်ခါနေတဲ့ သဘောလေး သက်သက်၊ ကျင်တဲ့သဘာဝလေးသက်သက်) သဘောလေး သက်သက် ကိုသာ သိဖို့ကြိုးစားရမှာပါ။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး မြောက်များစွာသော သဘောလေးတွေ (စွမ်းအင်သတ္တိလေးတွေ) sensations/energies တွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတာလို့ နားလည်ထားရပါမယ်။

ပထမအဆင့် အနေနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာပေါ်သမျှ ဝေဒနာတွေ၊ ခံစားချက် တွေ၊ ပူတဲ့သဘော၊ အေးတဲ့သဘော၊ နာတဲ့သဘော၊ ကိုက်တဲ့သဘော၊ ယားတဲ့ သဘော၊ တောင့်တဲ့တင်းတဲ့သဘော၊ သိတဲ့သဘော၊ ခံစားတဲ့သဘော၊ တုံ့ပြန်ချင် တဲ့သဘော၊ စသည့် သဘောမှန်သမျှကို သဘောလေးတွေပဲ *sensations* တွေပဲ၊

စွမ်းအင်သတ္တိသဘောလေးတွေပဲ energies တွေပဲ လို့ သိနေပါ။ ငါခံစား  
နေရတဲ့ သဘောလေးတွေတွေ့ မဟုတ်ပါဘူး။ ငါမပါတဲ့၊ ငါမဟုတ်တဲ့  
သဘောလေးတွေပဲ။ သဘောလေးမျှပဲ just energies/ just sensations တွေပဲ  
လို့ သိနေပါ။ ခံစားသူမပါပဲ ခံစားချက်သဘောသက်သက်လေးတွေ sensa-  
tions လို့ သိနေပါ။

## ဒုတိယအဆင့်

အသက်ရှူစဉ် ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ဝင်လေ၊ ထွက်လေတို့ရဲ့ သဘော (သဘာဝ)  
ကို သိဖို့ကြိုးစားနေစဉ် စိတ်ညစ်စရာ-အတွေးတွေ-စိတ်ကူးတွေ သောက တွေ  
ဘာစိတ်ပေါ်ပေါ် ဖျက်ချပစ်ပါ။ cut off လုပ်ပစ်ပါ။

မိမိစိတ်ကို မိမိပြန်ဖျက်ချတဲ့ အလုပ် ကို လုပ်နေပါ။  
ကောင်းကောင်း ဆိုးဆိုး မိမိစိတ်၊ မိမိအတွေး၊ မိမိ  
ကိလေသာ ကို ဆန့်ကျင်တဲ့၊ စွန့်လွှတ်တဲ့ *Against/ De-  
leting/Erasing* အလုပ် ကို လုပ်နေပါ။

ပေါ်သမျှစိတ်တွေကို ဖျက်ချနိုင်အောင် (တနည်း) ဆန့်ကျင်နိုင်အောင်  
(တနည်း) ဥပေက္ခာပြုနိုင် အောင်ကြိုးစားပါ။ (ဘာမှမဟုတ်ဘူး၊ ငါ့စိတ်  
မဟုတ်ဘူး ဆိုပြီးတော့)။ စိတ်ကို အချိန်တစ်ခု ကြာအောင် ရှိနေတယ်လို့  
မထင်ပါနဲ့။ လက်မခံပါနဲ့ ။

စက္ကန့်တိုင်း အသစ်အသစ် ပြောင်းသွားနေတယ်လို့ သဘောပေါက်  
ထားပါ။ စိတ်ဟာ မရှိဘူးလား ဆိုတော့ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်ထင်သလို  
ငါ့စိတ်အနေနဲ့ (ဒီစိတ်ဒီစိတ်အနေနဲ့)တောက်လျှောက်ကြီးတော့ ရှိမနေပါ။

ဆိုလိုတာကတော့ ဒီဟာ-ဒီဟာ ၊ ဒီစိတ်-ဒီစိတ်၊ ဒီခံစားမှု-ဒီခံစားမှု၊  
ဒီဝိညာဏ်-ဒီဝိညာဏ်၊ ဒီဝေဒနာ-ဒီဝေဒနာ၊ ဒီရုပ်-ဒီရုပ်၊ ဒီစွမ်းအင်-ဒီစွမ်းအင်  
အနေနဲ့ တောက်လျှောက် ဘာတစ်ခု မှ ရှိမနေပါ။

လျင်မြန်လွန်းစွာ ပျက်ပျက်သွားနေပြီး လျင်မြန်လွန်းစွာ အသစ်အသစ်  
အဆက်မပြတ်အစားထိုးလျက် ရှိနေသဖြင့် ဒီစိတ်-ဒီစိတ်၊ ဒီဝေဒနာ-ဒီဝေဒနာ  
ဒီရုပ်-ဒီရုပ်၊ ဒီစွမ်းအင်-ဒီစွမ်းအင်အဖြစ် တောက်လျှောက်ရှိနေတယ် လို့  
အထင်မှားခြင်း-အသိမှားခြင်းများ ဖြစ်ကြရပါတယ်။

ရုပ်စွမ်းအင်-စိတ်စွမ်းအင် တွေဟာ ရှိမနေဘူးလားဆိုတော့ ရှိနေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီစိတ် ဒီစိတ်၊ ဒီခန္ဓာ ဒီခန္ဓာ၊ ဒီခံစားချက် ဒီခံစားချက်၊ ဒီဝေဒနာ ဒီဝေဒနာအနေနဲ့တော့ ရှိမနေပါ။ (ငါ့စိတ်၊ ငါ့ဝေဒနာ၊ ငါ့ခံစားချက် အဖြစ် ရှိမနေပါ။) အမျိုးတူ ဆွေမျိုးတော်တဲ့ စိတ်ကလေးတွေ၊ ခံစားချက်လေး တွေသာ အသစ်အသစ် ဖြစ်ပေါ်ကာ မပြတ်တရစပ် အစားထိုးနေကြတာပါ။

စိတ်တွေရှိနေပုံ၊ ဝေဒနာတွေ ရှိနေပုံ၊ ခံစားချက်တွေရှိနေပုံ၊ လောဘစိတ်၊ မေတ္တာစိတ်တွေ၊ ခန္ဓာငါးပါး(စိတ်၊စေတသိက်၊ရုပ်)တို့ ရှိနေပုံကို ဥပမာ ပေးရရင်

ဆေးရုံမှာ လူနာတွေရှိမနေဘူးလားဆိုတော့ ရှိနေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီလူနာ ဒီလူနာ အနေနဲ့တော့ ဆေးရုံမှာ ရှိမနေပါ။ လူနာ အဟောင်းများ (ဆေးရုံမှဆင်းသွား၍ ဖြစ်စေ၊ သေဆုံးသွား၍ဖြစ်စေ) မရှိတော့ ဘဲ အသစ်အသစ် သော လူနာများ အစားထိုးရောက်ရှိကာ ရှိနေသလို ဖြစ်ပါတယ်။

ကမ္ဘာပေါ်မှာ မျောက်သတ္တဝါတွေ ရှိမနေဘူးလား ဆိုတော့ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီမျောက် ဒီမျောက် အနေနဲ့တော့ ရှိမနေပါ။ အမျိုးတူ ဆွေမျိုးတူ ပုံစံတူ မျောက်တွေသာ အသစ်အသစ် ပြောင်းလဲ အစားထိုးကာ ရှိနေပါတယ်။

မြို့တစ်မြို့မှာ ရဲတွေရှိမနေဘူးလား ဆိုတော့ ရှိနေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီရဲ ဒီရဲအနေနဲ့တော့ ရှိမနေပါဘူး။ ဒီရဲ ပင်စင်ယူပြီး ဒီရဲနဲ့ စွမ်းရည်တူတဲ့ အသစ်အသစ်သောရဲတွေ အစားထိုး ဆက်လက် တာဝန်ယူနေသလိုဖြစ်ပါတယ်။

ရွာတစ်ရွာမှာ လူတွေရှိမနေဘူးလား ဆိုတော့ ရှိနေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီလူ ဒီလူအနေနဲ့တော့ ရှိမနေပါဘူး။ ဒီလူ သေဆုံးပြီး ဒီလူနဲ့ ဆွေမျိုးတော်တဲ့ သား၊ မြေး၊ မြစ်တွေ အစားထိုး ဆက်လက် နေထိုင်ကာ ရှိသလို ဖြစ်ပါတယ်။

ရိပ်သာမှာ တရား အားထုတ်သူယောဂီတွေ ရှိမနေဘူးလား ဆိုတော့ ရှိနေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီယောဂီ ဒီယောဂီ အနေနဲ့ တော့ ရှိမနေပါဘူး။ နောက် ယောဂီ အသစ်အသစ် တွေ ဆက်လက် အစားထိုး ရှိနေသလို ဖြစ်ပါတယ်။ မြစ်ထဲမှာ ရေတွေ ရှိမနေဘူးလားဆိုတော့ ရှိနေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီ-ရေ ပဲ ဒီ-ရေ ပဲ အနေနဲ့တော့ ရှိမနေပါ။ မြစ်အထက်ပိုင်းမှ အသစ်အသစ်သော ရေများသာ အချိန်တိုင်းမှာ ပြောင်းလဲ အစားထိုး ရောက်ရှိကာ ရှိနေသလို ဖြစ်ပါတယ်။

ရိပ်သာက ယောဂီတွေ ၊ ဆေးရုံကလူနာတွေ၊ ကမ္ဘာပေါ်မှာရှိတဲ့ မျောက် သတ္တဝါတွေ၊ မြို့တစ်မြို့မှာရှိတဲ့ ရဲတွေ၊ ရွာမှာ ရှိတဲ့ လူတွေ ၊ မြစ်ထဲက ရေတွေဟာ မိနစ်ပိုင်း၊ နာရီပိုင်း၊ ရက်ပိုင်း၊ လပိုင်း၊ နှစ်ပိုင်း လောက်ကြာမှ အသစ်အသစ် အစားထိုး ပြောင်းလဲ ဖြစ်ပေါ်တာပါ။ . . ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စိတ်တွေ၊ ခံစားချက်တွေ၊ ခန္ဓာငါးပါးတွေ (ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး၊ ရုပ်နာမ်စွမ်းအင်တွေ) ကတော့ စက္ကန့်ပိုင်း အတွင်းမှာ ကုဋေနဲ့ချီပြီး အသစ်အသစ် ပြောင်းလဲ ဖြစ်ပေါ်နေတာပါ။ .

ဘယ်အချိန်မှာမှ ဒီစိတ် ဒီစိတ်၊ ငါ့စိတ် ငါ့စိတ်၊ ဒီဝေဒနာ ဒီဝေဒနာ၊ ငါ့ဝေဒနာ ငါ့ဝေဒနာ အဖြစ် ရှိမနေပါ။ ဘယ်လိုမှ ငါ့စိတ်၊ ငါ့ဝေဒနာ၊ ငါ့ခံစားချက်၊ ငါ့နာကျင်မှု ဆိုပြီး သိမ်းထား လို့မရပါဘူး၊ သတ်မှတ်လို့ မရဘူး ဆိုတာ သဘောပေါက်ထားရပါမယ်။ ငါ့စိတ်၊ ငါ့ဝေဒနာ၊ ငါ့ခံစားချက်၊ ငါ့နာကျင်မှု ထင်ရင် ဒါဟာ အသိမှားပဲ လို့ ရဲရဲ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပါ။

ပေါ်လာသမျှ အတွေးတွေ-စိတ်ကူးတွေဟာ ငါ့စိတ်၊ ငါ့အတွေး၊ ငါ့ခံစားချက်လို့ ထင်တဲ့စိတ်တွေဖြစ်တဲ့အတွက် ကောင်းကောင်း ဆိုးဆိုး ဆန့်ကျင်ပစ်ပါ။ ဖျက်ပစ်ပါ။ ~~ထုတ်~~ လုပ်ပစ်ပါ။ စွန့်လွှတ်ပစ်ပါ။

စိတ်ကို ထိန်းချုပ်ဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။ ဆန့်ကျင်ပစ်၊ စွန့်လွှတ်ပစ် ဖို့သာ ကြိုးစားပါ။

စိတ်ရဲ့ သဘာဝဟာ တောက်လျှောက် ဒီစိတ်-ဒီစိတ်အနေနဲ့ ရှိမနေပေ။ အရည်အသွေးချင်းတူ၊ သတ္တိချင်းတူ၊ စွမ်းရည်ချင်းတူ *qualities* ချင်းတူ စိတ်ကလေးများ ဆက်ကာ ဆက်ကာ အသစ်အသစ် အစားထိုး ဖြစ်ပေါ်နေခြင်း အပေါ် ‘စိတ်တစ်ခုတည်းမှရှိနေသည်၊ မြဲနေသည်။ စိတ်တစ်ခုတည်းကို ထိန်းချုပ်ထား၍ရသည်’ ဟူ၍ အထင်မှားကြလေသည်။

(မှတ်ချက်။ သမထ လုပ်ငန်းတွင် မူ စိတ်တစ်စိတ်တည်းထားရန် ပြောရ လေသည်။ ဝိပဿနာအားထုတ်သူများအတွက်မူ သက္ကာယဒိဋ္ဌိအစွဲ ကို စိန္တမယဉာဏ်အားဖြင့် (ဉာတပရိညာအားဖြင့်) *intellectual level* အားဖြင့် စွန့်လွှတ်နိုင်စေရန် ဒိဋ္ဌိပြုတ်စေရန် အတ္တစွဲမရှိစေရန် အလို့ငှာ စိတ်ဆိုတာ ဖြစ်ဆိုတာနဲ့ ပျက်ပျက် သွားနေသည် တစ်စိတ်တည်း၊ တစ်ဝေဒနာတည်းမှ တောက်လျှောက် ရှိမနေ၊ ဖြစ်မနေဟု ဆုံးဖြတ်ချက်ချ၊ နားလည်ရပါမည်။)

တစ်စိတ်တည်းက တောက်လျှောက် ရှိနေသည်။ မြဲနေသည်။ ငါ့စိတ် အဖြစ် ရှိနေသည် ။ တစ်ခုတည်းသောစိတ်ကို ထိန်းချုပ်ထား၍ရသည် ဟူ၍

ထင်မြင်နေပါက ဝိပဿနာ အားထုတ်ရာ၌ သဿတဒိဋ္ဌိ အစွဲကြီး ခံနေလေသည်။

အမှန်က တစ်စိတ်တည်း , စိတ်တစ်ခုတည်းက တောက်လျှောက်ရှိနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ကလေးတွေသာ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဆက်ကာဆက်ကာ ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက် ဖြစ်နေတာကို စိတ်တစ်ခုတည်းက တစ်မိနစ်၊ နှစ်မိနစ် စသည်ဖြင့် ကြာအောင် ရှိနေတယ်လို့ အထင်မှားကြတာပါ။

ဖယောင်းတိုင် မီးတောက်လေး လိုဖြစ်ပါသည်။ မီးတောက်တစ်ခုတည်းက ရှိနေတာ ဖြစ်နေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ မြောက်များ စွာသော မီးတောက်လေး တွေဟာ လောင်စာ ဖယောင်းကြောင့် တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဆက်ကာဆက်ကာ ဖြစ်ပေါ်-အစားထိုး ပျောက်ပျက်နေခြင်း ကို မီးတောက်တစ်ခုတည်းက တစ်နာရီ၊ နှစ်နာရီ ကြာအောင် ရှိနေတယ် လို့ အထင်မှားမိသလို ဖြစ်ပါတယ်။

ပေါ်သမျှ စိတ်တွေကို ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး ဖျက်ချနိုင်အောင် delete လုပ်ပစ်နိုင်အောင်သာ ကြိုးစားပါ။ (တနည်း) တနည်းအားဖြင့် ပေါ်သမျှ စိတ်တွေကို ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး မဖျက်ချတတ်ရင် , delete လုပ်ပစ်နိုင်ရင် (သို့) “ပေါ်သမျှစိတ်တွေ၊ သောကတွေ၊ ပူပင်မှုတွေ၊ အတွေးတွေ အားလုံး” ကို “အနိစ္စတွေပဲ၊ ပျက်နေတဲ့သဘောတွေပဲ၊ ဘာမှမဟုတ်ဘူး (ငါ့စိတ်မဟုတ်ဘူး)” လို့ နှလုံးသွင်း ပါ။ “ဘာမှမဟုတ်ဘူး” လို့သတ်မှတ်ပါ။ “ဘာမှမဟုတ်ဘူး” လို့ စိတ်ထဲက ရွတ်နေပါ။ (ဘာမှမဟုတ်ဘူး၊ အနှစ်သာရမဟုတ်ဘူး) လို့ စိတ်က သိနေပါ။

ပေါ်သမျှ စိတ်တွေကို ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး ဖျက်ပစ်ဖို့ delete လုပ်ပစ်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားနေစဉ် အတွေးတွေ ထပ်ပြန်တလဲလဲ ပေါ်လာရင်လည်း “ဒီအတွေးတွေ ပေါ်လာပြန်ပြီကော” ဆိုပြီး စိတ်မညစ်ပဲနဲ့- “ငါ့စိတ်မှ မဟုတ်တာ ငါ့သောက မှမဟုတ်တာ၊ ဘာမှ မှ မဟုတ်တာ ဘာစိတ်ညစ်နေတာလဲ” ဆိုပြီး (ဘာမှ မဟုတ်ဘူး) ဆိုပြီး - စိတ်ညစ်တဲ့စိတ်ကိုပါ ဖျက်ပစ်ပါ- delete လုပ်ပစ်ပါ။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပေါ်သမျှ ပူတဲ့သဘော၊ အေးတဲ့သဘော၊ တောင့်တဲ့သဘော၊ တင်းတဲ့သဘော၊ လှုပ်ရှားတဲ့သဘော၊ ငြိမ်တဲ့သဘော၊ နာတဲ့သဘော၊ ကိုက်တဲ့ သဘော၊ ကျင်တဲ့သဘော၊ တွေးတဲ့သဘော၊ သိတဲ့သဘော၊ ခံစားတဲ့ သဘော၊ မှတ်သားတဲ့သဘော၊ ဘာလုပ်ချင်-ညာလုပ်ချင်တဲ့သဘော၊ စေ့ဆော်တဲ့ သဘော၊ တုံ့ပြန်ချင်တဲ့သဘော စတဲ့သဘောမှန်သမျှ အားလုံး ကိုလည်း အနိစ္စတွေပဲ၊

ပျက်နေတဲ့သဘောတွေဘဲ၊ ဘာမှမဟုတ်ဘူး ဆိုပြီး နှလုံးသွင်းပါ။ ဘာမှမဟုတ်ဘူး ဆိုပြီး သတ်မှတ်ပါ။

ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်သမျှ သဘောမှန်သမျှအားလုံး၊ ပေါ်သမျှစိတ်အားလုံး အပေါ် ‘နှစ်သက်ခြင်း၊ မနှစ်သက်ခြင်း’ (Likes/dislikes) တို့မဖြစ်ဘဲ ဥပေက္ခာ ထားနိုင်အောင် ‘ဘာမှမဟုတ်ဘူး’ လို့သာ ထပ်ကာထပ်ကာ နှလုံးသွင်းပါ။ ။ ဘာမှမဟုတ်ဘူး လို့သာ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီး ဥပေက္ခာပြုနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။

တုံ့ပြန်ချင်စိတ်/လုပ်ချင်စိတ် တစ်ခုခု desire ပေါ်လာရင် ချက်ချင်း မတုံ့ပြန်သေး-ချက်ချင်းမလုပ်သေးဘဲ။ ပေါ်လာတဲ့စိတ်ကို ‘ဘာမှမဟုတ်ဘူး’ ဆိုပြီး အရင် ဖျက်ချပါ။ “ငါ့စိတ်မဟုတ်ဘူး၊ ဘာမှမဟုတ်ဘူး၊ အနိစ္စသဘာဝ၊ ပျက်နေတဲ့သဘောတွေ” ဆိုပြီး delete လုပ်နေပါ။ ဖျက်ချနေပါ။

စိတ်ထဲမှာ အမြဲတမ်း အကောင်းအဆိုး ဝေဖန်ဆုံးဖြတ်နေတဲ့ တရားသူကြီး ရှိတယ်။ “ဟိုဟာကတော့ ဒီလိုဖြစ်သင့်တယ်။ ဒီဟာကတော့ ဒီလိုမဖြစ်သင့်ဘူး။ ဟိုလူကတော့ ဒီလိုမပြောသင့်ဘူး၊ ဒီလိုပြောသင့်တယ်” စသည်ဖြင့် အကောင်းအဆိုး-ဝေဖန်ဆုံးဖြတ်နေတဲ့ တရားသူကြီး စိတ်ဓါတ်ကို ဖယ်ရှားပစ်ပါ။

တရားသူကြီး စိတ်ဓါတ်ကို ဖယ်ရှားပြီး သိပ္ပံပညာရှင်တစ်ဦးရဲ့ စိတ်ဓါတ်မျိုး မွေးရပါမယ်။ သိပ္ပံပညာရှင်ဟာ သုတေသနလုပ်ငန်း ပြီးမြောက် အောင်မြင်ဖို့သာ အဓိကထားပါတယ်။ သုတေသနတွေ့ရှိချက် စမ်းသပ်ချက် တွေထဲမှာ ဘယ်လို တွေ့ရှိရင်တော့ ကောင်းမယ်။ ဘယ်လိုဖြစ်ရင်တော့ မကောင်းဘူးဆိုတဲ့ စိတ်ထား မရှိဘူး။ သိပ္ပံပညာရှင်စိတ်ထားဟာ သုတေသနလုပ်သမျှ စမ်းသပ်လုပ်ဆောင် သမျှ တွေ့ရှိချက်အားလုံး ကို အကောင်းအဆိုး မဝေဖန်ပဲ တွေ့ရှိရသမျှ အချက် အလက်အားလုံးကို သုတေသနလုပ်ငန်းအတွက် အသုံးချရုံသာ အသုံးချတယ်။

စမ်းသပ်တွေ့ရှိချက်-သဘာဝတရားတွေအပေါ်မှာ ဖြစ် သင့်တယ်၊ မဖြစ်သင့်ဘူး စသည်ဖြင့် အကောင်းအဆိုး မဝေဖန် ဘူး၊ စမ်းသပ်တွေ့ရှိချက် မှန်သမျှ အပေါ်မှာ မကျေနပ်ခြင်း၊ တက်မက်ခြင်း မရှိဘဲ ၊ အကောင်းအဆိုး မဆုံးဖြတ်ပဲ သုတေသန လုပ်ငန်း အောင်မြင်ရေး ကိုသာ အာရုံစိုက်တယ်။

*Discovery Channel* မှာ သတ္တဝါတွေအကြောင်း လေ့လာ မှတ်တမ်း တင်သူ လို့ မိမိကိုယ်ကို သဘောထားပါ။ ဘယ်သတ္တဝါကတော့ ဘယ်လို နေထိုင်သင့်တယ်။ ဘယ်လိုတော့ဖြင့် မနေထိုင်သင့်ဘူး၊ ဘယ်သတ္တဝါက

ဘယ်လိုတော့ ဖြစ်ရင်ကောင်းမယ်၊ ဘယ်လိုဖြစ်ရင်တော့ဖြင့် မကောင်းဘူး စသည်ဖြင့် မဝေဖန်မဆုံးဖြတ်ဘဲ သတ္တဝါတွေရဲ့ သဘာဝအမှန်ကို သာ မှတ်တမ်းတင်နိုင်ဖို့- သိနိုင်ဖို့ သက်သက် အာရုံစိုက်ထားရသူလို မိမိကိုယ်ကို သဘောထားရပါမယ်။

အခုလည်း ဒီလိုပဲ။ စိတ်လှေကျင့်ခန်းမှာ ဒေါသစိတ်၊ ပူလောင်စိတ်၊ တွေးတောစိတ်စသည်ဖြင့် ပေါ်သမျှစိတ်-ခံစားချက်အားလုံးကို ဘယ်လို ဖြစ်ရင်တော့ ကောင်းမယ်၊ ဘယ်လို ဖြစ်ရင်တော့ မကောင်းဘူး စသည်ဖြင့် မဝေဖန်မဆုံးဖြတ်ဘဲ ၊ ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး စိတ်တွေရဲ့သဘာဝအမှန်ဖြစ်တဲ့ ‘ဘာမှမဟုတ်ဘူး၊ ငါ့စိတ်မဟုတ်ဘူး’ ဆိုတဲ့ အမှန်တရားကို နားလည်လက်ခံပြီး ‘ဘာမှမဟုတ်ဘူး’ လို့သတ်မှတ်ပြီး၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီး ဥပေက္ခာပြုပါ။ လျစ်လျူ ရှုပါ။ မိမိစိတ်ကျင့်ခန်းအတွက် အသုံးချခံပစ္စည်းများအဖြစ် သဘောထားဖို့ပါ။

စိတ်ထဲမှာရှိနေတဲ့ တရားသူကြီး က အမြဲတမ်း အကောင်းအဆိုး ဝေဖန် ဆုံးဖြတ်ပြီး အမိန့်ပေးနေတယ်။ “ဟိုလူကိုတော့ ဘယ်လိုချေပလိုက်၊ ဘယ်သူ့ကို တော့ ဘယ်လို တုံ့ပြန်လိုက် ၊ ဘယ်လိုလုပ်ပေးလိုက်၊ ဘယ်ဝေဒနာကတော့ ကောင်းတယ်၊ ဘယ်ဝေဒနာ ကတော့ မကောင်းဘူး၊ တုံ့ပြန်လိုက်- ဘယ်ဝေဒနာ ကတော့ ဘယ်လိုဖြစ်ရင် ကောင်းတယ်၊ ဘယ်လိုတော့ဖြင့်မကောင်းဘူး ဘယ်လိုပြုပြင်လိုက်၊ ဘယ်လို တုံ့ပြန်လိုက်” ဆိုပြီး စေ့ဆော်-အမိန့်ပေးနေတယ်။ အဲဒီလို အကောင်း အဆိုးလိုက် ဝေဖန်နေတဲ့ စိတ်ထဲက တရားသူကြီးရဲ့ အမိန့်တွေကို ဆန့်ကျင်ပစ်ပါ။ ဖယ်ရှားပစ်ပါ။

တွေ့ရှိချက် အကောင်း အဆိုးမှန်သမျှအပေါ် တက်မက်ခြင်း၊ ဒေါသ ဖြစ်ခြင်း မရှိဘဲ သုတေသန လုပ်ငန်းအတွက် သုံးရုံသာ သုံးတတ်တဲ့ သိပ္ပံပညာရှင် စိတ်ဓါတ်မျိုး မွေးဖို့ပါ။ သိပ္ပံပညာရှင် စိတ်ဓါတ်မျိုးပေါ်လာဖို့ပါ။

ခံစားချက်တွေအပေါ်မှာ ဖြစ်သင့်တယ်၊ မဖြစ်သင့်ဘူး စသည်ဖြင့် အကောင်း အဆိုး မဝေဖန်ပဲ - မဆုံးဖြတ်ပဲ ‘ဘာမှမဟုတ်ဘူး၊ ငါ့စိတ်မဟုတ်ဘူး၊’ “စိတ်သဘာ သဘာဝတွေပဲ-သဘာဝ တရား သက်သက်တွေပဲ” လို့ ဆုံးဖြတ်ပြီး၊ သဘောထားပြီး (ဥပေက္ခာထားပြီး/ လျစ်လျူရှုပြီး) “စိတ်အေးချမ်းရေး အတွက် အမြဲစမ်းသပ်နေမယ့် စိတ်တွေပဲ၊ ငါ့စိတ်မဟုတ်ဘူး” လို့ သိနားလည်ဖို့ပါ။

သိပ္ပံပညာရှင်စိတ်ဓါတ်မွေး ဆိုပေမယ့် ဒီစိတ် ဒီစိတ် ပဲ အနေနဲ့တော့ ရှိအောင်-မွေးတာတော့မဟုတ်ပါဘူး။ ကြက်မွေးသလိုဖြစ်ပါသည်။ ဒီကြက်

ဒီကြက်အနေ နဲ့တော့ မွေးမြူရေးခြံမှာ ရှိမနေပါဘူး။ ရောင်းလိုက် - အသစ် ပြန်ပေါက် လိုက်နဲ့-ရောင်း ထုတ်လိုက်လို့ မရှိတော့တဲ့ ကြက်တွေရဲ့ အမျိုးတူ ကြက်တွေသာ အသစ်အသစ် သော ကြက်တွေအနေနဲ့ ဆက်ကာဆက်ကာ ရှိနေသလို ရှိနေ တာလို့နားလည်ပါ။ ဒီကြက်-ဒီကြက် ၊ ဒီစိတ် ဒီစိတ်အနေနဲ့ တောက်လျှောက်ကြီး ရှိနေတဲ့သဘော၊ မွေးထားတဲ့သဘောတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ (နောက်ပိုင်းတွင် သိပ္ပံပညာရှင်စိတ်ကိုပါ စွန့်လွှတ်လိုက်ရပေမည်)

ဘဝ တစ်လျှောက်လုံး စိတ်တွေရဲ့ခိုင်းသမျှ အဟုတ်ကြီးထင်ပြီး လိုက်လုပ် နေတယ်။ အခုဟာက တုံ့ပြန်ချင်စိတ်(လုပ်ချင်စိတ်)တစ်ခုခုပေါ်လာရင် ချက်ချင်းမလုပ်သေးပဲ။ ဒီစိတ်ကို ငါ့စိတ်လို့မသတ်မှတ်ပဲ။ ပေါ်လာတဲ့စိတ်တွေကို သူ့စိမ်းပမာသဘောထားပြီး (လျစ်လျူရှု/ဥပေက္ခာ)ပြုပြီးမှ (တနည်း) ‘ဘာမှမဟုတ်ဘူး’လို့ ဆုံးဖြတ်ပြီး-နားလည်ပြီးမှ စိတ်အေးသွားမှ လုပ်သင့်တာကို လုပ်ဖို့ပါ။

ဒီသဘောလေးတွေ အားလုံးကို တောက်လျှောက် ရှိနေတာမဟုတ်ဘူး “မြဲနေတာမဟုတ်ဘူး၊ ငါ့ဟာမဟုတ်ဘူး၊ ဘာမှမဟုတ်ဘူး၊ အနှစ်သာရမဟုတ်ဘူး” လို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချလက်ခံပြီး ခန္ဓာမှာပေါ်သမျှ ဝေဒနာများ၊ ခံစားချက်များ၊ စိတ်များအပေါ် ကောင်းတယ်၊ ဆိုးတယ်၊ မှန်တယ်၊ မှားတယ် ဆိုပြီး ‘အရာရာကို သတ်မှတ်၊ဝေဖန်၊ခံစား၊ဆုံးဖြတ်နေတတ်တဲ့ တရားသူကြီးလိုစိတ်ဓါတ်များ’ ကို မောင်းထုတ်ပစ်ပါ။ ဥပေက္ခာပြုပါ။

ပေါ်သမျှ ခံစားချက်များ-စိတ်များ-ပူမှု-အေးမှု-တောင့်မှု-တင်းမှု-ပိန်မှု-ဖောင်းမှု-လှုပ်မှု-ငြိမ်မှု-တွန်းကန်မှု သဘောမှန်သမျှ အားလုံး အပေါ် ငါ့ဟာအဖြစ် မသတ်မှတ်ဘဲ၊ ငါ့ဟာအဖြစ်မှ စွန့်လွှတ်နေတဲ့အလုပ် ၊ ငါ့ဟာအဖြစ် ထင်မြင်နေတဲ့ စိတ်မှန်သမျှကို ဆန့်ကျင် ဖျက်ထုတ်နေရပေမည်။ (အချိန်တိုင်း ငါ့ဟာ၊ ငါ့စိတ်၊ ငါ့ခံစားချက် လို့သာ ထင်နေပါသည်။)

ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပေါ်သမျှ ပူမှု-အေးမှု-တောင့်မှု-တင်းမှု-ဝေဒနာ ခံစားချက်များ ၊ ပေါ်သမျှစိတ်များအပေါ် အကောင်း အဆိုး သတ်မှတ်-ဝေဖန်-ခံစား-ဆုံးဖြတ်ခြင်း မရှိပဲ ဥပေက္ခာပြုနိုင်တဲ့ လျစ်လျူရှုနိုင်တဲ့ စိတ်ဓါတ်မျိုး ဖြစ်ပေါ်လာစေရန် ကြိုးစားနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။



# တတိယနာသင်္ဂ

ဒီလို မိမိစိတ်ကို ဆန့်ကျင်ပါများရင်၊ မိမိခံစားချက်တွေကို ဖျက်ချ ပါများရင် . . .

ငါ့စိတ်လို့ ထင်နေတဲ့စိတ်မှန်သမျှကို စွန့်လွှတ်ပါများရင် ၊ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပေါ်နေ သောသဘောမှန်သမျှ အားလုံးကို ဘာမှမဟုတ်ဘူးလို့ နှလုံးသွင်း ပါများရင် . . .

သဘာဝတရား သက်သက်ဖြစ်သော-ဝေဒနာတွေအပေါ်မှာ -စိတ်တွေ အပေါ်မှာ ငါဟာ၊ ငါ့ဝေဒနာ၊ ငါ့စိတ်အဖြစ် ထင်မြင်နေသော အရူးစိတ်တွေကို အရူးစိတ်တွေမှန်း သိပါများရင် မိမိစိတ်ကို မိမိဆန့်ကျင်ပါများရင်၊ အတိုက်အခံ လုပ်ပါများရင် . . .

ပေါ်သမျှစိတ်တွေကို အကောင်းအဆိုးမသတ်မှတ်ပဲ ဘာမှ မဟုတ်ဘူး လို့ သတ်မှတ်ပါများရင် ဘာမှ မဟုတ်ဘူး အနိစ္စတွေပဲ ဒုက္ခသစ္စာတွေပဲ လို့ နှလုံးသွင်းပါများရင်

တချိန်မှာ တစ်ချက်တစ်ချက် ဒီစိတ်တွေ-ဒီခံစားချက်တွေ-  
ဒီဝေဒနာတွေ-ဒီအတွေးတွေ-ဒီနာကျင်မှုတွေ-ဒီပူမှုအေးမှုတွေ-  
ဒီဆာလောင်မှုတွေ-ဒီလုပ်ချင်မှု-လိုချင်မှုတွေ၊ ခန္ဓာမှာ ဖြစ်ပေါ်  
နေတဲ့ သဘောမှန် သမျှတွေအပေါ်မှာ-ငါ့ဟာမဟုတ်မှန်း- ငါနှင့်  
မဆိုင်မှန်း အလိုလိုသိလာပါမယ်။

ဒီစိတ်တွေ-ဒီခံစားချက်တွေ-ဒီဝေဒနာတွေ-ဒီအတွေးတွေ-ဒီနာကျင်မှု  
တွေ- ဒီပူမှုအေးမှုတွေ-ဒီဆာလောင်မှုတွေ-ဒီလုပ်ချင်မှုတွေ-ဒီလိုချင်မှုတွေ၊  
ဒီတုံ့ပြန်ချင်မှုတွေဟာ အနိစ္စတွေပဲ၊ ဒုက္ခသစ္စာတွေပဲ၊ ဘာမှမဟုတ်တာတွေပဲ၊  
လို့ တစ်ချက် တစ်ချက် ရပ်မိ၊ သိရှိလာမယ်။ ဥပေက္ခာစိတ် ပေါ်လာမယ်။

အနိစ္စတွေပဲ၊ ဒုက္ခသစ္စာတွေပဲ၊ ဘာမှမဟုတ်တာတွေပဲ၊ စသည်ဖြင့်  
ဒီလိုပေါ်လာတဲ့ ဥပေက္ခာစိတ်လေးများကို တတ်နိုင်သမျှ ဆက်ကာ ဆက်ကာ  
ပေါ်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။

# စတုတ္ထအပိုင်း

တတိယအဆင့်တွင် ခန္ဓာမှာဖြစ်ပေါ်လာနေတဲ့ ပူမှု၊ အေးမှု၊ လှုပ်မှု၊ ငြိမ်မှု၊ တွန်းကန်မှု၊ တုန်ခါမှု၊ နှာမှု၊ ကျင်မှု၊ ခံစားမှုသဘော အမျိုးမျိုးအပေါ်မှာ ငြိတွယ်မှုကင်းတဲ့စိတ် ၊ မိမိနှင့်မဆိုင်မှန်းသိတဲ့စိတ် တစ်ချက် တစ်ချက် ပေါ်လာပေမည်။ ဘာမှမဟုတ်မှန်း၊ အနှစ်သာရ မဟုတ်မှန်း အနိစ္စသက်သက်၊ ဒုက္ခ သက်သက်၊ အနတ္တသက်သက် မှန်း တစ်စ တစ်စ နားလည် သိရှိလာမယ်။

ထိုကဲ့သို့ ခန္ဓာတွင် ဖြစ်ပေါ်လာသမျှသော ပူမှု၊ အေးမှု၊ တောင့်မှု တင်းမှု စသည့် အရှုခံ သဘောအမျိုးမျိုးတို့ အပေါ်၌ ငြိတွယ်မှုကင်းတဲ့စိတ်၊ မဆိုင်မှန်း သိတဲ့စိတ်၊ ဘာမှမဟုတ်မှန်း၊ ဒုက္ခသစ္စာတွေမှန်း သိတဲ့စိတ်လေးများကို ဤစတုတ္ထအဆင့် တွင် အချိန် ကြာကြာလေး ဖြစ်နိုင်ရန် ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက် ရပေမည်။

ထိုသို့ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပါက ခန္ဓာမှာပေါ်နေတဲ့ စိတ်တွေ- ခံစားချက်တွေ- ဝေဒနာတွေ- အတွေးတွေ- နာကျင်မှုတွေ- ပူမှုအေးမှုတွေ- ဆာလောင်မှုတွေ- လှုပ်ချင်စိတ်တွေ- လိုချင်မှုတွေ၊ အရှုခံတွေအပေါ်မှာ မိမိနှင့်မဆိုင်မှန်း၊ ငါ့ဟာမဟုတ်မှန်း၊ ငါနှင့် မပတ်သက်မှန်း အချိန်ကြာကြာလေး သိရှိလာမည်- အချိန်ကြာကြာလေး ငြိတွယ်မှုကင်းလာမည်၊ နှစ်သက်မှု- မနှစ်သက်မှု ကင်းလာမယ်။

ဘာမှမဟုတ်မှန်း၊ အနှစ်မဟုတ်မှန်း၊ ဒုက္ခသစ္စာမှန်း အချိန်ကြာကြာလေး သိလာခြင်းကြောင့် ဝေဒနာများအပေါ် ငါ - ငါ့ဟာ အဖြစ် ထင်မြင်မှု၊ သိမ်းပိုက်မှု ကင်းလာလျှင်- ဝေဒနာများအပေါ် ဂရုမစိုက်တဲ့စိတ်၊ လျစ်လျူရှုနိုင်တဲ့စိတ်၊ ဥပေက္ခာစိတ်များ ပေါ်လာပေမယ်။

ထိုအခါတွင် ထိုကဲ့သို့ ဝေဒနာများအပေါ် ဘာမှမဟုတ်မှန်းသိတဲ့စိတ်၊ ငြိတွယ်မှုကင်းတဲ့စိတ်၊ မဆိုင်မှန်းသိတဲ့စိတ်၊ ဒုက္ခသစ္စာတွေမှန်းသိတဲ့စိတ်၊ လျစ်လျူရှုဥပေက္ခာထားနိုင်တဲ့စိတ်များကိုပါ တဖန် “ဘာမှမဟုတ်ဘူး” - “အနိစ္စတွေပဲ၊ ဒုက္ခသစ္စာတွေပဲ” ဆိုပြီး လျစ်လျူရှု၊ ဥပေက္ခာပြုကာ စွန့်လွှတ် ပစ်ရမှာပါ-

‘ငြိတွယ်မှု ကင်းတဲ့စိတ်များ’ ကိုပါ မငြိတွယ်မိအောင် စွန့်လွှတ်ပစ် ရပေမည်။ ဖြတ်တောက်ပစ်ရပေမည်။

ဥပေက္ခာထားနိုင်တဲ့စိတ်ကိုပါ ဥပေက္ခာထား စွန့်လွှတ်လိုက်မှ ငြိတွယ်မှု အားလုံးမှ လွတ်မြောက်တဲ့အဆင့်ကို ရောက်ပါမယ်။ တနည်း ပူတာ၊အေးတာ- တောင့်တာ၊တင်းတာ- နာတာ၊ကျင်တာ- စသည်ဖြင့် ခန္ဓာ၌ဖြစ်ပေါ်သမျှ သဘော၊သဘာဝအားလုံးကိုရော (အရှုခံတွေ့ရော) ၊ ထိုဖြစ်ပေါ်သဘော၊ သဘာဝတွေကို ဘာမှမဟုတ်မှန်း၊ ဒုက္ခသစ္စာမှန်း၊ သိနေတဲ့စိတ် (အရှုဉာဏ်) တွေကိုပါ အကုန်လုံး ဘာမှမဟုတ်ဘူး၊ အနိစ္စပဲ၊ဒုက္ခပဲ၊အနတ္တပဲ ဆိုပြီး ဘာမှ မကျန်အောင် စွန့်လွှတ်လိုက်ရပေမည်။

ပူမှု၊ အေးမှု၊ လှုပ်မှု၊ တောင့်မှု၊ တင်းမှု စသည့် ခန္ဓာတွင် ပေါ်သမျှ သဘောများအားလုံးကိုရော ၊ ထိုကဲ့သို့ ခန္ဓာတွင်ဖြစ်ပေါ်နေသောသဘောလေး များ အပေါ် အနိစ္စပဲ၊ ဒုက္ခပဲ၊ အနတ္တပဲ၊ ဘာမှမဟုတ်တာတွေပဲလို့ သိနေတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေကို ရော လုံးဝ ငြိတွယ်မှုကင်းကင်း ဖြတ်တောက် စွန့်လွှတ် လိုက်ရပေမည်။

တနည်းအားဖြင့် အကောင်း အဆိုးဝေဖန်နေတဲ့ တရားသူကြီး စိတ်ဓါတ် တွေရော၊ ဥပေက္ခာပြု နေနိုင်တဲ့ သိပ္ပံပညာရှင် စိတ်ဓါတ်တွေကိုရော ဘာမှ ငြိတွယ်မနေပဲ ဘာမှမကျန်အောင် စွန့်လွှတ်ပစ်လိုက်ရပေမည်။

### ပဉ္စမအဆင့်

ဒီလို ခန္ဓာမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့သဘောတရားတွေရော , ထိုသဘောတရား တွေ အပေါ် ဘာမှမဟုတ်မှန်း၊ ငါ့ဟာမဟုတ်မှန်း၊ သိနားလည်နေတဲ့ ဉာဏ်(စိတ်) တွေကိုရော မိမိနှင့်ဘာမှမဆိုင်မှန်း၊ ဘာမှမဟုတ်မှန်း၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သက်သက်မှန်း ငြိတွယ်မှုကင်းကင်း သိလာနေတဲ့အချိန်လေးတွေကို ဆက်ကာ ဆက်ကာ ပွားများအောင် ဆက်ကာဆက်ကာ ဖြစ်နေအောင် ကြိုးစားပါများရင် . . . .

ဒီပဉ္စမဆင့်မှာ ငြိတွယ်မှုများမှလွတ်ကင်းရာ အေးငြိမ်းရာအစစ် နိရောဓ သစ္စာကို မျက်မှောက်ပြုသော မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်လာပေမည်။

တရားကိုသိနားလည်သွားတယ်ဆိုတာ-ငါကသစ္စာလေးပါးတရားကိုသိသွားခြင်းမျိုး မဟုတ်ပါ။ငါမရှိသစ္စာလေးပါးသက်သက်သာရှိကြောင်နားလည်သွားခြင်းပါနိဗ္ဗာန်ခေါ်တာ လွဲ၍ အရာရာဘာမှမဟုတ်၊ အနိစ္စသက်သက်၊ ဒုက္ခသက်သက်၊ အနတ္တသက်သက်ဟု သဘောပေါက်သွားခြင်းပါ။

၁။ အကောင်းအဆိုးဟူသမျှကိုဘာမှမဟုတ်မှန်း၊ အနိစ္စသက်သက်ဒုက္ခသက်သက် အနတ္တသက်သက်ဟုနားမလည်ဘဲ ဟိုပြန်ချင်စိတ်နဲ့လိုက်ပြီး ဆိုပြန်နေသမျှလုပ်ချင်စိတ်နဲ့ လိုက်ပြီးလုပ်နေသမျှဘာမှမဟုတ်တာတွေ(ဒုက္ခ)တွေသာမဆုံးနိုင်အောင်ဖြစ်နေတော့မှာပဲ ဆိုတဲ့ အမှန်တရား(သမုဒယသစ္စာကြောင့် ဒုက္ခသစ္စာတွေသာဖြစ်နေခြင်း အမှန်တရား) ကိုနားလည်သွားမယ်။

၂။ အကောင်းအဆိုး ဟူသမျှကို ဘာမှမဟုတ်မှန်းသိနားလည်ပြီး မတုံ့ပြန်ပဲ ဥပက္ခေတ္တပြုနေပါများရင် ဘာမှမဟုတ်တာတွေ(ဒုက္ခသစ္စာ)တွေမှ လွတ်မြောက်ရေး ဆီသို့ ဦးတည်သွားနေသည်ဆိုသော အမှန်တရား(မဂ္ဂသစ္စာဟာ နိရောဓသစ္စာသို့ဦးတည်ရာ တစ်ကြောင်းတည်းသောလမ်းဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့အမှန်တရား)ကိုနားလည်သွားခြင်းပါ။.....

(တနည်း)

၁။ အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်ပါများရင် စွဲသွားတဲ့သဘော၊ ငြိတွယ်သွားတဲ့သဘော - ဒုက္ခဖြစ်နေတဲ့သဘော-ဘာမှမဟုတ်တာတွေသာဖြစ်ပေါ်နေတဲ့သဘောသဘာဝအမှန်တရား ရှိသလို-(သမုဒယသစ္စာကြောင့်ဒုက္ခသစ္စာတွေသာဖြစ်နေခြင်းအမှန်တရား)

၂။ အလုပ်တစ်ခုကိုမလုပ်ဘဲနေပါများရင်(မလုပ်ချင်-မလိုချင်တော့ရင်)-ဥပက္ခေတ္တပြု စွန့်လွှတ်ပါများရင်(မလုပ်ဘဲနေတဲ့သဘော၊ ငြိတွယ်တော့တဲ့သဘောလွတ်ကင်းသွားတဲ့သဘော၊ ချမ်းသာမယ့်သဘောဖြစ်ပေါ်လာနေတယ်ဆိုတဲ့အမှန်တရား၊ မဂ္ဂသစ္စာဟာ နိရောဓသစ္စာသို့ ဦးတည်ရာ တစ်ကြောင်းတည်းသောလမ်း ဖြစ်တယ် ဆိုတဲ့ အမှန်တရား) ကို နားလည် သွားခြင်းပါ။.....

(တနည်း)

၁။ ငါ့စားချက်၊ ငါ့စိတ်၊ ငါ့လုပ်ဆောင်မှုထင်ပြီးလုပ်နေသမျှဘာမှမဟုတ်တာတွေသာ ဘယ်တော့မှမဆုံးနိုင်အောင်ဖြစ်ပေါ်နေပေလိမ့်မည်ဆိုသော အမှန်တရား(သမုဒယသစ္စာ ကြောင့်ဒုက္ခသစ္စာတွေသာဖြစ်နေခြင်းအမှန်တရား)

၂။ ငါ့စားချက်၊ ငါ့စိတ်၊ ငါ့လုပ်ဆောင်မှုထင်မြင်မှုများအစွဲများကိုစွန့်လွှတ်နေသမျှ - ဥပက္ခေတ္တပြုနေသမျှ- မငြိတွယ်ပဲနေသမျှ - ဆန့်ကျင်နေသမျှ- မဆိုင်မှန်း- မပတ်သက်မှန်းသိနေသမျှ-ဘာမှမဟုတ်မှန်း၊ ဒုက္ခသစ္စာမှန်း၊ အနှစ်သာရမဟုတ်မှန်းသိနေသမျှ - ငြိတွယ်မှုများမှ လွတ်ကင်းရာ-အနှောင်အဖွဲ့များချုပ်ငြိမ်းရာ - အဖြစ်အပျက်များမှ လွတ်ကင်းရာ-အေးငြိမ်းရာအစစ် အသင်္ခတဓါတ် ဖြစ်ပေါ်လာဖို့ရှုန့် နီးနီးလာနေသည်မှာ အမှန်ပင်ဖြစ်ကြောင်း (မဂ္ဂသစ္စာဟာ နိရောဓသစ္စာ ဖြစ်ပေါ်ဖို့ရှုန့် တစ်ကြောင်းတည်းသော နည်းလမ်းဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့အမှန်တရား)သိနားလည်သွားခြင်းပါ။

# လူမမာများ- နာမကျန်းသူများအတွက်

## ကိုယ်နာသော်လည်း စိတ်မနာတဲ့နည်း(စိတ်မညစ်တဲ့နည်း)

အခါတစ်ပါးမှာ ဗုဒ္ဓသည် ဘဂ္ဂတိုင်း သုသုမာရဂီရမြို့ ဘေ သကာဠ ဘေးမဲ့တော၌ သီတင်းသုံးနေတော်မူစဉ် ဗုဒ္ဓ အား သားအရင်းကဲ့သို့ ချစ်ခင်သော နကုလမာတာ နှင့် နကုလပီတာ သူကြွယ်လင်မယားဟာ ဗုဒ္ဓ ထံချဉ်းကပ်လာပြီး

‘အရှင်ဘုရား အကျွန်ုပ်တို့သည် အသက်အရွယ် အိုမင်းပါပြီ။ အသက်ကြီး ပါပြီ။ နောက်ဆုံးအရွယ်သို့ ရောက်နေပါပြီ။ တပည့်တော်၏ကိုယ်သည် မပြတ် နာကျင်နေပါသည်။ တပည့်တော်သည် မြတ်စွာဘုရားကိုလည်းကောင်း၊ သံဃာ တော်များကိုလည်းကောင်း အမြဲတစေ လာ၍ မဖူးနိုင်တော့ပါ။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်အား မသေမီအချိန်ကာလပတ်လုံး အကျိုးကျေးဇူးများမယ့် ဆုံးမစကားကို အတိုချုံး၍ ဟောပြောပြရန်’ တောင်းပန်လေသည်။

ထိုအခါ ဗုဒ္ဓမှ နကုလပီတာ သူကြွယ်လင်မယားအား ‘ဤစကားသည် မှန်၏။ ဤခန္ဓာသည် အမြဲနှိပ်စက်နေလေသည်။ တစုံတယောက်သောသူသည် ဤခန္ဓာကြီးကိုရထားပါလျှင် ငါသည် အနာကင်း၏။ ကျန်းမာ၏ ဟုဆိုသော် ထိုသူသည် အသိဉာဏ်နည်းသူသာတည်း။ ထို့ကြောင့် ဤအရာဝယ် သင့်အား အကျိုးကျေးဇူးများရန် မှာကြားလိုသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်မှ အမြဲနှိပ်စက် နာကျင် နေသော်လည်း စိတ်ထဲမှာတော့ နာကျင်မနေဖို့၊ စိတ်ထဲမှာတော့ မနာကျင်ဖို့၊ စိတ်ထဲမှာတော့ နာကျင်မှုလို့ မသတ်မှတ်ဖို့၊ စိတ်ထဲမှာကျင်မှု ကင်းဖို့ အားထုတ် အပ်သည် ဖြစ်လတ္တံ့’ ဟုဆုံးမလေသည်။

ထိုမြတ်စွာဘုရား ၏အဆုံးအမကို မိုးကုတ်ဆရာတော်ကြီးမှ ‘ကိုယ်သာ နာ၍ စိတ်မနာစေနှင့်’ ဟူသော တရားခေါင်းစဉ်ဖြင့် ခန္ဓာဝဂ္ဂ သံယုတ် ပါဠိတော် နကုလပီတာသုတ်ကို ကိုးကား၍ဟောကြားထားခဲ့ပါတယ်။

ကိုယ်နာသော်လည်း စိတ်မနာအောင် (စိတ်မညစ်အောင်) နေဖို့ ဗုဒ္ဓဟာ နကုလမာတာနှင့် နကုလပီတာ အဖိုးကြီး အဖွားကြီးအား တရားကို အတိုချုံး၍ ရှင်းပြခဲ့ပါသော်လည်း နကုလပီတာသည် ထိုတရား၏ဆိုလိုရင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်မှာ နာနေသော်လည်း စိတ်ထဲမှာတော့မနာအောင် မည်ကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်ရမည်

ကို နားမလည်ဖြစ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် ရှင်သာရိပုတ္တရာ အရှင်မြတ်အား ပိုမိုနားလည်စေခြင်းငှာ ထပ်မံရှင်းလင်းပြရန် လျှောက်ထားလေသည်။

ရှင်သာရိပုတ္တရာ အရှင်မြတ်မှလည်း ထိုစကား၏အနက်အဓိပ္ပါယ်ကို သေချာစွာရှင်းလင်းပြတော်မူပါတယ်။

ပထမဦးစွာ ရှင်သာရိပုတ္တရာ အရှင်မြတ်မှ ‘မည်သို့သော ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးသည် ခန္ဓာကိုယ် နာကျင်ပါက စိတ်ပါ နာကျင်လာရသနည်း’ (ခန္ဓာကိုယ်၌ နာကျင်သော ဝေဒနာ တို့ဖြစ်ပေါ်လာပါက ဘာကြောင့် စိတ်ညစ်ခြင်း၊ စိတ်ဆင်းရဲခြင်းတို့ပါ ဖြစ်လာရသနည်း) ဟူသော အချက်ကို စတင် ရှင်းလင်း ဟောကြားလေသည်။

“အကြင်သူသည် အသစ်အသစ် အစားထိုး ပြောင်းလဲနေသော

၁)ရုပ် (ခန္ဓာတွင်တဖျတ်ဖျတ်နှင့် ပေါ်လာနေသည့် ပူတဲ့သဘော၊ အေးတဲ့သဘော၊ တောင့်တဲ့ တင်းတဲ့သဘော၊ လှုပ်ရှား၊တွန်းကန်ခြင်း သဘော စသည့် စွမ်းအင်သဘောများအပေါ်)၌ လည်းကောင်း၊

၂)ဝေဒနာ (ခံစားချက်များအပေါ်)၌လည်းကောင်း၊

၃)သညာ(မှတ်သားမှု၊ ထင်မှတ်မှုများအပေါ်)၌လည်းကောင်း၊

၄)သင်္ခါရ(လုပ်ချင်မှု၊ လိုချင်မှု၊ ရချင်မှု၊ တုံ့ပြန်ချင်မှု စသည် စေ့ဆော် စိတ်၊ တိုက်တွန်းစိတ်များ)အပေါ်၌လည်းကောင်း

၅)ဝိညာဏ်(မြင်စိတ်၊ကြားစိတ်၊နံစိတ်၊အရသာသိစိတ်၊ထိသိစိတ်၊ တွေးတောကြံစည်စိတ်များ)အပေါ်၌လည်းကောင်း(တနည်း) ခန္ဓာငါးပါးတို့ ဖြစ်ပေါ်မှု၊ ပျက်စီးမှု၊ အသစ်အသစ်အစားထိုးနေမှုတို့ အပေါ် ငါပဲ၊ ငါ့ဟာပဲ၊ ငါ့ခံစားချက်ပဲ၊ ငါ့သိစိတ်ပဲ၊ ငါ့မှတ်စိတ်ပဲ၊ ငါ့ဝေဒနာပဲ စသည်ဖြင့် ထင်မှတ်မှား နေပါက (တနည်း)အတ္တဒိဋ္ဌိ , သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ဖြင့် ငြိတွယ်စွဲလန်းနေပါက ထိုသူသည် ကိုယ်နာသောအခါ စိတ်ပါ နာလာလေသည်။ စိတ်ညစ်ခြင်း၊ စိတ်ဆင်းရဲခြင်းတို့ ဖြစ်လာလေသည်။

ထိုကဲ့သို့သောသူ၏ ဆန့်ကျင်ဘက် ‘ကိုယ်သာနာ၍ စိတ်မနာသောသူ’ ဖြစ်ဖို့ ကား အထက်ပါ ခန္ဓာငါးပါး (ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်) တို့အပေါ်၌ ငါ၊ ငါ့ဟာ၊ ငါ့ခန္ဓာ၊ ငါ့သိစိတ်၊ ငါ့မှတ်ဉာဏ်၊ ငါ့ဝေဒနာ၊ ငါ့ခံစားချက် ၊ ငါ့ဥစ္စာ အဖြစ် သိမ်းပိုက်ခြင်း၊ ထင်မြင်ခြင်း၊ ငြိတွယ်စွဲလန်းခြင်း ကင်းရပေမည်။

(တနည်း)အတ္တဒိဋ္ဌိ , သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ဖြင့် ခန္ဓာငါးပါး အပေါ် ငြိတွယ်စွဲလန်းမှု ကင်းရှင်းရပေမည်။ ထိုကဲ့သို့ ခန္ဓာငါးပါးအပေါ် ငါ၊ ငါ့ဟာ၊ ငါ့ဝေဒနာ၊ ငါ့ခံစား ချက်အဖြစ် မစွဲလန်းပါက၊ မငြိတွယ်ပါက ကိုယ်နာသော်လည်း စိတ်နာ တော့မည်မဟုတ်ပေ။ ရောဂါဝေဒနာများ မည်သို့ နှိပ်စက်-နှိပ်စက်၊ စိတ်ညစ်ခြင်း၊ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း၊ စိတ်နှလုံး မသာယာခြင်းတို့ ဖြစ်လိမ့်မည်မဟုတ်ချေ။”

ရှင်သာရိပုတ္တရာ၏စကားအတိုင်း ဖော်ပြရလျှင်-

- ရုပ်ကို အတ္တဟု မရှု၊
- ဝေဒနာကို အတ္တဟု မရှု၊
- သညာကို အတ္တဟု မရှု၊
- သင်္ခါရကို အတ္တဟု မရှု၊
- ဝိညာဏ်ကို အတ္တဟု မရှု၊

ရုပ်, ဝေဒနာ, သညာ, သင်္ခါရ, ဝိညာဏ်သည် ငါ, ငါ့ဟာဖြစ်၏ ဟု မရှုသောသူသည် မသိမ်းပိုက်သောသူသည် -

ထိုရုပ် (ပူတဲ့သဘော, အေးတဲ့သဘော, တောင့်တင်းတဲ့သဘော, ကိုက်ခဲတဲ့သဘော, လှုပ်ရှားတဲ့သဘော, တွန်းကန်တဲ့သဘော)တို့ကြောင့် လည်းကောင်း

- ထိုဝေဒနာ (ခံစားချက်များ) ကြောင့် လည်းကောင်း
- ထိုသညာ (မှတ်သားမှု၊ ထင်မှတ်မှုများ) ကြောင့် လည်းကောင်း
- ထိုသင်္ခါရ (စေ့ဆော်မှု၊ တုံ့ပြန်မှု၊ ပြုလုပ်ချင်မှု, လိုချင်နေမှု)များကြောင့် လည်းကောင်း၊

ထိုဝိညာဏ် (မြင်, ကြား, နံ, ထိ, ကြံတွေးမှုစသည့် အမျိုးမျိုးသောသိမှုများ) ကြောင့် လည်းကောင်း (တနည်း) ထိုထိုခန္ဓာငါးပါးတို့၏ ဖောက်ပြန်ခြင်း, ပျက်စီးခြင်း, ပြောင်းလဲနေခြင်းတို့ကြောင့် စိုးရိမ်မှု၊ ငိုကြွေးမှု၊ ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲမှု၊ ပြင်းစွာပင်ပန်းမှု၊ မကျေနပ်မှု၊ စိတ်ညစ်ညူးမှု တို့သည် မဖြစ်ကုန်။

ထိုသူသည် ‘ကိုယ်သာနာ၍ စိတ်မနာသူဖြစ်၏’ ဟု ရှင်သာရိပုတ္တရာမှ ထပ်ဆင့် ရှင်းလင်း ဟောကြားတော်မူလေသည်။

ခန္ဓာမှာဖြစ်ပေါ်သမျှ ခံစားချက်တွေ, ဝေဒနာတွေအပေါ် စိတ်ထဲမှ ဘယ်လိုမှ အကောင်း အဆိုး မသတ်မှတ်ပဲ, စိတ်ထဲမှ ဘယ်လိုမှသဘောမထားပဲ

ဥပေက္ခာ ပြုထားကာ နေနိုင်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို ဥပေက္ခာပြုနေနိုင်ဖို့ ကလည်း ပျက်စီးနေသော၊ ပြောင်းလဲနေသော ဝေဒနာများအပေါ်(ခန္ဓာငါးပါးအပေါ်) အနှစ်သာရမဟုတ်မှန်း၊ ဘာမှမဟုတ်မှန်း *insubstantiality*၊ ငါ၊ ငါ့ဟာမဟုတ်မှန်း၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သက်သက်မှန်း ပရိညာ-၃-ဆင့်ဖြင့် *3-levels of exact knowledge ascertainment* ပိုင်းခြားသိမြင်ရပေမည်။ ကျေးဇူးရှင် လယ်တီဆရာတော်ကြီးရဲ့ ဝိပဿနာဒီပနီတွင် ပရိညာ-၃-ဆင့် ကို ဉာဏ်၏ ပိုင်းခြားနားလည်နိုင်ခြင်း အဆင့် (၃) ဆင့်ဟူ၍ ဖော်ပြလေသည်။

ဆရာတော် အာဒိစ္စရံသီ (ဦးဆန်းလွင်) မှ ဉာဏ်လမ်းပေါ်လျှောက် လူတစ်ယောက်စာအုပ်တွင် ငါ၊ ငါ့ဟာမဟုတ်မှန်း၊ ဘာမှမဟုတ်၊ အနိစ္စ သက်သက်ပဲလို့ ဉာဏ်ဖြင့်ပိုင်းခြားသိနားလည်ပုံ အဆင့် ၃ ဆင့်(ပရိညာ ၃ ဆင့်) ကို ဓမ္မစကြာသုတ်လာ ဉာဏ် အဆင့်(၃)ဆင့် (သစ္စဉာဏ်၊ ကိစ္စဉာဏ်၊ တတဉာဏ်)တို့နှင့် နှိုင်းယှဉ် ဖော်ပြမှုအား ပိုမို နားလည်စေခြင်းငှာ ဒီနေရာမှာ ထပ်မံ ဖော်ပြလိုပါတယ်။ ပရိညာ သုံး ပါးရှိလေသည်။

- ၁) ဉာတပရိညာ (*understanding by Intellectual level*)
- ၂) တီရဏ ပရိညာ (*understanding by Direct Experience level*)
- ၃) ပဟာနပရိညာ (*understanding by Intuition or Inner Experience level*) ဟူ၍ ပိုင်းခြားသိတဲ့ ဉာဏ်အဆင့် သုံးဆင့်ဖြစ်လေသည်။

ပထမဦးစွာ ပုထုဇဉ်အကန်း ဟာ အဝိဇ္ဇာကို ပယ်ပြီး၊ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်အလင်း ကိုရအောင် (ငါ၊ငါ့ဟာ မဟုတ်မှန်း၊ ဘာမှမဟုတ်မှန်း၊ အတ္တမဟုတ်မှန်း၊ အနိစ္စ၊ဒုက္ခ၊အနတ္တသက်သက်မှန်း သိအောင်) ရုပ်တရား နာမ်တရားတွေရဲ့ ပရမတ္ထသစ္စာအမြင် အစင်အကြယ်ဖြစ်အောင် လေ့လာရ ပေမည်။ ဒါကို တရာနာရင်း၊ တရားစာဖတ်ရင်း၊ လည်း ညာတ ပရိညာကိစ္စ ပြီးနိုင်လေသည်။ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရား နှစ်ပါးကို ခန္ဓာငါးပါး အနေနဲ့ဖော်ပြရရင် ရုပ်တရားကို ရူပက္ခန္ဓာ-၁-ပါး (စွမ်းအင် များအဖြစ်လည်းကောင်း)၊ နာမ်တရားကို ဝေဒနက္ခန္ဓာ(ခံစားမှုသဘောများ)၊ သညာက္ခန္ဓာ(မှတ်သားမှုသဘောများ)၊ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ(တုံ့ပြန်လုပ်ဆောင်ချင်မှုသဘောများ)၊ ဝိညာဏက္ခန္ဓာ (သိမှု သဘောများ) ဟူ၍ လည်းကောင်း-၄-မျိုး ခွဲခြားဖော်ပြနိုင်လေသည်။



ထိုသဘောတရား ၅ ခု၊ ခန္ဓာငါးခုထဲရှိ ရူပက္ခန္ဓာ-၁-ပါး၊ ရုပ်(စွမ်းအင်များ) တွင် လည်း ငါ မပါရှိချေ။ ဝေဒနာ(ခံစားမှုများ)တွင် လည်း ငါ မပါရှိချေ။ သညာ(မှတ်သားမှုများ)တွင် လည်း ငါ မပါရှိချေ။ သင်္ခါရ(လုပ်ဆောင်ချင် စိတ်များ)တွင် လည်း ငါ မပါရှိချေ။ ဝိညာဏ် (သိမှုသဘောများ)တွင် လည်း ငါမပါရှိချေ။ ပြောင်းလဲသွားနေတဲ့ ဝေဒနာ ဟာ ဝေဒနာ ပဲ ငါမဟုတ်ဘူး။ သညာ ဟာ သညာ ပဲ ငါမဟုတ်ဘူး။ သင်္ခါရဟာ သင်္ခါရ ပဲ ငါမဟုတ်ဘူး။ ဝိညာဏ် (သိမှုသဘော)ဟာ ဝိညာဏ်(သိမှုသဘောပဲ) ငါ မဟုတ်ဘူး။ ငါသိတာ မဟုတ်ဘူး။ တရစပ်ပျက်စီး ပြောင်းလဲနေတဲ့ စွမ်းအင်သဘာဝ ရုပ်တရားများ နှင့် တရစပ်ပျက်စီး၊ ပြောင်းလဲနေသော သိမှုသဘာဝများ၊ ခံစားမှုသဘာဝများ နာမ်တရားများတွင် (ခန္ဓာငါးပါးတွင်) တစ်ခုခု ဖြစ်နေတဲ့သဘော၊ တစ်ခုခု မြဲနေတဲ့သဘော၊ တစ်ဦးဦး တစ်ယောက်ယောက် ဖြစ်နေတဲ့သဘော မရှိချေ။ ဒီတရားတွေဟာ ဓမ္မသက်သက်ပဲ၊ သဘာဝတရားသက်သက်ပဲ၊ စက္ကန့်တိုင်း အသစ်အသစ် အစားထိုး ပျက်စီးနေတဲ့ သဘာဝတွေပဲ၊ ဖြစ်ပြီး ပျက်ပျက်သွား နေတဲ့ တရားတွေပဲ၊ ဘာမှမဟုတ်။ ခိုင်တယ်၊ မြဲတယ် ဆိုတာ ဘာဆို ဘာမှ မရှိ။ မိမိ ခန္ဓာထဲ၌ပင် ငါ၊ ငါဟာ လို့ ပြစရာ ဆိုစရာ ဘာဆိုဘာမျှမရှိဘူး။ ခန္ဓာ့ဖြစ်စဉ်သဘာဝများ *Metabolism, Excretary, respiratory, circulatory system* များ အပေါ် ငါက လုပ်ဆောင်နေရသည်မဟုတ်ဘဲ သူ့အကြောင်း သူ့အကျိုးနှင့် ဖြစ်စဉ်သဘာဝသက်သက် လည်ပတ်နေခြင်းဖြစ်လေသည်။

ဒီလို လက်ခံလိုက် သိလိုက်ရင် ဒီအမြင်လေးသဘောပေါက်သွားရင် ဒါဟာ ဉာတပရိညာအဆင့်ဖြင့် နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းဖြစ်လေသည်။ ဒါဟာ နားနှင့် တရားနာပြီး ဉာဏ်နှင့် သိနားလည် သဘောပေါက် လက်ခံလိုက်တဲ့ သဘောပင် ဖြစ်လေသည်။ အဲဒီလို သိနားလည်လက်ခံနိုင်တဲ့အဆင့်ကို ရောက် ရင် ပုထုဇဉ်ဟာ သစ္စာနုလောမိကဉာဏ် (သစ္စာဉာဏ်) ရတဲ့ အဆင့်ကို ရောက်လေသည်။ ဒါဆိုရင် သူဟာ အန္ဓပုထုဇဉ် အကန်းဘဝပျောက်ပြီး၊ ဉာဏ်မျက်စိရလေပြီ။

တီရဏ ပရိညာ ဖြင့် နားလည်ခြင်းအဆင့်က ခန္ဓာကို စောင့်ကြည့် ရှုမှတ်သည့်အခါ ရုပ်တရားလည်း ဖြစ်ဆိုတာနဲ့ပျက်၊ နာမ်တရားလည်းဖြစ်ဆိုနဲ့ ပျက်၊ ဒီလို အချိန်တိုင်းစက္ကန့်တိုင်း ဖြစ်ဆိုတာနဲ့ ပျက်ပျက်နေတဲ့ သဘာဝ အနိစ္စ

သဘာဝ သက်သက် ၊ ဖြစ်ဆိုတာနဲ့ ပျက်ပျက်သွားနေလို့ ဘာဟုတ်နေတယ် ဘာဖြစ်နေတယ် လို့ဆိုလို့မရ။ မိမိက မဖြစ်ပါနဲ့ ဆို၍လည်းမရ၊ မပျက်ပါနဲ့ ဆို၍လည်းမရ၊ ဘာမှသိမ်းထားလို့မရ၊ ဘာမှမကျန်ရစ်၊ ဘာမှမဟုတ်၊ ငါ့ဟာ မဟုတ်၊ ငါ့ဟာလို့ဆိုလို့မရ၊ နှိပ်စက်ခြင်း ကိစ္စသက်သက် **ပိဋကဋ္ဌော** ကိစ္စ၊ ဆင်းရဲခြင်းသဘောသက်သက်၊ ပျက်စီးနေခြင်း သက်သက်၊ အနှစ်မဟုတ်ခြင်း၊ ဘာမှမဟုတ်ခြင်း၊ အချည်းနှီးသဘောဖြစ်ခြင်း ကိစ္စ သက်သက်သာရှိလေသည်။ ဒီလိုသဘောပေါက် ဆုံးဖြတ်နိုင်ရင် တိရဏ ပရိညာ အဆင့်ကိုရောက်လေသည်။ ပိုင်းခြားသိနားလည်မှု ဉာဏ်နှင့်ပြောရလျှင် ကိစ္စ ဉာဏ် ဖြင့် နားလည်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။

ကိစ္စဉာဏ် ဆိုသည်မှာ “ဖြစ်ပြီး၊ ပျက်တဲ့ ကိစ္စသာရှိတယ် *Impermanence* နှိပ်စက်ခြင်း *Suffering* ကိစ္စသာရှိတယ်။ အနှစ်မဟုတ်ခြင်း *Non-self, Insubstantiality* ဘာမှမဟုတ်ခြင်း-အချည်းနှီးဖြစ်ခြင်း *Nothing, Uselessness* ကိစ္စသာရှိတယ်။” လို့ သိလိုက်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။ (အကျယ်ကို သိလိုက လယ်တီဆရာတော်ကြီး၏ ဝိပဿနာဒီပနီတွင် လေ့လာ နိုင်လေသည်။)

ပဟာနပရိညာ ဆိုတာကတော့ လက်တွေ့ တရားအားထုတ်ရင်း ခန္ဓာ ငါးပါး၏ ပျက်စီးနေခြင်း၊ ဒုက္ခသစ္စာ ဖြစ်ခြင်း၊ အနှစ်မဟုတ်ခြင်း၊ ဘာမှမဟုတ်ခြင်း ငါမဟုတ်ခြင်း ကိုမြင်ပါများ၊ ရှုပါများ၊ သဘောပေါက်ပါများလေသော် မုန်းတီး၊ ငြီးငွေ့တဲ့စိတ်ဖြစ် လာလေသည်။ ပြီးမှ ဖြုန်းဆို ဖြစ်ပျက် ဒုက္ခသစ္စာ အနှစ် မဟုတ်တဲ့ သဘာဝများ အားလုံး ချုပ်ဆုံးသွားတဲ့ ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းမရှိရာ နိဗ္ဗာန်ကို သက်ဝင်သွားတဲ့ လောကုတ္တရာ မဂ်ဉာဏ် ပေါ်လာလေသည်။ ဒါဟာ ကတဉာဏ် သဘောဖြစ်လေသည်။ ပဟာနပရိညာ ဖြင့် ပိုင်းခြားသိမြင်ခြင်းဖြစ်လေသည်။ အကျယ်ကို မိုးကုတ်ဝိပဿနာ အလုပ်စဉ် အမှတ် ၁၂ တွင် ဖတ်ရှုနိုင်လေသည်။ (မိုးကုတ်ဆရာတော်ကြီးမှ ဝိပဿနာအားမထုတ်ခင် ဉာတပရိညာနှင့် ဒိဋ္ဌိဖြုတ်ရမည်။ အသိဉာဏ်အားဖြင့် ငါမဟုတ်မှန်း၊ ငါ့ဟာမဟုတ်မှန်း၊ ငါ့ဝေဒနာမဟုတ်မှန်း၊ ဖြစ်ပျက်၊ ဒုက္ခသစ္စာသက်သက်မှလွဲ၍ ဘာမှမဟုတ် ကြောင်း သိနားလည် လက်ခံရမည်ဖြစ်ကြောင်း အတန်တန်မှာကြားလေသည်။ ထိုသို့ ခန္ဓာငါးပါးအပေါ် ဒိဋ္ဌိပြုတ်စေရန် တနည်း ခန္ဓာငါးပါးအပေါ်

ငါမဟုတ်၊ငါ့ဟာမဟုတ်၊ ဘာမှမဟုတ် ဖြစ်ပျက်ဒုက္ခသစ္စာ ဖြစ်စဉ်သက်သက်သာ ဖြစ်ကြောင်း သဘောပေါက်စေရန် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ဒေသနာ အား တရားအားမ ထုတ်မီ နားလည်စေရန် အမျိုးမျိုး ရှင်းပြခဲ့လေသည်။)

ထိုသို့ ခန္ဓာငါးပါးအပေါ် (သို့) ဒုက္ခဝေဒနာများအပေါ် ကတဉာဏ် ဖြင့်၊ ပဟာနပရိညာအားဖြင့် ငါ၊ ငါ့ဟာမဟုတ်မှန်း၊ ဘာမှမဟုတ်မှန်း၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သက်သက်မှန်း သိနားလည်သွားသူအဖို့ ကိုယ်နာသော်လည်း စိတ်နာ တော့မည် မဟုတ်ချေ။ ဒုက္ခဝေဒနာနှင့် ပတ်သက်၍ တစုံတရာ စိတ်ညစ်ခြင်း၊ စိတ်ပျက်ခြင်း ပူပန်သောကရောက်ခြင်း မရှိတော့ချေ။

ဒီသဘောကို သစ္စာဉာဏ်အားဖြင့် (ဉာတပရိညာဖြင့်) နားလည်အောင် အတတ်နိုင်ဆုံး ရှင်းပြပေးလိုပါတယ်။ ယခုနည်းအတိုင်း နှလုံးသွင်းခြင်း၊ ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် ဝေဒနာများ၏ ပြောင်းလဲ ပျက်စီးနေပုံ၊ အနှစ်မဟုတ်ပုံ၊ ငါ-ငါ့ဟာမဟုတ်ပုံ၊ ဘာမှမဟုတ်ပုံ၊ သဘာဝ တရားသက်သက်သာဖြစ်ပုံကို ကိစ္စဉာဏ်အားဖြင့် (တီရဏပရိညာဖြင့်) သိနားလည်ကာ နာမကျန်းမှုများမှ သဘာဝရဲ့ ကုသမှုနှင့်အတူ ပျောက်ကင်း နိုင်ကြစေပါရန် မျှော်လင့်ပါသည်။

ကျွန်ုပ် ခန္ဓာကိုယ်ကတော့ အမြဲ ဖောက်ပြန် ပြောင်းလဲနေမှာပါ။ ခါးနာလိုက် ၊ ခေါင်းကိုက်လိုက်၊ တောက်ကြာဗိုက်အောင့်၊ တောက်ကြာ ဒူးနာ။ တော်ကြာ ဇက်ကြောတက်- စသည်ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်က ဝေဒနာတွေဖြစ်သော်လည်း စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုမှ စိတ်ညစ်ခြင်း-မကျေနပ်ခြင်း မဖြစ်ပဲ ဘယ်လိုနေရမယ် ဆိုတာကို ဒီနေရာမှာ ကျွန်ုပ်နားလည်သလောက် အသေးစိတ်ရှင်းပြပါမယ်။

ဒီနည်းလမ်းကို မသိသေးသမျှ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ နှိပ်စက်တာ ကိုလည်း ခံရမယ်။ ခန္ဓာကိုယ်က နှိပ်စက်တဲ့အခါ ‘ငါမှဖြစ်ရလေခြင်း’ ဆိုတဲ့ ဝေဒနာဖြစ်ရတဲ့အပေါ် မကျေနပ်တဲ့ဒေါသ - ဝေဒနာဖြစ်ခြင်းအပေါ် စိတ်ဆင်းရဲခြင်း ဒုက္ခကပါ-တဖန်ထပ်-နှိပ်စက်ကာ ကိုလည်းခံကြရမယ်။ ဒါဟာ ဘာနဲ့တူသလဲဆိုရင် ဆူးတစ်ချောင်းဝင်တာကို နောက်ဆူးတစ်ချောင်းနဲ့ ကော်ဖို့ကြိုးစားရာက နောက်ဆူးပါ နစ်ဝင်ပြီး ဆူးနှစ်ချောင်း ဆူးတာကို ခံရတာနဲ့တူတယ်။

ဝေဒနာကို ဘယ်လို သည်းခံသလဲ ဆိုတာဒီနေရာမှာ ရှင်းပြလိုပါတယ်။ ဝေဒနာတစ်ခုခုဖြစ်လာရင် ဝေဒနာရဲ့သဘာဝအမှန်ကို သေသေချာချာ

မသိရင် ဝေဒနာရဲ့ နှိပ်စက်တာ ကိုလည်းခံရမယ်။ ဝေဒနာအပေါ် မကျေနပ်တဲ့ စိတ်(ဒေါသ)ကြောင့် (တနည်း) ရောဂါနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပူပန်မှု သောကကြောင့် ထွက်လာတဲ့ Adrenaline ဟော်မုန်းရဲ့ ဒဏ်ကိုလည်းခံရမယ်။ Adrenaline ဟော်မုန်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အင်အားတွေကိုကုန်ခန်းစေတယ်။ ရောဂါကို ပိုတိုးစေတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ကိုယ်ခံအားစနစ် immune system ကို ကျစေတယ်။ ဝေဒနာတစ်ခုခုဖြစ်လာရင် ဝေဒနာသဘာဝအမှန် (ဘာမှမဟုတ်မှန်း)ကို သေသေချာချာသိရင် စိတ်ထဲမှာ ဝေဒနာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပူလောင်မှု ၊ ငြိတွယ်မှု ကင်းပြီး၊ ငါနဲ့မဆိုင်မှန်း၊ ငါ့ဟာမဟုတ်မှန်း၊ ဘာမှမဟုတ်မှန်း သိပြီး စိတ်အေးချမ်းနေရင် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝဓါတုဖြစ်စဉ် Biochemistry ဟာပြောင်းသွားတယ်။ ဦးနှောက် သွေးပြန်ကြောကတစ်ဆင့် အင်ဒေါဖင်း Endorphinဆိုတဲ့ ဟော်မုန်း တစ်မျိုးထွက်လာတယ်။ ဒီဟော်မုန်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ကိုယ်ခံအားစနစ် immune system ကို တိုးတက်စေတယ်။ ရောဂါတွေကို ခံနိုင်ရည်ရှိစေတယ်။ သက်သာပျောက်ကင်းစေတယ်။

ဝေဒနာများအပေါ် ဘယ်လို နှလုံးသွင်း ရမယ်ဆိုတယ် မပြောခင် မိမိရဲ့ ဝေဒနာများ အပေါ် ခံစားသတ်မှတ်နှလုံးသွင်းမှားနေပုံကို အရင် ရှင်းပြလိုပါတယ်။

ဆရာကြီးဦးရွှေအောင် (မဟာဝိဇ္ဇာ၊သက္ကတ)၏ ဗုဒ္ဓဝါဒ ပေါ်ထွန်းခြင်း စာအုပ် စာမျက်နှာ ၁၆-၁၇ မှ ပုထုဇဉ်လူသား၏အမြင်အချို့ ဖော်ပြချက်ကို ကောက်နုတ်ဖော်ပြလိုပါတယ်။

ဆရာကြီးမှ'ဗုဒ္ဓ၏ သစ္စာလေးပါးအမြင်နှင့် ပတ်သက်၍ ဆိုရလျှင် ဘဝဟူသည် ဘာမှမဟုတ်' အရက်မူးသမား၏ အမြင်များသာဖြစ်၏။ သုခအတုများ ဖြင့်လွှမ်းခြုံထား သောကရုပ်တု သာဖြစ်သည်။

အရက်မူးသမားအမြင်သည် ချစ်စရာကို မုန်းတတ်သည်။ မုန်းစရာကို လည်းချစ်တတ်သည်။ စိတ်ဆိုးစရာမဟုတ်သည်ကို စိတ်ဆိုးတတ်သည်။ အားလုံး ကမောက်ကမပင်ဖြစ်လေသည်။ ပုထုဇဉ် လူသားအမြင်တွင် အာသဝတရား များရှိသည်။ အာသဝတရားများဟူသည် အရက်များ ပင်ဖြစ်သည်။ အရက်နှင့် တူသော အမြင်မှား အထင်မှားမှုကို ဖြစ်စေသော အာသဝ တရား -၄-မျိုး ရှိရာတွင် -

ကာမသဝ သည် လိုချင်စရာ မဟုတ်သည်များကို လိုချင်ဖွယ် အထင်မှား စေပါသည်။

အဝိဇ္ဇာသဝသည် တကယ်မမှန်သည် ကို တကယ်မမှန်မှန်း မသိရလေအောင် ဖုံးလေသည်။ တကယ်မဟုတ်သည် ကို တကယ်ဟုတ်လေဟန်လည်း ပုံဖော်လေသည်။ တကယ်မှန်သည်ကို တကယ်မှန်သည် ဟုမသိရအောင် ဖုံးလေသည်။ တကယ်ဟုတ်သည်ကိုလည်း တကယ် မဟုတ်လေဟန် ပုံဖော်လေသည်။

ဒိဋ္ဌာသဝ သည် တကယ်မဟုတ်သည်ကို အဟုတ် အဖြစ် လည်းကောင်း၊ တကယ်အဟုတ်ကို မဟုတ်အဖြစ်လည်းကောင်း အထင်မှားစေ၏။

ဘဝါသဝ ကလည်း ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ တစ်ဦးဦး၊ တစ်ယောက် ယောက်၊ ငါ၊ အရာဝတ္ထု၊ တစ်ခုခု၊ တစ်စုံတစ်ရာ မဟုတ်ပါဘဲလျက် ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ တစ်ဦးဦး၊ တစ်ယောက်ယောက်၊ ငါ၊ အရာဝတ္ထု၊ တစ်ခုခု၊ တစ်စုံတစ်ရာ အဖြစ် အထင်မှားစေ၏။ ဟူ၍ ဆရာကြီး ဦးရွှေအောင်မှ ပုထုဇဉ်လူသားတို့၏ ထင်မြင်ချက်၊ ယူဆချက်များမှာ အဝိဇ္ဇာတရားကြောင့် အရာရာအပေါ် အရက်မူးသမားစိတ်လို၊ အရူးစိတ်လို အမှားမှား၊ အယွင်းယွင်း ဖြစ်နေကြောင်း ဖော်ပြထားလေသည်။

ထို့နည်းတူစွာပဲ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ပေါ်လာနေသမျှ ဝေဒနာများ(ခံစားချက်များ) အပေါ် ကောင်းတယ်၊ ဆိုးတယ်ဆိုပြီး-သတ်မှတ်၊ ခွဲခြားနေခြင်းဟာ တကယ်တော့ မမှန်ကန်ပါဘူး။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အတိတ်က တွေ့ကြုံခဲ့ရတဲ့ အတွေ့အကြုံများ *experience*၊ အတိတ်ကမှတ်သားမှုသညာများက နှိုင်းယှဉ် ခွဲခြား၊ မှားယွင်း သတ်မှတ်ပေးလိုက်တာပါ။ *perceptual distortion/ delusions* ပါ။

တကယ်တော့ မိမိတို့၏ အကောင်းအဆိုး-ခံစားချက်များ၊ သတ်မှတ်ချက်များဟာ တကယ်မရှိပဲ မိမိ၏အတိတ်က တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရမှုများ၏ ခွဲခြား-သတ်မှတ်မှုများကြောင့်သာ ရှိတယ်လို့ထင်ရတဲ့အရာများ ဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်တော့ ‘အကောင်း-အဆိုး’ သတ်မှတ်ချက်တွေ၊ ‘အချိန်ကြာတယ် မြန်တယ်’ ဆိုတာတွေ၊ ‘နီးတယ်-ဝေးတယ်’ဆိုတာတွေ၊ ‘ဖြူတယ်မဲတယ်’ ၊ ‘ပူတယ်အေးတယ်’၊ ‘လှတယ် ရုပ်ဆိုးတယ်’ ဆိုတာတွေဟာ တကယ်တော့ မရှိပါဘူး ။ အရာရာအပေါ် မိမိစိတ်ရဲ့ အကောင်းအဆိုး ဝေဖန်ပိုင်းခြားမှုများ၊ ထင်မြင်ယူဆ မှားယွင်းတာ မိမိရဲ့ အတိတ် က သတ်မှတ်ချက် အစွဲများ(သညာ) ကြောင့်သာ ရှိတယ် ထင်ရတဲ့ ထင်မြင်ချက် များသာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိရဲ့အတိတ်က အတွေ့အကြုံများ နှင့် ယခုပစ္စုပ္ပန် တွေ့ကြုံရမှုတို့ နှိုင်းယှဉ်ရာ မှ ဖြစ်ပေါ်လာ

သောအသိ၊ တကယ်မဟုတ်သောအသိ (လှည့်စားခံရသောအသိ) များသာ ဖြစ်ပါသည်။

Time and Space အချိန်နဲ့ နေရာဟာလည်း တကယ်တော့ အမှန်တကယ် ရှိတဲ့ အရာတွေ မဟုတ်ပါဘူး။ အချိန်ကြာတယ်၊ မြန်တယ် ဆိုတာလည်း မိမိရဲ့ တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရမှုများရဲ့ နှိုင်းယှဉ်မှု ရလဒ် သာဖြစ်ပြီ။ တကယ်မရှိတဲ့တရားများ၊ တကယ် မဟုတ်သောတရားများသာ ဖြစ်ပါသည်။

တကယ်တော့ တစ်စက္ကန့် အတွင်း ကုဋေနှင့်ချီ၍ တရစပ် ချုပ်ပျောက် နေသော ပုံစံတူအရည်အသွေးတူ စွမ်းအင်သတ္တိ ဖြစ်စဉ်များ သာဖြစ်သော ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ဘာကိုရှိနေတယ်၊ ဘာကိုဖြစ်နေတယ်-လို့ပြောလို့ ရနိုင်ပါမည်နည်း။ ဒီလောက်လျင်မြန်တဲ့နှုန်းနဲ့ တရစပ်ချုပ်ပျောက်နေတဲ့ စွမ်းအင်အစုအဝေး သက်သက်သာ ဖြစ်သော သက်ရှိသက်မဲ့အရာများကို ‘ဘယ်လောက်ကြာတယ်၊ ဘယ်နေရာမှာရှိတယ်’ လို့ သတ်မှတ်ပြောလို့ရမှာလဲ။

ပြောခဲ့ရင်လည်း ဒါဟာအမှန်တရားမဟုတ်ပါ။ ထို့ကြောင့် အရာ အားလုံးဟာဘယ်လောက်ကြာတယ်၊ ဘယ်နေရာမှာရှိနေတယ်လို့ ပြောလို့ မရတဲ့ လျင်မြန်စွာ အသစ်အသစ်ပြောင်းလဲ ဖြစ်နေတဲ့ ရုပ်စွမ်းအင်၊ နှာဓွမ်းအင် တို့ရဲ့ အနှစ်မဟုတ်သော ၊ ဘာမှ မဟုတ်သော တရစပ် ပြောင်းလဲအစားထိုး နေသော စွမ်းအင်ဖြစ်စဉ်များသာ ဖြစ်ပါတယ်။

အမှန်က အချိန်ကြာတယ်၊ မကြာဘူးဆိုတာ တကယ်မရှိပါဘူး။ မိမိစိတ်ရဲ့ နှစ်သက်မှု-မနှစ်သက်မှု-သတ်မှတ်ချက်အစွဲများကြောင့်သာ အချိန် ကို ကြာတယ်၊ မြန်တယ် ဆိုပြီး အချိန်ကို ရှိတယ်လို့ အထင်မှားခြင်း-ထင်မြင်ရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ မိမိရဲ့အတိတ်က နှစ်သက်ခဲ့မှု၊ မနှစ်သက်ခဲ့မှု အတွေ့အကြုံများ *experience* များက အချိန်ကို ‘ကြာတယ်၊ မကြာဘူး’ ဟု သတ်မှတ်ကာ အထင်မှားပါတယ်။

ခံစားချက်များကို အကောင်းဟု သတ်မှတ်ချိန် အချိန်မြန်  
တယ်ဟု အထင်မှားပြီး၊ ခံစားချက်များကို အဆိုးဟု သတ်မှတ်ချိန်  
အချိန်ကြာတယ်ဟု သတ်မှတ်ကာ အထင်မှားကြပါတယ်။  
သာယာမှုသုခဝေဒနာများခံစားနေချိန် အချိန်ဟာမြန်ဆန်လွန်း  
တယ် ဟုအထင်မှားပြီး၊ ဆင်းရဲဒုက္ခခံစားနေချိန် အချိန်ဟာ  
ကြာလွန်းတယ် လို့အထင်မှားကြပါတယ်။

အမှန်က အချိန်ဆိုတာ တကယ်မရှိပဲ တကယ်မဟုတ်ပဲ “စွမ်းအင်

သတ္တိသဘောလေးများသာ လျင်မြန် လွန်းစွာ အချည်းနှီး သက်သက် အလကား သက်သက် ကုန်ဆုံး ပျောက်ပျက်နေခြင်း” သာရှိပါတယ်။

‘ပူတယ်၊ အေးတယ်။ ကြာတယ်၊ မြန်တယ်၊ ကောင်းတယ်၊ ဆိုးတယ်။ နာတယ်၊ ညောင်းတယ်၊ ကိုက်တယ်၊ မူးတယ်’ ဆိုတာတွေဟာလည်း မိမိစိတ်ရဲ့အစွဲများကြောင့် ရှိတယ် ထင်ရတဲ့ အစွဲသိ တွေပါ။ အတိတ်က အတွေ့အကြုံများအပေါ် မူတည်၍ ဆုံးဖြတ်ထားတဲ့ အမှားသိ တွေပါ။

ပူနေခြင်းဟာ အမှန် ဟုတ်သလား မဟုတ်ဘူးလား ဆိုတာသိဖို့ မည်သို့ ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါသလဲ။

ဥပမာ-ရေနွေးပူပူကို အမြဲသောက်လေ့ရှိသူအတွက် သူ့လျှာဟာ ရေနွေးသောက်ရမယ် ဆိုရင် ပူပူလေးမှ သောက်ချင်နေပြီး၊ ရေနွေးဆို ပူမှကြိုက်ပါတယ်။ ဒီလိုလူရဲ့လျှာဟာ ရေနွေးပူပူကြီး ရုတ်တရက် သောက်ရမယ် ဆိုရင်လည်း ထိုအပူကို ပူတယ်လို့ မထင်တော့ပါဘူး။

ရေခဲရေ အမြဲသောက်လေ့ရှိသူအတွက်တော့ ရေနွေး ခပ်ပူပူလေး သောက်ရတယ် ဆိုရင်ပဲ ပူလှတယ်ဟု ထင်မိလေသည်။

ရေနွေးပူပူသောက်လေ့ရှိသူ နှင့် ရေအေးသောက်လေ့ရှိသူ နှစ်ဦးရဲ့ လျှာပေါ်ရေနွေးရဲ့ တူညီသော အပူချိန် သက်ရောက်ပါသော်လည်း တစ်ဦးစီ၏ အပူနှင့်ပတ်သက်၍ အကောင်းအဆိုးသတ်မှတ်ပုံ မတူညီကြပါ။ တစ်ဦးစီ၏ အတိတ်က လုပ်ခဲ့ ခံစားတွေ့ကြုံခဲ့သော ခံစားချက်များနှင့် နှိုင်းယှဉ်ဆုံးဖြတ်ကာ တူညီသော အပူချိန်ကိုပင် တစ်ဦးက ပူမှ ကောင်းတယ်၊ တစ်ဦးက မပူမှ ကောင်းတယ် လို့ထင်မြင်မိပါတယ်။ “ပူတဲ့သဘာဝ (သို့) ပူတဲ့သဘော (သို့) အပူစွမ်းရည်သတ္တိများ” ကို အတိတ်က ခံစားခဲ့မှုများရဲ့ လှည့်စားမှုကြောင့် *perceptual distortion/ delusion* (တနည်း) အတိတ်က အတွေ့အကြုံများရဲ့ သတ်မှတ်မှု ထင်မြင်မှုများမှ အထင်မှားမှု အမှန်ကိုမသိမှု *delusion* တွေဖြစ် ကြရပါတယ်။

ပူတဲ့စွမ်းရည်ဟာ ပူတဲ့စွမ်းရည်သတ္တိသာ ဖြစ်ပြီး (တနည်း) ပူတဲ့

သဘောဟာ ပူတဲ့သဘော သက်သက်သာဖြစ်ပြီး၊ အကောင်းလည်း မဟုတ်၊ အဆိုးလည်း မဟုတ်၊ တရစပ်ချုပ်ပျောက်ကာ ပြောင်းလဲနေသော၊ အနှစ်မပါသော၊ ဘာမှမဟုတ်သော စွမ်းရည်သတ္တိ သဘောမျှသာဖြစ်လေသည်။

ငရုတ်သီး ပူတာ-စပ်တာ ကောင်းသလား၊ ဆိုးသလား ဝေဖန် သတ်မှတ်ရမယ် ဆိုလျှင် ဘယ်လို သတ်မှတ်တာ မှန်ပါသလဲ။ ငရုတ်သီးကို ငယ်ငယ်ကတည်းက စားနေကျ လူကတော့ စားနေကျအကျင့်ဖြစ်ပြီး ကောင်းတယ်၊ နှစ်သက်စရာလို့ ယူဆပြီး၊ စားနေကျ မဟုတ်သောသူ များကတော့ စပ်တယ်၊ ပူတယ်၊ မကောင်းဘူးဟု ခံစားသတ်မှတ်မိမှာပါတဲ့။

တကယ်တော့ အတိတ်က မိမိရဲ့ ကြိမ်ဖန်များစွာ လုပ်ခဲ့ဖူး-ခံစားခဲ့ဖူးတဲ့ အတွေ့အကြုံခံစားချက်များက အကောင်းအဆိုး ဆိုပြီး သတ်မှတ်ဆုံးဖြတ်ပေးလိုက်တာ။ တကယ်တော့ ပူတယ်၊ အေးတယ်၊ ကောင်းတယ်၊ ဆိုးတယ် ဆိုတာတွေဟာ တကယ်မဟုတ်ဘဲ ၊ တကယ်ရှိမနေဘဲ ၊ အမှန်မဟုတ်ဘဲ မိမိအကျင့်၊ မိမိ လုပ်နေကျ ခံစားနေကျ ခံစားမှု များ၊ အရင် အစွဲများ (သညာ)က မှားယွင်း သတ်မှတ်လိုက်တာပါ။

အညာဒေသရဲ့အပူဟာ ရှမ်းပြည်ကလာတဲ့သူအတွက်တော့ ပူလွန်းတယ်လို့ ထင်မြင်သတ်မှတ်မိမှာ ဖြစ်ပြီး၊ သဲကန္တာရကလာတဲ့လူအတွက်တော့ ပူတယ်လို့ မထင်ပါဘူး၊ ဒီအပူလောက်ကတော့ ဘာမှမဟုတ်ပါဘူးလို့ ထင်မြင် သတ်မှတ်မိမှာပါတဲ့။

ဖြူတယ်၊ မဲတယ်၊ လှတယ်၊ ရုပ်ဆိုးတယ်၊ ဝေးတယ်၊ နီးတယ် ဆိုတာတွေဟာလည်း တကယ်မမှန်ဘဲ မိမိစိတ်အစွဲများရဲ့ သတ်မှတ်ချက်သာဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ ဘာမှမဟုတ်ဘဲ စိတ်အစွဲများ(သညာ)၏ လှည့်စားမှု သက်သက်များ သာ ဖြစ်ပါတယ်။

နိုင်ငံခြား ခရီးစဉ်ကို အမြဲသွားနေရသူအတွက် ရန်ကုန်-မန္တလေးခရီးစဉ် သွားရမယ်ဆိုရင် နီးတယ်လို့ သတ်မှတ်ယူဆမှာဘဲ။ မိမိရပ်ကွက် အတွင်း၌သာ အမြဲသွားလာ ဈေးရောင်းနေသူအတွက်တော့ ရန်ကုန် မှ မန္တလေးသို့သွား၍



ဈေးရောင်းရမည်ဆိုလျှင် ဝေးတယ်လို့ သတ်မှတ်ယူဆမှာဘဲ။

အနှိပ်ကိုခံနေကျလူဟာ အနှိပ်သည်ရဲ့ ပြင်းထန်သော ဖိအားနဲ့ ဖိနှိပ်ခံရ သော်လည်း နာတယ်လို့ မသတ်မှတ်ပဲ ကောင်းတယ်လို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။ အနှိပ်ခံနေကျမဟုတ်သူကို အနှိပ်သည်က ထိုဖိအားနှင့်ပင် ဖိနှိပ်ပါက ‘နာလှသည် ’ ဟု အော်မိမှာပါပဲ။ အနှိပ်သည်ရဲ့ တူညီသောဖိအားနှင့် ဖိနှိပ်ခံ ရသော်လည်း အနှိပ်ခံနေကျလူ က ကောင်းတယ်လို့ယူဆပြီး ၊ အနှိပ်ခံနေ ကျလူကတော့ နာတယ်၊ မကောင်းဘူးလို့သတ်မှတ်ပါတယ်။

ဆိုလိုတာကတော့ ‘နာတယ်-မနာဘူး’ ။ ‘အချိန်ကြာတယ်-မြန်တယ်’ ။ ‘နီးတယ်-ဝေးတယ်’ ။ ‘ကောင်းတယ်-ဆိုးတယ်’ ။ ‘ဖြူတယ်-မဲတယ်’ ။ ‘မူးတယ်၊ ကိုက်တယ်’ ဆိုတာတွေဟာ နှိုင်းယှဉ်မှု *relativity* ကြောင့်သာ ရှိတယ် ထင်ရတဲ့ အရာတွေပါ။ အမှန် မဟုတ်ပါဘူး။ တကယ်မဟုတ်ပါဘူး၊ တကယ် မရှိပါဘူး။ တကယ်မရှိလို့သာ တကယ်မမှန်လို့သာ တကယ်မဟုတ်လို့သာ ဒီလို တစ်ယောက် တစ်မျိုး -အမျိုးမျိုး-ပြောင်းလဲ ထင်မြင်ရပါတယ်။ အမှန်က မိမိရဲ့ စိတ်အစွဲ၊ အရင်ကပြုလုပ်ဖူး တွေကြုံခဲ့ရဖူးသော အတွေ့အကြုံများ နှင့် နှိုင်းယှဉ်ကာ အထင်မှား၊ အမှတ်မှားခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိကိုယ်တိုင် အကောင်း-အဆိုး သတ်မှတ်ကာ မိမိကိုယ်တိုင်-နှစ်သက်နေမိ-မကျေမနပ်ဖြစ်နေမိကြပါတယ်။ မိမိကိုယ်တိုင် လောဘ၊ ဒေါသ၊သောက ဖန်တီးနေကြပါတယ်။

တကယ်တော့ ‘အကောင်း-အဆိုး’ သတ်မှတ်ချက်တွေ၊ ‘ဖြူတယ် - မဲတယ်’ ။ ‘ပူတယ်-အေးတယ်’ ‘နာတယ်၊ ကျင်တယ်၊ ကိုက်တယ်’ဆိုတဲ့ သတ်မှတ်ချက်တွေဟာ အမှန်မဟုတ်ဘူး၊ တကယ်မဟုတ်ပါဘူး။ တကယ်ရှိတာ မဟုတ်ပါဘူး။ မိမိစိတ်က နှိုင်းယှဉ်သတ်မှတ်ပြီး အထင်မှားနေတဲ့စိတ် (အဝိဇ္ဇာ စိတ်တွေ)လို့ နားလည်ထားပါ။

# ကိုယ်နာသော်လည်းစိတ်မနာ(စိတ်မညစ်)တဲ့နည်း

(သို့)

## ပြောင်းလဲဖြစ်ပျက်နေသောဆန္ဒနာများအပေါ်

## ငါ,ငါဟာအပြစ်ထင်မှတ်နေမှုကိစ္စနှင့်လွတ်ခြင်း, ဖျက်ချခြင်း

-တကယ်တော့ နာကျင်မှုဟာ နာကျင်မှုဘဲ- ငါနာတာမဟုတ်ပါဘူး-  
နာကျင်တဲ့ သဘောလေး သက်သက်ဘဲ- ကျင်တယ် ဆိုတာ ကျင်တဲ့ သဘောလေး  
သက်သက်ပဲ- ငါကျင်တာမဟုတ်ဘူး- တုန်ခါနေတဲ့သဘောလေးသက်သက်ပဲ-  
ဖြစ်ရုံကလေးဖြစ်နေတာ-ဘာမှဖြစ်သွားတာ မဟုတ်ဘူး- ကောင်းတာ လည်း  
မဟုတ်ဘူး-ဆိုးတာလည်းမဟုတ်ဘူး-ဘာမှမဟုတ်ဘူး-

ပူတာဟာ ပူတဲ့သဘောလေးပဲ- ငါပူတာမဟုတ်ဘူး- ကောင်းတာလည်း  
မဟုတ်ဘူး- ဆိုးတာ လည်းမဟုတ်ဘူး- ဘာမှမဟုတ်ဘူး-အကောင်းအဆိုးဆိုတာ  
စိတ်က မှားယွင်းဆိုးဖြတ်မိပြီး -ခံစားနေတာ ပဲလို့ သဘောပေါက်ထားပါ။

စိတ်လေ့ကျင့်ခန်းဒုတိယအဆင့် မှာ မိမိစိတ်ကို အမြဲဖျက်ချနေရင်၊ မိမိ  
ခံစားချက်ကို မိမိခံစားချက်တွေကို ဖျက်ချပါများရင်၊ ငါ့စိတ်လို့ ထင်နေတဲ့  
စိတ်မှန်သမျှကို စွန့်လွှတ်ပါများရင် ၊ ခန္ဓာကိုယ်မှာပေါ်နေ သောသဘောမှန်သမျှ  
အားလုံးကို ဘာမှမဟုတ်ဘူးလို့ နှလုံးသွင်းပါများရင်၊ သဘာဝတရား သက်  
သက်ဖြစ်သော-ဝေဒနာတွေအပေါ်မှာ -စိတ်တွေအပေါ်မှာ ငါဟာ၊ ငါ့ဝေဒနာ၊  
ငါ့စိတ်အဖြစ် ထင်မြင်နေသော အရူးစိတ်ကို အရူးစိတ်မှန်း သိပါများရင် မိမိ  
စိတ်ကို မိမိဆန့်ကျင်ပါများရင်၊ အတိုက်အခံ လုပ်ပါများရင် - ပေါ်သမျှ  
ခံစားချက်တွေ ကိုအကောင်းအဆိုး မသတ်မှတ်ပဲ ‘ဘာမှမဟုတ်ဘူး’ လို့ သတ်မှတ်  
ပါများရင် - ဒီနာကျင်မှုတွေကို ‘နာကျင်တယ် မကောင်းဘူးလို့ ခံစားမိနေတဲ့  
အသိတွေ’ ကိုလည်း ‘အသိမှားပဲ,အဝိဇ္ဇာသိပဲ,အရူးသိပဲ’ ဆိုတာ မှန်မှန်ကန်ကန်  
သိနားလည်နိုင်ပြီး - နှလုံးသွင်းနိုင်ပြီး - တရစပ် ထိုနာတယ်လို့ သတ်မှတ်တဲ့  
အသိကို ဆန့်ကျင်နိုင်-ဖျက်ချနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

နာကျင်မှုကို နာကျင်မှုကို ငါနာတယ်လို့ မထင်တော့ပဲ။ နာတယ်လို့ မသတ်မှတ်တော့ပဲ။ နာကျင်မှုကို ဥပေက္ခာပြုနေနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ မိမိစိတ်ကို ဖျက်ချပါများရင်၊ အတိုက်အခံလုပ်ပါများရင်၊ စွန့်လွှတ်ပါများရင် ဥပေက္ခာပြုပါ များရင် ဒီနာကျင်မှုကို မခံစားပဲ ဥပေက္ခာပြု စွန့်လွှတ်နိုင်ပေလိမ့်မယ်။

ဒီလိုမလုပ်နိုင်ခဲ့ရင် နာနေတဲ့အခါမှာ ဒီနာကျင်မှုဝေဒနာဟာ ဘာမှ မဟုတ်ဘူး လို့ စိတ်ထဲကရွတ်နေပါ- စိတ်ထဲက ဆုံးဖြတ်နေပါ။ ဒီနာတဲ့လို့ သိတဲ့အသိဟာ ‘အသိမှားပဲလို့ အရှူးစိတ်ပဲ’ လို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပါ။ ဒီနာတယ် လို့သိတဲ့ အသိမှားကို (ဘာမှမဟုတ်ဘူးလို့နှလုံးသွင်းပြီး)မောင်းထုတ်ပါ။ ဒါဟာ ဘာနဲ့တူသလဲ ဆိုရင် ကိုယ်မှာ စိတ်ပုပ်၊စိတ်ယုတ်တွေ၊မနာလိုစိတ်၊ မကောင်းကြံ ချင်တဲ့စိတ်တွေဖြစ်လာရင် ဒီ ‘စိတ်ပုပ်၊စိတ်ယုတ်တွေ မဖြစ်ရဘူး၊ မပေါ်ရဘူး’ ဆိုပြီး အာရုံပြောင်းပစ်၊ မောင်းထုတ်ပစ်သလို ‘နာတယ်ဆိုတဲ့ အသိကိုလည်း အသိမှားပဲ’ ဆိုပြီး မောင်းထုတ်ပါ။ ဖျက်ချပစ်ပါ။

တကယ့်အမှန်တရားက “ဖြစ်ဆိုတာနဲ့ ပျက်ပျက်သွားနေတဲ့ စွမ်းအင် တွေဘဲ - ဘာမှမှ မဟုတ်တာ - ဘာကြောင့်-နာနေတယ်လို့ ထင်နေရမှာလဲ” ဆိုပြီး၊ “ဘာမှ မှ မဟုတ်တာ- ဘာမှနာနေတယ်လို့ ထင်စရာမလိုဘူး” ဆိုပြီး- “နာကျင်မှု လို့ထင်နေတဲ့စိတ်တွေ”ကို ဘာမှမဟုတ်ဘူးဆိုပြီး ဆုံးဖြတ်တဲ့စိတ်- ဆန့်ကျင်တဲ့စိတ် (ဆန့်ကျင်တဲ့အသိ-မောင်းထုတ်နေတဲ့စိတ်)နဲ့အစားထိုးပါ။

နာတာ၊ ကိုက်တာ၊ မူးတာ၊ စသည်ဖြင့် သိနေတဲ့ အသိဟူသမျှကို အဝိဇ္ဇာသိ အမှားသိ၊ အရှူးသိ၊ အလှည့်စားခံနေရတဲ့အသိပဲလို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီး နာတာ၊ ကိုက်တာ၊ မူးတာ တွေကို လက်မခံတဲ့ ဆန့်ကျင်တဲ့ အသိနဲ့အစားထိုးပါ။- ဘာမှမဟုတ်တာတွေပဲ ဆိုပြီး လက်မခံတဲ့စိတ်၊ မငြိတွယ်တဲ့စိတ်နဲ့အစားထိုးပါ။

သူများအိမ်ကသိချင်းသံကို မကြားချင်လို့ ကိုယ်အိမ်က တီဗွီသံ ကို အကျယ်ကြီးဖွင့်ပြီး အသံ - အသံချင်း အစားထိုးဖလှယ်လိုက်သလို- **“နာတယ်လို့သိနေတဲ့ အသိမှားတွေ” ကို “ဘာမှ-မှ မဟုတ်တာ- ဘာမှ နာနေစရာမရှိဘူး-ဘာမှ နာတယ်လို့ ထင်နေစရာ မလို ဘူး - ဘာမှမဟုတ်ဘူး” ဆိုပြီး ဆုံးဖြတ်တဲ့ စိတ်အသစ် အသစ် ကလး တွေနဲ့ အစားထိုးဖို့ ကြိုးစားပါ။**

နာတယ်၊ ကိုက်တယ်ဆိုတဲ့အသိကို 'ဘာမှမဟုတ်ဘူး၊ တကယ့်အမှန်တရားက ဘာမှ မှမဟုတ်တာ၊ ဘာမှရှိမနေတာ' အခုတော့ ဝေဒနာကို ရှိနေတယ် ထင်နေတာ အသိမှားပဲ၊ အရူးသိပဲ” ဆိုပြီး မောင်းထုတ်ပစ်ပါ။ ဘုရားက ဝေဒနာ-အနိစ္စဟောတယ် ဝေဒနာတွေဟာ ရှိမနေဘူး၊ မြဲမနေဘူးပြောတယ်။ အခု ကိုယ်က ဝေဒနာတွေ ခံစားချက်တွေကို ရှိနေတယ်၊ မြဲနေတယ်၊ ခံစားနေရတယ် လို့ သိနေတယ်-ထင်မှတ်နေတယ်။

ဘုရားပြောတာကို ဆန့်ကျင်တဲ့ အသိမှား၊ အမှတ်မှား၊ အရူးသိတွေပဲ ဆိုပြီး မောင်းထုတ်ပစ်ပါ။ ဆန့်ကျင်ပစ်ပါ။ ထိုသို့ မောင်းထုတ် ဆန့်ကျင်ရင်း နှင့် ဝေဒနာကို တရစပ် ဆန့်ကျင်နေတဲ့ အသိစိတ် လေးများ ပေါ်လာပြီး၊ တစ်ချိန်မှာ ဝေဒနာဟာ တကယ့်ကို ဘာမှမဟုတ်မှန်း၊ ငါ့ဟာမဟုတ်မှန်း၊ မဆိုင်မှန်း ဥပေက္ခာပြုနိုင်တဲ့စိတ် များပါပေါ်လာပေမည်။

နာနေတယ်လို့သိတဲ့အသိ၊ ကိုက်နေတဲ့လို့သိတဲ့အသိ၊ မူးနေတယ် လို့ သိနေတဲ့ အသိ၊ မကောင်းဘူး လို့ သတ်မှတ်တဲ့အသိတွေဟာ တကယ်မဟုတ်ဘူး။ မိမိ အတိတ်က အစွဲ(သညာ) *experience* အတွေ့အကြုံများက မှားယွင်း သတ်မှတ် လိုက်တဲ့ အသိမှားပဲ အရူးသိပဲ၊ အဝိဇ္ဇာသိပဲ *delusion, perceptual distortion*ဆိုတာ သေသေချာချာ နားလည်ရပါမယ်။

ဝေဒနာကို ဘယ်လိုမှသဘောမထားတော့ဘဲ ဝေဒနာကို ဥပေက္ခာပြုတဲ့ စိတ်၊ မိမိနှင့် မဆိုင်မှန်းသိတဲ့စိတ်-ဘာမှမဟုတ်မှန်းသိတဲ့စိတ်-အေးချမ်းတဲ့စိတ်နဲ့ နေနိုင်လာနိုင်လိမ့်မယ်။ ဒီစိတ်က ခန္ဓာကိုယ် ရဲ့ ဇီဝဓာတုစနစ်ကိုပြောင်းပြီး အင်ဒါဖင်းဆိုတဲ့ဟော်မုန်းကိုထုတ်ပြီး ရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်းအောင် ကုလိမ့်မယ်။ ဒါဟာသဘာဝတရားက ပေးတဲ့ အကောင်းဆုံး ဆေးနည်းပါ။

ဝေဒနာတွေဖြစ်လာရင် ငါ့ကို ကိုယ်နာသော်လည်း  
စိတ်မနာတဲ့ (စိတ်မညစ်တဲ့) လေ့ကျင့်ခန်းကို လေ့ကျင့်ဖို့  
ပေးနေတာပဲ လို့ သဘောပေါက်ပေးပါ။

နာတယ်၊ကျင်တယ်ကိုက်တယ် ဆိုတဲ့ အသိမှားများ (ကိလေသာများ)ကို ဥပေက္ခာပြု ဆန့်ကျင်ရာမှာ 'သေချင်လဲသေပစေ' ဆိုတဲ့ အသက်ကိုတောင် မငဲ့တဲ့ သတ္တိမျိုးရှိရပါမယ်။ သေမှာကြောက်တဲ့စိတ်က တစ်ခုခု ဖြစ်သွားမှာ စိုးရိမ်တဲ့စိတ်-ကြောက်စိတ်ဟာ ဒေါသစိတ်ပါ။ အကုသိုလ်စိတ်ပါ။ ဒီကြောက်စိတ်၊ အကုသိုလ်

စိတ်က ဝေဒနာကို ပိုဆိုးအောင် မိမိကို မြန်မြန်သေအောင် လုပ်မှာပါ။

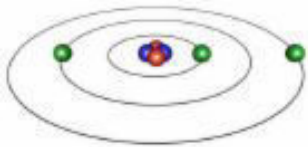
သေမှာကို မတုန်လှုပ်တဲ့စိတ်၊ ‘ဘာမှ မှမဟုတ်တာ ဘာမှဖြစ်သွားစရာ မရှိဘူး’ ဆိုပြီး သေမှာကိုမကြောက်တဲ့စိတ်၊ အဒေါသစိတ် သေစရာ၊ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ ငါမဟုတ်၊ ဘာမှမဟုတ်ဆိုပြီး ဥပေက္ခာပြုနိုင်တာက အမောဟ ကုသိုလ်စိတ် ပါ။ ဒီစိတ်တွေက ကိုယ့်ကို ဝေဒနာတွေကို ငါ့ဟာမဟုတ်မှန်း၊ ဘာမှမဟုတ်မှန်း သိဖို့ ၊ ဝေဒနာတွေကို ဥပေက္ခာထားနိုင်ဖို့၊ ဝေဒနာတွေက ပျောက်ကင်းဖို့ ကူညီပါလိမ့်မယ်။

တစ်ဖက်ကလည်း ဒီ ဝေဒနာတွေရဲ့ ဘာမှမဟုတ်ခြင်း- ငါ့ဝေဒနာ မဟုတ်ခြင်း - ငါ့ဟာ တကယ် မဟုတ်ခြင်း- အမှန်တရားကို မသိအောင် (တနည်း) မိမိစိတ်ကို အလိုလိုက်အောင်- ကြောက်စိတ်တွေဖြစ်ပေါ်အောင်-အဝိဇ္ဇာ-တဏှာ စိတ်တွေက အမျိုးမျိုးခြောက်လှန့်ပေလိမ့်မည်- ဂုဏ်သက္ကာနဲ့ခြောက် - အသက် နဲ့ ခြောက်- လူ့လောက က တကယ်မဟုတ်တဲ့ အရှုံးအမြတ်တွေနဲ့ ခြောက်ပါ လိမ့်မည်။ ဝေဒနာတွေခံစားနေရသော်လည်း စိတ်မနာ- စိတ်မညစ်ပဲ နေနိုင် တယ် ဆိုတာ ပညာ-အမောဟ ဝိဇ္ဇာ အသိဉာဏ်ကြောင့်ပါ။

**အမှန်က - ငါက ဝေဒနာတွေမှ လွတ်ကင်းသွား မှာ မဟုတ်ဘဲ၊ ငါမရှိပဲ ဝေဒနာတွေသာ ရှိကြောင်း နားလည် သွားခြင်းပါ။**

ဒီလိုနားလည်တာကိုက ဝေဒနာတွေ ပျောက်ကင်း ချမ်းသာခြင်းပါ။ (မှတ်ချက်။ ဝေဒနာ ဖြစ်လာသောအခါ စိတ်မညစ်ဘဲ ဝေဒနာကို တွေဟာ မိမိကို အသိဉာဏ် နှင့် စိတ်ဓါတ်ပိုင်းကို ရင့်ကျင့်အောင် လေးနက်အောင် လုပ်ဖို့ အကြောင်း ဖန်လာတာပဲလို့ နားလည်ပါ။ လေးနက်သော အသိဉာဏ်များ များရဖို့ အသုံးချစရာ ဝေဒနာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်လို့ နားလည်ပါ။ တခါတရံ မကောင်းကျိုးဟု မိမိထင်သော အရာတွေဟာ ကောင်းကျိုးများဖြစ်ပေါ်ဖို့ရန် အကြောင်းတရားများ ဖြစ်နေတတ်သည်ကို သတိပြုဖို့လိုပေသည်။ ဝိပဿနာ ဆရာကြီး အက်စ်အင်ဂိုအင်ကာ ၏ ပြင်းထန်သော ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာဟာ ဆရာကြီး-ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ဖြစ်ဖို့ အကြောင်း - လူအများ - တရား အားထုတ်နိုင်ဖို့ အကြောင်း-ဖြစ်နေသည်ကို နားလည်ခြင်းဖြင့် မကောင်းကျိုးဟု ထင်ရသောအရာများသည်ပင်လျှင် အသုံးချတတ်ပါက ကောင်းကျိုးများ ဖြစ်ပေါ်ဖို့ရာ အကြောင်းတရားများဖြစ်နေသည်ကို သတိပြုရပေမည်။)

# ငါ-မဟုတ် -သူ မဟုတ် - အနှစ်မဟုတ် - ဘာမှမဟုတ်- ခန္ဓာငါးပါး သက်သက် စွမ်းအင်များသက်သက် ဟု လက်ခံ သဘောပေါက်သွားခြင်းဖြင့်



“ငါ-သူတပါး-ပုဂ္ဂိုလ်-သတ္တဝါ-တစ်ဦးဦး-တစ်ယောက်ယောက်-မဟုတ် ဘာမှမဟုတ် -အကြောင်းအကျိုးဖြစ်စဉ်များ သက်သက်-သဘာဝတရား ရုပ်စွမ်းအင် နာမ်စွမ်းအင် များသက်သက် သာဖြစ် ကြောင်း လက်ခံပါက-နားလည်သွားပါက မည်ကဲ့သို့ ကျေးဇူးများ၍ မည်ကဲ့သို့ ဖြစ်လာနိုင်သနည်း” ဆိုသော မေးခွန်းမျိုး စာဖတ်သူ ရင်ထဲတွင် ရှိလာနိုင်သည်ဟု ယူဆပါသည်။

ထိုမေးခွန်းမျိုးကို သီဟိုဠ် ကိုလံဘိုမြို့မှ လယ်တီ ဆရာတော်ကြီးအား မေးမြန်းခဲ့ဖူးပြီး ဆရာတော်မှ ရှင်းလင်းစွာ ဖြေဆိုခဲ့ပြီးဖြစ်လေရာ ထပ်ဆင့် ရှင်းလင်းဖော်ပြအပ်ပါသည်။

၁၉၂၀-ပြည့်နှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ ၂၆ ရက် နေ့စွဲပါ ကိုလံဘိုမြို့ ဗုဒ္ဓဘာသာ သတင်း စာတွင် ပါလာသော မေးခွန်းပုစ္ဆာများကား-

၁။ ပုဂ္ဂိုလ်-သတ္တဝါ-ငါ-သူတစ်ပါး ဟူ၍ ခြားနားခြင်း မရှိလျှင် ဒုစရိုက် အတွက် မည်သို့ တာဝန်ရှိနိုင်ပါမည်နည်း။

၂။ ပုဂ္ဂိုလ်-သတ္တဝါ-ငါ-သူတစ်ပါး ဟူ၍ ခြားနားခြင်း ရှိလျှင် ၎င်းသဘော တရား သည် အနိစ္စသဘောတရားနှင့် ညီညွတ်ပါ၏လား။ (ပုဂ္ဂိုလ်- သတ္တဝါ-ငါ-သူတစ်ပါး အဖြစ် အချိန်တစ်ခုကြာအောင် တောက်လျှောက် ရှိနေသည်ဆိုပါက အနိစ္စတရား နှင့် ကိုက်ညီပါသလော။)

ဆရာတော်ကြီး၏ ထိုမေးခွန်းနှစ်ခု၏အဖြေကို နားလည်နိုင်ရန်-  
ရှေးဦးစွာ ဗုဒ္ဓတရားတော်ကို ခွဲခြမ်းလေ့လာရာတွင် ဒေသနာ(၂)မျိုး (သို့)  
သာသနာ (၃)မျိုးဟူ၍ ရှိကြောင်း နားလည်ရပေမည်။

ဒေသနာ(၂)မျိုးတွင် ၁)ဝေါဟာရဒေသနာ (သမုတိသစ္စာ)  
၂)ပရမတ္ထဒေသနာ (ပရမတ္ထသစ္စာ) ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိ၏။  
အကျယ်ပြော ရမယ်ဆိုရင်-

၁။ **ဝေါဟာရ(ပညတ်)ဒေသနာ**ဆိုသည်ကား- လောက၌ပုဂ္ဂိုလ်ရှိသည်။  
သတ္တဝါရှိသည်။ အတ္တရှိသည်။ ဇီဝရှိသည်။ အသက်ကလေးရှိသည်။ ငါ  
ရှိသည်။ သူ ရှိသည်။ ယောက်ျား-မိန်းမရှိသည်ဟု လောကီဘုံသား  
လူအများတို့ ထင်မှတ် ပြောဆို ကြသော စကားမျိုးသည် ဝေါဟာရ  
(ပညတ်) မည်၏။

ထိုဝေါဟာရ (ပညတ်) ရှိကြသည့်အတိုင်း ဟောတော် မူသော **ဝိနည်း  
ဒေသနာ, သုတ္တန် ဒေသနာတော်များသည် ဝေါဟာရ(ပညတ်)  
ဒေသနာ မည်၏။** (သမုတ်တိ သစ္စာတရား - တကယ် မဟုတ် သော,  
မုသားမဖြစ်ရုံမှန်ကန်သော အမှန်တရား ဖြစ်လေသည်)

၂။ **ပရမတ္ထဒေသနာဆိုသည်ကား-** လောက၌ပုဂ္ဂိုလ် ဟူ၍မရှိ။ သတ္တဝါ  
ဟူ၍မရှိ။ အတ္တဟူ၍မရှိ။ ဇီဝ ဟူ၍မရှိ။ အသက်-ဝိညာဉ်-လိပ်ပြာ  
ဟူ၍မရှိ။ ငါ ဟူ၍မရှိ။ သူတပါး ဟူ၍မရှိ။ ယောက်ျား-မိန်းမ -တစ်ဦးဦး-  
တစ်ယောက်ယောက်-တစ်ခုခုဟူ၍မရှိ။

အသစ်အသစ် အစားထိုးပြောင်းလဲသွားနေသော စွမ်းအင်ရုပ်ဓါတ်များအစု  
(မသိတတ်သော-မခံစားတတ်သောသဘောများအစု), နှင့် နာမ်ဓါတ်များ  
အစု (သိတတ်-ခံစားတတ်-မှတ်သားတတ်သောသဘောများအစု) ဟူ၍သာ  
အမှန် တကယ် ရှိသည် ဟု ဟောတော်မူသော **အဘိဓမ္မာဒေသနာတော်  
သည် ပရမတ္ထ ဒေသနာ မည်၏။** ( ပရမတ္ထသစ္စာ - မမြဲသောသဘောနှင့်  
အမှန်တကယ်ရှိနေသော-အမှန်တကယ်ဖြစ်နေ-ပျက်နေသော အမှန်တရား  
ဖြစ်လေသည်)

ထို့အတူ သာသနာ(၃)မျိုးတွင် ၁)အဓိသီလသာသနာ

၂)အဓိစိတ္တသာသနာ

၃)အဓိပညာသာသနာ ဟူ၍ သုံးမျိုးရှိ၏။

၁) အဓိသီလသာသနာ-သူတပါးအသက် မသတ်အပ်။ သူတပါးဥစ္စာ မခိုးအပ်။ အစရှိသဖြင့် ဆုံးမသော သာသနာသည် **အဓိသီလသာသနာ** ဖြစ်၏။

၂) မေတ္တာပွားများရန်-စိတ်တည်ငြိမ်စေရန် သမာဓိဖြစ်စေရန် အမှတ် သတိဖြင့်နေရန် ဆုံးမသော သာသနာသည် **အဓိစိတ္တသာသနာ** ဖြစ်၏။

၃) ငါမဟုတ်-သူမဟုတ်-ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမဟုတ်-တစ်ဦးဦးမဟုတ်-အတ္တမဟုတ်- ဇီဝမဟုတ်-အသက်,ဝိညာဉ်,လိပ်ပြာ,တစ်ခုခုမဟုတ်။

မသိတတ်-မခံစားတတ်သော ရုပ်ဓါတ်များအစု- နှင့် သိတတ်-ခံစား တတ်သော နာမ်ဓါတ်များ အစု ဟူ၍သာ ရှိလေသည်။ ထို ရှိတယ်ဆိုသော ရုပ်ဓါတ်အစု များ, နာမ်ဓါတ်အစုများ, ဟာလည်း ဒီရုပ်ဓါတ်-ဒီရုပ်ဓါတ်၊ ဒီနာမ်ဓါတ်-ဒီနာမ်ဓါတ်၊ ဒီစိတ်-ဒီစိတ်၊ ဒီဝေဒနာ-ဒီဝေဒနာ၊ ဒီအပူ-ဒီအပူ၊ ဒီတစ်ခု-ဒီတစ်ခု အနေနဲ့ တောက်လျှောက်ရှိနေတာမဟုတ်ဘဲ ဖြစ်ဆိုတာနဲ့ မရှိတော့ပေ။

မျက်တောင်တစ်ခတ်-လျှက်တစ်ပြက်အတွင်းမှာ ကုဋေနှင့် ချီကာ ပျက်စီးသွားလိုက် -အသစ် အစားထိုး ဖြစ်ပေါ်လာလိုက် နှင့် အနှစ်မဟုတ်- ဘာမှမဟုတ်-အနိစ္စ သာဟုတ်သည်။ ဒုက္ခသာဟုတ်သည်။ အနတ္တ သာ ဟုတ် သည် ဟု ပွားများကြစေရန် ဆုံးမတော်မူသော သာသနာသည် အဓိပညာ သာသနာ ဖြစ်၏။

ထိုတွင် အဓိသီသာသာသနာ, အဓိစိတ္တသာသနာ နှစ်ပါးသည် ဝေါဟာရ ဒေသနာ(ပညတ်) နှင့် သက်ဆိုင်ပေသည်။ (တနည်း) - **သီလအကျိုးငှာ- သမထ** အကျိုးငှာ **ဝေါဟာရဒေသနာ**များ-ပညတ်ချက်များ-သမုတိသစ္စာများ ကို နားလည်ရ အသုံးပြုရလေသည်။



အဓိပညာသာသနာသည် ပရမတ္ထဒေသနာနှင့် သက်ဆိုင်ပေသည်။  
(တနည်း) အသိဉာဏ်အမှန်-ဝိဿနာဉာဏ်များဖြစ်ပေါ်ရေး-မဂ်ဉာဏ်-  
ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်ရေး-အမှန်တကယ်ဟုတ်သော သစ္စာတရား၊ နိရောဓ တရားကို  
မျက်မှောက်ပြု သိရှိနားလည်ရေး , **အဓိပညာသာသနာ** အကျိုးငှာ **ပရမတ္ထ  
ဒေသနာ**-ပရမတ္ထသစ္စာတရားများကို သဘောပေါက် သိနားလည်ရပေမည်။

လယ်တီဆရာတော်ကြီးမှ **ပထမပုစ္ဆာ အဖြေ**

၁။ ပုဂ္ဂိုလ်, သတ္တဝါ, ငါ, သူတစ်ပါး ဟူ၍ ခြားနားခြင်းမရှိလျှင် (ပုဂ္ဂိုလ်,  
သတ္တဝါ , ငါ , သူတစ်ပါး , တစ်ဦးဦး , တစ်ယောက်ယောက် , တစ်ခုခု ,  
အသက်, ဝိညာဉ် , လိပ်ပြာအဖြစ် တစ်ခုတည်းမှ-တစ်ယောက်တည်းမှ  
တောက်လျှောက် ရှိနေတာ မဟုတ်ဟု ဆိုလျှင်)ဒုစရိုက် အတွက် မည်သို့တာဝန်ရှိ  
နိုင်မည်နည်း ဟူသော ပထမပုစ္ဆာ ၌-

**အဖြေကား** . . . ပုဂ္ဂိုလ်, သတ္တဝါ, ငါ, သူတစ်ပါး ဟူ၍ ခြားနားခြင်းမ  
ရှိ ဟူသောစကားသည် ပရမတ္ထဒေသနာ၏ ဆိုင်ရာပေတည်း။ ဒုစရိုက်အတွက်  
မည်သို့ တာဝန်ရှိနိုင်မည်နည်းဟူသော စကားသည် ဝေါဟာရဒေသနာ၏  
ဆိုင်ရာပေတည်း။ အဓိသီလသာသနာ အဓိစိတ္တသာသနာဟူသော သီလဝိသုဒ္ဓိ,  
စိတ္တဝိသုဒ္ဓိကို ပြဆိုရာ၌ ဝေါဟာရဒေသနာကို လွှတ်၍ (ဖယ်၍) ပြဆိုခြင်းငှာ  
မတတ်ကောင်း။ အဓိပညာ သာသနာ ဟူသော ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ ကို ပြဆိုရာ၌ ဝေါဟာရ  
ဒေသနာနှင့် ပြဆိုခြင်းငှာ မတတ်ကောင်း။ ပရမတ္ထဒေသနာ၏ဆိုင်ရာသာ ဖြစ်  
သောကြောင့် ဖြစ်၏။ ပုစ္ဆာ ၌မူကား- ဝေါဟာရဒေသနာဆိုင်ရာ နှင့် ပရမတ္ထ  
ဒေသနာဆိုင်ရာတို့ ရောထွေးလျက် ရှိ၏။ ရှေးဦးပထမ ပြဆိုခဲ့သော ဒေသနာ  
အပြား(ဒေသနာအမျိုးအစားများ), နှင့် သာသနာအပြား (သာသနာ  
အမျိုးအစားများ) တို့အပေါ် ထောက်ထား၍ ယူလေ။ (ခွဲခြားနားလည်၍  
သဘောပေါက်ရန် လိုပေသည်။) ပထမပုစ္ဆာ အဖြေ ပြီး၏။

### ဒုတိယပုစ္ဆာ အဖြေ

၂။ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ ငါ၊ သူတစ်ပါး ဟူ၍ ခြားနားခြင်းရှိလျှင် (ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ ငါ၊ သူတစ်ပါး၊ တစ်ဦးဦး၊ တစ်ယောက်ယောက်၊ တစ်ခုခု၊ အသက်၊ ဝိညာဉ်၊ လိပ်ပြာအဖြစ် တစ်ခုတည်းမှ၊ တစ်ယောက်တည်းမှ တောက်လျှောက် ရှိနေတာ ဟုတ်သည်ဟု ဆိုလျှင်) ၎င်းသဘော တရားသည် အနိစ္စသဘောတရားနှင့် ညီညွတ်ပါ၏လော ဟူသောဒုတိယပုစ္ဆာ ၌ -

**အဖြေကား** . . . ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ ငါ၊ သူတစ်ပါး မည်သည် တစ်ဘဝမှာ တစ်ခါသာ သေမြဲဖြစ်၏။ တစ်ဘဝမှာ အခါခါ သေသည် ဟူ၍မရှိ အနိစ္စမျိုး မည်၏။ ဗုဒ္ဓဘာသာ၌ အနိစ္စဆိုသည်ကား (ဗုဒ္ဓ အဓိက နားလည် ရှုမြင်စေ လိုသော အနိစ္စ ဆိုသည်ကား) ရုပ်ဓါတ်တရား(ပူမှု-အေးမှု-တောင့်မှု-တင်းမှု စသည့်သဘောများ)၊ နာမ်ဓါတ်တရား (ခံစားမှုသဘော-တုံ့ပြန်မှုသဘော- သိမှုသဘောတို့၏ ချုပ်ခြင်း(ပျက်ခြင်း) ကို ဆိုလို၏။ ထိုရုပ်ဓါတ်တရား၊ နာမ်ဓါတ်တရား တို့၏ ချုပ်ခြင်း(ပျက်စီးခြင်း) မည်သည် မျက်တောင်တစ်ခတ်၊ လျှပ်တစ်ပြက် ခဏအတွင်းမှာ အကြိမ်များစွာ ချုပ်၏။ ပျက်၏။ ထို့ကြောင့် ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ ငါ၊ သူတစ်ပါး ဟူ၍ အမှန်မရှိ။ အမှန်မဟုတ်။ (ငါ၊ တစ်ဦးဦး၊ တစ်ယောက်ယောက်၊ တစ်ခုခု၊ အသက်၊ ဝိညာဉ်၊ လိပ်ပြာအဖြစ် တစ်ခုတည်းမှ၊ တစ်ယောက်တည်းမှ တောက်လျှောက် ရှိနေတာ မဟုတ်)။

အကယ်၍ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ ငါ၊ သူတစ်ပါး အဖြစ် 'ဧကန်ရှိနေသည်၊ 'ဧကန်ဟုတ်သည်' ဟု ထင်မြင်ယူဆခဲ့လျှင် အနိစ္စဝိပဿနာဉာဏ်နှင့် ဆန့်ကျင် ဘက် ဖြစ်၏။ အနိစ္စ ဝိပဿနာဉာဏ်ကို ပေါက်ရောက်လျှင် ထိုအယူပျက်၏။ ထိုအယူပျက်မှပင် မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်သို့ ရောက်နိုင်၏။

ဒုတိယပုစ္ဆာ အဖြေ ပြီး၏။

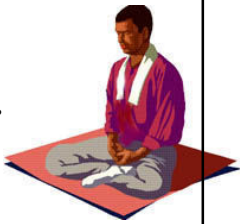
ဆိုလိုရင်း

-ငါမဟုတ်-သူမဟုတ်-တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်းမဟုတ်-တစ်ခုတည်းသောအသက်မဟုတ်- လိပ်ပြာမဟုတ်-ဘာမှမဟုတ်- ရုပ်နာမ် စွမ်းအင်များ သက်သက်- သဘာဝဖြစ်စဉ်များသက်သက် ဟု လက်ခံနားလည်ပါမှ ဝိဿနာဉာဏ်များဖြစ်ပေမည်။ (တနည်း) ဝိဿနာဉာဏ်များဖြစ်မှ လည်း ထိုကဲ့သို့ နားလည်လက်ခံပေမည်။

ထိုသို့ နားလည်လက်ခံခြင်း မရှိပါက မဂ်ဉာဏ်-ဖိုလ်ဉာဏ်ဝေး၍ ဝိဿနာဉာဏ် များပင် မဖြစ်နိုင်ကြောင်း နားလည်ရပေမည်။

ပရမတ်သဘာဝကို ကိုယ်တိုင် ခန္ဓာဉာဏ်ရောက် သိမြင်သွားပါက တနည်းအဓိပညာသာသနာတည်းဟူသော ပရမတ်ဒေသနာကို သိနားလည်သွားပါက အဓိသီလသာသနာ-အဓိစိတ္တ သာသနာ တည်းဟူသော ဝေါဟာရ ဒေသနာများ၌လည်း စောင့်ထိန်းပြီးသား ဖြစ်လေသည်- ကံကံ၏ သဘောတရားများတွင် လည်း မှန်မှန်ကန်ကန် သဘောပေါက်နားလည်ပြီး ဖြစ်လေရာ သီလပိုင်းဆိုင်ရာစောင့်ထိန်းမှုများ တွင် လည်း စောင့်ထိန်းနေစရာမလိုပဲ အလိုလို စောင့်ထိန်းပြီးသား ဖြစ်နေလေသည်- တနည်း သီလဝိသုဒ္ဓိ-စိတ္တဝိသုဒ္ဓိများနှင့်ပြည့်စုံ၍သာ အသိဉာဏ် စိတ်ကြယ်ရေး-အထက်ဝိသုဒ္ဓိများ ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။

လက်တွေ့လိုက်နာကျင့်သုံးကြည့်မှသာ (ဘာဝနာမယဉာဏ်ဖြစ်မှသာ) *direct experience* ဖြင့် ကိုယ်တိုင် သေသေချာချာ သဘောပေါက် သိရှိနိုင်မှာဖြစ်ပြီး၊ စာဖတ်ရုံ၊ စဉ်းစားတွေးခေါ်ရုံ သက်သက် (သုတမယ ဉာဏ်၊ စိန္တာမယဉာဏ်မျှ)နှင့် *intellectual level* ဖြင့် သေချာစွာ နားလည် သိရှိဖို့ မလုံလောက်ပေ။



“ နိဗ္ဗိနဓာတ်က လွဲလို့ ဘာမှ တကယ်မဟုတ်ဘူး  
ဘာမှ တကယ်ဖြစ်မနေဘူး ”

ပရမတ္ထသစ္စာဆိုတာ....

- ❖ မျက်စိက ပြောတာကို တကယ်ဟုတ်တယ် မထင်ပါနဲ့။  
ကောင်းကင်ကို မော့ကြည့်တော့ နေလုံးကြီး အရှေ့ဘက်မှ ထွက်လာကာ အနောက်ဘက်သို့ ဝင်သွားပြီး- ကမ္ဘာကြီးကို ရွှေ့လျားလည်ပတ် နေတယ် မထင်ပါနဲ့။  
ကမ္ဘာကြီးနဲ့ အတူ လှုပ်ရှားလည်ပတ်နေတာက မိတ်ဆွေကိုယ်တိုင်ပါ။
- ❖ ဘုရားရဲ့ ဦးခေါင်းနောက်က လျှပ်စစ်မီးသီးရောင်ခြည်တန်းတွေ အပြင်ကို ရွှေ့လျားဖြာထွက်သွားနေတယ် မထင်ပါနဲ့။ မီးအလင်းရောင် လေးတွေ ဒီနေရာမှာ ပေါ်ပြီး ဒီနေရာတွင် ကွယ်ပျောက်နေကြပါတယ်။ ဘယ်မှ ရွှေ့လျား ဖြာထွက် မသွားကြပါ။
- ❖ ပေါက်စိပဲ၊ အိကြာကွေးပဲ၊ ခေါက်ဆွဲပဲ၊ ကြာဇံပဲ မထင်ပါနဲ့။  
ဒါတွေဟာ အပူပေးခံထားရတဲ့ ပြောင်းလဲသွားနေတဲ့ မြေမှုန့် သက်သက် တွေပါ။
- ❖ အိမ်ပဲ၊ ကျောင်းပဲ၊ ဇရပ်ပဲ၊ ဆေးရုံပဲ မထင်ပါနဲ့။  
ဘိလပ်မြေ၊ အုတ်၊ သစ်သားချောင်း နဲ့ သံချောင်းတွေ စုပေါင်း စီစဉ်ထားမှုသက်သက်သာ။
- ❖ ရေအိုးပဲ၊ စဉ့်အိုးပဲ၊ မြေအိုးပဲ၊ ရေအင်တုံပဲ၊ ရာဝင်အိုးပဲ မထင်ပါနဲ့။  
အပူပေးခံ ပြုပြင်ခံထားရတဲ့ ပြောင်းလဲသွားနေတဲ့ မြေမှုန့် အစုအဝေး တွေပါဘဲ။
- ❖ ရေပိုက်ခေါင်းမှ ရေများ စီးကျနေတာ ရေစီးကြောင်းကြီးတစ်ခု မထင်ပါနဲ့။  
အသစ်အသစ်အစားထိုး ပြောင်းလဲသွားနေတဲ့ ရေစက်ရေမှုန့်လေး တွေ သက်သက်သာ။
- ❖ ဧရာဝတီမြစ်ကြီးတစ်စင်း ဘိုးဘေးဘီဘင်လက်ထက်ထဲက နှစ်ပေါင်း များစွာ ရှိနေတယ် မထင်ပါနဲ့။



မြစ်အောက်ပိုင်းသို့ ရွှေ့လျားပျောက်ကွယ်သွားနေတဲ့ ရေစက် ရေမှုန် အသစ်စက်စက်လေးတွေပါ။

ဘယ်ရေစက်ရေမှုန်မှ မြစ်ထဲ တစ်ချိန်ချိန်ကြာအောင် ရှိမနေပါ။ တည်တံ့မနေပါ။

❖ ရုပ်မြင်သံကြား ဖန်သားမီးသီးပေါ်က လွင်မိုးပဲ၊ ဂျွန်စောပဲ၊ အွန်စောပဲ မထင်ပါနဲ့။

ရောင်စုံအလင်းစက်ကလေးများသာ စက္ကန့်မလပ် ပျောက်ကွယ်သွား လိုက် အသစ်အစားထိုး ဖြစ်လာလိုက် -ဖြစ်နေခြင်းသာ။

❖ အက်တမ်တစ်လုံးမှာ အီလက်ထရွန်တစ်လုံးက ပတ်လမ်းတစ်ခုမှ တစ်ခုသို့ ပြောင်းလဲရောက်ရှိသွားတယ် မထင်ပါနဲ့။ ခေတ်သစ် သိပ္ပံမှာ ပတ်လမ်းတစ်ခုမှာအီလက်ထရွန်တစ်လုံး ဟာ ပျောက်ပျက် သွားပြီး အခြားပတ်လမ်းတစ်ခုမှာ ပုံစံတူ-အရည်အသွေးတူ နောက်အီလက် ထရွန်သစ် တစ်လုံး ဖြစ်ပေါ် သွားခြင်းသာ။

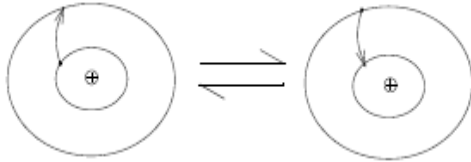
(pg 42 Scientific acceptability of Rebirth by Dr Granville Dharmawar)

❖ ဖယောင်းတိုင် မီးတောက်လေးတစ်ခုကို တစ်ညလုံး ထွန်းလင်း နေတယ် မထင်ပါနဲ့။

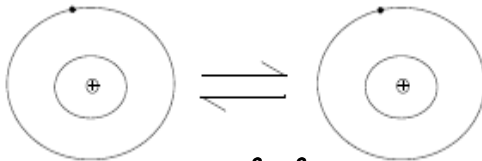
အသစ်အသစ်သော အပူစွမ်းအင်သတ္တိများ (မီးတောက်လေး များ)သာ လျင်မြန်လွန်းစွာ ပျောက်ကွယ်သွားလိုက် အသစ် အစားထိုးပေါ် လာလိုက် ဖြစ်နေခြင်းသာ။



ခေတ်ဟောင်း သိပ္ပံတွင် အက်တမ်(ရုပ်ကလာပ်)လေးအတွင်းရှိ အီလက်ထရွန် (သို့)စကြာဝဠာတွင်အသေးဆုံးသောရုပ်မှုန်လေးများသည် ပတ်လမ်းတစ်ခုမှ တစ်ခုသို့ ပြောင်းရွှေ့ရောက်ရှိသွားသည် ဟုယူဆခဲ့ကြသည်။



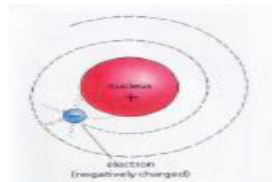
ယခုခေတ် သိပ္ပံတွင် အက်တမ်(ရုပ်ကလာပ်)လေးအတွင်းရှိ အီလက်ထရွန် (သို့) စကြာဝဠာတွင်အသေးဆုံးသောရုပ်မှုန်လေးများသည် ပတ်လမ်းတစ်ခုမှ ပျက်စီးပျောက်ပျက်သွားပြီး တခြားပတ်လမ်းတစ်ခုတွင် အရည်အသွေးတူ ဂုဏ်သတ္တိတူ နောက်အသစ်တစ်လုံး ဖြစ်ပေါ်သွားခြင်းဖြစ်ကြောင်း သိရှိရသည်။



**အက်တမ်**

**သို့မဟုတ် ရုပ်ကလာပ်ဆိုတာ--**

သက်ရှိ သက်မဲ့ ခြပ်ရှိပစ္စည်းများ (အစိုင်အခဲ၊ အရည်၊ အငွေ့) အားလုံးဟာ အခြေခံရုပ်ကလာပ် atoms များဖြင့်ဖွဲ့စည်း ထားပါတယ်။ ရုပ်ကလာပ် atoms များ (ဝါ) အက်တမ်များထဲမှာ အကြီးဆုံးဖြစ်တဲ့ ဆီစီယမ် (caesium) အက်တမ် ရဲ့ ကန့်လန့်ဖြတ် အချင်းဟာ (၀.၀၀၀၀၀၀၅) မီလီမီတာရှိပါတယ်။ ဆိုလိုတာကတော့ ပေတံတစ်ချောင်းရဲ့ ၁ မီလီမီတာ အကွက်စိပ်လေး အတွင်းမှာ ဆီစီယမ် (caesium) အက်တမ်လေးတွေ စီထည့်ကြည့်မယ်ဆိုရင် အရေအတွက် ၂သန်း ထည့်လို့ရအောင် သေးငယ်ပါတယ်။



❖ ဘုရားပန်းတွေ ဘယ်နှစ်ရက်ခံတယ်ဆိုပြီး အချိန်တစ်ခုကြာအောင် ရှိနေတယ် မထင်ပါနဲ့။

အချိန်တစ်ခုကြာအောင် ဘယ်ပွင့်ချပ်-ပွင့်ဖတ် မှာ ဒီအခြေအနေ ဒီအခြေအနေအတိုင်းရှိမနေပါ။ စက္ကန့်တိုင်း စက္ကန့်တိုင်း အသစ်အသစ် ပြောင်းလဲ အစားထိုး ပျက်စီးနေတဲ့ စွမ်းအင်ဓာတ် အစုအဝေး သက်သက် သာ။ ဘာမှတော့ ဖြစ်မနေပါ။



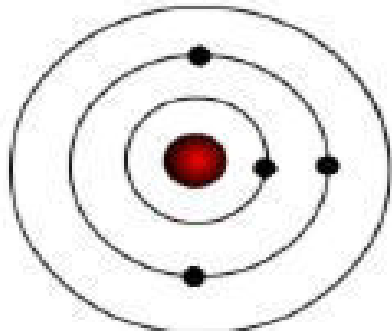
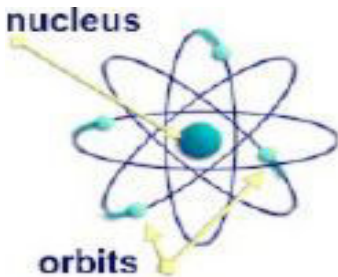
❖ လျင်မြန်လွန်းစွာလည်ပတ်နေတဲ့ ပန်ကာဒလက်-၃ ခုကို ကြည့်ပြီး တော့ အဝိုင်းပြားကြီးတစ်ခု ရှိတယ်မထင်ပါနဲ့။

တကယ်ရှိတာ လှုပ်ရှားလည်ပတ်နေတဲ့ ဒလက်သုံးခုသာ။

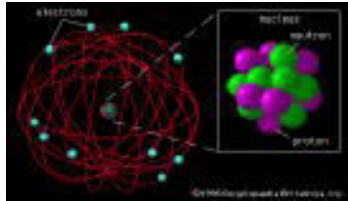
❖ အီလက်ထရွန်လေးတစ်ခု - အမှုန်လေးတစ်မှုန် - တစ်ခုခု - တစ်ယောက်ယောက် - ငါ - သူတပါး - ရှိနေတယ် မထင်ပါနဲ့။

လျင်မြန်စွာပျက်စီးသွားသောစွမ်းအင်သတ္တိအစုအဝေး နှင့် လျင်မြန်စွာ အသစ်- အစားထိုးဖြစ်လာသော စွမ်းအင်သတ္တိ အစုအဝေးများအကြား ဆက်စပ်သွားမှု - ဖြစ်စဉ်သဘော သက်သက် ကို အီလက်ထရွန်လေး တစ်ခုအဖြစ် -အမှုန်လေး တစ်မှုန်အဖြစ် - တစ်ခုခု -တစ်ယောက် ယောက် -ငါ - သူတပါး -ငါ့ခြေ - ငါ့လက် အဖြစ် သတ်မှတ်တာပါ အထင်မှားတာပါ။ ဘာမှ မဟုတ်ပါ

( pg 201–202 Map of the Journey by U Jotica)



- ❖ ပျက်စီးသွားလိုက် - အသစ်ပြန်ဖြစ်လာလိုက် နှင့် အသစ်အသစ် အစားထိုးနေတဲ့ စွမ်းအင်အစုအဝေးများကို အမှုန်တစ်မှုန်ပဲ၊ ခွက်တစ်ခွက်ပဲ၊ ခြေထောက်ပဲ၊ လက်ပဲ၊ အသည်းနှလုံးပဲ၊ အဆုတ်ပဲ၊ တစ်ဦးတစ်ယောက်ပဲ၊ တစ်နေရာရာပဲ၊ ငါပဲ၊ သူတပါးပဲ၊ ငါ့သားပဲ၊ ငါ့သမီးပဲ ၊ ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ၊ သတ္တဝါပဲ မထင်ပါနဲ့။ စက္ကန့်မလပ် အသစ်အသစ်အစားထိုး ပျောက်ပျက်သွားနေတဲ့ စွမ်းအင် သဘောအစုအဝေး သဘာဝသက်သက်ပါ။



- ❖ ငါ့စိတ်ထဲ တစ်နေ့လုံး ဒေါသထွက်နေတယ် မထင်ပါနဲ့။ ဒေါသစိတ် အသစ်အသစ်များသာ လျင်မြန်လွန်းစွာ အစားထိုး ပျောက်ကွယ်နေခြင်းကို ငါ့စိတ်၊ ငါ့ဒေါသ အဖြစ် အချိန်တစ်ခု ကြာအောင် ရှိနေတယ်ကို အထင်မှားခြင်းပါ။ ငါ့ဒေါသမဟုတ်ပါ- ငါ့စိတ်မဟုတ်ပါ-ဘာမှမဟုတ်ပါ။
- ❖ ငါ့စိတ်တွေ တစ်နေ့လုံး ပူပန်နေတယ် မထင်ပါနဲ့။ ပူပန်စိတ်လေးများသာ လျင်မြန်လွန်းစွာ ပျောက်ကွယ်လိုက် အသစ် အစားထိုးလိုက် ဖြစ်နေခြင်း သာ။ တစ်ခုခုတော့ ဖြစ်မသွားပါ။ တစ်ခုခုတော့ မဟုတ်ပါ။ ဘာမှတော့ မဟုတ်ပါ။
- ❖ ငါ့စိတ်ဟာ တစ်ခုခုအဖြစ် ရှိနေတာတော့မဟုတ်၊ သောကစိတ်ဟာ တစ်စုံတစ်ရာအဖြစ် အချိန်တစ်ချိန်ကြာအောင် ရှိနေတာ တော့မဟုတ်- ငါ့စိတ်ဟာ ခွက်တစ်ခုအဖြစ် တစ်နေရာရာမှာ ရှိနေတာ မဟုတ်။ မိုးပျံပူဖောင်းလို လျှောက်သွား - လှည့်ပတ်နေ တာလည်းမဟုတ်- စိတ်တစ်ခုဟာ ခွက်တစ်ခုအဖြစ် ရှိနေတာမဟုတ်၊ စိတ်တစ်ခုဟာ ခွက်တစ်ခုအဖြစ် ရှိနေပြီး၊ လောဘ၊ ဒေါသ၊ သောကတွေ ဝင်လာ နေတာမဟုတ်။



ဖြစ်ဆိုတာ နဲ့ ပျက်ပျက်သွားနေသော - ဘာဆိုဘာမှသတ်မှတ်လို့မရ-  
လက်ညှိုးထိုးဝေဖန်နေချိန်မရ - လျင်မြန်လွန်းစွာ ပျက်ပျက် သွားနေတဲ့  
စိတ်သတ္တိသဘောလေး များသာ - ဘာမှတော့မဟုတ်

ဒေါသ၊ သောက အမျိုးမျိုးသော စိတ်များသာ အကြောင်း တိုက်ဆိုင်  
တိုင်း ဖြစ်လာလိုက် -ပျက်သွားလိုက် နှင့် မဆုံးနိုင်အောင်  
ဖြစ်နေခြင်းသာ။ ငါ့မှာဖြစ်နေတာတော့မဟုတ် - ဘာမှတော့ မဟုတ်-

- ❖ ငါ့စိတ်ထဲ တစ်နေ့လုံး မေတ္တာတွေ ဖုံးလွှမ်းနေတယ် မထင်ပါနဲ့။  
ငါ့စိတ်ဟာ တစ်ခုခုအဖြစ် ရှိနေပြီး မေတ္တာစိတ်များဟာ ငါ့စိတ်အပေါ်ကို  
လွှမ်းမိုးလာတာမဟုတ်-  
မေတ္တာစိတ်များသာ အကြောင်းတိုင်ဆိုင်တုန်း လျင်မြန်လွန်းစွာ  
အသစ်အသစ် အစားထိုး ဖြစ်ရုံကလေး ဖြစ်နေတာ- တစ်ခုခုတော့  
ဖြစ်နေတာမဟုတ်။

- ❖ ငါ့အစာအိမ်ထဲ ဆာလောင်နေတယ် မထင်ပါနဲ့။  
အထုံခလေးဖြစ်နေတဲ့ တစ်နေ့သုံးကြိမ် စားတတ်  
အောင် လေ့ကျင့်ထားတဲ့ စားချင်တဲ့စိတ်လေးများ  
သဘော လေးများသာ  
အသစ်အသစ်အစားထိုးဖြစ်ပေါ်-ပျောက်ပျက်နေ  
လေသည် -  
'ငါ' ဆာလောင်နေတာတော့မဟုတ်။

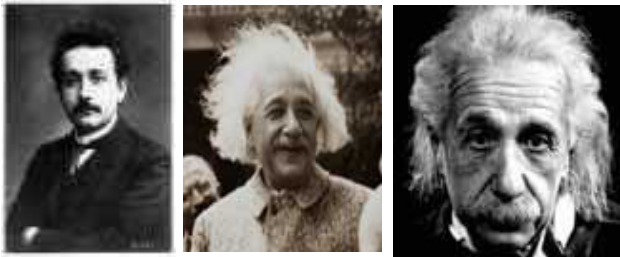


- ❖ ငါ့ရင်ထဲ တစ်နေ့လုံး မွန်းကြပ်နေတယ် မထင်ပါနဲ့။  
တောင့်တဲတင်းတဲ့ ပထဝီစွမ်းအင်လေးများ အသစ် အသစ် - ဆင့်ကာ  
ဆင့်ကာ - အစားထိုး ဖြစ်နေခြင်းသာ၊ အသစ်အသစ် ပြောင်းလဲ  
အစားထိုးနေသော တောင့်တဲ တင်းတဲ့ စွမ်းအင်သဘာဝ သဘော  
လေးများကို ငါ့ရင်အဖြစ် မွန်းကြပ်မှုအဖြစ် -  
အထင်မှားခြင်း သာ။  
ဘာမှတော့မဟုတ် -



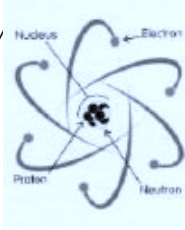
❖ ငါ့စိတ်တွေ အရင်အတိုင်းပဲ၊ ဘာမှ မပြောင်းလဲသေးဘူး မထင်ပါနဲ့။  
 ပုံစံတူ၊ အရည်အသွေးတူ၊ သတ္တိချင်းတူ၊ စွမ်းရည်ချင်းတူသော  
 စိတ်အသစ်အသစ်ကလေးများသာ လျင်မြန်စွာ ပေါ်လာလိုက်  
 ပျက်စီးသွားလိုက် ဖြစ်နေခြင်းသာ။  
 ငါ့စိတ်က တစ်ခုခုအဖြစ် ဒီစိတ်-ဒီစိတ်အဖြစ် - မပြောင်းလဲဘဲ  
 ရှိနေတာ - မြဲနေတာတော့ မဟုတ်။

❖ ငါ့ခန္ဓာ - ငါ့ရုပ်ရည် က အရင်အတိုင်းပဲ မပြောင်းလဲသေးဘူး။  
 ရုပ်မကျသေးဘူး မထင်ပါနဲ့။  
 အသစ်အသစ် အစားထိုးပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်ပျက်စီးနေတဲ့ ပုံစံတူ-  
 အရည်အသွေးတူ-စွမ်းအင်ရုပ်များက ဆဲလ်၊တစ်ရှူး၊ အသားစိုင်  
 များအဖြစ် ဟန်ဆောင်နေခြင်းသာ-  
 ငါ့ရုပ် - ငါ့ခန္ဓာက ဘယ်နှစ်လ - ဘယ်နှစ်နှစ်ကြာအောင် မပြောင်းလဲဘဲ  
 ရှိနေကြတာ မြဲနေကြတာတော့မဟုတ်။



❖ ငါ့ခြေထောက်က တောင့်တင်းလာတယ် နာနေတယ် ပြုပြင် လိုက်ရင်  
 ကောင်းမယ် မထင်ပါနဲ့၊  
 အစားထိုးပြောင်းလဲမှု သဘာဝဖြစ်စဉ်-ရုပ်နာမ်စွမ်းအင်တွေကို ငါ-  
 ငါ့ဟာ- ငါ့ ခံစားချက် - ငါ့ဝေဒနာ အဖြစ် နှစ်သက်မှု၊ မနှစ်သက်မှု၊  
 ကြိုက်မှု-မကြိုက်မှုတွေနဲ့ တုံ့ပြန်နေကျစိတ်တွေရဲ့ တုံ့ပြန်နေကျ အတိုင်း  
 - ပြုပြင်တုံ့ပြန်ရန် react လုပ်ရန် ဆက်ကာဆက်ကာ စေ့ဆော်  
 တိုက်တွန်းနေခြင်းသာ။ သင်္ခါရက္ခန္ဓာလေး များဖြစ်နေခြင်း သာ-  
 ဘာမှတော့မဟုတ် -ငါ့ခြေထောက်တော့မဟုတ် - ငါ့နာကျင်မှု တော့  
 မဟုတ် -ငါ့ ဝေဒနာတော့မဟုတ် -

❖ တောင့်တင်း - တွန်းကန် - ဆွဲငင်လေ့ရှိသော သဘာဝဆွဲအား - ပထဝီဓာတ်များ *repulsive/ attractive force* စွမ်းအင်များ အသစ်အသစ် အစားထိုး ပြောင်းလဲ ဖောက်ပြန်ရုံလေး ဖောက်ပြန် နေ ကြတာပါ - ငါမှာ ဖောက်ပြန် နေတာတော့မဟုတ် ငါမှာဖြစ်နေတာတော့မဟုတ် -



❖ သူလို - ငါလို မဟုတ်တဲ့ အတွေးတွေ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေနဲ့ ရူးသွားလိမ့်မယ် မထင်ပါနဲ့။

အတွေးစိတ် - ကြံတွေးစိတ် - မှတ်သားစိတ် - သိစိတ် - ဝိညာဉ်ခန္ဓာ လေးများ တရစပ် အသစ်အသစ်အစားထိုး ပျောက်ပျက်နေခြင်း သက်သက်သာ- ဒါကို ငါ့သိစိတ် - ငါ့မှတ်ဉာဏ်အဖြစ် ရှိနေတယ်၊ မြဲနေတယ်၊ ထင်တာကိုက ရူးနေတာပါ။ အသစ်အသစ် ဖောက်ပြန်- ပြောင်းလဲ-အစားထိုးနေတဲ့ ဝိညာဉ်ခန္ဓာလေးများ၊ သိတဲ့သဘောလေး များကို ငါ့စိတ်အဖြစ် ရှိနေတယ်-မြဲနေတယ် ထင်ပြီး 'ငါ့စိတ်တော့ ရူးသွားဦးမယ်' လို့ ထင်တဲ့စိတ် ကိုက အရူးစိတ်ပါ။

❖ အရာရာကို ကိုယ်တိုင်လုပ်မှ၊ ပြောမှ၊ တုံ့ပြန်မှ၊ မှတ်သားမှ၊ ခံစားမှ၊ စဉ်းစားမှ၊ ပူပန်နေမှ၊ ပြုပြင်စီမံခံစားမှ၊ ဝေဖန်မှ၊ စဉ်းစားမှ ဖြစ်မယ် မထင်ပါနဲ့။

ဖြစ်ချင်နေတဲ့ - ခံစားချင်နေတဲ့ - တုံ့ပြန်ချင်နေတဲ့စိတ်ကြောင့် မဆုံးနိုင်အောင် တုံ့ပြန်ပြီးရင် တုံ့ပြန်၊ မဆုံးနိုင်အောင် ခံစားပြီးရင်း ခံစားနေရပါတယ် - မဆုံးနိုင်တဲ့ဇာတ်တွေသာခင်းရင်း - မဆုံးနိုင်တဲ့ ဒုက္ခသစ္စာ- အနှစ်မဟုတ်တာ၊ ဘာမှ မဟုတ်တာတွေသာ မဆုံးနိုင် အောင် ဖြစ်- မဆုံးနိုင်အောင် ပျက်နေကြရပါတယ်-

မဆုံးနိုင်သော ဒုက္ခစက်ကြီးလက်ကာ - မဆုံးနိုင်အောင် သေပြီး ရင်းသေ - ပျက်ပြီးပျက် နေကြရပါတယ်။ ဒါပေမယ့်

'ငါ' ဖြစ်နေ၊ ပျက်နေတာတော့မဟုတ်။ ခန္ဓာငါးပါးသက်သက် ရုပ်နာမ်စွမ်းအင်သက်သက်များသာ ပျက်စီးသွားလိုက် အသစ် အစားထိုးဖြစ်လာလိုက် နှင့်

မဆုံးနိုင်တဲ့ သံသရာအစစ် လည်နေခြင်း သာ။

❖ မိုးတိမ်ကြီးတွေ ဝါဂွမ်းပုံကြီးပဲ၊ ဆင်ပုံကြီးပဲ၊ ဘုရားပုံကြီးပဲ၊ ဘာပုံကြီးပဲ၊ ညာပုံကြီးပဲ မထင်ပါနဲ့။

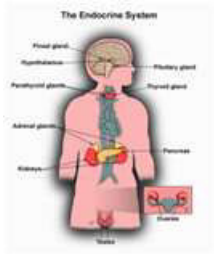
ရေစက်ရေမှုန် အစုအဝေးလေးတွေသာ ပြောင်းလဲအစားထိုး ရွှေ့မျော ပျောက်ကွယ်နေတာပါ။

❖ ရေစက်ရေမှုန်လေးတွေ ကျဆင်းနေတယ် မထင်ပါနဲ့။

ဟိုက်ဒရိုဂျင်နဲ့ အောက်ဆီဂျင် အက်တမ်အစုအဝေး ရုပ်ကလာပ် မှန်လေးတွေပါ။

❖ ငါပဲ-သူပဲ-လွင်မိုးပဲ-လူပဲ- ဘိုးတော်ပဲ - ဆရာတော်ပဲ - ငါ့လက်ပဲ - ငါ့ခန္ဓာပဲ- ငါ့နှလုံးပဲ - ငါ့အစာအိမ်ပဲ မထင်ပါနဲ့။

အရိုး - အကြော - အသားစ - ဆဲလ် - တစ်ရှူး - အစုအဝေးပါ။

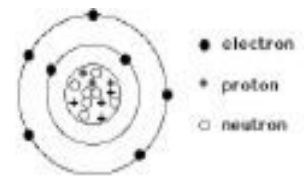


❖ အရိုးပဲ - အကြောပဲ - အသားစ ပဲ - ဆဲလ် - တစ်ရှူး - အစုအဝေးပဲ မထင်ပါနဲ့။

ကာဗွန် ၊ ဟိုက်ဒရိုဂျင်နဲ့ အောက်ဆီဂျင် အက်တမ် အစုအဝေး ရုပ်ကလာပ်မှန်လေး တွေပါ။

❖ ဟိုက်ဒရိုဂျင်ပဲ အောက်ဆီဂျင် ပဲ ရုပ်ကလာပ် အမှန်လေးတွေပဲ မထင်ပါနဲ့။

အီလက်ထရွန် ၊ ပရိုတွန် ၊ ကွပ် ဆိုတဲ့ အရည်အသွေးတူ အမှုန် အဖွဲ့အစည်း လေးတွေပါပဲ။



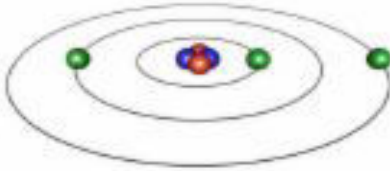
One atom of nitrogen

❖ အီလက်ထရွန် ၊ ပရိုတွန် ၊ ကွပ် *quark* ဆိုတဲ့ အရည်အသွေးတူ အမှုန်အဖွဲ့အစည်းလေး တွေပဲ မထင်ပါနဲ့။

အသစ်အသစ် အစားထိုး ပြောင်းလဲ ပျက်စီး သွားနေတဲ့စွမ်းအင် အစုအဝေးတွေပါပဲ။  
ဒီစွမ်းအင် အစုအဝေးတွေ ဟာလည်း မျက်တောင်တစ်ခတ်-လျှပ်တစ်ပြက် အတွင်း မှာ ကုဋေနဲ့ချီပြီး ပျက်စီးနေတာ -



ဘာစွမ်းအင်ပဲ- ညာစွမ်းအင်ပဲ - အီလက်ထရွန်ပဲ - အောက်ဆီဂျင်ပဲ -  
ဟိုက်ဒရိုဂျင်ပဲ - ဘာပဲ- ညာပဲ လက်ညှိုးထိုး အမည်ပေးချိန်မရ -  
ဘာမှသတ်မှတ်လို့မရ - ဘာပဲ- ညာပဲ - ငါပဲ - သူပဲ - ယောက်ျားပဲ -  
ခြေပဲ- လက်ပဲ - နှလုံးပဲ - အဆုတ်ပဲ သတ်မှတ်လို့မရ -  
လွှမ်းဆွတ်မှုပဲ - ဝေဒနာပဲ - အသုဘပဲ- ပိန်ဖောင်းပဲ- နာကျင်မှုပဲ၊  
ကိုက်ခဲမှုပဲ၊ တင်းကြပ်မှုပဲ သတ်မှတ်လို့ရတာ မဟုတ် . . ထင်မှတ်လို့  
ရတာမဟုတ် . . ဘာမှမဟုတ် . . . . ဘာမှ သတ်မှတ် ဝေဖန်နေရမှာ  
မဟုတ် . . .



❖ တစ်ညလုံး လျှပ်စီးတွေ လက်နေတယ် ဖြစ်နေတယ် မထင်ပါနဲ့-  
ဒီလျှပ်စီး ဒီလျှပ်စီးအနေနဲ့ တစ်နေရာရာမှာ ရှိနေတာ ဖြစ်နေတာတော့  
- မဟုတ် -

နောက်တစ်ကြိမ် ဘယ်တော့မှ ဒီလျှပ်စီး ဒီလျှပ်စီး အဖြစ် ပြန်မလာတော့တဲ့  
ပုံစံတူ လျှပ်စီး အသစ်အသစ်လေးတွေသာ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဖြစ်ချုပ်-  
ဖြစ်ချုပ် အစားထိုး-ပျောက်ကွယ် သွားနေတာပါ။

ဒီလျှပ်စီး - ဒီလျှပ်စီးအနေနဲ့ ရှိနေမှာတော့ မဟုတ်။

❖ တရစပ် အသစ်အသစ် အစားထိုးလိုက်-ပျောက်စီးသွားလိုက် ဖြစ်နေတဲ့  
လျှပ်စီးလက်မှုလေးတွေကို- ‘ငါ့လျှပ်စီး’ ‘ငါ့လျှပ်စီး’ အဖြစ် ထင်မြင်နေသူ-  
‘ငါ့လျှပ်စီး - ငါ့လျှပ်စီး’ အဖြစ် သိမ်းပိုက်ရန် ကြိုးစားနေသူ- ‘ငါ့လျှပ်စီး  
-ငါ့လျှပ်စီး’ အဖြစ် အော်ဟစ်နေသူရဲ့ အဖြစ်ကို မိတ်ဆွေ ဘယ်လို  
ထင်မြင်ပါသလဲ. . . .

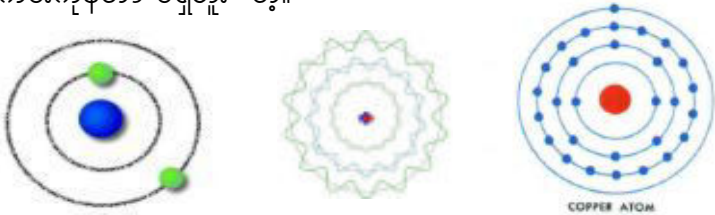
❖ တစ်ညလုံး နာကျင် ကိုက်ခဲ နေတယ်လို့ မထင်ပါနဲ့. .  
ဒီနာကျင်မှု - ဒီနာကျင်မှု၊ ဒီကိုက်ခဲမှု - ဒီကိုက်ခဲမှု အနေနဲ့ ရှိနေတာတော့  
မဟုတ် -

နောက်တစ်ကြိမ် ဒီနာကျင်မှု ဒီနာကျင်မှု ၊ ဒီကိုက်ခဲမှု ဒီကိုက်ခဲမှု အနေနဲ့

ဘယ်တော့မှ ပြန်မပေါ်တော့တဲ့ စွမ်းရည်တူ သတ္တိတူ နာကျင်မှု-  
ကိုက်ခဲမှု အသစ်-အသစ်လေးများသာ တရစပ် အစားထိုး ချုပ်ပျောက်  
ပျက်စီးနေခြင်းသာ--။

❖ တရစပ် လျင်မြန်လွန်းစွာ အသစ်အသစ် အစားထိုးလိုက် ပျောက်ကွယ်  
သွားလိုက် နှင့် ဘာမှ မဟုတ်တော့တဲ့ - ဘာမှ သတ်မှတ်လို့မရတဲ့ -  
ဘာလို့မှ identify လုပ်လို့ မရတဲ့ ဝေဒနာ ခံစားချက်လေးများကို  
'ငါ့ဝေဒနာ - ငါ ဝေဒနာ' ၊ 'ငါ့ ခံစားချက် - ငါ့ ခံစားချက်' ၊ 'ငါ  
နာကျင်မှု - ငါ နာကျင်မှု' ၊ 'ငါ့ကိုက်ခဲမှု - ငါ့ကိုက်ခဲမှု' အဖြစ်  
သတ်မှတ်နေသူ 'ငါ့ခံစားချက် - ငါ့ဝေဒနာ - ငါ့ဟာ' အဖြစ်  
သတ်မှတ်နေသူ-ခံစားအော်ဟစ်နေသူကို မိတ်ဆွေ ဘယ်လို  
ထင်ပါသလဲ။

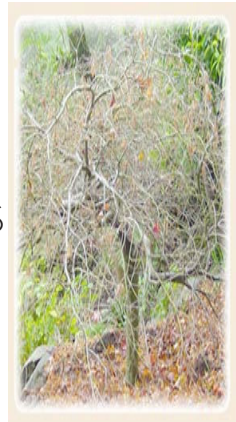
❖ မိုးကုတ်ဆရာတော်ကြီးက ပြောတယ်- “တရစပ်ပျက်ပျက် သွားနေ  
တဲ့-ဘာမှမဟုတ်တဲ့ဟာတွေကို (ပျက်ပျက်သွားနေတဲ့ ခန္ဓာငါးပါး-  
ရုပ်နာမ်စွမ်းအင်တွေ)ကို ငါ ငါ့ဟာ လုပ်နေတာလောက် ရူးချက်  
ကမ်းကုန်တာ မရှိဘူး” တဲ့။



❖ ကျွန်ုပ်တို့တကွ “ ငါ ငါ့ဟာ ငါ့ဝေဒနာ ငါ့ခံစားချက် ငါ့နာကျင်မှုအဖြစ်  
သတ်မှတ်-ခံစား-တုံ့ပြန်-သိမ်းပိုက်နေကြသမျှ”  
ကျွန်ုပ်တို့ဟာ အရူးတွေပါဘဲ-  
ဒါပေမယ့် ငါ အရူးဖြစ်သွားမှာတော့ မဟုတ်-  
အရူးစိတ်လေးများသာ ပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက် ဖြစ်နေသည်။  
တုံ့ပြန်လိုစိတ်များသာ ပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက် ဖြစ်နေသည်။  
ငါ့ဝေဒနာ ငါ့ခံစားချက်အဖြစ် အထင်မှားသောစိတ်ကလေးများသာ  
ပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက် ဖြစ်နေသည်။

ဘာမှ မဟုတ်သော - ဘာမှသတ်မှတ်လို့မရသော - ဖြစ်ဆိုတာ  
နဲ့ပျက်ပျက်သွားနေသော - အနှစ်မဟုတ်သော - အနှစ်သား  
မဟုတ်သော - တစ်ခုခုမဟုတ်သော - ငါ့စိတ်မဟုတ်သော -  
ဘာမှမဟုတ်သော စိတ်ကလေးများသာ မဆုံးနိုင်အောင် အသစ် အသစ်  
အစားထိုး - ချုပ်ပျောက် - ပျက်စီးလျက်ရှိသည်။

- ❖ နှာခေါင်းက လေ ရှူနေ ရှိုက်နေတယ် -
- ငါ့ နှလုံး ခုန်နေတယ်-
- ငါ အသက်လေး ရှိနေတယ်
- ငါ့အသက်လေး မြဲနေတယ် -
- ငါ့လိပ်ပြာလေး - ငါ့ဝိညာဉ်လေး (ego - self -  
soul) ရှိနေတယ် -အတ္တကလေး ရှိနေတယ် -
- တစ်ခုတည်းသော ဝိညာဉ်ကလေးရှင်သန်နေတယ်
- အသက် မထွက်သေးဘူး လုပ်မနေပါနဲ့ ။
- အသက် ၆၀ ရှိပြီ - ၇၀ ရှိပြီ။
- မသေ-သေးဘူး ထင်မနေပါနဲ့ -



- ❖ အမှန်တရားက -
- လျင်မြန်လွန်းစွာ တရုတ် - အသစ်အသစ် အစားထိုး ပျောက်ပျက်  
    သွားနေတဲ့ . .
- သိမှုသဘော-
- မှတ်သားမှုသဘော-
- ခံစားမှုသဘော-
- တုံ့ပြန်စေ့ဆော်နေမှုသဘောလေးတွေ အပေါ်
- (နာမ်ခန္ဓာလေးပါးရဲ့ လျင်မြန်လွန်းစွာ ပျက်စီးသွားနေမှု-လျင်မြန်  
    လွန်းစွာ အသစ်ပြန်-အစားထိုး-ဖြစ်ပေါ်နေမှုများအပေါ်)
- ငါ့အသက်လေးရှိနေတယ်-မြဲနေတယ်-
- ဝိညာဉ်လေးရှိနေတယ် - မြဲနေတယ် -
- လိပ်ပြာလေးရှင်သန်နေတယ် မြဲနေတယ်-ဆိုပြီး အထင်မှားနေတာပါ။

❖ သုဿာန်ပို့မှ ခန္ဓာကြီးသေဆုံးသွားတယ် မထင်ပါနဲ့ -  
 နှလုံးခုန်ရပ်သွားမှ ခန္ဓာကြီးသေဆုံးသွားတယ် မထင်ပါနဲ့ -  
 ဆရာဝန်က သေတယ် သတ်မှတ်ပေးမှ သေသွားတယ် မထင်ပါနဲ့-  
 စက္ကန့်တိုင်းမှာ စိတ်- စေတသိက် - ရုပ် စွမ်းအင် - တို့  
 ကုန်ဆုံး ကွယ်ပျောက် ပျက်စီး သေဆုံးနေသည်-  
 ခန္ဓာငါးပါးတို့ စက္ကန့်မလပ် ချုပ်ဆုံး ကွယ်ပျောက် သေပွဲဝင်လျက်ရှိသည်  
 စက္ကန့်တိုင်းမှာ ခန္ဓာငါးပါးအသစ်အသစ်တို့ -  
 တရစပ် အစားထိုး မွေးဖွားလျက်ရှိသည်။ . . .  
 တရစပ် သေဆုံး ပျက်စီး ကွယ်ပျောက်လျက် ရှိသည်။

❖ ‘အရင်စက္ကန့်မှ ငါ’ ဟာ နောက်စက္ကန့်မှာ မရှိတော့ -  
‘ဒုတိယစက္ကန့်မှ ငါ’ ဟာ ‘ပထမစက္ကန့်က ငါ’  
 မဟုတ်တော့ -



အသစ် အသစ် သော ငါ တွေ တရစပ် အစားထိုး  
 ဖြစ် - ဖြစ် သွားနေပေပြီ-  
 အရင့် အရင် စက္ကန့် မိနစ် တွေ တုန်း က ငါ တွေ မရှိကြတော့ -  
 အရင့် အရင် စက္ကန့် မိနစ် တွေ တုန်း က ငါ တွေ မဟုတ်ကြတော့ -  
 အရင့် အရင် စက္ကန့် မိနစ် တွေ တုန်း က စိတ် - စေတသိက်တွေ  
 မဟုတ်ကြတော့ -  
 အရည်အသွေးတူ သတ္တိတူ စိတ်အသစ် အသစ်များသာ  
 အစားထိုး ဖြစ် ဖြစ် - သွားနေကြသည်။ .  
 ဘာဆို ဘာမှမဟုတ်ကြတော့ - - - -  
 သဘာဝ တရားသက်သက်--  
 အကြောင်းအကျိုးဖြစ်စဉ်များ သက်သက် သာ ဖြစ်တော့သည်။ . . . .

နိဗ္ဗာန်ခါတ်ကလွဲ၍-စကြာဝဠာအားလုံး  
 ပျက်စီးသွားနေသောသဘာဝကြီးသာ မဆုံးနိုင်အောင် ဖြစ်နေသည်။  
 မမြဲသောသဘာဝကြီးသာ မြဲနေပေသည်။  
 ပျက်ပျက်သွားနေသောသဘာဝကြီးသာ မြဲနေပေသည်။  
 တရစပ် အသစ်အသစ် အစားထိုး, ဖြစ်ဖြစ်သွားနေသော  
 သဘာဝကြီးသာ မဆုံးနိုင်အောင် ရှိနေပေသည်။ . . .



ရှုပ်ထွေးခြင်း မှ သည် နား လည် ခြင်း သို့ -

ပူလောင်ခြင်း မှ-သည် အေးငြိမ်းခြင်း သို့

ဝိပဿနာ ဘာကြောင့် လိုအပ်သနည်း?



(အနိစ္စ) မြဲနေတာမဟုတ်၊ တရစပ်အစားထိုး-ပျောက်ပျက်နေသော -  
(ဒုက္ခ) ကျေနပ်သာယာနေစရာမဟုတ်သော၊ အနှစ်သာရမဟုတ်သော -  
(အနတ္တ) ငါ့အလိုအတိုင်းမဟုတ်၊ အစိုးရတာမဟုတ်၊ သိမ်းပိုက်လို့ရတာမဟုတ်၊  
ငါမဟုတ်၊ သူတပါးမဟုတ်၊ ငါ့ဟာမဟုတ်၊ ငါ့စိတ်မဟုတ်၊ ငါ့ခန္ဓာမဟုတ်၊  
ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမဟုတ်၊ တစ်ဦးဦး-တစ်ယောက်ယောက် မဟုတ်သော  
တစ်စက္ကန့်ပင်မကြာလိုက် ဖြစ်ဆိုတာ နဲ့ ပျက်ပျက် သွားနေသော-  
ရုပ်၊ နာမ်ဓမ္မတွေ - သင်္ခါရတရားတွေ - စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ် -  
စွမ်းအင်သဘာဝတွေအပေါ်-

-မိတ်ဆွေ-ဘာများဟုတ်တယ်ထင်ပါသလဲ- ?

## The Biography of Author

The author is a layman born 1977 in Yangon(Rangoon), Myanmar(Burma). He attended the State High School No.(1) Dagon and graduated on the Bachelor of Engineering in majoring in Electronics at 2002 from Yangon Technological University. He survived on working in private teacher for Matriculatoin students and IT field in Burma. He is now working in Malaysia in drawing field while having been learning and practising Buddhist direct way of meditation under the guidance of Sayadaw U Ottamathara, meditation teacher or mind specialist from 45 Street Meditation Centre ,Yangon ,Myanmar, ph: 951-298196.