



# ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဒေသနာနှင့် ဝိပဿနာပြန့်ပွားရေးအသင်း



NEW APPROACH TO BUDDHA DESANA

ဗုဒ္ဓဒေသနာကို စနစ်သစ်နည်းဖြင့် လေ့လာခြင်း

စာစဉ်(၁)

## ဗုဒ္ဓဒေသနာကို စနစ်သစ်ဖြင့်လေ့လာခြင်း နှင့် ဝိပရိနာမဒူကန္တ

၂၀၀၈ - ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ ၁၁ - ရက်  
မန္တလေးမြို့၊ ရွှေကျင်ကျောင်းတိုက်တွင် ဟောကြားသောတရား

ဦးဌေးအောင်

(မဟာသဒ္ဓမ္မဇာတိကဓဇ)

ပဓာနနာယက၊ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဒေသနာနှင့် ဝိပဿနာပြန့်ပွားရေးအသင်း  
တွဲဖက်ဌာနမှူး (ငြိမ်း)၊ နိုင်ငံတော်ပရိယတ္တိသာသနာ့တက္ကသိုလ်၊ မန္တလေး

# ဗုဒ္ဓဒေသနာကို စနစ်သစ်ဖြင့်လေ့လာခြင်း

## စာစဉ် - ၁

# ဗုဒ္ဓဒေသနာကိုစနစ်သစ်ဖြင့်လေ့လာခြင်း နှင့် ဝိပရိနာမဒုက္ခ

၂၀၀၈-ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ ၁၁-ရက်  
မန္တလေးမြို့၊ ရွှေကျင်ကျောင်းတိုက်တွင် ဟောကြားသောတရား

## ဦးဌေးဘေခင်

(မဟာသဒ္ဓမ္မဏေတိကဓဇ)

ပဓာနနာယက၊ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဒေသနာနှင့်ဝိပဿနာပြန့်ပွားရေးအသင်း  
တွဲဖက်ဌာနမှူး(ငြိမ်း)၊ နိုင်ငံတော်ပရိယတ္တိသာသနာ့တက္ကသိုလ်၊ မန္တလေး

## ဗုဒ္ဓဒေသနာကိုစနစ်သစ်ဖြင့်လေ့လာခြင်း

ကျွန်တော်တို့ဟာ ‘ဗုဒ္ဓဒေသနာနဲ့ဝိပဿနာ ပြန့်ပွားရေးအလုပ်’ ကို ၁၉၈၀-ခုနှစ်ကတည်းက အများက နာယူလိုတဲ့အတွက် ဖြန့်ဝေလာခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုသင်ကြားပေးတဲ့အလုပ်နဲ့ တရားများ ရှုမှတ်ပွားများတဲ့ နည်းပညာများကို သင်ကြားပေးခဲ့ပါတယ်။

တရားရှုမှတ်ပွားများတဲ့ အလုပ်ကိုတော့ ‘ဗုဒ္ဓနည်း နာမ်ရုပ်လေ့ကျင့်ရေးအလုပ်’ လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီ အလုပ်စခန်းကိုလည်း ဖွင့်လှစ်ပေးခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီအကြောင်းအရာများကို အစီရင်ခံရမယ်ဆိုရင် ဘုရားရှင်ဟောကြားတဲ့ ‘ဒေသနာ’မှာ ပညာရပ်တွေ ပါရှိပါတယ်။ အဲဒီပညာရပ်တွေဟာ အလွန်ကျယ်ဝန်းပါတယ်။ သို့သော်လည်း ကျွန်တော်တို့ နားလည်နိုင်လောက်တဲ့ အပိုင်းကဏ္ဍကိုပဲ ထုတ်နှုတ်ပြီး ဒီဒေသနာတော်ကို လေ့လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီလို ‘ဒေသနာ’ မှာပါတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို လေ့လာတဲ့ အပိုင်းက ပထမအဖြစ် လေ့လာသွားပါမယ်။ အဲဒီလို လေ့လာသွားတာကိုတော့ ‘ဒေသနာမယပညာ’လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အဲဒါဟာ ဘုရားရှင်ဟောကြားတဲ့ ‘ဒေသနာ’ ရဲ့ ‘ဓမ္မသဘာဝ’ များကို နားလည်အောင် သဘောပေါက်အောင် လေ့လာမှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ‘ဒေသနာမယပညာ’ကို လေ့လာပြီးတဲ့အခါ ဒေသနာမှာပါတဲ့

အကြောင်းအရာများကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် ဆင်ခြင်ရတယ်။ စဉ်းစားရပါတယ်။ အဲဒီလို ဆင်ခြင်စဉ်းစားတာကိုတော့ ‘စိန္တာမယပညာ’ လို့ ခေါ်ပါတယ်။

‘စိန္တာမယပညာ’ရဲ့ အဓိပ္ပါယ်က ဗုဒ္ဓရှင်တော်ဘုရား ဟောကြားတော်မူသော ဓမ္မသဘာဝများအကြောင်းကို သိအောင်စဉ်းစားရပါတယ်။ ခုခေတ်စကားနဲ့ပြောရရင် ‘ဗုဒ္ဓဖီလော်ဆော်ဖီ’ (Buddha's Philosophy) ခေါ်တဲ့ ဘုရားရှင်ဟောကြားသော ဓမ္မ၏အဓိပ္ပါယ်ကို ပေါက်မြှောက်နားလည်အောင် ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ စဉ်းစားရတဲ့ပညာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ‘ဒေသနာမယပညာ’နှင့် ‘စိန္တာမယပညာ’ ၂-ပါးကို လေ့လာပြီးတဲ့အခါ လက်တွေ့အားဖြင့် တရားတော်မှာပါတဲ့ အကြောင်းအရာများကို ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်ကြရပါတယ်။ အဲဒါဟာ ဒေသနာကို ပွားများတဲ့အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကို လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် စနစ်တကျ လုပ်ရပါမယ်။

လေ့ကျင့်ခန်းဆိုရာမှာ ‘နာမ်’ ၊ ‘ရုပ်’ ၂-ပါးကို လေ့ကျင့်ပေးရတာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို လုပ်နိုင်အောင် အခြေခံပညာတွေကို သင်ယူရပါတယ်။ အဲဒီလို အဆင့်သုံးဆင့်အနေနဲ့ ‘ဒေသနာမယပညာ’၊ ‘စိန္တာမယပညာ’၊ ‘ဘာဝနာမယပညာ’ (ရုပ်-နာမ်လေ့ကျင့်ခန်းမှ) တို့ကို ‘ဗုဒ္ဓဒေသနာ’ နှင့် ဝိပဿနာပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့က သင်ကြားပေးခဲ့တာဟာ နှစ်ပေါင်း-၃၀ နီးပါး ရှိခဲ့ပါပြီ။

ဒီအကြောင်းအရာတွေကို သေသေချာချာ နားလည်အောင် သဘောပေါက်အောင် ပြောဖို့ဆိုတာဟာ အလွန်ကျယ်ဝန်းလှပါတယ်။ အဲဒီလို ကျယ်ဝန်းတဲ့ ‘ဒေသနာတော်’ မှာပါတဲ့ အကြောင်းအရာတွေထဲက

လိုအပ်သလောက်ကို လေ့လာသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

လိုအပ်သလောက်ဆိုတာဟာ ကျွန်တော်တို့ လက်တွေ့ပွားများ အားထုတ်ရာမှာ အထောက်အကူပြုမယ့် ‘တရားများ’ကိုပဲ လေ့လာသွားရ ပါမယ်။

ဒီတရားတော်များကို လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀-ကျော်၊ ၂၆၀၀ လောက်ကတည်းက ဘုရားရှင်ဟာ အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ ဟောကြားထားခဲ့ ပါတယ်။ ဘုရားရှင်ရဲ့ အဓိကရည်ရွယ်ချက်ကတော့ ဒီလူသားတွေ လူ့ဘဝ လူ့ခန္ဓာ ရရှိလာခဲ့ပြီးတဲ့နောက် ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ့်အကြောင်းဖြစ်တဲ့ သဘာဝ အားဖြင့် မိမိတို့မှာရှိနေတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာနဲ့ နာမ်ခန္ဓာ(စိတ်)တို့ရဲ့အကြောင်း၊ တစ်နည်းအားဖြင့် ရုပ်အကြောင်း စိတ်အကြောင်းတွေကို သိရန်အတွက် သင်ကြားပေးခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီလို သဘာဝတရားဖြစ်တဲ့ မိမိတို့အကြောင်းကို သိရှိလာပြီး တော့ အဲဒီတရားများကို ကိုယ်တိုင်ပွားများခြင်းဆိုတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ကို လည်း လုပ်ကြရပါတယ်။

အခုလိုနှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀-ကျော်လာတဲ့အခါ ဘုရားရှင်ရဲ့ ဒေသ နာတော်ကို လက်ခံကျင့်သုံးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဒီကမ္ဘာပေါ်မှာ မြောက်များ စွာ ပေါ်ထွန်းလာခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီမှာ အကြမ်းဖျင်း လက်ခံထားရှိတာက မြန်မာနိုင်ငံ၊ သီဟိုဠ်၊ ယိုးဒယားနိုင်ငံ၊ ကမ္ဘောဒီးယား၊ လောနိုင်ငံတွေက ‘တောင်ပိုင်းသာသနာ’လို့ခေါ်တဲ့ ‘ထေရဝါဒ’ကို လက်ခံကျင့်သုံးတဲ့ နိုင်ငံ တွေအဖြစ် ရှိနေကြပါတယ်။

အိန္ဒိယပြည်ရဲ့ မြောက်ဘက်မှာရှိတဲ့ တရုတ်ပြည်၊ ကိုရီးယား၊

ဂျပန် အစရှိတဲ့နိုင်ငံများကတော့ ‘မဟာယန’ကို လက်ခံကျင့်သုံးတဲ့ နိုင်ငံများဖြစ်ကြပါတယ်။ မဟာယနကို ‘မြောက်ပိုင်းသာသနာ’ လို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။

အဲဒီလို ‘တောင်ပိုင်းသာသနာ’မှာ ရှိနေကြတဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် အရေအတွက် ‘မြောက်ပိုင်းသာသနာ’မှာ ရှိနေကြတဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် အရေအတွက်ဟာ ခန့်မှန်းခြေအရ သန်းပေါင်း ၄၀၀-၅၀၀ လောက် ရှိတယ်လို့ ပြောကြပါတယ်။

အဲဒီမှာ ‘တောင်ပိုင်းသာသနာ’လို့ ခေါ်တဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ‘ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘာသာ’ဟာ အိန္ဒိယပြည်ကနေ ပထမ သီဟိုဠ်နိုင်ငံကို အရင် ရောက်ရှိပါတယ်။ သီဟိုဠ်ကျွန်းမှာ ထွန်းကားပြီးမှ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မြန်မာနိုင်ငံကို သီဟိုဠ်ကျွန်းကတစ်ဆင့် ‘ထေရဝါဒသာသနာ’ ရောက်ရှိလာတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အောက်မြန်မာနိုင်ငံဖြစ်တဲ့ မွန်တို့ရဲ့ လက်ထဲသို့ ‘ထေရဝါဒ ဘာသာ’ ဦးစွာရောက်ရှိပါတယ်။ အဲဒီမှတစ်ဆင့် မြန်မာပြည်အထက်ပိုင်း ပုဂံကို သာသနာ ရောက်ရှိလာပါတယ်။ ထေရဝါဒသာသနာ မရောက်ရှိခင်ကတည်းကပဲ မြန်မာနိုင်ငံမှာ ‘ဗုဒ္ဓဘာသာ’ ပြန့်ပွားနေပါပြီ။

အဲဒီ ဗုဒ္ဓဘာသာကတော့ ထေရဝါဒသာသနာကဲ့သို့ ပြတ်ပြတ်သားသား မရှိပါဘူး။ မြောက်ပိုင်းသာသနာနဲ့ ဟိန္ဒူဝါဒ ရောထွေးပြီး နေတာကိုပဲ ကိုးကွယ်နေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီ ထေရဝါဒ သာသနာဟာ ပုဂံခေတ် အနော်ရထာမင်း လက်ထက်မှာမှ ရောက်ရှိလာတာဖြစ်လို့ အခုအထိ အနှစ်တစ်ထောင်နီးပါး

ကြာခဲ့ပြီလို့ ပြောလို့ ရပါတယ်။

အခုလိုမြတ်စွာဘုရား ဟောကြားခဲ့တဲ့ ‘သာမုတ္တံသိက’ ခေါ်တဲ့ တရားတော်များဟာ ‘ပိဋကတ်တော်’လို့ ခေါ်ဆိုရလောက်တဲ့ ‘စာပေ ပညာရပ်’အဖြစ်နဲ့ ရှိနေပါပြီ။ အဲဒီလိုဖြစ်လာအောင် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များက ဝိုင်းဝန်းပြီး တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် သယ်ဆောင်လာခဲ့ကြပါတယ်။

ပထမတန်းအခါက ဒီတရားတော်များကို သံဃာတော်များဟာ နှုတ်တိုက် အာဂုံဆောင်ပြီး ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပါတယ်။ တဖြည်းဖြည်း ကြာလာတော့ အာဂုံဆောင်နိုင်တဲ့စွမ်းအား နည်းပါးလာခဲ့ပါတယ်။ ဒီအခါ စာပေအဖြစ်နဲ့ ‘ပေရွက်’ပေါ်မှာ ရေးသားပြီး ‘ပေစာ’အဖြစ်နဲ့ မှတ်တမ်း တင်ပြီး ထိန်းသိမ်းကြပြန်ပါတယ်။

အဲဒီလိုနဲ့ ခုခေတ်ရောက်လာတော့ စာအုပ်များရိုက်နှိပ်ပြီး ပိဋကတ်တော်များကို စောင့်ရှောက်လာနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီနေရာမှာ အဓိက အချက်ကတော့ မူရင်း ‘သာမုတ္တံသိက ဒေသနာ’ခေါ်တဲ့ တရားတော်များ ကို ‘ပါဠိဘာသာ’နဲ့ မှတ်တမ်းတင်ထားခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီလို ဘုရားရှင် ဟောကြားတော်မူခဲ့သော မူရင်း ပါဠိဘာသာ များကို ပိုမိုပြီး နားလည်သဘောပေါက်အောင် အဖွင့်ကျမ်းများ ရေးကြရ ပါတယ်။ အဲဒါကို ‘အဋ္ဌကထာ’လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုနည်းနဲ့ သင်ကြား ပြသပေးကြပါတယ်။ ဒီထက်ပို၍ နားလည်အောင် ‘အဋ္ဌကထာ’ကို ထပ် ဆင့်၍ဖွင့်ဆိုသော အဖွင့်ကျမ်းများ ရေးသားလာကြပါတယ်။ အဲဒါကို တော့ ‘ဋီကာ’လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အဲဒီလို အဆင့်ဆင့် တိုးတက်ဖြစ်ပေါ်လာအောင် သာသနာ

တော်မှာ ရှိနေကြတဲ့ ‘မထေရ်ကြီး’များဖြစ်ကြတဲ့ သံဃာတော်များက ပြုစုခဲ့ကြလို့ အလွန်ကျယ်ဝန်းသော ‘ဗုဒ္ဓဒေသနာပညာရပ်ကြီး’ အဖြစ် ရောက်ရှိလာရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီမှာ အထူးနှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်ရမယ့်အချက်က ဘုရားရှင်၏ ဒေသနာတော်များကို ယုံကြည်ပြီး ကိုးကွယ်နေကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အနေနဲ့ ဘုရားရှင်၏ ဒေသနာတော်များကို ရိုးရိုးလေးပဲ လိုက်နာကျင့်သုံးပြီး နေထိုင်ကြပါတယ်။ သို့သော် သေသေချာချာ သဘောပေါက်ဖို့က မိမိတို့ရဲ့ မိဘအစဉ်အဆက်အလိုက် ယုံကြည်ပြီး ကိုးကွယ်နေကြတဲ့ သဘောအဖြစ် နေနေကြတာတွေလည်း ရှိပါတယ်။

ဒီ ထေရဝါဒ သာသနာတော်မှာရှိတဲ့ ဆရာတော်များနဲ့တကွ ဒေသနာပါ အကြောင်းအရာများကို ရှိရှိသေသေ လေ့လာလိုက်စားပြီး ကိုးကွယ်နေကြတာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါအပြင် အခုသိဖို့ အချက်ကတော့-

ဘုရားရှင် ဟောကြားတော်မူတဲ့ ဒေသနာများမှာပါတဲ့ ‘သဘာဝတရားများ’ဆိုတာ ရှိပါတယ်။ အဲဒါက ဘုရားရှင် ဟောကြားတော်မူသော ‘ဓမ္မဒေသနာ’ အားလုံးဟာ ‘ဓမ္မသဘာဝ’ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓက ‘သဘာဝတရား’များကိုပဲ သင်ကြားပို့ချပေးတာပါ။

ဒီတော့ ဘုရားရှင်ဟာ ‘ပညာရပ်ကြီး’ကို အလွန်ကျယ်ဝန်းစွာ သင်ကြားပေးခဲ့ပါတယ်။ သင်ကြား ဟောကြားပေးခဲ့တဲ့ အကြောင်းအရာတွေဟာ မြောက်များစွာရှိပေမယ့် အဲဒီအထဲက ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် ဘုရားရှင်ဟောကြားခဲ့တဲ့ တရားတော်များကို မိမိတို့ရရှိထားတဲ့ အချိန်က

လေး အတောအတွင်းမှာပဲ ‘အများ သဘောပေါက်ဖို့၊ ‘စဉ်းစားနိုင်ဖို့၊  
ပြီးတော့ ‘ကိုယ်တိုင် အားထုတ်နိုင်ဖို့’ကို ရည်ရွယ်ပြီး သင်ကြားပို့ချပေးရ  
ပါတယ်။

အဲဒီအခါကျတော့ ကျယ်ဝန်းသော အကြောင်းအရာတွေကို  
အသာထားပြီး မိမိတို့နဲ့ တိုက်ရိုက်ဆက်စပ်တဲ့ အကြောင်းအရာများကို  
ဦးစားပေးပြီး လေ့လာကြပါမယ်။ ဒီလို လေ့လာထားတဲ့ အကြောင်းအရာ  
များကိုပဲ ‘တရား’အဖြစ်နဲ့ ပွားများအားထုတ်ကြရပါတယ်။

အဲဒီလို တရားအားထုတ်တဲ့အလုပ်မှာ ရုပ်ခန္ဓာကို လေ့ကျင့်တဲ့အ  
လုပ်နဲ့ နာမ်ခန္ဓာ (စိတ်)ကို လေ့ကျင့်တဲ့အလုပ်တို့ ပါဝင်ပါတယ်။ အဲဒါကိုပဲ  
‘နာမ်၊ ရုပ်လေ့ကျင့်ရေးအလုပ်စခန်း’လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အဲဒီတော့ ဘုရားရှင်သင်ကြားပေးတဲ့ ပညာဟာ ဘယ်လိုပညာ  
လဲလို့ သိဖို့ လိုပါတယ်။ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ‘မိမိတို့ရဲ့အကြောင်းကို သဘော  
ပေါက်ဖို့ လိုပါတယ်။ အဲဒီပညာရပ်ကို ဗုဒ္ဓက အလွန်ကျယ်ဝန်းစွာ သင်  
ကြားပေးခဲ့ပါတယ်။

အလွန်ကျယ်ဝန်းရတဲ့ အကြောင်းကတော့ ပုဂ္ဂိုလ်အသီးသီးဟာ  
ဘုရားရှင်ထံ လာပြီးတော့ တရားများ နာယူတဲ့အခါ ပုဂ္ဂိုလ်အသီးသီးရဲ့  
စရိုက်အသီးသီး ပညာအသီးသီးအလိုက် ဘုရားရှင်က ဟောကြားပေးခဲ့  
တာ ဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း အဓိကကျတဲ့ အနှစ်သာရကို ထုတ်နှုတ်  
၍ စိစစ်လိုက်လျှင် ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းမှာ တကယ်သဘာဝအတိုင်း အဟုတ်ရှိနေ  
တာကို အခြေခံကျကျ သိရှိနားလည်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အခြားသော  
ဘာသာရပ်တွေနဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဒေသနာနဲ့ သိသာကွာခြားတဲ့အချက်

ရှိပါတယ်။ ဘုရားရှင် ပွင့်တော်မမူခင် အချိန်ကတည်းက အိန္ဒိယပြည်မှာ ကိုးကွယ်နေကြတဲ့ ဘာသာရပ်ကြီးတွေ ရှိနေပါတယ်။

‘ဟိန္ဒူဘာသာ’ဟာ ဘုရားရှင် မပွင့်ခင်ကတည်းက အိန္ဒိယပြည်မှာ ထွန်းကားနေတဲ့ ဘာသာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီ ဘာသာကတော့ ဟိန္ဒူ ဘာသာရဲ့ အဆိုအဆုံးအမများကို ယုံကြည်ဖို့ ပြောပါတယ်။ အဓိကအားဖြင့်တော့ ‘ယုံကြည်မှု’ကို အခြေခံပြီး တည်ဆောက်ထားတဲ့ ဘာသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဟိန္ဒူဘာသာအပြင် ထွန်းကားနေတဲ့ တခြားဘာသာတွေလည်း ရှိပါတယ်။ အဲဒါတွေက ‘ဂျူးဘာသာ’၊ ‘ခရစ်ယာန်ဘာသာ’၊ ‘အစ္စလာမ်ဘာသာ’တို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီဘာသာတွေမှာ အဓိကအားဖြင့် ဆိုဆုံးမတာက သူတို့ဘာသာတရားမှာ ပါသည့် အဆိုအဆုံးအမများကို ‘ယုံကြည်ပါ’၊ ‘ယုံကြည်ပြီးတော့မှ လိုက်နာကျင့်သုံးပါလို့ သင်ကြားပေးပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့ ထူးခြားတဲ့အချက်က သူတို့လို ‘ယုံကြည်မှု’ သက်သက်နဲ့ ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ရတဲ့ သဘော မဟုတ်ပါ။ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်တိုင် ဆိုဆုံးမတာက မိမိဟာ လူသားတစ်ယောက် ဖြစ်လာပြီဆိုရင် စဉ်းစားနိုင်၊ ဆင်ခြင်နိုင်တဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ် ရှိကြပါတယ်။ အဲဒီ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ကို သုံးပါ။ မိမိ ဉာဏ်ရှိသလောက် ပြန့်ပြန့်နဲ့နဲ့ စဉ်းစားနိုင်အောင် အခြေခံပညာများကို သင်ပေးပါတယ်။

ဒီ အခြေခံပညာက မိမိအကြောင်းကို မိမိကိုယ်တိုင်သိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ မိမိမှာ ရုပ်ခန္ဓာခေါ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ရှိတာ အမှန်ပါပဲ။ ‘စိတ်’ ခေါ်တဲ့ နာမ်ခန္ဓာ ရှိနေတာလည်း အမှန်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ‘စိတ်’ ရှိ

မှန်းလည်းသိပါတယ်။ ‘ရုပ်’ ရှိမှန်းလည်း သိပါတယ်။ အဲဒီ ‘ရုပ်’ နဲ့ ‘စိတ်’ တို့ ပူးတွဲပြီး ‘ဘဝခရီး’ကို လျှောက်နေရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအကြောင်းများကို ဘုရားရှင်က ‘အခြေခံ’ကစပြီး သင်ကြားပေးထားပါတယ်။ သင်ကြားပေးရာမှာ အခြားဘာသာရပ်များက သင်ကြားပေးတာနဲ့ ဘုရားရှင်သင်ကြားပေးတဲ့ အချက်တွေ မတူဘဲ ကွာခြားနေတာ ရှိပါတယ်။

ဘယ်လို ကွာခြားတာလဲဆိုရင် အခု ထွန်းကားနေတဲ့ ဘာသာတရားတွေအပြင် ကမ္ဘာမှာ ထွန်းကားနေတဲ့ ပညာရပ်တွေရှိပါတယ်။ ‘ဒဿနပညာ’လို့ခေါ်တဲ့ အတွေးခေါ်ပညာတွေ ထွန်းကားနေပါတယ်။ ဒီလို ထွန်းကားနေလို့ မိမိတို့ရဲ့အကြောင်း မိမိတို့သိအောင် စဉ်းစားကြ ဆင်ခြင်ကြ တွေးတောကြတာတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။

အဲဒီမှာ မေးစရာမေးခွန်း ပေါ်ပေါက်လာပါတယ်။ ဟောဒီ ‘ငါ’ ဆိုသော ‘ငါ’ဟာ ဒီလို ‘လူ့ဘဝ’ ‘လူ့ခန္ဓာ’ကို ဘယ်ပုံဘယ်နည်း ရရှိလာတာလဲ။ ဘယ်ပုံဘယ်နည်း လူဖြစ်လာရပါသလဲဆိုတဲ့ မေးခွန်းတွေ ပေါ်လာကြပါတယ်။

ဘာဖြစ်လို့ ဒီလိုမေးခွန်းတွေ ပေါ်လာရတာလဲဆိုရင် အခု အစဉ်အလာအရ ဟောကြားထားတာမှာ ‘ဖန်ဆင်းရှင်’က ဖန်ဆင်းလို့ လူဖြစ်လာတာပါဆိုတဲ့ အကြောင်းအရာ ဖြစ်ပေါ်နေပါတယ်။ အဲဒီ အကြောင်းအရာပေါ်မှာ ‘ယုံကြည်မှုသက်သက်’နဲ့ လက်ခံတဲ့အနေအထားက နည်းလာပါတယ်။ ရှိနေတဲ့ လောကအကြောင်းကို သဘာဝကျကျ စဉ်းစားတဲ့လူ အရေအတွက်တွေ များပြားလာပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဒီလိုမေးခွန်းတွေ

ပေါ်ပေါက်လာရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီမေးခွန်းတွေ ပေါ်ပေါက်လာတဲ့အခါ အခြားဘာသာရပ်များ ကတော့ ‘လူ’ဆိုတဲ့ ‘လူသား’ကို ဘုရားသခင်ခေါ်တဲ့ ‘အနန္တတန်ခိုးတော် ရှင်’က ဖန်ဆင်းခဲ့တဲ့အတွက် လူ ဖြစ်လာရပါတယ်ဆိုတဲ့ အဖြေနဲ့ သူတို့ကို နှစ်သိမ့်ပေးပါတယ်။

အဲဒီအကြောင်းအရာတွေကို ကျော်လွန်ပြီး စဉ်းစားလာတဲ့အခါ သဘာဝတရားတွေရဲ့ အကြောင်းကို အခုခေတ်မှာ ပိုပြီး နားလည်လာကြ ပါတယ်။ ဒီလို ဖန်ဆင်းရှင်၏ ဖန်ဆင်းမှုကြောင့် လူသားဖြစ်ရသည် ဆို သောအဖြေနှင့် မပြည့်စုံ မလုံလောက်သောကြောင့် ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ကို သုံးပြီး စဉ်းစားရတဲ့အဖြစ်သို့ ရောက်လာကြပါတယ်။

အဲဒီလို လွတ်လွတ်လပ်လပ် စဉ်းစားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ သူတို့ ကိုးကွယ်သော ဘာသာရဲ့အယူကို ဖယ်ထားပြီးတော့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် လွတ်လပ်စွာ စဉ်းစားလာကြပါတယ်။ အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို "FREE THINKER"လို့ ခေါ်ပါတယ်။ သူတို့ကမ္ဘာမှာ မြောက်များစွာ ပေါ်ထွန်း လာကြပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ ဒေသနာရဲ့ အခြေခံသဘာဝက ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ကို သုံး၍ လွတ်လွတ်လပ်လပ် သဘာဝကျကျ စဉ်းစားပါ။ ဆင်ခြင်ပါလို့ အခြေခံကျကျ သင်ကြားပေးထားတဲ့ ဘာသာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် အဲဒီလို လွတ်လွတ်လပ်လပ် စဉ်းစားချင်တဲ့ လူတို့အတွက် ကျွန်တော်တို့ ဘာသာက အတားအဆီး အပိတ်အပင်မရှိ ဖြစ်နေပါတယ်။

ဒီသဘောတွေကို သေသေချာချာ နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်ရတဲ့ အ

တွက် ‘စဉ်းစားဉာဏ်’ကို အဓိကထား၍ သဘာဝကို သိအောင်လုပ်ရမှာ ဟာ ဘုရားရှင်၏ အဆိုအဆုံးအမ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီမှာ အရေးကြီးတဲ့ အချက်က-

စဉ်းစားဉာဏ်ကို သုံးတဲ့အခါ အလွတ်စဉ်းစားလို့ မရပါဘူး။ သဘာဝအတိုင်းရှိနေသော ပြဿနာများကို အခြေခံပြီးတော့ အဲဒီ သဘာဝတွေအပေါ်မှာ မူတည်ပြီးတော့ စဉ်းစားဉာဏ်ကို သုံးပါလို့ ဘုရားရှင်က သင်ကြားပေးထားပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့မှာ ‘ရူပက္ခန္ဓာ’ခေါ်တဲ့ ‘ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်’ ရှိပါတယ်။ အဲဒီ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ဘယ်ပုံဘယ်နည်း ရှိနေရတာလဲဆိုတာကို ပထမ အဆင့် သိဖို့လိုပါတယ်။ သဘာဝကျကျ ပထမဦးဆုံး စဉ်းစားရပါမယ်။ မိမိတို့ရဲ့မျက်စိနဲ့ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကို အပေါ်ယံက မြင်နေတာဟာ အပေါ်ယံ မြင်ကွင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီရုပ်ခန္ဓာမှာ အတွင်းတည်ဆောက်မှုတွေ ရှိနေပါတယ်။ ဒီလို အတွင်းတည်ဆောက်ထားတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာရဲ့ အနေအထားကိုလည်း သိအောင်မြင်အောင် နားလည်အောင် ကြိုးစားပါ။ အဲဒီ အချက်မှာ ဘုရားရှင်ကပြောပါတယ်။ အပေါ်ယံမြင်ကွင်းနဲ့ပဲ ကျေနပ်နေလို့ မပြီးပါဘူး။ အတွင်းမှာရှိသော အတွင်းတည်ဆောက်မှုကိုလည်းပဲ သိအောင် မြင်အောင် ကြိုးစားပါ ။

ဒါဟာ စဉ်းစားဉာဏ်ကိုသုံးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များဟာ စနစ်တကျ သဘာဝတရားကို ထိထိမိမိ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ဆုပ်ကိုင်ပြီးတော့ နားလည်ပြီးမှ စဉ်းစားဉာဏ်ကို အသုံးပြုဖို့ ဘုရားရှင်က သင်ပေးတာဖြစ်ပါတယ်။

အခု ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များ သိရှိထားတဲ့အတိုင်း ရုပ်ခန္ဓာကို သေ

သေချာချာ နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်မယ်ဆိုရင် ဟောဒီ ရုပ်ခန္ဓာကြီးမှာ အပေါ်  
ယံကမြင်ရတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာအပြင် အတွင်းမှာ အစိတ်အပိုင်း အသီးသီးရှိတယ်  
ဆိုတာသိပြီး အဆင့်ဆင့် လေ့လာရပါမယ်။

ဒီရုပ်ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖုံးလွှမ်းထားတဲ့ အရေပြားရှိပါတယ်။ ဒီ အရေ  
ပြားကိုခွာလိုက်ရင် အတွင်းမှာရှိနေတဲ့ အသားများကို တွေ့ရပါမယ်။ အ  
သားများကို ဖယ်လိုက်ရင် အရိုးများကို တွေ့ရပါမယ်။ ဒီ အရိုးအိမ်ကြီးထဲမှာ  
တည်ရှိနေတဲ့ ‘ကောဠာသ’တွေကို တွေ့ရပါမယ်။ ဒီ ကောဠာသတွေမှာ  
အဆုတ်ရှိတယ်၊ နှလုံးရှိတယ်၊ အသည်းရှိတယ်။ အစာအိမ်၊ အူသိမ်၊  
အူမတွေ ရှိနေပါတယ်။ ဒီသဘာဝတွေကို အပြင်ဘက်က ကြည့်လို့မရ  
သော်လည်း အတွင်းမှာ အဟုတ်ရှိတဲ့ သဘာဝကို မြင်အောင် ဆရာများ  
က ရှင်းပြပါတယ်။

အခုလိုရှင်းပြတဲ့ ပညာဟာ ‘ကာယ’ကို ခွဲခြမ်းပြတဲ့ ပညာဖြစ်ပါ  
တယ်။ ဒီ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှာ အခဲအဖြစ်နဲ့ အမျိုး-၂၀ ရှိပါတယ်။ ထို  
အစိုင်အခဲတွေနဲ့တွဲပြီး အလုပ်လုပ်ကြတဲ့ အရည်သဘောနဲ့နေတဲ့ ကောဠာ  
သက ၁၂-မျိုး ရှိပါတယ်။ အဲဒီ အစိုင်အခဲအမျိုး-၂၀ နဲ့ အရည် ၁၂-  
မျိုးကိုပေါင်းရင် ၃၂- မျိုးသော ကောဠာသများအဖြစ် သိနိုင်ပါတယ်။  
နောက်ပြီးတော့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဓာတ်ငွေ့သဘော လေသဘောနဲ့ ရှိနေ  
တာလည်း ၆-မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ အပူစွမ်းအင်အဖြစ် ရှိနေတာ  
က ၄-မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီ ကောဠာသများကို စုပေါင်းလိုက်ရင် ကောဠာသပေါင်း  
၄၂-မျိုးအဖြစ် တွေ့ရပါမယ်။ သူတို့နဲ့ပဲ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ပူးပေါင်း

ဖွဲ့စည်းထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ရှေးအခါက ဒီပညာကိုသင်တဲ့အခါ ဆရာကနေပြီး ရှေ့ကနေ တိုင်ပေးပြီး ကောဋ္ဌာသတွေကို အလွတ်ရအောင် လိုက်ဆိုကြရပါတယ်။ အလွတ်ရအောင် ကျက်မှတ်ရပါတယ်။ ပြီးတော့မှ ဆရာလုပ်သူက တစ်ခုစီရဲ့ အနေအထားကို ရှင်းပြပေးပါတယ်။ ဒီလို ရှင်းပြလို့ သိလာတာကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ စဉ်းစားရပါတယ်။ ဒီကောဋ္ဌာသတွေရဲ့ အသွင်သဏ္ဌာန်ကို ဆင်ခြင်ပွားများရတဲ့အလုပ်ကို လုပ်ကြရပါတယ်။ အဲဒီလိုနဲ့ ‘ကာယ’ကို ရှုမှတ်ပွားများတဲ့ ဘာဝနာအလုပ်ကို လုပ်ခဲ့ကြရပါတယ်။

အခုတော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ‘ဗုဒ္ဓဒေသနာနဲ့ ဝိပဿနာ ပြန်ပွားရေး အဖွဲ့’အတွက် အထောက်အကူပြုပစ္စည်းတွေရဲ့ အကူအညီကို ရယူပြီး သင်ပေးလျက်ရှိပါတယ်။ အခြေခံအားဖြင့် ‘ရူပက္ခန္ဓာ’ကြီးကို အတွင်းကနေ အမာခံအဖြစ် အရိုးစုကြီးနဲ့ထောက်ခံပြီး ပေးထားပါတယ်။ ဒီ အရိုးစုကြီးကို မျက်စိနဲ့ သေသေချာချာမြင်နိုင်အောင် ဆေးပညာသင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အသုံးပြုတဲ့ ‘အရိုးစု’ကို ကျွန်တော်တို့က အသုံးပြုပြီး ‘ကမ္မဋ္ဌာန်းပညာ’ကို လေ့လာသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို လေ့လာတဲ့သဘောကိုပဲ ‘ဗုဒ္ဓဒေသနာ’ကို စနစ်သစ်ဖြင့်လေ့လာခြင်း’လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဘယ်လိုလေ့လာမှာလဲဆိုရင် သဘာဝအတိုင်းရှိနေသော အတွင်းမှာရှိတဲ့ ‘ကောဋ္ဌာသ’များကို မျက်ဝါးထင်ထင် သိမြင်နိုင်အောင် ခေတ်ပညာတွေနဲ့ တည်ဆောက်ထားတဲ့ အဟုတ်တကယ်ရှိသော အရိုးစုနဲ့ ပုံသဏ္ဌာန်တူတဲ့ အရိုးစုကို အထောက်အကူပြုအဖြစ် အသုံးပြုရပါတယ်။

ဒီအရိုးစုကိုကြည့်ရှုပြီးတော့ ရူပက္ခန္ဓာကို အထောက်အကူပေးတဲ့

သဘောကိုလည်း သိရပါတယ်။ ဒီအရိုးစုကိုတော့ အပေါ်ကအသားတွေ၊ ကြွက်သားတွေနဲ့ ဖုံးထားပါတယ်။ အဲဒီ ကြွက်သားတွေရဲ့ အပေါ်မှာတော့ အရေပြားက ဖုံးအုပ်ထားရပါတယ်။

ဒီခန္ဓာကိုယ်ကို ရင်ဘတ်ပိုင်း၊ ဝမ်းဗိုက်ပိုင်းဆိုပြီး နှစ်ပိုင်းခွဲ၍ လေ့လာရပါတယ်။ ရင်ဘတ်ပိုင်းအတွင်းမှာရှိနေတဲ့ ကောဠာသမ္ပာဒ်များ၊ ဝမ်းဗိုက်အတွင်းမှာရှိတဲ့ ကောဠာသမ္ပာဒ်များ စသည်တို့ကို မျက်ဝါးထင်ထင် တွေ့မြင်နိုင်အောင် အထောက်အကူပစ္စည်းများနဲ့ သင်ကြားပေးပါသည်။

ဒီပစ္စည်းများရဲ့ အကူအညီနဲ့ ဒေသနာမှာပါသော ‘ကာယာနုပဿနာ’ပညာဖြစ်တဲ့ ဒီခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အကြောင်းကို စနစ်နဲ့ လေ့လာပါတယ်။ ဒီလို လေ့လာခြင်းအားဖြင့် ယခင်က ဒီ ကောဠာသမ္ပာဒ်တွေကို အရ ကျက်မှတ်ပြီးတော့မှ ကောဠာသမ္ပာဒ်ရဲ့ ပုံပန်းသဏ္ဌာန်တွေကို အကျယ်တဝင့် ရှင်းလင်းပြောပြပြီး သင်းပေးရတဲ့ဒုက္ခက လွတ်သွားပါတယ်။

ဒီအတွင်း ကောဠာသမ္ပာဒ်ကို ယခုလို မျက်စိနဲ့မြင်ရတဲ့အခါ သူတို့ရှိနေပုံ၊ သူတို့ရဲ့ အရောင်အဆင်း၊ အရွယ်အစား၊ သူတို့ရဲ့ ပုံပန်းသဏ္ဌာန်တွေကို ထင်ထင်ရှားရှား မြင်တွေ့လာရပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ အခုပြောတဲ့ ၃၂-ကောဠာသန္တံ ပတ်သက်သော အကြောင်းအရာတွေကို လွယ်ကူစွာ လေ့လာနိုင်ကြပါတယ်။

အဲဒါ ကျွန်တော်တို့ပြောနေတဲ့ ဗုဒ္ဓဒေသနာကို စနစ်သစ်ဖြင့် လေ့လာခြင်း ဆိုတဲ့သဘောဖြစ်ပါတယ်။

ဒီဒေသနာမှာပါရှိတဲ့ အကြောင်းအရာများကို ရှုမှတ်ဖို့ ပွားများဖို့ကို ဆက်လက်ပြီးလုပ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒါဟာ နာမ်ရုပ်နှစ်ပါးကို လေ့ကျင့်

ပေးသော ဘာဝနာအလုပ်ကိုလည်း လွယ်ကူစွာလုပ်နိုင်လာပါတယ်။

ဒီကောဠာသကို အခု အရုပ်အဖြစ်နဲ့ တွေ့မြင်ရပါတယ်။ သို့သော် သူတို့ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အဟုတ်တကယ်ရှိနေတဲ့ ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာရှိနေတဲ့ အရိုးနဲ့ အခုမြင်နေရတဲ့ အရုပ် အရိုးတို့ဟာ မတူပါဘူး။ အရုပ်အရိုးကိုတော့ အရိုးစုရဲ့ ပုံသဏ္ဌာန်အတိုင်း မြင်ရတာပါပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာရှိနေတဲ့ အရိုးကတော့ အရုပ်အရိုးနဲ့ ပုံသဏ္ဌာန်တူတဲ့အပြင် ကိုယ်တွင်းရှိ အရိုးကတော့ ရှင်သန်ကြီးပွားပြီး အလုပ်လုပ်နေရတဲ့ အရိုးအဖြစ် သိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဒါ့အပြင် အခုမြင်နေရတဲ့ အဆုပ်ကောဠာသ၊ နှလုံးကောဠာသ၊ အသည်း၊ အစာအိမ်၊ အူသိမ်၊ အူမ၊ အစရှိတဲ့ အတွင်း ကောဠာသတွေ ဟာ အရုပ်အဖြစ်နဲ့ သူတို့ရဲ့ ရူပါရုံကို မြင်နေရပေမယ့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း မှာတော့ သူတို့ဟာ ‘သက်ရှိတွေ’ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ဟာ ‘ရှင်’နေကြ ပါတယ်။ ‘ရှင်’နေတဲ့သဘောကို ဉာဏ်ရောက်အောင်လို့ ကျွန်တော်တို့က သင်ပေးရပါတယ်။

သဘာဝအတိုင်းရှိနေတဲ့ ‘ရူပက္ခန္ဓာ’ရှိသလို ‘နာမက္ခန္ဓာ’ ခေါ်တဲ့ စိတ်အဖွဲ့လည်း ရှိပါတယ်။ ‘စိတ်’မှာလည်း သူ့ လုပ်ငန်းနဲ့ သူ့အလုပ်တွေ လုပ်နေပါတယ်။ မိမိတို့က ဒီစိတ်ကို ‘ငါ့စိတ်’၊ ‘ငါ့ကိုယ်’လို့ မှတ်ထင်နေ ပေမယ့်လို့ ‘စိတ်’ဟာလည်း စိတ်၏သဘာဝအတိုင်း အလုပ်လုပ်နေပါ တယ်။ ‘ရုပ်’ကလည်း ရုပ်၏သဘာဝအတိုင်း အလုပ်လုပ်နေပါတယ်။

အဲဒီမှာ ‘သဘာဝ’ဆိုတာဟာ အရေးကြီးတဲ့အချက် ဖြစ်ပါတယ်။

ရုပ်မှာလည်း ‘သဘာဝတရား’ ရှိတယ်။ စိတ်မှာလည်း ‘သဘာဝ

တရား' ရှိတယ်။ ဒီလို 'သဘာဝတရား'လို့ ပြောတာဟာ ဘာကိုပြောတာလဲ လို့ သိဖို့လိုပါတယ်။ ဒီလို အဟုတ်ရှိသော 'သဘာဝတရား'များမှာ 'ဥပဒေသ'တွေ ရှိပါတယ်။ ဒီ ဥပဒေသကို ပါဠိလိုခေါ်တော့ 'နိယာမ'လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ရုပ်ခန္ဓာမှာလည်း ရုပ်ခန္ဓာရဲ့ နိယာမဆိုတဲ့ 'ရူပက္ခန္ဓာနိယာမ' ရှိပါတယ်။ ထို့အတူ နာမက္ခန္ဓာမှာလည်း 'နာမက္ခန္ဓာ နိယာမ' ဆိုတာတွေ ရှိပါတယ်။ နိယာမ ခေါ်တဲ့သဘောတရား၏ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းအတိုင်း 'ရုပ်'ကလည်း အလုပ်လုပ်ရပါတယ်။ 'စိတ်'ကလည်း အလုပ်လုပ်ရပါတယ်။

အဲဒီလို စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းနဲ့ အလုပ်လုပ်နေတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာ၊ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းနဲ့ အလုပ်လုပ်နေတဲ့ နာမ်ခန္ဓာတို့၏ 'သဘာဝ'ကို သိအောင်လည်း လေ့လာရပါတယ်။

အခြေခံအားဖြင့် ရုပ်အကြောင်း၊ နာမ်အကြောင်း ဒီ ၂-ခုကို လေ့လာရတာကလည်း ရုပ်နာမ် ၂-ပါးကို ပိုင်းခြား သိမြင်နိုင်ဖို့အတွက် 'ပညာရပ်တစ်ခု'အနေနဲ့ လေ့လာပါတယ်။

အဲဒီလိုပညာတွေကို သင်ယူပါမှ စဉ်းစားနိုင်သောဉာဏ်က ထွက်ပေါ်ပါတယ်။ ပညာမပါလျှင် မှန်ကန်သောဉာဏ်က မထွက်ပေါ်နိုင်ပါဘူး။

အခုလို ပညာများကို စနစ်တကျ လေ့လာသင်ကြားပြီးတော့မှ မိမိတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ကို စနစ်တကျ တွေးနိုင် ဆင်ခြင်နိုင်အောင် တွေးနည်း ဆင်ခြင်နည်းပညာကိုလည်း သင်ပေးပါတယ်။

ပထမ အဟုတ်တကယ်ရှိနေသော ရုပ်ခန္ဓာအကြောင်း၊ အဟုတ်

တကယ်ရှိနေသော နာမ်ခန္ဓာ၏ အကြောင်းကို စနစ်တကျသင်ပါမယ်။ သင်ပြီးတော့မှ ဒီလိုရရှိထားသော အခြေခံပညာပေါ်မှာ အခြေခံပြီးတော့ တွေးတောတယ်၊ ဆင်ခြင်တယ်၊ စဉ်းစားတယ်။

တွေးတောမှု၊ ဆင်ခြင်မှု၊ စဉ်းစားမှုမှာလည်း ‘ပညာ’ ပါရပါတယ်။ တွေးနည်း၊ စဉ်းစားနည်း ပညာ ပါရပါတယ်။ အဲဒီလို အဟုတ်တကယ် ရှိနေသော ရုပ်ခန္ဓာရှိ ကောဠာသတ္တေကို လေ့လာပါတယ်၊ ဆည်းပူးပါတယ်။ ဒီအလုပ်ကိုတော့ ‘ဒေသနာမယပညာ’လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီ ဒေသနာမယပညာနဲ့ စဉ်းစားဆင်ခြင်ပြီးတော့ ဒီကောဠာသတ္တေနဲ့ ဒီရုပ် ဒီခန္ဓာ အကြောင်း၊ နာမ်ခန္ဓာအကြောင်းများကို သိလာတဲ့အခါကျတော့ အဲဒီအပေါ်မှာအခြေခံပြီး သူတို့ရဲ့အလုပ်၊ သူတို့ရဲ့လုပ်ငန်းစဉ်၊ သူတို့ရဲ့လမ်းစဉ်များကို ထပ်ဆင့်ပြီး လေ့လာရပါတယ်။

ဒီလိုလေ့လာပြီးတော့မှ မိမိတို့ရဲ့ ဉာဏ်ကိုသုံး၍ စဉ်းစားပါ။ စဉ်းစားသောအခါမှာလည်း နည်းပညာ လိုပါတယ်။ စဉ်းစားပုံစဉ်းစားနည်း၊ နည်းပညာကိုတော့ ‘စိန္တာမယပညာ’လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အဲဒီလို စိန္တာမယပညာဟာ ‘ဒေသနာမယပညာ’ပေါ်မှာ အခြေခံပြီးတော့မှ တည်ဆောက်ခဲ့တာပါ ။ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် တက်လှမ်းရပါတယ်။ အဲဒီလို စိန္တာမယပညာနဲ့ သေသေချာချာ စဉ်းစားပြီးတော့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် သဘောပေါက်တယ်၊ နားလည်တယ်၊ လက်ခံတယ်၊ အဲဒီအဆင့်သို့ ရောက်အောင် လုပ်ရပါတယ်။

ဒီလို ဘုရားရှင်ဟောကြားသော ‘ဓမ္မသဘာဝ’များကို ကိုယ်ပိုင် ဉာဏ်နဲ့ သိပြီဆိုတော့မှ တစ်ဆင့် ဘယ်လို နားလည်လာပါသလဲဆိုရင်

ဒီ သဘာဝတရားတွေကို ဒီလိုသိရုံနဲ့ မပြီးသေးပါဘူး၊ ဒီသဘာဝတရားတွေ အဟုတ်တကယ်ရှိနေသော အကြောင်းအရာကို ဒီ နာမ်ခန္ဓာခေါ်တဲ့ စိတ်၏အတွင်းမှာ တကယ်ရောက်ရှိလာဖို့အတွက် အဟုတ်တကယ် ကြိုးစားရပါတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်ခန်းနဲ့ လုပ်ရပါတယ်။ ဒီ လေ့ကျင့်ခန်းကိုတော့ ‘ဘာဝနာ’လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဒီလို ‘ဘာဝနာအလုပ်’ကို လုပ်နိုင်ဖို့အတွက် အခုလို အခြေခံပညာကို သင်ပါတယ်။ ဒီဘာဝနာတွေကို ကျွန်တော်တို့ ပွားများခြင်းအားထုတ်ခြင်းအလုပ်ဟာ ဒီ ဒေသနာတော်ရဲ့ အမြင့်ဆုံးအဆင့်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီတော့ ပထမ ‘ဒေသနာမယပညာ’ကို သင်ပါမယ်။ ဒေသနာမယပညာကို ကျွမ်းကျင်ပြီဆိုတော့မှ စဉ်းစားဆင်ခြင်တဲ့ ‘စိန္တာမယပညာ’ ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒီ ‘ဒေသနာမယပညာ’နဲ့ ‘စိန္တာမယပညာ’ပေါ်မှာ အခြေခံပြီးတော့မှ လက်တွေ့အားဖြင့် အဟုတ်ရှိနေသော သဘောတရားနှင့် နာမ်နဲ့ (စိတ်နဲ့) သေသေချာချာ ထိသည့်တိုင်အောင် ထိထိမိမိ နာမ်တရားက သိသည့်တိုင်အောင် လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ရပါတယ်။ အဲဒီလိုအလုပ်ကိုတော့ ‘ဘာဝနာမယပညာ’လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အဲဒီလို ဘာဝနာတွေ ပွားများနိုင်အောင် ဘုရားရှင်က သင်ကြားပေးပါတယ်။ ဒီလို သင်ကြားပေးတဲ့ ပညာရပ်တွေဟာ လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀-ကတည်းက သင်ပေးထားတာဖြစ်ပါတယ်။ ယနေ့အထိလည်းပဲ ဒီပညာရပ်တွေဟာ အဟုတ်တကယ်ရှိနေသော သဘာဝပညာ ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဒီပုံစံအတိုင်းပဲ တည်ရှိနေပါတယ်။

ဘုရားရှင်လက်ထက်ကတည်းက သဘာဝတရားတွေဟာ ဒီပုံစံ အတိုင်းပဲ ရှိပါတယ်။ အခုလည်းပဲ ဒီသဘောတရားတွေ ရှိနေပါတယ်။ အဲဒီ ရှိတဲ့ သဘာဝတရားတွေကို သိပြီးတော့ မိမိတို့အတွက် တကယ် အကျိုးရှိတဲ့လုပ်ငန်းကို လုပ်နိုင်ဖို့ ‘ဗုဒ္ဓဒေသနာနှင့် ဝိပဿနာပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့’ က ဘုရားရှင်၏ ဒေသနာများကို ပထမ သင်ပေးပါတယ်။ စဉ်းစားဉာဏ် ဆင်ခြင်ဉာဏ် ထက်လာအောင် သင်ပေးပါတယ်။

ပြီးတော့ လက်တွေ့ ရုပ်နာမ် ၂-ပါးကိုလေ့ကျင့်တဲ့ ‘နာမ်ရုပ်’ လေ့ကျင့်ရေးအလုပ်ကိုလည်း သင်ပေးပါတယ်။ အဲဒီတော့ ကျွန်တော်တို့ ဟာ ဒီပညာရပ်များကို ဆည်းပူးပြီးတော့ ဘုရားအဆုံးအမနဲ့ လုပ်ငန်းစဉ် ၃-ခုကို တက်လှမ်းနိုင်ဖို့ လုပ်ကြရပါမယ်။

‘ဒေသနာမယပညာ’ ခေါ်တဲ့ THEORY ပိုင်းကိုသိဖို့ လိုပါတယ်။ ‘စိန္တာမယပညာ’ ခေါ်တဲ့ PHILOSOPHY ပိုင်းကို သိဖို့လည်း လိုပါတယ်။ ပြီးတော့မှ လက်တွေ့လုပ်ငန်းဖြစ်တဲ့- PRACTICAL TRAINING များ လုပ်နိုင်ဖို့အတွက်- ‘ဗုဒ္ဓဒေသနာနှင့် ဝိပဿနာပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့’ က ဆောင်ရွက်နေတာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီတော့ အားလုံးသော ဓမ္မမိတ်ဆွေများ ဒီတရားများကို ပွားများနိုင် အားထုတ်နိုင်ကြပါစေ။

သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု။

## ဝိပရိနာမဒုက္ခ

ကျွန်တော်တို့ အခု ‘ဗုဒ္ဓဒေသနာကို စနစ်သစ်ဖြင့် လေ့လာခြင်း’ ဆိုတဲ့ ဗုဒ္ဓရဲ့တရားတော်များကို ပိုမို၍ သဘောပေါက်နားလည်အောင် အခုရှိနေသော အထောက်အကူပြု ပစ္စည်းများနဲ့ လေ့လာသင်ယူနေတာကို စနစ်သစ်ဖြင့်လေ့လာခြင်းလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ယနေ့ ဒုတိယပိုင်း စတင်ဆွေးနွေးပါမယ်။

မြတ်စွာဘုရား၏ ဒေသနာတော်မှာပါသော တရားတော်များကို ‘ဝိပဿနာဘာဝနာ’အဖြစ်နှင့် ပွားများနိုင်အောင် ကျွန်တော်တို့ ကြိုးစားပြီး လေ့လာနေပါတယ်။

ဘုရားရှင် ဟောကြားတော်မူသော ဒေသနာမှာပါသည့် ‘ပညာရပ်’များကို လေ့လာပြီးတော့ ဒေသနာမှာပါသော ပညာရပ်များပေါ်မှာ အခြေခံ၍ မိမိကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ဆင်ခြင်ရပါမယ်။ ပြီးတော့မှ ပွားများအားထုတ်ရပါမယ်။

အဲဒီလို အဆင့်သုံးဆင့်နဲ့ ဒေသနာတော်ကို လေ့လာတယ်။ ပွားများတဲ့အလုပ်ကို လုပ်ပါတယ်။ အခု ကျွန်တော်တို့ လေ့လာတဲ့အကြောင်းအရာဟာ ဒီ ‘ရူပက္ခန္ဓာ’နဲ့ ‘နာမက္ခန္ဓာ’ခေါ်တဲ့ ရုပ်နာမ် ၂-ပါးအကြောင်းကို သေချာစွာ နားလည်ဖို့အတွက် လေ့လာစရာ ပညာရပ်တွေဟာ အ

လွန်ပဲ ကျယ်ဝန်းပါတယ်။ သို့သော်လည်း ကျွန်တော်တို့ဟာ သိနိုင်သမျှ လောက်ကိုသာ ကြိုးစားပြီး လေ့လာသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

အခုခေတ်မှာ အထောက်အကူပြုပစ္စည်းတွေ တော်တော်များများ ရှိတဲ့အတွက် ပညာရပ်များကိုအတော်လေး ပြည့်ပြည့်စုံစုံ လေ့လာနိုင် တယ်။ လွယ်လွယ်ကူကူ သိနိုင်ဖို့အတွက်လည်း အထောက်အကူ ပေးပါ တယ်။

ကျွန်တော်တို့မှာရှိနေတဲ့ ရူပက္ခန္ဓာအကြောင်းကို လေ့လာတယ် ဆိုတာဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နာမ်ခန္ဓာဖြစ်တဲ့ ‘စိတ်’နဲ့ပဲ လေ့လာရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ‘စိတ်’ထဲမှာပါတဲ့ သဘာဝတရားတွေကို လေ့လာရ ပါမယ်။

စိတ်ဆိုတာဟာ-

‘သိတတ်တဲ့ သဘော’၊ ‘မှတ်တတ်တဲ့ သဘော’၊ ‘ခံစားတတ်တဲ့ သဘော’၊ ‘အားထုတ်လုပ်ကိုင်တဲ့သဘော’ဆိုတဲ့ သဘာဝတရားတွေ ပေါင်းစပ်ပြီး ပါဝင်လုပ်ကိုင်နေတာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုအလုပ်တွေ လုပ်နေတဲ့ ‘စိတ်’က ‘ရူပက္ခန္ဓာ’အကြောင်းကို သိအောင် နားလည်အောင် ကြိုးစားနေရပါတယ်။ ရူပက္ခန္ဓာရဲ့ အကြောင်း ကိုသိဖို့အတွက် နာမက္ခန္ဓာခေါ်တဲ့ ‘စိတ်’ကိုပဲ မူတည်ပြီး လေ့လာရပါ တယ်။ ဒီတော့ စိတ်မှာရှိတဲ့ ‘သိတဲ့စွမ်းအား’ကို ‘ဝိညာဏ’လို့ ခေါ်ပါတယ်။ မှတ်တဲ့စွမ်းအားကိုတော့ ‘သညာ’လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဝိညာဏနဲ့ သညာ ၂-ခုကို ပူးတွဲပြီး လေ့လာတဲ့အခါ ကျွန်တော် တို့ရဲ့ ‘နာမက္ခန္ဓာ’မှာ အတွင်းစိတ်ဆိုတာ ပါလာရပါတယ်။ ဒီ အတွင်းစိတ်

ကို ‘မနောဝိညာဏ်’ လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ‘မနောဝိညာဏ်’ မှာ ‘ပညာအား’ ဆိုတာ ပါရပါတယ်။ အဲဒီ ‘ပညာအား’ကို ဖြည့်ဆည်းရပါတယ်။

ဒါကြောင့် ‘ပညာ’သင်ယူမှ ပညာတတ်ပါတယ်၊ ပညာတတ်မှ ဒီပညာကို အသုံးပြု၍ ပညာနဲ့ပတ်သက်သော အကြောင်းအရာများကို စနစ်တကျ စဉ်းစားနိုင် ဆင်ခြင်နိုင်ပါတယ်။

အခု ကျွန်တော်တို့ မြင်တွေ့နေရတဲ့ ‘အရိုးစု’ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ‘အတွင်း ကောဠာသ’ပဲဖြစ်ဖြစ် ဒါတွေကို ရုပ်အနေနဲ့ မြင်အောင်ပြထားတာပါ။

ရုပ်တရားနဲ့ နာမ်တရားကို မြင်အောင်လေ့ကျင့်တဲ့ လုပ်ငန်းပိုင်း မှာ ရုပ်ပုံဖြစ်တဲ့ အရိုးစုကို အရင်လေ့လာရပါတယ်။

ဒီပုံကိုမြင်ပြီး မိမိခန္ဓာအတွင်းမှာရှိနေတဲ့ အရိုးစုဟာလည်း ဒီပုံ၊ ဒီအဆင်း၊ ဒီပုံသဏ္ဌာန်အတိုင်း ရှိနေပါတယ်လို့ သိရပါမယ်။ အဲဒီလို သိလာအောင် ဉာဏ်မျက်စိခေါ်တဲ့ အတွင်းစိတ်ဖြင့် ထိုးထွင်းသိအောင် ရှုမှတ် ပွားများကြရပါတယ်။

ဒီအရိုးစုကို မြင်ဘိသကဲ့သို့ အတွင်းဖြစ်သော ရင်ခေါင်းနဲ့ ဝမ်း ဗိုက်ထဲမှာရှိနေသော အဆုပ်၊ နှလုံး၊ အသည်း၊ အစာအိမ်၊ အူသိမ်၊ အူမ တို့ကိုလည်း မြင်နေရပါပြီ။ ဒီအခါ မိမိရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ ဒီပုံ သဏ္ဌာန်နှင့်တူသော ‘ကောဠာသ’တွေ ရှိတယ်ဆိုတာကို ဉာဏ်မျက်စိ နဲ့ ထိုးထွင်း၍ သိနိုင်ပါပြီ။

အဲဒီလို ဉာဏ်မျက်စိနဲ့ ဒီရုပ်ခန္ဓာအတွင်းမှာရှိနေတဲ့ သဘာဝ အဆင်းတွေကို မြင်လာပြီးတဲ့အခါ တစ်ဆင့်တက်၍ ဒေသနာက သင် ကြားပေးပါတယ်။ ဒီအပြင်မှာမြင်နေရတဲ့၊ ဒီရုပ်တုမှာ မြင်ရတဲ့ ကောဠာသ

တွေကို အခြေခံဓာတ်ကြီး ၈-ပါးနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားပါတယ်။ အဲဒီဓာတ်ကြီး ၈-ပါးကို ‘သုဒ္ဓဋ္ဌကလာပ’လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ရူပက္ခန္ဓာအတွင်းမှာရှိနေတဲ့ ‘အရိုးစု’ကတော့ အပြင်မှာမြင်နေရတဲ့ အရိုးစုနဲ့ မတူတာက အတွင်းအရိုးစုမှာ ‘ရှင်ခြင်း’ဆိုတာ ရှိနေပါတယ်။ အပြင်မှာမြင်နေရတဲ့ ‘အရိုးစု’ကတော့ အရုပ်သက်သက်ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီအရိုးအပြင် ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိနေတဲ့ ကောဠာသတွေဟာ အရေပြား၊ အသား၊ ပြီးတော့ အတွင်းမှာရှိနေတဲ့ အဆုတ်၊ နှလုံး၊ အစာအိမ်၊ အူသိမ်၊ အူမတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့က အရုပ်တွေဖြစ်နေပေမဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ တကယ်ရှိနေတဲ့ ကောဠာသတွေကတော့ ရှင်နေတဲ့ ကောဠာသတွေပါလို့ ဉာဏ်ကရောက်အောင် စဉ်းစားရပါမယ်။

ဒီတော့ ဒီကောဠာသတွေရဲ့ ရှင်မှုသဘောကို သေသေချာချာ စဉ်းစားပါ။ ကောဠာသတွေ ‘ရှင်နေရခြင်း’ ၏ ‘အကြောင်း’က ဘယ်လိုလဲဆိုတာ စဉ်းစားပါ။ မိမိတို့ နေ့စဉ်စားသုံးနေတဲ့ အစာအဟာရများသည် အဓိကအားဖြင့် ဒီကောဠာသအားလုံး ရှင်ဖို့အတွက် အထောက်အပံ့ပေးနေပါတယ်။

စားသုံးနေသော အစာအဟာရတွေက ဒီ ‘ကောဠာသ’တွေကို အထောက်အပံ့ပေးနေခြင်းကြောင့် ရှင်နေရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

‘သဗ္ဗေသတ္တာ အာဟာရ ဌိတိကာ’လို့ ပြောရပါတယ်။

ရှိနေသော ရုပ်တရားတွေဟာ ရိုးရိုးရုပ်တရားတွေနဲ့ မတူပါဘူး။ အပြင်မှာရှိနေတဲ့ ရုပ်တရားတွေက ဒီလို အသက် မပါပါဘူး။ အတွင်းမှာရှိနေတဲ့ ရုပ်တရားတွေကတော့ ‘ရှင်ခြင်း’သဘော ရှိပါတယ်။ ဒီလို ‘ရှင်နေ

ခြင်း'ကိုပဲ 'အသက်'လို့ ခေါ်ရပါတယ်။ 'အသက်ရှင်'တယ်လို့လည်း ပြောပါတယ်။

ဒီတော့ ရှင်နေသော ရူပက္ခန္ဓာနဲ့ ပတ်သက်လို့ သိသင့်သိထိုက်သော အကြောင်းတွေကို လေ့လာသောအခါ ကျွန်တော်တို့ဟာ အလုပ်အလွေးနဲ့ အစိုင်းအခဲဖြစ်သော အစာများကို စားပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ရေ၊ ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်၊ ဖျော်ရည်အမျိုးမျိုးကိုလည်း သောက်ပါတယ်။

အဲဒီ အရည်ကလည်း အခဲဖြစ်သော အစာအာဟာရနဲ့ ပူးပေါင်း၍ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အထောက်အပံ့ ရစေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ဖွဲ့စည်းထားတဲ့နေရာမှာ အစိုင်းအခဲအဖြစ် အမျိုးပေါင်း ၂၀-ရှိပါတယ်။

အရည်အမျိုးပေါင်း-၁၂ ရှိပါတယ်။ အခဲနဲ့ အရည်တို့ စုပေါင်းဖွဲ့စည်းပြီး 'ရှင်ရေးကိစ္စ' လုပ်နေရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

လေဓာတ်ကလည်း ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီး ရှင်ရေးအတွက် ထောက်ပံ့ပေးနေပါတယ်။ အဲဒီလို အခဲသဘော၊ အရည်သဘော၊ အငွေ့သဘော (လေသဘော)ဆိုတဲ့ သဘာဝတရားတွေက ဒီခန္ဓာကိုယ် ရှင်ရေးကို ထောက်ပံ့ပေးနေပါတယ်။

ပါဠိလို 'ဓာတု'ကို မြန်မာလို 'ဓာတ်'လို့ ခေါ်ပါတယ်။ 'ဓာတ်'ဆိုတာဟာ မြန်မာစကားထဲမှာ အတော် အရာရောက်သောစကား ဖြစ်ပါတယ်။

'ဓာတ်'က ထပ်၍ 'စွမ်းအား'များ ထုတ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် 'စွမ်းအား'များ ထုတ်ပေးနိုင်တာကို 'ဓာတ်'လို့ ခေါ်ရပါတယ်။ နေ့စဉ်သုံးနေတဲ့ လက်နှိပ်ဓာတ်မီးထဲမှာ 'ဓာတ်ခဲ'ဆိုတာ ထည့်ထားပါ

တယ်။

‘ဓာတ်ခဲ’ဆိုတဲ့ စကားလုံးမှာ-

‘ဓာတ်’နဲ့ ‘အခဲ’နဲ့ တွဲလိုက်ပါတယ်။ အဲဒီ ‘အခဲ’ဟာ- ရိုးရိုးအခဲ မဟုတ်ပါဘူး။ လျှပ်စစ်ဓာတ်အား ထုတ်နိုင်သော အခဲဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ‘ဓာတ်ခဲ’လို့ ခေါ်ရပါတယ်။ အဲဒီ သဘောလေးကို သေသေချာချာ နှလုံးသွင်းပါ။ ‘ဓာတ်ခဲ’က ဓာတ်အားတွေ ထုတ်သလို ‘အရည်’တွေကလည်း ‘ဓာတ်အား’တွေ ထုတ်ပေးပါတယ်။ ဒါကြောင့် ‘ဓာတ်ရည်’ လို့ ခေါ်ပါတယ်။

‘အငွေ့’လို့ ခေါ်ရတဲ့ လေ (သို့) Gas ကိုလည်း ‘ဓာတ်ငွေ့’လို့ပဲ ခေါ်ပါတယ်။ ‘ဓာတ်ငွေ့’ ကလည်း ‘ဓာတ်အား’တွေ ထုတ်ပေးပါတယ်။

‘အခဲသဘော’

‘အရည်သဘော’

‘အငွေ့သဘော’ တို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။

အထက်ပါ သုံးမျိုးစလုံးက ‘စွမ်းအား’တွေ ထုတ်ပေးပါတယ်။ အထက်ပါ သုံးမျိုးစလုံးက ‘စွမ်းအား’တွေ ထုတ်ပေးပါတယ်။ အဲဒီသုံးမျိုးက ထုတ်တာကို ‘ဓာတ်အား’လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို လက်နဲ့စမ်းကြည့်ရင် တရှိန်ရှိန် ထွက်နေတဲ့ အပူဓာတ်ရှိမှန်း သိပါတယ်။ ဒီ ‘အပူဓာတ်’ဟာ ‘ဓာတ်အား’ သဘောဖြစ်ပါတယ်။

ဒီ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ဖွဲ့စည်းတည်ထောင်ထားတဲ့ အခြေခံသဘာဝတရား လေးမျိုးရှိပါတယ်။

‘ဓာတ်ခဲ’

‘ဓာတ်ရည်’

‘ဓာတ်ငွေ့’

‘ဓာတ်အား’ ဆိုတဲ့ လေးမျိုးစလုံးဟာ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးထဲမှာ ရှိနေကြပါတယ်။ အဲဒီအကြောင်းကို ဒေသနာက ရှင်းပြထားပါတယ်။ ဒီဓာတ်လေးမျိုးနဲ့ ရုပ်ခန္ဓာကို ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ အမှန်သာတာဝပါ။ ဓာတ်လေးမျိုးကို ‘စတုဓာတု’လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အခုအခါမှာ ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တိုင် အစာအာဟာရများ စားသုံးရပါတယ်။ အဲဒါဖြစ်တဲ့ ထမင်း၊ ဟင်းများ၊ အရည်ဖြစ်တဲ့ ဟင်းရည်၊ ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်တွေကို စားသုံးနေရပါတယ်။

ပါးစပ်က စားလိုက်တဲ့ ‘အစာ’တွေဟာ ဟောဒီ အစာပြွန်ကနေ အစာအိမ်ထဲသို့ ဆင်းသွားရပါတယ်။ အစာအိမ်ထဲကို အစာတွေ ရောက်လာပါတယ်။ ဒီအစာတွေက ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို အထောက်အပံ့ ပြုပါတယ်။ အစာခြေသော အင်္ဂါများလို့ခေါ်တဲ့ Digestive System က အလုပ် လုပ်ပေးပါတယ်။ စားလိုက်သော အစာတွေထဲမှာ သြဇာဓာတ် Nutrient တွေ ပါပါတယ်။ ဒီအစာကို ကောဠာသများ ဖြစ်ကြတဲ့ အစာအိမ်၊ အူသိမ်၊ အသည်းတို့က ဝိုင်းဝန်းပြီး အလုပ်လုပ်ပေးပါတယ်။ ဒီလို အလုပ်လုပ်ပေးလို့ အစာအရည်အဖြစ် ရောက်ရှိလာပါတယ်။ အစာရည်ခေါ် ဓာတ်ရည်ထဲက အစာ၏ အနှစ်သာရဖြစ်သော သြဇာဓာတ်များ ထွက်ပေါ်လာပါတယ်။ အဲဒီ သြဇာဓာတ်ရည်ကို နှလုံးက ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့သို့ တွန်းပို့ပေးနေသော ‘သွေး’များက သယ်ဆောင်သွားပြီး သြဇာရည်ကို ခန္ဓာကိုယ်

အသီးသီးရှိ ကလာပ်စည်းများထံသို့ ပို့ပေးရပါတယ်။ အဲဒီနည်းနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ကောဠာသအသီးသီးကို အာဟာရဓာတ်ရအောင် လုပ်ပေးပါတယ်။

အာဟာရဓာတ်တွေရမှ ဒီခန္ဓာကိုယ်က ရှင်ပါတယ်။ ‘သဗ္ဗေ သတ္တာ အာဟာရ ငြိတိကာ’။ အားလုံးသော သတ္တဝါများဟာ အာဟာရပေါ်မှာ မှီခို၍နေရပါတယ်။ ဘယ်လို မှီခိုရသလဲဆိုရင် အာဟာရထဲမှ ပါတဲ့ သြဇာဓာတ်များက ခန္ဓာကိုယ်ရှင်ရေးကို အထောက်အပံ့ပြုနေတာဟာ အမှန်သဘာဝဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို အထောက်အပံ့ ပြုနေပုံကို ဉာဏ်က ရောက်အောင် ဆင်ခြင်ရပါမယ်။

ဒီအရိုးစုကြီး ရှင်နေတာဟာလည်း အာဟာရဓာတ်ရလို့ ရှင်နေတာဖြစ်ပါတယ်။ နှလုံးသွင်းရမယ့်အချက် ရှိပါတယ်။ ဒီအရိုးစုကို အစိုင်အခဲအဖြစ်နဲ့ မြင်ရပေမယ့်လို့ ဟောဒီ ရှိသမျှသော ကောဠာသတွေ အပေါ်မှာ ဖုံးအုပ်ထားသော အရေပြား၊ ဆံပင်၊ မျက်ခုံးမွေး၊ မျက်တောင်မွေး၊ အဆုပ်၊ နှလုံး၊ အသည်း၊ အစာအိမ်၊ အူသိမ်၊ အူမတွေဟာ ကောဠာသတွေဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ကို အလုံးအဝန်း မြင်နေရပေမယ့်လို့ သူတို့ကို တည်ဆောက်ပေးထားတဲ့ အခြေခံပစ္စည်းကို ‘ကလာပ်’လို့ ခေါ်ပါတယ်။ မြန်မာလိုအသံထွက်တော့ ‘ကလာပ်စည်း’ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီ ‘ကလာပ်စည်း’ကိုပဲ ခုခေတ် ဆေးပညာဆရာတွေ CELL လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဒီအရိုးကို အရိုးကလာပ်စည်းနဲ့ တည်ဆောက်ထားပါတယ်။ အရိုးဟာ အမာခံအခဲကြီးလို့ မြင်ရသော်လည်းပဲ ဒီအရိုးကို ‘အရိုးကလာပ်စည်း’များနဲ့ တည်ဆောက်ထားပါတယ်။ ‘ဆံပင်’ကိုလည်း ကလာပ်စည်း

တွေနဲ့ တည်ဆောက်ထားပါတယ်။

ဒါကြောင့် အရိုးကို အရိုးကလောင်စည်းနဲ့၊ ဆံပင်ကို ဆံပင်ကလောင်စည်းနဲ့၊ အရေပြားကို အရေပြားကလောင်စည်းနဲ့၊ အသားကို အသားတည်ဆောက်တဲ့ ကလောင်စည်းနဲ့၊ ဒီရုပ်ခန္ဓာကြီးကို တည်ဆောက်ထားပါတယ်။

ဒီကလောင်စည်းတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်မှာ မြောက်မြားစွာရှိပါတယ်။ ကိန်းဂဏန်းနဲ့ တွက်ချက်ပြနိုင်သော ပညာတွေ ပေါ်ထွက်လာပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးမှာရှိသော ကလောင်စည်းအရေအတွက်ဟာ ‘ကုဋေတစ်သိန်းကျော်’ ရှိပါတယ်။ ကုဋေတစ်သိန်းကျော်ဆိုတာဟာ ‘သန်းပေါင်းတစ်သန်းကျော်’ ဖြစ်ပါတယ်။

‘သန်းပေါင်းတစ်သန်း’ဟာ တစ်နောက်က သုည ၁၂-လုံး ရေးရပါတယ်။

‘၁၀၀၀,၀၀၀,၀၀၀,၀၀၀’ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဒီခန္ဓာကိုယ်ကို တည်ဆောက်ထားသော ကလောင်စည်းများရဲ့ အရေအတွက်ဟာ သန်းပေါင်း တစ်သန်းကျော် ရှိပါတယ်။ ဒီခန္ဓာကိုယ်မှာပဲ ကလောင်စည်းအမျိုးပေါင်း ၂၀၀-ကျော် ရှိပါတယ်။

ဆံပင်ဖြစ်အောင်လုပ်ပေးတဲ့ ကလောင်စည်း၊

မျက်ခုံးမွေးဖြစ်အောင်လုပ်ပေးတဲ့ ကလောင်စည်း၊

အရေပြားဖြစ်အောင်လုပ်ပေးတဲ့ ကလောင်စည်း၊

အသားဖြစ်အောင်လုပ်ပေးတဲ့ ကလောင်စည်း၊

အဆုပ်ဖြစ်အောင်လုပ်ပေးတဲ့ ကလောင်စည်း၊

နှလုံးဖြစ်အောင်လုပ်ပေးတဲ့ ကလာပ်စည်း၊

အရိုးဖြစ်အောင်လုပ်ပေးတဲ့ ကလာပ်စည်း၊

စသည်ဖြင့် ကုဋေတစ်သိန်းကျော်သော ကလာပ်စည်းများဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို တည်ဆောက်ထားရပါတယ်။

ခုနုပြောတဲ့ ‘ရှင်မှု’ကိစ္စကို သေသေချာချာ လေ့လာတဲ့အခါကျ တော့ အဲဒီ ကလာပ်စည်းတစ်ခုစီက ‘ရှင်နေတာ’ ဖြစ်ပါတယ်။

ကလာပ်စည်းတစ်ခုစီ ရှင်သန်နေလို့ ဒီအရေပြားကလည်း ရှင် သန်ပါတယ်။ အဆုပ်ကလည်း ရှင်သန်နေပါတယ်။ နှလုံးနဲ့ အရိုးစုက လည်း ရှင်နေရပါတယ်။

ရှင်နေတဲ့ သဘောလေးထဲမှာ သေသေချာချာ စဉ်းစားဖို့ လိုပါ တယ်။ ‘ကလာပ်စည်း’တွေဟာ အာဟာရ ရလို့ ရှင်ပါတယ်။ ရှူသွင်းရှူထုတ် လုပ်နေတဲ့ လေဓာတ်ရလို့လည်း ကလာပ်စည်းများက ရှင်ပါတယ်။ သောက်သုံးတဲ့ ‘ရေဓာတ်’တွေ ရလို့လည်း ‘ကလာပ်စည်း’က ရှင်ပါတယ်။

အာဟာရဓာတ်ထဲက ဓာတ်ခဲတွေ၊

အရေဓာတ်ထဲက ဓာတ်ရည်တွေ၊

လေဓာတ်ထဲက အောက်စီဂျင်တွေ ရနေလို့ ကလာပ်စည်းလို့ခေါ် တဲ့ CELL လေးတွေက ရှင်နေရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို ရှင်နေသော ကလာပ်စည်းပေါင်း ကုဋေတစ်သိန်းကျော်နဲ့ ဒီ ရူပက္ခန္ဓာကို ဖွဲ့စည်းတည် ဆောက်ထားပါတယ်။

ဒီ ကလာပ်စည်းပေါင်း အမျိုး ၂၀၀-ကျော်မှာ သူ့ ကလာပ်စည်းနဲ့ သူ့အမျိုးအစားအလိုက် တည်ဆောက်ပေးရပါတယ်။

အရိုးကလာပ်စည်း အလုပ်လုပ်ပုံကို ကြည့်လျှင်၊ စားလိုက်တဲ့ အာဟာရဓာတ်က ဩဇာဓာတ်ရည် ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒီ ဩဇာဓာတ်ရည်ဟာ သွေးနဲ့အတူ လိုက်ပါသွားရပါတယ်။ အဲဒီ ဓာတ်ရည်တွေထဲမှာ စားတဲ့ အစာထဲက ထုံးဓာတ်ခေါ်တဲ့ (CALCIUM) ဓာတ်၊ ပြီးတော့ မီးစုန်းဓာတ်ခေါ်တဲ့ (PHOSPHATE) ဓာတ်တွေဟာ အခြေခံဓာတ်တွေဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ အခြေခံဓာတ်တွေဟာ စားတဲ့အစာထဲကနေ ‘ဩဇာရည်’ ဖြစ်လာရပါတယ်။ ဩဇာရည်တွေက ဒီအရိုးဆီကို ရောက်တဲ့အခါ အရိုးမှာရှိနေတဲ့ သဘာဝဓာတ်တွေက အမျိုးစုံသော ဩဇာဓာတ်ရည်ထဲက သူလိုချင်တဲ့ ထုံးဓာတ်၊ မီးစုန်းဓာတ် (CALCIUM, PHOSPHATE) တွေကို ထုတ်ယူပြီးတော့ ကယ်ဆီယမ်-ဖျေစဖိတ်ဆိုတဲ့ ဓာတ်ပေါင်းတွေကို ထုတ်လုပ်ပါတယ်။ ထုတ်လုပ်လိုက်တဲ့အခါကျတော့မှ ‘အရိုးကလာပ်စည်း’ လေး ဖြစ်လာပါတယ်။

အဲဒီအခါကျတော့ ဒီ အရိုးကလာပ်စည်းလေးတွေက သက်ဆိုင်ရာ သူ့နေရာသူ သွားပြီးတော့ အလုပ်လုပ်ကြပါတယ်။ အရင်က တည်ဆောက်ခဲ့တဲ့ အရိုးကလာပ်စည်းလေးတွေဟာ အချိန်ကြာတော့ သူတို့ဟာ ပျက်စီးယိုယွင်းသွားပါတယ်။

အရိုးကလာပ်စည်း အဟောင်းတစ်ခု ပျက်စီးသွားတဲ့ နေရာမှာ အရိုးကလာပ်စည်း အသစ်တစ်ခုနဲ့ အစားထိုးပြီး နေရာယူ အလုပ်လုပ်ရပါတယ်။ အရိုးတာဝန်ကို ထမ်းရပါတယ်။

ဒီတော့ သဘောပေါက်ဖို့လိုတာက ‘ရှင်တယ်’ ဆိုတာဟာ အရိုးကလာပ်စည်းလေးတွေက အရိုးအလုပ်ကိုလုပ်ဖို့ ဝင်လာတယ်။ ဝင်လာ

တယ်ဆိုတာဟာ အာဟာရဓာတ်ကိုယူပြီးတော့ အရိုးကလာပ်စည်း ဖြစ်အောင် တည်ဆောက်ပေးတယ်။ ပြီးတော့ သူတာဝန်ထမ်းလို့ ဟောင်းနွမ်းသွားတဲ့အခါ သူ ပျက်စီးသွားတယ်။ ပျက်စီးသွားရင် အဟောင်းဖြစ်သော ကလာပ်စည်းနေရာမှာ အသစ်ဖြစ်လာသော ကလာပ်စည်းနဲ့ အစားထိုးပြီးတော့ အလုပ်လုပ်ပါတယ်။ ဒါဟာ သဘာဝတရားပါ။

‘ရှင်ခြင်း’ ရဲ့ သဘောကို သေသေချာချာ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ဟောဒီ အရိုးစုကြီးတစ်ခုလုံးဟာ ရှင်နေတယ်လို့ ဘာကြောင့် ပြောနိုင်ရတာလဲဆိုရင်-

အဟောင်းအဟောင်းတွေ ပျက်နေတယ်။ ပြီးတော့ အသစ်အသစ်တွေနဲ့ အစားထိုးရပါတယ်။ အဲဒီလို အလုပ်လုပ်ပေးတဲ့ သဘောကို ‘ရှင်ခြင်း’ သဘောလို့ ပြောပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ ကောဠာသပေါင်း မြောက်မြားစွာ ရှိပါတယ်။ အဲဒီ ကောဠာသတွေရဲ့ ကလာပ်စည်းအမျိုးပေါင်း ၂၀၀- ကျော်တို့ သူ့အလုပ်သူလုပ်နေကြရပါတယ်။ အရိုးကလာပ်စည်းလေးတွေက အရိုးတာဝန်ကို ထမ်းဆောင်ရင်း သူ့သက်တမ်းကုန်သွားတော့ သူက ပျက်စီးသွားတယ်။ သူပျက်စီးသွားတဲ့နေရာမှာ အသစ်ဖြစ်သော ကလာပ်စည်းအသစ်တွေက အစားထိုးပြီး နေရာယူပါတယ်။

အရိုးကလာပ်စည်းများက မာတဲ့သဘောလည်း ရှိတယ်။ သက်တမ်းလည်း တော်တော်ရှည်ပါတယ်။ နှစ်နဲ့ကြာအောင်ခံပါတယ်။ ကျန်တဲ့ ကလာပ်စည်းတွေက အရိုးလောက် သက်တမ်း မရှည်ကြပါဘူး။

ကလာပ်စည်း အရေအတွက်က ‘ကုဋေတစ်သိန်းကျော်’ ရှိပါတယ်။

သန်းပေါင်း တစ်သန်းကျော်ရှိပါတယ်။ အဲဒါဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကို တည်ဆောက်ထားတဲ့ ကလာပ်စည်းတို့၏ အရေအတွက်ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါတွေက အဟောင်းအဟောင်းတွေက ပျက်နေပါတယ်။ အသစ်အသစ်တွေနဲ့ အစားထိုးပေးနေရပါတယ်။

အဲဒီလို အဟောင်းပျက်၍ အသစ်နဲ့ အစားထိုးပေးနေရတဲ့ အလုပ်တွေ အမြဲရှိနေပါတယ်။ အဲဒီမှာ အချိန်ကာလနဲ့တွက်ပြီး ပြောရမယ်ဆိုလျှင် တစ်စက္ကန့်ဆိုသော အပိုင်းအခြားဟာ အတိုဆုံးအချိန် ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်စက္ကန့်ဆိုသော အချိန်လေးဟာ ဘယ်လောက်မှ မကြာပါဘူး။

အဲဒီ တစ်စက္ကန့်ဆိုသော အချိန်လေးအတွင်းမှာပဲ ဒီ ကုဋေတစ်သန်းကျော်သော ကလာပ်စည်းတွေထဲက ပျက်ပျက်သွားတဲ့ ကလာပ်စည်းပေါင်းက ‘ငါးကုဋေ’ ပျက်ပါတယ်။

‘ငါးကုဋေ’ ကလာပ်စည်းတွေဟာ တစ်စက္ကန့်အတွင်းမှာ ပျက်သွားတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို ပျက်တဲ့နေရာမှာ ကလာပ်စည်းအသစ် ‘ငါးကုဋေ’နဲ့ အစားထိုးပေးနေရပါတယ်။ ကလာပ်စည်းပေါင်း ကုဋေတစ်သိန်းကျော်ထဲက တစ်စက္ကန့်အတွင်းမှာ ‘ငါးကုဋေ’ ပျက်၍ ‘ငါးကုဋေ’ အစားထိုးနေရပါတယ်။ အဲဒီအလုပ်ကို ဒီခန္ဓာကိုယ်က လုပ်နေပါတယ်။ ဒီခန္ဓာကိုယ်ဟာ ရှင်ရေးအတွက် အလုပ်လုပ်နေတာဖြစ်ပါတယ်။

ရှင်အောင်လုပ်ရတဲ့ကိစ္စဟာ ဘယ်လောက်ထိအောင် ပင်ပမ်းတယ်။ ဘယ်လောက်ထိအောင် ကြီးကျယ်တယ်။ ဘယ်လောက်ထိအောင် ခက်ခဲတယ်ဆိုတာကို ဉာဏ်နှင့် ဆင်ခြင်စဉ်းစားဖို့ ဒီပညာကို သင်ယူရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီ ရူပက္ခန္ဓာရဲ့သဘောဟာ အမြဲတမ်းပျက်နေပါတယ်။ ပျက်  
တဲ့နေရာမှာ အသစ်နဲ့ အမြဲတမ်း အစားထိုးတဲ့အလုပ်ကို လုပ်နေရပါ  
တယ်။ အဲဒါဟာ သဘာဝတရား ဖြစ်ပါတယ်။ ရုပ်သဘာဝတရား ဖြစ်  
ပါတယ်။ ရုပ်သဘာဝရဲ့ သဘောတရားကို သူ့လမ်းစဉ်နဲ့ သူ့စည်းမျဉ်းလို့  
ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒါကို ‘နိယာမ’လို့ ခေါ်ပါတယ်။

‘ရူပဓာတုတို့၏ နိယာမ’ လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ရူပဓာတုလို့ခေါ်တဲ့  
ရုပ်ဓာတ်တွေဟာ သူ့ရဲ့လမ်းစဉ်အတိုင်း သူသွားနေတာ အမှန်ပါပဲ။ အဲဒီ  
ဟာကို ဉာဏ်က ဆင်ခြင်နိုင်ဖို့အတွက် ‘ကာယာနုပဿနာ’ ပညာဆိုတာကို  
လေ့လာရပါတယ်။

ဒီပညာကို သင်ယူလိုက်တဲ့အခါကျတော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကျွန်  
တော်တို့ရဲ့ ရူပက္ခန္ဓာအကြောင်းကို တော်တော်လေး ချေချေငံငံ သိလာရ  
ပါတယ်။

ဒီကလာပ်စည်းတွေဟာ စက္ကန့်တိုင်း စက္ကန့်တိုင်း ငါးကုဋေ ပျက်  
သွားပါတယ်။ ပျက်သွားတဲ့နေရာမှာ ငါးကုဋေ ငါးကုဋေ အစားထိုးနေ  
ရပါတယ်။ ဒီသဘောတွေကို သေသေချာချာ စဉ်းစားဖို့လိုပါတယ်။

ဒီခန္ဓာကိုယ်လေးဟာ အမိဝမ်းတိုက်က ထွက်လာလို့ လူကလေး  
ဖြစ်လာတဲ့ အချိန်မှာလည်း ဒီကလာပ်စည်းတွေ အလုပ်လုပ်နေတာပါ။  
အဲဒီမှာ အခုပြောနေတာက ငါးကုဋေပျက်နှုန်း ငါးကုဋေဖြစ်နှုန်းဆိုတာ  
ရှိနေပါတယ်။ အဲဒီ ငါးကုဋေဖြစ်နှုန်းနဲ့ ပျက်နှုန်းညီမျှနေတဲ့ အချိန်ကို  
ပြောပြပါတယ်။

ဒီလို မွေးကင်းစကလေးရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်က တဖြည်းဖြည်း ကြီး

ထွားလာနေပါတယ်။ မွေးကင်းစအရွယ်ကစပြီး ၁၈-နှစ် ၂၀-နှစ်ထိ အောင် ရူပက္ခန္ဓာက ကြီးပွားနေတာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ကလာပ် စည်းတွေရဲ့ဖြစ်နှုန်းက များနေပါတယ်။ ပျက်နှုန်းက နည်းနေပါတယ်။ ဖြစ်နှုန်း > ပျက်နှုန်း) အဲဒီအရွယ်ဟာ တိုးပွားနေတဲ့အရွယ် ကြီးပွားနေတဲ့ အရွယ် ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီနောက် အသက် ၂၀-၂၅ နှစ်ဆိုတဲ့ လူလတ်ပိုင်းအရွယ် ရောက်တော့ ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ ကလာပ်စည်းတို့၏ ဖြစ်နှုန်းနှင့် ပျက်နှုန်း တို့ဟာ တူမျှနေပါတယ်။ (ဖြစ်နှုန်း = ပျက်နှုန်း)

တဖြည်းဖြည်း အသက် ၃၀-၄၀ အရွယ် ရောက်လာပြီဆိုရင် ကိုယ်ခန္ဓာရှိ ကလာပ်စည်းတွေ၏ ဖြစ်တဲ့နှုန်းက နည်းလာပြီး ပျက်တဲ့နှုန်း က များလာပါတယ်။ (ဖြစ်နှုန်း < ပျက်နှုန်း) အဲဒီလို ဖြစ်တဲ့နှုန်းက နည်းပြီး ပျက်တဲ့နှုန်းက များလာပြီဆိုလျှင် ရုပ်ခန္ဓာမှာ အိုမင်းခြင်းလက္ခဏာ ထင်ရှားလာပါတယ်။

အိုမင်းတယ်ဆိုတာဟာ ဆုံးရှုံးသွားတဲ့ ကလာပ်စည်းတွေ၏ နေရာမှာ အသစ်အသစ် ကလာပ်စည်းများနဲ့ လိုက်ပြီး အစားထိုးသော်လည်း ပြည့်မီအောင် မထိုးနိုင်တော့ပါဘူး။ အစားထိုးရတဲ့ အရေအတွက်က နည်းလာပါတယ်။ အဲဒီလို နည်းတဲ့သဘောကိုပဲ ‘အိုမင်းခြင်း’လို့ ခေါ်ရပါတယ်။

အဲဒီလို အိုမင်းနေတဲ့သဘောကို ဒီကလာပ်စည်းတွေရဲ့ အနေအထားကို မှီပြီးတော့သိရပါတယ်။ အဲဒီလို ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ သူ့ရဲ့လုပ်ငန်းစဉ်အတိုင်း ရှင်ရေးကိုအဓိက လုပ်နေရပါတယ်။ ရှင်ရေးကို လုပ်ရင်းနဲ့

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက အိုမင်းခြင်းကို ဖော်ဆောင်လာပါတယ်။

အဲဒီလို အို-အို လာပြီးတော့ နောက်ဆုံးပိတ် ဒီ သက်တမ်းစေ့သောအခါကျတော့ မိမိတို့၏ အခြေအနေအားလျော်စွာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရဲ့ စက်ယန္တယားကြီး လေးပါးဟာ စက်ရပ်သွားပါတယ်။ စက်ရပ်ခြင်းကိုပဲ ‘သေခြင်း’လို့ ခေါ်ရပါတယ်။

အဲဒီ ဓာတ်ကြီးလေးပါး စက်ရပ်တဲ့အချိန်ဟာ သတ္တဝတစ်ဦးရဲ့ အဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ ဘဝတစ်ခု၏ အဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ ပဋိသန္ဓေတည်တဲ့ အချိန်က ဘဝတစ်ခုစပြီး ဘဝတစ်ခု ဆုံးသည့်တိုင်အောင် တကယ်အလုပ်လုပ်နေကြတာဟာ ‘ကလာပ်စည်း’တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ ကလာပ်စည်းတွေဟာ လူဆိုသောသတ္တဝါရဲ့ ခန္ဓာအတွင်းမှာ ကုဋေတစ်သိန်းကျော် ရှိပါတယ်။

သူတို့ဟာ စဉ်ဆက်မပြတ် မရပ်မနား ‘ရှင်ရေး’အတွက် အလုပ်လုပ်ကြပါတယ်။ အလုပ်လုပ်ရင်း တဖြည်းဖြည်း သေသွားကြပါတယ်။ ကလာပ်စည်းတွေ ပျက်ပုံကို ပညာရှင်တွေက တွက်ပြထားပါတယ်။ အရိုးကလာပ်စည်းက တစ်နှစ်- နှစ်နှစ်ကြာအောင် အလုပ်လုပ်နိုင်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ အူသိမ်ရှိပါတယ်။ အူသိမ်အတွင်း နံရံကို ဖုံးထားတဲ့ အမွေးပါးကို ကလာပ်စည်းနဲ့ တည်ဆောက်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအမွေးပါးလေးတွေဟာ သူတို့ဖြစ်လာပြီးရင် ၃၆-နာရီပဲ ကြာပါတယ်။ တစ်ရက်ခွဲပဲ ကြာပါတယ်။ ပြီးတော့ သူတို့ ပျက်သွားရတယ်။ အဲဒီလို မြန်မြန်ဖြစ်ပြီး မြန်မြန်ပျက်တဲ့ ကလာပ်စည်းတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ အစာစားတဲ့အခါ အစာနဲ့ လျှာနဲ့ ထိတွေ့တဲ့အခါ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ချို၊ ချဉ်၊ ငါ၊ ခါး ဆိုတဲ့ အရသာပေါ်အောင် လျှာမှာ တပ်ထားတဲ့ ဇိဝှာပသာဒတွေက လုပ်ဆောင်ပေးရပါတယ်။ အဲဒီ ဇိဝှာ ပသာဒခေါ်တဲ့ ‘လျှာအကြည်ရုပ်’တွေရဲ့ သက်တမ်းဟာ ၁၀-ရက်ပဲ ကြာ ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့အထင်က ဒီကလာပ်စည်းတွေ အမြဲတမ်း ရှိတယ် လို့ ထင်နေပေမယ့် သူတို့ဟာ ဖြစ်လာပြီး ၁၀-ရက်ကြာရင် ပျက်သွားရ ပါတယ်။

ဒီတော့ အဟောင်းတွေ ပျက်သွားတဲ့နေရာမှာ အသစ်တွေနဲ့ အစားထိုးပေးရပါတယ်။ အခုစားလို့ အခုသိနေတဲ့ အရသာဟာ အခု အသက်ရှင်နေသေးတဲ့ လျှာမှာရှိသော ကလာပ်စည်းလေးတွေ အလုပ် လုပ်နေလို့ပါ။ သူတို့ဟာ လွန်ခဲ့သော ၁၀-ရက်က ပေါ်မလာသေးပါဘူး။ ၁၀-ရက်နောက်ပိုင်းမှာမှ သူတို့ ပေါ်လာတာပါ။ သူတို့ ပေါ်လာပြီးတော့ အလုပ်လုပ်ပါတယ်။ ၁၀-ရက်လောက်ကြာတော့ သူတို့လည်း ကွယ် ပျောက်သွားပါတယ်။ သူတို့ အလုပ်လည်း မလုပ်နိုင်တော့ပါဘူး။

အဲဒီတော့ ဘဝနှင့်ပတ်သက်သော ကိစ္စများကို တကယ်ဆောင် ရွက်နေကြတဲ့ အခြေခံ ကလာပ်စည်းများဟာ သူ့လုပ်ငန်းနဲ့ သူ့သက်တမ်း နဲ့သူ အလုပ်လုပ်ရပါတယ်။ အဲဒီသဘောတွေဟာ အဟုတ်တကယ် ဖြစ် နေပျက်နေတဲ့ သဘောပါ။ ဒါဟာ အမှန်တရားပါ။

အဲဒီ အမှန်တရားဆိုတာကို အခုလိုပညာများသင်ယူမှု ခန္ဓာကိုယ် နဲ့ ပတ်သက်တဲ့အကြောင်း သိရပါတယ်။ အဲဒီ ပညာများ ရပြီဆိုတဲ့အခါ ကျတော့မှ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ပတ်သက်သည့် မှန်ကန်သော အချက်အလက်

များကို စုဆောင်းမယ်၊ ထိုက်သင့်သည့်အားလျော်စွာ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ပတ်သက်သော အချက်အလက်တွေကို အမှန်အတိုင်း စုဆောင်းရမယ်။

ဒီလို ရထားသော အချက်အလက်ပေါ်မှာ အမှီပြုထားပြီးတော့ စဉ်းစားပါ။ စဉ်းစားဖို့ နည်းပညာထပ်ပြီးတော့ ပေးပါတယ်။ အဲဒီမှာ ပညာဉာဏ်ကို သုံးရပါမယ်။

ဟောဒီ ကလာပ်စည်းဆိုသော ရူပက္ခန္ဓာ၏ အခြေခံအကျဆုံး ပစ္စည်းလေးတွေဟာ ဘယ်ပုံဘယ်နည်း အလုပ်လုပ်နေတာလဲဆိုလျှင် သူတို့ ဝင်လာကြတယ်။ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး အလုပ်တာဝန် ထမ်းဆောင်တယ်။ ပြီးတော့ ပျက်သွားတယ်။

သူတို့ တည်ဆောက်လာတာကို ဥပ္ပါဒ (ခန္ဓာကိုယ်ထဲရှိ ကလာပ်စည်းတစ်ခုစီ တည်ဆောက်လာချိန်ကို ဥပ္ပါဒ)၊

တာဝန်ထမ်းဆောင်နေတဲ့ အချိန်ကို ဌိတိ၊

ပြီးတော့မှ ပျက်သွားတာကို ဘင်္ဂံ။

အဲဒီ ဥပ္ပါဒ၊ ဌိတိ၊ ဘင်္ဂံဆိုတဲ့ ဖြစ်ခြင်းသဘော၊ တည်ခြင်းသဘော၊ ပျက်ခြင်းသဘောနဲ့ အခြေကျခံကျသော ကလာပ်စည်းများ အလုပ်လုပ်နေတာကတော့ အမှန်ပါပဲ။

သူတို့ဟာ ကုဋေတစ်သိန်းကျော် ရှိပါတယ်။ အမျိုးအစားအားဖြင့် ၂၀၀-ကျော် ရှိပါတယ်။ သူတို့ဟာ အဟုတ်တကယ် အလုပ်လုပ်နေပါတယ်။ အလုပ်လုပ်နေတယ်ဆိုတဲ့ သဘောကို မြင်ဖို့လိုပါတယ်။

‘ရှင်တယ်’ဆိုတာဟာ ကုဋေတစ်သိန်းကျော်သော ‘ကလာပ်စည်း’တွေ အဟုတ် အလုပ်လုပ်နေလို့ ရှင်နေတာပါ။ ကုဋေတစ်သိန်း

ကျော်သော ‘ကလာပ်စည်း’တွေဟာ သူ့လုပ်ငန်းနဲ့ သူ့တာဝန် ထမ်းဆောင်ပြီး သူတို့က ဖြစ်လာတယ်။ အလုပ်တာဝန် ထမ်းဆောင်တယ်။ ပြီးတော့ ပျက်သွားတယ်။

ပျက်သွားတဲ့ ကလာပ်စည်းတွေရဲ့ နေရာမှာ အသစ်နဲ့ မှန်မှန် အစားထိုးပေးနေရပါတယ်။ အဲဒီသဘောတွေကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။

ရှင်ဖို့အတွက် အလုပ်ဝတ္တရားသည် ကလာပ်စည်းနဲ့ အလုပ်လုပ်နေရပါတယ်။ ပျက်သွားတာက တစ်စက္ကန့်မှာ ‘ငါးကုဋေ’ ရှိပါတယ်။ အဲဒီပျက်သွားတဲ့ ငါးကုဋေကို အလျင်မီအောင် နောက်ထပ် ငါးကုဋေ ချက်ချင်း ထုတ်ပေးရပါတယ်။ အစားထိုးပေးရတယ်။

ပျက်တဲ့နေရာမှာ အစားထိုးနိုင်ဖို့အတွက် အသစ်အသစ်ကို တကယ် လုပ်ရပါတယ်။ တစ်စက္ကန့်မှာ ငါးကုဋေ အသစ်အသစ် လုပ်ပေးနေရပါတယ်။ မလုပ်နိုင်လို့ မဖြစ်ပါဘူး။

အဲဒီ ယန္တရားကြီးဟာ ငါးကုဋေ အသစ်အသစ် ဖြည့်ပေးနေရတဲ့ အလုပ်ကို ရပ်လို့လည်းမရပါ။ နားလို့လည်းမရပါ။ အဟောင်းပျက်တဲ့ နေရာကို အသစ်နဲ့ အစားထိုးဖို့ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ကြိုးစားနေရပါတယ်။ အဲဒီသဘောထဲမှာ ရပ်လို့မရ၊ နားလို့လည်းမရ၊ ပျက်တိုင်း အသစ်ထည့်ပေးနေရတဲ့အလုပ်ဟာ ခက်ခဲပါတယ်။ ခက်ခဲတဲ့အပြင် သူဟာ အလုပ်သဘောအားဖြင့် ဆင်းရဲပါတယ်။ ရှင်အောင် လုပ်နေရတဲ့အလုပ်သည် ရပ်လို့မရခြင်း၊ အဲဒီလို ရပ်လို့မရတဲ့ သဘောက ‘ဆင်းရဲခြင်း’သဘော ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ လုပ်ငန်းသဘောအရ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ဒီလုပ်ငန်းကိုပဲ အမြဲတမ်း လုပ်နေရပါတယ်။

အဲဒီမှာ ‘ဆင်းရဲတယ်’ဆိုတဲ့စကားကို သုံးတဲ့နေရာမှာ ‘ရှင်အောင် လုပ်ရတဲ့ အလုပ်တာဝန်’ဟာ အလွန်ကြီးလွန်းလို့ ရပ်မရ၊ နားမရလို့ ‘ဆင်းရဲတယ်’လို့ ပြောတာဖြစ်ပါတယ်။

ဆင်းရဲခြင်းဆိုတဲ့စကားကို ပါဠိလို ‘ဒုက္ခ’လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီ ‘ဒုက္ခ’ဟာ ‘ရှင်ရေး’အတွက် လုပ်နေရတဲ့ ဒုက္ခ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြီး ခန္ဓာကိုယ် ကို သူ့ကောဠာသလေးနဲ့ သူ့နေရာသူ အလုပ်လုပ်နိုင်အောင် လုပ်ပေးနေ ရတဲ့သဘောဟာ ထိန်းသိမ်းခြင်းအလုပ် လုပ်နေရတာနဲ့ အတူတူပါပဲ။

ဘယ်လို ထိန်းသိမ်းပေးနေရသလဲဆိုရင် အဆုတ်ကလေး သူ့ အလုပ်သူ လုပ်နိုင်အောင်၊ နှလုံးကလေး သူ့အလုပ်သူ လုပ်နိုင်အောင် ထိန်းသိမ်းပေးနေရခြင်းကြောင့် ဒီခန္ဓာကိုယ်မှာ ‘ထိန်းသိမ်းပေးနေရတဲ့ အလုပ်’လည်း ရှိနေပါတယ်။

‘ငါးကုဋေ’ပျက်တိုင်း ‘ငါးကုဋေ’ အစားထိုးပေးရတဲ့ အလုပ်ဟာ ‘ထိန်းသိမ်း’ပေးရတဲ့လုပ်ငန်း ဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ‘ရှင်ရေးလုပ်ငန်း’ လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

‘ထိန်းသိမ်းရေး’ကို ‘ဝိပရိနာမ’လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ထိန်း သိမ်းနေရတဲ့သဘောဟာ အလွန် တာဝန်ကြီးပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ သူလည်းပဲ ‘ဆင်းရဲ’ပါတယ်။ အဲဒီ ‘ဆင်းရဲ’ဆိုတာက ‘ဒုက္ခ’လို့ ခေါ်ပါ တယ်။

‘ဝိပရိနာမဒုက္ခ’လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို သူ့ ဟာလေးနဲ့ သူ့ အဆက်မပြတ် အလုပ်လုပ် နိုင်ဖို့အတွက် ‘ထိန်းသိမ်းနေရတဲ့လုပ်ငန်း’ ရှိနေပါတယ်။ ‘ထိန်းသိမ်းနေရ

တဲ့လုပ်ငန်း'ကို 'ဝိပရိနာမ'လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ရပ်လို့မရ၊ နားလို့မရ၊ အစားထိုးပေးနေရတဲ့ အတွက်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ဆင်းရဲကို 'ဒုက္ခ'လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီဒုက္ခကို 'ဝိပရိနာမဒုက္ခ'လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အဓိပ္ပါယ်က ထိန်းသိမ်းခြင်းအတွက် ရပ်လို့မရ၊ နားလို့မရ ဆောင်ရွက်ပေးနေရတဲ့ ဒုက္ခ ရှိနေပါတယ်။ ဒီ ကုဋေတစ်သိန်းကျော်ကြီး ဟာ အမြဲတမ်းရှင်နေအောင် ကြိုးစားနေရပါတယ်။ ကုဋေတစ်သိန်းကျော် ရှင်လို့ ရူပက္ခန္ဓာက ရှင်နေရတာပါ။ ရှင်အောင်လည်းပဲ အမြဲတမ်း အထောက်အပံ့ ပေးရပါတယ်။

အဲဒီလို အထောက်အပံ့ပေးပြီးတော့ မရပ်မနား ရှင်ရာရှင် ကြောင်းအတွက် ထောက်ပံ့နေရတဲ့အလုပ်လည်းပဲ 'ဆင်းရဲ'ပါတယ်။

ရှင်အောင်လုပ်ရတဲ့အလုပ်ကို 'သင်္ခါရ'ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ရှင် အောင်လုပ်နေရတာဟာ ရပ်လို့မရ၊ နားလို့မရ၊ အမြဲတမ်းလုပ်နေရတဲ့ အတွက် ဆင်းရဲပါတယ်။

'ဆင်းရဲ'တာကို 'ဒုက္ခ'လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီတော့ ဒီ ဒုက္ခကို 'သင်္ခါရဒုက္ခ'လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီတော့ ဒုက္ခက ၂-မျိုး ရှိပါတယ်။

'ဝိပရိနာမဒုက္ခ' နှင့်

'သင်္ခါရဒုက္ခ'တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီဒုက္ခတွေဟာ အဟုတ်တကယ်ရှိနေသော ဒုက္ခတွေဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ ဒုက္ခတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်မှာဖြစ်ပေါ်တဲ့ နာတယ်၊ ကျင်တယ်၊ အောင့်တယ်ဆိုတဲ့ 'ကာယိကဒုက္ခ'မျိုးလို ခံစားမှုနဲ့ ပေါ်မနေပါဘူး။ ဒါတွေ

ဟာ အဟုတ်တကယ်ရှိနေသော ဒုက္ခဖြစ်သော်လည်းပဲ နာတာ၊ ကျင်တာ လို့ ပေါ်မလာပါဘူး။ နာတာကျင်တာကို ပေါ်လာအောင်ပြတာဟာ ‘ဝေဒ နာ’လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဒီတော့ ‘ဝေဒနာ’နဲ့ မဖော်ပြဘဲနဲ့ သဘာဝအတိုင်းရှိနေတဲ့ ဒုက္ခက ၂-မျိုးရှိပါတယ်။ သူတို့ဟာ ‘ဝိပရိနာမဒုက္ခ’နှင့် ‘သင်္ခါရဒုက္ခ’တို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီဒုက္ခတွေကို ဉာဏ်မျက်စိနှင့် ဆင်ခြင်၍ သိနိုင်အောင် ဘုရားရှင်က သင်ကြားပေးပါတယ်။

အဲဒီတော့ ရူပက္ခန္ဓာမှာရှိတဲ့ ဒုက္ခဟာ ‘ခံစားမှု’နဲ့ သိရတဲ့ ဒုက္ခက တစ်မျိုးပါ။ သဘာဝအတိုင်း ‘ရှင်ရေး’နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းနေရ တဲ့အရေး၊ ဒီအရေး ၂-ခုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဒုက္ခဟာ ‘ဝိပရိနာမဒုက္ခ’ နဲ့ ‘သင်္ခါရဒုက္ခ’တို့ အဟုတ်ရှိနေပါတယ်။ ရှိပုံရှိနည်းကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ ခေါင်းကိုက်တယ်၊ ဗိုက်နာတယ်၊ သွားကိုက်တယ်၊ သွားနာတယ်ဆိုတဲ့ ‘နာခြင်း’သဘောဟာလည်း ‘ဒုက္ခ’ ပါပဲ။ အဲဒီ ‘ဒုက္ခ’ဟာ ‘ကာယိကဒုက္ခ’ ဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော် သူတို့ကို ဆေးဝါးကုသပေးလိုက် ရင် သွားနာတာ၊ ခေါင်းကိုက်တာတွေဟာ ပျောက်ကင်းသွားပါတယ်။ အဲဒီ ‘ကာယိကဒုက္ခ’များဟာ ပေါ်ရင် ပေါ်လာပြီး ပျောက်တဲ့အခါ ပျောက် သွားပါတယ်။ အခုပြောတဲ့ ရှင်ရေးလုပ်နေရတဲ့ ‘ဒုက္ခ’ကတော့ ဘယ် အခါမှ ရပ်လို့မရ၊ နားလို့မရပါဘူး။ အမြဲတမ်းရှိနေတဲ့ ဒုက္ခဖြစ်ပါတယ်။ ထို့အတူပဲ ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းရေးဒုက္ခကလည်း ရပ်လို့မရ၊ နားလို့မရ၊ အမြဲ တမ်းရှိနေတဲ့ ဒုက္ခ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီတော့ ‘ဝိပရိနာမဒုက္ခ’ နဲ့ ‘သင်္ခါရဒုက္ခ’တို့ဟာ ရူပက္ခန္ဓာရှိရင်

အမြဲတမ်း ရှိနေပါတယ်။ အဲဒါကို ဘုရားရှင်က သင်ကြားပေးပါတယ်။ အဲဒါဟာ ဆင်ခြင်စဉ်းစားတဲ့ ပညာနဲ့မှ သိရတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ပညာဟာ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ စဉ်းစားပုံ စဉ်းစားနည်း မှန်မှ ဒီ ဒုက္ခတွေ ရှိမှန်း သိပါမယ်။

ကျွန်တော်တို့ဟာ ဒီအကြောင်းအရာတွေကို ဒေသနာမှာ ပါတဲ့ အတိုင်း သင်ယူပြီးတော့ ဒီပညာတွေကို လေ့လာပါ။ ပြီးတော့ ဉာဏ်နဲ့ စဉ်းစားပါ။ ပြီးတော့ ဒီသဘာဝတရားတွေဟာ မိမိတို့စိတ်အစဉ်မှာ စွဲစွဲမြဲမြဲ သိရှိနားလည်အောင် လေ့ကျင့်ရပါမယ်။ ဒါဟာ ‘ဘာဝနာမယ ပညာ’ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီပညာတွေကို တတ်ပြီးမှ နိဗ္ဗာန်-မဂ်-ဖိုလ်ကို နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်နိုင်၊ မျက်မှောက်ပြုနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ ဒီပညာတွေကို ဆည်းပူးပြီးတော့ ဘုရားရှင် သင်ကြားပေးတဲ့ အမြဲတမ်းချမ်းသာဖြစ်သော အမြင့်ဆုံး ‘သန္တိ သုခ’သို့ ရောက်သည့်တိုင်အောင် ကြိုးစားနိုင်ကြပါစေ။

သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု။

