အာရုံကောင်းများ	ခံစားတတ်သည်၊
စိတ်အဖော်များ	ရွှင်ပျားစေသည်၊
ကိုယ်စိတ်ထဲမှ	ကောင်းလှထင်သည်၊
ချမ်းသာမှု	မှတ်ရှုမြတ်ယောဂီ။
အာရုံဆိုးများ	ခံစားတတ်သည်၊
စိတ်မရွှင်လန်း	ညှိုးနွမ်းစေသည်။
ကိုယ်စိတ်ထဲမှ	ခံရခက်သည်၊
ဆင်းရဲမှု	မှတ်ရှုမြတ်ယောဂီ။

အာဟာ	မေ	သမုပ္ပန္နေ၊
သတိ	မေ	ဥဒပဒ္ဌထ။
အာဟာ	မေ	သမုပ္ပန္နော၊
ကာလော	မေ	နပ္ပမဇ္ဇိတုံ။

ဆဋ္ဌသင်္ဂါယနပုဋ္ဌကာ, အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ

ကျေးဂူးတော်ရှင်
မဟာဓမ္မိဿရာတော်ဘုရားကြီး
ဟော်ကြားတော်မူသော
ဝိပဿနာဘာဝနာလမ်းပေး
တရားတော်ကြီး

ဝေဒနာနုပဿနာတရားတော်ကြီး

နှင့်

ရွှေဘုံသို့နှစ်ခွန်းဆက်တရားတော်

သာသနာ - ၂၅၁၈ ကောဇာ - ၁၃၅၆ ခရစ် - ၁၉၉၄

ဆဋ္ဌသင်္ဂီတိပုဋ္ဌာန, အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ

ကျေးဂူးတော်ရှင်
မဟာစည်သရာတော်ဘုရားကြီး

ဟောကြားတော်မူသော

ဝိပဿနာအလုပ်ပေး
တရားတော်ကြီး

ဝေဒနာနုပဿနာတရားတော်ကြီး

နှင့်

ရွှေဘိုသို့နှတ်ခွန်းဆက်တရားတော်

သာသနာ-၂၅၃၈ ကောဇာ-၁၃၇၆ ခရစ်-၁၉၉၄

ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရားတော်ကြီးစာအုပ်

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ဘာသာရေးဆိုင်ရာ စာပေခွင့်ပြုချက်အမှတ် –၁၃၄ /၉၃ (၁၀)
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် – ၁၂၆/၉၃ (၁၂)
၁၉ – ကြိမ်မြောက်
အုပ်ရေ – ၅၀၀၀
၁၉၉၃–ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ

မျက်နှာဖုံးပန်းချီ	– တင်သိန်းထွန်း
မျက်နှာဖုံးရိုက်	– အောင်စိုးမိုးရောင်စုံပုံနှိပ်တိုက်
စာအုပ်ချုပ်	– အောင်စိုးမိုးအဖွဲ့
ကွန်ပျူတာ	– ဦးချမ်းသာ (သီရိပဝရမ္မာစရိယဝိနယပါဠိပါရဂူ) အမှတ် (၁၀)၊ မြသီရိ (၃)လမ်း၊ (၃၀)ရပ်ကွက်၊ ဒဂုံမြို့သစ် (မြောက်ပိုင်း)မြို့နယ်၊ ဖုန်း ၅၈၄၆၂၉
ဖလင်	– မိုးရွှေရည် (လမ်း ၃၀) ကိုတင်ဝင်းနှင့်အဖွဲ့
တန်ဖိုး	– ၂၅–ကျပ်
ထုတ်ဝေသူ	– ဦးလေးမောင် (မြ–၀၂၄၈) ဗုဒ္ဓသာသနာနုဂ္ဂဟအဖွဲ့ချုပ် မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်။ ဖုန်း ၅၄၁၉၇၁၊ ၅၄၅၉၁၈
ပုံနှိပ်သူ	– ဒေါ်သန်းသန်း (မြ–၀၁၆၅၄) အောင်စိုးမိုးရောင်စုံပုံနှိပ်တိုက် ၁၈၉၊ ၃၂–လမ်း၊ ရန်ကုန်။ ဖုန်း ၂၈၅၀၈၇

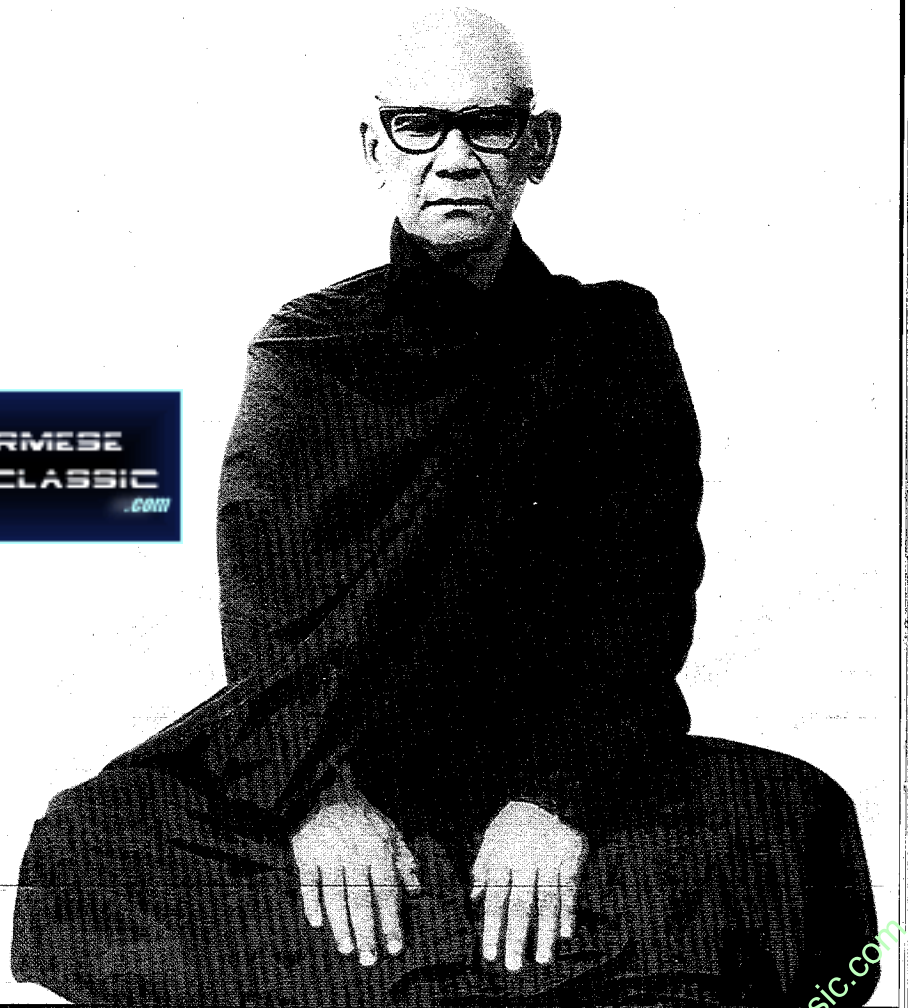
ဖေဖော်ဝါ

ဒေါက်တာမိုးမြတ်သူ မဘေးအောင်ပြီး ဝိသာ

မာတိကာ

မာတိကာ

ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရားတော်ကြီး
မာတိကာပြီးပြီ။



ဆဋ္ဌသင်္ဂီတိပုစ္ဆက ၊ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
နိုင်ငံတော်ဩဝါဒါစရိယ ၊ ကမ္မာသာသနာပြု
ကျေးရွှေးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

တျေးဇူးတော်ရှင် မတာဓည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ထေရုပ္ပတ္တိအကျဉ်း

*****

ဆဋ္ဌသင်္ဂီတိပုစ္ဆက အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ မဟာစည် ဆရာတော်လောင်းလျှာ သားရတနာကို ရွှေဘိုခရိုင်၊ ဆိပ်ခွန်ရွာ၌ အဘ ဦးကံတော်+အမိ ဒေါ်ရွှေအုပ်–တို့မှ သက္ကရာဇ် ၁၂၆၆–ခုနှစ်၊ ဒုတိယ ဝါဆိုလပြည့်ကျော် (၃) ရက်၊ သောကြာနေ့ (၂၉–၇–၁၉၀၄) တွင် ဖွားမြင်ခဲ့လေသည်။ ယေန်နာမည်မှာ **''မောင်သွင်''** ဖြစ်သည်။

အသက် (၁၂) နှစ်အရွယ်တွင် ရှင်သာမဏေဝတ်၍ သက်တော် (၂၀) တွင် ရဟန်းပြုခဲ့သည်။ ပရိယတ္တိစာပေ၊ နေ့ဝါ, ညဝါ ကျမ်းစာအရပ်ရပ်ကို သင်ယူတော်မူခဲ့ပြီး၊ ၁၃၀၃–ခုနှစ်တွင် ''သာသနဓဇ သီရိပဝရ ဓမ္မာစရိယ'' ဘွဲ့တံဆိပ်တော်ကို ဆက်ကပ်ခံယူရရှိတော်မူသည်။

ငယ်ဆရာများနှင့်တကွ မန္တလေးမြို့ အနောက်ပြင်၊ ခင်မကန်တိုက်၌ ကျော်စောသော ဆရာတော်များထံ ပရိယတ္တိ

ကျမ်းဂန်များ သင်ယူ ဆည်းပူးတော်မူခြင်း၊ သထုံမင်းကွန်း ဇေတဝန် ဆရာတော်ဘုရားကြီးထံ ပဋ္ဌိပတ်ကို နည်းခံ ကျင့်ကြံ အားထုတ်ခြင်းတို့ဖြင့် ပရိယတ္တိ၊ ပဋ္ဌိပတ္တိ စွယ်စုံ ထူးချွန်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်မြတ် ဖြစ်တော်မူခဲ့လေသည်။

ဆရာတော်သည် သိက္ခာတော် (၂၅)ဝါ၊ ရသည်အထိ ဆိပ်ခွန်ရွာ မဟာစည်ကျောင်းနှင့် မော်လမြိုင် တောင်ဝိုင်း ကလေးတိုက်ကျောင်းတို့တွင် အခါအားလျော်စွာ သီတင်းသုံး နေထိုင်တော်မူ၍ ပရိယတ္တိ၊ ပဋ္ဌိပတ္တိ သင်ကြားပို့ချ နည်းနာ ညွှန်ပြတော်မူခဲ့သည်။

၁၃၁၁–ခုနှစ်၊ တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ကျော် (၆) ရက်နေ့ (၁၀–၁၁–၁၉၄၉) တွင် ရန်ကုန်မြို့ ဗုဒ္ဓသာသနာနုဂ္ဂဟ အဖွဲ့ကြီး၏ ပင့်ဆောင်ကိုးကွယ်မှုဖြင့် ရန်ကုန်မြို့ သာသနာ့ ရိပ်သာသို့ ကြွရောက်တော်မူကာ (၁၃၁၁) ခုနှစ်၊ နတ်တော် လပြည့်နေ့ (၄–၁၂–၁၉၄၉) မှစ၍ ယောဂီများအား ဝိပဿနာ တရား ဟောကြားပြသတော်မူခဲ့သည်။ ရိပ်သာ၏အမည်သည် ''**မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ**'' ဟု တွင်ခဲ့လေသည်။

ဆရာတော် ဘုရားကြီးသည် ၁၃၁၉–ခုနှစ်တွင် ''အဂ္ဂ မဟာပဏ္ဍိတ'' ဘွဲ့တံဆိပ်တော်ကို ဆက်ကပ် ခံယူရရှိတော် မူသည်။ ဆဋ္ဌသင်္ဂါယနာတင်ပွဲတွင် ''ဆဋ္ဌသင်္ဂီတိပုစ္ဆက''

တာဝန်ကို ဆောင်ရွက်တော်မူသည်။ ၎င်းအပြင် ''ဆဋ္ဌသင်္ဂါယန သြသာနသောဝေ၊ ဆဋ္ဌသင်္ဂါယနာဝန်ဆောင်အဖွဲ့၊ နိုင်ငံ တော် သြဝါဒါစရိယ'' စသည့် သာသနာ့တာဝန် အရေးရပ်ကို လည်း စွမ်းစွမ်းတမံ ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်တော်မူခဲ့လေသည်။ ထိုစဉ်က ဆဋ္ဌသင်္ဂီတိဝိသဇ္ဇက–ကား တိပိဋကာ ဆရာတော် ''အရှင်ဝိစိတ္တသာရာဘိဝံသ''ပင်တည်း။

၁၃၀၅–ခုနှစ်တွင် မဟာစည်ဆရာတော် စီရင်ရေးသား တော်မူသော ဝိပဿနာရှုနည်း ကျမ်းကြီးနှစ်တွဲသည် ကျော် စောထင်ရှားလှပေသည်။

ဆက်လက်ပြုစုသော ကျမ်းများနှင့် ဟောစဉ်တရားများမှ စာအုပ်အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိလာသော ကျမ်းစာအုပ် ပေါင်းမှာ (၇၀) ကျော် ရှိပေသည်။

ဆရာတော်ဘုရားကြီး သက်တော်ထင်ရှားရှိစဉ် မြန်မာ နိုင်ငံအတွင်း မဟာစည်သြဝါဒခံ ရိပ်သာခွဲပေါင်း (၃၀၀) ကျော် တည်ရှိခဲ့ပြီး၊ ကမ္ဘာအရေးရပ်တွင်လည်း သာသနာပြုရိပ်သာခွဲ များကို တည်ထောင်ပေးတော်မူခဲ့သည်။ ဆရာတော်ဘုရားကြီး ပြသတော်မူသော ဝိပဿနာတရား ပွားများကျင့်ကြံ အားထုတ် ပြီးသူ ရဟန်း၊ ရှင်၊ လူ၊ ယောဂီဦးရေ (၇၀၀၀၀၀) ကျော် ရှိခဲ့လေသည်။

ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် အိန္ဒိယ၊ သီရိလင်္ကာ၊ နီပေါ၊ စင်္ကာပူ၊ မလေးရှား၊ ထိုင်း၊ ဗီယက်နမ်၊ ကမ္ဘောဒီးယား၊ လာအို၊ အင်ဒိုနီးရှား စသော အရှေ့တိုင်းနိုင်ငံများနှင့် ဥရောပ၊ အင်္ဂလန်၊ အမေရိက စသော အနောက်နိုင်ငံများ အပါအဝင် ကမ္ဘာအရပ်ရပ်တို့မှ ပင့်ဖိတ် လျှောက်ထားချက်များအရ ကြွရောက်တော်မူပြီးလျှင် ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓသာသနာတော် စည်ပင်ပြန့်ပွား ထွန်းကားရေးကို ဆောင်ရွက်တော်မူခဲ့လေသည်။

ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် သက်တော် (၇၈)၊ သိက္ခာတော် (၅၈)ဝါ ရရှိရာ ၁၃၄၄–ခုနှစ်၊ ဒုတိယဝါဆိုလပြည့် (၁၀) ရက်နေ့ (၁၄–၈–၁၉၈၂) စနေနေ့တွင် မဟာစည် သာသနာ့ရိပ်သာ စံကျောင်းတော်၌ စုတိကမ္မဇရုပ် ချုပ်ငြိမ်းတော်မူခဲ့ပါသည်။

* * * * *

ဝိပဿနာအလုပ်ပေး

တရားတော်ကြီး

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

မြတ်စွာဘုရား၏ သာသနာတော်၌ တွေ့ကြုံနေရတဲ့အခါမှာ အရေးအကြီးဆုံး လုပ်ငန်းက မိမိတို့သန္တာန်မှာ 'သီလ, သမာဓိ, ပညာ' ဆိုတဲ့ ဒီအကျင့်သုံးခု ပြည့်စုံအောင် အားထုတ်ဖို့ဟာ အရေးကြီးဆုံးပဲ၊ သီလလည်း ပြည့်စုံရမယ်၊ သမာဓိလည်း ပြည့်စုံရမယ်၊ ပညာလည်း ပြည့်စုံရမယ်။

'သီလ' ဆိုတာ ဘာလဲ ဆိုလို့ရှိရင် လူများမှာ အောက်ထစ်ဆုံးအားဖြင့် ငါးပါးသီလ (အာဇီဝဋ္ဌမကသီလ) ပြည့်စုံရမယ်၊ ရဟန်းများမှာတော့ ပါတိမောက်သီလ ပြည့်စုံရမယ်၊ ဒီသီလ ပြည့်စုံတယ်ဆိုရင် လူဘဝ, နတ်ဘဝ, ကောင်းရာဘဝတွေ

ရောက်ပြီးတော့ ကောင်းစားချမ်းသာသွားနိုင်တယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီလောကီသီလလောက်နဲ့တော့ အပါယ်ဘေးက လုံးဝလွတ်ပြီလို့ စိတ်မချရသေးဘူး။ ဒါကြောင့် လောကုတ္တရာသီလနဲ့လည်း ပြည့်စုံအောင် အားထုတ်ရမယ်၊ 'လောကုတ္တရာသီလ'ဆိုတာ မဂ်သီလ, ဖိုလ်သီလပဲ၊ ဒီမဂ်သီလ, ဖိုလ်သီလနဲ့ ပြည့်စုံသွားရင်တော့ အပါယ်လေးပါးကို ဘယ်တော့မှ မကျတော့ဘူး၊ 'လူဘဝ, နတ်ဘဝ'ဆိုတဲ့ ဘဝကောင်းတွေမှာချည်းဖြစ်ပြီး အစဉ် ထာဝရ ကောင်းစား ချမ်းသာသွားတော့တာပဲ။

ဒါကြောင့် မိမိတို့သန္တာန်မှာ အဲဒီမဂ်သီလ, ဖိုလ်သီလတွေနဲ့ ပြည့်စုံအောင် အားထုတ်ကြရမယ်၊ တကယ်တမ်း အားထုတ်ရင် ပြည့်စုံလည်း ပြည့်စုံနိုင်ပါတယ်။ ဒီလို အခါကောင်းကြီးထဲမှာ အားမထုတ်မိဘဲ အဲဒီမဂ်ဖိုလ်သီလတူးတွေနဲ့ လွဲသွားရမယ် ဆိုရင် အများကြီးပဲ ဝမ်းနည်းစရာကောင်းတယ်။ အကုသိုလ်ကံတွေက အခွင့်ရတိုင်း အကျိုးပေးပြီး အပါယ်လေးပါးကို ပစ်ချလိမ့်ဦးမယ်၊ ငရဲ, တိရစ္ဆာန်, ပြိတ္တာဘုံတွေကို ရောက်ရောက်ပြီးတော့ အနှစ်သိန်းပေါင်းများစွာ, သန်းပေါင်းများစွာ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေနဲ့ တွေ့ကြုံခံစားသွားရလိမ့်ဦးမယ်။ ဒါကြောင့် ယခုလိုဘုရားသာသနာတော်ကြီးနဲ့ တွေ့ကြုံနေရတဲ့အခါဟာ အဲဒီ လောကုတ္တရာ မဂ်ဖိုလ်သီလနဲ့ ပြည့်စုံအောင် အားထုတ်ဖို့ အချိန်ပဲ။

ပြီးတော့ ဒီ 'မဂ်ဖိုလ်သီလ'ဆိုတာကလည်း သူ့ချည်းသက်သက် အားထုတ်လို့ ဖြစ်တာမဟုတ်ဘူး၊ သမာဓိကိုလည်း အားထုတ်ရသေးတယ်၊ 'သမာဓိ'ဆိုတာက ဘာလဲဆိုလို့ရှိရင် စိတ်တည်ကြည်မှု၊ စိတ်ငြိမ်သက်မှုပါပဲ၊ ပကတိစိတ်တွေက သွားချင်တိုင်း သွားနေတယ်၊ ထိန်းထားလို့ကို မရနိုင်ဘူး၊ သူ့ဟာသူ သွားချင်ရာ သွား, ရောက်ချင်ရာ ရောက်, စိတ်ကူးချင်ရာ ကူးနေတယ်၊ အဲဒီလို စိတ်ကလေးတွေ သွားချင်တိုင်း မသွားနိုင်အောင် သမာဓိအာရုံတစ်ခုခုကို စူးစိုက်ပြီး အဖန်ဖန် နှလုံးသွင်းနေရမယ်၊ ဒီလိုနှလုံးသွင်းဖန်များတော့ စိတ်ကလေးက ကိုယ်နှလုံးသွင်းတဲ့ အာရုံထဲမှာသာ ငြိမ်ဝပ်ရပ်တည်နေပြီး နေတယ်၊ အဲဒါဟာ သမာဓိပဲ။

ဒီသမာဓိကလည်း လောကီနဲ့ လောကုတ္တရာ နှစ်မျိုးရှိတယ်၊ ဒီနှစ်မျိုးထဲမှာ သမထဘာဝနာကို အားထုတ်ရင် 'ရူပစျာန်, အရူပစျာန်' ဆိုတဲ့ လောကီစျာန် သမာဓိတွေကို ရသွားနိုင်တယ်၊ ဒီစျာန်သမာဓိတွေနဲ့ ပြည့်စုံရင် အင်မတန် အသက်တမ်းရှည်တဲ့ ဗြဟ္မာ့ဘုံတွေကို ရောက်သွားနိုင်တယ်၊ အဲဒီမှာ ရောက်ပြီးတော့ တစ်ကမ္ဘာ, နှစ်ကမ္ဘာ, လေးကမ္ဘာ, ရှစ်ကကမ္ဘာ စသည်ဖြင့် ကမ္ဘာပေါင်း ရှစ်သောင်းလေးထောင်တိုင်အောင် အသက်ရှည်ပြီး တည်နေနိုင်တယ်။ ဒါပေမယ့် အသက်တမ်းကုန်တဲ့အခါကျတော့ အဲဒီဗြဟ္မာ့ဘဝက သေရပြန်တာပဲ၊ သေပြီးတော့ လူပြည်, နတ်ပြည်ကို ပြန်ရောက်လာတယ်၊ ဒီလိုရောက်လာတဲ့အခါမှာလည်း

ကောင်းကောင်းမွန်မွန်ချည်း နေသွားမယ် ဆိုရင်တော့ ဘဝ ကောင်းတွေချည်း ဖြစ်သွားဖို့ပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ကိုလေသာက မကောင်းသေးတော့ မကောင်းမှုကိုလည်း သူပြုမိဦးမှာပဲ၊ ဒီတော့ အဲဒီမကောင်းမှုက အကျိုးပေးပြီး အပါယ်လေးပါးသို့လည်း ကျရောက်သွားနိုင်သေးတာပဲ၊ ဒါကြောင့် ဒီလောကီ သမာဓိ လောက်နဲ့ စိတ်မချရသေးဘူး၊ လောကုတ္တရာ သမာဓိနဲ့လည်း ပြည့်စုံအောင် အားထုတ်ရဦးမယ်။

'လောကုတ္တရာ သမာဓိ'ဆိုတာ မဂ်သမာဓိ, ဖိုလ်သမာဓိပဲ၊ ဒီသမာဓိကလည်း ပညာပါ ပြည့်စုံမှ သူ့ကလည်း ပြည့်စုံတာ၊ ဒါကြောင့် ပညာကိုလည်း ပြည့်စုံအောင် အားထုတ်ရသေးတယ်၊ ဒီပညာကလည်း လောကီနဲ့ လောကုတ္တရာ နှစ်မျိုးရှိတာပဲ။ ယခု ကာလမှာ လက်မှုပညာ, နှုတ်မှုပညာ အစရှိတဲ့ လောကရေးရာ အသိအလိမ္မာပညာတွေကိုလည်း 'လောကီပညာ'လို့ပဲ ခေါ်နေ ရတယ်။

ဒါပေမယ့် ဒီပညာမျိုးတွေကတော့ ဘာဝနာနဲ့လည်း မဆိုင်ဘူး၊ ကုသိုလ်တရားရယ်လို့လည်း မှုချကိန်းသေမဟုတ်ဘူး၊ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုရင်တော့ ယခု သတ္တဝါတွေ အမြောက်အမြား သေကြေပျက်စီးအောင် လုပ်နေကြတာဟာ ဒီပညာတွေနဲ့ လုပ်နေကြတာပဲ၊ လောဘ ဒေါသ အကုသိုလ်တွေနဲ့ လုပ်နေကြ တာပဲ၊ 'ပညာအစစ်' ဆိုတာကတော့ အကုသိုလ်ရယ်လို့ မရှိဘူး၊ ကုသိုလ်ချည်းပဲ။

ဒါကြောင့် 'လောကီပညာအစစ်'ဆိုတာကတော့ သတ္တဝါ အများ ကောင်းစားချမ်းသာရေးကို ကြံစည် သိမြင်တာရယ်, တရားကျမ်းဂန်အရာတို့မှာ သဘာဝကျကျ သိမြင်တာရယ်၊ ဝိပဿနာပညာရယ်၊ ဒီ သုတမယ, စိန္တာမယ, ဘာဝနာမယ အသိဉာဏ်ပညာတွေဟာ လောကီပညာအစစ်တွေပဲ၊ ဒီလောကီ ပညာတွေနဲ့ ပြည့်စုံရင်လည်း ကုသိုလ်တွေဖြစ်ပွားပြီး ကောင်းစား ချမ်းသာသွားနိုင်တယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီလောကီပညာလောက်နဲ့ လည်း အပါယ်လေးပါးကတော့ လုံးဝလွတ်ပြီလို့ မဆိုနိုင်သေး ဘူး၊ ဒါကြောင့် အပါယ်ဘေးက လုံးဝလွတ်မြောက်ချင်ရင် လောကုတ္တရာပညာနဲ့လည်း ပြည့်စုံအောင် အားထုတ်ရဦးမယ်။

'လောကုတ္တရာပညာ'ဆိုတာ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ပဲ၊ ဒီမဂ် ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ကို ရအောင် ဘာကို အားထုတ်ရမလဲဆိုလို့ ရှိရင် သီလ, သမာဓိ, ပညာဆိုတဲ့ ဒီအကျင့်သုံးမျိုးထဲမှာ ပညာ အကျင့်ဆိုတဲ့ ဝိပဿနာဘာဝနာကို အားထုတ်ရမယ်၊ ဒီပညာ ဘာဝနာက ပြည့်စုံသွားရင်တော့ သီလရော, သမာဓိရော, ပညာရော အကုန်လုံး တစ်ပါးတည်း ပြည့်စုံသွားတော့တာပဲ။

ဒီပညာဘာဝနာက ဘယ်လိုအားထုတ်ရတာလဲ ဆိုလို့ရှိရင် မိမိသန္တာန်မှာ ထင်ရှားရှိတဲ့ ရုပ်တရား, နာမ်တရားတွေကို အမှန်အတိုင်း သိအောင် ခွဲစိတ်ပြီး ရှုရတာပါပဲ။

ယခုခေတ် လောကဓာတ်ပညာတွေနဲ့ ဓာတ်ခွဲတယ် ဆိုတာ ကတော့ ဓာတ်အိုး ဓာတ်ခွက်တွေ၊ ဓာတ်မှန်တွေ ဒီလိုကိရိယာ

တန်ဆာပလာတွေ အမျိုးမျိုးနဲ့ ရုပ်ဓာတ်တွေကို ခွဲစိတ်ပြီး ကြည့်ကြတယ်။ ဒါပေမယ့် နာမ်တရားကိုတော့ သူတို့နည်းနဲ့ မခွဲနိုင်ကြပါဘူး။ ဟော ... ငါတို့မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဓာတ်ခွဲနည်းက တော့ ဘယ်လိုကိရိယာတန်ဆာပလာမှ အကူအညီမလိုဘူး၊ ရှုတ်မှတ်တဲ့ စိတ်ကလေးတစ်ခုတည်းနဲ့ ရုပ်တရားတွေကိုလည်း ခွဲစိတ်ကြည့်နိုင်တယ်၊ နာမ်တရားတွေကိုလည်း ခွဲစိတ်ကြည့်နိုင်တယ်။ ဘယ်လိုလဲဆိုတော့ မိမိတို့သန္တာန်မှာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်, နာမ်တရားတွေကို သူဖြစ်ပျက်နေတဲ့အတိုင်း ဖြစ်ခိုက်, ဖြစ်ခိုက်မှာ လိုက်ပြီး ရှုနေရုံပါပဲ၊ ဒီလို မပြတ်ရှုနေရင် သမာဓိ ဉာဏ်အား ပြည့်လာတဲ့အခါမှာ ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်, နာမ်တွေကို ကိုယ်တိုင်မျက်မှောက် တွေ့နိုင်တယ်။

ကိုယ်ထဲမှာ ထင်ရှားနေတာက ရုပ်တရားနဲ့ နာမ်တရားနှစ်ပါးပဲ ရှိတယ်၊ ရုပ်တရားက တစ်မျိုး၊ နာမ်တရားက တစ်မျိုး၊ 'ရုပ်တရား' ဆိုတာ ဘာလဲဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ်အကောင်အထည်ကြီးအလိုက် ယခု ထင်ရှားတွေ့နေရတာဟာ ရုပ်တရားတွေပါပဲ၊ သူတို့ကို အမည်အသီးသီးနဲ့ ခွဲပြောမယ်ဆိုရင် ပထဝီဓာတ်, အာပေါဓာတ်, တေဇောဓာတ်, ဝါယောဓာတ်, စက္ခုဓာတ်, ရူပဓာတ် စသည်ဖြင့် (၂၈)ပါးတောင် ရှိတယ်။ ဒါပေမယ့် လိုရင်း အတိုချုပ် ဆိုရင်တော့ တစ်ကိုယ်လုံး, တစ်ကောင်လုံး အထည်ဝတ္ထုကြီးအနေနဲ့ ထင်ရှားတွေ့နေရတာတွေဟာ ရုပ်

တွေပါပဲ။ ဥပမာ ဆန်မှုန့်အသေးအမွှားကလေးတွေကို ရေနဲ့ ရောစပ်ပြီး နယ်လိုက်တော့ အတုံးအခဲကြီး ဖြစ်လာတာလိုပါပဲ။

ဒီရုပ်ကိုယ်ကြီး ဆိုတာဟာလည်း ရုပ်အသေးအမွှားကလေးတွေ အများကြီးစုပေါင်းပြီး ဖြစ်နေတဲ့ ရုပ်တုံး၊ ရုပ်ခဲကြီး၊ ရုပ်အစုအဝေးကြီးပါပဲ။ ဒီရုပ်တရားဆိုတာက အအေးနဲ့ တွေ့ရင်လည်း တစ်မျိုးတစ်မည် ပြောင်းလဲ ဖောက်ပြန်တတ်တယ်၊ အပူနဲ့ တွေ့ရင်လည်း တစ်မျိုးတစ်မည် ပြောင်းလဲ ဖောက်ပြန်တတ်တယ်၊ ဆန့်ကျင်ဘက်နဲ့ တွေ့တိုင်း တွေ့တိုင်း သူက ဒီလို တစ်မျိုးတစ်မည် ပြောင်းလဲ ဖောက်ပြန်ပြီး သွားတတ်တဲ့အတွက်ကြောင့် သူကို ပါဠိလို 'ရူပ'လို့ အမည်ပေးထားတယ်။ မြန်မာလိုကတော့ 'ရုပ်'လို့ ခေါ်တယ်၊ သူရဲ့သဘော သတ္တိကတော့ ရုပ်ဆိုတာ အာရုံကို မသိတတ်တဲ့ တရားပါပဲ၊ အဘိဓမ္မာပါဠိတော်မှာ နာမ်တရားနဲ့ ရုပ်တရားကို **'သာရမ္မဏာ ဓမ္မာ၊ အနာရမ္မဏာ ဓမ္မာ'**လို့ ခွဲခြားပြီးတော့ ဟောထားတယ်။

သာရမ္မဏာ ဓမ္မာ – အာရုံရှိတဲ့ နာမ်တရား၊ အာရုံပြုတတ်တဲ့ နာမ်တရား၊ အာရုံကို သိတတ်တဲ့ နာမ်တရားက တစ်မျိုး။

အနာရမ္မဏာ ဓမ္မာ – အာရုံမရှိတဲ့ ရုပ်တရား၊ အာရုံမပြုတတ်တဲ့ ရုပ်တရား၊ အာရုံကို မသိတတ်တဲ့ ရုပ်တရားက တစ်မျိုးတဲ့၊ ဒီလို ခွဲခြားထားတယ်။

ဒီအဘိဓမ္မာဒေသနာမှာ 'ရူပ်'ဆိုတာ အာရုံကို မသိတတ်တဲ့ တရားပဲလို့ တိုက်ရိုက်ပြထားတယ်။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အသိဉာဏ်ထဲမှာလည်း ရူပ်တရားတွေဟာ အာရုံကို မသိတတ်တဲ့အနေနဲ့ပဲ ထင်ရှားပါတယ်။ တုံးတိုင်မျှား၊ အုတ်ခဲ၊ ကျောက်ခဲမျှား၊ မြေကြီးခဲမျှား၊ သစ်ပင် တော တောင်မျှား အဲဒါတွေလည်း ရူပ်တရားတွေပဲ၊ အဲဒီရူပ်တွေဟာ ဘာမှအာရုံကို မသိတတ်ဘူး၊ ဒါလိုပဲ ကိုယ်ထဲက ရူပ်တွေလည်း ဘာမှမသိတတ်ဘူး၊ ပြီးတော့ လူအသေကောင်မှာရှိတဲ့ ရူပ်တွေဟာ ဘာမှ မသိတတ်ဘူး၊ ဒါလိုပဲ လူအရှင်မှာရှိနေတဲ့ ရူပ်တွေလည်း ဘာမှမသိတတ်ဘူး၊ အတူတူပါပဲ။ ဒါပေမယ့် လောကလူတွေရဲ့ အထင်ကတော့ ''ရူပ်တွေဟာ အသက်ရှင်နေတုန်းတော့ သိတတ်တယ်၊ သေသွားမှ မသိတာပဲ''လို့ ဒီလိုထင်နေကြတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီလိုထင်တဲ့အတိုင်း မဟုတ်ပါဘူး၊ အမှန်မှာတော့ လူအသေကောင်မှာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ လူအရှင်မှာပဲ ဖြစ်ဖြစ် ရူပ်ဆိုရင် ဘာမှမသိတတ်တာချည်းပဲ၊ သူ့သက်သက်နဲ့ဆိုရင် လှုပ်လည်း မလှုပ်တတ်ဘူး၊ ရူပ်ဆိုတာ အသေသဘောချည်းပဲ။

ဒါဖြင့် ယခု သိ,သိနေတာကတော့ ဘာတုံးဆိုလို့ရှိရင် ရူပ်ကို မှီပြီးဖြစ်နေတဲ့ နာမ်တရားကလေးပဲ၊ နာမ်တရားဆိုတာ အသိတရားပါပဲ၊ အာရုံဆီကို ရောက်ရောက်ပြီး သိတတ်လို့ သူ့ကို ပါဠိလို ''နာမ''လို့ အမည်ပေးထားတယ်၊ မြန်မာလိုကတော့ သူ့ကို ''နာမ်''လို့ ခေါ်တယ်။ အများအားဖြင့်တော့ အဲဒီနာမ်တရားကို ''စိတ်''လို့ပဲ ခေါ်နေကြပါတယ်။ အဲဒီအသိတရား၊

နာမ်တရား၊ စိတ်တရားကလေးဟာ ရူပ်ကို မှီပြီးတော့ ဖြစ်နေတယ်၊ ဘယ်လိုလဲဆိုရင် မျက်စိရူပ်ကို မှီပြီးတော့ မြင်သိမှု ဖြစ်နေတယ်၊ နားရူပ်ကို မှီပြီးတော့ ကြားသိမှု ဖြစ်နေတယ်၊ နှာခေါင်းရူပ်ကို မှီပြီးတော့ နံသိမှု ဖြစ်နေတယ်၊ လျှာရူပ်ကို မှီပြီးတော့ အရသာသိမှု ဖြစ်နေတယ်၊ ကိုယ်ရူပ်ကို မှီပြီးတော့ အတွေ့, အထိ အသိကလေးတွေ ဖြစ်နေတယ်၊ အကောင်း, အဆိုး, အတွေ့, အထိတွေ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ အများကြီးပါပဲ။

''မြင်တယ်၊ ကြားတယ်''ဆိုတာတွေကတော့ သူ့နေရာနဲ့သူ တစ်နေရာ၊ တစ်ကွက်ကလေး အတွင်းသာ ရှိတယ်၊ သူတို့ရဲ့ ဖြစ်ရာဌာနက သိပ်မကျယ်ဘူး၊ ဒီတွေ့, ထိတယ်ဆိုတာကတော့ သူ့ဖြစ်ရာဌာနက သိပ်ကျယ်ဝန်းတာ၊ တစ်ကိုယ်လုံး အတွင်းရော, အပြင်ရော နှံ့လို့ အများကြီးပဲ၊ ကိုယ်ရူပ်ဆိုတာက အသွေးအသား စိုနေတဲ့ နေရာတိုင်းမှာ ပျံ့နှံ့ပြီး တည်ရှိနေတယ်၊ အဲဒီ အသွေးအသားစိုနေတဲ့ နေရာတိုင်း နေရာတိုင်းက တွေ့၊ ထိပြီး သိနိုင်တယ်၊ ဒီတွေ့, ထိ သိတာလည်း နာမ်တရားပဲ၊ ပြီးတော့ နှလုံးရူပ်ကို မှီပြီးတော့ စိတ်ကူးကြံစည် သိမှုတွေ အမျိုးမျိုး ဖြစ်နေတယ်၊ ဒါတွေဟာ အကုန်လုံး နာမ်တရားချည်းပဲ၊ သိတာဆိုရင် နာမ်တရားချည်းပဲ၊ ရူပ်မဟုတ်ဘူး၊ ရူပ်ဆိုတာကတော့ ဘာမှ မသိတတ်ဘူး။

ဒါပေမယ့် ပကတိလူတွေ ထင်မှတ်နေတာကတော့ 'မြင်တယ်' ဆိုရင် မျက်စိကပဲ မြင်သွားတယ်၊ မြင်တာနဲ့ မျက်စိဟာ

အတူတူပဲလို့ ဒီလိုထင်နေကြတယ်၊ ပြီးတော့ ''မြင်တာဟာ ငါပဲ၊ ငါကပဲ မြင်သွားတယ်၊ မျက်စိရော မြင်တာရော ငါတစ်ယောက်တည်းပဲ''လို့ ဒီလိုပဲ ထင်နေကြတယ်၊ အမှန်ကတော့ ဒီလို မဟုတ်ဘူး၊ မျက်စိက တခြား၊ မြင်သိတာကလေးက တခြားပဲ၊ ငါကောင်ရယ်လို့ မရှိဘူး၊ မျက်စိရုပ်ကို မှီပြီး မြင်သိသွားတာ ကလေးပဲ ရှိတယ်။

ဥပမာ – ယခု ကျောင်းပေါ် လူထိုင်နေရာမှာ ကျောင်းက တခြား၊ လူက တခြားပဲ၊ ကျောင်းဟာ လူမဟုတ်ဘူး၊ လူကလည်း ကျောင်းမဟုတ်ဘူး၊ တခြားစီ ကွဲနေတယ်၊ ဒါလိုပဲ မြင်တဲ့အခါမှာလည်း မျက်စိက တခြား၊ မြင်တာက တခြားပဲ၊ မျက်စိကလည်း မြင်တာ မဟုတ်ဘူး၊ မြင်သိတာကလည်း မျက်စိမဟုတ်ဘူး၊ တခြားစီပဲ ကွဲနေတယ်။

တစ်နည်း – ဥပမာကတော့ အခန်းထဲမှာ ရှိနေတဲ့လူက ပြတင်းပေါက်ကို ဖွင့်ပြီး ကြည့်လိုက်ရင် အခန်းအပြင်ဘက်က အရာဝတ္ထုတွေကို အများကြီးပဲ မြင်သွားတယ်၊ ဒီလိုမြင်တာဟာ ဘယ်သူက မြင်တာလဲ၊ ပြတင်းပေါက်က မြင်တာလား၊ လူက မြင်တာလား ဆိုလို့ရှိရင် ပြတင်းပေါက်ကတော့ ဘယ်မြင်တတ်မလဲ၊ လူက မြင်သွားတာပါပဲ၊ ဒါပေမယ့်လို့ ပြတင်းပေါက်မရှိရင် လူက အဲဒီအပြင်ကဟာတွေကို မြင်နိုင်ပါ့မလား၊ ဒီလိုလည်း မမြင်နိုင်ဘူး၊ ပြတင်းပေါက်ရှိမှ ပြတင်းပေါက်ကနေပြီး ကြည့်မှ အဲဒါတွေကို မြင်နိုင်တယ်၊ အပေါက်မရှိတဲ့ နံရံပိတ်ကာ

ထားခဲ့တဲ့နေရာကနေပြီး ကြည့်လို့တော့ အပြင်ကဟာတွေကို မမြင်နိုင်ဘူး၊ အဲဒီလိုပါပဲ၊ မြင်တာဟာ မျက်စိနဲ့ တခြားစီပါပဲ၊ မျက်စိက မြင်တာ မဟုတ်ဘူး၊ မြင်တာကလည်း မျက်စိ မဟုတ်ပါဘူး၊ သို့ပေမယ့် မျက်စိရှိမှပဲ မြင်သိမှုက ဖြစ်နိုင်တယ်၊ မျက်စိရုပ်ကို မှီပြီးတော့မှ မြင်သိကလေးက ဖြစ်တယ်။

အဲဒီတော့ မြင်တိုင်း မြင်တိုင်း မြင်ခိုက်ခဏမှာ ထင်ရှားတာက မျက်စိရုပ်ရယ်၊ မြင်ရတဲ့အဆင်းရယ်၊ မြင်သိတဲ့ နာမ်ကလေးရယ် – ဒီ ၃–ခုပဲ ရှိတယ်၊ ဒီ ၃–ခုထဲမှာ အဆင်းရုပ်ဆိုတာကတော့ တစ်ရံတစ်ခါမှာ ကိုယ်တွင်းသန္တာန်က ထင်ရှားတယ်၊ တစ်ရံတစ်ခါမှာ အပြင်ပသန္တာန်က ထင်ရှားတယ်၊ အဲဒီ မြင်ရတဲ့ အဆင်းရုပ်ရယ်၊ မျက်စိရုပ်ရယ် – သူတို့နှစ်ခုကတော့ ဘာကိုမှ မသိတတ်ဘူး၊ သူများရဲ့ အသိခံရုံလောက်ပဲ၊ 'မြင်တယ်' ဆိုတဲ့ နာမ်ကတော့ မြင်ရတဲ့အဆင်းကို သိတတ်တယ်၊ မြင်ရတာကို ဘယ်လိုဟာလဲလို့ သူက သိ,သိသွားတယ်၊ ဒါကြောင့် မြင်ဆဲခဏမှာ ထင်ရှားတာက မသိတတ်တဲ့ရုပ်နဲ့ သိတတ်တဲ့ နာမ်၊ ဒီရုပ်,နာမ် နှစ်ပါးပဲ ထင်ရှားတယ်၊ ဒီရုပ်,နာမ် နှစ်ပါးတွဲပြီး ထင်ရှားဖြစ်သွားတာကို ''မြင်တယ်''လို့ ခေါ်နေရတာပဲ။

ဝိပဿနာဉာဏ်အမြင်မရှိသေးတဲ့ ပကတိလူတွေကတော့ ဒီလိုမြင်သွားတာကိုပဲ ''ငါကောင်၊ သတ္တဝါကောင်၊ အသက်ကောင်''လို့ ထင်နေကြတယ်၊ မြင်တာဟာ ငါပဲ၊ ငါကပဲ မြင်သွားတယ်၊ ငါကပဲ သိသွားတယ်လို့ ဒီလိုထင်နေကြတယ်၊

အဲဒီလို ထင်နေတာကို ''**သက္ကာယဒိဋ္ဌိ**''လို့ ခေါ်တာပဲ၊ ''သက္ကာယ ဒိဋ္ဌိ'ဆိုတဲ့ ပါဠိအမည်ထဲမှာ 'သက္ကာယ'က တစ်ပုဒ်၊ 'ဒိဋ္ဌိ' က တစ်ပုဒ်၊ 'သက္ကာယ'ဆိုတဲ့ ပုဒ်က ထင်ရှားရှိတဲ့ ရုပ်နာမ်ကို ဆိုလိုတယ်၊ 'ဒိဋ္ဌိ'ဆိုတဲ့ ပုဒ်က အထင်မှား, အမြင်မှားတာလို့ ဆိုလိုတယ်။ ဒါကြောင့် 'သက္ကာယဒိဋ္ဌိ''ဆိုတာ အဟုတ်တကယ် ထင်ရှားရှိတဲ့ ရုပ်, နာမ်အစုအပေါ်မှာ အထင်အမြင်မှားတာကို ဆိုလိုတယ်။

အထင်အမြင်မှားပုံကို ထပ်ပြီးတော့ ရှင်းပြဦးမယ်၊ မြင်ခိုက်မှာ အဟုတ်တကယ် ထင်ရှားရှိတာက မျက်စိရုပ်ရယ်၊ မြင်ရတဲ့ အဆင်းရုပ်ရယ်၊ မြင်သိတဲ့ စိတ်နာမ်ကလေးရယ် – ဒီရုပ်နာမ် နှစ်မျိုးပဲ ရှိတယ်၊ ဒီရုပ်နာမ်နှစ်မျိုးတည်း အဟုတ်ရှိ၊ တကယ်ရှိနေတာ အမှန်ပဲ၊ ဒီလိုအဟုတ်ရှိ၊ တကယ်ရှိနေတဲ့ ရုပ်နာမ် အစုအဝေးကို လူတွေက ဘာထင်နေကြတုံး ဆိုတော့ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါကောင်လို့ ထင်နေကြတယ်၊ မြင်တာလည်း ငါပဲ၊ မြင်ရတာလည်း ငါပဲ၊ ငါ့ကိုယ်ကို ငါမြင်သွားတာပဲလို့ ဒီလိုထင် နေကြတယ်။ အဲဒီလိုထင်တာဟာ ငါကောင်မဟုတ်တဲ့ မြင်မှု ရုပ်နာမ်တရားရဲ့အပေါ်မှာ ငါကောင်အနေနဲ့ အထင်အမြင်မှားသွားတာပဲ၊ ဒါကြောင့် ဒီလိုတကယ်ပဲ ထင်မှတ်စွဲလမ်းနေရင် အဲဒါကို ''သက္ကာယဒိဋ္ဌိ''လို့ ခေါ်တယ်။

ဒီသက္ကာယဒိဋ္ဌိ မကင်းသေးသမျှ ကာလပတ်လုံး အပါယ်လေးပါးက မလွတ်မြောက်သေးဘူး၊ ကုသိုလ်က အကျိုးပေး

နေလို့ လူပြည်, နတ်ပြည်မှာ ဖြစ်နေရပေမယ်လို့ စိတ်မချရသေးဘူး၊ မကောင်းမှု အကုသိုလ်တွေက အခွင့်ရလို့ အကျိုးပေးတဲ့အခါမှာ အပါယ်လေးပါးလည်း ကျကျသွားတတ်သေးတာပဲ၊ ဒါကြောင့် ဒီသက္ကာယဒိဋ္ဌိ လုံးလုံးကင်းသွားအောင် အားထုတ်ရမယ် ဆိုတာကို မြတ်စွာဘုရားက ''**သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ပဟာနာယ၊ သတော ဘိက္ခု ပရိဗ္ဗဇေ**''လို့ ဒီလို အရေးတကြီး မိန့်မှာထားခဲ့တယ်။

ဆိုလိုတာကတော့ သံသရာထဲမှာ ကျင်လည်နေတဲ့သူဟာ မအိုချင်, မနာချင်, မသေချင်ပေမယ်လို့ မနေရဘူး၊ တစ်နေ့ကျတော့ အိုရတယ်၊ မကျန်းမာ နာဖျားရတယ်၊ သေရတယ်၊ သေပြီးပြန်တော့လည်း တစ်ဖန် ဘဝအသစ် မဖြစ်ချင်ပေမယ်လို့ မနေရဘူး၊ ဖြစ်ရပြန်တာပဲ၊ ဖြစ်ပြန်တော့လည်း ကိုယ်ဖြစ်ချင်ရာမှာချည်း ဖြစ်ရတာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ မကင်းသေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဆိုရင် ငရဲ, တိရစ္ဆာန်, ပြိတ္တာ, အသူရကာယ် ဆိုတဲ့ အပါယ်ဘဝဆိုးတွေမှာ မဖြစ်ပရစေနဲ့လို့ ဒီလိုတောင်တလို့လည်း ရတာမဟုတ်ဘူး၊ ကံအားလျော်စွာ သူဖြစ်ချင်ရာ ဖြစ်သွားတာပဲ၊ ဒါကြောင့် 'သံသရာ' ဆိုတာ သေသေချာချာ သိရင် သိပ်ကြောက်စရာကောင်းတယ်၊ အဲဒီကြောက်စရာကောင်းတဲ့ သံသရာဘေးကြီးကို သိမြင်ပြီးတော့ သံသရာက လွတ်မြောက်အောင်, နိဗ္ဗာန်ရောက်အောင် အားထုတ်ရမယ်တဲ့၊ သံသရာကြီးတစ်ခုလုံးက မလွတ်မြောက်သေးတောင် အပါယ်

သံသရာက လွတ်မြောက်သွားအောင် အားထုတ်ရမယ်တဲ့၊ အပါယ်လေးပါးကို ကျစေနိုင်တဲ့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို အကြွင်းမဲ့ ပယ်နိုင်အောင် အားထုတ်ရမယ်တဲ့၊ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို အကြွင်းမဲ့ ပယ်နိုင်တဲ့ အရိယမဂ်, ဖိုလ်တရားတွေ, လောကုတ္တရာ သီလ, သမာဓိ, ပညာတွေနဲ့ ပြည့်စုံအောင် အားထုတ်ရမယ်တဲ့၊ ဘယ်လို အားထုတ်ရမှာလဲဆိုတော့ (သတော–အမှတ်ရလျက်၊ ပရိဗ္ဗဇေ–ကိလေသာနယ်အတွင်းမှ ထွက်သွားရမယ်တဲ့) သက္ကာယဒိဋ္ဌိအစွဲအလမ်းက ကင်းသည့်တိုင်အောင် မြင်မှု, ကြားမှု အစရှိတဲ့ ရုပ်နာမ်တွေကို အမှတ်ရမှု သတိနဲ့ ရှုမှတ်သွားရမယ်တဲ့။

ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးတို့က ဝိပဿနာအလုပ်ကို အားထုတ်ကြဖို့ တိုက်တွန်းဟောပြောနေကြရတာ၊ ယခု ယောဂီတွေလည်း ဒီဝိပဿနာအလုပ်ကို အားထုတ်မယ်လို့ ရောက်လာကြတယ်၊ တော်တော်ကြာရင် အပြည့်အစုံ အားထုတ်ပြီး အရိယမဂ်, ဖိုလ်ကို ဆိုက်ရောက်သွားကြလိမ့်မယ်၊ ဒီတော့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကင်းပြီး အပါယ်လေးပါးက လွတ်မြောက်သွားကြတော့မှာပဲ။

အားထုတ်ဖို့ လုပ်ငန်းကတော့ မြင်တိုင်း မြင်တိုင်း မြင်ခိုက်မှာ ထင်ရှားရှိတဲ့ တရားကလေးတွေကို ရှုရုံ မှတ်ရုံပါပဲ၊ မြင်တိုင်း မြင်တိုင်း 'မြင်တယ်, မြင်တယ်'လို့ ရှုမှတ်ရမယ်။ (ရှုတယ်,၊ မှတ်တယ် ဆိုတာ သေသေချာချာ သိအောင်လို့ အသိဉာဏ်နဲ့ စူးစိုက်ပြီး နှလုံးသွင်းလိုက်တာကို ခေါ်တာပါပဲ) ဒါကြောင့် မြင်ရင် မြင်တယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်ရင် တစ်ခါတစ်ရံမှာ မြင်ရတဲ့ အဆင်းကို

ရှုမှတ်မိသွားတယ်၊ တစ်ခါတစ်ရံမှာ မြင်တဲ့စိတ်ကလေးကို ရှုမှတ်မိသွားတယ်၊ တစ်ခါတစ်ရံမှာ မြင်ရာဌာန မျက်စိရုပ်ကလေးကို ရှုမှတ်ပြီးတော့ ဒီကနေပြီး မြင်သွားတာပါကလားလို့ သိ, သိသွားတယ်၊ ဘယ်ဟာပဲ မှတ်မိသည်ဖြစ်စေ တစ်ခုခုမှတ်မိလို့ တစ်ခုခု သိလာရင် ပြီးတာပဲ၊ တစ်ခုခုမသိဘူး ဆိုရင်တော့ အဲဒီမြင်မှုကို အကြောင်းပြုပြီး ''ပုဂ္ဂိုလ်, သတ္တဝါ, ငါကောင်''လို့ ထင်မှတ်စွဲလမ်းတဲ့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိဖြစ်လာမှာ၊ နိစ္စ, သုခ အတ္တ ကိလေသာအစွဲတွေ ဖြစ်လာမှာ၊ ဒီလို ကိလေသာအစွဲက ကံတွေဖြစ်၊ ကံက အကျိုးပေးတော့ ဘဝသစ်တွေဖြစ်နဲ့၊ ဒီနည်းဖြင့် ပဋ္ဌိစ္စသမုပ္ပါဒ်စက်လည်ပြီးတော့ သံသရာဝဋ္ဋဆင်းရဲတွေ မပြတ်ဖြစ်နေတာ၊ ဒါကြောင့် ဒီလိုသံသရာဝဋ္ဋဆင်းရဲတွေ တဝဲလည်လည်ဖြစ်ပြီး မနေရအောင်ဟာ မြင်တိုင်း မြင်တိုင်း 'မြင်တယ်, မြင်တယ်'လို့ ရှုရ မှတ်ရမယ်။

ကြားခိုက်စသည်မှာလည်း အတူတူပဲ၊ ရုပ်နဲ့နာမ်ပဲ ရှိတယ်၊ 'ကြားတယ်'ဆိုတာ နားရုပ်ကို မှီပြီးတော့ ကြားသိမှုကလေး ဖြစ်သွားတာပဲ၊ နားကလည်း ရုပ်၊ ကြားတာကလည်း ရုပ်၊ ကြားသိသွားတာကတော့ နာမ်၊ ဒီရုပ်နာမ်နှစ်ပါးပဲ ရှိတယ်၊ အဲဒါကိုလည်း သိအောင် ကြားတိုင်း 'ကြားတယ်, ကြားတယ်'လို့ မှတ်ရမယ်။

နှာခေါင်းအနံ့ကို နံတိုင်းလည်း 'နံတယ်, နံတယ်'လို့ မှတ်ရမယ်။

လျှာက အရသာကို စားသိတိုင်း 'သိတယ်, သိတယ်'လို့ မှတ်ရမယ်။

ကိုယ်က တွေ့ထိတိုင်းလည်း အဲဒီတွေ့ထိတာကလေးတွေကို လိုက်ပြီး မှတ်ရမယ်၊ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ အသွေးအသားစိုနေတဲ့ နေရာတိုင်း, နေရာတိုင်းက အတွေ့အထိကို လက်ခံဖမ်းဆီးနိုင်တဲ့ ရုပ်တစ်မျိုးရှိတယ်၊ အဲဒါကို '**ကာယပသာဒ**–ကိုယ်အကြည်ရုပ်'လို့ ခေါ်တယ်၊ အကောင်းအဆိုး၊ အတွေ့အထိ ဟူသမျှဟာ အဲဒီကိုယ်အကြည်ရုပ်ပေါ်မှာချည်း တိုက်ခိုက်လာတယ်၊ ဒီလိုတိုက်ခိုက်လာတဲ့ အကောင်းအဆိုး, အတွေ့အထိတွေကို '**ကာယဝိညာဏ်**'ဟုခေါ်တဲ့ စိတ်က တွေ့ထိပြီး သိ, သိသွားတယ်၊ ဒါကြောင့် တွေ့ထိခိုက်မှာ ကိုယ်အကြည်ကလည်း ရှိ၊ တွေ့ထိရတာတွေကလည်း ရှိ၊ ထိသိသွားတာကတော့ နာမ်၊ ဒီရှုပ်နာမ်နှစ်ပါးပဲ ရှိတယ်၊ အဲဒါတွေကိုလည်း သိအောင် ထိတိုင်း, ထိတိုင်း 'ထိတယ်, ထိတယ်'လို့ မှတ်ရမယ်၊ ဒါကသာမန်အတွေ့အထိကို မှတ်ပုံပဲ။

ထူးတဲ့အတွေ့အထိတွေကလည်း ရှိသေးတယ်၊ ဒုက္ခဝေဒနာတွေနဲ့ တွဲပြီးတော့ 'ညောင်းတယ်, ပူတယ်, နာတယ်, ကျင်တယ်, ကိုက်ခဲတယ်' စသည်ဖြင့် အများကြီးပဲ၊ အဲဒီ အတွေ့အထိတွေမှာတော့ ဝေဒနာက ထင်ရှားနေလို့ ဝေဒနာကိုပဲ ခေါင်းတပ်ပြီးတော့ ညောင်းရင် 'ညောင်တယ်, ညောင်းတယ်' လို့ မှတ်ရမယ်၊ ပူရင်လည်း 'ပူတယ်, ပူတယ်'၊ နာရင်လည်း

'နာတယ်, နာတယ်' စသည်ဖြင့် သူဖြစ်တဲ့အတိုင်းပဲ မှတ်ရမယ်။

လက်ကလေး၊ ခြေကလေးတွေ ကွေးလိုက်, ဆန့်လိုက်, လှုပ်ရှားပြုပြင်လိုက်လို့ ရှိရင်လည်း လက်ထဲ, ခြေထဲက အတွေ့အထိတွေ ထင်ရှားဖြစ်သွားတာပဲ၊ ကွေးချင်, ဆန့်ချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် ကွေးရုပ်, ဆန့်ရုပ်, လှုပ်ရှားရုပ်ကလေးတွေ အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ပျက်နေတာ၊ ဒါကလေးတွေကို ယခုတော့ မသိနိုင်သေးဘူး၊ တော်တော်ကြာမှ သိမှာ၊ ယခုပြောနေတာကတော့ သုတမယ ဉာဏ်ဖြစ်အောင်လို့ စောစောက ကြိုတင်ပြီး ပြောနေတာ၊ အားလုံး လှုပ်ရှားပြုပြင်မှုတွေဟာ ဒီစိတ်ကလေးတွေနဲ့ချည်း လုပ်နေတာပဲ၊ 'ကွေးမယ်, ဆန့်မယ်, လှုပ်မယ်' ကြံတဲ့ စိတ်ကလေးတွေကြောင့် ဒီရုပ်ကလေးတွေက တစ်ဆင့်ချင်း တစ်ဆင့်ချင်း၊ တစ်ရွှေ့ချင်း တစ်ရွှေ့ချင်း ဖြစ်နေတယ်၊ ဖြစ်ပြီးတော့လည်း သူဖြစ်ရာမှာပဲ ပျောက်ပျက်ပြီးသွားတယ်၊ အဲဒါ ကလေးတွေကို တော်တော်ကြာတော့ ကိုယ်တိုင်ပဲ တွေ့သွားပါလိမ့်မယ်။

ကွေးတဲ့, ဆန့်တဲ့အခါ 'ကွေးမယ်, ဆန့်မယ်' ကြံတဲ့စိတ်ကလေးတွေက စ,စပြီး ဖြစ်လာတယ်၊ အဲဒီစိတ်ကလေးတွေကြောင့် လက်ထဲ, ခြေထဲမှာ ကွေးရုပ်, ဆန့်ရုပ်ကလေးတွေ၊ တောင့်တင်းရုပ်, လှုပ်ရှားရုပ်ကလေးတွေ တစ်ဆင့်ချင်း တစ်ဆင့်ချင်း ဖြစ်လာတယ်၊ ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်းလည်း သူတို့က လက်ထဲ, ခြေထဲမှာရှိတဲ့ ကာယပသာဒခေါ် ကိုယ်အကြည်ရုပ်နဲ့

တိုက်ခိုက် တွေ့ထိပြီးတော့ ဖြစ်လာတယ်၊ ဒီတော့ 'ကာယ ဝိညာဏ်'ခေါ်တဲ့ စိတ်အသိကလေးက တိုက်ရာ ထိရာမှာ ထိသိ သွားတယ်၊ ဒါကြောင့် လက်တွေ, ခြေတွေ တောင့်တင်းတာ, လှုပ်ရှားတာတွေ ထင်ရှားနေတယ်၊ အဲဒီထင်ရှားတာတွေကို မရှုမိ မမှတ်မိ လို့ရှိရင် ဘာဖြစ်သွားတုံး ဆိုတော့ကော ငါပဲ, ငါကွေးတာနဲ့, ငါဆန့်တာပဲ၊ ငါ့လက်ပဲ, ငါခြေပဲ စသည်ဖြင့် ပညတ်စွဲပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရောက်သွားတယ်၊ အဲဒီလို ပညတ်အစွဲ တွေ မရောက်အောင်လို့ ကွေးတိုင်း, ဆန့်တိုင်း, လှုပ်ရှားတိုင်း 'ကွေးတယ်၊ ဆန့်တယ်၊ လှုပ်ရှားတယ်' စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်နေ ရတာပဲ။

ပြီးတော့ စိတ်ကူးကြံစည်တဲ့အခါမှာလည်း နှလုံးရုပ်ကို မှီ ပြီးတော့ စိတ်ကူးစဉ်းစားမှု ကြံသိမှုကလေးတွေ ဖြစ်လာတယ်၊ အကြမ်းအားဖြင့် ပြောရရင် ဒီရုပ်ကိုယ်ကြီးကို မှီပြီးတော့ ဖြစ် နေတာပါပဲ၊ ဒါကြောင့် နှလုံးရုပ် ကိုယ်ရုပ်က ရုပ်တရား၊ စိတ်ကူးစဉ်းစားကြံသိနေတာက နာမ်တရား၊ ဒီရုပ်နာမ်နှစ်ပါးပဲ ရှိတယ်၊ ဒီရုပ်နာမ်ကလေးတွေကိုလည်း သိအောင်လို့ စိတ်ကူး တိုင်း, စဉ်းစားတိုင်း, ကြံစည်တိုင်း 'စိတ်ကူးတယ်၊ စဉ်းစား တယ်၊ ကြံစည်တယ်' စသည်ဖြင့် မှတ်ရမယ်။

ယခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ဖြစ်ခိုက် ရုပ်နာမ်ကလေးတွေကို ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း လိုက်ပြီးတော့ မပြတ်ရှုမှတ်နေရင် တော် တော်ကြာတော့ သမာဓိတွေ ထူးထူးခြားခြား ကောင်းလာတာ

ကို တွေ့ရလိမ့်မယ်၊ စိတ်ကလေးဟာ ဘယ်မှမသွားတော့ဘဲနဲ့ မှတ်ရာမှတ်ရာ အာရုံကိုသာ စိုက်ခနဲ စိုက်ခနဲ ကပ်ကပ်ပြီး တည်နေတာကို တွေ့ရလိမ့်မယ်၊ အဲဒီအခါမှာ အသိဉာဏ်က လည်း ထူးထူးခြားခြား ဖြစ်လာလိမ့်မယ်၊ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း ရုပ်နဲ့နာမ်ကလေး နှစ်ခုတည်း ရှိနေတာကို ကိုယ်တိုင်တွေ့ရမယ်၊ မှတ်သိတာကလေးရယ်၊ မှတ်သိရတဲ့ အာရုံကလေးရယ်၊ ဒါ ကလေးနှစ်ခုတည်း တွဲလျက်ဖြစ်နေတာကို ကိုယ်တိုင်တွေ့ရ မယ်။

ဒီလို တွေ့ပြီးတဲ့နောက် ဆက်မှတ်နေရင် တော်တော်ကြာ တော့ မြဲတည်နေတာရယ်လို့ကို မရှိတော့ဘူး၊ မှတ်တိုင်း မှတ် တိုင်း မမြဲတာချည်းပဲ တွေ့ရတယ်။

အသစ်အသစ် ပေါ်လာလိုက်, ဖြစ်ပေါ်လာတာကို ရှုမှတ် လိုက် အဲဒါက ပျောက်သွားလိုက်, ပြီးတော့ နောက်တစ်ခုက ပေါ်လာလိုက် အဲဒါကို ရှုမှတ်လိုက်, သူကလည်း ပျောက်သွား လိုက်နဲ့ ဒီလို ပေါ်ချည်, ပျောက်ချည် တရားချည်းပဲ တွေ့ရတယ်၊ မြဲတည်နေတာရယ်လို့ မရှိတော့ဘူး၊ ဒီတော့ မှတ်တိုင်း မှတ် တိုင်း "ပေါ်လာပြီး ပျောက်ပျောက်သွားလို့ မမြဲတာချည်းပဲ"လို့ ဒီလိုသဘောကျလာမယ်၊ အဲဒါဟာ "အနိစ္စာနုပဿနာ"တဲ့။

ပြီးတော့ "ဖြစ်ချည် ပျက်ချည် ဆင်းရဲချည်းပဲ"လို့ ဒီလို လည်း သဘောကျလာမယ်၊ ဒါကတော့ "ဒုက္ခာနုပဿနာ"ပဲ၊ ပြီးတော့ ကိုယ်ထဲမှာ ညောင်းလိုက်, ပူလိုက်, နာကျင် ကိုက်ခဲ

လိုက်နဲ့ မခံသာတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေကိုလည်း အများကြီးပဲ တွေ့ရတယ်၊ အဲဒါတွေကို ရှုရတော့ တစ်ကိုယ်လုံးဟာ ဆင်းရဲ အစုအဝေးကြီးလို ဖြစ်ပြီးတော့ ထင်လာမယ်၊ ဒါလည်း ''ဒုက္ခာ နုပဿနာ''ပဲ။

ပြီးတော့ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း ရုပ်နာမ်တရားတွေက ကိုယ့် အလိုအတိုင်းမဖြစ်ဘဲ သူ့ဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်နေတာကိုသာ တွေ့ရတယ်၊ ဒါကြောင့် ''အစိုးမရတဲ့တရား, ငါကောင် သတ္တဝါ ကောင် မဟုတ်တဲ့ သဘောတရားတွေပဲ''လို့လည်း သဘော ကျလာမယ်၊ ဒါကတော့ ''အနတ္တာနုပဿနာ''တဲ့။

ဒီ အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ အသိအမြင်တွေ ပြည့်စုံတဲ့အခါ ကျတော့ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြစ်ပြီး နိဗ္ဗာန်ကို တွေ့သွားမှာပဲ၊ ဒီလိုနိဗ္ဗာန်ကို တွေ့ပြီးတော့ တစ်မဂ်တစ်ဖိုလ် ရသွားတယ် ဆိုရင် အပါယ်လေးပါးက လုံးဝလွတ်မြောက်သွားတော့တာပဲ၊ အောက် ထစ်ဆုံးအားဖြင့် အဲဒီတစ်မဂ်တစ်ဖိုလ်လောက်တော့ ပြည့်စုံ သွားအောင် ယခုအားထုတ်ကြရမယ်။

အားထုတ်တော့ကာ မြင်တိုင်း, ကြားတိုင်း, တွေ့တိုင်း, သိတိုင်း ဒွါရခြောက်မါးက ပေါ်လာသမျှကို အကုန်လုံးလိုက်ပြီး မှတ်ရတယ် ဆိုတာ ခုနက ပြောခဲ့ပြီ၊ ဒါပေမယ့် အားထုတ်ခါစ မှာတော့ အကုန်လုံးကို လိုက်ပြီး မမှတ်နိုင်သေးဘူး၊ အားထုတ် ခါစမှာ သတိ, သမာဓိ, ဉာဏ်တွေက ဘာမှ အားရှိတာ မဟုတ် သေးဘူး၊ မြင်တာ, ကြားတာတွေကတော့ သိပ်မြန်နေတာ၊

မြင်တုန်းပဲ ကြားနေသလို၊ ကြားတုန်းပဲ မြင်နေသလို, တစ်ပြိုင် နက်လိုလို ထင်နေရတယ်၊ မြင်တာရယ်, ကြားတာရယ်, စိတ် ကူး စဉ်းစားတာရယ် – ဒီသုံးလေးခုကတော့ တစ်ပြိုင်နက် ဖြစ်နေသလိုလိုပဲ ထင်ရတယ်၊ ဘယ်ဟာက အရင်ကျတယ်၊ နောက်ကျတယ်လို့ မပိုင်ခြားနိုင်ဘူး၊ သူတို့က အလွန်ကို မြန်နေတာ၊ အမှန်မှာတော့ မြင်တုန်းလည်း မကြားနိုင်ဘူး၊ ကြားတုန်းလည်း မမြင်နိုင်ဘူး၊ တစ်ခုချင်းသာ ဖြစ်နိုင်တယ်၊ ဒါပေမယ့် အားထုတ်စ ယောဂီမှာ သတိ, သမာဓိ, ဉာဏ်က အားမရှိသေးတော့ ဖြစ်စဉ်အတိုင်း တစ်ခုချင်း အသီးသီး ပိုင်း ခြားပြီး မှတ်ရမယ်ဆိုရင် ဘယ်မှတ်နိုင်မတုံး၊ မဖြစ်သေးဘူး၊ အခုမှ လေ့ကျင့်ခါစ ရှိသေးတာပဲ။

ဒါကြောင့် အားထုတ်ခါစမှာ များများကြီး မှတ်မိဖို့ မလို သေးဘူး၊ နည်းနည်းက စပြီး မှတ်ရမယ်၊ ပြီးတော့ 'မြင်တယ်၊ ကြားတယ်' ဆိုတာတွေကလည်း နှလုံးသွင်းမှ မြင်တာ, ကြား တာပါ၊ နှလုံးမသွင်းဘဲ နေမယ်ဆိုရင်လည်း မမြင်ဘဲ, မကြား ဘဲလည်း ပြီးသွားနိုင်ပါတယ်၊ 'နံတယ်' ဆိုတာကလည်း တစ်ခါ တစ်ရံမှ ရှိတာပဲ၊ 'စားတယ်'ဆိုတာကလည်း စားတဲ့အခါကျမှ ရှိတာပဲ၊ အဲဒါတွေကိုတော့ ရှိတဲ့အခါကျမှသာ မှတ်ရမယ်၊ အမြဲ တမ်းရှိနေတာကတော့ အတွေ့အထိတွေပဲ၊ သူတို့ကတော့ အမြဲတမ်း ရှိနေတယ်၊ ထိုင်နေလို့ရှိရင် ကိုယ်ထဲမှာ တောင့်တင်း ပြီး တွေ့ထိနေတာက ထင်ရှားရှိနေတယ်၊ အဲဒါတွေကို မှတ်ရ

လိမ့်မယ်၊ ဘယ်လိုမှတ်ရမှာလဲ ဆိုရင် ကိုယ်ထဲမှာ စူးစိုက်ပြီး 'ထိုင်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိုင်တယ်'လို့ပဲ မပြတ်မှတ်ရမယ်။

'ထိုင်တယ်'ဆိုတာ အမှန်မှာတော့ ထိုင်ချင်တဲ့စိတ် အဆင့်ဆင့်ကြောင့် တောင့်တင်းတဲ့ ထိုင်ရုပ်တွေ အဆင့်ဆင့်ဖြစ်နေတာပဲ၊ ဘာလုံးထဲမှာ လေတွေက တောင့်ခံထားလို့ အလုံးကြီးလိုက် တည်နေတာလိုပဲ ကိုယ်ထဲမှာ တောင့်တင်းတဲ့ ရုပ်တွေက အဆက်မပြတ်ဖြစ်နေလို့ ဒီကိုယ်ကြီးတောင့်နေနိုင်တာ၊ ဒီကိုယ်ကြီးကို ထူထောင်တဲ့ ရုပ်တွေဟာ နည်းတဲ့အင်အားတွေ မဟုတ်ဘူး၊ အားမရှိတဲ့ လူမမာကို ထူ, မ, ကြည့်ရင် သိနိုင်ပါတယ်၊ အင်မတန် လေးတဲ့ကိုယ်ကြီးပဲ၊ ဒါလောက်လေးတဲ့ ကိုယ်ကြီးကို လဲကျမသွားအောင် ထူထောင်ထားတာဟာ နည်းတဲ့ အင်အားတွေ မဟုတ်ဘူး၊ အဲဒါကို ပကတိလူတွေကတော့ အကြောတွေက ဆွဲထားလို့ပဲလို့ ထင်ချင်လည်း ထင်ကြမယ်၊ ဟုတ်ပါတယ်၊ အဲဒီအကြောတွေကိုက ရုပ်တွေပဲ၊ အကြောပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ အသွေး အသား အရိုးပဲ ဖြစ်ဖြစ် ရုပ်တွေချည်းပဲ၊ အခုပြောနေတဲ့ တောင့်တင်းရုပ် ထိုင်ရုပ် ဆိုတာက အဲဒီအကြော ရုပ် အသွေးအသားရုပ်ထဲမှာ ဖြစ်ရတာပဲ၊ ဘာလုံးထဲမှာ လေတွေ ပြည့်နေသလိုပါပဲ၊ ဒီတောင့်တင်းတဲ့ရုပ်တွေက တစ်ကိုယ်လုံးမှာ အနှံ့အပြား အဆင့်ဆင့် ဖြစ်နေတယ်၊ ဒါတွေဟာ ဝါယောဓာတ်ပဲ၊ ဝါယောဓာတ်တွေက တောင့်တင်းပြီး မပြတ်ဖြစ်နေလို့ ကိုယ်ကြီးတစ်ခုလုံး အခုလို ထောင်မတ်ပြီး နေနိုင်တာ။

အိပ်ငိုက်တဲ့အခါများမှာ ထိုင်ရင်းကပေမယ့် လဲကျသွားတတ်တယ် မဟုတ်လား၊ အဲဒါဟာ တောင့်တင်းတဲ့ရုပ်အသစ်တွေ အခုလို မဖြစ်ရလို့ပဲ၊ အိပ်ငိုက်စိတ်က 'ဘဝင်စိတ်'တဲ့၊ အဲဒီ 'ဘဝင်စိတ်' ဆိုတာကတော့ တောင့်တင်းတဲ့ ထိုင်ရုပ်ကို မဖြစ်စေနိုင်ဘူး၊ ဒါကြောင့် အိပ်ငိုက်ရင် လဲကျသွားတာပဲ၊ နိုးနေတဲ့ အခါမှာတော့ သန်စွမ်းတဲ့စိတ်တွေက မပြတ်ဖြစ်နေတယ်၊ အဲဒီစိတ်တွေကြောင့် တောင့်တင်းတဲ့ ဝါယောဓာတ်ရုပ်တွေက လည်း အဆင့်ဆင့် မပြတ်ဖြစ်နေတယ်၊ အဲဒါတွေကို သိအောင်ဟာ ထိုင်နေတဲ့ ကိုယ်ထဲ စိတ်နဲ့ စိုက်ပြီးတော့ 'ထိုင်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိုင်တယ်'လို့ မှတ်နေရမယ်၊ တောင့်တင်းတာ တွေချည်း ရှာပြီး မှတ်ဖို့ ပြောတာ မဟုတ်ဘူးနော်၊ တစ်ကိုယ်လုံးကိုပဲ သိမ်းကျုံးပြီး မှတ်ရမယ်၊ အောက်ပိုင်းက ခွေလို့, အထက်ပိုင်းက ထောင်လို့ ဒီလိုထောင်နေတဲ့ ကိုယ်ကြီးတစ်ခုလုံးကို စိတ်နဲ့ စိုက်ပြီးတော့ 'ထိုင်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိုင်တယ်' လို့ မှတ်နေရမယ်။

ဒါပေမယ့် ထိုင်တာတစ်ခုတည်း မှတ်နေရင် သူက လွယ်လွန်း အားကြီးနေတယ်၊ လွယ်လွန်းတော့ ကြောင့်ကြမစိုက်ရလို့ ဝီရိယက အားမရှိဘူး၊ သမာဓိက အားများနေတယ်၊ ဒါကြောင့် 'ထိုင်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိုင်တယ်'လို့ချည်း မှတ်နေတာ ကြာလာတော့ ပျင်းလာတတ်တယ်၊ အဲဒါက သမာဓိလွန်လို့ ထိန

မိဒ္ဓ ဖြစ်တာတဲ့၊ 'ထိနမိဒ္ဓ'ဆိုတာက ထိုင်းမှိုင်း ပျင်းရိတာပဲ၊ ဒါကြောင့် ဝီရိယအား များလာအောင်လည်း လုပ်ရသေးတယ်၊ ဘယ့်နှယ့်လုပ်မလဲ ဆိုတော့ကာ မှတ်စရာ အာရုံကို တိုးပေးဖို့ပါပဲ၊ 'ထိုင်တယ်'လို့ မှတ်ပြီးရင် တစ်နေရာက ထိနေတာကလေးကို စူးစိုက်ပြီးတော့ 'ထိတယ်'လို့ မှတ်ရမယ်၊ ခြေထောက်ကပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ လက်ကပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တင်ပါးကပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်နေရာက ပေါ့လေ၊ ထင်ထင်ရှားရှား ထိနေတာကလေးကို မှတ်ဖို့ပါပဲ။

ဟော ့'ထိုင်တယ်'လို့ ကိုယ်ထဲမှာ မှတ်လိုက်၊ ပြီးတော့ 'ထိတယ်'လို့ အဲဒီအထိကလေးကို သွားမှတ်လိုက်၊ ပြီးတော့ တစ်ခါ 'ထိုင်တယ်'လို့ ကိုယ်ထဲ ပြန်မှတ်လိုက်ပြီးတော့ 'ထိတယ်'လို့ အဲဒီအထိကလေးကို မှတ်၊ အဲဒါလေးနှစ်ခုကိုပဲ အသွားအပြန် မှတ်နေရမယ်၊ 'ထိုင်တယ်, ထိတယ်၊ ထိုင်တယ်, ထိတယ်၊ ထိုင်တယ်, ထိတယ်'လို့ မှတ်နေရမယ်။

'မှတ်'ဆိုတာ ရှုတာပဲ၊ သိရမယ့် အာရုံကလေးဆီကို စူးစိုက်ပြီး နှလုံးသွင်းတာပါပဲ၊ အဲဒါကို 'ရှုတယ်'လို့ ခေါ်တယ်၊ 'မှတ်တယ်'လို့လည်း ခေါ်တယ်၊ ရှုတာ, မှတ်တာ, နှလုံးသွင်းတာ ဒီသုံးခုဟာ အခေါ်လောက်သာ ကွဲပါတယ်၊ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကတော့ အတူတူပါပဲ၊ ဘာမှ မထူးပါဘူး၊ ဒါကြောင့် 'ထိုင်တယ်, ထိတယ်၊ ထိုင်တယ်, ထိတယ်'လို့ အဲဒါကလေးနှစ်ခုကို အသွားအပြန် မှတ်နေရမယ်၊ ရှေးက အာနာပါနကို

တော်တော်များများ လေ့လာခဲ့တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ ဖောင်းတာ, ပိန်တာကို မှတ်ရတာထက် ဟောဒီ ထိုင်တာနဲ့ ထိတာကလေးက စပြီး မှတ်ရင် ပိုပြီးကောင်းလွယ်တတ်တယ်၊ သို့ပေမယ့် အစက ဘာမှ တရားအားမထုတ်ဖူးသေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာတော့ ထိုင်တာ, ထိတာက စပြီးမှတ်ရင် သိပ်မလွယ်လှဘူး၊ ခပ်ခက်ခက်ဖြစ်နေတတ်တယ်၊ ဒါကြောင့် သူ့ထက်ပိုလွယ်တာက စပြီး အားထုတ်ရမယ်။

အဲဒါက ဘာတုံး ဆိုရင် အသက်ရှူတိုင်း, ရှိုက်တိုင်း ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းပိန်နေတဲ့ရုပ်ပါပဲ၊ အဲဒါကစပြီး ရှုမှတ်ရမယ်၊ သူက ပိုပြီး လွယ်လည်း လွယ်တယ်၊ ထင်လည်း ထင်ရှားတယ်၊ အားထုတ်ခါစမှာတော့ ကြမ်းကြမ်းနဲ့ ထင်ထင်ရှားရှားကပဲ စပြီး မှတ်ရင် သာပြီးကောင်းတယ်၊ စာသင်ရတာလိုပါပဲ၊ စာသင်တာဟာ လွယ်လွယ်က စပြီးသင်မှ တတ်လွယ်တယ်၊ ခက်တာက စပြီး သင်ရင် တော်တော်နဲ့ မတတ်နိုင်ဘူး၊ ဒါလိုပဲ၊ တရားကလည်း လွယ်လွယ်က စပြီး အားထုတ်မှ သမာဓိဉာဏ် ဖြစ်လွယ်တာ။

ဝိပဿနာရဲ့သဘောကိုက ထင်ရှားရာက စပြီး ရှုရမယ်တဲ့၊ နာမ်နဲ့ရုပ် နှစ်ပါးထဲမှာ 'နာမ်'ဆိုတာက သိမ်မွေ့တယ်၊ သိပ်မထင်ရှားဘူး၊ ရုပ်ကတော့ ကြမ်းတယ်၊ ထင်ရှားတယ်၊ ဒါကြောင့် ဝိပဿနာသက်သက်က စပြီးရှုတဲ့ ဝိပဿနာယာနိကပုဂ္ဂိုလ်မှာ ရုပ်က စပြီးတော့ ရှုရတယ်၊ ရုပ်ထဲမှာလည်း 'ဥပါဒါရုပ်' ဆို

တာက သိမ်မွေ့လို့ သိပ်မထင်ရှားဘူး၊ မဟာဘုတ်ရုပ်တွေ ကတော့ ကြမ်းလို့ ထင်ရှားတယ်၊ ဒါကြောင့် အဲဒီမဟာဘုတ် ရုပ်ကြမ်းတွေက စပြီး ရှုရမယ်တဲ့။ 'ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော'ဆိုတဲ့ ဓာတ်ကြီး ၄–ပါးက စပြီး ရှုရမယ်တဲ့။ အခု 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်'လို့ မှတ်ရာမှာ ထင်ရှားတွေ့ရတာဟာ ဝါယောဓာတ်ပဲ၊ ဝမ်းဗိုက်ထဲက တောင့်တင်းတာကို တွေ့ရ တယ်၊ လှုပ်ရှားတာကို တွေ့ရတယ်၊ ဒီတောင့်တင်း လှုပ်ရှားတဲ့ ဝါယောဓာတ်ကို စပြီးတွေ့ရတာပဲ။

သတိပဋ္ဌာန်ပါဠိတော်မှာ သွားရင်လည်း 'သွားတယ်'လို့ သိရမယ်၊ ရပ်ရင်, ထိုင်ရင်, အိပ်ရင်လဲ 'ရပ်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ အိပ်တယ်'လို့ သိရမယ်၊ ကိုယ်အမူအရာကို ပြုပြင်တိုင်း အဲဒီ ပြုပြင်မှုကို 'သိရမယ်' စသည်ဖြင့် ဟောထားတယ်၊ အဲဒီမှာ အဋ္ဌကထာက ဝါယောဓာတ်ကိုချည်း ခေါင်းတပ်ပြီး သိဖို့ ပြ ထားတယ်၊ အပြည့်အစုံ ဆိုရင်တော့ ကိုယ်အမူအရာတိုင်းမှာ ဓာတ်လေးပါးလုံး ထင်ရှားနေတာချည်းပဲ၊ အဲဒါတွေကို သိဖို့ပါပဲ၊ ဒါကြောင့် ထိုင်နေတဲ့အခါကာလမှာ အသက်ရှူတိုင်း ဖောင်း တာနဲ့ ပိန်တာ ဒါကလေးနှစ်ခုက ထင်ရှားနေတယ်၊ ဒါကလေး နှစ်ခုက စပြီး မှတ်ရမယ်။

ဟော ။ ။ အခု ဒီကစပြီး မှတ်ပုံချည်း ပြောသွားတော့မယ် နော်၊ ခုနက လျှောက်ပြောနေတာကတော့ သုတမယဉာဏ် ဖြစ်ရအောင်လို့ တရားဟောတဲ့အနေနဲ့ ဝိပဿနာရှုရပုံ အကြောင်း

အရာတွေကို အကျယ်ဟောနေတာ၊ ယခု ဒီကစပြီးတော့ မှတ် ပုံချည်းများများ ပြောသွားတော့မယ်၊ သေသေချာချာ စူးစိုက် နားထောင်ကြရမယ်။

ဖောင်းတာ, ပိန်တာကလေးတွေ မှတ်ရအောင် ရှေးဦးစွာ ဗိုက်မှာ စိတ်နဲ့ စိုက်ထားရမယ်၊ အသက်ရှူသွင်းလိုက်တဲ့အခါ ဖောင်းတက်လာတာကို တွေ့လိမ့်မယ်၊ အသက်ရှူထုတ်လိုက်တဲ့ အခါကျတော့ ပိန်ကျသွားတာကို တွေ့လိမ့်မယ်၊ ဖောင်းတက် တာကလေးကို 'ဖောင်းတယ်'လို့ မှတ်ရမယ်၊ ပိန်ကျသွားတာ ကလေးကို 'ပိန်တယ်'လို့ မှတ်ရမယ်၊ စိတ်နဲ့ စိုက်ပြီး ကြည့် ရုံနဲ့ မထင်ရှားသေးရင် ဗိုက်မှာ လက်နဲ့ထိထား၊ အသက်ရှူတာ ကိုတော့ မပြင်နဲ့၊ နေးအောင်လည်း အသက်အောင့်မထားနဲ့၊ မြန်အောင်လည်း အားမထုတ်နဲ့၊ ပြင်းပြင်းကြီးလည်း မရှူနဲ့၊ အသက်ရှူကို ပြင်လိုက်ရင် မောသွားလိမ့်မယ်၊ ဒါကြောင့် ပကတိ ရှူမြဲတိုင်း မှန်မှန်ကလေးသာ ရှူရမယ်၊ အသက်ရှူမှားသွားရင် မှန်မှန်ကလေးပြန်ထား၊ ဒီလိုမှန်မှန်ကလေး ရှူနေရင်း ဖောင်း တက်လာတာလည်း 'ဖောင်းတယ်'လို့ မှတ်၊ ပိန်ကျသွားတာကို 'ပိန်တယ်'လို့ မှတ်။

'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်' ဒီလို အဆိုလေးတွေကတော့ စိတ်ထဲတွင် ဆိုရမှာနော်၊ ပါးစပ်ကတော့ ဆိုနေဖို့ မလိုပါဘူး၊ စိတ်ထဲတွင်ပဲ 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်'လို့ ဒီလို စိတ်ဆိုကလေး နဲ့ ဖောင်းတိုင်း ပိန်တိုင်းလိုက်ပြီး မှတ်နေရယ်။ 'ဝိပဿနာ'

ဆိုတာ အဆိုတွေ, အမည်တွေက လိုရင်းမဟုတ်ဘူး၊ သိဖို့က သာပြီးလိုတယ်၊ ဒါကြောင့် ဆိုရုံကလေးနဲ့တော့ မပြီးသေးဘူး၊ 'ဖောင်းတယ်'လို့ မှတ်တဲ့အခါမှာ ဖောင်းစကနေပြီး ဖောင်းဆုံးတိုင်အောင် ဖောင်းတက်လာတာကလေးကို မျက်စိနဲ့ မြင်သလို သေသေချာချာ သိသွားစေရမယ်၊ ပိန်တာကို မှတ်တဲ့အခါမှာလည်း ပိန်ကျသွားတာကလေးကို ပိန်စက ပိန်ဆုံးတိုင်အောင် မျက်စိနဲ့ မြင်သလို ထင်ထင်ရှားရှား သိသွားစေရမယ်၊ 'ဖောင်းတယ်'လို့ မှတ်ရင် ဖောင်းတာနဲ့ အသိနဲ့ ကပ်သွားစေရမယ်၊ ခဲနဲ့ ပစ်လိုက်တော့ ဖတ်ခနဲ ထိမှန်သွားတာလို၊ ဟိုကပေါ်လာတဲ့ မှတ်စရာ အာရုံနဲ့ ဒီက ရှုမှတ်လိုက်တဲ့စိတ်ဟာ တစ်ခါတည်း အံကျ ကိုက်ကိုက်သွားအောင်လို့ ဂရုစိုက်ပြီး မှတ်ရမယ်၊ 'ပိန်တယ်'လို့ မှတ်တော့လည်း အတူတူပဲ၊ ပိန်တာနဲ့ မှတ်တာဟာ အံကျကိုက်သွားစေရမယ်။

ဘာမှ အထူးမှတ်စရာမရှိရင် ဒီဖောင်းတာ, ပိန်တာကလေး ၂-ခုပဲ မှတ်ရမယ်၊ 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန် တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်'လို့ မပြတ်မှတ်နေရမယ်၊ ဒီလို မှတ်နေရင်း စိတ်က တခြားသို့ ထွက်ထွက်သွားတာလည်း ရှိ လိမ့်ဦးမယ်။ သမာဓိအားမကောင်းသေးရင် စိတ်ဆိုတာက ထားရာမှာ နေတာမဟုတ်ဘူး၊ ဖောင်းတာ, ပိန်တာချည်း မှတ်နေပါ ဆိုပေမယ့် သူက နေမှာမဟုတ်ဘူး၊ တခြားကိုလည်း ထွက် ထွက် သွားလိမ့်ဦးမယ်၊ အဲဒီလို ထွက်သွားတဲ့စိတ်ကလေး

ကိုလည်း လိုက်ပြီး မှတ်ရမယ်၊ အဲဒီစိတ်ကလေးကို 'သွားတယ်၊ သွားတယ်'လို့ မှတ်။

ဒီလိုတစ်ချက် နှစ်ချက်လောက် မှတ်လိုက်ရင် သူက မသွားပြန်ဘူး၊ ဒီတော့ 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်'လို့ ပြန်မှတ်သွားရုံပဲ၊ စိတ်ကလေးက တစ်နေရာရာ ရောက်ရောက်သွားရင် 'ရောက်တယ်၊ ရောက်တယ်'လို့ မှတ်၊ ပြီးရင် 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်'လို့ ပြန်မှတ်သွားရုံပဲ၊ စိတ်ကူးထဲမှာ လူတစ်ယောက်ယောက်နဲ့ တွေ့ရင်လည်း 'တွေ့တယ်၊ တွေ့တယ်'လို့မှတ်၊ ပြီးရင် 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်'လို့ ပြန်မှတ်၊ လူတစ်ယောက်ယောက်နဲ့ တွေ့လို့ စကားပြောနေမှ သတိရတဲ့အခါလည်း ရှိတယ်၊ အဲဒီလို စကားပြောနေတဲ့ စိတ်ကူးကိုလည်း 'ပြောတယ်၊ ပြောတယ်'လို့ မှတ်ရတာပဲ၊ လိုရင်းကတော့ ဘာပဲ ဖြစ်ဖြစ် စိတ်ကူး ကြံစည်မှုတွေ ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း လိုက်မှတ်ဖို့ ပါပဲ၊ မှတ်ပုံကတော့ စိတ်ကူးရင် 'စိတ်ကူးတယ်'လို့ မှတ်၊ စဉ်းစားရင် 'စဉ်းစားတယ်'၊ ကြံရင် 'ကြံတယ်'၊ သိရင် 'သိတယ်'၊ နှလုံးသွင်းရင် 'နှလုံးသွင်းတယ်'လို့ မှတ်၊ စိတ်ထဲမှာ ပျော်တယ် ထင်ရင် 'ပျော်တယ်၊ ပျော်တယ်'လို့ မှတ်၊ ပျင်းရင်လည်း 'ပျင်းတယ်၊ ပျင်းတယ်'လို့မှတ်၊ ဝမ်းသာရင်လည်း 'ဝမ်းသာတယ်၊ ဝမ်းသာတယ်'လို့ မှတ်၊ စိတ်ပျက်ရင်လည်း 'စိတ်ပျက်တယ်၊ စိတ်ပျက်တယ်'လို့မှတ်၊ ဒီလိုစိတ်ကူးကလေးတွေကို ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း ရှုမှတ်ပြီး သိနေတာက ဘာတုံးလို့ ဆိုရင် 'စိတ္တာနုပဿနာ' ခေါ်တယ်။

ဒီလိုစိတ်ကလေးကို ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း မရှုနိုင်, မသိနိုင်ကြတဲ့အတွက် ဒီစိတ်ကလေးကိုပဲ 'ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါကောင်'လို့ ထင်နေကြတာ၊ စိတ်ကူးနေတာက 'ငါပဲ၊ ငါစဉ်းစားနေတယ်၊ ငါကြံနေတယ်၊ ငါသိနေတယ်'လို့ ထင်နေကြတယ်၊ ကလေးသူငယ်အဖြစ်က ယခုထက်ထိ တစ်ဘဝလုံး အသက်ရှင်ပြီး သိနေတဲ့ ငါကောင်လေးဟာ တကယ့်ကို ရှိနေတယ်လို့ ထင်နေကြတယ်၊ အမှန်မှာတော့ 'ငါကောင်ကလေး'ဆိုတာ ရှိတာကို မဟုတ်ဘူး၊ တစ်ခုချင်း တစ်ခုချင်း ဆင့်ကာဆင့်ကာ မပြတ်ဖြစ်နေတဲ့ ဒီစိတ်ကလေးသာ ရှိတာပဲ၊ အဲဒီတစ်ခုချင်း တစ်ခုချင်း ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ စိတ်ကလေးကို ကိုယ်တိုင်မျက်မှောက် သိအောင်လို့ ရှုမှတ်ရတာပဲ၊ ဒီစိတ်ကလေးရဲ့ဖြစ်ပုံကို ဓမ္မပဒမှာ မြတ်စွာဘုရားက ဒီလို ဟောထားတယ် –

ဒုရင်္ဂမံ ကေစရိ၊ အသရီရံ ဂုဟာသယံ။
ယေ စိတ္တံ သံယမေဿန္တိ၊ မောက္ခန္တိ မာရဗန္ဓနာ။

ဒုရင်္ဂမံ–ဝေးသော အာရုံသို့လည်း သွားတတ်သည်တဲ့၊ 'စိတ်' ဆိုတာ ဝေးတဲ့အာရုံဆီကိုလည်း သွားတတ်တယ်၊ လူကကမ္ဘာ့ဘဝန်းကျောင်းထဲမှာ ရှိနေပေမယ့် စိတ်ကတော့ အရပ်ထဲလျှောက်ပြီး မြို့ထဲ လျှောက်သွားနေတတ်တယ်၊ တခြားမြို့ရွာနိုင်ငံတွေလည်း လျှောက်သွားတာပဲ၊ စိတ်ထဲမှာ သိဖူးတာတွေ ဆိုရင် ဘယ်လောက်ပဲဝေးဝေး စိတ်ကူးလိုက်ရင် သူကတော့ ဖြုတ်ခနဲ ရောက်ရောက်သွားတာပဲ၊ ဒီလိုဝေးတဲ့အာရုံတွေဆီ

လည်း ရောက်ရောက်သွားတဲ့ စိတ်ကလေးကို သိအောင် ရှုရမှတ်ရမယ်တဲ့။

ဒုရင်္ဂမံ–ဝေးသောအာရုံသို့လည်း သွားတတ်သော၊ ကေစရိ–တစ်စိတ်ချင်းသာ ဖြစ်လေ့ရှိသော၊ ဒီစိတ်ကလေးတွေဟာ တစ်ခုပြီးမှတစ်ခု တစ်စိတ်ချင်းဖြစ်နေတာ၊ ဒါကိုမသိသေးတဲ့ ပကတိလူတွေကတော့ တစ်သက်လုံး, တစ်ဘဝလုံး တစ်စိတ်တည်းပဲလို့ ထင်နေကြတယ်၊ အသစ်အသစ်ဖြစ်နေတယ်လို့ကို မသိကြဘူး၊ မြင်လိုက်, ကြားလိုက်, စဉ်းစားလိုက်နဲ့ ဟိုအရင်တုန်းက သိနေတာတွေလည်း ဒီစိတ်ပဲ၊ ယခုသိနေတာလည်း ဒီစိတ်ပဲ၊ အားလုံး ဒီစိတ်ထဲကပဲ သိနေတယ်လို့ ထင်နေကြတယ်၊ ပြီးတော့ မြင်နေတုန်းလည်း 'ကြားတယ်၊ နံတယ်၊ ထိတယ်၊ သိတယ်'၊ ကြားနေတုန်းလည်း 'မြင်တယ်၊ နံတယ်၊ ထိတယ်၊ သိတယ်' စသည်ဖြင့် စိတ်လေးငါးခြောက်ခုဟာ တစ်ပြိုင်နက်တည်း ဖြစ်ပြီး တစ်ပြိုင်နက်တည်း သိနိုင်တယ်လို့ ဒီလိုလည်း တချို့က ထင်နေကြတယ်၊ အမှန်ကတော့ ဒီလိုမဟုတ်ဘူး၊ 'စိတ်'ဆိုတာ တစ်ခုပြီးတစ်ခု တစ်စိတ်ချင်း အသစ်အသစ်ဖြစ်နေတာပဲ၊ အဲဒါကို တော်တော်ကြာရင် ကိုယ်တိုင်ပဲ တွေ့သွားပါလိမ့်မယ်၊ စိတ်ကူးကြံစည်တာကလေးများ သိပ်ထင်ရှားတာ၊ 'ကြံတယ်၊ ကြံတယ်'လို့ မှတ်လိုက်ရင် မရှိပြန်ဘူး၊ 'စဉ်းစားတယ်၊ စဉ်းစားတယ်'လို့ မှတ်လိုက်ရင် မရှိပြန်ဘူး၊ ဒီစိတ်ကလေးကို ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်း မှတ်၊ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း ပျောက်ပျောက်သွားတာကလေး

တွေဟာ ပုတီးလုံးကလေးတွေ စီနေသလိုပဲ ရှေ့စိတ်နဲ့ နောက်စိတ်ဟာ ဘာမှမစပ်ဘူး၊ အဲဒါကလေးတွေကို ကိုယ်တိုင်ပဲ သိလာပါလိမ့်မယ်၊ ဒီလိုစိတ်ကလေးတွေ တစ်ခုချင်း ဖြစ်နေတာ ကိုလည်း သိရမယ်။

ဒုရင်္ဂမံ–ဝေးသောအာရုံသို့လည်း သွားတတ်သော၊ ဧကစရံ–တစ်စိတ်ချင်းသာ ဖြစ်လေ့ရှိသော၊ အသရီရံ–ကိုယ်ကောင်အထည်လည်းမရှိသော။

'စိတ်' ဆိုတာ ကိုယ်အကောင်အထည်လည်း မရှိဘူး၊ ဒါကြောင့် ရူပ်လောက် မထင်ရှားဘူး၊ 'ရူပ်'ဆိုတာကတော့ အထည်ဝတ္ထုကြီးတွေနဲ့မို့ ထင်ရှားနေတယ်၊ လက်ရယ်, ခြေရယ်, ခေါင်းရယ်, ကိုယ်ရယ် ဒီလိုအထည်ဝတ္ထုကြီးတွေနဲ့ အထင်ကရကြီးဟာကို၊ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ထဲက ရူပ်တွေလည်း ထင်ရှားတာပဲ၊ အပြင်ဘက်က ရူပ်တွေလည်း ထင်ရှားတာပဲ၊ 'ရူပ်' ဆိုတာ ဘယ်ဟာလဲလို့ မေးရင် 'ဒါပါပဲ'လို့ ကိုင်ပြီးတော့တောင် ပြနိုင်ပါသေးတယ်၊ 'နာမ်'ဆိုတာက ဘယ်ဟာတုံးလို့ မေးရင်တော့ သူက အထည်ဝတ္ထုမရှိလို့ အပြောရ အပြရ ခက်တယ်၊ ဒါကြောင့် လောကမာတ်ဆရာတွေဟာ ဒီနာမ်ကို မခွဲခြားနိုင်ဘဲ ဖြစ်နေကြတာ၊ ဒါပေမယ့် အာရုံကို သိနေတာဟာ 'နာမ်တရားပါပဲ'လို့ ဒီလိုပြောရင် နားတော့လည်နိုင်ပါတယ်၊ သေသေချာချာ ခွဲခြမ်းပြီး သိဖို့ကတော့ သူကို ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း လိုက်ပြီး

မှတ်ရမယ်၊ ဒီလိုမှတ်နေရင် ဒီစိတ်နာမ်ကလေးကို လက်နဲ့ ကိုင် ကြည့်ရသလိုပဲ အထင်အရှားသိနိုင်ပါတယ်၊ အမှတ်ကောင်းလာတော့ ဒီစိတ်ကလေးတွေ အာရုံဆီကို ရောက်ရောက်သွားလိုက်တာဟာ ခုန်ခုန်ချနေသလိုပဲ သိပ်ထင်ရှားတာ၊ ဒီလိုအထည်ဒြဗ်မရှိဘဲနဲ့ အာရုံဆီ ရောက်ရောက်သွားတဲ့ စိတ်ကလေးကို သိအောင် မှတ်ရမယ်တဲ့၊ ဒါကြောင့် –

အသရီရံ–ကိုယ်အကောင်အထည်လည်းမရှိသော၊ ဂုဟာ–သယံ–နှလုံးရုပ်, ကိုယ်ရုပ်တည်းဟူသော လိုဏ်ခေါင်း၌ ကိန်းအောင်းနေသော၊ စိတ္တံ–အာရုံကို ကြံတတ် သိတတ်သော စိတ်ကို၊ ယေ–အကြင်ယောဂီတို့သည်၊ သံယမေဿန္တိ–စောင့်စည်းနိုင်ကုန်လတ္တံ့၊ တေ–ထိုစိတ်ကို စောင့်စည်းနိုင်သော ယောဂီတို့သည်၊ မာရဗန္ဓနာ–ကိလေသာ ဟူသော သူသတ်သမားမာရ်တရား၏ အနှောင်အဖွဲ့မှ၊ မောက္ခန္တိ–လွတ်မြောက်ကြပေကုန်လတ္တံ့။

အဲ . အမျိုးမျိုးအထွေထွေ အာရုံတွေကို ကြံသိနေတဲ့ စိတ်ကလေး၊ အဲဒါကလေးက ဒီကိုယ်ထဲက ဖြစ်ပေါ်နေလို့, ဒီကိုယ်ထဲမှာ အောင်းနေတယ်လို့ ဆိုထားတယ်၊ အဲဒီစိတ်ကလေးကို ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း မှတ်သိရမယ်တဲ့၊ ဒီလိုမှတ်သိပြီးတော့ ဒီစိတ်ကလေးကို စောင့်စည်းနိုင်မယ်ဆိုရင် ကိလေသာ အနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်မြောက်သွားမယ်တဲ့၊ ဒါကြောင့် ဒီစိတ်ကလေးကို ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း မှတ်ရမယ်၊ ဒီစိတ်ကလေးက

တော့ မှတ်လိုက်ရင် ပျောက်လွယ်ပါတယ်၊ 'ကြံတယ်၊ ကြံတယ်' လို့ တစ်ချက်, နှစ်ချက်လောက် မှတ်လိုက်ရင် သူက မရှိတော့ဘူး၊ ပျောက်သွားတာပဲ၊ အဲဒီတော့ 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်' လို့ ပြန်မှတ်သွားရုံပဲ။

ဒီလိုမှတ်နေရင်း တံတွေးမျိုတာ, ထွေးတာတွေကိုလည်း မှတ်သွားရတာပဲ၊ တံတွေးမျိုချင်ရင် 'မျိုတယ်'လို့ မှတ်၊ တံတွေးစုပ်တာကို 'စုပ်တယ်'လို့ မှတ်၊ မျိုတော့ 'မျိုတယ်'လို့ မှတ်၊ 'မျိုချင်တယ်၊ စုပ်တယ်၊ မျိုတယ်' ဒီလိုအစဉ်အတိုင်း မှတ်သွားရုံပါပဲ၊ ဒါက ဘာဖြစ်လို့ မှတ်ရတာလဲ ဆိုလို့ရှိရင် တံတွေးမျိုရာမှာလည်း 'ငါကောင် သတ္တကောင်'လို့ ထင်နေတယ်၊ မျိုချင်တာလည်း 'ငါပဲ၊ မျိုတာလည်း ငါပဲ'လို့ ဒီလိုစွဲလမ်းနေကြတယ်၊ အမှန်မှာတော့ မျိုချင်တာက နာမ်တရားပဲ၊ ငါမဟုတ်ဘူး၊ မျိုတာကလည်း ရုပ်တရားပဲ၊ ငါမဟုတ်ဘူး၊ ဒီရုပ်နာမ်နှစ်ပါးသာ ရှိတယ် ဆိုတာကို ကိုယ်တိုင်တွေ့ပြီး သိအောင် မှတ်ရတာပဲ၊ ပြီးတော့ တံတွေးထွေးတဲ့အခါမှာလည်း ထွေးချင်ရင် 'ထွေးချင်တယ်'လို့မှတ်၊ ခေါင်းငုံ့ရင် 'ငုံ့တယ်'လို့မှတ်၊ ဖြည်းဖြည်းချင်း ငုံ့သွား၊ ကြည့်သေးရင် 'ကြည့်တယ်၊ မြင်တယ်'လို့ မှတ်၊ ထွေးတော့ 'ထွေးတယ်'လို့ မှတ်၊ ပြီးရင် 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်'လို့ ပြန်မှတ်သွားရုံပါပဲ။

ထိုင်နေတာ ကြာတော့ ကိုယ်ထဲမှာ ညောင်းတာ, ပူတာတွေက ပေါ်လာလိမ့်မယ်၊ အဲဒါတွေကိုလည်း လိုက်ပြီး မှတ်ရ

တယ်၊ ညောင်းရင် ညောင်းတာကလေးကို သေသေချာချာ သိအောင် စိတ်နဲ့ စိုက်ပြီး 'ညောင်းတယ်၊ ညောင်းတယ်'လို့ မှတ်နေရမယ်၊ ပူရင်လည်း 'ပူတယ်'လို့ မှတ်။ နာရင်လည်း 'နာတယ်'လို့ မှတ်၊ ကျင်ရင်လည်း 'ကျင်တယ်'လို့ မှတ်၊ မောရင်လည်း ''မောတယ်'လို့ မှတ်ရုံပါပဲ၊ ဒီညောင်းတာ, ပူတာ, နာတာ, ကျင်တာ, ကိုက်ခဲတာ, မောပန်းတာ, အနေအထိုင် ခက်တာတွေဟာ ဒုက္ခဝေဒနာချည်းပဲ၊ ဒါကြောင့် ဒါတွေကို မှတ်နေရတာက 'ဝေဒနာနုပဿနာ'တဲ့။

ဒီဝေဒနာနုပဿနာဖြင့် ဝေဒနာကလေးတွေက ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း မရှုနိုင် မသိနိုင်ကြတဲ့အတွက် ညောင်းတာ, ပူတာ, နာတာ, ကျင်တာ, ကိုက်ခဲတာကလေးတွေကိုလည်း ငါလို့ ထင်နေကြတယ်၊ 'ငါညောင်းနေတယ်၊ ငါပူနေတယ်၊ ငါနာနေတယ်' လို့ ငါကောင် သတ္တဝါကောင်အနေနဲ့ ထင်နေကြတယ်၊ 'အလျင်ကတော့ ငါကောင်းနေတာပဲ၊ အခုမှ အနေအထိုင် ခက်လာတယ်' လို့ ငါတစ်ယောက်တည်းအနေနဲ့ ထင်နေကြတယ်၊ အမှန်မှာ တော့ ဒီလိုမဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ်ထဲမှာ မကောင်းတဲ့ အတွေ့တွေနဲ့ တွေ့တွေ့ပြီးတော့ မကောင်းတဲ့ ခံစားမှုကလေးတွေ တစ်ခုပြီး တစ်ခု အသစ်အသစ်ဖြစ်နေတာပဲ၊ ဓာတ်မီးပွင့်များမှာ ဓာတ်အားကလေးတွေ အသစ်အသစ် လာတိုင်း လာတိုင်း မပြတ် လင်းနေသလိုပါပဲ၊ ကိုယ်ထဲမှာ မကောင်းတဲ့ အတွေ့ကလေး တွေနဲ့ အသစ်အသစ် တွေ့တိုင်း

တွေ့တိုင်း မကောင်းတဲ့ ခံစားမှုကလေးတွေ ဆင့်ကာဆင့်ကာ မပြတ်ဖြစ်နေတာပဲ။

အဲဒါကလေးတွေကို သေသေချာချာ သိအောင် ညောင်းရင် 'ညောင်းတယ်၊ ညောင်းတယ်'၊ ပူရင်လည်း 'ပူတယ်၊ ပူတယ်'၊ နာရင်လည်း 'နာတယ်၊ နာတယ်'လို့ စိုက်ပြီး မှတ်နေရမယ်၊ မှတ်ခါစမှာတော့ ညောင်းတာ, ပူတာကလေးတွေက တိုးတိုးပြီးတော့ ညောင်းလာတတ်တယ်၊ အဲဒီတော့ ပြင်ချင်တဲ့စိတ်ကလေးက ပေါ်လာလိမ့်မယ်၊ အဲဒီစိတ်ကလေးကို 'ပြင်ချင်တယ်၊ ပြင်ချင်တယ်'လို့ မှတ်လိုက်ရမယ်၊ ပြီးတော့ ညောင်းတာ, ပူတာကိုပဲ ပြန်မှတ်နေရဦးမယ်၊ ဒီလို သည်းခံပြီး ပေမှတ်နေရင် ညောင်းတာ, ပူတာတွေက သူ့အလိုလို ပျောက်သွားတတ်ပါတယ်၊ ပျောက်သွားရင် ဖောင်းတာ, ပိန်တာကို ပြန်မှတ်သွားရုံပါပဲ။

သည်းခံရင် နိဗ္ဗာန်ရောက်တယ်တဲ့၊ သည်းခံရင် နိဗ္ဗာန်ရောက်တယ် ဆိုတာ ဒီပြင်နေရာမှာထက် ဟောဒီ တရားအားထုတ်ရာမှာ ပိုပြီးအသုံးကျတယ်၊ တရားအားထုတ်ရင် သည်းခံမှပဲ၊ ညောင်းတာ, ပူတာကို သည်းမခံဘဲ ခဏခဏ ရွှေ့လိုက် ပြင်လိုက် လုပ်နေရင်တော့ သမာဓိမဖြစ်နိုင်ဘူး၊ သမာဓိမဖြစ်ရင် ဉာဏ်မဖြစ်ဘူး၊ ဉာဏ်မဖြစ်တော့ မဂ်, ဖိုလ်, နိဗ္ဗာန်ကို မရောက်ဘူးပေါ့၊ ဒါကြောင့် သည်းခံပြီး မှတ်နေရမယ်၊ တရားအားထုတ်ရာမှာ သည်းခံရတယ် ဆိုတာက

လည်း ကိုယ်ထဲက ဒုက္ခဝေဒနာတွေကို သည်းခံရတာပဲ မျှားပါတယ်၊ တခြားသော ပုဂ္ဂိုလ်က လာပြီးတော့ ပြောဆိုလို့, နှိပ်စက်လို့ စသည်ဖြင့် သည်းခံရတာကတော့ နည်းပါတယ်၊ သိမ်မရှိဘူး၊ ကိုယ်ထဲက ညောင်းလိုက်, ပူလိုက်, နာကျင်ကိုက်ခဲလိုက်နဲ့ ဒီလိုဟာတွေကို သည်းခံနေရတာပါပဲ၊ ဒီလို သည်းခံနေရင်ကို ခန္တီသံဝရတရား ဖြစ်နေတာ၊ ဒါကြောင့် ညောင်းတာ, ပူတာ, နာကျင်တာဟာ အခံခက်တာတွေ ဖြစ်လာလို့ရှိရင် ရုတ်တရက် အမှတ်ကို ဖျက်ပြီးတော့ မရွှေ့လိုက်, မပြင်လိုက်နဲ့ဦး၊ ပေပြီး မှတ်နေရဦးမယ်၊ 'ညောင်းတယ်၊ ညောင်းတယ်၊ ပူတယ်၊ ပူတယ်' စသည်ဖြင့် သည်းခံပြီးတော့ မှတ်နေရဦးမယ်၊ ဒီလိုသည်းခံပြီး မှတ်နေရင် တော်ရုံတန်ရုံ ဝေဒနာကတော့ ပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်၊ သမာဓိဉာဏ်အားကောင်းတဲ့အခါမျှားမှာတော့ အင်မတန်ကြီးကျယ်တဲ့ ဝေဒနာတွေတောင် ပျောက်ပျောက်သွားတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်၊ ဒီလို ပျောက်သွားတဲ့အခါမှာ 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်'လို့ ပြန်မှတ်သွားရုံပါပဲ။

အတော်ကြာအောင် ပေမှတ်နေလို့လည်း မပျောက်နိုင်ဘူး၊ မနေသာလှဘူး ဆိုရင်တော့ ပြင်ရတာပေါ့၊ ဘယ်တတ်နိုင်မလဲ၊ 'အားမတန်ရင် မာန်လျှော့ရမယ်'ဆိုတာလိုပဲ၊ ကိုယ့်မှာ သမာဓိဉာဏ်အားက မကောင်းသေးတော့ ပေပြီး မှတ်နေမယ်လို့ ဝေဒနာတွေက မပျောက်သေးဘူး၊ အဲဒီတော့ ပြင်ချင်တဲ့စိတ်

ကလေးတွေက ခဏခဏ ပေါ်လာလိမ့်မယ်၊ အဲဒီစိတ်ကလေး တွေက စပြီးတော့ 'ပြင်ချင်တယ်၊ ပြင်ချင်တယ်'လို့ မှတ်ရမယ်၊ လက်ကြွလို့ရှိရင် 'ကြွတယ်၊ ကြွတယ်'လို့ မှတ်၊ ရွှေ့လို့ရှိရင် 'ရွှေ့တယ်၊ ရွှေ့တယ်'လို့ မှတ်၊ ဖြည်းဖြည်းကလေးပဲ ရွှေ့ရမယ် နော်၊ အဲဒီဖြည်းဖြည်းချင်း ရွှေ့သွားတာကလေးကို လိုက်ပြီး တော့ 'ကြွတယ်၊ ကြွယ်တယ်၊ ရွှေ့တယ်၊ ရွှေ့တယ်၊ ထိတယ်၊ ထိတယ်'လို့ ဒီလိုအစဉ်အတိုင်း မှတ်သွားရမယ်၊ ကိုယ်ကို ယိမ်းလို့ရှိရင် 'ယိမ်းတယ်၊ ယိမ်းတယ်' မှတ်၊ ခြေထောက်ကြွ လာရင် 'ကြွတယ်၊ ကြွတယ်'မှတ်၊ ရွှေ့ရင် 'ရွှေ့တယ်၊ ရွှေ့ တယ်'လို့ မှတ်၊ ချရင် 'ချတယ်၊ ချတယ်'လို့ မှတ်၊ အပြုအပြင် မရှိဘဲ ငြိမ်နေပြန်ပြီ ဆိုရင်တော့ 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်'လို့ ပြန်မှတ်နေရမယ်၊ ကြားထဲမှာ ရပ်နားမနေရဘူး၊ ရှေ့အမှတ်နဲ့ နောက်အမှတ် စပ်နေစေရမယ်၊ ရှေ့သမာဓိနဲ့ နောက် သမာဓိ၊ ရှေ့ဉာဏ်နဲ့ နောက်ဉာဏ် တစ်စပ်တည်းသွားမှ သတိ သမာဓိ ဉာဏ်တွေက တစ်ဆင့် ထက်တစ်ဆင့် မြင့်မြင့်ရင့်ရင့်ပြီး လာတာ၊ ဒီလို ရင့်ရင့်ပြီး အားပြည့်တဲ့ အခါကျတော့မှ မဂ်ဉာဏ်ကို ဆိုက်ရောက်သွား တာပဲ။

'တရားအားထုတ်တယ်' ဆိုတာဟာ 'မီးပွတ်တဲ့ယောဂျီး လို အားထုတ်ရမယ်'တဲ့၊ ရှေးခေတ်တုန်းက မီးခြစ်မရှိလို့ သစ် သားချင်းပွတ်ပြီး မီးမွှေးရသတဲ့၊ အဲဒီမီးပွတ်တဲ့သူဟာ မီးမပွင့်

မချင်း သစ်သားချင်း မရပ်မနား ပွတ်နေရတယ်၊ ပူလာလေလေ အားစိုက်ပြီး ပွတ်ရလေလေပဲ၊ ဒီလို အဆက်မပြတ်ပွတ်လို့ ပူလွန်းမက ပူလာတော့ မီးပွင့်လာရတယ်၊ အဲဒီတော့မှပဲ နားရ တယ်၊ အဲဒါလိုပဲ ရှေ့အမှတ်နဲ့ နောက်အမှတ်၊ ရှေ့သမာဓိနဲ့ နောက်သမာဓိ မပြတ်စပ်နေအောင်ဟာ တစ်မှတ်တည်း မှတ် နေရတယ်၊ ဒီက ညောင်းတာ, ပူတာတွေကို မှတ်လို့ ပြီးသွား ရင် ရပ်မနေနဲ့၊ 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန် တယ်'လို့ တစ်စပ်တည်းပဲ ဆက်မှတ်ရမယ်။

ဒီလိုမှတ်နေရင်း တစ်နေရာရာက ယားလာပြန်ရင် အဲဒါ ကိုပဲ မှတ်ရမှာပဲ၊ ယားတဲ့နေရာကို စိုက်ပြီး 'ယားတယ်၊ ယားတယ်'လို့ မပြတ်မှတ်နေရမယ်၊ သူလည်း အခံခက်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာပဲ၊ အယားဖျောက်ချင်တဲ့ စိတ်ကလေး ပေါ်လာရင် အဲဒီစိတ်ကို 'ဖျောက်ချင်တယ်၊ ဖျောက်ချင်တယ်'လို့ မှတ်၊ မဖျောက်ရသေးဘူး၊ ပြီးတော့လည်း 'ယားတယ်၊ ယားတယ်' လို့ပဲ ပြန်မှတ်နေရဦးမယ်၊ ဒီလို ပေမှတ်နေရင် ယားတာက တော့ ပျောက်သွားတာပဲ မျှားပါတယ်၊ ပျောက်သွားရင် 'ဖောင်း တယ်၊ ပိန်တယ်'လို့ ပြန်မှတ်သွားရုံပါပဲ၊ မပျောက်လှတဲ့ အခါ ကျတော့လည်း ဖျောက်ရတာပေါ့၊ ဒါပေမယ့် ဖျောက်ချင်တဲ့ စိတ်ကလေးက စပြီး မှတ်သွားရမယ်၊ 'ဖျောက်ချင်တယ်၊ ဖျောက်ချင်တယ်'လို့ မှတ်၊ လက်ကြွလာရင် 'ကြွတယ်၊ ကြွ တယ်'လို့ မှတ်၊ ရွှေ့ရင် 'ရွှေ့တယ်၊ ရွှေ့တယ်'လို့ မှတ်၊

ယားတဲ့နေရာကို ထိလိုက်တော့ 'ထိတယ်၊ ထိတယ်'လို့ မှတ်၊ အယားဖျောက်တော့ ဆွဲတိုင်း တွန်းတိုင်း 'ဖျောက်တယ်၊ ဖျောက်တယ်၊ ကုတ်တယ်၊ ကုတ်တယ်'လို့ မှတ်၊ လက်ပြန်ချတော့ 'ချတယ်၊ ချတယ်'လို့ မှတ်၊ တစ်နေရာရာမှာ လက်က ထိသွားတော့ 'ထိတယ်'လို့ မှတ်၊ ပြီးတော့ 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်'လို့ ပြန်မှတ်သွားရုံပါပဲ၊ ကိုယ်အမူအရာတွေ ပြုပြင်တိုင်း ပြုပြင်တိုင်း ဒီနည်းချည်းပဲ၊ ဘာကလေးတစ်ခုမှ လွတ်မသွားစေရဘူး၊ ပြုပြင်တိုင်း ပြုပြင်တိုင်း ပြုပြင်ချင်တဲ့ စိတ်ကလေးက စပြီး စေ့စေ့စပ်စပ် မှတ်သွားရတယ်။

ဒီလို ဂရုစိုက်ပြီး မပြတ်မှတ်နေတော့ ကိုယ်ထဲက အခံခက်တဲ့ ဝေဒနာတွေဟာ သူ့အလိုလိုပဲ ပေါ်လာတယ်၊ ပကတိပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာတော့ နည်းနည်းကလေး ညောင်းလာတယ်၊ ပူလာတယ် ဆိုရင် အမှတ်တမဲ့ ပြင်လိုက်တော့တာပဲ၊ ကိုယ်ထဲမှာ မခံသာတဲ့ ဆင်းရဲမျိုးစေ့က ပေါ်လာခါစရှိသေး၊ အမှတ်အသိမရှိဘဲနဲ့ ရွှေ့လိုက်ပြင်လိုက်တော့တာပဲ၊ ဒါကြောင့် ဆင်းရဲဒုက္ခတွေဟာ ထင်ထင်ရှားရှားကို မဖြစ်လိုက်ရဘူး၊ အဲဒါဟာ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကို ဣရိယာပုထ်က ဖုံးကွယ်သွားတာတဲ့၊ ဒီလို ဣရိယာပုထ် အသစ်အသစ်က ဒုက္ခလက္ခဏာကို ဖုံးကွယ်ဖုံးကွယ်သွားလို့ လူတွေက ကိုယ်ထဲမှာ ဆင်းရဲတွေရှိမှန်း မသိဘဲ ဖြစ်နေကြတာ၊ ''တစ်နေလုံး, တစ်ညဉ့်လုံးလည်း နေထိုင်ကောင်းနေတာပဲ၊

ကောင်းတာတွေက များနေတယ်''လို့ ထင်နေကြတယ်၊ ရောဂါဝေဒနာဆိုးကြီးတွေ ဖြစ်လာမှပဲ ဆင်းရဲရှိမှန်း ထင်ရှားသိရတော့တယ်၊ အမှန်ကတော့ ဒီလိုမဟုတ်ဘူး၊ မပြုပြင်ဘဲနဲ့ ငြိမ်ငြိမ်ကလေး ထိုင်ကြည့်စမ်းပါလား၊ ဘယ်လောက်ကြာအောင် နေနိုင်မလဲလို့၊ ငါးမိနစ်၊ ဆယ်မိနစ်လောက် ကြာရင်ကို တယ်နေရာမကျချင်ဘူး၊ တစ်မျိုးဖြစ်လာပြီ၊ ဆယ့်ငါးမိနစ်၊ မိနစ်နှစ်ဆယ်လောက် ကြာတော့ မနေနိုင်ပါဘူး၊ ပြင်ရတော့တာပါပဲ၊ ခေါင်းကလေး မော့လိုက်၊ ငုံ့လိုက်၊ လက်ကလေး ရွှေ့လိုက်၊ ခြေကလေး ရွှေ့လိုက်၊ ရှေ့ယိမ်းလိုက်၊ နောက်ယိမ်းလိုက်နဲ့ ဒီလို ခဏခဏ ပြုပြင်ပေးနေကြရတာပဲ။

တစ်နေ့လုံး ဆိုတော့ ပြင်လိုက်ရတာတွေ မနည်းဘူး၊ ဒါတွေ ကို သတိမပြုမိတော့ ဘာတစ်ခုမှလဲ ထင်ထင်ရှားရှား မသိ လိုက်ဘူး၊ ဒီလိုချည်းဖြစ်နေကြတာ၊ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ ကိုယ်ထဲမှာ စူးစိုက်ပြီး မပြတ်ရှုမှတ်နေတာကို၊ ဒါကြောင့် ကိုယ်ထဲက တရားတွေဟာ သူ့သဘာဝအတိုင်း ထင်ရှားပေါ်လာတယ်၊ မပေါ်မချင်း သူက စောင့်ပြီး ရှုနေတော့ အကုန်လုံး ထင်ရှားပေါ်ကုန်တာပေါ့၊ မခံသာတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာကလေး ဖြစ်ပေါ်လာပေမယ့် ယောဂီက ပေမှတ်နေတာပဲ၊ တော်ရုံတန်ရုံနဲ့တော့ သူက မပြင်သေးပါဘူး၊ ပြင်ချင်တဲ့စိတ် ပေါ်လာပြန်ရင်လည်း 'ပြင်ချင်တယ်၊ ပြင်ချင်တယ်'လို့ မှတ်ပြီးတော့ ဝေဒနာကိုပဲ မှတ်မြဲပြန်မှတ်နေတယ်၊ အင်မတန်ကို မနေသာလှမှ ပြင်တော့တာပဲ၊

ပြင်ပြန်တော့လည်း ပြင်ချင်တဲ့စိတ်က စပြီး စေ့စေ့စပ်စပ် မှတ်သွားတယ်၊ ဒါကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဝေဒနာတွေကို ကျရိယာ ပုထိုက မဖုံးကွယ်နိုင်တော့ဘူး၊ တစ်ခါတစ်ခါများ ဝေဒနာတွေ ဟာ ဟိုက ရိုးရိုးရွရွ၊ ဒီက ရိုးရိုးရွရွ၊ ဟိုက နာလိုက်၊ ဒီက ကျင်လိုက်၊ ယားလိုက်၊ အောင့်လိုက်နဲ့ တစ်ကိုယ်လုံး တစ်ကောင်လုံးဟာ ယူစရာ, ရစရာ မရှိအောင် ဆင်းရဲအစုအဝေးကြီးလို့တောင်ဖြစ်ပြီး ထင်လာတတ်သေးတယ်၊ အဲဒါဟာ ကျရိယာပုထိုက မဖုံးနိုင်လို့ ဒုက္ခလက္ခဏာတွေ ထင်ရှားလာတာတဲ့။

ထိုင်ရာက ထဦးမယ်လို့ ကြံရင် အဲဒီစိတ်ကို 'ထချင်တယ်၊ ထချင်တယ်'လို့ မှတ်ရမယ်၊ လက်တွေ၊ ခြေတွေ ပြင်တော့ 'ကြွတယ်၊ ရွှေ့တယ်၊ ထိတယ်၊ ဆန့်တယ်၊ ထောက်တယ်' စသည်ဖြင့် အစဉ်အတိုင်း မှတ်ပြီး ပြုပြင်ရမယ်၊ ကိုယ်ကြီးက ရှေ့ကို ယိမ်းလာတော့ 'ယိမ်းတယ်၊ ယိမ်းတယ်'လို့ မှတ်၊ ထလိုက်တဲ့အခါမှာ ကိုယ်ကြီးက ပေါ့ပေါ့ဖြီး ကြွကြွတက်လာတာ ရှိတယ်၊ အဲဒါကို စူးစိုက်ပြီးတော့ 'ထတယ်၊ ထတယ်'လို့ မှတ်ရမယ်၊ ဖြည်းဖြည်းကလေး ထရမယ်နော်၊ တရားအားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အားအင်ရှိပေမယ်လို့ အားမရှိတဲ့လူမမာလို ကျင့်ရမယ်တဲ့၊ ပကတိကျန်းမာတဲ့, အားအင်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များမှာတော့ 'ထတယ်၊ သွားတယ်'ဆိုတာဟာ လွယ်လွယ်ကလေးပေါ့၊ ဗြုန်းဗြုန်းဆို မြန်က မြန်ပါဘိနဲ့၊ အင်အားမရှိတဲ့ လူမမာများကျတော့

ဖြည်းဖြည်းကလေး ရွရွကလေးပဲ၊ သိပ်သိမ်မွေ့တာ၊ ခါးနာနေတဲ့ လူများမှာ ထတယ်ဆိုရင် ရွရွကလေး ညင်ညင်သာသာကလေးပဲ၊ ခါးထဲက နာသွားမှာစိုးလို့ သူ့ကိုယ်ကို သာသာကလေး အားယူပြီး ဖြည်းဖြည်းချင်းကလေး ထလာတယ်။

ယခု တရားအားထုတ်ရာမှာလည်း အားမရှိတဲ့ အဲဒီလူမမာများလို ကျင့်ရမယ်တဲ့၊ ဘာမဆို ဖြည်းဖြည်းချင်းပဲ ပြုပြင်ရမယ်၊ ဒီလိုဖြည်းဖြည်းလုပ်မှလည်း သတိ, သမာဓိ, ဉာဏ်က ကောင်းကောင်းမိတာ၊ တစ်သက်လုံး, တစ်ဘဝလုံးက အမှုမဲ့, အမှတ်မဲ့နဲ့ နေလာခဲ့တယ်၊ ကိုယ်ထဲမှာ အမှတ်သတိစိတ်ကို ယခုမှပဲ စပြီး ထားခါစ ရှိသေးတယ်၊ လေ့ကျင့်သားက မရသေးဘူး၊ အသိဉာဏ်က လေ့ကျင့်ခါစ ရှိသေးတော့ ဘာမှ အားမကောင်းသေးဘူး၊ ရုပ်တွေ, နာမ်တွေက အဖြစ်မြန်ပါဘိနဲ့၊ မြန်မြန်ကြီး လုပ်နေရင် လေ့ကျင့်ခါစ သတိဉာဏ်ကလေးနဲ့ ဘယ်မီနိုင်လိမ့်မတုံး၊ ဒါကြောင့် ဖြည်းဖြည်းကပဲ စပြီး လေ့ကျင့်ရတယ်၊ 'ထတယ်၊ ထတယ်'လို့ မှတ်ပြီး လူမမာများလိုပဲ ဖြည်းဖြည်းကလေး ထရမယ်၊ လူမမာနဲ့ကို တူစေရမယ်၊ ဒါမှ သတိ, သမာဓိ, ဉာဏ်က ဖြစ်မှာ။

ဒါတွင်မကသေးဘူး၊ မျက်စိက မြင်ပေမယ့် မမြင်တဲ့လူလို ကျင့်ရမယ်တဲ့၊ မျက်စိမြင်တဲ့လူတွေဟာ စောင့်စည်းမှုကလည်း မရှိဘူးဆိုရင် ဟိုကြည့်လိုက်၊ ဒီကြည့်လိုက်နဲ့ သိပ်ကျွန်ခြေမရလှဘူး၊ ဟိုလူလာလည်း ကြည့်လိုက်၊ ဒီလူလာလည်း ကြည့်

လိုက်နဲ့ သိပ်မငြိမ်သက်ဘူး၊ ဟော ့ မျက်စိမမြင်တဲ့လူကတော့ သိပ်ကျွန်ခြေရတာပဲ၊ သူ့ခေါင်းကြီးက စိုက်လို့ ဘယ်မှမကြည့်ဘူး၊ သူ့မှာ ကြည့်လို့လည်း မြင်မှာမှ မဟုတ်တော့ ရှေ့လည်း မကြည့်ဘူး၊ နောက်လည်း မကြည့်ဘူး၊ အနားလာ စကားပြောတဲ့လူလည်း မကြည့်ဘူး၊ သူဟာ သိပ်ကျွန်ခြေရနေတာ၊ တရားအားထုတ်တဲ့ယောဂီလည်း အဲဒီမျက်စိမမြင်တဲ့လူလို ကျွန်ခြေရနေအောင် ကျင့်ရမှာ၊ ဘယ်မှမကြည့်ရဘူး၊ ကိုယ့်အမှတ်ကိုသာ ဂရုစိုက်ပြီး မှတ်နေရမှာ၊ ထိုင်ပြီး မှတ်နေတယ်ဆိုရင် 'ဖောင်းတာ, ပိန်တာကိုသာ ဂရုစိုက်ပြီး မှတ်နေရမယ်၊ အနီးအပါးမှာ တစ်စုံတစ်ခု အထူးအဆန်းကို တွေ့ပေမယ်လို့ ဂရုစိုက်ပြီး ကြည့်မနေရဘူး၊ 'မြင်တယ်၊ မြင်တယ်'လို့ မှတ်ပြီးတော့ 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်'လို့သာ ပြန်မှတ်နေရမယ်၊ ဘာကိုမှ ဂရုမစိုက်ရဘူး၊ ကိုယ့်အမှတ်သာ ဂရုစိုက်ပြီး မှတ်နေရမယ်၊ ဒီလိုငြိမ်ပြီး ကျွန်ခြေရရဲ့ မှတ်နေလို့ရှိရင် အဲဒီယောဂီကို အကြောင်းမသိတဲ့လူတွေက မျက်စိမမြင်ဘူးလို့လည်း အထင်မှားသွားနိုင်တယ်၊ ဒီလိုမျက်စိမမြင်ဘူးလို့ သူများက အထင်မှားလောက်အောင် ကိုယ့်အမှတ်ကို ရှိသေရမှာ။

အမှတ်ကို ရှိသေရာမှာတော့ အချို့ယောဂီကလေးတွေက သိပ်အချိုးကျတာပဲ၊ မျက်နှာက ဘယ်ကိုမှ လှည့်မကြည့်ဘူး၊ ငြိမ်လို့ သိပ်ကျွန်ခြေရတာပဲ၊ လမ်းလျှောက်နေတဲ့အခါများ မှတ်

သွားနေလိုက်တာ ဖြည်းဖြည်းချင်းကလေး သိပ်အချိုးကျတာပဲ၊ ရွရွကလေး သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ကလေးပဲ၊ ယောဂီတိုင်း ယောဂီတိုင်း အဲဒီလိုချည်း ရှိရှိသေသေ မှတ်သွားရမှာ။

ပြီးတော့ နားက ကြားပေမယ့် မကြားတဲ့လူလို ကျင့်ရမယ်တဲ့၊ စောင့်စည်းမှုမရှိတဲ့ လူများမှာ နားက ကြားတယ် ဆိုရင် အဲဒီအသံကြားရာဆီကို လှည့်ကြည့်လိုက်၊ ပြန်ပြီး ပြောလိုက်နဲ့ သိပ်ကျွန်ခြေမရဘူး၊ နားမကြားတဲ့လူများကျတော့ ဘယ်လူက ဘာပြောနေနေ သူက မကြားတော့ ဘာမှ ဂရုမစိုက်ဘူး၊ ပြန်ပြောခြင်းလည်း မရှိဘူး၊ သိပ်ကျွန်ခြေရနေတာပဲ၊ တရားအားထုတ်တဲ့ယောဂီလည်း အဲဒီနားမကြားတဲ့လူလို ကျွန်ခြေရနေအောင် ကျင့်ရမှာ၊ ဘယ်သူက ဘာပြောပြော၊ အရေးမကြီးတာတွေကို ဂရုမစိုက်ရဘူး၊ ပြန်ပြောမနေရဘူး၊ နားလည်း ထောင်မနေရဘူး၊ အလိုလိုကြားလာရင်လည်း 'ကြားတယ်၊ ကြားတယ်'မှတ်ပြီးတော့ 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်'လို့သာ ပြန်မှတ်နေရမယ်၊ ဒီလို အသံကြားရာဆီ လှည့်လည်းမကြည့်၊ စကားလည်း ပြန်မပြောဘဲ ကိုယ့်အမှတ်ကိုသာ ဂရုစိုက်ပြီး မှတ်နေရင် အဲဒီယောဂီကို အကြောင်းမသိတဲ့လူတွေက နားမကြားဘူးလို့လည်း အထင်မှားသွားနိုင်သေးတယ်၊ ဒီလို နားမကြားဘူးလို့ သူများက အထင်မှားလောက်အောင်ကို ကိုယ့်အမှတ်ကို ဂရုစိုက်ပြီး မှတ်သွားရမှာ။

တရားအားထုတ်တဲ့အခါမှာ ရှုမှတ်မှုကလေး တစ်ခုတည်းပဲ ကိုယ့်အလုပ်ရှိတယ်၊ ဒီပြင်က ကြားတာတွေ, မြင်တာတွေ ဆို

တာကိုတော့ ကိုယ့်အလုပ်မဟုတ်ဘူး၊ ဒါကြောင့် ဘယ်လိုထူး ထူးဆန်းဆန်းကို ကြားရပေမယ့် မကြားရသလိုပဲ အမှတ်ကိုသာ ဂရုစိုက်ပြီး မှတ်နေရမယ်။ မြင်ပေမယ်လို့ မမြင်သလိုပဲ အမှတ်ကိုသာ ဂရုစိုက်ပြီး မှတ်နေရမယ်။ ကိုယ်အမူအရာတွေ ပြုပြင်တဲ့အခါမှာလည်း မကျန်းမာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ အားအင်မရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များလိုပဲ ဖြည်းဖြည်းကလေး ရွှေ့ရွှေ့ကလေး ပြုပြင်ရမယ်၊ လက်ရွှေ့လိုက်၊ ခြေရွှေ့လိုက်၊ ကွေးလိုက်၊ ဆန့်လိုက်၊ ခေါင်းငုံ့လိုက်၊ မော့လိုက်နဲ့ အဲဒါတွေအားလုံး ငြိမ်ငြိမ်သက်သက်ကလေး သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ကလေးပဲ ပြုပြင်ရမယ်။

ဒါကြောင့် အခုလို ထိုင်ရာက ထချင်တဲ့အခါမှာ 'ထတယ်၊ ထတယ်'လို့ မှတ်ပြီး ဖြည်းဖြည်းချင်းကလေး ထရမယ်၊ ခါးဆန့်ပြီး ရပ်မိတဲ့အခါကျတော့ 'ရပ်တယ်၊ ရပ်တယ်'လို့ မှတ်၊ ဟိုဟိုဒီဒီ လျှောက်ကြည့်မိရင် 'ကြည့်တယ်၊ မြင်တယ်၊ ကြည့်တယ်၊ မြင်တယ်'လို့ မှတ်၊ သွားတဲ့အခါကျတော့ ခြေလှမ်းကို မှတ်ရုံပဲ၊ ညာဘက်က လှမ်းတဲ့အခါ 'ညာလှမ်းတယ်'လို့ မှတ်။ ဘယ်ဘက်က လှမ်းတဲ့အခါ 'ဘယ်လှမ်းတယ်'လို့ မှတ်၊ ခြေထောက်ကြွသည်က စပြီးတော့ ခြေထောက်ချသည်အထိ ရွှေ့ရွှေ့ပြီး သွားတာကလေးကို အစဉ်အတိုင်း သိသွားရမယ်၊ 'ညာလှမ်းတယ်၊ ဘယ်လှမ်းတယ်၊ ညာလှမ်းတယ်၊ ဘယ်လှမ်းတယ်၊ ညာလှမ်းတယ်၊ ဘယ်လှမ်းတယ်'အဲဒီလို တစ်လှမ်းတစ်လှမ်း

တစ်ခါတစ်ခါ မှတ်သွားရုံပါပဲ၊ အဲဒါက မြန်မြန်သွားတဲ့အခါ မှတ်ပုံတဲ့၊ ခပ်မြန်မြန်သွားရတဲ့အခါ, ခပ်ဝေးဝေးသွားတဲ့အခါ များများ တစ်လှမ်းတစ်လှမ်း တစ်ခါတစ်ခါပဲ မှတ်သွားရင် တော်လောက်ပါပြီ၊ 'ညာလှမ်းတယ်၊ ဘယ်လှမ်းတယ်' ဒီလို တစ်ချက်တစ်ချက် မှတ်သွားရင် တော်ပါပြီ။

ဖြည်းဖြည်းသွားနေတဲ့အခါ, စကြီလျှောက်နေတဲ့အခါများမှာတော့ ခြေတစ်လှမ်းမှာ ၃–ပိုင်းရှိတယ်၊ ခြေထောက်ကြွတက်တာက တစ်ပိုင်း၊ လှမ်းလိုက်တာက တစ်ပိုင်း၊ နင်းချလိုက်တာက တစ်ပိုင်း၊ အဲဒီ ၃–ပိုင်းထဲမှာ ကြွတာကလေးနဲ့ ချတာကလေး ဒီ ၂–ပိုင်းက စပြီး မှတ်ရမယ်၊ ခြေထောက်ကြွတက်လာတာကလေးကို 'ကြွတယ်'လို့ မှတ်ရမယ်၊ ကြွတက်လာတာကလေးကို သေသေချာချာသိရမယ်၊ ပြီးတော့ နင်းချလိုက်တာကလေးကို 'ချတယ်'လို့ မှတ်ရမယ်၊ လေးလေးပြီး ကျသွားတာကလေးကို သေသေချာချာ သိရမယ်၊ အဲဒီ ၂–ပိုင်းကို စပြီး မှတ်ရမယ်၊ 'ကြွတယ်၊ ချတယ်'၊ ဟော ... ခြေတစ်လှမ်းပြီးသွားရော၊ အဲဒီတစ်ဘက်က 'ကြွတယ်'လို့ မှတ်နေတုန်း ဟိုတစ်ဘက်ကို ကြွလာတတ်တယ်၊ အဲဒီလို ကြွမလာစေရဘူး၊ ကြွလာလို့ရှိရင်လည်း ကြွစကနေပြီး သေသေချာချာမိအောင် စူးစိုက်ပြီး မှတ်ရမယ်၊ 'ကြွတယ်၊ ချတယ်၊ ကြွတယ်၊ ချတယ်' ဒီလို ခြေတစ်လှမ်း တစ်လှမ်းမှာ ၂–ချက် ၂–ချက် မှတ်ပြီး သွားရမယ်။

အဲဒီ ၂–ချက်မှတ်ကလည်း ၂–ရက်လောက်နေတော့ လွယ်လာပါလိမ့်မယ်၊ ဒီလိုလွယ်လာတဲ့အခါကျတော့ ၃–ချက် မှတ်ရမယ်၊ 'ကြွတယ်, လှမ်းတယ်, ချတယ်၊ ကြွတယ်, လှမ်းတယ်, ချတယ်' ဒီလို ၃–ချက် ၃–ချက်မှာ မှတ်သွားရမယ်၊ အခု မှတ်ခါစမှာတော့ ၁–ချက်မှတ်၊ ၂–ချက်မှတ် ဆိုရင် တော်ပါပြီ၊ မြန်မြန်သွားတဲ့အခါမှာ 'ညာလှမ်းတယ်၊ ဘယ်လှမ်းတယ်' ဒီလို တစ်ချက်တစ်ချက် မှတ်သွား၊ ဖြည်းဖြည်းသွားတဲ့အခါမှာ 'ကြွတယ်၊ ချတယ်' ဒီလို ၂–ချက် ၂–ချက် မှတ်သွား။

ဒီလိုသွားနေရာက ထိုင်ချင်တဲ့စိတ်ပေါ်လာရင် 'ထိုင်ချင်တယ်၊ ထိုင်ချင်တယ်'လို့ မှတ်၊ လှမ်းကြည့်မိရင် 'ကြည့်တယ်၊ မြင်တယ်၊ ကြည့်တယ်၊ မြင်တယ်'လို့ မှတ်၊ ထိုင်မယ့်နေရာကိုသွားရင် 'ကြွတယ်၊ ချတယ်၊ ကြွတယ်၊ ချတယ်'လို့ မှတ်သွား၊ ထိုင်မည့်နေရာရောက်လို့ ရပ်တော့ 'ရပ်တယ်၊ ရပ်တယ်'လို့ မှတ်၊ လှည့်ရင် 'လှည့်တယ်၊ လှည့်တယ်'လို့ မှတ်၊ ထိုင်ချင်တဲ့စိတ် ပေါ်လာပြန်ရင် 'ထိုင်ချင်တယ်၊ ထိုင်ချင်တယ်'လို့ မှတ်၊ ထိုင်ချလိုက်တော့ ကိုယ်ကြီးက လေးလေးပြီး ကျသွားတာ ရှိတယ်၊ အဲဒါကို စူးစိုက်ပြီးတော့ 'ထိုင်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိုင်တယ်'လို့ မှတ်ရမယ်၊ ထိုင်မိတဲ့အခါကျတော့ လက်ခြေပြင်တာတွေက ရှိသေးတယ်၊ အဲဒါတွေလည်း ရွှေ့ရင် 'ရွှေ့တယ်'၊ ကွေး ရင် 'ကွေးတယ်'၊ ဆန့်ရင် 'ဆန့်တယ်'လို့ အကုန်လုံး မှတ်သွား ရမယ်၊ ဘာမှ အပြုအပြင်မရှိဘဲနဲ့ ငြိမ်နေပြီဆိုတော့

'ဖောင်း တယ်၊ ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန် တယ်' အဲဒါကို မှတ်နေရုံပါပဲ။

ဒီလို မှတ်နေရာက ညောင်းတာ, ပူတာတွေ ပေါ်လာရင် အဲဒါတွေကို လိုက်မှတ်ရုံပဲ၊ ဒီအထဲက လဲ့အိပ်ချင်လို့ရှိရင် 'အိပ်ချင်တယ်၊ အိပ်ချင်တယ်'လို့ မှတ်၊ လဲ့အိပ်ခါနီးကျတော့ လက်ကလေး, ခြေကလေး ပြင်တာလည်း ရှိသေးတယ်၊ အဲဒါတွေလည်း အကုန်လုံး မှတ်ရမယ်၊ လက်ကို ကြွရင် 'ကြွတယ်၊ ကြွတယ်'လို့ မှတ်၊ ရွှေ့ရင် 'ရွှေ့တယ်၊ ရွှေ့တယ်'လို့ မှတ်။ ထောက်ရင် 'ထောက်တယ်'လို့ မှတ်၊ ကိုယ်ကြီးကို ယိမ်းလာရင် 'ယိမ်းတယ်၊ ယိမ်းတယ်'လို့ မှတ်၊ ခြေထောက်ဆန့်ရင် 'ဆန့်တယ်၊ ဆန့်တယ်'လို့ မှတ်၊ ယိမ်းပြီး လဲ့အိပ်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ 'အိပ်တယ်၊ အိပ်တယ်'လို့ မှတ်ပြီး ဖြည်းဖြည်းချင်းကလေး လဲ့အိပ်သွားရမယ်။

ဒီလို အိပ်လိုက်တာကလေးကလည်း အရေးကြီးတယ်၊ ဒီအတွင်းမှာလည်း တရားထူးက ဖြစ်နိုင်တာပဲ၊ သမာဓိ ဉာဏ် အားရှိနေတဲ့အခါဆိုရင် ဘယ်အချိန်မဆို တရားထူးက ဖြစ်နိုင်တာချည်းပဲ၊ တစ်ကွေးတစ်ဆန့်အတွင်းလည်း ဖြစ်နိုင်တာပဲ၊ ရှေးတုန်းက 'အရှင်အာနန္ဒာ ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်''ဆိုတာဟာ ဒီလဲ့အိပ်နေတုန်း ဖြစ်သွားတာပဲ။

မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူပြီးတဲ့နောက် သုံးလလွန်လို့ လေးလထဲ ရောက်တဲ့အခါမှာ ပထမသင်္ဂါယနာတင်ပွဲကြီး

စပြီးတော့ ကျင်းပတယ်၊ 'သဂီယတနာတင်'ဆိုတာ မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မူခဲ့တဲ့ တရားတော် ဝိနည်းတော်တွေကို အကုန်လုံး စုပြီးတော့ ဆုံးဖြတ်ကြ၊ အတည်ပြုကြ၊ ရွတ်ဆိုကြတာပါပဲ။ အဲဒီတုန်းက သဂီယနာတင်ဖို့ သံဃာတော်ငါးရာ ရွေးထားတယ်၊ အဲဒီသံဃာငါးရာထဲမှာ အရှင်အာနန္ဒာမှတစ်ပါး (၄၉၉)ပါးက အားလုံး ရဟန္တာတွေချည်းပဲ၊ အရှင်အာနန္ဒာတစ်ပါးတည်းပဲ သောတာပန်ရှိတယ်။

ဒါကြောင့် အရှင်အာနန္ဒာလည်း သဂီယနာ အစည်းအဝေး မကျင်းပခင် အလျင်တစ်ရက်မှာ ဝါခေါင်လပြည့်ကျော် (၄)ရက်နေ့ ညမှာပေါ့လေ၊ တစ်ညဉ့်တည်းနှင့် ရဟန္တာဖြစ်အောင်လို့ အပြင်းအထန် အားထုတ်နေတယ်၊ တစ်ညဉ့်လုံး စက္ကြီလျှောက်ပြီး 'ကာယဂတာသတိ'ခေါ်တဲ့ 'ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်'ကို ပွားများအားထုတ်နေတယ်၊ 'ညာလှမ်းတယ်၊ ဘယ်လှမ်းတယ်၊ ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်' အခု အမှတ်မျိုးပါပဲ၊ ခြေလှမ်းတိုင်း ခြေလှမ်းတိုင်း သွားချင်တဲ့ စိတ်နာမ်တရားနဲ့ သွားတဲ့ ရုပ်တရားတွေ တစ်ပိုင်းစီ တစ်ပိုင်းစီ ဖြစ်ပျက်နေတာကို ရှုမှတ်ပြီး နေလိုက်တာ နံနက်လင်းခါနီး ရောက်နေပြီ၊ ဒါပေမယ့် ရဟန္တာတော့ မဖြစ်သေးဘူးတဲ့။

ဒီတော့ အရှင်အာနန္ဒာက စဉ်းစားတယ် ''ငါ အားထုတ်တာကတော့ အစွမ်းကုန်နေပြီ၊ မြတ်စွာဘုရားကလည်း အမိန့်ရှိခဲ့တာပဲ၊ ''အာနန္ဒာ ၀ သင့်မှာ ပါရမီကုသိုလ်တွေကတော့ ပြည့်စုံ

နေပြီ၊ တရားကိုသာ အားထုတ်ရစ်ပေရော့၊ မကြာခင်ပဲ ရဟန္တာဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်''တဲ့၊ ဘုရားကလည်း ဒီလိုမှာသွားတာပဲ၊ ငါ အားထုတ်တာလည်း အရေးတော့ ကုန်နေပါပြီ၊ ဒီသာသနာတော်မှာ ပြင်းပြင်းထန်ထန် တရားအားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေထဲမှာ ငါလည်း တစ်ယောက်အပါအဝင်ပါပဲ၊ ဒါထက်တိုးရ၍ တရားအားထုတ်စရာတော့ မရှိပါဘူး၊ ဘာကြောင့် တရားက မတိုးတက်ဘဲ ရှိနေပါလိမ့်မတုံး''လို့ အရှင်အာနန္ဒာက စဉ်းစားနေတယ်။

ဒီလိုစဉ်းစားနေရင်း သူ သတိရလာတယ်၊ 'ညော် ၀ ငါက တစ်ညဉ့်လုံး စက္ကြီသွားပြီး အပြင်းအထန် အားထုတ်နေတယ်၊ ဒါကြောင့် ဝိရိယလွန်ပြီး သမာဓိက အားနည်းနေတာပဲ'လို့ သတိပေါ်လာသတဲ့၊ ဟုတ်တယ်၊ ဝိရိယလွန်ရင် ဥဒ္ဓစ္စဖြစ်တယ်၊ စက္ကြီသွားပြီး အပြင်းအထန် အားထုတ်နေတော့ ကြောင့်ကြစိုက်ရတာ များပြီး ပျံ့လွင့်မှုလည်း ဝင်ဝင်လာတာပေါ့၊ ဒါကြောင့် သမာဓိနဲ့ ညီမျှသွားအောင် ဝိရိယကို နည်းနည်းလျှော့ပေးဦးမှပဲ၊ အခန်းထဲဝင်ပြီး ခဏလောက် လဲအိပ်ရင်း အားထုတ်ဦးမှပဲ'' လို့ စိတ်ကူးပြီး အရှင်အာနန္ဒာက အခန်းထဲဝင်သွားခုတင်ပေါ်မှာ ထိုင်၊ ထိုင်ရာ လဲအိပ်လိုက်တာပဲ၊ ဒီလိုလဲအိပ်လိုက်တဲ့အခါမှာ 'အိပ်တယ်၊ အိပ်တယ်'လို့ ဒီလိုအမှတ်မျိုးမှာပဲ ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်တဲ့။

အရှင်အာနန္ဒာ ဒီလိုရဟန္တာဖြစ်သွားတာကို ဣရိယာပုထ်လေးပါးက လွတ်ပြီး ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်လို့ အဋ္ဌကထာမှာ

ထူးဆန်းတဲ့အနေနဲ့ မှတ်တမ်းတင်ထားတယ်။ ဘယ်လိုလဲ ဆိုတော့ အရှင်အာနန္ဒာမှာ အဲဒီအချိန်တုန်းက ခြေထောက်လည်း မြေပြင်ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာ တည်လျက် မဟုတ်တော့ဘူး။ ဒါ့ကြောင့် ရပ်နေတယ်လို့လည်း မဆိုနိုင်ဘူးတဲ့၊ ကိုယ်ကလည်း လဲချလိုက်တာ စောင်းစောင်းကြီး ခေါင်းအုံးနားတောင် ရောက်နေပြီ၊ ဒါကြောင့် ထိုင်နေတယ်လို့လည်း မဆိုနိုင်ဘူးတဲ့၊ ခေါင်းအုံးပေါ် မထိသေးလို့ လဲအိပ်နေတယ်လည်း မဆိုနိုင်ဘူးတဲ့၊ ဒီလိုကျရိယာပုထ်လေးပါးက လွတ်ပြီးတော့ ရဟန္တာဖြစ်သွားတာတဲ့၊ အရှင်အာနန္ဒာက သောတာပန်ကိုး၊ သောတာပန်အဖြစ်ကနေပြီး ဝိပဿနာရှုပြန်တော့ သကဒါဂါမိမဂ်, ဖိုလ်ရောက်၊ အဲဒီကနေပြီး ဝိပဿနာရှုပြန်တော့ အနာဂါမိမဂ်, ဖိုလ်ရောက်၊ အဲဒီကနေပြီး ဝိပဿနာရှုပြန်တော့ အရဟတ္တမဂ်, ဖိုလ်ရောက်၊ ဝိပဿနာနှင့်တကွ အထက်မဂ်, ဖိုလ်သုံးဆင့်တက်ပြီး ရဟန္တာဖြစ်သွားတာ တစ်ခဏလေး ဘာမှမကြာဘူး၊ 'တရား' ဆိုတာ ဖြစ်ချင်ရင် မကြာဘူး၊ ဘယ်အချိန်မဆို ဖြစ်နိုင်တယ်၊ ယခု အရှင်အာနန္ဒာရဲ့ ရဟန္တာဖြစ်ပုံကိုသာ ကြည့်ပေတော့၊ ဘာမှ မကြာဘူး၊ လဲအိပ်ခိုက်ကလေးအတွင်း ဖြစ်သွားတာ၊ တစ်ခဏလေးပဲ၊ ဒါကြောင့် ဘယ်အချိန်မဆို ကြိုးစားပြီး မှတ်နေရမယ်။ ဒါကလေးကတော့ အရေးမကြီးပါဘူး ဆိုပြီးတော့ အမှတ်ကို လျှော့မထားရဘူး။

ဒါကြောင့် ယခု ပြောနေတဲ့ လဲအိပ်ခိုက်မှာလည်း ရှိရှိသေသေပဲ မှတ်သွားရမယ်၊ လဲအိပ်ချင်ရင် 'လဲအိပ်ချင်တယ်၊ အိပ်ချင်တယ်'၊ လက်ကြွရင် 'ကြွတယ်၊ ကြွတယ်'လို့မှတ်၊ ဆန့်ရင် 'ဆန့်တယ်၊ ဆန့်တယ်၊ ဆန့်တယ်'၊ ထိရင် 'ထိတယ်'၊ ထောက်ရင် 'ထောက်တယ်'လို့မှတ်၊ ကိုယ်ကြီးယိမ်းပြီး လဲချလိုက်တော့ 'အိပ်တယ်၊ အိပ်တယ်'မှတ်ပြီး ဖြည်းဖြည်းချင်းကလေး လဲချသွားရမယ်၊ ခေါင်းအုံးနဲ့ အိပ်ရာနဲ့ ထိတာတွေက ဟိုနား ဒီနားက အများကြီးပဲ ရှိတယ်၊ အဲဒါတွေကိုလည်း 'ထိတယ်၊ ထိတယ်'လို့ တစ်ကွက်ချင်း တစ်ကွက်ချင်း စူးစိုက်ပြီး မှတ်သွားရမယ်။

အိပ်မိတဲ့အခါကျတော့ လက်ခြေပြင်တာတွေလည်း ရှိသေးတယ်၊ အဲဒါတွေကိုလည်း အကုန်လုံး စေ့စေ့စပ်စပ် မှတ်ရမယ်၊ ကြွရင် 'ကြွတယ်၊ ကြွတယ်'၊ ဆန့်ရင် 'ဆန့်တယ်'၊ ကွေးရင် 'ကွေးတယ်'၊ ရွှေ့ရင် 'ရွှေ့တယ်၊ ရွှေ့တယ်' အကုန်လုံး မှတ်သွားပေါ့လေ။ ဟိုဘက် ဒီဘက် စောင်းရင် 'စောင်းတယ်၊ စောင်းတယ်'၊ လှည့်ရင် 'လှည့်တယ်'မှတ်၊ ဘာမှ အပြုအပြင်မရှိဘဲ ငြိမ်နေပြီ ဆိုရင်တော့ 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်' ဒါပဲ မှတ်နေရမယ်။ စောင်းလျက်ဖြစ်ဖြစ်၊ ပက်လက်ဖြစ်ဖြစ် လဲအိပ်နေတုန်းမှာ ငြိမ်နေရင် မှတ်စရာ အထူးမရှိဘူး၊ အဲဒီတော့ 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်' ဒါလေးနှစ်ခုကို မှတ်နေရုံပဲ။

အဲဒီလိုအိပ်နေရင်လည်း စိတ်ဆိုတာကတော့ တခြားထွက်သွားတာ ရှိလိမ့်မယ်၊ အဲဒီထွက်သွားတဲ့ စိတ်တွေကိုလည်း လိုက်မှတ်ရမယ်၊ သွားရင် 'သွားတယ်'မှတ်၊ ရောက်ရင် 'ရောက်တယ်'၊ ကြံရင် 'ကြံတယ်'၊ စဉ်းစားရင် 'စဉ်းစားတယ်' စသည်ဖြင့် စိတ်ကူးစဉ်းစား ကြံစည်တိုင်း အကုန်လုံးပဲ လိုက်မှတ်ရမယ်၊ ထိုင်နေတုန်းက အတိုင်းပါပဲ၊ စိတ်ဆိုတာကတော့ တစ်ချက်၊ နှစ်ချက်လောက် မှတ်လိုက်ရင် မျောက်သွားတာပဲ၊ အဲဒီတော့ 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်' ပြန်မှတ်သွားရုံပါပဲ။ တံတွေးမျိုးတာ, ထွေးတာတွေလည်း မှတ်ရမှာပဲ၊ ပြီးတော့ ညောင်းတာ, ပူတာ, နာကျင်ကိုက်ခဲတာ, ယားတာတွေလည်း ရှိလိမ့်မယ်၊ အဲဒီဒုက္ခဝေဒနာတွေလည်း ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း လိုက်မှတ်ရမယ်၊ ကွေးတာ, ဆန့်တာ, လှုပ်ရှားပြုပြင်တာတွေလည်း ရှိလိမ့်မယ်၊ အဲဒီကိုယ်အမူအရာတွေလည်း ပြုပြင်တိုင်း ပြုပြင်တိုင်း အကုန်မှတ်ရမှာချည်းပဲ၊ နောက် အမှတ်နိုင်လာတဲ့အခါကျတော့ မျက်စိဖွင့်တာ, မှိတ်တာ, မျက်တောင်ခတ်တာတွေတောင် မှတ်ရဦးမှာ၊ ဘာမှ အပြုအပြင်မရှိဘဲ ငြိမ်နေပြီဆိုတော့ 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်' ဒီလို ပြန်မှတ်သွားရုံပဲ။

ညဉ့်နက်လို့ အိပ်ချိန်ကျနေပေမယ်လို့ အမှတ်ကိုတော့ လွှတ်ပြီး မအိပ်ရဘူး၊ တရားကို တကယ်တမ်း အားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ မအိပ်တော့ဘူးအနေနဲ့ စွန့်စွန့်စားစား အားထုတ်ရတယ်။

"ကာမံ တစော စ နှာရု စ အဋ္ဌိ စ အဝသိဿတု၊ သရီရေ ဥပသုဿတု မံသလောဟိတံ၊ ယံ တံ ပုရိသထာမေန ပုရိသ-ဝီရိယေန ပုရိသပရက္ကမေန ဝတ္တဗ္ဗံ၊ နေ တံ အပါပုဏိတ္မာ ဝီရိယဿ သဏ္ဌာနံ ဘဝိဿတိ" ဆိုတဲ့ ဟောဒီပါဠိအရ စတုရင်္ဂ ဝီရိယ အင်္ဂါ ၄-ပါးရှိတဲ့ ဝီရိယနဲ့ ဆောက်တည်ပြီးတော့ အားထုတ်ရတယ်၊ တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ တကယ်တမ်း ပြင်းပြင်းထန်ထန် အားထုတ်တော့ ကိုယ်ထဲက အသွေး အသားတွေ ဆိုတာ လျော့ပါးပြီးတော့ ပိန်ချုံးသွားနိုင်တယ်၊ ခြောက်သွေ့သွားနိုင်တယ်၊ ဒီလိုအသွေး အသားတွေ ခြောက်သွေ့သွားတော့ ဘာကျန်မလဲဆိုရင် အရေမျှကျန်မယ်၊ အကြောမျှကျန်မယ်၊ အရိုးမျှကျန်မယ်၊ ဒီလို အသွေး အသား ခန်းခြောက်ပြီးတော့ အရေမျှ, အကြောမျှ, အရိုးမျှ ကျန်ချင်ကျန်ပါစေ၊ မလျှော့ဘူး၊ အားထုတ်မယ်လို့ ဒီလို ဝီရိယကို တင်းထားရမယ်၊ ဒီလို ဝီရိယကို 'အင်္ဂါ ၄-ပါးရှိတဲ့ စတုရင်္ဂဝီရိယ'လို့ ခေါ်တယ်။ အရေမျှကျန်တာက အင်္ဂါ ၁-ခု၊ အကြောမျှ ကျန်တာက အင်္ဂါ ၁-ခု၊ အရိုးမျှ ကျန်တာက အင်္ဂါ ၁-ခု၊ ဒီကျန်တဲ့အင်္ဂါ ၃-ခု၊ အသား အသွေး ခြောက်ခန်းသွားတာက အင်္ဂါ ၁-ခု၊ ပေါင်း အင်္ဂါ ၄-ခုရှိတယ်၊ ဒီလို အသားတွေ ခြောက်ခန်းပြီး အရေမျှ, အကြောမျှ ကျန်ချင်လည်း ကျန်ပါစေ၊ လုံ့လဝီရိယဖြင့် အားထုတ်လို့ ရနိုင်တဲ့ မဂ်တရား ဖိုလ်တရားတွေ ဆိုတာ ရှိတယ်၊ အဲဒီမဂ်တရား ဖိုလ်တရားကို မရောက်မချင်း "ငါ ဒီအလုပ်

ကိုတော့ ရပ်ဆိုင်းမထားဘူး၊ မပြတ်မစဲ အားထုတ်သွားမယ်''လို့ ဒီလိုဝိရိယကို တင်းတင်းရင်းရင်းထားပြီး အားထုတ်ရမယ်တဲ့။

အဲဒီလို အားထုတ်သွားရင် မဂ်တရား ဖိုလ်တရား ဆိုတာ ရောက်လည်းရောက်ပါတယ်၊ မကြာပါဘူး၊ ဝိရိယသာ တင်းတင်းရင်းရင်း ထားပြီး မှတ်၊ မကြာခင်ပဲ ရောက်သွားမယ်၊ ဒါကြောင့် ညဉ့်နက်လို့ အိပ်ချင်ပေမယ်လို့ အမှတ်တော့ မလွတ်ရဘူး၊ တစ်မှတ်တည်းသာ မပြတ်မှတ်နေရမယ်၊ မှတ်ရင်း မှတ်ရင်းပဲ အိပ်ပျော်သွားစေရမယ်၊ အမှတ်က နိုင်ရင်လည်း အိပ်မပျော်ဘဲ နေမှာပဲ၊ အိပ်ချင်တာက နိုင်သွားရင်လည်း အိပ်ပျော်သွားမှာပဲ၊ အိပ်ချင်ရင် 'အိပ်ချင်တယ်၊ အိပ်ချင်တယ်' မှတ်၊ မျက်စိမှေးလာရင် 'မှေးတယ်'၊ လေးလာရင် 'လေးတယ်'၊ မျက်စိဖန်ရင် 'ဖန်တယ်'မှတ်၊ ဒီလိုမှတ်လိုက်တာနဲ့ မျက်စိက ပြန်ပြီးတော့ ကြည်သွားတတ်တယ်၊ အဲဒီတော့လည်း 'ကြည်တယ်၊ ကြည်တယ်' မှတ်ပြီးတော့ 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်' ပြန်မှတ်သွားရုံပဲ၊ ဘယ်လိုပဲ ပေမှတ်နေနေ အဟုတ် အိပ်ချင်လာပြီဆိုတော့ အိပ်ပျော်သွားတာပဲ၊ အိပ်ပျော်သွား ဖို့ရာကတော့ မခက်ပါဘူး၊ လွယ်ပါတယ်၊ လဲ့အိပ်ပြီး မှတ်နေရင် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ မှေးမှေးပြီး အိပ်ပျော်သွားတတ်တယ်၊ ဒါကြောင့် အားထုတ်စပုဂ္ဂိုလ်မှာ လဲ့အိပ်နေတာက မများစေရဘူး၊ ထိုင်တာနဲ့ စကြံ့လျှောက်တာက များစေရမယ်။

သို့ပေမယ့် ညဉ့်နက်လို့ အိပ်ချိန်ကျတဲ့အခါမှာတော့ လဲ့အိပ်နေရင်း 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်' မှတ်နေရတော့တာပါပဲ၊ ဒီလိုမှတ်နေရင်း သူ့အလိုလို အိပ်ပျော်သွားပါလိမ့်မယ်၊ အိပ်ပျော်နေတဲ့အချိန်မှာတော့ ဘာမှ မသိလို့ မမှတ်ရတော့ဘူး၊ ဒါကြောင့် အိပ်ပျော်နေတဲ့အချိန်ကတော့ ယောဂိပုဂ္ဂိုလ်မှာ နားရတဲ့အချိန်၊ ၁–နာရီ အိပ်ပျော်နေရင် ၁–နာရီ နားရတာပဲ၊ ၂–နာရီ, ၃–နာရီ, ၄–နာရီ အိပ်ပျော်နေရင်လည်း အဲဒီအချိန်ဟာ နားရတာပဲ၊ သို့ပေမယ့် တကယ်တမ်း တရားအားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ ၃–နာရီ, ၄–နာရီ ထက်တော့ ပိုပြီး အိပ်ပျော်မနေစေရဘူး၊ အများဆုံး ၄–နာရီ ပေါ့၊ ၄–နာရီဆိုရင် တကယ်တမ်း အားထုတ်တဲ့ ယောဂိတွေ အတွက် ကောင်းကောင်း လုံ့လောက်နေပါပြီ။

အဲဒီအိပ်ပျော်ရာက နိုးလာရင် နိုးကတည်းက စပြီး မှတ်ရမယ်၊ မဂ်ရောက်, ဖိုလ်ရောက် တကယ်တမ်း အားထုတ်တဲ့ ယောဂိ ဆိုတာ အိပ်ပျော်နေတဲ့အချိန်လောက်ပဲ နားရတယ်၊ ဒီပြင် နိုးနေတဲ့အချိန်တွေမှာတော့ မနေမနား မပြတ်မစဲ တစ်မှတ်တည်း မှတ်နေရမယ်၊ ဒါကြောင့် မှတ်နိုင်လို့ရှိရင် နိုးလာတဲ့ စိတ်ကလေးကိုလည်း 'နိုးတယ်၊ နိုးတယ်'လို့ မှတ်ရမယ်၊ အဲဒါကို မသိနိုင် မမှတ်နိုင်သေးရင်တော့ ဖောင်းတာ, ပိန်တာက စပြီး မှတ်ရမယ်၊ 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်' မှတ်သွားရုံပဲ။

စဉ်းစားနေတာက စပြီး သိရင်လည်း 'စဉ်းစားတယ်၊ စဉ်းစားတယ်' မှတ်ပြီးရင် 'ဖောင်တယ်၊ ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်' ဆက်မှတ်သွားရုံပဲ၊ အသံကြားတာက စပြီး သိရင်လည်း 'ကြားတယ်၊ ကြားတယ်'မှတ်၊ ပြီးရင် 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်' ဆက်မှတ်သွားရုံပဲ၊ အိပ်ရာက နိုးလာတော့ ဟိုဘက် ဒီဘက် စောင်းတာ ပြင်တာတွေ ရှိလိမ့်မယ်၊ အဲဒါတွေလည်း 'စောင်းတယ်၊ လှည့်တယ်၊ ရွှေ့တယ်၊ ကွေးတယ်၊ ဆန့်တယ်' စသည်ဖြင့် အစဉ်အတိုင်း မှတ်သွားရမယ်၊ ပြုပြင်ချင်တဲ့ စိတ်ဦးကလေးက စပြီး သိရင်လည်း 'ပြင်ချင်တယ်, ပြင်တယ်၊ စောင်းချင်တယ်, စောင်းတယ်၊ လှဲချင်တယ်, လှဲတယ်၊ ကွေးချင်တယ်, ကွေးတယ်' စသည်ဖြင့် အစဉ်အတိုင်းမှတ်သွားရုံပဲ။

ညောင်းတာ, ပူတာတွေလည်း စပြီး ပေါ်လာတတ်တယ်၊ အဲဒီတော့ 'ညောင်းတယ်၊ ညောင်းတယ်၊ ပူတယ်၊ ပူတယ်၊ စောင်းချင်တယ်, စောင်းတယ်၊ လှဲချင်တယ်, လှဲတယ်၊ ကွေးချင်တယ်, ကွေးတယ်' စသည်ဖြင့် အစဉ်အတိုင်း မှတ်သွားရုံပါပဲ၊ အပြုအပြင်မရှိဘဲ ငြိမ်နေပြန်ပြီဆိုတော့ 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်' ပြန်မှတ်သွားရုံပဲ၊ ပြီးတော့ ဘယ်အချိန် ရှိပါလိမ့်မတုံး လို့ စဉ်းစားရင် ဒါမျိုးကိုလည်း 'စဉ်းစားတယ်'လို့ မှတ်လိုက်ရသေးတာပဲ။

အိပ်ယာက ထဦးမှပဲလို့ ကြံရင် 'ထချင်တယ်၊ ထချင်တယ်' မှတ်၊ လက်ခြေပြင်တာလေးတွေလည်း ရှိလိမ့်မယ်၊ အဲဒါတွေလည်း အကုန်လုံးမှတ်သွားရမယ်၊ ခေါင်းထောင်ပြီး ထလာတော့ 'ထတယ်၊ ထတယ်'မှတ်၊ ထိုင်မိတဲ့အခါကျတော့ 'ထိုင်တယ်၊ ထိုင်တယ်'မှတ်၊ လက်ခြေတွေ ပြင်တာရှိသေးရင် အဲဒါကိုပဲ အကုန်မှတ်၊ ဘာမှအပြုအပြင်မရှိဘဲ ငြိမ်ငြိမ်ကလေး ထိုင်နေပြီဆိုတော့ 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်' ဒါကို မပြတ်မှတ်နေရုံပဲ။

ယခု ပြောလာခဲ့တာတွေမှာ ကျရိယာပုထ် ၄–ပါးလုံး အပြောင်းအလဲနှင့်တကွ မှတ်ရမည့် ဥစ္စာတွေချည်းပဲ၊ ဒါပေမယ့် မှတ်ခါစပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ ယခုပြောခဲ့တာတွေကို အကုန်လုံး မမှတ်နိုင်သေးပါဘူး၊ နောက် သမာဓိဉာဏ်အားကောင်းလာတဲ့အခါကျမှ ဒါတွေကို စေ့စပ်အောင် မှတ်နိုင်မှာ၊ အဲဒီအခါကျတော့ အများကြီးပဲ မှတ်နိုင်ပါတယ်၊ အခုပြောတာလောက် မကသေးပါဘူး၊ အခု ပြောနေတာက ခေါင်းစဉ်လောက် ရှိသေးတာပဲ၊ 'သတိ သမာဓိ' ဆိုတာက သူ့ဟာသူ့ဆောင်သွားတာ၊ အသိတွေကလည်း သူ့ဟာသူ့ပဲ မြန်မြန်သွားတာ၊ အဲဒီအခါကျတော့ သိစရာတွေကို အကုန်လုံးပဲ သူ့ဟာသူ သိသွားပါလိမ့်မည်၊ အခုပြောနေတာလောက် သိရုံနဲ့တော့ တရားက မပြည့်စုံသေးဘူး၊ ဖြစ်မှ ဖြစ်ပါ့မလားလို့တော့ အားငယ်မနေနဲ့၊ တရားက သူ့ဟာသူ့ဆောင်ပြီး သိစရာတွေကို အကုန်လုံး လျှောက်သိသွားပါလိမ့်မယ်။

ပြီးတော့ မျက်နှာသစ်တဲ့အခါ, ရေချိုးတဲ့အခါတွေမှာလည်း မှတ်ရမယ်၊ ဒါတွေကတော့ မြန်မြန်လုပ်ရတဲ့ဟာတွေမို့ မှတ်နိုင်သမျှ မှတ်သွားရုံပါပဲ၊ ရေခွက်ဆီ လက်လှမ်းတာ, ကိုင်တာ, ခပ်တာ, လောင်းတာ, အေးတာ, ပွတ်တာ, တိုက်တာတွေ မှတ်နိုင်သမျှ မှတ်သွားရုံပါပဲ၊ အဝတ်အစား ပြင်ဝတ်တာတွေလည်း ရှိတယ်၊ အိပ်ရာ နေရာပြင်တာတွေ, တံခါးပိတ် ဖွင့်တာတွေလည်း ရှိတယ်၊ အဲဒါတွေကတော့ စေ့စေ့စပ်စပ် အကုန်လုံး မှတ်သွားရမယ်။

ထမင်းစားတဲ့အခါမှာ ထမင်းပွဲကြည့်တာက စပြီးတော့ 'ကြည့်တယ်၊ မြင်တယ်၊ ကြည့်တယ်၊ မြင်တယ်' မှတ်ရမယ်၊ ထမင်းပွဲဆီ လက်လှမ်းရင် 'လှမ်းတယ်၊ လှမ်းတယ်'မှတ်၊ ထမင်းနဲ့ လက်နဲ့ထိတော့ 'ထိတယ်၊ ထိတယ်'မှတ်၊ ထမင်းစုရင် 'စုတယ်၊ စုတယ်'မှတ်၊ ထမင်းလုတ်ပြင်တော့ လက်ကလေးတွေက လှုပ်ပြီး ပြင်တိုင်း ပြင်တိုင်း 'ပြင်တယ်၊ ပြင်တယ်'မှတ်၊ ထမင်းလုတ်ကို ဆုပ်ကိုင်လိုက်တော့ 'ကိုင်တယ်၊ ကိုယ်တယ်'မှတ်၊ ထမင်းလုတ်ကို မြှောက်ပြီး ယူလာတော့ 'ယူတယ်၊ ယူတယ်'မှတ်၊ ခေါင်းငုံ့လိုက်တာလည်း ရှိတယ် 'ငုံ့တယ်'မှတ်၊ ပါးစပ်ထဲ ထမင်းလုတ်ကို ခွံ့လိုက်တော့ 'ခွံ့တယ်'မှတ်၊ လက်ကို ပြန်ချတော့ 'ချတယ်'မှတ်၊ ပန်းကန်ပြားနဲ့ ထိတော့ 'ထိတယ်'မှတ်၊ ခေါင်းပြန်ထောင်တော့ 'ထောင်တယ်'မှတ်၊ ဝါးတဲ့အခါကျတော့ အချက်တိုင်း အချက်တိုင်း

'ဝါးတယ်၊ ဝါးတယ်'မှတ်၊ ဝါးနေတုန်း အရသာကို သိတော့ 'သိတယ်၊ သိတယ်'မှတ်၊ သဘောကျသွားရင်လည်း 'သဘောကျတယ်'မှတ်၊ ကောင်းတယ် ထင်ရင်လည်း 'ကောင်းတယ်၊ ကောင်းတယ်'မှတ်၊ မျိုချလိုက်တော့ 'မျိုတယ်'လို့ မှတ်လိုက်ရော အဲဒါတွေဟာ ထမင်းတစ်လုတ် စားတုန်း မှတ်ပုံပဲ၊ နောက်ထမင်းလုတ်တွေမှာလည်း ဒီနည်းအတိုင်းပဲ မှတ်သွားရမယ်၊ ဟင်းရည်သောက်တော့လည်း ကြည့်တာ, မြင်တာ, လက်လှမ်းတာ, ဇွန်းကို ကိုင်တာ, ကော်တာ, ခပ်တာ, ယူလာတာ, သောက်တာ, မျိုချတာ ဒီလိုဟာတွေ အကုန်လုံးပဲ မှတ်သွားရမယ်၊ ဒီထမင်းစားရာမှာလည်း အမှတ်ရခက်တယ်၊ မှတ်စရာတွေက သိပ်များတာပဲ၊ မှတ်ခါစ ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာတော့ မေ့သွားတာတွေ, မမှတ်နိုင်တာတွေက များနေတာပဲ၊ သို့ပေမယ့် အကုန်လုံးမှတ်မယ်လို့ ဒီလိုစိတ်ကတော့ တင်းထားရမယ်၊ သူ့ဟာသူ မမှတ်နိုင်လို့ ခုနက်ကျော်သွားတာတော့ ဘယ်တတ်နိုင်မလဲ၊ မှတ်ခါစရှိသေးတာကို မေ့သွားတာလည်း ရှိဦးမှာပေါ့၊ နောက်ကျင့်သားရလာတဲ့အခါကျတော့ အကုန်လုံးပဲ စေ့စပ်အောင် မှတ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ဟော ့ အခုပြောခဲ့တာဟာ မှတ်ပုံတွေ အတော်စုံသွားပြီ၊ ဒါပေမယ့် အကျယ်ကြီးလျှောက်ပြောနေတော့ လိုရင်း ရှုမှတ်စရာတွေကို ကောင်းကောင်းမှတ်မိမှာ မဟုတ်သေးဘူး၊ ဒါကြောင့် အကျဉ်းချုပ် ထပ်ပြီး ပြောဦးမယ်။

အကျဉ်းချုပ်ဆိုတာက ရှုမှတ်စရာက နည်းနည်းပဲ ရှိပါတယ်၊ လမ်းလျှောက်နေတဲ့အခါဆိုရင် ခြေလှမ်းကိုသာ မှတ်နေရုံပဲ၊ 'ညာလှမ်းတယ်၊ ဘယ်လှမ်းတယ်၊ ညာလှမ်းတယ်၊ ဘယ်လှမ်းတယ်' အဲဒါကလေး ၂–ခု မှတ်နေရုံပဲ၊ မြန်မြန်သွားတဲ့အခါမှာ 'ညာလှမ်းတယ်၊ ဘယ်လှမ်းတယ်'လို့ ခြေတစ်လှမ်း တစ်လှမ်း တစ်ခါ တစ်ခါ မှတ်သွားရင် တော်ပါပြီ၊ ဖြည်းဖြည်းသွားတဲ့ အခါမှာ 'ကြွတယ်, ချတယ်၊ ကြွတယ်, ချတယ်'ဒီလို ခြေတစ်လှမ်း တစ်လှမ်း ၂–ချက်၂–ချက် မှတ်သွားရုံပဲ၊ ငြိမ်ပြီး ထိုင်နေတဲ့အခါမှာဆိုရင် 'ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်' ဒါကလေး၂–ခု မှတ်နေရမယ်၊ လဲအိပ်နေတဲ့အခါမှာ လည်း ဘာမှ အထူးမှတ်စရာ မရှိဘူးလို့ဆိုရင် 'ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်' ဒါပဲ မှတ်နေရမယ်၊ ယခု ပြောတဲ့အတိုင်းဆိုတော့ မှတ်စရာက နည်းနည်းပါးပဲ၊ မများပါဘူး။

ဒီလို 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်' မှတ်နေရင်း စိတ်ကူးတွေက တခြားထွက်သွားရင်တော့ အဲဒီစိတ်တွေကို လိုက်မှတ်ရမယ်၊ သူတို့ကိုတော့ ခွင့်လွှတ်ထားလို့ မဖြစ်ဘူး၊ စိတ်ကူးရင် 'စိတ်ကူးတယ်'မှတ်၊ စဉ်းစားရင် 'စဉ်းစားတယ်'၊ သွားရင် 'သွားတယ်'၊ ရောက်ရင် 'ရောက်တယ်'၊ ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း မှတ်ပြီးရင် ဖောင်းတာ, ပိန်တာကို ပြန်မှတ်၊ တံတွေးမျိုရင်, ထွေးရင်လည်း ဒါတွေကို လိုက်မှတ်၊ ပြီးရင် ဖောင်းတာ, ပိန်တာ ပြန်မှတ်၊

ညောင်းတာ, ပူတာ၊ နာကျင်ကိုက်ခဲတာ, ယားတာတွေ ရှိရင် အဲဒါတွေကိုလည်း လိုက်မှတ်၊ ပြီးရင် ဖောင်းတာ, ပိန်တာကို ပြန်မှတ်၊ အဲဒီအထဲက ကွေးလိုက်, ဆန့်လိုက်, လှုပ်ရှားလိုက်, ခေါင်းငုံ့လိုက်, မော့လိုက်, ယိမ်းလိုက်, ထိုင်လိုက် ဒီလိုအပြုအပြင်ရှိရင် ရှိပြန်ရင် အဲဒါတွေကို လိုက်မှတ်၊ ပြီးရင် 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်' ပြန်မှတ်သွားရမယ်။

ဒီနည်းအတိုင်း မှတ်နေရင် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ မှတ်နိုင်တာတွေက များလာလိမ့်မယ်၊ မှတ်ခါစမှာတော့ စိတ်တွေက ဟိုပြေးလိုက်, ဒီပြေးလိုက်နဲ့ မမှတ်နိုင်တာတွေက များနေတတ်တယ်၊ ဒါပေမယ့် စိတ်တော့ မပျက်ရဘူး၊ ဘယ်သူဖြစ်ဖြစ် အစမှာတော့ ဒီလိုချည်း အမှတ်ရခက်ကြတာပဲ၊ နောက်တော့ ကျင့်သားရလာတဲ့အခါကျတော့ စိတ်တွေက ပြေးကိုမပြေးနိုင်တော့ဘူး၊ ပြေးတိုင်း ပြေးတိုင်း မှတ်မိပြီး သိ, သိနေတယ်၊ ဒါကြောင့်ကြာတော့ လုံးလုံးကို မပြေးတော့ဘူး၊ မှတ်စရာ အာရုံထဲမှာသာ စိတ်ကလေးဟာ ကပ်ကပ်ပြီး တည်နေတော့တာပဲ၊ ဟိုက ဖောင်းလိုက်တာနဲ့ ဒီက 'ဖောင်းတယ်'လို့ မှတ်လိုက်တာနဲ့ ကိုက်ကိုက်ပြီး ကျနေတယ်၊ ဟိုက ပိန်လိုက်တာနဲ့ ဒီက 'ပိန်တယ်'လို့ မှတ်လိုက်တာနဲ့ ကိုက်ကိုက်ပြီး ကျနေတာပဲ၊ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း မှတ်စရာအာရုံနဲ့ အသိဟာ တွဲလျက် တွဲလျက်ချည်းပဲ ဖြစ်နေတယ်၊ မှတ်စရာရုပ်နဲ့ မှတ်သိတဲ့နာမ် ဒီရုပ်နာမ် ဒီရုပ်နာမ်၂–ခုဟာ အတွဲလိုက်အတွဲလိုက် တစ်စုံတစ်စုံ ဖြစ်နေတယ်၊

ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါရယ်လို့ ဘယ်ရှိလိမ့်မတုံး၊ ဒီရုပ်ကလေးနဲ့ ဒီစိတ်ကလေး ၂-ခုတည်းပဲ တွဲတွဲပြီး ဖြစ်နေတာ၊ ဒါကလေးတွေကို တော်တော်ကြာရင် ကိုယ်တိုင်ပဲ တွေ့သွားပါလိမ့်မယ်။

'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်'လို့ မှတ်ရင်း မှတ်ရင်းနဲ့ ရုပ်နဲ့နာမ် ၂-ခု တခြားစီ ကွဲလာတယ်၊ ဖောင်းတက်လာတဲ့ရုပ်နဲ့ 'ဖောင်းတယ်'လို့ သိတဲ့စိတ်ကလေးတွေ၊ ပိန်ကျသွားတဲ့ရုပ်နဲ့ 'ပိန်တယ်'လို့ သိတဲ့စိတ်ကလေး၊ ကြွလိုက်တာနဲ့ 'ကြွတယ်'လို့ သိတဲ့စိတ်ကလေး၊ လှမ်းလိုက်တာနဲ့ 'လှမ်းတယ်'လို့ သိတဲ့စိတ်ကလေး၊ ချလိုက်တာနဲ့ 'ချတယ်'လို့ သိတဲ့စိတ်ကလေး၊ ဒီရုပ်နဲ့နာမ် ၂-ခု ၂-ခုဟာ တွဲခနဲ တွဲခနဲ တစ်စုံတစ်စုံ ကိုက်ကိုက်ကျနေတာကို ကိုယ်တိုင်ပဲ ပိုင်းခြားပြီး သိလာမယ်၊ အဲဒီတော့ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း မှတ်စရာ, သိစရာ ရုပ်တရားက တစ်မျိုး၊ မှတ်သိနေတဲ့ နာမ်တရားက တစ်မျိုး၊ ဒီရုပ်နဲ့ဒီနာမ် ဒါကလေး ၂-ခု ရှိတာပဲလို့ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ရှင်းပြီး သိလာလိမ့်မယ်၊ အဲဒါဟာ နာမ်ရုပ်ကို ပိုင်းခြားသိတဲ့ 'နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်'၊ သူဟာ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေရဲ့အစပဲ၊ သူက အချိုးကျဖို့ အရေးကြီးတယ်။

အဲဒီက နောက်ဆက်မှတ်နေရင် အတော်ကြာတော့ သမာဓိဉာဏ်က သူ့ထက် အားကောင်းလာတယ်၊ အဲဒီအခါကျတော့ မှတ်နေရင်းနဲ့ ပေါ်ပေါ်ပြီး တစ်ခဏချင်း ပျောက်ပျောက်သွားတာတွေ ကိုယ်တိုင်တွေ့ရမယ်၊ ပကတိလူတွေကတော့ ရုပ်ရော

နာမ်ရောဟာ တစ်သက်လုံး, တစ်ဘဝလုံး မြဲတည်နေတယ်လို့ ထင်နေကြတယ်၊ ငယ်ငယ်ကလေးဘဝတုန်း ရုပ်ကလည်း ယခုထက်ထိ လူကြီးရုပ်ဖြစ်လာတယ်လို့ ထင်နေကြတယ်၊ ငယ်ငယ်ကလေးဘဝတုန်းတ စိတ်ကပဲ ယခုထက်ထိ လူကြီးစိတ်ဖြစ်လာတယ်လို့ ထင်နေကြတယ်၊ ရုပ်ရော စိတ်ရောဟာ ငါတစ်ယောက်တည်းလို့ ထင်နေကြတယ်၊ အမှန်ကတော့ ဒီလိုမဟုတ်ဘူး၊ မြဲတည်နေတဲ့ တရားရယ်လို့ မရှိဘူး၊ အခုဖြစ်, အခုပဲ ပျက်နေတာချည်းပဲ၊ မျက်စိတစ်မှိတ်ခန့်တောင် မကြာဘူး၊ ဖြစ်ပြီးပျက်ဖြစ်ပြီးပျက်၊ ဒီလောက်အဖြစ်အပျက် မြန်နေတဲ့တရားတွေချည်းပဲ၊ အဲဒါတွေကို တော်တော်ကြာတော့ မှတ်ရင်း မှတ်ရင်းပင် ကိုယ်တိုင်တွေ့သွားမှာ၊ ဖောင်းတာ, ပိန်တာမှ စပြီး မှတ်ရင်း မှတ်ရင်းပင် ရိပ်ခနဲ ရိပ်ခနဲ ပျောက်ပျောက်သွားတာတွေကို ကိုယ်တိုင်တွေ့ရမယ်၊ ဒီလို မှတ်နေရင်းနဲ့ တရိပ်ရိပ်နဲ့ ပျောက်ပျောက်သွားတာတွေကို တွေ့ရတော့ 'မမြဲတဲ့တရားတွေချည်းပဲ' ဆိုတာ သဘောကျလာမယ်၊ အဲဒီလို မမြဲတာတွေချည်းပဲလို့ သဘောကျတာဟာ 'အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်'တဲ့။

နောက်ပြီးတော့ ပေါ်ချည် ပျောက်ချည်နဲ့၊ ဆင်းရဲချည်းပဲလို့ လည်း ထင်လာမယ်၊ အဲဒါက 'ဒုက္ခာနုပဿနာဉာဏ်'ပဲ၊ ပြီးတော့ ကိုယ်ထဲမှာ အခံခက်တာတွေကလည်း အမြောက်အများ တွေ့ရတော့ 'ဆင်းရဲအစုအဝေးကြီး'လို့လည်း ထင်လာမယ်၊ အဲဒါလည်း 'ဒုက္ခာနုပဿနာဉာဏ်'ပဲ။

နောက်ပြီးတော့ မှတ်ရတဲ့ ရုပ်နာမ်တွေက ကိုယ့်အလို အတိုင်း ဘာမှမဖြစ်ဘူး၊ သူ့သဘောအတိုင်း ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ တရားတွေချည်းပဲ၊ အဲဒါတွေကိုချည်း တွေ့နေရတော့ အစိုး မရတဲ့ တရားတွေပဲ၊ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါကောင် ငါကောင် မဟုတ်တဲ့ သဘောတရားတွေပဲလို့ ဒီလိုပဲ မှတ်နေရင်း သဘော ကျသွားမယ်၊ အဲဒါကတော့ 'အနတ္တာနုပဿနာဉာဏ်'ပဲ။

အဲဒီ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ အသိဉာဏ်တွေ ကောင်းကောင်း ကြီး ပြည့်စုံတဲ့အခါမှာ ဒီလို ရှုမှတ်နေရင်းထဲကပဲ ရုပ်နာမ် သခါရတွေ ချုပ်ငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်သွားမှာပဲ၊ ရှေးတုန်းက ဘုရား ရဟန္တာ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ နိဗ္ဗာန်သွားကြတယ်ဆိုတာကလည်း ဒီဝိပဿနာလမ်းကချည်း သွားရတာပဲ၊ ဝိပဿနာမပါဘဲနဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မသွားနိုင်ဘူး၊ တရားနာနေရင်း မဂ် ဖိုလ် နိဗ္ဗာန် ရောက်သွားတယ်ဆိုတာတွေလည်း နည်းနည်းတော့ ရှုမှတ်သွား သေးတာပဲ၊ ဒါကြောင့် 'ဝိပဿနာ'ဆိုတာ အားလုံးသော ဘုရား ရဟန္တာ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေ နိဗ္ဗာန်သွားတဲ့ လမ်းမကြီးတဲ့၊ 'ဝိပဿနာ'ဆိုရင် သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါးထဲက တစ်ပါးပါးတော့ မုချပါဝင်နေတယ်၊ ဒါကြောင့် 'သတိပဋ္ဌာန်'ဆိုတာလည်း အား လုံးသော ဘုရား ရဟန္တာ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေ နိဗ္ဗာန်သွားတဲ့ လမ်းမကြီးတဲ့။

ယခု တရားအားထုတ်မယ့် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ အဲဒီ ရဟန္တာ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေ နိဗ္ဗာန်သွားထားတဲ့ နိဗ္ဗာန်

လမ်းမကြီးပေါ်မှာ ရောက်လာကြတယ်လို့ မှတ်ရမယ်၊ မဂ်တရား ဖိုလ်တရား နိဗ္ဗာန်တရားကို ရပါလို့၏လို့ ဆုတောင်းပြီး ပြု ထားတဲ့ ကုသိုလ်ပါရမီတွေ ရှိနေလို့ မဂ်, ဖိုလ်, နိဗ္ဗာန်ကို ယခုဘဝမှာပဲ ရထိုက်တဲ့ ပါရမီက ပြည့်စုံနေလို့ ဘုရား ရဟန္တာ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေ သွားထားတဲ့ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ လမ်းမကြီးပေါ်မှာ ငါတို့ ယခု ရောက်နေကြရတယ်လို့ အောက် မေ့ကြရမယ်၊ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာလည်း ရှိကြရမယ်၊ ဒီလမ်းမ ကြီးက အစဉ်အတိုင်း လျှောက်သွားလို့ရှိရင် ရှေးက ဘုရား ရဟန္တာ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေ တွေ့သိထားတဲ့ သမာဓိဉာဏ် အထူးတွေကို ကိုယ်တိုင်တွေ့ ရတော့မှာပဲ၊ ဘယ်တော့ကမှ မတွေ့ဖူးသေးတဲ့ စိတ်တည်ကြည်မှု သမာဓိတွေကိုလည်း တွေ့ရမယ်၊ အဲဒီသမာဓိကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ တရားအရသာ ထူးတွေ, ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာစရာတွေ, အကောင်းတွေကို လည်း အများကြီးပဲ တွေ့သွားမယ်။

ပြီးတော့ ရုပ်တရား နာမ်တရားတွေ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ တွေကိုလည်း ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ပဲ တွေ့ပြီး သိသွားမယ်၊ အဲဒါဟာ အသိဉာဏ်တွေ ပြည့်စုံတဲ့အခါမှာ ဘုရား ရဟန္တာ အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ တွေ့ထားတဲ့ မဂ်တရား, ဖိုလ်တရား, နိဗ္ဗာန်တရား တွေ ဆိုတာကို မျက်မှောက်တွေ့ပြီး သိသွားမယ်၊ အဲဒါဟာ မကြာတော့ဘူး၊ ယခုအားထုတ်နေတဲ့ ရက်ပိုင်းအတွင်းမှာပဲ တွေ့ သွားမယ်၊ တစ်လအတွင်း၊ အရက် ၂၀-အတွင်းမှာလည်း

တွေ့သွားနိုင်တယ်၊ ၁၅–ရက်အတွင်း တွေ့သွားနိုင်တယ်၊ ပါရမီအင်မတန်ထူးတဲ့ တစ်ဦးတစ်လေမှာ ဆိုရင်တော့ ၇–ရက်အတွင်းမှာတောင် တွေ့သွားနိုင်ပါသေးတယ်။

ဒါကြောင့် ဘုရား ရဟန္တာ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေ တွေ့ထိထားတဲ့ မဂ်တရား, ဖိုလ်စာရား, နိဗ္ဗာန်တရားတွေကို ယခု ၁၅–ရက်၊ အရက် ၂၀–အတွင်း၊ တစ်လအတွင်းမှာပဲ ကောန်ရောက်ရတော့မယ်လို့ ယုံကြည်စိတ်ချထားရမယ်၊ အဲဒီ မဂ်, ဖိုလ်, နိဗ္ဗာန်တရားတွေကို ကိုယ်တိုင်မျက်မှောက် ဆိုက်ရောက်ပြီးတော့ အပါယ်ကျစေနိုင်တဲ့ သက္ကာယဒိट्ठि ဝိစိကိစ္ဆာတွေကင်းလို့ အပါယ်သံသရာကြီးက လွတ်မြောက်သွားရပေတော့မယ်၊ တစ်သံသရာလုံး လျှောက်ပြီး တွေ့သွားရမယ့် အပါယ်ဆင်းရဲတွေမှ ယခုအားထုတ်နေတဲ့ ရက်ပိုင်းကလေးအတွင်း မကြာမီအတွင်းမှာပဲ ကောန်မုချ လွတ်မြောက်သွားရပေတော့မယ်လို့ ယုံကြည်စိတ်ချပြီးတော့ ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမယ်။

အပြည့်အစုံ ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ကြတဲ့ ဘုရား ရဟန္တာ အရိယာအရှင်မြတ်တို့ မျက်မှောက်တွေ့သိအပ်သော နိဗ္ဗာန်တရားကို မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် လျင်မြန်စွာ ဆိုက်ရောက်၍ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

ဝိပဿနာအလုပ်ပေး တရားတော်ကြီး ပြီး၏။

*****

ဝေဒနာနုပဿနာ တရားတော်ကြီး

ပထမပိုင်း

(၁၃၁၃–ခုနှစ်၊ တန်ဆောင်မုန်းလပြည့် ည အသံလွှင့် ဟောကြားသည်။)

ဒီကနေ့ ဟောမည့် တရားတော်ကတော့ ဝေဒနာနုပဿနာ တရားတော်ကြီး ဖြစ်တယ်၊ ကိုယ်ထဲ, စိတ်ထဲက ခံစားမှုအမျိုးမျိုးတွေကို ရှုပြီး အသိဉာဏ်ထူး ဖြစ်ပေါ်လာပုံကို ဟောမည့် တရားတော်ကြီးလို့ ဆိုလိုတယ်။

'ခံစားမှု ဝေဒနာ' ဆိုတာ သုံးမျိုးရှိတယ်၊ အာရုံကောင်းတွေနဲ့ တွေ့တွေ့ပြီး ကိုယ်ထဲ, စိတ်ထဲမှာ ကောင်းကောင်းသွားတာကို 'သုခဝေဒနာ'လို့ ခေါ်တယ်။ အာရုံဆိုးတွေနဲ့ တွေ့တွေ့ပြီး ကိုယ်ထဲ, စိတ်ထဲမှာ အနေဆိုး အခံခက်သွားတာကို 'ဒုက္ခဝေဒနာ'လို့ ခေါ်တယ်။ မဆိုးမကောင်း အလယ်အလတ် နေသာရုံ ဖြစ်နေတာကိုတော့ 'ဥပေက္ခာဝေဒနာ'လို့ ခေါ်တယ်။

ဒီဝေဒနာဟာ နာမ်တရားထဲမှာဆိုရင် အထူးထင်ရှားတဲ့ တရားတစ်မျိုးပဲ၊ ပြီးတော့ သူ့ကို အမှန်အတိုင်း သိဖို့လည်း အလွန်အရေးကြီးပါတယ်၊ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ လောကမှာ

သတ္တဝါတွေက ဒီခံစားမှုကလေးကို အမှန်အတိုင်း မသိကြတဲ့ အတွက် အလွန်အထင်ကြီးနေကြတယ်၊ ဒီခံစားမှုကိုပဲ ငါကောင် သတ္တဝါကောင်လို့ပဲ ထင်နေကြတယ်၊ ရောမချမ်းသာကြီးလို့ပဲ ထင်နေကြတယ်၊ ကောင်းစားချမ်းသာမှုကလေးတွေ ဖြစ်နေတဲ့ အခါမှာဆိုရင် 'ငါကောင်းနေတယ်၊ ငါချမ်းသာနေတယ်'လို့ ဒီလို ထင်နေကြတယ်၊ ဆင်းရဲမှုကလေးတွေ ဖြစ်နေတဲ့အခါမှာလည်း 'ငါဆင်းရဲနေတယ်'လို့ ဒီလို ထင်နေကြပြန်တယ်။

ဒီလိုထင်နေကြတဲ့အတွက် ငါကောင်းစားချမ်းသာရအောင် ငါနဲ့စပ်တဲ့ သူကလေးတွေ ကောင်းစားချမ်းသာရအောင် ဒီလို ရည်ရွယ်ပြီး အမျိုးမျိုးရှာကြံ အားထုတ်နေကြရတယ်၊ အိပ်ရာ နိုးကတည်းကစပြီး တစ်နေ့လုံး တစ်ညဉ့်လုံး အချိန်နာရီရှိတိုင်း 'ငါချမ်းသာဖို့, ငါနဲ့စပ်တဲ့လူတွေ ချမ်းသာဖို့' ကြံစည်အားထုတ် နေကြရတယ်၊ ဒီလိုအားထုတ်ပေမယ့် အားထုတ်တိုင်းလည်း ချမ်းသာတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး၊ ကိုယ်ထင်ကြေးနဲ့မကိုက်ဘဲ ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်နေကြတာတွေ အများကြီးပါပဲ၊ ဒါကြောင့် သတ္တဝါတွေဟာ တလှုပ်လှုပ် တရွရွနဲ့ ဒုက္ခရောက်နေကြတာပဲ၊ အပါယ်လေးပါးကို ကျရတာလည်း ဒီခံစားမှုကို အမှန်အတိုင်း မသိလို့ဘဲ ဘဝအသစ်အသစ်တွေဖြစ်ပြီး အိုရ နာရ, သေရ, စိုးရိမ်ပူဆွေးရ, ငိုကြွေးရ ဆိုတဲ့ ဒီလိုဘေးဆိုး ဒုက္ခဆိုးကြီးတွေ နဲ့ ရင်ဆိုင်တွေ့နေရကြတာတွေလည်း တခြားကြောင့် မဟုတ် ပါဘူး၊ မရှုမမှတ်လို့ပါပဲ၊ ဒါကြောင့် ဒီခံစားမှုကို အမှန်အတိုင်း

သိအောင် ရှုမှတ်ဖို့ရာ အလွန်ပဲ အရေးကြီးပါတယ်၊ ဒီလိုအရေး ကြီးတဲ့အတွက်ပဲ မြတ်စွာဘုရားက ဒီဝေဒနာနုပဿနာကို သုတ် ပေါင်းများစွာမှာ အကြိမ်ကြိမ် အထပ်ထပ် ဟောထားခဲ့တယ်။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ ဆိုရင် ဒီဝေဒနာ ၉-မျိုး ခွဲခြားပြီး ဟောကြားခဲ့တယ်၊ ခွဲခြားပုံကတော့ – သုခ, ဒုက္ခ, ဥပေက္ခာလို့ ဒီလို သာမန်ဝေဒနာက ၃-မျိုး၊ သာမိသသုခ, သာမိသဒုက္ခ, သာမိသဥပေက္ခာလို့ ဒီလို သာမိသဝေဒနာက ၃-မျိုး၊ နိရာမိသ သုခ, နိရာမိသဒုက္ခ, နိရာမိသဥပေက္ခာလို့ ဒီလို နိရာမိသ ဝေဒနာ ၃-မျိုး၊ ဒီလို ၃-မျိုး ၃-လီ ၉-မျိုး ခွဲခြားပြီး ဟော ထားတယ်၊ ဒီ ၉-မျိုးထဲမှာ ပထမဆုံး သုခဝေဒနာ ရှုပုံကို ဒီလို ဟောထားတယ်။

သုခံ ဝါ ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော – ချမ်းသာတဲ့ ခံစားမှု ကို ခံစားလျှင်ပဲ။ **သုခံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမီတိ** – ချမ်းသာတဲ့ ခံစားမှုကို ခံစားရသည်ဟု၊ **ပဇာနာတိ** – သိ၏ ... တဲ့။

ကိုယ်ထဲမှာ, စိတ်ထဲမှာ ချမ်းသာမှု ဖြစ်ပေါ်လာရင်လည်း အဲဒီချမ်းသာမှုကို စူးစိုက်ပြီး 'ချမ်းသာတယ်၊ ချမ်းသာတယ်'လို့ ဒီလို ရှုမှတ်ပြီး သိရမယ်တဲ့၊ 'ချမ်းသာတယ်'ဆိုတဲ့ စကားက တော့ စာသုံးစကားပဲ၊ အရပ်သုံးစကားဆိုရင်တော့ ကိုယ်ထဲက ချမ်းသာမှုကို 'နေသာတယ်'လို့လည်း ခေါ်ရတယ်၊ စိတ်ထဲက ချမ်းသာမှုကိုတော့ 'ဝမ်းသာတယ်၊ ပျော်ရွှင်တယ်' စသည်ဖြင့် လည်း ခေါ်ရပါတယ်၊ အများအားဖြင့် ဆိုရင်တော့ အဲဒီချမ်းသာ

၂–မျိုးလုံးကို 'ကောင်းတယ်'လို့ပဲ ခေါ်ဝေါ်ပြောဆိုလေ့ရှိကြတယ်၊ ဒါကြောင့် အဲဒီချမ်းသာမှုကို ကိုယ်ခေါ်နေကျအတိုင်း 'နေသာတယ်၊ နေသာတယ်'လို့လည်း ရှုမှတ်နိုင်ပါတယ်။ 'ဝမ်းသာတယ်၊ ဝမ်းသာတယ်' စသည်ဖြင့်လည်း ရှုမှတ်နိုင်ပါတယ်။ 'ကောင်းတယ်၊ ကောင်းတယ်'လို့လည်း ရှုမှတ်နိုင်ပါတယ်။

ယခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ချမ်းသာမှုကို စူးစိုက်ပြီး ရှုမှတ်နေရင် အဲဒီချမ်းသာမှု သုခဝေဒနာကို သဘောအမှန်အတိုင်း သိတယ်၊ အဲဒီလို သုခဝေဒနာရဲ့ သဘောအမှန်ကို သိတာဟာ 'ဝေဒနာနုပဿနာ'ပါပဲ၊ ဒီနေရာမှာ 'သဘောအမှန်ကို သိတယ်'ဆိုတာက လောကီသုခသဟဂုတ်စိတ် ၃၁–ခုမှာရှိတဲ့ ဝေဒနာကို 'သုခဝေဒနာ'ခေါ်တယ်လို့ ဒီလို သုတမယဉာဏ်လောက်နဲ့ မှန်းဆ ဆင်ခြင်ပြီး သိတာမျိုးကို ဆိုလိုတာ မဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ တကယ်ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ခံစားမှုကလေးကို ရှုမှတ်ပြီးတော့ သေသေချာချာ သိသိသွားတာကို ဆိုလိုတယ်။ ဒါကြောင့် သတိပट्ठानသုတ် ပါဠိတော်မှာ ''ဝေဒယမာနော–ခံစားနေတုန်း သိရမယ်''လို့ ဆိုထားတာပေါ့၊ ဒီလိုတကယ်ဖြစ်နေတဲ့ ခံစားမှုကို လက်နဲ့ ကိုင်ကြည့်သလို သေသေချာချာ သိနေရင် ကျန်းဂန် အဆိုတွေ, စာညွှန်းတွေနဲ့ ထပ်ပြီး ဆင်ခြင်နေဖို့ မလိုတော့ပါဘူး၊ ဥပမာ– ဆင်ကောင်ကြီးကိုလည်း သေသေချာချာ တွေ့မြင်နေတဲ့လူမှာ ဆင်ရုပ်ရေးကြည့်ဖို့ မလိုတော့သလိုပါပဲ။

သို့ပေမယ့် မသိနားမလည်သေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့ ဒီလို မေးစရာရှိတယ်၊ ဘယ်လိုလဲဆိုတော့ 'ချမ်းသာရင် ချမ်းသာတယ်'လို့ သိတာ, ကောင်းရင် 'ကောင်းတယ်'လို့ သိတာဟာ လူတိုင်းလူတိုင်း သိနေတာမျိုးပဲ မဟုတ်လား၊ လူကြီးတွေတင်မကသေးဘူး၊ နို့စို့ကလေးသူငယ်များတောင်မှ ဒီလိုပဲ သိနေကြမယ် မဟုတ်လား၊ ဒီတော့ 'ရှုမှတ်ပြီး သိတာနဲ့ မရှုမှတ်ဘဲ အလိုလို သိနေတာဟာ အတူတူပဲ မဟုတ်ပေဘူးလား'လို့ ဒီလို မေးစရာရှိတယ်၊ မေးဆိုတာကတော့ မသိနားမလည်တဲ့လူတွေရဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်ပဲ၊ 'မသိမေး၊ မစင်ဆေး'ဆိုတဲ့ လောကပရိဘာသာစကားအတိုင်းပဲ မသိရင်တော့ မေးကြပေလိမ့်မယ်၊ ဒီလိုမေးတော့ သိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ဖြေရှင်းရုံရှိတာကို ဒါကြောင့် ဒီနေရာမှာ ဘုရားရှင်ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တို့ကိုလည်း အဋ္ဌကထာဆရာက ဖြေရှင်းထားပါတယ်၊ ဟော သူပြောဆိုပုံကို ယခုနားထောင်ကြရမယ်။

အဋ္ဌကထာဆရာ၏ ဖြေရှင်းချက်

လူကြီးတွေတင်မကဘူး၊ နို့စို့ကလေးသူငယ်များတောင်မှ 'ချမ်းသာတယ်၊ ကောင်းတယ်'လို့ သိကြတာကတော့ မှန်ပါတယ်တဲ့၊ သို့ပေမယ့် မရှုမမှတ်ရဘဲ အလိုလိုသိနေတာနဲ့ ရှုမှတ်ပြီး သိတာကတော့ မတူပါဘူးတဲ့၊ ပြောင်းပြန်ကို ထူးခြားနေပါတယ်တဲ့၊ ထူးခြားပုံကတော့ – ရှုမှတ်မှုမရှိတဲ့လူတွေဆိုတာဟာ လူကြီးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကလေးပဲဖြစ်ဖြစ် သိပုံချင်းအတူတူပဲ၊ လူကြီးက

ပိုပြီး ထူးထူးခြားခြား သိတယ်လို့ ဂုဏ်မယူနိုင်ပါဘူး၊ အဲ့ သူတို့အကုန်လုံးဟာ နိစ္စ သုခ အတ္တအနေနဲ့ချည်း သိနေကြတာပါပဲ၊ သူတို့ရဲ့သိပုံကို စစ်ဆေးပြရလျှင် ရှုမှတ်မှုကင်းတဲ့သူတွေဟာ ချမ်းသာကို သိတယ်ဆိုပေမယ့် အဲဒီချမ်းသာမှုကို ဖြစ်ပေါ်တိုင်း ဖြစ်ပေါ်တိုင်းလည်း သိကြတာ မဟုတ်ပါဘူး၊ အများအားဖြင့် ဆိုရင် နေ့ရောညဉ့်ပါ အခါခပ်သိမ်း တခြားတစ်ပါးတွေကို ကြံ့စည်စဉ်းစားရင်း အချိန်ကုန်နေတာကသာ များကြပါတယ်၊ တစ်ခါ တရံလောက်ပဲ သိနိုင်ကြပါတယ်၊ ဒီလိုသိပြန်တော့လည်း ခံစားမှုသဘောတရားအနေနဲ့ မသိကြ မထင်ကြပါဘူး၊ 'ငါချမ်းသာ နေတယ်၊ ငါကောင်းနေတယ်'လို့ ဒီလို အတ္တကောင်အနေနဲ့သာ ထင်မြင်စွဲလမ်းနေကြပါတယ်၊ ပြီးတော့ အသစ်အသစ်ဖြစ်ဖြစ်ပြီး တစ်ခဏချင်း ပျက်ပျက်သွားတဲ့အနေ၊ မမြဲတဲ့အနေနဲ့လည်း မသိကြ၊ မထင်ကြပါဘူး၊ အလျင်က ရှိနေတဲ့ ငါကပဲ ယခု ချမ်းသာ ကောင်းစားနေတယ်လို့ ဒီလို မြဲတဲ့အနေနဲ့သာ ထင်မြင်စွဲ လမ်းနေကြတယ်။ ဒီတော့ ဒီလိုအသိဟာ အတ္တ ကောင် ငါကောင်လို့ ထင်နေတဲ့ မူလက အသိအစွဲနဲ့ အတူတူပဲ မဟုတ်လား၊ အတူတူဖြစ်တဲ့အတွက် အတ္တကောင် ငါကောင်လို့ ထင်နေတဲ့ မူလက အသိအစွဲကို မပယ်နိုင်တဲ့ပြင် သူက ထပ်ပြီး တော့တောင် ထောက်ခံချက် ပေးနေပါသေးတယ်၊ ဒါကြောင့် ရှုမှတ်ခြင်းမရှိဘဲနဲ့ အလိုလိုသိနေတယ်ဆိုတဲ့ ဒီလိုအလေ့ပေါက် အသိမျိုးဟာ ကမ္မဋ္ဌာန်းလည်း မဖြစ်ဘူး၊ သတိပဋ္ဌာန်ဘာဝနာ

လည်း မဖြစ်ဘူး၊ ဒီလိုအသိမျိုးကို မြတ်စွာဘုရားက ရည်လည်း မရည်ရွယ်ပါဘူးတဲ့။

ဒါဖြင့် ဘယ်လိုအသိကို ရည်ရွယ်ပါသလဲဆိုတော့ ကိုယ်ထဲ, စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ချမ်းသာမှု, ကောင်းစားမှု ကလေးတွေကို ဖြစ်ပေါ်တိုင်း ဖြစ်ပေါ်တိုင်း စူးစူးစိုက်စိုက် မပြတ် ရှုမှတ်သိနေတဲ့ ယောဂီရဲ့ အသိကိုသာ ရည်ရွယ်ပါတယ်တဲ့၊ တည့်တည့်ပြောရရင် ကိုယ်ထဲ, စိတ်ထဲ ချမ်းသာမှုကလေးတွေ ဖြစ်နေတဲ့အခါမှာ 'ချမ်းသာတယ်' ထင်ရင်လည်း 'ချမ်းသာတယ်၊ ချမ်းသာတယ်'လို့ မှတ်ရမယ်။ 'ဝမ်းသာတယ်'ထင်ရင်လည်း 'ဝမ်းသာတယ်၊ ဝမ်းသာတယ်'လို့ မှတ်ရမယ်။ 'ကောင်းတယ်'ထင်ရင်လည်း 'ကောင်းတယ်၊ ကောင်းတယ်'လို့ မှတ်ရမယ်။ ဒီလိုမှတ်ပြီး ချမ်းသာမှုရဲ့ သဘောမှန်ကို သိရမယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်၊ သဘောမှန်ကို သိတယ်ဆိုတာလည်း သဘာဝ လက္ခဏာနဲ့ သိတာရယ်၊ ရသနဲ့ သိတာရယ်၊ ပစ္စုပဋ္ဌာန်နဲ့ သိတာရယ်၊ ပဒဋ္ဌာန်နဲ့ သိတာရယ်၊ ပြီးတော့ အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ လက္ခဏာတွေနဲ့ သိတာရယ် ဒီလိုသိတာကို ဆိုလိုပါတယ်တဲ့။

ဒီနေရာမှာ သုခဝေဒနာရဲ့ လက္ခဏာ, ရသ, ပစ္စုပဋ္ဌာန် ဒီသုံးမျိုးကို လွယ်လွယ်နဲ့ မှတ်ရအောင် ဆရာတော်က အတို ချုပ်ပြီး ဆောင်ပုဒ်ကလေး စီထားတယ်၊ အဲဒါကို ယခု နား ထောင်ပြီး မှတ်ထားကြရမယ်။

* အာရုံကောင်းများ၊ ခံစားတတ်သည်၊
စိတ်အဖော်များ၊ ရှင်ပွားစေသည်။
ကိုယ်စိတ်ထဲမှ၊ ကောင်းလှထင်သည်၊
ချမ်းသာမှု၊ မှတ်ရှု မြတ်ယောဂီ တဲ့။

ဒီဆောင်ပုဒ်ထဲမှာ 'အာရုံကောင်းများ၊ ခံစားတတ်သည်' ဆိုတာဟာ အာရုံကောင်းတွေ ခံစားပြီး ကောင်းနေတာဟာ သုခဝေဒနာရဲ့ သဘောလက္ခဏာပဲ၊ အဲဒါကို ယောဂီဟာ ရှုမှတ်ရင်း သိ,သိသွားရမယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ 'စိတ်အဖော်များ၊ ရှင်ပွားစေသည်' ဆိုတာကတော့ စိတ်စေတသိက်ဆိုတဲ့ ဝေဒနာနဲ့ အဖော်တွေကို ရှင်လန်းတိုးတက်စေတာဟာ သုခဝေဒနာရဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိရသတဲ့၊ အဲဒါကိုလည်း ရှုမှတ်ရင်း သိ, သိသွားရမယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ 'ကိုယ်စိတ်ထဲမှ ကောင်းလှထင်သည်' ဆိုတာကတော့ ကိုယ်ထဲ, စိတ်ထဲမှာ ကောင်းလိုက်တာ, ကောင်းလိုက်တာလို့ ထင်ရတာကလေးဟာ သုခဝေဒနာရဲ့ အခြင်းအရာ အခြေအနေ ပစ္စုပ္ပန်ပဲ၊ အဲဒါကိုလည်း ရှုမှတ်ရင်း သိ,သိသွားရမယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ 'ချမ်းသာမှု၊ မှတ်ရှု မြတ်ယောဂီ' ဆိုတာကတော့ ချမ်းသာမှု သုခဝေဒနာ ဖြစ်တိုင်း ရှုမှတ်ပြီး ယခုပြောခဲ့တဲ့ လက္ခဏာနဲ့ ဖြစ်ဖြစ်၊ ရသနဲ့ ဖြစ်ဖြစ်၊ ပစ္စုပ္ပန်နဲ့ဖြစ်ဖြစ် သိ,သိသွားရမယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ ဒါကြောင့် –

* အာရုံကောင်းများ၊ ခံစားတတ်သည်၊
စိတ်အဖော်များ၊ ရှင်ပွားစေသည်။
ကိုယ်စိတ်ထဲမှ၊ ကောင်းလှထင်သည်၊
ချမ်းသာမှု၊ မှတ်ရှု မြတ်ယောဂီ။

ဆိုတဲ့ ဒီဆောင်ပုဒ်ကလေးကိုလည်း အရက္ခကမှတ်ထားကြရမယ်။

ကိုယ်စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ချမ်းသာမှုကလေးကို ဖြစ်ဆဲမှာသာ စူးစိုက်ပြီး ရှုမှတ်ကြည့်ပါ။ ယခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း လက္ခဏာနဲ့ရော၊ ရသနဲ့ရော၊ ပစ္စုပ္ပန်နဲ့ရော သိနိုင်ပါတယ်၊ ဒီလို လက္ခဏာ, ရသ, ပစ္စုပ္ပန်နဲ့ သိတယ်ဆိုရင် ကောင်းတဲ့ အာရုံတွေရလို့ ကောင်းကောင်းသွားတယ်ဆိုတဲ့ သူ့အကြောင်း ပဒဋ္ဌာန်ကိုလည်း သိသွားတော့တာပါပဲ၊ ဒီနေရာမှာ သုခဝေဒနာထက် ဒုက္ခဝေဒနာက သာပြီးထင်ရှားသေးတယ်၊ အဲဒီ ဒုက္ခဝေဒနာ ထင်ရှားပုံကိုတော့ ဒုက္ခဝေဒနာရှုပုံအပိုင်းကျမှ ဟောရမယ်။

ယခုပြောခဲ့တဲ့ သုခဝေဒနာကို ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း ရှုမှတ်ပြီး သဘောမှန်ကို သိရင် အဲဒီချမ်းသာမှုလေးရဲ့ အစပေါ်လာမှု, ဖြစ်မှုကိုလည်း ထင်ရှားသိတော့တာပဲ၊ ကုန်ဆုံးပျောက်ကွယ်သွားတာကိုလည်း ထင်ရှားသိတော့တာပဲ၊ ဒီတော့ ချမ်းသာမှုကလေးတွေကို တစ်ခုစီ တစ်ခုစီ, တစ်ပိုင်းစီ တစ်ပိုင်းစီ ခွဲခြားပြီး သိနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် အလျင်တုန်းက တစ်ယောက်တည်းရယ်

လို့ ထင်ရတဲ့ သန္တာန်တိပညာတ်ဟာ ယခု သူ့အလိုလို ပျက်သွားပါရော၊ ဒီလိုသန္တာန်တိပညာတ်ပျက်သွားတော့ ဖြစ်ပေါ်ပြီး ပျက်ပျက်သွားလို့ မမြဲဘူးဆိုတဲ့ အနိစ္စလက္ခဏာဟာလည်း သူ့အလိုလိုပဲ ထင်ရှားပေါ်လာပါတယ်။

ပြီးတော့ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်နဲ့ ဖြစ်မှု, ပျက်မှုက မပြတ်နှိပ်စက်နေလို့ ဘာမှအားမကိုးလောက်ဘူး၊ ဆင်းရဲပဲဆိုတဲ့ ဒုက္ခလက္ခဏာဟာလည်း သူ့အလိုလိုပဲ ထင်ရှားပေါ်လာပါတယ်၊ ပြီးတော့ ကိုယ့်အလိုအတိုင်း မဖြစ်ဘဲ သူ့သဘောအတိုင်းချည်း ဖြစ်ပျက်နေလို့ အစိုးမရဘူး၊ ငါကောင်မဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့ အနတ္တလက္ခဏာလည်း သူ့အလိုလို ထင်ရှားပေါ်လာပါတယ်။

ဒီလိုထင်ရှားပေါ်လာတဲ့အတွက် ယောဂီဟာ သုခဝေဒနာကို ရှုမိတိုင်း ရှုမိတိုင်း 'ခံစာတတ်တဲ့ ငါကောင်မရှိဘူး၊ ကောင်းစား ချမ်းသာနေတဲ့ ငါကောင်မရှိဘူး၊ အာရုံကောင်းကလေးတွေနဲ့ တွေ့တွေ့ပြီး အသစ်အသစ် ဆင့်ကာဆင့်ကာ မပြတ်ဖြစ်နေတဲ့ ခံစားမှုအပေါင်းမျှသာ ရှိတယ်'လိုလည်း ရှင်းရှင်းကြီး သဘောကျကျသွားပါတယ်။ ဒါကြောင့် 'ကောဝေဒယတိ – ဘယ်သူ ခံစားတာလဲ၊ ခံစားတတ်တဲ့ အတ္တကောင် ရှိသလား' ဆိုတဲ့ ဟောဒီ ပထမမေးခွန်းကိုလည်း ပြေလည်အောင် သိသွားပါတယ်။

ပြီးတော့ ခံစားမှုရဲ့ပိုင်ရှင် အတ္တကောင်ရယ်လို့ မရှိဘူး၊ ခံစားမှုမျှရှိတာပဲလို့ အသိရှင်းနေတဲ့အတွက် 'ကဿ ဝေဒနာ–

ဘယ်သူရဲ့ခံစားမှုလဲ၊ ခံစားမှုရဲ့ပိုင်ရှင် အတ္တကောင်ရှိသလား' ဆိုတဲ့ ဟောဒီ ဒုတိယမေးခွန်းကိုလည်း ပြေလည်အောင် သိသွားပါတယ်။

ပြီးတော့ အာရုံကောင်းကလေးတွေနဲ့ တွေ့တွေ့ပြီး ချမ်းသာမှု, ကောင်းစားမှု အသစ်အသစ်ဖြစ်နေရုံမျှပဲလို့ အသိရှင်းနေတဲ့အတွက် 'ကိ ကာရဏာ ဝေဒနာ – ဘယ်အကြောင်းကြောင့် ခံစားမှု ဖြစ်သလဲ'ဆိုတဲ့ ဟောဒီ တတိယ မေးခွန်းကိုလည်း ပြေလည်အောင် အသိရှင်းနေပါတယ်။

ယခု ပြောတဲ့အတိုင်း မေးခွန်း (၃) ချက်အရ ပြေလည်အောင် အသိရှင်းနေတာကို 'သမ္မဇာနညာဏ်'လို့ ခေါ်တယ်၊ 'အသမ္မောဟသမ္မဇဉ်'ဆိုတာလည်း ဒီဉာဏ်ပါပဲ၊ ကိုယ်ထဲ, စိတ်ထဲမှာ မပြတ်ဖြစ်နေတဲ့ ခံစားမှုတွေကို စူးစိုက်ပြီး မပြတ်မှတ်နေရင် 'အသမ္မောဟသမ္မဇဉ်'ခေါ်တဲ့ အသိဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်လာတာကို ကိုယ်တိုင်ပဲ တွေ့ရပါတယ်။ ဒီလိုအသိဉာဏ်ကတော့ ခံစားမှုဟူသမျှကို သဘောတရားမျှအနေနဲ့လည်း သိနေတယ်၊ အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တလို့လည်း ရှင်းလင်းစွာ သိနေတယ်၊ ဒီနေရာမှာ 'သိ'ဆိုတာက တကယ့်ကို သိတာပဲ၊ စဉ်းစားဆင်ခြင်ပြီး ယုံကြည်ရုံမျှ၊ သဘောကျရုံမျှကို သိတယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး၊ ဒီလိုတကယ်သိနေတဲ့အတွက် 'ခံစားမှုကို ငါကောင်လို့ ထင်မြင်စွဲလမ်းခဲ့တဲ့ အယူမှားကိုလည်း ပယ်ဖျောက်နိုင်တယ်၊ ပယ်ဖျောက် ဆိုတာကလည်း အလင်းရောင်ပေါ်လာတော့ အမှောင်

ပျောက်သွားတာမျိုးပဲ၊ အမှန်အတိုင်း သိလိုက်တာနဲ့ မူလက ရှိနေတဲ့ အသိမှား, အထင်မှားတွေ အလိုလိုပျောက်သွားတာ ကိုပဲ ဆိုလိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရှုမှတ်ပြီး သိနေတဲ့ ယောဂီရဲ့ ဒီသမ္မဇဉ်အသိဟာ ကမ္မဋ္ဌာန်းလည်း ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒီလိုအသိ ကိုပဲ ရည်ရွယ်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားက 'ချမ်းသာရင် ချမ်း သာတယ်၊ ချမ်းသာတယ်'လို့ ရှုမှတ်ပြီး သိဖို့ ဟောတော် မူတာပါပဲတဲ့၊ အဲ ့ယခုပြောခဲ့တာဟာ အဋ္ဌကထာဆရာရဲ့ ဖြေရှင်းချက်ပါပဲ။

ကဲ ့ရှင်းကြရဲ့မဟုတ်လား၊ မရှင်းသေးရင်လည်း ကိုယ် တိုင်သာ အားထုတ်ကြည့်ကြပေတော့၊ အားထုတ်ကြည့်လို့ ကိုယ်တိုင်တွေ့တဲ့အခါကျတော့ အဲဒီကိုယ်တိုင်တွေ့ အသိတွေက ယုံမှားတွေဝေမှုကို ရှင်းလင်းသုတ်သင်သွားပါလိမ့်မယ်။

ဟော ့အချိန်က ကုန်သွားပြီ၊ ဟောစရာတွေကတော့ အများကြီးပဲ ကျန်သေးတယ်၊ ယခု ဟောခဲ့တဲ့ ဝေဒနာကိုးပါး ရှိတဲ့အနက်က သုခဝေဒနာလောက်သာ ပြီးခဲ့သေးတယ်၊ ဝေဒနာရှစ်ပါးတောင် ကျန်နေသေးတယ်၊ အဲဒီကျန်နေတာတွေ ကိုတော့ နောင်အခွင့်သင့်တဲ့အခါကျမှ ဆက်ပြီး ဟောရတော့ မှာပဲ၊ ယခုတော့ ဒီဝေဒနာနုပဿနာ တရားတော်ကို ပထမပိုင်း အဖြစ်နဲ့ ဒီတွင်ပဲ အဆုံးသတ်ကြစို့။

ယခုပြောခဲ့တဲ့ နည်းအမြွက်နှင့်အညီ ဝေဒနာနုပဿနာ လုပ်ငန်းစဉ်ကို မှန်ကန်စွာ အားထုတ်နိုင်ကြ၍ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း

တို့၏ ငြိမ်းရာဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်တရားတော်မြတ်ကို မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ဖြင့် လျင်မြန်စွာ ဆိုက်ရောက်၍ မျက်မှောက်ပြု နိုင်ကြပါစေ။

ဝေဒနာနုပဿနာ တရားတော်ကြီး
ပထမပိုင်း ပြီး၏။

* * * * *

ဝေဒနာနုပဿနာတရားတော်ကြီး

ဒုတိယပိုင်း

(၁၃၁၅–ခုနှစ်၊ ဝါခေါင်လကွယ်နေ့ ညတွင် အသံလွှင်ဟောကြားသည်။)

ဒီကနေ့ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်က ဝေဒနာနုပဿနာတရားတော်ကိုပဲ ဟောရမယ်၊ ဒီတရားကို လွန်ခဲ့တဲ့ (၂)နှစ်လောက်ကလည်း တစ်ကြိမ်ဟောခဲ့ဖူးတယ်၊ အဲဒီတုန်းကတော့ ဝေဒနာကိုးပါးရှိတဲ့အနက်က သုခဝေဒနာတစ်ပါးလောက်သာ ဟောလို့ ပြီးခဲ့တယ်။ ကျန်တာတွေကလည်း မျှားနေခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့် ကျန်တာတွေကိုတော့ နောင်အခွင့်သင့်တဲ့အခါကျမှ ဟောမယ်လို့ အသိပေးပြီး အဲဒီတုန်းက တရားသိမ်းခဲ့တယ်၊ မှတ်မိကြသေးရဲ့လား။ အခု အဲဒီကျန်နေတာတွေကို ဆက်ပြီး ဟောဖို့ပါပဲ၊ ဒါပေမယ့် အဲဒီတုန်းကနဲ့ ယခုတစ်ကြိမ်ရဲ့ စပ်ကြားမှာ (၂)နှစ်လောက်တောင် ကြာသွားပြီ။ ဒါကြောင့် အဲဒီတုန်းက ဟောခဲ့တဲ့ အခြေခံစကားများကို ယခု ထပ်ပြီး ဖော်ပြဦးမှပဲ။

အလွန်ပဲ အရေးကြီးပါတယ်

ကိုယ်ထဲ, စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ခံစားမှုတွေကို 'ဝေဒနာ' လို့ ခေါ်တယ်၊ အဲဒီဝေဒနာက သုခ, ဒုက္ခ, ဥပေက္ခာလို့ ဒီလို ၃–မျိုးရှိတယ်၊ အာရုံကောင်းတွေနဲ့ တွေ့တွေ့ပြီး ကိုယ်ထဲ, စိတ်ထဲမှာ ကောင်းကောင်းသွားတာကို 'သုခဝေဒနာ'လို့ ခေါ်တယ်၊ အာရုံဆိုးတွေနဲ့ တွေ့တွေ့ပြီး ကိုယ်ထဲ, စိတ်ထဲမှာ အနေဆိုး, အခံခက်သွားတာကို 'ဒုက္ခဝေဒနာ'လို့ ခေါ်တယ်၊ ဆိုးတယ်လို့လည်း မဆိုလောက်, ကောင်းတယ်လို့လည်း မဆိုလောက်ဘဲ အလယ်အလတ် နေသာထိုင်သာရုံ ဖြစ်နေတာကိုတော့ 'ဥပေက္ခာဝေဒနာ'လို့ ခေါ်တယ်၊ ဒီဝေဒနာဟာ နာမ်တရားထဲမှာ ဆိုရင် အထူးထင်ရှားတဲ့တရားပဲ၊ ပြီးတော့ ဒီဝေဒနာကို အမှန်အတိုင်း သိဖို့ရာလည်း အလွန်ပဲ အရေးကြီးပါတယ်၊ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုရင် ...

အလွန်အထင်ကြီးနေကြတယ်

လောကမှာ သတ္တဝါတွေကလည်း ဒီဝေဒနာဆိုတဲ့ ခံစားမှုကလေးကို အမှန်အတိုင်း မသိကြတဲ့အတွက် အလွန်အထင်ကြီးနေကြတယ်၊ ဒီခံစားမှုပဲ ငါကောင်, သတ္တဝါကောင်လို့ ထင်နေကြတယ်၊ ရောမချမ်းသာကြီးလို့ပဲ ထင်နေကြတယ်၊ ကောင်းစား ချမ်းသာမှုကလေးတွေ ဖြစ်နေတဲ့အခါမှာဆိုရင် 'ငါကောင်းနေတယ်၊ ငါချမ်းသာနေတယ်'လို့ ဒီလိုထင်နေကြတယ်၊ ဆင်းရဲ

မှ, မခံသာမှုကလေးတွေ ဖြစ်နေတဲ့အခါမှာလည်း 'ငါဆင်းရဲနေတယ်၊ ငါအခံရခက်နေတယ်'လို့ ဒီလိုထင်နေကြပြန်တယ်၊ ပြီးတော့ အဲဒီလို ဆင်းရဲနေတဲ့ ငါကပဲ တော်တော်ကြာရင် ချမ်းသာသွားမယ်လို့ ဒီလိုပဲ မျှော်လင့်နေကြပြန်တယ်။

အမှန်အတိုင်းသိအောင်

ဒီလိုထင်မှတ် မျှော်လင့်နေကြတဲ့အတွက် ငါကောင်းစား ချမ်းသာရအောင် ငါနဲ့စပ်တဲ့ သူကလေးတွေ ကောင်းစား ချမ်းသာအောင် ဆိုပြီး ဒီလိုရည်ရွယ်ချက်တွေနဲ့ အမျိုးမျိုး အထွေထွေ ရှာကြံအားထုတ်နေကြရတယ်၊ အိပ်ရာက နိုးလာ ကတည်းက စပြီး တစ်နေ့လုံး, တစ်ညဉ့်လုံး အချိန်ရှိတိုင်း နာရီရှိတိုင်း ငါချမ်းသာဖို့၊ ငါနဲ့စပ်တဲ့သူတွေ ချမ်းသာဖို့ မပြတ် မလပ် ကြံစည် အားထုတ်နေကြရတယ်။ ဒီလိုအားထုတ်ပေမယ့် အားထုတ်တိုင်းလည်း ချမ်းသာတာတော့ မဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ့်ထင် ကြေးနဲ့ မကိုက်ဘဲ ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်နေကြတာတွေကပဲ များပြားပါတယ်။ ဒါကြောင့် သတ္တဝါတွေဟာ တလှုပ်လှုပ် တရွရွ သက်သက်ဒုက္ခရောက်နေကြရတာပဲ၊ အပါယ်လေးပါးကို ကျရတာမဲ့ ဒီခံစားမှုကို အမှန်အတိုင်း မသိလို့ဘဲ ဘဝအသစ် အသစ်တွေဖြစ်ပြီး အိုရ, နာရ, သေရ, စိုးရိမ်ပူဆွေးရ, ငိုကြွေးရဆိုတဲ့ ဒီလိုဘေးဆိုး ဒုက္ခဆိုးတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်တွေ့နေ ကြတာတွေကလည်း ဒီခံစားမှုကို အမှန်အတိုင်း မသိလို့ဘဲ၊ ဒီလိုမသိတာလည်း တခြားကြောင့် မဟုတ်ဘူး၊ မရှုမမှတ်လို့ပါပဲ၊

ဒါကြောင့် ဒီခံစားမှုကို အမှန်အတိုင်း သိအောင် အားထုတ်ဖို့ဟာ အလွန်ပဲ အရေးကြီးပါတယ်။

ရှုပုံရှုနည်း

ဒီလိုအရေးကြီးတဲ့အတွက် ဒီဝေဒနာနုပဿနာကို သုတ်ပေါင်းများစွာမှာ မြတ်စွာဘုရားက အကြိမ်ကြိမ် အထပ်ထပ် ဟောထားတော်မူခဲ့တယ်၊ မဟာသတိဖဋ္ဌာန်သုတ်မှာ ဆိုရင် ဝေဒနာ ၉-မျိုး ခွဲခြားပြီး ဟောထားတယ်၊ ခွဲခြားပုံကတော့ သုခ, ဒုက္ခ, ဥပေက္ခာလို့ ဒီလိုသာမန် ဝေဒနာက ၃-မျိုး၊ သာမိသသုခ, သာမိသဒုက္ခ, သာမိသဥပေက္ခာလို့ ဒီလို သာမိသဝေဒနာက ၃-မျိုး၊ နိရာမိသသုခ, နိရာမိသဒုက္ခ, နိရာမိသဥပေက္ခာလို့ ဒီလို နိရာမိသဝေဒနာက ၃-မျိုး၊ ဒီလို ၃-မျိုး ၃-လီ ခွဲခြားထားပြီးတော့ ၉-မျိုး ဟောထားတယ်။ ဒီ ၉-မျိုးထဲမှာ ပထမဆုံး သုခဝေဒနာကိုတော့ ဟိုအလျှင်တုန်းက ဟောခဲ့ပြီ၊ ဒါကြောင့် ယခု ဒုက္ခဝေဒနာက စပြီး ဟောရမယ်၊ ရှုပုံရှုနည်းကို သတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ ဒီလို ဟော ထားတယ်။

အခံခက်တာ ဟူသမျှကို

ဒုက္ခံ ဝါ ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော – ဆင်းရဲသော ခံစားမှုကို ခံစားလျှင်၊ **ဒုက္ခံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမီတိ** – ဆင်းရဲသော ခံစားမှုကိုလည်း ခံစားသည်ဟု၊ **ပဇာနာတိ** – သိ၏ တဲ့။

ကိုယ်ထဲ, စိတ်ထဲမှာ ဆင်းရဲမှု, မခံသာမှု ဖြစ်ပေါ်လာရင် အဲဒီဆင်းရဲမှု, မခံသာမှုကို စူးစိုက်ပြီး 'ဆင်းရဲတယ်၊ အခံခက်တယ်၊ အနေဆိုးတယ်' စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ပြီး သိရမယ်တဲ့၊ ဒီနေရာမှာ 'ဆင်းရဲတယ်'ဆိုတာ ကိုယ်ဆင်းရဲက တစ်မျိုး၊ စိတ်ဆင်းရဲက တစ်မျိုး၊ ဒီလို ၂–မျိုးရှိတယ်၊ ကိုယ်ထဲက ညောင်းတာ, ပူတာ, နာကျင်တာ၊ ကိုက်ခဲတာ၊ ယားတာ၊ မောပန်းတာ စသည်တို့ဖြင့် အနေဆိုး အခံခက်တာ ဟူသမျှကို 'ကာယိကဒုက္ခ–ကိုယ် ဆင်းရဲ'လို့ ခေါ်တယ်၊ အဲဒီကိုယ်ဆင်းရဲတွေကို ကိုယ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာတိုင်း 'ညောင်းတယ်, ညောင်းတယ်၊ ပူတယ်, ပူတယ်၊ နာတယ်, နာတယ်' စသည်ဖြင့် ဒီလိုရှုမှတ် နေရင် သမာဓိဉာဏ်အား ရှိတဲ့အခါမှာ အဲဒီဒုက္ခဝေဒနာတွေကို ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်းလည်း သိတယ်၊ သဘောအမှန်အတိုင်းလည်း သိတယ်။

ဒုက္ခကို ပြုပြင်ပေးမှုက ဖုံးကွယ်သွားလို့

ဒီလိုရှုမှတ်ခြင်းမရှိတဲ့ ပကတိလူတွေမှာတော့ ကိုယ်ထဲမှာ ထင်ရှားရှိနေတဲ့ ဒီဆင်းရဲဒုက္ခတွေကို မသိတာကပဲ များပါတယ်၊ သိပြန်တော့လည်း သဘောတရားအနေနဲ့ အမှန်အတိုင်း မသိကြဘူး၊ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါကောင်အနေနဲ့သာ သိနေကြပါတယ်၊ ဘယ်လိုလဲဆိုရင် ပကတိလူတွေမှာ နည်းနည်းကလေး ညောင်းညာ အနေခက်လာတယ်ဆိုရင် ကွေးရာက ဆန့်လိုက်၊ ဆန့်

ရာက ကွေးလိုက်၊ ဟိုဘက်လှည့်လိုက်၊ ဒီဘက်လှည့်လိုက်၊ ထလိုက်၊ သွားလိုက်၊ ထိုင်လိုက်၊ အိပ်လိုက်၊ လှုပ်ရှားလိုက်နဲ့ ဒီလိုအမျိုးမျိုးအထွေထွေ ခဏခဏ ပြောင်းလဲပြုပြင်ပေးနေကြတယ်၊ ပြုပြင်တဲ့အခါမှာလည်း အမှတ်တမဲ့ သတိမရှိဘဲနဲ့ ပြုပြင်လိုက်ကြတာပဲ၊ ဒါကြောင့် ကိုယ်ထဲ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ဆင်းရဲကလေးတွေဟာ ထင်ရှားမပေါ်ဘဲ ရှိနေတယ်၊ အင်မတန်ကို နေထိုင်မကောင်းမှပဲ ထင်ရှားပေါ်ရတော့တယ်၊ ဒါကြောင့် ရှုမှတ်ခြင်းမရှိတဲ့လူတွေက ကိုယ်ထဲမှာ ဆင်းရဲမရှိဘူး၊ အမြဲတမ်းလိုပဲ နေသာ ထိုင်သာရှိပြီး ချမ်းသာနေတယ်လို့ ဒီလိုထင်နေကြတယ်၊ အဲဒါဟာ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကို အမျိုးမျိုးပြုပြင်ပြောင်းလဲပေးတဲ့ ကိုယ်အမူအရာ ကျရိယာပုထ်က ဖုံးကွယ်ဖုံးကွယ်သွားလို့ အမှန်အတိုင်း မသိရဘဲ ဖြစ်နေတာပဲ၊ ဒါကြောင့် ကျမ်းဂန်များမှာ 'ဒုက္ခလက္ခဏာကို ကျရိယာပုထ်က ဖုံးကွယ်တယ်၊ ကျရိယာပုထ်က ဖုံးကွယ်ထားလို့ ဒုက္ခလက္ခဏာ မထင်ပေါ်ရဘဲ ရှိနေတယ်'လို့ မိန့်ဆိုထားတာပဲ။

မဖုံးကွယ်နိုင်တော့ဘူး

ယောဂီမှာတော့ ဖြစ်ခိုက် ရုပ်နာမ်တွေကို ရှုမှတ်နေရင် ညောင်းမှု, ပူမှု စသည့် ဒုက္ခဝေဒနာ တစ်စုံတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာတယ် ဆိုရင် အဲဒီဝေဒနာတွေကိုပဲ စူးစိုက်ပြီး 'ညောင်းတယ်၊ ပူတယ်' စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်နေတယ်၊ ဒီလိုရှုမှတ်နေရင်းလည်း

အဲဒီဝေဒနာက အလိုလို ပျောက်သွားတာလည်း ရှိတယ်၊ မပျောက်လို့ မနေသာလို့ ပြင်ချင်ပြန်ရင်လည်း အဲဒီပြုပြင်ချင်တဲ့စိတ်က စပြီး ဖြစ်ပေါ်လာသမျှ ရုပ်နာမ်အမူအရာတွေကို အကုန်လုံး စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်သွားတယ်၊ မရှုမှတ် မသိဘဲနဲ့ ပြုပြင်ပြောင်းလဲတာရယ်လို့တော့ မရှိဘူး၊ ဒါကြောင့် ရှုမှတ်နေတဲ့ ယောဂီမှာတော့ ကျရိယာပုထိ ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုက ဒုက္ခဝေဒနာကို မဖုံးကွယ်နိုင်တော့ဘူး၊ ကျရိယာပုထိက မဖုံးကွယ်နိုင်တဲ့အတွက် ဒုက္ခဝေဒနာတွေဟာ ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း အကုန်လုံး ပေါ်လွင်ထင်ရှားနေတယ်၊ ဒီလိုဒုက္ခတွေ ပေါ်လွင်ထင်ရှားနေတဲ့အတွက် တစ်ခါတစ်ခါမျိုး တစ်ကိုယ်လုံး တစ်ကောင်လုံးဟာ ဆင်းရဲအစုအဝေးကြီးလို့ ဖြစ်နေတာပဲ လို့တောင် ညည်းညူရသေးတယ်။

ထင်မှားတာတွေချည်းပဲ

ပြီးတော့ ပကတိလူတွေမှာ ဒုက္ခဝေဒနာတွေ ထင်ရှားတဲ့အခါကျတော့ အဲဒီဒုက္ခဝေဒနာတွေပဲ ငါကောင်လို့ ထင်နေကြပြန်တယ်၊ 'ငါပဲ ညောင်းနေတယ်၊ ငါပဲ ပူနေတယ်၊ ငါပဲ နာကျင် ကိုက်ခဲနေတယ်'စသည်ဖြင့် ဆင်းရဲပင်ပန်းနေတဲ့ ငါကောင်ဟာ တကယ့်ကို ရှိနေတယ်လို့ ထင်နေကြပြန်တယ်၊ 'ငါဟာ အလျင်ကတော့ နေလို့ ကောင်းနေတာပဲ၊ ယခုမှ နေမကောင်းလာတယ်၊ တော်တော်ကြာရင် ငါနေကောင်းသွားကောင်းပါရဲ့' စသည်တို့ဖြင့် ပစ္စုပ္ပန်, အတိတ်, အနာဂတ် ကာလသုံးပါးလုံး ငါတစ်ယောက်တည်း တည်မြဲနေတယ်လို့ ဒီလိုလည်း ထင်မှတ် နေကြပြန်တယ်၊ ဒါတွေဟာလည်း ဖြစ်ခိုက် ဝေဒနာကို မရှုလို့ သဘောမှန် မသိကြတဲ့အတွက် အထင်မှားတာတွေချည်းပဲ။

စူးစိုက်ပြီး ရှုမှတ်နေပါ

ဖြစ်ခိုက် ဝေဒနာကို စူးစိုက်ပြီး ရှုမှတ်နေတဲ့ ယောဂီမှာတော့ အဲဒီဝေဒနာကို သူ့ပင်ကိုရင်း သဘောလက္ခဏာနဲ့လည်း သိရတယ်၊ သူ့အစွမ်းသတ္တိရသနဲ့လည်း သိရတယ်၊ သူ့အခြင်းအရာ ပစ္စုပ္ပဋ္ဌာန်နဲ့လည်း သိရတယ်၊ သူ့ပဒဋ္ဌာန်အကြောင်းနဲ့လည်း ထင်ရှားသိရတယ်၊ ဘယ်လိုလဲဆိုရင် ကိုယ်ထဲမှာ အခံရခက်နေတဲ့ ညောင်းမှု, ပူမှု, နာကျင်ကိုက်ခဲမှု အစရှိတဲ့ ကိုယ်ဆင်းရဲပဲဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ်ထဲမှာ အခံရခက်နေတဲ့ နှလုံးမသာယာမှု, စိတ်ညစ်မှု, ဝမ်းနည်းမှု အစရှိတဲ့ စိတ်ဆင်းရဲပဲဖြစ်ဖြစ် သူ့ဖြစ်နေတုန်းသာ စူးစိုက်ပြီး ရှုမှတ်နေပါ။

ဒီလိုမှတ်နေရင် 'မကောင်းတဲ့အာရုံဆိုးတွေနဲ့ တွေ့ပြီး ခံစားနေတဲ့သဘောပဲ'လို့လည်း ထင်ရှားသိရပါလိမ့်မယ်၊ အဲဒါဟာ သူ့ပင်ကိုရင်း သဘောလက္ခဏာနဲ့ သိတာပါပဲ၊ စိတ်မရှင်အောင်, စိတ်အားလျော့အောင် လုပ်တတ်တဲ့သဘောပဲလို့လည်း ထင်ရှားသိပါလိမ့်မယ်၊ အဲဒါကတော့ သူ့ရသနဲ့ သိတာပဲ၊ ကိုယ်ထဲ,

စိတ်ထဲမှာ အခံခက်နေတာကလေးပဲလို့ ဒီလိုလည်း ထင်ရှားသိရပါလိမ့်မယ်၊ အဲဒါက သူ့ပစ္စုပ္ပန်နဲ့ သိတာပဲ၊ 'မကောင်းတဲ့အာရုံတွေရှိနေလို့ အခံခက်နေတယ်၊ တည်မှီရာ ကိုယ်ရုပ်ရှိနေလို့ အခံခက်နေတယ်'လို့ ဒီလိုလည်း ထင်ရှားသိပါလိမ့်မယ်၊ အဲဒါကတော့ သူ့ပဒဋ္ဌာန်နဲ့ သိတာပဲ။

ဒီအထဲမှာ လိုရင်းဖြစ်တဲ့ လက္ခဏာ၊ ရသ၊ ပစ္စုပ္ပဋ္ဌာန်များကို တိုတိုနဲ့ မှတ်ရအောင်လို့ ဆရာတော်က ဆောင်ပုဒ်ကလေးစီထားတယ်၊ အဲဒါကို ယခု နားထောင်ကြရမယ်။

ဆောင်ပုဒ်

အာရုံဆိုးများ၊ ခံစားတတ်သည်၊
စိတ်မရှင်လန်း၊ ညှိုးနွမ်းစေသည်။
ကိုယ်စိတ်ထဲမှ၊ ခံရခက်သည်၊
ဆင်းရဲမှု၊ မှတ်ရှု မြတ်ယောဂီ ၀ ၀ တဲ့။

ရှင်းလင်းချက်

ဒီဆောင်ပုဒ်ထဲမှာ ပထမအပိုဒ်က ဒုက္ခဝေဒနာရဲ့ လက္ခဏာကို ပြတယ်၊ အာရုံဆိုးတွေနဲ့ တွေ့ပြီး ခံစားနေတာပဲ၊ မကောင်းတာတွေနဲ့ တွေ့ပြီး ခံစားနေရတာပဲလို့ ဒီလို သိ,သိသွားတာဟာ ဒုက္ခဝေဒနာကို လက္ခဏာနဲ့ သိတာလို့ ဆိုလိုတယ်။ ဒုတိယအပိုဒ်ကတော့ ရသကို ပြတယ်၊ ဒီအခံခက်မှု, မခံသာမှုကြောင့် စိတ်မရှင်ဘဲ ဖြစ်သွားတယ်၊ စိတ်ညှိုးသွားတယ်၊ စိတ်အားလျော့

သွားတယ်လို့ ဒီလို သိ,သိသွားတာက ဒုက္ခဝေဒနာကို ရသနဲ့ သိတာလို့ ဆိုလိုတယ်။ တတိယအပိုဒ်ကတော့ ပစ္စုပ္ပဋ္ဌာန်ကို ပြတယ်၊ 'ညောင်းတယ်၊ ပူတယ်' စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်နေတဲ့အခါမှာ အဲဒီညောင်းတာ, ပူတာ, မခံသာကလေးတွေဟာ ကိုယ်ထဲမှာ, စိတ်ထဲမှာ ငြောင့်စူးနေသလို အခံရခက်နေတာကလေးတွေအနေနဲ့ ထင်ထင်သွားတယ်၊ အဲဒါဟာ ဒုက္ခဝေဒနာကို ပစ္စုပ္ပဋ္ဌာန်နဲ့ သိတာပဲလို့ ဆိုလိုတယ်။ နောက်ဆုံးအပိုဒ်ကတော့ ဒုက္ခဝေဒနာကို ရှုမှတ်တဲ့ ယောဂီဟာ ယခုပြုခဲ့တဲ့ လက္ခဏာ၊ ရသ၊ ပစ္စုပ္ပဋ္ဌာန်ထဲက တစ်ပါးပါးနဲ့ သိရမယ်လို့ ဆိုလိုတယ်၊ ဒါ့ကြောင့် 'အာရုံဆိုးများ, ခံစားတတ်သည်၊ စိတ်မရှင်လန်း, ညှိုးနွမ်းစေသည်၊ ကိုယ်စိတ်ထဲမှ, ခံရခက်သည်၊ ဆင်းရဲမှု, မှတ်ရှု မြတ်ယောဂီ'လို့ ဆိုတဲ့ ဒီဆောင်ပုဒ်ကို အရကျက်ထားကြရမယ်၊ ဒီဆောင်ပုဒ်ထဲမှာ ဆိုထားတဲ့အတိုင်း လက္ခဏာ၊ ရသ၊ ပစ္စုပ္ပဋ္ဌာန်များနဲ့ သိတယ်ဆိုရင် ပဒဋ္ဌာန်နဲ့လည်း သိတော့တာပါပဲ။ 'အခံခက်တာတွေဟာ အာရုံဆိုးတွေနဲ့ တွေ့လို့ပဲ ဖြစ်ရတယ်၊ မှီရာ ကိုယ်ရုပ်ရှိလို့ပဲ ဖြစ်ရတယ်'လို့ ဒီလို သိတာဟာ ပဒဋ္ဌာန်နဲ့ သိတာပါပဲ၊ ဒါကြောင့် ပဒဋ္ဌာန်နဲ့ သိပုံကိုတော့ ဆောင်ပုဒ်ထဲမှာ သီးသန့်ပြမထားပါဘူး။

အမည်ဆိုရင် ပညတ်ချည်းပဲ

တချို့က 'ဒုက္ခဝေဒနာ၊ ဒေါမနဿဝေဒနာ' စသည်ဖြင့် ပါဠိအမည်နဲ့ နှလုံးသွင်းမှ သဘာဝကျတယ်လို့ ထင်မှတ်နေကြ

တယ်၊ အဲဒါဟာ ပရမတ်နဲ့ပညတ်ကို ကောင်းကောင်းနားမလည်ကြလို့ပါပဲ၊ အမှန်မှာတော့ အမည်ဆိုတာ ပါဠိအမည်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မြန်မာအမည်ပဲဖြစ်ဖြစ် ပညတ်ချည်းပါပဲ၊ တကယ်ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်ကသာ ပရမတ်အစစ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် တကယ် ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ဝေဒနာတွေကို ရှုမှတ်လို့ ယခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း လက္ခဏာ၊ ရသ၊ ပစ္စုပဋ္ဌာန်၊ ပဒဋ္ဌာန်များနဲ့ သိသိသွားရင် သဘာဝကျနေတာပါပဲ၊ ဒီလို လက္ခဏာ၊ ရသ၊ ပစ္စုပဋ္ဌာန်၊ ပဒဋ္ဌာန်များနဲ့ သဘောမှန်ကို မတွေ့ရ, မသိရပါဘဲနဲ့ 'ဒုက္ခဝေဒနာ, ဒေါမနဿဝေဒနာ အစရှိတဲ့ ပါဠိအမည်များကိုသာ နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်နေရုံနဲ့တော့ ပရမတ်အစစ်ဖြစ်တဲ့ ဝေဒနာကို မသိနိုင်ပါဘူး၊ ဒါကြောင့် အဲဒီလို ပါဠိအမည်သက်သက်ကို နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်နေရုံနဲ့တော့ ဝေဒနာနုပဿနာလည်း မဖြစ်ဘူး၊ ဝိပဿနာလည်း မဖြစ်ဘူးဆိုတာကို ကိန်းသေ မှတ်ထားကြရမယ်။

ပျက်မှောက်တွေ့ရမယ်

ဒါကြောင့် ညောင်းမှု, ပူမှု အစရှိတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အခါမှာ အဲဒါတွေကို ဉာဏ်နဲ့ စိုက်ပြီးတော့ 'ညောင်းတယ်၊ ညောင်းတယ်'စသည်ဖြင့် ကိုယ့်ဘာသာ စကားနဲ့သာ ရှုမှတ်နေရမယ်၊ ဒီလိုမှတ်နေရင် အဲဒီမခံသာမှုကလေးတွေ တစ်ခုချင်း တစ်ခုချင်း တစ်ပိုင်းစီ တစ်ပိုင်းစီ ပြတ်ပြတ်ပြီး

ကုန်ကုန်သွားတာ, မပြေတာကိုလည်း ပျက်မှောက်တွေ့ရမယ်၊ မခံသာတဲ့ ဆင်းရဲဆိုတာကိုလည်း ပျက်မှောက်တွေ့ရမယ်၊ ကိုယ်ထဲမှာ အသစ်အသစ်ကျကျလာတဲ့ အပြင်ပတရားလိုပဲ ငါကောင်မဟုတ်တဲ့ သဘောတရားမျှပဲဆိုတာလည်း ပျက်မှောက်တွေ့ရမယ်၊ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက –

'**ဒုက္ခ ဝါ ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော** – ဆင်းရဲသော ခံစားမှုကို ခံစားလျှင်လည်း၊ **ဒုက္ခံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမီတိ** – ဆင်းရဲသော ခံစားမှုကို ခံစားသည်ဟု၊ **ပဇာနာတိ**–သိ၏'လို့ ဟောတော်မူတာလို့ မှတ်ရမယ်၊ အဲဒါဟာ ဘုရားစကားတော်ပဲ၊ ဒါကြောင့် ဒုက္ခဝေဒနာကို မရှုရ၊ မမှတ်ရဘူးလို့ပြောရင် အဲဒီလိုပြောတဲ့သူဟာ ဘုရားစကားကို ပယ်တဲ့သူပဲလို့ မှတ်ရမယ်။

မထင်ရှားတဲ့တရား

ကဲ ဥပေက္ခာဝေဒနာကို ပြောကြစို့ 'ဥပေက္ခာ' ဆိုတာကတော့ ဒုက္ခဝေဒနာလို အနေဆိုး အခံခက်တာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ သုခဝေဒနာလို အားရဝမ်းသာလောက်အောင် ထူးထူးခြားခြားကြီး ကောင်းတာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ မဆိုးမကောင်း အလယ် အလတ် နေရုံမျှဖြစ်နေတဲ့ ခံစားမှုတစ်မျိုးပဲ၊ ဒါကြောင့် သူကို 'အဒုက္ခမသုခ'လို့လည်း ခေါ်တယ်၊ မဆင်းရဲ မချမ်းသာ မဆိုး မကောင်း ခံစားမှုလို့ ဆိုလိုတယ်၊ သူက သိမ်မွေ့တယ်၊ သုခဝေဒနာ၊ ဒုက္ခဝေဒနာတွေလောက် မထင်ရှားဘူး၊ သုခဆိုတဲ့ ချမ်းသာမှု ဖြစ်လာရင် အင်မတန်ထင်ရှားတယ်၊ 'ကောင်းလိုက်

တာ, ကောင်းလိုက်တာ'နဲ့ ပါးစပ်က ထုတ်ပြောရသည်တိုင်အောင် ထင်ရှားတယ်၊ 'ဒုက္ခ'ဆိုတဲ့ ဆင်းရဲက သာပြီးထင်ရှားသေး၊ 'သူဖြစ်လာတယ်'ဆိုရင် 'အလိုလေး အမယ်လေး'နဲ့ ညည်းညူရသည်တိုင်အောင်ကို ထင်ရှားနေတယ်၊ ဥပေက္ခာကတော့ အဲဒါတွေလောက် မထင်ရှားဘူး၊ ဒါကြောင့် သူကို 'အသိ ခက်တယ်'လို့ ကျမ်းဂန်များက ဆိုထားပေတာပဲ။

မိဂပဒဝလဋ္ဌနနည်း

ဒါပေမယ့် ယောဂီမှာတော့ ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်း ရုပ်နာမ်တွေကို မပြတ်ရှုနေတဲ့အတွက် သုခ, ဒုက္ခတွေရဲ့ အကြားအကြားမှာ ရှုမှတ်ပြီး သိရတဲ့ သာမန်နေသာမှု ကလေးတွေဟာ မဆိုးမကောင်း ဥပေက္ခာတွေပဲလို့ ဒီလိုတော့ ထင်ရှားသိရပါတယ်၊ ဥပမာအားဖြင့် သမင်ခြေရာခံတဲ့ တောမုဆိုးဟာ ကျောက်ဖျာဆီ အထိ တည့်တည့်လာတဲ့ သမင်ခြေရာကိုလည်း တစ်ဘက်မှ တွေ့ပြီးတော့ ဟိုတစ်ဘက်မှာ ကျောက်ဖျာဆီက သွားတဲ့ သမင်ခြေရာကိုလည်း တွေ့မယ်ဆိုရင် အလယ်က ကျောက်ဖျာပေါ်မှာ သမင်ခြေရာကို မတွေ့ရပေမယ့် 'သမင်ဟာ ဟိုဘက်ဒီဘက် ခြေရာနှစ်ခုရဲ့ အလယ်စပ်ကြား အဲဒီကျောက်ဖျာပေါ်ကပဲ ဖြတ်သွားတယ်'လို့ သိရပါတယ်၊ ဒီလိုပါပဲ ယောဂီမှာလည်း အစက သုခဝေဒနာကိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဒုက္ခဝေဒနာကိုပဲဖြစ်ဖြစ် စူးစိုက်ပြီး မပြတ်မှတ်နေရတယ်၊ ဒီလိုမှတ်နေရင်း အဲဒီသုခဝေဒနာက ပျောက်သွားတယ်၊ အဲဒီအခါမှာ 'ကောင်းတယ်၊ ဆိုးတယ်'လို့

မဆိုလောက်တဲ့ သာမန်နေသာရုံမျှ စိတ်အသိတွေကို ရှုမှတ်နေရပြန်တယ်၊ အတန်ကြာတော့မှ သုခဖြစ်ဖြစ်၊ ဒုက္ခဖြစ်ဖြစ် ထင်ရှားပေါ်လာပြန်တယ်၊ ဒီတော့ အဲဒီသုခဒုက္ခတွေကို မှတ်ရပြန်တယ်၊ ဒီလိုမှတ်နေရတဲ့ ယောဂီဟာ ထင်ရှားတွေ့ရတဲ့ သုခ ဒုက္ခ ဝေဒနာတွေရဲ့စပ်ကြားမှာ မကောင်းမဆိုး ရိုးရိုးနေ သာရုံမျှ ဖြစ်နေခဲ့တာတွေဟာ ဥပေက္ခာဝေဒနာတွေပဲလို့ သိရတယ်၊ ဒီလိုသိတာဟာ ဟိုသမင်ခြေရာခံတဲ့ မုဆိုးရဲ့သိပုံနဲ့ တူတဲ့အတွက် 'မိဂပဒဝလဋ္ဌနနည်း'အရ သိတာလို့ ကျမ်းဂန်များမှာ ဆိုထားပါတယ်၊ ဒါကြောင့် ဒီဥပေက္ခာကိုတော့ တမင်ရှာပြီး ရှုနေဖို့ မလိုတော့ဘူး၊ သုခ ဒုက္ခ ဝေဒနာတွေ ပျောက်သွားတဲ့အခါမှာ ပေါ်လာတဲ့ မကောင်းမဆိုး ရိုးရိုးအသိစိတ်တွေကို ရှုမှတ်နေရုံနဲ့ ဒီဥပေက္ခာကိုလည်း ရှုပြီး, သိပြီး ဖြစ်သွားတော့တာပဲ။

သူ့အခိုက်နဲ့သူ

ဒါကြောင့် ဝေဒနာနုပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ယခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း တစ်ခါတစ်ရံမှာ ကိုယ်ထဲက အထူးကောင်းနေတဲ့ ခံစားမှုကို ထင်ရှားတွေ့ပြီး မှတ်သိနေရမယ်၊ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ကိုယ်ထဲ, စိတ်ထဲက အနေဆိုး အခံခက်နေရတဲ့ ခံစားမှု ကို ထင်ရှားတွေ့ပြီး မှတ်သိနေရမယ်၊ တစ်ခါတစ်ရံ ကိုယ်ထဲ, စိတ်ထဲက မကောင်းမဆိုး ရိုးရိုးအသိစိတ်များကို ထင်ရှားတွေ့ပြီး မှတ်သိနေရမယ်၊ ဒီလိုဝေဒနာသုံးမျိုးလုံးကို သူ့အခိုက်နဲ့သူ အပြည့်အစုံ တွေ့ပြီး သိရမယ်။

စဉ်းစားစရာကောင်းတယ်

အချို့ဝေဒနာကမ္မဋ္ဌာန်းရှုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ပြောကြတာက တော့ စပြီးရှုလိုက်ကတည်းက တရားပြီးဆုံးသည့်တိုင်အောင် မခံသာတဲ့ဝေဒနာချည်း အပြင်းအထန် တွေ့ရတယ်ဆိုပဲ၊ အဲဒါ ကတော့ စဉ်းစားစရာကောင်းတယ်၊ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုရင် တရားအားမထုတ်မီကလည်း ကိုယ်ထဲမှာ ရံခါ သုခ, ရံခါ ဒုက္ခ, ရံခါ ဥပေက္ခာ ဒီလိုဝေဒနာ ၃–မျိုးလုံး အကြောင်းအား လျော်စွာ အပြည့်အစုံပဲ ဖြစ်နေတယ် မဟုတ်လား၊ ဒီတော့ အားထုတ်နေတဲ့အခါလည်း ဒီဝေဒန ၃–မျိုးလုံး အပြည့်အစုံ ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာ ထင်ရှားပါတယ်၊ ဒီလို ဖြစ်နေတော့ ၃–မျိုးလုံးကိုပဲ အပြည့်အစုံ သိစရာကောင်းတယ်၊ သို့ဖြစ်ပါလျက် အခံခက်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတစ်မျိုးတည်းသာ တွေ့ရတယ် ဆိုတာ ဟာ ဘာကြောင့်လဲလို့ စဉ်းစားစရာကောင်းတယ်။

ဝေဒနာတိုင်း အခံရမခက်

ဒါကတော့ ဝိပဿနာဉာဏ်ရဲ့အရာမှီ ဝေဒနာ ၃–မျိုးလုံးကို ဒုက္ခချည်း ထင်နေပါလို့ ဒီလို အချို့က အဖြေပေးကောင်းပေး လိမ့်မယ်ထင်တယ်၊ ဒီလိုဖြေရုံနဲ့တော့ မပြေသေးပေဖူး၊ ဘာ ကြောင့်လဲဆိုရင် 'ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ ဒုက္ခလက္ခဏာ ထင်တယ်' ဆိုတာက အခံခက်တဲ့ သဘောကိုချည်း တွေ့ရမယ်လို့ ဒီလို ဆိုတာမှ မဟုတ်ဘဲကပဲ၊ အမှန်ကတော့ ဖြစ်မှု, ပျက်မှုက မပြတ်နှိပ်စက်နေလို့ ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ သခါရဒုက္ခဆင်းရဲ

ထင်တာကိုသာ ဆိုလိုတာပဲ၊ ဒါကြောင့် ဝေဒနာသံယုတ်ပါဠိ တော်မှာ "တံ ခေါ ပနေတံ ဘိက္ခု မယာ သခါရာနံယေဝ အနိစ္စတံ သန္ဓာယ ဘာသိတံ 'ယံကိဉ္စိ ဝေဒယိတံ တံ ဒုက္ခသ္မိ'န္တိ" လို့ ဟောထားတယ်။

ဘိက္ခု–ရဟန်း၊ ယံကိဉ္စိ ဝေဒယိတံ တံ ဒုက္ခသ္မိန္တိ–ခံစားမှု ဟူသမျှ ဆင်းရဲဒုက္ခချည်းဟူသော၊ တံ တေံ–ထိုစကားကို၊ မယာ–ငါသည်။ သခါရာနံယေဝ အနိစ္စတံ သန္ဓာယ–သခါရ တရားတို့၏ မမြဲခြင်းသဘောကိုသာ ရည်ရွယ်၍၊ ဘာသိတံ– ဟောထားသော စကားပေတည်း တဲ့။

အဓိပ္ပာယ်ကတော့ – ဝေဒနာဟူသမျှကို ဆင်းရဲချည်းပဲလို့ ဟောထားတဲ့ စကားဟာ ရှိပါတယ်၊ ဒါပေမယ့် အဲဒီစကားဟာ သခါရတရားတွေ မမြဲတဲ့အတွက် ကြောက်စရာကောင်းတာ ကိုသာ ရည်ပြီး ဟောထားတဲ့ စကားပါတဲ့၊ ဝေဒနာတိုင်း ခံရခက် တာချည်းပဲလို့ ဒီလိုဆိုတာတော့ မဟုတ်ပါဘူးတဲ့၊ ဒါကြောင့် ဝိပဿနာဉာဏ်မှီ ဝေဒနာ ၃–ပါးလုံး ဒုက္ခထင်တာလို့ ဖြေတာဟာ မလုံလောက်သေးဘူးလို့ မှတ်ရမယ်။

ချမ်းသာတဲ့ဒဏ်ချက်တွေ

အမှန်အားဖြင့် ဆိုရင် ဝေဒနာ ၃–ပါးရှိတဲ့အနက် သုခ ဝေဒနာကို ဝိပရိဏာမဒုက္ခအနေနဲ့သာ ထင်ရတယ်၊ ဘယ်လိုလဲ ဆိုရင် ကိုယ်စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကောင်းစားချမ်းသာမှု

ကလေးတွေဟာ သူတို့ရှိနေတုန်းတော့ ကိုယ့်အလိုအတိုင်း ပြည့်လို့ တပြုံးပြုံး တရွှင်ရွှင်နဲ့ ကောင်းနေတာပါပဲ၊ ဒါကြောင့် သူတို့ကို 'ဌိတိသုခ'လို့ ခေါ်တယ်၊ ရှိနေတုန်း ချမ်းသာတဲ့ တရားလို့ ဆိုလိုတယ်၊ ဒါပေမယ့် သူတို့မရှိတဲ့အခါကျတော့ သူတို့ရှိနေတုန်းက ချမ်းသာခဲ့ရတာလောက်မကဘဲ အကြီး အကျယ် ဆင်းရဲရတတ်တယ်။ ပုံစံထုတ်ကြည်ကြစို့ ၀၀၊ ယခုလောကမှာ ပစ္စည်းဥစ္စာ ပေါများချမ်းသာတဲ့ လူတွေဟာ ရှိသမျှပစ္စည်းတွေ အကုန်ပျက် သွားရင် ဘယ်လိုနေကြမလဲ၊ သားချစ်ကလေးရှိတဲ့မိခင်မှာ အဲဒီသားချစ်ကလေး ပျက်စီး သွားရင် ဘယ်လိုနေမလဲ၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အင်မတန် ချစ်မြတ်နိုးနေကြတဲ့ အိမ်ထောင်သည်များမှာ မခွဲချင်ဘဲနဲ့ ကွဲသွားကြမယ် ဆိုရင် ဘယ်လိုနေကြမလဲ၊ ပြည့်စုံ ကောင်းစားတုန်းက ချမ်းသာရတာထက် ပိုပြီးတော့ ဆင်းရဲပင်ပန်းကြရမယ် မဟုတ်လား၊ အဲဒီလို ဆင်းရဲရတာတွေဟာ ယခင်က ချမ်းသာခဲ့တဲ့ဒဏ်ချက်တွေပဲ၊ ဒါကြောင့် သူကို 'ဌိတိသုခ, ဝိပရိဏာမ ဒုက္ခ'လို့ ခေါ်တယ်၊ သူရှိနေတုန်းသာ ချမ်းသာခွင့်ကို ပေးပြီး သူမရှိတဲ့အခါကျတော့ မနေတတ်မထိုင်တတ် ဖြစ်အောင် ဆင်းရဲစေတတ်တဲ့တရားလို့ ဆိုလိုတယ်။

တစ်နည်းအားဖြင့် မက်မောစရာတွေကို ပြပြီး ဖမ်းစား တတ်တဲ့ ဥစ္စာစောင့်များ, ဘီလူးများနဲ့လည်း တူတယ်၊ လောကီ ချမ်းသာသုခဆိုရင် ဒါမျိုးချည်းပဲ။

မှန်စွာသိမြင်သောသူ

ဒါကြောင့် ဒီချမ်းသာကို ကြောက်စရာကောင်းတဲ့တရားပဲလို့ သိမြင်ရတယ်တဲ့၊ ဒီလိုသိမြင်ရတာဟာ သုခဝေဒနာကို အမှန် အတိုင်းမြင်တာပါပဲ၊ ဒါကြောင့် ၀၀ ယော–အကြင်ယောဂီသည်၊ သုခံ–ချမ်းသာမှု သုခဝေဒနာကို၊ ဒုက္ခတော–ဝိပရိဏာမဒုက္ခ ဟူ၍၊ (ဝါ) သူကွယ်ပျောက်သွားသောအခါ မနေသာအောင် လွန်စွာဆင်းရဲ ပင်ပန်းစေတတ်သောကြောင့် ကြောက်စရာ တရား ဆိုး ဟူ၍၊ အဒ္ဒက္ခိ–သိမြင်ပြီ၊ သ–သော–ထိုသို့သိမြင်သော ယောဂီသည်၊ သမ္မဒ္ဒသော–မှန်ကန်စွာ သိမြင်သူပေတည်း လို့ သံယုတ်ပါဠိတော်မှာ ဟောထားတယ်။

ဒုက္ခဝေဒနာကိုတော့ ငြောင့်စူးနေတာလို တကယ်အခံရ ခက်တဲ့ ဆင်းရဲအနေနဲ့ သိမြင်ရပါတယ်၊ သူကတော့ အလွန်ပဲ ထင်ရှားပါတယ်၊ ''ဝင်ဝင်ချင်း ဆောက်နဲ့ထွင်း'' ဆိုတာလိုပဲ သူဖြစ်လိုက်တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် အလူးအလဲအခံရခက်တော့တာပဲ၊ ဒါကြောင့် သူကိုတော့ လူတိုင်းလူတိုင်းက ဆင်းရဲလို့ သိနေကြ တယ်၊ ကလေးတွေ, တိရစ္ဆာန်တွေကတောင် သိနေကြပါတယ်၊ ဒါပေမယ့် အဲဒီသာမန်လူတွေ, တိရစ္ဆာန်တွေ သိနေတယ်ဆိုတာ ကတော့ တရားသဘောအနေနဲ့ သိတာမဟုတ်သေးဘူး၊ သတ္တဝါ ကောင်, ငါကောင်အနေနဲ့သာ သိနေကြတယ်။

ဒါကြောင့် အဲဒီသာမန်အသိကတော့ ဝိပဿနာနဲ့ ဘာမှ မဆိုင်တဲ့အပြင် ဝိပဿနာရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်တောင် ဖြစ်နေပါ

သေးတယ်၊ ယခုရှုမှတ်နေတဲ့ ယောဂီရဲ့ အသိကတော့ ဒီလို မဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ်ထဲ, စိတ်ထဲမှာ အကြောင်းအားလျော်စွာ အသစ်အသစ်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ မခံသာမှု, စိတ်ဆင်းရဲမှု သဘောတရားမျှပဲလို့ သိတယ်၊ ဖြစ်ပြီးရင် ချက်ချင်းပဲ ပျောက်ပျောက်သွားတယ်လို့လည်း သိတယ်၊ ဒီလိုသိမြင်တာကမှ ဝိပဿနာ ဉာဏ်ဖြစ်တာ၊ ဒါကြောင့် ''ဒုက္ခ–မခံသာမှု ဆင်းရဲမှုဒုက္ခဝေဒနာကို၊ သလ္လတော–စူးဝင်နေသော ဆူးငြောင့်ပမာ အခံခက်စွာသော ဆင်းရဲသဘောတရားဟူ၍၊ အဒ္ဒက္ခိ–သိမြင်ပြီ၊ သ–သော–ထိုသို့ သိမြင်သော ယောဂီသည်၊ သမ္မဒ္ဒသော–မှန်စွာသိမြင်သူပေတည်း''လို့ သံယုတ်ပါဠိတော်မှာ ဟောထားတယ်။

မကောင်းမဆိုး ရိုးရိုးနေသာရုံ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ဖြစ်နေတဲ့ ဥပေက္ခာကိုတော့ ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေတာကို တွေ့မြင်ပြီး မမြဲဘူးလို့ သိမြင်ရတယ်၊ ဒီလိုသိရင် ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ သခါရဆင်းရဲလည်း ထင်လာတော့တာပဲ၊ ဒါကြောင့် 'သန္တိ–ငြိမ်သက်သိမ်မွေ့သော၊ အဒုက္ခမသုခံ–မဆင်းရဲ မချမ်းသာ ဥပေက္ခာကို၊ အနိစ္စတော–မမြဲဟူ၍၊ အဒ္ဒက္ခိ–သိမြင်ပြီ၊ သ–သော–ထိုသို့သိမြင်သော ယောဂီသည်၊ သမ္မဒ္ဒသော–မှန်စွာ သိမြင်သူပေတည်း''လို့ ဒီလို သံယုတ်ပါဠိတော်မှာ ဟောထားတယ်။

ဒုက္ခသုံးမျိုး

ဒါကြောင့် သုခဝေဒနာကို ''သူမရှိတဲ့အခါကျတော့ မနေသာအောင် ပြုစားသွားတယ်''လို့ ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ တရားပဲလို့ သိမြင်ရမယ်။ ဒုက္ခဝေဒနာကိုတော့ မခံသာတဲ့ ဆင်းရဲသဘောမျှသာပဲလို့ သိမြင်ရမယ်။ ဥပေက္ခာဝေဒနာကိုတော့ ''ခဏမစဲ ပျက်ပျက်သွားလို့''မမြဲတဲ့ တရားပဲလို့ သိမြင်ရမယ်။ ဒီလို ဝေဒနာ ၃–မျိုးလုံး ဝိပရိဏာမဒုက္ခ, ဒုက္ခ ဒုက္ခ, သခါရဒုက္ခအနေနဲ့ အသီးသီးပိုင်းခြားပြီး သိမြင်မှ ကျမ်းဂန်များနှင့်အညီ သဘာဝကျတယ်လို့ မှတ်ရမယ်။

ဝမ်းသာတယ်, ဝမ်းသာတယ်

သာမန်ဝေဒနာ ၃–မျိုးကိုတော့ နားလည်လောက်ပါပြီ၊ ယခု သာမိသ နိရာမိသ ဝေဒနာတွေကို ပြောကြစို့၊ ကိုယ့်အလိုရှိ ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေနဲ့ ပြည့်စုံလို့ ဝမ်းသာတယ်၊ ကိုယ့်လုပ်ငန်းရှည်ရှယ်ချက်တွေ အောင်မြင်ထမြောက်လို့ ဝမ်းသာတာ၊ ဒီလို ဝမ်းသာတာကို 'သာမိသသုခ'လို့ ခေါ်တယ်။ လောကရေးရာ 'ချမ်းသာမှု, ဝမ်းသာမှု'လို့ ဆိုလိုတယ်။ ဒီဝမ်းသာမှုကတော့ ထင်ရှားပါတယ်၊ သိလွယ်ပါတယ်။ အကျယ်ချဲ့နေစရာ မလိုပါဘူး၊ ဒီလိုဝမ်းသာမှုတွေ ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာတော့ 'ဝမ်းသာတယ်၊ ဝမ်းသာတယ်' စသည်ဖြင့် မှတ်သိပြီး ပယ်ရတယ်။

လွန်လွန်ကဲကဲ ဝမ်းသာမှုတွေ

တရားနဲ့စပ်ပြီး ဝမ်းသာတာကိုတော့ 'နိရာမိသသုခ'လို့ ခေါ်တယ်၊ သူက ဘယ်လိုလဲဆိုရင် ဝိပဿနာရှုတဲ့ ယောဂီမှာ ဥဒယဗ္ဗယညာဏ် ရောက်တဲ့အခါကျတော့ ထူးထူးခြားခြားတွေကို တွေ့ရတဲ့အတွက် ဝမ်းသာမှုဟာ သူ့အလိုလိုပဲ အလွန်အကဲ ဖြစ်လာတတ်တယ်၊ ဖြစ်ပေါ်လာပုံကတော့ အဲဒီအခါမှာ ရှုမှတ်စရာ ရုပ်နာမ်အာရုံလေးတွေက သူ့အလိုလို ထင်ရှားပေါ်ပေါက်လာတယ်၊ ရှုမှတ်တဲ့ စိတ်ထဲ, ဉာဏ်ထဲမှာ အလိုလိုကျလာသလိုလည်း ထင်ရတတ်တယ်၊ အသိဉာဏ်ကလည်း အဲဒီလို ပေါ်လာသမျှကို သူ့အလိုလို မှတ်သိလျက်ချည်းဖြစ်နေတယ်၊ တစ်ပိုင်းစီ တစ်ပိုင်းစီ ပြတ်ပြတ်ပြီး သူ့အလိုလို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိပြီးသားချည်း ဖြစ်ဖြစ်နေတယ်၊ မမြဲတဲ့တရားတွေချည်းပဲ၊ ဆင်းရဲတဲ့တရားတွေချည်းပဲ၊ ငါကောင်မဟုတ်တဲ့ သဘောတရားတွေချည်းပဲလို့ ဒီလိုအသိကလည်း ရှုမှတ်လိုက်တိုင်း ရှင်းနေတယ်။

ပြီးတော့ 'သြဘာသ'လို့ ခေါ်တဲ့ အရောင်အလင်းတွေကိုလည်း တွေ့ရတယ်၊ တစ်ကိုယ်လုံး တသိမ့်သိမ့် တငြိမ့်ငြိမ့် ဖြစ်နေလို့ အင်မတန်ကောင်းတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်လာတာလည်း တွေ့ရတယ်၊ ကြွတက်နေသလို တစ်ကိုယ်လုံး ပေါ့ပါးနေတာ, နူးညံ့ သိမ်မွေ့နေတာ, ငြိမ်းအေးနေတာကိုလည်း တွေ့ရတယ်။ ဒါကြောင့် ယောဂီမှာ ဘယ်တုန်းကမှ မဖြစ်ဖူးတဲ့ လွန်လွန်ကဲကဲ

ဝမ်းသာမှုတွေဟာ ထိန်းသိမ်းလို့ မရနိုင်အောင် ဖြစ်ပေါ်လာတတ်တယ်၊ အဲဒီမျိုးကို 'နိရာမိသသုခ'လို့ ခေါ်တာပဲ၊ ကာမဂုဏ်နဲ့မစပ်တဲ့ ဝမ်းသာမှု တရားရေးရာဝမ်းသာမှုတရားလို့ ဆိုတယ်။

လက်လှမ်းမမီနိုင်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှု

ဒါကိုပဲ ရည်ရွယ်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားက 'အမာနုသီ ရတိ ဟောတိ – သူတို့၏ ပျော်ရွှင်မှုဟူသမျှထက် လွန်ကဲတဲ့ ပျော်ရွှင်မှု ဖြစ်ပေါ်တယ်'လို့ ဟောထားတယ်။ သားရေး, သမီးရေး, လောကီစီးပွားရေးများနဲ့ စပ်ပြီး ဝမ်းသာရတာတွေထက် လွန်ကဲထူးမြတ်တယ်၊ အဲဒီဝမ်းသာမှုတွေ, မမီနိုင်အောင်ဘဲ ထူးခြားနေပါတယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ ဒီနေရာမှာ ဆရာတော်ကမေးကြည့်ချင်တယ်၊ ယခု တရားနာနေကြတဲ့ သူတွေဟာ အားလုံး သိကြားလိမ္မာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေချည်းပဲ၊ တရားအားထုတ်ရင် ဒီလို ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ ယုံကြည်တဲ့ သဒ္ဓါတရားနဲ့လည်း ပြည့်စုံကြတဲ့သူတွေချည်းပဲ၊ ဒီတော့ 'မြတ်စွာဘုရားက သာမန်လူများ လက်လှမ်းမမီနိုင်တဲ့ ပျော်မွေ့မှုရယ်လို့ ချီးမွမ်းထားတဲ့ ဒိနိရာမိသ–ချမ်းသာကို ခံစားကြည့်ဖူးကြပါပြီလား'လို့ မေးလိုပါတယ်။ ယခု တရားနာနေတဲ့ သူတွေထဲမှာ တချို့ကလည်း ဒိနိရာမိသ ချမ်းသာလောက်တော့ ရှိုးနေကြမှာပဲ၊ ဒါပေမယ့် အင်မတန် အထက်တန်းကျတဲ့ ဘဝကောင်း ဘဝမြတ်ကြီးကို

ရနေပါလျက်နဲ့ ဒီနိရာမိသ ချမ်းသာလောက်မှ မမြည်းမစမ်းရသေးတဲ့သူတွေ သတိရစေချင်လို့ ဒီမေးခွန်းကို မေးကြည့်လိုက်တာပါ။

ဝမ်းသာမှုလွတ်မြောက်အောင်

ဒါတွင်တောင်မကသေးဘူး၊ မြတ်စွာဘုရားက ဒီဝမ်းသာမှုမျိုးကို အမြိုက်နိဗ္ဗာန်နဲ့ တူတယ်လို့တောင် ချီးမွမ်းထားသေးတယ်၊ ဒါကြောင့် ''တတော တတော–ထိုထိုရှုမှတ်သမျှ ခန္ဓာတိုင်းမှာ၊ ပီတိပါမောဇ္ဈ–အားရနှစ်သိမ့်ခြင်း, ဝမ်းမြောက်ခြင်းကို၊ လဘတေ–ရလေ၏။ တံ–ထိုနှစ်သိမ့် ဝမ်းမြောက်ခြင်းကို။ ဝိဇာနတံ–ရုပ်နာမ်တို့၏ ဖြစ်ဟန်ပျက်ဟန် ကေန်မြင်သိ ပညာရှိတို့၏။ အမတံ–အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကြီးပါပေတည်း''လို့ ဟောထားတယ်၊ အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကြီးလို့ ဟောရတဲ့အကြောင်းကတော့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဒီဝမ်းသာမှုမျိုးကို တွေ့ရတယ်ဆိုရင် နောက်မကြာတော့ဘူး၊ မလျော့ဘဲနဲ့ ဆက်ပြီး အားထုတ်သွားရင် နိဗ္ဗာန်ကို တကယ်ပဲ တွေ့ရတော့မယ်တဲ့၊ ဒါကြောင့် တကယ်ကြီးကြီးစားစား အားထုတ်နေတဲ့ ယောဂီများအတွက် ဆိုတော့ ဒီဝမ်းသာမှုဟာ သေခြင်းကင်းတဲ့ အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကြီးလို့လဲ ဆိုလောက်ပါပေတယ်၊ ဒါကြောင့် ဒီနိရာမိသ ချမ်းသာကို မတွေ့ဖူးသေးရင် တွေ့အောင် အားထုတ်ကြရမယ်၊ တကယ်တွေ့တဲ့ အခါကျတော့လည်း အဲဒီဝမ်းသာမှုတွေကို 'ဝမ်းသာတယ်၊ ဝမ်းသာတယ်' စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ပြီး လွတ်မြောက်အောင် အားထုတ်သွားရပြန်တာပဲ။

စိတ်အေးတဲ့နည်းလမ်းကောင်း

ကာမဂုဏ်အာရုံနဲ့ စပ်ပြီး နှလုံးမသာတာ, ဝမ်းနည်းတာကို 'သာမိသဒုက္ခ'လို့ ခေါ်တယ်၊ လောကရေးရာ နှလုံးမသာမှုလို့လည်း ခေါ်နိုင်တယ်။ ဒီနှလုံးမသာမှုက အင်မတန်အရာကျယ်တယ်၊ လူတိုင်း လူတိုင်း အနည်းနဲ့အများ ဖြစ်ဖူးကြတာချည်းပဲ၊ သားသမီးစသည် ပျက်စီးလို့လည်းဖြစ်ဖြစ်၊ စီးပွားဥစ္စာ ပျက်စီးလို့ပဲဖြစ်ဖြစ် လုပ်ငန်းအကြံအစည် မအောင်မြင်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘေးဆိုးရန်ဆိုးနဲ့ တွေ့ရလို့ပဲဖြစ်ဖြစ် ဒီလိုအဆင်မပြေတဲ့အခါများမှာ 'ငါ့နှယ် ကံဆိုးလိုက်လေနော်၊ သူများလည်း ဘာမှ နေရာမကျပါပဲလား' စသည်ဖြင့် ဝမ်းနည်းစရာတွေ လျှောက်တွေးပြီး နှလုံးမသာယာမှု, ဝမ်းနည်းမှု, စိုးရိမ်မှုတွေ ဖြစ်တတ်ကြတယ်၊ ဒါတွေက အဆိုးဆုံးတရားတွေပဲ၊ ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသားတွေကို လိုက်ပြီး မွှေနေတာဟာ ဒီနှလုံးမသာမှု, ဝမ်းနည်းမှု, စိုးရိမ်မှုတွေပဲ၊ စည်းစိမ်ချမ်းသာတွေ, အခြံအရံတွေနဲ့ ဘယ်လိုပဲ ပြည့်စုံနေပေမယ်လို့ အကြောင်းတစ်ခုခုနဲ့ အဆင်မပြေတာကို တွေ့ရရင် ဒီနှလုံးမသာယာမှု, စိုးရိမ်မှုက ဖြစ်လာတတ်တယ်၊ သူဖြစ်လာတယ်ဆိုရင် နေလို့, ထိုင်လို့ သာသာယာယာ မရှိတော့ဘူး၊ ဒါကြောင့် ဒီနှလုံးမသာယာမှု, စိုးရိမ်မှုတွေကို ပယ်ပြီး စိတ်ကို အေးအေးကလေးထားနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းကောင်း

တို့ကို လူတိုင်း လူတိုင်း အသင့်ဆောင်ထားစရာကောင်းတယ်၊ အဲဒီနည်းလမ်းကောင်းကလည်း တကယ်ရှာတော့ ရှားပါတယ်၊ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီအဲကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကို ပေးထားခဲ့တယ်၊ ဘာလဲဆိုရင် ဟောဒီ ရှုမှတ်ရတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်နည်းပါပဲ။

မလွဲနိုင်သောလမ်း

ဒါကြောင့် နှလုံးမသာယာမှု, စိုးရိမ်မှု, ဝမ်းနည်းမှုများ မတော်တဆ ဖြစ်ပေါ်လာရင် လက်ခံမထားနဲ့၊ ချက်ချင်း ရှုမှတ်ပြီးတော့ ပယ်ကြရမယ်၊ 'နှလုံးမသာဘူး၊ နှလုံးမသာဘူး' စသည်ဖြင့် သေသေချာချာ စူးစိုက်ပြီးတော့ မပျောက်မချင်း သူ့ကိုသာ ရှုမှတ်နေရမယ်၊ ဒီလို ရှုမှတ်နေရင် ပျောက်သွားတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်၊ ဝိပဿနာအခြေခံရှိနေတဲ့သူမှာ ဆိုရင်တော့ လေးငါးချက်လောက် မှတ်လိုက်ရုံနဲ့တောင် နှလုံးမသာယာမှု လုံးဝပျောက်ပြီး ပကတိကြည်လင်တဲ့စိတ်မျိုး ပြန်ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်၊ အဲဒီလိုအခါမှာ နှလုံးမသာစရာကို ပြန်ပြီး စဉ်းစားကြည့်တောင် ဘာမှ မဖြစ်တော့ဘဲ စိတ်ဟာ ကြည်လင်အေးချမ်းမြဲသာရှိပြီး နေနိုင်ပါတယ်၊ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက 'အယံ–အမှတ်ရမှု ဤသတိပဋ္ဌာန်လမ်းသည်၊ သောကပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမာယ–စိုးရိမ်ပူဆွေးရမှု, ငိုကြွေးရမှုတို့ကို လွန်မြောက်သွားရဖို့ရာ၊ ဇကာယနော မဂ္ဂေါ–တစ်ကြောင်းတည်းသောလမ်း, မလွဲနိုင်သောလမ်းပေတည်း' လို့ ဟောထားခဲ့ပါတယ်။

'နိရာမိသဒုက္ခ' ဆိုတာကတော့ တရားအားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ကိုယ်လိုတဲ့ တရားကို မရနိုင်တဲ့အတွက် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စိတ်ပျက်မှု, ဝမ်းနည်းမှုပါပဲ၊ တရားရေးရာ ဝမ်းနည်းမှုလို့လည်း ခေါ်နိုင်ပါတယ်၊ ကိုယ်က 'ရက်တစ်ပတ်အတွင်း တရားထူးကို ရလိမ့်မယ်'လို့ ဒီလိုအထင်ကြီးနဲ့ အားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ရက်သုံး,လေး ပတ်ကြာလို့လည်း မပြည့်စုံနိုင်ဘဲ ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် အဲဒီအခါမှာ 'သူများတွေတော့ ဒါလောက်နဲ့ ပြည့်စုံကြတယ်၊ ငါ့မှာတော့ မပြည့်စုံဘူး၊ မဖြစ်တော့ဘူးထင်ပါရဲ့' စသည်ဖြင့် စဉ်းစားပြီး နှလုံးမသာယာမှု, ဝမ်းနည်းမှု ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ကြတယ်၊ ဒီနေရာမှာ အဌကထာဆရာက အရှင်မဟာသီဝထေရ ဝတ္ထုကို သက်သေတင်ပြထားတယ်။

အရှင်မဟာသီဝဝတ္ထု

ဘယ်လို့လဲဆိုတာ့ကာ အဲဒီ 'အရှင်မဟာသီဝ' ဆိုတာဟာ သာသနာတော် နှစ် (၃၀၀)ကျော် (၄၈၀) အတွင်းက သီဟိုဠ်ကျွန်းမှ အင်မတန်ထင်ရှားတဲ့ မထေရ်ကြီးတစ်ပါးဖြစ်တယ်၊ ပိဋကသုံးပုံ အာဂုံဆောင်ပြီး စာပေပို့ချနေတယ်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းလည်း ပေးတယ်၊ သူ့ထံမှ ကမ္မဋ္ဌာန်းယူပြီး အားထုတ်လို့ ရဟန္တာဖြစ်ကြတဲ့ တပည့်တွေဟာ သုံးသောင်းတောင် ရှိနေသတဲ့၊ အဲဒီအထဲက တပည့်ရဟန်းတစ်ပါးက လာပြီး သတိပေးတာနဲ့ အရှင်မဟာသီဝမထေရ်ကြီးဟာ သတိသံဝေဂရပြီး တရားအားထုတ်ဖို့ မိမိနေရာကျောင်းတိုက်က တိတ်တိတ်ထွက်ခွာလာခဲ့တယ်၊ ရွာငယ်

တစ်ခုအနီး တောင်ချိုင့်အရပ်မှာ တရားအားထုတ်နေတယ်၊ သူ့စိတ်ထဲမှာ ထင်တာကတော့ 'သူ့လို ကျမ်းဂန်တတ်ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တရားအားထုတ်လိုက်ရင် နှစ်ရက် သုံးရက်အတွင်း ရဟန္တာဖြစ်မှာပဲ'လို့ ဒီလိုတထစ်ချ ယူထားတယ်၊ ဒါကြောင့် ကျောင်းမှ ထွက်ခဲ့တုန်းက ဘယ်တပည့်ကိုမှ မပြောခဲ့ဖူးတဲ့၊ ဒါပေမယ့် တကယ်လက်တွေ့ အားထုတ်တဲ့အခါကျတော့ သူထင်တဲ့အတိုင်းမဟုတ်ဘူး၊ သုံးရက်ကြာလို့လည်း ဘာမှမဖြစ်သေးဘူးတဲ့၊ ဒါကြောင့် တစ်ဝါတွင်းလုံး ဆက်ပြီး အားထုတ်ရပြန်တယ်၊ ဝါကျွတ်သည့်တိုင်အောင်လည်း ဘာမှ မဖြစ်သေးဘဲ ရှိနေပြန်သတဲ့၊ ဒီတော့ သူစဉ်းစားကြည့်မိတယ် 'သြော် ့ ငါ သီတင်းသုံးဖော်တွေကတော့ ရဟန္တာအဖြစ်နဲ့ ပဝါရဏာပြုကြမယ်၊ ငါ့မှာတော့ ဘာမှမဖြစ်သေးပါဘဲကလား'လို့ ဒီလို စဉ်းစားမိတဲ့အခါ မထေရ်ကြီးမှာ အလွန်ဝမ်းနည်းတာနဲ့ မျက်ရည်တွေ ကျလာသတဲ့။

ဒါနဲ့ အဲဒီကတည်းက စပြီး လဲလျောင်းခြင်းကို မပြုတော့ဘဲနဲ့ ထိုင်လိုက်, ရပ်လိုက်, သွားလိုက် ဒီကျရိယာပုထ်သုံးမျိုးတည်းနဲ့ အပြင်းအထန် အားထုတ်နေပြန်သတဲ့၊ ဒါပေမယ့် နှစ်ဆယ့်ကိုးနှစ်ပတ်လုံး ဘာမှမဖြစ်တာနဲ့ ပဝါရဏာပြုမယ့် နေ့တိုင်း နေ့တိုင်း မထေရ်ကြီးမှာ မျက်ရည်ကျရတာချည်းပဲတဲ့၊ အနှစ်သုံးဆယ်မြောက် ပဝါရဏာပြုခါနီးတိုင်အောင်ပဲ ဘာမှ မဖြစ်သေးတာနဲ့ ဒီလို စဉ်းစားမိပြန်တယ် 'သြော် ့ ငါ့မှာ

သုံးရက်လောက်နဲ့ ရဟန္တာဖြစ်မယ်လို့ အထင်ကြီးလာလိုက်တာ၊ ဘယ်မတုံး အနှစ်သုံးဆယ် ကြာလို့တောင် ဘာမှ မဖြစ်သေးတာ ပါဘဲကလား၊ တန်တော့ ငါဟာ ယခု ဘဝတွင် မဂ်ဖိုလ်ရမယ့် ပုဂ္ဂိုလ်ဟုတ်ဟန် မတူပါဘူး၊ ငါ့မှာ ရဟန္တာအဖြစ်နဲ့ ပဝါရဏာ ပြုရမှာ မဟုတ်တော့ဘူး ထင်ပါရဲ့'လို့ ဒီလို စဉ်းစားမိတဲ့အခါမှာ မထိန်းသိမ်းနိုင်အောင် အလွန်ဝမ်းနည်းပြီး မျက်ရည်တွေ ကျလာသတဲ့။

ဒီလိုစိတ်ပျက် ဝမ်းနည်းပြီး မျက်ရည်တွေ ကျနေတုန်း အနီး အပါးက ငိုသံကြားတာနဲ့ ''ဟဲ့ ့ ဒီမှာလာပြီး ငိုနေတာက ဘယ်သူလဲ''လို့ မထေရ်ကြီးက မေးလိုက်တယ်၊ ''တပည့်တော် ဒီမှာပဲ ရှိနေတဲ့ နတ်သမီးပါဘုရား၊ အရှင်ဘုရားကြီး ငိုနေတာကို တွေ့ရတော့ ငိုတာနဲ့လည်း မဂ်ဖိုလ်ရနိုင်တယ်ထင်'လို့ မဂ်ဖိုလ် တစ်ခု နှစ်ခုလောက် ရမလားလို့ ငိုကြည့်ပါတယ်ဘုရား''လို့ နတ်သမီးက ပြန်လျှောက်သတဲ့။ ဒီတော့ မထေရ်ကြီးက သတိရတာနဲ့ ဝမ်းနည်းစိတ်တွေ ပယ်ဖျောက်ပြီးတော့ မိမိ သီလကို ဆင်ခြင်စစ်ဆေးကြည့်သတဲ့၊ ဒီလိုကြည့်လိုက်တဲ့ အခါမှာ ရဟန်းဖြစ်တဲ့ အချိန်ကစပြီး တစ်သက်လုံး လုံးဝ အပြစ်ကင်းပြီး သန့်ရှင်းစင်ကြယ်လာခဲ့တာကို တွေ့ရတဲ့အတွက် အားရဝမ်းသာတဲ့ ပီတိ သောမနဿတွေ အကြီးအကျယ် ဖြစ်လာသတဲ့၊ ဒီတော့မှ အဲဒီ ပီတိ သောမနဿတွေကို 'ဝမ်းမြောက်တယ်၊ ဝမ်းသာတယ်' စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်လိုက်တာနဲ့

ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ အစဉ်အတိုင်း တက်လာလိုက်တာ၊ တစ်ခဏချင်း အရဟတ္တဖိုလ်ဆိုက်ပြီး ရဟန္တာဖြစ်သွားပါရောတဲ့။

ဒီဝတ္ထုထဲမှာ တရားမပြည့်တဲ့အတွက် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဝမ်းနည်းမှုတွေဟာ နိရာမိသဒုက္ခတွေပဲ၊ သီလစင်ကြယ်တာကို တွေ့ရလို့ ဝမ်းသာရတယ်၊ ရှုမှတ်ရင်း စိတ်ချမ်းသာတာရယ်၊ ဒါတွေကိုတော့ နိရာမိသသုခတွေလို့ မှတ်ရမယ်၊ ပြီးတော့ ဒီမထေရ်ကြီးမှာ ဒီလောက်ကြာအောင် အားထုတ်ရတာကတော့ ဗဟုသုတများသလောက် နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ အကြီးအကျယ် ရှုနေတဲ့အတွက်ပဲလို့ ယူဆစရာအကြောင်းရှိတယ်။

တရားမတက်နိုင်တာဟာ စာနှင့်မဆိုင်

တချို့ကတော့ 'စာတတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ တရားအားထုတ်ရင် စာတွေခံနေလို့ ဒီလို တရားမတက်နိုင်ဘဲ ကြာတတ်တယ်' လို့ ပြောတတ်ကြတယ်၊ ဒါကတော့ မပြောသင့်တဲ့စကားပါပဲ၊ စာကတော့ တရားမတက်အောင် ခုခံနေတယ်လို့ မရှိနိုင်ပါဘူး၊ ဘုရားလက်ထက်တော်က ပိဋ္ဌကသုံးပုံဆောင် အရှင်ပေါဠိဌလ မထေရ်ကြီးဟာ သာမဏေကလေးထံမှ နည်းယူပြီး တရားအားထုတ်လိုက်တာ ဘာမှမကြာဘဲ ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ် မဟုတ်လား၊ အဲဒါကို ထောက်ဆကြည့်ရင် စာက မခုခံတတ်ဘူးဆိုတာ ထင်ရှားပါတယ်။ အမှန်မှာတော့ တရားမတက်အောင် ခုခံတတ်တာတွေက ဗဟုသုတရှိတဲ့ မာနကြီးတာရယ်၊ တရားလုပ်ငန်းကို ကောင်းကောင်းမယုံကြည်တာရယ်၊ ယုံမှား တွေး

တော နေတာရယ်၊ ဆရာ့စကားကို မရိုသေဘဲ ပေါ့ဆမှုတွေ များနေတာရယ်၊ တင်းတင်းအားမထုတ်ဘဲ သက်သာခိုနေတာရယ် – ဒီလိုဟာမျိုးတွေကတော့ သမာဓိဉာဏ်မဖြစ်နိုင်အောင် ခုခံနေတတ်တာ အမှန်ပဲလို့ နားလည်ထားကြရတယ်။

အသိဉာဏ်မပါတဲ့ ဥပေက္ခာ

ကဲ ... သာမိသ, နိရာမိသ ဥပေက္ခာကို ပြောကြစို့၊ မထူးဆန်းလှဘဲ ရိုးရိုးအာရုံ ဝတ္ထုတွေကို မြင်ရ, ကြားရ, တွေ့ရ, သိရတဲ့အခါများမှာ ဝမ်းသာတယ်လို့လည်း မရှိဘူး၊ နှလုံးမသာတယ်လို့လည်း မရှိဘူး၊ နေသာရုံတော့လည်း ရှိနေတာပဲ၊ အဲဒါဟာ ဥပေက္ခာပါပဲ၊ လောကီအာရုံ ကာမဂုဏ်ဝတ္ထုတွေနဲ့ စပ်ပြီး ဖြစ်တဲ့အတွက် သူကို 'သာမိသဥပေက္ခာ' လို့ ခေါ်တယ်၊ လောကရေးရာ လျစ်လျူရှုမှုကို ဆိုလိုတယ်၊ သူက နိစ္စ, သုခ, အတ္တ အထင်မှား အသိမှားတွေနဲ့ ပူးတွဲပြီး ဖြစ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် သူကို 'အညာဏုပေက္ခာ' လို့လည်း ခေါ်တယ်၊ အသိဉာဏ်မပါတဲ့ လျစ်လျူရှုမှုလို့ ဆိုလိုတယ်၊ ဒါကြောင့် ဒီဥပေက္ခာကိုတော့ မမှီဝဲရဘူး၊ ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း ရှုမှတ်ပြီးတော့ ပယ်ရတယ်။

အင်မတန်ကောင်းနေတာ

ရှုမှတ်ကောင်းတဲ့ ဝမ်းသာတာကို 'နိရာမိသုခ' ခေါ်တယ်လို့ ခပ်စောစောက ပြောခဲ့တယ်၊ အဲဒီဝမ်းသာမှုတွေကို ရှုမှတ်လို့ ကောင်းကောင်း လွန်မြောက်သွားတဲ့ အခါကျတော့ စိတ်ထဲမှာ

ဝမ်းသာတက်ကြွခြင်း မရှိတော့ဘဲနဲ့ အသိကလေးဟာ ငြိမ်သက်သိမ်မွေ့ပြီး မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း ယဉ်ယဉ်သာသာကလေးနဲ့ ကောင်းနေတာ ရှိတယ်၊ အဲဒါဟာ နိရာမိသ ဥပေက္ခာပါပဲ၊ တရားရေးရာ လျှစ်လျူရှုမှုလို့ ဆိုလိုတယ်၊ ဒီဥပေက္ခာဟာ သခါရဥပေက္ခာ ဉာဏ်များကျတော့ ချီးမွမ်းလို့ မမိနိုင်အောင်ကို နူးညံ့သိမ်မွေ့ပြီးတော့ အင်မတန်နေကောင်းတာကို တွေ့ရတယ်၊ ယောဂီဟာ နောက်ဆုံးကျတော့ ဒီနိရာမိသ ဥပေက္ခာကိုပဲ ရောက်လာရတယ်၊ ရောက်အောင်လည်း အားထုတ်ရမယ်၊ ရောက်ပြီးတော့လည်း သူ့ကို လွန်မြောက်ပြီး မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ဆိုက်ရောက်သွားအောင် ဆက်လက်ပြီး မပြတ်ရှုမှတ်သွားရပြန်တာပဲ။

ဝေဒနာ ၉–ပါး

ယခုပြောခဲ့တာဟာ ဒီဝေဒနာ ၉–ပါးလုံး စုံသွားပြီ၊ ဝေဒနာကမ္မဋ္ဌာန်းရှုရင် ဒီကိုးပါးလုံးကို အများအားဖြင့် အကုန်တွေ့သွားကြတာပဲ၊ သုခပဋိပဒါ ခပ်ပါဘိညာ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်လို့ အကုန်လုံးမတွေ့ရတောင် ဒုက္ခဝေဒနာလောက်သာ ကျန်နေစရာ ရှိပါတယ်၊ သုခနဲ့ဥပေက္ခာကိုတော့ အစုံအလင် တွေ့ရမြဲပါပဲ၊ ဆရာတော်များထံမှာ သတိပဋ္ဌာန်နည်းအရ ရှုမှတ်ကြတဲ့ ယောဂီတွေလည်း ဒီဝေဒနာကိုးပါးကို အကုန်လုံး တွေ့သွားကြတာပဲ များပါတယ်။

လိုရင်းအတိုချုပ်ကတော့ ကိုယ်ထဲ, စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ခံစားမှုဆိုရင် ချမ်းသာတဲ့, ကောင်းတဲ့ ခံစားမှုပဲဖြစ်ဖြစ်၊

ဆင်းရဲတဲ့, မကောင်းတဲ့ ခံစားမှုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နေသာရုံ သာမန်ခံစားမှုပဲဖြစ်ဖြစ် ပေါ်လာသမျှကို အကုန်လုံး စူးစိုက်ပြီး မှတ်သိရမယ်၊ လောကရေးရာနဲ့စပ်တဲ့ ခံစားမှုဆိုရင် ကောင်းတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဆိုးတာပဲဖြစ်ဖြစ် လက်မခံဘဲ ရှုမှတ်ပြီး ပယ်ရမယ်၊ ပြီးတော့ တရားရေးရာနဲ့စပ်ပြီး ဝမ်းနည်းမှု ဖြစ်လာရင်လည်း သူ့ကို ရှုမှတ်ပြီး တရားရေးရာ ဝမ်းသာမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာစေရမယ်။ အဲဒီတရားရေးရာ ဝမ်းသာမှုတွေ ဖြစ်လာပြန်တော့လည်း သူတို့ကို လွန်မြောက်သွားအောင် ရှုမှတ်သွားရမယ်၊ လွန်မြောက်သွားတဲ့အခါကျတော့ နူးနူးညံ့ညံ့ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ ယဉ်ယဉ်သာသာကလေး မှတ်ပြီး ကောင်းနေတဲ့ နိရာမိသ ဥပေက္ခာကိုလည်း မပြတ်ရှုမှတ်ပြီး အစဉ်အတိုင်း လိုက်နာသွားရမယ်၊ ဒီလို လိုက်သွားရင် တစ်ပိုင်းစီ တစ်ပိုင်းစီ ပြတ်ပြတ်ပြီး ကုန်ကုန်သွားတဲ့ ခံစားမှု ဝေဒနာကလေးကိုပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ တခြားရုပ်နာမ်တွေကိုပဲဖြစ်ဖြစ် ရှုမှတ်ရင်း သိနေရင်းထဲက အဲဒီရှိနေတဲ့ ရုပ်နာမ်အာရုံတွေရော၊ ရှုသိနေတဲ့ နာမ်တရားတွေရော၊ ဒီရုပ်နာမ်သခါရတွေ အကုန်လုံး ချုပ်ငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်သဘောထဲကို ဝင်ရောက်ပြီး မျက်မှောက်တွေ့သွားပါလိမ့်မယ်၊ အဲဒါဟာ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုသွားတာပါပဲ၊ ကဲ ပြောဟောလာခဲ့တာလည်း တော်တော်စုံသွားပြီ၊ တရားသိမ်းကြစို့ ။

ယခုပြောခဲ့တဲ့ ဝေဒနာ ၉–မျိုးနှင့်တကွ ရုပ်နာမ် သခါရ ဒုက္ခ သစ္စာတရားတို့ကို နည်းလမ်းမှန်စွာ ရှုမှတ်နိုင်ကြပါစေ။

ရှုမှတ်နိုင်ကြ၍ ဝေဒနာနှင့်တကွ ရုပ်နာမ်တရားတို့၏ အဖြစ် အပျက်၊ အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ အချက်တို့ကို မှန်မှန်ကန်ကန် ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ကြီး သိမြင်လွယ်နိုင်ကြပါစေ။

မှန်ကန်ပိုင်နိုင်စွာ သိမြင်ကြ၍ မိမိတို့ ရည်မှန်းသော မဂ်ဖိုလ်ဉာဏ်စခန်းသို့ လျင်မြန်စွာ ဆိုက်ရောက်ကြပါစေ။

* * * * *

၁၃၁၄–ခုနှစ်၊ ဝါဆိုလဆန်း (၁၁) ရက်နေ့ ညတွင် အသံသွင်း၍ ရွှေဘိုသို့ ပေးလိုက်သော မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ နှုတ်ဆက်မိန့်ခွန်းတရားတော် ၁၃၃၁–ခုနှစ်

******

ယခု ဆရာတော်က ရန်ကုန်မြို့ သာသနာ့ရိပ်သာက နေပြီးတော့ ဇာတိအရပ် ရွှေဘိုမြို့မှာ ရှိကြတဲ့ ဒါယကာ ဒါယိကာမများ, ဆိပ်ခွန်ရွာမှာ ရှိကြတဲ့ တပည့်ဒါယကာ ဒါယိကာမများ, ရဟန်းတော်များ၊ အဲဒီအားလုံးသော တပည့်ဒါယကာ ဒါယိကာမများ, ရဟန်းတော်များအတွက် သြဝါဒ မိန့်ခွန်းစကားကို ယခု ပြောကြားလိုက်မယ်၊ သြဝါဒ မိန့်ခွန်းစကား ဆိုပေမယ် လို့လည်း ယခု ဘုန်းကြီးမှာ လောလောဆယ်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အကြောင်းကလေးတွေနဲ့တကွပေါ့လေ၊ ဆေးရုံက ဆင်းလာလို့ သာသနာ့ရိပ်သာကို ရောက်တော့ တပည့်ဒါယကာ, ဒါယိကာမတွေ အစုံအညီ ကန်တော့ကြတဲ့အခါမှာ နှုတ်ခွန်းဆက် မဂ်လာ အနေနဲ့, သြဝါဒတရားကလေး ဟောသွားတာကို ခုနကပဲ

ကြားသွားပြီး ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်၊ အဲဒီတရားထဲမှာ လိုနေသေး တာကလေးတွေကို ယခု ဆက်ပြီ ဟောသွားမယ်လို့ပါပဲ၊

ဘုန်းကြီးက အဖျားရောဂါနဲ့ ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းတဲ့အတွက် ရန်ကုန်ဆေးရုံကြီးမှာ တက်ရောက်လို့ ဆေးဝါးကုသပြီး နေရ စဉ်အခါတုန်းက စိတ်ထဲမှာ ရပ်ရွာက ဒါယကာ, ဒါယိကာမ တွေကိုလည်း အောက်မေ့ သတိရ, တရားသဘောတွေကိုလည်း ဆင်ခြင် စဉ်းစားမိလို့ အဲဒီလိုဖြစ်ခဲ့တဲ့ အကြောင်းအရာကလေး တွေကို ယခု ပြန်ပြောမယ်လို့ပါပဲ၊ ဘယ်လိုလဲဆိုလို့ရှိရင် အဲဒီလို မကျန်းမာဖြစ်နေရာက တော်တော်နေထိုင်ကောင်းလို့ ကျန်းမာ ရေးကလေး တော်တော်ရလာတဲ့အခါ စိတ်ကူးကလေးတွေ စိတ် ကူးတိုင်း စိတ်ကူးတိုင်း ဉာဏ်တွေက ပွင့်လင်းပြီးတော့ အင် မတန်ကောင်းနေတယ်၊ နှလုံးသွင်းတိုင်း နှလုံးသွင်းတိုင်း တရား တွေကလည်း ပေါ်နေလို့ ရပ်ရွာမှာရှိကြတဲ့ ဒါယကာ, ဒါယိ ကာမတွေကို တရားဟောလိုစိတ်တွေ အများကြီးပဲ ဖြစ်ခဲ့တယ်။

အဲဒီတုန်းက ကျန်းမာရေးက အတော်အသင့်ပြည့်စုံလို့ တော်တော်နေထိုင်ကောင်းနေပေမယ်လို့ ညဉ့်အခါများမှာ ဆိုရင် အိပ်လို့ကတော့ ကောင်းကောင်းမပျော်ဘူး၊ အိပ်ပျော်စေတတ်တဲ့ ဆေးဝါးများကို စားသောက်မှီဝဲပေးမှ တစ်ညဉ့်မှာ ၁–နာရီ၊ ၂–နာရီလောက်ပဲ အိပ်ပျော်တယ်၊ အိပ်မပျော်တဲ့အချိန်ကပဲ များပါတယ်၊ ဒီလို နေ့ရော ညဉ့်ပါ အိပ်မပျော်ဘဲ နိုးနေတဲ့အခါက များနေတော့ နေ့ရော ညဉ့်ရော မော်တော်ကားသံတွေ, ရထား

သံတွေ ဒီလို ဆူဆူညံညံ အသံတွေကို မပြတ်လိုလိုပဲ ကြား နေရတယ်၊ အဲဒီလို ကြားရတိုင်း ကြားရတိုင်း စိတ်ထဲမှာ ဘာတွေများ ပေါ်ပေါ်လာခဲ့သလဲဆိုတော့ကာ သစ္စာလေးပါး တရားတွေ အထူးသဖြင့် ပေါ်ပေါ်လာကြတယ်။ အင်း ့ အခု သွားလာနေကြတဲ့လူတွေဟာ မိမိတို့ရဲ့ ချမ်းသာကြောင်းတွေကို ရှာကြံပြီး နေကြရှာတာပဲ။ ဒီလို သွားရ, လာရ, လုပ်ရ, ကိုင်ရ, စားရ, သောက်ရနှင့် မိမိတို့ခန္ဓာကိုယ်ကို အမျိုးမျိုး မွေးမြူပြုစုပြီး နေကြရတာတွေဟာ လောကကြီးရဲ့ အထင် အမြင်နဲ့ ဆိုရင်တော့ ချမ်းသာတွေပဲလို့ ထင်ပြီးနေကြတယ်။

အမှန်အားဖြင့် ဆိုလို့ရှိရင် ချမ်းသာရယ်လို့ ဘာတစ်ခုမျှ ရှိတာမဟုတ်ဘူး၊ ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်တရား, နာမ် တရား, ဆင်းရဲတရားချည်းပဲ ရှိတယ်၊ သေသေချာချာ စဉ်းစား ကြည့်ရင် အမျိုးမျိုးမွေးမြူပြုစုနေရကတည်းက မပြတ်ဖြစ်ပျက် နေလို့ပဲ၊ ဒီလိုမပြတ် ဖြစ်ပျက်နေလို့ အမျိုးမျိုးပြုစုနေရတယ် ဆိုရင် ဘယ်ကောင်းတော့မလဲ၊ ဆင်းရဲချည်းပေါ့၊ အကြမ်းစား အားဖြင့် တွက်ကြည့်မယ်ဆိုရင် အဲဒီသွားလာနေကြတာတွေ ဟာ ဘာကြောင့်လဲလို့ စဉ်းစားကြည့်ရမယ်၊ အချို့က စီးပွား ရေးနဲ့ ရှာဖွေရင်း သွားနေကြတာ ဖြစ်ပေလိမ့်မယ်၊ တချို့က လည်း ပျော်ရေးပါးရေးနဲ့ သွားလာပြီး နေကြရတာ ဖြစ်ပေ လိမ့်မယ်၊ တချို့ကလည်း ကိုယ်နဲ့စပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ မကျန်းမာ ဖြစ်နေလို့ အရေးတကြီးကိစ္စနဲ့ သွားလာနေကြရတာ ဖြစ်ပေ

လိမ့်မယ်၊ တချို့ကလည်း ကိုယ်ရေးကိုယ်တာတွေအတွက် မကျန်းမာဖြစ်နေလို့ ကျန်းမာရေးအတွက် ရှာကြံရင်း သွားလာနေကြရတာ ဖြစ်ပေလိမ့်မယ်။

တချို့ကလည်း ကိုယ်နဲ့စပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဘေးဒုက္ခအန္တရာယ်နဲ့တွေ့ရနေလို့ အဲဒီဘေးဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ရာ လွတ်မြောက်ကြောင်း ရှာကြံပြီး သွားလာနေကြရတာ ဖြစ်ပေလိမ့်မယ် စသည်ဖြင့် စဉ်းစားကြည်လိုက်တဲ့ အခါကာလမှာ အားလုံးတလှုပ်လှုပ် တရွရွနှင့် သွားလာနေကြရတဲ့ သတ္တဝါတွေဟာ ဘယ်သူမှ သက်သာရာ မရဘဲနဲ့ တကယ့်ကို ဆင်းရဲဒုက္ခတွေနဲ့ တွေ့ပြီးတော့ နေကြတာပါကလားလို့ ဒီဟာ ဘုန်းကြီးရဲ့ဥာဏ်ထဲမှာ ထင်မြင်ပြီးတော့ လာတယ်။ ဒါက အကြမ်းဖျဉ်း ပြောရတာကို၊ အနုစိတ်အားဖြင့် ဆိုလို့ရှိရင် ယခုလို သွားတဲ့, လာတဲ့အခါကာလမှာ စိတ်ကူးတွေ ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း အဲဒီစိတ်ကူးကို မှီပြီးတော့ လှုပ်ရှားပြုပြင်တဲ့ရုပ်တွေ ဖြစ်တယ်၊ ဒီလိုဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း စိတ်တွေ ဒီရုပ်တွေနဲ့ဟာ ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်ပြီးနေတဲ့ တရားတွေဖြစ်တဲ့ ဆင်းရဲတွေချည်းပဲ၊ ဒါကြောင့် အဲဒီသွားလာနေကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အားလုံးရဲ့ သန္တာန်မှာ မပြတ်ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ တရားတွေဟာ ဆင်းရဲချည်းပဲ၊ တစ်လောကလုံးမှာ ရှိနေကြတဲ့ သတ္တဝါတွေအားလုံးရဲ့ သန္တာန်မှာလည်း ဒီလိုဖြစ်ပျက်ပြီး နေတဲ့တရားတွေဟာ ဆင်းရဲတွေချည်းပဲ၊ ဒါတွေကို ဆင်းရဲမှန်း မသိကြတဲ့အတွက်ကြောင့်

သတ္တဝါတွေမှာ ယခုလို သွားရ, လာရ, စားရ, သောက်ရ, နေရ, ထိုင်ရတာတွေကိုလည်း ပျော်မွေ့စရာတွေလို ထင်နေကြတယ်၊ ဒါတွေကိုလည်း လူချမ်းသာတွေပဲ၊ နတ်ချမ်းသာတွေပဲ၊ ဗြဟ္မာ့ချမ်းသာတွေပဲ အင်မတန်ကောင်းတယ်လို့ ထင်မြင်ပြီးတော့ သာယာသိမ်းပိုက်ပြီး နေကြပြန်တယ်၊ အဲဒီလို သာယာသိမ်းပိုက်ပြီး ပျော်မွေ့နေတာ, သဘောကျနေတာက ဘာလဲဆိုလို့ ရှိရင် သူက သမုဒယသစ္စာတရားပါပဲ။

အဲဒီဒုက္ခသစ္စာနဲ့ သမုဒယသစ္စာ တရားတွေဟာ သတ္တဝါတို့၏ သန္တာန်မှာ နေ့ညဉ့်မစဲ အမြဲမပြတ် ဖြစ်ပေါ်တယ် ဆိုတာဟာ ရှေးကလည်း ထင်မြင်သဘောကျနေခဲ့တာပါပဲ၊ ဒါပေမယ့် အဲဒီနေ့မကောင်းပြီးစ အခါမှာတော့ စဉ်းစားလိုက်တိုင်း အထူးသဖြင့်ကို ပေါ်လွင်ထင်ရှားနေတယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီတုန်းက အဲဒီလို ပေါ်လွင်ထင်ရှားနေတာတွေကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံကြီး ဟောလို ပြောလိုတဲ့ စိတ်တွေ အများကြီးဖြစ်ခဲ့တယ်၊ အဲဒီနေ့မစဲ ညဉ့်မစဲ ဖြစ်ပျက်ပြီးနေတဲ့ ရုပ်နာမ်သခါရတရားတည်းဟူသော ဒုက္ခသစ္စာ ဆင်းရဲတရားတွေနဲ့ အဲဒီဆင်းရဲတွေကိုပဲ ချမ်းသာတွေ, ပျော်စရာတွေလို့ ထင်ပြီး သာယာနှစ်သက်နေတဲ့ သမုဒယသစ္စာတရားတွေ ဒီဒုက္ခသစ္စာနဲ့ သမုဒယသစ္စာတရားရော ရှိနေသမျှ ကာလပတ်လုံး မအေးချမ်းနိုင်ဘဲ ဖြစ်နေတာပဲ၊ ဒီသစ္စာတရား နှစ်ခုလုံး ဘာမှမဖြစ်ပေါ်လာတော့ဘဲ လုံးဝငြိမ်းပြီးသွားတာကမှ ချမ်းသာအစစ်အမှန် နိဗ္ဗာန်သစ္စာပဲ၊

နိရောဓသစ္စာကို ဆိုက်ရောက်ပြီး မျက်မှောက် သိမြင်ဖို့ရာ မြတ်စွာဘုရား ဟောထားခဲ့တဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး တရားတွေဟာလည်း အလွန်အေးချမ်းသာယာတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်ဖို့ရာဖြစ်တဲ့အတွက် ချမ်းသာကြောင်း အစစ်အမှန်တရားပဲလို့ ဆိုတာဟာ အဲဒီ ဆေးရုံမှာ တက်နေတုန်းက အိပ်မပျော်တိုင်း အိပ်မပျော်တိုင်း စဉ်းစားဉာဏ်တွေထဲမှာ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းကြီး အလွန်ပဲ ထင်ရှား နေခဲ့တယ်၊ အဲဒီအတွင်းမှာပဲ တစ်နေ့ကျတော့ အဲဒီဆေးရုံကြီးရဲ့ အနီးအပါးက သရက်တောကျောင်းတိုက်မှာ သီတင်းသုံးနေတဲ့ တောင်ဘီလူးဆရာတော်ကြီးက သတင်းကြားတာနဲ့ ဆေးရုံကို ကြွလာပြီးတော့ ကြည့်ရှု မေးမြန်းလာတယ်၊ အဲဒီဆရာ တော်ကြီးက ဝမ္မလက်ဆောင်အဖြစ်နဲ့ ဂါထာကလေးတစ်ပုဒ်ကို ပါဠိသက်သက် ရွတ်ပြီးဟောတယ်၊ သူ့မှာလည်း ရှေးတုန်းက မကျန်းမမာဖြစ်နေတဲ့အခါမှာ ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါးက ဝမ္မ လက်ဆောင်ကလေး ပေးဖူးလို့ ဒါကလေးကို သူ့မှာ အမြဲတမ်း မှတ်ထားရတယ်တဲ့၊ ယခု မဟာစည်ဆရာတော်ကိုလည်း ဒီဝမ္မ လက်ဆောင်ကလေး ပေးချင်တယ်ဆိုပြီးတော့ အဲဒီဂါထာ ကလေးကို ပါဠိသက်သက် သုံးခေါက်ရွတ်ပြီး ဟောပြတယ်။

အာဗာဓေ မေ သမုပ္ပန္နေ၊
သတိ မေ ဥဒပဒ္ဓထ။
အာဗာဓော မေ သမုပ္ပန္နော၊
ကာလော မေ နုပ္ပမဇ္ဇိတုံ။

ဒီဂါထာကလေးက ထေရဂါထာ ပါဠိတော်မှာ လာတယ်၊ ဥတ္တိယမထေရ် ဥဒါန်းကျူးရွတ်ဆိုတဲ့ ဂါထာပါပဲ။

အာဗာဓေ မေ သမုပ္ပန္နေ၊
သတိ မေ ဥဒပဒ္ဓထ။
အာဗာဓော မေ သမုပ္ပန္နော၊
ကာလော မေ နုပ္ပမဇ္ဇိတုံ။

ဒီလို ဆရာတော်က ပါဠိသက်သက်ရွတ်ပြီး ဟောပြီးတော့ ဘုန်းကြီးကလည်း ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာနဲ့ ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြန်ပြီးလျှောက်ရတယ်။ ''ဆရာတော် ယခုရွတ်ပြတဲ့ ဝမ္မလက် ဆောင် ဂါထာကလေးဟာ အင်မတန်အဖိုးတန်ပါတယ်ဘုရား၊ သူ့ရဲ့ ဆိုလိုရင်း အနက်အဓိပ္ပာယ်ကလည်း အင်မတန် လေး နက်ပါတယ်၊ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ရောက်အောင် ညွှန်ပြထား ပါတယ်၊ ဒီဝမ္မလက်ဆောင် ဂါထာကလေးကို ကြားနေရတာ ဟာ အများကြီးပဲ ဝမ်းမြောက်ပါတယ်''စသည်ဖြင့် ပြန်ပြော ပြီးတော့ မိမိဉာဏ်ထဲမှာ ထင်မြင်တဲ့အတိုင်း အနက်အဓိပ္ပာယ် များကိုလည်း ဘုန်းကြီးကပဲ ရှင်းလင်းပြီး ပြန်လျှောက်ထား ခဲ့ပါတယ်၊ ဆရာတော်ဘုရားကြီးလည်း ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာနဲ့ သာဓုခေါ်ပြီး ပြန်ကြွသွားတယ်။

အဲဒီဂါထာကလေးရဲ့ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို ယခု ထုတ်ဖော် ပြီး ဟောရမယ်၊ မကျန်းမမာ ရောဂါဝေဒနာ တစ်ခုခု ဖြစ်လာ ရင် သတိရလာတယ်တဲ့၊ ဘယ်လိုသတိရလာသလဲဆိုလို့ရှိရင်

ငါ့မှာ မကျန်းမမာ အနာရောဂါကတော့ဖြင့် ဖြစ်လာပြီ၊ ဒီလို မကျန်းမမာ အနာရောဂါဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ မေ့မေ့လျော့လျော့ နေဖို့ အခါကာလကတော့ မဟုတ်ဘူး၊ မမေ့မလျော့ အမှတ် ရဖို့ အခါကာလပဲလို့ ဒီလို သတိတရားကလေး ဖြစ်လာတယ် တဲ့၊ ဒါက သူ့ဂါထာကလေးရဲ့ ဆိုလိုရင်း အတိုချုပ် လုံးရိုက် အဓိပ္ပာယ်ပါပဲ။

အဲဒါကို အကျယ်ဝေဖန်ပြီး ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ မကျန်း မမာ အနာရောဂါဖြစ်တဲ့အခါ သတိဖြစ်တယ်၊ အမှတ်ရတယ် ဆိုတာဟာ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ရောက်ဖို့ရာ အကြောင်းပဲ၊ အဲဒီ 'သတိဖြစ်တယ်၊ အမှတ်ရတယ်' ဆိုတာကလည်း ၂–မျိုး ရှိတယ်၊ ငါ့မှာ မကျန်းမမာ အနာရောဂါကတော့ ဖြစ်လာပြီ၊ ဒီရောဂါနဲ့ပဲ သေချင်လည်း သေသွားနိုင်တယ်၊ ဒါကြောင့် မသေ ခင်အတွင်း အားအင်ရှိနေတုန်းမှာ မြတ်စွာဘုရား၏ အဆုံးအမ တော်ဖြစ်တဲ့တရားကိုတော့ ပြည့်စုံသင့်သမျှ ပြည့်စုံသွားရ အောင်, ရသင့်သမျှ ရသွားရအောင် အားထုတ်မှပဲလို့ ဟောဒီလို အမှတ်ရတဲ့ သတိတရားက တစ်မျိုး၊ ဒီလိုသတိတရားကတော့ ကုသိုလ်တရားတွေကို အားထုတ်ဖြစ်အောင် တိုက်တွန်းနှိုးဆော် ပေးတတ်လို့ သူကို ''ကာရက သတိတရား''လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ ပြုလုပ်စေတဲ့ သတိတရား၊ ပြုလုပ်အောင် တိုက်တွန်းစေခိုင်းတဲ့ သတိတရား၊ အကြောင်းရင်းခံ သတိတရားလို့ ဆိုလိုတယ်။

ဒီအကြောင်း သတိကလေးဖြစ်ရုံနဲ့တော့ ကိစ္စမပြီးသေးဘူး၊ ဒီအကြောင်းသတိကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အကျိုးသတိကမှ လိုရင်းဖြစ်တယ်၊ သူကတော့ တကယ့်ကို အလုပ်လုပ်တဲ့ သတိပဲ၊ ဒါကြောင့် သူ့ကိုတော့ 'ကာရကသတိ'လို့ ခေါ်ရတယ်၊ 'အလုပ် သမားသတိ'လို့ ဆိုလိုတယ်၊ အဲဒီသတိရဲ့ ဖြစ်ပုံကတော့ မကျန်း မမာ ရောဂါဝေဒနာတွေ နှိပ်စက်နေတဲ့အခါကာလမှာ အဲဒီ ရောဂါ ဝေဒနာမှစပြီး ထိုအခိုက်အတန့်ကာလ အတောအတွင်း မှာ ရှိနေတဲ့ ရူပ်တရား, နာမ်တရားတွေကို ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း ခဏမစဲ လိုက်ပြီး မပြတ်မှတ်နေရတယ်၊ ရောဂါဝေဒနာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ်အမူအရာ ရူပ်တရားပဲဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ်အမူအရာ နာမ်တရားပဲဖြစ်ဖြစ် ဘာကလေးတစ်ခုကိုမှ မမေ့မလျော့ဘဲ ရှုပြီး အမှတ်ရနေတယ်၊ ဒီလို မပြတ်မစဲ အမှတ်ရနေတာကို ခုနက ပြောခဲ့တဲ့ 'ကာရကသတိ, အကျိုးသတိ'လို့ ခေါ်တယ်၊ ဒီအကျိုးသတိကတော့ အစဉ်အတိုင်း ပွားများပြီး သွားရင် မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်, နိဗ္ဗာန်ကို တစ်ခါတည်း ဆိုက်ရောက် သွားနိုင်ပါတယ်။

ဘယ်လိုလဲဆိုတော့ ပကတိလူတွေမှာဆိုရင် မကျန်းမမာ ရောဂါဝေဒနာ ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ သတိတရားက မရဘူး၊ ဒါ ကြောင့် ''ငါ့မှာ ရှေးတုန်းကတော့ ချမ်းသာနေတာပဲ၊ ကောင်း စားနေတာပဲ၊ အခုမှပဲ မကျန်းမမာဖြစ်ပြီးတော့ ဆင်းရဲနေရတယ်၊ ဒုက္ခနဲ့ တွေပြီးနေရတယ်၊ ဆိုးလိုက်တဲ့ရောဂါ ဝေဒနာတွေ,

ပျောက်ခဲလိုက်တာတွေ''စသည်ဖြင့် ရောဂါဝေဒနာတွေနဲ့ပေမယ့် သူက စိတ်ဆိုးပြီးနေတတ်တယ်၊ ကိုယ်မှာအရင်က ချမ်းသာနေ လျက်သားနဲ့ အခုမှ မချမ်းမသာဖြစ်ရမလား၊ ဆင်းရဲရမလားလို့ ဒေါသတွေ ပွားပြီးနေတတ်တယ်၊ ဒီလိုစိတ်ဆိုးပြီး ဒေါသတွေ ပွားနေရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်မှာ သတိတရားကင်းမဲ့ပြီး အမှတ်မရှိတဲ့ ဖြစ်နေလို့ပဲ၊ သူဟာသူ အခိုက်အတန့်အားဖြင့် ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်သဘောတရားတွေကို သူက အစိုးရတဲ့ ငါကောင် သတ္တဝါ ကောင်လို့ ထင်နေတယ်၊ အရင်က ချမ်းသာနေတာလည်း ငါပဲ၊ အခုဆင်းရဲနေတာလည်း ငါပဲလို့ သူက ဒီလိုထင်နေတယ်၊ ပြီးတော့ သူဟာသူ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာကို အစိုးမရတဲ့ နဲ့ သူက ချက်ချင်းပျောက်သွားအောင်လို့ စီမံချင်တယ်၊ မျှော် လင့်တောင့်တနေတယ်၊ ရုပ်နာမ်တရားတွေက သူထင်တဲ့ အတိုင်း အစိုးရတဲ့ အတ္တကောင်မဟုတ်တော့ သူအလိုအတိုင်း မဖြစ်ဘူး၊ ဒါကြောင့် သူက စိတ်ဆိုးနေတာပဲ၊ အဲဒါဟာ ရုပ်နာမ်တွေကို ဖြစ်တိုင်း ပျက်တိုင်း အမှတ်ရပြီး အမှန်အတိုင်း မသိလို့ပါပဲ။

ယခု မြတ်စွာဘုရား၏ အဆုံးအမကို ကောင်းကောင်းရယူ ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ ဆိုရင်တော့ ရောဂါဝေဒနာစပြီး ဖြစ်လာ ကတည်းက ဒီလို သတိတရားရလာတယ်၊ အင်း အဲဒီရောဂါ ဝေဒနာ အကြောင်းပြုပြီးတော့ စိတ်ဆိုးခြင်းမရှိဘဲနဲ့ ဒီလို သတိ တရားရလာတယ်၊ အင်း ငါ့မှာ သေမင်း၏ စစ်သည်ဖြစ်တဲ့

ရောဂါဝေဒနာကြီးနဲ့ ရင်ဆိုင်တွေ့နေရပြီ၊ ငါ့ဘက်က ဆေးဆရာ ကြီးတွေနဲ့ ဆေးဝါးလက်နက်ကောင်းတွေကပဲ အနိုင်ရမလား၊ သေမင်းဘက်က ရောဂါကပဲ အနိုင်ရမလား မသိဘူး၊ အဆင် မသင့်ရင် ရောဂါက အနိုင်ရပြီး ဒီရောဂါနဲ့ပဲ သေလည်း သေ သွားနိုင်တယ်၊ ဒါကြောင့် မသေမီအတွင်း တရားထူး တရား မြတ်တွေကို ရအောင် ငါအားထုတ်ဦးမှပဲလို့ အဲဒီလို သတိတရား တွေဖြစ်လာတယ်။ ဒါက ကမ္မဋ္ဌာန်းလက်ရှိ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာ သတိတရားရပုံပဲ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းလက်မဲ့ဖြစ်နေတဲ့ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ မှာတော့ ဒါလောက် အဆင့်အတန်းမြင့်အောင် မဖြစ်နိုင်ရှာကြ ပါဘူး။ 'သီလဆောက်တည်ဦးမှပဲ၊ ပရိတ်နာဦးမှပဲ၊ သက်နှံးလှူ ဦးမှပဲ၊ ဆွမ်းဦးလှူဦးမှပဲ' စသည်ဖြင့် ဒါလောက်ပဲ သတိရပြီး ဒါန, သီလလောက်ပဲ ပြုနိုင်ရှာပါတယ်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းလက်ရှိပုဂ္ဂိုလ် မှာတော့ ခုနကပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း တရားထူးတရားမြတ်ကို ရ သည့်တိုင်အောင် အားထုတ်ဖို့ အဆင့်အတန်းမြင့်မြင့်နဲ့ သတိ တရားရလာတယ်၊ သို့ပေမယ့် ဒီလိုသတိတရားရရုံနဲ့လည်း ကိစ္စက မပြီးသေးပါဘူး၊ အဲဒီလို သတိရတဲ့အတိုင်း မပြတ်မှတ် ရပြီး တရားထူးကို ရသည်အထိ အားထုတ်သွားမှ ကိစ္စက ပြီးပါတယ်။

ဒါကြောင့် အဲဒီလို သတိရလာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မိမိသန္တာန်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ မခံသာမှု ဝေဒနာလေးတွေကို ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း သူဖြစ်ပေါ်ရာမှာပဲ စူးစိုက်, စူးစိုက်ပြီးတော့ လိုက်မှတ်နေရ

ပါတယ်၊ နာရင်ဖြင့် 'နာတယ်၊ နာတယ်'လို့ မှတ်နေရတယ်၊ ကျင်ရင် 'ကျင်တယ်'၊ ကိုက်ခဲရင် 'ကိုက်ခဲတယ်'၊ အောင့်ရင် 'အောင့်တယ်'၊ မောရင် 'မောတယ်'၊ ပန်းရင် 'ပန်းတယ်' စသည်ဖြင့် အဲဒီကိုယ်ထဲက ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ဝေဒနာကလေးတွေကို ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း စူးစိုက်ပြီး မှတ်နေရတယ်၊ သမာဓိ ဉာဏ်အား ပြည့်စုံနေတဲ့အခါမှာဆိုရင် ဒီလို စူးစိုက်ပြီး မှတ်နေရာမှာ၊ ဟိုကိုယ်ထဲက မခံသာမှု ဝေဒနာကလေးတစ်ခုက ဖြစ်လာလိုက်ရင်း၊ ဒီကမှတ်သိတဲ့ စိတ်ကလေးတစ်ခုက ဖြစ်လိုက်ရင်း၊ ဟိုက မခံသာမှု ဝေဒနာတစ်ခုက ဖြစ်လာလိုက်ရင်းနဲ့ ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း မခံသာ အခံရခက်တာလေးတွေကို တစ်ပိုင်းစီ တစ်ပိုင်းစီ ပိုင်းခြားပြီးတော့ သိနေတယ်၊ ဝေဒနာလေးတွေသာ မဟုတ်သေးဘူး၊ မှတ်နေတဲ့ သတိဉာဏ်လေးတွေကလည်း မှတ်သိပြီးရင်း ပျောက်သွားရင်း၊ မှတ်သိပြီးရင်း ပျောက်သွားရင်းနဲ့ ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်ပြီးတော့ မမြဲနေပုံတွေဟာ ထင်ရှားနေတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် နှုတ်ခမ်းမွှေးများကို မွေးညှပ်များ၊ ဇာဂနာများနဲ့ တစ်ပင်ချင်း ကိုက်ကိုက်ပြီး နုတ်ပစ်နေသလိုပဲ၊ ကိုယ်ထဲက မခံသာတာကလေးက ပေါ်လာလိုက်ရင်း ဒီကမှတ်လိုက်ရင်း၊ ပျောက်သွားလိုက်ရင်းနဲ့ဟာ ဝေဒနာနဲ့ အမှတ်အသိလေး တစ်စုံတစ်စုံ တိခနဲ တိခနဲ ပြတ်ပြတ်ပြီး သွားတာကို အစဉ် အတိုင်းမှတ်သိပြီး လိုက်နေရတယ်။

ယခုပြောခဲ့တဲ့ ဝေဒနာသာ မဟုတ်သေးဘူး၊ ဝေဒနာမှ တစ်ပါး မြင်တာတွေ, ကြားတာတွေ, ထိတာတွေ, သိတာတွေ အစရှိတဲ့ ဒွါရခြောက်ပါးက ကျလာသမျှ အာရုံတွေကိုလည်း သူတို့ကျလာတိုင်း ရှုမှတ်ပြီးတော့ သိနေရတယ်၊ အာရုံတစ်ခုက ကျလာလိုက်ရင်း အဲဒါကို ရှုမှတ်ပြီး သိလိုက်ရင်း, သူက ပျောက်သွားပြန်ရင်း, တခြားအာရုံက ပေါ်လာပြန်ရင်း, အဲဒါကို ရှုမှတ်ပြီး သိလိုက်ပြန်ရင်း၊ သူက ပျောက်သွားပြန်ရင်းနဲ့ ဒီလိုမပြတ် ရှုမှတ်ပြီး တစ်သိတည်း သိနေတယ်၊ ရုပ်ပဲဖြစ်ဖြစ်, ဝေဒနာ သညာ သင်္ခါရပဲဖြစ်ဖြစ်, ဝိညာဏ်ပဲဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်းကို အမေ့အလွတ်မရှိဘဲ အကုန်လုံးအမှတ်ရပြီး သိနေတယ်၊ ငါ့မှာ မသေခင်အတွင်းကလေး ဒီတရားကို အားထုတ်နေရတာပဲ၊ တရားထူး မရသေးမချင်း ငါ ဒီတရားကို လက်လွတ်လို့တော့ မဖြစ်သေးဘူး၊ မပြတ်မစဲ အမေ့အလွတ်မရှိဘဲ တစ်မှတ်တည်း မှတ်နေမှပဲလို့ နှလုံးသွင်းပြီးတော့ မပြတ်မှတ်နေရတယ်၊ ဒီလို တစ်မှတ်ပြီး တစ်မှတ် ဆင့်ကာဆင့်ကာ မေ့လျော့ခြင်း, ရပ်နားခြင်းမရှိဘဲ အမှတ်ရပြီး သိနေတာကို 'အကျိုးသတိ'လို့ ခေါ်တယ်၊ ဒီလို မပြတ်အမှတ်ရပြီး သိနေတာကို ရည်ရွယ်ပြီးတော့ သူ့ဂါထာ ကလေးထဲမှာ ''ကာလော မေ နပ္ပမဇ္ဇိတုံ''လို့ ဆိုထားတယ်၊ မဂ်ဖိုလ်ရောက်သည့်တိုင် အောင် မမေ့မလျော့ မပြတ်မစဲ ရှုမှတ်ပြီး နေဖို့အချိန်ပဲတဲ့၊ ဒီလိုမပြတ်မစဲ ရှုမှတ်နေရင်း အဲဒီအမှတ် သတိကလေးတွေဟာ တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် မြင့်မြင့်ရင့်ရင့်ပြီး နောက်ဆုံးကျ

တော့ ဒီလိုမှတ်နေရင်း မှတ်နေရင်းထဲကပဲ မပြတ် ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်သဘါရ ဆင်းရဲတွေ လုံးဝချုပ်ပြီးသွားတဲ့ နိဗ္ဗာန်တရားထဲကို မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်နဲ့ ဝင်ရောက်ပြီးတော့ မျက်မှောက်ပြုသွားတယ်၊ အဲဒီလို ရောက်သွားသည့်တိုင်အောင် ဥတ္တိယမထေရ်က သူကိုယ်တိုင်လည်း အားထုတ်ခဲ့ပြီး တခြားပုဂ္ဂိုလ်များလည်း သူလိုပဲ အားထုတ်သင့်တယ်ဆိုတာ ဖော်ပြပြီးတော့ အဲဒီ ဥတ္တိယမထေရ်က ဥဒါန်းကျူးရွတ်ဆိုတဲ့ ဂါထာတဲ့။

အာဗာဓေ မေ သမုပ္ပန္နေ၊
သတိ မေ ဥဒပဒ္ဓထ။
အာဗာဓော မေ သမုပ္ပန္နော၊
ကာလေ မေ နုပ္ပမဒ္ဓိတုံ။

မေ–ငါ့အား၊ အာဗာဓေ–မကျန်းမာမှု ရောဂါဝေဒနာသည်၊ သမုပ္ပန္နေ–ဖြစ်ပေါ်၍လာလတ်သော်၊ သတိ–အမှတ်ရမှုသတိသည်၊ မေ–ငါ့အား၊ ဥဒပဒ္ဓထ–ဖြစ်ခဲ့လေပြီ။ ကိန္တိ–ဘယ်သို့ဖြစ်သနည်းဟူမူကား၊ မေ–ငါ၏သန္တာန်၌၊ အာဗာဓော–မကျန်းမာရောဂါဝေဒနာသည်၊ သမုပ္ပန္နော–ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့ပေပြီ၊ ကုမိနာ ဝေ အာဗာဓေန–ဤရောဂါဖြင့်ပင်လျှင်၊ မရဏံ ဝါ ပါပု–ဏောယျ–သေခြင်းသို့ ရောက်မူလည်း ရောက်နိုင်ချေ၏။ တသ္မာ–ထို့ကြောင့်၊ ကုဒါနိ–ယခု၊ မေ–ငါ့အား၊ ပမဒ္ဓိတုံ–ရှုမှတ်မှုမရှိဘဲ မေ့လျော့၍ နေခြင်းငှာ၊ နု ကာလော–အချိန်အခါ မဟုတ်ပေ၊

အထ ခေါ–အမှန်အားဖြင့်သော်ကား၊ နုပ္ပမဒ္ဓိတုံ ကာလော–မမေ့မလျော့ဘဲ တစ်မှတ်တည်း မပြတ်ရှုမှတ်သွား ရမည့်အခါကာလပေတည်း၊ ကုတိ–ဤသို့ နုလုံးသွင်း ဆင်ခြင်လျက်၊ သတိ–အမှတ်ရမှု သတိသည်၊ ဥဒပဒ္ဓထ–ဖြစ်ခဲ့လေပြီတဲ့။

ယခု ဘုန်းကြီးက လူကိုယ်တိုင် မလာနိုင်တဲ့အတွက် ဒီဂါထာကလေးပဲ တရားလက်ဆောင်အဖြစ် အသံသွင်းပြီး အထက်မြို့ရွာမှာ ရှိကြတဲ့ ဆိုင်ရာပုဂ္ဂိုလ်တွေအားလုံး နာရ, ကြားရအောင်လို့ ပေးပို့လိုက်ရတယ်၊ ဒီသြဝါဒတရားကို နာကြားပြီး အမှတ်တရ အထူးသတိပြုစရာကတော့ လူပြည်လောကထဲမှာ အတွင်းဝင်ပြီးနေတဲ့သူမှန်ရင် ရုပ်, ဝေဒနာ, သညာ, သခါရ, ဝိညာဏ် ဆိုတဲ့ ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတွေကလည်း ဘာမှ အားကိုးလောက်တဲ့ တရားတွေမဟုတ်ဘူး၊ အကြောင်းမညီညွတ်ဘူးဆိုရင် ဘယ်အချိန်မဆို ရောဂါဝေဒနာ စွဲကပ်ပြီးတော့ လူမမာချည်း ဖြစ်သွားနိုင်တာချည်းပဲ၊ ဒါကြောင့် အကယ်၍ မကျန်းမမာများ ဖြစ်လာမယ်ဆိုရင် ဒီဥတ္တိယမထေရ်၏ ဥဒါန်းဂါထာအတိုင်း နုလုံးသွင်း အားထုတ်ပြီးတော့ အဆိုးထဲက အကောင်းရအောင် အမြတ်ထုတ်တတ်ကြစေရမည်၊ အမြတ်ရအောင်ဟာ အဲဒီဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဝေဒနာက စပြီးတော့ ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း ရုပ်နာမ်ကလေးတွေကို စူးစိုက်ပြီး မပြတ်ရှုမှတ်သွားကြရုံပါပဲ၊ ဒီလိုရှုမှတ်ပြီးသွားရင် အဲဒီဥတ္တိယမထေရ်လိုပဲ မကျန်းမမာ ဖြစ်နေရင်းက တရားထူး, တရားမြတ်တွေကိုလည်း

ရသွားနိုင်တယ်၊ တရားထူးကို မရတောင်မှ သမာဓိဉာဏ်အထူး ကိုတော့ သေသေချာချာ ရသွားနိုင်ပါတယ်၊ ပြီးတော့ အဲဒီ ရှုမှတ်မှုထဲမှာ အမှတ်ရမှု သတိသမ္ဘောဇ္ဈင်အစရှိသော ဗောဇ္ဈင် တရားတွေပါ,ပါနေတဲ့အတွက် ရောဂါဝေဒနာလည်း ပျောက် သွားတတ်ပါတယ်၊ လုံးဝမပျောက်တောင် သက်သာခွင့်ကိုတော့ သေသေချာချာ ရသွားနိုင်ပါတယ်။

(ဤနေရာတွင် မဟာစည်သတိပဋ္ဌာန်အဖွဲ့လုံးဆိုင်ရာ စည်း မျဉ်းဥပဒေ ရေးဆွဲခြင်းကိစ္စနှင့် စပ်၍ ၅–မိနစ်ခန့် ဟောပြော သေးသည်။)

ပြီးတော့ကာ အစဉ်ထာဝရ နှလုံးသွင်းဖို့ရာ အရေးအကြီး ဆုံးအနေနဲ့ အထူးသတိပေးလိုတာကတော့ မိမိတို့သန္တာန်မှာ ရှိပြီးနေကြတဲ့ သခါရတရားတွေဟာ 'ဝယဓမ္မာ သခါရာ'လို့ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူတဲ့အတိုင်း ပျက်စီးတတ်တဲ့ တရားတွေချည်းပဲ၊ ပကတိလူတွေရဲ့ အထင်အမြင်ကတော့ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ရှိပြီးနေတဲ့ ရုပ်ကိုယ်ကြီးရော, စိတ်ကူးစဉ်းစား ကြံသိပြီးနေတဲ့ နာမ်တရားတွေရော ဒါတွေကို ပျက်တတ်တယ် လို့ မထင်ကြဘူး၊ အစဉ်ထာဝရ တည်မြဲတိုင်းပင် တည်နေကြ တယ်၊ ငါကောင်, သတ္တဝါကောင် တစ်ယောက်တည်းအနေနဲ့ တည်ပြီးတော့ ကောင်းစား ချမ်းသာနေတယ်လို့ ဒီလိုအထင် တွေ ရောက်နေကြတယ်။

သို့ပေမယ့် အမှန်အားဖြင့် ဆိုရင်တော့ ကိုယ်တွင်းသန္တာန်မှာ ရှိပြီးတော့နေတဲ့ ရုပ်တရား နာမ်တရားတွေ ဆိုတာက မျက်စိ တစ်မှိတ်, လျှပ်တစ်ပြက်ခန့်လောက်တောင်မှ မတည်တံ့ဘဲနဲ့ မပြတ်မစဲ ဖြစ်ပျက်ပြီးတော့နေတယ်၊ ခဏတိုင်း, ခဏတိုင်း ပျက်စီးပြီးတော့ နေတယ်၊ ဘာမှအားမကိုးလောက်တဲ့ တရား တွေချည်းပဲ၊ ဒါကြောင့် အဲဒီအားမကိုးလောက်တဲ့ သခါရတရား တွေကို အထင်ကြီးပြီး အားကိုးမှားမနေကြဖို့ ''ငါကတော့ ငယ်ပါသေးတယ်၊ ကျန်းမာပါတယ်၊ မအိုနိုင်, မနာနိုင်, မသေနိုင်သေးပါဘူး'' စသည်ဖြင့် အားကိုးမှားပြီး မနေကြဖို့၊ အဲဒီလို အားကိုးမမှားကြဘဲနဲ့ အဲဒီသခါရတရားတွေကို ''ဘယ် အချိန်မဆို နာဖျားနိုင်, သေနိုင်တဲ့ တရားတွေပါကလား၊ အင် မတန် ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ တရားတွေပါကလား''လို့ အမှန် အတိုင်း ထင်မြင်အောင် ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းပြီး သကာလ မိမိတို့သန္တာန်မှာ ဒုါရခြောက်ပါးက ဖြစ်ပေါ်လာသမျှ ရုပ်နာမ် တွေကို အမှန်အတိုင်း သိအောင်လို့ 'အပ္ပမာဒ'ခေါ်တဲ့ သတိ တရားနဲ့ အမှတ်ရပြီးတော့ မိမိတို့ လိုလားအပ်တဲ့ မဂ်, ဖိုလ်, နိဗ္ဗာန် တရားထူး တရားမြတ်တွေကို လက်ဆုပ်လက်ကိုင် ပိုင်ပိုင်ကြီး ရသွားသည့်တိုင်အောင် အခွင့်သာတိုင်း ကြိုးစားအား ထုတ်သွားကြဖို့ ဘုန်းကြီးက အရေးတကြီးအနေနဲ့ အထူးပဲ တိုက်တွန်းလိုက်ပါတယ်။

ယခု ဘုန်းကြီးတိုက်တွန်းတဲ့အတိုင်း မိမိတို့သန္တာန်က ရုပ် နာမ်သခါရတွေအပေါ်မှာ အားကိုးမမှားကြဘဲနဲ့ မပြတ်ဖြစ်ပျက်

နေတဲ့ အဲဒီရုပ်နာမ်သခါရတွေကို အမှန်အတိုင်းသိအောင် 'အပွမာဒ' ခေါ်တဲ့ သတိတရားဖြင့် အပြည့်အစုံ ရှုမှတ်နိုင်ကြ၍ ဆင်းရဲခပ်သိမ်းတို့၏ ချုပ်ငြိမ်းရာဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်တရားတော်မြတ်ကြီးကို မိမိတို့လိုလားအပ်သော မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ဖြင့် လျင်မြန်စွာ ဆိုက်ရောက်၍ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

မဟာစည်ဆရာတော်ကြီး၏
ရှေဘိုသို့ နှုတ်ခွန်းဆက် မိန့်ခွန်းတရားတော်
ဤတွင် ပြီး၏။

*****

ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရားတော်ကြီးစာအုပ်
ပုံနှိပ်ပြီးသော အကြိမ်ပေါင်းနှင့် အုပ်ရေ

၁။ ပထမအကြိမ်	၁၃၁၆–ခု၊	ဝါဆိုလ	အုပ်ရေ ၅၀၀၀
၂။ ဒုတိယအကြိမ်	၁၃၁၆–ခု၊	သီတင်းကျွတ်	အုပ်ရေ ၇၀၀၀
၃။ တတိယအကြိမ်	၁၃၁၆–ခု၊	နတ်တော်	အုပ်ရေ ၅၀၀၀
၄။ စတုတ္ထအကြိမ်	၁၃၁၇–ခု၊	ဝါဆိုလ	အုပ်ရေ ၅၀၀၀
၅။ ပဉ္စမအကြိမ်	၁၃၁၇–ခု၊	သီတင်းကျွတ်	အုပ်ရေ ၁၀၀၀၀
၆။ ဆဋ္ဌမအကြိမ်	၁၃၁၉–ခု၊	နတ်တော်လ	အုပ်ရေ ၅၀၀၀
၇။ သတ္တမအကြိမ်	၁၃၂၁–ခု၊	ဝါဆိုလ	အုပ်ရေ ၅၀၀၀
၈။ အဋ္ဌမအကြိမ်	၁၃၂၆–ခု၊	ဝါဆိုလ	အုပ်ရေ ၁၀၀၀၀
၉။ နဝမအကြိမ်	၁၃၃၃–ခု၊	နတ်တော်	အုပ်ရေ ၅၀၀၀
၁၀။ ဒသမအကြိမ်	၁၃၃၈–ခု၊	သီတင်းကျွတ်	အုပ်ရေ ၄၀၀၀
၁၁။ ကောဒသမအကြိမ်	၁၃၃၉–ခု၊	သီတင်းကျွတ်	အုပ်ရေ ၄၀၀၀
၁၂။ ဒွါဒသမအကြိမ်	၁၃၄၁–ခု၊	တပို့တွဲ	အုပ်ရေ ၃၀၀၀
၁၃။ တေရသမအကြိမ်	၁၃၄၃–ခု၊	ဝါဆိုလ	အုပ်ရေ ၂၀၀၀
၁၄။ စုဒ္ဒသမအကြိမ်	၁၃၄၄–ခု၊	တန်ဆောင်မုန်း	အုပ်ရေ ၂၀၀၀
၁၅။ ပန္နရသမအကြိမ်	၁၃၄၆–ခု၊	ကဆုန်	အုပ်ရေ ၄၀၀၀
၁၆။ သောဠသမအကြိမ်	၁၃၄၈–ခု၊	သီတင်းကျွတ်	အုပ်ရေ ၅၀၀၀
၁၇။ သတ္တရသမအကြိမ်	၁၃၅၁–ခု၊	နတ်တော်လ	အုပ်ရေ ၁၀၀၀၀
၁၈။ အဋ္ဌာရသမအကြိမ်	၁၃၅၄–ခု၊	တပို့တွဲ	အုပ်ရေ ၂၀၀၀
~~၁၉။ ကျော်နဝီသတိမအကြိမ်~~	~~၁၃၅၆–ခု၊~~	~~ဝါခေါင်လ~~	~~အုပ်ရေ ၅၀၀၀~~

ကျေးဇူးတော်ရှင်
ကစည်သာရာတော်ဘုရားကြီး
သြဝါဒဆောင်ပုံ၃မျိုး

သီလကထာ ဒေသနာ

ပလရုံ့ ဖွေးပုံ့ကြိုင်တ,
ပသင်ခိုင်း ရှုတိုင်းလျှပါ
ပဆောင့်ကြား ဝလားဝါယ်ရှု
တ်သီလ စိတ်ချုတ်ကိုးတွယ်ရှု။

ဒါနကထာ ဒေသနာ

ားသာအဝေါင်း ရင်ကြောင်းမှုန့်တ,
ခြင်းဝိမ်ဘောဝ ပြုမ်ဟောသည်ရှု
ကာက်တန်းဝကျ-ကယ်မသူမှာ
တ်ဒါန စိတ်ချကိုးတွယ်ရှု။

သင်္ဂီဟဝတ္ထု လေးပါး

ားကမ်းရက်ရော၊ အပြောချိုသာ
ကျိုးဆောင်ရွက်၊ မပျက်စေရာ
နှီးတူကိုယ်နှင့်၊ အသင့်ထားပါ
ပ်ားလုံးမှ လေးခုသင်္ဂီဟာ။

အာရုံကောင်းများ		ခံစားတတ်သည်၊
စိတ်အဖော်များ		ရှင်ဟွားစေသည်၊
ကိုယ်စိတ်ထဲမှ		ကောင်းလှထင်သည်၊
ချမ်းသာမှု		မှတ်ရှုမြတ်ယောဂီ။
အာရုံဆိုးများ		ခံစားတတ်သည်၊
စိတ်မရှင်လန်း		ညှိုးနွမ်းစေသည်။
ကိုယ်စိတ်ထဲမှ		ခံရခက်သည်၊
ဆင်းရဲမှု		မှတ်ရှုမြတ်ယောဂီ။
အာဟာ	ဝေ	သမုဗ္ဗန္ဓေ၊
သတိ	ဝေ	ဥဒပဒ္ဒထ။
အာဟာ	ဝေ	သမုဗ္ဗန္ဓော၊
ကာလော	ဝေ	နုပ္ပမဒ္ဒိတုံ။

ဆဋ္ဌသင်္ဂီတိပုဋ္ဌက, အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်သာရာတော်ဘုရားကြီး

ဟောကြားတော်မူသော

ဝိပဿနာအလုပ်ပေး တရားတော်ကြီး

ဝေဒနာနုပဿနာတရားတော်ကြီး

နှင့်

ရွှေဘိုသို့နှုတ်ခွန်းဆက်တရားတော်

သာသနာ - ၂၅၃၈ ကောဇာ - ၁၃၅၆ ခရစ် - ၁၉၉၄

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်သာရာတော်ဘုရားကြီး သမ္ဘဝါဒဆောင်ပေါ်မှာ-

- ပေါ်တိုင်းမြို့တော်၊ ရှုခင်းနေလျှင်၊ ရပ် နာမ် နှစ်ဖျိုး၊ ကြောင်းကျိုးသိခြင်း၊ ဓမ္မဆင်းရဲ ဘုဏ်ထဲပေါ်လွင်၊ အနုတ္တ သိရ နိဗ္ဗာန်ဝင်။
- ကိစ္စမများ၊ ဝဏ္ဏနည်းဝေ၊ အိမ်နေမှုနည်း၊ ကိုယ်တည်းလေ့လေ၊ ဆိုးမလွယ်ကြောင်း၊ မိတ်ကောင်းရှိစေ၊ တရားရေး အားပေးဝုဏ်ခြောက်ထွေ။
- ဒါန, သီလ, ဘာဝနာ ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာပါ တစ်နေ့, တစ်ရက်, ကိုယ့်အတွက် မပျက်ကြိုးစားပါ။