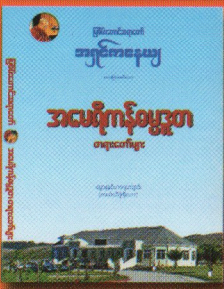
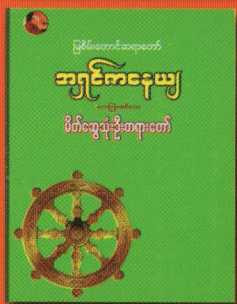
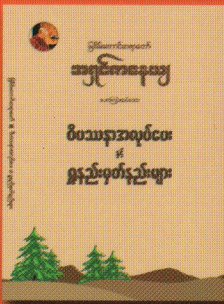
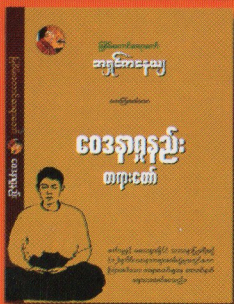
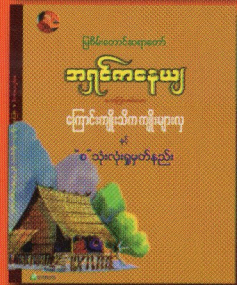
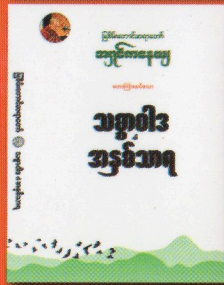
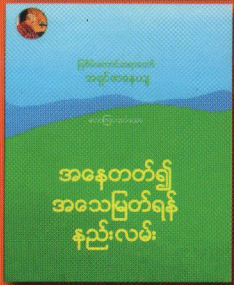
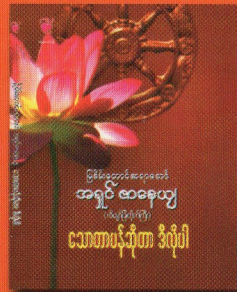
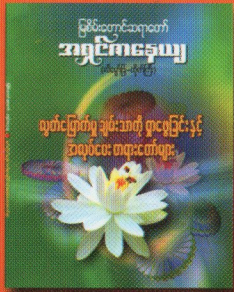


မြစိမ်းတောင်သူတော် ရေးသားထုတ်ဝေပြီးစာအုပ်များ

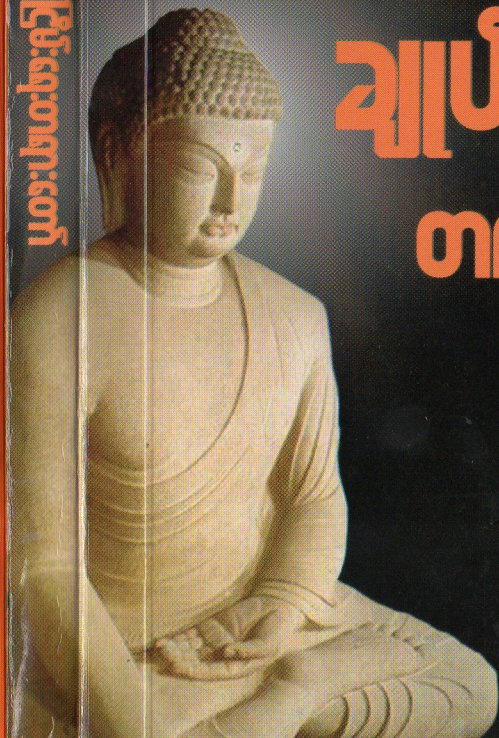


မြစိမ်းတောင်သူတော်  
**အရှင်ကနေယျ**

ဟောကြားတော်မူသော

**အာသဝခပ်သိမ်း  
ချုပ်ငြိမ်းရေး  
တရားတော်**

အာသဝခပ်သိမ်းချုပ်ငြိမ်းရေးတရားတော်



၂၀၁၄ခုနှစ် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု ကယ်လီဖိုးနီးယား၊ လပွန်းတီး၊ မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာကျောင်း တရားစခန်းပွဲတွင် ဟောကြားသောတရားတော်များ





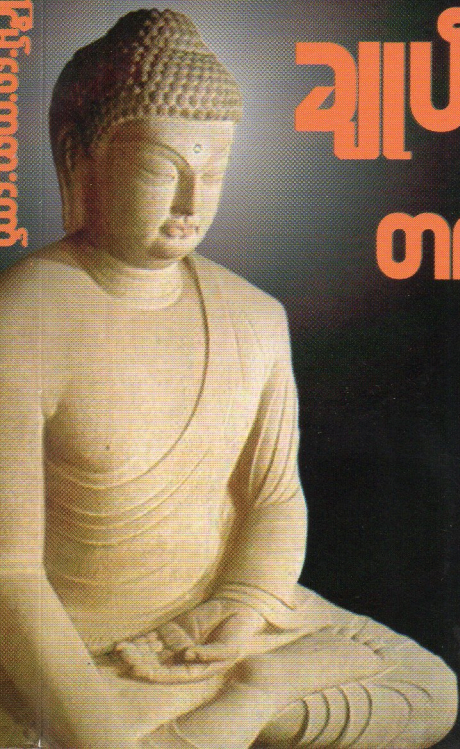
ပြစိမ်းတောင်သဂုတော်

# အရှင်ဇနာနေယျ

ဟောကြားတော်မူသော

# ဘာသာဝင်ပျံ့နှံ့မှု ချုပ်ငြိမ်းရေး တရားတော်

အာရှတိုက်ပြည်သူ့အဖွဲ့အစည်းတော်



၂၀၁၄ခုနှစ် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု ကယ်လီဖိုးနီးယား၊  
လပွန်းတီး၊ မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာကျောင်း တရားစခန်းပွဲတွင်  
ဟောကြားသောတရားတော်များ

မြစိမ်းတောင်ဆရာတော်

# အရှင်ဇနနိယ

(လိမ္မော်ခြံ-တိုက်ကြီး)

ဟောကြားအပ်သော

## အာသဝပိသိမ်းချုပ်ငြိမ်းရေး တရားတော်

သာသနာနှစ် ၂၅၅၈

ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၆-ခု

တန်ခူးလ

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ထုတ်ဝေသည့်ရက် - ၂၀၁၅ရက်၊ မတ်လ

အုပ်စု - ၁၀၀၀

ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်အေးအေးကြူ (၀၅၆၄၄)

မိုးဝင်းပုံနှိပ်တိုက်

၂၂ သိမ်ကြီးလမ်း၊ ကြည့်မြင်တိုင်

စာအုပ်ချုပ် - မိုးဝင်းပုံနှိပ်တိုက်

ဇာန်ဖိုး - ၁၃၀၀/-







**မြစိမ်းတောင်ဆရာတော်အရှင်ဇနနယျ**  
**ဟောကြားတော်မူသော**  
**အာသဝခပ်သိမ်းချုပ်ငြိမ်းရေးတရားတော်**  
**မာတိကာ**

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	ပရမတ်ရုပ်နာမ်အပေါ် ဉာဏ်ရောက်မှ ဝိပဿနာဖြစ်တယ်	----- ၁
၂။	အပါယ်လွတ်ဖို့ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် ရမှ စိတ်ချရတယ်	----- ၂၂
၃။	ဝေဒနာပစ္စယာပညာကမဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်နဲ့ နီးတယ်	----- ၄၀
၄။	သညာပွားမှ ပညာများတယ်	----- ၆၂
၅။	ဓာတ်ဆိုတာ သဘောကိုပြောတာ	----- ၈၄
၆။	စိတ်ကိုရှုမှတ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်	----- ၁၀၄
၇။	ပေါ်တာမှန်သမျှကို မှတ်ပစ်ရမယ်	----- ၁၂၅
၈။	ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှတ်တာဟာ သတိပဋ္ဌာန်ပဲ	----- ၁၄၂
၉။	နည်းမှန်လမ်းမှန်နဲ့ ကြိုးစားရင် ချုပ်တယ်	----- ၁၅၅
၁၀။	ဆင်ခြင်တာဟာ ရှုမှတ်တာ မဟုတ်ဘူး	----- ၁၇၃



# “ ပူဇော်လွှာ ”

\*\*\*

မဟာစည်နည်းနာနိဿယအတိုင်း ဝိပဿနာရှု  
နည်းများကို ယောဂီအပေါင်းတို့အား ဟောကြားပြသ  
ခြင်းဖြင့် ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်  
ဘုရားကြီးအား ပူဇော်ပါ၏။

မြစိမ်းတောင်ဆရာတော်  
အရှင်ဇာနေယျ



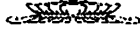
## ဝိပဿနာမှာ အဆင့်သုံးဆင့်ရှိတယ်



- ၁။ "ပေါ်တာ" ကိုအရင်သိရမယ်။
- ၂။ "ပေါ်တာ" ကိုသိမှ "ပျောက်တာ" ကိုသိမယ်။
- ၃။ "ပေါ်တာ" - "ပျောက်တာ" သိပြီးမှ ပျက်တာကိုသိမယ်။  
"အပျက်" ချည်းဝဲမြင်ပါများရင် နောက်ကျတော့ ---  
"ဖြစ်-ပျက်" မုန်းပြီး "ဖြစ်-ပျက်" ဆုံးသွားတယ်။

မြစိမ်းတောင်ဆရာတော်  
အရှင်ဇာနည်

# လမ်းမှန်လျှောက်စေချင်ပါသည်



- \* ကျေးဇူးရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဆိုဆုံးမ ဩဝါဒတော် အတိုင်း ရှုမှတ်ပါ။
- \* ရှုမှတ် ပွားခါစ ယောဂီများအနေနဲ့ ×× သတိအားကောင်းအောင် နာမည်လေးတွေကို စိတ်ထဲကဆိုပြီး မပြတ်ရှုမှတ်ပေးပါ။
- \* ချက်ချင်း ပရမတ်ကိုမရောက်သေးပါဘူး ×× ရှုမှတ်အား ကောင်းလာပါ မှ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ ရင့်ကျက်လာပြီး ပရမတ်သဘောကို ဉာဏ် ရောက်ပါတယ်။
- \* ဉာဏ်တွေ ရင့်ကျက်လာရင် နာမည်တွေကို ခေါ်မှတ်စရာ မလိုတော့ပါ ဘူး × × သိပြီးသား သိပြီးသား ဖြစ်သွားပါတယ်။
- \* ရှုမှတ်ခါစ ယောဂီများနှင့် × × ရှုမှတ်တာကြာပေမယ့် သမာဓိ မရင့်ကျက်သေး တဲ့ ယောဂီများ အထူးသတိထားဖို့က × × မရင့်ကျက်သေးဘဲ သတိလေး ကပ်ရုံနဲ့ ပြီးတာပဲ ဆိုပြီး ပေါ့ပေါ့ဆဆ မရှုပါနှင့်။
- \* လက်တွေ့မှာ စိတ်ပြန်လွင့်တာများပြီး အာရုံကို မှတ်စိတ်က မလိုက်နိုင်ပါ ဘူး × × သိသလိုလိုနဲ့ တကယ် မသိနိုင်ပါဘူး။ စိတ်ကူယဉ်တွေ ဖြစ်နေပါ
- \* လိမ့်မယ်။  
 အတိတ်၊ အနာဂတ် ဖြစ်စေချင်တာတွေ သိပြီးသားတွေကို ဆင်ခြင်နေရင် ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ တကယ့်ဝိပဿနာဉာဏ် စစ်စစ် ဖြစ်ချင် ရင်၊ တကယ့် မဂ်ဖိုလ်စစ်စစ်ကိုရလိုလျှင် ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော် ဘုရားကြီး ညွှန်ကြားတဲ့နည်းအတိုင်း ရိုရိုသေသေ စူးစူးစိုက်စိုက် ဇွဲကောင်း ကောင်းနဲ့ ရှုမှတ်ပွားများကြပါ။

## လမ်းမမှားကြပါစေနှင့်

မြစိမ်းတောင်ဆရာတော် အရှင်ဇာနေယျ



### အမှာစာ နိဒါန်း

‘အာသဝခပ်သိမ်းချုပ်ငြိမ်းရေးတရားတော်’ အား မြစိမ်းတောင် ဆရာတော် အရှင်ဇနနိယသည် သင်္ကြန်အပြီး၊ ဧပြီလအတွင်း၊ အမေရိကန်နိုင်ငံသို့ ဓမ္မဒူတခရီးကြွတော်မူစဉ် (၂၇. ၆. ၂၀၁၄) မှ (၂. ၇. ၂၀၁၄) အထိ အမေရိကန်နိုင်ငံ ကယ်လီဖိုးနီးယားရှိ လပွန်းတီး မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာကျောင်းတော်ကြီးတွင် ‘မဟာစည်ဝိပဿနာအလုပ်ပေး (၇) ရက် တရားစခန်း’ တွင် ဆရာတော်ကြီး ကိုယ်တိုင် ယောဂီများနှင့် အတူတကွ တရားအားထုတ်ရင်းမှ ဉာဏ်တွင်ပေါ်လာသော ယောဂီများအတွက် အရေးကြီးသည့် ဝိပဿနာ ရှုနည်းမှတ်နည်းများနှင့် မှားတတ်သော အချက်အလက်များကို စေတနာအရင်းခံ၍ ဟောကြားခဲ့သော တရားတော်များဖြစ်ပါသည်။

မြစိမ်းတောင်ဆရာတော် အဓိကထား၍ သတိပေးဟောကြားခဲ့သည်မှာ ယောဂီများအနေနှင့် ဝိပဿနာတရားရှုမှတ်နေစဉ်မှာ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ရှုမှတ်ဖို့၊ ရှုမှတ်နေတုန်းမှာ မဆင်ခြင်ဖို့နဲ့ ပညတ်တွေ ဖြစ်တဲ့အမည်ဝေါဟာရတွေအပေါ်မှာတင်ပြီး အငြင်းပွားမနေကြဖို့အတွက် အထူးအလေးထားပြီး ဟောကြားတော်မူပါသည်။

‘အာသဝခပ်သိမ်းချုပ်ငြိမ်းရေးတရားတော်’ တွင် ဆရာတော် ဟောကြားခဲ့သည်များမှာ -----

- ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ရာတွင် ‘ပရမတ်ရုပ်နာမ်’ အပေါ်တွင် ဉာဏ်ရောက်ရမည်။
- နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုဖို့အတွက် မှန်ကန်တဲ့ လမ်းကြောင်းက ‘မဇ္ဈိမပဋိပဒါ’ ပဲ။ ‘မဇ္ဈိမပဋိပဒါ’ ဆိုတာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးအကျင့်

(ခ)

တရား ဖြစ်ပြီး အလုပ်လုပ်တဲ့နေရာမှာ မဂ္ဂင်ငါးပါးဖြစ်တဲ့ ‘ကာရကမဂ္ဂင်ငါးပါး’ နဲ့ အားထုတ်ရမယ်။

- ရုပ်နာမ်တွေရဲ့ ပင်ကိုယ်သီးသန့်သဘောလို့ခေါ်တဲ့ ‘သဘာဝလက္ခဏာ’ ကို ပထမသိဖို့လိုတယ်။ ဆက်လက်ရှုမှတ်ပွားများတဲ့အခါ အများဆိုင်သဘော ‘သာမညလက္ခဏာ’ ကိုဆက်ပြီး သိရမယ်။
- ‘ပေါ်ရာ၊ ပေါ်ရာ’ ကို မစဉ်းစားပဲနဲ့၊ ဓာတ်မခွဲပဲနဲ့၊ သရုပ်မခွဲပဲနဲ့ ရှုမှတ်ပါ။ ရှုမှတ်နေချိန်မှာ ဆင်ခြင်မှုတွေ မလုပ်ပါနဲ့။
- ‘အရှုခံ’ က - ရုပ်နဲ့ နာမ်။ ခန္ဓာငါးပါး။  
‘ရှုဉာဏ်’ က - သတိနဲ့ ပညာ။ နာမ်တရား။
- မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်၊ နိဗ္ဗာန်ရကြောင်း တစ်ကြောင်းတည်းသောလမ်း ဖြစ်တဲ့ ‘ဧကာယန’ ဆိုတာ သတိပဋ္ဌာန်အကျင့်ပါပဲ။
- ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ ဆိုတာ အဆင့်ဆင့် ဖောင်းပြီး၊ အဆင့်ဆင့် ပိန်တာ။
- ‘ဒုက္ခဝေဒနာ’ ကိုတွေ့တာဟာ တရားတွေ့တာပါပဲ။ ဝေဒနာကို တည့်တည့်ရှုတာကမှ ‘ပညာ’ ရတယ်။ သည်းခံတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ခန္ဓာသဘောကို ပိုသိတယ်။
- နာကျင်ကိုက်ခဲတာကို သိတာဟာ ‘ဒုက္ခသစ္စာ’ ကို သိတာပဲ။ ဒုက္ခသစ္စာကိုသိတာဟာ ‘မဂ္ဂသစ္စာ’ ပဲ။ မဂ္ဂသစ္စာက ‘နိဗ္ဗာန်’ ကိုသွားတာပေါ့။
- တရားမလုပ်တဲ့အခါမှာ ဆင်ခြင်တာကောင်းပါတယ်။ တရားလုပ်တဲ့ အခါမှာတော့ စိတ်ကူးပေါ်လာရင် အကုန်မှတ်ပစ်ပါ။



- စူးစူးစိုက်စိုက်မှတ်မှတ် ‘သဘော’ သိတယ်။ သဘောသိမှ ‘ဖြစ်၊ ယျက်’ မြင်တယ်။
- လှေကျွမ်းကျင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ လှိုင်းပေါ်မှာရောက်သလို၊ ‘သမာဓိ’ အားကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဝေဒနာကိုကျော်တယ်။
- ‘ရွှစရာအာရုံ’ ပေါ်ကို ‘ရွှသိစိတ်’ တင်ပို့ပေးတာ - သမ္မာသင်္ကပ္ပ။
- ‘ရွှစရာအာရုံ’ ထဲကို ‘ရွှသိစိတ်’ ကလေးစိုက်ဝင်သွားအောင် စူးစိုက်ပေးတာက - သမ္မာသတိ။
- ပစ္စက္ခရုပ်၊ နာမ်ဆိုတာ အခုပေါ်တဲ့ ရုပ်၊ နာမ်။ အဲဒါကို ရှုမှ ‘ပစ္စက္ခဝိပဿနာ’ ဖြစ်တာ။
- ဝိပဿနာတရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ‘ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်’ ကို ရှုမှတ်ရတယ်။ ဒါမှ မြန်မြန်ဆန်ဆန် ‘သမာဓိ’ ရတယ်။ သမာဓိရမှ ‘ပညာ’ ရနိုင်တယ်။
- ‘စိတ်ကူး’ ပေါ်လာရင် အဲဒီ စိတ်ကူးကိုရှုမှတ်ပါ။ စိတ်မကူးနဲ့ ဆိုပြီး တားလို့မရဘူး။ ပုထုဇဉ်ဆိုတာ စိတ်ကူးမှာပဲ။ စိတ်ကူး မှန်းသိရင် မှတ်ဖြစ်ဖို့အရေးကြီးတယ်။ တရားနဲ့ ပတ်သက် တာကို စိတ်ကူးရင်တောင် ဝိပဿနာမဖြစ်ဘူး။
- ပေါ်လာတဲ့ ‘အာရုံ’ နဲ့ ‘မှတ်စိတ်’ အံ့ကိုက်ကျသွားဖို့ အရေး ကြီးတယ်။
- ဖြစ်နေတာကို ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း၊ အရှိကိုအရှိအတိုင်း၊ ပေါ် တာကို ပေါ်တဲ့အတိုင်း ရိုးရိုးလေးမှတ်သွားလို့ရှိရင် ‘ခဏိက သမာဓိ’ အားကောင်းလာတယ်။
- ‘ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်’ ကို များများမှတ်တော့မှ

(ဃ)

‘သတိ၊ သမာဓိ’ အားကောင်းတယ်။ ‘သတိ၊ သမာဓိ’ အားကောင်းတော့မှ ‘ဒုက္ခဝေဒနာ’ ကို သည်းညည်းခံပြီး ရှုမှတ်နိုင်တယ်။

- ‘ဒုက္ခဝေဒနာ’ ကို သည်းညည်းခံပြီး ရှုမှတ်နိုင်တော့မှ နောက်ပိုင်းမှာ ‘စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်’ ရှုလို့ အဆင်ပြေတယ်။
- ယောဂီတို့ ‘နာတယ်’ လို့ မှတ်နေတာဟာ ‘ပိဋကဋ္ဌော’ ဆိုတဲ့ နှိပ်စက်တတ်သော သဘော ကို သိနေတာပဲ။ နှိပ်စက်တာကို သိရင် ‘ဒုက္ခသစ္စာ’ ကို သိရာရောက်တယ်။ ဒုက္ခသစ္စာကို သိတာဟာ ‘မဂ္ဂသစ္စာ’ ပေါ့။
- အခြေခံအဆင့်မှာ ‘ဒုက္ခဝေဒနာ’ နဲ့ ‘စိတ်ကူး’ ကို မှတ်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားရမယ်။
- ‘ဒုက္ခသစ္စာ’ အစစ်ဟာ ‘သင်္ခါရဒုက္ခ’။ ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေ ဖြစ်ပျက်နေတာဟာ ‘သင်္ခါရဒုက္ခ’ ပဲ။ အင်မတန်နူးညံ့တဲ့ ‘သင်္ခါရဒုက္ခ’ ကို မြင်မှ ‘မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်’ ရမယ်။
- ‘အရှုခံ’ တွေဟာ အကုန် ‘ဒုက္ခသစ္စာ’ တွေချည်းပဲ။ ဒုက္ခသစ္စာကို သွားသိတဲ့ သတိ၊ ပညာ က ‘မဂ္ဂသစ္စာ’။
- ‘ဝေဒနာ’ ကို ‘သမာဓိ’ နဲ့ ထိုးခွဲလိုက်ရင် ‘ဝေဒနာသဘော’ ကို မတွေ့တော့ဘူး။
- ဒုက္ခကိုသိလေ၊ သံသရာကြီးကိုငြီးငွေ့လေပဲ။  
ဒုက္ခကိုသိလေ၊ ခန္ဓာကြီးကို ကြောက်လာလေပဲ။
- ‘ယုဂနဒ္ဒ’ နည်းဆိုတာ ‘သမထ’ နဲ့ ‘ဝိပဿနာ’ အတွဲလိုက် သွားတာ။
- ‘နိဗ္ဗာန်’ မမြင်တာဟာ ‘ခန္ဓာ’ ကို မမြင်လို့။



(c)

ခန္ဓာဆိုတာ - 'ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေ' ကို ပြောတာ။

■ ယောဂီတို့ မှတ်နေသမျှ 'နိဗ္ဗာန်' နဲ့ နီးသွားတယ်။

ဤကဲ့သို့ မြစိမ်းတောင်ဆရာတော်ကြီးက ထိမိပိုင်နိုင်စွာ  
ဟော ဖော်ညွှန်ပြထားသော ဓမ္မဒေသနာလုပ်ငန်းစဉ် တရားတော်  
များကို ဝိပဿနာတရားပွားများ အားထုတ်နေကြကုန်သော သူတော်  
ကောင်းအပေါင်းတို့၏ အကျိုးကို ရည်မျှော်၍ ဓမ္မစာအုပ်အဖြစ် မှတ်  
တမ်းတင် ရေးသားပုံနှိပ်ထုတ်ဝေလိုက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

မြစိမ်းတောင်ဆရာတော်ကြီးရေးစာပေပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့

မြစိမ်းတောင်ဆရာတော် အရှင်ဇနနယျ  
ဟောကြားတော်မူသော  
အာသဝဒပ်သိမ်းချုပ်ငြိမ်းရေးတရားတော်

x x x x x x x x x

ပရမတ် ရုပ်နာမ်အပေါ် ဉာဏ်ရောက်မှ ဝိပဿနာဖြစ်တယ်

‘အာသဝ’ ဆိုတာ ကိလေသာ တွေကို ဆိုလိုပါတယ်။

‘သဗ္ဗသဝသုတ်’ ထဲမှာ ကာမာသဝ၊ ဘဝါသဝ၊ အဝိဇ္ဇာသဝ ဆိုပြီး သုံးမျိုးပြထားတယ်။

အများသိတာကတော့ - အာသဝေါတရားလေးပါးပဲ။ ပုထုဇဉ် တွေရဲ့ သဏ္ဍာန်ကနေ အနာဂါမ်အထိပေါ့။ ယိုစီးတတ်တဲ့သဘော တရားတွေ၊ ကိလေသာတွေပါပဲ။

တရားအားဖြင့် ဂေါတြဘူဉာဏ် တိုင်အောင်၊ ဘုံအားဖြင့် နေဝသညာ၊ နာသညာစတဲ့ သုဒ္ဓါဝါသ (၅) ဘုံ တိုင်အောင် အနာဂါမ် အထိယူရပါတယ်။ ရဟန္တာအထိမရောက်ဘူး။

ပုဂ္ဂိုလ်အားဖြင့် အနာဂါမ် တိုင်အောင်ယူရပါတယ်။

ကိလေသာရဲ့ သဘောကတော့ ညစ်ညမ်းစေတတ်၊ ပူပန်စေ တတ် တဲ့ တရားတွေပါပဲ။



လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ၊ ထိနမိဒ္ဓ၊ ဥဒ္ဓစ္စ၊ ကုက္ကုစ္စ၊ ဟိရိဩတ္တပ္ပစတဲ့ ကိလေသာ (၁၀) ပါးကို အာသဝေါ တရားနဲ့ ပြောတော့ အာသဝေါတရား (၄) ပါး ဆိုတဲ့ ကိလေသာတွေ ပါပဲ။

တရားတွေနာ၊ တရားတွေ အားထုတ်တာဟာ အာသဝေါ တရားတွေ မဖြစ်ပေါ်အောင် တားဆီးပိတ်ပင်တဲ့သဘောပါပဲ။

ဝိပဿနာ အားထုတ်တယ်ဆိုတာ ရုပ်နဲ့နာမ်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ သဘောတရားတွေကို ဖြစ်နေ၊ ရှိနေတဲ့အတိုင်း ‘သတိ’ နဲ့ စောင့်ရှုတာ ကို ခေါ်ပါတယ်။

အနည်းငယ်ချဲ့ပြောမယ်ဆိုရင် ရုပ်နဲ့ နာမ် မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သဘောတရားတွေကို ခန္ဓာဉာဏ်ရောက် ပိုင်းပိုင်းခြားခြား၊ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိအောင် ‘ပေါ်တိုင်း၊ ပေါ်တိုင်း’ မပြတ် စောင့်ပြီးတော့ ရှုမှတ်ပွားများနေတာကို ဝိပဿနာတရားအားထုတ် တယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် မတိုင်ခင် ဉာဏ်တွေကို ဝိပဿနာ ဉာဏ် လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေရဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ တရားတွေကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိတာကို ဝိပဿနာဉာဏ် လို့ ခေါ်တာ ပါပဲ။

ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေရဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တတရားတွေကို သိအောင်ဘာဖြစ်လို့အားထုတ်ရသလဲဆိုရင် အာသဝေါတရားတွေ ချုပ်ငြိမ်းစေဖို့ပါပဲ။

အများပြောသလို ပြောမယ်ဆိုရင် ကိလေသာတွေ ကုန်ခန်း ချုပ်ငြိမ်းစေဖို့ပါပဲ။

ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့ ပန်းတိုင်ဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို အမြန်  
ရောက်ဖို့အတွက် ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ရပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်ကို  
ရောက်ဖို့အတွက် လမ်းစဉ်က မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးအကျင့်တရားပါပဲ။

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးအကျင့်တရားဟာ သတိပဋ္ဌာန်တရား နဲ့ အတူတူပဲ။

နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့ အခြေခံကတော့ ယထာဘူတဉာဏ် လို့ခေါ်  
တဲ့ ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိဖို့လိုပါတယ်။

ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာသိတယ်ဆိုတာ ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေ၊  
အကြောင်းတွေ၊ အကျိုးတွေ၊ အဖြစ်တွေ၊ အပျက်တွေ၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊  
အနတ္တတွေ - သိတာကို ခေါ်ပါတယ်။

ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိမှသာသံသရာဝဋ်ဆင်းရဲကြီးကို ပြီးငွေ့တဲ့  
နိဗ္ဗိန္ဒူဉာဏ် ဆိုတာ ဖြစ်ပေါ်နိုင်တယ်။

နိဗ္ဗိန္ဒူဉာဏ်က တစ်ဆင့်တက်တော့မှ ဝိရာဂ လို့ခေါ်တဲ့ မဂ်  
ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် တွေ ဖြစ်ပေါ်တယ်။

မဂ်လေးဆင့်၊ ဖိုလ်လေးဆင့်ရပြီးမှ နိဗ္ဗာန် ကို မျက်မှောက်  
ပြုတယ်။

မှန်ကန်တဲ့လမ်းကြောင်းကို လျှောက်လှမ်းနိုင်မှ ဟုတ်တိုင်း  
မှန်စွာသိတယ်။ မှန်ကန်တဲ့ လမ်းကြောင်းက ‘မဇ္ဈိမပဋိပဒါ’ ပဲ။

မဇ္ဈိမ ပဋိပဒါဆိုတာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးအကျင့်တရားလို့ ဆိုပေမယ့်  
လောလောဆယ်အလုပ်လုပ်တဲ့နေရာမှာ မဂ္ဂင်ငါးပါး နဲ့ အလုပ်လုပ်ရ  
တယ်။

ပညာမဂ္ဂင်က နှစ်ပါး၊ သမာဓိမဂ္ဂင် က သုံးပါး။ ကာရကမဂ္ဂင်  
ငါးပါး လို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။

ပထမပိုင်းမှာ သမ္မာဝါယမ , သမ္မာသတိ, သမ္မာသမာဓိ တွေနဲ့

ကြိုးစားရတယ်။ နောက်ပိုင်းမှာမှ သမ္မာသင်္ကပ္ပ နဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိ က ပိပြင်  
လာတယ်။

ယထာဘူတဉာဏ်ရဖို့အတွက် တရားစဉ် နဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်  
ဆိုပြီး နှစ်မျိုးကွဲတယ်။

ဉာတပရိညာ လို့ခေါ်တဲ့ တရားနာဖို့၊ တရားစာအုပ်တွေ  
ဖတ်ဖို့၊ တရားတော်တွေကို လေ့လာဖို့၊ တရားဆွေးနွေးဖို့၊ တရားတွေ  
တင်ပြဖို့လိုပါတယ်။ ဒါကို သုတမယဉာဏ် လို့ခေါ်တယ်။

နာကြားပြီးတဲ့ တရားတွေ၊ ဖတ်မှတ်ပြီးတဲ့ တရားတွေကို မိမိ  
ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ပြန်ပြီးလေ့လာသုံးသပ်ဆင်ခြင်ဖို့လည်း လိုပါတယ်။  
ဒါကို စိန္တာမယဉာဏ် လို့ ခေါ်တယ်။

အဲဒီကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီးတော့ သံဝေဂဉာဏ်တွေရအောင်၊  
ဒိဋ္ဌိတို့ ဝိစိကိစ္ဆာတို့ ပါးအောင်ပြုလုပ်တာဟာ ဉာတပရိညာ ပြုလုပ်တာ  
ပါပဲ။

လွယ်လွယ်ပြောရင်တော့ အသိနဲ့ဒိဋ္ဌိဖြုတ်တာပေါ့။

ရုပ်တွေ , နာမ်တွေ ဆိုတာက စာလိုပြောတာ။ လက်တွေ့  
အလုပ်လုပ်တဲ့အခါကျတော့ ပေါ်လာတဲ့ ‘သဘော’ တွေကို ရှုရပါ  
တယ်။

မြင်တာတွေ၊ ကြားတာတွေ၊ နံတာတွေ၊ စားတာတွေ၊ ထိ  
တာတွေ၊ သိတာတွေ၊ နာတာတွေ၊ ကျဉ်တာတွေ၊ ကိုက်တာတွေ၊  
ခဲတာတွေ၊ စဉ်းစားတာတွေ၊ စိတ်ကူးတာတွေဟာ ‘သဘော’ တွေပါပဲ။

‘သဘော’ တွေ ဆိုတာ ကိုင်တွယ်လို့မရဘူး။ ဉာဏ်မျက်စိနဲ့မှ  
မြင်နိုင်တယ်။

လှုပ်ရှားတဲ့သဘောတွေ၊ တောင့်တင်းတဲ့သဘောတွေ၊ ပူတဲ့

သဘောတွေ၊ အေးတဲ့သဘောတွေ၊ မာတဲ့သဘောတွေ၊ ပျော့တဲ့ သဘောတွေကို 'ရုပ်တရားတွေ' လို့ခေါ်တယ်။

စိတ်ကူးတာတွေ၊ စဉ်းစားတာတွေ၊ ဝမ်းသာတာတွေ၊ ဝမ်းနည်းတာတွေကိုတော့ 'နာမ်တရားတွေ' လို့ ခေါ်တယ်။

ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ သဘောရုပ် တွေကို ရှုမှတ်ရမှာပါ။ အကောင်အထည်ရုပ်ကြီးကို ရှုမှတ်လို့ မရဘူး။

အကောင်အထည်ကြီးဟာ ပညတ် ကြီးပဲ။

'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်' ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရ၊ 'ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်' ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရ၊ 'နာတယ်၊ ကျဉ်တယ်၊ ကိုက်တယ်၊ ခဲတယ်' ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရအပေါ်မှာ တင်မနေဖို့နဲ့ အဲဒီနာမဝေါဟာရတွေနဲ့ သတ်မှတ်ထားတဲ့ 'သဘောအပေါ်ကို ဉာဏ်ရောက်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်'။

'နာတယ်၊ နာတယ်' လို့ ရှုတာလည်း ဝေါဟာရပညတ်ပဲ။ 'ဝေဒနာ၊ ဝေဒနာ' လို့ ရှုတာလည်း ဝေါဟာရပညတ်ပါပဲ။ အဲဒါတွေကို အဝိဇ္ဇာမာနပညတ် နဲ့ ဝိဇ္ဇာမာနပညတ် လို့ခေါ်ပါတယ်။

အဲဒီအခေါ်အဝေါ် ပညတ်တွေအပေါ်မှာ တင်မနေပဲနဲ့ နာတဲ့သဘော၊ နှိပ်စက်တဲ့သဘော၊ ခံရခက်တဲ့သဘော၊ ဆင်းရဲတဲ့ သဘော - အပေါ်ဉာဏ်ရောက်အောင်ကြိုးစားရမယ်။

'ဝေဒနာ , ဝေဒနာ' ပဲ ဆိုဆို၊ 'နာတယ်၊ နာတယ်' ပဲဆိုဆို၊ 'ဖြစ်ပျက်၊ ဖြစ်ပျက်' ပဲဆိုဆို၊ 'ရုပ်ရုပ်၊ နာမ်နာမ်' ပဲဆိုဆို၊ အင်္ဂလိပ်လို ပဲဆိုဆို၊ ဂျပန်လိုပဲ ဆိုဆို၊ ကုလားလိုပဲ ဆိုဆို၊ ကိုယ်ကျွမ်းကျင်တဲ့ ဘာသာစကားနဲ့ ဘယ်လိုပဲဆိုဆို၊ နာမည်တွေက အဓိကမဟုတ်ပါဘူး။



အဲဒီနာမည်တွေနဲ့ သတ်မှတ်ထားတဲ့ ‘သဘော’အပေါ် ဉာဏ်  
ရောက်ဖို့ပဲလိုတယ်။

‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ ဆိုတဲ့ နာမည်အပေါ်မှာ တင်မနေဘဲ  
လှုပ်ရှားတဲ့သဘော အပေါ်မှာ ဉာဏ်ရောက်ဖို့လိုပါတယ်။

‘ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်’ လို့ မှတ်တဲ့နေရာမှာ ‘ထိုင်တယ်’ ဆိုရင်  
မတ်မတ်ကလေး တောင့်နေတဲ့သဘော၊ ‘ထိတယ်’ ဆိုရင် ထိတဲ့နေရာ  
မှာ မာတဲ့သဘော , ပျော့တဲ့သဘော အပေါ်မှာ ဉာဏ်ရောက်ရမယ်။

‘သဘော’ ဆိုတာ ရုပ်တွေ , နာမ်တွေ ပါပဲ။

\*ပရမတ် ရုပ်, နာမ် အပေါ်မှာ ဉာဏ်ရောက်မှ ဝိပဿနာ  
ဖြစ်ပါတယ်။

အမည်နာမတွေအပေါ်မှာ တင်နေလို့ရှိရင် ဝိပဿနာတရား  
အားထုတ်ပေမယ့် ဝိပဿနာမဖြစ်ဘဲ ချော်သွားတတ်တယ်။

ဆရာတော်ဘုရားကြီးတွေရဲ့ အလုပ်ပေးတရားတွေဟာ  
အာသဝခပ်သိမ်းချုပ်ငြိမ်းရေးအတွက် ဟောထားတဲ့တရားတွေပါပဲ။  
အလုပ်ပေးတရား ကျွမ်းကျင်မှ အလုပ်လုပ်တဲ့နေရာမှာ ထိရောက်  
မြန်ဆန်စွာ လုပ်လို့ရပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှာ ရုပ်နဲ့ နာမ်ပဲရှိတယ်။

ရုပ်က ပထဝီ, တေဇော, အာပေါ, ဝါယော ဆိုတဲ့ ဓာတ်ကြီး  
လေးပါး။ ရုပ်ရဲ့ သဘောက ဖောက်ပြန်တဲ့သဘော။

နာမ်ကတော့ စိတ် နဲ့ စေတသိက်။ စေတသိက်တွေက  
ဝေဒနာ, သညာ, သင်္ခါရ။ စိတ်က ဝိညာဏ်။

ရုပ်တရားကို အကောင်အထည်အနေနဲ့ ပြောရင် ၃၂  
ကောဋ္ဌာသ။ ယောဂီတို့ ရှုဖို့ ရုပ်ကတော့ ဓာတ်ကြီးလေးပါးပါပဲ။

စိတ်ကတော့ သိတဲ့သဘော၊ တွေးတဲ့သဘော၊ ကြံတဲ့သဘော။  
စေတသိက်ကတော့ - ခံစားတဲ့သဘော၊ မှတ်သားတဲ့  
သဘော၊ တိုက်တွန်းတဲ့သဘော။

အဲဒီရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေကို ရှုမှတ်ပွားများတဲ့အခါမှာ အဲဒီ  
ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေရဲ့ ပင်ကိုယ်သီးသန့်သဘောလို့ခေါ်တဲ့ ‘သဘာဝ  
လက္ခဏာ’ ကို ပထမသိဖို့လိုတယ်။

ဆက်လက်ရှုမှတ်ပွားများတဲ့အခါ အများဆိုင်သဘော  
‘သာမည လက္ခဏာ’ ကို ဆက်ပြီးသိရပါမယ်။

သဘာဝလက္ခဏာ၊ သင်္ခါတလက္ခဏာ၊ သာမညလက္ခဏာ  
တို့ကို အဆင့်ဆင့်သိသွားရပါမယ်။ ကျော်ပြီးသိလို့မရပါဘူး။

‘သဘာဝလက္ခဏာ’ ဆိုတာ ပင်ကိုယ်သီးသန့်သဘော။  
အများနဲ့ မဆိုင်ဘူး။

ပထဝီ ဟာ ပထဝီရဲ့ သဘောနဲ့ပဲဆိုင်တယ်။ အာပေါ ဟာ  
အာပေါနဲ့ ပတ်သက်တဲ့သဘော။ တေဇော ဟာ တေဇောနဲ့ ပတ်သက်  
တဲ့ သဘော။ ဝါယော ဟာ ဝါယောနဲ့ ပတ်သက်တဲ့သဘော။

ပင်ကိုယ်သီးသန့်စီဖြစ်ပြီး ဘယ်သူနဲ့မှ မပတ်သက်ဘူး။  
မာတဲ့၊ ပျော့တဲ့ သဘောဟာ - ပထဝီ ပဲ။

ပူတဲ့၊ အေးတဲ့ သဘောဟာ - တေဇော ပဲ။

ယိုစီးတဲ့၊ ဖွဲ့စည်းတဲ့ သဘောဟာ - အာပေါ ပဲ။

ထောက်ကန်တဲ့၊ လှုပ်ရှားတဲ့ သဘောဟာ - ဝါယော ပဲ။

သို့သော်လည်းပဲ ဓာတ်ကြီးလေးပါးဟာ တစ်ခုဖြစ်ရင်  
အကုန်ပါတာပဲ။ လွန်ကဲတဲ့ဓာတ်က ဦးဆောင်ပြီး ကျန်တဲ့ဓာတ်တွေက  
နောက်ကပါတယ်။

နာမ်ခန္ဓာလေးပါးမှာလည်း စိတ် ဖြစ်ရင် စေတသိက် တွေပါ တာပဲ။

ယောဂီတို့အနေနဲ့ အကြမ်းအားဖြင့် သိထားဖို့ကတော့ မြင် တိုင်း၊ ကြားတိုင်း၊ နံတိုင်း၊ စားတိုင်း၊ ထိတိုင်း ခန္ဓာငါးပါးစလုံး အတူတူ ဖြစ်ပြီး အတူတူပျက်တယ်လို့ သိထားရမယ်။

အဲဒီရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေရဲ့ ပင်ကိုယ်သီးသန့်သဘာဝတွေကို အဖြစ်ကို အဖြစ်အတိုင်း၊ အရှိကိုအရှိအတိုင်း သိဖို့လိုတယ်။

ပူနေတဲ့သဘော ကလေးရှိရင် ‘ပူတယ်၊ ပူတယ်’ မှတ်ဖို့။ အေး လာရင် ‘အေးတယ်၊ အေးတယ်’ မှတ်ဖို့။ ထိုင်နေရင်လည်း ‘ထိုင်တယ်၊ ထိုင်တယ်’ မှတ်ဖို့ပဲလိုတယ်။

ထိုင်တာကို ထိတာနဲ့တွဲပြီး ‘ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်’ လို့ မှတ်ရင်လည်း ရပါတယ်။

ဖောင်းတဲ့သဘောလေးပေါ်လာရင် ‘ဖောင်းတယ်’၊ ပိန်တဲ့ သဘောလေးပေါ်လာရင် ‘ပိန်တယ်’။ ဖြစ်နေတာကို ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း မှတ်ဖို့ပါပဲ။

ဘူတံဘူတတော - ဆိုတာဖြစ်နေတာကို ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း သတိဦးစီးတဲ့စိတ်နဲ့ စောင့်ပြီး ရှုမှတ်ပါလို့ဆိုပါတယ်။ အဲဒါဟာ ဝိပဿနာ အားထုတ်တာပဲ။

အဲဒီလို သတိဦးစီးတဲ့စိတ်နဲ့ ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေကို ဘာဖြစ်လို့ စောင့်မှတ်နေရသလဲဆိုတော့ အဲဒီရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေရဲ့ ‘သဘာဝ လက္ခဏာ’ နဲ့ ‘သာမညလက္ခဏာ’ ကို သိဖို့ပါပဲ။

အဲဒီလိုစောင့်ပြီး ရှုမှတ်လို့ သိတဲ့အသိဟာ စာအုပ်ထဲက သိတဲ့ အသိမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်တိုင်ဉာဏ်နဲ့ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိတဲ့ အသိမျိုးဖြစ်တယ်။

အဲဒီလို သိသွားတော့ ‘ရှုဉာဏ်’ ထဲမှာလည်း ငါပြုတ်သွားတယ်။ ‘အရှုခံ’ ထဲမှာလည်း ငါပြုတ်သွားတယ်။

ဖောက်ပြန်တဲ့သဘော နဲ့ သိတဲ့သဘော ပဲရှိတယ်ဆိုတာ ဉာဏ် ထဲမှာ ရှင်းလာတယ်။

‘ရှုဉာဏ်’ က - သတိ၊ ပညာ။ နာမ်တရားပဲ၊ ရုပ်မပါဘူး။

‘အရှုခံ’ က - ရုပ်လည်းပါတယ်၊ နာမ်လည်းပါတယ်။ ရုပ်ပါတာက ဓာတ်ကြီးလေးပါ။ နာမ်ပါတာက စိတ်နဲ့ စေတသိက်။

‘အရှုခံ’ ဖြစ်တဲ့ ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေကို ပေါ်ရာ၊ ပေါ်ရာ မလွတ်တမ်း သတိနဲ့စောင့်ပြီး ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ ‘အရှုခံ’ တွေရဲ့ ပင်ကိုယ်သီးသန့် သဘောတွေကို မှတ်ရင်းနဲ့ သဘောပေါက်လာတယ်။

‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ လို့မှတ်ပါများရင် ယောဂီတို့ရဲ့ ဉာဏ်ထဲမှာ လှုပ်ရှားတဲ့သဘော ကို တွေ့လာတယ်။ ရှေ့လှုပ်လိုက်၊ နောက်လှုပ်လိုက်နဲ့ လှုပ်ရှားတဲ့သဘော ထင်ရှားသိလာတယ်။ အဲဒါကို မှတ်နေတာက စူးစိုက်တဲ့သဘောနဲ့ သိတဲ့သဘော။

လှုပ်ရှားတဲ့သဘောနဲ့ မှတ်သိတဲ့သဘောကို အတွဲလိုက် သိလာတယ်။

ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ် ဆိုတဲ့ လှုပ်ရှားတဲ့သဘောက - ရုပ်တရား။

မှတ်သိတဲ့သဘောက - နာမ်တရား။

ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေရဲ့ သဘောတွေကို မှန်ကန်စွာသိဖို့ဆိုရင် ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း ဆက်တိုက်ရှုမှတ်နေရတယ်။

သဒ္ဓါတရားနဲ့အားထုတ်ပေမယ့် တရားစဉ် နဲ့ လုပ်ငန်းစဉ် မကွဲတာများတယ်။



တရားစဉ်ဆိုတာ ပိဋိကတ်သုံးပုံအကုန်ပါတယ်။

လုပ်ငန်းစဉ် က သတိပဋ္ဌာန်ဒေသနာတော်မှာလာတဲ့အတိုင်း ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ရှုမှတ်နိုင်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။

ဖြစ်တာကိုဖြစ်တဲ့အတိုင်း၊ ပေါ်တာကိုပေါ်တဲ့အတိုင်း ရှုမှတ်နိုင်မှလမ်းစဉ်တည့်ပါတယ်။

လှုပ်ရင် - လှုပ်တယ်၊ ယားရင် - ယားတယ် ၊ ကိုက်ရင် - ကိုက်တယ်၊ အောင့်ရင် - အောင့်တယ်၊ စဉ်းစားရင် - စဉ်းစားတယ်၊ ဝမ်းသာရင် - ဝမ်းသာတယ်၊ ဝမ်းနည်းရင် - ဝမ်းနည်းတယ်၊ လို့ရှုမှတ်ပါ။

\*မှတ်တယ်ဆိုတာ သိအောင်လုပ်တာပဲ။

စိတ်ကူးတာကို 'စိတ်ကူးတယ်၊ စိတ်ကူးတယ်' လို့ ရှုမှတ်နေရင် စိတ်ကူးတဲ့စိတ်ကလေးဖြစ်လာတာလည်းသိတယ်၊ ပျက်သွားတာလည်းသိတယ်။ ချက်ချင်းကြီးပျက်တာကို မသိသေးရင်တောင် စိတ်ကူးတဲ့ စိတ်ကလေးပေါ်လာတာကို သိသွားတယ်။

ပျက်တာကိုအသာထားအုံး၊ ပေါ်တိုင်းရှုမှတ်နေရင် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှာ သဘောတရားတွေမျိုးစုံပေါ်နေတာကိုသိလာတယ်။

ပေါ်လာတဲ့သဘောတရားတွေကို ပေါ်လာတဲ့အတိုင်းရှုမှတ်လိုက်လို့ရှိရင် သိသင့်သိထိုက်တဲ့ဉာဏ်ကလေးဟာ နည်းနည်းချင်းတိုးလာတယ်။ ခုန်ကျော်တက်သွားတဲ့အသိမျိုးမဟုတ်ဘူး၊ တဆင့်ချင်းတိုးလာတဲ့အသိမျိုး။

တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့်သိသွားတဲ့အသိမျိုးဟာ ခိုင်မာတယ်။

တစ်ဆင့်ချင်းတက်သွားတဲ့ဝိပဿနာဉာဏ်များဟာ ကိလေသာတွေကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ပယ်နိုင်တယ်။

ဝိပဿနာတရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ကိလေသာကိုပယ် သတ်နိုင်အောင် အားထုတ်တာပဲ။

နာနေလို့ နာတယ် လို့ ရှုမှတ်တာဟာ အကုသိုလ်မဖြစ်ပါဘူး။ ခံစားနေရင်တော့ ဒေါမနဿဖြစ်ရင်ဖြစ်မှာပေါ့။ ‘နာတယ်၊ နာတယ်’ လို့မှတ်တာဟာ ခံစားနေတာမဟုတ်ဘူး။ ရှုမှတ်နေတာ။

‘နာတယ်၊ နာတယ်’ ပဲမှတ်မှတ်၊ ‘ဖြစ်ပျက်၊ ဖြစ်ပျက်’ ပဲမှတ်မှတ်၊ ‘ဝေဒနာ၊ ဝေဒနာ’ ပဲမှတ်မှတ်၊ အင်္ဂလိပ်လိုမှတ်ချင်လည်း မှတ်၊ ပြင်သစ်လိုမှတ်ချင်လည်းမှတ်။ ဘယ်လိုပဲမှတ်မှတ်၊ မှတ်သမျှဟာ နာမည်တွေချည်းပဲ။

‘နာတယ်၊ နာတယ်’ လည်းနာမည်ပဲ၊ ‘ဝေဒနာ၊ ဝေဒနာ’ လည်း နာမည်ပဲ။ သည့်ပြင်ဘာသာတွေနဲ့ခေါ်လည်းနာမည်ပဲ။

နာမည်ကအဓိကမဟုတ်ဘူး။ တကယ်ဖြစ်နေတဲ့သဘော တရားကို သိဖို့က အဓိကပဲ။

တရားစဉ်နဲ့လုပ်ငန်းစဉ် ရောပြီးတော့ တရားအားထုတ်တဲ့ အခါမှာ ခန္ဓာမှာပေါ်နေတဲ့သဘောတွေကို ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် မရှုဘဲ အားထုတ်ရင်း ဆင်ခြင်တာတွေများသွားတတ်တယ်။

ကိုယ်သင်ယူမှတ်သားထားတဲ့ ဗဟုသုတနဲ့ ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေ၊ အကြောင်းတွေ၊ အကျိုးတွေ ၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တတွေကို လျှောက် ဆင်ခြင်နေလို့ရှိရင် တရားထိုင်ရင်းစဉ်းစားနေတာနဲ့ အတူတူပါပဲ။

အာရုံငါးပါးကာမဂုဏ်တရားတွေကို စဉ်းစားနေရင်တော့ အကုသိုလ်ပေါ့။ ဘုရားဟောထားတဲ့တရားတွေကို စဉ်းစားနေရင် တော့ ကုသိုလ်ရပါတယ်။ သို့သော်လည်း ဝိပဿနာဉာဏ် မဖြစ်တော့ ဘူး။ စိန္တာမယဉာဏ်လောက်နဲ့ အချိန်ကုန်သွားတယ်။

တရားရှုမှတ်တဲ့အခါမှာဖြစ်နေတာကို ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း ရိုရို  
သေသေနဲ့စိတ်အားစိုက်၊ ချိန်သားကိုက်ပြီး အားထုတ်ရမယ်။

ချိန်သားကိုက်တယ်ဆိုတာ ‘သမ္မာသင်္ကပ္ပ’ သဘောနဲ့ ရှုကွင်း  
ရှုကွက်အပေါ်စိတ်ကို ဦးညွှတ်ပေးပြီးသားဖြစ်ပါတယ်။

‘အရှုခံ’ ပေါ်ကို ‘ရှုဉာဏ်’ကို ညွှန်ပြပေးတဲ့သဘောပါပဲ။

စိတ်အားစိုက်ဆိုတာက ‘သမ္မာဝါယာမ’ ပါ။ ရှုကွင်း၊ ရှုကွက်  
ပေါ်ကို စေတသိကဝီရိယစိုက်ထုတ်လိုက်တာပါပဲ။

ဝိပဿနာက ‘ခဏိကသမာဓိ’ ကို ဦးစားပေးရပါတယ်။  
သမထများလို့ ‘အပ္ပနာသမာဓိ’ ရောက်ဖို့အဓိကမဟုတ်ပါဘူး။

ဒါကြောင့် ဝိပဿနာရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ ‘ပေါ်ရာ၊ ပေါ်ရာ’  
လိုက်ပြီးမှတ်ရပါတယ်။ ‘ခဏိကသမာဓိ’ အားကောင်းလာရင်

‘ဥပစာရ သမာဓိ’ မျိုးဖြစ်တာပါပဲ။ ဒါကြောင့် ‘ထင်ရှားရာ၊ ထင်ရှားရာ’  
ကိုပြောင်းပြီး မှတ်ပေးဖို့လိုတယ်။

‘ပေါ်ရာ၊ ပေါ်ရာ’ ကိုမစဉ်းစားပဲနဲ့၊ ဓာတ်မခွဲပဲနဲ့၊ သရုပ်မခွဲ  
ပဲနဲ့ ရှုမှတ်ပါ။ ရှုမှတ်နေတဲ့အချိန်မှာ ဆင်ခြင်မှုတွေမလုပ်ပါနဲ့။

အခုလိုတရားနာနေချိန်မှာတော့ ဓာတ်ခွဲတာတို့၊ သရုပ်ခွဲတာ  
တို့ ဆင်ခြင်တာတို့ကို ကြိုက်သလောက်လုပ်နိုင်ပါတယ်။ တရားအား

ထုတ်ရာမှာ ဓာတ်ခွဲနေလို့ရှိရင် ထိုင်စဉ်းစားနေရော။ တရားအားထုတ်  
ရာမရောက်တော့ဘူး။

တရားထိုင်နေတုန်းဘာကိုပဲစဉ်းစား၊ စဉ်းစား ‘စဉ်းစားတယ်၊  
စဉ်းစားတယ်’ လို့မှတ်ပါ။

မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် ရဖို့အတွက်မှာ အဲဒီစဉ်းစားတာဟာ  
အနှောက်အယှက်ပဲ။





စ, စ၊ အားလုံးတရားတွေချည်းပဲ။ အကုန်ကောင်းတာပဲ။ ပင်တိုင် ကမ္မဋ္ဌာန်းအနေနဲ့ တစ်ခုခုကို မှတ်ရပေမယ့် ပေါ်လာတဲ့ ‘ထင်ရှားရာ၊ ထင်ရှားရာ’ ကို လိုက်မှတ်ပါ။

မြင်တာ၊ ကြားတာ၊ ယားတာ၊ နာတာ ပေါ်လာရင် မှတ်နေတဲ့ ပင်တိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုရပ်လိုက်ပြီး၊ မြင်ရင် - မြင်တယ်၊ ကြားရင် - ကြားတယ်၊ နာရင် - နာတယ် လို့ထင်ရှားပေါ်ရာကို ပြောင်းမှတ်ပါ။

စိတ်ကူးရင် - စိတ်ကူးတယ် လို့တင်းတင်းရင်းရင်းခပ်သွက် သွက်မှတ်ပေးပါ။ ပြီးတော့မှ ပင်တိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုပြန်မှတ်ပါ။

အာနာပါန ကိုဦးဇင်းတို့ မပယ်ပါဘူး။ ဘုရားတောင် အာနာ ပါနကမ္မဋ္ဌာန်းပွားများအားထုတ်ခဲ့တာပဲ။

ဒါပေမယ့်အများနဲ့ အားထုတ်တဲ့နေရာမှာ ဘေးလူအနှောင့် အယှက်ဖြစ်မှာစိုးလို့ ဦးဇင်းတို့တရားစခန်းမှာ အာနာပါနကို ခဏဖြုတ် ခိုင်းထားတာပါ။

ကိုယ့်ဘာသာတစ်ယောက်တည်း အားထုတ်တဲ့အခါမှာ အာန ပါနလည်း လေ့ကျင့်ပါ။ ဖောင်း၊ ပိန်တို့၊ ထိုင်၊ ထိ တို့ကိုလည်း လေ့ကျင့်ပါ။ နောက်ပိုင်းမှာ အိပ်ရာဖျာကပ်ဖြစ်တဲ့အခါကျတော့ ကြုံရာသုံးပေါ့။ ဘယ်လိုသုံးသုံးအကုန်ရတယ်။ အဲဒီတော့ တရားနဲ့ သေရုံပဲ။ သေခါနီး ဒီလိုတရားနဲ့သေတတ်အောင် လေ့ကျင့်ထားရင် သေရမှာကို ကြောက်စရာမလိုတော့ဘူး။

ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်နည်းတစ်ခုခုကို စွဲစွဲမြဲမြဲ ကြိုးစားပါ။ တစ်ခုနဲ့ အောင်သွားရင် ကျန်တာအကုန်ရတာပဲ။

‘ပေါ်ရာ၊ ပေါ်ရာ’ ရှုမှတ်နေတဲ့နည်းဟာ အကုန်လုံးမှာ သုံးလို့ရတယ်။

ကိုယ်က အာနာပါန ကြိုက်လို့ ‘ဝင်လေ၊ ထွက်လေ’ ရှုမှတ်ရင်း သမာဓိရလာရင် ‘ပေါ်ရာ၊ ပေါ်ရာ’ လိုက်ပြီးရှုမှတ်ပါ။ အဲဒါဆိုရင် ဝိပဿနာ ဖြစ်တာပဲ။

‘ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်’ မှတ်တဲ့သူကလည်း ထိုင်တယ်၊ ထိတယ် မှတ်ရင်းကနေ ‘ပေါ်ရာ၊ ပေါ်ရာ’ လိုက်မှတ်ပါ။

‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ မှတ်တဲ့သူကလည်း ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ် မှတ်ရင်းကနေ ‘ပေါ်ရာ၊ ပေါ်ရာ’ လိုက်မှတ်ပါ။

ပင်တိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခုထားပါ။ ပင်တိုင်တစ်ခုထားတော့ ပင့်ကူအိမ်ကပင့်ကူကြီးလို - ပေါ်တဲ့ဘက်သွားစားလိုက်၊ ပြန်လာလိုက်။ နောက်ထပ်ပေါ်တဲ့ဘက်သွားစားလိုက်၊ ပြန်လာလိုက်။ပင်တိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းမှာ ပြန်ထိုင်တဲ့သဘောကိုပြောတာ။

စိတ်ကူးစဉ်းစားတာကို များများမှတ်ပေးနိုင်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ တရားအလုပ်က တစ်ရက်၊ မိသားစုကိစ္စလုပ်တာက တစ်သက်ဆိုတော့ စိတ်ကူးစဉ်းစားကတော့ပေါ်မှာပဲ။ ပေါ်လာတဲ့ စိတ်ကူးစဉ်းစားတာကို ‘စိတ်ကူးတယ်၊ စိတ်ကူးတယ်’ လို့ခပ်သွက်သွက်နဲ့ တင်းတင်းရင်းရင်း မှတ်ပါ။

စိတ်ကူးကိုခပ်သွက်သွက်၊ ခပ်တင်းတင်းမှတ်ပြီးမှ ပင်တိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုပြန်မှတ်ပါ။

အာသဝဆိုတာ ကိလေသာတွေပါပဲ။ ယိုစီးတတ်တဲ့သဘောပေါ့။ ဉာဏ်အားဖြင့်ဆိုရင် ဂေါ်တြဘူအထိ၊ ပုဂ္ဂိုလ်အားဖြင့်ဆိုရင် အနာဂါမ်အထိ၊ ဘုံအားဖြင့်ဆိုရင် ဘဝဂ်အထိ။ ထူးမြတ်တဲ့ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်မရအောင် တားဆီးပိတ်ပင်တတ်တဲ့တရားတွေပဲ။

ယောဂီတို့နဲ့ အဓိကဆိုင်တာကတော့ ဒိဋ္ဌာသဝပါပဲ။ ဒိဋ္ဌိ

ကိလေသာလို့လဲခေါ်တယ်။ ဒီအာသဝတွေထပ်ပြီးမဖြစ်အောင်၊ ဒိဋ္ဌိ အသစ်တွေ ထပ်မဖြစ်အောင် အားထုတ်ရမယ်။

ဖြစ်ပြီးသား ဒိဋ္ဌိဆိုတာ အနုသယကိလေသာ တွေပေါ့။ ပုံသဏ္ဍာန်၊ ခြပ်တွေနဲ့ အတုံးလိုက်အခဲလိုက် ရှိနေတာတော့မဟုတ်ပါဘူး။ သတ္တိအနေနဲ့ရှိနေတာပါ။ ကမ္မသတ္တိနဲ့ ပြောရင် ပိုထင်ရှားတယ်။

ယောဂီတို့အခု လှူဒါန်းနေကြတယ်။ အဲဒီလိုလှူဒါန်းတဲ့ စေတနာတွေဟာ ဥပါဒ်၊ ဌီ၊ ဘင် အနေနဲ့ ပျက်သွားသော်လည်း စေတနာဟာ သတ္တိအနေနဲ့ ကျန်ပါတယ်။

ဒါန စေတနာ၊ သီလ စေတနာ၊ ဘာဝနာ စေတနာပေါ့။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုရဲ့စေတနာကလေးတွေကို ကမ္မသတ္တိလို့ခေါ်ပါတယ်။

အဲဒီ 'ကံ' တွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ဘယ်နေရာမှာ သွားစုနေသလဲလို့မေးရင် နေရာတော့ အတည်တကျပြောလို့မရပေမယ့် ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေထဲမှာ သတ္တိအနေနဲ့ ကိန်းသွားတယ်။

ဥပမာ - သရက်ပင်ကလေးပေါက်လာတယ်ဆိုပါစို့။ သရက်ပင်ကလေးဟာ သရက်သီးတော့ မသီးသေးဘူး၊ ဒါပေမယ့် အဲဒီအပင်ပေါက်ထဲမှာ အသီးသီးနိုင်တဲ့သတ္တိပါလာတယ်။ အပင်ရဲ့ ပင်စည်တို့၊ အရွက်တို့အထဲခွဲကြည့်ပေမယ့် အဲဒီသတ္တိကို တွေ့မှာမဟုတ်ဘူး။ သတ္တိပါတာတော့ ကြိမ်းသေပဲ။ အဲဒီသတ္တိကြောင့် နောင်သီးချိန်တန်တဲ့အခါမှာ အသီးလေးတွေသီးလာရပါတယ်။

အသီးသီးနိုင်တဲ့ သစ်ပင်မှန်သမျှ အသီးသီးနိုင်တဲ့သတ္တိပါလာတယ်။ အဲဒီသတ္တိဟာ ဘယ်နေရာမှာ သွားစုနေတယ်လို့ ပြောလို့မရဘူး။

ဘုရားအရာ၊ ကံအရာ၊ ဈာန်အရာ တွေကို စိတ်ကူးရှည်ပြီး

သွားမတွေးပါနဲ့။ တွေးရင်ရူးသွားလိမ့်မယ်။

လှူဒါန်းထားတဲ့ ကမ္မသတ္တိတွေဟာ တစ်ချိန်ကျရင် အကျိုးပေးမှာပါပဲ။ ယောဂီတို့ပြုထားတဲ့ ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ တရားတွေဟာ ကမ္မသတ္တိအနေနဲ့ ကျန်နေပါတယ်။

ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ ဆိုတဲ့ စေတနာ ကလေးကတော့ ဥပါဒ်၊ ဌီ၊ ဘင်ဆိုပြီး ချုပ်သွားတယ်။ စေတနာက နာမ်တရားဆိုတော့ သင်္ခါ ရက္ခန္ဓာ ထဲမှာပါလို့ဖြစ်ပြီး ပျက်သွားတယ်။

စေတနာကလေးချုပ်သွားပေမယ့် ကမ္မသတ္တိအနေနဲ့ ကိန်းသွားတယ်။

ယောဂီတို့အနေနဲ့တရားအားထုတ်တဲ့အခါမှာ ပုံသဏ္ဍာန်တွေ၊ ဝေါဟာရတွေကို ခွာနိုင်သမျှခွာပါ။ ဝိပဿနာအားထုတ်တဲ့နေရာမှာ 'သဘော' ရောက်ဖို့အဓိကပဲ။

'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်' ဆိုရင် အဓိက၊ က -လှုပ်ရှားတဲ့ သဘော၊ မှတ်သိတဲ့သဘော။

အခုမှစမှတ်ခါစ ယောဂီများ 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်' ၊ 'ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်' မှတ်ရပါတယ်။ လနဲ့နှစ်နဲ့ချီပြီး အားထုတ်တဲ့ ယောဂီများမှတ်တာကလည်း 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်' ၊ 'ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်' ပဲ။ သောတာပန်တွေ ၊ သကဒါဂါမ်တွေလည်း ဒီလိုပဲမှတ်ရတာပါပဲ။

ဒီနည်းနဲ့ရှုမှတ်ပြီး တရားရသူတွေအားလုံးဒါပဲမှတ်ပါတယ်။

အခုမှစမှတ်တဲ့သူရဲ့ ဖောင်း၊ ပိန်နဲ့၊ နှစ်နဲ့ချီပြီး မှတ်ထားတဲ့ သူရဲ့ ဖောင်း၊ ပိန်နဲ့၊ တရားရပြီး သူမှတ်တဲ့ ဖောင်း၊ ပိန်နဲ့၊ မြင်တာချင်း မတူဘူး။

‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ မှတ်ခါစယောဂီများမှာ - ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ မှတ်လိုက်၊ စိတ်ကူးလိုက်၊ နည်းနည်းလေး ညောင်းလာရင် ပြင်လိုက်။ ဒါကိုအပြစ်ပြောတာမဟုတ်ပါဘူး။ မှတ်ခါစမှာတော့ ဒီလိုပဲ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

မှတ်နေကျယောဂီများကျတော့ ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ မှတ်ရ တာအရသာရှိပြီး မှတ်လို့ကောင်းနေတယ်။

‘အရှုခံ’ က - ရုပ်နဲ့နာမ်။ ခန္ဓာငါးပါး။

‘ရှုဉာဏ်’ က - သတိနဲ့ပညာ။ နာမ်တရား။

‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ ဆိုတာ ရုပ်တရား။ ဝါယောဓာတုလို့ ဆိုတဲ့ လှုပ်ရှားတဲ့သဘောကလေး။

စိတ်ကူးတယ်၊ စဉ်းစားတယ် လို့မှတ်ရင်တော့ ‘အရှုခံ’ လည်း နာမ်ပဲ။ ‘ရှုဉာဏ်’ လည်းနာမ်ပဲ။

‘အရှုခံ’ ရော၊ ‘ရှုဉာဏ်’ ရော အားလုံးပေါင်းရင် - ရုပ်နဲ့ နာမ်ပဲ။

သဘောတရားတွေက သဘောတရားတွေကို ရှုမှတ်နေတာ ဆိုတော့ ငါ၊ သူတစ်ပါး၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမ ဆိုတာတွေမပါဘူး။ အဲဒါ သက္ကာယဒိဋ္ဌိတဒင်္ဂီပြုတ်တာပေါ့။

\*ပညတ်၊ ပရမတ် နှစ်ခုစပ်၊ သိတတ်သူမှမြတ်။

ငါ၊ သူတစ်ပါး၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါဆိုတာက ပညတ်အနေနဲ့သိတာ။ အဲဒါကို ပရမတ် လို့ဆိုတဲ့ ရုပ်သဘော၊ နာမ် သဘောတွေနဲ့ စပ်ပြီးသိနိုင်မယ်ဆိုရင် မြတ်တဲ့သူဖြစ်ပါတယ်။

ခေါ်ဝေါ်သုံးစွဲတဲ့နေရာမှာ ပညတ် နဲ့သုံးရမယ်။ ရင်ထဲက သဘောပေါက်ဖို့ကျတော့ ပရမတ် နဲ့သဘောပေါက်ရမယ်။ သူ့နေရာ



နဲ့ သူသုံးတတ်ရမယ်။

ဘုရားက သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ဆိုပြီး သိက္ခာသုံးပါးဟော ထားတယ်။

‘သီလ’ ကိုမပျက်စီးအောင် ထိန်းသိမ်းရမယ်။ ‘သမာဓိ’ ရဖို့ အတွက်ကျတော့ အမှတ်ဆက်အောင် ကြိုးစားရမယ်။ ယုံယုံကြည် ကြည်နဲ့ အမှတ်ဆက်မှ ‘သမာဓိ’ ရတယ်။

သဒ္ဓါတရားနဲ့တွန်းမှတ်ရတယ်။ သိပ်မဝေဖန်နဲ့။ ဝေဖန်လို့ ရှိရင် သမာဓိပျက်သွားတယ်။

ရှုမှတ်နေတုန်းမှာ လျှောက်ဝေဖန်နေရင် အမှတ်ဆက်ပျံ မလား။ အမှတ်မဆက်တော့ သမာဓိမရဘူးပေါ့။ စထိုင်ကတည်းက အမှတ်ကို ဆက်အောင် မှတ်ရတယ်။ အမှတ်ဆက်တာနဲ့ တစ်နေရာ တည်းမှတ်တာမတူဘူး။

အမှတ်ဆက်တယ်ဆိုတာ တစ်ခုတည်းကို မှတ်ဖို့ပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ ‘ပေါ်ရာ၊ ပေါ်ရာ’ ကို ဆက်တိုက်မှတ်ဖို့ပြောတာ။

‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ မှတ်ရင်းနဲ့ အာရုံထဲမှာမြင်လာတာ တွေ၊ နားထဲကြားတာတွေပေါ်လာရင် မြင်တယ်၊ ကြားတယ်လို့ မှတ် ပေးရမယ်။ မြင်တဲ့၊ ကြားတဲ့ အပေါ်မှာလိုက်ပြီးမဝေဖန်ပါနဲ့။

မြင်တာ၊ ကြားတာက မပျောက်ပဲကြာနေမယ်ဆိုရင် ခန္ဓာ ကိုယ်ကိုပြန်ပြီး စိုက်ရှူပေးပါ။

တစ်ချို့က အမြင်သန်တယ်။ အလင်းတွေမြင်လိုက်၊ အရောင် တွေမြင်လိုက်၊ တောလိုလို၊ တောင်လိုလိုတွေမြင်လိုက်၊ နတ်သား၊ နတ်သမီးတွေလိုမြင်လိုက်၊ ဘုရား၊ ရဟန္တာတွေမြင်လိုက်၊ ဘီလူး၊ တစ္ဆေတွေ မြင်လိုက်၊ အလောင်းကောင်တွေမြင်လိုက်၊ အရိုးစုတွေ

မြင်လိုက်နဲ့ ဟိုဟာမြင်လိုက်၊ သည်ဟာမြင်လိုက်နဲ့ တွေ့တတ်တာ တွေရှိတယ်။

အဲဒီလိုအာရုံတွေမြင်လာရင် အကြာကြီးလိုက်မကြည့်ပါနဲ့၊ ခန္ဓာ ကိုယ်ကို ဉာဏ်စိုက်လိုက်ပါ။

မြင်တာကို ဂရုစိုက်နေလို့ရှိရင် မြင်တဲ့အာရုံတွေ ဆက်သွား တတ်တယ်။

တကယ်မြင်ရမှာက သဘောတရားကို မြင်ရမှာ။ နာတဲ့ သဘောတွေ၊ ယားတဲ့သဘောတွေ၊ ကိုက်တဲ့သဘောတွေ၊ လှုပ်တဲ့ သဘောတွေကို လှည့်ပတ်မှတ်ရပါမယ်။ မြင်တာ၊ ကြားတာတွေကို စိတ်မဝင်စားပါနဲ့။

\*စောင့်စည်းသောအားဖြင့် အာသဝတွေကို ပယ်ရမယ်တဲ့။

မျက်စိတို့၊ နားတို့၊ နှာခေါင်းတို့၊ လျှာတို့၊ ကိုယ်တို့၊ စိတ်တို့မှာ စောင့်စည်းထားရပါမယ်။

မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်ဆိုတဲ့ တံခါးခြောက် ပေါက်မှာ ဣန္ဒြေတွေကို ထိန်းသိမ်းပါ။

ဣန္ဒြေတွေကို ထိန်းသိမ်းနိုင်လာလို့ရှိရင် ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ မှတ်ရင်းနဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သဘောတွေကို မမျှော်လင့် ပဲ တွေ့လာပါလိမ့်မယ်။

‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ စမှတ်ခါစမှာ တစ်ချက်မှတ်၊ တစ် ချက် သိကနေ နောက်ပိုင်းမှာ သုံးချက်မှတ်ကိုတိုးပြီး မှတ်ပေးပါ။

‘ဖောင်းတယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ဖောင်းတယ်’၊ ‘ပိန်တယ်၊ ပိန်တယ်၊ ပိန်တယ်’ လို့မှတ်ပေးပါ။ အဲဒါဖောင်းတာရဲ့ ‘အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး’၊ ပိန်တာရဲ့ ‘အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး’ သုံးချက်မှတ်တာနဲ့

အတူတူပဲ။

‘ဖောင်း၊ ပိန်’ မှတ်ရင်းက ‘နာတာ၊ ကျဉ်တာ’ ပေါ်လာရင် ‘နာတာ၊ ကျဉ်တာ’ ကို ‘ဖောင်း၊ ပိန်’ နဲ့တွဲပြီးမှတ်ပေးပါ။ ‘ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာ’ကို မှတ်နေရင်းက ‘နာတာ၊ ကျဉ်တာ’ ကိုလည်း သိနေတယ်။

‘နာတာ၊ ကျဉ်တာ’ တိုးပြီးထင်ရှားလာရင် ‘ဖောင်း၊ပိန်’ကို လွတ်လိုက်ပြီး ‘နာတာ၊ ကျဉ်တာ’ ကိုပဲမှတ်ပါ။

‘ဖောင်း၊ ပိန်’ နဲ့ ‘နာတာ၊ ကျဉ်တာ’ နဲ့တွဲမှတ်ရင် တစ်ခါ တလေမှာ အံဝင်ခွင်ကျမဖြစ်ပဲရှိနေတတ်တယ်။

‘ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်’ နဲ့ ‘နာတယ်၊ ကျဉ်တယ်’ တွဲမှတ်ရင် ပိုပြီးအဆင်ပြေတတ်တယ်။

‘အရှုခံ’ မထင်ရှားရင် ‘ရှုဉာဏ်’ ထင်ရှားအောင်လုပ်ပါ။ ‘ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်’ လို့ မှတ်တဲ့အခါမှာ ထိုင်တာ၊ ထိတာ မထင်ရှားရင် မှတ်နေတဲ့ ‘မှတ်စိတ်’ ထင်ရှားအောင် တင်းတင်းရင်းရင်းမှတ်ရတယ်။

x x x x x x x x x x x x

### အပါယ်လွတ်ဖို့မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ရမှ စိတ်ချရတယ်

အာသဝခပ်သိမ်းချုပ်ငြိမ်းဖို့ရာအတွက် အခြေခံလိုအပ်ချက် အနေဖြင့် သင့်တင့်မှန်ကန်စွာ နှလုံးသွင်းခြင်းဆိုတဲ့ ယောနိသောမန သိကာရ ဖြစ်ဖို့လိုတယ်။

မသင့်မတင့်နှလုံးသွင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မဖြစ်သေးတဲ့အာသဝ တွေဖြစ်လာနိုင်တယ်။ ဆိုလိုတာက လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ သတ္တိအနေနဲ့ ကိန်းနေတဲ့ အဝိဇ္ဇာတို့၊ တဏှာတို့၊ မာနတို့ စတဲ့ ကိလေသာတရားတွေ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ ကာမာသဝ၊ ဘဝါသဝ ဆိုတဲ့ ကိလေသာတွေတိုးပွားလာတယ်။ မဖြစ်သေးတာတွေ ဖြစ်လိမ့်မယ်၊ ဖြစ်ပြီးသားတွေတိုးပွားလိမ့်မယ်။

အာသဝတွေ ကုန်ခမ်းအောင်ပယ်သတ်ရမယ့်နည်း (၇)နည်း ရှိတယ်။

- ၁။ ဉာဏ်အမြင်ဖြင့် ပယ်သတ်ရမည့် အာသဝတွေရှိတယ်။
- ၂။ စောင့်စည်းခြင်းဖြင့် ပယ်သတ်ရမယ့် အာသဝတွေရှိတယ်။
- ၃။ မှီဝဲသုံးစောင်ခြင်းဖြင့် ပယ်သတ်ရမယ့် အာသဝတွေ။
- ၄။ သည်းခံပြီးတော့ပယ်သတ်ရမယ့်အာသဝတွေ။
- ၅။ ရှောင်ရှားပြီးပယ်သတ်ရမယ့်အာသဝတွေ။
- ၆။ ပယ်ဖျောက်ပြီးတော့ပယ်သတ်ရမယ့်အာသဝတွေ။
- ၇။ ပွားများသောအားဖြင့်ပယ်သတ်ရမယ့် အာသဝတွေ။

အာသဝတရားက (၄) မျိုး။ ပယ်သတ်ရမယ့်နည်းက (၇)မျိုး။ ကာမာသဝ၊ ဘဝါသဝ၊ ဒိဋ္ဌာသဝ၊ အဝိဇ္ဇာသဝ ဆိုပြီး အများအားဖြင့်

(၄) မျိုး သိကြတယ်။ ဒီသုတ္တန်မှာတော့ (၃) မျိုးနဲ့ ပြထားတယ်။  
ဉာဏ်အမြင်ဖြင့် ပယ်ဖျောက်တာက - ဒိဋ္ဌာသဝကိုပယ်  
ဖျောက်တာ။

ဝိပဿနာတရားတွေနာ၊ ဝိပဿနာတရားတွေအားထုတ်နေ  
တာဟာ အဓိကအားဖြင့် ဒိဋ္ဌာသဝ ကိုအရင်ဆုံးတိုက်ဖျက်ပြီး ပယ်  
သတ်တာ။

ယောဂီတို့အနေနဲ့ တရားနာသောအားဖြင့် ဒိဋ္ဌိတွေပယ်သတ်  
သလိုကိုယ်တိုင် ရှုမှတ်ရင်းနဲ့လည်း ဒိဋ္ဌိတွေပယ်သတ်နေကြတာပဲ။

အရိယာသူတော်ကောင်းတွေထံမှာ စည်းကပ်၊ သူတော်  
ကောင်းတရားတွေနာကြားပြီး တရားတော်တွေကို ကျွမ်းကျင်အောင်  
ကြိုးစားလို့ရှိရင် ဉာဏ်အမြင်ဖြင့်ပယ်သတ်တာပဲ။

အရိယာမဖြစ်သေးခင်မှာ သုတမယဉာဏ်၊ စိန္တာမယဉာဏ်တို့  
ဖြင့် ပယ်သတ်နိုင်တယ်။

သုတမယဉာဏ်၊ စိန္တာမယဉာဏ်နဲ့ ပယ်သတ်တာက ဉာတပရိ  
ညာ။ ဘာဝနာမယဉာဏ်နဲ့ ရှုမှတ်ပွားများပြီး ပယ်သတ်တာက တီရဏ  
ပရိညာ နဲ့ ပဟာနပရိညာ။ နောက်ကျတော့ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် နဲ့  
အနုဆုံးအာသဝတွေကို ပယ်သတ်သွားနိုင်တယ်။

‘နာမဓူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်’ နဲ့ ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေ လို့သိရုံနဲ့တော့  
အပါယ်တံခါးမပိတ်နိုင်သေးပါဘူး။ အလွန်ကြမ်းတမ်းတဲ့ သက္ကာယ  
ဒိဋ္ဌိကိုသာ ပယ်သတ်နိုင်တယ်။

‘ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်’ လောက်နဲ့ အကြောင်းကြောင့် အကျိုး  
ဖြစ်တာပဲလို့ သိတာကလည်း ကြမ်းတမ်းတဲ့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ကိုပဲ  
ပယ်သတ်နိုင်တယ်။

‘သမ္မသနဉာဏ်၊ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်’ အဆင့်လောက်နဲ့ ရုပ်  
တွေ၊ နာမ်တွေရဲ့ ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်း တွေကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် လှိုင်လှိုင်  
ကြီးမြင်ရင် နူးညံ့သိမ်မွေ့တဲ့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ တွေကို ပယ်နိုင်တယ်။  
အပါယ်တံခါးတော့ မပိတ်သေးပါဘူး။ အဲဒီဉာဏ်အဆင့်မျိုးနဲ့  
သေမယ်ဆိုရင်တော့ အပါယ်မကျဘူး။

ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ကတည်းက ‘စူဠသောတာပန်ဖြစ်နေပြီ’။

အဲဒီဉာဏ်တွေဖြစ်နေတုန်းသေရင်တော့ အပါယ်မကျဘူး  
ပေါ့။ ဉာဏ်တွေပျောက်သွားပြီးမှ လောဘ၊ ဒေါသ တွေနဲ့သေရင်  
တော့ အပါယ်ကျနိုင်တာပဲ။

အပါယ်လွတ်ဖို့ကတော့ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ရမှ စိတ်ချရ  
တယ်။ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ရမှ အလွန်သိမ်မွေ့တဲ့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို  
အမြစ် ပြတ်ပယ်သတ်နိုင်တယ်။

နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်၊ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်၊ သမ္မသနဉာဏ်၊  
ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်တို့က သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို တဒဂံပယ်တယ်။

သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ရမှ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို  
အမြစ် ပြတ်ပယ်နိုင်တယ်။

မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် ရဖို့အတွက် ဝိပဿနာဉာဏ်အား  
ကောင်းမှရတာ။

ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ အားကောင်းဖို့အတွက် ကြိုးစားပမ်းစား  
အားထုတ်ရသလို၊ ဒိဋ္ဌိပယ်သတ်တဲ့တရားတွေလည်း သဘောပေါက်  
နားလည်ရမယ်။

အသိနဲ့ဒိဋ္ဌိပယ်ပြီး ရှုမှတ်ပွားများတော့ သံသယတွေ မလာ  
တော့ဘူး။ ဒါမှသာ အားကောင်းတဲ့ဝိပဿနာဖြစ်နိုင်တယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ တရားနာဖို့လည်း အရေးကြီးတယ်၊ နှလုံးသွင်း  
မှန်ဖို့လည်း အရေးကြီးတယ်။

ဝိပဿနာဉာဏ်လို့ခေါ်တဲ့ သစ္စာနုလောမိက သမ္မာဒိဋ္ဌိဉာဏ်  
ဟာ သာသနာတွင်းမှာမှ သိခွင့်ရတယ်။

သာသနာတွင်းမှာတောင်မှ နေရာတိုင်းမှာ မထွန်းကားဘူး။  
ဒါန၊ သီလ၊ သမထ လောက်နဲ့ အချိန်ကုန်သွားတာတွေက အများ  
ကြီးပဲ။

ထွန်းကားပြန်တော့လည်း ကိုယ်က သဒ္ဓါတရားရှိအုံးမှ။  
ဉာဏ်ပညာနဲ့ယှဉ်တဲ့ သဒ္ဓါတရားရှိဖို့လိုတယ်။ ဂမ္ဘီရဉာဏ်၊ သံဝေဂ  
ဉာဏ်တို့နဲ့ တွဲတဲ့ သဒ္ဓါတရားမျိုးမှ ဝိပဿနာဉာဏ်ကို ဆက်တက်  
နိုင်တာ။

နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်းဆင်ခြင်နိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှ သံသရာကြီးကို  
ဘေးလို့မြင်တာ။ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ တရားတော်တွေနဲ့ပတ်သတ်  
ပြီး သိမြင်တဲ့ ဗဟုသုတရှိဖို့ လိုတယ်။

ကိုယ်တိုင်မလုပ်နိုင်သေးတာထား၊ သတိပဋ္ဌာန်တရားတို့၊  
သစ္စာတရားတို့ကို နားလည်ထားရမယ်။

ဗုဒ္ဓဝါဒဟာ သတိ၊ ပညာလမ်း။ ဗုဒ္ဓဝါဒဟာ သစ္စာဝါဒ။ မျက်  
ကန်းယုံကြည်မှုမျိုးကို ဦးစားမပေးတဲ့ ဝိဘန္ဓဝါဒ။ အတ္တကို ပြတ်ပြတ်  
သားသားပယ်တဲ့ အနတ္တဝါဒ။

အကြောင်း၊ အကျိုးကို အခြေခံတဲ့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အပေါ်မှာ  
သစ္စာလေးပါး ကို အထွဋ်တင်ထားတဲ့ ဝါဒဟာ ဗုဒ္ဓဝါဒပဲ။

ဗုဒ္ဓဝါဒဟာ အဖိုးတန်လို့လည်းပဲ သိဖို့ခက်တယ်။ သိဖို့ခက်  
သလိုကျင့်ဖို့လည်းခက်တယ်။ ဒါကြောင့်သာမန် သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ လောက်

နဲ့တော့မရနိုင်ဘူး။ ဝိဇ္ဇာရော၊ စရဏရော အားကောင်းတော့မှ သစ္စာ အထိ ဆိုက်ရောက်သွားနိုင်တယ်။

သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှလွတ်မြောက်မှုဆိုတဲ့ ဝိမုတ္တိရသကို ရရှိခံစားနိုင်ဖို့အတွက် ဓမ္မဘက်မှာ လေးလေးနက်နက်တွေးခေါ်ဆင်ခြင်ဖို့ လိုတယ်။ ဝိမုတ္တိရသဆိုတာ သန္တိသုခ လို့ခေါ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ပါပဲ။

သဗ္ဗာသဝသုတ်မှာ မြတ်စွာဘုရားဟောကြားထားတာက - သိသောသူ၊ မြင်သောသူသာလျှင် အာသဝေါတရားတွေ ကုန်ခမ်းစေနိုင်တယ်။ မသိသောသူ၊ မမြင်သောသူအား အာသဝေါတရားတွေ မကုန်ခမ်းစေနိုင်ဘူးလို့ဟောတယ်။

သိသောသူ၊ မြင်သောသူဆိုတာ - ဒါက နှလုံးသွင်းသင့်တဲ့ တရား၊ ဒါက နှလုံးမသွင်းသင့်တဲ့တရား၊ ဒါက ယောနိသောမန သိကာရ၊ ဒါကအယောနိသောမနသိကာရ တရားလို့ခွဲခြားပြီးသိတယ်။ တရားတွေ နာမယ်၊ တရားတွေအားထုတ်မယ်ဆိုရင် ဒီလိုခွဲခြားပြီး သိတယ်။

အဲဒီလိုခွဲခြားပြီးမသိဘူးဆိုရင် နှလုံးမသွင်းသင့်တာကို နှလုံး သွင်းတယ်၊ နှလုံးသွင်းသင့်တာကို နှလုံးမသွင်းဘူး။

နှလုံးမသွင်းသင့်တဲ့ တရားတွေဆိုတာ ဉာဏ်အမြင်နဲ့ ပယ်ရမယ့် အာသဝတရားတွေပဲ။ နှလုံးမသွင်းသင့်တဲ့ တရားတွေ ကို နှလုံးမသွင်းပဲ ပယ်နိုင်မှ ဝိပဿနာအားထုတ်တဲ့အခါမှာ ချောမွေ့ နိုင်ပါတယ်။ နှလုံးမသွင်းသင့်တဲ့ သင့်တရားတွေကို နှလုံးသွင်းနေမယ် ဆိုရင် ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ မတက်နိုင်ဘူး။

နှလုံးမသွင်းသင့်တဲ့ တရားတွေက -  
အတိတ်တုန်းက - ငါဖြစ်ခဲ့သလား၊ ငါမဖြစ်သေးဘူး



လား၊ ဘယ်သူဖြစ်ခဲ့သလဲ၊ ဘယ်လို  
ဖြစ်ခဲ့သလဲ၊ ဘယ်သူဖြစ်ပြီးတော့  
ဘယ်သူဖြစ်ခဲ့သလဲ။

အနာဂတ်မှာ - ငါဖြစ်အုံးမှာလား၊ ငါမဖြစ်တော့ဘူး  
လား၊ ဘယ်သူဖြစ်မှာလဲ၊ ဘယ်လို  
ဖြစ်မှာလဲ။

ပစ္စုပ္ပန်မှာ - ငါဟုတ်ရဲ့လား၊ ငါမဟုတ်ဘူးလား၊  
ငါဘယ်လိုဖြစ်နေသလဲ၊ ငါဘယ်က  
လာသလဲ၊ ငါဘယ်ကို သွားရအုံးမှာ  
လဲ။

ဒါတွေကိုမရှောင်ရင် သံသယတွေများတယ်။ အနာဂတ်  
လည်း အတွေးမှား၊ အတိတ်လည်း အတွေးမှား၊ ပစ္စုပ္ပန်လည်း အတွေး  
မှား။ ဝိပဿနာယောဂီအတွက် အရေးကြီးတယ်။

ဝိပဿနာယောဂီတွေအနေနဲ့ အဲဒီလိုအတွေးမျိုးမတွေးမိဖို့  
လိုတယ်။ ဟိုတွေးသည်တွေး၊ ဟိုမေးသည်မေးနဲ့ ငါနဲ့ ပတ်သက်တဲ့  
ဒိဋ္ဌိတွေ ပိုတိုးလာတယ်။ ဝိပဿနာယောဂီတွေအတွက် အစွဲအလမ်း  
တွေများနေရင် တရားတက်ဖို့မလွယ်ဘူး။

ဝိပဿနာယောဂီဆိုတာ ဒိဋ္ဌိဖြုတ်တဲ့အလုပ်ကိုလုပ်ရမှာ၊ ဒိဋ္ဌိ  
ပွားမယ့် အလုပ်မျိုးလုပ်ရမှာ မဟုတ်ဘူး။

ဝိပဿနာဆိုတာ အားထုတ်ရုံနဲ့ပြီးတာမဟုတ်ဘူး၊ တရားနဲ့  
ပတ်သက်တဲ့ ဗဟုသုတတွေလည်းရှိဖို့လိုတယ်။ ၃၁-ဘုံမှာ ရှိသမျှ  
သတ္တဝါအားလုံးကို ရုပ်နဲ့နာမ်ပဲရှိတယ်လို့ နှလုံးသွင်းရမယ်။ သတ္တဝါ  
မှန်သမျှ ရုပ်နဲ့နာမ်ပဲရှိပါလားလို့ နှလုံးသွင်းနိုင်မှ တရားတက်မယ်။

မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် လိုချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ ရုပ်၊ နာမ် ကို နှလုံးသွင်းမှ ရှေ့ကိုတက်မှာပေါ့။ ရုပ်၊ နာမ် ကို နှလုံးမသွင်းပဲ ဟိုဟာ နှလုံးသွင်း၊ သည်ဟာနှလုံးသွင်းလိုက်လုပ်နေရင် ဥပါဒါန်ကြောင့် ဥပါဒ်ဖြစ်နိုင်တယ်။

အာသဝခပ်သိမ်းချုပ်ငြိမ်းရေးဆိုတာ ကိလေသာတွေ ကုန် ခမ်းပြီး လေးမဂ်၊ လေးဖိုလ်ရရေးလို့ဆိုပါတယ်။

အာသဝတွေပယ်ဖို့ (၇)နည်းထဲက ဉာဏ်အမြင်ဆိုတာ သုတ မယဉာဏ်၊ စိန္တာ မယဉာဏ် ဖြစ်ဖို့အတွက် တရားနာသောအားဖြင့်၊ စာအုပ်ဖတ်သောအားဖြင့်၊ သင်တန်းတက်သောအားဖြင့်၊ ဆွေးနွေး သောအားဖြင့် ရရှိလာတဲ့အသိဉာဏ်ပညာတွေနဲ့ အာသဝတွေကိုပယ် ဖို့လိုတယ်။

ရှုမှတ်ပွားများတယ်ဆိုတာ ရုပ်၊ နာမ်တွေရဲ့သဘောအမှန်ကို သိအောင် လုပ်ရတာ။

ရွှေတောင်ကုန်းဆရာတော်ကြီး ဟောကြားထားတဲ့ ကိုယ်စီ သဘာဝနဲ့ တူညီသဘာဝဆိုတာ အင်မတန်မှတ်သားဖို့ ကောင်းပါ တယ်။

ကိုယ်စီသဘာဝ ဆိုတာ ပင်ကိုယ်သီးသန့်သဘောတွေကို ပြောတာ။ စာလိုပြောတော့ - 'သဘာဝလက္ခဏာ'။

တူညီသဘာဝဆိုတာကတော့ - 'သမညလက္ခဏာ' ကိုဆိုလို ပါတယ်။

ရုပ်နဲ့နာမ်တွေမှာ ကိုယ်စီဆိုင်ရာ သီးသန့်သဘာဝသဘော ကလေးတွေရှိတယ်။ သူ့ရဲ့ပင်ကိုယ်စွမ်းအား လေးတွေပေါ့။ 'သဘာဝ လက္ခဏာ' လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ကိုယ်စီသဘောသဘာဝလေးတွေကိုသိအောင် အရင်ဆုံး ရှုမှတ်ပွားများရပါတယ်။ ရှုမှတ်ပွားများလို့ ရင့်ကျက်လာတော့ တူညီ သဘာဝ ထပ်ပြီးတော့ သိလာတယ်။

ရုပ်နဲ့ နာမ်တွေမှာ ပင်ကိုယ်သဘာဝ တွေအသီးသီး မတူညီ ကြသော်လည်း၊ ရုပ်၊ နာမ်အားလုံးမှာ တူညီတဲ့သဘာဝ မျိုးတော့ ရှိတယ်။

ရုပ်၊ နာမ် အကုန်လုံးမှာ တူတာတွေကတော့ - မမြဲတဲ့ သဘော၊ ဆင်းရဲတဲ့သဘော၊ အစိုးမရတဲ့သဘောပဲ။ အဲဒါတွေကို တူညီသဘာဝ လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒါကို 'သာမညလက္ခဏာ' လို့ခေါ်ပါ တယ်။

သတိပဋ္ဌာန်တရား ရှုမှတ်ပွားများတယ်ဆိုတာ အဲဒီ 'သဘာဝ လက္ခဏာ' တွေကို သိဖို့၊ 'သာမညလက္ခဏာ' တွေသိဖို့။

သည့်ထက်ပိုပြီး ဆက်တက်လိုက်လို့ရှိရင် မဂ်သီ၊ ဖိုလ်သီလို့ ခေါ်တဲ့ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်တွေရဖို့ပေါ့။ ဉာဏ်ဆိုတာအသိပါပဲ။

မှန်မှန်ကန်ကန်သိဖို့၊ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိဖို့၊ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြတ်ပြတ်သားသားသိဖို့၊ ဘယ်သူမှ ဖျက်လို့မရ အောင် သိဖို့ဆိုတဲ့ မဂ်သီ၊ ဖိုလ်သီ မျိုးရောက်အောင် ကြိုးစားပွားများ အားထုတ်ရမယ်။

အမှန်သိမှအမှားပျောက်တယ်။ အမှားပျောက်တော့ ဒုက္ခ ငြိမ်းတယ်။

အမှားသိကို အမှန်သိရောက်အောင် လုပ်နိုင်မယ်ဆိုရင် အလင်းရောက်တော့ အမှောင်ပျောက်သလိုပါပဲ။

ဝိဇ္ဇာဆိုတဲ့ အသိမှန်ဉာဏ်ထူး ဉာဏ်မြတ်ပေါ်လာတဲ့အခါကျ

တော့ အမှားသိတဲ့ အဝိဇ္ဇာတို့၊ မောဟတို့၊ အညာဏတို့ အကုန် ပျောက်သွားတယ်။ အမှားပျောက်သွားရင် အကုသိုလ်လည်း ပျောက် သွားတာပဲ။ နောက်ကိလေသာတွေလည်း ပျောက်သွားတာပဲ။ နောက် ကျတော့ ခန္ဓာပါပျောက်သွားတာပေါ့။ ခန္ဓာပျောက်သွားတော့ ဒုက္ခလည်း ပျောက်သွားတာပေါ့။

ဒုက္ခခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းတာ နိဗ္ဗာန်ပဲ။

သန္တိသုခ လို့ခေါ်တဲ့ ငြိမ်းအေးတဲ့ချမ်းသာ၊ ခိုင်မြဲတဲ့အစစ် အမှန်ဖြစ်တဲ့ချမ်းသာ၊ ထာဝရချမ်းသာ၊ အသင်္ခတဓာတ်တွေနဲ့ ပြည့်စုံ သွားတယ်။

ဒီချမ်းသာတွေကို မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် ရတဲ့ပညာရှိသူတော် ကောင်းတွေမှသာ သိနိုင်ပါတယ်။

မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်၊ နိဗ္ဗာန် ရကြောင်း တစ်ကြောင်းတည်း သောလမ်းဆိုတဲ့ 'ဧကာယန' ဆိုတာ သတိပဋ္ဌာန်အကျင့်ပါပဲ။

မှန်ကန်ပြီးအကျိုးအရှိဆုံး အလုပ်ဟာ ဝိပဿနာအလုပ်ပဲ။

ဉာဏ်ပညာဖြင့် ပယ်သတ်ရမယ့် အာသဝများလို့ ပြောတဲ့နေရာ မှာ ဉာဏ်ပညာဆိုတာ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် ကိုမဆိုလိုသေးပါဘူး။ ပထမပိုင်းမှာကတော့ သုတမယဉာဏ်နဲ့ စိန္တာမယဉာဏ် လောက်ပါပဲ။

ဒီဋ္ဌိပယ်သတ်ဖို့အတွက် 'ကံ' နယ်ကစပြီး သဘောပေါက် ရမယ်။ ရှေးဘဝပေါင်းများစွာကပြုခဲ့တဲ့ ကုသိုလ်ကံ၊ အကုသိုလ်ကံ တွေ ဟာ ဒီဘဝမှာလာပေါ်တတ်တယ်။ 'ကံ' နယ်ကို သဘောပေါက်မှ ဝိပဿနာအလုပ်ကို အပင်ပန်းခံပြီး ကြိုးစားအားထုတ်ချင်မှာ။

ဝိပဿနာအားထုတ်ရတာလူမပင်ပန်းဘူးဆိုရင်တောင် စိတ်ပင်ပန်းတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ကူးနေတာကို စိတ်ကူးနေမှန်းမသိပဲ ဘာမှတ်ရမှန်းမသိလို့ ပင်ပန်းတာကတစ်မျိုး၊ နာကျင်ကိုက်ခဲပြီး ဒုက္ခ ဝေဒနာတွေထင်ရှားပြီး အရမ်းပေါ်နေလို့ ပင်ပန်းတာကတစ်မျိုးနဲ့ စိတ်ထဲမှာ ပင်ပန်းနေတတ်တယ်။

မထင်ရှားတဲ့သူကလည်း မမှတ်ချင်ဘူး။ ထင်ရှားတဲ့သူ ကလည်း မထိုင်ချင်ဘူး။ အဲဒါနဲ့ပဲ လုံးလည်လိုက်ပြီး တရားကရှေ့ကို မတက်တော့ဘူး။

ဝိပဿနာတရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ရေဆန်ကိုတက်ရ သလိုပါပဲ။

ဝိပဿနာအလုပ်ကို ကောင်းလည်းလုပ်၊ မကောင်းလည်း လုပ် နေဖို့လိုတယ်။ ကိုယ့်ကိုကယ်မယ့် အလုပ်ဟာ ဝိပဿနာ အလုပ်ပဲ။

အတိတ်တုန်းက အကုသိုလ်ကံ တွေပဲ ဖြစ်တာများခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့် ဒီဘဝမှာ ‘သတိ၊ ပညာ’ အလုပ်ထက် လောဘ၊ ဒေါသ အလုပ်တွေကပိုများနေတာ။

မိုးလင်းလာကတည်းက ငါ၊ သူတစ်ပါး ဆိုတဲ့ ဒိဋ္ဌိကစဖြစ်ပြီး နောက်တော့ ခင်တဲ့မင်တဲ့ လောဘတွေ၊ မကျေနပ်တဲ့ ဒေါသတွေက ပဲများတာပဲ။ ပုတီးစိပ်တာတို့၊ ဘုရားရှိခိုးတာတို့လုပ်တဲ့သူတောင် အလွန်ဆုံးတစ်နာရီ ၊ နှစ်နာရီလောက်ပါပဲ။

ရုပ်တွေ၊ နာမ် တွေပဲလို့များများ၊ နှလုံးသွင်းနေနိုင်မှ ဒိဋ္ဌိနည်း နည်းကွာမယ်။

နာတာကြီးက တစ်တောင့်တည်းနာတာမဟုတ်ပါဘူး။ တစ် တောင့်တည်း နာတယ်လို့ထင်ရတာပါ။

တကယ်တမ်းမှာက - 'နာလိုက်၊ ပျောက်သွားလိုက်' ၊ 'နောက် တစ်ခါပြန်နာလာလိုက်၊ ပြန်ပျောက်သွားလိုက်' ၊ 'နောက်ပြန်နာလိုက်၊ ပျောက်သွားလိုက်' နဲ့ဖြစ်နေတာပါ။

ယောဂီတို့အထင်မှာတော့ တစ်တောင့်တည်းနာတယ်လို့ထင် တာ။ မှတ်အားမကောင်းသေးရင်တော့ ဒီလိုထင်တာပါပဲ။

မှတ်အားကောင်းလာလို့ရှိရင် နာတာနဲ့၊ မှတ်တာနဲ့ - တစ် ချက်မှတ်၊ တစ်ချက်ပြတ်ကျသွားတယ်။

နောက်တစ်ခါထပ်နာတယ်၊ ထပ်မှတ်လိုက်တယ်၊ ထပ် ပျောက်သွားတယ်။ နောက်တစ်ခါထပ်နာ၊ ထပ်မှတ်၊ ထပ် ပျောက်။ သန္တတိ အစဉ်ပြတ်ပြတ်သွားတာကို တွေ့လာရတယ်။

နာတာကိုကျော်တာ၊ မကျော်တာ အဓိက မဟုတ်ဘူး။ သိဖို့ အဓိကပဲ။

နာတဲ့ဆင်းရဲတွေ၊ ကိုက်တဲ့ဆင်းရဲတွေ၊ အောင့်တဲ့ဆင်းရဲ တွေ။ ဒီဆင်းရဲတွေကို သိအောင်မှတ်ရတာ။

ဒုက္ခဝေဒနာကို တွေ့တာဟာ တရားတွေ့တာပါပဲ။

ပေါ်ပေါ်လာတဲ့ သဘောတွေဟာ တရားတွေ့ပါပဲ။ ပေါ်လာ တာတွေဟာ - ရုပ်တရား၊ နာမ်တရား။ အနိစ္စတရား၊ ဒုက္ခတရား၊ အနတ္တတရား။

အနိစ္စတရားကိုလည်းသိရမယ်၊ အနိစ္စလက္ခဏာကိုလည်းသိ ရမယ်၊ အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်ကိုလည်း သိရမယ်။ အဲဒီလိုသိအောင် လို့ ရှုမှတ်ပွားများနေရတာ။

အခုမြင်နေရတဲ့မီးချောင်းလင်းနေတာတွေ၊ ပန်ကာလည်နေ တာတွေဟာ တောက်လျှောက်ကြီးလင်းနေတာ၊ လည်နေတာမဟုတ်

ဘူး။ မီးချောင်းလင်းနေတာဟာ ကြားထဲမှာ မှိတ်လိုက်၊ လင်းလိုက်နဲ့ ဖြစ်နေတယ်။ ပန်ကာလည်နေတာဟာလည်း ကြားထဲမှာ အဟလေး တွေရှိနေပါတယ်။ ကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ ကြားရှိတယ်လို့ မထင်ရဘူး။ မြန်လွန်းအားကြီးလို့ ကြားအဟတွေကို မမြင်ရတာပါ။

ရုပ်ကြီးမှာ ဖောက်ပြန်နေတဲ့ နာတာ၊ ကျဉ်တာ၊ ကိုက်တာ၊ အောင့်တာ၊ တောင့်တာ လည်း ဒီသဘောအတိုင်းပါပဲ။

ပထမတောင့်တာနဲ့ ပထမမှတ်စိတ်ကလေးနဲ့ ပျောက်သွားပြီ။ နောက်တစ်ခါ ထပ်တောင့်တာနဲ့ နောက်တစ်ခါထပ်ပြီးမှတ်တဲ့ မှတ်စိတ်နဲ့။ ဒါပေမယ့်လို့ မှတ်စိတ်ကမလိုက်နိုင်တော့ တောင့်တာကို တစ်တန်းတည်းလို့ထင်ရတယ်။

မှတ်စိတ်ကိုနိုင်နိုင်လိုက်နိုင်လို့ရှိရင် - တောင့်တာနဲ့မှတ်စိတ်နဲ့ကို အတွဲလိုက်ပေါ်လာပြီး၊ အတွဲလိုက်ပျောက်သွားတာကိုသိနိုင်တယ်။

တောင့်တယ် ဆိုတာက - ရုပ်သဘော၊ မှတ်တာက - နာမ်သဘော။ ရုပ်ထက်ကို နာမ်က ပိုမြန်တယ်။

သတိ အားမကောင်းသေးတဲ့အခါမှာတော့ ရုပ်ကပိုမြန်တယ်လို့ အောင့်မေ့ရတယ်။

‘ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာ’ ဆိုရင်လည်း ရုပ်ကဘယ်လောက်ဖောင်း၊ ဖောင်း နာမ်ကအကုန်လိုက်လို့ရတယ်။ ရုပ်က (၁၀)ချက်ပဲဖောင်း၊ ဖောင်း၊ နာမ်ကသူ့ထက်တောင် ကျော်သွားသေးတယ်။ စိတ်ကြည်လင်နေရင် ပြောပါတယ်။

- \*တစ်ဖောင်းထဲမှာ ကို (၄,၅) ချက် မှတ်နိုင်တယ်။
- \*‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ ဆိုတာ အဆင့်ဆင့်ဖောင်းပြီး၊

အဆင့်ဆင့် ပိန်တာ။

ဘာဖြစ်လို့ကိုယ်ကမလိုက်နိုင်တာလည်းဆိုတော့ - 'သတိ' က အားမကောင်းလို့ နာမ်ကနွေးနေတာ။

အမှန်မှာ နာမ်က ရုပ်ထက်မြန်ရမှာ။ နာမ် (၁၇) ချက်ပျက် ပြီးမှ၊ ရုပ် (၁) ချက်ပျက်တာ။

တောင့်တာကို - 'တောင့်တယ်၊ တောင့်တယ်၊ တောင့်တယ်'။ နာတာကို - 'နာတယ်၊ နာတယ်၊ နာတယ်'။ တည့်တည့်သာမှတ်။

အဲဒီမှာ ဆင်ခြင်တဲ့ဉာဏ်တွေလည်းများတတ်တယ်။ ပျက် သွားပြီတို့၊ အနိစ္စတို့၊ ဒုက္ခတို့ လျှောက်ပြီးဆင်ခြင်တာက များနေတတ် တယ်။

လုံးဝမဆင်ခြင်ရဘူးလို့ မပြောပါဘူး။ နှိပ်စက်တဲ့ဒုက္ခတရား ပဲ၊ ခန္ဓာဟာ ဒုက္ခပဲလို့ နည်းနည်းပါးပါးလောက်ဆင်ခြင်ပါ။

ဖြစ်နေတာကို ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း ရှုမှတ်လို့ရှိရင် အသေးစိတ် သိရတယ်။

အသေးစိတ်သိတယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ -

'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်' မှတ်တဲ့အခါမှာ - 'ဖောင်းစ၊ ဖောင်း လယ်၊ ဖောင်းဆုံး' လည်းသိတယ်။ ဖောင်းစနဲ့ ဖောင်းလယ်ကြားမှာ (၄,၅) ချက်အထိ မှတ်လို့ရပါတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကကြည်လင်နေတဲ့အခါ မျိုးတွေမှာ မှတ်လို့ရပါတယ်။

\*အနိစ္စပဲ၊ ဒုက္ခပဲ၊ အနတ္တပဲလို့ လုံးပြီးပြောတာက - တရားစဉ်။

\*ပေါ်တဲ့အတိုင်းမှတ်နိုင်တာက - လုပ်ငန်းစဉ်။

တရားစဉ်နဲ့လုပ်ငန်းစဉ်ရောနေတဲ့သူက အသေးစိတ်မရှုနိုင်



တော့ဘူး။ လုံးပြီးတော့ဘဲ သိနေတယ်။

အနိစ္စတွေပဲ၊ ဒုက္ခတွေပဲလို့ ဆင်ခြင်လိုက်တော့ အသေးစိတ် မှတ်လို့ မရတော့ဘူး။ ပေါ်တဲ့အတိုင်း ရိုးရိုးတန်းတန်းရှုမှတ်တဲ့သူဟာ နောက်ကျတော့ အသေးစိတ်အထိ သိလာတယ်။ ရှုမှတ်နိုင်ဖို့အတွက် ယုံကြည်ဖို့လိုတယ်။

ယုံကြည်ရမယ်၊ စိတ်ရှည်ရမယ်၊ ဇွဲသန်ရမယ်။

သည်းခံရင် နိဗ္ဗာန်ရောက်တယ် ဆိုတာ ဒီလိုတရားရှုမှတ်တဲ့ အလုပ်ကိုပြောတာ။

သည်းခံတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ခန္ဓာသဘောကို ပိုသိတယ်။

သည်းခံပြီး ရှုမှတ်တဲ့သူကမှ ခန္ဓာကိုယ်နှိပ်စက်တာကို ပိုသိ တယ်။ အဲဒါ ဒုက္ခသစ္စာကိုသိတာပေါ့။

နာတာ၊ ကျဉ်တာလည်း ဒုက္ခပါပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ နှမ်းတွေ ထည့်လှော်သလို တစ်ဖျောက်ဖျောက်နဲ့ ဖြစ်နေတာလည်း ဒုက္ခပါပဲ။

အစပိုင်းမှာတော့ နာတယ်၊ ကျဉ်တယ်ဆိုတဲ့ အကြမ်းစားဒုက္ခ ကိုပဲ သိဦးမှာပေါ့။ နောက်ပိုင်းကျတော့မှ တစ်ချိန်လုံးချည်းပျက်နေတဲ့ အနုစားဒုက္ခကိုတွေ့မှာပေါ့။

အကြမ်းစားကိုလည်း သည်းမခံနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အနုစားကို သိနိုင်ပါ့မလား။ ဒါကြောင့် အတတ်နိုင်ဆုံးသည်းညည်းခံရှုမှတ်ဖို့ ပြောရတာ။

သည်းညည်းခံ ရှုမှတ်တဲ့သူမှသာ ခန္ဓာကိုယ် နှိပ်စက်တဲ့ သဘော၊ ခန္ဓာကိုယ်ဆင်းရဲတဲ့သဘောကို ကိုယ်တွေ့သိရတာ။

အဲဒီအသိတွေရင့်ကျက်အောင်လုပ်ရတယ်။ မရင့်ကျက်သေး ပဲနဲ့ ကိုယ်ကအကျိုးတရားတွေကို နင်းကန်မျှော်မှန်းနေရင် အားထုတ်

တိုင်းမှာ လောဘ ပါနေတယ်။ ဓမ္မနန္ဒီတို့၊ နိကန္တီတို့ စတဲ့ သိမ်မွေ့တဲ့ လောဘတွေဖြစ်တယ်။

ဒုက္ခဝေဒနာပျောက်ချင်တာလည်း လောဘပဲ။

ပျောက်ပျောက် မပျောက်ပျောက်၊ ပျောက်ချင်တဲ့ စိတ် မမွေးပါနဲ့။

‘သမာဓိ’ အားနဲ့ ဝေဒနာကို ပျောက်အောင်လုပ်လို့ ရတာတွေ လည်းရှိပါတယ်။ အာနုပါနနဲ့ ဝေဒနာကို စိုက်ကြည့်လိုက်ရင် ဝေဒနာ ကွဲသွားတာပဲ။ အဲဒီလိုဆိုရင် ဝေဒနာရဲ့သဘောကို မသိတော့ဘူး။

ဝေဒနာ ‘သမာဓိ’ ပဲရမယ်၊ ဝေဒနာ ‘ပညာ’ မရဘူး။

ဝေဒနာကို တည့်တည့်ရှုမှတ်တာကမှ ‘ပညာ’ရတယ်။

ဝေဒနာပျောက်တာ၊ မပျောက်တာ အဓိကမဟုတ်ဘူး။ နာကျင်ကိုက်ခဲနေတဲ့ ဝေဒနာကို ရှုမှတ်နေတဲ့သူဟာ နိဗ္ဗာန်သွားနေ တာပဲ။ အဲဒါ နိဗ္ဗာန်ကို ‘ဉာဏ်’ နဲ့ သွားနေတာ။

\*နာကျင်ကိုက်ခဲ တာကို သိတာဟာ ‘ဒုက္ခသစ္စာ’ ကိုသိတာပဲ။

\*ဒုက္ခသစ္စာကို သိတာဟာ ‘မဂ္ဂသစ္စာ’ ပဲ။ မဂ္ဂသစ္စာက ‘နိဗ္ဗာန်’ သွားတာပေါ့။

‘နာတယ် , နာတယ်’ မှတ်တာ အပါယ်မကျပါဘူး။ ‘နာတယ်, နာတယ်’ မှတ်တာဟာ ‘မဂ္ဂသစ္စာ’ ထဲ ဝင်တဲ့အတွက် ‘နိဗ္ဗာန်’ အထိ သွားမယ်။

‘နာတယ် , နာတယ်’ မှတ်တာဟာ ‘သီလ’ လည်းပါတယ်။ ‘သတိ, သမာဓိ’ လည်း ပါတယ်။ ရှုမှတ်နေတာပဲ။ ခံစားပြီးညည်းညူ နေတာမှ မဟုတ်ပဲ။ ရှုမှတ်နေတဲ့အတွက် ‘ခဏိက သမာဓိ’ ပါတယ်။ နာတာကြီးက အင်မတန်နိပ်စက်တာပဲ။ ဒုက္ခသစ္စာပဲ လို့

သိသွားတာဟာ ‘ပညာ’ ပဲ။

အဲဒီတော့ ‘နာတယ်၊ နာတယ်’ လို့မှတ်တာဟာ သီလရော၊ သမာဓိရော၊ ပညာရော အကုန်ပါတယ်။ အဲဒါမဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့် တရားပဲ။

မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် မရသေးလို့ သီလမဂ္ဂင် (၃) ပါး ကို ထားလိုက်ပါဦး။ ကာရကမဂ္ဂင် (၅) ပါးတော့ ပါတာပဲ။

ရှုမှတ်တိုင်း ဆင်းရဲတဲ့သဘောကို သိတာဟာ ‘မဂ္ဂသစ္စာ’ ပဲ။

အနိစ္စသိတာလည်း ‘မဂ္ဂသစ္စာ’ ပဲ။ အနတ္တ သိတာလည်း ‘မဂ္ဂသစ္စာ’ ပဲ။

မှတ်တိုင်း၊ မှတ်တိုင်း ‘မဂ္ဂသစ္စာ’ တွေဖြစ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အပါယ်ကျပါ့မလား။

‘နာတယ်၊ နာတယ်’ ပဲမှတ်မှတ်၊ ‘ဝေဒနာ၊ ဝေဒနာ’ ပဲ မှတ်မှတ်၊ ဖြစ်ပျက်လို့ပဲမှတ်မှတ်၊ ခံစားတယ် လို့ပဲမှတ်မှတ်၊ ဖောက်ပြန် တယ်လို့ ပဲမှတ်မှတ်၊ အင်္ဂုလိပ်လို့ပဲမှတ်မှတ်၊ ပြင်သစ်လို့ပဲမှတ်မှတ်၊ ကုလားလို့ ပဲမှတ်မှတ်၊ မှတ်တာဟာဝေါဟာရပညတ်ပဲ။

\*အဆိုမှန်သမျှပညတ်ချည်းပဲ။

အဲဒီအဆိုနဲ့ သတ်မှတ်ထားတဲ့ သဘော ကသာလျှင် ပရမတ် တရား။

တကယ်နာနေတာ၊ တကယ်ကိုက်နေတာဟာ ပရမတ် တွေပဲ။

ဘယ်လိုအခေါ်အဝေါ်နဲ့ပဲမှတ်မှတ်၊ မှတ်ချင်သလိုမှတ်။ သဘောအပေါ်ကို ဉာဏ်ရောက်ဖို့ပဲအရေးကြီးတယ်။ သဘောကို ရောက်လို့ ‘ဒုက္ခသစ္စာ’ ကိုသိတိုင်း၊ သိတိုင်း ‘မဂ္ဂသစ္စာ’ ဖြစ်တယ်။

သံသယမဖြစ်ပါနဲ့။ စိတ်ကင်းကင်းရှင်းရှင်းနဲ့ အေးအေးဆေးဆေး လေးသာမှတ်။ သံသယဖြစ်တာဟာ ဝိစိကိစ္ဆာဆိုတဲ့ နိဝရဏတရားပဲ။ နိဝရဏတရားဟာ မဂ်တား၊ ဖိုလ်တား ဖြစ်တယ်။

ဣရိယာပုထ် (၄)ပါးစလုံးမှာ ထိထိမိမိရှုမှတ်နေသမျှဟာ ‘မဂ္ဂသစ္စာ’ ဖြစ်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဉာဏ်စိုက်ပြီး ‘သတိ’ နဲ့ ရှုမှတ်နေရင် ‘မဂ္ဂသစ္စာ’ ဖြစ်တာချည်းပဲ။

‘မဂ္ဂသစ္စာ’ ဟာ ‘နိဗ္ဗာန်’ သွားနေတာပဲ။

တစ်ခါတစ်ရံမှာ ‘အရှုခံ’ မထင်ရှားတာမျိုးရှိတတ်တယ်။ အဲဒီအခါမှာ ‘မှတ်စိတ်’ ကလေးကိုပဲ နောက်မှတ်စိတ် ကနေ သတိထားပြီး ကြည့်ရတယ်။

‘ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်’ လို့ဆိုနေတာဟာ ‘စိတ်’ က ဆိုနေတာ။

နောက်စိတ်က ထိုင်တဲ့၊ ထိတဲ့သဘောကို အစဉ်မပြတ် ဆက်စပ်အောင် ရှုမှတ်နေလို့ရှိရင် ရှေ့စိတ်ကိုနောက်စိတ်နဲ့ မှတ်ရာ ချောက်ပါတယ်။

အခုပြောတာက ‘ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်’ လို့မှတ်နေတယ်။ ‘ထိုင်တာ’လည်း မထင်ရှားဘူး။ ‘ထိတာ’ လည်းမထင်ရှားဘူး။ သို့သော်လည်း ‘မှတ်စိတ်’ ကထင်ရှားတယ်။

‘မှတ်စိတ်’ ထင်ရှားတာကို လိုက်မှတ်တာဟာ ရှေ့စိတ်ကို နောက်စိတ်နဲ့မှတ်သလိုပဲ။ ဒါကြောင့် ‘မှတ်စိတ်’ ကိုမပြတ်တရစပ်မှတ်ပေးပါ။

မှတ်စရာ ‘အာရုံ’ မထင်ရှားရင်၊ ‘မှတ်စိတ်’ က ထင်ရှားတယ်။

‘ဣဉာဏ်’ အားကောင်းလာရင် ‘အရှုခံ’ အာရုံတွေကို ချဲ့ပေး၊

တိုးပေးရတယ်။ အဲဒီ ‘အရှုခံ’ ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ စိတ်ဝင်တစားနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ကြည့်ပေးရတယ်။

စိတ်ကိုအလွတ်မပေးပါနဲ့။ စိတ်ကိုအလွတ်ပေးရင် စိတ်ကူးမှာ နော်။

နာတဲ့သဘောနဲ့ ပူတဲ့သဘောနှစ်ခု ပြိုင်ဖြစ်နေရင် နာတာကို မှတ်ပြီး၊ ပူတာကိုကြည့်ပေးပါ။

နာတဲ့သဘောလည်း သိနေပါစေ၊ ပူတဲ့သဘောလည်းသိနေ ပါစေ။ အဲဒီတော့ စိတ်က သိစရာတွေများမသွားဘူးလား။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ သိစရာတွေများတော့ စိတ်ကခန္ဓာအပြင်ကို သိပ်မထွက်ဘူး။

ထင်ရှားတဲ့တစ်ခုကို စိတ်အဆိုကလေးနဲ့မှတ်ပြီး ကျန်တာကို လိုက်ကြည့်ပေးမယ်ဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်မှာပဲ စိတ်ကကျက်စားတယ်။ အပြင်ကိုစိတ်မထွက်တော့ဘူး။

စိတ်ကခန္ဓာအပြင်ကို သိပ်မထွက်တော့ စိတ်ကူးတွေနည်း သွားတယ်။ စိတ်ကူးနည်းသွားတော့ ‘သမာဓိ’ ရလာတာပေါ့။

x x x x x x x x x x x

### ဝေဒနာပစ္စယာ ပညာကမဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်နဲ့နီးတယ်

သမာဓိအားတွေကောင်းပြီး ဝေဒနာနဲ့ သမာဓိနဲ့ ဘောင်ချိန် ပြီး ညီမျှလာရင် ဝေဒနာကို ကောင်းကောင်းရှုနိုင်တယ်။

ဝေဒနာကို ကောင်းကောင်းရှုလို့ ရတယ်ဆိုတာ ဝေဒနာကို ဆင်ခြင်နေတာမဟုတ်ဘူး။ ဆင်ခြင်တာများသွားရင် ဝိပဿနာဉာဏ် မဖြစ်ပဲနေမယ်။

ဝေဒနာဟာ - အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တပဲ။ ဖဿကြောင့် ဝေဒနာ ပေါ်တာပဲ။ အာယတနပဲ။ ခန္ဓာပဲဆိုရင်တော့ - ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်မလာနိုင်ဘူး။

အဲဒါဟာကိုယ်ရထားတဲ့စာတွေကို ဓာတ်ခွဲနေတာ။ ဒါကြောင့် တရားအားထုတ်ရာမှာ - ဓာတ်မခွဲပါနဲ့။ သရုပ်မခွဲပါနဲ့။

နာတဲ့သဘောကို သေသေချာချာစိုက်ပြီး ရှုလို့ရှိရင် - တိုးတိုး ပြီးနာလာတဲ့သဘောလည်းရှိတယ်။ တစ်ခါတလေ တန့်နေတဲ့သဘော လည်းရှိတယ်။ တစ်ခါတလေ လျော့ကျသွားတဲ့ သဘောလည်းရှိတယ်။

နာတာကနေပူတာကို ပြောင်းသွားတဲ့ သဘောလည်းရှိတယ်။ တကယ်သည်းခံပြီးရှုမှတ်တဲ့ ယောဂီအနေနဲ့ခန္ဓာမှာ တကယ် တွေ့ရတဲ့တရားတွေပဲ။ အဲဒါကိုကိုယ်တွေ့တရားလို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီ တရားတွေကို ထပ်တလဲလဲ ရှုမှတ်နေတာဟာ ဘာဝနာပွားနေတာပဲ။

အဲဒီလိုရှုမှတ်ပြီးတွေ့တဲ့ဉာဏ်ဟာ ဘာဝနာမယဉာဏ်ပဲ။

‘နာတယ်၊ နာတယ်’ လို့ဆိုတာက ဝေါဟာရနဲ့ဆိုပေးနေတဲ့ အကူ ပဲ။ အဓိကမဟုတ်ဘူး။ မှတ်တဲ့အခါမှာနာတဲ့သဘောအပေါ် စိတ်ရောက်ဖို့က အဓိကပဲ။

နာတဲ့သဘောကလေးဟာ 'တစ်ချက်မှတ်, တစ်ချက်တိုး'၊  
'တစ်ချက်မှတ်, တစ်ချက်တိုး' နဲ့ တိုးတိုးသွားတယ်။ တိုးတာကို သိတာ  
လည်း ဝေဒနာရဲ့သဘောကိုသိတာပဲ။ အဲဒါဝေဒနာရဲ့ အခြင်းအရာ  
အာကာရပဲ။ နှိပ်စက်နေတာတွေပါတိုးလာတယ်။

နှိပ်စက်နေတာတွေ လျော့သွားတာလည်းတွေ့တာပဲ။  
'တိုးလိုက်, လျော့လိုက်'၊ 'တိုးလိုက်, လျော့လိုက်'နဲ့ ဖြစ်နေတာကို  
အေးအေး ဆေးဆေး ကြည့်နေနိုင်တယ်။ အဲဒါ 'သမာဓိ' ရလာလို့ပဲ။

'လောဘ' တွေဝင်ပြီး မှတ်နေရင် 'သမာဓိ' မရဘူး။

ဝေဒနာ ပျောက်ချင်တဲ့ လောဘတွေ၊ ချုပ်ချင်တဲ့ လောဘ  
တွေ၊ ချက်ချင်းကြီးမဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ရချင်တဲ့ စိတ်တွေများနေရင်  
'မှတ်တိုင်း, မှတ်တိုင်း' မှာ 'လောဘ' နဲ့ 'မှတ်စိတ်'နဲ့ တွဲပြီးသွားတယ်။

တစ်ချို့ကလည်း ဒီတစ်ထိုင်မှာ အပြုတ်တိုက်မယ်ဆိုတဲ့  
'ဒေါသ' ကြီးနဲ့မှတ်တယ်။

တရားရှုမှတ်တယ်ဆိုတာလောဘ, ဒေါသပါးအောင်လုပ်ရ  
တာ။ လောဘ, ဒေါသကြီးနဲ့ ရှုမှတ်နေရင် ဝိပဿနာ မပြောနဲ့၊ သမာဓိ  
တောင်မရဘူး။

ဝိပဿနာအလုပ်ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကယ်တင်နိုင်တဲ့  
အလုပ်ပဲ။ စိတ်ကိုအေးအေးထားပြီးမှတ်ပါ။ မတတ်နိုင်ရင်ဖြုတ်မယ်၊  
နိုင်သလောက်တော့ သည်းခံပြီးမှတ်မယ်ဆိုတဲ့ စိတ်မျိုးထားပါ။ အဲဒီလို  
စိတ်အေးအေးထားရင် တစ်နာရီထိုင်တာဟာ နှစ်နာရီလောက် ဖြစ်  
သွားနိုင်တယ်။

အဲဒီလို ရှုမှတ်နိုင်ရင် 'သတိ' တွေအားကောင်းလာတာပဲ။  
သိချင်တဲ့စိတ်ဆိုတော့ 'သတိ' စိုက်ရတယ်။ ပျောက်ချင်တဲ့စိတ်

မဟုတ်ဘူးနော်။ အပြုတ်တိုက်ချင်တဲ့စိတ်မဟုတ်ဘူးနော်။ ဝေဒနာရဲ့ သဘောကို သိချင်တဲ့စိတ်။

ဝေဒနာရဲ့ခံစားတဲ့သဘော ကိုသိချင်တဲ့ ‘သတိ’ ကလေး စိုက်မှတ်တော့ ဝေဒနာကတိုးလာလိုက်၊ လျော့သွားလိုက်၊ ပြန်တိုး လာလိုက်။ နာတဲ့နေရာက ချဲ့ပြီး နာလာလိုက်၊ နာတာလေး ရွေ့သွား လိုက်၊ တစ်ခါတလေတန်နေတာကိုတွေ့လိုက်၊ တစ်ခါတလေ နာတာ ကနေပူတာကို ပြောင်းသွားလိုက်၊ တော်တော်ကြာစူးတာကို ပြောင်း သွားလိုက်၊ အောင့်တာကို ပြောင်းသွားလိုက်နဲ့ အမျိုးမျိုးပြောင်းနေတာ ကို မှတ်ရင်းနဲ့ တွေ့လာတယ်။

အဓိကအနေနဲ့ နှိပ်စက်တာနဲ့ ဆင်းရဲတာကို သေသေချာချာ သိတယ်။

အဲဒီလိုရှုမှတ်နိုင်လာရင် ‘သတိ’ အားတွေကောင်းလာပြီး သတိနောက်က ‘သမာဓိ’ တွေလည်း အားကောင်းလာတယ်။ ‘ခဏိက သမာဓိ’ အားကောင်းလာတယ်။ သမာဓိလိုက်လာတဲ့အခါကျတော့ နာမှန်း သိပေမယ်လို့မှတ်လို့ကောင်းလာတယ်။

ငရုတ်သီးကြိုက်တဲ့သူဟာ ငရုတ်သီးကစပ်ပေမယ့် ကြိုက် တော့ စားလို့ကောင်းသလိုမျိုးပေါ့။ အချိုကြိုက်တဲ့ သူကလည်း ချိုတာ ဟာ သူ့အတွက် ကောင်းနေတာပဲ။

ကိုယ်ကြိုက်တာကလေးစားရတော့ ကောင်းသလိုကိုယ်က ဝေဒနာကိုသိချင်တဲ့စိတ်နဲ့စူးစိုက်မှတ်တော့ သိလာတယ်။ သိလာတော့ မှတ်လို့ကောင်းလာတာပဲ။ သိချင်တာကိုသိရတာစိတ်ထဲမှာအရသာရှိ လာတာပဲ။ ဝေဒနာအမျိုးမျိုးပြောင်းနေတာကို သိလာတယ်။ နှိပ်စက် နေတာကို သိလာတယ်။



သမာဓိနဲ့ ဝေဒနာညီမျှလာတဲ့ အခါကျတော့ ဝေဒနာ နာကျင်ကိုက်ခဲနေတာကို သည်းညည်းခံပြီး ရှုနိုင်လာတယ်။

တရားထိုင်တဲ့အချိန်မှာမတွေးပါနဲ့။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ကို ရှုမှတ်ပါ။

အနာဂတ်တွေ၊ အတိတ်တွေကို လျှောက်ပြီးမတွေးနဲ့။

သိချင်တဲ့စိတ်ကလေးနဲ့မှတ်ရင်- 'သမာဓိ' ရလာမယ်။ သမာဓိ ရရင်-ဝေဒနာကိုသည်းခံနိုင်လာမယ်။ ဝေဒနာကိုသည်းခံပြီး မှတ်နိုင် လာလို့ရှိရင် - 'သမာဓိ' ကနေ 'ပညာ' ကိုရောက်လာမယ်။

နှိပ်စက်တာကိုသိတာ 'ပညာ'။ ပြောင်းပြောင်းနေတာကို သိတာ 'ပညာ'။ ကိုယ်ဖြစ်ချင်သလိုဖြစ်ဘူးလို့သိတာ 'ပညာ'။

\*ဝေဒနာပစ္စယာပညာက-မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်နဲ့နီးတယ်။

ဝိပဿနာဟာ ဉာဏ်ပညာပြဋ္ဌာန်းတယ်။ သဒ္ဓါလည်း ပါရ တယ်။ ဉာဏ်ပညာကဦးစီးရတယ်။

သဒ္ဓါသက်သက်ကြီးပဲဆိုရင် သဒ္ဓါကနေ တဏှာဘက်ကို ယိုင် သွားတတ်တယ်။ ကာမရာဂတဏှာတော့မဟုတ်ဘူး။ တရားအရမ်းလို ချင်တဲ့ဆန္ဒစောတဲ့တဏှာမျိုးဖြစ်တာ။

ပညာတွေလွန်သွားပြန်ရင်လည်း ဖတ်တာ၊ မှတ်တာတွေများ ပြီး ကိုယ်က ဘာမှမဟုတ်သေးဘဲ အရိယာကြီးလိုဖြစ်သွားတတ်တယ်။ ကောက်ကျစ်သွားတတ်တယ်။

'သဒ္ဓါ'နဲ့ 'ပညာ' မျှမှ 'မဇ္ဈိမပဋိပဒါ' ကျမယ်။ ဒါမှမြန်မြန် ဆန်ဆန်နဲ့ ထိရောက်တယ်။

ဝိပဿနာဆိုတာ - ရုပ်နဲ့ နာမ်မှာ ရှိနေတဲ့ 'သဘော' တွေရဲ့ မမြဲတဲ့သဘော၊ ဆင်းရဲတဲ့သဘော၊ အစိုးမရတဲ့သဘော တွေကို

သိအောင် ရှုတာ၊ မှတ်တာ၊ အားထုတ်တာ။

ဝိပဿနာအားထုတ်တယ်ဆိုတာ သိဖို့အဓိကပဲ။ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဝေဒနာတွေ ချုပ်ပျောက်သွားဖို့ အဓိကမဟုတ်ဘူး။ နာရီရှည်ထိုင်နိုင်ဖို့လည်း အဓိကမဟုတ်ဘူး။

ခန္ဓာကိုယ်ကပေါ်လာတဲ့ ‘သဘော’ တွေကို သူ့သဘောအတိုင်း အရှိအတိုင်း၊ မှန်မှန်ကန်ကန် တတ်နိုင်သလောက်သိဖို့လိုတယ်။ အဲဒီ သိတာလေးတွေက တဖြည်းဖြည်းတိုးပြီး အသိတွေရင့်ကျက်လာတယ်။ နောက်ကျတော့ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ရတယ်။

စထိုင်ကတည်းက စိတ်ကို အေးအေးထားပါ။ ကိုယ်မခံနိုင်လို့ ဖြုတ်တာဘာမှ အပြစ်မရှိဘူး။ စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာလေးနဲ့ထိုင်ပါ။ နာရီရှည် ထိုင်ဖို့အားထုတ်တာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်တတ်နိုင်သလောက် အားထုတ်မယ်ဆိုတဲ့စိတ်မျိုးမွေးပါ။ တက်လာတဲ့ ဝေဒနာတွေချုပ်သွားရမယ်လို့ဆန္ဒမစောရဘူး။ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ‘သဘော’တွေကို အတတ်နိုင်ဆုံးမှတ်ပါ။ မတတ်နိုင်တာကို အတင်းမလုပ်ခိုင်းဘူး။

မတတ်နိုင်တာကို အတင်းလုပ်ရင် ‘အတ္တကိလမထာနုယောဂ’ သဘောမျိုးဖြစ်သွားတယ်။ တတ်နိုင်သေးပါလျက်နဲ့ မထိုင်တော့ပဲ ဖြုတ်လိုက်မယ်ဆိုရင် ‘ကာမသုခလ္လိကာနုယောဂ’ သဘောမျိုးဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ညှဉ်းဆဲတာနဲ့၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ညှာတာပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်မလိမ်ဖို့အရေးကြီးတယ်။

တရားအားထုတ်ရာမှာ ဆန္ဒတွေစောပြီး တရားအရမ်း ရချင်တဲ့ လောဘကြောင့် ရသင့်ရထိုက်တာမရပဲဖြစ်တတ်တယ်။ အဲဒီလို အရမ်းလိုချင်ရင် တရားမရဘူး။

တချို့ကျတော့ ကုသိုလ်ရရင်ပြီးရောဆိုပြီး တရားအားထုတ်

တော့စလုပ်ကတည်းက ဆန္ဒအားနည်းတယ်။ အဲဒီလို ဆန္ဒ၊ ဝီရိယမရှိ တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လည်းတရားမရဘူး။

မဇ္ဈိမပဋိပဒါကျကျကြားထဲကသွားရမယ်။

မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ရဖို့အတွက် အားထုတ်တာပဲ။ မှန်ကန်တဲ့ လမ်းကိုလျှောက်ရင် တစ်နေ့တော့ရမယ်။ အတတ်နိုင်ဆုံးသည်းညည်း ခံပြီး ကြိုးစားရမယ်။ စိတ်ကို အေးအေးချမ်းချမ်းထားပါ။

စိတ်ချမ်းသာမှ 'သမာဓိ' ရတယ်။

'သမာဓိ' ရမှ အမှန်တရားတွေသိနိုင်တယ်။

ကိုယ်မတတ်နိုင်လို့ တရားဖြုတ်တာအပြစ်ရှိဘူး။ အမှတ်လွတ် တာအပြစ်ပဲ။ အထိုင်ဖြုတ်လို့ရှိရင် အမှတ်ကလေးနဲ့ဖြုတ်ပါ။ ရှေ့ အမှတ်နဲ့ နောက်အမှတ်နဲ့ ဆက်နေဖို့ အရေးကြီးတယ်။

အသေးစိတ်အမှုအရာကို အတတ်နိုင်ဆုံးမှတ်ပါ။

ရှုမှတ်နေရင်တရားအားထုတ်တာပဲ။ ထိုင်နေမှတရားအား ထုတ်တာမဟုတ်ဘူး။

'သတိ၊ သမာဓိ' အရှိန်အဟုန်အားကောင်းနေတဲ့ ယောဂီဟာ ဖြုတ်ပါဆိုရင်တောင် မဖြုတ်ပါဘူး။ သဘာဝကနေ တရားတွေကို သူ့ ဘာသာသူ့ဆောင်သွားတယ်။

ဝိပဿနာတရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ-တည်အောင်မဟုတ် ဘူး။ သိအောင်အားထုတ်တာ။

တရားထိုင်တဲ့အခါမှာ ဒုက္ခဝေဒနာတွေဖြစ်တဲ့-နာတာ, ကျဉ် တာ, ကိုက်တာ, ခဲတာတွေပေါ် မှာပဲ။

စိတ်ကလည်းပဲ-စိတ်ကူးတာ, စဉ်းစားတာ, တွေးတာ, ကြံတာ, ကိုယ်လိုသလိုမဖြစ်လို့ စိတ်ထဲမှာ အလိုမကျတာ တွေအကုန်ပေါ် မှာပဲ။

ကောင်းတာဖြစ်ဖြစ်၊ ဆိုးတာဖြစ်ဖြစ်၊ အဲဒါတွေဟာ ‘အရှုခံ’  
တွေပဲ။

အဲဒီ ‘အရှုခံ’တွေဟာ ယောဂီတို့ကို မဂ်တရား၊ ဖိုလ်တရား  
ပေးမလို့ ဖော်ပြနေတာ။

ဝိပဿနာအားထုတ်တဲ့နေရာမှာ စိတ်ကိုရှုမှတ်ဖို့ နံပါတ် (၁)  
အရေးကြီးတယ်။

နာကျင်ကိုက်ခဲနေပေမယ်လို့ စိတ်ကူးစဉ်းစားတွေ ပေါ်လာ  
ရင် စိတ်ကိုဦးစားပေးပြီးတော့မှတ်ပါ။ စိတ်ကမြန်လည်းမြန်တယ်၊ ခြယ်  
လည်းခြယ်လှယ်တယ်။

စိတ်ကူးရင် - စိတ်ကူးတယ်၊ စိတ်ကူးတယ်၊ စိတ်ကူးတယ်။

စဉ်းစားရင် - စဉ်းစားတယ်၊ စဉ်းစားတယ်၊ စဉ်းစားတယ်။

စိတ်ဆိုးရင် - စိတ်ဆိုးတယ်၊ စိတ်ဆိုးတယ်၊ စိတ်ဆိုးတယ်လို့

မှတ်ပေးပါ။

နာကျင်ကိုက်ခဲတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေတက်လာရင် ပုံမှန်လေး  
မှတ်ပေး။ နာတာ၊ ကျဉ်တာ ချည်းပဲမှတ်ချင်ရင် ထိုင်တာ၊ ထိတာနဲ့တွဲ  
မှတ်ပေး။

နာတယ်ဆိုရင် - ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်၊ နာတယ်။

တင်းရင်လည်း - ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်၊ တင်းတယ်။

တောင့်ရင်လည်း - ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်၊ တောင့်တယ်။

မာရင်လည်း - ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်၊ မာတယ်။

ညောင်းရင်လည်း - ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်၊ ညောင်းတယ်။

အောင့်ရင်လည်း - ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်၊ အောင့်တယ်။

တောင့်ရင်လည်း - ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်၊ တောင့်တယ်။

- ကျဉ်ရင်လည်း - ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်၊ ကျဉ်တယ်။
- ထုံရင်လည်း - ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်၊ ထုံတယ်။
- ယားရင်လည်း - ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်၊ ယားတယ် လို့

မှတ်ပေးပါ။

ထိုင်တာကြီးထည့်မှတ်လို့မကောင်းဘူးဆိုရင် ‘ထိတယ်၊ နာတယ်၊ ထိတယ်၊ နာတယ်’ ဆိုပြီးမှတ်ပါ။ ဒီလိုမှတ်တာတွေဟာ လှေခံခားထစ် မဟုတ်ပါဘူး။

နာတာကိုရင်ဆိုင်တိုက်ခိုက်တဲ့နည်းနဲ့ ‘နာတယ်၊ နာတယ်၊ နာတယ်-----’ လို့ တည့်တည့်မှတ်နိုင်ရင် အကောင်းဆုံးပဲ။

ယောဂီတို့အနေနဲ့ ကိုယ်ကြိုက်သလိုမှတ်ပါ။ ကိုယ်လုပ်တဲ့ လုပ်ငန်းအပေါ်မှာ ယုံကြည်ဖို့တော့လိုတယ်။

တရားခွေတွေ အမျိုးမျိုးနာထားကြတဲ့ အခါကျတော့ ‘ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်’ မှတ်တာတို့၊ ‘နာတယ်၊ နာတယ်’ မှတ်တာတို့ဟာ တရားမှဟုတ်ရဲ့လား။ ဝိပဿနာမှ ဖြစ်ပါ့မလား။ သံသယတွေ ဖြစ် တတ်တယ်။

ဒီနည်းကိုစိတ်ချလက်ချမှတ်ပါ။ မမှားဘူး၊ အာမခံတယ်။ မှားတာပြရင် ပြတဲ့သူအရင်အပါယ်သွားမှာပဲ။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာ စည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးကိုယ်တိုင် ပရိယတ်နဲ့ ပဋိပတ်စွယ်စုံညှိပြီး တော့ပြထားတာ၊ မမှားဘူး။

မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးနည်းကို မှားတယ်လို့ ပြောတဲ့ သူကမှားတာ။ အဲဒီလိုမှားတယ်လို့ပြောတဲ့သူဟာ တကယ်မလုပ်ဖူးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ။ ဒီနည်းတွေကို ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့ စိတ်ချလက်ချမှတ်ပါ။ ဘာမှသံသယမဖြစ်နဲ့။ တရားထူးတရားမြတ်ရနိုင်တယ်။ ကိုယ်လုပ်တဲ့

လုပ်ငန်းအပေါ်မှာ ယုံကြည်ဖို့ပဲလိုတယ်။

မဟာစည်နည်းဟာ ခန္ဓာ, အာယတန, ဓာတ်တွေလည်း မပါဘူး။ ပညတ်တွေချည်းပဲလို့ပြောတာတွေလည်းရှိတယ်။ ကိုယ့်ထက်တတ်လို့၊ ကိုယ့်ထက်နားလည်လို့၊ ကိုယ့်အရင်တရားရလို့ ဟောထားတာ။

တရားတွေကို ညှိမယူတတ်ရင် သံသယဖြစ်တတ်တယ်။ သံသယမဖြစ်နဲ့ စိတ်ချလက်ချယုံကြည်ကြည်မှတ်။ တရားမှာ လောဘမကြီးပါနဲ့။ အရမ်းမလောပါနဲ့။

ဝေဒနာတွေကုန်ချင်တာတို့၊ ချုပ်ချင်တာတို့၊ ချုပ်ပြတ်သွားချင်တာတို့၊ အဲဒီလိုဆန္ဒတွေမထားနဲ့။ တရားသဘောက သူ့ဟာသူဆောင်သွားလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်မှာ ‘သတိ, သမာဓိ’ အားတွေ မကောင်းသေးရင် ချုပ်ချင်လည်းမချုပ်ဘူး။ ကိုယ့်ဟာကိုယ်လုပ်ချုပ်မှ ပဲရမယ်။ ဒါအတုချုပ်ပေါ့။

ယောဂီရဲ့အလုပ်ဟာ ‘ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ’ကို စိတ်ရှည် လက်ရှည်နဲ့ အေးအေးဆေးဆေးမှတ်ဖို့ပဲ။ စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့ ပုံမှန်ကလေးပဲမှတ်သွားပါ။

‘ထိုင်တယ်, ထိတယ်, နာတယ်’၊ ‘ထိုင်တယ်, ထိတယ်, နာတယ်’ လို့ ပုံမှန်မှတ်ရင်းနဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေက တိုးလာတော့ မခံနိုင်ဘူး။ အတတ်နိုင်ဆုံး သည်းညည်းခံတာလည်းမရတော့ဘူး။ ဝေဒနာကို မခံနိုင်လို့ ဘယ်လိုမှ မှတ်လို့မရတော့ဘူးဆိုရင် အမှတ်နဲ့ အသာလေးပြင်ပြီး စကြိုထလျှောက်ပါ။ ဘာမှအပြစ်မဖြစ်ဘူး။ အကုသိုလ်လည်း မဖြစ်ဘူး။ ကိုယ်မနိုင်လို့ ထလျှောက်တာ ရှက်စရာလည်း မလိုဘူး။

အမှတ်မပါပဲ လျှောက်သွားနေရင်တော့ အပြစ်ရှိတယ်။  
နောက်တစ်ခါပြန်ထိုင်ရင် ‘သမာဓိ’ မရှိတော့ဘူး။

‘ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်’ လို့ သုံးချက်မမှတ်နိုင်ရင်  
‘ဘယ်လှမ်းတယ်၊ ညာလှမ်းတယ်’ လို့မှတ်ပြီး သွားပါ။

ရေသောက်တာကအစ၊ အပေါ့အပါးသွားတာကအစ၊ တစ်  
ချက်လောက်၊ တစ်ချက်လောက် အနည်းဆုံးရအောင် မှတ်ပေးပါ။

အသေးစိတ် အမူအရာတွေကို ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့ ပုံမှန်မှတ်  
သွားပါ။ မှတ်ပါများလို့ရှိရင် မှတ်စိတ် တွေက သူ့ဟာသူ သွက်လာ  
တယ်။

စိတ်ကူးတွေပေါ်လာရင်လည်း အကုန်မှတ်ပစ်ပါ။

ခန္ဓာကိုယ်ကဖော်ပြတဲ့အတိုင်း ပုံမှန်လေးမှတ်ပေးပါ။ ရင့်  
ကျက်လာရင် သွက်လာပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ်မြန်အောင်ဆိုပြီး  
အတင်း အဓမ္မလုပ်ပြီးမသွက်နဲ့။ လုပ်ပြီးသွက်အောင် ရှုမှတ်ရင် မော  
လာရော။

အရမ်းလည်းမလေးနဲ့။ အရမ်းလေးရင် ထိနမိခွင်သွားရော။  
အရမ်းသွက်ရင်လည်း မောတယ်။ ပုံမှန်ပဲ မှတ်သွား။

မှတ်အားကောင်းနေတဲ့သူများကတော့ ခပ်သွက်သွက်မှတ်လို့  
ရတယ်။ အဲဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်တွေအနေနဲ့-မှတ်လည်းမှတ်ပါ။ ကြည့်လည်း  
ကြည့်ပါ။

‘ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်၊ နာတယ်’ ဆိုရင် နာတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို  
လည်းကြည့်ပေးပါ။ မှတ်တာကတော့ မှတ်နေတာပဲ။ စိတ်နဲ့ ပတ်ဝန်း  
ကျင်ကိုဖြန့်ကြည့်ပါ။ မှတ်တာလည်း မပျက်စေနဲ့။

မှတ်နေကျ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့စိတ်ဟာ သိပ်မပြေးတော့ဘူး။ စိတ်က

အပြင် အာရုံတွေအပေါ်ကို သိပ်မသွားတော့ဘူး။ အဲဒီတော့ ခန္ဓာ ကိုယ်ကို ကြည့်ပေး။ အောက်ပိုင်းကြည့်လိုက်၊ အပေါ်ပိုင်းကြည့်လိုက်၊ ဘေးဘက် တွေကြည့်လိုက်။

ကြည့်တယ်ဆိုတာ စိတ်နဲ့လျှောက်သွားတာ။ တစ်ကိုယ်လုံးကို စိတ်နဲ့လျှောက်သွားပြီးကြည့်လိုက်၊ ပြန်မှတ်လိုက်။ မှတ်တာကတော့ တောက်လျှောက်မှတ်နေပါ။

စိတ်ကူးစိတ်သန်းနည်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ၊ စိတ်ကိုမှတ်လို့မိနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ - မှတ်လည်းမှတ်၊ ကြည့်လည်းကြည့်။

အခုမှတ်မှတ်ခါစ ယောဂီများကျတော့ - စူးစူးစိုက်စိုက် မှတ် ပေးပါ။ တစ်ကိုယ်လုံးဖြန့်ပြီး မမှတ်ပါနဲ့အုံး။ ကိုယ့်မှာအင်အားမရှိသေး ပဲနဲ့ တစ်ကိုယ်လုံးဖြန့်မှတ်ရင် ပြန့်သွားတတ်တယ်။ စူးလည်းစူးစိုက်နိုင် တယ်၊ စိတ်ကူးစိတ်သန်းလည်း သိပ်မရှိတော့ဘူးဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖြန့်ကြည့် ပေး။

ထိတဲ့နေရာရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ထွာလောက်၊ တစ်တောင် လောက်ကို ဖြန့်ပြီးကြည့်ပေး။ ‘ဖြန့်လိုက်၊ ပြန်စုလိုက်’ နဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အပေါ်မှာ ‘ချဲ့လိုက်၊ ပြန်ချဲ့လိုက်’ နဲ့မှတ်ပေးပါ။ ဒါဟာ စိတ်အလုပ် တွေပဲ။

နာတာ၊ ကျဉ်တာ၊ ကိုက်တာ၊ ခဲတာ၊ တောင့်တာတွေ အများကြီး ပြုပြီးပေါ်လာရင် အထင်ရှားဆုံးကို ဦးစားပေးပြီး မှတ်ပါ။ အထင်ရှားဆုံး မှတ်လိုက်ရင် အကုန်လုံးပါသွားတာပဲ။

အများကြီးပြုပြီးလည်း ပေါ်နေတယ်၊ အကုန်လုံးကလည်း အတူတူပဲဆိုရင် ကိုယ်ကြိုက်တာတစ်ခုကို စူးစူးစိုက်စိုက်မှတ်ပေးပါ။ ကျန်တာ အကုန်ပါသွားတာပဲ။



အဲဒီလိုမှတ်ရင်းကဖြစ်ချင်တဲ့ စိတ်ဆန္ဒတွေပေါ်လာရင်ဦးစား  
မပေးပါနဲ့။ ပေါ်လာတဲ့စိတ်ကူးတွေအားလုံးကို 'စိတ်ကူးတယ်၊ စိတ်ကူး  
တယ်' လို့မှတ်ပစ်ပါ။

ပစ္စုပ္ပန်တည့်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။

ဝိပဿနာမဂ္ဂတဲ့အချိန်၊ အပြင်မှာတရားဆင်ခြင်တာတို့၊  
တရားဆွေးနွေးတာတို့ ဆိုရင်တော့ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်၊ မတည့်တည့်  
အရေးမကြီးဘူး။

တရားမလုပ်တဲ့အခါမှာ ဆင်ခြင်တာကောင်းပါတယ်။ တရား  
လုပ်နေတဲ့ အခါမှာတော့ အကုန်မှတ်ပစ်ရတယ်။

လျှာချင်ရင် 'လျှာချင်တယ်' လို့မှတ်ပစ်။ ကျောင်းဆောက်ချင်တဲ့  
စိတ်တွေပေါ်လာရင် 'ဆောက်ချင်တယ်' လို့မှတ်ပစ်။ တရားတွေ  
ပြောချင်တယ်ဆိုရင် အဲဒီစိတ်ကိုမှတ်ပစ်ပါ။ အပါယ်လေးပါး လွတ်ချင်  
စိတ်ပေါ်ရင်လည်း မှတ်ပစ်ပါ။ ပေါ်လာတဲ့စိတ်ကို မမှတ်နိုင်လို့ရှိရင်  
အဲဒီစိတ်ကို 'ငါ' ထင်တတ်တယ်။

စိတ်သဘောတွေက ဟိုဟာဖြစ်ချင်၊ သည်ဟာဖြစ်ချင်တွေ  
ပေါ်မှာပဲ။ ပေါ်လာသမျှ ဖြစ်ချင်စိတ်တွေကို မှတ်ပေးပါ။

ဝေဒနာချုပ်ပျောက်ဖို့ကို ဦးမတည်နဲ့၊ မှားသွားမယ်။ ချုပ်တာ  
မချုပ်တာကိုယ်နဲ့မဆိုင်ဘူး။ ပေါ်လာသမျှ ဒုက္ခဝေဒနာတွေကို  
သည်းသည်းခံပြီး မှတ်နိုင်ဖို့ပဲ ကိုယ်နဲ့ဆိုင်တယ်။

ယောဂီအနေနဲ့နာတာဟာဘယ်လို နာနေသလည်းဆိုတာ  
သိအောင်ကြိုးစားရမယ်။ ဝိပဿနာရှုမှတ်တယ်ဆိုတာ-သိအောင်လုပ်  
ရမှာ။

ဘယ်လိုနာနေသလည်း။ ပူပြီးနာနေသလား၊ စူးပြီးနာနေ

သလား၊ ကိုက်ပြီးနာနေသလား၊ အတတ်နိုင်ဆုံးတည့်တည့်သာကြည့်။  
ဝေဒနာကိုရှောင်ခွာမကြည့်နဲ့။

အခုယောဂီတို့လုပ်နေတာ ဝိပဿနာယာနိကပဲ။ သမထ  
လုပ်ပြီးမှဝိပဿနာ ပြောင်းလုပ်တဲ့ သမထယာနိက မဟုတ်ဘူး။

\*ဝေဒနာကိုတည့်တည့်ကြည့်ရင်မြန်မြန်တရားရတယ်။

ဝေဒနာကို တည့်တည့်ကြည့်လို့ ဘယ်လိုမှ မခံနိုင်တော့ဘူး၊  
ဘယ်လိုမှဝေဒနာကို မမှတ်နိုင်တော့ဘူးဆိုရင် 'ပြင်ချင်တယ်၊ ပြင်ချင်  
တယ်' လို့မှတ်ပြီးပြင်ပါ။ ဒါမှမဟုတ်ရင်ထပြီး စကြိုလျှောက်မှတ်ပါ။

နာရီဝက်အထက်ထိုင်နိုင်တဲ့ယောဂီများကပြင်ပြီး ပြန်မထိုင်နဲ့၊  
စကြိုထလျှောက်တော့။ ပြင်ပြီးပြန်ထိုင်ရင် အကျင့်ပါသွားရော။ တော်  
တော်ကြာရင်းပြင်ရင်း၊ တော်တော်ကြာရင်းပြင်ရင်းနဲ့ အကျင့်ပါတတ်  
တယ်။

နည်းနည်းပါးပါးလှုပ်သွားတာ လောက်တော့ထားလိုက်ပေါ့။  
တမင်သက်သက် ခြေထောက်တွေကို ဟိုပြောင်း သည်ပြောင်းဆိုရင်  
ထပြီး စကြိုလျှောက်တော့။ စကြိုလျှောက်ပြီးနောက်မှ ကိုယ်ထိုင်ချင်  
ရင်ပြန်ထိုင်ပါ။ ပြင်ရမှာကိုဝန်မလေးနဲ့၊ မတတ်နိုင်ပြင်ပါ။ ဘာမှအပြစ်  
မရှိဘူး။ မတတ်နိုင်ရင်ပြင်ပြီးစကြိုထလျှောက်ပါ။

အရေးကြီးတာက စိတ်အေးအေးထားဖို့နဲ့ သိအောင်မှတ်ဖို့ပဲ။

ဒီနည်းလမ်းဟာ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ရနိုင်တယ်လို့ ယုံကြည်  
တဲ့ သဒ္ဓါအားကောင်းဖို့လိုတယ်။

'နာတယ်၊ နာတယ်၊ နာတယ်' မှတ်ရင်းနဲ့ 'ပီတီ၊ ပဿဒ္ဓိ'  
တွေ အများကြီးဖြစ်တယ်။ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်လည်းရနိုင်တယ်။  
တချို့ဆရာတော်တွေက 'နာတယ်၊ နာတယ်' မှတ်ရင်

အပါယ်ကျမယ်၊ ဒါဟာပညတ်ကြီးပဲလို့ ဟောတာတွေရှိတယ်။

‘နာတယ်၊ နာတယ်’ မှတ်တာလည်းပညတ်ပဲ။ ‘ဝေဒနာ၊ ဝေဒနာ’ မှတ်တာလည်းပညတ်ပဲ။

‘နာတယ်၊ နာတယ်’ မှတ်တာက - အဝိဇ္ဇာမာနပညတ်။

‘ဝေဒနာ၊ ဝေဒနာ’ မှတ်တာက - ဝိဇ္ဇာမာနပညတ်။

အင်္ဂလိပ်လိုကျတော့နာတာကို Pain လို့ခေါ်တယ်တဲ့။

**'Pain, Pain'** လို့မှတ်လည်းရတာပဲ။

အဲဒါကြောင့် ‘ဝေဒနာ၊ ဝေဒနာ’ ပဲမှတ်မှတ်၊ ‘နာတယ်၊ နာတယ်’ ပဲမှတ်မှတ်၊ **'Pain, Pain'** ပဲမှတ်မှတ်၊ ‘ခံစားတယ်၊ ခံစားတယ်’ လို့ပဲ မှတ်မှတ်၊ ‘ရုပ်၊ ရုပ်’ လို့ပဲမှတ်မှတ်၊ ‘နာမ်၊ နာမ်’ လို့ပဲ မှတ်မှတ်၊ ဘယ်လိုပဲ မှတ်မှတ် - ဒီနာတဲ့အတွက် နှိပ်စက်တဲ့သဘော အပေါ် ဉာဏ်ရောက်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။

ဝေါဟာရကအဓိကမဟုတ်ပါဘူး။ ပြင်သစ်ကလည်း ပြင်သစ် လိုပြောမှာပဲ၊ ရုရှားကလည်း ရုရှားလိုပြောမှာပဲ၊ တရုတ်ကလည်း တရုတ်လိုပြောမှာပဲ၊ ရှမ်းကလည်း ရှမ်းလိုပြောမှာပဲ။

ဝေဒနာဆိုတာ ‘မဂဓ’ ဘာသာ။ ဒီဘာသာစကားကို ဘုရား လက်ထက်က လူတွေပြောတယ်၊ နတ်တွေပြောတယ်၊ ဗြဟ္မာတွေ ပြောတယ်။

မိမိတို့က အဲဒီဘာသာနဲ့ ပြောကြတာမှမဟုတ်ပဲ။ မြန်မာက မြန်မာလိုပြောမှာပဲ၊ ကုလားကကုလားလိုပြောမှာပဲ၊ တရုတ်က တရုတ် လိုပြောမှာပဲ။

ဝေါဟာရပညတ်တွေက အဓိကမဟုတ်ပါဘူး။

ရုပ်တို့၊ ဝေဒနာတို့၊ သညာတို့၊ သင်္ခါရတို့၊ ဝိညာဏ်တို့ဆိုတဲ့

စကားလုံးတွေဟာ အကုန်လုံး ပညတ်ကြီးပဲ။ အဲဒီစကားလုံးတွေနဲ့ သတ်မှတ်ထားတဲ့ 'သဘော' ကျမှ ပရမတ်။ သဘောကို ကိုင်ပြုလို့မရဘူး၊ ဉာဏ်နဲ့မှသိရတာ။

'ဝေဒနာ, ဝေဒနာ' ပဲမှတ်မှတ်၊ 'နာတယ်, နာတယ်' ပဲမှတ်မှတ် ဆင်းရဲတဲ့သဘော, နှိပ်စက်တဲ့သဘော, အခံခက်တဲ့ သဘောဆိုတဲ့ ပရမတ်သဘောအပေါ် ဉာဏ်ရောက်ရင် ဝိပဿနာ ဉာဏ်ဖြစ်ပြီး နောက်ကျတော့ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ရနိုင်တယ်။ ယောဂီအနေနဲ့ ယုံယုံကြည်ကြည် မှတ်ဖို့ပဲလိုတယ်။

ယုံကြည်၊ ကျန်းမာ၊ စိတ်ဖြောင့်စွာနှင့်၊ တွင်တွင်အားထုတ် နာမ်နှင့် ရုပ်ကို၊ ဖြစ်, ချုပ်ဉာဏ်မြင် - ဤင်းအင်၊ မှန်ပင်မဂ်ရကြောင်း။ ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်ကို မယုံတယုံဖြစ်နေလို့ရှိရင် ဘယ်လိုလုပ် ပြီးတရားရနိုင်မှာလည်း။

သံသယတွေဖြစ်ရတာကတစ်မျိုး၊ ဟိုတွေးသည်တွေး ဖြစ်ရ တာကတစ်မျိုး၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မကျေနပ်တာကတစ်မျိုး၊ တရား လိုချင်တာ ကတစ်မျိုး၊ ကိုယ်လိုချင်သလိုမရလို့ စိတ်ဆင်းရဲတာက တစ်မျိုး၊ စိတ်တွေက အမျိုးမျိုးပျံ့လွင့်နေတတ်တယ်။

သဒ္ဓါနဲ့တော့တွန်းပြီးထိုင်တာပဲ၊ ဒါပေမယ့်နာတာ, ကျဉ်တာပဲ အဖတ်တင်တယ်။ တရားကကောင်းကောင်းမရဘူး။ ကြာလာတဲ့အခါ ကျတော့ တရားကို သံသယဝင်လာတတ်တယ်။

တရားထိုင်တာကြာလှပြီ၊ နာတာ, ကျဉ်တာကလွဲလို့ ဘာမှ လည်း မတွေ့ဘူးလို့ စိတ်ထဲမှာ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်လာတတ်တယ်။ တစ်ခါလာလည်း နာတာပဲ၊ နောက်တစ်ခါလာလည်း နာတာပဲရှိတယ် ဆိုပြီး တရားကို ကြောက်သွားတတ်တယ်။ တစ်ချို့ဆိုရင် တရား

အားထုတ်တဲ့ အလုပ်ပါ ရပ်လိုက်တာတောင်ရှိတယ်။ အဲဒါဟာ စိတ်ထားမတတ်လို့ ဖြစ်တာ။

စိတ်ကိုအေးအေးချမ်းချမ်းထား။ ကိုယ်တတ်နိုင်သလောက် မှတ်မယ်၊ မတတ်နိုင်ရင်ပြင်မယ်။

ယောဂီတွေဟာများသောအားဖြင့် လောကီကိစ္စတွေကများ တော့တရားကိုခဏတစ်ဖြုတ်လုပ်လိုက်၊ လောကီကိစ္စတွေလုပ်လိုက်နဲ့ ဆိုတော့ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ‘သမာဓိ’ ကဆက်မှာလည်း။ ကိုယ့် ‘သမာဓိ’ က ပြတ်တောင်း၊ ပြတ်တောင်းနဲ့ ရဟန္တာလောက် သွားဖြစ်ချင်လို့ ဘယ်ရမှာလည်း။

အဲဒါကြောင့် အတတ်နိုင်ဆုံး စိတ်အေးအေးထားမှတ်ပါ။ တရား အားထုတ်တဲ့အခါမှာ လွတ်လွတ်လပ်လပ်နဲ့ ဆက်တိုက် အား ထုတ်ရပါလိုက်၊ လို့စိတ်ထဲကလည်းဆုတောင်းထား။ တရားအားထုတ် တဲ့ နေရာမှာ ဆက်တိုက်အားထုတ်နိုင်မှ ကောင်းတာ။

တရားထိုင်တဲ့အခါမှာ နာကျင်ကိုက်ခဲနေလို့ ဘာမှပညာမရ ဘူးပဲထား။ ‘နာတယ်၊ နာတယ်’ မှတ်ရင်းနဲ့အချိန်ကုန်သွားတယ်။ နောက် တစ်ချိန်မှာလည်း ‘နာတယ်၊ နာတယ်’ မှတ်ရင်းနဲ့ပဲ အချိန်ကုန် သွားတယ်။ ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေလည်းမသိဘူး။ နာတဲ့ဝေဒနာကြီးကို လည်း မကျော်နိုင်ဘူး။ သေခါနီးမှာ ဒီလိုနာနေရင် ဘယ်လိုလုပ်ရပါ့ မလည်းလို့ သံသယတွေမဝင်ပါနဲ့။

ယောဂီတို့ ဒီနာကျင်ကိုက်ခဲတဲ့ ဝေဒနာတွေကို မှတ်တဲ့အခါ ကျတော့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးညှင်းဆဲတာ၊ နှိပ်စက်တာကို မသိရဘူးလား။ သူများပြောလို့ သိတာလား၊ ကိုယ်တိုင်သိတာလား။

ကိုယ်တိုင်သိရတဲ့အတွက် အဲဒါကိုကိုယ်တွေ့တရားလို့ခေါ်

တယ်။ စာအုပ်ထဲက တရားမဟုတ်ဘူး။

ခန္ဓာကြီးကိုဒုက္ခသစ္စာလို့ ဟောနေတာဟာ တကယ်မှန်တာပဲ ဆိုတာကို အားထုတ်ရင်းနဲ့ ကိုယ်တိုင်သိတာ။ အဲဒါကို ဒုက္ခသစ္စာတွေပဲ လို့ နှလုံးသွင်းလိုက်ရင် သစ္စာကို နည်းနည်းသိမသွားဘူးလား။ ဒါကြောင့် ‘နာတယ်၊ နာတယ်’ မှတ်တာဟာ သစ္စာကိုသိရာရောက်တယ်။

အများကြီးမသိရင်တောင် နည်းနည်းပဲသိတယ်ထား။ တရား လုပ်တာကို မပျက်စေနဲ့ ဆက်ကြိုးစား။ ဒုက္ခသစ္စာတွေပဲလို့သိတဲ့အသိ တွေတိုးလာတယ်။ နောက်ထပ်သတိတွေ၊ သမာဓိတွေလည်း တိုးလာ တယ်။

‘ဝီရိယ’ နဲ့ဆက်ပြီးအားထုတ်လို့ရှိရင်နောက်ပိုင်းကျတော့ -  
‘ဝေဒနာ’ နဲ့ ‘သမာဓိ’ နဲ့ ညီမျှလာလိမ့်မယ်။

ဝေဒနာ တစ်ကျပ်သား၊ သမာဓိ တစ်ကျပ်သား၊ ဝေဒနာ နှစ်ကျပ်သား၊ သမာဓိ နှစ်ကျပ်သား၊ ဝေဒနာ တစ်ပိဿာ၊ သမာဓိ တစ်ပိဿာ။ အဲဒီလိုဖြစ်လာလိမ့်မယ်။

အခုလောလောဆယ် စမှတ်ခါစယောဂီတွေမှာ ဝေဒနာက တစ်ပိဿာ၊ သမာဓိကတစ်ကျပ်သားဖြစ်နေတယ်။ ‘ဝေဒနာ’ က ‘သမာဓိ’ ထက်များနေတယ်။

သမာဓိတစ်ကျပ်သားထဲမှာမှ စိတ်ကူးတာတွေ၊ စဉ်းစားတာ တွေ၊ စိတ်ညစ်တာတွေ၊ စိတ်ဆိုးတာတွေ၊ အလိုမကျတာတွေ၊ တွေး ပြီးတော့ ကြောက်တာတွေ ထပ်လျော့လိုက်ရင် သမာဓိက တစ်ကျပ် သားတောင် မပြည့်တော့ဘူး။

အားထုတ်ရာမှာ ကျတော့ အမှတ်ဆက်အောင် ဆက်တိုက် အားမထုတ်ပဲနဲ့ လိုချင်တာကျတော့ အများကြီးလိုချင်ကြတယ်။ အဲဒီလို

နည်းနည်းလုပ်ပြီး များများလိုချင်တာဆိုတော့ ဒီဒုက္ခဝေဒနာ ကြီးက ချုပ်ပုံမလား။

ချုပ်တာ၊ မချုပ်တာကို အဓိကမထားနဲ့။ အမှတ်ဆက်နိုင် အောင်သာကြိုးစားပါ။ ‘နာတယ်၊ နာတယ်’ မှတ်ရင်းနဲ့ သေရင် အပါယ်မကျဘူး။

နာတယ်လို့ ညည်းတွားပြီး သေရင်တော့ အပါယ်ကျနိုင်တယ်။

ငါ့ပေါင်ကြီးကနာလိုက်တာ၊ ငါ့ခါးကြီးကတောင့်ပြီးနာလိုက် တာ။ ဘယ်သူမှလည်းကူမယ့်လူမရှိဘူး။ လုပ်ကြပါအုံးဆိုရင်တော့ အပါယ်ကိုသွားမှာပဲ။

နာတာ၊ ကျဉ်တာ၊ ကိုက်တာ၊ ခဲတာတွေကို ငါရယ်၊ သူရယ်၊ ကျောကုန်းရယ်၊ ပေါင်ရယ်သဘောမထားပဲနဲ့ ရုပ်တွေကဖောက်ပြန်ပြီး တော့ နာမ်တွေကသိနေတာပဲ။ နာတယ်လို့ နှိပ်စက်နေတာ ဒုက္ခသစ္စာ ကြီးပဲ။ ခန္ဓာဒုက္ခပဲလို့ နှလုံးသွင်းပြီး အဲဒီအချိန်မှာ သေရင်အပါယ် မကျဘူး။

ဘာဖြစ်လို့လည်းဆိုတော့ သတိတွေ၊ သမာဓိတွေ၊ ပညာတွေ ပါနေလို့အပါယ်မကျတာ။ ဘာမှတရား အားမထုတ်ထားဘဲနဲ့ နာကျင် ကိုက်ခဲတဲ့ဝေဒနာကို ညည်းတွားပြီးသေရင်တော့ အပါယ်ကျမှာပဲ။

နာတာကို လူတိုင်းခံစားရမှာပဲ။ အဲဒီနာတာကို ရှုမှတ်တဲ့သူက ‘သတိ၊ ပညာ’ ပါတယ်။

တရားနာထားတာက ‘သညာသိ’ ပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်မှာက ‘ပညာသိ’ နဲ့ မှပယ်လို့ရတာ။

နာတဲ့ဝေဒနာကို ကျော်လွန်နိုင်ဖို့ဆိုတာ ဝေဒနာချုပ်ဖို့က အဓိကမဟုတ်ဘူး။ ဒိဋ္ဌိချုပ်ဖို့ကအရေးကြီးတယ်။ ဒါကြောင့်နာတာကို

ငါ့ပေါင်ပဲ၊ ငါ့လက်ပဲလို့ ငါနဲ့မယူမိဖို့ လိုတယ်။

တချို့က နာတဲ့အပေါ်မှာ-ပြောင်း၊ ပြောင်းသွားတာတွေ၊ ပျက်၊ ပျက်သွားတာတွေမြင်တယ်။ အဲဒါဆိုရင် ‘ဝေဒနာအနိစ္စ’ ထင်ရှားတယ်။

တချို့က နာတဲ့အပေါ်မှာ - နှိပ်စက်တာတွေမြင်တယ်။ အဲဒါဆိုရင် ‘ဝေဒနာဒုက္ခ’ ထင်ရှားတယ်။

ဘာပဲထင်ရှား၊ ထင်ရှား၊ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ရနိုင်တယ်။

‘အနိစ္စ’ ထင်လည်း မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ရနိုင်တယ်။ ‘ဒုက္ခ’ ထင်လည်း မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ရနိုင်တယ်။ ‘အနတ္တ’ ထင်လည်း မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ရနိုင်တယ်။

လက္ခဏာ တစ်ခုမြင်ရင်အကုန်ထင်တာပဲ။

ဝေါဟာရတွေကစိတ်အဆိုကလေးနဲ့ဆိုဖို့ နာမည် သတ်မှတ်ထားတာ။ နာမည်မှန်ရင်ပညတ်တွေချည်းပဲ။ အဓိကအားဖြင့် တကယ်နှိပ်စက်တဲ့သဘောကို သိဖို့အရေးကြီးတယ်။

‘နာတယ်၊ နာတယ်၊ နာတယ်၊ နာတယ်’ လို့ပုံမှန်ကလေးမှတ်ပါ။ အဲဒီလိုမှတ်နေရင်းနဲ့ မတတ်နိုင်တော့ဘူး၊ ဖြုတ်မှရတော့မယ်ဆိုရင်ဖြုတ်လိုက်။

တရားမရင့်ကျက်သေးခင်မှာ ဖြုတ်ရမှာပဲ။ ဖြုတ်ပြီးရင် စင်္ကြံလျှောက်၊ နောက်ပြီးဆက်မှတ်။ ဖြုတ်တာအပြစ်မရှိဘူး။ ဆက်မမှတ်ရင် အပြစ်ပဲ။ ဆက်ပြီးမှတ်ဖို့အရေးကြီးတယ်။

ထိုင်ပြီးစိတ်ကူးနေရင် တရားမရဘူး။ ကိုယ်ဖြစ်စေချင်တာတွေရော၊ ကိုယ်မဖြစ်ချင်တာတွေရောကို တွေးလိုက်၊ ဆက်မှတ်လိုက်၊ တွေးလိုက်၊ စိတ်ညစ်လိုက်၊ မှတ်လိုက်နဲ့ ဘယ်လိုလုပ်ရမှန်းမသိပဲ



ချာလည် ပတ်လည်ဖြစ်နေတတ်တယ်။

တစ်ချို့ဆရာတော်တွေက နာတာမှတ်ဖို့ပြောတယ်၊ တစ်ချို့ဆရာတော်က နာတာမှတ်ရင် အပါယ်ကျမယ်လို့ပြောတယ်။

အဲဒီတော့ ယောဂီတွေမှာ မလုပ်တက်တော့ဘူး။ မညှိတတ်ရင် ယောဂီတို့အတွက် အင်မတန်နစ်နာတယ်။ ညှိတတ်အောင်လို့ ဦးဇင်း တို့က ဉာဏ်မှီသလောက်ပြောပြတာ။

‘နာတယ်၊ နာတယ်’ မှတ်လို့ အပါယ်မကျပါဘူး။ နိဗ္ဗာန်ရောက်ပါတယ်။ ခါးနာတယ်၊ ပေါင်နာတယ်၊ ဗိုက်နာတယ်ဆိုပြီး ခါးတွေ၊ ပေါင်တွေ၊ ဗိုက်တွေထည့်ပြီးမမှတ်ပါနဲ့။ ခါးတွေ၊ ပေါင်တွေ၊ ဗိုက်တွေဆိုတာ ပညတ်တွေပါ။

နာတာတို့၊ ဝေဒနာတို့၊ ခံစားတာတို့ ဆိုတာတွေကလည်း ဝေါဟာရ ပညတ်တွေပါပဲ။

‘နာတယ်၊ နာတယ်’ လည်း ဝေါဟာရပဲ။ ‘ဝေဒနာ၊ ဝေဒနာ’ လည်း ဝေါဟာရပဲ။ ‘ခံစားတယ်၊ ခံစားတယ်’ ဆိုလည်း ဝေါဟာရပဲ။ ‘ရုပ်၊ ရုပ်’ လည်း ဝေါဟာရပဲ။ ‘နာမ်၊ နာမ်’ လည်း ဝေါဟာရပဲ။

‘ရုပ်၊ ရုပ်၊ နာမ်၊ နာမ်’ မှတ်လည်း ပညတ်ပဲ။ ‘ဝေဒနာ၊ ဝေဒနာ’ မှတ်လည်း ပညတ်ပဲ။ ‘ခံစားတယ်၊ ခံစားတယ်’ လို့မှတ်လည်း ပညတ်ပဲ။ ‘နာတယ်၊ နာတယ်’ မှတ်လည်း ပညတ်ပဲ။

ဟောတဲ့သူတွေကလည်း ဟိုလိုမှတ်ရင်မှားတယ်၊ သည်လိုမှတ်ရင် မှန်တယ်နဲ့ ပညတ်တွေအမျိုးမျိုးတင်ပြီး ဟောနေကြတော့ ယောဂီတွေမှာ လုံးချာလည်လိုက်နေရော။ ဘယ်ဟာမှန်လို့ ဘယ်ဟာမှားမှန်းကို မသိနိုင်ကြတော့ဘူး။ အမျိုးမျိုးဟောနေတာတွေကိုနာရပြီး ကိုယ်ရှုမှတ် နေတဲ့တရားပေါ်မှာ သံသယတွေဝင်လာရော။

အခုလို ဝေါဟာရပညတ်တွေအပေါ်မှာ မှန်တယ်၊ မှားတယ် နဲ့ ငြင်းခုံနေကြမယ်ဆိုရင် ဝိပဿနာအလုပ်မှာ အနှောင့်အယှက်တွေ ဝင်နေမှာပဲ။ တရားလည်းရှေ့ကို တက်လို့ရမှာမဟုတ်တော့ဘူး။

ယောဂီတို့အနေနဲ့ နာတဲ့သဘောကို သိဖို့ကလိုရင်းပဲ။

နာတယ်ဆိုတာဟာ ‘ဒုက္ခဝေဒနာ’ ပဲ။ ဒုက္ခဝေဒနာမှာ-  
ညှင်းဆဲတဲ့သဘော၊ နှိပ်စက်တဲ့သဘော၊ အခံခက်တဲ့သဘော၊ ဆင်းရဲ  
တဲ့ သဘော တွေရှိတယ်။

အရိပ်ထဲကဖျာပေါ်မှာထိုင်ပြီးရှုမှတ်တာဟာ ‘အတ္တကိလမ  
ထာနုယောဂ’ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ညှင်းဆဲတာမဟုတ်ဘူး။  
ပေါ်လာတဲ့ဝေဒနာကို စိတ်ရှည်လက်ရှည်ရှုမှတ်တာ။ ရှုမှတ်နေတဲ့  
အတွက် ‘သတိ၊ ပညာ’ ပါတယ်။

သတိတို့၊ ဝီရိယတို့၊ သမာဓိတို့၊ ပညာတို့ ဆိုတာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး  
အကျင့်တရားပဲ။ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း တစ်ကြောင်းတည်းသော  
လမ်း ဖြစ်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန်တရားအားထုတ်နေတာပဲ။

‘ဝေဒနာ နုပဿနာ’ ရှုမှတ်ပွားများတာလို့ခေါ်တယ်။

သတိပဋ္ဌာန်ဒေသနာမှာ ပါတဲ့အတိုင်း ဆင်းရဲခဲစားမှုကို  
ဆင်းရဲ ခဲစားမှုမှန်းသိ၏ ဆိုတဲ့အတိုင်း သိအောင်ရှုမှတ်နေတာပဲ။

ရှုမှတ်တိုင်းမှာ ‘သီလ’ လည်းပါတယ်၊ ‘သမာဓိ’ လည်းပါတယ်၊  
‘ပညာ’ လည်းပါတယ်။

ပြောတဲ့အတိုင်းယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့မှတ်ပါ။ မမှားနိုင်ဘူး၊ မရူး  
နိုင်ဘူး၊ မကြောင်နိုင်ဘူး။ တရားထိုင်လို့ရူးတယ်၊ ကြောင်တယ်ဆိုတာ  
စိတ်ကူးယဉ်တဲ့သူတွေရူးတာ။ စိတ်ကူးတွေများနေရင်တော့ တရား  
မထိုင်တာ ကောင်းတယ်။

စိတ်ကူးပေါ်လာရင်မှတ်ပစ်ပါ လို့ပြောတာကို တစ်ချို့က မမှတ်ဘူး။ တရားထိုင်ရင်းစိတ်ကူးတွေနောက် လိုက်ပါများရင် နောက် ကျတော့ ကြောင်သွားရော။ စိတ္တဇဝေဒနာသည် ဖြစ်သွားရော။

\*စိတ်ကူးကို မှတ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။

\*စိတ်ကူးဟာ ယောဂီရဲ့ မဟာရန်သူပဲ။

စိတ်ကူးစဉ်းစားတာတွေဖြစ်လိုက်၊ တရားအပေါ်မှာ သံသယ ဖြစ်လိုက်နဲ့ဆိုရင်ရသင့်ရထိုက်တာတွေမရတော့ဘူး။

မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး နည်းအတိုင်း မှတ်တာဟာ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်တယ်လို့ယုံယုံကြည်ကြည်ထားပါ။ စိတ်ထဲမှာ လုံးဝ သံသယမဖြစ်ပါနဲ့။

‘သမာဓိ’ ကနေ ‘ပညာ’ ကိုသွားမှ ဝေဒနာနှိပ်စက်တာကို သေသေချာချာသိတာ။

ဒါကြောင့် ဝေဒနာကိုသည်းညည်းခံပြီး ရှုမှတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကမှ ‘ဝေဒနာပစ္စယာ ပညာ’ ကိုသွားတာ။

x x x x x x x x x x x x

သညာပွားမှ ပညာများတယ်။

ဝိပဿနာတရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ထိုင်တာ၊ရပ်တာ၊ စကြိုလျှောက်တာ၊ လဲလျောင်းတာ ဆိုတဲ့ အမူအရာ (၄) မျိုးစလုံး ပါတယ်။ ထိုင်တာတစ်ခုတည်းမဟုတ်ဘူး။ သို့သော်လည်း ထိုင်တာ အများဆုံးဖြစ်တဲ့အတွက် ထိုင်တာကိုဦးစားပေးပြောရပါတယ်။

ဝိပဿနာဆိုတာ ရုပ်သဘော၊ နာမ်သဘောဆိုတဲ့ ခန္ဓာရဲ့ သဘောတွေကို သိဖို့အားထုတ်တာ။ တည်ဖို့၊ ကြာကြာထိုင်နိုင်ဖို့၊ ကိုယ်ဖြစ်စေချင်တာတွေဖြစ်ဖို့၊ ရောဂါပျောက်ချင်တာတို့၊ ကောင်းကျိုး ချမ်းသာတွေဖြစ်ချင်တာတို့ကို ခဏထားပါ။

တရားနာတာတို့၊ စာအုပ်ဖတ်တာတို့က အကြမ်းစား ကိလေသာ တွေကို ခဏလောက်ပယ်နိုင်တာ။ အနုစားကိလေသာ တွေကို နာရုံ၊ ကြားရုံနဲ့ မပယ်နိုင်ပါဘူး။

ကိလေသာတွေကို အတတ်နိုင်ဆုံးပယ်သတ်နိုင်မှ အကျိုး ဖြစ်တဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေနည်းသွားမယ်၊ ကုန်သွားမယ်။ ဒါကြောင့်ခန္ဓာရဲ့ သဘောကိုကိုယ်တွေ့သိအောင် ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ရတာ။ ခန္ဓာရဲ့အကြောင်းကိုသိချင်တဲ့စိတ်ထက်သန်ရမယ်။

ခန္ဓာရဲ့အကြောင်းကို သိဖို့ဆိုတာ သရုပ်တွေ၊ ဓာတ်တွေခွဲပြီး သိဖို့မဟုတ်ဘူး။ ခန္ဓာရဲ့သဘောမှန်ကိုသိဖို့ လုပ်ရမယ်။ ဒီလိုသိအောင် လုပ်တာဟာ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ရဖို့ လမ်းကြောင်းပဲလို့အမြင်မှာ ရှင်း ပြီး နားလည်သဘောပေါက်ထားရမယ်။

ဒီနေရာမှာ ကိုယ်စီသဘောနဲ့ တူညီသဘောတွေကို သိဖို့ အရေးကြီးတယ်။ ကိုယ်စီသဘောတရားနဲ့ တူညီသဘောတရား

ဆိုတာ ရွှေတောင်ကုန်းဆရာတော်ကြီးရဲ့စကားလုံးတွေပေါ့။  
ကိုယ်စီသဘောဆိုတာ - 'သဘာဝလက္ခဏာ' ကိုဆိုလိုပါတယ်။

တူညီသဘောဆိုတာ - 'သာမညလက္ခဏာ' ကိုဆိုလိုပါတယ်။  
လက်တွေ့တရားရှုမှတ်တဲ့အခါ ခန္ဓာမှာ ပေါ်လာတဲ့သဘော  
တရားတွေကို ကိုယ်စီသဘောတရားလို့ ခေါ်ပါတယ်။

သဘောတရားဆိုတာ - ရုပ်တရားတွေ၊ နာမ်တရားတွေ။  
ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်ဆိုတဲ့ ခန္ဓာငါးပါး။

ဒီလိုခန္ဓာငါးပါး၊ ရုပ်၊ နာမ်နှစ်ပါးရဲ့ ကိုယ်စီမှာရှိကြတဲ့  
သဘောတရားတွေကို သိအောင်လုပ်တာဟာ 'သဘာဝလက္ခဏာ'  
ကိုသိအောင် လုပ်တာ။

အဲဒီသဘောတရားတွေ အကုန်လုံးဟာ တူညီတဲ့သဘော  
တရားရှိတယ်။

ဘာတူသလည်းဆိုတော့ - မမြဲတာတူတယ်၊ ဆင်းရဲတာတူ  
တယ်၊ အစိုးမရတာတူတယ်။ အဲဒါကိုတူညီသဘောတရားလို့ ခေါ်  
တယ်။

\*ပေါ်လာတာတွေကိုသိရင် 'သဘာဝလက္ခဏာ' ကိုသိရာ  
ရောက်တယ်။

ပူတာတွေ၊ အေးတာတွေ၊ မာတာတွေ၊ ပျော့တာတွေ၊  
တောင့်တာတွေ၊ တင်းတာတွေ၊ လှုပ်တာတွေ၊ နာတာတွေ၊ ကျဉ်တာ  
တွေ၊ ကိုက်တာတွေ၊ ယားတာတွေ၊ အောင့်တာတွေ၊ စိတ်ကူးတာတွေ၊  
စဉ်းစားတာတွေ အထင်အရှား ပေါ်လာတတ်တယ်။

ပေါ်လာတဲ့ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေထဲမှာ- ရုပ်ထင်ရှားရင်

ထင်ရှားမယ်၊ နာမ်ထင်ရှားရင်ထင်ရှားမယ်။

‘ရုပ်တွေ့၊ နာမ်တွေ့’ ဆိုတာစာလို ပြောတာ။ ပေါ်တာက ‘သဘော’ ပဲပေါ်တယ်။

အခုအများဆုံးထင်ရှားပေါ်တာကတော့ နာတာ၊ ကျဉ်တာ၊ ကိုက်တာ၊ ခဲတာတွေပေါ်နေမှာပဲ။ ပေါ်လာတာကိုသိရမယ်။ အဲဒါ သဘောတရားကို သိတာပဲ။ အဲဒါပင်ကိုယ်သီးသန့်သဘောလေး တွေပဲ။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရှိနေတာအဲဒီ ‘သဘော’ လေးတွေပဲရှိနေတာပဲ။ နာကျင်ကိုက်ခဲတဲ့အခါမှာ- ‘ဆင်းရဲတဲ့သဘော’ ပေါ်တယ်။ ပေါ်တာလေးတွေကိုသိအောင် စိတ်အားစိုက်၊ ချိန်သားကိုက် ပြီး ရှုမှတ်နိုင်ရမယ်။

စိတ်အားစိုက်ဆိုတာက - သမ္မာဝါယမ။

ချိန်သားကိုက်ဆိုတာက - သမ္မာသတိ။

တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ အဓိကစိတ်အားစိုက်ထုတ်ဖို့ လိုတယ်။ ‘သဒ္ဓါ’ အားတွေ ‘ဝီရိယ’ အားတွေရှိမှ ခန္ဓာရဲ့သဘောကို သိနိုင်တယ်။

‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ ဆိုတာ - လှုပ်ရှားတဲ့သဘော။

‘ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်’ ဆိုတာ - တောင့်တဲ့သဘော၊ တင်းတဲ့ သဘော၊ မာတဲ့သဘော၊ ပျော့တဲ့သဘော။

အဲဒီသဘောကလေးတွေကိုသိအောင် ရှုမှတ်ရတယ်။

အဲဒီလိုရှုမှတ်လို့သိလာတာဟာ ဝိပဿနာဉာဏ်ရဲ့ လမ်းစဖြစ် နေပြီ။ နိဗ္ဗာန်သွားမယ့် လမ်းမကြီးပေါ်မှာ ရောက်နေပြီလို့လည်း ပြောလို့ရတယ်။

ဒါပေမယ့်တစ်ချို့ယောဂီတွေက ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ တွေမဖြစ်တဲ့ အခါကျတော့ အားမလိုအားမရဖြစ်တယ်။ နာတာ၊ ကျဉ်တာနဲ့ ပြီးသွားတာပဲ ဆိုပြီးအားငယ်တတ်တယ်။

လက်တွေ့အလုပ်လုပ်တဲ့အခါမှာ အလုပ်ပေးတရားအတိုင်း လုပ်နိုင်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ အလုပ်ပေးကိုသဘောပေါက်အောင်နားထောင်မထားရင်တကယ်လုပ်တဲ့အခါမှာခက်ခဲတတ်တယ်။

ယောဂီတို့ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ ဖြစ်ဖြစ်၊ ‘ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်’ ဖြစ်ဖြစ်၊ ပင်တိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခုကို ရှိရှိသေသေ ရှုမှတ်ပါ။

အလုပ်ပေးတရားတွေကို သေသေချာချာ နားထောင်မထားရင် ဟိုမှတ်လိုက်၊ သည်မှတ်လိုက်နဲ့ ‘သမာဓိ’ တောင် ကောင်းကောင်း မရတော့ဘူး။

အာနာပါနဟာ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ရနိုင်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင်ဟောထားတာပဲ။ အခုဒီမှာ အာနာပါနကိုခဏနားခိုင်းထားရတာဟာ အာနာပါနမကောင်းလို့မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်အတွက်နဲ့ သူများကိုအနှောင့်အယှက်ဖြစ်မှာစိုးလို့။

အခုလိုရက်ပိုင်းလေးအတွင်းမှာ ‘ပေါ်ရာ၊ ပေါ်ရာ’ ကို မှတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ရသွားရင် နောက်ပိုင်းကိုယ့်အိမ်မှာ မှတ်တဲ့အခါ သုံးလို့ရသွားတယ်။

တရားအားထုတ်တဲ့နေရာမှာ လေ့ကျင့်ရမယ်။ အစပိုင်းမှာ ‘ပညာ’ တန်းမလာဘူး။ ‘သညာ’ နဲ့စရတယ်

\*‘သညာ’ ပွားမှ ‘ပညာ’ များတယ်။

မှတ်လို့ကောင်းကောင်း၊ မကောင်းကောင်း၊ ထူးထူးခြားခြား

ဖြစ်ဖြစ် မဖြစ်ဖြစ်၊ တာဝန်တစ်ရပ်အနေနဲ့ တောက်လျှောက်မှတ်နေဖို့ လိုတယ်။

စမှတ်ခါစယောဂီဟာ ‘အရှုခံ’ ထင်ရှားရှား၊ မရှားရှားမှတ်ရမှာ ပဲ။ တစ်ခုခုကိုပိုင်နိုင်လာအောင် လုပ်ရတယ်။ ဒါမှရှေ့ဆက်လို့ရတာ။

အစသမားတွေအနေနဲ့ ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ ဖြစ်ဖြစ်၊ ‘ထိုင် တယ်၊ ထိတယ်’ ဖြစ်ဖြစ်၊ တစ်ခုခုကိုတွန်းပြီးမှတ်နေရတယ်။ စိတ်ရှည် လက်ရှည်မှတ်ရတယ်။

ရင့်ကျက်ပြီးသားယောဂီများအနေနဲ့ စိတ်ကိုမှတ်ဖို့ နံပါတ် တစ် အရေးကြီးတယ်။

စိတ်ကူးစဉ်းစားတာတွေကိုမမှတ်ပဲနဲ့ ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန် တယ်’၊ ‘ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်’ ချည်းပဲမမှတ်ပါနဲ့။ စိတ်ကူးတွေပေါ်လာ ရင် ‘စိတ်ကူးတယ်၊ စိတ်ကူးတယ်၊ စိတ်ကူးတယ်’ လို့ခပ်သွက်သွက်နဲ့ ခပ်တင်းတင်း မှတ်ရမယ်။

စိတ်ကူးထပ်ပေါ်လာသမျှ ထပ်မှတ်ပေးပါ။ ခဏ၊ ခဏမှတ်ပါ များရင်စိတ်ကူးတာကျသွားတယ်။ စိတ်ကူးကျသွားရင် ခန္ဓာကိုယ် ဉာဏ် ရောက်လာတာပေါ့။ ခန္ဓာဉာဏ်ရောက်တော့မှ သိသင့်သိထိုက် တာလေးတွေသိလာတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဉာဏ်ရောက်အောင် စိတ်ကူးစဉ်းစားတာကို များများမှတ်ပေးရမယ်။

စိတ်ကူးတွေပြီးသွားတဲ့အခါကျမှ မူလကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပြန်မှတ် ပါ။ ‘အာရုံ’ နဲ့ ‘မှတ်စိတ်’ ကိုက်ပြီဆိုရင် ‘သဘော’ လေးတွေ သိလာ တယ်။

ဖောင်းတဲ့အာရုံနဲ့ ဖောင်းတယ်လို့ မှတ်တဲ့စိတ်နဲ့။ ပိန်တဲ့



အာရုံနဲ့ ပိန်တယ်လို့မှတ်တဲ့စိတ်နဲ့။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် ရှုမှတ်နိုင်လို့ရှိရင်  
'ရုပ်သဘော၊ နာမ်သဘော' တွေကို ဉာဏ်ထဲမှာရှင်းသွားတယ်။

‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ ဆိုတာက - လှုပ်ရှားတဲ့သဘော။

မှတ်နေတာက - သိတဲ့သဘော။

လှုပ်ရှားနေတာက - ရုပ်တရား။

မှတ်နေတာက - နာမ်တရား။

ဒီလိုသိတာဟာပွားများ အားထုတ်ပြီး ဒိဋ္ဌိဖြုတ်နေတာပဲ။

အဲဒါကို တီရဏပရိညာ လို့ခေါ်တယ်။

မှတ်ရင်းနဲ့ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေရဲ့ သဘောတွေကိုသိတာဟာ  
သက္ကာယဒိဋ္ဌိပြုတ်တာပေါ့။

တရားနာသောအားဖြင့်ပြုတ်တာက - ဉာတပရိညာ။

ရှုမှတ်ရင်းပြုတ်တာက - တီရဏပရိညာ။

ယောဂီတို့အနေနဲ့ ‘အာရုံ’ နဲ့ ‘မှတ်စိတ်’ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်  
ကိုက်အောင် စိတ်အားစိုက်၊ ချိန်သားကိုက်ပြီး ရှုမှတ်တဲ့အခါ-အရှုခံ  
ဖြစ်တဲ့ ‘အာရုံ’ ကလည်း သဘောတရားပဲ။ ရှုဉာဏ်ဖြစ်တဲ့ ‘သတိ၊  
ပညာ’ တွေ ကလည်း သဘောတရားပဲ။

သဘောတရားဆိုတာ သင်္ခါရတရားလို့ခေါ်တယ်။ သင်္ခါရ  
တရားတွေက သင်္ခါရတရားတွေကိုရှုနေတာ။

အရှုခံက - ရုပ်နဲ့နာမ်။

ရှုဉာဏ်က - သတိနဲ့ပညာ

‘အရှုခံ’ ထဲမှာလည်း - ငါ၊ သူတစ်ပါး၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊  
ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါမပါဘူး။ ‘ရှုဉာဏ်’ ထဲမှာလည်း - ငါ၊ သူတစ်ပါး၊  
ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ မပါဘူး။ အားလုံး ‘သဘော’

တွေ့ချည်းပဲ။

အရှင်က - ရုပ်သဘော၊ နာမ်သဘော။

ရှုဉာဏ်က - မှတ်သိတဲ့သဘော။

သဘောတရားတွေကို၊ သဘောတရားတွေက ရှုမှတ်နေ  
တယ်လို့သိတာ - ရုပ်၊နာမ်ကွဲတာပဲ။

\*မှတ်လည်းမှတ်ပါ၊ ကြည့်လည်းကြည့်ပါ။

ကြည့်တယ်ဆိုတာဟာ - စူးစိုက်ခိုင်းတာ။

ဘာကိုစူးစိုက်ရမှာလည်းဆိုတော့ - 'အရှင်' ကိုစူးစိုက်ပါ။

ဖောင်းတဲ့အပေါ်ကိုစူးစိုက်ပါ။ ပိန်တဲ့အပေါ်ကို စူးစိုက်ပါ။

ထိုင်တဲ့သဘောကို စူးစိုက်ကြည့်ပါ။ ထိတဲ့သဘောကို စူးစိုက်ကြည့်ပါ။

\*စူးစူးစိုက်စိုက်မှတ်မှတ် - 'သဘော' သိတယ်။

\*သဘောသိမှ - 'ဖြစ်၊ ပျက်' မြင်တယ်။

ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ရှုမှတ်လို့ 'သဘော' လေးတွေသိလာ  
တော့မှ ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ မဟုတ်ဘူး၊ 'ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေ' ပဲလို့  
ကိုယ်တွေ့သိလာမှာ။

ယောဂီတို့အနေနဲ့ တရားရှုမှတ်ရင်းနဲ့ တိရစ္ဆာန်ပရိညာ တင်  
မကဘူး၊ ပဟာနပရိညာအထိ ရောက်အောင်သွားရမယ်နော်။ နောက်  
ဆုံး မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် နဲ့သိအောင်လုပ်ရမယ်။

ဝိပဿနာ ရှုတယ်ဆိုတာ သိအောင်လုပ်တာ ဆိုပေမယ့်  
စာသိကိုပြောတာမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်တွေ့သိတာကိုပြောတာ။ စာသိတို့  
ဆင်ခြင်သိတို့ကို အဓိကထားပြီးပြောတာမဟုတ်ဘူး။

အားထုတ်လို့သိတဲ့ကိုယ်တွေ့အသိကိုမှ ဝိပဿနာလို့  
ခေါ်တာ။

ကိုယ်တွေ့သိတာကိုမှ ဘာဝနာမယဉာဏ်လို့ခေါ်တယ်။  
ဝိပဿနာဉာဏ်လို့လည်းခေါ်တယ်။ သစ္စာနုလောမိကသမ္မာဒိဋ္ဌိလို့  
လည်းခေါ်တယ်။ ဓမ္မဋ္ဌိတိဉာဏ် လို့လည်းခေါ်တယ်။

ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်မြင်၊ ခန္ဓာဉာဏ် ရောက်သိအောင်ဆိုတာ  
ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်မှာ စူးစိုက်ရှုမှတ်မှသိတာ။

ဝိပဿနာဆိုတာသိအောင် လုပ်တာလို့ဆိုပေမယ့်လို့ ဗဟိဒ္ဓ  
မှာ ဖြစ်နေတာတွေကိုသိအောင် လုပ်ရမှာမဟုတ်ဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ  
ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေ သဘာဝအတိုင်း ‘ပေါ်၊ ပျောက်’ နေတာကို  
သိအောင်လုပ်ရမှာ။ စာလိုပြောတော့ - အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တတွေကို  
သိအောင်လုပ်ရမှာ။

မှတ်ရုံတင်မှတ်နေရင် ဝေါဟာရ နာမည်အပေါ်တင်သွားပြီး  
တော့ အဲဒီဝေါဟာရနဲ့ သတ်မှတ်ထားတဲ့ ‘သဘော’ အပေါ်မရောက်  
ဘဲ ဖြစ်သွားတတ်တယ်။ ‘သဘော’ ကလေးကို ရသလောက် စူးစိုက်  
မှတ်ပေးရတယ်။

\*‘ပေါ်တာ၊ ပျောက်တာ’ ကိုသိချင်ရင် ‘ပေါ်တာ’ ကိုအရင်သိ  
အောင်ကြိုးစားရမယ်။

‘ပေါ်တာ’ ဆိုတာ ‘ဖြစ်တာ’ ကိုပြောတာ။

ဖောင်းတာတို့၊ ပိန်တာတို့၊ လှမ်းတာတို့၊ ရပ်တာတို့၊ ထိုင်တာ  
တို့ စသည်အားဖြင့် ‘ပေါ်ရာ၊ ပေါ်ရာ’ ကိုအရင်ဆုံး ရှုမှတ်ရမယ်။

\*‘ပေါ်တာ’ ကိုသိရင် နောက်ကျတော့ ‘ပျောက်တာ’ ပါသိလိမ့်  
မယ်။

\*‘ပေါ်တာ၊ ပျောက်တာ’ တွေဖြိုင်ဖြိုင်ကြီးသိမှ နောက်ကျ  
တော့ ‘ပေါ်တာ’ ကိုမတွေ့တော့ပဲ ‘ပျောက်တာ’ ချည်းတွေ့တယ်။

\*နောက်ကျတော့ ‘မုန်း’ ပြီး၊ နောက် ‘ဆုံး’ သွားတယ်။

ဝိပဿနာဆိုတာသိအောင်လုပ်ရမယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ၊ ရုပ်၊ နာမ်တွေရဲ့ သဘောကိုသိဖို့၊ ခန္ဓာရဲ့သဘောကိုသိဖို့ပြောတာ။ ဗဟိဒ္ဓာတွေကို သိဖို့မဟုတ်ဘူး။ ဗဟိဒ္ဓာအာရုံတွေမြင်လာရင် ဂရုမစိုက်ပါနဲ့။ ဘာတွေ၊ ညာတွေလျှောက်တွေးမနေနဲ့။

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှာရှိနေတဲ့ - နာတဲ့သဘော၊ ကျဉ်တဲ့သဘော၊ ယားတဲ့သဘော၊ ကိုက်တဲ့သဘော၊ အောင့်တဲ့သဘော စတဲ့ ‘သဘော’ တွေကို သိနေတာဟာ အနိစ္စတရား၊ ဒုက္ခတရား၊ အနတ္တတရားကို သိရာ ရောက်တယ်။ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေကိုသိရာရောက်တယ်။

အနိစ္စတရားဆိုတာလည်း ရုပ်၊ နာမ်ပဲ။ ဒုက္ခတရား ဆိုတာလည်း ရုပ်၊ နာမ်ပဲ။ အနတ္တတရားဆိုတာလည်း ရုပ်၊ နာမ်ပဲ။

အဲဒါကစာလိုပြောတာ။ ယောဂီတို့အားထုတ်လို့ သိနိုင်တာက ‘သဘော’ လေးတွေကိုသိရတာ။ အားထုတ်လို့ခန္ဓာမှာတွေ့ရတဲ့ ‘သဘော’ လေးတွေဟာ ရုပ်၊ နာမ်တွေပဲ။ အဲဒီ ရုပ်၊ နာမ်တွေဟာ - အနိစ္စတရား၊ ဒုက္ခတရား၊ အနတ္တတရား။

အနိစ္စတရားကိုလည်းသိရမယ်။

အနိစ္စလက္ခဏာကိုလည်းသိရမယ်။

အနိစ္စာ နုပဿနာဉာဏ်ကိုလည်းသိရမယ်။

ဝိပဿနာဆိုတာ သိအောင်လုပ်ရမယ်ဆိုတဲ့ နေရာမှာ ရုပ် သဘော၊ နာမ်သဘောတွေကိုသိရုံမကဘူး အခုပြောခဲ့တဲ့ ‘အနိစ္စလက္ခဏာ’ တို့ ‘အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်’ တို့အထိသိအောင်လို့ သိတာကို ချဲ့ပြီးသိဖို့ လိုတယ်။

ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိပြီး သောတာပန်ဖြစ်ရင်

အပါယ်တံခါးပိတ်တယ်။ သောတာပန်ဆိုတာ ကာမတဏှာကိုမပယ် နိုင်သေးပေမယ့် ဒိဋ္ဌိနဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာကို အကြွင်းမဲ့ပယ်နိုင်တယ်။

သောတာပန်ဖြစ်သွားရင် သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်၊ ရဟန္တာ ဖြစ်ဖို့ ကျိန်းသေပဲ။ ပုထုဇဉ်ပြန်မဖြစ်တော့ဘူး။

ယောဂီတို့အနေနဲ့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကိုပယ်ဖို့ အရေးအကြီးဆုံးပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ အမြင်မှားနေတာကို နာကြားရုံ၊ စာဖတ်ရုံနဲ့မရဘူး။

ခန္ဓာသဘောကို သတိဦးစီးတဲ့စိတ်နဲ့ တောက်လျှောက်စောင့် ပြီး ရှုမှတ်ရတယ်။

‘သမထ’ ကလုပ်ရတာ။ ‘ဝိပဿနာ’ ကစောင့်ရတာ။

မြင်ရင်-မြင်တယ်၊ ကြားရင်-ကြားတယ်၊ စိတ်ကူးရင်-စိတ်ကူး တယ်၊ စဉ်းစားရင်-စဉ်းစားတယ်၊ နာရင်-နာတယ်၊ ကိုက်ရင်-ကိုက် တယ်။ ဖြစ်တဲ့အတိုင်း စောင့်ရှုရတယ်။

အဲဒီလိုရှုမှတ်နေတာဟာ ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေရဲ့ သဘော သဘာဝကိုသိဖို့၊ မှတ်လို့ ကောင်းကောင်း၊ မကောင်းကောင်း စိတ် ရှည်ရှည်နဲ့ မှတ်မှ ‘သဘော’ တွေကိုသိနိုင်တယ်။

ယောဂီတို့အတွက် တရားအားထုတ်တဲ့အခါမှာ ရှုနည်းမှတ် နည်းကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိဖို့ အရေးကြီးတယ်။

အဲဒါကြောင့် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၊ ရွှေတောင် ကုန်းဆရာတော်ကြီး၊ ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ကြီးနဲ့ သဒ္ဓမ္မရံသီဆရာတော် ကြီးတို့ရဲ့ အလုပ်ပေးတရားတွေကို သေသေချာချာနာပါ။ လက်တွေ့ လုပ်တဲ့အခါမှာ အဲဒီရှုနည်း၊ မှတ်နည်းတွေက သိပ်အရေးကြီးတယ်။

ပင်ကိုယ်သီးသန့်သဘောတွေကိုသိအောင် ‘အာရုံ’ နဲ့ ‘မှတ် စိတ်’ ကိုက်အောင် ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ရှုမှတ်ရတယ်။

ပင်ကိုယ်သီးသန့်သဘော၊ ကိုယ်စီသဘောဆိုတာ 'သဘာဝ  
လက္ခဏာ' ကိုပြောတာ။

'ရုပ်' ရဲ့ပင်ကိုယ်သဘော၊ 'နာမ်' ရဲ့ပင်ကိုယ်သဘော။

ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်မှာ - ဖောက်ပြန်တဲ့ သဘော။

နာမ်ခန္ဓာမှာ - ခံစားတဲ့သဘော၊ မှတ်သားတဲ့သဘော၊ တိုက်  
တွန်းတဲ့သဘော၊ သိတဲ့သဘောတွေဟာ ပင်ကိုယ်သီးသန့်သဘော  
တွေပဲ။ သူ့သဘောသူဆောင်နေတာပဲ။

ဖောက်ပြန်တဲ့သဘောကို ထပ်ခွဲရင် (၄) မျိုးရတယ်။ ပထဝီ၊  
အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော။

မာတဲ့သဘော၊ ပျော့တဲ့သဘော - ကသပ်သပ်။

ယိုစီးတဲ့သဘော၊ ဖွဲစည်းတဲ့သဘော - ကသပ်သပ်။

ပူတဲ့သဘော၊ အေးတဲ့သဘော - ကသပ်သပ်

ထောက်ကန်တဲ့သဘော၊ လှုပ်ရှားတဲ့သဘော - ကသပ်သပ်။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဒီရုပ်သဘောတွေဟာ တစ်မျိုးမဟုတ် တစ်မျိုး  
ပေါ်နေတာပဲ။ ဒီသဘောလေးတွေကိုသိတော့ ယောက်ျား၊ မိန်းမ  
ဆိုတာ ခေါ်ဝေါ်ပညတ်ထားတာပဲ။ တကယ်ရှိတာက ဖောက်ပြန်တဲ့  
သဘောနဲ့ သိတဲ့သဘောပဲရှိတယ်လို့ ဉာဏ်ထဲမှာရှင်းသွားတယ်။

ဒီလိုမျိုးရုပ်သဘော၊ နာမ်သဘောတွေကိုသိအောင် ထပ်တ  
လဲလဲအားထုတ်ရတယ်။ လျှောင်း၊ ထိုင်၊ ရပ်၊ သွား ဣရိယာပုထ်  
(၄) မျိုးစလုံးမှာ ထပ်တလဲလဲအားထုတ်နေဖို့လိုတယ်။

ထပ်တလဲလဲပွားများလို့သိတဲ့အသိကို 'ဘာဝနာမယဉာဏ်'  
လို့ ခေါ်တယ်။

ပင်ကိုယ်သီးသန့်သဘောကိုသိပြီးရင် နောက်ထပ်တူညီ

သဘောကိုပါသိအောင် ဆက်ကြိုးစာရမယ်။

တူညီသဘောဆိုတာ - 'သာမညလက္ခဏာ'

သာမညလက္ခဏာဆိုတာ - အနိစ္စသဘော, ဒုက္ခသဘော,

အနတ္တသဘော။

ရုပ်တွေနာမ်တွေရဲ့ ပင်ကိုယ်သီးသန့်သဘောမှာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခုကွဲသော်လည်း အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တသဘောတွေမှာအကုန်တူတယ်။

အဲဒါကို တူညီသဘောလို့ခေါ်တယ်။

ပင်ကိုယ်သီးသန့်သဘော လို့ခေါ်တဲ့ ကိုယ်စီသဘောကို သေသေချာချာသိမှ တူညီသဘောရောက်မယ်။

ကိုယ်စီသဘောလို့ခေါ်တဲ့ 'နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်' တို့ 'ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်' တို့မှ ကျကျနနမသိရင် အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တလို့ခေါ်တဲ့ မမြဲတဲ့သဘောတွေ, ဆင်းရဲတဲ့သဘောတွေ, အစိုးမရတဲ့သဘောတွေကို ကျကျနန မသိတော့ဘူး။

ခဏတစ်ဖြုတ်နာလို့ ဆင်းရဲတာကတော့ ဒုက္ခရဲ့သဘောကို သေသေချာချာသိရာ မရောက်သေးဘူး။ ဒုက္ခကို ဒုက္ခမှန်း သေသေချာချာသိလာမှ ဒုက္ခကိုထပ်မလိုချင်မှာ။

တူညီသဘောတွေကို ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့သိမှ မမြဲတဲ့သဘော, ဆင်းရဲတဲ့သဘော, အစိုးမရတဲ့သဘောကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိတာ။

\* သည်းညည်းခံပြီး ရှုမှတ်တဲ့သူဟာ ဒုက္ခကိုပိုသိတယ်။

\* ဒုက္ခကိုပိုသိတဲ့သူဟာ နိဗ္ဗာန်နဲ့ ပိုနီးသွားတယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့စွန်းလွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီးက - မခံသာမှန်ပါပေသည်တရား၊ ခံသာလျှင်သံသရာကြော၊ မျောလိမ့်အများ -

လို့ဆိုခဲ့တာ။

ခံသာအောင် ကုန်ရိယာပုထ်ကို ပြင်လိုက်တော့ ခံသာသွားတာ ပေါ့။ အဲဒီတော့ ဒုက္ခကိုမသိတော့တဲ့အတွက် သံသရာမှာမျောလိမ့် မယ်လို့ဆုံးမတော်မူတယ်။

မခံသာတဲ့တရားတွေ့တာဟာ မှန်တဲ့တရားကိုတွေ့တာပဲ။

ယောဂီတို့အခု နာတာ၊ ကျဉ်တာ၊ ကိုက်တာ၊ ခဲတာတွေကို မတွေ့ရဘူးလား။ အဲဒါမခံသာတဲ့ အမှန်တရားပေါ့။ အရှိုအမှန် တရားပဲ။

ခန္ဓာဟာဒုက္ခသစ္စာ မဟုတ်လား။ အခုယောဂီတို့အနေနဲ့ စာထဲက ဒုက္ခသစ္စာကိုလက်တွေ့အနေနဲ့ မြင်တွေ့နေရတာပဲ။

စာလိုပြောရင်တော့ နာမှ၊ ကျဉ်မှ ဒုက္ခမဟုတ်ဘူး။ မြင်တာ၊ ကြားတာတွေလည်း ဒုက္ခတွေပဲ။

စာသဘောအရတော့ မြင်တာလည်း ဒုက္ခ၊ ကြားတာလည်း ဒုက္ခ၊ နံတာလည်း ဒုက္ခ၊ စားတာလည်း ဒုက္ခ။ ဖြစ်ပျက်နေတာ အကုန် ဒုက္ခချည်းပဲ။

ဒါပေမယ်လို့ အဲဒါတွေက သိမ်မွေ့လွန်းတော့တော်ရုံနဲ့မသိ နိုင်ဘူး။

မြင်တာ၊ ကြားတာကို ကောင်းတယ်လို့တောင် ထင်နေသေး တယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ တီဗွီတွေ ကြည့်ပြီး သီချင်းတွေ နားထောင်နေ ကြတာပေါ့။ စားတာလည်း ဒုက္ခဆိုပေမယ့် ကောင်းတာကိုမှ စားချင် တယ် မဟုတ်လား။

ကောင်းတယ်ဆိုတာ ‘ဒုက္ခ’ ကို ‘သုခ’ ထင်တာမဟုတ်လား။

မြင်တာ၊ ကြားတာတွေရဲ့ ဒုက္ခဆိုတာက မထင်ရှားဘူး။



ဒီတော့ ထင်ရှားတာကို အရင်လုပ်ရတယ်။ ဒုက္ခဝေဒနာကြီးက မထင်ရှားဘူးလား။ အဲဒီထင်ရှားတာကိုသိအောင်လို့ အတတ်နိုင်ဆုံး သည်းညည်းခံပါ။

ဒုက္ခဝေဒနာကို သိတာဟာ ဒုက္ခသစ္စာကိုသိရာရောက်တယ်။ ဒုက္ခသစ္စာကိုသိတော့ နိဗ္ဗာန်နဲ့နီးသွားတာပေါ့။

စာလိုပြောရင်တော့ ဒုက္ခဝေဒနာလည်းဒုက္ခသစ္စာပဲ၊ သုခ ဝေဒနာလည်း ဒုက္ခသစ္စာပဲ၊ ဥပေက္ခာဝေဒနာလည်းဒုက္ခသစ္စာပဲ။

ခန္ဓာငါးပါးစလုံးဒုက္ခသစ္စာပဲ။

လက်တွေ့မှာ သုခတို့၊ ဥပေက္ခာတို့ကို ဒုက္ခလို့မြင်ဖို့ လွယ်ပဲ၊ မလား။ မလွယ်တာကို သိတယ်ဆိုတာ အပြောနဲ့တင်သိတာ။ လက် တွေ့သိအောင်ဆိုရင် ဒုက္ခဝေဒနာကို ဒုက္ခလို့များများသိအောင် လုပ်ရ တယ်။

‘ပေါ်၊ ပေါ်’ လာတဲ့ သဘောတရားမှန်သမျှဟာ - အနိစ္စ တရား၊ ဒုက္ခတရား၊ အနတ္တတရား။

ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေဟာ - မမြဲတဲ့သဘော၊ ဆင်းရဲတဲ့သဘော၊ အစိုးမရတဲ့သဘော။

နာကျင်ကိုက်ခဲနေမှ ဒုက္ခမဟုတ်ဘူး။ ပေါ်တာမှန်သမျှ ဒုက္ခပဲ။

မြင်လည်းဒုက္ခ၊ ကြားလည်းဒုက္ခ၊ စားလည်းဒုက္ခပဲ။ အဲဒီ ဒုက္ခ တွေကို ကိုယ်ကပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်မသိသေးပေမယ့် တရားစဉ်အနေအား ဖြင့်သိထားရမယ်။

‘ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာ’ လည်း - အနိစ္စတရား၊ ဒုက္ခတရား၊ အနတ္တတရား။

‘ထိုင်တာ၊ ထိတာ’ လည်း - အနိစ္စတရား၊ ဒုက္ခတရား၊ အနတ္တတရား။

အနိစ္စတရားကိုလည်းသိရမယ်၊ အနိစ္စလက္ခဏာကိုလည်း သိရမယ်။

လက္ခဏာဆိုတာ - အချင်းအရာ၊ အမှတ်အသား။

ပေါ်လာပြီးနောက် ပျောက်ကွယ်သွားတာက - အနိစ္စ လက္ခဏာ။

ခြေထောက်လှမ်းတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ထိုင်တာ၊ ထတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ စားတာ၊ သောက်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ပေါ်လာလိုက်၊ ပျောက်သွားလိုက်နဲ့ ဖြစ်နေတာပဲမဟုတ်လား။

\*ဖြစ်၊ ပျက်နေတဲ့ ရုပ်၊ နာမ်ခန္ဓာက - အနိစ္စတရား။

\*ဖြစ်ပေါ်ပြီးနောက်၊ ကွယ်ပျောက်သွားတာက - အနိစ္စ လက္ခဏာ

အနိစ္စလက္ခဏာဆိုတာမမြဲတဲ့အမှတ်အသား။

အခုပြောနေတဲ့ စကားလုံးကလေးတွေဟာ ပေါ်လာပြီး ပျောက် သွားတာပဲမဟုတ်လား။ အဲဒါအနိစ္စလက္ခဏာပဲ။ အနိစ္စလက္ခဏာကို အထိုက်အလျောက် ဆင်ခြင်ပြီးလည်းသိနိုင်တာပဲ။

အနိစ္စာ နုပဿနာဉာဏ်ကျတော့ဆင်ခြင်လို့မရဘူး။

\*ရှုမှတ်ဆဲမှာ ကွယ်ပျောက်သွားတာကိုတွေ့ရ၍ မမြဲဟု သိတာက- အနိစ္စာ နုပဿနာဉာဏ်။

ရှုမှတ်ဆဲမှာဆိုတာ - စာအုပ်ဖတ်လို့မရဘူး၊ စိတ်ကူးလို့ မရဘူး၊ ဆင်ခြင်လို့မရဘူး၊ တရားနာရုံနဲ့မရဘူး။

ရှုမှတ်နေဆဲမှာကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိရမှာ။

‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ မှတ်ဆဲမှာ၊ ‘ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်’ မှတ်ဆဲမှာ၊ ‘နာတယ်၊ ကျဉ်တယ်’ မှတ်ဆဲမှာ။

ရှုမှတ်နေဆဲမှာ၊ ရှုမှတ်နေတုန်းမှာ၊ တရားတွေ အားထုတ်နေတုန်းမှာ - ဘယ်ဟာမှမမြဲပါလား လို့ဉာဏ်နဲ့တွေ့သွားတာကို ‘အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်’ လို့ခေါ်တာ။ အကြာကြီးစဉ်းစားနေရတာမျိုး မဟုတ်ဘူး။

နာတာကိုပထမပိုင်းမှာ တစ်တောင့်ထဲနာတယ်ထင်ရတယ်။

‘ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်၊ နာတယ်’ လို့ မှတ်အားတွေ ကောင်းလာတဲ့အခါကျတော့ နာတဲ့သဘောနဲ့ မှတ်သိတဲ့သဘော ကို အာရုံက စိုက်ပြီး ကပ်သွားပြီဆိုရင်၊ ‘အာရုံ’ ထဲကို ‘မှတ်စိတ်’ က မြုပ်ဝင်သွားအောင် မှတ်နိုင်ရင် ‘ဝေဒနာသတိပဋ္ဌာန်’ ရှုမှတ်တာပဲ။

သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာ - သတိ + ပဋ္ဌာန။

သတိ = စိုက်၊ ပဋ္ဌာန = ထား။

‘အရှုခံအာရုံ’ ထဲကို ‘မှတ်စိတ်’ စိုက်ထားလို့ အဓိပ္ပါယ်ရတယ်။

မြေပျော့ပျော့ကို လှုံ့နဲ့ထိုးစိုက်လိုက်သလို - ‘အရှုခံအာရုံ’ ထဲကို ‘မှတ်စိတ်’ ကစိုက်ဝင်သွားရတယ်။

အဲဒီလိုစိုက်ဝင်သွားတော့ ‘ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်၊ နာတယ်’ လို့ မှတ်တဲ့နေရာမှာ နာတာနဲ့ မှတ်တာနဲ့ ကပ်သွားပြီဆိုရင် နာတာဟာ အကြာကြီးနာတာ မဟုတ်တော့ဘူး။

တစ်ချက်မှတ်၊ တစ်ချက်နာ၊ တစ်ချက်ပျောက်။

‘နာလိုက်၊ မှတ်လိုက်၊ ပျောက်လိုက်’၊ ‘နာလိုက်၊ မှတ်လိုက်၊ ပျောက်လိုက်’။

‘ထပ်နာလာလိုက်၊ မှတ်ချလိုက်၊ ပျောက်သွားလိုက်’၊ ‘ထပ်နာ

လာလိုက်၊ မှတ်ချလိုက်၊ ပျောက်သွားလိုက်။

နာတဲ့သဘောလေး အဲဒီလိုဖြစ်ပေါ်နေတာကို ထင်ထင် ရှားရှားမြင်လာတယ်။

အဲဒီတော့ ဆင်းရဲတာလည်း ထင်ရှားတယ်။

‘အပြတ်၊ အပြတ်’၊ ‘အကန့်၊ အကန့်’ တွေလည်း ထင်ရှား တယ်။ အဲဒီလို ‘အပြတ်၊ အပြတ်’၊ ‘အကန့်၊ အကန့်’ တွေ ထင်ရှားလာ တော့ မမြဲပါလားဆိုတာကို သိလာတယ်။ အဲဒီလိုသိအောင်လို့ စူးစူး စိုက်စိုက် မှတ်ခိုင်းတာ။

မှတ်လည်းမှတ်ပါ။ ကြည့်လည်းကြည့်ပါ။

အမှတ်တွေ ဆက်အောင်ကြိုးစားကြ။

ထိုင်ရာကနေထသွားလည်း ဆက်မှတ်နေပါ။ အိပ်ရာမှာ လည်း အိပ်မပျော်မချင်းမှတ်နေပါ။ အမှတ်ဆက်နေရင် ခန္ဓာကိုယ် လည်း လန်းဆန်းနေပါတယ်။ အိပ်ချင်တဲ့စိတ်မရှိတော့ဘူး။ မှတ်အား အရမ်းကောင်းရင် ကြည်နေတာပဲ။

မဟာစည်ရိပ်သာကြီးက တရားစစ်တဲ့ဆရာတော်ကြီးဆိုရင် (၁၅) ရက် မအိပ်ပဲနေနိုင်တယ်။ ဝိပဿနာချမ်းသာကို တွေ့မြင်မယ် ဆိုရင် မအိပ်မနေ ရှုမှတ်လို့ကောင်းနေတာပဲ။

အဲဒီလိုအသိမျိုးရချင်တဲ့ ယောဂီများအနေနဲ့ မှတ်လို့ မကောင်းသော်လည်း သည်းညည်းခံပြီး ရှုမှတ်ပါ။ ပင်တိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်း တစ်ခုခုကို ကောင်းကောင်း၊ မကောင်းကောင်း တောက်လျှောက် ရှုမှတ်ပါ။

တချို့က အနိစ္စလက္ခဏာထင်ရှားတယ်။ တချို့က ဒုက္ခ လက္ခဏာထင်ရှားတယ်။ တချို့က အနတ္တလက္ခဏာ ထင်ရှားတယ်။

တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ထင်ရှားတာချင်း မတူဘူး။

အနိစ္စလက္ခဏာထင်ရှားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ဒုက္ခလက္ခဏာ၊ အနတ္တလက္ခဏာ မထင်ရှားဘူးဆိုပြီး အားမလိုအားမရမဖြစ်ပါနဲ့။

အနိစ္စမြင်ရင် - ဒုက္ခရော၊အနတ္တရော အကုန်ပါတယ်။

ဒုက္ခထင်ရှားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာလည်း - အနိစ္စနဲ့ အနတ္တပါပြီး သားပဲ။

တချို့က အနတ္တလက္ခဏာ အရမ်းထင်ရှားတယ်။ ဘာလက္ခဏာပဲ ထင်ရှားထင်ရှား၊ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ရနိုင်တာချည်းပဲ။

အနိစ္စလက္ခဏာ၊ ဒုက္ခလက္ခဏာ၊ အနတ္တလက္ခဏာ။ အနိစ္စတရား၊ ဒုက္ခတရား၊ အနတ္တတရား-ဆိုတာတွေကို အထိုက်အလျောက် နှလုံးသွင်းလို့ရတယ်လေ။ စာဖတ်ရုံနဲ့သိနိုင်သေးတယ်။

အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်၊ ဒုက္ခာနုပဿနာဉာဏ်၊ အနတ္တာနုပဿနာဉာဏ် - ကိုတော့ စာဖတ်ရုံ၊ စဉ်းစားရုံနဲ့ မရနိုင်ဘူး။

ရှုမှတ်ဆဲမှာ ဆိုတဲ့အတွက် - ကိုယ်တိုင် တရားအားထုတ်မှ ရမှာ။

‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ မှတ်ဆဲ၊ ‘ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်’ မှတ်ဆဲ၊ ‘နာတယ်၊ နာတယ်’ မှတ်ဆဲဆိုတဲ့ ရှုမှတ်ဆဲ၊ ရှုမှတ်ခိုက်ရင်ထဲမှာ သဘောကျသွားတယ်။

ဘယ်ဘာမှမမြဲပါလား၊ တကယ်နှိပ်စက်ပါလား၊ ဘယ်ဟာမှ အစိုးမရပါလား ဆိုတာကို ရှုမှတ်ရင်းနဲ့ မြင်လာပြီး ရင်ထဲမှာ သဘောကျသွားတယ်။

နာတာ၊ ကျဉ်တာ ပေါ်လာတဲ့အခါ အဲဒီနာတာ၊ ကျဉ်တာက - ဧဟိ - လာပါ။ ပဿ = ကျုပ်ကို ရှုပါတဲ့။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက နိဗ္ဗာန်

ပေးမလိုခေါ်ပါတယ်။

နာတာ, ကျဉ်တာကယောဂီတို့ကို နှောင့်ယှက်နေတာ မဟုတ်ဘူး။ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ပေးမလို။

နာတာ, ကျဉ်တာကို သတိနဲ့ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိအောင် ရှုမှတ်တိုင်း နိဗ္ဗာန်ကို သွားနေတာပဲ။

အို, နာ, သေကနေ လွတ်ပြီး ဆင်းရဲခပ်သိမ်းချုပ်ငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန် ကို မှတ်ချက်တိုင်းမှာ တစ်လှမ်းချင်းသွားနေတာ။ နာတာ, ကျဉ်တာ, ကိုက်တာ, ခဲတာတွေဟာ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ရမယ့် တရားတွေ။

သံကိုသံဖျက် သံချေးတက်ဆိုတာလို သာသနာတွင်း တရားတွေကို သာသနာတွင်းတရားတွေက ပြန်ဖျက်နေတာတွေရှိတယ်။ ဒီနာတာကြီးမှတ်လို့ ဘာဖြစ်မှာလဲ။ ဒေါမနဿတွေပဲဖြစ်မှာပေါ့။ အကုသိုလ်ဖြစ်မှာပေါ့လို့ ပြောတာတွေရှိတယ်။

ကျေးဇူးရှင်ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ကြီး ဟောထားတာရှိပါတယ်။ နာတာ, ကျဉ်တာ, ကိုက်တာ, ခဲတာကိုခံစားနေတာမဟုတ်ဘူး။ ရှုမှတ်နေတာပါတဲ့။

ရှုမှတ်နေတာဟာ - သတိ, ပညာဖြစ်တယ်။ ကုသိုလ် ဖြစ်တယ်။ ဉာဏ်ပညာဖြစ်တယ်။

ယောဂီတို့ ရှုမှတ်နေတာဟာ အတ္တကိလမထာဆိုတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ညှင်းဆဲတာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒုက္ခကိုပိုင်းပိုင်းခြားခြားသိအောင် 'နာတယ်, နာတယ်, နာတယ်' လို့ သည်းညည်းခံပြီး ရှုမှတ်နေတာ မဟုတ်လား။

အဲဒီလိုရှုမှတ်နေတဲ့အခါကျတော့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ညှင်းဆဲတဲ့

သဘော၊ နှိပ်စက်တဲ့သဘော၊ ဆင်းရဲတဲ့သဘောကို ပိုသိလာတယ်။

ဆင်းရဲတဲ့သဘောတွေတစ်ခုချင်း၊ တစ်ခုချင်း၊ ပျက်၊ ပျက် သွားတာကိုလည်းတွေ့လာတယ်။

ခန္ဓာကြီးကဖောက်ပြန်ပြီး ဆင်းရဲနေတာကို ကိုယ်တွေ့သိလာ ရတယ်။

အမြဲတမ်းကြီးစားအားထုတ်နေတဲ့သူတွေအနေနဲ့ ညှင်းဆဲနေ တဲ့ ခန္ဓာဒုက္ခကို ခဏ၊ ခဏ တွေ့နေရတဲ့အတွက် ခန္ဓာ ဒုက္ခက ကျွတ်ချင်၊ လွတ်ချင်တဲ့စိတ်တွေပေါ်လာတယ်။

ဒုက္ခတွေကိုကိုယ်တိုင်သိလာတဲ့ သူဟာပိုပြီးတော့ ကိလေသာ တွေကုန်ချင်တယ်။

ခန္ဓာရလို့ဒီဒုက္ခတွေနဲ့တွေ့တာမဟုတ်လား။ ဒီခန္ဓာကလည်း ကိလေသာကြောင့်ရတာမဟုတ်လား။ ခန္ဓာဒုက္ခမှန်းသိတဲ့သူကခန္ဓာ မလိုချင်တော့ဘူး။ ခန္ဓာမလိုချင်တဲ့သူက ကိလေသာပါးအောင် လုပ်ရ မယ်ဆိုတာ ဉာဏ်ထဲမှာပေါ်တယ်။

ကိလေသာပါးအောင် ဝိပဿနာတရားကို အမြဲတမ်းအား ထုတ်ရမယ်။

အမြဲတမ်းတရားအားထုတ်နေတဲ့သူဟာ ကိလေသာပါးသွား ပြီးနောက် တဖြည်းဖြည်း ကိလေသာ ကုန်သွားမယ်။

တချို့က ‘ဒါန’ ကိုပြုချင်တယ်၊ တချို့က ‘သီလ’ ကို စောင့် ချင်တယ်၊ တချို့က ‘ဘာဝနာ’ ကိုပွားချင်တယ်။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ဒီလိုဓာတ်ချင်းမတူတာတွေရှိတယ်။

အတိတ်ကလောဘနည်းတဲ့ အလောဘဟေတု ဓာတ်ခံပါ လာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ပိုင်ဆိုင်လိုချင်စိတ်သိပ်မရှိဘူး။ ပေးဖို့ကမ်းဖို့

လောက်ပဲ စိတ်ကူးတယ်။ အဲဒီလိုလောဘနည်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဟာ အနိစ္စလက္ခဏာ ကိုပိုပြီး ထင်လွယ်မြင်လွယ်တယ်။

အပြန်အလှန်အားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင် အနိစ္စမြင်တဲ့သူဟာ လောဘနည်းသွားတယ်။ မမြဲဘူးဆိုတာ သိနေတော့ ဆုတ်ကိုင်မထား ချင်ဘူး။ အကုန်ပေးချင်နေတယ်။

တချို့က ဒေါသနည်းတဲ့ အဒေါသဟေတု ဓာတ်ခံပါလာ တယ်။ အဲဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်ဟာ နေရာတကာမှာ သည်းညည်းခံငယ်။ အဲဒီလို ဒေါသနည်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သီလကိုဦးစားပေးပြီး စောင့်ရှောက် တယ်။ ဒေါသနည်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဒုက္ခလက္ခဏာကို အမြင်များတယ်။

တချို့က မောဟနည်းတဲ့ အမောဟဟေတု ဓာတ်ခံပါလာ တယ်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဟာ အအိပ်အနေနည်းတယ်။ သူများပြောတိုင်း၊ မယုံဘူး။ မှန်မှန်ကန်ကန် သိချင်တဲ့ စိတ်လည်းရှိတယ်။ သိအောင် လည်း ကြိုးစားတယ်။ လေးနက်တဲ့ တရားတွေကိုလည်း လေ့လာ တယ်။ အဲဒီလို မောဟနည်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အနတ္တလက္ခဏာ ထင်ရှား တယ်။

အနိစ္စပဲထင်ထင်၊ ဒုက္ခပဲထင်ထင်၊ အနတ္တပဲထင်ထင်၊ နောက် ပိတ်ဆုံး ဒုက္ခသစ္စာကိုသိတာချင်းသွားတူတယ်။ ဒုက္ခသစ္စာသိရင် နိရောဓ သစ္စာဆိုက်တာပဲ။

နာတာ၊ ကျဉ်တာ၊ ကိုက်တာ၊ ခဲတာကို ရှုမှတ်နေတော့ ခန္ဓာရဲ့ နှိပ်စက်တဲ့သဘော 'ဒုက္ခ' ကိုတွေ့နေတာပဲ။ ဒုက္ခတွေတွေ့ရင် အနိစ္စ ရော၊ အနတ္တရောအကုန်ပါတယ်။

နာတယ်ဆိုတာ ထိုင်ခါစတုန်းကမနာဘူး။ အခုမှနာလာတာ။ အဲဒါမနာရာက နာရာကို ပြောင်းလဲလာတဲ့အတွက် 'အနိစ္စ' ပါတာပဲ။



ကိုယ်ကမနာစေချင်ဘူး။ အခုနာလာတယ်။ အဲဒါဟာ ကိုယ် အစိုးမရတဲ့ 'အနတ္တ' ပဲ။

ဒုက္ခလက္ခဏာကိုတွေ့တာဟာ - ဒုက္ခသစ္စာကိုတွေ့တာပဲ။  
အဲဒီ ဒုက္ခကိုရှုမှတ်နေတဲ့ 'ရူညဏ်' က - မဂ္ဂသစ္စာ။

\* 'အရူခံ' ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေက - ဒုက္ခသစ္စာ။

\* 'အရူညဏ်' သတိ၊ ပညာက - မဂ္ဂသစ္စာ။

အဲဒီလိုရှုမှတ်နေတဲ့အခါမှာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေ ပယ်ပြီးသားဖြစ်သွားတယ်။ မှတ်နေရင်ပယ်ပြီးသားဖြစ်တာပဲ။

\* အပယ်ခံရတဲ့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေက - သမုဒယ သစ္စာ။

\* တဒင်္ဂ် ချုပ်ငြိမ်းနေတဲ့ သဘောက - နိရောဓသစ္စာ။

ဒုက္ခဝေဒနာကို ရှုမှတ်တိုင်း သစ္စာလေးပါးစိုက်သွားတယ်။ ဒါကြောင့် 'ဒုက္ခဝေဒနာ' ကို ဦးစားပေးမှတ်ပါ။ နည်းနည်းပဲ နာနာ၊ များများပဲနာနာ အကုန်တရားချည်းပဲ။

အမှတ်ဆက်အောင်မှတ်လို့ရှိရင် ဒုက္ခဝေဒနာကိုပိုပြီးတော့ သည်းညည်းခံပြီး ရှုမှတ်နိုင်တယ်။ ပိုပြီးတော့တရားတွေကိုရနိုင်ပါတယ်။

x x x x x x x x x x x x

### ဓာတ်ဆိုတာသဘောကိုပြောတာ

သက္ကာယဒိဋ္ဌိ၊ အတ္တဒိဋ္ဌိ ကို ဒိဋ္ဌိ စူးညှောင့်၊ ဒိဋ္ဌိ သံယောဇဉ်လို့ ခေါ်တယ်။ စိတ်ရဲ့ အနှောင်အဖွဲ့၊ စိတ်ရဲ့ စူးညှောင့်၊ စိတ်ရဲ့ အညစ် အကြေးတွေပဲ။

ကိလေသာ (၁၀) ပါးထဲမှာ - ဒိဋ္ဌိပါတယ်။

သယောဇဉ် (၁၀) ပါးထဲမှာ - ဒိဋ္ဌိသံယောဇဉ်ပါတယ်။

သက္ကာယဒိဋ္ဌိနဲ့ အတ္တဒိဋ္ဌိကို စာထဲမှာ ဖတ်ပြီး ဖြုတ်ရတာ လွယ် သလိုလို့ပဲ။ တကယ်တမ်း လက်တွေ့ဖြုတ်ဖို့တော့ မလွယ်ပါဘူး။ တော် တော်ကြိုးစားမှသာ ဖြုတ်လို့ရပါတယ်။

အာသဝခပ်သိမ်းချုပ်ငြိမ်းဖို့ နည်း (၇) နည်းထဲမှာ ဉာဏ် အမြင်ဖြင့် ပယ်သတ်ခြင်း ဆိုတဲ့ ပထမနည်းကို သဘောပေါက်လိုက်လို့ ရှိရင် ကျန်တာတွေလည်း အတူတူပါပဲ။ တစ်ခုသဘောပေါက်လိုက်ရင် အကုန်လုံး လွယ်သွားပါတယ်။

ခန္ဓာငါးပါးဖြစ်တဲ့ - ရူပက္ခန္ဓာ၊ ဝေဒနက္ခန္ဓာ၊ သညာက္ခန္ဓာ၊ သင်္ခါရ က္ခန္ဓာ၊ ဝိညာဏက္ခန္ဓာ တွေထဲမှာ ခန္ဓာတစ်ပါးသဘောပေါက် လိုက်ရင် ကျန်တဲ့ ခန္ဓာတွေလည်း ဒီသဘောအတိုင်းပါပဲ။

ရူပက္ခန္ဓာ ဆိုတာ - ရုပ်အပေါင်း၊ ရုပ်အဖွဲ့အစည်း၊ ရုပ်တရား။

ရုပ်တရားကို သရုပ်သင်္ချာအားဖြင့် (၂၈) ပါး။ ယောဂီတို့ ရှုမှတ် ရမှာက ရုပ်ဓာတ် ကို ရှုမှတ်ရမှာ။

ဓာတ်ဆိုတာ 'သဘော' ကိုပြောတာ။ အဲဒီ 'သဘော' ကို ဉာဏ်နဲ့မှ သိရတာ။

မာတဲ့သဘော၊ ပျော့တဲ့သဘောက - ပထဝီဓာတ်။

ရုပ်လို့ပြောပေမယ့် ပုံသဏ္ဍာန်အကောင်အထည်ကြီး ရှိနေ  
တော့ ပညတ်နဲ့ တွဲနေတယ်။ အဲဒါကိုပဲ တစ်ခါတစ်ရံ ပညတ်ရုပ်လို့  
သုံးတယ်။

အာရုံကို မသိတတ်လို့ ရုပ်တရား ခေါ်တယ်။

အာရုံကို သိတတ်၊ ညွတ်တတ်တာက နာမ်တရား။

(၃၂) ကောဋ္ဌာသဆိုတဲ့ ရုပ်ကြမ်းကြီးကိုပြောတဲ့ နေရာမှာ  
တော့ ထည့်ပြောရတာပေါ့။ ဒါပေမယ့်လို့ ပုံသဏ္ဍာန်အပေါ်တင်နေ  
ရင် ပညတ်ပေါ်တင်နေတာ။

ပရမတ်ရုပ်တွေက အကောင်အထည်မရှိဘူး။

အကောင်အထည် မရှိဘူးဆိုတဲ့ နေရာမှာ - အမှုန်အမွှား  
လေးတွေတောင် မရှိဘူး။

အဲဒီလို အမှုန်အမွှား ပုံသဏ္ဍာန်တောင်မရှိတဲ့ ရုပ်ပရမတ်ရဲ့  
'သဘော' ကို ရောက်အောင် ကြိုးစားရှုမှတ်ရတာပဲ။ လွယ်သလိုလို့နဲ့  
ခက်တယ်။

တစ်ကိုယ်လုံးတစ်ကောင်လုံးကတော့ ရုပ်တရားပါပဲ။ ဒါပေ  
မယ့် ရှုရမယ့်ရုပ်က ဒီကိုယ်ရုပ်ကြီး မဟုတ်ဘူး။ 'သဘောရုပ်' ကို  
ရှုရမှာ။

အကောင်အထည်နဲ့ ရုပ်ကြီးကို ပကတိမျက်စိနဲ့ ကြည့်လို့ရ  
တယ်။ ပကတိလက်နဲ့ ကိုင်လို့ရတယ်။ 'သဘောရုပ်' ကျတော့ ဉာဏ်  
မျက်စိနဲ့မှ မြင်တယ်။ ဉာဏ်လက်နဲ့မှ သုံးသပ်လို့ရတယ်။

ယောဂီတို့ ရှုမှတ်ပွားများတဲ့ အခါမှာ သူ့သဘော သူ့ဆောင်  
နေတဲ့ ခန္ဓာငါးပါး ကို ရှုရတာ။

ရုပ်က - ဖောက်ပြန်တဲ့သဘော ဆောင်တယ်။

- ဝေဒနာက - ခံစားတဲ့သဘော ဆောင်တယ်။
- သညာက - မှတ်သားတဲ့သဘော ဆောင်တယ်။
- သင်္ခါရက - တိုက်တွန်းတဲ့သဘော ဆောင်တယ်။
- ဝိညာဏ်က - သိတဲ့သဘော ဆောင်တယ်။

ယောဂီတို့အားထုတ်တဲ့အခါမှာ 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်' ဖြစ်စေ၊ 'ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်' ဖြစ်စေ ရှုမှတ်ပွားများနေတဲ့ အချိန်အခါမှာ လှုပ်ရှားနေတဲ့ သဘောကတစ်မျိုး၊ မှတ်နေတဲ့ သဘောကတစ်မျိုး။ ကြာလာတော့ နာလာတဲ့ သဘောကတစ်မျိုး၊ တင်းနေတဲ့ သဘောကတစ်မျိုး၊ တစ်ခါတရံ ဝင်လာတဲ့ စိတ်ကူးတဲ့သဘောက တစ်မျိုး။ တစ်ခါတရံနားမှာ ကြားတဲ့သဘောက တစ်မျိုး။ သူ့သဘော သူ့ဆောင်နေတဲ့ 'သဘောလေးတွေ' ကို အမျိုးမျိုး တွေ့ရတတ်တယ်။

ကြားတာကလည်း သူ့သဘော သူ့ဆောင်တယ်။ နာတာကလည်း သူ့သဘော သူ့ဆောင်တယ်။ ပူတာကလည်း သူ့သဘောနဲ့ သူ့ တင်းနေတာ ကလည်း သူ့သဘောနဲ့သူ့ မှတ်နေတာ ကလည်း သဘောတစ်မျိုး၊ သိနေတာကလည်း သဘောတစ်မျိုး၊ ဝင်လာတဲ့ စိတ်ကူးကလည်း သဘောတစ်မျိုး။ ဒီခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုတည်းမှာ အမျိုးမျိုး တွေ့ရတယ်။

- စာပေနဲ့ပြောတဲ့ အခါကျတော့ -
- မှတ်နေတဲ့သဘောက - သညာက္ခန္ဓာ။
- ပူတဲ့သဘော၊လှုပ်တဲ့သဘောက - ရူပက္ခန္ဓာ။
- နာကျင်ကိုက်ခဲလို့ ဆင်းရဲတဲ့ ခံစားမှု သဘောက - ဝေဒ

နက္ခန္ဓာ။

မှတ်ဖို့ တိုက်တွန်းနေတဲ့သဘောက - သင်္ခါရက္ခန္ဓာ။

အားလုံးကို သိနေတဲ့ သဘောက - ဝိညာဏက္ခန္ဓာ။

ဒီပရမတ်သဘောတွေကို ဉာဏ်နဲ့မှသိနိုင်တာ။ ဒီသဘောတွေ အားလုံးဟာ သူ့သဘော သူ့ဆောင်နေတယ်။

ခန္ဓာငါးပါးဟာ ကိုယ်စီ, ကိုယ်စီ သူ့သဘော သူ့ဆောင်နေကြ တယ်။ အဲဒါကို ပင်ကိုယ်သီးသန့်သဘော - 'သဘာဝလက္ခဏာ' လို့ ခေါ်တယ်။

ကိုယ်စီ, ကိုယ်စီ သူ့သဘောတူဆောင်နေတာ - အနတ္တ သဘောပဲ။

သိတယ်ဆိုတဲ့ နေရာမှာ 'ဝိညာဏ်' ကလည်း သိတာပဲ၊ 'ပညာ' ကလည်း သိတာပဲ။

ဝိညာဏ်က - ရိုးရိုးသိတာ။

ပညာက - အပြားအားဖြင့် ကွဲကွဲပြားပြား သိတာ။

မြင်ခိုက်, ကြားခိုက်မှာသိတဲ့ 'ဝိညာဏ်' က ရိုးရိုးသိတာ၊ ပညာ မပါဘူး။ မြင်ရုံ၊ ကြားရုံပါပဲ။ အဆင်းပေါ်မှာ သာယာတာတို့၊ ပြစ်မှားတာ တို့ကို 'စက္ခုဝိညာဏ်' ကမဖြစ်ဘူး။ 'မနောဝိညာဏ်' ကျမှ လိုချင်တာတွေ အများကြီး ဖြစ်တော့တာပဲ။

'စက္ခုဝိညာဏ်' ဆိုတာ - မြင်သိစိတ် ကိုပြောတာ။

မြင်သိစိတ် က မြင်ရုံသက်သက်ပဲ။ ကြားသိစိတ် ကလည်း ကြားရုံသက်သက်ပဲ။

ခန္ဓာငါးပါးဟာ သူ့သဘော သူ့ဆောင်နေတယ်။ 'သမာဓိ' ကောင်းလာရင် ခန္ဓာငါးပါးကို တစ်ပါးစီကို ကွဲပြီး မြင်တတ်တယ်။

နာတာ, ကျဉ်တာက တစ်ယောက်၊ ခံစားနေတာက တစ် ယောက်၊ မှတ်နေတာက တစ်ယောက်၊ သိနေတာက တစ်ယောက်၊

တိုက်တွန်းနေတာက တစ်ယောက်။

အဲဒီလို 'သမာဓိ' နဲ့ ခွဲပြီး မြင်လာတတ်တယ်။

အဲဒီအခါမှာ မိမိရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးပါလေး၊ ငါးကိုယ်  
လောက်ကွဲပြီး မြင်နေတတ်တယ်။ အဲဒီလိုကွဲပြီး မြင်တာ စိတ်ရဲ့  
သဘောတွေပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်ဉာဏ်စိုက်လို့ စိတ်သဘောတွေကို ခွဲပြီး  
သိလာတာပါ။

ဝိပဿနာ အားထုတ်တာ အရမ်းကောင်းတာပဲလို့ ကြားဘူး  
သော်လည်း အားထုတ်ခါစ ယောဂီများ 'ဒုက္ခဝေဒနာ' တွေနဲ့ တွေ့ရ  
တဲ့အခါမှာ အားထုတ်လို့ မကောင်းဘူး ဖြစ်တယ်။

နာကျင်ကိုက်ခဲနေတာဟာ ပကတိစိတ်နဲ့ ဆိုရင်တော့  
မကောင်းဘူးပေါ့။ တရားသဘောနဲ့ ဆိုရင်တော့ အင်မတန်ကောင်း  
ပါတယ်။

စွန်းလွန်းဆရာတော်ကြီး ပြောသလို - မခံသာတဲ့ တရားတွေ  
တာဟာ မှန်ကန်တဲ့ တရားတွေတာပဲ။

မခံသာ မှန်ပါပေသည် တရား၊ ခံသာရင် သံသရာကြော့မျော  
လိမ့်အများ - တဲ့။

မခံသာတဲ့ တရားတွေပေါ်နေတာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အမှန်တရား  
တွေကို တွေ့နေတာပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ တကယ်ရှိနေတာ 'ဒုက္ခသစ္စာ'  
တွေ မဟုတ်လား။ စာမှာပါတဲ့ 'ဒုက္ခသစ္စာ' ကို လက်တွေ့အားထုတ်တဲ့  
သူက ကိုယ်တွေ့သိတာပဲ။

အရှိနဲ့ အသိနဲ့ ကိုက်သွားတယ်။

ရှိတာ ကလည်း ဒုက္ခ ရှိတယ်။ သိတာ ကလည်း ဒုက္ခ သိတယ်။

အရှိ နဲ့ အသိနဲ့ ကိုက်တာ ဝိပဿနာဉာဏ်ပေါ့။

ဝိပဿနာ အားထုတ်တယ်ဆိုတာ အရှိတရားတွေ၊ အမှန် တရားတွေကို သိအောင် လုပ်ရတာပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ လောလောဆယ် တကယ်ရှိနေတာတာ ‘ဒုက္ခ’ တွေပေါ့။

နောက်တော့ ‘အနိစ္စ’ လည်း မြင်လာမယ်။ ‘ဒုက္ခ’ လည်း မြင်လာမယ်။ ‘အနတ္တ’ လည်း မြင်လာမယ်။

အရှိ အမှန်တရားတွေဆိုတဲ့ နေရာမှာ ခါးလို့ မယူနဲ့၊ ပေါင်လို့ မယူနဲ့။ ရုပ်တွေ ဖောက်ပြန်နေတာကိုပဲ သိပေးပါ။ ရုပ်တွေ ဖောက်ပြန် နေလို့ ခံစားနေရတာ။

ဆင်းရဲတဲ့ ခံစားမှုဟာ - ဒုက္ခဝေဒနာပဲ။

အဲဒါ ‘ဒုက္ခသစ္စာ’ ပဲ။

ရုပ်က ဖောက်ပြန်တဲ့သဘော ဆောင်တယ်။ ပူလိုက်၊ အေး လိုက်၊ လှုပ်လိုက်၊ တောင့်လိုက်။

ဝေဒနာက ခံစားတဲ့သဘော ဆောင်တယ်။ ပထမတော့ ချမ်းသာသလိုနဲ့ နောက်တော့ ဆင်းရဲလာတယ်။ အဲဒါသူ့သဘော သူ ဆောင်တာပဲ။

‘သညာ’ ကလည်း သူ့သဘော ဆောင်ပြီး ပေါ်သမျှ မှတ်နေ ရတာပဲ။ အဲဒီလို မှတ်နေတာ ‘သညာ’ ပဲ။

ဖောက်ပြန်နေတာက ‘ရုပ်တရား’၊ ခံစားနေတာက ‘ဝေဒနာ’၊ မှတ်သားနေတာက ‘သညာ’၊ တိုက်တွန်းတာက ‘သင်္ခါရ’၊ သိနေတာက ‘ဝိညာဏ်’။

ခန္ဓာငါးပါးစလုံး သူ့အလုပ်သူလုပ်နေကြတာပဲ။ အဲဒါကို ‘ကိုယ်စီလက္ခဏာ’ လို့ခေါ်တယ်။ ကိုယ်စီသဘောတရားတွေဖြစ်တဲ့ အတွက် သူ့သဘောသူဆောင်နေကြတယ်။ တစ်ခုနဲ့ တစ်ခုမတူဘူး။

သူ့သဘော သူ့ဆောင်နေတာ ‘အနတ္တ’ ပဲ။ အတ္တမဟုတ်တဲ့ အတွက် ကိုယ်ဖြစ်စေချင်သလို ဖြစ်လို့မရဘူး။ သူ့အလုပ်သူ လုပ်နေကြတာပဲ။

ရုပ်ကို မဖောက်ပြန်ပါနဲ့လို့ တားလို့မရဘူး။ တားလို့မရလို့ ‘အနတ္တ’၊ အတ္တ မဟုတ်ဘူး။

စထိုင်တုန်းက မနာဘူး။ ကြာတော့ နာလာတယ်။ အဲဒါ ဖောက်ပြန်တာ။ ဖောက်ပြန်တတ်လို့ ‘ရုပ်တရား’ ခေါ်တာ။

ညောင်းရင်ပြင်လိုက်၊ ယားရင်ကုတ်လိုက်နဲ့ ဆိုရင်တော့ ဖောက်ပြန်တာကို ဘယ်သိပါ့မလည်း။ မချိမဆန်ဖြစ်ပြီး ဆေးရုံတက်ရ လောက်အောင်ဖြစ်တော့မှ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှာ ဆင်းရဲတဲ့သဘော၊ ဖောက်ပြန်တဲ့ သဘောကို သိလာတာ။

ယောဂီတို့ အနေနဲ့ ရှုမှတ်သည်ဖြစ်စေ၊ မရှုမှတ်သည် ဖြစ်စေ ရုပ်ကတော့ ဖောက်ပြန်တဲ့ အလုပ်ဖြစ်တဲ့ သူ့အလုပ် သူ့လုပ်နေတာပဲ။

ဝိပဿနာ အလုပ်ဟာ ဉာဏ်ပညာ ပြဋ္ဌာန်းတယ်။ တွန်းမှတ် နေရုံနဲ့ မပြီးဘူး။ ရုပ်ခန္ဓာကြီးရဲ့ ဖောက်ပြန်နေတဲ့ သဘော၊ ညှင်းဆဲ နေတဲ့ သဘော၊ ဆင်းရဲနေတဲ့ သဘောကိုသိအောင် ရှုရတာ။ ဝေဒနာ ချုပ်ဖို့ မဟုတ်ဘူးနော်၊ သိဖို့ယောဂီတို့။

သိတယ်ဆိုတဲ့ နေရာမှာလည်း ဒီဒုက္ခကို သိသထက် သိ အောင် ကြိုးစားနေရတယ်။ လေးမင်၊ လေးဖိုလ်ရတဲ့အထိ သိအောင် လုပ်ရမယ်။

ဒီအသိတွေ ဆက်နေအောင် အမြဲတမ်းရှုမှတ်နေရတယ်။ ဘာမင်၊ ဘာဖိုလ်မှ မရသေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လည်း - ခန္ဓာငါးပါးရှုရတယ်။ သောတာပန်ဖြစ်သွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လည်း - ခန္ဓာငါးပါးရှုရတယ်။



သကဒါဂါမ် ဖြစ်သွားရင်လည်း - ခန္ဓာငါးပါးပဲရှုရတယ်။ အနာဂါမ်  
ဖြစ်သွားရင်လည်း - ခန္ဓာငါးပါးပဲရှုရတယ်။ ရဟန္တာဖြစ်သွားပြီး  
ရင်လည်း - ခန္ဓာငါးပါးပြန်ရှုရတာပဲ။

ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ ဒိဋ္ဌဓမ္မချမ်းသာစွာနေဖို့အတွက် ခန္ဓာ  
ငါးပါးကို ရှုမှတ်နေရတယ်။ ကျန်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့ တရားတိုး  
တက်ဖို့အတွက် ခန္ဓာငါးပါးကို ရှုမှတ်ရတယ်။ ခန္ဓာငါးပါး ဖောက်ပြန်  
ပြောင်းလဲနေတာတွေကို ရှုမှတ်နေတာပဲ။

သောတာပန်, သကဒါဂါမ်, အနာဂါမ်တွေတောင် တရားတိုး  
တက်ဖို့ ခန္ဓာငါးပါး ရှုရတယ်ဆိုတော့ ပုထုဇဉ် တွေအတွက် ခန္ဓာငါးပါး  
ရှုဖို့ ပိုအရေးမကြီးဘူးလား။

တစ်ခါလာလည်း နာနေတာပဲ။ နောက်တစ်ခါလာလည်း  
နာနေတာပဲ။ ဒါကြီးဟာ ဘယ်တော့မှ ပျောက်ပါ့မလဲဆိုပြီး ဆုတ်နစ်တဲ့  
စိတ်တွေမဖြစ်နဲ့။ ခန္ဓာရှိရင် နာတာ, ကျဉ်တာရှိမှာပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်က  
ဝေဒနက္ခန္ဓာကြီး မဟုတ်လား၊ ဒုက္ခသစ္စာကြီး မဟုတ်လား။ ဒီခန္ဓာ  
တွေရှိနေ ရင် ဒီဝေဒနာတွေရှိမှာပဲ။ ဒါတွေကို သိအောင်ကို  
ရှုမှတ်ရမယ်။

သိတဲ့ အသိအား ကောင်းလာလို့ရှိရင် အဲဒီနာကျင် ကိုက်ခဲနေ  
တဲ့ ဝေဒနာတွေကို အကုန်လုံးကျော်လွန်သွားတယ်။

ဒုက္ခဝေဒနာ ချုပ်တဲ့ အထိရောက်သွားတယ်။

တစ်ချို့ အနာဂါမ်တွေ, ရဟန္တာတွေဆိုရင် နိရောဓသမာပတ်  
ကို (၇) ရက်တောင် ဝင်စားလို့ရတယ်။

မိမိရဲ့ တာဝန်က သိအောင် လုပ်ဖို့ပဲ။ ချုပ်တာတွေ, ကျော်လွန်  
သွားတာတွေက ဓမ္မရဲ့တာဝန်။ တရားက သူ့သဘောသူ့ဆောင်သွား

လိမ့်မယ်။ ယောဂီရဲ့ တာဝန်က ကြီးစားပြီး ရှုမှတ်ဖို့ပဲ။

ဝေဒနာတွေကို ကောင်းကောင်းမှတ်နိုင်ဖို့ တရားက တာဝန် ယူတယ်။ ဝေဒနာကို တရားက လွှမ်းမိုးသွားလိမ့်မယ်။ တရားက ဆောင်သွားမယ်။

လှိုင်းကြီး လှေအောက်ဆိုတဲ့အတိုင်း လှိုင်းဘယ်လောက်ကြီး ကြီး ကျွမ်းကျင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ လှေက လှိုင်းပေါ်မှာပဲနေတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် ကြီး ဘယ်လောက်ကြီးပဲ ဖောက်ပြန်၊ဖောက်ပြန်၊ အမှတ်ကျွမ်းကျင် လာလို့ရှိရင် ဖောက်ပြန်တဲ့ ဝေဒနာတွေကို ကောင်းကောင်းမှတ်နိုင် တယ်။ ‘သမာဓိ’ အားကောင်းနေလို့ မှတ်နိုင်တာ။

ဝေဒနာက ‘သမာဓိ’ အောက်ရောက်သွားတယ်။

လှေကျွမ်းကျင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ လှိုင်းပေါ်မှာ ရောက်သလို - ‘သမာဓိ’ အားကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဝေဒနာကိုကျော်တယ်။

ဒီဒုက္ခဝေဒနာတွေ ချုပ်ရုံတင်မကဘူး။ ခန္ဓာငါးပါးချုပ်တဲ့ အထိ ရောက်နိုင်တယ်။

ခန္ဓာငါးပါးချုပ်တယ်ဆိုတာ ‘မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်’ ကိုပြော တာ။

အဲဒီအထိရောက်ဖို့က ဓမ္မရဲ့တာဝန်၊ ယောဂီရဲ့တာဝန် မဟုတ်ဘူး။ ယောဂီရဲ့တာဝန်က ရှုမှတ်ပွားများနေဖို့ပဲ။ ယောဂီအနေနဲ့ ချုပ်ချင်တဲ့ ဆန္ဒမစောပါနဲ့။

ဝေဒနာတွေ ကျော်ချင်တာတို့၊ ချုပ်ချင်တာတို့၊ လေးမဂ်၊ လေးဖိုလ် တန်းပြီးရချင်တာတို့ အဲဒါတွေကို ဆန္ဒမစောပါနဲ့။

ယောဂီရဲ့ တာဝန်က ‘သတိ’ အားကောင်းဖို့၊ ‘ရှုမှတ်’ အားကောင်းဖို့၊ ဝိပဿနာအဆင့်ဆင့်တွေ တက်ဖို့ကျတော့ တရားက

ဆောင်တာ။ အဓိကအကျဆုံးက ပေါ်သမျှကိုရှုနိုင်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။

အာရုံပေါ်ခိုက်၊ စိတ်အားစိုက်၊ ကပ်လိုက်၊ မလိုက်ပြော။

ရှုနိုင်ပါက၊ သိသမျှ၊ သေချာသိအောင်ပြော။

မဟာစည်ရိပ်သာကြီးမှာ တရားစစ်တဲ့အခါ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆရာတော်က ဒီလိုမေးပါတယ်။ ‘ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာ’ မှတ်ရင် ဘယ်လိုသိသလဲ၊ ‘ထိုင်တယ် ထိတယ်’ မှတ်ရင် ဘယ်လိုသိသလဲ၊ ဒီလိုတွေကို မေးပါတယ်

တရားလျှောက်တဲ့အခါမှာလည်း ရှုမှတ်နေတာတွေကို တွေ့တဲ့အတိုင်း လျှောက်ရတယ်။

ကိုယ်ဖြစ်သမျှတွေလျှောက်ပြောတော့ ဘယ်လိုမှတ်နေမှန်း မသိဘူး။

တရားစလျှောက်ကတည်းကိုက တပည့်တော် ဘာမှတ်ရင်းနဲ့ ဘယ်လိုဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်တဲ့အခါမှာ ဘယ်လို ဆက်မှတ်တယ်။ စိတ်ထဲမှာလည်း သံသယဘယ်လိုဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို မှတ်ပုံ၊ ဖြစ်ပုံ လေးတွေကို အဓိကထားလျှောက်ရမှာ။

ဒါကြောင့် တရားရှုမှတ်နေတဲ့ ယောဂီဟာ အဆင့်တွေကို အသာထားပြီး ပေါ်လာသမျှ မှတ်နိုင်ရဲ့လား၊ အမှတ်တွေ ဆက်ရဲ့ လား၊ ‘ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ’ ဖြစ်ရဲ့လား ဆိုတဲ့ အချက်တွေကို သတိထားရ မယ်။ အဲဒါလေးတွေဟာ တရားရဲ့ မှတ်ကျောက်ကလေးတွေပဲ။

အမှတ်တကယ်ဆက်ရင် ‘ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ’ ဖြစ်တယ်။

ရှုရင်း မှတ်ရင်း တစ်မိနစ် အမှတ်ဆက်ဖို့တောင် ခက်တယ်။ ယောဂီတို့အနေနဲ့ တောက်လျှောက်မှတ်နေတယ်လို့ ထင်ပေမယ့် စိတ်က ခန္ဓာအပြင်ကို ခဏခဏ ထွက်တယ်။ စိတ်ထွက်တာ မြန်လွန်း

အားကြီးလို့ စိတ်ထွက်တာကို ထွက်မှန်းကိုမသိတာ။ ယောဂီအနေနဲ့က ဘာမှ စိတ်မကူးပဲ အဲဒီနေရာပဲ စိုက်မှတ်နေသလို မျိုးထင်ရတယ်။

‘ဖောင်းတယ်’ သို့မဟုတ် ‘ပိန်တယ်’ လို့ မှတ်တဲ့ နေရာမှာ အနည်းဆုံး တစ်ချက်မှတ်ရင် တစ်ချက်သိဖို့လိုတယ်။

သမာဓိအားကောင်းလာရင် ‘ဖောင်းတယ်’ လို့ တစ်ချက် မှတ်ရင် ဖောင်းတာ အများကြီးတွေနိုင်တယ်။ ‘ပိန်တယ်’ လို့ တစ်ချက် မှတ်ရင် ပိန်တာကို အများကြီး တွေ့နိုင်တယ်။

ကိုယ်စီသဘော တွေကိုသိမှ၊ တူညီသဘော ဖြစ်နိုင်တယ်။

ကိုယ်စီသဘောဆိုတာ ခန္ဓာငါးပါး သရုပ်ခွဲဖို့ မဟုတ်ဘူး၊ တကယ်မှတ်တဲ့အခါ ‘ရှုစရာအာရုံ’ နဲ့ ‘ရှုသိစိတ်’ အံ့ကိုက်ကျအောင်၊ အမှတ်ဆက်အောင် မှတ်နိုင်ဖို့လိုတယ်။

‘အရှုခံ’ ရဲ့ သဘောရယ်၊ ရှုမှတ်နေတဲ့ ‘ရှုဉာဏ်’ ရဲ့ သဘော ရယ်၊ အဲဒီနှစ်မျိုးလောက်ကို သိရင် လုံလောက်ပါတယ်။

‘အရှုခံ’ ကလည်း အမျိုးမျိုး ဖော်ပြနေတယ်။

‘ရှုဉာဏ်’ ကလည်း သူ့သဘော သူ့ဆောင်ပြီး လိုက်မှတ် နေတယ်။

‘အရှုခံ’ က ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာ ဖော်ပြလိုက်၊ နာတာ၊ ကျဉ်တာ ဖော်ပြလိုက်၊ ထိုင်တာ၊ ထိတာ ဖော်ပြလိုက်၊ စိတ်ကူးတာ ဖော်ပြလိုက်။ သူ့သဘော သူ့ဆောင်မနေဘူးလား။

အဲဒီသဘောလေးတွေကို ပင်ကိုယ်သီးသန့်သဘော လို့ခေါ် တယ်။ သူ့သဘောသူ ဆောင်နေကြတာပဲ။

‘သဘော’ ဆိုတာ လက်နဲ့ ကိုင်လို့မရဘူး၊ အမှုန်အမွှားတောင် မရှိဘူး။

‘အရှင်ခံ’ မှာ ပေါ်လာတာလေးတွေကိုသဘောပဲလို့ သိရမယ်။

‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ ဆိုရင် လှုပ်ရှားတဲ့ သဘောကို သိဖို့ လိုတယ်။ ဝမ်းဗိုလ်ကြီးကို မယူပါနဲ့။ ရှေ့ကို လှုပ်တာရယ်၊ နောက်ကို လှုပ်တာရယ်။

‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရက မြန်မာလို ပြော တာ။ ရှမ်းလိုပြောပြော၊ တရုတ်လိုပြောပြော၊ အင်္ဂလိပ်လို ပြောပြော။ ဝေါဟာရ အမည်နာမ ‘ပညတ်’ က အဓိကမဟုတ်ဘူး။ ‘သဘော’ ဉာဏ်ရောက်ဖို့ အဓိကအရေးကြီးတယ်။ သဘောအပေါ် ဉာဏ် မရောက်လို့ရှိရင် သံသယတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။

“ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်” လို့ ဘုရားဟောမှာ မပါဘူးလို့ ပြောတဲ့ သူလည်း ရှိတယ်။ ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဘုရားမဟောဘူးလား။

စတုဓာတု ဝဝတ္ထာနတို့၊ ဓာတုမနသိကာရပဗ္ဗတို့ကို ဘုရား ဟောခဲ့တာပဲ။ အဲဒီဓာတ်ကြီးလေးပါးထဲမှာ ‘ဝါယောဓာတ်’ မပါဘူး လား။

သဘောရောက်အောင် စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်လိုက်တဲ့အခါ ကျတော့ ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ ဆိုရင် - လှုပ်ရှားတဲ့သဘော၊ ‘ထိုင်တယ်’ ဆိုရင် - တောင့်နေတဲ့ သဘော၊ ‘ထိတယ်’ ဆိုရင် - မာတဲ့သဘော၊ ဖျော့တဲ့သဘော။

အဲဒီသဘောအပေါ် ဉာဏ်ရောက်ဖို့ဆိုရင် - ‘သတိ’ နဲ့ ‘ဝီရိယ’ ကူရတယ်။

‘သတိ’ က - ချိန်သားကိုက်။

‘ဝီရိယ’ က - စိတ်အားစိုက်။

‘သတိ’ နဲ့ သမ္မာသင်္ကပ္ပနဲ့ တွဲတယ်။

‘ရွှေရာအာရုံ’ ပေါ်ကို ‘ရွှသိစိတ်’ ကလေးတင်ဖို့ပေးတာ - သမ္မာသင်္ကပ္ပ။

‘ရွှေရာအာရုံ’ ထဲကို ‘ရွှသိစိတ်’ ကလေးစိုက်ဝင်သွားအောင် စူးစိုက်ပေးတာက - သမ္မာသတိ။

အဲဒီ သမ္မာသတိ နဲ့ သမ္မာသင်္ကပ္ပ တွဲပြီးတော့ ရွှသိစိတ် ခေါ်တဲ့ ရှုဉာဏ်ကို ရွှေရာအာရုံ ပေါ်ကို တည့်တည့်မတ်မတ် ရောက် အောင် ဆောင်ရွက်ပေးရတယ်။ အဲဒါကို ချိန်သားကိုက်လို့ ဆိုတာ။

စိတ်အားစိုက် ဆိုတာက ‘ဝီရိယ’ မပါလို့ရှိရင် အဲဒီတည့်နေ တာလေးက ကြာကြာမတည့်ဘူး။ မှတ်လို့တော့ မိနေတာပဲ။ ‘ဝီရိယ’ မရှိဘူးဆိုရင် တဖြည်းဖြည်း ပျင်းသွားရော။

ပျင်းသွားတဲ့ အခါကျတော့ ထိုင်တော့ ထိုင်တာပဲ၊ မှတ်အား တွေ မကောင်းတော့ဘူး။ စိတ်ကူးယဉ်တွေ ဝင်ကုန်ရော။

‘ဝီရိယ’ လျော့သွားလို့ရှိရင် ချိန်သားတွေ လွဲကုန်ရော။

တချို့က ‘ဝီရိယ’ တော့ ကောင်းပါတယ်။ပေါ်တဲ့ အာရုံဆီ ကို စိတ်အားစိုက်ပြီးမထားဘူး ။ ထိုင်တာကတော့ ထိုင်နေပြီး ကိုယ် ဗဟုသုတနဲ့ သိထားတာတွေကို လျှောက်တွေးနေတတ်တယ်။

အဲဒီဗဟုသုတတွေကိုလျှောက်ပြီး ဆင်ခြင်နေတဲ့အခါကျ တော့ ခန္ဓာမှာ တကယ်ပေါ်နေတဲ့ ‘ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာ’ တို့၊ ‘ထိုင်တာ၊ ထိတာ’ တို့၊ ‘နာတာ၊ ကျပ်တာ’ တို့၊ အဲဒီ ‘အရှုခံ’ တွေဆီကို ‘မှတ်စိတ်’ မရောက်တော့ဘူး။ ချိန်သား မကိုက်တော့ဘူး။

စိတ်အားတော့စိုက်ပါရဲ့၊ သူ့စိုက်တာတွေက ရပြီးသား ဗဟု သုတတွေကို လျှောက်တွေးနေတာ။ ဖြစ်တဲ့ဉာဏ်က စိန္တာမယဉာဏ် တွေ ဖြစ်ကုန်ရော၊ ဝိပဿနာဉာဏ် မဖြစ်တော့ဘူး။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာ အခုပေါ်တဲ့အာရုံကို အခု စိတ်က စိုက်ထားရမယ်။

ပစ္စုပ္ပန် ရုပ်၊ နာမ်ဆိုတာ အခုပေါ်တဲ့ ရုပ်၊ နာမ်။

အဲဒါကိုရှုမှ - ပစ္စုပ္ပန်ဝိပဿနာ ဖြစ်တာ။

အတိတ်တုန်းကဖြစ်ခဲ့တာတို့၊ နောင်အနာဂတ်ဖြစ်လာမှာ တို့ကို လျှောက်မတွေးရဘူး။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် ကိုအာရုံစိုက်တော့မှ စာထဲ မှာ ရေးထားတဲ့အမှန်တရားတွေကို ကိုယ်ထဲမှာ အမှန်အတိုင်း သိတာ။

အဆက်မပြတ်တရစပ်ကြီး ရှုမှတ်တော့မှ စာထဲမှာရေးထား တဲ့ ‘အနိစ္စ’ ဆိုတာ တကယ်ဟုတ်ပါလား၊ ‘ဒုက္ခ’ ဆိုတာဟုတ်ပါလား၊ ‘အနတ္တ’ဆိုတာ ဟုတ်ပါလားလို့ ကိုယ်တိုင်မြင်လာတယ်။

အဲဒီတော့မှ အသက်ကောင်၊ လိပ်ပြာကောင်ဆိုတာ မရှိဘူး၊ ဖောက်ပြန်တဲ့သဘောနဲ့ သိတဲ့သဘောပဲ ရှိတယ်ဆိုတာ ဉာဏ်နဲ့ တကယ်သိလာတယ်။

ပစ္စုပ္ပန် ရုပ်၊ နာမ် လို့ဆိုတဲ့ အခုပေါ်တဲ့ ရုပ်၊ နာမ်ကို အခု ဉာဏ်စိုက်လို့ရှိရင် ကိုယ်နာကြားထားတဲ့တရားတွေဟာ ဘုရားဟော ထားတာ မှန်လို့ဟောထားတာပဲဆိုတဲ့ ယုံကြည်မှုသဒ္ဓါအဆင့်ပဲရှိတယ်။ ပညာမပါဘူး။

‘သဒ္ဓါ’ နဲ့ယုံတာနဲ့၊ ‘ပညာ’ နဲ့ ယုံတာမတူဘူး။

‘ပရမတ်’ အပေါ်ဉာဏ်ရောက်ရင် ‘ဝိပဿနာဉာဏ်’ စဖြစ်ပြီ။

ကိုယ်စီသဘောအပေါ် ဉာဏ်ရောက်မှ နောက်ပိုင်းမှာ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ကိုသိတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်အစစ်တွေဖြစ်မှာ။

ကိုယ်စီသဘောအပေါ် ဉာဏ်မရောက်ရင် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊

အနတ္တ ရှုသော်လည်းပဲ ပညတ်အနိစ္စ တွေဖြစ်ကုန်ရော။

လူတွေ မမြဲဘူး၊ နတ်တွေမမြဲဘူး၊ အိုးတွေ၊ အိမ်တွေ မမြဲဘူး၊  
ကမ္ဘာကြီးလည်းမမြဲဘူး၊ ပျက်စီးတာပဲဆိုတာ - အနိစ္စတော့ အနိစ္စပဲ၊  
ဒါဟာ ပညတ်အနိစ္စတွေ။

ဝိပဿနာဉာဏ်မဖြစ်ဘူး၊ သံဝေဂဉာဏ် လောက်ပဲ ဖြစ်စေ  
နိုင်တယ်။

အခုပြောခဲ့တဲ့ ‘သဘော’ တွေရဲ့ မမြဲတာ ကိုကိုယ်တွေ့ဉာဏ်  
အမြင်နဲ့ မြင်တော့မှ ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်တယ်။

တူညီသဘောဆိုတာ ကိုယ်စီသဘောတွေကို ရှုရင်းမှတ်ရင်းနဲ့  
‘ပေါ်လာလိုက် - မှတ်ချလိုက် - ပျောက်သွားလိုက်’၊ ‘ပေါ်လာလိုက်  
- မှတ်ချလိုက် - ပျောက်သွားလိုက်’၊ ‘ပေါ်လာလိုက် - မှတ်ချလိုက်  
- ပျောက်သွားလိုက်’ နဲ့ ဘာသဘောတွေပေါ်ပေါ် ‘ပြောင်း၊ ပြောင်း၊  
ပြောင်း၊ ပြောင်း၊ ပြောင်း’ နေတာပဲလို့မှတ်ရင်းနဲ့ ကြာတော့သဘော  
ပေါက်လာတယ်။

ဒုက္ခဝေဒနာတွေပေါ်တဲ့အခါမှာ တစ်တောင့်ထဲကြီးနာနေ  
တာမဟုတ်ဘူး၊ တစ်တောင့်ထဲကြီး ပူနေတာမဟုတ်ဘူး၊ တစ်တောင့်  
ထဲကြီး ကိုက်နေတာမဟုတ်ဘူး။

‘သတိ’ အားကောင်းလာလို့ရှိရင် -----

‘ပူလိုက်-မှတ်ချလိုက် - ပျောက်သွားလိုက်’၊ ‘ပူလိုက် - မှတ်ချ  
လိုက် - ပျောက်သွားလိုက်’၊ ‘ပူလိုက် - မှတ်ချလိုက် - ပျောက်သွား  
လိုက်’။

‘နာလာလိုက် - မှတ်ချလိုက် - ပျောက်သွားလိုက်’၊ ‘နာလာ  
လိုက် - မှတ်ချလိုက် - ပျောက်သွားလိုက်’၊ ‘နာလာလိုက် - မှတ်ချ



လိုက် - ပျောက်သွားလိုက်။

တစ်နာပြီးတစ်နာ၊ တစ်မှတ်ပြီးတစ်မှတ်။

တစ်ကိုက်ပြီးတစ်ကိုက်၊ တစ်မှတ်ပြီးတစ်မှတ်။

အကုန်လုံးဟာ ပြောင်းလဲနေတာပဲလို့ သိတာဟာ ‘သာမညလက္ခဏာ’ ကို ကိုယ်တွေ့ရောက်သွားတာပဲ။

အဲဒါ ‘အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်’ ပေါ့။

ရှုမှတ်နေတာကြာတော့ ဆင်းရဲမလာဘူးလား။ အခုလောလောဆယ်ထင်ရှားတာ ‘ဒုက္ခာ နုပဿနာဉာဏ်’။

အရှုခံလည်း ဆင်းရဲတာပဲ၊ ရှုဉာဏ်လည်း ဆင်းရဲတာပဲ၊ ဖောက်ပြန်နေတာလည်း ဆင်းရဲတာပဲ၊ တစ်ကိုယ်လုံးတစ်ကောင်လုံးဟာ ဆင်းရဲနေတာပဲ။

မခံသာတဲ့တရားတွေ့တာ မှန်တဲ့တရားတွေ့တာ။ မှန်တဲ့တရားဆိုတာ သစ္စာပေါ့။ ဒုက္ခသစ္စာကိုတွေ့တာ။

ဒုက္ခသစ္စာဆိုတာ - တကယ်ဆင်းရဲပါလားလို့သိတာ။ တကယ် နှိပ်စက်ပါလားလို့သိတာ။

ပေါ်လာတာမှန်သမျှ သဘောတရားတွေပဲလို့သိတာ - သစ္စာဉာဏ်။

ဖောက်ပြန်တဲ့သဘော၊ ခံစားတဲ့သဘော၊ မှတ်သားတဲ့သဘော၊ တိုက်တွန်းတဲ့သဘော၊ သိတဲ့သဘော။

ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ မပါဘူး။ သဘောတွေပဲ။

အဲဒါကို - သဘော၊ ဓာတ်၊ သုညတဓမ္မ လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီသဘောတွေရဲ့ နှိပ်စက်တဲ့ကိစ္စ မတွေ့ရဘူးလား။

ဒုက္ခလက္ခဏာကို ဣရိယာပုထ်ကဖုံးတယ်။

ညောင်းရင်ပြင်လိုက်၊ ယားရင်ကုတ်လိုက်နဲ့ နည်းနည်းလေးမှ အနာမခံပဲနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ညှာပြီး ပြောင်းလိုက်ပြင်လိုက်တဲ့အခါ ကျတော့ နှိပ်စက်တာကိုမသိတော့ဘူး။

အခုနေအခါမှာ တရားထိုင်ရင်းနဲ့ နှိပ်စက်တဲ့သဘောကို သေသေချာချာသိလာရင် နောင်စုတေ့ပြတ်ကြွေသေခါနီးမှာ မကြောက်ရတော့ဘူး။

အခုအလေ့အကျင့် လုပ်မထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အိပ်ယာ ဖျာကပ်ဖြစ်ပြီး ဒုက္ခဝေဒနာ နှိပ်စက်တဲ့အခါကျတော့ ဘယ်သူမှ မကယ်နိုင်တော့ဘူး။ ဘာမှလုပ်မထားတဲ့အတွက် စိတ်ကလည်း မရှုတ်၊ မမှတ်တတ်တော့ စိတ်ကလည်းနှိပ်စက်၊ ငြိမ်း-ပါး ရောဂါ ကလည်း နှိပ်စက်၊ ကိလေသာ ကလည်း နှိပ်စက်နဲ့ ညှပ်ပူးညှပ်ပိတ် နှိပ်စက်တာခံရမယ်။ အဲဒီတော့ တစ်ဘဝလုံးပျော်လာသမျှ အပါယ် ရောက်ဖို့များတာပဲ။

အနေချောင်ရင် အသေကျပ်လိမ့်မယ်။

အနေချောင်တယ်ဆိုတာ အာရုံငါးပါးကာမဂုဏ်တရားတွေ လိုက်စားပြီးပေါ့ပေါ့စစ၊ ပျော်ပျော်ပါးပါးနေတာကိုပြောတာ။

ပျော်ပါးမော်ကြွားပြီးနေလာတော့ သေခါနီးမှာ ငြိမ်း-ပါး ဝေဒနာတွေ နှိပ်စက်တဲ့ဒဏ်ကို မခံနိုင်တော့ဘူး။ ကိလေသာကလည်း စိတ်မချ လက်မချတွေဖြစ်ပြီး သေခါနီးမှာ မချိမဆန့်ပင်ပန်း ဆင်းရဲ လိမ့်မယ်။

ဇနီးမယား၊ သမီးသားတွေ ခွဲရမယ်ဆိုတော့ သောက၊ ပုရိ ဒေဝ တွေဖြစ်တယ်။ အကြီးအကျယ် စိုးရိမ်ပူဆွေးရတယ်။

ကိလေသာတွေကလည်း နှိပ်စက်၊ ငြိမ်း-ပါးဝေဒနာကလည်း

နှိပ်စက်၊ မသေခင်ကတည်းက ငရဲရောက်သလိုပူလောင်နေရလိမ့်မယ်။ အဲဒီတော့သေရင် အပါယ်ကိုတန်းကျဖို့မကြိမ်းသေဘူးလား။ အဲဒါအနေ ချောင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကိုပြောတာ။

ယောဂီတို့ဟာ အခုတရားအားထုတ်နေတော့အနေကျပ်တယ် မဟုတ်လား။ အခုလိုမသေခင်မှာ အနေကျပ်ပြီး တရားအလုပ်အားထုတ်ရင်း သေမယ်ဆိုရင် သေတဲ့အခါမှာ အသေချောင်ပါလိမ့်မယ်။ ချောင်ချောင်ချိချိ သေရမယ်ဆိုတာ ချမ်းချမ်းသာသာ သေရမယ် လို့ပြောတာ။

အခုလို ရှုမှတ်တတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များအနေနဲ့ ဆက်လက်ကြိုးစားပြီး ဝေဒနာလည်း ရှုတတ်မယ်၊ စိတ်လည်းရှုတတ်မယ်ဆိုရင် ကြောက်စရာ လိုပါအုံးမလား။

အခုတွေ့နေရတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေကို ပျောက်ဖို့မှတ်တာ မဟုတ်ဘူး။ ဝေဒနာကို သိဖို့ မှတ်နေတာပဲ။ အဲဒီလိုသိဖို့ မှတ်နေတာပဲလို့ နှလုံးသွင်းပြီး ရှုမှတ်နေရင် နိဗ္ဗာန်ကိုသွားနေတာပဲ။

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ ဒုက္ခသစ္စာပဲလို့ သိတာဟာ အရှိနဲ့ အသိကိုက်သွားတာပဲ။ ခန္ဓာဒုက္ခကို နှလုံးသွင်း ရှုမှတ်ရင်းဖျတ်ဆို သေသွားရင်တောင် ငရဲမကျဘူး။

လှေကျင့်ထားတဲ့ ယောဂီဟာ ဝေဒနာပေါ်လာလည်း ဝေဒနာရှုမှတ်တတ်တယ်။ စိတ်ပေါ်လာလည်း စိတ်ရှု မှတ်တတ်တယ်။

သေခါနီးမှာ စိတ်မချလက်မချဖြစ်တဲ့ စိတ်တွေပေါ်လာရင် ‘စိုးရိမ်တယ်၊ စိုးရိမ်တယ်၊ စိုးရိမ်တယ်’၊ ‘ဝမ်းနည်းတယ်၊ ဝမ်းနည်းတယ်၊ ဝမ်းနည်းတယ်’ ၊ ‘သတိရတယ်၊ သတိရတယ်၊ သတိရတယ်’ လို့ မှတ်ပစ်လိုက်ရုံပဲ။

မရှုတတ်၊ မမှတ်တတ်တဲ့သူကတော့ သောကတွေ၊ ဒေါသတွေနဲ့ သေရမယ်။

ယောဂီတို့ကရှုတတ်၊ မှတ်တတ်နေတော့ ရှုရင်း၊ မှတ်ရင်းနဲ့ သေတော့ ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ သေရမယ်။ အဲဒါအနေကျပ်လို့ အသေချောင်တာပေါ့။

အနေကျပ်တယ်ဆိုတဲ့ နေရာမှာ ဆွမ်းစားတဲ့အခါမှာ ရှုမှတ်ပြီးစားတဲ့ ယောဂီနဲ့ မရှုမှတ်ပဲ စားတဲ့ယောဂီတူပဲမလား။ ရှုမှတ်ပြီးစားတာက ကျပ်တယ်။ ထမင်းတစ်လှတ်စားဖို့အတွက် အများကြီး ရှုမှတ်ပြီးမှ စားရတာ။ အဲဒီလိုပင်ပန်းတော့တော်ရုံနဲ့ မလုပ်ချင်ဘူး။ မလုပ်တော့ ဝိပဿနာဉာဏ်မရဘူးပေါ့။

မမြဲတဲ့သဘောတွေ၊ ဆင်းရဲတဲ့သဘောတွေ၊ အစိုးမရတဲ့ သဘောတွေကို စာအုပ်တွေထဲမှာတော့ ရေးထားတာပဲ။ ကိုယ်ပိုင်သိပါ့မလား။ ကိုယ်ပိုင်မသိရင် မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် မရဘူး။

အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တကို တကယ်သိရင် လေးမဂ်၊ လေးဖိုလ် မရရင်တောင်မှ တစ်မဂ်၊ တစ်ဖိုလ်လောက်တော့ ရနိုင်ပါတယ်။

သွားတာ၊ လာတာ၊ နေတာ၊ ထိုင်တာ၊ ကွေးတာ၊ ဆန့်တာ အကုန်ရှုမှတ်လို့ရှိရင် ပင်ပန်းတယ်။ အဲဒါတွေ အကုန်လုံးကို 'သတိ၊ ပညာ' နဲ့ လုပ်မှ ဉာဏ်ရတယ်။

ကွေးတာ၊ ဆန့်တာ ကို မှတ်ခါစမှာ တစ်ချက်မှတ် - တစ်ချက်သိ လောက်ကနေ မှတ်ပါများလို့ ဉာဏ်ဖြစ်လာတဲ့အခါ တစ်ချက်မှတ်ရင် - နှစ်ချက်၊ သုံးချက်လောက်သိလာတယ်။

အမှတ်တွေ တကယ်အားကောင်းလာရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အံ့ဩလောက်အောင် သိလာတယ်။ နောက်ကျတော့ စက်များသံပါတ်

ပေးထားသလို ဖြစ်လာပြီး - မှတ်စရာ အာရုံကို အထူးတလည်ကြောင့် ကျစိုက်ပြီး မှတ်စရာ မလိုတော့ဘူး၊ သူ့ဟာသူ စိတ်က အလုပ်လုပ်သွား တယ်။

ရှုမှတ်မှုမှာ အလေ့အကျင့်ရပြီးသား ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အထူး တိုက်တွန်းစရာမလိုပဲ သူ့ဘာသာသူ မှတ်ပြီးသား၊ မှတ်ပြီးသား ဖြစ်သွား တယ်။

စိတ်ကူးပေါ်တာကို စိတ်ကူးတိုင်း၊ စိတ်ကူးတိုင်း မှာ မြန်မြန် ဆန်ဆန်ရှုမှတ်နိုင်ရင် သတိ အားကောင်းလို့ပဲ။ အကြာကြီးစိတ်ကူးပြီး မှ မှတ်နိုင်ရင်တော့ သတိ အားမကောင်းသေးဘူး။  
သတိ အားကောင်းရင်၊ နိဗ္ဗာန်နဲ့နီးတယ်။  
အနေကျပ်ရင်၊ အသေချောင်တယ်။

x x x x x x x x x x x x

### စိတ်ကိုရှုမှတ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်

ယောဂီတို့ တရားထိုင်တဲ့အခါ တစ်နာရီလောက်ကြာရင် ဒုက္ခ ဝေဒနာ တွေပေါ်တတ်တယ်။

‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ ဖြစ်စေ၊ ‘ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်’ ဖြစ်စေ၊ ‘ပေါ်ရာ၊ ပေါ်ရာ’ ကို စူးစူးစိုက်စိုက်နဲ့ ကြိုးစားပြီး ရှုမှတ်နေတဲ့ အခါမှာ မှတ်စိတ်တွေ မဆက်အောင် စိတ်ကူးတွေ ခဏ၊ ခဏဝင်ပြီး ဖျက်တတ်တယ်။

စိတ်ကူးပေါ်တိုင်း လိုက်မှတ်လို့ရှိရင် မိမိရဲ့ စိတ်သဘောလေး တွေကို သိလာတယ်။ မိမိမှာ စိတ်ကောင်းတွေပဲရှိတယ်လို့ ထင်ခဲ့ပေမယ့် တရားအားထုတ်တဲ့အခါကျမှ မိမိမှာ လောဘစိတ်တွေ၊ ဒေါသစိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်နေပါလားလို့ သိလာတယ်။

ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရားကြီးက - စိတ်ကိုရှုမှတ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်လို့ ဆိုတယ်။

\*ယောဂီရဲ့ မဟာရန်သူဟာ စိတ်ကူးပဲ။

တရားစဉ်နဲ့ လုပ်ငန်းစဉ် ရောနေလို့ရှိရင် ယောဂီအဖို့ ပင်ပန်းသလောက် ခရီးမရောက်ဘူးဖြစ်တတ်တယ်။

တရားစဉ်ဆိုတာက - မြတ်စွာဘုရားဟောထားတဲ့ ပိဋကတ်သုံးပုံ ကို ပြန်ပြီး ဟောကြားထားတဲ့ တရားဒေသနာတွေပဲ။

ဝိပဿနာမှာတော့ တရားစဉ်ဆိုတာ အဓိကအားဖြင့်တော့ ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေ၊ အကြောင်းတွေ၊ အကျိုးတွေ၊ ဖြစ်ခြင်း၊ ဖျက်ခြင်းတွေ၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တတွေ၊ သဘာဝလက္ခဏာတွေ၊ သာမညလက္ခဏာတွေ စသည်အားဖြစ်ပေါ်လေ။ ဒါတွေဟာ နာကိုနာရမယ့်

တရားတွေ။

မြင်ရင်လည်း ဖြစ်ပျက်သွားတာပဲ၊ ကြားရင်လည်း ဖြစ်ပျက် သွားတာပဲ၊ နံရင်လည်း ဖြစ်ပျက်သွားတာပဲ၊ စားရင်လည်း ဖြစ်ပျက် သွားတာပဲ၊ အတိုက်ဓာတ်တွေ၊ အခံဓာတ်တွေ၊ အပွင့်ဓာတ်တွေ၊ အာယတနတွေ၊ ဝေဒနာကြောင့် တဏှာဖြစ်ပုံတွေ - များများနာထား ရင် များများဗဟုသုတဖြစ်တာပေါ့။

အဲဒီဗဟုသုတနဲ့ သိထားတဲ့ တရားစဉ်တွေက ဝိပဿနာ တရားအားထုတ်တဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်မှာ ဝင်လာတတ်တယ်။

ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေဟာဖြစ်ပြီး ပျက်တာပဲ၊ ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေ ဟာ အနိစ္စတရားတွေပဲ၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ မဟုတ် ဘူး။ ပေါ်လာတာက ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေပဲ၊ ရှုသိနေတာက နာမ်တရားပဲ၊ အဲဒီရုပ်၊ နာမ်တွေဟာပေါ်ပြီး ပျောက်သွားတာပဲ၊ ဖြစ်ပြီး ပျက်သွားတာပဲ၊ အကြောင်းကြောင့် အကျိုးဖြစ်တာတွေပဲလို့ တရား အားထုတ်ရင်းနဲ့ ဆင်ခြင်တာတွေ များတတ်တယ်။

ဒီအတိုင်းအသားလွတ်ကြီး ဆင်ခြင်တာတော့ မဟုတ်ဘူး။ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာ၊ ဝင်တာ၊ ထွက်တာ၊ နာတာ၊ ကျဉ်တာ၊ ကိုက်တာ၊ ခဲတာ စသည်ဖြင့် မှတ်ရင်းနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ သဘောတွေကို ကြည့် လိုက်၊ ဆင်ခြင်လိုက်နဲ့ ဝိပဿနာအားထုတ်နေသလိုပဲ။

ဝိပဿနာဆိုတာ - ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် ရှုမှတ်ရတယ်။

ဒါမှ 'ဘာဝနာမယဉာဏ်' ဖြစ်တယ်။

အခုဟာက ကိုယ်ကြားဘူးနားဝရှိထားတဲ့ ခန္ဓာ၊ အာယတန၊ ဓာတ်တွေကို ဆင်ခြင်နေတော့ အကုသိုလ်တော့ မဖြစ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာ ပေါ်နေတဲ့ ရုပ်သဘော၊ နာမ်သဘောတွေကို

ရှုမှတ်နေတာ မဟုတ်တဲ့အတွက် 'ဘာဝနာမယဉာဏ်' နေရာမှာ 'စိန္တာမယဉာဏ်' ဖြစ်သွားတယ်။

'စိန္တာမယ' ဆိုတာကြံစည်စဉ်းစားတာကိုပြောတာ။ ကြံစည်စဉ်းစားတာဟာ 'ဝိတက်' ပေါ့။ ကြံစည်စဉ်းစားမှုများသော ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး ဖြစ်သွားတယ်။

ကိုယ်ရထားတဲ့ ဗဟုသုတတွေကို ပြန်ဆင်ခြင်ပြီးတော့ ဒီအကြောင်းကြောင့် ဒီအကျိုးဖြစ်တာပဲ။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အစက ဒါပဲ၊ အလယ်က ဒါပဲ၊ အဆုံးကဒါပဲ။ ဒါကအနုလောမ၊ ဒါကပဋိလောမ၊ ပဋ္ဌာန်းနည်းအားဖြင့် ဒါကဟိတ်ခြောက်ပါး၊ ဒါကအာရုံတွေ၊ ဒါကအဓိပတိပစ္စည်း စသည်ဖြင့် ကိုယ်ရပြီးသားတွေကို ကျကျနနပြန်ပြီး ဆင်ခြင်တတ်တယ်။ အဲဒါကို ဆင်ခြင်မှုအားကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ခေါ်တယ်။

အဲဒီဆင်ခြင်တဲ့ တရားတွေကို အစီအစဉ်တကျ အများကြီး ဟောပြောတတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကိုတော့ တရားဟောကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် လို့ခေါ်တယ်။

အဲဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတွေဟာ တရားဆောင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မဟုတ် သေးဘူး။

တရားရှုမှတ်နေရင်း အဲဒီလို လျှောက်ပြီး ကြံစည်နေမယ်၊ တွေးတောနေမယ်ဆိုရင် ကြံစည်ခြင်းများတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ထဲပါသွားလိမ့် မယ်။

နာတာ၊ ကျဉ်တာ ကိုတော့ ရှုမှတ်နေတာပဲ။ ရှုမှတ်နေရင်းက ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေပဲ။ အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အကျိုးတွေပဲ။ ဖြစ်ပြီး ပျက်သွားတာပဲ။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တတရားတွေပဲလို့ တရားသဘော



တွေကို ဆင်ခြင်လိုက်၊ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြန်ကြည့်လိုက်နဲ့ ဟုတ်သလိုလိုပဲ။  
တော်ရုံတန်ရုံဆိုရင်ငြင်းလို့မရဘူး။

သဗ္ဗေသင်္ခါရာ အနိစ္စာ၊ သဗ္ဗေသင်္ခါရာဒုက္ခာ၊ သဗ္ဗေဓမ္မာ  
အနတ္တာ - ဆိုတာ စာပေထဲမှာရှိတာပဲ။

သဗ္ဗေသင်္ခါရာ - ခပ်သိမ်းသော ရုပ် နာမ် ဓမ္မသင်္ခါရ တရားတို့  
သည်။ အနိစ္စာ - အမြဲမရှိ။ ယဒါ - အကြင်အခါ၌။ ပညာယ -  
ဝိပဿနာဉာဏ်ပညာဖြင့်။ ပဿတိ - ရှုမြင်၏။

အထ - ထိုသို့မြင်သည်ရှိသော်။ ဒုက္ခေ - သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲ  
၌။ နိဗ္ဗိန္ဒတိ - ငြီးငွေ့လေတော့၏။ ဧသဓေသော - ဤသို့ငြီးငွေ့သော  
ဉာဏ်သည်။ ဝိသုဒ္ဓိယာ - မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ရကြောင်းပဲ။

သင်္ခါရ တရားတွေဟာ မမြဲဘူး။ အကြင်အခါ၌ ဝိပဿနာ  
ဉာဏ်ပညာဖြင့် ရှုမြင်၏။

\*ဝိပဿနာဉာဏ်ပညာဖြင့် လို့ဆိုတဲ့ 'ယဒါပညာပဿတိ'  
ဆိုတာကို မေ့ကျန်ခဲ့တတ်တယ်။

အခုခေတ် ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ဟောရုံ၊ နာရုံနဲ့ တန်းပြီး တရား  
မရဘူး။ ကိုယ်တိုင်အားထုတ်မှ တရားထူးရတယ်။

အခုခေတ်မှာ ဘာဖြစ်လို့ တရားအားထုတ်ရသလဲဆိုတော့  
အခုခေတ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်က ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့  
မတူတော့လို့ပါပဲ။ အခုခေတ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဉာဏ်ပညာကနည်းပြီး  
ကိလေသာကများတယ်။

ကိလေသာများပြီး အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ အားကြီးတော့ ဆင်ခြင်ရုံ  
လောက်နဲ့ တရားထူးမရနိုင်ဘူး။

မဆင်ခြင်ရဘူးလို့ မတားပါဘူး။ ဆင်ခြင်သင့်တဲ့အခါမှာ

ဆင်ခြင်ရပါတယ်။ သူ့အချိန်သူ့အခါနဲ့ ဆင်ခြင်ရမယ်။

တကယ်လက်တွေ့အလုပ်လုပ်တဲ့အခါကျတော့ ဆင်ခြင်တာ တွေ လျော့ရတယ်။ ဝိပဿနာတရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့်ကို ရှုမှတ်ရတယ်။ ဒါမှ မြန်မြန်ဆန်ဆန် 'သမာဓိ' ရတယ်။ သမာဓိရမှ 'ပညာ' ရနိုင်တယ်။

ဘာကြောင့် တရားအလုပ်လုပ်ပါလျက်သားနဲ့ တရားမရတာ လည်းဆိုတော့ ဆင်ခြင်တာတွေနဲ့ အချိန်ကုန်နေတာပဲ။ အဲဒီတော့ ထူးထူးခြားခြား ဘာမှဖြစ်မလာဘူး။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်ဟာ လယ်ပြင်မှာ ဆင်သွား သလို ထင်ရှားတယ်။ တရားအလုပ်ကို နည်းမှန်လမ်းမှန်နဲ့ လုပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ 'ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ' တွေဖြစ်တယ်။

ဆရာတော်ဘုရားကြီးတွေ ညွှန်ကြားထားတာက - ရှုမှတ် နေတဲ့အခါမှာ သရုပ်တွေမခွဲပါနဲ့၊ ဓာတ်တွေမခွဲပါနဲ့၊ မဆင်ခြင်ပါနဲ့၊ မတွေးပါနဲ့တဲ့။ ဒါဟာရှုမှတ်ဆဲအချိန်ကိုပြောတာ။

ရှုမှတ်နေတဲ့အခါမှာ တရားစာအုပ်ဖတ်ရင်တောင် အားထုတ် တဲ့အလုပ်မှာ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် မြန်မြန်ဆန်ဆန် တရားရချင်တယ်။ သံသရာကို တကယ်ကြောက်တယ်ဆိုရင် ဘုရား ညွှန်ကြားထားတဲ့အတိုင်း ပလိဗောဓ တွေကိုအကုန်စွန့်ရတယ်။

တော်ရုံတန်ရုံရောဂါဖြစ်ရင်တောင် ဆေးကုတာတော့ ကုတာ ပဲ။ ဒါပေမယ့် ဒီရောဂါအတွက် စိုးရိမ်မနေနဲ့၊ တရားအားထုတ်ရင်း သေချင်ရင် သေသွားပါစေဆိုတဲ့ စိတ်မျိုးထားရတယ်။

\*ကိုယ်နှင့် အသက်မငဲ့ကွက်၊ ရက်စက်နိုင်ရမည်။

တရားနဲ့ ပတ်သက်တာကို စိတ်ကူးရင်တောင် ဝိပဿနာ

ဉာဏ် မဖြစ်ဘူး။ ကိုယ်ဗဟုသုတရှိထားတဲ့တရားတွေကို လျှောက်ပြီး ဆင်ခြင်နေရင် ပစ္စက္ခရုပ်၊ နာမ်တွေရဲ့ ‘ပေါ်တာ - ပျောက်တာ’ တွေကို မသိနိုင်တော့ဘူး။

**\*စိတ်ကူးဟာ ယောဂီရဲ့ မဟာရန်သူပဲ။**

တရားကို ဆင်ခြင်ရုံနဲ့ တရားမရဘူးလို့ အကုန်လုံးကို မပြောရဲဘူး။ ရှေးတုန်းက အင်မတန်ဉာဏ်ထက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ထူး ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်တွေကတော့ တရားတော်တွေကို ဆင်ခြင်ရင်း ခန္ဓာကို ဉာဏ်လှည့်လိုက်လို့ တရားထူး၊ တရားမြတ်တွေ ရသွားကြတာမျိုးရှိတတ်ပါတယ်။

ကိုယ်က အဲဒီလို ဉာဏ်မထက်ဘူးဆိုရင် ‘ပေါ်ရာ၊ ပေါ်ရာ’ ပစ္စုပ္ပန်တည်တည်ကို ဘာမှအပိုမထည့်ပဲ ရိုးရိုးလေးရှုမှတ်တာ အကောင်းဆုံးပဲ။

အဲဒီလို ရှုမှတ်လို့ရှိရင် အရင်က သိထားတဲ့ ဗဟုသုတတွေကို ပိုပြီး သဘောပေါက်လာလိမ့်မည်။

ခန္ဓာငါးပါးဟာ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တတရား ဆိုတာကို တရားတွေလည်း နာထားရတယ်။ စာအုပ်တွေလည်း ဖတ်ထားရတယ်။ အဲဒီလို ဖတ်လို့သိတာထက် တရားအားထုတ်လို့သိတဲ့အသိက ပိုပြီး ကျယ်ပြန့်နက်ရှိုင်းတယ်။ စာအုပ်ထဲမှာ မပါတဲ့ဟာတွေတောင် သိတယ်။

ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေလို့ပြောနေတာဟာ ‘ပညတ်’၊ ဖောက်ပြန်တဲ့ သဘောလေးကမှ ‘ပရမတ်’ ဆိုတာကို ကိုယ်တွေ့ထင်ထင်ရှားရှား သိလာတယ်။

ပူတဲ့သဘောလေးတွေ၊ အေးတဲ့သဘောလေးတွေ၊ တောင့်တဲ့ သဘောလေးတွေ၊ တင်းတဲ့သဘောလေးတွေ ကို ‘ရုပ်၊ နာမ်’ လို့

မပြောတတ်သော်လည်း အဲဒီသဘောဆိုက်ရင် ဝိပဿနာဉာဏ် စဖြစ်တယ်။

‘သဘော’ ဆိုတာက အကောင်အထည်မရှိဘူး။ ပုံသဏ္ဍာန် မရှိဘူး။

သဒ္ဓါတရားနဲ့ ကြိုးစားပြီး မှတ်ရင် ‘သတိ’ တွေအားကောင်း လာတယ်။ ‘သမာဓိ’ တွေ အားကောင်းလာတယ်။ အဲဒီလို သတိအား၊ သမာဓိအား တွေကောင်းလာရင် မှတ်ရင်းနဲ့ ပရမတ်သဘောကို သိ လာတယ်။

အခုယောဂီတို့ကိုယ်တိုင် မှတ်ရင်းနဲ့ အများဆုံးသိနေတာက စိတ်ကူးနဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေကို သိနေတာက များတယ်။

တရားအားထုတ်ပေမယ့် အမှတ်မဆက်လို့ စိတ်ကူးတွေ နောက် ပါသွားတာ။ ဒုက္ခဝေဒနာတက်လာတာတောင် စိတ်ကူးက ဝင်နေသေးတာပဲ။

တကယ်သာအမှတ်ဆက်ရင် ‘ဝီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ’ ကောင်းကောင်း ဖြစ်ရမယ်။

အတွေ့အကြုံနည်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က အပြင်ကိုစိတ်ကူးတာ များ တယ်။

တရားရှုမှတ်မှုများတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ အပြင်ကိုတော့ စိတ် သိပ်မရောက်ဘူး။ ကိုယ့်တရားနဲ့ ကိုယ် တွေးနေတတ်တယ်။

အနိစ္စတွေပဲ၊ ဒုက္ခတွေပဲ၊ ဖြစ်ပြီး ပျက်သွားတာပဲ၊ မမြဲတဲ့ သဘောတရားတွေပဲလို့ လျှောက်တွေးနေတော့ အခုနာနေတဲ့ သဘော၊ အခုပေါ်နေတဲ့ သဘောကို မရှုနိုင်တော့ဘူး။ တွေးတာတွေ က များနေတယ်။

တချို့ကျတော့ နာတာကိုတော့ သိပါတယ်။ ဒုက္ခပဲသိတယ်။ အန်စွတို့၊ အနတ္တတို့ မသိဘူး။ ဒီနာတာကြီးက ဘယ်တော့ချုပ်ပုံ၊ မလဲလို့ တွေးနေတတ်တယ်။

အဲဒီလို တွေးတာတွေဟာ ရသင့်ရထိုက်တဲ့ ဉာဏ်ပညာ အတွက် အဟန့်အတားဖြစ်သွားတယ်။ ဒါတွေဟာ အရေးကြီးလို့ ဦးဇင်းက ခဏ၊ ခဏ ထည့်ပြောနေတာ။ လုပ်ပါလျက်သားနဲ့ မရမှာ စိုးလို့။ ရသင့်ရထိုက်တာတွေကို ရဖို့အတွက် ရှုနည်း၊ မှတ်နည်းက အရေးကြီးတယ်။

စိတ်မကူးနဲ့ဆိုပြီး တားလို့မရဘူး။ ပုထုဇဉ်ဆိုတာ စိတ်ကူး မှာပဲ။ စိတ်ကူးမှန်းသိရင် မှတ်ဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။

တရားမှတ်နေတဲ့ အချိန်မဟုတ်ရင် ဆင်ခြင်လို့ရတယ်။ စိတ် ကူးလို့ရတယ်။ တရားရှုမှတ်နေချိန်မှာ မဆင်ခြင်ပါနဲ့၊ စိတ်မကူးပါနဲ့။

**\*စိတ်ကူးပေါ်လာရင် အဲဒီစိတ်ကူးကို ရှုမှတ်ပါ။**

အဲဒီလို စိတ်ကူးကို ရှုမှတ်လိုက်တဲ့အတွက် ပေါ်လာတဲ့ စိတ် ကူးကို ပယ်ပြီးသားဖြစ်သွားတယ်။ စိတ်ကူးနဲ့အတူတွဲပြီး ပါလာတဲ့ 'ကိလေသာ' တွေကိုပါ ပယ်ပြီးသားဖြစ်သွားတယ်။

တရားရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ ရိုးရိုးလေးသာမှတ်ပါ။

နာရင် - 'နာတယ်၊ နာတယ်' လို့ မှတ်နေရုံပဲ။ နာတာကို ဒုက္ခတရားလို့ ဆင်ခြင်တာနဲ့၊ နာတာကို 'နာတယ်၊ နာတယ်' လို့ မှတ်တာနဲ့ မတူဘူး။

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ ဒုက္ခတရားတွေလို့ ဘုရားဟောထားတာပဲ။ ဒုက္ခလို့ ဆင်ခြင်တာမှန်ပါတယ်။ ဒုက္ခတွေပဲလို့ ကိုယ်ကသိမ်းကြုံးပြီး နှလုံးသွင်းလိုက်တော့ - မှန်တော့မှန်တယ်။ အသေးစိတ်မသိတော့ဘူး။

‘နာတယ်၊ နာတယ်’ လို့ စိတ်အေးအေးထားပြီး စိုက်မှတ်  
ကြည့်ပါ။ အဲဒီနာတာဟာ တစ်နေရာထဲနာတာဟုတ်ရဲ့လား။ နာတဲ့  
နေရာလေးတွေ ပြောင်းပြီး နာနေတာကို မှတ်တဲ့သူမှ သိရတာ။

‘နာတယ်’ လို့မှတ်တာဟာ ‘ဆင်းရဲတာ’ ကို သိနေတာနဲ့ အတူ  
တူပဲ။

စိတ်ကို အေးအေးထားပြီးပေါ်တဲ့အတိုင်း ရှုမှတ်ပါ။ စိတ်  
မအေးရင် အဆိုအပေါ်မှာ သွားတင်နေတတ်တယ်။ အဆိုပေါ်မှာ  
သွားတင်နေတဲ့အခါကျတော့ နာတဲ့ဆီကို စိတ်မရောက်တော့ဘူး။  
ဆိုတော့ ဆိုနေတာပဲ။ နာတာကိုလည်း သိနေတာပဲ။ ဒါပေမယ့်လို့  
နာတာနဲ့၊ သိတာနဲ့ ကပ်မနေဘူး။ ကွာနေတယ်။

နာတာနဲ့၊ သိတာနဲ့ ကွာနေတော့ စိတ်ကူးက ခဏ၊ ခဏ  
ဝင်တယ်။

‘သမာဓိ’ အထိုက်အလျောက် ရလာရင် ပုံသဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုး  
နိမိတ်တွေပေါ်တတ်တယ်။ ပေါ်လာတဲ့ အဲဒီပုံသဏ္ဍာန်တွေကို သွားပြီး  
စိတ်ဝင်စားနေရင် နာတဲ့သဘောကို သေသေချာချာမသိတော့ဘူး  
ဖြစ်သွားတတ်တယ်။

နာတာကိုသိပေမယ့် နာတဲ့သဘောလေးတွေ ‘ပြောင်း၊  
ပြောင်း’ သွားတာကို မသိတော့ဘူး။

နာတဲ့နေရာလေးတွေ ရွေ့တာရှိတယ်။ တိုးပြီးနာတာရှိတယ်။  
နာရာကနေ ပူတာရှိတယ်။ နာရာကနေ စူးတာရှိတယ်။ ဒူးခေါင်းမှာ  
နာနေရာကနေ ပေါင်ရင်းမှာရွေ့ပြီး နာတာရှိတယ်။ ဒူးခေါင်းကနေ  
ခြေဖျားအထိ တဆက်တည်းကြီး နာတာရှိတယ်။ နာတဲ့အချင်းအရာ  
တွေ အများကြီးပဲရှိတယ်။

နာတာတွေကို အနိစ္စတွေပဲ၊ ဒုက္ခတွေပဲလို့ ဆင်ခြင်နေရင် မမှန်ဘူးလား။ မှန်ပေမယ့်လို့ အနိစ္စကို သေသေချာချာ မသိနိုင်ဘူး။ အနိစ္စအချင်းအရာကို (၁၀) ချက်လောက် သိနိုင်တဲ့နေရာမှာ (၃) ချက်လောက်နဲ့ ပြီးသွားတယ်။ ဒုက္ခကို ရင်ထဲမှာ နက်နက်နဲနဲသိရမယ့် နေရာမှာ ဗဟုသုတလောက်နဲ့ ပြီးသွားတယ်။

တကယ်ဒုက္ခကို စိုက်ကြည့်ပြီး မြင်လာလို့ရှိရင် ဒီဒုက္ခသဘော ကို သေသေချာချာခံစားရတယ်။ သေခါနီးမှာ ဒုက္ခတွေကို ဘယ် လောက်ထိအောင် ခံစားရမယ်ဆိုတဲ့အထိ ရင်ထဲမှာ ပေါ်လာတယ်။

ဒုက္ခကိုသိလေ၊ သံသရာကြီးကို ပြီးငွေ့လေပဲ။

ဒုက္ခကိုသိလေ၊ ခန္ဓာကြီးကို ကြောက်လာလေပဲ။

ဒီဒုက္ခဝေဒနာဟာ အမြဲတမ်းကြီးနာနေတာ မဟုတ်ဘူး။ ‘တိုး လာလိုက်၊ လျော့သွားလိုက်’၊ ‘တိုးလာလိုက်၊ လျော့သွားလိုက်’။ ဒါက ပထမ စမှတ်ခါစ သမာဓိ အနည်းငယ် ရလာတဲ့အခါမှာ ဝေဒနာကို မှတ်နိုင်လာတဲ့ အပိုင်းပေါ့။

နောက်ပိုင်း အမှတ်စိပ် လာတဲ့အခါကျတော့ သမာဓိက ဝေဒနာကို လွှမ်းမိုးသွားပြီး ‘တစ်ချက်မှတ် - တစ်ချက်ပျောက်’၊ ‘တစ် ချက်မှတ်-တစ်ချက်ပျောက်’။

အဲဒီအခါကျတော့ နာတာ၊ ကျဉ်တာ၊ ကိုက်တာ၊ ခဲတာကို သိတာထက် - ကုန်ကုန်သွားတာ၊ ပျောက်ပျောက်သွားတာ ပိုထင်ရှား လာတယ်။

နာတယ်လို့ မှတ်လိုက်တာလေးနဲ့ - ပျောက်သွားတာလေးနဲ့။

နောက်တစ်ခါ - ‘နာတယ်၊ မှတ်လိုက်တယ်၊ ပျောက်သွား တယ်’။

မချိမဆန့်နာတာတွေဟာ 'သတိ' အားကောင်းလာတော့ -  
အဲဒီနာတာကို မှတ်လို့ကောင်းနေတယ်။

အဲဒီအချိန်မှာ 'သမာဓိ' လည်းရတယ်။ လောဘ၊ ဒေါသ  
စတဲ့ ကိလေသာတွေလည်း ဝင်ခွင့်မရတော့ဘူး။

နာတာကို 'နာတယ်' လို့ ရိုးရိုးကလေးမှတ်တော့ ခန္ဓာသဘော  
အမှန်ကို ပိုသိတယ်။

ဒုက္ခတွေပဲလို့ ဆင်ခြင်တဲ့သူဟာ ဘာမှမဆင်ခြင်တဲ့သူထက်  
တော့ အများကြီးသာတယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ ဒုက္ခကို ထိထိမိမိမသိဘူး။

ဆင်ခြင်မှုကိုလျော့ပြီးတော့ မှတ်စရာအာရုံကို စိုက်မှတ်လို့  
ရှိရင် သိစရာတွေအများကြီးကို ပိုသိလာတယ်။ ဆင်ခြင်တာက ဖုံးလွှမ်း  
သွားရင် အဲဒီသိသင့် သိထိုက်တာတွေကို မသိတော့ဘူး။ သိတာက  
ဉာဏ်ပညာ ဆိုတော့ မသိဘူးဖြစ်သွားတဲ့အခါ ဉာဏ်ပညာပါ လျော့  
နည်းသွားတယ်။ မသိတာဟာ အဝိဇ္ဇာပဲ။

သဒ္ဓါတရားနဲ့ ရိပ်သာတွေ ခဏ၊ ခဏဝင်ပြီး အပင်ပန်းခံ  
တရားအားထုတ်ပေမယ့် တရားစဉ်နဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်ရောနေတော့ -  
လုပ်ငန်းစဉ်မှာ တရားစဉ်က လာပြီးလွှမ်းမိုးသွားတယ်။

ဆင်ခြင်တယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ လုံးလုံးမထိုင်ဘဲ ဆင်ခြင်တာ  
မဟုတ်ဘူး။ ထိုင်ရင်းနဲ့ ဆင်ခြင်နေတာ။ ကိုယ်လုပ်နေတာက မဂ်ဉာဏ်၊  
ဖိုလ်ဉာဏ်ရနိုင်ပါလျက်သားနဲ့ ဆင်ခြင်တဲ့ဉာဏ်လောက်နဲ့ ပြီးသွား  
တယ်။ အဲဒါလုပ်ငန်းစဉ်နဲ့ တရားစဉ်ရောသွားလို့ပဲ။

ဒါကြောင့်မို့လို့ လုပ်ငန်းစဉ်လုပ်တဲ့အခါမှာ ဆင်ခြင်တာတွေ  
ကို မှတ်ပစ်ပါ။ ဘာကိုမှ မဆင်ခြင်ပါနဲ့။

ဘူတံဘူတတော - ဖြစ်နေတာကို ရိုးရိုးကလေးရှုမှတ်ပါ။



ရိုးရိုးကလေးရှုမှတ်တဲ့အခါကျတော့ သိစရာတွေပိုသိတယ်။  
'သတိ၊ သမာဓိ' အားတွေလည်း ကောင်းတယ်။ အဲဒီ 'သမာဓိ' ကြောင့်  
'ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ' တွေ ထင်ထင်ရှားရှားဖြစ်တယ်။

နာတာ ကို မှတ်ရင်းနဲ့ကို 'ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ' ဖြစ်တယ်။ နာတာ  
ကို စူးစိုက်ပြီး သေသေချာချာမှတ်နိုင်ရင်ပြောတာ။

နာတာကလည်း နာတာပဲ။ မှတ်နေရင်းနဲ့ နာတာမှ တဆတ်  
ဆတ်တုန်အောင်နာတာ ကို တွေ့ရတတ်တယ်။ နာလိုက်တာမှ ပဲ့ကျ  
တော့မယ့်အတိုင်း၊ ပေါက်ကွဲထွက်တော့မယ့်အတိုင်းကို နာတာ။

ခြေထောက်များ ထပ်ထားလို့ရှိရင် အရိုးကို ခြေမျက်စိက  
သွားထိပြီးတော့ ကျောက်ပျဉ်ပေါ်မှာ တင်ကြိတ်သလို နာတယ်။ အဲဒီ  
လို နာနေတဲ့ကြားထဲက ဝါယောက ဖောက်ပြန်ပြီး တဆတ်ဆတ်နဲ့  
လှုပ်တယ်။ နာပါတယ်ဆိုကာမှ ငြိမ်မနေဘူး၊ ပိုနာတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့  
သဘောကိုပြောတာ။

'နာတယ်၊ နာတယ်' လို့မှတ်လေ ရင်ထဲမှာ နှင့်အောင်နာလေ  
ပဲ။ ဒါပေမယ့် ဘာမှမဆင်ခြင်ပဲ အမှတ်ဆက်နေလို့ 'ခဏိကသမာဓိ'  
တွေရလာရင် ပိုပြီး သည်းညည်းခံရှုမှတ်နိုင်တယ်။

'သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ' လို့ ဘုရားဟောထားတာ။

'သမာဓိ' ဟာ အရေးကြီးတယ်။

အမှုမဲ့ အမှတ်မဲ့ဆိုရင် 'ပညာ' နဲ့သိရင်ပြီးတာပဲလို့ ပေါ့ပေါ့  
ဆဆယူတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် တစ်ချို့ဂိုဏ်းတွေက သိပြီးတာပဲ လို့  
လုပ်ပစ်လိုက်တာ။

နဂိုဒုက္ခ ရှိပြီးသားပဲ။ အပိုဒုက္ခ ရှာမနေနဲ့လို့ ပြောတာတွေလည်း  
ရှိတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ဒုက္ခမှန်းသိလျက်နဲ့ ဘာဖြစ်လို့ ဒုက္ခထပ်

ရှာတာလဲ၊ ထိုင်ရင်နာမှာပေါ့တဲ့။

မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ဆိုတာ ချိုက်ကနဲဆိုရတာပဲ။ ဆေးလိပ်  
သောက်ရင်းတောင် မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ရနိုင်တယ်လို့ဆိုတဲ့ သူတွေ  
လည်းရှိတယ်။

ဝိပဿနာဆိုတာ သူဖော်ပြတာကို ဖြစ်တဲ့အတိုင်း ရိုးရိုးကလေး  
မှတ်နေရုံပဲ။ သာမန်လူတွေ အလုပ်လုပ်ဖို့အတွက် မဟာစည်ဆရာ  
တော်ဘုရားကြီးရဲ့ နည်းကဆွဲခေါ်သွားသလိုပဲ။ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်  
အထိကို ဆွဲခေါ်သွားသလို ပါသွားတယ်။

ပြောသလိုလုပ်ဖို့ပဲလို့တယ်။

ပြောတဲ့အတိုင်း မလုပ်ဘဲ ကိုယ်ဗဟုသုတရှိတာတွေနဲ့ ရောပြီး  
လုပ်နေရင်တော့ လည်ပြီးကြာနေမှာပဲ။ အဲဒီတော့ တရားတွေ အား  
ထုတ်နေပေမယ့် ရသင့်ရထိုက်လျက်သားနဲ့ မရတော့ဘူး။

ဆရာတော်ဘုရားကြီးတွေရဲ့ ဉာဏ်နဲ့ မိမိတို့ဉာဏ်တူပါ့မလား။  
ကိုယ်ကမလိုက်နိုင်ဘူးဆိုရင်တော့ အခြေခံကစတက်ရမယ်။ နောက်  
ပိုင်းတရားတကယ်ရသွားရင်တော့ ဆရာတော်ကြီးတွေ ဟောတဲ့  
အပျက်တွေကို လိုက်လို့ရတယ်။ ဆရာတော်ဘုရားကြီးတွေက စေတနာ  
အပြည့်နဲ့ တကယ်ရစေချင်လို့ ဟောတာ၊ ရဖို့မရဖို့ကျတော့ ကိုယ့်  
ဉာဏ်အဆင့်နဲ့ ကိုယ်ချင့်ချိန်တတ်ဖို့ လိုတယ်။

သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ် လောက်ရောက်သွားပြီဆိုရင် ဘယ်သူ  
ဟောတဲ့တရားပဲဖြစ်ဖြစ် အကုန်သဘောပေါက်သွားတာပဲ။ ကိုယ်တိုင်  
ရောက်ရင် ကိုယ်တိုင်သိတာပဲ။ မှန်တဲ့တရား ကိုလည်း မှန်တယ်ဆို  
တာ သိတယ်၊ မှားတဲ့တရား ကိုလည်း မှားတယ်လို့သိတယ်။

ကိုယ်က ဉာဏ်သိပ်မရောက်သေးဘူးဆိုလို့ရှိရင် ကျေးဇူး

တော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း -

ဖြစ်နေတာကို ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း၊ အရှိကိုအရှိအတိုင်း၊ ပေါ်တာကိုပေါ်တဲ့အတိုင်း ရိုးရိုးလေးမှတ်သွားလို့ရှိရင် - ‘ခဏိကသမာဓိ’ အားကောင်းလာတယ်။

‘ခဏိကသမာဓိ’ အားကောင်းရင် တရားအားထုတ်ရတာ ပျော်လာတယ်။ ‘ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ’ တွေဖြစ်လာတယ်။

‘ပေါ်ရာ၊ ပေါ်ရာ’ ကို ရိုးရိုးလေးမှတ်ပါ။ ရိုးရိုးကလေးမှတ်နေရင် ‘သမာဓိ’ အားကောင်းလာတယ်။

တချို့စာမတတ် ပေမတတ်နဲ့ အားထုတ်တာ ခဏကလေးနဲ့ တရားရတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ တရားရသလဲဆိုတော့ - စာမတတ်တဲ့ သူကပြောတဲ့အတိုင်းလုပ်တယ်။ ဗဟုသုတနဲ့ သိနေတဲ့တရားတွေကို ဆင်ခြင်တာမျိုးမရှိဘူး။ သူတို့က မဆင်ခြင်လို့ တရားရမြန်တာ။

တရားရသွားတဲ့ ကိုရင်ကလေးတွေများ တရားလျှောက်တာ အင်မတန်အားရစရာကောင်းတယ်။ ဦးဇင်းရှေ့မှာပဲ ဖိုလ်ဝင်စားပုံကို ကြွားဝါချင်စိတ်မပါပဲ ရိုးရိုးလေးလျှောက်သွားတာ ကိုယ်တိုင်ကြားခဲ့ရတယ်။ ဒီကိုရင်လေးတွေဟာ ဘာစာမှသင်ဖူးသေးကာ မဟုတ်ဘူး။ ဘာမှသွယ်ဝိုက်ပြီး လျှောက်တာမဟုတ်ဘူး။ ဖြစ်တဲ့အတိုင်း လျှောက်တာ။

‘ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာ’ မှတ်ပါဆိုရင် မှတ်တာပဲ။ ‘ဖောင်းတာ’ ချည်းပဲ - (၂) ချက်ဆင့်ပြီး မှတ်လို့ရတယ်။ (၃) ချက်ဆင့်ပြီး မှတ်လို့ရတယ်။ တချို့ (၄) ချက်ဆင့်ပြီး မှတ်လို့ရတယ်။ (၅) ချက်ဆင့်ပြီး မှတ်လို့ရတယ်။

ပြောတဲ့အတိုင်းလုပ်တယ်။ ဘာမှ မဆင်ခြင်ဘူး။

လူကြီးတွေကျတော့ ကိုယ်ရထားတဲ့ ဗဟုသုတနဲ့ ရောမွှေ  
နှောက်ပြီးတော့ ဆင်ခြင်နေရော။ သရုပ်မခွဲပါနဲ့၊ မဆင်ခြင်ပါနဲ့လို့  
ခဏ၊ ခဏပြောပေမယ့်လို့ ဆင်ခြင်နေကြတယ်။

ဆင်ခြင်တဲ့သူဟာ တရားရသလိုလို၊ မရသလိုလိုနဲ့ လုံးလည်  
လိုက်ပြီး အချိန်တွေ ကုန်နေတတ်တယ်။ တကယ်ထူးခြားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်  
တွေကို သွားမေးကြည့်ပါ။ ဘဝပြောင်းသွားပြီလို့ကို သိသွားတာ။

မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးနဲ့တကွ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ  
တွေကို ကျေးဇူးတင်လို့ကို မဆုံးနိုင်ဘူး။ ကိုယ်ဖြစ်တာနဲ့ ဟောတာ  
တွေနဲ့ အကုန်တိုက်ဆိုင်နေတာကို တွေ့ရတယ်။

ဘုရားဟောတဲ့တရားဆိုတာ ဟိုလိုသည်လိုနဲ့ မထူးခြားတဲ့  
တရားမျိုးမဟုတ်ဘူး။ တကယ်လုပ်ရင် တကယ်ထူးခြားတာကို တွေ့  
ရတယ်။ ပထမပိုင်းတော့ နည်းနည်းဆင်းရဲပေမယ့် နောက်ပိုင်းကျ  
တော့ တကယ်ထူးခြားတယ်။

တရားထိုင်ရင်း ‘သမာဓိ’ အားကောင်းလာရင် - ထိုင်နေရင်းနဲ့  
ကောင်းကင်ပေါ်တက်သွား၊ ထိုင်နေရင်းနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်က နှစ်ကိုယ်၊  
သုံးကိုယ်ကွဲ၊ ခန္ဓာကိုယ်က အကြီးကြီးဖြစ်ပြီး ဓမ္မာရုံမဆန်းအောင်  
ဖြစ်နေ၊ နောက်တစ်ခါပြန်ပိန်ပြီး တုတ်ချောင်းလောက်ဖြစ်သွား၊  
ဓာတ်လှေကားစီးရသလို အောက်ကို ကျ၊ ကျသွားနဲ့ ဖြစ်နေတတ်  
တယ်။

ဒါတွေဟာ ‘သမာဓိ’ သဘောတွေပဲ။ မဂ်တွေ၊ ဖိုလ်တွေကို  
ပြောနေတာ မဟုတ်ဘူး။ ‘သမာဓိ’ ရလာရင် အဲဒီလို ထူးထူးဆန်းဆန်း  
တွေဖြစ်တယ်။

တရားသဘောဟာ ထူးခြားတယ်ဆိုတာကို သိစေချင်လို့

ယောဂီတို့ကို ဒါတွေထည့်ပြောနေတာ။ မှန်မှန်မှားမှားညောင်နာနာ တရားအသိမျိုးမဟုတ်ဘူး။

တချို့ဆိုရင် စင်္ကြံလျှောက်မှတ်ရင်းနဲ့ မြေကြီးတွေက လှိုင်း လုံးကြီးတွေလို ဖြစ်နေတယ်။ မြေပြင်ကြီးက စောင်းလိုက် နိမ့်လိုက်နဲ့ ဖြစ်နေလို့ လမ်းလျှောက်တာတောင် ခဏရပ်ထားရတယ်။ လဲသွားမှာ စိုးလို့။

မြေကြီးက ဘာကြောင့် လှိုင်းကြီးတွေလို ဖြစ်ရတာလည်း ဆိုတော့ - 'သမာဓိ' သဘောတွေကြောင့် ဖြစ်တာ။

တရားအားထုတ်တဲ့ ယောဂီတွေအနေနဲ့ တရားအားထုတ် ရတာ ဘာမှလည်း အကြောင်းမထူးဘူး။ နာတာနဲ့ပဲပြီးနေတာပဲ။ စာအုပ်ဖတ်တာကမှ အများကြီးသိရသေးတယ် ဆိုပြီး တကယ်ရသင့် ရထိုက်တဲ့ တရားကို ပေါ့သွားမှာ စိုးလို့ ဒီလို ထူးခြားတဲ့ 'သမာဓိ' သဘောတွေကို ပြောရတာ။

'ခဏိကသမာဓိ' အားကောင်းလာလို့ရှိရင် 'သမာဓိ' အရသာ တွေ ပေါ်လာတယ်။

'သမာဓိ' အရသာဆိုတာ - ထိုင်ရင်း နဲ့လည်း အရသာရှိ တယ်။ မတ်တပ်ရပ်ရင်း နဲ့လည်း အရသာရှိတယ်။ စင်္ကြံလျှောက်ရင်း လည်း အရသာရှိတယ်။

ဒီလိုသိအောင် - စိတ်ကူးတွေကို မှတ်ပါ။ သရုပ်မခွဲပါနဲ့၊ ဓာတ်မခွဲပါနဲ့။

ခန္ဓာတွေ၊ အာယတနတွေ၊ ဓာတ်တွေ၊ သစ္စာတွေ - ခွဲနေလို့ ရှိရင် တော်ရုံနဲ့ တရားမတက်တော့ဘူး။

ခန္ဓာ၊ အာယတန၊ ဓာတ်၊ သစ္စာ တွေကို မသင်ရဘူးမဟုတ်

ပါဘူး။ တရားအားမထုတ်တဲ့ အချိန်တွေမှာ သင်ယူပါ။ သင်နိုင်လေ  
ကောင်းလေပဲ။ တရားအားထုတ်နေတဲ့ အချိန်အခါမှာ အဲဒါတွေကို  
ဓာတ်မခွဲပါနဲ့။

ဒါက ခန္ဓာ လို့ ခေါ်တယ်။ ဒါက အာယတနသဘောပဲ။  
ဒါက ပထဝီပဲ။ ဒါက တေဇော ပဲ။ ဒါက ဝါယော ပဲ။ ဒါက စေတနာ  
ပဲ။ ဒါက သဒ္ဓါ ပဲ။ ဒါက သတိ ပဲ။ ဒါက အလောဘ ပဲ။ အဲဒီလို  
ကိုယ်သိထားတဲ့ ဗဟုသုတတွေကို လျှောက်ဆင်ခြင်နေရင် - ပစ္စုပ္ပန်  
မှာ ပေါ်လာတဲ့ ရုပ်၊ နာမ်ကို မမှတ်နိုင်တော့ဘူး။

မှတ်တယ် ဆိုတာ - သိအောင်လုပ်တာ။ တရားရှုမှတ်တဲ့  
အချိန်မှာ ဆင်ခြင်နေလို့ရှိရင် ပစ္စုပ္ပန်ဖြစ်ဆဲ ရုပ်၊ နာမ်ကို မသိတော့  
ဘူး။

လက်တွေ့လုပ်ငန်းမှာ - 'ပေါ်ရာ' ကို ရှုမှတ်နိုင်ဖို့ အရေးကြီး  
တယ်။

\*ပေါ်လာတဲ့ 'အာရုံ' နဲ့ 'မှတ်စိတ်' အံ့ကိုက်ကျသွားဖို့ အရေး  
ကြီးတယ်။

စိတ်အားစိုက်၊ ချိန်သားကိုက် ဆိုတဲ့အတိုင်း - စိတ်အား  
ကလည်း စိုက်ရတယ်။ 'အာရုံ' နဲ့ 'မှတ်စိတ်' အံ့ကိုက်ကျအောင်လည်း  
'သတိ' နဲ့ ချိန်ရွယ်ပေးရတယ်။

နာတယ်ဆိုရင် နာတဲ့အပေါ်ကို ရိုးရိုးကလေးနဲ့ 'နာတယ်၊  
နာတယ်' လို့ စိတ်ရှည်ရှည်ထားပြီး ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့ မှတ်နေရင်  
'သတိ၊ ပညာ' ပါတယ်။ အဲဒီအချိန် သေရင် အပါယ်မကျဘူး။ ဝေါ  
ဟာဖြစ်တဲ့ အဆိုတွေက အဓိကမဟုတ်ဘူး။ 'သတိ၊ ပညာ' ပါဖို့  
အရေးကြီးတယ်။

‘သတိ၊ ပညာ’ ဆိုတာက - ဣန္ဒြေတွေ၊ ဗိုလ်တွေပဲ။  
အဲဒါဟာ ဗောဓိပက္ခိယတရား (၃၇) ပါး ထဲ အကုန်ပါတယ်။

မဂ္ဂင် (၈) ပါး ထဲမှာလည်း ပါတာပဲ။

‘သတိ’ ဆိုတာ - စူးစိုက်တဲ့သဘော။

‘ပညာ’ ဆိုတာက - အရှိကိုအရှိအတိုင်းသိတာ။

နာတာလေးပေါ်လာရင် - နာတာကိုသိတယ်။ အဲဒါဟာ

‘ပညာ’ ပဲ။

နာတယ်ဆိုတာဟာ နာတဲ့သဘော လေးပဲရှိတယ်။ ခေါင်း  
လည်းမဟုတ်ဘူး။ ခါးလည်းမဟုတ်ဘူး။ တင်ပါးလည်း မဟုတ်ဘူး။  
ကျောကုန်းလည်း မဟုတ်ဘူး။ ပေါင်လည်းမဟုတ်ဘူး။

နာတဲ့သဘောရယ်၊ မှတ်သိတဲ့ သဘောရယ်။

အဲဒီနာတဲ့သဘောရယ်၊ မှတ်သိတဲ့သဘောရယ် နှစ်ခုတွဲပြီး  
နာတာကို မှတ်နေရင်း တချို့က - ပြောင်း၊ ပြောင်းသွားတာ ထင်ရှား  
တယ်။ တချို့က - နှိပ်စက်တာထင်ရှားတယ်။ တချို့ကျတော့ - အစိုး  
မရတဲ့ သဘောထင်ရှားတယ်။ တစ်ခုထင်ရှားရင် အကုန်ပါတယ်။

‘နာတယ်၊ နာတယ်၊ နာတယ်’ မှတ်ရင်းက နှိပ်စက်တဲ့  
သဘော၊ ဆင်းရဲတဲ့သဘော ကို မြင်အောင်ကြည့်ပါ။

မှတ်လည်း မှတ်ရမယ်၊ ကြည့်လည်း ကြည့်ရမယ်။

ဆိုနေရုံနဲ့ မပြီးဘူး။ အမှတ်လေးနဲ့ဆိုနေတာက ‘သတိ’  
မပြတ်အောင် ဆိုပေးရတာ။ အဓိက၊ က ‘ပညာ’ ရအောင် လုပ်ရမှာ။

ဒါပေမယ့် ‘သတိ’ မပါဘဲ ‘ပညာ’ မရဘူး။ ‘သတိ’ မပါရင်  
ဆင်ခြင်တာတွေ ဖြစ်ကုန်ရော။

‘သတိ’ နဲ့ ပေါ်လာတာကို စူးစိုက်မှတ်ပါ။

‘နာတယ်၊ နာတယ်၊ နာတယ်’ မှတ်တဲ့အခါကျတော့ အဲဒီ နာတာလေးက ရှေ့နဲ့ နောက်နဲ့ကွဲပြီးတော့ ပြောင်း၊ ပြောင်းပြီး နာတာ တွေရှိတယ်။ နာတာကနေ တိုးပြီးတော့ ရွှေ့သွားတာတွေရှိတယ်။ နာတာကနေ စူးတက်လာတာတွေရှိတယ်။ နာတာကနေ လှုပ်၊ လှုပ်၊ လှုပ်၊ လှုပ် ဖြစ်လာတာတွေရှိတယ်။ ဒါတွေဟာ နာတာကို စိုက်မှတ် ရင်သိနိုင်တယ်။

အဲဒါပြောင်းလဲနေတဲ့ ‘အနိစ္စ’ တွေပေါ့။ ပြောင်းလဲနေတာ တွေဟာ ‘အနိစ္စ’ တွေပဲ။

တစ်ခါတလေမှာ နာလည်းနာတယ်၊ ပူလည်းပူတယ်၊ ကိုက် လည်းကိုက်တယ်၊ စူးလည်းစူးတယ်၊ အောင့်လည်းအောင့်တယ်။ မှတ် စရာတွေအများကြီးကို ဘယ်လိုလုပ်ပြီး မှတ်ရမှာလည်းလို့ ဖြစ်လာ တတ်တယ်။

**အထင်ရှားဆုံးတစ်ခုမှတ်လိုက်ရင် အကုန်ပါတယ်။**

နာတာထင်ရှားရင် - နာတာ၊ ပူတာထင်ရှားရင် - ပူတာ၊ စူးတာထင်ရင် - စူးတာ၊ တစ်ခုတည်းကိုမှတ်ပါ။ မှတ်တာက တစ်ခု တည်း မှတ်ပေမယ့် ကြည့်တာကျတော့ အကုန်ကြည့်ရတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ကို စိတ်ဝင်တစားကြည့်ပါ။ ခန္ဓာကိုမြင်ရင် နိဗ္ဗာန် မြင်တော့မယ်သာတွက်ထား။ ခန္ဓာနဲ့ နိဗ္ဗာန်ဟာ ကပ်နေတာပဲ။ ခန္ဓာ နားမှာ နိဗ္ဗာန်ရှိတယ်။

**\*နိဗ္ဗာန်မမြင်တာဟာ ခန္ဓာကို မမြင်လို့။**

ခန္ဓာဆိုတာ - ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေကိုပြောတာ။

ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေ ဆိုတာ စာလိုပြောတာ၊ လက်တွေ့ကျ တော့ ‘သဘော’ တွေ။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ပူတဲ့သဘော၊ နာတဲ့သဘော၊



ကိုက်တဲ့သဘော၊ လှုပ်တဲ့သဘော ဆိုတဲ့ ‘သဘော’ တွေကို ပြတယ်။  
အဲဒီ ‘သဘော’ တွေဟာ ရုပ်၊ နာမ်တွေပဲ။

ပူတာတွေ၊ နာတာတွေက - ရုပ်တရား။

သွားသွားသိတာက - နာမ်တရား။

မြတ်စွာဘုရားက သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး ဟောတဲ့အခါမှာ  
‘ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်’ ကစဟောတယ်။ ကာယ၊ ဝေဒနာ၊  
စိတ္တ၊ ဓမ္မ။ ဘာဖြစ်လို့ ကာယက စရတာလည်းဆိုတော့ ‘ကာယာနု  
ပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်’ က ထင်ရှားလို့။ လွယ်တာကစမှ နောက်ခက်  
တာကို သဘောပေါက်မှာ။

ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်၊ ဝင်တယ်၊ ထွက်  
တယ်၊ ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ် ဆိုတဲ့ - ‘ကာယ’ တွေကို မှတ်  
ရတာ မထင်ရှားဘူးလား။

အဲဒီထင်ရှားတာတွေကို ကျကျနနမှတ်နိုင်မှ ‘ဝေဒနာ’ ကျ  
တော့ သည်းညည်းခံမှတ်နိုင်မှာ။

စင်္ကြံလျှောက်တာတို့၊ အသေးစိတ်အမူအရာ မှတ်တာတို့  
စတဲ့ ‘ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်’ ကို များများမှတ်တော့မှ ‘သတိ၊  
သမာဓိ’ အားကောင်းတယ်။

‘သတိ၊ သမာဓိ’ အားကောင်းတော့မှ - နာတာ၊ ကျဉ်တာ၊  
ကိုက်တာ၊ ခဲတာ၊ အောင့်တာ၊ ထုံတာ၊ ယားတာ ဆိုတဲ့ ‘ဒုက္ခဝေဒနာ’  
ကို သည်းညည်းခံပြီး ရှုမှတ်နိုင်တယ်။

‘သတိ’ အားကောင်းတော့ ‘ခဏိကသမာဓိ’ တွေဖြစ်လာ  
တယ်။ ‘သတိ၊ သမာဓိ’ အားကောင်းတော့ ‘ဒုက္ခဝေဒနာ’ တွေကို  
သည်းညည်းခံနိုင်တယ်။

အသေးစိတ်အမှုအရာလည်း မရှုဘူး၊ စင်္ကြံလျှောက်မှတ်တာ  
လည်း မရှုဘူး၊ ထိုင်မှတ်လို့ပြီးတာနဲ့ တန်းဖြုတ်လိုက်မယ်ဆိုရင်  
နောက်တစ်ခါထိုင်လို့ ‘ဒုက္ခဝေဒနာ’ တွေတက်လာရင် ‘သမာဓိ’  
မဆက်တော့ မခံနိုင်တော့ဘူး။ နာတော့မှာပဲဆိုပြီး မထိုင်ခင်ကတည်း  
က ကြောက်နေပြီ။

ဒါကြောင့် ‘သတိ’ အားကောင်းအောင် ‘ကာယာနုပဿနာ  
သတိပဋ္ဌာန်’ ကစပြီး ရှုရတယ်။

‘ဒုက္ခဝေဒနာ’ ကို သည်းညည်းခံရှုမှတ်နိုင်တော့မှ နောက်  
ပိုင်းမှာ ‘စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်’ ရှုလို့ အဆင်ပြေတယ်။

နာတဲ့ ‘ဒုက္ခဝေဒနာ’ ကို သည်းညည်းခံပြီး မှတ်နိုင်လာရင်  
နာတာကို မှတ်နေရင်းကနေ ပေါ်လာတဲ့ ‘စိတ်’ တွေကိုပါ သိလာ  
တယ်။

သည်းညည်းခံရှုမှတ်နိုင်တဲ့ သူကမှ ‘စိတ်သဘော’ ကို  
သိတယ်။

x x x x x x x x x x x

### ပေါ်လာတာမှန်သမျှကို မှတ်ပစ်ရမယ်

အာသဝခပ်သိမ်းချုပ်ငြိမ်းရေး နဲ့ ပတ်သက်ပြီး သိသောသူ၊ မြင်သောသူသည်သာလျှင် အာသဝတွေ ကုန်ခမ်းနိုင်တယ်။ မသိသောသူ၊ မမြင်သောသူဟာ အာသဝတွေ မကုန်နိုင်ဘူးလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတော်မူတယ်။

ယောနိသောမနသိကာရ ဆိုတဲ့ သင့်တင့်မှန်ကန်စွာ နှလုံးသွင်းမှုကိုလည်း သိရမယ်။

အယောနိသော မနသိကာရ ဆိုတဲ့ မသင့်မတင့် နှလုံးသွင်းတာကိုလည်းသိရမယ်။

တစ်နည်းအားဖြင့် နှလုံးသွင်းသင့် တဲ့ တရားကိုလည်း သိရမယ်၊ နှလုံးမသွင်းသင့် တဲ့ တရားကိုလည်း သိရမယ်။

ပညာရှိသူတော်ကောင်းတွေကို မမှီဝဲ မဆည်းကပ်ဘူး၊ ပညာရှိ သူတော်ကောင်းတွေရဲ့ တရားတွေမှာ မလိမ္မာ မကျွမ်းကျင်ဘူးဆိုတဲ့ အချက်တွေနဲ့ ပြတာလည်းရှိတယ်။

ပညာရှိသူတော်ကောင်းတွေကို မမှီဝဲ မဆည်းကပ်ဘူးဆိုတာ တရားမနာတာပါတယ်။ ပညာရှိသူတော်ကောင်းတွေရဲ့ တရားတွေမှာ မလိမ္မာ မကျွမ်းကျင်ဘူးဆိုတော့ နှလုံးသွင်းမတတ်တာပါတယ်။

နှလုံးမသွင်းသင့်တာတွေကို နှလုံးသွင်းလို့ရှိရင် - မဖြစ်သေးတဲ့ အာသဝတွေ ဖြစ်ပေါ်လာမယ်။ မဖြစ်သေးတဲ့ ကိလေသာတွေ ဖြစ်လိမ့်မယ်။ ဖြစ်ပြီးသား ကိလေသာတွေ တိုးပွားလိမ့်မယ်။

နှလုံးမသွင်းသင့်တာကို သိရမယ်၊ နှလုံးသွင်းသင့်တာကို သိရမယ်။ အဲဒီလို သိတာကို 'ဉာဏ်' လို့ခေါ်တယ်။

အဲဒါ ဣဏ်ပညာဖြင့် ပယ်ဖျောက်ရမယ့် အာသဝများတဲ့။  
အာသဝပယ်ဖို့ (၇) ချက်ထဲက နံပါတ်တစ် အချက်ပေါ့။

နှလုံးမသွင်းသင့်တာတွေက -

- အတိတ်က - ငါဖြစ်ခဲ့သလား၊ ငါမဖြစ်သေးဘူးလား၊ ငါဘယ်လို ဖြစ်သလဲ၊ ဘယ်သူဖြစ်ပြီး ဘယ်သူဖြစ်ခဲ့သလဲ။
- အနာဂတ်မှာ - ငါဖြစ်အုံးမှာလား၊ ငါမဖြစ်တော့ဘူးလား။
- ပစ္စုပ္ပန်မှာ - ငါဟုတ်ရဲ့လား၊ ငါမဟုတ်ဘူးလား၊ ငါဘယ်လိုဖြစ် နေလဲ၊ ငါဘယ်ကလာသလဲ၊ ငါဘယ်ကိုသွားရမှာ လဲ။

အဲဒီလို နှလုံးမသွင်းသင့်တဲ့ တရားတွေကို နှလုံးသွင်းရင် -

- ၁။ ငါ့မှာ အတ္တ ရှိတယ်။
- ၂။ ငါ့မှာ အတ္တ မရှိဘူး။
- ၃။ ငါသည် အတ္တဖြင့် အတ္တကိုသိ၏။
- ၄။ ငါသည် အတ္တဖြင့် အတ္တမဟုတ်သည်ကို သိ၏။
- ၅။ ငါသည် အတ္တမဟုတ်သော အရာဖြင့် အတ္တကိုသိ၏။
- ၆။ ငါ၏ အတ္တဟာ စကားပြောတတ်တယ်၊ ငါ၏ အတ္တဟာ ခံစား တတ်တယ်၊ ငါ၏ အတ္တဟာ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်အကျိုး တရားတွေကို ခံစားတတ်တယ်၊ ငါ၏ အတ္တဟာ ခိုင်မြဲတယ် ဘယ်တော့မှ မပျက်စီးဘူး။

အဲဒီ အယူ (၆) မျိုး၊ အမှား (၆) မျိုး၊ တစ်မျိုးမျိုးခိုင်မြဲစွာ အယူမှားတတ်တယ်။ တရားစဉ်အနေနဲ့ 'ငါမဟုတ်ဘူး' လို့ ယူလိုက် ရင် အားလုံးပါသွားတယ်။

ဒါတွေကို သေသေချာချာ သဘောပေါက်ဖို့ဆိုရင် 'ကံနယ်'

ကိုလည်း ကြည့်ရမယ်။

အတိတ်က ကုသိုလ်လုပ်ခဲ့ရင် ကောင်းကျိုးပေးမယ်။ အကုသိုလ်လုပ်ခဲ့ရင် ဆိုးကျိုးပေးမယ်လို့ ဘုရားဟောတွေထဲမှာ ပါတယ်။ အတိတ်တုန်းက ငါဖြစ်ခဲ့သလား၊ ငါမဖြစ်ခဲ့ဘူးလားဆိုတော့ 'ကံနယ်' ဘက်က ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်အကြောင်း မပါတော့ဘူး။ 'ငါ' နဲ့ တွေးနေတာနော်။

အတိတ်က ငါဖြစ်ခဲ့သလား၊ ငါမဖြစ်ခဲ့ဘူးလား၊ ဘယ်သူဖြစ်ခဲ့သလဲ၊ ဘယ်လိုဖြစ်ခဲ့သလဲ၊ ဘယ်သူဖြစ်ပြီး ဘယ်သူဖြစ်ခဲ့သလဲ။ ယောဂီတို့မသိချင်ဘူးလား။ သိချင်ရင်တော့ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် မရဘူးသာ တွက်ပေတော့။

တရားအားထုတ်ရင်းနဲ့ ဟိုဟာလေးမြင် ဒီဟာလေးမြင်ပြီး အတိတ်တုန်းက ငါဘာဖြစ်ခဲ့တယ်ဆိုပြီး ကောက်ချက်သွားမချနဲ့။ ပေါ်တာမှန်သမျှကို မှတ်ပစ်ရမယ်။

**ရှုနည်း မှတ်နည်း အရေးကြီးတယ်။**

တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ 'သက္ကာယဒိဋ္ဌိ' ပယ်ဖို့အတွက် အားထုတ်နေတာ။ ငါတွေ့၊ သူတွေ့နဲ့ တွေးနေရင် သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ပိုဖြစ်မနေဘူးလား။ သက္ကာယဒိဋ္ဌိပြုတ်ပါတော့မလား။

ဝိပဿနာဆိုတာ ပေါ်သမျှကို အကုန်ရှုမှတ်နိုင်ရမယ်။ မရှုမှတ်နိုင်လို့ရှိရင် ရုပ်တွေ့၊ နာမ်တွေ့ ဖြစ်ပျက်နေတာပဲလို့ နှလုံးသွင်းရမယ်။ အဲဒီလို နှလုံးသွင်းတော့ ငါတွေ့၊ သူတွေ့ မပါတော့ဘူး။ အဲဒါဆိုရင် သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ဖြုတ်ပြီးသားဖြစ်နေတာပေါ့။ အဲဒါက နှလုံးသွင်းမှုဆိုတဲ့ 'ဉာတပရိညာ' နဲ့ ဖြုတ်တာ။

ရှုမှတ်တာကျတော့ 'တီရဏပရိညာ' နဲ့ ဖြုတ်တာ။

ဉာဏ်ပရိညာဇော၊ တီရဏ ပရိညာဇော နှစ်ခုစလုံးနဲ့ ဖြုတ်  
တော့ 'ပဟာနပရိညာ' ဖြစ်ပြီး 'မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်' ရတာပေါ့။

ဒါကြောင့် အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ အနာဂတ် သုံးမျိုးစလုံးကို 'ငါ'  
နဲ့ မတွေ့ပါနဲ့။

နာနေတဲ့ သဘောလေးကို အနိစ္စတွေပဲ၊ ဒုက္ခတွေပဲဆိုရင်  
မှန်ပါတယ်။ ကုသိုလ်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ခြုံပြီးတော့ နှလုံး  
သွင်းလိုက်တဲ့အခါကျတော့ သေသေချာချာ အသေးစိတ်သိသင့်တာ  
တွေ မသိတော့ဘူး။

နာတာကို စူးစူးစိုက်စိုက်နဲ့ 'နာတယ်၊ နာတယ်၊ နာတယ်'  
လို့ ဆက်တိုက်မှတ်လို့ရှိရင် နှိပ်စက်တာ တွေ မထင်ရှားဘူးလား။  
စိတ်ကူးတွေ၊ စိတ်ထွက်တာတွေ နည်းသွားလို့ရှိရင် နှိပ်စက်တာ တွေ  
ပိုထင်ရှားလာတယ်။

ရွှေတောင်ကုန်းဆရာတော်ကြီး စကားနဲ့ ပြောရရင် နှိပ်စက်  
တဲ့သဘော တွေကို တဲ့တိုးမြင်တာ၊ ပြောင်မြင်တာ၊ ဘွင်းဘွင်းကြီး  
မြင်တာဆိုတဲ့ စကားလုံးတွေနဲ့ သုံးတယ်။

သူများပြောလို့သိတာက တဲ့တိုးမြင်တာ မဟုတ်ဘူး။

အခု 'နာတယ်' လို့ မှတ်လို့ နာနေတာက ကိုယ်ကိုယ်တိုင်  
နာနေတာမှ ပေါင်ကို တဆတ်ဆတ်နဲ့ ခါနေတာ။ နာလွန်းအားကြီး  
လို့ အောက်ကပေါင်ကြီးဟာ မြွေကြီးလိုလှုပ်ပြီး တွန့်လိမ်နေတာ။  
တမင်သက်သက်လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး။ နာတာကို သည်းညည်းခံမှတ်  
တဲ့သူမှ ဖြစ်တာ။ အသာကလေးခိုးပြင်လိုက်တဲ့ သူကတော့ ဘယ်ဖြစ်  
မလဲ။

သည်းညည်းခံပြီးတော့ 'နာတယ်၊ နာတယ်၊ နာတယ်' လို့

ရှုမှတ်နေမယ်ဆိုရင် မချီမဆန်နိပ်စက်တာပဲ။ တော်တော်လေးကို နှိပ်စက်တာပဲ။ မရင့်ကျက်သေးရင်တော့ စိတ်ညစ်စရာကြီးလိုဖြစ်တာပေါ့။ တရားအားထုတ်ပါများတဲ့အခါကျတော့ အဲဒါတွေဟာ တကယ့် အဆီအနှစ်တွေပဲ။

တစ်ခါလာလည်းနာ၊ တစ်ခါလာလည်းနာနဲ့ ဘာထူးမှာလည်း၊ နာတာကြီးက သိပြီးသားကြီးပဲ။ နဂိုဒုက္ခကို အပိုဒုက္ခရှာသလို ဖြစ်နေတာပဲလို့ တချို့ပြောတဲ့သူက ပြောတယ်။ နာတာကို ရှုမှတ်နေတာဟာ အပိုဒုက္ခထပ်ရှာတာမဟုတ်ပါဘူး။ ဉာဏ်ထက်အောင် လုပ်နေတာပါ။

ဥပမာအနေနဲ့ ပေါင်းပင်တွေ၊ ချုံပင်တွေကို ခုတ်ရင် ဓားတုန်းတုန်းကြီးနဲ့ ခုတ်ရင် ပြတ်ပါ့မလား။ ဓားထက်မှပြတ်တယ် မဟုတ်လား။

ကိလေသာတွေက ပေါင်းပင်ထက် ဆိုးတယ်။ ဉာဏ်ဓားတုန်းတုန်းကြီးနဲ့ သွားခုတ်ရင် ကိလေသာတွေ ပြတ်ပါ့မလား။ ဉာဏ်ဓားထက်မှ ကိလေသာတွေကို ခုတ်လို့ပြတ်မှာ မဟုတ်လား။

‘သောတာပန်’ ဖြစ်ရင် ‘ဒိဋ္ဌိကိလေသာ’ တွေ ပြတ်တယ်။  
‘အနာဂါမ်’ ဆိုရင် ‘ကာမရာဂ’ တွေ ပြတ်ထွက်သွားတာပဲ။  
‘ရဟန္တာ’ ဆိုရင် ‘အဝိဇ္ဇာ၊ မာန၊ ဘဝတဏှာ’ တို့ ပြတ်ထွက်သွားတာပဲ။

အဲဒီ ဉာဏ်ဓား ထက်အောင်လို့ ဒုက္ခတွေကို သိသထက် သိအောင် ကြိုးစားရတယ်။ တရားထိုင်တာ အပိုဒုက္ခမဟုတ်ဘူး။ သံယောဇဉ်ဖြစ်တာကမှ အပိုဒုက္ခရှာတာ။

ကိလေသာ ပယ်တယ်ဆိုတာ - ‘မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်’ ရမှ ပယ်နိုင်တာ။

‘မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်’ ရဖို့ဆိုတာ - ဝိပဿနာတရား အား

မထုတ်လို့မရဘူး။

‘နာတာ, ကျဉ်တာ’ ကို အတတ်နိုင်ဆုံး သည်းညည်းခံမှတ်ပါ။ ပြင်မပစ်ပါနဲ့။ ‘သည်းခံမှ နိဗ္ဗာန်ရတယ်’ ဆိုတာ ဒီနေရာမှာ ပြောတာပဲ။ သည်းခံတယ်ဆိုတာ တရားအားထုတ်တဲ့နေရာမှာ အင်မတန် အသုံးဝင်တယ်။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက - ကိုယ်နဲ့ အသက်မငဲ့ကွက်၊ ရက်စက်နိုင်ရမည် - လို့ စပ်ဆိုထားတာရှိတယ်။ အဲဒါဟာ ‘ဒုက္ခဝေဒနာ’ ကို သည်းခံရှုမှတ်ခိုင်းတာ မဟုတ်လား။

ဘာဖြစ်လို့ သည်းညည်းခံပြီး ရှုမှတ်ခိုင်းရတာလည်းဆိုတော့ စိတ်ကူးတာတွေ, စဉ်းစားထားတာတွေ နည်းပြီး ‘နာတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာ’ အပေါ်ကို ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် ရင်ဆိုင်တိုက်ခိုက်တဲ့ နည်းနဲ့ ရှုစေချင်လို့။

‘နာတယ်, နာတယ်, နာတယ်’ လို့ နာတာကို အတတ်နိုင်ဆုံး တည့်တည့်ရှုပါ။

ဝေဒနာကျော်ချင်တာတွေ၊ ဝေဒနာချုပ်ချင်တာတွေ ဘာမှ ထည့်မတွက်နဲ့။ သည့်ပြင်ဟာတွေလည်း စိတ်မကူးနဲ့။

နာတာကို တည့်တည့်မှတ်နိုင်လေ၊ နာတာပိုသိလေပဲ။ ရိုးရိုး နာတာထက်ကို ပိုပြီးတော့ မချိမဆန့်ခံစားရလောက်အောင် မနာဘူးလား။ အဲဒီတော့ ခန္ဓာကိုယ်ညှင်းဆဲတာကို သိမသွားဘူးလား။

အဲဒါ ‘ဒုက္ခဝေဒနာ’ ကို သိတဲ့ ‘ဉာဏ်’ ပဲ။

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ ‘ဒုက္ခသစ္စာ’ လို့ ဟောထားပေမယ့် အဲဒီလို သည်းညည်းခံပြီး မရှုမှတ်တဲ့သူသိပါ့မလား။ ဒုက္ခကို မသိတဲ့သူဟာ လာမယ့်ဘေးကို တွေးပြီး ကြောက်ပါ့မလား။



‘ညောင်းပြင်၊ ယားကုတ်’ လုပ်နေတဲ့သူတွေအနေနဲ့ ပါးစပ်ကသာ ဒုက္ခလို့ပြောနေပြီး ဒုက္ခကို ရင်ထဲမှာ ထိထိခိုက်ခိုက်သိပါ့မလား။ မသိတော့ မကြောက်ဘူးပေါ့။

ဒုက္ခကိုသိတဲ့သူမှ သံသရာကို ကြောက်တာ။

ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ မြေပွေးထက်ဆိုးတယ်။ တစ်သံသရာလုံးလိုက်ပြီး နှိပ်စက်နေတာ။

တချို့ဆိုရင် ဝေဒနာတွေ အကြီးအကျယ် နှိပ်စက်လို့သေချင်ပေမယ့် သေရဲ့လား။ အဲဒီကို သေချင်တဲ့သူက မသေပဲ အရွယ်ကောင်းတုန်း မထင်မှတ်ပဲ သေသွားတာတွေလည်း ရှိတယ်။ အနတ္တတရားမဟုတ်လား။

သေချင်တိုင်း သေလို့ရတာမဟုတ်ဘူး။ ဝေဒနာတွေကို အကြာကြီးခံစားနေရသေးတာ။ ဝေဒနာကို ဆင်းဆင်းရဲရဲခံစားပြီး သေခါနီးမှာ နှလုံးမသွင်းတတ်ရင် သေတော့ အပါယ်သွားရအုံးမယ်။

နာတာဟာ ခန္ဓာက ကိုယ့်အတွက် တရားဟောနေတာပဲ။ ခန္ဓာကဟောတဲ့ တရားကို ဉာဏ်နားနဲ့ နာတတ်ဖို့လိုတယ်။

တရားအားထုတ်နေရတဲ့ ယောဂီတို့အနေနဲ့ နာတာကလည်း မချိမဆန့်နာနေပြီး တရားထိုင်ချိန်ကလည်း မပြည့်သေးတော့ အောင့်နေရတယ်။ နာတာကို မှတ်နေရင်းက ပထမပိုင်းမှာ ‘လောဘ’ တွေ ဖြစ်လိုက်၊ ‘ဒေါသ’ တွေ ဖြစ်လိုက်၊ ‘တဏှာ’ တွေဖြစ်လိုက်။

နောက်ပိုင်းမှတ်ပါများတော့ ‘လောဘ’ လည်း သိပ်မဖြစ်တော့ဘူး၊ ‘ဒေါသ’ လည်း သိပ်မဖြစ်တော့ဘူး။ အသိစိတ်တွေ များလာတယ်။

နာတာမှ တစ်ချက်မှတ်ရင် တစ်ချက်အရိုးခိုက်အောင် နာ

တယ်။ ‘ပျောက်ပျောက်၊ ပျက်ပျက်’ သွားတာ သိပ်မထင်ရှားဘူး။ နာတာက ထင်ရှားတယ်။ ဒီနာတာဟာ တရားရမယ့် လမ်းစဉ်ပဲလို့ နှလုံးသွင်းပြီး ‘သဒ္ဓါ’ အားကောင်းကောင်းနဲ့ သည်းညည်းခံပြီး ရှုမှတ် ပါ။

ရှုမှတ်ရင်းနဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာကြီးဟာ တကယ်နှိပ်စက်တာပဲလို့ သဘောပေါက်လာလိမ့်မယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ ဒုက္ခသစ္စာဆိုတာ အင်မတန်မှန်တာပဲလို့ သိလာတယ်။

နာတာကို ကိုယ်တတ်နိုင်သလောက် မှတ်ပါ။ ပျောက်တာ၊ မပျောက်တာ အဓိကမဟုတ်ဘူး။ နာရီစေ့လို့ တရားဖြုတ်တဲ့အထိ မပျောက်လည်း နေပါစေ။ နောက်တစ်ခါထိုင်ရင် နာတာကို ဆက်မှတ်။

နာတာကို သိတာဟာ နိဗ္ဗာန်သွားနေတာပဲ။

နာတာကို စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်ပါ။ အဲဒါမဂ္ဂင်ပဲ။

နာတာကို မှတ်တာဟာ ‘သတိ၊ ပညာ’ ပါနေတာပဲ။ ‘ဝီရိယ’ လည်း ပါတယ်။ ‘သတိ’ နဲ့ နာတဲ့နေရာကိုစိုက်ပြီး ‘နာတယ်၊ နာတယ်၊ နာတယ်’ လို့ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ နှိပ်စက်တာ ကို မသိဘူးလား။

နှိပ်စက်တယ်လို့ သိတာ ‘ပညာ’ ပဲ။

စာပေထဲမှာရှိတဲ့ ဒုက္ခသစ္စာ (၄) ချက် နဲ့ ပတ်သက်ပြီး -

- ပီဠနဋ္ဌော = ညှာတာ မဖက်အမြဲနှိပ်စက်တတ် သော သဘော။
- သင်္ခတဋ္ဌော = အမြဲတမ်း ပြုပြင်နေရသောသဘော။
- သန္တာပဋ္ဌော = ပူပင်နေရသော သဘော။

ဝိပရိကာမဋ္ဌော = ဖောက်ပြန် ပျက်စီးတတ်သော သဘော။

အခုယောဂီတို့ နာတယ် လို့ မှတ်နေတာဟာ ‘ပိဋနဋ္ဌော’ ဆိုတဲ့ နှိပ်စက်တတ်သော သဘော ကို သိနေတာပဲ။

နာတာလည်း - နှိပ်စက်တာပဲ။ ကိုက်တာလည်း - နှိပ်စက်တာပဲ။ ညောင်းတာလည်း - နှိပ်စက်တာပဲ။ အောင့်တာလည်း - နှိပ်စက်တာပဲ။ ထုံတာလည်း - နှိပ်စက်တာပဲ။ ကျဉ်တာလည်း - နှိပ်စက်တာပဲ။ ယားတာလည်း - နှိပ်စက်တာပဲ။

နှိပ်စက်တာ ကို သိနေရင် ‘ဒုက္ခသစ္စာ’ ကို သိရာရောက်တယ်။

‘ဒုက္ခသစ္စာ’ ကို သိတာဟာ - ‘မဂ္ဂသစ္စာ’ ပေါ့။

ယောဂီတို့ အခုနာတာကို ရှုမှတ်နေတာဟာ ‘မဂ္ဂသစ္စာ’ မဖြစ်ဘူးလား။ ‘မဂ္ဂသစ္စာ’ ဟာ ‘နိဗ္ဗာန်’ သွားတဲ့ကိစ္စပဲ။ ဘာဖြစ်လို့ အပါယ်သွားရမှာလဲ။

နာတာကို တရားသဘောနဲ့ မရှုမှတ်ဘဲ စိတ်ဆိုး၊ စိတ်ညစ်နဲ့ အော်ဟစ်ငြိုးငြူနေတဲ့သူမှ အပါယ်သွားရမှာ။

၉၆-ပါး ရောဂါဝေဒနာကလည်း နှိပ်စက်တယ်။ စိတ်ကလည်း ဒေါသဖြစ်တယ်။ ‘ရုပ်’ က နှိပ်စက်တယ်။ ‘နာမ်’ က ဒေါသဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီနှစ်ခုပေါင်းပြီး သေရင်တော့ အပါယ်ရောက်ဖို့ ကြိမ်းသေတယ်။

အခုယောဂီတို့က ဒေါသဖြစ်နေတာ မဟုတ်ဘူး၊ မှတ်နေတာ။ မှတ်ရင်းနဲ့ ဉာဏ်ဖြစ်နေတာ။

ခန္ဓာကြီးက နှိပ်စက်နေပါလားလို့ သိတဲ့ ဉာဏ်ခဏ၊ ခဏဖြစ်နေတဲ့ ယောဂီက ခန္ဓာရုပ်သိမ်းချုပ်ငြိမ်းမှ အေးချမ်းမှာပဲလို့

သဘောပေါက်သွားတယ်။

ခန္ဓာချုပ်ငြိမ်း ရုပ်သိမ်းဖို့အတွက် ‘ဒါန, သီလ, သမထ, ဝိပဿနာ’ တွေကို မသေခင် အစွမ်းကုန်ကြိုးစားမှ တန်ကာကျမယ် ဆိုတဲ့ အသိမျိုးကို ‘ဒုက္ခဝေဒနာ’ ကို သည်းခံရှုမှတ်တဲ့ သူတွေမှာ ပေါ်တယ်။

အဲဒီလို တကယ်သိတဲ့သူတွေက ဒီ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ကုသိုလ် ရဖို့အတွက်, ဉာဏ်ပညာရဖို့အတွက် အသုံးချတော့မယ်။ သေတဲ့အထိ နောက်မဆုတ်တမ်း ကြိုးစားအားထုတ်မယ်။ ဘုရား, တရား, သံဃာ ကို ဦးထိပ်ပန်ဆင်ပြီးတော့ ‘ဒါန, သီလ, ဘာဝနာ’ ကို မလွတ်တမ်း ကြိုးစားတော့မယ်။ ဒုက္ခကို တကယ်ကြောက်တဲ့ သူကမှ တကယ် ကြိုးစားမှာ။

အဲဒါ ‘နာတယ်, နာတယ်’ မှတ်ခြင်းရဲ့ အကျိုးတရားတွေကို ပြောတာ။

နာတာကို မမှတ်တတ်တဲ့အခါကျတော့ - တစ်ခါလာလည်း နာတယ်, နောက်တစ်ခါလာလည်း နာတာပဲ, အပိုဒုက္ခကြီးပဲ, ထိုင်ရင် နာအုံးမှာပဲ ဆိုတာ ပညာမှ မပါတာ။

ဉာဏ်ပညာလိုချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က နာတာကို ချုပ်ချုပ်, မချုပ်ချုပ် မှတ်တယ်။ ဉာဏ်ပညာရလာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ကိုယ့်ခန္ဓာကြီးက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပြန်ပြီး နှိပ်စက်နေတာကို သဘောပေါက်တယ်။ ဒီခန္ဓာရရင် ဒီလိုပဲ ဒုက္ခရအုံးမှာပဲလို့ ကြိမ်းသေသိသွားတယ်။

ဒီဘဝမှာ အိပ်ယာဖျာကပ် ဖြစ်ပြီဆိုရင် ခန္ဓာက အကြီး အကျယ် နှိပ်စက်ပြတော့မှာပဲလို့ ကြိုသိထားတဲ့အခါကျတော့ လောကဓံ တွေနဲ့ ကြုံတဲ့အခါမှာ အကုသိုလ်ဖြစ်အောင် မလုပ်တော့ဘူး။ ကုသိုလ်

ကောင်းမှုလုပ်တဲ့အခါမှာလည်း ဉာဏ်ပညာဦးစီးပြီး လုပ်တယ်။ မဂ်  
ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် မြန်မြန်ရဖို့ကို ရည်ရွယ်ပြီး ကုသိုလ်ပြုတယ်။

မကင်းသေးလို့ သားနဲ့ မယားနဲ့ နေရသော်လည်း သံသရာရဲ့  
ဒုက္ခကို မြင်နေတော့ စိတ်ကနိဗ္ဗာန်ဘက်ကို ဦးတည်နေပြီ။

သံသရာဆိုတာ (၃၁) ဘုံကို သွားမကြည့်နဲ့အုံး။ ကိုယ်ရထား  
တဲ့ ခန္ဓာကြီးဟာ သံသရာပဲ။

ပရမတ်အရပြောရင်တော့ - ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေဖြစ်ပျက်နေ  
တာ သံသရာပဲ။

ဒီခန္ဓာတွေဆက်ပြီး ဖြစ်နေတာလည်း သံသရာပဲ။

သံသရာဆိုတာ ဒုက္ခပဲ။ အဲဒီဒုက္ခတွေကို မမြင်အောင် ဣရိ  
ယာပုတ်က ဖုံးထားတယ်။

တစ်နာရီ၊ နှစ်နာရီလောက် ထိုင်ကာ အတ္တကိလမထမဟုတ်  
ဘူး။ ဆူးပေါ်တက်ထိုင်တာ မဟုတ်ဘူး။ နေပူထဲထွက်ထိုင်တာ မဟုတ်  
ဘူး။ ယောဂီတို့မှတ်နေတာဟာ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးနဲ့ မှတ်နေတာ။  
တစ်နာရီမကလို့ တစ်ရက်ပဲထိုင်ထိုင်၊ ‘သတိ၊ ပညာ’ နဲ့ထိုင်ရင် အတ္တ  
ကိလေမထ မဖြစ်ဘူး။

အဲဒါ ‘မဇ္ဈိမပဋိပဒါ’ ပဲ။

နာတာကို သန့်သန့်လေး မှတ်နိုင်ဖို့ မလွယ်ဘူးနော်။ စိတ်ကူး  
စိတ်သန်းမဝင်ဘဲနဲ့ (၁၅) မိနစ်၊ မိနစ် (၂၀) ရဖို့တောင် မလွယ်ဘူး။

နာတာကို သီးသန့်လေးမှတ်နိုင်ရင် ဉာဏ်တက်တယ်။

နာတာကို သေသေချာချာစိုက်မှတ်လေ နှိပ်စက်တာ ပိုထင်  
ရှားလေပဲ။ ခန္ဓာရဲ့ ဒုက္ခတွေကိုသိတော့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးအပေါ်မှာ  
တွယ်တာတဲ့ စိတ်လျော့သွားတယ်။ တွယ်တာတယ်ဆိုတာ လိုချင်တာ

ပေါ့။

ခန္ဓာကိုယ်ကို မက်မောတဲ့သူဟာ ခန္ဓာရဲ့ ဒုက္ခကိုမသိလို့။  
သဲအင်းဂူဆရာတော်ဘုရားကြီးက ပြောတယ်။ မဂ်တွေ၊  
ဖိုလ်တွေကို အသာထားပါအုံး။ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်တယ်  
ဆိုတာ အသေကျင့်တာတဲ့။

သေခါနီးကျတော့ ဒီဝေဒနာတွေလာမှာ မဟုတ်လား။ အခု  
ကတည်းက လေ့ကျင့်ထားမှ ပေါ်လာတဲ့ 'ဒုက္ခဝေဒနာ' တွေအပေါ်မှာ  
'လောဘ, ဒေါသ' မဖြစ်ဘူး။

'သတိ, ပညာ' ဖြစ်အောင် အခုကတည်းက စိတ်ရှည်လက်  
ရှည်နဲ့ သည်းညည်းခံကြိုးစားမယ်ဆိုရင် သေခါနီး ဒီဝေဒနာလာရင်  
ကြောက်စရာမလိုတော့ဘူး။

ဝေဒနာအနိစ္စ လို့ ကြားဖူးနာဖူးထားတဲ့ လူတိုင်းသိတယ်။  
ဝေဒနာကို ရှုမှတ်ပြီး မလေ့ကျင့်ထားရင် ဝေဒနာကို အနိစ္စမမြင်ပါ  
ဘူး။ ဝေဒနာဟာ တောက်လျှောက်ကြီး နာတယ်လို့ပဲထင်တာ။

စအားထုတ်ခါစ ယောဂီများ ဝေဒနာဟာ တောက်လျှောက်  
နာနေတာပဲလို့ မြင်တယ်။ ထိုင်လို့ တစ်နာရီသာ ပြည့်သွားတယ်။  
နာတာနည်းနည်းမှကို မလျော့ဘူး။ အထိုင်ဖြုတ်ပြီးတာတောင် ဆတ်  
နာနေသေးတယ်။ အဲဒီတော့ အမြဲနာတယ် ထင်ရတယ်။

မခံသာတဲ့ ဝေဒနာကို သိသထက်သိအောင် ကြိုးစားပြီး  
အားထုတ်မှ နောက်ပိုင်း အလေ့အကျင့်ရလာတဲ့အခါ 'ဝေဒနာ အနိစ္စ'  
ကို မြင်ပြီး 'မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်' အထိသွားလို့ရတာ။ မဂ်ဉာဏ်,  
ဖိုလ်ဉာဏ်ရရင် သံသရာတိုသွားပြီ။

ဒုက္ခဝေဒနာကို ခံသာအောင် ပြင်ပစ်မယ်ဆိုရင် သံသရာ

ကြော့မျော့မယ်။ နာတာကို မခံသာလို့ ပြင်လိုက်မယ်ဆိုရင် နာတာ  
တော့ သက်သာသွားတယ်။ ဒါပေမယ့် ‘ဒုက္ခသစ္စာ’ ကို နက်နက်နဲနဲ  
မသိတော့ဘူး။ မသိလို့ရှိရင် ဝိပဿနာဉာဏ် ကောင်းကောင်းမဖြစ်  
တော့ဘူး။ ဝိပဿနာဉာဏ် မဖြစ်ရင် သံသရာရှည်မှာပေါ့။

ခံသာလျှင်၊ သံသရာကြော့၊ မျော့လိမ့်အများ။

တရားမှာ သက်သက်သာသာနဲ့ အချောင်လိုချင်လို့ မရဘူး။  
တရားအချောင်လိုချင်တာ တော်တော်ဆိုးတယ်။

တရားကို အားထုတ်စရာ မလိုဘူး။ စာအုပ်ဖတ်ရုံနဲ့ ရဟန္တာ  
ဖြစ်တယ်လို့ ဟောတဲ့သူလည်း ရှိတယ်။

တရားလေးနည်းနည်းပါးပါးထိုင်ပြီး ချိုက်ကနဲဆို မဂ်ပဲဆိုပြီး  
အရိယာလက်မှတ် ပေးနေတာတွေလည်း ရှိတယ်။ တချို့နေရာတွေ  
မှာဆိုလို့ရှိရင် တစ်ထိုင်တည်းနဲ့ တစ်မဂ်၊ တစ်ဖိုလ် ရတယ်။

သူတို့ပြောတာတွေကို ဗဟုသုတမရှိလို့ သွားယုံလိုက်ရင်  
မနှစ်နာဘူးလား။ တရားထူး တကယ်မရသေးပဲနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်  
ရတယ်ထင်လိုက်တော့ ပေါ့သွားတာပေါ့။

တချို့နေရာတွေမှာ တစ်နာရီတည်းနဲ့ တရားထူးရတယ်ဆိုပြီး  
အရိယာလက်မှတ်ပေးတယ်။ တစ်နာရီဆိုတာ ‘သမာဓိ’ တောင်  
ကောင်းကောင်းရသေးတာ မဟုတ်ဘူး။ ယောဂီတို့ ကိုယ်တိုင် တစ်  
နာရီလုံးလုံး ‘သမာဓိ’ ရတာရှိရဲ့လား။

တချို့လည်း (၃) ရက်နဲ့ တရားထူးရတယ်၊ တချို့လည်း (၇)  
ရက်နဲ့ တရားထူးရတယ်။ တကယ်ရရင်တော့ ကောင်းပါတယ်။  
တကယ်ရဖို့ လွယ်ပါ့မလား။

တော်ရုံလူတွေက အလုပ်အတွက်တော့ အပင်ပန်းခံတယ်။

တရားအတွက်ကျတော့ အပင်ပန်းမခံချင်ဘူး။ နည်းနည်းလောက် အပင်ပန်းခံပြီး ထိုင်တဲ့သူကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ညှင်းဆဲတဲ့ 'အတ္တကိလမထာနုယောဂ' ဖြစ်တယ်လို့တောင် ပြောကြသေးတယ်။

မချီမဆုံမခံနိုင်အောင် ရှုမှတ်ခိုင်းတာမဟုတ်ဘူး။ တတ်နိုင်သလောက် သည်းညည်းခံပြီး ထိုင်ဖို့ပြောတာ။ 'မဇ္ဈိမပဋိပဒါ' ဆိုတဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး လမ်းကြောင်းအတိုင်း 'ပေါ်ရာ၊ ပေါ်ရာ' ရှုမှတ်တာဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ညှင်းဆဲရာ မရောက်ပါဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ညှာတာက - 'ကာမသုခလ္လိကာနုယောဂ'။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ညှင်းဆဲတာက - 'အတ္တကိလမထာနုယောဂ'။

အခုယောဂီတို့ သည်းခံပြီး ရှုမှတ်တာဟာ 'အတ္တကိလမထာနုယောဂ' မဖြစ်ဘူး။

'အတ္တကိလမထာနုယောဂ' ဆိုတာက - ထမင်းမစားပဲ ကျင့်တယ်၊ ရေသောက်ကျင့်တယ်၊ လင်းဆွဲလို ဇောက်ထိုးတွဲလောင်း ဆွဲပြီး ကျင့်တယ်၊ ခွေးလို ကျင့်တယ်၊ နွားလို ကျင့်တယ်၊ လက်တစ်ဘက် မြှောက်ထားပြီး ကျင့်တယ်၊ ခြေထောက်တစ်ဘက် မြှောက်ထားပြီး ကျင့်တယ်၊ ကင်းမြီးကောက်ထောင် ကျင့်တယ်၊ ဆူးပေါ်တက်ထိုင်ပြီး ကျင့်တယ်၊ မီးလှုံပြီးကျင့်တယ်၊ ရေထဲငုပ်ပြီး ကျင့်တယ်။ အဲဒါဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ညှင်းဆဲတာမဟုတ်ဘူးလား။

အခုယောဂီတို့ ရှုမှတ်နေတာက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ညှင်းဆဲတာ မဟုတ်ဘူး။ 'ဒုက္ခဝေဒနာ' ကို 'သတိပဋ္ဌာန်' နည်းနဲ့ ရှုမှတ်တာ။

'ဒုက္ခဝေဒနာ' ရှုမှတ်တယ်ဆိုတာ 'သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး' ထဲက 'ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်' ထဲပါတယ်။



‘သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး’ ဆိုတာ ဘုရားဟောတာမဟုတ်လား။  
ဘုရားဟောတာကို လိုက်နာကျင့်ကြံတာဟာ နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့ မကြိမ်း  
သေဘူးလား။

‘ဒုက္ခဝေဒနာ’ လည်း ရှုမှတ်ရမယ်၊ ‘သုခဝေဒနာ’ လည်း  
ရှုမှတ်ရမယ်။ ‘ဥပေက္ခာဝေဒနာ’ လည်း ရှုမှတ်ရမယ်။

‘ဥပေက္ခာဝေဒနာ’ က နူးညံ့လို့ ရှုမှတ်ရတာ မလွယ်ဘူး။  
ဝိပဿနာ အား တော်တော်ကောင်းမှ ရှုမှတ်နိုင်တာ။

ယောဂီတို့ အဓိကရှုမှတ်ဖို့ကတော့ ‘ဒုက္ခဝေဒနာ’ နဲ့ ‘သုခ  
ဝေဒနာ’ ပဲ။

‘ဒုက္ခ’ ကို နိုင်နိုင်ရှုမှတ်နိုင်မှ ‘သုခ’ ကို ရှုမှတ်နိုင်တာ။ ‘သုခ’  
က ‘ဒုက္ခ’ ထက် ပိုဆိုးတယ်။ သတ္တဝါတွေကို နှိပ်စက်နေတာ ‘သုခ  
ဝေဒနာ’ က နှိပ်စက်နေတာ မဟုတ်လား။

ကောင်းကောင်းစားချင်လို့၊ ကောင်းကောင်းနေချင်လို့၊  
ကောင်းကောင်း ပေါင်းသင်းချင်လို့ ဖြစ်နေတာဟာ ‘သုခဝေဒနာ’  
ကြောင့်ပဲ။

‘ဒုက္ခဝေဒနာ’ က အခုနေမှာသာ ကြမ်းတမ်းတယ်လို့ ထင်  
နေရတာ။ ‘ဒုက္ခဝေဒနာ’ ကို သည်းညည်းခံပြီး မှတ်ရင် - ‘ဒုက္ခဝေဒနာ’  
ကို ကျော်တယ်။

‘ဒုက္ခဝေဒနာ’ ချုပ်ပြီးတော့ အေးချမ်းတဲ့နေရာ ရောက်တယ်။  
‘သုခဝေဒနာ’ ကို ခံစားပြီးရင်း ခံစားချင်ရင်းပဲ။ ‘သုခဝေဒနာ’

ကို တော်ရုံနဲ့ ‘အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ’ မြင်ဖို့ မလွယ်ဘူး။

‘သုခဝေဒနာ’ ကို ‘ဝိပရိဏာမဒုက္ခ’ မြင်အောင် မှတ်ရမှာ။

‘သုခဝေဒနာ’ ဆိုတာ - ခံစားနေရင်းလည်း ဒုက္ခပဲ၊ ခံစားပြီး

လည်း ဒုက္ခပဲ၊ နောင်လည်း ဒုက္ခပဲ။

ဒါပေမယ့်လို့ ‘အဝိဇ္ဇာ’ နဲ့ ‘တဏှာ’ က ဖုံးထားတော့ ဒုက္ခလို့ မထင်ဘူး။ သတ္တဝါတွေက သုခလို့ပဲထင်တယ်။ ပိုးဖလံမျိုး မီးကိုတိုး သလိုမျိုးပဲ။ ပုရွတ်ဆိတ်တွေ ပျားရည်ထဲ ဆင်းစားတော့ နစ်ပြီး သေ သလိုမျိုးပဲ။

ချမ်းသာတစ်ခု၊ မက်မောမှုကြောင့်၊ ပုပုရွရွ၊ လူထိုမျှတို့၊ ဒုက္ခ ပင်လယ်၊ ကျယ်ထက်ကျယ်သည်၊ ရွယ်တိုင်းမပြီးပါတကား။

အဲဒါ ‘သုခဝေဒနာ’ နှိပ်စက်တာ။

တရားသမားတွေအဖို့ ‘သုခဝေဒနာ’ နှိပ်စက်တာ မခံရဖို့ပိုပြီး အရေးကြီးတယ်။

တရားသမားတွေအနေနဲ့ နာမည်ကြီးလာရင် သာယာတတ် တယ်။ နာမည်ကြီးရုံနဲ့ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ရတာ မဟုတ်ဘူး။ ဟို လူက ပူဇော်၊ ဒီလူက ပူဇော်နဲ့ အဲဒါကို သဘောကျပြီး သွားသာယာ နေရင် ကိုယ်လုပ်ရမယ့် အလုပ်တွေ မေ့သွားပြီး ပုထုဇဉ်ဘဝနဲ့ပဲ သေရမှာ။

တရားအလုပ်လုပ်လို့ လူကြည်ညိုရင် လာဘ်လာဘတွေ ရ တာပဲ။ အဲဒီလာဘ်လာဘတွေကို မက်မောပြီး လာဘ်လာဘနောက် လိုက်နေရင် တရားရပါ့မလား။

အခြေခံအဆင့်မှာ ‘ဒုက္ခဝေဒနာ’ နဲ့ ‘စိတ်ကူး’ ကို နိုင်နိုင်မှတ် နိုင်ဖို့ ကြိုးစားရမယ်။

ယောဂီတို့အနေနဲ့ ‘စိတ်ကူး’ တွေကို နိုင်အောင်မှတ်နိုင်ပြီး ‘ဒုက္ခဝေဒနာ’ တွေ သည်းညည်းခံနိုင်ပြီဆိုရင် ယောဂီတို့ကို ပူဇော် တာတွေ၊ ကြည်ညိုတာတွေ၊ မြှောက်စားတာတွေ ရောက်လာပါလိမ့်

မယ်။ အဲဒါတွေကို ကျော်ပြီး ကိုယ့်တရားကိုယ်အားထုတ်မှ ‘မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်’ ရမှာ။

အခု ယောဂီတို့ ရှုမှတ်နေတဲ့ ‘ဒုက္ခဝေဒနာ’ တွေဟာ ရှုမှတ် တိုင်းမှာ ‘နိဗ္ဗာန်’ နဲ့ နီးသွားတယ်။

‘နာတယ်၊ နာတယ်’ ပဲ မှတ်မှတ်၊ ‘ပူတယ်၊ ပူတယ်’ ပဲမှတ် မှတ်၊ ‘ကိုက်တယ်၊ ကိုက်တယ်’ ပဲမှတ်မှတ်၊ ဘယ်လိုပဲမှတ်မှတ်။ နာတဲ့ သဘောတရား၊ ဆင်းရဲတဲ့ သဘောတရား၊ နှိပ်စက်တဲ့ သဘောတရား ကို သိတိုင်း ခန္ဓာကြီးကို ရွံ့မုန်းလာတယ်။

ခန္ဓာကြီးကို ရွံ့မုန်းတိုင်း ‘နိဗ္ဗာန်’ နဲ့ တဖြည်းဖြည်း နီးသွား တယ်။

x x x x x x x x x x x x

### ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် မှတ်နေတာဟာ သတိပဋ္ဌာန်ပဲ

‘ရုပ်’ တွေကို ရှုမှတ်လို့ရှိရင် ‘ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်’။  
 ‘ခံစားမှု’ ဆိုတဲ့ နာတာ၊ ကျဉ်တာ၊ ကိုက်တာ၊ ခဲတာ၊ ဆင်းရဲ  
 တာ၊ ချမ်းသာတာတွေကို ရှုမှတ်တာက ‘ဝေဒနာနုပဿနာသတိ  
 ပဋ္ဌာန်’။

‘စိတ်’ တွေကို ရှုမှတ်တာက ‘စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်’။  
 ‘သဘောတရား’ တွေဖြစ်တဲ့ ခန္ဓာတို့၊ နိဝရဏတို့၊ အာယတန  
 တို့၊ ဗောဇ္ဈင်တို့၊ သစ္စာတို့ကို ရှုမှတ်တာက ‘ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်’။

မြင်ရင် - မြင်တယ်၊ ကြားရင် - ကြားတယ်၊ နံရင် - နံတယ်၊  
 စားရင် - စားတယ်၊ ထိရင် - ထိတယ်၊ သိရင် - သိတယ်။ အဲဒီလို  
 မှတ်ရင် သတိပဋ္ဌာန် အကုန်ပါတယ်။

မြင်သိစိတ် ကို မှတ်လို့ရှိရင် ‘ဝိညာဏက္ခန္ဓာ’ ပဲ။  
 စိတ်ထဲမှာ လောဘဖြစ်တာတို့၊ တပ်မက်တာတို့၊ နှစ်သက်  
 တာတို့၊ သာယာတာတို့ ကို မှတ်တာဟာ ‘ကာမစ္ဆန္တနိဝရဏ’ ကို  
 ရှုမှတ်တာပဲ။

သတိထား၊ ဝီရိယစိုက်၊ စူးစူးစိုက်စိုက် မှတ်တယ်ဆိုရင် -  
 သတိသမ္မောဇ္ဈင်၊ ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်၊ ဝီရိယသမ္မောဇ္ဈင်၊ ပီတိသမ္မော  
 ဇ္ဈင်၊ ပဿဒ္ဓိသမ္မောဇ္ဈင်၊ သမာဓိသမ္မောဇ္ဈင်၊ ဥပေက္ခာသမ္မောဇ္ဈင်  
 စတဲ့ ‘ဗောဇ္ဈင်ပိုင်း’ တွေ ပါသွားတာပဲ။

ခန္ဓာမှာပေါ်လာတာတွေဟာ ‘ဒုက္ခသစ္စာ’ တွေပဲ၊ ရှုမှတ်တာ  
 က ‘မဂ္ဂသစ္စာ’ တွေပဲဆိုတော့ - ပေါ်တိုင်း မပြတ်ရှုမှတ်နေတာဟာ  
 ‘သစ္စာပိုင်း’ တွေ ပါသွားတယ်။

စာထဲမှာသာ အမျိုးစုံခွဲပြီး အရှည်ကြီးဖြစ်နေတာ၊ တကယ် လက်တွေ့ရှုမှတ်နေတဲ့အခါမှာ အကုန်လုံးပါသွားတာပဲ။ ဗောဇ္ဈင်တွေ ရော၊ သစ္စာတွေရော၊ ခန္ဓာတွေရော၊ နိဝရဏတွေရော၊ အာယတန တွေရော - ရှုမှတ်တဲ့အထဲမှာ အကုန်ပါတာပဲ။

မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး အဆိုအရ - ရုပ်တွေ၊ နာမ် တွေ၊ အကြောင်း၊ အကျိုးတွေ၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တတွေပဲလို့ သိရင် ဝိပဿနာ ရှုလို့ရပါတယ်တဲ့။

ဆိုလိုတာက စာအုပ်ကြီးတွေထဲမှာပါတဲ့ တရားစဉ်တွေကို အကုန်လုံး ကျက်မှတ်ပြီးမှ တရားအားထုတ်စရာ မလိုပါဘူးလို့ ဆို တာပဲ။

ဆရာကောင်းနဲ့ နည်းမှန်လမ်းမှန် အားထုတ်တဲ့ တချို့ ပုဂ္ဂိုလ် တွေဆိုရင် ဘာစာမှမတတ်ပဲ ခိုင်းတဲ့အတိုင်း လုပ်ရုံနဲ့ တရားထူးရ သွားကြတာ အများကြီးရှိပါတယ်။

ကြားဖူးနားဝရှိလို့ အများကြီး တတ်ထားသော်လည်း ဆရာ သမားရဲ့ စကားကို နားမထောင်ရင်တော့ ချာလပတ်လည်ဖြစ်နေ မယ်။

လျှောက်ဆင်ခြင်နေတာတို့၊ သရုပ်ခွဲနေတာတို့၊ ဓာတ်ခွဲနေ တာတို့၊ စိတ်ကူးစဉ်းစားနေတာတို့ နဲ့ သံသယတွေဖြစ်ပြီး ချာလပတ် လည်နေရော။

ပြောတဲ့အတိုင်း လုပ်တဲ့သူကတော့ ဗဟုသုတနည်းပေမယ့် လို့ ထိထိရောက်ရောက်ဖြစ်ပါတယ်။ ဗဟုသုတလည်း များတယ်၊ ပြောတဲ့အတိုင်းလည်း ကြိုးစားတယ်ဆိုရင်တော့ အတိုင်းထက်အလွန် ပိုကောင်းတာပေါ့။

နှလုံးသွင်းတာရယ်၊ ရှုမှတ်တာရယ်။ ဒီနှစ်ခုကို သတိထားပါ။

နှလုံးသွင်းတယ်ဆိုတာက - အထိုက်အလျှောက်တရားတွေ နာပြီးတော့ နှလုံးသွင်းသင့်တဲ့ တရားလေးတွေကို ဆင်ခြင်ပွားများ တာပါပဲ။ နှလုံးသွင်းတာက ပစ္စုပ္ပန်မတည့်ဘူးပေါ့။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဂုဏ်တော် တွေကို ဆင်ခြင်ပွားများတာတို့၊ မေတ္တာ ပွားတာတို့၊ အသုဘ ပွားတာတို့၊ သေခြင်း တရားကို ပွားတာ တို့။

အဲဒီ (၄) ပါးကို - စတုရာရက္ခတရားလေးပါး လို့ခေါ်တယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းရဲ့ အစောင့်အရှောက်လေးပါး လို့လည်း ခေါ်တယ်။

ဒီတရားတွေကို လေ့လာပြီး အထိုက်အလျှောက် ပွားသင့် တယ်။

‘သမထ’ နဲ့ ‘ဝိပဿနာ’ ဟာ ညီအစ်ကိုပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ‘ဝိပဿနာ’ ကို ဦးစားပေးရမယ်။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဂုဏ်တော်တွေကို ပွားများတော့ ကြောက် စရာလန့်စရာနဲ့ ကြုံတဲ့အခါမှာ မကြောက်မလန့်ပဲ တရားကို အေးအေး ဆေးဆေးအားထုတ်နိုင်တယ်။ ကြောက်တတ်လန့်တတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် များဟာ ခန္ဓာကို မြတ်စွာဘုရားထံလှူဒါန်းရတယ်။

ခန္ဓာငါးပါး၊ ရူပံ၊ နာမ်နှစ်ပါးကို မြတ်စွာဘုရားအား လှူဒါန်း ပါ၏ လို့ ရိုးရိုးလေးဆိုရင်လည်း ရပါတယ်။

ဒီခန္ဓာကြီးဟာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ပစ္စည်းဖြစ်သွားတော့ ဘေး ရန် အန္တရာယ်တွေ့တာတို့၊ အာရုံနိမိတ်တွေ အမျိုးမျိုးမြင်တာတို့ကို တော်ရုံဆို မကြောက်တော့ဘူး။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဂုဏ်တော် ကိုလည်း ပွားပေးရတယ်။

လွယ်လွယ်နဲ့ များများပွားချင်ရင်တော့ ‘အရဟံ၊ ဗုဒ္ဓေါ’ ဂုဏ်တော် ပွားရင်ကောင်းတယ်။ ကြောက်တတ်လန့်တတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ ဘုရား ဂုဏ်တော် တွေကို ပွားသင့်တယ်။

ဝိပဿနာအားထုတ်နေရင်းက ကြောက်စရာအာရုံနိမိတ် တွေပေါ်တတ်တယ်။ အဲဒီအခါမှာဂုဏ်တော်ပွားလိုက်ရင် အကြောက် ပြေသွားတာပေါ့။

ဝိပဿနာအရတော့ ပေါ်လာတဲ့စိတ်သဘောကို ‘ကြောက် တယ်၊ ကြောက်တယ်’ လို့ မှတ်ရပါတယ်။

ဝိပဿနာနဲ့ မမှတ်နိုင်ဘူးဆိုရင် ဂုဏ်တော်ပွားပါ။ အကြောက် ပြေသွားရင် ဝိပဿနာပြန်မှတ်ပေါ့။

‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ တို့၊ ‘ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်’ တို့ ပြန် မှတ်ပါ။ ဒါမှ မဟုတ်ရင်လည်း ‘ပေါ်ရာ၊ ပေါ်ရာ’ မှတ်ပါ။

ဒေါသဖြစ်တာတို့၊ စိတ်ထဲမှာ မကျေမနပ်ဖြစ်တာတို့ ပေါ် လာရင် - မေတ္တာပွားပါ။ ဒေါသရဲ့ အပြစ်ကိုလည်း ဆင်ခြင်ပါ။

မချစ်၊ ရန်ပွား၊ အပြစ်များ၍၊ သေခါတွေဝေ၊ ရောက်လေငဲ့ ရွာ - ဤ (၅) ဖြား၊ ဒေါသအပြစ်တည်း။

‘ဒေါသ’ နဲ့ သေလို့ရှိရင် ငဲ့ရောက်တတ်တယ် လို့ မှတ်ထား ပေါ့။

ဒေါသကြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဖြစ်လေရာဘဝမှာ ရန်များတယ်။ လူမုန်းများတယ်။ ဘေးရန်အန္တရာယ်များတယ်။ အရုပ်ဆိုးတတ်တယ်။

မေတ္တာပွားပြီး ဒေါသကိုပယ်ပေါ့။ မေတ္တာပွားတဲ့ အကျိုး ကိုလည်း ဆင်ခြင်ပါ -

အိပ်ရချမ်းသာ၊ ချမ်းသာစွာနိုး၊ အိပ်မက်ဆိုးပျောက်၊ စောင့်

ရှောက်နတ်များရင် ဝယ်သားသို့ လူများလည်းခင် နတ်လည်းခင်၏။  
 မီးလျှင်မပူ၊ အဆိပ်တူလည်း ထို့တူပြေပျောက်၊ လက်နက်ရောက်  
 လည်း မပေါက်မဝင်ပြီးသလျှင်တည်း။ အစဉ်စိတ်တည် မျက်နှာကြည်  
 ၍၊ သေသည်ကာလ မတွေဝေရ၊ သေကပြဟွာပြည်သို့သာလျှင် -  
 လားရာအကျိုး (၁၁) မျိုးသည်၊ တန်ခိုးမေတ္တာပွားမှုတည်း။

အဲဒီအချက်တွေ အကုန်လုံးမရရင်တောင် မေတ္တာပွားလို့ရှိရင်  
 ဖြစ်လေရာဘဝမှာ ချောမောလှပတယ်၊ စိတ်အေးချမ်းတယ်၊ နတ်ပြည်၊  
 ဗြဟ္မာပြည်ရောက်နိုင်တယ် ဆိုတာလောက် သိထားစေချင်တယ်။

မေတ္တာပွားတာဟာ ဝိပဿနာအတွက် အထောက်အပံ့ ဖြစ်  
 တယ်။

ဒါကြောင့် 'ဒေါသ' ဖြစ်ရင် - ဒေါသအပြစ်ကို ဆင်ခြင်ပါ။  
 မေတ္တာအကျိုးကို ဆင်ခြင်ပါ။ မေတ္တာပွားများပါ။

ဒါဟာ နှလုံးသွင်းတဲ့အပိုင်းနော်။

ကြောက်တတ်ရင် ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ကို နှလုံးသွင်းပါ။ ဒေါသကြီး  
 တတ်ရင် မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း ကို နှလုံးသွင်းပါ။ မာန်မာနတွေဖြစ်တာတို့၊  
 မေ့မေ့လျော့လျော့ နေချင်တာတို့၊ တရားအားမထုတ်ချင်တာတို့ ဖြစ်  
 နေရင် သေခြင်းတရား ကိုပွားပါ။ ကာမရာဂတွေဖြစ်လို့ရှိရင် အသုဘ  
 ကမ္မဋ္ဌာန်း နှလုံးသွင်းပါ။

အာသဝခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းဖို့ နံပါတ်တစ်အချက်ဖြစ်တဲ့ ဉာဏ်  
 အမြင်ဖြင့် ပယ်သတ်ခြင်း ဆိုတဲ့ အထဲမှာ - နှလုံးမသွင်းသင့်တာကို  
 နှလုံးမသွင်းသင့်ဘူးလို့ သိရမယ်၊ နှလုံးသွင်းသင့်တာကို နှလုံးသွင်း  
 သင့်တယ်လို့ သိရမယ်။

အဲဒါဝိပဿနာ ယောဂီများအတွက် အဓိကဟောတာ။



လွယ်လွယ်နဲ့ များများပွားချင်ရင်တော့ ‘အရဟံ၊ ဗုဒ္ဓေါ’ ဂုဏ်တော် ပွားရင်ကောင်းတယ်။ ကြောက်တတ်လန့်တတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ ဘုရား ဂုဏ်တော် တွေကို ပွားသင့်တယ်။

ဝိပဿနာအားထုတ်နေရင်းက ကြောက်စရာအာရုံနိမိတ် တွေပေါ်တတ်တယ်။ အဲဒီအခါမှာဂုဏ်တော်ပွားလိုက်ရင် အကြောက် ပြေသွားတာပေါ့။

ဝိပဿနာအရတော့ ပေါ်လာတဲ့စိတ်သဘောကို ‘ကြောက် တယ်၊ ကြောက်တယ်’ လို့ မှတ်ရပါတယ်။

ဝိပဿနာနဲ့ မမှတ်နိုင်ဘူးဆိုရင် ဂုဏ်တော်ပွားပါ။ အကြောက် ပြေသွားရင် ဝိပဿနာပြန်မှတ်ပေါ့။

‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ တို့၊ ‘ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်’ တို့ ပြန် မှတ်ပါ။ ဒါမှ မဟုတ်ရင်လည်း ‘ပေါ်ရာ၊ ပေါ်ရာ’ မှတ်ပါ။

ဒေါသဖြစ်တာတို့၊ စိတ်ထဲမှာ မကျေမနပ်ဖြစ်တာတို့ ပေါ် လာရင် - မေတ္တာပွားပါ။ ဒေါသရဲ့ အပြစ်ကိုလည်း ဆင်ခြင်ပါ။

မချစ်၊ ရန်ပွား၊ အပြစ်များ၍၊ သေခါတွေဝေ၊ ရောက်လေငရဲ ရွာ - ဤ (၅) ဖြား၊ ဒေါသအပြစ်တည်း။

‘ဒေါသ’ နဲ့ သေလို့ရှိရင် ငရဲရောက်တတ်တယ် လို့ မှတ်ထား ပေါ့။

ဒေါသကြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဖြစ်လေရာဘဝမှာ ရန်များတယ်။ လူမုန်းများတယ်။ ဘေးရန်အန္တရာယ်များတယ်။ အရုပ်ဆိုးတတ်တယ်။

မေတ္တာပွားပြီး ဒေါသကိုပယ်ပေါ့။ မေတ္တာပွားတဲ့ အကျိုး ကိုလည်း ဆင်ခြင်ပါ -

အိပ်ချမ်းသာ၊ ချမ်းသာစွာနိုး၊ အိပ်မက်ဆိုးပျောက်၊ စောင့်

ရှောက်နတ်များရင် ဝယ်သားသို့၊ လူများလည်းခင် နတ်လည်းခင်၏။  
 မီးလျှင်မပူ၊ အဆိပ်ဟူလည်း ထို့တူပြေပျောက်၊ လက်နက်ရောက်  
 လည်း မပေါက်မဝင်ပြီးသလျှင်တည်း။ အစဉ်စိတ်တည် မျက်နှာကြည်  
 ရှိ၊ သေသည်ကာလ မတွေဝေရ၊ သေကပြဟွာပြည်သို့သာလျှင် -  
 လားရာအကျိုး (၁၁) မျိုးသည်။ တန်ခိုးမေတ္တာပွားမှုတည်း။

အဲဒီအချက်တွေ အကုန်လုံးမရရင်တောင် မေတ္တာပွားလို့ရှိရင်  
 ဖြစ်လေရာဘဝမှာ ချောမောလှပတယ်။ စိတ်အေးချမ်းတယ်။ နတ်ပြည်၊  
 ဗြဟ္မာပြည်ရောက်နိုင်တယ် ဆိုတာလောက် သိထားစေချင်တယ်။

မေတ္တာပွားတာဟာ ဝိပဿနာအတွက် အထောက်အပံ့ ဖြစ်  
 တယ်။

ဒါကြောင့် 'ဒေါသ' ဖြစ်ရင် - ဒေါသအပြစ်ကို ဆင်ခြင်ပါ။  
 မေတ္တာအကျိုးကို ဆင်ခြင်ပါ။ မေတ္တာပွားများပါ။

ဒါဟာ နှလုံးသွင်းတဲ့အပိုင်းနော်။

ကြောက်တတ်ရင် ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ကို နှလုံးသွင်းပါ။ ဒေါသကြီး  
 တတ်ရင် မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း ကို နှလုံးသွင်းပါ။ မာန်မာနတွေဖြစ်တာတို့၊  
 မေ့မေ့လျော့လျော့ နေချင်တာတို့၊ တရားအားမထုတ်ချင်တာတို့ ဖြစ်  
 နေရင် သေခြင်းတရား ကိုပွားပါ။ ကာမရာဂတွေဖြစ်လို့ရှိရင် အသုဘ  
 ကမ္မဋ္ဌာန်း နှလုံးသွင်းပါ။

အာသဝခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းဖို့ နံပါတ်တစ်အချက်ဖြစ်တဲ့ ဉာဏ်  
 အမြင်ဖြင့် ပယ်သတ်ခြင်း ဆိုတဲ့ အထဲမှာ - နှလုံးမသွင်းသင့်တာကို  
 နှလုံးမသွင်းသင့်ဘူးလို့ သိရမယ်။ နှလုံးသွင်းသင့်တာကို နှလုံးသွင်း  
 သင့်တယ်လို့ သိရမယ်။

အဲဒါဝိပဿနာ ယောဂီများအတွက် အဓိကဟောတာ။

ဝိပဿနာယောဂီအနေနဲ့ - ဤတရားသည်ကား ဒုက္ခတည်း၊ ဤတရားသည်ကား ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်းတည်း၊ ဤတရားသည်ကား ဒုက္ခချုပ်ရာတည်း၊ ဤတရားသည်ကား ဒုက္ခချုပ်ရာ ချုပ်ကြောင်း အကျင့်တည်း လို့ နှလုံးသွင်းဖို့ မြတ်စွာဘုရားဟောတယ်။

ဝိပဿနာယောဂီတွေ - 'သစ္စာလေးပါး' ကို နှလုံးသွင်းရမယ် လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

ဤတရားသည်ကား ဒုက္ခတည်း ဆိုတဲ့ နေရာမှာ ဒုက္ခဆိုတာ- ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေကို ပြောတာ။

ဝိပဿနာအနေနဲ့ ကြည့်ရင် 'ရုပ်သဘော၊ နာမ်သဘော' တွေဟာ ဒုက္ခတွေပဲ။ သာမန်မျက်စိနဲ့ကြည့်ရင်တော့ တစ်ကိုယ်လုံး တစ်ကောင်လုံးဟာ ဒုက္ခတွေပဲ။

ဤသည်ကား ဒုက္ခရောက်ကြောင်းတည်း ဆိုတာကတော့ 'လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ' တရားတွေပေါ့။ 'သံယောဇဉ်' တွေတွယ် နေရင်လည်း ဒုက္ခရောက်ကြောင်းပဲ။ ဝိပဿနာလုပ်ငန်းအနေနဲ့ ပြောမယ်ဆိုရင်တော့ မေ့လျော့ပေါ့ဆခြင်းဟာ ဒုက္ခရောက်ကြောင်းပဲ။

မေ့လျော့ပေါ့ဆတဲ့ ယောဂီဟာ အမှတ်မဆက်ဘူး။ စိတ်ကူး တာဟာလည်း တရားအလုပ်အပေါ်မှာ မေ့လျော့ပေါ့ဆသွားတာပဲ။ အမှတ်လွတ်တိုင်း 'မောဟအဝိဇ္ဇာ' ဝင်တယ်။

'လောဘ၊ ဒေါသ' က သိသာပေမယ့် 'မောဟ' က အလွန် သိမ်မွေ့တယ်။

ကွေးတဲ့ဆန့်တဲ့အခါမှာ 'ကွေးတယ်၊ ကွေးတယ်'၊ 'ဆန့်တယ်၊ ဆန့်တယ်' လို့ မမှတ်ဘူးဆိုလို့ရှိရင် ငါကွေးတယ်၊ ငါလက်ပဲ လို့ မထင်ဘူးလား။ အဲဒါ အမှားသိပဲ။

အမှားသိဆိုတာ 'အဝိဇ္ဇာ'၊ ငါ့လက်လို့ယူတာ 'ဒိဋ္ဌိ'၊ ငါ့ကွေး  
လို့ ဆန့်လို့ကောင်းလိုက်တာဆိုတော့ 'တဏှာ'။ ကွေးတဲ့ ဆန့်တဲ့ နေရာ  
လေးမှာ အမှတ်လွတ်လိုက်တာနဲ့ 'ဒိဋ္ဌိတို့၊ အဝိဇ္ဇာတို့၊ တဏှာတို့'  
အကုန်ဝင်တာပဲ။

ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေ၊ အကြောင်းတွေ၊ အကျိုးတွေ၊ အနိစ္စ၊  
ဒုက္ခ၊ အနတ္တ တွေကို နှလုံးသွင်းလို့ရှိရင် 'ဒိဋ္ဌိတွေ၊ တဏှာတွေ' လျှော့  
တာပေါ့။

မရှုမှတ်၊ မပွားများဘဲ နေထိုင်စားသောက်မယ်ဆိုရင် -  
သဘောကျတဲ့အခါ 'တဏှာ' လာမယ်၊ သဘောမကျတဲ့အခါ 'ဒေါသ'  
လာမယ်၊ အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့နေတဲ့အခါ 'မောဟ' လာမယ်။

'လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ' နဲ့ပဲ နေထိုင်စားသောက်မယ်ဆိုလို့  
ရှိရင် ကိလေသာတွေ တိုးလာမှာပဲ။ ကိလေသာတွေ တိုးလာတာဟာ  
ဒုက္ခရောက်ကြောင်းဆိုတဲ့ 'သမုဒယသစ္စာ' တွေ တိုးလာတာ။ ဒါဟာ  
နှလုံးသွင်းရမယ့် အပိုင်းကို ပြောနေတာ။

အဲဒီလို နှလုံးသွင်းလိုက်တဲ့အခါကျတော့ မေ့လျော့ပေါ့ဆ  
ခြင်းဟာ ဒုက္ခရောက်ကြောင်းပဲ လို့သိပြီး တရားနာတဲ့အခါမှာ တန်းပြီး  
သဘောပေါက်တယ်။

မေ့လျော့ပေါ့ဆခြင်းဟာ - သေခြင်းရဲ့ အကြောင်းပဲ။

မမေ့မလျော့ မပေါ့ဆခြင်းဟာ - နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းပဲ။

မေ့လျော့ပေါ့ဆတော့ မြင်တဲ့၊ ကြားတဲ့၊ နံတဲ့၊ စားတဲ့၊ ထိတဲ့၊  
သိတဲ့အခါတွေမှာ 'လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ' တစ်ခုခုဖြစ်နေတာပဲ။  
အဲဒါတွေကို နှလုံးသွင်းသင့်တဲ့အခါမှာ နှလုံးသွင်းပြီး၊ ရှုမှတ်သင့်တဲ့  
အခါ ရှုမှတ်နေရတယ်။

ယောဂီတို့ရဲ့ တာဝန်ကတော့ ရှုမှတ်ဖို့အဓိကပဲ။

ရှုမှတ်မှုလည်း မရှိဘူး၊ နှလုံးသွင်းမှုလည်း မရှိဘူးဆိုရင် ‘လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ’ တွေလှည့် ဖြစ်နေမှာပဲ။

ငါ့အိမ်မှာ ငါအေးအေးဆေးဆေးနေတာပဲ၊ ငါးပါးသီလလည်း လုံအောင် ထိန်းထားတာပဲ၊ မတရားတာဆိုလို့ ဘာတစ်ခုမှ မလုပ်ဘူး၊ သေရင်တော့ နတ်ပြည်ရောက်မှာပဲလို့ ထင်တတ်ကြတယ်။

‘လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ’ ဖြစ်တာ လူသိတာမှ မဟုတ်ပဲ။ အဲဒီ ‘လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ’ တွေကို တစ်သက်လုံး စုလာခဲ့တဲ့ စုဘူးကြီးဟာ စုတေ့ပြတ်ကြွေသေတဲ့အခါကျတော့ ကွဲရော။ အဲဒီတော့မှာ အပါယ်ကို သွားရတော့တာပဲ။

မိသားစုတွေဟာ တစ်နေ့မှာ သေကွဲနဲ့ ရှင်ကွဲတစ်မျိုး မဟုတ်တစ်မျိုးခွဲရမှာပဲ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ မခွဲခွာရခင်မှာ ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေပဲ၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တတရားတွေပဲ၊ အကြောင်း၊ အကျိုးတွေပဲ၊ ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်းတွေပဲ လို့ များများ နှလုံးသွင်းထားရမယ်။ ဒီလို နှလုံးသွင်းထားတော့ ခွဲခွာရတဲ့အခါမှာ သက်သာတာပေါ့။ နောက်မို့လို့ရှိရင် ‘သောက၊ ပရိဒေဝ’ တွေ အများကြီးဖြစ်လာနိုင်တယ်။

ဝိပဿနာတရားအားထုတ်မထားရင် အမျိုးမျိုးစွဲပြီး သေနိုင်တယ်။ အဲဒီလို အစွဲအလမ်းပျောက်အောင်လို့ ဝိပဿနာတရားတွေ အားထုတ်ရတယ်။

ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေဟာ - ဒုက္ခတရားပဲ။ ဒုက္ခသစ္စာပဲ။

ပဋိသန္ဓေနေရတဲ့ ဒုက္ခ၊ အိုရတဲ့ဒုက္ခ၊ နာရတဲ့ဒုက္ခ၊ သေရတဲ့ ဒုက္ခ တွေကို ဓမ္မစကြာမှာ ဘုရားဟောပါတယ်။

ဇာတိပိဒုက္ခာ၊ ဇရာပိဒုက္ခာ၊ ဗျာဓိပိဒုက္ခာ၊ မရဏမ္ဗိဒုက္ခာ။

အဲဒါကို ‘အဇ္ဈတ္တိကဒုက္ခ’ လို့ ခေါ်တယ်။

ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဒုက္ခပေါ့။

မြတ်စွာဘုရားမပွင့်ခင်ကတည်းက ဒီဒုက္ခတွေကို သိပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားပွင့်တဲ့အခါမှာ ဒီဒုက္ခတွေကို ရှေ့ပိုင်းမှာ ဟောတယ်။

လူတိုင်းသိလွယ်တဲ့ ဒုက္ခကို စပြီး ဟောပြတဲ့ သဘောပဲ။

လူအများသိတဲ့ဒုက္ခကို ဟောပြီးတော့မှ လူတွေမသိနိုင်တဲ့ ဒုက္ခကို တဖြည်းဖြည်းဆက်ဟောတာ။ အဲဒီဒုက္ခမျိုးကျတော့ ဘုရားပွင့် တော့မှ သိရတဲ့ ဒုက္ခပဲ။ နောက်ပိတ်ဆုံးကျတော့မှ ‘သင်္ခါရဒုက္ခ’ ကို ဟောတာ။

‘ဒုက္ခသစ္စာ’ အစစ်ဟာ ‘သင်္ခါရဒုက္ခ’။

ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေ ဖြစ်ပျက်နေတာဟာ ‘သင်္ခါရဒုက္ခ’ ပဲ။

‘သင်္ခါရဒုက္ခ’ ဟာ အင်မတန်သိမ်မွေ့တယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ် နဲ့မှ ‘သင်္ခါရဒုက္ခ’ ကို သိနိုင်တယ်။

ပဋိသန္ဓေနေရတဲ့ ဒုက္ခ၊ အိုရတဲ့ဒုက္ခ၊ နာရတဲ့ဒုက္ခ၊ သေရတဲ့ ဒုက္ခ ဆိုတာတွေဟာ ဒုက္ခတော့ ဒုက္ခပဲ။ ဒါပေမယ့် အဲဒီဒုက္ခတွေဟာ ပညတ်ဒုက္ခတွေ။ အကောင်အထည်၊ ပုံသဏ္ဍာန်၊ ဒြပ်တွေပါနေတယ်။ ဒါပေမယ့် လွယ်ရာက စပြောမှ ခက်တာကို သွားလို့ရမှာ။

ဘူရိက ဒုက္ခဆိုတာက ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဒုက္ခကို ပြောတာ။

အပွိယေဟိသမ္ပယောဂေါဒုက္ခော၊ ပိယေဟိဝိပ္ပယောဂေါ ဒုက္ခော။

မချစ်ခင် မနှစ်သက်တဲ့ သူနဲ့ ပေါင်းသင်းရတယ်၊ ချစ်ခင် နှစ်သက်တဲ့သူနဲ့ ကွေကွင်းရတယ်။ အဲဒါလည်း ဒုက္ခပဲ။

၉၆-ပါး ရောဂါဝေဒနာတွေနဲ့ ဘယ်သူမှ မပေါင်းချင်ပဲ ပေါင်း  
နေရတာလည်း ဒုက္ခပဲ။ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်နဲ့ ပေါင်းချင်ပေမယ့်  
မပေါင်းရတာဟာလည်း ဒုက္ခပဲ။

ဒေဝိတဒုက္ခဆိုတာက ကံကြမ္မာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဒုက္ခကို ပြော  
တာ။

ယမ္ဗိစ္စန္တနလဘတိ၊ တမ္ဗိဒုက္ခံ။

အလိုရှိတာမရဘဲ အလိုမရှိတာကျတော့ ရတာလည်း ဒုက္ခပဲ။

ကိုယ်ဖြစ်စေချင်တာတော့ မဖြစ်ဘူး၊ ကိုယ်မဖြစ်စေချင်တာ  
ကျတော့ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်လိုချင်တာက မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် လိုချင်  
တယ်။ ရတာက ‘လောဘ၊ ဒေါသ’ တွေဖြစ်နေတယ်။

ကိုယ်လိုချင်တာက ‘သမာဓိ’ ရပြီး စိတ်တည်ငြိမ်ချင်တယ်။  
ရနေတာက ဟိုစိတ်ကူး၊ သည်စိတ်ကူးနဲ့ စိတ်မငြိမ်တာတွေ ရနေ  
တယ်။

မြတ်စွာဘုရားပွင့်လာမှ သိခွင့်ရတာက - ‘သင်္ခါရဒုက္ခံ’။

သံခိတ္တေနပဉ္စပါဒါနက္ခန္ဓာဒုက္ခာ။

\*ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးဟာ ဒုက္ခပဲ။

ယောဂီတို့ ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’၊ ‘ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်’  
လို့ ရှုမှတ်နေတော့ ‘သဘောရုပ်’ ကလေးတွေ မတွေ့ရဘူးလား။

သဘောရုပ်ဆိုတာ - ပူတာလေးတွေ၊ အေးတာလေးတွေ၊  
မာတာလေးတွေ၊ ပျော့တာလေးတွေ၊ လှုပ်တာလေးတွေ။

အကောင်အထည်ဖြစ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဒြပ်ကြီးကို ‘ပညတ်ရုပ်’  
လို့ခေါ်တယ်။ ပုံသဏ္ဍာန်ဖြစ်သွားရင် ‘ပညတ်’ ဖြစ်သွားပြီနော်။

ယောဂီတို့ ဉာဏ်နဲ့တွေ့ရတာက ‘သဘော’ ကို တွေ့တာ။

မာတုသဘောလေးတွေ၊ ပျော့တဲ့သဘောလေးတွေ၊ လှုပ်တဲ့ သဘောလေးတွေ၊ အဲဒီသဘောလေးတွေကို တွေ့တာဟာ ‘ပရမတ် ရုပ်’ ကို တွေ့တာ။

ခန္ဓာငါးပါး၊ ရုပ်၊ နာမ်နှစ်ပါးဖြစ်ပြီး ပျက်သွားတာကို ‘သင်္ခါရ ဒုက္ခ’ လို့ ခေါ်တယ်။

‘ဒုက္ခ-ဒုက္ခ’၊ ‘ဝိပရိဏာမဒုက္ခ’၊ ‘သင်္ခါရဒုက္ခ’ ဆိုပြီး ဒုက္ခ (၃) မျိုး ရှိတယ်။

‘ဒုက္ခ-ဒုက္ခ’ ဆိုတာက ပဋိသန္ဓေနေရတာ၊ အိုရတာ၊ နာရ တာ၊ သေရတာ၊ ခလုတ်တိုက်တာ၊ ဖျားတာ၊ နာတာ။

ထင်ထင်ရှားရှား၊ သိသိသာသာကြီးကို အောင့်အီးလို့ မရ အောင် ဆင်းရဲတာကို ‘ဒုက္ခ-ဒုက္ခ’ လို့ခေါ်တယ်။

‘ဒုက္ခဝေဒနာ’ တွေနဲ့ အဓိကဆိုင်တယ်။ ဒုက္ခလို့မထင်ရဘဲနဲ့ ဒုက္ခရောက်တာတွေရှိသေးတယ်။ အဲဒါ ကို ‘ဝိပရိဏာမဒုက္ခ’ လို့ခေါ်တယ်။

‘ဝိပရိဏာမဒုက္ခ’ ဆိုတာ လောကီနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ကာမဂုဏ် ချမ်းသာတွေပေါ့။ ခံစားတုန်းမှာ ချမ်းသာပြီးနောက်ကျတော့ ဆင်းရဲ သွားတယ်။

ဆွမ်းစားခါစမှာ ကောင်းတယ်၊ တအားစားလိုက်လို့ ဝသွား တော့ မဆင်းရဲဘူးလား။ အာရုံငါးပါး၊ ကာမဂုဏ်တရားတွေဟာ ‘အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ’ က ဖုံးထားတော့ ချမ်းသာတယ်လို့ထင်ရတယ်။ အရိယာသူတော်ကောင်းတွေ အတွက်တော့ အဲဒါဟာ ဆင်းရဲပဲ။ အခုလည်း ဆင်းရဲတယ်၊ နောင်လည်း ဆင်းရဲကြောင်းပဲ။

‘သုခဝေဒနာ’ ဟာ ခံစားနေတုန်းတော့ ချမ်းသာတယ်၊ ပြီး



သွားတဲ့အခါကျတော့ ဆင်းရဲတယ်။

အဲဒီ ‘သုခဝေဒနာ’ အတွက် ဒုက္ခတွေ အများကြီး မရင်းရဘူးလား။ ‘သုခဝေဒနာ’ လေး နည်းနည်းပါးပါးခံစားရဖို့အတွက် တစ်သံသရာလုံး ဒုက္ခတွေနဲ့ ရင်းနှီးရတယ်။

‘သုခဝေဒနာ’ ကြောင့် ‘သံယောဇဉ်’ တွေ ငြိပြီးတော့ မထွက်နိုင် မရုန်းနိုင် ဖြစ်နေတာမဟုတ်လား။ အဲဒါ ‘ဝိပရိဏာမဒုက္ခ’ ပဲ။

‘သင်္ခါရဒုက္ခ’ ကတော့ ‘ဥပေက္ခာဝေဒနာ’ သဘောမျိုးပဲ။

ရုပ်သဘော၊ နာမ်သဘောတွေရဲ့ ‘ပေါ်လာလိုက် - ပျောက်သွားလိုက်’ နဲ့ ဖြစ်၊ ပျက်နေတာ ‘သင်္ခါရဒုက္ခ’ ပဲ။

အင်မတန်နူးညံ့တဲ့ ‘သင်္ခါရဒုက္ခ’ ကိုမြင်မှ - ‘မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်’ ရမယ်။

အခုယောဂီတို့ ရှုမှတ်နေတာဟာ ‘သင်္ခါရဒုက္ခ’ ကို မြင်အောင် လုပ်နေတာပဲ။ ‘ပေါ်တိုင်း၊ ပေါ်တိုင်း’ ရှုမှတ်နေနိုင်လို့ရှိရင် ‘သင်္ခါရဒုက္ခ’ တွေကို ပိုပြီးသိလာမယ်။

အဲဒီအသိတွေ များသထက် များလာတဲ့အခါကျတော့ ပထမဆုံး ‘ဒိဋ္ဌိနဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာ’ ပယ်ပြီး ‘သောတာပန်’ ဆိုတဲ့ ပထမမဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ကိုရတယ်။

နောက်ဆက်မှတ်လို့ ‘အနာဂါမ်’ ကျတော့ ‘ကာမရာဂတို့၊ ဒေါသတို့’ ကို ပယ်နိုင်တယ်။

နောက်ဆုံး ‘ရဟန္တာ’ ဖြစ်တော့ ‘အဝိဇ္ဇာ၊ မာန၊ တဏှာ’ စတဲ့ ကိလေသာတွေ အကုန်ပယ်သွားနိုင်တယ်။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ လင်္ကာလေးဆိုကြရအောင် -

ပေါ်တိုင်းမပြတ်၊ ရှုမှတ်နေလျှင်။  
 ရုပ်၊ နာမ်နှစ်မျိုး၊ ကြောင်း၊ ကျိုးသိမြင်။  
 မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ ဉာဏ်ထဲပေါ်လွင်။  
 အနတ္တ၊ သိရ 'နိဗ္ဗာန်' ဝင်။ ။

x x x x x x x x x x x x

### နည်းမှန်လမ်းမှန်နဲ့ ကြိုးစားရင် ချုပ်တယ်

တရားအရှိန်မရသေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များဟာ စဉ်းစားမှုတွေ၊ တွေးခေါ်မှုတွေ များတယ်။ တရားအားထုတ်မှုနည်းတဲ့ ပုထုဇဉ်တွေရဲ့ သဘာဝပဲ။ အားထုတ်မှုများလာရင် ပုထုဇဉ်ပေမယ့် စဉ်းစားတဲ့စိတ်တွေ၊ တွေးခေါ်တဲ့ စိတ်တွေဟာ တော်တော် ပျောက်သွားတယ်။ တကယ် ကြိုးစားအားထုတ်လို့ အရှိန်ရလာရင် ယောဂီတို့ကိုယ်တိုင် သိလာပါလိမ့်မယ်။ လက်တွေ့မှာ 'ဝိတက်' တွေ အထိုက်အလျှောက် နည်းသွားတာကို တွေ့ရတယ်။

တကယ်ကြိုးစားအားထုတ်တဲ့ ယောဂီများဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် 'လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ' တွေကုန်ပြီး 'ရဟန္တာ' ဖြစ်သွား သလားလို့တောင် အောက်မေ့ရတယ်။ 'သောတာပန်' တောင် မဖြစ်သေးပါဘူး။

အမှတ်တွေ ဆက်နေတဲ့အခါမှာ ဖြစ်နေကျ 'လောဘ' တောင် ဖြစ်လာတာ မတွေ့ရဘူး။

ပုထုဇဉ်တွေမှာ 'ကိလေသာ' ဆိုတာ မကြာခဏဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ရှုမှတ်မှုအားကောင်းရင် 'ကိလေသာ' မဖြစ်ဘူးယောဂီတို့။

'မြင်ရာ၊ ကြားရာ' မှာလည်း တပ်မက်မှုတို့၊ စိတ်ဆိုးမှုတို့ မဖြစ်ဘူး။ တရားတော်ဟာ လက်တွေ့ကျင့်ကြံရင် ဒီလိုအကျိုးတရား တွေရတယ်ဆိုတာကို သိစေချင်လို့ပြောတာ။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်ဟာ -

သန္တိဋ္ဌိကော = ကိုယ်တိုင်သိမြင်နိုင်တယ်။

ပစ္စတ္တံဝေဒိတဗ္ဗော = တကယ်ကြိုးစားရင် တကယ်သိရခံစားရတယ်။

‘မဗ္ဗကြာတရားတော်’ ဟောတဲ့အခါမှာ အကျိုးတရားဖြစ်တဲ့ ‘ဒုက္ခသစ္စာ’ တို့၊ ‘နိရောဓသစ္စာ’ တို့ကို ရှေ့ကဟောတယ်။ အကြောင်းတရားဖြစ်တဲ့ ‘သမုဒယသစ္စာ’ တို့၊ ‘မဂ္ဂသစ္စာ’ တို့ကို နောက်က ဟောတယ်။

အကျိုးတရား ကိုသိတော့မှ အကြောင်းတရား ကို ဆည်းပူးချင်မယ်။

ဘာဝနာတရား အားထုတ်တဲ့အခါမှာ အခက်အခဲတွေ အများကြီးရှိတတ်တယ်။ ‘သဒ္ဓါ’ တရားနဲ့သာ ပေတေပြီး ကြိုးစားနေရတာ၊ ‘သမာဓိ’ တောင် ကောင်းကောင်း မရချင်ဘူး။

‘ကာမဝိတက်’ တွေက ပတ်ဝန်းကျင်မှာ များတော့ ‘သမာဓိ’ ရဖို့တောင် မလွယ်ဘူး။ တရားထိုင်တဲ့ အချိန်က နည်းပြီး ကာမဂုဏ်ထဲမှာ ကျင်လည်ခဲ့တဲ့ စိတ်တွေက များနေတော့ ‘ကာမဝိတက်’ တွေ ဖြစ်ပြီး စိတ်ကူးစဉ်းစားတွေ များတာဟာ သဘာဝပဲ။

ဒါပေမယ်လို့ စိတ်မပျက်နဲ့၊ နောက်မဆုတ်နဲ့၊ အကျိုးတရားကို လှမ်းကြည့်ထား။ တရားအားထုတ်နေရတာဟာ ဝိတက်တွေ၊ စိတ်ကူးတွေချုပ်မှ ချုပ်ပါ့မလားလို့ သံသယမဖြစ်နဲ့။ တရားအားထုတ်ရာမှာ နည်းမှန်လမ်းမှန်နဲ့ ကြိုးစားလို့အရှိန်ရလာရင် ချုပ်တယ်။

စိတ်ကူးစဉ်းစားတွေမဝင်ဘဲ ‘စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ’ ဖြစ်ပြီး မှတ်စိတ်ကလေးချည်း သန့်သန့်ဖြစ်လာရင် ‘ပေါ်တာနဲ့ မှတ်တာနဲ့’ ဒီနှစ်မျိုးပဲ ထင်ရှားတယ်။ စိတ်ကူးတွေ မဝင်တော့ဘူး။ အဲဒီလိုစိတ်အစဉ်တွေ အကြာကြီးဖြစ်တယ်။

ဆက်တိုက်အားထုတ်တဲ့ ယောဂီများဆိုလို့ရှိရင် တစ်နေ့လုံး နေမှ စိတ်ကူးနည်းနည်းပဲဝင်တယ်။

‘လောဘ၊ ဒေါသ’ တွေ ဖြစ်မလာလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကိစ္စ များပြီးသွားပြီလားလို့တောင် ထင်မှားရတယ်။ တကယ်တမ်း ဘာမှ ကိစ္စမပြီးသေးပါဘူး။ တစ်မဂ်၊ တစ်ဖိုလ်တောင် မရသေးပါဘူး။

စိတ်က တရားမှာပဲ စိတ်ဝင်စားနေတယ်။ တရားအလုပ်ထဲ မှာ စိတ်ကမြုပ်ဝင်နေတော့ ကျန်တာတွေ မစဉ်းစားတော့ဘူး။

ကာယထင်ရှားရင် ‘ကာယာနုပဿနာ’ ရှုမှတ်လိုက်၊ ခံစားမှု ထင်ရှားရင် ‘ဝေဒနာနုပဿနာ’ ရှုမှတ်လိုက်၊ စိတ်ထင်ရှားရင် ‘စိတ္တာနုပဿနာ’ ရှုမှတ်လိုက်၊ မြင်တာ၊ ကြားတာထင်ရှားရင် ‘ဓမ္မာနုပဿနာ’ ရှုမှတ်လိုက်။

တစ်ခါတစ်ရံ ‘သမထ’ ပိုင်းဖြစ်တဲ့ - ဗုဒ္ဓါနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်းတို့၊ မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းတို့၊ မရဏာနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်းတို့၊ အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ ရှုမှတ်လိုက်။

မိမိစိတ်က စိတ်ကူးစဉ်းစားတာတွေများတယ်လို့ သိတာဟာ အမြတ်ပဲ။ စိတ်ကူးစဉ်းစားတွေများရင် ‘လောဘ၊ ဒေါသ’ တွေများ မယ်။ ဒီစိတ်ကူးနဲ့ သေရင် အပါယ်ရောက်နိုင်တယ်။ အဲဒီလိုစိတ်ကူး တာကို စိတ်ကူးမှန်းသိရင် ‘ဉာဏ်ပညာ’ ဖြစ်တာပဲ။

‘ဝိတက်’ များတဲ့ ယောဂီများ၊ ‘ဆင်ခြင်မှု’ များတဲ့ ယောဂီများ အားမငယ်ပါနဲ့။ ဒါဟာ ပုထုဇဉ်တွေရဲ့ သဘာဝပဲ။ ပုထုဇဉ်ဟာ ပုထုဇဉ် စိတ်ပဲဖြစ်မှာပဲ၊ ရဟန္တာစိတ် မဖြစ်ဘူး။

မြတ်စွာဘုရားက နည်းလမ်းတွေ ဟောကြားထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် တရားနာရမယ်၊ တရားစာအုပ်တွေ လေ့လာရမယ်။ နည်း

လမ်းသီရင် သိတဲ့အတိုင်း ကြိုးစားရမယ်။ ကိုယ့်လမ်းစဉ်မှန်နေရင် ကိုယ့်ဘက်က အားထုတ်ဖို့ပဲလိုတယ်။

ကာမရာဂ ဖြစ်ရင် 'အသုဘ' ကို ရှုရမယ်။ ဗျာပါဒ ဆိုတဲ့ စိတ်ဆိုးစိတ်ပျက်ဖြစ်ရင် 'မေတ္တာ' ပွားရမယ်။ မာန ကြီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က 'အနိစ္စသည်' ပွားရမယ်။ စိတ်ကူးစဉ်းစား များတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က 'အာနာပါန' လုပ်ရမယ်။

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းလို့ခေါ်တဲ့ 'ဝင်တယ်၊ ထွက်တယ်' မှတ်တာဟာ 'ဝိတက်' ဆိုတဲ့ စိတ်ကူးမှုတွေ ချုပ်ငြိမ်းစေတယ်။ ဝင်ရင် - ဝင်တယ်၊ ထွက်ရင် - ထွက်တယ် လို့ တရစပ်သိအောင် ကြိုးစားရှုမှတ်နေရင် စိတ်ကူးတွေ နည်းသွားမယ်။

'ဝင်လေ၊ ထွက်လေ' ကို မှတ်တာဟာ ရုပ်တရား ကိုမှတ်တဲ့ အတွက် 'ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်' ထဲ ဝင်တယ်။

ယောဂီတို့အနေနဲ့ 'ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်' မှတ်လို့ စိတ်ကူးစဉ်းစားတွေများနေမယ်ဆိုလို့ရှိရင် 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်' လို့ လေးချက်မှတ်ချင်မှတ်။ ဒါမှမဟုတ် 'ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်၊ သိတယ်' လို့မှတ်ပါ။

မှတ်ချက်အပေါ်မှာ စိတ်အားစိုက်တာများလာမယ်ဆိုရင် ကြံစည် စဉ်းစားမှုတွေ နည်းသွားတယ်။

ကြံစည်စဉ်းစားမှုတွေက များပြီး မှတ်တာက ဖြည်းနေရင် ကြားထဲမှာ စိတ်ကူးတွေဝင်ပြီး တော်တော်နဲ့ စိတ်ကူးတွေ မဆုံးနိုင်တော့ဘူး။

စိတ်ကူးစဉ်းစားမှုတွေ များနေလို့ရှိရင် 'သညာ' နဲ့ တွန်းမှတ်ရတယ်။ စိတ်ကူးစဉ်းစားမှုများတဲ့ သူကို ဝိတက်စရိုက် ရှိတဲ့သူလို့

ခေါ်တယ်။

ရာဂစရိုက် ရှိတဲ့သူက 'အသုဘ' ကို နှလုံးသွင်းရတယ်။ အသုဘ နှလုံးသွင်းလို့ ကာမရာဂ ငြိမ်သွားတော့မှ 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်'၊ 'ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်' မှတ်ရတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်ကြိုက် ရာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုမှတ်ပါ။

ဒေါသအဖြစ်များတဲ့ ဒေါသစရိုက် သမားများကျတော့ 'မေတ္တာ' ပွားပါ။ ဒေါသအဖြစ် ကို ဆင်ခြင်ပါ။ ပြီးတော့မှ 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်'၊ 'ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်' လို့မှတ်။ ဒါမှမဟုတ်ရင် 'ပေါ်ရာ၊ ပေါ်ရာ' မှတ်။

မောဟစရိုက် နဲ့ ဝိတက်စရိုက် က ခတ်ဆင်ဆင်ပဲ။

မောဟ အားကြီးတဲ့သူက 'ဗုဒ္ဓါနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်း' ပွားရ တယ်။ ခပ်သွက်သွက်လည်း မှတ်ပေးရတယ်။ 'အာနာပါန' လုပ်ပေး ရင်လည်း မောဟ တွေ ပါးသွားတယ်။ ပညာကို အသာထားအုံး။ မှတ်စိတ်ကို ဦးစားပေး ပွားများရတယ်။

ရှေ့မှတ်စိတ် နဲ့ နောက်မှတ်စိတ် နဲ့၊ ရှေ့သတိ နဲ့ နောက် သတိ နဲ့ ဆက်နေအောင် အားထုတ်ရတယ်။ စဉ်းစားလို့မရအောင် တွန်းပြီး မှတ်ရတယ်။ ဘာမှမစဉ်းစားနဲ့၊ မှတ်ရုံပဲ မှတ်ပေး။

'ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်၊ သိတယ်' ဆိုပြီး စထိုင်ကတည်းက တောက်လျှောက်မှတ်ပေး။ မောဟစရိုက် နဲ့ ဝိတက်စရိုက် နှစ်မျိုး စလုံးကို ပြောတာ။

'သမာဓိ' ရအောင် ကသိုဏ်းတစ်မျိုးမျိုး နဲ့ မှတ်တာလည်း ရှိတယ်။ ကသိုဏ်းက 'သမာဓိ' အတွက် ကောင်းပေမယ့် 'ပညာ' နဲ့ ဝေးတယ်။ သမာဓိချာန် ရပြီးမှ 'ပညာ' ဘက်လိုက်ရင်လည်း ရတယ်။

အခုဝိပဿနာရှုမှတ်တဲ့နည်းက ‘သညာ’ နဲ့ မှတ်နေရင်းနဲ့ ‘ပညာ’ ပါနေတယ်။ လောလောဆယ်စမှတ်ခါစမှာတော့ ‘ပညာ’ က မထင်ရှားသေးဘူး။ ‘သညာ’ ကရှေ့က ဦးဆောင်နေတယ်။

‘ကြား၊ ထိုင်၊ ထိ၊ သိ’ လို့ မှတ်တယ်ဆိုရင် တစ်ခုတည်း မှတ်တာမှ မဟုတ်ပဲ။

‘ကြားတယ်’ ဆိုတာ ကြားသိစိတ် ကို မှတ်တာ။ သောတ ဝိညာဏ်စိတ် ပေါ့။

‘ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်’ မှတ်တာက ကာယဝိညာဏ်စိတ် ကို မှတ်တာ။ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ထိသိစိတ် ကို မှတ်တာ။

‘သိတယ်’ လို့ မှတ်တာက မနောဝိညာဏ်စိတ် ကို မှတ်တာ။ အဲဒီတော့ တစ်ကိုယ်လုံး ဖြန့်ကြည့်ရာ ရောက်တယ်။ အဲဒီလို ဖြန့်မှတ်နေတဲ့အတွက် ‘မှတ်စိတ်’ ကိုက ပြောင်းနေတယ်။

မှတ်ပါများတဲ့အခါကျတော့ - ဘယ်ဟာမှ မမြဲဘူး၊ တရစပ် ပြောင်းလဲနေတာပဲ ဆိုတာ ပေါ်လာတယ်။ အဲဒါဟာ ‘ပညာ’ နဲ့ နီးစပ်လို့ ‘ယုဂနဋ္ဌ’ နည်းလို့ ခေါ်တယ်။

‘ယုဂနဋ္ဌ’ နည်းဆိုတာ ‘သမထ’ နဲ့ ‘ဝိပဿနာ’ အတွဲလိုက် သွားတာ။

မှတ်နေတဲ့ သညာက ‘သမထ’ သဘောမျိုး။ ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ ပဲမှတ်မှတ်၊ ‘ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်’ ပဲမှတ်မှတ်။ ‘သတိ၊ သမာဓိ’ ကို ဦးစားပေးတာ။

အဲဒီလိုမှတ်ရင်းနဲ့ ရုပ်သဘော၊ နာမ်သဘော တွေကို သိတာ က ‘ပညာ’။

သမာဓိက ‘ခဏိကသမာဓိ’။ အပ္ပနာသမာဓိ၊ ဈာန်သမာဓိမျိုး



မဟုတ်ဘူး။

စဉ်းစားစိတ်ကူးမှုသိပ်မရှိတဲ့ သူများကျတော့ ‘ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်’ လို့ ပုံမှန်ပဲမှတ်ပါ။ မှတ်တဲ့အခါမှာ လေးလေးနက်နက်နဲ့ စူးစူးစိုက်စိုက်မှတ်။

ထိတဲ့နေရာရဲ့ ‘သဘော’ ကိုသိအောင် - မှတ်လည်းမှတ်၊ ကြည့်လည်းကြည့်။

စိတ်ကူးစဉ်းစားတာများတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ သိပ်မကြည့်နဲ့၊ မှတ်စိတ်ကို ဦးစားပေးရတယ်။ နည်းနည်းလေးလွတ်တာနဲ့ စိတ်ကူး ဝင်လာမှာပဲ။ စိတ်ကူးခွင့်မရအောင် တွန်းမှတ်ရတယ်။ မနားတမ်း မှတ်ရတယ်။ ပျင်းလို့မရဘူး။

တရားထိုင်တယ်ဆိုတာ အလုပ်လုပ်တဲ့ သူထက် ပင်ပန်း တယ်။ အလုပ်လုပ်တဲ့သူက ဟိုငေးသည်ငေါင်နဲ့ သီချင်းဆိုပြီး လုပ်လို့ ရတယ်။ တကယ် တရားအားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကစဉ်းစားဖို့ အချိန် တောင် မရဘူး။

လျှောက်စဉ်းစားနေရင် တရားမရဘူး။

ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ဉာဏ်စိုက်ပြီးတော့ မှတ်စိတ်ရော၊ သိစိတ် ရော အတွဲလိုက်လွှတ်ရတယ်။ ဆိုနေရုံနဲ့လည်း မပြီးဘူး။ တစ်နေရာ ကို စိုက်ကြည့်ရတယ်။ ဆိုရုံတင် ဆိုနေရင် အဆိုပေါ်တင်နေပြီး ‘ပညာ’ တော်တော်နဲ့ မဖြစ်ဘူး။ မဆိုရင်လည်း စိတ်ကူးပြန်ရော။

စိတ်မကူးအောင် ဆက်တိုက်ဆိုရတယ်။

‘ပညာ’ ရအောင်လည်းပဲ စိုက်ကြည့်ရတယ်။

စိတ်မလွင့်အောင်၊ စိတ်ကူးနည်းအောင်ဆိုရင် - အမှတ်ကို ဆက်တိုက် မှတ်ရတယ်။

ဗဟုသုတတွေ လျှောက်စဉ်းစားရင် စိတ်တွေထွက်ကုန်ရော။ ဗဟုသုတတွေကို ဥပမာတွေ၊ ဥပမေယျတွေနဲ့ စဉ်းစားချင်ရင် တရား ဖြုတ်ပြီးတော့မှ လုပ်ပါ။ တရားထိုင်နေတုန်း လျှောက်စဉ်းစားရင် 'ရွှစရာအာရုံ' ပေါ်ကို 'မှတ်စိတ်' မရောက်တော့ဘူး။

စဉ်းစားတာကတော့ တရားသဘောတွေကို စဉ်းစားတာပါပဲ။ ကာမဂုဏ်တွေကို စဉ်းစားတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ တရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စဉ်းစားတာဆိုပေမယ့်လို့ တရားအားထုတ်နေတုန်းမှာ စဉ်းစားနေရင် 'ဝိပဿနာဉာဏ်' မဖြစ်တော့ဘူး။

အစပိုင်းမှာ တွန်းမှတ်ပေးပါ။

အရှိန်ကလေးရလာပြီဆိုရင်တော့ - မှတ်ရုံတင်မမှတ်နဲ့၊

ကြည့်ပေးရမယ်။

'ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်' ဆိုရင် ထိတဲ့နေရာ လေးကို စိုက်ကြည့်ပေးရတယ်။ ထိတဲ့နေရာရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုပါ ကြည့်ရတယ်။ စိတ်အဆို ကိုတော့ ဆိုနေပါ။ မလပ်အောင်ဆိုနေရတယ်။ ဒါမှ 'သမာဓိ' ရတာ။ မှတ်နေတဲ့ 'မှတ်စိတ်' ကို ဆက်တိုက်မှတ်နေရတယ်။ နားလို့မရဘူး။ စိတ်နဲ့ မှတ်နေရတာ။

အဲဒီလိုမှတ်နေရင် စိတ်ကူးစဉ်းစားတာ နည်းသွားတယ်။ စိတ်မထွက်တော့ဘူး။ ဆက်တိုက်မှတ်တာက - အကြောင်း၊ စိတ်ကူးနည်းသွားတာက - အကျိုး။

စိတ်ထွက်နည်းအောင် ခပ်သွက်သွက်ကလေး မှတ်ရတယ်။ စိတ်ကူးစဉ်းစားတွေ နည်းသွားပြီးမှတ်လို့ အားကောင်းလာပြီဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ကြည့်ရတယ်။

ထိတဲ့နေရာလေးတွေ၊ နာတဲ့နေရာလေးတွေကို စိုက်ကြည့်ပါ။

တတ်နိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က တစ်ကိုယ်လုံးကြည့်။ ရှုမှတ်တာကိုလည်း မလျော့နဲ့။

တရားအားထုတ်ပါများတဲ့သူဟာ တရားရှုမှတ်တဲ့နည်းတွေကို ပိုပြီးနားလည်လာတယ်။ တရားဟောတယ်ဆိုတာ အများအတွက် ခြုံငုံပြီး ဟောထားရတာ။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် များများအားထုတ်တဲ့သူမှ ကိုယ်နဲ့သင့်တော်တဲ့ နည်းနာနိဿယ တွေပေါ်လာမယ်။ ကိုယ့်အနာနဲ့ ကိုယ့်ဆေးတည့်ပြီး တရားသဘောတွေကို ပိုသိလာတယ်။

စိတ်ကူးစဉ်းစားတာများတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဟာ တရားများများဝင်ပြီး စိတ်ကိုလေ့ကျင့်နိုင်ရန် ကောင်းတယ်။ စိတ်ကူးမယ်ဆိုရင်လည်း သေခြင်းတရားတို့၊ အပါယ်လေးပါးဘေးတို့ကို စိတ်ကူးရတယ်။ အိုရအုံးမယ်၊ နာရအုံးမယ်၊ သေရအုံးမယ်လို့ စိတ်ကူးရတယ်။

မအိုခင်၊ မနာခင်၊ မသေခင်မှာ ကြိုတင်ပြီး တရားရထားရင် မကောင်းဘူးလား။ သေတယ်ဆိုပေမယ့် သေချင်တိုင်း သေလို့ရတာ မဟုတ်ဘူး။ မသေခင်မှာ ဒုက္ခမျိုးစုံ ခံစားရအုံးမယ်။ ကျန်းမာတုန်းမှာ တရားကို ကျကျနန အားထုတ်မထားရင် သေခါနီးကျမှ တရားအားထုတ်လို့ မရတော့ဘူး။ နောင်တဆိုတာ နောင်မှ တတတ်တယ်။

ငါ့သား၊ ငါ့ဇနီး၊ ငါ့သမီး၊ ငါ့အိုး၊ ငါ့အိမ်၊ ငါ့ပစ္စည်း ဆိုပြီး 'ငါ' စွဲမပြုတ်ပဲ တစ်ငါ၊ ငါနဲ့မသေချင်ဘဲ မျက်ရည်စက်လက်နဲ့ သေရတာမများဘူးလား။ အဲဒီလိုဆိုရင် အပါယ်ရောက်ဖို့များတယ်။

သေသွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အများစုကြည့်ရင် 'ဒိဋ္ဌိ' ကြီးနဲ့ တုတ်ပြီး 'တဏှာ' က ရေထဲမျှောတာခံရတယ်။ ရေစီးသန်တဲ့ အထဲမှာ ကြီးနဲ့ တုတ်ပြီး အမျှောခံရတယ်ဆိုတော့ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာပေါ်ဖို့ လွယ်ပါ့မလား။

ဒါကြောင့်မို့လို့ လူတွေဟာ သေရင်အပါယ်ရောက်တာများတာပဲ။

များသောအားဖြင့် ပုထုဇဉ်တွေဟာ အစွဲသန်တယ်။ အဲဒီ အစွဲတွေက သေတဲ့အခါ ဒုက္ခပေးတာပဲ။ ‘ဒိဋ္ဌိ’ က ‘သောတာပန်’ ဖြစ်ရင် ပယ်လို့ရတယ်။ ‘သောတာပန်’ ဖြစ်အောင်တောင် မကြိုးစား တဲ့ အခါကျတော့ လက်တွေ့ ခြေတွေကို ‘ဒိဋ္ဌိ’ ကြိုးနဲ့တုတ်ပြီး ရေထဲ အမျှောခံရသလို ဖြစ်နေတာပေါ့။

ကုသိုလ်ကံအရှိန်ကြောင့် လှူပြည်၊ နတ်ပြည်ရောက်ရင်တောင် ပြန်ပြီး မြှုပ်ဖို့များတာပဲ။ ‘ဒိဋ္ဌိ’ ပြုတ်အောင်လို့ ဝိပဿနာ တရားတွေ နာပြီး၊ ဝိပဿနာတရားတွေ အားထုတ်ရတာ။

ဝိပဿနာအလုပ်ကို များများလုပ်မှ နည်းလမ်းတွေ ကျွမ်းကျင် တယ်။ ဘယ်အလုပ်မဆိုလုပ်ပါများရင် ကျွမ်းကျင်တာပဲ။ သံသရာ လည်ရမယ့် အလုပ်ကတော့ ဘဝအဆက်ဆက်က လုပ်လာတာဆို တော့ ကျွမ်းကျင်ပြီးသား အလုပ်တွေချည်းပဲ။ သံသရာလွတ်မယ့် အလုပ်ကျတော့ မကျွမ်းကျင်ဘူး။ မရင်းနှီးတဲ့ အလုပ်ဆိုတော့ အစိမ်း သက်သက်လို့ ဖြစ်နေတယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ဝိပဿနာအလုပ်ကို ဦးစားပေးပြီး ကြိုးစား လုပ်ရမယ်။ ဝိပဿနာအလုပ်ကို အောင်မြင်အောင် ကြိုးစားကြ။ ဝိပဿနာဆိုတာ သာသနာတွင်းမှာမှ လုပ်လို့ရတာ။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ‘ဒါန၊ သီလ၊ သမထ’ အလုပ်တွေထက် ‘ဝိပဿနာ’ အလုပ်ကို ဦးစားပေးပါ။

‘သမထ’ ကိုစွဲသွားလို့ရှိရင် ‘ဝိပဿနာ’ ကို မကူးချင်တော့ ဘူး။ ‘သမထ’ အရသာကို ခံစားပြီးတော့ နေရတာကိုပဲ သဘောကျ နေတတ်ကြတယ်။ ‘သမထ’ က အရသာအရမ်းကောင်းတယ်။

‘အာနာပါန’ မှတ်တဲ့သူများ ‘အာနာပါနဈာန်’ ရသွားရင် ‘ငြိမ်ပဲ့၊ ငြိမ်ပဲ့’ နဲ့ အရမ်းကောင်းတာ။ ‘ဝိပဿနာ’ ကူးဖို့ နေနေသာသာ ‘ဝေဒနာ’ ကိုတောင် မကြည့်ချင်ဘူး။

‘ဝေဒနာ’ ကို ‘သမာဓိ’ နဲ့ ထိုးခွဲလိုက်ရင် ‘ဝေဒနာ’ သဘောကို မတွေ့တော့ဘူး။

‘ဝိပဿနာယာနိက’ အနေနဲ့ ဝိပဿနာကို ဦးစားပေးလို့ရှိရင် ဒီဘဝမှာ ‘မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်’ မရနဲ့အုံး၊ နောက်ဘဝတွေမှာ ‘မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်’ ရဖို့အတွက် အားကြီးတဲ့ အထောက်အပံ့တွေ ဖြစ်တယ်။

အခုဘဝမှာ ‘ဒါန၊ သီလ၊ သမထ’ လောက်နဲ့ တင်းတိမ်ပြီး ‘ဝိပဿနာ’ ကို ကျကျနနမလုပ်ရင် အထက်ဘုံတွေ ရောက်ပြီး လူချမ်းသာ၊ နတ်ချမ်းသာဖြစ်တယ်ဆိုရင် ဒီဘုံဘဝတွေမှာ ပျော်စရာ ရှင်စရာတွေများတော့ ‘ဝိပဿနာ’ လုပ်ဖို့ လွယ်ပါတော့မလား။ ဟိုမှာက သေရင်သာ ရုတ်တရက်သေသွားမယ်၊ ‘အိုတာ၊ နာတာ’ မထင်ရှားတော့ ‘အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ’ ထင်ဖို့ မလွယ်ဘူး။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ‘ဝိပဿနာ’ ကို ဦးစားပေးစေချင်တယ်။ တွေးမယ့် တွေးရင် သေချင်းတရားကိုတွေးပါ။ အပါယ်လေးပါးကို တွေးပါ။ ငါဘယ်ဘဝကလာတယ်၊ ဘယ်ဘဝကို သွားမယ်စသည်အားဖြင့် ‘ငါ’ နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ နှလုံးမသွင်းသင့်တဲ့ တရားတွေကို နှလုံးမသွင်းပါနဲ့။

မြတ်စွာဘုရားက နှလုံးသွင်းမယ့် သွင်းရင် - ဤတရားသည် ကား ‘ဒုက္ခသစ္စာ’ တည်း၊ ဤတရားသည်ကား ‘သမုဒယသစ္စာ’ တည်း၊ ဤတရားသည်ကား ‘နိရောဓသစ္စာ’ တည်း၊ ဤတရားသည်ကား ‘မဂ္ဂသစ္စာ’ တည်းလို့ ‘သစ္စာလေးပါး’ ကို နှလုံးသွင်းပါလို့ ဟောတယ်။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက - မင်းတို့ စဉ်းစားမယ့် စဉ်းစားရင် ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ဒုက္ခရောက်နေတာကို စဉ်းစားပါတဲ့။

အဲဒါ ‘ဒုက္ခသစ္စာ’ ကို နှလုံးသွင်းခိုင်းတာ မဟုတ်လား။ အဲဒါကို ‘ဒုက္ခသညာ’ လို့ခေါ်တယ်။ ‘သညာ’ ကို အထင်သေးလို့ မရဘူး။

\*\* ‘သညာ’ ပွားမှ ‘ပညာ’ များတယ်။

‘အနိစ္စသညာ’ ကိုပွားရင် မာန်, မာန တွေ လျော့တယ်။

‘အသုဘ’ ကိုပွားရင် ကာမရာဂ တွေ လျော့တယ်။

‘မေတ္တာ’ ပွားရင် ဗျာပါဒ ဆိုတဲ့ ဒေါသလျော့တယ်။

ခန္ဓာကြီးက မမြဲဘူး။ တစ်လောကလုံးရှိရှိသမျှ တရားတွေဟာ အနိစ္စတရား တွေပဲလို့ နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်တာကို ‘အနိစ္စသညာ’ လို့ခေါ်တယ်။ ‘အနိစ္စပညာ’ မဟုတ်ဘူး။

အာနာပါနဲ့ဆိုတဲ့ ‘ဝင်တယ်, ထွက်တယ်’ လို့ ပွားများနေတာဟာ စိတ်ကူးစဉ်းစားတဲ့ ‘ဝိတက်’ တွေကို လျော့စေတယ်။ စိတ်ကူးစဉ်းစားတွေ လျော့ဖို့အတွက် ပေါ်သမျှကို ခပ်သွက်သွက်နဲ့ တင်းတင်းရင်းရင်းမှတ်ဖို့လိုတယ်။

မနေနိုင်မထိုင်နိုင်လို့ စိတ်ကူးရင် - သေခြင်းတရားတို့ အပါယ်လေးပါးတို့ကို စိတ်ကူးပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ဒုက္ခရောက်တာကို စဉ်းစားပါ။

မြတ်စွာဘုရားညွှန်ကြားထားတဲ့အတိုင်း - ဤတရားသည် ကား ‘ဒုက္ခသစ္စာ’ တည်း၊ ဤတရားသည်ကား ‘သမုဒယသစ္စာ’ တည်း၊ ဤတရားသည်ကား ‘နိရောဓသစ္စာ’ တည်း၊ ဤတရားသည်ကား ‘မဂ္ဂသစ္စာ’ တည်းလို့ ‘သစ္စာလေးပါး’ ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်တွေကိုပါကြည့်ပြီး

နှလုံးသွင်းပါ။

ဒါကစိတ်ကူးများတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အတွက်ပြောတာ။

‘ဒုက္ခသစ္စာ’ ကို နှလုံးသွင်းတယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ ‘ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်’ လို့ မှတ်တဲ့အခါ ထိတဲ့နေရာမှာ မာတဲ့သဘော လေး မတွေ့ရဘူးလား။

အဲဒီ ‘ထိတယ်’ ဆိုတဲ့ မာတဲ့သဘော လေးက မြန်မာဘာသာ။ ‘မဂဓ’ သဘောနဲ့ဆိုရင် ‘ရုပ်’ ပဲ။ ရုပ်တရားဆိုတာ ‘ရူပက္ခန္ဓာ’ ပဲ။

ထိတာ လေးက မာတဲ့သဘော ဆိုတော့ ‘ပထဝီရုပ်’။ အဲဒါကို သစ္စာဖွဲ့လိုက်ရင် ‘ဒုက္ခသစ္စာ’ ပေါ့။ ဒီနည်းအတိုင်း ရှုမှတ်ရင် သစ္စာဆိုက်တာပဲ။ သစ္စာဆိုက်တယ်ဆိုရင် ‘နိဗ္ဗာန်’ ရောက်တော့မယ်။

မာတဲ့သဘောလေး၊ ပျော့တဲ့သဘောလေး၊ လှုပ်တဲ့သဘောလေး၊ ပူတဲ့သဘောလေး၊ အေးတဲ့သဘောလေးတွေဟာ ‘ဒုက္ခသစ္စာ’ ပဲ။

‘ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်’ လို့ပဲ ရှုရ။ ‘လှုပ်တယ်၊ လှုပ်တယ်’ လို့ပဲ ရှုရ။ ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ လို့ပဲ ရှုရ။ ‘နာတယ်၊ နာတယ်’ လို့ပဲ ရှုရ။ အဲဒီလိုရှုတာတွေဟာ ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေ ကို ရှုမှတ်နေတာပဲ။

‘စိတ်ကူးတယ်၊ စိတ်ကူးတယ်’ လို့ ရှုမှတ်တာက နာမ်တရားကို ရှုမှတ်တာ။

အဲဒီ ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေ ဟာ ‘ဒုက္ခသစ္စာ’ ပဲ။

အဲဒီလိုရှုမှတ်တာဟာ - ‘ဒုက္ခသစ္စာ’ ကို နှလုံးသွင်းရာ ရောက်တယ်။ ‘ဒုက္ခသစ္စာ’ ကို ရှုရာရောက်တယ်။

ရှုရင်းမှတ်ရင်းနဲ့ ဒုက္ခသဘော တွေကိုသိတာဟာ - ဒုက္ခာနုပဿနာဉာဏ် ဖြစ်သွားတယ်။

\*ဖြစ်၊ ပျက်နှစ်ရပ် မပြတ်နှိပ်စက်အပ်တဲ့ ရုပ်၊ နာမ်ခန္ဓာက  
'ဒုက္ခတရား'။

\*ဖြစ်၊ ပျက်နှစ်ရပ် မပြတ်နှိပ်စက်နေတာက 'ဒုက္ခလက္ခဏာ'။

\*ရှုမှတ်ဆဲမှာ ညှင်းဆဲနေတာကို တွေ့ရ၍ ဆင်းရဲဟုသိတာ  
က 'ဒုက္ခာနုပဿနာဉာဏ်'။

နာတာကလည်း - ညှင်းဆဲတာပဲ၊ ကိုက်တာကလည်း - ညှင်း  
ဆဲတာပဲ၊ ပူတာကလည်း - ညှင်းဆဲတာပဲ၊ စိတ်ကူးတာကလည်း -  
ညှင်းဆဲတာပဲ။

အဲဒီ ညှင်းဆဲတာ ကို ရှုရင်းမှတ်ရင်းနဲ့ သိတာဟာ ကိုယ်တိုင်  
သိတဲ့ 'ဘာဝနာမယဉာဏ်' ပဲ။

'ရုပ်' ကလည်း နာကျင်ကိုက်ခဲ ပြီး ညှင်းဆဲတယ်။

'စိတ်' ကလည်း ဒီနေရာမှာ နေပါဆိုရင်မနေဘူး၊ ဟိုနေရာကို  
မသွားပါနဲ့ ဆိုရင်လည်း မရဘူး။ မသွားစေချင်တဲ့ နေရာကိုသွား  
တယ်။ အဲဒီတော့ 'စိတ်' ကလည်း ညှင်းဆဲတယ်။

အဲဒီလို ညှင်းဆဲတဲ့သဘော တွေကို ရှုရင်းမှတ်ရင်းနဲ့ သိတာ  
ကို 'ဒုက္ခနုပဿနာဉာဏ်' လို့ခေါ်တယ်။

နာမှ၊ ကျဉ်မှ 'ဒုက္ခ' မဟုတ်ဘူး။ ရှုမှတ်နေတာဟာ 'ဒုက္ခ'  
ကို သိရာရောက်တယ်။

မြင်ရင် - မြင်တယ်၊ ကြားရင် - ကြားတယ်၊ နံရင် - နံတယ်၊  
စားရင် - စားတယ်၊ ထိရင် - ထိတယ်၊ ဖောင်းရင် - ဖောင်းတယ်၊  
ပိန်ရင် - ပိန်တယ်။ အဲဒီလိုမှတ်နေတာတွေဟာ အကုန် 'ဒုက္ခ' တွေပဲ။

'အရှုခဲ' တွေဟာ အကုန် 'ဒုက္ခသစ္စာ' တွေချည်းပဲ။

'ဒုက္ခသစ္စာ' ကိုသွားသိတဲ့ သတိ၊ ပညာ က 'မဂ္ဂသစ္စာ'။



ဒါကြောင့် ‘ရှုဉာဏ်’ က ‘မဂ္ဂသစ္စာ’။

အဲဒီတော့ ယောဂီတို့ မှတ်နေသမျှ ‘နိဗ္ဗာန်’ နဲ့ နီးသွားတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက သူ့အလုပ်သူလုပ်ပြီး သုသာန်သွားတယ်။

ရှုမှတ်နေတဲ့ ဉာဏ်က ‘နိဗ္ဗာန်’ သွားတယ်။ သူ့လမ်းသူသွားတာပဲ။

‘ဒါန၊ သီလ၊ သမထ’ တွေက လှူပြည်သွားမယ်၊ နတ်ပြည် သွားမယ်၊ ဗြဟ္မာ့ပြည်သွားမယ်။

‘ဝိပဿနာ’ က မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ရပြီး ‘နိဗ္ဗာန်’ သွားမယ်။

‘ဝိပဿနာ’ ရှုမှတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဒီဘဝမှာ အကြောင်း မညီညွတ်လို့ ‘နိဗ္ဗာန်’ မရသေးဘူးထား၊ နောက်ဘဝတွေအတွက် အများကြီး အထောက်အပံ့ရသွားတယ်။ နောက်ဘဝမှာ နတ်ပြည်များ ရောက်သွားခဲ့ရင် နည်းနည်းလေး နှလုံးသွင်းလိုက်တာနဲ့ ‘မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်’ ကို တန်းရနိုင်တယ်။

နတ်ပြည်မှာ တရားဆွေးနွေးရလို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တရားနာရဖို့ပဲ ဖြစ်ဖြစ် ‘မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်’ ရနိုင်တယ်။ အဲဒီလိုမှ မရသေးရင် နောင်ဘုရားပွင့်တဲ့အခါ လှူပြည်ကိုဆင်းပြီး ဘုရားရဲ့ တရားကိုနာရပြီး ‘မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်’ ရနိုင်တယ်။ အဲဒါ ‘ဝိပဿနာ’ အားထုတ်ရတဲ့ ကျေးဇူးတွေပဲ။

‘သတိ’ အားနည်းနေသေးရင် ‘စိတ်’ က နွားရိုင်းလိုပဲ၊ ဟိုဟို သည်သည် လျှောက်စဉ်းစားနေမှာပဲ။ အမြဲတမ်းရှုမှတ်လို့ ‘သတိ’ အားကောင်းလာတဲ့အခါကျတော့ ‘စိတ်’ က နဖူးကြီး အထိုးခံထားရတဲ့ နွားကို တိုင်ငုတ်မှာ ချည်ထားလို့ရသလိုမျိုး ‘အရှုခံ’ အပေါ်မှာ ငြိမ်ငြိမ် နေနိုင်တယ်။

သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး တိုင်ငုတ်မှာ ချည်ထားပြီး ရှုမှတ်မှု အား

ကောင်းရင် 'စိတ်' ဟာ ဘယ်ကိုမှ မပြေးတော့ဘူး။ 'အာရုံ' နဲ့ 'မှတ်စိတ်' ကလွဲလို့ ဘယ်ကိုမှ 'စိတ်' မထွက်တော့ဘူး။ ရှုရင်းမှတ်ရင်းနဲ့ နောက်ကျတော့ 'ဈာန်' တွေတောင် ရနိုင်တယ်။

ရှုမှတ်လိုက်လို့ 'ဖောင်းတာနဲ့ - မှတ်တာနဲ့၊ 'ပိန်တာနဲ့ - မှတ်တာနဲ့'။ အဲဒီလိုမှတ်နိုင်လာရင် 'ဥပစာရသမာဓိ' နဲ့ ညီတယ်။ ဥပစာရသမာဓိကလည်း 'ဈာန်' ရဲ့ အနီးအပါးပဲ။

ရှုမှတ်မှုအားကောင်းလာရင် - ဖောင်းတာကို အဆင့်ဆင့် တွေ့လာတယ်။

တစ်ဖောင်းမှာကို - လေး, ငါး, ခြောက်ချက်၊ ခုနစ်ချက်၊ ရှစ်ချက်၊ ကိုးချက်၊ ဆယ်ချက်ကနေ အချက်နှစ်ဆယ်လောက်အထိ 'သမာဓိ' ကောင်းရင်ကောင်းသလောက် အဆင့်ဆင့်နဲ့ ဖောင်းတယ်။

တစ်ဖောင်းမှာ ဖောင်းတာချည်းပဲ အများကြီးမှတ်လို့ရတယ်။

တစ်ပိန်မှာလည်း အဆင့်ဆင့်နဲ့ အများကြီးမှတ်လို့ရတယ်။

'ထိုင်တယ်, ထိတယ်' မှတ်ရင်လည်း တစ်ကိုယ်လုံးမှာ 'မွ့မွ့ ရွဲ့ ရွဲ့' တွေအများကြီး မြင်နိုင်တယ်။ စိတ်ကူးစဉ်းစားတာတွေ မဝင်တော့ဘူး။

'ဉာဏ်' တွေ ရင့်ကျက်လာတဲ့အခါ 'စိတ်' တွေ ဘယ်မှ မထွက်တော့ဘဲ အံ့ဩလောက်အောင် ဖြစ်လာတယ်။ အရင်တုန်းကလို စိတ်ကူးထွက်တာတွေ မရှိတော့ပဲ 'စိတ်' က ခန္ဓာမှာပဲ စိုက်ပြီး ဝင်နေတယ်။

သားရေကွင်းကို ဆွဲဆန့်ပြီးလွှတ်လိုက်ရင် ဖျတ်ခနဲပြန်ရောက်လာသလို 'စိတ်' ကို ဟိုအရင်တုန်းက ထွက်နေကျ 'အာရုံ' တွေဆီ လွှတ်ကြည့်ရင်တောင် ဘယ်မှမသွားတော့ဘဲ ခန္ဓာဆီပဲ ပြန်ရောက်

လာတယ်။ သွားပါဆိုရင် မသွားတော့ဘူး။ ‘စိတ်’ ဟာ အံ့ဩဖို့ ကောင်းတယ်။

ဝိပဿနာတရား တကယ်အားထုတ်လို့ ‘သတိ၊ သမာဓိ’ တွေ အားကောင်းလာရင် ‘စိတ်’ ကို တကယ်နိုင်လာပါတယ်။ ဒီလို ‘စိတ်’ ကို နိုင်လာမှလည်း ‘ဝိပဿနာဉာဏ်’ တွေ ရင့်သန်လာပြီး ‘မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်’ ကိုသွားလို့ရပါတယ်။

‘ဝိတက်စရိုက်’ သမားများအတွက် နည်းလမ်းလေးတွေ ပြောပါဦးမယ် -

နံပါတ် (၁) - ဝိတက်စရိုက်သမားများဟာ အာနာပါနလုပ်ချင်ရင် လုပ်ပါ။ ကျေးဇူးတော်ရှင်မဟာစည်ဆရာတော် ဘုရားကြီးနည်းနဲ့ဆိုရင် ဘာကိုမှ မစဉ်းစားပဲ ခပ်သွက်သွက် မှတ်ပေးပါ။ တော်တော်ကလေးမှတ်လို့ အရှိန်ရလာတဲ့အခါ ရှုမှတ်နေတဲ့နှုန်းကို နည်းနည်းလျော့ပေးပါ။ မှတ်လည်းမှတ်၊ ကြည့်လည်းကြည့်။

နံပါတ် (၂) - လှေမျောရင် လှေနဲ့လိုက်ဆိုတာလို မနေနိုင်လို့ စဉ်းစားချင်တယ်ဆိုရင် သေခြင်းတရားတို့၊ အပါယ်လေးပါးတို့ကို စဉ်းစားပါ။ တရားအားထုတ်ရင်း စဉ်းစားဖို့ ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ တရားအလုပ်မလုပ်တဲ့ အချိန် မျိုးမှာပြောတာ။

နံပါတ် (၃) - ဘုရားညွှန်ကြားထားတဲ့အတိုင်း ဤတရားသည်ကား ‘ဒုက္ခသစ္စာ’ တည်း၊ ဤတရားသည်ကား ‘သမုဒယသစ္စာ’ တည်း၊ ဤတရားသည်ကား ‘နိရောဓသစ္စာ’ တည်း၊ ဤတရားသည်ကား ‘မဂ္ဂသစ္စာ’ တည်းလို့

‘သစ္စာလေးပါး’ နဲ့ ပတ်သက်ပြီး စဉ်းစားပါ။

မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီးနည်းနဲ့ဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်  
ကြီး ဒုက္ခရောက်တာ စဉ်းစားပါ။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး  
နည်းနဲ့ ပြောရင် ‘မှတ်တိုင်း၊ မှတ်တိုင်း’ မှာ ‘ဒုက္ခသစ္စာ’  
ကို သိရာရောက်တယ်။ ‘အရှုခံ’ မှန်သမျှဟာ ‘ဒုက္ခ  
သစ္စာ’ ပဲ။ ‘ရှုဉာဏ်’ မှန်သမျှဟာ ‘မဂ္ဂသစ္စာ’ ပဲ။

x x x x x x x x x x x

### ဆင်ခြင်တာဟာ ရှုမှတ်တာမဟုတ်ဘူး

ယောဂီတို့အခု ကြိုးစားရှုမှတ်နေတဲ့ကြားက ပင်ပင်ပန်းပန်း ဆင်းဆင်းရဲရဲရှုမှတ်ပွားများပြီး မနေရဘူးလား။ အဲဒီတော့ ယောဂီ တို့အနေနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရဲ့ ဒုက္ခတွေ၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး မကောင်းပုံတွေ၊ စိတ်ရဲ့ ထိန်းသိမ်းရခက်ပုံတွေ ခန့်မှန်းလို့ရလာတယ်။

တရားလေးတွေ ရှုမှတ်လို့ကောင်းလာတဲ့အခါကျတော့ မြန်မြန်ဆန်ဆန် မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်၊ နိဗ္ဗာန် ကိုရောက်ချင်တဲ့စိတ် တွေ ပေါ်လာတယ်။

ကာမဂုဏ်အာရုံ တွေဟာ သာမန်လူတွေအတွက် မက်မော စရာဖြစ်ပေမယ့် တရားသမားတွေအတွက် အဲဒီအာရုံတွေဟာ ရန်သူ တွေပဲ။ ကောင်းတဲ့အာရုံတစ်ခုခုမြင်လိုက်၊ ကြားလိုက်ရတယ်ဆိုရင် ‘သမာဓိ’ ပျက်တာပဲ။ ပြင်ပအာရုံတွေဟာ ယောဂီတွေကို အင်မတန် နှောင့်ယှက်တယ်။ တရားလေးနည်းနည်းကောင်းပြီး ‘သမာဓိ’ အထိုက် အလျှောက်ရလာတဲ့ ယောဂီဟာ စကားပြောချင်စိတ်တောင် မရှိတော့ ဘူး။

စကားပြောရင် တရားလျှော့တယ် ဆိုတဲ့အတိုင်း တရားတိုး တက်ချင်တဲ့ ယောဂီဟာ ကိုယ်ရထားတဲ့ ‘သမာဓိ’ နဲ့ ကိုယ်ရှုမှတ်နေတဲ့ ရုပ်၊ နာမ်အာရုံ တွေကို အဆက်မပြတ်ရှုမှတ်ပွားများပြီးနေချင်တယ်။ တစ်ခြားအာရုံတွေကို လုံးဝမခံစားချင်တော့ဘူး။

‘ကိလေသာ’ ဖြစ်သွားလို့ရှိရင် ‘ဝိပဿနာဉာဏ်’ တွေ ပျက် သွားရော။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ကျေးဇူး၊ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့

ကျေးဇူးတွေကို ကျေးဇူးတင်တတ်မယ်ဆိုရင် တရားနဲ့ ကျေးဇူးဆပ်ကြပါ။

ကိုယ်တရားရပြီးရောဆိုတဲ့စိတ်မျိုး မထားကြပါနဲ့။ ကိုယ်ရထားတဲ့ တရားတွေနဲ့ တရားလိုလားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို သာသနာပြုတဲ့ အနေနဲ့ ဟောပြောပြသပေးစေချင်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားနဲ့တကွ ဆရာတော်ကြီးတွေက အများအကျိုးဆောင်ခဲ့ကြသလို မိမိမှာလည်း အများအကျိုးဆောင်ဖို့ တာဝန်ရှိတယ်။ အများကို သာသနာပြုခြင်းအားဖြင့် မိမိအတွက်လည်း တရားတွေတိုးတက်တယ်။

သူများတွေက မိမိကိုကြည်ညိုဖို့ထက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ပြီး ကြည်ညိုနိုင်ဖို့ ပိုအရေးကြီးတယ်။

မှန်ကန်တဲ့နည်းတွေဟာ တဖြည်းဖြည်းပျောက်ကွက်မှာ။ မိမိကိုယ်တိုင် ဒီနည်းတွေကိုသိအောင် လုပ်ပြီး ထိန်းသိမ်းထားဖို့လိုတယ်။

တရားစစ်တရားမှန်ဟာ စွန့်လွှတ်ရတယ်၊ စွန့်စားရတယ်။

တရားအတုတွေက သိပြီးရောဆိုတော့ သက်သာတယ်။ ပြောတာကတော့ လွယ်လွယ်ကလေးရယ်။ ပြောတဲ့သူကိုယ်တိုင်က တရားရသေးတာ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီအတုဟာ သက်သာတော့ လူကြိုက်များတယ်။

တကယ်တရားအစစ်အမှန်ကို ရချင်ရင် - ကာမဂုဏ်တွေကို စွန့်လွှတ်ရတယ်။ ရှစ်ပါးသီလစောင့်ရတယ်။ စွန့်စားအားထုတ်ရတယ်။ အပင်ပန်းခံရတယ်။

ကာမဂုဏ် တွေဟာ ‘သမာဓိ’ ကို အနှောင့်အယှက်ပေးတယ်။ တရားအားထုတ်တဲ့အလုပ်ဟာ ‘သီလ, သမာဓိ, ပညာ’ နဲ့ သွားရတာ။ ‘သီလ’ ကို မလေးစားလို့ မရဘူး။

‘သီလ’ ပျက်နေလို့ရှိရင် ‘စိတ်’ မှာ လာထိခိုက်တယ်။

သီလဝိသုဒ္ဓိ၊ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ။ ဒီလိုသွားရတယ်။

လောဘ၊ ဒေါသ မဖြစ်ရင် ပြီးတာပဲ။ အသိကလေး ကပ်ထားရင် ပြီးတာပဲ။ အဲဒီလိုပေါ့ပေါ့ဆဆ ပြောကြတယ်။ ဆင်ခြင်တယ်ဆို တာက မရှုမှတ်နိုင်တဲ့အခါမှာ ဆင်ခြင်ရတာ။ ကိုယ်ရထားတဲ့ ဗဟု သုတတွေကို ဆင်ခြင်ရတယ်။

အိုရအုံးမယ်၊ နာရအုံးမယ်၊ သေရအုံးမယ်။ ခန္ဓာ အနိစ္စ၊ ခန္ဓာဒုက္ခ၊ ခန္ဓာအနတ္တ။ ဒါတွေကို ဆင်ခြင်ရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီလို ဆင်ခြင်တာဟာ ရှုမှတ်တာမဟုတ်ဘူး။

ဆင်ခြင်ရုံနဲ့ရမယ်ဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားက ‘မဟာသတိပဋ္ဌာန သုတ်ကြီး’ ဘယ်ဟောတော့မှာလည်း။ ရှုမှတ်ဖို့ဆိုရင် ‘သတိပဋ္ဌာန်’ နဲ့ ရှုမှတ်ရတယ်။

ဆင်ခြင်တာကို ပစ်ပယ်တာမဟုတ်ဘူး။ မရှုမှတ်နိုင်တဲ့အခါ မှာ ဆင်ခြင်လို့ရပါတယ်။ ‘သမထ’ ပွားသင့်တဲ့အခါ ‘သမထ’ ပွားရမယ်။ ဆင်ခြင်သင့်တဲ့အခါ ဆင်ခြင်ရမယ်။

ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာတော့ ‘ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မ’ ဆိုတဲ့ ‘သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး’ နဲ့ သေသေချာချာ ရှုမှတ်ရတယ်။

‘ပေါ်ရာ၊ ပေါ်ရာ’ ကို သတိဦးစီးတဲ့စိတ် နဲ့ စောင့်ပြီးတော့ ရှုမှတ်ရမယ်။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက အိပ်ချိန်က လွဲပြီးကျန်တဲ့အချိန်တိုင်းမှာ ရှုမှတ်ရမယ်လို့ ဟောတယ်။ အသက် သွေးတွေနဲ့ ရင်းပြီး ရှာဖွေခဲ့ရတဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတွေကို ပေါ့ ပေါ့ဆဆနဲ့ လုပ်လို့ဘယ်ရနိုင်မှာလည်း။

အတူ တွေ့ပေါ်လာရင် အစစ် တွေ ကွယ်ပျောက်သွားလိမ့် မယ်။

တရားအစစ်အမှန်ရဖို့ဆိုတာ ‘သီလ’ စောင့်ရတယ်၊ ‘သမာဓိ’ ရအောင် တွန်းမှတ်ရတယ်။ အသိကလေးကပ်ထားရင် ပြီးတာပဲဆိုပြီး လူ့အယင်ကြီးအောင် ကြွားပြီးလုပ်လို့မရဘူး။ ‘သမာဓိ’ တစ်ပြားသား မှမရှိပဲနဲ့ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး အသိလေးကပ်ထားလို့ရမှာလည်း။

စူးစူးစိုက်စိုက်ရှုမှတ်နေတာတောင်မှ စိတ်က ထွက်ပြေးနေ တာ ယောဂီတို့ကိုယ်တွေ့ပဲ။ တရားအစစ်ကိုရဖို့အတွက် လူပင်ပန်း၊ စိတ်ပင်ပန်းခံပြီး သည်းညည်းခံရှုမှတ်ရတယ်။ အဲဒီလို စွန့်လွှတ်၊ စွန့် စားပြီး လနဲ့၊ နှစ်နဲ့ ချီပြီး အားထုတ်မှ တရားအစစ်ကိုရတာ။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက တရား ကို လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ ရမယ်လို့ အာမ၊ မခံနိုင်ဘူး။ ပြောတဲ့အတိုင်း ကြိုးစားရင်တော့ ရမယ်လို့ အာမခံနိုင်ပါတယ်တဲ့။

အခုနေအခါမှာ လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ အာမခံတဲ့ သူတွေများ နေတယ်။ တချို့များဆိုရင် သူ့တရားနာလိုက်တာနဲ့ တန်းပြီး သောတာ ပန် ဖြစ်ရမယ်လို့တောင် ပြောတယ်။ ဘုရားကိုယ်တိုင်ဟောတာ တောင် လူတိုင်း သောတာပန် မဖြစ်တာ၊ ဘုရားလောက် အဆင့်မရှိတဲ့ သူက ဟောလို့တန်းပြီး သောတာပန် ဖြစ်မယ်ဆိုတာ ဖြစ်နိုင်ပါ့မလား။

‘ပေါ်ရာ၊ ပေါ်ရာ’ မှတ်ပါ။ တရစပ်မှတ်ပါ။ အမှတ်ကို မပြတ် ပါစေနဲ့၊ အိပ်ပျော်တဲ့အချိန်ကလွဲလို့ ကျန်တဲ့အချိန်တိုင်း ရှုမှတ်ပါဆို တာဟာ ‘သတိပဋ္ဌာန်’ နည်း အစစ်အမှန်တွေပဲ။

တရားအားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ တရားထိုင်ရုံတင်မကဘဲ တရားတော်တွေကို လေ့လာဖို့လည်းလိုတယ်။



တရားအားမထုတ်တဲ့အခါမှာ တရားဗဟုသုတတွေကို ဆင်ခြင်ပြီး နှလုံးသွင်းရမှာမဟုတ်လား။ တရားထိုင်တုန်းကတော့ ထိုင်တာပဲ၊ တရားတော်တွေကို မလေ့လာတဲ့အခါကျတော့ တရားထွက်တဲ့အခါမှာ ဆင်ခြင်စရာဘာတရားမှ မရှိဘူးဖြစ်တတ်တယ်။ အဲဒါယောဂီတွေရဲ့ ဟာကွက်ပဲ။

အဲဒီလိုတွေဖြစ်တဲ့အခါကျတော့ တရားစခန်းကပြန်လာတဲ့သူတွေကို ပတ်ဝန်းကျင်က အထင်အမြင်သေးတတ်တယ်။ အဲဒီအခါမှာ ကိုယ်အားထုတ်ထားတဲ့ တရားကိုသွားပြီး ထိခိုက်တယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်လာရင် သူများကိုသွားပြီး အပြစ်မတင်ပါနဲ့၊ မိမိကိုယ်ကို မိမိ အပြစ်တင်ပါ။

ယောဂီတို့အနေနဲ့ တရားအားထုတ်တဲ့အခါမှာ တရားနဲ့နေပြီး တရားအားမထုတ်တဲ့အခါမှာ ‘သတိသမ္မဇဉ်’ နဲ့နေရမယ်။ ‘သတိသမ္မဇဉ်’ ဆိုတာ ဆင်ခြင်တဲ့တရားပေါ့။ တရားသမားဟာ ‘လောဘ၊ ဒေါသ’ ဖြစ်ရင် ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်းနေတတ်ဖို့လိုတယ်။ များသောအားဖြင့် တရားထိုင်ပြီး တရားမနာတဲ့ သူတွေမှာ ဆင်ခြင်တဲ့တရားနည်းတတ်တယ်။ တရားထိုင်တာ ကောင်းပါတယ်။ သို့သော်လည်းပဲ တရားမနာတဲ့အခါကျတော့ ထိုင်တုန်းကတော့ တကယ့်သူတော်ကောင်းကြီးပဲ၊ တရားထိုင်ပြီးလို့ ဖြုတ်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ သူများထက်ပိုဆိုးရော။

ကိုယ်က နည်းနည်းပါးပါးလောက် တရားအားထုတ်ထားတာလေးနဲ့ ‘မာန’ တွေကြီးပြီး ဘယ်သူ့ကိုပဲ ဖြစ်ဖြစ် မလေးမစားနဲ့ လုပ်တာမျိုးလည်း ရှိတတ်တယ်။

တချို့က တရားအားထုတ်လို့ပြီးတာနဲ့ စိတ်ကိုလွတ်လိုက်ပြီး

‘လောဘ၊ ဒေါသ’ တွေနဲ့ ပြောဆိုတဲ့အခါကျတော့ ကိုယ်တည်းဟူသော အကြောင်းကြောင့် တရားကိုပါ အကဲ့ရဲ့ခံရတတ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ မိမိကြောင့် မှန်ကန်တဲ့တရားနည်းလမ်းတွေ မညှိုးမှိန်ရအောင် ‘ဝိပဿနာတရား’ ကို အမြဲ နှလုံးသွင်းရမယ်။

မဂ္ဂမှတ်နိုင်ရင်လည်း ‘သတိသမ္ပဇဉ်’ နဲ့ ဆင်ခြင်ပြီး တရားတွေကို နှလုံးသွင်းနေကြပါ။

သွားလာလုပ်ကိုင်နေတဲ့အခါမှာ မဂ္ဂမှတ်နိုင်တဲ့အတွက် ဂုဏ်တော်ပွားပါ။ မေတ္တာပွားပါ။ သေခြင်းတရားကို ပွားများပါ။ အသုဘပွားပါ။

ဒါမှမဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်ကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဆင်ခြင်ပါ။ အိုရအုံးမယ်၊ နာရအုံးမယ်၊ သေရအုံးမယ်လို့ ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းပါ။ ယောဂီတို့မှာ ရှိပြီးသား ဗဟုသုတတွေနဲ့ နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်ပွားများနေလို့ရပါတယ်။

နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်နေတဲ့အခါကျတော့ လောဘကြမ်း၊ ဒေါသကြမ်း၊ မောဟကြမ်းကြီးတွေ မဖြစ်ဘူးပေါ့။ ကိုယ်က မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်မရသေးတဲ့အတွက် လောဘ၊ ဒေါသတွေ ဘယ်ကင်းအုံးမှာလဲ။ မကင်းသေးသော်လည်း ဣန္ဒြေထိန်းသိမ်းနိုင်တာပေါ့။

တရားထိုင်တဲ့အခါ၊ တရားအားထုတ်တဲ့အခါမှာ - ရှုမှတ်တာကို ဦးစားပေးရတယ်။ မဆင်ခြင်ရဘူး။

တရားမထိုင်တဲ့အခါ၊ အများနဲ့ လုပ်ကိုင်နေတဲ့အခါကျတော့ - ဆင်ခြင်တာကို ဦးစားပေးရတယ်။ မရှုမှတ်ရဘူး။

ဝေယျာဝစ္စလုပ်ကိုင်နေတဲ့အခါ၊ အများနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ - မေတ္တာပွားတာ ကောင်းတယ်။

ကားမောင်းတဲ့အခါမှာ - ဂုဏ်တော်ပွား။

ကြောက်တဲ့လန့်တဲ့စိတ်ပေါ်လာရင် - ဂုဏ်တော်ပွားရတယ်။

ကိုယ့်ဟာ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းနေတဲ့အခါ၊ တရားအား မထုတ်ချင်ဘဲ ပျင်းလာတဲ့အခါမှာ - သေချင်းတရားပွားရတယ်။

သမာဓိ အထိုက်အလျောက်ရလာတဲ့အခါမှာ ဟိုအသံ၊ ဒီအသံတွေ ကြားလာတတ်တယ်။ အဲဒီအခါမျိုးမှာ - မေတ္တာပို့ပြီး အမျှအတန်းပေးဝေရတယ်။

မှန်ကန်တဲ့နည်းလမ်းတွေကို နောင်လာနောက်သားတွေ အတွက် ချန်ထားနိုင်ဖို့အတွက် တတ်နိုင်သမျှ ကြိုးစားပါ။ မြတ်စွာ ဘုရားရဲ့ တရားတော်တွေကို နည်းမှန်လမ်းမှန်နဲ့ မိမိတို့အတွက် အား ထုတ်နိုင်အောင် ဆရာတော်ကြီးတွေက ဟောပြောရေးသားခဲ့တဲ့ အတွက် မိမိတို့နည်းမှန်အတိုင်း အားထုတ်ပွားများနိုင်သလို မိမိတို့ရဲ့ သားမြေးတွေအတွက် မိမိတို့က ကိုယ်တိုင်ကြိုးစားအားထုတ်ပြီး သိခဲ့ တဲ့အတိုင်း ပြန်လည်ဟောပြောရေးသားနိုင်ဖို့ လိုတယ်။

အဓိကအချက်ကတော့ ဆရာတော်ကြီးတွေရဲ့ ကျေးဇူးကြောင့် မိမိတို့အားထုတ်နိုင်သလို နောင်လာနောက်သားတွေ အားထုတ်နိုင် ဖို့အတွက် မိမိတို့က လုပ်ပေးခဲ့ဖို့လိုပါတယ်။ ဒီလိုနည်းမှန်လမ်းမှန် တရားတွေကို လက်ဆင့်ကမ်းခဲ့ကြပါ။

ယောဂီအတွက် အဓိကလုပ်ရမှာက အားထုတ်ဖို့ပဲ။ အား မထုတ်နိုင်တဲ့အချိန်တွေမှာ နှလုံးသွင်းပါ။

တကယ် တရားရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေများလာမှ ဒီတရားတွေက ဖြန့်ဝေလို့ရတာ။ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးနည်းက ကိုယ်တိုင် များများလုပ်မှ တန်ကာလောက်ကျတာ။ ကိုယ်တိုင်အားထုတ်မှ ဒီလို

ရှုမှတ်ရင်း ဒီလိုတရားတွေရတယ်ဆိုတာ ကိုယ်တိုင်သိနိုင်မှာ။

အစသမားတွေအနေနဲ့ တရားအားထုတ်ရတာဟာ တစ်ခါ  
လာလည်း နာလိုက်၊ ကျဉ်လိုက်၊ စိတ်ကူးလိုက်၊ နောက်တစ်ခါလာ  
လည်း နာလိုက်၊ ကျဉ်လိုက်၊ စိတ်ကူးလိုက် နဲ့ ဘာမှမထူးပါဘူးလို့  
ထင်တတ်တယ်။

တကယ်အားထုတ်ကြည့်ရင် နောက်ပိုင်းမှာ စိတ်ကူးတွေ  
လာကို မလာဟော့ဘူး။ စိတ်ကူးကို နိုင်သွားတယ်။ လောဘ၊ ဒေါသ  
ဖြစ်တဲ့ ဟာတွေ စိတ်မကူးတော့ဘူး။ စိတ်ကူးပေါ်လာရင် စိတ်ကူးမှန်း  
သိလိုက်တာနဲ့ မှတ်စိတ်က ခန္ဓာဆီ ဖျက်ခနဲ ပြန်ရောက်လာတာပဲ။

အဲဒီအချိန်မှာ 'ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ' တွေ အကြီးအကျယ်ဖြစ်တယ်။  
လောဘ၊ ဒေါသ တွေပါးသွားတယ်။

ကိုယ်က ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့ တင်းတင်းရင်းရင်း အားထုတ်  
ထားလို့ရှိရင် ဒီလိုအသိတွေကို ကိုယ်တိုင်သိပြီး ပြောတဲ့ဆိုတဲ့နေရာ  
မှာလည်း ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ပြောရဲတယ်။

နောက်ပိုင်းမှာ စိတ်ကူးပါဆိုရင်တောင် စိတ်မကူးတော့ဘူး။  
များများအားထုတ်မှ ဒီလိုမျိုးဖြစ်လာတာ။ အားမထုတ်ဘဲနဲ့  
တော့မရဘူး။ လျော့လျော့ရည်းရည်း အားထုတ်လို့ကတော့ စိတ်ကူး  
တွေက တစ်ချိန်လုံးထွက်နေမှာပဲ။ လောဘ၊ ဒေါသ တွေကလည်း  
ကြံဖန်ပြီးဖြစ်နေမှာပဲ။ တကယ်အားထုတ်လို့ အရှိန်ရလာရင် အဲဒီစိတ်  
တွေ မဖြစ်ဘူး။

မဖြစ်ဘူးဆိုတာယ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် ရတယ်လို့ ပြောတာ  
မဟုတ်ဘူး။ လောဘ၊ ဒေါသတွေ ငြိမ်နေတာကို ပြောတာ။

တောက်လျှောက်ရှုမှတ်နေတဲ့အခါကျတော့ 'သမာဓိ' တွေ

အား ကောင်းပြီး 'ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ' တွေပါဖြစ်လာတယ်။

အဲဒီတော့ တရားထိုင်လို့ နာတာကတော့ နာတာပဲ၊ အဲဒီ နာတာကို မှတ်လို့ကောင်းနေတယ်။ နာတာကိုမှတ်လို့ ကောင်းနေ တယ်ဆိုတာကို တကယ်မလုပ်ရင် ယုံဖို့မလွယ်ဘူး။

နာတာကို - 'တစ်ချက်မှတ်၊ တစ်ချက်ပျောက်'၊ 'တစ်ချက် မှတ်၊ တစ်ချက်ပျောက်'၊ 'တစ်ချက်မှတ်၊ တစ်ချက်ပျောက်'၊ 'တစ်ချက် မှတ်၊ တစ်ချက်ပျောက်'။

သူ့အရှိန်နဲ့ သူ့စီးချက်ညီညီနဲ့ မှတ်လို့ဟောင်းနေတာပဲ။ နောက်ကျတော့ ကိုယ်က လုပ်မှတ်နေစရာ မလိုတော့ဘူး။ 'ဓမ္မဗျာ ပါရ' ဖြစ်လာတယ်။

'ပုဂ္ဂလဗျာပါရ' တုန်းက လုပ်မှတ်ရတယ်။

'ဓမ္မဗျာပါရ' ကျတော့ ကိုယ်က လုပ်မှတ်စရာမလိုဘူး။ 'အာ ရုံ' ကို လိုက်ရှာပြီး မှတ်စရာမလိုဘူး။ သူ့အလိုလို 'မှတ်ပြီးသား၊ မှတ် ပြီးသား' ဖြစ်နေတာ။ 'အာရုံ' ကို နည်းနည်းလေးညွတ်လိုက်တာနဲ့ မှတ်ပြီးသားပဲ။

ဖိနပ်တွေ ဘာတွေစီးလို့ရှိရင် လုပ်ပြီးမှတ်စရာမလိုဘူး။ စီး ရင် - စီးတယ်မှတ်ပြီးသား။ ချွတ်ရင် - ချွတ်တယ်မှတ်ပြီးသား။

နောက်ကျတော့ ဘယ်လိုတွေများ ဖြစ်ကုန်တာလည်းလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အံ့ဩတယ်။ 'သတိ' တွေ ကောင်းလာတာကို ပြော တာ။

'သတိမာ' ဆိုတာ အဲဒါပဲ။

ယောဂီအင်္ဂါ (၇) ပါးထဲမှာ 'သတိမာ' ဆိုတာ - အပ္ပမာဒ တရားပဲ။

အင်မတန်အားကောင်းတဲ့ 'သတိ' တွေဖြစ်လာတာ။

လှုပ်ခနဲ ဆိုရင် - မှတ်ပြီးသားပဲ။

စစ်ခနဲ ဆိုရင် - မှတ်ပြီးသားပဲ။

'သတိ' တွေ အားကောင်းလာတဲ့အခါကျတော့ အသံသေးသေးလေးက အစကြားတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ 'သမထ' ဘက်ယိုင်သွားပြီး လျှောက်စဉ်းစားရင်း ရှုပ်ကုန်ရော။

ဝိပဿနာအားထုတ်နေတဲ့ ယောဂီဟာ ဘာအသံပဲဖြစ်ဖြစ် - 'ကြားတယ်၊ ကြားတယ်' လို့ မှတ်ပစ်လိုက်ရမယ်။

မှတ်ပါများတဲ့အခါမှာ ရုပ်၊ နာမ် 'အာရုံ' အပေါ်မှာ 'မှတ်စိတ်' က တည်ငြိမ်လာပြီး စိတ်ကူးပါဟဲ့ဆိုရင်တောင် စိတ်မကူးတော့ဘူး။

နာတာကို 'နာတယ်' လို့ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှတ်နိုင်ရင် နာတာကို မှတ်လို့ အပါယ်မကျပါဘူး။

နာတာကို ညည်းညူပြီး 'ဒေါသ' ဖြစ်နေရင်တော့ အဲဒီ 'ဒေါမနဿ' ကြောင့် သေရင် အပါယ်ကျနိုင်တယ်။

'နာတယ်၊ နာတယ်' လို့ မှတ်တာဟာ ပေါင်ကြီးနာတာကို မှတ်တာမဟုတ်ဘူး။ ဒူးခေါင်းနာတာကို မှတ်တာမဟုတ်ဘူး။ နာတာကို စိတ်ညစ်ပြီး ခံစားနေတာလည်း မဟုတ်ဘူး။

နာတဲ့သဘောလေးနဲ့၊ မှတ်တဲ့သဘောလေးနဲ့။

'နာလာလိုက် - မှတ်ချလိုက် - ပျောက်သွားလိုက်'။

'နာလာလိုက် - မှတ်ချလိုက် - ပျောက်သွားလိုက်'။

သတိတွေ၊ ဝီရိယတွေ၊ ပညာတွေ မပါဘူးလားဗျာ။

'သတိ၊ ဝီရိယ၊ ပညာ' တွေနဲ့ သေရင် အပါယ်ကျပါ့မလား။

အပါယ်ကို ဆွဲချရင်တောင်မကျဘူး။

သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပ၊ သမ္မာဝါယာမ၊ သမ္မာသတိ၊ သမ္မာ  
သမာဓိ ဆိုတဲ့ - မဂ္ဂင်ငါးပါး ဖြစ်နေတယ်။

ဝေါဟာရအပေါ် သွားမတင်နဲ့။ ဝေါဟာရဆိုတာ အကုန်လုံး  
'ပညတ်' ချည်းပဲ။

'ရုပ်၊ ရုပ်၊ နာမ်၊ နာမ်' လို့မှတ်တာလည်း 'ပညတ်' ပဲ။ 'ဝေဒနာ'  
လို့ မှတ်တာလည်း 'ပညတ်' ပဲ။ အဲဒါကို 'ဝိဇ္ဇာမာနပညတ်' လို့ ခေါ်  
တယ်။

'နာတယ်၊ နာတယ်'၊ 'ကိုက်တယ်၊ ကိုက်တယ်' လို့ မှတ်တာ  
လည်း 'ပညတ်' ပဲ။ အဲဒါက 'အဝိဇ္ဇာမာနပညတ်' လို့ခေါ်တယ်။

အဲဒါကြောင့် စကားလုံးပေါ် မတင်ပါနဲ့။ ဝေါဟာရပညတ်  
ပေါ်မတင်ပါနဲ့။ စကားလုံးပညတ်၊ ဝေါဟာရပညတ်တွေနဲ့ ငါမှန်တယ်၊  
သူမှားတယ်ဆိုပြီး ငြင်းခုံမနေကြပါနဲ့။

'သဘော' အပေါ် ဉာဏ်ရောက်ရင် 'ပရမတ်' အပေါ်ဉာဏ်  
ရောက်တယ်။

နာတဲ့ သဘောတွေ၊ ပူတဲ့သဘောတွေ၊ နှိပ်စက်တဲ့ သဘော  
တွေ၊ ဆင်းရဲတဲ့သဘောတွေ၊ အခံခက်တဲ့ သဘောတွေဟာ 'ပရမတ်'  
တွေပဲ။

'ပရမတ်' အပေါ်ဉာဏ်ရောက်ရင် 'ဝိပဿနာဉာဏ်' ဖြစ်တာ  
ပဲ။

'ပညတ်' အပေါ်တင်နေရင် 'ဝိပဿနာဉာဏ်' မဖြစ်ဘူး။

'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်' ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို မှတ်ခိုင်းတာ  
မဟုတ်ဘူး။ လှုပ်ရှားတဲ့သဘော ကိုသိအောင် နာမည်ကလေးနဲ့ ထိန်း

ပေးတာ။ အဲဒီလို ယူတတ်လို့ရှိရင် လမ်းကြောင်းတည့်သွားတာပဲ။  
သဗ္ဗာဝသုတ်မှာ ကျန်သေးတာက -

- ၂။ စောင့်စည်းခြင်းဖြင့် ပယ်ရမယ့် အာသဝတွေ။
- ၃။ မှီဝဲသုံးဆောင်ခြင်းဖြင့် ပယ်ရမယ့် အာသဝတွေ။
- ၄။ သည်းခံခြင်းဖြင့် ပယ်ရမယ့် အာသဝတွေ။
- ၅။ ရှောင်ရှားခြင်းဖြင့် ပယ်ရမယ့် အာသဝတွေ။
- ၆။ ပယ်ဖျောက်သောအားဖြင့် ပယ်ရမယ့် အာသဝတွေ။
- ၇။ ပွားများသောအားဖြင့် ပယ်ရမယ့် အာသဝတွေ။

၂။ စောင့်စည်းခြင်းဖြင့် ပယ်ရမယ့် ‘အာသဝ’ တွေ ဆိုတာ -  
မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်ကို ‘သတိ’ နဲ့ စောင့်စည်း  
ရမယ်။

ယောဂီတို့ အခုရှုမှတ်နေတာဟာ ‘သတိ’ နဲ့ စောင့်စည်းရာ  
မရောက်ဘူးလား။ မစောင့်စည်းရင် ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ‘အာသဝ’ တွေ  
ကို စောင့်စည်းခြင်းဖြင့် ဖြစ်ခွင့်မရတော့ဘူး။

မဖြစ်သေးတဲ့ ‘အာသဝ’ တွေ ဖြစ်ခွင့်မရတော့သလို ရှိပြီး  
သား ‘အာသဝ’ တွေလည်း တဖြည်းဖြည်းလျော့ပြီး ကုန်သွားလိမ့်မယ်။

ဥပမာ - ‘မျက်စိ’ ကို မစောင့်စည်းပဲ မကြည့်သင့်တာတွေ  
လျှောက်ကြည့်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ တွေ မဖြစ်  
နိုင်ဘူးလား။ ဖြစ်ပြီးသား လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ တွေလည်း မတိုး  
ပွားဘူးလား။

အဲဒါကို ‘သတိ’ နဲ့ စောင့်စည်းပြီး မကြည့်သင့်တာကို မကြည့်  
ပါနဲ့တဲ့။

နှလုံးသွင်းပြီးတော့ ဖြစ်ဖြစ်၊ ရှုမှတ်ပြီးတော့ ဖြစ်ဖြစ် ကြည့်



မယ်ဆိုရင် - မဖြစ်သေးတဲ့ 'အာသဝ' တွေလည်း မဖြစ်ဘူး၊ ဖြစ်ပြီး သား 'အာသဝ' တွေလည်း တဖြည်းဖြည်း လျော့သွားမယ်။

'နား' လည်း ဒီအတိုင်းပဲ။ နားမထောင်သင့်တာကို နား မထောင်ပါနဲ့။ သီချင်းသံတွေ နားထောင်ရင် 'အာသဝ' တွေ တိုးမှာပဲ။

နားရှိလို့ကိုယ်က နားမထောင်ချင်သော်လည်း ကြားနေရ တယ်ဆိုရင် - 'အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ' တွေပဲလို့ နှလုံးသွင်းဆင်ခြင် တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ 'ကြားတယ်၊ ကြားတယ်' လို့ပဲ ဖြစ်ဖြစ် ရှုမှတ်ရမယ်။

အဲဒီလို နှလုံးသွင်းတာတို့၊ ရှုမှတ်တာတို့ မလုပ်ဘဲ မှိန်းပြီး နားထောင်နေရင်တော့ 'အာသဝ' တွေ တိုးမှာပဲ။ နားမထောင်သင့်တဲ့ ဟာကို ဝေးဝေးရှောင်ရတယ်။

ကြားရင် - 'ကြားတယ်၊ ကြားတယ်' မှတ်ပါ။ ဘာတွေများ ပြောနေတာလည်းလို့ နားမထောင်ပါနဲ့။ ကြားပြီးရင် ပျက်သွားတာ ပါပဲ။ 'ဝိပဿနာ' ဆိုတာ 'ပျက်တာ' ကို မြင်အောင် ရှုရမှာ။

'နွှာခေါင်း' လည်း ဒီအတိုင်းပဲ။ 'လျှာ' လည်း ဒီအတိုင်းပဲ။

'နွှာခေါင်း' ကတော့ တစ်ခါတစ်ရံ အနံ့ရလာမှ နံတာ။ နံလာ ရင်လည်း ဘာအနံ့လည်းလို့ လျှောက်နမ်းနေမယ်ဆိုရင် 'အာသဝ' တွေဖြစ်မှာပဲ။ နံတာကို - 'နံတယ်၊ နံတယ်' လို့ မှတ်လိုက်ရင် 'အာသဝ' တွေ မဖြစ်တော့ဘူး။ 'ဝိပဿနာ' ဖြစ်သွားတယ်။

ပါးစပ် ကတော့ ခဏ၊ ခဏ စားနေတယ်။ စားတဲ့အခါမှာ မမှတ်နိုင်ရင် ဆင်ခြင်ပြီးစားပါ။ 'အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ' ဆင်ခြင်လို့ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေလို့ ဆင်ခြင်ပြီးပဲဖြစ်ဖြစ် စားပါ။

ဝိပဿနာယောဂီများကျတော့ ရှုမှတ်ပွားများပြီး စားရင်

ပိုကောင်းတာပေါ့။

အဲဒီလို ‘သတိ’ နဲ့စားရင် - မဖြစ်သေးတဲ့ ‘အာသဝ’ တွေ မဖြစ်ဘူး၊ ဖြစ်ပြီးသား ‘အာသဝ’ တွေ လျော့ပါးသွားမယ်။

‘ထိတာ’ တွေကိုလည်း အမြဲတမ်း ရှုမှတ်နေမယ်ဆိုရင် ‘အာသဝ’ တွေ လျော့သွားမယ်။

‘စိတ်ကူး၊ စဉ်းစား’ တာတွေလည်း အဲဒီလိုပဲ ရှုမှတ်ရမယ်။  
၃။ မှီဝဲသုံးဆောင်သောအားဖြင့် ပယ်ရမယ့် ‘အာသဝ’ တွေ ဆို

တာကတော့ - ယောဂီတို့အနေနဲ့ အဝတ်အစား တွေလည်း မှီဝဲသုံးဆောင်တာပဲ၊ စားစရာ၊ သောက်စရာတွေ လည်း မှီဝဲသုံးဆောင်တာပဲ၊ ယာဉ်တွေလည်း မှီဝဲသုံးဆောင်တာပဲ။

ဒီအတိုင်း ‘သတိသမ္ပဇဉ်ဉာဏ်’ နဲ့ မယှဉ်ပဲမှီဝဲသုံးဆောင်ရင် လောဘတွေ၊ ဒေါသတွေ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ‘ဒိဋ္ဌိ’ ကတော့ဖြစ်မှာပဲ။ ငါ့အိမ်၊ ငါ့ကားဆိုရင် အဲဒါ ‘ဒိဋ္ဌိ’ ဖြစ်တာပဲ။ အဲဒါကို သာယာလို့ရှိရင် လောဘ၊ သဘောမကျရင် ဒေါသ။

အဲဒီလို မဖြစ်ရအောင် ဆင်ခြင်ပြီးတော့ သုံးဆောင်ရမယ်။ ဒါမှမဟုတ် ဝိပဿနာ ရှုမှတ်ပြီးတော့ သုံးဆောင်ပါ။

ထမင်းစားတာဟာ ရုပ်ရည်လှပဖို့အတွက် မဟုတ်ဘူး။ သာသနာပြုနိုင်ဖို့အတွက်၊ တရားအားထုတ်နိုင်ဖို့အတွက် စားရတယ်။ အဝတ်အစားဝတ်တာဟာ လှဖို့ပဖို့အတွက် မဟုတ်ဘူး။ အပူဒဏ်၊ အအေးဒဏ်ခံနိုင်ဖို့အတွက် ဝတ်ရတယ်။ ဆွမ်း၊ သင်္ကန်း၊ ကျောင်း၊ ဆေး ပစ္စည်းလေးပါးစလုံးကို သုံးဆောင်တဲ့အခါမှာ အဲဒီလို သတိ သမ္ပဇဉ်နဲ့ ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းပြီး သုံးဆောင်ပါ။

အဲဒီလို နှလုံးသွင်းနိုင်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် မဖြစ်သေးတဲ့ ‘အာသဝ’

တွေ ဖြစ်ပေါ်ခွင့်မရတဲ့အပြင်၊ ဖြစ်ပြီးသား ‘အာသဝ’ တွေလည်း လျော့သွားလိမ့်မယ်။

၄။ သည်းခံသောအားဖြင့် ပယ်ရမယ့် ‘အာသဝ’ တွေ ဆိုတာက - သည်းခံကနိဗ္ဗာန်ရတယ် ဆိုတာ ဒီနေရာပဲ။

ဝေဒနာတွေ တက်လာတဲ့အခါမှာ သည်းညည်းခံရသလို၊ လောကဓံတွေ ကိုလည်း သည်းညည်းခံရမယ်။

ရာသီဥတုဒဏ်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အစားအသောက်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အနေအထိုင်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ခြင်၊ ယင်စတဲ့ ပိုးမွှားအန္တရာယ်ပဲဖြစ်ဖြစ် သည်းညည်းခံပြီး တရားအားထုတ်မှသာ ‘အာသဝ’ တွေ ချုပ်ငြိမ်းပြီး တရားထူးတွေ ရမယ်။

၅။ ရှောင်ရှားသောအားဖြင့် ပယ်ရမယ့် ‘အာသဝ’ တွေဆိုတာ - ရှောင်ရှားသင့်တဲ့ အရာတွေကို ရှောင်ရှားပါတဲ့။ တရားကို မလေးစားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို အတတ်နိုင်ဆုံးရှောင်ပါ။ တရားမလေးစားတဲ့ သူနဲ့တွဲရင် ကိုယ်လည်း တရားမလေးစားတဲ့သူဖြစ်သွားနိုင်တယ်။

မကောင်းတဲ့အရပ်တွေ၊ မကောင်းတဲ့အိမ်တွေ၊ မကောင်းတဲ့အလုပ်တွေ၊ မကောင်းတဲ့အသင်းအပင်းတွေ၊ မကောင်းတဲ့ ကိစ္စတွေ ရှောင်ပါတဲ့။

အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်တဲ့နေရာတွေ၊ အညစ်အကြေးရှိတဲ့နေရာတွေ၊ မသင့်တော်တဲ့ နေရာတွေကို ရှောင်ပါတဲ့။

စာပေထဲမှာ ဆင်ကြမ်း၊ မြင်းကြမ်းတွေကို ရှောင်ဖို့တောင်ပါတယ်။

ယောဂီတို့အနေနဲ့ အဓိကအားဖြင့် ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲတွေကို ရှောင်ပါ။ မရှောင်လို့ရှိရင် ဖြစ်နိုင်တဲ့ ‘အာသဝ’ တွေ ကို ရှောင်လိုက်တော့

မဖြစ်တော့ဘူးပေါ့။

၆။ ပယ်ဖျောက်သောအားဖြင့် ပယ်ရမယ့် ‘အာသဝ’ တွေ ဆိုတာက - ကာမဝိတက်တို့၊ ဗျာပါဒဝိတက်တို့၊ တိဟိသာဝိတက်တို့ ကို ပယ်ဖျောက်ရမယ်။

‘ကာမဝိတက်’ ဆိုတာ - ကာမဂုဏ်တွေကို ကြံစည်တာ။

‘ဗျာပါဒဝိတက်’ ဆိုတာ - သူတစ်ပါးတွေကို ပျက်စီးစေချင်တဲ့ စိတ်အကြံတွေ။

‘ဝိဟိသာဝိတက်’ ဆိုတာ - သူတစ်ပါးတွေကို ညှင်းဆဲချင်တာ။

အဲဒီလို မကောင်းတဲ့ ဝိတက်၊ မကောင်းတဲ့ အကြံအစည်တွေကို ရှောင်ရမယ်။ ပယ်ဖျောက်ရမယ်။

‘ကာမဝိတက်’ တွေဖြစ်လာရင် အသုဘပွားပြီး ပယ်ဖျောက်ရမယ်။

‘ဗျာပါဒဝိတက်’ ဆိုတဲ့ သူတစ်ပါးတွေကို သေကြေပျက်စီးစေလိုတဲ့ စိတ်အကြံတွေ ဖြစ်လာရင် မေတ္တာပွားပြီး ပယ်ဖျောက်ရမယ်။

‘ဝိဟိသာဝိတက်’ ဖြစ်လာရင်လည်း မေတ္တာပွား၊ ဂရုဏာပွားပြီး ပယ်ဖျောက်ရမယ်။

အဲဒါတွေ ပယ်ဖျောက်လိုက်လို့ရှိရင် မကောင်းတဲ့ဝိတက် တွေကြောင့် ဖြစ်မယ့် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ‘အာသဝ’ တွေ ဖြစ်ခွင့် မရတော့ဘူး။

၇။ ပွားများသောအားဖြင့် ပယ်ရမယ့် ‘အာသဝ’ တွေ ဆိုတာက - ဗောဇ္ဈင်ဒုနစ်ပါးပွားများဖို့ပါပဲ။

ဝိပဿနာပွားများနေတာဟာ ‘ဗောဇ္ဈင်’ တွေဖြစ်နေတာပဲ။  
ယောဂီတို့ ဝိပဿနာပွားများတဲ့ အထဲမှာ ‘သတိတွေ၊ ဝီရိယတွေ’  
ပါတယ်။ သတိနဲ့ ဝီရိယဟာ ‘သတိသမ္မောဇ္ဈင်’ နဲ့ ‘ဝီရိယသမ္မောဇ္ဈင်’  
ပဲ။

ဝိပဿနာရှုမှတ်လို့ကြာလာတော့ ‘သမာဓိ’ ရလာတယ်။  
အဲဒါက ‘သမာဓိသမ္မောဇ္ဈင်’ ပဲ။

နောက်တစ်ဆင့်တက်တော့ ‘ပီတိတို့၊ ပဿဒ္ဓိ’ တို့ဖြစ်လာ  
တယ်။ အဲဒါက ‘ပီတိသမ္မောဇ္ဈင်’ နဲ့ ‘ပဿဒ္ဓိသမ္မောဇ္ဈင်’ ပဲ။

‘ဝိပဿနာဉာဏ်ပညာ’ တွေရလာတာက ‘ဓမ္မဝိစယသမ္မော  
ဇ္ဈင်’ ။

နောက်ပိုင်းမှာ ဉာဏ်ပညာတွေ ရင့်ကျက်သွားတော့  
‘ဥပေက္ခာသမ္မောဇ္ဈင်’ ။

ဗောဇ္ဈင်သုတ် ရွတ်တယ်ဆိုတာ ကျန်းမာရေးအတွက်။  
ဗောဇ္ဈင်ပွား တာက - မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် အတွက်။  
ယောဂီတို့ဝိပဿနာပွားလို့ ‘သတိ’ တွေ ‘သမာဓိ’ တွေ  
အထိုက်အလျှောက်ရလာတော့ လောဘ၊ ဒေါသ တွေကို ပယ်နိုင်  
တာပေါ့။ အကုန်လုံး မပယ်နိုင်သေးရင်တောင် အကြမ်းစား လောဘ၊  
ဒေါသ တွေကို ပယ်နိုင်တယ်။ တရားသာ အားမထုတ်ရင် လောဘ၊  
ဒေါသ၊ မောဟ တွေ ခဏ၊ ခဏဖြစ်နေတာပဲ။

တရားအားထုတ်နေတဲ့အခါမှာ လောဘဖြစ်လိုက်၊ မှတ်ချ  
လိုက်၊ ဒေါသဖြစ်လိုက်၊ မှတ်ချလိုက်၊ စိတ်ကူးဖြစ်လိုက်၊ မှတ်ချလိုက်  
ဆိုတော့ ‘သတိ’ နဲ့ ‘စိတ်ကူး’ နဲ့ အမြဲတွဲနေပြီး တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ‘သတိ’  
တွေ ‘သမာဓိ’ တွေ အားကောင်းလာတယ်။ အဲဒီတော့ လောဘတွေ၊

ဒေါသတွေ၊ စိတ်ကူးတွေ ကို နိုင်လာတယ်။

အဲဒီလိုပွားများသောအားဖြင့် မပွားများရင် ဖြစ်လာမယ့် 'အာသဝ' တွေကို ပယ်ဖျောက်နိုင်တယ်။

'အာသဝ' တွေကို ပယ်ဖို့ (၇) ချက်ဟောထားတယ်။ နံပါတ် (၁) အချက်ကို ရှေ့ပိုင်းမှာ အပြည့်အစုံပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။ အဲဒါကို အကြမ်းဖျင်း ပြန်ပြောပြရမယ်ဆိုရင် -

ဉာဏ်အမြင်ဖြင့် ပယ်သတ်ရမယ့် 'အာသဝ' တွေ ဆိုတာက - နှလုံးမသွင်းသင့်တဲ့ တရားတွေကို နှလုံးမသွင်းဖို့။ နှလုံးသွင်းသင့်တာကို နှလုံးသွင်းဖို့။

အတိတ်က 'ငါ' ဖြစ်ခဲ့သလား၊ မဖြစ်ခဲ့ဘူးလား။ 'ငါ' ဘယ်ကလာပြီ။ ဘယ်ကိုသွားမှာလဲ စတဲ့တရားတွေကို မတွေးပါနဲ့။ အဲဒါတွေဟာ နှလုံးမသွင်းသင့်တဲ့ တရားတွေပဲ။

နှလုံးသွင်းသင့်တာကတော့ - 'သစ္စာလေးပါး' ကို နှလုံးသွင်းပါ။

မိုးကုတ်ဆရာတော်ကြီးနည်းနဲ့ဆိုရင် - ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ဒုက္ခရောက်နေတာကို နှလုံးသွင်းပါ။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးနည်းနဲ့ဆိုရင် - ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ပွားများနေပါ။

တရားရှုမှတ်နေတာဟာ 'ဒုက္ခသစ္စာ' ကိုသိရာ ရောက်တယ်။ ဒုက္ခသစ္စာကိုသိတယ်ဆိုတာ 'သစ္စာလေးပါး' ကို နှလုံးသွင်းနေတာပဲ။

ဝိပဿနာဆိုတာ ရုပ်၊ နာမ် မြင်အောင် ကြည့်ရမှာမဟုတ်လား။ ရုပ်၊ နာမ်ဆိုတာ သဘောတရား တွေ မဟုတ်လား။

'ပေါ်ရာ၊ ပေါ်ရာ' မှတ်နေရင် နောက်ကျတော့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊

အနတ္တ တွေမြင်လာတာပဲ။

‘အနိစ္စ’ မြင်ရင် ‘ငါ’ လို့ အခိုင်အမာ စွဲယူထားတာတွေ လျော့သွားတယ်။ ဘယ်ဟာမှ မမြဲဘူး ဆိုတော့ အစိုးမရတာ ပဲပေါ့။

‘အနိစ္စ’ နဲ့ ‘အနတ္တ’ နဲ့ ကပ်နေတာပဲ။

မမြဲတဲ့တရား၊ အစိုးမရတဲ့တရား တွေကြောင့် ဘိတ်ဆုံးကျ တော့ ဆင်းရဲတာပဲ။

အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သုံးမျိုးတွဲနေတာကို ဉာဏ်အမြင် နဲ့ သိဖို့လိုတယ်။

နောက်ဆုံးဖြစ်တဲ့ ပွားများခြင်းဖြင့် ပယ်ရမယ်ဆိုတာ ဗောဇ္ဈင် (၇) ပါးပွားများတာပဲ။ အဲဒီလို ဗောဇ္ဈင်တရားတွေ ပွားများနေလို့ ရှိရင် မပွားများလို့ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တဲ့ ‘အာသဝ’ တွေ မဖြစ်တော့ဘူး။

ကိုယ်ကပွားများသင့်ပါလျက်နဲ့ မပွားများဘဲ ဟိုတွေး သည် တွေး လျှောက်တွေးနေမယ်ဆိုရင် ‘ဒိဋ္ဌိ’ တွေရော၊ ‘လောဘ’ တွေရော၊ ‘ဒေါသ’ တွေရော အမျိုးမျိုးမဖြစ်နိုင်ဘူးလား။ အဲဒါ ‘အာသဝ’ တွေ ဖြစ်ပေါ်တာပဲ။

ရသမျှအချိန်တွေမှာ ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ သို့မဟုတ် ‘ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်’ လို့ ရှုမှတ်နေရင် - မဖြစ်သေးတဲ့ ‘အာသဝ’ တွေ ဖြစ်ခွင့်မရဘူး။ ဖြစ်ပြီးတဲ့ ‘အာသဝ’ တွေလည်း လျော့သွားတယ်။

ဉာဏ်ပညာ တိုးလာတာကိုး။

ရှုမှတ်ပါများတော့ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်သဘော ပေါက်လာ တယ်။ ပွားများပါများလို့ ‘သတိ’ တွေ အားကောင်းလာတယ်။

ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကောင်းကောင်း၊ ဆိုးဆိုး တရားအမျိုးမျိုး အပေါ်မှာ ခွင့်လွှတ်နိုင်တယ်၊ သည်းခံနိုင်တယ်၊ သဘောထားကြီးကြီး

ထားနိုင်တယ်၊ သဘောထားပြည့်ပြည့်ဝဝ ထားနိုင်တယ်။

ဒီ ‘၃၁-ဘုံ’ ဟာ အနှစ်သာရမရှိဘူး၊ အလကားပဲဆိုတာကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိလာတယ်။ ဘယ်လောက်ကောင်းတာဘဲ ဖြစ်ဖြစ် ဘိတ်ဆုံးကျတော့ ပြစ်ထားခဲ့ရတာပဲ။ ‘အဝိဇ္ဇာ, တဏှာ’ ကြောင့် မသိလို့ မက်မောနေကြတာ။

ပစ္စည်းက ကိုယ့်ကိုစွန့်ရင်စွန့်၊ ကိုယ်ကပစ္စည်းကိုစွန့်ရင်စွန့်။ တစ်မျိုးမဟုတ်တစ်မျိုးနဲ့ စွန့်ကြရတာပဲ။ ကိုယ်နဲ့ပါတာဆိုလို့ ‘ကုသိုလ်’ ပဲရှိတယ်။ ပစ္စည်းမှန်သမျှ အကုန်ပျက်စီးတာပဲ။ ဘာမှ ယူသွားလို့ မရဘူး။

တရားအားထုတ်လေ၊ အမှန်တရားတွေမြင်လေ၊ မြတ်စွာ ဘုရားရဲ့ ကျေးဇူးတွေကို ပိုသိလေ။ တရားအားထုတ်တဲ့ သူဟာ ဘုရား, တရား ကျေးဇူးကို ရိုးရိုးလူထက်ကို ပိုမြင်တယ်။

‘သဗ္ဗာဓသုတ်’ မှာလာတဲ့အတိုင်း နည်း (၇) မျိုးနဲ့ ပွားများ စောင့်ထိန်းမယ်ဆိုရင် - မဖြစ်သေးတဲ့ ‘အာသဝ’ တွေ ဖြစ်ခွင့်မရဘူး။ ဖြစ်ပြီးသား ‘အာသဝ’ တွေ တဖြည်းဖြည်းလျော့ပြီး ကုန်ခမ်းသွားမယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရား ကြီးရဲ့ နည်းနဲ့ အချိန်ရသမျှ ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်ရမယ်။

အများနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ မေတ္တာပွားပါ။ ကားမောင်းတဲ့ အခါ, သွားလာလုပ်ကိုင်နေတဲ့အခါမှာ ဂုဏ်တော်ပွားပါ။ အဲဒီလိုပွား များနေမယ်ဆိုလို့ရှိရင် ‘အာသဝ’ တွေ တဖြည်းဖြည်းကုန်သွားပါလိမ့် မယ်။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ လင်္ကာ လေးဆိုကြရအောင် -



ပေါ်တိုင်းမပြတ်၊ ရှုမှတ်နေလျှင်။  
ရုပ်၊ နာမ်နှစ်မျိုး၊ ကြောင်း၊ ကျိုးသိမြင်။  
မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ ဉာဏ်ထဲပေါ်လွင်။  
အနတ္တ၊ သိရ 'နိဗ္ဗာန်' ဝင်။ ။

ဂါထာလေးတစ်ပိုဒ်ဆိုပြီး တရားသိမ်းကြရအောင် . . .

ဈာယုထ ဘိက္ခဝေ၊ မာပမာဒတ္ထ၊  
မာပစ္ဆာ ဝိပုဋိသာရိနော အဟုဝတ္ထ၊  
အယံဝေါ အမှာကံ အနုသာသနီ။

ဘိက္ခဝေ - နှလုံးပျော့ပျောင်း အိုသူတော်ကောင်းတို့။

ဈာယုထ = ရှုကြကုန်လော့၊ မှတ်ကြကုန်လော့၊ ပွားများအားထုတ်ကြကုန်လော့။ မာပမာဒတ္ထ = မေ့မေ့လျော့လျော့ ပေါ့ပေါ့ဆဆမနေကြကုန်နှင့်။

မာပစ္ဆာ - အခွင့်ကောင်းလွန်ပြီးသော နောင်အခါကာလ၌။  
ပစ္ဆာ = သေရာညောင်စောင်း လဲလျောင်းရာဖြစ်သော နောင်အခါကာလ၌။  
ဝိပုဋိသာရိနော - ရှေးယခင်အခါက အားမထုတ်ခဲ့ရလေခြင်း ဟူ၍၊ ရှေးယခင်အခါက မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ရသည်အထိ အားမထုတ်ခဲ့ရလေခြင်းဟူ၍ နှလုံးမသာမယာသည်။  
အဟုဝတ္ထ - မဖြစ်ကြပါစေကုန်နှင့်။

အယံ = ဤကဲ့သို့ သတိပေးခြင်းသည်။ ဝေါအမှာကံ = သင်သူတော်ကောင်းအပေါင်းတို့အား အဆူဆူ ထွဋ်ထားမြတ်စွာ ဘုရားတို့၏။ အနုသာသနီ = အဆုံးအမဖြစ်ပါပေ၏။ အနုသာသနီ = လိုအင်နှုန်းပြထုံးအရဖြင့် သုံးကြပါစေ ဆုံးမတော်မူချက်ပါပေတည်း။

(သာဓု - သာဓု - သာဓု ပါဘုရား)

ဤသို့ပြုရာ မြတ်ပုညကြောင့်၊ ချမ်းမြအေးကြည်၊ ဘေးမဲ့  
မည်သည်၊ ရွှေပြည်ထုတ်ချောက်၊ လမ်းမကောက်ပဲ၊ ရောက်ရပါလို၊  
ထိုထိုဘဝ၊ ကျင်လည်ရလည်း၊ ဒုက္ခဘေးဒဏ်၊ ရန်မာန်အပေါင်း၊  
မကောင်းဟူသမျှ၊ မတွေ့ရပဲ၊ သဗ္ဗက္ကစ္ဆာ၊ မင်္ဂလာကို၊ ရွယ်ကာတတိုင်း၊  
ရစေသော်။

ယနေ့ယှု၊ ပြုပြုသမျှ၊ မြတ်ဘာဂကို၊ မိဘဆရာ၊ မျိုးသဟာ  
နှင့်၊ ကိုယ်မှာစောင့်ကြပ်၊ ကိုယ်စောင့်နတ်က၊ အရင်းစ၍၊ ရှိသမျှလုံးစုံ၊  
ဘုံ - ၃၁၊ ဖြစ်ဖြစ်သမျှ၊ ဝေနေယျတို့၊ ရကြပါစေ၊ ပေးငှဝေသည်၊  
များထွေ သာဓု - ခေါ်စေသော်။ ။ ။

အမျှ - အမျှ - အမျှ ယူတော်မူကြပါကုန်သော်။  
သာဓု - သာဓု - သာဓု ။ ။

x x x x x x x x x x x

# မြစိမ်းတောင်ဆရာတော် အရှင်ဇာနေယျ

၏

ပဋိပတ္တိသာသနာတိုးတက်စေရန် ဟောကြားတော်မူသော  
 တရားတော်များကို ဓမ္မဒါန ပံ့နှိပ်ထုတ်ဝေရန်  
 မ,တည်အလှူရှင်များ

စဉ်	အမည်	အလှူငွေ (ကျပ်)
၁။	မြစိမ်းတောင်လစဉ် အလှူရှင်များကောင်းမှု	၅,၀၀,၀၀၀
၂။	ဦးဝင်းဇော် + ဒေါ်စောယုမော် မိသားစု	၅,၀၀,၀၀၀
၃။	ဦးတူး + ဒေါ်ဝင်းတင် မိသားစု အမှတ် ၈၂၉၊ ကျော်သူ (၂၄) လမ်း၊ (၉) ရပ်ကွက်၊ တောင်ဥက္ကလာပ။	၄,၀၀,၀၀၀
၄။	ဒု-ဗိုလ်မှူးကြီး မောင်မောင်ရှိန် (ငြိမ်း) + ဇနီး-နန်းရွှေယဉ်၊ သား-ခွန်သွန်းဖြိုးရှိန်၊ ခွန်ကျော်ဖြိုးရှိန်၊ သမီး-မခင်ရတနာဖြိုးရှိန်နန်း မိသားစု	၃,၅၀,၀၀၀
၅။	ဦးသန်းမြင့် + ဒေါ်အိမ်ချမ်း မိသားစု ၁၅/(ခ)-(၁၃)ရပ်ကွက်၊အင်းစိန်လမ်း၊လှိုင်မြို့နယ်	၃,၀၀,၀၀၀
၆။	ဦးစံတင် + ဒေါ်ရင်မေ ၇၁၂၊ ကုန်းဘောင် (၁) လမ်း၊ (၆) ရပ်ကွက်၊ တောင်ဥက္ကလာပ။	၂,၀၀,၀၀၀
၇။	ဦးကျော်ဆင့် + ဒေါ်ခင်သန်း၊ သမီး-ဘေးဘေး လမ်းမတော်။	၁,၀၀,၀၀၀
၈။	ဦးခင်မောင်ဝင်း + ဒေါ်သန်းသန်း၊ သမီး-မမိမိခိုင်	၁,၀၀,၀၀၀
၉။	ဦးလှစိန် + ဒေါ်သန်းဝင်း၊ မနီလာ၊ ကိုသူရ မိသားစု မြောင်းတကာ၊ မော်ဘီ။	၁,၀၀,၀၀၀
၁၀။	ရှေ့နေ ဦးအေးကို မိသားစု	၁,၀၀,၀၀၀

စဉ်	အမည်	အလှူငွေ (ကျပ်)
၁၁။	ဦးမောင်မောင်သန့် + ဒေါ်ကြီးမေ မိသားစု အမှတ် ၈၆၇၊ ကျော်ဇေယျာလမ်း၊ စဉ့်ငူရပ်ကွက်၊ အင်းစိန်မြို့။	၁,၀၀,၀၀၀
၁၂။	ဦးသိန်းမောင် + ဒေါ်ပါးပါး၊ စန္ဒီပရဆေး မိသားစု အမှတ် (၂၄၀)၊ ကုန်ဈေးတန်းလမ်း၊	၁,၀၀,၀၀၀
၁၃။	ဦးသိန်းထွန်း + ဒေါ်ခင်ခင်ဝင်း သမီး-မသင်းသင်းစုအောင်၊ မဇာဇာရည်မွန်၊ မောင်ဇော်လင်း + မသီသီလင်းထက် ဇလပ်ဝါ လက်ဖက်ခြောက် မိသားစု	၁,၀၀,၀၀၀
၁၄။	ကိုမြင့်ကြည် + မကြည်ကြည်ဝင်း ဆန်ရောင်းဝယ်ရေး၊ ဈေးအတွင်း၊ တိုက်ကြီးမြို့။	၁,၀၀,၀၀၀
၁၅။	ဦးတင်မောင် + ဒေါ်ရီ တိုက် ၆၀-၆၂၊ အခန်း ၂၀၁-A၊ ဗိုင်းရေအိုးစင်လမ်း၊ တာမွေ။	၇၀,၀၀၀
၁၆။	မြစိမ်းတောင်ဆရာတော် အရှင်ဇာနေယျ လိမ္မော်ခြံကျေးရွာ၊ တိုက်ကြီးမြို့။	၅၀,၀၀၀
၁၇။	ဦးရော်စွမ် + ဒေါ်ကျင်အေး မိသားစု ဈေးတန်း၊ ဘာအံမြို့၊ ကံရင်ပြည်နယ်။	၅၀,၀၀၀
၁၈။	ဦးသိန်းဇော်ဦး + ဒေါ်ရီရီဝင်း၊ သမီး-မကြာဖြူခင် အမှတ် (၅၇၂)၊ ပထမထပ်၊ မင်္ဂလာဈေး	၅၀,၀၀၀
၁၉။	ကိုဇော်လင်း + မသီသီလင်းထက် U.S.A	U.S \$ 50
၂၀။	ဦးသန့်ဇော်ဦး + ဒေါ်အေးအေးကြူ မိသားစု အမှတ် ၂၂၊ သိမ်ကြီးလမ်း၊ ကြည့်မြင်တိုင်။	၄၀,၀၀၀
၂၁။	မသူဇာ (၂) ရပ်ကွက်၊ မြောင်းတကာ၊ မှော်ဘီ။	၃၀,၀၀၀
၂၂။	ဗိုလ်မှူးမြတ်ဌေးလင်း + ဒေါ်စုစုကို မိသားစု လှည်းတန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။	၃၀,၀၀၀

စဉ်

အမည်

အလှူငွေ (ကျပ်)

- ၂၃။ ဦးဝင်းကြည် + ဒေါ်ဌေးဌေးသွင် ၃၀,၀၀၀  
စင်တော်ကောက်မိသားစု၊ သန်လျက်စွန်း၊  
ဗိုလ်တထောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၂၄။ ဒေါ်ခင်နွဲ့နွဲ့ရီ၊ သမီး-လဲ့လဲ့ဝင်းကို၊ ၃၀,၀၀၀  
သား-စည်သူမောင်၊ ဇေယျာမောင် ရန်ကုန်မြို့။
- ၂၅။ မြတ်ဓမ္မရောင်ခြည် ကုသိုလ်ပြုအဖွဲ့၊ ၃၀,၀၀၀  
ဈေးအတွင်း၊ တိုက်ကြီးမြို့။
- ၂၆။ ဒု-ဗိုလ်မှူးကြီးသိန်းထွဋ် (ငြိမ်း) + ဒေါ်ခင်မေထွေး ၃၀,၀၀၀  
မောင်စည်သူမြင့်၊ မခိုင်ဝင်းမွန်ထွန်း၊  
သား-မောင်ကောင်းထိုက်သူ၊ မြေး-သီရိဖူးပွင့်အောင်
- ၂၇။ ဦးတင်ထွဋ် + ဒေါ်နီ၊ သမီး-မသင်းသင်းနိုင် ၂၀,၀၀၀  
(၂) ရပ်ကွက်၊ မြောင်းတကာ၊ မှော်ဘီ။
- ၂၈။ ဦးဟံငြိမ်း + ဒေါ်သင်းသင်းဇင် မိသားစု၊ ၂၀,၀၀၀  
တိုက် - A- 2 /209, ယုဇနအိမ်ရာ၊ ဗညားဒလလမ်း။
- ၂၉။ ဒေါ်မြတ်မြတ်မိုး နှင့် ဒေါက်တာသင်းသင်း ညီအစ်မ ၂၀,၀၀၀  
လသာလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၃၀။ ဦးနန္ဒိယ၊ မြကျောက်ဖျာ ၂၀,၀၀၀
- ၃၁။ ဦးအောင်ကြည်အား ရည်စူး၍ ၁၅,၀၀၀  
ဒေါ်သန်းမြင့် မိသားစု။
- ၃၂။ ဦးပဏ္ဍိ ၁၀,၀၀၀  
မြစိမ်းတောင်တောရ (၁)၊ တိုက်ကြီး
- ၃၃။ ကိုမောင်မောင် + မအေးအေးသင်း ၁၀,၀၀၀  
သား-စိုင်းသီဟ၊ စိုင်းမင်းခန့် မိသားစု၊ သာကေတ
- ၃၄။ ကိုနိုင် + မမိုးမိုးဆွေ ၁၀,၀၀၀  
ပုလဲမြို့သစ်၊ ရွှေပြည်သာ၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၃၅။ ဦးခင်ဇော်+ ဒေါ်အေးသင်း ၁၀,၀၀၀  
သမီး- ခိုင်မြတ်ဝေ၊ သား- အောင်မြတ်ကျော်၊  
ပုလဲမြို့သစ်၊ ရွှေပြည်သာ၊ ရန်ကုန်မြို့။

စဉ်	အမည်	အလှူငွေ (ကျပ်)
၃၆။	မကေသီဝင်း (၂) ရပ်ကွက်၊ မြောင်းတကာ၊ မှော်ဘီ။	၁၀,၀၀၀
၃၇။	အန်တီ မမြသောင်း (၂) ရပ်ကွက်၊ မြောင်းတကာ၊ မှော်ဘီ။	၁၀,၀၀၀
၃၈။	ကိုစိုးမြင့်ထွန်း၊ ဗောဓိကုန်းရပ်ကွက်၊ တိုက်ကြီးမြို့။	၁၀,၀၀၀
၃၉။	ဒေါ်စန်းစန်းမြင့်နှင့် စိုက်ပျိုးရေးသူငယ်ချင်းများ	၁၀,၀၀၀
၄၀။	ဒေါ်စန်းစန်းမြင့်နှင့် တူ၊ တူမများ	၁၀,၀၀၀
၄၁။	ဒေါ်အေးမြချို မိသားစု ၁၃၊ စုပေါင်းအိမ်ရာ၊ မြင်တော်သာလမ်း၊ ၁/ထူပါရုံရပ်ကွက်၊ သာကေတမြို့နယ်။	၁၀,၀၀၀
၄၂။	ဒေါ်ခင်ခင် တိုက် - A-2/209, ယုဇနအိမ်ရာ၊ ဗညားဒလလမ်း။	၁၀,၀၀၀
၄၃။	ကိုအောင်ဝင်း+မထွေးထွေး၊ သမီး-ဆုပြည့်စုံဝင်း၊ သား - အောင်ဇင်သူ၊ ၈၂၉။ ကျော်သူ (၂၄) လမ်း၊ တောင်ဥက္ကလာပ။	၁၀,၀၀၀
၄၄။	မောင်စိုးမြင့်ထွန်း တိုက်ကြီး။	၁၀,၀၀၀
၄၅။	ဗိုလ်ကြီး ကျော်စွာလှိုင် + ဒေါ်အိဖြူစင်	၁၀,၀၀၀
၄၆။	ဦးမြင့်နိုင် + မမိုးမိုး မိသားစု တောင်ကြီးမြို့။	၁၀,၀၀၀
၄၇။	ဦးစိုးသိန်း + ဒေါ်အေးအေးချို တောင်ဥက္ကလာပ။	၁၀,၀၀၀
၄၈။	ဦးခင်မောင်ရီ + ဒေါ်ချစ်စု တောင်ဥက္ကလာပ။	၁၀,၀၀၀
၄၉။	ဒေါ်စန်းရင် မိသားစု ၅၆၉၊ ကမ်းနားလမ်း၊ လမ်းမတော်မြို့နယ်။	၁၀,၀၀၀
၅၀။	မိဘများအား အမှူးထား၍ မြကေခိုင်ဖျော်ရည်လုပ်ငန်း မိသားစု။	၁၀,၀၀၀
၅၁။	ဒေါက်တာနိုင်ထွဋ် အားရည်စူး၍ ဒေါ်မြင့်ကြည်လှ မိသားစု။ အမှတ် ၉၁/၉၃ (ပ - ထပ်) ဗိုလ်ချုပ်လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။	၁၀,၀၀၀

စဉ်	အမည်	အလှူငွေ (ကျပ်)
၅၂။	ဒေါ်မြမြ (အဆောင်မှူး) ဝိသာခါကျောင်းဆောင်၊ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။	၁၀,၀၀၀
၅၃။	ဒေါ်စန်းရင် မိသားစု	၁၀,၀၀၀
၅၄။	ပရဟိတလူငယ်အဖွဲ့ မြောင်တကာ၊ မှော်ဘီ။	၇,၂၀၀
၅၅။	ဒေါ်ခင်စိ (၂) ရပ်ကွက်၊ မြောင်းတကာ၊ မှော်ဘီ။	၅,၀၀၀
၅၆။	ဦးသာထွန်းအောင် + ဒေါ်မိုးမိုးမြင့် ချော်ကုန်းကျေးရွာ၊ ဖူးကြီး၊ မှော်ဘီ။ (အ. ထ. က - ခွဲ၊ ဖူးကြီး)	၅,၀၀၀
၅၇။	ဦးဝင်းအောင် + ဒေါ်ပပစိန်၊ သား - တင်ရွှမ်း ဘုရင့်နောင်၊ ချောင်းဝ၊ လှိုင်မြို့နယ်။	၅,၀၀၀
၅၈။	ဒေါ်ညွန့်ညွန့်အေး(၃)ရပ်ကွက်၊ မြောင်းတကာ၊ မှော်ဘီ။	၅,၀၀၀
၅၉။	မမြင့်မြင့်မာ နှင်းဆီမြိုင်၊ မြောင်းတကာ၊ မှော်ဘီ။	၅,၀၀၀
၆၀။	ဦးစံရွှေ + ဒေါ်ရွှေရီ၊ သမီး-မနန္ဒာဝင်း၊ မခင်မြတ်နိုး (၃) ရပ်ကွက်၊ မြောင်းတကာ၊ မှော်ဘီ။	၅,၀၀၀
၆၁။	မချိုနွယ်ဦး (၂) ရပ်ကွက်၊ မြောင်းတကာ၊ မှော်ဘီ။	၅,၀၀၀
၆၂။	ဒေါ်ခင်ငြိမ်း (၂) ရပ်ကွက်၊ မြောင်းတကာ၊ မှော်ဘီ။	၅,၀၀၀
၆၃။	ဦးတင်ညွန့် + ဒေါ်ခင်ဆွေနွဲ့ (၁) ရပ်ကွက်၊ မြောင်းတကာ၊ မှော်ဘီ။	၅,၀၀၀
၆၄။	ဦးကျော်ဝင်း + ဒေါ်ယဉ်လှိုင် ရွှေဝါထွန်း၊ တိုက်ကြီး။	၅,၀၀၀
၆၅။	ဒေါ်ခင်စန်းရှင် မိသားစု ၁၂၁၆/ ကန်သာယာ (၁) လမ်း၊ (၃၅) ရပ်ကွက်၊ မြောက်ဒဂုံ။	၅,၀၀၀
၆၆။	ဒေါ်ကျင်ကျင် မိသားစု အမှတ် (၅)၊ ဦးဝိဇ္ဇာလမ်း၊ ရေကျော်၊ ပုဇွန်တောင်။	၅,၀၀၀
၆၇။	ကွယ်လွန်သူမိဘများဖြစ်ကြသော (ဦးစိုး + ဒေါ်သန်း) တို့အား ရည်စူး၍ ဦးသိန်းဇော်၊ နတ်တလင်းမြို့။	၅,၀၀၀

စဉ်	အမည်	အလှူငွေ (ကျပ်)
၆၈။	ဦးကြည်လွင် + ဒေါ်နန်းချိုချို တိုက်ကြီး။	၅,၀၀၀
၆၉။	ဦးအောင်ကြီး + ဒေါ်သန်းသန်း မိသားစု ရန်ကုန်မြို့။	၅,၀၀၀
၇၀။	ဦးသိဒ္ဓိပုည မြစိမ်းတောင်တောရ (၁)။	၅,၀၀၀
၇၁။	ဦးသိန်းအေး + ဒေါ်ခင်ဆွေ အားအမျိုးထား၍ သားသမီးများ၊ ပေါက်ခေါင်းမြို့။	၅,၀၀၀
၇၂။	မစန်းစန်းမြင့် မိသားစု ၅၇၊ ၈- လမ်း၊ လမ်းမတော်မြို့နယ်။ ရန်ကုန်မြို့။	၅,၀၀၀
၇၃။	ဒေါက်တာကျော်လွင် + မစန်းစန်းဆွေ မိသားစု	၅,၀၀၀
၇၄။	ဦးကျော်စိုး + ဒေါ်ခင်စိုးညွန့် မိသားစု အမှတ် (၁၆၇)၊ ၄၅ - လမ်း၊ ဗိုလ်တထောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။	၅,၀၀၀
၇၅။	ဦးမြတ်ကျော်ထွန်း + ဒေါ်ရီရီမြင့် မိသားစု အမှတ် (၃၈)၊ ဝတ်ကျောင်းလမ်း၊ သန်လျက်စွန်း၊ ဗိုလ်တထောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။	၅,၀၀၀
၇၆။	ဒေါက်တာကျော်လွင် + ဒေါ်စန်းစန်းဆွေ	၅,၀၀၀
၇၇။	မစန်းစန်းမြင့်	၅,၀၀၀
၇၈။	မသီတာလွင်(၂)ရပ်ကွက်၊ မြောင်းတကာ၊ မှော်ဘီ။	၃,၀၀၀
၇၉။	ဦးမြင့်သိန်း + ဒေါ်ခင်ပို မိသားစု (၂) ရပ်ကွက်၊ မြောင်းတကာ၊ မှော်ဘီ။	၃,၀၀၀
၈၀။	ကိုကျော်ဇောဦး + မခင်ပြုံးထိုက် အောင်ကျော်ဇော ဓါတ်ပုံဆိုင်။	၃,၀၀၀
၈၁။	ဦးထွန်းမင်း + ဒေါ်သီတာဝင်း ၊ သား- ဝင်းထွန်းဦး (၂) ရပ်ကွက်၊ မြောင်းတကာ၊ မှော်ဘီ။	၃,၀၀၀
၈၂။	ဒေါ်ညွန့်စိန် မိသားစု မြစိမ်းတောင်တောရ (၁)	၃,၀၀၀
၈၃။	မသီသီလွင် မိသားစု မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။	၃,၀၀၀
၈၄။	မသီသီလွင်	၃,၀၀၀



စဉ်

အမည်

အလှူငွေ (ကျပ်)

၈၅။	ကိုတင်မျိုးသက် + မနန်းနေဇင်ဦး၊ သား-စိုင်းအွန်ဖ မဟာနွယ်ဇင် (၆၉၃)၊ အလယ်ရပ်ကွက်၊ မန္တလေးမြို့။	၃,၀၀၀
၈၆။	ကိုဝဏ္ဏလွင် + မဝင်းလဲ့လဲ့ပိုင်၊ သမီး - ရည်မွန်သူ (၂) ရပ်ကွက်၊ မြောင်းတကာ၊ မှော်ဘီ။	၂,၀၀၀
၈၇။	ဦးနေဝင်း + ဒေါ်စုစုလွင်၊ သမီး - မဆုမြတ်နိုး (၃) ရပ်ကွက်၊ မြောင်းတကာ၊ မှော်ဘီ။	၂,၀၀၀
၈၈။	ကိုကုလားကြီး မြောင်းတကာ၊ မှော်ဘီ။	၂,၀၀၀
၈၉။	မနန္ဒာ၊ မစန္ဒာ၊ မမာလာသိင်္ဂီ မြစိမ်းတောင်တောရ(၁)	၂,၀၀၀
၉၀။	ဒေါ်ဓမ္မထေရီ မြစိမ်းတောင်တောရ (၁)	၂,၀၀၀
၉၁။	ဒေါ်ဩဘာသီ၊ မကွေးမြို့။	၂,၀၀၀
၉၂။	ဒေါ်ကေစာရီ မြစိမ်းတောင်တောရ (၁)	၁,၅၀၀
၉၃။	ဒေါ်လှခင်၊ ကွမ်းခြံကုန်းမြို့။	၁,၀၀၀
၉၄။	ကိုမြတ်ကျော်သူ + မမြင့်မြင့်အေး၊ သား - မြတ်ပုညကျော်၊ သန့်သူခကျော်၊ (၂) ရပ်ကွက်၊ မြောင်းတကာ၊ မှော်ဘီ။	၁,၀၀၀
၉၅။	ဦးကြည်လွင် + ဒေါ်အုံးကျင်၊ (၂) ရပ်ကွက်၊ မြောင်းတကာ၊ မှော်ဘီ။	၁,၀၀၀
၉၆။	နန်းခိုင်မြတ်ဝါ ဝန်ထမ်းကွက်သစ်၊ (၁) မိုင်၊ တိုက်ကြီးမြို့။	၁,၀၀၀
၉၇။	ကိုဝင်းကို + မပြည့်ပြည့် ချမ်းသာကြီးကွမ်းယာ၊ စက်မှုဇုန်။	၁,၀၀၀

\* \* \* \* \*

## မြစိမ်းတောင်ဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေး နောက်ဆက်တွဲအလှူရှင်များ

စဉ်	အမည်	အလှူငွေ (ကျပ်)
၁။	ဦးဇော်မိုးစံ+ဒေါ်သန်းသန်းဌေး၊ စင်္ကာပူ။	၅,၀၀,၀၀၀
၂။	စောမြတ်ပြည့်စုံထွန်း၊ ထက်အောင်နိုင်ထွန်း၊ သိန်းထက်ဇော်ထွန်း၊ USA- ကယ်လီဖိုးနီးယား။	၅,၀၀,၀၀၀
၃။	ကွယ်လွန်သူဖခင်ကြီး ဦးမောင်မောင် သမီး - မမြတ်မြတ်လင်းအားရည်စူး၍ ဒေါ်ညွန့်ညွန့်ဆွေ မိသားစု။	၅,၀၀,၀၀၀
၄။	ဦးဇော်လင်း+ဒေါ်တင်တင်ချို၊ အောင်စည် သစ်စက်/ဆိုင်၊ တောင်ဥက္ကလာပ။	၃,၀၀,၀၀၀
၅။	ကွယ်လွန်သူဖခင်ကြီးဦးမောင်မောင် သမီး-မမြတ်မြတ်လင်းအားရည်စူး၍ ဒေါ်ညွန့်ညွန့်ဆွေမိသားစု။	၂,၂၀,၀၀၀
၆။	ကွယ်လွန်သူမိဘများဖြစ်သော ဦးထွန်းလှိုင်+ဒေါ်သိန်းနွဲ့တို့အားရည်စူး၍ ယောဂီ ဒေါ်လှလှဝင်း၊ မြစိမ်းတောင်ရွာကျောင်း။	၂,၀၀,၀၀၀
၇။	မြစိမ်းတောင်ဆုရာတော်အရှင်ဇာနေယျ။	၁,၀၀,၀၀၀
၈။	ဦးသန်းမြင့်+ဒေါ်အိမ်ချမ်း ရတနာဈေးလမ်း၊ ဝတ္တလစ်၊ ရန်ကုန်။	၁,၀၀,၀၀၀
၉။	ဦးသန်းစိုး+ဒေါ်ခင်စန်းမိဘနှစ်ဦးအားရည်စူး၍ ဒေါ်ကြည်ကြည်သန်းမိသားစု၊ တာမေ့။	၁,၀၀,၀၀၀

စဉ်	အမည်	အလှူငွေ (ကျပ်)
၁၀။	ဒေါ်သီတာဝင်း အမှတ် (၂၉)၊ ဗိုလ်ဗထူးလမ်း၊ အောင်ဘန်းမြို့။	၁,၀၀,၀၀၀
၁၁။	နှစ်ဖက်မိဘများကို ရည်စူး၍ ဦးအေးသက် (က-ည-န)+ဒေါ်ဝင်းမာသန်း ထာဝရစတိုး၊ မိသားစု၊ မိတ္ထီလာမြို့။	၁,၀၀,၀၀၀
၁၂။	ဒေါ်ချိုချိုအောင် တိုက် (၁၃)၊ အခန်း (၃)၊ ရွှေအုန်းပင်အိမ်ရာ၊ အနောက်ရန်ကင်း။	၁,၀၀,၀၀၀
၁၃။	နှစ်ဖက်သောမိဘများကိုအမျိုးထား၍ ဦးဇင်ကို+ဒေါ်ဇင်မာမာဦး မိသားစု၊ U.S.A။	US\$ 100
၁၄။	ဦးသန့်ဇော်ဦး+ဒေါ်အေးအေးကြူ မိသားစု အမှတ် (၂၂)၊ သိမ်ကြီးလမ်း၊ ကြည့်မြင်တိုင်။	၅၀,၀၀၀
၁၅။	ဦးထွန်းလွင် မိသားစု၊ မရမ်းကုန်း။	၅၀,၀၀၀
၁၆။	ဦးအောင်မင်းသိဏ်း+ဒေါ်သင်းသင်းထိုက် သား-မောင်အောင်ကောင်းစွမ်း၊ မောင်အောင်ကောင်းပြည့်၊ ၂၂၈/ခ၊ (၁၁) လမ်း၊ ၃-ရပ်ကွက်၊ တ/ဥက္ကလာပ။	၅၀,၀၀၀
၁၇။	ဒေါ်ယဉ်မင်းချို၊ ဒေါ်ညိုမိတင်	၅၀,၀၀၀
၁၈။	ဦးတင်အေး+ဒေါ်ခင်သန်းမိသားစု၊ တောင်ကုတ်မြို့၊ ရခိုင်ပြည်နယ်။	၃၀,၀၀၀
၁၉။	(ဦးစိုးနိုင်)+ဒေါ်ခင်မွန်မိသားစု၊ ရန်ကုန်။	၃၀,၀၀၀
၂၀။	Dr ချယ်ရီ၊ U.S.A။	၃၀,၀၀၀
၂၁။	ဒေါ်ခင်ခင်ဟန်အား အမျိုးထား၍ ဦးအောင်မျိုးမင်း+ဒေါ်မာလာ၊ ဦးညီညီ+ဒေါ်နုနုရီ၊ မအူကုန်း။	၂၅,၀၀၀

စဉ်	အမည်	အလှူငွေ (ကျပ်)
၂၂။	ဦးခင်မောင်ဝင်း မိသားစု ၁၉၄/မဂ္ဂင်လမ်း၊ ၃၅-ရပ်ကွက်၊ မြောက်/ဒဂုံ။	၂၀,၀၀၀
၂၃။	ဦးထွန်းကြည်+ဒေါ်သန်းရွှေ မိသားစု အမှတ် (၄၄)၊ ဝေဇယန္တာလမ်း၊ (၉) ရပ်ကွက်၊ တောင်ဥက္ကလာပ။	၂၀,၀၀၀
၂၄။	ဦးအောင်မြင့်ဦး+ဒေါ်ခင်မြင့်ဆွေ သမီး - မယဉ်မင်းဦး၊ မဆုရတနာ မိသားစု၊ ၈၁၀/မာန်ပြေ (၁) လမ်း၊ သာကေတ။	၂၀,၀၀၀
၂၅။	ဦးသန်းရွှေ+ဒေါ်ဥမ္မာကျော် သမီး - သီရိအေး၊ ၂၂၀/၂၉/၂ - ရပ်ကွက်၊ မင်းလမ်း၊ ရွှေပြည်သာ။	၂၀,၀၀၀
၂၆။	ဦးတင်လှ+မခင်ဝါ သား - လင်းလက်တူ၊ ဟန်ထက်အောင် မိသားစု၊ ထားဝယ်မြို့။	၂၀,၀၀၀
၂၇။	Dr. ကျော်ရွှေ+ဒေါ်ရီမာသန့် သား - Dr ဉာဏ်လင်းထွန်း၊ အမှတ် (၄၁)၊ ရွှေဟင်္သာလမ်း၊ ၁၁-ရပ်ကွက်၊ လှိုင်မြို့နယ်။	၂၀,၀၀၀
၂၈။	ဒေါ်ကြင်ကြင်သင်း အမှတ် (၅၁)၊ လင်းလွန်းလမ်း၊ စမ်းချောင်း။	၂၀,၀၀၀
၂၉။	ဦးမျိုးတင့်+ဒေါ်ယဉ်ယဉ်ထွေး အမှတ် (၂၀၂)၊ ကျွန်းရွှေမြိုင်လမ်း၊ ၃၃-ရပ်ကွက်၊ မ/ဒဂုံ။	၂၀,၀၀၀

စဉ်	အမည်	အလှူငွေ (ကျပ်)
၃၀။	မလဲ့လဲ့ကျော် အမှတ် (၃၈)၊ ပထမထပ် (ဘယ်)၊ ကွမ်းရွဲတန်းလမ်း၊ ကြည့်မြင်တိုင်။	၂၀,၀၀၀
၃၁။	မလင်းလင်းသော် ၁၆၇/၄၅ - လမ်း၊ ဗိုလ်တထောင်၊ ရန်ကုန်။	၁၅,၀၀၀
၃၂။	ဦးတင့်လွင်+မစန္ဒာဌေး သမီး - မရှင်းသန့်လွင်၊ သား-မောင်သူတအောင်၊ မိသားစု။	၁၅,၀၀၀
၃၃။	ဦးညွန့်သန်း (လဝကငြိမ်း)+ဒေါ်နွယ်နွယ်မိသားစု၊ အမှတ် (၆၃၀)၊ ခါတော်မီလမ်း၊ ၃၆-ရပ်ကွက်၊ ဒဂုံမြောက်ပိုင်း။	၁၃,၀၀၀
၃၄။	ဦးကျော်စိုး+ဒေါ်ခင်စိုးညွန့် မိသားစု၊ အမှတ် (၁၆၇)၊ ၄၅-လမ်း၊ ဗိုလ်တထောင်၊ ရန်ကုန်။	၁၀,၀၀၀
၃၅။	ဒေါ်ချစ်စန်းမေသင်။	၁၀,၀၀၀
၃၆။	ဦးကဝိန္ဒ၊ တောရ (၁)၊ မြစိမ်းတောင်ကျောင်း။	၁၀,၀၀၀
၃၇။	ဦးပညာဇောတ၊ ဗောဓိအောင်မြေကျောင်း၊ ပဲခူးမြို့။	၁၀,၀၀၀
၃၈။	ဦးကုဏ္ဍလ၊ တောရ (၁)၊ မြစိမ်းတောင်ကျောင်း။	၁၀,၀၀၀
၃၉။	မယ်တော်ကြီးဒေါ်သူတ၊ မြစိမ်းတောင်ရွာကျောင်း။	၁၀,၀၀၀
၄၀။	ဦးနိုင်စိုး+ဒေါ်သင်းသင်းအေး မိသားစု။ ပေါက်ကျော်ဖိနပ်နှင့် ဆေးဆိုင်၊ သယ်န်းကျွန်း။	၁၀,၀၀၀
၄၁။	ဦးအောင်ဝင်း+ဒေါ်ထွေးထွေး သမီး - မဆုပြည့်စုံဝင်း၊ သား-မောင်အောင်ဇင်သူ။ အမှတ် (၈၂၉)၊ ကျော်သူ (၂၄) လမ်း၊ တောင်ဥက္ကလာပ။	၁၀,၀၀၀

စဉ်	အမည်	အလှူငွေ (ကျပ်)
၄၂။	ဦးထွန်းထွန်းဦး က-ပ-စ (၁၁)။	၁၀,၀၀၀
၄၃။	ဒေါ်သန်းသန်းမူ တိုက် (၄၂)၊ ၃-လမ်း (၃-လွှာ)၊ လမ်းမတော်မြို့နယ်။	၁၀,၀၀၀
၄၄။	ဒေါ်ပြုံး အမှတ် (၅၁)၊ လင်းလွန်းလမ်း၊ စမ်းချောင်း။	၁၀,၀၀၀
၄၅။	ဒေါ်ခင်မြင့်ဝေ၊ ရန်ကုန်မြို့။	၆,၂၀၀
၄၆။	ဦးကျော်စိုး၊ ဖျာပုံ။	၅,၃၀၀
၄၇။	ဦးတင်အောင်+ဒေါ်ချိုချိုလှိုင် တိုက်-၂၊ အခန်း (၅)၊ ပိတောက်မြိုင်ရိပ်သာ၊ အလုံ။	၅,၀၀၀
၄၈။	ကိုဇော်မင်းလတ်၊ မလွင်လွင်အောင် သား-ဖိုးသား။	၅,၀၀၀
၄၉။	ဦးမျိုးမြင့်+ဒေါ်လှဝင်းကြည် မိသားစု၊ ကျောက်မြောင်း။	၅,၀၀၀
၅၀။	ဦးကျော်ဝင်းနိုင်+ဒေါ်မြသီ မိသားစု၊ ရန်ကုန်။	၅,၀၀၀
၅၁။	ဒေါ်ခင်ဆွေတင့် အား ရည်စူး၍ ဦးပညာဇောတ၊ တောရ (၁)၊ မြစိမ်းတောင်ကျောင်း။	၅,၀၀၀
၅၂။	ကွယ်လွန်သူ ဦးအောင်ခန့်အားရည်စူး၍ ဒေါ်ကြူကြူမြင့် မိသားစု၊ ၁၇၈/၁-မြင်သာ (၁၁) လမ်း၊ တောင်ဥက္ကလာပ။	၅,၀၀၀
၅၃။	ဦးကိုကို ၂၈၂/မဟာဗန္ဓုလပန်းခြံလမ်း၊ ရန်ကုန်။	၄,၀၀၀

မြစိမ်းတောင်ဆရာတော် အရှင်ဇာနေယျ  
 ဟောကြားတော်မူသော တရားတော်စာအုပ်များ  
 ရရှိနိုင်သော နေရာဌာနများ

- (၁) ဦးတူး  
 အမှတ် ၈၂၉၊ ကျော်သူ(၂၄)၊ လမ်း (၉) ရပ်ကွက်၊  
 တောင်ဥက္ကလာပ။  
 ဖုန်း ၀၁ - ၈၅၀၀၁၉၀
- (၂) ဦးခင်မောင်ငွေ  
 ၆၁၊ အိမ်ကြီးလမ်း၊ ရေကျော်၊ ပုဇွန်တောင်  
 ဖုန်း ၀၁ - ၂၉၈၁၆၇
- (၃) ဦးသန့်ဇော်ဦး  
 မိုးဝင်းပုံနှိပ်တိုက်၊ ၂၂ - သိမ်ကြီးလမ်း၊ ကြည့်မြင်တိုင်  
 ဖုန်း ၀၉ - ၅၁၂၄၈၈၇
- (၄) ရတနာ့ဝါဒီစာအုပ်ဆိုင်  
 အမှတ် ၁၁၊ ရွှေတိဂုံဘုရားတောင်ဘက်ဈေးတော်ရုံ၊ ရန်ကုန်မြို့။  
 ဖုန်း ၀၁-၃၈၈၀၇၂ ၊ ၀၉-၅၀၂၉၈၂၆

ကျွန်တော်များ မြစိမ်းတောင် ဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့မှ  
 မြစိမ်းတောင် ဆရာတော်ဟောကြားတော်မူသော

- ဝိပဿနာအလုပ်ပေးနှင့် ရှုနည်းမှတ်နည်းများတရားတော်စာအုပ် (အုပ်ရေ - ၁၀၀၀၀)
- အမေရိကန်ဓမ္မဒူတတရားတော်များစာအုပ် (အုပ်ရေ - ၃၀၀၀)
- အာသဝခပ်သိမ်းချုပ်ငြိမ်းရေးတရားတော် (အုပ်ရေ - ၁၀၀၀)

ကို  
 ဓမ္မဒါန လှူဒါန်းပြီးဖြစ်ပါသည်။

မြစိမ်းတောင်ဆရာတော် အရှင်ဇာနေယျ

၏

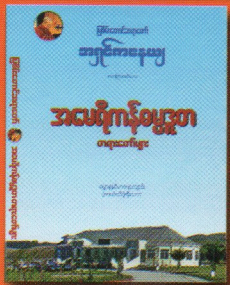
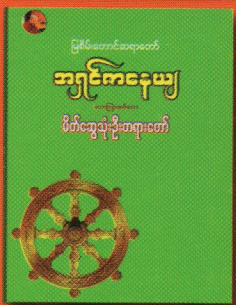
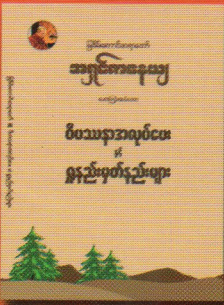
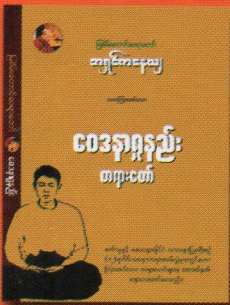
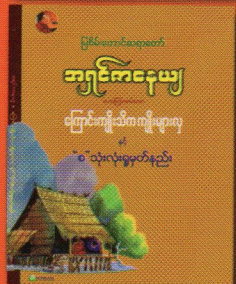
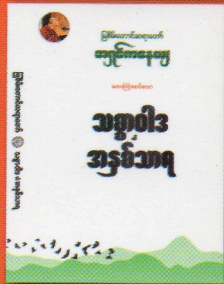
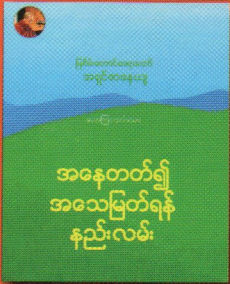
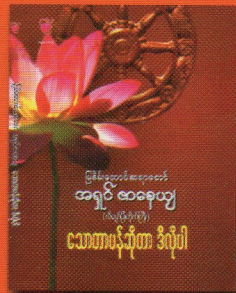
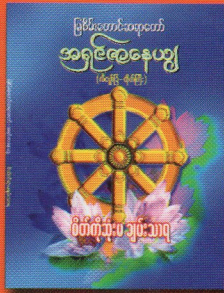
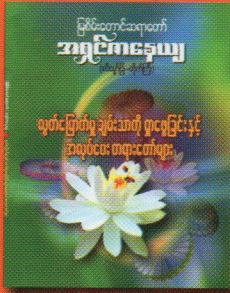
ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေပြီး စာအုပ်များ



- (၁) လွတ်မြောက်မှုချမ်းသာကို ရှာဖွေခြင်း
- (၂) စိတ်ကိုဆုံးမ ချမ်းသာရ
- (၃) သောတာပန်ဆိုတာ ဒီလိုပါ
- (၄) အနေတတ်၍ အသေမြတ်ရန်နည်းလမ်း
- (၅) ဝေဒနာရှုနည်း
- (၆) ကြောင်းကျိုးသိက ကျိုးများလှနှင့် စသုံးလုံးရှုမှတ်နည်း
- (၇) သစ္စာဝါဒ၏ အနှစ်သာရ
- (၈) မိတ်ဆွေသုံးဦး
- (၉) ဝိပဿနာ အလုပ်ပေးနှင့် ရှုနည်း မှတ်နည်းများ
- (၁၀) အမေရိကန်ဓမ္မဒူတခရီးစဉ် တရားတော်များ
- (၁၁) အာသဝခပ်သိမ်းချုပ်ငြိမ်းရေးတရားတော်



# ပြစိမ်းတောင်ဆရာတော် ရေးသားထုတ်ဝေပြီးစာအုပ်များ



အာသဝဘာဝိယံ ချုပ်ငြိမ်းရေးတရားတော်