



အမွေထံလေးစားစွာ ဝိပဿနာ



အမွေရမည့်
ယောကျ်ား

DESIGN BY LIN AUNG MYE 2017

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

- ပုံနှိပ်ခြင်း - ပထမအကြိမ်
(၂၀၁၇ ခုနှစ်၊ မတ်လ)
- မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း - လင်းအောင်ပြည့်
- မျက်နှာဖုံးပန်းချီ - ရွှေခေါင်း
- ကွန်ပျူတာစာစီ - ရွှေမင်းဝံ
- အတွင်းအပြင်အဆင် - အယ်ကျော်မြတ်နိုင် (အင်းလေး)
- ထုတ်ဝေသူ - ဦးမြင့်ကြိုင်၊
ရွှေယောမြေ စာပေ (မြ-၀၁၆၃၉)
ဂန့်ဂေါမြို့နယ်၊ ဟံသာဝတီရွာ၊
အမှတ်(၃)ရပ်ကွက်။
- မျက်နှာဖုံးနှင့်အတွင်းပုံနှိပ် - ဦးတင်အောင်ကျော်၊
စွယ်တော်ပုံနှိပ်တိုက် (မြ- ၀၀၄၁၁)
အမှတ်(၁၄၇)၊ ၅၁ လမ်း (အထက်)၊
ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်။
- အုပ်ရေ - ၁၀၀၀
- တန်ဖိုး - ၂၀၀၀
- ဖြန့်ချိရေး - ကျားချောင်းစာအုပ်တိုက်
၂၇၈/ခ၊ မေယုလမ်း၊ (၉၃) ရပ်ကွက်၊
ဒဂုံဆိပ်ကမ်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။
၀၉- ၇၇၈၄၁၇၉၆၅

မာတိကာ

-	စာရေးသူ၏ အမှာစကားဦး	-
၁။	ဩကာသကန်တော့ခန်း	၁
၂။	သီလဆောက်တည်ရန်	၂
၃။	အမေ့ထံပေးစာ ဝိပဿနာ	၅
၄။	သတိပဋ္ဌာန် အကျိုးများ	၈
၅။	မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ အာမခံချက်	၈
၆။	ဝိပဿနာတန်ခိုး	၉
၇။	သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ	၁၁
၈။	အရေးကြီးသော သတိ	၁၂
၉။	သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး	၁၄
၁၀။	အခြေခံသီလ	၁၅
၁၁။	ပလိဇာဓ ဆယ်ပါး	၁၉
၁၂။	ဆိတ်ငြိမ်ရာသို့ ချဉ်းကပ်ခြင်း	၂၁
၁၃။	အပြစ်ရှိကတောင်းပန်ပါ	၂၂
၁၄။	ကိုယ်စောင့်တရားလေးပါး	၂၃

၁၅။	မြတ်စွာဘုရားထံ ခန္ဓာလှူဒါန်းထားပါ	၃၁
၁၆။	ဝိပဿနာလမ်းညွှန် ဆောင်ပုဒ်များ	၃၂
၁၇။	ထိုင်တယ်ထိတယ်	၃၅
၁၈။	ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်	၄၂
၁၉။	ခန္ဓာငါးပါး	၄၃
၂၀။	ရုပ်နာမ်	၄၄
၂၁။	သက္ကာယဒိဋ္ဌိ	၄၆
၂၂။	ပင်တိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်း	၄၈
၂၃။	ဝါယောဓာတ်(၆)ပါး	၅၁
၂၄။	ဝိပဿနာရဲ့ အခြေခံ	၅၃
၂၅။	ပညတ်ပရမတ် ကွဲအောင်မှတ်	၅၆
၂၆။	ပရမတ်ဆိုတာအဟုတ်ရှိ	၅၈
၂၇။	ပရမတ်ဆိုက်အောင်မှတ်ပါ	၅၉
၂၈။	တဇ္ဇာပညတ်ကုမု ရှုသိစိတ်အားကောင်းသည်	၆၁
၂၉။	ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်	၆၄
၃၀။	နိဗ္ဗာန်တံခါးကြီးဖွင့်တဲ့သော့	၆၈
၃၁။	စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်	၇၁
၃၂။	စိတ်လွင့်ရင်ပြန်မထိန်းဘဲ လွင့်စိတ်ကိုရှုပါ	၇၂
၃၃။	ဘာဝနာကင်းတဲ့စိတ်	၇၉
၃၄။	စိတ်မှိုက်ခွားဆိုး	၈၀
၃၅။	စိတ်ကိုရှုခြင်းကြောင့်ရတဲ့အကျိုး	၈၃
၃၆။	ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်	၈၅
၃၇။	ရှုရာအာရုံလေးမျိုး	၈၆
၃၈။	ရှုပုံခြင်းရာလေးမျိုးသာတည်း	၈၇
၃၉။	ပယ်ခွာကိစ္စ ဖြစ်ပြန်ကလျှင် လေးပါးပင်မို့	၈၉

၄၀။	အခြေခံပဓာနသည်သတိ	၈၉
၄၁။	ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ရှု	၉၀
၄၂။	လျှပ်စီးပမာ	၉၄
၄၃။	လေးဖြာရှုဖွယ်	၉၅
၄၄။	နာမ်ရုပ်ကိုမြင် ဒိဋ္ဌိစင်	၉၇
၄၅။	အတိတ်ကိုလည်းမပြန်နဲ့	၉၈
၄၆။	အနာဂတ်ကိုလည်းမကြံနဲ့	၉၉
၄၇။	ဉာဏ်မျက်စိနဲ့ကြည့်	၉၉
၄၈။	အဟောင်းပျောက်တော့ အသစ်ပေါ်သည်	၁၀၁
၄၉။	ဖြစ်ပျက်မှသည် နိဗ္ဗာန်ဆီ	၁၀၂
၅၀။	အနိစ္စလက္ခဏာ မြင်အောင်ကြိုးစားဖို့ ပထမလိုတယ်	၁၀၃
၅၁။	မရွဘဲနဲ့တော့မသိ	၁၀၄
၅၂။	ခန္ဓာထဲမှာ အနှစ်ရှာ	၁၀၇
၅၃။	စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်း	၁၀၉
၅၄။	ဖြည်းဖြည်းလျှောက် စိပ်စိပ်မှတ်	၁၁၆
၅၅။	စင်္ကြံအကျိုးငါးပါး	၁၁၉
၅၆။	ရုပ်နာမ်ကိုမြင်ဒိဋ္ဌိစင်	၁၂၀
၅၇။	ခန္ဓာလှည်း	၁၂၄
၅၈။	စင်္ကြံရှုမှတ်၏ ရည်ရွယ်ချက်	၁၂၈
၅၉။	စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်းဖြင့်တရားရသူ	၁၂၉
၆၀။	စင်္ကြံအမှတ်တရား အဆင့်ဆင့်တိုးပုံ	၁၃၁
၆၁။	ရုပ်ကမ္မဋ္ဌာန်း	၁၃၃
၆၂။	လျောင်းစက်ကမ္မဋ္ဌာန်း	၁၄၀

၆၃။ ကျေးဇူးတော်ရှင်မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး	
ရေးသားတော်မူသည့်	
ဝိပဿနာဂန္ထနည်းကျမ်း	
ဒုတိယတွဲ၊ အခန်း(၅)မှ ကောက်နုတ်ချက်	၁၅၁
- ဝိပဿနာ၏ပရိကံ	၁၅၂
- အခြေခံရှုမှတ်ပုံ စဉ်အားထုတ်ပုံ	၁၅၃
- မှတ်ပုံအကျဉ်းချုပ်	၁၆၅

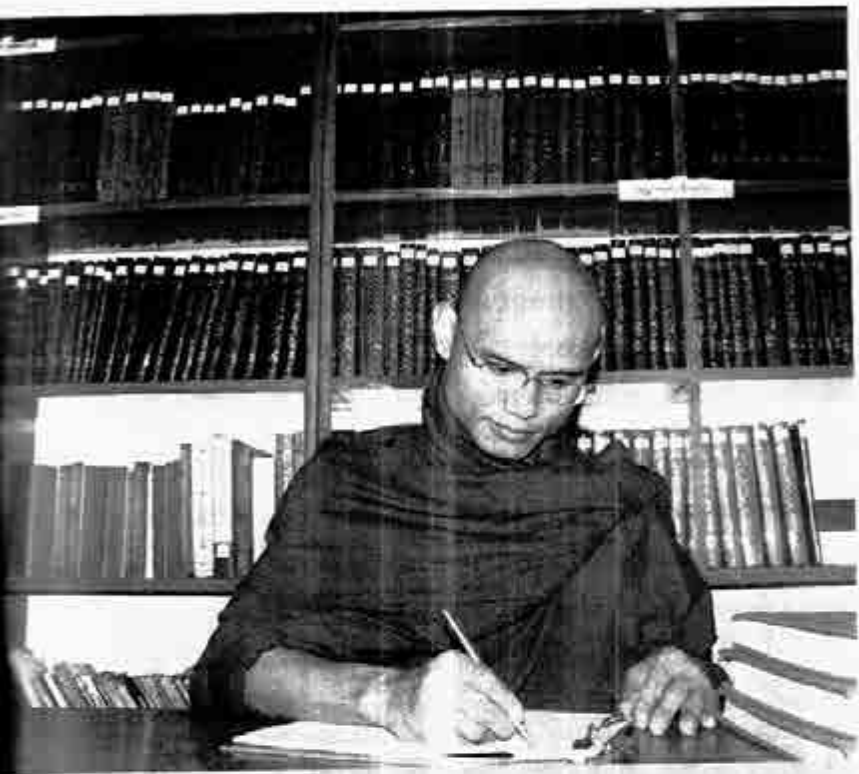
၆၄။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏	
ဝိပဿနာအလုပ်ပေးစာရားတော်	၁၆၇

၆၅။ တရားရှုမှတ်ပြီးသောအခါ ရတနာ သုံးပါးကို ပူဇော်ရန်	၁၈၆
---	-----

၆၆။ ဆုတောင်း	၁၈၇
--------------	-----

၆၇။ အမျှဝေရန်	၁၈၇
---------------	-----

၆၈။ မေတ္တာပို့	၁၈၇
----------------	-----



စာရေးသူ၏ အမှာစကားဦး

ဒီစာအုပ်လေးကို စတင်ပြီးရေးဖြစ်ပုံက ဆရာမြသန်းတင့်ရဲ့ လူလေးသို့ပေးစာများ(ဘာသာပြန်) စာအုပ်ကိုဖတ်ပြီး ပေးစာတစ်စောင် ရေးဖို့ ပထမစိတ်ကူးပေါ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒုတိယစိတ်ကူးပေါ်လာပုံက ရန်ကုန်ရွှေမင်းဝံ သာသနာ့ရိပ်သာမှာ ဝါတွင်းသုံးလလုံး တရားအားထုတ်စဉ် ရရှိလာတဲ့ ဓမ္မအသိတွေ၊ တရားကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စိတ်ရဲ့ ငြိမ်းအေးမှုလေးတွေကို အမေရရှိခံစားစေချင်လို့ တရားနဲ့ ကျေးဇူးဆပ်တဲ့အနေနဲ့ ရွာမှာရှိတဲ့ အမေ့ထံကို ဝိပဿနာနဲ့ ဆက်စပ်တဲ့ တရားစကားလေးတွေရေးပို့ခဲ့ပါတယ်။ အမေဖတ်ဖို့သာ ကြိုးစားပြီးရေးပို့ခဲ့ရတာပါ။ တကယ်တမ်းပြောရရင် အမေက ပါဠိပါဠိသားတွေ၊ အေဘီစီတွေ ဖတ်တတ်ဖို့မဆိုထားနဲ့ မြန်အကွရု သင်ပုန်းကြီး “ကကြီး၊ ခခွေး” ကို ပုတ်လောက်ကြီး ရေးပြရင်တောင် မဖတ်တတ်ပါဘူး။

အသက်ကြီးလို့ မျက်စိအားနည်းလို့ မဟုတ်ပါဘူး။ အမေတို့ရဲ့ မိသားစုထဲမှာ အမေကအကြီးဆုံးကလည်းဖြစ်။ အိမ်အလုပ်တွေကို ကူလုပ် မယ့် သူကလည်းမရှိ။ ခေတ်ကလည်းမကောင်း။ မောင်ငယ်၊ ညီမငယ်တွေကို ပညာတတ်ဖြစ်ဖို့ဦးစားကလည်းပေးချင်။ စီးပွားရေးကလည်းချို့တဲ့တယ် ဆိုတော့ ကျောင်းမှာစာမသင်ခဲ့ရပါဘူး။

တစ်ခါတစ်ခါ အမေညည်းညူတာလေးကြားဖူးတယ် “မိဘတွေက ငါ့ကိုကျောင်းမထားခဲ့ပါဘူးဆိုကွန်း” တဲ့။ ထို့ထက်ပေါ်လွင်အောင် ပြောရရင် အမေဟာ သေစာရှင်စာကိုတောင် မဖတ်တတ်ခဲ့ပါဘူး။ ပြီးတော့ “ငါ သားသမီးတွေကျ ငါ့လိုမဖြစ်ရလေအောင်၊ ပညာတတ်ကြီးတွေ၊ လူတွေ ကြည့်ညိုလေးစားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်ကြီးတွေ ဖြစ်အောင် အမေကြိုးစားမယ်” ဆိုပြီး မိသားစုဝမ်းရေးနဲ့ သားသမီးတွေရဲ့ပညာရေးကိုပြည့်စုံအောင်၊ ဆေးရိုးတောင်း ကို ခေါင်းပေါ်ရွက်၊ ရွာရိုးလျှောက်ကာ ဈေးရောင်းပြီး သားသမီးတွေကို ကျောင်းထားပေးခဲ့သူပါ။

မြို့ကိုတက်ပြီး စာသင်ထွက်တော့ လည်း “ငါ့သား စာကိုကြိုးစား နော်၊ အမေတို့တောက တောင်သူယာလုပ်ဓားမ၊ ခုတ်၊ မိရိုးဖလာအလုပ်နဲ့ အမှန်တကယ်ဟုတ်နေကြရပေမယ့် ပညာတတ်ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ယောက်ရဲ့ အရိပ်အောက်မှာ ခုံလုံရတာလောက်တော့ ဘယ်ချမ်းသာနိုင်ပါ့မလဲငါ့သား ရယ်” တဲ့။ အမေပြောတဲ့စကားတွေ ကအားတွေဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါတွေကို တွေးမိရင်အမေ့ကိုပြန်ပြီး စာသင်ပေးဖို့ဆန္ဒတွေက ပြင်းပြနေဆဲပါပဲ။ အမေ စာမဖတ်တတ်တာသိပေမယ့် အမေ့ထံစာတွေ အသက်မပြတ်ရေးပို့ခဲ့ပါတယ်။ အခုခေတ်လိုဖုန်းတို့၊ အင်တာနက်တို့ မပေါ်ခင်ကရေးခဲ့တာစာတွေပါ။ အမေက ညီမလေးကိုဖတ်ပြခိုင်းတယ်။ ညီမလေးမအားရင် အိမ်နီးနားက လူတွေကို အကူအညီတောင်းပြီး “ငါ့သားဆီကစာပါးလိုက်တယ်ကွဲ့ ဖတ်ပြ ပေးစမ်းပါဦး” ဆိုပြီး ဖတ်ပြခိုင်းတော့တာပါပဲ။

စာမဖတ်တတ်ပေမယ့် သားတော်မောင်ဆီကစာလာတယ် ဆိုတော့ တစ်နေ့ကုန်ပျော်လို့မဆုံးပါပဲ။ အခုလို အမေ့ထဲကိုအဆက်မပြတ် ရေးပို့ခဲ့တဲ့ စာတွေကို ပြန်လည်စုဆောင်းပြီး “အမေ့ထဲပေးစာ ပိပဿနာ” လို့ အမည်လေးပေးကာ ရွှေယောမြေစာအုပ်တိုက်ကနေ ပထမအကြိမ် နှင့် ဒုတိယအကြိမ် စာအုပ်ထုတ်ဝေခဲ့ပါတယ်။ အခုတတိယအကြိမ်မှာ စာဖတ်သူများရဲ့ ဆန္ဒအရ အနည်းငယ်ဖြည့်စွက်ကာ ထုတ်လိုက်ပါတယ်။ ဒီပေးစာအတွက် အထူးပြုကြည့်ဖြစ်တဲ့ စာအုပ်တွေကတော့ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီးနှင့် သဒ္ဓမ္မရုံသီဆရာတော်၊ ရွှေတောင်ကုန်းဆရာတော်၊ ချမ်းမြေ့ဆရာတော်၊ ရွှေမင်းဝံဆရာတော်တို့၏ ကျမ်းစာများကို အထူးအားပြုပြီး ရေးသားခဲ့ပါတယ်။ ရေးသားရာမှာ “အခြေခံပိပဿနာရှုမှတ်ပုံ” တွေကို စုံလင်အောင် အဓိကရေးသားထားပြီး ဉာဏ်ပိုင်းဆိုင်ရာများကို ဖော်မပြတော့ဘဲ တမင်သီးသန့်ချန်ထားခဲ့ပါတယ်။ ဒီအတွက်ကြောင့် တစ်နှစ်မှာ ၄ လ၊ ၅ လ အထိ ရက်ရှည်တရားအားထုတ်နေကြတဲ့ စာဖတ်သူ ယောဂီများအတွက်တော့ အားရနိုင်လောက်မယ်လို့တော့ မထင်ပါဘူး။ တစ်လမှာတစ်ကြိမ်၊ တစ်နှစ်မှာတစ်ကြိမ်စသည်ဖြင့် တရား စခန်းဝင်ရောက်ပြီး တရားအားထုတ်နေသူများအတွက်တော့ အထူးပဲသင့်လျော်ပြီး အားရကျေနပ်နိုင်လောက်တဲ့ ပေးစာတစ်စောင်ပါလို့ အာမခံပါရစေ။

ဒီနေရာမှာဒီစကားကိုတော့ဖြင့် ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီးကိုယ်တိုင်ပြောတာက ပိုပြီးထိရောက်မယ်၊ ပိုသင့်လျော်မယ် ဆိုပြီး “စွမုတ်နည်းနှင့်အလုပ်ပေးတရားတော်” ကို နောက်ဆက်တွဲအနေနဲ့ တိုက်ရိုက်ပဲ ဖော်ပြပေးထားလိုက်ပါတယ်။ စာအုပ်အတွက် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးကြတဲ့ မျက်နှာပုံးဒီဇိုင်း ကိုလင်းအောင်ပြည့်၊ မျက်နှာပုံးပန်းချီဦးရွှေဒေါင်း၊ အတွင်းစာထိုင် အယ်ကျော်မြတ်ခိုင်၊ ကွန်ပျူတာစာများကို ကိုယ်တိုင် ရိုက်စီနိုင်အောင် ကွန်ပျူတာပညာရပ်ကိုသင်ပြပေးတဲ့ ညီငယ်

သက်အောင်၊ အဘက်ဘက်မှ လူအားငွေအားဖြင့် ဝိုင်းဝန်းကူညီပေးကြသော
အလှူရှင်များ၊ မိမိနှင့်အတူ စာအုပ်ကိုရင်စိုက်ပေးကြသော မိတ်ဆွေများနှင့်
ဤစာအုပ်နှင့် ဆက်စပ်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်များအားလုံးကို နှလုံးသွေးတစ်စက်ဖြင့်
ကျေးဇူးမော်ကွန်း ရေးထိုးလိုက်ပါတယ်။

အစဉ်လေးစားချစ်ခင်လျက်

အရှင်ရာဇဓမ္မ(ယောမြေ)

ရွှေမင်းဝံသာသနာရိပ်သာ၊

အမှတ်(၇၀)၊သာသနာရိပ်သာလမ်း၊

အလယ်ရွှေကုံတိုင်ရပ်၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊

ရန်ကုန်မြို့။

၀၉-၄၂၅၀၂၇၃၃

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

ဩကာသကန်တော့ခန်း

ဩကာသ၊ ဩကာသ၊ ဩကာသ၊ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ
တည်းဟူသော အပြစ်ခပ်သိမ်း ပပျောက်ငြိမ်း၍ အသက်ရှည်စွာ၊ အနာမဲ့ရေး၊
ရန်သေးကင်းကြောင်း၊ ကောင်းမှုမဂ်လာ ဖြစ်ပါစေခြင်း အကျိုးငှာ၊ ဘုရား
ရတနာ၊ တရားရတနာ၊ သံဃာရတနာ တည်းဟူသော ရတနာမြတ်သုံးပါး
(ဆရာသမား) တို့ကို အရိုအသေ၊ လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြော်မာန်လျှော့
ကန်တော့ပါ၏ (အရှင်ဘုရား)။

[ဗုတ်ချက်- ဆုပေးမည့်ပုဂ္ဂိုလ်ရှိလျှင် ဤနေရာတွင် ရပ်ပါ။
မရှိလျှင် အောက်ပါအတိုင်း ဆက်ဆုတောင်းပါ။]

ကန်တော့ရသော ကောင်းမှုကံ စေတနာတို့ကြောင့် အပါယ်
လေးပါး၊ ကပ်သုံးပါး၊ ရပ်ပြစ်ရှစ်ပါး၊ ရန်သူမျိုးငါးပါး၊ ဝိပတ္တိတရားလေးပါး၊
ဗျာဓိတရားငါးပါး၊ အနာမျိုးကိုးဆယ့်ခြောက်ပါး၊ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ ခြောက်ဆယ့်
နှစ်ပါးတို့မှ အခါခပ်သိမ်း ကင်းလွတ်ငြိမ်းသည်ဖြစ်၍ မဂ်တရား၊ ဖိုလ်တရား၊
နိဗ္ဗာန်တရားတော်မြတ်ကိုလျှင်မြန်စွာရပါလို၏ (အရှင်ဘုရား)။

သီလဆောက်တည်ရန်

သီလတောင်း

အဟံဘန္တေ တိသရဏေနသဟ ပဉ္စသီလံ (အဋ္ဌင်္ဂသမန္နာဂတံ ဥပေါသထသီလံ)၊ (နဝင်္ဂသမန္နာဂတံ ဥပေါသထသီလံ) ဓမ္မံ ယာစာမိ အနုဂ္ဂဟံကတွာ သီလံ ဒေထ မေဘန္တေ။

ဒုတိယမ္ပိ...။

တတိယမ္ပိ...။

ဘုရားရှိခိုး

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

(သုံးခေါက်ဆို)

ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဒုတိယမ္ပိ။

တတိယမ္ပိ။

ငါးပါသီလ

၁။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

သုအသက်လည်း မသတ်ဘဲ အမြဲရှောင်ကြဉ်မည်။

၂။ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

သုဥစ္စာလည်း မခိုးဘဲ အမြဲရှောင်ကြဉ်မည်။

၃။ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

ကာမဂုဏ်လည်း မမှားဘဲ အမြဲရှောင်ကြဉ်မည်။

- ၄။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
လိမိညာ၍လည်း မပြောဘဲ အမြဲရှောင်ကြဉ်မည်။
- ၅။ သုရာမေရယ မစ္စပမာဒဋ္ဌာနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
သေအရက်လည်း မသောက်ဘဲ အမြဲရှောင်ကြဉ်မည်။

ရှစ်ပါးသီလဆောက်တည်ရန်

- ၁။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
သတ္တဝါ၏ အသက်ကို သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။
- ၂။ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
သူတစ်ပါး၏ ဥစ္စာကို မတရားယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။
- ၃။ အဗြဟ္မာ့စရိယာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမေ။
မမြတ်သော အကျင့်ကိုကျင့်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။
- ၄။ မုသာဝဒါ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
မမှန်သော စကားကို ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။
- ၅။ သုရာမေရယ မစ္စပမာဒဋ္ဌာနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
မူးယစ်မေ့လျော့စေတတ်သော အရက်သေစာတို့ကို
သောက်စားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။
- ၆။ ဝိကာလဘောဇနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
နေ့မွန်းလွဲသော အခါမှစ၍ နောက်တစ်နေ့ အရက်မတက်မီ
အတွင်း၌ စားဖွယ်သောက်တို့ကို စားသောက်ခြင်းမှ
ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။
- ၇။ နစ္စ ဂီတ ဝါဒိတ ပိသုက ဒဿန မာလာဂန္ဓ ပိလေပန
ဇာရုဏ မဏ္ဍန ဝိဘူသနဋ္ဌာနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
သာသနာတော်နှင့် မလျော်ဆန့်ကျင် ပြောဆိုတုံ့ကျင့်သဖွယ်ဖြစ်သော
ကခြင်း၊ သီဆိုခြင်း၊ တီးမှုတ်ခြင်းတို့ကို ကြည့်ရှုနားထောင်ခြင်းမှ

လည်းကောင်း၊ ပန်းပန်ခြင်း၊ အမွှေးနံ့သာလိမ်းကျံရှုက်ခြင်း၊
နံ့သာမှုန့် အရောင်တင်ဆီတို့ဖြင့် တင့်တယ်ပြေပြစ်အောင် ဖို့သိပ်
ခြယ်သခြင်းမှ လည်းကောင်း ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၈။ ဥစ္စာသယန မဟာသယနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
တစ်တောင့်ထွာထက်မြင့်သော အိပ်ရာနေရာ အလွန်ကောင်းမွန်
ခမ်းနားသော အိပ်ရာတို့၌ အိပ်စက်နေထိုင်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

ဣဒံမေသီလံ မဂ္ဂဖလဉာဏဿ ပစ္စယော ဟောတု။

တပည့်တော်၏ ဤငါးပါးသီလသည် (ဤရှစ်ပါးသီလ၊ ဤ
ကိုးပါး သီလ) မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်အား ကျေးဇူးပြုသော အကူညီကြောင်း
အထောက်ပံ့ကောင်းသည် ဖြစ်ပါစေသတည်း။

မှတ်ချက်= နဝဂံဥပုသ်သီလ (ကိုးပါးသီလ)ကို ဆောက်တည်
လိုသောသူများသည် ရှစ်ခုမြောက်ဖြစ်သော ဥစ္စာသယန မဟာသယနာ
သိက္ခာပုဒ်ဆုံးလျှင်-

၉။ မေတ္တာသဟဂတေန စေတသာ သဗ္ဗပါဏဘူတေသု ဖရိတွာ
ဝိဟရဏံ သမာဒိယာမိ။

မေတ္တာနှင့်ယှဉ်သောစိတ်ဖြင့် အလုံးစုံသော သတ္တဝါအပေါင်းတို့
အပေါ်၌ ပျံ့နှံ့စေ၍ နေခြင်းကို စိတ်၌မြဲစွာ ဆောက်တည်ပါ၏
ဘုရား။

ဟူသော ကိုးခုမြောက် အင်္ဂါကို ရွတ်ဆို၍ ဆောက်တည်ရာ၏။



အမေ့ထံပေးစာ ဝိပဿနာ

အမေ... သားစာရေးလိုက်ပါတယ်။ ဒီတစ်ခါတော့ အမေ့ကို သတိရတာတွေ သားရဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို ရေးမပြတော့ပါဘူး။ အမေက အသက်အရွယ် ရလာပြီဆိုတော့ တရားနဲ့ပတ်သက်တာပဲ ရေးပြ တော့မယ် အမေ။ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားပေါ့ အမေရယ်။

သားက ရန်ကုန်မြို့ ရွှေမင်းဝဲ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာမှာ ယောဂီတွေကို တရားဟော တရားပြ နေရတာဆိုတော့ တရားဟောတိုင်း ဒီတရားတော့ အမေ့နာရရင် သိပ်ကောင်းမှာပဲ။ အမေတရား အားထုတ်ရင် သိပ်ကောင်းမှာပဲလို့ သားအမြဲတမ်း ဆန္ဒတွေဖြစ်မိတယ် အမေ။ ဒါမှ အမေရဲ့ တပအမောတွေ ပြောပျောက်မှာပေါ့ အမေရယ်။ နွေရာသီ ရွာပြန်လာတဲ့ အခါတိုင်း အမေ့ကို တရားဟော တရားထိုင်ခိုင်း တရားပြပေးရတာ သား ကြည်နူးပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အမေရယ် အမေ့ကို အမြဲတမ်း တရားအားထုတ် နေစေချင်တာ၊ တရားနဲ့ အမြဲနေစေချင်တယ် အမေရယ်။

အဖေက သားတို့ငယ်ငယ်လေးကတည်းက ဆုံးသွားတာဆိုတော့ အဖေကို တရားနဲ့ ကျေးဇူးမဆပ်လိုက်ရဘူး အမေ။ တရားနဲ့မှ မဟုတ်ပါဘူး။ ပစ္စည်းတွေနဲ့လည်း ပြုစုပြီး ကျေးဇူးမဆပ်လိုက်ရဘူးလေ။ သားတို့ လူလားမမြောက်ခင် အဖေက သားတို့နဲ့ အဝေးဆုံးနေရာ ပြန်မလာနိုင် တော့တဲ့လမ်းကို ခွဲသွားတာလေ။ သားရှင်ပြုတော့ အမေ့ရဲ့မျက်နှာက အပြုံးအပျော်တွေကြားမှာ အမေမျက်ရည်တွေဝိုင်းနေတာ သားမြင်ပါတယ် အမေ။ သားရှင်ပြုတဲ့ မြင်ကွင်း အဖေ မမြင်လိုက်ရလို့ အဖေ့ကို မြင်စေချင်တဲ့ အမေ့ရဲ့ ဆန္ဒ၊ သားနားလည်ပါတယ်အမေ။ အဖေမရှိတဲ့ သားရဲ့ ရှင်ပြုပွဲမှာ "ငါ့သားတော့အားငယ်နေတော့မှာပဲ" လို့ အမေ စိုးရိမ်ပြီးတွေးနေတယ် ဆိုတာလည်း သားသိပါတယ် အမေ။

သား မြို့ကို စာသင်ထွက်တော့ အမေ့ မျက်ဝန်းမှာ မျက်ရည်စ တွေနဲ့၊ သား စာမေးပွဲတွေ အောင်တော့လည်း အမေ့မှာ မျက်ရည်တွေနဲ့၊ ရွာမှာ သားတရားဟောတော့လည်း အမေ့မှာ မျက်ရည်တွေနဲ့၊ သား ရဟန်းခံတော့လည်း အမေ့မှာ မျက်ရည်တွေနဲ့၊ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်ပေါ့ အမေရယ်။ ဝမ်းသာလို့ပဲကျကျ၊ ဝမ်းနည်းလို့ပဲကျကျ၊ အဖေ့ကို သတိရလို့ပဲ ကျကျ၊ သားကတော့ အမေ့ရဲ့ မျက်ရည်ပူတွေ ခန်းစေချင်တယ် အမေ။ အဖေ မရှိ တော့ပေမယ့် ရှိနေတဲ့အမေ့ကို အတိုးချပြီး ကျေးဇူး ဆပ်ချင်တယ် အမေ။ ကြမ်းတမ်းခဲ့တဲ့ အမေ့ရဲ့ဘဝကို ဖြောင့်ပြီး ချောမွေ့ စေချင်တယ်၊ အမေ့ရဲ့ ဘဝကို အေးမြစေချင်တယ် အမေ။

အခုဆို အစ်ကိုကြီး၊ ကိုလေးနှင့် ညီမလေး တို့လည်း သူတို့ အိမ်ထောင်နဲ့သူတို့ အဆင်ပြေနေကြပါပြီ အမေ။ စိတ်ချလက်ချနဲ့ တရားနဲ့သာ နေပါတော့။ အမေ့အရွယ်က မြေးချိုပြီး သံယောဇဉ်ကြီးနေ ရတော့မယ့်အရွယ် မဟုတ်တော့ဘူး။ တရားနဲ့ နေရမယ့်အရွယ်ပါ အမေ။ မြတ်စွာဘုရား သာသနာတော်ကြီး အတွင်းမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ဖြစ်တဲ့

ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း အရေးအကြီးဆုံး ပြုလုပ်ရမယ့် အလုပ်ဟာ မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ ဘာဝနာ တရားအလုပ် အားထုတ်ဖို့ပဲ။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ အိုဘေး၊ နာဘေး၊ သေဘေးတွေက တဖြည်းဖြည်း နီးကပ်လာလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီ အိုနာသေ ဘေးတွေက မဦးခင် အမေ့အတွက် တရားက လက်ဦးမှု ရထားဖို့ လိုပါတယ်။ ကြုံခဲ့လှတဲ့ မြတ်စွာဘုရား သာသနာတော်နဲ့လည်း ယခုတွေ့နေရပြီ။ ရခဲ့တဲ့လူ့ဘဝကိုလည်းနေရပြီ နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာ ဘုရားဟောဒေသနာနဲ့အညီ ဟောပြည့်နှံပြပေးနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့လည်း တွေ့နေရတဲ့အခါကာလမှာ ဘဝလွတ်မြောက်ရေးဖြစ်တဲ့ မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ တရားကို ရှုပွားအားထုတ် စေလိုပါတယ်။

အခွင့်အခါကောင်းတွေ ဝေဆာနေတဲ့ အချိန်မှာ ကိုယ်က သားရေး သမီးရေး စီးပွားရေး စားဝတ်နေရေးစတဲ့ အကြောင်း တစ်မျိုးမျိုးကြောင့် သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရားအလုပ် အားထုတ်ခွင့် မရလိုက်လို့ရှိရင် မိမိလောက် ကံဆိုးသူရှိမှာ မဟုတ်ပါဘူး အမေ။ သားကတော့ အမေကို ကံဆိုးသူ မဖြစ်စေချင်ဘူး အမေ။ သာသနာနဲ့ တွေ့ရကျိုးနပ်စေချင်တယ်။ လူဖြစ်ရကျိုး နပ်စေချင်တယ်။ ဒါကြောင့် အမေ့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် အားလပ်ချိန်လေးမှာ တန်ဖိုးရှိရှိ ဖြတ်သန်းနိုင်ဖို့ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ ဥပနိဿယအတိုင်း၊ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ ရှုပွားနည်းတွေကို အကျဉ်းလေး ရေးပြမှာပါအမေ။

သတိပဋ္ဌာန် အကျိုးများ

သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားကို အမေ အားထုတ်မယ်ဆိုရင် စိတ်အညစ်အကြေးတွေလည်း ကင်းစေတယ်၊ သောကတွေ ပူဆွေးမှုတွေလည်း လွန်မြောက်စေတယ်။ ငိုကြွေးမှုကိုလည်း လွန်မြောက်စေတယ်။ ကိုယ်ဆင်းရဲတွေလည်း ချုပ်ငြိမ်းစေတယ်။ အရိယာမဂ်ကိုလည်း ရစေတယ်။ နောက်ဆုံး နိဗ္ဗာန် ထိအောင် ဆိုက်ရောက်နိုင်ပါတယ် အမေ။ ဒါတွေဟာ သားရဲ့အပြော မဟုတ်ပါဘူး ဘုရားဟောတွေပါ။ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရား အားထုတ်သူတွေ ရရှိနိုင်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန် အကျိုးတရားတွေပေါ့ အမေ။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးကလည်း သတိပဋ္ဌာန် အကျိုး တရားတွေကို နားလည်လွယ်အောင် ကဗျာလေးနဲ့ စပ်ဆိုပေးထားပါတယ်အမေ။

- * ကိလေစင်ကြယ်၊ စိုးရိမ်ပယ်၍၊
- ငိုဖွယ်မရှိ၊ ကိုယ်၏ဆင်းရဲ၊
- စိတ်ဆင်းရဲတို့၊ ချုပ်မြဲမှန်လှ၊
- မဂ်ကိုရလျက်၊ ရောက်ရန်ဗ္ဗာန်၊
- ခုနစ်တန်၊ သတိပဋ္ဌာန်အကျိုးတည်း... တဲ့။

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ အာမခံချက်

ဒီသတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရားကို တကယ်ကြိုးစား အားထုတ်မယ်ဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားက သတိပဋ္ဌာန်သုတ်၊ အာနိသံသ ကထာမှာ အာမခံချက်တွေပေးထားတယ် အမေရဲ့။ အလွန်ကြာရင် ခုနစ်နှစ်နှင့် ရဟန္တာ ဖြစ်နိုင်တယ်တဲ့ အမေ။ စွဲမှုလေး ကျန်ရင်တောင် အနာဂါမ်တော့ ဖြစ်နိုင်

တယ်တဲ့။ သောတာပန် သကဒါဂါမ်ထက်မြင့်တဲ့ အနာဂါမ် အမေရဲ့။ ဉာဏ်တွေလည်း ထက်မယ်။ ပါရမီအားတွေလည်း သန်ခဲ မယ်ဆိုင်ရင်တော့ အမေရယ် (၇)ရက် တည်းနဲ့တောင် ရဟန္တာဖြစ်နိုင်တယ်တဲ့ အမေ။ သား တို့ ဘုရားက ရဲရဲကြီး အာမခံချက်တွေ ပေးထားတာပါ အမေ။

(ဒီ၊ ၂၊ ၉၊ ၂၅၊ ၂၅)

- သတိပဋ္ဌာန် ဓမ္မစက်ကို၊
- ဝန်ခံချက်နှင့် တို့မြတ်စွာ၊
- ဟောမိန့်ပုံမှာ ထိုတရားကို၊
- ဖြစ်ပွားစေတဲ့ ရှင်လူမှာ၊
- အလွန်ကြာလျှင် ၇-နှစ်နဲ့၊
- ရဟန္တာအစစ် ဖြစ်နိုင်ပါ၊
- စွဲမှုကျန်တောင် နာဂါမ်လောက်တော့၊
- ဆိုက်ရောက်မယ်တဲ့ စကန်ပါ။
- မြန်သူဆိုလျှင် ၇-ရက်နဲ့၊
- ထိုဖိုလ်မဂ်ကို ရနိုင်တာ၊
- ရဲရင့်ခိုင်မာ ဝန်ခံချက်နှင့်၊
- ဓမ္မစက်ကို ဟောခဲ့ပါ၊
- နိဗ္ဗာန်လိုသူ မယုံမှားနဲ့၊
- မြတ်ဘုရားကို ယုံကြည်ပါ၊
- သတိပဋ္ဌာန် ကိုယ့်သန္တာန်၊
- အမြန်ပွားစေရာ၊
- သို့ပွားစေမှ နိဗ္ဗာန်ရ၊
- မုချငြိမ်းအေးမှာ။

(မဟာစည်ဆရာတော်)

ဒီတရားတွေအားထုတ်ရင် ဘာအကျိုး တွေရမှာလဲ သားရဲ့လို့ အမေ
မေးလာမှာကြောင့် ပြောပြရတာပါ အမေ။ ရရှိနိုင်တဲ့ အကျိုးတွေက
အများကြီးကျန်သေးတယ် အမေ။

ဝိပဿနာတန်ခိုး

သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားကို အမြဲမပြတ် ကြိုးစား အားထုတ်
နေတဲ့သူဟာ ရောဂါဝေဒနာတွေနဲ့ သေရာခတ်င် ညောင်စောင်းပေါ် ရောက်
နေသော်လည်း ညည်းညူခြင်းမရှိဘူး။ ဝေဒနာကို သည်းခံနိုင်သတဲ့။
သေရမည့် အချိန်အခါကိုလည်း ကြိုပြီး သိရတယ်တဲ့။ သေတော့မယ်ဆို
လည်း သေခါနီးအချိန် အခါမှာ အကြောအခြင်တွေဆွဲ မျက်ဖြူတွေဆိုက်
မျက်လန် ကြောဆွဲတွေ မရှိဘူးတဲ့။ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာအမှတ်တရား
တွေကို ရိုရို သေသေ ရှုပွားနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက တောင့်တင်းပြီး
မနေဘဲ ပကတိ အရှင်လိုပဲ ပျော့ပျောင်းနေသတဲ့။ အပုပ်အနံ့တွေလည်း
ကင်းသတဲ့ အမေ။ အဲဒါတွေဟာ ဝိပဿနာရဲ့ တန်ခိုးတွေပေါ့ အမေရယ်။

တကယ်လို့ ရဟန္တာထိ မဖြစ်သေးဘူးထားဦး။ ဝိပဿနာ တရား
အားထုတ်ရင်း သေဆုံးသွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အပါယ်မလားဘူး အမေ။
နတ်ပြည်ကို ရောက်ရတယ်။ နတ်ပြည်ရောက်တော့လည်း နတ်ပြည်မှာ
မဂ်ဖိုလ် ရနိုင်တယ်တဲ့ အမေ။ တကယ်လို့ နတ်ပြည်မှာ တရားထူး မရခဲ့ဘူး
ထားဦး။ လူ့ပြည် ပြန်ရောက်လာတဲ့အခါ ရဟန္တာ ဖြစ်နိုင်တယ်တဲ့ အမေ။

ရောဂါကြီးမှ၊ ညည်းညူမရှိ၊
သတိမမေ့၊ ချိန်နေသိပြန်၊
မျက်လှန်ကြောဆွဲ၊ မရှိဘဲနဲ့၊
သေလည်းမတောင့်တင်း၊ ပုပ်နံ့ကင်းသည်၊
ကျိုးရင်းဝိဿနာတန်ခိုးတည်း။

အဲဒါဟာ ဝိပဿနာရဲ့တန်ခိုး၊ ဝိပဿနာရဲ့ဂုဏ်ရည်၊ ဝိပဿနာရဲ့ အကျိုး ကျေးဇူးတွေပေါ့ အမေ။ ဒါကြောင့် သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ တရားကို ကြိုးစားပြီး အားထုတ်စေချင်တယ်အမေ။

သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ

သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ပြောပြီး ပြီဆိုတော့ ရှုမှတ်ပုံ၊ ရှုမှတ်နည်းလေးတွေကို အမေ နားလည်လွယ်အောင် သားရေး ပြပါမယ်။ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာဆိုတဲ့ပုဒ်ဟာ အကြမ်းဖျဉ်း ၄ ပုဒ် ခွဲလို့ရတယ်အမေ။

- (၁) သတိ က တစ်ပုဒ်
- (၂) ပဋ္ဌာန က တစ်ပုဒ်
- (၃) ဝိ တစ်ပုဒ်
- (၄) ပဿနာ တစ်ပုဒ်

သတိ- ဆိုတာ အမှတ်ရမှု။ ပဋ္ဌာန- ဆိုတာက ထားတာ။ တစ်နည်းအားဖြင့် ကပ်၍တည်သည်။ သက်ဝင်၍ မပြတ်ဖြစ်သည်။ စွဲမြဲသည်။ ဒီလို အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ် အမေ။ ဝိ- ဆိုတာက ပေါ်ရာ။ ပဿနာ- ဆိုတာက ရှုတာ။

ဝိပဿနာဆိုတာက ပေါ်ရာ၊ (တစ်နည်း) ထင်ရှားရာလေးကို ရှုတာ ကို ဝိပဿနာလို့ ခေါ်ပါတယ် အမေ။ အားလုံးပေါင်းပြီးတော့ ပြောမယ်ဆိုရင် 'သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ' ဆိုတာ ရှုမှတ်စရာ အာရုံလေးပေါ်မှာ စိတ်လေး တည်နေအောင် ထားပေးပြီးပေါ်ရာ တစ်နည်းထင်ရှားရာလေးကိုရှုတာ ကိုသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာရှုမှတ်နေတာလို့ ခေါ်ရပါတယ် အမေ။

အရေးကြီးသော သတိ

အရှင်ဆုံး နံပါတ်(၁) 'သတိ'အကြောင်း လေးကို နည်းနည်းလေး (အကျဉ်း)ရှင်းပြပါအုံးမယ် အမေ။ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက ဒီ သတိ ပဋ္ဌာနသုတ်မှာ အဓိကထား ဟောကြားချက်ကတော့ "သတိ" ဖြစ်ပါတယ်။ သတိ မပါလို့ရှိရင်၊ သတိမပြည့်စုံလို့ရှိရင်၊ ဘယ်အရာမှ အောင်မြင်တယ် ရယ်လို့ မရှိပါဘူး။ အရာရာမှာ သတိရှိနေမှ အောင်မြင်မှာပါ အမေ။ သတိမေ့နေရင် အောင်မြင်မှုမရဘဲ ကျရှုံးနိုင်ပါတယ်။ တရားအားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များမှာလည်း သတိဟာ အဓိက အရေးကြီးဆုံး လိုအပ်ချက်ဖြစ် ပါတယ်။

ပဋ္ဌာစာရီအကြောင်းလေးကို မျက်စိထဲ မြင်ကြည့်လိုက်ပါ အမေ။ မိဘမောင်ဘွား လင်နှင့် သားတို့ ရှေ့ဆင့်နောက်ဆင့် သေဆုံးလို့ အစူး စီးဝိုင်းပြီး သောကပင်လယ်ဝေနေတဲ့ ပဋ္ဌာစာရီ ကို ဘုရားရှင်က "ချစ်နှမ ရဲ့ စိတ်အစဉ်မှာ သတိဆိုတဲ့ အစောင့်အရှောက်လေး အမြန်ချထားလိုက် ပါလော့" လို့ သတိပေးလိုက်တော့မှ မျက်ရည်တွေသိမ်းပြီး သတိထား နိုင်ပြီ ဆိုမှ ဘုရားက တရားဟောပါတယ် အမေ။

သတိတရားရှိနေပြီဖြစ်တဲ့ မပဋ္ဌာကလည်း ဟောသမျှ တရား အားလုံးကို သဘောပေါက်ပြီး နားက တရားနာ၊ ဉာဏ်က ခန္ဓာကိုလှည့်၊ ခန္ဓာတွင်း ဉာဏ်သွင်းပြီး ရှုပွားအားထုတ်တဲ့အခါ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ အဆင့်ဆင့်ရင့်သန်လာပြီး ကိလေသာအာသဝေါ ကုန်ခန်းတဲ့ ရဟန္တာ ထေရ်ရီမကြီး ဖြစ်သွားတယ်အမေ။ ဒါကြောင့် သတိဟာ နေရာတကာမှာ အရေးကြီးလွန်းလို့ ဘုရားရှင်က သတိ သတိနဲ့ အထပ်ထပ် အခါခါ ဟောပေး ပါတယ် အမေ။

ဥပမာပြောရရင် ဗောဇ္ဈင်တရားထဲမှာ သတိ သမ္မောဇ္ဈင်၊ မဂ္ဂင်

အမေ့ထံပေးစာ ဝိပဿနာ

ရှစ်ပါးထဲမှာ သမ္မာသတိမဂ္ဂင်၊ ဣန္ဒြေငါးပါးထဲမှာ သတိန္ဒြေ၊ ဖိုလ်ငါးပါးထဲမှာ သတိဖိုလ်၊ ဒီလိုဟောတော်မူခဲ့ပါတယ်။

သတိကို ဥပမာတွေပေးပြီးလည်း ဟောခဲ့သေးတယ်အမေ။ သတိဟာ အကာအကွယ်နဲ့တူတယ်။ သတိဟာ ထွန်သွားနဲ့တူတယ်။ သတိဟာ ရထားထိန်းနဲ့တူတယ်။ သတိဟာ တံခါးစောင့်နဲ့ တူတယ်။ သတိဟာ ကြိုးနဲ့တူတယ်။ သတိဟာ ဆားနဲ့ တူတယ်လို့ ဥပမာပေးပြီး ဟောတော်မူခဲ့ပါတယ်။

ဘုရားရှင် ပရိနိဗ္ဗာန်စံဝင်ခါနီးမှာ နောက်ဆုံးစကား မှာထားခဲ့ရာမှာလည်း “အပ္ပမာဒေန သမ္မာ ဒေထ” တဲ့၊ “မမေ့မလျော့ အပ္ပမာဒ သတိတရားနှင့် နေကြလို့” မှာထားခဲ့ပါတယ်။ ဘုရားရှင် လေးဆယ့်ငါးပါးကာလပတ်လုံး ဟောတော်မူခဲ့တဲ့ တရားတော်များဟာ ပိဋကတ်အားဖြင့် သုံးပုံ၊ နိကာယ် အားဖြင့်ငါးရပ်၊ ဓမ္မက္ခန္ဓာအားဖြင့် ရှစ်သောင်း လေးထောင် ရှိပါတယ် အမေ။ ဒီစကားတော်များဟာ ပရိနိဗ္ဗာန်စံဝင်ခါနီး နောက်ဆုံး မိန့်တော်မူသွားတဲ့ “အပ္ပမာဒေန သမ္မာ ဒေထ” ဆိုတဲ့ နောက်ဆုံးစကားတော်၌ အကျုံးဝင်သွားမိတယ် အမေ။ အဲဒီလောက် အရေးကြီးတဲ့ သတိကို အရေးမမူ သတိလွတ်ကင်းနေသူတွေကတော့ မဂ်တရား ဖိုလ်တရားနဲ့ ဝေးနေပါတယ် အမေ။

သတိလွတ်ကင်းနေသူ ရှုမှတ်မှုမေ့နေတဲ့သူမှာ မဂ်တရား ဖိုလ်တရားမရနိုင်ဘူး။ သတိမလွတ်တမ်း ရှုမှတ်နေတဲ့သူ သွား၊ ရပ်၊ ထိုင်၊ လျောင်းဆိုတဲ့ ဣရိယာပုလ်လေးပါးနဲ့ အမြဲတမ်း သတိမလွတ်အောင် ရှုပွားအားထုတ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သာလျှင် မဂ်တရား ဖိုလ်တရား ရထိုက်ပါတယ်အမေ။ သတိကင်းသူဟာ လုံးဝ မဂ်ဖိုလ်မရပါဘူး အမေ။ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားကို သတိဦးစီးတဲ့စိတ်လေးနဲ့ ကြိုးစားပြီး ရှုမှတ်နေရင် ပါရမီအလျောက် တရားထူးတွေ ရနိုင်ပါတယ်။ အရေးကြီး တဲ့ သတိတရားကို မြတ်စွာဘုရားက ပဓာနထား ဟောကြားတော်မူထားတာပါ။ ကာယာ

နုပဿနာ အနေနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အမူအရာ ဖြစ်ပေါ်တိုင်း မမြဲတဲ့သဘော၊ ဆင်းရဲ
တဲ့သဘော၊ အစိုးမရတဲ့ သဘောတွေ ဉာဏ်ထဲမှာ ထင်မြင်လာအောင်
ရှုရပါတယ်။

ဘုရားရှင်က မမြဲတဲ့သဘော၊ ဆင်းရဲတဲ့သဘော၊ အစိုးမရတဲ့
သဘောတွေကို ဟောတော်မူခဲ့သလို အမေလည်းတရားရှုမှတ်ပွားများ
အားထုတ်လို့ မမြဲဆင်းရဲ အစိုးမရ မတင့်တယ်တဲ့ အနေအားဖြင့် မြင်လာ
စေရပါမယ် အမေ။ ဒီလိုမဟုတ်ဘဲ မြဲတဲ့အနေအားဖြင့်စွဲနေမယ်၊ ချမ်းသာ
တဲ့ အနေအားဖြင့်စွဲနေမယ်၊ ကိုယ့်အလိုတိုင်းဖြစ်တဲ့ အနေအားဖြင့် စွဲနေ
မယ်၊ တင့်တယ်တဲ့အနေအားဖြင့်စွဲနေမယ်ဆိုရင် အဲဒါအမြင် မှားတွေပါ
အမေ။

ဒီအမြင်မှားတွေပျောက်ပြီး အမြင်မှန်တွေ ရောက်စေဖို့ အမှန်
အတိုင်းသိအောင် မမြဲတာကို မမြဲတာမှန်းသိအောင်၊ ဆင်းရဲတာကို ဆင်းရဲ
တာမှန်း သိအောင်၊ အစိုးမရတာကို အစိုးမရ တာမှန်းသိအောင်၊ မတင့်တယ်
တာကို မတင့်တယ်မှန်းသိအောင် ပြင်းပြင်းထန်ထန် မရပ် မနား သမ္မုဒ္ဓါန်
လုံ့လဝီရိယနဲ့ သတိဦးစီးပြီး ရှုမှတ်ရမယ်တဲ့။

ဒီလို အမှန်အတိုင်းသိအောင် ရှုမှတ်လိုက်တဲ့ အခါကျတော့
လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန စတဲ့ ကိလေသာတရားဆိုးတွေ မဝင်နိုင်
တော့ပါဘူး အမေ။ တစ်ချက်မှတ် တစ်ချက်ငြိမ်း၊ နှစ်ချက်မှတ် နှစ်ချက်
ငြိမ်းနဲ့ ကိုယ်တိုင်တွေ့သိသွားနိုင်ပါတယ်။

သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး

ဒီလို ကိလေသာတရားဆိုးတွေ မဝင်နိုင်အောင် ရှုမှတ်ရမည့်

အာရုံကတော့ ၄ မျိုးရှိတယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားရှင်က ဟောထားခဲ့ ပါတယ် အမေ။

ဒီလေးမျိုးက -

၁။ ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်

၂။ ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်

၃။ စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်

၄။ ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ရယ်လို့ ဟောထားခဲ့ပါတယ်။

အခြေခံသီလ

ဒီသတိပဋ္ဌာန်ပီပဿနာဘာဝနာတရား အားထုတ်တော့မယ်ဆိုရင် ပထမသီလကို စင်ကြယ်အောင်ဆောက်တည် စောင့်ထိန်းပြီးမှ ဘာဝနာ တရားကို ပွားများအားထုတ်ရပါတယ်။ စကားပုံလေး တစ်ခုရှိပါတယ်အမေ “အထက်ကိုတော့နေပါအုံး အောက်ကိုလုံအောင်ဖုံး” တဲ့။ အထက်ဆိုတာ မဂ်လေးပါး၊ ဖိုလ်လေးပါး၊ နိဗ္ဗာန်လို့ဆိုတဲ့ လောကုတ္တရာတရားကိုးပါးကို ဆိုလိုပါတယ်အမေ။

အောက်ကိုလုံအောင်ဖုံးဆိုတာက အခြေခံသီလတရားကို လုံခြုံ အောင် စောင့်ထိန်းခိုင်းတာပါပဲအမေ။ သီလဆိုတာ ကိုယ်အပြုအမူနဲ့ နှုတ်အပြောအဆိုတို့ကို ဘယ်သတ္တဝါကိုမှ မထိခိုက်မနစ်နာစေရအောင် ချောင်းစွာစောင့်ထိန်းခြင်း၊ အကောင်းဆုံးကိုယ်ကျင့် တရားကို ပျိုးထောင်ခြင်း ဖြစ်လို့ ဘဝတစ်ခုရဲ့ အဖိုးတန်ဆုံးအခြေခံတရားဖြစ်ပါတယ် အမေ။

ကုသိုလ်တရားအားလုံးတို့ရဲ့ အမွန်အစ၊ သာသနာတော်ရဲ့ ထောက်

တည်ရာ၊ တရားဘာဝနာရှုပွားခြင်းရဲ့ အခြေခံအုပ်မြစ်လည်း ဖြစ်ပါတယ် အမေ။ သီလကျင့်စဉ်က အကြမ်းစားကိလေသာများ ကင်းရှင်းအောင် နှိပ်ကွပ်ပေးတဲ့အတွက် သိက္ခာသုံးပါးမှာ၊ ရှေးဦးစွာဖြည့်ကျင့်ရတဲ့ ကျင့်စဉ်လည်း ဖြစ်ပါတယ်အမေ။ ဗာဟိယသုတ္တန်မှာလည်း သီလစင်ကြယ်ခြင်း (သီလဝိသုဒ္ဓိ)နှင့် အယူမြောင့်မှန်ခြင်း (သမ္မာဒိဋ္ဌိ)တို့ကို ထူထောင်ပြီးမှ သမထဘာဝနာရှုပွားဖို့ မြတ်စွာဘုရားညွှန်ကြားတော်မူခဲ့ပါတယ် အမေ။ သီလကျင့်စဉ်အတွက် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ဟော ပြောချက်များကို ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ဖော်ပြထားပါတယ်။ လိုရင်းကတော့ လူပုဂ္ဂိုလ်တွေ အတွက် ငါးပါးသီလ၊ ရှစ်ပါးသီလ၊ သို့မဟုတ် ကိုးပါးသီလကို လေးလေးစားစားနဲ့ လုံခြုံအောင် စောင့်ထိန်းရပါတယ် အမေ။ ရဟန်းတော်များမှာတော့ စတုပါရိသုဒ္ဓိသီလကို ထက်ဝန်းကျင် စင်ကြယ်အောင် စောင့်ထိန်းကြရပါတယ်။ အကျဉ်းအားဖြင့် နှစ်ရာနှစ်ဆယ်ခုနစ်သွယ်၊ အကျယ်အားဖြင့် ကုဋေကိုးထောင်ကျော်သော ဝိနည်းသိက္ခာ ပုဒ်များကိုဆိုလိုပါတယ် အမေ။

သီလကို သာသနာ့ပတရားလို့ တရားရှုပွားနေတဲ့အခါ စောင့်ထိန်းဖို့ မလိုဘူးလို့ မပြောဆိုသင့်ပါဘူး အမေ။ သီလဟာ ဘာဝနာ ရှုပွားခြင်းရဲ့ အခြေခံအုပ်မြစ်ဖြစ်ပါတယ်။ သီလဖြူစင်ရင် သမထ ဘာဝနာ၊ ဝိပဿနာ ဘာဝနာတို့ကို လွယ်ကူစွာရှုနိုင်ပါတယ်။ အမှန်က သီလသိက္ခာပုဒ်များကို ရိုသေစွာခံယူပြီး၊ တရားကိုကြိုးစား အားထုတ်နေရင်၊ သီလဝိသုဒ္ဓိဖြစ်နေမှာ ဖြစ်ပါတယ်အမေ။

သီလက အကြမ်းစားကိလေသာကို တဒဂံပဟန်- ခဏခေတ္တသာပယ်နိုင်လို့ သီလလုံပေမယ့် အလတ်စား ကိလေသာတွေက စိတ်မှာ ထကြွခြယ်လှယ်နေနိုင်တယ်။ ကုသိုလ်စိတ်တွေမဖြစ်ပေါ်အောင်၊ ဈာန်မဂ်ဖိုလ်ဆိုတဲ့တရားထူးများ မဖြစ်ပေါ်အောင် တားဆီးပိတ်ပင်တတ်တဲ့ အတွက်၊ နိုးကြားထကြွနေတဲ့ ကိလေသာများကိုနီဝရဏများလို့ ခေါ်တယ်။ တရား

ရှုပွားခြင်းရဲ့ရန်သူဖြစ်တဲ့နီဝရဏငါးပါးက-

- ၁။ ကာမစ္ဆန္ဒနီဝရဏ- ကာမဂုဏ်အာရုံကိုလိုချင်တပ်မက်တဲ့တဏှာ၊
- ၂။ ဗျာပါဒနီဝရဏ- စိတ်ဆိုး၊ စိတ်ပျက်ခြင်း၊ အလိုမကျခြင်း- ဒေါသ၊ စိတ်ကိုတုန်လှုပ်ပူလောင်စေတယ်။ မတည်ကြည်စေပါ။
- ၃။ ထိနမိဒ္ဓနီဝရဏ- ပျင်းရိငိုက်မျဉ်းခြင်း၊ လေးလံထိုင်းမိုင်းခြင်း၊ ဘာဝနာအမှုကိုမခွဲစေပါ။
- ၄။ ဥဒ္ဓကုတ္တုစွနီဝရဏ- ပျံ့လွင့်ခြင်း၊ နောင်တတစ်ဖန်ပူပန်ခြင်း၊ စိတ်ကိုမငြိမ်သက်စေ၊ ပျံ့လွင့်စေပါတယ်။
- ၅။ ဝိစိကိစ္ဆာနီဝရဏ- ယုံမှားသံသယဖြစ်ခြင်း၊ ဘာဝနာလမ်းမှန်ကို မလိုက်လိုဘူး။

ညစ်ညမ်းတဲ့ရေ၊ ဆူပွက်နေတဲ့ရေ၊ ရေညှိဖုံးလွှမ်းနေတဲ့ရေတို့မှာ မိမိရဲ့ပုံရိပ်ကို မမြင်ရသလို၊ နီဝရဏဖုံးလွှမ်းနေတဲ့စိတ်ဟာ ပရမတ်တရားများနှင့် သစ္စာတရားများကို မမြင်သိနိုင်ဘူး။ နီဝရဏကင်းစင်ပြီး၊ စိတ်ဖြူစင်ခြင်း (စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ)ဖြစ်အောင် သမာဓိထူထောင်ဖို့ ရဟန်းတို့အား မြတ်စွာဘုရားက တိုက်တွန်းတော်မူခဲ့ပါတယ် အမေ။ စိတ်ကောင်းစွာ တည်ကြည်ခြင်း- သမ္မာသမာဓိရှိလာတဲ့အခါ ပရမတ်ရုပ်နာမ်တရားများနှင့် သစ္စာလေးပါးတို့ကို ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိမြင်လာမယ်လို့ သမာဓိ သုတ္တန်မှာ မြတ်စွာဘုရား မိန့်ကြားတော်မူခဲ့ပါတယ် အမေ။

သီလဝိသုဒ္ဓိ- သီလစင်ကြယ်ခြင်းအပေါ်တည်၍၊ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ- စိတ်စင်ကြယ်ရန် သမာဓိသိက္ခာကိုဖြည့်ကျင့်ရမယ်။ သီလသည်၊ အကြမ်းစားကိလေသာ-ဝီတိက္ကမ ကိလေသာမဖြစ်ပေါ်အောင်၊ တဒင်္ဂ-ခဏသာ နှိမ်နင်းတယ်။ သမာဓိက စိတ်တွင်နိုးကြား ထကြွနေသော၊ အလတ်စား

ကိလေသာ-ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာ မဖြစ်ပေါ်အောင် ခပ်ကြာကြာနှိမ်နင်း တယ်။ ကိလေသာကင်းစင်၍၊ စိတ်ဖြူစင်သွားသောအခါ အဲဒီစိတ်မှ အလွန်စူးရှတောက်ပသော အလင်းရောင်ထွက်ပေါ် လာပါတယ်။ အဲဒီ အလင်းရောင် အကူအညီဖြင့် ပရမတ် ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတို့ကို ပိုင်းပိုင်း ခြားခြား ရှုမြင်နိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မြတ်စွာဘုရားရှင်က သမာဓိသုတ္တန် စသည်တို့မှာ၊ ရဟန်း တို့ကို သမာဓိကို ထူထောင်ရန် တိုက်တွန်းတော်မူခဲ့ပါတယ် အမေ။ သမာဓိ ရတဲ့အခါစိတ်စင်ကြယ်ပြီး စူးရှတောက်ပတဲ့ အလင်းရောင်ကို ဖြာထွက် စေကာ အဲဒီ အလင်းရောင်အကူအညီဖြင့် ပရမတ်တရားများကို ဟုတ်တိုင်း မှန်စွာသိမြင်နိုင်တဲ့ ယထာဘူတဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ သီလစင်ကြယ် လေလေ သမာဓိထူထောင်ရန်လွယ်ကူလေလေပါပဲ အမေ။ သီလပြည့်စုံမှ သမာဓိဖြစ်မယ်၊ သမာဓိဖြစ်မှဉာဏ်ဖြစ်မှာပါ။ ဒါကြောင့် လူဖြစ်စေ ရဟန်း ဖြစ်စေ၊ ဘာဝနာအလုပ်စခန်းကို တက်လှမ်းကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းဟာ အခြေခံ သီလတရားကို လုံခြုံရပါတယ် အမေ။

သန္တတိအမတ်ကြီးတို့လို၊ ရှေ့အဖို့က သီလ မစင်ကြယ်ပေမယ့် မဂ်ဖိုလ်ကိုရတဲ့သူတွေ၊ အင်မတန်နည်းပါတယ် အမေ။ သီလပြည့်စုံတဲ့ ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဥပါဒါနှင့်ခန္ဓာငါးပါး သဘောတရားတွေကို၊ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တဟု၊ နှလုံးသွင်း ရှုမှတ်ပွားများပြီး မှန်ကန်စွာသိလျှင်၊ သောတာပန် အဖြစ်သို့ ရောက်ပါတယ် အမေ။ သောတာပန်နည်းတူ၊ နှလုံးသွင်း ရှုမှတ် ပွားများပြီး၊ မှန်ကန်စွာသိလျှင် သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်၊ ရဟန္တာထိအောင် ဖြစ်နိုင်ပါတယ် အမေ။ အခြေခံသီလ မပြည့်စုံပါက၊ သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်၊ ရဟန္တာ ဖြစ်ဖို့ဆိုတာ၊ မလွယ်ကူလှပါဘူး အမေ။ ဒါကြောင့် ဦးစွာပထမ၊ သီလကို အရင် ဆောက်တည်ပြီးမှ၊ ဘာဝနာတရားကို ပွားများအားထုတ်ရပါတယ် အမေ။

ပလိဗောဓ ဆယ်ပါး

သီလဆောက်တည်စောင့်ထိန်းပြီးပါက၊ တရားရှုမှတ်ပွား များနေတဲ့ အချိန်အတွင်းမှာ ကြောင့်ကြ ပလိဗောဓတွေကိုလည်း ဖြတ်ထားရပါမယ် အမေ။ ပလိဗောဓ ဆိုတာတွေက သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားကို၊ အားထုတ် တဲ့အခါမှာ၊ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်တဲ့၊ ပူပန်စရာ၊ စိုးရိမ်စရာ၊ ကြောင့်ကြစရာ အနှောင်ဖွဲ့၊ မျိုးတွေကို ပလိဗောဓ လို့ခေါ်ပါတယ် အမေ။ အဲဒီ ပူပန်စိုးရိမ် ကြောင့်ကြစရာတွေဖြစ်တဲ့၊ ပလိဗောဓကို၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းဝိပဿနာတရား အားထုတ်တဲ့ အချိန်မှာ ဝင်ရောက်နှောက်ယှက်ခြင်း မရှိရလေအောင်၊ ရှေးဦးစွာပယ်ရှင်းကင်း ပြတ်အောင်၊ ပြုလုပ်ထားရမှာဖြစ်ပါတယ်အမေ။

အဲဒီ “ပလိဗောဓ”ကလည်း ဆယ်ပါးရှိပါတယ်။ အမေ သိရှိ နားလည်အောင် အနည်းငယ်ရေးပြပါဦးမယ် အမေ။

- ၁။ အာဝါသ ပလိဗောဓ= အိမ်ကျောင်းနေရာ အရိပ်အာဝါသအတွက်၊ ဆောင်ရွက်ရန်မပြီးစီးဘဲ ကျန်နေလို့၊ ပူပန်စိုးရိမ်ကြောင့်ကြနေခြင်း။
- ၂။ ကုလ ပလိဗောဓ= အလုပ်အကျွေး၊ အခိုင်းအစေတို့အတွက်၊ စိတ်လက်မချ၊ သောကမကင်းလို့ကြောင့်ကြနေခြင်း။
- ၃။ လာဘ ပလိဗောဓ= ရရှိပြီးသောစည်းစိမ်ဥစ္စာနှင့်၊ ရရှိနေဆဲ စည်းစိမ်ဥစ္စာတို့ကို၊ ငဲ့ကွက်နေရ၍၊ ကြောင့်ကြနေခြင်း။
- ၄။ ဂဏ ပလိဗောဓ= နှစ်သက်ချစ်ခင်၊ မေတ္တာသက်၍၊ အကျွမ်းဝင် သော အသိမိတ်ဆွေ အဖွဲ့အစည်းများအတွက်၊ ငဲ့ကွက်ကြောင့်ကြ နေခြင်း။
- ၅။ ကမ္မ ပလိဗောဓ= အလုပ်ကိစ္စကြီးငယ်၊ လုပ်စရာကိုင်စရာများ အတွက်၊ ဝိတက်ရှုပ်ထွေး၊ စိတ်မအေးသဖြင့် ကြံစည်တွေးဆ၍၊

ကြောင့်ကြနေခြင်း။

၆။ အဒ္ဓါန ပလိဇောဓ= ခရီးအနီးအဝေး သွားစရာများ၊ မကင်းရှင်း သဖြင့်၊ ကြောင့်ကြနေခြင်း။

၇။ ဉာတိ ပလိဇောဓ= ဆရာတပည့်၊ မိဘဘိုးဘွား၊ ညီရင်းအကို၊ မောင်နှမသားချင်းစသော၊ ဆွေမျိုးများအတွက်၊ စိတ်မချရလို့၊ ကြောင့်ကြနေခြင်း။

၈။ အာဗာဓ ပလိဇောဓ= ရောဂါဝေဒနာတစ်ခုခု၊ စွဲကပ်နေ၍၊ နေထိုင် စားသောက် မကောင်းသဖြင့်၊ စိတ်မချမ်းမသာနှင့်၊ ကြောင့်ကြ နေခြင်း။

၉။ ဂန္ဓ ပလိဇောဓ= စာပေကျမ်းဂန်များကို၊ သင်အံ၊ ပို့ချ၊ ဟောပြော၊ ရေးသားစသည်များ အတွက်၊ ငဲ့ကွက်ကြောင့်ကြနေခြင်း။

၁၀။ ဣဒ္ဓိ ပလိဇောဓ= ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်တို့၌၊ ရရှိထားသောဈာန် အဘိ ဉာဉ်တို့ဖြင့်၊ မိုးပျံမြေလျှိုး၊ အမျိုးမျိုးဖန်ဆင်းခြင်းစတဲ့ တန်ခိုး ဣဒ္ဓိပါဒ် အတွက်၊ ငဲ့ကွက်ကြောင့်ကြနေခြင်း... တဲ့။

ဒါက အကျဉ်းလေးရှင်းပြ လိုက်တာပါ အမေ။

ဒါလေးကို မှတ်ရလွယ်ကူအောင်၊ ဝိပဿနာကြေးမုံ ကျမ်းစာမှာ၊ ဆရာတော် အရှင်ဇာဂရက-

အာ, ကု, လာဘ၊ ဂိုဏ်း, ကိစ္စ,
ဝထ, ဉာ, အနာ၊ ကျမ်းဂန်, တန်ခိုး၊
ဤဆယ်မျိုး ဖြစ်ရိုးဝိပဿမှာ၊
လို့ ဆောင်ပုဒ်လေးရေးပြီး၊ မှတ်တမ်းတင်ထားပါတယ် အမေ။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာလည်းကြောင့်ကြဖွယ်ပလိဇောဇေယျံ၊ ငါးမျိုးရှိတယ်
ဆိုတာလည်းဖွင့်ပြထားပါသေးတယ်အမေ။

၁။ ရှည်သောဆံပင်၊ မုတ်ဆိတ်၊ လက်သည်း၊ ခြေသည်းတို့ကိုပယ်
အပ်၏။

၂။ ဆွေးမြေ့စုတ်ပြတ်သော၊ အဝတ်သင်္ကန်းများကို၊ ဖာထေးချုပ်စပ်
ခြင်း ပြုအပ်၏။

၃။ ဟောင်းနွမ်းညစ်ပေနေတဲ့ အဝတ်စားသင်္ကန်းများကို၊ ဖွပ်လျှော်
ခြင်းကိုပြုအပ်၏။

၄။ အညစ်အကြေးရှိနေတဲ့ သပိတ်များရှိရင်၊ စယ်ကြယ်အောင် ပြုလုပ်
အပ်၏။

၅။ အိပ်ရာ၊ ဓုတင်၊ အင်းပျဉ်၊ ညောင်စောင်းစသည်တွေကို လည်း
ပြုအပ်၏။

လို့ဖော်ပြပေးထားပါတယ်အမေ။

ဒါတွေက နှစ်ခုအတွင်းမှာ၊ ကြောင့်ကြမှုမရှိစေရန်သာ၊ ရှေးဦးစွာ
ပြုလုပ်ထားရတာပါ။ ဝိပဿနာသဘောတွေ၊ ရိပ်မိလာတဲ့အခါ မခဲယဉ်း
တော့ပါဘူး။ တကယ်အားထုတ်ကြည့်ရင်၊ ထင်ရှားသိသာပါလိမ့်မယ် အမေ။

ဆိတ်ငြိမ်ရာသို့ ရျဉ်းကပ်ခြင်း

အဲဒီလိုကြောင့်ကြမှု ပလိဇောဇတွေဖြတ်ခဲပြီးပြီဆိုရင်၊ အမေ့
အတွက်အကောင်းဆုံး ဆိတ်ငြိမ်မှုရတဲ့နေရာလေး ရွေးပြီးတိုင်ရပါမယ်အမေ။
မြတ်စွာဘုရားရှင်က သတိပဋ္ဌာနသုတ္တာန် ဒေသနာတော်မှာ-

အရညာဂတော ဝါ၊ ရုက္ခမူလဂတောဝါ၊ သုညာဂါရဂတောဝါ။
လို့ဟောထားခဲ့ပါတယ်အမေ။ သမာဓိထူထောင်ချင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ၊

အရညဂတောဝါ- တောကို သွားရောက်၍ဖြစ်စေ၊ ရုက္ခမူလဂတော
ဝါ- သစ်ပင်ရင်းကို သွားရောက်၍ဖြစ်စေ၊ သုညာဂါရဂတောဝါ- လူသူ
ကင်းပြီးတိတ်ဆိတ်တဲ့ နေရာသို့ သွားရောက်၍ဖြစ်စေ” လို့ညွှန်ကြား
တော်မူခဲ့ပါတယ် အမေ။ တော၊ သစ်ပင် အောက်၊ လူသူကင်းဆိတ်သော
နေရာတို့ကို၊ ရွေးချယ်ပြီး အားထုတ်ရမယ်လို့၊ ညွှန်ကြားတော်မူတာက၊
အားထုတ်ခါစပုဂ္ဂိုလ်နှင့် အထူးသင့်လျော်တာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ် အမေ။
ကျင့်သားရပြီး သမာဓိ ဉာဏ်ရင့်သန်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ တော့ အချိန်နေရာမရွေး
အားထုတ်နိုင်ပါတယ်။ နေရာသုံးမျိုးမှာ တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်ရာသာ
လိုရင်းပမာနပါ အမေ။ အိမ်မှာဖြစ်စေ၊ ရိပ်သာကျောင်းမှာ ဖြစ်စေ၊ တောမှာ
ဖြစ်စေ၊ သစ်ပင်အောက်မှာဖြစ်စေ၊ အားထုတ်လို့ရပါတယ် အမေ။
ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက-

- ဆိတ်ငြိမ်ရာတွင် ချဉ်းကပ်ဝင်၊
- အလျင်ရှုကာပွား။
- တောနှင့်သစ်ပင် ကျောင်းခမ်းတွင်၊
- အသင်ကြိုက်ရာသွား။

လို့ ဝိပဿနာလမ်းညွှန်ဆောင်ပုဒ်လေးရေးပြီး၊ ညွှန်ပြခဲ့ပါတယ်
အမေ။

အပြစ်ရှိကတောင်းပန်ပါ

အဲဒီနောက် အကျင့်သီလနှင့်ပြည့်စုံသူများကို၊ အမေက ပြစ်မှားမိ

ခဲ့တာများရှိခဲ့ရင်၊ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်များကိုလည်း၊ တောင်ပန်ကန်တော့ရပါမယ် အမေ။ ပြစ်မှားဖူးသောပုဂ္ဂိုလ်က အမေ့ရဲ့ အနီးအနားမှာမရှင်၊ သို့မဟုတ် မရှိတော့ရင်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာကိုလျှောက်ထားပြီး၊ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ရှိရာ အရပ်ကို မှန်းပြီး၊ ကန်တော့ရပါမယ် အမေ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့၊ တကယ်လို့ အမေက ပြစ်မှားမိသူဟာ၊ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်ကြီးဖြစ်နေခဲ့ရင်၊ မကန်တော့မိပါက၊ မဂ်ဖိုလ် အန္တရာယ်ကိုဖြစ်တတ်ပါတယ် အမေ။

ကိုယ်စောင့်တရားလေးပါး

ဝိပဿနာတရားတွေကို အားမထုတ်ခင်မှာကြိုတင်ပွားများရမယ့် ကိုယ်စောင့်တရား လေးပါးဆိုတာရှိပါတယ်။ စတုရာရက္ခ ကိုယ်စောင့် တရားတွေပါ အမေ။ စတု- လေးပါးသော၊ အာရက္ခ- အစောင့်ရှောက်တဲ့။ လေးပါးသော အစောင့်အရှောက် ကမ္မဋ္ဌာန်းကို စတုရာရက္ခ ကမ္မဋ္ဌာန်းလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဘာကို စောင့်ရှောက်သလဲဆိုရင် အတွင်းရန် အပြင်ရန် တို့ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက် ပေးတတ်ပါတယ်။ အတွင်းရန်ဆိုတာက လောဘ ခေါသ မောဟစတဲ့ ကိလေသာ ရန်သူတွေပါပဲ။ အပြင်ရန် ဆိုတာက လူဆိုး၊ နတ်ဆိုး၊ ဝေမာနိကဆိုးနဲ့ တိရစ္ဆာန်ဆိုးတို့ပါပဲ။ ဝေမာနိကဆိုတာ ဟန္တူ၊ သရဲ၊ မြေဘုတ်၊ ဘီလူး စတာတွေပေါ့ အမေ။ အဲဒီ ကိုယ်စောင့်တရား တွေလို့ခေါ်တဲ့ စတုရာရက္ခ ကမ္မဋ္ဌာန်းလေးပါးကို ကြိုတင်ပွားများရပါမယ် အမေ။

- ၁။ အရဟံစသား၊ ဂုဏ်ကိုးပါးနှင့်၊
- ထင်ရှားစုံစွာ၊ မြတ်ဗုဒ္ဓါ၊
- ကောင်းစွာရှိခိုးပါ၏ဘုရား။

ဘဝလွတ်မြောက်ရေးဖြစ်တဲ့၊ မဟာသတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ တရား

ရှုပွားအားထုတ်တော့မယ်ဆိုရင်၊ မရှုမှတ်မပွားများသေးခင်မှာ၊ တရားပိုင်ရှင်ဖြစ်တဲ့၊ မြတ်စွာဘုရားကို ပဉ္စပတိဋ္ဌိတလိုဆိုတဲ့ ထိခြင်း ငါးပါးနဲ့၊ ရှိရှိသေသေ ရှိခိုးဦးချပါ အမေ။ အဲဒီလို ရှိခိုးဦးချတဲ့ အခါမှာလည်း၊ ဘုရားရဲ့ ပုံတော်ထက်၊ ဂုဏ်တော်တွေကို အာရုံပြုပြီး ရှိခိုးဦးချခြင်းအားဖြင့် “ဗုဒ္ဓါနုဿတိ” ဆိုတဲ့ ဂုဏ်တော်တွေ တစ်ခါတည်းပွားများ ပြီးသားဖြစ်သွားပါတယ် အမေ။

သို့မဟုတ် ဘုရားဂုဏ်တော်ကိုးပါးလုံးကိုဖြစ်စေ၊ အမေ့စိတ်မှာ ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းလို့လွယ်ကူတဲ့ ဂုဏ်တော်တစ်ပါးပါးကိုဖြစ်စေ၊ အာရုံ ပြုပြီး နှစ်မိနစ်ခန့်ပွားများပါ အမေ။ ဥပမာ အာရဟံ ဂုဏ်တော်ကို အာရုံပြုပြီး ပွားများရင်၊ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ စိတ်အစဉ်မှာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟစတဲ့ ကိလေသာ အညစ်အကြေး လုံးဝကင်းစင်နေလို့ စိတ်တော်စင်ကြယ် သန့်ရှင်းနေပုံကို၊ အမေ့ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ၊ ထင်မြင်လာအောင်၊ အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန်ဆင်ခြင် နှလုံးသွင်းပွားများပါ အမေ။ စင်ကြယ် သန့်ရှင်းနေတဲ့ စိတ်တော်ကြောင့်၊ သန့်ရှင်းကြည်လင် ငြိမ်းချမ်းအေးမြပြီး ကြက်သရေ ရှိတော်မူလှတဲ့ မျက်နှာတော်နှင့် ရုပ်ခန္ဓာတော်ကိုပါ အမေ့ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ၊ ပေါ်လာအောင်ပွားများရင်၊ ပိုပြီးသဒ္ဓါဆန္ဒတွေအားကောင်းလာပါတယ် အမေ။ စိတ်လည်းကြည်လင်ပြီး၊ ကြည်နူးမှု၊ ဝမ်းမြောက်မှုတွေဖြစ်လာပါတယ်အမေ။ ဘုရားဂုဏ်တော်တွေကို အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် နှလုံးသွင်းပွားများ အောက်မေ့နေတာတာဟာ “ဗုဒ္ဓါနုဿတိဘာဝနာ” ပါ အမေ။ အဲဒီလို ဗုဒ္ဓါနုဿတိဘာဝနာကို ပွားများပြီးပြီဆိုရင်တော့-

၂။ အားလုံးသတ္တဝါ၊ တေးရန်ကွာ၊ ချမ်းသာကြစေသား။
 ချစ်သူမုန်းသူမခွဲခြားဘဲ၊ အားလုံးသတ္တဝါတွေရဲ့ အပေါ်မှာ၊ မေတ္တာ

ဖြန့်ဝေလိုက်တာကို၊ “မေတ္တာဘဝနာ” လို့ခေါ်ပါတယ်အမေ။ တစ်လောကလုံးကို အလှဖုံးစေပြီး ငြိမ်းချမ်း စိုပြည်စေတာ မေတ္တာပါ။ ရန်ရန်ချင်း မတုန်နှင်းဘဲ သည်းခံ ခွင့်လွှတ်နိုင်တာ မေတ္တာ၊ ဒေါသမီးတောက် မီးလျှံကို ငြိမ်းအေးစေနိုင်တဲ့ တစ်ခုတည်းသော သီတာရေစင်ဟာ မေတ္တာ။ ခန္တီမေတ္တာက မအောင်မြင်နိုင်တဲ့အရာဆိုတာ မရှိဘူးတဲ့ အမေ။ သတ္တဝါအများ ချမ်းသာအောင် မေတ္တာပွားပို့ခြင်းဟာ မိမိချမ်းသာအောင် ပြုလုပ်နေခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်။ မေတ္တာဈာန်ဟာ အလွန်အေးမြချမ်းသာပါတယ်။ မေတ္တာဈာန် ဝင်စားနိုင်မှ မေတ္တာအစွမ်းထက်မြက်တယ်။ မေတ္တာဈာန်ဖြင့် နှားနှိုတစ်ညစ်စာ မေတ္တာပွားပို့လျှင် တစ်နေ့အိုး ၃၀၀-ဆွမ်းချက်လှူတာထက် ပိုအကျိုးအမြတ်ကြီးတယ်လို့ မြတ်ဗုဒ္ဓ ဟောခဲ့ပါတယ် အမေ။ ဒါကို ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော် ဘုရားကြီးက-

- * တစ်နေ့သုံးခါ၊ အိုးတစ်ရာနှင့်၊
 ချက်ကာထမင်း၊ ပေးလှူခြင်းထက်၊
 မယွင်းစင်စစ်၊ နို့တစ်ညစ်စာ၊
 မေတ္တာပွားများ၊ ကျိုးကြီးမားသည်၊
 ဘုရားမြတ်စွာ မိန့်ခွန်းတည်း။
 လို့ရေးစပ်ပူဇော်ခဲ့ပါတယ် အမေ။

မေတ္တာဟာ ဒေါသရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်ပြီး ဒေါသမီးတောက်ကို ငြိမ်းသတ်ဖို့အတွက် အကောင်းဆုံးရေစင်ရေအေးဖြစ်ပါတယ်။ ဒေါသဟာ ကြမ်းတမ်းခက်ထန်ပြီး မိမိကိုလည်း ဖျက်ဆီးတတ်တယ်။ လောကမှာ အဖျက်ဆီးတတ်ဆုံးဟာ ဒေါသပါပဲ။ မေတ္တာက နူးညံ့သိမ်မွေ့တယ်။ သည်းခံခွင့်လွှတ်တတ်တယ်။ ဖျက်ဆီးတတ်တဲ့သဘော မရှိဘူး။ သတ္တဝါတို့

ကို ချမ်းသာကောင်းစားစေလိုတဲ့ အပြုတရားဖြစ်တယ်။ မိဘတို့က သားသမီးများကို ဘေးကင်းစေလိုတဲ့ ချမ်းသာကြီးပွားစေလိုတဲ့ သဘောမျိုးဖြစ်တယ်။ အဲဒီမေတ္တာဘာဝနာ ပွားတယ်ဆိုတာ သတ္တဝါများအပေါ်မှာ မိမိရဲ့ မေတ္တာကို ဖြန့်ကြက်ထားပြီး လွမ်းခြုံပျံ့နှံ့စေပြီး သူတို့ရဲ့ စိတ်နှလုံးတွင်းကို စိမ့်ဝင်စေပြီး တကယ်ချမ်းသာစေလိုတဲ့ စေတနာကို အထပ်ထပ်အခါခါ ဖြစ်ပေါ်နေစေခြင်း ဖြစ်ပါတယ် အမေ။ မေတ္တာ ဘာဝနာဆိုတာ လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဦးကိုဖြစ်စေ၊ သတ္တဝါအများကို ဖြစ်စေ အာရုံပြုပြီး ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းပါစေ၊ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းပါစေလို့ အဖန်ဖန် အထပ်ထပ်ပွားပို့နေခြင်း ဖြစ်ပါတယ် အမေ။ ယခုလို ဗုဒ္ဓါနုဿတိနှင့်မေတ္တာဘာဝနာကို ပွားများပြီးပြီ ဆိုရင်၊ အသုဘဘာဝနာတဲ့၊ အမေ့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို၊ ဉာဏ်လေးစိုက်လိုက်ပါ အမေ။

၃။ ငါ၏ကိုယ်မှာ၊ ရှိနေတာ၊ ရွံရှာဖွယ်ကြီးပါတကား။

အမေ့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကို၊ ပကတိမျက်စိနဲ့ ကြည့်မယ်ဆိုရင်တော့ နှစ်သစ်စရာ၊ မြတ်နိုးစရာ၊ တွယ်တာစရာပါ။ တကယ်တမ်း ဉာဏ်မျက်စိနဲ့ ကြည့်မယ်ဆိုရင်၊ အမေ့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ၊ ၃၂ ကောဋ္ဌာသအစုဝေးမျှသာ ဖြစ်ပါတယ် အမေ။ အဲဒီ ၃၂ ကောဋ္ဌာသတွေကို တစ်ခုစီ၊ တစ်ပုံစီပုံပြီးထား ကြည့်ပါ အမေ။ ဥပမာ ဆံပင်ကတစ်ပုံ၊ မွှေးညှင်းကတစ်ပုံ၊ ခြေသည်း လက်သည်းတွေကတစ်ပုံ၊ အရိုးတွေကတစ်ပုံ၊ အရေတွေက တစ်ပုံ၊ သွေးတွေ၊ အသားတွေ၊ နှလုံးတွေ၊ ကျောက်ကပ်တွေ၊ အူသိမ်တွေ၊ အူမတွေ စသည်၊ တစ်ခုစီ၊ တစ်ပုံစီပုံပြီးထားကြည့်လိုက်ပါ အမေ။ သလိပ်တို့၊ ခွဲတို့၊ နှပ်တို့၊ ကျင်ကြီးတို့၊ ကျင်ငယ်တို့၊ တစ်ပုံစီပုံထားကြည့်လိုက်ရင်၊ အမေ့ရဲ့ခန္ဓာ ကိုယ်ကြီးဟာ၊ နှစ်သစ်စရာ၊ မြတ်နိုးစရာ၊ တွယ်တာစရာ ဆိုတာ၊ မရှိတော့ ပါဘူး အမေ။ တင့်လည်းမတင့်တယ်တော့ပါဘူး။ အဲဒီလိုမတင့်တယ်တဲ့

အသုဘ သဘောတွေ၊ အမေ့ရဲ့ ဉာဏ်ထဲမှာ၊ ထင်မြင်ပြီး၊ ဆင်ခြင်ပွားများ တာကို “အသုဘဘာဝနာ” လို့ ခေါ်ပါတယ် အမေ။ အသုဘဘာဝနာကို ပွားများ ဆင်ခြင်ပြီး ပြီးဆိုရင်တော့၊ “မရဏာနုဿတိ” သေခြင်းတရားကို နှလုံးသွင်းရ ပါမယ် အမေ။

၄။ ငါသည်မှချ၊ တစ်နေ့ကျ၊ သေရမှာပါတကား။

တစ်နေ့နေ့၊ တစ်ချိန်ချိန်မှာ အခုပြောပြနေတဲ့ အမေသားရဟန်းရော၊ အခုတရားနာနေတဲ့ အမေရောသေကြရမှာပါ။ သက်ရှိသတ္တဝါ အားလုံး သေကြရမှာပါ။ မသေမယ့်ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ မြတ်ဗုဒ္ဓသော်မှ သေခြင်း တရားကို မလွန်ဆန်နိုင်ပါဘူး အမေ။ မြတ်စွာဘုရားရှင်က “မိမိ အသက် ရှင်ခြင်းသည် မမြဲ၊ သေခြင်းကသာ မြဲပေသည်။ မိမိအသက် အပိုင်း အခြားကို၊ မိမိကိုယ်တိုင် မသိနိုင်၊ သေရမည့် ရောဂါကိုလည်း မသိနိုင်၊ သေရမည့် အချိန် ကလကိုလည်း မသိနိုင်၊ သေရမည့် အရပ်ဒေသကိုလည်း မသိနိုင်၊ သေပြီး ဘယ်မှာ မြုပ်မယ်ဆိုတာ လည်း မသိနိုင်၊ သေပြီး ဘယ်ဂတိ ကိုလားရောက် ရမယ်ဆိုတာလည်း မသိနိုင်” လို့ ပုထုဇဉ်တွေကြိုမသိနိုင်တဲ့ အရာတွေကို ဟောပြခဲ့ပါတယ် အမေ။ သေရမှာကတော့မှချ ဧကန်ဖြစ်ပါတယ်။

* ရေဘေးမီးဘေး၊ ပြည်ပျက်ဘေးက၊ ဆယ်ရေးတစ်ရေး၊ ကယ်နိုင် သေး၏။
အိုဘေးနာဘေး၊ သေခြင်းဘေးဟု၊ ဤဘေးသုံးပါး၊ လွန်ကြီးမား ကား၊
သားနှင့်အမိ၊ ဖြစ်တုံဘိလည်း၊ မျက်စိအောက်တွင်၊ ရင်ခွင်တင်လျက်၊
သက်သက်ရေးပိုင်၊ မကယ်နိုင်ဘူး၊ လက်မိုင်ချကာ၊ နေရစွာရှင့်။

(မဃဒေဝ၊ ၄၀၀)

ရေဘေး၊ လေဘေး၊ မီးဘေး၊ တိုင်းပြည်ပျက်တဲ့ ဘေးများကို၊ တွေ့ကြုံကြ ရတဲ့အခါမှာ၊ ဆယ်ခါတစ်ခါဆိုသလို အမေကသားကို၊ သားက

လည်း အမေ့ကို၊ ကူညီကယ်တင်နိုင်ပါသေးတယ် အမေ။

ဒါပေမယ့်အိုဘေး၊ နာဘေး၊ သေဘေးတွေနဲ့ တွေ့ကြုံကြရတဲ့အခါ တွေမှာတော့၊ အမေကလည်းသားကိုမကယ်နိုင်၊ သားကလည်းအမေ့ကို မကယ်နိုင်တော့ပါဘူး အမေ။ အခုဆိုရင် ဖခမည်းတော်ကြီးလည်းမရှိ တော့ဘူး၊ သေဆုံးသွားပြီ၊ မသေပါနဲ့လို့တားလို့ မရပါဘူး အမေ။ တစ်နေ့နေ့ တစ်ချိန်ချိန်ကျရင်၊ အမေရောသားရော၊ ပြီးတော့သတ္တဝါတွေ အားလုံး ဒီလမ်းကို မဖြစ်မနေသွားကြရမှာပါ အမေ။

တန်ခိုးရှိကြတဲ့နတ်တွေမဆိုထားနဲ့အုံး။ ဘုရားရဟန္တာသော်မှ၊ သေခြင်းတရားကို မလွန်ဆန်နိုင်ပါဘူး အမေ။ သေခြင်းတရားဆိုတာ၊ ငယ်သောကြီးသော၊ ရွေးမနေပါဘူး အမေ။ အရွယ်သုံးပါးလုံး၊ သေခြင်း တရားနဲ့ရင်ဆိုင်ကြရတာပဲ အမေ။ လေပြည် လေအေးလေး တိုက်ခတ်လို့၊ သစ်ရွက်၊ သစ်ခက်၊ အသီးမှည့်၊ ရွက်ခြောက်တို့သာ ကြွေကျကြပေမယ့် တကယ်တမ်း လေကြမ်းနဲ့ရင်ဆိုင်လိုက်ရတဲ့ အခါ၊ အပွင့်၊ သီးနှံသီးရင့်၊ ရွက်နှုတ်၊ ရွက်ရင့် တွေပါမကျန်၊ အကုန်ကြွေကျ ရတာပါပဲ အမေ။ နောက်ဆုံး နာဂစ်လိုလေမုန်တိုင်းကြမ်းနဲ့သာ ကြုံလိုက်ရပြီဆိုရင် အပင်တစ်ပင်လုံး အမြစ်ပါမကျန် လဲပြိုကြရတာပါပဲအမေ။

ဒီဥပမာအတိုင်းပါပဲအမေ၊ မရဏမုန်တိုင်းကြီး ဝင်ရောက်လာပြီ ဆိုရင် လူဖျို၊ လူလတ်၊ လူအိုအရွယ်သုံးပါးလုံး သေဆုံးကြရတာပါပဲ အမေ။ မြတ်စွာဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက “ချစ်သားတို့၊ သေခြင်းတရားကို အောက်မေ့ဆင်ခြင်မှု မရဏဿတိကိုပွားများအပ်၏၊ ကြိမ်ဖန်များစွာ အလေ့အလာပြုအပ်သည် ရှိသော်၊ များသောအကျိုးရှိ၏၊ များသော အာနိသင်ရှိ၏၊ အမြိုက်နိဗ္ဗာန်သို့ သက်ဝင်စေနိုင်၏၊ အမြိုက်နိဗ္ဗာန်လျှင် အဆုံးသတ်ရှိ၏ ချစ်သားတို့ သင်တို့သည်၊ သေခြင်းတရားကို အောက်မေ့

ဆင်ခြင်မှု မရဏဿတိကို ပွားများကြကုန်လော့” ဟု၊ အင်္ဂုတ္တိရုံမှာ၊
ဟောတော်မူထားပါတယ် အမေ။ ကိုယ်တွင်းက ကိုးဆယ့်ခြောက်ပါးသော
ရောဂါဝေဒနာတွေနှင့်၊ ကိုယ်ပက ဓားလှန်လေးမြားအဆိပ်သေနတ် စတဲ့၊
များစွာသောသေစေကြောင်း စစ်သည်တွေရှိနေကြပါတယ် အမေ။

အဲဒီစစ်သည်အများအပြားရှိနေသည့် သေခြင်းသဘော တရားဟူ
သော ရှင်သေမင်းနှင့်၊ တံစိုးလက်ဆောင်ပေးပြီး၊ ချိန်းချက်ထားလို့လည်း
မရသလို၊ သေမင်းကိုမိတ်ဆွေဖွဲ့၍ ချိန်းချက်ထားလို့လည်းမရပါ။ သေမင်းကို
အနိုင်ယူဖို့၊ စစ်သည်ဗိုလ်ပါ များစုဆောင်းထားလို့လည်း မရနိုင်ပါဘူးအမေ။
ဒီနေ့အသက်ရှင်နေပေမယ့် နက်ဖြန်ခါရှင်ချင်မှ ရှင်မယ်လို့သေခြင်းတရားကို၊
အနီးကပ်ထားပြီး၊ နှလုံးသွင်းကာ၊ ဉာဏ်မှာ သက်ဝင်လာအောင်၊ ဆင်ခြင်
ပွားများ ရမှာဖြစ်ပါတယ် အမေ။

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ဘဒ္ဒေကရတ္ထသုတ်ဒေသနာတော်လာ၊ သေရမည့်ဘေး
ကို ဆင်ခြင်နိုင်ပါက၊ အသက်ရှင်ခြင်းကိုမို့၍ဖြစ်နေတဲ့ မာန်မာနများ ကျဆင်း
သွားနိုင်ပါတယ်။ သေခြင်းသဘောတရားကို၊ နှလုံးမသွင်း မဆင်ခြင်ကြတဲ့
သူတွေမှာ၊ လောကီအာရုံကာမဂုဏ်များနှင့်၊ ပျော်မွေ့နေကြပြီး၊ ဒါန
စသောကုသိုလ်ကောင်မှုများကို မေ့နေတတ်ကြပါတယ် အမေ။ ကုသိုလ်
ကောင်းမှုကလည်းနည်းပါး၊ ဝိပဿနာ တရားများကိုလည်း အားထုတ်ခြင်း
မရှိကြတဲ့သူတွေမှာတော့ သေခါနီးမှာ၊ မကောင်းတဲ့ အကုသိုလ် နိမိတ်တွေ
ထင်ပြီး၊ တွေ့တွေ့ဝေဝေသေကြရတဲ့ သူတွေက၊ ဆင်းရဲဒုက္ခများလှတဲ့ ငရဲ၊
တိရစ္ဆာန်ပြိတ္တာ၊ အသူရကားလ် လို့ဆိုတဲ့ ယုတ်နိမ့်တဲ့အပါယ်ဘုံဘဝ
တွေကိုရောက်ကြရပါတယ်။ ဘဝ သံသရာတစ်လျှောက်လုံးမှာလည်း ဆင်းရဲ
ခြင်းဒုက္ခတွေများကာ အမှားမှား အယွင်းယွင်းဖြစ်ကြရပါတော့တယ် အမေ။
မသေမီအချိန်လေးမှာ၊ အမေ့နောက်ကို လိုက်ပါလာမည့် ဒါန၊ သီလ၊
ဘာဝနာဆိုတဲ့ကုသိုလ် တရားတွေကို မြန်မြန်လုပ်ရမှာပါ အမေ။ ဒါကြောင့်

မရှိတဲ့ ကြားကပဲ ဒါနပြုပါ။ မအားတဲ့ကြားက သီလဆောက်တည်ပါ။ အုမ
 မတောင့်သော်လည်း သီလစောင့်နိုင်အောင်ကြိုးစားပါ အမေ။ သေခြင်း
 သဘောတရားကိုယ့်မှာ ရှိနေတာကို၊ ဉာဏ်သက်ဝင်အောင် ဆင်ခြင်ပြီး၊
 သေခြင်းကင်းရာ၊ နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်ကြောင်း၊ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ တရား
 တို့ကို၊ မအားတဲ့ကြားက ပွားများအားထုတ်ရမှာဖြစ်ပါတယ် အမေ။ အဲဒီလို
 ကုသိုလ်တွေကို မြန်မြန်ပြုလုပ်နိုင်ဖို့အတွက်၊ မရဏာနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်း
 တရားကို၊ အမြဲတမ်း နှလုံးသွင်းပွားများ ရမှာဖြစ်ပါတယ်အမေ။ ဘယ်လို
 နှလုံးသွင်းရမှာလဲဆိုတော့-

ငါသည်မုချသေရမည်။ အချိန်ပိုင်းသာလိုတော့သည်။

ဒီလိုသတိရတိုင်း သတိရတိုင်း၊ အမှတ်ရတိုင်း အမှတ်ရတိုင်း
 နေ့နေ့ညည၊ အမြဲနှလုံးသွင်းပြီးနေမယ်ဆိုရင်၊ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သေရမှာကို
 သိနေတယ်အမေ။ ထိုင်နေရင်းလည်း သေနိုင်တယ်၊ ရပ်နေရင်းလည်း
 သေနိုင်တယ်၊ သွားနေရင်းလည်းသေနိုင်တယ်၊ စားနေရင်းလည်းသေနိုင်
 တယ်၊ အိပ်နေရင်းလည်းသေနိုင်တယ်။ သေခြင်းတရားကမြန်ပါတယ် အမေ။
 ဒါကြောင့် သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရားကို အထူးပဲအားထုတ်ဖို့ လိုအပ်ပါ
 တယ် အမေ။

ဒါတွေဟာ တရားအားမထုတ်ခင် ကြိုတင်၍ ဆင်ခြင်ရမယ့်
 စတုရာရက္ခ ကိုယ်စောင့်တရားတွေပေါ့ အမေ။ အတွင်းရန်သူများ အနက်
 က လောဘတရားကို အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ မရဏာနုဿတိတို့က ကောင်း
 စွာ တားမြစ်ထိန်းသိမ်းနိုင်တယ်။ ဒေါသတရားကို မေတ္တာဘာဝနာက
 နိုင်နိုင်နင်းနင်း တားဆီးနိုင်တယ်။ မောဟတရားကို ဗုဒ္ဓါနုဿတိက ပယ်ဖျက်
 နိုင်တယ်။ အပြင်ရန်အားလုံးကို ဗုဒ္ဓါနုဿတိနဲ့ မေတ္တာဘာဝနာ တို့က

တိုက်စစ်အဖြစ် နှိမ်နင်းပေးပြီး အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ မရဏာနုဿတိတို့က ခံစစ်အဖြစ် ကားကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးကြပါတယ်။

စတုရဂက္ခ ကမ္မဋ္ဌာန်း လေးပါးကို အစောင့်အရှောက် ချထား ပါက မနှစ်သက်ဖွယ်အာရုံ၊ ကြောက်မက်ဖွယ် အာရုံတွေကို ကာကွယ် စောင့်ရှောက်ပြီးသား ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်အမေ။

မြတ်စွာဘုရားထံ ခန္ဓာလှူဒါန်းထားပါ

အဲဒီလို ကြိုတင်ပွားများရမယ့် တရားလေးပါးကို ဆင်ခြင်ပွား များပြီးပြီဆိုရင် မြတ်စွာဘုရား ရှင်ကို မိမိရဲ့ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ် နှစ်ပါးကို တရားထိုင်နေတဲ့အခိုက် လှူဒါန်းထားရပါမယ် အမေ။

ဘန္တေ- အနန္တဂုဏ်ရှင် သခင်မြတ်စွာဘုရား၊ အဟံ- တပည့်တော် သည်၊ ဣမံ အတ္တဘာဝံ- ရုပ်နာမ်စုနှော တပည့်တော်၏ အတ္တဘော ဤ ကိုယ်ကြီးကို၊ ဗုဒ္ဓဿ- ရှင်တော်မြတ်ဘုရားအား၊ ပရိစ္စဇာမိ- မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန်ရရေး မြော်တွေးကြည်ဖြူ ပေးလှူပါ၏ အရှင်ဘုရား။

• နှစ်ဖြာရုပ်နာမ်၊ ဘုရားထံ၊ အပ်နှံလှူဒါန်းပါ၏ဘုရား။

“တပည့်တော်၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို မြတ်စွာဘုရားအားလည်းကောင်း၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာအားလည်းကောင်း၊ စွန့်လှူအပ်နှံပါ၏ဘုရား” လို့ဆိုပြီး အပ်နှံပါ။ အဲဒီလိုအပ်နှံထားတော့၊ တရားအားထုတ်နေစဉ်၊ ကြောက်လန့် ဖွယ်အာရုံ တစ်စုံတရာမြင်ရကြားရသော်လည်း ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့် ခြင်းမရှိဘဲရှုမှတ်ပွားများနိုင်ခြင်းအကျိုးရပါတယ် အမေ။

ပြီးတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာကလည်း၊ အခြေအနေကိုကြည့်ပြီး၊ တိတိကျကျ ညွှန်ကြားဆုံးမ နိုင်ခြင်း အကျိုးရရှိပါတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာက ဘယ် လောက်ပဲခြိမ်းခြောက်ငေါက်ငမ်းဆုံးမ စေကာမူ၊ အပြုံးမပျက် ကြည်သာ ရွှင်ပြ၊ အားရဝမ်းသာလိုက်နာနိုင်ခြင်း အကျိုးလည်းရပါတယ် အမေ။ အဲဒီလိုကမ္မဋ္ဌာန်း ဆရာကိုမအပ်နဲ့သော်လည်း၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာရဲ့ စကား ကို၊ ရိုသေစွာလိုက်နာပြီး၊ မဆုတ်နစ်အားထုတ်ရင်၊ ရသင့်ရထိုက်သော ဉာဏ်ထူး၊ တရားထူးများကို ရနိုင်ပါတယ် အမေ။

ဝိပဿနာလမ်းညွှန် ဆောင်ပုဒ်များ

အခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ဘာဝနာရဲ့ပရိကံတွေ ပြည့်စုံသွားပြီ ဆိုရင် မဟာတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာကို၊ စတင်ပွားများဖို့ပြင်ဆင်မှု ပြည့်စုံလုံလောက် သွားပြီးဖြစ်တဲ့အတွက်၊ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော် ဘုရားကြီး၏ ဥပနိဿယအတိုင်း၊ မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားတွေကို ရှုမှတ် ပွားများ အားထုတ်စေမှာဖြစ်ပါတယ် အမေ။ ရှုမှတ်နည်းလေး သိထားရင်၊ ဘယ်နေရာမှာပဲရှုရှု၊ ထိုင်ရှုရှု၊ ရပ်ရှုရှု၊ သွားရင်းပဲရှုရှု၊ အိပ်ရင်းပဲရှုရှု၊ ရွတ်တတ် သွားပါလိမ့်မယ် အမေ။ ဒါကြောင့်ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည် ဆရာတော် ဘုရားကြီး၏၊ ဝိပဿနာလမ်းညွှန် ဆောင်ပုဒ်လေးတွေနဲ့ ရေးပြီးရှင်းပြ ပေးပါမယ် အမေ။

• တင်ပလွင်ခွေကာ၊ ထိုင်နေပါ၊ ခါးမှာဖြောင့်အောင်ထား။

အောက်ပိုင်းခန္ဓာကိုယ်လေးကိုခွေ၊ အထက်ပိုင်းခန္ဓာကိုယ်လေးကို မတ်မတ်ထားပေးရပါမယ်။ တင်ပလွင်ခွေ ထိုင်တာကတော့ အများဆုံး

အမျိုးသားတွေအတွက်ပေါ့အမေရယ်၊ အမေတို့လို အမျိုးသမီးများအတွက် ဆိုရင်တော့ ပဆစ်တုတ်လေးထိုင်ပါ အမေ၊ အဲဒီလို ပဆစ်တုတ် ထိုင်ခြင်းကို အဥပလ္လင်လို့ခေါ်ပါတယ်။ နားလည်အောင်ပြောရရင် တစ်ဘက်ပလ္လင်ပေါ့ အမေရယ်၊ ကျုံ့ကျုံ့လေး၊ မိန်းမထိုင်လေးပေါ့၊ အဲဒီလိုပြောလိုက်လို့ အမျိုးသား များသာလျှင် တင်ပလ္လင်ခွေထိုင်ရမယ်၊ အမျိုးသမီးတွေ တင်ပလ္လင်ခွေ မထိုင်ရဘူးလို့ ဒီလိုမဟုတ်ပါဘူး အမေ။ အမေအဆင်ပြေသလို၊ ကျန်းမာ ရေးနဲ့ သင့်လျော် လိုက်ဖက်တဲ့ အထိုင်လေးနဲ့လည်း ထိုင်လို့ ရပါတယ် အမေ။ ခြေထောက်ကို ခြေသလုံးချင်း ကန့်လန့်ဖြတ်ထပ်တင်ပြီး ထိုင်တာ ထက်၊ ခြေသလုံးချင်း ရှေ့နောက်ယှဉ်ပြီးချထားတာက ထိုင်လို့ပိုကောင်းပါ တယ် အမေ။ ပိုပြီးတော့ကြာကြာလည်း ထိုင်နိုင်ပါတယ် အမေ။ ညာဘက် ခြေသလုံးက အတွင်းဘက်၊ ဘယ်ဘက်ခြေသလုံးက အပြင်ဘက်မှာထားပါ အမေ။ ခြေသလုံးချင်းထပ်မထားဘဲယှဉ်ပြီးထားတဲ့အတွက်၊ ခြေသလုံးချင်း ပိညပ် မနေလို့သွေးလည်ပတ်မှုကို၊ အနောက်အယုက်မဖြစ်တော့ ပိုပြီး အဆင်ပြေ ပါတယ်အမေ။

အထိုင်လေးကို နှစ်သက်သလို ထိုင်ပါ။ ကိုယ်ကို တောင့်လည်း မထားပါနဲ့၊ တင်းလည်းမထားပါနဲ့၊ သက်သက်သာသာ အနေအထားနဲ့ ထိုင်ပါ။ ကိုယ်ကို ရှေ့လည်းမကုန်း၊ နောက်လည်း မလန်စေဘဲ အသက်သာ ဆုံး အနေအထားနဲ့ ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ်ထားပြီးထိုင်ပါ။ ခေါင်းကိုလည်း ရှေ့မငိုက်၊ နောက်မလန်စေဘဲ ခန္ဓာကိုယ်တဖြောင့်တည်း ဖြစ်အောင် အလိုက် သင့်လေးထားပါ။ လက်ကို ရင်ခွင်ထက်မှာ ထားပါ။ ဘယ်ဘက်လက်က အောက်၊ ညာဘက်လက်က အထက်က ထားပါ။

နိဿိဒတိ ပလ္လင်္က အာဘုဇိတွာ

ဥနံကာယံ ပဏီဓာယ ပရိမုခံ သတိ ဥပဋ္ဌပေတွာ။

(ဒိ၊ ၂၊ ၉၊ ၂၃၁)

ပလ္လင်္ကအာဘုဇိတွာ- တင်ပျဉ်ခွေ၍၊ ဥနံကာယံ ပဏီဓာယ- အထက်ပိုင်းကိုယ်ကို ဖြောင့်စွာတောင့်ထား၍၊ သတိ- အမှတ်သတိကို၊ ပရိမုခံ ဥပဋ္ဌပေတွာ- ရှုမှတ်ရမည့်အာရုံဆီသို့ ရှေ့ရှုဖြစ်စေလျက်၊ နိဿိဒတိ- ထိုင်နေ၏... တဲ့။

• မလှုပ်လှူခြေ ငြိမ်ငြိမ်နေ၊ စိတ်တွေမလွင့်ပါး။

အထိုင်လေးကိုစိတ်တိုင်းကျအောင် ထိုင်ပြီးပြီဆိုရင်၊ ကိုယ်လက် အင်္ဂါတွေ မလှုပ်ရှားပါနဲ့တော့ အမေ။ လက်ကိုရင်ခွင်ထက်မှာ ထားပါ။ ဘယ်ဘက် လက်ကလေးကအောက်က၊ ညာဘက်လက်ကလေး က အထက် က၊ လက်ဖဝါးကို ပက်လက်လှန်ပြီး ထပ်ထားပါ အမေ။ လက်မထိပ်ခြင်း ထိထားဖို့ မလိုပါဘူး။ လက်မချင်းထိမထားဘဲ၊ အလိုက်သင့် လေးထားတာက ပိုကောင်းပါတယ်။ လက်မထိပ်ချင်းထိထားတဲ့အတွက်၊ တစ်ချို့မှာ လက်မထိပ်သွေးတိုးတာကအလွန်ထင်ရှားတော့ တခြား ရုပ်နာမ်အာရုံကို ရှုတဲ့အခါ အနောက်အယှက်ဖြစ်တတ်ပါတယ် အမေ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ဒူးနှစ်ဖက်ပေါ်မှာဖြစ်စေ၊ ခြေသလုံးပေါ်မှာဖြစ်စေ၊ ပက်လက်လှန်ပြီး တင်ထား ချင်လည်း ထားနိုင်ပါတယ် အမေ။ ဒူးကိုလည်း လက်ဖဝါးနဲ့ အုပ်မထားပါနဲ့ အမေ။ အဲဒီလိုကိုယ်လက်အင်္ဂါတွေမလှုပ်ရှားတော့ဘူးဆိုရင်၊ စိတ်တွေပါ တည်ငြိမ် လာပါလိမ့်မယ် အမေ။ စိတ်တွေတည်ငြိမ်လာတဲ့အခါ အရှေ့ အနောက် တောင်မြောက် ဘေးဝဲယာ ကြည့်တတ်တဲ့ မျက်စိလေးကိုမှိတ်လိုက် တော့ အမေ။

■ မျက်စိမှိတ်ကာ ခေါင်းတည့်ပါ။ ဝမ်းမှာစိတ်ကိုထား။

အမေ့ရဲ့မျက်စိက အရှေ့အနောက်တောင်မြောက် ဘေးဝဲယာ မြင်ရတဲ့အာရုံတွေဆီပျံ့လွင့်နေလိမ့်မယ် အမေ၊ ဒါကြောင့် မျက်စိလေးကို အလိုက်သင့်လေးမှိတ် ထားလိုက်ပါအမေ။ သတိ- အမှတ် သတိကို၊ ပရိမုခံဥပဋ္ဌပေတွာ- ရှုမှတ်ရမည့်အာရုံဆီသို့ ရှေ့ရှုစေလျက်၊ နိဿိဒတိ- ထိုင်နေ၏တဲ့။

ရှုမှတ်ရမည့် အာရုံဆီကိုစိတ်လေးညွတ်ထားပါ အမေ။ အာနာပါန ထွက်လေ ဝင်လေရှုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က နှာသီးဖျား၊ အထက် နှုတ်ခမ်း၊ ရင့်ညွန့် ကြိုက်ရာမှာရှုစိတ်လေးကို ထားရပါမယ် အမေ။ အမေ့ကို ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ ဥပနိဿယအတိုင်း ရေးပြသွားမှာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ရှုစိတ်ကို အရူခံအာရုံ ဖြစ်တဲ့ ဝမ်းဗိုက်နဲ့ ချက်တိုင်နေရာဆီကို ရှေ့ရှုဦးတည်ပြီး စိတ်ကလေးညွတ်ထားပါ။ ဝင်သက်ရှူခိုက်မှာ ဝမ်းဗိုက် ဖောင်းကြွ ရွေ့ရှားလာတာကို တွေ့ရလိမ့်မယ်။ ဒါကို ဖောင်းတယ်လို့ စိတ်မှတ် လေးနဲ့ မှတ်လိုက်ဖို့ပါ။

ထွက်သက်ရှူကြိမ်ခိုက်မှာ လေလေးပြန်ထွက်သွားပြီဆိုရင် ဝမ်း ဗိုက်လေး လျော့ကျပိန်ကျသွားတာကိုတွေ့ရလိမ့်မယ်။ ဒါကို “ပိန်တယ်” လို့ စိတ်မှတ်လေးနဲ့ မှတ်လိုက်ဖို့ပါ အမေ။ “ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာ” လေးကို စိတ်အားလေးစိုက်ပြီး ချိန်သားကိုက်လေး ရှုမှတ်နေဖို့ပါပဲ အမေ။

ထိုင်တယ်ထိတယ်

အမေ့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အခြေနေအရာ၊ ဖောင်းမှုပိန်မှုကို ဘယ်လိုမှ

ရှုမှတ်လို့မရသေးရင် ထိုင်သဘောနဲ့ထိသဘော “ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်” လို့ ပင်တိုင်အာရုံထားပြီးလည်း ရှုနိုင်ပါတယ်အမေ။ ထိုင်တယ်လို့ရှုတဲ့ အခါ မှာ၊ ရှုစိတ်ကလူပုံသဏ္ဍာန် သိအောင်မကြိုးစားရပါဘူး။ အောက်ပိုင်းခွေ အထက်ပိုင်းထောင်နေတဲ့သဘောကိုအာရုံပြုရပါမယ်။ အခင်းပေါ်မှာ တင်ပါးထိနေတာကိုလည်း “ထိုင်တယ်” လို့မရှုရပါဘူး။ အဲဒါဟာထိုင်တာ မဟုတ်ပါဘူး၊ ထိတာပါ။ ထိတယ်လို့ရှုတဲ့အခါမှာ တင်ပါး၊ ခြေဖျား၊ ခြေ မျက်စိ၊ ဒူးစတဲ့ ကိုယ်အင်္ဂါတွေထိုင်နေရာအခင်းနဲ့ထိနေတာကိုဖြစ်စေ၊ ဒူးနဲ့လက်၊ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ အဝတ်စတဲ့ ထိနေတာကိုဖြစ်စေရှုရပါမယ်။ အဲဒီ အထိတွေထဲကအထင်ရှားဆုံး ထိမှုကိုရှုပါ အမေ။ ထိတာကိုလည်း တစ်နေ ရာတည်းအမြဲရှုဖို့မလိုပါဘူး။ ထင်ရှားတဲ့ထိမှုမှန်သမျှကိုရွှေ့ပြောင်းပြီး ရှုနိုင်ပါတယ်အမေ။

ထိုင်နေတဲ့အခါမှာ တင်ပါးနှစ်ဖက်ကထိတာ၊ ဒူးနှစ်ဖက်ကထိတာ၊ ခြေမျက်စိနှစ်ဖက်ကထိတာ၊ ခြေဖျားနှစ်ဖက်ကထိတာ၊ လက်ချင်းထပ် ထားတဲ့နေရာကထိတာ၊ လက်နဲ့ပေါင်နဲ့ထိတာ၊ အဝတ်နဲ့အသားနဲ့ထိတာ စသည်ဖြင့် ရှုစရာအထိတွေကအများကြီးပါပဲ အမေ။ အဲဒီအများကြီးထဲက အထင်ရှားဆုံး နှစ်နေရာကိုရှုရပါမယ်၊ ထိုင်တာကိုအရင်ရှုရပါမယ်။ ပြီးမှ ထိတာကိုရှုရပါမယ်၊ ဒါကြောင့် ရှုမှတ်မှု အစဉ်က “ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်” လို့ဖြစ်ပါတယ်။ ထိုင်နေလို့ရှိရင် ကိုယ်ထဲမှာ တောင့်တင်းပြီး တွေ့ထိ နေတာက ထင်ရှားနေပါတယ်။ အဲဒါတွေကိုမှတ်ရပါလိမ့်မယ်၊ ဘယ်လို မှတ်ရမှာလဲဆိုရင် ကိုယ်ထဲမှာစူးစိုက်ပြီး “ထိုင်တယ်၊ ထိုင်တယ်” လို့မပြတ် မှတ်ရပါမယ် အမေ။

ထိုင်တယ်ဆိုတာအမှန်မှာတော့ ထိုင်ချင်တဲ့ စိတ်အဆင့်အဆင့် ကြောင့်တောင့်တင်းတဲ့ ထိုင်ရပ်တွေအဆင့် အဆင့်ဖြစ်တာပါပဲ။ အဲဒါကို သိအောင် ထိုင်နေတဲ့ကိုယ်ထဲစိတ်နဲ့စိုက်ပြီး “ထိုင်တယ်၊ ထိုင်တယ်” လို့

မှတ်နေရပါမယ်။ တစ်ကိုယ်လုံးကို ခြုံပြီးမှတ်ရမယ်။ အောက်ပိုင်းကတွေလို့၊ အထက်ပိုင်းကထောင်လို့ ဒီလိုထောင်နေတဲ့ကိုယ်ကြီးတစ်ခုလုံးကို စိတ်နဲ့ စိုက်ပြီး “ထိုင်တယ်၊ ထိုင်တယ်” လို့မှတ်နေရပါမယ် အမေ။ ဒါပေမယ့် ထိုင်တာတစ်ခုတည်းမှတ်နေရင် လွယ်လွန်းအားကြီးနေတော့၊ ကြောင့်ကြ မစိုက်ရတော့ ဝီရိယအားနည်းပြီး သမာဓိအားကများနေတယ်။ ဝီရိယနည်းပြီး သမာဓိလွန်ရင် ထိနမိဒ္ဓ-ထိုင်းမိုင်းပျင်းရိမှု တွေဖြစ်လာတတ်တယ်။

ဒါကြောင့် ဝီရိယနှင့် သမာဓိညီမျှအောင် မှတ်စရာအာရုံကို တိုး ပေးရပါတယ်။ ထိုင်တယ်လို့ မှတ်ပြီးရင်တစ်နေရာက ထိနေတာလေးကို စူးစိုက်ပြီး ထိတယ်လို့မှတ်ရပါမယ်။ ခြေထောက်ကပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လက်ကပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ တင်ပါးကပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တစ်နေရာကနေ ထင်ထင်ရှားရှား ထိနေတာ လေးကို မှတ်ဖို့ပါပဲ။ ထိုင်တယ်လို့ ကိုယ်ထဲမှာ မှတ်လိုက်၊ ပြီးတော့ထိတယ်လို့ အဲဒီအထိလေးကို သွားမှတ်လိုက်၊ ပြီးတော့ တစ်ခါထိုင်တယ်လို့ ကိုယ်ထဲ ပြန်မှတ်လိုက်၊ ပြီးတော့ ထိတယ်လို့အထိလေးကိုမှတ်၊ ဒါလေးနှစ်ခုကို အသွားအပြန် “ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်” လို့မှတ်နေရပါမယ် အမေ။

မှတ်ဆိုတာ ရှုတာပါပဲ။ သိရမည့် အာရုံလေးဆီကို စူးစိုက်ပြီး နှလုံးသွင်းတာပါပဲ။ အဲဒါကိုရှုတယ်လို့လည်း ခေါ်သလို မှတ်တယ်လို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။ ရှုတာ၊ မှတ်တာ၊ နှလုံးသွင်းတာ၊ ဝေါဟာရမတူပေမယ့် အဓိပ္ပာယ်ကတော့တူညီနေပါတယ် အမေ။ ဒါကြောင့် “ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်” လို့မှတ်နေရပါမယ်အမေ။

ကျေးဇူးတော်ရှင်မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ “ဝိပဿနာ အလုပ်ပေးတရားတော်” မှာ “ရှေးကအာနာပါနကို တော်တော်များ လေ့လာ ခဲ့တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဖောင်းတာပိန်တာကိုမှတ်ရတာထက် ထိုင်တာနဲ့ထိတာက စပြီးမှတ်ရရင်၊ ပိုပြီးကောင်းလွယ်တတ်တယ်။ သို့ပေမယ့် အစက ဘာမှ တရားအားမထုတ်ဖူးသေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာတော့ ထိုင်တာ၊ ထိတာကစပြီး

မှတ်ရရင်သိပ်မလွယ်လှဘူး၊ ခပ်ခက်ခက်ဖြစ်နေတတ်တယ်၊ ဒါကြောင့် သူ့ထက်ပိုလွယ်တာကစပြီး အားထုတ်ရမယ်။ အဲဒါကဘာတုန်းဆိုရင် အသက်ရှူတိုင်းရှိုက်တိုင်း ဝမ်းဗိုက်ကဖောင်းပိန် နေတဲ့ရုပ်ပါပဲ၊ အဲဒါ ကစပြီး ရှုမှတ်ရမယ်၊ သူကပိုပြီးလွယ်လည်းလွယ်တယ်၊ ထင်လည်း ထင်ရှားတယ်၊ အားထုတ်ခါစမှာတော့ ကြမ်းကြမ်းနဲ့ထင်ထင်ရှားရှားကပဲစပြီး မှတ်ရင်သာ ပြီးကောင်းတယ်။ စာသင်ရတာလိုပါပဲ၊ စာသင်တာဟာ လွယ်လွယ်က စပြီး သင်မှတတ်လွယ်တယ်၊ ခက်တာကစပြီးသင်ရင် တော်တော်နဲ့ မတတ်နိုင်ဘူး ဒီလိုပဲတရားကလည်း လွယ်လွယ်ကစပြီး အားထုတ်မှ၊ သမာဓိဉာဏ် ဖြစ်လွယ်တယ်” လို့လမ်းညွှန်ပေးထားပါတယ် အမေ။ ဒါကြောင့် ဖောင်းတာပိန်တာကို ပင်တိုင်ထားပြီး ကြိုးစားရှုကြည့်ပါ အမေ။ တကယ်လို့ ဖောင်းတာပိန်တာကိုပင်တိုင်ထားရှုမှတ်လို့မရရင်၊ “ထိုင်တာ၊ ထိတာ” ကိုလည်းရှုမှတ်လို့ရပါတယ် အမေ။

● ဖောင်းတာပိန်တာ စိတ်စိုက်ကာ၊ မှတ်ပါယောဂီများ။

ဝိဿနာတရားရှုပွားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ တစ်ခုတည်းသော အာရုံကို ရှုရမှာမဟုတ်ပါဘူး၊ အာရုံနဲ့ဒွါရဆုံတိုင်းဆုံတိုင်းရှုရမှာပါ အမေ။ ယခုအမြဲတမ်းလည်းရှိ၊ ထင်လည်းထင်ရှားနေလို့၊ ဖောင်းအာရုံပိန် အာရုံ လေးကိုပင်တိုင်ထားပြီးရှုမှတ်ပွားများဖို့ညွှန်ကြားပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဖောင်း အာရုံပိန်အာရုံလေးကိုပဲ ရှုမှတ်ပွားများနေရမှာတော့ မဟုတ်ပါဘူး အမေ၊ မျက်စိနဲ့အဆင်း ဆုံခိုက်လေးမှာ မြင်သိသွားလို့ရှိရင်၊ အဲဒီ မြင်ခိုက် လေးမှာ “မြင်တယ်၊ မြင်တယ်” လို့ရှုရပါမယ်။ နားနဲ့ အသံနဲ့ ကြားခိုက်လေးမှာ၊ ကြားသိမှုလေးဖြစ်လာလိမ့်မယ်၊ အဲဒီကြားသိမှုလေးကို “ကြားတယ်၊ ကြားတယ်” လို့မှတ်ရပါမယ် အမေ။

အမေ့ရဲ့စိတ်ကအိမ်ကိုသတိရမယ်၊ တောထဲ၊ တောင်ထဲ၊ ယာထဲ၊ ကိုင်းထဲ ကိုသွားခဲ့လာခဲ့တာတွေကို သတိရမယ်၊ သားသမီးတွေဆီ၊ မြေးတွေဆီကို သတိရမယ်၊ အလုပ်ကတစ်ဦးတစ်ယောက်ဆီကို သတိရမယ် စသည်ပေါ့၊ အဲဒီလို သတိရနေရင်လည်း၊ အဲဒီ သတိရတဲ့ စိတ်လေးကို “သတိရတယ်၊ သတိရတယ်” လို့ ရှုလိုက်ပါအမေ။

စိတ်လေးကခန္ဓာပြန်ရောက်လာရင်၊ အဲဒီအခါမှာ ပင်တိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်း ဖြစ်တဲ့ ဖောင်းအာရုံပိန်အာရုံလေးကိုပြန်ရှုရမှာပါ အမေ။ အဲဒီလိုသတိထားပြီး ရှုနေစဉ်မှာ၊ စိတ်ကလေးကထွက်သွားရင် ထွက်သွားတဲ့စိတ်လေးကို နောက်ကသတိထားပြီး၊ ရှုနေလိုက်လို့ချက်ချင်း သိလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် တည်းခန္ဓာပြန်ရောက်လာပါလိမ့်မယ်၊ အဲဒီအခါမှာ ဖောင်းတယ်ပိန်တယ် လို့ပြန်ရှုပါ။ ဒီလိုရှုမှတ်နေစဉ်မှာ အမေ့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်း၊ အလယ်ပိုင်း ခန္ဓာကိုယ်တွေမှာ၊ ဝေဒနာလေးတွေလာလိမ့်မယ်။ ကျင်တာတို့၊ ကိုက်တာတို့၊ ခဲတာ ညောင်းတာ ညာတာ စသည်အခဲခက်တဲ့ ဝေဒနာလေးတွေဖြစ်ပေါ် လာရင် အဲဒီ ဝေဒနာလေးတွေကိုလည်း ရှုမှတ်ရပါမယ် အမေ။ ကျင်ရင် ကျင်တာလေးကို အာရုံစိုက် “ကျင်တယ်၊ ကျင်တယ်” လို့ရှု။ မျက်နှာပေါ်မှာ ယားနေရင် “ယားတယ်၊ ယားတယ်” လို့ရှု။ ဒီဝေဒနာလေးတွေ မထင်ရှား တော့ဘူး ဆိုရင် “ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာ” ကိုပြန်ရှုပါ အမေ။

*** မနေးမမြန်၊ ဖောင်းပိန်ဟန်၊ မှတ်ပြန်သတိထား။**

ပင်တိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်တဲ့ ဖောင်းအာရုံ၊ ပိန်အာရုံကိုရှုတဲ့အခါမှာ၊ အမြန်ကြီးလည်းမရှုမှတ်ရသလို ဖြည်းဖြည်းလည်းမရှုရပါဘူး အမေ။ ပုံမှန်အနေအထားလေးအတိုင်း ရှုမှတ်ရမှာပါ အမေ။ ဒီလိုဖောင်းတာ ပိန်တာ တစ်ခုတည်းရှုရမှာမဟုတ်ဘဲ၊ ပေါ်ရာအာရုံ၊ ထင်ရှားရာအာရုံများကိုလည်း ရှုရမှာပါ အမေ။

• ပေါ်ရာပေါ်ရာ စိတ်စိုက်ကာ၊ မှတ်ပါယောဂီများ။

ယခုလိုပေါ်ရာအာရုံလေးလေးတွေကိုရှုမှတ်လို့ ဘာအကျိုးတွေ ရမှာလဲဆိုရင်၊ ရှုမှတ်ရာအာရုံလေးပေါ်မှာ၊ စူးစိုက်တည်ကြည်မှုဆိုတဲ့ သမာဓိလေးတွေရလာပါမယ်အမေ။ ဟိုကအာရုံလေးပေါ်လာလိုက်၊ ရှုသိ စိတ်လေးကရှုလိုက်၊ ထပ်ပြီးတည်သွားလိုက်၊ နောက်ထပ်အာရုံသစ်လေး ပေါ်လာလိုက်၊ ထပ်ပြီးရှုမှတ်လိုက်၊ တည်သွားလိုက်၊ ပေါ်လိုက်၊ မှတ်လိုက်၊ တည်လိုက်နဲ့ ဒီရှုမှတ်စိတ်လေးပေါ်မှာ၊ အာရုံလေးကပ်ပြီးတည်သွားတာကို “စင်္ဃိကသမာဓိ” လို့ခေါ်ပါတယ်အမေ။ အဲဒီလို “စင်္ဃိကသမာဓိ” တွေ ထက်သန်အားကောင်းစွာ ရလာပြီဆိုရင်၊ ရှုတိုင်းရှုတိုင်း၊ ရှုစရာ အာရုံ လေးကတခြား၊ ရှုသိစိတ်လေးကတခြားဆိုပြီး၊ နှစ်ခုကွဲသွားလိမ့်မယ် အမေ။ ဟိုစဉ်တရားမရှုမှတ်ခဲ့အချိန်တုန်းကတော့၊ ရှုစရာအာရုံကလည်း ငါပဲ၊ ရှုသိနေတာလည်းငါပဲလို့ ငါတစ်ခုတည်းပဲရှိတယ်။

အခုရှုသိမှု ရှုစိတ်တွေထပ်ကာ ထပ်ကာရှုနိုင်လာတဲ့အခါကျတော့၊ ရှုစရာအာရုံလေးကတခြား၊ ရှုသိမှုစိတ်လေးကတခြား၊ နှစ်ခုကွဲသွား လိမ့်မယ် အမေ။ ရှုစရာအာရုံဖြစ်တဲ့ဖောင်းတာလေးကရုပ်၊ ဖောင်းတယ်လို့ ရှုသိနေတာ လေးကနာမ်။ ရှုစရာအာရုံဖြစ်တဲ့ပိန်တာလေးကရုပ်၊ ပိန်တယ်လို့ရှုသိနေတာ လေးကနာမ်။ အဲဒီလိုရုပ်နဲ့နာမ်ကိုရှုမှတ်နေရင်း ကွဲကွဲပြီးသိသွားလိမ့်မယ် အမေ။

ဒီထက်ပိုပြီး သမာဓိတွေထက်သန်အားကောင်းစွာ ရလာပြီ ဆိုရင်တော့ “ဪ” မှတ်စရာအာရုံလေးရှိလို့ မှတ်သိမှုလေးဖြစ်နေတာ ပါလား၊ မှတ်စရာ အာရုံမရှိရင် မှတ်သိမှုဆိုတဲ့ အကျိုးမရှိနိုင်ပါလား၊ သူ့အကြောင်းကြောင့် သူ့အကျိုးဖြစ်နေတာ၊ မှတ်စရာ အာရုံဖြစ်တဲ့ဖောင်းမှု ဒီအကြောင်းလေးရှိလို့ဖောင်းတယ်လို့မှတ်သိမှုအကျိုးတရားလေးဖြစ်နေ

တာပါလား” လို့ ၊ သူ့အကြောင်းကြောင့် သူ့အကျိုးဖြစ်နေတာကို သိလာ လိမ့်မယ် အမေ။

ဒီအတိုင်းပဲထိုင်ချင်လို့ထိုင်တယ်၊ ရပ်ချင်လို့ရပ်တယ်၊ သွားချင် လို့သွားတယ်၊ သူ့အကြောင်းကြောင့်သူ့အကျိုးဖြစ်နေတာပဲ၊ အကြောင်း နဲ့အကျိုး ဆက်စပ်ဖြစ်နေတဲ့ သဘောကိုဉာဏ်နဲ့ အမေကိုယ်တိုင်ပဲ တွေ့လာပါလိမ့်မယ်အမေ။ ဒီထက်သမာဓိတရားတွေ ထက်သန်အား ကောင်းစွာရလာတဲ့အခါကျတော့ ရှုတိုင်းရှုတိုင်းဟာ၊ ရှုစရာအာရုံလေး ကလည်းပေါ်လာပြီးရင် ပျောက်သွားလိုက်၊ ရှုသိစိတ်လေးကလည်း သိပြီး တာနဲ့မရှိတော့ဘူး ပျောက်သွားလိုက်၊ နောက်တစ်ခါ ရှုစရာ အာရုံသစ် လေးပေါ်လာတယ်။ ရှုသိစိတ်လေးနဲ့သိလိုက်တယ်၊ မရှိတော့ဘူး၊ ပျောက် သွားတယ်။ အဲဒီလိုနဲ့ အဟောင်းတွေပျောက်သွားလိုက်၊ အသစ်တွေက ဖြစ်လာလိုက်၊ ပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက်နဲ့၊ အဲဒီမမြဲတဲ့အနိစ္စကို အမေ ကိုယ်တိုင်ပဲ ဉာဏ်နဲ့တွေ့မြင်လာပါလိမ့်မယ် အမေ။

အဲဒီ အနိစ္စလက္ခဏာတွေ ဉာဏ်ထဲမှာကောင်းကောင်းထင်လာရင် ဟိုဘက်က ဒုက္ခ၊ အနတ္တတွေဉာဏ်ထဲမှာထင်မြင်ပြီး၊ ဝိဿနာဉာဏ်တွေ အဆင့်ဆင့်ရင့်ကျက် ပြည့်စုံပြီဆိုရင်တော့၊ နောက်ဆုံးဖြစ်မှု၊ ပျက်မှုတွေ ပြတ်စဲတဲ့ အငြိမ်းဓာတ်နိဗ္ဗာန်ကို အမေကိုယ်တိုင်ပဲတွေ့ထိ သိမြင်သွားပါလိမ့် မယ် အမေ။



ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်

ကာယာနုပဿနာမှာအပိုင်းတစ်ဆယ့်လေးပိုင်းရှိပါတယ်အမေ။

- ၁။ အာနာပါနုပဗ္ဗ၊
- ၂။ ဣရိယာပထပဗ္ဗ၊
- ၃။ သမ္မဇာနုပဗ္ဗ၊
- ၄။ ပဋိက္ခမနသိကာရပဗ္ဗ၊
- ၅။ ဓာတုမနသိကာရပဗ္ဗ၊
- ၆။ နဝသိဝထိကပဗ္ဗ၊ (သိဝထိက ဘာဝနာ ၉ ပါး)

အဲဒီတစ်ဆယ့်လေးပါးသော သတိပဋ္ဌာန်(ပဗ္ဗ)ကို ပါဠိတော်မှာ ကာယာနုပဿနာလို့ မြတ်စွာဘုရားရှင် ဟောတော်မူထားပါတယ် အမေ။ ဘာကြောင့် ကာယာနုပဿနာလို့ ခေါ်ရတာလဲဆိုရင်၊ ကာယာနုပဿနာ ဆိုတဲ့ စကားမှာ ကာယနဲ့ အနုပဿနာ ပုဒ်ကိုပေါင်းစပ်ထားပါတယ်။ ကာယဆိုတဲ့ပုဒ်က ဒီနေရာမှာ သမူဟဆိုတဲ့ အနက်ကိုဟောပါတယ်။ သမူဟက အစုအပေါင်းလို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ် အမေ။ ဒါကြောင့်ကာယ ဆိုတဲ့ပုဒ်က အစုအပေါင်း ဆိုတဲ့အနက်ကိုဟောပါတယ်။ အဲဒီကာယက ဘာတွေပေါင်းထားသလဲဆိုရင် ရုပ်တရားတွေစုပေါင်းထားတယ်။ ရုပ်တရား တွေစုပေါင်းထားတာကို ကာယလို့ခေါ်ပါတယ် အမေ။ ကာယာနုပဿနာကို

အစိပ်စိပ်ခွဲရင် ကာယ ကတစ်ပုဒ်၊ အနု ကတစ်ပုဒ်၊ ပဿနာ ကတစ်ပုဒ်၊
(ကာယ+ အနု+ ပဿနာ) ဆိုပြီးသုံးပုဒ်ဖြစ်ပါတယ် အမေ။ ကာယ-
ရုပ်တရားတွေရဲ့အစုအပေါင်းဖြစ်သည့်ကာယ၌၊ ဝါ- ကာယကို၊ အနု-
အဖန်ဖန်အထပ်ထပ်၊ အကြိမ်ကြိမ်၊ ပဿနာ- ဉာဏ်ဖြင့်ရှု ကြည့်ခြင်း။
ကာယာနုပဿနာ- ရုပ်အပေါင်း၌၊ ဝါ- ရုပ်အပေါင်းကို၊ အဖန်ဖန်
အထပ်ထပ်၊ အကြိမ်ကြိမ်၊ ဉာဏ်ဖြင့်ရှုကြည့်နေခြင်းကို ကာယာနုပဿနာ
လို့ခေါ်ပါတယ်အမေ။ ကာယကလည်း နှစ်မျိုးရှိပါတယ် အမေ။

၁။ ရုပ်တရားတွေစုပေါင်းနေတဲ့ ရူပကာယ၊

၂။ နာမ်တရားတွေစုပေါင်းနေတဲ့ နာမကာယ လို့ ဒီလိုနှစ်မျိုးကွဲပါ
တယ်။ ခန္ဓာအနေနဲ့ပြောရရင်၊ ရုပ်ခန္ဓာနှင့် နာမ်ခန္ဓာပါပဲ အမေ။ ဒါကို
ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားလို့ခေါ်ကြပါတယ်။

ခန္ဓာငါးပါး

- ၁။ ရူပက္ခန္ဓာ၊
- ၂။ ဝေဒနက္ခန္ဓာ၊
- ၃။ သညာက္ခန္ဓာ၊
- ၄။ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ၊
- ၅။ ပိညာနက္ခန္ဓာ

လို့ခန္ဓာငါးပါးရှိပါတယ်အမေ။ ရူပက္ခန္ဓာလို့ဆိုတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာက
တစ်ပါး၊ ဝေဒနက္ခန္ဓာ၊ သညာက္ခန္ဓာ၊ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ၊ ပိညာနက္ခန္ဓာ လို့ဆိုတဲ့
နာမ်ခန္ဓာကလေးပါး၊ ဒါကိုပေါင်းလိုက်ရင် ရုပ်နဲ့နာမ်ပါပဲ အမေ။

ရုပ်နာမ်

အမေနားလည်အောင် ရုပ်နာမ်အကြောင်းလေးကို အနည်းငယ် ရှင်းပြပါအုံးမယ်အမေ။ ကိုယ်ထဲမှာရှိနေတာက ရုပ်တရားနှင့် နာမ်တရား နှစ်ပါးပဲရှိပါတယ်။ ရုပ်တရားကတစ်မျိုး၊ နာမ်တရားကတစ်မျိုး၊ ရုပ်တရား ဆိုတာ ကိုယ်အကောင်အထည်ကြီးအလိုက် ယခုထင်ရှား တွေ့နေရတာဟာ ရုပ်တရားတွေပါပဲ အမေ။ သူတို့ကိုအမည် အသီးသီးနဲ့ ခွဲပြောမယ်ဆိုရင် ပထဝီဓာတ်၊ အာပေါဓာတ်၊ တေဇောဓာတ်၊ ဝါယောဓာတ်၊ စက္ခုဓာတ်၊ ရူပဓာတ်စသည်ဖြင့် နှစ်ဆယ့်ရှစ်ပါးတောင် ရှိပါတယ် အမေ။

ဒါပေမယ့် လိုရင်းအတိုချုပ်ဆိုရင်တော့ တစ်ကိုယ်လုံး၊ တစ်ကောင်လုံး အထည်ဝတ္ထုကြီးအနေနဲ့ ထင်ရှားတွေ့နေရတာတွေဟာ ရုပ်တွေပါပဲ၊ ဥပမာ ဆန်မှုန့်အသေးအမွှားလေးတွေကိုရေနဲ့ ရောစပ်ပြီး နယ်လိုက်ရင် အတုံးအခဲတွေဖြစ်လာသလိုပါပဲ အမေ။ ရုပ်ကိုယ်ကြီး ဆိုတာဟာလည်း ရုပ်အသေးအမွှားလေးတွေ အများကြီးဖြစ်နေတဲ့ ရုပ်တုံး ရုပ်ခဲကြီး ရုပ်အစု အဝေးပါပဲ အမေ။ ရုပ်တရားဆိုတာက အအေးနဲ့တွေ့ရင်တစ်မျိုး၊ အပူနဲ့ တွေ့ရင်တစ်မျိုး ပြောင်းလဲဖောက်ပြန်တတ်တယ်။ ဆန့်ကျင်ဘက်နဲ့တွေ့တိုင်း တွေ့တိုင်း၊ ပြောင်းလဲဖောက် ပြန်သွားတတ်အတွက်ကြောင့် ရုပ်လို့ခေါ်ပါတယ် အမေ။ သူ့ရဲ့သဘောသတ္တိကတော့ ရုပ်ဆိုတာ အာရုံကိုမသိတတ်တဲ့ တရားပါပဲ အမေ။ တုံးတိုင်အုတ်ခဲ မြေကြီးသစ်ပင် တောတောင်များလည်း ရုပ်တရားတွေပါပဲ။ အဲဒီရုပ်တရားတွေဟာ အာရုံကိုမသိတတ်ဘူး။

ဒီလိုပါပဲ ကိုယ်ထဲက ရုပ်တွေဟာလည်း ဘာမှမသိတတ်ဘူး၊ အတူတူပါပဲအမေ။ ဒါပေမယ့် “ရုပ်တွေဟာ အသစ်ရှင်နေတုန်းတော့ သိတတ်တယ်၊ သေသွားမှမသိတာပဲ”လို့ အနို့လူတွေက ထင်ကြပါတယ်။ အမှန်မှာတော့ လူအသေပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အရှင်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် ရုပ်ဆိုရင်တော့

ဘာမှမသိတတ်တာချည်းပါပဲ။ ရုပ်သက်သက်ဆိုရင် လှုပ်လည်းမလှုပ် တတ်ပါဘူး။ ရုပ်ဆိုတာ အသေသဘောချည်းပါပဲ အမေ။

ဒါဖြင့်အခုသိနေတာက ရုပ်မှီပြီးဖြစ်နေတဲ့ နာမ်တရားလေးကပဲ သိနေတာပါ။ နာမ်တရားဆိုတာ အသိတရားပါပဲ။ အာရုံဆီ ရောက်ရောက် ပြီးသိတတ်လို့ နာမ်လို့ခေါ်ပါတယ် အမေ။ အများအားဖြင့်တော့ အဲဒီနာမ်တရားကို စိတ်လို့ပဲခေါ်နေကြပါတယ်။ အဲဒီအသိတရား၊ စိတ်တရားလေးဟာ ရုပ်ကိုမှီပြီးတော့ဖြစ်နေတယ်။

ဥပမာ မျက်စိရုပ်ကိုမှီပြီး မြင်သိမှု ဖြစ်နေတယ်။ နားရုပ်ကိုမှီပြီး ကြားသိမှုဖြစ်နေတယ်။ လျှာရုပ်ကိုမှီပြီး အရသာသိမှုဖြစ်နေတယ်။ ကိုယ်ရုပ်ကိုမှီပြီး အတွေ့အထိ အသိလေးဖြစ်နေတယ်။ အကောင်းအဆိုးအတွေ့အထိ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ အများကြီးပါပဲ။ သိတာဆိုနာမ် မသိတတ်တာရုပ်လို့ ဒီလိုပဲ အကြမ်းဖျဉ်း မှတ်ထားလိုက်ပါ အမေ။

ပကတိလူတွေအထင်မှာတော့ မြင်တယ်ဆိုရင် မျက်စိကပဲ မြင်သွားတယ်။ မြင်တာနဲ့ မျက်စိဟာအတူတူပဲလို့ ထင်နေကြတယ်။ ပြီးတော့ မြင်တာဟာငါပဲ။ ငါကပဲမြင်သွားတယ်။ မျက်စိရော မြင်တာရော ငါတစ်ယောက်တည်းပဲလို့ ထင်နေကြတယ်။ တကယ်တော့ မျက်စိက တခြား မြင်သိတာလေးကတစ်ခြားပဲ။ ငါကောင်ရယ်လို့မရှိဘူး။ မျက်စိ ရုပ်ကိုမှီပြီး မြင်သိသွားတာလေးပဲရှိပါတယ် အမေ။

ဥပမာ အိမ်ပေါ်မှာလူထိုင်နေရာမှာ အိမ်ကတခြား၊ လူက တခြားပဲ။ အိမ်ဟာလူမဟုတ်သလို လူဟာလည်းအိမ်မဟုတ်ပါဘူး။ တခြားစီကွဲနေပါတယ် အမေ။ ဒီလိုပါပဲ မြင်တဲ့အခါမှာလည်း မျက်စိကလည်း မြင်တာမဟုတ်ဘူး။ မြင်သိတာကလည်း မြင်တာမဟုတ်ဘူး။ တစ်ခြားစီကွဲနေတယ်။ ဒါပေမယ့် မျက်စိရှိမှ မြင်သိမှုက ဖြစ်နိုင်တယ်။ မျက်စိ ရုပ်ကိုမှီပြီး မြင်သိစိတ်

လေး ဖြစ်တယ်။ အဲဒီတော့ မြင်တိုင်း မြင်တိုင်း မြင်ခိုက်ခဏမှာ ထင်ရှား တာက မျက်စိရုပ်ရယ်၊ မြင်ရတဲ့အဆင်းရယ်၊ မြင်သိတဲ့နာမ်လေးရယ်၊ ဒီ သုံးခုပဲရှိတယ်အမေ။ ဒီသုံးခုထဲမှာ အဆင်းရုပ်ဆိုတာကတော့ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ကိုယ်တွင်းသန္တာန်က ထင်ရှားတယ်၊ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ပြင်ပသန္တာန်က ထင်ရှားတယ်။ အဲဒီမြင်ရတဲ့အဆင်း ရုပ်ရယ်၊ မျက်စိရုပ်ရယ်သူတို့နှစ်ခုက တော့ ဘာကိုမှမသိတတ်ဘူး၊ သူများ ရဲ့အသိခံရုံလောက်ပဲ။ မြင်တယ် ဆိုတဲ့နာမ်ကတော့ မြင်ရတဲ့အဆင်းကို သိတတ်တယ်။ မြင်ရတာကို ဘယ်လိုဟာလည်းလို့ သူကသိသိသွားတယ်။ ဒါကြောင့် မြင်ဆဲခဏမှာ ထင်ရှားတာက မသိတတ်တဲ့ရုပ်နဲ့သိတတ်တဲ့ နာမ်၊ ဒီရုပ်နာမ်နှစ်ပါး ထင်ရှားတယ်။ အဲဒီရုပ်နာမ်နှစ်ပါးတွဲပြီး ထင်ရှား ဖြစ်သွားတာကို 'မြင်တယ်' လို့ခေါ်နေရတာပဲ အမေ။

သက္ကာယဒိဋ္ဌိ

ဝိပဿနာဉာဏ်အမြင်မရှိသေးတဲ့ ပကတိလူတွေတော့ ဒီလိုမြင် သွားတာကိုပဲ “ငါ့ကောင်၊ သတ္တဝါကောင်၊ အသက်ကောင်” လို့ ထင်နေကြတယ်။ “မြင်တာဟာငါပဲ၊ ငါကပဲမြင်သွားတယ်၊ ငါကပဲ သိသွား တယ်” လို့ဒီလိုထင်နေကြတယ်။ အဲဒီလိုထင်နေတာကို သက္ကာယဒိဋ္ဌိလို့ ခေါ်ပါတယ် အမေ။

သက္ကာယဒိဋ္ဌိဆိုတာ ပါဠိအမည်ထဲမှာ သက္ကာယကတစ်ပုဒ်၊ ဒိဋ္ဌိကတစ်ပုဒ်၊ နှစ်ပုဒ်တွဲထားပါတယ် အမေ။ သက္ကာယဆိုတဲ့ပုဒ်က ထင်ရှားရှိတဲ့ရုပ်နာမ်ကိုဆိုပါတယ်၊ ဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ပုဒ်က အထင်မှား၊ အမြင်မှား တာလို့ဆိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် သက္ကာယဒိဋ္ဌိဆိုတာ အဟုတ်တကယ် ထင်ရှားရှိတဲ့၊ ရုပ်နာမ်အစုပေါ်မှာအထင်အမြင်မှားတာကိုဆိုလိုပါတယ်။ အထင်အမြင်မှားပုံက မြင်ခိုက်မှာ အဟုတ်တကယ် ထင်ရှားရှိတာက မျက်စိ

ရုပ်ရယ်၊ မြင်ရတဲ့အဆင်းရုပ်ရယ်၊ မြင်သိတဲ့စိတ်နာမ်ကလေးရယ်၊ ဒီ
 ရုပ်နာမ်နှစ်မျိုးပဲရှိတယ်။ အဲဒီရုပ်နာမ်နှစ်မျိုးတည်း အဟုတ်ရှိ တကယ်ရှိ
 နေတာအမှန်ပဲ။ ဒီလိုအဟုတ်ရှိ တကယ်ရှိနေတဲ့ ရုပ်နာမ်အစုအပေးကို
 လူတွေက “ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ ငါကောင်” လို့ထင်နေကြတယ်။ “မြင်ကာလည်း
 ငါပဲ၊ မြင်ရတာလည်းငါပဲ၊ ငါ့ကိုယ်ကို ငါမြင်သွားတာပဲ” လို့ ဒီလိုထင်နေ
 ကြတယ်။ အဲဒီလိုထင်နေတာဟာ ငါကောင်မဟုတ်တဲ့ မြင်မှုရုပ်နာမ် တရားရဲ့
 အပေါ်မှာ ငါကောင်အနေနဲ့ အထင်အမြင်မှားသွားတာပဲ။ ဒါကြောင့် ဒီလို
 တကယ်ပဲ ထင်မှတ်စွဲလမ်းနေရင် အဲဒါကို သက္ကာယဒိဋ္ဌိလို့ ခေါ်ပါတယ်
 အမေ။

သက္ကာယဒိဋ္ဌိ မကင်းသေးသမျှကာလပတ်လုံး အပါယ်လေးပါးက
 မလွတ်မြောက်နိုင်သေးဘူး အမေ။ ကုသိုလ်ကံတွေက အကျိုးပေးနေလို့
 လူပြည်၊ နတ်ပြည်တွေမှာဖြစ်နေရပေမယ့် တကယ်စိတ်မချရသေးဘူး အမေ။
 မကောင်းမှုအကုသိုလ်တွေက အခွင့်ရလို့ အကျိုးပေးတဲ့အခါမှာ အပါယ်
 လေးပါးကိုလည်း ကျသွားနိုင်သေးတယ်။ ဒါကြောင့် သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ကင်းသွား
 အောင် အားထုတ်ရမယ်ဆိုတာကို မြတ်စွာဘုရားက-

သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ပဟာနာယ၊ သတော ဘိက္ခု ပရိဗ္ဗဇေ။

လို့မိန့်တော်မူခဲ့ ပါတယ် အမေ။ အပါယ်လေးပါးကိုကျစေနိုင်တဲ့
 သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို အကြွင်းမဲ့ ပယ်နိုင်အောင် အားထုတ်ရမယ်တဲ့။ သက္ကာယ
 ဒိဋ္ဌိကို အကြွင်းမဲ့ပယ်နိုင်တဲ့ အရိယာမဂ်ဖိုလ်တရားတွေ၊ လောကုတ္တရာသီလ
 သမာဓိ ပညာတွေနဲ့ ပြည့်စုံအောင် အားထုတ်ရမယ်တဲ့။ သတော-
 အမှတ်ရလျက်၊ ပရိဗ္ဗဇေ- ကိလေသာနယ်အတွင်းမှထွက်သွားရမယ်၊
 သက္ကာယဒိဋ္ဌိအစွဲအလမ်းက ကင်းသည်တိုင်အောင် မြင်မှုကြားမှုအစရှိတဲ့
 ရုပ်နာမ်တွေကို အမှတ်ရမှု သတိနဲ့ ရှုမှတ်သွားရမယ်လို့ ဟောတော်မူခဲ့
 ပါတယ် အမေ။

ကာယံဣမံ ဝိဇာနာထ၊ ပရိဇာနာထ ပုနပုနံ။

ကာယေ သဘာဝံ ဒိသ္မာန၊ ဒုက္ခဿန္တံ ကရဿထ။

ဣမံကာယံ- ဤရူပကာယကို၊ ဝါ- ဤရုပ်အစုအပေါင်းကို၊
 ဝိဇာနာထ- ဉာတပရိညာဖြင့်သိအောင်ပြုကြကုန်လော့၊ ပုနပုနံ- အဖန်အဖန်၊
 ပရိဇာနာထ- တိရဏပရိညာဖြင့်သိကြကုန်လော့၊ ကာယေ- ရူပကာယ၌၊
 ဝါ- ရုပ်အစုအပေါင်း၌၊ သဘာဝံ- ဖောက်ပြန်ပျက်စီးတတ်သော
 ရုပ်၏သဘောကို၊ ဒိသ္မာန- ပဟာနပရိညာ ဖြင့်မြင်သည်ရှိသော်၊ ဝါ-
 မြင်သောကြောင့်၊ ဒုက္ခဿန္တံ- ဒုက္ခဿအန္တံ- ဆင်းရဲ၏ကုန်ဆုံးရာဖြစ်
 သောနိဗ္ဗာန်ကို၊ ဝါ- ဆင်းရဲ၏ကုန်ဆုံးခြင်းကို၊ ကရိဿထ- ပြုနိုင်ကြပေ
 ကုန်အံ့သတည်း။

တရားရှာကိုယ်မှာတွေ့ဆိုသလိုပါပဲ မိမိကိုယ်ပေါ်မှာသာရှုပါ၊
 ကြည့်ပါ၊ ဆင်ခြင်ပါ၊ အဖန်ဖန်အထပ်ထပ်၊ အကြိမ်ကြိမ်ပွားများ အားထုတ်ပါ၊
 မိမိ ကိုယ်ရဲ့ ပင်ကိုယ်သဘော တရားကိုမြင်ရင်၊ ဆင်းဒုက္ခကုန်ဆုံးရာ နိဗ္ဗာန်
 ကိုမြင်ပါလိမ့်မယ်၊ ရှုပါလိမ့်မယ်လို့ ဟောတော်မူထားတဲ့ ဒေသနာတော်
 ဖြစ်ပါတယ် အမေ။

ပင်တိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်း

ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ် အမူအရာ
 ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်းရှုနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ထိုင်ပြီးရှုမှတ်နေတဲ့အခါ ပင်တိုင်
 အနေနဲ့ရှုရမှာကတော့ အမေ့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ် ဝမ်းဗိုက်ရဲ့တွန်းကန် တောင့်တင်း
 လှုပ်ရှား ရွေ့ရှားလာတဲ့သဘောလေးက ဖောင်းကားလာရင် “ဖောင်း
 တယ်”လို့ ရှုရပါတယ်။ ပြီးတော့ တစ်ရွေ့ချင်း တစ်ရွေ့ချင်း လျော့လျော့ပြီး

ပိန်ကျသွားရင် “ပိန်တယ်” လို့ရှုရပါတယ်။ “ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်” လို့ ရှုနေတာဟာလည်း ကိုယ်အမူအရာကိုရှုနေတဲ့ ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ပါပဲ အမေ။

ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ပင်တိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်း ဖြစ်တဲ့ ဖောင်းမှု ပိန်မှု၊ ဝမ်းဗိုက်ရဲ့ တွန်းကန်တောင့်တင်း လှုပ်ရှားနေတာတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်အပြင်ဘက်က ဖြစ်တာမဟုတ်ဘဲ ခန္ဓာကိုယ်မှာဖြစ်နေလို့ ကိုယ်အမူအရာပါပဲ အမေ။ တခြားအမူအရာထက်သူက အထင်ရှားဆုံးဖြစ်လို့ ပင်တိုင်ထားရှုရတာပါ အမေ။

ဝင်သက်ရှုခိုက်မှာ ဝမ်းဗိုက်ဖောင်းကြွ ရွေ့ရှားလာတာကို “ဖောင်းတယ်” လို့ ရှုမှတ်၊ ထွက်သက်ရှိုက်ခိုက်၌ ဝမ်းဗိုက်လျော့ကျ ပိန်ကျ ရွေ့လျားသွားတာလေးကို “ပိန်တယ်” လို့ရှုမှတ်ပါ။ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် လို့ ရှုမှတ်တဲ့နေရာမှာလည်း ဝမ်းဗိုက် ပုံသဏ္ဍာန် ဒြပ်ကြီးကို ခွာနိုင်သမျှ ခွာပြီး တောင့်တင်းတွန်းကန်နေမှုလေးကို သိနိုင်သမျှသိအောင် စူးစိုက်ပြီး ရှုမှတ်ရပါမယ်။

ဝမ်းဗိုက်နဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်ဒြပ်ကြီးက ပညတ်ပါ။ ပိပဿနာဆိုတာ ပညတ်ရဲ့ အရာမဟုတ်ဘူး။ ပရမတ်ရဲ့အရာဖြစ်တယ်။ အတွင်းက တောင့်တင်းတွန်းကန်နေတဲ့ သဘောတရားက ပရမတ်ပဲ။ သူ့ကိုသိနိုင်သမျှသိအောင် စူးစိုက်ပြီး ရှုမှတ်ရပါမယ်။ ပိန်တယ်လို့ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာလည်း ဝမ်းဗိုက်ပုံသဏ္ဍာန် ဒြပ်ကြီးကို ခွာနိုင်သမျှခွာပြီး အတွင်းက တစ်ရွေ့ပြီးတစ်ရွေ့ သွားတဲ့သဘော၊ လှုပ်ရှားသွားတဲ့ သဘောလေးကို သိနိုင်သမျှသိအောင် စူးစိုက်ပြီး ရှုမှတ်ရပါမယ်။

ဝမ်းဗိုက်ရဲ့ ရွေ့ရှားလှုပ်ရှားမှုကို “ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်” လို့ ရှုမှတ်ခါစမှာ အလေ့အကျင့်မရှိသေးလို့ ဖောင်းမှုပိန်မှုကိုထင်ထင် ရှားရှား

မသိရဘဲလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ တစ်ခဏသာ ထင်ရှားသိလိုက်ရပြီး မကြာခင်ဘဲ ပျောက်သွားသလိုလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒီလိုအချိန် အခါမျိုးမှာ ဖြည်းဖြည်းလည်း ရှူတတ်ပါတယ်။ မြန်မြန်လည်းရှူတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုရှူတာဟာ သဘာဝမကျလို့ ခဏအတွင်းမှာပဲ မောလာ တတ်ပါတယ် အမေ။

ဒါကြောင့် အသက်ကို အဲဒီလိုပြုပြင်ပြီးမရှူရပါဘူး၊ ပုံမှန်ရှူနေ ကျအတိုင်းသာ ရှူရပါမယ်။ သဘာဝအတိုင်းသာ ရှူရပါမယ်။ အဲဒါကို ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို သိသလောက်လေးပဲ ရှုသိနေရပါမယ်။ နောက်ကျတော့ ရှုမှတ်မှု အသားကျလာတဲ့အခါမှာ တဖြည်းဖြည်း ပိုပိုထင်ရှားလာပြီး ရှုလို့ မှတ်လို့ကောင်းလာပါလိမ့်မယ်။

အမေ့ရဲ့လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်က အလိုက်သင့်ကလေး ဝမ်းဗိုက်ပေါ် တင်ထားရင်လည်း ဖောင်းမှုပိန်မှုကို ရှုမှတ်လို့ရလာပါတယ်။ ရှုမှတ်မှု အား ကောင်းလာတဲ့အခါကျတော့ လက်တင်မထားတော့ဘဲ ပီပီသသ ရှုမှတ်လို့ ရလာပါလိမ့်မယ် အမေ။

ဖောင်းမှု ပိန်မှုရဲ့ သဘောသဘာဝလေးတွေကို အမှန်အတိုင်း သိချင်ရင်တော့ ဖောင်းလာတဲ့အခိုက်လေးမှာ ဖောင်းတယ်လို့ရှုမှတ်လိုက်၊ ပိန်သွားတဲ့အခိုက်လေးမှာ ပိန်တယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်။ ဖောင်းတက်လာတဲ့ အခါကာလလေးကို ဖောင်းတယ်လို့ရှုလိုက်လို့ ဖောင်းအာရုံလေးနဲ့ မှတ်သိ စိတ်လေးနဲ့ တစ်ထပ်တည်း ကပ်ပြီး ပါသွားလို့ရှိရင် ဖောင်းလာတဲ့အခါမှာ တောင့်တင်းသွားတာ ထင်ရှားလာတယ်။ တောင့်တင်းသွားတဲ့ သဘော ဟာ ဓာတ်နဲ့ပြောမယ်ဆိုရင် ပါယောဓာတ်။ အဲဒီဝါယောဓာတ်လေးဟာ ရုပ်တရား၊ ဖောင်းတယ်လို့ရှုသိနေတဲ့ ရှုသိစိတ်လေးက နာမ်တရား၊ ဖောင်းတယ်လို့ မှတ်နေတဲ့အခိုက်လေးမှာ ရုပ်နဲ့နာမ်ကိုတွေ့တယ်။

ပိန်တဲ့အခါမှာလည်း ပိန်ကျသွားတာလေးနဲ့ ပိန်တယ်လို့ ချွတ်လိုက်တာလေးနဲ့ တစ်ထပ်တည်း ကျသွားပါစေ အမေ။ အာရုံနဲ့ မှတ်စိတ်လေးကို တစ်ထပ်တည်းကျသွားအောင် မှတ်နိုင်သွားရင် ပိန်တယ် ဆိုတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်တည်း လျော့ကျသွားတဲ့ သဘောလေးတွေ့ရမယ်။ လျော့သွားရွေ့သွားတဲ့သဘောလေးဟာ ဝါယောဓာတ်။ ဝါယောဓာတ် ဆိုတာ ရုပ်တရား၊ ရှုပြီးသိနေတဲ့ ရှုသိစိတ်လေးက နာမ်တရား။ ပိန်တဲ့ အခိုက်လေးမှာလည်း ရုပ်နဲ့နာမ်ကိုတွေ့ရတယ်အမေ။

ဝါယောဓာတ်(၆)ပါး

ဒီနေရာမှာ အလျင်းသင့်လို့ ဝါယောဓာတ် ခြောက်ပါးရှိတဲ့ အကြောင်း ရေးပြပါမယ် အမေ။

- ၁။ ဥဒ္ဓင်္ဂဝါယော- လေချဉ်တက်ခြင်း စသည်ဖြင့် အထက်ကို ဆန်တက်တဲ့လေ။
- ၂။ အဓောဂမဝါယော- အောက်ကိုစုံဆင်းတဲ့လေ။
- ၃။ ကုဇ္ဇိသယဝါယော- ဝမ်းဗိုက်အတွင်း အူရဲ့အပြင်မှာရှိတဲ့လေ။
- ၄။ ကောဋ္ဌာသယဝါယော- အူထဲမှာတည်ရှိနေတဲ့လေ။
- ၅။ အင်္ဂမင်္ဂနုသာရိဝါယော- အင်္ဂါကြီးငယ်အစိတ်အပိုင်းကို လျှောက်လျက် ကွေးဆန့်လှုပ်ရှားမှု စသည်ကို ပြီးစေတဲ့လေ။
- ၆။ အဿာသဝဿာဝါယော- ဝင်သက်ထွက်သက်လေ။

ဒီလို ဝါယော လေဓာတ်ခြောက်မျိုးရှိပါတယ် အမေ။

(စုဋ္ဌရာဟုလောဝါဒသုတ်)

ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်လို့ ရှုနေတာဟာ ဝမ်းဗိုက်အတွင်းမှာရှိတဲ့ အူရဲ့အပြင်ဘက်မှာ တည်နေတဲ့လေ ကုဏ္ဍိသယဝါယောပါပဲ။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက အဿာသ ပဿာသဝါယော လေဓာတ် ဖြစ်တဲ့ နှာသီးဖျားကနေဝင်လေ၊ ထွက်လေကို ဝင်လေသိ၊ ထွက်လေသိဖို့ ညွှန်ကြားထားပါတယ် အမေ။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရား ကြီးက ပင်တိုင်းကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်တဲ့ ဝမ်းဗိုက်နှင့်ချက်တိုင်နေရာလေးကို သတိ ကပ်ပြီး ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်လို့ လို့ ညွှန်ကြားထားပါတယ် အမေ။ တကယ်တော့ “ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်တယ်” နှင့် “ဝင်တယ်၊ ထွက်တယ်” ဟာ ဝါယောလေဓာတ်တွေ ချည်းပါပဲ၊ တစ်မိဝမ်းထဲထွက်ညီအစ်ကိုတွေလို အတူတူပါပဲ။

ကျေးဇူးတော်ရှင်မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက-

- * ကိုယ်တွင်းကိုယ်ပ နှစ်ဝလေသည်
- ဓာတ်သဘောတည်း အမြဲတူညီ
- သူငါမဟုတ် ဓာတ်ရုပ်ဆောင်သည်
- အလှုပ်ဓာတ် သိမှတ်မြတ်ယောဂီ တဲ့။

ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်လို့ ရှုနေတာက ကိုယ်တွင်းကလေ၊ ဝင်လေ ထွက်နေရှုနေတာက ကိုယ်ပကလေ၊ နှစ်ခုစလုံးဟာ တစ်သဘောတည်း အမြဲတူညီနေပါတယ်၊ ဝါယောလေဓာတ်တွေပါပဲ။ ဒါကြောင့် ပင်တိုင် ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်တဲ့ ဖောင်းအာရုံ၊ ပိန်အာရုံကို သတိဦးစီးတဲ့စိတ်နဲ့ မပြတ် ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်နေမယ်ဆိုရင် သတိ သမာဓိတွေ အားကောင်း ထက်သန်စွာရရှိပြီး ရုပ်တရားရဲ့မမြဲမှု၊ နာမ်တရားရဲ့မမြဲမှု၊ ရုပ်တရားရဲ့ ဆင်းရဲမှု၊ နာမ်တရားရဲ့ဆင်းရဲမှု၊ ရုပ်တရားရဲ့အစိုးမရမှု၊ နာမ်တရားရဲ့ အစိုးမရမှု များကို ပြတ်ပြတ်သားသား ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိရှိရပြီး ဉာဏ်စဉ်တွေ

အဆင့်ဆင့်တက်ပြီး မဒ္ဒိ၊ မနာ၊ မသေရာဖြစ်တဲ့ ချမ်းသာအစစ်အမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်ကို အားထုတ်နေတဲ့ ဘဝမှာပင် မျက်မှောက်ပြု တွေ့သိရ မှာဖြစ်ပါတယ် အမေ။

ဝိပဿနာရဲ့ အခြေခံ

ပညတ္တိ ဌပေတွာ အနိစ္စာဒိ အာကာရေန

ဝိဝိခံ ပဿတိတိ ဝိပဿနာ။

ပညတ္တိ- ပညတ်ကို၊ ဌပေတွာ- ပယ်ထား၍၊ အနိစ္စာဒိ အာကာရေန- အနိစ္စ စသော အခြင်းအရာဖြင့်၊ ဝိဝိခံ- အထူးအထူးအပြားပြား၊ ပဿတိ- ရှုအပ်၏၊ ဣတိတသ္မာ- ဤအကြောင်းကြောင့်၊ ဝိပဿနာ- ဝိပဿနာမည်၏ လို့ ဋီကာဆရာက အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ပြထားပါတယ် အမေ။

ဝိပဿနာဘာဝနာရဲ့အာရုံဟာ ပညတ်တရားမဖြစ်ရဘူး။ ပရမတ် တရားဖြစ်ရမယ်။ ပညတ်ဆိုတာ အမှန်ရှိတယ်လို့ထင်ရပေမယ့် မှန်မရှိဘူး။ အမှန်တကယ်ရှိတာက ပရမတ်တရားတွေသာ ဖြစ်တယ်။ အမှန်တကယ် မရှိတဲ့ ပညတ်တွေကိုဖယ်ထုတ်ပြီး ကိုယ်ခန္ဓာမှာအမှန် တကယ်ရှိတဲ့ ပရမတ် တရားတွေကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဆိုတဲ့ အခြင်းအရာအားဖြင့် အထူးထူး အပြားပြား ဉာဏ်အမြင်ပေါက်အောင် ဘာဝနာ ရှုခြင်းကို ဝိပဿနာလို့ ခေါ်ပါတယ် အမေ။ ဒါကြောင့် ဝိပဿနာရှုတော့ မယ်ဆိုရင် ပညတ်နဲ့ ပရမတ်တို့ရဲ့ အခြေခံသဘောလောက်ကို သိထားဖို့ လိုပါတယ် အမေ။ ပညတ်နဲ့ ပရမတ်ကို ခွဲခြားမသိရင် ဘာဝနာရှုတဲ့အခါ အမှန်တကယ်ရှိတဲ့ ပရမတ်ကိုမရှုမိဘဲ အမှန်မရှိပေမယ့်ရှိတယ်လို့ ထင်ရတဲ့ ပညတ်ကိုပဲ ရှုနေလိမ့်မယ်။ အမှန်မရှိတဲ့ ပညတ်တရားကပေါ်လွင် ထင်ရှားနေပြီး

အမှန်ရှိတဲ့ ပရမတ်တရားက ငုတ်လျှိုးနေတတ်တဲ့ သဘော ရှိနေတာကိုး။

ပရမတ်တရားဆိုတာ ဘာလဲလို့ သေသေချာချာမသိတဲ့သူဟာ ဘယ်
အရာကို ဝိပဿနာရှုရမှာကို မသိတာမည်တာပဲ။ ပရမတ်ကို မသိလို့
ပညတ်တရားတွေကို အယောင်ယောင်အမှားမှားနဲ့ ဘာဝနာရှုပွားနေရင်
ဝိပဿနာရှုတယ် မမည်ပါဘူး။ ဝိပဿနာရှုတာ မဟုတ်ရင် အနတ္တဉာဏ်
အမြင်ကိုမရနိုင်ပါဘူး။ ငါနတ္တဉာဏ်အမြင်မရရင် သံသရာသစ်ငုတ် ဖြစ်ပြီး
သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ မကျွတ်လွတ်နိုင်ဘူး။ ဆင်းရဲဒုက္ခ တကယ် ငြိမ်းချင်
ရင်ကော့ ဝိပဿနာကို ပုံမှန်ရှုရပါလိမ့်မယ် အမေ။

- * ပရမတ်မသိ ဝ၊မရှိ၊ ဝိ၊လည်းမဖြစ်နိုင်။
“ဝိ”မဖြစ်က အနတ္တ၊ မုချဉာဏ်မပိုင်။
ဉာဏ်မြင်မရ၊ သံသာရ၊ ဒုက္ခဆုံးမတိုင်။
ဒုက္ခဆုံးရန်၊ အလုပ်မှန်၊ ကျင့်ရန်စွဲခိုင်ခိုင်။

ဒီလို ပညာဝန်ထောက် ဦးစံရှိန်က “ဒိဋ္ဌိပြုတ်ပုံ အလုပ်တရား”
မှာ လင်္ကာသီကုံးပြီး ရှင်းပြထားပါတယ် အမေ။

ဒုတိယမုံရွေးဆရာတော်ကလည်း သူ့ရဲ့မေတ္တာစာမှာ-

- * ပရတ်ဉာဏ်မဝင်၍၊ သူတော်စင်မဟုတ်လျှင်၊
မြုပ်ရမည်စုံးစုံး၊ စိတ်ဈာတော့ ဒုန်းဒုန်း၊
သေမင်းကလည်း မြင်တိုင်မှန်း။
နှလုံးက ကြွပ်ဆတ်ဆတ်၊ ဒိဋ္ဌိကိုလည်း မခွာတတ်၊
အဝီစိမှာ အောက်ချိုးကပ်၊ ပရမတ်ကို ကြပ်ကြပ်ကြည့်၊
ချိန်ခွင်ကြီးလို့ မတ်မတ်တည့်။ လို့ ရေးပြထားပါတယ်။

ပရမတ်ဉာဏ်အမြင်မပေါက်ရင် အပါယ်လေးဘုံမှာ တစုံးစုံးမြုပ်

ရဦးမှာပဲ။ တစ်ဘဝဖြစ်လိုက် သေလိုက်နဲ့ သေရဖန်များလို့ သေမင်းကတောင် အမြင်ကတ်စရာဖြစ်လိမ့်မယ်တဲ့ အမေ။ ပရမတ်မမြင်သူရဲ့နှလုံးစိတ်ထားဟာ ကြွပ်ဆတ်ဆတ် ဘုကျကျ ဝှက်ကျနဲ့ ဒိဋ္ဌိကိုလည်း မခွာတတ်ဘူး။ ဒိဋ္ဌိ မပြုတ်ရင် အဝီစိအောက်ခြေမှာ အကြာကြီးချိုးကပ်နေရဖို့ရှိတယ်။ အဲဒီ အဖြစ်မျိုးမရောက်ချင်ရင် ပရမတ်ကိုမြင်အောင် ဝိပဿနာ များများရှုပါ အမေ။ ပညတ်နဲ့ ပရမတ်တို့ကို မရောစပ်စေဘဲ သူ့နေရာသူ ချိန်ခွင်ကြီးလို့ မျှမျှတတကြည့်တတ်ရမယ်လို့ တိုက်တွန်းထားတာပါအမေ။

အဘိဓဇမဟာရဋ္ဌဂုရု ခန္တီးဆရာတော်ဘုရားက မျှမျှတတကြည့် နည်းကို -

- * ပညတ်မြင်၊ ပညတ်သိ၊ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိအမှားသိ၊
- ပရမတ်မြင်၊ ပရမတ်သိ၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိ အမှန်သိ၊
- မရှိပညတ်၊ ရှိ ပရမတ်၊ နှစ်ရပ်ခွဲ၍မှတ်၊
- ပညတ်မှာ အဟုတ်မရှိတာ၊ ပရမတ်မှာ အဟုတ်ရှိတာ။

အပြောမှာ ပညတ်နှင့်ပြောပါ။ အယူမှာ ပရမတ်ထိအောင်ယူပါ။ အပြောမှာ သူငါဟု ပညတ်နှင့် ပြောသော်လလည်း အယူမှာ ရုပ်နာမ် ပရမတ်ထိအောင်ယူပါ ဟု ယထာဘူတဉာဏ်အမြင်မှန် တရားတော်မှာ ညွှန်ကြားတော်မူထားပါတယ် အမေ။

လောကမှာ အမှန်တကယ်ရှိတဲ့အရာများမှာ ပရမတ်တရားများ သာဖြစ်ပါတယ်။ ပရမတ်တရားများမှာ အကောင်အထည်မရှိ၍ မမြင်ရ မမြင်နိုင်။ မမြင်နိုင်သည့်အတွက် ရှိမှန်းမသိရ။ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြား၍ သာ ရှိမှန်းသိရပါတယ်။ ရှိမှန်းသိသော်လည်း မျက်ဝါးထင်ထင်မြင် အောင်ကား မကြည့်တတ်သေး။ မြင့်တွေ့နေရသော အရာတွေကား ပညတ် တရားများသာဖြစ်ပါတယ်။ ပညတ်တရားတွေဟာ အမှန်တကယ်ရှိကြတဲ့

အရာများမဟုတ်ပါဘူး အမေ။ လူ၊ ခွေး၊ ကြောင်၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ မြေ၊ ရေ၊ လေ၊ မီး၊ သစ်ပင်၊ တောတောင်စတာတွေဟာ ပညတ်တရားများ ဖြစ်ကြသဖြင့် အမှန်တကယ်မရှိကြ။ အမှန်တကယ် မရှိပေမယ့် မြင်ဝါး ထင်ထင် မြင်တွေ့နေကြရပါတယ် အမေ။

ပညတ်ပရမတ် ကွဲအောင်မှတ်

လောကသင်္ကေတ သိဒ္ဓတ္တ အဝိဇ္ဇာမာနာပိ ဝိဇ္ဇာမာနာပိယ ပညပိယတိ ဝေါဟရိယတီတိ ပညတ္တိ။

ဒီလို ဆရာများက ဝိဂြိုဟ်ပြု ထားပါတယ် အမေ။ အမှန်တကယ် မရှိပေမယ့် အမှန်တကယ်ရှိသလို လောကသင်္ကေတ အမှတ်ဖြင့် ခေါ်ဝေါ် သုံးစွဲနေကြတဲ့ ဝေါဟာရများဟာ ပညတ်တရား တွေဖြစ်ကြပါတယ် အမေ။ ရှေးပညာရှိများက သက်ရှိသက်မဲ့အရာများကို ရည်ညွှန်းပြောဆိုနိုင်ကြဖို့ အတွက် “လူ၊ ခွေး၊ ကြောင်၊ မိန်းမ၊ ယောက်ျား၊ ခြေ၊ လက်၊ ဦးခေါင်း၊ အသည်း၊ အဆုတ်၊ နှလုံး” စသည်ဖြင့် ဝေါဟာရတွေကို သတ်မှတ်ခဲ့ကြ၊ ပညတ်ခဲ့ကြပါတယ်။ အဲဒီဝေါဟာရတွေကို လူ အများက လက်ခံသုံးစွဲကြလို့ “လူ၊ ခွေး၊ ကြောင်၊ ကျောင်း၊ အိမ်” စသည်ဖြင့် ပြောဆိုရင် ဘာကိုဆိုလိုတာကို သိနားလည်ကြပါတယ်။ မျက်မြင် ကိုယ်တွေ့အရ “လူ၊ ခွေး၊ ကြောင်၊ ခြေ၊ လက်၊ ဦးခေါင်း” စတာတွေဟာ အမှန်တယ်ရှိကြတယ်။ ဒါတွေကို အမည်ဝေါဟာရပေးပြီး ခေါ်ဝေါ်သုံးစွဲ ကြတော့တယ်။ ဝေါဟာရ စကားသံ တွေဟာ အမှန်ရှိတဲ့အရာများကို ရည်ညွှန်းကြတာပဲလို့ ယုံကြည်ကြတယ်။ ဒီဝေါဟာရစကားသံတို့ကို “သဒ္ဓပညတ်” လို့ခေါ်ပြီး ဒီဝေါဟာရများက ရည်ညွှန်းဖော်ပြတဲ့ လူ၊ ခွေး၊ ကြောင် စတဲ့ အထည်ကိုယ်ဒြပ်များကို “အတ္တပညတ်” လို့ခေါ်ပါတယ်အမေ။ သဒ္ဓပညတ်ရော အတ္တပညတ်ရော

အမှန်တကယ်ရှိကြတဲ့ တရားတွေ မဟုတ်ကြပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲ မြန်မာ ဘာသာမှာဖြင့် “လူ၊ ခွေး၊ ကြောင်” လို့ ခေါ်ဆိုပြောဆိုပေမယ့် အဲဒီ အမည်တွေကိုပဲ ဘာသာစကားအမျိုးမျိုးမှာ ဝေါဟာရစကား အမျိုးမျိုး တွေ့နဲ့တိထွင်ထားကြပါတယ်။ ပင်ကိုမူလအားဖြင့်မရှိတဲ့ အခေါ်ဝေါ် ဝေါဟာရတွေကို ကြိုက်သလိုရွေးချယ်ပြီး အမည်သတ်မှတ်နိုင်တော့ ဒီဝေါဟာရတွေဟာ အမှန်တကယ်မရှိတဲ့ တရားတွေဆိုတာ သေချာနေပါ တယ် အမေ။

ဥပမာ ထပ်ရှင်းပြပါဦးမယ် အမေ။ “လူ၊ ခွေး၊ ကြောင် စတာ တွေကို ထင်ရှား မြင်နေရတာပဲ။ ကိုင်ကြည့်လို့လည်းရတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့ မရှိရမှာလဲ” လို့ အမေက စောဒက တက်ချင်တက်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုဆိုရင် လူ၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ လို့ ခေါ်ကြတယ်။ ဘယ်ဟာလဲ လူ၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမ လို့ ခေါ်ကြတယ် ဘယ်ဟာလဲ ယောက်ျားမိန်းမ။ ပြစ်မိန်းပါလို့ ပြောရင် ဘယ်ဟာကို ပြမှာလဲ တစ်ကိုယ်လုံးကို ကိုင်ပြီး “ဟောဒါဟာ လူ” လို့ ပြမလား။

ဒီလို ဆိုရင်ထပ်ရှင်းပြမယ်၊ ဉာဏ်နဲ့စိစစ်ကြည့်ရအောင် အမေ။ ဝတ်စားထားတဲ့ အဝတ်အစားဟာ လူလား၊ ယောက်ျားလား၊ မိန်းမလား မဟုတ်ဘူး။ ဒီလိုဆို ဆံပင်ကို ညှပ်ချလိုက်မယ် အဲဒီဆံပင်က လူလား၊ ယောက်ျားလား၊ မိန်းမလား ဒါလည်း မဟုတ်သေးဘူး။ ခြေသည်း၊ လက်သည်းတွေကို လှီးချလိုက်မယ်၊ အဲဒီလှီးဖြတ်ထားတဲ့ ခြေသည်း၊ လက်သည်း အစုအပုံက လူလား၊ ယောက်ျားလား မဟုတ်ဘူး။ ဒါဆိုရင် အသားတွေကိုလှီးဖြတ်ပြီး စုပုံထားမယ်ဆိုပါတော့ အဲဒါလူလား၊ ယောက်ျား လား၊ မိန်းမလား မဟုတ်ဘူး။ နောက်ပြီး အူတွေ၊ အသည်း၊ အဆုတ်၊ နှလုံးတွေကို ထုတ်ပြီး စုပုံထားမယ်ဆိုပါတော့ အဲဒါ လူလား၊ ယောက်ျားလား၊ မိန်းမလား ဒါလည်းမဟုတ်ဘူး။ အရိုးတွေက လူလား၊ မဟုတ်ဘူး။ ဒီလိုဆိုရင်

လူ၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမဆိုတာ ဘယ်ဟာလဲ ပြစရာမရှိတော့ဘူး။ ခန္ဓာကိုယ် ကလွဲရင် အခြားပြစရာမရှိတော့ဘူး။ မြေ၊ လက်၊ ဦးခေါင်း၊ အသားအရေ၊ အကြော၊ အရိုး စတာတွေကိုလည်း တစ်စစီ ဖဲ့ထုတ် အဲဒီ အစအနတွေက ခြေလား၊ လက်လား၊ ဦးခေါင်းလားလို့ မေးရင်လည်း မဟုတ်ဘူးလို့ ဖြေမှာပဲ။ ဒါဟာ ဉာဏ်နဲ့စိစစ်လိုက်ရင် ပညတ်တရားတွေက အမှန် မရှိဘူး ဆိုတာ ပြတာပါပဲ အမေ။ ပညတ်ဆိုတာ သမုတ် အခေါ်အဝေါ်အရသာ ရှိတယ်၊ အဟုတ်တကယ်မရှိပါဘူး။

ပရမတ်ဆိုတာအဟုတ်ရှိ

လူ၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ ခြေလက်၊ ဦးခေါင်း၊ အသား၊ အရေ၊ အကြော၊ အရိုး စတာတွေက အမှန်တကယ်မရှိကြဘူးဆိုရင် အမှန် တကယ်ရှိတာတွေကဘာတွေလဲ။ အမှန်တကယ်ရှိတာက ပရမတ် တရား တွေပဲ။ ပရမတ်တရားဆိုတာဘာလဲ။

“ဝိဇ္ဇာမာနေန ပရမော အတ္ထော ပရမတ္ထော” လို့ ဆရာများက ပိပြုလ်ပြုချက်အရ “အဟုတ်ရှိ၊ တကယ်ရှိ၊ အမှန်ရှိခြင်းကြောင့် မြတ်တယ်လို့ ဆိုရတဲ့ သဘောတရားတွေဟာ ပရမတ်များ ဖြစ်ကြပါတယ်”။

တနည်းအားဖြင့် “ပရမော ဥတ္တမော အဝိပရိ တော အတ္ထော ပရမတ္ထော” လို့ ဋီကာကျော်ဆရာအလိုအရ “ဖောက်ပြန် ပြောင်းလဲခြင်း မရှိလို့ မြတ်တယ်လို့ဆိုရတဲ့ သဘောတရားတွေဟာ ပရမတ်များ ဖြစ်ကြ ပါတယ်။”

ပရမတ်တရားတို့ဟာ အမှန်တကယ်ရှိပြီး မိမိတို့ရဲ့ ပင်ကိုယ် သဘောမှ ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲခြင်း မရှိကြပါဘူး။ အဲဒီ အကြောင်းကြောင့်

ပရမတ်တရားတွေဟာ မြတ်တယ်လို့ ခေါ်ရပါတယ်။ မြတ်တဲ့အနက် သဘောကြောင့် ပရမတ္ထ- ပရမတ်လို့ အမည်ရပါတယ်။ “ပရမတ္ထ” ဆိုတဲ့ ပါဠိစကားကို ပရမတ်လို့ မြန်မာစာကားလုံးပြုထားခြင်းဖြစ်ပါတယ်အမေ။ ပရမတ္ထ= ပရမ+ အတ္ထ= မြတ်သော (ဝါ) အချုပ်ပဓာနဖြစ်သော အနက် သဘော။ မြတ်သော သဘောတရားကို ပရမတ္ထလို့ခေါ်ပါတယ် အမေ။ ဉာဏ်မျက်စိနဲ့ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာစိစစ်လျှင် ပျောက်ကွယ် ဖောက်ပြန်ခြင်းမရှိဘဲ မြဲမြန်မှန်ကန်သော သဘောတရားကို ပရမတ်လို့ ခေါ်ပါတယ် အမေ။

ဒါကြောင့် ပညတ်သည် အထင်အရသာ မှန်ကန်သော သဘော ဖြစ်ပြီး ဉာဏ်မျက်စိနဲ့ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာစိစစ်ကြည့်လျှင် ပျောက်ကွယ်သွား ပါတယ် အမေ။ ပရမတ်ကတော့ တကယ်ရှိသော အဆုံးစွန်မှန်ကန်သည့် သဘောဖြစ်ပြီး ဉာဏ်မျက်စိနဲ့ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာစိစစ်ကြည့်လျှင် ပျောက်ကွယ် ပြောင်းလဲခြင်းမရှိ၊ စိစစ်လေလေ အမှန်ရှိကြောင်း ထင်ရှားလေလေ ဖြစ်ပါ တယ်အမေ။ ပရမတ္ထသစ္စာက အဆုံးစွန် မှန်ကန်သော သဘောတရား ဖြစ်ပါတယ်။ အခြေခံအားဖြင့် ပရတ္ထတရားကတော့ စိတ်၊ စေတသိတ်၊ ရုပ်၊ နိဗ္ဗာန်ဆိုပြီးလေးပါးရှိပါတယ်။

ပရမတ်ဆိုက်အောင်မှတ်ပါ

ဖောင်းတယ်ပိန်တယ်လို့ မှတ်နေတဲ့အခါ ဝမ်းဗိုက်ဖောင်းတက် သွားပုံနှင့် ပိန်ကျသွားပုံတို့ကို ထင်ရှားစွာသိရှိအောင် ရှုမှတ်ရလို့ ဝမ်းဗိုက် သဏ္ဍာန်ပညတ်ကိုသိမှတ်ရာ မရောက်ဘူးလားလို့ အမှောက်က မေးစရာ ရှိပါတယ်။ ဟုတ်ပါတယ် အမေ၊ ပညတ်ဆိုတာ အမှန်ရှိတဲ့ တရားမဟုတ်၊ ပညတ်ကိုရှုမှတ်နေတဲ့အတွက် မဂ်ဖိုလ်မရနိုင်၊ အမှန်ရှိတဲ့ ပရမတ်တရားသို့ ဆိုက်အောင် ရှုမှတ်နိုင်ပါမှ မဂ်ဖိုလ်ကိုဆိုက်ရောက်နိုင်ပါတယ် အမေ။

ဒါပေမယ့် အားထုတ်ခါစမှာ ပညတ်ကိုလုံးလုံးပျောက်၍ ရှုမှတ်ရန် မဖြစ်နိုင်သေးပါဘူး။ ပညတ်ကိုပါ ထင်ထင်ရှားရှားသိ၍ ရှုမှတ်မှသာလျှင် သမာဓိနှင့် သတိဉာဏ် ရင့်သန်လွယ်ပါတယ် အမေ။ ဉာဏ်ရင့်သန်တဲ့ အခါမှာတော့ ပညတ်အာရုံအလုံးစုံ ကွယ်ပျောက်၍ ပရမတ်သဘော၌သာ အသိဉာဏ်ရောက်လျက်ရှိလိမ့်မည်လို့ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော် တုရားကြီးက ရှင်းလင်းပြထားပါတယ် အမေ။

ဖောင်းတယ်ပိန်တယ်လို့ မှတ်နေတဲ့ အခိုက်မှာ ပရမတ်သဘောတွေက ဘာတွေလဲလို့ဆိုရင် ဖောင်းခြင်း၊ ပိန်ခြင်းဟာ ရုပ်တရား၏ ဖောက်ပြန်ရွေ့လျားခြင်းကိုပြတယ်။ ရုပ်တရားဟူသည် ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော စသည်ဖြင့် ဓာတ်ကြီးလေးပါးနဲ့ဖွဲ့စည်းထားပါတယ်။ ပထဝီဓာတ်က မာခြင်း၊ ပျော့ခြင်း၊ လေးခြင်း၊ ပေါ့ခြင်း၊ ကြမ်းခြင်း၊ ချောခြင်းသဘောရှိပါတယ်။ အာပေါဓာတ်က ယိုစီးခြင်း၊ ဖွဲ့စည်းခြင်း သဘောရှိပါတယ်။ တေဇောဓာတ်က ပူခြင်း၊ အေးခြင်းသဘောရှိပါတယ်။ ဝါယောဓာတ်သည် တွန်းကန်ခြင်း၊ ထောက်ကန်ခြင်း သဘောရှိပါတယ်။ အဲဒီအတွက် ဝမ်းဗိုက်၊ ဖောင်းတက်စဉ်နှင့် ပိန်ကျစဉ်အခါတို့မှာ တွန်းကန်ခြင်း၊ ထောက်ကန်ခြင်းသဘော၊ မာခြင်း၊ ပျော့ခြင်းသဘော၊ ပူခြင်း၊ အေးခြင်းသဘောတို့ကိုသိမြင်လျှင် ပရမတ်သဘောကို မြင်သိခြင်းပင် ဖြစ်ပါတယ်။

ဖောင်းစ၊ ဖောင်းလယ်၊ ဖောင်းဆုံး၊ ပိန်စ၊ ပိန်လယ်၊ ပိန်ဆုံးတို့ကို စူးစိုက်ပြီးရှုမှတ်တဲ့အခါ တွန်းကန်၊ ထောက်ကန်ခြင်း၊ တင်းမာခြင်းသဘောတို့သည် ပိုင်းပိုင်းပြတ်တောက်၍ ဖြစ်ပျက်နေကြတာ ကိုမြင်တွေ့ရတယ်။ အဲဒါတွေက ရုပ်တရားတို့ရဲ့မမြဲခြင်း အနိစ္စ သဘောကို တစ်စိတ်တဒေသ အားဖြင့် မြင်တွေ့ခြင်းလို့ဆို နိုင်ပါတယ်။ မှတ်သိစိတ်၏ ပျက်သွားပုံကို သတိကပ်ပြီးရှုမှတ်မိလျှင် နာမ်တရားရဲ့ မမြဲပုံကိုလည်း သိလာရတယ်။

စကြိုလျှောက်တဲ့အခါ ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်' လို့ မှတ်ရာမှာလည်း တွန်းကန် ထောက်ကန်တဲ့ သဘော၊ မာပျော့လေး ယှဉ်တဲ့သဘော၊ ဖွဲ့စည်း၊ ယိုစီးတဲ့သဘော၊ ပူခြင်း အေးခြင်းသဘောတို့ကို မြင်သိလျှင် ပရမတ် ဆိုက်အောင် မြင်နေတယ်လို့ မှတ်ယူနိုင်ပါတယ်။

ခံစားမှုဝေဒနာ၊ မှတ်မှုသညာ၊ စေ့ဆော်မှုစေတနာ၊ ဝမ်းမြောက်မှု ပီတိ၊ ငြိမ်းအေးမှုပဿဒ္ဓိ၊ နှစ်သက်တွယ်တာမှု လောတာ၊ အလို မကျမှုဒေါသ၊ ပျင်းရိငိုက်မျှည်းမှု ထိနမိဒ္ဓ၊ သံသယဖြစ်မှု ဝိစိကိစ္ဆာ၊ သိမှုစိတ် စသည်တို့ကား ပရမတ်တရားများဖြစ်ကြပါတယ်။ ဤတရားတို့၏ ဖြစ်ပျက်မှုကိုသိလျှင် ပရမတ်တရားတို့၏ ဖြစ်ပျက်မှုကိုသိခြင်းပင် ဖြစ်ပါတယ်။ ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့ရဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တသဘော တို့ကို ကောင်းစွာထိုးတွင်းပြီး သိမြင်လာတဲ့အခါ ရုပ်နာမ်တို့ကိုငြီးငွေ့ပြီး တပ်မက်ခြင်း တဏှာ ကင်း ပျောက်ကာ အရိယာမဂ်ဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါတယ် အမေ။

တစ္စာပညတ်ကုမှ ရှုသိစိတ်အားကောင်းသည်

ဒီနေရာမှာ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်ဆိုတဲ့စကားလုံးပညတ်၊ ဝေါဟာရပညတ်ကိုရှုရမှာမဟုတ်ပါဘူး အမေ၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ် ဆိုတဲ့စကားဟာ ရုပ်လည်းမဟုတ်၊ နာမ်လည်း မဟုတ်ပါဘူး အမေ။ ဒါကြောင့်ပိပဿနာရှုရမည့် ပရမတ်တရားမဟုတ်ပါဘူး၊ သူဟာပညတ် တရားပါ။ တွန်းကန်ရွေ့လျားသဘောကို မှတ်သားထားတဲ့၊ စကားလုံး ဟောရပညတ်၊ သင်္ကေတပညတ်၊ နာမပညတ်မျှပါပဲအမေ။ ကျမ်းဂန်များ မှာတော့ တစ္စာပညတ်လို့သုံးကြပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဒီစကားလုံးပညတ်၊ တစ္စာပညတ်ကိုရှုလို့မရပါဘူး၊ မြတ်စွာဘုရားကလည်း ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်ဆိုတဲ့စကားလုံးကိုဖြစ်စေ၊

ပါယောဆိုတဲ့စကားလုံးကိုဖြစ်စေ ရှုဖို့ညွှန်ကြားတော်မမူခဲ့ပါဘူးအမေ။
အဲဒီဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်ဆိုတဲ့စကားလုံးနဲ့ခေါ်ဝေါ်မှတ်သားထားတဲ့
တွန်းကန်ရွေ့လျား သဘောပရမတ်ဝါယောကိုသာ ရှုသိရမှာဖြစ်ပါတယ်
အမေ။ မြတ်စွာဘုရားကလည်း ပရမတ်သဘာဝကိုရှုသိဖို့ပဲ ညွှန်ကြား
တော်မူခဲ့ပါတယ် အမေ။

ဒါကြောင့် စိတ်အဆိုစကားလုံးပေါ်မှာ ရှုစိတ်ကိုတင်မနေဘဲ၊
တွန်းကန် ရွေ့လျား စတဲ့ သဘာဝကိုထိထိမိမိ သိအောင်ရှုသိဖို့လိုပါတယ်။
အားထုတ်ခါစမှာ ရှုစိတ်အရှင် သဘာဝပေါ် တိတိကျကျရောက်အောင်
စကားလုံးက အကူအညီပေးရုံမျှပါပဲ အမေ။ တရားရင့်လာလို့ စကားလုံး
မပါဘဲနဲ့၊ အရှင်သဘာဝကို ရှုစိတ်က သေသေချာချာ ရှုသိလာနိုင်ရင်
“ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်၊ ကြွတယ်၊ ချတယ်” စတဲ့
စိတ်အဆို စကားလုံးတွေမလိုတော့ပါဘူးအမေ။ အရှင်အာရုံကို ရှုစိတ်နဲ့
သိရုံမျှနဲ့ ရှုမှတ်လို့ရနေပါပြီအမေ။ တရားတကယ်ရင့်သန် အားကောင်း
လာတော့ စိတ်အဆိုတွေပါနေရင် ရှုသိရတာချောချော မောမောမရှိဘဲ
ကြားထဲက ခုခုနေသလို တောင်ဖြစ်တတ်ပါသေးတယ် အမေ။ ဒီလိုဆိုရင်စိတ်
အဆို တစွာပညတ်မပါဘဲ၊ အရှင် အာရုံကို ရှုသိစိတ်ကသိရုံလေးသိနေရင်
မပြီး ဘူးလားလို့မေးစရာရှိပါတယ်။

အရှင်အာရုံကို စူးစူးစိုက်စိုက်သိနေရင်ပြီးပါတယ်။ သို့သော်
သိတယ်ဆိုတာ စိတ်တည်ငြိမ်မှု သမာဓိအားကောင်းမှသိပါတယ် အမေ၊
သမာဓိအားကောင်းဖို့က ရှုသိစိတ်အားကောင်းဖို့လိုပါတယ်။ ရှုသိစိတ်
အားကောင်းဖို့ စိတ်အဆိုတစွာပညတ်ကူပေးရပါတယ်။ သူမကူရင် ရှုသိ
စိတ်ပေါ့ပေါ့လျှံလျှံလေးဖြစ်နေတော့၊ စူးစိုက်အားမကောင်းတဲ့ အတွက်၊
စိတ်ခဏခဏလွင့်လို့ သမာဓိအားမကောင်းနိုင်ပါဘူး အမေ။

ဒါကြောင့်ရှုသိစိတ် အားကောင်းအောင်စိတ်အဆို တစ္စာပညတ် ကူပေးရတာပါ အမေ။ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်ဆိုတာက စိတ်အဆို စကားလုံး ပညတ်၊ ဝေါဟာရပညတ်၊ တစ္စာပညတ်၊ တွန်းကန်ရွေ့လျား သဘော သာလျှင် ရှုသိရမည့်ပရမတ္ထသဘာဝလို့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းခွဲခြား သိဖို့ လိုပါတယ် အမေ။

ဒီလိုခွဲခြားမသိရင် စကားလုံးပညတ်နဲ့ပရမတ္ထသဘာဝရော သွားပြီး ဖောင်းတာပိန်တာရှုဖို့ ဘုရားဟောမရှိပါဘူးလို့ အယူအဆ တိမ်းသွား တတ်ပါတယ်။ စကားလုံးကိုရှုဖို့မညွှန်ပါဘူး၊ ဝေါဟာရ စကားလုံးတွေနဲ့ ခေါ်ခေါ်မှတ်သားရတဲ့တောင့်တင်း၊ တွန်းကန်လှုပ်ရှား သဘာဝပါ ယောဓာတ် ကိုရှုဖို့ဟောတော်မူခဲ့ပါတယ် အမေ။

ဒါကြောင့် ရှုသူတွေကလည်း ရှုစိတ်အရှုခံသဘာဝ ပေါ်သေသေ ချာချာရောက်အောင်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်လို့ အကူအညီရယုံမျှ စိတ်က ဆိုသော်လည်း ရှုတာကတော့ တောင့်တင်းတွန်းကန်လှုပ်ရှား သဘော ပရမတ်ဝါယောကိုသာ ရှုတာပါပဲ။ ဒါကို ခွဲခွဲခြားခြား သိဖို့လိုပါ တယ်အမေ။

ဝမ်းဖိုက်ရဲ့ရှေ့ဘက်တွန်းကန်ရွေ့လျားမှု၊ နောက်ဘက် တွန်းကန် ရွေ့လျားမှုဆိုတဲ့၊ ဖောင်းသဘာဝ၊ ပိန်သဘာဝဟာ အသက်ရှင်နေသမျှ သတ္တဝါရဲ့သန္တာန်မှာ အမြဲရှိနေလို့၊ တခြား ရုပ်နာမ် ရှုစရာမရှိရင်ရှုဖို့ ပင်တိုင်အရှုခံအာရုံအဖြစ်သာ ပေးထားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ကိုချည်း အမြဲရှုနေရမှာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ တခြားရုပ်ကဖြစ်စေ၊ နာမ်ကဖြစ်စေ ထင်ထင်ရှားရှားပေါ်လာရင် ဖောင်းမှုပိန်မှုကိုလွှတ်ပြီး အဲဒီထင်ရှားတဲ့ရုပ်၊ ထင်ရှားတဲ့ နာမ်ကိုပဲ ရှုရမယ်ဆိုတာကိုတော့ ရှေ့ပိုင်းမှာ ရေးပြခဲ့ပါတယ် အမေ။

ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်

ထင်ရှားတဲ့ ဖောင်းမှု ပိန်မှုလေးကို ရှုနေရင်း မိနစ် အနည်းငယ် ကြာလာတဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ် အောက်ပိုင်းက ပူတာတွေ၊ ညောင်းတာတွေ၊ ထုံတာတွေ၊ ကျင်တာတွေ ထင်ရှားလာပါတယ်အမေ။ တစ်ခါတစ်ခါ ပခုံးပေါ်ကနေပြီး အလေးပင်ကြီး ဖိထားသလို လေးနေတာတွေ၊ နာကျင်တာတွေ၊ ယားနေတာတွေ ထင်ရှားနေပါမယ်။ အဲဒီလိုခံစားနေရတာ တွေက မကောင်းတဲ့ခံစားမှုတွေဖြစ်လို့ ဆင်းရဲတဲ့ဝေဒနာ၊ ပါဠိလို ကတော့ အမေရယ် ဒုက္ခဝေဒနာပေါ့။ ဆင်းရဲတဲ့ခံစားမှုမှန်သမျှဟာ ဒုက္ခဝေဒနာ ဖြစ်သလို ကောင်းတဲ့ခံစားမှု သုခဝေဒနာတွေလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဆင်းရဲတဲ့ ခံစားမှုလည်းမဟုတ်၊ ရျမ်းသာတဲ့ခံစားမှုလည်း မဟုတ်တဲ့ အလယ်အလတ် ခံစားမှုဆိုတဲ့ ဥပေက္ခာဝေဒနာတွေလည်းဖြစ်ပါမယ်။

တရားအားထုတ်ခါစမှာတော့ ဆင်းရဲတဲ့ဒုက္ခဝေဒနာက ပိုပြီး ထင်ရှားလာပါလိမ့်မယ်။ အမေက ဝေဒနာကို ဝေဒနာလို့ ရှုမှတ်နေရင် သဘောမပေါက်ဘဲနေလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ခံစားနေရတဲ့အတိုင်း နာတဲ့ သဘောက ထင်ရှားရင် “နာတယ်၊ နာတယ်”၊ ထုံတဲ့သဘောက ထင်ရှားရင် “ထုံတယ်၊ ထုံတယ်”၊ ပူတဲ့သဘောက ထင်ရှားရင် “ပူတယ်၊ ပူတယ်” လို့ ထပ်ခါထပ်ခါ ရှုနေရပါမယ် အမေ။

အံဒီလို ပူနေတဲ့သဘော၊ ထုံနေတဲ့သဘော၊ နာနေတဲ့ သဘော၊ အခဲခက်တဲ့သဘောတွေကို ရှုနေတာဟာ ဒုက္ခဝေဒနာကို ရှုနေတာပါ အမေ။ ဆင်းရဲတဲ့ခံစားမှု ဒုက္ခဝေဒနာပေါ်လာရင် ဆင်းရဲတဲ့ခံစားမှုကိုရှု၊ ချမ်းသာတဲ့ သုခဝေဒနာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာရင် ချမ်းသာတဲ့ခံစားမှု ကိုရှု၊ အလယ်အလတ် ဖြစ်တဲ့ ချမ်းသာတာလည်းမဟုတ်၊ ဆင်းရဲတာလည်း မဟုတ်၊ အလယ် အလတ်ဖြစ်တဲ့ ခံစားမှုဖြစ်ပေါ်လာရင် အလယ်အလတ် ခံစားမှုကိုရှု၊ ခံစားမှုမှန်သမျှကို ရှုနေတာဟာ ဝေဒနာနုပဿနာကို ရှုနေတာပါ အမေ။

ဝေဒနာကိုရှုတဲ့အခါမှာ တိုက်ရိုက်ပေါ်နေတဲ့ ဝေဒနာလေးပေါ်မှာ စိတ်အားလေးထည့်ပြီး စိတ်လေးစူးစိုက်ထားဖို့လိုပါတယ် အမေ။ ဝေဒနာကို ပျောက်ချင်တဲ့ လောဘစိတ်ကြီးနဲ့လည်း မရှုပါနဲ့။ ပျောက်ချင်တဲ့လောဘ စိတ်ကြီးနဲ့ရှုတဲ့အခါ မပျောက်နိုင်တဲ့အခါမှာ ဒေါသ စိတ်ကြမ်းကြီး ဝင်လာ တတ်လို့ပါ အမေ။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ဝေဒနာကို တစ်ခါတည်း အပြတ်ချမယ် ဆိုပြီး စိတ်ကြမ်းကြီးဝင်လာတတ်တယ် အမေ။

လောဘ၊ ဒေါသဆိုတဲ့ ကိလေသာတရားဆိုးတွေ ကင်းအောင် ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ခါမှ လောဘ၊ ဒေါသတွေ ထပ်ခါထပ်ခါ တိုးပွားပြီးနေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပျောက်ချင်တဲ့ လောဘစိတ်နဲ့ မရှုပါနဲ့။ တစ်ထိုင်တည်းနဲ့ အပြတ်ချမယ်ဆိုတဲ့ ဒေါသစိတ်ကြမ်းကြီးနဲ့လည်း မရှုပါနဲ့။ ဝေဒနာရဲ့ သဘောလေးကို သိအောင် ရှုရပါတယ်။ သေသေချာချာ စူးစူးစိုက်စိုက် ထပ်ခါထပ်ခါ ရှုကြည့်ပါ အမေ။

ဥပမာ ပူနေတဲ့ဝေဒနာလေးကို ဆယ်ချက်၊ ဆယ်ငါးချက်၊ အချက် နှစ်ဆယ်လောက်ရှုပြီဆိုရင် စိတ်ကဝေဒနာပေါ်မှာ စူးစိုက်ပြီး တည်နေပြီ ဖြစ်တဲ့အတွက် ပူတဲ့သဘော၊ ပူတဲ့ဝေဒနာရဲ့ လက္ခဏာကို သိရပါလိမ့်မယ်။ ပူတဲ့ဝေဒနာရဲ့ တိုးလာတဲ့သဘော၊ လျော့လျော့ကျ သွားတဲ့သဘောတွေကို

ထင်ထင်ရှားရှား တွေ့လာပါလိမ့်မယ်။ အားထုတ် ခါစမှာတော့ တိုးလာ တာပဲတွေ့ရပါမယ်။ ရှုမှတ်လေလေ တိုးလေလေ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ ဝေဒနာတွေ အရှိန်ကုန်သွားရင် ရပ်သွားပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီအခါ ပူတယ်ရှုမှတ်လိုက် ပူတဲ့ဝေဒနာလေးက လျော့သွား လိုက်၊ တဖြည်းဖြည်း ဝေဒနာတွေက လျော့သွားလိုက်တာ တစ်ပြင်လုံး ကနေပြီး နောက်ဆုံး ဖြည်းဖြည်းချင်းကျပ်ဝိုင်းလောက်၊ မူးဝိုင်းလောက်၊ နောက်ဆုံး လက်တစ်ထောက်စာမျှ အထိ တဖြည်းဖြည်း ပူတဲ့ဝေဒနာလေး လျော့နည်းပြီး သေးသေးသွားတာကို တွေ့ရပါမယ်အမေ။ ရှုအားတွေ ကောင်းလို့ သမာဓိတွေ ကောင်းလာပြီဆိုရင် ရှုမှတ်ရင်းနဲ့ပဲ ဝေဒနာလေး ဟာတဖြည်းဖြည်း သေးသေးပြီးသွားလိုက်တာ နောက်ဆုံး မရှိတော့ဘဲ ကုန်ဆုံးသွားတဲ့သဘောကို တွေ့ရလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို ဝေဒနာမမြဲတဲ့သဘော ကို ဉာဏ်ထံမှာ ထင်ရှားစွာသိရလိမ့်မယ် အမေ။

ဒါကြောင့် ဝေဒနာကို ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ ပျောက်ချင်တဲ့ လောဘ၊ အပြတ်တိုက်မယ်ဆိုတဲ့ ဒေါသတွေနဲ့ မရှုဘဲ ဝေဒနာတွေရဲ့သဘော လက္ခဏာတွေကို သိအောင်ရှုရပါမယ်။ တိုးလာရင်လည်း တိုးမှန်းသိ၊ လျော့သွား ရင်လည်း လျော့သွားမှန်းသိ၊ တစ်နေရာမှ တစ်နေရာ ရွေ့သွားရင်လည်း ရွေ့သွားမှန်းသိ၊ သူ့ဘာသာသူ ဘယ်လိုပဲဖြစ်နေနေ ဖြစ်နေတဲ့ သဘော လေးကို သိအောင်ရှု၊ ပျောက်သွားလို့ မရှိရင်လည်း မရှိတော့တဲ့ သဘော လေးကို သိအောင်ရှုပါ အမေ။

ဝေဒနာကို သည်းခံနိုင်စွမ်း မရှိလောက်တော့တဲ့ အခြေအနေ ဆိုရင်တော့ အခြေအနေအရ စိတ်ကိုလျော့ပြီး ပြောင်းချင်စိတ် ပြင်ချင် စိတ်လေးကို ရှုရပါတယ် အမေ။ “ပြောင်းချင်တယ်၊ ပြောင်းချင်တယ်” “ရွေ့ချင်တယ်” စသည်ဖြင့် စိတ်ကလေးကို အမှတ်မလွတ်စေဘဲ ရှုနေပါ

အမေ။ ခဏခဏတော့ မပြောင်းပါနဲ့၊ အတတ်နိုင်ဆုံး သည်းခံပြီးရူပါ။
 မပြောင်းမရွေ့ချင်ရင်တော့ ဝေဒနာကို ဆက်ရှုနေရုံပါပဲ။ သည်းခံနိုင်သေး
 =ရွေ့တော့ ဝေဒနာလေးကို သိအောင်ရှုနေဖို့ပါပဲ။ သည်းမခံနိုင်တော့
 =ဆိုမှသာ ယခုလိုအမှတ်နဲ့ ပြောင်းရွေ့လို့ရပါတယ်။ အမှတ် သတိမပါဘဲ
 ရှုဘဲမှမပါဘဲ ပြောင်းရွေ့ခြင်းမပြုပါနဲ့၊ အမေ။ ချမ်းသာတဲ့ ဝေဒနာ၊
 =င်းရဲတဲ့ဝေဒနာ၊ အလယ်အလတ်ဝေဒနာ၊ ပေါ်လာသမျှ ဝေဒနာတိုင်းကို
 သတိထားရှုမှတ်နေရင် ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ဖြစ်နေတာပါပဲအမေ။

မြတ်စွာဘုရားရှင်က-

“ပဉ္စပါဒါ နက္ခန္ဓာပိ ဒုက္ခာ” တဲ့။ ခန္ဓာရနေပြီဆိုရင် အဲဒီ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ
 ဒုက္ခသစ္စာပဲတဲ့။ ခန္ဓာရှိနေရင်တော့ ဆင်းရဲတော့ရှိမှာပါပဲ၊ ခန္ဓာရှိရင် ဝေဒနာ
 ခံတယ်။ အဲဒီဝေဒနာကို သမာဓိနဲ့ပယ်ရတယ် အမေ။ ဘုရား ရဟန္တာများမှာ
 တော့ သမာပတ်နဲ့ ဆင်းရဲတဲ့ဒုက္ခဝေဒနာကို ပယ်တယ်။ သမာပတ်ဝင်စား
 ြီးတော့ နေလိုက်ပြီဆိုရင် ဝေဒနာတွေဟာ အလိုလိုလွန်မြောက်နေတယ်။
 ြိမ်းနေတယ်။

သမာဓိထက်သန်စွာ အားကောင်းစွာရနေလို့ ရှုမှတ်တဲ့အာရုံ ပေါ်မှာ
 ရှုစိတ်လေး စွဲစွဲမြဲမြဲကပ်ပြီးတည်နေပြီဆိုရင် အဲဒီအချိန်မှာ အောက်ပိုင်းက
 ပူတာ၊ ညောင်းတာ၊ ကျင်တာတွေ၊ ကိုက်တာ ခဲတာတွေဆိုတာ ဘာမှ
 မထင်ရှားတော့ဘူး အမေ။ ရှုမှတ်တဲ့ အာရုံပေါ်မှာ ရှုစိတ်က စွဲမြဲစွာကပ်ပြီး
 တည်နေတဲ့အခါ တစ်နာရီဆိုတဲ့ အချိန်လေးဟာလည်း ခဏလေးနဲ့
 လွန်မြောက်သွားတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့... သမာဓိ ရနေလို့။ ဝေဒနာ
 ကို သမာဓိနဲ့ပယ်ထားတာ။ ရှုမှတ်တဲ့အာရုံပေါ်မှာ ရှုစိတ်လေး စွဲစွဲမြဲမြဲကပ်ပြီး
 ကြာရှည်စွာတည်နေပြီဆိုရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဝေဒနာတွေ ရှိနေပေမယ့်
 အာရုံမပြုမိတော့ဘူး၊ ရှိလို့ရှိမှန်း မသိတော့ဘူး။ ဝေဒနာကို ရှုတဲ့အခါမှာ-

ဝေဒနာ- ခံစားမှု၊ အနု- အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန်အထပ်ထပ်၊
 ပဿနာ- ရွတ်တာ။ ခံစားနေရတဲ့ ဝေဒနာလေးကို ထပ်ခါ ထပ်ခါ ရွတ်တာကို
 ဝေဒနာ နုပဿနာလို့ ခေါ်ပါတယ်အမေ။

ပူတဲ့ခံစားမှုလေးဖြစ်လာရင် အဲဒီပူတာလေးကို ပူတယ် ပူတယ်
 လို့ရွတ်ပါ။ ရွတ်အခါမှာ အဆိုက လိုရင်းမဟုတ်ပါဘူး အမေ၊ သိဖို့က လိုရင်း
 ပါ။ ဝေဒနာကို ရွတ်တယ်ဆိုတာ ဝေဒနာအပေါ်မှာ အသိလေးက ရောက်
 နေရမယ်။ ပူလာရင် တစ်ချက်မှတ်လိုက် ပူလာတာလေး တိုးလာတာ သိလိုက်၊
 တစ်ချက်မှတ်လိုက် လျော့သွားတာသိလိုက်၊ တစ်ချက်မှတ်လိုက် ရွှေ့သွားတာ
 သိလိုက်နဲ့ အဲဒီဝေဒနာရဲ့ သဘောလေးကို တိုးလာရင် တိုးမှန်းသိရမယ်၊
 လျော့သွားရင် လျော့သွားမှန်းသိရမယ်။

တစ်နည်းပြောရရင် ဝေဒနာဟာ အရေပြားလေးပေါ်က ဖြစ်ပေါ်
 နေရင် အရေပြားလေးပေါ်က ပေါ်နေပါလားဆိုတာသိရမယ်။ ဝေဒနာဟာ
 အသားထဲက ဖြစ်ပေါ်လာရင် အသားထဲကဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ဝေဒနာပဲဆိုတာ
 သိရမယ်။ ရိုးတွင်းခြင်ဆီကနေဖြစ်လာတဲ့ ဝေဒနာပဲ ဆိုရင်လည်း ရိုးတွင်း
 ခြင်ဆီကနေ ဖြစ်နေတဲ့ ဝေဒနာဆိုတာသိရမယ်။ အဲဒီလို ဝေဒနာရဲ့ သဘောက
 ကွဲကွဲပြားပြားသိအောင် သည်းခံပြီးတော့ စူးစိုက်ပြီးရွပါ။

နိဗ္ဗာန်တံခါးကြီးဖွင့်တဲ့သော့

ဝေဒနာကို ရှုမှတ်တဲ့အခါ တိုက်ရိုက်ရှုမှတ်တဲ့နည်းရှိတယ်။
 အရွံခံကို ပြန်ပြီးရှုမှတ်တဲ့နည်းရှိတယ်။ တစ်နည်း - တိုက်ရိုက်ရှုမှတ်ပြီး
 ပယ်တာရယ်၊ အရွံခံကိုရှုမှတ်ပြီး ပယ်တာရယ်၊ နှစ်မျိုး၊ နောက်ဆုံး ဘယ်လိုမှ
 ရှုမှတ်လို့မရတော့တဲ့အတွက် ဣရိယာပုထ်ပြောင်းပြီး ပယ်လိုက် ရတာရယ်လို့
 သုံးမျိုးရှိပါတယ်။

နောက်ဆုံး နံပါတ်(၃)ကတော့ အရုံးပေးလိုက်ရတာခေါ်ပါတယ်။

၁ - ၂ ကတော့ တိုက်ရိုက် ရှုမှတ်တာရယ်၊ အရှုခံလေးပြောင်းပြီး ရှုတာရယ် သုံးမျိုးပေါ့။

၁။ တိုက်ရိုက်ရှုမှတ်ပြီးတော့ ပယ်တဲ့နည်းကျတော့ ဘာနဲ့ဥပမာ ပေးထားလဲဆိုရင်- စစ်သားများ ရန်သူနဲ့တွေ့လာတဲ့အခါမှာ သူကလည်း လက်နက်နဲ့၊ ကိုယ်ကလည်း လက်နက်နဲ့။ သူကလည်း နောက်ပါ အခြေအရံတပ်သားနဲ့၊ ကိုယ်ကလည်းနောက်ပါ အခြေအရံတပ်သားနဲ့။ အဲဒီအခါမျိုးမှာ ဘာမှကြောက်ရွံ့ ထိတ်လန့်စိတ်မရှိဘဲ ရင်ဆိုင်ပြီးတိုက်တာမျိုးပေါ့။

ဝေဒနာဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အခါမှာ “နာတယ်၊ နာတယ်” လို့ ရှုတာ၊ ဒါတိုက်ရိုက်ရှုတာ။ ရန်သူနဲ့တွေ့နေပေမယ့် မျက်နှာချင်းဆိုင် မကြောက်မရွံ့တိုက်တာမျိုး။

၂။ တကယ်လို့ အဲဒီလိုမျက်နှာချင်းဆိုင်တိုက်ကြပြီး တိုက်ရေးခိုက်ရေး ကျွမ်းကျင်မှု၊ မကျွမ်းကျင်မှု ကွားခြားလှတဲ့အခါ ကိုယ့်ဘက်က တိုက်ခိုက်ရေး မကျွမ်းကျင်ခဲ့ရင် ချက်ချင်းလက်မြောက် အရုံးမပေးဘဲနဲ့ ခြံခိုတိုက်နည်းနဲ့ တိုက်တာ။ ကိုယ်က ဝေဒနာကို ရှုမှတ်လို့မရဘူးဆိုရင် ပြောင်းမပစ်နဲ့ အရုံးမပေးလိုက်နဲ့။ ဝေဒနာကို “နာတယ်၊ နာတယ်” လို့ တိုက်ရိုက်ရှုနေတယ်။ ဒီလိုတိုက်ရိုက် ရှုမှတ်နေတဲ့အခါမှာ ဝေဒနာကို မလွန်မြောက်နိုင်ဘူး။ ဝေဒနာက ပြင်းပြင်းထန်ထန်ဖြစ်နေပြီဆိုရင် မလွန်မြောက်နိုင်တဲ့အခါ မိမိစိတ်ကို လျှော့ချပြီး အရှုခံ အာရုံကို ပြန်ရှု။ အရုံးပေး သေးတာမဟုတ်ဘူး၊ ဆုတ်တာ။ ဆုတ်ပြီး အရှုခံကိုပြန်ရှုတာ။ “ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်” ရှုမှတ်နေတယ်။ ဒီလိုရှုမှတ်ရင်းက ဝေဒနာတွေပေါ်နေပြန်ပြီဆိုရင် ပြန်ဆုတ်၊ ခြံခိုနည်းနှင့် “ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်” အရှုခံကိုပဲပြန်ရှု။

ဒီလိုရှုရင်းကနေ အလစ်အလစ်ကို တစ်ခါပြန်ပြီး “နာတယ်၊ နာတယ်” လို့ ရှုပေးရတယ်။ အဲဒီလိုရှုရင်းနဲ့ပဲ ရှုစိတ်ကအရွမ် အာရုံပေါ်မှာ စွဲစွဲမြဲမြဲစိုက်ပြီးကျသွားရော၊ ပြန်ကြည့်လိုက် ဝေဒနာတွေလွန်မြောက် နေတာတွေ့ရလိမ့်မယ်၊ ဒါက အရွမ်ကိုရှုပြီးပယ်တာ။

၃။ တိုက်ပွဲတိုက်တဲ့အခါ တိုက်ရိုက်ရင်ဆိုင် တိုက်ခိုက်တယ်၊ ခြံခို တိုက်တယ်။ ခြံခိုတိုက်လို့မရရင် အထိအခိုက်မရှိအောင် အောင်မြင်စွာ ဆုတ်ခွာတယ်။ ဒီလိုပဲ အရွမ်ကို ပြန်ပြီးရှုလို့လည်း ဝေဒနာကို မလွန်မြောက် နိုင်ဘူးဆိုရင် အလျှော့ပေးလိုက်တော့။ စိတ်ကိုလျှော့ပြီးပြောင်းချင်တဲ့စိတ် ပထမမှတ်၊ နောက်တစ်ရွေ့ချင်း တစ်ရွေ့ချင်း ခြေထောက်လေးတွေ ပြောင်း တာ ရွေ့တာမှတ်။

ဒီလို ရှုရင်းနဲ့ပဲ သမာဓိတရားတွေ ထက်သန် အားကောင်းစွာရပြီ ဆိုတဲ့ အခါကျတော့ ဝေဒနာလေးတွေရဲ့ ပေါ်၊ ပျောက်၊ ဖြစ်၊ ပျက် မမြဲတဲ့ အနိစ္စ၊ ဖြစ်မှုပျက်မှု တွေမပြတ် နှိပ်စက်လို့ ဆင်းရဲတဲ့ဒုက္ခ၊ အလိုအတိုင်း မဖြစ်လို့ အစိုးမရတဲ့ အနတ္တ၊ ဒီ လက္ခဏာတွေထင်ပြီး ဝိပဿနာ ဉာဏ်တွေ အဆင့်ဆင့်ရင့်ကျက်ပြည့်စုံပြီး ဝေဒနာကိုရှုရင်းနဲ့ပဲ ဆင်းရဲ ခပ်သိမ်းငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုသွားနိုင်ပါတယ် အမေ။ ဒါကြောင့် ဝေဒနာကို သည်းခံနိုင်သမျှ သည်းခံပြီး ဇွဲစိတ်နဲ့ ရှုပါ။ ဘာကြောင့် လဲဆိုတော့ ဝေဒနာ ဟာ နိဗ္ဗာန်တံခါးဖွင့်တဲ့သော့တဲ့ အမေ။ ဝေဒနာကို ရှုလို့ ဝေဒနာရဲ့ဖြစ်မှု၊ ပျက်မှု အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သဘောကိုသိမြင်ရင် နိဗ္ဗာန်ကိုရောက်နိုင်ပါတယ် အမေ။



စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်

ဖောင်းတာ ပိန်တာကို ပင်တိုင်ထားပြီး ရှုမှတ်နေစဉ် ဝေဒနာ များ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အတွက်ကြောင့် မရှုမှတ်နိုင်တဲ့အတွက် စိတ်ထဲမှာ ပြောင်း ချင်စိတ်၊ ပြင်ချင်စိတ်၊ ရွှေ့ချင်စိတ် တရားမထိုင်ချင်ဘဲ ထသွားချင်တဲ့ စိတ်ဖြစ်လာမယ် အမေ။ အဲဒီလို စိတ်အမူအရာတွေဖြစ်လာရင်လည်း ရှုမှတ်ရပါမယ် အမေ။

စိတ္တာ- စိတ်၊ **အနု-** အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန် အထပ်ထပ်၊ **ပဿနာ-** ရှုတာ။ စိတ်ကိုထပ်ချဲ့ထပ်ခါ ရှုနေတာကို စိတ္တာနုပဿနာ လို့ခေါ်ပါတယ် အမေ။ တစ်ခါတစ်ရံ လောဘစိတ်၊ တစ်ခါတစ်ရံ ဒေါသစိတ်၊ တစ်ခါ တစ်ရံ တွေဝေစိတ်တွေ အမျိုးမျိုးဖြစ်နေတတ်ပါတယ် အမေ။ စိတ်မှာ ရာဂတွေဖြစ်လာရင် အဲဒီရာဂစိတ်ကိုရှု၊ ဒေါသစိတ်ဖြစ်လာရင် ဒေါသ စိတ်ကိုရှု၊ တွေဝေတဲ့ မောဟစိတ်တွေ ဖြစ်လာရင် မောဟစိတ်ကိုရှု၊ တကယ်လို့ ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ကင်းနေတဲ့ စိတ်လေးဖြစ်နေရင်လည်း အဲဒီ ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ကင်းနေတဲ့ စိတ်ကလေးကိုရှု၊ ဒီလိုစိတ်ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်းစိတ်ကို ရှုရပါမယ်။

တွေးရင်လည်း “တွေးတယ်” လို့ရှုမှတ်။ လှူချင်ရင် “လှူချင်တယ်” ကျွေးချင်ရင် “ကျွေးချင်တယ်” ရှုမှတ်နေရမယ်။ ဝေဒနာတွေ မလွန်မြောက်

နိုင်တဲ့အခါ လွန်မြောက်အောင်ပင်ပန်းပြီး စိတ်တွေ တည်ကြည်မှုမရ၊
ဝေဒနာကလည်းပြင်းထန်၊ တရားကိုဆက်မထိုင်ချင် လောက်အောင် ပျင်းတဲ့
စိတ်တွေ ဝင်လာရင်လည်း အဲဒီပျင်းတဲ့ စိတ်ကိုရှု။ ဒီလိုစိတ်လေးဖြစ်တိုင်း
ရှုနေတာကို စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်လို့ ခေါ်ပါတယ် အမေ။

စိတ်လွင့်ရင်ပြန်မထိန်းဘဲ လွင့်စိတ်ကိုရှုပါ

ဖောင်းမှု ပိန်မှုဖြစ်စေ၊ ထိုင်မှုထိမှုကိုဖြစ်စေ၊ အဆက်မပြတ်ရှု
မှတ်နေခိုက်မှာ စိတ်က တခြားအာရုံဆီ ပျံ့သွားလွင့် သွားရင် အဲဒီစိတ်ကို
ပင်တိုင်ဆီပြန်ဆွဲပြီး မထိန်းရပါဘူးအမေ။ ဝိပဿနာရဲ့အခြေခံမူဟာ
ဖြစ်နေရှိနေတဲ့ ရုပ်နာမ်ကို ဖြစ်နေရှိနေတဲ့အတိုင်း ရှုသိရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
ပျံ့စိတ်၊ လွင့်စိတ်၊ စဉ်းစားဆင်ခြင်စိတ်၊ တွေးစိတ်၊ စိတ်ကူး စိတ်တွေ
ဖြစ်ပေါ်လာရင် ပင်တိုင်အာရုံဆီကို စိတ်ကိုပြန်မဆွဲဘဲ ဖြစ်နေရှိနေတဲ့အတိုင်း
“ပျံ့တယ်၊ လွင့်တယ်၊ စဉ်းစားတယ်၊ တွေးတယ်၊ စိတ်ကူးတယ်” စသည်ဖြင့်
အဲဒီစိတ်ဖြစ်ပေါ်သမျှ အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန် ထပ်ခါထပ်ခါ ရှုသိနေရပါမယ်။
ထို့အတူပဲ စိတ်ထဲမှာ တစ်စုံတစ်ရာမြင်ရင် ငေးပြီးကြည့်မနေရပါဘူး၊
မြင်တာကို “မြင်တယ်” လို့ ထပ်ခါထပ်ခါရှု ရပါတယ်။ မြင်တာပျောက်သွားမှ
ပင်တိုင်အာရုံဖြစ်တဲ့ ဖောင်းမှုပိန်မှု ပြန်ရှုမှတ်ပါ။

စိတ်ထဲမှာ တစ်စုံတစ်ရာ (သို့မဟုတ်) တစ်စုံတစ်ယောက်ကို မြင်
လိုက်တာနဲ့ ချက်ချင်းရှုမှတ်ပါ။ မြင်ခိုက်ရှုမှတ်လို့ မြင်တာပျောက် သွားရင်
ဖောင်းမှုပိန်မှုကို ပြန်ရှု။ ထို့အတူပဲ လိုချင်စိတ်၊ တပ်မက်စိတ်၊ တွယ်တာစိတ်၊
ဒေါသစိတ်၊ ပျင်းတဲ့စိတ်စတဲ့ ဒီစိတ်တွေကိုလည်း ပျောက်သွားသည်ထိ
ရှုမှတ်ပါ။ စိတ်ထဲမှာဖြစ်ပေါ်သမျှ ကောင်းကောင်း ဆိုးဆိုး အကုန်ရှု
မှတ်ရပါမယ်။ ဖြစ်ပေါ်လာသမျှ စိတ်ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း အမှန်သဘော

သိအောင် သတိ ဦးစီးတဲ့စိတ်နဲ့ မပြတ်ရှုမှတ်နေရပါမယ် အမေ။

စိတ်ကို မရှုမှတ်ရင် စိတ်ရဲ့ သဘာဝ အမှန်အတိုင်းမသိတဲ့ အတွက် ဒီစိတ်ကို အသက်ဝိညာဉ်လို့ဖြစ်စေ၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ငါလို့ဖြစ်စေ ယူဆစွဲလမ်း တတ်ပါတယ်။ စိတ်ကလေးကို အဆက်မပြတ် သတိဦးစီးတဲ့ စိတ်နဲ့ရှုမှတ် လိုက်ရင် စဉ်းစားတဲ့သဘော၊ တွေးတဲ့သဘောမျှပဲလို့ သဘာဝ အမှန်အတိုင်း သိနေတဲ့အတွက် အသက်ဝိညာဉ်လို့ဖြစ်စေ၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ငါလို့ဖြစ်စေ မယူဆမစွဲလမ်းတော့ဘူး။

အတ္တဒိဋ္ဌိ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ အသိမှား အမြင်မှား မဖြစ်တော့ဘူး။ ဒီလိုဒိဋ္ဌိတွေမဖြစ်ရင် သူ့ကိုအမှီရမှ ဖြစ်ပေါ်နိုင်တဲ့ လောဘ ဒေါသစတဲ့ ကိလေသာလည်း အဲဒီအနိက်မှာ မဖြစ်ပေါ်လာတော့ပါဘူး။ ဒီထက် ဝိပဿနာသတိ သမာဓိဉာဏ်အားတွေကောင်းလာတဲ့ အခါမှာတော့ စဉ်းစား စိတ် တွေးစိတ်ဖြစ်ပေါ်လာလို့ စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်လိုက်ရင် မကြာခင် ပျောက်ပျောက်သွားတာတွေ ရတတ်ပါတယ်။

အဲဒီအခါမှာ စိတ်နာမ်တရားရဲ့ မတည်မြဲတဲ့ သဘော၊ ဖြစ်ချည် ပျက်ချည်နဲ့မကောင်းတဲ့ ဆင်းရဲတဲ့သဘော ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါရယ်လို့ ယူဆ စရာ အခိုင်အမာ အနှစ်အသားမရှိတဲ့ သဘောတွေပါ သိမြင်လာပါတယ် ဒါတွေဟာ စိတ်နာမ်တရားရဲ့ အနိစ္စလက္ခဏာ၊ ဒုက္ခလက္ခဏာ၊ အနတ္တ လက္ခဏာတွေ သိလာခြင်းပါ အမေ။

ဒါကြောင့် စဉ်းစားစိတ်၊ တွေးစိတ်၊ လိုချင်စိတ်၊ စိတ်ဆိုး စိတ်ပျက်၊ ပျင်းစိတ် ပျော်စိတ်၊ ဝမ်းသာစိတ်၊ ဝမ်းနည်းစိတ်၊ လှူချင်စိတ်တွေကစပြီး စိတ်ဖြစ်တိုင်း မလွတ်ရအောင် ရှုမှတ်နေဖို့လိုပါတယ်။

ဝိပဿနာရှုတယ်ဆိုတာ လိုက်ပြီးရှုနေရမှာမဟုတ်ပါဘူး။ စောင့်ရှု ရမှာပါ အမေ။ ဥပမာ ငါးကိုစောင့်ပြီးဖမ်းမယ့်ဗျိုင်းဟာ လယ်ကွက်ထဲ

လှည့်ပတ်ပြီး ငါးရှာရတာမဟုတ်ပါဘူး။ လယ်ကတွက်ပေါက် ကနေစောင့်ပြီး ဖမ်းရတာပါ အမေ။ ငါးလေးက ရေထဲမျောပါလာလိုက်၊ ဗျိုင်းက 'ဗွတ်'ဆို ဆွဲလိုက်နဲ့လုပ်နေတာမြင်ဖူးမှာပေါ့ အမေ။ အဲဒီလိုပါပဲ အမေ၊ သတိဦးစီးတဲ့ စိတ်လေးနဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကို စောင့်ကြည့်နေတာ။ လေလေးပင်လာလို့ ဝမ်းဗိုက်လေးကတင်းကား တောင့်တင်းလာတဲ့ သဘောလေးကို ဖောင်းတယ်၊ လေလေးထွက်သွားလို့ ဝမ်းဗိုက်လေး လျှော့ကျပိန်ကျသွားတဲ့သဘောကို ပိန်တယ်လို့ရှု။

အဲဒီလိုရှုနေရင်းမှာ အမေရဲ့ခန္ဓာကိုယ် တစ်နေရာရာက လှုပ်ရင် လှုပ်တာ၊ ထိရင်ထိတာ၊ ပူရင်ပူတာလေးတွေက ပိုပြီးထင်ရှား လာရင်လည်း ရှုပါ အမေ။ ဝိပဿနာရှုတယ်ဆိုတာ မထင်ရှားတာတွေကို မှန်းဆ တွေးတောပြီး ရှုနေရတာ မဟုတ်ပါဘူး အမေ။ ခန္ဓာမှာထင်ရှား ပေါ်လာတဲ့ အာရုံလေးတွေကိုရှုရမှာပါ အမေ။

ဖောင်းတာပိန်တာလေးကို ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော် ဘုရားကြီးက၊ "အမြဲတမ်းလည်းရှိတယ်၊ ထင်လည်းထင်ရှားတယ်၊ အဲဒီလို အမြဲတမ်းလည်းရှိ၊ ထင်လည်း ထင်ရှားတဲ့အတွက်ကြောင့် ဖောင်းအာရုံပိန် အာရုံလေးကို၊ ပင်တိုင်ထားပြီးရှုပါ" ဆိုပြီးရှုခိုင်းတာပါ အမေ။ အဲဒီလိုရှုနေ ပေမယ့် ဒီတစ်ခုတည်းကိုရှုရမှာမဟုတ်ပါဘူး။ တခြားပေါ်လာတဲ့ အာရုံတွေ လည်း ရှုရမှာပါအမေ။ ဖောင်းအာရုံ ပိန်အာရုံရှုနေရင်း နားကအသံအာရုံက ထင်ရှားရင်ကြားတယ်၊ နှာခေါင်းက အနံ့နံ့လာရင် နံတယ်စသည်ဖြင့်၊ အမေ့ရဲ့ခန္ဓာမှာပေါ်လာတဲ့အာရုံ၊ ထင်ရှားလာတဲ့အာရုံလေးကိုပဲ ရှုရမှာပါ အမေ။ စိတ်ထွက်ရင်လည်းထွက်တယ်ရှုပါ။ ရှုလိုက်တာနဲ့ စိတ်ကလေးခန္ဓာ ကိုပြန်ရောက်လာမယ်။ ဒီအခါမှာ ပင်တိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်တဲ့ ဖောင်းအာရုံ ပိန်အာရုံကို ပြန်ရှုပါ အမေ။

ဝိပဿနာရှုတယ်ဆိုတာ ခန္ဓာမှာထင်ရှားပေါ်လာတဲ့ အာရုံကို ရှုရတာပါအမေ။ စိတ်ကိုချုပ်လည်းမထားပါနဲ့။ စိတ်မထွက်အောင် ချုပ်ပြီး တင်းထားဖို့မလိုပါဘူး အမေ။ ဒီနေရာမှာ ကျေးဇူးရှင်ရွှေမင်းဝံ ဆရာတော် ဘုရားက၊ ပင့်ကူအိမ်လေးနဲ့ဥပမာထားပြီး တရားပြပေးပါတယ် အမေ။ ပင့်ကူလေးဟာ သူ့ရဲ့နေအိမ်အလယ်မှာနေပြီး အစာအောက်မှာတွေ့ရင် လှုပ်ကြိုးလေးငင်ပြီး အစာရှိတဲ့နေရာသွားစားတယ်။ ဘေးမှာအစာရှိရင် ဘေးကိုသွားစားတယ်။ အပေါ်မှာအစာတွေ့ရင် အပေါ်ကိုတက်ပြီးစားတယ်။ အစာစားပြီးပင့်ကူလေးဟာ သူ့နေရာ အလယ်ဗဟိုကိုပြန်လာတယ်။ အဲဒီလိုပဲပဲ အမေ။ ဝိပဿနာရှုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မိမိရဲ့စိတ်လေးကို ပင်တိုင် အာရုံဖြစ်တဲ့ ဖောင်းအာရုံ၊ ပိန်အာရုံလေး ပေါ်မှာ စိတ်လေးထားပြီး ရှုနေရမှာပါအမေ။ ပင်တိုင်ဖြစ်တဲ့ ဖောင်းအာရုံပိန် အာရုံရှုရင်းအခြား ထင်ရှားပေါ်လာတဲ့ အာရုံကို လည်းရှုပါ။ ရှုလို့ထင်ရှားပေါ်မလာတော့ဘူး ဆိုရင် ပင်တိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပြန်ရှုပါ အမေ။

ဒီနေရာမှာတစ်ခုသတိထားဖို့ရှိပါတယ် အမေ။ အားထုတ်စမှာ တစ်ချို့က စိတ်လွင့်သွားထွက်သွားရင် စိတ်တည်ငြိမ်အောင် ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ လွင့်စိတ်ထွက်စိတ်ကိုသိလိုက်တာနဲ့ တပြိုင်နက်ချက်ချင်း ပင်တိုင်အာရုံပေါ် ကိုဆွဲတင်ပြီး ပြန်ထိန်းတတ်ပါတယ်။ သမထကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ရာမှာတော့ အဲဒီလိုလုပ်ရင်မှန်ပါတယ်။ ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်ရာမှာတော့ အဲဒီလိုမဟုတ်ပါဘူး။ ဝိပဿနာရဲ့အခြေခံ သဘောက စိတ်ကိုချုပ်ထိန်းတဲ့ သဘောမဟုတ်ပါဘူး။ အကြောင်း အားလျော်စွာ ဖြစ်နေတဲ့စိတ်ကို အရှိ သဘာဝအတိုင်း သတိနဲ့စောင့်ကြည့်တဲ့သဘောပါ အမေ။

ဒါကြောင့်လွင့်စိတ်ထွက်စိတ်ကို ပင်တိုင်အာရုံဆီ ပြန်ဆွဲမထိန်းဘဲ၊ လွင့်ထွက်နေတဲ့အတိုင်းပဲ “လွင့်တယ်၊ လွင့်တယ်၊ ထွက်တယ်၊ ထွက်တယ်”လို့အရှိအတိုင်း ရှုသိနေရမှာပါအမေ။ လွင့်စိတ်ထွက်စိတ်

ပျောက်သွားမှပဲ ပင်တိုင်အာရုံကိုဖြစ်စေ၊ ထင်ရှားပေါ်လာရာ တခြား အာရုံကိုဖြစ်စေရှုပါတယ် အမေ။

ဝိက္ခိတ္တံဝါ စိတ္တံ ဝိက္ခိတ္တံစိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ။

ဝိက္ခိတ္တံဝါစိတ္တံ- ပျံ့လွင့်ပြေသွားသောစိတ်ကိုမူလည်း၊ **ဝိက္ခိတ္တံစိတ္တံ-** ပျံ့လွင့်ပြေးသွားသောစိတ်ဟူ၍၊ **ပဇာနာတိ-** သိ၏။ ဆိုတဲ့ဘုရားရှင်ရဲ့ ဒေသနာတော်ကိုအမြဲသတိပြုရပါမယ် အမေ။

တစ်ချို့က လွင့်စိတ်ကိုရှုနေရင် ပိုပြီးလွင့်နေမှာပဲလို့ယူဆပြီး လွင့်စိတ်ကို မရွာဘဲထိန်းချုပ်ပြီး၊ ပင်တိုင်အာရုံကိုပဲ တွယ်ကပ်ရှု နေတတ်ပါတယ်။ စိတ်နဲ့ယောဂီ သူနိုင်ကိုယ်နိုင်လွန်ဆွဲနေသလို ဖြစ်တတ်ပါတယ် အမေ။ စိတ်ကအပြင်အာရုံတစ်ခုခုဆီ၊ လွင့်ထွက်သွားတဲ့အခါ၊ အဲဒီစိတ်ကိုပြန်ထိန်းပြီးပင်တိုင်အာရုံဆီပြန်ဆွဲတယ်။ စိတ်ကပင်တိုင် အာရုံမှာ မနေဘူး၊ အပြင်အာရုံတွေဆီကိုပဲပြန်သွားတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ယောဂီကပြန်ဆွဲထိန်းလိုက်၊ စိတ်ကပြန်ထွက်လိုက်နဲ့ ယောဂီနဲ့စိတ် လွန်ဆွဲ နေတတ်တယ်။ နောက်ဆုံး ဘယ်လိုမှ ဆွဲထိန်းမရတော့ ဇောချွေးတွေ ပြန်လာတယ်၊ ရှုမှတ်လို့မရတော့ဘူး ဆိုပြီးစိတ်ပျက် လက်ပျက်နဲ့မရွှေမှတ်ဘဲ နေတတ်ပါတယ် အမေ။ ထွက်စိတ်လွင့်စိတ်ကို ပြန်ဆွဲထိန်းရင်အဲဒီလို အခြေအနေမျိုးကိုလည်း ရောက်တတ်ပါတယ်၊ ဒါကြောင့်စိတ်ကိုပြန်ဆွဲပြီးမထိန်းပါနဲ့ အမေ။

လွင့်နေတဲ့စိတ်ကို သူ့အရှိသဘာဝအတိုင်း “ထွက်တယ်၊ လွင့်တယ်” လို့စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုလိုက်ရင်၊ အထွက်အလွင့်ရပ်သွားပြီး ငြိမ်ကျသွားပါတယ်။ ရှုမှတ်သူလည်းမပင်ပန်းပါဘူး၊ ဒီလိုနဲ့ထွက်တဲ့လွင့်တဲ့ အကြိမ်တဖြည်းဖြည်းနည်းသွားပြီး တည်ငြိမ်မှုသမာဓိ တဖြည်းဖြည်းအားကောင်းလာပါတယ် အမေ။

တစ်ချို့ကျတော့လည်း စဉ်းစားစိတ်၊ တွေးစိတ်ကိုလည်းမရှု၊

ပြန်လည်းမထိန်း၊ မရှုမှတ်ဘဲဒီအတိုင်း ကြည့်နေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီတော့ ပိုပြီးစဉ်းစား၊ အတွေးတွေကပိုပြီး နယ်ကျယ်လာတယ်။ ပိုပြီးစိတ်ကူးယဉ်လာပါတယ်။ တစ်ချို့က မိမိစာအုပ်ထဲမှာဖတ်ဖူးတာ၊ ဖြစ်ချင်တာတွေ၊ ဖြစ်စေချင်တာတွေ၊ မတွေ့ချင်မမြင်ချင်တာတွေစသည်အားဖြင့်၊ စိတ်ကူးထဲ မြင်ယောင်လာတတ်ပါတယ်။ တစ်ချို့က ဘုရားရဟန္တာတွေ ကောင်းကင်မှာ ဈာန်ကြွနေတာ၊ နတ်ဘုံမိမိမာန်တွေ စိတ်ထဲမှာမြင်လာပြီး၊ တကယ်တွေ့သလို ထင်နေ တတ်ပါတယ်။

တစ်ချို့က စိတ်ထဲခွဲလမ်းတာတွေမြင်ယောင်ပြီး၊ ဘဝင်မြင်ပြီး စိတ်ကယောင်ချောက်ချားဖြစ်တာတွေလည်း ရှိပါတယ် အမေ။ တစ်ချို့ကလည်း စိတ်ကူးလွန်သွားပြီး သရဲတစ္ဆေ၊ ဘီလူး၊ သဘက် ဆိုတာတွေ စိတ်ထဲထင်မြင်လာရက၊ ထအော်တက်တာတွေလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ စိတ်ချောက်ချားချင်လည်း ချောက်ချားတတ်ပါတယ် အမေ။ ဒါတွေ အားလုံးဟာ ထွက်စိတ်၊ လွင့်စိတ်၊ စိတ်ကူးစဉ်းစား စိတ်တွေကို မရှုမိလို့၊ အဲဒီမရှုမိတဲ့စိတ်တွေက ဆွဲယူလာတဲ့စိတ်ကူးပုံရိပ်တွေပါပဲ အမေ။ စိတ်ကူး စဉ်းစားစိတ်တွေကို မရှုတော့စိတ်တွေက လွတ်လွတ်လပ်လပ်ကြီး ပုံကြီးချဲ့ စိတ်ကူးခွင့်ရနေတဲ့အတွက်၊ ထင်ရာမြင်ရာတွေကို စိတ်ကူးမိရက ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ရလဒ်ဆိုးတွေပါပဲ အမေ။ အဲဒီစိတ်ကူး စဉ်းစားစိတ်တွေကိုသိရင် သိချင်း စူးစူးစိုက်စိုက်ရှုမှတ်လိုက်ရင်၊ အဲဒီစိတ်တွေခဏအတွင်း ပျောက်သွားပြီး၊ စိတ်တည်ငြိမ်သွားပါတယ်။ ဘာကိုမှ စိတ်ကူးမယဉ်တော့ပါဘူး အမေ။

ဒါကြောင့် စိတ်ဖြစ်တိုင်း၊ ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး၊ ချက်ချင်း ရှုဖို့လို ဝါတယ်အမေ။ ရှုတဲ့ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ စိတ်နာမ်တရားရဲ့ သဘာဝ အမှန်ကို သိဖို့ပါပဲ အမေ။ ဒါပေမယ့် တရားစရုကာစမှာတော့ စိတ်လွင့်နေတာ၊ စဉ်းစားနေတာကို ချက်ချင်းမသိတတ်ပါဘူး၊ အတော်ကြာလာမှ

သိတတ်ပါတယ်။ တစ်ချို့လည်း စဉ်းစားလို့ပြီးမှသိပါတယ်။ အဲဒီလိုသိတဲ့ အခါမှာလည်း စိတ်ကိုရှုမှတ်ဖို့ သတိမရတတ်ပါဘူး။ သတိရပေမယ့် မရှုနိုင်တာလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။

အဲဒီတော့ အမှတ်မထင် စိတ်ကို ပင်တိုင်အာရုံဆီပြန်ဆွဲပြီး ထိန်းမိတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုမဖြစ်ရအောင် စိတ်လွင့်ရင်၊ စိတ်ထွက်ရင်၊ ချက်ချင်းရှုမှတ်ရမယ်ဆိုတာ အမြဲသတိရှိ နေရပါမယ်အမေ။ တစ်ချို့ ကျတော့လည်း စိတ်လွင့်နေထွက်နေတာကို လုံးဝမသိပါဘူး။ ဒီတော့ စိတ်မလွင့်မထွက်ဘူးလို့ပဲ ထင်နေတတ်ကြပါတယ်။ တကယ်တော့ စိတ်လွင့်နေတာ၊ စိတ်ထွက်နေတာမိမိကမသိတာပါအမေ။ ပင်တိုင်အာရုံ ကို ထင်ထင်ရှားရှားသိပြီး စူးစူးစိုက်စိုက်ရှုတတ်လာရင်တော့၊ စိတ်လွင့် စိတ်ထွက်ကို သေသေချာသိလာပါတယ်။ အဲဒီလိုသိဖို့အရေးကြီးဆုံးပါပဲ။ သိလာတော့ရှုမှတ်နိုင်သွားတာပေါ့အမေ။

စိတ်ကိုသတိထားလို့ စိတ်ထွက်မှန်းသိတာပါ။ သတိမထားရင် စိတ်ထွက်မှန်းမသိပါဘူး။ အခုကျတော့ဓမ္မာကိုဉာဏ်လေး စိုက်ပြီး သတိထား ကြည့်နေတာဆိုတော့ စိတ်ထွက်တာကို သိလာရတယ်။ အဲဒီလို စိတ်ထွက် မှန်းသိတာကောင်းတယ်လို့ ဆိုရမှာပါ။ စိတ်ထွက် မှန်းသိရင် စိတ်ကိုထိန်းလို့ ရပါတယ်။ စိတ်ထွက်မှန်း မသိရင်တော့ ထိန်းလို့ မရပါဘူး။ သတိမြဲလာလို့ စိတ်ထွက်မှန်း သိလာရတာပါ အမေ။ စိတ်ဟာ အာရုံရှိရာကိုပြေးသွား တတ်ပါတယ်။ အဝေးကြီးကိုလည်း ရောက်သွားတယ်။ ဒါပေမယ့်အမေက သတိလေးရှိနေမယ်ဆိုရင်၊ စိတ်ထွက်ရင်ထွက်မှန်း သိလာတယ်။ သိလာ ပြီးတော့ ဒီစိတ်လေးကိုနောက်ကသိတာနဲ့ တပြိုင်နက် သတိလေးကပ်နေပြီ။ အဲဒီလိုသတိလေး ကပ်နေပြီဆိုရင် မထွက်တော့ဘူး။ ကိုယ်ရှုမှတ်နေတဲ့ အာရုံလေးပေါ်မှာ ကိုယ့်စိတ်လေး ကပ်ထားပေးရတယ်အမေ။ ဖောင်းမှု ပိန်မှုလေးကို ရှုနေတယ်ဆိုရင်၊ ဖောင်းမှု ပိန်မှုအာရုံလေးပေါ်မှာ စိတ်လေး

ကပ်ထား၊ စင်္ကြံလျှောက်ပြီး ရှုမှတ်နေတယ်ဆိုရင် ကြွမှု၊ လှမ်းမှု၊ ချမှုအာရုံလေးပေါ်မှာစိတ်လေး ကပ်ထား၊ ရုပ်ပြီးရှုမှတ်နေတယ်ဆိုရင် တစ်ကိုယ်လုံး အာရုံလေးပေါ်မှာစိတ်လေး ကပ်ထား၊ အဲဒီလိုစိတ်လေး ကပ်ထားလို့ရှိရင်၊ စိတ်လေး တခြားတပါး ကိုမသွားတော့ပါဘူးအမေ။

ကိုယ်ရှုရာအာရုံလေးပေါ်မှာ စိတ်လေးကပ်ပြီးတော့မြဲသွားတာ၊ စိတ်လေးကို ကိုယ်ထားတဲ့နေရာမှာ နေအောင်ထားနိုင်ပြီဆိုရင်တော့ မြတ်ဗုဒ္ဓက စိတ္တံဒန္တံသုခါဝဟံတဲ့၊ ချမ်းသာကိုဆောင်နိုင်တယ်တဲ့ အမေ။ ကိုယ်ရှုမှတ်နေတဲ့အာရုံပေါ်မှာ ကိုယ့်စိတ်လေးကို သတိဦးစီးတဲ့ စိတ်လေးနဲ့ ကပ်ထားမယ်ဆိုရင်၊ ဒီစိတ်လေးဟာ ကိုယ်ရှုမှတ်တဲ့ အာရုံပေါ်မှာနေပါတယ်။ ကိုယ်ရှုမှတ်တဲ့အာရုံပေါ်မှာ စိတ်လေးကြာကြာ နေလာလေ သူ့ရဲ့ သဘာဝအမှန်ကို သိလေပါပဲ၊ ခဏလေး နေလို့တော့မသိပါဘူး၊ ကြာကြာလေးထားပေးရမှာပါ အမေ။ ဥပမာလူတစ်ဦးရဲ့အကြောင်းကို သိချင်ရင် ခဏလေးပေါင်းလို့ အကြောင်းစုံမသိနိုင်ပါဘူး၊ ကြာကြာပေါင်းမှ သူ့ရဲ့ စိတ်နေစိတ်ထား အကုန်သိရပါတယ်။ ဒီလိုပါပဲ ခန္ဓာကဖြစ်စဉ် ပျက်စဉ် တွေသိချင်တယ်ဆိုရင်တော့ ဒီစိတ်လေးကို ခန္ဓာမှာ ကြာကြာထားပေးရမှာပါ အမေ။ စိတ်လေး ခန္ဓာမှာကြာကြာလေးတည် နေပြီဆိုရင်၊ ခန္ဓာရဲ့ ဖြစ်စဉ် ပျက်စဉ်သဘောတွေ၊ အကုန်လုံးသိနိုင်ပါတယ် အမေ။

ဘာဝနာကင်းတဲ့စိတ်

တကယ်တော့စိတ်ကို ကိုယ်လိုတဲ့နေရာမှာ ထားနိုင်ဖို့ဆိုတာ လွယ်ကူလှတဲ့အရာတော့မဟုတ်ပါဘူး အမေ။ မြတ်ဗုဒ္ဓက “ပါပသ္မိရမတိ မနော” တဲ့၊ ပုထုဇဉ်တို့ရဲ့စိတ်ဟာ မကောင်းတဲ့အာရုံတွေ မှာသာကျက်စား ပျော်မွေ့နေတာများတယ်တဲ့ အမေ။ မြတ်ဗုဒ္ဓမိန့်ကြားခဲ့တာကတော့ စိတ်က

ငါးနဲ့တူတယ်၊ စိတ်ကန္တာရနဲ့တူတယ်၊ စိတ်ကတောဆင်ရိုင်းနဲ့တူတယ်၊ စိတ်ကပြဒါးနဲ့တူတယ် စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုး ဥပမာပေးပြီး ဟောထားတာရှိပါတယ် အမေ။ ပြဒါးကို ပကတိအနေအထားအတိုင်း ထားမယ်ဆိုရင်၊ ငြိမ်နေပါတယ်၊ ဖိုပေါ်တင်ပြီး မီးနဲ့အပူပေးလိုက်ရင် ပြဒါးကိုဖမ်းဖို့ မလွယ်ကူတော့ပါဘူး။ အဲဒီလိုပါပဲ ဘာဝနာနဲ့ကင်းနေတဲ့ စိတ်ဟာလည်း မတုန်မလှုပ်မိမိထားတဲ့ နေရာမှာနေတယ်လို့ ထင်နေပေမယ့် ဘာဝနာအလုပ်ခွင်ကို ဝင်လိုက်ပြီဆိုရင်တော့ စိတ်ကိုဖမ်းရတာ၊ ထိန်းရတာခက်တယ်ဆိုတာ သိသာလာပါလိမ့်မယ် အမေ။ ရေထဲမှာ ပျော်နေတဲ့ ငါးလေးကိုလည်း ကုန်းပေါ်ကို ဆွဲတင်လိုက်ပြီဆိုရင် ရေထဲကို ပြန်ဆင်းချင်လို့ တဖျပ်ဖျပ်ရုန်နေသလိုပဲတဲ့။ ကာမဂုဏ်အာရုံထဲမှာ ပျော်မွေ့နေတဲ့ပုထုဇဉ်တို့ရဲ့ စိတ်ဟာလည်း၊ ကာမဂုဏ်အာရုံထဲကနေ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံထဲဆွဲတင်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံထဲမှာ စိတ်ကမပျော်မွေ့တော့ပါဘူး အမေ။ မိမိကျက်စားပျော်မွေ့ခဲ့တဲ့ ကာမဂုဏ်အာရုံဆီကိုပဲပြန်လှည့်နေတတ်တယ်တဲ့။

စိတ်မိုက်နွားဆိုး

နောက်တစ်ခါ စိတ်ကန္တာရသိုးလေးနဲ့ လည်းတူသတဲ့။ နွားသိုးလေးကို ထိန်းရခက်သလို စိတ်ကိုထိန်းရတာလည်း မလွယ်လှပါဘူးတဲ့ အမေ။ နွားရိုင်းလေး၊ နွားသိုးလေးကိုထိန်းသလို စိတ်ကိုလည်းထိန်းပါလို့ဆိုပြီး၊ မြတ်ဗုဒ္ဓက ဥပမာပေးပြီး ဟောပေးထားပါတယ်အမေ။ အင်မတန် ရိုင်းစိုင်း နေတဲ့နွားကို၊ ငြိမ်အောင် ထိန်းချုပ်ချင်လို့ရှိရင် ကြိုးနဲ့ချည်တိုင်မှာ၊ နိုင်နိုင် ချည်ထားရမယ်တဲ့။ အဲဒီလိုနိုင်မြဲစွာ ချည်ထားရင်ကောင် ကြိုးရှည်ရင်ရှည်သလောက် ရုန်းနေပါလိမ့်မယ်၊ တကယ်လို့ ချည်ထားတဲ့ကြိုးက မခိုင်မြဲရင်၊ ပြေးပြီးရုန်းထွက်သွားတတ်ပါတယ်။ ဒီအခါနွားကို ပြန်ဖမ်းပြီး

ချည်ထားပါ။ အဲဒီလိုဆိုရင် နောက်ဆုံးချည်တိုင်ဘေးမှာမောပြီးငြိမ်နေတော့ တာပဲ အမေ။

အဲဒီ ဥပမာအတိုင်းပါပဲအမေ။ သတိဆိုတဲ့ကြိုးလေးနဲ့ ဖောင်းမှု ပိန်မှုအာရုံချည်တိုင်မှာ စိတ်လေးကိုချည်ထားပေးပါ။ စင်္ကြံလျှောက်နေရင် ကြွမှု၊ လှမ်းမှု၊ ချမှုဆိုတဲ့အာရုံတိုင်မှာ ခိုင်ခိုင်လေးချည်ထားပေးပါ။ မခိုင်မြဲ ရင် စိတ်ကလွတ်ပြီး၊ အပြင်ကို ထွက်ပြေးသွားတတ်တယ်။ ဒီအခါ သတိဆိုတဲ့ ကြိုးလေးနဲ့ပြန်ချည်ပါ။ သတိကြိုးနဲ့ပြန်ချည် ဆိုတာက စိတ်ထွက်ရင် "ထွက်တယ်၊ ထွက်တယ်" လို့ ရှုမှတ်လိုက်တာဟာပြန် ချည်လိုက်တာပါပဲ အမေ။ အဲဒီလိုခိုင်ခိုင်မြဲမြဲချည်နိုင်ပြီဆိုရင်၊ စိတ်ကလေး ဘယ်လောက်ပဲ ရုန်းရုန်း၊ ရုန်းထွက်လို့မရတော့ပါဘူး အမေ။ နောက်ဆုံး ရိုင်းနေတဲ့ နွားသိုးလေး ချည်တိုင်ဘေးမှာငြိမ်ကျသွားသလို၊ စိတ်မိုက်စိတ်ရိုင်းလေး ဟာလည်း၊ သတိနဲ့ရှုမှတ်နေတဲ့ အာရုံတိုင်မှာခိုင်ခိုင် ချည်ထားတော့ ဒီစိတ် လေးဟာ ကိုယ်ရှုမှတ်နေတဲ့အာရုံတိုင်မှာ ငြိမ်သွားတာပါပဲ အမေ။

(ဒီ၊ ၅၊ ၂၊ ၃၅၃)

- စိတ်မိုက်နွားဆိုး၊ သတိကြိုးနဲ့၊
မတိုးရုန်းနိုင်၊ အာရုံတိုင်၊ ခိုင်ခိုင်ချည်ထားပါ။
ခိုင်ခိုင်ချည်ထား၊ စိတ်မိုက်နွား၊ ပြေးသွားမရပါ။
ပြေးမရပါ၊ ချည်တိုင်မှာ၊ မောကာငြိမ်ရပါ။
မောကာငြိမ်သက်၊ စိတ်မထွက်၊ တိုးတက်သမာဓိပါ။

(ရွှေမင်းဝံဆရာတော်)

ဝီရိယလေးစိုက်ပြီး၊ သတိကြိုးလေးနဲ့အာရုံတိုင်မှာ၊ စိတ်ကလေး

ချည်ထားတော့၊ စိတ်လေးငြိမ်သက်လာပြီး၊ သမာဓိတရားတွေ တိုးတက်လာ ပါတယ်အမေ။ နိဝရဏတရားကင်းပြီး၊ စိတ်စင်ကြယ် လာပြီဆိုရင်၊ အမှန် သဘာဝကိုသိနိုင်ပါတယ်။ မှတ်တာလေးနဲ့ဖောင်းတာလေး၊ မှတ်စိတ်လေး နဲ့ပိန်တာလေး၊ ပူတာလေးနဲ့မှတ်စိတ်လေး၊ အေးတာလေးနဲ့ မှတ်စိတ်လေး၊ တင်းတာလေးနဲ့မှတ်စိတ်လေး၊ လျော့တာလေးနဲ့မှတ်စိတ်လေး၊ အဲဒီလို မှတ်စိတ်လေးတွေမြဲနေတဲ့အခါ၊ တခြားစိတ်ကြားစိတ်တွေ မဝင်တော့၊ စိတ်ကစင်ကြယ်လာတယ်။ စိတ်တွေစင်ကြယ်လာတဲ့အခါ၊ ဖောင်းတယ်လို့ ရှုလိုက်ရင် ဟိုတုန်းကလိုဝမ်းဗိုက်ကြီးဖောင်းလာတာ မထင်တော့ဘူး၊ တင်းကားလာတဲ့သဘောလေးပဲ သိလာတယ်။ ပိန်တယ်ဆိုရင်လည်း ဟိုတုန်းကလို ဝမ်းဗိုက်ကြီးလျော့တာ၊ ပိန်သွားတာမရှိတော့ဘူး။ လျော့ကျ သွားတဲ့သဘော၊ ရွေ့ရွေ့သွားတဲ့ သဘောသဘာဝလေးပဲ မြင်လာတယ်။

- * သမာဓိရတည်ကြည်လှ၊ စိတ်ကစင်ကြယ်လာ၊
- စိတ်စင်ကြယ်မှ၊ သဘာဝ၊ သိရအမှန်ပါ၊
- သဘာဝသိမှ၊ နိဗ္ဗာန၊ ရောက်ရစကန်သာ။

စိတ်စင်ကြယ်လာလို့၊ စိတ်တွေကနိဝရဏ တရားတွေ ကင်းသွားပြီ၊ မှတ်စိတ်ချည်းပဲ စင်ကြယ်လာပြီဆိုရင်၊ သူ့ရဲ့သဘာဝ ရုပ်နာမ်လေးတွေ သိလာပြီ၊ ရုပ်နာမ်ရဲ့မမြဲတာကို တွေ့လာရတယ်၊ မမြဲတဲ့ တရားတွေကို ရှုတိုင်းရှုတိုင်း၊ ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်နဲ့၊ မြင်နေရတဲ့အခါ ဖြစ်မှုပျက်မှုတွေ မပြတ်နိပ်စက်လို့ ဆင်းရဲတယ်၊ အဲဒီ ဆင်းရဲ တရားတွေကို အလိုမရှိဘူး၊ အလိုမရှိပေမယ့် ရုပ်နာမ်ရှိနေတော့ ဆင်းရဲ တွေကလာနေတယ်၊ အစိုးမရဘူး၊ အစိုးမရတာကအနတ္တ။ အဲဒီလို အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်၊ ဒုက္ခာနုပဿနာ ဉာဏ်၊ အနတ္တာနုပဿနာ ဉာဏ်တွေ ရင့်ကျက် ပြည့်စုံလာနိုင်ပါတယ် အမေ။

စိတ်ကိုရှုခြင်းကြောင့်ရတဲ့အကျိုး

စိတ်ကိုရှုမှတ်လို့အကျိုးရသွားကြတဲ့ဝတ္ထုသာမကတွေ့ အတော်များများရှိပါတယ်။ ဒီအထဲက သာမကလေးတစ်ပုဒ်ကို ထုတ်ပြပါမယ်အမေ။ သာသနာပအချိန်၊ ဗာရာဏသီမှာဖြစ်ပျက်ခဲ့တဲ့ ဖြစ်ရပ်လေးပါ။ အဲဒီဗာရာဏသီမြို့မှာ၊ ဒကာတစ်ယောက်ဟာ ဈေးအနီးက လမ်းမကြီးဘေးနားမှာရပ်ပြီး လမ်းသွားလမ်းလာလူတွေ ကိုရပ်ကြည့်နေပါတယ်။ အဲဒီလိုကြည့်နေတဲ့အချိန်မှာ ခပ်လှမ်းလှမ်းကနေ၊ ရူပကာယတင့်တယ်လှပတဲ့ ဇနီးမောင်နှံနှစ်ယောက် လျှောက်လာကြတာကိုမြင်လိုက်ရတယ်။ အနီးရောက်လာတော့ မျက်လုံးအကြည့်တွေက၊ အမျိုးသမီးကိုသာကွက်ပြီးကြည့်နေတော့၊ ချက်ခင်နှစ်သက်တပ် မက်စိတ်တွေတဖွားဖွားဖြစ်လာတယ်။ ပထမတော့ ဒီလိုစိတ်ရိုင်းစိတ်မိုက်ဖြစ်နေတာ သူမသိပါဘူး။ အမျိုးသမီးကိုပဲ ငေးကြည့်နေတာ။ ခဏအကြာမှာ သတိရပြီး၊ သူတပါးဇနီးအပေါ်တပ်မက်တဲ့ စိတ်တွေဖြစ်နေပါလားလို့ သိလာတယ်။ အဲဒီလိုသိသိချင်း ထိတ်လန့် သံဝေဂတွေဖြစ်ပြီး၊ တပ်မက်တဲ့ရာဂစိတ်တွေကို “တပ်မက်တယ်၊ တပ်မက်တယ်” လို့ရှုမိပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်။

အဲဒီလိုပဲအမှေ့ရဲ့စိတ်ထဲမှာလည်း ကောင်းတဲ့စိတ်ပဲဖြစ်လာ ဖြစ်လာ၊ ဆိုးတဲ့စိတ်တွေပဲ ဖြစ်လာဖြစ်လာ၊ ဘာစိတ်ပဲဖြစ်ဖြစ် အဲဒီစိတ်ကို ရှုမှတ်ရပါမယ် အမေ။ သတိပဋ္ဌာန်ဒေသနာ စိတ္တာနုပဿနာအခန်းမှာ-

သရာဂံဝါစိတ္တံ သရာဂံစိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ။

သရာဂံစိတ္တံ - တပ်မက်မှုနဲ့တကွဖြစ်သောစိတ်ကိုမူလည်း၊ သရာဂံစိတ္တန္တိ - တပ်မက်မှုနဲ့တကွဖြစ်သောစိတ်ဟူ၍၊ ပဇာနာတိ - သိ၏တဲ့။ တပ်မက်သာယာတဲ့စိတ်ဖြစ်ရင် တပ်မက်တယ်၊ သာယာတယ်၊ သဘောကျ

တယ်စသည်ဖြင့်၊ ရှုမှတ်ရမယ်တဲ့ အမေ။

အခုသူတပါးဇနီးကိုကြည့်ပြီး ရာဂဖြစ်နေတဲ့ဒကာကို သာသနာပ
 ကာလဆိုတော့ ရှုမှတ်ဖို့သင်ပေးတဲ့ဆရာဆိုတာမရှိပါဘူး။ သူ့ရဲ့ပါရမီက
 ရင့်နေပြီဖြစ်လို့၊ သူ့အလိုအလျောက် သတိထားပြီးရှုမှတ် ပြီးသားဖြစ်
 သွားတာပါအမေ။ ရှုလို့မကြာမီအတွင်းမှာပဲ သမာဓိတွေ အားကောင်းလာပြီး၊
 အရှင်တပ်မက်စိတ်ရဲ့ဖြစ်မှု၊ ပျက်မှု၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သဘောတွေကို
 ရှင်းရှင်းကြီးသိလာပြီးမဂ်လေးဆင့် ဖိုလ်လေးဆင့်ရပြီး ပစ္စေကဗုဒ္ဓါဖြစ်သွား
 ပါတယ် အမေ။ တကယ်လို့သာ တပ်မက် စိတ်ကိုမရှုမိရင်၊ ဒီစိတ်တွေက
 တဖြည်းဖြည်းကြီးထွားရှင်သန်လာပြီးစွဲ လမ်းမှုတွေဖြစ်လာမှာသေချာ
 ပါတယ်။ တဏှာကနေ ဥပါဒါန် ဖြစ်လာမှာပါ။ အဲဒီလိုစွဲလမ်းလာရင်၊
 သူ့စိတ်ကိုမထိန်းနိုင်၊ မသိမ်းနိုင် ဖြစ်ပြီးလှုပ်အလယ်မှာ ဆွဲလား ရမ်းလားနဲ့
 ကိုယ်ထိလက်ရောက်ကျူး လွန်ကောင်း၊ ကျူးလွန်နိုင်ပါတယ်။ အခုတော့
 စိတ်ရိုင်းကိုနိုင်နိုင်နင်းနင်း ရှုလိုက်တဲ့အတွက်၊ စိတ်ရဲ့ သဘာဝ အမှန်ကို
 ထိုးထွင်းသိပြီး၊ အရဟတ္တမဂ် အရဟတ္တဖိုလ်အထိရပါတယ်။ ကိလေသာ
 ငြိမ်းသွားပြီ၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ အရှင်မြတ်ဖြစ်သွားပါတယ် အမေ။ ဒီဖြစ်ရပ
 ကိုကြည့်ရင် စိတ်ကိုရှုတဲ့ စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ဟာ အလွန် အရေး
 ကြီးကြောင်း သိသာထင်ရှားပါတယ် အမေ။ ဒါကြောင့်စိတ်အလုပ်ဖြစ်တဲ့
 ဝိပဿနာ လုပ်ငန်းမှာ စိတ်ကိုရှုတဲ့ စိတ္တာနုပဿနာဟာ အရေးကြီး ဆုံးပါပဲ။
 ဒီစိတ်ကိုရှုရင်းနဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ်တွေ ပြည့်စုံလာလို့ရှိရင် မဂ်ဉာဏ်
 ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ပါတယ် အမေ။



ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်

ကိုယ်အမှုအရာတွေ ရှုမှတ်နေရင်းက ခံစားမှုဝေဒနာတွေ ပေါ်လာရင်လည်း ခံစားမှုဝေဒနာတွေကို ရှုရတယ်။ တကယ်လို့ ပျံ့လွင့်စိတ်၊ တွေးစိတ်၊ စိတ်ကူးစိတ်တွေ ပေါ်လာရင်လည်း ရှုရတယ်။ အဲဒီလို ရှုမှတ်နေရင်း နားထဲမှာ ဘေးကအသံအာရုံလေးတွေ ကြားရမယ်။ အသံ အာရုံကလည်း သက်ရှိအသံရယ်၊ သက်မဲ့အသံရယ်လို့ နှစ်မျိုးရှိတယ်။

သက်ရှိအသံက စကားပြောတဲ့အသံ၊ ချောင်းဆိုးတဲ့ အသံ၊ ငှက်ကလေးတွေရဲ့အသံ၊ ကြက်ကလေးတွေရဲ့အသံ၊ ခွေးဟောင်တဲ့ အသံတွေပေါ့။ သက်မဲ့အသံကတော့ ကားဟွန်းသံ၊ ကားမောင်းသံ၊ တံခါးဖွင့်သံ၊ ထုသံ၊ ရိုက်သံတွေပေါ့။ အဲဒီအသံတွေ ကြားခိုက်မှာ “ကြားတယ် ကြားတယ်” လို့ ရှုရပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ အားထုတ်ခါစမှာ သမာဓိ ရလို့ အာရုံထင်တာမဟုတ်ဘဲ စိတ်ထဲမှာ ရှုမှတ်လို့ မရတဲ့အတွက်ကြောင့် စိတ်တွေပျံ့လွင့်ပြီး သားသမီးတွေရဲ့ ပုံရိပ်တွေ၊ လူတွေရဲ့ ပုံရိပ်တွေ ထင်လာတတ်တယ်။ အဲဒီလို အာရုံထဲမှာ မြင်လာတယ် ဆိုရင်လည်း မြင်တယ်လို့ ရှုမှတ်ရပါမယ်။ အာရုံဆိုတာ လက်နဲ့ကိုင်ပြီး ဆုပ်ပြလို မရပါဘူး သဘောမျှသာပါပဲ။ အဲဒီလို ကြားသဘော၊ နံသဘောတွေ၊ အရသာသိသဘော၊ ထိသဘော၊ ထိုင်သဘော၊ ထသဘော၊ ကွေးသဘော စတဲ့ သဘော အာရုံပေါ်လာတိုင်း ရှုနေရတယ်။ အဲဒါကို ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်လို့ ခေါ်ပါတယ် အမေ။ ဓမ္မာနုပဿနာက သတိပဋ္ဌာန်အားလုံးရဲ့အချုပ်ပါပဲ။ ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ အားလုံးနဲ့အကျုံးဝင်နေပါတယ်။

မြင်မှု၊ ကြားမှု၊ နံ့မှုစတဲ့ အာရုံတွေကို သတိဦးစီးတဲ့ စိတ်နဲ့ ဝိရိယစိုက်ပြီး မပြတ်ရှုမှတ် ပွားများအားထုတ်တဲ့အခါ ဝိပဿနာ သတိ သမာဓိဉာဏ်တွေ အားရှိလာပြီဆိုရင် “ကြားတယ် ကြားတယ်” လို့ ရှုမှတ် လိုက်တာနဲ့ ကြားရတဲ့အသံအာရုံကလည်း တစ်လုံးပြီးတစ်လုံး ပျောက်သွား တာ၊ တစ်လုံးပြီးတစ်လုံး ပျက်သွားတာ။ ကြားသိစိတ်များလည်း တစ်ခုပြီး တစ်ခုပျက်သွားတာ။ ကြားတယ်ကြားတယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်တဲ့ ရှုမှတ် စိတ်ဟာလည်း တပါတည်းလိုက်ပြီး ပျက်သွားတာကို ဉာဏ်ထက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ ကိုယ်တိုင်ထင်ရှားသိကြရပါတယ်။ ပျက်ပျက်သွားတာ မြင်တော့ အသံလည်း မမြဲပါလား၊ ရှုမှတ်လိုက်တဲ့ မှတ်သိစိတ်လည်း မမြဲပါလား၊ ဒါအနိစ္စပါလား။ ပျက်တာတွေကအလွန်လျင် မြန်အားကြီးတော့ နှိပ်စက် သကဲ့သို့ဖြစ်၍ ဆင်းရဲခြင်း ဒုက္ခတရားပါလား။

အဲဒီလို ကုန်ပျက်နှိပ်စက်နေတာကို ဘယ်လိုမှ ကာကွယ်လို့မရ၊ သူ့သဘောအတိုင်းသူ ကုန်ပျက်နှိပ်စက်နေတာပဲ။ ကိုယ်အစိုးမရတဲ့ အနတ္တ တရား ပါလားလို့ ကြားတယ် ကြားတယ်လို့ ရှုမှတ်နေရင်းလည်း အနိစ္စ ဉာဏ်၊ ဒုက္ခဉာဏ်၊ အနတ္တဉာဏ်များ ထင်လာပြီး ဝိပဿနာဉာဏ်များ အားပြည့်လာတဲ့အခါ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် ဆင်းရဲငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို ပျက်မှောက်ပြုနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ် အမေ။

ရှုရာအာရုံလေးမျိုး

သတိပဋ္ဌာန်တရား လေးပါးရှိပါတယ်။ ရှုပုံ ခြင်းရာ လေးမျိုးပေါ့။ တစ်ထိုင်အတွင်းမှာ အဆင်ပြေသလို ရှုလို့ရပါတယ်။ ကိုယ်ကိုပဲရှု၊ ဝေဒနာကိုပဲရှု၊ စိတ်ကိုပဲရှု၊ ဓမ္မာနုပဿနာကိုပဲရှု ရှုလို့ရပါတယ် အမေ။ ဒါပေမဲ့ ရှုတဲ့အခါမှာတော့ တပြိုင်နက်ပေါင်းရှုလို့ မရပါဘူး။ ကိုယ်အမူအရာ

က ထင်ရှားရင် ကိုယ်အမူအရာကိုရှု၊ ခံစားမှု ဝေဒနာက ထင်ရှားရင် ဝေဒနာကိုရှု၊ ပျံ့လွင့်စိတ်တွေဖြစ်နေရင် ပျံ့လွင့်စိတ်နဲ့ တကွ စိတ်အမူအရာ ဖြစ်တိုင်းရှု၊ နားထဲကကြားတဲ့ အသံအာရုံက ထင်ရှားရင် အဲဒီကြားတဲ့ အသံအာရုံ (မြင်၊ ကြား၊ နံ) စသည် အာရုံတွေကို ရှုရပါတယ် အမေ။

ထင်ရှားရာလေးကိုသာ ရှုပါ။ သတိပဋ္ဌာန် တရားလေးပါး ရှိပေမဲ့ လေးပါးစလုံး တပြိုင်နက် ရှုလို့မရပါဘူး။ ပေါ်ရာထင်ရှားရာ အာရုံတိုင်း ကို မလွတ်တမ်းစိတ်စိုက်ပြီး ရှုမှတ်နေရပါမယ်။ မရှိတာကိုလည်းရှုလို့ မရပါဘူး၊ ရှိတာကို ရှိတာကိုသာရှုပါအမေ။ ပင်တိုင်အနေနဲ့ကတော့ အမြဲတမ်းရှိနေတဲ့ ပင်လေထွက်လေနဲ့ အကြောင်းမကင်းတဲ့ ဝမ်းဗိုက်ရဲ့ ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုလေးကို ရှုရပါတယ်။ လေဝင်လာတဲ့အခါ ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းကားတက်လာတဲ့ အခိုက်မှာ “ဖောင်းတယ်” လို့ရှုရပါတယ်။ လေထွက်သွားတဲ့အခါ ဝမ်းဗိုက်က ပိန်ကျသွားတဲ့အတွက် ပိန်ခိုက်မှာ “ပိန်တယ်” လို့ ရှုရပါတယ် အမေ။ အဲဒီလိုဖောင်းတာ၊ ပိန်တာကို ပင်တိုင် ထားပြီး ရှုနေရင်းက တခြားခံစားမှု ဝေဒနာလေးက ထင်ရှားပေါ်လာ ရင် ခံစားမှုဝေဒနာကို ပြောင်းရှုပါ။ တကယ်လို့များ အခြားပေါ်လာတဲ့ အာရုံကို ရှုမှတ်နေရင်း စိတ်လွင့်သွားမယ်၊ စိတ်ထွက်သွားမယ် ဆိုရင်လည်း လွင့်စိတ် လေးကိုရှု။ တခြားအသံအာရုံ၊ အမြင်အာရုံ၊ အနံ့ အာရုံစရှိတဲ့ သဘောတရား အာရုံများ ထင်ရှားပေါ်လာရင်လည်း ရှုပါ။ အဲဒီလို ရှုမှတ်နေတာဟာ သတိပဋ္ဌာန်တရား ရှုမှတ်နေတာလို့ ဆိုတာကို သဘောပေါက်ထားရပါမယ် အမေ။

ရှုပုံခြင်းရာလေးမျိုးသာတည်း

ရှုမှတ်ရမည့်အာရုံလေးမျိုးရှိသလို ရှုပုံအခြင်းအရာကလည်း

လေးမျိုးရှိပါတယ် အမေ။ သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးဖြစ်တဲ့ ရှုမှတ်ရမယ့် အာရုံလေးမျိုးထဲက ဘာကိုပဲရှုရဲ့၊ ရှုသိရမယ့် အခြင်းအရာ ရှုသိပုံကတော့ လေးမျိုးရှိပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် ကိုယ်အမူအရာလေးဖြစ်တဲ့ ဖောင်းမှု ပိန်မှုအာရုံလေးကို ရှုနေတယ်။ ဖောင်းမှုလေးကို သေသေချာချာ စူးစိုက် ပြီးရှုလိုက်ရင် တစ်ရွေ့ချင်း တွန်းကန်တောင့်တင်းလာတဲ့ သဘောလေး ကိုတွေ့နေတယ်။ အဲဒီလိုတွေ့နေရမှ တောင့်တင်းမှုသဘောကလေး ဆုံးသွား တာကိုလည်းတွေ့ရမယ်။

ဆုံးသွားပြီး နောက်တဖန် တစ်ရွေ့ချင်း တစ်ရွေ့ချင်း လျော့ကျ သွားတဲ့ ပိန်မှုသဘောလေးကို တွေ့ရတယ်။ ပိန်တယ် လို့ ရှုလိုက်ပြီးတဲ့ နောက်မှာပဲ ပိန်မှုသဘောလေးကလည်း ပြီးဆုံးသွားပါတယ်။ ဖောင်း သဘောလေးပေါ်လာလိုက် ပျောက်သွား လိုက်၊ ပိန်သဘောလေးပေါ်လာ လိုက် ပျောက်သွားလိုက်နဲ့ မမြဲတာကိုပဲတွေ့နေရမယ်။

ပါဠိလိုပြောတော့ အနိစ္စပေါ့၊ ဒီလိုဉာဏ်ထဲမှာ မြင်လာအောင် ကြည့်ဖို့လိုပါတယ်။ ပကတိ မျက်စိ နဲ့ ကြည့်လိုတော့ မြင်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဉာဏ်မျက်စိနဲ့ကြည့်မှ သဘောအာရုံတွေဖြစ်မှု ပျက်မှုသဘောကိုရော အမှန်အတိုင်း ဉာဏ်သိသိသွားပါလိမ့်မယ်အမေ။ မမြဲတဲ့သဘောကို သိပြီ ဆိုရင် မမြဲတာကို ဉာဏ်နဲ့သိတာနဲ့ ဆင်းရဲ သဘောကို သိပါတော့တယ်။ အမြဲတမ်းဖြစ်ပျက် ဖြစ်ပျက်နဲ့ ဖြစ်မှုပျက်မှုတွေက မပြတ်နှိပ်စက်နေတော့ ဒုက္ခဆင်းရဲတယ်။

ဒီဆင်းရဲတရားတွေကို မလာပါနဲ့လို့ တားလို့မရတော့ မိမိ အစိုး မရတဲ့ အတ္တမဟုတ်တဲ့ အနတ္တတရား ဖြစ်တယ်။ ရှုမှတ်ရင်း ရှုမှတ်ရင်းနဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ အနတ္တ သဘောလေးတွေ ထင်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ခန္ဓာကိုယ် ကြီးကို တင့်တယ်တဲ့ သဘောလို့ မထင်တော့ဘူး။ အသုဘ မတင့်တယ်တဲ့

ဓန္ဒာလို့ ထင်ရှားလာတယ်။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ အသုဘ ဆိုတဲ့ တရားလေးပါးကတော့ ရှုပ်အခြင်းအရာ လေးမျိုးဖြစ်ပါတယ်အမေ။

ပယ်ခွာကိစ္စ ဖြစ်ပြန်ကလျှင် လေးပါးပင်မို့

ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မဆိုတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးကို စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်ရင်း ပေါ်လာသမျှအာရုံတိုင်းရဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ အသုဘဆိုတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ ဖြစ်လာပြီဆိုရင် တစ်သံသရာလုံး ကစွဲလာခဲ့တဲ့အစွဲတွေ ပယ်နိုင်သွားတယ်။ အနိစ္စကို သိပြီဆိုတာနဲ့ နိစ္စမြဲတယ်ဆိုတဲ့ အယူအဆ အစွဲပျောက်သွားတယ်။ ဒုက္ခဆင်းရဲတယ် ဆိုတာနဲ့ သုခချမ်းသာတယ်ဆိုတဲ့ အယူအဆ အစွဲပျောက်သွားတယ်။ အနတ္တ အစိုးမရတူးဆိုတာသိတာနဲ့ အတ္တသူပဲ၊ ငါပဲ၊ ယောကျ်ားပဲ၊ မိန်းမပဲဆိုတဲ့ အတ္တဒိဋ္ဌိ သတ္တယဒိဋ္ဌိ အစွဲလည်း ပျောက်သွားတယ်။

အသုဘကိုသိတာနဲ့ သုဘဆိုတဲ့ မိမိဓန္ဒာကိုယ်ကြီး တင့်တယ်နေတယ်၊ လှပနေတယ်ဆိုတဲ့ အစွဲလည်းပျောက်သွားတယ်။ နိစ္စ၊ သုခ၊ အတ္တ၊ သုဘ ဆိုတဲ့ ကိစ္စလေးပါးပယ်ပြီးသားဖြစ်သွားတယ်။

အခြေခံပဓာနသည်သတိ

ဒီလို ပယ်ခွာကိစ္စလေးပါးကို ပယ်သွားနိုင်ဖို့ အခြေခံ ပဓာန ထားပြီး ရှုနေရမှာတော့ သတိဖြစ်ပါတယ်။ သတိဦးစီးတဲ့ စိတ်လေးနဲ့ ရှုမှတ်ရမည့် အာရုံလေးမျိုးပေါ်မှာ သေသေချာချာ စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုရပါလိမ့်မယ်။ သံသရာတစ်လျှောက်လုံးက အစွဲကြီးပယ်ခွာနိုင်ပြီးတဲ့ နောက်မှာလည်း ဉာဏ်စဉ်များ အဆင့်ဆင့်ရင့် ကျက်လာဦးမှာဖြစ်တဲ့အတွက် ဝိပဿနာဉာဏ်

များ ရင့်သထက် ရင့်ကျက်ပြီး ဆင်းရဲငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ပါလိမ့်မယ် အမေ။

သတိတရားတစ်ပါးတည်းသာ ဖြစ်ပါသော်လည်း ရှုရမယ့်အာရုံကတော့ လေးပါးဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလေးပါးက ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်၊ စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်၊ ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်တို့ဖြစ်ပါတယ်။ ရှုပ်ခြင်းရာလေးမျိုးကတော့ အနိစ္စသဘောထင်လာအောင်၊ ဒုက္ခသဘောထင်လာအောင်၊ အနတ္တ သဘောထင်လာအောင်၊ အသုဘသဘောထင်လာအောင် ရှုရမယ်တဲ့ အမေ။ ရှုရမယ့် အာရုံလေးမျိုးဖြစ်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးကို သတိ တရားလက်ကိုင်ထားပြီး ရှုနေပါက ရှုတိုင်း ရှုတိုင်း အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ အသုဘသဘောတွေ ထင်လာပါမယ်။ အဲဒီလို ထင်လာသိလာပြီဆိုရင် ပယ်ခွာကိစ္စလေးပါးကိုလည်း ပယ်ခွာနိုင်ပါမယ် အမေ။ အဲဒီတရား လေးပါးကတော့ တစ်သံသရာလုံးက စွဲလာတဲ့ နိစ္စ၊ သုခ၊ အတ္တ၊ သုဘဆိုတဲ့ အစွဲလေးပါးပျောက်သွားပါမယ်။ ပယ်ခြင်းကိစ္စပြီးသွားပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်ဖို့ အတွက် လက်ကိုင်ထားရမယ့် တရားကတော့ 'သတိ'တရားဖြစ်ပါတယ်။ ရှုရမည့် ကာလကတော့ ပစ္စုပ္ပန်ကာလဖြစ်ပါတယ်အမေ။

ပစ္စုပ္ပန်တည်တည်ရှု

သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးကို ရှုတဲ့အခါမှာ အတိတ်၊ အနာဂတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်ဆိုတဲ့ ကာလသုံးပါးရှိရာမှာ အတိတ်ဆိုတာက ပြီးခဲ့ပြီ။ အနာဂတ်ဆိုတာကလည်း မရောက်လာသေးဘူး။ ပြီးခဲ့ပြီးတာတွေ ဖြစ်ပြီးတာတွေကို ပြန်လည်ဆင်ခြင်ပြီးတော့ နှလုံးသွင်းခြင်းအားဖြင့်လည်း အမှန်ကို မသိနိုင်ဘူး။ မရောက်သေးတာတွေကို မျှော်တွေးပြီး ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းခြင်း

အားဖြင့်လည်း အမှန်ကိုမသိနိုင်ဘူး။ တကယ်အမှန်သိနိုင်တာကတော့ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ရှုမှ အမှန်သိနိုင်ပါတယ် အမေ။

အတိတ်ကိုပြန်ပြီး သတိရနေရင်လည်း သမာဓိမရသလို အနာဂတ် ကိုလည်း မျှော်လင့်တောင့်တနေမယ်ဆိုရင်လည်း သမာဓိ မရနိုင်ဘူး။ ပိပဿနာသမာဓိတွေ ရချင်ရင် ဖြစ်ဆဲ ရုပ်နာမ် ပစ္စုပ္ပန်လေးကိုသာ ရှုရမှာပါ အမေ။ ရုပ်ကထင်ရှားရင် ရုပ်ကိုရှု၊ နာမ်ကထင်ရှားရင် နာမ်ကိုရှု။ အဲဒီလို ရှုတဲ့အခါမှာ အတိတ် အနာဂတ် ပစ္စုပ္ပန်လို့ ကာလသုံးပါး ရှိနေတဲ့အထဲမှာ အတိတ်နှင့်အနာဂတ်ကိုဖယ်ပြီး ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်လေးကိုသာ ရှုမှတ်ရမှာပါ အမေ။

ပိပဿနာဉာဏ်တွေ အထက်ထက် အရိယာမဂ်ဉာဏ်တွေ ထိ အောင်၊ အရိယာဖိုလ်ဉာဏ်တွေထိအောင် ရချင်တယ်ဆိုရင် ပစ္စုပ္ပန် တည့် တည့်လေး ရှုသွားဖို့ပါပဲ။ ဒီလိုမဟုတ်ရင် အမေက အတိတ်ကဖြစ်ပြီးတာတွေ ဆင်ခြင်ပြီးတော့နေတာကို ဉာဏ်လို့ထင်နေတတ်တယ်။ မရောက်သေး တာတွေကို ကြံတွေးစဉ်းစား ဆင်ခြင်နေတာတွေကိုလည်း ဉာဏ်လို့ ထင်နေတတ်တယ်။ တကယ်ဉာဏ်အစစ်ဟာ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ရှုမှ အမှန်သိတဲ့ဉာဏ် ဖြစ်လိမ့်မယ် အမေ။

သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးကို ရှုတဲ့အခါမှာ ထင်ရှားရာလေးကို ရှုရမယ်။ ကိုယ်အမူအရာကထင်ရှားရင် ကိုယ်အမူအရာလေး ကိုရှုနေရမယ်။ ဒီလိုမဟုတ်ဘဲ ခံစားမှုဝေဒနာတွေက ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်လာရင် ခံစားမှု ဝေဒနာလေးပေါ်မှာရှုရမယ်။ ရှိနေတာလေး၊ ပေါ်နေတာလေး၊ ထင်ရှားနေတာ လေးကိုရှုရမှာ၊ မရှိတာတွေ မှန်းဆပြီး စဉ်းစားတွေးတောပြီး ရှုနေရမှာ မဟုတ်ဘူး။ ရှိနေတဲ့ဟာလေးကို ဖြစ်နေတဲ့ ဖြစ်ဆဲလေးကို ရှုသွားရမှာ၊ ဖြစ်ဆဲ၊ ဖြစ်ခိုက်၊ ပေါ်ဆဲ၊ ပေါ်ခိုက်လေးကို ရှုသွားရမှာ။

နာရင်နာတဲ့နေရာလေးကို စိုက်စွနေရမယ် “နာတယ်၊ နာတယ်” စွနေ၊ ကျင်ရင် “ကျင်တယ်” လို့ရှုသွားလို့ရပါတယ်၊ ပူရင် “ပူတယ်” လို့ ရှုသွားလို့ရပါတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်ဆဲ ဖြစ်ခိုက်လေးမှာ ထင်ရှားနေရင် ထင်ရှားတဲ့ အခိုက်လေးမှာ ရှုသွား။ ပူရင်ပူတာလေး၊ နာရင်နာတာလေး၊ ကျင်ရင်ကျင်တာလေး၊ ကိုက်ရင်ကိုက်တာလေးကို ထပ်ခါထပ်ခါစွနေ။ စွနေရင်းမှ အသံအာရုံကထင်ရှားလာရင် ကြားရတဲ့အသံအာရုံကိုပဲ စွမှတ် သွားရမယ်။ ဒါကြောင့် တရားစွမှတ်ပြီးဆိုရင် ရှိတာကိုစွ၊ ထင်ရှားပေါ် လာတာလေးကိုရှုသွား။ ထိုင်ပြီးတော့စွမှတ်တဲ့အခါကာလမှာ မိမိ ခန္ဓာကိုယ် ကို တစ်ကိုယ်လုံးဉာဏ်နဲ့ စိုက်ထားကြည့်။ ဘယ်နေရာက ထင်ရှားလာမလဲ စိုက်ကြည့်။ အဲဒီမှာ ဝင်လေထွက်လေလေးဟာ တင်းပြီး ဖောင်းလာတယ်၊ အဲဒါကိုစိတ်မှတ်လေးနဲ့ “ဖောင်းတယ်” လို့ မှတ်လိုက် တယ်။ နောက်တစ်ခါ လေလေးထွက်သွားလို့ ဝမ်းဗိုက်လေးဟာ လျော့လျော့ကျသွားပါတယ်၊ အဲဒါကို စိတ်မှတ်လေးနဲ့ “ပိန်တယ်” လို့ရှု လိုက်တယ်။ တင်းပြီးဖောင်းကား လာတာလည်းရှိနေတယ်၊ လျော့ကျ ပိန်ကျသွားတာလေးလည်းရှိနေတယ်၊ ရှိလည်းရှိတယ်၊ ထင်လည်း ထင်ရှားတယ်၊ ဒါကြောင့် သူ့ကိုပင်တိုင်ထားပြီး စွတာ။ အဲဒီလိုစွနေရင်းမှာ နားက အသံအာရုံလေးတွေကြားလာရင် “ကြား တယ်၊ ကြားတယ်” လို့ ကြားတဲ့အသံအာရုံလေးကိုပဲရှု။ အာရုံနဲ့ဒွါရဆုံခိုက် ဆုံခိုက်လေးမှာ ကြားတဲ့ အသံအာရုံက ထင်ရှားရင် ကြားတဲ့အသံအာရုံလေး ကိုရှုသွား။

စွနေရင်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်း၊ အထက်ပိုင်း၊ အလည်ပိုင်းက ဝေဒနာလေးတွေ နာမှုဆိုတာလေးတွေ၊ ညောင်းညာမှု ဆိုတာလေးတွေ၊ ပူမှုအေးမှုဆိုတာလေးတွေကိုလည်းရှု၊ ဝေဒနာလေး ထင်ရှားရင် ဆင်းရဲတဲ့ ဝေဒနာလေးကိုလည်းရှုရတယ်။ ရှုတဲ့အခါမှာ အတိတ်ကိုလည်း မပြန်နဲ့၊ မိမိစိတ်တွေဟာ အတိတ်ကဖြစ်ခဲ့တာတွေ၊ ဖြစ်ပြီးခဲ့တာတွေ၊ ပြန်လည်ဆင်ခြင်

စဉ်းစားပြီးတော့မနေနဲ့။ ဒါတွေကို စဉ်းစားပြီးတော့ ရှုမနေနဲ့၊ ဖြစ်ခဲ့ပြီးပြီ၊
ဖြစ်ခဲ့ပြီးတာတွေကို ပြန်ပြီးတော့ ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းရှုနေရင် အမှန်အတိုင်း
မသိနိုင်ဘူး။ အနာဂတ်ဆိုတာ ရောက်လည်းမရောက်လာသေးဘူး။ မရောက်
လာ သေးတာတွေကိုမျှော်တွေးပြီး နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်ပြီး ရှုရင်လည်း အမှန်
မသိနိုင်ဘူး။

ဥပမာအားဖြင့် ယခု ဖောင်းအာရုံ၊ ပိန်အာရုံလေးကိုရှုနေပြီ။
ညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း ရှုတဲ့အခါမှာ ဖောင်းတာလေး ဖောင်းပြီးပြီဆိုမှ
ဪ...စောစောက ဖောင်းသွားတာ 'ဖောင်းတယ်'လို့ မှတ်ရမှာပါလားဆိုပြီး
မှန်းဆပြီး ဖောင်းတယ်လို့ ရှုရင် ဖောင်းမှု လေးရဲ့သဘော သဘာဝကို
အမှန်အတိုင်းမသိနိုင်ဘူး။ သူမရှိတော့ဘူး ဖောင်းပြီးသွားပြီ၊ မှန်းဆရှုလို့
ဘယ်လိုမှမရနိုင်ဘူး။ ပိန်မှုအာရုံဆိုတာ မပေါ်သေးဘူး။ မပေါ်သေးတာ
ကိုလည်း "တော်နေကြာ ပေါ်လာမှာပဲလေ၊ မပေါ်ခင်ကြိုပြီးတော့ ငါရှုထား
လိုက်မယ်၊ ပိန်တယ်" လို့ အဲဒီလိုကြိုရှုလို့မရဘူး။ ပိန်မှ မပိန်သေးဘဲ၊
ပိန်တယ်လို့ကြိုရှုရင် အဲဒီ ပိန်အာရုံလေးရဲ့ သဘောသဘာဝ အမှန်တွေကို
မသိနိုင်ဘူး။ တကယ့် ဖောင်းမှု ပိန်မှုရဲ့ တကယ့်သဘော သဘာဝလေး
တွေကို အမှန်အတိုင်းသိချင်ရင် ဖောင်းလာတဲ့အခိုက်လေး မှာ "ဖောင်းတယ်"
လို့ ရှုမှတ်လိုက်၊ ပိန်သွားတဲ့ အခိုက်လေးမှာ "ပိန်တယ်" လို့ရှုရမယ်။
ဖောင်းတက်လာတဲ့ အခါကာလလေးကို ဖောင်းတယ်လို့ ရှုလိုက်လို့ဟိုက
ဖောင်းအာရုံလေးနဲ့ ဒီကမှတ်သိစိတ်လေးနဲ့ တစ်ထပ်တည်းကပ်ပြီးပါသွား
လို့ရှိရင် ဖောင်းလာတဲ့အခါမှာ တောင့်တင်းသွားကာ ထင်ရှားတယ်၊
တောင့်တင်းလာတဲ့ သဘောဟာ ဝါယောဓာတ်၊ ဝါယော ဓာတ်ဟာရုပ်တရား။
ဖောင်းတယ်လို့ရှုနေတဲ့ ရှုစိတ်ကလေးက နာမ်တရား။ ဖောင်းတယ်ဆိုတဲ့
အခိုက်လေးမှာ ရုပ်နဲ့နာမ်ကို သွားတွေ့တယ်။ ပိန်တဲ့အခါလည်းကြည့်၊ ပိန်ကျ
သွားတာလေးနဲ့ ပိန်တယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်တာလေးနဲ့ တစ်ထပ်တည်းကျသွား
ပါစေ။

အာရုံနဲ့မှတ်စိတ်လေးကို တစ်ထပ်တည်းကျသွားအောင် မှတ်နိုင် သွားရင် ပိန်တယ်ဆိုတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်တည်း လျော့ကျသွားတဲ့ သဘော လေးတွေ့ရတယ်။ လျော့သွားတာ ရွှေ့သွားတဲ့ သဘောလေးဟာ ဝါယော ဓာတ်၊ ဝါယောဓာတ်ကရုပ်တရား၊ ရှုပြီးသိနေတဲ့ စိတ်လေးက နာမ်တရား။ ပိန်တယ်ဆိုတဲ့ အခိုက်လေးမှာလည်း ရုပ်နဲ့နာမ်ကို တွေ့ရတယ်။ ရုပ်တရား နာမ်တရားကို ရှုနေရင်းနဲ့ တွေ့ရတယ်။ ရုပ်တရားနာမ်တရားကို တွေ့တာ။ သေသေချာချာ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် ဖြစ်ဆဲ ဖြစ်ခိုက် ကလေး၊ ပေါ်ဆဲ ပေါ်ခိုက် ကလေးကို ရှုသွားမယ်ဆိုရင် သူ့ရဲ့ သဘောသဘာဝ အမှန်အတိုင်း သိနိုင် တယ်။ အမှန်သဘာဝကို သိချင်တယ်ဆိုရင်တော့ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် ရှုရ ပါတယ် အမေ။

လျှပ်စီးပမာ

ကျမ်းဂန်များမှာ ဘာနဲ့ပမာပေးထားသလဲဆိုတော့ ကောင်းကင်မှာ လျှပ်စီးလက်တာကို သိချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ လျှပ်စီးလက်ပြီးမှ ကောင်းကင်ကို မော့ကြည့် လိုက်ရင်လည်း ဘယ်လိုလက်သွားတယ်ဆိုတာ တိတိကျကျ မသိနိုင်ဘူး။ လက်ပြီးသွားပြီ၊ အလင်းရောင်လေးပေါ် သွားတာကိုပဲ လျှပ်စီး လက်သွားတယ်ဆိုတာ မှန်းဆသိလိုက်တာပဲ။ အမှန်အတိုင်းမသိနိုင်တော့ ဘူး။ မလက်ခင်ကြိုပြီးတော့လည်း တော်နေကြာ လက်မှာပဲလေဆိုပြီး ကြိုကြည့်ရင်လည်း လျှပ်စီးမလက်သေးတဲ့အတွက် တကယ်အမှန်ကို မသိနိုင်သေးဘူး။

အမှန်သိချင်ရင်လျှပ်စီးလက်တဲ့ အချိန်လေးကို မော့ကြည့် လိုက်ရင် ကွေးကွေးကောက်ကောက်လေး လက်သွားတာကို အမှန်အတိုင်း သိနိုင် တယ်။ အဲဒါ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ပဲ၊ သူလက်နေဆဲ လေးကိုကြည့်လိုက်တာ။

အခုခန္ဓာမှာ ဉာဏ်စိုက်ကြည့်လိုက်တော့ ပေါ်ခိုက် အာရုံလေးကိုရှုပြီးဆိုရင် ပေါ်ဆဲ ပေါ်ခိုက် ဖြစ်ဆဲ ဖြစ်ခိုက်ကလေးကို ရှုဖို့ပဲ။

ထိုင်ပြီးရှုနေရင် “ထိုင်တယ်၊ ထိုင်တယ်” ရှုနေ။ ဒါပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့်ပဲ။ ထိုင်ပြီးလို့ ရှုလိုက်တဲ့အခါ၊ ခန္ဓာကိုစိုက်ရှုလိုက်တဲ့အခါ တစ်ရွေ့ချင်း တစ်ရွေ့ချင်း ဖောင်းလာတဲ့ သဘောလေး ထင်ရှားရင် “ဖောင်းတယ်”။ တစ်ရွေ့ချင်း တစ်ရွေ့ချင်း ရွေ့ပြီး လျော့ကျသွားတဲ့ သဘောလေး ထင်ရှားလာရင် “ပိန်တယ်” လို့ရှုမှတ်နေ။ တကယ်ဖြစ်နေဆဲ ဖြစ်နေခိုက်လေးကို ရှုတာ။ ဖြစ်နေဆဲလေးတွေမှာ ဖောင်းလာတဲ့ အခိုက် “ဖောင်းတယ်” လို့ရှုလိုက်တဲ့အခါ လျော့သွားတာ သိလာတယ်။ ဝမ်းခိုက် ဆိုတဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်ကြီး မထင်တော့ဘူး။ တင်းသဘောလေးပဲ ဝါယောဓာတ်ရဲ့ သဘောလေးကိုသိနေတာ။

ပိန်တယ်ဆိုရင်လည်း လျော့လျော့ပြီး ရွေ့ရွေ့ကျသွားတဲ့ သဘော လေး သိသွားပြီဆိုရင် ဝမ်းခိုက်ဆိုတဲ့ သဏ္ဍာန်ကြီး မထင်တော့ဘူး။ တစ်ရွေ့ပြီး တစ်ရွေ့ လျော့လျော့သွားတဲ့ သဘောလေး ထင်သွားတာ။ ဒီလိုသဘောလေး တွေဟာ တရားပဲ။ တင်းသွားတဲ့ သဘောဟာ ဝါယော ရုပ်တရား။ ပိန်သွားတဲ့ လျော့သွားတဲ့ သဘောဟာ ဝါယောရုပ်တရား၊ ဖောင်းမှုပိန်မှု သဘောလေးကို သိနေတဲ့ စိတ်လေးက နှာမိတရား။

လေးဖြာရှုဖွယ်

- ကိုယ်၊ဝေဒနာ၊ စိတ်၊ဓမ္မာ၊ လေးဖြာရှုဖွယ်တွေ၊
ထင်ရှားပေါ်ရာ ရှုမှတ်ခါ သိတာဉာဏ်စစ်ပေး၊
ထိုင်တာ ထတာ သွားရပ်တာ၊ နှစ်ဖြာနှာမိရပ်ပေး၊

‘ကိုယ်’ ဆိုတာက- ကာယာနုပဿနာ၊

‘ဝေဒနာ’ ဆိုတာက- ဝေဒနာနုပဿနာ၊

‘စိတ်’ ဆိုတာက- စိတ္တာနုပဿနာ၊

‘ဓမ္မာ’ ဆိုတာက- ဓမ္မာနုပဿနာ။

ဒီလေးပါးဟာ ယောဂီတို့အတွက် ရှုဖွယ်တွေဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလေးပါးကို ရှုတဲ့အခါကာလမှာ အားလုံး လေးပါးစလုံးပေါင်းပြီး မရှုရပါဘူး အမေ။ ထင်ရှားရာကိုသာ ရှုမှတ်ရမှာပါ။ ကာယာနုပဿနာက ထင်ရှားရင် ကာယာနုပဿနာကိုရှု၊ ခံစားမှုဆိုတဲ့ ဝေဒနာလေးတွေက ထင်ရှားလာရင် ဝေဒနာနုပဿနာကိုရှု၊ အမေ့ရဲ့စိတ်တွေက အတိတ် အနာဂတ်တွေဆီ ရောက်နေတယ်၊ စိတ်တွေပျံ့နေတယ်ဆိုရင် စိတ္တာနုပဿနာကို ရှုလိုက်၊ အသံအာရုံတွေကြားနေတယ်၊ မြင်နေတယ် ဆိုရင်လည်း မြင်မှု ကြားမှုဆိုတဲ့ ဓမ္မာနုပဿနာကိုရှု။ ထင်ရှားပေါ်လာတဲ့ အာရုံလေးကိုရှု၊ ရှုလိုက်တဲ့အခါရှုတဲ့ အာရုံပေါ်မှာ ရှုစိတ်လေး တည့်တည့်သွားပြီဆိုရင်၊ သူ့ရဲ့သဘော သဘာဝ အမှန်လေးတွေကို သိလာလိုက်မယ်။

ဘာကိုပဲရှုရုံ ရုပ်နဲ့နာမ်သာတွေ့ရတယ်။ ထိုင်ချင်တာလေးက စိတ်၊ နာမ်၊ ထိုင်လိုက်တာလေးက ရုပ်၊ ထိုင်ချင်တဲ့စိတ်လေးက နာမ်၊ ထိုင်နေတာလေးကရုပ်။ အဲဒီလို နာမ်နဲ့ရုပ်ပဲ တွေ့နေလိမ့်မယ်။ ဒီလိုသိ နေတာဟာ အမှန်သိပဲ၊ တွေးပြီးသိတာ မဟုတ်ဘူး၊ ဉာဏ်နဲ့သိတာ၊ ရှုရင်းနဲ့ သိတာ။ အဲဒီလို ပေါ်ဆဲ ပေါ်ခိုက်လေးကိုသာ ရှုသွားရတာ။ ကြာကြာရှုနေတဲ့ အခါ အကောင်းဝေဒနာလေးတွေလည်း ပေါ်လာမယ်၊ အဆိုးဝေဒနာလေးတွေလည်း ပေါ်လာမယ်။ အဲဒီလို ဝေဒနာလေးတွေ ပေါ်ရင်လည်း ဘာဝေဒနာပဲ ပေါ်ပေါ် ရှုမှတ်နေဖို့လိုပါတယ် အမေ။

ဝေဒနာလေးကို ရှုမှတ်နေရင်း ခံစားနေရတဲ့ ပူမှုလေးနဲ့ ခံစားသိတာလေး နာမူလေးနဲ့ ခံစားသိတာလေး၊ တောင့်တင်းမှုနဲ့ ခံစား သိတာလေးနဲ့

နှစ်ခု နှစ်ခု ကွဲပြားသိရတယ်။ အဲဒါ ရုပ်နဲ့နာမ်ကို သိတာပဲ။ မိမိစိတ်ထဲမှာ ကြံစည်မှုတွေ၊ စဉ်းစားမှုတွေ၊ စိတ်ကူးမှုတွေ ပေါ်လာရင်လည်း ပေါ်လာတဲ့ ကြံစည် စဉ်းစား စိတ်ကူးမှုတွေကိုလည်း ရှုရမယ်။ အာရုံနဲ့ဒွါရ ဆုံတိုင်း ဟိုက အဆင်းနဲ့မျက်စိနဲ့ဆုံလိုက်တာ၊ နားနဲ့အသံ ဆုံလိုက်တာ၊ နှာခေါင်းနဲ့ အနံ့ဆုံလိုက်တာ၊ အဲဒီလို အာရုံနဲ့ ဒွါရ ဆုံခိုက် ဆုံခိုက်ကလေးတွေမှာလည်း ရှုရတယ်။ မျက်စိနဲ့အဆင်းက ရုပ်။ မြင်သိတာလေးက နာမ်၊ နားနဲ့အသံက ရုပ်၊ ကြားသိတာလေးက နာမ် စသည်ဖြင့် အဲဒီလို အာရုံဒွါရဆုံခိုက်လေးမှာ ရှုရင်လည်း ရုပ်နဲ့ နာမ်ပဲတွေရပါတယ် အမေ။

နာမ်ရုပ်ကိုမြင် ဒိဋ္ဌိစင်

မြင်ဆဲ၊ ကြားဆဲ၊ နံဆဲ၊ ထိဆဲ၊ ကြံဆဲ၊ သိဆဲ၊ အာရုံနဲ့ဒွါရ ဆုံတိုင်းရှု။ ရှုရင် မြင်ဆဲမှာ အဆင်းနဲ့ မျက်စိအကြည်ဓာတ်က ရုပ်၊ မြင်သိတဲ့ စိတ်လေးက နာမ်ပဲ။ နားက ကြားလို့ “ကြားတယ်” လို့ရှုလိုက်၊ ဟိုကအသံနဲ့ နားအကြည်ဓာတ်က ရုပ်၊ ကြားသိစိတ်လေးက နာမ်ပဲ။ အကုန်လုံးဟာ ရှုတိုင်း ရှုတိုင်း ရုပ်နဲ့နာမ်ပဲတွေရတာပဲ။ အဲဒီလို ရုပ်နဲ့နာမ်ကို အမှန်သိပြီဆိုရင် “ငါမြင်တာ၊ ငါ့မျက်စိကမြင်တာ၊ ငါကြားတာ၊ ငါ့နားကကြားတာ” ဆိုတဲ့ ငါ့အတ္တကြီး မရှိတော့ဘူး။ ရုပ်နာမ်ကို အမှန်မြင်လိုက်တာနဲ့ အတ္တဒိဋ္ဌိက္ခာသွား တယ်အမေ။ ရုပ်နဲ့နာမ်လေးကိုသာ အမှန်သိလိုက်ပြီဆိုရင် တစ်သံသာရာ လုံးက မိမိတို့စွဲလာခဲ့တဲ့ အမှားဒိဋ္ဌိစင်တယ်။ ငါ သူ ယောက်ျား မိန်းမ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါလို့ စွဲလာခဲ့တဲ့ အမှားသိ အမှားမြင်ကြီး မရှိတော့ဘူးအမေ။ ငါသူ ယောက်ျား မိန်းမ ဆိုတာ မရှိဘူး၊ တကယ်ရှိ အဟုတ်ရှိနေတာက ရုပ်နဲ့နာမ်သာရှိတယ်။ ရုပ်တရား နာမ်တရား နှစ်ခုတည်းရှိတာပါလား အခြား ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ငါသူ ယောက်ျား မိန်းမဆိုတာ မရှိပါလားဆိုတာ အမှန် သိလိုက်တာနဲ့ အမှားဒိဋ္ဌိ စင်တယ်အမေ။ အမှားဒိဋ္ဌိစင်သွားရင် အပါယ်

ကလည်း လွတ်နိုင်တယ် အမေ။

• ရုပ်နာမ်မြင်လျှင် ဒိဋ္ဌိစင်၊ ပါယ်ခွင်လွတ်လေသည်။

အမှန်ရှိတဲ့ ရုပ်နာမ်ကို သိချင်ရင် ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် ဖြစ်ဆဲဖြစ်ခိုက်၊ ပေါ်ဆဲ ပေါ်ခိုက် ကလေးကိုရှုပါ။ ကာယာနုပဿနာ ကိုယ်အမူအရာက ထင်ရှားနေရင် ကိုယ်အမူအရာလေး ထင်ရှားနေတာ လေးကိုရှု။ ဖောင်းရင် ဖောင်းတာ၊ ပိန်ရင် ပိန်တာလေးရှု။ တင်းရင် တင်းတာ၊ တောင့်ရင် တောင့်တာ လေးကိုရှု၊ လှုပ်ရင် လှုပ်တာ၊ ရွေ့ရင် ရွေ့တာလေးရှု၊ အေးရင် အေးတာ လေးရှု။ ဒီလိုရှုနေစဉ်မှာ နာမူ ညောင်းမူ၊ ကိုက်မူ၊ ခဲမူ ပေါ်လာရင်လည်း နာမူ၊ ကျင်မူ၊ ညောင်းမူ၊ ကိုက်မူ၊ ခဲမူကိုရှု။ ရှုနေစဉ်မှာပင် အမေ့ရဲ့ စိတ်တွေက အိမ်ကို သတိရနေရင် သတိရတဲ့စိတ်လေးကို ပြန်ရှု။

ဒီလိုရှုနေစဉ်မှာ ဘေးက အသံအာရုံလေး ကြားလာလို့ရှိရင် “ကြားတယ်၊ ကြားတယ်” လို့ ကြားတာလေးကိုရှုသွား။ ရှိနေလို့ ထင်ရှားနေလို့ သူ့ကိုပဲ ရှုသွားတယ်။ အဲဒီလို ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့်လေး ရှုသွားရင် စိတ် တည်ငြိမ်မှု မြန်မြန်ကြီးရသွားတယ်။ စိတ်တည်ငြိမ်မှု အားကောင်းလာရင် အမှန်သိတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ် ပေါ်တော့တာပဲ အမေ။

အတိတ်ကိုလည်းမပြန်နဲ့

အမေ့ရဲ့စိတ်ဟာ အတိတ်အာရုံဆီကို ရောက်နေပြီဆိုရင် စိတ်ဟာပျံ့လွင့်နေတာ။ ဒီလိုပျံ့လွင့်နေပြီဆိုရင် သမာဓိမရနိုင်ဘူးအမေ။ စိတ်က အိမ်ကလုပ်ခဲ့ ကိုင်ခဲ့ ပြောခဲ့ ဆိုခဲ့တာတွေ အတိတ်ဆီကို စိတ်တွေ ရောက်နေပြီဆိုရင် ရှုမှတ်နေတဲ့ အာရုံပေါ်မှာ ရှုစိတ်ကလေး မနေတော့

သမာဓိမရနိုင်တော့ဘူး။ မိမိအတိတ်အာရုံဆီကို မိမိစိတ်တွေ မရောက်အောင် ပစ္စုပ္ပန်မှာ မိမိရှုမှတ်နေတဲ့ တစ်ခုတည်းသော အာရုံမှာ စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုနေရတယ်အမေ။

ဥပမာ ဖောင်းအာရုံ ပိန်အာရုံ သို့မဟုတ် ပူအာရုံ အေးအာရုံ တောင့်အာရုံ တင်းအာရုံလေး၊ သို့မဟုတ် မိမိထိုင်နေတဲ့ အာရုံလေး၊ သို့မဟုတ် ရပ်နေတဲ့အာရုံလေး၊ လျောင်းနေတဲ့ အာရုံလေးပေါ့။ အမေရှုနေတဲ့ တစ်ခုတည်းသော အာရုံပေါ်မှာ စိတ်ကလေးထားဖို့၊ စိတ်ကလေးနေပြီဆိုရင် ပျံ့လွင့်မှုတွေ မရှိတော့ပါဘူး။ ရှုမှတ်တဲ့ အာရုံလေးပေါ်မှာ စိတ်လေး ထားလို့ ရနေပြီဆိုရင်ကတော့ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်မှာ အတိတ် အာရုံဆီ မရောက်တော့ဘူး၊ အဲဒီကျမှ စိတ်တည်ငြိမ်မှုလေး ရတာပါ အမေ။

အနာဂတ်ကိုလည်းမကြံနဲ့

အနာဂတ်အာရုံတွေဆီ စိတ်ကသွားပြီး မျှော်လင့်ဆင်ခြင်နေပြီ ဆိုရင်လည်း သမာဓိမရနိုင်တော့ဘူး။ စိတ်တွေပျံ့လွင့်နေတယ်၊ အတိတ်ဆီ ကို လည်းပျံ့လွင့်၊ အနာဂတ်ဆီလည်း ပျံ့လွင့်တယ်။ ကိုယ်ရှု မှတ်နေတဲ့ ပစ္စုပ္ပန်အာရုံလေးပေါ်မှာ စိတ်တွေမနေဘူး။ အဲဒါ သမာဓိရဲ့ ဘေးရန်ပဲ။ ပျံ့လွင့်တာ။ မိမိရှုမှတ်နေတဲ့ ပစ္စုပ္ပန်အာရုံလေးပေါ်မှာ ထိုင်ပြီး ရှုမှတ်နေရင် ဖောင်းအာရုံ ပိန်အာရုံလေးပေါ်မှာ မိမိစိတ်ကလေး တည်နေအောင် နှလုံးသွင်းရတယ်။

ဉာဏ်မျက်စိနဲ့ကြည့်

မိမိရှုမှတ်တဲ့ အာရုံလေးပေါ်မှာ မိမိရှုစိတ်လေး စွဲမြဲစွာ ကပ်

တည်နေတယ်ဆိုရင် အနာဂတ် အာရုံဆီကိုလည်း စိတ်တွေ မရောက်တော့ဘူး။ အတိတ်ကိုလည်း စိတ်က မရောက်တော့ဘူး။ ဖြစ်ဆဲ ဖြစ်ခိုက်၊ ပေါ်ဆဲ ပေါ်ခိုက် ပစ္စုပ္ပန်အာရုံလေးပေါ်မှာ မှတ်စိတ်ကလေး ရောက်နေတာ၊ ပစ္စုပ္ပန်အာရုံလေးပေါ်မှာ မှတ်စိတ်လေး ရောက်နေပြီဆိုရင် သဘာဝ သဘောလေးတွေကို သိလာလိမ့်မယ်။

ဖောင်းတယ်ဆိုရင် တစ်ရွေ့ချင်း တွန်းကန်တောင့်တင်းတဲ့ သဘော၊ ပိန်တယ်ဆိုရင်လည်း တစ်ရွေ့ချင်း တစ်ရွေ့ချင်း လျော့လျော့ ကျသွားတဲ့ သဘော။ တကယ့် သဘောသဘာဝလေးကို သိလာလိမ့်မယ်။ ဝမ်းဗိုက်ဆိုတဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်ကြီး မထင်တော့ဘူး။ ဖြစ်ဆဲ ဖြစ်ခိုက်ကလေး ရှုတဲ့အတွက်ကြောင့် တကယ့်သဘာဝလေးတွေကို သိနေတာ။ စောစောပိုင်းက သိတာက အလယ်ပိုင်းကိုသိတာ၊ အခုကျတော့ အစအလည် အဆုံးသိလာလိမ့်မယ်။ သမာဓိအားတွေ ဒီထက်အား ကောင်းလာတဲ့ အခါကာလကျတော့ သဘာဝလေးတွေ သိရင်းသိရင်းနဲ့ ဖောင်းလာတဲ့ အခါကျတော့ အစရယ်၊ အလယ်ရယ်၊ အဆုံးရယ် အကုန်သိလာလိမ့် အမေ။

စပြီးရှုမှတ်စတုံးက ဖောင်းတယ်ဆိုတာ တင်းကားလာတဲ့ သဘော၊ ဒါပဲသိတယ်။ အလယ်ပိုင်းကိုပဲသိတယ်၊ ပိန်တယ်ဆိုရင်လည်း အလယ်ပိုင်းပဲ ရွေ့ပြီးလျော့သွားတဲ့သဘော ဒါပဲသိတယ်။ ဒီထက်ပိုပြီးတော့ မသိသေးဘူး။ သမာဓိအားကောင်းပြီး အာရုံမှတ်စိတ်မိလာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ ဖောင်းတယ်ဆိုရင် ဖောင်းမှုလေး စဖြစ်ပေါ်လာတာကနေ ဖောင်းမှုလေးရဲ့ အလယ်ပိုင်း၊ ဖောင်းမှုလေးဆုံးသွားတာ အကုန်သိတယ်။ ပိန်သွားတယ်ဆိုရင်လည်း ပိန်မှုလေးရဲ့အစပိုင်း၊ ပိန်မှုလေးရဲ့အလယ်ပိုင်း၊ ပိန်မှုလေး ဆုံးသွားတဲ့ အပိုင်းသိတယ်။ စာလိုပြောမယ်ဆိုရင် ဥပါဒ်၊ ဋီ၊ ဘင်။ ဖြစ်တာရယ်၊ တည်တာရယ်၊ ပျက်တာရယ် သုံးချက်။ အဲဒါ သင်္ခတလက္ခဏာ ခေါ်တယ်။ အစရော၊ အလယ်ရော၊ အဆုံးရောသိတာ။ စောစောကသိတာက သဘာဝ

လက္ခဏာ။ အစ အလယ် အဆုံး သုံးခုလုံးသိတာက သင်္ခတလက္ခဏာ ဒီလိုသိလာလိမ့်မယ်အမေ။

အဟောင်းပျောက်တော့ အသစ်ပေါ်သည်

ဒီထက်ပိုပြီးတော့ အားကောင်းလာတဲ့ ယောဂီကျတော့ အလယ် ပိုင်း မထင်ရှားတော့ဘူး။ အစပိုင်းနဲ့အဆုံးပိုင်း ထင်ရှားလာလိမ့်မယ်။ အစပိုင်းက ဖြစ်၊ အဆုံးပိုင်းက ပျက်၊ အဖြစ်နဲ့အပျက် ထင်ရှားလာ လိမ့်မယ်။ သမာဓိအားကောင်းရင် အားကောင်းသလောက် ဉာဏ်တွေဟာ ထက်မြက် လာတယ်။

တရားရှုမှတ်နေတဲ့ ယောဂီဟာ သဘာဝ လက္ခဏာ မထင်သေးဘဲ၊ သင်္ခတ လက္ခဏာမထင်သေးဘဲ ဖြစ်ပျက် မြင်တယ်ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ တကယ်ဉာဏ်နဲ့သိဖို့ ဆိုရင် သဘာဝလက္ခဏာကို ပထမထင်ရမယ်။ သဘာဝလက္ခဏာထင်လို့ အားကောင်းမှ သင်္ခတလက္ခဏာ ဖြစ်တည် ပျက်ထင်ရမယ်။ သင်္ခတလက္ခဏာ အားကောင်းပြီးဆိုမှ သာမည လက္ခဏာ အဖြစ်နဲ့အပျက်၊ ဒါကိုသိသွားမှာ။ ဒါမှ ဘာဝနာမယဉာဏ် အစစ်ဖြစ်မှာ။

သမာဓိအားကောင်းပြီး ရှုမှတ်မှုမြဲနေတဲ့ ယောဂီဟာ ရုပ်နာမ် တွေရဲ့ အဟောင်း ပျောက်လိုက်၊ အသစ်ပေါ်လိုက်နဲ့ မမြဲတာကိုတွေ့နေရတယ်။ တော်ကြာ အသစ်ပေါ်လာတယ်၊ မကြာဘူး အဟောင်းဖြစ်သွားတယ်၊ ဟောင်းသွားတယ်။ နောက်တစ်ခု အသစ်ပေါ်လာတယ်၊ ပျောက်သွားတယ်၊ ဖြစ်ပျက်နေတာ။

ဖြစ်ပျက်မှသည် နိဗ္ဗာန်ဆီ

ဖောင်းတယ်ဆိုရင်လည်း ဖောင်းမှုလေးရဲ့ စဖြစ်ပေါ်လာမှု၊ ဖောင်းမှုလေးကုန် ဆုံးသွားမှု၊ ဒါကိုသိတယ်။ သူဆုံးသွားပြီဆိုမှ နောက်တစ်ခါ ပိန်မှုလေးအသစ် ဖြစ်ပေါ်လာမှု ပိန်မှုလေး ကုန်ဆုံးသွားမှု ဒါကိုသိသွားတယ်။ တစ်ခုပျက်သွားပြီးမှ နောက်တစ်ခုဖြစ်လာတယ်။ ပေါ်လာလိုက် ပျောက်သွားလိုက်၊ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်နဲ့ မမြဲတဲ့ သဘောလေး သိတာ။ ဒါကို ပါဠိလိုဆိုရင် ဥဒယ ဝယ။ ဥဒယ- ဆိုတာ ဖြစ်တာ၊ ဝယ- ဆိုတာပျက်တာ။ ဖြစ်မှုနဲ့ပျက်မှု သိတဲ့ဉာဏ်၊ အဲဒီမှာ ရောက်လာတာ။

* သဘောသိမှ ဥဒယ ဝယ မြင်နိုင်သည်။ တဲ့...။

သဘောဆိုတဲ့ သဘာဝလေးကို သိအောင်ရှုတိုင်း ရှုတိုင်းဟာ ဖောင်းလာရင် သူ့ရဲ့တင်းမှု တောင့်မှုသဘော၊ ပိန်သွားရင် လျော့မှု ရွေ့မှု သဘောလေး။ အဲဒီ သဘာဝလေးတွေမြင်လို့ အားကောင်းပြီဆိုရင် ဖောင်းမှုလေးရဲ့ အစပိုင်း၊ အလယ်ပိုင်း၊ အဆုံးပိုင်း။ ပိန်မှုလေးရဲ့ အစပိုင်း၊ အလယ်ပိုင်း၊ အဆုံးပိုင်း သို့လာလိမ့်မယ်။

ဒီထက်ပိုအားကောင်းလာပြီး ရှုမှတ်မှုတွေမြဲလာပြီဆိုတဲ့ အခါကျ တော့မှ ဖောင်းမှုလေးရဲ့ အစအဆုံး သိလာပါတယ်။ အလယ်ပိုင်း မထင်တော့ဘူး။ ပိန်မှုလေးရဲ့ အစအဆုံး အဖြစ်နဲ့အပျက်ကိုတွေ့ရတယ်။ ဒီအဖြစ်အပျက်ကိုသိပြီဆိုရင် အနိစ္စ လက္ခဏာ ထင်သွားပြီ။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဆိုတာ ဆင်ခြင်ရမယ့်တရား မဟုတ်ပါဘူးအမေ၊ သိအောင် ရှုရမှာပါ။ အခုဖောင်းတာလေး ရှုရင်းနဲ့လည်း အနိစ္စ- မမြဲတဲ့သဘော တွေ့ရတယ်။ ပိန်တာလေး ရှုရင်းနဲ့ အနိစ္စ- မမြဲတဲ့သဘောတွေ့ရတယ်။ မမြဲဆိုတာ ဖြစ်ပြီး ပျက်သွားတာ၊ ပေါ်ပြီးပျောက်သွားတာကို ခေါ်တယ်။ မမြဲတဲ့သဘောကို တွေ့ပြီဆိုရင် အနိစ္စလက္ခဏာထင်ပြီ။

အနိစ္စလက္ခဏာ မြင်အောင်ကြိုးစားဖို့ ပထမလိုတယ်

အနိစ္စလက္ခဏာ ထင်ပြီဆိုရင်တော့ ယခုနိစ္စ တံ ဒုက္ခ တဲ့။ အကြင်မမြဲတဲ့ တရားဟာ ဒုက္ခ ဆင်းရဲပဲ။ ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက်၊ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်နဲ့ ပေါ်မှုပျောက်မှုတွေ မပြတ်နှိပ်စက်နေတော့ ဆင်းရဲတယ်။ စောစောကတော့ဖြင့် ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ တည်မြဲနေတယ်လို့ ထင်နေတာ။ အခုကျတော့ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီး မမြဲတာကို တွေ့တယ်။ ဘာမှ တည်မြဲနေတာ မရှိဘူး။ ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်နဲ့ မြင်သမျှလည်း ဖြစ်ပြီး ပျက်နေတာ၊ ကြား သမျှလည်း ဖြစ်ပြီးပျက်နေတာ၊ အကုန်လုံးဟာ ဖြစ်ပြီး ပျက်နေတဲ့ သဘော ချည်းပဲ။ ဒီရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးတင် ဖြစ်ပျက်နေတာ လားဆိုတော့ သိနေတဲ့ စိတ်နာမ်တရားလေးဟာလည်း ဖြစ်ပြီးပျက်နေတာ။ ရုပ်တရား နာမ်တရား အားလုံးဟာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ တရားတွေချည်းပဲ။ ဒီဖြစ်မှု ပျက်မှုတွေ မပြတ်နှိပ်စက်နေတဲ့ အခါကျတော့ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီး ရလာတာ ငါတကယ် ဆင်းရဲတုံး ဆင်းရဲခဲကြီး ရလာတာ ပါလားလို့ ဉာဏ်ထဲမှာ ရှင်းရှင်း လင်းလင်း သိရတယ်။

ဒါဟာလည်း အဖြစ်အပျက်ကိုမြင်မှ ဒုက္ခလက္ခဏာ ထင်တာ။ အဖြစ်အပျက်ဆိုတဲ့ အနိစ္စလက္ခဏာမှ မထင်သေးရင် ဒုက္ခလက္ခဏာ မထင်ဘူး။ အနိစ္စမြင်ပြီဆိုရင် အဲဒီယောဂီဟာ ဒုက္ခထင်တော့တာပဲ။

ဒါကြောင့် အနိစ္စလက္ခဏာ မြင်အောင်ကြိုးစားဖို့ ပထမလို တယ်။ အနိစ္စလက္ခဏာတွေ ကောင်းကောင်းမြင်ပြီ။ ထိုင်ပြီးစုမှတ်တဲ့အခါ ဖောင်းအာရုံ ပိန်အာရုံလေး စုလိုက်တယ်။ ဖောင်းတာလေးကလည်း ဖြစ်ပြီးပျက်။ ဟောင့်တာ တင်းတာလေးတွေပေါ်တော့လည်း တောင့်တာ တင်းတာတွေကလည်း ဖြစ်ပြီးပျက်။ ပူတာ အေးတာတွေပေါ်တော့လည်း စုလိုက်၊ ပူတာ အေးတာတွေကလည်း ဖြစ်ပြီးပျက်။ နာတာ ကျင်တာတွေ

ရှုပြန်တော့လည်း နာမူကျင်မှုလေးတွေကလည်း ဖြစ်ပြီးပျက်။

ဘာတစ်ခုမှ မမြဲတာကို သေသေချာချာ တွေ့လာတဲ့ အခါကျတော့၊ ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်နဲ့ ဒီဖြစ်မှု ပျက်မှုတွေချည်းပဲ မပြတ်နှိပ်စက်တဲ့ သဘောကို သေချာဉာဏ်ထဲမှာ ထင်လာပြီဆိုရင် ဪ... ဒီခန္ဓာကြီးဟာ အဖြစ်အပျက်တွေ မပြတ် နှိပ်စက်နေလို့ ဆင်းရဲတုံး ဆင်းရဲခဲ ကြီးပါလား ဆိုတာကို အဲဒီမှာ ဒုက္ခ လက္ခဏာ ကောင်းကောင်းကြီး ထင်လာ ပြီဆိုရင် ယံဒုက္ခ အနတ္တ တဲ့။ အကြင်တရားတွေဟာ အနတ္တ- အစိုးမရတဲ့ တရားတွေ၊ ကိုယ်ပိုင် တယ်ဆိုတာ ဘာမှမရှိဘူး။ သူ့သဘောအတိုင်း သူ့ဖြစ် ပြီးပျက်၊ အစိုးမရတဲ့ သဘောချည်းပဲ။ ဆင်းရဲတရားတွေကို မလာပါနဲ့လို့ တားလို့လည်း မရပါဘူး။ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာကြီး ရနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ခန္ဓာရနေ ပြီဆိုရင် ဆင်းရဲကြီးက ရှောင်တိမ်းလို့မရဘူး။ ရုပ်ရှိရင်ရုပ်ဆင်းရဲနဲ့ တွေ့ရတယ်၊ နာမ်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ နာမ်ဆင်းရဲနဲ့တွေ့ရတယ်။ ရုပ်နာမ်ရှိနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ရုပ်နာမ်ဆင်းရဲက ရှောင်လို့တိမ်းလို့မရဘူး။ မရနိုင်တော့ ရုပ်နာမ်ဆင်းရဲတွေ မိမိထံမလာပါနဲ့လို့ တားလို့လည်းမရဘူး။ တောင်းတလို့ မရတဲ့ အတွက်ကြောင့် အနတ္တ။

ကိုယ့်သဘော ဘာမျှမရှိဘူး၊ သူ့သဘောချည်းပဲတဲ့။ ရုပ်နာမ် ရလာပြီဆိုရင် သူ့သဘောပဲ၊ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်နဲ့၊ အမျိုးမျိုး ပြောင်းလည်း ဖောက်ပြန်နေတဲ့ သဘောတွေ တွေ့နေရမှာ။ ဆင်းရဲတရား တွေဟာ အနတ္တ၊ မိမိအစိုးရတဲ့ တရားမဟုတ်ဘူးတဲ့၊ သူ့သဘောအတိုင်း သူ့ဖြစ်နေတဲ့တရားပဲ။

- * အနိစ္စမြင်လျှင် ဒုက္ခထင်သည်၊
 ဒုက္ခထင်တော့ အနတ္တမြင်သည်၊
 အနတ္တမြင် နိဗ္ဗာန်ခွင်
 ပြေးဝင်ဆိုက်ရောက်သည်၊
 နိဗ္ဗာန်မြင်က အပါယ်မှ
 မုချ လွတ်မြောက်သည်။

(မဟာစည်ဆရာတော်)

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း ဖြစ်ပြီးပျက်လို့ မမြဲတဲ့ အနိစ္စကို ကောင်းကောင်းသာ ဉာဏ်သက်ဝင်နေပြီဆိုရင် ဟိုဘက်က ဒုက္ခ၊ အနတ္တ မြင်နိုင်တယ်။ ဒုက္ခ၊ အနတ္တတွေထင်လို့ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ အဆင့်ဆင့် တက်လို့ ဉာဏ်တွေရင့်ကျက် ပြည့်စုံပြီဆိုရင် အဲဒီယောဂီဟာ နိဗ္ဗာန်ထိအောင် ပြေးဝင်ဆိုက်ရောက်နိုင်တယ် အမေ။ နိဗ္ဗာန်ကို ဆိုက်ရောက်နိုင်ဖို့အတွက် ရှုတဲ့အခါ အတိတ်၊ အနာဂတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်ကာလ သုံးပါးမှာ ပစ္စုပ္ပန်ကာလကိုသာ ရှုရပါမယ် အမေ။ ဖြစ်ဆဲ ဖြစ်ခိုက်၊ ပေါ်ဆဲ ပေါ်ခိုက် ကလေးမှာရှုရမယ်။

မရွဘဲနဲ့တော့မသိ

မထင်ရှားတာ မရှိတာ ရှုဖို့မလိုဘူး။ ထင်ရှားတာ ရှိတာကိုသာ ရှုရမယ်။ ယောဂီရဲ့ တာဝန်က ရှုရမည့်တာဝန်၊ သိရမှာက ဉာဏ်ရဲ့ တာဝန်၊ ဉာဏ်က သိသွားလိမ့်မယ်။ ကိုယ်က ရှုမှတ်နေရမှာ ရှုနေရင် ရှုဖန်များ လာတဲ့အခါ သိလာလိမ့်မယ်။ မရွဘဲနဲ့တော့မသိဘူး။

ဒါကြောင့် ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း ဖြစ်ဆဲ ပစ္စုပ္ပန်အာရုံလေးကို မလွတ်အောင် သတိကပ်ပြီးရှုမှတ်သွားလို့ရှိရင် မမြဲတဲ့ အနိစ္စ သဘောကို လည်း အမေကိုယ်တိုင် ဉာဏ်နဲ့တွေ့နိုင်တယ်။ အနိစ္စလက္ခဏာ ထင်ပြီး အဖြစ်အပျက်ကို ကောင်းကောင်း မြင်ပြီဆိုရင် ဆင်းရဲတဲ့ ဒုက္ခ၊ အစိုးမရတဲ့ အနတ္တ သဘောတွေလည်း ဉာဏ်မှာ ထင်နိုင်တယ်။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သဘောတွေသိလို့ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ ရင့်ကျက် ပြည့်စုံပြီဆိုရင် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် မြတ်နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် ပြုနိုင်တယ်။

ဒါကြောင့် ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စတ္တ၊ ဓမ္မ ဆိုတဲ့ ရှုမှတ်ရမယ့် အာရုံလေးမျိုး၊ ဒီသတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးကို ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ တစ်ပြိုင် တည်း လေးပါးစလုံး ပေါင်းပြီး ရှုလို့ မရပါဘူး အမေ။ ပေါ်လာတဲ့ ထင်ရှား လာတဲ့ အာရုံကို ရှုမှတ်ရပါမယ်။ ကိုယ်အမူအရာက ထင်ရှားပေါ်လာရင် ကိုယ်အမူအရာလေးကို ရှုမှတ်ရမယ်။ တကယ်လို့ ခံစားမှုဝေဒနာက ထင်ရှားပေါ်လာရင် ခံစားမှုဝေဒနာလေးကို ရှုမှတ်သွားရမယ်။ အဖေ့ရဲ့ စိတ်တွေက ပျံ့လွင့်ပြေလွှားနေပြီဆိုရင် ပျံ့လွင့်နေတဲ့စိတ်လေးကို ပျံ့လွင့် တယ်၊ ပျံ့လွင့်တယ်လို့ ရှုမှတ်သွားရမယ်။ ကောင်းတဲ့ စိတ်ပဲ ပေါ်ပေါ် ဆိုးတဲ့စိတ်ပဲ ပေါ်ပေါ် အဲဒီပေါ်လာသမျှစိတ်တွေကို ရှုမှတ် ရပါမယ် အမေ။ ဒီလိုမှမဟုတ်ဘဲနဲ့ မိမိရဲ့ အာရုံခွဲ၊ ရသိုခိုက် အသံ အာရုံလေးနဲ့ နားအကြည်နဲ့ တိုက်လို့ ကြားသိမှုသဘောလေးတွေ ထင်ရှား လာလို့ရှိရင် အကြားအာရုံ လေးတွေကို ရှုမှတ်ရမယ်။

ရှုတဲ့ အခါမှာလည်း ကြားပြီးမှ၊ မြင်ပြီးမှ၊ နံပြီးမှ ရှုမှတ် ရမှာမဟုတ်၊ ကြားဆဲ၊ မြင်ဆဲ၊ နံဆဲ၊ ထိတွေ့ဆဲ မှာရှုမှတ်ရမယ်။ ကြားဆဲ၊ မြင်ဆဲ၊ နံဆဲ၊ ထိဆဲ စတဲ့ အာရုံလေးတွေကို မလွတ်အောင် ရှုမှတ်။ ပေါ်ဆဲအာရုံ ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့်လေးကို သတိကပ်ပြီး မပြတ်ရှုမှတ် သွားလို့ရှိရင် ရှုမှတ်မှုတွေ အားကောင်းလာတဲ့အခါ၊ မှတ်ချက်တွေ အားကောင်းလာတဲ့ အခါကျတော့

အရှင်အာရုံလေးရဲ့ သဘောအမှန်ကို ဉာဏ်နဲ့ သိနိုင်တယ်။

သဘောအမှန်ဆိုတာ တောင့်သဘော၊ တင်းသဘော၊ ရွေ့သဘော၊ ပူသဘော၊ အေးသဘော၊ မာသဘော၊ ပျော့သဘော အဲဒီ သဘာဝ လက္ခဏာ လေးတွေ ထင်လာတယ်။ ဒီသဘာဝလက္ခဏာလေးတွေ ထင်မှုအားကောင်း လာတဲ့ အခါ သင်္ခါတလက္ခဏာ အစပိုင်း၊ အလယ်ပိုင်း၊ အဆုံးပိုင်း၊ မှတ်စရာအာရုံလေးရဲ့ အစပိုင်းလည်း သိတယ်၊ အလယ်ပိုင်းလည်း သိတယ်၊ အဆုံးပိုင်းလည်း သိတယ်။ အဲဒီလို ရှုမှတ်စရာ အာရုံလေးတွေရဲ့ အစ အလယ် အဆုံး သိတယ်ဆိုတာ သမာဓိရမ္မ သိတယ်။ သမာဓိမရဘဲ မသိဘူး။ စိတ်တည်ကြည်မှ သိတယ်။ စိတ်ကတည် ကြည်မှုများလာမှ ဖောင်းမှု ပိန်မှုအာရုံလေးပေါ်မှာ ရှုနေတယ်ဆိုရင် ဒီအပေါ်မှာ အနေများမှ သိတာ။ အနေများလာတဲ့ အခါကျတော့ အစ အလယ် အဆုံး အကုန် သိတာ။ ဒီထက်ပိုပြီး အားကောင်းလာတဲ့အခါ အစနဲ့အဆုံးကို သိတာ။ အလယ်ပိုင်း မထင်ရှားတော့ဘူး။ အစက ဖြစ်တာ၊ အဆုံးက ပျက်တာ။ ဖြစ်မှုနဲ့ပျက်မှု ဒီသဘောပဲ သိတာ။ ဒီထက် သမာဓိတွေ အားကောင်းတဲ့ အခါကျတော့ အစပိုင်း မထင်ရှားတော့ဘူး၊ အဆုံးပိုင်းပဲ ထင်ရှားတော့တယ်။ သိလိုက် ပျက်လိုက်၊ သိလိုက် ပျက်နဲ့၊ အပျက်သဘောပဲ ထင်ရှားတဲ့ အခါကျတော့ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးကြည့်၊ ကြည့်သမျှ ပေါ်သမျှ အာရုံတိုင်းဟာ မမြဲတာပဲ တွေ့နေရတယ်။

ခန္ဓာထဲမှာ အနှစ်ရှာ

အပျက်သဘောပဲ တွေ့နေပြီဆိုတော့ ခန္ဓာကြီးပေါ်မှာ လိုချင်တဲ့စိတ် မရှိတော့ဘူး။ ဒီကနေဆက်လက် ရှုပွားအားထုတ်သွားတဲ့အခါ နောက်ဆုံး ဖြစ်မှု ပျက်မှုတွေ ပြတ်စဲသွားတဲ့ အငြိမ်းဓာတ် နိဗ္ဗာန်ကို ကိုယ်တိုင်ဆိုင်ရောက်

မျက်မှောက်တွေ့နိုင်တယ်အမေ။ ဒါကြောင့် အမေ ဝိပဿနာတရား
 ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်တဲ့ အခါမှာ အတိတ် အနာဂတ် ပစ္စုပ္ပန်ဆိုတဲ့
 ကာလသုံးပါးရှိတဲ့ အထဲက အတိတ် အနာဂတ်ကိုယ်၊ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာ
 ရှုမှတ် ပွားများ အားထုတ်ပါ အမေ။ ပေါ်သမျှ အာရုံတိုင်းကို ပစ္စုပ္ပန်အာရုံ
 တည့်တည့် ရှုမှတ် ပွားများ အားထုတ်နိုင်ခြင်းအားဖြင့် အမေအလိုရှိအပ်သော
 ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းရာဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်ကို မဂ်ဉာဏ်ဖြင့် လျင်မြန်စွာ
 ဆိုက်ရောက်၍ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ပါစေ အမေ။



စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်း

ဝိပဿနာ တရားရှုပွား အားထုတ်တဲ့နေရာမှာ စင်္ကြံလျှောက် ပြီးတော့လည်း ရှုမှတ်လို့ရသလို ရပ်ပြီးတော့လည်းရှုမှတ်လို့ရပါတယ်။ ထိုင်ပြီးတော့လည်း ရှုမှတ်လို့ရသလို လျောင်း စက်ရင်း ရှုမှတ်လို့ ရပါတယ် အမေ။ မြတ်စွာဘုရားရှင်ကသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ ဣရိယာပထပဋ္ဌမှာ သွားရပ် ထိုင်လျောင်း လေးပါးသောဣရိယာပုထ်များနဲ့ တရားရှုမှတ်ဖို့ ညွှန်ကြား တော်မူခဲ့ပါတယ်။ ဣရိယာပုထ်လေးမျိုးလုံး ဝိပဿနာရှု ကောင်းတာချည်း ပါပဲ အမေ။ ကိုယ်အဆင်ပြေတဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ သင့်လျော်တဲ့ ဣရိယာ ပုထ်များနဲ့ ရှုမှတ်လို့ရပါတယ် အမေ။ အထိုင် ဣရိယာပုထ်နဲ့ တရားရှုမှတ် တတ်အောင် ရှေ့ပိုင်းမှာရေးပြခဲ့ပါပြီပြီ အမေ။ အခုစင်္ကြံလျှောက်ပြီးတရား ရှုမှတ်ပုံကိုဆက်ပြီးရေးပြပါမယ် အမေ။

သတိပဋ္ဌာနသုတ္တံမှာ မြတ်စွာဘုရားရှင်က-
ဂစ္ဆန္တောဝါ ဂစ္ဆာမိတိ ပဇာနာတိ။

(ဒီ၊ ၂၊ ၂၃၂)

ဂစ္ဆန္တောဝါ- သွားသော်လည်း၊ ဝါ- သွားလျှင်လည်း၊ ဝါ- သွားတုန်း သွားခိုက် သွားစဉ်မူလည်း၊ ဂစ္ဆမိတိ- သွားသည်ဟု၊ ပဇာနာတိ- သိ၏။ လို့ဟောတော်မူထားပါတယ် အမေ။

စကြိုလျှောက်တဲ့အခါမှာ စကြိုဦးမှာ ကိုယ်ကိုဖြောင့်ဖြောင့် မတ်မတ်ထားပြီးရပ်ပါ။ လက်ကိုပိုက်ထားပါ။ ဒါမှမဟုတ်ရင် လက်ကိုနောက်ကို ပစ်ထားပြီးလက်ချင်းယှက်ထားပါ။ လက်နှစ်ဘက်ကိုနဲ့ဘေး တစ်ဖက် တချက်မှာတွဲလောင်းချထားပါနဲ့ အမေ။ ခေါင်ကိုလည်း ငုံ့မထားပါနဲ့၊ ခြေထောက်ရှေ့လေးတောင်ခန့် ဝေးတဲ့နေရာကို မျက်လွှာလေးချထားပါ။ မျက်စိနဲ့သာမန်ကြည့်ဖြစ်နိုင်ရုံ ခေါင်းကို စဉ်းငယ်မျှညွတ်ကိုင် ထားပါ အမေ။ အရမ်းငုံ့ထားရင် မကြာခင်၊ ဇက်ကြောတွေတက်လာပြီး၊ ခေါင်းမူး လာတတ်ပါတယ် အမေ။ ရှေ့ကကျမ်းပြင်တွေကလည်း အမေ့ဆီကို ပြေးလာ သလိုထင်ရပြီး ခေါင်းတွေမူးလာတတ်ပါတယ်။ အောက်ကိုလည်းငုံ့မကြည့်နဲ့၊ လေးတောင်ခန့်မျှမျက်လွှာချထားရင် ရှေ့က လူလာရင်လည်း ယောက်ျား၊ မိန်းမရယ်လို့မသိတော့ဘူး။ လာနေတဲ့ အဆင်းအာရုံလောက်ပဲထင်တော့ တယ်အမေ။ သူ့ဆီမှာလိုချင်မှု၊ နှစ်သစ်မှု၊ မြတ်နိုးမှု၊ စိတ်ဆိုးစိတ်ပျက်မှုစတဲ့ မြင်ရတဲ့အဆင်းနဲ့ စပ်ပြီး လောဘတွေ၊ ဒေါသတွေ မဝင်နိုင်တော့ပါဘူး အမေ။ ဒါကြောင့် စက္ခုမြေ့လေး၊ လေးတောင်ခန့်မျှချပြီးလျှောက်ပါ အမေ။

စကြိုလျှောက်အားထုတ်တဲ့အခါမှာ စကြိုကိုဖြည်းဖြည်း လျှောက်ပါ။ မမြန်ပါစေနဲ့၊ ခြေလှမ်းကိုသိပ်မကျဲပါစေနဲ့၊ ခြေဖဝါး တစ်ပြန်စာ၊ သို့မဟုတ် တစ်ပြန်စာသာသာလေးလှမ်းပါ။ ဒါမှရှုမှတ်လို့ ကောင်းပါတယ် အမေ။ ခြေဖဝါးချင်း ရှေ့နောက်စဉ်ပြီးလည်းမလှမ်းပါနဲ့၊ ယိုင်လဲ တတ်ပါတယ် အမေ။

• **ဘယ်လှမ်းညာလှမ်း၊ ဖြည်းဖြည်းလှမ်း၊ ခြေလှမ်းစိပ်ပါစေ။**

စင်္ကြံကိုစပြီးရှုတဲ့အခါ စိတ်ကိုခြေထောက် ရွှေ့လျားမှုဆီကိုတည်ထားပါ။ ခြေလှမ်းတဲ့အခါမှာ သွားတယ်၊ သွားတယ်လို့ဖြစ်စေ၊ လှမ်းတယ်၊ လှမ်းတယ်လို့ဖြစ်စေ၊ ညာလှမ်းတယ်၊ ဘယ်လှမ်းတယ်လို့ဖြစ်စေ စိတ်အဆိုလေးကိုဆိုပြီးရှုမှတ်ပါ အမေ။ စိတ်အဆိုကလိုရင်း မဟုတ်သော်လည်း အားထုတ်စမှာ အကူအညီအထောက်ပံ့ဖြစ်စေပါတယ် အမေ။

ဘယ်လှမ်းတယ်၊ ညာလှမ်းတယ်လို့ တစ်လှမ်းကိုတစ်ချက် မှတ်နဲ့ရှုနေပေမယ့်၊ ခြေလှမ်းဟာမြန်ရပါဘူး။ ခြေလှမ်းစိပ်စိပ်လေး လှမ်းပါ အမေ။ မျက်စိက ဟိုဟိုဒီဒီ အရှေ့အနောက်တောင်မြောက် ဘေးဝဲယာတွေကို မကြည့်ရပါဘူး၊ ရှေ့တည့်တည့်ပဲ စက္ခုခြေလေး ချပြီး လေးတောင်ခန့်ပဲကြည့်ရမှာပါ အမေ။

• **ဟိုဒီမကြည့်၊ ရှေ့တည့်တည့်၊ ကြည့်ရှုအမြဲပေ။
မျက်လွှာကိုချ၊ လေးတောင်မျှ၊ ကြည့်ရအမှန်ပေ။**

မျက်စိကို ဘေးကိုမကြည့်မိအောင်ထိန်းပါ။ တခြားကို မကြည့်ဘူးလို့လည်း ဆုံးဖြတ်ထားပါ။ တကယ်လို့ကြည့်ချင်လာရင်လည်း ကြည့်ချင်စိတ်ကို ရှုမှတ်ပါ အမေ။ ရှုမှတ်လိုက်ရင် ကြည့်ချင်စိတ်ပျောက် သွားပြီး တခြားကိုမကြည့်ဖြစ်တော့ပါဘူး အမေ။ စိတ်အလိုကိုလိုက်ပြီး ကြည့်ချင်စိတ်ဖြစ်ပေါ်တိုင်း မျက်စိက လျှောက်ကြည့်နေရင် မျက်စိသွားရာ စိတ်က လိုက်ပါနေပြီး သမာဓိပျက်နေတာနဲ့ စင်္ကြံလျှောက်ရာမှာ တရားတွေ့သိမှာ မဟုတ်ပါဘူး အမေ။

စင်္ကြံလျှောက်ရာမှာ မျက်လုံးကိုထိန်းနိုင်ဖို့၊ မျက်စိလုံဖို့ အရေးကြီး

ဆုံးပါပဲ အမေ။ မျက်စိလုံအောင် တစ်ချို့က မျက်စိမှိတ်ပြီး လျှောက်တတ်ပါတယ်။ တစ်ချို့က စင်္ကြံလျှောက်ရင် အာရုံတွေပြားလို့ သမာဓိမဖြစ်ဘူးလို့ ထင်ကြတဲ့အတွက်၊ မျက်စိမှိတ်ပြီး လျှောက်ရင် ဘာမျှမမြင်ရလို့ သမာဓိရတယ်လို့ထင်ကြပါတယ်။ အဲဒီလိုမျက်စိမှိတ်ပြီး လျှောက်ရင်မျက်စိတော့လုံပေမယ့်စိတ်ကမလုံဘဲဖြစ်နေတတ်ပါတယ် အမေ။ ဒါကြောင့်မျက်စိမှိတ်ပြီး စင်္ကြံမလျှောက်ပါနဲ့ အမေ။ မျက်စိမှိတ်လျှောက်ရင် မျက်စိကငြိမ်နေပေမယ့်စိတ်ကတော့ “လျှောက်တဲ့လမ်းမှန်ရဲ့လား၊ ဘေးများရောက်နေပြီလား၊ ဘာနဲ့များတိုးမိတိုက်မိမလဲ၊ စင်္ကြံလမ်းများဆုံး နေပြီလား၊ မဆုံးသေးဘူးလား” စသည်မျက်စိမှိတ်ရင်း စိတ်ကစားပြီး စဉ်းစားနေတတ်ပါတယ် အမေ။ စင်္ကြံလမ်းဆုံးပေမယ့် ဆက်ပြီးလျှောက် နေမိတာလည်းဖြစ်တတ်ပါတယ် အမေ။ ဒါကြောင့်မျက်စိဖွင့်၊ မျက်လွှာ ချပြီး စင်္ကြံလျှောက်ပါ အမေ။

သို့သော်လည်း ခြေထောက်ကိုမကြည့်ပါနဲ့၊ ခြေထောက်နဲ့နီးနီးကိုလည်းမကြည့်ပါနဲ့၊ အဝေးကြီးကိုလည်းလှမ်းမကြည့်ပါနဲ့၊ ခြေထောက်ရှေ့လေးတောင်လောက်ကို လှမ်းကြည့်ထားပါ။ စိတ်ရဲ့အားကိုတော့ မျက်စိကြည့် ရာဆိုမပါပါစေနဲ့။ အရှင်ခြေထောက်လှုပ်ရှားမှုဆီကိုသာ စိတ်ရဲ့အင်အား အားလုံးကို စူးစိုက်ပို့ထားပါ။ ခြေထောက်ကြွတာတစ်ပိုင်း၊ လှမ်းတာတစ်ပိုင်း၊ ချတာတစ်ပိုင်း၊ ထိတာတစ်ပိုင်း၊ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိအောင်ရွပါအမေ။

*** ကြွတာလှမ်းတာချလိုက်တာ၊ သေချာရွပါလေ။**

ကြွတယ်၊ ချတယ်လို့ဖြစ်စေ၊ သွားတယ်လို့ဖြစ်စေ၊ လှမ်းတယ်လို့ဖြစ်စေ၊ ဘယ်လှမ်းတယ်၊ ညာလှမ်းတယ်လို့ဖြစ်စေ ရှုမှတ်လို့နှစ်ရက်လောက်ရှိရင်၊ သို့မဟုတ်ရှုမှတ်မှုနိုင်နင်းလာရင် ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊

ချတယ်လို့ ခြေတစ်လှမ်းကို သုံးပိုင်းသိအောင် စင်္ကြံအမှတ်တရားကို တိုးပြီး ရှုမှတ်လို့ရပါတယ် အမေ။ အဲဒီလိုသုံးချက်မှတ်လေး နိုင်နင်းလာရင်၊ ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်၊ ထိတယ်လို့ဖြစ်စေ၊ ကြွတယ်၊ မတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်လို့ဖြစ်စေ လေးချက်တိုးမှတ်လို့လည်းရပါတယ် အမေ။ ဒီနေရာမှာ ချတာနဲ့ထိတာကို ခွဲခြားနားလည်ဖို့လိုပါတယ်။ နားမလည်ရင် ထိတာကိုပဲချတယ်လို့ရှုမိနေတတ်ပါတယ် အမေ။ ချတယ်ဆိုတာဟာ ခြေထောက်လှမ်းရာကနေပြီး အောက်ဘက်ကြမ်းဆီကို ခြေထောက် တဖြည်းဖြည်း လွတ်လိုက်တာကိုခေါ်ပါတယ်။ အောက်မထိမီအချိန်ပိုင်း လေးကိုဆိုလိုပါတယ်အောက်ကို 'ထိ' သွားတော့ 'ထိတယ်' လို့ရှုလို့ရပါတယ် အမေ။

အခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်လို့ ခြေထောက်ရွေ့လျားမှုနှင့် ရှုတဲ့စိတ်တည့်အောင်ဖြည်းဖြည်း စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုပြီးလျှောက်ပါ။ စင်္ကြံလျှောက်တဲ့အခါမှာ ကြွရင်ကြွတာလေး၊ လှမ်းရင် လှမ်းတာလေး၊ ချရင်ချတာလေး၊ ထိရင်ထိတာလေး၊ သေချာသိအောင်၊ သေချာမြင်အောင် ရှုရပါမယ် အမေ။ သေချာသိအောင်ဆိုတာက ဉာဏ်နဲ့သိရမှာပါ။ သေချာမြင်အောင်ဆိုတာကလည်း ပကတိအသားဆိုင် မျက်စိနဲ့ မြင်ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဉာဏ်မျက်စိနဲ့မြင်ရမှာပါ အမေ။ ခြေထောက်လေးကြွတာကို ဖနောင့်ကစပြီး တစ်ရွေ့ပြီးတစ်ရွေ့ကြွလာပုံ၊ ရှေ့ကိုလှမ်းတဲ့အခါမှာလည်း တစ်ရွေ့ပြီးတစ်ရွေ့၊ ရွေ့ရွေ့ပါသွားပုံ၊ ချလိုက်တဲ့အခါမှာလည်း အောက်ကိုလေးပြီးကျသွားပုံလေး သိပါစေ။ အဲဒီလိုဉာဏ်လေးနဲ့မြင်အောင်ရှုကြည့်ပါအမေ။

- * မကြွခင် ကြွချင် စိတ်အစဉ်၊ သိလျှင်ရှုပါလေ။
- မလှမ်းခင် လှမ်းချင် စိတ်အစဉ်၊ သိလျှင်ရှုပါလေ။
- မချခင် ချချင် စိတ်အစဉ်၊ သိလျှင်ရှုပါလေ။

အဲဒီလိုရုတ်အခါမှာ သေချာစူးစိုက်မှုအားကောင်းလို့ တည်ငြိမ်မှု အားကောင်းလာပြီဆိုရင် ကြွတယ်လို့ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ မကြွခင် ကြွချင် စိတ်လေး ဖြစ်တတ်ပါတယ် အမေ။ အဲဒီလိုကြွချင်စိတ်လေးကို “ကြွချင်တယ်၊ ကြွချင်တယ်” လို့ရှုပါ။ ကြွချင်စိတ်မသိဘဲ မရှုပါနဲ့၊ သိမှရှုပါ။ ကြွချင်စိတ် သိရင်ထည့်ရှုပါ။ မသိရင်ရှုစရာ မလိုပါဘူးအမေ။ လှမ်းချင်တော့ “လှမ်း ချင်တယ်၊ လှမ်းချင်တယ်”၊ ချချင်တော့ “ချချင်တယ်၊ ချချင် တယ်” လို့ရှုပါ။ စကြိုကိုသေသေချာချာရှုပြီဆိုရင်၊ ရှုမှတ်တဲ့အာရုံပေါ်မှာ ရှုစိတ်စွဲမြဲစွာ ကပ်တည်နေပြီဆိုရင် မှတ်စိတ်တွေဟာ သိမ်မွေ့လာပါတယ် အမေ။ မှတ်စိတ် တွေသိမ်မွေ့ပြီး မှတ်စရာအာရုံလေးနှင့် မှတ်သိစိတ်လေးတွေပါ စပြီး သိနေတယ်။ ကြွမှုလေးမဖြစ်ခင် ကြွချင်စိတ်လေး ဖြစ်လာတာလည်း သိတယ်။ လှမ်းတဲ့အခါမှာ လှမ်းမှုမဖြစ်ခင် လှမ်းချင်စိတ်လေးဖြစ်လာ တာလည်း သိလာတယ်။ ချမှုလေးမဖြစ်ခင်ချချင်စိတ်လေးဖြစ်လာတာ လည်းသိတယ်။ အဲဒီလို သိလာရင် ကြွချင်စိတ်၊ လှမ်းချင်စိတ်၊ ချချင်စိတ်ကို ထည့်ရှုပါအမေ။ မသိရင် ကြွချင်စိတ်၊ လှမ်း ချင်စိတ်၊ ချချင်စိတ်တွေမရှုပါနဲ့၊ ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်၊ ဒါကိုပဲရှုပါ အမေ။

ချင်စိတ်လေးတွေက သမာဓိအားကောင်းနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ တောင်မှ အချိန်တိုင်းမပေါ်ပါဘူး၊ တစ်ခါတလေထင်ရှားတယ်၊ တစ်ခါတလေ မထင်ရှားပါဘူး အမေ။ ဒါကြောင့် ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်လို့ သုံးပိုင်းရှုမှတ်ရာမှာ ရှုစိတ်နဲ့ ခြေထောက်လုပ်ရှားမှုတည့်အောင် နိုင်နိုင် နင်းနင်းရှုမှတ်နိုင်တဲ့အခါ “ကြွတယ်၊ မတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်” လို့ဖြစ်စေ၊ “ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်၊ ထိတယ်” လို့ဖြစ်စေ လေးပိုင်း ရှုပါအမေ။ ခြေဖနှောင့်ကြွတဲ့အခါ ကြွတယ်တယ်လို့ရှုပါ။ ခြေဖျား လွတ်အောင် မလိုက်တဲ့အခါ မ.တယ်လို့ရှုပါ။ အဲဒါကိုနိုင်နင်းစွာမှတ် နိုင်လာတဲ့အခါ ကြွခါနီးမကြွမီလေးမှာဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ကြွချင်စိတ်လေးကို

သိအောင် “ကြွချင်တယ်” လို့ ရှုပါ။ ပြီးမှ “ကြွတယ်၊ မတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်” လို့ အစဉ်အတိုင်း၊ တိတိကျကျရှုနိုင်အောင် ပိုပြီး ဖြည်းဖြည်း လျှောက်ပါ။ ဒီထက်ပိုပြီး အမှတ်တွေကောင်း၊ အမှတ်တွေစိပ်လာတဲ့အခါ ကြွတာရယ်၊ ဆွဲတာရယ်၊ လှမ်းတာရယ်၊ လွှတ်တာရယ်၊ ချတာရယ်၊ နင်းတာရယ်၊ ဒါကို “ကြွဆွဲလှမ်းလွှတ်ချနင်း” ဆိုပြီး ခြောက်ချက်ထိ၊ သေသေချာချာ၊ စေ့စေ့စပ်စပ် မှတ်လို့လည်း ရတယ်လို့ သတိပဋ္ဌာန် အဋ္ဌကထာမှာ၊ ဖွင့်ပြထားပါတယ် အမေ။

သတိပဋ္ဌာနသုတ်အဋ္ဌကထာနှင့်ဋီကာမှာ (မ- ၄၊ ၁၂၆၅။ မ- ၄၊ ၃၅၈) ဖွင့်ပြတဲ့အတိုင်း၊ ကြွတယ်၊ ဆောင်တယ်၊ တွန်းတယ်၊ လွှတ်တယ်၊ ချတယ်၊ ဖိတယ်လို့လည်း ရှုမှတ်နိုင်ပါတယ် အမေ။ တစ္ဆေပညတ်ခေါ်တဲ့ စိတ်အဆိုဝေါဟာရ စကားမျှပဲ ကွာခြားတာပါ။ ရှုသိရပုံကတော့ အတူတူ ပါပဲ။ လိုရင်းကတော့ သွားနေဆဲမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ရွေလျှားမှု ဝါယောရုပ် တွေကို ရှုသိနိုင်ဖို့သာလိုရင်းပါပဲ အမေ။

သမာဓိပိုကောင်းလာလို့ ဒီထက်ပိုပြီးရှုနိုင်ရင် “ကြွချင်တယ်၊ ကြွတယ်၊ မတယ်၊ လှမ်းချင်တယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချချင်တယ်၊ ချတယ်၊ ထိတယ်၊ ဖိတယ်၊ ဖိချင်တယ်၊ ဖိတယ်” စသည်ဖြင့် နိုင်သလောက်တိုးတိုးပြီး ရှုမှတ်နိုင်ပါတယ် အမေ။ နိုင်သလောက်ထက်တော့ ပိုပြီး မရှုမှတ် သင့်ပါဘူး။ ဥပမာ အမေ့ရဲ့ သမာဓိ အခြေအနေက သုံးပိုင်းသာ ရှုမှတ်နိုင် သေးရင် တရားလောဘကြီးပြီး လေးပိုင်း၊ ငါးပိုင်း၊ လေးချက်မှတ်၊ ငါးချက်မှတ် မရှုမှတ်ရပါဘူး။ ရှုမှတ်ရင် မကြာမီ ခေါင်းတွေမူးလာနိုင်ပါတယ်။ ဧကန်ကြော တွေ၊ နောက်ကြောတွေတက် လာနိုင်ပါတယ် အမေ။ ဒါကြောင့် တစ်ချက်မှတ်ပဲဖြစ်စေ၊ နှစ်ချက်မှတ်၊ သုံးချက်မှတ်ပဲဖြစ်စေ၊ အမေနိုင်နင်းသလောက် ပိုင်းပိုင်းပြီး၊ သက်သက်သာသာနဲ့ စူးစူးစိုက်စိုက်ကလေး ရှုမှတ်သင့်ပါတယ် အမေ။

ဖြည်းဖြည်းလျှောက် စိပ်စိပ်မှတ်

စကြိုလျှောက်နိုင်ရင်အနည်းဆုံး တစ်နာရီလောက်လျှောက်ပါ။ တစ်နာရီခွဲ လောက်လျှောက်နိုင်ရင်ပိုကောင်းပါတယ် အမေ။ လျှောက်လို့ ကောင်းရင် သမာဓိဉာဏ်ကောင်း ကောင်းဖြစ်နေတယ်လို့ ထင်ရင် တစ်ခါ တစ်ရံနှစ်နာရီလောက်လျှောက်လည်း ကောင်းတာပါပဲ အမေ။ သို့သော် ခြေထောက်ရွှေရှားမှုနဲ့ ရှုမှတ်စိတ်တည့်အောင်ရှုဖို့၊ တရား စကားနဲ့ပြောရရင် ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် ရှုဖို့တော့အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ အဲဒီလို ရှုစိတ်နဲ့ အရှုခံအာရုံတည့်အောင် ခြေလှမ်းကိုဖြည်းဖြည်းလေး လှမ်းရမပါမယ် အမေ။

မြန်မြန်လှမ်းရင် အားထုတ်စမှာ ရှုစိတ်က မိအောင်လိုက်ပြီး မရှုနိုင် သေးလို့ ရှုစိတ်နဲ့အရှုခံအာရုံ မတည့်နိုင်သေးပါဘူး။ ပြီးတော့ ခြေလှမ်းကို လည်း ကျဲကျဲမလှမ်းရပါဘူး။ ခြေတစ်ဖဝါးစာ သာသာလေး လှမ်းရတယ်။ ဒါမှရှုလို့အဆင်ပြေပါတယ် အမေ။ မြန်နေရင် ရှေ့ခြေ ချပြီးလို့ နောက်ခြေကြွ တာကိုရှုတဲ့အခါမှာ နောက်ခြေဖောင့်ကြွတာကို မရှုနိုင်တော့ပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ “ကြွတယ်” လို့ရှုတဲ့အချိန်မှာ ခြေဖဝါးက တစ်ဝက် လောက်ကြွပြီးဖြစ်နေပြီ ဖောင့်ကအထက်ထောင် နေပြီ။ ဒီတော့ ခြေဖျား မလိုက်တာကိုသာ “ကြွတယ်” လို့ ရှုမှတ်လိုက်နိုင်တော့တယ် အမေ။

ဒါကြောင့် ခြေဖောင့်ကြွတာကစပြီးရှုသိနိုင်အောင် ခြေလှမ်း ဖြည်းဖြည်း စိပ်စိပ်လှမ်းဖို့လိုပါတယ် အမေ။ ပြီးတော့ ခြေဖဝါးချလိုက်တဲ့ အခါမှာလည်း ဖောင့်ကစပြီးမှ ခြေဖဝါးနဲ့ခြေဖျားကို ချတာထက်၊ ခြေဖဝါး တစ်ပြင်လုံးတစ်ပြိုင်နက်တည်း တညီတည်းချတာက ရှုလို့ပိုကောင်းပါတယ် အမေ။ အဲဒီလိုတညီတည်းချဖို့ကလည်း ခြေလှမ်းကျဲနေရင် မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ခြေလှမ်းစိပ်မှတ်ဖြစ်နိုင်ပါတယ် အမေ။

ဒီနည်းအတိုင်းရှုမှတ်သွားရင် စကြိုလျှောက်ခိုက်မှာ ဝိပဿနာ

သတိ၊ သမာဓိ၊ ဉာဏ်တွေအားကောင်းလာတဲ့အတွက် ပိုပိုပြီး ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပီပီပြင်ပြင် တွေ့သိလာပါလိမ့်မယ် အမေ။ ဒီလိုစင်္ကြံလျှောက်တဲ့အခါမှာလည်း ဟိုနားလျှောက်လိုက်၊ ဒီနားလျှောက်လိုက်နဲ့မလျှောက်ပါနဲ့၊ အဲဒီလိုလျှောက်လို့ အားကောင်းတဲ့သမာဓိကို မရနိုင်ပါဘူးအမေ။ စင်္ကြံလမ်းကြောင်းတစ်ကြောင်းတည်းမှာ ခေါက်တုံ့ခေါက်ပြန် လျှောက်ပါ အမေ။ စင်္ကြံအဆုံးကိုရောက်ရင် ပြန်မလှည့်သေးဘဲနဲ့ ခြေစုံရပ်လိုက်ပါ။ အထူးအားဖြင့် စင်္ကြံရှုတဲ့အခါမှာ စင်္ကြံလမ်းကိုသတ်မှတ်ထားပြီး ရှုမှတ်တော့ စင်္ကြံလမ်းဟာ ဒီဘက်ထိပ်ကနေပြီးဟိုဘက်ထိပ်၊ ဒီဘက်နံရံကနေ ဟိုဘက်နံရံသတ်မှတ်ထားတယ်။ ဒီဘက်ကနေလျှောက်သွားလို့ ဟိုဘက်နံရံရောက်သွားပြီဆိုရင် စင်္ကြံလမ်းဆုံးသွားပြီး။ အဲဒီလိုစင်္ကြံလမ်း ဆုံးသွားတဲ့အခါမှာ ချက်ချင်းပြန်မလှည့်လိုက်ပါနဲ့ အမေ။ စင်္ကြံလမ်းဆုံးတာနဲ့ ဆုံးတဲ့ဘက်ကိုမျက်နှာမူပြီး ခြေထောက်ကိုစုံ ရပ်လိုက်ပါ။ ရပ်ပြီးရင် မျက်လွှာလေး ချလာတာလေးကို မျက်လွှာလေးပိတ် လိုက်၊ မျက်လွှာလေးပိတ်ပြီး ဆံဖျားကနေခြေဖျားတိုင်အောင် တစ်ကိုယ်လုံးကို စိတ်နဲ့ခြုံကြည့်ပြီး အာရုံစိုက်လိုက်ပါ အမေ။ သက်ပြင်းလေးကို အသာလေးချမယ်၊ သက်ပြင်းလေးရှုပြီး ချလိုက်တာနဲ့ “ရပ်တယ်၊ ရပ်တယ်” လို့ ရပ်အမှတ်ကလေးကို ရှုမှတ်လိုက်ပါ အမေ။

ရပ်နေတဲ့အခါ အောက်ပိုင်းခြေဖဝါးကနေပြီး ဒူးအောက် ထိအောင် တောင့်တင်းပြီး အပေါ်ပိုင်းခန္ဓာကိုယ်ဟာ ယိမ်းယိုင်ပြီး လှုပ်နေတာလေးကို တွေ့ရလိုက်မယ်။ ယိမ်းနေတဲ့သဘော၊ တောင့်တင်းနေတဲ့သဘောလေးတွေ့ရလိမ့်မယ်။ ယိမ်းနေတာလေးက ဝါယောဓာတ် ရုပ်တရား၊ ယိမ်းနေတဲ့သဘောလေးကို ရှုသိနေတဲ့စိတ်လေးက နာမ်တရားဆိုပြီး ရုပ်တယ်ရှုမှတ်ရင်း ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားကို မြင်နိုင်ပါတယ် အမေ။ စင်္ကြံအဆုံးရောက်ရင် ချာကနဲမြန်မြန်ပြန်မလှည့်သေးဘဲနဲ့ ခြေစုံရပ်လိုက်ပါ အမေ။ ပြီးမှရပ်နေတဲ့

ထောင်နေတဲ့သဘောကို အာရုံစိုက်ပြီး “ရပ်တယ်၊ ရပ်တယ်” လို့ရှုလိုက်ပါ
 အမေ။ ရပ်နေတဲ့ထောင်ထောင်မတ်မတ်သဘောကို မိနစ်ဝက်လောက်ဖြစ်စေ၊
 တစ်မိနစ်လောက်ဖြစ်စေ၊ ဆယ်ကြိမ်ထက်မနည်း ရပ်ကုရိယာပုထ်ကို
 ရှုမှတ်ပါ။ ပြီးမှ ပြန်လှည့်ချင်တဲ့စိတ်ကို “လှည့်ချင်တယ်၊ လှည့်ချင်တယ်”
 လို့ သေသေချာချာ သိအောင်၊ အကြိမ်ကြိမ်ရှုမှတ်မှတ်ပါ။ ပြီးမှ ကိုယ်ကို
 ဖြည်းဖြည်း ကလေးလှည့်ပါး။ လှည့်ရင်တစ်ရွေ့ရွေ့လည်နေတဲ့ ကိုယ်
 အမူအရာကို သိအောင် “လှည့်တယ်၊ လှည့်တယ်” လို့ အကြိမ်ကြိမ်ရှုပါ။
 လာလမ်းဘက်ကို မျက်နှာပြန်မူမိသည်ထိရှုပါ။ လှည့်ပြီးရင် ဆက်မလျှောက်
 လိုက်ပါနဲ့၊ ခဏ ရပ်လိုက်ပါဦး အမေ။ ရပ်တာကိုဆယ်ကြိမ်ထက်မနည်း
 ရှုပါ။ ပြီးမှ “ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်” လို့ ရှုမြဲအတိုင်းရှုမှတ်သွားပါ
 အမေ။ နောက် ဟိုဘက် စင်္ကြံဆုံးရောက်ပြန်တော့လည်း အခုပြောခဲ့တဲ့နည်း
 အတိုင်းသာ ရှုမှတ်သွားပါ အမေ။

* ရှေ့ကြည့်နောက်ကြည့် ဘေးကိုကြည့်၊
 ကြည့်မိလျှင်လည်း ရှုပါလေ။
 ကြည့်လို့မြင်လည်း မြင်တယ်ပဲ၊
 စွဲမြဲရှုပါလေ။

တကယ်လို့ စင်္ကြံလျှောက်နေရင်း ဘေးကိုကြည့်မိလို့မြင်ရရင်
 “မြင်တယ်၊ မြင်တယ်” လို့ရှုပါ။ ကြားရင်၊ နံရင်စသည်ဖြင့်လည်းရှုပါ။
 စင်္ကြံတစ်ကြိမ်လျှောက်ရင် တရားမရင့်သေးမီမှာ အနည်းဆုံး တစ်နာရီ
 လျှောက်ပါ။ မလျှော့ပါနဲ့၊ ပိုရင်သာပိုပါစေ အမေ။ စင်္ကြံမှာ အရွှံ့အာရုံ
 ထင်ရှားလို့ သမာဓိပိုရလွယ်ပါတယ်။ ဉာဏ်လည်းပိုပြီး ဖြစ်လွယ်ပါတယ်
 အမေ။ ခြေထောက်ရဲ့ ကြွရွေ့သဘော၊ လှမ်းရွေ့သဘော၊ ချရွေ့သဘော

ဟာ အလွန်ထင်ရှားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရှုရတာလွယ်ကူတဲ့အတွက် သမာဓိ ရလွယ်ပါတယ်အမေ။

စကြိုအကျိုးငါးပါး

မြတ်စွာဘုရားရှင်က စကြိုအကျိုးငါးပါးကိုဟောတော်မူတော့ “စကြို သမာဓိဟာ ကြာရှည်တည်တံ့တယ်” လို့မိန့်တော်မူခဲ့ပါတယ် အမေ။ စကြို ရှုမှတ်ပြီးနေတဲ့သူဟာ တရားထူးမရသေးဘူးထားအုံး၊ အကျိုးငါးပါး ရတယ် အမေ။ အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်၊ ပဉ္စကနိပါတ်၊ ပဉ္စဂီကဝဂ်၊ စင်္ကမ သုတ်တော်မှာ၊ မြတ်စွာဘုရားရှင်က-

- ၁။ ခရီးရှည်သွားနိုင်ခြင်း။
- ၂။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကြံ့ခိုင်လာ၍ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ခြင်း။
- ၃။ အနာရောဂါကင်းရှင်းကျန်းမာခြင်း။
- ၄။ မိမိစားထားသမျှအစာတွေကို ကြေစေခြင်း။
- ၅။ စကြိုလျှောက်ရှုမှတ်ခြင်းကြောင့် ရရှိတဲ့စိတ်တည်ငြိမ်မှုသမာဓိဟာ ကြာရှည်စွာတည်ခြင်း။

ဆိုတဲ့ အကျိုးတရား ငါးပါးရတယ်လို့ဟော တော်မူထားခဲ့ပါတယ် အမေ။

ခရီးသွားနိုင်၊ ကြံ့ခိုင်အားအင်၊
ကင်းစင်ရောဂါ၊ မပျက်သမာဓိ၊ ငါးပါးရှိ၊
သွားသည့်စကြိုအကျိုးတည်း။

ရုပ်နာမ်ကိုမြင်ဒိဋ္ဌိစင်

- သာမန်လူများသိသွားသောခါ၊
 ငါထိုင်ငါသွား ယူမှားမိစ္ဆာ၊
 ငါ့ဥစ္စာပဲ မှတ်စွဲသညာ၊
 ဒိဋ္ဌိမျိုး အုပ်စိုးအဝိဇ္ဇာ။

မြတ်စွာဘုရားရှင်က သတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ၊ “ဂစ္ဆန္တောဝါ ဂစ္ဆာမိတိ ပဇာနာတိ- သွားလျှင်သွားမှန်းသိရမယ်” လို့ဟောတော်မူထားပါတယ် အမေ။ ဘုရားဟောကို နားလွယ်အောင်၊ အဋ္ဌထာဆရာက ထပ်ရှင်းပြထား တာလေးကို အလျှင်းသင့်လို့ရေးပြပါအုံးမယ် အမေ။ သွားရင်သွားမှန်းကို၊ ခွေး မြေခွေးအစရှိတဲ့၊ အညံ့စား သတ္တဝါတွေလည်း သွားရင်သွားမှန်း သိကြ တာမှန်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မြတ်စွာဘုရားရှင်က၊ တရားအလုပ် အားထုတ် သေးတဲ့ သာမန်ရဟန်းရှင်လူတို့နှင့် ခွေး မြေခွေးအစရှိတဲ့ အညံ့စားသတ္တဝါ တို့ရဲ့ အလေ့အပေါက်အသိမျိုးကို ရှည်ရွယ်ပြီး ဟောထားခဲ့ခြင်း မဟုတ်ပါ တဲ့။ တရားအားထုတ်ခြင်း မရှိသေးသူတွေရဲ့အသိ၊ ခွေး မြေခွေး အစရှိတဲ့ အညံ့စား သတ္တဝါတွေရဲ့အသိတွေက သတ္တဝါဟု စွဲလမ်းသော အယူကို လည်း မခွာနုတ်တတ်၊ ငါသူယောက်ျား မိန်းမ၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါဆိုတဲ့ အစွဲ ကိုလည်းမခွာနိုင်၊ ဒါကြောင့် အဲဒီအသိတွေက ကမ္မဋ္ဌာန်းလည်း မမည် သလို သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာ လည်းမမည်ပါဘူးတဲ့အမေ။ တရားအလုပ် အားထုတ် နေတဲ့ သူရဲ့ အသိဉာဏ်က သတ္တဝါဟုစွဲလမ်းသော အယူကို ပယ်တတ်သလို အတ္တကောင် ငါကောင်ဟုထင်မှတ်ခြင်းကိုလည်း ခွာနုတ် တတ်သောကြောင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းလည်းမည်သလို သတိပဋ္ဌာန်ဘာဝနာလည်း မည်တယ်လို့ဖွင့်ပြထား ပါတယ် အမေ။

- * ယောဂီအများ သိသွားသောခါ
 ငါထိုင်ငါသွား ယူမှားကင်းကွာ
 ငါ့ဥစ္စာပဲ မစွဲသူမှာ
 ဝိစ္စာမျိုး အုပ်စိုးသိသညာ။

တရားရှုမှတ်ပြီးသွားရင် သွားမှန်းသိတဲ့အသိမျိုးကျတော့၊ သာမန် ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အသိနဲ့မတူတော့ပါဘူး အမေ။ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ၊ ငါသူ ယောက်ျား မိန်းမဆိုတဲ့ အစွဲကိုလည်းခွာနုတ်နိုင်တယ်။ ညာခြေလှမ်း လိုက်တာနဲ့ ညာလှမ်းတယ်၊ ဘယ်ခြေလှမ်း လိုက်တာနဲ့ ဘယ်လှမ်းတယ်လို့ ရှုမှတ်ပြီးသွားနေတော့ ညာခြေပေါ်မှာ၊ ဘယ်ခြေပေါ်မှာ မှတ်စိတ်လေးမြဲ သွားတယ်။ ထပ်ကာထပ်ကာရှုလို့ မှတ်စိတ်လေး တစ်ထပ်တည်း ကျလာပြီ ဆိုတဲ့အခါ၊ ညာခြေ၊ ဘယ်ခြေရယ်လို့ခြေထောက် သဗ္ဗာန်မထင်တော့ဘူး။ အဲဒီမှာတစ်ရွေ့ခြင်း၊ တစ်ရွေ့ခြင်းရွေ့ရွေ့ပြီး တွန်းကန်တောင့်တင်းတဲ့ သဘောပဲ ထင်ရှားတယ်။ တွန်းကန်မှု၊ တောင့်တင်းမှု၊ ရွေ့မှု၊ လှုပ်မှုဆို တာက ဝါယောဓာတ်၊ ရုပ်တရား။ တွန်းကန်နေတာ၊ တောင့်တင်းနေတာ၊ ရွေ့ရွေ့သွားတဲ့ သဘောလေးကိုသိနေတဲ့ စိတ်လေးကနာမ်တရား။ အဲဒီမှာ စင်္ကြံရှုမှတ်ရင်း ရုပ်နဲ့နာမ်ကိုသိနိုင်တယ်။ ရှုမှတ်စတုန်းကတော့ ညာခြေ ထောက်လှမ်းတယ်၊ ဘယ်ခြေထောက် လှမ်းတယ်နဲ့ခြေထောက် ပုံသဗ္ဗာန် ထင်နေတာ၊ ရှုမှတ်မှုမြဲသွားတဲ့အခါ အဲဒီလိုမထင်တော့ဘူး။ တစ်ရွေ့ခြင်း တစ်ရွေ့ခြင်းရွေ့ရွေ့ပြီး၊ တောင့်တင်းသွားတဲ့သဘော၊ လှုပ်ရှားနေတဲ့ သဘော၊ ရွေ့ရှားနေတဲ့သဘော၊ ဒီသဘောလေးပဲသိနေတာ။ အဲဒီလို သဘောလေးပဲ သိနေပြီဆိုရင်၊ ငါဆိုတာလည်းမရှိတော့ဘူး၊ သွားနေတာ ငါသွားနေတာ လည်း မဟုတ်တော့ဘူး။ ငါဆိုတဲ့အစွဲပြုတ်သွားပြီ၊ ရုပ်နာမ် ကိုမြင်တာနဲ့ အမှားဒိဋ္ဌိစင်သွားတယ်အမေ။

ဒီနေရာမှာအလျှင်းသင့်လို့ အဋ္ဌကထာဆရာရဲ့ အမေးနဲ့ အဖြေကို လည်း၊ ဆက်ပြီးရေးပြပါအုံးမယ် အမေ။

၁။ မေး- ဘယ်သူသွားသလဲ၊ သွားတတ်သော အတ္တကောင်ငါကောင် ရှိသလား ?

ဖြေ- ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ တစ်စုံတစ်ယောက်မျှသွားသည် မဟုတ်ပေ၊ သွားတတ်သောအတ္တကောင်ငါကောင်မရှိ။

၂။ မေး- ဘယ်သူ၏သွားမှုလဲ၊ သွားမှုပိုင်ရှင်၏ အတ္တကောင် ငါကောင်ရှိသလား ?

ဖြေ- ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတစ်စုံတစ်ယောက်မျှသွားမှုမဟုတ်ပေ၊ သွားတတ်သော အတ္တကောင်ငါကောင်မရှိ။

၃။ မေး- ဘယ်အကြောင်းကြောင့်သွားသလဲ၊ သွားမှုဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ၏ အကြောင်းကဘာလဲ ?

ဖြေ- စိတ်ကပြုအပ်သော၊ တောင့်တင်းလှုပ်ရှားမှုဝါယောဓာတ်၏၊ ပျံ့နှံ့ လှုပ်ရှားခြင်းကြောင့်သွားပေ၏။ သွားမည်ဟုကြံသော စိတ် သည်ရှေးဦးစွာ ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ထိုစိတ်ကတောင့်တင်းလှုပ်ရှား မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေ၏။ တောင့်တင်းလှုပ်ရှားမှုက ကာယဝိညာတ် ခေါ်သော တွန်းကန်မှုသတ္တိ အထူးကိုဖြစ်စေ၏တဲ့။ စိတ်က ပြုအပ်သော တောင့်တင်းလှုပ်ရှားမှု၏ ပျံ့နှံ့လှုပ်ရှားခြင်းကြောင့်၊ တစ်ကိုယ် လုံး၏၊ ရှေးဘက်သို့ တည့်တည့်ဆောင် သွားခြင်းကို သွားခြင်း ဟုခေါ် ဆိုအပ်၏။... တဲ့အမေ။

- * သွားလို ရပ်လို ထိုင်နေလို၊
အိပ်လို စိတ်ဟုသိ၊
စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သော ဓာတ်ဝါယော၊
နဲ့နော့ကိုယ်ဝယ်ပြည့်။
ဝါယောပြည့်သော် ရပ်သစ်ပေါ်၊
ရုပ်သော်သွားပေ၏။
ပုဂ္ဂိုလ်မသွား ငါမသွား၊
ရုပ်သွားဉာဏ်ဖြင့်သိ။

(မဟာစည်ဆရာတော်)

သွားမယ်ဆိုရင် စိတ်ကသွားချင်စိတ်လေးပထမဖြစ်တယ် အမေ။ အဲဒီလိုသွားချင်စိတ်လေးဖြစ်ပြီး၊ ဒီစိတ်လေးက တွန်းကန်တောင့်တင်းမှု သတ္တိအထူးတွေဖြစ်လာတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဝါယောဓာတ်တွေက တွန်းကန်မှုသတ္တိ အထူးတွေဖြစ်ပြီး၊ ရှေ့ဘက်သို့တည့်တည့်ဆောင်သွားခြင်းကို သွားခြင်းလို့ခေါ်ပါတယ် အမေ။ သွားတဲ့အခါမှာစိတ်ကသွားချင်လို့ရုပ်ကသွားနေတာပါ အမေ။ ရုပ်ကြီးက သူ့သက်သက်တော့သွားလို့ မရပါဘူး၊ စိတ်ကသွားချင်လို့ ရုပ်ကသွားတာပါ အမေ။

ဒါကြောင့် သွားချင်တာလည်းစိတ်၊ ရပ်ချင်တာလည်းစိတ်၊ ထိုင်ချင်တာလည်းစိတ်၊ အိပ်ချင်တာလည်းစိတ်ပါအမေ။ အဲဒီလို သွားချင်စိတ်ဖြစ်လာတဲ့အခါ စိတ္တဇဝါယောဓာတ်တွေ တစ်ကိုယ်လုံးကို ပျံ့နှံ့သွားတယ်။ အဲဒီလိုပျံ့နှံ့သွားတဲ့အခါ တွန်းဆောင်မှုသတ္တိအထူးတွေ ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ရှေ့ဘက်သို့ ဆောင်သွားနေတာကို သွားတယ် လို့ ခေါ်ရပါတယ် အမေ။

ခန္ဓာလှည်း

- ဥပမာမူ လှည်းနှင့်လူ၊
 ယှဉ်ယူစပ်၍ကြည့်၊
 ကိုယ်နှင့်လှည်းထား၊ လေနှင့်နွား၊
 လူကားစိတ်မှတ်ဘိ၊
 လူကမောင်းတုန်း၊ နွားကရုန်း၊
 သုံးနှုန်းလှည်းသွား၏၊
 သွားတဲ့မူရာသိမူဟာ၊
 ကွဲကာဉာဏ်နှင့်သိ။

သတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာအဋ္ဌကထာဆရာက၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက လှည်းနဲ့ တူတယ်။ လေက နွားနဲ့တူတယ်။ စိတ်ကလှည်းမောင်း သမားနဲ့ တူတယ်လို့ ဥပမာလေးနဲ့ဖွင့်ပြထားပါတယ် အမေ။ လှည်းကသူ့အလိုလိုသွားလို့ မရပါဘူး။ နွားနဲ့တပ်ထားလို့ လှည်းမောင်း သမားက မောင်းလိုက်တဲ့အခါ နွားက သွားတော့ လှည်းကလိုက်ပါလာတယ်။ အဲဒါကို လူအများက လှည်းသွားတယ်လို့ပြောကြသလိုပဲ အခုလည်း စကြိုသွားတဲ့အခါ လူသွားတယ်လို့ ပြောကြတယ်။ တကယ်တော့ ရုပ်ကြီးကသွားနေတာ၊ စိတ်ဆိုတဲ့နာမ် တရားက သွားချင်လို့ ရုပ်ကြီးက သွားနေတာပါအမေ။ “နာမ်သခင်တွေ စေခိုင်းလေ ရုပ်တွေလုပ်ရသည်” တဲ့။ စိတ်ဆိုတဲ့ နာမ်ဘုရင်ကခိုင်းတော့ ရုပ်ဆိုတဲ့ကျွန်ကြီးကလိုက်လုပ် ပေးနေရတာပါ အမေ။ သွားတဲ့အခါမှာ ငါသွားတယ်၊ သူသွားတယ်၊ ယောက်ျားသွားတယ်၊ မိန်းမသွားတယ်လို့ ခေါ်နေကြတာ။ တကယ် တမ်းကစိတ်က သွားချင်လို့ ရုပ်ကသွားနေတာပါ။ ဒါကြောင့်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးနဲ့လှည်းနဲ့တူတယ်။ လေဆိုတဲ့ ဝါယောဓာတ်နဲ့ နွားနဲ့ တူတယ်။ လှည်းမောင်းသမားနဲ့ စိတ်နဲ့တူတယ်တဲ့။ စိတ္တဇဝါယောဓာတ်တွေ တွန်းဆောင်မှုသတ္တိအထူးတွေကြောင့် ရှေ့ကိုရွေ့ရွေ့ သွားနေတာကို လူသွား

တယ်၊ ငါသွားတယ်၊ သူသွားတယ်၊ ယောက်ျားသွားတယ်၊ မိန်းမသွားတယ် စသည်ဖြင့်ခေါ်နေကြတယ်။ စိတ်နာမ်ကသွားချင်တယ်၊ ရုပ်ကတစ် ရွှေခြင်း၊ တစ်ရွှေခြင်းသွားနေတယ်။ အဲဒါကို ဉာဏ်လေးနဲ့သိရမှာ။ သွားနေတဲ့ အမူအရာလေးကသပ်သပ်၊ သိနေတာလေးကသပ်သပ်၊ သွားနေတဲ့ အမူရာလေးကရုပ်၊ သိနေတာလေးကနာမ်။ ဟိုတုန်းကတော့ သွားနေတာလည်း ငါပဲ၊ သိနေတာလည်းငါပဲ၊ ငါတစ်ခုတည်းပဲ။ အခုလိုသေချာ ရှုကြည့်လိုက်တော့ သွားနေတာလေးကလည်း သူ့ဟာသူသပ်သပ်၊ သိနေတဲ့စိတ်ကလေးကလည်း သူ့ဟာသူသပ်သပ်၊ အဲဒီလိုနှစ်ခုကွဲသိနေပြီ။ သွားနေတာလေးကရုပ်၊ သွားတယ်လို့သိနေတဲ့စိတ်လေးကနာမ်။ အဲဒီလို နာမ်နဲ့ရုပ်ကိုကွဲသိလာတယ်အမေ။

လှည်းသမားကမောင်းလိုက်တော့ နွားလေးကောင်ကသွားတယ်တဲ့၊ ပုံမှန်မြင်နေရတာကတော့ နွားနှစ်ကောင်တပ်တဲ့လှည်းတွေပဲများပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဋ္ဌကထာဆရာက ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယောဆိုတဲ့ ဓာတ်လေးပါးကို သိသာထင်ရှားစေလိုတဲ့အတွက်ကြောင့် လေးကောင်သော နွားလို့ဖွင့်ပြထားပါတယ်။

ဒါကြောင့် စင်္ကြံလျှောက်တဲ့အခါမှာ ဓာတ်လေးပါး ထင်ရှားပုံလေးတွေကို အနည်းငယ် ရေးပြပါအုံးမယ် အမေ။ စင်္ကြံလျှောက်တဲ့အခါ ညာခြေလေးလှမ်းလိုက်တဲ့အခါ၊ ညာခြေလေးက တစ်ရွှေခြင်းတစ်ရွှေခြင်း၊ ရှေ့ကိုရွှေ့ရွှေ့သွားနေတဲ့ သဘောလေးသေချာ သိပါစေ။ ဘယ်ခြေလှမ်းလိုက်တဲ့အခါမှာ၊ တစ်ရွှေခြင်းရွှေ့ရွှေ့သွားတဲ့ သဘောလေးကို ဉာဏ်မျက်စိနဲ့ မြင်အောင်ကြည့်ရပါမယ်။ ရွှေ့နေတဲ့ သဘောဟာ ဝါယောဓာတ်၊ လေဓာတ် ရုပ်တရားလေးပါ။ သိနေတာလေးက နာမ်တရား။ အဲဒီမှာ ခြေထောက်ကြီးဆိုတာ မတွေ့ရတော့ဘူး၊ ရွှေ့သွားတဲ့သဘောလေး၊ တောင့်တင်းသွားတဲ့ သဘောလေး၊ တောင့်တင်းတာလည်း ဝါယောဓာတ်၊ ရုပ်တရားပဲ။

ထောက်ကန်တဲ့ သဘော၊ တောင့်တင်းတဲ့သဘော၊ လျှော့တဲ့သဘော၊
ယိမ်းယိုင်တဲ့ သဘော၊ လှုပ်ရှား တဲ့သဘော၊ ရွေ့ရှားတဲ့သဘောတွေဟာ
ဝါယောဓာတ်ရုပ် တရားတွေပါ။

ကြွတဲ့အခါလေးမှာရွေ့နေတာလေးတွေ့ရင် ဝါယောဓာတ်။
ပေါ့နေတာလေး ထင်ရှားရင် တေဇောဓာတ်။ ခြေကြွတဲ့အခါ တစ်ခါတရံ
ရွေ့ ပါလာတာထင်ရှားတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံပေါ့ပါလာတာထင်ရှားတယ်။
ဖနောင့်လေးကြွလာတဲ့အခါ၊ နောက်ပိုင်းက ပေါ့ပြီးပါလာပေမယ့်၊ ရှေ့ပိုင်းက
ထောက်ထားတဲ့ ခြေထောက်ဘက်က၊ တောင့်တင်းနေတာ လည်းထင်ရှား
တယ်။ လှမ်းလိုက်တဲ့အခါမှာ ဝါယောဓာတ်ကပိုပြီး ထင်ရှားပါတယ်။
ခြေဖဝါးလေးကြွပြီးလို့ ဆုံးသွားရင် ခြေဖျားလေး ကျန်နေတယ်။ အဲဒီခြေဖျား
လေး လွှတ်လိုက်ပြီးပြီ၊ ရှေ့ကိုတစ်ရွေ့ချင်း၊ တစ်ရွေ့ချင်း၊ ရွေ့ပြီးလှမ်း
သွားတာ။ တောင့်တဲ့သဘော၊ တင်းတဲ့သဘောထင်ရှားရင် ဝါယောဓာတ်၊
ရုပ်တရား၊ သိနေတဲ့ စိတ်လေးကနာမ်တရား။ ဈာန်လိုက်တဲ့အခါ ကြမ်းနဲ့
ခြေဖဝါး ဖိပြီးနင်းတော့ တစ်ခါတရံမှာ မာနေတဲ့အပေါ်မှာ နင်းရသလို၊
တစ်ခါတရံမှာ ပျော့နေတဲ့ ဆိုဖာပေါ်မှာ နင်းလိုက်ရ သလိုပဲ။ အဲဒီလို
မာသဘော၊ ပျော့သဘော၊ ကြမ်းသဘော၊ နည့်သဘော ထင်ရှားရင်၊ ပထဝီ
ဓာတ်ထင်ရှားတာ။ ကြမ်းနဲ့ခြေဖဝါးနဲ့ ထိအခိုက်မှာ အေးတာ၊ ပူတာ၊
နွေးတာထင်ရှားရင် တေဇောဓာတ်ပဲ။ ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်၊
ထိတယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်ရင် အဲဒီလိုဓာတ်လေးပါး ထင်ရှားပါတယ် အမေ။

ဓာတ်တွေကိုလိုက်ပြီး အမည်တပ်ပြီးရှုစရာတော့မလိုပါဘူး။
ကြွတယ်လို့ရှုလိုက်တာနဲ့ပဲ ဝါယောဓာတ်ရဲ့သဘော၊ တေဇောဓာတ်ရဲ့
သဘော၊ လှမ်းတယ်လို့ရှုလိုက်တာလေးနဲ့ ဝါယောဓာတ်ရဲ့သဘော၊ ချတယ်
လို့ရှုလိုက်တာလေးနဲ့ အာပေါဓာတ်ရဲ့သဘော၊ ထိတယ်လို့ ရှုလိုက်တာ
လေးနဲ့ ပထဝီဓာတ်ရဲ့သဘောထင်ရှားတယ်။

ညာခြေလှမ်းလိုက်တဲ့အခါ ရွေ့ရွေ့ပြီး တောင့်တင်းသွားတာ ထင်ရှားသလို၊ ဘယ်ခြေကထောက်ထားရတဲ့ အတွက်၊ တောင့်တင်းနေတာ လည်းထင်ရှားတယ်။ လှမ်းမှုဆုံးသွားရင် ခြေထောက်လေးချလိုက်မယ်၊ ချတဲ့အခါမှာ တစ်ချို့ကခြေလှမ်းကျတော့ ဖနောင့်ကစချတာရှိတယ်၊ တစ်ချို့ကခြေဖျားကစချတာရှိတယ်။ အဲဒီလိုချလိုက်တဲ့အခါ ရွေ့ခြေ ထောက်ကအချ၊ နောက်ခြေထောက်က အကြွ၊ အဲလိုဖြစ်တတ်တယ်။ အဲဒါခြေလှမ်းတွေကျနေလို့၊ ခြေလှမ်းမကျဘဲ တစ်ဖဝါးစာလေးပဲလျှောက် ရပါမယ် အမေ။ စင်္ကြံလျှောက်တဲ့အခါ ခြေလှမ်းမကျဘဲနဲ့တစ်ဖဝါးသာ လေးပဲလျှောက်ရမယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် ဟိုကခြေထောက်လေးကအချ၊ ဒီဘက် ခြေထောက်လေးက မကြွသေးဘူး။ ဒါဆိုရင် ကြွတာရယ်၊ လှမ်းတာရယ်၊ ချတာရယ်အံ့ကျလေးဖြစ်သွားလိမ့်မယ် အမေ။ ချတဲ့အခါမှာတော့ ဖနောင့်နဲ့ လည်းမချနဲ့၊ ခြေဖျားနဲ့လည်းမချနဲ့၊ ခြေဖဝါးတစ်ပြင်လုံးနဲ့ ချရမယ်။ ချလိုက်တဲ့အခါ တစ်ရွေ့ပြီးတစ်ရွေ့၊ ရွေ့ကျလာတဲ့သဘောလေး ထင်ရှား တယ်။ တစ်ကိုယ် လုံးရဲ့ဝိတ်ဟာ ရှေ့ကိုကိုင်းညွတ်လာပြီဖြစ်တဲ့ အတွက် လေးသွားတာ ထင်ရှားရင်အာပေါဓာတ်၊ ယိုစီးတာရေဓာတ်ပဲ၊ အာပေါဓာတ် ထင်ရှားတယ်။

အဲဒီမှာ စင်္ကြံလေးရဲ့ ခြေတစ်လှမ်း၊ လှမ်းလိုက်၊ ပျက်သွားလိုက်၊ နောက်တစ်လှမ်း အသစ်ဖြစ်လိုက်၊ ပထမခြေလှမ်းပျက်သွားလိုက်၊ ဒုတိယ ခြေလှမ်းအသစ် ပေါ်လာလိုက်၊ ဒုတိယခြေလှမ်းပျက်သွားလိုက်၊ တတိယ ခြေလှမ်းအသစ် ပေါ်လာလိုက်နဲ့၊ ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်နဲ့၊ မမြဲတဲ့ သဘော လေး တွေတွေ နေရတယ်။ ပထမခြေလှမ်းဟာ ဒုတိယ ခြေလှမ်းမရောက် ဘူး၊ ပထမခြေလှမ်းဆုံးမ ဒုတိယခြေလှမ်းရောက်တယ်။ ဒုတိယခြေလှမ်းက ရုပ်နာမ်တမ်းတွေဟာလည်း တတိယခြေလှမ်းနဲ့ အတူဆုံးသွားတယ်။

နောက်ဆုံး ဖြစ်မှုပျက်မှုတွေပြတ်စဲသွားတဲ့ အငြိမ်းဓာတ်နိဗ္ဗာန်ကို စင်္ကြံ လျှောက်ရင်းနဲ့ပဲတွေ့သိသွားနိုင်ပါတယ် အမေ။

စင်္ကြံရှုမှတ်၏ ရည်ရွယ်ချက်

အခုပြောခဲ့တာတွေကိုအမေသဘောပေါက်ရင် စင်္ကြံလျှောက်ရင်း တရားရှုမှတ်မှုရဲ့ရည်ရွယ်ချက်ကိုနားလည်နိုင်ပါတယ် အမေ။ ထပ်ပြီးပြောရရင်၊ စင်္ကြံလျှောက်ရှု မှတ်တာဟာ၊ ဣရိယာပုထ်အပြောင်း အလဲဖြစ်ရုံမျှ ရှုမှတ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ အညောင်းပြေရုံမျှရှုမှတ်တာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ အားကောင်းတဲ့သမာဓိ ရရုံမျှရှုမှတ်တာလည်းမဟုတ်ပါဘူး အမေ။ ရည်ရွယ်ချက် အမှန်က စင်္ကြံလျှောက်ခိုက်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေရဲ့ မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါအတ္တမဟုတ်ဆိုတဲ့၊ သဘော လက္ခဏာသုံးမျိုးကို၊ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိဖို့ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ရှုမှတ်ရတာပါ အမေ။ ပြီးတော့ စင်္ကြံလျှောက်ခိုက်မှာ ရရှိတဲ့ဝိပဿနာသတိ၊ သမာဓိ၊ ဉာဏ်တွေကိုအထိုင် ဣရိယာပုထ်ထိ ပါသွားအောင်၊ အဆက်မပြတ် ရှုမှတ်ပြီး၊ ထိုင်မည့်နေရာကိုသွားရင် စင်္ကြံနဲ့အထိုင်သတိ၊ သမာဓိ၊ ဉာဏ်ဆက်စပ် မိသွားလို့၊ ထိုင်ရှုမှတ်ရာမှာ အများကြီးအထောက်အကူဖြစ်ပါတယ် အမေ။

ဒါကြောင့် စင်္ကြံတစ်လှည့်၊ အထိုင်တစ်လှည့်ရှုမှတ်ရပါတယ်။ သို့သော်လည်း စင်္ကြံနဲ့အထိုင်အချိန်ညီမျှဖို့မလိုပါဘူး။ တရားအခြေအနေအလိုက် အချိန်အတိုး အလျှော့လုပ်ရပါတယ်။ များသောအားဖြင့် အားထုတ်စမှာ စင်္ကြံကိုအချိန်ပိုပေးပြီး တရားအထိုင်ရင့်လာတဲ့အခါ ထိုင်တာကို အချိန်ပိုပေးရပါတယ် အမေ။

စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်းဖြင့်တရားရသူ

ဒီနေရာမှာ စင်္ကြံလျှောက်ရုံမှတ်ရင်း တရားထူးရသွားသူတစ်ဦး အကြောင်းကို သာဓကလေးထုတ်ပြီး၊ အကျဉ်းလေးရေးပြပါအုံးမယ် အမေ။ မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်စံလွန်ကာနီး နာရီပိုင်းအလိုမှာ၊ ဘုရားရှင်ထံ သုဘဒ္ဒ ဆိုတဲ့ ပရဓိုဓိကြီးလာပြီး တရားမေးလျှောက်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးအကျင့်မြတ်တရားကိုကျင့်မှသာ ကိလေသာ ငြိမ်းနိုင်၊ ဆင်းရဲ ငြိမ်းနိုင်တဲ့သဘောကို ဟောကြားတော်မူပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရား စကားတော်ကိုသုဘဒ္ဒ သဘောကျ နှစ်ခြိုက်သွားကာ၊ ရဟန်း ပြုခွင့်တောင်း ပြီး၊ ကုသိနာရုံအင်ကြင်း ဥယျာဉ်ရဲ့ လူသူတိတ်ဆိတ်တဲ့ တစ်နေရာမှာ သွားပြီး တရားအားထုတ်ပါတယ်။ အထူးပြုပြီးရုံမှတ်တာက စင်္ကြံလျှောက်ပြီး တရားရုံမှတ်နေပါတယ် အမေ။ စင်္ကြံ လျှောက်ရုံမှတ်တယ်ဆိုတာ တယ်လှမ်းတယ်၊ ညာလှမ်းတယ်၊ ကြွတယ်၊ ချတယ်၊ ထိတယ်စသည် ဖြင့်ခြေထောက်လှုပ်ရှား ရွေ့ရှားမှုကို ရုံမှတ်နေတာပါပဲ အမေ။ သွားနေတဲ့ အမူအရာလေးတွေရှုရင်းနဲ့စိတ်တည်ကြည်မှု သမာဓိအားကောင်းလာတယ်။ သမာဓိအားကောင်းလာတဲ့အခါ ကြွမှုလေးရဲ့ အစအဆုံး၊ လှမ်းမှုလေးရဲ့ အစအဆုံး၊ ချမှုလေးရဲ့ အစအဆုံး၊ ခြေလှမ်း တိုင်းသေသေချာချာ ရုံမှတ် လို့ရှိရင် ခြောက်မျိုးတွေ့ရလိမ့်မယ်။ ကြွလိုက် တဲ့အခါတစ်မျိုး၊ ရှေ့ကို လျှောက်လိုက်တဲ့အခါမှာ တစ်မျိုး၊ ရှောင်လိုက်တဲ့ အခါမှာတစ်မျိုး၊ ကျသွားတဲ့အခါမှာတစ်မျိုး၊ ထိသွားတဲ့အခါမှာ တစ်မျိုး၊ ဖိလိုက်တဲ့ အခါမှာတစ်မျိုး၊ အဲဒီလိုတွေ့ရလိမ့်မယ်။ ခြေတစ်လှမ်းချင်း တစ်လှမ်းချင်း မှာလည်း ခြေတစ်လှမ်းကုန်ဆုံးသွားမှ နောက်ခြေ တစ်လှမ်းအသစ်ဖြစ် ပေါ်လာလိုက်၊ ပျက်သွားလိုက်နဲ့ မမြဲတာတွေ့ရသလို ခြေတစ်လှမ်းမှာလည်း ကြွသဘော၊ လှမ်းသဘော၊ ချသဘော၊ သုံးမျိုးရုံနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ ကြွသဘောလေးစတင်ပေါ်လာလိုက်၊ ကြွတဲ့သဘော လေးဆုံးသွားလိုက်။

လှမ်းမှုသဘောလေးပေါ်လိုက်၊ လှမ်းမှုကလေး ဆုံးသွားလိုက်၊ ချမှုသဘော
လေး ပေါ်လာလိုက်၊ ချမှုသဘောလေးဆုံး သွားလိုက်(ဝါ) ပျက်သွားလိုက်နဲ့၊
မမြဲတာကိုတွေ့နေရပါတယ်။ မမြဲတဲ့ အနိစ္စသဘောကိုသိပြီဆိုရင်၊ မမြဲတဲ့
သဘောကိုသိတာနဲ့ ဆင်းရဲသဘောကို သိပါတော့တယ်။

အဲဒီဆင်းရဲတွေကိုလည်းမလာပါနဲ့လို့တားလို့မရဘူး။ သူ့သဘော
အတိုင်း သူဖြစ်နေတာ။ စိတ်ဆိုတဲ့နာမ်တရားရော၊ ရုပ်ဆိုတဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကြီး
ရော ဘာတစ်ခုမျှကိုယ်ပိုင်မဟုတ်ဘူး။ သူ့သဘောအတိုင်းသူဖြစ်နေတဲ့
အတွက်ကြောင့် အစိုးမရတဲ့တရားပဲ။ လှမ်းလိုက်တဲ့ခြေလှမ်းတွေသာမ
မြဲတာမဟုတ်ဘူး၊ ရှုသိနေတဲ့စိတ်နာမ်လေးကလည်း မမြဲဘူး။ အရှင်
ရုပ်တရားလည်း မမြဲဘူးလို့သိလာတယ်။ အဲဒီလိုရှုမှတ်ရင်းနဲ့အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊
အနတ္တ သဘောတွေထင်နေတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို
တင့်တယ်တဲ့ သဘောလို့ မထင်တော့ဘူး။ မတင့်တယ်တဲ့ အသုဘသဘော
လိုထင်နေတော့တာ။ အဲဒီလို ဝိပဿနာဉာဏ်တွေဖြစ်လာပြီဆိုရင်၊
တစ်သံသရာလုံးက အစွဲတွေ ပယ်ခွာနိုင်တော့တာပဲ။ အနိစ္စကို သိပြီဆိုတာနဲ့
နိစ္စမြဲတယ်ဆိုတဲ့အယူအဆပျောက်သွားတယ်။ ဒုက္ခဆင်းရဲတယ် ဆိုတာ
သိတာနဲ့ သုခချမ်းသာတယ်ဆိုတဲ့ အယူအဆအစွဲ ပျောက်သွားတယ်။
အနတ္တအစိုးမရဘူးဆိုတာနဲ့အတ္တသူပဲငါပဲ၊ ယောကျ်ားပဲ၊ မိန်းမပဲဆိုတဲ့
အတ္တဒိဋ္ဌိ၊ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ အစွဲလည်း ပျောက်သွားတယ်။ အသုဘကို သိပြီး
တာနဲ့ သုဘဆိုတဲ့မိမိခန္ဓာကိုယ်ကြီး တင့်တယ်နေတယ်၊ လှပနေတယ်ဆိုတဲ့
အစွဲလည်းပျောက်သွားတယ်။ အလင်းရောက်တာနဲ့ အမှောင်ပျောက်သွား
သလိုပဲ၊ အမှန်ရောက်လာတာနဲ့အမှားပျောက်သွားတာ။ အဲဒီမှာ သုဘဒ္ဓ
ရဟန်းကြီးဟာ စကြိုလျှောက်ရင်းနဲ့ပဲ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ အဆင့်ဆင့်
တက်ပြီး အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်၊ အရဟတ္တဖိုလ်ဉာဏ်အထိ ရရှိပြီးရဟန္တာ
ဖြစ်သွားပါတယ် အမေ။ ဘုရားပရိနိဗ္ဗာန် စံဝင်ခါနီး နာရီပိုင်းသာလိုတော့တဲ့

အချိန်မှာ ဝိပဿနာမဂ္ဂင်တရားတွေကို ပွားစေပြီးဘုရား သက်တော် ထင်ရှားရှိစဉ် ရဟန္တာဖြစ်သွားတာ သူ့နောက်ဆုံးပါပဲ အမေ။

(ဒီ၊ ၆-၂၊ ၁၂၂)

အဲဒီလိုစင်္ကြံအမှတ်တရားနဲ့ ကြိုးစားစွမှတ်မယ်ဆိုရင်လည်း တရားထူး တရားမြတ်ရရှိနိုင်ပါတယ် အမေ။ အမေလည်း ဒီတရားတွေကို အား ထုတ်ရလို့ အပါယ်ဆင်းရဲကနေ ဧကန်မှချလွတ်မြောက်သွားရတော့မယ် လို့ ယုံကြည်စိတ်ချပြီး ဘုရားရဟန္တာအရိယာ အရှင်မြတ်တို့မျက်မှောက် တွေ့သိအပ်သောနိဗ္ဗာန်တရားကိုမဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဖြင့် လျင်မြန်စွာဆိုက်ရောက်၍ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ပါစေ အမေ။

စင်္ကြံအမှတ်တရား အဆင့်ဆင့်တိုးပုံ

- ၁။ တစ်ချက်မှတ်-
 - ၁။ တယ်လှမ်းတယ်၊ ညာလှမ်းတယ်။
- ၂။ နှစ်ချက်မှတ်-
 - ၁။ ကြွတယ်၊ ၂။ ချတယ်။
- ၃။ သုံးချက်မှတ်-
 - ၁။ ကြွတယ်၊ ၂။ လှမ်းတယ်၊ ၃။ ချတယ်။
- ၄။ လေးချက်မှတ်-
 - ၁။ ကြွတယ်၊ ၂။ မတယ်၊ ၃။ လှမ်းတယ်၊ ၄။ ချတယ်။
 - တစ်နည်း လေးချက်မှတ်-
 - ၁။ ကြွတယ်၊ ၂။ လှမ်းတယ်၊ ၃။ ချတယ်၊ ၄။ ထိတယ်။

၅။ ငါးချက်မှတ်-

၁။ ကြွချင်တယ်၊ ၂။ ကြွတယ်၊ ၃။ မတယ်၊ ၄။ လှမ်းတယ်၊
၅။ ချတယ်။

၆။ ခြောက်ချက်မှတ်-

၁။ ကြွချင်တယ်၊ ၂။ ကြွတယ်၊ ၃။ လှမ်းချင်တယ်။
၄။ လှမ်းတယ်၊ ၅။ ချချင်တယ်၊ ၆။ ချတယ်။

၇။ နှစ်ချက်မှတ်-

၁။ ကြွချင်တယ်၊ ၂။ ကြွတယ်၊ ၃။ လှမ်းချင်တယ်၊
၄။ လှမ်းတယ်၊ ၅။ ချချင်တယ်၊ ၆။ ချတယ်၊ ၇။ ထိတယ်။

၈။ ရှစ်ချက်မှတ်-

၁။ ကြွချင်တယ်၊ ၂။ ကြွတယ်၊ ၃။ လှမ်းချင်တယ်၊
၄။ လှမ်းတယ်၊ ၅။ ချချင်တယ်၊ ၆။ ချတယ်၊
၇။ ထိတယ်၊ ၈။ ဖိတယ်။

၉။ ကိုးချက်မှတ်-

၁။ ကြွချင်တယ်၊ ၂။ ကြွတယ်၊ ၃။ မတယ်၊
၅။ လှမ်းချင်တယ်၊ ၆။ လှမ်းတယ်၊ ၇။ ချချင်တယ်၊
၈။ ချတယ်၊ ၉။ ထိတယ်၊ ၁၀။ ဖိတယ်။

၁၀။ ဆယ်တစ်ချက်မှတ်-

၁။ ကြွချင်တယ်၊ ၂။ ကြွတယ်၊ ၃။ မချင်တယ်၊
၄။ မတယ်၊ ၅။ လှမ်းချင်တယ်၊ ၆။ လှမ်းတယ်၊
၇။ ချချင်တယ်၊ ၈။ ချတယ်၊ ၉။ ထိတယ်၊
၁၀။ ဖိချင်တယ်၊ ၁၁။ ဖိတယ်။

ရပ်ကမ္မဋ္ဌာန်း

စကြိုလျှောက်ပြီးတရားရှုမှတ်ပုံနှင့် ထိုင်ပြီးတရားရှုမှတ်ပုံတွေကို ရေးပြခဲ့ပါပြီးပြီ အမေ၊ အခု ရပ်ပြီးတရားရှုမှတ်ပုံတို့ ကိုလည်း ရေးပြပါဦး မယ် အမေ။

ဋီတောဝါ ဋီတောမှီတိ ပဇာနာတိ။

(ဒိ၊ ၂၊ ၉၊ ၂၃၂)

ဋီတောဝါ- ရပ်သော်လည်း။ ဝါ- ရပ်တုန်းရပ်ဆဲ ရပ်ခိုက် ရပ်စဉ် မူလည်း။ ဋီတောမှီတိ- ရပ်သည်ဟူ၍။ ပဇာနာတိ- သိ၏။ ဝါ-သိအောင် ရှုပါလေ။

ရပ်တဲ့အခါမှာလည်း ရပ်တဲ့အမူအရာလေးကို ဉာဏ်နဲ့ သေသေ ချာချာ သိအောင်ရှု၊ ရပ်ပြီးရှုနေရင်းနဲ့လည်း ရုပ်နာမ်ရဲ့ အဖြစ်ပျက် သဘောတွေကို သေချာသိနိုင်ပါတယ် အမေ။ ရပ်တဲ့အခါမှာ ရှုမှတ်မှု မပါလို့ရှိရင် ရပ်နေတာလည်းငါပဲ၊ ငါရပ်နေတာ၊ သိနေတာလည်း ငါသိ နေတာ ဆိုပြီး ငါအနေအားဖြင့် ထင်မှားစွဲလမ်းနေတတ်ပါတယ်။ ရပ်တဲ့

အမူအရာလေးကို သေသေချာချာ ဉာဏ်နဲ့ရှုနေလို့ရှိရင် တောင့်တင်းနေတဲ့သဘော၊ တွန်းကန်နေတဲ့သဘော၊ လှုပ်ရှားနေတဲ့သဘော၊ ယိမ်းယိုင်နေတဲ့သဘော၊ လှုပ်ရှားနေတဲ့သဘောမျှပဲလို့ ထင်နေတာ၊ ရပ်နေတဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဆိုတာ မထင်ရှားတော့ဘူး။ ယိမ်းယိုင်လှုပ်ရှား တွန်းကန် တောင့်တင်းနေတဲ့ သဘောမျှပဲ တွေ့လာလိမ့်မယ် အမေ။ ရပ်တယ်ဆိုတဲ့ နေရာမှာလည်း စိတ်ကရပ်ချင်တဲ့အတွက်ကြောင့်၊ စိတ္တဓဝါယောဓာတ်တွေ တွန်းဆောင်မှု သတ္တိအထူးကြောင့် အောက်အစွန်းကနေပြီး တောင့်နေတဲ့ သဘော၊ ထောင်နေတဲ့သဘောဖြစ်နေတာကို ရပ်တယ်လို့ အဋ္ဌကထာဆရာက ဖွင့်ပြထားပါတယ်။ ရပ်တဲ့အခါမှာသေချာကြည့်ပါ ဆံဖျားကနေခြေဖျားတိုင်အောင် တစ်ကိုယ်လုံးရပ်နေတဲ့ အမူအရာလေးကိုစိုက်ကြည့်။ အဲဒီလို စိုက်ပြီးကြည့်နေလို့ရှိရင် တောင့်တင်းနေတဲ့သဘောကို တွေ့လိမ့်မယ်၊ ခူးရဲ့အပေါ်ပိုင်းကျတော့ ယိမ်းပြီးလှုပ်နေတဲ့ သဘောကိုလည်းတွေ့ လိမ့်မယ်၊ တကယ်တော့ တောင့်တင်းနေတဲ့ သဘောဟာလည်းဝါယောဓာတ်၊ ယိမ်းပြီး လှုပ်နေတဲ့သဘောဟာလည်း ဝါယောဓာတ်။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီးက-

- * ထောက်ကန်တောင့်တင်း၊ လျော့ခြင်းတမည်၊
 ယိမ်းယိုင်လှုပ်ရှား၊ ရွေ့သွားတတ်သည်၊
 သူလိုရာဘက်၊ တွန်းလျက်ဆောင်သည်၊
 ဝါယောဓာတ်သိမှတ်မြတ်ယောဂီ.. တဲ့။

ထောက်ကန်နေတဲ့သဘော၊ တောင့်တင်းနေတဲ့သဘော၊ လှုပ်ရှားနေတဲ့သဘော၊ ရွေ့လျားနေတဲ့သဘော၊ ယိမ်းနေတဲ့သဘော၊ အဲဒါတွေ အားလုံးဟာ ဝါယောဓာတ်တွေပါပဲ အမေ။

အချို့က ရုပ်ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ စင်္ကြံလျှောက်စဉ်မှာ ရုပ်တဲ့အမှတ်ကို ထည့်မှတ်လိုက်တာလည်းရှိပါတယ်။ အချို့က ရုပ်ကမ္မဋ္ဌာန်းကို သီးသန့်အချိန်ပေးပြီး ရှုမှတ်ကြတာလည်းရှိပါတယ် အခေ။ စင်္ကြံလျှောက်တဲ့အခါ စင်္ကြံလမ်းဆုံးပါက ကိုယ်ပြန်လျှောက်မယ့်ဘက်ကို ချက်ချင်းမျက်နှာမူပြီး မလှည့်သေးဘဲ ဆုံးတဲ့ဘက်မှာ မျက်နှာမူပြီး ခြေထောက်ကိုစုံရပ်လိုက်ပါ။ မျက်လွှာလေးကိုချ၊ စိတ်က ဆံဖျားကနေ ခြေဖျားတိုင်တစ်ကိုယ်လုံးကို အာရုံစိုက်လိုက်၊ သက်ပြင်းလေးချ၊ အဲဒီ သက်ပြင်းလေး ပြန်ရှုပြီးချလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် “ရပ်တယ်၊ ရပ်တယ်” လို့မှတ်လိုက်။ တစ်မိနစ်ခန့်လည်းကြာချင် ကြာမယ်၊ ငါးမိနစ်ခန့်လောက် လည်း ကြာချင်ကြာမယ် ရပ်နေတဲ့အမူအရာလေးကို သေချာ စိုက်ပြီးရှုမှတ်ပါ။ အဲဒီလိုရပ်တယ်လို့ ရှုမှတ်ပြီး ကိုယ်အားရလောက်ပြီဆိုတဲ့အခါ စိတ်က ကိုယ်စင်္ကြံလျှောက်မယ့်ဘက်ကို ပြန်လှည့်ချင်စိတ်လေးပေါ်လာမယ်။ အဲဒီလှည့်ချင်စိတ်လေးပေါ်လို့ လှည့်ချင် စိတ်ကလေးလေးထင်ရှားခဲ့ရင် အဲဒီလှည့်ချင်စိတ်လေးကိုလည်း ထည့်မှတ်ပါ “လှည့်ချင်တယ်၊ လှည့်ချင် တယ်” လို့မှတ်၊ စိတ်ကိုရှုမှတ်နေတာ၊ ရုပ်ကလှည့်ဖို့မလိုသေးဘူး၊ စိတ်ကပဲ လှည့်ချင်နေတယ်၊ လှည့်ချင်တဲ့ စိတ်ကိုရှု၊ နောက်တစ်ရွေ့ချင်း၊ တစ်ရွေ့ချင်း ခြေထောက်လေးရွေ့တဲ့ အခါကျတော့မှ စိတ်လေးကခြေထောက်ဆီကို အာရုံစိုက်လိုက်၊ ခြေထောက်လေးရွေ့လာတဲ့အခါ “လှည့်တယ်၊ လှည့်တယ်” မှတ်၊ ခြေထောက်လှည့်မှုလေးဟာစင်္ကြံလျှောက်မယ့်ဘက်ကို မျက်နှာမူမိ လောက် ပြီဆိုတဲ့အခါ “ရပ်တယ်၊ ရပ်တယ်” လို့ပြန်မှတ်။ မှတ်လို့ပြီးပြီဆိုမှ မျက်လွှာလေးကိုပြန်ဖွင့်၊ မျက်လွှာလေးကို လေးတောင်ခန့်မျှချပြီး စင်္ကြံ ပိုင်းမှာညွှန်ပြခဲ့တဲ့အတိုင်း ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ သို့မဟုတ် ဘယ်လှမ်းတယ် တယ်၊ ညာလှမ်းတယ်၊ ချတယ် စသည်ဖြင့်ရှုမှတ်သွားဖို့ပါပဲ အခေ။ ဒါက တော့ စင်္ကြံလျှောက်တဲ့အခိုက်မှာ ရုပ်တဲ့အမှတ်လေးမှတ်တတ်ဖို့ပါ အခေ။

ရပ်ကမ္မဋ္ဌာန်းကို သီးသန့်အနေနဲ့အချိန်ပေးပြီးရှုမှတ်မယ်ဆိုရင် တော့ နံရံဘေးမှာဖြစ်စေ၊ ကိုင်ဘေးမှာဖြစ်စေ၊ အဆင်ပြေမယ်ထင်တဲ့ နေရာ လေးကိုရွေးပြီးရှုမှတ်သွားရုံပါပဲ အမေ။ ခြေထောက်လေးကိုစုံရပ်၊ လက် ကလေးကိုနောက်ကိုပဲဖြစ်စေ၊ ရှေ့ကိုပဲဖြစ်စေပိုက်ထားပါ။ ရှေ့ကို လက်ပိုက် ထားတာကပိုပြီးတော့ အဆင်ပြေပါတယ် အမေ။ ဆံဖျားကနေ ခြေဖျား တိုင်အောင် တစ်ကိုယ်လုံးရပ်နေတဲ့အမူအရာလေးကို စိတ်လေးစိုက်လိုက်ပြီး “ရပ်တယ်၊ ရပ်တယ်” လို့ရပ်တဲ့အမူအရာ လေးကိုမှတ်နေပါ။ အဲဒီလိုရပ်ရင်းနဲ့ မှတ်နေတဲ့အခါ လက်ကလေးက ရှေ့ကိုပိုက်ထားတဲ့အတွက် ဝမ်းထိုက် ကလေးရဲ့ တွန်းကန်တောင့်တင်းနေတဲ့ သဘောလည်းထင်ရှားလာလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါမှာရပ်ရင်းနဲ့ “ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်” လို့လည်းမှတ်နေလို့ ရပါတယ်။ အဲဒီလိုမှတ်နေရင်းနဲ့ ခြေဖဝါးကပူလာရင် “ပူတယ်၊ ပူတယ်” လို့ရှု။ ရှုနေတဲ့အခါမှာ ခြေဖဝါးတစ်ပြင်လုံးပူရာကနေပြီး တဖြည်းဖြည်း အပူတွေတက်လာလိမ့်မယ်။ အဲဒီပူတဲ့ဝေဒနာလေးတွေဟာ ခူးဝန်းလောက်ထိ အောင် တက်လာတာကို တွေ့ရလိမ့်မယ်။ အဲဒီပူတာလေးကိုထပ်ခါ ထပ်ခါရှု။ အဲဒီလိုရှုနေရင်းနဲ့ တစ်ခါတစ်ရံမှာပူမှုကဒူးကနေပြီး ပေါင်၊ ပေါင်ကနေ ခါး၊ ခါးကနေပြီး တစ်ကိုယ်လုံးကို ပျံ့နှံ့ပြီးပူလောင်နေတဲ့သဘောကို တွေ့လာ လိမ့်မယ်။ အဲဒီလိုခံစားလို့မကောင်းတဲ့ ပူနေတဲ့ဒုက္ခဝေဒနာကို လည်း “ပူတယ်၊ ပူတယ်” လို့ရှုနေပါအမေ။ ရှုမှတ်မှုအားကောင်းလာရင် အဲဒီပူမှုလေးဟာ ပူတယ်လို့မှတ်လိုက်၊ အပူလေးကလျော့ကျသွားလိုက်၊ ပူတယ်လို့မှတ်လိုက် လျော့ကျသွားလိုက်နဲ့ တဖြည်းဖြည်း အဲဒီပူမှုလေးတွေဟာ ကုန်ဆုံးချုပ် ပျောက်သွားတဲ့ မမြဲတဲ့အနိစ္စသဘောကို အမေကိုယ်တိုင် ဉာဏ်နဲ့တွေ့သွား နိုင်ပါတယ် အမေ။

ရပ်နေတဲ့အချိန်မှာ အောက်ပိုင်းကဖြစ်စေ၊ အထက်ပိုင်းက ဖြစ်စေ၊ ဝေဒနာတွေထင်ရှားစွာ ပေါ်လာရင်လည်း အဲဒီပေါ်လာတဲ့ ဝေဒနာကိုရှု။

နာရင်နာတယ်၊ ယားရင်ယားတယ်၊ ပူရင်ပူတယ်ရှုမှတ် မှတ်ပါ၊ ရုပ်မှတ်နေတဲ့ အချိန် တကယ်လို့စိတ်တွေ ယုံ့လွင့်နေခဲ့မယ် ဆိုရင်လည်း ယုံ့လွင့်တဲ့စိတ်ကို “ယုံ့လွင့်တယ်၊ ယုံ့လွင့်တယ်” လို့ရှုမှတ်ပါ။ လွမ်းတဲ့စိတ်ပဲပေါ်ပေါ်၊ ဆွေတဲ့ စိတ်ပဲပေါ်၊ သတိရတဲ့စိတ်ပဲပေါ်ပေါ်၊ ကောင်းတဲ့စိတ်ပဲပေါ်၊ ဆိုးတဲ့စိတ်ပဲ ပေါ်ပေါ်ရှုမှတ်ပါ။ ရုပ်မှတ်နေတဲ့ အချိန်မှာလည်း ထင်ရှားပေါ်လာတာ ကိုရှုမှတ်ပါ။ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်က ထင်ရှားရင်ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်ကို ရှုမှတ်ပါ။ စိတ်ကလည်းမယုံ့ လွင့်ဘူး၊ ဝေဒနာတွေကလည်း မထင်ရှားဘူး ဆိုရင် ရုပ်အမှတ်လေးကိုပဲ “ရုပ်တယ်၊ ရုပ်တယ်” လို့စိတ်မှတ်လေးနဲ့ မှတ်လိုက်ပါ အမေ။ အောက်ကနေပြီး ဒူးဆစ်လောက်ထိအောင် တောင့်တင်း နေတဲ့ သဘောလေးတွေ၊ ဒူးရဲ့အထက် အပေါ်ပိုင်းကျတော့ ယိမ်းပြီးလှုပ်နေတဲ့ သဘောလေးတွေတွေ့လာလိမ့်မယ်။ အဲဒီလိုတောင့်တင်းတဲ့ သဘော၊ တစ်ကိုယ်လုံးထောက်ကန်နေတဲ့ သဘောတွေက ဓာတ်နဲ့ပြောမယ်ဆိုရင် ဝါယောဓာတ်၊ ရုပ်တရား၊ ရုပ်နေတာနေတာလေးကရုပ်တရား၊ မှတ်သိနေတဲ့ စိတ်ကလေးကနာမ်တရား၊ အဲဒီမှာသေချာကြည့် ရုပ်နေတာလေးရယ်၊ ရှုသိနေတာလေးရယ် နှစ်ခု၊ ရုပ်နေတဲ့အမူအရာ လေးကသပ်သပ်၊ သိနေ တာလေးကသပ်သပ်၊ နှစ်ခုကွဲနေတာ။ ဟိုတုန်းကတော့ ရုပ်နေတာလည်း ငါပဲ၊ သိနေတာလည်းငါပဲ၊ အခုသေချာရှုကြည့်တော့ ရုပ်နေတာလေးကရုပ်၊ သိနေတာလေးကနာမ်။ ရုပ်တယ်လို့ရှုမှတ် နေရင်းရုပ်နဲ့နာမ်ကို ကွဲပြီးသိ သွားတာ။ ဟိုကမှတ်စရာလေးနဲ့၊ ဒီကမှတ်နေတာလေးနဲ့၊ နှစ်ခုကွဲသိနေတယ်၊ မှတ်စရာလေးကရုပ်၊ မှတ်သိနေတာ လေးကနာမ်။ အဲဒီလိုရုပ်တဲ့ အမူအရာ လေးနဲ့၊ သိမှုလေးနဲ့နှစ်ခုကွဲ လိုက်ပြီဆိုတာနဲ့ရုပ်နာမ်ကိုအမှန်သိသွားတာ။ အဲဒီလိုရုပ်နာမ်ကို အမှန်သိလိုက်ပြီဆိုရင် ငါသူယောကျာ်းမိန်းမ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါဆိုတဲ့ အတ္တဒိဋ္ဌိ သက္ကာယဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ အမှားဒိဋ္ဌိတွေစင်သွားပြီ။

* နာမ်ရုပ်ကွဲမှု၊ နာမရူပ၊ ပရစ္ဆေဒဉာဏ်ဖြစ်လေ၏။

နာမ်ရုပ်ကွဲသိ၊ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိဖြစ်လေ၏။

အဲဒီလိုနာမရူပရိစ္ဆေဒဉာဏ် ရသွားပြီဆိုရင် “ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ” တဲ့ အသိအမြင်တွေစင်ကြယ်သွားပြီ။ ဟိုတုန်းက တရားအားမထုတ်ခင်ကတော့ ဘာဖြစ်ဖြစ်ငါ့ပဲ၊ ငါရုပ်နေတယ်၊ လူရုပ်နေတယ်၊ ယောက်ကျား ရုပ်နေတယ်၊ မိန်းမရုပ်နေတယ် စသည်ဖြင့် အခုကျတော့ အဲဒီလိုမဟုတ်တော့ဘူး။ ရုပ်နာမ်ကြီးသွားနေတယ်၊ ရုပ်နာမ်ကြီးရုပ်နေတယ် အဲဒီလို သိလာတယ်။ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာလည်း ဟိုတုန်းကတော့ ဘာပဲလုပ်လုပ် ထိုင်တာလည်းငါပဲ၊ ရပ်တာလည်းငါ၊ သွားတာလည်းငါပဲ၊ အိပ်နေတာလည်း ငါပဲ၊ ဒီလိုပဲထင်တယ်။ အခုကျတော့အဲဒီလို မဟုတ်တော့ ဘူး၊ ရပ်တာကရုပ်၊ သိနေတာလေးကနာမ်။ ထိုင်နေတာလေးကရုပ်၊ သိနေတာလေးကနာမ်။ သွားနေတာလေးကရုပ်၊ သိနေတာလေးကနာမ်။ အဲဒီလိုနာမ်ရုပ်ကိုသိတော့ အသိအမြင်စင်ကြယ်သွားပြီ။ အလင်းရောက်လာတာနဲ့အမှောင်ပျောက်သွား သလိုပဲ အမှန်မြင်လိုက်တာနဲ့အမှားတွေ အားလုံးကင်းစင်သွားတယ် အမေ။ ဆက်လက်ပြီး ရှုမှတ်ပွားများအား ထုတ်သွားလို့ရှိရင် ရုပ်ပြီးရှုမှတ်ရင်းနဲ့ တင်းသဘော၊ တောင့်သဘော လှုပ်သဘော၊ ရွေ့သဘော၊ ယိမ်းသဘော၊ အဲဒါလေးတွေပေါ်လာလိုက်၊ ပျောက်သွားလိုက်နဲ့ မမြဲတာတွေတွေ့မယ်။ စိတ်ကခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကိုပေါ်အောင် ခြံပြီးကြည့်နေတာဖြစ်တဲ့အတွက် မျက်နှာပေါ်ကဖြစ်စေ၊ ကျောပေါ်ကဖြစ်စေ၊ သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်ကြီး တစ်ခုလုံး ပေါ်ကဖြစ်စေ၊ ရိုးရိုးရွှေ့၊ စိုးစိုးစစ်စစ်နဲ့ ဝေဒနာအသေးစားလေးတွေ ပေါ်လာလိမ့်မယ်။ အဲဒီဝေဒနာလေးတွေကိုလည်းရှုမှတ်ပါ။ အဲဒီဝေဒနာ စိုးစိုး စစ်စစ် နဲ့ ဝေဒနာအသေးစားလေးတွေကလည်း ဒီနေရာပေါ်၊ ဒီနေရာပျောက်၊ ဒီနေရာပေါ် ဟိုနေရာပျောက်၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးတစ်ခုလုံး၊ ပခုံးကနေစပြီးတော့ ရင်ဘတ်မှာဖြစ်စေ၊ ကျောမှာဖြစ်စေ၊ တစ်ကိုယ်လုံး၊ ဟိုနေရာက စစ်ကနဲ့

ဒီနေရာကစစ်ကနဲ၊ ဟိုနေရာကလှုပ်ခနဲ၊ ရွှဲခနဲ၊ တင်းခနဲ၊ ပျော့ခနဲ စသည်
ပေါ်နေတဲ့အာရုံတွေဟာလည်း မမြဲတာတွေ့မယ်။

အဲဒီမမြဲတဲ့ အနိစ္စ လက္ခဏာထင်ပြီဆိုရင် ယဒနိစ္စံ တံဒုက္ခံ၊
ယံဒုက္ခံတဒနတ္တာ ဆိုတဲ့အတိုင်း အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ လက္ခဏာတွေထင်လို့
ဉာဏ်တွေအဆင့်ဆင့် ရင့်ကျက်ပြည့်စုံပြီဆိုရင် ရုပ်အမှတ်တရားရှုမှတ်ရင်းနဲ့ပဲ
တရားထူး တွေတွေ့ပြီးနိဗ္ဗာန်ကိုမျက်မှောက်ပြုနိုင်ပါတယ် အမေ။



လျောင်းစက်ကမ္မဋ္ဌာန်း

• သယာနောဝါ သယာနောမှိတိ ပဇာနာတိ။

(ဒီ၊ ၂၊ ၉၊ ၂၃၂)

သယာနောဝါ - လျောင်းသော်လည်း၊ ဝါ - လျောင်းလျှင်လည်း၊
ဝါ - လျောင်းတုန်း၊ လျောင်းဆဲ၊ လျောင်းခိုက်၊ လျောင်းစဉ်မူလည်း၊
သယာနောမှိတိ - လျောင်းသည်ဟူ၍၊ ပဇာနာတိ - သိ၏၊ ဝါ - သိအောင်ရွပါ။

သတိပဋ္ဌာန်ဝိဿနာတရားတွေကို ရှုပွားတဲ့အခါမှာ ဘုရားရှင်
ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက ဣရိယာပုထ်တိုင်း ရှုမှတ်နိုင်ဖို့အတွက် သတိပဋ္ဌာန
သုတ်၊ ဣရိယာပထပိုင်းမှာ အပြည့်အစုံဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ် အမေ။

ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက ထိုင်တဲ့အခါမှာလည်း အမှတ်တမဲ့
မဟုတ်ဘဲနဲ့ အမှတ်သတိလေးနဲ့ထိုင်ပြီးတော့နေတတ်အောင်၊ သွားတဲ့
အခါမှာမှာလည်း အမူမဲ့အမှတ်မဲ့မသွားဘဲနဲ့ ရှုမှတ်မှုလေးနဲ့သွားတတ်အောင်၊
ရပ်တဲ့အခါမှာလည်း အမှတ်တမဲ့မဟုတ်ဘဲနဲ့ ရှုမှတ်မှုအမှတ်သတိလေးနဲ့
ရပ်ပြီးတော့နေတတ်အောင်၊ အိပ်တဲ့အခါမှာလည်း ရှုမှတ်မှုသတိလေးနဲ့
အိပ်တတ်အောင်၊ နောက်ဆုံး စားတဲ့သောက်တဲ့နေရာ၊ ကျင်ကြီးကျင်ငယ်
စွန့်တဲ့နေရာထိ ရှုမှတ်မှုမလွတ်အောင် ဟောပြောတော်မူခဲ့ပါတယ် အမေ။

အမေက ထိုင်တဲ့ကုရိယာပုထ်တစ်ခုတည်းကိုသာ ရှုနေတယ်ဆိုရင် သွားတဲ့အခါ၊ ရပ်တဲ့အခါ၊ အိပ်တဲ့အခါတွေမှာ ရှုမှတ်မှုသတိတွေလွတ်နေ တတ်ပါတယ်။ သတိလွတ်ကင်းနေတဲ့အတွက်ကြောင့် ကြားကိလေသာတွေ၊ တခြားစိတ်ကြားတွေ ဝင်လာနိုင်ပါတယ် အမေ။ ငါသွား၊ ငါရပ်၊ ငါအိပ် နေတာဆိုပြီး အတ္တဒိဋ္ဌိ၊ သက္ကာဒိဋ္ဌိတွေဝင်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လျောင်းတဲ့အခါ၊ တစ်နည်းအားဖြင့်အိပ်တဲ့အခါ ရှုမှတ်မှုလေးနဲ့ အိပ်တတ်ဖို့ ရေးပြပါဦးမယ် အမေ။

ဦးစင်းတို့ ရွှေမင်းဝံသာသနာ ရိပ်သာမှာတော့ အိပ်ပြီးတရားရှုမှတ်ဖို့ သီးသန့်အချိန်ပေးထားတာတော့ မရှိပါဘူး။ လျောင်းစက်ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုတော့ တရားဖြုတ်တဲ့အချိန်မှာ မိမိတို့အဆောင်မှာပဲမှတ်ဖို့ ခွင့်ပြုထားပါတယ်။ ရှုမှတ်ပုံကတော့ ကိုယ်အိပ်ရာနေရာကို အမှတ်ကလေးနဲ့ ရောက်ပြီဆိုရင် ခဏလေးရပ်နေပါ။ အဲဒီလိုရပ်တဲ့အချိန်မှာလည်း “ရပ်တယ်၊ ရပ်တယ်” လို့ရှုမှတ်မှုလေးနဲ့ရပ်နေပါ။ အိပ်ရာနေရာပြင်တာ၊ ခြင်ထောင်ပြင်တာ၊ အခင်းပြင်တာ၊ ခေါင်းအုံးပြင်တာ၊ စောင်ကိုယူတာ၊ လှမ်းတာ ခြင်ထောင်ချ တာ စတာတွေကိုလည်း ရှုမှတ်ပါ။

အဲဒီလိုရှုမှတ်နေရင်းမှာ ထိုင်ချင်စိတ်လေး ဖြစ်ပေါ် လာတဲ့အခါ “ထိုင်ချင်တယ်၊ ထိုင်ချင်တယ်” လို့ ရှုနေပါ။ ထိုင်ချင်တယ် ဆိုတာ ရုပ်ကို ရှုနေတာမဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်နာမ်တရားကိုရှုနေတဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ထိုင်စရာမလိုသေးပါဘူး။ တစ်ရွေ့ချင်း၊ တစ်ရွေ့ချင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ခုတင်ညောင်းစောင်းပေါ်ကို အဆင့်ဆင့် တဖြည်းဖြည်း အိအိကျလာတယ်။ တစ်ဆင့်ကျလိုက် ထိုင်တယ်လို့ရှုလိုက်၊ တစ်ဆင့်ကျလိုက် ထိုင်တယ်လို့ ရှုလိုက်၊ အဲဒီမှာထိုင်တယ်လို့ အဆင့်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းကို ရွေ့ရွေ့ ကျနေပုံလေးတွေ သိသိလာပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလိုထိုင်တာလေးက တစ်ဆင့်ဖြစ်လိုက်၊ ပျက်သွားလိုက်၊ တစ်ဆင့်ဖြစ်လိုက်၊ ပျက်သွားလိုက်နဲ့

ထိုင်ချလိုက်တဲ့အပေါ်မှာ အဖြစ်အပျက်တွေမြင်လာပါလိမ့်မယ်အမေ။
 ထိုင်ပြီးပြီဆိုပြန်တော့လည်း အိပ်ရာပေါ်လဲချင်တဲ့စိတ်လေး ပေါ်လာပြန်ရင်
 လည်း “လဲချင်တယ်၊ လဲချင်တယ်” လို့ အဲဒီလဲချင်တဲ့စိတ်လေးကိုရှုမှတ်
 နေပါ။ အဲဒီလိုလဲချင်စိတ်လေးရှုနေရင်း ခန္ဓာကိုယ်က တစ်ရွေ့ချင်း၊
 တစ်ရွေ့ချင်း ယိုင်ပြီးကျလာရင် “လဲတယ်၊ လဲတယ်” လို့ မှတ်နေပါ။ အဆင့်
 ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်ကြီး အိပ်ရာပေါ်ကို ကျလာနေတာ၊ တစ်ဆင့်ဖြစ်လာလိုက်
 တစ်ဆင့်ပျက်သွားလိုက်နဲ့၊ အဖြစ်အပျက်တွေ သေချာမြင်လာပါလိမ့်မယ်။
 နောက်ဆုံးအိပ်ရာပေါ်လှဲလိုက်ပြီ၊ လှဲတဲ့အခါမှာ ပက်လက်ကလေး၊ အချို့က
 စောင်းလျက်အနေထားကျအောင် ပြောင်းတာ၊ ပြင်တာ၊ ရွေ့တာလေးတွေ
 ရှိတယ်။ အဲဒီလို ပြောင်းချင်တဲ့စိတ်၊ ပြင်ချင်တဲ့စိတ်၊ ရွေ့ချင်တဲ့စိတ်လေးတွေ
 ဖြစ်ပေါ်လာရင်လည်း “ပြောင်းချင်တယ်၊ ပြောင်းချင်တယ်၊ ပြင်ချင်တယ်၊
 ပြင်ချင်တယ်၊ ရွေ့ချင်တယ်၊ ရွေ့ချင်တယ်” လို့ရှုပါ။

လျောင်းတဲ့အခါမှာလည်း လျောင်းမယ်ဆိုတဲ့စိတ်က ပထမဦးဆုံး
 ဖြစ်ပေါ်လာတယ်၊ တစ်နည်းပြောရရင် အိပ်မယ်ဆိုတဲ့စိတ်က ပထမဖြစ်ပေါ်
 လာတယ်တဲ့။ အိပ်တော့မယ်လို့ စိတ်ကဖြစ်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်တည်း
 စိတ္တဇဝါယောဓာတ်တွေရဲ့ တွန်းကန်မှု သတ္တိအထူးတွေဖြစ်လာတယ်။
 စိတ္တဇဝါယောဓာတ်တွေရဲ့ တွန်းကန်မှု သတ္တိအထူးကြောင့် စိတ်ကပြုအပ်တဲ့
 တောင့်တင်းလှုပ်ရှားမှုရဲ့ ပြန့်နှံ့ လှုပ်ရှားခြင်းကြောင့် တစ်ကိုယ်လုံးရဲ့
 ဖိလာကန့်လန့် စန့်စန့်နေခြင်းကို လျောင်းတယ်၊ သို့မဟုတ် အိပ်တယ်လို့
 ခေါ်ဆိုပါတယ်တဲ့။

အိပ်တဲ့အခါမှာ ရှုမှတ်မှုမပါတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ အိပ်နေတာဟာ
 ငါအိပ်နေတယ်၊ ယောကျ်ားအိပ်နေတယ်၊ မိန်းမအိပ်နေတယ်နဲ့ဖြစ်နေတာ။
 စိတ်ကအိပ်ချင်လို့ ရုပ်ကြီးကအိပ်နေတာ၊ အိပ်ချင်တာက စိတ်ဆိုတဲ့
 နာမ်လေး၊ လဲလျောင်းပြီး စန့်စန့်ကြီး ဖိလာကန့်လန့် ဆန့်နေတဲ့ သဘောက

ရုပ်တရားကြီး၊ အိပ်ချင်တဲ့စိတ်နာမ်တရားကြောင့် ရုပ်ကြီးက အိပ်နေတာ။ ဒီဟာကိုငါအနေအားဖြင့် ထင်မှတ်နေရင် အမှားသိပဲ။ ငါလည်းမဟုတ်ဘူး၊ သူလည်းမဟုတ်ဘူး ရုပ်ကြီးအိပ်နေတယ်ဆိုရင် အမှန်သိပဲ။ အဲဒီမှာ စိတ္တဇဝါယောဓာတ်တွေရဲ့ တွန်းဆောင်မှု သတ္တိအထူးကြောင့် ဖိလာကန့်လန့်စန့်စန့်ကြီးဖြစ်နေတယ်။ အိပ်တဲ့ အခါမှာ “အိပ်တယ်၊ ထိတယ်” လို့ ရှုမှတ်မှု သတိလေးနဲ့အိပ်ပါ။ အိပ်တယ်ဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက စန့်စန့်ကြီးအိပ်နေတဲ့ သဘောလေးကို အာရုံစိုက်လိုက်၊ တောင့်တောင့်ကြီး အဲဒါကို အိပ်တယ်။

“အိပ်တယ်၊ ထိတယ်” လို့မှတ်ရင် စောင်းလျက်ကလေး မှတ်ရတယ်၊ စောင်းမှုလေးကျတော့ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ဖောင်းမှုပိန်မှုဘက်ကို မိမိက အာရုံမစိုက်ချင်တဲ့အခါကျတော့ အိပ်နေတာလေးက စန့်စန့်လေး။ ခန္ဓာကိုယ် စန့်စန့်ကလေးဖြစ်နေတယ်။ အဲဒါကိုအိပ်တယ်၊ ထိတယ်ဆိုတဲ့ အခါကျတော့ ခေါင်းနဲ့ခေါင်းအုံးနဲ့ထိတဲ့နေရာကိုပဲရှုရှု၊ လက်ပြင်နဲ့ကြမ်းပြင်နဲ့ ထိတဲ့နေရာကိုပဲရှုရှု၊ သို့မဟုတ် ခါးနေရာနဲ့ အောက်ကကြမ်းနဲ့ ထိတဲ့ နေရာကိုပဲရှုရှု၊ ရှုချင်တဲ့နေရာကိုရှု၊ တစ်နေရာရာကိုထိတယ် လို့ရှုနေ။ ရှုနေတဲ့အခါမှာလည်း ရှုစရာအာရုံလေးရော၊ ရှုသိစိတ်လေးရော နှစ်ခု အတွဲလိုက် အတွဲလိုက် ရှုပြီးတာနဲ့ မရှိတော့ဘူး၊ ပျောက်သွားပြီ။ နောက်တစ်ခု အသစ်ဖြစ်ပေါ်လာ ပြန်ပြီ၊ ရှုလိုက်ပြန်ပြီ ပျောက်သွားပြန်ပြီ။ နောက်တစ်ခုအသစ်ဖြစ်ပေါ်လာ ပြန်ပြီ ရှုလိုက်ပြန်ပြီ။ အဲဒီလိုလဲလျောင်း ရင်းနဲ့ပဲ အဖြစ်အပျက်တွေ ကိုယ်တိုင်ဉာဏ်နဲ့တွေ့နိုင်တယ် အမေ။

စောင်းတဲ့အခါမှာ စောင်းတာကိုရှု၊ ပက်လက်အနေထားလေးနဲ့ ရှုမှတ်မယ်ဆိုရင်လည်း ပက်လက်အနေအထားလေးနဲ့ ဝမ်းဗိုက်နဲ့ချက်တိုင် ပေါ်မှာ လက်ကလေး တင်ထားရင် သူ့သဘောအတိုင်းသူ လေလေးရှုလာရင် ဝမ်းဗိုက်ကဖောင်းလာမယ်၊ သူ့သဘောအတိုင်းသူဟာသူပြန်ပြီး ရိုက်ထုတ်လိုက်ရင် ဝမ်းဗိုက်က ပိန်ကျလာမယ် သူ့သဘောအတိုင်း ဖြစ်နေ

တာလေး၊ ဝမ်းဗိုက်လေးကဖောင်းလာရင် ဖောင်းတယ်၊ ဝမ်းဗိုက်လေးက ပိန်ကျသွားရင် ပိန်တယ်၊ အဲဒီလို “ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်” လို့ သတိလေး ကပ်ပြီး ရှုမှတ်နေပါ အမေ။ အဲဒီလိုရှုနေတဲ့အခါ ရှုရင်းနဲ့ ဖောင်းမှုလေး အစကနေ ဖောင်းမှုလေးဆုံးသွားတဲ့အထိ။ နောက်ပိန်မှုလေးစလာတယ်၊ တစ်ရွေ့ချင်းတစ်ရွေ့ချင်း ပိန်တာလေးဟာ လျော့လျော့ကျသွားတယ်။ ပိန်တာလေးလည်းဆုံးသွားရော ပိန်တာလေးမရှိတော့ဘူး။ မမြဲတာကို တွေ့လာလိမ့်မယ်၊ ဖောင်းတာဆုံးတာနဲ့ ဖောင်းတယ်လို့ရှုစိတ်ကလေးက လည်းမရှိတော့ဘူး။ ပိန်တာလေးဆုံးသွားတာနဲ့ ပိန်တယ်လို့ ရှုစိတ်လေး ကလည်း မရှိတော့ဘူး။ ဖောင်းတာရော ဖောင်းတယ်လို့ မှတ်စိတ်လေးရော၊ ပိန်တာရော ပိန်တယ်လို့မှတ်စိတ်လေးရော နှစ်ခုစလုံး ပျက်သွားတာ၊ မမြဲတဲ့ သဘောကို သေချာဉာဏ်နဲ့တွေ့နေပြီ။

အိပ်ရင်းနဲ့ထင်ရှားပေါ်လာတာလေးတွေကိုပဲ ရှုမှတ်နေပါ။ စန့်စန့် ကလေးက ဒီမှာတောင့်တင်းတဲ့သဘောလေးက ထင်ရှားရင် “အိပ်တယ်၊ ထိတယ်၊ အိပ်တယ်၊ ထိတယ်” လို့ ရှုနေပါ အမေ။ အဲဒီလိုရှုတဲ့အခါကာလ ကျတော့ သူ့ဟာသူ ဟိုကတောင့်တင်းနေတဲ့ သဘောလေးက သပ်သပ်၊ ရှုသိနေတဲ့သဘောလေးကသပ်သပ်၊ နှစ်ခုကွဲသွားတယ်။ ဖိလာကန့်လန့် စန့်စန့်ကြီး တောင့်တင်းနေတဲ့ သဘောလေးကရပ်၊ ရှုပြီးသိနေတဲ့ စိတ်လေး ကနာမ်။ ဒီတော့ အိပ်တယ်လို့ ရှုနေတဲ့အခါမှာလည်း ရုပ်နဲ့နာမ်ကိုတွေ့ရ တယ်၊ ငါဆိုတာမတွေ့တော့ဘူး၊ တကယ်တော့ဖြင့် ရုပ်ကြီးအိပ်နေတာ၊ ပကတိအသိနဲ့တော့မသိနိုင်ဘူး၊ ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့မှ ရုပ်နာမ်ကိုကွဲသိတာ။

ပကတိအသိဉာဏ်နဲ့ကတော့ အိပ်နေတာငါပဲ၊ ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ၊ ယောကျ်ား ပဲ၊ မိန်းမပဲနဲ့ ဒီလိုပဲသိတယ်၊ အဲဒါကအမှားသိ။ သေချာဉာဏ်နဲ့သိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ကျတော့ အိပ်နေတာရုပ်ကြီးအိပ်နေတာ၊ စိတ်ဆိုတဲ့နာမ်လေးက သိနေတာ။ အဲဒီတော့ရုပ်နဲ့နာမ်ပဲ၊ သေချာရှုရင် ရုပ်နာမ်ကိုသေချာ တွေ့သွားပါလိမ့်မယ်။

သေချာရှုကြည့် တောင့်နေတဲ့သဘောတွေ့ရမယ်။ အဲဒါဝါယောဓာတ်ရဲ့ သတ္တိပဲ။ အဲဒီလိုတောင့်နေတဲ့သဘော၊ တင်းနေတဲ့ သဘောက ဒီသဘော လေးကို သေချာသိသွားပြီဆိုရင် ဝါယောဓာတ်ပဲ။ ဒီဝါယောဓာတ်က ရုပ်၊ သိနေတာလေးကနာမ်ပဲ။ ဟိုတုန်းကတော့ လျောင်းနေတာလည်းငါပဲ၊ သိတာ လည်းငါပဲ၊ ငါအနေအားဖြင့် သိနေတာ။ အခုဉာဏ်နဲ့ သေချာစိုက်ရှုတော့ လျောင်းနေတာလေးက သပ်သပ်၊ သိနေတဲ့စိတ်လေးကသပ်သပ်၊ နှစ်ခု ကွဲသွားပြီ။ ဒါကိုရုပ်နာမ် ကွဲတယ်လို့ခေါ်ပါတယ် အမေ။ မသိတတ်တာက ရုပ်၊ သိတတ်တာလေးက နာမ်၊ ရုပ်နာမ်ကိုကွဲပြီးသိသွားပြီဆိုရင်၊ ဉာဏ်နဲ့ပြောရင် နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်၊ ဝိသုဒ္ဓိနဲ့ပြောမယ်ဆိုရင် ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ၊ အသိအမြင် စင်ကြယ်သွားပြီ။

အဲဒီလိုအသိအမြင်စင်ကြယ်တာကို ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိလို့ခေါ်ပါတယ်။ ရုပ်ကိုရုပ် အတိုင်း၊ နာမ်ကိုနာမ်အတိုင်း သိသွားပြီ။ အဲဒီလို ရုပ်ကိုရုပ်အတိုင်း၊ နာမ်ကိုနာမ်အတိုင်း အမှန်အတိုင်းသိတဲ့ဉာဏ်ကို ယထာဘူတဉာဏ်လို့ လည်းခေါ်ပါတယ်။ အမေ့ဘက်က စင်ကြယ်တဲ့သီလကိုသာ အခြေခံပြီး ရိုရိုသေသေရှုလို့ရှိရင် နာမ်နဲ့ရုပ်ကိုကွဲပြီးသိတဲ့ဉာဏ် ရလာလိမ့်မယ်အမေ။ ဒီဉာဏ်ရတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် တစ်သံသရာလုံးကစွဲလာခဲ့တဲ့ ငါသူ ယောက်ျား မိန်းမဆိုတဲ့ အမှားသိ၊ အမှားမြင်တွေ၊ အတ္တဒိဋ္ဌိ၊ သက္ကာယဒိဋ္ဌိတွေ ကင်းစင် သွားလိမ့်မယ် အမေ။ အမှန်မြင်လိုက်တာနဲ့ အမှားဒိဋ္ဌိ ပျောက်သွားပြီ။

ဒါကြောင့် အရှိသဘာဝလေးကို အရှိတိုင်းသိအောင်ရှုပါ။ အဲဒီလို ရှုနေတဲ့အခါကာလကျတော့ အရှုခံအာရုံလေးဖြစ်တဲ့ လျောင်းရင် လျောင်း တယ်၊ ထိတယ်၊ အိပ်တယ်၊ စသည်ပေါ့၊ သို့မဟုတ် ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ် စသည်ပေါ့၊ လျောင်းရင်းနဲ့ရှုမှတ်နေပါ။ ရှုနေတဲ့အခါကျတော့ တောင့်တင်း နေတဲ့သဘောလေးတွေတွေ့နေတယ်၊ တောင့်တင်းနေတဲ့ သဘောလေး တွေက နေပြီးတော့ ဟိုတစ်နေရာက စစ်ခနဲ၊ ဒီနေရာက စစ်ခနဲ၊ ဟိုနေရာက

ရွှေခဲ၊ ဒီနေရာကပူခဲ၊ ဒီနေရာကကျဉ်ခဲ၊ လှုပ်ခဲနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ပေါ်ပါတယ်။ အဲဒီပေါ်တာလေးတွေကိုလည်း သတိလေးကပ်ပြီးကြည့်ရင်းနဲ့ ဒီနေရာလေးကစစ်ခဲနဲ့ ပေါ်သွားလိုက်၊ သိလိုက်ပြီ မရှိတော့ဘူး။ နောက် တစ်နေရာကပေါ်နေပြန်ပြီ၊ အဲဒီအခါ အဲဒီနေရာလေးစိုက်လိုက် မရှိတော့ဘူး။ နောက်တစ်နေရာကလှုပ်ခဲနဲ့ ပေါ်လိုက် ရှုလိုက်၊ နောက်တစ်နေရာက ရွှေခဲ ပေါ်လိုက် ရှုလိုက်၊ အဲဒီမှာ ပေါ်လာပြီးရင်ပျောက်သွားတာ၊ မမြဲတာကို တွေ့နေတယ်။ အဲဒီပေါ်တဲ့ အရှုခဲလေးတင် ပျောက်တာလားဆိုတော့ ရှုသိနေတဲ့စိတ်လေးကလည်း သိပြီးတာနဲ့ပျောက်သွားတယ်။ နောက်တစ်ခါ သိတဲ့ အသိဟာ အသစ်ကသိတာ အဟောင်းကပျောက်သွားပြီ မရှိတော့ဘူး။ အဲဒီသိစိတ် နောက်တစ်ခါပေါ်လာတာအသစ်ပါ။ ဒီလိုပဲ ရုပ်ကလည်းပေါ် လာပြီး ပျောက်၊ သိစိတ်ကလည်း သိပြီးပျောက်၊ သိလိုက်ပျောက်လိုက်၊ သိလိုက်ပျောက်လိုက်နဲ့ မမြဲတဲ့သဘောကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ တွေ့လာ ပါလိမ့်မယ် အမေ။ အနိစ္စမမြဲတဲ့သဘောကို မြင်ပြီဆိုရင် ဟိုဘက်က ဒုက္ခ၊ အနတ္တလည်းထင်နိုင်ပါတယ် အမေ။

အနိစ္စလက္ခဏာဆိုတာ ရှုမှတ်ရသည့်ရုပ်နာမ်တရားများ ပေါ်လာပြီး နောက် ပျောက်ပျောက်သွားတဲ့ အခြင်းအရာပါ။ ဒါကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာ ပြီးနောက် ကွယ်ပျောက်သွားတာက အနိစ္စလက္ခဏာတဲ့။ ရုပ်နာမ်တရား များကို "အနိစ္စ- မမြဲဘူး" လို့ ဆိုရခြင်းရဲ့အကြောင်းမှာ ဖြစ်ပေါ်လာပြီးနောက် မရှိတော့ဘဲ ပျောက်ပျောက်သွားခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ပျောက်ကွယ်သွားတာကိုပဲ မမြဲဘူးလို့ ခေါ်ဆိုရခြင်းရဲ့ အထိမ်းအမှတ် လက္ခဏာပါ အမေ။

ရုပ်နာမ်အားလုံးကို မမြဲတာတွေချည်းဘဲ သိမြင် သဘောကျလာရင် ဖြစ်လာပြီးပျက်သွားလိုက်၊ ပေါ်လာပြီးပျောက်သွားလိုက်နဲ့ မပြတ်နှိပ်စက် နေတော့တာချည်းပဲ။ နှစ်သက်သာယာဖွယ်မရှိဘူး၊ အားကိုးစရာမရှိဘူး။

ဘယ်အချိန်မဆို သေနိုင်ပျက်နိုင်တဲ့အတွက် ကြောက်စရာတွေပဲ။ ဆင်းရဲ
တွေပဲလို့ သိမြင်သဘောကျသွားတယ်။ “ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ တရားများ
သည် ဘာမှနှစ်သက်စရာ၊ အားကိုးစရာမရှိ၊ မကောင်းတဲ့ တရားတွေ၊
ဆင်းရဲတွေချည်းပဲ” လို့ ထင်မြင်သဘောပေါက်လာပါတယ် အမေ။

အားလုံးဆင်းရဲတွေချည်းပဲလို့ သိမြင်သဘောပေါက်လာတဲ့
ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ချမ်းသာတွေချည်းဖြစ်ပါစေ၊ ချမ်းသာရပါလို၏လို့
ကိုယ့်အလိုအတိုင်းဖြစ်လာရန် ကောင်းတလို့မရဘဲ သူ့သဘောအတိုင်း
သူဖြစ်နေတာကိုသာ တွေ့နေရတယ်။ အရင်က ကိုယ်သွားချင်တာ၊ ကိုယ်ထိုင်
ချင်တာ၊ ကိုယ်ထချင်တာလို့ ထင်တယ်။ အားလုံး ကိုယ့်သဘော အတိုင်း
ဖြစ်တယ်လို့ ထင်ခဲ့တယ်။ အခုရူနေရင်းတွေ့ရတဲ့အခါ ရုပ်နာမ် နှစ်ခုတို့ဟာ
အတွဲလိုက် သူ့အလိုလို ဖြစ်နေတာကိုလည်း တွေ့ရတယ်။ ကွေးချင်တဲ့
စိတ်ကြောင့် ကွေးရုပ်ဖြစ်တာကိုလည်း တွေ့ရတယ်။ ဆန့်ချင်တဲ့ စိတ်ကြောင့်
ဆန့်ရုပ်ဖြစ်တာကိုလည်း တွေ့ရတယ်။ သူ့အကြောင်းနဲ့သူ ဖြစ်နေတဲ့
သဘောတရားလေးတွေဘဲ၊ ကိုယ့်အလိုအတိုင်းဖြစ်ပြီး အစဉ် ထာဝရ
အသက်ရှင်နေတဲ့ အသက်ကောင်၊ ငါကောင်ဟူ၍ ဘာမျှမရှိဘူး၊ သူ့
အခိုက်အတန့်နှင့်သူ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ သဘောတရားတွေချည်းပဲလို့ ရှုရင်း
ရှုရင်း အလိုလိုသဘောကျ လာပါတယ်အမေ။ ဒါကြောင့် ဒုက္ခထင်တော့
အနတ္တမြင်သည်လို့ ကျေးဇူးရှင်မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက ဆောင်ပုဒ်
စီထားပါတယ် အမေ။

ဝိပဿနာစွဲတဲ့အခါမှာ ရှုတိုင်းရှုတိုင်း-

- (၁) ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက် နှင့် မမြဲတဲ့သဘောကို သိဖို့၊
- (၂) ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းက မပြတ်နှိပ်စက်နေသဖြင့် ဆင်းရဲချည်းပဲလို့
သိဖို့၊

(၃) သူ့သဘောအတိုင်း သူဖြစ်ပျက်နေသဖြင့် အနတ္တပဲလို့ သိဖို့ရာ လိုရင်းအချက် သုံးချက်ရှိပါတယ်။

လိုရင်းဖြစ်တဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တအသိဉာဏ်များဟာ ပေါ်ခိုက် အာရုံများကို ရှုမှတ်နေရုံနှင့် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိမြင်သွားပါတယ်။ မမြဲတဲ့သဘော၊ ဆင်းရဲတဲ့သဘောမျှပဲလို့ အသိဉာဏ်ရှင်းသွားရင် ရှုမှတ်မိ သမျှ အာရုံများကိုမြဲတဲ့ အနေအားဖြင့်လည်း မစွဲလမ်းတော့ဘူး၊ ချမ်းသာတဲ့ အနေ၊ တင့်တယ်လှပတဲ့အနေ၊ ကောင်းစားတဲ့အနေ အားဖြင့်လည်း မစွဲလမ်းတော့ပါဘူး အမေ။ တစ်သက်လုံး တစ်ဘဝလုံး အသက်ရှင်ပြီး တည်နေတဲ့ အတ္တကောင်၊ အသက်ကောင်၊ ငါကောင်လို့လည်း မစွဲလမ်း တော့ပါဘူး။ အဲဒီ အစွဲလမ်းတွေ အကုန်ကင်းပြီး အရိယာ မဂ်ဉာဏ်ဖြင့် ကိလေသာငြိမ်းပြီး နိဗ္ဗာန်ကို ဆိုက်ရောက်သွား ပါလိမ့်မယ်အမေ။

ဆက်လက်ရှုပွားလို့ သမာဓိတွေ အားကောင်းပြီး ဝိပဿနာဉာဏ် တွေဖြစ်၊ ဒီဝိပဿနာဉာဏ်တွေ အဆင့်ဆင့်ပြည့်စုံသွားပြီဆိုရင် အရိယာ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဆိုက်ရောက်ပြီး နိဗ္ဗာန်ထိအောင်မျက်မှောက်ပြု နိုင်ပါတယ် အမေ။

ဒါကြောင့် ဣရိယာပုထ်မရွေး၊ အချိန်မရွေး၊ နေရာမရွေးဘဲ သတိမပြတ် ကြိုးစားပြီးရှုမှတ်သွားပါ။ အဲဒီလိုကြိုးစားပြီး ရှုမှတ်သွားမယ် ဆိုပါရင် ပါရမီလည်း ပြည့်စုံမယ်ဆိုရင် ဒီဘဝမှာ တရားထူးတွေ ရနိုင်ပါ တယ် အမေ။

ကျန်းမာ ချမ်းသာစွာနဲ့ သတိပဋ္ဌာန်တရားတွေ ရှုမှတ်ပွားများ နိုင်ပြီး တရားထူးတွေ ရပါစေလို့ ဆုတောင်းပေးရင်း သားစာကို ဒီမှာပဲ နိဂုံးချုပ် လိုက်ပါတယ် အမေ။

သားရဲ့ စာနဲ့အတူ အမေ တစ်ဆင့်တက် လေ့လာရှုမှတ်နိုင်ဖို့ အနန္တ
ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ တရားတော်နှစ်ပုဒ်ကို
လည်း လက်ဆောင်အဖြစ် သားထည့်ပေးလိုက်ပါတယ် အမေ။ အမေ
ကောင်းမွန်စွာ ဖတ်မှတ် လေ့လာနိုင်ပါစေ။

အမေရဲ့ သား

ဦးပဇင်း

အရှင်ရာဇဓမ္မ (ယောဓမြ)



ကျေးဇူးတော်ရှင်မဟာစည်စာရာတော်ဘုရားကြီး

ရေးသားတော်မူသည့်

ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း

ဒုတိယတွဲ၊ အခန်း(၅)မှ ကောက်နုတ်ချက်

(ဤအခန်း၌ ရှုမှတ်ပုံနှင့် ဉာဏ်ဖြင့်တွေ့မြင်ပုံတို့ကို ပဋိပတ္တိက္ခမ-
ကျင့်စဉ်အတိုင်း ရှင်းလင်းစွာပြအံ့။ သုတနည်းသူများအားလည်း အလွယ်
တကူ နားလည်စေရန် အရပ်သုံးစကားနှင့် အသံမှန်အတိုင်း ရေးသားချက်
တို့လည်း များစွာပါဝင်လတ္တံ့။ သာဓကပါဠိနှင့် အသင့်ယုတ္တိကိုလည်း
အနည်းငယ်သာပြအံ့။ ယုံမှားဖွယ်ကို တွေ့ခဲ့လျှင် ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း
ကြီးတွင် တစ်ပါးသောအခန်းတို့၌ပြထားသော ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ ပါဠိနှင့်
ဝိနိစ္ဆတို့ကိုကြည့်ရှု၍ ယုံမှားကို ပယ်နိုင်ပါစေ။)

ဝိပဿနာ၏ ပရိကံ

ယခုဘဝမှာပင် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်သို့ဆိုက်ရောက်အောင် တကယ်တမ်း အားထုတ်လိုသောသူသည် အားထုတ်မည့်ကာလအတွင်း၌ ပလိဗောဓကြောင့်ကြမ္မဟူသမျှကို ပြတ်စဲစေအပ်၏။ (ဝိပဿနာ ရှုနည်းကျမ်း) အခန်း(၁) ၏ အဆုံး၌ ပြခဲ့သည့်အတိုင်း သီလကို စင်ကြယ် စေအပ်၏။ သီလသည်မဂ်ဉာဏ်အား ကျေးဇူးပြုပါစေဟု စိတ်ကိုညွတ်စေအပ်၏။ တရားအားထုတ်ဖူးသောပုဂ္ဂိုလ်ကို ကဲ့ရဲ့ပြစ်မှားဖူးတဲ့အတွက် အရိယူပဝါဒကံ၌ ယုံမှားရှိလျှင် ပြစ်မှားဖူးသော ထိုပုဂ္ဂိုလ်အားသည်းခံပါဟု ကန်တော့တောင်းပန်အပ်၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်အထံသို့ မသွားနိုင်လျှင် ဆရာသမားထံ၌ ကန်တော့တောင်းပန်အပ်၏။ မိမိကိုယ်ကို ဘုရားအား စွန့်လျှူအပ်နှင်းထားလျှင် “အားထုတ်ဆဲ၌ ကြောက်ဖွယ်အာရုံ ထင်ပေါ်လာသော်လည်း အကြောက်ကင်းခြင်း အကျိုးရှိသည်” ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ဆရာသမားအား အပ်နှင်းထားလျှင် “ဆရာသမားကအားမနာဘဲ ဆုံးမသွန်သင် ပြုပြင်ပေးနိုင်ခြင်း အကျိုးရှိသည်” ဟူ၍လည်းကောင်း အဋ္ဌကထာ၌ မိန့်ဆိုသောကြောင့် အားထုတ်မည့်ကာလအတွင်း၌ မိမိကိုယ်ကို ဘုရားအားစွန့်လျှူအပ်နှင်းထားခြင်း၊ အားမနာစေဘဲဆုံးမသွန်သင်ပါဟု ဆရာအားအပ်နှင်းထားခြင်းသည်ကောင်း၏။

ထိုသို့မအပ်နှင်းသော်လည်း ဆရာစကားကိုလိုက်နာ၍ မဆုတ်မနစ်အားထုတ်သွားလျှင်ကား ရသင့်ရထိုက်သောဉာဏ်ထူး တရားထူး များကို ရနိုင်သည်သာတည်း။ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာဟူသော ဆင်းရဲခပ်သိမ်း၏ ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်သည်ကောင်းမြတ်၏။ ထိုနိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်သိမြင်လျက် ကိလေသာတို့ကို ကင်းစင်နိုင်သော မဂ်တရားသည်လည်း ကောင်းမြတ်ပါ၏။ ထိုမဂ်တရားနိဗ္ဗာန်တရားထူးများကို ဤဝိပဿနာအကျင့်ဖြင့် ဧကန်မုချ တွေ့မြင်ရတော့မည်ဟု စိတ်ကို ညွတ်စေအပ်။ ဘုရားရဟန္တာ အရိယာ

သူမြတ်တို့၏ သွားမြဲလမ်းဖြစ်သော ဝိပဿနာအလုပ်ကိုအား ထုတ်ရပေ
 တော့မည်ဟုဆင်ခြင်လျက် စိတ်ကိုတက်ကြွစေအပ်၏။ ထို့နောက်မြတ်စွာ
 ဘုရား၏ ဂုဏ်တော်များကို တတ်သိသမျှ နှလုံးသွင်း၍ ရှိခိုးကန်တော့
 အပ်၏။ ကျောင်းစောင့်နတ်များမှစ၍ ခပ်သိမ်းသော သတ္တဝါတို့ကို “ချမ်းသာ
 ကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ” ဟုမေတ္တာပို့အပ်၏။ အသုဘနှင့်သေခြင်းတရား
 တို့ကိုလည်း စွမ်းနိုင်ပါက တစ်ခဏမျှ နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်အပ်၏။ ထို့နောက်
 ထက်ဝယ်ဖွဲ့ခွေ၍ဖြစ်စေ၊ တစ်ပါးသောထိုင်နည်းတို့ဖြစ်စေ ထိုင်နေပြီးလျှင်
 အောက်ပါအတိုင်း ရှုမှတ်ပါလေ။ ခြေအချင်းချင်း မထိမညှပ်စေဘဲ ချောင်ချို
 စွာ ထိုင်လျှင် သက်သာ၍ သင့်လျော်၏။

အခြေခံစုမှတ်ပုံ စ၍အားထုတ်ပုံ

မိမိ၏ဝမ်းဗိုက်ကို စိတ်ဖြင့်စူးစိုက်ကြည့်နေပါ။ ဖောင်းကြွလာတာ၊
 ပိန်ကျသွားတာကို တွေ့ရလိမ့်မည်။ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာကို ထင်ရှားမတွေ့
 ပါက ဗိုက်မှာလက်ကိုကပ်ထားကြည့်ပါ။ တစ်အောင့်လောက်ကြာ၍ ဖောင်း
 တိုင်း ပိန်တိုင်း ထင်ရှားပေါ်လာလျှင် ဝင်သက်ရှုစိုက်၌ ဝမ်းဗိုက် ဖောင်းကြွ
 ရွေ့ရှားလာသည်ကို ‘ဖောင်းတယ်’ ဟု မှတ်၊ ထွက်သက် ရှိုက်ခိုက်၌ ဝမ်းဗိုက်
 ပိန်ကျ ရွေ့ရှားသွားသည်ကို ‘ပိန်တယ်’ ဟုမှတ်၊ ဖောင်းခိုက်၌ ဝမ်းဗိုက်
 ဖောင်းတက်လာတာကို ထင်ရှားသိရမည်။ ပိန်ခိုက်၌ ဝမ်းဗိုက်ပိန်ကျသွား
 တာကို ထင်ရှားသိရမည်။

သို့ဖြစ်လျှင် ဝမ်းဗိုက်သဏ္ဍာန်ပညတ်ကိုလည်း သိရာမရောက်
 လောဟု တွေးတော၍ မယုံမှားလေလင့်၊ အားထုတ်ခါစ၌ ပညတ်ကို
 လုံးလုံးဖျောက်၍ ရှုရန်မဖြစ်နိုင်၊ ပညတ်ရောထင်ရှားသိ၍ စုမှတ်မှသာ သမာဓိ
 သတိ ဉာဏ် ရင့်သန်လွယ်ပေသည်။ ဉာဏ်ရင့်သန်လာသော အခါ၌တား

ပညတ်အာရုံအလုံးစုံ ကွယ်ပျောက်၍ ပရမတ်သဘော၌သာ အသိဉာဏ်
 ရောက်လျက်ရှိပေလိမ့်မည်။ ထိုပြင်၌ ရခြောက်ပါး၌ ထင်ရှားစွာဖြစ်ပေါ်သော
 ရုပ်နာမ်တို့ကို အစဉ်အတိုင်း မှတ်သိခြင်းသည်သာလျှင် ဝိပဿနာ၏
 ပြည့်စုံသော အလုပ်သဘောမှန်ဖြစ်ပေသည်။ သို့သော်လည်း အားထုတ်ခါစ၌
 သတိ သမာဓိ အားမရှိသေးသောကြောင့် ဖြစ်စဉ်အတိုင်းလိုက်၍ ရှုမှတ်ရန်ခဲ
 ယဉ်းလှ၏။ မမှတ်တတ်ဘဲသော်လည်း ရှိတတ်၏။ မှတ်စရာများကို
 ရှာကြံလျက် အချိန်များစွာလည်း ကုန်တတ်၏။

ထို့ကြောင့် အစဉ်ထာဝရလည်းရှိ၍ မှတ်သိရန် အလွန်လွယ်
 ကူထင်ရှားသော ဖောင်းမှု ပိန်မှုတို့ကို အစရင်းခံပြု၍ ရှုမှတ်ရန် ဤ၌
 ညွှန်ပြအပ်ပေသည်။ ဉာဏ်ရင့်သောအခါ၌ ဖြစ်စဉ်အတိုင်း လိုက်၍ မှတ်ပုံကို
 နောက်၌ တွေ့ရလတ္တံ့။ သို့ဖြစ်၍ ဖောင်းတိုင်း၊ ပိန်တိုင်း ဖြစ်ပေါ်ဆဲ
 အခိုက်တန်ကျအောင် 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်' ဟု
 မပြတ်မစဲမှတ်လေ။ စိတ်ဖြင့်သာမှတ်ရမည်။ နှုတ်ကရွတ်ဆို ရန်ကား မလိုပါ။
 ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုထင်ရှားစေရန် အားထုတ်၍ ပြင်းပြင်း ရှုရှိုက်ခြင်းကို
 လည်းမပြုရ။ အသက်ရှုရှိုက်မှုကို နှေးအောင်၊ မြန်အောင်လည်း မပြင်ရ။
 ပြင်လျှင်မကြာမီမောပန်းလာ၍ မမှတ်နိုင်ဘဲရှိတတ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ပကတိ
 ရှုနေကျသာ မှန်မှန်ရှုလျက် အခိုက်အတန်ကျအောင် မှတ်ပါလေ။ 'ဖောင်း
 တယ်၊ ပိန်တယ်' ဟု မပြတ်မှတ်နေစဉ် အကြား အကြား၌ စိတ်ကူးကြံစည်မှု
 များ ဖြစ်ပေါ်လာလိမ့်မည်။ ထိုစိတ်ကူးများကို ခေါ်နေကျအတိုင်းသာ
 မှတ်လေ။

ပုံကား- စိတ်ကူးလျှင် 'စိတ်ကူးတယ်' ဟုမှတ်၊ ကြံလျှင် 'ကြံတယ်'
 ဟုမှတ်၊ စဉ်းစားလျှင် 'စဉ်းစားတယ်' ဟုမှတ်၊ ဆင်ခြင်လျှင် 'ဆင်ခြင်တယ်'
 ဟုမှတ်၊ စိတ်သွားလျှင် 'သွားတယ်' ဟုမှတ်၊ တစ်နေရာ သို့စိတ်ရောက်လျှင်
 'ရောက်တယ်' ဟုမှတ်၊ စိတ်ကူးထဲ၌တစ်စုံ တစ်ယောက်နှင့်တွေ့လျှင်

'တွေ့တယ်' ဟုမှတ်၊ စိတ်ထဲ၌ပေါ်လာ၍ တစ်စုံ တစ်ရာကို မြင်လျှင် 'မြင်တယ်၊ မြင်တယ်' ဟုမှတ်၊ ထိုအမြင်ပျောက်သွားအောင် အထပ် အထပ်မှတ်ပါလေ၊ စိတ်ကူး၌တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် စကားပြောနေလျှင် 'ပြောတယ်' ဟုမှတ်၊ ဤသို့မှတ်ပြီးလျှင် 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်' ဟု မှတ်နေကျကိုသာ ပြန်၍မပြတ်မှတ်လေ။ ဤသို့မှတ်နေစဉ် တံတွေး မျိုးချင်လျှင် 'မျိုးချင်တယ်' ဟုမှတ်၊ မျိုးလျှင် 'မျိုးတယ်' ဟုမှတ်၊ ထွေးလျှင် 'ထွေးတယ်' ဟုမှတ်၊ ပြီးလျှင် 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်' ဟုမှတ်နေကျကိုသာ ပြန်၍ မပြတ်မှတ်လေ။ ခေါင်းငုံ့လိုလျှင် 'ငုံ့ချင်တယ်' ဟုမှတ်၊ ငုံ့ဆဲ၌ ရွှေတိုင်း 'ငုံ့တယ်၊ ငုံ့တယ်' ဟုမှတ်၊ မမြန်စေနဲ့ ဖြည်းဖြည်းငုံ့လေ၊ ခေါင်းမော့လိုလျှင် 'မော့ချင်တယ်၊ မော့ချင်တယ်' ဟုမှတ်၊ မော့ဆဲ၌ ရွှေတိုင်းရွှေတိုင်း 'မော့တယ်၊ မော့တယ်' ဟုမှတ်၊ ဖြည်းဖြည်းမော့လေ၊ ပြီးလျှင် 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်' ဟု မှတ်နေကျကိုသာ ပြန်၍မှတ်လေ။

တစ်နေရာမှ ညောင်းမူလွန်ကဲ ထင်ရှားလာလျှင် ထိုညောင်းမူ ကိုသာ စူးစိုက်၍ 'ညောင်းတယ်၊ ညောင်းတယ်' ဟု မနေ့မမြန် မှန်မှန်ပိုင်း ၍ မပြတ်မှတ်လေ။ ထိုညောင်းမူသည် မှတ်နေစဉ်မှာပင် တဖြည်းဖြည်း သေးသိမ်ကာ ကွယ်ပျောက်၍လည်းသွားတတ်၏။ မခံသာအောင် လွန်ကဲ ၍လည်း လာတတ်၏။ မခံသာ၍ ပြုပြင်လိုလျှင် ထိုစိတ်ကို 'ပြင်ချင် တယ်' ဟုမှတ်၍ ပြင်သောကိုယ်အမူအရာများကိုလည်း ခေါ်နေကျ အတိုင်းပင် ဆက်၍မှတ်လေ။

ပုံကား-ခြေလက်တို့ကိုကြွလျှင် 'ကြွချင်တယ်' ဟုမှတ်၊ ကြွလျှင် ရွှေတိုင်း ရွှေတိုင်း 'ကြွတယ်၊ ကြွတယ်' ဟုမှတ်၊ ဆန့်လျှင် 'ဆန့်တယ်၊ ဆန့်တယ်' ဟုမှတ်၊ ကွေးလျှင် 'ကွေးတယ်၊ ကွေးတယ်' ဟုမှတ်၊ ချလျှင် 'ချတယ်၊ ချတယ်' ဟုမှတ်၊ မမြန်စေနဲ့၊ ဖြည်းဖြည်းပြင်လေ။ တစ်နေရာ၌ ထိလျှင် 'ထိတယ်' ဟုမှတ်၊ ဤသို့ပြုပြင်သောအခါမှာဖြစ်စေ၊ မှတ်နေရင်း

အလိုလိုအညောင်းပျောက်သွားသောအခါမှာဖြစ်စေ 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်' ဟု မှတ်နေကျကိုသာ ပြန်၍မပြတ်မှတ်လေ။ တစ်နေရာမှပူမှု ထင်ရှားလာ လျှင်လည်း ထိုပူမှုကိုသာ စူးစိုက်၍ 'ပူတယ်၊ ပူတယ်' ဟု မနှေးမမြန် မှန်မှန်ပိုင်း၍ ပိုင်း၍ မပြတ်မှတ်လေ။ မှတ်နေရင်း ပူမှုကွယ် ပျောက်သွားလျှင် 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်' ဟု မှတ်နေကျကိုသာ ပြန်၍ မှတ်၊ ပူမှုလွန်ကဲလာ၍ ပြုပြင်လိုလျှင် 'ပြင်ချင်တယ်' ဟု မှတ်၍ ပြင်သောကိုယ်အမူအရာများကို လည်း 'ကြွချင်တယ်၊ ကြွချင်တယ်၊ ကြွချင်တယ်' စသည်ဖြင့် ရေးနည်း အတိုင်းပင် မလစ်မလပ်ရအောင် မှတ်လျက်ဖြည်းဖြည်းပြင်လေ။ ပြီးဆုံး သွားလျှင် 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်' ဟု မှတ်နေ ကျကိုသာ ပြန်၍ မပြတ် မှတ်လေ။ အရပ်အဆိုင်းမရှိရ။ တစ်နေရာ၌ ယားမှုဖြစ်ပေါ်လာလျှင် ထိုယားမှုကိုသာ စူးစိုက်၍ 'ယားတယ်၊ ယားတယ်' ဟု မနှေးမမြန် မှန်မှန် ပိုင်း၍ ပိုင်း၍ မပြတ်မှတ်လေ။ မှတ်နေရင်း အယားပျောက်သွားလျှင် ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုကိုသာ ပြန်၍မှတ်လေ။ မခံသာ၍ အယားပျောက်လိုလျှင် 'ပျောက်ချင် တယ်' ဟုဖြစ်စေ၊ 'ကုတ်ချင်တယ်' ဟုဖြစ်စေမှတ်၊ လက်ကိုကြွလိုလျှင် 'ကြွတယ်၊ ကြွတယ်' ဟုမှတ်၊ ဖြည်းဖြည်းကြွလေ။ ယားတဲ့နေရာနှင့်ထိလျှင် 'ထိတယ်' ဟုမှတ်၊ အယား ပျောက်သောအခါ ဆွဲတိုင်း၊ တွန်းတိုင်း 'ပျောက်တယ်၊ ပျောက်တယ်' ဟုဖြစ်စေ၊ 'ကုတ်တယ်၊ ကုတ်တယ်' ဟုဖြစ်စေမှတ်၊ တော်ချင်လျှင် 'တော်ချင်တယ်' ဟုမှတ်၊ လက်ကိုပြန်ချလိုလျှင် 'ချချင်တယ်' ဟုမှတ်၊ ချသောအခါ 'ချတယ်၊ ချတယ်' ဟုမှတ်၊ အောက်၌ ထိလျှင် 'ထိတယ်' ဟုမှတ်ပြီးလျှင် မှတ်နေကျကိုသာ ပြန်မပြတ်မှတ်ပါလေ။

ကိုယ်ထဲမှာ နာကျင်မှုစသော မခံသာတဲ့ဝေဒနာ တစ်မျိုးမျိုး ထင်ပေါ်လာလျှင် ထိုမခံသာမှုကိုသာ စူးစိုက်၍ 'နာတယ်၊ နာတယ်၊ ကျင်တယ်၊ ကျင်တယ်၊ ကိုက်တယ်၊ ကိုက်တယ်၊ အောင့်တယ်၊ အောင့်တယ်၊ မောတယ်၊ မောတယ်၊ မူးတယ်၊ မူးတယ်' စသည့်ဖြင့် ခေါ်နေကျအတိုင်း

မနေ့မမြန် မှန်မှန်ပိုင်း၍ ပိုင်း၍ မှတ်လေ။ ထိုဝေဒနာသည် မှတ်နေရင်း ပျောက်၍လည်း သွားတတ်၏။ တိုး၍လည်းလာတတ်၏။ မလျော့ဘဲ အတင်းမှတ်နေလျှင် ပျောက်တတ်သည်သာများပါ၏။ သို့သော် မမှတ်နိုင် လောက်အောင် မခံသာမှုလွန်ကဲလာလျှင်ကား ထိုဝေဒနာကို နှလုံးမသွင်း နှင့်တော့၊ မှတ်နေကျဖောင်းဖူး ပိန်မှုကိုသာ အထူးဂရုစိုက်၍ မပြတ်မှတ် ပါလေ။

အချို့သောသူမှာ သမာဓိအရှိန်တက်လျှင် အမှတ်ကောင်း နေခိုက်၌ အလွန်မခံသာသော ဝေဒနာပေါ်လာတတ်၏။ ရင်ဝ၌ လေလုံးကြီး ဆောင့် တက်လာသလိုလည်း ထင်ရတတ်၏။ အသားထဲ၌ ဓားချွန်နှင့် ထိုးလိုက် သလိုလည်း နာတတ်၏။ တစ်ကိုယ်လုံး ပူလောင်နေ သလိုလည်း ထင်ရ တတ်၏။ အပ်ဖျားနှင့်ထိုးဆွနေသလို မြိုးမြီးမြက်မြက်လည်း ဖြစ်နေတတ်၏။ ပိုးကောင်ကလေးများ အနံ့အပြားတက်နေသလို ရိုးရိုးရွရွလည်းဖြစ်နေ တတ်၏။ အလွန်ယားခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း၊ ချမ်းအေးခြင်းများလည်း ဖြစ် တတ်၏။ ကြောက်သောကြောင့် မမှတ်ဘဲ ရပ်နားလိုက်လျှင် ချက်ချင်းပင် ထိုဝေဒနာပျောက်သွားတတ်၏။ တစ်ခါပြန် မှတ်၍ အရှိန်ကောင်းလာပြန် လျှင် ထိုဝေဒနာ ပေါ်မြဲပင်ပေါ်လာပြန်၏။ ဤလိုဝေဒနာမျိုးကို တွေ့လျှင် မကြောက်ပါနဲ့၊ ရောဂါလည်းမဟုတ်ပါ။ ကြီးကျယ်တဲ့ဝေဒနာလည်း မဟုတ်ပါ။

ကိုယ်ထဲ၌ ရှေးကပင်ဖြစ်လျက် ရှိနေသော သာမန်ဝေဒနာ များသာဖြစ်သည်။ မမှတ်ဘဲနေစဉ်မှာ သူ့ထက်ထင်ရှားသော အာရုံတွေရှိ နေတဲ့အတွက် သူကမထင်ပေါ်ဘဲ မြုပ်ကွယ်နေပေသည်။ အမှတ်ကောင်း နေစဉ်မှာ မြုပ်ကွယ်နေခဲ့သော ထိုဝေဒနာသည် သမာဓိတည်ကြည်မှု ကြောင့် တရားသဘောအတိုင်း ထင်ရှားပေါ်လာပေသည်။ ထိုဝေဒနာကို သာ ဇူးစိုက် ၍ လွန်မြောက်အောင် မှတ်ပါလေ။ မှတ်တဲ့အတွက် တစ်စုံ တစ်ရာဘာမှ

နစ်နာခြင်းမဖြစ်နိုင်ပါ။ မမှတ်ဘဲရပ်နား ရပ်နားနေလျှင်ကား နောင်အခါ၌ လည်း မှတ်တိုင်းမှတ်တိုင်း ထိုမျှလောက် သမာဓိအား ကောင်းလာလျှင် ထိုဝေဒနာနှင့်တွေ့၍ တွေ့၍သာနေတတ်လေ၏။ မလျှော့သောလုံ့လဖြင့် အတင်းမှတ်နေလျှင်ကား မကြာမီအတွင်းမှာ ယူပစ်လိုက်သလိုပင် ထိုဝေဒနာ ပျောက်ကင်းသွားသည်ကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ ထိုအခါမှစ၍ ထိုဝေဒနာမျိုး တစ်ဖန်မဖြစ်ပေါ်ဘဲ ငြိမ်းသွားတတ်၏။

ကိုယ်ကို ယိမ်းချင်လျှင် 'ယိမ်းချင်တယ်' ဟုမှတ်၊ ယိမ်းဆဲ၌ 'ယိမ်းတယ်၊ ယိမ်းတယ်' ဟုမှတ်၊ အချို့မှာ မှတ်နေကျအတိုင်း မှတ်နေစဉ် တွင် အလိုလိုယိမ်းနေတတ်၏။ မကြောက်နဲ့၊ ယိမ်းအောင်လည်း စိတ်ကို အားမပေးနဲ့၊ မှတ်လျှင်ပျောက်သွားမှာဘဲ ဟု ယုံကြည်စိတ်ချပြီးလျှင် ထိုယိမ်းမှုကို အထူးစူးစိုက်၍ 'ယိမ်းတယ်၊ ယိမ်းတယ်' ဟု မနေးမမြန် မှန်မှန်ပိုင်း၍ ပိုင်း၍မှတ်၊ အလွန်ယိမ်းလာလျှင်ကား တိုင်နံရံစသည် တို့ကိုမှီ၍ဖြစ်စေ၊ အိပ်၍ဖြစ်စေမှတ်လေ၊ မကြာမီပင် ထိုယိမ်းမှုသည် အရှင်းပျောက်သွားပါလိမ့်မည်။ တုန်မှုဖြစ်လာလျှင်လည်း နည်းတူပင် မှတ်လေ၊ အမှတ်ကောင်းနေစဉ်မှာ ဖျဉ်းခနဲ ဖျဉ်းခနဲ ကြက်သီးထတတ်၏။ မကြောက်နဲ့၊ တရားသဘောအတိုင်း ပီတိဖြစ်ပေါ်လာခြင်းပေတည်း။ တစ်စုံတစ်ရာအသံကလေးကို ကြားရသောကြောင့်လည်း ဖျဉ်းခနဲ လန့် တတ်၏။ မကြောက်နဲ့၊ သမာဓိအရှိန်ကောင်းလာတဲ့အတွက် ဖဿဒဏ်ပြင်းပြ ပုံကို ထင်ရှားသိလာခြင်းပင်တည်း။ လက်ခြေကိုယ် အင်္ဂါတို့ ကို ပြုပြင်လိုတိုင်း ပြင်လိုတဲ့စိတ်ကိုမှတ်၊ ပြင်တဲ့ကိုယ်အမူအရာ ဟူသမျှကိုလည်း ခေါ်နေကျ အတိုင်း ပိုင်း၍ ပိုင်း၍မှတ်လေ၊ မမြန်စေနဲ့၊ ဖြည်းဖြည်းပြင်ပါ။

ရေသောက်ချင်လျှင် 'သောက်ချင်တယ်' ဟုမှတ်၊ ထရန်ကြံလျှင် 'ထချင်တယ်' ဟုမှတ်၊ ထရန်ပြင်သော ခြေလက်ကိုယ် အမူအရာများကို ခေါ်နေကျအတိုင်းမှတ်၊ တစ်ရွေ့ချင်း ပေါ့ပေါ့ပြီး ကြွတက်လာသော ကိုယ်ကို

စူးစိုက်၍ 'ထတယ်၊ ထတယ်' ဟုမှတ်လျက် ဖြည်းဖြည်းထပါ။ နေ့နေ့
 ရပ်မိသောအခါ 'ရပ်တယ်၊ ရပ်တယ်' ဟုမှတ်၊ လှမ်းကြည့်လျှင် 'ကြည့်တယ်၊
 မြင်တယ်' ဟုမှတ်၊ သွားလိုလျှင် 'သွားချင်တယ်' ဟုမှတ်၊ သွားဆဲ၌ ခြေလှမ်း
 တိုင်း၊ ခြေလှမ်းတိုင်း 'လှမ်းတယ်၊ လှမ်းတယ်' ဟုဖြစ်စေ၊ 'ညာလှမ်းတယ်၊
 ဘယ်လှမ်းတယ်' ဟုဖြစ်စေမှတ်၊ ခြေကြွသည်မှစ၍ ချသည်တိုင်အောင်
 ခြေလှမ်းရာမှာသိလျက်ရှိပါစေ၊ ဖြည်းဖြည်းသွားတဲ့ အခါ စင်္ကြံသွားတဲ့အခါ
 များ၌ ခြေတစ်လှမ်းတစ်လှမ်းမှာ 'ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်' ဟုဖြစ်စေ၊
 'လှမ်းတယ်၊ ချတယ်' ဟုဖြစ်စေ၊ နှစ်ချက်စီ နှစ်ချက်စီ မှတ်သွားပါ။ ထိုနှစ်ချက်
 ကိုနိုင်နင်းသောအခါ တစ်လှမ်းတစ်လှမ်းမှာ 'ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်'
 ဟု သုံးချက် သုံးချက်စီမှတ်ပါလေ။

ရေအိုးစသည်တို့ကို ကြည့်လျှင် 'ကြည့်တယ်၊ မြင်တယ်' ဟုမှတ်၊
 ရပ်လျှင် 'ရပ်တယ်' ဟုမှတ်၊ ရေခွက်ဆီသို့ လက်လှမ်းလျှင် 'လှမ်းတယ်၊
 လှမ်းတယ်' ဟုမှတ်၊ ခွက်နှင့်ထိလျှင် 'ထိတယ်' ဟုမှတ်၊ ကိုင်လျှင် 'ကိုင်တယ်'
 ဟုမှတ်၊ ရေခပ်လျှင် 'ခပ်တယ်' ဟုမှတ်၊ ယူလာဆဲ၌ 'ယူတယ်၊ ယူတယ်'
 ဟုမှတ်၊ နှုတ်ခမ်း၌ ထိလျှင် 'ထိတယ်' ဟုမှတ်၊ အေးလျှင် 'အေးတယ်'
 ဟုမှတ်၊ သောက်ဆဲ၌ 'သောက်တယ်၊ မျိုတယ်၊ သောက်တယ်၊ မျိုတယ်'
 ဟုမှတ်၊ လည်ချောင်းထဲ၊ ဝမ်းထဲ၌ အေးအေးသွားသည်ကို 'အေးတယ်၊
 အေးတယ်' ဟုမှတ်၊ ရေခွက်ကိုပြန်ထားဆဲ၌ 'ထားတယ်၊ ထားတယ်' ဟုမှတ်၊
 လက်ကိုအောက်သို့ချလျှင် 'ချတယ်၊ ချတယ်' ဟုမှတ်၊ ပြန်၍လှည့်လိုလျှင်
 'လှည့်ချင်တယ်' ဟုမှတ်၊ လှည့်လျှင် 'လှည့်တယ်' ဟုမှတ်၊ ပြန်သွားလျှင်
 မှတ်မြဲပင် မှတ်၍ သွားလေ၊ ရပ်လိုလျှင် 'ရပ်ချင် တယ်' ဟုမှတ်၊ အတန်ကြာ
 ကြာရပ်နေလျှင် 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ရပ်တယ်' ဟုမှတ်၊ ထိုင်ရန်ကြံလျှင်
 'ထိုင်ချင်တယ်' ဟုမှတ်၊ ထိုင်မည့် နေရာသို့သွားလျှင် မှတ်မြဲပင်မှတ်လေ၊
 ရောက်လျှင် 'ရောက်သည်' ဟုမှတ်၊ လှည့်လျှင် 'လှည့်တယ်၊ လှည့်တယ်'

ဟုမှတ်၊ ထိုင်မည်ဟုကြံလျှင် 'ထိုင်တယ်' ဟုမှတ်၊ ထိုင်ဆဲ၌ တစ်ရွေ့ရွေ့ချင်း လေးလေးပြီး ကျသွားသောကိုယ်ကို စူးစိုက်၍ 'ထိုင်တယ်၊ ထိုင်တယ်' ဟုမှတ်လေ၊ ဖြည်းဖြည်းထိုင်၊ ထိုင်ခါစ၌ ခြေလက်ပြုပြင်မှုများရှိရမည်၊ လည်းကောင်း တို့ကို ခေါ်နေကျအတိုင်းမှတ်၊ အထူးမှတ်ရန်မရှိလျှင် 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်' ဟု မှတ်နေကျကိုသာ မပြတ်မှတ်ပါလေ။

လှဲအိပ်လိုလျှင် 'လှဲအိပ်ချင်တယ်' ဟုဖြစ်စေ၊ 'အိပ်ချင်တယ်' ဟုဖြစ်စေမှတ်၊ လှဲရန်ပြုပြင်သော လက်ခြေကိုယ်အမူအရာတို့ကို ကြွတယ်၊ ဆန့်တယ်၊ ထောက်တယ် စသည်ဖြင့်မှတ်၊ လှဲအိပ်လိုက်သောအခါ တစ်ရွေ့ရွေ့လဲကျသွားသော ကိုယ်ကိုစူးစိုက်၍ 'လှဲတယ်၊ လှဲတယ်' ဟုဖြစ်စေ၊ 'အိပ်တယ်၊ အိပ်တယ်' ဟုဖြစ်စေမှတ်၊ ခေါင်းအုံးအိပ်ရာတို့၌ ထိမှုကို 'ထိတယ်၊ ထိတယ်' ဟုမှတ်၊ လှဲခါစ၌ လက် ခြေ ကိုယ် ရွေ့ရှားပြုပြင်မှုကိုလည်း မှတ်လျက်ဖြည်းဖြည်းပြုပြင်ပါ၊ မှတ်ရန်အထူး မရှိသောအခါ ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုကိုသာ စူးစိုက်၍ 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်' ဟု မပြတ်မှတ်လေ၊ ဤသို့မှတ်နေစဉ်မှာ ညောင်းမှု၊ ပူမှု၊ နာကျင်မှု၊ ယားမှုစသော ဝေဒနာအထူးများ ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် ထိုဝေဒနာကိုစူးစိုက်၍ ထိုင်စဉ်က နည်းအတိုင်းပင်မှတ်လေ။ တံတွေးမျိုးကြံစည်မှုတို့ကိုလည်း နည်းတူပင် မှတ်လေ။

ဘယ်ညာတစောင်းပြောင်းလိုသောအခါ၊ ခြေလက် ကွေးဆန့်လိုသောအခါ၊ စသည်တို့၌လည်း ဖြစ်ပေါ်သောထိုထို စိတ်အကြံကို မှတ်၍ ပြင်မှုများကိုလည်း မလစ်မလပ်ရအောင် မှတ်လေ၊ မှတ်ရန် အထူးမရှိသော အခါများ၌ 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်' ဟုမှတ်နေကျကိုသာ မပြတ်မှတ်ရမည်။ အိပ်ချင်လာလျှင် 'အိပ်ချင်တယ်၊ အိပ်ချင်တယ်' ဟုမှတ်၊ မှေးလာလျှင်လည်း 'မှေးတယ်၊ မှေးတယ်' ဟုမှတ်၊ ဘာဝနာရင့်သောအခါ ဤသို့မှတ်လိုက်လျှင် အိပ်ချင်မှုကင်းလျှက် တစ်ဖန်ကြည်လင်လာတတ်၏၊ ထိုအခါ ကြည်တယ်၊

ကြည်တယ်' ဟုမှတ်ပြီးလျှင် 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်' ဟု မှတ်နေကျအတိုင်း ကိုသာ ပြန်၍မှတ်လေ။ အိပ်ချင်စိတ် မပြေသော်လည်း အမှတ်ကိုလွတ်၍ကား မအိပ်ရ။ မအိပ်တော့ဘဲ တစ်မှတ်တည်းမှတ်နေရမည်ဟု ရည်ရွယ်လျက် ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုစသော မှတ်နေကျကို မပြတ်မှတ်လျက်သာ နေရသည်။ ကိုယ်ပင်ပန်းလာလျှင် ဤသို့မှတ်နေ ဆဲမှာပင် တဖြည်းဖြည်းမှေးလျက် အိပ်ပျော်သွားလိမ့်မည်။

“အိပ်ပျော်” ဟူသည်မှာ ဘဝင်စိတ်သက်သက်မျှ ကြာမြင့်စွာ ဖြစ်နေခြင်းပေတည်း။ ‘ဘဝင်စိတ်’ ဟူသည်မှာလည်း ဘဝ၌အစမှာ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သောစိတ်၊ နောက်ဆုံးသေသောစိတ်တို့နှင့် အလားတူသော စိတ်ပေတည်း။ ထို့ကြောင့်အလွန်သိမ်မွေ့၏။ ဘာကိုအာရုံပြုနေသည်ဟူ၍ ပင်မသိနိုင်ချေ။ နိုးနေစဉ်မှာလည်း မြင်မှုနှင့်စိတ်ကူးမှု၊ ကြားမှုနှင့် စိတ်ကူး မှု စသည်တို့၏ အကြားအကြား၌ ထိုဘဝင်စိတ်ဖြစ်ပေါ်သေး၏။ သို့သော် လည်း ကြာမြင့်စွာမဖြစ်ရသောကြောင့် ယင်းဘဝင်စိတ်ဖြစ်သည်ကို ထင်ရှား မသိရ။ အိပ်ပျော်ဆဲ၌ကား ကြာမြင့်စွာဖြစ်ရသောကြောင့် ထင်ရှားသိရပေ သည်။ သို့သော်လည်း “ဘာကိုအာရုံပြုနေသည်၊ ဘယ်လိုဖြစ်နေသည်” ဟူ၍ကား မသိရချေ။ ထို့ကြောင့် အိပ်ပျော်နေခိုက်၌ မမှတ်ရပြီ၊ မှတ်ရန် လည်းမစွမ်းနိုင်ပြီ။

နိုးသောအခါ၌ကား ယင်းနိုးသောစိတ်ကို ‘နိုးတယ်’ ဟုမှတ် အပ်၏။ သို့သော်လည်း အားထုတ်စဉ် ရှေးဦးစွာ နိုးတဲ့စိတ်ကို မမှတ်နိုင် သေးလျှင် သတိရသောအခါမှစ၍ ပေါ်ရာပေါ်ရာကို မပြတ်မှတ်လေ။ စဉ်းစားနေလျှင် ‘စဉ်းစားတယ်’ ဟု မှတ်ပြီးနောက် ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုကို ဆက်၍မှတ်။ ကြား လျက်နိုးလျှင် ‘ကြားတယ်’ ဟုမှတ်ပြီးနောက် ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုကို ဆက်၍မှတ်။ ဘာမျှအထူးမထင်ရှားလျှင် ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ ဟု မှတ်နေကျကိုသာ မပြတ်မှတ်လေ။ စောင်းခြင်း၊ လှဲခြင်း၊ ကွေးခြင်း၊ ဆန့်ခြင်း၊ ပြုပြင်ခြင်း

များကိုလည်း ခေါ်နေကျအတိုင်းမှတ်လျက် ဖြည်းဖြည်းပြုပြင်ပါ။ ဘယ်
 အချိန်ရှိပြီလဲသည်ဖြင့် စဉ်းစားလျှင် 'စဉ်းစားတယ်' ဟုမှတ်၊ ထလိုလျှင်
 'ထချင်တယ်' ဟုမှတ်၊ ထရန် ပြုပြင်မှုများကိုလည်း မလစ်မလပ်ရအောင်
 မှတ်ပါ။ ထဆဲ၌ ကြွလာတဲ့ ကိုယ်အမူအရာကို စူးစိုက်၍ 'ထတယ်၊ ထတယ်'
 ဟုမှတ်၊ ထိုင်မိလျှင် 'ထိုင်တယ်၊ ထိုင်တယ်' ဟုမှတ်၊ ထို့နောက် 'ဖောင်းတယ်၊
 ပိန်တယ်' ဟု မှတ်နေကျကိုသာ မပြတ်မှတ်လေ။

မျက်နှာသစ်သောအခါ၊ ရေချိုးသောအခါများ၌ ကြည့်ခြင်း၊
 မြင်ခြင်း၊ လက်လှမ်းခြင်း၊ ကိုင်ခြင်း၊ ခပ်ခြင်း၊ ယူခြင်း၊ လောင်းခြင်း၊ အေးခြင်း၊
 ပွတ်တိုက်ခြင်း စသည်တို့ကို မလစ်လပ်ရအောင် အစဉ် အတိုင်းမှတ်လေ။
 အဝတ်ကိုပြင်၍ဝတ်မှု၊ အိပ်ရာကိုပြင်မှု၊ တံခါးကိုဖွင့်မှု ပိတ်မှု တစ်စုံတစ်ခုကို
 ကိုင်မှု၊ ယူမှု စသည်တို့ကိုလည်း မလစ်လပ် ရအောင်မှတ်လေ။ ထမင်းစား
 သောအခါ ကြည့်လျှင် 'ကြည့်တယ်၊ မြင် တယ်' ဟုမှတ်၊ ထမင်းလုပ်ပြင်ဆဲ၌
 လက်ပြုပြင်မှုကို 'ပြင်တယ်၊ ပြင် တယ်' ဟုမှတ်၊ ထမင်းလုတ်ကို ယူလာလျှင်
 'ယူတယ်၊ ယူတယ်' ဟုမှတ်၊ ခေါင်းငုံ့လျှင် 'ငုံ့တယ်' ဟုမှတ်၊ ပါးစပ်ထိလျှင်
 'ထိတယ်' ဟုမှတ်၊ ပါးစပ်ဖွင့် လျှင် 'ဖွင့်တယ်' ဟုမှတ်၊ ငုံ့လျှင် 'ငုံ့တယ်'
 ဟုမှတ်၊ ပါးစပ်ပြန်ပိတ်လျှင် 'ပိတ်တယ်' ဟုမှတ်၊ လက်ကိုအောက်သို့ချလျှင်
 'ချတယ်၊ ချတယ်' ဟုမှတ်၊ ပန်းကန်ပြားနှင့် ထိလျှင် 'ထိတယ်' ဟုမှတ်၊
 ခေါင်းပြန်မော့လျှင် 'မော့တယ်' ဟုမှတ်။

ထို့နောက်မှ ဝါးတိုင်း ဝါးတိုင်း 'ဝါးတယ်၊ ဝါးတယ်' ဟု မှတ်
 လျက် စားလေ၊ အရသာကိုသိလျှင် 'သိတယ်၊ သိတယ်' ဟုမှတ်၊ မျိုလျှင်
 'မျိုတယ်' ဟုမှတ်၊ လည်ချောင်းထဲ၊ အူထဲ၌ ထိလျက် ဆင်းသွားသည်ကို
 'ထိတယ်၊ ထိတယ်' ဟုမှတ်၊ ဤနည်းဖြင့် ထမင်းလုပ်တိုင်း၊ ဟင်းရည်
 သောက်တိုင်း စေ့စေ့စပ်စပ်မှတ်လေ။ အားထုတ်ခါစ၌ အစဉ်ကျအောင်
 မမှတ်နိုင်ဘဲ လစ်လပ်သောအရာ များစွာပင်ရှိလိမ့်မည်၊ ပြုပြင်လိုသော

စိတ်များကို လည်း မမှတ်နိုင်ဘဲ၊ မသိနိုင်ဘဲရှိတတ်သည်။ စိတ်မပျက်လင့်၊ 'စေ့စေ့စပ်စပ်မှတ်မည်' ဟု သဘောထား၍ ရိုရိုသေသေစူးစိုက်မှတ်နေလျှင် မှတ်နိုင်တာက များ၍လာပါလိမ့်မည်။ ဉာဏ်ရင့်သန်သောအခါ၌ကား ဤ၌ပြထားသော အစဉ်ထက် ပိုမိုအလွန်များစွာပင် အလွယ်တကူ မှတ်သိနိုင် ပါလိမ့်မည်။

အမှတ်တိုးခြင်း၊ တစ်ညဉ့်ခန့်၊ တစ်ရက်ခန့် စသည်ရှိသောအခါ အသက်တစ်ကြိမ် တစ်ကြိမ် ရှုရှိုက်ရာတွင် 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်' ဟု နှစ်ချက်နှစ်ချက်မျှ မှတ်ရတာကို လွယ်ကူချော့ချိသည်ဟု ထင်ရ၏။ ထိုအခါ၌ ထိုင်နေသောကိုယ်အမူအရာကိုလည်း ထည့်၍ 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်' ဟု သုံးချက် သုံးချက် မှတ်လေ။ ဖောင်းတာပိန်တာကို သိသကဲ့သို့ ထိုင်တယ် ဟုမှတ်ခိုက်၌ ကိုယ်ထိုင်နေတဲ့အတိုင်း သိစေရမည်။ အိပ်ဆဲ၌လည်း 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ အိပ်တယ်' ဟု သုံးချက် သုံးချက် မှတ်လေ။ ထိုသုံးချက်ကိုလည်း ကျဲနေ သည်ဟု ထင်ရပြန်လျှင် 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်' ဟု တစ်နေရာရာက ထင်ရှားထိမှုကိုလည်း ထည့်၍ လေးချက် လေးချက် မှတ်လေ။ ထိုအစဉ်ဖြင့် မှတ်၍မကောင်းလျှင် ထိုင်မှုကိုနှစ်ကြိမ်ထည့်၍ 'ဖောင်းတယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်' ဟု မှတ်လေ။ အိပ်ဆဲ၌လည်း 'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ အိပ်တယ်၊ ထိတယ်' ဟု ဖြစ်စေ၊ 'ဖောင်းတယ်၊ အိပ်တယ်၊ ပိန်တယ်၊ အိပ်တယ်' ဟုဖြစ်စေ လေးချက်လေးချက် မှတ်လေ။

'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်' စသည်ဖြင့် ကိုယ်တွင်းအမူအရာများကို ဂရုစိုက်၍ မှတ်နေဆဲမှာ ရိုးရိုးမြင်မှု၊ ကြားမှုများကို မှတ်ရန်မလိုပြီ။ ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုစသည်ကို စူးစူးစိုက်စိုက် မှတ်ခြင်းဖြင့်ပင် ထိုမြင်မှု၊ ကြားမှုတို့ကိုလည်း မှတ်သိမှုပြီးစီးလေ၏။ မြင်ရုံမျှ၊ ကြားရုံမျှ၌သာတည်၏။ သို့သော် တမင် ကြည့်မိလျှင် ကြည့်တယ်၊ မြင်တယ်' ဟုမှတ်၍ ဖောင်းမှုစသော မှတ်နေကျ

ကိုသာ ဆက်၍မှတ်သွားပါ။ တမင်မကြည့်မိသော်လည်း မိန်းမယောက်ျား စသော အာရုံအထူးကိုမြင်သောအခါ မြင်တယ်၊ မြင်တယ်' ဟု နှစ်ချက် သုံးချက်မှတ်၍ မှတ်နေကျကိုသာ ဆက်မှတ်ပါလေ။ တမင်နားမထောင်မိလျှင် 'နားထောင်တယ်၊ ကြားတယ်' ဟု မှတ်၍ မှတ်နေကျကိုသာ ဆက်မှတ်ပါ။

စကားသံ၊ သီချင်းသံ၊ ပြင်းထန်သောအသံ၊ ခွေး ငှက် ကြက်သံ စသည်တို့ကို ထင်ရှားစွာကြားသောအခါ၌ 'ကြားတယ်၊ ကြားတယ်' ဟု နှစ်ချက်သုံးချက်မှတ်၍ မှတ်နေကျကိုသာ ဆက်မှတ်ပါလေ။ ဤအမြင်ထူးတို့ ကို မမှတ်မိလျှင် မှတ်နေကျဖြစ်သော ဖောင်းမူ၊ ပိန်မူစသည်ကို ထင်ရှား မသိနိုင်ဘဲ ရှိတတ်၏။ စဉ်းစားလျက် ကိလေသာလည်း ဖြစ်တတ်၏။ ထိုသို့ဖြစ်ခဲ့လျှင် 'စဉ်းစားတယ်' ဟူ၍လည်း မှတ်၍ မှတ်နေကျကိုသာ ဆက်လက်မှတ်ပါလေ။ ကိုယ်အမူအရာနှင့် ကြံစည်မှုတို့ကို မမှတ်မိဘဲ လွတ်သွားလျှင် 'မေ့တယ်' ဟု မှတ်၍ မှတ်နေကျကိုသာ ဆက်လက်မှတ်ပါ လေ။ ထွက်သက်၊ ဝင်သက် သိမ့်မေ့၍ ဖောင်းမူ၊ ပိန်မူ ထင်ရှားလျှင် ထိုင်မူ၊ အိပ်မူတို့နှင့် တွေ့ထိမှုများကို မှတ်ပါလေ။ ဤသို့မှတ်ရာ၌ ထိမှုကိုသာ လေး ငါး ခြောက်နေရာ ရွှေ့၍ ရွှေ့၍ မှတ်ပါလေ။

ကြာမြင့်သောအခါ၌လည်းကောင်း၊ မတိုးဘူးဟုထင်ရ သောခါ၌ လည်းကောင်း ပျင်းရိမှုဖြစ်တတ်၏။ လည်းကောင်းကို 'ပျင်းတယ်၊ ပျင်းတယ်' ဟုမှတ်၊ သတိ သမာဓိ ဉာဏ်အထူးများမဖြစ်သေးမီ၌ မှတ်နေရ တာဘာမှ မထူးဘူးဟု ထင်ရ၏။ ထို့သို့ကြောင့် 'ဟုတ်မှ ဟုတ်ပါလေမလား၊ ဖြစ်မှ ဖြစ်ပါတော့မလား' ဟု ယုံမှားမှုဖြစ်တတ်၏။ လည်းကောင်းကို 'ယုံမှားတယ်၊ ယုံမှားတယ်' ဟုမှတ်၊ အမှတ်ကောင်းမည်၊ တရားထူးဖြစ်ပေါ် မည်ကို မျှော်လင့်တတ်၏။ လည်းကောင်းကို 'မျှော်တယ်၊ တောင့်တတယ်၊ လိုချင် တယ်' ဟုမှတ်၊ ယခင်မှတ်ခဲ့သည့်ကို ပြန်၍ ဆင်ခြင်တတ်၏။ လည်းကောင်း ကို 'ဆင်ခြင်တယ်' ဟုမှတ်၊ မှတ်ရတဲ့အာရုံကို ရုပ်လား နာမ်လား စသည်ဖြင့်

ဆင်ခြင်မိတတ်၏။ လည်းကောင်းကို 'ဆင်ခြင်တယ်' ဟုမှတ်၊ အမှတ်
မကောင်းလျှင် စိတ်ပျက်တတ်၏။ လည်းကောင်းကို 'စိတ်ပျက်တယ်၊
စိတ်ပျက်တယ်' ဟုမှတ်၊ ကောင်းလျှင်ဝမ်းသာတတ်၏။ လည်းကောင်းကို
'ဝမ်းသာတယ်၊ ဝမ်းသာတယ်' ဟုမှတ်။

ဤနည်းဖြင့် စိတ်အမူအရာများကို ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်း မှတ်ပြီးလျှင်
ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုစသော မှတ်နေကျကိုသာ ဆက်၍ ဆက်၍ မှတ်သွားပါလေ။
မှတ်ရမည့်အချိန်ကား အိပ်ရာက နိုးတဲ့စိတ်မှစ၍ မှတ်နေရင်း အလိုလို
အိပ်ပျော်သွားသည့်တိုင်အောင် နေ့ရောညဉ့်ပါ မျက်စိတစ်မှိတ်ခန့်မျှ မနား
မရပ်ဘဲ တစ်မှတ်တည်းမှတ်နေရမည့် အချိန်ချည်းသာတည်း။ အားထုတ်
ခါစ၌ 'မအိပ်တော့ဘဲ တစ်မှတ်တည်း မှတ်နေရမည်' ဟု နှလုံးသွင်း၍
မပြတ်မှတ်ပါလေ။ ဉာဏ်ရင့်သော အခါကား အလိုလိုပင် မအိပ်ချင်ဘဲ
အမြဲကြည့်လျက် ရှိလိမ့်မည်။

မှတ်ပုံအကျဉ်းချုပ်

ကောင်းသည်ဖြစ်စေ၊ ဆိုးသည်ဖြစ်စေ စိတ်ကူးကြံစည်တိုင်း၊
စဉ်းစားဆင်ခြင်တိုင်း စိတ်အမူအရာကိုမှတ်၊ ငယ်သည်ဖြစ်စေ၊ ကြီးသည်
ဖြစ်စေ ပြုပြင်လှုပ်ရှားတိုင်း ကိုယ်အမူအရာကိုမှတ်၊ ကိုယ်ထဲ၊ စိတ်ထဲ၌
ကောင်းသည် ခံသာသည်ဖြစ်စေ၊ ဆိုးသည် မခံသာသည်ဖြစ်စေ ဝေဒနာ
ဟုသမျှကို ပေါ်လာတိုင်းမှတ်၊ ကောင်းသည်ဖြစ်စေ၊ ဆိုးသည်ဖြစ်စေ စိတ်ထဲ၌
ထင်ပေါ်လာသော အာရုံဟုသမျှကိုမှတ်၊ ဤသို့သော မှတ်ဖွယ်အထူးများ
မရှိသောအခါ ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုစသော မှတ်နေကျကိုသာ မပြတ်မှတ်လေ။
သွားဆံ၌လည်း ကြွမှု၊ လှမ်းမှု၊ ချမှုတို့ကိုသာ မပြတ်မှတ်လေ။ ဤနည်းဖြင့်
အိပ်ပျော်ခိုက်ကို ချန်လှပ်၍ နေ့ရောညဉ့်ပါ မပြတ်မစဲ တစ်မှတ်တည်း

မှတ်နေလျှင် မကြာမီပင် ဖြစ်ပျက်တိုင်းသော ရုပ်နာမ်အလုံးစုံကို ပစ္စုပ္ပန်
ကျအောင် မှတ်သိနိုင်၍ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် စသော ဝိပဿနာဉာဏ်ထူးများ
အစဉ်အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို ကိုယ်တိုင် ဒိဋ္ဌတွေ့ရလတ္တံ့။

အခြေခံမှတ်ပုံ ဤတွင်ပြီးပြီ။



ကျေးဇူးတော်ရှင်မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး
ဟောကြားတော်မူသည့်
ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရားတော်

၁။ ဝိပဿနာအလုပ်ဆိုတာ ကိုယ်ထဲမှာရှိနေတဲ့ ရုပ်တရား နာမ်တရားတွေကို အမှန်တိုင်းသိအောင်လို့ အားထုတ်ရတာပဲ။ ရုပ်တရား ဆိုတာ အခုထင်ရှားတွေ့နေရတဲ့ အရာဝတ္ထုတွေပါပဲ။ ထင်ရှားတွေ့နေရတဲ့ ကိုယ်ကြီးတစ်ခုလုံးဟာ ရုပ်အစုအဝေး ရုပ်တရားတွေပါပဲ။ နာမ်တရားဆိုတာကတော့ သိသိနေတဲ့ စိတ်ပါပဲ။ အဲဒီရုပ်နာမ်တွေက မြင်တိုင်း မြင်တိုင်းလည်း ထင်ရှားမြင်နေတယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီရုပ်နာမ်တွေကို အမှန်အတိုင်း သိအောင် မြင်တိုင်းမြင်တိုင်း “မြင်တယ်၊ မြင်တယ်” လို့ ရှုရမှတ်ရမယ်။ ရှုတယ်မှတ်တယ်ဆိုတာ သေသေချာချာသိအောင်လို့ အသိဉာဏ်နဲ့ စူးစိုက်ပြီး နှလုံးသွင်းလိုက်တာကို ခေါ်တာပါပဲ။

၂။ ထို့အတူ နားက ကြားတိုင်းကြားတိုင်းလည်း “ကြားတယ်၊ ကြားတယ်” လို့မှတ်ရမယ်။ နှာခေါင်းက အနံ့ကိုနံတိုင်းလည်း “နံတယ်၊ နံတယ်” လို့မှတ်ရမယ်။ လျှာက အရသာကို စားသိတိုင်းလည်း “သိတယ်၊

သိတယ်” လို့ မှတ်ရမယ်။ ကိုယ်က တွေ့ထိတိုင်းလည်း “ထိတယ်၊ ထိတယ်” လို့ မှတ်ရမယ်။ စိတ်ကူး စဉ်းစားကြံစည်တိုင်းလည်း “စိတ်ကူးတယ်၊ စဉ်းစားတယ်၊ ကြံစည်တယ်” စသည်ဖြင့် မှတ်ရမယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ အားထုတ်ခါစမှာတော့ မြင်တိုင်းကြားတိုင်း တွေ့တိုင်း သိတိုင်းကို အကုန် လုံးသိအောင် လိုက်ပြီး မမှတ်နိုင်သေးဘူး။ ဒါကြောင့် ထင်ရှား သိလွယ်တဲ့ တရားကစပြီး မှတ်ရမယ်။

၃။ အသက်ရှူတိုင်းရှိုက်တိုင်း ဝမ်းဗိုက်ထဲက ဖောင်းလိုက် ပိန်လိုက် နဲ့ တောင့်တင်း လှုပ်ရှားနေတာဟာ အမြဲမပြတ်ထင်ရှားနေတယ်။ အဲဒါဟာ ဝါယောဓာတ်လို့ခေါ်တဲ့ ရုပ်တရားပဲ။ အဲဒါကစပြီး ရှုမှတ်ရမယ်။ အဲဒါကို ရှုမှတ်ရအောင် ရှေးဦးစွာ ဝမ်းဗိုက်ကို စိတ်နဲ့စိုက်ပြီး ကြည့်နေရမယ်။ အသက်ရှူသွင်းလိုက်တဲ့အခါ ဖောင်းတက်လာတာကို တွေ့လိုက်မယ်။ အသက်ရှူထုတ်လိုက်တဲ့အခါ ပိန်ကျသွားတာကို တွေ့လိုက်မယ်။ ဖောင်း တက်လာတာကို “ဖောင်းတယ်” လို့မှတ်ရမယ်။ ပိန်ကျသွားတာကို “ပိန်တယ်” လို့ မှတ်ရမယ်။ စိတ်နဲ့စိုက်ပြီး ကြည့်နေရုံနဲ့ မထင်ရှားသေးရင် ဗိုက်မှာ လက်နဲ့ထိထား။ အသက်ရှူကိုတော့ မပြင်နဲ့။ နှေးအောင်လည်း အသက်အောင့်မထားနဲ့။ မြန်အောင်လည်း အားမထုတ်နဲ့။ ပြင်းပြင်း ကြီးလည်း မရှူနဲ့။ အသက်ရှူကို ပြင်လိုက်ရင် မောသွားလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ပကတိရှုမြဲ အတိုင်း မှန်မှန်ကလေးရှုရမယ်။ အသက်ရှူမှားသွားရင် မှန်မှန်ကလေး ပြန်ထား။ ဒီလို မှန်မှန်ကလေး ရှုနေရင် ဖောင်းတက်လာ တာကို “ဖောင်း တယ်” လို့မှတ်၊ ပိန်ကျသွားတာကို “ပိန်တယ်” လို့မှတ်၊ “ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်” ဒီလို အဆိုကလေးတွေကတော့ စိတ်ထဲတွင် ဆိုရမှာနော်။ ပါးစပ်က တော့ ဆိုနေဖို့ မလိုပါဘူး။

၄။ ဝိပဿနာရှုတယ်ဆိုတာ အမည်တွေ အဆိုတွေက လိုရင်း မဟုတ်ဘူး။ သိဖို့က သာပြီးလိုတယ်။ ဒါကြောင့် ဆိုရုံကလေးနှင့်တော့

မပြီးသေဘူး။ “ဖောင်းတယ်” လို့ မှတ်တဲ့အခါ ဖောင်းစကနေပြီး ဖောင်းဆုံးတိုင်အောင် ဖောင်းတက်လာတာကလေးကို မျက်စိနှင့်မြင် သလို သေသေချာချာ သိသွားသေစရမယ်။ “ပိန်တယ်” လို့ မှတ်တဲ့အခါမှာလည်း ပိန်ကျသွားတာကလေးကို ပိန်စက ပိန်ဆုံးတိုင်အောင် မျက်စိနှင့်မြင်သလို ထင်ထင်ရှားရှား သိသွားစေရမယ်။ ဘာမှ အထူးမှတ်စရာမရှိရင် ဒီဖောင်းတာ ပိန်တာကလေး နှစ်ခုပဲ မှတ်နေရမယ်။ “ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်” လို့ မပြတ်မှတ်နေရမယ်။

၅။ ဒီလိုမှတ်နေရင်း စိတ်က တစ်ခြားထွက်သွားလည်း ရှိလိမ့်ဦးမယ်။ အဲဒီလို ထွက်သွားတဲ့ စိတ်ကလေးကိုလည်း လိုက်ပြီးမှတ်ရမယ်။ အဲဒီစိတ်ကလေးကို “သွားတယ်၊ သွားတယ်” လို့မှတ်၊ ဒီလိုတစ်ချက် နှစ်ချက်လောက် မှတ်လိုက်ရင် သူကမသွားပြန်ဘူး။ အဲဒီတော့ “ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်” လို့ ပြန်မှတ်သွားရုံပါပဲ။ စိတ်ကလေးက တစ်နေရာရောက်သွားရင် “ရောက်တယ်၊ ရောက်တယ်” လို့မှတ်၊ ပြီးရင် “ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်” လို့ ပြန်မှတ်သွားရုံပဲ။ စိတ်ကူးထဲမှာ လူတစ်ယောက်နှင့် တွေ့ရင်လည်း “တွေ့တယ်၊ တွေ့တယ်” လို့မှတ်၊ ပြီးရင် “ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်” လို့ ပြန်မှတ်သွားရုံပဲ။ လူတစ်ယောက်နှင့်တွေ့ပြီး စကားပြောနေမှ သတိရတဲ့အခါလည်း ရှိတယ်။ အဲဒီလို စကားပြောနေတဲ့ စိတ်ကူးကိုလည်း “ပြောတယ်” လို့မှတ်။

၆။ လိုရင်းကတော့ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် စိတ်ကူးကြံစည်မှုတွေ ဖြစ်တိုင်း လိုက်မှတ်ဖို့ပါပဲ။ မှတ်ပုံကတော့ စိတ်ကူးရင် “စိတ်ကူးတယ်” လို့မှတ်၊ စဉ်းစားရင် “စဉ်းစားတယ်” လို့မှတ်၊ ကြံရင် “ကြံတယ်”၊ သိရင် “သိတယ်”၊ နှလုံးသွင်းရင် “နှလုံးသွင်းတယ်” လို့မှတ်၊ စိတ်ထဲမှာ ပျော်တယ်ထင်ရင်လည်း “ပျော်တယ်၊ ပျော်တယ်” လို့မှတ်၊ ပျင်းရင်လည်း “ပျင်းတယ်၊ ပျင်းတယ်” လို့မှတ်၊ ဝမ်းသာရင် “ဝမ်းသာတယ်၊ ဝမ်းသာတယ်” လို့မှတ်၊ ဒီလို

စိတ်ကူးလေးတွေကို ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း ရှုမှတ်ပြီး သိနေတာက ဘာတုန်းဆိုရင် စိတ္တာနုပဿနာ ခေါ်တယ်။

၇။ ဒီလိုစိတ်ကလေးကို ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း မရှုနိုင် မသိနိုင် ကြတဲ့အတွက် ဒီစိတ်ကလေးကို ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါကောင်လို့ ထင်နေကြတာ၊ စိတ်ကူးနေတာဟာ ငါပဲ၊ ငါစဉ်းစားနေတယ်၊ ငါကြံနေတယ်၊ ငါသိနေတယ် လို့ ထင်နေကြတယ်။ “ကလေးသူငယ် အဖြစ်က ယခုထက်ထိ တစ်ဘဝလုံး အသက်ရှင်ပြီး သိနေတဲ့ ငါကောင်ကလေးဟာ တကယ်ကိုရှိနေတယ်” လို့ ထင်နေကြတယ်။ အမှန်မှာတော့ ငါကောင်ကလေးဆိုတာ ရှိတာကို မဟုတ်ဘူး၊ တစ်ခုချင်း တစ်ခုချင်း မပြတ်ဖြစ်နေတဲ့ ဒီစိတ်ကလေးသာ ရှိတာပဲ။ အဲဒီ တစ်ခုချင်း တစ်ခုချင်း ခဏမစဲ မပြတ်ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ကလေးကို ကိုယ်တိုင် မျက်မှောက် သိအောင်လို့ မှတ်ရတာပဲ။ ဒါကြောင့် ဒီစိတ် ကလေးကို ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း မှတ်ရမယ်။ ဒီစိတ်ကလေးကတော့ မှတ်လိုက် ရင် ပျောက်လွယ်ပါတယ်။ “ကြံတယ်၊ ကြံတယ်” လို့ တစ်ချက်နှစ်ချက် လောက် မှတ်လိုက်ရင် သူကမရှိတော့ဘူး။ သူက ပျောက်သွားတော့တာပဲ။ အဲဒီတော့ “ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်” လို့ ပြန်မှတ် သွားရုံပါပဲ။

၈။ ထိုင်နေတာကြာတော့ ကိုယ်ထဲက ညောင်းတာ၊ ပူတာတွေ လည်း ပေါ်လာလိမ့်ဦးမယ်၊ ဒါတွေကိုလည်း လိုက်ပြီး မှတ်ရမယ်၊ ညောင်းရင် “ညောင်းတယ်” လို့မှတ်၊ ပူရင်လည်း “ပူတယ်၊ ပူတယ်” လို့မှတ်၊ နာရင်လည်း “နာတယ်” လို့မှတ်၊ မောရင်လည်း “မောတယ်၊ မောတယ်” လို့မှတ်ရုံပါပဲ။ ဒီညောင်းတာ ပူတာ နာကျင်ကိုက်ခဲတာ မောပန်းတာ အနေအထိုင် ခက်တာ တွေဟာ ဒုက္ခဝေဒနာတွေချည်းပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဒါတွေကို ရှုမှတ်နေတာဟာ ဝေဒနာနုပဿနာတဲ့။ ဒီဝေဒနာလေးတွေကို ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း မရှုနိုင် မသိနိုင်ကြတဲ့အတွက် ညောင်းတာ ပူတာ နာကျင်ကိုက်ခဲတာ လေးတွေကိုပဲ

ငါလို့ထင်နေကြတယ်၊ ငါညောင်းနေတယ်၊ ငါပူနေတယ်၊ ငါနာနေတယ်လို့ ငါကောင် သတ္တဝါကောင် အနေနဲ့ ထင်နေကြတယ်၊ အရင်ကတော့ ငါကောင်းနေတာပဲ၊ အခုမှ အနေအထိုင် ခက်လာတယ်လို့ ငါတစ်ယောက် တည်း အနေနဲ့ ထင်နေကြတယ်၊ အမှန်မှာတော့ ဒီလို မဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ်ထဲမှာ မကောင်းတဲ့ အတွေးတွေနဲ့ တွေးတွေးပြီးတော့ မကောင်းတဲ့ ခံစားချက် ကလေးတွေ တစ်ခုပြီးတစ်ခု အသစ် အသစ် ဖြစ်နေတာပဲ။

၉။ ဓာတ်မီးပွင့်များမှာ ဓာတ်အားကလေးတွေ အသစ်အသစ် လာတိုင်းလာတိုင်း မပြတ်လင်းနေသလိုပါပဲ၊ ကိုယ်ထဲမှာ မကောင်းတဲ့ အတွေးကလေးတွေနဲ့ အသစ်အသစ် တွေ့တိုင်း တွေ့တိုင်း မကောင်းတဲ့ ခံစားမှုကလေးတွေ ဆင့်ကာ ဆင့်ကာ မပြတ်ဖြစ်နေတာပဲ၊ အဲဒါလေး တွေကို သေသေချာချာ သိအောင် ညောင်းရင် “ညောင်းတယ်”၊ ပူရင် လည်း “ပူတယ်”၊ နာရင်လည်း “နာတယ်” လို့ ဒီလိုစူးစိုက်ပြီး မှတ်နေ ရမယ်၊ မှတ်ခါစမှာတော့ ညောင်းတာ၊ ပူတာ၊ နာတာလေးတွေက တိုးတိုး ပြီးတော့လည်း ညောင်းလာတတ်တယ်၊ အဲဒီတော့ ပြင်ချင်တဲ့ စိတ်ကလေး တွေက ပေါ်လာလိမ့်မယ်၊ အဲဒီစိတ်ကလေးကိုလည်း “ပြင်ချင်တယ်၊ ပြင်ချင်တယ်” လို့ မှတ်ပြီးတော့ ညောင်းတာ ပူတာတွေကိုပဲ ပြန်ပြီး မှတ်နေရဦးမယ်။

၁၀။ သည်းခံရင် နိဗ္ဗာန်ရောက်သတဲ့၊ သည်းခံရင် နိဗ္ဗာန်ရောက် တယ်ဆိုတာ ဒီပြင်နေရာမှာထက် ဟောဒီ တရားအားထုတ်ရာမှာ ပိုပြီး အသုံးကျတယ်၊ တရားအားထုတ်ရင်း သည်းခံမှပဲ၊ ညောင်းတာ ပူတာကို သည်းမခံဘဲ ခဏခဏ ရွှေ့လိုက် ပြင်လိုက် လုပ်နေရင်တော့ သမာဓိ မဖြစ်နိုင်ဘူး၊ သမာဓိ မဖြစ်ရင် ဉာဏ်မဖြစ်ဘူး၊ ဉာဏ်မဖြစ်တော့ မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကို မရောက်ဘူးပေါ့၊ ဒါကြောင့် သည်းခံပြီး မှတ်နေရတယ်၊ တရား အားထုတ်ရာမှာ သည်းခံရတယ်ဆိုတာကလည်း ကိုယ်ထဲက ဒုက္ခဝေဒနာ

တွေကို သည်းခံရတာပဲများပါတယ်။ ဒါကြောင့် ညောင်းတာ ပူတာ နာကျင်တာ အခံခက်တာတွေ ဖြစ်လာလို့ရှိရင် ရုပ်တရက် အမှတ် ဖျက်ပြီး တော့ မရွှေ့လိုက် မပြင်လိုက်ရသေးဘူး။ “ညောင်းတယ်၊ ညောင်းတယ်၊ ပူတယ်၊ ပူတယ်” စသည်ဖြင့် သည်းခံပြီး မှတ်နေရဦးမယ်။ ဒီလို သည်းခံပြီး မှတ်နေရင် တော်ရုံ တန်ရုံ ဝေဒနာတွေကတော့ ပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်။ သမာဓိဉာဏ်အားကောင်းတဲ့ အခါမှာတော့ အင်မတန်ကြီးကျယ်တဲ့ ဝေဒနာ တွေတောင် ပျောက်ပျက်သွားတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ဒီလို ပျောက်သွားတဲ့ အခါမှာ “ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်” လို့ ပြန်မှတ်သွားရုံပါပဲ။

၁၁။ အတော်ကြာအောင် ပေပြီးမှတ်နေပေမယ့်လည်း မပျောက် နိုင်ဘူး။ မနေသာလှဘူးဆိုရင်တော့ ပြင်ရတာပေါ့။ ဒါပေမယ့် ပြင်ချင်တဲ့ စိတ်ကလေးကစပြီးတော့ “ပြင်ချင်တယ်၊ ပြင်ချင်တယ်” လို့မှတ်၊ လက်ကြွရင် “ကြွတယ်၊ ကြွတယ်” လို့မှတ်၊ ရွှေ့ရင် “ရွှေ့တယ်” လို့မှတ်၊ ဖြည်းဖြည်း ကလေးရွှေ့မယ်နော်၊ အဲဒီ ဖြည်းဖြည်းကလေး ရွှေ့သွားတာကိုပဲ လိုက်ပြီး တော့ “ကြွတယ်၊ ကြွတယ်၊ ရွှေ့တယ်၊ ရွှေ့တယ်၊ ထိတယ်၊ ထိတယ်” လို့ ဒီလိုအစဉ်အတိုင်း မှတ်သွားရမယ်။

၁၂။ ကိုယ်ကြီးက ယိမ်းလိုက်ရင် “ယိမ်းတယ်၊ ယိမ်းတယ်” လို့မှတ်၊ ခြေထောက်ကြွလာရင် “ကြွတယ်၊ ကြွတယ်” လို့မှတ်၊ ရွှေ့ရင် “ရွှေ့တယ်၊ ရွှေ့တယ်” မှတ်၊ ချရင် “ချတယ်၊ ချတယ်” မှတ်၊ အပြုအပြင်မရှိဘဲ ငြိမ်နေပြန်ပြီဆိုရင်တော့ “ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်” လို့ ပြန်မှတ်နေရမယ်။ ကြားထဲမှာ ရုပ်နားမနေ ရဘူး။ ရှေ့အမှတ်နဲ့ နောက် အမှတ်စပ်နေစေရမယ်။ ရှေ့သမာဓိနှင့် နောက် သမာဓိ၊ ရှေ့ဉာဏ်နှင့် နောက် ဉာဏ် တစ်စပ်တည်းသွားမှ သတိ၊ သမာဓိ ဉာဏ်တွေက တစ်ဆင့်ထက် တစ်ဆင့် မြင့်မြင့်ရင့်ရင့်ပြီးလာတာ၊ ဒီလိုရင့် ရင့်ပြီး အားပြည့်လာတဲ့အခါကျမှ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ကို ဆိုက်ရောက် သွားတာ၊ တရားအားထုတ်တယ်

ဆိုတာဟာ မီးပွတ်တဲ့ယောက်ျားလို အားထုတ်ရမယ်တဲ့၊ မီးခြစ်မပေါ်သေးတဲ့ ဟိုရှေးခေတ်တုန်းက သစ်သား ချင်းပွတ်ပြီးတော့ မီးမွှေးရတယ်၊ အဲဒီမီးပွတ်တဲ့ လူဟာ မီးမပွင့်မချင်း မရပ်မနား ပွတ်နေရတယ်၊ ပူလာလေလေ အားခိုက်ပြီး ပွတ်ရလေလေတဲ့၊ အဲဒီလို အဆက်မပြတ် ပွတ်လို့ ပူလွန်းမက ပူလာတော့ မီးပွင့်လာရတယ်၊ အဲဒီတော့မှပဲ နားရတယ်။

၁၃။ အဲဒီလိုပဲ ရှေ့အမှတ်နှင့် နောက်အမှတ်၊ ရှေ့သမာဓိနှင့် နောက်သမာဓိ၊ မပြတ်စပ်နေအောင် တစ်မှတ်တည်း မပြတ်မှတ်နေရတယ်၊ ဒီက ညောင်းတာပူတာတွေကို မှတ်လို့ပြီးသွားရင် ရုပ်မနေနဲ့၊ “ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်” လို့ တဆက်တည်းပဲ မှတ်သွားရမယ်။ ဒီလိုမှတ်နေရင်း တစ်နေရာရာက ယားလာပြန်ရင် အဲဒါ ကိုလည်း မှတ်ရမှာပဲ၊ ယားတဲ့နေရာကို စိုက်ပြီး “ယားတယ်၊ ယားတယ်” လို့မှတ်၊ သူလည်း အခံခက်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာပဲ။ အယားဖျောက်ချင်တဲ့ စိတ်ကလေးပေါ်လာရင် အဲဒီစိတ်ကို “ဖျောက်ချင်တယ်၊ ဖျောက်ချင်တယ်” လို့မှတ်၊ မဖျောက်ရ သေးဘူး၊ ပြီးတော့လည်း “ယားတယ်၊ ယားတယ်” လို့ပဲ ပြန်မှတ်နေဦးမယ်။

၁၄။ ဒီလိုပေမှတ်နေရင် ယားတာကတော့ ဖျောက်သွားတာပဲ များပါတယ်၊ ဖျောက်သွားရင် “ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်” လို့ ပြန်မှတ် သွားရုံပဲ၊ မဖျောက်လှတဲ့ အခါကျတော့ အယားဖျောက်ရတာပေါ့၊ ဒါပေမယ့် ဖျောက် ချင်တဲ့ စိတ်ကလေးကစပြီး မှတ်သွားရမယ်၊ “ဖျောက်ချင်တယ်၊ ဖျောက်ချင် တယ်” မှတ်၊ လက်ကြွရင် “ကြွတယ်၊ ကြွတယ်” မှတ်၊ ရွှေ့ရင် “ရွှေ့တယ်၊ ရွှေ့တယ်” မှတ်၊ ယားတဲ့နေရာကို ထိတော့ “ထိတယ်” လို့မှတ်၊ အယား ဖျောက်တော့ ဆွဲတိုင်း တွန့်တိုင်း “ဖျောက်တယ်၊ ဖျောက်တယ်”၊ “ကုတ်တယ်၊ ကုတ်တယ်” မှတ်၊ လက်ပြန်ချ တော့ “ချတယ်၊ ချတယ်” မှတ်၊ တစ်နေရာမှာ လက်ကထိသွားတော့ “ထိတယ်၊ ထိတယ်” မှတ်၊ ပြီးတော့ “ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်” ပြန်မှတ်သွားရုံပဲ။

၁၅။ ကိုယ်အမူအရာတွေ ပြုပြင်တိုင်း ပြုပြင်တိုင်း ဒီနည်းချည်းပဲ၊ ဘာကလေးတစ်ခုမှ လွတ်မသွားစေရဘူး၊ ပြုပြင်တိုင်း ပြုပြင်တိုင်း ပြုပြင်ချင်တဲ့ စိတ်ကလေးကစပြီး စေ့စေ့စပ်စပ် မှတ်သွား ရမယ်၊ ထိုင်ရာက ထမယ်ကြဲရင် အဲဒီစိတ်ကို “ထချင်တယ်၊ ထချင်တယ်” လို့ မှတ်ရမယ်၊ လက်တွေ့ခြေတွေ ပြင်ရင်တော့ “ကြွတယ်၊ ရွှေ့တယ်၊ ဆန့်တယ်၊ ထိတယ်၊ ထောက်တယ်” စသည်ဖြင့် အစဉ်အတိုင်း မှတ်ပြီး ပြုပြင်ရမယ်၊ ကိုယ်ကြီးက ရှေ့ကိုယ်မ်းလာတော့ “ယိမ်းတယ်” မှတ်၊ ထလိုက်တဲ့အခါမှာ ကိုယ်ကြီးက ပေါ့ပေါ့ပြီးတော့ ကြွကြွတက်လာ တာရှိတယ်။ အဲဒါကို စူးစိုက်ပြီးတော့ “ထတယ်၊ ထတယ်” လို့မှတ်၊ ဖြည်းဖြည်းကလေး ထရမယ်နော်။

၁၆။ တရားအားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အားအင်ရှိနေပေမယ့်လို့ အားမရှိတဲ့ လူမမာလို ကျင့်ရမယ်တဲ့၊ ပကတိကျန်းမာတဲ့ အင်အားရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များမှာတော့ ထတယ်၊ သွားတယ်ဆိုတာဟာ လွယ်လွယ်ကလေးပေါ့၊ ဖြုံးဖြင်းဆို မြန်ကမြန်ပါဘိနဲ့၊ အင်အားမရှိတဲ့ လူမမာများကျတော့ ဖြည်းဖြည်းကလေး ရွရွကလေးပဲ၊ သိပ်သိမ်မွေ့တာ၊ ခါးနာနေတဲ့ လူများမှာ ထတယ်ဆိုလို့ရှိရင် ရွရွကလေး ညင်ညင်သာသာလေးပဲ၊ ခါးထဲက နာသွားမှာ စိုးလို့ သူ့ ကိုယ်ကို အသာကလေး အားယူပြီး ဖြည်းဖြည်းကလေး ထလာတယ်။

၁၇။ ယခုတရားအားထုတ်ရာမှာလည်း အားမရှိတဲ့ အဲဒီ လူမမာများလိုကျင့်ရမယ်၊ ဘာမဆို ဖြည်းဖြည်းချင်းပဲ ပြုပြင်ရမယ်၊ ဒီလို ဖြည်းဖြည်းချင်း ပြုပြင်မှလည်း သတိ၊ သမာဓိဉာဏ်က ကောင်းကောင်း မှီတာ၊ ဒါကြောင့် ဖြည်းဖြည်းကပဲစပြီး လေ့ကျင့်ရတယ်၊ “ထတယ်၊ ထတယ်” လို့မှတ်ပြီး လူမမာများလိုပင် ဖြည်းဖြည်းကလေး ထရမယ်၊ လူမမာနဲ့ကို တူစေရမယ်၊ ဒါတွင်မကသေးဘူး၊ မျက်စိက မြင်ပေမယ့် မမြင်တဲ့လူလို ကျင့်ရမယ်တဲ့၊ နားကကြားပေမယ့် မကြားတဲ့လူလို ကျင့်ရမယ်တဲ့၊

တရားအားထုတ်တဲ့ နေတဲ့အခါမှာ ရှုမှတ်မှု တစ်ခုတည်းပဲ ကိုယ့်အထုပ်နဲ့ တယ်၊ ဒီပြင် မြင်တာတွေ၊ ကြားတာတွေဆိုတာကတော့ ကိုယ့်အလုပ်တွေ မဟုတ်ဘူး၊ ဒါကြောင့် ဘယ်လို ထူးထူးဆန်းဆန်းတွေကို မြင်ရပေမယ့် မမြင်ရသလိုပဲ အမှတ်ကိုသာ ဂရုစိုက်ပြီးတော့ မှတ်နေရမယ်၊ ဘယ်လို ထူးထူးဆန်းဆန်းကို ကြားပေမယ့် မကြားရသလို အမှတ် ကိုသာ ဂရုစိုက်ပြီး မှတ်နေရမယ်။

၁၈။ ကိုယ်အမူအရာတွေ ပြုပြင်တဲ့အခါမှာလည်း မကျန်းမာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များလိုပဲ ဖြည်းဖြည်းကလေး ရုဏ်ကလေး ပြုပြင်ရမယ်၊ လက်ရွှေ့ လိုက် ခြေရွှေ့လိုက် ကျွေးလိုက် ဆန့်လိုက် ခေါင်းငုံ့လိုက် မော့လိုက်နဲ့ အဲဒါတွေအားလုံး ငြိမ်ငြိမ်သက်သက်ကလေး သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ကလေးပဲ ပြုပြင်ရမယ်၊ ဒါကြောင့် အခုလို ထိုင်ရာမှ ထတဲ့အခါ “ထတယ်၊ ထတယ်” လို့မှတ်ပြီး ဖြည်းဖြည်းချင်းကလေး ထရမယ်၊ ခါးဆန့်ပြီး ရပ်တဲ့မိတဲ့ အခါကျတော့ “ရပ်တယ်၊ ရပ်တယ်” လို့မှတ်၊ ဟိုဟိုဒီဒီ လျှောက်ကြည့်မိ လို့ရှိရင် “ကြည့်တယ်၊ မြင်တယ်” မှတ်၊ သွားတဲ့အခါကျတော့ ခြေလှမ်းကို မှတ်ရုံပဲ၊ ညာဘက် လှမ်းတဲ့အခါ “ညာတယ်” မှတ်၊ ဘယ်ဘက်လှမ်းတဲ့ အခါ “ဘယ်လှမ်းတယ်” မှတ်၊ ခြေထောက်ကြွသည်ကစပြီး ခြေထောက် ချသည် အထိမှတ်၊ သွားတာကလေးကို အစဉ်အတိုင်း သိသွားရမယ်၊ “ညာလှမ်းတယ်၊ ဘယ်လှမ်းတယ်” ဒီလို တစ်လှမ်းတစ်လှမ်း တစ်ခါတစ်ခါ မှတ်သွားရုံပါပဲ၊ အဲဒါက မြန်မြန်သွားတဲ့အခါ မှတ်ပုံတဲ့။

၁၉။ ခပ်မြန်မြန်သွားတဲ့အခါမှာ ခပ်ဝေးဝေးသွားတဲ့အခါမှာ တစ်လှမ်းတစ်လှမ်း တစ်ခါတစ်ခါပဲ မှတ်သွားရင် တော်လောက်ပါပြီ၊ “ညာလှမ်းတယ်၊ ဘယ်လှမ်းတယ်” ဒီလို တစ်ချက်တစ်ချက် မှတ်သွားရင် တော်ပါပြီ၊ ဖြည်းဖြည်းသွားနေတဲ့အခါ စင်္ကြံလျှောက်တဲ့ အခါများမှာတော့ ခြေတစ်လှမ်းမှာ မှတ်စရာက သုံးပိုင်းရှိတယ်၊ ခြေထောက်ကြွတက်လာတာက

တစ်ပိုင်း၊ လှမ်းလိုက်တာက တစ်ပိုင်း၊ နင်းချလိုက်တာက တစ်ပိုင်း၊ အဲဒီလို သုံးပိုင်းရှိတယ်။ အဲဒီသုံးပိုင်းထဲမှာ ကြွတာကလေးနှင့် ချတာကလေး၊ ဒီနှစ်ပိုင်းကစပြီး မှတ်ရမယ်။ ခြေထောက်ကြွတက်လာတာ ကို “ကြွတယ်” လို့မှတ်ရမယ်၊ ကြွတက် လာတာလေးကို သေသေချာချာ သိရမယ်၊ ပြီးတော့ နင်းချလိုက်တာ ကလေးကိုလည်း “ချတယ်” လို့ မှတ်ရမယ်၊ လေးလေးပြီး ကျသွားတာကလေးကို သေသေချာချာ သိရမယ်။ အဲဒီ နှစ်ပိုင်းကစပြီး မှတ်ရမယ်။

၂၀။ “ကြွတယ်၊ ချတယ်၊ ကြွတယ်၊ ချတယ်” ဒီလို ခြေတစ်လှမ်း တစ်လှမ်းမှာ နှစ်ချက် နှစ်ချက်မှတ်ပြီး သွားရမယ်။ အဲဒီ နှစ်ချက်မှတ် ကလည်း နှစ်ရက်လောက်နေတော့ လွယ်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒီလို လွယ်တဲ့အခါကျတော့ သုံးချက်မှတ်ရမယ်။ “ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်” ဒီလို သုံးချက် သုံးချက် မှတ်ပြီး သွားရမယ်။ အခုမှတ်ခါစမှာတော့ တစ်ချက် မှတ်၊ နှစ်ချက်မှတ်ဆိုရင် တော်ပါပြီ။ မြန်မြန်သွားတဲ့အခါ “ညာလှမ်းတယ်၊ ဘယ်လှမ်းတယ်” ဒီလို တစ်ချက်တစ်ချက်မှတ်သွား၊ ဖြည်းဖြည်းသွားတဲ့ အခါမှာ “ကြွတယ်၊ ချတယ်” ဒီလို နှစ်ချက် နှစ်ချက်မှတ်သွား၊ ဒီလိုသွား နေရာက ထိုင်ချင်တဲ့ စိတ်ပေါ်လာရင် “ထိုင်ချင်တယ်၊ ထိုင်ချင်တယ်” မှတ်၊ ထိုင်ချလိုက်တော့ ကိုယ်ကြီးက လေးလေးပြီး ကျသွားတာရှိတယ်။ အဲဒါကို စူးစိုက်ပြီးတော့ “ထိုင်တယ်၊ ထိုင်တယ်” လို့မှတ်ရမယ်။

၂၁။ ထိုင်မိတဲ့အခါကျတော့ လက်ခြေပြင်တာတွေက ရှိသေးတယ်။ အဲဒါတွေလည်း အကုန်လုံး မှတ်သွားရမယ်။ ဘာမှအပြု အပြင်မရှိဘဲ ငြိမ်နေပြီဆိုတော့ “ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်” အဲဒါကို မှတ်နေရုံပဲ။ ဒီလို မှတ်နေရာထဲက ညောင်းတာ ပူတာတွေ ပေါ်လာရင် အဲဒါတွေ ကိုလည်း လိုက်မှတ်ရမယ်။ ပြီးရင် ဖောင်းတာ ပိန်တာကို ပြန်မှတ်နေရမယ်။ အဲဒီလို မှတ်နေရင်းထဲက အိပ်ချင်ရင် “အိပ်ချင်တယ်၊ အိပ်ချင်တယ်” မှတ်။

လှဲအိပ်ခါနီးကျတော့ လက်ကလေး၊ ခြေကလေး ပြင်တာလည်း ရှိသေး
တယ်။ အဲဒါတွေကို အကုန်လုံးမှတ်ရမယ်။ လက်ကိုကြွရင် “ကြွတယ်” မှတ်၊
ရွှေ့ရင် “ရွှေ့တယ်၊ ရွှေ့တယ်” မှတ်၊ ထောက်ရင် “ထောက်တယ်၊
ထောက်တယ်” မှတ်၊ ကိုယ်ကြီးက ယိမ်းရင် “ယိမ်းတယ်၊ ယိမ်းတယ်”
မှတ်၊ ခြေထောက် ဆန့်ရင် “ဆန့်တယ်၊ ဆန့်တယ်” မှတ်၊ ယိမ်းပြီး
လှဲအိပ်လိုက်တဲ့ခါ “အိပ် တယ်၊ အိပ်တယ်” လို့မှတ်ပြီး ဖြည်းဖြည်းချင်းကလေး
လှဲအိပ်သွားရမယ်။

၂၂။ ဒီလို လှဲအိပ်ချင်တာကို ရှုမှတ်တာကလည်း အရေကြီးတယ်၊
ဒီအတွင်းမှာ လည်းတရားထူးက ဖြစ်နိုင်တာပဲ။ သမာဓိဉာဏ်အား ရှိနေ
တဲ့အခါဆိုရင် ဘယ်အချိန်မဆို တရားထူးက ဖြစ်နိုင်တာချည်းပဲ။ တစ်ကျွေး
တစ်ဆန့်အတွင်းလည်း ဖြစ်နိုင်တာပဲ။ ရှေးတုန်းက အရှင်အာနန္ဒာ ရဟန္တာ
ဖြစ်သွားတယ်ဆိုတာ ဒီလို လှဲအိပ်နေတုန်း ဖြစ်သွားတာပဲ။

၂၃။ အရှင်အာနန္ဒာဟာ ပထမ သင်္ဂါယနာ တင်ခါနီးမှာ တစ်ည
တည်းနဲ့ ရဟန္တာဖြစ်အောင်လို့ အပြင်းအထန် အားထုတ်နေတယ်။ ကာယ
ဂတာ သတိလို့ခေါ်တဲ့ ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ကို တစ်ညလုံး
စင်ကြိုလျှောက်ပြီး ပွားများအားထုတ်နေတယ်။ “ညာလှမ်းတယ်၊ ဘယ်လှမ်း
တယ်၊ ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်” လို့ အခုပြောနေတဲ့ အမှတ်မျိုးပါပဲ။
သွားချင်တဲ့ စိတ်နာမ်တရားနဲ့ သွားတဲ့ရုပ်တရားတွေ တစ်ပိုင်းစီ တစ်ပိုင်း
စီ ဖြစ်ပျက်နေတာကို ရှုမှတ်ပြီးနေလိုက်တာ နံနက်လင်းခါနီးတောင်
ရောက်နေပြီတဲ့။ ဒါပေမယ့် ရဟန္တာတော့လည်း မဖြစ်သေးဘူးတဲ့။ ဒီတော့
အရှင်အာနန္ဒာက စင်ကြို အသွားများနေလို့ ဝီရိယတွေ လွန်နေတယ်ဆိုတာ
သိတဲ့အတွက် သမာဓိနဲ့ ဝီရိယ ညီမျှသွားအောင် ဧဏလောက် လှဲအိပ်ရင်း
အားထုတ်ဦးမယ်လို့ စိတ်ကူးပြီး အခန်းထဲ ဝင်သွားတယ်။ ခုတင်ပေါ်မှာ
ထိုင်တယ်။ ထိုင်ရာက လှဲအိပ်လိုက်တယ်။ အဲဒီလို လှဲအိပ်နေတုန်း “အိပ်တယ်၊

အိပ်တယ်” လို့ အခုပြောနေတဲ့ အမှတ်မျိုးမှာပဲ ရဟန္တာဖြစ် သွားတယ်တဲ့။

၂၄။ အရှင်အာနန္ဒာဟာ အဲဒီ မအိပ်ခင်တုန်းကတော့ သောတာပန်ပဲ၊ ဒါကြောင့် အဲဒီသောတာပန် အဖြစ်ကနေပြီးတော့ ဝိပဿနာရှုနေရင်း သကဒါဂါမိမဂ်ဖိုလ်ရောက်တယ်၊ အဲဒီက ဝိပဿနာ ဆက်ပြီး ရှုပြန်တော့ အရဟတ္တမဂ်ဖိုလ်ရောက်တယ်၊ ဒီလို ဝိပဿနာနဲ့တကွ အထက်မဂ်ဖိုလ်သုံးဆင့်တက်ပြီး ရဟန္တာဖြစ်သွားတာ တစ်ခဏလေးပဲ၊ ဘာမှမကြာဘူး၊ ဘယ်အချိန်မဆို ဖြစ်နိုင်တယ်၊ အခုပြောနေတဲ့ အရှင်အာနန္ဒာရဲ့ ရဟန္တာဖြစ်ပုံကိုသာ ကြည့်ပေတော့။

၂၅။ ဒါကြောင့် ဘယ်အချိန်မဆို ကြိုးစားပြီးတော့ မှတ်နေရမယ်၊ ဒါလေးကတော့ အရေးမကြီးပါဘူး ဆိုပြီးတော့ အမှတ်ကို လျှော့မထားရဘူး၊ ဒါကြောင့် အခုပြောနေတဲ့ လှဲအိပ်ခိုက်မှာလည်း ရိုရိုသေသေပဲ မှတ်သွားရမယ်၊ အိပ်မိတဲ့အခါကျတော့ လက်ခြေ ပြင်တာတွေလည်း ရှိသေးတယ်၊ အဲဒါတွေလည်း အကုန်လုံး စေ့စပ် အောင်မှတ်သွားရမယ်၊ ဘာမှ အပြုအပြင်မရှိဘဲ ငြိမ်နေပြီဆိုရင်တော့ “ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်” ဒါပဲ မှတ်နေရမယ်၊ ညဉ့်နက်လို့ အိပ်ချင်ကျ နေပေမယ့် အမှတ်ကိုတော့ လွှတ်ပြီး မအိပ်ရဘူး၊ တရားကို တကယ်တမ်း အားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ မအိပ်တော့ဘူးအနေနဲ့ စွန့်စွန့်စားစား အားထုတ်ရတယ်၊ ဒါကြောင့် ညဉ့်နက်လို့ အိပ်ချင်ပေမယ့် အမှတ်တော့ မလွှတ်ရဘူး၊ တစ်မှတ်တည်းသာ မပြတ်မှတ်နေရမယ်၊ မှတ်ရင်း မှတ်ရင်းပဲ အိပ်ပျော်သွားစေရမယ်၊ အမှတ်ကနိုင်ရင် အိပ်မပျော်ဘဲ နေမှာပဲ၊ အိပ်ချင်ရင် “အိပ်ချင်တယ်၊ အိပ်ချင်တယ်” မှတ်၊ မျက်စိမေးလာရင် “မေးတယ်” လေးလာရင် “လေးတယ်” မျက်စိဖန်လာရင် “ဖန်တယ်” မှတ်၊ ဒီလို မှတ်လိုက်တာနဲ့ မျက်စိက ပြန်ပြီးတော့ ကြည့်သွားတတ်တယ်။

၂၆။ အဲဒီတော့လည်း “ကြည့်တယ်၊ ကြည့်တယ်” မှတ်ပြီးတော့ “ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်” ပြန်မှတ်သွားရုံပါပဲ၊ ဘယ်လိုပဲ ပေမှတ်နေနေ

အဟုတ်အိပ်ချင်လာပြီဆိုတော့ အိပ်ပျော်သွားတာပါပဲ။ အိပ်ပျော်ဖို့ရာ ကတော့ မခက်ပါဘူး၊ လွယ်ပါတယ်။ လုံးပြီးမှတ်နေလို့ ရှိရင် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ မှေးမှေး ပြီးတော့ အိပ်ပျော်သွားတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် အားထုတ်ခါစ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ လုံးအိပ်နေတာက အချိန်မများစေရဘူး။ ထိုင်တာနဲ့ စကြိုလျှောက် တာက များစေရတယ်။ သို့ပေမယ့် ညဉ့်နက်လို့ အိပ်ချင်ကျနေတဲ့အခါ မှာတော့ လုံးအိပ်နေရင်း “ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်” လို့ မှတ်နေရတော့တာ ပါပဲ။ ဒီလို မှတ်နေရင်း သူ့အလိုလို အိပ်ပျော်သွားလိမ့်မယ်။

၂၇။ အိပ်ပျော်နေတဲ့ အချိန်မှာတော့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာ နားရတဲ့ အချိန်ပဲ။ သို့ပေမယ့် တကယ်တမ်း တရားအားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ဆိုတာ အိပ်ချိန်ကို ၄-နာရီလောက်သာ ထားရတယ်။ အဲဒါဟာ မြတ်စွာ ဘုရားက ခွင့်ပြုထားတဲ့ သန်းခေါင်ယံအချိန်ပဲ။ ၄-နာရီလောက် အိပ်တယ် ဆိုရင် ကောင်းကောင်းလုံလောက်နေပါပြီ။ အကယ်၍ ၄-နာရီလောက်နဲ့ ကျန်းမာ ရေးအတွက် မပြည့်စုံသေးဘူးဆိုရင် အားထုတ်ခါစ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ၅-နာရီ လောက် ၆-နာရီလောက်အထိ အိပ်နိုင်ပါတယ်။ ၆-နာရီဆိုရင်တော့ ကျန်းမာ ရေးအတွက် ကောင်းကောင်းပြည့်စုံနေကြောင်း ထင်ရှားပါတယ်။

၂၈။ အဲဒီအိပ်ပျော်ရာက နိုးလာရင်တော့ နိုးကတည်းကစပြီး မှတ်ရ မယ်။ မဂ်ရောက် ဖိုလ်ရောက် တကယ်တမ်းအားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ အိပ်ပျော်နေတဲ့ အချိန်လောက်သာ နားရတယ်။ ဒီပြင်နိုးနေတဲ့ အချိန်မှာတော့ မနေမနား မပြတ်မစဲ တမှတ်တည်း မှတ်နေရတယ်။ ဒါကြောင့် မှတ်နိုင်လို့ ရှိရင် နိုးလာတဲ့ စိတ်ကလေးကိုလည်း “နိုးတယ်၊ နိုးတယ်” လို့ မှတ်ရတယ်။ အဲဒါကို မသိနိုင် မမှတ်နိုင်သေးရင်တော့ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ် ကစပြီးတော့ “ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်” လို့ မှတ်သွားရုံပါပဲ။

၂၉။ အိပ်ရာမှ ထမယ်ကြံရင် “ထချင်တယ်၊ ထချင်တယ်” မှတ်၊ လက်ခြေပြင်တာကလေးတွေလည်းရှိလိမ့်မယ်။ အဲဒါတွေလည်း အကုန်လုံး

မှတ်သွားရမယ်၊ ခေါင်းထောင်ပြီး ထလာတော့ “ထတယ်၊ ထတယ်” မှတ်၊ ထိုင်မိတဲ့အခါကျတော့ “ထိုင်တယ်၊ ထိုင်တယ်” မှတ်၊ လက်ခြေပြင်တာ တွေရှိသေးရင် အဲဒါတွေလည်း အကုန်မှတ်၊ ဘာမှအပြုအပြင်မရှိဘဲ ငြိမ်ငြိမ်ကလေး ထိုင်နေပြီဆိုတော့ “ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်” လို့ မှတ်နေကျ မှတ်သွားရုံပဲ။

၃၀။ ပြီးတော့ မျက်နှာသစ်တဲ့အခါ ရေချိုးတဲ့အခါတွေမှာလည်း မှတ်ရမယ်၊ ဒါတွေကတော့ ခပ်မြန်မြန်လုပ်ရတဲ့ဟာတွေမို့ မှတ်နိုင်သမျှ မှတ်သွားရုံပါပဲ၊ အဝတ်အစား ပြင်ဝတ်တာတွေလည်း ရှိတယ်၊ အိပ်ရာ နေရာ ပြင်တာတွေ၊ တံခါးပိတ်တာ ဖွင့်တာတွေလည်း ရှိတယ်၊ အဲဒါတွေကို တော့ စေ့စေ့စပ်စပ် အကုန်လုံး မှတ်သွားရမယ်။

၃၁။ ထမင်းစားတဲ့အခါမှာ ထမင်းပွဲကြည့်တာကစပြီး “ကြည့်တယ်၊ မြင်တယ်” လို့ မှတ်ရမယ်၊ ပြီးတော့ ထမင်းပွဲဆီ လက်လှမ်းတာ၊ ထိတာ၊ ထမင်းစုတာ၊ ထမင်းလုပ်ပြင်တာ၊ ကိုင်တာ ယူလာတာ ခေါင်းငုံ့တာ၊ ပါးစပ်ထဲ ထမင်းလုပ်ထည့်တာ၊ လက်ပြန်ချတာ၊ ခေါင်းပြန်ထောင်တာ၊ ဒီလိုအပြု အပြင်တွေကိုလည်း အကုန်လုံး မှတ်သွားရမယ်။

၃၂။ ဝါးတဲ့အခါကျတော့ ဝါးတိုင်းဝါးတိုင်း “ဝါးတယ်၊ ဝါးတယ်” မှတ်၊ ဝါးနေတုန်း အရသာသိတာကို “သိတယ်၊ သိတယ်” မှတ်၊ သဘောကျ သွားရင် “သဘောကျတယ်” မှတ်၊ ကောင်းတယ်ထင်ရင်လည်း “ကောင်း တယ်” မှတ်၊ မျိုချလိုက်တဲ့အခါကျတော့ “မျိုတယ်” လို့မှတ်၊ လည်ချောင်း တစ်လျှောက်လုံး ထိသွားတာကို မှတ်နိုင်သေးရင်လည်း “ထိတယ်၊ ထိတယ်” လို့ မှတ်ရမယ်၊ ဒါဟာ ထမင်းတစ်လုပ် စားခိုက် မှတ်ပုံပဲ။ နောက် ထမင်းလုပ်တွေမှာလည်း ဒီနည်းအတိုင်း မှတ်သွားရမယ်၊ ဟင်းရည် သောက် တော့လည်း ကြည့်တာ မြင်တာ လက်လှမ်းတာ ဇွန်းကိုင်တာ၊ ကော်တာ၊ ခပ်တာ၊ ယူလာတာ၊ သောက်တာ၊ မျိုချတာ၊ ဒီလို ဟာတွေ အကုန်လုံးပဲ

မှတ်သွားရမယ်။ ဒီထမင်း စားရာမှာလည်း အမှတ်ရ ခက်တယ်။ မှတ်စရာ
တွေက သိပ်များတာပဲ။ မှတ်ခါစ ပုဂ္ဂိုလ်မှာတော့ မေ့သွားတာတွေ မမှတ်နိုင်
တာတွေက များနေတာပါပဲ။ သို့ပေမယ့် အကုန်လုံး မှတ်မယ်လို့ ဒီလိုစိတ်
တော့ တင်းထားရမယ်။ သူ့ဟာသူ မမှတ်နိုင်လို့ ခုန်ကျော် သွားတာတွေတော့
ဘယ်တတ်နိုင်ပါ့မလဲ။ အဲဒီနောက်- သမာဓိဉာဏ် အားကောင်းလာတဲ့
အခါကျတော့ အကုန်လုံး ၌ စေ့စေ့စပ်စပ် မှတ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

၃၃။ ဟော အခုပြောလာခဲ့တာဟာ မှတ်ပုံတွေ အတော်စုံသွားပြီ၊
ဒါပေမယ့် အကျယ်ကြီး လျှောက်ပြောနေတော့ လိုရင်းမှတ်စရာတွေကို
ကောင်းကောင်း မှတ်မိမှာ မဟုတ်သေးဘူး။ ဒါကြောင့် အကျဉ်းချုပ် ထပ်ပြီး
ပြောပြဦးမယ်။

အကျဉ်းချုပ်ဆိုတော့ ရှုမှတ်စရာက နည်းနည်းပဲ ရှိပါတယ်။
လမ်းလျှောက်နေတဲ့အခါ ဆိုရင် ခြေလှမ်းကိုသာ မှတ်နေရုံပဲ။ “ညာလှမ်း
တယ်၊ ဘယ်လှမ်းတယ်၊ ညာလှမ်းတယ်၊ ဘယ်လှမ်းတယ်” ဒါကလေးနှစ်ခု
မှတ်နေရုံပါပဲ။ မြန်မြန်သွားတဲ့အခါမှာ “ညာလှမ်းတယ်၊ ဘယ်လှမ်းတယ်”
လို့ ခြေတစ်လှမ်းတစ်လှမ်း တစ်ခါတစ်ခါ မှတ်သွားရင် တော်ပါပြီ။
ဖြည်းဖြည်း သွားတဲ့အခါမှာ “ကြွတယ်၊ ချတယ်၊ ကြွတယ်၊ ချတယ်” ဒီလို
ခြေတစ်လှမ်း တစ်လှမ်း နှစ်ချက်နှစ်ချက် မှတ်သွားရုံပဲ။ ငြိမ်ပြီး ထိုင်နေတဲ့
အခါမှာဆိုရင် “ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်” ဒါကလေး
နှစ်ခုပဲ မှတ်နေရမယ်။ လှဲအိပ်နေတဲ့ အခါမှာလည်း ဘာမှ အထူးမှတ်စရာ
မရှိဘူးဆိုရင် “ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်” ဒါကလေး နှစ်ခုပဲ မှတ်နေရမယ်။
ဒီအတိုင်းဆိုတော့ မှတ်စရာက နည်းနည်းပါပဲ။ မများပါဘူး။ ဒီလို ဖောင်း
တယ်၊ ပိန်တယ် မှတ်နေရင်းက စိတ်ကူးတွေက တခြားထွက်သွားရင်တော့
အဲဒီစိတ်တွေကို လိုက်မှတ်ရမယ်။ ပြီးရင် ဖောင်းတာ ပိန်တာကို ပြန်မှတ်၊
ညောင်းတာ ပူတာ နှာကျင်ကိုက်ခဲတာ ယားတာတွေရှိရင် အဲဒါတွေကိုလည်း

လိုက်မှတ်၊ ပြီးရင် ဖောင်းတာ ပိန်တာကို ပြန်မှတ်၊ အဲဒီအထဲက ကွေးလိုက် ဆန့်လိုက် လှုပ်ရှားလိုက် ခေါင်းငုံ့လိုက် မော့လိုက် ယိမ်းလိုက် မတ်လိုက် ဒီလို အပြုအမူတွေ ရှိနေရင်လည်း အဲဒါတွေကို လိုက်ပြီးမှတ်၊ ပြီးရင် ဖောင်းတာ ပိန်တာကို ပြန်မှတ်သွားရမယ်။

၃၄။ ဒီနည်းအတိုင်းမှတ်နေရင် တဖြည်းဖြည်းချင်း မှတ်နိုင်တာ တွေက များလာလိမ့်မယ်၊ မှတ်ခါစမှာတော့ စိတ်တွေက ဟိုပြေးလိုက် ဒီပြေးလိုက်နဲ့ မမှတ်နိုင်တာတွေက များနေတတ်တယ်၊ ဒါပေမယ့် စိတ်တော့ မပျက်ရဘူး၊ ဘယ်သူပဲဖြစ်ဖြစ် အားထုတ်ခါစမှာတော့ ဒီလို အမှတ်ရ ခက်ကြတာချည်းပါပဲ၊ နောက်လေ့ကျင့်သားရလာတော့ စိတ်ထွက်တိုင်း ထွက်တိုင်း မှတ်မိပြီး သိသိနေတယ်၊ ဒါကြောင့် စိတ်ကလေး ဟာ ကြာတော့ လုံးလုံးကို မထွက်တော့ဘူး၊ မှတ်စရာ အာရုံထဲမှာသာ ကပ်ကပ်ပြီး တည်နေ တော့တာပဲ၊ ဟိုက ဖောင်းလိုက်တာနဲ့ ဒီက “ဖောင်း တယ်” လို့ မှတ်လိုက်တာ ဟာ ကိုက်ကိုက်ပြီးတော့ ကျနေတာပဲ၊ ဟိုကပိန်တာ နဲ့ ဒီက “ပိန်တယ်” လို့ မှတ်လိုက်တာဟာလည်း ကိုက်ကိုက်ပြီးတော့ ကျနေတာပဲ။ ဟိုကပိန် တာနဲ့ ဒီက “ပိန်တယ်” လို့ မှတ်လိုက်တာဟာလည်း ကိုက်ကိုက်ပြီး ကျနေတာပဲ။ မှတ်တိုင်းမှတ်တိုင်း မှတ်စရာအာရုံနဲ့ အသိဟာ တွဲလျက် တွဲလျက်ချည်း ဖြစ်နေတယ်။

၃၅။ မှတ်စရာရုပ်နဲ့ မှတ်သိတဲ့နာမ်၊ ဒီရုပ်နာမ်နှစ်ခုဟာ အတွဲလိုက် အတွဲလိုက် တစ်စုံတစ်စုံ ဖြစ်နေတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါရယ်လို့ ဘယ်ရှိလိမ့်မှာ တုန်း၊ ဒီရုပ်ကလေးနဲ့ ဒီစိတ်ကလေး ဒါကလေးနှစ်ခုပဲ တွဲတွဲပြီးတော့ ဖြစ်နေတာ၊ ဒါကလေးတွေကို တော်တော်ကြာရင် ကိုယ်တိုင်ပဲတွေ့သွား လိမ့်မယ်၊ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် မှတ်ရင်း မှတ်ရင်း ရုပ်နဲ့နာမ်နှစ်ခု တခြားစီ ကွဲလာတယ်။ ဖောင်းတက်လာတဲ့ရုပ်နဲ့ ဖောင်းတယ်လို့ သိတဲ့စိတ်ကလေး၊ ပိန်ကျသွားတဲ့ရုပ်နဲ့ ပိန်တယ်လို့သိတဲ့ စိတ်ကလေး၊ ဒီလို ရုပ်နဲ့နာမ် နှစ်ခု

နှစ်ခုဟာ အတွဲလိုက်အတွဲလိုက် တစ်စုံတစ်စုံ ကိုက်ကိုက်ကျနေတာကို ကိုယ်တိုင်ပဲ ပိုင်းခြားပြီး သိလာမယ်။

၃၆။ အဲဒီတော့ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်းဟာ မှတ်သိစရာ ရုပ်တရားက တစ်မျိုး၊ မှတ်သိတဲ့ နာမ်တရားက တစ်မျိုး၊ ဒီရုပ်နဲ့နာမ် ဒါကလေးနှစ်ခု ရှိတာပဲလို့ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ကို ရှင်းပြီး သိလာပါလိမ့်မယ်။ အဲဒါဟာ နာမ်ရုပ်ကို ပိုင်းခြားပြီးသိတဲ့ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ပဲ။ အဲဒါဟာ ဝိပဿနာ ဉာဏ်တွေရဲ့ အစပဲ။ သူက အချိုးကျလာဖို့ရာ အရေးကြီးတယ်။ အဲဒီကနောက် ဆက်မှတ်နေရင်း အကြောင်းနဲ့ အကျိုးကိုလည်း ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့်ပင် ခွဲခြားပြီး သိလာမယ်။ အဲဒါက ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ပဲ။

၃၇။ အဲဒီကနောက် ဆက်မှတ်နေရင်း ဖြစ်ပေါ်လာပြီးတော့ တစ်ခဏချင်း ပျောက်ပျောက်သွားတာတွေကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် တွေ့ရ သိရမယ်။ ပကတိလူတွေကတော့ ရုပ်ရော၊ နာမ်ရော တစ်သက်လုံး တစ်ဘဝ လုံး မြဲ-တည်နေတယ်လို့ ထင်နေကြတယ်။ ငယ်ငယ်ကလေး ဘဝတုန်းက ရုပ်ကလည်း အခုထက်ထိ လူကြီးရုပ်ဖြစ်လာတယ်လို့ ထင်နေကြတယ်။ ငယ်ငယ်ကလေး ဘဝတုန်းက စိတ်ကပဲ အခုထက်ထိ လူကြီးစိတ် ဖြစ်လာ တယ်လို့ ထင်နေကြတယ်။ ရုပ်ရော စိတ်ရောဟာ ငါတစ်ယောက်တည်းပဲလို့ ထင်နေကြတယ်။ အမှန်ကတော့ ဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ မြဲ-တည်နေတဲ့ တရားရယ်လို့ မရှိဘူး။ အခုပဲ ပျက်နေတာချည်းပဲ။ မျက်စိတစ်မှိတ်ခန့်တောင် မကြာဘူး။ ဖြစ်ပြီးပျက် ဖြစ်ပြီးပျက် ဒီလောက် အဖြစ်အပျက်မြန်နေတဲ့ တရားတွေချည်း။ အဲဒါတွေကို တော်တော်ကြာရင် မှတ်ရင်းမှတ်ရင်းပင် ကိုယ်ပိုင်တွေ့ သွားမှာပဲ။ ဒီလိုမှတ်နေရင်း တစ်ရိပ်ရိပ်နဲ့ ပျောက်ပျောက် သွားတာတွေကို တွေ့ရတော့ မမြဲတဲ့တရားတွေချည်းပဲဆိုတာ သဘောကျ လာမယ်။ ဒီလို မမြဲတာတွေချည်းပဲလို့ သဘောကျလာတာဟာ အနိစ္စာ နုပဿနာဉာဏ်ပဲ။

၃၈။ ပြီးတော့ ပေါ်ချည် ပျောက်ချည်နဲ့ ဆင်းရဲချည်းပဲလို့လည်း ထင်လာမယ်။ အဲဒါက ဒုက္ခနုပဿနာဉာဏ်ပဲ။ ပြီးတော့ ကိုယ်ထဲမှာ အခဲရခက်တာတွေကိုလည်း အမြောက်အများ တွေ့ရတတ်တယ်။ အဲဒီလို တွေ့ရတော့ ဆင်းရဲအစုအဝေးကြီးပဲလို့လည်း ထင်လာမယ်။ အဲဒါလည်း ဒုက္ခနုပဿနာဉာဏ်ပဲ။ ပြီးတော့ မှတ်ရတဲ့ရုပ်နာမ်တွေက ကိုယ်အလို အတိုင်း ဘာမှမဖြစ်ဘူး။ သူ့သဘောအတိုင်း သူဖြစ်ပျက်နေတဲ့ တရားတွေချည်းပဲ။ အဲဒါတွေကိုချည်း တွေ့နေရတော့ အစိုးမရတဲ့ တရားတွေချည်းပဲ။ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါကောင် ငါကောင် မဟုတ်တဲ့ သဘော တရားတွေပဲလို့ ဒီလိုမှတ် နေရင်း သဘောကျသွားမယ်။ အဲဒါကတော့ အနတ္တာနုပဿနာဉာဏ်ပဲ။

၃၉။ အဲဒီ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ အသိဉာဏ်တွေ ကောင်းကောင်း ကြီး ပြည့်စုံတဲ့အခါမှာ ဒီလိုရှုမှတ်နေရင်းထဲက နိဗ္ဗာန်ကိုရောက်သွားမယ်။ ရှေးတုန်းက ဘုရားရဟန္တာ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေ နိဗ္ဗာန် သွားကြတာ ဆိုတာလည်း ဒီဝိပဿနာ လမ်းကချည်း သွားကြ ရတာပဲ။ ဒါကြောင့် အခုတရားအားထုတ်မယ့် ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ အဲဒီ ဘုရား ရဟန္တာ အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ သွားထားတဲ့ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ လမ်းမကြီးပေါ်မှာ ရောက်လာကြတယ်လို့ မှတ်ရမယ်။ မဂ်တရား ဖိုလ်တရား နိဗ္ဗာန်တရားကို ရပါလို့၏လို့ ဆုတောင်းပြီး ပြုထားတဲ့ ကုသိုလ် ပါရမီတွေရှိလို့၊ မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကို အခုဘဝမှာပင် ရထိုက်တဲ့ ပါရမီ ပြည့်စုံနေလို့ ဘုရား ရဟန္တာ အရိယာတွေ သွားထားတဲ့ ဝိပဿနာ လမ်းမကြီးပေါ်မှာ ငါတို့ အခုရောက် နေကြတယ်လို့ အောက်မေ့ကြရမယ်။ ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာလည်းရှိကြရမယ်။ ဒီလမ်းမကြီးက အစဉ်အတိုင်း လျှောက်သွားလို့ရှိရင် ရှေးက ဘုရား ရဟန္တာ အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ တွေ့သိထားတဲ့ သမာဓိဉာဏ်အထူးတွေကို ကိုယ်တိုင် တွေ့ရတော့မှာပဲ ဘယ်တော့ကမှ မတွေ့ရဘူးသေးတဲ့ စိတ်တည်ကြည်မှု သမာဓိကိုလည်း တွေ့ရမယ်။ အဲဒီသမာဓိကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ တရားထူး တရားအရသာထူးတွေ ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာစရာတွေ အကောင်း တွေကို

လည်း အများကြီးပဲ တွေ့သွားရမယ်။

၄၀။ ပြီးတော့ ရုပ်တရားနာမ်တရားတွေ၊ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ သဘောတွေ ဆိုတာကိုလည်း ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ပင် တွေ့ပြီး သိသွားမယ်။ အဲဒီ အသိဉာဏ်တွေ ပြည့်စုံတဲ့အခါမှာ ဘုရား ရဟန္တာ အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ သိထားတဲ့ မဂ်တရား ဖိုလ်တရား နိဗ္ဗာန် တရားတွေဆိုတာကို မျက်မှောက် တွေ့ပြီး သိသွားမယ်။ အဲဒါဟာ မကြာတော့ပါဘူး။ အခုတရား အားထုတ် နေတဲ့ ရက်ပိုင်းအတွင်းမှာပဲ တွေ့သွားမယ်။ တစ်လအတွင်း အရက်နှစ်ဆယ် အတွင်းလည်း တွေ့သွားနိုင်တယ်။ ဆယ့်ငါးရက်အတွင်း မှာလည်း တွေ့ သွားနိုင်ပါတယ်။ ပါရမီအင်မတန် ထူးတဲ့ တစ်ဦးတစ်လေမှာ ဆိုရင်တော့ ၇-ရက်အတွင်းမှာတောင် တွေ့သွားနိုင်ပါသေးတယ်။

၄၁။ ဒါကြောင့် ဘုရား ရဟန္တာ အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ တွေ့သိထား တဲ့ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် တရားတွေကို အခု ၁၅-ရက်၊ ရက်-၂၀ အတွင်း တစ်လအတွင်းမှာပဲ ဧကန် ရောက်ရတော့မယ်လို့ ယုံကြည်စိတ်ချ ထားကြ ရမယ်။ အဲဒီ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် တရားတွေကို ကိုယ်တိုင်မျက်မှောက် ဆိုက် ရောက်ပြီးတော့ အပါယ်ကျစေနိုင်တဲ့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ဝိစိကိစ္ဆာတွေ ကင်းလို့ အပါယ်သံသရာကြီးမှ လွတ်မြောက်သွားရပေတော့မယ်။ တစ်သံသရာလုံး လျှောက်ပြီး တွေ့သွားရတော့မယ့် အပါယ်ဆင်းရဲတွေမှ အခုတရား အားထုတ် နေတဲ့ ရက်ပိုင်းကလေးအတွင်း၊ မကြာမီအတွင်း မှာပဲ ဧကန်မချ လွတ်မြောက် သွားရပေတော့မယ်လို့ ယုံကြည် စိတ်ချပြီးတော့ ကြိုးစား အားထုတ်ကြ ရမယ်။

၄၂။ အပြည့်အစုံ ကြိုးစားအားထုတ် နိုင်ကြ၍ ဘုရား ရဟန္တာ အရိယာ အရှင်မြတ်တို့ မျက်မှောက်တွေ့သိအပ်သော နိဗ္ဗာန်တရားကို မဂ်ဉာဏ်ဖြင့် လျင်မြန်စွာ ဆိုက်ရောက်၍ မျက်မှောက်ပြု နိုင်ကြပါစေ.....။

တရားရူမုတ်ပြီးသောအခါ
ရတနာ သုံးပါးကို ပူဇော်ရန်

ဣမာယ ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ္တိယာ ဗုဒ္ဓံ ပူဇေမိ။

ဣမာယ ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ္တိယာ ဓမ္မံ ပူဇေမိ။

ဣမာယ ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ္တိယာ သံဃံ ပူဇေမိ။

ဣမာယ ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ္တိယာ- မဂ်လေးတန် ဖိုလ်လေးတန်၊
နိဗ္ဗာန်ဟုဆိုအပ်သော ဤ လောကုတ္တရာတရား ကိုးပါးအားလျော်သော
ကျင့်ဝတ်ပဋိပတ်ဖြင့်-

ဗုဒ္ဓံ- မြတ်စွာဘုရားကို၊ ပူဇေမိ- ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။ ဓမ္မံ-
တရားတော်မြတ်ကို၊ ပူဇေမိ- ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။ သံဃံ-
သံဃံတော်မြတ်ကို၊ ပူဇေမိ- ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဆုတောင်း

ဤသို့ပြုရ၊ မြတ်ပုညကြောင့်၊ ချမ်းမြအေးကြည်၊ ဘေးမဲ့မည်သည်၊
ရွှေပြည်ထုတ်ခြောက်၊ လမ်းမကောက်ဘဲ၊ ရောက်ရ ပါလို၊ ထိုထိုဘဝ၊
ကျင်လည်ရလည်း၊ ဒုက္ခဘေးဒဏ်၊ ရန်မာန်အပေါင်း၊ မကောင်းဟူသမျှ၊
မတွေ့ရဘဲ၊ မကောင်းဟူသမျှ၊ မကြားရဘဲ၊ သဗ္ဗဏ္ဍန္တာ မင်္ဂလာကို
ရွယ်ကာတတိုင်း ရစေသော်။

အမျှဝေရန်

ယနေ့ယခု၊ ပြုပြုသမျှ၊ မြတ်ဘာဂကို၊ မိဘဆရာ၊ မျိုးသဟာနှင့်၊
ကိုယ်မှာစောင့်ကြပ်၊ ကိုယ်စောင့်နတ်က၊ အရင်းစ၍၊ ရှိသမျှလုံးစုံ၊
ဘုံသုံးဆယ့်တစ်၊ ဖြစ်ဖြစ်သမျှ၊ ဝေနေယျတို့၊ ရကြပါစေ၊ ပေးငှဝေသည်၊
များတွေသာမူ ခေါ်စေသော်။

မေတ္တာပို့

အရပ်ဆယ်မျက်နှာနေ၊ အားလုံးသတ္တဝါ တွေ၊ ဘေးရန်ကင်း
ကြပါစေ၊ စိတ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ၊ ကိုယ်စိတ်
နှစ်ဖြာ ချမ်းသစ္စာနှင့်၊ မိမိဓန္ဒာဝန်ကို ရွက်ဆောင်နိုင်ကြပါစေ။

သာဓု သာဓု ... သာဓု။



မှီငြမ်းကိုးကား ကျမ်းရွှေစာများ

- ၁။ မဟာဝဂ္ဂပါဠိ
- ၂။ မဟာဝဂ္ဂဋ္ဌကထာ
- ၃။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် နိဿယ - ဆရာတော်ဦးစုမ်
- ၄။ သတိပဋ္ဌာန်အရသာ - ညောင်လေးပင်ဆရာတော်
- ၅။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် ပါဠိနိဿယ - မဟာစည်ဆရာတော်
- ၆။ ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း ပ-၃ - မဟာစည်ဆရာတော်
- ၇။ ဘာဝနာဒီပနီ - လယ်တီဆရာတော်
- ၈။ မဟာသတိပဋ္ဌာန်တရားတော် - ရွှေဟင်္သာဆရာတော်
- ၉။ မင်းကွန်းဝိပဿနာသုဒ္ဓနီကျမ်း - မုလမင်းကွန်းသံတွဲဆရာတော်
- ၁၀။ သီကောင်းစရာ ဓမ္မပဒေသာ (၁၀) - သဒ္ဓမ္မရုံသီဆရာတော်
- ၁၁။ အမေရိကဓမ္မဒေသနာ - ရွှေတောင်ကုန်းဆရာတော်
- ၁၂။ ယောဂီသိဖွယ်အသွယ်သွယ် - ချမ်းမြေ့ဆရာတော်
- ၁၃။ သင်္ကြန်သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် - သီတဂူဆရာတော်
- ၁၄။ အာနာပါန သတိပဋ္ဌာန် - သီတဂူဆရာတော်
- ၁၅။ ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် - သီတဂူဆရာတော်
- ၁၆။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်အနှစ်ချုပ် - ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ
- ၁၇။ ဣရိယာပုထ်စုံ ရှုမှတ်ပုံ - ရွှေမင်းဝံဆရာတော်
- ၁၈။ နိဒါန်းသတိပဋ္ဌာန် - မဟာဗောဓိမြိုင်ဆရာတော်
- ၁၉။ ကာယာနုပဿနာကျမ်း - ယောအတွင်းဝန်အမတ်ကြီး
- ၂၀။ သတိပဋ္ဌာန်နှင့်ပဋ္ဌာန်း - လယ်တီပဏ္ဍိတ ဦးမောင်ကြီး
- ၂၁။ ဗုဒ္ဓဘာသာကောင်းတစ်ယောက် - သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန
- ၂၂။ စိတ်အဆင့်ဆင့်မြင့်တက်ခြင်းသဘာဝ - နန္ဒာသိန်းစံ
- ၂၃။ အမြတ်ဆုံးပန်းတိုင် ဧကန်ပိုင် ပ-၃ - ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်

ဓမ္မဒါနအလှူရှင်များ

- | | |
|--|--------|
| ၁။ သူရဦးအေးမြင့်+ဒေါ်အေးအေး မိသားစု၊ ရန်ကုန်မြို့ | ၃၀၀၀၀၀ |
| ၂။ မောင်စိုင်းနောင် ထိုင်းနိုင်ငံ | ၃၀၀၀၀၀ |
| ၃။ မစန်းစန်းအေး ကန်ပိုင် မက္ကရာ | ၁၀၀၀၀၀ |
| ၄။ အထက(၄)အလုံ၊ ရန်ကုန်မှ ကျောင်းသူ၊ ကျောင်းသားများ | ၂၀၀၀၀၀ |
| ၅။ ဦးဗိုလ်ဝင်း + ဒေါ်ဝင်းဝင်းစိုး၊ ဟံသာဝတီ | ၁၀၀၀၀၀ |
| ၆။ မဟာစည်နယ်လှည့်ဓမ္မကထိက အရှင်ဝဏ္ဏသိရီ | ၂၀၀၀၀ |
| ၇။ မဇင်မာဦး ဟံသာဝတီ | ၂၀၀၀၀ |

