

- ★ ဗုဒ္ဓသာသနာ့ပြန့်ချိရေးတရားပွဲ။
- ★ ဟံသာဝတီကမ္မဋ္ဌာန်းရိပ်သာတရားပွဲ။
- ★ လယ်တီမူကမ္မဋ္ဌာန်းရိပ်သာတရားပွဲ။
- ★ နန္ဒဝန်ဝိပဿနာတရားပွဲ။
- ★ ဗျိုင်းရေအိုးစင်ဝိပဿနာတရားပွဲ။
- ★ အရိုးကုန်းဝိပဿနာတရားပွဲ။
- ★ ဆူးလေဝိပဿနာတရားပွဲ။

(များတွင်ဟောကြားသော)

ဆရာကြီးဦးစံတင့် ၏ဟောစဉ် လက်တွေ့ ဝိပဿနာတရား။

၄.၃၆၄
တ

“နိပါတ်(၁)ဟောစဉ်”



မင်းရာဇာဓာအုပ်တိုက်။

အမှတ်(၁၄)အောင်တော်မူလမ်း၊ မြေနီကုန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။



နိဒါန်း။

ဝိပဿနာအလုပ်တရားများကို -လွန်ကဲသော- (၁၅) နှစ်ကျော်ကာလကစ၍ (၁) ချပ်သင်းဘူဠေး ဦးဘတင်ဥက္ကဋ္ဌအဖြစ် နှင့်တည်ထောင်ထားသော ဗုဒ္ဓသာသနာ့ဖြန့်ချိရေး အသင်းတွင် ၎င်း၊ (၂) ၁၄၇ လမ်းအရိုးကုန်း ဝိပဿနာပြန့်ပွားရေးအသင်း တွင်၎င်း၊ (၃) မအူကုန်း နန္ဒဝန် ဝိပဿနာပြန့်ပွားရေးအသင်း တွင်၎င်း၊ (၄) ကျောက်မြောင်း ဗျိုင်းရေအိုးစင်ရပ်ကွက်ဓမ္မာရုံအသင်းတိုက်တွင်၎င်း၊ (၅) ပြည်လမ်းလယ်တီမူ ဝိပဿနာရိပ်သာတွင်၎င်း၊ (၆) ဟံသာဝတီကမ္မဋ္ဌာန်းတိုက်တွင်၎င်း၊ (၇) ဆူးလေယင်ပြင် ဦးဘထွန်း၏ဓမ္မာရုံတွင်၎င်း၊ (၈) မြောက်ဥက္ကလာပ(ဃ)ရပ်ကွက် ကံဦးဓမ္မာရုံတွင်၎င်း၊ ဆရာကြီးဦးစံတင့်ကိုယ်တိုင်၊ သီတင်းပတ်စဉ်ဟောကြားကဲ့သော ဝိပဿနာဟောစဉ်များကိုအရပ်ရပ်သော ဓမ္မမိတ်ဆွေများက ဝိပဿနာစာအုပ် ရိုက်ရန်တိုက်တွန်း တောင်းဆို ကြသော်လည်း၊ အကြောင်းမညီညွတ်သောကြောင့် တရားစာအုပ်အဖြစ်ချိန်နှိပ်ခွင့်မရကဲ့ပါ။

ယခုအခါတွင်မူ၊ ဆရာကြီးဦးစံတင့်သည်၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာအကောင်အထည်ပေါ်ရေးအတွက်၊ တိုင်းရင်းမြန်မာသမားတော်များကို၊ သင်တန်းပေးရခြင်း၊ တိုင်းရင်းမြန်မာ ဆေးကောင်စီတွင် ဆောင်ရွက် ရခြင်းစသော အလုပ် ကိစ္စ တို့ကြောင့်၊ အထက်တွင်ဖော်ပြ ကဲ့သော၊ တရားဟောဌာန ကြီးများတွင်၊ ဌာနတိုင်းမဟောကြားနိုင်တော့ပါ။ ထိုကဲ့သို့ ဌာနတိုင်း မဟောကြားနိုင်သဖြင့်၊ ဌာနတိုင်းမှပင်တရားနာပရိသတ် ဓမ္မမိတ်ဆွေတို့၏၊ တောင့်တ၊ တောင်းဆိုချက်ကြောင့်၊ ဝိပဿနာ အလုပ်တရားတွင် အခြေ

ခံအငြိမ့်ချဟု ခေါ်ဆိုထိုက်သော အဓိကဖြစ်သည်။ ရှုမှတ်ပွားများနည်းတို့ကို နှစ်ပေါင်းများစွာဟောကြားခဲ့သော ဟောစဉ်များမှ ထုပ်နှုပ်၍ နံပါတ်(၁)ဟောစဉ်အဖြစ်နှင့် ရိုက်နှိပ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ထိုမှနောက်တွင် နံပါတ်(၂)ဟောစဉ်၊ နံပါတ်(၃) ဟောစဉ် စသည်ဖြင့် အခွင့်အခါသင့်တိုင်း၊ သင့်တိုင်း ရိုက်နှိပ်ရန် ရည်ရွယ်ချက်ရှိပါသည်။ ထိုရည်ရွယ်ချက်မှာ တရားနာပရိသတ် ဓမ္မမိတ်ဆွေတို့၏ အပေါ်တွင်မူတည်နေပါသည်။

ယခုရိုက်နှိပ်သော နံပါတ်(၁)ဟောစဉ်တွင်၊ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ၊ ဟူသောသိက္ခာ ၃-ပါး အကျင့်ပဋိပဒါတရားကို၊ အဓိကအဖြစ်နှင့်မူတည်၍၊ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးတွင်၊ ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ဖြစ်သော အာနာပါန ဝိပဿနာကို အဓိကထား၍ ဟောကြားထားသော တရားပုဒ်များကို၊ ဝိပဿနာပဋိပဒါကျင့်သောအခါ အကျင့်ပေါ်တွင် ဖြစ်လာသော ဝိပဿနာဘေးရန်များကို ကုစားပယ်ဖျောက်ပုံနှင့်၊ ဝိပဿနာအလုပ်ပေါ်တွင် ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သော ဥာဏ်များကို၊ မြန်မာဘာသာ သက်သက်ဖြင့် ဟောထားသော ဟောစဉ်များဖြစ်ပါသည်။

ထိုဟောစဉ်များကို စာအုပ်အဖြစ် ရိုက်နှိပ်ရာတွင်၊ စီးပွားရေးကိုမူတည်၍ လုပ်သောအလုပ်မျိုး မဟုတ်ပါ။ ဓမ္မဒါနအဖြစ်ကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်နိုင်ရန်နှင့် ဓမ္မဒါနပြုလုပ်လိုသော တရားနာပရိသတ် ဓမ္မမိတ်ဆွေများအတွက် အလွန်တရာ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်သော ကုသိုလ်ထုပ်ကြီးကို ယူနိုင်ကြရန်ရည်ရွယ်၍ရိုက်နှိပ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ထိုဟောစဉ်စာအုပ်မှာ ငယ်ငယ်ကလေးပင် ဖြစ်သော်လည်း၊ ဝိပဿနာ အလုပ်ကို တကယ်တန်း ကြိုးစား အားထုတ်လိုသော ပုဂ္ဂိုလ်၊ တကယ်တန်း အားထုတ်နေသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့အတွက်မှာမူ

ကား အလုပ်တရား အားတုတ်နေစဉ်အတွင်း ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သော ဝိပဿနာတရား၏ အနှောင့်အယှက်အတားအဆီးများကို ပယ်လှန်ပစ်ရန်နှင့် ဝိပဿနာအလုပ်ပေါ်တွင် ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သော ဝိပဿနာဉာဏ်သဘောတရားများကို မိမိတို့သဏ္ဌာန်တွင် ဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ၊ တိတိကျကျသိနိုင်ရန်၊ မြန်မာဘာသာစကားရပ်များဖြင့် ရေးသားဖော်ပြထားပါ၍ ဝိပဿနာ လုပ်ငန်းတွင် တကယ်တန်း အထောက်အပံ့ဖြစ်လိမ့်မည်ဖြစ်ပါသည်။

အထူးတိုက်တွန်းချက်။

ဝိပဿနာအလုပ်ဆိုသည်မှာ၊ အပြောဖြင့်တင်းတိမ်ရသော အလုပ်မျိုးမဟုတ်ပါ။ ၎င်းပြင်တယောက်နှင့် တယောက်အငြင်းအခုံပြုပြီး၊ သူ့ အယူဝါဒမှာ မှန်ရောက် ဖိုလ်ရောက် နိဗ္ဗာန်ပေါက်သော ဝါဒမျိုးမဟုတ်ဘူး စသည်ဖြင့်၊ အာဗေဇ် အာရင်း သန်သန်နှင့် ပြောဆိုနေရုံမျှဖြင့်လိုအပ်သော မက်ကိစ္စ၊ ဖိုလ်ကိစ္စများကို ရနိုင်သည့် အပြောမျိုး မဟုတ်သည်ကို၊ တိကျပြတ်သားစွာ သိရှိကြပြီး သတိပဋ္ဌာန် ဒေသနာတော်လာ (၁) ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ (၂) ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ (၃) စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ (၄) ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် လေးပါးထဲမှ တပါးပါးသော သတိပဋ္ဌာန်ကို၊ ဆရာကောင်းထံ စနစ်တကျ နည်းနာခံယူပြီး၊ အပြောထက် အလုပ်ကို ပိုမိုကြိုးစားခြင်းဖြင့် တကယ်တန်း အားထုတ်မှု ရအပ်သောတရားမျိုးဖြစ်ပါသည်။

ထိုသို့ဆိုအပ်ပြီးတော့အတိုင်း အားထုတ်ပါသော်လည်း၊ အားထုတ်ရာတွင် တွေ့ကြုံတတ်သော ဝိပဿနာ၏ ဘေးရန်များကို၊

တွေ့ကြုံသောအခါ ဆရာသမားထံတွင် ဘေးရန်ပျောက်ကြောင်း
အလုပ်သဘောများကို နာယူမှတ်သား၍ ကျင့်အပ်ပါသည်။ ၎င်း
ပြင် ဝိပဿနာအားထုတ်နေစဉ်၊ ဝိပဿနာစိတ်သည် ဆုတ်နစ်၍
သွားသောအခါ ဆရာသမားက စိတ်ကိုချီးမြှောက်မှု တရားများ
ကို၊ ဟောပေးသဖြင့် ဝိပဿနာစိတ် ကြည်လင်ပြီး လိုအပ်သော
မဂ်တရား ဖိုလ်တရားများကို ရရောက်သည့် တိုင်အောင် စာကယ်
တန်း အားထုတ်ရသော တရားမျိုး ဖြစ်သည့်အတိုင်း၊ ကြိုးစား
ပွားများ အားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။ ။

နိပါတ်(၂) ဟောစဉ်ကို ဆက်လက်၍ ထုတ်ပါလိမ့်မည်၊
စောင့်မျှော်ကြပါ။

ဦးစံတင့်။

ဝိပဿနာဓမ္မကထိက

နှင့်

အာယုဗ္ဗေဒဆေးဆရာကြီး။

အမှတ်(၁၄) အောင်တော်မူလမ်း၊ မြေနီကုန်း၊

ရန်ကုန်မြို့။

နေ့စွဲ....(၁-၁၀-၆၃)

တရားအားထုတ်သူများ ရှေးဦးမဆွ လိုက်နာကြရန် အရေးကြီးသောပြုဘွယ်များ။

သသံသရာထွက်ရပ် 'ပဋိပတ်ကို ကျင့်လိုသော သူတော်ကောင်း တို့သည်၊ မိမိတို့ ကျင့်သုံးပွားများဝိပဿနာတရားဖြင့်၊ ယခုဘဝမှာပင် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို ရလိုရောက်လိုသောစိတ်ဆန္ဒဖြင့် အားထုတ် မည့်ကာလအတွင်း၌၊ (ပလိဗောဓ) ကြောင့်ကြမှုဟူသမျှကို ပြတ် စဲအောင်ပြုလုပ်ပြီး၊ သီလကို စင်ကြယ်စွာ ကျင့်သုံး ဆောက်တည် ပြီး၊ ဤသီလအကျင့်မြတ်ဖြင့် မဂ်ဉာဏ်အား ကျေးဇူးပြုပေလိမ့် မည်ဟု မိမိ၏စိတ်ကို ယုံကြည်စွာ ဆောက်တည်ထားအပ်၏။

ထို့နောက် တရားအားထုတ်သောပုဂ္ဂိုလ်တို့ကို ကဲ့ရဲ့ပြစ်မှားဘူး သော ယုံမှားမှုမျိုးရှိကဲ့လျှင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့အား ကန်တော့တောင်း ပန်အပ်၏။ ကန်တော့တောင်းပန်ပါလေ၊ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့ထံသို့မသွား နှိုင်းလျှင် ဆရာသမားထံ၌ ကန်တော့တောင်းပန်ပါ။

ထို့နောက် မိမိကိုယ်ကို မြတ်စွာဘုရားအား စွန့်လွှဲအပ်နှင်း ထားလျှင် တရားအားထုတ်ဆဲကာလ၌၊ ကြောက်မက်ဘွယ်အာရုံ များပေါ်ပေါက်လာကဲ့သော် အကြောက်ကင်းခြင်း (မကြောက် ခြင်း) အကျိုးရှိပေ၏။ သို့မဟုတ်မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်ကို ဆရာသမား အား အပ်နှင်းထားလျှင် ဆရာက အားမနာဘဲ သွန်သင်ခြင်း အကျိုးရှိပေ၏။ ဆရာသမားအပ်နှင်းသောအခါ အားမနာဘဲ မငဲ့ညွှာဘဲဆုံးမတော်မူပါဟု လျှောက်ထားအပ်၏။ မိမိကလည်း ဆရာသမား ဆိုဆုံးမသည့်အတိုင်း တသဝေမတိမ်း လိုက်နာကျင့် သုံးအပ်၏။ ထိုသို့လိုက်နာ ကျင့်သုံး ကြခြင်းသည် တရားအထူး ဉာဏ်အထူးများကို ရရှိလွယ်ပေသည်။

ထိုနောက် နာမ်ရုပ်ဟူသော သံသရာဝဋ်ဒုက္ခဆိုးကြီး၏ ငြိမ်းအေးရာဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်တရားတော်မြတ်ကြီးသည်၊ ကောင်းမြတ်လှပါပေ၏။ ထိုနိဗ္ဗာန်တရားတော်မြတ်ကြီးကို မျက်မှောက်သို့ မြင်လျက်၊ ကိလေသာဆိုးကြီးတို့ကို ကင်းစင် ငြိမ်းပျောက်စေနိုင်သောမဂ်တရားတော်သည်လည်း ကောင်းမွန် ၊ မြတ်လှပါပေ၏။ ထိုမဂ်တရား နိဗ္ဗာန်တရားထူးများကို မိမိပွားများ အားထုတ်မည့် ဝိပဿနာ၊ အကျင့်မြတ်ဖြင့် ကော်မုချွေတွေ့ရ မြင်ရ ပေတော့မည်ဟု စိတ်ကိုပြဋ္ဌာန်းညွှတ်စေအပ်၏။

ထိုနောက် ဘုရားသခင်နှင့်တကွ ရဟန္တာ အရှင်မြတ်ကြီးတို့ သွားမြဲလမ်း(ကျင့်မြဲလမ်း)ဖြစ်သော အလွန်မွန်မြတ်သော ဝိပဿနာအလုပ်ကို အားထုတ်ရပေတော့မည်ဟု ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာ ဆင်ခြင်လျက် စိတ်ကို တက်ကြွအောင် ဆောက်တည်၍ထားအပ်၏။

ထိုနောက် မြတ်စွာဘုရား၏ ဂုဏ်တော်များကို မိမိတတ်သိသမျှနှလုံးသွင်းပြီး ကြည်ညိုစိတ်(ယုံကြည်သောစိတ်)ဖြင့် ရှိခိုးကန်တော့အပ်၏။

ထိုနောက် ကျောင်းစောင့်နတ်၊ အရမ်းစောင့်နတ်၊ ကိုယ်စောင့်နတ်၊ သာသနာတော်စောင့်နတ်၊ မှစ၍ ခပ်သိမ်းသော သတ္တဝါတို့ကို “ချမ်းသာကြပါစေ - ချမ်းသာကြပါစေ” ဟု မေတ္တာပို့သအပ်၏။

ထို့နောက် အသုဘဘာဝနာ (မတင့်တယ်သော ခန္ဓာကိုယ် စက်ဆုပ်ဘွယ်သောခန္ဓာကိုယ်) မရဏာနုဿတိ ဘာဝနာ (သေခြင်းတရား)တို့ကိုလည်း မိမိစွမ်းအားရှိသလောက် တခဏမျှပွားများဆင်ခြင် သုံးသပ်အပ်၏။

ထို့နောက် ထက်ဝယ် ဖွဲ့ခွေ၍ဖြစ်စေ- မိမိအားလျောက်ပတ်သော (ကြာရှည်စွာ အားထုတ်နိုင်သော) တပါးသော ထိုင်နည်း ဖြင့်ဖြစ်စေ ထိုင်နေပြီးလျှင် မိမိအားထုတ်မြဲ ဖြစ်သော သို့မဟုတ် မိမိ၏ဆရာသမားပေးထားသော ဝိပဿနာအလုပ်တရားကို ပွားများအားထုတ်ပါလေ။

အထူးသတိပြုရန်။ ခြေအချင်းချင်း မဖိမညှပ်စေဘဲ ချောင်ချောင် ချိချိနေ၍ အားထုတ်ခြင်းသည် ပိုမို၍ ကောင်းမြတ်သည်ဟု သတိရှိပါစေ။

ဝိပဿနာတရားကို လက်တွေ့အားထုတ်သောအခါ ကဿာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်အရ၊ အာနာပါနဝိပဿနာ အလုပ်ကိုဖြစ်စေ၊ ဣရိယာပထ ဝိပဿနာ အလုပ်ကိုဖြစ်စေ၊ သမ္ပဗျာဓိဝိပဿနာ အလုပ်ကိုဖြစ်စေ၊ သို့မဟုတ် အထက်ပါ ဝိပဿနာ အလုပ်တရားတို့ကို ပေါင်းစပ်၍ဖြစ်စေ၊ ပွားများ အားထုတ်နိုင်ပါသည်။ ဤဝိပဿနာ လုပ်ငန်းစာအုပ်တွင် အာနာပါန ဝိပဿနာ အလုပ်ကိုဖော်ပြပါမည်။

သိက္ခာသုံးပါး အကျင့်တရား။

ရှေးဦးစွာ လိုက်နာရမည့် ပရိကံတရားတို့ကို ပြုလုပ်ပြီးသည့် နောက် ဖော်ပြကဲ့သို့ ဣရိယာပုထ်ဖြင့်နေထိုင်၍၊ အာနာပါန ဝိပဿနာ လုပ်ငန်းကို လုပ်လိုသော သူတော်ကောင်းသည်၊ မိမိ၏ သန္တာန်တွင် အမြဲရှိနေသော ထွက်လေ၊ ဝင်လေ၊ ၂-ပါးကို၊ ထွက်လေ၊ ထွက်သောအခါ ထွက်သည်ဟူ၍၊ ဝင်လေ၊ ဝင်သောအခါ ဝင်သည်ဟူ၍ သတိကပ်ပြီး ပွားများမှတ်သားပါလေ၊ ထွက်လေ

ထွက်သောအခါ ထွက်သည်။ ဝင်လေ၊ ဝင်သောအခါဝင်သည် ဟူ၍ မှတ်သားသောသူသည်။ ထိုသို့မှတ်သား နေပါသော်လည်း မှတ်နေသောပုဂ္ဂိုလ်၏မှတ်စိတ်သည် မှတ်ရမည့် အာနာပါန အာရုံပေါ်၌ တည်မနေဘဲ တောင်တောင်၊ မြောက်မြောက် ဆိုသလို လွင့်၍သွားတတ်ပါသည်။ ထိုသို့စိတ်လွင့်၍သွားသောအခါ လွင့်နေသောစိတ်ကိုအာနာပါနအာရုံပေါ်သို့ ရောက်လာအောင်ထား၍ပေးရပါမည်။ ဤကဲ့သို့ အလွန် ပြေးသွား နေသောစိတ်ကို နိုင်အောင်ပြုပြင်၍ အာနာပါနအာရုံပေါ်မှာ စိတ်ကိုငြိမ်လာအောင် ထားနိုင်သောအခါ ထွက်လေ၊ ထွက်ဆဲ ခဏထွက်တယ်။ ဝင်လေ၊ ဝင်ဆဲ ခဏဝင်တယ် စသည်ဖြင့်မှတ်ရမည်။ အာရုံကို-မှတ်နေသည့် စိတ်ကမှတ်နိုင်သောအခါ (သို့မဟုတ်-မှတ်၍ဖြစ်လာသောအခါ) ပပေါ့မဆသောဝိရိယဖြင့် တိုးတက်၍မှတ်သားနေပါလေ။

အထူးသတိပေးချက်။ အာနာပါနကိုမှတ်သား၍ ဝိပဿနာ ပွားများရာတွင် ထွက်တယ်၊ ဝင်တယ်ဟူ၍သော်၎င်း၊ ရှူတယ် ရှိုက်တယ်ဟူ၍သော်၎င်း၊ ကျေးဇူးရှင် မဟာစည် ဆရာတော် ဘုရားကြီး၏ ဝါဒတော်အတိုင်း ဝမ်းဗိုက်ပေါ် လက်တင်၍ ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ်ဟူ၍သော်၎င်း၊ မိမိတို့ရယူထားသော နည်းနာနယအတိုင်း မှတ်သားပွားများနိုင်ပါသည်။ မိမိတို့နှစ်သက်သလို (မိမိစရိုက်နှင့်လျော်သလို) ပွားများအားထုတ်ကြပါကုန်။

ထိုကဲ့သို့ ထွက်လေ၊ ဝင်လေ၊ ပေါ်မှာ ထွက်လေဖြစ်ပေါ်လာတိုင်း ထွက်တယ်။ ဝင်လေဖြစ်ပေါ်လာတိုင်း ဝင်တယ် စသည်ဖြင့် မှတ်သားနေသော သူတော်ကောင်း၏စိတ်သည်။ အပြင်အပ ဗဟိဒ္ဓအာရုံသို့မသွားဘဲ အာနာပါန အာရုံပေါ်၌သာ ငြိမ်သက်တည်ကြည် နေလိမ့်မည် (ငြိမ်သက်တည်ကြည်နေအောင်) ကြိုးစားပါ။

ထိုသို့ထွက်လေ့၊ ဝင်လေ့ပေါ်မှာ စိတ်ငြိမ်သက်တည်ကြည်နေသောအခါ အပြင်အပမ္မ ရူပါရုံကို အမှီပြုပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သော လောဘ ဒေါသ မောဟ၊ သဒ္ဓါရုံ အမှီပြုပြီးဖြစ်ပေါ်လာတတ်သော လောဘ ဒေါသ မောဟ စသည်များ မသွာနိုင်တော့ဘဲ တဒင်္ဂပဟာန်အနေနှင့် ကိလေသာတရားများ ကွာ၍နေကြပေလိမ့်မည်။ ထို့ပြင်ကာမစွန္ဒစသော နိဝရဏတရားများလဲ ကင်းကွာ၍ နေကြလိမ့်မည်။ ကင်းကွာ၍နေသည်ကိုလဲ အားထုတ်သော သူတော်ကောင်းများ လက်တွေ့ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

ရှင်းလင်းဖော်ပြချက်။ အာနာပါနဝိပဿနာတရားကို၍ အားထုတ်သောအခါ၊ သတိတရားဖြင့် မှတ်သား၍ အားထုတ်ရပေသည်။ ထိုသတိတရားသည် သီလသိက္ခာမည်ပေသည်။ သတိတရားသည် သီလသိက္ခာမည်ပုံမှာ သီလကြီးလေးပါးရှိသည့် အနက် သတိတရားသည်၊ ဣန္ဒြိယသံဝရ သီလ၏တရားကိုယ် ဖြစ်ပေသည်။ ထိုဣန္ဒြိယသံဝရ၏တရားကိုယ် ဖြစ်သောသတိသည်၊ အာနာပါနဝိပဿနာ ပွားနေသော သူတော်ကောင်း၏သန္တာန်၌ ဖြစ်ပေါ်တိုင်း ဖြစ်ပေါ်တိုင်း ဣန္ဒြိယသံဝရသီလကို စောင့်စည်းထိမ်းသိမ်းထားသည်မည်သဖြင့်၊ ရှုမှတ်ပွားများနေသော သူတော်ကောင်း၏သန္တာန်၌ အပြင်ဗဟိဒ္ဓဖြစ်သော ရူပါရုံ- သဒ္ဓါရုံ- ဂန္ဓာရုံ စသော ထိုထိုအာရုံတို့ကို မှီ၍ဖြစ်တတ်သော လောဘ ဒေါသ မောဟတရားတို့ကွာ၍နေကြပေသည်။ ထိုသို့ လောဘ ဒေါသ မောဟတရားများကွာ၍နေခြင်းသည်၊ ဣန္ဒြိယသံဝရသီလတရား၏ တရားကိုယ်ဖြစ်သော သတိတရား၏ အာနုဘော်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

ထို့ထက်အလွန်အားဖြင့် လက်တွေ့ကျင့်နေသော သူတော်ကောင်းများတွေ့ရလိမ့်ဦးမည်မှာ အာနာပါနကို ထွက်လေပေါ်

လာလျှင် ထွက်တယ်။ ဝင်လေပေါ်လာလျှင် ဝင်တယ် စသည်ဖြင့် မလစ်မလပ်ရအောင် သတိကိုထိမ်းသိမ်း၍ မှတ်သားနေသော သူတော်ကောင်းတို့၌၊ မှတ်နေသောသတိသည် သီလသိက္ခာဖြစ်သကဲ့သို့၊ ထိုအမှတ်သတိတရားသည် မှတ်ရမည့် အာနာပါန အာရုံထဲမှ ဘယ်ကိုမျှ စိတ် မရောက်တော့ဘဲ ထွက်လေ ဝင်လေခေါ် အာနာပါန အာရုံပေါ်မှာသာ- ငြိမ်သက် တည်ကြည်နေသော အခါ သူတော်ကောင်း၏စိတ်သည်၊ အာနာပါန အာရုံပေါ်၌ တည်ငြိမ်နေမှုကို သမာဓိဟူ၍ခေါ်ဆိုရပေသည်။ (ဝိပဿနာမှတ်ရူပွားများနေသောသူတော်ကောင်း၏စိတ်သည်၊ အပြင်ဗဟိဒ္ဓအာရုံများသို့ မသွားတော့ဘဲ ဝိပဿနာအာရုံပေါ်၌ တည်နေပြီး ကိလေသာတရားများနှင့် မရောနှောမဆက်ဆံ တော့သည့်အတွက် စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ဟူ၍လည်း ခေါ်ဆိုနိုင်ပေသည်။)

ဝိပဿနာ အားထုတ်နေသော သူတော်ကောင်း၏စိတ်သည်၊ ဝိပဿနာအာရုံပေါ်၌ ငြိမ်သက်တည်ကြည်နေသောအခါ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိဖြစ်သည်။ သမာဓိဖြစ်သည်ဟူ၍ခေါ်ဆိုရာ၌ သမာဓိစကားကို ရှင်းလင်းပြဘို့ လိုအပ်ပါသေးသည်။

ဤအရာ၌ အားထုတ်သော ဘာဝနာတရားများ သမထယာနိကနည်းဖြင့်အားထုတ်သောဘာဝနာမျိုး ဝိပဿနာယာနိကနည်းဖြင့်အားထုတ်သော ဘာဝနာမျိုးဟူ၍ ၂-မျိုး ၂-စား ရှိသည်ကို သိထားအပ်ပါသည်။ သမထယာနိက နည်းဖြင့် အားထုတ်သော ဘာဝနာမျိုး၌ ဖြစ်သော သမာဓိတရားများမှာ- (၁) ဥပစာရဘာဝနာ (၂) အပ္ပနာဘာဝနာဟူ၍ ၂-မျိုးရှိသည်။ ထိုသမာဓိ ၂-မျိုးလုံးပင် ပညတ်တရားကို အာရုံယူ၍၊ တည်ကြည်မှု၊ ငြိမ်သက်မှုရလာသော သမာဓိမျိုးဖြစ်ပေသည်။ ဆိုလိုရင်းအဓိပ္ပာယ်မှာ- ပညတ်အာရုံပေါ်၌ သမာဓိဖြစ်အောင်ကျင့်ပြီးမှ ပရမတ်ကိုပွားများသိသော သမာဓိမျိုးဟူ၍ဆိုလိုပေသည်။

ဝိပဿနာယာနိကနည်းဖြင့် အားထုတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်၌ ရှေးဦးစွာ ပရမတ်ကိုအာရုံယူ၍ နောက်မှငြိမ်သက်တည်ကြည်မှု ရလာသည်ဟူ၍ဆိုလိုပေသည်။ မည်သည့်သမာဓိမျိုးမဆို ဝိမောက္ခမုခတရားသုံးပါးကို၎င်း၊ လောကုတ္တရာတရား ကိုးပါးကို၎င်း၊ ရရောက်သည်သာဖြစ်ပေသည်။ သို့အတွက် ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မဟာဋီကာတွင်အောက်ပါစကားရပ်များကို မိန့်ကြားတော်မူကဲ့လေသည်။

သမထထာနိကဿဟိ ဥပစာရပ္ပနာဘေဒံ သမာဓိံ၊
ဣတရဿ ခဏိကသမာဓိံ၊ ဥဘယေသမ္ပိ ဝိမောက္ခ
မုခတ္တယံ ဝိနာ နကဒါစိပိ လောကုတ္တရာ ဓိဂမော
သမ္ဘဝတိ။

သမထ ယာနိကဿ၊ သမထယာနိကပုဂ္ဂိုလ်အား။ ဥပစာရပ္ပနာဘေဒံ၊ ဥပစာ၊ အပ္ပနာ၊ အားဖြင့် ကွဲပြားသော။ သမာဓိံ၊ သမာဓိ ၂-မျိုးကို။ ဝိနာ၊ ကြဉ်၍။ လောကုတ္တရာဓိဂမော၊ လောကုတ္တရာတရား ကိုးပါးကိုရခြင်းသည်။ ကဒါစိပိ၊ တရံတခါမျှလဲ။ နသမ္ဘဝတိ၊ မဖြစ်သင့်။ ဣတရဿ၊ ဝိပဿနာယာနိက ပုဂ္ဂိုလ်အား။ ခဏိကသမာဓိံ၊ ခဏိကသမာဓိကို။ ဝိနာ၊ ကြဉ်၍။ လောကုတ္တရာ ဓိဂမော၊ လောကုတ္တရာတရား ကိုးပါးကို ရခြင်းသည်။ ကဒါစိပိ၊ တရံတခါမျှလဲ။ နသမ္ဘဝတိ၊ မဖြစ်သင့်။ ဥပယေသမ္ပိ၊ သမထယာနိကပုဂ္ဂိုလ်၊ ဝိပဿနာ ယာနိကပုဂ္ဂိုလ် ၂-ဦးစလုံတို့အားလည်း။ ဝိမောက္ခမုခတ္တယံ၊ အနိစ္စာနုပဿနာ ဒုက္ခာနုပဿနာ၊ အနတ္တာနုပဿနာဟူသော ဝိမောက္ခမုခ သုံးမျိုးကို။ ဝိနာ၊ ကြဉ်၍။ ကဒါစိပိ၊ တရံတခါမျှလဲ။ လောကုတ္တရာဓိဂမော လောကုတ္တရာတရား ကိုးပါးကို ရခြင်းသည်။ နသမ္ဘဝတိ၊ မဖြစ်သင့်။

ဖေပြီပြကဲ့သော ဝိသုဒ္ဓိမဂ် မဟာဋီကာဆရာကြီး၏ မိန့်ဆိုချက် အရပြင့်၊ သမထယာနိကပုဂ္ဂိုလ်အား၊ ဥပစာရသမာဓိ၊ အပ္ပနာ သမာဓိ ၂-မျိုးတွင်၊ တမျိုးမျိုးကို ပွားများ အားထုတ်မှုရှိမှသာ လျှင်လောကုတ္တရာတရားကိုးပါးကိုရခြင်း၊ ဝိမောက္ခမုခတရားသုံး ပါးကို ရခြင်းများဖြစ်သည်ကို ယုံကြည်အပ်သကဲ့သို့၊ ဝိပဿနာ ယာနိကပုဂ္ဂိုလ်အား ခဏိကသမာဓိကို အားထုတ် ပွားများမှသာ လျှင် လောကုတ္တရာတရား ကိုးပါးကိုရခြင်း၊ ဝိမောက္ခမုခတရား သုံးပါးကို ရခြင်းဖြစ်လိမ့်မည်ကို ယုံကြည်စွာဖြင့် အားထုတ်အပ် ပေတော့သည်။

ထိုကဲ့သို့ သမာဓိသည်၊ သမထယာနိကပုဂ္ဂိုလ်၌ ဥပစာရသမာ ဓိ၊ အပ္ပနာသမာဓိများကို အားထုတ်ရမည့် တရားဟူ၍၎င်း၊ ဝိ မဿနာယာနိကပုဂ္ဂိုလ်၌ ခဏိကသမာဓိကို အားထုတ်ရမည့်တရား ဟူ၍၎င်း၊ သိရှိနားလည်ယုံကြည်ပြီးလျှင်၊ တနေ့ထက်တနေ့၊ တလ ထက်တလ၊ သမာဓိတရား ရင့်ကျက်တိုးပွားလာစေရန် သမ္မပဓာန် လုလွ်ဖြင့် အားထုတ်ကြပါကုန်။

“ သမာဓိ၏ တံခိုးသတ္တိ ”

အထက်တွင် ဖေပြီပြကဲ့သည့်အတိုင်း၊ အာနာပါန အာရုံကို ထွက်ဆဲခဏ ထွက်တယ်ဟု မှတ်၍၊ ဝင်ဆဲခဏ ဝင်တယ်ဟုမှတ်နေ သော သူတော်ကောင်း၏ မှတ်စိတ်သည်၊ အခြားမည်သည့် အာရုံ တို့သို့မျှ မပြေးမသွားတော့ဘဲ ထွက်လေ၊ ဝင်လေ ပေပြီမှာသာ ငြိမ်သက်တည်ကြည်၍ နေပါလိမ့်မည်။ ထိုကဲ့သို့သော နည်းဖြင့် ဝိပဿနာပွားများနေသော သူတော်ကောင်း၏စိတ်သည်၊ အာ နာပါန အာရုံပေပြီမှာသာ တည်ငြိမ် အားကောင်း လာလျှင်၊ အချို့အချို့သော တရားအားထုတ်သူတို့၌၊ ယားမူ၊ ပူမူ၊ နာကျင်

ကိုက်ခဲမှု၊ လေးလံထိုင်းမှိုင်းမှု၊ တင်းကြပ်မှု စသောမခံသာမှု ဝေဒနာအမျိုးမျိုး ထင်ထင်ရှားရှား တွေ့ရတတ်ပါသည်။ သို့အခါ ဝိပဿနာအလုပ်ကိုရပ်နားလိုက်ပါလျှင်ထိုဝေဒနာများချက်ခြင်း ပင်ပျောက်ကင်း၍သွားတတ်ပါသည်။

တဖန်ပြန်လည်၍ ဝိပဿနာ အလုပ်ကို လုတ်သောအခါ၊ ပြန်လည်၍ ပေါ်လာတတ်ပါသည်။ ဤကဲ့သို့ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သောဝေဒနာအမျိုးမျိုးတို့မှာ ရောဂါမဟုတ်ပါ။ တရားသဘောအတိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သော ဝေဒနာမျိုးတွေဟု ဆုံးဖြတ်၍ ဆက်လက်၍သာ အားထုတ်မြဲ ထုတ်ပါလေ။ မကြောက်ပါနှင့်။ ဝိပဿနာ အမှတ် အာရုံကိုသာ အထူးအာရုံပြု၍ နိုင်နင်းအောင် မှတ်သားပေးပါ။ တစထက်တစ ဝေဒနာများ သေးငယ်၍သွားပြီး လုံးဝပျောက်ကင်းသွားသည်ကို တွေ့ရပေလိမ့်မည်။

(ဆက်လက်၍ဖြစ်ပေါ်တတ်သော သမာဓိတံခိုးများ။)

အထက်ထွင် ဖေါပြကဲ့ပြီးသည်မှတစ်ပါး၊ အမျိုးမျိုး အဖုံဖုံသော အဆင်းမျိုးစုံ၊ သဏ္ဌာန်မျိုးစုံ၊ အာရုံမျိုးစုံ တို့ကိုလဲ တွေ့မြင်ရတတ်လေသည်။ ရောင်ခြည်တော် များနှင့်တကွ အလွန်သပ္ပာယ်သော ဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးသည်၊ မားမားမတ်မတ် ကြွတော်မူလာသကဲ့သို့၎င်း၊ အလွန်သပ္ပာယ်သော ဆင်းတုတော်၊ ရုပ်ပွားတော်များ၊ စေတီတော်များ၊ မိမိ၏မျက်မှောက်မှာ တည်ရှိနေသကဲ့သို့၎င်း၊ မိမိအလွန်ကြည်ညို ခင်မင် နှစ်သက်သောပုဂ္ဂိုလ်များမျက်မှောက်မှာရောက်လာသကဲ့သို့၎င်း။ အလွန်လှပသော ပင်လုံးကျွတ်ပွင့်နေသော။ ပန်းပင်များအလွန်တင့်တယ် ရှုခြင်ဘွယ်ရှိသော သာယာ ကြည်နူး ဘွယ်ဖြစ်သည့် တောတောင် ဥယျာဉ်များအလွန် အဆန်းတကြယ်ဖြစ်သည့် တိမ်တောင် တိမ်

ညွန့်များကို တွေ့ကြုံကြည်နူးနေသကဲ့သို့၎င်း။ ဖူးဖူးယောင်သော သူသေကောင်များ အရိုးစုကောင်ကြီးများ မိမိရှေ့မှာ ရှိနေဘိသကဲ့သို့၎င်း။ အိမ်တွေတိုက်တွေ ကျောင်းကံတွေ အဆောက်အဦးကြီးတွေ လူကောင်ကြီးတွေ ဖရိုဖရဲ ကြေမှု ပျက်စီး သွားသကဲ့သို့၎င်း။ မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည်၊ ဖေါင်းပူလျက်သွေးရဲရဲ သံရဲရဲဖြစ်လျက် ပိုးကောင် လောက်ကောင်တို့ဖြင့် ပြည့်နေလျက် နှစ်ပိုင်း သုံးပိုင်းပြတ်လျက် ဝှံ့မျိုးမှတမျိုး ပြောင်းလဲ ဖောက်ပြန်သွားသကဲ့သို့၎င်း။ ကိုယ်ထဲတည်ရှိသော အရိုး၊ အကြော၊ အသွေး၊ အသား၊ အဆုတ်၊ အညှို့၊ နှလုံး၊ အသည်း၊ စသည်တို့ကို တကယ်တန်းမြင်နေရသကဲ့သို့၎င်း။ ငရဲဘုံ တွင်ရှိနေသော ငရဲသားတို့ကို အမျိုးမျိုး အဖုံဖုံ ခံနေရသည်ကို မြင်နေရသကဲ့သို့၎င်း။ နတ်ဘုံတွင် ရှိသော နတ်သား၊ နတ်သမီး၊ နတ်ဗိမာန်၊ တို့ကို ကြည့်ရှု၍ မငြီးနှိုင်းအောင် မြင်နေရဘိသကဲ့သို့၎င်း။ ဤကဲ့သို့ အဆန်းတကြယ် အမျိုးမျိုးသော အဆင်းသဏ္ဌာန် အာရုံများကို တကယ်တန်းကဲ့သို့ တွေ့၍ နေတတ်လေသည်။ သမာဓိ၏ တံခိုးသတ္တိကြောင့် စိတ်ညွတ်မိတိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သော ပညတ်အာရုံများ ဖြစ်လေသည်။

(ဝမ်းသာစရာ-ကြောက်စရာများမဟုတ်။)

ထိုကဲ့သို့ဆိုကဲ့ပြီးသော အာရုံများနှင့် ကြုံကြိုက်သော အခါ ဝမ်းသာစရာလဲမဟုတ်ပါ။ ကြောက်စရာလဲမဟုတ်ပါ။ အိမ်မက်တွင် တွေ့ကြုံ တတ်သော အာရုံများနှင့် အတူတူပင် ဖြစ်ကြသည် ဟု ဆုံးဖြတ်ပါ။ ထိုထိုအာရုံများကို တွေ့မြင်နေသော မနောဝိညာဏ်မှာ ပရမတ်အာရုံစင်စစ် ဖြစ်သော်လည်း ထိုပရမတ် မနောဝိညာဏ်ကိုကား ရှုမှတ်ရန် အလွန်ခက်ခဲသောကြောင့် ရှုမှတ်ခြင်းငှါ စွမ်းနိုင်မည်မဟုတ်သေးပေ။ ထင်ရှားသော အာရုံကိုသာ ရှု

မှတ်ပွားများ အားထုတ်ပါမှ ပဓာနဖြစ်သော ဝိပဿနာလုပ်ငန်း မှာ ထမြောက် ပြီးစီးပေလိမ့်မည်။

(ဝိပဿနာဖြစ်စေမည့်အချက်)

ဝိပဿနာ ပွားများနေရာတွင် သမာဓိ၏ တံခိုးသတ္တိကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သော ထိုထိုအာရုံများကို ဘယ်လိုအာရုံဖြစ်စေ မြင်နေရတဲ့ထိုအာရုံကိုသာ စူးစိုက်၍ မြင်တယ်၊ မြင်တယ်၊ ဟုမ ပျောက်မခြင်းမှတ်နေပါ။ ထိုသို့မှတ်သောအခါ ရွှေ့ ရွှေ့ သွားပြီး လျှင် ဖြစ်စေ မွေးမှိန်၍ ဖြစ်စေ ပျောက်ကွယ်၍ ဖြစ်စေ သွားပါ လိမ့်မည်။ ထိုအာရုံများပျောက်ကွယ်သွားသောအခါ မိမိမှတ်နေ ကြအာနာပါနအာရုံကိုပင် ဆက်လက်၍ မှတ်မြဲမှတ်နေပါလေ။

အထူးသတိပြုရန်။ ထိုကဲ့သို့အာရုံများနှင့်တွေ့ကြုံရာတွင် သမာ ဓိ အားမကောင်းသော ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ (၁၁) ကြိမ် (၁၅) ကြိမ် မှတ်လိုက်ပါလျှင် ပျောက်ကွယ် သွားတတ်သည်။ သမာဓိအား ကောင်း နေသောပုဂ္ဂိုလ်တို့၌ (၃) ကြိမ် (၄) ကြိမ် မှတ်မိလျှင် ပျောက်ကွယ်သွားတတ်ပါသည်။ မိမိကအလွန်နှစ်သက်နေသော အာရုံမျိုး ဖြစ်နေပါလျှင် ရုတ်တရက် ပျောက်ကွယ် မသွား တတ်ပါ။

☆ သတိ။ အချို့အချို့သော တရားအားထုတ်သူ ပုဂ္ဂိုလ်တို့ ၌ အာရုံအထူး ဝေဒနာအထူးများကို မတွေ့ရဘဲ၊ မိမိတို့မှတ်နေ ကြဖြစ်သည့် အာနာပါနအာရုံကိုသာ မှတ်သား၍နေရာ၊ တခါ တရံပျင်းရိ၍လာတတ်ပါသည်။ ထိုသို့ပျင်းရိစိတ်ဝင်လာသောအ ခါ အထူးသတိမူ၍ ပျင်းတယ်၊ ပျင်းတယ်ဟု လေးလေးနက်နက် သတိစိုက်သွားအောင် မှတ်သားလိုက်ပါလေ။

ပျင်းရိစိတ်ကိုပါယ်ဖျောက်ရန်နည်းလမ်း။

ဝိပဿနာ အာရုံဖြစ်သော အာနာပါနကို မှတ်နေရာတွင်ဖြစ်စေ၊ ဣရိယာပထ အာရုံများကို မှတ်နေရာတွင်ဖြစ်စေ၊ ပျင်းရိစိတ်ပေါ်လာလျှင် ထိုသို့ပေါ်လာသော ပျင်းရိစိတ်ကို၊ ပျင်းတယ်၊ ပျင်းတယ်၊ ဟုမှတ်ပြီး၊ မပျောက်မခြင်း ပါယ်ဖျောက်လိုက်ပါ။ အကယ်၍ ပျင်းတယ်၊ ပျင်းတယ် ဟုမမှတ်လိုလျှင် ဤအခါမျိုးမှာ ဝိရိယကိုအထူးသဖြင့် ထူထောင်ပြီး ဣရိယာပထပဉ္စတွင် ဘုရားသခင် ဟောကြားတော်မူထားသည့် အတိုင်းလှမ်းတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ဟုမှတ်၍ နာရီတဝက်ခန့် ဣရိယာပထပဉ္စနည်းအတိုင်း မှတ်ပါလေ။ ဤအဆင့်၌ အာရုံအထူး ဝေဒနာအထူးများတွေ့နေကတ်ပေသည်။ အာရုံအထူးများ တွေ့သောသမ္မာဖြစ်စေ၊ မတွေ့သောသမ္မာများမှာဖြစ်စေ၊ မှတ်တိုင်း၊ မှတ်တိုင်း၊ မှတ်နေသော ဝိပဿနာအာရုံ၏ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး၊ များကို သိရှိလာပါလိမ့်မည်။

သ မ ခ ဓိ ၏ ဘေးရန် ။

ဝိပဿနာအလုပ်တရားကို တကယ်တန်း ကြိုးစား အားထုတ်နေသော သူတော်ကောင်း၏ မှတ်စိတ်သည်၊ မိမိမှတ်နေသော အခါများတွင် လွန်ကဲသော-

(၁) အတိတ်ကာလများပြေးသွားခြင်း။

(၂) ထိုမှတ်နေသော စိတ်သည်၊ အနာဂါတ်ကို ပြေးသွားခြင်း။

(၃) ထိုမှတ်နေသောစိတ်သည်၊ တခါတရံ တွန့်ဆုတ်ရော့ရဲသည်ဖြစ်၍၊ ပျင်းရိခြင်း။

(၄) ထိုမှတ်နေသောစိတ်သည်၊ တခါတရံအလွန်ချီးမြှောက်အပ်သည်ဖြစ်၍၊ ပြန့်လွင့်ခြင်း။

- (၅) ထိုမှတ်နေသောစိတ်သည်၊ တခါတရံ ဝိပဿနာစိတ် တွင် ညွတ်လွန်းသည်ဖြစ်၍၊ တတ်မက်မှုသို့ အစဉ်လိုက် တတ်၏။ သို့မဟုတ် တတ်မက်မှု၌ ကျရောက်တတ်၏။
- (၆) ထိုမှတ်နေသောဝိပဿနာစိတ်သည်၊ တခါတရံ ဖဲခွာ လွန်းသည်ဖြစ်၍၊ စိတ်ပျက်မှုသို့ အစဉ်လိုက်တတ်၏။ သို့မဟုတ် စိတ်ပျက်မှု၌ ကျရောက်တတ်၏။

ကု စ ခ န ည်း ။

ဤသို့အားဖြင့် ရှုမှတ်ပွားများနေသော ယောဂီသုတော် ကောင်း၏စိတ်သည်၊ ဝိပဿနာ ရှုမှတ်ပွားများနေစဉ်၊ အထက် ဖေပြီပြပါသမာဓိတရား၏၊ ဘေးရန် အန္တရာယ်များနှင့် တွေ့ကြုံ လာတတ်သည်။ ထိုကဲ့သို့သမာဓိတရား၏ ဘေးရန်များနှင့် တွေ့ ကြုံသောအခါ အောက်တွင် ဖေပြီလတံ့သော ကုစားနည်းတို့ ဖြင့် ကုစား၍ပေးရန်မမေ့အပ်ပေ။

အတိတ်အာရုံကြောင့်ဖြစ်သောဘေးရန်။

(၁) ဝိပဿနာအားထုတ်နေသော သုတော်ကောင်း၏ စိတ် သည်၊ လွန်ကဲသော ရက်၊ လ၊ နှစ်၊ စသည်တို့က၊ တွေ့ကြုံကဲသော- မြင်ပြီး၊ ကြားပြီး၊ နှံပြီး၊ စားပြီး၊ တွေ့ထိုင်ပြီး၊ စိတ်ကူးကြံသိပြီး၊ ဖြစ် ပေပြီခဲပြီးဟူသမျှသည်၊ အတိတ်အာရုံများဖြစ်သည်။

ထိုလွန်ကဲပြီးသော အတိတ်အာရုံများကို၊ စဉ်းစားဆင်ခြင် သောစိတ်သည်၊ ပြန့်လွင့်မှု၌ ကျရောက်သည်ဟူ၍ ခေါ်ဆိုအပ် သည်။ ပြန့်လွင့်သောစိတ်ဟူ၍လဲ ခေါ်ဆိုအပ်ပေသည်။

စဉ်းစားပုံမှာ။

ဝိပဿနာရှုမှတ်နေစဉ်ကာလတွင်၊ လွန်ကဲသောအချိန်ကာလ

နေ့ရက် လစသည်တို့က မြင်ခဲ့ဘူး၊ ကြားခဲ့ဘူး၊ တွေ့ကြုံ ခံစားခဲ့ဘူး သိမှတ်ခဲ့ဘူးသော ဝတ္ထုအာရုံတို့ကို စဉ်းစား ကြံစီ နေတတ်၏။ ထိုကဲ့သို့ အတိတ်ကာလ လွန်ကဲ့သောအချိန်များက ဝတ္ထုအာရုံတို့ ကို ပြန်လည်ကြံစီ တွေးတော မိသောကြောင့် မှတ်စိတ်လွတ်သွား တတ်၏။ မမှတ်မိဘဲလဲဖြစ်နေတတ်၏။ တခါတရံ အတော်အတန် ကာလကြာသွားမှ သတိရလာတတ်၏။ ဤသို့ဖြစ်သောအပြစ် များသည် အတိတ်ကာလက အာရုံများကို အမှီပြုပြီးဖြစ်သော ပျံ့လွင့်မှုမျိုးဟူ၍ သိအပ်၏။ ထိုပျံ့လွင့်မှုမျိုးနှင့် ရင်ဆိုင်နေ သော -ယောဂီသူတော်ကောင်း၌ ရှိနေသော (ဖြစ်ပြီးသော) သမာဓိသည်၊ ဘေးရန်နှင့်ကြုံနေသည်မည်၏။ သို့အတွက်တကယ် တန်းမဂ်ဖိုလ်ရရောက်ရန် အားထုတ်သော သူတော်ကောင်းသည်၊ တခုတည်းသော ပစ္စုပ္ပန်အာရုံ၌သာလျှင် ဝိပဿနာစိတ်ကိုထား အပ်၏။ ဖြစ်ပေါ်လာခိုက်ဖြစ်သော အာနာပါနအာရုံစသည်တို့ ၌သာ စိတ်ကိုတည်ငြိမ်စွာ ထားအပ်၏။ ဖြစ်ပေါ်ခိုက် ဖြစ်ပေါ် ခိုက် အာရုံပေါ်၌သာ ထားနှိုင်လျှင် ဝိပဿနာစိတ်သည်၊ မပြန့်မ လွင့် စူးစိုက်တည်ကြည်၍လာပါလိမ့်မည်။

အဟောင်းကို မပြန်နှင့်။

အတိတာနူဓာဝနံ စိတ္တံ ဝိက္ခေပါနူပတိတံ၊
တံဝိဝဇ္ဇယိတာ ကေဠာနေ သမာဒဟတိ၊
ဝေဓိစိတ္တံ နဝိက္ခေပံ ဂစ္ဆတိ။

အတိတာနူဓာဝနံ၊ အတိတ်အာရုံသို့ အစဉ်လိုက်၍ပြေးသွား သော၊ စိတ္တံ၊ စိတ်သည်။ ဝိက္ခေပါနူပတိတံ၊ ပျံ့လွင့်မှု၌ ကျရောက် တတ်၏။ သမာဓိဿပရိဗန္ဓော၊ သမာဓိတရား၏ အနှောင် အဖွဲ့

ဘေးရန်ပေတည်း။ တံ၊ ထိုအတိတ်အာရုံကို။ ဝိဝဇ္ဇယိတွာ၊ ကြည်ဖယ်
စွန့်ထား၍။ ဧကဋ္ဌာနေ၊ တခုတည်းသော ပစ္စုပ္ပန် အာရုံ၌။
သမာဒဟတံ၊ ကောင်းစွာထားအပ်၏။ ဧဝမ္ပိ၊ ဤသို့ထားလျှင်
လည်း။ ဝိကမ္ဘပံ၊ ပျံ့လွင့်ခြင်းသို့။ နဂစ္ဆတိ၊ မရောက်။

လွန်ကဲသောအတိတ်ကာလ၌တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရသော အာရုံများ
ပေါ်၍ ပျံ့လွင့်ပြေးသွားနေသောစိတ်ကို၊ ဖေါ်ပြဲသည့် ကု
စားနည်းမျိုးဖြင့် ကုစား၍ပေးပါလေ။

အနာဂါတ်အာရုံကြောင့်ဖြစ်သောဘေးရန်။

၎င်းပြင်ဝိပဿနာတရားအာ ထုတ် နေသော သူတော်ကောင်း
၏စိတ်သည်၊ မြင်ရလတံ၊ ကြားရလတံ၊ တွေ့ကြုံရလတံ၊ ဖြစ်
ပေါ်၍လာလတံ၊ သော အရာမှန်သမျှသည်၊ အနာဂါတ် အာရုံ
မည်၏။ ယခုအခါ၌ မရှိသေးပါဘဲလျက် နောက်၌ ဖြစ်လတံ
သောအာရုံများကို မြော်လင့်တောင်းတ ကြံစီနေသောစိတ်သည်၊
တုံလှုပ်သောသဘောရှိ၏။ မတည်တန့်ပေ။ မြော်လင့်ပုံမှာ- မြင်ရ
လိမ့်မည်၊ ကြားရလိမ့်မည်၊ တွေ့ရလိမ့်မည်တို့ကို ကြံစီမြော်လင့်မိ
တတ်၏။ ထိုသို့ကြံစီမြော်လင့် နေသောစိတ်ကြောင့် မှတ်ရမည့်
ဝိပဿနာတရား (အမှတ်တရားများ) ပျက်စီးပြီး ရပြီးသော ဖြစ်
ပြီးသော သမာဓိတရားပျက်သွားသည်ဟူ၍ ခေါ်ဆိုအပ်၏။ ပျံ့
လွင့်နေသည်ဟူ၍လဲ ခေါ်ဆိုအပ်၏ ထိုသို့ ပျံ့လွင့် နေခြင်းသည်၊
သမာဓိ၏ဘေးရန်မည်၏။

ကုစားရန်နည်းလမ်း။

ထိုသို့ပျက်ပြားနေသော သမာဓိကို နှိုက်ကုစားရန်မှာ၊ ပစ္စုပ္ပန်
ကာလ၌ဖြစ်ပေါ်တိုင်း၊ ဖြစ်ပေါ်တိုင်းသော အနာပ ဂါနအာရုံ

ပေါ်၌သာ စိတ်ကိုနိုင်နိုင်နှင်းနှင်းထား၍ မှတ်သားရ၏။ ဤနည်းဖြင့် ပစ္စုပ္ပန်အာရုံပေါ်၌ ဖြစ်ခိုက်၊ ဖြစ်ခိုက်ကိုသာ မပြန်မလွှင့် စူးစူးစိုက်စိုက်မှတ်သားလျှင်၊ ပျက်သွားသော သမာဓိကို၊ တဖန် ထူထောင်၍ ပေးသည်ဟူ၍ စွဲမြဲစွာယုံကြည်ပြီး လိုက်နာအပ်၏။

အသစ်ကိုမကြံ့နိုး။

အနာဂတ-ပုဂ္ဂိုကန်နံ စိတ္တံ ဝိကမ္ပိတံ၊
 တံ ဝိဝဇ္ဇယိတာ တတ္ထော အဓိမောစေတိ၊
 ဝေမ္ပိ စိတ္တံ နဝိက္ခေပံ ဂစ္ဆတိ။

အနာဂတ-ပုဂ္ဂိုကန်နံ၊ အနာဂါတ်အာရုံကိုမြော်လင့်သော စိတ္တံ၊ စိတ်သည်။ ဝိကမ္ပိတံ၊ တုံလုပ်သည်မည်၏။ သမာဓိဿပရိ ဗန္ဓော၊ သမာဓိတရား၏ အနှောင်အဖွဲ့တေးရန်ပေတည်း။ တံ၊ ထို အနာဂါတ်အာရုံကို။ ဝိဝဇ္ဇယိတာ၊ ကြည့်ဖယ်၌နှံ့ထား၍။ တတ္ထော၊ ထိုတခုတည်းသော ပစ္စုပ္ပန်အာရုံ၌သာလျှင်။ အဓိမောစေတိ၊ နှလုံးသွင်းစေ၏။ ဝေမ္ပိ၊ ဤသို့နှလုံးသွင်းလျှင်သည်။ စိတ္တံ၊ စိတ်သည်။ ဝိက္ခေပံ၊ ပြန်လွှင့်ခြင်းသို့။ နဂစ္ဆတိ၊ မရောက်။

ဝိပဿနာအလုပ်ကို အားထုတ်နေသော ပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ မှတ်စိတ်ကိုမှတ်နေစဉ်ကာလမှာ၊ မြင်ရလတံ၊ ကြားရလတံ၊ တွေ့ကြုံရလတံ၊ ကြံသိရလတံ၊ စသည်ဖြင့်၊ ဖြစ်ပေါ်၍လာလတံသော အနာဂါတ်အာရုံများကို၊ မတွေးမခေါ် မမြော်လင့်အပ်၊ ယခု ဝိပဿနာမှတ်နေခိုက်အတွင်း မရှိသေးပါဘဲလျက်၊ နောက်မှဖြစ်ပေါ်လတံသော အထူးထူးသောအာရုံများကို၊ တွေးခေါ်မြော်လင့်နေခြင်းကြောင့်၊ တုံလုပ်သောသဘော မတည်ကြည်သော သဘော ပြန်လွှင့်ခြင်းသဘောများ ဖြစ်လာတတ်၏။

တော့ခေါ်မြော်ဆပုံမှာ။ နောင်အခါ၌ မြင်ရလိမ့်မည်၊ ကြားရလိမ့်မည်စသည်တို့ကို၎င်း၊ ကြီးပွား ချမ်းသာမည်ကို၎င်း၊ မြော်လင့်တောင့်တကြံစီမိတတ်၏။ တွေ့ကြုံလိုသောသူများနှင့် တွေ့ကြုံနေပုံကို၎င်း၊ မည်သို့လုပ်ကိုင်၍ မည်သို့ကြီးပွား နေပုံကို၎င်း၊ မြော်လင့် ကြံစီမိတတ်၏။ ထိုအခါမှတ်ရမည့် ဝိပဿနာ အာရုံများကို မမှတ်မိဘဲလဲ ဖြစ်နေတတ်၏။ ထိုသို့ ဖြစ်နေခြင်းတို့မှာ၊ ဝိပဿနာသမာဓိ၏ ဘေးရန်ဖြစ်၏။ ထိုသမာဓိ၏ ဘေးရန်များ ဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ ပစ္စုပ္ပန် ဝိပဿနာအာရုံပေါ်မှာသာ စူးစူးစိုက်စိုက် စိတ်ကိုထား၍၊ ဖြစ်ပေါ်လာတိုင်းဖြစ်ပေါ်လာတိုင်း သောဝိပဿနာအာရုံကိုသာ မပျံ့မလွင့် စူးစိုက်စွာ မှတ်သားပါလေ။

တုန့် ဆုတ်သော စိတ် ဖြစ်တတ်ပုံ ။

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်နေသောပုဂ္ဂိုလ်၌၊ တခါတရံပျင်းရိသောစိတ်၊ တုန့်ဆုတ်သောစိတ်များ၊ ပေါ်လာတတ်ပါသည်။ ဝိပဿနာ အလုပ်ဟူသည်မှာ စိတ်ကို ဝိပဿနာ အာရုံပေါ်၌သာ ထားရသဖြင့် စိတ်ကျက်စားရာ ကျဉ်းမြောင်းသည်။ နောက်ကာလကမူ၊ ထိုထိုအာရုံ ဟူသမျှထည်း၌ ကျယ်ပျံ့စွာထွက်ဝင်သွားလာနေသော ဝိတ်သည်၊ အလွန်ကျဉ်းမြောင်းသော ဝိပဿနာ အာရုံပေါ်၌ ထားရသောအခါ၊ ပျင်းရိခြင်း၊ တုန့်ဆုတ်ခြင်း ဟုဆိုအပ်သော လိန စိတ်မျိုး ပေါ်လာတတ်လေသည်။

ပျင်းရိတုန့်ဆုတ်သောစိတ်ကို ချီးမြှောက်ပေးပါ။

ထိုပျင်းရိသောစိတ် တုန့်ဆုတ်သောစိတ်များ ဝင်ရောက်လာသောအခါ၊ တရားအားထုတ်နေသောပုဂ္ဂိုလ်များသည်၊ စိတ်ကို

ချီးမြှောက်၍ပေးရပါမည်။ “ချီးမြှောက်ပုံမှာ”-မိမိသည်ယခု
ဘဝ၌ အရတော်လှသော မနုဿတ္တဒုလ္လဘကို ရထားသောကြောင့်
သာ-ဘာသနာတော်ကြီးနှင့် တွေ့ကြုံရပေသည်။ သာသနာတော်
နှင့် တွေ့ကြုံရသဖြင့်သာ၊ ဤလိုမျိုးမြတ်လှသော ဝိပဿနာတရား
များကို၊ အားထုတ်ခွင့်ရပေသည် စသည်တို့ဖြင့်၊ သာသနာတော်
ကြီး၏အတွင်း၌ရှိသော မဂ်တရား ဖိုလ်တရားတို့၏၊ ဂုဏ်ကျေးဇူး
များကို ယုံကြည် အားကိုးစိတ်များ ပေါ်လာအောင် စိတ်ကိုချီး
မြှောက်ပေးပါလေ။

လီနံ စိတ္တံ ကောသဇ္ဇော နုပတိတံ၊
တံ ပဂ္ဂဏှိတော ကောသဇ္ဇံ ပဇဟတိ၊
ဧဝမ္ပိ စိတ္တံ နဝိက္ခေပံ ပစ္ဆတိ။

လီနံ၊ တွန့်ဆုတ်ရော့ရဲသော။ စိတ္တံ၊ စိတ်သည်။ ကော
သဇ္ဇောနုပတိတံ၊ ပျင်းရိမှုအစဉ်သို့ ကျရောက်တတ်၏။ တံ၊ ထိုတွန့်
ဆုတ်ရော့ရဲသောစိတ်ကို။ ပဂ္ဂဏှိတော၊ ချီးမြှောက်အားပေး၍။
ကောသဇ္ဇံ၊ ပျင်းရိခြင်းကို။ ပဇဟတိ၊ ပယ်၏။ ဧဝမ္ပိ ဤသို့ပယ်
လွှင့်သည်။ စိတ္တံ၊ စိတ်သည်။ ဝိက္ခေပံ၊ ပျံ့လွင့်ခြင်းသို့။ နဂစ္ဆတိ၊
မရောက်။

ထိုသို့ရော့ရဲပျင်းရိသောစိတ်ကို၊ ဝိပဿနာ အားထုတ်နေသော
ပုဂ္ဂိုလ် သူတော်ကောင်းအား ကပ်ရောက်လာလျှင်၊ ဖေါ်ပြပါညွှန်
ကြားချက်အတိုင်း၊ ဝိပဿနာစိတ်ကို၊ ထူထောင်ချီးမြှောက်ပေး
ပါ။

ထို့ပြင် တရား အားထုတ်နေသော သူတော်ကောင်း၏ စိတ်
သည်၊ အထူးသဖြင့် အလွန် ချီးမြှောက် လွန်းသော၊ ဝါ၊ အား
ထုတ်သော ဝီရိယလွန်လွန်းသဖြင့်၊ ပျံ့လွင့်မှုသို့ရောက်တတ်ပါသေး

သည်။ ထိုသို့အလွန်ချီးမြှောက် လွန်းသောကြောင့်၊ ပျံ့လွင့်မှုသို့ ကျရောက်နေသောအခါ၊ ဝိပဿနာသမာဓိ ပျက်စီးနေတတ်ပါ သည်။ ထိုသို့ပျက်စီးနေသောသမာဓိကို၊ လျော့၍ နှိမ်၍ပေးရပါ မည်။ ထိုသို့လျော့၍ပေးသဖြင့် ဝိပဿနာအလုပ်သည်၊ လမ်းမှန် သို့ရောက်ပြီး တည်ကြည်မှု သမာဓိ အားကောင်း၍ လာပါလိမ့် မည်။

အတိပက္ခဟိတံ စိတ္တံ ဥဒ္ဓစ္စာနုပတိတံ၊
တံ ဝိနိဂ္ဂဏှိတံ ဥဒ္ဓစ္စံ ပဇဟတိ၊
ဝေဓိမ္မိ စိတ္တံ ငိက္ခေပံ နဂစ္ဆတိ။

အတိပက္ခဟိတံ၊ အလွန်ချီးမြှောက်အပ်သော။ ဝါ၊ လွန် စွာအားထုတ်သော။ စိတ္တံ၊ စိတ်သည်။ ဥဒ္ဓစ္စာနုပတိတံ၊ ပျံ့လွင့်မှု သို့ကျရောက်တတ်၏။ တံ၊ ထိုအားထုတ်လွန်းသောစိတ်ကို။ ဝိနိဂ္ဂ ဏှိတံ၊ နှိမ်၍ လျော့၍။ ဥဒ္ဓစ္စံ၊ ပျံ့လွင့်ခြင်းကို။ ပဇဟတိ၊ ပယ် ၏။ ဝေဓိမ္မိ၊ ဤသို့ပယ်သည်ရှိသော်။ စိတ္တံ၊ စိတ်သည်။ ငိက္ခေပံ၊ ပျံ့လွင့်ခြင်းသို့။ နဂစ္ဆတိ၊ မရောက်။

ဤကဲ့သို့ ဝိပဿနာအားထုတ်နေသော၊ ယောဂီသူတော် ကောင်း၌၊ ဝိပဿနာအားထုတ်စဉ်၊ အားထုတ်မှု ဝိရိယ လွန်များ နေသောအခါမျိုးမှာ၊ သမာဓိအား ပျက်စီးတတ်သဖြင့်၊ ဝိရိယ လွန်များနေခြင်းကို၊ နှိမ်၍ လျော့၍၊ သမာဓိနှင့်ဝိရိယညီမျှအောင် ပြုပြင်ပေးရမည်ကို၊ တရားအားထုတ်သော ယောဂီများ ကြိုတင် ၍၊ သိထားအပ်သော အချက်များဖြစ်ပေသည်။

တခါတရံ အလွန်အားတက်လျက်ကြောင့်ကြ စိုက်လွန်းအား ထုတ်လွန်းသောစိတ်သည်၊ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်၏။ ဘယ်ပုံဘယ် နည်း မှတ်လိုက်မည်၊ စသည်ဖြင့် ခဏခဏ ကြောင့်ကြစိုက်လျက်

စိတ်ကူးဝိတက် သဘောများသည် ဖြစ်တတ်၏။ ယခုမှတ်နေတာ ဟာ တချို့တဝက်သာ မှတ်နိုင်သေးတယ်။ နောက်အခါ မကျန် ရအောင် မှတ်လိုက်မည်စသည်ဖြင့် ခဏခဏ စိတ်ကူးကြံစီမိတတ် ၏။ ထိုသို့ကြံစီသောအခါ အံ့သွားကိုကြိတ်လျက်ဖြစ်စေ၊ လက်ကို တောင့်ထား၍ဖြစ်စေ၊ လက်သီးကို ဆုတ်ထားလျက်ဖြစ်စေ၊ စိတ် ကိုအလွန်အမင်းဆောက်တည်ကာ ဝိရိယကိုပြင်းစွာထား၍၊ စိတ် ကူးကြံစီမိတတ်၏။ ထိုသို့မကြာခဏ စဉ်းစားကြံစီမိလျက်၊ ကြောင့် ကြစိုက်လွန်းသော စိတ်သည်၊ ပျံ့လွင့်သောစိတ်ပေတည်း။ ဤပျံ့ လွင့်မှုက အစဉ်လိုက်နေခြင်းကြောင့်၊ မှတ်သောစိတ်သည် အာရုံ နှင့်ကောင်းစွာမကပ်မိဘဲရှိတတ်၏။ မှတ်အပ်သော ဝိပဿနာအာ ရုံမှ ကြွတက်နေသကဲ့သို့ ရှိတတ်၏။ ထို့ကြောင့်၊ ကြောင့်ကြစိုက် လွန်းသောစိတ်သည်၊ ဝိပဿနာသမာဓိ၏ ဘေးရန်ပင်တည်း။

ပျံ့လွင့်မှုခြင်းထူးခြားပုံ။

★ အထူးသတိပြုရန်။ ပဌမဘေးရန်တွင် ပြခဲ့သော ဝိက္ခေပ ပျံ့ လွင့်ပုံနှင့် ယခုဖော်ပြသော ဥဒ္ဓစ္စ ပျံ့လွင့်ပုံတို့မှာ ပျံ့လွင့်ခြင်းအဖြစ် ဖြင့် တူကြသော်လည်း၊ ဝိက္ခေပအဖြစ် ပျံ့လွင့်သော သဘောတရားမှာ၊ လွန်ပြီးသောအတိတ်အာရုံတွေကို၊ အမှီပြု၍ ပျံ့လွင့်သော သဘောတရားဖြစ်သည်။

ဥဒ္ဓစ္စအဖြစ်ပျံ့လွင့်သောသဘောတရားမှာ ခဏခဏ ကြောင့် ကြစိုက်လျက် မှတ်မှုနှင့်စပ်၍ အနီးတွင်သာ ဖြစ်တတ်သော ပျံ့ လွင့်မှုမျိုးဖြစ်သည်။ ရှုမှတ်နေသော အာရုံမှ ကြွတက်နေသကဲ့သို့ ၎င်း၊ ရှုမှတ်နေသောဝိပဿနာအာရုံနှင့် ခပ်ခွဲခွဲ ဖြစ်နေသကဲ့သို့ ၎င်း၊ ဖြစ်တတ်သော ပျံ့လွင့်မှုမျိုးသဘောတရားကို၊ ဥဒ္ဓစ္စဟုမှတ် အပ်၏။

ကြောင့်ကြ စိုက်လွန်းသောအခါ၌၊ ကြောင့်ကြ စိုက်လျက် စဉ်းစားကြံစီသောစိတ်များကိုလဲ မမှတ်နိုင်ဘဲရှိတတ်၏။ မှတ်မိနေသောအာရုံများသည်လည်း၊ ကောင်းစွာ မထင်ဘဲရှိတတ်၏။ သို့အတွက် မှတ်၍မကောင်း ဖြစ်နေတတ်သည်။ ထိုအခါမျိုးမှာ လျော့၍ပေးရာ၏။

အလိုရှိတိုင်း ပြီးစေနိုင်သော ငါကောင်ဟူ၍မရှိ၊ ဘယ်လို ပင်အားထုတ်သော်လဲ၊ မှတ်၍ကောင်းသော ဝိပဿနာ ဉာဏ် ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်မည်၊ သူဖြစ်ချင်သမျှဘဲ ဖြစ်ပါစေတော့၊ မမှတ်မိဘဲကျန်ချင်လဲ ကျန်သွားပါစေတော့၊ မှတ်မှုမပြတ်ရုံ၊ ခပ်မှန်မှန်ဘဲ မှတ်ပါတော့မည်

ဟု၊ စိတ်ကိုလျော့၍ မှတ်ရာ၏။ ဤသို့ လျော့လိုက်ရုံမျှဖြင့်၊ ကြောင့်ကြစိုက်လျက် ပျံ့လွင့်သော ဥဒ္ဓစ္စကို ပယ်ခြင်းကိစ္စပြီး၏။ အချို့ သူတို့၌ ဤကဲ့သို့ပျံ့လွင့်နေသော ဥဒ္ဓစ္စကို လျော့လိုက်သည် နှင့်တပြိုင်နက် အမှတ်များ ကောင်းလာပြီး၊ ဝိပဿနာ သမာဓိ တည်ကြည်ငြိမ်သက်လာပြီး၊ အလွန်ပင်အမှတ်များကောင်း၍နေတတ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် အလွန်အားထုတ်လွန်းသော စိတ်ကို နှိပ်ခြင်း လျော့ခြင်းဖြင့် စိတ်ကိုမပျံ့လွင့်အောင် ဆောက်တည်ပါဟူ၍ ဟောတော်မူကဲ့ပေသည်။

အထူးမှတ်သားရန်အချက်။ အားထုတ်မှု လျော့လွန်း လျှင်လဲ အားပေးထားပါ၊ အားထုတ်မှုတင်းလွန်းလျှင်လဲ လျော့၍ပေးရမည် လျော့ထားပါ၊ မလျော့မတင်း၊ မှတ်ခြင်းညီမျှ၊ အလယ်ကျမှ၊ စိတ်ကတည်ကြည်သည်။

အလွန်ညွတ်လျှင်လဲ သမာဓိပျက်မည်။

မှတ်၍ကောင်းသည်ကို၊ နှစ်သက်အားရလျက် ဝမ်းသာသော စိတ်လည်း ညွတ်လွန်းသောစိတ်မည်၏။ ဖြစ်ပေါ်မည့် ဝိပဿနာ ဉာဏ်ထူး မဂ်တရား ဖိုလ်တရားတို့ကို၊ ခဏခဏမြှော်လင့်တောင်း

စာကြည့်တိုက်

ကမ္ဘာအေး။

တသောစိတ်သည်လည်း၊ ညွတ်လွန်းသော စိတ်မည်ပေ၏။ ထိုညွတ်လွန်းသောစိတ်သည်၊ နှစ်သက်တောင့်တမှုနှင့် တွဲ၍ဖြစ်၏။ ဝိပဿနာ သမာဓိကိုပျက်စေသောကြောင့် ဘေးရန်ဟူ၍ပင်ခေါ်အပ်၏။ ထိုညွတ်လွန်းသောစိတ်ကို၊ ဖြစ်ခိုက်၌ မိအောင်မှတ်အပ်၏။ မှတ်၍ကောင်းစွာ သိမြင်လာပါလျှင်၊ ညွတ်လွန်းသော ရာဂကို ပယ်ခြင်းကိစ္စပြီးစီး၏။ ထိုစိတ်မျိုး နောက်ထပ်မဖြစ်ဘဲ ကင်း၍ သွားလတံ့။ ညွတ်လွန်းသော ရာဂစိတ်ဖြစ်ပေါ် မလာတော့ဘဲ၊ မှတ်ရုံသာ မှတ်၍နေသောအခါ၌၊ စိတ်သည် မပျံ့လွင့် တည်ကြည်လေ၏။

အဘိနတံ စိတ္တံ ရာဂါနုပတိတံ၊

တံ သမ္ပဇာနော ဟုတုာ ရာဂံ ပဇဟတိ၊

ဧဝမ္ပိ စိတ္တံ နဝိက္ခေပံ ဂစ္ဆတိ။

အဘိနတံ၊ ညွတ်လွန်းသော။ စိတ္တံ၊ စိတ်သည်။ ရာဂါနုပတိတံ၊ တပ်မက်မှုသို့ အစဉ်ကျရောက်တတ်၏။ တံ၊ ထိုညွတ်လွန်းသောစိတ်ကို။ သမ္ပဇာနော၊ ကောင်းစွာသိသည်။ ဟုတုာ၊ ဖြစ်၍။ ရာဂံ၊ တတ်မက်တောင့်တသောရာဂကို။ ပဇဟတိ၊ ပယ်၏။ ဧဝမ္ပိ၊ ဤသို့ပယ်သည်ရှိသော်။ စိတ္တံ၊ စိတ်သည်။ ဝိက္ခေပံ၊ ပျံ့လွင့်ခြင်းသို့။ နဂစ္ဆတိ၊ မရောက်။

ဖဲခွါလွန်းသောစိတ်လဲ သမာဓိပျက်တတ်သည်။

ဝိပဿနာ အားထုတ်နေသော ပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ မိမိအားထုတ်သော ဝိပဿနာတရားမှာ ရက်၊ လ၊ နှစ်၊ အားဖြင့် ကြာမြင့်လာပြီဖြစ်သည့်တိုင်အောင် ဥာဏ်အထူးများ မဖြစ်လေသောကြောင့် ရက်၊ လ၊ ကြာမြင့်စွာ အားထုတ် ပါသော်လဲ၊ မှတ်၍မကောင်း

သောသုအား မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး ထင်ပါရဲ့ဟု၊ လက်လျော့ချင်သော စိတ်ဖြစ်ပေါ်လာတတ်လေ၏။ ထိုစိတ်သည်၊ ဝိပဿနာအလုပ်၌ ဖြစ်ပေါ်လာမည့် ဥာဏ်ထူး တရားထူးတို့မှ၊ အလွန်ဖဲခွာထွက်ပြေးသောစိတ်မည်၏။ တရားအားထုတ်နေသူ၏ စိတ်သည်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းမှထွက်၍၊ ထွက်၍လဲပြေးတတ်၏။ ထိုစိတ်သည် စိတ်ပျက်မှုဗျာပါဒနှင့် ပူးတွဲလျက်ဖြစ်တတ်၏။ ဤစိတ်မျိုးပေါ်နေလျှင် စူးစိုက်တည်ကြည်မှုများ အလျင်းပင် မရှိနိုင်တော့ပေ။ အဘယ်မှာလျှင် မှတ်၍ကောင်းနိုင်ပါတော့အံ့နည်း။ ထို့ကြောင့် ဤစိတ်ပျက်မျိုးဖြစ်ပေါ်နေလျှင်၊ စူးစိုက်တည်ငြိမ်သော သမာဓိစိတ်မျိုးကို မရနိုင်တော့ပေ။ ဤစိတ်ပျက်မျိုးသည်၊ ဝိပဿနာအလုပ်၏၊ ကြီးစွာသောဘေးရန်ပေတည်း။ သို့ဖြစ်၍ မမှတ်ချင်တဲ့စိတ် ကမ္မဋ္ဌာန်းမှ ထွက်ချင်တဲ့စိတ်များကို ပေါ်ပေါက်လာသောအခါ၊ မမှတ်ချင်တဲ့စိတ်ကို၊ မမှတ်ချင်တဲ့စိတ်ဟုသိအောင်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းမှ ထွက်ချင်တဲ့စိတ်ကို၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းမှထွက်ချင်တဲ့စိတ်ဟု သိအောင်မှတ်၍ ပယ်လိုက်ပါ။ တကြိမ် နှစ်ကြိမ်မှတ်၍ မငြိမ်းသေးသော်လည်း အလျော့မပေးဘဲ နိုင်နင်းအောင်မှတ်၍ ပယ်နိုင်ပါစေ။

ထို့နောက်မိမိမှတ်နေကြဖြစ်သော အာနာပါန အာရုံကို မှတ်နေကြအတိုင်း မှတ်ပါလေ။ နောက်ဆုံး၌ စိတ်ပျက်မှု အလျင်းမရှိတော့ဘဲ အေးချမ်းငြိမ်သက်စွာ မှတ်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

အထူးမှတ်ရန်။ နှစ်သက်တောင်းတ၍လဲ မနေနှင့်၊ စိတ်ပျက်၍လဲမနေနှင့်၊ နှစ်သက်သဘောကျတိုင်းမှတ်၊ မြော်လင့်တောင်းတတိုင်းမှတ်၊ စိတ်ပျက်တိုင်းသိအောင်မှတ်လေ။

အပနာတံ စိတ္တံ ဗျာပါဒါနုပတိတံ၊
 တံ သမ္ပဇာနော ဟုတော ဗျာပါဒံ ပဇဟတိ၊
 ဝေပိ စိတ္တံ နဝိက္ခေပံ ဂစ္ဆတိ။

အပနတံ၊ ဖဲခွါလွန်းသော။ စိတ္တံ၊ စိတ်သည်။ ဗျာပါဒါ
နုပတိတံ၊ စိတ်ပျက်မှုပေါ်သို့ကျရောက်တတ်၏။ တံ၊ ထိုဖဲခွါလွန်း
သောစိတ်ကို။ သမ္ပဇာနော၊ ကောင်းစွာသိသည်။ ဟုတု၊ ဖြစ်၍
ဗျာပါဒံ၊ စိတ်ပျက်မှုဗျာပါဒကို။ ပဇာတိ၊ ပယ်၏။ ဇေမ္မိ၊ ဤ
သို့ပယ်သည်ရှိသော်။ စိတ္တံ၊ စိတ်သည်။ ဝိက္ခေပံ၊ ပျံ့လွင့်ခြင်းသို့။
နဂစ္ဆတိ၊ မကျရောက်တော့ပေ။

ဖေပြုကဲ့ပြီးသော သမာဓိ၏ ဘေးရန်(၆)ပါး။

- ★ ၁။ အတိတ်အာရုံသို့ အစဉ်လိုက်၍ ပြေးသွားသောစိတ်။
- ★ ၂။ အနာဂါတ်အာရုံကို မြှော်လင့် တောင့်တသောစိတ်။
- ★ ၃။ တွန့်ဆုတ်ရော့ရဲသောစိတ်။
- ★ ၄။ အလွန်ချီးမြှောက်လွန်းသောစိတ်။
- ★ ၅။ အလွန်ညွတ်လွန်းသောစိတ်။
- ★ ၆။ အလွန်ဖဲခွါလွန်းသောစိတ်။

ဝိပဿနာစိတ်(ကေတ္တ)၌တည်နေပုံ။

အထက်ဖေပြုပါစိတ်(၆)မျိုးဖြစ်ပေါ်လာသောအခါတရား
အားထုတ်သူ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့၌၊ သမာဓိတရား၏ဘေးရန်ဖြစ်ပြီး
ရအပ်တည်ငြိမ်ပြီးသော သမာဓိများ ပျက်စီးတတ်လေသည်။ ထို
ပျက်စီးသော သမာဓိ၏ ကုစားရန် နည်းလမ်းတို့ကို လိုက်နာပြီး
သော ယောဂီသူတော်ကောင်းစိတ်သည်၊

၁။ အတိတ်သို့လဲမပြေး။

၂။ အနာဂါတ်ကိုလဲမမြှော်။

၃။ တွန့်ဆုတ်ရော့ရဲ ပျင်းရိမှုလဲမရှိ။

၄။ ကြောင့်ကြလဲ မစိုက်လွန်း။

၅။ အလွန်လဲ မညွတ်လွန်း။

၆။ ဖဲခွါလွန်းသော စိတ်လည်းမဟုတ်မူ၍။

ဖြစ်ခိုက် ဖြစ်ခိုက် နာမ်ရုပ်ပေါ်၌သာ တစပ်တည်း ရှုမှတ်၍ အားထုတ်ရပါမည်။ ထိုသို့ရှုမှတ်နေသော ဝိပဿနာစိတ်သည်၊ နိဝရဏတို့မှ အပြည့်အစုံ သန့်ရှင်းဖြူစင်သည်မည်၏။ သမာဓိတရား အားကောင်းသောအခါ မှတ်မှုတို့၏အကြား၌ ကိလေသာတို့ဝင်၍မဖြစ်နိုင်တော့ချေ။ မှတ်နေသော ဘာဝနာစိတ်သည်၊ ကိလေသာတရားတို့နှင့် မရောနှောဘဲမှတ်အပ်သောဝိပဿနာအာရုံပေါ်၌သာ တည်ငြိမ်စူးစိုက်နေသဖြင့် သမာဓိသည် “ဧကတ္တ” မည်ပေတော့၏။ ကိလေသာတရားတို့နှင့် မရောနှောမူ၍ ဘာဝနာစိတ္တပ္ပုဒ် တမျိုးတည်းဖြစ်ကြောင်းတရားဟူ၍ဆိုလို၏။ ထိုသမာဓိနှင့် ယှဉ်တွဲ၍ဖြစ်သော ဘာဝနာစိတ်သည်၊ “ဧကတ္တဂတ” မည်၏။ ကိလေသာအဖေါ် မမှီဘဲ တမျိုးတည်းသာဖြစ်၍နေကြောင်း သမာဓိ၌ တည်သည်ဟုဆိုလို၏။

ဧကတ္တဖြစ်ပုံကိုပြခြင်း။

ဖေါ်ပြကဲ့ပြီးသော သမာဓိ၏ဘေးရန်(၆)ပါးကို ကုစားအပ်သောနည်း(၆)ပါးဖြင့်၊ ဘေးရန်များကို ပယ်ပြီးသော ယောဂီ သူမြတ်၏စိတ်သည်၊ အတိတ်သို့လဲ မငြေး။ အနာဂါတ်ကိုလဲ မမြှော်။ တွန့်ဆုတ် ရော့ရဲ ခြင်းလည်းမရှိ။ ကြောင့်ကြလဲ မစိုက်လွန်း။ အလွန်လဲ မညွတ်။ ဖဲခွါသည်လည်း မဟုတ်။ ဖြစ်ခိုက်၊ ဖြစ်ခိုက်ရုပ်နာမ်ကိုသာ တစပ်တည်းရှုမှတ်လျက်ရှိသောအခါ၊ ဝိပဿနာစိတ်သည် နိဝရဏစသော ကိလေသာတို့မှ သန့်ရှင်းဖြူစင်

သည်မည်၏။ စိတ်တခုတည်းအဖြစ် ကေတ္တ ဌတည်သည်မည်ပေ၏။ သမာဓိအားအထူးသဖြင့်ကောင်းလပ်သည်ရှိသော်၊ ရှုမှတ်မှုတို့၏ အကြားအကြား၌ ကိလေသာတို့ဝင်၍ မဖြစ်နိုင်တော့ပေ။ မှတ်နေသောဝိပဿနာစိတ်သည်၊ ကိလေသာအဖော်တို့နှင့် မယောနှောဘဲ သန့်ရှင်း၍နေပေတော့၏။ ထို့ကြောင့်ထိုသို့ အားကောင်းသောသမာဓိသည် ကေတ္တ မည်၏။ ကိလေသာအဖော်တို့ မယောနှောမဆက်ဆံမူ၍ ဘာဝနာစိတ္တပ္ပုပ္ပါဒ် တမျိုးတည်းဖြစ်ကြောင်း တရားဟုဆိုလိုရင်းဖြစ်ပေ၏။ ထိုသမာဓိနှင့်ယှဉ်တွဲလျက်ဖြစ်သော ဘာဝနာစိတ်သည် ကေတ္တဂတ မည်၏။ ကိလေသာအဖော် မမှီဘဲ တမျိုးတည်းဖြစ်ကြောင်း သမာဓိ၌ တည်သည်ဟု ဆိုလိုပေ၏။

ကေတ္တ(၄)မျိုးကို ပြခြင်း။

၁။ စာဂါနုဿတိဘာဝနာကို ပွားသောသူအား သမာဓိရင့်သန်သည်ရှိသော်၊ စွန့်ကြဲလှူဒါန်းပေးကမ်းနေပုံ အခြင်းအရာသည်သာ ထင်၍နေ၏။ တခြားတပါးသောအာရုံ၌ မထင်တော့ပြီ။ ထိုအခါ၌ ဘာဝနာစိတ်သည် ကိလေသာတို့နှင့်မယောနှောဘဲ တမျိုးတည်းသာဖြစ်သောကြောင့်၊ ဒါနဝေါသဂ္ဂုပဋ္ဌာနေကတ္တ ဌတည်သည်မည်၏။ စွန့်ကြဲပေးကမ်း လှူဒါန်း နေပုံသာထင်လျက် ဘာဝနာစိတ်တမျိုးတည်းဖြစ်ကြောင်း သမာဓိ၌ တည်သည်ဟုဆိုလို၏။

၂။ သမထကမ္မဋ္ဌာန်းတွင် တပါးပါးကို ပွားသောသူအား၊ သမာဓိ ရင့်သန်သည်ရှိသော်၊ မိမိနှလုံးသွင်း အပ်သော သမထအာရုံနိမိတ်သည်သာထင်၏။ တခြားတပါးသော အာရုံ၌မထင်တော့ပြီ။ ထိုအခါ၌ ဘာဝနာစိတ်သည် ကိလေသာတို့နှင့်မယောနှောဘဲ တမျိုးတည်းသာဖြစ်သော

ကြောင့်၊ သမထနိမိတ္တုပဋ္ဌာနေကတ္တ ဌာတည်သည်မည်၏။ မိမိနှလုံးသွင်းအပ်သော သမထအာရုံနိမိတ်သာထင်လျက် ဘာဝနာစိတ်တမျိုးတည်းဖြစ်ကြောင်းဖြစ်သော ဥပစာရ သမာဓိ အပ္ပနာသမာဓိ၌ တည်သည်ဟုဆိုလို၏။ မိမိနှလုံး သွင်းအပ်သော သမထအာရုံ နိမိတ်သာထင်လျက် ဘာဝနာစိတ်တမျိုးတည်းဖြစ်သောကာလမှစ၍၊ သမထယာနိ ကပုဂ္ဂိုလ်တို့အား စိတ္တဝိသုဒ္ဓိတရား ဖြစ်ပေတော့သည်။ စိတ်စင်ကြယ်နေသည်ဟူ၍ မှတ်သားအပ်ပေ၏။

၃။

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်သော ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်တို့အား နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်မှစ၍၊ သမာဓိရင့်သန်သောအခါ ၌၊ မှတ်အပ်သောနာမ်ရုပ်သည်သာထင်၏။ တခြားတပါး သောအာရုံ၌ မထင်တော့ပြီ။ ထိုအခါကာလ၌ ထိုထိုသို့ သောအာရုံတို့ကို စင်းစားကြံစိ၍ ဖြစ်တတ်သော နိဝရဏ တရားတို့နှင့်မယောနေ့မူ၍ ရှုမှတ်နေသော ဝိပဿနာ စိတ်တမျိုးတည်းသာလျှင် တစပ်တည်းဖြစ်၍နေ၏။ ထိုအခါမှစ၍၊ ရှုမှတ်သောစိတ်ကို ဧကတ္တဌာတည်သည်။ နိဝရဏ တို့ စင်ကြယ်သည်ဟူ၍ မှတ်သားအပ်၏။ အထူးအာ ဖြင့်.....ဘင်္ဂဉာဏ်မှစ၍၊ အနုလောမဉာဏ်တိုင်အောင် မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်းသော ဝိပဿနာစိတ်သည် ကိလေသာ တို့နှင့်မယောနေ့ဘဲ၊ တမျိုးတည်းသာဖြစ်သောကြောင့် ဝယလက္ခဏုပဋ္ဌာနေကတ္တ ဌာတည်သည်မည်၏။ နာမ်ရုပ်တို့ ၏အပျက် လက္ခဏာသာထင်လျက်၊ ဝိပဿနာစိတ်တမျိုး တည်းဖြစ်ကြောင်းဖြစ်သော ခဏိကသမာဓိ၌ တည်သည် ဟုဆိုလို၏။ ဝိပဿနာယာနိကပုဂ္ဂိုလ်တို့အား၊ ဘင်္ဂဉာဏ်မှ စ၍ အမြတ်စား ခဏိကသမာဓိဖြစ်အောင် ကြိုးစားကြ ပါကုန်။

အပျက်လက္ခဏာ များသာထင်လျက် မှတ်သောစိတ်၏
 ဧကတ္တ ဌိတည်နေပုံကို၊ ဘင်္ဂဉာဏ်သို့ ရောက်ဘူးသော
 ယောဂီသုတေသ်ကောင်းတို့အား ထင်ရှားစွာ ဖြစ်ပေါ်
 တတ်ပေ၏။

၄။

ဗလဝ ဝိပဿနာဟုဆိုအပ်သော ဘင်္ဂဉာဏ်မှအထက် အ
 ထက်ဝိပဿနာသို့ရောက်နေသော ယောဂီသုမြတ်တို့အား
 ဝိပဿနာဆုံးလျှင် မဂ်ဖိုလ်သို့ရောက်၏။ ထိုမဂ်ဖိုလ်သို့
 ရောက်ဆဲ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့အား၊ ရှုမှတ်အပ်သည့် နာမ်
 ရုပ် သင်္ခါရ အလုံးစုံ ချုပ်ငြိမ်းသော နိဗ္ဗာန်၌သာသင်၏၊
 (နိဗ္ဗာန်ကို သစ္စိကာတဗ္ဗ မျက်မှောက်ပြုသည်ဟုဆိုလို၏)
 တခြားတပါးသော အာရုံဟူသမျှကား မထင်တော့ပေ၊
 ထို့ကြောင့် မဂ်စိတ် ဖိုလ်စိတ်သည်၊ နိရောဓပဋ္ဌာနေဧကတ္တ
 ၌တည်သည်မည်၏။ ရုပ် နာမ် သင်္ခါရအလုံးစုံချုပ်ငြိမ်း
 သော၊ နိဗ္ဗာန်၌သာထင်လျက် မဂ်စိတ်၊ ဖိုလ်စိတ်တမျိုး
 တည်းဖြစ်ကြောင်း သမာဒိ၌ တည်သည်ဟု ဆိုလို၏။
 ဧကတ္တ၌ တည်ပုံသည်လည်း ရရောက်ပြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့၌
 ထင်ရှားသောအဖြစ်မျိုးပေတည်း။ ဤသမာဓိကိုပြဆိုရာ
 ၌ ဝိပဿနာယာနိက ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိဖြစ်အောင်
 အားထုတ်ပုံနှင့်၊ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်ပုံများမှာ- ထင်ရှား
 ကောင်းမွန်စွာ သိနိုင်ရန် လုံလောက်ပြည့်စုံပါပြီ။



ပညာသိက္ခာဖြစ်လာပုံ။

ဝိပဿနာတရား အား ဘုတ်စအခါက- မိမိမှတ်သားနေသော အာနာပါနအာရုံများ ဖြစ်ပေါ်လာတိုင်းလာတိုင်း စောင့်၍မှတ်သားနေသော သတိတရားဖြင့် မှတ်၍နေရာ၌၊ မိမိမှတ်သားပြီးသောခဏ၌ပင်၊ ပျောက်ကွယ်၍သွားသည်ကို မသိသေးဘဲပေါ်လာတိုင်း ပေါ်လာတိုင်းသော အာနာပါနအာရုံကိုသာ မှတ်သားနေရာမှ၊ ဥာဏ်ရင့်လာသောအခါ၌မူ မိမိမှတ်လိုက်ပြီးသော အာနာပါန အာရုံများသည်၊ မှတ်သားပြီးသည့် နောက်မှာ ပျောက်ကွယ်၍သွားပြီး အသစ်ဖြစ်သော အာနာပါနအာရုံများ ပေါ်၍လာသည်ကို၊ ဥာဏ်မှာ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စွာ တွေ့၍နေပါလိမ့်မည်။ ထိုသို့မှတ်စိတ်ပေါ်၌ သိအပ်သိထိုက်သော သဘောတရားများကိုသိလာခြင်းသည်။ ဝိပဿနာသမာဓိက- ပညာဘက်သို့ ပို့၍ပေးသောကြောင့် ပညာသိက္ခာ၏ အစွမ်းသတ္တိဟူ၍ သိအပ်ပါသည်။ (ဤနေရာမှ ရွှေ့သို့တိုးတက် အားထုတ်နေသော ယောဂီ သူတော်ကောင်း၌၊ ဝိပဿနာအထူး ဥာဏ်အထူးများဖြစ်လာသည်မှာ၊ ပညာသိက္ခာ၏ အစွမ်းသတ္တိဟူ၍ သိထားပါလေ)

★ သတိပြုရန်။ ဤအဆင့်တွင် အာနာပါန မှတ်သားနေသောသူတော်ကောင်းများကို ဖေါ်ပြထားသကဲ့သို့ ဣရိယာပထ ပဗ္ဗ၊ သမ္မဇညပဗ္ဗ၊ စသော ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်များ၌၎င်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်တွင် တလှုပ်လှုပ်၊ တရွရွဖြစ်နေသော ဓါတ်သဘောတရားများကို အားထုတ်နေသော ပုဂ္ဂိုလ်များ၌၎င်း၊ ရွှေ့ကမှတ်နေသော ဝိပဿနာအာရုံတရား ပျက်ကွယ်ချုပ်ပျောက်သွားပြီးမှ နောက်အသစ် ဝိပဿနာအာရုံတရားများ ပေါ်၍လာသည်။ သို့အတွက် ရွှေ့အာရုံနှင့် နောက်အာရုံ တချင်းစီ တချင်းစီ ကဲ့နေသလို- ရွှေ့မှတ်စိတ်နှင့် နောက်မှတ်စိတ်လဲ တ

ချားစီ တချားစီကဲ့နေသည့်ကို- သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စွာ တွေ့မြင်၍ လာပါလိမ့်မည်။

ထိုအခါမှာ အထူးကောင်းနေသော မှတ်ချက်များ၌၊ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း ဖျတ်ကနဲ ဖျတ်ကနဲ ပေါ်လာ၍၊ ရိပ်ကနဲ ရိပ်ကနဲ ကုန်၍ပျောက်၍သွားသည်ကို၊ ရှင်းလင်းစွာ သိရသောကြောင့်၊ အနိစ္စံဃဋ္ဌေန၊ ကုန်၍ ကုန်၍ သွားသောကြောင့် မမြဲပါတကား ဟူ၍သော်၎င်း၊ ဟုတူ အ-ဘာဝတောအနိစ္စာ- ဖြစ်ပေါ်ပြီးလျှင် မရှိခြင်း၊ ကွယ်ပျောက်သွားခြင်းကြောင့် မမြဲပါတကားဟူ၍၎င်း၊ နာမ်ရုပ်တို့၏ တကယ်မမြဲသောအဖြစ်ကို၊ မိမိဉာဏ်ပေါ်မှာ တိကျသန့်ရှင်းစွာ မြင်သိပြီး ဘုရားသခင် ဟောတော်မူသော တရားတော်သည် ကေန့်မှန်ပါပေ၏တကားဟုပိုမို၍ ယုံကြည်ပြီး လာပါလိမ့်မည်။

ထိုမမြဲသောရုပ်တရား နာမ်တရားတို့သည်၊ ယဒနိစ္စံ တံဒုက္ခာ မမြဲတဲ့တရားသည် ဆင်းရဲပင်တည်း။ ဒုက္ခံဘယဋ္ဌေန- ကြောက်စရာကောင်းသော အနက် သဘောကြောင့် ဆင်းရဲ ပင်တည်း။ ဥဒယဗ္ဗယပ္ပုဋ္ဌိပိဋ္ဌနတောဒုက္ခာ- ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းက မပြတ်နှိပ်စက်အပ်သောကြောင့်၊ ဆင်းရဲတို့ပေတည်းဟူ၍၊ ဟောတော်မူသော တရားတော်သည် ကေန့်မှန်ပါပေ၏တကားဟူ၍ ပိုမိုယုံကြည်ပြီးလာပါလိမ့်မည်။

ထိုသို့ဒုက္ခစင်စစ်ဖြစ်သော ရုပ်တရား နာမ်တရားတွေကို ငါ၊ သူတပါး၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ ဟူ၍ယူဆပြီး၊ မသိလို့ သာပျော်မွေ့နိုင်ကြတာဘဲ ဘာမျှသာယာဘွယ်မရှိပါတကား။ ဖြစ်ပေါ်ပြီးတော့ ပျောက် ပျောက်သွားတာချည့်ဘဲ၊ ဖြစ်ချည် ပျက်ချည်နှင့် မပြတ်နှိပ်စက်နေတစချည့်ဘဲ၊ ကြောက်စရာတွေ ချည့်ဘဲ၊ ဘယ်အချိန်မဆိုသေနိုင်အောင်၊ ခဏမစဲပျောက်ပျက်ပြီး မမြဲတဲ့

အတွက် ဆင်းရဲချည့်ဘဲ မကောင်းတာချည့်ဘဲဟူ၍လဲ သုံးသပ်ဆင်ခြင်မိလာပါလိမ့်မည်။

မခံသာမှု ဒုက္ခဝေဒနာ အမျိုးမျိုးတွေကို ထင်ရှားစွာ တွေ့ရသောကြောင့်၊ ဆင်းရဲချည့်ဘဲ- မကောင်းတာချည့်ဘဲဟူ၍လဲ သုံးသပ်ဆင်ခြင်မိတတ်ပါသည်။ ဆင်းရဲတဲ့တရားများသည် အစိုးရသော အတ္တကောင်မဟုတ်၊ အနှစ်ကင်းမဲ့သော အနက်သဘောကြောင့်၊ အတ္တကောင် ငါကောင်မဟုတ်၊ အလိုအတိုင်းမဖြစ်ခြင်းကြောင့်၊ ငါကောင်မဟုတ်ကုန်၊ မဆင်းရဲအောင် မတတ်နိုင်တဲ့ ဆင်းရဲအစုမျှသာဖြစ်၍ အစိုးရတာချည့်ဘဲ၊ ဖြစ်ပြီးလျှင် ချက်ခြင်းပျောက်သွားတာချည့်ဘဲ၊ ဘာမျှခိုင်မြဲတဲ့ အနှစ်အသားမရှိပါတကား၊ ဘာမျှ အသုံးမကျတာ ချည်းပါတကား၊ မဖြစ်အောင်လဲ မတတ်နိုင်၍၊ အစိုးပိုင်တဲ့ငါကောင်ဟူ၍ မရှိတာပါတကား၊ သူ့ သဘောအတိုင်း ဖြစ်ခြင်သလိုဖြစ်ပြီး၊ သူ့ သဘောအတိုင်း ပျက်ချင်သလိုပျက်နေတဲ့ သဘောမျှသာပါတကား၊ ဘယ်တစုံတယောက်သောသူမျှ ပြုပြင်လုပ်ကိုင်၍ ပေးသော တရားမဟုတ်ပါကလား၊ သူ့ သဘောအတိုင်းမျှသာ ဖြစ်နေတာချည့်ဘဲဟူ၍လဲ သုံးသပ်ဆင်ခြင်ပြီးဉာဏ်ပေါ်မှာတွေ့၍နေတတ်ပါသည်။ ဤကဲ့သို့သော ဆင်ခြင်မှုများကို မှတ်သားပြီးလျှင် မှတ်နေကျ အာနာပါန စသောအာရုံကိုသာ မှတ်သား၍နေပါလေ။

မျက်မှောက်မှတ်သိရတဲ့ အာရုံတို့ကို၊ မမြဲဆင်းရဲငါကောင် မဟုတ်ဟု သဘောကျပြီးသောအခါ၌ မျက်မှောက် မသိရသော တရားအလုံးစုံတို့ကို၊ နှစ်သိမ့်မှု ဗီတိလဲ လွန်ကဲစွာဖြစ်တတ်၏။ ထိုဗီတိ၏အစွမ်းကြောင့် ကြက်သီးထခြင်း၊ မျက်ရည်ယိုခြင်း၊ ကိုယ်တုံလှုပ်ခြင်းများလဲဖြစ်တတ်၏။ ကိုယ်ထဲစိတ်ထဲ၌ ဖျဉ်းဖျဉ်းဖျဉ်းဖျဉ်း စိမ့်စိမ့်၊ စိမ့်စိမ့်၊ သိမ့်သိမ့်၊ သိမ့်သိမ့်၊ လဲဖြစ်နေတတ်၏။ လေပူခက်တဲ့

မှာ စီးရေသလိုပင် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ငြိမ်ငြိမ်၊ ငြိမ်ငြိမ်လဲဖြစ်နေ တတ်ပေ၏။ အချို့သော ယောဂီတို့မှာ၊ ဧည့်ခါးကာလ၌ ဤငြိမ် မှုမျိုးကိုပင် မူးသည် ယိမ်းသည်ဟူ၍လဲ ထင်တတ်၏။ ကြောင့်ကြ ပူပန်မှုကင်းလျက်၊ ကိုယ်စိတ်၏ ငြိမ်းအေးမှုပဿဒ္ဓိလဲ ထင်ရှားစွာ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပေ၏။ ဤပဿဒ္ဓိ၏အစွမ်းကြောင့်၊ ထိုင်နေစဉ်ဖြစ် စေ၊ အိပ်နေစဉ်ဖြစ်စေ၊ သွားနေစဉ်ဖြစ်စေ၊ ရပ်နေစဉ်ဖြစ်စေ၊ နေရာတကာမှာပင် ငြိမ်းချမ်းသက်သာလျက် အလွန်နေထိုင်၍ ကောင်းနေတတ်၏။ ထို့အပြင် ထက်သန်စွာဖြစ်သော လဟုတာ စသည်တို့၏ အစွမ်းကြောင့်၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးလုံး အလွန်လျှင် မြန်ပေါ့ပါးလျက်ရှိတတ်၏။ အလွန်နူးညံ့သိမ်မွေ့ ပြောပျောင်း ၏။ ကြာရှည်စွာထိုင်လျက် အိပ်လျက် မှတ်၍နေပါသော်လဲ အ မှတ်မပျက်ဘဲ ကောင်းစွာပင်ကောင်း၍နေတတ်၏။ ညောင်းခြင်း ကိုက်ခြင်း၊ ပူခြင်း၊ ထုံခြင်း၊ ကျင်ခြင်း၊ ကင်းလျက်ရှိနေတတ်၏။ မှတ်စိတ်နှင့် ဝိပဿနာအာရုံ အထူးတဲလျက်၊ အချိုးအစားကျ၍ နေတတ်၏။ စိတ်သဘောထား ဖြောင့်မတ်၍ ကောင်းမှုဟူသမျှ ကြည်ရှောင်လိုသော စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်၍ လာတတ်ပေ၏။ ထက် သန်သောသဒ္ဓါ၏ အစွမ်းကြောင့်၊ စိတ်သည်အထူးကြည်လင်၍ နေတတ်၏။ တခါတရံမှာမှတ်စရာအာရုံမရှိဘဲ အလွန်ကြည်သော စိတ်တခုတည်းသာ ဖြစ်၍နေတတ်၏။ မြတ်စွာဘုရားသခင်သည် ရုပ်နာမ် ၂-ပါးသာရှိသည်ဟု ဟောတော်မူခြင်းမှာ၊ မှန်ပါပေ သည်။ ဤသို့စသည်ဖြင့် ကြည်ညိုမှု ဆုံးဖြတ်မှုများလဲ လွန်စွာဖြစ် ပေါ်၍နေတတ်၏။

မှတ်နေစဉ်အတွင်းမှာ၊ ဆင်ခြင်လျက် ရုပ်နာမ်အဖြစ်အပျက် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သဘောတရားတို့ကို၊ ကွက်ကွက် ကွင်းကွင်း ရှင်းလင်းစွာသဘောကျ၍သွားတတ်၏။ သူတပါးတို့အား တရား

ဟောလို တိုက်တွန်းလိုသောစိတ်များလဲ ဖြစ်ပေါ်၍လာတတ်ပေ၏။ အလွန်ကြောင့်ကြမစိုက်ရဘဲ၊ ပျင်းရိ လျော့ပေါ့မှုမျိုးကင်းပြီး၊ အညီအမျှအားထုတ်သော ဝိရိယလဲထင်ရှားစွာဖြစ်တတ်၏။ သူ့ အလို လို ပင်သိသိသွား သောဝိပဿနပေက္ခာ တရားများလဲ ထင် ရှား စွာဖြစ် ပေါ် တတ်ပေ၏။ ဝမ်း သာမူ သည်လည်း ဘယ်တော့ ကမ္မမဖြစ် ဘူးသောစံချိန်ဖြင့် လွန်ကဲစွာ ဖြစ်တတ်၏ ထိုသို့ မိမိ၌တွေ့ကြုံ ရပုံများကို သူတပါးတို့အား အလွန် ပြောခြင် တတ်၏။ အလင်း ရောင်၊ သတိ၊ ဥာဏ်၊ ပီတိ၊ စသော အထူး သဘောတရားများကို သာယာ နှစ်သက် သဘောကျမှု ‘နိကန္တိ’ လဲဖြစ်ပေါ်တတ်ပေ၏။ ‘ထိုနိကန္တိ’ ကြောင့် ရှုမှတ်မှု ဘာဝနာ၌အထူးပျော်မွေ့ နေတတ်၏။

အထက်တွင် ဖော်ပြ ကဲ့သော အလင်း ရောင် စသည်တို့နှင့် တွေ့ ဆုံရသောအခါ၊ ၎င်း အလင်း ရောင်တို့ ပေါ် လာတိုင်း ပေါ်လာတိုင်း လင်းနေတဲ့အလင်းရောင်ကို လင်းတယ်၊ လင်းတယ် ဟူ၍၎င်း၊ ထိုအလင်းရောင်ကြောင့် မိမိမှာ၊ ဝမ်းသာမှု၊ နှစ်သက်မှု ဖြစ် သည့်အ တွက်၊ ဝမ်းသာတယ် ဝမ်းသာတယ် ဟူ၍ ၎င်း နှစ်သက်တယ် နှစ်သက်တယ် ဟူ၍၎င်း၊ အလင်းရောင်ကို မြင်နေ ရသည့်အတွက်၊ မြင်တယ် မြင်တယ်ဟူ၍၎င်း၊ မှတ်သားပါလေ၊ ထိုသို့မှတ်ခြင်းပင် ဝိပဿနာလမ်းကြောင်း တိမတ်၍နေပါလိမ့် မည်။

☆ အထူးသတိပြုရန်မှာ။ ယခုဆောက်နေသော ဝိပဿနာမှာ၊ ပရမတ်ရုပ်နာမ်တို့၏ အဖြစ် သဘောတရား၊ အပျက် သဘောတရားများကို သိသောအဆင့်အတန်းဖြစ်၍၊ မည်ကဲ့သို့ထူးထွေသော ဝိညာဉ်

အဖြစ်များနှင့် ရင်ဆိုင်၍နေစေကာမူ၊ ဖြစ်ပြီးလျှင် ပျက်တတ်တဲ့ သဘောတရားတွေသာဖြစ်သည်ဟု-နုလုံးသွင်းနှိုင်းပါစေ။

အလင်းရောင်ကိုတွေ့ခြင်း၊ ထက်မြက်သော ဥာဏ်ပညာဖြစ်ခြင်း၊ နှစ်သက်အားရသောပီတိဖြစ်ခြင်းများကို၊ တွေ့ခါစအခါတို့၌၊ မမှတ်နိုင်ဘဲ ဝမ်းသာလျက် သဘောကျ လျက်သာ နေမိတတ်၏။ မှတ်ပါသော်လဲ ဝမ်းသာနှစ်သက်မှု များနှင့် ရောနှောနေသောကြောင့် ရုတ်တရက် မပျောက်ဘဲ ရှိနေတတ်ပါသည်။ အတွေ့အကြုံများသော ယောဂီ တို့၌သာလျှင်၊ နိုင်နိုင်၊ နင်းနင်း မှတ်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

ထို့ပေ၍ ပြုကဲ့ပြီးသော အလင်းရောင်စသည်တို့နှင့် တွေ့ကြုံနေရသော ယောဂီများမှာ သမာဓိတရား အားကောင်းသောကြောင့် တွေ့ရသော အချက်များ ဖြစ်လေသည်။ သို့အတွက် သမာဓိအားကောင်းနေသော ယောဂီ၏စိတ်က ညွတ်လိုက်လျှင် ထူးထူးထွေထွေအာရုံများဖြစ်ပေါ်၍ လာတတ်လေသည်။ စိတ်ကညွတ်လိုက်သလို ဖြစ်ပေါ်၍ နေတတ်လေသည်။ ဤကဲ့သို့ စိတ်ညွတ်မှုများကို မပြုအပ်။ အကယ်၍ စိတ်ညွတ်မှုကြောင့် အာရုံအထူးများ ပေါ်ပေါက်လာလျှင်လဲ၊ လျှင်မြန်စွာ မှတ်သား၍ ပယ်နှိုင်းအောင် ကြိုးစားပါ။

အချို့သောယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့၌၊ အထူးအားဖြင့် စိတ်မညွတ်ဘဲ မထင်မရှား၊ မပီမသသော အရိပ်အရောင် ပုံသဏ္ဌာန်အာရုံအမျိုးမျိုးများသည်- မော်တော်ကားနှင့် ခရီးသွားနေသောသူသည်၊ လမ်းဘေး ထိုထိုအာရုံတွေကို၊ ရိပ်ကနဲ ရိပ်ကနဲ တခုပြီးတခု ထင်ပေါ်နေတတ်၏။ မြင်တယ်၊ မြင်တယ်ဟုမှတ်နေလျှင်၊ တချက်တချက်အမှတ်ဖြင့်၊ ထိုထိုအာရုံများပျောက်၍ ပျောက်၍သွားပါလိမ့်မည်။ နောင်အခါ၌ နိုင်နင်းစွာ မှတ်သားနိုင်သောအခါ ထိုမြင်သောနေရာမှပင် ပျောက်ကွယ်၍ သွားပါလိမ့်မည်။

အလင်းရောင်စသည်နှင့် တွေ့ကြုံသောအခါ၊ အလင်းရောင်တို့ကို နှလုံးသွင်းနေတဲ့သဘောတရားမှာ-ဝိပဿနာ၏လမ်းမှားဟူ၍ခေါ်ဆိုရပါမည်။ ကေစင်စစ်အားဖြင့် ဝိပဿနာအာရုံကို သိရှိမှုမှတ်နေခြင်းကသာ ဝိပဿနာအလုပ်မှာ လမ်းမှန် ဖြစ်သည်ဟူ၍ တကယ်တန်း သိရှိနားလည်ပြီး၊ ကိုယ်ထဲ စိတ်ထဲမှာ တကယ်ဖြစ်ပေါ်နေသော ရုပ်နာမ်တရားတို့ကိုသာ မပြတ်မှတ်နေခြင်းကသာ သိမှုများ တချိန်ထက်တချိန် သန့်ရှင်း၍လာပါလိမ့်မည်။ ရုပ်နာမ်တို့၏ ဖျပ်ကနဲ ဖျပ်ကနဲ ပေါ်မှု ပျောက်မှုများကို မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်းဖြစ်လာတဲ့သဘောနှင့်ပျောက်ကွယ်သွားတဲ့ သဘောများကို ထင်းရှူးပြတ်သားစွာ သိလာပါလိမ့်မည်။ ရှေးရှေး အမူအရာသည်၊ နောက်နောက် အမူအရာနှင့်မရောဘဲ၊ အပိုင်းအပိုင်းပြတ်လျက်၊ ကုန်ကုန်သွားသည်ဟု ရှင်းလင်းစွာ သိလာပါလိမ့်မည်။ သို့အတွက် မှတ်ချက်တိုင်း၌ မမြဲဟုဖြစ်စေ၊ ဆင်းရဲမကောင်းဟု ဖြစ်စေ၊ ငါကောင် မဟုတ်ပါတကားဟူ၍ဖြစ်စေ၊ သိလျက် သဘောကျလျက်ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။ ထိုအခါမျိုးမှာ အချိန်ကြာမြင့်အောင် အားထုတ်ပြီးလျှင် ကြိုးစားရပါမည်။ ခနခန နား၍ မနေသင့် အချိန်နာရီများကို တိုး၍တိုး၍ အားထုတ်ပါလေ။

ဝိပဿနာဘာဝနာဉာဏ်တဆင့်တက်၍ ရင့်သန်လာသောအခါ၊ မှတ်နေသောအာရုံများ၏ အစဖြစ်ပေါ်မှုကို ထင်ရှားစွာမတွေ့ရတော့ဘဲ၊ အဆုံးကိုသာတွေ့၍ နေပါလိမ့်မည်။ ကုန်သွားသော သဘောတရား၊ ပျောက်သွားသော သဘောတရားများ၊ မြန်မြန်ကြီးဖြစ်နေသည်ကို တွေ့နေရတတ်၏။ မှတ်နေသော ဝိပဿနာစိတ်ကိုလဲ၊ ကုန်ဆုံး ကုန်ဆုံး၍သွားသည်ကို၊ တွေ့နေရတတ်ပါသည်။ ပဉ္စမအမှတ်ခံနေရသော အာနာပါနအာရုံစသည်နှင့် ဒုတိယမှတ်နေသော မှတ်စိတ်တို့ကို၊ ရွှေဆင့်ကပျက်ပြီး နောက်ဆင့်က

ပျက်၍ လိုက်သွားသည်တို့ကလဲ ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ သိလာ ပါလိမ့်မည်။

အာရုံနှင့်မှတ်စိတ်တို့ အတွဲလိုက် အတွဲလိုက် ကုန်၍ ပျက်၍နေ သည်ကို၊ မပြတ်သိနိုင်အောင် အစင်အကြယ်မှတ်နိုင်သောအခါ၌ ကိုယ်၊ ခေါင်း၊ လက်၊ ခြေ၊ စသော သင်္ခါရနိမိတ်- ဃနပညတ်- အ တည်ခြပ် ပုံသဏ္ဌာန်အားဖြင့် မထင်ပေါ်တော့ဘဲ၊ တရိပ်ရိပ်နှင့် တပျက်ထဲ ပျက်၍နေသော သဘောမျှ၌သာ၊ မှတ်သိမှုသည်ထင် ၍နေတော့၏။ သို့ဖြစ်၍ ဤအသိဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်စအခါမှာ အ ချို့ပုဂ္ဂိုလ်တို့၌ မှတ်နေရတာ ပေါ့ဟာဟာကြီးဟူ၍၎င်း၊ အချို့ ပုဂ္ဂိုလ်တို့၌ မှတ်ရတာကြဲတဲတဲကြီးဟူ၍၎င်း။ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်တို့၌ မှတ်ရတာ မကောင်းဘူးဟူ၍၎င်း ထင်နေတတ်၏။ ထိုသို့ထင်ကြ ခြင်းမှာ အခြားသောအကြောင်းမဟုတ်ပေ၊ စိတ်သည်ကျက်စား နေကျဖြစ်သော သင်္ခါရနိမိတ်- ဃနပညတ်- အတည်ခြပ်အာရုံ၌ ပျော်မွေ့သော သဘောရှိ၏။ ထိုရှေးရှေးက မွေ့လျော်ပျော် ပါးလာကဲ့သော ပညတ်အာရုံများကို ရှေးကလိုမကျက်စားရ သည့်အတွက် အားမရဘဲရှိတတ်လေသည်။ တကယ်စင်စစ်အား ဖြင့် ဝိပဿနာဉာဏ်အား ကောင်းလာသော သဘောသာဖြစ်ပေ ၏။ ဘာဝနာနုစဉ်ကာလကမူ၊ သင်္ခါရနိမိတ်-ဃနပညတ်- အထည် ခြပ်အာရုံများကိုသာ သိနေတော့ သဘောရှိလေသည်။ အထက် ပိုင်း၌ ဝိပဿနာဉာဏ်ရင့်သွားသောအခါမှာမူ၊ ရိပ်ကနဲ့ ရိပ်ကနဲ့ ကုန်ပျက်သွားသောအမှုအရာသဘောက၊ ရှေးဦးစွာထင်တတ်၏။ ကုန်သွားသည်၊ ပျောက်သွားသည်၊ ပျက်သွားသည်ဟုသိသော ဉာဏ်သာ ထင်နေတတ်၏။ ထူးထူးထွေထွေ အာရုံများကို မစင်း စားဘဲ၊ အာနာပါနစသော ဝိပဿနာအာရုံစသည်ကိုသာ မပြတ် မှတ်နေလျှင် ပညတ်အာရုံများသို့ အလျင်းမရောက်တော့ဘဲ၊ ကုန် ပျက်နေသော ပရမတ်အာရုံသဘောမျှ၌သာတည်နေပေတော့၏။

ပညတ်ပေလျှင် ပရမတ်တုတ္တံသည်၊ ပရမတ်ပေလျှင် ပညတ်
တုတ္တံသည်၊ ဟုဆိုသော ပညာရှိတို့စကားမှန်ကန်ပုံကို ကိုယ်တိုင်
တွေ့ရပါလိမ့်မည်။

ဝိပဿနာအာရုံနှင့် မှတ်စိတ်တို့မပြတ်မစဲ တပျက်ထဲ ပျက်နေ
သည်ကို ကောင်းစွာသိရသောအခါ၌၊ ဤသို့ဆင်ခြင်မိတတ်ပါ
သည်။ မျက်စိတမှိတ်ခန့် လျှပ်တပျက်ခန့်မှတောင် မတည်တန့်၍
မမြဲတာချည့်ပါတကား၊ မသိခဲ့လို့ သာရေးအခါကလဲ ယခုလိုပင်
ပျက်နေခဲ့မှာဘဲ၊ နောင်လဲ ယခုလိုပင် ပျက်နေမှာဘဲဟူ၍ ဆင်
ခြင်မိတတ်၏။ ထိုဆင်ခြင်မှုမျိုးကိုဘဲ မှတ်လိုက်ပါ။ ထို့ပြင်မှတ်မှု
တို့၏ အကြား အကြား၌ ကြောက်စရာ အာရုံများကို ဆင်ခြင်မိ
တတ်ပါသည်။ မသိလို့ သာ ပျော်ရွှင်စွာ နေနိုင်ကြပေသည်။
တပျက်ထဲပျက်နေတာကို အမှန်အတိုင်းသိကြလျှင်တော့ ကြောက်
စရာကြီးပါတကား၊ သူတို့ပျက်တိုင်း ပျက်တိုင်း သေနိုင်တဲ့အချိန်
ချည့်ပါတကား၊ ဤခန္ဓာဘဝဖြစ်ပေါ်လာတာလဲ ကြောက်စရာ
ဘဲ၊ မပြတ်မစဲမကုန်မဆုံးနိုင်အောင် အထပ်ထပ်ဖြစ်ပေါ်နေတာ
လဲ ကြောက်စရာဘဲ၊ အကောင်အထည်မရှိပါဘဲနှင့် အကောင်အ
ထည်ဒြပ်ရှိသလိုပင် ထင်နေတာလဲ ကြောက်စရာဘဲ၊ ချမ်းသာ
ကောင်းစားအောင် ဒီလိုတပျက်ထဲပျက်နေတဲ့ တရားတွေအရှည်
တည်တံ့ နေအောင် အားထုတ်ပြုလုပ်နေတာလဲ ကြောက်စရာဘဲ၊
အိုရ၊ နာရ၊ သေရ၊ စိုးရိမ်ပူဆွေးရ၊ ငိုကြွေးရ၊ အပြင်းအထန် စိတ်ပင်
ပန်းရတာတွေလဲ ကြောက်စရာဘဲဟု ဆင်ခြင်မိတတ်ပါသည်။

ဤဆင်ခြင်မှုမျိုးပေါ်လာလျှင်လဲမလွတ်စေနှင့်မှတ်လိုက်ပါ။
ထိုအခါတွင် ယောဂီသုတော်ကောင်း၏ စိတ်သည်၊ အားကိုးရာမဲ့
အားငယ်နှမညှိုးနေသကဲ့သို့ရှိတတ်ပါသည်။ လျင်မြန်စွာကုန်နေ
သော ပျက်နေသော ရုပ်နာမ်တွေကို ကြောက်ရွံ့ နေသကဲ့သို့လဲ

ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ဝမ်းနည်းသလိုဖြစ်တတ်ပြီး ရှင်ပြတက်ကြွတဲ့ စိတ်မျိုးကားမရှိတတ်ပါ။ ဤကဲ့သို့ ကြုံတွေ့ဆိုက်ရောက်သောအခါ စိတ်မပျက်နှင့် တရားသဘောအတိုင်း ဥာဏ်များ တိုးတက်လာတဲ့သဘောများဖြစ်ပါသည်။ ကြောက်စရာ ကောင်းသည်ကို သိရ၍၊ ဥပေက္ခာစိတ်ဖြင့် မရှင်လဲမရှင် မညှိုးလဲမညှိုး ဖြစ်နေတတ်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့သော ဆင်ခြင်မှုမျိုးကိုလဲမှတ်ပါ။ ပေဂါလာတိုင်း ပေဂါလာတိုင်း မပြတ်မှတ်နေလျှင် မကြာမှီလိုအပ်သော အကျိုးအနန္တနှင့် တွေ့ကြုံဆုံဆိုက်ရပါလိမ့်မည်။ ပေဂါလာတိုင်း ပေဂါလာတိုင်း အာရုံများကို မမှတ်မူ၍ ကြာမြင့်စွာဆင်ခြင်နေလျှင်ကား၊ ဒေါမနဿသဘောတရားများ ဝင်၍လာတတ်သည်။

၎င်းပြင် ရှုမှတ်နေသော ဝိပဿနာစိတ်၏အကြား၌၊ အပြစ်မြင်ပြီး ဆင်ခြင်မိတတ်ပါသေးသည်။ သည် ရုပ်နာမ်တွေဟာ တပျက်ထဲ ပျက်နေ၍ မမြဲတဲ့အတွက် တကယ်မကောင်းဘူး၊ မကုန်မဆုံးနိုင်အောင် မပြတ်ဖြစ်နေတာတွေလဲ မကောင်းဘူး၊ အကောင်အထည် ခြပ်မရှိဘဲနှင့်၊ အကောင်အထည် ခြပ်ရှိသလိုပင် ထင်ပေဂါနေတာလဲ မကောင်းဘူး၊ ဘဝအသစ်မှာ ဖြစ်ရအုံးမှာလဲ မကောင်းဘူး၊ အိုရ၊ နာရ၊ သေရ၊ စိုးရိမ်ပူဆွေးရ၊ ငိုကြွေးရ၊ အပြင်းအထန် စိတ်ပူပန်ရတာတွေလဲ မကောင်းဘူး၊ ဆင်းရဲတာချည့်ဘဲ မငြိမ်းအေးတာချည့်ဘဲ ဟူ၍လဲ ဆင်ခြင်မိတတ်၏။ ဤကဲ့သို့ဆင်ခြင်မှုမျိုးတွေနှင့်တွေ့လျှင်လဲ မှတ်လိုက်ပါ။ ထိုအခါမျိုး၌ အမှတ်ခံနေရတဲ့ နမ်ရုပ် နှင့် မှတ်စိတ် ဟူသမျှကို၊ အလွန်ရုန့်ရင်းကြမ်းတမ်းသည်ဟူ၍ ထင်မြင်မိတတ်ပါသည်။ ဘာမျှအသုံးမကျ အဘိုးမတန်သော နာမ်ရုပ်တွေပါတကားဟူ၍လဲ ထင်မြင်မိတတ်ပါသည်။

ထိုအခါနာမ်တရား ရုပ်တရားတို့ကို ဖြစ်ပေဂါစဉ်အထိုင်း သိ

မှတ်လျက်ရှိသော်လည်း၊ ယောဂီသူတော်ကောင်း၏စိတ်သည်၊ ထိုရုပ် နာမ်တို့၌ ပျော်မေ့သော ဘသောမရှိတော့ပြီ။ မှတ်ချက်တိုင်း၌ နာမ်ရုပ်တို့၏ ကုန်ပျက်ခြင်းကို၊ ပိုင်းပိုင်းခြားခြားတွေ့လျက်၊ မှတ် သိမှုတရား ကောင်းငြားသော်လည်း၊ ရှေးအခါကလို တက်ကြွအား ရမှုမျိုးမရှိတော့ပြီ၊ မပျော်မေ့၊ ငြီးငွေ့သော အခြင်းအရာနှင့်တ ကွသာဖြစ်၏။ ထိုအခါမျိုးမှာ မမှတ်ချင်သလိုလို မှတ်ရမှာပျင်း သလိုလိုဖြစ်တတ်၏။ သို့သော်လည်း မမှတ်ဘဲကားမနေတော့ပေ။ မှတ် လျက် မှတ်လျက်သာရှိတော့၏။ ဥပမာအားဖြင့် ရှုံ့ညှန်မစင်ပေ နေသောလမ်းပေါ်၌ မလွဲသာ၍သွားရလျှင် နင်းတိုင်းနင်းတိုင်း ရှုံ့ရှာငြီးငွေ့သကဲ့သို့၎င်း၊ မသွားဘဲလဲမနေနိုင်သွားလဲ သွားရသ ကဲ့သို့၎င်း ဖြစ်ပေသည်။

ထိုအခါမျိုး၌ လူဘဝ လူတို့ကို စဉ်းစား ကြည့်မိလျှင်လည်း၊ တ ပျက်ထဲပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်တို့မှမကင်းနိုင်ဟု သဘောကြံထားပြီး ဖြစ်သောကြောင့်၊ ဘယ်လိုလူ အဖြစ်မျိုး ဘယ်လို ယောကျ်ား မိန်းမ အဖြစ်မျိုးကိုမျှ ပျော်မေ့ ဘယ်ကို မမြင်တော့ပြီ။ ငြီးငွေ့ ဘယ်ဟူ၍သာထင်မြင်တော့၏။ နတ် ဘုံဗြဟ္မာဘုံတို့ကိုလဲ နည်းတူ ပင် ငြီးငွေ့ ဘယ်ဟူ၍ ထင်မြင်လေတော့၏။

ရှုနေသော ဝိပဿနာစိတ်သည်၊ နာမ်တရား ရုပ်တရားတို့ကို၊ ရှုမှတ်ရင်း ရှုမှတ်ရင်းအပျက်တွေကိုတွေ့နေရသဖြင့် ငြီးငွေ့သော ကြောင့်၊ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်းသောစိတ်သည်၊ မှတ်သိရသောနာမ် ရုပ်သင်္ခါရတို့မှ အတင်းရုန်းကန် ဖဲ့ထွက်နေသကဲ့သို့လဲ ထင်နေ တတ်၏။ ထို့အပြင် ယားမှု၊ နာကျင်ကိုက်ခဲမှု၊ လေးလံမှု၊ တင်း ကြပ်မှုစသော-အခံခက်၍နေမှုများ ဣရိယာပုထိမခိုင်မြဲမှုများနှင့် လဲတွေ့ရတတ်၏။ ထို့ကြောင့် မြင်မှု၊ ကြားမှု၊ ထိမှု၊ သိမှု၊ ကြံမှု၊ ထိုင်မှု၊ ထမှု၊ ကွေးမှု၊ ဆန့်မှု၊ တွေဟာ အလုံးစုံမရှိတာကကောင်း

တာဘဲ၊ သည်အလုံးစုံကိုစွန့်ပစ်လိုက်လျှင်ကောင်းမှာဘဲ၊ ၎င်းတရားစုမရှိရာသို့ရောက်လျှင်ကောင်းမှာဘဲ၊ ဤသို့စသည်ဖြင့် သင်္ခါရတို့မှ လွတ်မြောက်ရန်လိုလားလျက် ကြံစီနေမိတတ်၏။ ထိုသို့ကြံစီမှုမျိုး ပေါ်လာလျှင်လဲ မလွတ်စေနှင့် မှတ်လိုက်ပါ။ သည်ရုပ်နာမ်တွေကင်းအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရပါမည်လဲ။ မှတ်မြဲတိုင်း မှတ်နေလျှင် မကောင်းတာတွေကို တွေ့နေရတာဘဲ၊ သူတို့ကိုမမှတ်ဘဲနေလျှင် ကောင်းမှာဘဲဟူ၍လဲ ကြံစီမိတတ်ပါသည်။ ထိုအကြံ အစီမျိုး ပေါ်လာလျှင်လဲ မှတ်လိုက်ပါ။

★ အထူးသတိပြုရန်မှာ။ ဝိပဿနာအလုပ်ကို မလုပ်သော်လဲ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်တွင် အမြဲဖြစ်နေဘောရုပ်တရား နာမ်တရားတို့မှာ မဖြစ်ဘဲ နေသည်မဟုတ်ပါ။ ဝိပဿနာ ရှုမှတ်သည်ဖြစ်စေ၊ မရှုမှတ်သည်ဖြစ်စေ၊ ရုပ်နာမ်တရားတို့ကား အမြဲမပြတ် ဖြစ်၍နေသည်သာ၊ သို့အတွက် မမှတ်ဘဲနေသော်လဲ ရုပ်နာမ်တွေက ဖြစ်မြဲတိုင်း ဖြစ်ပေါ်မြဲတိုင်း ပေါ်နေတာဘဲ၊ မမှတ်ဘဲ နေရုံမျှဖြင့်၊ သည်ရုပ်နာမ်တွေမှ မလွတ်နိုင်သေးဘူး၊ သူတို့ကို မစွန့်နိုင်သေးဘူး၊ တကယ်စင်စစ်ကတော့ အစဉ်အတိုင်းမှတ်၍ အနိစ္စ-ဒုက္ခ-အနတ္တ အဖြစ်ကို ကောင်းကောင်းကြီးသိပြီးမှ၊ သူတို့ကိုဂရုမစိုက်ဘဲ လစ်လျူ ရှုနိုင်ပေလိမ့်မည်။ နာမ်ရုပ်တို့ကို လစ်လျူရှုနိုင်မှ၊ နာမ်ရုပ်တို့၏ ချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကိုသိမြင်ရပါလိမ့်မည်။ ထိုအခါမှာ သာ ကောင်းကောင်းငြိမ်း အေးသွားပါလိမ့်မည်ဟူ၍ သဘောကျပြီး၊ မှတ်မြဲတိုင်းဝိပဿနာ အလုပ်ကို အထူးကြိုးစား၍၊ ရှုမှတ်ပွားများနိုင်ကြပါစေကုန်။ ။

ယာယီမှတ်ပုံတင်အမှတ်(၀၅၂၀)“စန္ဒာပုံနှိပ်တိုက်”
အမှတ် (၁၄) အောင်စောော်မူလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့ တွင်ရှိက်၍၊
ယာယီမှတ်ပုံတင်အမှတ်(၀၆၃၃)“မင်းရာဇာဇာအုပ်တိုက်”
မှ ထုတ်ဝေသည်။

၁၃၂၅-ခု၊ သီတင်းကျွတ်လ (၁-၁၀-၆၃- ၂၀၀၀)