

ဆဋ္ဌသင်္ဂီတိပုစ္ဆိက အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ

ကျေးဇူးတော်ရှင်

မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

ဟောကြားတော်မူသော

ဝိပဿနာအလုပ်ပေး

တရားတော်ကြီး

၆၄



သာသနာ ၂၅၂၁

ကောဇာ ၁၃၃၉

ဆဋ္ဌသင်္ဂီတိပုစ္ဆက အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး
ဟောကြားတော်မူသော

ဝိပဿနာအလုပ်ပေး

တရားတော်ကြီး

ဝေဒနာနုပဿနာ တရားတော်ကြီး

နှင့်

ရွှေဘိုသို့ ရှုတ်ခွန်းဆက် တရားတော်



သာသနာရေးဆိုင်ရာ စာပေခွင့်ပြုချက် အမှတ် (၁၀၁၅၆)

၁၁-ကြိမ်

အုပ်ရေး-၄၀၀၀

၁၉၇၇-ခု၊ အောက်ဘိုဘာလ

မျက်နှာဖုံး-ချင်းတွင်း

ဓမ္မဒါန

အရှင်သုမန (ကင်းလွတ်ခွင့်အမှတ်-၀၄၀၄၇) သာသနာ့ရိပ်သာ၊ ရွှေဂုံတိုင်၊ ဟာမစ်တစ်လမ်း၊ ရန်ကုန်က ထုတ်ဝေ၍၊ ဦးတင်မောင် (၀၂၅၆-မြို့) စာပေပေါင်းကူးစာပုံနှိပ်တိုက်၊ အမှတ်-၉၀၊ အေ-ဘီ၊ ဝေဇယန္တာလမ်း၊ (ဂ) ရပ်ကွက်၊ စတင်ဥက္ကလာပမြို့၊ ရန်ကုန်က ပုံနှိပ်သည်။

အကြောင်းအရာ

လွတ်လပ်သော ပြည်ထောင်စု မြန်မာနိုင်ငံတော်ကြီးကို တည်ထောင်ပြီးသည်နောက်၊ သာသနာတော်အား အမြင့်ဆုံး ချီးမြှင့်ထောက်ပံ့ရန် အလို့ငှါ၊ သတိုးသီရိသုဓမ္မဆာဦးသွင်၊ မဟာသီရိသုဓမ္မ ဟင်္သာတဦးမြ၊ နိုင်ငံတော်ဝန်ကြီးချုပ်ဦးနု၊ ဘဏ္ဍာရေးဝန်ကြီး ဦးတင်၊ သာသနာရေးဝန်ကြီးဦးဝင်း၊ အမြတ် တော်မင်းကြီး ဦးစံသိမ်း၊ သတိုးမဟာသရေစည်သူ ဦးဘကျမ်း၊ မီးသတ်ညွှန်ကြားရေးဝန် သရေစည်သူ ဦးလှကျော် စသော လူကြီးမင်း အပေါင်းတို့သည် နိုင်ငံတော်သမ္မတကြီးကို နာယက တင်မြှောက်၍ ဗုဒ္ဓသာသနာ့နဂ္ဂဟ အဖွဲ့ကြီးကို ၁၃၀၉-ခုနှစ်၊ နတ်တော်လဆန်း ၁-ရက် (၁၃-၁၁-၄၇) နေ့က နိုင်ငံတော် ဝန်ကြီးချုပ်၏ နေအိမ်၌ စတင်တည်ထောင်ခဲ့ပါသည်။

အဖွဲ့၏ ရည်ရွယ်ချက် (ခ) အရ ပဋိပတ္တိ သာသနာတော်ကြီး ကို ချီးမြှောက်ထောက်ပံ့ရန် အလို့ငှါ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းဌာနကြီးတခု တည်ထောင်ရေးနှင့် ပရိယတ် ပဋိပတ် ၂-ရပ် စွယ်စုံသော ကမ္မ ဋ္ဌာနာစရိယ ဆရာတော်တပါး ရှာကြံရေးတို့ကို စတင်ဆောင် ရှက်ကြသောအခါ၊ ၁၃၁၀-ခုနှစ်၊ တော်သလင်းလပြည့်ကျော် ၉-ရက် (၂၆-၉-၄၈) နေ့၌ သတိုးသီရိသုဓမ္မ ဆာဦးသွင်၊ လေဒီသွင် သားသမီးတစုတို့က ဤသာသနာ့ရိပ်သာ ခြံမြေကို လှူဒါန်းကြသောကြောင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းအဆောက်အဦများကို စတင် တည်ဆောက်ခဲ့လေသည်။

ပရိယတ် ပဋိပတ် ၂-ရပ် စွယ်စုံသော ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ဆရာတော်ရရှိရေးအတွက် အထက်အောက် မြန်မာနိုင်ငံတော်

အနံ့အပြား ထောက်လှမ်း စုံစမ်းသောအခါ ရှေ့ဘိမ္ဗု ဆိပ်ခွန်ရှာ သာသနဇေ သီရိပဝရ ဓမ္မာစရိယဘွဲ့တော်ရ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ သတင်းဂုဏ်ကို ကြားသိရ လေသည်။

ထိုအခါ ဥက္ကဋ္ဌကြီး သတိုးသီရိသုဓမ္မ ဆာဦးသွင် ကိုယ်တိုင် သွားရောက်၍ အသေအချာ ထောက်လှမ်းစုံစမ်းပြီးမှ ကြားသိရ သည့်အတိုင်း ခိုင်လုံသောအခါ၊ နိုင်ငံတော်ဝန်ကြီးချုပ်ဦးနု ကိုယ်တိုင် ရှေ့ဘိမ္ဗုသို့ သွားရောက်၍ ဆရာတော်ဘုရားကြီးအား “သာသနာပြုရန် ရန်ကုန်မြို့သို့ ကြွတော်မူပါဘုရား” ဟု လျှောက် ထားပြီးလျှင်၊ ၁၃၁၁-ခုနှစ်၊ တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ကျော် ၆-ရက် (၁၀-၁၁-၄၉) နေ့က ရန်ကုန်သာသနာ့ရိပ်သာသို့ အရောက် ပင့်ဆောင်၍ ကိုးကွယ်ခဲ့ကြလေသည်။

ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် သာသနာ့ရိပ်သာသို့ ရောက်ပြီး နောက်၊ အချည်းနှီးသော ကာလကို မကုန်လွန်စေရန်အလို့ငှါ၊ တရားအားထုတ်လိုသူတို့အား တရားပြသတော်မူမည့်အကြောင်း ကို မိန့်ကြားတော်မူလေလျှင်၊ ၁၃၁၁-ခုနှစ် နတ်တော်လပြည့် နေ့ (၄-၁၂-၄၉) နေ့၌ တရားအားထုတ်လိုကြသူ ၁-ဒေါ်စော ခင်၊ ၂-ဦးဘိုးသင်း၊ ၃-ဒေါ်ဒေါ်ညွန့် အစရှိသော ယောဂီ ပေါင်း ၂၅-ဦး ပေါ်ပေါက်ခဲ့သည်နှင့် ဤဝိပဿနာအလုပ်ပေး တရားတော်ကြီးကို မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီး ကိုယ်တော် တိုင် စတင် ဟောကြားတော်မူခဲ့လေသည်။

ဤသည့် အချိန်မှစ၍ သာသနာ့ရိပ်သာအတွင်းသို့ တရား အားထုတ်ရန် လာရောက်ကြသူ ရဟန်းရှင်လူ အပေါင်းတို့ တစ

တစ များပြားလာရာ ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် ရောက်သစ်စ ယောဂီသစ်အပေါင်းတို့အား ဤသည့်ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရား တော်ကြီးကိုပင် ဟောကြား၍ တရားပေးတော်မူခဲ့လေသည်။

၁၃၁၂-ခုနှစ်သို့ ရောက်သောအခါ တရားအားထုတ်လိုကြ သူ ယောဂီသစ်များမှာ နေ့စဉ်နေ့တိုင်းပင် ရောက်ရှိလာကြ၍ ၁-နာရီ ၃၀-မိနစ်ကြာသော ဤဝိပဿနာအလုပ်ပေး တရား တော်ကြီးကို နေ့စဉ် ထပ်တလဲလဲ ဟောကြားရသည်မှာ ပန်ပန်း တော်မူလှသဖြင့် ဗုဒ္ဓသာသနာနဂ္ဂဟ အဖွဲ့ကြီးက တိပ်ရီကော်ဒါ အသံသွင်းစက် လှူဒါန်းခဲ့သောကြောင့်၊ ၁၃၁၃-ခုနှစ်၊ ဝါဆို လပြည့်ကျော် ၉-ရက်နေ့က ကမ္မဋ္ဌာန်းဝင်ကြသော ယောဂီသစ် ၁၅-ဦးတို့အား ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ပေး ဟောကြားစဉ် ဤဝိပဿ နာအလုပ်ပေး တရားတော်ကြီးကိုအသံသွင်းယူ၍ ထားခဲ့ပါသည်။

ဤသည့်နေ့မှစ၍ နောက်နောက် နေ့များ၌ကား ဆရာတော် က အနည်းငယ်မျှကိုသာ ကိုယ်တိုင် ဟောကြားတော်မူပြီးလျှင် ၎င်း အသံသွင်းယူထားသည့် တိပ်ရီကော်ဒါဖြင့်ပင် တဆင့် ဟောကြားခဲ့ပါသည်။

(၁၅-၈-၅၄) ယနေ့သို့တိုင် ဤဝိပဿနာ အလုပ်ပေးတရား တော်ကြီးကို နာကြားရ၍ သာသနာ့ရိပ်သာ အတွင်း၌ တရား အားထုတ်ပြီးကြသူ ယောဂီဦးရေပေါင်းမှာ....

- ရဟန်းတော် ယောဂီ.....၁၃၅၁-ပါး
- လူယောကျ်ား ယောဂီ.....၁၃၂၈-ဦး
- လူမိန်းမနှင့် သီလရှင် ယောဂီ....၃၀၃၀-ဦး။
- စုစုပေါင်း....၅.၇၀၉-ရှိခဲ့ပါပြီ။

ဃ ဝိပဿနာအလုပ်ပေး တရားတော်ကြီး

ဤမျှလောက်သော ယောဂီအပေါင်းတို့ နာကြားရသည့် ဝိပဿနာအလုပ်ပေး တရားတော်ကြီးကို စာအုပ်ရိုက်နှိပ်ရန် ရှေးကာလက မရည်ရွယ်ခဲ့သော်လည်း အနယ်နယ် အရပ်ရပ်ရှိ ကျေးဇူးရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ နည်းဥပနိသျှခံ ကမ္မဋ္ဌာန်းဌာနများ၌ တရားပြသလျက် ရှိကြကုန်သော ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ပုဂ္ဂိုလ်များအဖို့ ကျေးဇူးများမည်ဖြစ်သောကြောင့် တိပ်ရိကော်ဒါ အသံသွင်းစက်မှ ဟောပြောသည့်အတိုင်း ကူးယူ၍ ယောဂီအပေါင်းတို့ စုပေါင်းစေတနာဖြင့် စာအုပ်အဖြစ် ပုံနှိပ်ပါသည်။

အထူးသတိပြုရန်မှာ—

ဤဝိပဿနာအလုပ်ပေး တရားတော်ကြီးကို ကျမ်းစာအနေအားဖြင့် ဖတ်ရှုရပါလျှင် တရားအရသာမှာ ပေါ်သင့်သလောက် ပေါ်နိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ အမှန်အားဖြင့်မူကား စာအဖွဲ့အနွဲ့မပါဘဲ ပြောနေကျ စကားဝါကျများဖြင့်သာ ပြောဟောထားသော တရားဖြစ်သောကြောင့် ဆရာတော်ဘုရားကြီး ကိုယ်တိုင် ဟောပြောနေသည်ကို ကြားနာနေရသကဲ့သို့ ဖတ်ရှုမှသာလျှင် တရားအရသာ ပြည့်စုံစွာပေါ်နိုင်မည် ဖြစ်ကြောင်းကို အထူးသတိပြုစေလိုပါသည်။

မင်္ဂလာ-အောင်မြင်
သာသနာ့ရိပ်သာ
၁၅-၈-၅၄



ဝိပဿနာ အလုပ်ပေး

တရားတော်ကြီး



နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

မြတ်စွာဘုရား၏ သာသနာတော်၌ တွေ့ကြုံနေရတဲ့ အခါ မှာ အရေးအကြီးဆုံး လုပ်ငန်းက မိမိတို့သန္တာန်မှာ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာဆိုတဲ့ ဒီအကျင့်သုံးခု ပြည့်စုံအောင် အားထုတ် ဖို့ဟာ အရေးအကြီးဆုံးဘဲ။ သီလလဲ ပြည့်စုံရမယ်။ သမာဓိလဲ ပြည့်စုံရမယ်။ ပညာလဲ ပြည့်စုံရမယ်။

သီလဆိုတာ ဘာလဲဆိုလို့ရှိရင် လူများမှာ အောက်ထစ် ဆုံးအားဖြင့် ငါးပါးသီလ (အာဇီဝဠမကသီလ) ပြည့်စုံရမယ်။ ရဟန်းများမှာတော့ ပါတိမောက် သီလ ပြည့်စုံရမယ်။ ဒီသီလပြည့်စုံတယ်ဆိုရင်လဲ လူ့ဘဝ၊ နတ်ဘဝ ကောင်းရာဘဝ တွေ ရောက်ပြီးတော့ ကောင်းစား ချမ်းသာသွားနိုင်တယ်။

၁-(ဆယ်တစ်ကြိမ်)

ဒါပေမဲ့ ဒီလောကီ သီလလောကီနဲ့တော့ အပါယ်ဘေးက
 လုံးဝ လွတ်ပြီလို့ စိတ်မချရသေးဘူး။ ဒါကြောင့် လောကုတ္တရာ
 သီလနဲ့လဲ ပြည့်စုံအောင် အားထုတ်ရမယ်။ လောကုတ္တရာ
 သီလဆိုတာ မဂ်သီလ-ဖိုလ်သီလဘဲ။ ဒီမဂ်သီလ-ဖိုလ်သီလနဲ့
 ပြည့်စုံသွားယင်တော့ အပါယ်လေးပါးကို ဘယ်တော့မှ မကျ
 တော့ဘူး။ လူ့ဘဝ နတ်ဘဝ ဆိုတဲ့ ဘဝကောင်းတွေမှာ
 ချည်းဖြစ်ပြီး၊ အစဉ် ထာဝရ ကောင်းစား ချမ်းသာသွား
 တော့တာဘဲ။ ဒါကြောင့် မိမိတို့ သန္တာန်မှာ အဲဒီ မဂ်သီလ
 ဖိုလ်သီလတွေနဲ့ ပြည့်စုံအောင် အားထုတ်ကြရမယ်။ တကယ်
 တမ်း အားထုတ်ယင် ပြည့်စုံလဲပြည့်စုံနိုင်ပါတယ်။ ဒီလို အခါ
 ကောင်းကြီးထဲမှာ အားမထုတ်မိဘဲ အဲဒီ မဂ်-ဖိုလ်သီလထူး
 တွေနဲ့ လဲသွားရမယ်ဆိုယင် အများကြီးဘဲ ဝမ်းနည်းစရာ
 ကောင်းတယ်။ အကုသိုလ်ကံတွေက အခွင့် ရတိုင်း အကျိုး
 ပေးပြီး၊ အပါယ်လေးပါးကို ပစ်ချလိမ့်ဦးမယ်။ ငရဲ တိရစ္ဆာန်
 ပြိတ္တာ ဘုံတွေကို ရောက်ရောက်ပြီးတော့ အနှစ် သိန်းပေါင်း
 များစွာ သန်းပေါင်းများစွာ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေနဲ့ တွေ့ကြုံခံစား
 သွားရလိမ့်ဦးမယ်။ ဒါကြောင့် ယခုလို ဘုရားသာသနာတော်
 ကြီးနဲ့ တွေ့ကြုံနေတဲ့ အခါဟာ အဲဒီ လောကုတ္တရာ မဂ်ဖိုလ်
 သီလနဲ့ ပြည့်စုံအောင် အားထုတ်ဖို့ အချိန်ဘဲ။

ပြီးတော့ ဒီမဂ်-ဖိုလ်သီလဆိုတာကလဲ သူ့ချည်း သက်သက်
 အားထုတ်လို့ ဖြစ်တာမဟုတ်ဘူး။ သမာဓိကိုလဲ အားထုတ်ရ
 သေးတယ်။ သမာဓိ ဆိုတာက ဘာလဲဆိုလို့ရှိယင် စိတ်တည်

ကြည့်မှ စိတ်ငြိမ်သက်မှု ပါဘဲ။ ပကတိ စိတ်တွေက သွားချင် တိုင်း သွားနေတယ်။ ထိန်းထားလို့ကို မရနိုင်ဘူး။ သူ့ဟာသူ သွားချင်ရာသွား၊ ရောက်ချင်ရာရောက်၊ စိတ်ကူးချင်ရာ ကူးနေ တယ်။ အဲဒီလို စိတ်ကလေး သွားချင်တိုင်း မသွားနိုင်အောင် သမာဓိအာရုံ တခုခုကို စူးစိုက်ပြီး အဖန်ဖန် နှလုံးသွင်းနေရ မယ်။ ဒီလို နှလုံး သွင်းဖန်များတော့ စိတ်ကလေးက ကိုယ် နှလုံးသွင်းတဲ့ အာရုံထဲမှာသာ ငြိမ်ဝပ်ရပ်တည်ပြီး နေတယ်။ အဲဒါဟာ သမာဓိဘဲ။

ဒီသမာဓိကလဲ လောကီနဲ့ လောကုတ္တရာ ၂-မျိုးရှိတယ်။ ဒီ ၂-မျိုးထဲမှာ သမထဘာဝနာကို အားထုတ်ယင် ရူပစျာန် အရူပစျာန်ဆိုတဲ့ လောကီစျာန် သမာဓိတွေကို ရသွားနိုင် တယ်။ ဒီစျာန်သမာဓိတွေနဲ့ ပြည့်စုံယင် အင်မတန် အသက် တမ်းရှည်တဲ့ ဗြဟ္မာဘုံတွေကို ရောက်သွားနိုင်တယ်။ အဲဒီမှာ ရောက်ပြီးတော့ တကမ္ဘာ၊ နှစ်ကမ္ဘာ၊ လေးကမ္ဘာ၊ ရှစ်ကမ္ဘာ စသည်ဖြင့် ကမ္ဘာပေါင်း ရှစ်သောင်းလေးထောင် တိုင်အောင် အသက်ရှည်ပြီး တည်နေနိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အသက်တမ်း ကုန်တဲ့အခါကျတော့ အဲဒီ ဗြဟ္မာဘဝက သေရပြန်တာဘဲ။ သေပြီးတော့ လူ့ပြည် နတ်ပြည်ကို ပြန်ရောက်လာတယ်။ ဒီလို ရောက်လာတဲ့အခါမှာလဲ ကောင်းကောင်းမွန်မွန်ချည်း နေသွားမယ် ဆိုယင်တော့ ဘဝကောင်းတွေချည်း ဖြစ်သွားဘို့ ပါဘဲ။ ဒါပေမဲ့ ကိလေသာက မကင်းသေးတော့ မကောင်းမှု ကိုလဲ သူပြုမိဦးမှာဘဲ။ ဒီတော့ အဲဒီ မကောင်းမှုက အကျိုး

ပေးပြီး အပါယ် လေးပါးသို့လဲ ကျရောက် သွားနိုင်သေး
တာဘဲ။ ဒါကြောင့် ဒီလောကီသမာဓိလောကီနဲ့လဲ စိတ်မချ
ရသေးဘူး။ လောကုတ္တရာသမာဓိနဲ့လဲ ပြည့်စုံအောင် အားထုတ်
ရဦးမယ်။

လောကုတ္တရာသမာဓိ ဆိုတာ မဂ်သမာဓိ ဖိုလ်သမာဓိဘဲ။
ဒီသမာဓိကလဲ ပညာပါ ပြည့်စုံမှ သူကလဲ ပြည့်စုံတာ။
ဒါကြောင့် ပညာကိုလဲ ပြည့်စုံအောင် အားထုတ်ရသေးတယ်။
ဒီပညာကလဲ လောကီနဲ့ လောကုတ္တရာ ၂-မျိုး ရှိတာဘဲ။ ယခု
ကာလမှာ လက်မှုပညာ နှုတ်မှုပညာ အစရှိတဲ့ လောကရေးရာ
အသိအလိမ္မာ ပညာတွေကိုလဲ လောကီပညာလို့ဘဲ ခေါ်နေ
ရတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဒီပညာမျိုးတွေကတော့ ဘာဝနာနဲ့လဲ မဆိုင်ဘူး။
ကုသိုလ်တရားရယ်လို့လဲ မှုချ ကိန်းသေ မဟုတ်ဘူး။ ဘာကြောင့်
လဲဆိုယင် ယခု သတ္တဝါတွေ အမြောက်အမျှား သေကြေ ပျက်စီး
အောင် လုပ်နေကြတာဟာ ဒီပညာတွေနဲ့ လုပ်နေကြတာဘဲ။
လောဘ, ဒေါသ, အကုသိုလ်တွေနဲ့ လုပ်နေကြတာဘဲ။ ပညာ
အစစ်ဆိုတာကတော့ အကုသိုလ်ရယ်လို့ မရှိဘူး။ ကုသိုလ်ချည်းဘဲ။

ဒါကြောင့် လောကီပညာ အစစ်ဆိုတာကတော့ သတ္တဝါ
အမျှား ကောင်းစားချမ်းသာရေးကို ကြံစည် သိမြင်တာရယ်။
တရား ကျမ်းဂန် အရာမှာ သဘာဝကျကျ သိမြင်တာရယ်။
ဝိပဿနာပညာရယ်။ ဒီ သုတမယ, စိန္တာမယ, ဘာဝနာမယ

အသိဉာဏ် ပညာတွေဟာ လောကီ ပညာ အစစ်တွေဘဲ။ ဒီလောကီပညာတွေနဲ့ ပြည့်စုံယင်လဲ ကုသိုလ်တွေ ဖြစ်ပွားပြီး ကောင်းစားချမ်းသာသွားနိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီလောကီ ပညာ လောက်နဲ့လဲ အပါယ် လေးပါးကတော့ လုံးဝ လွတ်ပြီလို့ မဆိုနိုင်သေးဘူး၊ ဒါကြောင့် အပါယ်ဘေးက လုံးဝ လွတ် မြောက်ချင်ယင် လောကုတ္တရာ ပညာနဲ့လဲ ပြည့်စုံအောင် အားထုတ်ရဦးမယ်။

လောကုတ္တရာ ပညာ ဆိုတာ မဂ်ဉာဏ်-ဖိုလ်ဉာဏ်ဘဲ။ ဒီ မဂ်ဉာဏ်-ဖိုလ်ဉာဏ်ကို ရအောင် ဘာကို အားထုတ်ရမလဲ ဆိုလို့ ရှိယင်၊ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာဆိုတဲ့ ဒီအကျင့် ၃-မျိုးထဲမှာ ပညာအကျင့်ဆိုတဲ့ ဝိပဿနာ ဘာဝနာကို အားထုတ်ရမယ်။ ဒီပညာ ဘာဝနာက ပြည့်စုံသွားယင်တော့ သီလရော သမာဓိ ရော ပညာရော အကုန်လုံး တပါတည်း ပြည့်စုံသွားတော့ တာဘဲ။

ဒီ ပညာ ဘာဝနာက ဘယ်လို အားထုတ်ရတာလဲ ဆိုလို့ ရှိယင်၊ မိမိသန္တာန်မှာ ထင်ရှားရှိနေတဲ့ ရုပ်တရား နာမ်တရား တွေကို အမှန်အတိုင်း သိအောင် ခွဲစိတ်ပြီး ရှုရတာပါဘဲ။

ယခုခေတ် လောကဓာတ် ပညာတွေနဲ့ ဓာတ်ခွဲတယ် ဆိုတာ ကတော့ ဓာတ်အိုး၊ ဓာတ်ခွက်တွေ၊ ဓာတ်မှန်ထေ ဒီလို ကိရိယာ တန်ဆာပလာတွေ အမျိုးမျိုးနဲ့ ရုပ်ဓုတ်တွေကို ခွဲစိတ်ပြီး ကြည့်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ နာမ်တရားကိုတော့ သူတို့

နည်းနဲ့ မခွဲနိုင်ကြပါဘူး။ ဟော....ငါတို့ မြတ်စွာ ဘုရားရဲ့ ဓာတ်ခွဲနည်းကတော့ ဘယ်လို ကိရိယာ တန်ဆာပလာမှ အကူ အညီ မလိုဘူး၊ ရှုမှတ်တဲ့ စိတ်ကလေး တခုထဲနဲ့ ရုပ်တရားတွေ ကိုလဲ ခွဲစိတ်ကြည့်နိုင်တယ်။ နာမ်တရားတွေကိုလဲ ခွဲစိတ် ကြည့် နိုင်တယ်။ ဘယ်လိုလဲဆိုတော့ကား...မိမိတို့ သန္တာန်မှာ ဖြစ်ပျက် နေတဲ့ ရုပ်, နာမ် တရားတွေကို သူဖြစ်ပျက်နေတဲ့ အတိုင်း၊ ဖြစ်ခိုက် ဖြစ်ခိုက်မှာ လိုက်ပြီး ရှုနေရုံပါဘဲ။ ဒီလို မပြတ် ရှုနေယင် သမာဓိဉာဏ်အား ပြည့်လာတဲ့ အခါမှာ၊ ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်, နာမ် တွေကို ကိုယ်တိုင် မျက်မှောက် တွေ့နိုင်တယ်။

ကိုယ်ထဲမှာ ထင်ရှားရှိနေတာက ရုပ် တရားနဲ့ နာမ် တရား ဒီ ၂-ပါးဘဲ ရှိတယ်။ ရုပ်တရားကတမျိုး၊ နာမ် တရားကတမျိုး၊ ရုပ်တရားဆိုတာ ဘာလဲဆိုလို့ရှိယင် ကိုယ် အကောင် အထည် ကြီးအလိုက် ယခု ထင်ရှား တွေ့နေရတာဟာ ရုပ် တရားတွေ ပါဘဲ၊ သူတို့ကို အမည်အသီးအသီးနဲ့ ခွဲပြောမယ်ဆိုယင်၊ ပထဝီ ဓာတ်, အာပေါဓာတ်, တေဇောဓာတ်, ဝါယောဓာတ်, စက္ခုဓာတ်, ရူပဓာတ်, စသည်ဖြင့် ၂၈-ပါးတောင် ရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ လိုရင်း အတိုချုပ် ဆိုယင်တော့၊ တကိုယ်လုံး တကောင် လုံး အထည် ဝတ္ထုကြီးအနေနဲ့ ထင်ရှား တွေ့နေရတာတွေဟာ ရုပ်တွေပါဘဲ၊ ဥပမာ ဆန်မှုန့် အသေးအမွှား ကလေးတွေကို ရေနဲ့ရောစပ်ပြီး နယ်လိုက်တော့ အတုံးအခဲကြီး ဖြစ်လာတာလို ပါဘဲ၊ ဒီရုပ်ကိုယ်ကြီးဆိုတာဟာလဲ ရုပ်အသေးအမွှား ကလေး

“တွေ့ အများကြီး စုပေါင်းပြီး ဖြစ်နေတဲ့ ရုပ်တုံး ရုပ်ခဲကြီး ရုပ် အစုအဝေးကြီးပါဘဲ။ ဒီ ရုပ်တရား ဆိုတာက အအေးနဲ့ တွေ့ယင်လဲ တမျိုးတမည် ပြောင်းလဲ ဖောက်ပြန်တတ်တယ်။ အပူနဲ့ တွေ့ယင်လဲ တမျိုးတမည် ပြောင်းလဲ ဖောက်ပြန် တတ် တယ်။ ဆန့်ကျင်ဘက်နဲ့ တွေ့တိုင်းတွေ့တိုင်း သူက ဒီလို တမျိုး တမည် ပြောင်းလဲ ဖောက်ပြန်ပြီး သွားတတ်တဲ့ အတွက် ကြောင့် သူ့ကို ပါဠိလို “ရူပ” လို့ အမည်ပေးထားတယ်။ ဗမာလို ကတော့ “ရုပ်” လို့ ခေါ်တယ်။ သူ့ရဲ့ သဘော သတ္တိကတော့ ရုပ်ဆိုတာ အာရုံကို မသိတတ်တဲ့ တရားပါဘဲ။ အဘိဓမ္မာ ပါဠိတော်မှာ နာမ်တရားနဲ့ ရုပ်တရားကို “သာရမ္မဏာဓမ္မာ၊ အနာရမ္မဏာဓမ္မာ” လို့ ခွဲခြားပြီးတော့ ဟောထားတယ်။

သာရမ္မဏာ ဓမ္မာ၊ အာရုံရှိတဲ့ နာမ်တရား၊ အာရုံပြုတတ်တဲ့ နာမ်တရား၊ အာရုံကို သိတတ်တဲ့ နာမ်တရားက တမျိုးတဲ။

အနာရမ္မဏာ ဓမ္မာ၊ အာရုံမရှိတဲ့ ရုပ်တရား၊ အာရုံ မပြု တတ်တဲ့ ရုပ်တရား၊ အာရုံကို မသိတတ်တဲ့ ရုပ်တရားက တမျိုး တဲ။ ဒီလို ခွဲခြားထားတယ်။

ဒီ အဘိဓမ္မာ ဒေသနာမှာ ရုပ်ဆိုတာ အာရုံကို မသိတတ်တဲ့ တရားဘဲလို့ တိုက်ရိုက် ပြထားတယ်။ ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အသိ ဉာဏ်ထဲမှာလဲ ရုပ်တရားတွေဟာ အာရုံကို မသိတတ်တဲ့ အနေ နဲ့ဘဲ ထင်ရှားပါတယ်။ တုံးတိုင်များ၊ အငြိမ် ကျောက်ခဲများ၊ မြေကြီးခဲများ၊ သစ်ပင် တောတောင်များ၊ အဲဒါတွေလဲ

ရုပ်တရားတွေဘဲ၊ အဲဒီ ရုပ်တွေဟာ ဘာမှ အာရုံကို မသိတတ်ဘူး။ ဒါလိုဘဲ ကိုယ်ထဲက ရုပ်တွေလဲ ဘာမှ မသိတတ်ဘူး။ ပြီးတော့ လူအသေကောင်မှာ ရှိတဲ့ ရုပ်တွေဟာ ဘာမှ မသိတတ်ဘူး။ ဒါလိုဘဲ လူအရှင်မှာ ရှိနေတဲ့ ရုပ်တွေလဲ ဘာမှ မသိတတ်ဘူး။ အတူတူပါဘဲ၊ ဒါပေမဲ့ လောကလူတွေရဲ့ အထင်ကတော့ “ရုပ်တွေဟာ အသက် ရှင်နေတုန်းတော့ သိတတ်တယ်၊ သေသွားမှ မသိတာဘဲ” လို့ ဒီလို ထင်နေကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီလို ထင်တဲ့အတိုင်း မဟုတ်ပါဘူး။ အမှန်မှာတော့ လူအသေကောင်မှာဘဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ လူအရှင်မှာဘဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ရုပ်ဆိုယင် ဘာမှ မသိတတ်တာချည်းဘဲ။ သူ့ သက်သက်နဲ့ ဆိုယင် လှုပ်လဲ မလှုပ်တတ်ဘူး။ ရုပ်ဆိုတာ အသေသဘော ချည်းဘဲ။

ဒါဖြင့် ယခု သိ၊ သိနေတာကတော့ ဘာတုံး ဆိုလို့ ရှိယင်၊ ရုပ်ကို မှီပြီးဖြစ်နေတဲ့ နာမ်တရားကလေးဘဲ။ နာမ် တရား ဆိုတာ အသိ တရားပါဘဲ။ အာရုံဆီကို ရောက်ရောက်ပြီး သိတတ်လို့ သူ့ကို ပါဠိလို “နာမ” လို့ အမည် ပေးထားတယ်။ ဗမာလိုကတော့ သူ့ကို “နာမ်” လို့ ခေါ်တယ်။ အများအား ဖြင့်တော့ အဲဒီ နာမ်တရားကို စိတ်လို့ဘဲ ခေါ်နေကြပါတယ်။ အဲဒီ ‘အသိတရား နာမ်တရား၊ စိတ်တရားကလေးဟာ ရုပ်ကို မှီပြီးတော့ ဖြစ်နေတယ်။ ဘယ်လိုလဲ ဆိုယင် မျက်စိရုပ်ကို မှီပြီးတော့ မြင်သိမှု ဖြစ်နေတယ်၊ နားရုပ်ကို မှီပြီးတော့ ကြားသိမှု ဖြစ်နေတယ်၊ နှာခေါင်းရုပ်ကို မှီပြီးတော့ နံသိမှု

ဖြစ်နေတယ်၊ လျှာရုပ်ကို မှီပြီးတော့ အရသာ သိမှု ဖြစ်နေတယ်၊ ကိုယ်ရုပ်ကို မှီပြီးတော့ အတွေ့၊ အထိ၊ အသိကလေးတွေ ဖြစ်နေတယ်၊ အကောင်း၊ အဆိုး၊ အတွေ့၊ အထိတွေ့ တကိုယ်လုံးမှာ အများကြီး ပါဘဲ။ မြင်တယ်၊ ကြားတယ် ဆိုတာတွေကတော့ သူ့နေရာနဲ့သူ တနေရာ တကွက်ကလေး အတွင်းသာ ရှိတယ်၊ သူတို့ရဲ့ ဖြစ်ရာဌာနက သိပ် မကျယ်ဘူး။ ဒီ တွေ့ထိတယ် ဆိုတာကတော့ သူ့ ဖြစ်ရာဌာနက သိပ် ကျယ်ဝန်းတာ၊ တကိုယ်လုံး အတွင်းရော အပြင်ရော နှံ့လို့ အများကြီးဘဲ။ ကိုယ်ရုပ်ဆိုတာက အသွေး အသား စို့နေတဲ့ နေရာ တိုင်းမှာ ပြန့်နှံ့ပြီး တည်ရှိနေတယ်၊ အဲဒီ အသွေး အသား စို့နေတဲ့ နေရာတိုင်း နေရာတိုင်းက တွေ့ ထိပြီး သိနိုင်တယ်။ ဒီ တွေ့ထိ သိတာလဲ နာမ်တရားဘဲ။ ပြီးတော့ နှလုံးရုပ်ကို မှီပြီးတော့ စိတ်ကူးကြံစည် သိမှုတွေ အမျိုးမျိုး ဖြစ်နေတယ်။ ဒါတွေဟာ အကုန်လုံး နာမ်တရားချည်ဘဲ။ သိတာ ဆိုယင် နာမ်တရားချည်းဘဲ၊ ရုပ်မဟုတ်ဘူး။ ရုပ်ဆိုတာကတော့ ဘာမှ မသိတတ်ဘူး။

ဒါပေမဲ့ ပကတိလူတွေ ထင်မှတ်နေတာကတော့ မြင်တယ် ဆိုယင် မျက်စိကဘဲ မြင်သွားတယ်၊ မြင်တာနဲ့ မျက်စိဟာ အတူတူဘဲလို့ ဒီလို ထင်နေကြတယ်။ ပြီးတော့ “မြင်တာဟာ ငါဘဲ၊ ငါကဘဲ မြင်သွားတယ်၊ မျက်စိရော မြင်တာရော ငါ တယောက်ထဲဘဲ” လို့ ဒီလိုဘဲ ထင်နေကြတယ်။ အမှန်ကတော့ ဒီလိုမဟုတ်ဘူး၊ မျက်စိကတခြား မြင်သိတာကလေးက

တခြားဘဲ။ ငါ့ကောင်ရယ်သို့လဲ မရှိဘူး၊ မျက်စိရုပ်ကိုမှီပြီး မြင်သိသွားတာကလေးဘဲ ရှိတယ်။

ဥပမာ၊ ယခု ကျောင်းပေါ် လူထိုင်နေရာမှာ၊ ကျောင်းက တခြား လူက တခြားဘဲ။ ကျောင်းဟာ လူ မဟုတ်ဘူး၊ လူကလဲ ကျောင်းမဟုတ်ဘူး၊ တခြားစီကွဲနေတယ်။ ဒါလိုဘဲ မြင်တဲ့အခါမှာလဲ မျက်စိကတခြား မြင်တာက တခြားဘဲ။ မျက်စိကလဲ မြင်သိတာ မဟုတ်ဘူး၊ မြင်သိတာကလဲ မျက်စိ မဟုတ်ဘူး၊ တခြားစီဘဲ ကွဲနေတယ်။

တနည်း-ဥပမာကတော့၊ အခန်းထဲမှာ ရှိနေတဲ့ လူက ပြုတင်းပေါက်ကို ဖွင့်ပြီးကြည့်လိုက်ယင် အခန်းအပြင်ဘက်က အရာဝတ္ထုတွေကို အများကြီးဘဲ မြင်သွားတယ်။ ဒီလို မြင်တာဟာ ဘယ်သူက မြင်တာလဲ၊ ပြုတင်းပေါက်က မြင်တာလား၊ လူက မြင်တာလားဆိုလို့ရှိယင် ပြုတင်းပေါက်ကတော့ ဘယ်မြင်တတ်မလဲ၊ လူက မြင်သွားတာပါဘဲ။ ဒါပေမယ့်လို့ ပြုတင်းပေါက်မရှိယင် လူက အဲဒီ အပြင်ကဟာတွေကို မြင်နိုင်ပါ့မလား။ ဒီလိုလဲ မမြင်နိုင်ဘူး၊ ပြုတင်းပေါက်ရှိမှ ပြုတင်းပေါက်ကနေပြီး ကြည့်မှ အဲဒါတွေကို မြင်နိုင်တယ်။ အပေါက်မရှိဘဲ နံရံပိတ်ကာထားတဲ့ နေရာကနေပြီး ကြည့်လိုတော့ အပြင်ကဟာတွေကို မမြင်နိုင်ဘူး။ အဲဒီလိုပါဘဲ၊ မြင်တာနဲ့ မျက်စိဟာ တခြားစီပါဘဲ။ မျက်စိက မြင်တာ မဟုတ်ပါဘူး၊ မြင်တာကလဲ မျက်စိ မဟုတ်ပါဘူး။ သို့ပေမဲ့

“မျက်စိရှိမှတ် မြင်သိမှုက ဖြစ်နိုင်တယ်၊ မျက်စိရုပ်ကို မှီပြီးတော့မှ မြင်သိမှုကလေးက ဖြစ်တယ်။”

အဲဒီတော့ မြင်တိုင်းမြင်တိုင်း မြင်ခိုက်ခဏမှာ ထင်ရှားတာက၊ မျက်စိရုပ်ရယ် မြင်ရတဲ့ အဆင်းရယ်’ မြင်သိတဲ့ နာမ်ကလေးရယ်၊ ဒီ ၃-ခုဘဲ ရှိတယ်။ ဒီ ၃-ခုထဲမှာ အဆင်းရုပ်ဆိုတာကတော့ တရံတခါမှာ ကိုယ်တိုင်း သန္တာန်က ထင်ရှားတယ်၊ တရံတခါမှာ အပြင်ပသန္တာန်က ထင်ရှားတယ်။ အဲဒီမြင်ရတဲ့ အဆင်းရုပ်ရယ်၊ မျက်စိရုပ်ရယ်၊ သူတို့ နှစ်ခုကတော့ ဘာကိုမှ မသိတတ်ဘူး။ သူများရဲ့ အသိခံရုံလောက်ပဲ။ မြင်တယ်ဆိုတဲ့ နာမ်ကတော့ မြင်ရတဲ့အဆင်းကို သိတတ်တယ်။ မြင်ရတာကို ဘယ်လိုဟာလဲလို့ သူက သိ၊ သိ သွားတယ်။ ဒါကြောင့် မြင်ဆဲ ခဏမှာ ထင်ရှားတာက မသိတတ်တဲ့ ရုပ်နဲ့ သိတတ်တဲ့နာမ်၊ ဒီရုပ်၊ နာမ် နှစ်ပါးဘဲ ထင်ရှားတယ်။ ဒီရုပ်၊ နာမ်နှစ်ပါး တွဲပြီး ထင်ရှား ဖြစ်သွားတာကို မြင်တယ်လို့ ခေါ်နေရတာဘဲ။

ဝိပဿနာဉာဏ် အမြင်မရှိသေးတဲ့ ပကတိ လူတွေကတော့ ဒီလိုမြင်သွားတာကိုဘဲ ငါကောင် သတ္တဝါကောင် အသက်ကောင်လို့ ထင်နေကြတယ်။ မြင်တာဟာ ငါဘဲ ငါကဘဲ မြင်သွားတယ်၊ ငါကဘဲ သိသွားတယ်လို့ ဒီလို ထင်နေကြတယ်။ အဲဒီလို ထင်နေတာကို သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ခေါ်တာဘဲ။ သက္ကာယဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ ပါဠိ အမည်ထဲမှာ သက္ကာယက တပုဒ်၊ ဒိဋ္ဌိက တပုဒ်၊ သက္ကာယဆိုတဲ့ ပုဒ်က ထင်ရှားရှိတဲ့ ရုပ်၊ နာမ်ကို ဆိုလို

တယ်။ ဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ပုဒ်က အထင်မှားအမြင်မှားတာလို့ ဆိုလိုတယ်။ ဒါကြောင့် သက္ကာယဒိဋ္ဌိဆိုတာ အဟုတ်တကယ် ထင်ရှားရှိတဲ့ ရုပ်၊ နာမ်အစုအပေါ်မှာ အထင်အမြင်မှားတာလို့ ဆိုလိုတယ်။ အထင်အမြင်မှားပုံကို ထပ်ပြီးတော့ ရှင်းပြဦးမယ်။ မြင်ခိုက်မှာ အဟုတ်တကယ် ထင်ရှားရှိတာက မျက်စိရုပ်ရယ်၊ မြင်ရတဲ့ အဆင်းရုပ်ရယ်၊ မြင်သိတဲ့ စိတ်နာမ်ကလေးရယ် ဒီရုပ်နာမ် နှစ်မျိုးဘဲ ရှိတယ်။ ဒီရုပ်နာမ် နှစ်မျိုးထဲ အဟုတ်ရှိ တကယ် ရှိနေတာ အမှန်ဘဲ။ ဒီလို အဟုတ်ရှိ တကယ်ရှိနေတဲ့ ရုပ်နာမ် အစုအဝေးကို လူတွေက ဘာထင်နေကြတုံး ဆိုတော့.... ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါ့ကောင်လို့ ထင်နေကြတယ်။ မြင်တာလဲ ငါဘဲ၊ မြင်ရတာလဲ ငါဘဲ၊ ငါ့ ကိုယ်ကို ငါ မြင်သွား တာဘဲလို့ ဒီလို ထင်နေကြတယ်။ အဲဒီလို ထင်တာဟာ ငါ့ကောင် မဟုတ်တဲ့ မြင်မှု ရုပ်နာမ် တရားရဲ့ အပေါ်မှာ ငါ့ကောင်အနေနဲ့ အထင်အမြင် မှားသွားတာဘဲ။ ဒါကြောင့် ဒီလို တကယ်ဘဲ ထင်မှတ် စွဲလမ်းနေယင် အဲဒါကို သက္ကာယ ဒိဋ္ဌိလို့ခေါ်တယ်။

ဒီသက္ကာယဒိဋ္ဌိ မကင်းသေးသမျှ ကာလပတ်လုံး အပါယ် လေးပါးက မလွတ်မြောက်သေးဘူး။ ကုသိုလ်က အကျိုး ပေးနေလို့ လှူပြည် နတ်ပြည်မှာ ဖြစ်နေရပေမယ့်လို့ စိတ်မချ ရသေးဘူး။ မကောင်းမှု ကုသိုလ်တွေက အခွင့်ရလို့ အကျိုး ပေးတဲ့အခါမှာ အပါယ်လေးပါးလဲ ကျကျ သွားတတ်သေး တာဘဲ။ ဒါကြောင့် ဒီသက္ကာယဒိဋ္ဌိ လုံးလုံး ကင်းသွားအောင်

အားထုတ်ရမယ် ဆိုတာကို မြတ်စွာဘုရားက သက္ကာယဒိဋ္ဌိ
မဟာနာယ သတော ဘိက္ခု ပရိဗ္ဗဇေ လို့ ဒီလို အရေးတကြီး
မိန့်မှာထားခဲ့တယ်။

ဆိုလိုတာကတော့၊ သံသရာထဲမှာ ကျင်လည် နေရတဲ့
သူဟာ မအိုချင် မနာချင် မသေချင်ပေမယ်လို့ မနေရဘူး
တနေ့ကျတော့ အိုရတယ်၊ မကျန်းမမာ နာဖျားရတယ်၊
သေရတယ်၊ သေပြီးပြန်တော့လဲ တဖန် ဘဝအသစ် မဖြစ်
ချင်ပေမယ်လို့ မနေရဘူး၊ ဖြစ်ရပြန်တာဘဲ၊ ဖြစ်ပြန်တော့လဲ
ကိုယ်ဖြစ်ချင်ရာမှာချည်း ဖြစ်ရတာလဲ မဟုတ်ဘူး၊ သက္ကာယ
ဒိဋ္ဌိ မကင်းသေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဆိုယင် ငရဲ တိရစ္ဆာန် ပြိတ္တာ
အသုရကာယ်ဆိုတဲ့ အပါယ်ဘဝဆိုးတွေမှာ မဖြစ်ပါရစေနဲ့လို့
ဒီလို တောင့်တလို့လဲ ရတာ မဟုတ်ဘူး။ ကံအားလျော်စွာ
သူဖြစ်ချင်ရာ ဖြစ်သွားတာဘဲ။ ဒါကြောင့် သံသရာ ဆိုတာ
သေသေချာချာသိယင် သိပ်ကြောက်စရာကောင်းတယ်။ အဲဒီ
ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ သံသရာဘေးကြီးကို သိမြင်ပြီးတော့
သံသရာက လွတ်မြောက်အောင် နိဗ္ဗာန်ရောက်အောင် အား
ထုတ်ရမယ်တဲ့။ သံသရာကြီး တခုလုံးက မလွတ်မြောက်သေး
တောင် အပါယ် သံသရာက လွတ်မြောက် သွားအောင်
အားထုတ်ရမယ်တဲ့။ အပါယ် လေးပါးကို ကျစေနိုင်တဲ့
သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို အကြောင်းမဲ့ပယ်နိုင်အောင် အားထုတ်ရမယ်တဲ့။
သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို အကြောင်းမဲ့ ပယ်နိုင်တဲ့ အရိယ မဂ်၊ ဖိုလ်
တရားတွေ၊ လောကုတ္တရာ သီလ သမာဓိ ပညာတွေနဲ့ ပြည့်စုံ

အောင် အားထုတ်ရမယ်တဲ့။ ဘယ်လို အားထုတ်ရမှာလဲ ဆိုဘော့.... (သတော၊ အမှတ်ရလျက်။ ပရိဗ္ဗဇော၊ ကိလေသာ နယ်အဘွင်းမှ ထွက်သွားရမယ် တဲ့)။ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ အစွဲ အသမ်းက ကင်းသည်တိုင်အောင် မြင်မှု၊ ကြားမှု အစ ရှိတဲ့ ရုပ်နာမ်တွေကို အမှတ်ရမှု သတိနဲ့ ရှုမှတ်သွားရမယ် တဲ့။

ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးတို့က ဝိပဿနာအလုပ်ကို အားထုတ် ကြတဲ့ တိုက်တွန်း ဟောပြော နေကြရတာ။ ယခု ယောဂီ တွေလဲ ဒီ ဝိပဿနာ အလုပ်ကို အားထုတ်မယ်လို့ ရောက်လာ ကြတယ်။ တော်တော်ကြာယင် အပြည့်အစုံ အားထုတ်ပြီး အရိယ မဂ်ဖိုလ်ကို ဆိုက်ရောက် သွားကြလိမ့်မယ်။ ဒီတော့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကင်းပြီး အပါယ်လေးပါးက လွတ်မြောက်သွားကြ တော့မှာဘဲ။

အားထုတ်ဖို့ လုပ်ငန်းကဘော့.... မြင်တိုင်း မြင်တိုင်း မြင်ခိုက်မှာ ထင်ရှားရှိတဲ့ တရားကလေးတွေကို ရှုရုံ မှတ်ရုံ ပါဘဲ။ မြင်တိုင်း မြင်တိုင်း၊ မြင်တယ်၊ မြင်တယ်လို့ ရှုမှတ် ရမယ်။ (ရှုတယ် မှတ်တယ်ဆိုတာ၊ သေသေချာချာ သိအောင်လို့ သတိဉာဏ်နဲ့ စူးစိုက်ပြီး နှလုံးသွင်းလိုက်တာကို ခေါ်တာ ပါဘဲ)။ ဒါကြောင့် မြင်တယ် မြင်တယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်ယင် တခါတရံမှာ မြင်ရတဲ့အဆင်းကို ရှုမှတ်မိသွားတယ်။ တခါ တရံမှာ မြင်တဲ့စိတ်ကလေးကို ရှုမှတ်မိသွားတယ်။ တခါတရံမှာ မြင်ရာဌာန မျက်စိရုပ်ကလေးကို ရှုမှတ်မိပြီးတော့ ဒီကနေပြီး မြင်သွားတာပါကလားလို့ သိ၊ သိသွားတယ်။ ဘယ်ဟာဘဲ။

မှတ်မိသည် ဖြစ်စေ၊ တခုခု မှတ်မိလို့ တခုခု သိသွားယင် ပြီးတာဘဲ။ တခုခုမှ မသိဘူး ဆိုယင်တော့ အဲဒီ မြင်မှုကို အကြောင်းပြုပြီး “ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ ငါကောင်” လို့ ထင်မှတ် စွဲလမ်းတဲ့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ဖြစ်လာမှာ။ နိစ္စ၊ သုခ၊ အတ္တ၊ ကိလေသာ အစွဲတွေ ဖြစ်လာမှာ။ ဒီလို ကိလေသာ အစွဲက ကံတွေ ဖြစ်၊ ကံက အကျိုးပေးတော့ သဝသစ်တွေ ဖြစ်နဲ့ ဒီနည်းဖြင့် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်စက် လယ်ပြီးတော့ သံသရာ ဝဋ်ဆင်းရဲတွေ မပြတ် ဖြစ်နေတာ။ ဒါကြောင့် ဒီလို သံသရာ ဝဋ်ဆင်းရဲတွေ တဝဲ လယ်လယ် ဖြစ်ပြီး မနေရအောင်ဟာ မြင်တိုင်း မြင်တိုင်း မြင်တယ် မြင်တယ် လို့ ရှုရ-မှတ်ရမယ်။

ကြားခိုက်စသည်မှာလဲ အတူတူဘဲ၊ ရုပ်နဲ့ နာမ်ဘဲ ရှိတယ်။ ကြားတယ် ဆိုတာ နားရုပ်ကို မှီပြီးတော့ ကြားသိမှုကလေး ဖြစ်သွားတာဘဲ။ နားကလဲရုပ်၊ ကြားရတာကလဲ ရုပ်၊ ကြားသိ သွားတာကတော့ နာမ်၊ ဒီရုပ်နာမ် နှစ်ပါးဘဲ ရှိတယ်။ အဲဒါကိုလဲ သိအောင် ကြားတိုင်း ကြားတိုင်း ကြားတယ် ကြားတယ် လို့ မှတ်ရမယ်။

နှာခေါင်းက အနံ့ကို နံတိုင်းလဲ နံတယ်-နံတယ်လို့ မှတ်ရမယ်။ လျှာက အရသာကို စားသိတိုင်း သိတယ်-သိတယ်လို့ မှတ် ရမယ်။

ကိုယ်က တွေ့ထိတိုင်းလဲ အဲဒီ တွေ့ထိတာကလေးတွေကို လိုက်ပြီး မှတ်ရမယ်။ တကိုယ်လုံးမှာ အသွေးအသား စို့နေတဲ့ နေရာတိုင်း နေရာတိုင်းက အတွေ့အထိကို လက်ခံဖမ်းဆီးနိုင်တဲ့

ရုပ်တမျိုးရှိတယ်။ အဲဒါကို ကာယပသာဒ ကိုယ်အကြည်ရုပ်လို့
 ခေါ်တယ်။ အကောင်းအဆိုး အတွေ့အထိ ဟူသမျှဟာ အဲဒီ
 ကိုယ် အကြည် ရုပ်ပေါ်မှာချည်း တိုက်ခိုက်လာတယ်။ ဒီလို
 တိုက်ခိုက်လာတဲ့ အကောင်း အဆိုး အတွေ့ အထိတွေ့ကို
 ကာယဝိညာဏ်ခေါ်တဲ့စိတ်က တွေ့ထိပြီး သိ၊ သိ သွားတယ်။
 ဒါကြောင့် တွေ့ထိခိုက်မှာ ကိုယ်အကြည်ကလဲရုပ်၊ တွေ့ထိပျတာ
 တွေ့ကလဲ ရုပ်၊ ထိသိသွားတာကတော့ နာမ်၊ ဒီရုပ်နာမ်
 နှစ်ပါးဘဲ ရှိတယ်။ အဲဒါတွေကိုလဲ သိအောင် ထိတိုင်းထိတိုင်း
 ထိတယ် ထိတယ်လို့ မှတ်ရမယ်။ ဒါက သာမန် အတွေ့အထိကို
 မှတ်ပုံဘဲ။

ထူးတဲ့ အတွေ့အထိတွေ့ကလဲ ရှိသေးတယ်။ ဒုက္ခဝေဒနာ
 တွေနှင့် တုံ့ပြန်တော့ ညောင်းတယ်၊ ပူတယ်၊ နာတယ်၊ ကျဉ်
 တယ်၊ ကိုက်ခဲတယ် စသည်ဖြင့် အများကြီးဘဲ။ အဲဒီအတွေ့
 အထိတွေ့မှာတော့၊ ဝေဒနာက ထင်ရှားနေလို့ ဝေဒနာကိုဘဲ
 ခေါင်းတပ်ပြီးတော့၊ ညောင်းယင် ညောင်းတယ် ညောင်း
 တယ်လို့ မှတ်ရမယ်။ ပူယင်လဲ ပူတယ် ပူတယ်၊ နာယင်လဲ
 နာတယ် နာတယ် စသည်ဖြင့် သူဖြစ်တဲ့အတိုင်းဘဲ မှတ်ရမယ်။

လက်ကလေး ခြေကလေးတွေ ကျွေးလိုက် ဆန့်လိုက်
 လှုပ်ရှား ပြုပြင်လိုက်လို့ ရှိယင်လဲ လက်ထဲ ခြေထဲက အတွေ့
 အထိတွေ့ ထင်ရှားဖြစ်သွားတာဘဲ။ ကျွေးချင်၊ ဆန့်ချင်တဲ့
 စိတ်ကြောင့် ကျွေးရုပ်၊ ဆန့်ရုပ်၊ လှုပ်ရှားချုပ်ကလေးတွေ
 အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ပျက်နေတာ။ ဒါကလေးတွေကို ယခုတော့

မသိနိုင်သေးဘူး၊ တော်တော်ကြာမှ သိမှာ။ ယခုပြောနေတာ ကတော့ သုတမယဉာဏ်ဖြစ်အောင်လို့ စောစောက ကြိုတင်ပြီး ပြောနေတာ။ အားလုံး လှုပ်ရှားပြုပြင်မှုတွေဟာ ဒီစိတ် ကလေးတွေနဲ့ချည်း လုပ်နေတာဘဲ။ ကျေးမယ်၊ ဆန့်မယ်၊ လှုပ်မယ်ကြံတဲ့ စိတ်ကလေးတွေကြောင့် ဒီရုပ်ကလေးတွေက တဆင့်ချင်း တဆင့်ချင်း ကရွှေ့ချင်း ကရွှေ့ချင်း ဖြစ်နေ တယ်။ ဖြစ်ပြီးတော့လဲ သူဖြစ်ရာမှာဘဲ ပျောက်ပျက်ပြီးသွား တယ်။ အဲဒါကလေးတွေကို တော်တော်ကြာတော့ ကိုယ်တိုင်ဘဲ တွေ့သွားပါလိမ့်မယ်။

ကျေးတဲ့ ဆန့်တဲ့အခါမှာ ကျေးမယ်၊ ဆန့်မယ်ကြံတဲ့ စိတ် ကလေးတွေက စ၊ စပြီး ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီ စိတ်ကလေးတွေ ကြောင့် လက်ထဲ ခြေထဲမှာ ကျေးရုပ် ဆန့်ရုပ်ကလေးတွေ၊ တောင့်တင်းရုပ် လှုပ်ရှားရုပ်ကလေးတွေ၊ တဆင့်ချင်း တဆင့် ချင်း ဖြစ်လာတယ်။ ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်းလဲ သူ့ဘိက လက်ထဲ ခြေထဲမှာရှိတဲ့ ကာယပဿာဒခေါ် ကိုယ်အကြည်ရုပ်နဲ့ တိုက်ခိုက် တွေ့ထိပြီးတော့ ဖြစ်လာတယ်။ ဒီတော့ ကာယဝိညာဏ်ခေါ်တဲ့ စိတ်အသိကလေးက တိုက်ရာ ထိရာမှာ တိသိ သွားတယ်။ ဒါကြောင့် လက်တွေ့ ခြေတွေ တောင့်တင်းတာ လှုပ်ရှား တာတွေ ထင်ရှားနေတာ။ အဲဒီ ထင်ရှားတာတွေကို မရှုမိ မမှတ်မိလို့ရှိယင် ဘာဖြစ်သွားတုံး ဆိုတော့ကာ ... ငါဘဲ၊ ငါကျေးတာဘဲ။ ငါဆန့်တာဘဲ၊ ငါလက်ဘဲ၊ ငါခြေဘဲ စသည်ဖြင့် ပညတ်ခွဲ ပုဂ္ဂိုလ်ခွဲတွေ ရောက်သွားတယ်။ အဲဒီလို

ပညတ်အစွဲတွေ မရောက်အောင်လို့ ကျေးတိုင်း ဆန့်တိုင်း လှုပ်ရှားတိုင်း ကျေးတယ်၊ ဆန့်တယ်၊ လှုပ်ရှားတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်နေရတာဘဲ။

ပြီးတော့၊ စိတ်ကူး ကြံစည်တဲ့ အခါမှာလဲ . နှလုံးရုပ်ကို မှီပြီးတော့ စိတ်ကူးစဉ်းစားမှု ကြံသိမှုကလေးတွေ ဖြစ်လာတယ်။ အကြမ်းစားအားဖြင့် ပြောရယ်။ ဒီရုပ်ကိုယ်ကြီးကို မှီပြီးတော့ ဖြစ်နေတာပါဘဲ။ ဒါကြောင့် နှလုံးရုပ် ကိုယ်ရုပ်က ရုပ်ဘုရား၊ စိတ်ကူးစဉ်းစား ကြံသိနေတာက နာမ်တရား၊ ဒီရုပ်နာမ် ၂-ပါးဘဲ ရှိတယ်။ ဒီရုပ်နာမ် ကလေးတွေကိုလဲ သိအောင်လို့ စိတ်ကူးတိုင်း စဉ်းစားတိုင်း ကြံစည်တိုင်း စိတ်ကူးတယ်၊ စဉ်းစားတယ်၊ ကြံစည်တယ် စသည်ဖြင့် မှတ်ရမယ်။

ယခု ပြောခဲ့တဲ့ အတိုင်း ဖြစ်ခိုက် ရုပ်နာမ်ကလေးတွေကို ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း လိုက်ပြီးတော့ မပြတ် ရှုမှတ်နေယဉ်တော်တော် ကြာတော့ သံမာဓိတွေ ထူးထူးခြားခြား ကောင်းလာတာကို တွေ့ရလိမ့်မယ်။ စိတ်ကလေးဟာ ဘယ်မှ မသွားတော့ဘဲနဲ့ မှတ်ရာမှတ်ရာ အာရုံမှာသာ စိုက်ကနဲ စိုက်ကနဲ ကပ်ကပ်ပြီး တည်နေတာကို တွေ့ရလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါမှာ အသိဉာဏ်ကလဲ ထူးထူးခြားခြား ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း ရုပ်နဲ့ နာမ်ကလေး ၂-ခုထဲ ရှိနေတာကို ကိုယ်တိုင် တွေ့ရမယ်။ မှတ်သိတာကလေးရယ်၊ မှတ်သိရတဲ့ အာရုံကလေး

ရယ်၊ ဒါကလေး ၂-ခုထဲ တွဲလျက် တွဲလျက် ဖြစ်နေတာကို ကိုယ်တိုင်တွေ့ရမယ်။

ဒီလို တွေ့ပြီးတဲ့နောက် ဆက်မှတ်နေယင် တော်တော် ကြာတော့ မြဲတည်နေတာရယ်လို့ကို မရှိတော့ဘူး။ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း မမြဲတာချည်းဘဲ တွေ့ရတယ်။

အသစ် အသစ် ပေါ်လာလိုက်၊ ဖြစ်ပေါ်လာတာကို ရှုမှတ် လိုက်၊ အဲဒါက ပျောက်သွားလိုက်၊ ပြီးတော့ နောက်တခုက ပေါ်လာလိုက်၊ အဲဒါကို ရှုမှတ်လိုက်၊ သူကလဲ ပျောက်သွား လိုက်နဲ့ ဒီလို ပေါ်ချည် ပျောက်ချည် တရားချည်းဘဲ တွေ့ရတယ်။ မြဲတည်နေတာရယ်လို့ မရှိတော့ဘူး။ ဒီတော့ မှတ်တိုင်းမှတ်တိုင်း “ပေါ်လာပြီး ပျောက်ပျောက် သွားလို့ မမြဲတာချည်းဘဲ” လို့ ဒီလို သဘောကျလာမယ်။ အဲဒါဟာ အနိစ္စာနုပဿနာတဲ့။

ပြီးတော့ “ဖြစ်ချည် ပျက်ချည်နဲ့ ဆင်းရဲချည်းဘဲ” လို့ ဒီလိုလဲ သဘောကျလာမယ်။ ဒါကတော့ “ဒုက္ခာနုပဿနာ” ဘဲ၊ ပြီးတော့ ကိုယ်ထဲမှာ ညောင်းလိုက် ပူလိုက် နာကျင် ကိုက်ခဲ လိုက်နဲ့ မခံသာတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေကိုလဲ အများကြီးဘဲ တွေ့ရ တယ်။ အဲဒါတွေကို ရှုရတော့ တကိုယ်လုံးဟာ ဆင်းရဲ အစု အဝေးကြီးလို့ ဖြစ်ပြီးတော့ ထင်လာမယ်။ ဒါလဲ ဒုက္ခာ နုပဿနာဘဲ။

ပြီးတော့ မှတ်တိုင်းမှတ်တိုင်း ရုပ်နာမ်တရားတွေက ကိုယ့် အလိုအတိုင်း မဖြစ်ဘဲ သူဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်နေတာကိုသာ တွေ့ရတယ်။ ဒါကြောင့် “အစိုးမရတဲ့တရား ငါ့ကောင် သတ္တဝါကောင် မဟုတ်တဲ့ သဘောတရားတွေဘဲ” လို့လဲ သဘောကျလာမယ်။ ဒါကတော့ အနတ္တာနုပဿနာတဲ့။

ဒီအနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ အသိအမြင်တွေ ပြည့်စုံတဲ့ အခါကျ တော့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြစ်ပြီး၊ နိဗ္ဗာန်ကို တွေ့သွားမှာဘဲ။ ဒီလိုနိဗ္ဗာန်ကို တွေ့ပြီးတော့ တမဂ်တဖိုလ် ရသွားတယ် ဆိုယင် အပါယ်လေးပါးက လုံးဝ လွတ်မြောက်သွားတော့တာဘဲ။ အောက်ထစ်ဆုံးအားဖြင့် အဲဒီ တမဂ် တဖိုလ်လောက်တော့ ပြည့်စုံသွားအောင် ယခုအားထုတ်ကြရမယ်။

အားထုတ်တော့ကာ မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း တွေ့တိုင်း သိတိုင်း ဒွါရ ၆-ပါးက ပေါ်လာသမျှကို အကုန်လုံးလိုက်ပြီး ရှုမှတ်ရတယ်ဆိုတာ ခုနက ပြောခဲ့ပြီ။ ဒါပေမဲ့ အားထုတ် ခါစမှာတော့ အကုန်လုံးကို လိုက်ပြီး မမှတ်နိုင်သေးဘူး။ အားထုတ်ခါစမှာ သတိ သမာဓိ ဉာဏ်တွေက ဘာမှ အားရှိ တာ မဟုတ်သေးဘူး။ မြင်တာ ကြားတာတွေကတော့ သိပ် မြန်နေတာ။ မြင်တုန်းဘဲ ကြားနေသလို၊ ကြားတုန်းဘဲ မြင်နေ သလို၊ တပြိုင်နက်လို့လို့ ထင်နေရတယ်။ မြင်တာရယ် ကြား တာရယ် စိတ်ကူး စဉ်းစားတာရယ်၊ ဒီသုံးလေးခုကတော့ တပြိုင်နက် ဖြစ်နေသလိုလို့ဘဲ ထင်ရတယ်။ ဘယ်ဟာက အရင် ကျတယ် နောက်ကျတယ်လို့ မပိုင်းခြားနိုင်ဘူး။ သူတို့က

အလွန်ကို မြန်နေတာ။ အမှန်မှာတော့ မြင်တုန်းလဲ မကြား
 နိုင်ဘူး၊ ကြားတုန်းလဲ မမြင်နိုင်ဘူး၊ တခုချင်းသာ ဖြစ်နိုင်
 တယ်။ ဒါပေမဲ့ အားထုတ်စယောဂီမှာ သတိ သမာဓိ ဥာဏ်က
 အားမရှိသေးတော့ ဖြစ်စဉ်အတိုင်း တခုချင်း အသီးအသီး
 ပိုင်းခြားပြီး မှတ်ရမယ်ဆိုယင် ဘယ်မှတ်နိုင်မတုံး၊ မဖြစ်
 သေးဘူး၊ အခုမှ လေ့ကျင့်ခါစ ရှိသေးတာဘဲ။ ဒါကြောင့်
 အားထုတ်ခါစမှာ များများကြီးမှတ်ဖို့ မလိုသေးဘူး၊ နဲ့နဲ့ကဘဲ
 စပြီး မှတ်ရမယ်။ ပြီးတော့ မြင်တယ်ကြားတယ် ဆိုတာတွေ
 ကလဲ နှလုံးသွင်းမှ မြင်တာ ကြားတာပါ။ နှလုံး မသွင်းဘဲ
 နေမယ်ဆိုယင် မမြင်ဘဲ မကြားဘဲလဲ ပြီးသွားနိုင်ပါတယ်။
 နံတယ်ဆိုတာကလဲ တခါတရံမှ ရှိတာဘဲ။ စားတယ်ဆိုတာ
 ကလဲ စားတဲ့အခါကျမှ ရှိတာဘဲ၊ အဲဒါတွေကိုတော့ ရှိတဲ့
 အခါကျမှသာ မှတ်ရမယ်။ အမြဲတမ်းရှိနေတာကတော့ အတွေ့
 အထိတွေ့ဘဲ၊ သူတို့ကတော့ အမြဲတမ်း ထင်ရှား ရှိနေတယ်။
 ထိုင်နေလို့ရှိယင် ကိုယ်ထဲမှာ တောင့်တင်းပြီး တွေ့ထိနေတာက
 ထင်ရှား ရှိနေတယ်။ အဲဒါတွေကို မှတ်ရလိမ့်မယ်။ ဘယ်လို
 မှတ်ရမှာလဲဆိုယင်....ကိုယ်ထဲမှာ စူးစိုက်ပြီး ထိုင်တယ်၊ ထိုင်
 တယ်၊ ထိုင်တယ်လို့ဘဲ မပြတ်မှတ်ရမယ်။

ထိုင်တယ်ဆိုတာ အမှန်မှာတော့ ထိုင်ချင်တဲ့စိတ် အဆင့်
 ဆင့်ကြောင့် တောင့်တင်းတဲ့ ထိုင်ရုပ်တွေ အဆင့်ဆင့်ဖြစ်နေ
 တာပါ။ ဘော့လုံးထဲမှာ လေတွေက တောင့်ခံထားလို့
 အလုံးကြီးလိုက် တည်နေတာလိုဘဲ ကိုယ်ထဲမှာ တောင့်တင်းတဲ့

ရုပ်တွေက အဆက်မပြတ် ဖြစ်နေလို့ ဒီကိုယ်ကြီး တောင့်နေ
 နိုင်တာ။ ဒီကိုယ်ကြီးကို ထူထောင်ထားတဲ့ ရုပ်တွေဟာ နဲ့တဲ့
 အင်အားတွေ မဟုတ်ဘူး။ အားမရှိတဲ့ လူမမာကို ထူမ
 ကြည့်ယင် သိနိုင်ပါတယ်။ အင်မတန်လေးတဲ့ ကိုယ်ကြီးဘဲ။
 ဒါလောက်လေးတဲ့ ကိုယ်ကြီးကို လဲကျမသွားအောင်ထူထောင်
 ထားတာဟာ နဲ့တဲ့အင်အားတွေ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒါကို ပကတိ
 လူတွေကတော့ အကြောတွေက ဆွဲထားလို့ဘဲလို့ ထင်ချင်လဲ
 ထင်ကြမယ်။ ဟုတ်ပါတယ်။ အဲဒီအကြောတွေကိုက ရုပ်တွေဘဲ။
 အကြောဘဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ အသွေး အသား အရိုးဘဲ ဖြစ်ဖြစ်၊
 ရုပ်တွေချည်းဘဲ။ အခုပြောနေတဲ့ တောင့်တင်းရုပ် ထိုင်ရုပ်
 ဆိုတာက အဲဒီအကြောရုပ် အသွေးအသား ရုပ်တွေထဲမှာ
 ဖြစ်ရတာဘဲ။ ဘောလုံးထဲမှာ လေတွေ ပြည့်နေသလိုဘဲ။
 ဒီတောင့်တင်းတဲ့ ရုပ်တွေက တကိုယ်လုံးမှာ အနှံ့အပြား
 အဆင့်ဆင့် ဖြစ်နေတယ်။ ဒါတွေဟာ ဝါယော ဓာတ်ပဲ။
 ဝါယောဓာတ်တွေက တောင့်တင်းပြီး မပြတ် ဖြစ်နေလို့
 ကိုယ်ကြီးတခုလုံး အခုလိုထောင်မတ်ပြီး နေနိုင်တာ။ အိပ်ငိုက်
 တဲ့ အခါများမှာ ထိုင်ယင်းကပေမဲ့ လဲကျသွားတတ်တယ်
 မဟုတ်လား။ အဲဒါဟာ တောင့်တင်းတဲ့ ရုပ်အသစ်တွေ အခုလို
 မဖြစ်ရလို့ဘဲ။ အိပ်ငိုက်တဲ့စိတ်က ဘဝင်စိတ်တဲ့။ အဲဒီ ဘဝင်စိတ်
 ဆိုတာကတော့ တောင့်တင်းတဲ့ ထိုင်ရုပ်ကို မဖြစ်စေနိုင်ဘူး။
 ဒါ့ကြောင့် အိပ်ငိုက်ယင် လဲကျသွားတာဘဲ။ နိုးနေတဲ့ အခါ
 မှာတော့ သန်စွမ်းတဲ့စိတ်တွေက မပြတ် ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီ
 စိတ်တွေကြောင့် တောင့်တင်းတဲ့ ဝါယောဓာတ်ရုပ်တွေကလဲ

အဆင့်ဆင့် မပြတ်ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒါတွေကို သိအောင်ဟာ
 ထိုင်နေတဲ့ ကိုယ်ထဲ စိတ်နဲ့စိုက်ပြီးတော့ ထိုင်တယ် ထိုင်တယ်
 ထိုင်တယ်လို့ မှတ်နေရမယ်။ တောင့်တင်း တာတွေချည်း
 ရှာပြီးမှတ်ဖို့ ပြောတာ မဟုတ်ဘူးနော်၊ တကိုယ်လုံးကိုဘဲ
 သိမ်းကျုံးပြီး မှတ်ရမယ်။ အောက်ပိုင်းက ခေ့လို့ အထက်
 ပိုင်းကထောင်လို့ ဒီလိုထိုင်နေတဲ့ ကိုယ်ကြီးတခုလုံးကို စိတ်နဲ့
 စိုက်ပြီးတော့ ထိုင်တယ် ထိုင်တယ် ထိုင်တယ် လို့ မှတ်စေရမယ်။

ဒါပေမဲ့ ထိုင်တာတခုထဲ မှတ်နေယင် သူက လွယ်လွန်း
 အားကြီးနေတယ်။ လွယ်လွန်းတော့ ကြောင့်ကြ မစိုက်ရလို့
 ဝီရိယက အားမရှိဘူး။ သမာဓိက အားများနေတယ်။
 ဒါကြောင့် ထိုင်တယ် ထိုင်တယ် ထိုင်တယ်လို့ချည်း မှတ်နေ
 တာ ကြာလာတော့ပျင်းလာတတ်တယ်။ အဲဒါက သမာဓိလွန်လို့
 ထိနမိဒ္ဓ ဖြစ်တာတဲ့၊ ထိနမိဒ္ဓဆိုတာ ထိုင်းမှိုင်း ပျင်းရိတာဘဲ။
 ဒါကြောင့် ဝီရိယအား များလာအောင်လဲ လုပ်ရသေးတယ်။
 ဘယ်နှယ်လုပ်မလဲ ဆိုတော့ကာ မှတ်စရာအာရုံကို တိုးပေးဘို့
 ပါဘဲ၊ ထိုင်တယ် လို့ မှတ်ပြီးယင် တနေရာက ထိနေတာ
 ကလေးကို စူးစိုက်ပြီးတော့ ထိတယ်လို့ မှတ်ရမယ်။ ခြေထောက်
 ကဘဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ လက်ကဘဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ တင်ပါးဆီကဘဲ ဖြစ်ဖြစ်၊
 တနေရာက ပေါ့လေ၊ ထင်ထင်ရှားရှား ထိနေတာကလေးကို
 မှတ်ဖို့ပါဘဲ။

ဟော....ထိုင်တယ်လို့ ကိုယ်ထဲမှာ မှတ်လိုက်၊ ပြီးတော့ ထိတယ်
 လို့ အဲဒီအထိကလေးကို သွားမှတ်လိုက်။ ပြီးတော့ တခါ ထိုင်

တယ်လို့ ကိုယ်ထဲ ပြန်မှတ်၊ ပြီးတော့ ထိတယ်လို့ အဲဒီ အထိ ကလေးကို မှတ်။ အဲဒါကလေး ၂-ခုကိုဘဲ အသွား အပြန် မှတ်နေရမယ်။ ထိုင်တယ် ထိတယ်၊ ထိုင်တယ် ထိတယ်၊ ထိုင်တယ် ထိတယ် လို့ မှတ်နေရမယ်။

မှတ်...ဆိုတာ ရှုတာပါဘဲ၊ သိရမဲ့ အာရုံကလေးဆီကို စူးစိုက်ပြီး နှလုံးသွင်းတာပါဘဲ။ အဲဒါကို ရှုတယ်လို့ ခေါ်တယ်၊ မှတ်တယ်လို့လဲ ခေါ်တယ်။ ရှုတာ၊ မှတ်တာ၊ နှလုံးသွင်းတာ ဒီ ၃-ခုဟာ အခေါ်လောက်သာ ကွဲပါတယ်၊ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကတော့ အတူတူပါဘဲ၊ ဘာမှ မထူးပါဘူး၊ ဒါကြောင့် ထိုင်တယ် ထိတယ်၊ ထိုင်တယ် ထိတယ်လို့ အဲဒါကလေး ၂-ခုကို အသွားအပြန်မှတ်နေရမယ်။ ရှေးက အာနာပါနကို တော်တော်များများ လေ့လာခဲ့တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ ဖောင်းတာ ပိန်တာကို မှတ်ရတာထက် ဟောဒီ ထိုင်တာနဲ့ ထိတာကလေးက စပြီးမှတ်ယင် ပိုပြီးကောင်းလွယ်တတ်တယ်။ သို့ပေမဲ့ အစက ဘာမှ တရားအားမထုတ်ဘူးသေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာတော့ ထိုင်တာ ထိတာက စပြီးမှတ်ယင် သိပ်မလွယ်လှဘူး။ ခပ်ခက်ခက် ဖြစ်နေတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် သူ့ထက် ပိုလွယ်တာကစပြီး အားထုတ်ရမယ်။

အဲဒါက ဘာတုံး ဆိုယင်...အသက် ရှုတိုင်း ရှိုက်တိုင်း ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းပိန်နေတဲ့ ရုပ်ပါဘဲ။ အဲဒါကစပြီး ရှုမှတ်ရမယ်။ သူ့ကပိုပြီး လွယ်လဲလွယ်တယ်၊ ထင်လဲ ထင်ရှားတယ်။ အားထုတ်ခါစမှာတော့ ကြမ်းကြမ်းနဲ့ ထင်ထင်ရှားရှားကဘဲ

စပြီးမှတ်ယင် သာပြီး ကောင်းတယ်။ စာသင်ရတာလိုပဲ။ စာသင်တာဟာ လှယ်လှယ်က စပြီးသင်မှ တတ်လှယ်တယ်။ ခက်တာက စပြီး သင်ယင် တော်တော်နဲ့ မတတ်နိုင်ဘူး။ ဒါလိုဘဲ တရားကလဲ လှယ်လှယ်ကစပြီး အားထုတ်မှ သမာဓိ ဥာဏ်ဖြစ်လှယ်တာ။

ဝိပဿနာရဲ့ သဘောကိုက ထင်ရှားရာက စပြီး ရှုရမယ်တဲ့။ နာမ်နဲ့ ရုပ် ၂-ပါးထဲမှာ နာမ်ဆိုတာက သိမ်မွေ့တယ်။ သိပ် မထင်ရှားဘူး။ ရုပ်ကတော့ ကြမ်းတယ်။ ထင်ရှားတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဝိပဿနာ သက်သက်က စပြီး ရှုတဲ့ ဝိပဿနာ ယာနိကပုဂ္ဂိုလ်မှာ ရုပ်က စပြီးတော့ ရှုရတယ်။ ရုပ်ထဲမှာလဲ ဥပါဒါရုပ်ဆိုတာက သိမ်မွေ့လို့ သိပ်မထင်ရှားဘူး။ မဟာဘုတ် ရုပ်တွေကတော့ ကြမ်းလို့ ထင်ရှားတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အဲဒီ မဟာဘုတ်ရုပ်ကြမ်းတွေကစပြီး ရှုရမယ်တဲ့။ ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယောဆိုတဲ့ ဒီဓာတ်ကြီး ၄-ပါးကစပြီးရှုရမယ်တဲ့။ အခု ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် လို့ မှတ်ရာမှာ ထင်ရှား တွေ့ရ တာဟာ ဝါယောဓာတ်ပဲ။ ဝမ်းဗိုက်ထဲက တောင့်တင်းတာကို တွေ့ရတယ်။ လှုပ်ရှားတာကို တွေ့ရတယ်။ ဒီတောင့်တင်း လှုပ်ရှားတဲ့ ဝါယောဓာတ်ကို စပြီး တွေ့ရတာဘဲ။ သတိ ပဋ္ဌာန် ပါဠိတော်မှာ သွားယင်လဲ သွားတယ်လို့ သိရမယ်။ ရပ်ယင်၊ ထိုင်ယင်၊ အိပ်ယင်လဲ၊ ရပ်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ အိပ်တယ် လို့ သိရမယ်။ ကိုယ်အမှုအရာကို ပြုပြင်တိုင်း အဲဒီ ပြုပြင်မှုကို သိရမယ်စသည်ဖြင့် ဟောထားတယ်။ အဲဒီမှာ အဋ္ဌကထာက

ဝါယောဓာတ်ကိုချည်း ခေါင်းတပ်ပြီး သိဘို့ ပြုထားတယ်။
 အပြည့်အစုံ ဆိုယင်တော့ ကိုယ်အမှုအရာတိုင်းမှာ ဓာတ်
 ၄-ပါးလုံး ထင်ရှားနေတာချည်းဘဲ။ အဲဒါတွေကို သိဘို့ပါဘဲ။
 ဒါ့ကြောင့် ထိုင်နေတဲ့ အခါ ကာလမှာ အသက်ရှူတိုင်း
 ဖောင်းတာနဲ့ ပိန်တာ-ဒါကလေး ၂-ခုက ထင်ရှားနေတယ်။
 ဒါကလေး ၂-ခုက စပြီး မှတ်ရမယ်။

ဟော...ယခု ဒီကစပြီး မှတ်ပုံချည်း ပြောသွားတော့မယ်
 နော်၊ ခုက ရှောက်ပြောနေတာကတော့ သုတမယဉာဏ်
 ဖြစ်ရအောင်လို့ တရားဟောတဲ့ အနေနဲ့ ဝိပဿနာ ရှုရပုံ
 အကြောင်းအရာတွေကို အကျယ်ဟောနေတာ၊ ယခု ဒီက စပြီး
 တော့ မှတ်ပုံချည်း များများ ပြောသွားတော့မယ်။ သေသေ
 ချာချာ စူးစိုက် နားထောင်ကြရမယ်။

ဖောင်းတာ ပိန်တာကလေးတွေ မှတ်ရအောင်ဟာ ရှေးဦး
 စွာ ဗိုက်မှာ စိတ်နဲ့ စိုက်ထားရမယ်။ အသက်ရှူသွင်းလိုက်တဲ့
 အခါ ဖောင်းတက်လာတာကို တွေ့လိမ့်မယ်။ အသက်ရှူ
 ထုတ်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ ပိန်ကျသွားတာကို တွေ့လိမ့်မယ်။
 ဖောင်းတက်တာကလေးကို ဖောင်းတယ်လို့ မှတ်ရမယ်။ ပိန်ကျ
 သွားတာကလေးကို ပိန်တယ် လို့ မှတ်ရမယ်။ စိတ်နဲ့ စိုက်ပြီး
 ကြည့်ရုံနဲ့ မထင်ရှားသေးယင် ဗိုက်မှာ လက်နဲ့ ထိထား၊
 အသက်ရှူတာကိုတော့ မပြင်နဲ့၊ နှေးအောင်လဲ အသက်အောင့်
 မထားနဲ့၊ မြန်အောင်လဲ အားမထုတ်နဲ့၊ ပြင်းပြင်းကြီးလဲ

မရှုနဲ့။ အသက်ရှုကို ပြင်လိုက်ယင် မောသွားလိမ့်မယ်။
ဒါကြောင့် ပကတိ ရှုမြဲတိုင်း မှန်မှန်ကလေးသာ ရှုရမယ်။
အသက်ရှုမှားသွားယင် မှန်မှန်ကလေး ပြန်ထား။ ဒီလို မှန်မှန်
ကလေး ရှုနေယင်း၊ ဖောင်းတက်လာတာကို ဖောင်း
တယ် လို့ မှတ်။ ပိန်ကျသွားတာကို ပိန်တယ် လို့ မှတ်။

ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် ဒီလို အဆိုကလေးတွေကတော့
စိတ်ထဲတွင် ဆိုရမှာနော်။ ပါးစပ်ကတော့ ဆိုနေတဲ့ မလိုပါဘူး။
စိတ်ထဲတွင်ဘဲ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့ ဒီလို စိတ်ဆိုကလေးနဲ့
ဖောင်းတိုင်း ပိန်တိုင်း လိုက်ပြီးမှတ်နေရမယ်။ ဝိပဿနာဆိုတာ
အဆိုတွေ အမည်တွေက လိုရင်းမဟုတ်ဘူး။ သိဘို့က သာပြီး
လိုတယ်။ ဒါကြောင့် ဆိုရုံကလေးနဲ့တော့ မပြီးသေးဘူး။
ဖောင်းတယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါမှာ ဖောင်းစကနုပြီး ဖောင်းဆုံး
တိုင်အောင် ဖောင်းတက်လာတာကလေးကို မျက်စိနဲ့မြင်သလို
သေသေချာချာ သိသွားစေရမယ်။ ပိန်တယ်လို့ မှတ်တဲ့
အခါမှာလဲ ပိန်ကျသွားတာကလေးကို ပိန်စက ပိန်ဆုံးတိုင်
အောင် မျက်စိနဲ့ မြင်သလို ထင်ထင်ရှားရှား သိသွားစေရမယ်။
ဖောင်းတယ်လို့ မှတ်ယင် ဖောင်းတာနဲ့ အသိနဲ့ ကပ်သွားစေရ
မယ်။ ခဲနဲ့ပစ်လိုက်တော့ ဖတ်ခနဲ ထိမှန်သွားတာလို ဟိုကပေါ်
လာတဲ့ မှတ်စရာအာရုံနဲ့ ဒီက ရှုမှတ်လိုက်တဲ့စိတ်နဲ့ဟာ တခါထဲ
အံကျ ကိုက်ကိုက်သွားအောင်လို့ ဂရုစိုက်ပြီး မှတ်ရမယ်။
ပိန်တယ်လို့ မှတ်တော့လဲ အတူတူဘဲ။ ပိန်တာနဲ့ မှတ်တာဟာ
အံကျ ကိုက်သွားစေရမယ်။

ဘာမှ အထူးမှတ်စရာ မရှိယင် ဒီဖောင်းတာ ပိန်တာ
ကလေး ၂-ခုဘဲ မှတ်နေရမယ်။ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်၊ ဖောင်း
တယ် ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် လို့ မပြတ်မှတ်နေရမယ်။
ဒီလို မှတ်နေယင်း၊ စိတ်က တခြားကို ထွက်ထွက်သွားတာလဲ
ရှိလိမ့်ဦးမယ်။ သမာဓိ အားမကောင်းသေးယင် စိတ်ဆိုတာက
ထားရာမှာနေတာ မဟုတ်ဘူး၊ ဖောင်းတာ ပိန်တာချည်းမှတ်
နေပါဆိုပေမဲ့ သူက နေမှာမဟုတ်ဘူး၊ တခြားကိုလဲ ထွက်ထွက်
သွားလိမ့်ဦးမယ်။ အဲဒီလို ထွက်သွားတဲ့ စိတ်ကလေးကိုလဲ
လိုက်ပြီး မှတ်ရမယ်။ အဲဒီစိတ်ကလေးကို သွားတယ် သွားတယ်
လို့ မှတ်။

ဒီလို တချက်နှစ်ချက်လောက် မှတ်လိုက်ယင် သူက မသွား
ပြန်ဘူး။ ဒီတော့ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ်
ပိန်တယ်လို့ ပြန်မှတ်သွားရုံဘဲ။ စိတ်ကလေး တနေရာရာ ရောက်
ရောက်သွားယင် ရောက်တယ် ရောက်တယ် လို့မှတ်။ ပြီးယင်
ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် လို့ ပြန်မှတ်သွားရုံဘဲ။ စိတ်ကူးထဲမှာ
လူတယောက်ယောက်နဲ့ တွေ့ယင်လဲ တွေ့တယ် တွေ့တယ် လို့
မှတ်။ ပြီးယင် ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် လို့ ပြန်မှတ်။ လူတယောက်
ယောက်နဲ့ တွေ့လို့ စကားပြောနေမှ သတိရတဲ့အခါလဲ ရှိတယ်။
အဲဒီလို စကား ပြောနေတဲ့ စိတ်ကူးကိုလဲ ပြောတယ်
ပြောတယ် လို့ မှတ်ရတာဘဲ။ လိုရင်းကတော့ ဘာဘဲ ဖြစ်ဖြစ်
စိတ်ကူးကြံစည်မှုတွေ ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း လိုက်မှတ်ဖို့ပါဘဲ။
မှတ်ပုံကတော့ စိတ်ကူးယင် စိတ်ကူးတယ်လို့ မှတ်၊ စဉ်းစားယင်
စဉ်းစားတယ်၊ ကြံယင် ကြံတယ်၊ သိယင် သိတယ်၊ နှလုံး

သွင်းယင် နှလုံးသွင်းတယ် လို့မှတ်။ စိတ်ထဲမှာ ပျော်တယ် ထင်ယင်လဲ ပျော်တယ် ပျော်တယ် လို့ မှတ်။ ပျင်းယင်လဲ ပျင်းတယ် ပျင်းတယ်လို့ မှတ်။ ဝမ်းသာယင်လဲ ဝမ်းသာတယ် ဝမ်းသာတယ်လို့ မှတ်။ စိတ်ပျက်ယင်လဲ စိတ်ပျက်တယ် စိတ်ပျက်တယ်လို့ မှတ်။ ဒီလို စိတ်ကူးကလေးတွေကို ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း ရှုမှတ်ပြီး သိနေတာက ဘာတုံးလို့ ဆိုယင် စိတ္တာနုပဿနာ ခေါ်တယ်။

ဒီလို စိတ်ကလေးကို ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း မရှုနိုင် မသိနိုင် ကြတဲ့အတွက် ဒီစိတ်ကလေးကိုဘဲ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါကောင်လို့ ထင်နေကြတာ၊ စိတ်ကူးနေတာဟာ ငါဘဲ၊ ငါ စဉ်းစားနေတယ်၊ ငါကြံနေတယ်၊ ငါသိနေတယ်လို့ ထင်နေကြတယ်။ ကလေးသူငယ် အဖြစ်က ယခုထက်ထိ တဘဝလုံး အသက်ရှင်ပြီး သိနေတဲ့ ငါကောင်လေးဟာ တကယ်ကို ရှိနေတယ်လို့ ထင်နေကြတယ်။ အမှန်မှာတော့ ငါကောင်ကလေး ဆိုတာ ရှိတာကို မဟုတ်ဘူး၊ တခုချင်း တခုချင်း ဆင့်ကာ ဆင့်ကာ မပြတ်ဖြစ်နေတဲ့ ဒီစိတ်ကလေးသာ ရှိတာဘဲ။ အဲဒီ တခုချင်း တခုချင်း ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ စိတ်ကလေးကို ကိုယ်တိုင် မျက်မှောက် သိအောင်လို့ ရှုမှတ်ရတာဘဲ။ ဒီစိတ်ကလေးရဲ့ဖြစ်ပုံကို ဓမ္မပဒမှာ မြတ်စွာဘုရားက ဒီလို ဟောထားတယ်။

ဒုရင်္ဂမံ ကေစရံ၊ အသရီရံ ဂုဟာသယံ။
ယေ စိတ္တံ သံသမေဿန္တိ၊ မောက္ခန္တိ မာရဗန္ဓနာ။

ဒုရဂ်မံ၊ ဝေဒော အာရုံသို့လဲ သွားတတ်သည် တဲ့။
 စိတ်ဆိုတာ ဝေဒတဲ့ အာရုံဆိုကိုလဲ သွားတတ်တယ်။ လူက
 ကမ္မာန်းကျောင်းထဲမှာ ရှိနေပေမဲ့ စိတ်ကတော့ အရပ်ထဲ
 ရှောက်ပြီး မြို့ထဲ ရှောက်သွားနေတတ်တယ်။ တခြား မြို့ရွာ
 နိုင်ငံတွေလဲ ရှောက်သွားတာဘဲ။ စိတ်ထဲမှာ သိဘူးတာတွေ
 ဆိုယင် ဘယ်လောက်ပဲဝေဝေ စိတ်ကူးလိုက်ယင် သူကတော့
 ဖြုတ်ကနဲ ရောက်ရောက်သွားတာဘဲ။ ဒီလို ဝေဒတဲ့ အာရုံတွေ
 ဆိုလဲ ရောက်ရောက် သွားတဲ့ စိတ်ကလေးကို သိအောင်
 ရှုမှတ်ရမယ်တဲ့။

ဒုရဂ်မံ၊ ဝေဒောအာရုံသို့လဲ သွားတတ်သော။ ဧကစရံ၊
 တစိတ်ချင်းသာ ဖြစ်လေ့ ရှိသော။ ဒီစိတ်ကလေးတွေက
 တခုပြီးမှတခု တစိတ်ချင်း ဖြစ်နေတာ။ ဒါကို မသိသေးတဲ့
 ပကတိ လူတွေကတော့ တသက်လုံး တဘဝလုံး တစိတ်ထဲဘဲလို့
 ထင်နေကြတယ်။ အသစ်အသစ် ဖြစ်နေတယ်လို့ကို မသိကြဘူး။
 မြင်လိုက် ကြားလိုက် စဉ်းစားလိုက်နဲ့ ဟိုအရင်တုန်းက သိနေတာ
 တွေလဲ ဒီစိတ်ပဲ။ ယခု သိနေတာလဲ ဒီစိတ်ပဲ။ အားလုံး ဒီ တစိတ်
 ထဲကဘဲ သိနေတယ်လို့ ထင်နေကြတယ်။ ပြီးတော့ မြင်နေတုန်းလဲ
 ကြားတယ်၊ နံတယ်၊ ထိတယ်၊ သိတယ်၊ ကြားနေတုန်းလဲ မြင်တယ်၊
 နံတယ်၊ ထိတယ်၊ သိတယ် စသည်ဖြင့် စိတ် ငလေး၊ ငါး၊ ခြောက်ခု
 ဟာ တပြိုင်နက်ဖြစ်ပြီး တပြိုင်နက်သိနိုင်တယ်လို့ ဒီလိုလဲ တချို့က
 ထင်နေကြတယ်။ အမှန်မှာတော့ ဒီလို မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ဆိုတာ
 တခုပြီးမှတခု တစိတ်ချင်း အသစ်အသစ် ဖြစ်နေတာဘဲ။ အဲဒါကို

တော်တော်ကြာယင် ကိုယ်တိုင်ဘဲ တွေ့သွားပါလိမ့်မယ်။ စိတ်ကူး
 ကြံစည်တာကလေးတွေများ သိပ်ထင်ရှားတာ၊ ကြံတယ် ကြံတယ်
 လို့ မှတ်လိုက်ယင် မရှိပြန်ဘူး။ စဉ်းစားတယ် စဉ်းစားတယ် လို့
 မှတ်လိုက်ယင် မရှိပြန်ဘူး။ ဒီ စိတ်ကလေးတွေကို ပေါ်တိုင်း
 ပေါ်တိုင်းမှတ်။ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း ပျောက်ပျောက်သွားတာ
 ကလေးတွေဟာ ပုတီးလုံးကလေးတွေ စီနေသလိုဘဲ။ ရှေ့စိတ်နဲ့
 နောက်စိတ်ဟာ ဘာမှ မစပ်ဘူး။ အဲဒါကလေးတွေကို ကိုယ်တိုင်
 ဘဲ သိလာပါလိမ့်မယ်။ ဒီလို စိတ်ကလေးတွေ တခုချင်းဖြစ်နေတာ
 ကိုလဲ သိရမယ်တဲ့။

ဒုရဂ်မံ၊ ဝေသော အာရုံသို့လဲ သွားတတ်သော။ ကေစရံ၊
 တစိတ်ချင်းသာ ဖြစ်လေ့ရှိသော။ အသရီရံ၊ ကိုယ် အကောင်
 အထည်လဲ မရှိသော။

စိတ်ဆိုတာ၊ ကိုယ် အကောင်အထည်လဲ မရှိဘူး။ ဒါကြောင့်
 ရုပ်လောကီ မထင်ရှားဘူး။ ရုပ်ဆိုတာကတော့ အထည် ဝတ္ထု
 ကြီးတွေနဲ့မို့ ထင်ရှားနေတယ်။ လက်ရယ်၊ ခြေရယ်၊ ခေါင်းရယ်၊
 ကိုယ်ရယ်၊ ဒီလို အထည်ဝတ္ထုကြီးတွေနဲ့ အထင်ကရကြီးဟာကိုး။
 ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ထဲက ရုပ်တွေလဲ ထင်ရှားတာဘဲ။ အပြင်
 ဘက်က ရုပ်တွေလဲ ထင်ရှားတာဘဲ။ ရုပ်ဆိုတာ ဘယ်ဟာလဲလို့
 မေးယင်၊ ဒါပါဘဲလို့ ကိုင်ပြီးတော့တောင် ပြနိုင်ပါသေးတယ်။
 နာမ်ဆိုတာက ဘယ်ဟာတုံးလို့ မေးယင်တော့ သူက အထည်ဝတ္ထု
 မရှိလို့ အပြောရ အပြုရ ခက်တယ်။ ဒါကြောင့် လောကဓာတ်
 ဆရာတွေဟာ ဒီနာမ်ကို မခွဲခြားနိုင်ဘဲ ဖြစ်နေကြတာ။ ဒါပေမဲ့

အာရုံကို သိနေတာဟာ နာမ်တရားပါဘဲလို့ ဒီလိုပြောယင် နား
 တော့ လည်နိုင်ပါတယ်။ သေသေချာချာ ခဲ့ခြမ်းပြီး သိဘို့ကတော့
 သူ့ကို ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း လိုက်ပြီး မှတ်ရတယ်။ ဒီလို မှတ်နေယင်
 ဒီ စိတ်နာမ်ကလေးကို လက်နဲ့ ကိုင်ကြည့်ရသလိုဘဲ အထင်အရှား
 သိနိုင်ပါတယ်။ အမှတ် ကောင်းလာတော့ ဒီ စိတ်ကလေးတွေ
 အာရုံဆီကို ရောက်ရောက်သွားလိုက်တာဟာ ခုန်ခုန် ချနေသလို
 ဘဲ သိပ် ထင်ရှားတာ။ ဒီလို အထည်ဒြပ် မရှိဘဲနဲ့ အာရုံဆီ
 ရောက်ရောက်သွားတဲ့ စိတ်ကလေးကို သိအောင် မှတ်ရမယ်တဲ့။
 ဒါကြောင့်....

အသဒါရုံ၊ ကိုယ် အကောင်အထည်လဲ မရှိသော။ ဂုဟာသယံ၊
 နှလုံးရုပ် ကိုယ်ရုပ်တည်းဟူသော လိုက်ခေါင်း၌ ကိန်းအောင်း
 နေသော။ စိတ္တံ၊ အာရုံကို ကြံတတ် သိတတ်သော စိတ်ကို။ ယေ၊
 အကြင်ယောဂီတို့သည်။ သံယမေဿန္တိ၊ စောင့်စည်းနိုင်ကုန်
 လတံ၊ တေ၊ ထိုစိတ်ကို စောင့်စည်းနိုင်သော ယောဂီတို့သည်။
 မာရဗန္ဓနာ၊ ကိလေသာဟူသော သုသတ်သမား မာရ်တရား၏
 အနှောင်အဖွဲ့မှ။ မောက္ခန္တိ၊ လွတ်မြောက်ကြပေကုန်လတံ။

အဲ အမျိုးမျိုး အထွေထွေ အာရုံတွေကို ကြံသိနေတဲ့
 စိတ်ကလေး။ အဲဒါကလေးက ဒီကိုယ်ထဲက ဖြစ်ပေါ်နေလို့
 ဒီကိုယ်ထဲမှာ အောင်းနေတယ်လို့ ဆိုထားတယ်။ အဲဒီ စိတ်
 ကလေးကို ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း မှတ်သိရမယ်တဲ့။ ဒီလို မှတ်သိ
 ပြီးတော့ ဒီစိတ်ကလေးကို စောင့်စည်းနိုင်မယ်ဆိုယင် ကိလေသာ
 အနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်မြောက်သွားမယ်တဲ့။ ဒါကြောင့် ဒီစိတ်

ကလေးကို ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း မှတ်ရမယ်။ ဒီစိတ်ကလေးကတော့ မှတ်လိုက်ယင် ပျောက်လွယ် ပါတယ်။ ကြံတယ် ကြံတယ်လို့ တချက် နှစ်ချက်လောက် မှတ်လိုက်ယင် သူက မရှိတော့ဘူး။ ပျောက်သွားတော့တာဘဲ။ အဲဒီတော့ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ် ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့ ပြန်မှတ်သွားရုံဘဲ။

ဒီလို မှတ်နေယင်း တံထွေးမျှတာ ထွေးတာတွေကိုလဲ မှတ်သွားရတာဘဲ။ တံထွေးမျှချင်ယင် မျှချင်တယ်လို့ မှတ်။ တံထွေးစုတာကို စုတယ်လို့ မှတ်။ မျှတော့ မျှတယ်လို့ မှတ်။ မျှချင်တယ်၊ စုတယ်၊ မျှတယ် ဒီလို အစဉ်အတိုင်း မှတ်သွား ရုံပါဘဲ။ ဒါက ဘာဖြစ်လို့ မှတ်ရတာလဲ ဆိုလို့ရှိယင် တံထွေး မျှရာမှာလဲ ငါကောင် သတ္တဝါကောင်လို့ ထင်နေတယ်။ “မျှချင်တာလဲ ငါဘဲ၊ မျှတာလဲ ငါဘဲ” လို့ ဒီလိုစွဲလမ်းနေကြ တယ်။ အမှန်မှာတော့ မျှချင်တာက နာမ် တရားဘဲ၊ ငါ မဟုတ်ဘူး။ မျှတာကလဲ ရုပ်တရားဘဲ၊ ငါ မဟုတ်ဘူး။ ဒီ ရုပ်နာမ် နှစ်ပါးသာ ရှိတယ်ဆိုတာကို ကိုယ်တိုင် တွေ့ပြီး သိအောင် မှတ်ရတာဘဲ။ ပြီးတော့ တံထွေးထွေးတဲ့အခါမှာလဲ ထွေးချင်ယင် ထွေးချင်တယ်လို့ မှတ်။ ခေါင်းငုံ့ယင် ငုံ့တယ်လို့ မှတ်။ ဖြေးဖြေးချင်းငုံ့သွား။ ကြည့်သေးယင် ကြည့်တယ် မြင်တယ် မှတ်။ ထွေးတော့ ထွေးတယ်လို့ မှတ်။ ပြီးယင် ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့ ပြန်မှတ်သွားရုံဘဲ။

ထိုင်နေတာ ကြာတော့ ကိုယ်ထဲမှ ညောင်းတာ ပူတာတွေက ပေါ်လာလိမ့်ဦးမယ်။ အဲဒါတွေကိုလဲ လိုက်ပြီး မှတ်ရမယ်။

၃-(ဆယ်တစ်ကြိမ်)

ညောင်းယင် ညောင်းတာကလေးကို သေသေချာချာသိအောင်း
 စိတ်နဲ့စိုက်ပြီး ညောင်းတယ်၊ ညောင်းတယ်လို့ မှတ်နေရမယ်။
 ပူယင်လဲ ပူတယ်မှတ်၊ နာယင်လဲ နာတယ်မှတ်။ ကျဉ်ယင်လဲ
 ကျဉ်တယ်မှတ်။ မောယင်လဲ မောတယ် မှတ်ရုံပါဘဲ။ ဒီညောင်း
 တာ၊ ပူတာ၊ နာတာ၊ ကျဉ်တာ၊ ကိုက်ခဲတာ၊ မောပန်းတာ၊ အနေ
 အထိုင် ခက်တာတွေဟာ ဒုက္ခဝေဒနာချည်းဘဲ။ ဒါကြောင့်
 ဒါတွေကို ရှုမှတ်နေရတာက ဝေဒနာနုပဿနာတဲ့။

ဒီဝေဒနာနုပဿနာဖြင့် ဝေဒနာကလေးတွေကို ဖြစ်တိုင်း
 ဖြစ်တိုင်း မရှုနိုင် မသိနိုင်ကြတဲ့အတွက် ညောင်းတာ ပူတာ၊
 နာကျဉ် ကိုက်ခဲတာကလေးတွေကိုလဲ ငါ့လို့ ထင်နေကြတယ်။
 “ငါ့ညောင်းနေတယ်၊ ငါ့ပူနေတယ်၊ ငါ့နာနေတယ်” လို့
 ငါ့ကောင် သတ္တဝါကောင်အနေနဲ့ ထင်နေကြတယ် “အရင်
 ကတော့ ငါ့ကောင်းနေတာဘဲ၊ အခုမှ အနေအထိုင် ခက်လာ
 တယ်” လို့ ငါ့တယောက်ထဲအနေနဲ့ ထင်နေကြတယ်။ အမှန်
 မှာတော့ ဒီလို မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်ထဲမှာ မကောင်းတဲ့ အတွေ့
 တွေနဲ့ တွေ့တွေ့ပြီးတော့ မကောင်းတဲ့ခံစားမှုကလေးတွေ တခုပြီး
 တခု အသစ်အသစ်ဖြစ်နေတာဘဲ။ ဓာတ်မီးပွင့်များမှာ ဓာတ်အား
 ကလေးတွေ အသစ်အသစ် လာတိုင်း လာတိုင်း မပြတ်လင်းနေ
 သလိုပါဘဲ။ ကိုယ်ထဲမှာ မကောင်းတဲ့ အတွေ့ ကလေးတွေနဲ့
 အသစ်အသစ် တွေ့တိုင်းတွေ့တိုင်း မကောင်းတဲ့ ခံစားမှုကလေး
 တွေ ဆင့်ကာဆင့်ကာ မပြတ် ဖြစ်နေတာဘဲ။

အဲဒါကလေးတွေကို သေသေချာချာသိအောင် ညောင်းယင်
 ညောင်းတယ် ညောင်းတယ်၊ ပူယင်လဲ ပူတယ် ပူတယ်၊ နာယင်လဲ
 နာတယ် နာတယ် လို့ စိုက်ပြီး မှတ်နေရမယ်။ မှတ်ခါစမှာတော့
 ညောင်းတာ ပူတာကလေးတွေက တိုးတိုးပြီးတော့ ညောင်းလာ
 တတ်တယ်၊ ပူလာတတ်တယ်။ အဲဒီတော့ ပြင်ချင်တဲ့စိတ်ကလေးက
 ပေါ်လာလိမ့်မယ်။ အဲဒီ စိတ်ကလေးကို ပြင်ချင်တယ် ပြင်ချင်
 တယ် လို့ မှတ်လိုက်ရမယ်။ ပြီးတော့ ညောင်းတာ ပူတာကိုဘဲ
 ပြန်မှတ်နေရဦးမယ်။ ဒီလို သည်းခံပြီး ပေမှတ်နေယင် ညောင်း
 တာ ပူတာတွေက သူ့အလိုလိုဘဲ ပျောက်သွားတတ်ပါတယ်။
 ပျောက်သွားယင် ဖောင်းတာ ပိန်တာကို ပြန်မှတ်သွားရုံပါဘဲ။

သည်းခံယင် နိဗ္ဗာန်ရောက်တယ် တဲ့။ သည်းခံယင် နိဗ္ဗာန်
 ရောက်တယ်ဆိုတာ ဒီပြင်နေရာမှာထက် ဟောဒီတရား အားထုတ်
 ရာမှာ ပိုပြီး အသုံးကျတယ်။ တရားအားထုတ်ယင် သည်းခံမှတ်။
 ညောင်းတာ ပူတာကို သည်းမခံဘဲနဲ့ ခဏခဏ ရှေ့လိုက်ပြင်လိုက်
 လုပ်နေယင်တော့ သမာဓိ မဖြစ်နိုင်ဘူး၊ သမာဓိမဖြစ်ယင် ဉာဏ်
 မဖြစ်ဘူး၊ ဉာဏ်မဖြစ်တော့ မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်ကို မရောက်ဘူး
 ပေါ့။ ဒါကြောင့် သည်းခံပြီး မှတ်နေရတယ်။ တရားအားထုတ်
 ရာမှာ သည်းခံရတယ် ဆိုတာကလဲ ကိုယ်ထဲက ဒုက္ခဝေဒနာ
 တွေကို သည်းခံရတာဘဲ များပါတယ်။ တခြားသော ပုဂ္ဂိုလ်က
 လာပြီးတော့ ပြောဆိုလို့ နှိပ်စက်လို့ စသည်ဖြင့် သည်းခံရတာ
 ကတော့ နဲ့ပါတယ်၊ သိပ်မရှိပါဘူး။ ကိုယ်ထဲက ညောင်းလိုက်
 ပူလိုက် နာကျင်ကိုက်ခဲလိုက်နဲ့ ဒီလိုဟာတွေကို သည်းခံရတာပါ

ဘဲ၊ ဒီလို သည်းခံနေယင်ကို ခန္တိသံဝရတရား ဖြစ်နေတာ။ ဒါ
 ကြောင့် ညောင်းတာ ပူတာ နာကျဉ်တာ အခံခက်တာတွေ
 ဖြစ်လာလို့ရှိယင် ရုတ်တရက် အမှတ်ကို ဖျက်ပြီးတော့ မရွေ့လို့က်
 မပြင်လို့က်နဲ့ဦး၊ ပေးပြီး မှတ်နေရဦးမယ်။ ညောင်းတယ် ညောင်း
 တယ်၊ ပူတယ် ပူတယ် စသည်ဖြင့် သည်းခံပြီး မှတ်နေရဦးမယ်။
 ဒီလို သည်းခံပြီး မှတ်နေယင် တော်ရုံတန်ရုံ ဝေဒနာကတော့
 ပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်။ သမာဓိဉာဏ်အား ကောင်းတဲ့အခါ
 များမှာတော့ အင်မတန် ကြီးကျယ်တဲ့ ဝေဒနာတွေတောင်
 ပျောက် ပျောက် သွားတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ဒီလို ပျောက်
 သွားတဲ့အခါမှာ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် လို့ ပြန်မှတ်သွားရုံဘဲ၊

အတော်ကြာအောင် ပေးမှတ်နေလို့လဲ မပျောက်နိုင်ဘူး။
 မနေသာလှဘူး ဆိုယင်တော့ ပြင်ရတာပေါ့၊ ဘယ်တတ်နိုင်
 မလဲ။ အားမတန်ယင် မာန်လျော့ရမယ် ဆိုတာလိုဘဲ၊ ကိုယ့်မှာ
 သမာဓိဉာဏ်အားက မကောင်းသေးတော့ ပေးပြီး မှတ်နေပေ
 မယ်လို့ ဝေဒနာတွေက မပျောက်သေးဘူး။ အဲဒီတော့ ပြင်ချင်
 တဲ့ စိတ်ကလေးတွေက ခဏခဏ ပေါ်လာလိမ့်မယ်။ အဲဒီ စိတ်
 ကလေးတွေက စပြီးတော့ ပြင်ချင်တယ် ပြင်ချင်တယ် လို့ မှတ်ရ
 မယ်၊ လက်ကြာလို့ရှိယင် ကြာတယ် ကြာတယ် လို့ မှတ်၊ ရွေ့လို့ရှိယင်
 ရွေ့တယ် ရွေ့တယ် လို့ မှတ်၊ ပြေးပြေး ကလေးဘဲ ရွေ့ရမယ်
 နော်၊ အဲဒီ ပြေးပြေးချင်း ရွေ့သွားတာကလေးကို လိုက်ပြီးတော့
 ‘ကြာတယ် ကြာတယ်’၊ ရွေ့တယ် ရွေ့တယ်၊ ထိတယ် ထိတယ်’ လို့
 ဒီလို အစဉ်အတိုင်း မှတ်သွားရမယ်။ ကိုယ်ကို ယိမ်းလို့ရှိယင်

‘ယိမ်းတယ် ယိမ်းတယ်’ မှတ်၊ ခြေထောက် ကြွလာယင် ‘ကြွတယ် ကြွတယ်’ မှတ်၊ ရှေ့ယင် ‘ရှေ့တယ် ရှေ့တယ်’ မှတ်၊ ချယင် ‘ချတယ် ချတယ်’ မှတ်၊ အပြုအပြင်မရှိဘဲ ငြိမ်နေပြန်ပြီ ဆိုယင် တော့ ‘ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်’ လို့ ပြန်မှတ် နေရမယ်။ ကြားထဲမှာ ရပ်နားမနေဘူး။ ရှေ့အမှတ်နဲ့ နောက် အမှတ် စပ်နေစေရမယ်။ ရှေ့သမာဓိနဲ့ နောက်သမာဓိ ရှေ့ဉာဏ်နဲ့ နောက်ဉာဏ် တစပ်ထဲသွားမှ သတိ သမာဓိ ဉာဏ်တွေက တဆင့် ထက်တဆင့်၊ မြင့်မြင့် ရင့်ရင့်ပြီးလာတာ၊ ဒီလိုရင့်ရင့်ပြီး အားပြည့် တဲ့ အခါကျတော့မှ မဂ်ဉာဏ်ကို ဆိုက်ရောက်ပြီးသွားတာ။

တရား အားထုတ်တယ် ဆိုတာဟာ ‘မီးပွတ်တဲ့ ယောက်ျားလို အားထုတ်ရမယ်’ တဲ့။ ရှေးခေတ်တုန်းက မီးခြစ်မရှိလို့ သစ်သား ချင်းပွတ်ပြီး မီးမွှေးရသတဲ့၊ အဲဒီ မီးပွတ်တဲ့လူဟာ မီးမပွင့်မချင်း သစ်သားချင်း မရပ်မနား ပွတ်နေရတယ်။ ပူလာလေလေ အား စိုက်ပြီး ပွတ်ရလေလေဘဲ၊ ဒီလို အဆက်မပြတ်ပွတ်လို့ ပူလန်းမက ပူလှတော့ မီးပွင့်လာရတယ်။ အဲဒီတော့မှဘဲ နားမရတယ်။ အဲဒါ လို့ဘဲ ရှေ့အမှတ်နဲ့ နောက်အမှတ်၊ ရှေ့သမာဓိနဲ့ နောက်သမာဓိ မပြတ်စပ်နေအောင်ဟာ တမှတ်ထဲ မှတ်နေရတယ်။ ဒီက ညောင်း တာ ပူတာတွေကို မှတ်လို့ပြီးသွားယင် ရပ်မနေနဲ့၊ ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ လို့ တစပ်ထဲဘဲ ဆက်မှတ်သွား ရမယ်။

ဒီလိုမှတ်နေယင်း တနေရာရာက ယားလာပြန်ယင် အဲဒါကိုဘဲ မှတ်ရမှာဘဲ၊ ယားတဲ့နေရာကိုစိုက်ပြီး ‘ယားတယ် ယားတယ်’ လို့

မပြတ်မှတ်နေရမယ်။ သူလဲ အခံခက်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာဘဲ။ အယား
 ဖျောက်ချင်တဲ့ စိတ်ကလေး ပေါ်လာယင်။ အဲဒီစိတ်ကို ‘ဖျောက်
 ချင်တယ် ဖျောက်ချင်တယ်’ လို့ မှတ်။ မဖျောက်ရသေးဘူး။ ပြီး
 တော့လဲ ‘ယားတယ် ယားတယ်’ လို့ဘဲ ပြန်မှတ်နေရဦးမယ်။ ဒီလို
 ပေမှတ်နေယင် ယားတာကတော့ ပျောက်သွားတာဘဲ များပါ
 တယ်။ ပျောက်သွားယင် ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့ ပြန်မှတ်သွား
 ရုံပါဘဲ။ မပျောက်လှတဲ့ အခါကျတော့လဲ ဖျောက်ရတာပေါ့။
 ဒါပေမဲ့ ဖျောက်ချင်တဲ့ စိတ်ကလေးကစပြီး မှတ်သွားရမယ်။
 ‘ဖျောက်ချင်တယ် ဖျောက်ချင်တယ်’ မှတ်။ လက် ကြွလာယင်
 ‘ကြွတယ် ကြွတယ်’ မှတ်။ ရှေ့ယင် ‘ရှေ့တယ် ရှေ့တယ်’ မှတ်။
 ယားတဲ့နေရာကို ထိလိုက်တော့ ‘ထိတယ်’ လို့မှတ်။ အယားဖျောက်
 တော့ ဆွဲတိုင်း တွန်းတိုင်း ‘ဖျောက်တယ် ဖျောက်တယ်။ ကုပ်တယ်
 ကုပ်တယ်’ မှတ်။ လက်ပြန်ချတော့ ‘ချတယ် ချတယ်’ မှတ်။ တနေ
 ရာရာမှာ လက်ကထိသွားတော့ ‘ထိတယ်’ မှတ်။ ပြီးတော့ ဖောင်း
 တယ် ပိန်တယ်။ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် ပြန်မှတ်သွားရုံဘဲ။ ကိုယ်
 အမှုအရာတွေ ပြုပြင်တိုင်း ပြုပြင်တိုင်း ဒီနည်းချည်းဘဲ။ ဘာကလေး
 တခုမှ လွတ်မသွားစေရဘူး။ ပြုပြင်တိုင်း ပြုပြင်တိုင်း ပြုပြင်ချင်တဲ့
 စိတ်ကလေးကစပြီး စေ့စေ့စပ်စပ် မှတ်သွားရတယ်။

ဒီလို ဂရုစိုက်ပြီး မပြတ်မှတ်နေတော့ ကိုယ်ထဲက အခံခက်တဲ့
 ဝေဒနာတွေဟာ သူ့အလိုလိုဘဲ ပေါ်လာတယ်။ ပကတိ ပုဂ္ဂိုလ်
 တွေမှာတော့ နဲ့နဲ့ကလေး ညောင်းလာတယ် ပူလာတယ် ဆိုယင်
 အမှတ်တမဲ့ ပြင်လိုက်တော့တာဘဲ။ ကိုယ်ထဲမှာ မခံသာတဲ့ ဆင်းရဲ

မျိုးစေ့က ပေါ်လာခါစရှိသေး၊ အမှတ်အသိမရှိဘဲနဲ့ ရှေ့လိုက် ပြင်လိုက်တော့တာဘဲ။ ဒါကြောင့် ဆင်းရဲဒုက္ခတွေဟာ ထင်ထင် ရှားရှားကို မဖြစ်လိုက်ဘူး။ အဲဒါဟာ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကို ဣရိယာ ပုထ်က ဖုံးကွယ်သွားတာတဲ့။ ဒီလို ဣရိယာပုထ် အသစ်အသစ်က ဒုက္ခ လက္ခဏာကို ဖုံးကွယ် ဖုံးကွယ်သွားလို့ လူတွေက ကိုယ်ထဲမှာ ဆင်းရဲတွေရှိမှန်းမသိဘဲ ဖြစ်နေကြတာ။ “တနေ့လုံး တညလုံးလဲ နေထိုင်ကောင်းနေတာဘဲ၊ ကောင်းတာတွေက များနေတယ်” လို့ ထင်နေကြတယ်။ ရောဂါဝေဒနာဆိုးကြီးတွေ ဖြစ်လာမှဘဲ ဆင်းရဲ ရှိမှန်း ထင်ရှား သိရတော့တယ်။ အမှန်ကတော့ ဒီလို မဟုတ်ဘူး။ မပြုပြင်ဘဲနဲ့ ငြိမ်ငြိမ်ကလေးထိုင်ကြည့်စမ်းပါလား။ ဘယ်လောက် ကြာအောင် နေနိုင်မလဲလို့၊ ငါးမိနစ် ဆယ်မိနစ်လောက် ကြာ ယင်ကို တယ်နေရာမကျချင်ဘူး။ တမျိုးဖြစ်လာပြီ၊ ဆယ်ငါးမိနစ် မိနစ် ၂၀-လောက်ကြာတော့ မနေနိုင်ပါဘူး။ ပြင်ရတော့တာ ပါဘဲ။ ခေါင်းကလေး မော့လိုက် ငုံ့လိုက်၊ လက်ကလေး ရှေ့လိုက်၊ ခြေကလေး ရှေ့လိုက်၊ ရှေ့ယိမ်းလိုက်၊ နောက်ယိမ်းလိုက်နဲ့ ဒီလို ခဏခဏ ပြုပြင်ပေးနေကြရတာဘဲ။ တနေ့လုံးဆိုတော့ ပြင်လိုက် ရတာတွေ မနဲဘူး။ ဒါတွေကို သတိမပြုတော့ ဘာတခုမှလဲ ထင်ထင်ရှားရှား မသိလိုက်ဘူး။ ဒီလိုချည်းဖြစ်နေကြတာ။ ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ ကိုယ်ထဲမှာ စူးစိုက်ပြီး မပြတ် ရှုနေတာကိုး။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ထဲက တရားတွေဟာ သူ့ သဘာဝအတိုင်း ထင်ရှား ပေါ်လာတယ်။ မပေါ်မချင်း သူကစောင့်ပြီးရှုနေတော့ အကုန်လုံး ထင်ရှား ပေါ်ကုန်တာပေါ့။ မခံသာတဲ့ ဒုက္ခ ဝေဒနာ ကလေးတွေ ဖြစ်ပေါ်လာပေမဲ့ ယောဂီက ပေမှတ်နေတာဘဲ။

တော်ရုံ တန်ရုံနဲ့တော့ သူက မပြင်သေးဘူး၊ ပြင်ချင်တဲ့စိတ် ပေါ်လာပြန်ယင်ဘဲ ပြင်ချင်တယ် ပြင်ချင်တယ်လို့ မှတ်ပြီးတော့ ဝေဒနာကိုဘဲ မှတ်မြဲ ပြန်မှတ်နေတယ်၊ အင်မတန်ကို မနေသာ လှမှ ပြင်တော့တာဘဲ၊ ပြင်ပြန်တော့လဲ ပြင်ချင်တဲ့စိတ်က စပြီး စေ့စေ့စပ်စပ် မှတ်သွားတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဝေဒနာတွေကို ဣရိယာပုထိက မဖုံးကွယ်နိုင်တော့ဘူး၊ တခါ တခါများ ဝေဒနာတွေဟာ ဟိုက ရိုးရိုးရှုရ ဒီက ရိုးရိုးရှုရ ဟိုက နာလိုက် ဒီက ကျဉ်လိုက် ယားလိုက် အောင်လိုက်နဲ့ တကိုယ်လုံး တကောင်လုံးဟာ ယူစရာ ရစရာ မရှိအောင် ဆင်းရဲအစုအဝေး ကြီးလို့တောင်ဖြစ်ပြီး ထင်လာတတ်သေးတယ်၊ အဲဒါဟာ ဣရိယာ ပုထိက မဖုံးနိုင်လို့ ဒုက္ခလက္ခဏာတွေ ထင်ရှားလာတာတဲ့။

ထိုင်ရာက ထခြီးမယ်လို့ ကြံယင် အဲဒီစိတ်ကို ထချင်တယ် ထချင်တယ် လို့ မှတ်ရမယ်၊ လက်တွေ့ ခြေတွေ ပြင်တော့ ကြတယ်၊ ရှေ့တယ်၊ ဆန့်တယ်၊ ထိတယ်၊ ထောက်တယ် စသည်ဖြင့် အစဉ်အတိုင်း မှတ်ပြီး ပြုပြင်ရမယ်၊ ကိုယ်ကြီးကရွှေကို ယိမ်းလာတော့ ယိမ်းတယ် ယိမ်းတယ်မှတ်၊ ထလိုက်တဲ့အခါမှာ ကိုယ်ကြီးက ပေါ့ပေါ့ပြီး ကြွကြွတက်လာတာရှိတယ်၊ အဲဒါကို စူးစိုက်ပြီးတော့ ထတယ် ထတယ်လို့ မှတ်ရမယ်၊ ဖြေးဖြေး ကလေး ထရမယ်နော်၊ တရားအားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အား အင်ရှိပေမယ်လို့ အားမရှိတဲ့ လူမမာလို ကျင့်ရမယ်တဲ့၊ ပကတိ ကျန်းမာတဲ့ အင်အားရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များမှာတော့ ထတယ် သွား တယ် ဆိုတာဟာ လွယ်လွယ်ကလေးပေါ့၊ ပြုံးပြင်းဆို မြန်ကမြန်

ပါဘိနဲ့၊ အားအင် မရှိတဲ့ လူမမာများကျတော့ ပြေးပြေးကလေး
 ရှုရ ကလေးဘဲ၊ သိပ်သိမ်မွေ့တာ၊ ခါးနာနေတဲ့ လူများမှာ
 ထတယ်ဆိုယင် ရှုရကလေး ညင်ညင်သာသာကလေးဘဲ၊ ခါးထဲက
 နာသွားမှာစိုးလို့ သူ့ကိုယ်ကို အသာကလေး အားယူပြီး ပြေး
 ပြေးချင်းကလေး ထလာတယ်၊ ယခု တရားအားထုတ်ရာမှာလဲ
 အားမရှိတဲ့ အဲဒီ လူမမာများလို့ ကျင့်ရမယ်တဲ့၊ ဘာမဆို ပြေး
 ပြေးချင်းဘဲ ပြုပြင်ရမယ်၊ ဒီလို ပြေးပြေး လုပ်မှလဲ သတိ သမာဓိ
 ဉာဏ်က ကောင်းကောင်း မှီတာ၊ တသက်လုံး တဘဝလုံးက
 အမှုမဲ့ အမှတ်မဲ့နဲ့ နေလာခဲ့တယ်၊ ကိုယ်ထဲမှာ အမှတ်သတိစိတ်ကို
 ယခုမှဘဲ စပြီးထားခါစ ရှိသေးတယ်၊ လေ့ကျင့်သားက မရ
 သေးဘူး၊ သတိဉာဏ်က လေ့ကျင့်ခါစ ရှိသေးတော့ ဘာမှ
 အားမကောင်းသေးဘူး၊ ရုပ်တွေ နာမ်တွေက အဖြစ်မြန်ပါဘိ
 နဲ့၊ မြန်မြန်ကြီး လုပ်နေယင် လေ့ကျင့်ခါစ သတိဉာဏ်ကလေးနဲ့
 ဘယ်မှနိုင်လိမ့်မတုံး၊ ဒါကြောင့် ပြေးပြေးကဘဲစပြီး လေ့ကျင့်
 ရတယ်၊ ထတယ် ထတယ်လို့ မှတ်ပြီး၊ လူမမာများလိုဘဲ ပြေး
 ပြေးကလေး ထရမယ်၊ လူမမာနဲ့ကို တူစေရမယ်၊ ဒါမှ သတိ
 သမာဓိဉာဏ်က ဖြစ်မှာ။

ဒါတွင် မကသေးဘူး၊ မျက်စိက မြင်ပေမဲ့ မမြင်တဲ့လူလို
 ကျင့်ရမယ်တဲ့၊ မျက်စိမြင်တဲ့ လူတွေဟာ စောင့်စည်းမှုကလဲ မရှိ
 ဘူးဆိုယင် ဟိုကြည့်လိုက် ဒီကြည့်လိုက်နဲ့ သိပ်ဣန္ဒြေ မရလှဘူး၊
 ဟိုလူလားလဲ ကြည့်လိုက် ဒီလူလားလဲ ကြည့်လိုက်နဲ့ သိပ်မငြိမ်
 သက်ဘူး၊ ဟော...မျက်စိမမြင်တဲ့ လူကတော့ သိပ်ဣန္ဒြေရတာ

ဘဲ၊ သူ့ခေါင်းကြီးကစိုက်လို့ ဘယ်မှမကြည့်ဘူး၊ သူ့မှာ ကြည့်
 လို့လဲ မြင်မှာက မဟုတ်တော့ ချွေလဲမကြည့်ဘူး၊ နောက်လဲ
 မကြည့်ဘူး၊ အနားလာ စကားပြောတဲ့လူလဲ မကြည့်ဘူး၊ သူဟာ
 သိပ်ဣန္ဒြေရနေတာ၊ တရားအားထုတ်တဲ့ ယောဂီလဲ အဲဒီ မျက်စိ
 မမြင်တဲ့လူလို့ ဣန္ဒြေရနေအောင် ကျင့်ရမှာ၊ ဘယ်မှ မကြည့်ရ
 ဘူး ကိုယ့်အမှတ်ကိုသာ ဂရုစိုက်ပြီး မှတ်နေရမှာ၊ ထိုင်ပြီးမှတ်
 နေတယ်ဆိုယင် ဖောင်းတာပိန်တာကိုသာ ဂရုစိုက်ပြီး မှတ်နေရ
 မယ်၊ အနီးအပါးမှာ တစုံတခု အထူးအဆန်းကို တွေ့ပေမယ်လို့
 ဂရုစိုက်ပြီး ကြည့်မနေရဘူး၊ မြင်တယ် မြင်တယ်လို့ မှတ်ပြီးတော့
 ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့သာ ပြန်မှတ်
 နေရမယ်၊ ဘာကိုမှ ဂရုမစိုက်ရဘူး၊ ကိုယ့်အမှတ်သာ ဂရုစိုက်ပြီး
 မှတ်နေရမယ်၊ ဒီလိုငြိမ်ပြီး ဣန္ဒြေရရနဲ့ မှတ်နေလို့ရှိယင် အဲဒီ
 ယောဂီကို အကြောင်းမသိတဲ့လူတွေက မျက်စိမမြင်ဘူးလို့လဲ
 အထင်မှားသွားနိုင်တယ်၊ ဒီလို မျက်စိမမြင်ဘူးလို့ သူများက
 အထင်မှားလောက်အောင်ကို ကိုယ့်အမှတ်ကို ရိုသေရမှာ။

အမှတ်ကို ရိုသေရာမှာတော့ အချို့ယောဂီမလေးတွေက
 သိပ်အချိုးကျတာဘဲ။ မျက်နှာက ဘယ်ကိုမှ လွဲမကြည့်ဘူး၊
 ငြိမ်လို့ သိပ်ဣန္ဒြေရတာဘဲ၊ လမ်းရှောက်နေတဲ့ အခါများ မှတ်
 သွားနေလိုက်တာ ပြေးပြေးချင်းကလေး သိပ်အချိုးကျတာဘဲ၊
 ရှုရှုကလေး သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ကလေးဘဲ၊ ယောဂီတိုင်း ယောဂီ
 တိုင်း အဲဒီလိုချည်း ရိုရိုသေသေ မှတ်သွားရမှာ။

ပြီးတော့ နားက ကြားပေမဲ့ မကြားတဲ့လူလို ကျင့်ရမယ်တဲ့၊ စောင့်စည်းမှု မရှိတဲ့ လူများမှာ နားက ကြားတယ်ဆိုယင် အဲဒီ အသံကြားရာဆီကို လွဲကြည့်လိုက်၊ ပြန်ပြီး ပြောလိုက်နဲ့ သိပ် ဣန္ဒြေမရဘူး၊ နားမကြားတဲ့ လူများကျတော့ ဘယ်သူက ဘာ ပြောနေနေ၊ သူက မကြားတော့ ဘာမှ ဂရုမစိုက်ဘူး၊ ပြန် ပြောခြင်းလဲ မရှိဘူး၊ သိပ်ဣန္ဒြေရနေတာဘဲ၊ တရားအားထုတ်တဲ့ ယောဂီလဲ အဲဒီ နားမကြားတဲ့လူလို ဣန္ဒြေရနေအောင် ကျင့်ရ မှာ၊ ဘယ်သူက ဘာပြောပြော၊ အရေးမကြီးတာတွေကို ဂရု မစိုက်ရဘူး၊ ပြန်ပြောမနေရဘူး၊ နားလဲထောင်မနေရဘူး၊ အလိုလို ကြားလာယင်လဲ 'ကြားတယ် ကြားတယ်' မှတ်ပြီးတော့ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့သာ ပြန်မှတ်နေရမယ်၊ ဒီလို အသံ ကြားရာဆီ လွဲလဲမကြည့်၊ စကားလဲ ပြန်မပြောဘဲ ကိုယ့်အမှတ်ကို သာ ဂရုစိုက်ပြီး မှတ်နေယင် အဲဒီ ယောဂီကို အကြောင်းမသိတဲ့ လူတွေက နားမကြားဘူးလို့လဲ အထင်မှားသွားနိုင်တယ်၊ ဒီလို နားမကြားဘူးလို့ သူများက အထင်မှားလောက်အောင်ကို ကိုယ့်အမှတ်ကို ဂရုစိုက်ပြီး မှတ်သွားရမှာ။

တရား အားထုတ်နေတဲ့အခါမှာ ရှုမှတ်မှုကလေး တခုထဲဘဲ ကိုယ့်အလုပ်ရှိတယ်၊ ဒီပြင်က ကြားတာတွေ မြင်တာတွေဆိုတာ ကတော့ ကိုယ့်အလုပ် မဟုတ်ဘူး၊ ဒါကြောင့် ဘယ်လို ထူးထူး ဆန်းဆန်းကို ကြားရပေမဲ့ မကြားရသလိုဘဲ အမှတ်ကိုသာ ဂရု စိုက်ပြီး မှတ်နေရမယ်၊ မြင်ပေမယ်လို့ မမြင်သလိုဘဲ အမှတ်ကိုသာ ဂရုစိုက်ပြီး မှတ်နေရမယ်၊ ကိုယ့်အမှုအရာတွေ ပြုပြင်တဲ့ အခါမှာ

လဲ မကျန်းမာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် အားအင်မရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များလိုဘဲ ပြေး
ပြေးကလေး ရှုရှုကလေး ပြုပြင်ရမယ်။ လက်ရွှေ့လိုက် ခြေရွှေ့
လိုက် ကျေးလိုက် ဆန့်လိုက် ခေါင်းငုံ့လိုက် မော့လိုက်နဲ့ အဲဒါတွေ
အားလုံး ငြိမ်ငြိမ်သက်သက်ကလေး သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ကလေးဘဲ
ပြုပြင်ရမယ်။

ဒါကြောင့် အခုလို ထိုင်ရာက ထတဲ့အခါမှာ ‘ထတယ်
ထတယ်’ လို့ မှတ်ပြီး ပြေးပြေးချင်းကလေး ထရမယ်။ ခါးဆန့်
ပြီး ရပ်မိတဲ့အခါကျတော့ ‘ရပ်တယ် ရပ်တယ်’ လို့မှတ်။ ဟိုဟို
ဒီဒီ ရှောက်ကြည့်မိယင် ကြည့်တယ်။ မြင်တယ်။ ကြည့်တယ်။
မြင်တယ်’ မှတ်။ သွားတဲ့အခါကျတော့ ခြေလှမ်းကို မှတ်ရုံဘဲ
ညာဘက်က လှမ်းတဲ့အခါ ‘ညာလှမ်းတယ်’ မှတ်။ ဗယ်ဘက်က
လှမ်းတဲ့အခါ ‘ဗယ်လှမ်းတယ်’ မှတ်။ ခြေထောက်ကြည့်သည့်ကစပြီး
တော့ ခြေထောက်ချသည့်အထိ ရွှေ့ရွှေ့ပြီး သွားတာကလေးကို
အစဉ်အတိုင်း သိသွားရမယ်။ ‘ညာလှမ်းတယ်။ ဗယ်လှမ်းတယ်။
ညာလှမ်းတယ်။ ဗယ်လှမ်းတယ်။ ညာလှမ်းတယ်။ ဗယ်လှမ်းတယ်’ ၊
အဲဒီလို တလှမ်း တလှမ်း တခါတခါ မှတ်သွားရုံဘဲ။ အဲဒါက မြန်
မြန်သွားတဲ့အခါ မှတ်ပုံတဲ့။ ခပ်မြန်မြန် သွားရတဲ့အခါ ခပ်ဝေး
ဝေး သွားရတဲ့အခါများမှာ တလှမ်းတလှမ်း တခါတခါဘဲ
မှတ်သွားယင် တော်လောက်ပါပြီ။ ညာလှမ်းတယ်။ ဗယ်လှမ်း
တယ်။ ဒီလို တချက်တချက် မှတ်သွားယင် တော်ပါပြီ။

ပြေးပြေး သွားနေတဲ့အခါ စကြံ့ရှောက်နေတဲ့ အခါများမှာ
တော့ ခြေတလှမ်းမှာ ၃-ပိုင်းရှိတယ်။ ခြေထောက် ကြွတ်ကလေး

တာက တပိုင်း၊ လှမ်းလိုက်တာက တပိုင်း၊ နင်းချလိုက်တာက တပိုင်း၊ အဲဒီ ၃-ပိုင်းထဲမှာ ကြတာကလေးနဲ့ ချတာကလေး ဒီ ၂-ပိုင်းကစပြီး မှတ်ရမယ်၊ ခြေထောက် ကြတက်လာတာကလေးကို 'ကြတယ်' လို့ မှတ်ရမယ်၊ ကြတက်လာတာကလေးကို သေသေချာချာ သိရမယ်၊ ပြီးတော့ နင်းချလိုက်တာကလေးကို 'ချတယ်' လို့ မှတ်ရမယ်၊ လေးလေးပြီး ကျသွားတာကလေးကို သေသေချာချာ သိရမယ်၊ အဲဒီ ၂-ပိုင်းကို စပြီး မှတ်ရမယ်၊ 'ကြတယ် ချတယ်' ဟော....ခြေတလှမ်း ပြီးသွားရော၊ အဲဒီ တဘက်က 'ကြတယ်' လို့ မှတ်နေတုန်း ဟိုတဘက်က ကြလာတတ်တယ်၊ အဲဒီလို ကြမလာစေရဘူး၊ ကြလာလို့ရိယင်လဲ ကြစကနေပြီး သေသေချာချာမိအောင် စူးစိုက်ပြီးမှတ်ရမယ်၊ 'ကြတယ် ချတယ်၊ ကြတယ် ချတယ်၊ ကြတယ် ချတယ်'၊ ဒီလို ခြေတလှမ်း တလှမ်း မှာ ၂-ချက် ၂-ချက်မှတ်ပြီး သွားရမယ်။

အဲဒီ ၂-ချက်မှတ်ကလဲ ၂-ရက်လောက်နေတော့ လွယ်လာပါ လိမ့်မယ်၊ ဒီလို လွယ်လာတဲ့အခါကျတော့ ၃-ချက် မှတ်ရမယ်၊ 'ကြတယ် လှမ်းတယ် ချတယ်'၊ ကြတယ် လှမ်းတယ် ချတယ်'၊ ဒီလို ၃-ချက် ၃-ချက် မှတ်မှတ်သွားရမယ်၊ ယခု မှတ်ခါစမှာ တော့။ ၁-ချက်မှတ် ၂-ချက်မှတ်ဆိုယင် တော်ပါပြီ၊ မြန်မြန် သွားတဲ့အခါမှာ 'ညာလှမ်းတယ် ဗယ်လှမ်းတယ်' ဒီလို တချက် တချက် မှတ်သွား၊ ပြေးပြေးသွားတဲ့အခါမှာ 'ကြတယ် ချတယ်၊ ဒီလို ၂-ချက် ၂-ချက် မှတ်သွား။

ဒီလို သွားနေရာက ထိုင်ချင်တဲ့စိတ်ပေါ်လာယင် “ထိုင်ချင်တယ် ထိုင်ချင်တယ်” မှတ်၊ လှမ်းကြည့်မိယင် ‘ကြည့်တယ် မြင်တယ်၊ ကြည့်တယ် မြင်တယ်’ မှတ်၊ ထိုင်မဲ့နေရာကို သွားယင် ကြဘယ် ချတယ်၊ ကြဘယ် ချတယ်’ မှတ်သွား၊ ထိုင်မဲ့နေရာရောက်လို့ ရပ်တော့ ‘ရပ်တယ်ရပ်တယ်’ မှတ်၊ လွဲယင် ‘လွဲတယ် လွဲတယ်’ မှတ်၊ ထိုင်ချင်တဲ့စိတ် ပေါ်လာပြန်ယင် ‘ထိုင်ချင်တယ် ထိုင်ချင်တယ်’ မှတ်၊ ထိုင်ချလိုက်တော့ ကိုယ်ကြီးက လေးလေးပြီး ကျသွားတာ ရှိတယ်၊ အဲဒါကို စူးစိုက်ပြီးတော့ ‘ထိုင်တယ် ထိုင်တယ် ထိုင်တယ်’ လို့ မှတ်ရမယ်၊ ထိုင်မိတဲ့အခါကျတော့ လက်ခြေပြင်တာတွေက ရှိသေးတယ်၊ အဲဒါတွေလဲ ရှေ့ယင် ‘ရှေ့တယ်’ ကျေးယင် ‘ကျေးတယ်’ ဆန့်ယင် ‘ဆန့်တယ်’ အကုန်လုံး မှတ်သွားရမယ်၊ ဘာမှ အပြုအပြင် မရှိဘဲနဲ့ ငြိမ်နေပြီဆိုတော့ ‘ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်’ အဲဒါကို မှတ်နေရုံဘဲ။

ဒီလို မှတ်နေရာထဲက ညောင်းတာ ပူတာတွေ ပေါ်လာယင် အဲဒါတွေကို လိုက်မှတ်ရုံဘဲ၊ ဒီအထဲက လှဲအိပ်ချင်လို့ရှိယင် ‘အိပ်ချင်တယ် အိပ်ချင်တယ်’ မှတ်၊ လှဲအိပ်ခါနီးကျတော့ လက်ကလေးခြေကလေး ပြင်တာလဲ ရှိသေးတယ်၊ အဲဒါတွေလဲ အကုန်လုံး မှတ်ရမယ်၊ လက်ကိုကြွယင် ‘ကြွတယ် ကြွတယ်’ မှတ်၊ ရှေ့ယင် ‘ရှေ့တယ် ရှေ့တယ်’ မှတ်၊ ထောက်ယင် ‘ထောက်တယ်’ မှတ်၊ ကိုယ်ကြီးက ယိမ်းလာယင် ‘ယိမ်းတယ် ယိမ်းတယ်’ မှတ်၊ ခြေထောက် ‘ဆန့်ယင် ဆန့်တယ် ဆန့်တယ်’ မှတ်၊ ယိမ်းပြီး လှဲအိပ်

လိုက်တဲ့အခါကျတော့ ‘အိပ်တယ် အိပ်တယ်’လို့ မှတ်ပြီး ပြေး ပြေးချင်းကလေး လဲ့အိပ်သွားရမယ်။

ဒီလိုအိပ်လိုက်တာကလေးကလဲ အရေးကြီးတယ်။ ဒီအတွင်း မှာလဲ တရားထူးက ဖြစ်နိုင်တာဘဲ။ သမာဓိဉာဏ် အားရှိနေတဲ့ အခါဆိုယင် ဘယ်အချိန်မဆို တရားထူးက ဖြစ်နိုင်တာချည်းဘဲ။ တကွေး တဆန့်အတွင်းလဲ ဖြစ်နိုင်တာဘဲ။ ရှေးတုန်းက ‘အရှင် အာနန္ဒာ ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်’ဆိုတာဟာ ဒီလို လဲ့အိပ်နေတုန်း ဖြစ်သွားတာဘဲ။

မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူပြီးတဲ့နောက် ၃-လလွန်လို့ ၄-လထဲ ရောက်တဲ့အခါမှာ ပဌပ သံဂါယနာတင်ပွဲကြီး စပြီးတော့ ကျင်းပတယ်။ သံဂါယနာတင်ဆိုတာ မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မူခဲ့တဲ့ တရားတော် ဝိနည်းတော်တွေကို အကုန်လုံး စုပြီးတော့ ဆုံးဖြတ်ကြ အတည်ပြုကြ ရှုတ်ဆိုကြတာပါ။ အဲဒီတုန်းက သံဂါယနာတင်ဘို့ သံဃာတော်ငါးရာ ရှေးထား တယ်။ အဲဒီ သံဃာငါးရာထဲမှာ အရှင်အာနန္ဒာမှတစ်ပါး ၄၉၉- ပါးက အားလုံး ရဟန္တာတွေချည်းဘဲ။ အရှင်အာနန္ဒာ တစ်ပါး တည်းဘဲ သောတာပန် ရှိတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အရှင်အာနန္ဒာလဲ သံဂါယနာ အစည်းအဝေး မကျင်းပခင် အလျင်တရက်မှာ စါခေါင်လပြည့်ကျော် ၄-ရက်နေ့ ညမှာပေါ့လေ။ တညတည်း နှင့် ရဟန္တာဖြစ်အောင်လို့ အပြင်းအထန် အားထုတ်နေတယ်။ တညလုံး စကြံလျှောက်ပြီး ‘ကာယဂတာသတိ’ခေါ်တဲ့ ‘ကာယာ နှုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်’ကို ပွားများအားထုတ်နေတယ်။ ‘ညာလှမ်း

တယ်၊ ဗယ်လှမ်းတယ်၊ ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်' အခုအမှတ်
မျိုးပါဘဲ၊ ခြေလှမ်းတိုင်း ခြေလှမ်းတိုင်း သွားချင်တဲ့စိတ် နာမ်
တရားနဲ့ သွားတဲ့ ရုပ်တရားတွေ တပိုင်းစီ တပိုင်းစီ ဖြစ်ပျက်နေ
တာကို ရှုမှတ်ပြီးနေလိုက်တာဟာ နံနက်လင်းခါနီး နောက်နေပြီ၊
ဒါပေမဲ့ ရဟန္တာတော့ မဖြစ်သေးဘူးတဲ့။

ဒီတော့ အရှင်အာနန္ဒာက စဉ်းစားတယ်၊ ငါအားထုတ်တာ
ကတော့ အစွမ်းကုန်နေပြီ၊ မြတ်စွာဘုရားကလဲ အမိန့်ရှိခဲ့တာဘဲ၊
အာနန္ဒာ...သင့်မှာ ပါရမီ ကုသိုလ်တွေကတော့ ပြည့်စုံနေပြီ၊
တရားကိုသာ အားထုတ်ရစ်ပေတော့၊ မကြာခင်ဘဲ ရဟန္တာ
ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်တဲ့၊ ဘုရားကလဲ ဒီလို မှာသွားတာဘဲ၊ ငါ
အားထုတ်တာလဲ အရေးတော့ကုန်နေပါပြီ၊ ဒီသာသနာတော်မှာ
ပြင်းပြင်းထန်ထန် တရားအားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေထဲမှာ ငါလဲ
တယောက် အပါအဝင်ပါဘဲ၊ ဒါထက်တိုးပြီး တရားအားထုတ်
စရာတော့ မရှိပါဘူး၊ ဘာကြောင့် တရားက မတိုးတက်ဘဲ ရှိနေ
ပါလိမ့်မဘူးလို့ အရှင်အာနန္ဒာက စဉ်းစားနေတယ်။

ဒီလို စဉ်းစားနေယင်း သူ့သတိရလာတယ်၊ သြော်... ငါက
တညလုံး စကြံသွားပြီး အပြင်းအထန် အားထုတ်နေတယ်၊ ဒါ
ကြောင့် ဝီရိယကလွန်ပြီး သမာဓိက အားနည်းနေတာဘဲလို့ သတိ
ပေါ်လာသတဲ့၊ ဟုတ်တယ်၊ ဝီရိယလွန်ယင် ဥဒ္ဓစ္စဖြစ်တယ်၊ စကြံ
သွားပြီး အပြင်းအထန် အားထုတ်နေတော့ ကြောင့်ကြစိုက်
ရတာများပြီး ပျံ့လွင့်မှုလဲ ဝင်ဝင်လာတာပေါ့၊ ဒါကြောင့်

သမာဓိနဲ့ ညီမျှသွားအောင် ဝီရိယကို နဲ့နဲ့လျှော့ပေးဦးမှတ်၊ အခန်းထဲဝင်ပြီး ခဏလောက် လှဲအိပ်ယင်း အားထုတ်ဦးမှတ်လို့ စိတ်ကူးပြီး အရှင်အာနန္ဒာက အခန်းထဲ ဝင်သွား၊ ကတင်ပေါ် မှာထိုင်၊ ထိုင်ရာက လှဲအိပ်လိုက်တာဘဲ၊ ဒီလို လှဲအိပ်လိုက်တဲ့ အခါမှာ 'အိပ်တယ် အိပ်တယ်'လို့ ဒီလိုအမှတ်မျိုးမှတ် ဖုဟန္တာ ဖြစ်သွားတယ်တဲ့။

အရှင်အာနန္ဒာ ဒီလို ရဟန္တာ ဖြစ်သွားတာကို ဣရိယာပုထ် လေးပါးကလွတ်ပြီး ရဟန္တာ ဖြစ်သွားတယ်လို့ အဋ္ဌကထာမှာ ထူးဆန်းတဲ့အနေနဲ့ မှတ်တမ်း တင်ထားတယ်၊ ဘယ်လိုလဲဆိုတော့ အရှင်အာနန္ဒာမှာ အဲဒီအချိန်တုန်းက ခြေထောက်လဲ မြေပြင် ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာ တည်လျက် မဟုတ်တော့ဘူး၊ ဒါ့ကြောင့် ရပ်နေတယ်လို့လဲ မဆိုနိုင်ဘူးတဲ့၊ ကိုယ်ကလဲ လှဲချလိုက်တာ စောင်းစောင်းကြီး ခေါင်းအုံးနားတောင် ရောက်နေပြီ၊ ဒါ့ကြောင့် ထိုင်နေတယ်လဲ မဆိုနိုင်ဘူးတဲ့၊ ခေါင်းအုံးပေါ် မထိ သေးလို့ လှဲအိပ်နေတယ်လဲ မဆိုနိုင်ဘူးတဲ့၊ ဒီလို ဣရိယာပုထ် ၄-ပါးက လွတ်ပြီးတော့ ရဟန္တာဖြစ်သွားတာတဲ့၊ အရှင်အာနန္ဒာ က သောတာပန်ကိုး၊ သောတာပန် အဖြစ်ကနေပြီး ဝိပဿနာ ရှုတော့ သကဒါဂါမိ မဂ်၊ ဖိုလ်ရောက်၊ အဲဒီကနေပြီး ဝိပဿနာ ရှုတော့ အနာဂါမိ မဂ်၊ ဖိုလ် ရောက်၊ အဲဒီကနေပြီး ဝိပဿနာ ရှုပြန်တော့ အရဟတ္တ မဂ်၊ ဖိုလ်ရောက်၊ ဝိပဿနာနှင့်တကွ အထက် မဂ်၊ ဖိုလ် ၃-ဆင့်တက်ပြီး ရဟန္တာဖြစ်သွားတာတခဏလေး ဘာမှ မကြာဘူး၊ တရားဆိုတာ ဖြစ်ချင်ယင် ပကြာဘူး၊ ဘယ်အချိန်

မဆို ဖြစ်နိုင်တယ်။ ယခု အရှင်အာနန္ဒာရဲ့ ရဟန္တာ ဖြစ်ပုံကိုသာ ကြည့်ပေတော့။ ဘာမှမကြာဘူး။ လှဲအိပ်ခိုက်ကလေးအတွင်း ဖြစ်သွားတာ။ တခဏကလေးဘဲ။ ဒါကြောင့် ဘယ်အချိန်မဆို ကြိုးစားပြီး မှတ်နေရမယ်။ ဒါကလေးကတော့ အရေးမကြီးပါဘူး ဆိုပြီးတော့ အမှတ်ကို လျော့မထားရဘူး။ ဒါကြောင့်... ယခုပြောနေတဲ့ လှဲအိပ်ခိုက်မှာလဲ ရှိရှိသေသေဘဲ မှတ်သွားရမယ်။ လှဲအိပ်ချင်ယင် လှဲချင်တယ်။ အိပ်ချင်တယ်။ လက်ကြွယ်င် ‘ကြွယ် ကြွယ်’ မှတ်။ ဆန့်ယင် ‘ဆန့်တယ် ဆန့်တယ်’ ထိယင် ‘ထိတယ်’ ထောက်ယင် ‘ထောက်တယ်’ မှတ်။ ကိုယ်ကြီး ယိမ်းပြီး လှဲချလိုက်တော့ ‘အိပ်တယ် အိပ်တယ်’ မှတ်ပြီး ပြေးပြေး ချင်းကလေး လှဲချသွားရမယ်။ ခေါင်းအုံးနဲ့ အိပ်ရာနဲ့ ထိတာ တွေက ဟိုနားဒီနားက အများကြီးဘဲရှိတယ်။ အဲဒါတွေကိုလဲ ‘ထိတယ် ထိတယ်’ လို့ တကွက်ချင်း တကွက်ချင်း စူးစိုက်ပြီး မှတ်သွားရမယ်။ အိပ်မိတဲ့အခါ ကျတော့ လက်ခြေပြင်တာတွေလဲ ရှိသေးတယ်။ အဲဒါတွေကိုလဲ အကုန်လုံး စေ့စေ့ စပ်စပ် မှတ်ရမယ်။ ကြွယ် ‘ကြွယ် ကြွယ်’ ဆန့်ယင် ‘ဆန့်တယ်၊ ကျေးယင် ကျေးတယ်’ ရှေ့ယင် ‘ရှေ့တယ် ရှေ့တယ်’ အကုန်လုံး မှတ်သွားဖော်လေ။ ဟိုဘက်ဒီဘက် စောင်းယင် ‘စောင်းတယ် စောင်းတယ်’ လှဲတယ် လှဲတယ်မှတ်။ ဘာမှ အပြုအပြင် မရှိဘဲ ငြိမ်နေပြီ ဆိုယင်တော့ ‘ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်’ ဒါဘဲ မှတ်နေရမယ်။ စောင်းလျက် ဖြစ်ဖြစ် ပက်လက် ဖြစ်ဖြစ် လှဲအိပ်နေတုန်းမှာ ငြိမ်နေယင် မှတ်စရာက အထူးမရှိဘူး။ အဲဒီတော့ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် ဒါကလေး ၂-ခုကို မှတ်နေရုံဘဲ။

အဲဒီလို အိပ်နေယင်းလဲ စိတ်ဆိုတာကတော့ တခြား ထွက် ထွက်သွားတာ ရှိလိမ့်ဦးမယ်။ အဲဒီ သွားတဲ့စိတ်တွေကိုလဲ လိုက် မှတ်ရမယ်။ သွားယင် သွားတယ် မှတ်။ ရောက်ယင် ရောက်တယ်။ ကြံယင် ကြံတယ်။ စဉ်းစားယင် စဉ်းစားတယ် စသည်ဖြင့် စိတ်ကူး စဉ်းစား ကြံစည်တိုင်း အကုန်လုံးဘဲ လိုက်မှတ်ရမယ်။ ထိုင်နေ တုန်းက အတိုင်းပါဘဲ။ စိတ်ဆိုတာကတော့ ၁-ချက် ၂-ချက် လောက် မှတ်လိုက်ယင် ပျောက်သွားတာဘဲ။ အဲဒီတော့ ‘ဖောင်း တယ် ပိန်တယ်’ ပြန်မှတ်သွားရုံပါဘဲ။ တံထွေးမျှတာ ထွေးတာ တွေလဲ မှတ်ရမှာဘဲ။ ပြီးတော့ ညောင်းတာ ပူတာ နာကျင် ကိုက်ခဲတာ ယားတာတွေလဲ ရှိလိမ့်မယ်။ အဲဒီ ဒုက္ခဝေဒနာ ကျေလဲ ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း လိုက်မှတ်ရမယ်။ ကျွေးတာ ဆန့်တာ လှုပ်ရှားပြုပြင်တာတွေလဲ ရှိလိမ့်မယ်။ အဲဒီ ကိုယ်အမှုအရာတွေလဲ ပြုပြင်တိုင်း ပြုပြင်တိုင်း အကုန်မှတ်ရမှာချည်းဘဲ။ နောက် အမှတ် နိုင်လာတဲ့အခါတော့ မျက်စိဖွင့်တာ မှိတ်တာ မျက်တောင်ခတ် တာတွေတောင် မှတ်ရဦးမှာ။ ဘာမှ အပြုအပြင်မရှိဘဲ ငြိမ်နေပြီ ဆိုတော့ ‘ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်။ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်’ ဒီလို ပြန်မှတ်သွားရုံဘဲ။

ညဉ့်နက်လို့ အိပ်ချိန်ကျနေပေမယ့်လို့ အမှတ်ကိုတော့လွတ်ပြီး မအိပ်ရဘူး။ တရားကို တကယ်တမ်း အားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ မအိပ်တော့ဘူး အနေနဲ့ စွန့်စွန့်စားစား အားထုတ်ရတယ်။

“ကာမံ တစော စ နှာရု စ အဋ္ဌိ စ အဝသိဿတု၊ သရီရေ ဥပသုဿတု မံသလောဟိတံ၊ ယံ တံ ပုရိသထာမေန ပုရိသ-

ဝီရိယေန ပုရိသပရက္ခမေန ဝတ္တဗ္ဗံ၊ န တံ အပါပုဏိတာ
 ဝီရိယဿ သဏ္ဍာနံ ဘဝိဿတိ-ဆိုတဲ့ ဟောဒီ ပါဠိအရ စတုရင်္ဂ-
 ဝီရိယ-အင်္ဂါ ၄-ပါးရှိတဲ့ ဝီရိယနဲ့ ဆောက်တည်ပြီးတော့ အား
 ထုတ်ရတယ်။ တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ တကယ်တမ်း ပြင်း
 ပြင်းထန်ထန် အားထုတ်တော့ ကိုယ်ထဲက အသွေးအသားတွေ
 ဆိုတာ လျော့ပါးပြီးတော့ ပိန်ခြူးသွားနိုင်တယ်။ ခြောက်သွေ့
 သွားနိုင်တယ်။ ဒီလို အသားအသွေးတွေက ခြောက်သွေ့သွား
 တော့ ဘာကျန်မလဲဆိုယင် အရေမျှ ကျန်မယ်။ အကြောမျှ ကျန်
 မယ်။ အရိုးမျှ ကျန်မယ်။ ဒီလို အသား အသွေးတွေ ခန်းခြောက်
 ပြီးတော့ အရေမျှ အကြောမျှ အရိုးမျှ ကျန်ချင် ကျန်ပါစေ။
 မလျော့ဘူး။ အားထုတ်မယ်လို့ ဒီလို ဝီရိယကို တင်းထားရမယ်။
 ဒီလို ဝီရိယကို အင်္ဂါ ၄-ပါးရှိလို့ စတုရင်္ဂဝီရိယလို့ ခေါ်တယ်။
 အရေမျှ ကျန်တာက အင်္ဂါ ၁-ခု၊ အကြောမျှ ကျန်တာက
 အင်္ဂါ ၁-ခု၊ အရိုးမျှ ကျန်တာက အင်္ဂါ ၁-ခု၊ ဒီကျန်တဲ့ အင်္ဂါက
 ၃-ခု၊ အသား၊ အသွေး၊ ခြောက်ခန်းသွားတာက အင်္ဂါ ၁-ခု၊
 ပေါင်း အင်္ဂါ ၄-ခုရှိတယ်။ ဒီလို အသားအသွေး ခြောက်ခန်းပြီး
 အရေမျှ အကြောမျှ အရိုးမျှ ကျန်ချင်လဲ ကျန်ပါစေလို့ လဝီရိယ
 ဖြင့် အားထုတ်လို့ ရနိုင်တဲ့ မဂ်တရား ဖိုလ်တရားဆိုတာ ရှိတယ်။
 အဲဒီ မဂ်တရား ဖိုလ်တရားကို မရောက်မချင်း ‘ငါ ဒီအလုပ်ကို
 တော့’ ရပ်ဆိုင်းမထားဘူး။ မပြတ်မစဲ အားထုတ်သွားမယ်လို့
 ဒီလို ဝီရိယကို တင်းတင်းရင်းရင်းထားပြီး အားထုတ်ရမယ်တဲ့။

အဲဒီလို အားထုတ်သွားယင် မဂ်တရား ဖိုလ်တရား ဆိုတာ
 ရောက်လဲ ရောက်ပါတယ်။ မကြာပါဘူး။ ဝီရိယသာ တင်းတင်း

ရင်းရင်းထားပြီးမှတ်၊ မကြာခင်ဘဲ ရောက်သွားမယ်၊ ဒါကြောင့် ညဉ့်နက်လို့ အိပ်ချင်ပေမယ်လို့ အမှတ်တော့ မလွတ်ရဘူး၊ တမှတ် ထဲသာ မပြတ် မှတ်နေရမယ်၊ မှတ်ယင်း မှတ်ယင်းဘဲ အိပ်ပျော် သွားစေရမယ်၊ အမှတ်က နိုင်ယင်လဲ အိပ်မပျော်ဘဲ နေမှာဘဲ၊ အိပ် ချင်တာက နိုင်သွားယင်လဲ အိပ်ပျော်သွားမှာဘဲ၊ အိပ်ချင်ယင် ‘အိပ်ချင်တယ် အိပ်ချင်တယ်’ မှတ်၊ မျက်စိမှေးလာယင် ‘မှေးတယ်’ လေးလာယင် ‘လေးတယ်’၊ မျက်စိဖန်ယင် ‘ဖန်တယ်’ မှတ်၊ ဒီလို မှတ်လိုက်တာနဲ့ မျက်စိက ပြန်ပြီးတော့ ကြည်သွားတတ်တယ်၊ အဲဒီတော့လဲ ‘ကြည်တယ် ကြည်တယ်’ မှတ်ပြီးတော့ ‘ဖောင်း တယ်၊ ပိန်တယ်’ ပြန်မှတ်သွားရုံဘဲ၊ ဘယ်လိုဘဲ ပေမှတ်နေနေ၊ အဟုတ် အိပ်ချင်လာပြီဆိုတော့ အိပ်ပျော်သွားတာပါဘဲ၊ အိပ် ပျော်ဘို့ရာကတော့ မခက်ပါဘူး၊ လွယ်ပါတယ်၊ လွဲအိပ်ပြီး မှတ်နေယင် တဖြေးဖြေးနဲ့ မှေးမှေးပြီး အိပ်ပျော်သွားတတ်တယ်၊ ဒါကြောင့် အားထုတ်ခါစ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ လွဲအိပ်နေတာက မများ စေရဘူး၊ ထိုင်တာနဲ့ စကြံလျှောက်တာက များစေရမယ်။

သို့ပေမဲ့ ညဉ့်နက်လို့ အိပ်ချိန်ကျနေတဲ့ အခါမှာတော့ လွဲအိပ် နေယင်း ‘ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်’ မှတ်နေ ရတော့တာပါဘဲ၊ ဒီလို မှတ်နေယင်း သူ့ အလိုလို အိပ်ပျော်သွား ပါလိမ့်မယ်၊ အိပ်ပျော်နေတဲ့ အချိန်မှာတော့ ဘာမှ မသိလို့ မမှတ် ရတော့ဘူး။ ဒါကြောင့် အိပ်ပျော်နေတဲ့အချိန်ကတော့ ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ နားရတဲ့အချိန်ဘဲ၊ တနာရီ အိပ်ပျော်နေယင် တနာရီ နားရတာဘဲ၊ ၂-နာရီ ၃-နာရီ ၄-နာရီ အိပ်ပျော်နေယင်လဲ အဲဒီ

အချိန်ဟာ နားရတာဘဲ၊ သို့ပေမဲ့ တကယ်တမ်း တရားအားထုတ် တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ ၃-နာရီ ၄-နာရီထက်တော့ ပိုပြီး အိပ်ပျော် မနေစေရဘူး၊ အများဆုံး ၄-နာရီပေါ့၊ ၄-နာရီဆိုယင် တကယ် တမ်း အားထုတ်တဲ့ယောဂီအတွက် ကောင်းကောင်း လုံလောက် နေပါပြီ။

အဲဒီ အိပ်ပျော်ရာက နိုးလာယင် နိုးကထဲက စပြီး မှတ်ရမယ်၊ မဂ်ရောက်၊ ဖိုလ်ရောက် တကယ်တမ်း အားထုတ်တဲ့ ယောဂီဆို တာ အိပ်ပျော်နေတဲ့အချိန်လောက်ပဲ နားရတယ်၊ ဒီပြင် နိုးနေတဲ့ အချိန်တွေမှာတော့ မနေမနား မပြတ်မစဲ တမှတ်ထဲ မှတ်နေ ရတယ်၊ ဒါကြောင့် မှတ်နိုင်လို့ရှိယင် နိုးလာတဲ့ စိတ်ကလေးကိုလဲ ‘နိုးတယ် နိုးတယ်’ လို့ မှတ်ရမယ်၊ အဲဒါကို ‘မသိနိုင် မမှတ်နိုင် သေးယင်တော့ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာကစပြီး မှတ်ရမယ်၊ ‘ဖောင်း တယ် ပိန်တယ်’ မှတ်သွားရုံဘဲ။

စဉ်းစားနေတာကစပြီး သိယင်လဲ ‘စဉ်းစားတယ် စဉ်းစား တယ်’ မှတ်၊ ပြီးယင် ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်၊ ဆက်မှတ်သွားရုံဘဲ၊ အသံ ကြားတာက စပြီး သိယင်လဲ ‘ကြားတယ် ကြားတယ်’ မှတ်၊ ပြီးယင် ‘ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်’ ဆက်မှတ်သွားရုံဘဲ၊ အိပ်ရာက နိုးလာတော့ ဟိုဘက် ဒီဘက် စောင်းတာ ပြင်တာတွေ ရှိလိမ့် မယ်၊ အဲဒါတွေလဲ ‘စောင်းတယ်၊ လှဲတယ်၊ ရှေ့တယ်၊ ကျေးတယ်၊ ဆန့်တယ်’ စသည်ဖြင့် အစဉ်အတိုင်း မှတ်သွားရမယ်၊ ပြုပြင်ချင်တဲ့ စိတ်ဦးကလေးက စပြီး သိယင်လဲ ‘ပြင်ချင်တယ်၊

ပြင်တယ်၊ စောင်းချင်တယ် စောင်းတယ်၊ လှဲချင်တယ် လှဲတယ်၊
 ကွေးချင်တယ် ကွေးတယ်’ စသည်ဖြင့် အစဉ်အတိုင်း မှတ်သွား
 ရုံဘဲ၊ ညောင်းတာ ပူတာတွေကလဲ စပြီးပေါ်လာတတ်တယ်။
 အဲဒီတော့ ‘ညောင်းတယ် ညောင်းတယ်၊ ပူတယ် ပူတယ်၊
 စောင်းချင်တယ် စောင်းတယ်၊ လှဲချင်တယ် လှဲတယ်၊ ကွေးချင်
 တယ် ကွေးတယ်’ စသည်ဖြင့် အစဉ်အတိုင်း မှတ်သွားရုံပါဘဲ၊
 အပြုအပြင် မရှိဘဲ ငြိမ်နေပြန်ပြီ ဆိုတော့ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်
 ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် ပြန်မှတ်သွားရုံဘဲ၊ ပြီးတော့ ဘယ်အချိန်
 ရှိပါလိမ့်မတုံးလို့ စဉ်းစားယင် ဒါမျိုးကိုလဲ ‘စဉ်းစားတယ်’ လို့
 မှတ်လိုက်ရသေးတာဘဲ။

အိပ်ရာက ထဦးမှတ်လို့ ကြံယင် ‘ထချင်တယ် ထချင်တယ်’
 မှတ်၊ လက်ခြေ ပြင်တာကလေးတွေလဲ ရှိလိမ့်မယ်၊ အဲဒါတွေလဲ
 အကုန်လုံး မှတ်သွားရမယ်၊ ခေါင်းထောင်ပြီး ထလာတော့
 ‘ထတယ် ထတယ်’ မှတ်၊ ထိုင်မိတဲ့ အခါကျတော့ ‘ထိုင်တယ်
 ထိုင်တယ်’ မှတ်၊ လက်ခြေတွေ ပြင်တာရှိသေးယင် အဲဒါတွေကို
 လဲ အကုန်မှတ်၊ ဘာမှ အပြုအပြင်မရှိလဲ ငြိမ်ငြိမ်ကလေး ထိုင်
 နေပြီဆိုတော့ ‘ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်’
 ဒါကို မပြတ်မှတ်နေရုံဘဲ။

ယခု ပြောလာခဲ့တာတွေဟာ ဣရိယာပုထ် ၄-ပါးလုံး
 အပြောင်းအလဲနှင့် တကွ မှတ်ရမဲ့ ဥစ္စာတွေချည်းဘဲ၊ ဒါပေမဲ့
 မှတ်ခါစ ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ ယခု ပြောခဲ့တာတွေကို အကုန်လုံး
 မမှတ်နိုင်သေးပါဘူး၊ နောက် သမာဓိဉာဏ် အားကောင်းလာ

တဲ့ အခါကျမှ ဒါတွေကို စေ့စပ်အောင် မှတ်နိုင်မှာ၊ အဲဒီအခါ ကျတော့ အများကြီးဘဲ မှတ်နိုင်ပါတယ်၊ အခုပြောတာလောက် မကသေးပါဘူး၊ အခု ပြောနေတာက ခေါင်းစဉ်လောက် ရှိသေးတာဘဲ၊ သတိ သမာဓိ ဆိုတာက သူ့ ဟာသူ ဆောင်သွား တာ၊ အသိတွေကလဲ သူ့ ဟာသူဘဲ မြန်မြန်သွားတာ၊ အဲဒီအခါ ကျတော့ သိစရာတွေကို အကုန်လုံးဘဲ သူ့ ဟာသူ သိသွားပါ လိမ့်မယ်၊ အခုပြောနေတဲ့ မှတ်ပုံအစဉ်ကတော့ အကျဲကြီးရုံပါ သေးတယ်၊ အခု ပြောနေတာလောက် သိရုံနဲ့တော့ တရားက မပြည့်စုံသေးဘူး၊ ဖြစ်မှ ဖြစ်ပါ့မလားလို့တော့ အားငယ်မနေနဲ့၊ တရားက သူ့ ဟာသူဆောင်ပြီး သိစရာတွေကို အကုန်လုံး ရှောက် သိသွားပါလိမ့်မယ်။

ပြီးတော့ မျက်နှာသစ်တဲ့အခါ ရေချိုးတဲ့ အခါတွေမှာလဲ မှတ်ရမယ်၊ ဒါတွေကတော့ မြန်မြန်လုပ်ရတဲ့ ဟာတွေမို့ မှတ် နိုင်သမျှ မှတ်သွားရုံပါဘဲ၊ ရေခွက်ဆီ လက်လှမ်းတာ ကိုင်တာ ခပ်တာ လောင်းတာ အေးတာ ပွတ်တာ တိုက်တာတွေ မှတ်နိုင် သမျှ မှတ်သွားရုံပါဘဲ၊ အဝတ်အစား ပြင်ဝတ်တာတွေလဲ ရှိတယ်၊ အိပ်ရာ နေရာ ပြင်တာတွေ တံခါးပိတ်တာ ဖွင့်တာ တွေလဲ ရှိတယ်၊ အဲဒါတွေကတော့ စေ့စေ့စပ်စပ် အကုန်လုံး မှတ်သွားရမယ်။

ထမင်းစားတဲ့အခါမှာ ထမင်းပွဲ ကြည့်တာက စပြီးတော့ 'ကြည့်တယ် မြင်တယ်၊ ကြည့်တယ် မြင်တယ် မှတ်ရမယ်၊ ထမင်း ပွဲဆီ လက်လှမ်းယင် 'လှမ်းတယ် လှမ်းတယ်' မှတ်၊ ထမင်းနဲ့

လက်နဲ့ထိတော့ ‘ထိတယ် ထိတယ်’ မှတ်၊ ထမင်းစုယင် ‘စုတယ် စုတယ်’ မှတ်၊ ထမင်းလုပ် ပြင်တော့ လက်ကလေးတွေက လှုပ်ပြီး ပြင်တိုင်း ပြင်တိုင်း ‘ပြင်တယ် ပြင်တယ်’ မှတ်၊ ထမင်းလုပ်ကို ဆုပ်ကိုင်လိုက်တော့ ‘ကိုင်တယ် ကိုင်တယ်’ မှတ်၊ ထမင်းလုပ်ကို မြှောက်ပြီး ယူလာတော့ ‘ယူတယ် ယူတယ်’ မှတ်၊ ခေါင်းငုံ့ လိုက်တာလဲရှိတယ်၊ ငုံ့တယ်မှတ်၊ ပစပ်ထဲ ထမင်းလုပ်ကို ခွံ့ လိုက် တော့ ‘ခွံ့တယ်’ မှတ်၊ လက်ကို ပြန်ချတော့ ‘ချတယ်’ မှတ်၊ ပန်းကန်ပြားနဲ့ ထိတော့ ‘ထိတယ်’ မှတ်၊ ခေါင်းပြန်ထောင် တော့ ‘ထောင်တယ်’ မှတ်၊ ဝါးတဲ့အခါကျတော့ အချက်တိုင်း အချက်တိုင်း ‘ဝါးတယ် ဝါးတယ်’ မှတ်၊ ဝါးနေတုန်း အရသာကို သိတော့ ‘သိတယ် သိတယ်’ မှတ်၊ သဘောကျသွားယင်လဲ ‘သဘောကျတယ်’ မှတ်၊ ကောင်းတယ်ထင်ယင်လဲ ‘ကောင်းတယ် ကောင်းတယ်’ မှတ်၊ မျှီချလိုက်တော့ ‘မျှီတယ်၊ လှို မှတ်လိုက် ရော၊ အဲဒါတွေဟာ ထမင်းတလုပ်စားတုန်း မှတ်ပုံဘဲ၊ နောက် ထမင်းလုပ်တွေမှာလဲ ဒီနည်းအတိုင်းဘဲ မှတ်သွားရမယ်၊ ဟင်း ရည်သောက်တော့လဲ ကြည့်တာ မြင်တာ လက်လှမ်းတာ ဇွန်းကို ကိုင်တာ ကော်တာ ခပ်တာ၊ ယူလာတာ သောက်တာ မျှီချတာ ဒီလိုဟာတွေ အကုန်လုံးဘဲ မှတ်သွားရမယ်၊ ဒီထမင်းစားရာမှာလဲ အမှတ်ရခက်တယ်၊ မှတ်စရာတွေက သိပ်များတာပါဘဲ၊ မှတ်ခါစ ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာတော့ မေ့သွားတာတွေ မမှတ်နိုင်တာတွေကများ နေတာပါဘဲ၊ သို့ပေမဲ့ အကုန်လုံး မှတ်မယ်လို့ ဒီလိုစိတ်ကတော့ တင်းထားရမယ်၊ သို့ဟာသို့ မမှတ်နိုင်လို့ ခုန်ကျော်သွားတာ တော့ ဘယ်တတ်နိုင်မလဲ၊ မှတ်ခါစရှိသေးတာကိုး၊ မေ့သွား

တာလဲ ရှိဦးမှာပေါ့၊ နောက် ကျင့်သားရလာတဲ့အခါကျတော့ အကုန်လုံးဘဲ စေ့စပ်နေအောင် မှတ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ဟော....ယခု ပြောခဲ့တာဟာ မှတ်ပုံတွေ အတော်စုံသွားပြီ၊ ဒါပေမဲ့ အကျယ်ကြီး ရှောက်ပြောနေတော့ လိုရင်း ရှုမှတ်စရာ တွေကို ကောင်းကောင်း မှတ်မိမှာ မဟုတ်သေးဘူး၊ ဒါကြောင့် အကျဉ်းချုပ် ထပ်ပြီးပြောဦးမယ်။

အကျဉ်းချုပ်ဆိုတာ ရှုမှတ်စရာက နဲ့နဲ့ဘဲ ရှိပါတယ်၊ လမ်း ရှောက်နေတဲ့အခါဆိုယင် ခြေလှမ်းကိုသာ မှတ်နေရုံဘဲ၊ ‘ညာ လှမ်းတယ် ဗယ်လှမ်းတယ်၊ ညာလှမ်းတယ် ဗယ်လှမ်းတယ်’ အဲဒါ ကလေးနှစ်ခု မှတ်နေရုံဘဲ၊ မြန်မြန်သွားတဲ့အခါမှာ ‘ညာလှမ်း တယ် ဗယ်လှမ်းတယ်လို့ ခြေတလှမ်းတလှမ်း တခါ တခါမှတ် သွားယင် တော်ပါပြီ၊ ပြေးပြေးသွားတဲ့ အခါမှာ ‘ကြွတယ် ချတယ် ကြွတယ် ချတယ်’ ဒီလို ခြေတလှမ်း တလှမ်း နှစ်ချက် နှစ်ချက် မှတ်သွားရုံဘဲ၊ ငြိမ်ပြီး ထိုင်နေတဲ့အခါမှာ ဆိုယင် ‘ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်’ ဒါကလေး ၂-ခု မှတ်နေရမယ်၊ လွဲအိပ်နေတဲ့ အခါ မှာလဲ ဘာမှ အထူးမှတ်စရာ မရှိဘူးဆိုယင် ‘ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်’ ဒါဘဲ မှတ်ရမယ်၊ ယခု ပြောတဲ့အတိုင်း ဆိုတော့ မှတ်စရာက နဲ့နဲ့ပါတဲ မများပါဘူး။

ဒီလို ‘ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်’ မှတ်နေယင်း၊ စိတ်ကူးတွေက တခြား ထွက်သွားယင်တော့ အဲဒီစိတ်တွေကို လိုက်မှတ်ရမယ်။

သုတိုက်တော့ ခွင့်လွတ်ထားလို့ မဖြစ်ဘူး၊ စိတ်ကူးယင် ‘စိတ်ကူးတယ်’ မှတ်၊ စဉ်းစားယင် ‘စဉ်းစားတယ်’ သွားယင် ‘သွားတယ်’ ရောက်ယင် ‘ရောက်တယ်’ ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်းမှတ်၊ ပြီးယင် ဖောင်းတာ ပိန်တာကို ပြန်မှတ်၊ တံထွေး မျှီယင် ထွေးယင်လဲ အဲဒါတွေကို လိုက်မှတ်၊ ပြီးယင် ဖောင်းတာ ပိန်တာကို ပြန်မှတ်၊ ညောင်းတာ ပူတာ နာကျဉ် ကိုက်ခဲတာ ယားတာတွေရှိယင်၊ အဲဒါတွေလဲ လိုက်မှတ်၊ ပြီးယင် ဖောင်းတာ ပိန်တာကို ပြန်မှတ်၊ အဲဒီအထဲက ကွေးလိုက်၊ ဆန့်လိုက်၊ လှုပ်ရှားလိုက်၊ ခေါင်းငုံ့လိုက် မော့လိုက်၊ ယိမ်းလိုက်၊ ယိုင်လိုက်၊ ဒီလို အပြုအပြင် ရှိပြန်ယင် အဲဒါတွေလဲ လိုက်မှတ်၊ ပြီးယင် ‘ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်’ ပြန်မှတ်သွားရမယ်။

ဒီနည်းအတိုင်း မှတ်နေယင် တဖြေးဖြေးနဲ့ မှတ်နိုင်တာတွေက များလာလိမ့်မယ်၊ မှတ်ခါစမှာတော့ စိတ်တွေက ဟိုပြေးလိုက် ဒီပြေးလိုက်နဲ့ မမှတ်နိုင်တာတွေက များနေတတ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ စိတ်တော့ မပျက်ရဘူး။ ဘယ်သူဖြစ်ဖြစ် အစမှာတော့ ဒီလိုချည်း အမှတ်ရ ခက်ကြတာဘဲ၊ နောက် ကျင့်သားရလာတဲ့ အခါကျတော့ စိတ်တွေက ပြေးကိုမပြေးနိုင်တော့ဘူး၊ ပြေးတိုင်း ပြေးတိုင်း မှတ်မိပြီး သိ၊ သိနေတယ်၊ ဒါ့ကြောင့် ကြာတော့ လုံးလုံးကို မပြေးတော့ဘူး၊ မှတ်စရာအာရုံထဲမှာသာ စိတ်ကလေးဟာ ကပ်ကပ်ပြီး တည်နေတော့တာဘဲ၊ ဟိုက ဖောင်းလိုက်တာနဲ့ ဒီက ‘ဖောင်းတယ်’ လို့ မှတ်လိုက်တာနဲ့ဟာ ကိုက်ကိုက်ပြီး ကျနေတယ်၊ ဟိုက ပိန်လိုက်တာနဲ့ ဒီက ‘ပိန်တယ်’ လို့ မှတ်လိုက်တာနဲ့

ကိုက်ကိုက်ပြီး ကျနေတာဘဲ၊ မှတ်တိုင်းမှတ်တိုင်း မှတ်စရာအာရုံနဲ့ အသိဟာ တဲလျက် တဲလျက်ချည်းဘဲ ဖြစ်နေတယ်။ မှတ်စရာရုပ်နဲ့ မှတ်သိတဲ့နာမ်-ဒီ ရုပ် နာမ် ၂-ခုဟာ အတဲလျက် အတဲလျက် တစုံတစုံ ဖြစ်နေတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါရယ်လို့ ဘယ်ရုံလိမ့်မတုံး၊ ဒီရုပ်ကလေးနဲ့ ဒီစိတ်ကလေး ဒါ ၂-ခုထဲဘဲ တဲတဲပြီး ဖြစ်နေတာ။ ဒါကလေးတွေကို တော်တော်ကြာယင် ကိုယ်တိုင်ဘဲ တွေ့သွား ပါလိမ့်မယ်။

ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့ မှတ်ယင်းမှတ်ယင်း ရုပ်နဲ့ နာမ် ၂-ခု တခြားစီ ကွဲလာတယ်။ ဖောင်းတက်လာတဲ့ ရုပ်နဲ့ ဖောင်းတယ် လို့ သိတဲ့ စိတ်ကလေး၊ ပိန်ကျသွားတဲ့ ရုပ်နဲ့ ပိန်တယ်လို့ သိတဲ့ စိတ်ကလေး၊ ကြလိုက်တာနဲ့ ကြတယ်လို့ သိတဲ့ စိတ်ကလေး၊ လှမ်းလိုက်တာနဲ့ လှမ်းတယ်လို့ သိတဲ့ စိတ်ကလေး၊ ချလိုက်တာနဲ့ ချတယ်လို့ သိတဲ့ စိတ်ကလေး၊ ဒီလို ရုပ်နဲ့နာမ် ၂-ခု ၂ခု-ဟာ တဲကနဲ တဲကနဲ တစုံတစုံ ကိုက်ကိုက်ကျနေတာကို ကိုယ်တိုင်ဘဲ ပိုင်းခြားပြီး သိလာမယ်။ အဲဒီတော့ မှတ်တိုင်းမှတ်တိုင်း မှတ်စရာ သိစရာ ရုပ်တရားကတမျိုး၊ မှတ်သိနေတဲ့ နာမ်တရားက တမျိုး၊ ဒီရုပ်နဲ့ ဒီနာမ် ဒါကလေး ၂-ခုရှိတာဘဲလို့ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ကို ရှင်းပြီး သိလာလိမ့်မယ်။ အဲဒါဟာ နာမ်ရုပ်ကို ပိုင်းခြားသိတဲ့ ‘နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်’တဲ့။ သူဟာ ဝိပဿနာ ဉာဏ်တွေရဲ့ အစ ဘဲ။ သူက အချိုးကျလာဘို့ အရေးကြီးတယ်။

အဲဒီက နောက် ဆက်မှတ်နေယင် တော်တော်ကြာတော့ သမာဓိဉာဏ်က သူ့ထက် အားကောင်းလာတယ်။ အဲဒီအခါ

ကျတော့ မှတ်နေယင်းနဲ့ ပေါ်ပေါ်ပြီး တခဏချင်း ပျောက် ပျောက်သွားတာတွေ ကိုယ်တိုင် တွေ့ရမယ်၊ ပကတိ လူတွေ ကတော့ ရုပ်ရော နာမ်ရောဟာ တသက်လုံး တဘဝလုံး မြဲတည်နေတယ်လို့ ထင်နေကြတယ်၊ ငယ်ငယ် ကလေးဘဝတုန်းက ရုပ်ကပဲ ယခုထက်ထိ လူကြီးရုပ်ဖြစ်လာတယ်လို့ ထင်နေကြတယ်၊ ငယ်ငယ် ကလေးဘဝတုန်းက စိတ်ကပဲ ယခုထက်ထိ လူကြီးစိတ် ဖြစ်လာတယ်လို့ ထင်နေကြတယ်၊ ရုပ်ရော စိတ်ရောဟာ ငါ တယောက်ထဲလို့ ထင်နေကြတယ်၊ အမှန်ကတော့ ဒီလိုပဟုတ် ဘူး၊ မြဲတည်နေတဲ့ တရားရယ်လို့ မရှိဘူး၊ အခုဖြစ် အခုဘဲ ပျက် နေတာချည်းဘဲ၊ မျက်စိ တမှိတ်ခန့်တောင် မကြာဘူး၊ ဖြစ်ပြီး ပျက်၊ ဖြစ်ပြီးပျက်၊ ဒီလောက် အဖြစ်အပျက်မြန်နေတဲ့ တရားတွေ ချည်းဘဲ၊ အဲဒါတွေကို တော်တော်ကြာတော့ မှတ်ယင်း မှတ် ယင်းပင် ကိုယ်တိုင်တွေ့သွားမှာ၊ ဖောင်းတာ ပိန်တာကစပြီး မှတ် ယင်း မှတ်ယင်းပင် ရိပ်ကနဲ ရိပ်ကနဲ ပျောက်ပျောက်သွားတာ တွေကို ကိုယ်တိုင် တွေ့ရမယ်၊ ဒီလို မှတ်နေယင်း တရိပ်ရိပ်နဲ့ ပျောက်ပျောက်သွားတာတွေကို တွေ့ရတော့ ‘မမြဲတဲ့ တရားတွေ ချည်းဘဲ’ ဆိုတာ သဘောကျလာမယ်၊ အဲဒီလို မမြဲတာတွေချည်း ဘဲလို့ သဘောကျတာဟာ ‘အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်’ ဘဲ။

နောက်ပြီးတော့ ‘ပေါ်ချည် ပျောက်ချည်နဲ့ ဆင်းရဲချည်းဘဲ’ လို့လဲ ထင်လာမယ်၊ အဲဒါက ‘ဒုက္ခာနုပဿနာဉာဏ်’ ဘဲ၊ ပြီးတော့ ကိုယ်ထဲမှာ အခံခက်တာတွေကလဲ အမြောက်အမြား တွေ့ရတော့ ‘ဆင်းရဲအစုံအဝေးကြီး’ လို့လဲ ထင်လာမယ်၊ အဲဒါလဲ ‘ဒုက္ခာနုပဿနာ’ ဘဲ။

နောက်ပြီးတော့ မှတ်ရတဲ့ ရုပ်နာမ်တွေက ကိုယ့်အလိုအတိုင်း ဘာမှမဖြစ်ဘူး။ သူ့ သဘောအတိုင်း သူ့ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ တရားတွေ ချည်းဘဲ။ အဲဒါတွေကိုချည်း တွေ့နေရတော့ “အစိုးမရတဲ့ တရား တွေဘဲ။ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါကောင် ငါကောင်မဟုတ်တဲ့ သဘော တရားတွေဘဲ” လို့ ဒီလိုလဲ မှတ်နေယင်း သဘောကျသွားမယ်။ အဲဒါကတော့ ‘အနတ္တာနုပဿနာ’ ဘဲ။

အဲဒီ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ အသိဉာဏ်တွေ ကောင်းကောင်း ကြီး ပြည့်စုံတဲ့အခါမှာ ဒီလို ရှုမှတ်နေယင်းထဲကဘဲ ရုပ်နာမ် သင်္ခါရတွေ ချုပ်ငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်သွားမှာဘဲ။ ရှေးတုန်း က ဘုရား ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေ နိဗ္ဗာန်သွားကြတယ် ဆိုတာလဲ ဒီဝိပဿနာလမ်းကချည်း သွားရတာဘဲ။ ဝိပဿနာ မပါဘဲနဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မသွားနိုင်ဘူး။ တရားနာနေယင်း မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ရောက် သွားတယ် ဆိုတာတွေလဲ နဲ့နဲ့တော့ ရှုမှတ်သွားရသေးတာဘဲ။ ဒါ့ကြောင့် ဝိပဿနာဆိုတာ အားလုံးသော ဘုရား ရဟန္တာ အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ နိဗ္ဗာန်သွားတဲ့ လမ်းမကြီးတဲ့။ ဝိပဿနာ ဆိုယင် သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါးထဲက တပါးပါးတော့ မုချပါဝင် နေတယ်။ ဒါ့ကြောင့် သတိပဋ္ဌာန် ဆိုတာလဲ အားလုံးသော ဘုရား ရဟန္တာ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေ နိဗ္ဗာန်သွားတဲ့ နိဗ္ဗာန် လမ်းမကြီး တဲ့။

ယခု တရားအားထုတ်မဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ အဲဒီ ဘုရား ရဟန္တာ အရိယာတွေ နိဗ္ဗာန်သွားထားတဲ့ နိဗ္ဗာန်လမ်းမကြီးပေါ်

မှာ ရောက်လာကြတယ်လို့ မှတ်ရမယ်။ မဂ်တရား၊ ဖိုလ်တရား၊ နိဗ္ဗာန်တရားကို ရပါလိ၏လို့ ဆုတောင်းပြီး ပြုထားတဲ့ ကုသိုလ် ပါရမီတွေ ရှိနေလို့၊ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို ယခုဘဝမှာဘဲ ရထိုက်တဲ့ ပါရမီကံ ပြည့်စုံနေလို့ ဘုရား ရဟန္တာ အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ သွား ထားတဲ့ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာလမ်းမကြီးပေါ်မှာ ငါတို့ ယခု ရောက်နေကြရတယ်လို့ အောက်မေ့ကြရမယ်။ ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာလဲ ရှိကြရမယ်။ ဒီလမ်းမကြီးက အစဉ် အတိုင်း လျှောက်သွားလို့ ရှိယင် ရှေးက ဘုရား ရဟန္တာ အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ တွေ့သိထားတဲ့ သမာဓိဉာဏ် အထူးတွေကို ကိုယ်တိုင် တွေ့ရတော့မှာဘဲ။ ဘယ်တော့ကမှ မတွေ့ဘူး သေးတဲ့ စိတ်တည်ကြည်မှု သမာဓိတွေကိုလဲ တွေ့ရမယ်။ အဲဒီ သမာဓိကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ တရား အရသာထူးတွေ ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာစရာတွေ အကောင်းတွေကိုလဲ အများ ကြီးဘဲ တွေ့သွားမယ်။

ပြီးတော့ ရုပ်တရား နာမ်တရားတွေ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ တွေကိုလဲ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ဘဲ တွေ့ပြီး သိသွားမယ်။ အဲဒီ အသိဉာဏ်တွေ ပြည့်စုံတဲ့ အခါမှာ ဘုရားရဟန္တာ အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ တွေ့သိထားတဲ့ မဂ်တရား၊ ဖိုလ်တရား၊ နိဗ္ဗာန်တရား တွေ ဆိုတာကို မျက်မှောက်တွေ့ပြီး သိသွားမယ်။ အဲဒါဟာ မကြာတော့ဘူး။ ယခု အားထုတ်နေတဲ့ ရက်ပိုင်းအတွင်းမှာဘဲ တွေ့သွားမယ်။ ‘တလအတွင်း၊ အရက် ၂၀- အတွင်းမှာလဲ တွေ့သွားနိုင်တယ်။ ၁၅-ရက်အတွင်း တွေ့သွားနိုင်တယ်။ ပါရမီ

အင်မတန်ထူးတဲ့ တဦးတလေမှာ ဆိုယင်တော့ ‘၇-ရက်အတွင်း’ မှာတောင် တွေ့သွားနိုင်ပါသေးတယ်။

ဒါကြောင့်၊ ဘုရား ရဟန္တာ အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ တွေ့သိ ထားတဲ့ မဂ်တရား ဖိုလ်တရား၊ နိဗ္ဗာန်တရားတွေကို ယခု ၅-ရက်၊ အရက် ၂၀-အတွင်း၊ တလအတွင်းမှာဘဲ ကော်ရောက်ရတော့ မယ်လို့ ယုံကြည်စိတ်ချထားကြရမယ်။ အဲဒီမဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန် တရားတွေကို ကိုယ်တိုင် မျက်မှောက်ဆိုက်ရောက်ပြီးတော့၊ အပါယ် ကျစေနိုင်တဲ့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိကိစ္ဆာတွေကင်းလို့ အပါယ် သံသရာကြီးက လွတ်မြောက်သွားရပေတော့မယ်။ တသံသရာလုံး လျှောက်ပြီး တွေ့သွားရမဲ့ အပါယ်ဆင်းရဲတွေမှ ယခုတရားအား ထုတ်နေရတဲ့ ရက်ပိုင်းကလေး အတွင်း၊ မကြာမီ အတွင်းမှာဘဲ၊ ကော်မုချ လွတ်မြောက် သွားရပေတော့မယ်လို့ ယုံကြည် စိတ် ချပြီးတော့ ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမယ်။

အပြည့်အစုံ ကြိုးစား အားထုတ်နိုင်ကြ၍ ဘုရား ရဟန္တာ အရိယာ အရှင်မြတ်တို့ မျက်မှောက်တွေ့သိအပ်သော နိဗ္ဗာန် တရားကို မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် လျင်မြန်စွာ ဆိုက်ရောက်၍ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရားတော်ကြီး ပြီး၏။

ဝေဒနာနုပဿနာ တရားတော်ကြီး

ပဌမပိုင်း

၁၃၁၃-ခုနှစ် တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်နေ့ည

အသံလွင့်ဟောကြားသည်

ဒီကနေ့ဟောမဲ့ တရားတော်ကတော့ ဝေဒနာနုပဿနာ တရားတော်ကြီး ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်ထဲ စိတ်ထဲက ခံစားမှုအမျိုးမျိုးတွေကို ရှုပြီး အသိဉာဏ်ထူး ဖြစ်ပေါ်လာပုံကို ဟောမဲ့ တရားတော်ကြီးသို့ ဆိုလိုတယ်။

ခံစားမှု ဝေဒနာဆိုတာ ၃-မျိုးရှိတယ်။ အာရုံကောင်းတွေနဲ့ တွေ့တွေ့ပြီး ကိုယ်ထဲ၊ စိတ်ထဲမှာ ကောင်းကောင်းသွားတာကို သုခဝေဒနာလို့ခေါ်တယ်။ အာရုံဆိုးတွေနဲ့ တွေ့တွေ့ပြီး ကိုယ်ထဲ စိတ်ထဲမှာ အနေဆိုး၊ အခံခက်သွားတာကို ဒုက္ခဝေဒနာလို့ ခေါ်တယ်။ မဆိုး မကောင်း အလယ် အလတ်နေသာရုံ ဖြစ်နေတာကိုတော့ ဥပက္ခာဝေဒနာလို့ခေါ်တယ်။

ဒီဝေဒနာဟာ နာမ်တရားထဲမှာဆိုယင် အထူးထင်ရှားတဲ့ တရားတမျိုးဘဲ။ ပြီးတော့ သူ့ကို အမှန်အတိုင်း သိဘို့လဲ အလွန် အရေးကြီးပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ လောကမှာ သတ္တဝါတွေက ဒီခံစားမှုကလေးကို အမှန်အတိုင်း မသိကြတဲ့

အတွက် အလွန်အထင်ကြီးနေကြတယ်။ ဒီခံစားမှုကိုဘဲ ငါကောင် သတ္တဝါကောင်လို့လဲ ထင်နေကြတယ်။ ဧရာမချမ်းသာကြီးလို့လဲ ထင်နေကြတယ်။ ကောင်းစားချမ်းသာမှုကလေးတွေ ဖြစ်နေတဲ့ အခါမှာဆိုယင် “ငါကောင်းနေတယ်၊ ငါချမ်းသာနေတယ်” လို့ ဒီလိုထင်နေကြတယ်။ ဆင်းရဲမှုကလေးတွေ ဖြစ်နေတဲ့အခါမှာလဲ ငါဆင်းရဲနေတယ်-လို့ ဒီလိုထင်နေကြပြန်တယ်။

ဒီလိုထင်နေကြတဲ့အတွက် ငါကောင်းစား ချမ်းသာရအောင်၊ ငါနဲ့စပ်တဲ့ သူကလေးတွေ ကောင်းစားချမ်းသာရအောင်၊ ဒီလို ရည်ရွယ်ပြီး အမျိုးမျိုးရှာကြံအားထုတ်နေကြရတယ်။ အိပ်ရာက နိုးကထဲကစပြီး တနေ့လုံး တညလုံး အချိန်နာရီရှိတိုင်း “ငါ ချမ်းသာဘို့၊ ငါနဲ့စပ်တဲ့ သူတွေချမ်းသာဘို့” ကြံစည်အားထုတ်နေကြရတယ်။ ဒီလိုအားထုတ်ပေမဲ့ အားထုတ်တိုင်းလဲ ချမ်းသာတာ တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ထင်မြင်နဲ့မကိုက်ဘဲ ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်နေကြတာတွေက အများကြီးပါဘဲ။ ဒါ့ကြောင့် သတ္တဝါ တွေဟာ တလှုပ်လှုပ်တရွရွနဲ့ ဒုက္ခရောက်နေကြရတာဘဲ။ အပေါ်ယံ ၄-ပါးကို ကျရတာလဲ ဒီခံစားမှုကို အမှန်အတိုင်း မသိလို့ဘဲ။ ဘဝအသစ်အသစ်တွေဖြစ်ပြီး အိုရ၊ နာရ၊ ဒေရ၊ စိုးရိမ်ပူဆွေးရ၊ ငိုကြွေးရဆိုတဲ့ ဒီလိုဘေးဆိုး ဒုက္ခဆိုးကြီးတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်တွေ့နေ ကြရတာတွေလဲ ဒီခံစားမှုကို အမှန်အတိုင်းမသိလို့ဘဲ။ ဒီလို မသိတာကလဲ တခြားကြောင့် မဟုတ်ပါဘူး။ မရှုမမှတ်လို့ပါဘဲ။ ဒါ့ကြောင့် ဒီခံစားမှုကို အမှန်အတိုင်း သိအောင် ရှုမှတ်ဖို့ဟာ အလွန်ဘဲ အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီလို အရေးကြီးတဲ့အတွက်ပဲ

မြတ်စွာဘုရားက ဒီဝေဒနာနုပဿနာကို သုတ်ပေါင်းများစွာမှာ အကြိမ်ကြိမ်အထပ်ထပ် ဟောထားခဲ့တယ်။ မဟာသတိပဋ္ဌာန သုတ်မှာဆိုယင် ဒီဝေဒနာကို ၉-မျိုးခွဲခြားပြီးဟောထားခဲ့တယ်။ ခွဲခြားပုံကတော့... သုခ, ဒုက္ခ, ဥပေက္ခာလို့ ဒီလိုသာမန်ဝေဒနာက ၃-မျိုး၊ သာမိသသုခ, သာမိသဒုက္ခ, သာမိသဥပေက္ခာလို့ ဒီလို သာမိသဝေဒနာက ၃-မျိုး။ နိရာမိသသုခ, နိရာမိသဒုက္ခ, နိရာမိသဥပေက္ခာလို့ ဒီလို နိရာမိသဝေဒနာက ၃-မျိုး၊ ဒီလို ၃-မျိုး ၃-လီ ၉-မျိုး ခွဲခြားပြီး ဟောထားတယ်။ ဒီ ၉-မျိုးထဲမှာ ပဋ္ဌမဆုံး သုခဝေဒနာရှုပ်ကို ဒီလိုဟောထားတယ်။

“သုခံ ဝါ ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော” ချမ်းသာတဲ့ခံစားမှုကို ခံစားလျှင်လဲ “သုခံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမိတိ” ချမ်းသာတဲ့ခံစားမှုကို ခံစားရသည်ဟု။ ပဇာနာတိ၊ သိ၏ တဲ့။

ကိုယ်ထဲ စိတ်ထဲမှာ ချမ်းသာမှု ဖြစ်ပေါ်လာယင်လဲ အဲဒီ ချမ်းသာမှုကို စူးစိုက်ပြီး ချမ်းသာတယ်၊ ချမ်းသာတယ်လို့ ဒီလို ရှုမှတ်ပြီး သိရမယ်တဲ့။ ချမ်းသာတယ်ဆိုတဲ့ စကားကတော့ စာသုံး စကားဘဲ။ အရပ်သုံး စကား ဆိုယင်တော့ ကိုယ်ထဲက ချမ်းသာမှုကို နေသာတယ်လို့လဲ ခေါ်ရပါတယ်။ စိတ်ထဲက ချမ်းသာမှုကိုတော့ “ဝမ်းသာတယ်ပျော်ရွှင်တယ်” စသည်ဖြင့်လဲ ခေါ်ရပါတယ်။ အများအားဖြင့် ဆိုယင်တော့ အဲဒီချမ်းသာ ၂-မျိုးလုံးကို “ကောင်းတယ်” လို့ဘဲ ခေါ်ဝေါ်ပြောဆိုလေ့ ရှိကြပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အဲဒီ ချမ်းသာမှုကို ကိုယ်ခေါ်နေကျ အတိုင်း “နေသာတယ် နေသာတယ်” လို့လဲ ရှုမှတ်နိုင်ပါတယ်။

“ဝမ်းသာတယ်၊ဝမ်းသာတယ်” စသည်ဖြင့်လဲ ရှုမှတ်နိုင်ပါတယ်။

“ကောင်းတယ်-ကောင်းတယ်” လို့လဲ ရှုမှတ်နိုင်ပါတယ်။

ယခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ချမ်းသာမှုကို စူးစိုက်ပြီး ရှုမှတ်နေယဉ်အဲဒီချမ်းသာမှု သုခဝေဒနာကို သဘောမှန်အတိုင်း သိတယ်။ အဲဒီလို သုခဝေဒနာရဲ့ သဘောမှန်ကို သိတာဟာ ‘ဝေဒနာ နှုပဿနာ’ ပါတဲ။ ဒီနေရာမှာ သဘောမှန်ကို သိတယ်ဆိုတာက၊ လောကီသုခသဟဂုဏ်စိတ် ၃၁-ခုမှာရှိတဲ့ ဝေဒနာကို သုခဝေဒနာခေါ်တယ်လို့ ဒီလို သုတမယ ဉာဏ်လောက်နဲ့ မှန်းဆဆင်ခြင်ပြီး သိတာမျိုးကို ဆိုလိုတာမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ တကယ်ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ခံစားမှုကလေးကို ရှုမှတ်ပြီးတော့ သေသေချာချာ သိသိသွားတာကိုသာ ဆိုလိုတယ်။ ဒါ့ကြောင့် သတိပဋ္ဌာနသုတ် ပါဠိတော်မှာ “ဝေဒယမာနော-ခံစားနေတုန်း သိရမယ်” လို့ ဆိုထားတာပေါ့။ ဒီလို တကယ်ဖြစ်နေတဲ့ ခံစားမှုကို လက်နဲ့ကိုင်ကြည့်သလို သေသေချာချာသိနေယဉ် ကျမ်းဂန်အဆိုတွေ၊ စာညွှန်းတွေနဲ့ ထပ်ပြီး ဆင်ခြင်နေဘို့ မလိုတော့ပါဘူး။ ဥပမာ ဆင်ကောင်ကြီးကို သေသေချာချာ တွေ့မြင်နေတဲ့သူမှာ ဆင်ရုပ်ရေးကြည့်ဘို့ မလိုတော့သလိုပါတဲ။

သို့ပေမဲ့ မသိ နားမလည်သေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့ ဒီလို မေးစရာရှိတယ်။ ဘယ်လိုလဲဆိုတော့ “ချမ်းသာယဉ် ချမ်းသာတယ်လို့သိတာ၊ ကောင်းယဉ် ကောင်းတယ်လို့ သိတာဟာ လူတိုင်း လူတိုင်းသိနေတာမျိုးဘဲ မဟုတ်လား၊ လူကြီးတွေတွင် မကသေးဘူး၊ နို့စို့ ကလေးသူငယ်များတောင်မှ ဒီလိုဘဲ သိနေ

ကြမယ်မဟုတ်လား၊ ဒီတော့ ရှုမှတ်ပြီးသိတာနဲ့ မရှုမှတ်ဘဲအလိုလို သိနေတာဟာ အတူတူဘဲ မဟုတ်ပေဘူးလား” လို့ ဒီလိုမေးစရာ ရှိတယ်။ မေး ဆိုတာကတော့ မသိနားမလည်တဲ့ လူတွေရဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်ဘဲ။ “မသိမေး၊ မစင်ဆေး” ဆိုတဲ့ လောက ပရိဘာသာ စကားအတိုင်းဘဲ။ မသိယင်တော့ မေးကြပေလိမ့် မယ်။ ဒီလို မေးတော့ သိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ဖြေရှင်းရုံရှိတာဘဲ။ ဒါ့ကြောင့် ဒီနေရာမှာ ဘုရားရှင်ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကိုသိတဲ့ အဋ္ဌ ကထာဆရာက ဖြေရှင်းထားပါတယ်။ ဟော သူဖြေထားပုံကို ယခု နားထောင်ကြရမယ်။

အဋ္ဌကထာဆရာ၏ ဖြေရှင်းချက်

လူကြီးတွေတွင် မကဘူး၊ နို့စို့ ကလေးသူငယ်များတောင်မှ ချမ်းသာတယ် ကောင်းတယ်လို့ သိကြတာကတော့ မှန်ပါ တယ်တဲ့။ သို့ပေမဲ့ မရှုမှတ်ရဘဲ အလိုလိုသိနေတာနဲ့ ရှုမှတ်ပြီး သိတာကတော့ မတူပါဘူးတဲ့။ ပြောင်းပြန်ကို ထူးခြားနေပါ တယ်တဲ့။ ထူးခြားပုံကတော့ ရှုမှတ်မှု မရှိတဲ့ လူတွေဆိုတာဟာ လူကြီးဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကလေးဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ သိပုံချင်းအတူတူပါဘဲ။ လူကြီးကပိုပြီး ထူးထူးခြားခြားသိတယ်လို့ ဂုဏ်မယူနိုင်ပါဘူး။ အဲ သူတို့အကုန်လုံးဟာ နိစ္စ သုခ အတ္တအနေနဲ့ချည်း သိနေကြ တာပါဘဲ။ သူတို့ရဲ့သိပုံကို စစ်ဆေးပြုရလျှင် ရှုမှတ်မှု ကင်းတဲ့ သူတွေဟာ ချမ်းသာမှုကို သိတယ်ဆိုပေမဲ့ အဲဒီချမ်းသာမှုကို ဖြစ်ပေါ်တိုင်း ဖြစ်ပေါ်တိုင်းလဲ သိကြတာမဟုတ်ပါဘူး။ အများအားဖြင့်ဆိုယင် နေ့ရော ညဉ့်ပါ အခါခပ်သိမ်း တခြား

တပါးတွေကို ကြံစည်စဉ်းစားယင်း အချိန်ကုန်နေတာကသာ များကြပါတယ်။ တခါတရံလောက်ပဲ သိနိုင်ကြပါတယ်။ ဒီလို သိပြန်တော့လဲ ခံစားမှု သဘောတရားအနေနဲ့ မသိကြ မထင်ကြ ပါဘူး။ “ငါ့ချမ်းသာနေတယ်၊ ငါ့ကောင်းနေတယ်” လို့ ဒီလို အတ္တကောင်အနေနဲ့သာ ထင်မြင်စွဲလမ်းနေကြပါတယ်။ ပြီးတော့ အသစ် အသစ်ဖြစ်ဖြစ်ပြီး တခဏချင်း ပျက်ပျက်သွားတဲ့အနေ၊ မမြဲတဲ့ အနေနဲ့လဲ မသိကြမထင်ကြပါဘူး။ အယင်က ရှိနေတဲ့ ငါ့ကံဘဲ ယခု ချမ်းသာကောင်းစားနေတယ်လို့ ဒီလိုမြဲတဲ့အနေ နဲ့သာ ထင်မြင်စွဲလမ်းနေကြတယ်။ ဒီတော့ ဒီလိုအသိဟာ အတ္တကောင် ငါ့ကောင်လို့ ထင်နေတဲ့ မူလက အသိအစွဲနဲ့ အတူ တူဘဲ မဟုတ်လား။ အဘူတူဖြစ်နေတဲ့အတွက် အတ္တကောင် ငါ့ကောင်လို့ထင်နေတဲ့ မူလက အသိအစွဲကို မပယ်နိုင်တဲ့ပြင်၊ သူကထပ်ပြီးတော့တောင် ထောက်ခံချက် ပေးနေပါသေးတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ရှုမှတ်ခြင်း မရှိဘဲနဲ့ အလိုလိုသိနေတယ်ဆိုတဲ့ ဒီလို အလေ့ပေါက်အသိမျိုးဟာ ကမ္မဋ္ဌာန်းလဲ မဖြစ်ဘူး။ သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာလဲ မဖြစ်ဘူး။ ဒီလိုအသိမျိုးကို မြတ်စွာဘုရားက ရည်လဲ မရည်ရှယ်ပါဘူးတဲ့။

အနို့ ဒါဖြင့် ဘယ်လိုအသိကို ရည်ရှယ်ပါသလဲလို့ဆိုတော့ ကိုယ်ထဲ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ချမ်းသာမှု ကောင်းစားမှု ကလေးတွေကို ဖြစ်ပေါ်တိုင်း ဖြစ်ပေါ်တိုင်း စူးစူးစိုက်စိုက် မပြတ်ရှုမှတ်ပြီး သိနေတဲ့ ယောဂီရဲ့အသိကိုသာ ရည်ရှယ် ပါတယ်တဲ့။ တဲ့တဲ့ပြောရယင် ကိုယ်ထဲစိတ်ထဲက ချမ်းသာမှု

ကလေးတွေ ဖြစ်နေတဲ့အခါမှာ၊ ချမ်းသာတယ် ထင်ယင်လဲ “ချမ်းသာတယ်၊ ချမ်းသာတယ်” လို့ မှတ်ရမယ်၊ ဝမ်းသာတယ် ထင်ယင်လဲ “ဝမ်းသာတယ် ဝမ်းသာတယ်” လို့ မှတ်ရမယ်၊ ကောင်းတယ်ထင်ယင်လဲ “ကောင်းတယ် ကောင်းတယ်” လို့ မှတ်ရမယ်၊ ဒီလိုမှတ်ပြီး ချမ်းသာမှုရဲ့ သဘောမှန်ကို သိရမယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ သဘောမှန်ကို သိတယ်ဆိုတာလဲ သဘာဝလက္ခဏာနဲ့ သိတာရယ်၊ ရသနဲ့ သိတာရယ်၊ ပစ္စုပဋ္ဌာန်နဲ့ သိတာရယ်၊ ပဒဋ္ဌာန်နဲ့ သိတာရယ်၊ ပြီးတော့ အနိစ္စ- ဒုက္ခ- အနတ္တလက္ခဏာတွေနဲ့ သိတာရယ်၊ ဒီလိုသိတာကို ဆိုလိုပါတယ် တဲ့။

ဒီနေရာမှာ သုခဝေဒနာရဲ့ လက္ခဏာ- ရသ- ပစ္စုပဋ္ဌာန် ဒီဉာဏ်- မျိုးကိုလွယ်လွယ်နဲ့ မှတ်ရအောင် ဆရာတော်က အတိုချုပ်ပြီး ဆောင်ပုဒ်ကလေး စီထားတယ်၊ အဲဒါကို ယခု နားထောင်ပြီး မှတ်သားကြရမယ်။

အာရုံကောင်းများ- ခံစားတတ်သည်၊
စိတ်အဖော်များ- ရှင်ပွားစေသည်၊
ကိုယ်စိတ်ထဲမှ- ကောင်းလှထင်သည်၊
ချမ်းသာမှု- မှတ်ရှုမြတ်ယောဂီ... တဲ့။

ဒီဆောင်ပုဒ်ထဲမှာ “အာရုံကောင်းများ ခံစားတတ်သည်” ဆိုတာက အာရုံကောင်းတွေ ခံစားပြီး ကောင်းနေတာဟာ သုခဝေဒနာရဲ့ သဘောလက္ခဏာဘဲ၊ အဲဒါကို ယောဂီဟာ ရှုမှတ်ယင်း သိသိသွားရမယ်လို့ ဆိုလိုတယ်၊ “စိတ်အဖော်များ

ရွှင်ပွားစေသည်” ဆိုတာကတော့၊ စိတ် စေတသိက်ဆိုတဲ့ ဝေဒနာရဲ့ အဖော်တွေကို ရွှင်လန်းတိုးတက်စေတာဟာ သုခဝေဒနာရဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိ ရသ-ဘဲ၊ အဲဒါကိုလဲ ရှုမှတ်ယင်း သိသိသွားရမယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ “ကိုယ် စိတ်ထဲက ကောင်းလှထင်သည်” ဆိုတာကတော့၊ ကိုယ်ထဲ စိတ်ထဲမှာ ကောင်းလိုက်တာ ကောင်းလိုက်တာလို့ ထင်ရတာကလေးဟာ သုခဝေဒနာရဲ့ အခြင်းအရာ အခြေအနေ ပစ္စုပဋ္ဌာန်-ဘဲ၊ အဲဒါကိုလဲ ရှုမှတ်ယင်း သိသိသွားရမယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ “ချမ်းသာမှု မှတ်ရှု မြတ်ယောဂီ” ဆိုတာကတော့ ချမ်းသာမှု သုခဝေဒနာဖြစ်တိုင်း ရှုမှတ်ပြီး ယခု ပြောခဲ့တဲ့ လက္ခဏာနဲ့ဖြစ်ဖြစ်၊ ရသ-နဲ့ဖြစ်ဖြစ်၊ ပစ္စုပဋ္ဌာန်-နဲ့ဖြစ်ဖြစ် သိသိသွားရမယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ ဒါ့ကြောင့်....

- အာရုံကောင်းများ-ခံစားတတ်သည်၊
- စိတ်အဖော်များ-ရွှင်ပွားစေသည်၊
- ကိုယ်စိတ်ထဲမှ-ကောင်းလှ ထင်သည်၊
- ချမ်းသာမှု-မှတ်ရှု မြတ်ယောဂီ....

ဆိုတဲ့ ဒီဆောင်ပုဒ်ကလေးကိုလဲ အရ ကျက်ထားကြရမယ်။

ကိုယ်ထဲစိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ချမ်းသာမှုကလေးကို ဖြစ်ဆဲမှာသာ စူးစိုက်ပြီး ရှုမှတ်ကြည့်ပါ။ ယခု ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း လက္ခဏာနဲ့ရော၊ ရသနဲ့ရော၊ ပစ္စုပဋ္ဌာန်နဲ့ရော၊ သိနိုင်ပါတယ်။ ဒီလို လက္ခဏာ-ရသ-ပစ္စုပဋ္ဌာန်နဲ့ သိဘယ် ဆိုယင် ကောင်းတဲ့ အာရုံနဲ့တွေ့ရလို့ ကောင်းကောင်းသွားတယ်ဆိုတဲ့သူ အကြောင်း

ပဒဋ္ဌာန်ကိုလဲ သိသွားတော့တာပါ။ ဒီနေရာမှာ သုခဝေဒနာ ထက် ဒုက္ခဝေဒနာက သာပြီးထင်ရှားသေးတယ်။ အဲဒီ ဒုက္ခဝေဒနာထင်ရှားပုံကိုတော့ ဒုက္ခဝေဒနာ ရှုပုံအပိုင်းကျမှ ဟောရမယ်။

ယခု ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း သုခဝေဒနာကို ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း ရှုမှတ်ပြီး သဘောမှန်ကို သိယင်၊ အဲဒီ ချမ်းသာမှုကလေးခွဲ အစပေါ်လာမှ ဖြစ်မှုလိုလဲ ထင်ရှား သိတော့တာ။ ကုန်ဆုံး ပျောက်ကွယ် သွားတာကိုလဲထင်ရှား သိတော့တာ။ ဒီတော့ ချမ်းသာမှုကလေးတွေကို တခုစီ တခုစီ တပိုင်းစီ တပိုင်းစီ ခွဲခြားပြီး သိနိုင်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် အယင်တုန်းက တယောက် ထဲရယ်လို့ ထင်ရတဲ့ သန္တတိ ပညတ်ဟာ ယခု သူ့အလိုလို ပျက်သွားပါရော။ ဒီလို သန္တတိပညတ် ပျက်သွားတော့ ဖြစ်ပေါ်ပြီး ပျက်ပျက်သွားလို့ မမြဲဘူးဆိုတဲ့ အနိစ္စလက္ခဏာဟာလဲ သူ့အလိုလိုဘဲ ထင်ရှား ပေါ်လာပါတယ်။ ပြီးတော့ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်နဲ့ ဖြစ်မှုပျက်မှုက မပြတ်နှိပ်စက်နေလို့ ဘာမှ အားမကီးလောက်ဘူး။ ဆင်းရဲဘဲဆိုတဲ့ ဒုက္ခလက္ခဏာဟာလဲ သူ့အလိုလိုဘဲ ထင်ရှားပေါ်လာပါတယ်။ ပြီးတော့ ကိုယ့်အလိုအတိုင်းမဖြစ်ဘဲ၊ သူ့သဘောအတိုင်းချည်း ဖြစ်ပျက်နေလို့ အစိုးမရဘူး။ ငါကောင် မဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့ အနတ္တလက္ခဏာလဲ သူ့အလိုလိုဘဲ ထင်ရှားပေါ်လာပါတယ်။

ဒီလိုထင်ရှား ပေါ်လာတဲ့အတွက်၊ ယောဂီဟာ သုခဝေဒနာကို ရှုမိတိုင်း ရှုမိတိုင်း “ခံစားတတ်တဲ့ ငါကောင် မရှိဘူး။

ကောင်းစား ချမ်းသာနေတဲ့ ငါ့ကောင် မရှိဘူး၊ အာရုံကောင်း ကလေးတွေနဲ့ တွေ့တွေ့ပြီး အသစ်အသစ် ဆင့်ကာ ဆင့်ကာ မပြတ်ဖြစ်နေတဲ့ ခံစားမှု အပေါင်းမျှသာ ရှိတယ်” လို့လဲ ရှင်း ရှင်းကြီး သဘောကျကျ သွားပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် “ကော ဝေဒယတိ ဘယ်သူက ခံစားတာလဲ၊ ခံစားတတ်တဲ့ အတ္တကောင် ရှိသလား” ဆိုတဲ့ ဟောဒီ ပဌမမေးခွန်းကိုလဲ ပြေလည်အောင် သိသွားပါတယ်။

ပြီးတော့ ခံစားမှုရဲ့ပိုင်ရှင် အတ္တကောင်ရယ်လို့ မရှိဘူး၊ ခံစားမှုမျှ ရှိတာဘဲလို့ အသိရှင်းနေတဲ့အတွက် “ကဿ ဝေဒနာ ဘယ်သူ့ရဲ့ ခံစားမှုလဲ၊ ခံစားမှုရဲ့ပိုင်ရှင် အတ္တကောင်ရှိသလား” ဆိုတဲ့ ဟောဒီ ဒုတိယမေးခွန်းကိုလဲ ပြေလည်အောင် သိသွား ပါတယ်။

ပြီးတော့ အာရုံကောင်းကလေးတွေနဲ့တွေ့တွေ့ပြီး ချမ်းသာမှု ကောင်းစားမှု အသစ်အသစ် ဖြစ်နေရုံမျှဘဲလို့ အသိရှင်းနေတဲ့ အတွက် “ကို ကာရဏာ ဝေဒနာ - ဘယ်အကြောင်းကြောင့် ခံစားမှုဖြစ်သလဲ” ဆိုတဲ့ ဟောဒီ တတိယမေးခွန်းကိုလဲ ပြေလည် အောင် အသိရှင်းနေပါတယ်။

ယခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း မေးခွန်း (၃) ချက်အရ ပြေလည် အောင် အသိရှင်းနေတာကို သမ္မုဇာနဉာဏ်လို့ ခေါ်တယ်။ အသမ္မောဟသမ္မုဇ်ဆိုတာလဲ ဒီဉာဏ်ပါဘဲ၊ ကိုယ်ထဲ စိတ်ထဲမှာ မပြတ်ဖြစ်နေတဲ့ ခံစားမှုတွေကို စူးစိုက်ပြီး မပြတ်မှတ်နေယဉ်

အသမ္မောဟ သမ္ပဇဉ်ခေါ်တဲ့ အသိဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်လာတာကို ကိုယ်တိုင်ဘဲ တွေ့ရပါတယ်။ ဒီလို အသိဉာဏ်ကတော့ ခံစားမှု ဟူသမျှကို သဘောတရားမျှ အနေနဲ့လဲ သိနေတယ်။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တလို့လဲ ရှင်းလင်းစွာ သိနေတယ်။ ဒီနေရာမှာ သိဆို တာက တကယ်ကို သိတာဘဲ။ ဝဉ်းစား ဆင်ခြင်ပြီး ယုံကြည်ရုံမျှ သဘောကျရုံမျှကို သိတယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး။ ဒီလို တကယ်သိ နေတဲ့အတွက် “ခံစားမှုကို ငါကောင်လို့ ထင်မြင်စွဲလမ်းခဲ့တဲ့ အယူမှားကိုလဲ” ပယ်ဖျောက်နိုင်တယ်။ ပယ်ဖျောက်ဆိုတာကလဲ အလင်းရောင် ပေါ်လာတော့ အမှောင် ပျောက်သွားတာမျိုးပါ ဘဲ။ အမှန်အတိုင်းသိလိုက်တာနဲ့ မူလကရှိနေတဲ့ အသိမှား အထင် မှားတွေအလိုလိုပျောက်သွားတာကိုဘဲ ဆိုလိုပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ရှုမှတ်ပြီးသိနေတဲ့ ယောဂီခွဲ ဒီသမ္ပဇဉ် အသိဟာ ကမ္မဋ္ဌာန်းလဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုအသိကိုဘဲ ရည်ရွယ်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားက “ချမ်းသာယာ ချမ်းသာတယ်၊ ချမ်းသာတယ်” လို့ ရှုမှတ်ပြီး သိဘို့ ဟောတော်မူတာ ပါတဲ့။ အဲ-ယခု ပြောခဲ့တာဟာ အဋ္ဌကထာဆရာရဲ့ ဖြေရှင်းချက်ပါဘဲ။

ကဲ-ရှင်းကြည့်ရဲ့ မဟုတ်လား၊ မရှင်းသေးယင်လဲ ကိုယ်တိုင်သာ အားထုတ် ကြည့်ကြပေတော့၊ အားထုတ်ကြည့်လို့ ကိုယ်တိုင် တွေ့တဲ့ အခါကျတော့ အဲဒီ ကိုယ်တိုင်တွေ့ အသိတွေက ယုံမှား တွေဝေမှုတွေကို ရှင်းလင်း သုတ်သင်သွားပါလိမ့်မယ်။

ဟော-အချိန်က ကုန်သွားပြီ၊ ဟောစရာတွေကတော့ အများ ကြီးဘဲ ကျန်သေးတယ်၊ ယခု ဟောခဲ့တာက ဝေဒနာ ၉-ပါး

ရှိတဲ့အနက်က သုခဝေဒနာလောက်သာ ပြီးခဲ့သေးတယ်။ ဝေဒနာ ရှစ်ပါးတောင် ကျန်နေသေးတယ်။ အဲဒီ ကျန်နေတာတွေကို တော့ နောင် အခွင့်သင့်တဲ့အခါကျမှ ဆက်ပြီး ဟောရတော့ မှာဘဲ။ ယခုတော့ ဒီဝေဒနာနဲ့ပဿနာ တရားတော်ကို ပဋ္ဌမပိုင်း အဖြစ်နဲ့ ဒီတိုင်ဘဲ အဆုံးသတ်ကြစို့။

ယခု ဟောပြောတဲ့ နည်းအမြန်နှင့်အညီ ဝေဒနာနဲ့ပဿနာ လုပ်ငန်းစဉ်ကို မှန်ကန်စွာ အားထုတ်နိုင်ကြ၍ ဆင်းရဲ ခပ်သိမ်း တို့၏ ငြိမ်းရာဖြစ်သော နိဗ္ဗာန် တရားတော်မြတ်ကို မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ဖြင့် လျင်မြန်စွာ ဆိုက်ရောက်၍ မျက်မှောက်ပြုနိုင် ကြပါစေ။

(ဝေဒနာ နဲ့ပဿနာ တရားတော်ကြီး ပဋ္ဌမပိုင်း ပြီး၏။)

ဝေဒနာနုပဿနာ တရားတော်ကြီး

ဒုတိယပိုင်း

၁၃၁၅-ခုနှစ် ဝါခေါင်လကွယ်နေ့ညတွင် အသံလွင့်သည်

ဒီကနေ့ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်က ဝေဒနာနုပဿနာ တရားတော်ကိုဘဲ ဟောရမယ်...။ ဒီတရားကို လွန်ခဲ့တဲ့ ၂-နှစ်လောက်ကလဲ ကကြိမ် ဟောခဲ့ဘူးတယ်...။ အဲဒီတုန်းကတော့ ဝေဒနာ ၉-ပါးရှိတဲ့အနက်က သုခဝေဒနာ တပါးလောက်သာ ဟောလို့ ပြီးစီးခဲ့တယ်။ ကျန်တာတွေကဘဲ များနေခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့် ကျန်နေတာတွေကိုတော့ နောင် အခွင့်သင့်တဲ့အခါကျမှ ဟောမယ်လို့ အသိပေးပြီး အဲဒီတုန်းက တရားသိမ်းခဲ့တယ်။ မှတ်မိကြသေးရဲ့လား၊ ယခု အဲဒီ ကျန်နေတာတွေကို ဆက်ပြီး ဟောဘို့ပါဘဲ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီတုန်းကနဲ့ ယခုတကြိမ်ရဲ့စပ်ကြားမှာ ၂-နှစ်လောက်တောင် ကြာသွားပြီ။ ဒါကြောင့် အဲဒီတုန်းက ဟောခဲ့တဲ့ အခြေခံ စကားများကို ယခု ထပ်ပြီး ဖော်ပြဦးမှတ်။

အလွန်ဘဲ အရေးကြီးပါတယ်

ကိုယ်ထဲ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ခံစားမှုတွေကို ဝေဒနာလို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီဝေဒနာက သုခ၊ ဒုက္ခ၊ ဥပေက္ခာလို့ ဒီလို

၃-မျိုး ရှိတယ်။ အာရုံကောင်းတွေနဲ့ တွေ့တွေ့ပြီး ကိုယ်ထဲ စိတ်ထဲမှာ ကောင်းကောင်း သွားတာကို သုခ ဝေဒနာလို့ ခေါ်တယ်။ အာရုံဆိုးတွေနဲ့ တွေ့တွေ့ပြီး ကိုယ်ထဲ စိတ်ထဲမှာ အနေဆိုး အခံခက်သွားတာကို ဒုက္ခဝေဒနာလို့ ခေါ်တယ်။ ဆိုးတယ် လို့လဲ မဆိုလောက်။ ကောင်းတယ် လို့လဲ မဆိုလောက်ပဲ။ အလယ်အလတ် နေသာထိုင်သာရုံ ဖြစ်နေတာကို တော့ ဥပေက္ခာဝေဒနာလို့ ခေါ်တယ်။ ဒီဝေဒနာဟာ နာမ် တရားထဲမှာဆိုယင် အထူးထင်ရှားတဲ့ တရားတမျိုးဘဲ။ ပြီးတော့ ဒီဝေဒနာကို အမှန်အတိုင်း သိဘို့ရာလဲ အလွန်ဘဲ အရေးကြီးပါ တယ်။ ဘာ့ကြောင့်လဲဆိုယင်....

အသွန် အထင်ကြီးနေကြတယ်

လောကမှာ သတ္တဝါတွေက ဒီဝေဒနာဆိုတဲ့ ခံစားမှုကလေး ကို အမှန်အတိုင်း မသိကြတဲ့အတွက် အလွန် အထင်ကြီးနေကြ တယ်။ ဒီခံစားမှုကိုဘဲ ငါ့ကောင် သတ္တဝါကောင်လို့ ထင်နေကြ တယ်။ နောက် ချမ်းသာကြီးလို့လဲ ထင်နေကြတယ်။ ကောင်းစား ချမ်းသာမှုကလေးတွေ ဖြစ်နေတဲ့အခါမှာဆိုယင် “ငါ့ကောင်း နေတယ်။ ငါ့ချမ်းသာနေတယ်”လို့ ဒီလို ထင်နေကြတယ်။ ဆင်းရဲမှု မခံသာမှုကလေးတွေ ဖြစ်နေတဲ့အခါမှာလဲ “ငါ့ဆင်းရဲ နေတယ်။ ငါ့အခံခက်နေတယ်”လို့ ဒီလို ထင်နေကြပြန်တယ်။ ပြီးတော့ အဲဒီလိုဆင်းရဲနေတဲ့ ငါကဘဲ တော်တော်ကြာယင် ချမ်းသာသွားမယ်လို့ ဒီလိုလဲ မြှော်လင့်နေကြပြန်တယ်။

အမှန်အတိုင်းသိအောင်

ဒီလို ထင်မှတ် မြော်လင့်နေကြတဲ့အတွက် ငါကောင်းစား ချမ်းသာရအောင်၊ ငါနဲ့စပ်တဲ့ သူကလေးတွေ ကောင်းစားချမ်း သာရအောင်ဆိုပြီး ဒီလို ရည်ရွယ်ချက်တွေနဲ့ အမျိုးမျိုး အထွ ထွ ရှာကြံအားထုတ် နေကြရတယ်။ အိပ်စက် နိုးလာကထဲက စပြီး၊ တနေလုံး တညလုံး အချိန်ရှိတိုင်း နာရီရှိတိုင်း ငါချမ်းသာ ဘို့ ငါနဲ့စပ်တဲ့သူတွေ ချမ်းသာဘို့ မပြတ်မလတ် ကြံစည်အားထုတ် နေကြရတယ်။ ဒီလို အားထုတ်ပေမဲ့ အားထုတ်တိုင်းလဲ ချမ်းသာ တာတော့ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ထင်မြေ့ပုဂ္ဂိုလ်ဘဲ ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်နေကြတာတွေကဘဲ များပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် သတ္တဝါ တွေဟာ တလှုပ်လှုပ် တရွရွနဲ့ သက်သက် ဒုက္ခရောက်နေကြရ တာဘဲ။ အပါယ် ၄-ပါးကို ကျရတာဘဲ။ ဒီခံစားမှုကို အမှန် အတိုင်း မသိလို့ဘဲ၊ ဘဝအသစ်အသစ်တွေဖြင့်ပြီး အိုရာ၊ နာရာ၊ သေရာ၊ စိုးရိမ်ပူဆွေးရာ၊ ငိုကြွေးရာဆိုတဲ့ ဒီလိုဘေးဆိုး ဒုက္ခဆိုး တွေနဲ့ ရင်ဆိုင်တွေ့နေကြတာတွေလဲ ဒီခံစားမှုကို အမှန်အတိုင်း မသိလို့ဘဲ။ ဒီလိုမသိတာလဲ တခြားကြောင့် မဟုတ်ဘူး။ မရှုမမှတ် လို့ပါဘဲ။ ဒါ့ကြောင့် ဒီခံစားမှုကို အမှန်အတိုင်းသိအောင် အားထုတ်ဘို့ဟာ အလွန်ဘဲ အရေးကြီးပါတယ်။

ရှုပုံ ရှုနည်း

ဒီလို အရေးကြီးတဲ့ အတွက်ဘဲ ဒီငေဒနာ နှစ်ယောက် သုတ်ပေါင်းများစွာမှာ မြတ်စွာဘုရားက အကြိမ်ကြိမ် အထင်

ထပ်ဟောထားတော်မူခဲ့တယ်။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ ဆိုယင် ဒီဝေဒနာကို ၉-မျိုး ခွဲခြားပြီး ဟောထားတယ်။ ခွဲခြားပုံကတော့ သုခ၊ ဒုက္ခ၊ ဥပေက္ခာလို့ ဒီလို သာမန်ဝေဒနာက ၃-မျိုး၊ သာမိသသုခ၊ သာမိသဒုက္ခ၊ သာမိသဥပေက္ခာလို့ ဒီလို သာမိသ ဝေဒနာက ၃-မျိုး၊ နိရာမိသသုခ၊ နိရာမိသဒုက္ခ၊ နိရာမိသ ဥပေက္ခာလို့ ဒီလို နိရာမိသ ဝေဒနာက ၃-မျိုး၊ ဒီလို ၃-မျိုး ၃-လီ ခွဲခြားပြီးတော့ ၉-မျိုး ဟောထားတယ်။ ဒီ ၉-မျိုးထဲမှာ ပဋ္ဌမဆုံး သုခဝေဒနာကိုတော့ ဟိုအရင်တုန်းက ဟောခဲ့ပြီ။ ဒါ့ကြောင့် ယခု ဒုက္ခဝေဒနာကစပြီး ဟောရမယ်။ ရှုပုံရှုနည်းကို သတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ ဒီလို ဟောထားတယ်။

အခံခက်တာ ဟူသမျှကို

“ဒုက္ခံ ဝါ ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော၊ ဆင်းရဲသော ခံစားမှုကို ခံစားလျှင်လည်း၊ ဒုက္ခံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမိတိ၊ ဆင်းရဲသောခံစား မှုကို ခံစားသည်ဟု၊ ပဇာနာတိ၊ သိ၏” တဲ့။

ကိုယ်ထဲ စိတ်ထဲမှာ ဆင်းရဲမှု မခံသာမှု ဖြစ်ပေါ်လာယင် အဲဒီ ဆင်းရဲမှု မခံသာမှုကို စူးစိုက်ပြီး၊ ဆင်းရဲတယ်၊ အခံခက် တယ်၊ အနေဆိုးတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ပြီး သိရမယ်တဲ့။ ဒီနေရာ မှာ ဆင်းရဲဆိုတာ ကိုယ်ဆင်းရဲကတမျိုး၊ စိတ်ဆင်းရဲကတမျိုး ဒီလို ၂-မျိုး ရှိတယ်။ ကိုယ်ထဲက ညောင်းတာ၊ ပူတာ၊ နာကျင် တာ၊ ကိုက်ခဲတာ၊ ယားတာ၊ မောပန်းတာ စသည်ဖြင့် အနေဆိုး အခံခက်တာ ဟူသမျှကို ကာယိယဒုက္ခ ကိုယ်ဆင်းရဲလို့ခေါ်တယ်။

အဲဒီ ကိုယ်ဆင်းရဲတွေကို ကိုယ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတိုင်း ဖြစ်ပေါ်
လာတိုင်း၊ “ညောင်းတယ် ညောင်းတယ်၊ ပူတယ် ပူတယ်၊
နာတယ် နာတယ်” စသည်ဖြင့် သူဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အတိုင်း
လိုက်ပြီး ရှုမှတ်နေရမယ်။ ဒီလို ရှုမှတ်နေယင် သမာဓိဉာဏ်
အားရှိတဲ့ အခါမှာ အဲဒီ ဒုက္ခဝေဒနာတွေကို ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း
လဲ သိတယ်။ သဘောမှန်အတိုင်းလဲ သိတယ်။

ဒုက္ခကို ပြုပြင်ပေးမှုက ဖုံးကွယ်သွားလို့

ဒီလို ရှုမှတ်ခြင်းမရှိတဲ့ ပကတိ လူတွေမှာတော့ ကိုယ်ထဲမှာ
ထင်ရှားရှိနေတဲ့ ဒီဆင်းရဲဒုက္ခတွေကို မသိတာကဘဲ များပါတယ်။
သိပြန်တော့လဲ သဘောတရားအနေနဲ့ အမှန်အတိုင်း မသိကြဘူး။
ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါကောင်အနေနဲ့သာ သိနေကြပါတယ်။ ဘယ်လို
လဲဆိုယင်....ပကတိလူတွေမှာ နံနံလေးညောင်းညာ အနေခက်
လာတယ်ဆိုယင် ကျွေးရာက ဆန့်လိုက်၊ ဆန့်ရာက ကျွေးလိုက်၊
ဟိုဘက်လှဲလိုက်၊ ဒီဘက်လှဲလိုက်၊ ထလိုက်၊ သွားလိုက်၊ ထိုင်လိုက်၊
အိပ်လိုက်၊ လှုပ်ရှားလိုက်နဲ့ ဒီလို အမျိုးမျိုး အထွေထွေ ခဏခဏ
ပြောင်းလဲ ပြုပြင်ပေးနေကြတယ်။ ပြုပြင်တဲ့အခါမှာလဲ အမှတ်
တမဲ့ သတိမရှိဘဲနဲ့ ပြုပြင်လိုက်ကြတာဘဲ။ ဒါ့ကြောင့် ကိုယ်ထဲ
ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ဆင်းရဲကလေးတွေဟာ ထင်ရှားမပေါ်ရဘဲ ရှိနေ
တယ်။ အင်မတန်ကို နေထိုင် မကောင်းလှမှတ် ထင်ရှားပေါ်ရ
တော့တယ်။ ဒါ့ကြောင့် ရှုမှတ်ခြင်းမရှိတဲ့လူတွေက “ကိုယ်ထဲမှာ
ဆင်းရဲမရှိဘူး၊ အမြဲတမ်းလိုဘဲ နေသာ ထိုင်သာရှိပြီး ချမ်းသာ
နေတယ်” လို့ ဒီလို ထင်နေကြတယ်။ အဲဒါဟာ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကို

အမျိုးမျိုး ပြုပြင်ပြောင်းလဲပေးတဲ့ ကိုယ်အမူအရာဣရိယာပုထိက ဖုံးကွယ် ဖုံးကွယ်သွားလို့ အမှန်အတိုင်းမသိရဘဲ ဖြစ်နေတာဘဲ၊ ဒါကြောင့် ကျမ်းဂန်များမှာ “ဒုက္ခလက္ခဏာကို ဣရိယာပုထိက ဖုံးကွယ်တယ်၊ ဣရိယာပုထိက ဖုံးကွယ်ထားလို့ ဒုက္ခလက္ခဏာ ပထင်ပေါ်ရဘဲ ရှိနေတယ်” လို့ မိန့်ဆိုထားတာဘဲ။

မဖုံးကွယ်နိုင်တော့ဘူး

ယောဂီမှာတော့ ဖြစ်ခိုက် ရုပ်နာမ်တွေကို ရှုမှတ်နေယင်း ညောင်းမှ ပုမုစသည် ဒုက္ခဝေဒနာတစုံတခု ဖြစ်ပေါ်လာတယ် ဆိုယင် အဲဒီဝေဒနာကိုဘဲ စူးစိုက်ပြီး ညောင်းတယ်၊ ပူတယ်၊ စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်နေတယ်။ ဒီလိုရှုမှတ်နေယင်းလဲ အဲဒီဝေဒနာက အလိုလို ပျောက်သွားတာလဲ ရှိတယ်၊ မပျောက်လို့ မနေသာလို့ ပြင်ချင်ပြန်ယင်လဲ အဲဒီ ပြုပြင်ချင်တဲ့ စိတ်ကစပြီး ဖြစ်ပေါ် လာသမျှ ရုပ်နာမ် အမူအရာတွေက အကုန်လုံး စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်သွားတယ်။ မရှုမှတ် မသိဘဲနဲ့ ပြုပြင်ပြောင်းလဲတာရယ်လို့ တော့ မရှိဘူး။ ဒါကြောင့် ရှုမှတ်နေတဲ့ယောဂီမှာတော့ ဣရိယာ ပုထိ ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုက ဒုက္ခဝေဒနာကို မဖုံးကွယ်နိုင်တော့ ဘူး၊ ဣရိယာပုထိက မဖုံးကွယ်နိုင်တဲ့အတွက် ဒုက္ခဝေဒနာတွေ ဟာ ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း အကုန်လုံးပေါ်လွင်ထင်ရှားနေတယ်။ ဒီလို ဒုက္ခတွေ ပေါ်လွင်ထင်ရှားနေတဲ့အတွက် တခါတခါများ တကိုယ်လုံး တကောင်လုံးဟာ ဆင်းရဲ အစုအဝေးကြီးလို့ ဖြစ်နေတာဘဲလို့တောင် ညည်းညူရသေးတယ်။

ထင်မှားတာတွေချည်းဘဲ

ပြီးတော့ ပကတိလူတွေမှာ ဒုက္ခဝေဒနာတွေ ထင်ရှားတဲ့ အခါကျတော့ အဲဒီ ဒုက္ခဝေဒနာတွေကိုဘဲ ငါကောင်လို့ ထင်နေကြပြန်တယ်။ “ငါဘဲ ညောင်းနေတယ်၊ ငါဘဲပူနေတယ်၊ ငါဘဲ နာကျင်ကိုက်ခဲနေတယ်” စသည်ဖြင့် ဆင်းရဲပင်ပန်းနေတဲ့ ငါကောင်ဟာ တကယ့်ကို ရှိနေတယ်လို့ ထင်နေကြပြန်တယ်။ “ငါဟာ အယင်ကတော့နေလို့ ကောင်းနေတာဘဲ ယခုမှ နေမကောင်းလာတယ်၊ တော်တော်ကြာယင်၊ ငါနေကောင်းသွား ကောင်းပါရဲ့” စသည်ဖြင့် ပစ္စုပ္ပန် အတိတ် အနာဂတ် ကာလသုံးပါးလုံး ငါတယောက်ထဲ တည်မြဲနေတယ်လို့ ဒီလိုလဲ ထင်မှတ်နေကြပြန်တယ်။ ဒါတွေဟာလဲ ဖြစ်ခိုက်ဝေဒနာကို မရှုလို့ သဘောမှန် မသိကြတဲ့အတွက် အထင်မှားတာတွေချည်းဘဲ။

စူးစိုက်ပြီးရှုမှတ်နေပါ

ဖြစ်ခိုက်ဝေဒနာကို စူးစိုက်ပြီး ရှုမှတ်နေတဲ့ ယောဂီမှာတော့ အဲဒီဝေဒနာကို သူ့ ပင်ကိုယ်ရင်း သဘောလက္ခဏာနဲ့လဲသိရတယ်။ သူ့ အစွမ်းသတ္တိ-ရသနဲ့လဲ သိရတယ်။ သူ့ အခြင်းအရာ ပစ္စုပ္ပန်နဲ့လဲသိရတယ်။ သူ့ ပဒဋ္ဌာန်အကြောင်းနဲ့လဲ ထင်ရှားသိရတယ်။ ဘယ်လိုလဲဆိုယင် ကိုယ်ထဲမှာ အခံရခက်နေတဲ့ ညောင်းမှု၊ ပူမှု၊ နာကျင်ကိုက်ခဲမှု အစရှိတဲ့ ကိုယ်ဆင်းရဲဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ်ထဲမှာ အခံရခက်နေတဲ့ နှလုံးမသာမှု၊ စိတ်ညစ်မှု၊ ဝမ်းနည်းမှု အစရှိတဲ့ စိတ်ဆင်းရဲဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ သူဖြစ်နေတဲ့နားသာ စူးစိုက်ပြီး ရှုမှတ်

နေပါ။ ဒီလိုမှတ်နေယင် “မကောင်းတဲ့ အာရုံဆိုးတွေနဲ့ တွေ့ပြီး ခံစားနေတဲ့ သဘောဘဲ” လို့လဲ ထင်ရှားသိရပါလိမ့်မယ်။ အဲဒါ ဟာ သူ့ပင်ကိုယ်ရင်း သဘောလက္ခဏာနဲ့ သိတာပါ။ “စိတ် မရှင်အောင် စိတ်အားလျှော့အောင် လုပ်တတ်တဲ့ သဘောဘဲ” လို့လဲ ထင်ရှားသိရပါလိမ့်မယ်။ အဲဒါကတော့ သူ့ရသနဲ့ သိတာဘဲ။ “ကိုယ်ထဲစိတ်ထဲမှာ အခံခက်နေတာကလေးဘဲ” လို့ ဒီလိုလဲ ထင်ရှား သိရပါလိမ့်မယ်။ အဲဒါက သူ့ပစ္စုပဋ္ဌာန်နဲ့ သိတာဘဲ။ “မကောင်းတဲ့ အာရုံတွေရှိနေလို့ အခံခက်နေတယ်၊ တည်မီရာကိုယ်ရုပ်ရှိနေလို့ အခံခက်နေတယ်” လို့ ဒီလိုလဲ ထင်ရှား သိရပါလိမ့်မယ်။ အဲဒါကတော့ သူ့ပဒဋ္ဌာန်နဲ့ သိတာဘဲ။

ဒီအထဲမှာ လိုရင်းဖြစ်တဲ့ လက္ခဏာ၊ ရသ၊ ပစ္စုပဋ္ဌာန်များ ကို တိုတိုနဲ့ မှတ်ရအောင်လို့ ဆရာတော်က ဆောင်ပုဒ်ကလေး စီထားတယ်။ အဲဒါကို ယခု နားထောင်ကြရမယ်။

ဆောင်ပုဒ်

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

ရှင်းလင်းချက်

ဒီဆောင်ပုဒ်ထဲမှာ ပဋ္ဌမအပိုဒ်က ဒုက္ခဝေဒနာရဲ့ လက္ခဏာကို ပြတယ်။ “အာရုံဆိုးတွေနဲ့ တွေ့ပြီး ခံစားနေတာဘဲ၊ မကောင်း

တာတွေနဲ့တွေ့ပြီး ခံစားနေတာဘဲ”လို့ ဒီလို သိသိသွားတာဟာ ဒုက္ခဝေဒနာကို လက္ခဏာနဲ့ သိတာလို့ ဆိုလိုတယ်။ ဒုတိယအပိုဒ်ကတော့ ရသကို ပြတယ်။ “ဒီ အခံခက်မှု မခံသာမှုကြောင့် စိတ်မရွှင်ဘဲ ဖြစ်သွားတယ်။ စိတ်ညှိုးသွားတယ်။ စိတ်အားလျော့သွားတယ်”လို့ ဒီလို သိသိသွားတာဟာ ဒုက္ခဝေဒနာကို ရသနဲ့ သိတာလို့ ဆိုလိုတယ်။ တတိယ အပိုဒ်ကတော့ ပစ္စုပဋ္ဌာန်ကို ပြတယ်။ ညောင်းတယ် ပူတယ်စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်နေတဲ့အခါမှာ အဲဒီ ညောင်းတာ ပူတာ မခံသာတာ ကလေးတွေဟာ ကိုယ်ထဲ စိတ်ထဲမှာ ငြောင့်စူးနေသလို အခံခက်နေတာ ကလေးတွေ အနေနဲ့ ထင်ထင်သွားတယ်။ အဲဒါဟာ ဒုက္ခဝေဒနာကို ပစ္စုပဋ္ဌာန်နဲ့ သိတာဘဲလို့ ဆိုလိုတယ်။ နောက်ဆုံး အပိုဒ်ကတော့ ဒုက္ခဝေဒနာကို ရှုမှတ်တဲ့ ယောဂီဟာ ယခုပြခဲ့တဲ့ လက္ခဏာ၊ ရသ၊ ပစ္စုပဋ္ဌာန်ထဲက တပါးပါးနဲ့ သိရမယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ ဒါ့ကြောင့်... “အာရုံဆိုးများ-ခံစားတတ်သည်။ စိတ်မရွှင်လန်း-ညှိုးနွမ်းစေသည်။ ကိုယ်စိတ်ထဲမှ-ခံရခက်သည်။ ဆင်းရဲမှု-မှတ်ရှု မြတ်ယောဂီ”...လို့ ဆိုတဲ့ ဒီ ဆောင်ပုဒ်ကို အရ ကျက်ထားကြ ရမယ်။ ဒီ ဆောင်ပုဒ်ထဲမှာ ဆိုထားတဲ့အတိုင်း လက္ခဏာ၊ ရသ၊ ပစ္စုပဋ္ဌာန်များနဲ့ သိတယ်ဆိုယင် ပဒဋ္ဌာန်နဲ့လဲ သိတော့တာပါ ဘဲ။ “အခံခက်တာတွေဟာ အာရုံဆိုးတွေနဲ့ တွေ့လို့လဲ ဖြစ်ရ တယ်။ မှီရာကိုယ်ရုပ် ရှိလို့လဲ ဖြစ်ရတယ်”လို့ ဒီလို သိတာဟာ ပဒဋ္ဌာန်နဲ့ သိတာပါဘဲ။ ဒါ့ကြောင့် ပဒဋ္ဌာန်နဲ့ သိပုံကိုတော့ ဆောင်ပုဒ်ထဲမှာ သီးသန့် ပြမထားတော့ဘူး။

အမည်ဆိုရင် ပညတ်ချည်းဘဲ

တချို့က “ဒုက္ခဝေဒနာ - ဒေါမနဿဝေဒနာ စသည်ဖြင့် ပါဠိအမည်နဲ့ နှလုံးသွင်းမှ သဘာဝကျတယ်” လို့ ထင်မှတ်နေကြတယ်။ အဲဒါဟာ ပရမတ်နဲ့ ပညတ်ကို ကောင်းကောင်းနားမလည်ကြလို့ ပါဘဲ။ အမှန်မှာတော့ အမည်ဆိုတာ ပါဠိအမည်ဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ မြန်မာ အမည်ဘဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ပညတ်ချည်းပါဘဲ။ တကယ်ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်ကသာ ပရမတ်အစစ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် တကယ် ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ဝေဒနာတွေကို ရှုမှတ်လို့ ယခု ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း လက္ခဏာ၊ ရသ၊ ပစ္စုပဋ္ဌာန်၊ ပဒဋ္ဌာန်များနဲ့ သိသိသွားယင် သဘာဝ ကျနေတာပါဘဲ။ ဒီလို လက္ခဏာ၊ ရသ၊ ပစ္စုပဋ္ဌာန်၊ ပဒဋ္ဌာန်များနဲ့ သဘောမှန်ကို မတွေ့ရမသိရပါဘဲနဲ့ “ဒုက္ခဝေဒနာ၊ ဒေါမနဿဝေဒနာ” အစရှိတဲ့ ပါဠိအမည်များကိုသာ နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်နေရုံနဲ့တော့ ပရမတ်အစစ်ဖြစ်တဲ့ ဝေဒနာကို မသိနိုင်ပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့် အဲဒီလို ပါဠိအမည်သက်သက်ကို နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်ရုံနဲ့တော့ ဝေဒနာ နုပဿနာလဲ မဖြစ်ဘူး။ ဝိပဿနာလဲ မဖြစ်ဘူးဆိုတာ ကိန်းသေမှတ်ထားကြရမယ်။

မျက်မှောက် တွေ့ရမယ်

ဒါ့ကြောင့် ညောင်းမှု၊ ပူမှု အစရှိတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အခါမှာ အဲဒါတွေကို ဉာဏ်နဲ့စိုက်ပြီးတော့ ညောင်းတယ်၊ ညောင်းတယ် စသည်ဖြင့် ကိုယ့်ဘာသာ စကားနဲ့သာ

ရှုမှတ်နေရမယ်၊ ဒီလိုမှတ်နေယင် အဲဒီ မခံသာမူ ကလေးတေ
တခုချင်း တခုချင်း တပိုင်းစီ တပိုင်းစီ ပြတ်ပြတ်ပြီး ကုန်ကုန်
သွားတာ မမြဲတာကိုလဲ မျက်မှောက် တွေ့ရမယ်၊ မခံသာတဲ့
ဆင်းရဲဘဲဆိုတာကိုလဲ မျက်မှောက် တွေ့ရမယ်၊ ကိုယ်ထဲမှာ
အသစ်အသစ် ကျကျလာတဲ့ အပြင်ပ တရားလိုဘဲ ငါကောင်
မဟုတ်တဲ့ သဘောတရားမျှဘဲ ဆိုတာလဲ မျက်မှောက်တွေ့ရမယ်၊
ဒါ့ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက—

“ဒုက္ခံ ဝါ ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော၊ ဆင်းရဲသော ခံစားမှုကို
ခံစားလျှင်လည်း။ ဒုက္ခံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမိတိ၊ ဆင်းရဲသော
ခံစားမှုကို ခံစားသည်ဟု။ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။” လို့ ဟောတော်
မူတာလို့ မှတ်ရမယ်၊ အဲဒါဟာ ဘုရားစကားတော်ဘဲ၊ ဒါ့ကြောင့်
ဒုက္ခဝေဒနာကို မရှုရ-မမှတ်ရဘူးလို့ ပြောယင် အဲဒီလို ပြောတဲ့
သူဟာ ဘုရားစကားကို ပယ်တဲ့သူဘဲလို့ မှတ်ရမယ်။

မထင်ရှားတဲ့ တရား

ကဲ— ဥပေက္ခာဝေဒနာကို ပြောကြစို့၊ ဥပေက္ခာ ဆိုတာ
ကတော့ ဒုက္ခဝေဒနာလို့ အနေဆိုး အခံခက်တာလဲ မဟုတ်ဘူး၊
သူခဝေဒနာလို့ အားရဝမ်းသာလောက်အောင် ထူးထူးခြားခြား
ကြီး ကောင်းတာလဲ မဟုတ်ဘူး၊ မဆိုးမကောင်း အလယ်အလတ်
နေသာရုံမျှ ဖြစ်နေတဲ့ ခံစားမှုတမျိုးဘဲ၊ ဒါ့ကြောင့် သူ့ကို
အဒုက္ခမသူခလို့လဲ ခေါ်တယ်၊ မဆင်းရဲ မချမ်းသာ မဆိုး
မကောင်း ခံစားမှုလို့ ဆိုလိုတယ်၊ သူက သိမ်မွေ့တယ်၊ သူခ

ဝေဒနာ ဒုက္ခဝေဒနာတွေ့လောက် မထင်ရှားဘူး၊ သုခဆိုတဲ့ ချမ်းသာမှု ဖြစ်လာယင် အင်မတန် ထင်ရှားတယ်။ “ကောင်း လိုက်တာ ကောင်းလိုက်တာ”နဲ့ ပါးစပ်က ထုတ်ပြောရသည် တိုင်အောင်ကိုထင်ရှားတယ်။ ဒုက္ခဆိုတဲ့ ဆင်းရဲက သာပြီး ထင် ရှားသေး၊ သူဖြစ်လာတယ်ဆိုယင် “အလိုလေး အမယ်လေး” နဲ့ ညည်းညူရသည် တိုင်အောင်ကို ထင်ရှားနေတယ်။ ဥပေက္ခာ ကတော့ အဲဒါတွေ့လောက် မထင်ရှားဘူး၊ ဒါ့ကြောင့် သူ့ကို အသိခက်တယ်လို့ ကျမ်းဂန်များက ဆိုထားပေတော့။

မိဂပဒ ဝလုနနည်း

ဒါပေမဲ့ ယောဂီမှာတော့ ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်း ရုပ်နာမ် တွေကို မပြတ်ရှုနေတဲ့အတွက် သုခ-ဒုက္ခတွေ့ရဲ့အကြားအကြားမှာ ရှုမှတ်ပြီး သိရတဲ့ သာမန်နေသာမှု ကလေးတွေဟာ မဆိုး မကောင်း ဥပေက္ခာတွေ့ဘဲလို့ ဒီလိုတော့ ထင်ရှားသိရပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် သမင်ခြေရာခံတဲ့ တောမုဆိုးဟာ ကျောက်ဖျာဆီ အထိ တဲ့တဲ့လာတဲ့ သမင်ခြေရာကိုလဲ တဖက်မှာတွေ့ပြီးတော့၊ ဟိုတဖက်မှာ ကျောက်ဖျာဆီက သွားတဲ့ သမင်ခြေရာကိုလဲ တွေ့မယ်ဆိုယင် အလယ်က ကျောက်ဖျာပေါ်မှာ သမင်ခြေရာကို မတွေ့ရပေမဲ့ “သမင်ဟာ ဟိုဘက်ဒီဘက် ခြေရာနှစ်ခုရဲ့ အလယ် စပ်ကြား အဲဒီကျောက်ဖျာပေါ်ကဘဲ ဖြတ်သွားတယ်” လို့ သိရ ပါတယ်။ ဒါလိုပဲ၊ ယောဂီမှာလဲ အစက၊ သုခဝေဒနာကိုဘဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဒုက္ခဝေဒနာကိုဘဲဖြစ်ဖြစ် စူးစိုက်ပြီး မပြတ် မှတ်နေ ရတယ်။ ဒီလိုမှတ်နေယင်း အဲဒီသုခဝေဒနာက ပျောက်သွား

တယ်။ အဲဒီအခါမှာ ကောင်းတယ် ဆိုးတယ်လို့ မဆိုလောက်တဲ့ သာမန်နေသာရုံမျှ စိတ်အသိတွေကို ရှုမှတ်နေရပြန်တယ်။ အတန်ကြာတော့မှ သုခဖြစ်ဖြစ်၊ ဒုက္ခဖြစ်ဖြစ် ထင်ရှားပေါ်လာပြန်တယ်။ ဒီတော့ အဲဒီ သုခ ဒုက္ခကို မှတ်ရပြန်တယ်။ ဒီလိုမှတ်နေရတဲ့ ယောဂီဟာ ထင်ရှားတွေ့ရတဲ့ သုခ၊ ဒုက္ခဝေဒနာတွေရဲ့ စပ်ကြားမှာ မကောင်းမဆိုး၊ ရိုးရိုးနေသာရုံမျှ ဖြစ်နေခဲ့တာ တွေဟာ ဥပေက္ခာ ဝေဒနာတွေဘဲလို့ သိရတယ်။ ဒီလိုသိတာဟာ ဟိုသမင် ခြေရာခံတဲ့ မုဆိုးရဲ့သိပုံနဲ့ တူတဲ့အတွက် “မိဂပဒဝလဉန နည်း” အရသိတာလို့ ကျမ်းဂန်များမှာ ဆိုထားတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဒီဥပေက္ခာကိုတော့ တမင်ရှာပြီး ရှုနေဘို့ မလိုတော့ဘူး။ သုခ၊ ဒုက္ခ ဝေဒနာတွေ ပျောက်သွားတဲ့အခါမှာ ပေါ်လာတဲ့ မကောင်းမဆိုး ရိုးရိုးအသိစိတ်တွေကို ရှုမှတ်နေရုံနဲ့ ဒီဥပေက္ခာကိုလဲ ရှုပြီး သိပြီး ဖြစ်သွားတော့တာပါ။

သု. အခိုက်နဲ့သု

ဒါ့ကြောင့် ဝေဒနာနုပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ယခု ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း တခါတရံမှာ ကိုယ်ထဲ စိတ်ထဲက အထူးကောင်းနေတဲ့ ခံစားမှုကို ထင်ရှားတွေ့ပြီး မှတ်သိနေရမယ်။ တရံတခါမှာ ကိုယ်ထဲစိတ်ထဲက အနေဆိုးအခံခက်နေတဲ့ ခံစားမှုကို ထင်ရှားတွေ့ပြီး မှတ်သိနေရမယ်။ တရံတခါမှာ ကိုယ်ထဲ စိတ်ထဲက မကောင်းမဆိုး၊ ရိုးရိုးအသိစိတ်များကို ထင်ရှားတွေ့ပြီး မှတ်သိနေရမယ်။ ဒီလိုဝေဒနာသုံးမျိုးလုံးကို သု. အခိုက်နဲ့သု အပြည့်အစုံတွေ့ပြီး သိရမယ်။

စဉ်းစားစရာကောင်းတယ်

အချို့ဝေဒနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ပြောကြတာက တော့ စပြီး ရှုလိုက်ကထဲက တရားပြီးဆုံးသည့်တိုင်အောင် မခံသာတဲ့ ဝေဒနာချည်း အပြင်းအထန် တွေ့ရတယ်ဆိုတဲ့။ အဲဒါကတော့စဉ်းစားစရာ ကောင်းတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုယင် တရားအားမထုတ်မီကလဲ ကိုယ်ထဲမှာ ရံခါသုခ၊ ရံခါဒုက္ခ၊ ရံခါ ဥပေက္ခာ ဒီလိုဝေဒနာ ၃-မျိုးလုံး အကြောင်း အားလျော်စွာ အပြည့်အစုံဘဲ ဖြစ်နေကြတယ်မဟုတ်လား၊ ဒီတော့ အားထုတ်နေတဲ့အခါလဲ ဒီဝေဒနာဟာ ၃-မျိုးလုံး အပြည့်အစုံ ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာ ထင်ရှားပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်နေတော့ ၃-မျိုးလုံးကိုဘဲ အပြည့်အစုံ သိစရာကောင်းတယ်။ သို့ဖြစ်ပါလျက် အခံခက်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာ တမျိုးတည်းသာ တွေ့ရတယ် ဆိုတာဟာ ဘာကြောင့်လဲလို့ စဉ်းစားစရာကောင်းတယ်။

ဝေဒနာတိုင်း အခံရမခက်

ဒါကတော့ ဝိပဿနာဉာဏ်ရဲ့အရာမို့ ဝေဒနာ ၃-မျိုးလုံးကို ဒုက္ခချည်း ထင်နေတာပါလို့ ဒီလိုအချို့က အဖြေပေးကောင်းပေးလိမ့်မယ် ထင်တယ်။ ဒီလိုဖြေရုံနဲ့တော့ မပြေသေးပေဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုယင် ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ ဒုက္ခလက္ခဏာထင်တယ် ဆိုတာကအခံခက်တဲ့ သဘောကိုချည်း တွေ့ရမယ်လို့ ဒီလိုဆိုတာမှ မဟုတ်ပဲကဘဲ၊ အမှန်မှာတော့ ဖြစ်မှုပျက်မှုကမပြတ် နှိပ်စက်နေလို့ ကြောက်စရာ ကောင်းတဲ့ သင်္ခါရ ဒုက္ခဆင်းရဲထင်တာကိုသာ

ဆိုလိုတာဘဲ။ ဒါကြောင့် ဝေဒနာသံယုတ်ပါဠိတော်မှာ “တံ ဝေါ
ပနေတံ ဘိက္ခု မယာ သင်္ခါရာနံယေဝ အနိစ္စတံ သန္ဓာယ ဘာ
သိတံ ယံကိဉ္စ ဝေဒယိတံ တံ ဒုက္ခသိဉ္စ” လို့ ဟောထားတယ်။

ဘိက္ခု၊ ရဟန်း။ ယံကိဉ္စ ဝေဒယိတံ တံဒုက္ခသိဉ္စ၊ ခံစားမှု
ဟူသမျှ ဆင်းရဲ ဒုက္ခချည်းဟူသော။ တံ တေ၊ ထိုစကားကို။
မယာ၊ ငါသည်။ သင်္ခါရာနံယေဝ အနိစ္စတံ သန္ဓာယ၊ သင်္ခါရ
တရားတို့၏ မမြဲခြင်းသဘောကိုသာ ရည်ရွယ်၍။ ဘာသိတံ၊
ဟောထားသော စကားပေတည်း-တဲ့။

အဓိပ္ပာယ်ကတော့ ဝေဒနာဟူသမျှကို ဆင်းရဲချည်းဘဲလို့
ဟောထားတဲ့ စကားဟာ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီစကားဟာ
သင်္ခါရတရားတွေ မမြဲတဲ့အတွက် ကြောက်စရာ ကောင်းတာ
ကိုသာ ရည်ပြီးဟောထားတဲ့ စကားပါတဲ့။ ဝေဒနာတိုင်း အခံရ
ခက်တာချည်းဘဲလို့ ဒီလိုဆိုတာတော့မဟုတ်ပါဘူးထဲ့။ ဒါကြောင့်
ဝိပဿနာဉာဏ်မို့ ဝေဒနာ ၃-ပါးလုံး ဒုက္ခထင်တယ်လို့ ဖြေတာ
ဟာ မလုံလောက်သေးဘူးလို့ မှတ်ရမယ်။

ချမ်းသာတဲ့ ဒဏ်ချက်တွေ

အမှန်အားဖြင့်ဆိုရင် ဝေဒနာ ၃-ပါးရှိတဲ့အနက် သုခ
ဝေဒနာကို ဝိပရိဏာမဒုက္ခအနေနဲ့သာ ထင်ရတယ်။ ဘယ်လိုလဲ
ဆိုရင် ကိုယ်ယဲစိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကောင်းစားချမ်းသာ
မှုကလေးတွေဟာ သူတို့ရှိနေတုန်းတော့ ကိုယ့်အလိုအတိုင်း
ပြည့်လို့ တပြုံးပြုံးတချင်ချင်နဲ့ ကောင်းနေတာပါဘဲ။ ဒါကြောင့်

သုတို့ကို ငြိတိသုခလို့ ခေါ်တယ်။ ရှိနေတုန်း ချမ်းသာတဲ့တရားလို့ ဆိုလိုတယ်။ ဒါပေမဲ့ သုတို့မရှိတဲ့အခါ ကျတော့ သုတို့ရှိနေတုန်းက ချမ်းသာခဲ့ရတာလောက် မကဘဲ အကြီးအကျယ် ဆင်းရဲရတတ် တယ်။ ပုံစံထုတ်ကြည့်ကြစို့။ ယခုလောကမှာ ပစ္စည်းဥစ္စာ ပေါများ ချမ်းသာတဲ့ လူတွေဟာ ရှိသမျှပစ္စည်းတွေအကုန် ပျက် သွားယင် ဘယ်လိုနေကြမလဲ၊ သားချစ်ကလေး ရှိတဲ့မိခင်မှာ အဲဒီသားချစ်ကလေး ပျက်စီးသွားယင် ဘယ်လိုနေမလဲ၊ တဦးနဲ့ တဦး အင်မတန် ချစ်မြတ်နိုးနေကြတဲ့ အိမ်ထောင်သည်များမှာ မခွဲချင်ဘဲနဲ့ ကွဲသွားကြရမယ်ဆိုယင် ဘယ်လိုနေကြမလဲ၊ ပြည့်စုံ ကောင်းစားနေတုန်းက ချမ်းသာရတာထက် ပိုပြီးတော့ ဆင်းရဲ ပင်ပန်းကြရမယ် မဟုတ်လား၊ အဲဒီလို ဆင်းရဲရတာတွေဟာ ယခင်က ချမ်းသာခဲ့တဲ့ ဒဏ်ချက်တွေဘဲ၊ ဒါ့ကြောင့် သူ့ကို ငြိတိသုခဝိပရိဏာမ ဒုက္ခလို့ ခေါ်တယ်။ သူ့ရှိနေတုန်းသာ ချမ်း သာခွင့် ပေးပြီး၊ သူမရှိတဲ့အခါ ကျတော့ မနေတတ် မထိုင်တတ် ဖြစ်အောင် ဆင်းရဲစေဘတ်တဲ့ တရားလို့ ဆိုလိုတယ်။

တနည်းအားဖြင့် မက်မောစရာတွေကို ပြုပြီး ဖမ်းစားတတ်တဲ့ ဥစ္စာစောင့်များ ဘီလူးများနဲ့လဲ တူတယ်၊ လောကီ ချမ်းသာသုခ ဆိုယင် ဒါမျိုးချည်းဘဲ။

မှန်စွာ သိမြင်သေးသူ

ဒါ့ကြောင့် ဒီချမ်းသာကို ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ တရား ဘဲလို့ သိမြင်ရမယ်တဲ့၊ ဒီလို သိမြင်ရတာဟာ သုခဝေဒနာကို

အမှန်အတိုင်း မြင်တာပါဘဲ၊ ဒါကြောင့် “ယော၊ အကြင်ယောဂီ
သည်။ သုခံ၊ ချမ်းသာမှု သုခဝေဒနာကို။ ဒုက္ခတော၊ ဝိပရိကာမ
ဒုက္ခဟူ၍။ ဝါ၊ သူကယ်ပျောက်သွားသောအခါ မနေသာအောင်
လှန်စွာ ဆင်းရဲ ပင်ပန်းစေတတ်သောကြောင့် ကြောက်စရာ
တရားဆိုးဟူ၍။ အဒ္ဓန္တိ၊ သိမြင်ပြီ။ သ-သော၊ ထိုသို့သိမြင်သော
ယောဂီသည်။ သမ္မဒ္ဓသော၊ မှန်စွာသိမြင်သူပေတည်း” လို့ ဒီလို
သံယုတ်ပါဠိမှာ ဟောထားတယ်။

ဒုက္ခဝေဒနာကိုတော့ ငြောင့်စူးနေတာလို့ တကယ်အခံခက်တဲ့
ဆင်းရဲအနေနဲ့ဘဲ သိမြင်ရပါတယ်။ သူကတော့ အလွန်ဘဲ ထင်ရှား
ပါတယ်။ “ဝင်ငင်ချင်း ဆောက်နဲ့ထွင်း” ဆိုတာလိုဘဲ သူပြစ်လာ
လိုက်တာနဲ့ တပြိုင်နက် အလူးအလဲ အခံရခက်တော့တာဘဲ၊
ဒါကြောင့် သူ့ကိုတော့ လူတိုင်း လူတိုင်းက ဆင်းရဲဘဲလို့ သိနေ
ကြပါတယ်။ ကလေးတွေ၊ တိရစ္ဆာန်တွေကတောင် သိနေကြပါ
တယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီ သာမန် လူတွေ တိရစ္ဆာန်တွေ သိနေတယ်
ဆိုတာကတော့ တရားသဘောအနေနဲ့ သိတာတော့ မဟုတ်
သေးဘူး။ သတ္တဝါကောင် ငါကောင် အနေနဲ့သာ သိနေ
ကြတယ်။

ဒါကြောင့် အဲဒီ သာမန်အသိကတော့ ဝိပဿနာနဲ့ ဘာမျှ
မဆိုင်တဲ့အပြင် ဝိပဿနာရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်တောင် ဖြစ်နေပါ
သေးတယ်။ ယခုရှုမှတ်နေတဲ့ ယောဂီရဲ့ အသိကတော့ ဒီလို
မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်ထဲ စိတ်ထဲမှာ အကြောင်းအားပျော်စွာ အသစ်
အသစ် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ မခံသာမှု၊ စိတ်ဆင်းရဲမှု၊ သဘောတရား

မျှဘဲလို့လဲ သိတယ်၊ ဖြစ်ပြီးယင် ချက်ချင်းဘဲ ပျောက်ပျောက် သွားတယ်လို့လဲ သိတယ်၊ ဒီလို သိမြင်တာကမှ ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်တာ၊ ဒါကြောင့် “ဒုက္ခံ၊ မခံသာမူ ဆင်းရဲမူ ဒုက္ခဝေဒနာကို။ သန္တုဒတာ၊ စူးဝင်နေသော ဆူးငြောင့်ပမာ အခံခက်စွာသော ဆင်းရဲသဘောတရားဟူ၍။ အဒုက္ခံ၊ သိမြင်ပြီ။ သ သော၊ ထိုသို့ သိမြင်သော ယောဂီသည်။ သမ္ပဒသော၊ မှန်စွာ သိမြင်သူပေ တည်း”လို့ ဒီလို သံယုတ်ပါဠိမှာ ဟောထားတယ်။

မကောင်းမဆိုး-ရိုးရိုးနေသာရုံ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ ဖြစ်နေတဲ့ ဥပေက္ခာကိုတော့ ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေတာကို တွေ့မြင်ပြီး “မမြဲ ဘူး”လို့ သိမြင်ရတယ်၊ ဒီလိုသိယင် ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ သင်္ခါရဆင်းရဲလဲ ထင်လာတော့တာဘဲ၊ ဒါကြောင့် “သန္တံ၊ ငြိမ်သက်သိမ်မွေ့သော။ အဒုက္ခမသုခံ၊ မဆင်းရဲ မချမ်းသာ ဥပေက္ခာကို။ အနိစ္စတော၊ မမြဲ ဟူ၍။ အဒုက္ခံ၊ သိမြင်ပြီ။ သ-သော၊ ထိုသို့ သိမြင်သော ယောဂီသည်။ သမ္ပဒသော၊ မှန်စွာ သိမြင်သူပေတည်း”လို့ ဒီလို သံယုတ်ပါဠိမှာ ဟော ထားတယ်။

ဒုက္ခသုံးမျိုး

ဒါကြောင့် သုခဝေဒနာကို “သူမရှိတဲ့အခါကျတော့ မနေ သာအောင် ပြုစားသွားတတ်လို့” ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ တရား ဘဲလို့ သိမြင်ရမယ်၊ ဒုက္ခဝေဒနာကိုတော့ မခံသာတဲ့ ဆင်းရဲ သဘောမျှဘဲလို့ သိမြင်ရမယ်၊ ဥပေက္ခာဝေဒနာကိုတော့ “ခဏမစဲ

ပျက်ပျက်သွားလို့” မမြဲတဲ့ တရားဘဲလို့ သိမြင်ရမယ်။ ဒီလို ဝေဒနာ ၃-မျိုးလုံး ဝိပရိဏာမဒုက္ခ၊ ဒုက္ခ ဒုက္ခ၊ သင်္ခါရ ဒုက္ခ အနေနဲ့ အသီးအသီး ပိုင်းခြားပြီး သိမြင်မှ ကျမ်းဂန်များနဲ့အညီ သဘာဝကျတယ်လို့ မှတ်ရမယ်။

ဝမ်းသာတယ်-ဝမ်းသာတယ်

သာမန် ဝေဒနာ ၃-မျိုးကိုတော့ နားလည်လောက်ပါပြီ။ ယခု သာမိသ နိရာမိသ ဝေဒနာတွေကို ပြောကြစို့။ ကိုယ်အလို ရှိတဲ့ ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေနဲ့ ပြည့်စုံလို့ ဝမ်းသာတာ၊ ကိုယ့်လုပ်ငန်း ရည်ရွယ်ချက်တွေ အောင်မြင်ထမြောက်လို့ ဝမ်းသာတာ၊ ဒီလို ဝမ်းသာတာကို သာမိသသုခလို့ ခေါ်တယ်။ လောကဓေးရာ ချမ်းသာမှု ဝမ်းသာမှုလို့ ဆိုလိုတယ်။ ဒီဝမ်းသာမှုကတော့ ထင်ရှားပါတယ်၊ သိလွယ်ပါတယ်၊ အကျယ်ချဲ့နေစရာ မလိုပါဘူး။ ဒီလို ဝမ်းသာမှုတွေ ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ “ဝမ်းသာတယ် ဝမ်းသာတယ်” စသည်ဖြင့် မှတ်သိပြီး ပယ်ရတယ်။

လွန်လွန်ကဲကဲ ဝမ်းသာမှုတွေ

တရားနဲ့စပ်ပြီး ဝမ်းသာတာကိုတော့ နိရာမိသ သုခလို့ ခေါ် တယ်။ သူက ဘယ်လိုလဲဆိုယင် ဝိပဿနာရှုတဲ့ယောဂီမှာ ဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏ် ရောက်တဲ့အခါကျတော့ ထူးထူးခြားခြားတွေကို တွေ့ရတဲ့ အတွက် ဝမ်းသာမှုဟာ သူ့ အလိုလိုဘဲ အလွန်အကဲ ဖြစ်လာတတ် တယ်။ ဖြစ်ပေါ်လာပုံကတော့ အဲဒီအခါမှာ ရှုမှတ်စရာ ရုပ်နာမ် အာရုံကလေးတွေက သူ့ အလိုလို ထင်ရှားပေါ်ပေါက်လာတယ်။

ရှုမှတ်တဲ့ စိတ်ထဲ ဥာဏ်ထဲမှာ အလိုလို ကျကျလာသလိုလဲ ထင်ရ တတ်တယ်။ အသိဥာဏ်ကလဲ အဲဒီ ပေါ်လာသမျှကို သူ့အလိုလို မှတ်သိလျက်ချည်း ဖြစ်နေတယ်။ တပိုင်းစီ တပိုင်းစီ ပြတ်ပြတ်ပြီး သူ့အလိုလို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိပြီးသားချည်း ဖြစ်ဖြစ် နေတယ်။ “မမြဲတဲ့ တရားချည်းဘဲ၊ ဆင်းရဲ တရားချည်းဘဲ၊ ငါ့ကောင်မဟုတ်တဲ့ သဘောတရားချည်းဘဲ” လို့ ဒီလို အသိ ကလဲ ရှုမှတ်လိုက်တိုင်း ဆင်ခြင်မိတိုင်း ရှင်းနေတယ်။ ပြီးတော့ သြဘာသ ခေါ်တဲ့ အရောင် အလင်းတွေကိုလဲ တွေ့ရတယ်။ တကိုယ်လုံး တသိမ့်သိမ့် တငြိမ့်ငြိမ့် ဖြစ်ပြီးနေလို့ အင်မတန် ကောင်းနေတဲ့ ပီတိတွေ ဖြစ်လာတာကိုလဲ တွေ့ရတယ်။ ကြာတက် နေသလို တကိုယ်လုံး ပေါ့ပါးနေတာ နူးညံ့သိမ်မွေ့နေတာ ငြိမ်းအေးနေတာတွေကိုလဲ တွေ့ရတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ယောဂီ မှာ ဘယ်တုန်းကမှ မဖြစ်ခဲ့ဘူးတဲ့ လွန်လွန်ကဲကဲ ဝမ်းသာမှု တွေဟာ ထိန်းသိမ်းလို့ မရနိုင်အောင် ဖြစ်ပေါ်လာတတ်တယ်။ အဲဒါမျိုးကို နိရာမိသ သုခလို့ ခေါ်တာဘဲ။ ကာမဂုဏ်နဲ့မစပ်တဲ့ ဝမ်းသာမှု-တရားရေးရာ ဝမ်းသာမှုလို့ ဆိုလိုတယ်။

လက်လမ်းမမှီနိုင်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှု

ဒါကိုဘဲ ရည်ရွယ်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားက “အမာနုသီ ရတိ ဟောတိ။ လူတို့၏ ပျော်မွေ့မှု ဟူသမျှထက် လွန်ကဲတဲ့ ပျော်မွေ့မှု ဖြစ်ပေါ်တယ်” လို့ ဟောထားတယ်။ သားရေး သမီးရေး-လောကီစီးပွားရေးများနဲ့ စပ်ပြီး ဝမ်းသာရတာတွေ ထက် လွန်ကဲ ထူးမြတ်ဘယ်။ အဲဒီဝမ်းသာမှုတွေ မမှီနိုင်အောင်ဘဲ

ထူးခြားနေပါတယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ ဒီနေရာမှာ ဆရာတော်က မေးကြည့်ချင်တယ်။ ယခု တရားနာနေကြတဲ့သူတွေဟာ အားလုံး သိကြားလိမ္မာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေချည်းဘဲ၊ တရားအားထုတ်ယင် ဒီလိုဖြစ်နိုင်တယ်လို့ ယုံကြည်တဲ့ သဒ္ဓါတရားနဲ့ ပြည့်စုံကြတဲ့ သူတွေချည်းဘဲ၊ ဒီတော့ “မြတ်စွာဘုရားက သာမန်လူများ လက်လှမ်းမမီနိုင်တဲ့ ပျော်မေ့ မှုရယ်လို့ ချီးမွမ်းထားတဲ့ ဒီနိရာမိသ ချမ်းသာကို ခံစားကြည့်ဘူးကြပါပြီလား” လို့ မေးလိုပါတယ်။ ယခု တရားနာနေတဲ့သူတွေထဲမှာ တချို့ကလဲ ဒီနိရာမိသ ချမ်းသာလောက်တော့ ရိုးနေကြမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ အင်မတန် အထက်တန်းကျတဲ့ ဘဝကောင်း ဘဝမြတ်ကြီးကို ရနေပါ လျက်နဲ့ ဒီနိရာမိသချမ်းသာလောက်မှ မြီးမဝမ်းရသေးတဲ့သူတွေ သတိရစေချင်လို့ ဒီမေးခွန်းကို မေးကြည့်လိုက်ရတာဘဲ။

ဝမ်းသာမှုလွန်မြောက်အောင်

ဒါတွင်တောင် မကသေးဘူး၊ မြတ်စွာဘုရားက ဒီဝမ်းသာ မှုမျိုးကို အမြိုက်နိဗ္ဗာန်နဲ့ တူတယ်လို့တောင် ချီးမွမ်းထားသေး တယ်။ ဒါ့ကြောင့် “တတော တတော၊ ထိုထို ရှုမှတ်သမျှ ခန္ဓာတိုင်းမှ။ ပီတိပါမောဇ္ဇံ၊ အားရနှစ်သိမ့်ခြင်း၊ ဝမ်းမြောက် ခြင်းကို။ လဘတေ၊ ရလေ၏။ တံ၊ ထိုနှစ်သိမ့် ဝမ်းမြောက် ခြင်းသည်။ ဝိဇာနတံ၊ ရုပ်နာမ်တို့၏ ဖြစ်ဟန် ပျက်ဟန် ကေန် မြင်သိ ပညာရှိတို့၏၊ အမတံ၊ အမြိုက် နိဗ္ဗာန်ကြီးပါပေတည်း” လို့ ဟောထားတယ်။ အမြိုက် နိဗ္ဗာန်ကြီးလို့ ဟောရတဲ့အကြောင်း ကတော့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဒီဝမ်းသာမှုမျိုးကို တွေ့ရတယ်ဆိုယင်

နောက် မကြာတော့ဘူး။ မလျှော့ဘဲနဲ့ ဆက်ပြီး အားထုတ်သွား
ယင် နိဗ္ဗာန်ကို တကယ်ဘဲ တွေ့ရတော့မယ်တဲ့။ ဒါကြောင့်
တကယ်ကြိုးကြိုးစားစား အားထုတ်နေတဲ့ ယောဂီများအတွက်
ဆိုပော့ ဒီဝမ်းသာမှုဟာ သေခြင်းကင်းတဲ့ အမြိုက် နိဗ္ဗာန်ကြီး
လို့လဲ ဆိုလောက်ပါပေဘယ်။ ဒါကြောင့် ဒီနိရာမိသချမ်းသာကို
မတွေ့ရဘူးသေးယင် တွေ့အောင် အားထုတ်ကြရမယ်။ တကယ်
တွေ့တဲ့အခါ ကျတော့လဲ အဲဒီ ဝမ်းသာမှုတွေကို ဝမ်းသာတယ်၊
ဝမ်းသာတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ပြီး လွန်မြောက်အောင် အား
ထုတ်သွားရပြန်တာဘဲ။

စိတ်အေးတဲ့ နည်းလမ်းကောင်း

ကာမဂုဏ် အာရုံနဲ့စပ်ပြီး နှလုံးမသာတာ၊ ဝမ်းနည်းတာကို
သာမိသဒုက္ခလို့ ခေါ်တယ်။ လောကရေးရာ နှလုံးမသာမှုလို့လဲ
ခေါ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီနှလုံးမသာမှုက အင်မတန် အရာကျယ်တယ်။
လူတိုင်း လူတိုင်း အနံ့အများ ဖြစ်ဘူးကြတာချည်းဘဲ။ သား
သမီး စသည် ပျက်စီးလို့ဘဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ စီးပွားဥစ္စာ ပျက်စီးလို့ဘဲ
ဖြစ်ဖြစ်၊ လုပ်ငန်း အကြံအစည် မအောင်မြင်လို့ဘဲ ဖြစ်ဖြစ်၊
ဘေးရန်ဆိုးနဲ့ တွေ့ပျံ့လို့ဘဲဖြစ်ဖြစ် ဒီလို အဆင်မပြေတဲ့ အခါ
များမှာ “ငါ့နှယ် ကံဆိုးလိုက်လေနော်၊ သူများလို ဘာမှ
နေရာမကျပါဘဲလား” စသည်ဖြင့် ဝမ်းနည်းစရာတွေ လျှောက်
တေးပြီး နှလုံးမသာမှု၊ ဝမ်းနည်းမှု၊ စိုးရိမ်မှုတွေ ဖြစ်တတ်ကြ
တယ်။ ဒါတွေက အဆိုးဆုံး တရားတွေဘဲ။ ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသား
တွေကို လိုက်ပြီး မှေ့နေတာဟာ ဒီ နှလုံးမသာမှု၊ ဝမ်းနည်းမှု၊

စိုးရိမ်မှုတွေဘဲ၊ စည်းစိမ်ချမ်းသာတွေ၊ အခြေအရံတွေနဲ့ ဘယ်လိုဘဲ ပြည့်စုံနေပေမယ်လို့ အကြောင်းတခုခုနဲ့ အဆင်မပြေတာကို တွေ့ရယင် ဒီ နှလုံးမသာမှု၊ စိုးရိမ်မှုက ဖြစ်လာတတ်တယ်။ သူ ဖြစ်လာတယ်ဆိုယင်လဲ နေလို့ထိုင်လို့ သာသာယာယာ ပရိတော့ဘူး။ ဒါ့ကြောင့် ဒီ နှလုံးမသာမှု၊ စိုးရိမ်မှုတွေကို ပယ်ပြီး ဝိတ်ကို အေးအေးကလေး ထားနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းကောင်းကို လူတိုင်း လူတိုင်း အသင့် ဆောင်ထားစရာ ကောင်းတယ်။ အဲဒီ နည်းလမ်းကောင်းကလဲ တကယ်ရှာတော့ ရှားပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီ အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းကို ပေးထားခဲ့တယ်။ ဘာလဲဆိုယင် ဟောဒီ ရှုမှတ်ရတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်နည်းပါဘဲ။

မလဲနိုင်သောလမ်း

ဒါ့ကြောင့် နှလုံးမသာမှု၊ စိုးရိမ်မှု၊ ဝမ်းနည်းမှုများ မတော်တဆဖြစ်ပေါ်လာယင် လက်ခံမထားနဲ့ ချက်ခြင်း ရှုမှတ်ပြီးတော့ ပယ်ကြရမယ်။ “နှလုံး မသာဘူး၊ နှလုံးမသာဘူး” စသည်ဖြင့် သေသေချာချာ စူးစိုက်ပြီးတော့ မပျောက်မချင်း သူ့ကိုသာ ရှုမှတ်နေရမယ်။ ဒီလို ရှုမှတ်နေယင် ပျောက်သွားတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ဝိပဿနာအခြေခံ ရှိနေတဲ့သူမှာဆိုယင်တော့ လေးငါး ချက်လောက် မှတ်လိုက်ရုံနဲ့တောင် နှလုံးမသာမှု လုံးဝပျောက်ပြီး ပကတိ ကြည်လင်တဲ့ စိတ်မျိုး ပြန်ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို အခါမှာ နှလုံးမသာစရာကို ပြန်ပြီးစဉ်းစားကြည့်တောင် ဘာမှ မဖြစ်တော့ဘဲ စိတ်ဟာ ကြည်လင်အေးချမ်းမြေ့သာ ရှိပြီး နေနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက “အယံ၊ အမှတ်ရမှု

ဤသတိပဋ္ဌာန်လမ်းသည်။ သောက ပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမာယ၊ စိုးရိမ်မှုဆွေးရမှု၊ ငိုကြွေးရမှုတို့ကို လွန်မြောက်သွားဘို့ရာ၊ ဧကာယနော မဂ္ဂေါ၊ တကြောင်းတည်းသောလမ်း၊ မလွဲနိုင်သောလမ်းပေတည်း”လို့ ဟောထားခဲ့ပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်မိသဒုက္ခ ဆိုတာကတော့ တရားအားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ကိုယ်လိုတဲ့တရားကို မရနိုင်တဲ့အတွက် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စိတ်ပျက်မှု ဝမ်းနည်းမှုပါ။ တရားရေးရာ ဝမ်းနည်းမှုလို့လဲ ခေါ်နိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်က “ရက်တပတ်အတွင်း တရားထူးကို ရလိမ့်မယ်” လို့ ဒီလို အထင်ကြီးနဲ့ အားထုတ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ရက်သုံးလေးပတ်ကြာလို့လဲ မပြည့်စုံနိုင်ဘဲ ဖြစ်နေတယ်ဆိုယင်၊ ဒဲ့ဒီလိုအခါမှာ “သူများတွေတော့ ဒါလောက်နဲ့ပြည့်စုံကြတယ်။ ငါ့မှာတော့ မပြည့်စုံဘူး။ မဖြစ်တော့ဘူးထင်ပါရဲ့” စသည်ဖြင့် စဉ်းစားပြီး နှလုံးမသာမှု ဝမ်းနည်းမှု ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ကြတယ်။ ဒီနေရာမှာ အဋ္ဌကထာဆရာက အရှင်မဟာသီဝမထေရ်ဝတ္ထုကို သက်သေတင်ပြထားတယ်။

အရှင်မဟာသီဝ ဝတ္ထု

ဘယ်လိုလဲ ဆိုတော့ကာ အဲဒီ အရှင်မဟာသီဝဆိုတာဟာ သာသနာတော်နှစ် ၃၀၀-ကျော် ၄၀၀-အတွင်းက သီဟိုဠ်ကျွန်းမှာ အင်မတန်ထင်ရှားတဲ့ မထေရ်ကြီးတပါး ဖြစ်တယ်။ ပိဋကသုံးပုံ အာဂုံဆောင်ပြီး စာပေပို့ချနေတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းလဲပေးတယ်။ သူ့ထံမှ ကမ္မဋ္ဌာန်းယူပြီး အားထုတ်လို့ ရဟန္တာဖြစ်ကြတဲ့ တပည့်တွေဟာ သုံးသောင်းတောင် ရှိနေသတဲ့။ အဲဒီ

အထဲက တပည့်ရဟန်းတပါးက လာပြီး သတိပေးတာနဲ့ အရှင်
 မဟာသီဝ မထေရ်ကြီးဟာ သတိသံဝေဂရပြီး တရားအားထုတ်
 ဘို့ မိမိနေရာကျောင်းတိုက်က တိတ်တိတ် ထွက်ခွါလာခဲ့တယ်။
 ရှာငယ်တခုအနီး တောင်ချိုင့်အရပ်မှာ တရား အားထုတ်နေ
 တယ်။ သူ့စိတ်ထဲမှာ ထင်တာကတော့ “သူလို ကျမ်းဂန်တတ်
 ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တရားအားထုတ်လိုက်ယင်၊ နှစ်ရက်သုံးရက်အတွင်း
 ရဟန္တာဖြစ်မှာဘဲ” လို့ ဒီလို တထစ်ချယူထားတယ်။ ဒါ့ကြောင့်
 ကျောင်းမှ ထွက်ခဲ့တုန်းက ဘယ်တပည့်ကိုမှ မပြောခဲ့ဘူးတဲ့။
 ဒါပေမဲ့ တကယ်လက်တွေ့ အားထုတ်တဲ့အခါ ကျတော့ သူထင်တဲ့
 အတိုင်း မဟုတ်ဘူး၊ သုံးရက်ကြာလို့လဲ ဘာမှမဖြစ်သေးဘူးတဲ့။
 ဒါ့ကြောင့် တဝါတွင်းလုံးဆက်ပြီး အားထုတ်ရပြန်တယ်။ ဝါ
 ကျတ်သည့် တိုင်အောင်လဲ ဘာမှ မဖြစ်သေးဘဲ ရှိနေပြန်သတဲ့။
 ဒီတော့ သူစဉ်းစားကြည့်မိတယ်။ “ဪ ငါ့သီတင်းသုံးဘော်
 တွေကတော့ ရဟန္တာအဖြစ်နဲ့ ပဝါရဏာပြုကြမယ်၊ ငါ့မှာတော့
 ဘာမှမဖြစ်သေးပါဘဲကလား” လို့ဒီလိုစဉ်းစားမိတဲ့အခါ မထေရ်
 ကြီးမှာ အလွန်ဝမ်းနဲတာနဲ့ မျက်ရည်တွေ ကျလာသတဲ့။

ဒါနဲ့ အဲဒီကထဲက စပြီး လဲလျောင်းခြင်းကို မပြုတော့ဘဲနဲ့
 ထိုင်လိုက် ရပ်လိုက် သွားလိုက် ဒီဣရိယာပုထိ ၃-မျိုးထဲနဲ့ အပြင်း
 အထန် အားထုတ်နေပြန်သတဲ့။ ဒါပေမဲ့ ၂၉-နှစ်ပတ်လုံး ဘာမှ
 မဖြစ်တာနဲ့ ပဝါရဏာပြုမဲ့ နေ့တိုင်း နေ့တိုင်း မထေရ်ကြီးမှာ
 မျက်ရည် ကျရတာချည်းဘဲတဲ့။ အနှစ်သုံးဆယ်မြောက် ပဝါ
 ရဏာ ပြုခါနီးတိုင်အောင်ဘဲ ဘာမှမဖြစ်သေးတာနဲ့ ဒီလို စဉ်း

စားမိပြန်တယ်။ “ဪ ငါ့မှာ ၃-ရက်လောက်နဲ့ ရဟန္တာ ဖြစ်
မယ်လို့ အထင်ကြီးနဲ့ လာလိုက်တာ ဘယ်မတုံး အနှစ် ၃၀-ကြာ
လို့တောင် ဘာမှမဖြစ်သေးပါဘဲကလား။ တန်တော့ ငါဟာ
ယခုဘဝတွင် မဂ်ဖိုလ်ရမဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟုတ်ဟန်မတူပါဘူး။ ငါ့မှာ
ရဟန္တာအဖြစ်နဲ့ ပဝါရဏာ ပြုရမှာ မဟုတ်တော့ဘူး ထင်ပါရဲ့”
လို့ ဒီလို စဉ်းစားမိတဲ့အခါမှာ မထိန်းသိမ်းနိုင်အောင် အလွန်
ဝမ်းနဲ့ပြီး မျက်ရည်တွေ တွေ့တွေ့နဲ့ကျလာပါရောတဲ့။

ဒီလိုစိတ်ပျက်ဝမ်းနဲ့ပြီး မျက်ရည်ကျနေတုန်း အနီးအပါးက
ငိုသံကြားတာနဲ့ “ဟဲ့ ဒီမှာလာပြီး ငိုနေတာက ဘယ်သူလဲ” လို့
မထေရ်ကြီးက မေးလိုက်တယ်။ “တပည့်တော် ဒီမှာဘဲ ရှိနေတဲ့
နတ်သမီးပါဘုရား၊ အရှင်ဘုရားကြီး ငိုနေတာကို တွေ့ရတော့
ငိုတာနဲ့လဲ မဂ်ဖိုလ်ရနိုင်တယ်ထင်လို့ မဂ်ဖိုလ်တခု နှစ်ခုလောက်
များ ရမလားလို့ ငိုကြည့်မိပါတယ်ဘုရား” လို့ နတ်သမီးက ပြန်
လျှောက်သတဲ့။ ဒီတော့ မထေရ်ကြီးလဲ သတိရတာနဲ့ ဝမ်းနဲ့စိတ်
တွေကို ပယ်ချောက်ပြီးတော့ မိမိသိလက် ဆင်ခြင်စစ်ဆေးကြည့်
သတဲ့။ ဒီလို ကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ ရဟန်းဖြစ်တဲ့ အချိန်ကစပြီး
တသက်လုံး လုံးဝ အပြစ်ကင်းပြီး သန့်ရှင်းစင်ကြယ်လာခဲ့တာကို
တွေ့ရတဲ့ အတွက် အားရဝမ်းသာတဲ့ ပီတိသောမနဿတွေ
အကြီးအကျယ်ဖြစ်လာသတဲ့။ ဒီတော့မှ အဲဒီ ပီတိသောမနဿ
တွေကို ဝမ်းမြောက်တယ်၊ ဝမ်းသာတယ်၊ စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်လိုက်
တာနဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ အစဉ်အတိုင်း တက်လာလိုက်တာ၊
တခဏချင်း အရဟတ္တဖိုလ်ဆိုက်ပြီး ရဟန္တာဖြစ်သွားပါရော-တဲ့။

ဒီဝတ္ထုထဲမှာ တရားမပြည့်စုံတဲ့အတွက် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဝမ်းနည်းမှုတွေဟာ နိရာမိသဒုက္ခတွေဘဲ။ သီလစင်ကြယ်တာကို တွေ့ရလို့ ဝမ်းသာတာရယ်-ရုမှတ်ယင်း စိတ်ချမ်းသာတာရယ် ဒါ တွေကိုတော့ နိရာမိသ သုခတွေလို့ မှတ်ရမယ်။ ပြီးတော့ ဒီမထေရ် ကြီးမှာ ဒါလောက်ကြာအောင် အားထုတ်ရတာကတော့ ဗဟု သုတများသလောက် နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ အကျယ်ကြီး ရှုနေတဲ့ အတွက်ပဲလို့ ယူဆစရာ အကြောင်းရှိတယ်။

တရားမတက်နိုင်တာ စာနဲ့မဆိုင်

တချို့ကတော့ “စာတတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ တရားအားထုတ် ယင် စာတွေခံနေလို့ ဒီလိုတရားမတက်နိုင်ဘဲ ကြာတတ်တယ်” လို့ ပြောတတ်ကြတယ်။ ဒါကတော့ မပြောသင့်တဲ့ စကားပါဘဲ။ စာကတော့ တရားမတက်အောင် ခုခံနေတယ်လို့ မရှိနိုင်ပါဘူး။ ဘုရားလက်ထက်တော်က ပိဋကသုံးပုံဆောင် အရှင်ပေါဠိလ မထေရ်ကြီးဟာ သာမဏေကလေးထံက နည်းယူပြီး တရား အားထုတ်လိုက်တာ ဘာမှမကြာဘဲ ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်မဟုတ် လား။ အဲဒါကို ထောက်ဆိုကြည့်ယင် စာက မခုခံတတ်ဘူးဆိုတာ ထင်ရှားပါတယ်။ အမှန်မှာတော့ တရားမတက်အောင် ခုခံတတ် တာတွေက ဗဟုသုတရှိလို့ မာနကြီးတာရယ်၊ တရားလုပ်ငန်းကို ကောင်းကောင်း မယုံကြည်တာရယ်၊ ယုံမှား တွေးတောနေတာ ရယ်၊ ဆရာ့စကားကို မရှိသဘဲ စဉ်းစားဆင်ခြင်မှုတွေ များ နေတာရယ်၊ တင်းတင်းအားမထုတ်ဘဲ သက်သာခိုနေတာရယ်။

ဒီလိုဟာမျိုးတွေကတော့ သမာဓိဉာဏ် မဖြစ်နိုင်အောင် ခုခံနေတတ်တာအမှန်ဘဲလို့ နားလည်ထားကြရမယ်။

အသိဉာဏ်မပါတဲ့ ဥပေက္ခာ

ကဲ-သာမိသ နိရာမိသ ဥပေက္ခာကို ပြောကြစို့။ မထူးဆန်းလှတဲ့ ရိုးရိုးအာရုံ ဝတ္ထုတွေကို မြင်ရာ၊ ကြားရာ၊ တွေ့ရာ၊ သိရတဲ့ အခါများမှာ ဝမ်းသာတယ်လို့လဲ မရှိဘူး။ နှလုံးမသာတယ်လို့လဲမရှိဘူး။ နေသာရုံတော့လဲ ရှိနေတာဘဲ။ အဲဒါဟာ ဥပေက္ခာပါဘဲ။ လောကီအာရုံ ကာမဂုဏ် ဝတ္ထုတွေနဲ့ စပ်ပြီး ဖြစ်တဲ့အတွက် သူ့ကို သာမိသဥပေက္ခာလို့ ခေါ်တယ်။ လောကရေးရာ လျစ်လျူရှုမလို့ ဆိုလိုတယ်။ သူက နိစ္စ၊ သုခ၊ အတ္တအထင်များ အသိများတွေနဲ့ ပူးတွဲပြီး ဖြစ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် သူ့ကို အညာဏဥပေက္ခာလို့လဲ ခေါ်တယ်။ အသိဉာဏ်မပါတဲ့ လျစ်လျူရှုမလို့ ဆိုလိုတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီဥပေက္ခာကိုတော့ မမှီဝဲရဘူး။ ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း ရှုမှတ်ပြီးတော့ ပယ်ရတယ်။

အင်မတန် ကောင်းနေတာ

ရှုမှတ်ကောင်းလို့ ဝမ်းသာတာကို နိရာမိသ သုခခေါ်တယ်လို့ ခပ်စောစောက ပြောခဲ့ပြီ။ အဲဒီ ဝမ်းသာမှုတွေကို ရှုမှတ်လို့ ကောင်းကောင်း လွန်မြောက်သွားတဲ့ အခါကျတော့ စိတ်ထဲမှာ ဝမ်းသာတက်ကြွခြင်း မရှိတော့ဘဲနဲ့ အသိကလေးဟာ ငြိမ်သက်သိမ်မွေ့ပြီး မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း ယဉ်ယဉ်သာသာ ကလေးနဲ့ ကောင်းနေတာ ရှိတယ်။ အဲဒါဟာ နိရာမိသဥပေက္ခာပါဘဲ။ တရားရေးရာ လျစ်လျူရှုမလို့ ဆိုလိုတယ်။ ဒီဥပေက္ခာဟာ သင်္ခါ

ရူပေက္ခာဉာဏ်များကျတော့ ချီးမွမ်းလို့ ပမ္မိနိုင်အောင်ကို နူးညံ့ သိမ်မွေ့ပြီးတော့ အင်မတန် ကောင်းနေတာကို တွေ့ရတယ်။ ယောဂီဟာ နောက်ဆုံးကျတော့ ဒီနိရာမိသ ဥပေက္ခာကိုဘဲ ရောက်လာရတယ်။ ရောက်အောင်လဲ အားထုတ်ရတယ်။ ရောက် ပြန်တော့လဲ သူ့ကိုလွန်မြောက်ပြီး မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ဆိုက် ရောက်သွားအောင် ဆက်လက်ပြီး မပြတ်ရှုသွားရပြန်တာဘဲ။

ဝေဒနာ ကိုးပါး

ယခု ပြောခဲ့တာဟာ ဝေဒနာ ၉-ပါးလုံး စုံသွားပြီ။ ဝေဒနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုယင် ဒီ ၉-ပါးလုံးကို အများအားဖြင့် အကုန်တွေ့ သွားကြတာဘဲ။ သုခါပဋိပဒါခိပ္ပုဘိညာ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်လို့ အကုန် လုံး မတွေ့ရတောင် ဒုက္ခဝေဒနာလောက်သာ ကျန်နေစရာရှိပါ တယ်။ သုခနဲ့ ဥပေက္ခာကိုတော့ အစုံအလင်တွေ့ရမြဲပါဘဲ။ ဆရာ တော်များထံမှာ သတိပဋ္ဌာန်နည်းအရ ရှုမှတ်ကြတဲ့ ယောဂီတွေ လဲ ဒီဝေဒနာ ၉-ပါးကို အကုန်လုံး တွေ့သွားကြတာဘဲ များ ပါတယ်။

လို့ရင်း အတိုချုပ်ကတော့ ကိုယ်ထဲ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာ တဲ့ ခံစားမှုဆိုယင် ချမ်းသာတဲ့ ကောင်းတဲ့ ခံစားမှုဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဆင်းရဲတဲ့ မကောင်းတဲ့ ခံစားမှုဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ နေသာရုံ သာမန် ခံစားမှုဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ ပေါ်လာသမျှကို အကုန်လုံးစူးစိုက်ပြီး မှတ် သိရမယ်။ လောကရေးရာနဲ့စပ်တဲ့ ခံစားမှုဆိုယင် ကောင်းတာဘဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဆိုးတာဘဲဖြစ်ဖြစ် လက်မခံဘဲ ရှုမှတ်ပြီးပယ်ရမယ်။ ပြီးတော့ တရားရေးရာနဲ့စပ်ပြီး ဝမ်းနည်းမှုဖြစ်လာယင်လဲ သူ့ကို

ရှုမှတ်ပြီး တရားရေးရာ ဝမ်းသာမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာစေရမယ်။
 အဲဒီ တရားရေးရာ ဝမ်းသာမှုတွေ ဖြစ်လာပြန်တော့လဲ သူတို့ကို
 လွန်မြောက်သွားအောင် ရှုမှတ်သွားရမယ်။ လွန်မြောက်သွားတဲ့
 အခါကျတော့ နူးနူးညံ့ညံ့ သိမ်သိမ်မေ့မေ့ ယဉ်ယဉ်သာသာ
 ကလေး မှတ်သိပြီး ကောင်းနေတဲ့ နိရာမိသ ဥပေက္ခာကို တွေ့ရ
 လိမ့်မယ်။ အဲဒီလိုကောင်းနေတဲ့ နိရာမိသ ဥပေက္ခာကိုလဲ မပြတ်
 ရှုမှတ်ပြီး အစဉ်အတိုင်း လိုက်သွားရမယ်။ ဒီလိုလိုက်သွားယင်
 တပိုင်းစီ တပိုင်းစီ ပြတ်ပြတ်ပြီး ကုန်ကုန်သွားတဲ့ ခံစားမှုဝေဒနာ
 ကလေးတွေကိုဘဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ တခြားရုပ်နာမ်တွေကိုဘဲ ဖြစ်ဖြစ်
 ရှုမှတ်ပြီး သိနေယင်းထဲက အဲဒီ ရှုသိနေရတဲ့ ရုပ်နာမ်အာရုံတွေ
 ရော ရှုသိနေတဲ့ နာမ်တရားတွေရော ဒီရုပ်နာမ် သင်္ခါရတွေ
 အကုန်လုံး ချုပ်ငိုမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်သဘောထဲကို ဝင်ရောက်ပြီး
 မျက်မှောက် တွေ့သွားရပါလိမ့်မယ်။ အဲဒါဟာ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်
 ဉာဏ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် ပြုသွားတာပါဘဲ။ ကဲ-ပြော
 ဟောလာခဲ့တာလဲ တော်တော်စုံသွားပြီ။ တရားသိမ်းကြစို့။ ။

ယခု ပြောခဲ့တဲ့ ဝေဒနာ ၉-မျိုးနဲ့တကွ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရ
 ဒုက္ခသစ္စာတရားတို့ကို နည်းလမ်းမှန်စွာ ရှုမှတ်နိုင်ကြပါစေ။

ရှုမှတ်နိုင်ကြ၍ ဝေဒနာနှင့်တကွ ရုပ်နာမ်တရားတို့၏ အဖြစ်
 အပျက် အနိစ္စ-ဒုက္ခ-အနတ္တ အချက်တို့ကို မှန်မှန်ကန်ကန် ပိုင်ပိုင်
 နိုင်နိုင်ကြီး သိမြင်လွယ်ကြပါစေ။

မှန်ကန်ပိုင်နိုင်စွာ သိမြင်ကြ၍ မိမိတို့ရည်မှန်းသော မဂ်ဖိုလ်
 ဉာဏ်စခန်းသို့ လျင်မြန်စွာ ဆိုက်ရောက်ကြပါစေ။



၁၃၁၄-ခု၊ ဝါဆိုလဆန်း ၁၁-ရက်နေ့ညတွင်

အသံသွင်း၍ ရွှေဘိုသို့ ပေးပို့လိုက်သော

မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရား၏

နှုတ်ဆက် မိန့်ခွန်း တရားတော်

(၁၃၃၁-ခုနှစ်)

ယခု ဆရာတော်က ရန်ကုန်မြို့ သာသနာ့ရိပ်သာကနေပြီး တော့ ဇာတိအရပ် ရွှေဘိုမြို့မှာ ရှိကြတဲ့ ဒါယကာ ဒါယိကာမ များ ဆိပ်ခွန်ရှာမှာရှိကြတဲ့ တပည့် ဒါယကာ ဒါယိကာမများ ရဟန်းတော်များ အဲဒီ အားလုံးသော တပည့် ဒါယကာ ဒါယိ ကာမများ ရဟန်းတော်များအတွက် သြဝါဒမိန့်ခွန်းစကားကို ယခု ပြောကြားလိုက်ရမယ်။ သြဝါဒမိန့်ခွန်းစကား ဆိုပေမယ် လို့လဲ ယခု ဘုန်းကြီးမှာ လောလောဆယ် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အကြောင်းကလေးတွေနဲ့ တကွပေါ့လေ။ ဆေးရုံကဆင်းလာလို့ သာသနာ့ရိပ်သာကိုရောက်တော့ တပည့် ဒါယကာ ဒါယိကာမ တွေ အစုံအညီ ကန်တော့ကြတဲ့အခါမှာ နှုတ်ခွန်းဆက် မင်္ဂလာ အနေနဲ့ သြဝါဒတရားကလေး ဟောသွားတာကို ခုနကဘဲ ကြားသွားပြီး ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီတရားထဲမှာ လိုနေသေးတာ ကလေးတွေကို ယခုဆက်ပြီး ပြောသွားမယ်လို့ပါ။

ဘုန်းကြီးက အဖျားရောဂါနဲ့ ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းတဲ့ အတွက် ရန်ကုန်ဆေးရုံကြီးမှာ တက်ရောက်လို့ ဆေးဝါးကုသပြီး နေရစဉ် အခါတုန်းက စိတ်ထဲမှာ ရပ်ရွာက ဒါယကာ ဒါယိကာမတွေကိုလဲ အောက်မေ့သတိရ၊ တရားသဘောတွေကိုလဲ ဆင်ခြင်စဉ်းစားမိလို့ အဲဒီလို ဖြစ်ခဲ့တဲ့ အကြောင်းအရာကလေး တွေကို ယခု ပြန်ပြောမယ်လို့ပါဘဲ။ ဘယ်လိုလဲဆိုလို့ရှိရင် အဲဒီလို ပကျန်းမမာ ဖြစ်နေရာက တော်တော် နေထိုင်ကောင်းလို့ ကျန်းမာရေးကလေး တော်တော်ရလာတဲ့အခါ စိတ်ကူးတွေဟာ စိတ်ကူးတိုင်း စိတ်ကူးတိုင်း ဉာဏ်တွေက ပွင့်လင်းပြီးတော့ အင်မတန် ကောင်းနေတယ်။ နှလုံးသွင်းတိုင်း နှလုံးသွင်းတိုင်း တရားတွေကလဲ ပေါ်နေလို့ ရပ်ရွာမှာရှိကြတဲ့ ဒါယကာ ဒါယိကာမတွေကို တရားဟောလိုတဲ့စိတ်တွေ အများကြီးဘဲ ဖြစ်ခဲ့တယ်။

အဲဒီတုန်းက ကျန်းမာရေးက အတော်အသင့် ပြည့်စုံလို့ တော်တော် နေထိုင်ကောင်းနေပေမယ်လို့ ညဉ့် အခါများမှာ ဆိုရင် အိပ်လို့ကတော့ ကောင်းကောင်း မပျော်ဘူး၊ အိပ်ပျော်စေတတ်တဲ့ ဆေးဝါးများကို စားသောက်မှီဝဲပေးမှ တညမှာ ၁-နာရီ ၂-နာရီလောက်ဘဲ အိပ်ပျော်တယ်။ အိပ်မပျော်တဲ့ အချိန်ကဘဲ များပါတယ်။ ဒီလို နေ့ရော ညရော အိပ်မပျော်ဘဲ နိုးနေတဲ့အခါက များနေတော့ နေ့ရော ညရော မော်တော်ကား သံတွေ၊ ရထားသံတွေ ဒီလို ဆူဆူညီညီ အသံတွေကို မပြတ်လို့ လိုဘဲ ကြားနေရတယ်။ အဲဒီလို ကြားရတိုင်း ကြားရတိုင်း စိတ်ထဲမှာ ဘာတွေများ ပေါ်ပေါ်လာသလဲဆိုတော့ကာ... သစ္စာ

လေးပါး တရားတွေ အထူးသဖြင့် ပေါ်ပေါ်လာကြတယ်။
 အင်း...ယခု သွားလာနေကြတဲ့ လူတွေဟာ မိမိတို့ရဲ့ ချမ်းသာ
 ကြောင်းတွေကို ရှာကြံပြီး နေကြရတာဘဲ။ ဒီလို သွားရ၊
 လာရ၊ လုပ်ရ၊ ကိုင်ရ၊ စားရ၊ သောက်ရနဲ့ မိမိတို့ခန္ဓာကိုယ်ကို
 အမျိုးမျိုး မွှေးမြှုပ်ပြီး နေကြရတာတွေဟာ လောကကြီးရဲ့
 အထင်အမြင်နဲ့ ဆိုယင်တော့ ချမ်းသာတွေဘဲလို့ထင်ပြီး နေကြ
 တယ်။ အမှန်အားဖြင့်ဆိုလို့ရိယင် ချမ်းသာရယ်လို့ ဘာတခုမျှ
 ရှိတာမဟုတ်ဘူး။ ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်တရား နာမ်တရား
 ဆင်းရဲတရားချည်းဘဲ ရှိတယ်။ သေသေချာချာ စဉ်းစားကြည့်
 ယင် အမျိုးမျိုးမွှေးမြှုပ် ပြုစုနေရကတဲကိုက မပြတ် ဖြစ်ပျက်နေ
 လို့ဘဲ။ ဒီလိုမပြတ် ဖြစ်ပျက်နေလို့ အမျိုးမျိုးပြုစုနေရတယ်ဆိုယင်
 ဘယ်ကောင်းတော့မလဲ ဆင်းရဲချည်းပေါ့။ အကြမ်းစားအားဖြင့်
 တွက်ကြည့်မယ်ဆိုယင် အဲဒီ သွားလာနေကြတာတွေဟာ ဘာ
 ကြောင့်လဲလို့ စဉ်းစားကြည့်ရမယ်။ တချို့ကလဲ စီးပွားရေးနဲ့
 ရှာဖွေရင်း သွားလာနေကြရတာ ဖြစ်ပေလိမ့်မယ်။ တချို့ကလဲ
 ပျော်ရေး ပါးရေးနဲ့ သွားလာပြီး နေကြရတာ ဖြစ်ပေလိမ့်မယ်။
 တချို့ကလဲ ကိုယ်နဲ့စပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ မကျန်းမမာ ဖြစ်နေလို့
 အရေးတကြီးကိုစွန့် သွားလာနေကြရတာ ဖြစ်ပေလိမ့်မယ်။
 တချို့ကလဲဘဲ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအတွက် မကျန်းမမာဖြစ်နေလို့
 ကျန်းမာရေးအတွက် ရှာကြံယင်း သွားလာ နေကြရတာ ဖြစ်
 ပေလိမ့်မယ်။ တချို့ကလဲဘဲ ကိုယ်နဲ့စပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဘေးဒုက္ခ
 အန္တရာယ်နဲ့ တွေ့နေလို့ အဲဒီ ဘေးဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ရာ လွတ်
 မြောက်ကြောင်း ရှာကြံပြီး သွားလာနေကြရတာ ဖြစ်ပေလိမ့်မယ်

စသည်ဖြင့် စဉ်းစားကြည့်လိုက်တဲ့ အခါကာလမှာ အားလုံး တလှုပ်လှုပ် တရွရွနဲ့ သွားလာနေကြရတဲ့ သတ္တဝါတွေဟာ ဘယ်သူမှ သက်သာရာမရဘဲနဲ့ တကယ်ကို ဆင်းရဲဒုက္ခတွေနဲ့ တွေ့ပြီးတော့ နေကြတာပါကလားလို့ ဒီဟာ ဘုန်းကြီးရဲ့ ဥာဏ်ထဲမှာ ထင်မြင်ပြီးတော့ လာတယ်။ ဒါက အကြမ်းဖျင်း ပြောရတာကိုး၊ အနုစိတ်အားဖြင့် ဆိုလို့ရှိယင် ယခုလို သွားတဲ့ လာတဲ့ အခါကာလမှာ စိတ်ကူးတွေဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း အဲဒီ စိတ်ကူးကို မှီပြီးတော့ လှုပ်ရှားပြုပြင်တဲ့ရုပ်တွေ ဖြစ်တယ်။ ဒီလို ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း ဒီစိတ်တွေနဲ့ ဒီရုပ်တွေဟာ ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက် ပြီးနေတဲ့ တရားတွေဖြစ်လို့ ဆင်းရဲတွေချည်းဘဲ။ ဒါကြောင့် အဲဒီ သွားလာနေကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အားလုံးရဲ့ သန္တာန်မှာ မပြတ်ဖြစ်ပျက်နေတဲ့တရားတွေဟာ ဆင်းရဲချည်းဘဲ။ တလောက လုံးမှာ ရှိနေကြတဲ့ သတ္တဝါတွေ အားလုံးရဲ့ သန္တာန်မှာလဲ ဒီလို ဖြစ်ပျက်ပြီးနေတဲ့ တရားတွေဟာ ဆင်းရဲတွေချည်းဘဲ။ ဒါတွေကို ဆင်းရဲမှန်းမသိကြတဲ့ အတွက်ကြောင့် သတ္တဝါတွေ မှာ ယခုလိုသွားရာ၊ လာရာ၊ စားရာ၊ သောက်ရာ၊ နေရာ၊ ထိုင်ရတာ တွေကိုလဲ ပျော်မို့ စရာတွေလို့ ထင်နေကြတယ်။ ဒါတွေကိုလဲ လှူချမ်းသာတွေဘဲ၊ နတ်ချမ်းသာတွေဘဲ၊ ဗြဟ္မာချမ်းသာတွေဘဲ။ အင်မတန် ကောင်းတယ်လို့ ဒီလို ထင်မြင်ပြီးတော့ သာယာ သိမ်း ပိုက်ပြီး နေကြပြန်တယ်။ အဲဒီလို သာယာသိမ်းပိုက်ပြီး ပျော်မို့ နေတာ သဘောကျနေတာက ဘာလဲဆိုလို့ရှိယင် သူက သမုဒယ သစ္စာတရားပါဘဲ။

အဲဒီ ဒုက္ခသစ္စာနဲ့ သမုဒယသစ္စာတရားတွေဟာ သတ္တဝါတို့၏ သန္တာန်မှာ နေ့ညမစဲ အမြဲမပြတ် ဖြစ်ပေါ်နေတယ် ဆိုတာဟာ ရှေးကလဲ ထင်မြင် သဘောကျနေခဲ့တာပါ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီ နေမကောင်းပြီးစ အခါမှာတော့ စဉ်းစားလိုက်တိုင်း အထူး သဖြင့်ကို ပေါ်လွင် ထင်ရှားနေတယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီတုန်းက အဲဒီလို ပေါ်လွင် ထင်ရှားနေတာတွေကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံကြီး ဟောလို ပြောလိုတဲ့ စိတ်တွေ အများကြီး ဖြစ်ခဲ့တယ်။ အဲဒီ နေ့မစဲ ညမစဲ ဖြစ်ပျက်ပြီးနေတဲ့ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရ တရားတည်း ဟူသော ဒုက္ခသစ္စာ ဆင်းရဲတရားတွေနဲ့ အဲဒီ ဆင်းရဲတွေကိုဘဲ ချမ်းသာတွေ ပျော်စရာတွေလို့ ထင်ပြီး သာယာနှစ်သက်နေတဲ့ သမုဒယသစ္စာတရားတွေ၊ ဒုက္ခသစ္စာနဲ့ သမုဒယသစ္စာတရားတွေ ရှိနေသမျှ ကာလပတ်လုံး မအေးချမ်းနိုင်ဘဲ ဖြစ်နေတာ။ ဒီသစ္စာတရား နှစ်ခုစလုံး ဘာမှ မဖြစ်ပေါ်လာတော့ဘဲ လုံးဝ ငြိမ်းပြီး သွားတာကမှ ချမ်းသာ အစင်အမှန် နိရောဓသစ္စာ။ နိရောဓသစ္စာကို ဆိုက်ရောက်ပြီး မျက်မှောက်သိမြင်ဘို့ရာ ဖြတ် စွာဘုရား ဟောထားခဲ့တဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးတရားတွေဟာလဲ အလွန် အေးချမ်းသာယာတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်ဘို့ရာဖြစ်တဲ့အတွက် ချမ်း သာကြောင်း အစင်အမှန်တရားဘဲလို့ ဆိုတာဟာ အဲဒီဆေးရုံမှာ တက်နေတုန်းက အိပ်မပျော်တိုင်း အိပ်မပျော်တိုင်း စဉ်းစား ဉာဏ်တွေထဲမှာ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းကြီး အလွန်ဘဲ ထင်ရှားနေခဲ့ တယ်။ အဲဒီအတွင်းမှာဘဲ တနေ့ကျတော့....အဲဒီ ဆေးရုံကြီးရဲ့ အနီးအပါးက သရက်တောတိုက်မှာ သီတင်းသုံးနေတဲ့ တောင်ဘီ လူးဆရာတော်ကြီးက သတင်းကြားတာနဲ့ ဆေးရုံကို ကြွလာ

ပြီးတော့ ကြည့်ရှုမေးမြန်းလာတယ်။ အဲဒီ ဆရာတော်ကြီးက
 ဓမ္မလက်ဆောင်အဖြစ်နဲ့ ဂါထာကလေးတပုဒ်ကို ပါဠိသက်သက်
 ရှုတ်ပြီး ဟောတယ်။ သူ့မှာလဲ ရှေးတုန်းက မကျန်းမမာ ဖြစ်နေတဲ့
 အခါမှာ ဆရာတော်ကြီးတပါးက ဓမ္မလက်ဆောင်ကလေးပေး
 ဘူးလို့ ဒါကလေးကို သူ့မှာ အမြဲတမ်းမှတ်ထားရတယ်တဲ့။ အခု
 မဟာစည်ဆရာတော်ကိုလဲ ဒီဓမ္မလက်ဆောင်ကလေး ပေးချင်
 တယ်ဆိုပြီးတော့ အဲဒီ ဂါထာကလေးကို ပါဠိသက်သက်
 ၃-ခေါက် ရှုတ်ပြီး ဟောပြုတယ်။

အာဗာဓေ မေ သမ္ပပုဇ္ဈော၊
 သတိ မေ ဥဒပဇ္ဇထ။
 အာဗာဓော မေ သမ္ပပုဇ္ဈော၊
 ကာလော မေ နပ္ပမဇ္ဇိတုံ။

ဒီဂါထာကလေးက ထေရဂါထာ ပါဠိတော်မှာလာတယ်။
 ဥက္ကိယမထေရိ ဥဒါန်းကျူးရှုတ်ဆိုတဲ့ ဂါထာပါဘဲ။

အာဗာဓေ မေ သမ္ပပုဇ္ဈော၊
 သတိ မေ ဥဒပဇ္ဇထ။
 အာဗာဓော မေ သမ္ပပုဇ္ဈော၊
 ကာလော မေ နပ္ပမဇ္ဇိတုံ။

ဒီလို ဆရာတော်က ပါဠိသက်သက် ရှုတ်ပြီး ဟောပြုတော့
 ဘုန်းကြီးကလဲ ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာနဲ့ ကျေးဇူးတင်ကြောင်း
 ပြန်ပြီးလျှောက်ရတယ်။ ဆရာတော် ယခု ရှုတ်ပြတဲ့ ဓမ္မလက်

ဆောင်ဂါထာကလေးဟာ အင်မတန် အဘိုးတန်ပါတယ်ဘုရား။ သူ့ရဲ့ဆိုလိုရင်း အနက် အဓိပ္ပာယ်ကလဲ အင်မတန်ဘဲ လေးနက်ပါတယ်။ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ရောက်အောင် ညွှန်ပြထားပါတယ်။ ဒီဓမ္မလက်ဆောင် ဂါထာကလေးကို ကြားနာရတာဟာ အများကြီးဘဲ ဝမ်းမြောက်ပါတယ် စသည်ဖြင့်ပြန်ပြောပြီးတော့ မိမိဉာဏ်ထဲမှာ ထင်မြင်တဲ့အတိုင်း အနက်အဓိပ္ပာယ်များကိုလဲ ဘုန်းကြီးကဘဲ ရှင်းလင်းပြီး ပြန်လျှောက်ထားတယ်။ ဆရာတော်ဘုရားကြီးလဲ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာနဲ့ သာဓုခေါ်ပြီး သွားတယ်။

အဲဒီဂါထာကလေးရဲ့ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို ယခု ထုတ်ဖော်ပြီး ဟောရမယ်။ မကျန်းမမာ ရောဂါ ဝေဒနာတခုခုဖြစ်လာ ယင် သတိရလာတယ်တဲ့၊ ဘယ်လို သတိရလာသလဲ ဆိုလို့ရှိယင် ငါ့မှာ မကျန်းမမာ အနာရောဂါကတော့ဖြင့် ဖြစ်လာပြီ၊ ဒီလို မကျန်းမမာ အနာရောဂါ ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ မေ့မေ့လျော့လျော့ နေဘို့ အခါကာလတော့ မဟုတ်ဘူး။ မမေ့မလျော့ အမှတ်ရဘို့ အခါကာလဘဲလို့ ဒီလို သတိတရားကလေး ဖြစ်လာတယ်တဲ့။ ဒါက သူ့ ဂါထာကလေးရဲ့ ဆိုလိုရင်း အတိုချုပ် လုံးရိုက် အဓိပ္ပာယ်ပါဘဲ။

အဲဒါကို အကျယ်ဝေဖန်ပြီး ပြောရမယ်ဆိုယင်တော့ မကျန်းမမာ အနာရောဂါဖြစ်တဲ့အခါ သတိဖြစ်တယ်၊ အမှတ်ရတယ် ဆိုတာဟာ မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ရောက်ဖို့ရာ အကြောင်းဘဲ။ အဲဒီ သတိဖြစ်တယ် အမှတ်ရတယ် ဆိုတာကလဲ ၂-မျိုးရှိတယ်။ ငါ့မှာ မကျန်းမမာ အနာရောဂါကတော့ ဖြစ်လာပြီ၊ ဒီရောဂါနဲ့ဘဲ

သေချင်လဲ သေသွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် မသေခင်အတွင်း အားအင်ရှိနေတုန်းမှာ မြတ်စွာဘုရား၏ အဆုံးအမတော်ဖြစ်တဲ့ တရားကိုတော့ ပြည့်စုံသင့်သမျှ ပြည့်စုံသွားအောင် ရသင့်သမျှ ရသွားအောင် အားထုတ်မှတ်လို့ ဟောဒီလို့ အမှတ်ရတဲ့ သတိ တရားက တမျိုး၊ ဒီလို သတိတရားကတော့ ကုသိုလ်တရားတွေကို အားထုတ်ဖြစ်အောင် တိုက်တွန်း နှိုးဆော်ပေးတတ်လို့ သူ့ကို ကာရာပက သတိတရားလို့ခေါ်တယ်။ ပြုလုပ်စေတဲ့ သတိတရား ပြုလုပ်အောင်တိုက်တွန်းစေခိုင်းတဲ့ သတိတရား အကြောင်းရင်းခံ သတိတရားလို့ ဆိုလိုတယ်။

ဒီအကြောင်း သတိကလေး ဖြစ်ရုံနဲ့တော့ ကိစ္စက မပြီးသေး ဘူး။ ဒီအကြောင်း သတိကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အကျိုးသတိ ကမှ လိုရင်းဖြစ်တယ်။ သူကတော့ တကယ်ကို အလုပ်လုပ်တဲ့ သတိဘဲ။ ဒါကြောင့် သူ့ကိုတော့ ကာရကသတိလို့ ခေါ်ရတယ်။ အလုပ်သမားသတိလို့ ဆိုလိုတယ်။ အဲဒီ သတိခွဲဖြစ်ပွဲကတော့.... မကျန်းမမာ ရောဂါဝေဒနာတွေ နှိပ်စက်နေတဲ့ အခါကာလမှာ အဲဒီ ရောဂါဝေဒနာမှစပြီး ထိုအခိုက်အတန့်ကာလ အတော အတွင်းမှာ ရှိနေတဲ့ ရုပ်တရား နာမ်တရားတွေကို ဖြစ်တိုင်း ပျက်တိုင်း ခဏမစဲ လိုက်ပြီး မပြတ် မှတ်နေရတယ်။ ရောဂါ ဝေဒနာဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ်အမှုအရာ ရုပ်တရားဘဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ် အမှုအရာ နာမ်တရားဘဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဘာကလေးတခုကိုမှ မမေ့ မလျော့ဘဲ ရှုပြီး အမှတ်ရနေတယ်။ ဒီလို မပြတ်မစဲ အမှတ်ရနေ တာကို ခုနက ပြောခဲ့တဲ့ “ကာရကသတိ အကျိုးသတိ”လို့

ခေါ်တယ်။ ဒီအကျိုးသတိကတော့ အစဉ်အတိုင်း ပွားများပြီး သွားယင် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန်ကို တခါထဲ ဆိုက်ရောက် သွားနိုင်ပါတယ်။

ဘယ်လိုလဲဆိုတော့....ပကတိ လူတွေမှာဆိုယင် မကျန်းမမာ ရောဂါဝေဒနာ ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ သတိတရားက မရဘူး၊ ဒါ့ကြောင့် “ငါ့မှာ ရှေးတုန်းကတော့ ချမ်းသာနေတာဘဲ၊ ကောင်းစားနေတာဘဲ၊ အခုမှဘဲ မကျန်းမမာဖြစ်ပြီးတော့ ဆင်းရဲ နေရတယ်၊ ဒုက္ခတွေ့နေတော့ပြီး နေရတယ်၊ ဆိုးလိုက်တဲ့ ရောဂါ ဝေဒနာတွေ ပျောက်ခဲလိုက်တာတွေ” စသည်ဖြင့် ရောဂါ ဝေဒနာတွေနဲ့ပေမယ့် သူက စိတ်ဆိုးပြီးနေတတ်တယ်။ ကိုယ့်မှာ အလျင်က ချမ်းသာနေလျက်သားနဲ့ အခုမှ မချမ်းမသာ ဖြစ်ရ မလား၊ ဆင်းရဲမလားလို့ ဒေါသတွေပွားပြီး နေတတ်တယ်။ ဒီလိုစိတ်ဆိုးပြီး ဒေါသတွေ ပွားနေယင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်မှာ သတိ တရားကင်းမဲ့ပြီး အမှတ်မရဘဲ ဖြစ်နေလို့ဘဲ၊ သူ့ဟာသူ အခိုက် အတန့်အားဖြင့် ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ် သဘောတရားတွေကို သူက အစိုးရတဲ့ ငါကောင် သတ္တဝါကောင်လို့ ထင်နေတယ်။ အယင်က ချမ်းသာနေတာလဲ ငါဘဲ၊ အခုဆင်းရဲနေတာလဲ ငါ ဘဲလို့ သူက ဒီလိုထင်နေတယ်။ ပြီးတော့ သူ့ဟာသူ ဖြစ်ပျက် နေတဲ့ဒုက္ခ ဝေဒနာကို အစိုးမရပါဘဲနဲ့ သူက ချက်ခြင်းပျောက် သွားအောင်လို့ စီမံချင်တယ်။ မြော်လင့်တောင့်တနေတယ်။ ရုပ် နာမ် တရားတွေက သူထင်တဲ့အတိုင်း အစိုးရတဲ့ အတ္တကောင် မဟုတ်တော့ သူ့အလိုအတိုင်း မဖြစ်ဘူး၊ ဒါ့ကြောင့် သူက

စိတ်ဆိုးနေတာပါဘဲ၊ အဲဒါဟာ ရုပ်နာမ်တွေကို ဖြစ်တိုင်း၊ ပျက်တိုင်း အမှတ်ရပြီး အမှန်အတိုင်း မသိလို့ပါဘဲ။

ယခု မြတ်စွာဘုရား၏ အဆုံးအမကို ကောင်းကောင်းရယူ ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ ဆိုယင်တော့ ရောဂါဝေဒနာ စပြီး ဖြစ်လာကထဲက ဒီလို သတိတရား ရလာတယ်၊ အင်း...အဲဒီ ရောဂါဝေဒနာ အကြောင်းပြုပြီးတော့ စိတ်ဆိုးခြင်း မရှိဘဲနဲ့ ဒီလို သတိတရား ရလာတယ်၊ အင်း...ငါ့မှာ သေမင်း၏ စစ်သည် ဖြစ်တဲ့ ရောဂါဝေဒနာကြီးနဲ့ဖြင့် ရင်ဆိုင်တွေ့နေရပြီ၊ ငါ့ဘက်က ဆေးဆရာကြီးတွေနဲ့ ဆေးဝါး လက်နက်ကောင်းတွေကဘဲ အနိုင်ရမလား။ သေမင်းဘက်က ရောဂါကဘဲ အနိုင်ရမလား မသိဘူး။ အဆင်မသင့်ယင် ရောဂါက အနိုင်ရပြီး၊ ဒီရောဂါနဲ့ဘဲ သေလဲသွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် မသေမီအတွင်း တရားထူး တရားမြတ်တွေကိုရအောင် ငါအားထုတ်မှတ်လို့ အဲဒီလို သတိ တရားတွေဖြစ်လာတယ်။ ဒါက ကမ္မဋ္ဌာန်းလက်ရှိ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ် မှာ သတိတရားရပုံဘဲ။ ကမ္မဋ္ဌာန်း လက်မဲ့ဖြစ်တဲ့ သာမန် ပုဂ္ဂိုလ် တွေမှာတော့ ဒါလောက် အဆင့်အတန်းမြင့်အောင် မဖြစ်နိုင် ရှာကြပါဘူး။ သီလ ဆောက်တည်ဦးမှတ်၊ ပရိတ်နာဦးမှတ်၊ သင်္ကန်းလှူဦးမှတ် ဆွမ်းဦးလှူဦးမှတ် စသည်ဖြင့် ဒါလောက်ဘဲ သတိရပြီး ဒါန သီလလောက်ဘဲ ပြုနိုင်ကြရှာပါတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်း လက်ရှိ ပုဂ္ဂိုလ်မှာတော့ ခုနက ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း တရားထူး တရားမြတ်ကို ရသည်တိုင်အောင် အားထုတ်ဘို့ အဆင့်အတန်း မြင့်မြင့်နဲ့ သတိတရားရလာတယ်။ သို့ပေမယ့် ဒီလို သတိတရား

ရရုံနဲ့လဲ ကိစ္စကမပြီးသေးပါဘူး။ အဲဒီလို သတိရတဲ့အတိုင်း မပြတ် အမှတ်ရပြီးတရားထူးကို ရသည်အထိ အားထုတ်သွားမှ ကိစ္စက ပြီးပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် အဲဒီလို သတိရလာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မိမိသန္တာန်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ မခံသာမှု ဝေဒနာ ကလေးတွေကို ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း သူဖြစ်ပေါ်ရာမှာဘဲ စူးစိုက် စူးစိုက်ပြီးတော့ လိုက်မှတ် နေရပါတယ်။ နာယင်ဖြင့် နာတယ်နာတယ်လို့ မှတ်နေရတယ်။ ကျင်ယင် ကျင်တယ်၊ ကိုက်ခဲယင် ကိုက်ခဲတယ်၊ အောင်ယင်အောင် တယ်၊ မောယင် မောတယ်၊ ပန်းယင် ပန်းတယ် စသည်ဖြင့် အဲဒီကိုယ်ထဲက ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ဝေဒနာကလေးတွေကို ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း စူးစိုက်ပြီး ရှုမှတ်နေရတယ်။ သမာဓိဉာဏ်အား ပြည့်စုံ နေတဲ့အခါမှာ ဆိုယင်၊ ဒီလိုစူးစိုက်ပြီး မှတ်နေရာမှာ ဟိုကိုယ်ထဲ ကမခံသာမှု ဝေဒနာကလေးတခုက ဖြစ်လာလိုက်ယင်း ဒီက မှတ်သိတဲ့ စိတ်ကလေး တခုက ဖြစ်လိုက်ယင်း ဟိုက မခံသာမှု ဝေဒနာတခုက ဖြစ်လာလိုက်ယင်း ဒီကမှတ်သိတဲ့ စိတ်ကလေး တခုကဖြစ်လိုက်ယင်းနဲ့ ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း မခံသာတာ အခံရခက် တာကလေးတွေကို တပိုင်းစီ တပိုင်းစီ ပိုင်းခြားပြီးတော့ သိနေ တယ်။ ဝေဒနာကလေးတွေသာ မဟုတ်သေးဘူး။ မှတ်နေတဲ့ သတိဉာဏ်ကလေးတွေကလဲ မှတ်သိပြီးယင်း ပျောက်သွားယင်း မှတ်သိပြီးယင်း ပျောက်သွားယင်းနဲ့ ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်ပြီးတော့ မမြဲနေပုံတွေဟာ ထင်ရှားနေတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် နှုတ်ခမ်းမေး၊ များကို၊ မေးညှပ်များ၊ ဇာကနာများနဲ့ တပင်ချင်းကိုက်ကိုက်ပြီး

နှုတ်ပစ်နေရသလိုဘဲ။ ကိုယ်ထဲက မခံသာတာကလေးက ပေါ်လာလိုက်ယင်း၊ ဒီကမှတ်လိုက်ယင်းပျောက်သွားလိုက်ယင်းနဲ့ဟာ၊ ဝေဒနာနဲ့ အမှတ်အသိကလေး တစုံတစုံ တိကနဲ့တိကနဲ့ ပြတ်ပြတ်ပြီး သွားတာကို အစဉ်အတိုင်း မှတ်သိပြီး လိုက်နေရတယ်။

ယခုပြောခဲ့တဲ့ ဝေဒနာသာ မဟုတ်သေးဘူး၊ ဝေဒနာမှတစ်ပါး မြင်တာ ကြားတာတွေ ထိတာတွေ သိတာတွေအစရှိတဲ့ ဒွါရ ၆-ပါးက ကျလာသမျှ အာရုံတွေကိုလဲ သူတို့ကျလာတိုင်း ရှုမှတ်ပြီးတော့ သိနေရတယ်။ အာရုံတခုက ကျလာလိုက်ယင်း အဲဒါကို ရှုမှတ်ပြီး သိလိုက်ယင်း သူကပျောက်သွားပြန်ယင်း တခြားအာရုံက ပေါ်လာပြန်ယင်း အဲဒါကို ရှုမှတ်ပြီး သိလိုက်ပြန်ယင်း သူက ပျောက်သွားပြန်ယင်းနဲ့ ဒီလို မပြတ်မစဲ ရှုမှတ်ပြီး တသိထဲ သိနေရတယ်။ ရုပ်ဘဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဝေဒနာ သညာ သင်္ခါရဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဝိညာဏ်ဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်းကို အမေ့အလွတ်မရှိဘဲ အကုန်လုံး အမှတ်ရပြီး သိနေရတယ်။ ငါ့မှာ မသေခင်အတွင်းကလေး ဒီတရားကို အားထုတ်နေရတာဘဲ၊ တရားထူးကို မရသေးမချင်း ငါဒီတရားကို လက်လွှတ်လို့တော့ မဖြစ်ဘူး၊ မပြတ်မစဲ အမေ့အလွတ်မရှိဘဲ တမှတ်ထဲ မှတ်နေမှတ်လို့ နှလုံးသွင်းပြီးတော့ မပြတ် မှတ်နေရတယ်။ ဒီလို တမှတ်ပြီးတမှတ် ဆင့်ကာဆင့်ကာ မေ့လျော့ခြင်း ရပ်နားခြင်းမရှိဘဲ အမှတ်ရပြီး သိနေတာကို အကျိုးသတိလို့ ခေါ်တယ်။ ဒီလိုမပြတ် အမှတ်ရပြီး သိနေတာကိုဘဲ ရည်ရွယ်ပြီးတော့ သူ့ဂါထာကလေးထဲမှာ “ကာလောမေ နပ္ပမဇ္ဇိတံ” လို့ဆိုထားတယ်။ မဂ်ဖိုလ်ရောက်သည့်တိုင်အောင်

မမေ့မလျော့ မပြတ်မစဲ ရှုမှတ်ပြီးနေဘို့ အချိန်ဘဲတဲ။ ဒီလို မပြတ်
 မစဲ ရှုမှတ်နေယင်း အဲဒီအမှတ် သတိကလေးတွေဟာ တဆင့်
 ထက်တဆင့် မြင့်မြင့် ရင့်ရင့်ပြီး နောက်ဆုံးကျတော့ ဒီလိုမှတ်နေ
 ယင်း မှတ်နေယင်းထဲကဘဲ မပြတ် ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရ
 ဆင်းရဲတွေ လုံးဝ ချုပ်ငြိမ်းသွားတဲ့နိဗ္ဗာန်တရားထဲကို မဂ်ဉာဏ်
 ဖိုလ်ဉာဏ်နဲ့ ဝင်ရောက်ပြီးတော့ မျက်မှောက်ပြုသွားတယ်။
 အဲဒီလို ရောက်သွားသည် တိုင်အောင် ဥတ္တိယမထေရ်က သူကိုယ်
 တိုင်လဲ အားထုတ်ခဲ့ပြီ တခြားပုဂ္ဂိုလ်များလဲ သူလိုဘဲ အားထုတ်
 သင့်တယ်ဆိုတာကို ဖော်ပြပြီးတော့ အဲဒီ ဥတ္တိယမထေရ်က
 ဥဒါန်းကျူးဆိုတဲ့ ဂါထာတဲ့။

အာဗာဓေ မေ သမုပ္ပန္နော၊
 သတိ မေ ဥဒပဇ္ဇထ။
 အာဗာဓော မေ သမုပ္ပန္နော၊
 ကာလော မေ နပ္ပမဇ္ဇိတံ။

မေ၊ ငါ့အား။ အာဗာဓေ၊ မကျန်းမာမှု ရောဂါဝေဒနာ
 သည်။ သမုပ္ပန္နော၊ ဖြစ်ပေါ်၍လာလတ်သော်။ သတိ၊ အမှတ်ရမှု
 သတိသည်။ မေ၊ ငါ့အား။ ဥဒပဇ္ဇထ၊ ဖြစ်ခဲ့လေပြီ။ ကိန္တိ၊ ဘယ်လို
 ဖြစ်သနည်း ဟူမူကား။ မေ၊ ငါ၏သန္တာန်၌။ အာဗာဓော၊ မကျန်း
 မမာ ရောဂါဝေဒနာသည်။ သမုပ္ပန္နော၊ ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့လေပြီ။
 ဣမိနာ ဧဝ အာဗာဓေန၊ ဤရောဂါဖြင့်ပင်လျှင်။ မရဏံ ဝါ ပါပု
 ဏေယျ၊ သေခြင်းသို့ ရောက်မှလည်း ရောက်နိုင်ချေ၏။ တသ္မာ၊
 ထို့ကြောင့်။ ဣဒါနိ၊ ယခု။ မေ၊ ငါ့အား။ ပမဇ္ဇိတံ၊ ရှုမှတ်မှုမရှိဘဲ

မေ့လျော့၍ နေခြင်းငှာ။ န ကာလော၊ အချိန်အခါမဟုတ်ပေ။
 အထ ခေါ်၊ အမှန်အားဖြင့် သော်ကား။ နပုမဇ္ဇိတုံ ကာလော၊
 မမေ့လျော့ဘဲ တမှတ်ဘဲ မပြတ် ရှုမှတ်သွားရမည့် အခါကာလ
 ပေတည်း။ ဣတိ၊ ဤသို့လုံးသွင်းဆင်ခြင်လျက်။ သတိ၊ အမှတ်
 ရှုသတိသည်။ ဥဒပဇ္ဇထ၊ ဖြစ်ခဲ့လေပြီ-တဲ့။

ယခု ဘုန်းကြီးက လူကိုယ်တိုင်မလာနိုင်တဲ့ အတွက် ဒီဂါထာ
 ကလေးဘဲ တရားလက်ဆောင်အဖြစ်နဲ့ အသံသွင်းပြီး အထက်
 မြို့ရွာမှာ ရှိကြတဲ့ဆိုင်ရာပုဂ္ဂိုလ်တွေ အားလုံးနာရကြားရအောင်
 လို့ ပေးပို့လိုက်ရတယ်။ ဒီဩဝါဒ တရားကို နာကြားပြီး အမှတ်
 တရ အသွေးသစ်ပြုစရာကတော့ လူ့ပြည်လောကထဲမှာ အတွင်း
 ဝင်ပြီးနေတဲ့ သူမှန်ယင် ရုပ် ဝေဒနာ သညာ သင်္ခါရဝိညာဏ်ဆိုတဲ့
 ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတွေကို အမှီပြုပြီး နေကြရတာတွေ
 ချည်းဘဲ၊ ဒီရုပ်ဝေဒနာ သညာသင်္ခါရဝိညာဏ်ဆိုတဲ့ ခန္ဓာငါးပါး
 ရုပ်နာမ်တရားတွေကလဲ ဘာမှ အားကိုးလောက်တဲ့ တရားတွေ
 မဟုတ်ဘူး။ အကြောင်း မညီညွတ်ဘူးဆိုယင် ဘယ်အချိန်မဆို
 ရောဂါဝေဒနာ စွဲကပ်ပြီးတော့ လူမမာကြီးဖြစ်သွားနိုင်တာချည်း
 ဘဲ။ ဒါ့ကြောင့် အကယ်၍မကျန်းမမာများ ဖြစ်လာမယ်ဆိုယင်
 ဒီဥတ္တိယမထေရ်၏ ဥဒါန်းဂါထာအတိုင်း နှလုံးသွင်း အားထုတ်
 ပြီးတော့ အဆိုးထဲက အကောင်းရအောင် အမြတ်ထုတ်တတ်ကြ
 စေရမယ်။ အမြတ်ရအောင်ဟာ အဲဒီဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဝေဒနာက
 စပြီးတော့ ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း ရုပ်နာမ်ကလေးတွေကို စူးစိုက်ပြီး
 မပြတ်ရှုမှတ်သွားကြရုံပါဘဲ။ ဒီလိုရှုမှတ်ပြီးသွားယင် အဲဒီ အရှင်

ဥတ္တိယမထေရ်လိုဘဲ မကျန်းမမာ ဖြစ်နေယင်းက တရားထူး တရားမြတ်တွေကိုလဲ ရသွားနိုင်ပါတယ်။ တရားထူးကို မရတောင် မှု သမာဓိဉာဏ်အထူးကိုတော့ သေသေချာချာ ရသွားနိုင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ အဲဒီ ရှုမှတ်မှုထဲမှာ အမှတ်ရမှု သတိသမ္မောဇ္ဈင် အစရှိသော ဗောဇ္ဈင်တရားတွေက ပါဒနတဲ့အတွက် ရောဂါ ဝေဒနာလဲ ပျောက်သွားတတ်ပါတယ်။ လုံးဝမပျောက်တောင် သက်သာခွင့်ကိုတော့ သေသေချာချာ ရသွားနိုင်ပါတယ်။

(ဤနေရာတွင် မဟာစည် သတိပဋ္ဌာန် အဖွဲ့လုံးဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်း ဥပဒေ ရေးဆွဲခြင်းကိစ္စနှင့်စပ်၍ ၅-မိနစ်ခန့် ဟောပြောသေးသည်။)

ပြီးတော့ကာ အစဉ်ထာဝရ နှလုံးသွင်းဘို့ရာ အရေးအကြီး ဆုံးအနေနဲ့ အထူး သတိပေးလိုတာကတော့ မိမိတို့သန္တာန်မှာ ရှိပြီးနေကြတဲ့ သင်္ခါရ တရားတွေဟာ ဝယဓမ္မာသင်္ခါရလို့ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ အတိုင်း ပျက်စီးတတ်တဲ့ တရားတွေချည်းဘဲ။ ပကတိလူတွေရဲ့ အထင်အမြင်ကတော့ ကိုယ့် သန္တာန်မှာ ရှိပြီးနေတဲ့ ရုပ်ကိုယ်ကြီးရော၊ စိတ်ကူးစဉ်းစား ကြံသိ ပြီးနေတဲ့ နာမ်တရားတွေရော၊ ဒါတွေကို ပျက်တတ်တယ်လို့ မထင်ကြဘူး။ အစဉ်ထာဝရ တည်မြဲတိုင်းဘဲ တည်နေကြတယ်။ ငါကောင် သတ္တဝါကောင် တယောက်တည်းအနေနဲ့ တည်ပြီး တော့ ကောင်းစားချမ်းသာနေတယ်လို့ ဒီလို အထင်တွေ ရောက် နေကြတယ်။

သို့ပေမယ့် အမှန်အားဖြင့် ဆိုယင်တော့ ကိုယ်တိုင်းသန္တာန် မှာ ရှိပြီးတော့နေတဲ့ ရုပ်တရား နာမ်တရားတွေဆိုတာက မျက်စိ

တမိုတ်၊ လျှပ်တပြက်ခန့်လောက်တောင်မှ မတည်တံ့ဘဲနဲ့ မပြတ်
 မခဲ ဖြစ်ပျက်ပြီးတော့ နေတယ်။ ခဏဘိုင်း ခဏဘိုင်း ပျက်စီးပြီး
 တော့ နေတယ်။ ဘာမှ အားမကိုးလောက်တဲ့ တရားတွေချည်းဘဲ၊
 ဒါကြောင့် အဲဒီအားမကိုးလောက်တဲ့ သင်္ခါရတရားတွေကို
 အထင်ကြီးပြီး အားကိုးမှားမနေကြဘို့။ “ငါကတော့ ငယ်ပါသေး
 တယ်။ ကျန်းမာပါတယ်။ မအိုနိုင်၊ မနာနိုင်၊ မသေနိုင်သေးပါ
 ဘူး” ဝသည့်ဖြင့် အားကိုးမှားပြီး မနေကြဘို့။ အဲဒီလို အားကိုး
 မမှားကြဘဲနဲ့ အဲဒီ သင်္ခါရတရားတွေကို “ဘယ်အချိန်မဆို နာ
 ဖျားနိုင် သေနိုင်တဲ့ တရားတွေပါကလား၊ အင်မတန် ကြောက်
 စရာကောင်းတဲ့ တရားတွေပါကလား” လို့ အမှန်အတိုင်း ထင်မြင်
 အောင် ဆင်ခြင် နှလုံးသွင်းပြီး သကာလ မိမိတို့သန္တာန်မှာ ဒါရ
 ၆-ပါးက ဖြစ်ပေါ်လာသမျှ ရုပ်နာမ်တွေကို အမှန်အတိုင်း
 သိအောင်လို့ အပ္ပမာဒခေါ်တဲ့ သတိတရားနဲ့ အမှတ်ရပြီးတော့
 မိမိတို့ လိုလားအပ်တဲ့ မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန် တရားထူး တရားမြတ်
 တွေကို လက်ဆုပ်လက်ကိုင် ပိုင်ပိုင်ကြီး ရသွားသည်တိုင်အောင်
 အခွင့်သာတိုင်း ကြိုးစားအားထုတ်သွားကြဘို့ရာ ဘုန်းကြီးက
 အရေးအကြီးဆုံး အနေနဲ့ အထူးဘဲ တိုက်တွန်းလိုက်ပါတယ်။

ယခု ဘုန်းကြီးတိုက်တွန်းတဲ့အတိုင်း မိမိတို့သန္တာန်က ရုပ်၊
 နာမ်၊ သင်္ခါရတွေ အပေါ်မှာ အားကိုး မမှားကြဘဲနဲ့ မပြတ်
 ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ အဲဒီ ရုပ်၊ နာမ်၊ သင်္ခါရတွေကို အမှန်အတိုင်း
 သိအောင် အပ္ပမာဒခေါ်တဲ့ သတိတရားဖြင့် အပြည့်အစုံ ရှုမှတ်
 နိုင်ကြ၍ ဆင်းရဲခပ်သိမ်းတို့၏ ချုပ်ငြိမ်းရာဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်တရား

တော်မြတ်ကြီးကို မိမိတို့လိုလားအပ်သော မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်
တို့ဖြင့် လျင်မြန်စွာ ဆိုက်ရောက်၍ မျက်မှောက် ပြုနိုင်ကြပါစေ
ကုန်သတည်း။

မဟာစည် ဆရာတော်၏

ရှေ့ဘိသိ နှုတ်ဆက်မိန့်ခွန်း တရားတော်
ဤတွင် ပြီး၏။

ဝိပဿနာအလုပ်ပေး တရားတော်ကြီး

ပဌမအကြိမ်	၁၃၁၆-ခု	ဝါဆိုလ	အုပ်ရေ	၅၀၀၀
ဒုတိယအကြိမ်	၁၃၁၆-ခု	သီတင်းကျွတ်	အုပ်ရေ	၇၀၀၀
တတိယအကြိမ်	၁၃၁၆-ခု	နတ္တော်လ	အုပ်ရေ	၅၀၀၀
စတုတ္ထအကြိမ်	၁၃၁၇-ခု	ဝါဆိုလ	အုပ်ရေ	၅၀၀၀
ပဉ္စမအကြိမ်	၁၃၁၇-ခု	သီတင်းကျွတ်	အုပ်ရေ	၁၀၀၀၀
ဆဋ္ဌမအကြိမ်	၁၃၁၉-ခု	နတ္တော်လ	အုပ်ရေ	၅၀၀၀
သတ္တမအကြိမ်	၁၃၂၁-ခု	ဝါဆိုလ	အုပ်ရေ	၁၀၀၀၀
အဋ္ဌမအကြိမ်	၁၃၂၆-ခု	ဝါဆိုလ	အုပ်ရေ	၁၀၀၀၀
နဝမအကြိမ်	၁၃၃၃-ခု	နတ္တော်လ	အုပ်ရေ	၅၀၀၀
ဒသမအကြိမ်	၁၃၃၈-ခု	သီတင်းကျွတ်	အုပ်ရေ	၄၀၀၀
ကောဒသမအကြိမ်	၁၃၃၉-ခု	သီတင်းကျွတ်	အုပ်ရေ	၄၀၀၀

အာရုံကောင်းများ-ခံစားတတ်သည်၊
စိတ်အဖော်များ-ရှင်ပွားစေသည်၊
ကိုယ်စိတ်ထဲမှ-ကောင်းလှထင်သည်၊
ချမ်းသာမှု-မှတ်ရှုမြတ်ယောဂီ။

အာရုံဆိုးများ-ခံစားတတ်သည်၊
စိတ်မရှင်လန်း-ညှိုးနွမ်းစေသည်၊
ကိုယ်စိတ်ထဲမှ-ခံရခက်သည်၊
ဆင်းရဲမှု-မှတ်ရှုမြတ်ယောဂီ။

အာဗာဓေ မေ သမ္ပပ္ပန္နော၊

သတိ မေ ဥပပဇ္ဇိယ။

အာဗာဓော မေ သမ္ပပ္ပန္နော၊

ကာလော မေ နပ္ပမဇ္ဇိတုံ။