

ရောဂါပျောက်ချင်၊ ခန္ဓာတွင်၊  
ပေါ်ရာရှုပွားနေရမည်...

ရှုပ်နာမ်ခန္ဓာ၊ ခေါ်လေရာ၊  
ပေါ်ရာမပြတ်ရှုရမည်...

ခေါ်ရာပေါ်ရာ၊ အမြဲသာ၊  
လိုက်ကာမပြတ်ရှုရမည်...

ခေါ်ရာပေါ်ရာ၊ ရှုသူမှာ၊  
ရှုရာမရှိ တွေ့လိမ့်မည်။

ပေါ်ရာရှုကာ၊ အနိစ္စ၊  
ဒုက္ခ၊ အနတ္တ မြင်လေမည်...

အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊  
မြင်က ရောဂါကင်းစင်မည်...။

ပညာရာမမိုးကုတ်ဝိပဿနာကျောင်းတိုက်  
ပဓာနနာယကဆရာတော်

အရှင်ပညာနန္ဒ

( ဗ ဟု ဇ န ဟိ တ ခ ရ )

နိဗ္ဗူတာသို့ ခြေလှမ်းများ

ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရား (၃)

သာသနာ့ဗိမာန်

နိဗ္ဗူတာသို့ ခြေလှမ်းများ

ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရား (၃)

ပညာရာမမိုးကုတ်ဝိပဿနာကျောင်းတိုက်  
ပဓာနနာယကဆရာတော်

အရှင်ပညာနန္ဒ

( ဗဟုဇနဟိတဓရ )

နိဗ္ဗူတာသို့ ခြေလှမ်းများ

ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရား (၃)



ပညာရာမမိုးကုတ်ဝိပဿနာကျောင်းတိုက်  
ပဓာနနာယကဆရာတော်

အရှင်ပုညာနန္ဒ

( ဗ ဟု ဇ န ဟိ တ ခ ရ )

နိဗ္ဗုတသို့ ခြေလှမ်းများ

ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရား (၃)

ရောဂါပျောက်ချင်၊ ခန္ဓာတွင်၊  
ပေါ်ရာရှုပွားနေရမည်...

ရှုပ်နာမ်ခန္ဓာ၊ ခေါ်လေရာ၊  
ပေါ်ရာမပြတ်ရှုရမည်...

ခေါ်ရာပေါ်ရာ၊ အမြဲသာ၊  
လိုက်ကာမပြတ်ရှုရမည်...

ခေါ်ရာပေါ်ရာ၊ ရှုသူမှာ၊  
ရှုရာမရှိ တွေ့လိမ့်မည်။

ပေါ်ရာရှုကာ၊ အနိစ္စ၊  
ဒုက္ခ၊ အနတ္တ မြင်လေမည်...

အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊  
မြင်က ရောဂါကင်းစင်မည်...။



နိဗ္ဗူတာသို့ရောက်ရှိရန်

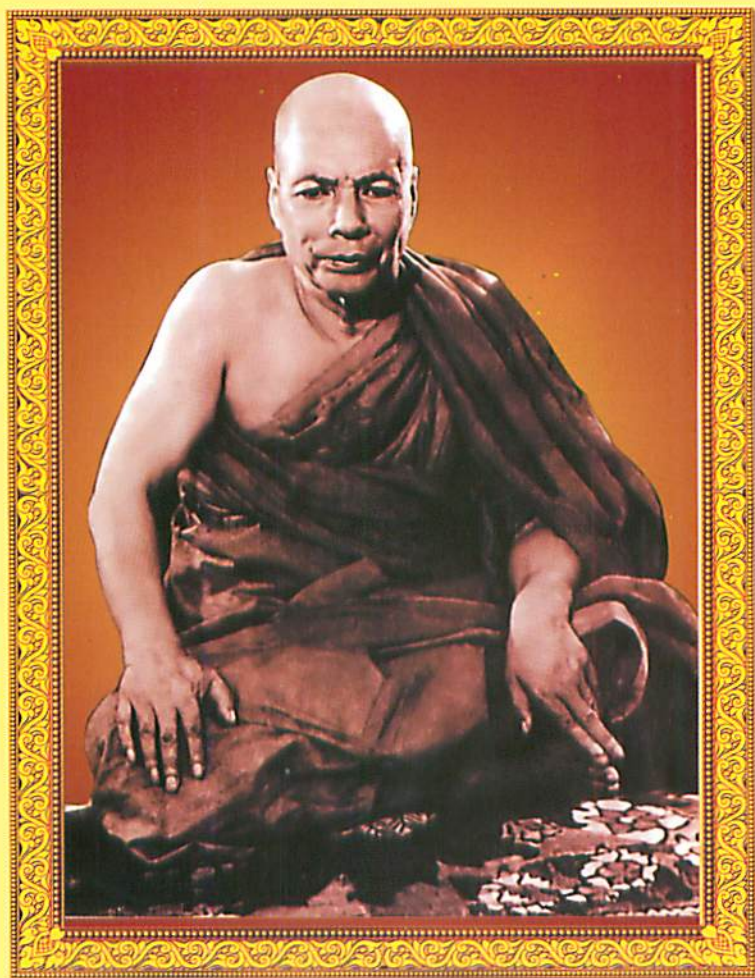
(ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရား-၃)

## ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

- ◆ စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၆၀၀၄၄၀၀၉၁၀
- ◆ မျက်နှာပုံခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၆၀၀၅၀၅၀၉၁၀
- ◆ ပထမအကြိမ် - ၂၀၁၀ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ
- ◆ အုပ်ရေ - ၁၀၀၀
- ◆ ကွန်ပျူတာစာစီ - “ကောင်းမွန်ကွန်ပျူတာ”  
အမှတ် ၁၁၄၊ ၃၄-လမ်း (အလယ်)၊  
ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။  
☎ : ၃၈၉၀၂၃
- ◆ မျက်နှာပုံနှင့်အတွင်းပုံနှိပ် - ဦးစိုးအောင်  
ကျမ်းပေးပုံနှိပ်တိုက် (မြ - ၀၇၃၄၂)  
အမှတ် ၆၃၊ ပဓမ္မာလမ်း၊ ဒဂုံမြို့နယ်၊  
ရန်ကုန်မြို့။ ☎ : ၃၉၅၀၄၅
- ◆ အတွင်းဖလင် - ကိုဦး နှင့် ညီများ
- ◆ ထုတ်ဝေသူ - နေမျိုးစာပဒေသာ  
၁/သုမင်္ဂလာလမ်း၊ ၅-ရပ်ကွက်၊  
တောင်ဥက္ကလာ။

“ထုတ်ဝေသည့်စာအုပ် ကတ်တလောက်အညွှန်း” (CIP)

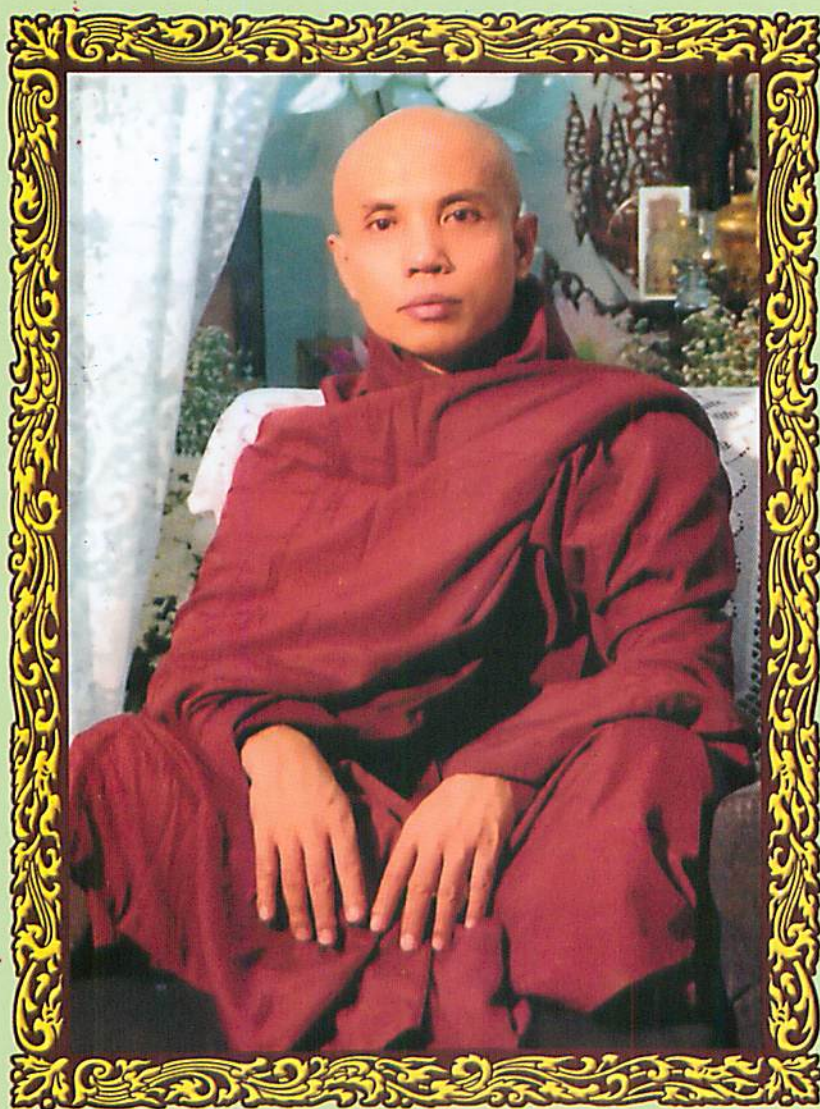
ပညာနန္ဒ၊ အရှင် ၂၉၄. ၃  
 နိဗ္ဗူတာသို့ခြေလှမ်းများဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရား(၃)  
 အရှင်ပညာနန္ဒ - ရန်ကုန်၊  
 နေမျိုးစာပဒေသာစာပေ၊ ၂၀၁၀။  
 ၁၁၃-စာ၊ ၁၃. ၂ x ၂၁ စင်တီ။  
 (၁) နိဗ္ဗူတာသို့ခြေလှမ်းများဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရား(၃)



ကျေးဇူးတော်ရှင် အဋ္ဌမဟာပဏ္ဍိတ မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး  
ဘဒ္ဒန္တ ဝိမလ







အရှင်ပုညာနန္ဒ





ပညာရာမ မိုးကုတ်ပိဿနာကျောင်းတိုက် (ကျောင်းထိုင်ဆရာတော် သီတင်းသုံးသည့်ကျောင်း)



နဝထင်သိမ်ကျောင်း







အမျိုးသမီး ယောဂီဆောင်



အမျိုးသမီး ယောဂီဆောင်





### အထူးပန်ကြားရွာ

“နိဗ္ဗူတာသို့ခြေလှမ်းများ” ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရား( ၃ )  
စာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် ဆရာတော်၏ ယောဂီသူတော်စင်တို့  
သည် တိပ်ခွေမှ စာမူအဖြစ်သို့ရောက်အောင် လက်ရေးဖြင့် ကူးယူ၍  
“ကောင်းမွန်ကွန်ပျူတာ” မှ စာစီခဲ့ပြီး စာစီ/စာပြင်ရာတွင် အမှားများ  
ကျန်ရှိခြင်းနှင့် သတ်ပုံအမှားအယွင်း ပါရှိခြင်းများရှိပါက ခွင့်လွှတ်ပေးနိုင်  
ကြပါရန်နှင့် ပြင်ဆင်ဖတ်ရှုတော်မူကြပါရန် အထူး မေတ္တာရပ်ခံ ပန်ကြား  
အပ်ပါသည်။

ကောင်းမွန်ကွန်ပျူတာ





**RESEARCH DESIGN**

[illegible]

1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 2680, 26





မာတိကာ

| စဉ် | အကြောင်းအရာ                                          | စာမျက်နှာ |
|-----|------------------------------------------------------|-----------|
| ၁။  | ဣရိယာပုတ်အနေအထား                                     | ၃         |
| ၂။  | ရှေ့စိတ်ကိုနောက်စိတ်ကသိတာ                            | ၁၃        |
| ၃။  | အပျက်မြင်ရ အကျိုးရပုံ                                | ၂၃        |
| ၄။  | ဝိညာဏ်သိနဲ့ ပညာသိ                                    | ၃၃        |
| ၅။  | ကိုယ်ပျောက်၊ ခန္ဓာပျောက်၊ ရှေ့စိတ် နောက်စိတ်နဲ့ သိတာ | ၄၃        |
| ၆။  | ရွတ်ဆိုခြင်းမပါအသိ ရွတ်ဆိုခြင်းအသိ                   | ၅၃        |
| ၇။  | ခန္ဓာ (၂) မျိုး ဖြစ်ပျက် (၂) မျိုး                   | ၆၇        |
| ၈။  | ရူပာဒမူ အလုပ်သင်                                     | ၇၈        |
| ၉။  | အပျောက်နှစ်မျိုး                                     | ၈၈        |
| ၁၀။ | ဝိသုဒ္ဓိ (၇) ပါး                                     | ၉၅        |
| ၁၁။ | သတိထား ဝီရိယစိုက် ပညာနဲ့ကြည့်                        | ၁၀၅       |



| အုပ်စု | အကြောင်းအရာ   | စာမျက်နှာ |
|--------|---------------|-----------|
| ၁      | အခြေခံကျမ်းဂါ | ၁         |
| ၂      | အခြေခံကျမ်းဂါ | ၂         |
| ၃      | အခြေခံကျမ်းဂါ | ၃         |
| ၄      | အခြေခံကျမ်းဂါ | ၄         |
| ၅      | အခြေခံကျမ်းဂါ | ၅         |
| ၆      | အခြေခံကျမ်းဂါ | ၆         |
| ၇      | အခြေခံကျမ်းဂါ | ၇         |
| ၈      | အခြေခံကျမ်းဂါ | ၈         |
| ၉      | အခြေခံကျမ်းဂါ | ၉         |
| ၁၀     | အခြေခံကျမ်းဂါ | ၁၀        |
| ၁၁     | အခြေခံကျမ်းဂါ | ၁၁        |
| ၁၂     | အခြေခံကျမ်းဂါ | ၁၂        |
| ၁၃     | အခြေခံကျမ်းဂါ | ၁၃        |
| ၁၄     | အခြေခံကျမ်းဂါ | ၁၄        |
| ၁၅     | အခြေခံကျမ်းဂါ | ၁၅        |
| ၁၆     | အခြေခံကျမ်းဂါ | ၁၆        |
| ၁၇     | အခြေခံကျမ်းဂါ | ၁၇        |
| ၁၈     | အခြေခံကျမ်းဂါ | ၁၈        |
| ၁၉     | အခြေခံကျမ်းဂါ | ၁၉        |
| ၂၀     | အခြေခံကျမ်းဂါ | ၂၀        |

(က)

မိုးကုတ်ဝိပဿနာ ဇနိတာရာမဆရာတော် ၏

အမှတ်စဉ် ၅၀၀ တိုက်တွန်းလျှာ

ယောဂီသူတော်စင်များကို မိမိတို့ရရှိနေသော လူ့ဘဝဟု ခေါ်ဆိုရသော အမြတ်ဆုံးဘဝကနေ ပို၍ပို၍ မြင့်မြတ်သော အမတ်ဟု ခေါ်ဆိုရသော အမြတ်ဆုံး တရားထူးကြီးကို ယခုဘဝမှာတွင်ပဲ မြင်တွေ့ကြရအောင် မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြရအောင် အထူးကြိုးစား အားထုတ်ကြပါဆိုတာ တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။

ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ လူ့ဘဝဆိုတဲ့ အမြတ်ဆုံးဘဝကို ရလာဖို့ဆိုတာ အလွန်အလွန်ခဲယဉ်းလှပါတယ်။

အပ်သွားတစ်စင်းထိတာထက် ပင်လယ်ထဲ မျောနေတဲ့ တံပိုးတုံးအပေါက်နှင့် လိပ်ကန်းကြီးရဲ့လည်ပင်းနှင့် စွပ်မိဖို့ထက် လူ့ဘဝရဖို့က ပို၍ခဲယဉ်းပါတယ်ဆိုတဲ့ ဘုရားရှင်ရဲ့အဆုံးအမကို အထောက်အထားလည်း လူ့ဘဝရခဲကြောင်းကို သိသင့်လှပါတယ်။

တစ်နည်းအားဖြင့် နတ်ပြည်မှာ နတ်သားတစ်ယောက် ပုဗ္ဗနိမိတ်ငါးပါးထင်ပြီးသေကာနီးရောက်လာသောအခါကာလမှာ ဘေးကနတ်သားများက ဝိုင်းပြီးပြောကြပါတယ်။

အမောင်နတ်သား ဤနတ်ပြည်ကနေ သုဂတိဘဝကို သွားပါလို့ပြောကြပါတယ်။ သုဂတိဘဝဆိုတာ ကျုပ်တို့ရောက်ရှိနေသော လူ့ဘဝကြီးဆိုတာပါ။

သို့အတွက် ကျုပ်တို့ယခုရရှိနေဆဲဖြစ်သော လူ့ဘဝဆိုတာ အမြတ်ဆုံးဘဝကြီးပါ။

ဒါကြောင်း သားရေး သမီးရေး စီးပွားရေး လောကီကိစ္စတွေနဲ့သာ အချိန်ကုန်မခံကြဘဲ နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ အမြင့်ဆုံးအမြတ်ဆုံးဌာနကြီးသို့ရောက်အောင် ကြိုးစားစေခြင်းပါတယ်။

(၁)

“ ကြီးစားနည်းစုံ အပုံပုံ ”

ရန်ကုန်တိုင်း၊ သာကေတမြို့နယ်၊ ပုညာရာမဗိုးကုတ်ဝိပဿနာ ကျောင်းတိုက်ကြီး၏ ပဓာနနာယကဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တပုညာနန္ဒ အရှင်သူမြတ်က “နိဗ္ဗူတာသို့ခြေလှမ်းများ” ဆိုသော ဝိပဿနာအလုပ်ပေး တရားတော် အမှတ်(၂) စာအုပ်ကို ရေးသားဖြန့်ဝေခဲ့ပါပြီ။

ယခုလည်း နိဗ္ဗူတာသို့ ခြေလှမ်းများဆိုတဲ့ ဝိပဿနာအလုပ်ပေး အမှတ်စဉ် (၃)ကို ဆက်လက်ပြီးတော့ ဖြန့်ဝေပေးမှာဖြစ်ပါသည်။

ယခုလို ဟောကြားဖြန့်ဝေတဲ့အခါမှာလည်း မြတ်စွာဘုရား ဒေသနာ အထောက်အထားနှင့် ကျေးဇူးတော်ရှင် မိုးကုတ်ဆရာတော် ဘုရားကြီးရဲ့ ဥပနိဿယအတိုင်း ဟောကြားဖြန့်ဝေခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

သို့အတွက် ယုံယုံကြည်ကြည် လေးလေးနက်နက် နာခံမှတ်သား ကျင့်ကြံပွားများကြမယ်ဆိုရင် သူတော်စဉ်များ လိုလားတောင့်တနေသော အမတနိဗ္ဗာန်ကြီးသို့ ရောက်ကြမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဘဒ္ဒန္တပုညာနန္ဒသည် ဤ နိဗ္ဗူတာသို့ခြေလှမ်းများ ဆိုတဲ့ အလုပ်ပေးတရား ဟောစဉ်စာအုပ်တော်ကြီးမှာ ဝိပဿနာရှုပွားနည်းကို အခြေခံကစ၍ အသေးစိတ် သင်ပြပေးထားပါတယ်။

ရုပ်-နာမ်ခွဲ၊ ပညတ်-ပရမတ်ခွဲ ဒိဋ္ဌိပြုတ်မှစ၍ သိသင့်သိထိုက် သော တရားလမ်းစဉ်များကို ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်၊ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒ ဉာဏ်မှစ၍ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်၊ အနုလောမဉာဏ်၊ ဂေါတြဘူဉာဏ်၊ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန် တစ်ခုမကျန် အကုန် သင်ပြပေးထားသော ကြောင့် ယောဂီတိုင်းဆောင်ထားသင့်သော စာအုပ်ဖြစ်ပါကြောင်း မှာကြားရင်း စေတနာကောင်းနှင့် တိုက်တွန်းနှိုးဆော်အပ်ပါကြောင်း။

ဆရာတော် ဦးဇနိတာလင်္ကာရ  
ဇနိတာရာမကျောင်း  
ဗဟန်းမြို့နယ်

(၁)

အဂ္ဂမဟာဂန္ထဝါစပဏ္ဍိတ၊ အဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဇေ  
သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ ဗုဒ္ဓသာသနာပြုထေရဝါဒဩဝါဒါစရိယ  
နိုင်ငံတော်ဗဟိုသံဃာ့ဝန်ဆောင်

ဘဒ္ဒန္တဝိမလ

၏

အမှာစာ

“ဆက်လက်ရှင်သန်နေဦးမည့်ပုညာရာမဆရာတော်”

ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတစ်ယောက်သည် လက်ရှိဘဝကို စွန့်ခွာသွားကြပြီ  
ဆိုလျှင် ခန္ဓာပျက်စီးပြီး တစ်ဘဝတာခရီး ပြီးဆုံးကြစမြဲပင် ဖြစ်ပေသည်။

အချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်တွေတော့ ခန္ဓာပျက်စီးတစ်ဘဝတာ ချုပ်ငြိမ်း  
သွားသော်လည်း၊ ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ ထူးခြားပြောင်မြောက်သော လုပ်ဆောင်  
ချက်တို့သည် သမိုင်းမှတ်တိုင် တင်ကျန်ရစ်နေကြပေသည်။

ပုညာရာမဆရာတော် အရှင်ပုညာနန္ဒသည်လည်း မမေ့နိုင်  
လောက်အောင် ထူးခြားစွာ ပဋိပတ္တိသာသနာမှတ်တိုင်ထူနိုင်သော  
ပုဂ္ဂိုလ်ထူးတစ်ပါးဖြစ်ကြောင်း သူတည်ထောင်ခဲ့သော ပုညာရာမ မိုးကုတ်  
ဝိပဿနာကျောင်းတိုက် ဆက်လက်တိုးတက်မှုအခြေအနေနှင့် သူ့ကို  
လွမ်းဆွတ်တသ အမှတ်ရလျက် သူ၏ ပဋိပတ္တိကျင့်စဉ်များကို အစဉ်  
တစိုက် လိုက်နာကျင့်ကြံ ပွားများအားထုတ်နေကြသော တပည့်ယောဂီ  
သာဝကများ၊ သူဟောပြော ပြသနည်းလမ်းချခဲ့သော တိပိဋေများသည်  
ယနေ့တစ်နှစ်ပြည့်သည့်တိုင် အချို့သောရိပ်သာများ၊ ဓမ္မာရုံများ၊ အိမ်များ၊  
မြန်မာ့အသံ၊ ရေဒီယို အသံလွှင့်ဌာနများတို့ပါ သူရှိသကဲ့သို့ပင် ဆက်လက်  
တည်တံ့နေသည်ကိုကြည့်ခြင်းဖြင့် သိရှိနိုင်ပေသည်။



(ဃ)

ပုညာရာမဆရာတော် အရှင်ပုညာနန္ဒ၏ သမိုင်းကမ္မည်း  
မော်ကွန်း ဆက်လက်ထွန်းတောက်နေခြင်းသည် ပုညာရာမဆရာတော်၏  
နည်းမှန် လမ်းမှန် အကျင့်မှန်ကို ကိုယ်တိုင်လည်း လက်တွေ့ကျင့်ကြံ  
ကြိုးကုတ်အားထုတ်၊ ယောဂီသူတော်စင်အပေါင်းတို့အားလည်း နားလည်  
သဘောပေါက်အောင် ခေတ်မီစကားအသုံးအနှုန်းများဖြင့် သွန်သင်ဆုံးမ  
နည်းလမ်းပြမှုကြောင့်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဃခု ပုညာရာမဆရာတော် နိဗ္ဗူတာသို့ခြေလှမ်းများ ဝိပဿနာ  
အလုပ်ပေးတရား(၃) စာအုပ်ကို လေ့လာကြည့်သောအခါ အရှင်ပုညာနန္ဒ  
ကိုယ်တိုင် အားထုတ်သိမြင်ထားသော တရားများဖြစ်သည်နှင့်အညီ  
အလွန်နက်နဲသော၊ သိမ်မွေ့သော ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရားများ  
ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရပေသည်။

တရားအလုပ်အားထုတ်သောယောဂီသူတော်စင်များ ကမ္မဋ္ဌာနာ  
စရိယများ လက်ဝယ်ထား လေ့လာကြည့်ရှု အတုယူဖွယ် ဓမ္မစာအုပ်  
ဖြစ်ကြောင်းဆိုပါလျှင် မှားလိမ့်မည်မထင်ပါ။ ထို့ကြောင့်ပင် ဆက်လက်  
ရှင်နေဦးမည့် ပုညာရာမဆရာတော်ဟု စာရေးသူအနေနှင့် ထင်ရှား  
ရှိသော ပုညာရာမဆရာတော် အရှင်ပုညာနန္ဒ၏ သဝိညာဏက  
အမည်ကို သက်မဲ့အဝိညာဏက အရှင်ပုညာနန္ဒ ဟောကြားသော တရား  
တော်များ၌ တင်စား၍ တဒ္ဓမ္မူပစာအားဖြင့် ဂုဏ်ပြုမှတ်တမ်းတင်လိုက်ရ  
ပါကြောင်း။

ဘဒ္ဒန္တဝိမလ

ဝိမလာရာမနတ်ညွှန်းကောင်းတိုက်

ဗဟန်း (၃)လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

(c)

တစ်ပုံဆောင် ပါဠိပါရဂူ

ဦးစန္ဒကောတိ

၏

အမှာစကား

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင်တို့ မျှော်လင့်တောင့်တနေသော အန္တိမ ပန်းတိုင်မှာ ဒုက္ခခပ်သိမ်းချုပ်ငြိမ်းရာ အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို ရရှိရေးဖြစ်သည်။ ထိုအမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို ဝေနေယျသတ္တဝါတိုင်း ရရှိစေရန် ဘုရားရှင်မှစ၍ အဂ္ဂသာဝက၊ မဟာသာဝကများနှင့် ခေတ်အဆက်ဆက် ပေါ်ထွန်းတော် မူခဲ့ကြသော ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ထူးများက မိမိတို့လျှောက်လှမ်းခဲ့ရသော ဓမ္မပဋိပတ်ခရီး အတွေ့အကြုံများနှင့် နည်းပေး လမ်းညွှန်ပြတော်မူခဲ့ ကြသည်။

အထက်ပါပုဂ္ဂိုလ်ထူးများ၏ ညွှန်ပြတော်မူချက်ကြောင့် ပဋိပတ် အရသာကို ခံစားရပြီး အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို ရရှိကြသူများ၊ အနာဂါမ်အရိယာ၊ သကဒါဂါမ်အရိယာ၊ သောတာပန်အရိယာ စသော အောက်ဖိုလ်သုံးဆင့် ဓမ္မအနှစ်အရသာကို ခံစားရသူများ၊ သောကအပူငြိမ်းအေးသူများနှင့် ရောဂါဝေဒနာ ပျောက်ကင်းသူများမှာ ရေတွက်မကုန်နိုင်အောင် များပြား လှသဖြင့် ဗုဒ္ဓတရားတော်၏ ထူးကဲလှသောစွမ်းရည်ကို အတိုင်းအဆ မရှိ ကြည်ညိုကြရလေသတည်း။

လသာခိုက်မှာ ဗိုင်းငေါပေါ

ယနေ့ ယောဂီသူတော်စင်များ ဗုဒ္ဓသာသနာတော်ကြီးနှင့် ကြုံကြိုက် နေသဖြင့် အင်မတန် ကံကောင်းလှသည်။ ရှင်းပါဦးမည်။ ဘုရားရှင် မပွင့်ထွန်းသောကာလ၌ လူ့ဘဝရနေသော်လည်း လောကီသမထဈာန် လောက်ကိုသာ ရနိုင်သည်။ လောကုတ္တရာဈာန်၊ မဂ်၊ နိဗ္ဗာန်တရားများ

(၈)

မရနိုင်သဖြင့် သံသရာဝဋ်ဒုက္ခက မလွတ်နိုင်။ သံသရာဝဲဂယက်ထဲတွင် တစ်လည်လည် ကျင်လည်နေကြရသည်။ ဘုရားရှင် ပွင့်ထွန်း၍ သာသနာ ပွင့်လင်းနေသော ယခုခေတ်အခါ၌သာ အထက်ပါပုဂ္ဂိုလ်ထူးများ၏ လမ်းညွှန်ပေးမှုကြောင့် လောကုတ္တရာဈာန်၊ မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်တရား များကို ရရှိနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် အင်မတန် ကံကောင်းလှသည်ဟု ဆိုခဲ့ကြခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ ကံက မည်မျှပင်ကောင်းပါစေ၊ အခွင့်အရေး မယူတတ်လျှင် လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် စာဖတ်သူ ယောဂီသူတော်စင်အား ‘သင်-အခွင့်အရေးယူတတ်ပြီလား’ ဟု မေးချင်ပါသည်။ ကျေးဇူးတော်ရှင် လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးကလည်း ‘ခွင့်သာခိုက်မှ မလိုက်ချင်လျှင် အမိုက်နှင့်ပြင် ရှိသေးလေ လိမ့်လား’ ဟု ဆုံးမတော်မူခဲ့လေသည်။

### ဆရာဧကောင်းတပည့် မန်းဧကောင်းပန်

မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဝိပဿနာရှုနည်း ကောင်းသည့် အလျောက် ဆရာတော်ကြီး၏ ဥပနိဿယကိုယူ၍ ဝိပဿနာ အားထုတ် ကြသော တပည့်များ မြန်မာပြည်အနှံ့အပြား၌ လက်ညှိုးထိုးမလွဲနိုင် လောက်အောင် များပြားလျက်ရှိရာ ထိုတပည့်များအနက် ရန်ကုန်တိုင်း၊ သာကေတမြို့နယ်၊ မဟာပုညာရာမ မိုးကုတ်ဝိပဿနာကျောင်း တိုက် ဆရာတော်အရွှင်ပုညာနန္ဒလည်း ပါဝင်ပေသည်။

ဆရာတော် အရွှင်ပုညာနန္ဒသည် မိမိကိုယ်တိုင် နှစ်ပေါင်းများစွာ မိုးကုတ်ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်၍ မိုးကုတ်ဆရာတော်ကြီး၏ ဥပနိဿယကို အာစရိယမုဋ်လက်ကိုင်မိအောင် ဆုပ်ကိုင်နိုင်ခဲ့သည်။ မိမိစားသုံးဖူးသော အရသာတကာတို့တွင် အမြတ်ဆုံးအရသာဖြစ်သည့် ပဋိပတ်အရသာကို ယောဂီသူတော်စင်တို့အား ဝေမျှခံစားစေလိုသည်။ ထို့ကြောင့် နိုင်ငံတော်အနှံ့ ဓမ္မခရီးဆန်၍ ယောဂီသူတော်စင်တို့အား ပဋိပတ်အရသာကို တိုက်ကျွေးနေသည့်အပြင် မဟာပုညာရာမကျောင်း

(ဆ)

တိုက်ကြီးကို တည်ထောင်၍ နေ့စဉ်ယောဂီသူတော်စင် (၁၈၀) ကျော်တို့ အား ပဋိပတ်အရသာရည်တို့ကိုတိုက်ကျွေးနေပြန်ရာ ယောဂီသူတော်စင် တို့ သောင်းနှင့်ချီ၍ ဓမ္မအေးရိပ်၌ ချွေးသိပ် နားခိုနိုင်ခဲ့ကြလေသည်။

**အမြတ်ဆုံးအလှူ**

ဆရာတော် အရှင်ပုညာနန္ဒသည် နေ့စဉ် ယောဂီသူတော်စင်တို့ အား ပဋိပတ်တရား ဟောကြားရင်း မှတ်တမ်းများ ပြုစုလာခဲ့ရာ ထူထဲသော စာအုပ်ကြီးတစ်အုပ်ပြီးတစ်အုပ် ပေါ်ပေါက်လာခဲ့ပေပြီ။

ယခုအခါ ယောဂီသူတော်စင်တို့က ယင်းမှတ်တမ်းစာအုပ်ကြီးများကို တရားဗဟုသုတ တိုးပွားစေရန် စာအုပ်အဖြစ် ထုတ်ဝေကြစေလိုကြောင်း ဝိုင်းဝန်းတောင်းပန်ကြသဖြင့် ယင်းစာအုပ်ကြီးကို ကဏ္ဍအလိုက် ခွဲခြား၍ အလုပ်ပေးတရားစာအုပ်များအဖြစ် ထုတ်ဝေလိုက်ရာ တတိယစာအုပ်အဖြစ် ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရား ( ၃ ) ဟူသောစာအုပ် ထွက်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဤစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုရသော တရားချစ်ခင် သူတော်စင်များသည် မိမိအားထုတ်ဖူးသော ဝိပဿနာဉာဏ်အမြင်နှင့် ကျမ်းစာအုပ်မှ ထွက်ပေါ်လာသော ဉာဏ်အမြင်နှစ်ရပ်တို့ကို ပေါင်းစပ်ကာ ပဋိပတ္တိ အရသာစွာန မဂ်ဖိုလ်တရားများကို အမြန်ဆုံး လှိုင်လှိုင်ကြီး ခံစားရရှိနိုင်ကြလိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်မျှော်လင့်မိပေသည်။

**ဦးစန္ဒစောတိ**

တစ်ပုံဆောင်ပါဠိပါရဂူ

အောင်သိဒ္ဓိကျောင်း၊ ဗဟန်း။

(၉)

## ပုညာရာမဆရာတော် “အရှင်ပုညာနန္ဒ” ၏ ထေရုပ္ပတ္တိအကျဉ်းချုပ်

ပုညာရာမဆရာတော် အရှင်ပုညာနန္ဒအလောင်းလျာကို ပဲခူးတိုင်း၊ ကဝမြို့နယ်၊ ရှမ်းကန်ကျေးရွာ၌ ခမည်းတော် ဦးဘိုးလှ၊ မယ်တော် ဒေါ်ခင်စိ တို့က ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၂၁ ခုနှစ်၊ တော်သလင်းလပြည့်ကျော် ၁ ရက်၊ ၁၇. ၉. ၁၉၅၉ ခုနှစ်၊ ကြာသပတေးနေ့တွင် မီးရှူးသန့်စင်ဖွားမြင်တော်မူခဲ့ပါသည်။ ငယ်နာမည်မှာ မောင်မြင့်ဇော်ဖြစ်၍ မောင်နှမ ၇ ယောက်တို့တွင် သားဦးရတနာ ဖြစ်ပါသည်။

အရှင်ပုညာနန္ဒအလောင်းလျာသည် ခေတ်မူလတန်းပညာကို ရှမ်းကန်ကျေးရွာ မူလတန်းကျောင်း၌လည်းကောင်း၊ အလယ်တန်းပညာကို ကဝမြို့နယ် မကြက်ကြီးကျေးရွာ အလယ်တန်းကျောင်း၌လည်းကောင်း၊ အထက်တန်းပညာကို ရန်ကုန်မြို့၊ တာမွေ အမှတ်(၁) အထက်တန်းကျောင်း၌လည်းကောင်း ဆည်းပူးသင်ယူခဲ့၍ ၁၉၇၈ ခုနှစ်တွင် အခြေခံပညာအထက်တန်းကို အောင်မြင်ခဲ့ပါသည်။

တပ်မတော်(လေ)၌ ဝင်ရောက်ခဲ့ပြီး ၁၂-နှစ်ကြာမျှ တာဝန် ထမ်းဆောင်ခဲ့ပါသည်။ တပ်မတော်ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ်၏ သူရဲကောင်းမှတ်တမ်းဝင် ဂုဏ်ပြုလက်မှတ် ချီးမြှင့်မှုကိုလည်း ရရှိခဲ့ပါသည်။ လုပ်သားကောလိပ်၌ တတိယနှစ်အထိ သင်ယူခဲ့ပါသည်။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ အသံတော်တရားများ အမှတ် ( ၁ ) စာအုပ်ကို ဖတ်ရှုရာမှ သံဝေဂရရှိပြီး၊ ကျေးဇူးတော်ရှင် ရွှေဥမင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ အဆုံးအမ၊ ကျေးဇူးရှင် ဇနိတာရာမဆရာတော်ဘုရား၏ လမ်းညွှန်မှုများဖြင့် ၁၃၅၃ ခုနှစ်၊ ကဆုန်လပြည့်၊ စနေနေ့ ၂၇. ၄. ၁၉၉၁၊ နံနက် ၈နာရီ ၄၅မိနစ်အချိန်တွင် ရန်ကုန်တိုင်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ဇနိတာရာမကျောင်းတိုက်ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တဇနိတာလင်္ကာရအား ဥပဇ္ဈာယ်ပြုလျက် ရဟန်းအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိခဲ့ပါသည်။

(၅)

ပဋိပတ္တိ၊ ပရိယတ္တိအလုပ်များကို ရန်ကုန်တိုင်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ် ဇနိတာရာမ မိုးကုတ်ဝိပဿနာကျောင်းတိုက် ဆရာတော်ထံ၌လည်း ကောင်း၊ မြောက်ဥက္ကလာပမြို့နယ် ရွှေဥမင်တောရ ဆရာတော်ဘုရားကြီး ထံ၌လည်းကောင်း၊ မွန်ပြည်နယ်၊ ဘီးလင်းမြို့နယ်၊ တောင်စွန်း ဓမ္မဒူတ ဆရာတော်ဘဒ္ဒန္တပညာဇောတ (အဂ္ဂမဟာ သဒ္ဓမ္မဇောတိက၊ ဝိသိဋ္ဌဒီယ ဘာဏကနှင့် သီရိပဝရ ဓမ္မာစရိယ)၊ မုဒုံမြို့၊ ကျောက်တစ်လုံးတောရ ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တဝိသေဋ္ဌာဘိဝံသ (ပဉ္စနိကာယ ပိဋကတ္တယပါဠိပါရဂူ)၊ တောင်စွန်းဓမ္မဒူတတောရကျောင်း ဘဒ္ဒန္တပညိဿရ (ဓမ္မာစရိယ)၊ မော်ဘီ ဓမ္မဒူတဇောဝန်တောရ ဆေကိန္ဒရာမကျောင်း ဘဒ္ဒန္တဆေကိန္ဒ (ဓမ္မာစရိယ) တို့ထံ၌ ပါဠိစာပေကျမ်းဂန်များကို သင်ယူဆည်းပူးခဲ့ပါသည်။

ယခုအခါ အရှင်သူမြတ်သည် သာသနာတော်အတွက် ရပ်ကွက် သံဃနာယကအကျိုးတော်ဆောင်၊ ရပ်ကွက်လုံးဆိုင်ရာ ဓမ္မာရုံကြီး၏ ဩဝါဒါစရိယ၊ ပုညာရာမ မိုးကုတ်ဝိပဿနာကျောင်းတိုက်ကြီး၏ ပဓာန နာယကဆရာတော် စသော တာဝန်တို့ကို တာဝန်ယူ ဆောင်ရွက်တော် မူကာ ဝိပဿနာတရားစခန်းများကို ဒေသအသီးသီးနှင့် ပြည်တွင်းပြည်ပ နိုင်ငံများသို့ လှည့်လည်ဟောပြော ပြသနေစဉ် ၂၂. ၁၀. ၂၀၀၉ ရက်နေ့ တွင် အိန္ဒိယနိုင်ငံ ပတ္တနားမြို့၌ ဘဝနတ်ထံ ပျံလွန်တော်မူခဲ့ပြီဖြစ်ပါသည်။

ဆရာတော် ပျံလွန်တော်မူပြီးသည့်နောက်ပိုင်း ဆရာတော်၏ သာသနာပြုလုပ်ငန်းများကို ခမည်းတော် ဘဒ္ဒန္တဝိစာရနှင့် တပည့်ယောဂီ အပေါင်းတို့မှ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်နေပြီး လစဉ် (၁၀)ရက်တရားစခန်း နှင့် ဝါတွင်း ရက်(၁၀၀)တရားစခန်းများကိုလည်း ပုံမှန်ဖွင့်လှစ်လျက် ရှိပါသည်။

\* \* \* \* \*



(ဉ)



ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရား ( ၃ ) စာအုပ် ဖြစ်မြောက်ရေး  
 အတွက် တိပ်ခွေမှ စာမူအဖြစ်သို့ရောက်အောင် ကူးယူစာစီပေးခဲ့သော  
 ၇ ရက်သားသမီး ယောဂီသူတော်စင်တို့အားလည်းကောင်း၊ စာမူများကို  
 ပြန်လည်စိစစ်၍ စာစီပေးခဲ့သော ကောင်းမွန်ကွန်ပျူတာနှင့် စာအုပ်  
 ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးသော ကျုံ့မငေးပုံနှိပ်တိုက်အား  
 လည်းကောင်း၊ စာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် လှူဒါန်းကြသော  
 မ၊တည်အလှူရှင်များအားလည်းကောင်း အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

ဘဒ္ဒန္တဝိစာရ

အရှင်ပုညာနန္ဒ၏မည်းတော်



## ပုဗ္ဗကိစ္စနှင့် စရူသူများအတွက် ထိုင်ပုံထိုင်နည်းအခြေခံ

တရားအားမထုတ်မီမှာ တရားပိုင်ရှင်ဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာ ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးကို နမောတဿ သုံးကြိမ်နဲ့ ညီညီ ညာညာ ပူဇော်ကန်တော့ကြရအောင် . . .

( နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ )<sup>၁</sup>

ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးကို ရှိခိုးကြည်ညိုပြီးတဲ့နောက် တရား အားမထုတ်မီမှာ ပြုသင့်ပြုထိုက်တဲ့ ပုဗ္ဗကိစ္စ ( ၅ ) ပါး ကမ္မဋ္ဌာန်း တောင်း ခြင်းအမှုကို ရှေးဦးစွာပြုပြီးမှ တရားဓမ္မကို အားထုတ်ကြမှာဖြစ်တဲ့အတွက် ပုဗ္ဗကိစ္စ ( ၅ ) ပါး ကမ္မဋ္ဌာန်းတောင်းခြင်းအမှုကို ပြုပါမယ် . . .

၁။ တပည့်တော်တို့၏ ခန္ဓာငါးပါး ရုပ် နာမ် နှစ်ပါးကို မြတ်စွာဘုရား အား လှူဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား။

၂။ တပည့်တော်တို့သည် မိုက်မဲတွေဝေခဲ့သည့်အလျောက် ရတနာ သုံးပါးနှင့်တကွ မိဘ ဆရာ၊ ပုဂ္ဂိုလ်သူမြတ်တို့အား ကံသုံးပါး တို့တွင် တစ်ပါးပါးဖြင့် ပြစ်မှားမိခဲ့သည်ရှိသော် ထိုအပြစ်တို့မှ

၂

နိဗ္ဗာန်သို့ခြေလှမ်းများ

ပျောက်ပါစေခြင်းအကျိုးငှာ တောင်းပန်ဝန်ချ ကန်တော့ပါ၏ အရှင် ဘုရား။

၃။ ကိုယ်စောင့်နတ်၊ အိမ်စောင့်နတ်၊ ကျောင်းစောင့်နတ်၊ ဓမ္မာရုံ စောင့်နတ်၊ ရွာစောင့်နတ်၊ မြို့စောင့်နတ်၊ တောစောင့်နတ်၊ တောင်စောင့်နတ်၊ သာသနာတော်စောင့်နတ်၊ ကမ္ဘာစောင့်နတ် များနှင့်တကွ ရှိရှိသမျှ သတ္တဝါဟူသမျှတို့သည် အသက်ထက်ဆုံး ဘေးမသိ ရန်မခ ကျန်းမာ ချမ်းသာကြပါစေ။

၄။ ရှေးရှေးဘဝ ယခုဘဝ ပြုပြုသမျှ ဒါန သီလ စသော ကုသိုလ် တို့သည် တပည့်တော်တို့ အလိုရှိအပ်သော မဂ် ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကို ရခြင်း၊ ရောက်ခြင်းအကျိုးငှာ လျင်မြန်စွာ ကျေးဇူးပြုပါစေ သတည်း။

၅။ ( ငါသည် မုချသေရမည် . . . အချိန်ပိုင်းသာ လိုတော့သည် )<sup>၁</sup> အသေမဦးခင် ဉာဏ်ဦးအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ပါတော့မည်

ကမ္မဋ္ဌာနံ မေ ဘန္တေ ဒေထ သံသာရဝဋ္ဋဒုက္ခတော မောစနတ္ထာယ

ဘန္တေ = အရှင်ဘုရား၊ မေအမှာကံ = ဘုရားတပည့်တော် တို့အား၊ သံသာရဝဋ္ဋဒုက္ခတော = သံသရာ ဝဋ်ဆင်းရဲအပေါင်းမှ၊ မောစနတ္ထာယ = ထွက်မြောက်ပါရခြင်းအကျိုးငှာ၊ ကမ္မဋ္ဌာနံ = မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ပေါက် နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း အကောင်းဆုံးဖြစ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်း တရားကို၊ ဒေထ = ကရုဏာထား ပေးသနားတော်မူပါကုန်ဘုရား။

( သာဓု . . . သာဓု . . . သာဓု )

### ဣရိယာပုတ်အနေအထား

တရားဓမ္မကို အားထုတ်ကျတော့မယ်ဆိုရင် ပြုသင့်ပြုထိုက်တဲ့ ကိစ္စတွေကိုပြုပြီးတဲ့နောက် ဣရိယာပုတ်သည် အရေးကြီးပါတယ်။ ဣရိယာပုတ်ထိုင်တာ အဆင်မပြေဘူး ဌာန်ကရိုက်မကျဘူးဆိုရင် တရား ရှုမှတ်တဲ့နေရာမှာ အချိန်အနည်းငယ်အတွင်းမှာပဲ ကြမ်းတမ်းတဲ့ ဖောက်ပြန်မှုတွေဖြစ်နိုင်လို့ သည်းခံမှုစွမ်းအားတွေလျော့ပြီး ရှုနေကျ ကမ္မဋ္ဌာန်းသည် ပျက်သွားရော၊ သမာဓိလည်း တည်ဖို့လွယ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဣရိယာပုတ်ကို ရှေးဦးစွာပြောပေးပါမယ်။

တရားဓမ္မကိုထိုင်ကြပြီဆိုရင် အမျိုးသားတွေက တင်ပလ္လင်ခွေ ထိုင်ပြီးတော့ အမျိုးသမီးတွေက တင်ပလ္လင်ခွေဖြစ်စေ၊ ကျုံ့ကျုံ့ထိုင်သည် ဖြစ်စေ မိမိတို့ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ ဣရိယာပုတ်နဲ့ထိုင်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို တင်ပလ္လင်ခွေထိုင်တဲ့အခါမှာလည်း ခြေထောက်တစ်ခုနဲ့တစ်ခုကို ထပ်မထားဘဲနဲ့ ထိုင်ပြီးတော့မှ ကိုယ့်ရဲ့အောက်ပိုင်းကို သတိပြုလိုက်ပါ။ အောက်ကခိုးလုခိုးလု ဖြစ်နေသေးသလား၊ ထိုင်ရတာအဆင်ပြေမှပြေရဲ့ လား၊ မိမိရဲ့ ဣရိယာပုတ်ကို စိတ်ကြိုက်ဖြစ်အောင် ရှေးဦးစွာ ပြုပြင် လိုက်ပါ။ ထိုင်ရတာအဆင်ပြေပြီး သက်တောင့်သက်သာအနေအထားနဲ့

ရနေပြီဆိုရင်တော့ မိမိရဲ့ကိုယ်အထက်ပိုင်းလေးကို သတိပြုလိုက်ပါ။ ခါးကြီးကရှေ့ကို ကွေးနေမယ်၊ နောက်ကိုလန်နေမယ်ဆိုပြန်ရင်လည်း အစိုးတစ်ခုနဲ့တစ်ခုဟာ ချိတ်ဆက်တွေလွဲပြီးတော့ ဖောက်ပြန်မှု ကြမ်းတမ်းပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ကြမ်းတမ်းတဲ့ဖောက်ပြန်မှု မဖြစ်အောင်ဆိုရင် ကိုယ်အထက်ပိုင်းလေးကို တည့်တည့်ဖြောင့်ဖြောင့် ထားလိုက်ပါ။

ကိုယ်လေးကိုသတိပြုပြီးပြီဆိုရင်တော့ ဆက်ပြီးတော့ ဦးခေါင်းလေးကို သတိပြုလိုက်ပါ။ ဦးခေါင်းဟာရှေ့ကိုငိုက်နေမယ်၊ နောက်ကိုလန်နေမယ်၊ ဘေးဘယ်ညာကိုစောင်းနေမယ်ဆိုပြန်ရင်လည်း သွေးပြန်ကြောသွေးလွှတ်ကြောတွေကို ဖိထားသလိုဖြစ်တဲ့အတွက် ထိနမိတ္တဆိုတဲ့ ငိုက်မျဉ်းခြင်းဟာ အားထုတ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို နှိပ်စက်မှာဖြစ်လို့ ဦးခေါင်းရဲ့အနေအထားကိုလည်း တည့်တည့်လေး ထားလိုက်ပါ။ ဒီလိုပြုပြင်ပြီးပြီဆိုရင်တော့ ဘယ်ဘက်လက်ဝါးလေး အောက်ကထား၊ ညာဘက်လက်ဝါးလေး အပေါ်ကတင်ပြီး လက်မထိပ်လေး ဖြည်းဖြည်းချင်း ထိထားပါ။ ပြီးရင် မျက်လုံးလေးတွေကို မှိတ်လိုက်ပါ။ ပါးစပ်လေးတွေကို ပိတ်လိုက်ပါ။ ရှေ့ကပြောတဲ့သင်ပေးတဲ့အတိုင်း ဣရိယာပုတ်ကို ပြုပြင်ပြီးပြီဆိုရင်တော့ မိမိတို့ရဲ့နေ့စဉ်ပြုလုပ်နေကျဖြစ်တဲ့ အသက်ရှူခြင်း လုပ်ငန်းကိုလည်း ဆက်လက်ပြီး ပြုလုပ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

လေလေးကိုရှုသွင်းလိုက်ပါ။ ဒီလိုရှုသွင်းလိုက်တဲ့အခါကျတော့ လေလေးဟာ နှာသီးဝထိပ်ကနေတိုးပြီး ဝင်သွားပါလိမ့်မယ်။ ပြန်ပြီး လေလေးကို ရှုထုတ်လိုက်တဲ့အခါမှာလည်း နှာသီးဝထိပ်မှာပဲ တိုးပြီးထိပြီး ထွက်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဝင်လေသိ ထွက်လေသိနဲ့ အဲဒီလို ရှုမှတ်ခြင်းအလုပ်ကို လုပ်နေကြရပါတယ်။ ဝင်လေလေးဝင်သွားတယ်၊ ထွက်လေလေး ထွက်သွားတာကို ကျေးဇူးတော်ရှင် မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီးကလည်း

ဝင်လေကို ဝင်မှန်းသိကွ၊ ထွက်လေကို ထွက်မှန်းသိကွလို့ ဒီလို သင်ပေးထားပါတယ်။ သိတဲ့နေရာမှာ ဘယ်လိုသိရမှာလဲ၊ ဝင်လေကို ဝင်တယ်လို့ စိတ်ထဲကလိုက်ပြီး ရွတ်ဆိုခြင်းနဲ့သိရမှာလား၊ ထွက်လေကို (ထွက်တိုင်း)၊ ထွက်လေသိလို့ စိတ်ထဲကလိုက်ပြီး ရွတ်ဆိုခြင်းနဲ့သိရမှာလား၊ ဒီလို သိခြင်းမျိုးကို ကျေးဇူးတော်ရှင် မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက ဆိုလိုခဲ့တာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဝိပဿနာတရားရှုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းသည် ဉာဏ်အလုပ်ကိုလုပ်နေတာပါ။ ဉာဏ်အလုပ်ကိုလုပ်တာဖြစ်လို့ အဲဒီလို စိတ်ထဲကနေလိုက်ပြီး ဝင်လေသိ၊ ထွက်လေသိနဲ့ နှုတ်ကနေပြောတာမဟုတ်ဘဲနဲ့ စိတ်ထဲက အမည်တပ်ပြီးရွတ်တာမျိုးကို ဆိုလိုတာမဟုတ်ပါဘူး။ အာရုံသည်ဘယ်မှာ ညွှတ်ရမလဲ၊ ဝင်လေ (ဝင်တိုင်း)၊ ထွက်လေ (ထွက်တိုင်း)၊ သိဖို့အရေးသည် နှာသီးဝမှာ အာရုံညွှတ်ရပါမယ်၊ အာရုံယူထားရပါမယ်၊ နှာသီးဝထိပ်လေးမှာ ဝင်လေလေးဝင်သွားတာကို ဘယ်လိုသိမလဲ၊ ထွက်လေလေး ထွက်သွားတာကို ဘယ်လိုသိမလဲ။ ဝင်လေဝင်ရင်လည်း နှာသီးဝမှာ တိုးပြီး တိုးပြီးထိပြီး ဝင်တာပဲ၊ ထွက်လေလေး ပြန်ထွက်သွားတဲ့အခါမှာလည်း နှာသီးဝထိပ်မှာ တိုးပြီးထိပြီးထွက်သွားတာပဲ၊ တိုးတဲ့သဘော၊ ထိတဲ့သဘောလေးကို သိအောင်ကြိုးစားရမှာပါ။ တိုးတာကိုသိရင်လည်း (တိုးတယ်)၊ ထိတာကိုသိရင်လည်း (ထိတယ်)၊ နဲ့ စိတ်ထဲက မရွတ်ရပါဘူး၊ တိုက်ရိုက်သိရုံပါပဲ။

စိတ်ထဲကရွတ်ဆိုခြင်းသည် မှတ်တာပါ။ သိရမယ့်အလုပ်ကို မမှတ်ပါနဲ့၊ မှတ်တာသည် ‘သညာ’၊ သိတာသည် ‘ပညာ’ ပါပဲ။ ‘သညာ’ နဲ့ ‘ပညာ’ သည်လည်း ကွဲပါစေ၊ ‘သညာ’ နဲ့သွားသမျှ ဉာဏ်အသိမရောက်ပါဘူး၊ ပညာနဲ့သွားမှသာလျှင် ‘ဉာဏ်’ အသိရောက်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ရှုမှတ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ (၇) ရက်အတွင်းမှာ သိသင့် သိထိုက်တဲ့တရားတွေကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ကျကျနန သိချင်ကြပါတယ်။ လိုချင်ကြတယ်ဆိုရင် ရှေ့ကသင်ပေးတဲ့အတိုင်းကို ကြိုးစားအားထုတ်ပါ။ သိအောင်လုပ်ကြည့်ပါ။ (၇) ရက်အတွင်းမှာ အသိတွေ ထူးလာပါ လိမ့်မယ်။ ကိုယ်က အကြိမ်တွေများစွာအားထုတ်ခဲ့တဲ့အခါကျတော့ အစွဲဆိုတာကလည်း တော်ရုံနဲ့ဖျောက်လို့မရပါဘူး။ ဉာဏ်သိနဲ့သညာသိနဲ့ ဘယ်လိုကွဲလဲဆိုတာကို ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။ ဝိပဿနာတရားရှုကြတယ် ဆိုတာဟာ ‘ပညတ်’ ကို ရှုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ပရမတ်ကိုရှုတာပါ။ လောက ဝေါဟာရနဲ့ ခေါ်ဝေါ်သတ်မှတ်နေတဲ့ အရာမှန်သမျှ ‘ပညတ်’ တွေ့ချည်းပဲ။ ပရမတ်ဆိုတာ ခန္ဓာကအကြောင်းတိုက်ဆိုင်လို့ ပြောလာတဲ့တရား။

အခုပဲကြည့်လေ၊ ဝင်လေလေးဝင်ရင်လည်း လေလေးရှူသွင်းလို့ ဝင်လာတာပဲ။ ထွက်လေလေးထွက်သွားတယ်။ လေလေးရှူထုတ်လိုက်လို့ ထွက်သွားတယ်။ ဝင်တဲ့သဘော ထွက်တဲ့သဘောဟာ လေကိုကြည့်တာ မဟုတ်ဘူး။ ပြင်ပက ရှူသွင်းလိုက်တဲ့လေ ရှူထုတ်လိုက်တဲ့လေ မိမိရဲ့ ကိုယ်အကြည်ရုပ်ဆိုတဲ့ နှာသီး၊ အဲဒါလေးတွေ ဆုံတိုင်း ဆုံတိုင်းမှာ တိုးတယ်ဆိုတဲ့သဘော အဲဒီသဘောသည် ‘ပရမတ်’၊ အဲဒီတိုးတဲ့သဘော လေးကို သိအောင်ကြိုးစားပါ။ တိုးတာကို တိုးမှန်းသိရင် ကျေးဇူးများတာပဲ။ တိုးတာဟာ ရုပ်တရား၊ သိတာဟာ နာမ်တရား တိုးတာကို (တိုးတယ်)၊ နဲ့ စိတ်ထဲအမည်တပ်ပြီး မရွတ်ပါနဲ့၊ တိုးတာကို တိုးမှန်းသိလိုက်ရုံပဲ။ ဖောက်ပြန်တဲ့သဘောပါပဲ။

တရားရှုမှတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များ ရှေးဦးစွာ နားလည်ထားရမှာက ခန္ဓာမှာအမှန်ရှိတဲ့တရား၊ ဒါကို နားလည်ထားရမယ်၊ ရုပ်တရားသည် ရှိတဲ့တရား၊ နာမ်တရားသည် ရှိတဲ့တရား၊ ခေါင်း၊ ခါး၊ ခြေ၊ လက်



ဒါတွေဟာ မရှိပါဘူး၊ သမုတိနယ်က သမုတ်ထားတာ၊ ခေါ်ဝေါ်ထားတာ၊ ဒါတွေကို လိုက်ရှုရမှာမဟုတ်ပါဘူး၊ အခုမျက်လုံးနဲ့မြင်ရတဲ့ ထိုင်နေကြတဲ့ ကိုယ်ကြီးဟာ ရှုရမယ့်ကိုယ် မဟုတ်ပါဘူး၊ ခန္ဓာမဟုတ်ပါဘူး၊ အဲဒီကိုယ် ပေါ်မှာ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်လို့ ပေါ်လာတဲ့ ပူတယ်၊ အေးတယ်၊ နာတယ်၊ ကျင်တယ်၊ ကိုက်တယ်၊ ခဲတယ်၊ လှုပ်တယ် စတဲ့ သဘောလေးတွေကို ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်း သိအောင်ကြိုးစားရမှာ၊ ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီး ပေါ်သမျှ ရုပ်တရားချည်းပဲ၊ စိတ်နဲ့စပ်ပြီးပေါ်သမျှ နာမ်တရားချည်းပဲလို့ ရှေးဦးစွာ ဒီလိုနားလည်ထားပါ၊ ရုပ်တရားကို ရုပ်တရားလို့သိရင် ကျေးဇူးများတာပဲ၊ နာမ်တရားကို နာမ်တရားလို့သိရင် ကျေးဇူးများတာပဲ။

ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ မပါဘူး၊ ရုပ် နာမ်ပဲရှိတယ်လို့သိရင် ကိုယ့်ရဲ့ သန္တာန်မှာ ဒိဋ္ဌိစင်ပြီးရှုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်တာပဲ၊ ခန္ဓာကိုခန္ဓာလို့ အမှန်မမြင်လို့ ဒိဋ္ဌိဖြစ်ရတာ ဒိဋ္ဌိဖြစ်ရတာ၊ အခုလိုရှုနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ သူများပြောတာ မဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ရှုလို့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် မြင်နေရတဲ့အသိပဲ၊ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ အသက်ရှူနေကြတာ သတိမထားမိတော့ မသိဘူးပေါ့၊ အခုလိုသတိထားတဲ့အခါကျတော့ လေလေးရှူသွင်းလိုက်တယ်၊ နှာသီးဝထိပ်ဖျားလေးမှာ တိုးပြီးဝင်လာတယ်၊ တိုးတာလေးကို သိအောင်ကြိုးစားပါ၊ ပြန်ပြီးရှူထုတ်လိုက်တဲ့အခါမှာလည်း နှာသီးဝထိပ်မှာ တိုးပြီး ထွက်လာတယ်၊ တိုးတဲ့သဘောကို သိအောင် ကြိုးစားပါ။

အရှင်ဘုရား အရှင်ဘုရားပြောတော့ လွယ်တယ်ဘုရား၊ ရှူသွင်းတဲ့အခါမှာ နှာသီးဝထိပ်မှာ တိုးပြီးဝင်သွားတယ်လို့ပြောတယ်၊ ပြန်ပြီး ရှူထုတ်လိုက်တဲ့အခါမှာလည်း တိုးပြီးထွက်သွားတယ်လို့ပြောတယ်၊ တပည့်တော် တပည့်တော်မတို့ စောင့်ကြည့်ပေမယ့် မတွေ့ဘူးဘုရား၊ တွေ့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရှိသလို မတွေ့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လည်းရှိပါတယ်၊ မတွေ့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်

တွေက စိတ်ဓာတ်ကျစရာမလိုပါဘူး၊ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦးက ဉာဏ်ချင်း  
မတူကြဘူး၊ အသိအမြင်ချင်း မတူကြဘူး၊ တိုးတာကိုထင်ရှားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က  
တိုးတာကို သိအောင်ကြိုးစားပါ၊ တိုးတာကိုမကြည့်နိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များ  
ကျတော့ အခုလို လေလေးကို ရှူသွင်းလိုက်တယ်၊ ဒီလို ရှူသွင်းလိုက်တဲ့  
အတွက် လေလေးဟာနှာသီးကတစ်ဆင့် နှာခေါင်းထဲကိုတိုးဝင်သွားတယ်၊  
အဲဒီ ဝင်သွားတဲ့လေလေးဟာ အေးသလား၊ နွေးသလားဆိုတာကို  
သိအောင်ကြိုးစားပါ၊ ပြန်ပြီး ရှူထုတ်လိုက်တဲ့အခါမှာလည်း အေးသလား  
နွေးသလားဆိုတာ ထွက်လာတဲ့ တိုးသလောလေးမှာ သိလာပါလိမ့်မယ်၊  
နှာသီးဝထိပ်မှာ တိုးတာမထင်ရှားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များ (ရှူသွင်းတိုင်း)၊ (ရှူထုတ်  
တိုင်း)၊ မှာ အေးတဲ့သဘော နွေးတဲ့သဘောကို သိအောင်ကြိုးစားပါ၊  
အေးတာကိုတွေ့ရင်လည်း (အေးတယ်)၊ နဲ့မလုပ်ပါနဲ့၊ နွေးတာကိုတွေ့ရင်  
လည်း (နွေးတယ်)၊ မလုပ်ပါနဲ့၊ အခုလို ကိုယ်ရှုလိုက်တဲ့အခါကျတော့  
အေးတာကိုသိရင် အေးတာသည် ရုပ်တရားပဲ၊ ရုပ်တရားကို ရုပ်တရားလို့  
အမှန်အကန်သိတာပဲ သဘောရှုတာကိုး။

ပြန်ပြီးထုတ်လိုက်တဲ့အခါမှာလည်း အေးတာနဲ့နွေးတာဟာ  
တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခု တွေ့မှာပဲ၊ အဲဒီတွေ့တဲ့တရားသည် ရုပ်တရားပဲ၊  
သိတာက နာမ်တရားပဲ၊ ရုပ်တရား နာမ်တရားကို နာကြားလို့သိတဲ့အသိနဲ့  
တောင် ၉၂ ကမ္ဘာတောင် အပါယ်မလားခဲ့ဘူးတဲ့၊ ဇနီးမောင်နှံနှစ်ယောက်  
ရှိခဲ့ဖူးပါတယ်၊ ကိုယ်တွေက ရှေ့ကနေပြီး ဆရာသမားတွေက သေသေ  
ချာချာ ကျကျနန တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး သင်ပေးခိုက်မှာ ကြိုးစားပြီးကြည့်မယ်  
ဆိုရင် တွေ့သင့်တွေ့ထိုက်တဲ့ သဘောတရားလေးတွေ တိုးတာကို  
တိုးတယ်လို့ တွေ့တာနဲ့ အေးတာကိုအေးတယ်လို့တွေ့တာ၊ နွေးတာကို  
နွေးတယ်လို့တွေ့ရင် ရုပ်စစ်ရုပ်မှန်ကို သိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဖြစ်လို့ ဟိုဇနီး  
မောင်နှံထက် အများကြီးသာသွားပြီ။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ရွတ်ဆိုခြင်းမပါဘဲနဲ့ အခုလိုသင်ပေးခိုက်လေးမှာ ကြိုးစားပြီးတော့ကြည့်ကြည့်ပါ။ မိမိရဲ့ဉာဏ်အောက်မှာ အဲဒီသဘောတွေကို တွေ့ရမှာပါ။ (ဖြစ်ပျက်)၊ နဲ့ မလုပ်ပါနဲ့အုံး၊ သတိပဋ္ဌာန်မဖြစ်ဘဲနဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ဘာဝနာဆိုတာ ဖြစ်မလာဘူး၊ သတိပဋ္ဌာန်ဘာဝနာမဖြစ်ဘဲနဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ဘာဝနာလမ်းဆုံး ဆိုတာလည်း ဖြစ်မလာပါဘူး၊ တစ်ဆင့်နဲ့ တစ်ဆင့်တက်သွားပြီးမှ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကိုရောက်မှာပါ။ ဉာဏ်သွက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကျော်လွှားပြီး ရောက်တယ်ဆိုတာက တစ်ပိုင်းပါ။ အခြေခံပိုင်းကိုမှ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်မသိဘဲ ရုပ်နာမ်မှမကွဲဘဲနဲ့တော့ ဖြစ်ပျက်ကို မကြိုးစားပါနဲ့၊ ရှေးဦးစွာသိရမယ့်တရားသည် ရုပ်တရားနဲ့ နာမ်တရားကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ပိုင်းပိုင် ခြားခြားသိဖို့ အရေးကြီးပါတယ်၊ ကိုယ်နဲ့ခန္ဓာ ကွဲပါစေ၊ မျက်လုံးနဲ့မြင်ရတဲ့ ထိုင်နေတဲ့ဒီရုပ်ကြီးက ကိုယ်လို့ခေါ်တယ်။

အဲဒီကိုယ်ပေါ်မှာ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်လို့ပေါ်လာတဲ့ နာတာ၊ ကျင်တာ၊ ကိုက်တာ၊ ခဲတာ၊ ပူတာ၊ အေးတာ၊ လှုပ်တာ၊ တောင့်တာ၊ တင်းတာ ဒီသဘောတရားတွေမှန်သမျှ ခန္ဓာ၊ ရှုရမယ့်ခန္ဓာ၊ ဒီခန္ဓာလေးတွေ (ပေါ်တိုင်း)၊ သိအောင်ကြိုးစားပါ။ နာရင်လည်း (နာတယ်)၊ ကျင်ရင်လည်း (ကျင်တယ်)၊ အောင့်ရင်လည်း (အောင့်တယ်)၊ ဆိုပြီးတော့ စိတ်ထဲက မရွတ်မိစေနဲ့၊ ရွတ်ခြင်းနဲ့သိတဲ့အသိတွေဖြစ်ခဲ့ရင်လည်း အဲဒါတွေကို အခုချိန်တွေကစပြီးတော့ ဖြုတ်လိုက်ပါ။ သိရမယ့်တရားကို ရွတ်ဆို မှတ်သားနေတယ်ဆိုရင်ကိုပဲ ‘သညာသိ’ နဲ့ ‘ပညာသိ’ ကွာသွားပါလိမ့်မယ်၊ ပြောထားပါတယ် မှတ်ထားတာက ‘သညာ’ သိတာက ‘ပညာ’ ငါသည် ဘယ်လမ်းလိုက်မလဲ၊ ပညာအလုပ်ကိုလုပ်တဲ့အတွက် ပညာလမ်းကို လိုက်ရမယ်၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ တိုက်ရိုက်သိနိုင်တဲ့အလုပ်ကို သိရုံ သိလိုက်ပါ။ ဘာမှ ဆင်ခြင်တွေးတောမှုတွေ မလုပ်ပါနဲ့၊ ရိုးရိုးလေး

ဖောက်ပြန်ပြတ်တရားကို ရိုးရိုးလေးသိလိုက်ပါ။ ရုပ်တရားဆိုတာက အများနားလည်အောင်ပြောနေရတာ၊ ဘုရားစကားနဲ့ပြောမယ်ဆိုရင် တော့ ရှုပ်၊ ‘ရှုပ်’ ဆိုတဲ့ ပါဠိစကားဟာ ဘုရားပြောခဲ့တဲ့စကား၊ ဘုရားဟောခဲ့တဲ့စကား၊ ရုပ်ဆိုတာက အများနားလည်အောင် ပြန်ပြောထားတာ ကေန ထေန ရူပတိ - အဘယ်အကြောင်းကြောင့် ဖောက်ပြန်သလဲ၊ သိတေနပိ ရူပပတိ၊ ဥုံနေနပိ ရူပတိ ဝန္ဓာမ တပ ဝါဒသပ သမ္မတ္တေနပိ ရူပတိ နားလည်ထားကြတဲ့ရုပ်ဆိုတာ ဘာကိုပြောတာလဲ ဆိုရင် အေးသောသဘောဟာလည်း ရုပ်တရား၊ ပူသော သဘောဟာလည်း ရုပ်တရား၊ မှတ်၊ ခြင်၊ ယင်၊ လေ၊ မြွေ၊ ကင်း၊ သန်းတို့ရဲ့ အတွေ့သဘောဟာလည်း ရုပ်တရား၊ ရူပတိရှုပ် ဖောက်ပြန်တတ်လို့ ရှုပ်ရှုပ်လို့ခေါ်တာ၊ ကိုယ်သိရမှာက ဖောက်ပြန်တတ်တဲ့သဘောကိုသိပါ။ နားလည်အောင်ပြောနေရတဲ့အခါကျတော့ အေးတယ်၊ ပူတယ်၊ လှုပ်တယ်၊ နာတယ်၊ ကျင်တယ်၊ ကိုက်တယ်၊ ခဲတယ်နဲ့ ဒါတွေကို ပြောပြနေရတာ၊ နားလည်အောင်လို့ တကယ်ရှုတဲ့အခါကျတော့ ဖောက်ပြန်တဲ့သဘောရိုးရိုးလေးကိုပဲ သိနေလိုက်ပါ။ ရှင်းအောင်ပြောရမယ်ဆိုရင် အမည်တပ်ပြီးတော့ ရှုနေသမျှ “ပညတ်”ချည်းပဲ၊ ရိုးရိုးလေးသိလိုက်ပြီဆိုရင် “ပရမတ်”ပဲ၊ ‘ပညတ်’ နဲ့ ပရမတ်က အလေးထားပြီးတော့ ကွဲအောင်ရှုပါ။

စရှုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များ မဟုတ်ကြတော့ပါဘူး၊ စရှုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဆိုရင်တော့ ‘ပညတ်’ ကို ရုတ်တရက် ဖယ်ခွာပြီးတော့ ‘ပရမတ်’ ကိုရှုဖို့ မလွယ်ပါဘူး၊ စခန်းပွဲတွေကျင်းပလာတာဟာ ဒီရွာအနေနဲ့ကြာလှပါပြီ၊ ဒီတော့ ‘ပညတ်’ နဲ့ ပရမတ်ကို အလေးထားပြီး ကွဲအောင်ကြည့်ရှုပါ။ ငါတို့ ဟိုတုန်းကသိခဲ့တာဟာ ‘ပညတ်’ သိနဲ့ သိခဲ့တာ ‘ပရမတ်’ အသိကိုပဲ

ရောက်ခဲ့ပြီလား၊ ပြန်ပြီးစဉ်းစားကြည့်ပါ။ ပြန်ပြီးနှလုံးသွင်းကြည့်ပါ။ လောကကခေါ်ဝေါ်သမုတ်ထားတဲ့အတိုင်း ‘ပူတယ်’ ‘အေးတယ်’ ‘လှူတယ်’ ဒါတွေပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်းမှာ ငါသည်အမည်တပ်ပြီး လိုက်သိနေတာလား၊ အမည်တပ်ပြီး လိုက်ရှုနေတာလား၊ ဒါမှမဟုတ်ရင် ပေါ်လာတဲ့တရားလေးကို မရှိဘူးလို့ တိုက်ရိုက်မြင်သလား၊ မရှိဘူးလို့ဘဲ အမည်တပ်ပြီးသိနေသလား၊ ပြန်ပြီး ကိုယ့်ဖာသာကိုယ် စဉ်းစားပါ။ ဆင်ခြင်ပါ။ လောကဝေါဟာရက ခေါ်ဝေါ်ပညတ်ထားလို့ အဲဒီအတိုင်း လိုက်ပြီး လိုက်ပြီး ရှုတဲ့အသိကို ငါသိလို့ မလုပ်ပါနဲ့၊ ကိုယ်တိုင်သိလို့သိတဲ့ အသိလို့မလုပ်ပါနဲ့၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ ကျေးဇူးတော်ရှင် မိုးကုတ်ဆရာတော် ဘုရားကြီးက သူများပါးစပ်ဖျား လမ်းမဆုံးစေနဲ့တဲ့၊ သူများပါးစပ်ဖျား လမ်းမဆုံးဖို့ အရေးကြီးပါတယ်၊ ကိုယ်တိုင်သိမှ ကိုယ်သိဖြစ်မှာပါ။ အခုလို ကိုယ်တိုင်အားထုတ်နေရတဲ့အခါကျတော့ ဒါကိုယ်တိုင်သိမှ ဖြစ်မှာပဲ၊ ကိုယ်တိုင်သိဖို့အရေးဟာလည်း ပညတ်တွေစင်ပြီးတော့ သဘောအမှန် ရောက်မှ ပရမတ်ကိုသိပြီး ကိုယ်တိုင်သိ ဖြစ်မှာပါ။

ဥပမာတစ်ခုပြောပါမယ်၊ ပညတ်နဲ့ပရမတ်ကို လောကဝေါဟာရက ဦးဇင်းတို့ယောဂီတို့ဆိုတာက ကြီးလာကျတော့ ငယ်ငယ်တုန်းက ကလေးဘဝကို မေ့ချင်မေ့နေမှာ၊ ကိုယ့်အိမ်မှာရှိတဲ့ ၂-ခါလည်လောက် ကလေးလေး အခါလည်လောက်ကလေးလေးပေါ့၊ လူကြီးဝိုင်းနားမှာ လာပြီးတော့ ဟိုဟာကိုင်လိုက်၊ ဒီဟာကိုင်လိုက်နဲ့ ဘယ်လိုမှပြောလို့မရတဲ့ အခါကျတော့ အနီးမှာရှိတဲ့ ရေနွေးအိုးအပူနဲ့ ကပ်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ ကလေးက နောက်ဆုတ်သွားရော၊ နောက်တစ်ခါလာတဲ့အခါကျတော့ ဒီလိုလေးပြလိုက်ပြီဆိုရင် ကလေးလေး အနားမကပ်ရဲတော့ဘူး၊ ဘာဆိုတာ သူမသိသေးဘူး၊ နောက်တစ်ခါလူကြီးလုပ်တဲ့လူတွေက အဲဒီကျမှ ကလေးလေးကို သင်ပေးတယ်၊ ဒါဟာပူတတ်တယ် ပူပူလို့

ပြောတယ်။ နောက်တစ်ခါ ကလေးလေးကလာတဲ့အခါကျရင် ဒါလေးကို ပြလိုက်တာနဲ့ ပူပူပူပူနဲ့ ပြောတော့တာပဲ။ လူကြီးတွေသင်ပေးလို့သိတဲ့အသိ သူ့အသိမဟုတ်ဘူး။ အဲဒီကနေကြီးလာတဲ့အထိ ဒါဟာ ဒီသဘောရှိတယ် ပူပါလားဆိုတာ စွဲအောင်သိသွားတယ်။ အဲဒီအသိသည် သူများပြောတဲ့ အသိပဲရှိသေးတယ်။ ကိုယ်သိမဟုတ်ဘူး။ အခုလည်းခန္ဓာကိုယ်က အခုလိုထိုင်လာတော့ နာတာ၊ ကျင်တာ၊ ကိုက်တာ၊ ခဲတာ၊ ပူတာ၊ အေးတာဆိုတာ တွေ့မှာပဲ။ အဲဒီလို မဟုတ်ဘဲနဲ့ နာတာကိုနာတယ်။ ကျင်တာကိုကျင်တယ်။ အောင့်တာကို အောင့်တယ်။ ကိုက်တာကိုကိုက် တယ်။ ခဲတာကိုခဲတယ်။ လှုပ်တာကို လှုပ်တယ်လှုပ်တယ်နဲ့ အမည်တွေ အမျိုးမျိုးတပ်ပြီး သိနေမယ်ဆိုရင် ကိုယ်တိုင်သိမဟုတ်တော့ဘူး။ လောကဝေါဟာရကပြောတဲ့အသိတွေနဲ့ သိတဲ့အသိဖြစ်လို့ ‘ပညတ်’ သိ၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ ပညတ်သည် ‘သမထ’၊ ပရမတ်သိသည် ‘ဝိပဿနာ’၊ သမထက ပညတ်အာရုံကိုရှုတယ်။ ဝိပဿနာက ‘ပရမတ်’ အာရုံကို ရှုတယ်။ ပညတ်နဲ့ပရမတ်ကွဲပါစေ၊ ကိုယ်နဲ့ခန္ဓာ ကွဲအောင်ရှုတတ်ပါစေ၊ ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီးပေါ်သမျှ ရုပ်တရား၊ သိတာ နာမ်တရား၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ သေချာသိစေချင်တယ်။ သေချာနားလည်စေချင်တယ်။ ရှုတတ် ပွားတတ် သွားတာကို မြင်စေချင်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ အသေးစိတ် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ပြောပေးပါမယ်။

နောက်ရက်တွေ နောက်ရက်တွေလည်း တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ရှုတတ်လာအောင် ပွားတတ်လာအောင် ခန္ဓာမှာရှိတဲ့တရားကို အမှန် အတိုင်းမြင်ရအောင် ကြိုးစားပြီးတော့ပြောပေးပါမယ်။

အခုတော့ပြောလာတာ နာရီဝက်နီးပါးရှိသွားပြီဖြစ်လို့ ကျန်ရှိတဲ့ အချိန်တွေကို ယောဂီတို့ရဲ့အသိ ယောဂီတို့ရဲ့ဉာဏ်အားကောင်းကောင်းနဲ့ သင်ပေးထားတဲ့အတိုင်း ကြိုးစားပြီးရှုမှတ်ပွားကြပါ။

### ဓရုစိတ်ကိုခနာက်စိတ်ကသိတာ

တရားကိုကြိုးစားအားထုတ်ဖို့ လုံ့လဝီရိယတွေကို သန်သန်ထွားထွားမွေးပြီး ကိုယ်အဓိဋ္ဌာန်ထားတဲ့ တစ်နာရီအတွင်းမှာ သက်တောင့်သက်သာလေးနဲ့ အရှုခံလေးတွေရဲ့ ပရမတ်သားပေါ်မှာ ဉာဏ်အမြင်လေးတွေနဲ့ ကောင်းစွာသိပြီး ဆန်းစစ်ရင်း ရှုတတ်အောင် သင်ပေးမှာပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ပေါ်ရာထင်ရှားရာ အာရုံမှာပဲရှုရ။ နှာသီးဝအာရုံလေးမှာပဲ ကြည့်ကြည့် အရှုခံတရားလေးတွေဟာ အရှုဉာဏ်အောက်မှာ သိစရာအာရုံရယ်၊ သိတာရယ် အရှုခံမှန်သမျှက သိစရာအာရုံချည်းပဲ။ အရှုဉာဏ်က သိသွားတာ ဒီနှစ်မျိုးပဲရှိတယ်။ သိစရာအာရုံကို သိတဲ့အလုပ်နဲ့ ကြိုးစားနေကြတာ၊ ကိုယ်ရှုနေကျ အရှုခံအာရုံလေးကို နှာသီးဝလေးမှာ ထားတော့ ရှုသွင်းခိုက်မှာ တိုးတာ အေးတာ၊ ရှုထုတ်ခိုက်မှာ တိုးတာ နွေးတာ၊ ကိုယ်ပေါ်မှာ အာရုံစိုက်တော့ နာတယ်၊ ကျင်တယ်၊ ကိုယ်တယ်၊ ခဲတယ်လို့ ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီးသိတာ ထင်ရှားတဲ့အရှုခံရုပ်ကို အလေးပေးရှုတော့ ကာယနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ဖြစ်တာပဲ။ ဒီအပေါ်မှာ အာရုံအဖြစ်နဲ့ ခံစားပြီးတော့ ဝမ်းသာတဲ့သဘော၊ ဝမ်းနည်းတဲ့သဘော၊ ကောင်းတယ်၊ မကောင်းဘူးလို့ မသုံးသပ်တော့ဘဲနဲ့ အလယ်အလတ် ခံစားတဲ့သဘော

ရယ်လို့ ဝေဒနာကလည်း သုံးမျိုးပဲရှိတာ။ အဲဒီဝေဒနာကို ကြိုးစားပြီး ရှုနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ဖြစ်သွားတာပဲ။ ဒါတွေပေါ်မှာ လိုက်လိုက်ပြီး သိသိသွားတဲ့ သိတတ်တဲ့သဘောစိတ်ကို အာရုံပြုရတော့လည်း ရှေ့အသိစိတ်လေးကို နောက်အသိစိတ်က အစားထိုးပြီး အကဲခတ်တိုင်း အကဲခတ်တိုင်းမှာ ရှေ့အသိစိတ်အာရုံလေးကို နောက်အသိစိတ် အာရုံလေးက ပြန်ပြီးကြည့်တာပဲ။ ရှေ့စိတ်ကို နောက်စိတ်နဲ့ အကဲခတ်နေတာပဲ။ အဲဒီလိုစိတ်လေးတွေ ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်း ရှုသွားရင် စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ဖြစ်တာပဲ။ ရုပ်ဝေဒနာ စိတ်ရယ်လို့ ကောင်းစွာသိလို့ ပေါ်ရာအရှုခံလေးတွေမှာ ရုပ်ပေါ်လည်း ရုပ်ကို ကောင်းစွာရှုနိုင်တယ်။ ဝေဒနာပေါ်လည်း ဝေဒနာကို ကောင်းစွာ ရှုနိုင်တယ်။ စိတ်ပေါ်လည်း စိတ်ကို ကောင်းစွာရှုနိုင်တယ်။ ပေါ်ရာ အရှုခံလေးတွေကို လိုက်လိုက်ပြီး ရုပ်ပေါ်ပေါ် နာမ်ပေါ်ပေါ် ပေါ်ရာ အရှုခံမှာ အာရုံပြု ရှုနိုင်ရင် ဓမ္မနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ဖြစ်တာပဲ။

ဘယ်သတိပဋ္ဌာန်ကိုပဲရှုရ ကိုယ့်ရဲ့စရိုက်၊ ကိုယ့်ရဲ့ကမ္မဋ္ဌာန်း ညီဖို့ အရေးကြီးတယ်။ ရွေးတတ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးမှာ တစ်ပါးပါးကိုရှုနိုင်ရင် နိဗ္ဗာန်ရောက်တာချည်းပဲ။ နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့အရေးမှာ ကိုယ့်မှာ ဘာစရိုက်ရှိလဲ၊ အဲဒီရှိတဲ့စရိုက်နဲ့ အခု အရှုခံအာရုံအဖြစ်ပြမယ့် ကမ္မဋ္ဌာန်းလေးမျိုးထဲက တစ်မျိုးကိုရွေးရမှာ။ အဲဒီလိုရွေးဖို့က ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်မှာ ကိုယ်ဘာစရိုက်ရှိတယ်ဆိုတာအသိဆုံး၊ ကိုယ့်မှာက လိုချင်ရမက်အားကြီးမယ်၊ ဉာဏ်ကလည်း နုတယ်ဆိုရင် ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီး ထင်ရှားတဲ့ ရုပ်အရှုခံ ကာယနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ကို ရှုပါ။ လိုချင်ရမှုအားကြီးတယ်၊ ငါစွဲလည်းကြီးတဲ့ ဒိဋ္ဌိစရိုက်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ ငါစွဲလည်းအားကြီးတယ်၊ ဉာဏ်ကလည်းနုတယ် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်အတွက်က စိတ္တာနုပဿနာ ရှုပါ။



စိတ်ကို အလေးပေးရပါ။ ကိုယ့်မှာ ဘာစရိုက်ရှိတယ်ဆိုတာကို သိပါတယ်။  
 လိုချင်ရချင်မှုကများတယ်။ ဉာဏ်ကထက်တယ် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့  
 ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ရှုမယ်၊ လိုချင်ရချင်မှုလည်း နည်းတယ်။  
 ဉာဏ်ကလည်းထက်တယ် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ ဓမ္မနုပဿနာကိုရှုပါမယ်။  
 ကိုယ့်ရဲ့စရိုက်နဲ့ ရွေးချယ်ရမယ့်ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှင်းသွားပါပြီ။ အဲဒီလို ရှင်းသွား  
 တော့ ကိုယ်ရှုရမယ့် အရှုခံကမ္မဋ္ဌာန်းပေါ်မှာ အမြင်အသိကို စင်ကြယ်  
 သထက် စင်ကြယ်အောင် ရှုရတော့မယ်။ ရုပ်ကိုပဲအလေးပေးလို့ ရှုရ။  
 ဝေဒနာ စိတ်ကိုပဲ အလေးပေးလို့ ရှုရ။ ရှုတဲ့အခါမှာ မြင်ရတဲ့အမြင်က  
 ရေပြင် ရေပွက်ဆိုတဲ့ ဥပမာကို ပြန်ပြီးတော့မြင်ပါ။ နှာခေါင်း၊ နှာသီးဆိုတဲ့  
 ရေပြင်၊ ခေါင်း၊ ခါး ခြေ၊ လက်ဆိုတဲ့ ရေပြင်ပေါ်မှာ ရှုသွင်းခိုက်တို့  
 သဘော၊ ရှုထုတ်ခိုက်တို့သဘော၊ ရှုသွင်းခိုက် အေးသဘော၊ ရှုထုတ်ခိုက်  
 နွေးသဘောဆိုတဲ့ ရေပွက်လေး ပွက်တိုင်း ပွက်တိုင်း မြင်အောင်ကြည့်ပါ။  
 အဲဒီလို မြင်အောင်ကြည့်နိုင်ရင် ဉာဏ်နံပြီး လောဘစရိုက် အားကြီးတဲ့  
 ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် ရုပ်ကမ္မဋ္ဌာန်း ထင်ရှားစွာသိပါပြီ။ ခေါင်း၊ ခါး၊ ခြေ၊ လက်  
 ဆိုတဲ့ ရေပြင်ကို ခွာလှန်ပြီး နာသဘော၊ ကျင်သဘော၊ ကိုက်သဘော၊  
 စူးသဘော၊ တုန်သဘော၊ ခုန်သဘော အဲဒီကိုယ်နဲ့စပ်ပြီး ပွက်လာတဲ့  
 ရေပွက်လေးတွေကို မြင်အောင်ကြည့်ပါ။

ပွက်တိုင်း ပွက်တိုင်း ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီးရှုနိုင်ရင် လောဘစရိုက်  
 အားကြီးပြီး ဉာဏ်နံတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် ကာယနုပဿနာ ရုပ်တရားကို  
 ကောင်းစွာရှုတတ်သွားပြီ။ ရှုပုံရှုနည်း သင်ပေးနေတာ ဝေဒနာကိုရှုတဲ့  
 ဉာဏ်သွက်ပြီး လိုချင်ရချင်မှုအားကြီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ ဟာဒယဝတ္ထု  
 နှလုံးသားမှာ အာရုံစိုက်၊ ဝေဒနာဆိုတာက နာမ်တရား ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီး  
 ပေါ်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာ၊ သုခဝေဒနာဆိုတာက ယောဂီသူတော်စင်များ

အတွက်ကို သတိပဋ္ဌာန်အတွက် သင်ပေးနေတာ၊ ဝိပဿနာဉာဏ် အရာမှာကျတော့ စိတ်နဲ့စပ်ပြီးပေါ်တဲ့ နာမ်တရားလေး ဝေဒနာကို ကောင်းစွာကြိုးစားရှုရမှာ၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဝေဒနာကိုရှုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ အရှုခံတရားလေး ဘယ်နားမှာပေါ်ပေါ် ပရမတ်သားကို ရောက်အောင် သိလိုက်လို့ကြည့်လိုက်ရင် အရှုခံဟာ အရှုဉာဏ်အောက်မှာ ကောင်းစွာ မြင်ရ သိရတယ်၊ သာယာတဲ့ဘက်လည်း မသွား၊ မသာယာတဲ့ဘက်လည်း မသွားဘဲ ဥပေက္ခာဝေဒနာလေးနဲ့ တစ်တန်းထဲထားပြီး ရှုနိုင်တယ်၊ တစ်နည်းပြောရင် ကျေးဇူးတော်ရှင် မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီးမှာတဲ့ အတိုင်း အရှုခံအာရုံပေါ်မှာ တစိမ်းအမြင်အနေနဲ့ရှု၊ ကိုယ်နဲ့မဆိုင်တဲ့ အမြင်မျိုးရောက်အောင်ကြည့်၊ အဲဒါသည် ဥပေက္ခာဝေဒနာပါ၊ အရှုခံ တရားပေါ်မှာ ကိုယ်နဲ့မဆိုင်တဲ့အမြင်မျိုး တစိမ်းဆန်တဲ့အမြင်မျိုး အဲဒီ အမြင်မျိုးကိုကြည့်ရင် သာယာတဲ့ဘက်လည်း မသွားဘူး၊ မကျေနပ်တဲ့ ဘက်ကိုလည်း မစောင်းတော့ဘူး၊ ဖောက်ပြန်ကာမှမတ်တပ် အရှုခံရုပ် ပေါ်မှာ ရုပ်မှန်းသိတယ်၊ ခံစားတဲ့အပေါ်မှာ ခံစားတဲ့အမှန်တိုင်းသိ၊ အဲဒီလို အမှန်တိုင်းသိရင် ဥပေက္ခာဝေဒနာဖြစ်ပြီ။

ဒါကြောင့်မို့လို့ (ဝေဒနာ)၊ နဲ့ပြောတော့ ပြောကြတယ်၊ ရှုတော့ ရှုကြတယ်၊ ဝေဒနာရဲ့ အစစ်အမှန် ပေါ်ရာနေရာကို ကောင်းစွာ အာရုံ မညွတ်တတ်ဘူး၊ နာတာကြီးကို ပေကြည့်ပြီး ဝေဒနာလုပ်တယ်၊ ကျင်တာ ကြီးကို ပေကြည့်ပြီး ဝေဒနာလုပ်တယ်၊ အဲဒါတွေ သက်သာသွားလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သုခဝေဒနာကျတော့ မရှုကြတော့ဘူး၊ ဒုက္ခဝေဒနာကျမှ သူတို့က အာရုံပြုပြီး ရှုနေကြတာ အဲဒီဒုက္ခကလည်း ကိုယ်ပေါ်မှာပေါ်တဲ့ ရုပ်ကိုသွားကြည့်ရင် ရုပ်ရှုတာ၊ စိတ်မှာဖြစ်နေတဲ့ ခံစားမှုကိုကြည့်မှ ဝေဒနာရှုတာ၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ ကိုယ်ကြိုးစားရှုနေတဲ့ အရှုခံတွေပေါ်မှာ

လည်း ကွဲကွဲပြားပြားနဲ့ ရုပ်နဲ့ဝေဒနာကိုလည်း ပိုင်းခြားသိကြပါ။ ဝေဒနာဆိုတာ စိတ်နဲ့စပ်ပြီး ပေါ်လာတယ်။ ကောင်းတယ်လို့ ဝမ်းသာတဲ့ လှိုက်ခနဲ ဖြစ်သွားတော့ သောမနဿဝေဒနာလေး ပေါ်လာတယ်။ သိလိုက်တာနဲ့ သူလည်း ဉာဏ်အောက်မှာ ပျောက်သွားတာပဲ။ မကောင်းဘူးလို့ စိတ်ထဲမှာညစ်လာတဲ့ သဘောလေးကိန်းလာရင်လည်း အဲဒါသည် ဒေါမနဿဝေဒနာလေး ဖြစ်လာပြီ။ ဒါလည်းပဲ အရှင်ဝေဒနာ၊ ဝေဒနာကို အာရုံပြုရပါ။ ဉာဏ်ကကောင်းစွာမြင်လာပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို စိတ်နဲ့ စပ်ပြီးပေါ်လာတဲ့ ဝေဒနာကိုရှုတတ်ရင်တော့ ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ကို ကောင်းစွာထင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပါ။ ဟာဒယဝတ္ထုရေပြင်ကြီး ပေါ်မှာ စိတ်ကိုမှီတွယ်ပြီးတော့ ကောင်းတယ်လို့ခံစားတဲ့ ဝေဒနာရေပွက်လေး လာပွက်တာ၊ အဲဒီပွက်တဲ့ရေပွက်လေးကို မြင်အောင်ကြည့်ရင် ဟာဒယဝတ္ထုနှလုံးသားတို့၊ ရင်ချိုင့်တို့ဆိုတာ မရှိတော့ဘူး။ ‘ပညတ်’ အထည်ကိုယ်ကြီး ပျောက်သွားပြီးတော့ ‘ပရမတ်’ ကို မြင်အောင် ကြည့်တတ်သွားရင် ဝေဒနာကို ကောင်းစွာရှုတတ်သွားပြီ။

ငါစွဲအားကြီးပြီး ဉာဏ်နဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့လည်း အဲဒီ ဟာဒယဝတ္ထုဆိုတဲ့ ရေပြင်ကြီးပေါ်မှာ ဖျတ်ကနဲ လောဘစိတ်လေးပေါ်လာတယ်။ ဒေါသစိတ်လေး ပေါ်လာတယ်။ လိုချင်ရချင်တဲ့စိတ်လေးတွေ ကိုယ်ရဲ့ သန္တာန်မှာ ကိန်းလာတယ်။ ကြံစည်တဲ့စိတ်လေးတွေ တွေးတောတဲ့စိတ်လေးတွေ ကိုယ့်ရဲ့သန္တာန်မှာ ကိန်းလာတယ်။ ကြံစည်တဲ့စိတ်လေးတွေ၊ တွေးတဲ့စိတ်လေးတွေ အလိုမကျတဲ့စိတ်လေးတွေ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ပြနေတော့ အဲဒီပြနေတဲ့ သဘောတရားလေး လောဘစိတ်ပေါ်လည်း ဟာဒယဝတ္ထုရေပြင်ပေါ်မှာ စိတ်ရေပွက်လေး လာပွက်တာ၊ ဒေါသစိတ်လေး ပေါ်လာရင်လည်း ဟာဒယဝတ္ထုရေပြင်ပေါ်မှာ စိတ်ရေပွက်

လေး လာပွက်တာ၊ အဲဒီလို ပွက်တိုင်းပွက်တိုင်းကို မြင်အောင်ကြည့်လိုက်ပါ။ မြင်အောင်ကြည့်နိုင်ပြီဆိုရင် သတိပဋ္ဌာန် (၄) ပါးထဲက ကိုယ့်စရိုက်နဲ့ညီတဲ့စိတ်ကို ကိုယ်ရှုတတ်လာပြီ။ အဲဒီလို ရှုရာကနေပြီး ရေပြင်ရေပွက်ကို ကောင်းစွာ ခွဲခြားတတ်သွားတော့ သတိပဋ္ဌာန်(၄)ပါးကို ဘယ်နေရာကနေ အာရုံပြုပြု ပြုတတ်သွားပြီ။ အဲဒီပြုရာကနေပြီးတော့မှ အမြင်ဉာဏ်အောက်မှာ ဖြစ်ပျက်မြင်ရအုံးမယ်၊ ဖြစ်ပျက်ကိုရှုတဲ့ အခါကျတော့ နှာခေါင်း၊ နှာသီးဆိုတဲ့နေရာ ရေပြင်ပေါ်မှာပွက်လာတဲ့ ဗိုင်းသဘော၊ အေးသဘော၊ နွေးသဘောဆိုတဲ့ ရေပွက်လေး (ပွက်တိုင်း)၊<sup>၂</sup> မှာ နှာခေါင်း၊ နှာသီးဆိုတဲ့ ရေပြင်မပါစေနဲ့၊ နှာခေါင်း၊ နှာသီးဆိုတဲ့ ရေပြင်မတွေ့စေနဲ့၊ အတင်းဇွတ်ဖျောက်ခိုင်းတာ မဟုတ်ပါ။ ပွက်တဲ့ ရေပွက်လေးကိုသာ အာရုံစိုက်ရင် အေးကနဲပွက်လာတဲ့ ရေပွက်လေး ဉာဏ်လေးနဲ့ကြည့်တော့ အေးကနဲဆိုတဲ့ ဖောက်ပြန်တဲ့ ရုပ်အရှုခံလေးဟာ တကယ်ရှိပါတယ်။ တကယ်ရှိတဲ့ ရုပ်အရှုခံရေပွက်လေးကို တကယ် ဉာဏ်ကလည်း အာရုံပြုကြည့်လိုက်ကော မရှိတာကို မြင်လိုက်တာပါ။

ရှိရာက မရှိရာကိုမြင်တာ ဝိပဿနာတဲ့၊ ဩော်. . . ဝိပဿနာဆိုတာ အခက်ကြီး မဟုတ်ပါလား၊ ရေပွက်လေးရဲ့သဘော ပွက်တာကိုလည်း သိလိုက်တယ်၊ ပွက်တာလေးကို တကယ်ဉာဏ်နဲ့ကြည့်လိုက်တော့ ပျက်သွားတာကို မြင်လိုက်တာပါလား၊ ရေပွက်လေးသည် တကယ်ရှိတဲ့ ရုပ်အရှုခံ၊ ရေပွက်လေးသည် တကယ်ရှိတဲ့ ဝေဒနာအရှုခံ စိတ်မှာ လာပြတယ်၊ ရေပွက်လေးသည် တကယ်ရှိတဲ့အရှုခံ ဟာဒယဝတ္ထု ရေပြင်ပေါ်မှာ စိတ်တည်းဟူသောရေပွက်လေး တကယ်ရှိတယ်။ အဲဒီအရှုခံလေးတွေကို တကယ်ဉာဏ်လေးနဲ့ကြည့်တော့ ရုပ်အရှုခံကြည့်လည်း မရှိတာ မြင်ရတယ်၊ ဝေဒနာအရှုခံကြည့်လည်း မရှိတာဘဲ မြင်ရတယ်၊ စိတ်အရှုခံ

ကြည့်လည်း မရှိတာဘဲ မြင်ရတယ်၊ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် နားလည်အောင် ရှုတတ်အောင် သင်ပေးနေတယ်၊ အရှုခံတရားတွေနဲ့ ကိုယ့်စရိုက်နဲ့ ညီတာကိုရွေးချယ်ပြီး သတိပဋ္ဌာန်လေးတွေ ဖြစ်အောင် ရုပ်ဝေဒနာစိတ်ရဲ့ ပေါ်ပုံလေးတွေနဲ့တကွသိအောင် ရှေးဦးစွာ သင်ပေးတယ်၊ အဲဒီအသိ လေးတွေကနေပြီး ဖြစ်ပျက်မြင်ဖို့အရေးကို တစ်ဆင့်တက်ပြီးတော့ သင်ပေးတာပါ။

အဲဒီလို ရှုတိုင်းရှုတိုင်းမှာ ရှေးဦးစွာသိခဲ့တုန်းက သတိပဋ္ဌာန်နယ် တုန်းက ရုပ်ကိုရုပ်မှန်းသိတယ်၊ ဝေဒနာကို ဝေဒနာမှန်းသိတယ်၊ စိတ်ကိုစိတ်မှန်းသိတယ် တကယ့်ဉာဏ်နဲ့ ရှုလိုက်တဲ့အခါကျတော့ ရုပ် မတွေ့ရတော့ဘူး မရှိတာလေး တွေ့ရတယ်၊ ဝေဒနာလေး မတွေ့ရ တော့ဘူး မရှိတာလေးမြင်ရတယ်၊ စိတ်ကိုမတွေ့ရဘူး စိတ်မရှိတာလေး မြင်ရတယ်၊ အဲဒီလိုမရှိတဲ့သဘောကိုမြင်မှ ဝိပဿနာဖြစ်တာ၊ ဒါကြောင့် ရှိရာက မရှိတာကိုမြင်တာ ဝိပဿနာ၊ ရုပ်အရှုခံ ဖောက်ပြန်မှုက တကယ် ရှိတဲ့ ရုပ်တရားပဲ ခံစားမှုဝေဒနာ တကယ်ရှိတဲ့ ရုပ်တရား၊ စိတ်တကယ် ရှိတဲ့တရား တကယ်ရှိတဲ့တရားလေး တကယ့်ဉာဏ်နဲ့ကြည့်လိုက်တော့ မရှိတာလေးမြင်လိုက်တာ ဝိပဿနာပဲ၊ တစ်နည်းပြောရင် ရှေ့အသေကို နောက်အရှင်နဲ့ရှုတာ ဝိပဿနာ၊ အေးသဘော၊ နွေးသဘောဆိုတဲ့ အရှုခံရုပ်သဘောလေးဟာ ပေါ်ခါစက အရှင်လေးပေါ့၊ အဲဒီအရှင်လေး ဟာ နောက်ဉာဏ်အရှင်လေးလည်း အာရုံပြုရှုလိုက်တော့ သေသွားပြီ၊ ရှေ့ကအရှုခံအသေလေးကို နောက်အရှုဉာဏ်အရှင်လေးက အာရုံပြု ရှုလိုက်တာ၊ ဒါကြောင့် ရှေ့အသေကို နောက်အရှင်နဲ့ မြင်အောင်ကြည့် တာ ဝိပဿနာ။

ဪ... ဝိပဿနာဆိုတာ အခက်ကြီးမဟုတ်ပါလား၊ သိစရာ အာရုံလေးတွေကို နောက်ဉာဏ်လေးက အကဲခတ်နေတာပဲ။ သေသွား တာကိုမြင်တယ်၊ ပျက်သွားတာကိုမြင်တယ်၊ အဲဒီလို မြင်အောင်ကြည့် နိုင်ရင် ကိုယ့်ရဲ့သန္တာန်မှာ ဝိပဿနာဉာဏ် ပေါ်ပါပြီ။ အာရုံတစ်ပါး စိတ်မသွားပါစေနဲ့၊ (ဖြစ်ပျက်)၊ လို့ မဖြစ်မနေသင်ပေးတဲ့အခါကျတော့ ကိုယ်တကယ်ရှိတဲ့တရားပေါ်မှာ တကယ့်ဉာဏ်နဲ့ မြင်ရမယ့်အမြင်ကို ကြားဖူးနားဝ ဗဟုသုတတွေက မှန်းပြီးတော့ ရွတ်ဆိုခြင်းနဲ့ ဖြစ်ပျက်ရှုနေ ကြတယ်။ အတိတ်ကိုမျှော်ပြီးတော့လည်း ဖြစ်ပျက်ရှုကြတယ်။ အနာဂတ် ကို အာရုံပြုပြီးလို့လည်း ဖြစ်ပျက်ရှုကြတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်လွတ်နေကြတယ်။ တကယ်ရှုရမှာက အတိတ်ကိုလည်း မဟုတ်ပါ။ အနာဂတ်ကိုလည်း မဟုတ် ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် ရှုရမှာပါ။ အတိတ်ကိုအာရုံပြု တွေးတာလည်း ပစ္စုပ္ပန်ပေါ်တာပါ။ အနာဂတ်ကိုလှမ်းမျှော်တာလည်း ပစ္စုပ္ပန်အရှုခံပေါ် တာပါ။ အဲဒီပေါ်တဲ့ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်အရှုခံကို ဉာဏ်ကအာရုံပြုသိရုံပါပဲ။

ဪ... ဉာဏ်ဆိုတဲ့အရာဟာ မပျက်တော့ဘူးလားဆိုတော့ ပျက်သွား တာပဲ။ အရှုဉာဏ်လေး ပျက်သွားတယ်။ အရှုခံလေး ဖျတ်ကနဲအစားထိုး လာတယ်။ အဲဒီ အရှုခံလေးအပျက်ကို နောက်ဉာဏ်က အာရုံပြု မရှိတော့ တာလေး မြင်ရပြန်တယ်။ အဲဒီအရှုဉာဏ်လေးလည်းပဲ ပျက်သွားပြန်တယ်။ ပျက်သွားတဲ့အခါမှာ အရှုခံတရားက ပြန်ပေါ်တယ်။ ရုပ်ထင်ရှားရင် ရုပ် ပေါ်မယ်၊ ဝေဒနာထင်ရှားရင် ဝေဒနာပေါ်မယ်၊ ဘယ်အရှုခံပဲ ပေါ်ပေါ် အရှုဉာဏ်လေးချုပ်သွားတော့မှ အရှုခံပြန်ပြတယ်။

အဲဒီအရှုခံကို အရှုဉာဏ်က ပြန်အာရုံပြုတော့ အပျက်မြင်ရပြန် တယ်။ အရှုဉာဏ်လည်း ဖြစ်ပျက်တာပဲ။ အရှုခံလည်း ဖြစ်ပြီးပျက်တာပဲ။ အဲဒီဖြစ်တာပျက်တာသည် သင်္ခတနယ်ပါ။ ဒီသင်္ခတနယ်မှာ ဖြစ်ပျက်တွေ

ရှိနေပြီး ကိုယ့်ဉာဏ်က ကိုယ်ရှုနေတဲ့ ကိုယ်အာရုံစိုက်ပြီး သိသာထင်ရှားတဲ့ ကိုယ့်စရိုက်နဲ့ညီတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်မျိုးမျိုးကို ဖြစ်ပျက်တွေမြင်အောင် ကြိုးစားရှုရင်း အပျက်တွေလည်းဆုံးသွားရော မဖြစ်မပျက်တော့တဲ့နေရာကို ကောင်းစွာ အာရုံပြုပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူတော်စင်များအတွက် ကြိုးစားပြီးရှုတဲ့နေရာမှာ ဝိပဿနာဉာဏ်ပေါ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်သည် (၂) မျိုးကို အလုပ်လုပ်ပါတယ်။ ရှေ့ပိုင်းက ဖြစ်ပျက်ကိုမြင်တဲ့အတွက် အရှင် ခန္ဓာလေးတွေရဲ့ (အသေ)၂ လေးတွေကိုမြင်လို့ ရှေ့ပိုင်းက ခန္ဓာစွန့်ပါသည်။ နောက်ပိုင်းကလည်းပဲ ဉာဏ်ကအာရုံပြုပြီးတော့ ဖြစ်ပျက်ကိုမြင်တဲ့အတွက် တဏှာဆိုတဲ့ သံသရာကို ရှည်စေတဲ့တရားကို ပယ်သတ်ထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဝိပဿနာဉာဏ်ကိန်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်သည် ရှေ့က ခန္ဓာဖြစ်ပျက်ကိုမြင်လို့ ခန္ဓာကိုစွန့်သည်။ နောက်ပိုင်းက တဏှာကိုမလာစေဘဲ သေစေတဲ့အတွက် တဏှာကိုစွန့်သည်။ အဲဒီနှစ်မျိုးကို ကောင်းစွာလုပ်တာ ဝိပဿနာဉာဏ်ပါ။ ရှေ့အသေကို နောက်အရှင်က မြင်အောင်ကြည့်နိုင်ရင် ရှေ့ခန္ဓာလေးတွေ ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်းကို နောက်အရှုဉာဏ်က အာရုံပြုရှုနိုင်ရင် အဲဒါ ဝိပဿနာဉာဏ်၊ ခန္ဓာရဲ့အပျက်ကိုမြင်လို့ ခန္ဓာကို ရှေ့ပိုင်းက စွန့်သည်။ နောက်ပိုင်းက တဏှာကိုမလာနိုင်အောင် ပယ်သတ်တဲ့အတွက် တဏှာကိုစွန့်တယ်ဆိုတော့ ဒီအရှုဉာဏ်သည် နိဗ္ဗာန်တံခါးကို ကောင်းစွာဖွင့်နေတာပါ။ ယနေ့ သူတော်စင်များအတွက် (၅)ရက်တိုင်တိုင် သင်ပေးလာတဲ့ အသိဉာဏ်လေးတွေကို အခုအချိန်ပိုင်းလေးမှာ စုရုံးပြီး တော့ အတတ်နိုင်ဆုံး ဉာဏ်ရှင်တဲ့အမြင်လေးတွေနဲ့ သဘောပေါက်လွယ်အောင်ဆိုပြီး (တကွက်ချင်း)၂ ပေါ်လွင်အောင်လို့ ရှင်းပေးခဲ့ပါပြီ။ တတ်စွမ်းသမျှ အရှုဉာဏ်လေးတွေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့စရိုက် ကိုယ်ရွေးချယ်ရမယ့် ကမ္မဋ္ဌာန်း၊ ကိုယ်ထင်ရှားတဲ့ အမူအရာ အရှင် အာရုံလေးတွေပေါ်မှာ

ကြိုးစားပြီးတော့ ရေပွက်မှန်းသိအောင် ရေပွက် လေးတွေရဲ့ မရှိတာကို မြင်အောင်ကြည့်ရင် ဝိပဿနာဉာဏ်က ရှေ့ပိုင်းက အပျက်မြင်ခဲ့ ခန္ဓာကိုစွန့်အောင် နောက်ပိုင်းက တဏှာကို သေအောင်သတ်ရင် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်လေးတွေ ကောင်းစွာ ကိန်းအောင် ရသ၍အချိန် လေးတွေမှာ ဆက်လက်၍ ကြိုးစားအားထုတ်လို့ ရှုပွားပေးနေကြပါ။





### အပျက်မြင်ရ အကျိုးရပုံ

တရားတော်ကို ကြိုးစားကျင့်ကြံအားထုတ်ဖို့ အဓိဋ္ဌာန် တစ်နာရီ အတွင်းမှာ သက်တောင့်သက်သာ အနေအထားလေးနဲ့ ကြိုးစားပြီးတော့ ရှုနိုင်အောင် ကိုယ်နေဟန်ထား ထိုင်ခြင်း ဣရိယာပုတ်လေးတွေပေါ်မှာ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်တိုင်းကျ သက်တောင့်သက်သာ အနေအထားရအောင် ကြိုးတင်ပြီးတော့ ကြိုးစားပြုပြင်ပါ။ ပြုပြင်ပြီးပြီဆိုမှ ပေါ်ရာ ထင်ရှားရာကို ရှုလို့ရတဲ့ယောဂီတွေက ပေါ်ရာထင်ရှားရာမှာ ရှုပါ။ နှာသီးဝမှာ ယူရ သေးတဲ့ယောဂီများက နှာသီးဝမှာ နှာခေါင်းထိပ်လေးမှာ လေရှူသွင်းတိုင်း ရှုထုတ်တိုင်းမှာ ထင်ရှားတဲ့ တိုးမှု၊ အေးမှု၊ နွေးမှုဆိုတဲ့ အရှုခံတရားပေါ်မှာ နှလုံးသွင်းပြီးတော့ကြည့်ပါ။ ကိုယ်ရှုနေတဲ့ အရှုခံတရားတွေပေါ်မှာ ရုပ်တရားနဲ့ နာမ်တရားအပေါ် သဘောပေါက်လာပြီဆိုရင် ကိုယ်မြင် ချင်တဲ့ ဖြစ်ပျက်အနိစ္စ မြင်ရမှာပါ။ ကိုယ်ကြိုးစားရှုနေတဲ့ အရှုခံအာရုံတွေ ပေါ်မှာ ရက်တွေရင့်ကြာလာတာနဲ့အမျှ သဘောကလည်း ပေါက်လာ ရှင်းလာတယ်ဆိုရင် ပေါ်လာတဲ့အရှုခံလေးတွေဟာ ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်၊ လုံးရပ်သန္တာန်၊ ပုံဟန်တွေ ကွယ်ပျောက်ပြီး (သဘောတရားလေး ပေါ်လာတယ်၊ အရှုဉာဏ်က ကြည့်လိုက်တယ်)၊ ပေါ်တဲ့ အရှုခံအာရုံ

လေးကို (သိသိ)၊ နေတဲ့အနေအထားက အားကောင်းလာတာနဲ့အမျှ ဒီသိစရာအာရုံလေးဟာ အသိဉာဏ်အောက်မှာပဲ (ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်)၊ နဲ့ ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းကို ပြနေတယ်။

အဲဒီပြနေတဲ့ ဖြစ်ပျက်ကို မြင်အောင်ကြည့်နိုင်ဖို့ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဉာဏ်လိုတာပေါ့။ အခြေခံတရားလေးတွေ ပေးထားတယ်ဆိုတာ သတိပဋ္ဌာန် အားကောင်းအောင်လို့ ပေါ်ရာခန္ဓာလေးတွေပေါ်မှာ (ပေါ်တိုင်း)၊ ကို လိုက်ကြည့်ပြီး သိခိုင်းတာဟာ ကိလေသာ ကြားခိုမှုတွေ အားနည်းပြီးတော့ ပေါ်ရာခန္ဓာလေးမှာ တစိုက်မတ်မတ် သိနိုင်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန်အတွက် သင်ပေးတာ။ ဒီသတိပဋ္ဌာန်ကနေပြီး တစ်ဆင့်တက် လို့ ရုပ်နာမ်အရှုခံရဲ့သဘောလေးက ဖြစ်ပြီးပျက်တာ၊ ဒါကိုပဲ မြင်လိုက်ရ တော့ သတိပဋ္ဌာန်ဘာဝနာဆိုတဲ့ ဝိပဿနာရှုနေတဲ့သူတော်စင်များ သိသင့်သိထိုက်တဲ့တရား နှလုံးသားမှာ ကိန်းလာပါပြီ။

အရှုခံတရားတွေပေါ်မှာ ရှုရင်း ရှုရင်းကနေပြီး သဘောပေါက်လို့ ဖြစ်ပျက်မြင်ပုံ မြင်နည်းတွေ သင်ထားတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဖြစ်ပျက်မြင် တယ်၊ အကြည့်မခံလောက်အောင်ပဲ ဖြစ်တာပျက်တာတွေဟာ အဖြစ် တောင် မမြင်တော့ဘဲနဲ့ အကြည့်မခံလောက်အောင် အပျက်တွေချည်းပဲ မြင်လာရတဲ့ ကျေနပ်စရာ ကောင်းလောက်တဲ့ အမြင်တွေကို ရပါတယ် ဆိုတဲ့ ယောဂီများ မှန် မမှန် စစ်ဆေးဖို့ ယနေ့ ကျေးဇူးပြုပေးမှာပါ။  
ဪ... ငါတို့ တစ်နေ့တစ်နေ့ တစ်ရက်တစ်ရက် တကယ့်ကို ဉာဏ် ရောက်တဲ့အသိ ကိန်းလောက်တဲ့တရားသဘောလေးတွေကို သိခွင့်ရတာ တယ်ကျေးဇူးကြီးတာပဲ။ အဖိုးတန်လိုက်တာဆိုပြီး ဝမ်းမြောက်နေရုံနဲ့ မရဘူး။

ကိုယ်သိနေတဲ့ အသိဉာဏ်တွေဟာ ပြောတဲ့အတိုင်း ဟုတ်တယ် မဟုတ်ဘူးဆိုတာကို ဆန်းစစ်တတ်ရမယ်။ အဲဒီလို ဆန်းစစ်နိုင်မှလည်း ကိုယ်သွားတဲ့လမ်းကြောင်း ပြောတဲ့တန်းပြီးမှန်မှာ၊ တရားတွေအားထုတ်လာတယ်။ အချိန်တွေရင့်ကြာလာတာနဲ့အမျှ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း သိတယ်လို့ အားရလောက်အောင် ကျေနပ်ပေမယ့် တကယ့်အမြင်က ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ထိုးထိုးထွင်းထွင်းနဲ့ မမြင်နိုင်သေးတဲ့အခါ အခုပြောမယ့်တရားတွေနဲ့ ဆန်းစစ်တော့မှ ပြည့်စုံရင်တော့ အထူးဝမ်းမြောက်စရာကောင်းလှပါပြီ။ မပြည့်စုံသေးဘူးဆိုရင်တော့ ကိုယ်သိထားတဲ့အမြင်တွေ လိုနေသေးတယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပါ။ အရှင်တရားတွေ ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်းမှာ လိုက်ကြည့်တယ်။ (ပေါ်တိုင်း)၊ လိုက်လိုက်သိလို့ အသိလေးတွေဟာ အလွန်ကို စိပ်ခဲ့ရတယ်။ အမြင်ကလည်း အားကောင်းလာတော့ အဲဒီ အသိဉာဏ်အောက်မှာပဲ ပေါ်လာတဲ့အရှင်လေးတွေဟာ (ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်)၊ နဲ့ ဒါလေးပဲ တွေ့ရတော့တယ်။

အဲဒီကနေတစ်ဆင့် အားကောင်းလာတဲ့အခါမှာ ဘယ်အရှင်ပဲ ပေါ်လာ ပေါ်လာတဲ့ အကြည့်မခံတော့ဘူး။ ပေါ်လာတဲ့ ဓမ္မလေးဟာ ပေါ်လိုက်တဲ့အခိုက်မှာပဲ ဉာဏ်ကအာရုံပြုရင် မရှိတာဘဲ မြင်လိုက်ရတယ်။ အဲဒီ မရှိတဲ့သဘောအပျက်လေးတွေကို တရစပ် မြင်ရပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကျေနပ်နေကြတဲ့ယောဂီများ၊ နောင်ကိုလည်း မြင်ရအုံးမယ့်ယောဂီများ ဒီသဘောတွေနဲ့ ပြည့်စုံ၊ မပြည့်စုံ ကိုယ့်စိတ်မှာ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ကိန်း မကိန်းဆိုတာကို ဆန်းစစ်နိုင်အောင် ယနေ့ ရှင်းပေးပါမယ်။ အပျက်မြင်တဲ့ အကျိုးတရားပေါ့။ အရှင်တရားတွေပေါ်မှာ ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်း ရှုနေကြတာပဲ။ ဖြစ်ပျက်ကိုလည်း မြင်တယ်လို့ထင်ကြတာပဲ။ မြင်လည်းမြင်ကြတာပဲ။ တစ်ချို့လည်း မြင်သလိုလိုရှိတယ်။ တစ်ချို့

ကျတော့လည်း မွေ့ရွံ့လေးတွေကို အို. . . အများကြီး အကြည့်မခံ  
လောက်အောင်ကို တဖွဲဖွဲနဲ့ တွေ့နေရတယ်။ အားရစရာကောင်းလောက်  
အောင်လည်း ပြောတာတွေကြားရပါတယ်။

မှန်တယ်။ မမှန်ဘူးဆိုတာကတော့ အပျက်မြင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ  
ကောင်းစွာတည်နိုင်တဲ့အကျိုး(၈)မျိုးတောင် ရှိပါတယ်။ အဲဒီ (၈) မျိုး  
လေးနဲ့ နှိုင်းယှဉ်လိုက်ရင်တော့ ယနေ့ သူတော်စင်များ ကိုယ်ကြိုးစားနေတဲ့  
အမြင်ဟာ မှန်သွားပါပြီ။ ဒီသဘောတွေ ကိုယ်ရဲ့သန္တာန်မှာ ကောင်းစွာ  
မတည် မကိန်းသေးဘူးဆိုရင်တော့ ကိုယ်မြင်တဲ့အမြင် အားနည်းသေး  
တယ်။ ဒုဗ္ဗလဝိပဿနာဉာဏ် အားနည်းတယ်ပေါ့။ တကယ် အားကောင်း  
လာလို့ ဝိပဿနာဉာဏ် ကိုယ့်သန္တာန်ကိန်းလို့ အကြည့်မခံလောက်  
အောင် အပျက်တွေ မြင်နေပြီဆိုရင်တော့ နံပါတ် (၁) အနေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့  
ရင်ထဲ နှလုံးသားထဲမှာ စွဲစွဲမြဲမြဲနဲ့ အသိကိန်းသွားတာက အရှင်မှန်သမျှ  
အရှုဉာဏ်အောက်မှာ တစ်ဖွဲဖွဲနဲ့ ပျက်တာတွေချည်း မြင်နေရတော့  
ဪ. . . ဘာတစ်ခုမှ မခိုင်မြဲပါလား။ ဘယ်နေရာ (ကြည့်လိုက်)၊  
တပျက်ထဲ ပျက်နေပါလား။ အဲဒီလို အပျက်တွေကိုမြင်ရတဲ့ယောဂီ၊  
အကြည့်မခံလောက်အောင် တစ်ပျက်ထဲပျက်နေရတာကိုတွေ့ရော  
ယောဂီရဲ့သန္တာန်မှာ သဿတဒိဋ္ဌိ ဝင်ခွင့်မရ ပယ်လိုက်နိုင်ပါတယ်။ ခိုင်  
တယ် မြဲတယ်ဆိုတဲ့အယူ ဒီနေရာမှာ ခင်တယ်လို့ပြောလိုက်တာ။ အပျက်  
ကို တရစပ်မြင်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့သန္တာန်မှာ မခိုင်မြဲဘူးဆိုတာ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်  
ယုံကြည်သွားတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ သဿတဒိဋ္ဌိကို ဝင်ခွင့်မရ ပယ်နိုင်ခြင်း  
ဆိုတဲ့ အကျိုးတရား စွဲစွဲမြဲမြဲ ယုံယုံကြည်ကြည် ကောင်းစွာ တည်  
သွားပါတယ်။

နံပါတ် (၂) အနေနဲ့ ဘာကိုထပ်ဆင့်ပြီးတော့ စွဲအောင်မြဲအောင် ကိုယ့်ရဲ့နှလုံးသားမှာ တည်နိုင်သလဲဆိုရင် ရှုနေတဲ့ အရှုခံအာရုံတွေ ပေါ်မှာ ဘယ်အရှုခံပဲကြည့်လိုက် ကြည့်လိုက် လုံးရပ်သန္တာန် ပုံဟန်နိမိတ် တွေ ကင်းပျောက်ပြီးတော့ သဘောတရားလေးပေါ် ကြည့်လိုက်တယ် မရှိတာဘဲမြင်ရတယ်။ အဲဒီ အပျက်တွေချည်းမြင်ရတော့ ခန္ဓာမှာကြည့် လိုက်တဲ့အခါမှာ ဪ... အသေကြီးနဲ့အသေလေး နှစ်မျိုးရှိတာ တစ်ဘဝမှာ တစ်ခါသေရတာက အသေကြီးပဲ။ ခန္ဓာမှာဖြစ်နေတဲ့ ရုပ်အရှုခံ နာမ်အရှုခံလေးတွေဟာ တဖွဲဖွဲ မွေးလိုက် သေလိုက် ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက် ဒါကလွဲလို့ ဘာမှမရှိပါလား။ ခန္ဓာမှာ ကိုယ့်အသေတွေချည်းပဲ၊ ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကြည့်တော့ မြင်လာရတယ်။ အဲဒီလို သေနေတာ၊ ပျက်နေ တာ ခန္ဓာရဲ့သဘောကို တစိုက်မတ်မတ် မြင်ရတဲ့အတွက် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ် သေမှာ မကြောက်တော့ဘူး။ အသက်ဆိုတဲ့ ဇီဝဆိုတဲ့အရာတွေကို ငဲ့ညှာမှု ကင်းသွားတယ်။ နံပါတ် (၂) အကျိုး ရသွားတယ်။ ပြန်ပြောပါမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ အရှုခံတရားပေါ်မှာ အကြည့်မခံလောက်အောင် တစ်ပျက်ထဲ ပျက်နေ တယ်လို့ အမြင်ဉာဏ်အားကောင်းပါတယ်ဆိုတဲ့ ယောဂီများ၊ မမြင်ရ သေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များလည်း မြင်လာတဲ့အခါ ကြုံလာတဲ့အခါကျရင် ဒီသဘော တွေနဲ့ ဆန်းစစ်နိုင်အောင်လို့ ကျေးဇူးပြုခဲ့တာပါ။

ပျက်နေတာကြီး မြင်ရတဲ့အတွက် မခိုင်မြဲပါဘူးဆိုတဲ့ သဘော ဉာဏ်ဟာ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ရင့်ကျက်တည်လာတဲ့အတွက် ခိုင်မြဲတယ် ဆိုတဲ့ သဿတကို ဝင်ခွင့်မရ၊ ပယ်လိုက်နိုင်တဲ့ နံပါတ် (၁) အကျိုး၊ ဘယ်နေရာကိုပဲကြည့်လိုက် ကြည့်လိုက် ခန္ဓာတွေဟာ ပျက်စီးပြိုပျက်နေ တာပဲ တွေ့ရတယ်။ ခန္ဓာလေးတွေရဲ့ အသေကိုပဲတွေ့ရတယ်။ ကိုယ့် အသေ ကိုယ်မြင်တာ ဝိပဿနာ၊ ရှေ့အသေကို နောက်အရှင်နဲ့ အကဲခတ်

တာ ဝိပဿနာ၊ ဒီသဘောလေးတွေချည်းပဲ မြင်ရတဲ့အတွက် အဲဒီခန္ဓာ ကိုယ်ဟာ အချိန်မရွေး သေနိုင်တယ်ဆိုတာကို သဘောပေါက်နေတော့ သေရမှာမကြောက်ဘူးတဲ့၊ ကိုယ့်ရဲ့အသက်ကို ငဲ့ညှာခြင်းကင်းနေတယ်၊ အဲဒါ နံပါတ် (၂) အကျိုး ရသွားတာ၊ အပျက်မြင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက်ကို ပြောပါတယ်၊ အပျက်မမြင်သေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များလည်း မြင်လာရင် ဒီသဘောတွေနဲ့ ဆန်းစစ်ဖို့အတွက် ကျေးဇူးပြုခဲ့တယ်လို့မှတ်ပါ။

နှစ်မျိုးသောအကျိုးကနေ နောက်တစ်မျိုးအကျိုးကို ရလာ အုံးမယ်၊ အဲဒါက ဘာလဲဆိုတော့ အရှုခံအာရုံကို အခုလို တစိုက်မတ်မတ် နဲ့ ကောင်းစွာတည်ပြီး အကြည့်မခံအောင် တစ်ပျက်ထဲပျက်နေတဲ့ အမြင်ဉာဏ်ရထားတဲ့ ယောဂီတွေ ကိုယ့်ရဲ့သန္တာန်မှာ ယုတ်မာတဲ့ အလို ဆိုး တွေ မရှိတော့ပါ၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းကိုလည်း ဘယ်တော့မှ မတရားတဲ့နည်းနဲ့ မလုပ်တော့ပါ၊ အလိုဆိုးတွေကင်း ယုတ်မာမှုတွေ စင်ကြယ်ပြီးတော့ စင်ကြယ်တဲ့ အသက်မွေးမှုနဲ့သာလျှင် ကြိုးစားတော့ တယ်တဲ့၊ အဲဒါ အပျက်မြင်ရတဲ့ စွမ်းအားရဲ့ အကျိုးပါ၊ (၃) မျိုးရှိသွားပါပြီ။ အပျက်တရားကိုရှုနိုင်တဲ့ယောဂီတွေမှာ ကိုယ့်ရဲ့အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ကအစ မတရားတာဆိုရင် နည်းနည်းလေး မှ စိတ်မကူးတော့ဘူးတဲ့၊ တရားသဖြင့် ယုတ်မာတဲ့အလိုဆိုးကိုလည်း ပယ်လိုက်တယ်၊ စင်စင်ကြယ် ကြယ် သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနဲ့သာ အသက်မွေးမှုကို ပြုပါတယ်၊ အဲဒါအပျက် မြင်ရတဲ့ နံပါတ် (၃) အကျိုးပါ။

နံပါတ် (၄) အနေနဲ့ကလည်းပဲ အရှုခံတွေပြတယ်၊ နှာသီးဝဲပဲ ပေါ်ပေါ်၊ ကိုယ်မှာပဲပေါ်ပေါ်၊ စိတ်မှာပဲပေါ်ပေါ်၊ ဝေဒနာထင်ရှားလို့ ဝေဒနာပဲရှုရှု၊ စိတ်ထင်ရှားလို့ စိတ်ပဲရှုရှု၊ ရုပ်ထင်ရှားလို့ ရုပ်ပဲရှုရှု၊ သင်္ခါရတရားတွေဟာ အကြည့်မခံလောက်အောင် အပျက်ချည်းပဲ

တရစပ်မြင်နေရတဲ့ ယောဂီရဲ့သန္တာန်မှာ ထိတ်လန့်မှုတွေနဲ့ ဘယ်လောက် ကြံ့ကြံ့ ထိတ်လန့်ခြင်း ကင်းနေတယ်တဲ့၊ အပျက်တွေကို မြင်နေရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် သည် အိမ်ကနေပြီးတော့ ကိစ္စအရေးကြီးလို့ လာခေါ်ရင် ကိုယ့်တရားကို ကိုယ်ပြီးအောင်ကြိုးစားတယ်တဲ့၊ အဲဒီလို ထိတ်လန့်တဲ့အကြောင်းအရာ၊ သေးငယ်တဲ့ကိစ္စ၊ ပြာယာခတ်လောက်အောင်လို့ ဖြစ်နေတဲ့ကိစ္စတွေကို ကြောင့်ကြမဲ့နေနိုင်သွားတယ်၊ အဲဒါသည် အပျက်မြင်ရတဲ့စွမ်းအား၊ ဒါတွေကိုမှ ကြုံလို့မပယ်နိုင်သေးရင် ထိတ်ကနဲ၊ လန့်ကနဲ ကိုယ့်ရဲ့သန္တာန် ဖြစ်နေသေးရင် အပျက်မြင်တာ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် မရှိသေးပါ၊ အပျက်မြင်ရင် ဒီအကျိုးတရားက ကောင်းစွာ ရကိုရမှာ၊ တစ်ပျက်ထဲပျက်နေမှတော့ ဘာတစ်ခုမှ အသုံးမကျဘူး၊ ဘာတစ်ခုမှ အားကိုးစရာမရှိဘူးဆိုတာ ကိုယ့်ဉာဏ်က သဘောကျပြီးသား၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဘယ်လောက် ထိတ် လန့်စရာ ဘယ်လောက်ကိစ္စကြီးငယ်တွေ ပေါ်လာပေါ်လာ ကိုယ့်တရား ပြီးဆုံးအောင်လုပ်ပါတယ်၊ အဲဒါသည် နံပါတ် (၄) ရတဲ့ အကျိုးပါ။

နံပါတ် (၅) အနေနဲ့ကတော့ ဟောဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှာ အရှင်ပေါ် တိုင်းကို အမြင်ဉာဏ်က ထက်သန်အားကောင်းလွန်းလို့ တစ်ပျက်ထဲပျက် တာတွေ မြင်နေရတော့ ဒီကိုယ်ကောင်ကြီး ချစ်စရာ ဘာတစ်ခုမှမရှိဘူး၊ ခင်စရာ ဘာတစ်ခုမှ မတွေ့ဘူး၊ ကိုယ်ကချစ်မယ် ခင်မယ်ကြံလေလေ သူက တစ်ပျက်ထဲပျက်ပြနေတယ်၊ ချစ်စရာအချိန်မရှိ၊ ခင်စရာအချိန်မရှိ တွယ်တာစရာ အချိန်ကိုမရှိပါဘူး၊ အဲဒီလို အပျက်ကို တရစပ်မြင်နေရရင် ဟောဒီကိုယ်ကို ချစ်ခြင်း၊ ခင်ခြင်း ကင်းသွားပါတယ်၊ ကိုယ်ပေါ်မှာ ချစ်ခင် ခြင်း ကင်းသွားပါတယ်၊ ကိုယ်ပေါ်မှာ ချစ်ခင်ခြင်းကင်းသွားတဲ့အတွက် ဒီပုဂ္ဂိုလ် တဏှာကိုပယ်သတ်ပြီးတော့ အဲဒီခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ခင်မင်တွယ်တာမှု လက်က လွတ်မြောက်သွားတယ်၊ အဲဒါ အပျက်မြင်ရတဲ့စွမ်းအားရဲ့ ကျေးဇူးပါ၊ မရှုနိုင်ရင်တော့ ကြိုးစားပေါ့၊ ရှုနိုင်ရင်တော့ ကိုယ်မြင်နေရတာ

မှန် မမှန်ဆိုတာကို ဒါပေတံ ပေးလိုက်တာ၊ တိုင်းတာနိုင်ဖို့ပါ။ နို့မို့ဆိုရင် ဘယ်လောက်မြင်ရတယ်၊ တစ်ဖွဲ့ဖွဲ့နဲ့တွေ့ရတယ်၊ အမြဲတမ်းပဲကြားနေကြရတာ သူ့သူငါငါဟာ တစ်ချို့ကလည်း အောက်ကျမခံချင်တော့ ဒီလိုပဲ ပြောကြတာပေါ့၊ တကယ်ဖြစ်တယ် မဖြစ်ဘူး၊ တကယ်မြင်တယ် မမြင်ဘူးဆိုတာ အခုပြောတဲ့အရာတွေနဲ့ ဆန်းစစ်လိုက်မှ ကိုယ့်အမြင် မှန်တယ်၊ မမှန်ဘူးဆိုတာ သဘောပေါက်ပေါက်လာလိမ့်မယ်။

နံပါတ် (၆) အနေနဲ့ မြင်ရမယ့်အကျိုးတရားက ကိုယ်တကယ် အမြင်ဉာဏ်က အပျက်တွေချည်းပဲ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် တွေ့ရတဲ့အတွက် ဘယ်လောက်ပဲကြုံတွေ့လာရတဲ့ အခက်အခဲတွေပဲဖြစ်ဖြစ် ဟောဒီခန္ဓာ ကိုယ်ကြီးက ဘယ်လောက်ပဲ နှိပ်စက်တဲ့ဒဏ်တွေကို ခံရခံရ ဪ... ခန္ဓာမှာ ဘယ်လို ကိုယ့်အလိုကိုယ်အကြိုက် ဘာမှ အစိုးရတဲ့ တရားမရှိ၊ ဖြစ်ပြီးပျက်နေတာပဲ ရှိပါလား၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ ကိုယ့်ရဲ့နားမှာလာပြီးတော့ အတင်းပဲပြောပြော၊ မခံချင်လောက်အောင်ပဲပြောနေပြောနေ သည်းခံ နိုင်တဲ့စွမ်းအား အပြည့်ရှိလာတယ်၊ ကိုယ့်ရဲ့အမြင်အာရုံမှာ ဘယ်လောက် ပဲ အမြင်မတော်လောက်အောင်ပင် ကိုယ့်ကိုနှောက်ယှက်နေပါစေ၊ သည်းခံမှု အပြည့်ရှိလာတယ်တဲ့၊ သည်းခံနိုင်တဲ့စွမ်းအားရှိရတာသည် အပျက်မြင်ခြင်းရဲ့ အကျိုးတစ်မျိုးပါ၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ ကိုယ်ရထားတဲ့ တရားတွေဟာ မှန်တယ်၊ မမှန်ဘူးဆိုတာ ပေတံတွေရှိပါတယ်၊ အဲဒီပေတံ တွေနဲ့ တိုင်းတာကြည့်ရင် မှန်တယ်ဆိုရင် ဝမ်းမြောက်ကြည်နူးစွာနဲ့ ဆက်လက်ကြိုးစားရမယ်၊ လိုနေသေးတယ်ဆိုရင်လည်း ဒီလမ်းကြောင်း ကို တည့်အောင်လို့ ဆက်ကြိုးစားရင် တကယ့်ဉာဏ်အမြင်နဲ့ မြင်ရတဲ့ အပျက်ကို မြင်လာတဲ့အခါ ဒီသဘောအကျိုးတရားတွေဟာ ကိုယ့်နှလုံး သားမှာ စွဲပြီးတော့ ကောင်းစွာကိန်းပါတယ်။



အဲဒီကတစ်ဆင့်တက်ပြီး နံပါတ် (၇) အနေနဲ့ရမှာက အပျက်ကို မြင်နေတဲ့ယောဂီသည်တဲ့ ဘယ်တော့မှနောက်မဆုတ်ဘူး။ တစ်ပျက်ထဲ ပျက်ပျက်နေတာကို မြင်ရတဲ့အတွက် ငါအချိန်မရွေး သေနိုင်တယ်ဆိုတာ ကိုပဲ ဆုံးဖြတ်ချက်ချထားတယ်။ ဒါကြောင့် အသေမဦးခင် ဉာဏ်ဦးတဲ့ အလုပ်ကိုတော့ ကြိုးစားမယ်ဆိုတဲ့ စွမ်းအားဟာ နေ့မအိပ် ညမအိပ်၊ နေ့နေ့ညည ဆက်အောင်ကိုသာ ကြိုးစားတော့တယ်တဲ့။ အဲဒီလို ကြိုးစား လာတာသည် ဉာဏ်အမြင် စင်ကြယ်စွာနဲ့ တစ်ပျက်ထဲပျက်တာကို မြင်နေလို့ပါ။ အဲဒါက နံပါတ် (၇) အကျိုးတရားကိုရတာ။

နံပါတ် (၈) အကျိုးတရားကိုရမှာက ဘယ်လောက်ပျော်စရာ ကောင်းတဲ့ လောကီအပျော်တွေပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်လောက်စိတ်ပျက်စရာ ကောင်းတဲ့ လောကီကိစ္စတွေပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အဲဒီပေါ်မှာ စိတ်ပျက်ခြင်း၊ ပျော်ခြင်းဆိုတာတွေလည်း ကင်းလာခဲ့တယ်တဲ့။ ပျော်သင့်တဲ့နေရာမှာ လည်း ပျော်စရာမဟုတ်တာကို သူမြင်လာတယ်။ ပျော်စရာမဟုတ်တဲ့ အရာကိုလည်း ပျော်စရာမဟုတ်ဘူးလို့ သုံးသပ်လာတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ မေးရင် ခန္ဓာမှာတစ်ပျက်ထဲပျက်နေတဲ့ အမြင်ကိုက ပျော်စရာမဟုတ် တာကို သိလာတာကိုး။ ဒါကြောင့် လောကထဲမှာလည်း မပျော်ဘူး၊ စည်းစိမ်ဥစ္စာထဲမှာလည်း မပျော်ဘူး၊ သားနဲ့သမီးနဲ့လည်း မပျော်ဘဲနဲ့ ခန္ဓာကပျက်စီးနေတဲ့သဘောကိုသာလျှင် ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်နဲ့ အရှုခံပေါ်မှာ အရှုဉာဏ်လေးတွေကိန်းပြီးတော့ နှလုံးသွင်းရင်းနဲ့ ကိုယ်သွားရမယ့်လမ်း ကိုသာ အရောက်ချီတက်တော့တယ်တဲ့။ အဲဒါသည် အပျက်မြင်ရတဲ့ ရရှိမယ့် အကျိုးတရားတွေဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ရှုနေတဲ့ အရှုခံအာရုံတွေ ပေါ်မှာ အပြောနဲ့မြင်ရတဲ့အပျက်တွေ (မြင်သလို)၊ ရှိတယ်ဆိုပြီးတော့ ကြံစည်ပြီး မြင်ရတဲ့အမြင်တွေဟာ ဝိပဿနာတောင် မဖြစ်ဘူးနော်။

အခုပြောတဲ့ အကျိုးတရားဆိုရင်တော့ ဝေးပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ စွမ်းနိုင်သမျှ တွေ့တုန်းဆုံတုန်းမှာ ယောဂီသူတော်စင်များအတွက်ကို တတ်စွမ်းသမျှ သိသင့်သိထိုက်တဲ့ အရာလေးတွေကို ဆန်းစစ်နိုင်အောင် ကင်းဝေးသွားတဲ့ အခါမှာလည်းပဲ ပြန်လည်ပြီးတော့ အသိဉာဏ်လေးတွေ ကိန်းပြီး ကြိုးစားတဲ့အခါမှာ ခရီးတွင်အောင်လို့ စွမ်းနိုင်သမျှ တစ်နေ့ ထက်တစ်နေ့ တစ်မျိုးနဲ့တစ်မျိုး မတူရအောင် ကျေးဇူးပြုပေးလိုက်ပါတယ်။

မမြင်သေးတဲ့ယောဂီများအတွက်လည်းပဲ မြင်လာတဲ့အခါမှာ ဒီ (၈) မျိုးနဲ့ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သုံးသပ်ဆင်ခြင်ပြီး ဆန်းစစ်လို့ ပြည့်စုံရင် ကိုယ်ရောက်မယ့် ပန်းတိုင်သည် နီးနီးလေးပါ။ မပြည့်စုံသေးရင်လည်းပဲ ပြည့်စုံသထက် ပြည့်စုံအောင် ကျန်ရှိတဲ့အချိန်လေးတွေမှာ ဆက်လက်ကြိုးစား ရှုပွား အားထုတ်ပေးနေကြပါ။



### ဝိညဏ်သိနဲ့ ပညာသိ

တရားတော်ကို ကြိုးစားရှုပွားအားထုတ်ဖို့ ကိုယ်စီကိုယ်စီ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်တိုင်းကျ သက်တောင့်သက်သာ အနေအထားလေးတွေရအောင် ကြိုးစားပြီးတော့ ပြုပြင်ပါ။ ပြုပြင်ပြီးပြီဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ အခြေခံဖြစ်တဲ့ မူလကမ္မဋ္ဌာန်း အာနာပါနမှာဖြစ်စေ၊ ပေါ်ရာ ထင်ရှားရာ ရှုတတ်တဲ့ ယောဂီများက ပေါ်ရာထင်ရှားရာမှာ အာရုံစိုက်ပြီးတော့ ကြိုးစားပြီး ရှုမှာဖြစ်ပါတယ်။ နှာသီးဝမှာပဲ ထင်ရှားထင်ရှား ပေါ်ရာခန္ဓာမှာပဲ ကြည့်ကြည့် ယနေ့သူတော်စင်များအတွက်ကို ရှုပွားနေတဲ့နေရာမှာ ပညာသိနဲ့ ဝိညဏ်သိလို့ နှစ်မျိုးရှိတာ၊ ဖြစ်ပျက်ရှုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဉာဏ် အမြင်ရောက်တယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သဘောကျတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ ဒါနှစ်မျိုးနဲ့ ပိုင်းခြားပြီး စမ်းစစ်လိုက်ရင် ကိုယ်မြင်နေတဲ့ အမြင်တွေသည် ဉာဏ်အမြင် ပါ မပါဆိုတာ သိပါလိမ့်မယ်။ ဝိပဿနာဆိုတာက သဘောမပေါက်ဘဲ ရှုနေရင်တော့ ပင်ပန်းတာပဲရှိမယ်။ ဝိပဿနာဖြစ်လာမှာမဟုတ်ပါ။ အတွေးအကြံတွေနဲ့ ရှုနေရင်လည်း ဝိပဿနာဖြစ်လာမှာမဟုတ်ပါ။

ဝိပဿနာဆိုတာက ရှေ့စိတ်ကို နောက်စိတ်နဲ့ အကဲခတ်တာ ရယ်၊ ရှေ့အသေကို နောက်အရှင်နဲ့ ကြည့်တာရယ်၊ ပေါ်ရာခန္ဓာလေးတွေ

ကို ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်းလိုက်ပြီး ကြည့်တာရယ်၊ ဘယ်သဘောကိုပဲ ဉာဏ်ရောက် ဉာဏ်ရောက် ဝိပဿနာဖြစ်တယ်၊ အရှင်တရားတွေပေါ်မှာ မိမိတို့ ရပ်တည်ပြီး အခုလို ဆက်လက်ပြီး ရှင်သန်နေတယ်ဆိုတာက ရုပ်တွေကလည်း တစ်ရုပ်ပြီးတစ်ရုပ်၊ ဖြစ်နေ ပျက်နေတာ အစားထိုး ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက် အစားထိုးတဲ့ ရုပ်သာမရှိရင်လည်း ပျက်စီး ချို့ယွင်း ပျောက်ပျက်ခဲ့တာ ကြာပါပြီ၊ ဒီအတိုင်းပဲ စိတ်ကလည်း တစ်စိတ် ပြီးတစ်စိတ် ဖြစ်နေ ပျက်နေတာ အစားထိုးတဲ့ စိတ်မပေါ်ဘူးဆိုရင်လည်း မိမိတို့ သေတာကြာခဲ့ပါပြီ၊ ဒါကြောင့် တစ်စိတ်ထဲနဲ့ ရှင်နေတယ်ဆိုတာ ကိုလည်း သတိထားပြီး သိအောင်ကြည့်ရမယ်၊ တစ်ရုပ်ထဲနဲ့ ရှင်နေတယ် ဆိုတာ သတိထားပြီး သိအောင်ကြည့်ရမယ်၊ အဲဒီ အသိအမြင်တွေမှာ ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်းသော တရားလေးတွေကို နှလုံးသွင်းပြီး အမြင်ဉာဏ်နဲ့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိထားဖို့ ရှေ့ပိုင်းကနေပြီး တစ်စိတ်နဲ့ အသက်ရှင်ပုံ၊ တစ်ရုပ်နဲ့ အသက်ရှင်ပုံလေးကို ရှင်းပေးပါမယ်။

သတိမထားရင်တော့ မသိပါဘူး၊ သတိထားမှ သိတယ်၊ ရှုသွင်း ချင်စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့နောက်မှာ ရှုထုတ်ချင်တဲ့စိတ်မလာခဲ့ရင် သေသွား ပါပြီ၊ ရှုထုတ်ချင်တဲ့ စိတ်ဖြစ်ပါလာတဲ့နောက်မှာ ရှုသွင်းချင်တဲ့ စိတ်သာ အစားမထိုးရင် သေသွားပါပြီ၊ အဲဒါလေးကို သဘောပေါက်ပါ၊ ရှုသွင်းချင် တဲ့ စိတ်ကလေး ဖြစ်ပေါ်လာတယ်၊ အဲဒီစိတ်လေးကို အာရုံပြုကြည့်လိုက် တယ်၊ အဲဒီစိတ်လေးဟာ ဖြစ်ပြီးတာနဲ့ ပျက်သွားတယ်၊ ပျက်တဲ့နောက်မှာ ရှုထုတ်ချင်တဲ့ စိတ်က အစားထိုးလာတယ်၊ သူ့သာ မပေါ်ရင်လည်းပဲ သေသွားပါပြီတဲ့၊ တစ်စိတ်နဲ့ အသက်ရှင်နေတာကို သတိထားပြီး ကြည့်လိုက် ပါ၊ အဲဒီလို စိတ်လေးတွေက အစားထိုးနေလို့ ရှုသွင်းလိုက် ရှုထုတ်လိုက်၊ ရှုသွင်းလိုက် ရှုထုတ်လိုက်နဲ့ တစ်စိတ်ပြီးတစ်စိတ်ဟာ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်

အစာထိုးလိုက်၊ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက် အစားထိုးလိုက်နဲ့ ဒီသဘောလေးတွေကြောင့် ရပ်တည်နေနိုင်တာ၊ ဒါကို သတိမထားရင် မသိဘူး။ ဉာဏ်ပညာနဲ့မှ မကြည့်တတ်ရင်လည်း မမြင်ဘူးတဲ့။ အဲဒီလိုပဲ ရှူသွင်းတဲ့ သဘောလေးမှာ အာရုံလေးစိုက်တော့ တိုးတာ အေးတာဆိုတဲ့ အမူအယာ ရုပ်သဘောလေးတွေက ပေါ်နေတယ်။

အေးသဘော ရုပ်လေးဟာ ရှူသွင်းခိုက် ပေါ်လာတယ်။ ပေါ်တဲ့ နေရာမှာပဲ ဖြစ်ပြီးတော့ ပျက်သွားတယ်။ နွေးသဘော ရုပ်လေးက အစားထိုးပေါ်ရပြန်တယ်။ အဲဒီ နွေးသဘော ရုပ်လေးကလည်းပဲ အစားထိုးပေါ်ရာက အကြောင်းကုန်တော့ ပျက်သွားတယ်။ ရှူသွင်းတဲ့အခါ အေးသဘောရုပ်လေး ပေါ်လာပြန်တယ်။ ဪ... ရုပ်ဟာလည်း တစ်ရုပ်ဖြစ်လိုက် ပျက်သွားလိုက်၊ တစ်ရုပ်ဖြစ်လိုက် ပျက်သွားလိုက်နဲ့ ဒီသဘောလေးကို သတိထားပြီး ကြည့်ရမှာ၊ သတိထားတဲ့အခါမှာ ဉာဏ်ကလည်းပဲ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် အာရုံပြုပြီး သူတော်စင်များရဲ့သန္တာန်မှာ ကိန်းလာပြီဆိုရင် တစ်စိတ်ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီပြုလာတဲ့တစ်စိတ်ကို သတိထားတော့ သိလိုက်တယ်။ ဒီတစ်စိတ် ချုပ်သွားတယ်။ ချုပ်ပြီးရင် နောက်တစ်စိတ်ဖြစ်တာကိုလည်း သိလိုက်တယ်။

ပြန်ပြီး ပြောပါမယ်။ ပေါ်လာတဲ့ တစ်စိတ် ရှူသွင်းချင်တဲ့ စိတ်လေး ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီ ရှူသွင်းချင်တဲ့ စိတ်လေးကို ဉာဏ်လေးနဲ့ ကြည့်လိုက်တယ်။ ပေါ်တဲ့နေရာမှာပဲ ချုပ်သွားတယ်။ ချုပ်ပြီးတာနဲ့ ရပ်သွားလားဆိုတော့ အစားထိုးပေါ်တယ်။ ရှူထုတ်ချင်တဲ့ စိတ်ဖြစ်လာပြန်တယ်။ ချုပ်ပြီးတော့ ဖြစ်တာကိုလည်း တန်းပြီးတော့ ဉာဏ်က အာရုံပြုတတ်ရမယ်။ ဒီသဘောလေးကို သတိထား၊ ဝီရိယစိုက်၊ ပညာနဲ့ ကြည့်တတ်ရင် မြင်ကို မြင်တယ်တဲ့။ တစ်စိတ်ဖြစ်လာတယ်။ ချုပ်သွားတယ်။ နောက်

၇  
၂  
၁

တစ်စိတ် ဖြစ်တာကို သိလိုက်တယ်။ အဲဒီလို စိတ်လေးတွေ ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း တစ်စိတ်ပေါ်လာလိုက် ချုပ်သွားလိုက်၊ တစ်စိတ်ပေါ်လာလိုက် ချုပ်သွားလိုက်နဲ့ ရှူသွင်း ရှူထုတ် လုပ်နေတာကနေ တွေးတောတဲ့ စိတ်လေးတွေ၊ လိုချင်တဲ့စိတ်လေးတွေ၊ မက်မောတဲ့ စိတ်လေးတွေ၊ လွမ်းတဲ့စိတ်လေးတွေ၊ ပျင်းတဲ့စိတ်လေးတွေ၊ စိတ်ဆိုးစိတ်ပျက်တဲ့ စိတ်လေးတွေ ဘယ်စိတ်ပဲပေါ်ပေါ် တစ်စိတ်ပြီး တစ်စိတ်ပေါ်လိုက် ချုပ်သွားလိုက်၊ ပေါ်လိုက် ချုပ်သွားလိုက်နဲ့ ဒီစိတ်တွေဟာ ပြုပေါ်တာ မဟုတ်ပါ။ တစ်စိတ်ပဲပေါ်တာ၊ တစ်စိတ်နဲ့ပဲရှင်တာ။

အဲဒီစိတ်ကလည်းပဲ ဖြစ်နေတုန်းသာ ရှင်နေတာ၊ ပျက်သွားရင် သေသွားပြီ၊ ဪ... မွေးတဲ့ စိတ်ကလေးဟာ အသေမှာသာ လမ်းဆုံး ပါလား၊ ဖြစ်တဲ့စိတ်ကလေးက အပျက်မှာသာ လမ်းဆုံးပါလား၊ နောက် တစ်ခါ ပြန်ပြီးတော့ စိတ်တစ်ခု အစားထိုးပေါ် ပြန်တယ်။ တစ်စိတ် ဖြစ်လာပြီးရင် တစ်စိတ်ချုပ်သွားတယ်။ နောက်တစ်စိတ် အစားထိုး ဖြစ်လာတာကို တန်းပြီးသိရတယ်။ အဲဒီလို အသိလေးကိန်းပြီးတော့ ကြည့်လာတဲ့အခါ ဪ... အစားထိုးတဲ့စိတ်သာ မရှိခဲ့ရင် သေတာ ဟာ ကြာလှပါပေါ့လား။ အစားထိုးတဲ့ စိတ်ကလေးရှိလို့သာလျှင် ရှင်ခွင့် ရနေသေးပါလား။ အဲဒီ ရှင်စဉ်အခါလေးမှာ ကိုယ်ပိုင်အလုပ်ဖြစ်တဲ့ ဝိပဿနာကို စွမ်းအားအပြည့်နဲ့ ကြိုးစားဖို့အတွက် တိုက်တွန်းထားတာ၊ အသေမဦးခင် ဉာဏ်ဦးရမယ်ဆိုတဲ့ ဒီဆိုင်းဘုတ်လေးဟာ ဒါကြောင့် ပါလားဆိုတာကို ဉာဏ်မှာ ရှင်းလာလိမ့်မယ်။ အဲဒီကျတော့မှ ကိုယ့်ရဲ့ ပေါ်နေတဲ့ တရားလေးတွေရဲ့ ဖြစ်ပုံ၊ ပျက်ပုံ အစားထိုးပုံ၊ ဖြစ်ပုံ ပျက်ပုံ အစားထိုးပုံလေးတွေကို ဒီသဘောလေးနဲ့ အာရုံပြုပြီး ရှူသွင်းချင်တဲ့ စိတ်၊ ရှူထုတ်ချင်တဲ့ စိတ်၊ ဒါလေးကို နမူနာယူပြီး ကျန်တဲ့ စိတ်လေးတွေလည်းပဲ

တစ်စိတ်ပြီးတစ်စိတ် ဒီသဘောကို စောင့်ပြီးတော့ အစားသွင်းပြီး ကြိုးစား သွားရင် မရှုတတ်စရာအကြောင်း ဘာတစ်ခုမှ မရှိတော့ပါ။

အဲဒီလို မြင်လာပြီဆိုရင် ပြောတဲ့အတိုင်း ဝိညာဏ်သိတာရယ်၊ ပညာသိတာရယ်လို့ အဲဒီနှစ်ပိုင်းလေးကို ခွဲရှင်းပေးမှာ၊ ရှင်ကောဠိက က ရှင်သာရိပုတ္တရာ ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးကိုမေးလို့ ရှင်သာရိပုတ္တရာ ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက အဖြေပေးခဲ့တာဆိုတဲ့အတွက် လွဲနိုင်စရာ အကြောင်း မရှိပါဘူး၊ ဝိညာဏ်သိနဲ့ ပညာသိ၊ အရှုခံတရားလေး ပေါ်လာ တဲ့စိတ်ကို ရှုတဲ့နေရာမှာ ရှုချင်တဲ့စိတ်၊ ရှုထုတ်ချင်တဲ့စိတ်ဖြစ်စေ၊ လိုချင်တဲ့ လောဘစိတ်၊ အမျက်ထွက်တဲ့ ဒေါသစိတ်၊ ဘယ်စိတ်ပဲပြု အဲဒီစိတ် အရှုခံလေးပေါ်လာပြီဆိုတာနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ညာဏ်မှာ အာရုံစိုက် လိုက်ရင် ဒီစိတ်လေးဟာ ဖြစ်ပြီးရင် ပျက်သွားတယ်၊ မွေးပြီးရင် သေသွား တယ်၊ ပေါ်လာတဲ့ ဒီစိတ်လေးကို နောက်စိတ်နဲ့အကဲခတ်လိုက် မရှိတာဘဲ မြင်ရတယ်။

ရှေ့စိတ်ကို နောက်စိတ်နဲ့ အကဲခတ်တာ ဝိပဿနာဆိုတဲ့အတိုင်း ရှေ့စိတ်လေးရဲ့အပျက်၊ နောက်စိတ်လေးက အာရုံစိုက်လို့ မြင်လိုက်ရင် အဲဒါ ပညာသိ ပြန်ပြောပါမယ်၊ ကိုယ်ရှုနေတဲ့ အရှုခံအာရုံမှာ ပေါ်လာတဲ့ စိတ်လေးတွေ တစ်စိတ်ပြီးတစ်စိတ်၊ ဘယ်စိတ်ကပဲ ပေါ်ပေါ်၊ အဲဒီ ပေါ်လာတဲ့ စိတ်ကလေးကို နောက်စိတ်လေးနဲ့ အကဲခတ်လိုက်ရင် ရှေ့စိတ်လေးရဲ့ မမြဲတာ၊ ရှေ့စိတ်လေး ပျောက်ပျက်သွားတာ အဲဒါကို မြင်ရင် ပညာသိ၊ အရှုခံတရားလေးဟာ ရှုချင်တဲ့ စိတ်လေးပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ရှုထုတ်ချင်တဲ့ စိတ်လေးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လိုချင်တဲ့ စိတ်လေးပဲ ဖြစ်ဖြစ် ပေါ်လာ တဲ့ ဒီအရှုခံသည် ဝိညာဏက္ခန္ဓာဖြစ်တဲ့အတွက် ငါကောင်သူကောင်မပါ၊ ခန္ဓာရဲ့ အရှုခံတရားလေး ပြုလာတယ်၊ အရှိခန္ဓာလေးက သူ့ရူပါ၊ သူ့ရူပါဟု

ပြောနေပါတယ်။ အဲဒီပြောနေတဲ့ အရှင်တရားလေးကို အရှင်ဉာဏ်နဲ့ ရှုလိုက်တော့ ရှိတဲ့ ဟောဒီ ဝိညာဏက္ခန္ဓာလေးဟာ ကြည့်လည်း ကြည့်လိုက်တော့ မရှိတော့ဘူးလို့ ပြောသွားပြန်တယ်။ အဲဒီလို ရှိရာက မရှိတာလေးကို မြင်တာလည်းပဲ ဉာဏ်အမြင်ပဲ။ ဒါကိုလည်း ဝိပဿနာလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ရှိရာက မရှိတာကို မြင်တာ ဝိပဿနာ၊ ရှေ့အသေလေးကို နောက်အရှင်နဲ့ ရှုတာလည်း ဝိပဿနာပဲ။ အခု ပေါ်လာတဲ့ စိတ်ကလေးဖြစ်ပြီးတော့ ပျက်သွားတယ်။ ဒါသည် သေသွားတာ။ အဲဒါကို နောက်စိတ်နဲ့ အကဲခတ်တော့ နောက်အရှင်က မြင်ရတယ်။ ရှေ့အသေကို နောက်အရှင်က မြင်ရတယ်။ တစ်နည်းပြောရင် ဖြစ်ပြီးပျက်တာကို မြင်တဲ့ဉာဏ်ကိုပဲ အမျိုးမျိုးဆိုင်းဘုတ်ခွဲလိုက်တာ။ ရှေ့စိတ်ကို နောက်စိတ်နဲ့ အကဲခတ်တာ ပညာအမြင် ဝိပဿနာခေါ်တယ်။ ရှိရာက မရှိတာကို ရှုတာလည်းပဲ ဝိပဿနာခေါ်တယ်။ ဒါလည်းပဲ ပညာအမြင်။ အဲဒီတော့ အများနားလည်တဲ့ သဘောနဲ့ ပြန်ပြောရင် ပေါ်တဲ့ အရှင်တရားတွေဟာ ဖြစ်ပြီးတော့ ပျက်သွားတယ်။ ဖြစ်ပျက်မှာပဲ လမ်းဆုံးသွားတယ်။ ဖြစ်ပျက်ကိုပဲ ရှုကြရတယ်။ အဲဒီ ဖြစ်တာ ပျက်တာ မမြဲတာလေးကို မြင်တာ ပညာရဲ့ အမြင်လို့ မှတ်ထားပါ။ ဝိညာဏ်ရဲ့အသိကျတော့ ဒီလိုမဟုတ်ဘူးတဲ့၊ ဝိညာဏ်အသိကျတော့ ပေါ်လာတဲ့ အရှင်တရားတွေ ခန္ဓာလို့လည်း သိတယ်။ အဲဒီခန္ဓာလေးရဲ့ ပျက်သွားတာကိုလည်း သိတယ်။ ဪ . . . ဖြစ်လာတာလည်း ခန္ဓာပါလား၊ ပျက်သွားတာလည်း ခန္ဓာပါလား၊ ဖြစ်လာတာလည်း ခန္ဓာရဲ့ ဒုက္ခတွေ ဖြစ်လာတာ၊ ပျက်သွားတော့လည်း ခန္ဓာရဲ့ ဒုက္ခတွေ ပျက်သွားပါလားလို့ဖြစ်လာတာလည်း ဒုက္ခ၊ ပျက်သွားတာလည်း ဒုက္ခလို့ ပိုင်းခြားသိရတာက ဝိညာဏ်သိတဲ့ ပညာကျတော့ ဖြစ်တာပျက်တာရဲ့ မမြဲတာကို မြင်တာ၊ ဝိညာဏ်သိကျတော့ ပိုင်းခြားသိတာ ပြန်ပြီးတော့ ရှင်းပေးပါမယ်။



ဝိညာဏ်သိသည် ခန္ဓာရဲ့ ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြားသိတယ်။ ဖြစ်တာလည်း ဒုက္ခ၊ ပျက်တာလည်း ဒုက္ခ၊ အဲဒီဒုက္ခကို ပိုင်းခြားသိတာက ဝိညာဏ်သိက သိတာ ပညာကတဲ့။ ပေါ်လာတဲ့ အရှုခံ စိတ်ပဲပေါ်ပေါ်၊ ရုပ်ပဲ ပေါ်ပေါ်၊ ဝေဒနာပဲ ပေါ်ပေါ် ဖြစ်ပြီးပျက်တဲ့ မမြဲတာကို မြင်တာ၊ အဲဒါက ပညာအမြင် ဖြစ်တာ ဒုက္ခ၊ ပျက်တာ ဒုက္ခလို့ ပိုင်းခြားသိတာက ဝိညာဏ်သိ၊ ပညာနဲ့ ဝိညာဏ်သည် ကွဲပြီးတော့ ခွဲသိတာလားဆိုတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ သိပုံ သိနည်းက ဝိညာဏ်သိသည် ပိုင်းခြားသိတာ၊ ပညာသိသည် ပွားများ သိတယ်၊ ဒါလေး နားလည်ပါ။ ပညာက ပွားများ သိတယ်၊ ဝိညာဏ်က ပိုင်းခြားသိတယ်၊ သိတဲ့နေရာမှာ နှစ်မျိုးလုံးတွဲပြီးတော့ မြင်ပါတယ်။ ဝိညာဏ်သည် ပညာက ယှဉ်ရတာကိုး။ ဒါကြောင့် မြင်တဲ့အခါမှာ ဝိညာဏ်ကော ပညာကော တွဲပြီးတော့ မြင်တယ်၊ သိတဲ့နေရာမှာကတော့ ဝိညာဏ်က ပိုင်းခြားသိတယ်၊ ပညာက ပွားများ သိတယ်၊ ပညာအမြင်က ဖြစ်ပျက်ကို အနိစ္စသဘောနဲ့ သူက မြင်တယ်၊ မမြဲတာကို မြင်တယ်၊ ဝိညာဏ်က ဒုက္ခသစ္စာကို ဖြစ်တာလည်း ဒုက္ခ၊ ပျက်တာလည်း ဒုက္ခလို့ ပိုင်းခြားပြီး သိတယ်၊ အဲဒါသည် အလွန်ကိုပဲ မိမိတို့ရဲ့ ဉာဏ်မှာ ရှင်းဖို့ အလွန်အရေးကြီးတဲ့အတွက် ရှင်သာရိပုတ္တရာ ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးကို ရှင်ကောဠိက က မေးသွားလို့ အဖြေပေးခဲ့တာ၊ ကိုယ်ရှုတဲ့နေရာမှာ ရောရောထွေးထွေးနဲ့ ပညာရဲ့အမြင်ဆိုတာ ဘာမှန်းမသိ၊ ဝိညာဏ်သိဟာ ဘယ်လိုမှန်းလဲ နားမလည်တော့ ကိုယ်ပြောနေတဲ့နေရာမှာ အတွေးအကြံတွေက အင်မတန်များကြပါတယ်၊ အဲဒီအတွေးအကြံတွေနဲ့ ပြောနေရင် ရှုနေရင် ဝိပဿနာတောင် မဖြစ်ပါဘူးတဲ့။

ဒါကြောင့် အတွေးအကြံတွေကို ဖျောက်ပြီး ပေါ်လာတဲ့ အတွေးလည်း အရှုခံ၊ ပေါ်လာတဲ့ အကြံလည်း အရှုခံ၊ အဲဒီ အရှုခံလေးတွေကို

အခုလို ပညာသိနဲ့ပွားများရင် ပညာသိရဲ့အမြင်ဟာ ဖြစ်ပျက်ကို မြင်ပါလား။ ဝိညာဏ်သိရဲ့အမြင်က ခန္ဓာရဲ့သဘော ဖြစ်ဒုက္ခ၊ ပျက်ဒုက္ခကို ပိုင်းခြားသိပါလား။ အဲဒီအမြင် နှစ်မျိုးကို ရှင်းသွားရင် ပေါ်ရာခန္ဓာလေးတွေမှာ သတိထား၊ ဝီရိယစိုက်၊ ပညာနဲ့ကြည့်ပေးပါ။ နှာခေါင်းနှာသီးမှာ ထင်ရှားတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ်ပေါ်မှာ ထင်ရှားတာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ မနောစိတ်မှာ ထင်ရှားတာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ပေါ်လာသမျှ ခန္ဓာလေးတွေရဲ့ အရှုခံပေါ်ရာလေးတွေကို တစိုက်မတ်မတ်နဲ့ သိသိနေတာဟာ သတိရှိလို့ပါ။ ပေါ်လာတဲ့ ခန္ဓာလေးတွေမှာ ရုပ်ပေါ်လည်း မလွတ်ရဘူး၊ ဝေဒနာပေါ်လည်း မလွတ်ရဘူး၊ စိတ်ပေါ်လည်း မလွတ်ရဘူး၊ အဲဒါသည် ဝီရိယနဲ့ ကြိုးစားနေတာ၊ ဒီသတိ ဝီရိယနှစ်မျိုး ပြည့်စုံနေရင် သမာဓိဖြစ်တယ်။

အရှုခံ ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်းကို သိနေတဲ့ သတိ၊ မလွတ်အောင် ကြိုးစားနေတဲ့ဝီရိယကြောင့် အာရုံတစ်ပါး စိတ်မသွားတော့ဘဲ တည်ကြည်တဲ့ သမာဓိကိန်းသွားတယ်။ အဲဒီ သမာဓိမဂ္ဂင်သုံးပါးကို သတိ ဝီရိယနဲ့ ပုံဖော်ပေးသွားပါတယ်။ ပညာနဲ့ကြည့်ဆိုတာက သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပဆိုတဲ့ ပညာမဂ္ဂင်နှစ်ပါး၊ အဲဒီ ပညာမဂ္ဂင်နှစ်ပါးဟာ အရှုခံပေါ်လာတာလေးတွေရဲ့ သဘောအမှန်ကို ပြတတ်တာက သမ္မာသင်္ကပ္ပ၊ သူပြသမျှကို မြင်အောင်ကြည့်တာက သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ ပညာအမြင်နဲ့ စောင့်ကြည့်ဆိုတဲ့ အတိုင်း ရုပ်တရားကလည်း ပြလာတယ်၊ ဝေဒနာကလည်း ပြလာတယ်၊ စိတ်ကလည်း ပြလာတယ်၊ ဒီသဘောလေးတွေ ဒါကို ပြတယ်၊ ဒါပြပြီးရင် ဒီနေရာမှာ သူက ပျက်တတ်တယ်လို့ သမ္မာသင်္ကပ္ပက ပုံဖော်ပေးတယ်။ အဲဒါကို မြင်အောင်ကြည့်တာက သမ္မာဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ ပညာနဲ့ကြည့်တာ၊ နောက်ဆုံးတော့ အရှုဉာဏ်ငါးပါး ပြန်ပေါ်သွားတာပဲ၊ သတိထား၊ ဝီရိယစိုက်၊ ပညာနဲ့ကြည့်ဆိုတဲ့သုံးမျိုးသည် မိမိတို့ ဝိပဿနာအလုပ်ရှုနေကြတဲ့

သူတော်စင်များအတွက် ဉာဏ်ငါးပါးကို ပြောလိုက်တာပါ။ ဝိပဿနာအရ ဉာဏ် ငါးပါးကို ပြောတာပါ။

ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်လို့ ခေါ်တယ်၊ လောကီမဂ်လို့လည်း ခေါ်တယ်၊ မဂ္ဂင်ငါးပါး အရှုဉာဏ်ကို ပြောတာပါ။ အဲဒီငါးပါးနဲ့ ရှုနေကြတာ၊ သတိထားတော့လည်း ပေါ်ရာခန္ဓာတွေကို ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်း သိခွင့် ရလိုက်တယ်၊ ဝီရိယ ရှိနေပြန်တော့လည်း ပေါ်ရာခန္ဓာလေးတွေ လက်မလွတ်ဘူး၊ ဒါကြောင့် တည်ကြည်တဲ့သမာဓိကိန်းသွားတဲ့အချိန် ပညာမဂ္ဂင်နှစ်ပါးက အရှုခံအာရုံကို ဒီသဘောက ဒီလို ဖြစ်တယ်၊ ဒီလို ပျက်တယ်လို့ သမ္မာသင်္ကပ္ပက ပုံဖော်ပေးသမျှကို သမ္မာဒိဋ္ဌိက မြင်အောင် ကြည့်တော့ ဖြစ်ပျက်ကို မြင်လာပါတယ်။

ဖြစ်ပျက်ကို မမြင်သေးဘူး၊ ပေါ်ရာခန္ဓာလေးတွေကို ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်း သိနေတယ်ဆိုရင် အပျက်မမြင်သေးရင် သမ္မာသင်္ကပ္ပက ပုံဖော် ညံ့တယ်လို့ ဆိုရပါတယ်၊ ဒါကို ရှင်းအောင်လို့ ထပ်ဆင့်ပြီး ပြောရရင် မျက်လုံးနဲ့ မျက်မှန်တဲ့၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပက မျက်မှန်နဲ့ တူတယ်၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိက မျက်လုံးနဲ့တူတယ်၊ မျက်လုံးမဲ့နေတဲ့အတွက် မျက်မှန်အကူအညီနဲ့ ကြည့် မှ မြင်ရသလို သမ္မာသင်္ကပ္ပက ရုပ်ပေါ်ရင်လည်း ရုပ်သဘောက ဖြစ်ပြီးရင် ပျက်တယ်၊ ဝေဒနာသဘောဟာလည်း ဖြစ်ပြီးရင် ပျက်တယ်လို့ သူက ဖြစ်တာလည်း ဒီလိုရှိတယ်၊ ပျက်တာလည်း ဒီလိုရှိတယ်လို့ သူပြပေးသမျှ ကို သမ္မာဒိဋ္ဌိက ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်အောင်ကြည့်တာသည် ပညာရဲ့ အလုပ်ပါ။ ဒါကြောင့် သတိထားတော့လည်း သိလာတယ်၊ ဝီရိယစိုက် တော့လည်း မလွတ်ဘူး၊ ပညာနဲ့ အားကောင်းကောင်း ကြည့်လိုက်တော့ လည်း ဖြစ်ပြီး ပျက်တာကလွဲလို့ ကိုယ့်ရဲ့ခန္ဓာမှာ မတွေ့ရတဲ့အတွက် သတိ၊ ဝီရိယ၊ ပညာသည် အရေးကြီးသွားပြီ၊ ဒီသုံးမျိုး ပြည့်စုံပြီး ကြိုးစားရင် ရှုအားသန်လာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ပညာအမြင်ပေါ်မှာလည်း

ရှင်းလာလိမ့်မယ်၊ ဝိညာဏ်အသိပေါ်မှာလည်း ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သဘော ပေါက်လာရင် ဪ... အခုမှ ငါသည် ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြား သိပါ လားလို့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ကွဲကွဲပြားပြား ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

အာရုံတစ်ပါး စိတ်မသွားဘဲနဲ့ ဪ... ကိုယ်ရဲ့ အမြင်မရှင်း သေးတာ၊ မသိသေးတဲ့ သဘောမပေါက်သေးတဲ့အရာတွေကို ယနေ့ ယောဂီသူတော်စင်များအတွက် ကြိုးစားပြီး ရှင်းပေးလိုက်ပါပြီ၊ ကိုယ်ရှုနေ တဲ့ အရှုခံအာရုံမှန်သမျှဟာ သတိထား ဝီရိယစိုက် ပညာနဲ့ကြည့်လိုက် ရင် ကိုယ့်အသေကို ကိုယ်မြင်ရလိမ့်မယ်၊ ရှိရာက မရှိတာလေး တွေ့လာ လိမ့်မယ်၊ ရှေ့စိတ်ကို နောက်စိတ်နဲ့ အကဲခတ်လာလိမ့်မယ်၊ အဲဒါသည်ပင် ပညာရဲ့အမြင် ဒါတွေအားလုံးဟာ ခန္ဓာရဲ့သဘောပါလား၊ ဖြစ်တာလည်း ခန္ဓာ၊ ပျက်တာလည်း ခန္ဓာ၊ ဪ... ဒါဟာ ဒုက္ခပါလားလို့ ပိုင်းခြားသိ တာက ဝိညာဏ်၊ ပိုင်းခြားသိတဲ့အလုပ်က ဝိညာဏ်အလုပ် ပွားများသိတဲ့ ပညာရဲ့ ဖြစ်ပျက်အမြင်က ပညာရဲ့အလုပ်၊ အဲဒီနှစ်မျိုးသည် ခွဲသိတာ လားဆိုတော့ မဟုတ်ပါဘူး၊ နှစ်ခုလုံးသည် တွဲပြီးတော့ သိတဲ့အတွက် ဖြစ်ပျက်မြင်ရင် ဒုက္ခသစ္စာကိုပါ ပိုင်းခြားသိသွားပါတယ်၊ ဒီသဘောလေးကို တစ်မျိုးချင်း တစ်မျိုးချင်းရဲ့အမြင်ဟာ ဒီလိုရှိပါလားလို့ ရှင်းပေးတာလည်း ဖြစ်တယ်၊ မြင်တဲ့အခါ နှစ်ခုလုံးတွဲမြင်ရတဲ့အတွက် ဖြစ်ပျက်ကို မြင်ရင် ဒုက္ခသစ္စာပါလားလို့ မိမိတို့ သဘောပေါက်ထားတဲ့အတိုင်း ဒီအသိသည် စိတ်မှာ ယှဉ်တဲ့ပညာရဲ့ ဪ... ဝိညာဏ်နဲ့ပညာ တွဲသိတဲ့အသိ ပါလားဆိုတာကို ကောင်းစွာသဘောပေါက်ပြီး မမြင်သေးရင်လည်း မြင်အောင် ကြိုးစားပါ၊ မြင်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက လမ်းဆုံးရောက်အောင် ဆက်လက်ရှုပွား အားထုတ်ပေးနေကြပါ။



### ကိုယ်ပျောက်၊ ဓမ္မာပျောက်၊ ဓမ္မစိတ် နောက်စိတ်နဲ့ သိတာ

တရားတော်ကို ကြိုးစားပြီးတော့ ရှုပွားအားထုတ်ဖို့ ကုရိယာပုတ် လေးတွေကို ကိုယ့်ရဲ့အဓိဋ္ဌာန်အတွင်း သက်တောင့်သက်သာ အနေ အထားလေးနဲ့ ကြိုးစားရှုပွား အားထုတ်နိုင်အောင် ရှေးဦးစွာ ပြုပြင်လိုက် ပါ။ ပြုပြင်ပြီးပြီဆိုမှ ကိုယ်ရှုပွားအားထုတ်မယ့် အရှုခံအာရုံပေါ်မှာ ပေါ်ရာ ထင်ရှားရာကို ကောင်းစွာရှုတတ်တဲ့ ယောဂီကလည်း ပေါ်ရာထင်ရှားရာ ကို အာရုံစိုက်ပါ။ နှာသီးဝမှာ အာရုံယူပြီးမှ ကြိုးစားရတဲ့ ယောဂီများက လည်း လေရှူသွင်းတိုင်း ရှူသွင်းတိုင်း၊ (ရှူထုတ်တိုင်း)၊ မှာ ထင်ရှားတဲ့ အမူအရာ ဖောက်ပြန်တဲ့ရုပ် အရှုခံလေးပေါ်မှာ အာရုံစိုက်ပြီးတော့ တည်ကြည်တဲ့ သမာဓိလေး ကိုယ့်ရဲ့သန္တာန်မှာ ကိန်းပြီးတော့ အရှုဉာဏ်မှာ ရှုနိုင်ဖို့ အလေ့အကျင့်လုပ်ပေါ့။ ကြိုးစားအားထုတ်လာတာ ၄-ရက် လောက်ရှိလာပြီဆိုတော့ ကိုယ်ရှုနေတဲ့ အရှုခံတရားတွေပေါ်မှာ သမာဓိ တည်ကြည်လာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ အရှုခံအာရုံပေါ်မှာ အရှုဉာဏ်လေး ကောင်းစွာ ရှုလာနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ အကြမ်းစားဖြစ်တဲ့ ဟောဒီ ထိုင်နေတဲ့ ကိုယ် ကောင်ကြီးတွေဟာ တစ်ချို့လည်းပဲ အောက်ပိုင်းပျောက်လာကြတယ်၊ တစ်ချို့လည်းပဲ ကိုယ်တစ်ခြမ်း ပျောက်လာကြတယ်၊ တစ်ချို့လည်းပဲ

လက်တွေ့ပျောက်၊ ခေါင်းတွေပျောက်၊ တစ်ကိုယ်လုံးပျောက်တဲ့ အနေအထားမျိုးအထိ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာနဲ့ တစ်ရက်ထက်တစ်ရက် ကြိုးစားအားထုတ်လာတဲ့အပိုင်းမှာ တရားအားကောင်းလာပြီဆိုပြီး ကျေနပ်ကြပါတယ်။ အဲဒီ ကျေနပ်ကြတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေရော၊ တရားအားထုတ်တာရင့်ကျက်ပြီး ကြန့်ကြာနေတဲ့ ယောဂီတွေရော ကိုယ်ရှုနေတဲ့ အရှုခံတရားတွေရဲ့ ပျောက်နေတဲ့ အမူအယာပေါ်မှာ တကယ်အမှန်ပျောက်ဖြစ်တဲ့ အပျောက်မျိုးမြင်ဖို့အတွက် အပျောက်နှစ်မျိုး သတိပြုပါ။ အရေးကြီးတဲ့ ဒီတရားအပိုင်းကို တရားအားထုတ်ကြတဲ့ သူတော်စင်တိုင်း သိသင့်သိထိုက်ပါတယ်။ ကြိုးစားအားထုတ်ပြီး အကြိမ်အရေအတွက်တွေများလို့ ကိုယ်ပျောက်ပြီး ငြိမ်ခဲ့တဲ့အချိန်တွေဟာ ချမ်းသာတယ်ထင်ပြီး ကြည်နူးခဲ့တဲ့ ယောဂီတွေလည်း လိုသေးပါလားလို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချရအောင် အရှုခံတရားလေးတွေ ပျောက်သွားတာကို မြင်တဲ့နေရာမှာလည်း အတွေးပျောက်လည်း ရှိတယ်၊ စိတ်ကူး စိတ်သန်းနဲ့ ကြုံရပြီးတော့မှ ပျောက်တာတွေလည်း ရှိတယ်။ ဘယ်အပျောက်တွေကိုပဲမြင်မြင် အခုပြောတဲ့ နှစ်မျိုးနဲ့သာ စမ်းစစ်လိုက်ပါ။ မှန်ကန်တဲ့ လမ်းပေါ်ကို ကောင်းကောင်းရောက်ပါလိမ့်မယ်။

ပထမ အပျောက်တစ်မျိုး သတိထားရမှာက ကိုယ်ပျောက်နဲ့ ခန္ဓာပျောက်၊ ထိုင်နေတဲ့ ကိုယ်ကောင်ကြီး ပျောက်ဖို့ဆိုတာဟာ အရှုခံအာရုံပေါ်မှာ စူးစူးစိုက်စိုက်နဲ့ တည်ကြည်တဲ့ အသွင်ရရင် ဒီကိုယ်ကောင်ကြီး ပျောက်ပါတယ်။ အဲဒီ ကိုယ်ပျောက်ဖို့တောင် မလွယ်ဘူးနော်။ အဲဒီကိုယ်ကောင် ပျောက်ရင်ကိုပဲ အရှုခံအာရုံပေါ်တဲ့ နေရာလေးတွေမှာ ကြည့်တတ်လာပါပြီ။ အဲဒီအဆင့်က တက်ရမှာပါ။ ဒီကနေပြီးတော့မှ ကြိုးစားရှုရင်းကနေပြီး အရှုခံအာရုံလေးတွေ ပြထားတယ်။ ကိုယ်နဲ့ အလေ့အကျင့်ရ ယဉ်ပါးပြီးသားဖြစ်တဲ့ နှာခေါင်း နှာသီးမှာဖြစ်စေ၊

ရင်ချိုင့်မှာဖြစ်စေ၊ ဝမ်းဗိုက်မှာဖြစ်စေ၊ ကိုယ်ပေါ်မှာဖြစ်စေ ဘယ်မှာပဲ ပေါ်ပေါ် အဲဒီပေါ်လာတဲ့ အရှင်တရားတွေဟာ ရုပ်ခန္ဓာတွေပါ။ အဲဒီ အာရုံကို ခံစားတဲ့သဘောကျမှ ကြည်နူးရင်လည်း သောမနသဝေဒနာ၊ မကျေနပ်လို့ စိတ်ပျက်နေရင်လည်း ဒေါမနသဝေဒနာ ဝေဒနာနဲ့ ပြောမိရင် ဒီသဘောပါ။ ပရမတ်သဘောကို အာရုံရောက်လို့ ရှုလိုက်နိုင်ရင် ဥပေက္ခာဝေဒနာပါ။ ဝေဒနာပေါ်မှာပိုင်လို့ ဝေဒနာကို ရှုရင်လည်း ရပါတယ်။ ဒီသဘောအာရုံပေါ် အခြေခံပြီးတော့မှ အလိုကျတဲ့ လောဘလည်း ဖျတ်ခနဲ ပေါ်လာနိုင်ပါတယ်။ အားမလို အားမရစိတ်လည်း ပေါ်နိုင်ပါတယ်။ ငါ ဒီလောက် ကြိုးစားအားထုတ်နေတာ ဘာအသိမှ မတိုးသေးပါလားလို့ စိတ်ပျက်လက်ပျက်နဲ့ စိတ်ညစ်တဲ့သဘောတရားတွေလည်း စိတ်မှာ လာပေါ်ပါတယ်။ ဘာပေါ်တဲ့ တရားပဲဖြစ်ဖြစ် စိတ်ကို အာရုံပြုပြီး ရှုနိုင် ရှုနိုင် ဝေဒနာက ထင်ရှားလို့ပဲ ရှုရှု၊ ရုပ်က ထင်ရှားလို့ပဲ ရှုရှု၊ အဲဒီအရှင် အာရုံလေးတွေကို ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်း သိတဲ့အခိုက်မှာ ဒီကိုယ်ကောင်ကြီး ပျောက်ပါတယ်။ အဲဒီကိုယ်ပျောက်ဖို့အရေးသည် အရှင်အာရုံပေါ်မှာ အရှုဉာဏ်လေးက အာရုံပြုတတ်လာတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ကိုယ်ပျောက်ကိုရရင် အရှင်အာရုံပေါ်မှာ အရှုဉာဏ်လေး ကြည့်တတ်လာပါပြီ။ အဲဒီ ကြည့်တတ်ရာကနေပြီး ဒီကိုယ်ပျောက်တဲ့ ချမ်းသာမှုလေးနဲ့ ကြည်နူးပြီး ကျေနပ်ပြီး ပြန်သွားရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ဆင့်တက်လို့ ခန္ဓာပျောက်ကို မြင်အောင်ကြည့်စမ်းပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ ထင်ရှားတဲ့ အရှင်သဘော၊ အေးသဘော၊ နွေးသဘော၊ ကျင်သဘော ဆိုတဲ့ ရုပ်အရှင်ကိုပဲ ရှုရှု၊ ဉာဏ်အောက်မှာ ဖြစ်ပြီး ပျက်သွားတယ်။ အဲဒီ ဖြစ်ပျက်လေးကိုပဲမြင်ရင် ခန္ဓာပျောက်ကို မြင်ရပါပြီ။ ကောင်းတယ် မကောင်းဘူးလို့ ကြည်နူးဝမ်းသာနေတဲ့ သောမနသဝေဒနာပဲ ပေါ်ပေါ်၊ စိတ်ပျက် စိတ်ညစ်ရတဲ့ ဒေါမနသဝေဒနာကပဲပြု အဲဒီအရှင်တရား

လည်းပဲ အရှုဉာဏ်ကဦးလို့ ရှုလိုက်နိုင်ရင် သူလည်းဖြစ်ပြီး ပျက်သွားတယ်။ အဲဒီ ဖြစ်ပျက်ဟာ ခန္ဓာပျောက် ကိုယ့်ရဲ့သန္တာန်မှာ လောဘစိတ်လေး ပေါ်လာတယ်။ ဒေါသစိတ်လေး ပေါ်လာတယ်။ ပျင်းတဲ့ စိတ်လေး ပေါ်လာတယ်။ ငိုက်မျည်းတဲ့စိတ်လေး ပေါ်လာတယ်။ အားမလို အားမရ စိတ်လေး ပေါ်လာတယ်။ အိမ်ကိုစိတ်မချလို့ လှမ်းပြီးတွေးတဲ့ တွေးစိတ်လေးပေါ်လာတယ်။ ကြံစည်တဲ့ စိတ်လေးပေါ်မယ်။ ဘယ်စိတ်ပဲပေါ်ပေါ် အရှုခံတရား အရှုဉာဏ်ကဦးလို့ ရှုလိုက်နိုင်ရင် သူလည်းပဲ ဖြစ်ပျက် လမ်းဆုံးတာပဲ။ အဲဒီလို စိတ်ပေါ်လို့ ဖြစ်ပျက်ရှုနိုင်ရင်လည်း ခန္ဓာပျောက်ကို မြင်ရပါတယ်။ အဲဒီအပျောက်နှစ်မျိုးမှာ ကိုယ်ပျောက်နဲ့ပဲ ငါပြီးခဲ့ပြီလား၊ ခန္ဓာပျောက်လေးတွေကို ရှုနိုင်ပြီလားလို့ အဲဒီသဘောအပျောက် ပထမကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် စမ်းစစ်လိုက်ပါ။ ကိုယ်ပျောက်နဲ့ပဲ အချိန်ကုန်သေးတယ်ဆိုရင် လိုပါသေးတယ်။ အဲဒီကတစ်ဆင့်တက်ပြီး ကိုယ်ရှုနေတဲ့ အရှုခံတရားတွေရဲ့ အပျက်လေးတွေကို မြင်အောင်ကြည့်ပါ။ အဲဒီအပျက်လေးတွေကို မြင်ပြီလို့ တစ်ချို့ကလည်းပဲ ကိုယ့်ကို ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ကြည်နူးကြပါတယ်။ စိတ်ကူးနဲ့ ဖြစ်ပျက်မြင်ပြီး ပျောက်တာလည်း ရှိသလို အတွေးတွေနဲ့ လိုက်ပြီးတော့မှ (ဖြစ်ပျက်)၊ ရွတ်ရင်းနဲ့ ဖြစ်ပျက်မြင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း ရှိကြပါတယ်။

အဲဒီလို မြင်တဲ့အမြင်မျိုးတွေနဲ့ ခန္ဓာပျောက်ကို တကယ်ပျောက်တယ်လို့ ထင်နေကြရင်လည်းပဲ ရှေ့ဆက်ပြီး အပျောက်တစ်မျိုးကို သဘောပေါက်အောင်လို့ ဆက်လက် ဆန်းစစ်ရအုံးမယ်။ ရှေ့ပိုင်းမှာ ပြောခဲ့တဲ့ အပျောက်နှစ်မျိုးမှ ခန္ဓာပျောက်နဲ့ ကိုယ်ပျောက်မှာ ကိုယ်ပျောက်ဆိုတာက သမာဓိတည်ရင်လည်း ပျောက်တယ်။ အရှုခံအာရုံပေါ်မှာ ကောင်းစွာရှုနိုင်ရင်လည်း ပျောက်တယ်။ အဲဒီအပျောက်ကတစ်ဆင့်တက်ပြီး ခန္ဓာမှာပေါ်တဲ့ အရှုခံလေးတွေရဲ့ဖြစ်ပျက်ကို မြင်အောင်ကြည့်



ရင် ခန္ဓာပျောက်လို့ ပြောထားပါပြီ။ အဲဒီခန္ဓာကို ပျောက်အောင်ရှုတဲ့ နေရာမှာ ပျက်တာကို မြင်တဲ့နေရာမှာ အပျောက်တစ်မျိုးကို သွားပြီးတော့ ဆန်းစစ်လိုက်ပါအုံး၊ မသိပျောက်၊ မရှိပျောက် အဲဒီအပျောက်နှစ်မျိုးနဲ့ ကောင်းစွာ ဆန်းစစ်နိုင်မှ ကိုယ်ရှုနေတဲ့ ဖြစ်ပျက်သည် မှန် မမှန်ဆိုတာ ပေါ်ပါလိမ့်မယ်၊ ကြိုးစားပြီးတော့ အားထုတ်နေကြတဲ့ သူတော်စင်တွေ တရားဆိုတာဟာ လမ်းလွဲသွားရင် မတရားဖြစ်သွားတယ်၊ လမ်းလွဲ သွားရင် ရူးကြောင်ကြောင်ဖြစ်သွားပါတယ်၊ တရားအားထုတ်လို့ ရူးတာ မဟုတ်ဘူး၊ မတရားအဝင်ခံလို့ ရူးတာပါ။ တရားဆိုတာက အရူးပျောက် ပါတယ်၊ အဲဒါကို တရားအားထုတ်လို့ ရူးသွားတယ်၊ ရူးသွားတာနဲ့ တရားကို လွဲချကြတာ၊ တကယ်တော့ မတရားလို့ ရူးသွားတာပါ။ နည်းမှန် လမ်းမှန် မရှုတတ်လို့ ရူးကြတာပါ။ အခု ဖြစ်ပျက်ကို မြင်တယ်ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ မသိပျောက် မရှိပျောက်ကို ပြန်ပြီးတော့ ကိုယ်ရှုနေတဲ့အရှုမှာ ဘယ်အပေါ်မှာတင်ပြီးရှုသလဲဆိုတာကို ဆန်းစစ်ပါ။ အရှုခံအာရုံလေးက ရုပ်ထင်ရှားရင်လည်း ရုပ်က ငါ့ရှုပါ ငါ့ရှုပါလို့ ခေါ်တော့တာပဲ၊ ဝေဒနာက ထင်ရှားရင် ဝေဒနာက ငါ့ရှုပါ ငါ့ရှုပါလို့ ခေါ်တော့တာပဲ၊ စိတ်က ထင် ရှားရင် စိတ်က ငါ့ရှုပါ ငါ့ရှုပါနဲ့ ခေါ်တာပဲ။

ဘယ်အရှုခံကပဲခေါ်ခေါ် အရှုဉာဏ်ကအာရုံပြုလို့ ရှုလိုက်ရင် ကိုယ့်မှာက (ဖြစ်ပျက်)၊ နဲ့ တစ်ချို့က စိတ်ထဲမှာ တတွတ်တွတ်နဲ့ ရွတ်ကြ ပါတယ်၊ အဲဒီအရွတ် ဖြစ်ပျက်နဲ့ ပျောက်တဲ့အပျောက်ဟာ မသိပျောက်ပါ၊ တကယ်မရှိလို့ ပျောက်တဲ့အပျောက်မျိုးကို ဉာဏ်နဲ့မြင်ပြီး ပျောက်တဲ့ အပျောက်မျိုး မဟုတ်ဘူးနော်၊ တကယ်ပျက်တဲ့ အပျက်ကိုမြင်တဲ့ အပျက်မျိုးမဟုတ်ဘူး၊ အတွေးတွေ စိတ်ကူးတွေနဲ့ ပုံပေါ်ပြီးတော့ ရှုနေတဲ့ ရှုကွက်တွေပါ၊ အဲဒါကိုလည်း အလေ့အကျင့်က အာစိဏ္ဏကံကောင်းလို့ ပြင်ပေးမယ့် ပုဂ္ဂိုလ်မရှိဘူးဆိုရင် အဲဒီအရွတ်က စွဲသွားရင် ဖျောက်လို့

မရဘူး၊ ဘယ်နေရာကိုပဲ (ကြည့်လိုက်)၊ (ဖြစ်ပျက်)၊ နဲ့ လုပ်တော့တာပဲ၊ အလွန်ကြောက်စရာကောင်းပါတယ်၊ ဒါကြောင့် ရွတ်ဆိုခြင်းကို မပါရဘူး၊ တတွတ်တွတ်နဲ့ ရွတ်တာကို မလုပ်ပါနဲ့လို့ ရှေ့ပိုင်းထဲက သတိပေးလိုက်ပါတယ်၊ အသိတရားလေးကိန်းပြီး ကြည့်တတ်အောင်သာ သင်ပေးပါ။ အဲဒီလို ရှုရင်းကနေပြီး အရှုခံအာရုံလေးတွေ ပေါ်လာတယ်၊ ပေါ်လာတဲ့ အရှုခံလေးကို ရှုလိုက်တယ်၊ အဲဒီလို ပေါ်လာတဲ့ အရှုခံလေးကို ရှုနေတဲ့ အခါမှာ ပညတ်နဲ့ပရမတ်ကို ကွဲပြားအောင် ခွဲခြားပြီး မသိတော့ ပေါင်မှာ ပေါ်တယ်ဆိုရင် ပေါင်နဲ့တွဲပြီးတော့ အရှုခံကို ရှုနေတတ်တယ်၊ ခြေမှာ ကျင်တယ်ဆိုရင် ခြေနဲ့တွဲပြီးတော့ အရှုခံမှာ ရှုနေကြတယ်၊ ပညတ်က သန် သတိပညတ်က အစဉ်ဖုံးထားတော့ မပျောက်ပျက်နိုင်အောင်ကိုပဲ ရှုရတာ မကုန်နိုင်အောင်ကိုပဲ ဖြစ်နေတတ်တယ်၊ အဲဒီထဲမှာပဲ ကြားထဲက (လုပ်သွား)၊ တဲ့ နေရာလေးတွေကို လိုက်ပြီး (ဖြစ်ပျက်)၊ နဲ့ လုပ်နေကြ ပြန်တယ်။

အဲဒီအပျက် အဲဒီအပျောက်မျိုးကတော့ မသိပျောက်ပါ။ တကယ် မရှိတဲ့ တရားလေးမရှိတဲ့သဘောကို မြင်လိုက်တဲ့ အမြင်မျိုးမဟုတ်ပါဘူး၊ တစ်ချို့ကလည်းပဲ အဲဒီလို ရှုနေရင်းကနေပြီး အရှုခံအာရုံလေးရဲ့ သံသတိ အစဉ်ကိုလည်း ထွင်းဖောက်ပြီး မမြင်နိုင်၊ အတုံးအခဲ အစိုင်အခဲလို့ ယန ကိုလည်း ဖောက်ခွဲပြီးတော့ မမြင်နိုင်တဲ့အခါကျတော့ အဲဒါကို ရှုနေရင်း ကနေပြီး ဖျတ်ခနဲဆို အတွေးလေးထဲကို စိတ်ကူးက ရောက်သွားတယ်၊ အဲဒီအတွေးထဲမှာပဲ တဝဲဝဲလည်ပြီး နစ်နေတယ်၊ ပြန်ပြီး ဖျတ်ကနဲလည်း သတိရရော ခေါင်းလေးကလည်း ကြည်လင် ပေါ့ပါးနေတယ်၊ ကိုယ်က လည်းပဲ ပေါ့ပါးနေတယ်၊ အဲဒါကို ခုနမြင်လိုက်တဲ့ အမြင်လေးကိုလည်းပဲ ဪ... ထူးခြားတဲ့တရားလေးကို ငါသိသွားပြီလို့ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်၊ အဲဒါကလည်း ဘာဖြစ်လို့ ဖြစ်မှန်းမသိလောက်

အောင်ကို မသိပျောက် ပျောက်သွားတာပါ။ တကယ်တမ်းကျတော့ ဉာဏ်အမြင်နဲ့ ပျောက်သလားလို့မေးရင် မဟုတ်ပါဘူး။ ယောဂီ ၁၀၀ မှာ ၇၅ ယောက်လောက်က အဲဒီလို ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ တကယ်ကြိုးစား ရှုရင်းကနေပြီး အာရုံနောက်ကို အတွေးထဲ နစ်သွားတယ်။ တစ်ခါတလေ ကျရင် ခေါင်းလေးကို တဖက်ကလေးစောင်းပြီး အိပ်ပျော်သလို ဖြစ်တတ် ပါတယ်။ သို့သော် အိပ်ပျော်တာကို ပျော်မှန်းမသိလောက်အောင် လှည့်စားလိုက်တာက လှစ်ကနဲ ငိုက်ကနဲကနေ ဆတ်ကနဲ ပြန်ပြီး အသိလေးကိန်းလိုက်တဲ့အခါကျတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်ပြီးသတိထား လိုက်တဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်ကလည်း ပေါ့ပါးကြည်လင်နေတယ်။ အဲဒီ သဘောလေးကို တွေ့လိုက်တော့ ဪ... ငါ့နုက ငါသိလိုက်တဲ့ အသိဟာ တရားသဘော တရားချမ်းသာပါလားလို့ အဲဒီသဘောကိုလည်း သက်ဝင်သွားပြန်ပါတယ်။ တကယ်တော့ ဘာမှမသိလိုက်ပါဘူး။ အဲဒီ အပျောက်လည်းပဲ မသိပျောက်ပါတဲ့။ တကယ်မရှိပျောက်ကို မြင်ပြီဆိုရင် ကိုယ်ရှုနေတဲ့ အရှုခံ ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီး ပေါ်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ်နဲ့စပ်ပြီး ပေါ်လာတဲ့ အရှုပဲဖြစ်ဖြစ် အဲဒီအရှုခံတရားလေးကိုပေါ်တဲ့ ဉာဏ်လေးက အာရုံပြုပြီး ကြည့်လိုက်တယ်။

(သိတာနဲ့ မရှိဘူး)၊ အဲဒီလို မရှိတဲ့နေရာမှာ ခေါင်း ခါး ခြေ လက်ဆိုတဲ့ ပုံသဏ္ဌာန်တွေလည်း လုံးဝ မတွေ့ရဘူး။ ဘယ်နေရာ ဆိုတာလည်း နေရာလည်းမပါတော့ဘူး။ နေရာလည်း မတွေ့ရဘူး။ ပုံသဏ္ဌာန်လည်း မပါတော့ဘူး။ ပေါ်လာတယ် ဖျတ်ကနဲ အရှုခံလေး အရှုဉာဏ်က အာရုံပြုလိုက်တယ်။ မရှိတာဘဲ မြင်လိုက်တယ်။ အလွန် လျင်မြန်ပါတယ်။ အဲဒီလိုမရှိတဲ့သဘောလေးကို ကောင်းစွာမြင်ရင် မရှိ ပျောက်ကို ပိုင်နိုင်စွာမြင်တဲ့ ဖြစ်ပျက်မြင်တဲ့ဉာဏ်ပါ။

ကိုယ်ကြိုးစားရှုနေတဲ့ အရှုခံတရားတွေမှာ ဉာဏ်နဲ့ ပစ္စုပ္ပန်တည်တည် အမြင်မျိုးကို မရှိပျောက်အနေနဲ့ တစ်ဆင့်တက်ပြီး နားလည်အောင်ပြောရင် ယောဂီသူတော်စင်များရဲ့ အရှုခံအာရုံလေးပေါ်မှာ တစိုက်မတ်မတ်သိနေတဲ့ အသိလေးပေါ်လာတယ်။ ကိုယ်ကရှုနေတယ်၊ ကြည့်နေတယ်၊ နာသဘောလေး ပေါ်နေတယ်၊ အဲဒီ နာသဘောလေးပေါ်မှာ အာရုံစိုက်ပြီး ရှုနေတယ်၊ ရှုနေတဲ့အခါမှာ ပေါင်တို့ပေါ်ရင်ပေါင်ဆိုတဲ့ ပညတ်နေရာမှာ အာရုံစိုက်ပြီး နေရာပါတွေ့နေရတယ်၊ ပေါင်ကိုပျောက်အောင် ရှုနိုင်တယ်၊ နေရာတော့ ပါနေတယ်၊ အဲဒီလို ရှုရင်း ရှုရင်းကနေပြီး ပစ္စုပ္ပန်တည်တည် ဉာဏ်အမြင်က ဖျတ်ကနဲလည်း အသိလေးကိန်းပြီး အာရုံလည်းပြုလိုက် ရော နေရာလဲမပါတော့ဘူး၊ မရှိတဲ့သဘောကို ကောင်းစွာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်လိုက်ရတယ်၊ ပထမ ကိုယ်ရှုနေတဲ့ အရှုခံအာရုံလေးရဲ့ စဉ်ဆက်မပြတ် ပေါ်နေတဲ့အခါတုန်းက (ဖြစ်ပျက်)၊ နဲ့ စည်းချက်ဝါးချက် ကျကျလိုက်ပြီး ရှုနေတာ။ တကယ် ဉာဏ်အမြင်ကျတော့ အဲဒါတွေ မပါတော့ဘူး၊ ဒါကြောင့် သဘောပေါက်ဖို့ဆိုတာဟာ အဲဒီဉာဏ်အမြင်ကိုရတဲ့ ယောဂီတိုင်း ယောဂီတိုင်း ဝမ်းသာကြည်နူးကြပါသည်။

မရသေး မရောက်သေးတဲ့ ယောဂီများဟာ သတိထားပြီးတော့ ဪ... မသိပျောက်ဆိုတာ လှည့်စားချက်တွေရဲ့အောက်မှာ ငါတို့တွေသည် တကယ်သိတယ်ထင်ပြီးတော့ အချိန်တွေကုန်ခဲ့တာဟာ အလွန်နှမြောစရာကောင်းလိုက်တာ၊ မရှိပျောက်ဆိုတာဟာ တကယ် အထင်အရှားရှိတဲ့တရား၊ နေရာလည်းမပါ ပုံသဏ္ဌာန်လည်း မတွေ့ရဘဲ အမြင်ဉာဏ်အောက်မှာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဖယ်ထုတ်သလိုကို ပျောက်ပျက်နေတဲ့ သဘောပါလား၊ အဲဒီအပျက်ကို မြင်ပြီဆိုရင်တော့ ယောဂီ

သူတော်စင်များ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်ကြပါ။ ပစ္စုပ္ပန်အမြင်ဖြစ်လို့ အဲဒီတစ်ချက်အမြင်သည်ပင် အပါယ်လေးပါးကို တစ်ဘဝအတွက် ကယ်ပေးတဲ့ စူဠသောတာပန်အသိပါပဲ။ ယနေ့ သူတော်စင်များကို ကျေးဇူးပြုပြီးတော့ ပြောပေးတဲ့နေရာမှာ ဖြည်းဖြည်းချင်း ကိုယ်ရှုနေတဲ့ အရှုခံတရားတွေအပေါ်မှာ (တစ်ဆင့်ချင်း)၊ နားလည် သဘောပေါက် အောင်ဆိုပြီး ကိုယ်ပျောက်နဲ့ ခန္ဓာပျောက်ရဲ့အမြင်ကိုလည်း ရှင်းပေး ခဲ့ပါပြီ။ ဖြစ်ပျက်ကိုမြင်တယ်ဆိုတဲ့ ခန္ဓာပျောက်ကို မသိပျောက်နဲ့ မရှိပျောက်လို့ နှစ်မျိုးခွဲရှင်းလိုက်ပါတယ်။ မသိပျောက်နဲ့ အချိန်တွေ ကုန်ခဲ့တာတွေ အလွန်များကြတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ တွေ့ရပါတယ်။ မရှိပျောက် ရောက်အောင်လို့ ပေါ်ရာခန္ဓာလေးတွေ (ပေါ်တိုင်း)၊ မှာ ဉာဏ်လေးနဲ့ အာရုံစိုက်လို့ (ကြည့်လိုက်တိုင်း)၊ တကယ် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပျက်သွားတဲ့ အမြင်မျိုးလေးကို မြင်ရအောင် ကြိုးစားပေးပါ။ တစ်ချို့ယောဂီများ ရှိပါ သေးတယ်။ ကြာရှည်စွာ အားထုတ်လာတာကြာတော့ နေရာတစ်နေရာ ကနေပြီး စွဲစွဲမြဲမြဲ အရှုခံဟာ ထင်ထင်ရှားရှား ရှုလို့ရအောင် ပြတတ်ပါ တယ်။ အဲဒီပြတဲ့နေရာကိုပဲ ဘယ်အချိန် ဘယ်လိုနေရာမှာ ဘယ်လိုပဲ အားထုတ်လိုက် အားထုတ်လိုက် သူကစတင်ပြီးတော့ အာရုံပြုလောက်ကို ထင်ရှားစွာကို ပြောလာတော့တယ်။

အဲဒီနေရာမှာပဲ အာရုံစိုက်ပြီး ကြည့်တော့တယ်။ ဘယ်နေရာက ဘယ်လောက်ပဲ (ထင်ရှား)၊ ဒီနေရာမှာ အလေ့အကျင့်ရတော့ ဒီနေရာ မှာပဲ စွဲပြီး ရှုတော့တယ်။ အချိန်တွေကုန်သွားတယ်။ ထိုင်ချိန်တွေ ဘယ်လောက်ပဲ (ပြီးသွား)၊ အဲဒီနေရာနဲ့တင် သောင်တင်ပြီး ပြီးဆုံးခဲ့ ပါတယ်။ အဲဒါမျိုးဟာ ပညတ်နဲ့ပရမတ်ကို ကောင်းစွာ မရှင်းသေးလို့ပါ။ အရှုခံတရားဆိုတာက ကောင်းစွာပေါ်လာပြီဆိုရင် သူတော်စင်များ

အတွက် ဘယ်နေရာကပဲပေါ်ပေါ် နေရာဆိုတာ မပါတော့ဘူး။ ပုံသဏ္ဌာန်ဆိုတာ မရှိတော့ဘူး။ အခုတော့ တစ်နေရာထဲမှာ စွဲမြဲပြီးတော့ ပုံသဏ္ဌာန်နဲ့ ပုံဖော်ပြီးမြင်တဲ့အမြင်ကို အဲဒီနေရာမှာ သက်တောင့်သက်သာလေးနဲ့ ရှုနေရရင် ကျေနပ်သလို ဝမ်းမြောက်သလို ရှုနိုင်သလို အားရကျေနပ်ကြပါတယ်။ တကယ်တော့ ကိုယ်မြင်တဲ့အမြင်ကိုက ကိုယ်ပျောက်လောက်နဲ့ ကျေနပ်ရတာပါ။ မသိပျောက်လောက်နဲ့ ကြည်နူးနေကြတာပါ။ ခန္ဓာပျောက်ရဲ့ အပျက်ကိုလည်း ကောင်းစွာမမြင်၊ ခန္ဓာပျောက်ရဲ့ မရှိပျောက်ကိုလည်း ပိုင်နိုင်စွာ မသိတာသည် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သဘောမပေါက်သေးလို့ပါ။ ယနေ့ သူတော်စင်များအတွက် ကြိုးစားပြီးတော့ နားလည်နိုင်အောင်တော့ ရှင်းပေးခဲ့ပါပြီ။ အဲဒီအပျောက် (၂) မျိုးထဲမှာ နံပါတ် (၁) ကိုယ်ပျောက်နဲ့ ခန္ဓာပျောက်မှာ သမာဓိတည်ရင် ကိုယ်ပျောက်ပုံ၊ ခန္ဓာလေးတွေကို မြင်အောင်ကြည့်နိုင်ရင် ကိုယ်ပျောက်ပုံကို သူတော်စင် (ယောဂီတိုင်း) ကျော်လွှားနိုင်ခဲ့ပြီလို့ ယုံကြည်ပါတယ်။ အဲဒီခန္ဓာပျောက်ကို မြင်တဲ့နေရာမှာ မသိပျောက် ပျောက်တာနဲ့ မရှိပျောက် ပျောက်တာဟာ အလွန်အရေးကြီးတဲ့အတွက် တကယ်အပျက်ကို မြင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်သာလျှင် မရှိပျောက်ကို တွေ့တာပါ။ တကယ်ပျောက်ကို ဉာဏ်နဲ့မမြင်သေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သည် မသိပျောက်နဲ့ အချိန်ကုန်နေတာဖြစ်လို့ မသိပျောက်တွေကို ကျော်လွှားပြီး မရှိပျောက်လေးတွေကို မြင်အောင်ကြိုးစားရင်းနဲ့ ကျန်ရှိတဲ့ အချိန်တွေမှာ ခန္ဓာက ပေါ်ရာထင်ရှားရာ ပြတဲ့အရှုခံတွေကို အလွတ်မပေးဘဲ ကြိုးစား ရှုပွားရင်းနဲ့ မရှိပျောက်လေးတွေ ရှိရာက မရှိတဲ့ အပျက်လေးတွေကိုမြင်အောင် ကြိုးစားရှုပွား အားထုတ်ပေးနေကြပါ။



### ရွတ်ဆိုခြင်းမပါအသိ ရွတ်ဆိုခြင်းအသိ

တရားဓမ္မကို စပြီးတော့ အားထုတ်ပြီးဆိုရင် ဣရိယာပုတ်ကို မိမိစိတ်တိုင်းကျ တစ်နာရီအတွင်းမှာ မပြောင်းမပြင်ဘဲနဲ့ ထိုင်နိုင်အောင် အောက်မှခိုးလုလု မဖြစ်အောင် သက်တောင့်သက်တာ အနေအထားရ အောင် ရှေးဦးစွာ ကြိုးစားပြီး ပြင်လိုက်ပါ။ မိမိတို့ ထိုင်ခြင်း ဣရိယာပုတ်နဲ့ ထိုင်နေတဲ့အချိန်မှာ အောက်က ဖျာ သင်ဖြူ ကြမ်းခင်းနဲ့ တွေ့ထိတဲ့ အထိအတွေ့တွေမှာ ခိုးလုလုမဖြစ်အောင် သက်တောင့်သက်သာနဲ့ ထိုင်လို့ကောင်းနိုင်တဲ့ အနေအထားရအောင် ကြိုးစားပြီး ပြုပြင်ပြီးပြီဆိုရင် တော့ မိမိတို့ရဲ့ ကိုယ်အထက်ပိုင်းလေးကို သတိထားလိုက်ပါ။ ကိုယ်လေး တွေကို ဖြောင့်ဖြောင့်တည့်တည့် ထားလိုက်ပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာကြီးက ရှေ့ကို ကွေးနေမယ်၊ နောက်ကိုယိုင်နေမယ်ဆိုရင် အရိုးအဆစ်တွေက တစ်ခုနဲ့ တစ်ခု အချိုးကျစွာ တည်ရှိမှုမရှိတော့ဘဲ ချိတ်ဆက်တွေ လွဲပြီးတော့ ဝေဒနာဖောက်ပြန်မှု ကြမ်းတမ်းစွာပေါ်နိုင်လို့ ကိုယ့်ရဲ့ ရှုမှတ်မှု ကမ္မဋ္ဌာန်း ပျက်သွားပြီး သမာဓိ မတည်နိုင်တော့ပါဘူး။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ကိုယ်လေးတွေကို တည့်တည့်ထားဖို့ မမေ့ပါနဲ့။ ကိုယ်အထက်ပိုင်းလေးကို ပြုပြင်ပြီးပြီဆိုရင်တော့ ဦးခေါင်းလေးကို

ဆက်လက်လို့ သတိပြုပါ။ ဦးခေါင်းကိုလည်း တည့်တည့်ထားပါ။  
 ဘေးဘယ်ညာကိုလည်း မစောင်းပါစေနဲ့၊ ရှေ့နောက်ကိုလည်း လန်ခြင်း၊  
 ငိုက်ခြင်းမရှိပါစေနဲ့၊ ရှေ့ကိုငိုက်နေမယ်၊ နောက်ကိုလန်နေမယ်၊ ဘေး  
 ဘယ်ညာကို စောင်းနေမယ်ဆိုပြန်ရင်လည်း သွေးပြန်ကြော၊ သွေးလွှတ်  
 ကြောတွေကို ဖိထားသလိုဖြစ်တဲ့အတွက် ငိုက်မျဉ်းခြင်းဆိုတဲ့ ထိနမိတ္တက  
 နှိပ်စက်တာနဲ့ ခန္ဓာကပြောတဲ့သဘောအမှန်တွေကို ဉာဏ်အောက်မှာ  
 မြင်ဖို့ မဖြစ်လာနိုင်တော့ပါဘူး။ ထိနမိတ္တဆိုတဲ့ အရိပ်မဲကြီး ကိုယ့်ကို  
 လွှမ်းမိုးနှိပ်စက်လို့ပါ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဦးခေါင်းလေးတွေကို တည့်တည့်  
 ထားဖို့ မမေ့ပါနဲ့၊ ကိုယ်ရဲ့အထက်ပိုင်း ဦးခေါင်းတွေရဲ့ အနေအထား  
 တွေကို ပြုပြင်ပြီးလို့ ပြောတဲ့အတိုင်း ကျေနပ်မှုရှိပြီဆိုရင် ဘယ်ဘက်  
 လက်ဝါး အောက်ကထား၊ ညာဘက်လက်ဝါးလေး အပေါ်ကတင်ပြီး  
 တော့ လက်မထိပ်ချင်း ဖြည်းဖြည်းချင်း ထိလိုက်ပါ။ မျက်လုံးလေး  
 တွေမှိတ်၊ ပါးစပ်လေးတွေပိတ်ပြီးရင် တရားအားထုတ်ဖို့အတွက် ဣရိယာ  
 ပုတ်သည် အဆင်သင့်ဖြစ်သွားပါပြီ။

ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ပွားများဖို့ဆိုတော့ ခက်ခက်ခဲခဲကြီး လုပ်ရ  
 မှာလား မဟုတ်ပါဘူး။ မိမိတို့ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ အသက်ရှူခြင်းလုပ်ငန်းကို  
 သာ ပြန်ပြီးတော့ စောင့်ကြည့်ရမှာပါ။ သတိမထားလို့ မသိခဲ့ရတာကို  
 သတိထားပြီးတော့ စောင့်ကြည့်တဲ့အချိန်မှာ ထူးခြားတဲ့အသိတွေကို  
 သိလာ တွေ့လာရမှာပါ။ လေလေးကို ရှူသွင်းလိုက်တဲ့အခါမှာ နှာခေါင်း  
 ကတစ်ဆင့် ဝင်လာတာပဲ၊ ရှူထုတ်လိုက်တဲ့အခါမှာလည်း နှာခေါင်းက  
 တစ်ဆင့် ပြန်ပြီးထွက်သွားတာပဲ၊ ဝင်လေ (ဝင်တိုင်း)၊ ထွက်လေ  
 (ထွက်တိုင်း)၊ ကို သတိထားလို့ စောင့်ကြည့်ပြီဆိုရင် ဝင်လေလည်း  
 ဝင်မှန်းသိမှာပဲ၊ ထွက်လေလည်း ထွက်မှန်းသိမှာပဲ၊ ဒါလေးကို အကြောင်း  
 ပြုပြီးတော့ (ဝင်လေသိ ထွက်လေသိ)၊ နဲ့ မှတ်ခိုင်းထားကြတာပါ။



ဒီနေရာမှာ ကျေးဇူးတော်ရှင် မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ အလိုဆန္ဒအတိုင်း ကျေးဇူးပြုရမယ်ဆိုရင်တော့ ဝင်လေသိ ထွက်လေသိကို သိခိုင်းတဲ့နေရာမှာ မိမိစိတ်ထဲကနေလိုက်ပြီး ရွတ်ဆိုခြင်းနဲ့ သိခိုင်းတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ ဉာဏ်သဘောတရားအမှန်ကို တွေ့အောင်၊ မြင်အောင်၊ သိအောင်ဆိုပြီး ဝင်လေကို ဝင်မှန်း၊ ထွက်လေကို ထွက်မှန်း နှာသီးဝမှာ အာရုံပြုပြီး သိခိုင်းတာပါ။ အဲလိုသိတဲ့နေရာမှာ အသိ (၂) မျိုး ရှိပါတယ်။ ရွတ်ဆိုခြင်းနဲ့ သိတဲ့အလုပ်၊ တိုက်ရိုက်သိတဲ့အလုပ်၊ ရွတ်ဆိုခြင်းနဲ့ သိတဲ့အလုပ်က ဝင်လေဝင်ရင် ဝင်မှန်းသိ၊ ထွက်လေ ထွက်ရင် ထွက်လေမှန်းသိနဲ့ လိုက်ပြီး ရွတ်ဆိုခြင်းနဲ့ သိတဲ့အလုပ်ကို ဒါက ရွတ်ဆိုပြီး သိတဲ့အသိလို့ ပြောလိုက်တာပါ။ တိုက်ရိုက်သိတဲ့ အသိမျိုးကျတော့ နှာသီးဝထိပ်လေးမှာ အာရုံပြုလိုက်တယ်။ လေလေး ရှူသွင်းလိုက်လို့ ဝင်လာတဲ့လေလေးဟာ နှာသီးဝဆိုတဲ့ အကြည်ရုပ်နဲ့ တွေ့တဲ့သဘော၊ တိုးတဲ့သဘော၊ ထိတဲ့သဘော၊ ကြုံမယ်ဆိုတာ သေချာ ပါတယ်။ အဲဒီ ကြုံလာတဲ့အတွေ့လေးကို သိအောင် ကြိုးစားပါ။ ဒါကို တိုက်ရိုက်သိတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ရွတ်ဆိုခြင်းသည် သမထ၊ တိုက်ရိုက် သိလိုက်သည့် သဘောတရားသည် ဝိပဿနာ၊ (ဝိပဿနာ)၂ ဆိုတာက ခန္ဓာကပြောတဲ့တရားကိုသာ သိအောင်ကြိုးစားရတာ၊ သိအောင် ရှုမှတ် ရတာ၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ ပြောပေး၊ သင်ပေးတဲ့အတိုင်း ခန္ဓာမှာ ဉာဏ်စိုက် ပြီးတော့ ကြိုးစားပြီးတော့ ရှုပါ။ ဝင်လေးလေးဟာ နှာသီးဝ နှာခေါင်းဝ ကတစ်ဆင့် တိုးပြီး ထိပြီး ဝင်လာပါလိမ့်မယ်၊ အဲဒီ တိုးတဲ့ သဘောလေး ကိုသာ သိအောင်ကြိုးစားလိုက်ပါ။ (တိုးတယ်)၂ နဲ့ စိတ်ထဲက အမည် မတပ်မိပါစေနဲ့၊ အမည်တပ်ခြင်းသည် ပညတ်ဘက်ကို ရောက်သွားရော၊ အမည်မတပ်ဘဲနဲ့သိတာသည် ပရမတ်အသိကို တိုက်ရိုက်သိတာပါ။

အဲဒီလို သိရတဲ့အလုပ်ဟာ အင်မတန်ပေါ့ပါးပြီးတော့ ခန္ဓကိုယ်က ပြောသမျှ တရားတွေကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြတ်ပြတ်သားသား ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိခွင့်ရလိုက်ပါပြီ။

အဲဒီလို သိနိုင်အောင်ဆိုပြီးတော့ အခု တစ်ခုချင်းကို တစ်ဆင့်ချင်း ပြောပေးနေတာပါ။ ပြန်ပြီး ရှုထုတ်လိုက်တဲ့အခါမှာလည်း နှာသီးဝကတစ်ဆင့် နှုတ်ခမ်းလေးတွေကို တိုက်ပြီး ထွက်သွားတာပဲ။ တိုးတဲ့သဘော၊ ထိတဲ့သဘောလေးကို သိအောင် ကြိုးစားပါ။ (တိုးတယ်)၊ (ထိတယ်)၊ နဲ့လိုက်ပြီး အမည်မတပ်ပါနဲ့။ တိုးတာကို တိုးမှန်းသိလိုက်ပါ။ ထိတာကို ထိမှန်းသိလိုက်ပါ။ သိရုံသိရမယ့် အလုပ်လေးပါ။ ရိုးရိုးလေးပဲ။ ရိုးရိုးလေးကို မသိတတ်တော့ အဆန်းတကြယ်တွေ လျှောက်တွေးပြီး တွေးနေကြတာ။ အဲဒါတွေက ခက်ကုန်တာ။ တရားသဘောဆိုတာက ရှင်းရှင်းလေးကို သိဖို့က သိဆိုတာနဲ့သိလိုက်၊ ကိုယ်ကဆင်ခြင်မှုတွေ၊ တွေးလုံးတွေနဲ့လိုက်ပြီး အဲဒီအပေါ်မှာ လုပ်နေလို့ ဒါတွေက ရှုပ်ကုန်တာ။ ရှင်းနေတဲ့တရားကို ရှုပ်ကုန်အောင် မလုပ်ကြပါနဲ့။

ရုပ်သဘောလေးဟာ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်တိုင်း တိုက်ဆိုင်တိုင်း ပေါ်နေတာပဲ။ အဲဒီလို ပေါ်တာသည် ရုပ်ဆိုတာ (ဖောက်ပြန်တယ်)၊ ရူပဏီတိ ရူပံ ဖောက်ပြန်တတ်လို့ ရုပ်၊ ဒါကြောင့်မို့ ဖောက်ပြန်တဲ့သဘောလေးကို ဖောက်ပြန်တဲ့အတိုင်းလေး သိလိုက်၊ ပူတယ်၊ အေးတယ်၊ နာတယ်၊ ကျင်တယ်၊ ကိုက်တယ်၊ ခဲတယ်ဆိုတာက အားလုံး နားလည်လွယ်အောင် အမျိုးမျိုး တန်ဆာဆင်ပြီး ပြောဟောနေကြရတာ။ ပညတ်တွေ မတင်ဘဲနဲ့ ပြောပြန်ရင်လည်း ဘယ်လိုမှမသိနိုင်လို့ ပညတ်တွေ တင်ပြီး ပြောနေကြ ဟောနေကြရတာ။ ကိုယ်သိရမှာက အဲဒီပညတ်တွေ ခွာပြီးတော့ ပရမတ်ဆိုတဲ့ အမှန်သဘောရောက်အောင် သိရ ကြည့်ရ

မှာပါ။ ဒီလိုသိသွားပြီဆိုရင် အဲဒီအသိတစ်ခုကပဲ နိဗ္ဗာန်ကိုရောက်အောင် ပို့ပေးပါလိမ့်မယ်။

မြတ်စွာဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး ဣဒ္ဓိယဘာဝနသုတ်မှာ ဟောထားပါတယ်။ ဝိပဿနာတရားဆိုတာကွာ ဘာမှခက်တာ မဟုတ် ပါဘူးဟေ့တဲ့၊ တံတွေးထွေးရတာမှ ခက်အုံးမယ်တဲ့၊ မျက်လုံးလေးမှိတ်ရ တာမှ ခက်အုံးမယ်တဲ့၊ ဝိပဿနာတရားက အလွယ်ဆုံးပဲတဲ့၊ မရှုတတ်ရင် ခက်ပါတယ်၊ နည်းလမ်းမသိရင် ခက်ပါတယ်၊ ရှုတတ် ပွားတတ်ပြီဆိုရင် နည်းလမ်းမှန် သိသွားပြီဆိုရင် ခုနက တံတွေးထွေးတာတို့ မျက်လုံးမှိတ် တာတို့မှ ခက်အုံးမယ်၊ ကိုယ့်ကို နိဗ္ဗာန်ပို့မယ့်တရားကျတော့ အင်မတန် လွယ်တယ်၊ အဲဒီလောက်လွယ်တဲ့တရားကို မလုပ်နိုင်ကြတာ မရှုနိုင် ကြတာ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် မသိကြလို့၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ ပညတ်နယ်ဟာ အင်မတန် ကျယ်ဝန်းလွန်းလို့ ပညတ်နဲ့ပရမတ်ကို နားလည်လွယ်အောင် အခုလို ရှင်းပေးနေတာပါ။ အခြေခံလေးမှမပိုင်ဘဲနဲ့ အထက်ကို မတက်ပါနဲ့၊ ဖောင်ဒေးရှင်းဆိုတဲ့ အုတ်မြစ်မှ မခိုင်ဘဲနဲ့တော့ အပေါ်ကို လွင့်နေအောင်တက်ရင် အဲဒီတိုက်ကြီး ပြိုရုံပဲရှိမှာပါ။ အဲဒီလို ခန္ဓာကိုယ်က ပြောသမျှ တရားတွေရဲ့ ရုပ်သဘော နာမ်သဘောကိုမှ မပိုင်ဘဲနဲ့တော့ ဖြစ်ပျက်လုပ်နေ ဖြစ်ပျက်တွေ့ရှုနေ ဖြစ်ပျက်တွေ မြင်နေတယ်လို့ ဘယ်လောက်ပင် ပြောပင်ပြောငြားသော်လည်းပဲ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ နိဗ္ဗာန်နဲ့ နီးတဲ့ ခရီးတော့ ရောက်မှာမဟုတ်ပါဘူး၊ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ဝေးနေမှာပဲ၊ ပညတ်က သမထလမ်း၊ ပရမတ်က ဝိပဿနာလမ်း၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ ပညတ်အမြင် ပရမတ်အမြင်တွေကို ကွဲအောင်ခွဲပြီး သိပါ။ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ မရှိဘူး၊ ဒါတွေက တရားနာတော့ သိတာပေါ့၊ ကိုယ်ခန္ဓာမှာပြတဲ့တရား နာလာတယ်၊ ကျင်လာတယ်၊ ကိုက်လာတယ်၊ ခဲလာတယ်၊ အောင့်လာ

တယ်၊ တင်းလာတယ်၊ တောင့်လာတယ် ဒီသဘောလေးတွေမှာ ပုဂ္ဂိုလ်  
သတ္တဝါ မရှိဘူး၊ ယောက်ျား မိန်းမ မရှိဘူး၊ ငါ၊ သူတစ်ပါးမရှိဘူး၊ ဘာပဲရှိလဲ  
ဆိုရင် ဖောက်ပြန်တာပဲရှိတယ်၊ အဲဒါကို ဘာလို့ အမည်တပ်လဲ၊ ရုပ်လို့  
အမည်တပ်တာ၊ တကယ်ရှိတာက ဘုရားအလိုတော်ကျ ပြောမယ်ဆိုရင်  
ဖောက်ပြန်တဲ့သဘော၊ ဒီဖောက်ပြန်တဲ့သဘောလေးကို အမြင်မှန်ပြီဆိုရင်  
နိဗ္ဗာန်ခရီးလေးဟာ အနီးလေးပါ။

ကိုယ်ရှုရမယ့် ကိုယ်သိရမယ့်တရားသည် ကိုယ်ပေါ်မှာပေါ်တဲ့  
ဖောက်ပြန်တဲ့တရားကိုရှုပါ။ ဘုရားရှင်ဟောခဲ့တာ သတိပဋ္ဌာန်တရား  
လေးပါးရှိတယ်၊ ကာယနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ ဝေဒနာနုပဿနာ  
သတိပဋ္ဌာန်၊ စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ ဓမ္မနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်  
လို့ ခန္ဓာငါးပါးကို လေးစုလေးပုံ ပုံပြီး ရှုခိုင်းပါတယ်၊ အခုပြောပေးနေတာ  
က ကာယနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ရဲ့ အခြေခံပိုင်းကိုစပြီး ပြောပေးတာပါ။  
ကိုယ်သိတာကလည်း ထင်ရှားတဲ့ဖောက်ပြန်မှုဟာ ရုပ်တရားက စလို့  
ဒါကိုပဲ ရှုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းဟာ အဓိကထားပြီး ရှုမှတ်ပွားများနေလို့ ဒါကိုပဲ  
အခြေခံထားပြီး ရှင်းပေးတာပါ။ ယောဂီတွေမှာ ဘာတွေဖြစ်တတ်  
လဲဆိုတော့ အဲဒီရုပ်တရားလေးတွေကို ရှုတဲ့နေရာမှာ နာတာ၊ ကျင်တာ၊  
ကိုက်တာ၊ ခဲတာ၊ တိုးတာ၊ ထိတာ၊ အေးတာ၊ နွေးတာ ဒီသဘောလေး  
တွေဟာ ထင်ရှားမှ၊ ကြမ်းတမ်းမှ၊ ပေါ်လွင်မှ ရှုတတ်ကြတယ်၊ တဖြည်း  
ဖြည်းနဲ့ နာတာလေး သိမ်မွေ့သွားတယ်၊ ကျင်တာလေး သိမ်မွေ့သွား  
တယ်၊ နွေးတာလေးတွေ သိမ်မွေ့သွားတယ်၊ အေးတာလေးတွေ သိမ်မွေ့  
သွားတယ်၊ အဲဒါဆိုရင် မရှုတတ်တော့ဘူး ပျောက်ကုန်ကြပြီ၊ ရှုကွက်တွေ  
ဖော်လို့မရတော့ဘူး၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကိုယ်က ပညတ်ပေါ်ကြီးပဲ  
တင်ခဲ့လို့ ထင်ရှားတဲ့ တရားကိုကြီးပဲ ရှုစရာအာရုံအဖြစ်နဲ့ ကြည့်ပါများခဲ့လို့

သိပါများခဲ့လို့ သိမ်မွေ့တာတွေကို ကိုယ့်ဉာဏ်က မလိုက်နိုင်တော့ဘူး၊ ဒီအချိန်မှာ သိမ်မွေ့သွားပြီဆိုရင် မရှုတ်တတ်တဲ့အခါကျတော့ ဟိုဟာရှာတယ်၊ ဒီဟာရှာတယ်၊ ရှုရမယ့်တရား လိုက်ရှာတော့တာပဲ၊ အဲဒီလို ရှာတာကိုက ကိုယ်ကမှားနေတာ၊ ကြမ်းတမ်းတဲ့ ဖောက်ပြန်မှုတွေ မရှိရင် မရှုတ်တတ်တော့ဘူး၊ ဘာဖြစ်လို့လဲ နာမတရားလို့ ထင်ကြ၊ ကျင့်မှတရားလို့ ထင်ကြတယ်၊ အေးတာ၊ နွေးတာတွေ ထင်ရှားမှ ဪ... ငါရှုရမှာ ပါလားလို့ ဒီလို ကိုယ်ကရှုရမယ့် တရားတွေကို ထင်ရှားတဲ့အခါ သိသာတဲ့အခါ ရှုတတ်နေတော့ ဒါတွေမပေါ်ရင် မရှုတ်တတ်တော့ဘူး၊

ဒီတော့ ဘာတွေပြောလာကြသလဲ၊ ထိုင်တော့ ထိုင်လိုက်ကြတယ်၊ (ဝေဒနာမပေါ်ဘူး)၊ နဲ့ အသုံးတွေကတော့ ဖြစ်နေတာက အဲဒီအတိုင်းပဲ၊ တကယ်တော့ ဝေဒနာမဟုတ်ပါဘူး၊ ဝေဒနာနဲ့ ရုပ်မကွဲသမျှ ဒိဋ္ဌိမပြုတ်ဘူးပေါ့၊ ဝေဒနာဆိုတာက နာမ်တရား၊ ရုပ်တရားဆိုတာက ကိုယ်ပေါ်မှာ ဖောက်ပြန်နေတာ၊ ဝေဒနာဆိုတာက စိတ်နဲ့စပ်ပြီး ဖြစ်လာတာ၊ ကိုယ်ပေါ်မှာဖြစ်တဲ့တရားကို ဝေဒနာဆိုပြီး ပေးပြီးပြော၊ ပေးပြီးရှု၊ ပေးပြီးလက်ခံထားတဲ့ အခါကျတော့ ရုပ်နဲ့ဝေဒနာ ရောသွားရော၊ ရောသွားတဲ့အခါကျတော့ ကိုယ်ရှုနေတာဟာ လွဲပြီပေါ့၊ ရုပ်ရှုလို့ ရှုမှန်းမသိ ဝေဒနာရှုလို့ ရှုမှန်းမသိ ဖြစ်ကုန်ရော၊ နာတာ၊ ကျင်တာ၊ ကိုက်တာ၊ ခံတာသည် မခံသာတဲ့ သူ့အတွက်က ဒုက္ခ၊ ခံသာတဲ့သူ့အတွက်က သုခ၊ အဲဒါသည် အာရုံ၊ အဲဒီဒုက္ခကို မခံသာဘူးလို့ ခံစားတာက ဝေဒနာ၊ ဒုက္ခနဲ့ဝေဒနာပေါင်းတော့မှ ဒုက္ခဝေဒနာ၊ ခံသာတဲ့သူ့အတွက်က သုခ၊ အဲဒီသုခကို ခံသာတယ်လို့ ခံစားတာက ဝေဒနာ၊ သုခကကိုယ်ပေါ်မှာ ခံစားတာက ဝေဒနာ၊ အဲဒီသုခကို ခံစားလို့ သုခဝေဒနာ၊ ခံစားတဲ့ သဘောကိုရှုပြီဆိုရင် အဲဒီသုခဝေဒနာက ကိုယ့်ရဲ့ဟာဒယဝတ္ထုမှာ

သောမနဿအဖြစ်နဲ့ ပေါ်လိမ့်မယ်၊ အခုတော့ ပေါင်မှာနာလာပြီဆိုရင် နာတာကြီးကို ပေရှုပြီး ငါဝေဒနာရှုနေတယ်လို့ ပြောနေတာ၊ အမှန်က ရုပ်ကိုကြည့်နေတာ၊ အဲဒီလိုကြည့်ပြီဆိုရင် နာတာကြီးက ပေါ်နေတယ်၊ ကျင်တာကြီးက ပေါ်နေတယ်၊ မခံသာတော့ဘူးဆိုရင် အဲဒီနာတဲ့သဘော ကျင်တဲ့သဘောလေးတွေကို မတူတာလေး မြင်အောင်ကြည့်ပါ။

လျော့သွားရင်လည်း လျော့သွားမှန်းသိနေပါ။ ပိုပြီးတိုးလာပြီ ဆိုရင် တိုးနေမှန်း သိနေပါ။ တိုးတာ လျော့တာ အနာကြီး နာလာတယ်၊ ပြီးရင် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ လျော့သွားတယ်၊ သိမ်မွေ့သွားတယ်၊ ဒါလေးတွေရဲ့ မတူတာကိုမြင်မှ ဖြစ်ပျက်ကို မြင်တဲ့လမ်း၊ ဖြစ်ပျက်ကို မြင်နိုင်တဲ့ အမြင်ရလာလိမ့်မယ်၊ ဒါမှမဟုတ်ဘဲနဲ့ ဒီနေရာမှာနာတယ် ပေါ်လာပြီး တော့ ဪ... ပေါ်ပြီးပျောက်သွားပါလား (ဖြစ်ပျက်)၊ လို့ အဲဒီလို လုပ်တာသည် အပြောဖြစ်ပျက်ပါ။ အဲဒါမျိုးတွေလည်း မဖြစ်ပါစေနဲ့၊ ကိုယ်သိရမယ့်အသိက ဒီနေရာမှာ ပေါ်တယ် ကြည့်လိုက်တာနဲ့ မရှိတာ ကို တိုက်ရိုက်သာ မြင်လိုက်ပါ။ အဲဒီအသိသည် တစ်ချက်သိပါစေ အဲဒီတစ်ချက်သည် တစ်နာရီအတွင်းမှာ ကိုယ်ရှုလိုက်တဲ့ အသိတစ်ခုက ဒီဘဝမှာ အပါယ်ကို လုံးဝ တားဆီးပေးပါတယ်။

အဲဒီလောက်ထိ အကျိုးအာနိသင် ကြီးမားတဲ့တရားမို့လို့ ဒီတစ်ထိုင်အတွင်းမှာ ရသွားအောင် ရှုနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ရှုပါ။ ဒါမှ လောကီ ကိစ္စတွေ ရှုပ်ထွေးများပြားလှတဲ့ ဒီလူ့ဘုံသံသရာထဲမှာ ဒီဘဝ အပါယ် လွတ်သွားတယ်ဆိုရင်ကိုပဲ တန်ဖိုးရှိလှပါပြီ၊ ဒီလို သာသနာနဲ့ကြုံတဲ့အခါ မှာ ဒီလိုအခွင့်အရေးလေးကို ရအောင်မယူဘူးဆိုရင် ကိုယ်ဟာ လူရယ်လို့ ဖြစ်လာပေမယ့် တန်ဖိုးမရှိတဲ့လူပါ။ ဒီလိုအဖြစ်မျိုးကို အရောက်မခံဘဲနဲ့ အခုသင်ပေးတဲ့အတိုင်း ကြိုးစားပြီးတော့ ဝင်လေလေး နှာသီးဝကနေ

ဝင်သွားတယ်၊ တိုးတဲ့သဘောလေးကို သိအောင်ကြိုးစားပါ။ ပြန်ပြီး  
 ရှူထုတ်လိုက်တယ် တိုးတဲ့သဘောလေးကို သိအောင်ကြိုးစားပါ။  
 (တိုးတိုင်း)၊ သိနေတာ နာမ်တရား၊ တိုးတာဟာ ရုပ်တရား၊ အဲဒီလိုပဲ  
 နားလည်ထားလိုက်ပါ။ တိုးတာကို မထင်ရှားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် တိုးတာကို မသိနိုင်  
 တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များကျတော့ ဝင်လေလေး ဝင်သွားတယ် အေးတယ်ဆိုတဲ့  
 သဘော၊ နွေးတယ်ဆိုတဲ့သဘော တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခု သိမှာပါ။

ဦးဇင်းက ရှေ့ကနေပြီး ဘယ်လိုသဘောရှိတယ်ဟေ့လို့ ပြော  
 လိုက်ရင် အဲဒီအသိကို မရရအောင် ရှာမှာပဲ၊ အဲဒါကျရင် ကိုယ်တိုင်သိ  
 မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး၊ သူများပြောလို့သိတဲ့အသိ ဖြစ်တဲ့အတွက် သူများ  
 ပါးစပ်ဖျား လမ်းဆုံးအုံးမှာပဲ၊ အခုကိုယ်တိုင်သိမှ ကိုယ်သိဖြစ်မှာမို့လို့  
 ကိုယ်တိုင် ကိုယ့်ဖာသာကိုယ် ရှာဖွေကြည့်ပါ။ လေလေးရှူသွင်းလိုက်တယ်၊  
 ဝင်လာတဲ့လေလေး အေးသလား၊ နွေးသလား ပြန်ပြီးရှူထုတ်လိုက်တဲ့  
 အခါမှာလည်း ထွက်လာတဲ့လေလေးဟာ အေးသလား၊ နွေးသလား၊  
 ပြန်ပြီး ရှူထုတ်လိုက်တဲ့အခါမှာလည်း ထွက်လာတဲ့လေလေးဟာ  
 အေးသလား၊ နွေးသလား၊ အေးတယ်ဆိုတာ သဘောတရား နွေးတယ်  
 ဆိုတာ သဘောတရား၊ မျက်လုံးနဲ့ကြည့်လို့ မြင်လို့မရပါဘူး၊ မျက်လုံးနဲ့  
 ဖွင့်ကြည့် အေးတယ်ဆိုတာ မမြင်ရပါဘူး၊ နွေးတာကို မတွေ့နိုင်ဘူး၊  
 နှာခေါင်းဆိုတဲ့ နှာသီးကို ကြည့်လို့ရတယ်၊ ဉာဏ်နဲ့မှ အေးတာကို  
 တွေ့တယ်၊ နွေးတာကိုတွေ့တယ်၊ ကျင်တာကို တွေ့တယ်၊ ကိုက်တာကို  
 တွေ့တယ်၊ အဲဒါတွေဟာ ဉာဏ်နဲ့ကြည့်ရတဲ့အလုပ်တွေဖြစ်လို့ ဉာဏ်  
 အောက်မှာ သိအောင်ကြိုးစားပါ။ ရှူသွင်းလိုက်တဲ့နေရာမှာ အေးတာကို  
 အေးမှန်းသိပါစေ၊ နွေးတာကို နွေးမှန်းသိပါစေ၊ ဒါတွေကို မသိနိုင်မှန်း  
 သိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့ အခုလိုထိုင်လာတာ မိနစ် (၂၀)လောက်ရှိလာ

တဲ့အခါကျတော့ ခန္ဓာကိုယ်ကနေ အောက်က ဖျာ၊ သင်ဖြူ၊ ကြမ်းခင်းနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ ပူတယ်၊ ကျင်တယ်၊ နာတယ်၊ ယားတယ်၊ အောင့်တယ် တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခု ပေါ်တာပဲ၊ အဲဒီပေါ်တဲ့တရားလေးကို သိအောင် ကြိုးစားပါ။

နာရင် နာမှန်းသိလိုက်၊ ကျင်ရင် ကျင်မှန်းသိလိုက်၊ အောင့်ရင် အောင့်မှန်းသိလိုက်၊ အဲဒီလို သိတဲ့အသိမှသာလျှင် အမည်မတပ်ဘဲနဲ့ သိတယ်ဆိုရင် တန်ဖိုးရှိပါတယ်၊ သိရမယ့်တရားကိုသိပါ၊ တစ်ခါတလေ ကျတော့ နာလာတဲ့သဘောဟာ (ကြည့်နေရင်း) ၂ ကနေ ပိုပြင်းသထက် ပြင်းလာတယ်၊ မခံမရပ်နိုင်ဖြစ်လာတယ်၊ အဲဒီလို နာလာတဲ့သဘောဟာ ပညတ်တင်နေပြီလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်ပြီးတော့ အသိဝင်လိုက်ပါ၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သံသတိဆိုတဲ့ အစဉ်ကြီးဖူးလာလို့ မပျောက်နိုင်ဘူး၊ အစဉ်ကြီး တန်းနေတာပဲ၊ ပျောက်ကို မပျောက်နိုင်ဘူးနဲ့ ဖြစ်နေတာဟာ သံသတိဆိုတဲ့ အစဉ်ကြီး ဖူးကာထားလို့ စခန်းပွဲတွေဖွင့်လာတာ ကြာတဲ့ အခါကျတော့ ယောဂီများအနေနဲ့ကတော့ ခေါင်း၊ ခါး၊ ခြေ၊ လက်ဆိုတဲ့ အသဘော ပညတ်တွေကတော့ ပျောက်လောက်ပါပြီ၊ ဒီ ပညတ်လေး တွေကတော့ ရှိနေအုံးမှာပဲ။

တစ်ခါတလေကျတော့လည်း တစ်နေရာထဲမှာ အစိုဉ်အခဲပြင် ကြီးလို့ မပျောက်နိုင်အောင် ဖြစ်လာတတ်တယ်၊ နာမှုကလည်း ဖြစ်ချင် ဖြစ်မယ်၊ ကျင်မှုကလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ အဲဒီလို အစိုဉ်အခဲသဘော မျိုးကြီးနဲ့ ဖြစ်နေပြီဆိုရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့သန္တာန်မှာ ဂနပညတ်ဆိုတဲ့ အခဲဂနကြီး အဖုံးခံထားရပြီး ပညတ်ကြီး အလွမ်းခံထားရပြီ၊ ဒီအခါမှာ ကိုယ့်ရဲ့ဉာဏ်နဲ့ အဲဒီအခဲဂနတွေ ခုနက အစဉ်အတန်းနေတဲ့ သံသတိ



အစဉ်တွေကို ဖောက်ထွင်းပြီး မြင်အောင်ကြည့်ချင်ပြီဆိုရင် သူတို့ရဲ့ မတူတဲ့ သဘောလေးတွေကို သိအောင်ကြိုးစားပါ။ သိအောင် ရှုမှတ်ပါ။ အဲဒီလို သိလာပြီဆိုရင်တော့ ကိုယ်သာနာစေ စိတ်မနာစေနဲ့ဆိုတဲ့ ဘုရားဟောခဲ့တဲ့တရားကို သွားပြီးတော့ ဉာဏ်အောက်မှာ ရှင်းရှင်း လင်းလင်း ပြတ်ပြတ်သားသား တွေ့လာမြင်လာပါလိမ့်မယ်။

စိတ်နဲ့ ရုပ်ကို မတွေ့တဲ့အခါကျတော့ ရုပ်ကဖောက်ပြန်ချင်တိုင်း ဖောက်ပြန်တယ်။ ဖောက်ပြန်မှုတွေ ကြမ်းတမ်းလာပြီဆိုရင် စိတ်ကိုပါ ကူးစက်လာရော၊ မခံမရပ်နိုင်တော့ဘူး၊ ဒေါသတွေဖြစ်လာပြီ၊ ဒီအချိန်မှာ ကိုယ့်ရဲ့ရင်ဘတ်ကြီးတစ်ခုလုံး တင်းကျပ်လာပြီ။ အဲဒါဟာ ဒေါသရဲ့ သဘောတွေဟာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ဟာဒယဝတ္ထုကို စိုက်ကြည့်လိုက် တဲ့အခါမှာ အဲဒီ ဖြစ်နေတဲ့ဒေါသ ဟာဒယဝတ္ထုရုပ် လှုပ်ရှားနေတာကို တွေ့မယ်။ အဲဒီ လှုပ်ရှားမှုလေးတွေ (တစ်ခုပြီးတစ်ခု) ပြင်းထန်တာကနေ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ လျော့လျော့သွားတဲ့အထိကို စိုက်လို့ကြည့်လိုက်ပါ။ ဒီအချိန်မှာ ဒေါသစိတ်လည်း တဖြည်းဖြည်းနဲ့ လျော့လာလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို လေး လျော့လာပြီဆိုရင် သက်သာမှုလေး ရလာတယ်။ ခုနက ဖောက်ပြန် မှု ကြမ်းတမ်းပါတယ်ဆိုတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်က နာတဲ့သဘော၊ ကျင်တဲ့ သဘောလေးကို အာရုံဖြစ်ကြည့်လိုက်။ အဲဒီအချိန်မှာ အဲဒီနာတဲ့ ကျင်တဲ့ သဘောဟာလည်း လျော့လျော့သွားတဲ့အတွက် ခံသာတဲ့အကြည့်လေးနဲ့ ကြည့်နိုင်သွားပြီ။ ဒီလိုမှ မဟုတ်ဘဲနဲ့ ဒီနာတဲ့သဘောကြီးပေါ်မှာ ပေပြီး တော့ကြည့်လေ ပိုနာလေ ကြည့်လေပိုပြီးတော့ မခံသာလေ အဲဒါကို ပိုပြီးတော့ မဲကြည့်လေ ပိုပြီးနာလေ ဒီလိုပဲဖြစ်လာမှာပဲ။ အဲဒီလို ဖြစ်လာပြီ ဆိုရင် အပြစ် (၄) ချက် ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ သည်းခံလို့ တရားရတယ်ဆိုတဲ့ နေရာမှာ (၂)မျိုးရှိတယ်။ ရှုမှတ်မှု မှန်ကန်သူတွေရဲ့ သည်းခံခြင်းသည်

နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်နိုင်တယ်။ ရှုမှတ်မှု လမ်းမကျသေးတဲ့၊ အမှန်တရားကို မရောက်နိုင်တဲ့သူတွေအတွက် သည်းခံခြင်းသည် အပြစ် (၄)ချက် ရှိတယ်။

အဲဒီ အပြစ် (၄)ချက်က ဘာလဲဆိုရင် နာကျင်မှုကို မခံနိုင်လို့ အဲဒီ အပေါ်မှာ စူးစိုက်ပြီးကြည့်လေ ပိုနာလေဖြစ်တဲ့အတွက် ဒုက္ခဝေဒနာ ပိုပြီးပြင်းထန်လာတယ်။ ပထမအချက်က ဒုက္ခဝေဒနာ ပိုပြီး ပြင်းထန်စွာ လာတယ်။ ဒုတိယအချက်က ရှုမှတ်နေတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ ပျက်စီးသွား ပါတယ်။ တတိယအပြစ်က ရှုမှတ်နေတဲ့ သမာဓိတရား မရတော့ပါဘူး။ နံပါတ်(၄) အပြစ်က တရားထူးမရနိုင်တဲ့ အပြစ်ပါပဲ။

ဒီအခါကျရင် ဘယ်လိုရှုရမလဲဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်က နာကျင်နေတဲ့ ဟာကို မခံသာဘူးဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကို ခုနကပြောတဲ့အတိုင်း ဟာဒယ ဝတ္ထုတွေရဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေကို ပြန်ပြီးကြည့်လို့ရရင် ကြည့်လိုက်ပါ။ ကြည့်လို့ မရဘူးဆိုရင် အာရုံပြောင်းယူလိုက်ပါ။ နာတဲ့ကျင်တဲ့ အာရုံကနေပြီးတော့ နှာသီးဝထိတဲ့ ထိပ်လေးကို ပြန်ပြီးတော့ ရှုလိုက် ဝင်လေလေးကို ပိုပြီး တော့ ပုံမှန်ထက်နည်းနည်းလေး ပိုပြီး ပြင်းပြင်းရှုလိုက်ပါ။ ရှုထုတ် လိုက်တဲ့အခါမှာလည်း ပုံမှန်ထက် နည်းနည်းလေးပြင်းပြီး ရှုထုတ် လိုက်ပါ။ တိုးတဲ့သဘောလေး ပိုပြီး ထင်ရှားလာတယ်။ အဲဒါကို တစ်စိုက် မတ်မတ် ကြည့်နေရင်းနဲ့ ခုနတုန်းက ပုံမှန်ထက် ရှုသွင်း ရှုထုတ် လုပ်လိုက်ရတဲ့အတွက် နည်းနည်းလေးတော့ မောသွားတယ်။ တစ်ခါ တစ်လေကျတော့လည်း မောပြီးတော့ မျက်လုံးတွေ မိုက်ခနဲဖြစ်လို့ ပြာတဲ့ သဘောလေးတွေကိုက ထိုင်နေရင်းနဲ့ လဲကျသွားနိုင်ပါတယ် ကိစ္စမရှိပါ ဘူး။ အဲဒီလို ဖြစ်သွားပြီဆိုရင် အဲဒါလေးတွေ ဖျတ်ခနဲ ဖျတ်ခနဲ ဖြစ်သွား တာကို လိုက်ပြီးကြည့်ကြည့်ပါ။ ဖျတ်ခနဲဖြစ်သွားတာကို လိုက်ပြီး ကြည့်ကြည့်ပါ။ မောနေတဲ့သဘောလေးတွေကို လိုက်ပြီးကြည့်ကြည့်ပါ။

အဲဒီပေါ်မှာ အာရုံလေးရောက်ပြီး ရှုနေတယ်။ သိနေတယ်ဆိုရင် ခုနတုန်းက နာကျင်မှုဆိုတဲ့ ပြင်းထန်တဲ့အာရုံတွေဟာ ယူပစ်သလို ပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဒါကလုပ်ယူတဲ့အသိကို ပြောတာနော်။ လုပ်ယူတဲ့အသိကို ပြောတာ ဣရိယာပုဒ်ကို မမြင်ချင်လို့ ခုနလို သဲသဲမဲမဲ ပေရှုနေရင် အပြစ် (၄) ချက်က လွတ်အောင်ဆိုပြီးတော့ အာရုံလေးကို ပြောင်းယူခိုင်းလိုက်တာ။ ဒါမှ လုပ်ယူလို့ မရတော့ဘူးဆိုရင်တော့ ဣရိယာပုတ်ကို ပြင်နိုင်ပါတယ် ပြင်ခွင့်ရှိပါတယ်။ ပြင်တဲ့နေရာမှာလည်း ဗြုန်းခနဲ ခိုင်းခနဲ ပြင်ရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဖြည်းဖြည်းချင်း လှုပ်ရှားမှုတိုင်း လှုပ်ရှားမှုတိုင်း (ဖောက်ပြန်မှုတိုင်း ဖောက်ပြန်မှုတိုင်းကို အသိလေးကိန်းကိန်းပြီး တရွေ့ရွေ့နဲ့ ပြောင်းရွေ့ရမှာပါ။ အဲဒါဆိုရင် သတိလက်မလွတ်ဘဲနဲ့ သမာဓိလည်းတည်လျက် အရှုဉာဏ်လည်း ဖြစ်လျက်နဲ့ ပြောင်းပြီး ပြင်ပြီး ဖြစ်တဲ့အတွက် ဣရိယာပုတ်လည်း ရှူပြီးတော့ ဆက်လက်အားထုတ်နိုင်တဲ့ အနေအထားကို ရသွားတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့သမာဓိလည်း မပျက်ဘူး။ သုခဝေဒနာလည်း ရှုသွားနိုင်တဲ့အတွက် တရားထူးလည်း ရသွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ မပြင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက်က ဘယ်လိုဖြစ်သွားလဲ။ မရှုတတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ပြင်ရမှာနော်။ ရှုတတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက်တော့ သည်းခံနိုင်လေ တရားနဲ့ နီးလေပါပဲ။ မရှုတတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက်ကတော့ မပြင်တတ်ရင် အပြစ် (၄)ချက်၊ ပြင်တတ်ရင်တော့ အကျိုးလေးချက် ရတယ်။ သေချာပြင်ပြီးတော့ နှလုံးသွင်းကြပါ။

အခုပြောလာတာဆိုရင် နာရီဝက်နီးပါး ရှိလာပါပြီ။ ရုပ်ကို အလေးပေးပြီးတော့ ဒီနေ့သင်ပေးခဲ့ပါတယ်။ ကိုယ်နဲ့ စိတ်ပေါ်မှာ စပ်ပြီး ပေါ်သမျှတရားတွေသည် ရုပ်တရားတွေ၊ ဖောက်ပြန်တတ်တဲ့တရားမှန်သမျှ ထင်ရှားတဲ့တရားမှန်သမျှကို ရှုရမှာပါ။ ပေါ်လာသမျှ တရား

မှန်သမျှကို သိနိုင်သမျှ သိအောင်ကြိုးစားပါ။ ဒီလို သိတဲ့နေရာမှာ နာရင်လည်း (နာတယ်)၊ ကျင်ရင်လည်း (ကျင်တယ်)၊ ပူရင်လည်း (ပူတယ်)၊ အောင့်ရင်လည်း (အောင့်တယ်)၊ ဆိုပြီးတော့ စိတ်ကနေရွတ်ပြီး သိရမယ့် အသိမဟုတ်ဘူးလို့ (ထပ်ခါ)၊ ပရမတ်နယ်ရောက်အောင် ပရမတ်အမြင်ရောက်အောင် ပြောပေး သတိပေးနေရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ရှုမှတ်ပွားများနေတဲ့ယောဂီများ ရုပ်နာမ်ဓမ္မတွေရဲ့ ပရမတ်သဘော အစစ်အမှန်ရောက်အောင် သဘောသက်သက်ကိုသာ ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ သိနိုင်သမျှသိအောင် ကျန်ရှိတဲ့အချိန်တွေမှာ ဆက်လက်ပြီး ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ ကိုယ့်အသိရောက်အောင် ပြောထား သင်ထားတဲ့အတိုင်း ဆက်လက် ကြိုးစား ရှုပွားအားထုတ်ပေးနေကြပါ။



### ဓန္ဒာ (၂) မျိုး ဖြစ်ပျက် (၂) မျိုး

တရားတော်ကို ကြိုးစားရှုပွား အားထုတ်ဖို့ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်တိုင်းကျ ကြံရိယာပုဒ်တွေကို သက်တောင့်သက်သာ အနေအထားရအောင် ပြောထား သင်ထားတဲ့အတိုင်း ကြိုတင်ပြီးတော့ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်တိုင်းကျ ပြုပြင်လိုက်ကြပါ။ ကိုယ်စီကိုယ်စီ ကိုယ်ကျေနပ်တဲ့အထိ ပြုပြင်ပြီးပြီဆိုရင် ပေါ်ရာထင်ရှားရာ အာရုံကို ရှုတတ်တဲ့ယောဂီများက ပေါ်ရာထင်ရှားရာ အာရုံကိုကြည့်ပါ။ အခြေခံသမာဓိ ထူထောင်ဖို့အတွက် လိုအပ်သေးတဲ့ ယောဂီများ နှာသီးမှာ အာရုံမူလကမ္မဋ္ဌာန်းကို စတင်ယူပြီးတော့ လေရှူ သွင်းတိုင်း ရှူသွင်းတိုင်း လေရှူထုတ်တိုင်း ရှူထုတ်တိုင်းမှာ ထင်ရှားတဲ့ အရှုခံအာရုံကို သတိထားကြည့်ပါ။

ရှုမှတ်ပွားများလာတာ ရက်တွေကလည်း ကြာလာခဲ့ပြီ။ အသိ ဉာဏ်ကလည်းပဲတဲ့ အရှုခံပေါ်ရာ ဌာနလေးတွေမှာ ကြည့်တတ် လောက်ပြီလို့လည်း ယုံကြည်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ အလေ့အကျင့်ရပြီး ရှုနေတဲ့ ယောဂီတွေရော စတင်ပြီးတော့ ရှုလာလို့ သဘောပေါက်ပြီး ရက်တွေ ရင့်ကြာလာတဲ့အခါ ကိုယ်သိပ်သိချင် မြင်ချင်တဲ့ ဖြစ်ပျက်ဆိုတာ ကို ယနေ့ သင်ပေးမှာပါ။ ဖြစ်ပျက်တော့ ရှုနေကြတယ်။ ဘယ်လိုရှုရမယ်

ဆိုတာကို သဘောမပေါက်ရင်လည်းပဲ ရှုရမယ့်နေရာမှာ ကိုယ်မြင်နေတာ လေးကိုပဲ ဘယ်ပေါ်တင်ပြီးမြင်လို့ ဘယ်လို ကျေနပ်နေတယ်ဆိုတာ မသိရင်လည်း သိပ်ရှုံးပါတယ်။ လမ်းမှန်ကိုရောက်လို့ မြင်ရပြီဆိုရင်တော့ သိပ်တန်ဖိုးရှိတယ်ပေါ့။ အဲဒါကိုလည်း ကွဲကွဲပြားပြားနဲ့ ယနေ့ သိရအောင်လို့ ဖြစ်ပျက်ရှုပုံ မြင်ပုံကို သင်ပေးပါမယ်။ ရှေးဦးစွာ နားလည်ရမှာက ခန္ဓာနှစ်မျိုးကို နားလည်ရမယ်။ ခန္ဓာနှစ်မျိုးဆိုတာက အတည်ခန္ဓာနဲ့ သဘောခန္ဓာ၊ ဒါကိုမှ သဘောမပေါက်ဘူးဆိုရင် ဖြစ်ပျက်မြင်တဲ့နေရာမှာလည်း နှစ်မျိုးကွဲသွားမယ်။

ရှေးဦးစွာ ခန္ဓာနှစ်မျိုးကိုပြောပြီးမှ ဖြစ်ပျက်နှစ်မျိုးကို ရှင်းပေးမယ်။ စတင်ပြီးတော့ သင်ပေးကတည်းက ကိုယ်နဲ့ခန္ဓာကို ကွဲအောင်ကြည့်ဖို့ အတွက် (ရက်ဆက်)၊ သင်ပေးလာခဲ့တယ်။ ‘ပညတ်’ နဲ့ ‘ပရမတ်’ ကို သဘောရှင်းအောင်လို့လည်း ဥပမာအမျိုးမျိုးနဲ့ ပြခဲ့တယ်။ အဲဒါဟာ အတည်ခန္ဓာနဲ့ သဘောခန္ဓာပေါ်မှာ ကွဲစေချင်လို့ပါ။ ကိုယ်ဆိုတာ ဒီကိုယ်ကောင်ကြီး ထိုင်နေတဲ့ ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်၊ နှာခေါင်း၊ နှာသီးဆိုတဲ့ အာရုံကြီး၊ အဲဒါ ကိုယ်လို့ခေါ်တယ်။ ‘ပညတ်’ လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီခန္ဓာကို ရှုနေကြတဲ့ သူတော်စင်တွေဟာ ပုံသဏ္ဌာန်တွေနဲ့ မြင်နေရ၊ ပုံသဏ္ဌာန်တွေနဲ့ တွေ့နေရသမျှ ကိုယ်ပေါ်မှာတင်နေကြတယ်။ ပုံသဏ္ဌာန်တွေပေါ် ရှုနေကြတယ်။ တစ်နည်းပြောရင် အတည်ခန္ဓာကို ကြည့်နေကြတာ။ ဒီကိုယ်ဆိုတဲ့ ပညတ်အထည်ကြီးကို ခေါ်ဝေါ်ပြီးတော့ သဘောလေးကိုပဲ ကြည့်ရမယ်ဆိုတဲ့အတိုင်း နှာသီးဝကြည့်တော့လည်း တိုးတာ၊ အေးတာ၊ နွေးတာ၊ ကိုယ်ပေါ်မှာ ကြည့်တော့လည်း နာတာ၊ ကျင်တာ၊ စူးတာ၊ အောင့်တာ၊ ကိုက်တာ၊ ခဲတာ၊ ခံစားရတဲ့ ဝမ်းသာမှု၊ ဝမ်းနည်းမှုတွေ အလိုကျတဲ့လောဘ၊ အလိုမကျတဲ့ဒေါသ၊ ငိုက်မြည်းတဲ့စိတ်တွေ

ဘယ်သဘောပဲ ပေါ်လာပေါ်လာ သဘောခန္ဓာတွေကို ရှုရမယ်လို့ သင်ထားတယ်။ တကယ်သဘောပေါက်ပြီး ဉာဏ်ရအောင် ရှုတတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အထည်ခန္ဓာပေါ်မှာ မကြည့်တော့ဘဲနဲ့ သဘောခန္ဓာကိုပဲ ကြည့်တတ်လာတယ်။ သဘောခန္ဓာကို ဉာဏ်မရောက်သေးတဲ့ ယောဂီ များ ကျတော့လည်း ပုံသဏ္ဌာန်တွေနဲ့ အတည်ပုံသဏ္ဌာန်တွေနဲ့ အာရုံပြုပြီး လိုက်ကြည့်နေပြန်တယ်။ အဲဒီတော့ အထည်ခန္ဓာနဲ့ သဘောခန္ဓာလို့ (၂) မျိုး ကွဲသွားတဲ့အတွက် ရှုနေကြတဲ့ ယောဂီတွေမှာလည်း ဖြစ်ပျက် (၂) မျိုး ကွဲသွားတယ်။

အဲဒီ ဖြစ်ပျက်နှစ်မျိုးက အတည်ပေါ်မှာ ရှုနေတဲ့ဖြစ်ပျက်၊ သဘောပေါ်မှာကြည့်တဲ့ ဖြစ်ပျက်လို့ (၂) မျိုး ကွဲသွားတယ်။ လုံးရပ်သန္တာန် ပုံဟန်နိမိတ်တွေနဲ့ ရှုနေတဲ့ အရှုခံအာရုံပေါ်မှာ အထည်ကြီးကို ရှုနေရင် ဖြစ်ပျက်တော့ ရှုလို့မရဘူးလားဆိုတော့ အတွေးဖြစ်ပျက်တွေ ရတယ်။ စိတ်ကူးဖြစ်ပျက်တွေ ရတယ်။ ပုံဖော်ရှုတဲ့ဖြစ်ပျက်တွေရတယ်။ အဲဒီဖြစ်ပျက်တွေနဲ့ သွားနေရင် ကိုယ့်စိတ်က တစ်ခါတလေမှာ ရှုရတာ လျင်မြန်တယ်။ ကိုယ်မှာပျက်တာက နှေးနေတယ်။ တစ်ခါတလေ ကိုယ့်စိတ်က ရှုနေတာက စည်းချက်ဝါးချက်နဲ့ ရှုနေတာဖြစ်နေတော့ နှေးသလိုဖြစ်ပေမယ့် ဟိုမှာက မြန်နေတယ်။ အဲဒါတွေကတော့ ကိုယ့်ရဲ့ သန္တာန်မှာ အားမလိုအားမရဖြစ်နေတဲ့ သူတော်ကောင်းများရဲ့သန္တာန် ကိန်းနေတဲ့သဘော တရားတွေ အထည်ပေါ်မှာ တင်ရှုနေကြတာ။ ဖြစ်ပျက် မရှုဘူးလားဆိုတော့ ရှုနေတယ်။ ဖြစ်ပျက်ကို မသိဘူးလား ဆိုတော့လည်း မဟုတ်ပြန်ဘူး။ ဘယ်ပေါ်တည်နေလို့လဲမေးတော့ အထည်ပေါ် တင်ရှုနေကြတာ၊ ပညတ်ကို တင်ရှုနေကြတယ်။ အဲဒီလို ရှုနေကြတဲ့ယောဂီတွေမှာ ဖြစ်ပျက်ဟာ မြန်ချင်မြန်နေတယ်။ နှေးချင်

နွေးနေတယ်၊ အမျှင်တန်းသလို ဖြစ်ချင်ဖြစ်နေတယ်၊ ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်း စည်းချက်ဝါးချက်ကျကျ အလိုက်သင့်လေး ဖြစ်ပျက်ကိုရှုနေသလိုမျိုး ရှုနေကြတယ်၊ ပုံသဏ္ဌာန်လေးနဲ့ အနိမ့်အမြင့်နဲ့ လိုက်သိနေသလိုမျိုး သိနေကြတယ်၊ အဲဒါတွေဟာ အတည်ပေါ်မှာ တင်ရှုရင် မြင်ရတဲ့ ဖြစ်ပျက်တွေပါ။

သဘောခန္ဓာပေါ်မှာ ဉာဏ်ရောက်ပြီးတော့ ကြည့်လာတဲ့ ယောဂီကျတော့ အမြင်ဉာဏ်အောက်မှာ ပုံသဏ္ဌာန်ဆိုတာ မပါတော့ဘူး၊ အထည် ကိုယ်ကောင်ဆိုတာ မတွေ့ရတော့ဘူး၊ အရှုခံတရားလေးတွေ ဖျတ်ဆိုပေါ်လာတယ်၊ အသိတရားလေးကသိလိုက်တဲ့ဉာဏ်က အာရုံစိုက် ရှုတော့ မရှိတော့ဘူး၊ အလွန်လျင်မြန်ပါတယ်၊ တစ်စွန်းတစ်စ တစ်မှုန် တစ်မွှား ဘာတစ်ခုမှ မကျန်တော့ဘူး၊ အလွန်ကို ပြတ်ပြတ်သားသားနဲ့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်ရသိရတယ်၊ အကြည့်မခံလောက်အောင် ပျက်နေ တယ် အမျှင်တန်းတာ မရှိဘူး၊ ရှုရာတာ နွေးတယ် မြန်တယ် မရှိဘူး၊ သူ့သဘောလေးကိုက အခုကြည့် အခုမရှိဘူး၊ အဲဒီလို ပုံသဏ္ဌာန်တွေ ကွယ်ပျောက်ပြီးတော့ သဘောလေးပေါက်လာပြီး ဉာဏ်အမြင်က အာရုံစိုက်လို့ ဖျတ်ဆိုမြင်လိုက်တဲ့ အချိန်အခါမှာ အရှုခံဉာဏ်အောက်မှာ မရှိတာလေးကို တန်းသိလိုက်တယ်။

ဘာနဲ့ အလားသဏ္ဌာန်တူလဲဆိုတော့ အပ်ချည်ကြိုးလေးတစ်ခု ကို မီးလေးရှို့ထားတဲ့အခါ မီးတောက်တော့မဖြစ်ဘူး (ရဲခနဲ)၊ (လောင် မြိုက်)၊ သွားတယ် အခိုးလည်း မတန်းဘူး၊ အမျှင်လည်း မတန်းဘူး၊ လောင်သွားတဲ့တစ်လျှောက်မှာ ပြောင်ပြောင် ပြောင်ပြောင်သွားတဲ့အခါ မှာ အဲဒီအတိုင်းပဲ ကိုယ့်ရဲ့ခန္ဓာမှာ ပြနေတဲ့သဘောတရားလေး ရှုလိုက်တဲ့ အခါမှာ ငါကောင် သူကောင် လုံးရပ်သန္တာန်ရယ်လို့ ဘာတစ်ခုမှ မမြင်ရဘဲ



(သဘောလေးပေါ် သဘောလေးပျောက်) သံသတိအစဉ်နဲ့ မကြုံဘူး၊ ဂနဆိုတဲ့ အစိုင်အခဲကြီးလည်း မတွေ့ရဘူး၊ အဲဒီလို မြင်တဲ့ အမြင်ကျတော့ သဘောခန္ဓာပေါ်မှာ မြင်တဲ့ ဖြစ်ပျက်၊ ပြန်ပြီး ရှင်းပေး ပါတယ်၊ အတည်ပေါ်မှာ မြင်တဲ့ဖြစ်ပျက်နဲ့ သဘောပေါ်မှာမြင်တဲ့ ဖြစ်ပျက်လို့ နှစ်မျိုးရှိတာဟာ ခန္ဓာ (၂) မျိုးကို မပိုင်ကြတဲ့ သူတော်စင်များအတွက်ကို ခွဲရှင်းပေးနေရတာ၊ များသောအားဖြင့် ရှုနေကြတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ပေါင်က နာရင် ပေါင်ဆိုတာကြီး ပေါ်နေတယ်၊ ဒူးက ကိုက်ရင် ဒူးဆိုတာကြီး ပေါ်နေတယ်၊ အဲဒီလို အထည်ပေါ်မှာ တင်ရှုနေရင် ဖြစ်ပျက်ဟာ အမျှင်တန်းသလိုရှိတယ်၊ မပျောက်နိုင်သလို ရှိတယ်၊ မကုန်နိုင်သလို ရှိတယ်၊ အဲဒါဟာ ‘ပညတ်’ ပေါ် တင်နေတယ်၊ အထည်ပေါ် တင်နေတယ်၊ ဒီလို ရှုနေကြတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းဟာ ဖြစ်ပျက်ကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ရှင်းရှင်း လင်းလင်း မတွေ့ရဘူး၊ စိတ်ကူးတွေများလာတယ်၊ အတွေးတွေများလာတယ်၊ ပုံဖော်မှုတွေ များလာတယ်၊ ဗဟုသုတနဲ့ ကြုံရမှုတွေများလာတယ်။

ရှုပြန်တော့လည်း အားမလိုအားမရနဲ့ မပျောက်ပျက်နိုင်လောက် အောင်ကို အမျှင်တန်းမှုမျိုးနဲ့ ကြုံရတယ်၊ အဲဒီလို အစဉ်တန်းတာတွေ ထိုးထွင်းပြီး မမြင်နိုင်ရင် ဂနဆိုတဲ့ အစိုင်အခဲကြီးကိုလည်း ထိုးဖောက်ပြီး မကြည့်နိုင်ရင် အဲဒီသဘောတွေဟာ အထည်ပေါ်တင်ရှုနေတဲ့ ဖြစ်ပျက်၊ သဘောခန္ဓာပေါ်မှာ မြင်ရတဲ့ ဖြစ်ပျက်ကျတော့ နေရာဆိုတာလည်း မပါတော့ဘူး၊ ပုံသဏ္ဌာန်ဆိုတာလည်း မတွေ့တော့ဘူး၊ ပေါ်လာတဲ့ ဓမ္မလေးဟာ ဉာဏ်အောက်မှာ ဖျတ်ဆိုပေါ်လာတယ်၊ အရှုဉာဏ်က အာရုံစိုက်လိုက်တယ် မရှိတော့ဘူး၊ အဲဒီလို အာရုံလေးက (ပြတိုင်း)၊ အရှုဉာဏ်ကကိန်းပြီးကြည့်တဲ့အခါမှာ နေရာလည်း မတွေ့ရ၊ ပုံသဏ္ဌာန်လည်း မတွေ့ရဘဲနဲ့ သဘောတရားလေးမျှပဲ ကြည့်လိုက်တာ မရှိတာ

လေးပဲ တန်းမြင်ရတယ်။ သူ့သဘောကိုက ဖြစ်ပြီးပျက်တဲ့သဘောပဲရှိတာ၊ အဲဒီသဘောလေးကို ကောင်းစွာမြင်ရရင် သဘောခန္ဓာပေါ်မှာ မြင်တဲ့ ဖြစ်ပျက်ပါ။

အဲဒီ ယောဂီသည်တဲ့ တရားကို တစိုက်မတ်မတ်နဲ့ ဣရိယာပုတ်တိုင်းမှာ နှလုံးသွင်းပြီး ကြည့်တတ်သွားတယ်။ အထည်ပေါ်မှာ တင်ရှုနေတဲ့ ယောဂီမျိုးကျတော့ ထိုင်တုန်းကတော့ ဟုတ်သလိုလို ထသွားတော့ အရှုဉာဏ်မကိန်းတော့ဘူး၊ ဣရိယာပုတ် ဖြုတ်လိုက်ရင်လည်း အရှုဉာဏ်က မပါတော့ဘူး၊ သွားတဲ့အခါမှာလည်း အရှုဉာဏ်က မရှိဘူး၊ နေတဲ့ထိုင်တဲ့ အခါမှာလည်း သတိထားပြီး မကြည့်တတ်ဘူး၊ အဲဒါသည် အထည်ပေါ်မှာ တင်ပြီးရှုနေကြတဲ့ သူတော်စင်များရဲ့ အမြင်ပါ။ ဒါကြောင့် ခန္ဓာ(၂)မျိုး ကိုလည်း ပေါ်ပါစေတယ်။ အထည်ခန္ဓာ၊ သဘောခန္ဓာ အဲဒီ(၂)မျိုး ကြောင့်လည်း ဖြစ်ပျက်သည်လည်း (၂) မျိုး ဖြစ်သွားတယ်။ အထည် ဖြစ်ပျက်၊ သဘောဖြစ်ပျက်၊ အဲဒီဖြစ်ပျက်(၂)မျိုးပေါ်မှာ တင်နေတဲ့ ဖြစ်ပျက်ရဲ့အမြင်ရယ်၊ သဘောခန္ဓာပေါ်မှာ ဖြစ်ပျက်ရဲ့အမြင်ရယ်ကို ပိုင်းခြားပြီးတော့ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဉာဏ်(၂)မျိုး ပေါ်ရတယ်။ အထည် ခန္ဓာပေါ်မှာ ရှုနေတဲ့ ယောဂီသူတော်စင်ရဲ့သန္တာန်မှာကိန်းနေတဲ့ အမြင် ဉာဏ်ဟာ ဝိပဿနာဉာဏ် မပေါ်ဘူး၊ သံဝေဂဉာဏ်ပဲပေါ်တယ်။

ပြန်ပြောပါမယ်။ အထည်ခန္ဓာပေါ်မှာ ရှုနေကြတဲ့ ယောဂီများ သည် ပညတ်ပေါ်တင်တယ်။ ပုံသဏ္ဌာန်ပေါ်မှာ တင်ရှုနေတဲ့အတွက် ကိုယ်ရှုနေတဲ့ ဖြစ်ပျက်သည် မမြင်ဘူးလားဆိုတော့ မြင်တယ်။ မသိဘူး လားဆိုတော့ သိတယ်။ အပြောတွေ၊ အတွေးတွေ၊ စိတ်ကူးတွေနဲ့ ရှုနေတာ၊ ဒါကြောင့်မို့လို့တဲ့ အဲဒီယောဂီသည် သူ့ရဲ့သန္တာန်ပေါ်နေတဲ့ ဉာဏ်ဟာ ဝိပဿနာဉာဏ် မဟုတ်ပါ။ သံဝေဂဉာဏ်ပါ။ သဘောခန္ဓာကို

ရှုလို့ အခုကြည့် အခုဉာဏ်လေးအောက်မှာပဲ မရှိဘူး၊ အကြည့်မခံဘူး၊ ပေါ်လာပြီ၊ ပေါ်တဲ့နေရာလေး ပျောက်သွားတယ်၊ ဘယ်နေရာဆိုတာလည်း မပါဘူး၊ ပုံသဏ္ဌာန်ဆိုတာလည်း မတွေ့ဘူး၊ သိလိုက်တာနဲ့ ဉာဏ်လေးက ကြည့်လိုက် မရှိတာကို တန်းပြီးတော့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြတ်ပြတ်သားသား မြင်ရတယ်။

အဲဒီအမြင်ဉာဏ်က ဝိပဿနာဉာဏ်၊ ဩော်. . ခန္ဓာ(၂)မျိုးကို သဘောမရှင်းရင် ဖြစ်ပျက်ကလည်း (၂) မျိုးပါလား၊ အဲဒီဉာဏ် (၂) မျိုးမှာ သံဝေဂဉာဏ်နဲ့ လျှောက်သွားနေရင် အချိန်တွေ သိပ်နုမြောစရာကောင်းပါတယ်၊ ဝိပဿနာဉာဏ်ရအောင် ပြောတဲ့ခန္ဓာမှာ သဘောရှမ်းမပါစေ၊ အမြင်ကိုလည်း စင်ကြယ်ပါစေ၊ အဲဒီယောဂီသည် ကိုယ်လိုချင်တဲ့ပန်းတိုင် လမ်းဆုံးနိဗ္ဗာန်ကို မလွဲမသွေ ရောက်မှာပါ၊ များသောအားဖြင့် ဖြစ်နကြတာဟာ အထည်ခန္ဓာပေါ် တင်နေကြတယ်၊ သံဝေဂဉာဏ်လောက်နဲ့ လမ်းဆုံးနေကြတယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုတော့ ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်တယ်လို့တော့ ထင်ကြတာပဲ၊ တကယ်ကို ရှုတဲ့အခါကျတော့မှ ရှုတဲ့ယောဂီတိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို မလိမ်ညာရင် အသိဆုံးပါ။

ကိုယ် ဘယ်သဘောကို မြင်နေတယ်ဆိုတာလည်း တစ်နာရီလုံးလုံးမှာ ကြည့်လိုက်ရင် တကယ့်ဖြစ်ပျက်ကို မြင်တဲ့အချိန်သည် တစ်နာရီလုံးလုံး ထိုင်နေတဲ့အခါမှာ လုံးရပ်သန္တာန် ပုံသဏ္ဌာန် နိမိတ်ကို မတွေ့ရဘဲနဲ့ တကယ့်သဘောလေးအပေါ် အကြည့်မခံအောင် ပျက်တယ်၊ တကယ့်သဘောလေးအပေါ် အကြည့်မခံအောင် ပျက်တဲ့ဉာဏ်အမြင်ဟာ အားနည်းသေးတဲ့ ယောဂီ အမြင်မသန်သေးတဲ့ ယောဂီ၊ စုမြင်ဖူးတဲ့ ယောဂီအတွက်ဟာ တစ်မိနစ်တောင်မှ ရှိဖို့အနိုင်နိုင် ကျန်တာတွေက စိတ်ကူးလေးနဲ့ ရှုတာ၊ အထည်တွေပေါ် တင်ရှုတာ၊ ပညတ်နောက်လိုက်

သွားတာ၊ မျောနေတာ မသိလိုက်တာ၊ အိပ်ပျော်သလို ဖြစ်နေတာနဲ့ အဲဒီအချိန်တွေကို နုတ်လိုက် နုတ်လိုက်ရင် ဘာမှ မကျန်ရှာဘူးနော်၊ အဲဒါတွေကိုလည်း သေချာဆန်းစစ်ကြစမ်းပါ။

ထိုင်နေတယ်ဆိုတဲ့ ထိုင်ပုံထိုင်နည်းဟာ ကိုယ့်အတွက် တစ်နာရီ ပဲ ထိုင်ရမလား၊ နှစ်နှစ်ရီပဲ ထိုင်ရမလား၊ အလေ့အကျင့်ရှိရင် ထိုင်နိုင်ပါတယ်၊ အရေးကြီးတာက သဘောမြင်ဖို့ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ရပြီး အမြင်ရှင်းတဲ့ အသိကိန်းပြီး ထိုင်နိုင်ခြင်းက တန်ဖိုးအရှိဆုံးပါ။ အလေ့အကျင့်ရလို့ ထိုင်နိုင်တာမျိုးထက် အမြင်ဉာဏ်ရှင်းရှင်းနဲ့ ထိုးထွင်းကြည့်တတ်တဲ့ ထိုင်နည်းမျိုးက တန်ဖိုးရှိပါတယ်၊ အဲဒါမျိုးကိုဖြစ်အောင် အဲဒါမျိုးကို သိအောင်လို့ အခု ရှင်းပေးလိုက်တဲ့နေရာမှာ ကိုယ်တစ်နာရီထိုင်တဲ့ အခါမှာ ဘယ်နှစ်မိနစ်လောက် ကိုယ့်အတွက် အရှုခံနဲ့ အရှုဉာဏ် ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်တည့်ပြီး မြင်ရတယ်ဆိုတာကို ဆန်းစစ်ရင် ရှင်းနေပါပြီ၊ အိပ်ပျော်သလိုဖြစ်ပြီး ကုန်သွားတဲ့အချိန်၊ အာရုံနောက်မှာ တစ်စိုက် မတ်မတ်လိုက်ရင်းနဲ့ မျောသွားတဲ့အချိန်၊ အတွေးပေါ်မှာ နစ်မျောပြီးတော့ ပါသွားတဲ့အချိန်၊ ပေါ်လာတဲ့ အရှုခံလေးတွေကို ဘာမှန်းမသိပဲဘဲနဲ့ တွေဝေပြီးတော့ မောဟဖုံးပြီးတော့ နေလိုက်တဲ့အချိန် ကိုယ့်ရဲ့ခန္ဓာပေါ်မှာ ပေါ်နေတဲ့အရုံလေးကို ကြည့်ရင်းကနေ တစ်နေရာတည်းမှာ အရှုများပြီး သောင်တင်သွားတဲ့အတွက် ဇက်လေးစောင်းပြီး အိပ်ပျော်သလိုဖြစ်ပြီးတော့ ငြိမ်သွားတဲ့အပိုင်းလေး အဲဒါလေးတွေကို တဖြည်းဖြည်းချင်း နုတ်လိုက်ရင် တကယ့်ခန္ဓာပေါ်မှာ တကယ့်ဉာဏ်နဲ့မြင်တဲ့အမြင် ဘယ်လောက်ကျန်တယ်ဆိုတာ အဖြေထွက်လာပါလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ကိုယ့်ရဲ့သန္တာန်မှာရှိနေတဲ့ ခန္ဓာ (၂) မျိုးကိုလည်း နားလည်အောင် ရှင်းပေးလိုက်ပြီ၊ အဲဒီခန္ဓာပေါ်မှာ မြင်ရတဲ့ ဖြစ်ပျက်ရဲ့

မြင်ပုံမြင်နည်းကိုလည်း ရှင်းပေးလိုက်ပြီ။ ဒီကတစ်ဆင့်တက်ပြီးတော့ အထည်ပေါ်မှာ ရှုနေရင် သံဝေဂဉာဏ်လောက်သာ လမ်းဆုံးမယ်။ သဘောခန္ဓာကိုမြင်ရင် ဝိပဿနာဉာဏ်သည် ထင်ရှားစွာ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ရမယ်။ အဲဒီအမြင်ဉာဏ် (၂) မျိုးကိုလည်း ကိုယ့်ရဲ့သန္တာန် ကွဲကွဲပြားပြား ခွဲခွဲခြားခြား ရှင်းရှင်းလင်းလင်းနဲ့ နှလုံးသွင်းပြီးတော့ ကြည့်တတ်အောင် သဘောပေါက်ပြီးရှုဖို့ကိုလည်း ယောဂီများ ကြိုးစားပါ။ အဲဒီက တစ်ဆင့် တက်ပြီး ကိုယ်ရှုနေတဲ့ အရှုခံအာရုံပေါ်ရာလေးတွေမှာ ဖြစ်ပျက်ကိုမြင်တဲ့ နေရာမှာ ပညတ်ပေါ်တင်ပြီး မြင်နေတဲ့အမြင်၊ ပရမတ်ကိုရှုပြီးတော့ မြင်ရတဲ့အမြင်လို့ ကွဲပြားအောင်လည်း ထပ်ရှင်းပေးလိုက်ပါမယ်။ ရှုတော့ ရှုနေကြတယ်။ ဘယ်ပေါ်တင်ရှုတယ်ဆိုတာကို မသိမှာစိုးတဲ့အတွက် မြင်ပုံမြင်နည်းလေးကို ရှင်းပေးမှလည်း သဘာဝကျမှာပါ။ ရှေးက ရှင်းပေးခဲ့တာဟာ ခန္ဓာရဲ့အသွင် ကွဲပြားပုံ၊ ရှုနေတဲ့ ဖြစ်ပျက်ရဲ့အမြင် ကွဲပြားပုံကို၊ အဲဒီလို ကွဲပြားသွားလို့လည်း ကိုယ့်ရဲ့နှလုံးသားမှာ ကိန်းနေတဲ့ ဉာဏ်အမြင် ဖြစ်ပေါ်လာပုံကို အဲဒီကတစ်ဆင့်တက်ပြီး ကိုယ်ရှုနေတဲ့ သဘောခန္ဓာလေးတွေပေါ်မှာ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်နဲ့ ‘ပရမတ်’ ကိုထိုးထွင်းပြီး တော့မြင်ရတဲ့ဖြစ်ပျက်နဲ့ ‘ပညတ်’ ပေါ်တင်ပြီးတော့ မြင်ရတဲ့ ဖြစ်ပျက် ရယ်လို့ ကိုယ်ရှုနေတဲ့နေရာမှာ ဆုံးဖြတ်ပြီးတော့ ဆန်းစစ်နိုင်အောင် စတင်ပြီးတော့ အရှုခံလေးဟာ ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီးတော့ပဲ ပြုပြု၊ စိတ်နဲ့စပ်ပြီး တော့ပဲ ပြုပြုတဲ့ ဖျတ်ဆိုပေါ်လာတယ်။ တွေးချိန်လည်းမရ၊ ပုံဖော်ချိန် လည်း မရ၊ အမြင်ဆိုင်းဘုတ် ဆွဲချိန်လည်းမရ ကြည့်လိုက်တာနဲ့ မရှိတာကို တန်းသိလိုက်တယ်။ အဲဒါသည် ‘ပရမတ်’ ကိုဉာဏ်အမြင် ဖြစ်ပျက်ပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ဉာဏ်က ဒီလောက်မလျင်မြန်တဲ့အခါ ပေါ်လာတဲ့ အရှုခံလေး သည် ပေါ်ပြီးတော့ ပျောက်သွားတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ကိုယ့်အတွေး

လေးက ဩဇာ . . . ဖြစ်ပြီး ပျက်သွားတာပါလားလို့ တွေးလိုက်ပြန်တယ်။ အဲဒီ တွေးလုံးလေးသည်ပင် အရှုခံပြန်ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီပေါ်လာတဲ့ တွေးလုံးလေးကို ဖျတ်ဆို ဉာဏ်လေးကကြည့် မရှိတာ တန်းမြင်ရင် ‘ပရမတ်’ ကိုမြင်သွားပြီ၊ ပြောလိုက်ပါတယ်။ ‘ပရမတ်’ မြင်ပုံနှစ်မျိုးကို ပြောထားပြီ၊ ပေါ်ရာအရှုခံလေးတွေ၊ လုံးရပ်သန္တာန်၊ ပုံသဏ္ဌာန်၊ နိမိတ်၊ ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက် နေရာဌာန ဘာတစ်ခုမှမပါဘဲ ဖျတ်ဆို ရုပ်အရှုခံပဲပေါ်ပေါ်။ ခံစားတဲ့ဝေဒနာ အရှုခံပဲပေါ်ပေါ် သိတဲ့စိတ်ရဲ့ သဘောပဲပြု၊ ဉာဏ်လေးနဲ့ကြည့် မရှိတာကို တန်းမြင်လိုက်ရင် ‘ပရမတ်’ အပေါ်မှာ ဉာဏ်အမြင် ဖြစ်ပျက်ပါ။

ကိုယ့်ဉာဏ်က ဒီလောက်မလျှင်မြန်တဲ့အခါမှာ ဖြစ်ပြီးပျက်သွားပါ လားလို့ အတွေးလုံးလေး ထုတ်လိုက်တယ်။ အဲဒီ အတွေးသည်ပင် ဉာဏ် အမြင်မဟုတ်သေးပါ။ ကိုယ့်ရဲ့တွေးနေတဲ့ အတွေးလေးသည် အရှုခံ ပြန်ပေါ်တာပဲ။ အဲဒီ အရှုခံလေးပေါ်မှာ ပြန်ပြီးအာရုံစိုက်လိုက် ဉာဏ် အမြင်အောက်မှာ ဒီတွေးလုံးလည်း အပျက်လမ်းဆုံးသွားတာကို ပိုင်ပိုင် နိုင်နိုင် တွေးရမှာပါ။ အဲဒါလည်းပဲ ပရမတ်အမြင်ဉာဏ်အောက်မှာ တွေးရတာ။ ဒီကတစ်ဆင့်တက်ပြီးတော့မှ ရှုနေရင်း ကိုယ့်ရဲ့ခန္ဓာ ပေါ်လာ တဲ့တရားလေးတွေက နေရာလေးတွေက ဘယ်နေရာဆိုတာ ပါလာတယ်။ အရှုခံတရားလေး ပြုလာတော့လည်းပဲ ပုံသဏ္ဌာန်အမျိုးမျိုးနဲ့ တွေ့နေ ရတယ်။ အဲဒီလို တွေ့ရတဲ့အခါမှာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခုကြား ကွက်လပ်လေးတွေ ခြားသွားတာကို မိမိက (ဖြစ်ပျက်) နဲ့ လိုက်လုပ်နေတယ်။ စည်းချက် ကျကျနဲ့ (ဖြစ်ပျက်) နဲ့ လိုက်ပြီးတော့ စိတ်ထဲက တွတ်တွတ် တွတ်တွတ်နဲ့ ရှုတာမျိုး ရှိကြတယ်။ အဲဒီလိုမျိုးကျတော့ ပုံသဏ္ဌာန်လေးတွေနဲ့ နေရာလေးတွေနဲ့ ပုံဖော်ပြီး ရှုနေတာဖြစ်တဲ့အတွက် ပရမတ်ကိုမြင်တာ မဟုတ်တော့ဘဲ ပညတ်ပေါ်မှာ ရှုနေတဲ့ဖြစ်ပျက် ရောက်သွားပါပြီ။

ပညတ်ပေါ်မှာတင်ပြီးရှုတဲ့ဖြစ်ပျက်ကို စပြောလိုက်ပြီ၊ ကိုယ့်ရဲ့ အရှင်တရား ပေါ်လာတယ်၊ နေရာဌာနတွေ ပါလာတယ်၊ ပုံသဏ္ဌာန် လေးတွေနဲ့ တွေ့ရတယ်။ အဲဒီပုံသဏ္ဌာန်လေးတွေပေါ်မှာ လိုက်ပြီးတော့ ခြားခြားသွားတာလေးတွေပေါ်မှာ (ဖြစ်ပျက်)၊ နဲ့ စည်းချက်ဝါးချက်ကျကျ လိုက်ရှုနေကြတယ်။ အဲဒါသည် ပရမတ်အမြင်ကို ဉာဏ်ရောက်တာ မဟုတ်၊ ပညတ်ပေါ်တင်ရှုတဲ့ ဖြစ်ပျက်ပါ။ ဒီကနေတစ်ဆင့်တက်ပြီးတော့ ပိုဉာဏ်နဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့တဲ့ နာတာပေါ်လာရင် နာတာကို နာတယ် လို့ရှုတယ်၊ ကျင်တာပေါ်လာရင် ကျင်တာကို ကျင်တယ်လို့ရှုတယ်၊ ဝမ်းသာတာကို ဝမ်းသာတယ်လို့ သူ့ရဲ့သဘောက ပုံဖော်ပြီးတော့ အမြင်ဆိုင်းဘုတ်ဆွဲပြီးတော့သိတယ်။ အဲဒီလို ဆိုင်းဘုတ်ဆွဲပြီး သိပြီး ရှုတဲ့ဖြစ်ပျက်ကတဲ့ ပညတ်ကို လုံးလုံးရောက်သွားပါတယ်။ ဒီတော့ ပရမတ်မြင်ပုံနှစ်မျိုး ပညတ်ရောက်ပုံနှစ်မျိုး ကိုယ်ဘယ်လိုရှုနေတယ် ဆိုတော့ ယောဂီသူတော်စင်တွေ ကောင်းစွာသဘောပေါက် ဉာဏ်ရှင်း လောက်ပါပြီ။ ကိုယ်ရှုနေတဲ့နေရာမှာ လိုနေသေးရင် ဖြည့်ထားပါ။ ပြည့်စုံ နေရင် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်ပြီး ဆက်လက်ကြိုးစားရန် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် သည် ကြိုးစားသူအတွက် ကောင်းစွာရှိနေပါတယ်။ အာရုံတစ်ပါး စိတ် မသွားဘဲနဲ့ ခန္ဓာနှစ်မျိုး၊ ဖြစ်ပျက်နှစ်မျိုး၊ ဉာဏ်နှစ်မျိုးနဲ့ ဖြစ်ပျက်ကို မြင်တဲ့နေရာမှာ ဉာဏ်အမြင်(၂)မျိုး၊ ဖြစ်ပျက်(၂)မျိုးကို ရှုတဲ့နေရာမှာ ပညတ်ပေါ်တင်ပြီး ရှုတာကနှစ်မျိုးရယ်လို့ ကွဲကွဲပြားပြား ခွဲခွဲခြားခြား သဘောရှင်းအောင်လို့တော့ ကြိုးစားပြီး ရှင်းပေးခဲ့ပါပြီ။ ယောဂီများက ကြိုးစားပြီး လိုက်နာလို့ မရှင်းသေးတဲ့အချက်တွေလည်း ရှင်းလာရအောင် အမြင်မကြည်သေးရင်လည်း ကြည်လာရအောင် ဆက်လက်ကြိုးစားလို့ ရှုပွားအားထုတ်ပေးနေကြပါ။



### ရှုမ္မာမူ အလုပ်သင်

တရားဓမ္မကို ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်ဖို့ မိမိတို့ ကိုယ်စီကိုယ်စီ ကိုယ့်ရဲ့ အားသန်ရာထိုင်ခြင်းကို စိတ်တိုင်းကျ သက်တောင့်သက်သာရ အောင် ပြုပြင်ပါ။ ကျေနပ်လောက်အောင် ပြုပြင်ပြီးကြပြီဆိုရင်တော့ ပေါ်ရာအရှင် ရှုတတ်တဲ့ ယောဂီက ပေါ်ရာအရှင်ကို ရှုပါ။ နှာသီးဝမှာ ယူရသေးတဲ့ ယောဂီများက နှာသီးဝထိပ်မှာ အာရုံပြုလိုက်ပါ။

ရှုသွင်းလိုက်တိုင်း၊ ရှုသွင်းလိုက်တိုင်း၊ ရှုထုတ်လိုက်တိုင်း၊ ရှုထုတ် လိုက်တိုင်းမှာ သိစရာအာရုံလေးကို သိနေတဲ့ အသိလေးနဲ့ ကောင်းစွာ ကြည့်တတ်တဲ့ အမြင်ရအောင်လို့ ကြိုးစားစမ်းပါ။ သိစရာအာရုံဆိုတာ အရှင် သိနေတယ်ဆိုတာကဉာဏ် အရှင်နဲ့ အရှင်ဉာဏ်လေးကို တစ်စိုက် မတ်မတ်ကြည့်နေတဲ့အခါ အထည်သဏ္ဌာန် ပုံဟန်နိမိတ်ဆိုတဲ့ ဒီကိုယ် ကောင်ကြီး ဘယ်တွေ့ပါ့မလဲ၊ အထည်သဏ္ဌာန် ပုံဟန်နိမိတ်ကို ပြန်တွေ့ နေရင် အရှင်ပျောက်နေပြီ၊ အရှင်ကို တွေ့ပြန်တော့လည်း ဒီအထည် သဏ္ဌာန် ပုံဟန်နိမိတ်က မတွေ့ပြန်ဘူး၊ အဲဒါလေးကို ကောင်းစွာ ဉာဏ် ရောက်တဲ့ အသိနဲ့ ဆင်ခြင်တတ်သွားရင် ပထမထိုင်တဲ့ အချိန်အခါမှာ ငါဘယ်လောက် အသိဉာဏ် အားကောင်းလာတယ်၊ ဒုတိယတစ်ခါ ထိုင်



လာတဲ့အခါမှာ ဘယ်လောက်အမြင်သန်လာတယ်ဆိုတာ ဆန်းစစ်လို့ ရသွားပြီ။ ဉာဏ်အမြင်လေးကို ပြောနေတာပါ။ တရားရှုတယ်ဆိုတာ ဉာဏ်အလုပ်ဖြစ်တဲ့အတွက် ဉာဏ်အမြင် အရေးကြီးတယ်။ အဲဒီအမြင် ရဖို့အတွက်က ပရမတ်ပေါ်မှာ ဉာဏ်ရောက်တဲ့အသိလေးကိန်းဖို့အတွက် အထည်ကိုယ်ဆိုတဲ့ ပညတ်ပေါ်မှာ အာရုံပြုပြီး အချိန်တွေကိုကုန်လို့ နစ်မျောနေတာမျိုး မဖြစ်စေဘဲ သဘောတရားလေးအပေါ်မှာပဲ အသိလေး ကိန်းပြီတော့ ကြိုးစားပေးပါ။

ခန္ဓာနဲ့စပ်ပြီးပေါ်နေတဲ့ တရားတွေအပေါ်မှာ မိမိတို့ ရှုနေတဲ့ အရှင်အာရုံလေးကို သတိထားရင် အစပိုင်းက သင်ခဲ့သလိုပဲ ထိုင်ခြင်း ဧရိယာပုတ်တွေကို မျှတအောင်လို့ ထိုင်ပြီးတဲ့အခါ အသိနှစ်မျိုးကို ရှုခိုင်း သည်။ ဒီအသိနှစ်မျိုးလေးကို ပြန်အာရုံပြုတော့ ပေါ်ရာနေရာနဲ့ ပေါ်ရာ ခန္ဓာ တိုးတာ၊ အေးတာ၊ နွေးတာဆိုတဲ့ အသက်ရှူသွင်းခြင်း၊ ရှူထုတ်ခြင်း အလုပ်ကို လုပ်တဲ့အခါမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အရှင်သည် ဘယ်နေရာပေါ် သလဲမေးတော့ နှာခေါင်း၊ နှာသီးဝ၊ ရှူချင်တဲ့စိတ် ရှူထုတ်ချင်တဲ့စိတ်ကို အာရုံစိုက်ပြီး ကြည့်ချင်တယ်ဆိုတော့ ရင်ချိုင့်နှလုံးသားကို အာရုံစိုက်ရ တယ်။ ပေါ်ရာနေရာလေးတွေကို အဲဒီလို အာရုံလေး ညွတ်ညွတ် ညွတ်ညွတ်ပြီးတော့ ကြည့်တတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကို ရှေးဦးစွာ လုပ်ခိုင်း ပါတယ်။ အာရုံလေးညွတ်တတ်သွားရော အလေ့အကျင့်လေးက ရပြီ ဆိုရင် ပေါ်ရာနေရာလေးတွေကို စိုက်ကနဲ စိုက်ကနဲ ကြည့်တတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်လည်းရရော သဘောတရားလေးက နေရာပျောက်သွားပြီ။ ပေါ်ရာခန္ဓာပေါ်မှာ အမြင်ဉာဏ်ကလေးက စူးစူးစိုက်စိုက်နဲ့ ကြည့်တတ် လာတဲ့အခါ နေရာမတွေ့တော့ဘူး၊ ပုံသဏ္ဌာန်တွေ မပါတော့ဘူး၊ ပေါ်လာတဲ့တရားလေးတွေကို ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်း သိလာတဲ့အမြင်လေး

ရလာတယ်၊ အေးတာပေါ်လည်း အေးတာလေး သိလာတယ်၊ နွေးတာပေါ်လည်း နွေးတာလေး သိလာတယ်၊ တိုးတာပေါ်လည်း တိုးတာလေး သိလာတယ်၊ နာတာ၊ ကျင်တာ၊ ကိုက်တာ၊ ခဲတာပေါ်တော့လည်း နာမှန်း၊ ကျင်မှန်း ကိုက်မှန်း ခဲမှန်း သိလာတယ်၊ အဲဒီလို တစ်သိပြီး တစ်သိ တစ်သိပြီး တစ်သိကိုသာ သိလာနိုင်တဲ့ အနေအထားလေးကို ရလာတဲ့ အခါ သတိပဋ္ဌာန် ဖြစ်သွားပြီ၊ သတိပဋ္ဌာန်အားကောင်းမှလည်းပဲ အမြင် ဉာဏ်က ထက်လာတာ၊ အမြင်ဉာဏ်ထက်လာမှလည်း အရှုခံတရား ပေါ်မှာ အကြည့်မခံလောက်အောင် မြင်လာတဲ့ အမြင်ကအပျက် ဒါလေး ကို တွေ့ရမှာ၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ ရှေ့ပိုင်း ကနေပြီးတော့ သိသင့်သိထိုက်တဲ့ တရားတွေအပေါ်မှာ သဘောထားမှန်စွာနဲ့ ကြည့်တတ်အောင်လို့ သတိပဋ္ဌာန်အားကောင်းဖို့ အရေးကို နှာခေါင်း နှာသီးဝ အခြေခံထား ပေးတယ်၊ ကိုယ်ပေါ်မှာ ပေါ်ရာဌာနလေးတွေပေါ်မှာ ကြည့်တတ်အောင် လို့ သင်ပေးပါတယ်။

ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီး ပေါ်လာတဲ့ တရားလည်းပဲ ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်ဆိုတဲ့ နေရာတွေမှာ သူ့နေရာနဲ့သူ တွဲတွဲပြီးတော့ ရှေ့ပိုင်းက ဒီလိုပဲ ကြည့်ရတာ တကယ်သိလာတဲ့ အချိန်ကျတော့ ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်ဆိုတာလည်း မတွေ့တော့ဘူး၊ နေရာဆိုတာလည်းပဲ မတွေ့တော့ ဘူး၊ သိစရာအာရုံလေးကို သိနေတဲ့အသိလေးနဲ့ပဲ ရှင်းရှင်းလေး တွေ့လာ ရတယ်၊ သိစရာအာရုံလေး ပေါ်လာတယ်၊ သိလိုက်တယ် သိစရာ အာရုံလေးပေါ်လာတယ်၊ သိလိုက်တယ် အဲဒီလိုပဲ ခေါင်း၊ ကိုက်၊ ခြေ၊ လက်ဆိုတဲ့ အထည်တွေ မတွေ့ရတော့ဘဲနဲ့ သဘောတရားနဲ့ အသိဉာဏ်၊ သဘောတရားနဲ့ အသိဉာဏ် ဒီလိုတွဲနေတဲ့ အသိလေးကိုသာ ကောင်းစွာ သဘောပေါက်လိုက်တဲ့အချိန်အခါမှာ ရုပ်တရားနဲ့ နာမ်တရား ပိုင်းခြား

မြင်သွားပြီ အဲဒီရုပ်နာမ်အပေါ်မှာ ပိုင်းခြားသိလာတဲ့ ဉာဏ်လေးသည်ပင် သာသနာတွင်းသားအသိ မိမိရဲ့နှလုံးသားမှာ ဘုရားပွင့်သွားတာ ဘာကြောင့်လဲမေးတော့ ဘုရားပွင့်မှသာလျှင် ရုပ်၊ နာမ်ကို ဟောနိုင်တာ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားဆိုတာ ဘုရားပြောခဲ့တဲ့ စကားတရား၊ အဲဒီစကား တော်ကို မိမိတို့က အခုခန္ဓာမှာ ဉာဏ်စိုက်လိုက်တော့ ပေါ်လာတဲ့ တရားလေး ဟော... လှုပ်ကနဲပေါ်လည်း ရုပ်တရားလို့ သိလိုက်တယ်၊ အေးကနဲ နွေးကနဲပေါ်လည်း ရုပ်တရားလို့ သိလိုက်တယ်၊ တုန်တယ်၊ ခုန်တယ်ပေါ်လည်း ရုပ်တရားလို့ သိလိုက်တယ်၊ အဲဒီလို ရုပ်တရားကို ရုပ်တရားလို့ သိပြီးတော့မှ ဒီလိုအာရုံပြုပြီးတော့မှ သိနေတဲ့ အသိလေးကို ပြန်ကြည့်လိုက်တော့ တစ်သိပြီးတစ်သိကို ပြန်တွေ့ရတယ်၊ ဪ... ဒါက နာမ်တရား ရုပ်ကို ရုပ်မှန်း၊ နာမ်ကို နာမ်မှန်း သိလိုက်တဲ့အချိန် အခါမှာ ရုပ်နာမ်ကို ပိုင်းခြားမြင်လိုက်တဲ့ အမြင်လေးကိုမရခင်မှာ ရုပ်ကို သိတဲ့ဉာဏ်၊ နာမ်ကို သိတဲ့ဉာဏ်၊ အဲဒါသည်ပင် ကိုယ့်နှလုံးသား ဘုရားပွင့်သွားတာ၊ ဘုရားဟောတဲ့တရားလေး ကိုယ့်ရဲ့သန္တာန် အသိလေး ကိန်းသွားတာ ဘယ်လောက် တန်ဖိုးရှိသွားလဲ၊ အဲဒီအသိလေးကို ရအောင်လို့ ရှေးဦးစွာ ကြိုးစားရတာ၊ အဲဒီလိုနဲ့ မိမိက ဘုရားကိုတွေ့ဖို့ အရေးမှာ နောက်ဘုရားမျှော်နေရင် နောက်ဘုရားဟာ ဒီရုပ်နာမ်ပဲ ဟောမှာပဲ၊ အဲဒီတော့ ဘုရားကို တွေ့ချင်ရင် တရားကို တွေ့အောင်ရှာ။

တရားကို တွေ့အောင်ရှာဆိုတော့ ဘုရားဟောတာက ဒီနှစ်လုံး ထဲဟောတာ ရုပ်နဲ့နာမ်၊ အဲဒီရုပ်နာမ်ကိုလည်း အခုခန္ဓာမှာ ရှာလိုက်တော့ တွေ့လာပြီ၊ ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီး ပေါ်သမျှရုပ်၊ စိတ်နဲ့စပ်ပြီး ပေါ်သမျှနာမ်၊ ရုပ်နဲ့နာမ်ပဲ အဲဒီရုပ်တရားကို ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားကို နာမ်တရား သိလာတဲ့အချိန် ရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်၊ နာမပရိစ္ဆေဒဉာဏ် သိစရာအာရုံ

လေးကို သိနေတဲ့အသိနဲ့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက် ပုံသဏ္ဌာန်တွေပျောက်ပြီး နေရာမပါဘဲ ဒီနှစ်မျိုးလေးကို သီးခြားလေး မြင်ရတဲ့အခါ ရုပ်နာမ်ပိုင်းခြားသိလာရင် နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်က ကိုယ့်သန္တာန်ကိန်းသွားရင် ဪ... ငါ့သန္တာန်ဘုရားဖွင့်ပြီ ဘာကြောင့်လဲ မေးတော့ ဘုရားဟောတဲ့ တရားလေးသိသွားတဲ့ ဉာဏ်ကိန်းသွားလို့ အလွန်တန်ဖိုး ရှိပါတယ်။ အဲဒါ သတိပဋ္ဌာန်ကို ကိုယ်က ကြိုးစားလာတဲ့ အခါမှာ ရုပ်ကို ရုပ်မှန်း၊ နာမ်ကို နာမ်မှန်း သိလာပြီ။ အဲဒီအသိတွေကို တစ်စိုက်မတ်မတ် ကြည့်လာတဲ့အခါ တစ်နေရာက ပေါ်လိုက် သိလိုက် တစ်နေရာက ပေါ်လိုက် သိလိုက်၊ တစ်နေရာက ပေါ်လိုက် သိလိုက်နဲ့ လိုက်လိုက်သိတဲ့ အသိလေးတွေချည်းပဲ အားကောင်းလာလိမ့်မယ်။ ဒီအချိန်ခါမှာ ပြန်ပြီးတွေးလိုက်တဲ့အတွေးနဲ့ ဆင်ခြင်တတ်တာက တစ်ခုပေါ်လာတာကို သိတယ်။ နောက်တစ်ခု ပေါ်လာတာကို သိတယ်။ ကျန်ခဲ့တာလေးကို ဪ... မရှိတော့ပါလား... မရှိတော့ပါလားလို့ ပြောလိုက်တဲ့ အချိန်အခါမှာ သိနေတဲ့အသိ တစ်ခုပေါ်မှာ မူတည် ပြောနေကြတာ တကယ်မြင်လားမေးတော့ မမြင်သေးဘူး။

ဖြစ်ပျက်ကို နာကြားနေရတဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ ဖြစ်တာ ပျက်တာကို ကိုယ်က သိပ်သိချင်တယ်၊ ရှုချင်တယ်၊ အလောမကြီးနဲ့ သိစရာလေးတွေကို အရင်သိအောင်လုပ်ပါ။ သိစရာလေးတွေကို သိလာပြီဆိုရင် အဲဒီသိရမယ့် အသိလေးသည်ပင် အကြည့်မခံလောက် အောင် ပျက်နေတဲ့အမြင်ဟာ ဉာဏ်ပေါ်တဲ့အချိန် ဝိပဿနာဉာဏ် ကိုယ့်သန္တာန် ကိန်းလိုက်တဲ့အချိန် မြင်ရမှာပဲ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဉာဏ်ပြောင်း လာလိမ့်မယ်။ ကိုယ်က လိုက်ပြီးတော့ လုပ်ယူစရာမလိုဘူး၊ အရေးကြီး တာက အလေ့အကျင့်နဲ့ ကြိုးစားသွားရင် သတိပဋ္ဌာန်ဟာ စိုက်ကနဲ

စိုက်ကနဲ သိစရာလေးတွေများရင် အားကောင်းလာမှာပဲ။ အဲဒီလို အားကောင်းလာလို့ သိစရာအာရုံလေးတွေကို နောက် ဆက်ကြည့်လိုက် လို့ မရှိတဲ့သဘောလေးတွေ၊ မရှိတဲ့သဘောလေးတွေမြင်လာရင် သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာကို ကိုယ်ကရလာပြီ အဲဒီကျတော့မှ ဪ... ကိုယ်ရဲ့သန္တာန် မှာ ဘုရားပွင့်ပြီရင်း ပွင့်ရင်၊ ပွင့်ပြီးရင်းပွင့်ရင် ဖြစ်လာပြီး ဉာဏ်ကိန်း နေတာကို ဘုရားဟောတဲ့ တရားတွေ ကိုယ့်နှလုံးသားမှာ စွဲနေပြီ။ ကိုယ့် နှလုံးသားမှာ မြင်လာပြီ။ ဘယ်လောက် တန်ဖိုးရှိလဲ။ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော် မြတ်ကြီး လေးသင်္ချေနဲ့ ကမ္ဘာတစ်သိန်း လုံးလုံးမှာ ဒုက္ခဆင်းရဲခံပြီးတော့ မှပဲ ဒါလေးသိစေချင်လို့ ဟောခဲ့တာ။ အခု မိမိတို့ကလည်း ဘုရားကို ဖူးခွင့်မကြုံသော်မှ ဘုရားဟောတဲ့တရားလေးတွေကို နာခွင့်ရ ကြိုးစားခွင့် ရနေတာသည် နောက်ဘုရားမျှော်ဖို့ မဟုတ်ဘူးနော်။ နောက်ဘုရားကို ဖူးမယ်ဆိုလည်းပဲ ဒီတရားပဲဟောမှာ အဲဒီတရားကို မိမိက ပြန်ကြိုးစားရ မှာ။ အခုထဲက ကြိုးစားလိုက်ရင် ဘုရားတွေ့ပြီ။ ဘုရားကို ဖူးရပြီ။ ဉာဏ် ဘုရားကို ပြောနေတာ။ အဲဒါ လေးကို မြင်အောင်လို့ ယနေ့ (၁၀) ရက် စခန်းမှာ ကြိုးစားပေးစမ်းပါ။

ခန္ဓာမှာ ရှိနေတဲ့ တရားလေးတွေကို သဘောပေါက်အောင်လို့ ပြောတဲ့နေရာမှာ နှာခေါင်း၊ နှာသီးဝလေးမှာ သိစရာအာရုံလေးကို နှစ်မျိုး ပြထားတယ်။ နေရာနဲ့ သဘောခန္ဓာ အဲဒီခန္ဓာလေးကိုမြင်တဲ့ အချိန် အခါမှာ နေရာတွေ ပျောက်သွားပြီ အဲဒီကျတော့မှ ဪ... ပညတ်နဲ့ ပရမတ်ကို ထပ်ဆင့်ရှင်းပေးလိုက်တယ်။ ရှင်းပေးလိုက်တဲ့အခါကျတော့ နှာခေါင်း၊ နှာသီးဝ၊ ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်ဆိုတဲ့ အထည်ကြီးက ပညတ်၊ ဒီပေါ်မှာ ပေါ်နေတဲ့ လှုပ်တာ၊ နာတာ၊ ကျင်တာ၊ ကိုက်တာ၊ ခဲတာ၊ ပူတာ၊ အေးတာ၊ တုန်တာ၊ ခုန်တာ၊ မူးတာ၊ ဝေတာ၊ အော်ဂလီ

ဆန်တာ အမျိုးမျိုးပြနေတဲ့တရားတွေမှန်သမျှ ဒါသည် ဖောက်ပြန်တဲ့ သဘောလေးပဲ။ အဲဒီခန္ဓာလေးကို သိလိုက်တဲ့အခါမှာ ပရမတ်ပါလား။ ပညတ်နဲ့ ပရမတ်ကွဲသွားတယ်။ အဲဒီလို ကွဲသွားတဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ ပညတ်ရုပ်ကြီးကို ပယ်ပြီးတော့မှ ပရမတ်ရုပ်ကို ရှုလာနိုင်တဲ့ ယောဂီရဲ့ သန္တာန်မှာ ဘုရားကိန်းတာပဲ။ ဘုရားပွင့်တာပဲ။ အဲဒါလေးမြင်ရအောင်လို့ ကြိုးစားစမ်းပါ။ အဲဒီကျမှ တစ်ဆင့်တက်ပြီး ဉာဏ်ပွင့်သွားအောင်ဆိုပြီး ရေပြင်နဲ့ရေပွက်ကို ဥပမာထုတ်လာခဲ့တာ ရေပြင်ရေပွက်ဆိုတာက မိမိရဲ့ ဟောဒီ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှာ ကြိုက်တဲ့နေရာ ကို ကြည့်လိုက် ရေပြင်ကြီးပဲ။ အဲဒီရေပြင်ကြီးပေါ်မှာမှ တစ်ဆင့်ကြည့်လိုက်တဲ့ လှုပ်ကနဲပေါ်လာရင် ရေတစ်ပွက်ပွက်သွားပြီး၊ လွမ်းသလိုလိုဖြစ်လာရင် ရေတစ်ပွက် ပွက်သွား ပြီ။ မိမိရဲ့စိတ်ထဲမှာ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုတွေ ဖြစ်လာတယ်။ နောက်ဆံတွေ တင်းလာတယ်။ စိတ်မချဘူး။ အဲဒါ ရေပွက်ပွက်နေတာ ပွက်တိုင်း ပွက်တိုင်းကို သိအောင်ကြည့်ရင် ရေပြင်သည် ဒီအချိန် မတွေ့ရဘူး။ ရေပွက်လေးတွေ ပျောက်သွားလို့ မရှိတော့တဲ့အခါမျိုး။ မိမိက သိမ်မွေ့တဲ့ အရှုခံကို မရှုတတ်တဲ့အခါ ကြမ်းတမ်းတာတွေ ပျောက်ပျက်သွားတော့ သိမ်မွေ့တဲ့ သဘောကို မကြည့်တတ်တဲ့အခါ ရေပြင်ကြီး ပြန်ပေါ် လာတယ်။

အဲဒီရေပြင်ကြီးကိုပဲ တစ်စိုက်မတ်မတ် ကြည့်ပြန်တော့ ဟိုနေရာ က ထပွက်လိုက် ဒီနေရာက ထပွက်လိုက် ရေပွက်လေးတွေ တွေ့ပြန်ပြီ အေးတယ်။ လှုပ်တယ်။ နာတယ်။ ကျင်တယ်ဆိုတာ ပွက်နေတာနော်။ ဝမ်းသာတယ် ဝမ်းနည်းတယ်ဆိုတာ ပွက်နေတာ။ အလိုကျတယ် အလိုမကျဘူးဆိုတာ ပွက်နေတာ။ ရေပွက်လေးတွေ ပွက်ချင်တိုင်းပွက်၊ ဒီကိုယ်ကောင်ကြီးထဲမှာ ကြိုက်တဲ့နေရာကို ကြည့်လိုက် ပွက်နေတဲ့

ရေပွက်ကို မြင်နေရင် သတိပဋ္ဌာန်၊ ပွက်နေတဲ့ ရေပွက်လေးတွေရဲ့ မရှိတာကိုမြင်ရင် သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာ အဲဒီနှစ်မျိုးကို ပိုင်နေရင်ကိုပဲ မိမိရဲ့သန္တာန်မှာ ဘုရားပွင့်နေပြီ၊ ဪ . . . ကိုယ့်ရဲ့သန္တာန် ဒီစကား လေးတွေနဲ့ ဒီအသိလေးတွေ ကိန်းဖို့ဆိုတာ တကယ်ကြိုးစားရပါလား၊ တကယ်သိဖို့လည်း မလွယ်ပါလား၊ ဉာဏ်ရှင်းအောင် ပြောပေးနိုင်တာ တောင်မှ ငါတို့ကလည်းပဲ ဉာဏ်တယ်နဲ့တာပဲ၊ အဲဒီလို ဖြစ်မှာစိုးလို့ ယောဂီများအတွက်ကို ရှုရတဲ့နေရာမှာ နမိတ်နှစ်မျိုးနဲ့လည်း ပုံဖော်ပေး လိုက်သေးတယ်၊ နမိတ်နှစ်မျိုးမှာ မြင်ရမှာက တစ်ပါးတစ်ခြားသော အထည်ကောင်တွေနဲ့ မြင်ရတဲ့ အာရုံနမိတ်တွေမဟုတ်ဘူး၊ မိမိတွေ့ရ မှာက အရှုခံပြနေတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာ၊ အဲဒီရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာကို မြင်နေရရင် ရှုတတ်နေရင် သမာဓိနမိတ် ရသွားပြီ၊ ဒီရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာ လေးတွေရဲ့ ဖြစ်တာ ပျက်တာကိုမြင်ရင် တစ်နည်းပြောရင် ရေပွက်လေး မရှိတာကိုမြင်ရင် သတိပဋ္ဌာန်နမိတ်၊ သတိပဋ္ဌာန်နမိတ်ကို ရသွားပြီ၊ သမာဓိနမိတ်ကနေ သတိပဋ္ဌာန်နမိတ်ကို တက်ကို တက်ရမှာ၊ ဖြစ်တာ ပျက်တာ မြင်တဲ့အချိန်မှာ သတိပဋ္ဌာန်နမိတ်၊ အဲဒီလို တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့်ကို ရှင်းပေးလာတဲ့အတွက် ယောဂီတိုင်း ယောဂီတိုင်းမှာ သဘောမပေါက်စရာ အကြောင်းမရှိပါဘူး၊ မရှုတတ်စရာ အကြောင်း လည်း မရှိပါဘူး၊ ဘယ်နေရာမှာ ဘယ်လိုပုံသဏ္ဌာန်နဲ့ ပြောပြော၊ ဘယ်ဥပမာတွေ ဆွဲထုတ် ဆွဲထုတ် ရှုရမယ့် တရားက နှစ်မျိုးပဲ ရှိတယ်၊ ရုပ်နဲ့နာမ်ပါပဲ။

ဖောက်ပြန်တဲ့တရားကို ရုပ်လို့ ခေါ်သည်၊ ခံစားတဲ့ သဘော ဝေဒနာ ဒါနာမ်တရား၊ မှတ်သားနေတဲ့သဘော ဒါသညာနာမ်တရား စေ့ဆော်ပြီးတော့ ပြုပြင်ပေးနေတာက စဉ်ဆက်မပြတ် ထပ်ထပ် ထပ်ထပ်

ဖြစ်နေတဲ့ ဒီတစ်ရာလေးတွေက သင်္ခါရတရား၊ အဲဒါလည်း နာမ်တရား ဒီပေါ်မှာ သိနေတဲ့အသိလေးက နာမ်တရားစိတ် ဩော် . . . နာမ်တရား (၄)ခုတောင်ပဲ၊ တစ်မျိုးမျိုးကို ထင်ရှားထင်ရှား ရှုနိုင်ရင်ကိုပဲ ငါကောင် သူကောင် ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ဆိတ်သုဉ်းတဲ့အမြင် ကိုယ့်ဉာဏ်က ပယ်ရှားလိုက်နိုင်တဲ့အတွက်ကြောင့် မို့လို့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကွာပြီး ဘုရားပွင့်တဲ့ အသိဉာဏ်လေးရသွားတာ၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ ကိုယ်ရင်ထဲမှာ ကိုယ့်နှလုံးသား ထဲမှာ ဘုရားပွင့်တဲ့ အမြင်ဉာဏ်ရရှိအောင် နှာသီးဝပိုင်ရင် နှာသီးဝမှာ ကြိုးစားကြည့်ပါ၊ မိမိရဲ့ ကိုယ်ပေါ်မှာပိုင်ရင် ကိုယ်ပေါ်မှာ ကြိုးစားကြည့်ပါ။ ဘယ်နေရာကပဲပြပြ ခန္ဓာရဲ့သဘောကတော့ ပညတ်ကို မတွေ့စေနဲ့ ပရမတ်ကိုကြည့်၊ ရေပြင်ကို မတွေ့စေနဲ့ ရေပွက်ကို မြင်အောင်ကြည့်၊ ဒါလေးတွေကိုပြောလိုက်တော့ မိမိတို့အတွက် ပြန်ပြီးတော့ ဟောဒီ ကိုယ်ကောင်ကြီးဆိုတာ ရေပြင်ပညတ် ဒါကြီးကို မကြည့်နဲ့တော့နော်။

တိုးတယ်၊ အေးတယ်၊ နွေးတယ် ပွက်လာတဲ့ ရေပွက် ပရမတ်ကို ကြည့်၊ ဒါကိုသိရင် ရုပ်ဆိုရင်ပဲ သမာဓိနမိတ်၊ အဲဒီ သိနေတဲ့ အာရုံလေးကို ပြန်ကြည့်လိုက်တဲ့ အသိလေးပေါ်မှာ နာမ်တရားလို့ နားလည်လိုက်ရင် သမာဓိနမိတ်၊ ကိုယ့်ရဲ့ဉာဏ်က ထက်မြတ်ပြီးတော့မှ ရုပ်တရားကြည့်တော့လည်း ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက် သိနေတဲ့ အသိလေး ပြန်ကြည့်တော့လည်း ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက် အဲဒီဖြစ်ပျက်ကို မြင်ရရင် သတိပဋ္ဌာန်နမိတ် ဒီတော့မှ ဖြစ်လာတဲ့သဘော ပျက်လာတဲ့သဘောလေးကို သစ္စာဆိုက်အောင် ပြန်ပြောလိုက်တော့ ရုပ်တရားလည်း ခန္ဓာပါလား၊ နာမ်တရားလည်း ခန္ဓာပါလား၊ ငါသူ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ မပါတဲ့ ခန္ဓာမို့လို့ ဒုက္ခသစ္စာ၊ ဖြစ်လာတဲ့ ခန္ဓာလည်း ဒုက္ခသစ္စာ၊ ဒီကွန္ဓာလေး ပျက်သွားပြန်ပြီ၊ ဒုက္ခသစ္စာပဲ ဖြစ်တုန်းကလည်း ခန္ဓာဒုက္ခ၊ ပျက်သွားတော့လည်း ခန္ဓာဒုက္ခ



ဒါကြောင့် ဖြစ်ဒုက္ခ ပျက်ဒုက္ခ ပိုင်းခြားသိရမယ်ဆိုတဲ့အတိုင်း ရုပ်တရား ကြည့်တော့လည်း ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက် ရုပ်ခန္ဓာ ဖြစ်ဒုက္ခ၊ ရုပ်ခန္ဓာ ပျက်ဒုက္ခ ဒါကိုပဲ ဖြစ်ပျက်မြင်ရင် ဒုက္ခသစ္စာလို့ ဟောလိုက်တော့ သစ္စာစိုက်တဲ့အထိ ခဏနေလိုက်ပါဦး။

မိမိတို့ရဲ့ ဒီသဘောလေးကို ပိုင်အောင်လို့ ရှေးက ရုပ်တရား ပေါ်မှာ အမြင်မှန်၊ နာမ်တရားပေါ် အမြင်မှန်အောင် ကြိုးစားပေးလိုက် စမ်းပါ။ ဖြစ်ပျက်ဆိုတာဟာ ဘယ်သူဖြစ်ပျက်လဲမေးတော့ အဲဒီ ရုပ်နာမ်ရဲ့ ဖြစ်ပျက်၊ ဒီရုပ်နာမ်ကိုမှ မသိသေးဘဲနဲ့ ဖြစ်ပျက်ကို ဆန္ဒမစောနဲ့လို့ ဒီနေရာမှာ သတိပေးလိုက်ပါတယ်။ ကိုယ်မြင်ရမှာက အရှုခံတရားပေါ်မှာ မှန်ကန်တဲ့အမြင်လေးရအောင် ပရမတ်ရုပ်၊ ရေပွက်ရုပ် ဒါလေးတွေ အပေါ်မှာ ပရမတ်နာမ်၊ ရေပွက်နာမ် ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိမြင်ရအောင် ယောဂီသူတော်စင်များရဲ့သန္တာန် ရှိနေတဲ့ ကိုယ်တိုင် ထိုးထွင်းသိမြင်ရမယ့် ဉာဏ်လေးနဲ့ သူများပါးစပ်ဖျား လမ်းဆုံးတာမျိုး မဖြစ်စေဘဲ ပေါ်သမျှ အရှုခံလေးတွေပေါ်မှာ ပုံသဏ္ဌာန်တွေ ကွယ်ပျောက် နေရာဌာနတွေ မတွေ့စေဘဲ သမာဓိနမိတ်ဆိုတာလေးကို အရှုခံရုပ်နာမ်ပေါ်မှာ မြင်အောင်ကြည့်ပါ။ သတိပဋ္ဌာန်နမိတ်ဆိုတဲ့အတိုင်း အဲဒီရုပ်နာမ်တွေရဲ့ အပျက်ကို မြင်အောင်ကြည့်ဖို့ ကျန်ရှိတဲ့အချိန်တွေမှာ ယောဂီတိုင်း ယောဂီတိုင်း အသိအမြင်တွေ အားကောင်းအောင် ဆက်လက်ရှုပွား အားထုတ်ပေးနေကြပါ။



### အပျောက်နှစ်မျိုး

ယနေ့ ဝိပဿနာဉာဏ်ကို မရလိုက်နိုင်ဘဲနဲ့ အချိန်တွေ ကုန်ဆုံးသွားရင် နောက်ကျမှ လွမ်းနေလည်းအပိုပဲ၊ ပြန်ပြီးအာရုံပြုလို့ စိုးရွံ့မှုတွေနဲ့ တမ်းတနေရင်လည်း ပြန်မရနိုင်တော့ပါဘူး။ အဲဒါလေးတွေ မဖြစ်ရအောင်လို့ ရှင်းလင်းပြီး သဘောပေါက်လွယ်တဲ့ အပျောက်နှစ်မျိုးနဲ့ ယနေ့ ရှင်းပေးနေတာ၊ ပထမပြောတာသည် ကိုယ်ပျောက်ရဲ့သဘော၊ အဲဒီ ကိုယ်ပျောက်လေးကနေတစ်ဆင့် သိစရာအာရုံလေးကို သိနေတဲ့အသိ အရှုခံအာရုံလေးကို ကြည့်နေတဲ့အကြည့်၊ အဲဒီအကြည့်ဉာဏ်ရဲ့အောက် ဒီအကြည့် ဉာဏ်အောက်မှာ ပေါ်လာတဲ့ အရှုခံသိစရာ အာရုံလေးသည် ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက် ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက် ဒါကို မြင်ရတော့မယ်။

အဲဒီ မြင်ရသည့် အမြင်သည် ဘာပျောက်ကို မြင်သလဲမေးတော့ ပေါ်နေတဲ့ တရားလေးက လှုပ်ကနဲပေါ်ရင် ရုပ်ခန္ဓာ၊ ဝမ်းသာမှု ဝမ်းနည်းမှုလေး ပေါ်လာရင် ဝေဒနာခန္ဓာ၊ မိမိရဲ့ အာရုံလေးက မှတ်သားတဲ့ အပေါ်မှာ အလေးထားနေရင် သညာဆိုတဲ့ ခန္ဓာရဲ့သဘော တစ်ခန္ဓာပြီး တစ်ခန္ဓာပြုပြင်တာလေးတွေကို အာရုံပြုနေရင် သင်္ခါရခန္ဓာ ဒီပေါ်မှာ

သိနေတဲ့ အသိကို ပြန်ကြည့်တတ်ရင် စိတ်ခန္ဓာ ဪ... ခန္ဓာငါးပါး တစ်ပါးချင်း တစ်ပါးချင်းက ဘယ်နေရာကပြု ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ကင်းဆိတ် တဲ့ အမြင်နဲ့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကွာပြီးတော့ သညာသိကနေ ဉာဏ်သိရောက် အောင် ကြိုးစားလိုက်ပါ။ အဲဒီလို ကြိုးစားလိုက်လို့ ခန္ဓာက ပြောတာလေး ကို မြင်အောင်ကြည့်လိုက်နိုင်တဲ့ ယောဂီများသည် ခန္ဓာကို ခန္ဓာလို့ သိနေတဲ့အတွက် သက္ကာယဒိဋ္ဌိကွာပြီးတော့ အဲဒီဖောက်ပြန်တဲ့ လှုပ်တာ၊ နာတာ၊ ကျင်တာ ရုပ်ခန္ဓာလေးပြတော့လည်း ဒီခန္ဓာလေးဟာ ဉာဏ် အောက်မှာ ဖြစ်ပြီးတော့ ပျက်သွားတယ်၊ ဝမ်းသာဝမ်းနည်း အာရုံလေးက ပြလာလို့ ခံစားမှုပိုင်းလေးက ပေါ်လာရင်လည်း ဝေဒနာရဲ့သဘောဟာ အကြောင်းအာရုံစုံလို့သာပေါ်တာ၊ အကြောင်းအာရုံ ကုန်သွားတာနဲ့ ပျက်သွားတာပဲ။

ဖြစ်ပြီးရင် ပျက်တဲ့သဘောဟာ ခန္ဓာသဘောနော်၊ အဲဒီလို ဉာဏ်လေးက ခန္ဓာပြတိုင်းကို မြင်အောင်ကြည့်နိုင်ရင် ဖြစ်ပျက်ကို မြင်တဲ့ အတွက် ခန္ဓာပျောက်ကိုတွေ့သွားပြီ၊ ခန္ဓာပျောက်ကိုတွေ့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်သည် ကိုယ်လည်းပျောက်ပြီးသားမို့လို့ မိမိရဲ့ ခန္ဓာပျောက်ကိုရှုနေတဲ့အခိုက်မှာ ဉာဏ်သည် ကိလေသာကို လာခွင့်မရဘူး၊ ပေါ်ခွင့်မပေးဘူး၊ ဒါကြောင့်မို့ လို့ ကိလေသာအပူမီးတွေ ငြိမ်းနေတဲ့ ခန္ဓာပျောက်ရဲ့ အမြင်ဟာ တစ်ဆင့်မြင့် ချမ်းသာသွားပြီး အပူမီးငြိမ်းတဲ့ချမ်းသာဟာ ဘယ်လောက် ချမ်းသာတယ်ဆိုတာ ကိုယ်တိုင်မြင်ရင် ကိုယ်တိုင်သိရမှာပါ။

အဲဒီအမြင်လေးတွေကို ကွဲအောင်ဆိုပြီးတော့ ခန္ဓာသိစရာ အာရုံကို မြင်နေတဲ့အခိုက် ပျောက်နေတဲ့အပျောက်က ကိုယ်ပျောက်ပါ။ အဲဒီလောက်နဲ့ပဲ သောင်တင်ကျေနပ်ပြီးတော့ လမ်းမဆုံးပါစေနဲ့၊ အဲဒီ ပြနေတဲ့ သိစရာအာရုံ အရှုခံလေးကို အမြင်ဉာဏ်လေးကိန်းပြီး

ကြည့်လိုက်တဲ့အခိုက်မှာ ဖြစ်တာနဲ့ပျက်တာ ဖြစ်တာနဲ့ပျက်တာလေးကို မြင်အောင်ကြည့်နိုင်ရင် ခန္ဓာသဘောရဲ့အပျက်ကိုမြင်လို့ ခန္ဓာပျောက်ကို မြင်ရပြီ။ အဲဒီခန္ဓာပျောက်ကိုမြင်ရင် အပျောက်နှစ်မျိုးပေါ်မှာ သဘော ပေါက်တဲ့ ယောဂီတိုင်း ကိုယ်ပျောက်က တစ်ဆင့်မြင့်လာတဲ့ ခန္ဓာပျောက် ကို တွေ့တဲ့အတွက် အလွန်ကို ဝမ်းမြောက်စရာကောင်းလို့ လျှောက်လှမ်း နေတဲ့ လမ်းလေးဖြောင့်တန်းသွားပြီလို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပါ။ အဲဒီအမြင်လေး ရဖို့ဆိုတာ ပေါ်ခန္ဓာလေးရဲ့ အပျက်ကိုမြင်မှ ဒီနေရာမှာ အပျောက်နှစ်မျိုး ကို သဘောကျသွားရင် ကိုယ်မြင်နေတဲ့အပျောက်ဟာ ကိုယ်ပျောက်မှာ တင် လမ်းဆုံးသလား။ ခန္ဓာပျောက်ကို မြင်ပြီလားဆိုတာလေး ဆန်းစစ်လို့ ရသွားပြီ။

ခန္ဓာပျောက်ကို မြင်ပါတယ်လို့ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်လာတဲ့ ယောဂီများအတွက်ကို ထပ်ဆင့်ပြီးတော့ မှန်မမှန်ဆိုတာလေးကို စမ်းစစ် နိုင်ဖို့အတွက် အဲဒီခန္ဓာပျောက်ကို ကြည့်တဲ့နေရာမှာကိုပဲ အမြင်လေးတွေ က သိသလို သိသလိုနဲ့ တကယ်မမြင်တာမျိုးကို တကယ်သိ တကယ်မြင် တယ်ထင်ပြီးတော့ ကျေနပ်နေမှာစိုးလို့ နောက်ထပ်ထပ်ပြီး ရှင်းသထက် ရှင်းအောင် ရှင်းပေးချင်တာက အဲဒီ ခန္ဓာပျောက်ကို မြင်တဲ့အမြင်မှာကိုပဲ နှစ်မျိုးရှိနေတယ်။ အဲဒီမြင်တဲ့ အမြင်ကိုဉာဏ်ရောက်အောင်လို့ ပိုင်ပိုင် နိုင်နိုင် စမ်းစစ်တတ်ရင်တော့ မှန်ကန်တဲ့လမ်း လျှောက်လှမ်းတဲ့နေရာမှာ ကောက်ကွေ့စရာ အကြောင်းမရှိတော့ဘူး။ ခန္ဓာရဲ့အပျောက်ကို ရှုတဲ့ နေရာမှာ နှစ်မျိုးရှိနေသည်။ အဲဒါက မသိပျောက်နဲ့ မရှိပျောက်လို့ ခေါ်တယ်။ ကိုယ်ရှုတဲ့ခန္ဓာကို ဖြစ်တာပျက်တာကိုတော့ ရှုနိုင်တယ်။ သိတယ်လို့ဆိုပေမယ့် ကိုယ်သိတဲ့ အသိသည် ဒီခန္ဓာရဲ့ အပျောက်ခန္ဓာရဲ့ အပျက်ကို မြင်တဲ့နေရာမှာ ဘယ်လိုမြင်တယ်ဆိုတာလေးကို ကွဲအောင်လို့ အခုပြောလိုက်ပါတယ်။

မသိပျောက်နဲ့ မရှိပျောက် မသိပျောက်ဆိုတာက အခုခန္ဓာက ပြတဲ့ ခန္ဓာကပြတဲ့တရားလေးကို ဉာဏ်လေးစိုက်ပြီး ကြည့်လိုက်တယ်။ အဲဒီလို ကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ ဒီခန္ဓာက ပြတဲ့တရားလေးက လှုပ်တယ်။ နာတယ်။ ကျင်တယ်။ ရုပ်ခန္ဓာကပြပြ ကောင်းတယ် မကောင်းဘူး၊ ခံစားတဲ့ ဝေဒနာကပြပြ၊ လိုချင်မှု မလိုချင်မှု၊ တောင့်တမှု မတောင့်တမှု၊ ကြောင့်ကြမှု မကြောင့်ကြမှု အစရှိတဲ့ စိတ်သဘောကပဲ ခေါ်ခေါ်။ အဲဒီ ခေါ်လိုက်တဲ့အခါလေးမှာ အရှုခံက ပြတယ်။ ပြလာတဲ့ အရှုခံလေးကို မိမိက ကြည့်လိုက်တယ်။ အဲဒီလို ကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ ကိုယ်မြင်နေတဲ့ အမြင်ကို ပြန်စမ်းစစ်လိုက်တော့ အရှုခံတရားက တစ်နေရာက ပေါ်တယ်။ အဲဒီပေါ်နေတဲ့ တရားလေးကို အာရုံလေးစိုက်ပြီးတော့ ကြည့်တယ်။ ကြည့်ရင်း ကြည့်ရင်း ကြည့်ရင်း ကြည့်ရင်းကနေပြီးတော့ ဒီသဘောလေး ဟာ မပျောက်ပျက်နိုင်အောင်ကိုလည်းပဲ အစိုင်အခဲမျိုးနဲ့ ကြုံနေရတယ်။ အစဉ်တန်းတာမျိုးနဲ့လည်း ကြုံနေရတယ်။

သို့သော်လည်း မိမိက အဲဒါကို စိတ်ထဲကလိုက်ပြီး ဗဟုသုတတွေ နဲ့ အို . . . ဖြစ်ပြီး ပျက်မှာပဲ၊ ပျက်သွားပြီ ပျက်သွားပြီ ဖြစ်ပျက် ဖြစ်ပျက်နဲ့ လုပ်တယ်။ အဲဒီလို လုပ်တဲ့အခါကျတော့ ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့မြင်ပြီး ရှုသလား မေးတော့ မဟုတ်ဘူး၊ စိတ်ထဲမှာလိုက်ပြီး စိတ်ကူးလေးနဲ့ ပုံဖော်ရှုနေတဲ့ ဖြစ်ပျက် အဲဒီဖြစ်ပျက်သည် ခန္ဓာက မပျက်ဘူးလားမေးတော့ ပျက်တယ်။ ကိုယ်မြင်တဲ့ဉာဏ်က မမှန်တဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ အဲဒီအပျောက်ကို မသိပျောက်လို့ နားလည်ထား၊ ဒီလို မသိပျောက်နဲ့ ခရီးတွင်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်ပြီးတော့ ပြုပြင်ရတာ အင်မတန် ခက်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း ကြိုးစားပြုပြင်သွားရင် ရပါလိမ့်မယ်၊ ပြန်ရှင်းပေးပါမယ်။ မိမိရှုနေတဲ့ အရှုခံအာရုံတစ်ခုကပြတဲ့ အဲဒီပြတဲ့ အရှုခံအာရုံတစ်ခုကပြတဲ့

အဲဒီပြတဲ အရှင်လေးသည် အကြည့်မခံလောက်အောင် တစ်ပျက်ထဲ ပျက်နေတာပါ။ သို့သော်လည်းပဲ မိမိက ပညတ်ကို မခွာလှန်နိုင်တော့ အစဉ်တန်းသလိုမျိုးနဲ့ကြုံနေရတယ်။ ယခုဆိုတဲ့ အစဉ်အခဲ ပုံသဏ္ဌာန်တွေနဲ့ သွားပြီးတော့ မပျောက်ပျက်နိုင်တဲ့ အမြင်မျိုးနဲ့ ရှုနေကြတယ်။ အဲဒီကျတော့ ဘာဖြစ်လာလဲ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ခြားသွားတဲ့အချိန် ဒါမှ မဟုတ်ရင်လည်းပဲ ကိုယ့်ဆန္ဒက စောပြီးတော့ ဖြစ်ပျက် ဖြစ်ပျက်နဲ့ စိတ်ထဲက လိုက်တွတ်တွတ် တွတ်တွတ်နဲ့ စည်းချက်ဝါးချက် လုပ်နေကြတယ်။

အဲဒီလို စည်းချက်ဝါးချက်နဲ့လုပ်ပြီး ရှုနေရင် အဲဒီယောဂီရဲ့ အမြင်ဉာဏ်သည် တကယ်စစ်မှန်တဲ့ မြင်ရတဲ့ အမြင်မဟုတ်တဲ့အတွက် ကြောင့်မို့လို့ ရှုတော့ ရှုနေသား ဖြစ်ပျက်ကိုတော့ သိတော့သိနေသား မြင်တော့ မြင်တယ်လို့ဆိုရပေမယ့် တကယ်မမြင် တကယ်အသိနဲ့ ရှုနေတာမို့လို့ အဲဒီခန္ဓာရဲ့အပျောက်ကို ရှုတဲ့နေရာမှာ မသိပျောက်နဲ့ ရှုနေတယ်။ အဲဒီယောဂီသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကျေနပ်တော့ ကျေနပ်နေတယ်။ သို့သော်လည်း တစ်ချိန်နဲ့တစ်ချိန် တစ်စခန်းနဲ့ တစ်စခန်း ပြန်တွက်ကြည့်လိုက်ရင် ဘယ်တော့မှ တရားတက်ဖို့ မလွယ်ဘူးတဲ့၊ ဒါလေးတွေကို သတိထားပြီးတော့ ပြုပြင်သွားရင် ခရီးတွင်ဖို့ကတော့ သေချာပါတယ်။ မရှိပျောက်ဆိုတာက ပေါ်လာတဲ့ တရားလေးက နာနေတဲ့တရားသည် အစဉ်တန်း ပေါ်ပေါ် အစဉ်အခဲနဲ့ပဲပြု မိမိရဲ့အကြည့်က သတိထားလိုက်ရင် အဲဒီနေရာကို မျက်လုံးကြီးနဲ့ စိုက်ကြည့်သလိုမျိုး ကျနေတယ်။ ကြည့်ရမှာက မျက်လုံးအကြည့်မပါရဘူး၊ မျက်လုံးက ရှေ့ကို ကြည့်နေဟန်လေး အတိုင်း ရှိပါစေ၊ အဲဒီလို အစဉ်တန်းနေတဲ့အသွင် မိမိရဲ့အစဉ်အခဲလို ဖြစ်နေတဲ့အမြင် အဲဒီပေါ်မှာ မျက်လုံးအကြည့်ကို ဖယ်ပြီးတော့ ဉာဏ်မျက်လုံး တပ်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ အစဉ်တန်းတာသည်လည်းပဲ

ရှင်းလာလိမ့်မယ်၊ အစိုင်အခဲလို့ ယန ပုံသဏ္ဌာန်ကြီးတွေလည်းပဲ ပျောက်သွားလိမ့်မယ်၊ တစ်ခုပြီးတစ်ခု တစ်ခုပြီးတစ်ခု ပြလာတဲ့အရာလေးဟာ ခန္ဓာသဘောလေးပဲ၊ အဲဒီခန္ဓာလေးသည် ကြည့်လိုက်တယ် မရှိဘူး၊ နောက်တစ်ခါပေါ်လာတယ် မရှိတော့ဘူး၊ အစဉ်တန်းတာတွေကိုလည်း ထိုးထွင်း မြင်လာတယ်၊ ယနဆိုတဲ့ အစိုင်အခဲကြီးကိုလည်း ကျော်လွှားပြီးတော့ ဓမ္မသဘောလေးကို ဉာဏ်လေးနဲ့ကြည့်လိုက်တိုင်း မရှိတဲ့ သဘောလေး မရှိတဲ့သဘောလေးကို မရှိတော့ဘူး မရှိတော့ဘူး၊ ပျက်သွားပြီ ပျက်သွားပြီနဲ့ ရွတ်ချိန်ကို မရသလိုရှိတဲ့ တရားလေးကလည်း ကြည့်လိုက်တိုင်း မရှိတာတွေ မြင်ရတယ်။

ပြောထားတဲ့ နာတာ၊ ကျင်တာက ရုပ်ခန္ဓာ မိမိက မခံသာဘူးလို့ ခံစားတဲ့ ဝေဒနာက ဒုက္ခဝေဒနာ ဝေဒနာပြောရင် ဝေဒနာ၊ အခုစိတ်ကို ပြန်ကြည့်ရင် ဒေါသစိတ် ဘာတွေပဲပြပြ ရုပ်ကြည့်လည်းပဲ ခန္ဓာသဘောက အကြည့်မခံဘူး၊ ဝေဒနာကြည့်လည်း ခန္ဓာသဘောက အကြည့်မခံဘူး၊ စိတ်ကြည့်လည်းပဲ စိတ်ရဲ့ခန္ဓာသဘောက အကြည့်မခံဘူး၊ ကြည့်လိုက်တာနဲ့ မရှိတာလေး တန်းမြင်ရတယ်၊ အဲဒီလိုမြင်ရင် ရုပ်ဆိုတဲ့တရား၊ ဝေဒနာဆိုတဲ့တရား၊ စိတ်ဆိုတဲ့တရား၊ တကယ်ရှိတဲ့တရား၊ အဲဒီရှိတဲ့တရားလေးဟာ တကယ်ဉာဏ်နဲ့ကြည့်ရင် ရှိတာတွေ့ရတာ မဟုတ်ဘူး၊ မရှိတာလေးမြင်လိုက်ရတာ ရှိရာက မရှိတာလေး မြင်ရတော့ မရှိပျောက်ကလေး တွေ့သွားပြီ၊ အဲဒီအပျောက်ကလေးမြင်ရင် ခန္ဓာပျောက်ကို တွေ့သွားပြီ၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ ကိုယ်ပျောက်နဲ့ခန္ဓာပျောက်ကို ရှေ့ပိုင်းက ခွဲပေးခဲ့တယ်၊ အဲဒီခန္ဓာပျောက်ကိုမြင်တဲ့အခါ မှန်မမှန်ဆိုတာလေးကို မသိပျောက်နဲ့ မရှိပျောက်နဲ့ ထပ်ရှင်းပေးလိုက်တဲ့အတွက် ဉာဏ်မတွေ့စရာ အကြောင်းမရှိတော့ဘူး၊ သဘောမပေါက်စရာအကြောင်းမရှိတော့ဘူး၊

ကိုယ်ရှုနေတဲ့ အရှုသည် မှန်တယ် မမှန်ဘူးဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ချက်ချလို့ ရသွားပြီ။ အဲဒီအမြင်လေးရအောင် ယောဂီတိုင်း ယောဂီတိုင်းဟာ ကိုယ်မြင်တဲ့ အမြင်လေးတွေကို စင်ကြယ်သထက် စင်ကြယ်အောင် ကြိုးစားပြီးတော့ ခန္ဓာကပြောသမျှ အရှုခံတရားတွေပေါ်မှာ ကိုယ်ပျောက် နဲ့ ခန္ဓာပျောက်ကိုလည်း ကွဲအောင်နားလည်ပါစေ။

ခန္ဓာပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်း အရှုခံတရားကို သိနေရင် ကိုယ်က ပျောက်ပြီးသား၊ ခန္ဓာရဲ့အပျက်ကို မြင်ရင်လည်းပဲ ကိုယ်က ပျောက်ပြီး သား၊ ကိုယ်ပျောက်ရုံတင် မရဘူး၊ ခန္ဓာပျောက်ကို မြင်ဖို့အတွက်က မရှိပျောက်လေးကို မြင်မှသာလျှင် လမ်းမှန်ပါလား၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီး ကိုယ်ကြည့်နေတဲ့ အရှုခံတရားလေးတွေ ရုပ်ကပဲ ခေါ်မလား၊ ဝေဒနာပဲ ခေါ်မလား၊ စိတ်ကပဲခေါ်မလား၊ ဓမ္မသဘောကပဲ ခေါ်မလား၊ ကြိုက်တဲ့ နေရာကခေါ် ဉာဏ်ကကြည့်ရင် မရှိတဲ့သဘော၊ မရှိတဲ့သဘော မြင်အောင်ကြည့်နိုင်ရင် ခန္ဓာပျောက်ကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိမြင်တဲ့အသိ ကိန်းတဲ့အတွက် ယောဂီတို့ လိုချင်တဲ့တရား ဘုရားရှင်ဟောခဲ့သလို ကျေးဇူးတော်ရှင် မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး အားပေးတိုက်တွန်း ခဲ့သလို ညနေအားထုတ် မနက်ရမယ်၊ မနက်အားထုတ် ညနေရမယ်၊ ကိလေသာကြားခိုခွင့် မရှိတဲ့အမြင်အသိမို့လို့ မှန်ကန်တဲ့လမ်းဟာ ဖြောင့် တန်းပြီး အကောက်အကွေ့တွေ လွတ်လို့ကို လိုချင်တဲ့ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို လွယ်လင့်တကူရနိုင်တာဖြစ်လို့ ကြိုးစားပြီးတော့ ကျန်ရှိတဲ့ အချိန်လေး တွေကို အသိအမြင်တွေ စင်ကြယ်အောင် စမ်းစစ်ပြီး အားထုတ်ပေးနေ ကြပါ။





### ဝိသုဒ္ဓိ (၇) ပါး

တရားတော်ကိုကြိုးစားကျင့်ကြံအားထုတ်ဖို့အတွက် ဣရိယာပုတ်  
 လေးတွေကို ကိုယ်စီ ကိုယ်စီ မိမိစိတ်တိုင်းကျ စတင်ပြီးတော့ ပြုပြင်လိုက်ပါ။  
 ကိုယ်ကြိုးစားကျင့်ကြံ အားထုတ်ခဲ့တဲ့ အသိတရားတွေကို ရက်အပိုင်း  
 အခြားတွေကလည်း ကုန်ဆုံးလာတာများလာတော့ ကိုယ်လျှောက်လှမ်း  
 နေတဲ့ နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ ဦးတည်ချက်လမ်းခရီးဟာ ဘယ်လောက်တောင်မှ  
 ခရီးပေါက်လာသလဲဆိုတာ တိုင်းတာနိုင်ဖို့ မှတ်တိုင်လေးတွေ စိုက်ပြီး  
 တော့ ကိုယ်ကြိုးစားတဲ့လမ်းခရီးရဲ့ အပိုင်းအခြား နီးနေရင်လည်း အစွမ်း  
 ကုန် ကြိုးစားပါ။ လိုနေသေးရင်လည်းပဲ အစွမ်းကုန်ကြိုးစားပါ။ ဒါမှသာ  
 လျှင် ကိုယ်လိုချင်တဲ့ပန်းတိုင်ဟာ ယောဂီတိုင်း ယောဂီတိုင်း ရယူနိုင်မှာ  
 ဖြစ်တဲ့အတွက် ဝိသုဒ္ဓိခုနစ်ပါးကို အခြေခံထားပြီးတော့ ရှုမှတ်ဖို့ လျှောက်  
 လှမ်းတဲ့ခရီး ဘယ်လောက်တောင် ရောက်ခဲ့ပြီဆိုတာကို တိုင်းတာ  
 နိုင်အောင် အလုပ်ခွင်မှာ ဉာဏ်ကိန်းတဲ့အသိနဲ့ လိုသေးတဲ့အသိကို  
 ပိုင်းခြားပြီးတော့ စစ်ဆေးနိုင်အောင် သင်ပေးပါမယ်။

သီလဝိသုဒ္ဓိဆိုတဲ့ မှတ်တိုင်ကိုတော့ ယောဂီတိုင်း ယောဂီတိုင်း ဟာ ကိုယ်စီကိုယ်စီ ရှစ်ပါးသီလလေးတွေ စောင့်ထိန်းပြီး မပျောက်မကြား မကျိုးမပေါက်အောင် စောင့်ရှောက်ထားတဲ့အတွက် ဒီမှတ်တိုင်ကိုတော့ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ရောက်ခဲ့ပါပြီ။

ဒီတစ်မှတ်တိုင်ကနေ နောက်တစ်မှတ်တိုင်အတွက်ကို ဆက် လက်ပြီးတော့ ရောက်နိုင်တယ် မရောက်နိုင်ဘူးဆိုတာ အခြေခံပေးထား တဲ့ နှာသီးဝလေးမှာ အာရုံစိုက်ပေါ့။ အလေ့အကျင့်ရတဲ့ ယောဂီတွေက လည်း ပေါ်ရာထင်ရှားရာ အရှုခံမှာ အာရုံစိုက်ပြီး သိအောင်ကြည့်ပါ။ နှာသီးဝ အာရုံယူပြီးတော့ ရှုပါ။ လေရဲ့ ရှူသွင်းမှု ရှူထုတ်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ထင်ရှားတဲ့ အရှုခံအာရုံပေါ်မှာ တစိုက်မတ်မတ် သိနေတဲ့ အတွက် သတိတရားလည်း အားကောင်းနေတယ်။ ပြောမယ်ဆိုရင်တော့ သတိမဂ္ဂင် ကိုယ့်သန္တာန်ရနေပြီး သမ္မာသတိမဂ္ဂင် ကိုယ့်သန္တာန် ကိန်း နေတဲ့အတွက် ပေါ်ရာအရှုခံလေးတွေ နှာသီးဝမှာပဲ အာရုံစိုက်လို့ ထင်ရှားထင်ရှား၊ ကိုယ်ပေါ်မှာ ပေါ်တာကိုပဲ ထင်ရှားထင်ရှား မလွတ်ရ အောင်လို့ ကြိုးစားပြီးတော့ အားထုတ်နေတဲ့ သမ္မာဝါယမ မဂ္ဂင်ကလည်းပဲ ပေါ်ရာအရှုခံကို သိနေတာကိုက ပြည့်စုံနေကြောင်း ပြောနေပါတယ်။

အဲဒီက တစ်ဆင့်တက် အာရုံတွေကို ဟိုရောက်ဒီရောက် ကိုယ့်ရဲ့ ကျင်လည်ကျက်စားဖူးတဲ့ အမျိုးမျိုးသောအာရုံတွေ နောက်လည်းမပါ တော့ဘဲ ထင်ရှားရာအာရုံလေးမှာပဲ တည်ကြည်နေတဲ့အတွက် စိတ်မှာ စင်ကြယ်လာပါတယ်။ ကိလေသာ ဆူးညှောက်ခလုတ်တွေကိုလည်း ဒီအချိန်အခါမှာ ပယ်ရှင်းထားပါတယ်။ နဂိုထဲက ကိုယ့်ရဲ့စိတ်က စင်ကြယ်ပြီးသားပါ။ ကိလေသာတွေ အရောင်အဆိုးခံရလို့ ညစ်ထေးခဲ့ ရတာ၊ အခုလို ဆရာသမားတွေက လမ်းညွှန်ပြီး သင်ပေးတော့ မိမိတို့

ကလည်း မရရအောင် ကြိုးစားနေတဲ့အတွက် စင်ကြယ်တဲ့သီလကို အခြေခံထားပြီး အားထုတ်ပွားများလိုက်တော့ ပေါ်ရာအရှူခံလေးတွေကို ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်း အာရုံတစ်ပါး စိတ်မရောက်တော့ဘဲ တည်တည်ကြည်ကြည်နဲ့ ရှုနိုင်နေတဲ့အတွက် သီလဝိသုဒ္ဓိဆိုတဲ့ မှတ်တိုင်ကနေ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိကို ကောင်းစွာ ရယူလိုက်နိုင်ပါတယ်။ မှတ်တိုင်နှစ်ခု ရောက်သွားပါပြီ။ စင်ကြယ်တဲ့သီလကြောင့် သီလမှတ်တိုင်ကို ကျော်လွှားခဲ့ပြီးတော့ စိတ်စင်ကြယ်အောင် သမာဓိတည်ကြည်အောင် အာရုံတစ်ပါး စိတ်မသွားဘဲနဲ့ အရှူခံတရားလေးတွေပေါ်မှာ ကြည့်နိုင်နေတဲ့အတွက် နံပါတ်နှစ်ဖြစ်တဲ့ မှတ်တိုင်ကိုလည်း ကောင်းစွာ ရောက်နေပါပြီ။

ဒီကတစ်ဆင့်တက်ပြီးတော့မှ ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ ရှုသွင်းလိုက်လို့ ပေါ်လာတဲ့ တိုးမှု နွေးမှုဟာ ဪ... ဒါဟာ ရုပ်အရှူခံပါလား။ ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီး ပေါ်လာတဲ့ နာတယ်၊ ကျင်တယ်၊ ကိုက်တယ်၊ ခဲတယ်ဆိုတဲ့ သဘော တရားလေးပေါ်တော့လည်း ဒါဟာ ရုပ်အရှူခံပါလား။ ဝမ်းသာတယ်၊ ဝမ်းနည်းတယ်ဆိုတဲ့ ကောင်းမှု မကောင်းမှုအပေါ်မှာ ခံစားတဲ့ သဘောလေးကို တွေ့ရတော့လည်း ဪ... ဒါဟာ ဝေဒနာဆိုတဲ့ နာမ်တရားလေးပါလား။ သာယာတဲ့သဘောလေးတွေ မကျေနပ်တဲ့ သဘောလေးတွေ လောဘဖြစ်လိုက်၊ ဒေါသဖြစ်လိုက်၊ ပျင်းတဲ့စိတ်ဖြစ်လိုက်၊ ပျော်တဲ့ စိတ်ဖြစ်လိုက်၊ ငိုက်မြည်းတဲ့စိတ်ဖြစ်လိုက်၊ ဆာတဲ့ စိတ်ဖြစ်လိုက်နဲ့ ကြိုက်တဲ့စိတ်တွေပဲ ပေါ်ပေါ် ဪ... ဒါဟာ စိတ်ဆိုတဲ့ အရှူခံ နာမ်တရားပါလား။ စိတ်ပေါ်လည်း နာမ်တရားဝေဒနာပေါ်လည်း နာမ်တရား ဖောက်ပြန်တဲ့ အမူအရာလေးတွေတွေ့ရင် ရုပ်တရားလို့ ပေါ်ရာထင်ရှားရာတွေမှာ ကောင်းစွာ အရှုဉာဏ်လေး ကိန်းပြီး ရုပ်ကို ရုပ်မှန်း၊ နာမ်ကို နာမ်မှန်း ဝေဒနာကို ဝေဒနာမှန်း စိတ်ကို

စိတ်မှန်း ပိုင်းခြားပြီးတော့ ရှုနိုင်နေရင် သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ကောင်းစွာကွာပြီး တော့ ယောဂီတိုင်းက သဘောပေါက် နားလည်ပြီး အရှုဉာဏ်ကိန်းနေရင်တော့ နံပါတ်သုံးမှတ်တိုင်ကို ရောက်သွားပြန်ပြီ။ ဒီမှတ်တိုင် ဒီမှတ်တိုင်တွေကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ရောက်နိုင်အောင် သဘောဉာဏ်ရှင်းအောင် ဆရာသမားတွေအကူအညီနဲ့ကိုရောက်မှာ။ နံပါတ်တစ် သီလစောင့်ထိန်းလို့ ဒီမှတ်တိုင်ကို ပြည့်ပြည့်ဝဝရောက်ခဲ့သလို အခြေခံ အာနာပါန နှာသီးဝလေးမှာ တိုးတာ အေးတာ နွေးတာလေးတွေကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်နဲ့ ရှုနိုင်လို့ အာရုံတစ်ပါး စိတ်မသွားဘဲ တည်ကြည်နေရင် နံပါတ်နှစ်မှတ်တိုင် စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်နေတာပဲ။

ဒီပေါ်လာတဲ့ အရှုခံလေးတွေမှာ အေးတယ်၊ တိုးတယ်၊ နွေးတယ်ဆိုတာ ရုပ်တရားပါလား၊ နာတယ်၊ ကျင်တယ်၊ ကိုက်တယ်၊ ခဲတယ်ဆိုတာ ရုပ်တရားပါလား၊ ညောင်းတယ် တောင့်တယ်ဆိုတာ ရုပ်တရားပါလား၊ မူးတယ်၊ ဝေတယ်ဆိုရင် ရုပ်တရားပါလားလို့ ကိုယ်နှင့်စပ်ပြီး ပေါ်လာတဲ့တရားတွေကို ရုပ်လို့သိနေတယ်၊ စိတ်နဲ့စပ်ပြီး ပေါ်လာတဲ့ ခံစားမှုတွေ သိတတ်တာတွေ မှတ်သားတာတွေ ဘယ်သဘောတွေပဲပေါ်ပေါ် ဒါဟာ နာမ်တရားလို့ ပိုင်းခြားနားလည်ပြီး ရှုနိုင်နေတဲ့ ယောဂီတိုင်းသည် ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိဆိုတဲ့ နံပါတ်(၃)မှတ်တိုင်ကို ကောင်းစွာ ရောက်နေပြန်ပြီ။ နိဗ္ဗာန်ခရီးကို လှမ်းလာ လှမ်းလာတာ အခု မှတ်တိုင် (၃) ခုတောင် ရောက်လာပြီနော်၊ ယောဂီတိုင်း ယောဂီတိုင်း အခု သင်ပေးနေတဲ့အခိုက်မှာကို အာရုံစိုက်ရင် မရောက်မရှိပါဘူး။ ဒီကနေတစ်ဆင့် တက်ပြီးတော့မှ နံပါတ်(၄)မှတ်တိုင်ကို ရောက်နိုင်ဖို့က ပေါ်လာပါတယ်ဆိုတဲ့ အရှုခံ အေးတယ် နွေးတယ်ဆိုတဲ့ အမူအရာလေးကို ပြန်ကြည့်လိုက်တော့ ဩော် . . . ရေပွက်ဆိုတာ ရေပြင်နဲ့ရေစက် အကြောင်းဆုံ

လို့ ပေါ်လာတာပါလား၊ ရေပွက်ဆိုတာ အကျိုးတရားပါလား၊ ရုပ်တရားဆိုတဲ့ ဒီအမူအရာလေးကို ရေပွက်အသွင်မြင်အောင်ကြည့်ပြီး ရေပြင်နဲ့ ရေစက်ရဲ့ အကြောင်းလေးပေါ်မှာ အာရုံလေးညွတ်လိုက်တော့ အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အကျိုးတရားပါလား၊ အလိုလိုပေါ်လာတဲ့ တရားမဟုတ်ပါလား၊ အကြောင်းကင်းပြီး ပေါ်လာတဲ့တရား မဟုတ်ပါလားလို့ ပေးထားတဲ့ဥပမာလေးပေါ်မှာ ဉာဏ်ရောက်အောင် နှလုံးသွင်းလိုက်ရင် ရှုသွင်းလိုက်တဲ့ လေဆိုတဲ့ ရေစက်ရေပေါက် နှာခေါင်း နှာသီးဆိုတဲ့ရေပြင် အကြောင်းလည်းဆုံရော အေးကနဲဆိုတဲ့ ရေပွက်လေး ပွက်သွားတာပေါ့။

ရှုထုတ်လိုက်တဲ့ လေဆိုတဲ့ ရေစက်ရေပေါက် နှာခေါင်းနှာသီးဆိုတဲ့ အကြည်ရေပြင် အကြောင်းလည်းစုံလိုက်ရော နွေးကနဲဆိုတဲ့ ရေပွက်လေး ပွက်သွားတာပေါ့၊ ဒီပွက်လာတဲ့ ရေပွက်လေးတွေရဲ့ အကြောင်းမှန်လေးကို ရေစက်နဲ့ရေပြင် ဒီအကြောင်းနှစ်ပါးကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ ရေပွက်လေးပါလားလို့ အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အကျိုးတရားပေါ်မှာ ဉာဏ်ရှင်းသွားရင် ကင်္ခါဝိတရဏ ဝိသုဒ္ဓိဆိုတဲ့ နံပါတ်လေးမှတ်တိုင်ကို ရောက်လာပြန်ပြီး ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီး ပေါ်လာတဲ့ နာတယ်၊ ကျင်တယ်၊ ကိုက်တယ်၊ ခဲတယ်ဆိုတဲ့ သဘောတရားလေးတွေဟာလည်း ထိုင်နေတဲ့ ကိုယ်အကြည်နဲ့ အောက်က ဖျာ သင်ဖြူ ကြမ်းခင်းဆိုတဲ့ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာ အကြောင်းဆုံလို့ ပေါ်လာတဲ့အကျိုးဓမ္မပါတဲ့ တရားမှန်သမျှဟာ အကြောင်းကင်းပေါ်လာတဲ့ တစ်ရာတစ်ခုမျှ မရှိဘူး၊ အလိုလိုပေါ်လာတာ တစ်ခုမျှမရှိဘူး၊ တစ်ဦးတစ်ယောက်ရဲ့ပယောဂကြောင့် ပေါ်လာတာ တစ်ခုမျှမရှိဘူး၊ အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အကျိုးပဲလို့ ပိုင်နိုင်စွာ ဉာဏ်ရောက်ရင် ယောဂီတိုင်းဟာ နံပါတ်လေးမှတ်တိုင်ကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်

ရောက်လာပြန်ပြီး ပေါ်လာတဲ့ အရှင်တိုင်းမှာ နှလုံးသွင်းမှန်ပြီးတော့ အကြောင်းအကျိုးပေါ်မှာ ဉာဏ်ရှင်းထားပါ။ ဆရာသမားတွေကလည်း နားမလည်လည်အောင်လို့သင်ပေး၊ ယောဂီတိုင်းကလည်း ကြိုးစားလာတဲ့ အခါ ဒီနံပါတ် (၄) မှတ်တိုင်လည်းပဲ ယောဂီအတော်များများဟာ ရောက် နိုင်နေတယ်။

အဲဒီကတစ်ဆင့်တက်ပြီးတော့မှ ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ အေးတယ် ဆိုတဲ့ ရေပွက်လေးဟာ ပွက်လိုက်တယ်၊ ပြီးရင် မရှိပြန်ဘူး၊ နွေးတယ်ဆို တဲ့ ရေပွက်လေးလည်း ကြည့်နေတာပဲ၊ ပွက်ပြီးရင် ပျောက်သွားတာ၊ ဪ... မမြဲတဲ့ တရားပါလား၊ မမြဲတဲ့ တရားပါလားလို့ ပေါ်လာတဲ့ အရှင်ရေပွက်လေးတွေကို ပွက်တိုင်းပွက်တိုင်း မမြဲတဲ့သဘောကို မြင်အောင် ကြည့်နိုင်ရင် ကိုယ့်ရဲ့သန္တာန်မှာ မဂ္ဂါ မဂ္ဂညဏဒဿန ဝိသုဒ္ဓိဆိုတဲ့ ဖြစ်ပျက်မြင်တဲ့ဉာဏ်ပေါ်လာတဲ့အခါ နံပါတ်ငါးမှတ်တိုင်ကို ရောက်သွားပြီ၊ အရှင်တရားလေးတွေ ပေါ်လာတိုင်း ပေါ်လာတိုင်းကို ကြိုးစားရှုနိုင်တဲ့ ယောဂီတွေမှာ ခရီးရောက်လာတာက ဪ... ငါလျှောက်လှမ်းခဲ့တဲ့ နိဗ္ဗာန်ခရီးသည် အတော်တောင် ခရီးနီးလာပါလား၊ နံပါတ်ငါးမှတ်တိုင်ထိ တောင် ခရီးပေါက်ခဲ့ပြီပဲ၊ အဲဒီထိကို ဆရာသမားတွေရဲ့ အကူအညီနဲ့ ကောင်းစွာ ရယူနိုင်နေတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဆရာသမားတွေရဲ့ ကျေးဇူး ဟာ ဆပ်လို့မကုန်အောင် ကြီးတယ်ဆိုထားတာ မိမိတို့ လျှောက်လှမ်း နေတဲ့ နိဗ္ဗာန်ခရီးကို အတော်ခရီးတွင်ဖို့က ဆရာသမားတွေရဲ့ အကူအညီ အများကြီးလိုတာကို အဲဒီလို လမ်းရှင်းအောင်လို့ အရောက်တင်ပေးလို့ ယောဂီတွေကလည်း ကြိုးစားလာရင် နံပါတ်ငါးမှတ်တိုင်ကို ရောက်လာပြီ၊ နောက်နှစ်မှတ်တိုင်ပဲ ကျန်တော့တယ်၊ အဲဒီနှစ်မှတ်တိုင်ကို အရောက် တက်လှမ်းနိုင်ရင် နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်သွားပြီ။

ဪ... ငါတို့သွားရမယ့်ခရီးလမ်းမှာ မှတ်တိုင်လေးဟာ အားလုံးဟာ ခုနစ်ခုထဲရှိပါလား။ အခု ကိုယ်က ကြိုးစားလာခဲ့တာ ရက်တွေ ဟာ တစ်ရက်ပြီးတစ်ရက် တစ်ရက်ပြီးတစ်ရက်နဲ့ ခြောက်ရက်တောင် ရောက်ခဲ့ပြီပဲ။ အဲဒီခြောက်ရက်မှာ နံပါတ်ငါးမှတ်တိုင်ထိကို ကိုယ်စီ ကိုယ်စီ ရောက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း ရောက်လာကြပြီ။ လိုသေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ လည်း ရှိပါသေးတယ်။ ဒီထက် ကျော်လွန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း ရှိကောင်း ရှိမှာပါ။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ သိပ်မလိုတော့ဘဲ အလွန်ကို ခရီးပေါက်ခဲ့ပါလား ဆိုတာ ဒီမှတ်တိုင်လေးတွေ တစ်မှတ်တိုင်ပြီး တစ်မှတ်တိုင် ချလိုက်တော့မှ အားရစရာ ဖြစ်လာတာ၊ ဝမ်းမြောက်စရာ ဖြစ်လာတာ၊ အားမလျော့ပါနဲ့ လုံ့လဝီရိယတွေကို ဆုတ်နစ်တဲ့စိတ်မွေးပြီးတော့ ကြိုးစားလိုတဲ့ စွမ်းအား တွေကို မဆုတ်ယုတ်လိုက်ပါစေနဲ့။ ရှေ့မှာ အနီးလေးကျန်တာကို ကြိုးစား လိုက်ရင် မရမရှိရတော့မှာပါ။ အဲဒီလို ကြိုးစားနေလို့ ပေါ်ရာအရှုခံ လေးတွေမှာ တစ်ပျက်ထဲ ပျက်တာကို မြင်လာရရင် ပေါ်တဲ့အရှုခံမှန်သမျှ ပေါ်မှာ အလိုကျလာတယ်။ အလိုမကျလာတယ်။ မလာတော့ဘဲနဲ့ ဉာဏ်အောက်မှာပဲ တစ်ပျက်ထဲပျက်တာကို ထင်ထင်ရှားရှား ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ကောင်းစွာ ရှုနိုင်တော့တယ်။ အဲဒီလို ရှုနိုင်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်သည် သင်္ခါရ တရားတွေပေါ်မှာ ဥပေက္ခာထားပြီးတော့ ရှုနိုင်တဲ့အတွက် နံပါတ်ခြောက် မှတ်တိုင်ကို ရောက်သွားပါပြီ။ အဲဒီနံပါတ်ခြောက်မှတ်တိုင်ကိုလည်းပဲ တရားက ဆောင်ပို့လို့ရောက်မှာ၊ နံပါတ်ငါးမှတ်တိုင်အထိကလည်း ဆရာသမားတွေက လက်တွဲခေါ်လာလို့ ရောက်မှာ၊ နံပါတ်ခြောက်နဲ့ နံပါတ်ခုနစ်ကလည်း တရားကဆောင်ပို့တာနဲ့ ရောက်မှာဆိုတော့ ယောဂီတို့အတွက် လုံ့လစိုက်ပြီး ကြိုးစားပေးရုံပါပဲ။

ကြိုးစားတဲ့မည်သူမဆို ရှေ့လိုနေတဲ့ မှတ်တိုင်လေးနှစ်ခုကတော့ မလွဲမသွေရောက်မှာပဲ။ ကိုယ်မြင်နေတဲ့ အရှုခံအာရုံတိုင်းဟာ တစ်ပျက်ထဲ ပျက်တာကိုမြင်လို့ တစ်တန်းထဲထားပြီး ရှုနိုင်နေရင် နံပါတ်ခြောက် မှတ်တိုင်ကို ရောက်နေပါပြီ။ အဲဒီက တစ်ဆင့်တက်လိုက်ရင် အမြင်ဉာဏ် တွေရဲ့အောက်မှာ အရှုခံတရားမှန်သမျှ ဖျတ်ကနဲလည်း ဆုံးသွားရော နံပါတ်ခုနစ်မှတ်တိုင်ကို ပိုင်ပိုင်မိမိနဲ့ ရယူလိုက်နိုင်တဲ့အတွက် ဟိုဘက်မှာ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုနိုင်ပြီ။ ဪ . . . ကိုယ်ကြိုးစား နေခဲ့တဲ့ နိဗ္ဗာန်ခရီးဆိုတာ တကယ်တမ်းကျတော့ အလွန်ကို နီးနေပါရောလား။ ခြောက်ရက်ဆိုတဲ့ အပိုင်းအခြားကနေ နောက်လေးရက် ကျန်သေးတယ်။ ကြိုးစားမယ်ဆိုရင် မဖြစ်မနေရနိုင်ပါလားလို့ ထက်သန်တဲ့သဒ္ဓါတရားတွေကို မွေးပါ။ လုံ့လ ဝီရိယတွေကို စွမ်းအားရှိသမျှမြှင့်ပြီး အရယူဖို့ကြိုးစားရင် ယောဂီတိုင်း ယောဂီတိုင်းဟာ ရနိုင်တဲ့အခွင့်ကောင်းတွေကြီးဖြစ်တဲ့အတွက် အခု ပြောတဲ့အတိုင်း နံပါတ်တစ်မှတ်တိုင်၊ နံပါတ်နှစ်မှတ်တိုင်၊ နံပါတ်သုံး မှတ်တိုင်ရယ်လို့ မှတ်တိုင်လေးတွေ စိုက်ပြစိုက်ပြလိုက်တဲ့အခါမှာ ကိုယ်ရဲ့စင်ကြယ်တဲ့ သီလရှိမှုကြောင့် နံပါတ်တစ်မှတ်တိုင်ဟာ အောင်မြင် ခဲ့ပါပြီ။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အရှုခံတရားတွေ ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်းကို တည်တည် ကြည်ကြည်နဲ့ ရှုနိုင်နေတဲ့အတွက် စိတ်စင်ကြယ်မှုကို ကောင်းစွာရတဲ့ အတွက် နံပါတ်နှစ်မှတ်တိုင်ကိုလည်း အောင်အောင်မြင်မြင် ရောက်ခဲ့ပါပြီ။ ပေါ်လာတဲ့ အရှုခံတရားလေးတွေအပေါ်မှာ ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီး လှုပ်လှုပ်ရွရွ မွေ့လေးတွေဟာ ရုပ်တရား၊ စိတ်နဲ့စပ်ပြီးပေါ်လာတဲ့တရားလေးတွေဟာ နာမ်တရားလို့ ရုပ်ကို ရုပ်မှန်း၊ နာမ်ကို နာမ်မှန်း ပိုင်းခြားပြီး ရှုနိုင်တဲ့ အတွက်လည်း နံပါတ်သုံးမှတ်တိုင်ကိုလည်း အောင်မြင်စွာ တက်လှမ်းခဲ့ ပါပြီ။ နံပါတ်လေးမှတ်တိုင်ကလည်းပဲ ဪ . . . ပေါ်လာတဲ့ အရှုခံတွေ



ဟာ အကြောင်းကင်းပေါ်တာ မဟုတ်ပါလား၊ အလိုလို ဘွားကနဲပေါ်လာတာလည်း မဟုတ်ပါလား၊ အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အကျိုးဓမ္မတွေ ပါလားလို့ အကြောင်းအကျိုးလေးပေါ်မှာ ကောင်းစွာဉာဏ်ရောက်ထားတဲ့ ယောဂီသူတော်စင်တွေဖြစ်တဲ့အတွက် နံပါတ်လေးမှတ်တိုင်ကိုလည်း အောင်မြင်စွာ ဖြတ်သန်းခဲ့ပါပြီ။

အဲဒီတော့မှ ပေါ်လာတဲ့ အရှုခံလေးတွေကို အရှုဉာဏ်လေးနဲ့ ကောင်းစွာ အာရုံလည်းစိုက်ရော ပေါ်လိုက် ပျောက်သွားလိုက်၊ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်၊ မွေးလိုက် သေလိုက်နဲ့ ဪ... ရေပွက်ဆိုတာ ရေပွက်ရဲ့ သဘောပဲ ပြောသွားတာပဲ၊ ဧည့်သည်ဆိုတာ ဧည့်သည်ရဲ့ သဘောပဲ ပြောသွားပါလားလို့ ခန္ဓာမှာအလည်လာတဲ့ ဧည့်သည်ရဲ့ သဘော ပြန်သွားတဲ့သဘော လာတဲ့သဘော လာတာဟာ ဖြစ်တာ ပြန်သွားတာဟာ ပျက်တာ၊ ဪ... ဖြစ်ပြီး ပျက်တာပဲ ရှိတာပါလား၊ ရေပွက်ဟာ ပွက်ပြီးရင် ပျက်တယ်၊ ပွက်တာဟာ ဖြစ်တာ ပျက်သွားတာဟာ ပျက်တာပါလား၊ နောက်ဆုံးတော့ ပေါ်လာတဲ့ အရှုခံမှန်သမျှ ဖြစ်ပျက်မှာ လမ်းဆုံးပါလားလို့ ဖြစ်ပျက်ကို မြင်အောင်ရှုနိုင်ရင် နံပါတ်ငါးမှတ်တိုင်ကို ယောဂီတိုင်း ရောက်နေပါပြီ၊ အဲဒီမှတ်တိုင်ကတစ်ဆင့်တက်ပြီး လုံ့လဝီရိယကို သန်သန်ထွားထွားမွေးလို့ ဣရိယာပုတ်တိုင်း ဣရိယာပုတ်တိုင်းမှာ ကြိုးစားပြီး နှလုံးသွင်းရှုပွားနေရင် နံပါတ်ခြောက်မှတ်တိုင်လည်းပဲ မလွဲမသွေရောက်တော့မှာ၊ နံပါတ်ခုနစ်မှတ်တိုင်လည်းပဲ အလွန်နီးကပ်ပြီးတော့ လှမ်းပြီးတော့ တက်လိုက်ရုံပဲ၊ အဲဒီလိုဖြစ်ဖို့က ယောဂီတို့က ကြိုးစားရုံပဲ ကြိုးစားတိုင်း ကြိုးစားတိုင်း ဉာဏ်အမြင်ထက်လာတယ်၊ ဉာဏ်က ပြောသွားပါလိမ့်မယ်၊ ဉာဏ်ကပဲ အရောက်ပို့ပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီ နှစ်မှတ်တိုင်ကိုပို့ဖို့က တရားကဆောင်ပို့လိမ့်မယ်၊ နံပါတ်ငါး  
 အထိကိုရောက်ဖို့က ဆရာသမားတွေက လက်တွဲခေါ်လာလိမ့်မယ်၊  
 ကိုယ်က ဘာပဲလုပ်ရမှာလဲ လုံ့လဝီရိယလေးစိုက်ပြီး ကြိုးစားရှုပွားနေရုံပဲ၊  
 ယောဂီတို့အတွက် အားရကျေနပ်စရာကောင်းလောက်အောင် မှတ်တိုင်  
 လေးတွေ ချပြလိုက်တော့ ကိုယ်ကြိုးစားပြီး လျှောက်လှမ်းနေတဲ့ နိဗ္ဗာန်  
 ခရီးဟာ အလွယ်တကူနဲ့ နီးနီးလေးကို အရယူနိုင်တော့မှာပါလားလို့  
 ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်ပြီး ကျန်ရှိနေတဲ့ နှစ်မှတ်တိုင်လေးကို အလွတ်  
 မပေးရအောင် ဆယ်ရက်စခန်းတွင်းမှာပဲ အရယူနိုင်တဲ့ အခွင့်ကောင်း  
 လေးတွေကို ပိုင်ပိုင်မိမိနဲ့ ရယူနိုင်အောင် စွမ်းအားလေးတွေမြှင့် ထက်သန်  
 တဲ့ သဒ္ဓါတရားလေးတွေကို မွေးပြီး ကုန်ဆုံးသွားတဲ့အချိန်တွေအတွက်ကို  
 နှမြောတမ်းတ နောင်တတွေမရစေဘဲ ရောက်ရှိနေတဲ့အချိန်တိုင်း အချိန်  
 တိုင်းမှာ အကျိုးရှိရှိ တန်ဖိုးရှိရှိနဲ့ အရောက်တက်လှမ်းနိုင်အောင်  
 ကြိုးစားမယ်ဆိုတဲ့ ကိုယ်စီကိုယ်စီ စိတ်လေးတွေကိုမွေးပြီး ကျန်ရှိတဲ့  
 အချိန်တွေမှာ လိုနေသေးတဲ့ ပန်းတိုင်ရဲ့ ရောက်နိုင်တဲ့ တက်လှမ်းရမယ့်  
 မှတ်တိုင်ကို တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် တက်လှမ်းနိုင်အောင် ဆက်လက်  
 ကြိုးစား ရှုပွား အားထုတ်ပေးနေကြပါ။



### သတိထား ဝီရိယစိုက် ပညာနဲ့ကြည့်

ပညာနဲ့ကြည့်ဆိုတဲ့ သုံးခွန်သောစကား ဒါကိုတော့ လေးလေးနက်နက်နဲ့ နားလည်သဘောပေါက်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့ခန္ဓာမှာ ကောင်းစွာ ကိန်းအောင်လို့ ကြိုးစားဖို့အရေး စတင်ပြီးတော့ ကိုယ်စီ ကိုယ်စီ ထင်ရှားရာပေါ်ရာ အရှုခံလေးတွေမှာ အာရုံစိုက်ပါ။ ကိုယ်နဲ့စပ်သမျှ ပေါ်လာတဲ့ အရှုခံသည်ပင် ထင်ရှားသလား၊ စိတ်ကိုပဲ အာရုံညွှတ်ပြီး တန်းသိအောင်လို့ ကြိုးစားနိုင်သလား၊ ခံစားမှုအပေါ်မှာပဲ အလေးထားပြီး ရှုနေကြသလား၊ ဘယ်အရှုခံပေါ်ပဲ အာရုံပြုပြု သတိထား၊ ဝီရိယစိုက် ပညာနဲ့ ရှုဖို့ကတော့ ပြည့်စုံမှ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ သုံးမျိုးပြည့်စုံရင် ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီး ထင်ရှားတဲ့ အရှုခံ ရုပ်အမူအရာမှာပဲဖြစ်စေ၊ ခံစားတဲ့ ဝေဒနာတရားပေါ်မှာဖြစ်စေ၊ သိတတ်တဲ့ စိတ်အမူအရာမှာပဲဖြစ်စေ ဘယ်အရှုခံကိုပဲ ပြုပြ ကိုယ်ကြိုးစားပြီးတော့ အသိဉာဏ်ကိန်းဖို့က ဒီသုံးမျိုးပြည့်စုံမှ ဖြစ်တယ်။

အဲဒီသုံးမျိုးပြည့်စုံတဲ့ မည်သူမဆို ကိုယ်လိုရာပန်းတိုင် နိဗ္ဗာန်ကို ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်းနဲ့ အရောက် တက်လှမ်းမှာဖြစ်တဲ့အတွက်

သိထားတဲ့ ဒီတရားသုံးမျိုးအပေါ်မှာ ခန္ဓာမှာ ဉာဏ်စိုက်ပြီး သဘောပေါက်ထားဖို့က အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ သတိထားဆိုတာက ကိုယ်ရှုနေတဲ့ အရှုခံအာရုံတွေအပေါ်မှာ ရုပ်အမူအရာ ဝေဒနာရဲ့သဘောစိတ်ရဲ့သဘောတွေကို အရင်ဆုံးသဘောပေါက်ပြီး သတိလေးကပ်ကပ်ပြီးတော့ ကြည့်တတ်ဖို့ဟာ ရှေးဦးစွာ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ ပေါ်သမျှ အရှုခံလေးတွေကို ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်း နှာသီးဝအာရုံပြုတော့လည်း ထင်ရှားတဲ့ ရုပ်အမူအရာ အေးတာဖြစ်စေ၊ နွေးတာဖြစ်စေ ထင်ရှားလာတာပဲ။ ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီး အာရုံပြုတော့လည်း ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်ဆိုတဲ့ ပညတ်ကြီးပေါ်မှာ သဘောတရားအနေနဲ့ လှုပ်သမျှ၊ နာသမျှ၊ ကျင်သမျှ ပေါ်လာတဲ့ အရှုခံဟာ ရုပ်အမူအရာတွေ အဲဒီပေါ်လာတဲ့ တရားလေးတွေကို ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်း သဘောထားမှန်မှန်နဲ့ စောင့်ကြည့်နေတဲ့အခါ ဖောက်ပြန်တဲ့သဘောတရားလေးကို ရုပ်တရားလေးလို့ နှလုံးသွင်း သိသိနေတဲ့ သတိကလည်း အားကောင်းလာရင် ဝီရိယဆိုတဲ့ တရားဟာ ကိလေသာကိုပယ်နိုင်တဲ့ ဝီရိယလို့ ပြောထားသလို ယောဂီတိုင်းလည်းပဲ နားလည်ထားပါတယ်။

ကိလေသာကိုပယ်နိုင်တဲ့ ဝီရိယဆိုတာက အခုလို ကိုယ်ရှုနေတဲ့ အရှုခံလေးတွေ ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီး ပေါ်လာတဲ့ ရုပ်အမူအရာကို ဖောက်ပြန်တဲ့ အမူအရာ ရုပ်တရားပါလားလို့ နှလုံးသွင်းသိနေတဲ့ သတိဟာ ဝီရိယနဲ့ ကြိုးစားရှုပြန်တော့လည်း ရုပ်ကို ရုပ်မှန်းသိပြီးတော့ ကြိုးစားရှုနေတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် လောဘကိလေသာ၊ ဒေါသကိလေသာ၊ မောဟကိလေသာ ရေစွတ်ခြင်း မရှိပါဘူး။ ပေါ်သမျှ ခန္ဓာလေးတွေကို ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်း မလွတ်ရအောင် ကြိုးစားနေတဲ့ ဝီရိယမှာ ကိလေသာ ညစ်နွမ်းမှုမရှိ စင်ကြယ်စွာနဲ့ အာရုံပြုပြီး ပေါ်သမျှကို သိသိ သိသိအောင်

ကြိုးစားနေတဲ့အတွက် ကိလေသာကိုပယ်နိုင်တဲ့ ဝီရိယလည်း ပြည့်စုံသွားတယ်။ အဲဒီတော့မှ ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီးပေါ်လာတဲ့ အမူအရာလေးတွေ ပေါ်မှာ ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်ဆိုတဲ့ ပညတ်ကိုလည်းမပါ မတွေ့ဘဲ အရှင်တရားလေးပေါ်မှာ ဉာဏ်လေးနဲ့ ကြည့်လိုက်တိုင်း မရှိတဲ့ အမူအရာလေးကို ထိုးထွင်းပြီတော့ မြင်လာရတော့ သတိထား ဝီရိယစိုက် ပညာနဲ့ရှုဆိုတဲ့ သုံးမျိုးဟာ စင်စင်ကြယ်ကြယ် ပြည့်စုံသွားတယ်။ အဲဒီ အသိဉာဏ် ပြည့်စုံတဲ့သုံးမျိုးဟာ ဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ သက္ကာယတရားတွေအပေါ်မှာ မှားခဲ့တဲ့ ငါကောင် သူကောင် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါဆိုတဲ့ အမြင်တွေအားလုံး ဆိတ်သုဉ်းပြီးတော့ စင်ကြယ်တဲ့ အမြင်အောက်မှာ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို အပွားဉာဏ်နဲ့ ခွာပြီးတော့ အမြင်ဉာဏ်အောက်မှာ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်နဲ့ ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီး ပေါ်လာတဲ့ ရုပ်အမူအရာကိုလည်း ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ရှုတတ်သွားတယ်။

အဲဒီအမြင် အဲဒီအသိကိုရရင် ယောဂီတို့ရဲ့သန္တာန်မှာ အမြဲတမ်း ကြားယောင်ခဲ့တဲ့ သတိထား ဝီရိယစိုက် ပညာနဲ့ကြည့်ဆိုတဲ့ သုံးမျိုးဟာ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ပြည့်စုံသွားတယ်။ ဒီပေါ်မှာမှ မဟုတ်ပါဘူးတဲ့၊ ခံစားတဲ့ သဘောလေးကို ရှုပြန်တော့လည်း အာရုံကောင်းရင် ကောင်းသလို၊ အာရုံမကောင်းရင် မကောင်းသလို သုခဝေဒနာ၊ ဒုက္ခဝေဒနာရဲ့ နောက်မှာ သောမနဿ ဒေါမနဿရယ်လို့ ခံစားတဲ့ သဘောလေးတွေ ပေါ်လာရင်လည်းပဲ ဝေဒနာကို ဝေဒနာလို့ အသိဉာဏ်ကိန်းရင် အဲဒီ အသိတရားဟာ သတိရှိတော့ ပေါ်လာတဲ့ဓမ္မလေးကို ဝေဒနာလို့ ကောင်းစွာသိပြီး ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်းကိုလည်း ဝေဒနာပေါ်ရာကို အာရုံပြုပြီး သုခဝေဒနာပေါ်လည်း မလွတ်ရဘူး၊ ဒုက္ခဝေဒနာပေါ်လည်းပဲ မလွတ်ရဘူး၊ ဥပက္ခဝေဒနာပေါ်လည်းပဲ မလွတ်တော့ဘဲနဲ့ သတိလေး ကပ်ပြီး ကြိုးစားလာတဲ့ ဝီရိယမှာ ကိလေသာ မပါတော့ဘူးပေါ့၊ ကိလေသာ

ကို ပယ်နိုင်တဲ့ ဝီရိယမျိုးနဲ့ ရှုရမယ်ဆိုတဲ့အတိုင်း ဒီအချိန်အခါမှာ ဝေဒနာကို ဝေဒနာလို့ ပိုင်းခြားပြီးသိတဲ့ သတိထားတဲ့ ယောဂီသူတော်စင်တိုင်းသည် ဝေဒနာရဲ့အမှန်သရုပ်ကို ကောင်းစွာသိပြီးတော့ ရှုနိုင်တာဖြစ်တဲ့အတွက် အဲဒီကြိုးစားနေတဲ့ ဝီရိယမှာ ကိလေသာကို ပယ်ထားနိုင်ပါတယ်။ အရှုဉာဏ်ကလည်းပဲ ကိလေသာပယ်ပြီးတော့ ရှုနေတာဖြစ်တော့ အမြင်ဉာဏ်အောက်မှာ ဝေဒနာကို ဘယ်ဝေဒနာပဲ ရှုရှု၊ တစ်တန်းတည်းထားပြီးတော့ သုခဝေဒနာ ပေါ်လာလည်း ပျက်တာပဲတွေ့ရတယ်။

ဒုက္ခဝေဒနာပေါ်လည်းပဲ ပျက်တာပဲ တွေ့ရတယ်။ ဥပေက္ခာ ဝေဒနာပေါ်လည်းပဲ ပျက်တာ တွေ့ရတယ်ဆိုတော့ အရှုဉာဏ်အောက်မှာ ဘယ်ဝေဒနာပေါ်ပေါ် မလွတ်အောင် ကြိုးစားလို့ သတိထားပြီး ကြည့်ခဲ့တဲ့ အမြင်ဉာဏ်အောက်မှာ စင်ကြယ်တဲ့ သတိဝီရိယ ပညာတွေ ပြည့်စုံပြီး ရှုနိုင်တဲ့ ယောဂီသူတော်စင်တိုင်းသည် ကိုယ်ကြိုးစားရှုနေတဲ့ အရှုခံတရားတွေပေါ်မှာ စင်ကြယ်တဲ့ အမြင်ဉာဏ်တွေ ကောင်းစွာ ကိန်းတဲ့အတွက် ဒိဋ္ဌိကို အပွားဉာဏ်နဲ့ ကွာပြီးတော့ ရှုနိုင်တယ်ဆိုရင် ပိုမှန်ပါတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်ဖို့ကိုလည်းပဲ သတိထား၊ ဝီရိယစိုက်၊ ပညာနဲ့ ကြည့်ဆိုတဲ့ သုံးမျိုးဟာ ဝေဒနာကို ရှုလည်းပဲ ဒီသုံးမျိုးပါတာပဲ၊ ရုပ်ကို ရှုလည်းပဲ ဒီသုံးမျိုးပါလာတာပဲ၊ စင်ကြယ်တာနဲ့ မစင်ကြယ်တာတော့ ကွာတယ်ပေါ့၊ ရှုတော့ ရှုတယ်၊ ကိုယ့်ရဲ့သန္တာန်ကိန်းနေတဲ့ ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီး ပေါ်လာတဲ့ ရုပ်အမူအရာလေးတွေမှာ ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်ဆိုတဲ့ ပညတ်တွေပေါ် တွဲတွဲပြီးတော့ အာရုံပြုမိရင် ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်းပဲ အသံလေးတွေ ကြားလာတဲ့အခါမှာ ငှက်ကအော်တဲ့အသံကို ငှက်သံ၊ ခွေးကဟောင်တဲ့အသံကို ခွေးသံ၊ စက်ကနေနိုးလို့ မြည်နေတဲ့အသံကို

စက်သံရယ်လို့ အာရုံပြုပြီး အသံဆိုတဲ့ ရုပ်တရားအပေါ်မှာ သတိမထား နိုင်ဘဲ ငှက်တို့၊ ခွေးတို့၊ စက်တို့ဆိုတဲ့ ပညတ်ပေါ်တင်ရင် အလိုကျရင် လည်း အလိုကျသလိုသာ ပါသွားပြန်တယ်။ အလိုမကျရင်လည်း အလိုမကျသလို မကျေနပ်မှုတွေက ပါလာပြန်တော့ ကိလေသာတွေ ရောပြွမ်းသွားတယ်။ အဲဒီလို ကိလေသာ ရောပြွမ်းပြီးတော့ ပေါ်လာတဲ့ တရားလေးကိုတော့ ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်း ကြိုးစားပြီး သိနေတဲ့အသိဟာ ကိလေသာကိုပယ်နိုင်တဲ့ ဝီရိယမဖြစ်တော့ဘဲ ကိလေသာနဲ့ တွဲသွားတဲ့ ဝီရိယ ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီ ဝီရိယနဲ့ အရှုဉာဏ်ကိန်းပြီး ရှုပြန်တော့လည်း ပညတ်ပေါ်တင်ပြီးရှုတဲ့ ဖြစ်ပျက်တွေက လွှမ်းသွားတဲ့အခါ သတိထား၊ ဝီရိယစိုက်၊ ပညာနဲ့ကြည့်ဆိုတဲ့ သုံးမျိုးဟာ မဖြစ်ဘူးလားဆိုတော့ ဖြစ်တယ်ပေါ့။

သို့သော်လည်းပဲ ကိုယ်ရှုနေတဲ့ အရှုခံဟာ စင်ကြယ်တဲ့ အသိဉာဏ် ကိန်းသလားဆိုတော့ မကိန်းရှာဘူး။ ဒိဋ္ဌိလည်းပဲ အပွား ဉာဏ်နဲ့မပြုတ်၊ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ကိန်းနေတဲ့ သတိ၊ ဝီရိယ၊ ပညာက လည်းပဲ ကိလေသာနဲ့ ရောပြွမ်းနေတာဖြစ်လို့ မစင်ကြယ်။ အဲဒီအမြင် ဉာဏ်ဟာ နိဗ္ဗာန်ကို မရနိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့်မို့လို့ စင်ကြယ်တဲ့ သတိ၊ ဝီရိယ၊ ပညာသည် အထူးအရေးကြီးတဲ့အတွက် ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီး ပြုလာတဲ့ ရုပ်အမူအရာအသံပဲ ကြားကြား၊ အနံ့ပဲရရ ခြော် . . . ဒါဟာ ရုပ်တရား ပါလားလို့ သတိထား နှလုံးသွင်းပြီး ပေါ်သမျှ ရုပ် အသံရုပ်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ အနံ့ရုပ်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အတွေ့အထိရုပ်ပဲဖြစ်ဖြစ် မလွတ်ရအောင် ကြိုးစား နေရင် သတိကလည်း ရုပ်တရားပေါ်မှာ မှန်မှန်ကန်ကန် နှလုံးသွင်း ထားတယ်။ ကြိုးစားတဲ့ ဝီရိယကလည်းပဲ ရုပ်ပေါ်မှာရုပ်လို့ နှလုံးသွင်းပြီး ကြိုးစားနေတဲ့ ဝီရိယဖြစ်လို့ ပညတ်တွေကို ခွာလှန်ထားတဲ့ အမြင်ဉာဏ်

ဟာ ကိလေသာ မရောတော့ပါ။ အဲဒီ ကိလေသာမရောဘဲနဲ့ ကြိုးစားနေတဲ့ ဝီရိယသည် ဘုရားရှင်အလိုတော်ကျ လမ်းမှန်ကိုပို့တဲ့ ဝီရိယဖြစ်လို့ အမြင်ဉာဏ်အောက်မှာလည်းပဲ အကြည့်မခံလောက်အောင် ပညတ်တွေ ခွာလှန် သဘောအမှန်လေးတွေကို တစ်ပျက်ထဲ ပျက်တာ သိရ မြင်ရပါတယ်တဲ့။ အဲဒီလို ရုပ်ပေါ်လာရင်လည်း ရုပ်ရဲ့ အရှုခံပေါ်မှာ ဝေဒနာပေါ်ရင်လည်း ဝေဒနာအရှုခံပေါ်မှာ သတိထားတော့ ကောင်းစွာ သိတယ်။ သိတိုင်း သိတိုင်းမှာ ဒါရုပ်တရား ဒါဝေဒနာတရားလို့ စင်စင် ကြယ်ကြယ်နဲ့ သဘောပေါက်ပြီး ရှုနိုင်တဲ့ ယောဂီရဲ့သန္တာန်မှာ ကိလေသာ စင်ကြယ်တဲ့ ဝီရိယနဲ့တွဲပြီးတော့ ကြိုးစားရှုနေလို့ အမြင်ဉာဏ်ကလည်း စင်ကြယ်ပြီး အရှုခံပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်းမှာ မရှိတဲ့သဘော၊ ပျောက်ပျက်တဲ့ သဘော၊ ချုပ်ပျောက်တဲ့ သဘောလေးကိုသာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်ရတဲ့ မည်သူမဆို သတိ ဝီရိယ ပညာမှာ စင်ကြယ်စွာနဲ့ အာရုံပြုပြီး ရှုနိုင်ကြလို့ အဲဒီရဲ့ အဆုံးမှာ အပွားဉာဏ်နဲ့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိတွေကို ကောင်းစွာခွာနိုင်ပြီး ယုံမှားသံသယတွေကလည်း လွန်မြောက်လို့ ချမ်းသာစစ် ချမ်းသာမှန် နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့အရာကို ဉာဏ်အားဖြင့် မျက်မှောက်ပြု သိနိုင်ပါတယ်။

အဲဒီလို ဖြစ်အောင်လို့ ကြိုးစားလာကြတဲ့ ယောဂီတိုင်း ရင့်ကျက်လာတဲ့ အသိဉာဏ်ကို အခြေခံထား ကုန်ဆုံးတဲ့အချိန်တွေ အချိန်တွေကို ပြန်ပြောင်းပြီးတော့ အာရုံပြုရင်းနဲ့ ကိုယ်ကြိုးစားခဲ့တဲ့ တရားတွေပေါ်မှာ သတိ၊ ဝီရိယ၊ ပညာတွေရဲ့ စင်ကြယ်မှုကို ဆန်းစစ်ပြီးတော့ ကြိုးစားရင် ရုပ်တရား၊ ဝေဒနာတရားပေါ်မှာလည်း ပိုင်းပိုင်းခြားခြားနဲ့ ရှုလာနိုင်သလို ပေါ်လာတဲ့တရားတွေအပေါ်မှာလည်း စိတ်ကိုနိုင်လို့ စိတ်ကိုပိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က စိတ်ကိုရှုရင် တွေးသမျှအရာ တွေးစိတ်ကိုလည်း အာရုံပြုပြီး မလွတ်ရအောင် ကြံသမျှ ကြံစည်စိတ်တွေ အပေါ်မှာလည်း အာရုံပြုပြီး



မလွတ်ရအောင် စက်သံလေးတွေ အဆက်မပြတ် ကြားနေရတဲ့ ကြားစိတ် အပေါ်မှာလည်း အာရုံပြုပြီး ရှုနိုင်ရအောင် အကောင်လေးတွေရဲ့ အော်မြည်သံလေးတွေ ကြားလာတဲ့အခါမှာလည်းပဲ အသံရုပ်ပေါ်မှာ သော်လည်းကောင်း၊ ကြားစိတ်ပေါ်မှာသော်လည်းကောင်း အခြေခံထားပြီး စိတ်ကိုစိတ်မှန်းသိရင်၊ ရုပ်ကို ရုပ်မှန်းသိရင် ငှက်တို့ အကောင်တို့ စက်တို့ဆိုတဲ့ ပညတ်အသွင်သဏ္ဌာန်တွေ ပျောက်ပြီး သတိကလည်း အားကောင်းလို့ ပေါ်သမျှတွေကို ရုပ်ပေါ်လည်း သိလိုက်တယ်၊ ဝေဒနာ ပေါ်လည်း သိလိုက်၊ စိတ်ပေါ်လည်း သိလိုက်၊ ရုပ်ဝေဒနာ စိတ်ပေါ်ချင်ရာပေါ် မလွတ်အောင် ကြိုးစားနေတဲ့ ဝီရိယမှာလည်းပဲ အသိဉာဏ် စင်ကြယ်ထားတဲ့အတွက် ကိလေသာရောဂြိုမ်းခြင်းမရှိဘဲ ကိလေသာကို ပယ်ထားတဲ့ ဝီရိယမျိုးနဲ့ ကောင်းစွာကြိုးစားပြီး နှလုံးသွင်းနိုင်တာဖြစ်လို့ အသိဉာဏ်အောက်မှာ အရှုဉာဏ်ကလည်း အားကောင်းပြီးတော့ ပေါ်ရာအရှုခံလေးတွေကို နှလုံးသွင်းကြည့်လိုက်တာနဲ့ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်၊ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်နဲ့ ဉာဏ်အောက်မှာပဲ တဖွဲဖွဲ ပျက်စီးနေတာကို ကောင်းစွာမြင်ရ သိရတဲ့ အရှုဉာဏ်ဟာ ပြောထားတဲ့အတိုင်းပဲ ဒိဋ္ဌိကို အပွားဉာဏ်နဲ့ ကွာပြီးတော့မှ ပိုင်နိုင်တဲ့အမြင်ဖြစ်လို့ အလွန်ကို စင်ကြယ်တယ်၊ အလွန်ကို မှန်ကန်တယ်၊ အဲဒီ အမြင်ဉာဏ်ကိုရအောင် ကြိုးစားနိုင်တဲ့မည်သူမဆို လမ်းဆုံးပန်းတိုင် နိဗ္ဗာန်ကို လွယ်လင့်တကူနဲ့ ရနိုင်မှာ ဖြစ်လို့ ပြောလိုက်တဲ့အတိုင်း သင်လိုက်တဲ့အတိုင်းကို အာရုံတစ်ပါး စိတ်မသွားဘဲနဲ့ ပေါ်ရာအရှုခံလေးတွေမှာ တစိုက်မတ်မတ် အာရုံပြုရင်း လုံးရပ်သန္တာန် ပုံဟန်နိမိတ်တွေ မတွေ့ရဘဲနဲ့ သဘောတရားလေးပေါ် သဘောတရားလေးပေါက်၊ သဘောတရားလေးပေါ် သဘောတရားလေးပေါက် မမြဲတဲ့ အနိစ္စအချက်ကိုလည်း ထိုးထွင်း အသိဉာဏ်အောက်

မှာ မြင်ရသလို စက္ကန့်မလပ် တရစပ် ပျက်ပျက်ပြီး ပြနေလို့ ဪ... တယ်ဆင်းရဲပါလားလို့ ဉာဏ်အမြင်ကလည်းပဲ ဆုံးဖြတ်ချက်ချ သိလိုက်သလို ကိုယ့်အလို ကိုယ့်အကြိုက် ဘာတစ်ခုမျှမပါ အကြည့်မခံလောက်အောင် ပျက်နေတဲ့တရား ဪ... အစိုးမရတဲ့ အနတ္တပါလားလို့ အနိစ္စအချက်၊ ဒုက္ခအချက်၊ အနတ္တအချက်တွေကိုလည်း သတိ၊ ဝီရိယ၊ ပညာပြည့်စုံတဲ့ စင်ကြယ်တဲ့အမြင်ဉာဏ်အောက်မှာ ကောင်းစွာ သဘောပေါက်ပြီး ကျေနပ်စွာနဲ့ အာရုံပြုနိုင်မှာဖြစ်တဲ့အတွက် ယောဂီတိုင်း ယောဂီတိုင်း ကိုယ်ကြိုးစားနေတဲ့ ပြောင့်တန်းတဲ့လမ်းကို လျှောက်လှမ်းတဲ့နေရာမှာ သတိထား ဝီရိယစိုက် ပညာနဲ့ကြည့်ဆိုတဲ့ စကားလေးသုံးခွန်းဟာ အလွန်အရေးကြီးပါလား၊ သာမန်အားဖြင့်တွက်နေရင် မိမိတို့ ပညတ်တွေ လွှမ်းနေတဲ့ အမြင်မျိုးဟာ သတိထားတော့လည်း သိတာပဲ၊ ဝီရိယကြည့်ပြန်တော့လည်း ကိလေသာ ရောပြွမ်းနေပြန်တယ်၊ ပညာဉာဏ်ကလည်း ပညတ်ပေါ်တင်ပြီး ဖြစ်ပျက်ဖြစ်ပျက် လုပ်နေပြန်တော့သတိ၊ ဝီရိယ၊ ပညာနဲ့ ရှုဆိုတဲ့အတိုင်း ကိုယ်သဘောပေါက်သလို ရှုတဲ့အခါ ခရီးမထွင်ဘဲ အသိဉာဏ်တွေ အားနည်းရတာဟာ ဒါတွေကြောင့်ပါလားလို့ သဘောပေါက်ပြီး လိုသေးရင်ပြင်ပါ၊ ပြည့်စုံတဲ့ ယောဂီတိုင်းဟာ ကိုယ်လျှောက်နေတဲ့ လမ်းခရီးပေါ်မှာ ပေါ်သမျှ အရှုခံလေးတွေကို ပြောထားတဲ့အတိုင်း ပညတ်တွေခွာလွန်ပြီး သဘာတရားလေး ပေါ်မှာသာ ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်း အာရုံပြုသိ ကြိုးစားရင်းနဲ့ ရူပားသွားရင် အမြင်တွေဟာ ဖြစ်ပျက်ကို ကောင်းစွာ မြင်လာမယ်၊ အမြင်များလာရင် လည်းပဲ အပျက်လေးတွေကြီးပဲ ကောင်းစွာတွေ့ရမယ်၊ တစ်ပျက်ထဲပျက်တာကို မြင်ပါများလာရင် ဟောဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှာ ဒါတွေကိုပဲ မြင်ရ သိရတဲ့အတွက် ရွံလာတယ်၊ မုန်းလာတယ်၊ ငြီးငွေ့လာတယ်၊ အဲဒီက တစ်ဆင့်

တက်ပြီး ကြိုးစားတဲ့အခါ ဉာဏ်အောက်မှာ ဆင်းရဲလိုက်တာ ဆင်းရဲလိုက်  
တာနဲ့ ဒုက္ခရဲ့သဘောထင်လာရင် အဲဒီယောဂီသည် နောက် ဆုတ်ခြင်းမရှိ  
စွမ်းအားတွေကလည်း အားကောင်းပြီး အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်းမှာ  
ကြိုးစားတဲ့ လုံ့လဝီရိယတွေ ထက်သန်ပြီးတော့ စွမ်းအား အပြည့်နဲ့သာ  
အာရုံပြုလိုက်နိုင်ရင် အကြောင်းအကျိုး ညီညွတ်လိုက်တာနဲ့ အပျက်  
ကလေးတွေ ဖျတ်ကနဲလည်းဆုံးရော ကိုယ်လိုချင်တဲ့ ချမ်းသာတဲ့ သန္တိသုခ  
နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ဉာဏ်အားဖြင့် မျက်မှောက်ပြု မြင်ရမှာဖြစ်လို့ ကိုယ်စီ  
ကိုယ်စီဟာ သတိလေးထားပါ။ ဝီရိယကိုလည်းပဲ ကိလေသာ ပယ်နိုင်တဲ့  
ဝီရိယမျိုးနဲ့ ကြိုးစားပြီး အမြင်ဉာဏ်ကလည်း သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို အပွားဉာဏ်  
အားဖြင့် ပယ်ခွာနိုင်တဲ့ အရှုဉာဏ်လေးတွေ ကိန်းပြီးတော့ ကျန်ရှိတဲ့အချိန်  
လေးတွေမှာ ထိုးထိုးထွင်းထွင်း အမြင်သန်ရအောင် ဉာဏ်အားဖြင့် နိဗ္ဗာန်  
ကို မျက်မှောက်ပြုသိရအောင် ဆက်လက်ကြိုးစား ရှုပွားအားထုတ်ပေးနေ  
ကြပါ။





ဤစာအုပ်သည် ဝိပဿနာသမားတိုင်းအတွက် အလွန်အရေးကြီးတဲ့ စာအုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ လိုအပ်တဲ့အထောက်အပံ့များစွာကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်မယ့် စာအုပ်ဆိုလည်း မလွဲပါဘူး။

ဒီစာအုပ်မှာ သင်ပြထားမှုတိုင်းကို သေသေချာချာ ဖတ်ပါ။ စေ့စေ့စပ်စပ် ဖတ်ပါ။ အပြန်ပြန်အလွန်လွန် ဖတ်ပါ။ လက်တွေ့ ကိုက်ညီမှု ရှိ မရှိ အားထုတ်ကြည့်ပါ။ မရှင်းသေးတဲ့အချက်ကို ထပ်တလဲလဲ ဖတ်ပါ။ လေ့ကျင့်ပါ။ ကျေးဇူးများမှု ကိုယ်တိုင်သိလာပါလိမ့်မည်။

အခွေတရားကနေ အားထုတ်သူများအတွက် လိုအပ်သမျှတွေကို ဖြည့်ဆည်း ပံ့ပိုးပေးနေသလို ကွက်လပ်တွေပြည့်ပြီး ကျေးဇူးများကုန်ကြပါပြီ။ ထိုလူများနှင့် အားထုတ်လိုသူများက တိုက်တွန်း တောင်းဆိုမှုကြောင့် ယခု ဒီ “ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရား ( ၃ )” ကိုလည်း ဆရာတော် အရှင်ပုညာနန္ဒ ပျံလွန်တော်မူပြီးသည့်နောက်ပိုင်း မအားလပ်တဲ့ကြားကနေ ဖြစ်မြောက်အောင် ဘုန်းဘုန်းကြီးနှင့်တကွ ယောဂီ သူတော်စင်အပေါင်းတို့မှ ကြိုးစား ဖြည့်ဆည်းပေးလိုက်ပါပြီ။ ရှေးရှေးအားထုတ်သူတိုင်း ကျေးဇူးများကြသလို နောင်အားထုတ်မယ့် ပုဂ္ဂိုလ်များရော၊ အားထုတ်ဆဲပုဂ္ဂိုလ်များရော လျင်မြန်စွာ အသိတွေကိန်းနိုင်ကြဖို့ အားထုတ်ပုံ အားထုတ်နည်းများ၊ ကြုံတွေ့ရမယ့်အခြေအနေ အခက်အခဲများကိုလည်း ကျော်လွှားနိုင်အောင် တတ်စွမ်းသမျှ ကြိုးစားပြီး နားလည်အောင် ရှင်းပေးထားတာမို့ ကြိုးစားသူတိုင်း အောင်မြင်ကြလိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်လျက် -

အားလုံးသန္တာန် အမြင်ဉာဏ် လျှင်စွာရစေသောပ်။

ဘဒ္ဒန္တဝိစာရ  
အရှင်ပုညာနန္ဒ၏ခမည်းတော်





