



တရွေးရွေးကုန်ဆုံးလာပြီ

နေခဲ့ရသမျှ

မေ့ချည်းသာနေခဲ့လျှင် သက်ဆိုးရှည်

တစ်စိတ်နှင့် ရှင်ခွင့်ရခိုက်

အမှန်တစ်ချက်မြင်လိုက်လျှင်.....



ပုညာရာမ မိုးကုတ်ဝိပဿနာကျောင်းတိုက်

နဝရတ်လမ်း၊ (၉) ရပ်ကွက်၊ သာကေတမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့၊ ☎ ၁၀၀ - ၅၅၃၃၃၀, ၅၅၀၀၇၂

# အရှင်ပုညာနန္ဒ

ဓမ္မကထိက ဗဟုဇနဟိတဓရ  
ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ  
ပဓာန နာယကဓရာတော်

## နိဗ္ဗူတာသို့ ခြေလှမ်းများ

ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရား (၂)

အရှင်ပုညာနန္ဒ - နိဗ္ဗူတာသို့ ခြေလှမ်းများ



1296002

15.00

**စန္ဒမရတင်္ဂါကြည် ဓမ္မဓါနလုပ်ငန်း**

အလင်း ၄၂၂၀ ထပ်သိမ်းကြီးပျော် ဝိပဿနာသုတ်အုပ်

အ-၉၇၁၀၀၀ (ထိုင်းခွဲ ၃၆၄) ရန်ကင်းမြို့

အထွေထွေအကျဉ်းချုပ်  
သောတရားစာအုပ်များကို  
အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း

အရှင်ပုညာနန္ဒ



နိဗ္ဗုတာသို့ခြေလှမ်းများ

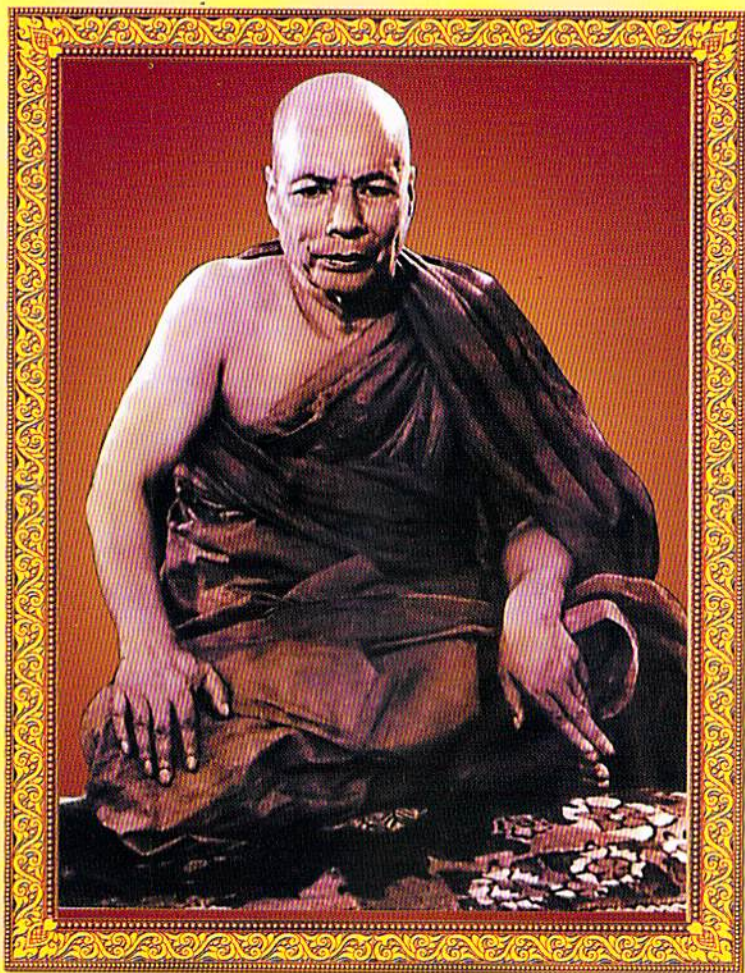
(ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရား-၂)

◆ ပထမအကြိမ် - ၂၀၀၉ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ

◆ ကွန်ပျူတာစာစီ - “ကောင်းမွန်ကွန်ပျူတာ”

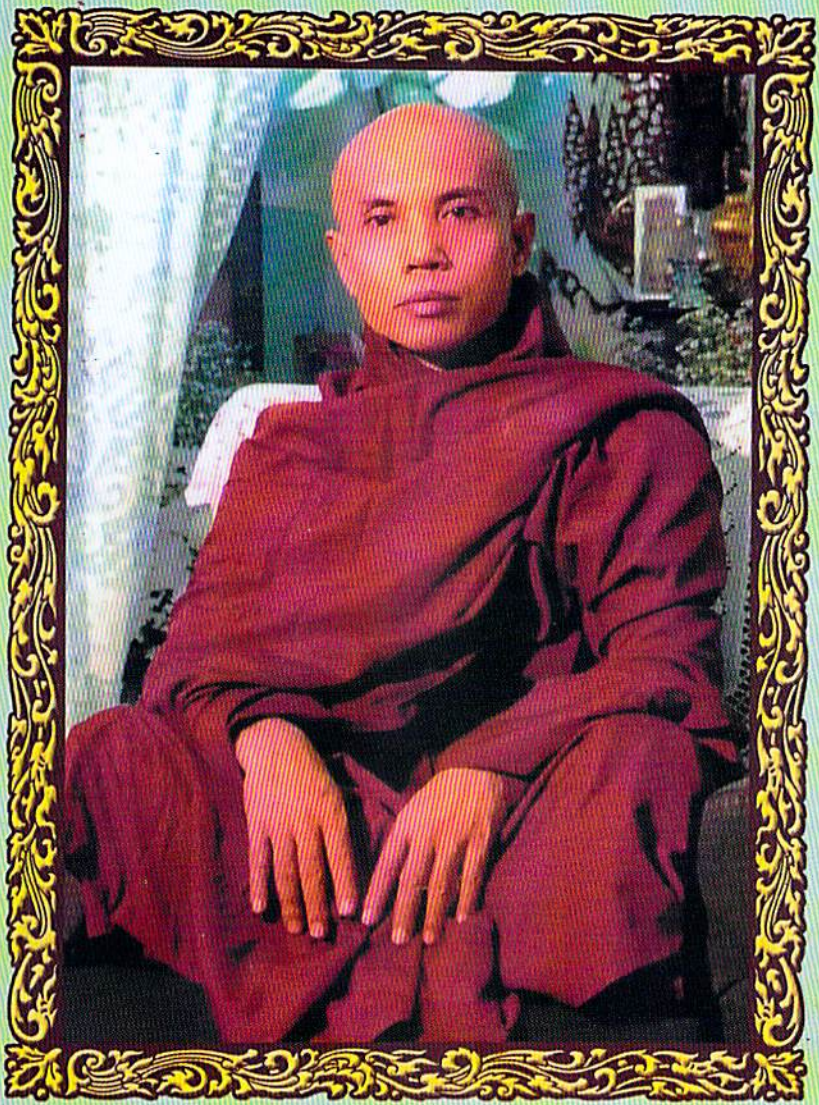
မျက်နှာဖုံးနှင့်အတွင်းပုံနှိပ် - ဦးစိုးအောင်

◆ အတွင်းဖလင် - ကိုဦး နှင့် ညိုများ



ကျေးဇူးတော်ရှင် အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

ဘဒ္ဒန္တဝိမလ



အရှင်ပုညာနန္ဒ





ပုညရာမ မိုးကုတ်ပိယသနာကျောင်းတိုက် (ကျောင်းထိုင်ဆရာတော် သီတင်းသုံးသည့်ကျောင်း)



နစ်ထပ်သိမ်ကျောင်း



အမျိုးသမီး ယောဂီဆောင်



အမျိုးသမီး ယောဂီဆောင်

မာတိကာ

စဉ်	မာတိကာ	စာမျက်နှာ
-----	--------	-----------

၁။	ပုဗ္ဗကိစ္စနှင့် စရူသူများအတွက် ထိုင်ပုံထိုင်နည်းအခြေခံ	၁
၂။	အခြေခံရှုကွက် (ပညတ် ပရမတ်)	၁၀
၃။	ဝင်လေ ထွက်လေ အခြေခံအလုပ်ပေးနှင့် ပေရူအပြစ် ပြောင်းပြင်အကျိုး	၁၉
၄။	နောင်တကင်းအသိနှင့် ဝိပဿနာ	၃၁
၅။	ရုပ် စိတ် ဝေဒနာ ရှုပုံ	၄၃
၆။	အသိနှစ်မျိုး (အိမ်ရှင် ဧည့်သည်)	၅၂
၇။	ပေါ်ရာရှု (အရှုခံနှင့် အရှုဉာဏ်)	၆၂
၈။	ဝိပဿနာသမာဓိနှင့် သမထသမာဓိ	၇၁
၉။	စိတ်ယဉ်ကျေးအောင်ရှုပုံ	၇၇
၁၀။	အိမ်ရှင်ခန္ဓာနှင့် ဧည့်သည်ခန္ဓာ	၈၈
၁၁။	အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တလက္ခဏာ (၃) သွယ် ရှုပုံ	၁၀၂
၁၂။	ကြွက်မ ဥပမာပြ ဉာဏ် (၃) ဉာဏ်	၁၁၀
၁၃။	ဥပေက္ခာ၏ သဘောထား	၁၂၁
၁၄။	သမ္မသနဉာဏ်	၁၂၉
၁၅။	ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်	၁၄၁
၁၆။	ဘင်္ဂဉာဏ်	၁၅၃
၁၇။	ဘင်္ဂဉာဏ်၏ အကျိုး (၈) ပါး	၁၆၃
၁၈။	မုဇ္ဇေတုကမျတာ	၁၇၂
၁၉။	သင်္ခါရုပေက္ခာ	၁၈၀
၂၀။	အတု အစစ်	၁၉၀
၂၁။	ဝေဒနာ (၃) မျိုး	၂၀၁
၂၂။	ရုပ် နာမ် ခွဲခြားပုံ	၂၁၂

စာအုပ် မ,တည် အလှူရှင်

*Danny Bwin*

&

*Ni Ni Thein Bwin*

# 23, Isis Place Quakers Hill,  
Nsw 2763,  
Australia.



**ကျေးဇူးစကား**

ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရား ( ၂ ) စာအုပ် ဖြစ်မြောက်ရေး အတွက် တိပ်ခွေမှ စာမူအဖြစ်သို့ရောက်အောင် ကူးယူစာစီပေးခဲ့သော ရန်ကုန်မြို့မှ မခင်ချိုချို ( ခ ) ဆရာလေး ဂေါတမီ ( ဖားအောက် တောရရှိပ်သာ ) သန်လျင် အားလည်းကောင်း၊ စာမူများကို ပြန်လည် စိစစ်၍ စာစီပေးခဲ့သော ကောင်းမွန်ကွန်ပျူတာနှင့် စာအုပ်ဖြစ်မြောက် အောင် ဆောင်ရွက်ပေးသော ကျုံမငေးပုံနှိပ်တိုက်အားလည်းကောင်း၊ စာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် လှူဒါန်းကြသော မ,တည်အလှူရှင် များအားလည်းကောင်း အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

**အရှင်ပုညာနန္ဒ**





**အထူးပန်ကြားလွှာ**

“နိဗ္ဗူတာသို့ခြေလှမ်းများ” ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရား(၂)  
စာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် တိပ်ခွေမှ စာမူအဖြစ်သို့ရောက်အောင်  
လက်ရေးဖြင့် ကူးယူ၍ “ကောင်းမွန်ကွန်ပျူတာ” မှ စာစီခဲ့ပြီး  
စာစီ/စာပြင်ရာတွင် အမှားများကျန်ရှိခြင်းနှင့် သတ်ပုံအမှားအယွင်း  
ပါရှိခြင်းများရှိပါက ခွင့်လွှတ်ပေးနိုင်ကြပါရန်နှင့် ပြင်ဆင်ဖတ်ရှု  
တော်မူကြပါရန် အထူး မေတ္တာရပ်ခံ ပန်ကြားအပ်ပါသည်။

ကောင်းမွန်ကွန်ပျူတာ



## ပုညာရာမဆရာတော် “အရှင်ပုညာနန္ဒ” ၏ ထေရုပ္ပတ္တိအကျဉ်းချုပ်

ပုညာရာမဆရာတော် အရှင်ပုညာနန္ဒအလောင်းလျာကို ပဲခူးတိုင်း၊ ကဝမြို့နယ်၊ ရှမ်းကန်ကျေးရွာ၌ ခမည်းတော် ဦးဘိုးလှ၊ မယ်တော် ဒေါ်ခင်စိတို့က ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၂၁ ခုနှစ်၊ တော်သလင်းလပြည့်ကျော် ၁ ရက်၊ ၁၄၀၉၀ ၁၉၅၉ ခုနှစ်၊ ကြာသပတေးနေ့တွင် မီးရှူးသန့်စင်ဖွားမြင်တော်မူခဲ့ပါသည်။ ငယ်နာမည်မှာ မောင်မြင့်ဇော်ဖြစ်၍ မောင်နှမ ၇ ယောက်တို့တွင် သားဦးရတနာ ဖြစ်ပါသည်။

အရှင်ပုညာနန္ဒအလောင်းလျာသည် ခေတ် မူလတန်းပညာကို 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 တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ပါသည်။ တပ်မတော်ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ်၏ သူရဲကောင်းမှတ်တမ်း ၀ ဂုဏ်ပြုလက်မှတ် ချီးမြှင့်မှုကိုလည်း ရရှိခဲ့ပါသည်။ လုပ်သားကောလိပ်၌ တတိယနှစ်အထိ သင်ယူခဲ့ပါသည်။

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

ပဋိပတ္တိ၊ ပရိယတ္တိအလုပ်များကို ရန်ကုန်တိုင်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ် ဇနိတာရာမ မိုးကုတ်ဝိပဿနာကျောင်းတိုက် ဆရာတော်ထံ၌လည်းကောင်း၊ မြောက်ဥက္ကလာပမြို့နယ် ရွှေဥမင်တောရ ဆရာတော်ဘုရားကြီးထံ၌လည်းကောင်း၊ မွန်ပြည်နယ်၊ ဘီးလင်းမြို့နယ်၊ တောင်စွန်း ဓမ္မဒူတ ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တပညာဇောတ (အဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိက၊ ဝိသိဋ္ဌဒီဃဘာဏကနှင့် သီရိပဝရ မွှာစရိယ)၊ မုဒုံမြို့၊ ကျောက်တစ်လုံးတောရ ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တဝါသေဋ္ဌာဘိဝံသ (ပဉ္စနိကာယ ပိဋကတ္တယပါဠိပါရဂူ)၊ တောင်စွန်းဓမ္မဒူတတောရကျောင်း ဘဒ္ဒန္တပညိဿရ (မွှာစရိယ)၊ မှော်ဘီဓမ္မဒူတ ဇေတဝန်တောရ ဆေကီနွှာမကျောင်း ဘဒ္ဒန္တဆေကီနွှာ (မွှာစရိယ) တို့ထံ၌ ပါဠိစာပေ ကျမ်းဂန်များကို သင်ယူဆည်းပူးခဲ့ပါသည်။

ယခုအခါ အရှင်သူမြတ်သည် သာသနာတော်အတွက် ရပ်ကွက်သံဃနာယကအကျိုးတော်ဆောင်၊ ရပ်ကွက်လုံးဆိုင်ရာ ဓမ္မာရုံကြီး၏ ဩဝါဒါစရိယ၊ ပညာရာမ မိုးကုတ်ဝိပဿနာကျောင်းတိုက်ကြီး၏ ပဓာနနာယကဆရာတော် စသော တာဝန်တို့ကို ဆောင်ရွက်တော်မူရင်း ကျောင်းတိုက်အတွင်း၌ လစဉ် (၁၀)ရက်တရားစခန်း၊ ဝါတွင်းရက်ရှည်ရက်(၁၀၀) တရားစခန်းများနှင့် တိုင်းနှင့်ပြည်နယ်၊ မြို့နယ်၊ ရပ်ကွက်၊ ကျေးရွာအသီးသီးတို့နှင့် ပြည်ပနိုင်ငံများသို့လည်း ဝိပဿနာတရားလှည့်လည်ဟောပြော ပြသလျက်ရှိပါသည်။



## 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 ဗိုင်းငင်ပါ

ယနေ့ ယောဂီသူတော်စင်များ ဗုဒ္ဓသာသနာတော်ကြီးနှင့် ကြံကြိုက် နေသဖြင့် အင်မတန် ကံကောင်းလှသည်။ ရှင်းပါဦးမည်။ ဘုရားရှင် မပွင့်ထွန်းသောကာလ၌ လူ့ဘဝရနေသော်လည်း လောကီသမထဈာန် လောက်ကိုသာ ရနိုင်သည်။ လောကုတ္တရာဈာန်၊ မဂ်၊ နိဗ္ဗာန်တရားများ မရနိုင်သဖြင့် သံသရာဝဋ်ဒုက္ခက မလွတ်နိုင်။ သံသရာဝဂယက်ထဲတွင် တဝဲလည်လည် 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 မေးချင် ပါသည်။ ကျေးဇူးတော်ရှင် လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးကလည်း ‘ခွင့်သာခိုက်မှမလိုက်ချင်လျှင် အမိုက်နှင့်ပြင်ရှုံ့သေးလေလိမ့်လား’ ဟု ဆုံးမတော်မူခဲ့လေသည်။

### ဆရာကောင်းတပည့် ပန်းကောင်းပန်

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

ဆရာတော် အရှင်ပုညာနန္ဒသည် မိမိကိုယ်တိုင် နှစ်ပေါင်းများစွာ မိုးကုတ်ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်၍ မိုးကုတ်ဆရာတော်ကြီး၏ ဥပနိဿယကို အာစရိယမုဋ်လက်ကိုင်မိအောင် ဆုပ်ကိုင်နိုင်ခဲ့သည်။

မိမိစားသုံးဖူးသော အရသာတကာတို့တွင် အမြတ်ဆုံးအရသာဖြစ်သည့် ပဋိပတ်အရသာကို ယောဂီသူတော်စင်တို့အား ဝေမျှခံစားစေလိုသည်။ ထို့ကြောင့် နိုင်ငံတော်အနှံ့ ဓမ္မခရီးဆန့်၍ ယောဂီသူတော်စင်တို့အား ပဋိပတ်အရသာကို တိုက်ကျွေးနေသည့်အပြင် မဟာပုညာရာမကျောင်း တိုက်ကြီးကို တည်ထောင်၍ နေ့စဉ်ယောဂီသူတော်စင် (၁၈၀) ကျော်တို့ အား ပဋိပတ်အရသာရည်တို့ကို တိုက်ကျွေးနေပြန်ရာ ယောဂီ သူတော်စင် တို့ သောင်းနှင့်ချီ၍ ဓမ္မအေးရိပ်၌ ချွေးသိပ် နားခိုနိုင်ခဲ့ကြလေသည်။

**အမြတ်ဆုံးအလှူ**

ဆရာတော် အရှင်ပုညာနန္ဒသည် နေ့စဉ် ယောဂီသူတော်စင်တို့ အား ပဋိပတ်တရား ဟောကြားရင်း မှတ်တမ်းများ ပြုစုလာခဲ့ရာ ထူထဲ သော စာအုပ်ကြီးတစ်အုပ် ပေါ်ပေါက်လာခဲ့သည်။

ယခုအခါ ယောဂီသူတော်စင်တို့က ယင်းမှတ်တမ်းစာအုပ်ကြီးကို တရားဗဟုသုတ တိုးပွားစေရန် စာအုပ်အဖြစ် ထုတ်ဝေကြစေလိုကြောင်း ဝိုင်းဝန်းတောင်းပန်ကြသဖြင့် ယင်းစာအုပ်ကြီးကို ကဏ္ဍအလိုက် ခွဲခြား၍ အလုပ်ပေးတရားစာအုပ်များအဖြစ် ထုတ်ဝေလိုက်ရာ ဒုတိယစာအုပ် အဖြစ် ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရား (၂) ဟူသောစာအုပ် ထွက်ပေါ် လာခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဤစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုရသော တရားချစ်ခင် သူတော်စင်များသည် မိမိအားထုတ်ဖူးသော ဝိပဿနာဉာဏ်အမြင်နှင့် ကျမ်းစာအုပ်မှ ထွက် ပေါ်လာသော ဉာဏ်အမြင်နှစ်ရပ်တို့ကို ပေါင်းစပ်ကာ ပဋိပတ္တိ အရသာ ဈာန် မဂ်ဖိုလ်တရားများကို အမြန်ဆုံး လှိုင်လှိုင်ကြီး ခံစားရရှိနိုင်ကြလိမ့် မည်ဟု ယုံကြည်မျှော်လင့်မိပေသည်။

ဦးစန္ဒဇောတိ ( တစ်ပုံဆောင် ပါဠိပါရဂူ )  
အောင်သိဒ္ဓိကျောင်း၊ ဗဟန်း။

The first of these is the...  
of the mind...  
the body...  
the mind...  
the body...

The second of these is the...  
of the mind...  
the body...  
the mind...  
the body...

The third of these is the...  
of the mind...  
the body...  
the mind...  
the body...

The fourth of these is the...  
of the mind...  
the body...  
the mind...  
the body...

## ပုဗ္ဗကိစ္စနှင့် စရုသူများအတွက် ထိုင်ပုံထိုင်နည်းအခြေခံ

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

( နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ )?

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 ဖိုက်မဲတွေဝေခဲ့သည့်အလျောက် ရတနာ သုံးပါးနှင့်တကွ မိဘ ဆရာ၊ ပုဂ္ဂိုလ်သူမြတ်တို့အား ကံသုံးပါး တို့တွင် တစ်ပါးပါးဖြင့် ပြစ်မှားမိခဲ့သည်ရှိသော် ထိုအပြစ်တို့မှ

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>၃</sup> အသေမဦးခင် ဉာဏ်ဦးအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ပါတော့မည်

ကမ္မဋ္ဌာန် မေ ဘန္တေ ဒေထ သံသာရဝဋ္ဋဒုက္ခတော မောစနတ္ထာယ

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

( သာဓု ... သာဓု ... သာဓု )

တရားတော်ကို ကြိုးစားကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်ဖို့ မိမိတို့ရဲ့ အဓိဋ္ဌာန်အပိုင်းအခြားအတွင်းမှာ သက်တောင့်သက်သာနဲ့ ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်နိုင်အောင် ထိုင်ခြင်းကူရိယာပုထ်နဲ့ ကြိုးစားကျင့်ကြံ အားထုတ်ကြမှာဖြစ်တဲ့အတွက် မိမိတို့အထိုင်သန်ရာသန်ရာ ကျုံ့ကျုံ့ပဲ ထိုင်ထိုင်၊ တင်ပလွှင်ခွေပဲထိုင်ထိုင် ကြိုက်သလိုထိုင်နိုင်ပါတယ်။

ရှေးဦးစွာ ထိုင်ခြင်းကူရိယာပုထ်ကို မိမိတို့စိတ်တိုင်းကျ ပြုပြင်လို့ ထိုင်ပြီးသွားကြရင် အောက်ပိုင်းအနေအထားလေးတွေကို အကဲခတ်တဲ့ အခါ ဖျာ၊ သင်ဖြူ၊ ကြမ်းခင်း အစရှိတဲ့ ဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ် အကြည်ရုပ် တွေ့ထိနေတဲ့အပိုင်းမှာ အနေထိုင်ခက်လှအောင် ခိုးလိုးခုလု ဖြစ်နေသလား။ ကိုယ့်ရဲ့ဝတ်စားထားတဲ့ အဝတ်အစားတွေနဲ့ အနေအထိုင် ခက်လှအောင် တုံ့ဆွဲထားသလို၊ တင်းဆွဲထားသလို ဖြစ်နေခဲ့ရင်လည်း ကြိုတင်ပြီးတော့ စိတ်တိုင်းကျ ပြုပြင်လိုက်ပါ။

ပြုပြင်ပြီးသွားပြီဆိုရင်တော့ ကိုယ်အထက်ပိုင်းလေးတွေကို ဆက်လက် သတိပြုပါ။ ကိုယ်ကို တည့်တည့်ဖြောင့်ဖြောင့်ဖြစ်အောင် သတိထားလိုက်ပါ။ ဦးခေါင်းပိုင်းအနေအထားကိုလည်း တည့်တည့်ဖြောင့်ဖြောင့် ဖြစ်အောင်သတိပြုပါ။ လက်အနေအထားလေးတွေကလည်း ဘယ်ဘက်လက်ဝါးအောက်ကထား၊ ညာဘက်လက်ဝါးအပေါ်ကတင်၊ လက်မထိပ်လေး ဖြည်းဖြည်းချင်း ထိထားပါ။ မျက်လုံးလေးတွေမှိတ် ပါးစပ်လေးတွေ ပိတ်ပြီးတာနဲ့ အခြေခံဖြစ်တဲ့ စိတ်တည်ကြည်မှု သမာဓိကို စတင်ယူတော့ မယ်ဆိုရင် ဘုရားရှင်တိုင်း လက်မလွတ်တဲ့ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းကို စတင်ယူလိုက်ပါ။

ဝင်လေလေး ရှူသွင်းတိုင်း ရှူသွင်းတိုင်း၊ ထွက်လေလေး ရှူထုတ်တိုင်း ရှူထုတ်တိုင်းမှာ သိရမယ့်အပိုင်းလေးတွေကို ကြိုတင်

သိပြီးမှရှုရင် အကောင်းဆုံးပါ။ မသိသေးဘဲနဲ့ မရှုပါနဲ့။ သိပြီးမှရှုပါ။ သိဆိုတဲ့အပိုင်းလေးမှာ ဘာကိုသိရမှာလဲ။ ဒီသိဆိုတဲ့အပိုင်းလေးမှာ နားလည်သဘောပေါက်သွားရင် တရားရှုတဲ့နေရာမှာ ခရီးတွင်သွားပြီး အခက်အခဲ မရှိတော့ဘူး။ သိရမယ့်အပိုင်းလေးကို ရှေးဦးစွာပြောရင် မိမိတို့ အရှင်တရားရဲ့ ပေါ်ရာပေါ်ရာနေရာလေးတွေကို သိရမယ်။ ပေါ်ရာနေရာလေးတွေကို သိရမယ်ဆိုတော့ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးထဲမှာ မဖြစ်မနေ ရှိနေရတဲ့ မျက်စိ နား နှာခေါင်း လျှာ ကိုယ် စိတ် ဆိုတဲ့ ခြောက်မျိုးသော တရားမှ အရှင်ပေါ်မှာချည်းပဲ။ အခုလို ထိုင်တဲ့အခါမှာ ကျတော့ မျက်လုံးပေါက်ပိတ်ထားတယ်။ ပါးစပ်ပေါက်ကလည်း အာဟာရ မစားတဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ လျှာပေါက်ကပေါ်မယ့် အရှင်၊ မျက်လုံး ပေါက်ကပေါ်မယ့် အရှင်တွေဟာ အခုချိန်ခါမှာရှုဖို့အတွက် အားအနည်းဆုံး ဖြစ်သွားပြီ။ အားအကောင်းဆုံးနေရာတွေက နားပေါက်ကလည်းပေါ်မယ်။ နှာခေါင်းပေါက်ကလည်းပေါ်မယ်။ မိမိရဲ့ကိုယ်ပေါက် မနောပေါက်ကလည်း ပေါ်မယ်။ ဟောဒီ ပေါ်တဲ့နေရာတွေမှာ စတင်ပြီးတော့ ထင်ရှားတာတွေ အလေ့အကျင့်လုပ်ဖို့ ကိုယ်ပေါက်မှာပေါ်တာကို ရှေးဦးစွာ သင်ပေးပါမယ်။

ပေါ်ရာဌာနလေးတွေမှာ အလေ့အကျင့်ရအောင်လို့ သူ့နေရာနဲ့ သူ အာရုံညွတ်တတ်ဖို့အတွက် ရှေးဦးစွာ စိတ်စင်ကြယ်အောင် သမာဓိ တည်ကြည်မှုရအောင် အလေ့အကျင့်လုပ်ဖို့အတွက် နှာခေါင်း နှာသီးဝ ဆိုတဲ့ ရှူသွင်းတိုင်း ရှူသွင်းတိုင်း၊ ရှူထုတ်တိုင်း ရှူထုတ်တိုင်းရဲ့ ထင်ရှားရာအရှင် ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်း သိနိုင်ဖို့ကို ပေါ်ရာနေရာလေးမှာ အာရုံညွတ်တတ်ဖို့အတွက် နှာခေါင်း နှာသီးဝထိပ်လေးကို အာရုံညွတ် လိုက်၊ နှာခေါင်း နှာသီးဝထိပ်မှာ အာရုံညွတ်လိုက်တော့ လေရှူသွင်း လိုက်တယ်။ ရှူသွင်းလိုက်တဲ့အခိုက်မှာ ပေါ်လာတဲ့တရားလေးက တိုးထိ သွားတဲ့သဘော၊ ဒါမထင်ရှားရင် ရှူသွင်းတဲ့အခိုက်မှာ အေးသွားတဲ့သဘော။



တစ်မျိုးမဟုတ်တစ်မျိုး ထင်ရှားတာကို ကြည့်ရမယ်၊ ပြန်ရှုထုတ်တဲ့ အခါမှာလည်း အာရုံခံကြည့်နေတဲ့ နှာခေါင်းနှာသီးဝနေရာမှာ တိုးထိတဲ့ သဘော၊ တိုးထိတာမထင်ရှားရင် နွေးသွားတဲ့သဘော တစ်ခုမဟုတ် တစ်ခု ပြလာလိမ့်မယ်၊ အဲဒီပြလာတဲ့ ပေါ်ရာအရှုခံလေးတွေကို သိအောင် ကြည့်ရမှာ၊ ဒါကိုမသိမီမှာ ပေါ်ရာနေရာလေးတွေကို အာရုံညွတ်တတ် တဲ့ အလေ့အကျင့်လေးတော့ စလို့ရမယ်၊ နှာခေါင်း နှာသီးဝထိပ်လေး မှာ ပေါ်တတ်တဲ့ ဒီနေရာလေးကို ဉာဏ်လေးနဲ့ အာရုံပြုတတ်အောင် အလေ့အကျင့်လုပ်ပါ၊ မွှေးကတည်းကနေပြီးတော့ အခုအချိန်ထိ ကြည့် ဆိုရင် မျက်လုံးနဲ့ကြည့်တတ်တော့ မျက်လုံးအကြည့်က အားသန်ကြ တယ်၊ မျက်လုံးအကြည့်နဲ့ကြည့်ရမှာမဟုတ်ပါ၊ ဉာဏ်ကြည့်နဲ့ကြည့်ရမှာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ပေါ်ရာနေရာလေးကို စပြီးတော့ ဉာဏ်လေးနဲ့ အာရုံညွတ် ပြီးတော့ သိအောင်ကြည့်ပါ။

နေရာဌာနလေးကို အာရုံလေး ညွတ်တတ်သွားပြီဆိုရင် ရှူသွင်း တိုင်း ရှူသွင်းတိုင်း တိုးထိလာတဲ့သဘော အေးသွားတဲ့သဘော၊ ရှူထုတ် တိုင်း ရှူထုတ်တိုင်းမှာ တိုးထိလာတဲ့သဘော နွေးသွားတဲ့သဘော၊ ဒီသဘောလေးတွေကို သိအောင်ကြည့်ပါ၊ အဲဒီသဘောလေးတွေ ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်း သိရင် ယောဂီသူတော်စင်များရဲ့ သန္တာန်မှာ နေရာ မရွေး အာရုံညွတ်ပြီးကြည့်တဲ့နေရာမှာ နေရာကြီးကို တွေ့ရမှာမဟုတ် တော့၊ နှာခေါင်း နှာသီးကြီးကို မြင်ရမှာမဟုတ်တော့ပါ၊ ပေါ်ရာ ထင်ရှား ရာ အရှုခံလေးကိုပဲ သိအောင်ကြည့်ရမှာဖြစ်တဲ့အတွက် ရှူသွင်းလိုက်တယ် တိုးသွားတယ် အေးသွားတယ်၊ ရှူထုတ်လိုက်တယ် တိုးသွားတယ် နွေးသွားတယ်၊ အဲဒီသဘောလေးမှာ တိုးတာထင်ရှားရင် တိုးတာကိုကြည့်၊ အေးတာ ထင်ရှားရင်အေးတာကိုကြည့်၊ နွေးတာ ထင်ရှားရင် နွေးတာ ကိုကြည့်၊ တိုးတယ် တိုးတယ်၊ အေးတယ် အေးတယ်၊ နွေးတယ်

နွေးတယ်နဲ့ စိတ်ထဲက မရွတ်ကြပါနဲ့။ အစပိုင်းထဲက ရွတ်ဆိုခြင်းကို ပျောက်ပြီးတော့ သိစရာအာရုံလေးကို သိနိုင်တဲ့အပိုင်းလေးမှာ သိအောင်ပဲ ကြည့်သွားပါ။ သိပါများလာတဲ့အခါကျတော့ သူ့သဘောအမှန်ကို မြင်ပါ လိမ့်မယ်။ အဲဒီကျတော့မှ သူ့သဘောအမှန်က ဖြစ်ပြီးရင် ပျက်တယ်။ ပေါ်ပြီးရင် ပျောက်တယ်။ မွေးပြီးရင် သေတယ်။ ဒီသဘောကလွဲလို့ ဘာမှပြမှာမဟုတ်ပါ။

အဲဒီသဘောအမှန်လေးကို သိနိုင်ဖို့အတွက် ပေါ်ရာခန္ဓာလေးကို ကြည့်တတ်ဖို့ ရှေးဦးစွာလိုတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ အသိနှစ်မျိုးနဲ့ ပေါ်ရာနေရာ လေးကိုသိ၊ ပေါ်တဲ့နေရာလေးကို အာရုံညွှတ်တတ်သွားရင် ပေါ်ရာ ခန္ဓာကိုကြည့်။ ပေါ်ရာခန္ဓာလေးကို ကြည့်တတ်လာတဲ့အခါကျတော့ သူ့သဘောလေးအတိုင်း ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်ကို မြင်ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ်ပျက် ကို ဆန္ဒစောပြီးတော့ မလိုက်ကြနဲ့။ သင်ပေးတဲ့အတိုင်းလေးကို အခြေခံပိုင်း ကစပြီးတော့ ပိုင်ပိုင်မိမိနဲ့ အာရုံညွှတ်ပြီး ကြည့်တတ်လာတဲ့ ယောဂီ တိုင်းမှာ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ တစ်ရက်ထက်တစ်ရက်၊ တစ်ချိန်ထက် တစ်ချိန်ဟာ အသိဉာဏ်တွေ အားကောင်းရှင်းလင်းပြီး အမြင်သန်ဖို့က သေချာပါတယ်။ ပြောတဲ့ သင်တဲ့အတိုင်းလေးကိုပဲ ကြိုးစားပါ။ အလေ့ အကျင့်ရပြီးတဲ့ ယောဂီများကတော့ မိမိတို့ရှုနေကျ ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်တဲ့ ပေါ်ရာခန္ဓာတွေ မိမိတို့ရဲ့ အမြင်ဉာဏ်အောက်မှာ မြင်နေကျ ဖြစ်ပျက်တွေ ဒါကိုရှုမယ်ဆိုရင် ရှုပါ။ ဒါကိုအစ သင်ပေးနေတာက မရှုဖူးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အလေ့အကျင့်မရှိသေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ နှာခေါင်းနှာသီးဝမှာ မယူရသေး တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက်ကို အထူးသင်ပေးတယ်လို့ နားလည်ထားပါ။ အဲဒီသင်ပေးတဲ့အတိုင်းလေးကို ကြိုးစားပြီးတော့ ရွတ်ဆိုခြင်းမပါဘဲနဲ့ ပေါ်ရာခန္ဓာလေးတွေရဲ့ သဘောအပေါ်မှာ ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်း သိနိုင်ဖို့ အတွက် နှာခေါင်း နှာသီးနေရာလေးမှာ အာရုံညွှတ်ပြီး ရှုသွင်း

တိုင်း ရှူသွင်းတိုင်း ရှူထုတ်တိုင်း ရှူထုတ်တိုင်းမှာ ပေါ်တတ်တဲ့ သဘာဝ လေးတွေကို ခွဲခြားပြီးပြလိုက်ပါတယ်။

အဲဒီလိုကျတော့ မိမိတို့ရှုရတာလည်း လွယ်သွားတယ်။ သဘော ပေါက်မှုကလည်း မြန်သွားတယ်။ အာရုံလေးညွတ်ပြီး ကြည့်တိုင်း ကြည့်တိုင်းမှာလည်း ဒီသဘောလေးကို သိနေရတော့၊ သိရုံသိတဲ့ အသိလေးကို အကဲခတ်ပါ။ ရွတ်ဆိုခြင်းပါတာမျိုး ပြန်ပြီးတော့ မလုပ်မိ အောင် ကြိုးစားလိုက်ပါ။ အတင်းကို ဖျောက်ခိုင်းတာမဟုတ်ဘူး။ သူ့သဘောလေးအတိုင်း သူ့သိနေရင် ယနေ့ ယောဂီသူတော်စင်များ အမြင်မှန်က အချိန်တိုအတွင်းမှာ သိလာပါလိမ့်မယ်။ အာရုံတစ်ပါး စိတ်မများပါစေနဲ့ ကိုယ်ကြိုးစားနေတဲ့ တရားအသိကိုသာ အာရုံလေးညွတ် ပြီးတော့ ပိုပိုပြီးအားကောင်း ရင့်သန်အောင် ကြိုးစားပေးပါ။ အဲဒီလို နှာခေါင်း နှာသီးဝလေးမှာ သတိထားလို့ ပေါ်ရာခန္ဓာကိုကြည့်တတ်လာတဲ့ အသိဉာဏ်ဟာ ယောဂီများရဲ့သန္တာန် နှာခေါင်း နှာသီးဝတစ်ခုထဲမှာ အချိန်ကုန်ပြီးတော့ ရှုရမှာမဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒီနေရာလေးမှာ ရှုနေရင်း ကနေ အောက်ပိုင်းအနေအထားက ဒူးတွေ၊ ပေါင်တွေ၊ တင်ပါးတွေ၊ အကြောတွေ အစရှိတဲ့နေရာလေးတွေက တင်းကနဲပေါ်လာရင်လည်း သိလိုက်၊ နှာကနဲပေါ်ရင်လည်း သိလိုက်၊ မှုကနဲပေါ်ရင်လည်း သိလိုက်၊ စူးကနဲပေါ်ရင်လည်း သိလိုက်၊ ကိုက်တာ အောင့်တာ ထုံတာ ကျဉ်တာ တွေ ပေါ်ရင်လည်းသိ၊ ယားတာပေါ်ရင်လည်းသိပါ။

အဲဒီလိုဆိုရင် တစ်သိပြီးတစ်သိ၊ တစ်သိပြီးတစ်သိဟာ အား ကောင်းလာလိမ့်မယ်။ အားကောင်းလာတာနဲ့အမျှ လောဘတွေ ကြီးထွား ခဲ့ရာက နည်းလာလိမ့်မယ်။ ဒေါသတွေ ထူပြောရာကနေ ပါးလာမယ်။ မောဟတွေက များရာကနေပြီးတော့ နည်း နည်းသွားလိမ့်မယ်။ အဲဒီလိုနဲ့ တစ်နေ့တခြား ကိလေသာတရားတွေကို နည်းအောင် ပါးအောင်

ကြိုးစားလာနိုင်ရင် ကိုယ့်ရဲ့သန္တာန်မှာ တရားအသိ တိုးတက်လာပြီ။ တရားကို ကြိုးစားကျင့်ကြံ အားထုတ်ပါရဲ့သားနဲ့ ကိလေသာတရားတွေဟာ ပိုပိုများလာမယ်၊ ပိုပိုထူပြောလာမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့လာရင်း ရည်ရွယ်ချက် လည်းပျောက်၊ ရိပ်သာဆိုတဲ့နေရာကိုရောက်လာတဲ့ ကိုယ့်ဘဝဟာလည်း ရှုံးသွားပါတယ်။ အဲဒီလိုမဖြစ်ရအောင်လို့ အခြေခံအပိုင်းလေးကို စသင်ပေး လိုက်တဲ့အခိုက်မှာပဲ ယောဂီတိုင်း ယောဂီတိုင်းဟာ ကိုယ့်ရဲ့ခန္ဓာမှာ ထင်ရှားတဲ့ ဟောဒီကိုယ်နဲ့စပ်ပြီး ပေါ်တတ်တဲ့ သဘာဝလေးတွေကို ကြည့်တတ်အောင်လို့ ကြမ်းတမ်းပေါ်လွင်လှတဲ့ ထင်ရှားတဲ့ အရှုခံလေး တွေရဲ့ ပေါ်တတ်တဲ့သဘာဝလေးတွေကို ရုပ်ရဲ့ဖောက်ပြန်တဲ့ အမူအရာ လေးတွေအပေါ်မှာ မိမိတို့နားလည်တဲ့ ဆိုင်းဘုတ်လေးတွေနဲ့ တွဲပြီးတော့ သင်ပေးလိုက်ပါတယ်။ ဒီပညတ်နောက်ကို အာရုံပြုပြီး အလိုက်မလွန်ပါနဲ့၊ တိုးတာလည်း တိုးမှန်းသိပါ။ တိုးတယ်တိုးတယ် မရွတ်နဲ့၊ အေးတာလေး ပေါ်လာရင် အေးမှန်း သိလိုက်ပါ။ အေးတယ် အေးတယ် မရွတ်နဲ့၊ နွေးတာလေးပေါ်လာပြန်လည်း နွေးမှန်းသိလိုက်ပါ။ နွေးတယ် နွေးတယ် မရွတ်ပါနဲ့၊ ကိုယ်ပေါ်မှာ ဒီသဘောတွေပဲ ပြုမှာ။ နာတာ ကျဉ်တာ ကိုက်တာ ခဲတာ ပေါ်ရင်လည်း နာတယ် နာတယ်၊ ကိုက်တယ် ကိုက်တယ်၊ ကျဉ်တယ် ကျဉ်တယ်၊ ခဲတယ် ခဲတယ် မလုပ်ကြနဲ့၊ ပေါ်တဲ့ သဘောလေးကို ရိုးရိုးလေးပဲ အသိလေးကိန်းလိုက်ပါ။ အဲဒါ သတိပဋ္ဌာန် ပဲ၊ မိမိတို့အတွက်ကို သတိပဋ္ဌာန်လေး အားကောင်းအောင်လို့ တစ်ရက် ကနေ နှစ်ရက် ဒီလိုသင်ပေးပြီးသွားတဲ့အခါကျတော့မှ ခန္ဓာရဲ့သဘော သဘာဝ ဖြစ်တတ်ပျက်တတ်တဲ့ အမူအရာလေးတွေကို ကြည့်တတ်အောင် သင်ပေးသွားမှာပါ။

မိမိရှုရမယ့် ရုပ်တရားဆိုတဲ့ ဒီကိုယ်နဲ့စပ်ပြီး ဖောက်ပြန်တဲ့ သဘောကိုမှ မသိသေးဘဲနဲ့ ဖြစ်ပျက် မလုပ်လိုက်ပါနဲ့၊ အဲဒီရုပ်တရား

လေးတွေအပေါ်မှာ ကွဲပြား ခွဲခြားပြီး သိလာတဲ့အခါကျတော့မှ ဒီရုပ်  
ဖောက်ပြန်တဲ့အမှုရာလေးကို သိနေတာသည်ပင် ငါလည်းမဟုတ်ပါလား။  
ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါလည်း မဟုတ်ပါလား။ နာမ်တရားဆိုတဲ့စိတ်က သိနေပါ  
လားလို့ ကွဲပြားလာမှုသည်ပင် အရှင်ပေါ်နေတဲ့ ဖောက်ပြန်နေတဲ့  
သဘောလေးကို ရုပ်တရားလို့ နားလည်ပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို ရုပ်နာမ်ကို  
ပိုင်းခြားကွဲပြီးတော့မှ အရှင်တရားပေါ်မှာ သတိထားကြည့်တတ်လာတဲ့  
အမြင်ဉာဏ်လေးဟာ ရုပ်ကြည့်လည်း ဖြစ်တာနဲ့ပျက်တာ၊ နာမ်ကြည့်  
လည်း ဖြစ်တာနဲ့ပျက်တာ၊ ဖြစ်ပျက်မှာပဲ လမ်းဆုံးပြီးတော့ အမြင်ဉာဏ်  
အားကောင်း ရင့်သန်ပြီး မှန်ကန်စွာသိလာတဲ့အသိဟာ ယောဂီတို့အတွက်  
အဖိုးတန်သွားပြီ။

ဒါကြောင့်မို့လို့ အရှင်ရုပ်၊ အရှင်နာမ် မသိသေးဘဲနဲ့ ဖြစ်ပျက်  
မရှုပါနဲ့။ ရုပ်တရား နာမ်တရားပေါ်မှာ အမြင်မှန်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန် အား  
ကောင်းပြီးသွားရင် အရှိကို အရှိတိုင်းသိလာတဲ့အတွက် သူ့သဘော  
သူ့သဘာဝလေးရဲ့ ဖြစ်တာပျက်တာကိုလည်း တဆက်ထဲ မြင်လာပါ  
လိမ့်မယ်။ အဲဒီလိုနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့သန္တာန်မှာ မတရားကြီးစိုးတဲ့ လောဘ၊  
ဒေါသ၊ မောဟတွေကို ဝင်လို့မရအောင် တရားဆိုတဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိအမြင်  
လေးနဲ့ အရှင်ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်းကို အခြေခံဖြစ်တဲ့ နှာခေါင်း နှာသီးဝ  
လေးမှာ အာရုံညွတ်ပြီး ရှူသွင်းတိုင်း ရှူသွင်းတိုင်း၊ ရှူထုတ်တိုင်း ရှူထုတ်  
တိုင်းမှာ ပြုလာတဲ့ အရှင်တရားလေးပေါ်မှာ နှလုံးသွင်းပြီးတော့ အမြင်မှန်  
လေးတွေ ကောင်းစွာကိန်းအောင် ကျန်ရှိတဲ့အချိန်လေးတွေမှာ ကိုယ့်ရဲ့  
ခန္ဓာကပြောတဲ့ ရုပ်တရားဖောက်ပြန်မှုအပေါ် ထင်ရှားတိုင်း ထင်ရှားတိုင်း  
ပေါ်မှာ ရွတ်ဆိုခြင်းမပါစေဘဲ အသိလေးကိန်းပြီးတော့ ကြိုးစား ရှုပွား  
အားထုတ်ပေးနေကြပါ။



### အခြေခံရှုကွက် ( ပညတ် ပရမတ် )

တရားတော်ကို ကြိုးစားကျင့်ကြံ ပွားများအားထုတ်ဖို့ ကိုယ်စီ ကိုယ်စီ ကိုယ့်ရဲ့အဓိဋ္ဌာန်ပိုင်းခြားအတွင်းမှာ သက်တောင့်သက်သာ အနေ အထားတွေနဲ့ ရှုမှတ်ပွားများနိုင်အောင် ထိုင်ခြင်းကုန်ရိယာပုထ် ရှုပ်ရှားနည်းကို သင်ပေးပါမယ်။

ရှေးဦးစွာ မိမိတို့ရဲ့ ထိုင်ခြင်းကုန်ရိယာပုထ်ကို စတင်ပြီးတော့ ပြုတော့မယ်ဆိုရင် “တင်ပလ္လင်ခွေထိုင် ကျုံ့ကျုံ့ထိုင် အထိုင်သန်ရာ ထိုင်ရမည်”။ ရှေးဦးစွာ ကိုယ့်ရဲ့အထိုင်သန်တာကို ဦးစားပေးထိုင်ပါ။ တင်ပလ္လင်ခွေအားသန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က တင်ပလ္လင်ခွေထိုင်၊ ကျုံ့ကျုံ့အားသန် တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က ကျုံ့ကျုံ့ထိုင်လိုက်ပါ။ အဲဒီလို ထိုင်လိုက်တဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ရဲ့ အောက်ပိုင်းအနေအထား ထိတွေ့တဲ့အပိုင်းမှာ အနေအထိုင်ခက်လှ အောင် ကြာရှည် အဓိဋ္ဌာန်အပိုင်းအခြားအတွင်းမှာ မထိုင်နိုင်လောက် အောင် အောက်ပိုင်းက ခိုးလိုးခုလုဖြစ်နေသလား။ မိမိရဲ့ဝတ်စားထားတဲ့ အဝတ်အစားကလည်း တုံ့ဆွဲ တင်းဆွဲထားသလို အနေအထိုင် ခက်နေ မလား။ အဲဒါလေးကို ရှေးဦးစွာ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်တိုင်းကျ ပြင်ဆင်လိုက်ပါ။

ပြုပြင်ပြီးသွားပြီဆိုရင် ရှေ့ဆက်သတိထားရမှာက “ခါးကို ဖြောင့်ပါ ခေါင်းတည့်ပါ ရှေ့မှာကြည့်ဟန်ထိုင်ရမည်”။ ထိုင်တယ် ဆိုတာက အချိုးမကျရင်လည်း မဖြစ်ပြန်ဘူး။ အချိုးကျကျထိုင်ဖို့ အရေးသည် ခါးကို တည့်တည့်ဖြောင့်ဖြောင့်လေးဖြစ်အောင် သတိပြု လိုက်ပါ။ ခါးကြီးက ရှေးကိုကွေးထားမယ်၊ တစ်ဖက်ဖက်ကို စောင်းနေမယ် ဆိုရင် အရိုးအဆစ်တွေက ပုံမှန်အတိုင်းမရှိလို့ အံလွဲပြန်ရင်လည်း အဲဒီယောဂီမှာ ခဏအတွင်း ခန္ဓာရဲ့နှိပ်စက်ခြင်း သိသာထင်ရှားမှုရဲ့ ဒုက္ခဆင်းရဲဟာ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်အကြည်ကို ကိလေသာတွေ ဖုံးအုပ်ပြီးတော့ မခံမရပ်နိုင်မှုကြောင့် ဉာဏ်အကြည်က ပျောက်နေပြီး ရှုဖို့မလွယ်ပြန်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ကိုယ်အထက်ပိုင်းကို ဖြောင့်ဖြောင့်တည့်တည့်ဖြစ်အောင် သတိပြုရမယ်။ ဦးခေါင်းပိုင်းကိုလည်း ဆက်လက်သတိထားတော့ ဦးခေါင်း ကလည်း တည့်တည့်ဖြောင့်ဖြောင့် ဖြစ်ပါစေ၊ ဦးခေါင်းက ရှေးကိုစိုက်ကျ နေရင် တစ်ဖက်ဖက်ကို စောင်းကျနေရင် သွေးပြန်ကြော သွေးလွှတ်ကြော တွေကို ဖိထားသလိုဖြစ်တဲ့အတွက် ငိုက်မြည်းမှုဆိုတဲ့ ထိနမိဒ္ဓက ခဏလေးနဲ့ ဝင်လာရင်လည်း ဉာဏ်အကြည်မှာ ငိုက်မြည်းခြင်းဆိုတဲ့ ထိနမိဒ္ဓ အရိပ်မဲကြီး လွှမ်းသွားလို့ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ သင်ပေးမယ့် အရှုခံ ရုပ်နာမ်ပေါ်မှာ မကြည့်နိုင်ရင် ထိုင်ရတာ ရှုံးသွားပြန်ပြီ။ ဒါကြောင့် ဦးခေါင်း အထက်ပိုင်းကိုလည်း တည့်တည့်ဖြောင့်ဖြောင့်ဖြစ်အောင် သတိပြုပါ။

ထိုင်နေတဲ့အခါမှာ မိမိရဲ့မျက်လုံး အနေအထားလေးက ရှေ့မှာ ကြည့်နေတဲ့ဟန်လေးအတိုင်း ရှိပါစေ၊ အာရုံတစ်ခုခုကို တွေ့လိုက်ပြီဆိုရင် အဲဒီမျက်လုံးကြီးနဲ့ ကြည့်သလိုမျိုး ဖြစ်နေမှာစိုးလို့ ထိုင်ကတည်းကိုက မျက်လုံးရဲ့အနေအထားလေးက ရှေ့မှာကြည့်နေတဲ့ဟန်လေးအတိုင်း ရှိပါစေ၊ အဲဒီလို ထိုင်ပြီးသွားတဲ့အခါကျတော့မှ မိမိရဲ့မျက်စိ အနေ

အထားကိုလည်း “မျက်စိအိပ်ခါ နီးသိခါ မှိတ်ဟန်ပမာ နေရမည်”။ မျက်လုံးလေးကို မှိတ်ဆိုရင်လည်း မျက်မှောင်ကြီးကျူလောက်အောင် အတင်း မမှိတ်ရဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပင်ပန်းဆင်းရဲအောင် ဖြစ်သလို မျိုးလည်း မကြာစေနဲ့၊ အိပ်ခါနီးလေးမှိတ်တဲ့အခါ သက်တောင့် သက်သာ လေးပဲ။ အဲဒီလိုအနေအထားလေးဖြစ်အောင် “မျက်စိအိပ်ခါ နီးသိခါ မှိတ်ဟန်ပမာနေရမည်”။ မျက်လုံးလေးက အိပ်ခါနီးလေး မှိတ်သလို မျိုးပဲ သက်တောင့်သက်သာရှိပါစေ။

ပါးစပ်အနေအထားကလည်း စေ့လိုက်ပါ။ ပြောတဲ့အခါမှာ နှုတ်ခမ်းကြီးနှစ်ခု တင်းနေအောင် မစေ့ရဘူး။ တင်းနေအောင် စေ့ထားရင် ခန္ဓာကိုယ်ကို လုပ်ယူသလိုဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ ပင်ပန်းဆင်းရဲမှုနဲ့ ကြုံရလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဘယ်လိုအနေအထားမျိုးလေးရှိရမလဲ ဆိုရင် “ပါးစပ်ကိုလည်း မပြောဘဲ စေ့မြဲပမာနေရမည်”။ မိမိရဲ့ နှုတ်ခမ်းသားလေးနှစ်ခုဟာ စကားမပြောဖြစ်တဲ့အချိန်လေး စေ့ထားသလို မျိုးလေး သက်တောင့်သက်သာရှိပါစေ။

တရားထိုင်တယ် တရားထိုင်တယ်ဆိုတာ ဣရိယာပုထ် အချိုး မကျ မမျှတရင် သက်တောင့်သက်သာနဲ့ ခန္ဓာကပြောတဲ့ အရှုခံရုပ်နာမ်ကို ကြည့်ဖို့ မလွယ်ဘူးနော်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် သတိပြု နိုင်ဖို့အတွက်ကို သင်ပေးရတယ်။ ကိုယ်အနေဟန်ထားလေးတွေ၊ မျက်လုံး အနေအထားတွေ၊ ပါးစပ်အနေအထားတွေ သတိပြုပြီးသွားတဲ့အခါမှာ လက်ဝါးနှစ်ခုကိုလည်း သတိပြုရမှာက “လက်ဝါးနှစ်ဖြာ လှန်ထပ်ကာ နှစ်ဖြာလက်မ ထိရမည်” လက်ဝါးလေးနှစ်ခုကလည်း ဘယ်ဘက် လက်ဝါး အောက်ကထား၊ ညာဘက်လက်ဝါးလေး အပေါ်ကတင်ပြီး တော့ လက်ဝါးနှစ်ဖြာကိုလှန်ပြီးတော့ ထပ်လိုက်၊ လက်မလေးနှစ်ခုက လည်း ဖြည်းဖြည်းချင်း ထိရုံလေးထိလိုက်ပါ။ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု တွန်းထား



ရတာမျိုး မဟုတ်ဘူးနော်၊ အဲဒီလို အနေအထားလေးတွေဖြစ်သွားပြီ ပြည့်စုံသွားပြီဆိုရင် မိမိရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အနေအထား ပြည့်စုံသွားပြီ၊ ထိုင်ခြင်းကူရိယာပုထ် မျှတသွားပြီ။

အဲဒီ အချိန်အခါမှာ သူတော်စင်များအတွက်ကို အသိနှစ်လုံး လေးနဲ့ ငံဖော်ပေးထားတာက နေရာကို ရှေးဦးစွာသိရမယ်၊ အရှုခံ တရားကို သိရမယ်လို့ နှစ်မျိုးပြောထားတယ်။ နေရာက စိတ်တည်ကြည် အောင် သမာဓိလေးရအောင် နှာသီးဝ နှာခေါင်းထိပ်လေးမှာ အာရုံလေး ပြု။ မျက်လုံးက ရှေ့မှာကြည့်သလိုမျိုးလေးပဲ ရှိပါစေနော်၊ နှာခေါင်း နှာသီးကို ဉာဏ်လေးနဲ့ အာရုံစိုက်ကြည့်ရမယ့်နေရာမှာ မျက်လုံးအကြည့် သိပ်မရောက်စေနဲ့၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ “ရှေ့မှာကြည့်ဟန် ထိုင်ရမယ်” ဆိုတဲ့ စကားလေးကို ပြောခဲ့တာ၊ ရှေ့မှာကြည့်လို့ ဒီလိုမျိုးပဲကြည့်ရမှာ၊ ဉာဏ်က နှာခေါင်း နှာသီးဝလေးမှာ အာရုံလေးညွတ်ထား၊ အဲဒီလို ညွတ်ထားတဲ့အခါမှာ “ဝင်လေတိုးမှု သတိပြု ရုပ်ဟုရှုရမယ်”။

မိမိရဲ့ဝင်လေလေး ရှုသွင်းလိုက်တဲ့အခါမှာ ဝင်လာတဲ့ဝင်လေ ရဲ့သဘောက တိုးမှုလေးထင်ရှားရင် အဲဒီတိုးမှုလေးဟာ ဒီနေရာလေး မှာ အရှုခံထင်ရှားလာတဲ့ ရုပ်တရားလို့ နားလည်လိုက်ပါ။ ရုပ်တရားကို ရုပ်တရားလို့ နားလည်လိုက်ခြင်းအားဖြင့် ရှုနေတဲ့ အသိဉာဏ်အောက် မှာ သံသရာတစ်လျှောက်လုံးက ကြောက်စရာကောင်းလှတဲ့ အပါယ် လေးဘုံဆိုတဲ့အောက်ကို နှစ်မြှုပ်စေတဲ့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို ပယ်လိုက် နိုင်တာက အဖိုးတန်သွားတယ်။

“ဝင်လေတိုးမှု သတိပြု ရုပ်ဟုရှုရမည်”၊ ရုပ် ရုပ်နဲ့ ရွတ်စရာ မလိုဘူးနော်၊ တိုးတယ် တိုးတယ်နဲ့ ရွတ်စရာမလိုဘူး၊ သိရုံ သိလိုက်တဲ့ အသိလေးမှာ ရုပ်တရားလေးပဲ၊ ငါမဟုတ် သူမဟုတ် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ

မဟုတ်ဘူးလို့ နားလည်ထားလိုက်ပါ။ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ဆိတ်သုဉ်းတဲ့ အမြင်လေးကို ရှေးဦးစွာ သတိရလိုက်ပါ။ အဲဒီလို အသိလေးကိန်းပြီးတော့ နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်လိုက်တဲ့အခါမှာ တိုးတာကို တိုးမှန်း သိလိုက်လို့ ရုပ်အရှုခံကို ရှုနိုင်သလို တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦးက ဉာဏ်ချင်း မတူကြတော့ ရှုနေတဲ့ အရှုခံထင်ရှားတဲ့တိုးမှု ရုပ်တရားပေါ်မှာ မသိမမြင်နိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် မျိုးကျတော့ “ဝင်လေအေးမှု သတိပြု ရုပ်ဟုရှုရမည်”။ ရှုသွင်း လိုက်တဲ့ ဝင်လေလေးရဲ့သဘောဟာ အေးသဘောလေးလည်း ထင်ရှား မယ်။ အဲဒီထင်ရှားတဲ့ အေးသဘောလေးလည်း အရှုခံဖောက်ပြန်လာတဲ့ ရုပ်တရားပါ။

အေးတယ် အေးတယ် ရုပ် ရုပ် ရုပ်နဲ့ မရှုနဲ့နော်၊ ဝင်လေ ရှုရမှာက ဒီသဘောလေးဟာ ငါလည်းမဟုတ် သူလည်းမဟုတ် ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါလည်းမဟုတ်ဘူး။ ရုပ်တရားလို့ အသိလေးမှာကိန်းပြီး နားလည် ထားလိုက်၊ သက္ကာယဒိဋ္ဌိသည် သညာအသိနဲ့ရော အပွားမြင်နဲ့ပါ ပြုတ်ပါ လိမ့်မယ်။ အဲဒီအချိန်လေးသည် တန်ဖိုးအရှိဆုံးအချိန်ပဲ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဝင်လေလေး ရှုသွင်းလိုက်တဲ့အခါမှာ တိုးတာထင်ရှားရင် တိုးတာလေး ကိုသိ၊ အေးတာထင်ရှားရင် အေးတာကိုသိ၊ ဒီသဘောသည် ငါမဟုတ် သူမဟုတ်တဲ့ ရုပ်တရား။ အဲဒီသဘောလေးကို ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါက သိတာ မဟုတ်၊ သိနေတာက နာမ်တရားလေးပဲ။ အဲဒါလေးကိုလည်း အာရုံပြုရ မှာနော်။ မိမိရဲ့သန္တာန်မှာ ဝင်လေလေး ရှုသွင်းတိုင်း ရှုသွင်းတိုင်းမှာ တိုးတာအေးတာ ဒီသဘောလေးက ပြတယ်။ အဲဒါလေးကို သိနေတဲ့ အသိလေးက ကြည့်နေတယ်။

ဒီအသိလေးက နာမ်တရား။ မိမိရဲ့သန္တာန်မှာ အာရုံလေး ညွတ် ထားနော်။ သင်ပေးတဲ့အခိုက်လေးမှာ ရှုသွင်းတိုင်း ရှုသွင်းတိုင်း ပေါ်လာ တဲ့ တရားလေးကို မလွတ်စေနဲ့။ အဲဒီ ရှုသွင်းလိုက်လို့ ပေါ်လာတဲ့

တရားလေးပေါ်မှာ နောက်တစ်ခါ ပြန်ပြီးတော့ ရှုထုတ်လိုက်ပြန်တယ်။  
 အဲဒီလို ရှုထုတ်လိုက်တဲ့အခါမှာ မိမိရဲ့သန္တာန် ပေါ်လာတဲ့တရားလေးက  
 တိုးတာ နွေးတာ ပြန်ပေါ်အုံးမှာပဲ။ “ထွက်လေတိုးမှု သတိပြု  
 ရုပ်ဟုရှုရမည်” တိုးတာလေး ပေါ်တာလည်း ရုပ်တရားလို့ နာလည်ထား။  
 ဖောက်ပြန်တဲ့ အရှင်တွေ၊ တိုးတာမထင်ရှားတဲ့ ယောဂီများအတွက်က  
 “ထွက်လေ နွေးမှု သတိပြု ရုပ်ဟုရှုရမည်” နွေးသဘောလေး  
 ပေါ်လာလည်း ဒါရုပ်တရားပဲ။ အဲဒီတော့မှ ရှုသွင်းလိုက်လည်း ရုပ်တရား  
 အရှင်၊ ရှုထုတ်လိုက်လည်း ရုပ်တရားအရှင်၊ အဲဒီအရှင်လေးကို သိနေတဲ့  
 အသိလေးကို ပြန်ကြည့်တတ်လာရင် “သိမှုပေါ်လာ နာမ်ဟုတာ မှန်စွာ  
 ရှုရမည်” ။

မိမိရဲ့ အရှင်တရားဟာ ရုပ်ကိုရှုရင်းကနေ သိတဲ့အသိလေးကို  
 လည်း ပြန်ကြည့်တတ်လာတော့ ငါလည်းမဟုတ်ပါလား၊ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ  
 သိတဲ့ အသိလည်းမဟုတ်ပါလား၊ နာမ်တရားရဲ့ အသိလေးပါလားလို့  
 ဒါလေးကို ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတွေမပါတဲ့ အမြင်လေးရသွားရင် ဒီအရှင်  
 ပေါ်မှာ နာမ်အသိလေးက သက္ကာယဒိဋ္ဌိခွာပြီးတော့ မြင်သွားပြန်ပြီ။ အရှင်  
 ရုပ်နဲ့နာမ်ပဲရှိတယ်နော်၊ ရုပ်တရား နာမ်တရားပေါ်မှာ အသိဉာဏ်လေး  
 ကိန်းပြီး ကြည့်တတ်အောင် ကြိုးစားပါ။ ကိုယ်ကြိုးစားနေတဲ့ အသိဉာဏ်  
 သည် တစ်ချိန်နဲ့တစ်ချိန် စင်ကြယ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ အမြင်သန်ဖို့  
 အရေးကြီးတယ်။ ကိုယ်နေဟန်ထားလေးတွေ အချိုးကျအောင် အာရုံပြုတဲ့  
 နေရာမှာလည်း မျက်လုံးအကြည့်မပါစေအောင် ဉာဏ်လေးနဲ့ အာရုံ  
 ပြုတတ်အောင်လို့ သဘောလေးတွေကို ရှေ့ပိုင်းက ရှင်းအောင် သင်ပေး  
 ခဲ့ပါတယ်။

နာခေါင်း နှာသီးဝထိပ်လေးနေရာမှာ ပေါ်တတ်တဲ့အရှင်တွေကို  
 ကြည့်တတ်အောင် ဉာဏ်လေးနဲ့အာရုံညွတ်တော့ နေရာကိုကြည့်တတ်

သွားတယ်။ အဲဒီနေရာလေးကို အလေ့အကျင့်ရအောင် ကြည့်တတ်ရာ ကနေ တကယ်သဘောပေါက်ပြီး ဉာဏ်ရောက်တဲ့အမြင်က နေရာ မဟုတ်တော့ဘူး။ ဂျူသွင်းလိုက်ရင် တိုးတဲ့သဘော အေးတဲ့သဘော၊ ဂျူထုတ်လိုက်ရင် တိုးတဲ့သဘော နွေးတဲ့သဘော၊ အဲဒီသဘောလေးကို လည်းကြည့်ပါ။ ဒီသဘောလေးတွေကို မြင်လာပြီဆိုရင် မိမိတို့ရှုတဲ့ နေရာမှာ အဓိကအကျဆုံးရဲ့ ဉာဏ်အမြင်ထက်ထက်မြက်မြက်နဲ့ ဝိပဿနာ ဉာဏ်ကို လွယ်လင့်တကူ လိုချင်ရင် ပညတ် ပရမတ်ကို သဘောရှင်း ထားရမယ်။ ဒါဟာ အလွန်အရေးကြီးတယ်လို့ နားလည်ထားပါ။ ပညတ် ပရမတ်ကိုမှ ခွဲခြားပြီး သဘောမပေါက်ရင် တရားရှုနေတဲ့ ယောဂီတွေမှာ ဝိပဿနာအလုပ် လုပ်နေရာက သမထပြန်ဖြစ်သွားတတ်တယ်။

အဲဒါမျိုး မဖြစ်ရအောင်လို့ ပညတ်ကို အာရုံပြု ကြည့်နေတာက သမထအလုပ်၊ ပရမတ်ကို အာရုံပြုကြည့်တဲ့အလုပ်က ဝိပဿနာအလုပ်၊ ဝိပဿနာကို ရှုမှတ်ပွားများအားထုတ်တော့မယ့် ယောဂီတွေမှာ ကိုယ် ကြိုးစားနေတဲ့ အသိဉာဏ်လေးတွေ သတိထား ဆင်ခြင်ပြီးတော့ နှာခေါင်း နှာသီးဝနေရာ ဌာနဆိုတာဟာ နေရာအားဖြင့် အာရုံညွတ်တတ်အောင်လို့ သင်ပေမယ့် အဲဒီနေရာဌာန ပုံသဏ္ဍာန်သည် ပညတ်။ ဒီပေါ်မှာ အရှုခံ ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်းကို ရှုပါလို့ ထပ်ဆင့်ပြီး ဒုတိယအသိလေးနဲ့ ပုံဖော် သင်ပေးလိုက်တာက ပရမတ်ကို ဉာဏ်ရောက်သွားအောင် ဂျူသွင်းလိုက် တဲ့အခါမှာ နှာခေါင်းနှာသီးနေရာလေးမှာ ပူကနဲဆိုတဲ့ ဖောက်ပြန်တဲ့ သဘော၊ အေးကနဲဆိုတဲ့ ဖောက်ပြန်တဲ့သဘော၊ ဒါဟာ ပရမတ် ရုပ်တရား၊ ပြန်ဂျူထုတ်လိုက်ပြန်တော့လည်း ပူတယ်ဆိုတဲ့ ဖောက်ပြန်မှု တရား၊ နွေးတယ်ဆိုတဲ့ ဖောက်ပြန်မှုတရား၊ အဲဒါ ပရမတ်တရားပဲ။ ဒီသဘောလေးကို သိခိုက် သိခိုက်လေးမှာ နှာခေါင်း နှာသီးဆိုတဲ့ အာရုံ ပညတ်တွေ ခွာလှန်ပြီးတော့ သဘောဉာဏ်လေးဟာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းနဲ့

ပရမတ်သားကို ထိုးထွင်းမြင်လာလိမ့်မယ်။ အဲဒီ အမြင်အသိဟာ အလေ့အကျင့်အားကောင်းလာရင် ဖြစ်ပျက်ဆိုတာလည်း ရွတ်စရာ မလိုဘူး။ မိမိက မှန်းဆပြီးတော့ ဖြစ်ပျက်လည်း လုပ်စရာမလိုဘူး။ ဉာဏ်ကပြောင်းပြီးတော့မှ အမြင်မှန်လာတဲ့အောက်မှာ အရှင်တရား သဘာဝအတိုင်း ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက် ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက် ဒါပဲ ပြမှပဲ။ အဲဒီ ပြောလာ ပြလာတဲ့တရားတွေကို မြင်အောင်ကြည့်ဖို့ အတွက်က အခြေခံသင်ပေးလိုက်တဲ့ နှာသီးဝလေး ပေါ်တတ်တဲ့အရှင်ကို ပိုင်ပိုင်မိမိနဲ့ သဘောဉာဏ်ရောက်အောင် အလေ့အကျင့်လုပ်ပြီး ကြိုးစားပါ။

အဲဒီသဘောလေးကို ရှုနေရာကနေ ဟောဒီ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရဲ့ တစ်နေရာက နာလာမယ်၊ ထုံလာမယ်၊ ကိုက်လာမယ်၊ ကျဉ်လာမယ်၊ ပေါ်လာရင်လည်း မလွတ်စေနဲ့၊ နာလာရင် နာတဲ့သဘောကိုကြည့်၊ ကျဉ်လာရင် ကျဉ်တဲ့သဘောကို မြင်အောင်ကြည့်၊ ကိုက်သဘောကို တွေ့ရင်လည်း ကိုက်သဘောကို မလွတ်စေနဲ့၊ အဲဒီသဘောတွေကလည်း ရုပ်တရားပါ။ အရှင်ပေါ်လာတဲ့ ရုပ်တရားလေးတွေကို ခန္ဓာကိုယ်နဲ့စပ်ပြီး ပြတိုင်း ပြတိုင်းမှာ ကိုယ့်အသိဉာဏ်ကလည်း နှာသီးဝ နှာခေါင်းထိပ်က ကြည့်ရာကနေ ကိုယ်ပေါ် ပေါ်နေတဲ့တရားလေးကို မလွတ်အောင်လို့ နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်ပြီး ရှုလာနိုင်တဲ့အခါမှာ ကိုယ်နဲ့ စပ်ပြီးပြလာမယ့် ဖောက်ပြန်မှုမျိုးစုံပေါ်မှာ ရုပ်တရား ပရမတ်သဘောလေးတွေကို ဉာဏ်ရောက်တဲ့အမြင်လေး ကြည့်တတ်ဖို့ သေချာလာပြီ။ အဲဒီ ယောဂီ သည် တစ်နေ့တခြား အမြင်ဉာဏ်အောက်မှာ ကိုယ်မြင်ချင် ကိုယ်သိချင်တဲ့ ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းဆိုတဲ့ အနိစ္စသဘောတွေ၊ နှိပ်စက်တတ်တဲ့ ဒုက္ခ သဘောတွေ၊ အစိုးမရတဲ့ အနတ္တသဘောတွေ ဒီလက္ခဏာရေးသုံးပါး ဆိုတာ ကောင်းစွာ သိလာမြင်လာပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီအမြင် အဲဒီအသိလေး ရဖို့အတွက်တော့ ယောဂီများက ရှေ့ပိုင်း တစ်ရက်နှစ်ရက်ကိုတော့ သည်းခံရတယ်။ တရားရှုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ ရှေ့ပိုင်းတစ်ရက်နှစ်ရက်တော့ ခက်ခဲမှု ပင်ပန်းမှုဆိုတာ အစပိုင်းတော့ ရှိတာပဲ။ အသားကျလာလို့ အရှင်တရားတွေပေါ်မှာ အဆင်ပြေပြေ ရှုလာနိုင်ပြီဆိုရင် သုံးရက် လေးရက်ကျရင် အရှုဉာဏ်နဲ့ အရှင် အာရုံပြု တတ်လာပြီ။ သဘောဉာဏ် ရောက်လာပြီ။ အဲဒီယောဂီအတွက် ကိုယ် ကြိုးစားနေတဲ့ ဉာဏ်အောက်မှာပဲ အမြင်သန်လာတဲ့ အရှင်နဲ့ ဖြစ်ပျက်ကို ပိုင်ပိုင်မိမိမြင်ရမှာမို့လို့ သင်ပေးတဲ့အတိုင်းကို အာရုံတစ်ပါး စိတ်မသွားစေဘဲ ပေါ်ရာခန္ဓာလေးတွေမှာ နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်ပြီးတော့ တိုးတာပေါ်လည်း တိုးမှန်းသိ၊ အေးတာပေါ်လည်း အေးမှန်းသိ၊ နွေးတာပေါ်လည်း နွေးမှန်းသိ ရုပ်တရား အရှင်၊ ဒီဟာလေးတွေကို အာရုံပြုပြီး သိနေတဲ့ အသိလေးက နာမ်အရှင်၊ ရုပ်နာမ်ကိုကွဲအောင် ခွဲခြားပြီးတော့မှ ရုပ်နာမ်ကို မပိုင်သေးဘဲနဲ့ သူ့သဘောရဲ့အမှန်ကို မမြင်နိုင်သေးပါ။

ရုပ်နာမ်ကို ပိုင်ပြီးသွားရင်တော့ သူ့သဘောရဲ့အမှန်ကို မြင်နိုင်တဲ့ အမြင်ဉာဏ်ဟာ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်က စပါလိမ့်မယ်။ ဉာဏ်စဉ်တွေနဲ့ ပြောနေတာမဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်သိရမယ့် အသိလေးတွေပေါ်မှာ အဆင့်မကျော်စေချင်လို့ တစ်ခုပြီးတစ်ခုကို ဣရိယာပုထ်ပိုင်းကစပြီးတော့ သိရမယ့်အရှင်ပေါ်မှာ ဉာဏ်ရောက်တဲ့အမြင်လေးတွေကိုနားအောင် ကြိုးစားလို့ သင်ပေးခဲ့ပါပြီ။ ယောဂီများက ကျန်ရှိတဲ့အချိန်ကလေးတွေမှာ အသိတရားလေးတွေ ပိုပြီးအားကောင်းရင့်ကျက်အောင် ခန္ဓာကပြောတဲ့ သဘောအမှန်တွေအပေါ်မှာ ဆက်လက်ပြီးတော့ အမြင်ဉာဏ်လေးတွေ ရင့်ကျက်သထက် ရင့်ကျက်အောင် ကြိုးစားရှုမှား အားထုတ်ပေးနေကြပါ။



## ဝင်လေ ထွက်လေ အခြေခံအလုပ်ပေး နှင့် ပေဂူအပြစ် ပြောင်းပြင်အကျိုး

တရားအားထုတ်ဖို့အတွက် ဣရိယာပုထ်လေးတွေကို စတင်ပြီးတော့ ပြုပြင်ပါမယ်။ ထိုင်းခြင်းဣရိယာပုထ်နဲ့ အားထုတ်တာဖြစ်တဲ့ အတွက် တင်ပလွင်ခွေထိုင်ရတာ အဆင်ပြေလို့ အားထုတ်ရတာ ကောင်းရင် တင်ပလွင်ခွေထိုင်ပြီးတော့ အားထုတ်နိုင်ပါတယ်။ ကျုံ့ကျုံ့ထိုင်ပြီးတော့မှ အားထုတ်ရတာ အဆင်ပြေပါတယ်ဆိုတဲ့ ယောဂီများကလည်း ကျုံ့ကျုံ့လေးထိုင်ပြီးတော့ သက်တောင့်သက်သာအနေအထားလေးရအောင် ရှေးဦးစွာ ပြုပြင်လိုက်ပါ။

အောက်က ဖျာ သင်ဖြူး ကြမ်းခင်းဆိုတဲ့ တွေ့ထိစရာရုပ်တွေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ်အကြည်ရုပ်လေးရဲ့တွေ့ထိတဲ့အခါမှာ သက်တောင့်သက်သာ ရှိပါရဲ့လား။ အခုအခံတွေနဲ့ ခိုးလိုးခုလုဖြစ်နေသလား။ ကိုယ့်ရဲ့ဝတ်ထားစားထားတဲ့အဝတ်အစားတွေကပဲ တင်းဆွဲထားသလို၊ တုံ့ဆွဲထားသလို ဖြစ်နေသလား။ အနေရ အထိုင်ရခက်ရင် အနေအထိုင်လေး သက်သာကောင်းမွန်တဲ့အနေအထားလေးရအောင်လို့ ရှေးဦးစွာ စိတ်တိုင်းကျ ပြုပြင်လိုက်ပါ။

အနေအထိုင်လေးကို သင်ကြားပေးထားတဲ့အတိုင်း ပြုပြင်ပြီးပြီ ဆိုရင်တော့ ကိုယ်အထက်ပိုင်းလေးကို သတိထားပါ။ ကိုယ်လေးတွေ ကို တည့်တည့်လေးဖြစ်အောင် သတိပြုကြပါ။ ကိုယ်နေဟန်ထားလေး ကလည်း တည့်တည့်လေးဖြစ်အောင် သတိပြုပြီးသွားရင် ဦးခေါင်းလေး တွေကို ဆက်လက်သတိပြုလိုက်ပါ။ ဦးခေါင်းလေးကိုလည်း တည့်တည့် လေးဖြစ်အောင် သတိပြုထားပါ။ လက်ရဲ့ အနေအထားကလည်း ဘယ်ဘက်လက်ဝါးအောက်ကထား၊ ညာဘက်လက်ဝါးလေးအပေါ်က တင်ပြီးတော့ လက်မထိပ်လေး ဖြည်းဖြည်းချင်းထိလို့ မျက်လုံးလေးတွေ ကို မှိတ်လိုက်ပါ။ ပါးစပ်လေးတွေပိတ်ပြီးတော့ ဉာဏ်မျက်လုံးလေးတပ်လို့ နှာသီးဝထိပ်လေးအာရုံညွတ်ထားပါ့မယ်။ လေလေးကို ရှူသွင်းလိုက်ပါ။ နှာသီးဝထိပ်လေးအာရုံစိုက်ရင် ရှူသွင်းခိုက်လေးမှာ တိုးသွားတဲ့သဘော လေး ထင်ရှားပါတယ်။ အဲဒီတိုးတာလေးကိုပဲ သတိထားပြီးတော့ကြည့်ပါ။ မျက်လုံးကြီးဖွင့်မထားပါနဲ့။ မျက်လုံးကို မှိတ်ထားပါ။ လေလေးကို ပြန်ရှူထုတ်လိုက်တဲ့အခါမှာ နှာသီးဝထိပ်မှာ တိုးပြီးတော့ ထွက်သွားတယ်။ လေကြောင်းကြီးကိုမလိုက်ပါနဲ့။ ထင်ရှားတဲ့တိုးမှု ဖောက်ပြန်တာလေးကို သတိထားပြီး မြင်အောင်ကြည့်ပါ။

ရှူသွင်းခိုက်မှာလည်း တိုးမှုသဘော၊ ရှူထုတ်ခိုက်မှာလည်း တိုးမှုသဘော ထင်ရှားစွာ ဖောက်ပြန်ပြုလိမ့်မယ်။ အမြင်ဉာဏ်က အာရုံပြုရင် နှာခေါင်း နှာသီးဆိုတဲ့ ပညတ်လောကကြီးကို မကြည့်ရဘူး။ ပစ္စုပ္ပန် ဖောက်ပြန်သွားတဲ့ တိုးသဘောလေးကို မြင်အောင်ကြည့်လိုက်ပါ။ အဲဒီ တိုးတယ်ဆိုတဲ့ ဖောက်ပြန်မှုတွေ ပစ္စုပ္ပန်အရှုအနေနဲ့ ပေါ်လာတဲ့ ရုပ်တရားလေးပါ။ သိတာက နာမ်တရားဆိုတော့ ငါကောင် သူကောင် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ဆိတ်သုဉ်းပြီး သက္ကာယဒိဋ္ဌိကင်းလို့ အရှိရုပ်နာမ်ကို သိခွင့်ရသွားတယ်။



နာသီးဝထိပ် အာရုံစိုက်လို့ တိုးတာကို မသိနိုင်တဲ့ ယောဂီများ က လေလေးရှူသွင်းခိုက်မှာ အေးသွားတဲ့သဘောလေးကို သတိထားပါ။ ပြန်ပြီး ရှူထုတ်လိုက်တဲ့အခါမှာ နွေးသွားတဲ့သဘောလေးကို သတိထားပါ။ အေးတယ်ဆိုတာလည်း ဖောက်ပြန်တဲ့ရုပ်တရားပါ။ နွေးတယ်ဆိုတာလည်း ဖောက်ပြန်တဲ့ရုပ်တရားပါ။ အရှူခံ ပစ္စုပ္ပန်အနေနဲ့ ထင်ရှားတဲ့ ရုပ်တရားက ငါ့ကိုမရှုပါနဲ့ ပြောနေပါတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ လုံးဝမရှိပါဘူး။ ယောက်ျား မိန်းမဆိုတာလည်း မတွေ့ရပါဘူး။ ရှူသွင်းခိုက်လေး တိုးတာအေးတာ၊ ရှူထုတ်ခိုက်လေးမှာ တိုးတာနွေးတာ၊ ဒါသည် ပစ္စုပ္ပန်ဖောက်ပြန်တဲ့ ရုပ်တရားလေးပါ။ ဒါကိုသိနေတာက နာမ်တရားဆိုတော့ ရုပ်နာမ်ကလွဲလို့ မရှိဘူး။ ရှေးဦးစွာ အခြေခံပိုင်းလေးက ရုပ်ကိုရုပ်မှန်း၊ နာမ်ကိုနာမ်မှန်း သဘောပေါက်နားလည်မှ ရုပ်ရဲ့ဖြစ်ပျက်၊ နာမ်ရဲ့ဖြစ်ပျက်ကို မြင်အောင်ရှုတတ်ပါတယ်။

ရုပ်ကို ဘာမှန်းမသိ၊ နာမ်ကို ဘာမှန်းမသိဘဲနဲ့ ပိုင်းခြား နားလည်မှုမရှိဘဲ ဖြစ်ပျက်ရှုရင် တလွဲတချော်တွေဖြစ်ပြီး ရုပ်ကိုရုပ်မှန်း၊ နာမ်ကိုနာမ်မှန်း၊ ဝေဒနာကို ဝေဒနာမှန်း၊ စိတ်ကိုစိတ်မှန်း ဒါကိုကွဲပြားစွာ မသိတော့ဘူး။ အဲဒီလိုဆိုရင် ရုပ်နာမ်မကွဲလို့ ဒိဋ္ဌိမပြုတ်ဘူး။ ဖြစ်ပျက်တွေ ဘယ်လောက်မြင်မြင် နိဗ္ဗာန်မရနိုင်ပါဘူး။

ယနေ့အစ ပထမပိုင်းလေးမှာ ဖြစ်ပျက်ကို မသင်သေးပါဘူး။ နာသီးဝမှာပဲသတိထား၊ စိတ်ကို မချုပ်ထိန်းရဘူး။ သက်တောင့်သက်သာလေးပဲရှုပါ။ အာရုံလေးမှာ နာသီးဝ သတိထား၊ မသိရ သိရအောင်ဆိုပြီး စိတ်ကို ချုပ်ထိန်းလိုက်ရင် ကိုယ်ကို ညှဉ်းပမ်းရာ ရောက်ပါတယ်။ တရားဆိုတာဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ညှဉ်းဆဲတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်ကြီးကို ပင်ပန်းအောင် လုပ်တာမဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်ကို သက်တောင့်သက်သာထားပါ။ ဉာဏ်အမြင်ဆင်းရဲလာတာကို မြင်အောင်ကြည့်ပါ။ ကိုယ်ကို

ပင်ပန်းအောင် ဆင်းရဲအောင်လုပ်ရင် ဒါ မတရား ဖြစ်သွားတယ်။ မတရားဖြစ်ရင် တရားတွေ ကွယ်ပျောက်ပြီးတော့ အမြင်မှားတဲ့အတွက် စိတ်တွေချောက်ချားပြီးတော့ ရူးနမ်းနမ်း ဖြစ်ကြရတယ်။ အဲဒါ မတရား ဖြစ်သွားလို့ပါ။ တရားသည် အရူးတောင် ပျောက်ပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ခန္ဓာလေးမှာ ရှိတဲ့သဘောလေးဟာ ရိုးရိုးသာသာလေးပဲ ပြောတဲ့အတိုင်း မြင်အောင်ကြည့်ပါ။

နာသီးဝ လေရှူသွင်းလိုက်တယ်။ တိုးသွားတယ် အေးသွား တယ်။ ဒါလေးပဲ မြင်အောင်ကြည့် တခြားဘာမှမတွေ့နဲ့။ ပြန်ပြီး ရှူထုတ်လိုက်တယ်။ တိုးသွားတယ် နွေးသွားတယ်။ ထင်ရှားတဲ့တစ်ခုကိုပဲ အာရုံပြုပါ။ တိုးတာပိုင်ရင် တိုးတာပဲကြည့်၊ အေးတာပိုင်ရင် အေးတာပဲ ကြည့်၊ နွေးတာပိုင်ရင် နွေးတာပဲကြည့်ပါ။ စိတ်ကိုမတင်းထားနဲ့။ သက်တောင့်သက်သာလေးပဲရှုနေ၊ မသိရ သိရအောင်ဆိုပြီးတော့လည်း လုပ်မရှုဘူး။ သူ့သဘောလေးကို ညင်ညင်သာသာလေးပဲ ဝင်စေ ထွက်စေပါစေ၊ ပြင်းပြင်းထန်ထန် မလုပ်ဘူး။ မသိရ သိရအောင် စိတ်ကိုမချုပ်နဲ့၊ စိတ်ကိုချုပ်တာနဲ့ ဒုက္ခရောက်တာပဲ။ ဝင်လေလေး ဝင်သွားတယ်။ တိုးသွားတယ် အေးသွားတယ်။ ထွက်လေလေး ထွက်သွား တယ်။ တိုးသွားတယ် နွေးသွားတယ်။ အဲဒီတိုးတာ နွေးတာ အေးတာကိုပဲ အာရုံစိုက်ရင် ထင်ရှားတဲ့ ရုပ်ရဲ့ဖောက်ပြန်မှုကို ပိုင်းခြားပြီးသိလာလိမ့်မယ်။ ဒါလေးကို သိသိနေတာက နာမ်တရားဆိုတာလည်း ကွဲပြားစွာ နားလည် လာလိမ့်မယ်။

နာသီးဝမှာ အာရုံစိုက်လို့ မသိနိုင်ရင် ကိုယ်ပေါ်မှာ အာရုံစိုက် လိုက်၊ တစ်နေရာက နာကနဲ့၊ ကျဉ်ကနဲ့၊ စူးကနဲ့၊ အောင့်ကနဲ့၊ တစ်နေရာက တုန်ကနဲ့၊ ခုန်ကနဲ့၊ ယားကနဲ့ဆိုတဲ့ ဒီသဘောလေးတွေဟာ တရွရွ တမွမွနဲ့ ပေါ်နေမှာပဲ။ အဲဒီပေါ်သမျှလေးတွေကို အာရုံစိုက်ကြည့်။

နာရင်နာမှန်းသိလိုက်၊ ကျဉ်ရင်ကျဉ်မှန်းသိလိုက်၊ အောင်ရင် အောင်မှန်း သိလိုက်၊ ယားရင် ယားမှန်းသိလိုက်၊ ကိုက်ရင် ကိုက်မှန်းသိလိုက်၊ သိတာနဲ့ပင် မရှိတဲ့သဘောဟာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ဉာဏ်ရင့်လာတာနဲ့ မြင်ရမှာပါ။ ဖြစ်တတ်တဲ့တရား အပျက်မှာ လမ်းဆုံးတာ ကေနိမ္မု အမှန်ဆုံး၊ သို့သော်လည်း ဖြစ်ပြီးပျက်တဲ့တရားကို ဖြစ်ပျက် ဖြစ်ပျက်နဲ့ စိတ်ထဲကတော့ မရွတ်ပါနဲ့၊ ထင်ရှားရှိတဲ့ တရားလေးရဲ့ ရုပ်သဘော၊ ထင်ရှားရှိတဲ့ တရားလေးရဲ့ နာမ်သဘောကို အခြေခံပိုင်အောင်တော့ အရင်ကြိုးစားပေးပါ။

ကိုယ်ပေါ်မှာရှိတဲ့ တရားလေးတွေရဲ့ ဖောက်ပြန်မှု သဘောလေး တွေကို မြင်အောင်ကြည့်လာနိုင်ပြီး နာမ်တရားလေးတွေဟာ ဒီသဘော ပါလားလို့ ပိုင်းခြား နားလည်လာတဲ့အခါကျတော့ ဘယ်အရှုခံကိုပဲ အာရုံပြုပြု ဉာဏ်အမြင်က ဖြစ်ပြီးပျက်တာကို မြင်လာရလိမ့်မယ်၊ အဲဒီအမြင်ဉာဏ်သည် သမ္မာဒိဋ္ဌိ မှန်ကန်တဲ့ အမြင်ပါ။ ဒီလိုမှမဟုတ်ဘဲနဲ့ တစ်နေရာက ပေါ်သွားတယ်၊ ရုပ်ရဲ့ ထင်ရှားတဲ့သဘော၊ ဝေဒနာရဲ့ ထင်ရှားတဲ့သဘော ဒါတွေကိုမှ ပိုင်းခြားနားမလည်ဘဲ နောက်ကနေပြီး တော့ သူများပါးစပ်ဖျား လမ်းဆုံး၊ သူများသင်ပေးတာတွေကို ဗဟုသုတ တွေကြွယ်ပြီး ဖြစ်ပျက် ဖြစ်ပျက်နဲ့လုပ်နေရင် အပြောဖြစ်ပျက်၊ အရွတ်ဖြစ် ပျက်၊ စိတ်ကူးဖြစ်ပျက်တွေက နေရာယူသွားမယ်၊ တကယ်ဉာဏ်အမြင် ဖြစ်ပျက် အားနည်းသွားပါလိမ့်မယ်၊ အဲဒီလို မဖြစ်ရလေအောင် အစ ပထမကတည်းက ဖြစ်ပျက်ကို တန်းမသင်သေးဘဲနဲ့ ကိုယ်ရှုရမယ့် သဘောထား ရုပ်ကိုရုပ်မှန်းကွဲပြားအောင်၊ နာမ်ကိုနာမ်မှန်း နားလည် အောင် ပိုင်းခြားပြီး သင်ပေးလိုက်တာပါ။

ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီးပေါ်တဲ့တရား ရုပ်ချည်းပဲ၊ စိတ်နဲ့စပ်ပြီးပေါ်တဲ့ တရား နာမ်ချည်းပဲ၊ ဒီနှစ်မျိုးပဲ ရှိပါတယ်။ အဲဒီသဘောလေးတွေကို

ဉာဏ်သက်ဝင်အောင် အခြေခံအစ ပထမရက်လေးမှာ ကြိုးစားရှုပါ။ လှုပ်ကနဲပေါ်သွားတယ် ရုပ်တရားတွေ၊ နွေးကနဲ နှာသီးဝ ထင်ရှားသွားတယ် ရုပ်တရားတွေ၊ အေးကနဲထင်ရှားသွားတယ် ရုပ်တရားတွေ၊ ဒါလေးကို ရုပ်မှန်း ပိုင်နိုင်စွာသိပါစေ။ အဲဒီလို သိခြင်းကနေ ငါ့ကောင်သူကောင် ဆိတ်သုဉ်းပြီး၊ အရှိရုပ်တရားကို ရုပ်တရားမှန်း နားလည်လာတဲ့ အသိဉာဏ်လေးက နာမ်တရားပါလားလို့ ဉာဏ်ထဲမှာ ရှင်းလာတဲ့အခါ တစ်ဆင့်တက် ကြိုးစားလိုက်တော့ ခေါင်း ခါး ခြေ လက်ဆိုတဲ့ ပညတ်ကြီး ခွာလှန်ပြီး သဘောတရားဆိုတဲ့ လှုပ်တာ နာတာ ပူတာ အေးတာ ကိုက်တာ တိုးတာဆိုတဲ့ ဒီသဘောလေးတွေပေါ်မှာပဲ အာရုံပြု ရှုလာနိုင်တဲ့အတွက် ပရမတ်ကို ဉာဏ်ကိန်းလာတယ်။ သမထဆိုတဲ့ တရားရဲ့ အာရုံပြုရာသည် ပညတ်ကြီးပါ။ ဝိပဿနာရဲ့ အာရုံပြုရာသည် ပရမတ်ပါ။ သူတော်စင်များရှုနေတာ ဝိပဿနာဖြစ်တဲ့အတွက် ပညတ်ဆိုတဲ့ အာရုံကို မပြုပါနဲ့။ ခေါင်း ခါး ခြေ လက် နှာခေါင်း နှာသီးသည် ပညတ်ကြီး။ အဲဒီပညတ်ကို အာရုံယူ၊ ဒီပေါ်မှာပေါ်လာတဲ့ ဧည့်သည် ခန္ဓာလေးကို တစိုက်မတ်မတ်နဲ့ ကြည့်တတ်ပါစေ။ ဒီလို ကြည့်ရင်း ကြည့်ရင်းကနေပြီးတော့ ဧည့်သည်ဆိုတဲ့ သဘောတရားဟာ အကြောင်း ဆုံခိုက်မှာ လာတာပဲ။ အကြောင်းကုန်ရင် ပြန်သွားတာမို့ ဘယ်လောက်ပဲ တားတား မရပါဘူး။ ပြန်သွားရမယ့်အလုပ်သည် ဧည့်သည်ရဲ့အလုပ်ပါ။ ခဏလေးလာပြီး ပျောက်သွားပြီ၊ ဖြစ်ပြီးရင် ပျက်သွားပြီ၊ ဒါဧည့်သည်ရဲ့ သဘော၊ ပရမတ်ရဲ့သဘောပါ။ ဒီပရမတ်သဘောလေးကို ဉာဏ်သက်ဝင်အောင် ကြိုးစားရှုလိုက်ရင် သူတော်စင်များ လိုချင်တဲ့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်သည် အလွယ်တကူ ကိန်းလာပါလိမ့်မယ်။

အခုပြောတဲ့အတိုင်းလေးပဲ သတိထားရင် ထင်ရှားတဲ့ အမူအရာ လေးတွေပေါ်မှာ ဉာဏ်သက်ဝင်လို့ ခေါင်း ခါး ခြေ လက် နှာခေါင်း

နာသီးဆိုတဲ့ အတ္တဘောပညတ်တွေ ခွာလှန်ပြီး သဘောတရားဆိုတဲ့ ပရမတ်ရဲ့ ဖောက်ပြန်မှု သဘောလေးတွေအပေါ်မှာ ပေါ်လာလိုက် သိလိုက်၊ ပေါ်လာလိုက် သိလိုက်နဲ့ သတိပဋ္ဌာန်တရားတွေ စတင်ပြီးတော့ အားကောင်းအောင် ကြိုးစားလာပြီး၊ ရှုရင်း ရှုရင်းကနေပြီး ဒါဟာရုပ်ပဲ၊ ဒါဟာ နာမ်ပဲလို့ ပိုင်းခြားသိရာက အဲဒီအရှုခံ တရားဆိုတဲ့ သဘော ပရမတ် အေးတာလေးသည် ရှုလိုက်တတဲ့အခါ ပေါ်လာပြီး ပြန်ရှုထုတ် လိုက်တော့ နွေးတာလေး အစားထိုးပေါ်လာတယ်၊ နွေးတာလေးကို သိလိုက်တယ်၊ ပြန်ရှုသွင်းလိုက်တော့ အေးတာလေးက အစားထိုး ပေါ် လာတယ်။

ဪ...ပေါ်ဆဲ ပေါ်ဆဲ တရားလေးတွေဟာ နွေးတာကို ကြည့်တုန်းက နွေးတဲ့သဘောလေးက သိသလိုလို၊ အေးတာလေးလည်း အစားထိုးရော နွေးတာမရှိတော့ပါလား။ အေးတာလေးကို ရှုရင်းကနေပြီး အေးတာလေးကို အရှုခံတရားအနေနဲ့ သိနေသလိုလို၊ နွေးတာလေးလည်း အစားထိုးရော အေးတာလေးက မရှိတော့ဘူး။ မခိုင်မြဲတဲ့သဘော၊ ဖြစ်ပြီးပျက်တဲ့သဘောကို မတူတဲ့ အမှုအရာလေးက ပိုင်းခြားပြလိုက်တော့ အနိစ္စသဘောလေးကို ဉာဏ်လေးက အာရုံပြုလို့ သဘောကျလာတယ်၊ ဖြစ်ပြီးပျက်တဲ့သဘောကို သဘောကျလာတယ်။ အဲဒါသည် ဉာဏ်က ပြောပါလိမ့်မယ်၊ ဖြစ်ပျက် ဖြစ်ပျက်နဲ့တော့ စိတ်ထဲက တွတ်တွတ် တွတ်တွတ် မလုပ်ဖို့ကို အထပ်ထပ် သတိပေးပါတယ်။ ပညတ်နဲ့ ပရမတ် ကို ဉာဏ်ရောက်ပါစေ၊ အခုပြောဆဲ သင်ဆဲ အချိန်ကလေးမှာ အဲဒီ အသိဉာဏ်လေး ကိန်းသွားလို့ သူတောင်စင်များမှာ အနိစ္စလက္ခဏာကို ဉာဏ်ထဲက တစ်ချက်သာ သဘောကျလိုက် ဒီဘဝမပြောနဲ့ ( ၉၁ ) ကမ္ဘာ တိုင်တိုင်တောင် အပါယ်မလားနိုင်အောင် အဲဒီအစွမ်းသတ္တိမျိုးစေ့လေးက ကယ်သွားပါလိမ့်မယ်၊ အလွန်ကျေးဇူးများတဲ့ တရားဂ္ဂုဗျား အားထုတ်ခြင်း

ကို အခုလို ဆိတ်ငြိမ်တဲ့နေရာလေးတွေမှာ အပူပင်ကင်းပြီးတော့ အမှုကိစ္စ မများရဘဲ ကိုယ့်အရေးအတွက် ကိုယ်ကြိုးစားနိုင်တာဟာ အလွန်ကံထူး ကြလို့ပါ။ ပြောပေး သင်ပေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ အခုလို ဆုံရတယ်ဆိုတာ လည်း အလွန်ကံထူးလို့ပါ။

ဒါကြောင့် သူတော်စင်များ ပြောတဲ့ သင်တဲ့အတိုင်းကို အာရုံ တစ်ပါး စိတ်မသွားဘဲနဲ့ နှာသီးဝမှာပိုင်ရင် နှာသီးဝမှာရှုပါ။ ကိုယ်ပေါ်မှာ အာရုံစိုက်လို့ပိုင်ရင် ကိုယ်ပေါ်မှာရှုပါ။ အဲဒီလိုရှုရင်းကနေပြီး အလေ့အကျင့် အားနည်းသေးတဲ့ ယောဂီသူတော်စင်များဟာ တရားရှုပွားရင်း ရှုပွားရင်း ကနေ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ပြင်းထန်စွာ နှိပ်စက်တဲ့ သဘောလေးတွေ ထင်ရှား လာလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို ထင်ရှားတဲ့အခါမှာ မရှုတတ်သေးတဲ့ ယောဂီ သူတော်စင်များက ပေတေမရှုကြပါနဲ့။ ရှုတတ်ပြီးသား ဉာဏ်ရောက် ပြီးသား ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက် ပေတေရှုခြင်းဟာ ကောင်းပေမယ့် အပြစ် ကင်းပေမယ့် မရှုတတ်သေးတဲ့သူတော်စင်များက နာကျင်နှိပ်စက်နေတဲ့ ဒုက္ခဆင်းရဲကြီးအပေါ်မှာ ပေတေရှုရင် အပြစ်တွေ သင့်တတ်ပါတယ်။ ရှုတတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက အပြစ်ကင်းတယ်၊ အကျိုးရတယ်၊ မရှုတတ် သေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက အပြစ်သင့်ပြီးတော့ နိဗ္ဗာန်နဲ့ဝေးနိုင်တဲ့အတွက် အာရုံပြောင်းပြီးတော့ ရှုရင်လည်းရှုပါ။ ဣရိယာပုထ်ကို ပြောင်းပြင်ပြီး တော့မှလည်း ရှုရင်ရှုပါ ရှုလို့ရပါတယ်။ တစ်နေရာထဲမှာ တစ်ပုံစံထဲ ထိုင်ပြီးတော့ ပေတေရှုရမယ်လို့ မသင်ပါဘူး။ မခံမရပ်နိုင်ရင် ဣရိယာ ပုထ်လေးကို ပြောင်းပြင်ပြီးတော့ ရှုနိုင်ပါတယ်။ ပြောင်းပြင်ချင်တဲ့စိတ်ထား မရှိခဲ့လို့ ဒီပေါ်မှာ ဣရိယာပုထ်လေးအတိုင်း ရှုချင်ပါတယ်ဆိုရင် အာရုံ ပြောင်းပြီးတော့လည်း ရှုနိုင်ပါတယ်။

နာကျင်နှိပ်စက်မှုကြီးက ကိုယ့်ကိုဖိစီးလို့ မခံမရပ်နိုင်တဲ့အခါ ဣရိယာပုထ်ကိုလည်း မပြောင်းချင်ခဲ့ရင် အဲဒီ နာကျင်နှိပ်စက်နေတဲ့

အာရုံကို မရှုနဲ့တော့၊ နှာသီးဝအာရုံလေးမှာ ပြန်လည်လို့ ယူလိုက်ပါ။ နှာသီးဝအာရုံလေးမှာ ယူလိုက်လို့ ဝင်လေထွက်လေလေးကို ပုံမှန်အတိုင်း ရှူသွင်းရင်းက နှာသီးဝထိပ်လေး တိုးတာ အေးတာလေးပေါ်မှာ သမာဓိ တည်သွားတဲ့အခါ အမြင်အာရုံလေးက ပိုင်နိုင်စွာ အာရုံပြုနိုင်တဲ့အချိန်မှာ နာတယ်ဆိုတဲ့ ဒုက္ခဆင်းရဲကြီးသည် ကိုယ့်ကို ဒုက္ခမပေးတော့ဘူး။ ပြန်လည်ပြီးတော့ သက်တောင့်သက်သာနဲ့ ရှုနိုင်ပါတယ်။ ဒါသည် အာရုံပြောင်းပြီးတော့ ဣရိယာပုထ်မပြောင်းချင်တဲ့ သူတော်စင်များအတွက် ရှုရမယ့် ရှုနည်းကိုသင်ပေးတာပါ။

နောက်တစ်နည်းကတော့ အခုလိုမျိုး အာရုံပြောင်းပြီး ရှုလို့မရ ရင် ဣရိယာပုထ်ကို ပြောင်းပြင်ရှုနိုင်ပါတယ်။ မပြောင်းမပြင်ဘဲနဲ့ ပေတေ ရှုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များ အပြစ် (၄) ချက်သင့်ပါတယ်။ ပြောင်းပြင်ပြီး ရှုနိုင်ရင် အကျိုး (၄) မျိုးရသွားပါတယ်။ ကိုယ်ရှုနေတဲ့ အရှင်အာရုံ၊ အချိန်လေး အနည်းငယ်ကြာလို့ ကိုယ်ပေါ်က ဖောက်ပြန်နှိပ်စက်မှု ပြင်းထန်လာတဲ့ အခါ အလေ့အကျင့်အားနည်း မရှုတတ်သေးတဲ့ယောဂီများ ပေတေရှုရင် အပြစ် (၄) ချက်သင့်တယ်။ ပြောင်းပြင်ရှုရင် အကျိုး (၄) မျိုးရတယ် ဆိုတာကို ရှင်းပေးပါမယ်။ ပေတေရှုတဲ့အတွက် ပေါင်မှာနာရင်သော် လည်းကောင်း၊ ကျောမှာအောင့်ရင်သော်လည်းကောင်း၊ မခံမရပ်နိုင်ဖြစ်တဲ့ အခါ အဲဒီနေရာလေးကို အာရုံစိုက်ပြီးရှုနေတဲ့ ယောဂီများ ပေရှုလေ ပိုနာလေ၊ ပေရှုလေ ပိုမခံနိုင်လေ ဒုက္ခဆင်းရဲကြီးစွာ တစ်အချက်ဖြစ်ပါ တယ်။

အဲဒီလို နံပါတ်တစ်အပြစ် ဒုက္ခဆင်းရဲကြီးစွာဖြစ်ခြင်းရဲ့ အပြစ် သင့်ပြီးရင် ဒုတိယမြောက်က နာကျင်နှိပ်စက်နေတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခကြီးကို ရှုရင်းရှုရင်းကနေပြီးတော့ မခံမရပ်နိုင်ဖြစ်လာတဲ့အခါ ရင်ဘတ်ကြီး တင်းကြပ်နေပါတယ်။ စိတ်တွေကလည်း ပင်ပန်းရှုပ်ထွေးပြီးတော့ မခံချင်

မူတွေ၊ ပြောင်းပြင်လိုမူတွေ၊ စိုးရိမ်သောကတွေ ဆူပွက်နေပါတယ်။ အဲဒီလို သောက ဒေါသတွေဖြစ်နေတဲ့အတွက် ဒေါသကို ဒေါသမှန်းလည်း မသိလေတော့ ကိုယ်ရှုနေတဲ့ ဖောက်ပြန်မှု အမှုအရာဆိုတဲ့ ရုပ်ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုသော်လည်းကောင်း၊ ဝေဒနာဆိုတဲ့ ခံစားတဲ့ သဘောတရားရဲ့ အရှုခံအာရုံကိုသော်လည်းကောင်း မရှုနိုင်ဘဲနဲ့ ရှုနေကျ ကမ္မဋ္ဌာန်းပျက်ခြင်းရဲ့ ဒုတိယအပြစ် ဆက်လက်သင့်သွားပါတယ်။ အဲဒီလို ရှုရင်းရှုရင်းကနေပြီး မခံမရပ်နိုင်အောင် ဒေါသတွေကလည်းဖြစ် ရင်ဘတ်ကြီးတစ်ခုလုံးကလည်း တင်းကြပ် ဇောချွေးတွေကလည်း ပြန်လာတော့ စိတ်တွေက ချောက်ချားပြီး ရှုပ်ထွေးလာတဲ့အခါ အမြင်အာရုံတွေမှာ လုံးဝ တည်ကြည်မှု မရှိတော့ဘဲ သမာဓိ ပျက်စီးသွားပါပြီ။ တတိယသင့်ရခြင်းရဲ့အပြစ်ပါ။ သမာဓိမှ မတည်ရင် ရုပ်ကိုရုပ်မှန်း နာမ်ကို နာမ်မှန်းလည်းမသိ၊ ဖြစ်ပျက်ဆိုတာ ဝေးလို့ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ မပေါ်နိုင်တော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် စတုတ္ထအပြစ်သည် နိဗ္ဗာန်နဲ့ဝေးသွားပါပြီ။

နံပါတ်တစ်အပြစ်က ဒုက္ခဆင်းရဲပိုဖြစ်ပါတယ်။ နံပါတ်နှစ်အပြစ်က အရှုခံဖြစ်တဲ့ ရုပ်ကမ္မဋ္ဌာန်း၊ ဝေဒနာကမ္မဋ္ဌာန်း၊ စိတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းတွေကို ရှုနေကျကမ္မဋ္ဌာန်းကြီး ပျက်စီးသွားပါတယ်။ ရှုလို့မရပါဘူး။ နံပါတ်သုံးအပြစ်သင့်တာက သမာဓိမတည်ပါဘူး။ နံပါတ်လေးက နိဗ္ဗာန်နဲ့ ဝေးသွားပါတယ်။ အဲဒီအပြစ်သင့်ခြင်းက ကင်းချင်ရင် ပေတေရှုတဲ့ ယောဂီများ မရှုတတ်သေးတဲ့အခါမျိုးမှာ ကုရိယာပုထ်တွေ ပြောင်းပြင် ရှုနိုင်ပါတယ်။ ပြောင်းပြင်ရှုတဲ့အခါမှာ တစ်ဖက်ကနေ တစ်ဖက်ကို ပြင်လိုက်တာဟာ ဗြုန်းကနဲ ဒိုင်းကနဲ သတိလက်လွတ် မေ့မေ့လျော့လျော့နဲ့ ပြင်ခိုင်းတာမျိုးမဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒီလိုပြင်နည်းမျိုးက သက်တော့ သက်သာသွားတယ်။ သို့သော် နာသီးဝအာရုံကို ပြန်ပြီးတော့ တစ်ကနေ စယူရတဲ့အတွက် တစ်ခါ မခံမရပ်နိုင်ဖြစ်လိုက်တိုင်း တစ်ကနေ ပြန်



စလိုက်၊ တစ်ခါ မခံမရပ်နိုင်ဖြစ်လိုက်တိုင်း တစ်ကပြန်စလိုက်နဲ့ဆိုရင် တရားမတက်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် အကျိုး (၄) မျိုးရတဲ့ ပြင်ခြင်းမျိုးနဲ့ ပြင်ရပါမယ်။ နာကျင်နှိပ်စက်မှုကြီး ပြင်းထန်လာတဲ့အခါမှာ ဣရိယာပုထ်လေးကို နည်းနည်းလေး ရွှေ့လျားလိုက်တာနဲ့ သက်သာသွားပါတယ်။ အဲဒီသက်သာသွားတဲ့ အမှုအရာ နာကျင်ဒုက္ခဆင်းရဲကြီးက တဖြည်းဖြည်းနဲ့ လျော့သွားတဲ့အမှုအရာလေးတွေကို ပြောင်းသွားတဲ့ ဣရိယာပုထ်ရဲ့ အနေအထားပေါ်လိုက်ပြီးတော့ ရှုသွားပါ။

အဲဒီလို ရှုသွားနိုင်တဲ့အတွက် ဒုက္ခဆင်းရဲဖြစ်တာကနေ သက်သာခြင်းရဲ့ အကျိုးတရားကို ပထမဆုံးရရှိလိုက်ပါတယ်။ အဲဒီလို ရှုရင်းရှုရင်းကနေ သက်သာသွားတဲ့အမှုအရာလေးကို ဆက်လက်ရှုပွားနေတော့ ရုပ်တွေရဲ့ပြောင်းလဲသွားတဲ့အမှုအရာ ရုပ်ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုလည်း အရှုဉာဏ်လေးက မပြတ်ရှုနိုင်တဲ့အတွက် ရှုနေကျကမ္မဋ္ဌာန်းလည်း မပျက်ပါဘူး။ နံပါတ်နှစ်ရရှိတဲ့အကျိုးပါပဲ။ နံပါတ်သုံးက ကိုယ်လိုချင်တဲ့ ဣရိယာပုထ်ကိုလည်း ပြောင်းလဲတဲ့အနေအထား ရလည်းရသွားရော အဲဒီလျော့နေတဲ့ သက်သာနေတဲ့ အမှုအရာလေးတွေကို ဪ-တစ်ခုနဲ့တစ်ခု နာကျင်နှိပ်စက်တဲ့တရားကနေ လျော့လျော့သွားတာ ဪ-ဖြစ်ပြီးပျက်နေတဲ့ သဘောတရားပါလား။ ဖြစ်ပြီးပျက်တဲ့ သဘောတရားလေးပါလားလို့ ဉာဏ်က သဘောကျပြီး မတူတဲ့အမှုအရာပေါ်မှာ ရှုလာနိုင်ရင် ဖြစ်ပျက်လည်း မြင်နေပါတယ်။ ရှုနေကျ ကမ္မဋ္ဌာန်းလည်းမပျက်၊ ဖြစ်ပျက်အမြင်ဉာဏ်ကလည်းရတော့ သမာဓိလည်း တည်လျက်ပါ။ နံပါတ်သုံးရရှိတဲ့ အကျိုးပါပဲ။

အဲဒီလို ကြိုးစားရှုရင်းကနေ အမြင်ဉာဏ်တွေက သမာဓိတည်မှုကနေ ပေါ်နေတဲ့တရားလေးတွေကို ဉာဏ်အောက်မှာ တပျက်ထဲပျက်နေတာ မြင်ရတဲ့အခါမှာ အဲဒီရဲ့အဆုံးမှာ နိဗ္ဗာန်ကို အမြန်ဆုံး ရနိုင်ပါတယ်။

ဪ... ပြောင်းပြင်ပြီးရှုတာဟာ နိဗ္ဗာန်နဲ့တောင် နီးသွားပါလား။ အကျိုး (၄) မျိုးရပါလားလို့ ဒီလိုသိသွားတဲ့အတွက် မရှုတတ်သေးတဲ့ယောဂီများ နာကျင်နှိပ်စက်လာပြီဆိုရင် မျက်နှာကြီးရှုံ့မဲ့ပြီးတော့ ဘယ်တော့မှ ပေတေမရှုလိုက်ပါနဲ့။ ပြောင်းပြင်ပြီးတော့ အကျိုး (၄) မျိုးကိုရအောင် လဲယူပြီးတော့ ကြိုးစားရှုဖို့ကိုလည်း သတိပေးလိုက်ပါတယ်။ ပထမ အစပိုင်းဖြစ်တဲ့အတွက် ပေတေ မဲတင်းရှုပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို ညှဉ်းပမ်းရာကျမှာစိုးလို့ သက်တောင့်သက်သာ ခန္ဓာကိုယ်ကိုတား။ ဉာဏ်အမြင်ဆင်းရဲကို မြင်အောင်ကြည့်ဆိုတာ ဒီသဘောပါပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်က သက်တောင့်သက်သာဖြစ်အောင်၊ ခန္ဓာကိုယ် ဒုက္ခဆင်းရဲကြီး ဖြစ်အောင် ရှုတာမဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒီခန္ဓာကိုယ်က ဖောက်ပြန်တတ်တဲ့ သဘောတရားလေးတွေ ပေါ်လိုက် ပျက်စီးသွားလိုက်၊ ပေါ်လိုက် ပျက်စီးသွားလိုက် စက္ကန့်မလပ် တရစပ် ဘယ်တရားပဲကြည့်ကြည့် တဖွဲဖွဲ တသဲသဲနဲ့ ပျက်စီးနေတဲ့အတွက် ဪ-ဆင်းရဲအမှန်ပါလား။ ဆင်းရဲအမှန်ပါလားလို့ ဉာဏ်က သဘောကျလာလိမ့်မယ်။ အဲဒါသည် ဉာဏ်အမြင်ဆင်းရဲလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ တစ်ရက်နဲ့တစ်ရက် ဉာဏ်အမြင်ဆင်းရဲလေးတွေ တက်သထက်တက်အောင် ကျေးဇူးပြုပေးသွားမှာ ဖြစ်တဲ့အတွက် အစပိုင်းမှာတော့ အစနဲ့တူအောင် ရုပ်ကိုရုပ်မှန်း နာမ်ကိုနာမ်မှန်း ပိုင်းခြားနားလည်အောင် ရှုတဲ့အခါမှာ ဖောက်ပြန်နှိပ်စက်လာရင် ပေတေရှုနိုင်ရင်ရှု၊ ပေတေမရှုနိုင်ရင်လည်းပဲ အာရုံလေးပြောင်းပြီးရှု၊ အာရုံပြောင်းလို့မှ နှိပ်စက်မှုက မခံမရပ်နိုင်ဖြစ်ရင် ဣရိယာပုထ်ကို အကျိုး (၄) မျိုးရအောင် ပြောင်းပြင်ရှုနိုင်အောင်လည်း သင်ပေးလိုက်ပါပြီ။ ဒီအသိတရားတွေကို နှလုံးသားမှာ စွဲမြဲစွာ ကိန်းအောင်လို့ ကျန်ရှိနေတဲ့ အချိန်အပိုင်းအခြားလေးတွေကို ကိုယ့်ရဲ့ခန္ဓာကပြောတဲ့ တရား သဘောလေးတွေအတိုင်း ဉာဏ်သက်ဝင်အောင် ကြိုးစား ရှုပွား အားထုတ်ပေးနေကြပါ။



### နောင်တကင်းအသိနှင့် ဝိပဿနာ

ကိုယ့်အရေးအတွက် အရေးကြီးဆုံးဖြစ်တဲ့ သေပေါက်သေဝ  
ရောက်တော့လည်းပဲ နောက်တမရတဲ့ နောက်တရခြင်းမှ ကင်းစေတဲ့  
စွမ်းအားအကြီးဆုံး ဝိပဿနာအလုပ်ကို စတင်အားထုတ်ဖို့ ဣရိယာပုထ်  
လေးတွေကို ကိုယ့်ရဲ့စိတ်တိုင်းကျ စတင်ပြုပြင်ပေးပါ။

ထိုင်ခြင်း ဣရိယာပုထ်နဲ့ အားထုတ်ကြတာဖြစ်လေတော့  
တင်ပလ္လင်ခွေထိုင်ပြီးတော့ ရှုမှတ်ပွားများရတာ အမြင်အားကောင်းပါတယ်  
ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များကလည်း တင်ပလ္လင်ခွေထိုင်ပေါ့။ ကျုံးကျုံးထိုင်ပြီးတော့  
အားထုတ်ရတာမှ အဆင်ပြေပါတယ်ဆိုတဲ့ သူတော်ကောင်းများကျတော့  
လည်း ကျုံးကျုံးထိုင်ပြီးတော့ အားထုတ်နိုင်ပါတယ်။

အောက်ပိုင်းဣရိယာပုထ်ကို သတိပြုရမှာက ကိုယ့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်  
ကြီးကို ညှဉ်းဆဲပင်ပန်းမှုမျိုး၊ ဆင်းရဲဒုက္ခကြီးစွာ အနာတရဖြစ်တာ  
မျိုး၊ ဖိထိုင်တဲ့အနေအထားမျိုး မဖြစ်ပါစေနဲ့၊ အောက်က ဖျာ သင်ဖြိုး  
ကြမ်းခင်း ဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ်တွေနဲ့ တွေ့ထိတဲ့အခါမှာ အနေရ အထိုင်ရ  
ခက်လောက်အောင် ခိုးလှီးခလု ဖြစ်နေသလား၊ သက်တောင့်သက်သာ

မရှိနိုင်ဘူးလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတိပြုမိရင် သက်တောင့်သက်သာလေး ဖြစ်အောင် ရှေးဦးစွာ ပြုပြင်ပေးပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ ဝတ်ထားစားထားတဲ့ အဝတ်အစား၊ လုံချည်၊ ထဘီ အစရှိတဲ့ အဝတ်အထည်တွေက တုံ့ဆွဲ ထားသလို၊ တင်းဆွဲထားသလိုဖြစ်နေပြန်ရင်လည်း အနေအထိုင် ကျဉ်းကြပ်တဲ့အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပင်ပန်းညှဉ်းဆဲမှု ပြုလုပ်ရာမျိုး ကျနေပါလိမ့်မယ်။ သက်တောင့်သက်သာလေးဖြစ်အောင် ကြိုးစားပြီး ပြုပြင်လိုက်ပါ။ စိတ်တိုင်းကျ ပြုပြင်ပြီးပြီဆိုမှ ကိုယ်အထက်ပိုင်းလေးကို သတိပြုပါ။ ဦးခေါင်းလေးကို တည့်တည့်လေးဖြစ်အောင် သတိပြု။ ကိုယ်အထက်ပိုင်းလေးကို တည့်တည့်လေးဖြစ်အောင် သတိပြု။ လက်ရဲ့ အနေအထားကလည်း ဘယ်ဘက်လက်ဝါးအောက်ကထား၊ ညာဘက် လက်ဝါးလေး အပေါ်ကတင်ပြီး လက်မထိပ်လေး ဖြည်းဖြည်းချင်းထိလို့ မျက်လုံးလေးတွေကို မှိတ်လိုက်ပါ။ ပါးစပ်လေးတွေ ပိတ်ပြီးတာနဲ့ စိတ်စင်ကြယ်မှု သမာဓိတည်ကြည်မှုလေးရအောင် အာရုံတစ်ပါး စိတ်မသွားစေရအောင် နှာသီးဝ တံခါးဝလေးမှာ စတင်ပြီးတော့ အာရုံ ညွတ်ထားပါ။

နေရာလေးကတော့ သတ်မှတ်ပေးထားတာက နှာသီးဝ တံခါးဝ လေးမှာ ဘုရားရှင်တိုင်း လက်မလွှတ်တဲ့ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပေးနေ တာပါ။ နှာသီးဝ အာရုံပြုထားတော့ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ အသက်ရှူသွင်းခြင်း ရှူထုတ်ခြင်းကို သက်ရှိသတ္တဝါတိုင်း လုပ်ပင်လုပ်ငြားသော်လည်း သတိ မထားတော့ မသိခဲ့ပါဘူး။ အခု အသက်ရှူသွင်း ရှူထုတ်လုပ်နေတဲ့ အလုပ်ကိုပင် သတိထားလို့ ပြန်စောင့်ကြည့်မှာပါ။ ဒီအလုပ်သည်ပင်လျှင် ဝိပဿနာအလုပ်ရဲ့ အခြေခံအစပါပဲ။ နှာသီးဝလေး အာရုံစိုက်ပြီး ကြိုးစား ပြီးတော့ ရှူသွင်းလိုက် ရှူထုတ်လိုက်၊ ရှူသွင်းလိုက် ရှူထုတ်လိုက်နဲ့ ဒီအလုပ်လေးကိုလုပ်နေတာ ထင်ရှားတဲ့အမှုအရာကို ကြိုးစားအကဲခတ်ပြီး

ရှုလိုက်တဲ့အခါ နှာသီးဝလေးမှာ ဝင်သွားတဲ့အမှုအရာ ထင်ရှားတာကို တိုးသဘောလေးက ဖော်ညွှန်းနေတယ်။ အေးသဘောလေးက ဖော်ညွှန်းနေတယ်။ ပြန်ပြီးရှုထုတ်လိုက်တဲ့အခါမှာလည်း နှာသီးဝလေးထိပ်မှာ အာရုံစိုက်ထားရင် လေလေးထွက်သွားကြောင်းကို တိုးမှုလေးက ထင်ရှားစွာ ဖော်ကျူးသလို နွေးမှုလေးကလည်း ထင်ရှားစွာပြနေပါတယ်။

တိုးတယ် အေးတယ် နွေးတယ်ဆိုတာဟာ အလိုလိုဖြစ်ပေါ်လာတာမဟုတ်။ မိုးပေါ်ကကျလာတာလည်းမဟုတ်။ တန်းခိုးရှင်း ဖန်ဆင်းရှင်တွေက ဖန်ဆင်းပေးလို့ ဖြစ်လာတဲ့အရာလည်းမဟုတ်ပါ။ အကြောင်းတရားကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အကျိုးတရားပါ။ အကြောင်းတရားက နှာသီးဝဆိုတဲ့ အကြည်ရုပ်ရယ်၊ လေဆိုတဲ့ ရုပ်ရယ်၊ အဲဒီနှစ်ခုအကြောင်း ဆုံတော့မှ တိုးတယ် အေးတယ် နွေးတယ် ဒီသဘော အကျိုးတရား ဖောက်ပြန်မှုထင်ရှားစွာ ပြလာပါတယ်။ အဲဒီထင်ရှားတဲ့ ဖောက်ပြန်မှု အမှုအရာလေးကို သိအောင်ကြိုးစားရင် အခြေခံအဆင့်လေးကတော့ အားကောင်းနေပါလိမ့်မယ်။ ထင်ရှားတာ ပေါ်တာကို ရှုတာ ဝိပဿနာလို့ သင်ထားပေးထားတဲ့အတိုင်း သူတော်စင်များကလည်းပဲ နှာသီးဝ အာရုံစိုက်လို့ ရှုသွင်းရှုထုတ်လုပ်ခိုက်မှာ တိုးမှု အေးမှု နွေးမှု ဖောက်ပြန်မှု စတဲ့ အမှုအရာလေးတွေကို ငါ သူ ယောက်ျား မိန်းမ မပါစေဘဲ ရုပ်တရားကို ရုပ်တရားမှန်း နားလည်လာနိုင်အောင် ကြည့်ပေးပါ။ ဖောက်ပြန်တာလေးကို ဖောက်ပြန်တဲ့အတိုင်းလေး သိသိနေတာလည်း ငါသိတာလည်းမဟုတ်။ သူသိတာလည်းမဟုတ်။ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ယောက်ျား မိန်းမ သိတာမဟုတ်။ သိတတ်တဲ့စိတ်ဆိုတဲ့ ဝိညာဏက္ခန္ဓာလေးက သိတာပါလား။ နာမ်တရားလေးပါလားလို့ သိမှုလေးမှာလည်းပဲ ငါ သူတွေ ဆိတ်သုဉ်းပြီး နာမ်ဓမ္မကို နာမ်ဓမ္မမှန်း နားလည်ပါစေ။ အခြေခံဖြစ်တဲ့ အရှုခံတရား ရုပ်အပေါ်မှာ၊ နာမ်အပေါ်မှာ ပိုင်းခြား

နားလည်မှ တကယ်ရှုတဲ့အခါမှာ ထင်ရှားရှိတဲ့တရား ဖြစ်လာရာကနေ မရှိတဲ့သဘောကို မြင်ရလိမ့်မယ်။ အဲဒီအမြင် မြင်မှ ကိုယ့်ရဲ့သန္တာန်မှာ သေပေါက်သေဝရောက်တဲ့အခါ နောင်တကင်းတဲ့အသိကိန်းတယ်လို့ ဆိုသင့်ပါတယ်။ နှာသီးဝလေးမှာ တိုးလာတယ်၊ အေးလာတယ်၊ နွေးလာ တယ်။ ဖောက်ပြန်တဲ့ ထင်ရှားတဲ့အမှုအရာကို အာရုံညွတ်လိုက် တိုးရင် တိုးမှန်းသိလိုက်၊ အေးရင်အေးမှန်းသိလိုက်၊ နွေးရင်နွေးမှန်းသိလိုက်၊ အဲဒီ သိသိနေတာသည် နာမ်တရားပါ။ ဖောက်ပြန်ပြုနေတာက ရုပ်တရား ဆိုတော့၊ ရုပ်နာမ်ကလွဲလို့ ဘယ်သူမှမရှိဘူး။ တကယ်ထင်ရှားရှိတဲ့ တရားလေးက တကယ်ပြုလာတာ၊ နှာသီးဝလေးမှာ တိုးကနဲ အေးကနဲ နွေးကနဲ၊ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ဉာဏ်ချင်းမတူတော့ အသိတရားကလည်းပဲ ထင်ရှားစွာသိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရှိသလို မသိနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များလည်း ရှိနေပါတယ်။

အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကျတော့ နှာသီးဝမှာမပိုင်ရင် ကိုယ်ပေါ်မှာ အာရုံ စိုက်လိုက်ပါ။ နာတယ် ကျဉ်တယ် ကိုက်တယ် ခဲတယ် စူးတယ် အောင့် တယ် တုန်တယ် ခုန်တယ် အစရှိတဲ့ ဖောက်ပြန်တဲ့ သဘောတရား လေးတွေ ပြအုံးမှာပဲ။ အဲဒီပြောသမျှ ပြသမျှတရားလေးတွေသည် ရုပ်တရား၊ သိတာက နာမ်တရားဆိုတော့ ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ်ပေါ်မှာ ပုံသဏ္ဍာန် တွေလိုက်ပြီးတော့ တကယ်ထင်ခဲ့တဲ့ ယောက်ျား မိန်းမဆိုတာ ဘယ်နေရာ မှ ရှာမတွေ့ပါလား။ တစ်ကိုယ်လုံး တစ်ကောင်လုံးမှာ တဖွဲ့ဖွဲ့နဲ့ ဖောက်ပြန် နေတဲ့ ရုပ်တရားနဲ့ သိတဲ့နာမ်ဓမ္မကလွဲလို့ ဘာမျှမရှိပါလားလို့ ဉာဏ်က သဘောကျရင် နာမဂ္ဂပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့သန္တာန် ကိန်းသွား တာပဲ။

အဲဒီကတစ်ဆင့်တက်ပြီးတော့မှ တကယ်ထင်ရှားရှိတဲ့ ဓမ္မပေါ်မှာ တကယ်သိတဲ့ဉာဏ်လည်းကိန်းရော ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီးပေါ်လာတဲ့ နာမူ ကျဉ်မှု ကိုက်မှု ခဲမှုသည် ဖောက်ပြန်တဲ့ရုပ်၊ ဒါလေးကို တသိထဲသိနေတာက

နာမ်တရားဆိုတော့ တကယ်ထင်ရှားရှိတာက အထည်သဏ္ဍာန်ပေါ် လိုက်ပြီး ထင်ခဲ့တဲ့ မြင်ခဲ့တဲ့ ယောက်ျား မိန်းမဆိုတာ တကယ့်အမြင် မှားကြီးပါလား။ တကယ်ရှိတာက ရုပ်တရားနဲ့ နာမ်တရားပါလားလို့ သဘောကျတော့ အဲဒီထင်ရှားရှိတဲ့တရားအပေါ်မှာပင် ဉာဏ်လေးနဲ့ အာရုံပြုရှုလိုက်ရင် ရုပ်ရှိတာကိုတွေ့ရမှာမဟုတ် မရှိတာမြင်ရလိမ့်မယ်။ နာမ်ရှိတာကိုတွေ့ရမှာမဟုတ် မရှိတာမြင်ရလိမ့်မယ်ဆိုတော့ ရှိရာက မရှိတာမြင်ရာသည် ဝိပဿနာဉာဏ်၊ ဩော်-ဝိပဿနာ ဝိပဿနာ ဆိုတာ အခက်ကြီးအောက်မေ့နေတာ၊ ကိုယ့်ခန္ဓာပြောနေတဲ့တရား၊ ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကြည့်တဲ့အလုပ်ပါလား။ ဘယ်နေရာကပဲ ဖောက်ပြန် ဖောက်ပြန် ရုပ်ဓမ္မလေးပဲ၊ ဉာဏ်လေးနဲ့ကြည့်တော့လည်း ရှိရာက မရှိရာ ပြောင်းသွားတာပဲ။

ဩော်-ဖြစ်ပြီးပျက်တာကလွဲလို့ မရှိပါလားလို့ အဲဒီဖြစ်ပျက် လေးတွေကို မြင်လာသိလာရင် ယနေ့သူတော်စင်များ နှစ်ရက်ပဲရှိသေး တယ် အပါယ်တံခါးပိတ်နေပြီ၊ တစ်ဘဝအတွက် စိတ်ချသွားရပြီ၊ အဲဒီ အမြင် အဲဒီဉာဏ်ရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်သည် စူဠသောတာပန်၊ အလွန်ကျေးဇူး များတဲ့ တရားရှုကွက်ကို ယနေ့ သူတော်စင်များက ကြိုးစားပြီး အားထုတ် လို့ နားလည်သဘောပေါက်ရင် အခုတစ်ထိုင်မှာလည်းပဲ ကျေးဇူးများ စေတဲ့ အပါယ်လွတ်တဲ့အသိ ကိုယ့်သန္တာန်ကိန်းသွားမယ်၊ လောကထဲမှာ ကျင်လည်ကျက်စားရတဲ့အချိန်တွေကို ပြန်အာရုံပြုရင် အပါယ်ကျဖို့ အတွက်ချည်းပဲ ကုန်ခဲ့ရတဲ့အချိန်တွေပါ။ အခုမှ ကံကောင်းထောက်မပြီး ပြောပေး ဟောပေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကလည်းပဲ ကျန်းမာ သန်စွမ်း ဉာဏ်ကောင်းတဲ့အချိန် လာကြိုကြလို့ အခုလို အသိတရားလေး ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျက်ကိန်းအောင် ကြိုးစားနိုင်တာ။

အခွင့်အရေးဆိုတာဟာ ရတဲ့အခိုက်ကို ရအောင်ယူရတာ၊ ရရှိတဲ့အခွင့်အရေးကို လက်လွှတ်အဆုံးရှုံးခံရင် နောက်တစ်ခါ ပြန်ကြုံလိမ့်မယ်လို့ မမျှော်လင့်ပါနဲ့။ ရရှိတဲ့အခွင့်အရေးကို ရတဲ့အချိန်မှာ ရအောင်ယူနိုင်ရင် ကိုယ့်အတွက် စိတ်ချရတာပဲ။ အဲဒီလို စိတ်ချလက်ချနဲ့ အသိတရားကိန်းပြီးတော့မှ လောကီလောကုတ်အလုပ်တွေမှာ ကြိုးစားပြီးတော့ ဘယ်လောက်ပဲ ပုံဖော် ပုံဖော် အရှုံး မရှိတော့ပါဘူး။ အပါယ်စိတ်ချရသလို ဒုတိယဘဝမှာလည်းပဲ ကေနိမ့်ချ မလွှဲမသွေ အပါယ်က အပြီးတိုင်လွတ်စေတဲ့ သောတာပန်လောက် ဖြစ်နိုင်ပါသေးတယ်။ ဒါကြောင့် အခြေခံဖြစ်တဲ့ အရှင်တရား ရုပ်နာမ်အပေါ်မှာ ရှေးဦးစွာ ဉာဏ်ရှင်းတဲ့ အမြင်လေးရအောင် နှာသီးဝလေးပိုင်ရင် နှာသီးဝမှာ ကြိုးစားရှုပါ။ ကိုယ်ပေါ်မှာပိုင်ရင် ကိုယ်ပေါ်မှာကြိုးစားရှုပါ။ နှာသီးဝမှာ မြင်ရမှာက တိုးတာ အေးတာ နွေးတာ၊ ကိုယ်ပေါ်မှာမြင်ရတာက နာတာ ကျဉ်တာ ကိုက်တာ ခဲတာ စူးတာ အောင့်တာ တုန်တာ ခုန်တာ မူးတာ ဝေတာ အော်ကလီဆန်တာ အစရှိတဲ့ ဖောက်ပြန်မှုမျိုးစုံ ဆိုင်းဘုတ်တွေ ဘယ်လောက်ပဲဆွဲဆွဲ၊ တစ်ခုထဲသိရမှာက ဖောက်ပြန်တဲ့ ရုပ်၊ အဲဒီတစ်ခုထဲကိုသိရင် အရာရာဟာ အားလုံးပြီးပါတယ်။ ဆိုင်းဘုတ်နောက်ကို လိုက်ပြီး မျှောနေရင် ပညတ်သွားတင်တဲ့အတွက် သူတော်စင်များ အိုနာသေမှာ ပြန်ပြီးလမ်းဆုံးတော့ သံဝေဂဉာဏ်လောက်နဲ့ပဲ တင်းတိမ်ရမှာပါ။ အဲဒီဉာဏ်တွေက လွတ်မြောက်ပြီး ဝိပဿနာဉာဏ်ပေါ်ဖို့ဆိုတာဟာ အခုရှင်းပေးတဲ့အခိုက်လေးမှာ ဉာဏ်နဲ့လိုက်ပြီး သိနိုင်တဲ့ အသိလေးရအောင် ကြိုးစားပေးပါ။ တစ်ဆင့်တက်ပြီးတော့ ရှင်းခဲ့တဲ့ ရှင်းကွက်လေး မနေ့ကပြောခဲ့ပါတယ် ရေပြင်နဲ့ရေပွက်ကို သတိရပါ။

ရေပြင်ဆိုတာဟာ အချိန်မရွေး ဘယ်အချိန်ကြည့်ကြည့် ထင်ရှားစွာ ရှိနေပါတယ်။ အထည်သဏ္ဍာန်နဲ့ကို ရှိနေပါသည်။ ကိုယ့်ရဲ့သဏ္ဍာန်



မှာလည်း ရေပြင်နဲ့တူတဲ့ နှာခေါင်း နှာသီး ခေါင်း ကိုယ် ခြေ လက် နားရွက် အစရှိတဲ့ ဒီရေပြင်နဲ့တူတဲ့ ကိုယ်ကြီးကို တရားမရှုပါဘူး။ အဲဒီ ကိုယ်ပေါ်မှာ နှလုံးသွင်းပြီးတော့ ရေပြင်ပေါ်မှာ တင်နေသမျှ ပရမတ် ဆိုတဲ့ သဘောကို ဉာဏ်မရောက်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ရှေးဦးစွာ ပညတ်ပေါ် မတင်ရလေအောင် ခေါင်း ခါး ခြေလက်တွေ ရေပြင်ဟေ့၊ အဲဒီ ရေပြင်ကို နှလုံးမသွင်းကြနဲ့ ဒါကိုရှေးဦးစွာ အထူးသတိပေးခဲ့ပါတယ်။

ရေပြင်ပေါ်ကို မိုးပေါ်က ရေစက်ရေပေါက်လေးကျခိုက်မှာ တောက်ခနဲ တောက်ခနဲနဲ့ ကျလာတဲ့ရေစက်ဟာ ရေမျက်နှာပြင်ကို မထိသမျှ ရေပွက်သည် ဘယ်တော့မှ မပွက်ပါဘူး။ အကြောင်းမှ မဆုံ သေးပဲကိုး။ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အရာမှန်သမျှ အကြောင်းရှိမှ ပေါ်ပါတယ်။ အကြောင်းမရှိရင် မပေါ်ဘူးဆိုတာ ထင်ရှားပါတယ်။ အဲဒီရေစက်လေး ဟာ တရွေ့ရွေ့နဲ့ ရေမျက်နှာပြင်နဲ့နီးလာပြီး ဖျတ်ခနဲ ရေပြင်ပေါ်လည်း ထိလည်းထိရာ အဲဒီထိရာအရပ်လေးမှာ ရေပွက်လေးပွက်သွားပါသည်။ အဲဒီပွက်လာတဲ့ရေပွက်သည် ရေစက်တည်းဟူသောအကြောင်း၊ ရေပြင် တည်းဟူသောအကြောင်း ဆုံခဲ့လို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အကျိုးတရား ရေပွက်ပါ။ ရေစက်လည်းကုန်ရော ဒီရေပွက်လေးကမရှိတော့ဘူး။ ရေပြင်က ရေပြင်ပဲ ကျန်ပါတယ်။ တရားရှုတဲ့နေရာမှာ ကောင်းကင်က ကျလာတဲ့ ရေစက် ကိုလည်း အာရုံမပြုပါဘူး။ အဲဒီပေါ်မှာလည်း မျှောပြီး မလိုက်ပါဘူး။ ရေပြင်ကြီးပေါ်မှာလည်း နှလုံးမသွင်းပါဘူး။ ထိရာအရပ်လေး ပွက်သွားတဲ့ ရေပွက်လေးကို မြင်အောင်ကြည့်တဲ့အလုပ်ဟာ ဝိပဿနာအလုပ်ပါ။

အဲဒီဥပမာကို ကိုယ့်ရဲ့ခန္ဓာမှာ သွင်းလိုက်ပါ။ နှာသီးဝလို့ အခြေခံ မူလ ရှုရမယ့် ကမ္မဋ္ဌာန်းလေးကိုပေးထားတော့ နှာသီးဝ နှာခေါင်းသည် ရေပြင်လို့ မှတ်ထား။ အဲဒီရေပြင် နှာခေါင်း နှာသီးကို နှလုံးမသွင်းနဲ့၊ လေကြောင်းတည်းဟူသော အရာကလည်း ရှူသွင်းတော့ ဝင်လာပြီ။

ရှုထုတ်တော့ ထွက်အုံးမယ်။ အဲဒီလေကြောင်းသည် မိုးပေါ်ကကျလာတဲ့ ရေစက်ပမာ တူလှပါတယ်။ ရေစက်နောက်ကို မမျှောသလို၊ လေကြောင်း နောက်မှာလည်း မျှောပြီးတော့ မလိုက်ပါနဲ့။ ရေစက်ဟာ ရေပြင်နဲ့ထိရာ အရပ်လေးမှာ ပွက်သွားသလို လေကြောင်းနဲ့ နှာသီးဝ အကြည့်လေးဆုံတဲ့ နေရာလေးမှာ ဖျတ်ခနဲ ဖျတ်ခနဲနဲ့ ပွက်နေတဲ့ရေပွက်လေး တွေ့ရပါ လိမ့်မယ်။ ရှုသွင်းခိုက်မှာ တိုးခနဲဆိုတဲ့ရေပွက်၊ အေးခနဲဆိုတဲ့ရေပွက် ပွက်လာပါပြီ။

ပြန်ရှုထုတ်လိုက်တဲ့အခါမှာလည်းပဲ တိုးခနဲဆိုတဲ့ရေပွက်၊ နွေးခနဲ ဆိုတဲ့ရေပွက် ပွက်လာပါပြီ။ အဲဒီပွက်တဲ့ရေပွက်လေးကိုသာ မြင်အောင် ကြည့်ပါ။ ရေစက်တည်းဟူသော လေကြောင်းနောက်မှာလည်း မမျှောပါနဲ့။ ရေပြင်တည်းဟူသော နှာခေါင်း နှာသီးပေါ်လည်း မတင်ပါနဲ့။ ထိရာ အရပ်လေး ပွက်နေတဲ့ တိုးသဘောရေပွက်၊ အေးသဘောရေပွက်၊ နွေးသဘောရေပွက်လေးမှာပဲ မြင်အောင်ကြည့်ပါ။ အဲဒီပွက်တိုင်း ပွက်တိုင်း ကိုသိရင် တကယ်ပွက်တဲ့အရာလေးဟာ ထင်ရှားရှိတဲ့ခန္ဓာပဲ။ အဲဒီခန္ဓာ လေး တကယ်ရှိတာကို တကယ်ဉာဏ်နဲ့ကြည့်တော့ မရှိတဲ့သဘော၊ ပွက်ပြီး ပျက်သွားတဲ့သဘော မြင်ရပါတယ်။ အဲဒီအပျက်သည်ပင် ဒုက္ခသစ္စာပါ။ အဲဒီ ပွက်ပြီးပျက်တဲ့သဘောသည် ဒုက္ခသစ္စာပါ။ ရှုတဲ့ ဉာဏ်က မဂ္ဂသစ္စာ ဆိုတော့ ဖြစ်ပျက်နဲ့မက် ကိုက်သွားတဲ့အခါမှာ လောဘ ဒေါသ မောဟ ကိလေသာတွေ ကင်းဆိတ်နေပါတယ်။ စင်ကြယ်နေပါ တယ်။ ပါးနေပါတယ်။

ယနေ့သူတော်စင်များက လောကီထဲက လာကြတော့ လောကီ ထဲမှာ လှုပ်ရှားရုန်းကန်ရတာက ကိလေသာတွေ ထူထပ်များပြားနေတာ အခုလို ကြိုးစားအားထုတ်ပြီး တရားတွေနာလိုက်၊ တရားတွေ အားထုတ် လိုက်အခိုက်မှာ ကိလေသာဟာ ပါးနိုင်သမျှ ပါးနေပါတယ်။ ကိလေသာ

ပွားမှု မဖြစ်တော့ပါဘူး။ ကိလေသာပါးသထက် ပါးလာတဲ့အခါ ကိုယ့်ရဲ့ ခန္ဓာမှာ ကြည့်လင်လို့ ပေါ့ပါးနေတယ်။ အဲဒီ ပေါ့ပါးခြင်းသည် ကိလေသာ အလေးဓာတ် လျော့ကျသွားတာပါ။ တရားရဲ့ချမ်းသာဆိုတာ၊ အဲဒါပါပဲ။ တရားရဲ့အရသာဆိုတာ အဲဒါပါပဲ။ တရားနဲ့ပျော်တယ်ဆိုတာ ဒါပါပဲ။ ယနေ့သူတော်စင်များက ကိုယ့်ရဲ့ခန္ဓာမှာ ရှုကွက်ကို ကျကျနန မသိရ သိရအောင်လို့ ထင်ရှားတဲ့ဥပမာတွေနဲ့ပြပြီးဟောတော့ လွယ်ကူစွာ ဉာဏ်ထက်ဟဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း မိမိရရှိလိုက်နိုင်ရင် တစ်ထိုင်ထဲမှာပဲ အပါယ်လေးပါးက တစ်ဘဝပိတ်စေတဲ့ ဖြစ်ပျက်အမြင်ဉာဏ် ရနိုင်ပါတယ်။

ရေပွက်ဆိုတာ ပွက်လည်းပွက်တယ်၊ ပျက်လည်းပျက်တယ်။ အဲဒီပွက်လိုက် ပျက်လိုက်ကို မြင်အောင်ကြည့်တဲ့အလုပ်ဟာ ဝိပဿနာ အလုပ်၊ နှာသီးဝမှာ မပိုင်လို့ မရှုနိုင်တဲ့ သူတော်စင်များကျတော့ ခေါင်း ခါး ခြေ လက် ကိုယ်ပေါ်မှာ နာမှု ကျဉ်မှု ကိုက်မှု ခဲမှု တုန်မှု ခုန်မှု ယားမှု ယံမှုဆိုတဲ့ ဒီသဘောတရားလေးတွေကို မြင်အောင်ကြည့်ပါ။ ခေါင်း ခါး ခြေ လက်ဆိုတဲ့ ရေပြင်ကိုမကြည့်ပါနဲ့။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ်ဆိုတဲ့ ရေစက် ကိုလည်း နလုံးမသွင်းပါနဲ့။ အဲဒီဆုံရာအရပ်လေးတွေမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ နာခနဲ စူးခနဲ တုန်ခနဲ ခုန်ခနဲ အောင့်ကနဲ ယားခနဲ ဒီသဘောတရား လေးတွေရဲ့ အမှုအရာ ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်း ပွက်နေတဲ့ ရေပွက်လေးတွေပါ။ အဲဒီရေပွက်လေး ပွက်တိုင်းသာ မြင်အောင်ကြည့်၊ ကြည့်လိုက်တိုင်း ကြည့်လိုက်တိုင်း ဉာဏ်အောက်မှာ ပျက်သွားတဲ့သဘောသာ မြင်ရပါ တယ်။ ပွက်တဲ့သဘောကို မြင်နေရင် သတိပဋ္ဌာန်ပဲ ရှိပါသေးတယ်။ ပွက်တာလေးကနေပြီး ဉာဏ်လေးနဲ့ကြည့်လို့ ပျက်သွားတာမြင်မှ ဝိပဿနာဖြစ်မှာပါ။

သူတော်စင်များရှုတဲ့နေရာမှာ နိမိတ် နိမိတ်လို့ ကြားဖူးကြတယ်။ နိမိတ် နိမိတ်ဆိုတာက ဟိုအာရုံ ဒီအာရုံ လိုက်ပြီးတော့ ပုံဖော်ပြီး

ထင်ရတာကို နိမိတ်လို့ ဆိုကြတယ်။ ဝိပဿနာရှုနေတဲ့ ယောဂီ သူတော်စင်တွေရဲ့သန္တာန်မှာ အဲဒီနိမိတ်မျိုး အလိုမရှိပါဘူး။ သမာဓိ အားကောင်းလို့ သမထနယ်မှာတော့ ဒီနိမိတ်တွေ ထင်ပါတယ်။ ဘုရား ပုံတော်တွေ၊ လုံးရပ်သဏ္ဍာန်ပုံဟန်နိမိတ်နဲ့ အရိပ်နိမိတ်အမျိုးမျိုးတွေ အဲဒီလို ဝမ်းသာစရာအားကောင်းလောက်တဲ့ အမြင်မျိုး၊ ဝမ်းနည်းစရာ အားကောင်းလောက်တဲ့အမြင်မျိုး ပုံသဏ္ဍာန်အနေနဲ့ လာရောက်ပြီး ထင်ရှားစွာပြနေတဲ့ အရာမှန်သမျှ အဲဒါကို နိမိတ်လို့ ဝိပဿနာက မဆိုပါဘူး။ သမထ သမာဓိနယ်မှာတော့ ဒါကို နိမိတ်လို့ ကိုယ်နားလည်တဲ့ စကားနဲ့ သုံးနေကြတာပါ။ ဝိပဿနာမှာတော့ နိမိတ်ဆိုတာသည် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တကို ခေါ်ပါတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးဆိုတာ ရုပ်ကို အလေး ပေးရှုရင် ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ပါ။ ခံစားတာရှုရင် ဝေဒနာ နုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ပါ။ ပျံ့လွင့်တည်ကြည်တဲ့စိတ်တွေ၊ လောဘစိတ်၊ ဒေါသစိတ် စတာတွေကိုပဲ အလေးထားရှုရင် စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် ပါ။ ဖြစ်ပျက်ဆိုတဲ့ ပေါ်ရာခန္ဓာလေးတွေပေါ်မှာ ကြိုးစားပြီးတော့ရှုရင် ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ပါ။ အဲဒီသတိပဋ္ဌာန်လေးပါး တစ်ပါးပါးကို မိမိရရကြိုးစားပြီးတော့ ရှုနိုင်ရင် ဝိပဿနာနိမိတ် ထင်ပါတယ်တဲ့။ အဲဒီနိမိတ်သည် ဝိပဿနာရှုနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များ ရရ မြင်ရ တွေ့ရမယ့်အရာ လို့ မှတ်ထားပါ။ ဟိုအာရုံ ဒီအာရုံထင်ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ တရားအားထုတ် တဲ့အခါမှာ အဲဒါကိုတော့ အထူးသတိထားပါ။ အချိန်ရခိုက်လေး ရခိုက် လေးမှာ လွယ်ကူတဲ့အသိဉာဏ်ရအောင်တော့ ကြိုးစားပြီး တိုက်တွန်း တရားလေးတော့ပေးနေမှာပါ။

အခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်းပဲ ရေပြင်နဲ့ရေပွက်ကိုလည်း ပိုင်းခြား နားလည်သလို ရေပွက်ကိုရှုနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်သည် သတိပဋ္ဌာန် ကောင်း ကောင်း ထင်လာပါတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးက တစ်ပါးပါးကို ပိုင်စွာထင်ရင် ဝိပဿနာနိမိတ် ထင်တာပါပဲ။ အဲဒီ ဝိပဿနာနိမိတ် ကနေပြီးတော့မှ ကြိုးစားရှုလိုက်ရင် သတိပဋ္ဌာန် အားကောင်းလာလို့ အာရုံတစ်ပါး စိတ်မသွားပါစေနဲ့ ကြိုးစားပြီးတော့ ရှုပေးပါ။ နှာသီးဝလေး အာရုံစိုက် တိုးတယ် အေးတယ် နွေးတယ်၊ ကိုယ်ပေါ်မှာ အာရုံစိုက်တော့ နာတယ် ကျဉ်တယ် ကိုက်တယ် ခဲတယ် စူးတယ် အောင့်တယ် တုန်တယ် ခုန်တယ်၊ ဖောက်ပြန်သမျှ အမူအရာတိုင်း အမူအရာတိုင်းကို ဉာဏ်လေးနဲ့ ကိန်းပြီးတော့ သတိထားကြည့်ပေးပါ။

ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်းသိရင် သတိပဋ္ဌာန် အခြေခံအနေနဲ့ အရင်ဆုံး သမာဓိအားကောင်းအောင် ကြိုးစားတဲ့အခါ သတိပဋ္ဌာန်လေးတွေ အားကောင်းအောင်လို့ အမြင်လေးတွေက ကောင်းရမယ်။ သတိပဋ္ဌာန်နဲ့ လမ်းမဆုံးရလေအောင် ဖြစ်ပြီးပျက်တဲ့ အမြင်လေးတွေကိုလည်း ရေပွက်ကို နမူနာထားပြီး ရှုပေးဖို့လည်းပဲ ပုံဖော်လို့ သင်ပေးခဲ့ပါပြီ။ အများကြီး သင်ရင်လည်းပဲ နားရှုပ်မှာဖြစ်တဲ့အတွက် ဒီသဘော သဘာဝလေးကို ထင်ရှားမှ သိသာမှ ရှုတတ်နေတဲ့ သူတော်စင်တွေများလို့ ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီး ပေါ်တဲ့ ထင်ရှားတဲ့ အမူအရာလေးတွေပေါ်မှာ ရေပြင် ရေပွက်ကို ပိုင်းခြား ဥပမာပေးပြီး သင်ပြပေးခဲ့တဲ့အတွက် ရေပြင်နဲ့တူတဲ့ ခေါင်း ခါး ခြေ လက် နှာခေါင်း နှာသီးတွေ နှလုံးမသွင်းပါနဲ့၊ ရေစက်နဲ့တူတဲ့ ဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ်၊ လေကြောင်းတွေပေါ်မှာ အာရုံနောက်လိုက်ပြီးတော့ မမျှောပါနဲ့။ ပွက်ရာ

အရပ်လေးမှာပဲ ပွက်တိုင်း ပွက်တိုင်းသိအောင် ကြိုးစားပြီး ပွက်တာလေး  
 မရှိအောင်မြင်တဲ့ ဖြစ်ပျက်လေးတွေ အမြင်များအောင် ကျန်ရှိတဲ့အချိန်  
 လေးတွေမှာ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်လေးတွေကို ထက်သထက်ထက်အောင် ရှုမှတ်  
 ကြိုးစား ပွားများပေးနေကြပါ။



### ရုပ် စိတ် ဝေဒနာ ရှုပ်

တရားတော်ကို ကြိုးစားကျင့်ကြံ အားထုတ်ဖို့ ကိုယ်စီကိုယ်စီ ကိုယ့်ရဲ့အဓိဋ္ဌာန်အပိုင်းခြားအတွင်းမှာ သက်တောင့်သက်သာလေးနဲ့ ရှုမှား နိုင်အောင် ကြိုတင်ပြီးတော့ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်တိုင်းကျ ပြုပြင်ပေးပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်တိုင်းကျ ကိုယ်စီကိုယ်စီပြုပြင်ပြီးပြီဆိုရင် အလေ့အကျင့် အားကောင်း နေတဲ့ ယောဂီများကလည်းပဲ ပေါ်ရာထင်ရှားရာအာရုံမှာ စတင်ပြီးတော့ ရှုနိုင်ပါတယ်။ အလေ့အကျင့် အားနည်းသေးတဲ့ ယောဂီများကလည်း မူလကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်တဲ့ နှာသီးဝလေးမှာ အာရုံလေးစိုက်ပြီးတော့ ဝင်လေရဲ့ သဘော ထွက်လေရဲ့သဘော သင်ပေးထားတဲ့အတိုင်း ပရမတ်မှာ ဉာဏ်ရောက်အောင်လို့ ကြိုးစားပြီးတော့ အဲဒါအကျင့်လုပ်ရင်းနဲ့ ရှုပါ။ ပေါ်ရာခန္ဓာကို ရှုနိုင်တဲ့ယောဂီတွေကတော့ ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီး ပေါ်လာတဲ့ ရုပ်အမူအရာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ်နဲ့စပ်ပြီးပေါ်လာတဲ့ ခံစားမှုသဘောတွေ သိမှုသဘောတွေ ရံခါရုပ် ရံခါနာမ် ဘယ်အဲဒါပေါ်ပေါ် တစ်တန်းထဲ ထားပြီးတော့ ကြည့်လာနိုင်တဲ့အခါ သိလာတဲ့အမြင် ဘယ်အရှုခံပဲ ပြုပြင်ပါ သတိပဋ္ဌာန်တရား လေးပါးမှာပဲ အကျုံးဝင်ပါတယ်။ ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီး ပေါ်လာတဲ့ ဓမ္မသဘောတွေကိုကြည့်နေရင် ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်၊

စိတ်နဲ့စပ်ပြီးပေါ်လာတဲ့ ခံစားမှုအပိုင်းကိုရှုရင် ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ သိမှုစိတ်အပိုင်းကိုရှုရင်တော့ စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်၊ ပေါ်လာတဲ့ရုပ်နာမ်အပေါ်မှာ နှလုံးသွင်းမှန်ပြီး ရှုနိုင်ရင်တော့ ဓမ္မာ နုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးကို မိမိတို့ရှုတဲ့နေရာမှာ အနိစ္စလက္ခဏာလို့ နာကြားဖူးတဲ့အသိတွေပေါ်မှာ နှစ်မျိုးကို ကောင်းစွာကွဲအောင် ခွဲလိုက်ရင် အနိစ္စနဲ့လက္ခဏာ၊ ဒုက္ခနဲ့လက္ခဏာ၊ အနတ္တနဲ့လက္ခဏာလို့ လက္ခဏာရဲ့ အမြင်လေးတွေကို ယနေ့ ကျေးဇူးပြုပေးသွားမယ်။

အနိစ္စလက္ခဏာ၊ ဒုက္ခလက္ခဏာ၊ အနတ္တလက္ခဏာရယ်လို့ နာတော့နာတယ်။ သိတော့သိနေတယ်။ သဘောမရှင်းခဲ့ရင် သဘော ရှင်းပြီး လုပ်ငန်းခွင်မှာခရီးရောက်ဖို့ ဘယ်ဟာကို ဉာဏ်ရောက်အောင် ကြည့်တယ်ဆိုတာလေးကို အလေ့အကျင့်ရတဲ့ယောဂီတွေရော စရှုတဲ့ ယောဂီတွေရော သဘောဉာဏ်ရှင်းသွားရင် လွယ်သွားပါပြီ။ ပြောခဲ့တဲ့ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးဆိုတဲ့ ရုပ် ဝေဒနာ စိတ် ဒီအရှုခံတရားတွေဟာ အနိစ္စ လို့ ခေါ်တယ်။ ဒုက္ခလို့ခေါ်တယ်။ အနတ္တလို့ခေါ်တယ်။ ရုပ်တရား နာမ် တရားတွေသည် ဖြစ်ပြီးပျက်တတ်လို့လည်း အနိစ္စ၊ စက္ကန့်မလပ် တရစပ် ပျက်ပြီး နှိပ်စက်နေတဲ့သဘောဟာ ထင်ရှားလို့လည်း ဒုက္ခ၊ အဲဒီဖြစ်လာတဲ့ တရားကို မဖြစ်ပါနဲ့လို့လည်း ပြောလို့မရသလို၊ ပျက်သွားတဲ့တရားကို လည်းပဲ မပျက်ပါနဲ့လို့ ဆွဲထားလို့မရတာကိုက အနတ္တပြုနေတယ်။ ဒီရုပ်နာမ်ရဲ့သဘောသည် အနိစ္စလည်းမှန်တယ်။ ဒုက္ခလည်း မှန်တယ်။ အနတ္တလည်းမှန်တယ်။ ရှေးဦးစွာ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တလို့ သဘောအမှန်ကို မသိသေးဘဲနဲ့ လက္ခဏာကိုသွားပြီးတော့ မမြင်သေးပါ။ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တဆိုတဲ့ ရုပ်နာမ်ပေါ်မှာမှ ကောင်းစွာဉာဏ်မရှင်းသေးဘဲ အသိ မကိန်းသေးဘဲနဲ့ ဖြစ်ပျက်ကို မြင်ပါတယ်ဆိုတဲ့ယောဂီတွေဟာ လယ်မြေကို



မမြင်ဖူးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က လယ်ခုနစ်ကေထွန်ခဲ့တယ်လို့ပြောတဲ့ မယုံကြည် နိုင်စရာ စကားမျိုးနဲ့တူပါတယ်။ လယ်မြေမှ မမြင်ဖူးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်သည် လယ်ကေခုနစ်ကေထွန်ခဲ့တယ်ဆိုတာ ယုံစရာအကြောင်းမရှိပါ။ အဲဒီလိုပဲ ရုပ်နာမ်ကို မသိဘဲနဲ့ ဖြစ်ပျက်ကိုမြင်တယ်ဆိုတဲ့ ယောဂီများရဲ့ ပြောစကား သည်လည်းပဲ ယုံစရာအကြောင်း မရှိဘူး။

နိဗ္ဗာန်ကို တကယ်လိုချင်ရင် ရုပ်နာမ်ကို အရင်သိအောင်ကြည့်ပါ။ ဖြစ်မှုပျက်မှုဆိုတာက ဘယ်သူ့ရဲ့ဖြစ်မှုပျက်မှုလဲမေးရင် အဲဒီရုပ်နာမ် ရဲ့ ဖြစ်မှုပျက်မှုပဲဖြစ်ပါသည်။ ရုပ်နာမ်ကိုမသိဘဲနဲ့ဖြစ်ပျက်ကိုမြင်တယ် ဆိုတာဟာ ဗဟုသုတတွေနဲ့ သုတမယဉာဏ်နဲ့ရှုနေတာ၊ ဒါမှမဟုတ်ရင် လည်းပဲ ကြံစည်သိတဲ့ စိန္တာမယဉာဏ်နဲ့ရှုနေတာ။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်သည် ဘာဝနာမယဉာဏ်မကိန်းသေးဘူး။ ဒါလေး ဒီလိုဖြစ်ရင်တော့ ဖြစ် ကောင်းရဲ့ဆိုပြီး ကြံစည်တဲ့ စိန္တာမယဉာဏ်နဲ့လည်းရှုတယ်။ ဗဟုသုတ နဲ့က ဪ-ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့တရား အပျက်မှာလမ်းဆုံးမယ်လို့ နာကြားရ တဲ့ သုတနဲ့လည်း ကိုယ်ကရှုနေတယ်။ အဲဒီလိုရှုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်သည် ရုပ် ကိုလည်း အမှန်မသိ၊ နာမ်ကိုလည်း အမှန်မသိ၊ ဖြစ်ပျက်ကိုလည်း အမှန်မမြင်ဘဲနဲ့ ရမ်းသန်းပြီးလုပ်နေတဲ့ ဖြစ်ပျက်တွေနဲ့လမ်းဆုံးနေကြ တယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ အနိစ္စလက္ခဏာလေးကို ယနေ့ ရှင်းပေးချင်တာပါ။

နာသီးဝမှာရှုနေတဲ့ ယောဂီသည် လေရှူသွင်းတိုင်း ရှူသွင်း တိုင်း၊ ရှူထုတ်တိုင်း ရှူထုတ်တိုင်းမှာ အာရုံလေးညွတ်ပြီး သိနေတာ က အေးတယ် နွေးတယ်။ ဖောက်ပြန်တဲ့အမှုအရာလေးကို ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်း သိနေတယ်။ အဲဒီပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်း ဖောက်ပြန်တဲ့အမှုအရာ လေးကို သိနေတဲ့အသိလေးက ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်လေးကို ကြည့်နေတာ။ ရုပ်ကိုထင်ရှားစွာ ရှုနေတဲ့အလုပ်ဖြစ်ပါသည်။ အဲဒီလို ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်အနေနဲ့ ရုပ်ကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ရှုနိုင်တဲ့

ယောဂီသည် ပထမတော့ ရုပ်ရဲ့သဘောလေးတွေကို အေးတိုင်း အေးတိုင်း သိနေတယ်။ နွေးတိုင်း နွေးတိုင်း သိနေတယ်။ ရှူသွင်းတော့လည်း အေးတဲ့သဘော ထင်ရှားသလို ရှူထုတ်တော့လည်း နွေးတဲ့သဘောလေးကို ထင်ထင်ရှားရှားနဲ့ ကြည့်ရင်းကြည့်ရင်းကနေပြီး ဉာဏ်အမြင်က ထက်လာတော့ အရှုခံအေးသဘော နွေးသဘောဆိုတဲ့ ဖောက်ပြန်တဲ့ရုပ်တရားဟာ တကယ်ရှိတဲ့တရားလေးနော်၊ ဉာဏ်လေးနဲ့လည်း ကြည့်လိုက်ရော ရုပ်ကိုရုပ်မှန်းထင်ရှားစွာသိခဲ့လို့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကလည်း ကွာ၊ အပွားဉာဏ်နဲ့ဒိဋ္ဌိပြုတ်ပြီး အမြင်ဉာဏ်က အာရုံပြုသိလိုက်တဲ့အခါမှာ အေးတာကိုတွေ့ရတာမဟုတ်ပါ။ နွေးတာကိုတွေ့ရတာမဟုတ်ပါ။ ရုပ်တရားကို တွေ့ရတာမဟုတ်ပါ။ ဖြစ်ပြီးပျက်သွားတာ ဖောက်ပြန်သွားတာ၊ အဲဒါ သူ့လက္ခဏာလို့ခေါ်တယ်။

အေးတာ နွေးတာဆိုတဲ့ ကာယာနုပဿနာ၊ ရုပ်ကိုရှုနေတုန်းကတော့ ဒါသည်အနိစ္စကို မြင်နေသည် ဒုက္ခကိုမြင်နေသည် အနတ္တကို မြင်နေသည်၊ အဲဒီသဘောလေးကနေပြီး ကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ သူ့အမှတ်အသားလေးက မရှိဘူးလို့ပြောသွားတယ်။ ပျက်ပြီးတော့ ပြနေတယ်။ အဲဒီအပျက်လေးကိုမြင်ရင် လက္ခဏာကိုတွေ့သွားပြီ။ ရုပ်ကြည့်ရင် ရုပ်တင်မြင်ရမှာမဟုတ်ဘူး ဖြစ်ပြီးပျက်သွားတာ မြင်ရမှာ၊ အေးတာလေး ကြည့်တော့လည်း အေးတာလေးမြင်ရမှာမဟုတ်ဘူး၊ မရှိတာလေးမြင်ရမှာ၊ နွေးတာလေးကြည့်တော့လည်း နွေးတာလေးမြင်ရမှာမဟုတ်ဘူး၊ မရှိတာလေးမြင်ရမှာ။ အခုမိမိတို့က မရှိတာကို ဉာဏ်နဲ့ပိုင်ပိုင် မမြင်နိုင်တာက ဘာကြောင့်လဲမေးရင် အေးတာကို အေးတယ် အေးတယ် လိုက်ရှုနေကြတယ်။ နွေးတာကို နွေးတယ် နွေးတယ်နဲ့ လိုက်ရှုနေကြတယ်။ အဲဒီကနေပြီးတော့မှ ကြံစည်မှုတွေနဲ့ နွေး အေးသဘော အရှုခံပေါ်လာတာနဲ့ အေးတာလေးက ဖြစ်ပြီးပျက်မှာပဲ၊ နွေးတာလေးကလည်း ဖြစ်ပြီးပျက်မှာပဲ၊ အဲဒီ အေးတာလေးက ပျက်ခဲ့တာ

ကြာပြီး မိမိက အတွေးလေးကောင်းတုန်း ဖြစ်ပျက် ဖြစ်ပျက်နဲ့ လုပ်နေပြန် တယ်။ အဲဒီလိုကြံစည်ပြီး ရှုနေတာ သုတမယဉာဏ်နဲ့ရှုနေတာ၊ ဘာဝနာ မယဉာဏ်ကို ကောင်းစွာမရောက်ခဲ့ပါ။ လက္ခဏာရဲ့သဘောကိုလည်း ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်မမြင်ပါ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ရှေးဦးစွာပေါ်နေလာတဲ့ ဓမ္မလေး တွေရဲ့သဘောကို သိအောင်လို့ အေးတာ နွေးတာ ဖောက်ပြန်မှု ရုပ်အမူဒီး ပုလေးကို စတင်ကြည့်ခိုင်းပါတယ်။

သဘောတရားလေးပေါ်မှာ နှာခေါင်း နှာသီးပျောက်ပြီးတော့ အမြင်သန်တဲ့ အကြည့်ဉာဏ်လေးလည်းကိန်းရော အဲဒီဉာဏ်လေးက ထက်မြက်လာတာနဲ့အမျှ သဘောပရမတ်လေးပေါ်မှာ သူ့အမှတ်အသား လေးဖြစ်တဲ့ ဖြစ်ပြီးပျက်ခြင်းသဘော၊ ဖောက်ပြန်ခြင်းသဘောကို မြင်ရပါတယ်။ အဲဒီကုရင် ကိုယ်မြင်တဲ့အမြင်ဉာဏ်သည် တွေးချိန်လည်း မရဘူး၊ ဖြစ်ပျက်ရွတ်ချိန်လည်း မရဘူး၊ အေးတယ် အေးတယ် နွေးတယ် နွေးတယ်လည်း တွေးချိန် မရဘူး၊ ခုကြည့် ခုမရှိတာကို တန်းမြင်ရတယ်။ အဲဒီလို လက္ခဏာလေးကိုမြင်ရင် ယောဂီတို့ရဲ့သန္တာန်မှာ လုံးရပ်သဏ္ဍာန် ပုံဟန်နိမိတ် အတွေးအမြင်တွေ မတန်းတော့ဘဲနဲ့ စဉ်းစားမှု ဝေဖန်မှုတွေ မပေါ်ဘဲ ဖြစ်ပြီးပျက်ခြင်းသဘော၊ ဖောက်ပြန်ခြင်းသဘော ဉာဏ်မှာကို ကောင်းစွာထင်ရပါတယ်။

အဲဒီလောက် လျင်မြန်တဲ့အသိဉာဏ်လေးရဖို့ဟာ လက္ခဏာကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်မြင်မှနော်၊ မမြင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက အရွတ်နဲ့သွားနေရင် ပုံဖော်ပြီးရှုနေရင် အမျှင်တန်းနေတယ်၊ ပျောက်ပျက်နိုင်ဖို့က ဩတ်- မပျောက်နိုင်ပါလား၊ မပျက်နိုင်ပါလားနဲ့ အဲဒီပေါ်မှာ သွားပြီးတော့ မိမိရဲ့ဝေဖန်မှုတွေက တွေးလုံးရစ်ပတ်ပြီး အမြင်မရှင်းဘဲနဲ့ ရှုရတာကိုက ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် မရှိရှာဘူး။ ဒါမျိုးတွေနဲ့အချိန်ကုန်ပြီး ချမ်းသာတဲ့အသွင် လေးကို မက်မောတွယ်တာ တပ်မက်နေရင် ယောဂီတို့ တရားသိဖို့ အင်မတန်ခဲယဉ်းပါလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ကိုယ်ရှုနေတဲ့ အရှင်အာရုံတွေပေါ်မှာ နာသီးဝ တံခါးဝရဲ့မူလကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်တဲ့ အေးတာ နွေးတာလေးတွေကို ပုံသဏ္ဍာန် တွေမပါ။ အမြင်ဆိုင်းဘုတ်တွေ ဆွဲမနေတော့ဘဲ သိရုံ သိရုံလေး သိ လိုက်တဲ့ အသိလေးတွေရဲ့ သတိပဋ္ဌာန်အားကောင်းရာကနေ မရှိသဘော လက္ခဏာလေးကိုမြင်တဲ့ သတိပဋ္ဌာနဘာဝနာလေးကိုသာ အရယူလိုက်ရင် ယောဂီတို့ရဲ့သန္တာန်မှာ ဝိပဿနာဉာဏ်ကိန်းသွားတဲ့အတွက် လက္ခဏာကို ကောင်းစွာမြင်ပြီး ဩော်-အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တဆိုတာဟာ အရှင် ရုပ် တရားတွေရဲ့ သဘောတွေပါလား။ အရှင်နာမ်တရားတွေရဲ့သဘောပါ လား။ သူ့အမှတ်အသား ဖြစ်ပြီးပျက်တဲ့သဘော၊ ဖောက်ပြန်တဲ့သဘော လေးပါလားလို့ ကွဲကွဲပြားပြား ခွဲခွဲခြားခြား ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် အမြင်ဉာဏ်လေးနဲ့ အာရုံပြုပြီး သိနိုင်အောင် ကြိုးစားစမ်းပါ။

နာသီးဝမှာ ပိုင်သွားပြီဆိုရင် ဒီသဘောလေးကို အစားထိုး ပြီးတော့မှ ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီးပေါ်လာတဲ့ လှုပ်မှုလေးတွေ နာမှုလေးတွေ တင်းမှုလေးတွေ အောင့်မှုလေးတွေ စူးမှုလေးတွေ ဘယ်သဘောပဲ ပေါ်ပေါ် ဖောက်ပြန်တဲ့ရုပ်အမူအရာလေး ပြလာပြီ။ အဲဒါကို နာတယ် ကျဉ်တယ် ကိုက်တယ် ခဲတယ်နဲ့ ကိုယ်ကလိုက်ပြီးတော့ ပညတ်ပေါ်တင်ပြီး အသိ ကိန်းတာမျိုးနဲ့မရှုတော့ဘဲ ဖောက်ပြန်တဲ့သဘောအမှန်လေးပေါ်မှာ ဆိုင်းဘုတ်အမည်မဲ့ဘဲ သိရုံ သိရုံ သိနေတဲ့အသိလေးဟာ ဘယ် လောက် သာသွားတယ်၊ ဘယ်လောက်ခရီးပေါက်တယ်ဆိုတာ ရှုတတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များဟာ ဒါလေးပြောလိုက်တာနဲ့ နားလည်သွားတယ်နော်။ မရှုတတ် တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ရအောင်ကြိုးစားကြည့်စမ်းပါ။ အဲဒီကျတော့ ဉာဏ်အမြင် အောက်မှာ သူ့လက္ခဏာလေးပဲ မြင်ရတော့မယ်။ ဒါကိုမှ မပိုင်သေးဘဲ ဖြစ်ပျက်မလုပ်ပါနဲ့အုံး။ အဲဒါလေးကို သိပြီး မြင်ပြီးတဲ့အခါကျမှ ဖြစ်ပျက်ကို ကြိုးစားရှုစမ်းပါ။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်သည် လမ်းမှန်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဒီလိုမှမဟုတ်ရင်တော့ ကိုယ်ရှုနေတာသည် ပြောင်းပြန်ဖြစ်နေသေးတဲ့ အတွက် လမ်းလွဲနေသေးရင် လိုရာပန်းတိုင်ကို လွယ်ကူစွာ မရောက်နိုင်ပါ။

အဲဒီလို ရုပ်ကို ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီးပေါ်လာတာပေါ်မှာ အလေးထား ရှုရင် ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် အနိစ္စရဲ့သဘောတွေကို ထင်ရှား စွာသိလို့ သူ့ရဲ့အမှတ်အသားလက္ခဏာတွေရဲ့အပျက်ကိုလည်း တပါ တည်း မြင်ပါလိမ့်မယ်။ စိတ်ကိုလည်း ကိုယ်က နာမ်ဓမ္မအနေနဲ့ရှုတော့ မယ်ဆိုရင် စတင်ပြီး လေကိုရှုသွင်းချင်တဲ့စိတ် ရှုထုတ်ချင်တဲ့စိတ်သည် ဟဒယဝတ္ထုနှလုံးသားမှာ ပေါ်ပါတယ်။ ရှုချင်စိတ်လည်းပဲ ဒီမှာပဲ ဖြစ်တယ် ရှုထုတ်ချင်တဲ့စိတ်လည်းပဲ ဒီမှာပဲဖြစ်တယ်။ နာသီးဝ နာခေါင်း ထိပ်လေးမှာ အာရုံညွတ်ပြီး ရှုနေရင် ရုပ်ကိုရှုတာ၊ ကိန်းနေတဲ့နေရာ စိတ်ရဲ့ပေါ်တဲ့နေရာကိုရှုရင် မိမိရဲ့ဟဒယဝတ္ထု နှလုံးသားရဲ့ စိတ်ကိုရှုတာ၊ ဒါတောင်မှ ဟဒယဝတ္ထုနှလုံးသားထဲမှာ လှုပ်တာတို့ တုန်တာတို့ ခုန်တာ တို့ကို မြင်နေသေးရင် ရုပ်ကိုပဲရှုတာပါ။ သိမှုသဘောလေးကို ရှုမှသာလျှင် နာမ်ကိုရှုတာ၊ စိတ္တာနုပဿနာကို ပြန်ကြည့်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီလို စိတ်ရဲ့ပေါ်ရာ စိတ်ရဲ့သဘော၊ ရုပ်ရဲ့ပေါ်ရာ ရုပ်ရဲ့သဘော၊ ဒီကနေပြီး တော့မှ စိတ်ကို ရှုရင်းနဲ့ ကောင်းတယ် ခံစားလိုက်တယ်၊ မကောင်းဘူး ခံစားလိုက်တယ်၊ ဝမ်းသာတယ် ခံစားလိုက်တယ်၊ ဝမ်းနည်းတယ် ခံစား လိုက်တယ်။ အဲဒီခံစားတဲ့သဘောလည်း စိတ်မှာပဲ ပေါ်တယ်၊ သူလည်းပဲ နာမ်အရှုခံ ဝေဒနာနုပဿနာကို အလေးထား ရှုတယ်လို့ခေါ်ပါတယ်။

ခံစားမှုကိုရှုရင် ဝေဒနာနုပဿနာ၊ အဲဒီ ဝေဒနာနုပဿနာ လေးသည် ကိုယ့်ရဲ့သန္တာန်မှာ ဝမ်းနည်းသလိုလို ဝမ်းသာသလိုလို ကောင်း တယ်လို့ ခံစားသလိုလို၊ မကောင်းဘူးလို့ ခံစားသလိုလို၊ အဲဒီ သဘော လေးတွေကို ပေါ်လာတိုင်း ပေါ်လာတိုင်းမှာ ဩော်-ဒါသည် အနိစ္စရဲ့ သဘောလေးပဲ နာမ်ဓမ္မ ခန္ဓာရဲ့အရှုခံပါလား၊ ဒါလေးကို ခန္ဓာလို့ သိလာ

တယ်၊ နာမ်ကို နာမ်မှန်းသိလာရင် သက္ကာယဒိဋ္ဌိသည် အသိဉာဏ်အားဖြင့် ကျော်လွန်ပြီး အပွားဉာဏ်နဲ့ကွာလာပြီ။ ဉာဏ်ကထက်လည်းထက်ရော အမြင်သန်လာတဲ့အခါမှာ အဲဒီဓမ္မသဘောလေးသည် ဉာဏ်အောက်မှာပဲ သူ့အမှတ်အသားလက္ခဏာလေးက မရှိဘူး ပျက်သွားပြီလို့ ပြောပြီ။ အဲဒီကျတော့ ဉာဏ်အမြင်က တည့်သွားတဲ့အခါ မရှိတာဘဲ မြင်တော့ တယ်၊ ပျက်နေတာပဲမြင်တော့တယ်။ အဲဒီအမြင်လေးရအောင် ဝေဒနာ ပေါ်လည်း ဝေဒနာကို အရင်သိအောင်ကြည့်၊ ပြီးတော့မှ ဖြစ်ပြီးပျက်ခြင်း သဘော၊ ဖောက်ပြန်ခြင်းသဘောကို ထိုးထွင်းပြီး မြင်အောင်ကြိုးစားပါ။ စိတ်ပေါ်ရင်လည်း စိတ်ရဲ့သဘောလေးတွေကို သိအောင်ကြည့်ပြီးတော့မှ ဒီသဘောလေးတွေရဲ့ မရှိသဘောလေးတွေကို မြင်အောင်ကြည့်သွားရင် ယောဂီတို့လိုချင်တဲ့ ပန်းတိုင်နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ လွယ်လင့်တကူ ရပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီလို ရှုရင်းကနေပြီးတော့ ရုပ်တွေ ဝေဒနာတွေ စိတ်တွေလို့ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား အလေ့အကျင့်လုပ်ရင်းက တကယ်ဉာဏ်လည်း အား ကောင်းလာရော သဘောထားမှန်သွားတာက ရုပ်ပေါ်လည်းပဲ ခန္ဓာရဲ့ သဘော၊ ဝေဒနာပေါ်လည်းပဲ ခန္ဓာရဲ့သဘော၊ စိတ်ပေါ်လည်းပဲ ခန္ဓာရဲ့ သဘော တစ်တန်းထဲထားပြီး ရုပ် ဝေဒနာ စိတ်ရယ်လို့ မရှုတော့ဘဲ ခန္ဓာရဲ့ဓမ္မသဘောလေးတွေရဲ့ သင်္ခါရသဘောလေးတွေ အနိစ္စသဘော လေးတွေ၊ ဒုက္ခ အနတ္တသဘောလေးတွေပေါ်မှာ နှလုံးသွင်းပြီးတော့ ဉာဏ်လေးနဲ့ ကြည့်တိုင်း ကြည့်တိုင်း ပျက်နေတာလေးတွေ မရှိတာ လေးတွေပဲ ကောင်းစွာမြင်ရတယ်တဲ့။ အကြည့်မခံလောက်အောင် တပျက်ထဲပျက်နေတဲ့ အဲဒီလက္ခဏာကို ထိုးထွင်းပြီးတော့ မြင်ရတဲ့ အသိဟာ ရုပ် ဝေဒနာ စိတ်ရယ်လို့ သုံးသပ်ခြင်းမရှိဘဲ ပေါ်လာတဲ့ ဓမ္မသဘောလေးတွေကို တစ်တန်းထဲထားပြီး ရှုတဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ရယ်လို့ အကျုံးဝင်ပြီး ဉာဏ်အမြင်အားကောင်

လာတဲ့ ယောဂီဟာ ဒီမှာပဲ လမ်းဆုံးပါတယ်။ အဲဒီအမြင် အဲဒီအသိ တပျက်ထဲပျက်တဲ့ အမြင်ဉာဏ်ကိုရရင် ယောဂီသူတော်စင်များရဲ့သန္တာန် မှာ ပြောခဲ့တဲ့ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တဆိုတာ ပြုပြင်လို့ ပေါ်လာတဲ့ခန္ဓာရဲ့ သင်္ခါရသဘောတွေပဲ။ အဲဒီသင်္ခါရတရားတွေအပေါ်မှာ မိမိတို့က ရုပ် ဝေဒနာ စိတ်ရယ်လို့ သတ်မှတ်ပြီးရှုနေတာမဟုတ်ဘဲ တတန်းထဲထားပြီး ရှုတာဖြစ်လို့ တရားတွေအပေါ်မှာ ဥပေက္ခာထားပြီးရှုတဲ့အမြင်၊ အဲဒီ ဉာဏ်ကို သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်လို့ ခေါ်ပါသည်။

တစ်ဆင့်တက်လိုက်ရင် အလွန်လျှင်မြန်တဲ့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ဟာ နီးကပ်နေပြီဖြစ်တဲ့အတွက် မိမိတို့ရှုတဲ့ ခန္ဓာရဲ့သဘောတွေအပေါ်မှာ သဘောထားမှန်ပြီး တစ်တန်းထဲထားပြီး ရှုနိုင်တဲ့အမြင်ရအောင် လက္ခဏာလေးတွေအပေါ်မှာ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် မရှိသဘော လေးတွေကို ထိုးထိုးထွင်းထွင်းမြင်ရ သိရအောင် ရုပ်ဆိုတဲ့သဘော၊ ဝေဒနာဆိုတဲ့သဘော၊ စိတ်ဆိုတဲ့သဘောတွေရဲ့ ပေါ်ရာလေးတွေနဲ့တကွ အမြင်ရှင်းအောင် ရှေးဦးစွာ ကြိုးစားပါ။ အမြင်သန်လာလို့ မရှိသဘော လေးတွေကိုမြင်ရင် တစ်တန်းထဲထားပြီး ရှုလာနိုင်တဲ့ အမြင်ရဲ့အဆုံးမှာ ပြောတဲ့အတိုင်း သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်ကတစ်ဆင့် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ကို လွယ်လွင့်တကူကိန်းနိုင်လို့ ဩဠာ-ငါတို့ကြိုးစားရင် အလွယ်တကူနဲ့ ခရီးပေါက်နိုင်ပါလားဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီး ကျန်ရှိတဲ့ အချိန်လေး တွေမှာ အသိဉာဏ်တွေ ရင့်သထက်ရင့်၊ လက္ခဏာရဲ့သဘောလေးတွေ ကို ပိုင်းခြားပြီး ကောင်းစွာမြင်အောင် ဆက်လက် ကြိုးစား ရှုပွား အားထုတ်ပေးနေကြပါ။



### အသိနှစ်မျိုး ( အိမ်ရှင် ညဉ့်သည် )

တရားတော်ကို ကြိုးစားကျင့်ကြံအားထုတ်ဖို့ ကိုယ်စီကိုယ်စီ ဣရိယာပုထ်လေးတွေကို မိမိတို့ရဲ့အဓိဋ္ဌာန် အချိန်အပိုင်းအခြားအတွင်း လေးမှာ သက်တောင့်သက်သာအနေအထားလေးနဲ့ ရှုမှတ်ပွားများနိုင်အောင် တင်ပလွှင်ခွေထိုင်ပြီးတော့ အားထုတ်ရတာ အဆင်ပြေပါတယ်ဆိုတဲ့ ယောဂီများက တင်ပလွှင်ခွေထိုင်ပြီးတော့ ရှုမှတ်ပွားများနိုင်ပါတယ်။ ကျို့ကျို့ထိုင်ပြီးတော့မှ ရှုရတာ အားရပါတယ်ဆိုတဲ့ ယောဂီများကလည်း ကျို့ကျို့ထိုင်ပြီးတော့ ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်နိုင်ပါတယ်။

ကိုယ်နေဟန်ထားလေးတွေကို အချိုးကျအောင်ကတော့ ရှေ့ပိုင်းက သတိထားရပါတယ်။ ဣရိယာပုထ်မမျှတရင် အဓိဋ္ဌာန်အပိုင်းအခြားအတွင်းမှာ သည်းခံနိုင်မှုစွမ်းအားတွေ လျော့နည်းပြီးတော့ အမြင်ဉာဏ်ကို ကိလေသာတွေ ဖုံးလွှမ်းသွားရင်လည်း အရှိရုပ်နာမ်ကို မြင်အောင် မကြည့်နိုင်ပါ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ကိုယ့်ရဲ့သန္တာန်မှာကိန်းနေတဲ့ တရားအသိလေးတွေကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ရှင်းရှင်းလင်းလင်းမြင်အောင် ကြည့်နိုင်ဖို့ အောက်က ဖျာ သင်ဖြူး ကြမ်းခင်းနဲ့ ထိတွေ့နေတဲ့အပိုင်းမှာ အနေအထိုင်ခက်လှအောင် ခိုးလှီးခုလုဖြစ်နေသလား။ ကိုယ့်ရဲ့ဝတ်ထား စား



ထားတဲ့ အဝတ်အစားတွေနဲ့ တုံ့ဆွဲထားသလို တင်းဆွဲထားသလို အနေအထိုင်ခက်နေသလား၊ စိတ်တိုင်းကျ ကြိုးစားပြီးတော့ ရှေးဦးစွာ ပြုပြင်ပေးပါ။ ကိုယ်နေဟန် အနေအထားလေးတွေကို အောက်ပိုင်းအနေနဲ့ ပြောတဲ့ သင်တဲ့အတိုင်း သတိထားပြုပြင်ပြီးရင် ကိုယ်အထက်ပိုင်းလေးကို တည့်တည့်ဖြောင့်ဖြောင့်ဖြစ်အောင် သတိပြုပါ။ ဦးခေါင်းအနေအထားကလည်း တည့်တည့်ဖြောင့်ဖြောင့်ဖြစ်အောင် သတိပြုပါ။ လက်အနေအထားကလည်း ဘယ်ဘက်လက်ဝါးအောက်ကထား၊ ညာဘက်လက်ဝါး အပေါ်ကတင်ပြီးတော့ လက်မထိပ်လေး ဖြည်းဖြည်းချင်းထိလို့ မျက်လုံးလေးတွေမှိတ် ပါးစပ်တွေပိတ်ပြီးတာနဲ့ အရှင်ပေါ်ရာလေးပေါ်မှာ စတင်ပြီးတော့ ကြည့်ပါမယ်။ အလေ့အကျင့်ရနေတဲ့ယောဂီတွေက ပေါ်ရာထင်ရှားရာမှာ ရှုနိုင်ပါတယ်ဆိုရင်လည်း ပေါ်ရာထင်ရှားရာမှာ စရပါ။ နှာသီးဝမှာအာရုံယူရသေးတဲ့ ယောဂီများကလည်း နှာသီးဝထိပ်လေးမှာ အာရုံလေးစိုက်ပြီးတော့ လေရှူသွင်းလိုက် လေရှူထုတ်လိုက်နဲ့ အလုပ်နှစ်မျိုးကို အသက်ရှင်ရပ်တည်ဖို့အရေး ကြိုးစားနေကြတဲ့ သူတော်စင်တွေသည် အရှင်ပေါ်ရာလေးတွေကို စောင့်ကြည့်ဖို့ အသိနှစ်မျိုးကို သင်ပေးပါမယ်။

လေရှူသွင်းရင် ဝင်လေကို ဝင်လေလို့ သိကြ မှတ်ကြရတယ်။ လေရှူထုတ်ရင် ရှူထုတ်လိုက်တဲ့အခိုက် ထွက်လာတဲ့သဘောလေးကို ထွက်လေလို့ သိမှတ်ရပါတယ်။ ဝင်လေသိ ထွက်လေသိနဲ့ မှတ်နေတဲ့ အမှတ်လေးကို ဘယ်နေရာမှာ အာရုံပြုပြီး ဘာကိုသိရမယ်ဆိုတာလေးကို ရှင်းပေးမှာပါ။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက သိပြီးသား၊ တတ်ပြီးသား၊ နားလည်ပြီးသား၊ သဘောပေါက်ပြီးသား ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက် ဝင်လေသိ ထွက်လေသိလို့ သင်ပေးလိုက်တာကို မိမိတို့က သဘောမရှင်းတဲ့အခါမှာ စိတ်ထဲကလိုက်ပြီးတော့ ရှူသွင်း

လိုက်ရင် ဝင်လေသိ၊ ရှုထုတ်လိုက်ရင် ထွက်လေသိနဲ့ ရွတ်နေကြတယ်။ အသံထွက်ရွတ်လိုက်ရင် သမထဖြစ်သွားတယ်။ စိတ်ထဲကလိုက်ပြီး တွတ်တွတ်နဲ့မှတ်နေရင် သညာသီလို့ခေါ်တယ်။ ဝိပဿနာဆိုတာ ပညာ အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ သီမှပညာလို့ မှတ်ထားပါ။ ရွတ်နေရင် သမထအသိ၊ မှတ်နေရင် သညာသိ၊ သီမှ ပညာ၊ ပညာအလုပ်ကို လုပ်တော့မယ် ဆိုတော့ သိဖို့အရေးကြီးသွားပြီ။ ရွတ်နေရုံနဲ့ပြီးနေမှာစိုးလို့ ရွတ်ခြင်းနဲ့ လမ်းဆုံးနေကြရင် နစ်နာမှာစိုးတဲ့အတွက် အသိလေးကိန်းပြီး ရှုတတ်အောင် နှာသီးဝလေးမှာ လေရှုသွင်းတိုင်း ရှုသွင်းတိုင်း ရှုထုတ်တိုင်း ရှုထုတ်တိုင်းမှာ အရှုခံပေါ်မယ့်အာရုံလေးကို ရှုတတ်ဖို့ နံပါတ်တစ် သိရမှာသည် နှာခေါင်း နှာသီးဆိုတဲ့ထိပ်လေးကို နေရာအားဖြင့်သိဖို့ သင်ပေးလိုက်ပါတယ်။

သိဆိုတဲ့နှစ်မျိုးမှာ နံပါတ်တစ်သိရမှာသည် ပေါ်ရာနေရာလေးကို သိရမယ်။ ပေါ်ရာနေရာလေးမှာ လေရှုသွင်းလိုက်တဲ့အခါ နှာသီးထိပ်လေးမှာ ရှုထုတ်လိုက်တဲ့အခါမှာလည်း နှာသီးထိပ်လေးမှာ နေရာအားဖြင့် သိရမယ့်နေရာလေးကို ပြလိုက်ပါတယ်။ တကယ်ရှုလို့ တကယ်ဉာဏ်ထဲမှာ ကြည့်ရမှာကျတော့ နှာခေါင်းနှာသီးဆိုတဲ့ နေရာလေးမှာ ရှုသွင်းလိုက်တဲ့အခါမှာ တိုးသွားတယ် အေးသွားတယ်။ ဝင်လေရဲ့သဘောလေး ဝင်သွားကြောင်းကို တိုးမှုအေးမှုလေးက ပြသွားတယ်။ ပြန်ရှုထုတ်လိုက်တဲ့အခါမှာ နှာသီးထိပ်လေးကို အာရုံစိုက်လိုက်ရင် တိုးတယ် နွေးတယ်။ ဒီသဘောလေး ထင်ရှားသွားပြန်တယ်။ တိုးသဘော နွေးသဘောလေးသည် ရှုထုတ်တဲ့အခိုက်မှာ ပေါ်လာတဲ့အရှုခံထင်ရှားမှုလေးက သူ့ကို ရှုဖို့ ပြောပြန်ပြီ။ ပေါ်လာတဲ့ အရှုခံလေရှုသွင်းရင် တိုးတာအေးတာ၊ ရှုထုတ်ရင် တိုးတာနွေးတာ၊ ဝင်လေသိ ထွက်လေသိလို့ ရွတ်မနေနဲ့တော့။ ဝင်တဲ့အခါမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ထင်ရှားတဲ့ဓမ္မ၊ ရှုထုတ်လိုက်တဲ့

အခါမှာ ရှုထုတ်လိုက်လို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ တိုးမှုနွေးမှုဆိုတဲ့ ထင်ရှားတဲ့ အရှုခံ ဒါလေးကို သိရမှာပါ။

ပထမသိရမှာက နေရာ၊ ပေါ်ရာအာရုံ နေရာ၊ ဒုတိယသိရမှာက ပေါ်တဲ့အရှုခံ အဲဒါအလွန်အရေးကြီးသွားပြီ။ တရားဆိုတာက သဘောမပေါက်ရင် လုံးလည်လိုက်ပြီး သိသလို သိသလိုနဲ့ လမ်းဆုံးသွားတယ်။ မြင်သလို မြင်သလိုနဲ့ ကျေနပ်နေကြတယ်။ အလွဲလွဲ အချော်ချော်တွေနဲ့ ကိုးရိုးကားရားဖြစ်တဲ့ ယောဂီတွေ အများကြီးတွေ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် တကယ်သိစေချင်တယ်၊ တကယ်မြင်စေချင်ပါတယ်။ သိဖို့ မြင်ဖို့ဆိုတာက သဘောမပေါက်ရင်တော့ ဉာဏ်ရောက်အောင် မကြည့်တတ်ပါဘူး။ အခုသဘောရှင်းသွားအောင်လို့ သိတဲ့နေရာလေးမှာ နှစ်မျိုးခွဲပြီးတော့ အရှုခံပေါ်ရာအာရုံလေးကို ကြည့်ဖို့အတွက် ဒီနေရာမှာလို့ပြလိုက်တယ် နှာခေါင်း နှာသီး အရှုခံပေါ်ဖို့အတွက်ကျတော့ ရှုသွင်းလိုက်တဲ့အခါမှာ တိုးတာအေးတာ၊ ရှုထုတ်လိုက်တဲ့အခါမှာ တိုးတာနွေးတာလို့ ဖောက်ပြန်တဲ့ အမှုအရာလေးရဲ့ မြင်ရသိရမယ့်အမှုအရာလေးကို ပြောလိုက်ပါတယ်။

တိုးတာထင်ရှားရင် တိုးတာလေးပဲကြည့်ပါ။ အေးတာထင်ရှားရင် အေးတာလေးပဲကြည့်ပါ။ အဲဒီနေရာမှာလိုက်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့ စွဲခဲ့တဲ့အစွဲကို မဖျောက်ချင်လို့ တိုးတယ် တိုးတယ် မလုပ်နဲ့နော်၊ အေးတယ် အေးတယ် မမှတ်နဲ့နော်၊ တိုးသဘောလေးကို တိုးရင်သိလိုက်ရုံပဲ၊ အေးသဘောလေးကို အေးမှန်းသိလိုက်ရုံပဲ။ အသိလေးကိန်းသွားရင် ဓမ္မသဘောပေါ်မှာ ဉာဏ်ကိန်းတဲ့အသိလေးဖို့လို့ သတိပဋ္ဌာန်ဖြစ်သွားပြီ။ အဲဒီ တိုးမှု အေးမှုလေးရဲ့သဘောအမှန်ကို ဉာဏ်ရောက်အောင် နှာခေါင်း နှာသီး ကွယ်ပျောက် ပညတ်ခွာလှန်ပြီးတော့ အမြင်ဉာဏ်အောက်မှာ ကောင်းစွာ မြင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ မရှိတဲ့သဘောကိုပါ မြင်ရလိမ့်မယ်။ ဖြစ်ပျက်ဖြစ်ပျက်နဲ့ ရွတ်စရာမလိုပါ။ ဖြစ်ပျက် ဖြစ်ပျက်နဲ့ ပုံဖော်စရာမလိုပါဘူး။

ကိုယ်မြင်ရတဲ့ဓမ္မလေးသည် ဉာဏ်မှာတည့်လိုက်ရင် ပစ္စုပ္ပန်အမြင်အောက် မှာ မရှိတဲ့သဘော ပျောက်ပျက်တဲ့သဘောဖြစ်ပြီး ပျက်တဲ့သဘောဟာ ကောင်းစွာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီသဘောလေးကို မြင်အောင်လို့ အရှုခံပေါ်တဲ့နေရာလေးမှာ ကြည့်တတ်အောင် ရှေးဦးစွာ သင်ပေးပါတယ်။ နှာသီးဝလေးမှာ အာရုံစိုက်ပြီး နေရာအားဖြင့် နံပါတ်တစ် နှာခေါင်း နှာသီးထိပ်လို့သိရမယ့် နေရာလေးကို ညွှန်လိုက်တယ်။ တကယ်ရှုပြီး တကယ်သိရမှာကျတော့ နှာခေါင်း နှာသီး မဟုတ်တော့ဘူး။ ရှုသွင်းလိုက်တဲ့အခါမှာ တိုးတာ အေးတာ၊ ရှုထုတ်တဲ့အခါမှာ တိုးတာ နွေးတာ ဒီသဘောလေးပဲ သိရမှာ။ အဲဒီသဘောလေးကို ရောက်အောင်ကြည့်နိုင်ရင် ယောဂီတို့အတွက် ဓမ္မသဘောလေးကို ပရမတ်အမြင်လေးရအောင် ကြည့်တတ်လာပြီ။ အလွန်ကျေးဇူးကြီးတဲ့ ရှုကွက်နော်၊ အရေးလည်းအလွန်ကြီးတဲ့ အသိတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ဒါတွေကို သဘောမရှင်းရင် ယောဂီတို့ ဘယ်လောက်ပဲ ကြိုးစားနေ ကြိုးစားနေ အချိန်တွေကုန်ဆုံးသွားပြီး အလေ့အကျင့်ရလို့ ထိုင်ကောင်းတာတော့ ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ ဓမ္မသဘောကိုတော့ ဉာဏ်ကိန်းအောင် မြင်ဖို့မလွယ်ဘူးနော်၊ ဒါကြောင့် အလွန်အရေးကြီးလို့ ယောဂီသူတော်စင်များအတွက်ကို ထပ်ပြီးတော့ တစ်ခေါက်ရှင်းပေးပါမယ်။

နှာခေါင်း နှာသီးထိပ်လေးမှာ အာရုံတွေစိုက်ရင်း နေရာအားဖြင့် နှာခေါင်း နှာသီးထိပ်လေးမှာ ကြည့်ဖို့အတွက်ကို သတ်မှတ်လိုက်တယ်။ နံပါတ်တစ်သိတဲ့အသိလေးကိုတော့ သဘောပေါက်သွားပြီ။ နံပါတ်နှစ်သိရမယ့်အသိကျတော့ ဝင်လေလေးရှုသွင်းလိုက်ရင် နှာသီးဝထိပ်လေးမှာ တိုးသွားတယ် အေးသွားတယ်၊ နှာသီးဝထိပ်လေးမှာ ရှုထုတ်လိုက်ရင် သတိထားလိုက်တော့ တိုးသွားတယ် နွေးသွားတယ်။ ဖောက်ပြန်တဲ့အမူအရာ၊ အရှုခံ ရုပ်ဓမ္မလေးဟာ သူ့ရှုဖို့ပြောပြီ။ အဲဒီပြောတဲ့ နေရာလေး ခေါ်တဲ့နေရာလေးကို ကိုယ်ကကြည့်ရုံပဲ။

ဒီလိုကြည့်လိုက်လို့ သဘောတရားလေးကိုသိရင် ပရမတ်ပေါ်မှာ ဉာဏ်လေးကကိန်းပြီး ကြည့်တတ်သွားတဲ့အတွက် နှာခေါင်း နှာသီး ပညတ်ကို ခွာလှန်ပြီး သဘောဆိုတဲ့ မွေတရားလေးကို ကြည့်တတ်လာတယ်။ အဲဒီယောဂီသည် ဝိပဿနာဉာဏ်ကို အားကောင်းအောင်လို့ အခြေခံခိုင်သွားပြီလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီသဘောကိုမှမပိုင်ရင် သမထနဲ့ လမ်းဆုံးပြီး ဝိပဿနာလို့ထင်နေရင် သိပ်ရှုံးသွားမယ်။ အဲဒီလို မဖြစ်ရအောင်လို့ နှာခေါင်း နှာသီးပေါ်မှာ တင်ပြီးရှုနေရင် သမထပါ။ တိုးတာ အေးတာ နွေးတာဆိုတဲ့ သဘောတရားလေးမှာ ရွတ်ဆိုခြင်းမပါဘဲနဲ့ သိရုံသိပြီးတော့ ကြိုးစားသွားရင် ဝိပဿနာရဲ့အာရုံကို ပြုတတ်သွားပါပြီ။ အဲဒီကနေ တစ်ဆင့်တက်ပြီးတော့ ဖြစ်ပျက်ကိုမြင်ရင် သတိပဋ္ဌာနဘာဝနာဆိုတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်ကို ကောင်းစွာကိန်းမှာဖြစ်တော့ သဘောပေါက် ဉာဏ်ရှင်းအောင်ပြောရင် အိမ်ရှင်နဲ့ညွှန်သည်လို့ မှတ်ထားပါ။ အိမ်ရှင်နဲ့ညွှန်သည်ဆိုတဲ့ ဥပမာလေးကို အာရုံပြုပါ။

အိမ်ရှင်ဆိုတာက ကိုယ့်အိမ်မှာ ကိုယ်နေချင်တိုင်း နေလို့ရပါတယ်။ ဖယ်စရာမလိုပါဘူး။ အချိန်တိုင်းကို ရှိနေတယ်။ ညွှန်သည်ဆိုတာက အလည်လာတာ၊ အကြောင်းရှိသရွေ့ သူနေခွင့်ရမယ်၊ အိမ်ရှင်လက်ခံထားသရွေ့ နေခွင့်ရတယ်။ အကြောင်းရှိလို့ နေခွင့်ရတဲ့ညွှန်သည်ဟာ အကြောင်းလည်းကုန်ရော ပြန်သွားရရှာတယ်။ အိမ်ရှင်နေချင်သလို နေသလို အမြဲတစေ နေလို့မရပါ။ ညွှန်သည်ရဲ့သဘောဆိုတာ အလည်လာမယ် ပြီးရင်ပြန်သွားမယ်။ အဲဒါ ညွှန်သည်ရဲ့သဘော။ ဗဟိဒ္ဓရဲ့အိမ်ရှင်ညွှန်သည်ကို သဘောပေါက်ရင် အဇ္ဈတ္တမှာ ဉာဏ်သွင်းလိုက်စမ်းပါ။ ပြောခဲ့တဲ့နေရာဆိုတဲ့ ပထမသိရမယ့်နှာခေါင်းနှာသီးဆိုတာသည် အိမ်ရှင်လို့မှတ်ထား။ ရှုသွင်းလိုက်တဲ့အခါမှာ တိုးတာ အေးတာ၊ ရှုထုတ်လိုက်တဲ့အခါမှာ တိုးတာ နွေးတာဆိုတာက အလည်လာတဲ့ ညွှန်သည်

တွေ၊ အိမ်ရှင်ရယ် ဧည့်သည်ရယ် ခွဲလိုက်ပြီ။ အသိနှစ်မျိုးကို ပထမ သိတဲ့နေရာဌာန ပုံသဏ္ဍာန်သည် အိမ်ရှင်ပါ။ ဒုတိယသိရမယ့် ဓမ္မ သဘောလေးက ဧည့်သည်ပါ။ ဧည့်သည်ဆိုတာ အလည်လာပြီးရင် ပြန်သွားတယ်၊ ဖြစ်ပြီးရင် ပျက်သွားတယ်။ ဘာမှခိုင်မြဲတည်တံ့ပြီး ကျန် ခဲ့တာ မရှိပါ။

အဲဒီသဘောလေးကို မြင်အောင်ကြည့်ရမှာဆိုတော့ နှာခေါင်း နှာသီးလေးကို အာရုံလေးပြုပြီး ကြည့်လိုက်တော့ အေးသဘောလေး ဟာလည်း တစ်အေးပြီးတစ်အေး ပျောက်ပျက်နေတယ်။ နွေးသဘောလေး ဟာလည်း တစ်နွေးပြီးတစ်နွေး ပျောက်ပျက်နေတယ်။ အဲဒါကို ထိုးထိုး ထွင်းထွင်းနဲ့ ဉာဏ်ကမကိန်းသေးရင် ရှူသွင်းခိုက်မှာ အေးသဘောလေး ထင်ရှားပြီးပြတယ်။ ဒီအချိန်မှာ နွေးမှုမပေါ်သေးပါ။ တစ်ခါ ရှူထုတ် လိုက်တယ် နွေးသဘောလေးပေါ်လာတယ်။ ဒီအချိန်မှာ နွေးတာလေးကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ပေါ်ခဲ့တဲ့အေးတာ မရှိတော့ဘူး။ အေးတာလေးသည် ဖြစ်လည်းဖြစ်ခဲ့တယ်၊ ပျက်လည်းပျက်သွားတယ်။ နွေးတာလေးက အစားထိုးပြီးကြည့်လိုက်တော့ မရှိဘူးဆိုတာ ရှင်းသွားတယ်။ နွေးတာ လေးကို သိနေတဲ့အချိန်မှာ အေးတာ မပေါ်ပြန်ဘူး။ ပြန်ရှူသွင်းတဲ့အခါမှာ အေးတာလေးလည်း အလည်လာရော နွေးတဲ့ဧည့်သည်လေး ပြန်သွား ရှာပြီ။ မရှိတော့ဘူး ပျောက်ပျက်သွားပြီ။ အေးတဲ့ဧည့်သည်လေးနဲ့ နေနေ ရတယ်။ တစ်ခါရှူထုတ်လိုက်တော့ နွေးတဲ့ဧည့်သည်လည်း အလည် လာရော ပထမရောက်နှင့်နေတဲ့ဧည့်သည် ပြန်သွားပြန်ပြီ။ အေးတာလေး မရှိတော့ပြန်ဘူး။ အဲဒီသဘောလေးကို မြင်အောင်ကြည့်နိုင်ရင် ဧည့်သည် ရဲ့သဘောကို မြင်အောင် သိအောင် ကြိုးစားနိုင်တဲ့ ဉာဏ်အောက်မှာ ကိုယ်မြင်ချင်တဲ့ ဖြစ်ပျက်ဆိုတာ ကောင်းစွာတွေ့ရတယ်။

ယောဂီတို့ သဘောရှင်းအောင်တော့ ကြိုးစားပြီး သင်ပေးလိုက်ပါတယ်။ နှာခေါင်း နှာသီးဆိုတာ ပညတ်၊ နှာခေါင်း နှာသီးဆိုတာ အိမ်ရှင်၊ အဲဒီအပေါ်မှာ အာရုံလေးစိုက်ပြီးကြည့်လိုက်တော့ တိုးတယ် အေးတယ် နွေးတယ်ဆိုတာ ပရမတ်၊ တိုးတယ် အေးတယ် နွေးတယ်ဆိုတာ ဧည့်သည်။ ပရမတ် ဧည့်သည်သဘောလေးဟာ ဖြစ်ပြီးရင် ပျက်နေတာပဲ။ အကြည့်တောင်မခံဘူးနော်၊ အိမ်ရှင်ဆိုတဲ့ နှာခေါင်းနှာသီး ကြီးကတော့ ကျန်နေတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ အိမ်ရှင်ကို မရှုရပါ။ ဧည့်သည်ကိုသာ တရားရှုရပါတယ်။ ပညတ်ကို မကြည့်ပါဘူး။ ပရမတ်ကိုပဲ ဉာဏ်ရောက်အောင်ကြည့်တာသည် ဝိပဿနာရဲ့အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။

ယောဂီတို့က ဝိပဿနာအလုပ်သည် သမထနဲ့ လမ်းဆုံးနေရင် ပြုပြင်ပေးမယ့်ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးနဲ့မတွေ့ရင်လည်းဘဲ နစ်နာစရာအကြောင်း အများကြီး ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ကြိုးစားပြီးတော့ ရှင်းအောင်လင်းအောင် သင်ပေးလိုက်တာဖြစ်တဲ့အတွက် ယောဂီတို့ရဲ့သန္တာန်မှာပေါ်လာတဲ့ အရှုခံအာရုံလေးတွေ နှာသီးဝမှာပိုင်ရင် နှာသီးဝလေးမှာပဲ အာရုံလေးစိုက်သူကနေပြီး ကြည့်ရင်းကြည့်ရင်းကနေ ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီးတော့ တစ်နေရာက နှာလာတယ်၊ တစ်နေရာကကျဉ်လာတယ်၊ တစ်နေရာက အောင့်လာတယ်၊ တစ်နေရာက စူးလာတယ်၊ တစ်နေရာက ခုန်လာတယ်၊ တစ်နေရာက တုန်လာတယ် ဘယ်သဘောတွေပဲပြု ထင်ရှားရာ အာရုံကို စိုက်လိုက်ပါ။

နှာခေါင်းနှာသီးက အရှုခံတွေ ဖြုတ်လိုက်တော့ ပေါ်ရာလေးတွေမှာ ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ နှာခေါင်း နှာသီးထိပ်ကပေါ်ခဲ့တဲ့ အရှုခံလေးတွေကို ရှုတဲ့အတိုင်းပဲ အိမ်ရှင်ဧည့်သည်လေးကို ပြန်ခွဲလိုက်ပါ။ ခေါင်းကိုယ် ခြေလက်ဆိုတာ အိမ်ရှင်ကြီးနော်။ လှုပ်တယ်တို့၊ နာတယ်တို့၊ ကျဉ်တယ်တို့၊ စူးတယ်တို့၊ ခုန်တယ်တို့၊ တုန်တယ်တို့က ဧည့်သည်

လေးတွေ့။ အဲဒီညွှန်သည်လေးဟာ ပေါ်လိုက် ပျောက်သွားလိုက်၊ လာလိုက် ပြန်သွားလိုက် ဒီသဘောကလွဲလို့ မတွေ့ရဘူး။ လာတယ် လာတယ်ဆိုတာ ဖြစ်တာကိုပြောတာ။ ပြန်တယ် ပြန်တယ်ဆိုတာဟာ ပျက်သွားတာကိုပြောတာ။ အို နောက်ဆုံးတော့လည်း ဖြစ်ပျက်မှာ လမ်းဆုံးတာပါလား။ ဓမ္မသဘောကိုသိရင် ဖြစ်ပျက်ဆိုတာ ဉာဏ် အောက်မှာ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်တွေ့ရမှာပါလားလို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီး နှာခေါင်း နှာသီးမှာ ရှုခဲ့တဲ့သဘောလေးကို ပေါ်ရာခန္ဓာလေးတွေမှာ ထင်ရှားရင် ပေါ်ရာခန္ဓာလေးတွေမှာလည်း ညွှန်သည်သဘောအပေါ်မှာ အမြင်ကွဲ အောင် ကြိုးစားရှုပေးပါ။

အဲဒီလိုနဲ့ ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီးပေါ်လာတဲ့ ရုပ်ပရမတ်လေးတွေရဲ့ ညွှန်သည်ကို ရှုတတ်သလို၊ ဟဒယဝတ္ထုနုလုံးသားမှာ ပေါ်လာမယ့် စိတ်အမှုအရာလေးတွေကိုလည်း ကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ အတွေးလေးတွေ ပေါ်လာရင်လည်း အတွေးဆိုတဲ့ ရေပွက်၊ အတွေးဆိုတဲ့ညွှန်သည် ပေါ်လာ တာပဲ။ ဒီအတွေးညွှန်သည်လေးဟာလည်း ခဏလာပြီး ပြန်သွားတာ၊ ဖြစ်ပြီးရင် ပျက်သွားတာပဲ။ တစ်ခါ လိုချင်တဲ့သဘောလေး ကိန်းလာမယ်၊ အလိုမကျတဲ့သဘောလေး ကိန်းလာမယ်၊ ဒါလေးတွေဟာ အလည်လာတဲ့ ညွှန်သည်လေးတွေ၊ အကြောင်းလည်းကုန်ရော ပြန်သွားပြန်ပြီ။ ဖြစ်ပြီးရင် ပျက်တာကလွဲလို့ ဘာတစ်ခုမှမတွေ့ရဘူး။

လိုချင်တဲ့သဘောလည်း ဖြစ်ပြီးပျက်တာ လမ်းဆုံးတာပဲ၊ မကျေနပ်တဲ့သဘောလည်း ဖြစ်ပြီးပျက်တာ လမ်းဆုံးတာပဲ၊ စိုးရိမ်တဲ့ သဘောတွေ ပေါ်လာမယ်၊ အလိုမကျတဲ့သဘောတွေ ပေါ်လာမယ်၊ ငိုက်မြည်းတဲ့စိတ်တွေ ပေါ်လာမယ်၊ တင်းတဲ့စိတ်တွေ ပေါ်လာမယ်၊ စိတ်ညစ်တဲ့စိတ်တွေ ပေါ်လာမယ်၊ ဖြုတ်ချင်တဲ့စိတ်တွေ ပေါ်လာမယ်၊ ဘာတွေပဲပေါ်လာ ပေါ်လာ နာမ်ဓမ္မ အရှုခံလေးတွေရဲ့ ညွှန်သည်



လေးတွေ အလည်လာပုံ ပြောလိုက်တာ။ အဲဒီညွှန်သည်လေးတွေဟာ လာလိုက် ပြန်သွားလိုက်၊ ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်၊ စိတ်မှာပြတ်တဲ့ညွှန်သည် လည်းပဲ ဖြစ်ပျက်မှာလမ်းဆုံးတာပဲ။ နှာခေါင်း နှာသီးမှာပြတ်တဲ့ ညွှန်သည် လည်းပဲ ဖြစ်ပျက်မှာလမ်းဆုံးတာပဲ။ ကိုယ်ပေါ်မှာပြတ်တဲ့ညွှန်သည်လည်း ပဲ ဖြစ်ပျက်မှာလမ်းဆုံးတာပဲ။ ဟောဒီကိုယ်ကောင်တွေ နှာခေါင်းတွေ ဟဒယဝဠုတွေကတော့ ကျန်မြဲပဲနော်။ အိမ်ရှင်ကို မကြည့်ကြနဲ့၊ ညွှန်သည်ရဲ့သဘောသဘာဝလေးကို မြင်အောင်ကြည့်တတ်လာရင် ယောဂီတို့ တရားရှုတာ အခက်ကြီးမဟုတ်တော့ဘူး အင်မတန် လွယ်သွား ပြီ။ သဘောမပေါက်တုန်းကသာ ခေါင်း ကိုယ် ခြေ လက်ဆိုတာ ပညတ်ပေါ်တင်ခဲ့ကြတာပါ။ တကယ်တမ်းကျတော့ ဒါဟာ အိမ်ရှင်ပဲ ဒါဟာရှုစရာ မလိုပါလား၊ ညွှန်သည်သာလျှင် ရှုရမှာပါလားဆိုပြီး ညွှန်သည်ရဲ့ သဘောခန္ဓာလေးတွေကို မြင်ရသိရအောင် ကျန်ရှိတဲ့ အချိန်လေးတွေမှာ ကိုယ်မြင်ချင်ပါတယ်ဆိုတဲ့ ဖြစ်ပျက်ရဲ့သဘောကို ညွှန်သည်ကို ညွှန်သည်မှန်းသိပြီး ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်နဲ့ အသိနှစ်မျိုးကိုခွဲလို့ ပထမအသိဟာ အိမ်ရှင်၊ ဒုတိယအသိဟာ ညွှန်သည်၊ ညွှန်သည်ကို ပိုင်အောင် ဉာဏ်ရောက်အောင် ကြိုးစားရှုရင်းနဲ့ အားထုတ်ပေးနေကြပါ။



### ပေါ်ရာဂ ( အရှင် နှင့် အရှင်ဉာဏ် )

တရားတော်ကို ရှုမှတ်ပွားများကျင့်ကြံ ကြိုးစားအားထုတ်ဖို့ ကိုယ်စီကိုယ်စီ ကိုယ့်ရဲ့အဓိဋ္ဌာန် အပိုင်းအခြားအတွင်းမှာ သက်တောင့် သက်သာနဲ့ ရှုနိုင်ဖို့ ကိုယ့်စိတ်တိုင်းကျ တူရိယာပုထ်ကို ပြင်လိုက်ကြပါ။

မိမိတို့ ကိုယ်စီကိုယ်စီ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်တိုင်းကျ ပြုပြင်ပြီးကြပြီဆိုရင် တော့၊ ယနေ့ ကိုယ်ကြိုးစားနေတဲ့ အရှင်အာရုံတွေပေါ်မှာ မသိဘဲ ဖြစ်ဖြစ် သွားတာတွေ ဒီအပေါ်မှာ တွေဝေပြီးတော့ ဘာလေးများဖြစ်နေမလဲလို့ ပြန်ပြီးတော့ သံသယဖြစ်တာလေးတွေ၊ အဲဒီမသိတဲ့ အပိုင်းလေးနဲ့ သံသယဖြစ်တဲ့အပိုင်းလေးကို ဒါလည်းပဲ အရှင်ပဲလို့ အမြင်ဉာဏ်လေးနဲ့ ရှုတတ်အောင် အလေ့အကျင့်လုပ်ဖို့အတွက် သင်ပေးသွားပါမယ်။

ရှုမှတ်မှုအပိုင်းမှာ အသိအားကောင်းနိုင်အောင် ပံ့ပိုးမှုလည်း ဖြစ်၊ မေ့လျော့တဲ့အပိုင်းတွေမှန်သမျှကိုလည်းပဲ သတိထား ဆင်ခြင်ပြီး တော့ ရှုတတ်လာဖို့အတွက်လည်း အားကောင်းလိမ့်မယ်လို့ ဝမ်းမြောက်ပါ။ ရှုနေကျအရှင်လေးတွေကို စတင်ရှုတဲ့အခါမှာ ပေါ်ရာဂနွားကို အလေ့ အကျင့်ရအောင် ကြိုးစားတဲ့အခိုက်အတန့် ထင်ရှားတဲ့ အာရုံကြည့်ရတာ ဖြစ်လို့ ကောင်းစွာသိအောင်တော့ရှုနိုင်ရမယ်။ နှာသီးဝမှာပဲ ကြည့်ကြည့်၊

ပေါ်ရာခန္ဓာမှာပဲကြည့်ကြည့်၊ ဝေဒနာ စိတ်ဆိုတဲ့အပေါ်မှာပဲရှုရှု မိမိရှုတဲ့ အပိုင်းလေးတွေမှာ သတိထားပြီးကြည့်တော့ အရှင်တရားကပြတယ်၊ အဲဒီလိုပြတဲ့အခါမှာ နှာခေါင်း နှာသီးဝမှာပေါ်တဲ့ တိုးသဘော၊ အေးသဘော၊ နွေးသဘော၊ ထိသဘော အစရှိတဲ့ ဆိုင်းဘုတ်တွေ ဘယ်လောက်ပဲ ဆွဲဆွဲ၊ ဖောက်ပြန်တဲ့ရုပ်တရားလေးကို သတိထားပြီးတော့ ပညာလေးနဲ့ကြည့်တဲ့အခါ သိသိ သိသိသွားတယ်။ အဲလိုသိတိုင်း သိတိုင်း မှာလည်းပဲ ဒီအရှင်တရားက ရုပ်ပေါ်တာလည်းပဲ ရုပ်ရဲ့ဖြစ်ပြီးပျက်ပုံ၊ သိစိတ်လေးကို ပြန်ပြီးအကဲခတ်ပြန်တော့လည်းပဲ တစ်သိပြီးတစ်သိ ဖြစ်နေပျက်နေတဲ့အနိစ္စ ဒါပဲပြတယ်။

ရုပ်ရှုတော့လည်း ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်၊ စိတ်ကိုပြန်ကြည့်တော့လည်း ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်။ ဩော်-သိသဘောကိုတော့ရှုတတ်တယ်၊ မသိတာရှုဖို့အတွက် ယနေ့သင်ပေးမှာနော်။ သိတဲ့ သိတဲ့သဘောလေးတွေကိုတော့ ရှုတတ်တယ်။ မသိတဲ့အပိုင်းကိုရှုဖို့ကျတော့ အခက်အခဲဖြစ်လာတယ်၊ တွေဝေမှုတွေနဲ့သာ အချိန်တွေ ကုန်ခဲ့ရတယ်။ အဲဒီလိုနဲ့ အရှင်တွေပေါ်မှာ မရှုတတ်အောင် ဖြစ်ဖြစ်ပြီးတော့လည်း ကုန်ဆုံးခဲ့တာတွေကို ပြန်ကြည့်လိုက်ရင် မနည်းတော့ဘူး။ ယနေ့ ဒါလေးကို သတိထားပြုပြင်ပြီးတော့ ရှုနိုင်အောင်လို့ တစ်မျိုးသင်ပေးတဲ့အခါ ဩော်-ငါတို့ ဒီနေရာလေးမှာ လွတ်သွားတာပဲ၊ ဒီလွတ်တဲ့အပိုင်းလေးသည်ပင် အရှင်ပေါ်တာကို မရှုနိုင်တာကို တကယ်တမ်းကျတော့ ဒီ မသိမှုကြောင့်ပါလား။ အဲဒါလေးကို ပြန်ပြီးတော့ အရှင်တရားရဲ့ သိသာရုံလေးကို ကြည့်တတ်အောင် “ သမောဟစိတ္တံ သမောဟစိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ ” တဲ့ မောဟ ဆိုတဲ့ အဝိဇ္ဇာ၊ ဒီတရားပေါ်ရင်လည်းပဲ ရှုတတ်ရမယ်။ ပေါ်တာကိုမှမရှုတတ်ရင် မသိဘူးပေါ့၊ မသိတာကို ပြန်မကြည့်တတ်ရင်လည်းပဲ မောဟထူလျက် အဝိဇ္ဇာမောဟဖုံးနေမှတော့

ဉာဏ် ဘယ်ပေါ်ပါ့မလဲ၊ အရှုဉာဏ်တရားလေး ထင်ရှားတုန်းကတော့ သိတယ်နော်။ ဉာဏ်က လိုက်လိုက်ကြည့်တဲ့အခါမှာလည်း ရုပ်ကိုရုပ်မှန်း၊ ဝေဒနာကို ဝေဒနာမှန်း၊ စိတ်ကိုစိတ်မှန်း သိတိုင်း သိတိုင်း အားရကျေနပ် တယ်။ ရှုလိုက်တဲ့အခါမှာလည်း ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက် မြင်ရတော့လည်း ငါဖြစ်ပျက်ကို ရှုနိုင်ပြီဆိုပြီး ကျေနပ်ပြန်တယ်။

ဒီအပိုင်းလေးတွေကို အားရစွာ ရှုမြင်ရာကနေပြီး တစ်နည်း ပြောရရင်တော့ သိသာထင်ရှားရာကနေ ပြတဲ့အခါ ရှုနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များ အတွက် ဒီအတိုင်းဖြစ်တာပဲ။ သိသာထင်ရှားတယ်ဆိုတာက နာတာ လေးက ထင်ရှားလာတဲ့အခါ၊ ကျဉ်တာ လှုပ်တာလေးတွေ ထင်ရှားလာ တဲ့အခါ၊ ခံစားတဲ့အပိုင်းလေးတွေ ထင်ရှားတဲ့အခါ၊ လိုချင်မှုလေးတွေ တောင့်တမှုတွေပေါ်လာတဲ့အခါ၊ ကြမ်းတမ်းတဲ့ ရုပ်အရှုခံ ပြတိုင်း ပြတိုင်း ကြည့်တတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကို ရှုနိုင်တဲ့ယောဂီတိုင်းဟာ ဒီသဘော လေးတွေနဲ့ ဆုံတိုင်းဆုံတိုင်း အားရစွာရှုနိုင်တယ်။ ပေါ်တဲ့နေရာ အတော် များများကိုလည်း လိုက်ကြည့်နိုင်တဲ့အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း ဖြစ်ပျက် တွေကို နေရာအနှံ့ အများကြီးမြင်တယ်လို့လည်းပဲ ထင်ရတယ်။ အရှုခံ တွေပေါ်မှာ ကြည့်တိုင်း ကြည့်တိုင်း အမြင်များလို့လည်း ကျေနပ်တယ်။ အဲဒါက ကြမ်းတမ်းတဲ့ရုပ်လေးတွေ အပေါ်မှာနော်။

အဲဒီ ကြမ်းတမ်းတဲ့ ရုပ်လေးတွေအပေါ်မှာကနေပြီးတော့ သိမ်မွေ့သွားတဲ့အခါမျိုး နှာခေါင်း နှာသီးဝရှုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များလည်း စရှုသွင်း ရှုထုတ်တုန်းကတော့ သိသလို သိသလိုနဲ့ ရှုနေရာကနေ ရှုသွင်းလို့ ရှုသွင်းမှန်း၊ ရှုထုတ်လို့ ရှုထုတ်မှန်း မသိနိုင်လောက်အောင်ကို နူးညံ့ သွားတဲ့အခါ အရှုခံတွေ ပျောက်သွားတယ်။ ပျောက်သွားတော့ ဘာရှုလို့ ရှုရမှန်းမသိအောင်လည်း ဖြစ်သွားတတ်တယ်။ ရှုင်းသွားတဲ့အပေါ်မှာ ကြည့်ပြီးတော့လည်းပဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုရှုခဲ့တဲ့ အာရုံတွေကို ပြန်ပြီးတော့

ရှာတတ်တယ်။ အဲဒီနေရာလေး သတိထားနော်။ ကြမ်းတမ်းသိသာတုန်းကတော့ ရှုရတာ အားရနေပေမယ့် သိမ်မွေ့သွားတဲ့အခါ ရှူထုတ်လို့ ရှူထုတ်မှန်းမသိလောက်အောင်ကို သိမ်မွေ့သွားတဲ့အခါ အရှုခံတွေ ဉာဏ်အောက်မှာ ပျောက်နေသလိုမျိုး ကြုံရတယ်။ အဲဒီလို ကြုံတဲ့အခါ ကျတော့ ပထမရှုနေတဲ့ သိသာတဲ့အရှုခံတွေကို မတွေ့ရတော့ ဒီနေရာမှာ နာကြားဖူးတဲ့ဗဟုသုတနဲ့ အစားထိုးပြီးတော့ ဖြစ်ပျက်များ ဆုံးသွားလေသလားလို့ ပြန်ပြီးတော့ ဒီနေရာမှာ သို့လော သို့လော ဖြစ်လာပြီ။ အဲဒီ သို့လော သို့လော ဖြစ်လာတဲ့အပိုင်းလေးသည် အရှုခံခေါ်နေတာ။ ဧဟိပဿိကဆိုတဲ့ အရှုခံခေါ်ပြီ။ သို့သော်လည်း မိမိကမကြည့်ဖြစ်ပြန်ဘူး။ မကြည့်ဖြစ်တာက မသိလို့။ မသိတာက မောဟ။ မောဟဆိုတဲ့ တရားကလည်း အရှုခံခေါ်တယ်။ မိမိက မကြည့်ပြန်ဘူး။

အဲဒီလိုနဲ့ ရှုနေတဲ့အပေါ်မှာ မြင်ခဲ့ဖူးတဲ့အရာတွေကို ပြန်ရှာတယ်။ အဲဒီလို ပြန်ရှာနေတာသည်ပင် အရှုခံခေါ်နေတာ။ ခေါ်တဲ့နောက်ကို ဉာဏ်နဲ့လိုက်ပါ။ အဲဒီပေါ်လာတဲ့ တရားလေးတွေ “ဖျတ်” ဆိုပြန်ကြည့်လိုက် ဩော်-ဒါလေးကို မသိလိုက်ပါလား။ မသိလိုက်ပါလားဆိုတာကိုက မသိတဲ့စိတ်လေးကို ပြန်သိလိုက်တာ။ မသိတဲ့စိတ် အရှုခံတွေက မောဟနော်၊ သိလိုက်တာက ဉာဏ်။ မောဟဆိုတဲ့ အရှုခံပေါ်မှာ အသိဉာဏ်လေး ပြန်ကိန်းသွားတော့ မသိတာလေးတွေကိုလည်း ရှုဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒါလေးကို သတိထားပါ။ အဲဒီလို သိလိုက်ပြီဆိုရင် ခုနတုန်းက မိမိရဲ့သန္တာန်မှာ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့တဲ့ ရှင်းနေတဲ့အရာမှာ မြင်ခဲ့ဖူးတဲ့ အာရုံလေးတွေ ပြန်ပေါ်လာပြန်ပြီ။ အဲလို ပြန်ပေါ်လာတဲ့အခါကျတော့ နေရာတွေလည်း ပါလာတယ်။ ပုံသဏ္ဍာန်တွေနဲ့လည်း ပြန်ရှုနေပြန်တယ်။ အဲဒီမှာ အားရကျေနပ်ပြီး ကြည့်နေပြန်ရင် ဖျတ်ဆိုကြည့်လိုက်တော့ မရှိတော့ပြန်ဘူး။ သိမ်မွေ့တာတွေက အစားထိုးသွားပြီ။ လိုက်ပြီးကြည့်ပြန်တော့ မကြည့်နိုင်

ပြန်ဘူး၊ ရှင်းနေတယ်။ ဟိုဟာရှုရမလိုလို ဒီဟာရှုရမလိုလို ဝိစိကိစ္ဆာလားပြီ။ အဲဒီလာတဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာလေးကို အရှုခံထားပြီး ပြန်ရှုစမ်းပါ။ ဟောသံသယဆိုတာ အရှုခံပဲ။ ဝိစိကိစ္ဆာပဲလို့ နှလုံးသွင်းလိုက်တာနဲ့ ခန္ဓာမြင်သွားပြီ။ မြင်လိုက်တဲ့အချိန်မှာလည်းပဲ ဝိစိကိစ္ဆာဉာဏ်အောက်မှာပဲ အပျက်ကိုပြသွားတယ်။ ဖြစ်ပြီးပျက်တာကို တန်းပြောသွားတယ်။ ဖော်ပသသိက က ခေါ်မယ် အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တလို့ သန္တိဋ္ဌိကနဲ့ လိုက်ပါ။ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ မြင်လာမယ်။

အဲဒီလို တွေဝေနေတဲ့အပေါ်မှာ သို့လော သို့လောနဲ့ တစ်ခုခုပေါ်မှာ မှီဖြစ်လာရင်လည်း ဒီသံသယစိတ်ကိုရှုပါ။ အဲဒီပေါ်မှာ အာရုံလေးစိုက်ပြီးတော့မှ မသိနိုင်လောက်အောင်ကို တွေဝေနေတဲ့ အခိုက်တန်လေးမောဟဖြစ်နေပြီ။ မသိဘူး၊ ဖျတ်ဆို ဩော်-ဒါကို ဘာမှန်းလည်း မသိလိုက်ပါလား မသိလိုက်ပါလားဆိုတဲ့အရာလေးကို ပြန်သိလိုက်တဲ့ အချိန်အခါမှာ မောဟအရှုခံကို မြင်သွားပြီ။ ရှေးက ပြသွားတာက မောဟစိတ် မသိစိတ်လေး။ မသိတဲ့သဘောလေးကိုပဲ ဩော်-မသိလိုက်ပါလားလို့ ပြန်သိလိုက်တဲ့အချိန်မှာ သိတာကဉာဏ် မသိတာက မောဟ၊ မောဟကို ပြန်ရှုပြီးသွားပြီ၊ မသိတာကိုရှု မသိတာရှုဆိုတာ ဘာများလဲ အောက်မေ့တယ်၊ ခုနတုန်းက ဖြစ်ခဲ့တဲ့အရာလေးတွေအပေါ်မှာ အာရုံပြုပြီး သိမ်မွေ့သွားတဲ့အရာလေးတွေကို မသိလိုက်တဲ့အခါမျိုး၊ ပျောက်ဆုံးသွားတဲ့ ရှုမှုအပိုင်းမှာ ရှုစရာပျောက်နေတဲ့အခါ ဖြစ်တတ်တဲ့သဘော ဒါကို ပြန်ကြည့်ပါ။ ဒါကို သိလာရာကနေ သိမ်မွေ့သွားလို့ ဖြစ်လာတဲ့သဘော နော်။ တစ်ခါတလေကျတော့လည်း ရှုရင်းက နာသီးဝမှာ ရှုနေတယ်၊ ကိုယ်ပေါ်မှာ ရှုနေတယ်၊ အဲဒီလို ရှုနေတဲ့ အရာလေးတွေ ဝေဒနာပေါ်လို့ ရှုနေတယ်၊ အာရုံနောက်ကို အလိုက်လွန်သွားတယ်။ ဒီတစ်နေရာထဲမှာ စိုက်စိုက်စိုက်စိုက် ရှုရင်းရှုရင်းကနေ အာရုံထဲမှာ မျောသွားတယ်။

မျောနေတဲ့အခါမှာ အရှင်ကို ရှုနေတဲ့ အသိဉာဏ်လည်း မရှိတော့ဘူး။ အရှင်က ပြပင်ပြငြားသော်လည်း မသိတော့ဘူး။ အာရုံနောက်မှာ မျှောပြီး တွေဝေသွားတယ်။ မသိတဲ့အချိန်လေးသည် အများကြီး အစားထိုး သွားတယ်။

မောဟတရားတွေ လွှမ်းသွားတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ဖျတ်ဆို အသိ လေးကိန်းတော့ ဩော်-ဘာဖြစ်လို့ဖြစ်မှန်း မသိလိုက်ပြန်ဘူး။ အဲဒီ မသိ လိုက်တာတွေကို ပြန်သိလိုက်တဲ့အချိန်မှာပဲ ကိုယ့်ရဲ့အသိဉာဏ်က အရှင်ပေါ် ပြန်မြင်သွားပြီ။ မောဟဆိုတဲ့ မသိမှုလေးကို အသိဉာဏ် လေးက ရှုဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီရှုဖြစ်တဲ့အသိဉာဏ်ကလည်းပဲ ဆက်ပြီး တော့ ဉာဏ်လေးတွေကို ဆင့်ကဲဆင့်ကဲ ကျေးဇူးပြုသွားတော့ ထင်ရှား တဲ့ အရှင်ကို ပြန်ပြီးတော့ ဉာဏ်ကအာရုံပြုပြီး ရှုနိုင်သွားတယ်။ အဲဒါ က ဘာကြောင့်လဲ၊ မသိတဲ့တစ်လုံးလေးကို ရှုလိုက်နိုင်တဲ့ကျေးဇူးပဲ။ အာရုံမများစေနဲ့နော်၊ တရားဆိုတာဟာ သဘောပေါက်လေ ရှုရတာ အဆင်ပြေလေပဲ။ သဘောမပေါက်ရင်သာ အခက်အခဲတွေ့ရတာ၊ ကိုယ့်ရဲ့ သန္တာန်မှာရှိနေတဲ့တရားလေးတွေအပေါ်မှာ သတိထားပြီးတော့ ဆင်ခြင်ပါ။ အာရုံနောက်ကို အလိုက်လွန်သွားရင်လည်း မောဟလာမယ်။ အဲဒီမောဟ လာရင်လည်း မသိမှုတွေကို မသိပါလားလို့ ပြန်သိလိုက်တဲ့ အသိဉာဏ် လေးကိန်းတဲ့အချိန် မောဟရှုဖြစ်သွားတယ်။ ဒါလေးကိုလည်း ရှုရမှာနော်၊ တစ်ခါတလေကျတော့လည်း အဲဒီလို အာရုံနောက်ကို အလိုက်လွန် ဖြစ်တတ်သလို ရှုနေရာကနေပြီး ကြည့်နေတဲ့အရှင်ပေါ်မှာ အသိဉာဏ်က ရှုရင်းရှုရင်းကနေ ဖျတ်ဆို တစ်အာရုံပေါ်လာတယ်။

ကိုယ်ကြုံဖူးတဲ့ ကြားဖူးတဲ့အရာ၊ မြင်ဖူးတဲ့အရာ စားဖူးတဲ့အရာ အဲဒီအပေါ်တွေမှာ အတွေးဝင်သွားတယ်။ အတွေးထဲမှာ နစ်ပြီး ဒီအတွေး တွေကိုလည်း မသိတော့ဘူး။ မောဟလာပြန်ပြီ၊ တခါတလေ အဲဒီ

အတွေးထဲမှာကိုပဲ စိမ့်ခန့်ခွဲနေလိုက်တာ။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကိုက အဲဒီထဲမှာ ကို စိမ့်ခန့်ခွဲနေတာ ကြုံရလိမ့်မယ်။ အဲဒီအတွေးတွေကို ဖျတ်ဆို အသိလေးဝင်လိုက် ဩော်-ငါတော့နေပါလား။ ဒီအတွေးတွေပေါ်မှာကို မသိလိုက်တဲ့အရာပေါ်မှာ ပြန်လည်း အသိဉာဏ်ကိန်းရော အဲဒီ မသိတဲ့ တရားကပဲ ဉာဏ်အောက်မှာ ဖြစ်ပြီးတော့ ပျက်သွားပြီ။ ပထမ ဖြစ်ချုပ် ဖြစ်ချုပ်ပြတုန်းက မသိခဲ့ဘူး။ အခုသိလည်းသိရော ဒီအတွေးစိတ်က ကုန်ပြီးရပ်သွားပြီ။ မသိမှုလည်း ချုပ်သွားပြီ။ သိတဲ့ဉာဏ်က အစားထိုး လာပြီ။ ဒီတော့မှ ခန္ဓာမှာထင်ရှားတဲ့ အရှုခံလေးတွေကို ပြန်ပြီးတော့ သူ့သဘောလေးအတိုင်း ကြည့်လိုက်နိုင်ပြန်တယ်။ မသိတဲ့တစ်လုံးကို ရှုလိုက်နိုင်တဲ့အချိန်သည် ဘယ်လောက်ကျေးဇူးများတယ်ဆိုတာ ပေါ်လာ ပြီနော်။ ယောဂီများ ဒါလေးကိုတော့ သတိထားပါ။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီးကလည်းပဲ မမြင်တဲ့စိတ်လေးတွေ၊ မသိတဲ့စိတ်လေးတွေကို ပြန်ရှုဖို့ သင်ပေးထား တယ်နော်။

ယနေ့သူတော်စင်များ ဖြစ်တတ်တဲ့သဘာဝလေးတွေကို အတွေး နောက်မှာလည်းပဲ မသိတဲ့စိတ်လာမှာပဲ၊ မမြင်ရတဲ့စိတ်လာမှာပဲ၊ အတွေး ထဲမှာ လာသလိုပဲ၊ အာရုံတစ်ခုထဲမှာ နစ်မျောနေလည်း လာမှာပဲ။ တစ်ခါတလေကျတော့လည်း ကိုယ့်ရဲ့သန္တာန်မှာ အရှုခံ ကြမ်းတမ်းတာ လေးတွေကနေပြီး သိမ်မွေ့သွားတဲ့အခါ အာရုံလေးပြောင်းသွားရင်လည်း မသိတာက လာအုံးမှာပဲ။ အဲဒီလာတာလေးတွေကို သိလိုက်တဲ့အချိန်မှာ မောဟကအပျက် သိလိုက်တဲ့ ဉာဏ်ကမက်၊ အဲဒီလိုနဲ့ ပြန်ပြီးအသိဉာဏ် လေးက အရှုခံ ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်းကို ပြန်ကြည့်တတ်သွားပြီ။ ဒီလိုနည်းနဲ့ ကြိုးစားသွားရင် ယောဂီတွေမှာ အဝိဇ္ဇာနယ်ပယ် ကျဉ်းလာလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် ပြန်မရှုနိုင်ရင် အဝိဇ္ဇာနယ်ပယ်က ကျယ်ပြီးရင်း ကျယ်နေအုံး



မှာပဲ။ အဝိဇ္ဇာနယ်ပယ် ကျဉ်းသွားအောင် အဝိဇ္ဇာနယ်ပယ်က လွတ်မြောက်  
အောင် ဒီသဘောထားလေးတွေ ဒီလိုရှိပါလားလို့ ကောင်းစွာ သဘော  
ပေါက်မှန်း။ တစ်ခါတလေ ရှိတတ်သေးတဲ့ ဣရိယာပုထ်ဟာ ပြောထား  
တဲ့အတိုင်း ခိုင်မြဲစွာနဲ့ ကြိုးစားရာကနေ အာရုံတစ်ခုထဲမှာ ပေါ်တတ်တဲ့  
အလေ့အကျင့်ရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ တစ်နေရာမှာ စွဲစွဲမြဲမြဲ အာရုံက  
ပြတတ်ပါသည်။

ဘယ်နေရာမှာ ဘယ်လောက်ပဲ အရှင်တွေသိသာပါစေ၊ ကိုယ်  
ကြည့်နေကျ အာရုံမှာပဲ စွဲမြဲသွားတယ်။ အဲဒီစွဲမြဲတဲ့အာရုံလေးမှာ ကြည့်ရင်း  
ကြည့်ရင်းကနေပြီး ခန္ဓာကိုယ်သည် စောင်းငဲ့သွားတာလည်းရှိတယ်။  
မိမိရဲ့ခေါင်းလေးတွေ တစ်ခြမ်းစောင်းသွားတာလည်းရှိတယ်။ အဲဒီလို  
စောင်းငဲ့သွားတာဟာ ကိုယ်ကြည့်နေကျ အာရုံနောက်ကို အကြည့်  
သန်သွားတယ်။ ဒီအချိန်အခါမှာ အိပ်ပျော်သလိုလည်း ဖြစ်သွားတတ်  
တယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်သွားပြီဆိုရင် ဖျတ်ခနဲလည်း အသိဝင် အိပ်ပျော်တယ်  
လို့မထင်ရအောင် လှည့်စားလိုက်တာက ကိုယ်ကိုကြည့်တော့လည်း  
ပေါ့ပါးနေတယ်။ ခေါင်းကိုကြည့်တော့လည်း ကြည်လင်နေတယ်။ အဲဒီ  
အချိန်အခါမှာ ခုနတုန်းက ရှုနေကျအရှင်တွေကို ကြည့်ရင်းကနေပြီး  
အဲဒီအာရုံတစ်ခုထဲမှာ စိုက်စိုက်စူးစူးနဲ့ ညွတ်သွားလိုက်တဲ့အခိုက်  
အိပ်ပျော်သွားသလို ဖြစ်သွားလိုက်တဲ့အပိုင်းလေးကို မိမိက တရား  
ချမ်းသာနဲ့ နေလိုက်ရသလိုမျိုး ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားရကျေနပ်တဲ့ သဘော  
လေးတွေနဲ့ ယူလိုက်တတ်တယ်နော်။

ဒါမျိုးဟာ တကယ်တမ်းကျတော့ မသိတဲ့မောဟတွေက အချိန်  
ကြာကြာကို လွှမ်းသွားတာ။ အဲဒီ မသိတာလေးကိုပဲ ပြန်သိလိုက်တော့  
သူလည်း ဒီနေရာမှာ ချုပ်ကွယ် ပျက်စီးသွားခဲ့ပြီ။ နောက်အစားထိုးဖို့  
မလာနိုင်တော့ဘူး။ ဉာဏ်ဦးစီးသွားပြီ။ အဲဒီအပိုင်းလေးကိုလည်း

သတိထားပါ။ စွမ်းနိုင်သမျှတော့ ယောဂီသူတော်စင်များ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ အပိုင်းလေးတွေကိုတော့ ဖော်ထုတ်ပြီး လမ်းညွှန်သွားပြီ။ ကိုယ်သိရမယ့် အသိလေးတွေမှာ အရှုခံပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်းမှာ ကြည့်ရမယ့် အလုပ်သာ လျှင် ရှိပါလားလို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီး ထင်ရှားတဲ့အရှုခံကိုပဲကြည့်ကြည့် မထင်ရှားတာလေးတွေပဲပြုပြု အဲဒီအပေါ်မှာ တွေဝေနေတဲ့အပိုင်းလေး တွေကနေ သံသယဖြစ်စရာအကြောင်းလေးတွေ ကိန်းလာရင်လည်းပဲ ဪ-သံသယရှိတာ ဝိစိကိစ္ဆာခေါ်တာပဲ။ မသိလိုက်တဲ့အပိုင်းဟာလည်းပဲ မောဟခေါ်တာပဲ။ ဘယ်တရားပဲပေါ်ပေါ် အရှုခံပါလားလို့ အခုလို သင်ပေး လမ်းညွှန်တဲ့အတိုင်း ပေါ်လာတိုင်း ပေါ်လာတိုင်းမှာ အရှုဉာဏ်အောက်မှာ တွေ့ရလျှင် အလွတ်မပေးဘဲနဲ့ ရှုနိုင်အောင် ယောဂီများ ကြိုးစားပါ။ ဒီအသိ ဒီအမြင်ရပြီဆိုရင် ကျေနပ်စရာကောင်းလောက်အောင်ကိုပဲ ယောဂီတို့ရဲ့သန္တာန်မှာ အားရစရာ အပါယ်ဘဝမှ လွတ်မြောက်၊ နိဗ္ဗာန် တံခါးကို ကောင်းစွာဖွင့်နိုင်တဲ့ အသိဉာဏ်တွေဟာ အားကောင်း ရင့်သန် လာမှာဖြစ်လာတဲ့အတွက် ပြောလိုက်တဲ့ သတိစိတ်လေးတွေ၊ ပြောလိုက်တဲ့ အမြင်စိတ်လေးတွေ အဲဒီပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်းကိုလည်း အရှုခံထားပြီးတော့ ဉာဏ်လေးနဲ့ ကြည့်နိုင်အောင် ကျန်ရှိတဲ့ အချိန်လေးတွေမှာ ဆက်လက် ကြိုးစား ရှုပွား အားထုတ်ပေးနေကြပါ။



### ဝိပဿနာသမာဓိ နှင့် သမထသမာဓိ

တရားတော်ကို ရှုမှတ်ပွားများကြိုးစားအားထုတ်ဖို့ ကိုယ့်ရဲ့စိတ် တိုင်းကျ ဣရိယာပုထ်ကို ပြုပြင်ပါ။ ကိုယ်စီ ကိုယ်စီ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်တိုင်း ကျ ဣရိယာပုထ်ကို သက်တောင့်သက်သာအနေအထားရအောင် ပြုပြင် ပြီးသွားပြီဆိုရင်တော့ အလေ့အကျင့်အားကောင်းတဲ့ ယောဂီများက ခန္ဓာမှာ ပေါ်ရာ ထင်ရှားရာကိုရှုပါ။

နာသီးဝမှာ အာရုံယူရသေးတယ်ဆိုတဲ့ ယောဂီများကျတော့ နှာခေါင်း နှာသီးဝလေးမှာ အာရုံညွတ်ပါ။ ထင်ရှားတဲ့အရှုခံတွေ လေ ဂျှုသွင်းလို့ ပေါ်လာရင်း လေဂျှုထုတ်လို့ပေါ်လာရင် ဒီအသိဉာဏ်က အရှုခံပြတဲ့နေရာလေးကို အာရုံညွတ်ပါ။ ထင်ရှားတာလေးတွေကို စတင် ပြီးတော့ အာရုံညွတ်ပြီးရှုရာက စိတ်စင်ကြယ်ရာက တည်ကြည်မှုလေး ရရင် တစ်နေရာထဲမှာ သောင်တင်ပြီး အချိန်မကုန်စေနဲ့။ အဲဒီအချိန် ကုန်သွားခြင်းသည်ပင် ဝိပဿနာရှုမှတ်ပွားများရာကနေ သမထကို ရောက်သွားမှန်းမသိ ရောက်သွားတယ်။ တစ်နေရာထဲမှာ စိုက်စိုက်စူးစူး နဲ့ အချိန်ကုန်နေရင် အဲဒီယောဂီ ပြင်ပေးမယ့်ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ မတွေ့တဲ့အခါ တစ်နေရာထဲမှာပဲ ရှုလေ့ရှိတဲ့အလေ့အကျင့်ဟာ စွဲသွားရော။

ဘယ်နေရာမှာ ဘယ်လောက်ပဲကြိုးစား ကြိုးစား အဲဒီတစ်နေရာထဲမှာ စိုက်ပြီး အချိန်ကုန်တဲ့ ချမ်းသာမှုလေးနဲ့ ငြိမ်နေပြီးနေရတာကို သဘောကျလာတယ်။ အရှင်တရားရဲ့သဘောအမှန်ဖြစ်တာ ပျက်တာလေးတွေကို သင်ပေးတဲ့အခါ လိုက်ပြီး ကြိုးစားကြည့်ပါတယ်။ အဲဒီလို ကြိုးစားကြည့်ပေမယ့် ကိုယ်ရှုနေတဲ့ အာရုံလောက်ကို မစွဲဘူး။ ကိုယ်ရှုနေတဲ့နောက်ကို စိတ်ချမ်းသာမှု တည်ငြိမ်မှုမရဘူး။ ဒီအချိန်အခါမှာ စိတ်ထဲမှာ ကျဉ်းကျပ်လာတယ်။ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိခွင့်မရတဲ့အခါ ကျတော့ ကိုယ့်ရဲ့အာရုံရှုနေကျကိုပဲ ပြန်ပြီးတော့လည်သွားတယ်။ အဲဒီမှာပဲ တစ်စိုက်မတ်မတ် အချိန်ကုန်သွားပြန်တယ်။ အဲဒီအစွဲကို မဖျောက်နိုင်ရင်တော့ ပေါ်ရာဂူတတ်တဲ့ အရှင်အလုပ်ကို ပိုင်နိုင်စွာ မသိနိုင်ပါ။

ဝိပဿနာဆိုတာက ထင်ရှားရာ ပေါ်ရာကို ရှုတာ၊ သမထဆိုတာက အာရုံတစ်ခုထဲမှာ မြဲအောင် စွဲအောင်လို့ ယူရတာ။ သမထကို စိတ်တည်ကြည်ဖို့အတွက် တစ်နေရာထဲမှာပဲ အာရုံကို စိုက်စိုက်စူးစူးနဲ့ ယူနေရလို့ တည်ငြိမ်တဲ့ သမာဓိဟာ ဝိပဿနာရှုလို့မရဘူး။ ဝိပဿနာရှုရမယ့် သမာဓိလည်း မဟုတ်ဘူး။ ဝိပဿနာရှုရမယ့် သမာဓိမျိုးကျတော့ ပေါ်တဲ့နေရာ ခန္ဓာလေးရဲ့သဘောကိုပဲ အလိုက်သင့် တည်ငြိမ်မှုအသွင်နဲ့ ကြည့်နိုင်အောင် ကြိုးစားရတာ။ တစ်နေရာထဲမှာ မပျောက်ပျက်ဘဲနဲ့ အေးငြိမ်းပြီးတော့ နေရတဲ့အသွင်လေးကို ဝိပဿနာကရှောင်တယ်။ ဒီအသိနှစ်ခုကို မကွဲတဲ့ ယောဂီများဟာ တရားဖြုတ်တဲ့အခါမှာ သတိထားကြည့်။ သမထအားကောင်းပြီးတော့ တစ်နေရာထဲမှာ စိုက်စိုက်စူးစူးနဲ့ အချိန်ကုန်သွားတယ်။ ပညတ်ပေါ်မှာတင်ပြီး သိသလို သိသလိုနဲ့ပဲ ရှုနေရှုနေတဲ့အတွက် ငြိမ်းချမ်းမှုတစ်ခုရတာတော့ သေချာတယ်။ သမထရဲ့ ချမ်းသာ။

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ နှိပ်စက်မှုတွေ လွတ်နေတဲ့အခိုက်၊ တရားအားထုတ်ရတာကို အလေ့အကျင့်ရတဲ့အခါမှာ အချိန်ပိုင်းလေးကိုပဲ ကြိုးစားခွင့်ရလိုက်တဲ့အခါ ဒါလေးကို ချမ်းသာတာထင်ပြီး ပျော်နေကြတဲ့ယောဂီ ဖြုတ်တဲ့အခါ သတိပြုလိုက်ပါ။ အချိန်ပြည့်လို့ ဖြုတ်လိုက်ပြီဆိုတာနဲ့ ဣရိယာပုထ် ပြောင်းလိုက်တယ်။ အသံတစ်ခုခုကို ကြားလိုက်တယ်။ အဲဒီအချိန်ကစပြီး အဲဒီယောဂီမှာ ရှုနေကျ အသိဉာဏ်လည်း မကိန်းတော့ဘူး။ ဣရိယာပုထ်ကို ဖြုတ်လိုက်တဲ့နေရာမှာလည်း သတိလက်လွတ်၊ မျက်လုံးကလည်း ဟိုရောက်ဒီရောက် ဟိုငေးဒီငေး၊ အမှုအရာကလည်း တရားမကိန်းတဲ့အသွင်အပြင်၊ ဒါဟာ ဖြုတ်တိုင်း ဖြုတ်တိုင်းမှာ သတိမပေးဘဲနဲ့ စောင့်ကြည့်ရင် ယောဂီအတော်များများ အဲဒီအတိုင်း ဖြစ်သွားတယ်။ ဘာကြောင့်ဖြစ်သွားတယ်လို့ မမေးနဲ့တော့၊ ကိုယ်ရှုနေတဲ့ အရှင်ပေါ်မှာ အမြင်ကိုက သမထအားကောင်းခဲ့လို့ပဲ။

သမထဆိုတာဟာ အာရုံပြောင်းသွားရင် တည်ကြည်မှု မရတော့ဘူး။ အသစ်ကပြန်စရတယ်။ ဣရိယာပုထ် ပြောင်းသွားရင်လည်းပဲ အသစ်က ပြန်စရတယ်။ ဒါ သမထရဲ့သဘောပဲ။ တစ်နေရာထဲမှာ စိုက်စိုက်စူးစူးနဲ့ အာရုံမပြောင်း ဣရိယာပုထ်မပြောင်းဘဲနဲ့ တည်ငြိမ်တဲ့ သဘောကိုရနေရင်တော့ ချမ်းသာသလိုပဲ။ ဣရိယာပုထ် ပြောင်းသွားမယ်၊ အာရုံပြောင်းသွားမယ်၊ အမှုအရာလေးတွေပြောင်းသွားရင်၊ သူ့ရဲ့ သိထားတဲ့အသိ တည်ကြည်မှုတွေ ပျက်စီးသွားလို့ အစကနေ အတော်ကို ကြိုးစားပြီး ပြန်ယူရတယ်။ ဒါ သမထရဲ့သဘောတွေပါ။

ဝိပဿနာကျတော့ ပေါ်ရာထင်ရှားရာကိုရှုတာမို့လို့ အာရုံပြောင်းလည်းပဲ သူ့အတွက်ကတော့ ပြောင်းတဲ့အာရုံကိုရှုဖို့ပဲ။ ဣရိယာပုထ် ပြောင်းလည်းပဲ ပြောင်းတဲ့ဣရိယာပုထ်မှာ နှလုံးသွင်းနေရုံပဲ။ ဪ-ဝိပဿနာနဲ့သမထ တယ်ကွာပါလား၊ ဒီအသိ ဒီအမြင်လေးတွေကို

ယောဂီတိုင်း သတိပြုပါ။ တစိုက်မတ်မတ်ဖြင့် အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ ဆိုသော ဝိပဿနာကို သမထဟု ဆိုရာရောက်အောင် ကိုယ့်ရဲ့ ကုန်ဆုံး သွားတဲ့အချိန်လေးတွေကို သမထလောက်နဲ့ပဲ ငြိမ်းချမ်းတဲ့အသွင်ကို အားရ ကြည်နူးနေရင် ရှေ့မတက်နိုင်မှာစိုးလို့ ဒါကိုလည်းပဲ ဖြေခဲ့တယ်လို့မှတ်ပါ။ များသောအားဖြင့် အလေ့အကျင့်အားကောင်းတဲ့ယောဂီများ အကြိမ် များစွာကို အားထုတ်ဖူးတဲ့ယောဂီများ ဖြစ်တတ်တဲ့သဘော သတိပြုနိုင် အောင်လည်း တစ်ဆက်ထဲ ပြောခဲ့ပါမယ်။ စတိုင်တယ်ဟေ့ဆိုကတည်းက အာနာပါနုမှာ စွဲနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း ဒီနာခေါင်းမှာပဲ အားရစွာနဲ့ ရှုနေတော့တယ်။ တခြားဘယ်နေရာကပေါ်ပေါ် သိပ်ပြီးတော့မရှုဖြစ်ဘူး။ တစ်နေရာထဲမှာပဲ တစ်ချိန်လုံး ပြီးဆုံးသွားတယ်။ နှာသီးဝအစွဲကို မဖျောက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဒီအတိုင်းသွားမှာပဲ။

တစ်ချို့ကျတော့ နှာခေါင်း နှာသီး ရှုစရာအကြောင်းမရှိတော့ဘဲ စတိုင်တယ်ဟေ့ဆိုကတည်းက မိမိရဲ့အောက်ပိုင်းတစ်နေရာက တစိုက် မတ်မတ်နဲ့ပြတတ်တဲ့ အရှင်ပေါ်တတ်တဲ့နေရာလေး ရှိတတ်တယ်။ အဲဒီနေရာလေးမှာပဲ စိုက်ပြီးတော့ ကြည့်သွားတယ်။ စပေါ်ကတည်းက ဒီနေရာလေးမှာ တစိုက်မတ်မတ်ရှုသွားတယ်။ အဲလို ရှုရင်းရှုရင်းကနေ ပြီးတော့ တစ်ပါးတခြားအာရုံလေးပေါ်ရင်လည်းပဲ ခဏလေးတော့ ကြည့် ဖြစ်သွားတယ်။ ပြီးတော့လည်း ဒီနေရာလေးမှာပဲစိုက်ပြီး အချိန်ကုန် သွားတယ်။ အဲဒီအချိန်အခါမှာ တစ်ချိန်လုံး တစ်နာရီမှာ ဒီတစ်နေရာ ထဲမှာပဲစိုက်ပြီး ကုန်သွားတဲ့အချိန်ကို ပြန်ကြည့်တော့ သိတဲ့အချိန်လေးက အင်မတန်နည်းတယ်။ နှစ်မျောသွားတာတွေက အချိန်တွေအများကြီးပဲ။ ဒါလေးတွေကို ပြန်ပြီးဖယ်လိုက်အုံး။ အတွေးထဲမှာ တစ်ခါလိုက်ပြီးတော့မှ နှစ်မျောသွားတဲ့အပိုင်းကလည်း ရှိသေးတယ်။ ပေါ်နေတဲ့ခန္ဓာလေးတွေကို မသိသလိုဖြစ်ပြီးတော့ ကုန်သွားတာလည်းရှိသေးတယ်။ အိပ်ပျော်သွား

အရှင်ပုညာနန္ဒ

သလို ကုန်ဆုံးသွားတာလည်း ရှိသေးတယ်။ တစ်နေရာထဲမှာ အာရုံ တစ်မျိုးကိုကြည့်ရင်းနဲ့ ဣရိယာပုထ်လေးပျက်ပြီးတော့မှ တွေးပြီး မသိသလို မျိုးလေးနဲ့ နေနေရတဲ့ ချမ်းသာမှုကလည်း ရှိသေးတယ်။ အဲဒါလေး နှုတ်လိုက်မယ်ဆိုရင် တကယ်သိလိုက်တဲ့အသိဟာ အလွန်ကိုပဲ ရှားရှား ပါးပါးပါ။ အဲဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်သည် သမထနဲ့အချိန်ကုန်နေတာဖြစ်လို့ အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်းဟာ နှမြောစရာကောင်းနေပါပြီ။

အလေ့အကျင့်ရတဲ့ယောဂီများ အထူးသတိပြုပါ။ တစ်နေရာထဲမှာ ပြတဲ့ စိုက်စိုက်စူးစူး အလေ့အကျင့်လေးကို အစွဲကြီးစွဲပြီးတော့ အချိန် မကုန်ဘဲနဲ့ ပူတာထင်ရှားရင် ပူတာကိုရှုပါ။ သူ့နေရာထက် တစ်ပါးတခြားက ထင်ရှားခဲ့လို့ တစ်ပါးတခြားမှာ ရှုတတ်အောင် အလေ့အကျင့်လုပ်ပါ။ အဲဒါမျိုးကိုမှ မကျော်လွှားတတ်ရင်တော့ ဝိပဿနာနဲ့ သမထနဲ့မကွဲဘူး။ သမာဓိချမ်းသာကို ဝိပဿနာချမ်းသာလို့ ထင်ပြီးတော့ ကုန်ဆုံးတဲ့ အချိန်ကို ပြန်ပြီးတော့ လိုချင်လို့လည်းမရပါ။ အဲဒီအပေါ်မှာ ယောဂီတိုင်း ယောဂီတိုင်းဟာ အမြင်မှန် အသိမှန်လေးတွေရအောင် အခုပြောပြတဲ့ အတိုင်းပဲ ကိုယ့်ရဲ့ခန္ဓာမှာရှုနေတဲ့ တရားလေးတွေရဲ့အပေါ်မှာ နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်ပြီးတော့ နှာသီးဝပိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က နှာသီးဝလေးမှာ တည်ကြည် အောင်ယူ။ နှာသီးဝကနေပြီး တခြားတစ်ပါးက ထင်ရှားရင် တခြားတစ်ပါး ကို အာရုံစိုက်ရှု။ တခြားတစ်ပါးက မထင်ရှားဘူးဆိုရင် နှာသီးဝမှာ ပြန်ယူပါ။ အဲဒီလိုပဲ ပေါ်ရာထင်ရှားရာရှုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း ပေါ်လာတဲ့ အရှင်လေးတွေဟာ တစ်မျိုးမဟုတ်တစ်မျိုး ပြတာကို သတိထား ဆင်ခြင်ရှုသွားရင် သမထနယ်ပယ်က လွတ်မြောက်ပြီး ဝိပဿနာရဲ့ အသုံးချရမယ့် ခဏိကသမာဓိအပေါ်မှာမြင်ရမယ့် အသိဉာဏ်လေးတွေ ကို ယူဆောင်စေပြီးတော့မှ အရှုဉာဏ် (၅)ပါး ကိန်းလို့ အရှင်တရား ပေါ်မှာ သမထလွတ်တဲ့အမြင်မျိုးကို ရပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီအမြင် အသိရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်သည် ထိုင်ပြီး အားထုတ်လည်း ငြိမ်းချမ်းတယ်၊ ရပ်ပြီးအားထုတ်လည်း ငြိမ်းချမ်းတယ်၊ ဣရိယာပုထ် ဖြုတ်လိုက်လည်းပဲ အသိကကပ်လျက်၊ သွားနေရင်လည်းပဲ အသိကိန်း တယ်၊ လျောင်းတဲ့အခါလည်းပဲ အသိကိန်းတယ်။ ဘာကြောင့်လဲမေးတော့ ဣရိယာပုထ်တိုင်းမှာ အရှင်ကပြတာကို အရာရာအရှင်ကို ရှုတတ်တဲ့ ယောဂီဟာ ဒီသဘောဟာ စွဲမြဲပါတယ်။ အဲဒီလိုမှမဟုတ်ဘဲ ထိုင်တုန်း ကတော့ ဟုတ်သလိုလို ရပ်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ သတိလက်လွတ် သွားတဲ့အခါကျတော့လည်း သတိမပါ။ အရှင်ကိုလည်းမသိဆိုတော့ ယောဂီများ စဉ်းစားကြည့်၊ ထိုင်တုန်းကိုယ်က အရှင်ပေါ်မှာ သဘောရှင်း အောင် မရှုတတ်ရင် အားနည်းနေသေးတယ်ဆိုတာကို ဖော်ကျူးလိုက် တာပဲ။ အဲဒီလိုမဖြစ်ရအောင်လို့ ထိုင်တုန်းက ရှုကတည်းက ပေါ်လာတဲ့ ဓမ္မ ပရမတ်အမြင်လေးတွေကို မြင်အောင်ကြည့်တတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ အမြင် သန်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ ဣရိယာပုထ်ကို ဖြုတ်လည်းပဲ ထင်ရှားတာကို နှလုံးသွင်းတတ်တယ်၊ ရပ်တဲ့အခါမှာလည်း နှလုံးသွင်းတတ်တယ်၊ သွားတဲ့အခါမှာလည်း မလွတ်စေရဘူး။ အဲဒီလို ကြိုးစားလာနိုင်ရင်ကော့ ကိုယ်သိတဲ့အသိ မှန်လာပါပြီ။ အဲဒီအမြင်မှန်လေးရအောင် ယောဂီတိုင်း ယောဂီတိုင်းဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စောင့်ရှောက် ကြိုးစားပေးကြပါ။





### စိတ်ယဉ်ကျေးအောင်ရှုပုံ

တရားရှုမှတ်ပွားများအားထုတ်တဲ့ယောဂီများ ကိုယ်ကြိုးစားတဲ့ အပိုင်း အဓိဋ္ဌာန်ကာလဟာ ပြီးပြည့်စုံတဲ့အပိုင်းကို ရောက်ခဲ့ပြီ။ ပြီးပြည့်စုံတဲ့ အပိုင်းကိုရောက်ခဲ့သလို ကိုယ်ကြိုးစား ကျင့်ကြံခဲ့တဲ့ တရားအသိတွေဟာ ကိုယ့်ခန္ဓာမှာ ဘယ်လောက်စွမ်းဆောင်နိုင်လောက်အောင် ငြိမ်းချမ်းမှုတစ်ခု ရလိုက်သလဲဆိုတာလေး ဆန်းစစ်နိုင်ဖို့ ရိုင်းလှတဲ့စိတ်လေးကို ယဉ်ကျေး လိမ္မာအောင် ဆုံးမလာခဲ့တာ ယနေ့ ခုနစ်ရက် ရှိပါပြီ။ မိမိရဲ့နေထိုင်ရာ အသီးသီးကို ပြန်သွားတဲ့အခါလည်းပဲ ဒီအသိလေးရဲ့သဘောကိုသိမှသာ လိမ္မာယဉ်ကျေးအောင်လုပ်နိုင်တဲ့စိတ်သည် နေရာတိုင်း နေရာတိုင်းမှာကို စွမ်းဆောင်နိုင်လိမ့်မယ်။ စိတ်လေးရဲ့သဘောထားကို သိပြီးတော့ မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်နဲ့ ထိုက်တန်တဲ့စိတ်မျိုးဆိုတာလည်း ဘယ်လိုစိတ်ဆိုတာ ရှေ့ပိုင်းက သိထားမှ။ အဲဒီလိုသိပြီးမှ စိတ်လေးရဲ့သဘောထားမှာ သူ့သဘောလေး ဟာ ဘယ်လိုရှိတတ်တယ်ဆိုတာလေးကို နားလည်သွားရင် စိတ်တွေကို ထိန်းရတာလွယ်သွားပြီ။ ဒါကိုပင် ဘုရားရှင်က မိန့်မှာခဲ့တာ “ စိတ္တဿ ဒမထော သာဓု ” စိတ္တဿ = စိတ်ကို၊ ဒမထော = ယဉ်ကျေးအောင် သိမိမ္မေ့အောင် ဆုံးမနိုင်ခြင်းသည်၊ သာဓု = ကောင်းတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကို

ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့အောင် ဆုံးမနိုင်မှ ကောင်းတယ်။ အဲဒီလိုယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့အောင် ဆုံးမနိုင်တဲ့ စိတ်ကလေးကို ဆက်ပြီးတော့မှ “စိတ္တဒန္တံ သုခါဝဟံ” ဒန္တံ = ယဉ်ကျေးလိမ္မာပြီးသော၊ စိတ္တံ = စိတ်ကလေးသည်။ သုခါဝဟံ = မဂ်ချမ်းသာ ဖိုလ်ချမ်းသာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ရောက်နိုင် ရနိုင်တယ်။ ယဉ်ကျေးလိမ္မာပြီးတဲ့ စိတ်ကလေးဟာ မဂ်ချမ်းသာနဲ့လည်း ထိုက်တန်တယ်။ ဖိုလ်ချမ်းသာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာနဲ့လည်း ထိုက်တန်တယ်။ ယဉ်ကျေးလိမ္မာမှုမရှိခဲ့ရင်တော့ ဒီစိတ်ဟာ သူလိုချင်တဲ့ မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်နဲ့ မထိုက်တန်သေးပါ။

တစ်ရက်ပြီးတစ်ရက်၊ တစ်ရက်ပြီးတစ်ရက် ကြိုးစားလာခဲ့တဲ့ ဒီစိတ်ကလေးဟာ ယဉ်ကျေးလာပြီလား။ သိမ်မွေ့လာပြီလား။ အဲဒါလေးကို ပြန်ပြီးတော့သိဖို့အတွက် ပေါ်ရာထင်ရှားရာလေးမှာ အာရုံစိုက်ပြီး ကြည့်နေကြတဲ့ ယောဂီတွေ၊ ကိုယ့်ရဲ့နာခေါင်း နှာသီးဝလေးမှာ အမြင်တွေထပ်ပြီးတော့မှ ရှုသွင်းတိုင်း ရှုထုတ်တိုင်းရဲ့ ထင်ရှားတဲ့ အရှုခံလေးတွေပေါ်မှာ ကြည့်လာတဲ့ယောဂီတိုင်းမှာ မိမိရဲ့စိတ်လေးကို သိမ်မွေ့ပြီး ယဉ်ကျေးလိမ္မာအောင် ဆုံးမနိုင်တဲ့သဘောတရားဟာ ဘယ်ခန္ဓာကိုကြည့်ကြည့် သိတိုင်း သိတိုင်း တည်ကြည်တဲ့သမာဓိ၊ စင်ကြယ်လာတဲ့ ရှုမှတ်နိုင်တဲ့စိတ်ဟာ ပေါ်လာတဲ့ အရှုခံကိုကြည့်တိုင်းကြည့်တိုင်း ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက် ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်၊ ဒါလေးကိုမြင်နေရင် ကိုယ့်စိတ်ကို ဆုံးမတဲ့နေရာမှာ ခရီးတော်တော်ပေါက်တယ်လို့ ပြောရမှာပါ။ အဲဒီလို အသိမှမရရင်တော့ စိတ်ကို ဘယ်လောက်ပဲဆုံးမပါတယ်ပြောပြော မယုံကြည်ရသေးဘူး။ လိမ္မာမှု မရှိသေးဘူးတဲ့။ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်လေးရဲ့ ယဉ်ကျေးလိမ္မာအောင် စောင့်ထိန်းတဲ့နေရာမှာ စိတ်သဘောထားလေးတွေကို ပြုပါအုံးမယ်။

ဒီစိတ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း စိတ်အရှုခံကို သင်ပေးထားတဲ့ နေရာမှာ ကျေးဇူးတော်ရှင် မိုးကုတ်ဆရာတော်ကြီးက အများနားလည် လွယ်အောင်ဆိုပြီးတော့ စိတ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး အပြင်အာရုံအမြင်နဲ့ပေါ်တတ် တဲ့ညွှန်သည်တွေ၊ မျက်လုံးမှာပေါ်တဲ့ မြင်စိတ်ရှုဖို့၊ နားမှာပေါ်တဲ့ ကြား စိတ်ရှုဖို့၊ နှာခေါင်းမှာပေါ်တဲ့ နံစိတ်ရှုဖို့၊ လျှာမှာပေါ်တဲ့ စားစိတ်ရှုဖို့၊ ကိုယ်မှာပေါ်တဲ့ ယားနာကောင်းစိတ်ရှုဖို့ဆိုပြီး အပြင်မှာပေါ်တဲ့ ညွှန်သည် ကို ငါးမျိုးရှုကွက်ဖော်ထားတယ်။ ဒါတွေကိုအကြောင်းခံပြီး အတွင်းမှာ လည်းပဲ အရှုခံပေါ်အုံးမယ်။ လောဘစိတ်လည်း ပေါ်လိမ့်မယ်၊ ဒေါသစိတ် လည်း ပေါ်လိမ့်မယ်၊ မောဟစိတ်လည်း ပေါ်လိမ့်မယ်၊ အလောဘစိတ်၊ အဒေါသစိတ်၊ တွေးစိတ်တောစိတ်လည်းပေါ်လိမ့်မယ်လို့ အတွင်းဟဒယ ဝတ္ထုစိတ်ရဲ့ပေါ်ရာလေးမှာသိရင် ဒီခြောက်မျိုးဟာ ထင်ရှားတဲ့အရှုခံတွေ။ အမြဲတမ်း အိမ်ရှင်အမြင်နဲ့ ရှုကွက်ကလည်း လေကိုထုတ်သောစိတ်၊ လေကိုသွင်းသောစိတ်ရယ်လို့ နှစ်မျိုးထပ်ပေါင်းလိုက်တော့ (၁၃)မျိုး ရသွားတယ်။

အဲဒီ (၁၃)မျိုးမှာ အခုလို ထိုင်ပြီးတော့ နှလုံးသွင်းနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် များအတွက် မျက်လုံးမှိတ်ပြန်တော့လည်း မြင်စိတ်ရဲ့ရှုကွက်က ပျောက်နေ တယ်။ ပါးစပ်ကိုပိတ်ထားပြန်တော့လည်း အစာအာဟာရနဲ့ မထိတွေ့ ပြန်တော့ အရသာပေါ်မှုလေးက ပျောက်နေတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ တံတွေး သလိပ်နဲ့တွေ့ရင် အရသာ အရှုခံပေါ်မှာ မလွတ်ရဘူးနော်၊ အဲဒီအချိန် အခါမှာ ပေါ်ရာထင်ရှားရာ အပြင်မှာက နားနဲ့အသံနဲ့ တိုက်နေတဲ့ ထင်ရှားတဲ့အရှုခံ၊ နှာခေါင်းမှာ အခုလို ချက်ပြုတ်နေတဲ့ ဟင်းလျာလေး တွေရဲ့ အနံ့လေးတွေက နှာခေါင်းအကြည်ဓာတ်လေးမှာ လာပြီးတိုက် ပြန်တော့လည်း အနံ့ရုပ်ကပြတယ်။ ကိုယ်နဲ့ထိတွေ့တဲ့အပိုင်းမှာလည်း ယားနာကောင်းစိတ်က ထင်ရှားတယ်။ အပြင်မှာ အဲဒီသုံးမျိုးက အခုအချိန်

ထင်ရှားလာတယ်။ အဲဒီထင်ရှားတဲ့သဘောလေးကို ကြည့်နိုင်အောင် ကြိုးစားရမယ်။

ကြည့်လို့သိတဲ့အပိုင်းလေးမှာ တစ်စိတ်ပေါ်လိုက် ပျောက်သွားလိုက်၊ တစ်စိတ်ပေါ်လိုက် ပျောက်သွားလိုက်ဆိုရင် ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ဆုံးမတဲ့နေရာမှာ ယဉ်ကျေးလိမ္မာသွားပြီလို့ ပြောရမယ်။ အဲဒီလိုမှ မဟုတ်ဘူးဆိုရင် ဒီစိတ်သဘောကိုလည်း နားလည်ဖို့လိုတယ်။ အဲဒီ စိတ်သဘောလေးကို ခွဲသိရတဲ့ဉာဏ်မှာ “ဖန္ဒနံ စပလံ စိတ္တံ ဒုရက္ခံ ဒုန္နိဝါရယံ” ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက စိတ်ရဲ့သဘောထားလေးကို ဓမ္မပဒပါဠိမှာ ဘယ်လို ဟောခဲ့သလဲဆိုရင် မိမိတို့ရဲ့စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ စိတ်ရဲ့သဘောထားလေးတွေ ဘာကြောင့်မယဉ်ကျေးသလဲ၊ ဘာကြောင့်မလိမ္မာသလဲ၊ အဲဒီသဘောထားလေးတွေကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိဖို့ အတွက်ကို “ဖန္ဒနံ စပလံ စိတ္တံ ဒုရက္ခံ ဒုန္နိဝါရိယံ ဥရံ ကရောတိ မေဓာပီ ဥသုကာရောဝ တေဇနံ ဟောတော်မူတဲ့ ဒေသနာ” မိမိတို့ မြားပစ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကောက်နေတဲ့မြှားကို သူ့ပစ်လိုရာကို တည့်တည့် ဖြောင့်ဖြောင့်သွားဖို့အတွက်က ဖြောင့်ပေးရတယ်။

ပညာရှိဆိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း ကိုယ့်စိတ်တွေကိုဖြောင့်အောင် ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့ လိမ္မာအောင် စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်းတဲ့နေရာမှာ စိတ်သဘောထားလေးကို သိဖို့အတွက်ဆိုပြီး မိမိတို့ရဲ့စိတ်လေးသည် ဘယ်သဘောရှိလဲမေးတော့ ဖန္ဒနံ = အာရုံလေတိုက်သဖြင့် တုန်လှုပ်ခြင်း ရှိတတ်သော ဒီစိတ်လေးသည် တုန်လှုပ်တဲ့သဘောရှိတယ်။ ဘယ်အချိန်လဲ မေးတော့ အာရုံတွေတိုက်တဲ့အခါ၊ အဆင်းဆိုတဲ့ အာရုံတွေ အခုချိန် မတိုက်ဘူး၊ အရသာဆိုတဲ့အာရုံတွေ အခုချိန်မတိုက်ဘူး၊ အနံ့အာရုံတွေ တိုက်ပြီ၊ နှာခေါင်းမှာ နံသိစိတ်လေး ပေါ်ပြီ၊ အာရုံလေ တိုက်လိုက်တယ်။

အရှင်ပုညာနန္ဒ

အနံ့အာရုံလေ။ အခု ဟောဒီက ပြောလိုက်တဲ့အသံ အာရုံလေ။ ဒါက နားအကြည်မှာတိုက်တယ်။ အဲဒီ အာရုံလေလေးတိုက်လိုက်ပြီဆိုတာနဲ့ မိမိမှာရုပ်တရားကို ရုပ်တရားလို့သိမယ်။ သိတဲ့စိတ်လေးကို နာမ်တရား အရှင်ခန့်ရှုနိုင်ရင် ဒီစိတ်ဟာ တုန်လှုပ်ခြင်း မရှိတော့ဘူး။ တုန်လှုပ်ခြင်း မရှိတဲ့စိတ်သည် ယဉ်ကျေး သိမ်မွေ့ပြီးသား ဖြစ်နေပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ပေါ်ရာနေရာလေးက အသံနဲ့တိုက်တော့ နား အကြည်မှာပေါ်တယ်။ အနံ့နဲ့တိုက်တော့ နှာခေါင်းအကြည်မှာပေါ်တယ်။ ပေါ်တဲ့တရားလေးကို ဉာဏ်လေးနဲ့စိုက်လိုက်ရင် နံ့တဲ့အနံ့ရုပ်လည်း ပေါ်ပျောက်တာပဲ ဖြစ်ပျက်တာပဲ။ အသံရုပ်လည်းပဲ နားအကြည်မှာ ပေါ်ပျောက်ဖြစ်ပျက်တာပဲ တွေ့ရမယ်။ ဒါတွေကိုသိနေတဲ့ အသိစိတ်တွေ လည်း ကြည့်လိုက်ပြန်တော့ တစ်သိပြီးတစ်သိဟာ ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်နဲ့ ကောင်းစွာရှုနိုင်ရင် ဒီအာရုံလေတိုက်လိုက်တဲ့အချိန်မှာ ကိုယ့်စိတ် တုန်လှုပ်ခြင်းမရှိလို့ လိမ္မာယဉ်ကျေးတဲ့စိတ်ဟာ မဂ်ဖိုလ်ဆိုက်ဖို့ သေချာ တယ်။ အဲဒီလိုမှမဟုတ်ဘဲနဲ့ အနံ့လေးက စူးခနဲရလိုက်တယ်။ ဒီအချိန် အခါမှာ အာရုံလေတိုက်လိုက်တဲ့အတွက် ဘာနဲ့လဲလို့ နှာခေါင်းလေးက အဲဒီအနံ့ရှိတဲ့နေရာလေးကို ညွတ်ညွတ်ပြီးတော့များ အာရုံပြုလိုက်ရင် အဲဒီအာရုံလေတိုက်လိုက်တဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ ဒီစိတ်လေးဟာ လှုပ်လာ ပြီနော်။ လှုပ်လာတဲ့အချိန်အခါမှာ စပလံ = လှုပ်ပေါ်လော်လီတတ် ထသော မိမိရဲ့သန္တာန်မှာရှိနေတဲ့ ဒီစိတ်လေးဟာ လှုပ်ပေါ်လော်လီတဲ့ သဘောတွေပြတော့မယ်။ ဖန္ဒနံ့ဆိုတဲ့သဘောလေးက အာရုံလေတိုက်လို့ တုန်လှုပ်လာတယ်။ စပလံက ဒီစိတ်လေးဟာ လှုပ်ပေါ်လော်လီလာပြီတဲ့၊ ဘယ်လိုလော်လီလာလဲမေးတော့ အခု အနံ့လေးက ကိုယ့်ရဲ့နှာခေါင်း လေးမှာ လာပြတဲ့အခါကျတော့ ဒီအနံ့လေးနဲ့ ယဉ်ပါးပြီးတော့ ဘာနဲ့လဲ ဆိုတာ သိလိုက်တယ်။ ကြိုက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အတွက်က ပြုံးသွားတယ်။

မကြိုက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ သူ့ရဲ့ရင်ထဲမှာ သိပ်ပြီးတော့ အာရုံမကျဘူး။ ဒါသည်ပင် ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ထဲမှာ ပျော်ပြီးပြုံးပြီး ကျေနပ်သဘောကျတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် တဏှာလောဘလေး ကိန်းသွားတာပဲ။ မကျေနပ် မပျော်ရွှင် သဘော မကျတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အတွက်ကတော့ အလိုမကျမှု ဒေါသတရားလေး ကိန်းသွားတယ်။ အဲဒီစိတ်လေးသည် လျှပ်ပေါ်လော်လီသွားပြီ။

ဪ-ငါတို့ရဲ့သန္တာန်မှာ ပေါ်ရာခန္ဓာတွေကို တစိုက်မတ်မတ်နဲ့ ကြည့်တတ်တဲ့အလေ့အကျင့် ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်အဲဒီလောက် ဆုံးမ ခဲ့တာတောင်မှ မယဉ်ကျေးနိုင်တဲ့အခါမျိုးမှာ အာရုံက ဖျတ်ခနဲတိုက်တာနဲ့ လှုပ်သွားတယ်။ လှုပ်ရုံလေးလှုပ်ရင် တော်သေးတယ်။ လျှပ်ပေါ်လော်လီ သွားပြီ။ ဒီအပေါ်မှာ ကြိုက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အတွက်ကလည်း တဏှာနဲ့ လျှပ်ပေါ် လော်လီသွားတယ်။ မကြိုက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း မကျေနပ်မှုလေးနဲ့ စိတ်ပျက်မှုလေးနဲ့ လျှပ်ပေါ်လော်လီသွားတယ်။ အဲဒါက အတွင်းဟဒယ ဝတ္ထုမှာ လောဘစိတ်လေး နေရာယူသွားပြီ။ ဒေါသစိတ်လေး နေရာယူ သွားပြီ။ အဲဒီလိုဆိုရင် ဒီယောဂီမှာ ဒုရက္ခံ = စောင့်ရှောက်နိုင်ခဲ့ထသော၊ စောင့်ရှောက်နိုင်တဲ့သဘော မရှိတော့ဘူး။ ဒုရက္ခံ = စောင့်ရှောက်နိုင်ခဲ့ တည်းဆိုတော့ မစောင့်ရှောက်နိုင်ဘူးလို့ ပြောတာ။ ဒီစိတ်လေးက အဲဒီလို လျှပ်ပေါ်လော်လီသွားရင် စောင့်ရှောက်ဖို့ခက်သွားပြီတဲ့။ ဒုန္နုဝါရယံ = တားမြစ်နိုင်ခဲ့ထသော၊ တားမြစ်နိုင်ဖို့ ခက်သွားပြန်ပြီတဲ့။ ဪ- မိမိရဲ့စိတ် တစ်ခုခုဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်းမှာ သဘောထားမှန်စွာနဲ့ ကြည့်လိုက် ရင် ဒီသဘောအစဉ်လေးဟာ ပြကြိုပြတယ်။ အဲဒီပြလာတဲ့အစဉ်လေးကိုပဲ အနံ့အာရုံကပဲ တိုက်တိုက်၊ အကြားအာရုံကပဲတိုက်တိုက်၊ တိုက်တိုင်းပေါ်တဲ့ နေရာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နှာခေါင်း နှာသီးဝထိတဲ့နေရာကပဲဖြစ်ဖြစ် ပြလာတဲ့ အာရုံလေ တိုက်တိုင်းတိုက်တိုင်းမှာ အရှုခံထင်ရှားတာလေးကို ရှုလိုက်နိုင် ရင် ဖြစ်ပျက်နဲ့မက်၊ သင်္ခါရနဲ့အနိစ္စ၊ ဒါတွေသာလျှင် ပြထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်

အတွက်က လိမ္မာယဉ်ကျေးတဲ့စိတ်လေးသည် မဂ်ချမ်းသာ ဖိုလ်ချမ်းသာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို မျက်မှောက်ပြုမှာပဲ။

ဒီလိုမှမဟုတ်ဘဲနဲ့ စိတ်ရဲ့သဘောထားလေးအတိုင်းကို မိမိက ကြားဖူး နားဝနဲ့ သူများပါးစပ်ဖျား လမ်းဆုံးပြီး စိတ် စိတ်အတိုင်း ထားဆိုတာလေး သွားပြီးတော့များ အာရုံပြုမိလို့ အခုလို လှုပ်တတ်တဲ့ စိတ်လေးကို လှုပ်တဲ့အတိုင်းထားရင် လျှပ်ပေါ်လော်လီတဲ့အတွက် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အပါယ်ကျဖို့ သေချာသွားပြီ။ လျှပ်ပေါ်လော်လီတဲ့ စိတ်လေးကို ဒီအတိုင်းထားလိုက်ပြန်ရင်လည်းပဲ ဟိုဘက်မှာ စောင့်ရှောက်ဖို့ ခက်သွားပြန်ပြီ၊ တားမြစ်ဖို့ခက်သွားပြန်ပြီ။ အဲဒီသဘောတွေကို မဖြစ်ရအောင်လို့ ယောဂီသူတောင်စင်များက ကိုယ့်ရဲ့စိတ်လေးကို ကိုယ် ပြန်ကြည့်ပါ။ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့စိတ်လေးသည် သတိထားလိုက်တဲ့အခါ ကျတော့ ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ဖန္ဒုနံ = အာရုံလေတိုက်သဖြင့် တုန်လှုပ်ခြင်း ရှိတဲ့ ဒီစိတ်လေးသည်၊ စပလံ = လျှပ်ပေါ်လော်လီလာပြီ၊ ဒုရက္ခံ = စောင့်ရှောက်ဖို့ခက်သွားပြီ၊ တုန်လှုပ်လာပြီ၊ တားမြစ်ဖို့ခက်သွားပြီ။ အဲဒီတော့ မိမိက ဒီအာရုံနောက်မှာ မျောပြီးတော့နေတော့ ကံတရားတွေ ပြုချင်တိုင်း ပြုမိမှတော့ ဘယ်စောင့်ရှောက်နိုင်ပါ့မလဲ၊ ဘယ်တားမြစ် နိုင်ပါ့မလဲ၊ ဖြစ်ပျက်လည်း ဘယ်ရှုနိုင်ပါ့မလဲ။ ဒါလေးကိုကြည့်လိုက်ခြင်း အားဖြင့် ဩဇာ-ငါတို့ရဲ့သန္တာန် တည်နေတဲ့စိတ်ကလေးဟာ တစ်စိတ်ပြီး တစ်စိတ် ဒီသဘောတွေပြနေတာ။ အမှန်တွေမြင်ဖို့အတွက်ကို အရှုခံ တရားပေါ်မှာ ပိုင်နိုင်စွာသိဖို့အတွက် ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီးပေါ်လာတဲ့ ရုပ်တရား တွေ၊ စိတ်နဲ့စပ်ပြီးပေါ်လာတဲ့နာမ်တရားတွေကို ကွဲပြားခွဲခြားပြီးပြခဲ့သော် လည်း မှန်ကန်တဲ့အမြင်ကို မရတဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ အရှုခံတရားပေါ်မှာ ဒီအတိုင်းပဲကြည့်ပြီးတော့ ဉာဏ်အသိမကိန်းဘဲ သူ့သဘောအတိုင်း ဆုံးရှုံးနစ်နာခဲ့တာဟာ ကိုယ့်ဘဝပိုပြီးတော့ ကြောက်စရာကောင်းလောက်

အောင် ဘဝသံသရာရဲ့ခန္ဓာတွေဟာ အနာဂတ်သံသရာမှာ စောင့်ကြိုလို့ ခံရအုံးမှာပဲ။

အဲဒီသဘောတွေကို သိမြင်ရအောင်ဆိုပြီးတော့ အခုပေါ်ရာဌာန လေးတွေမှာ အပြင်မှာ အမြင်သန်ရင် အပြင်ရှုဖို့အတွက် ထိုင်ပြီး အားစိုက်နေတဲ့ ယောဂီများကို နှာခေါင်းနှာသီးဝမှာ အနံ့အာရုံတွေ ပြု လိမ့်မယ်။ နားမှာ အသံအာရုံတွေပြုမယ်။ ကိုယ်မှာ တွေ့ထိမှု အာရုံတွေ ပြုမယ်။ ထင်ရှားတာကို ရှုပါ။ အဲဒီကိုယ်နဲ့စပ်သမျှ ပြုသမျှကို ရုပ်တရား အရှုခံတွေကို ပြုတိုင်း ပြုတိုင်း ရှုဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါ။ မရှုနိုင်ရင် ကိုယ့်ရဲ့စိတ်လေးကို ပြန်ကြည့်။ သိစိတ်ကို ရှုနိုင်ရင်ရှု၊ မရှုနိုင်ရင် တုန်လှုပ်တဲ့သဘောလည်း လာမယ်၊ လော်လီတဲ့သဘောလည်းလာမယ်။ လော်လီတယ်ဆိုတာက တဏှာနဲ့ပေါင်းတာ၊ ဒေါသနဲ့ပေါင်းတာ၊ တံစ်နည်း ပြောရင် ကိလေသာနဲ့ပေါင်းတာကို စိတ်လေး လော်လီသွားတယ်လို့ ပြောတာ။ အဲဒီ ကိလေသာနဲ့ပေါင်းသွားတဲ့ ဒီအရှုခံစိတ်ကို မိမိက ပြန်ပြီးတော့ ဒီစိတ်လေးကို အသိဉာဏ်အားကောင်းစွာနဲ့ ရှုလိုက်နိုင်ရင် စောင့်ရှောက်ဖို့ တားမြစ်ဖို့အတွက်ဟာ ပြန်ပြီးတော့ ကိုယ့်အတွက် မခက်တော့ဘူး။ ပြန်ပြီးတော့ ကိုယ့်အတွက်လည်း အသိဉာဏ်လေးရသွား နိုင်တယ်။ ဒီလိုမှမဟုတ်ရင်တော့ သူ့နောက်ကိုပါသွားရင် တဏှာ၊ ဥပါဒါနိ၊ ကံဆိုတဲ့ တရားတွေဟာ တားမြစ်ဖို့ မလွယ်တော့ဘူး။ စောင့်ရှောက်ဖို့ မလွယ်တော့တဲ့အတွက် ကံတရားရဲ့အစီအမံအတိုင်း ဘဝခန္ဓာဟာ ပြန်ခံရအုံးမယ်။ အဲဒီလိုမျိုးမဖြစ်ရအောင်လို့ ယောဂီများ အတွက်ကို အခုသင်ပေးလိုက်တာက ကိုယ်ကြိုးစားနေတဲ့ အသိဉာဏ်တွေ အပေါ်မှာ အရှုခံပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်းကို စိတ်ရဲ့သဘောထားလေးကို အပြင်မှာပေါ်တတ်တဲ့တရားရှိတယ်။ ဖြစ်ပြီးရင်ပျက်တတ်တဲ့ အရှုခံကို မရှုနိုင်ရင် မတွေ့ရ။ မသိနိုင်ရင် အတွင်းအာရုံမှာ အာရုံစိုက်ကြည့်လိုက် တော့ စိတ်ဆိုတဲ့ သဘောတရားဟာ လိုချင်တဲ့လောဘ၊ ပျော်ရွှင်တဲ့ လောဘ လာမှာပဲ၊ မကျေနပ် စိတ်ဆိုးစိတ်ပျက်တဲ့ဒေါသလာမှာပဲ။



တွေဝေတဲ့မောဟ လာမှာပဲ၊ လာပင်လာငြားသော်လည်း ဒီစိတ်လေး  
လော်လီလာပြီနော်။

အဲဒါကိုပဲ အရှင်အားပြီး ပြန်ရှုဖို့ လောဘစိတ်ဖြစ်ရင် ဖြစ်မှန်းသိ၊  
ဒေါသစိတ်ဖြစ်ရင် ဖြစ်မှန်းသိ၊ မောဟစိတ်ဖြစ်ရင် ဖြစ်မှန်းသိဆိုပြီး  
ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးကလည်း “သရာဂစိတ္တံ သရာဂစိတ္တန္တိ  
ပဇာနာတိ သဒေါသစိတ္တံ သဒေါသစိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ” ဒီသဘော  
လေးတွေကို ဟောထားတော့ လောဘစိတ်ဖြစ်ရင် ဖြစ်မှန်းသိ၊ ဒေါသ  
စိတ်ဖြစ်ရင် ဖြစ်မှန်းသိ၊ အဲဒီလို သိလိုက်တိုင်း သိလိုက်တိုင်းမှာ  
သူ့သဘောလေးတွေက ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်၊ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်  
ဒါကလွဲလို့ မပြဘူး။ အဲဒီတော့မှ ဪ-စိတ်ရဲ့မှီရာလေးတွေမှာ အတွင်း  
အာရုံစိုက်ကြည့်ရင် လောဘစိတ်လည်း ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်၊ ဒေါသစိတ်  
လည်း ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်၊ မောဟစိတ်လည်း ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်၊  
အကုသိုလ်အလိုဆိုးတွေကို ဝင်ခွင့်မရအောင်လို့ အရှင်ပေါ်ရာမှာ ကြိုးစား  
ပြီး အရှုဉာဏ်ကိန်းနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ လိမ္မာယဉ်ကျေးတဲ့စိတ်ကိုဆုံးမနိုင်  
တဲ့အတွက် ခရီးပေါက်သွားတာက ဖြစ်တာနဲ့ပျက်တာပဲ မြင်ရတော့တယ်။

အဲဒီသဘောတရားလေးတွေမှာ အာရုံလေးပြုပြီး အသံကို အာရုံ  
ပြုရင်းနဲ့ ဪ-ငါတို့သည် အလွန်ကိုပဲ အဖိုးမဖြတ်နိုင်အောင် အလွန်  
ကျေးဇူးကြီးတယ်။ ဒီဘဝ လူဖြစ်ရတာကိုက သိပ်တန်ဖိုးရှိသွားပြီ။  
ဒီကုသိုလ်တရားတွေကတစ်ဆင့် သိသင့်သိထိုက်တဲ့ အသိဉာဏ်တွေ  
ရအောင် ကြိုးစားမယ်လို့ အသံရုပ်ပေါ်မှာ အဲဒီလို အတွေးမျိုးစုံနဲ့  
ပြန်ပြီးတော့ အာရုံပြုလိုက်မယ်ဆိုရင် မိမိရဲ့မနောမှာ မွှာရုံလေလေး  
တိုက်လိုက်ပြီနော်။ မွှာရုံလေလေးတိုက်လိုက်တဲ့အတွက် အတွေးစိတ်နဲ့  
ဆိုတော့ လွတ်သွားပြီ၊ အဲဒီလွတ်မှုနောက်မှာ အတွေးတွေက ဪ-

ငါဒီအသိတွေရအောင် ဒီမှာတင်မဟုတ်ဘူး။ အိမ်ပြန်ရောက်လည်း ကြိုးစားအုံးမယ်ဆိုတာလေးတွေက မိမိရဲ့ အဲဒီတရားပေါ်မှာ နှစ်သက် လိုလားတဲ့သဘောလေးနဲ့ ကိန်းပြီးတော့မှ အတွေးအကြံတွေကို မရှုနိုင် ပြန်ရင်လည်း သူ့ပေါ်လော်လီတဲ့စိတ်လေးရဲ့နောက်မှာ ကံမြောက်တဲ့ တိုင်အောင် ပါသွားပြန်ပြီနော်။ အဲဒီလိုဆိုရင် တားမြစ်နိုင်ဖို့ ခက်သွားပြီ။ စောင့်ရှောက်နိုင်ခဲ့တဲ့ ကံမြောက်တဲ့ ဒီစိတ်အစဉ်ဟာ ကုသိုလ်တရားနဲ့ ပျော်မွေ့တယ်ဆိုပေမယ့် ကမ္မဘဝပစ္စယာ ဇာတိဆိုပြီး အနာဂတ်သံသရာ ခန္ဓာပြန်ပေါ်အုံးမှာပဲ။

အဲဒီတရားကိုလည်းပဲ အရှုခံရှုဖို့အတွက် အလောဘဆိုတဲ့ ကုသိုလ်စိတ်လည်း ဖြစ်ပျက်ရှုဖို့ အဒေါသဆိုတဲ့ မေတ္တာကုသိုလ်စိတ် ကိုလည်း ဖြစ်ပျက်ရှုဖို့အတွက် ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးရဲ့ကိုယ်စား ကျေးဇူးတော်ရှင် မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီးကလည်း အတွင်းမှာ ပေါ်တဲ့တရားလေးတွေကို ပြခဲ့တဲ့အတွက် ယနေ့သူတော်စင်များအတွက်ကို ရှုကွက်သဘောထားလေးတွေ မယဉ်ကျေး မလိမ္မာရတာသည် ဘာကြောင့် လဲဆိုတော့ အာရုံတွေတိုက်တိုင်း တိုက်တိုင်း တုန်လှုပ်တတ်တဲ့စိတ်ကို မသိလို့၊ လျှပ်ပေါ်လော်လီတတ်တဲ့စိတ်ကိုမသိလို့၊ ဒီလိုမသိတဲ့အတွက် လည်း ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်မစောင့်ရှောက် မတားမြစ်နိုင်တဲ့အတွက် သူ့သဘောလေးအတိုင်း လိုက်လိုက်သွားရတော့ ကံတွေမြောက်ပြီး ဘဝခန္ဓာတွေနဲ့ သံသရာမဆုံးနိုင်လောက်အောင်ခံခဲ့ရတာဟာ ဒါကြောင့်ပဲ။

ဒါကြောင့် ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက “စိတ္တဿ ဒမထော သာဓု” လို့ ဟောသွားတာ။ စိတ်ကိုယဉ်ကျေးအောင် လိမ္မာအောင် ဆုံးမနိုင်မှသာလျှင် ကောင်းတယ်။ အဲဒီကျတော့မှ “စိတ္တဒန္တံ သုခါဝဟံ” ဒန္တံ = ယဉ်ကျေးလိမ္မာပြီးသော၊ စိတ္တံ = စိတ်ကလေးသည်၊ သုခါဝဟံ

= မဂ်ချမ်းသာ ဖိုလ်ချမ်းသာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ရနိုင်ရောက်နိုင်တယ်လို့ ဆက်ဟောလိုက်တော့ ဒီစိတ်လေး ယဉ်ကျေးဖို့အတွက် သိမ်မွေ့ဖို့အတွက်၊ လိမ္မာဖို့အတွက်ဟာ အရှင်ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်း အရှုဉာဏ်လေးတွေနဲ့ ဖြစ်ပျက်မြင်အောင် ရှုနိုင်ဖို့သာလျှင် ပဓာနပဲလို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီး ကိုယ်ကြိုးစားရှုနေတဲ့ အရှင်အာရုံတွေအပေါ်မှာ သတိထား ဆင်ခြင် ပြီးတော့ ပေါ်လာတဲ့စိတ်လေးတွေမှာ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်ဆိုတဲ့ အခုလိုထိုင်နေတဲ့အခိုက် ထင်ရှားတဲ့ အပြင်အာရုံတွေနဲ့ ပေါ်လာတဲ့တရား တွေကို အလွတ်မပေးနဲ့။ သူတို့ကို အကြောင်းခံပြီး ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း မှာလည်း အတွင်းဟဒယဝတ္ထုမှာ ပေါ်တတ်တဲ့ ရာဂစိတ် ဒေါသစိတ် မောဟစိတ် အလောဘစိတ် အဒေါသစိတ် တွေးစိတ် တောစိတ်ဆိုတာ ကိုလည်း အလွတ်မပေးဘဲ ထင်ရှားတဲ့ အရှင် ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်းကို ကြိုးစားပြီးတော့ရှုပါ။ ဒါတွေမှ မထင်ရှားတော့ရင် အမြဲတမ်းပေါ်တဲ့ အိမ်သည် စိတ်၊ လေကိုရှုသွင်းလိုက်တဲ့စိတ်၊ လေကို ရှုထုတ်လိုက်တဲ့ စိတ်၊ ဒီစိတ်ကိုလည်း သတိထားစောင့်ကြည့်ပြီးတော့ ရှုသွားနိုင်ရင် ရိုင်းစိုင်းတဲ့စိတ်၊ မယဉ်ကျေးတဲ့စိတ်၊ သံသရာတစ်လျှောက်လုံးမှာ ဆုံးမနိုင်ခဲ့တဲ့စိတ်ကို ယနေ့သူတော်စင်များ ယဉ်ကျေးအောင် သိမ်မွေ့ အောင် လိမ္မာအောင်လို့ ဆုံးမနိုင်မှာ သေချာသွားပြီ။

အဲဒီလိုဆုံးမနိုင်တာသည် ကိုယ့်သန္တာန် ကြိုးစားနေတဲ့ဝိပဿနာ ဉာဏ်ပဲလို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီးတော့ ပေါ်သမျှ အရှင်လေးတွေပေါ်မှာ မလွတ်ရအောင် ထင်ရှားတာလေးတွေကို ဖြစ်ပျက်မြင်အောင်ရှုရင်းနဲ့ အသိဉာဏ်လေးတွေ အားကောင်းရင့်သန်ဖို့ လိမ္မာယဉ်ကျေးတဲ့စိတ်နဲ့ ထိုက်တန်တဲ့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန်ကိုရအောင် ဆက်လက် ကြိုးစား အားထုတ်ပေးနေကြပါ။



### အိမ်ရှင်ခန္ဓာ နှင့် ညွှန်သည့်ခန္ဓာ

တရားဓမ္မကို အားထုတ်တော့မယ်ဆိုရင် ဣရိယာပုထ်ကိုရှေးဦးစွာ သတိပြုပါ။ ထိုင်ခြင်း၊ ဣရိယာပုထ်နဲ့ အားထုတ်ကြမယ့် သူတော်ကောင်းများ ကိုယ်နေဟန်ထားလေးကို သက်တောင့်သက်သာ စိတ်တိုင်းကျ ရနိုင်တဲ့အထိ ကြိုးစားပြုပြင်လိုက်ပါ။ တစ်ထိုင်အတွင်းမှာ မရွှေ့မပြောင်းဘဲနဲ့ ထိုင်နိုင်တဲ့ အနေအထားမျိုးလေးရတယ်ဆိုရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ မပြောင်းမပြင်ရတူးလို့တော့ အခြေခံ မသတ်မှတ်ပါဘူး။ ညောင်းညာကိုက်ခဲလို့ သည်းခံပြီး ရှုနိုင်ရင်တော့ အကောင်းဆုံးပါ။ ညောင်းညာကိုက်ခဲလို့ သည်းမခံနိုင်ရင် ပြောင်းပြင်ပြီးတော့ ရှုနိုင်ပါတယ်။ အခြေခံစပြီးတော့ ရှုရမယ့် သူတော်ကောင်းများက အာနာပါနဆိုတဲ့ နာသီးဝထိပ်လေးကို သတိထားပြီးတော့ ရှေးဦးစွာ လေလေးရှူသွင်းတိုင်း ရှူသွင်းတိုင်း၊ ရှူထုတ်တိုင်း၊ ရှူထုတ်တိုင်းမှာ သိရမယ့်အသိလေးကို ဉာဏ်အမြင်လေးနဲ့သဘောပေါက်အောင် ကြည့်ပေးပါ။ ကိုယ်ရှုနေတဲ့ ရှုကွက်လေးဟာ အာရုံမှာထင်ရှားပြီးတော့ ဉာဏ်အောက်မှာ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် မြင်နေရရင် သူတော်စင်များ လျှောက်လှမ်းမယ့် လမ်းခရီး အင်မတန် ခရီးပေါက်လာပြီ။ မရွှေ့မယ့်ခန္ဓာ၊ ရွှေ့မယ့်ခန္ဓာလို့ နှစ်မျိုးခွဲသင်ထားတဲ့

အတိုင်း ထိုင်နေတဲ့ တစ်ကိုယ်လုံး တစ်ကောင်လုံးကြီးက မရှုရမယ့် ခန္ဓာ၊ တစ်နည်းပြောရင် အိမ်ရှင်ခန္ဓာပေါ့။ အိမ်ရှင်ဆိုတာ အမြဲတမ်း ကိုယ့်အိမ်မှာ ကိုယ်နေလို့ရသလို ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာလည်း ယနေ့ ကြည့်လည်း ဒီပုံသဏ္ဍာန်လေးပဲ။ နက်ဖန် သန်ဘက်ခါကြည့်တော့လည်း ပုံသဏ္ဍာန်က ဒီပုံသဏ္ဍာန်ကြီးကိုပဲ မြင်နေရသလို ကိုယ့်ဘက်ကတော့ ရှိနေတဲ့သဘောလေးကို ဒီကိုယ်ပေါ်မှာ ပြောင်းပြင်လို့ပေါ်လာတဲ့ လှုပ်ခနဲ တုန်ခနဲ ကျဉ်ခနဲ၊ နှာသီးဝမှာ အေးတယ် နွေးတယ် တိုးတယ် ဒီသဘော လေးတွေကတော့ ပေါ်လာလိုက် ပျက်စီးသွားလိုက်၊ ပေါ်လာလိုက် ပျက်စီး သွားလိုက်နဲ့ ခဏလာပြီး ပြန်သွားတဲ့ ညဉ့်သည်လို့ပဲ မြင်လိုက်တယ်။ အဲဒီခန္ဓာကိုယ်တော့ ညဉ့်သည်ခန္ဓာလို့ ခေါ်တယ်။ တရားရှုရမှာက ညဉ့်သည်ခန္ဓာကိုရှုမယ်။ အိမ်ရှင်ခန္ဓာ နှာသီးဝကိုမရှုဘူး။

အာနာပါန ဝိပဿနာဉာဏ်ကလည်း ညဉ့်သည်ခန္ဓာကိုပဲ အာရုံ ပြုနိုင်တာ။ သမထဆိုတဲ့ အရာကတော့ ထိုင်နေတဲ့ တစ်ကိုယ်လုံး တစ်ကောင်လုံးတွေမှာ ပညတ်တွေပေါ် တစ်နေရာထဲ တစ်စိုက်မတ်မတ် သောင်တင်ပြီးတော့ ရှုကြတာ။ အခုလို ဉာဏ်ကနေပြီးတော့ ဩော်- မရှုရတဲ့ခန္ဓာဆိုတာ ဒါပါလား။ ရှုရတဲ့ခန္ဓာဆိုတာ ဒါပါလားလို့ ပိုင်းခြား သိသွားရင် တရားရှုတဲ့နေရာမှာ အင်မတန်လွယ်သွားပြီ။ ရှုရမယ့်ခန္ဓာ သည် ထိုင်နေတဲ့ တစ်ကိုယ်လုံး တစ်ကောင်လုံးမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ တိုးတယ် အေးတယ် နွေးတယ်၊ ကျဉ်တယ် ကိုက်တယ် ခဲတယ် ဒီသဘောထားလေးတွေကို ခေါင်း ခါး ခြေလက် နှာခေါင်း နှာသီး မပါစေဘဲ သဘောထားမှန်ရောက်အောင် ရှုပေးပါ။ သိပေးပါ။ ရှုနိုင် သိနိုင်တဲ့ သူတော်ကောင်းများအတွက် လိုချင်တဲ့နိဗ္ဗာန်ကို တစ်ဘဝနဲ့ လည်း ရနိုင်တယ်။ သံသရာမှာ ပျော်ချင်သေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း ခုနစ်ဘဝ အဆုံးရနိုင်သေးတာပဲ။ အဲဒီလိုရအောင် ဒီဘဝထဲက ရှုပွားရင်

စိတ်ချရတယ်။ စိတ်ချရတဲ့အသိ ရဖို့ကလည်း ကိုယ့်ခန္ဓာမှာ တကယ်ရှိတဲ့ တရားကို အရှိအတိုင်း အမြင်မှန်ရဖို့ အထူးအရေးကြီးတယ်။ ပြောတဲ့ အတိုင်းလည်းပဲ နှာသီးဝကို အာရုံစိုက်လို့ တိုးတာ အေးတာ နွေးတာ၊ ကိုယ်ပေါ်မှာအာရုံစိုက်လို့ နာတာ ကျဉ်တာ ကိုက်တာ ခဲတာ တစ်ခုမဟုတ် တစ်ခုကတော့ ဉာဏ်အားဖြင့် အာရုံပြုမိမှာပဲ။ အာရုံပြုမိတိုင်း ပြုမိတိုင်း ကိုလည်း နေရာ ဌာန ပုံသဏ္ဍာန်ဆိုတာသည် မတွေ့ရစေနဲ့နော် မမြင်ရ စေနဲ့။

ရှုတော့ ရှုတာပဲ။ ပုံသဏ္ဍာန်လေးတွေနဲ့ မြင်နေရတာ၊ အမှုန် အမွှားလေးတွေနဲ့ မြင်နေရတာ၊ လင်းလင်းလက်လက်လေးတွေ မြင်နေ ရတာ၊ လင်းခနဲ မိုက်ခနဲဖြစ်သွားလို့ ပြာသွားတဲ့ မျက်လုံးပြာမျိုးနဲ့ အရောင် လက်လက် ပြာနှမ်းနှမ်းတွေ စိမ်းစိမ်းဝါဝါတွေမြင်နေတယ်။ ဒါမျိုးတွေ မျိုးစုံ မြင်နေရသေးတယ်။ အဲဒီလို ပုံသဏ္ဍာန်မျိုးစုံနဲ့မြင်နေရရင် ပညတ် မလွတ်သေးဘူးနော်၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ တရားရှုတယ် တရားရှုတယ်၊ ဝိပဿနာရှုတယ်၊ ဝိပဿနာရှုတယ်ဆိုတာ ဘာတွေမြင်တယ် ဘာတွေ မြင်တယ် မပြောပါနဲ့။ မြင်ရမယ့်အရာက ဖြစ်ပျက်ပဲနော်၊ အဲဒီလိုမဟုတ်ပဲနဲ့ တစ်ကိုယ်လုံးကို ပေါ့ပါးပြီးတော့မှ ဘုရားကြွလာတာတို့ အာရုံထဲမှာ ကြောက်စရာအသွင် တွေ့မြင်ရတာတို့၊ အရိုးစုကြီးတွေ မြင်ရတာတို့ မျိုးစုံအားဖြင့် ကိုယ်မြင်ရတဲ့ နိမိတ်တွေကိုပြောကြတယ်။

အဲဒီနိမိတ်တွေကို ဝိပဿနာရှုတဲ့နေရာမှာ လက်မခံပါဘူး။ ခုနတုန်းက နိမိတ်တွေကတော့ သမာဓိအားကောင်းလို့ သမထနယ်မှာ မြင်ရတဲ့ အမြင်တွေနော်၊ ဝိပဿနာနဲ့ သွားမရောပါနဲ့။ ကိုယ်က သတိပဋ္ဌာန် အားကောင်းအောင် အရှုခံဖြစ်တဲ့ ရှုစရာတရားလေးတွေကို ရုပ်ကိုပိုင်ရင် ရုပ်ကိုအာရုံပြု၊ ဝေဒနာကိုပိုင်ရင် ဝေဒနာကို အာရုံပြု၊ စိတ်ကိုပိုင်ရင် စိတ်ကိုအာရုံပြု။ အာရုံပြုတဲ့ နေရာမှာ စိတ်ကိုရှုရင် ဟဒယဝတ္ထုမှာ အာရုံပြု၊ ဝေဒနာကိုရှုရင်လည်း ဟဒယဝတ္ထုမှာ အာရုံပြု။

အရှင်ပုညာနန္ဒ

ရုပ်ကိုရှုရင် ကိုယ်ပေါ်မှာအာရုံပြု။ ဒီလိုရှုကွက် လေးတွေကို တွေ့မြင်ရမယ့် အချိန် ပိုင်းခြားပြီး ရှုမယ့်ရှုကွက်လေးတွေကို ပြတဲ့အခါကျတော့ နောက်က လျှောက်လှမ်းမယ့်ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာလည်း အလွယ်တကူနဲ့ သဘောပေါက်ပြီး ရှုရတာလည်း ခရီးရောက်တယ်။ ကိုယ်ရှုနေတဲ့ အရှင် အာရုံလေးတွေပေါ်မှာ အခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ပုံသဏ္ဍာန်မပါစေနဲ့၊ အမည် သညာမပါစေနဲ့၊ ဒါလေးတွေကို ကွယ်ပျောက်ပြီးတော့ အသိတရား လေးတွေပေါ်မှာ အာရုံရအောင် ရှုနိုင်တယ်။ ဖြစ်ပျက်ကိုလည်း အမြင်ဉာဏ် ရှင်းလာမယ်။

ကိုယ်ပေါ်မှာအာရုံပြုပြီး ရှုနေရာကနေ ပြင်ပကနေ အသံစုံ ပေါ်လာတဲ့ အသံလေးတွေ၊ ပြင်ပက စွမ်းဆောင်လို့ပေါ်လာတဲ့ အနံ့ လေးတွေ ဒါလေးတွေကို ဆုံတုန်းဆုံခိုက် အလွတ်မပေးနဲ့နော်။ အဲဒီ နေရာလေးဟာ နှာခေါင်းမှာပေါ် နှာခေါင်းမှာချုပ်၊ ကြားတယ်ဆိုတဲ့ အရာဟာလည်း နားမှာပေါ် နားမှာချုပ်၊ ပေါ်ရာဌာနလေးတွေကို အာရုံညွတ်ပြီးတော့ ကြိုးစားပြီး ကိုယ်ပေါ်မှာ အလေးထားရှုနေကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့လည်း နှာခေါင်းကအနံ့ရုပ်တွေ၊ နားကအကြား အသံရုပ် လေးတွေဟာ တစ်သံပြီးတစ်သံ ဖြစ်ပေါ်ပျက်စီးနေကြတယ်။ အဲဒါလေး တွေကို သိသိ သိသိနေတာက မြင်တဲ့အရာတွေ မြင်တဲ့အာရုံကိုသိတဲ့ မြင်စိတ်၊ ကြားတဲ့အာရုံကိုသိတဲ့ ကြားစိတ်၊ ဒါတွေက သူတို့သိကြတာ ကို၊ အဲဒီလို မြင်တဲ့အာရုံကို သိတဲ့စိတ်၊ ကြားတဲ့အာရုံကိုသိတဲ့စိတ်၊ အဲဒီစိတ်လေးတွေကို ဟဒယဝတ္ထုမှာသိ၊ သိတာနဲ့ နောက်အာရုံတစ်ခု လာရော၊ သူ့ကို အကဲခတ်တဲ့အခါမှာ မရှိတော့ဘူး။ အဲဒါကျတော့ ဉာဏ်ပါလာပြီ၊ အရေးကြီးလာပြီနော်။

တရားရှုတဲ့နေရာမှာ သတိထားပြီးတော့ ကြိုးစားရှုတဲ့ သူတော် ကောင်းများအတွက် လိုရင်းအချုပ်ကတော့ စိတ်သိရင် ကိစ္စပြီးသွားပြီ။

စိတ်က အခရာပါပဲ။ ကိုယ်ပေါ်မှာ အလေးပေးပြီးရှုရတာလည်း နောက်ဆုံး ဉာဏ်ယှဉ်တဲ့စိတ်ပါပဲ။ အဲဒီစိတ်မှာလည်း သိတဲ့အသိလေးတွေကို ပြန်ပြီးကြည့်တတ်အောင်၊ သိတဲ့အသိလေးတွေကို ပြန်ပြီး အကဲခတ်တတ်အောင် ဉာဏ်ယှဉ်တဲ့ပညာပါလာရင် မရှိတဲ့သဘောလေးတွေဟာ တဖွဲဖွဲ တဖျတ်ဖျတ်နဲ့ ပျက်စီးနေရတာကို မြင်ရမယ်။ ရုပ်ကိုရှုပြန်တော့လည်း ရုပ်ရဲ့အပျက်၊ စိတ်ကိုရှုပြန်တော့လည်း စိတ်ရဲ့အပျက်။ အဲဒီလို ရုပ်အပျက်၊ စိတ်အပျက်တွေကို အကဲခတ်တဲ့နေရာမှာ ကိုယ်က အချိန်ကြာကြာ အလေ့အကျင့်ရခဲ့တာက ကိုယ်ပေါ်မှာပေါ်တဲ့ ရုပ်ရဲ့သဘော၊ ဖြစ်ပျက်ကိုပဲ ရှုခဲ့ကြတာ။ အဲဒီလိုရှုတဲ့နေရာမှာလည်း ပရမတ်က အားနည်းပြီးတော့ ပညတ်ပေါ်တင်ပြီး ရှုခဲ့တဲ့ ဖြစ်ပျက်တွေက များလေတော့ အလွန်လျင်မြန်တဲ့ စိတ်ရဲ့ဖြစ်ပျက်ကို ရှုတဲ့နေရာကျတော့ မလိုက်နိုင်တော့ဘူး။ မြန်အောင် မကြည့်တတ်တော့ဘူး။ ဒါကြောင့် စိတ်ကိုရှုတဲ့နေရာမှာ သူတော်ကောင်းများ အခက်တွေ့ကြတယ်။ စိတ်ကိုလည်း သိရတဲ့ အခွင့်အလမ်းက မပေးဘူး။ ပညတ်ပေါ် ထင်ရှားသောင်တင်ပြီး ကြည့်တတ်တဲ့အလေ့က များခဲ့တော့ သိမ်မွေ့တဲ့ စိတ်ရဲ့ ဖြစ်ပုံ၊ သိမ်မွေ့တဲ့ စိတ်ရဲ့ပျက်ပုံကို ရှုပွားအကဲခတ်တတ်ဖို့ အင်မတန် မလွယ်ဘူးပေါ့။

ခန္ဓာရဲ့ဖောက်ပြန်မှု ကြမ်းတမ်းနိုင်စက်လို့ ဒေါသတွေဖြစ်လာလို့ ဟဒယဝတ္ထုကို စိုက်ကြည့်ပြန်တော့လည်း ဒေါသဖြစ်မှန်းတော့ သိနေတယ်နော်။ သို့သော်လည်းပဲ ဒေါသစိတ်ကို မရှုတတ်ဘူး။ အဲဒီလို မရှုတတ်ဘူးဆိုရင် ဒေါသစိတ်ရဲ့ဖြစ်ပုံကို နီးကပ်စွာသိနိုင်တဲ့ ရှုကွက် တစ်ခုရှိတယ်။ ဘာလဲဆိုရင် ဟဒယဝတ္ထုရဲ့ နှလုံးသားတုန်ခါမှုကို ကြည့်လိုက်ပါ။ ဒေါသဖြစ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့နှလုံးသား တုန်ခါမှုသည် ပြင်းထန်တယ်နော်။ တုန်ခါမှုအဆက်မပြတ်နဲ့ လှုပ်ရှားနေတဲ့သဘောကို ခံစား



ရမယ်။ ဒေါသစိတ်ဖြစ်လို့ နှလုံးသားရဲ့တုန်ခါမှု ဒီလိုဖြစ်သလားလို့ဆိုတော့ ဝမ်းသာရင်လည်းဖြစ်တယ်။ ဝမ်းသာလို့ သောမနဿဖြစ်လာတဲ့ အခါမျိုးမှာလည်း နှလုံးသားရဲ့တုန်ခါမှုဟာ ပြင်းထန်ပါတယ်။ အဲဒီလို ပြင်းထန်လိုက်ခြင်းအားဖြင့် နှလုံးသားကို ကြည့်လိုက်ခြင်းအားဖြင့် တုန်ခါနေတဲ့အရာလေးတွေ တလှုပ်လှုပ်ဖြစ်နေတဲ့အရာလေးတွေကို ကြည့်နေတာသည် ရုပ်ကိုရှုတယ်လို့မှတ်ပါ။ အဲဒါကိုကြည့်ပြီးတော့မှ ဒါဟာဒေါသစိတ်ဖြစ်နေတာပါလား။ ဒါဟာ လောဘစိတ် ဖြစ်နေပါလားလို့ မှန်းဆပြီးတော့ သိခွင့်ရသွားတယ်။ စိတ်ကို တိုက်ရိုက်မြင်သလား ဆိုရင်တော့ မမြင်ဘူး။ စိတ်ကို တိုက်ရိုက်ကြည့်လို့ရတဲ့ စိတ်ကိုကျတော့ လောဘစိတ်ပေါ်လည်း ကြည့်လိုက်တာနဲ့ မရှိတော့ဘူး။ ဧဝါသစိတ်ပေါ်လည်း ကြည့်လိုက်တာနဲ့ မရှိတော့ဘူး။ အခုတော့ လောဘစိတ်ကလည်း အားကြီးရာကနေ သေးသွားတာပဲရှိတယ်။ ဒေါသစိတ်ကလည်း အားကြီးရာကနေ သေးသွားတာပဲရှိတယ်။ အဲဒီလို ဟဒယဝတ္ထုရဲ့ လှုပ်ရှားမှုကို သိသွားတာ၊ ဒေါသတွေပြင်းထန်တဲ့အချိန်မှာ တုန်ခါမှုဟာ မြန်ဆန်သလောက် သူ့ကိုသိအောင် ရှုတာများလာရင် အာရုံကို ပြင်ပကိုမရောက်တော့ဘဲနဲ့ တုန်ခါမှုဆိုတဲ့ နှလုံးသားရဲ့လှုပ်ရှားမှုကို ကြည့်နေခြင်းအားဖြင့် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ငြိမ်ငြိမ်သွားတယ်။ အဲဒီလို ငြိမ်သွားလို့ အကဲခတ်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ ခုနဖြစ်နေတဲ့ ဒေါသစိတ်လည်း အားနည်းသွားတဲ့အတွက် မသိသာတော့ဘူး။

လာစရာရှိတဲ့ လောဘစိတ်ဖြစ်လာခဲ့ပြန်ရင်လည်း ဒီလိုပဲ။ လောဘစိတ်တွေ တအားပြင်းထန်လို့ ကိုယ်က လောဘစိတ်ကို မရှုတတ်ရင် လောဘစိတ်ရဲ့သဘောထား အနီးစပ်ဆုံးမှန်နိုင်တဲ့နေရာလေးကို အကဲခတ်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ စိတ်မှာမှီတွယ်နေတဲ့သဘောတရား ရှိတယ်။ အဲဒီစိတ်မှာ မှီတွယ်နေတဲ့သဘောတရားက စိတ်ရဲ့မှီခိုရာဖြစ်တဲ့

ဟဒယဝတ္ထုကိုကြည့်ပြန်တော့ နှလုံးသားရဲ့တုန်ခါမှု၊ လှုပ်ရှားမှုက မြန်ဆန်ပြန်ရော။ အဲဒီ မြန်ဆန်တာလေးကို ကြည့်ရင်းကြည့်ရင်းနဲ့ ပြင်ပရဲ့အထည်ဝတ္ထုအာရုံကိုကြည့်ခိုက် အကဲခတ်လို့ လောဘစိတ်တွေ အားကြီးနေတာဟာ၊ ဒေါသစိတ်တွေအားကြီးနေတာဟာ အခုပြောတဲ့ နှလုံးသားလေးရဲ့တုန်ခါမှုလေးကို စိုက်ခနဲဖြစ်လိုက်မိတဲ့အခါကျတော့ လှုပ်ရှားနေတဲ့အရာလေးဟာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အားနည်းအားနည်းသွား ပြီးတော့ တည်ငြိမ်မှုကိုရသွားတဲ့အခါ လောဘစိတ်လည်း မရှိတော့ဘူး။ ဒေါသစိတ်လည်း မရှိတော့ဘူး။ အဲဒါက ရုပ်ကို အခြေခံပြီးတော့မှ စိတ်ရဲ့ တည်ငြိမ်မှုကို ရသွားတာ။ တကယ်လို့သာ အဲဒါကို ကိုယ်က အကဲမခတ် တတ်ဘူး။ နီးကပ်စွာလည်း မရှုတတ်ဘူးဆိုရင် လောဘဖြစ်ရင် လောဘရဲ့ ခိုင်းရာနောက်ကို ကာယကံနဲ့လည်း ပြုမိသွားတယ်။ ဝစီကံနဲ့လည်း ပြောမိသွားတယ်။ ဒေါသရဲ့ခိုင်းစေမှုနောက်မှာ ကာယကံနဲ့လည်း ပြုမိ သွားတယ်။ ဝစီကံနဲ့လည်း ပြောမိသွားတယ်။

စိတ်ကို တိုက်ရိုက်မရှုနိုင်သေးတဲ့ သူတော်ကောင်းများအတွက် ဟဒယဝတ္ထုကိန်းနေတဲ့စိတ်ကြောင့် နှလုံးသားရဲ့ လှုပ်ရှားမှုကို အလေ့ အကျင့် လုပ်ခိုင်းနေတာပါ။ ဒီကနေပြီးတော့မှ သိသိ သိသိလာတဲ့အခါ ကျတော့ လောဘဖြစ်ရင် ဒီလိုဖြစ်ပါလား။ ဒေါသဖြစ်ရင် ဒီလိုဖြစ်ပါလား လို့ အလေ့အကျင့်ရလို့ အာရုံပြုတတ်သွားရင် ကိုယ့်ရဲ့သန္တာန်မှာ တိုက်ဆိုင်လို့ ပေါ်လာတဲ့ဒေါသ ပေါ်လာတဲ့လောဘတွေ ဖြစ်တာနဲ့ ဉာဏ်ကအာရုံပြုပြီး ကြည့်လိုက်တာနဲ့ လောဘစိတ်လည်း ပျက်စီးသွား တယ်။ ဒေါသစိတ်လည်း ပျက်စီးသွားတယ်။ အဲဒီလို အပျက်ကိုပဲ မြင်အောင် ဉာဏ်က နေရာယူနိုင်တဲ့အချိန်မှာ ဒေါသရဲ့ ဆင်းရဲပင်ပန်းမှု ဟာ ချက်ချင်းပဲ အေးငြိမ်းချမ်းသာကို သိသာထင်ရှားစွာ ခံစားရတယ်။ ဖြည်းဖြည်းချင်း ငြိမ်သွားတဲ့ချမ်းသာနဲ့ ရုတ်တရက် ဒေါသဖြစ်တာကို

ဒေါသစိတ်မှန်း ဉာဏ်နဲ့ဖြစ်ပျက်မြင်အောင်ရှုနိုင်တဲ့ ချမ်းသာမှုနှစ်မျိုး မတူပါဘူး။ တဖြည်းဖြည်း ငြိမ်းအေးအောင်လုပ်ရတဲ့အလုပ်က ဉာဏ်က ရုပ်ပေါ်မှာအခြေခံပြီးတော့မှ သက်သာရာရအောင် လုပ်ရအောင် ကြိုးစား ရတာ။ အခုဟာက ပေါ်တာနဲ့ အရှင်စိတ်ကို ပိုင်နိုင်စွာ မြင်လိုက်တဲ့အတွက် ဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ချမ်းသာမှုဟာ တဖြည်းဖြည်း ငြိမ်းသွားတဲ့ချမ်းသာမှုနဲ့ ဘာမှ မတူဘူး။ အရသာချင်းကလည်း ကွာမှကွာ။ အဲဒီလို အေးချမ်းမှုကို ရဖို့အတွက် သူတော်ကောင်းများ ကိုယ်ခန္ဓာပေါ်မှာ အခြေခံပြီး ရှုနေတဲ့ ရုပ်ကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ အကြောင်းစုံလို့ပေါ်လာတဲ့ စိတ်ရဲ့သဘော ထားမှန်ကို အလေ့အကျင့်လုပ်ပြီး ရှုပေးပါ။

စိတ်သည် အကြောင်းဆုံတိုင်း ဆုံတိုင်း ကိုယ်ပေါ်မှာပေါ်တဲ့ အရာတွေပေါ်မှာ နာတယ် ကျဉ်တယ် ကိုက်တယ် ခဲတယ်။ ဒီသဘော လေးတွေရဲ့ ဖောက်ပြန် နှိပ်စက်မှုသက်သာရင် သက်သာသလို လောဘ စိတ်လေးတွေ ကိန်းနေတယ်။ ပြင်းထန်ရင် ပြင်းထန်သလို ဒေါသ စိတ်ကလေးတွေ ကိန်းနေတယ်။ ကိုယ်ရှုတိုင်း ရှုတိုင်းမှာ အားမလို အားမရဖြစ်ရင်လည်း အလိုမကျတဲ့စိတ်လေးတွေဖြစ်နေတယ်။ တွေဝေ နေတဲ့စိတ်ကလည်း ဘာပေါ်ပေါ် မသိပြန်ဘူး။ အဲဒီစိတ်ကလေးတွေ အားလုံးကို ပြန်ပြီးချုံ့လိုက်ရင် လောဘ ဒေါသ မောဟ ဒါတွေပဲ ရှိပါတယ်။ အဲဒီ လောဘ ဒေါသ မောဟ ဒီသုံးမျိုးက တစ်လှည့်စီ နေရာယူနေ လိမ့်မယ်။ တွေးတာ ပြောတာ ကြံတာစည်တာတွေလည်း ဟဒယဝတ္ထု နှလုံးသား စိတ်မှာလာပြီးတော့ ပေါ်ပါအုံးမယ်။ ပေါ်သမျှအရာတွေကို သိအောင် အလေ့အကျင့်လုပ်ပြီးရှုပါ။

ဒါတွေကို သိအောင်မရှုနိုင်သမျှ ရုပ်ပေါ်မှာတင်ပြီးတော့ ဖြစ် ပျက်တွေ နှောင့်နှေးနှေးနဲ့ပဲ သွားနေလိမ့်မယ်။ စိတ်ကိုကြည့်လို့ ဖြစ်ပျက် ဖြစ်ပျက်ကို မြင်ရတဲ့အခါ ဩော်-ရုပ်ကိုရှုရတာ ပျင်းလာတယ်။ ရုပ်ရဲ့

ဖြစ်ပျက်က နှေးတာပဲ၊ စိတ်ရဲ့ဖြစ်ပျက်က အလွန်လျင်မြန်တာပဲ။ ဒါကြောင့် သူတော်ကောင်းများ သိမ်မွေ့တဲ့ ရုပ်တွေရဲ့ဖြစ်ပျက်မှုကိုလည်း မြင်အောင် ရှုကြပါ။ စိတ်ရဲ့ ဖြစ်ပျက်မှုကိုလည်း မကြာမကြာ အကဲခတ်ပေးပါ။ စိတ်ကိုကြည့်တတ်လာရင် ဝေဒနာခံစားမှုကိုလည်း ပိုင်နိုင်စွာသိပါတယ်။ စိတ်ကိုရှုရင် ဝေဒနာပါတယ်၊ ဝေဒနာကိုရှုရင် စိတ်ပါတယ်။ သူတို့ကတော့ သဟဇာတပဲ၊ အပြန်အလှန် ကျေးဇူးပြုနေကြတာ။ ရုပ်ကိုရှုတော့ ကျန် တာတွေ မပါဘူးလားဆိုတော့ ပါတာပဲ။ ရုပ်နာမ်ပိုင်းခြားပြီး သိတဲ့ အခါမျိုးကျရင်တော့ သပ်သပ်စီလို့ ထင်စရာအကြောင်းရှိပါတယ်။ အဲဒီလို ထင်စရာအကြောင်းရှိလို့လည်း ဒါဟာ ရုပ်နာမ်ခွဲတယ်လို့ သတ်မှတ် ပေးနေကြတာပါ။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ရုပ်ကိုပိုင်နိုင်စွာ ထင်ထင်ရှားရှား ရှုနိုင်လေ ကျန်တဲ့နာမ်ခန္ဓာလေးပါး ပါပါတယ်။ နာမ်ကိုအာရုံပြုပြီး ရှုတော့လည်း ရုပ်က-ပါပြီးသားပါပဲ။ ခန္ဓာငါးပါးသည် တပေါင်းတည်းဖြစ် တပေါင်းတည်းပျက်ပါတယ်။

အခု အလေ့အကျင့်ရအောင် သင်ပေးတာက ရုပ်ကို ရှုပုံရှုနည်း သုံးရက်မြောက်သင်ပေးခဲ့သလို၊ လေးရက်မြောက်စိတ်ရဲ့သဘောထား လေးတွေ ရှုပုံရှုနည်းကို ဆက်လက်သင်ပေးတာပါ။ စိတ်ကိုရှုရင် ဖောဇာ လည်းပါတယ်နော်၊ ကိုယ်က ဝမ်းသာလို့ သောမနဿဝေဒနာဖြစ်ရင် လည်း သောမနဿဝေဒနာ၊ ဒေါမနဿဝေဒနာဖြစ်ရင်လည်း ဒေါမနဿ ဝေဒနာ စိတ်နဲ့ပြောတော့ လောဘစိတ်၊ ဒေါသစိတ် ဒါပါပဲ။ ဝေဒနာလို့ အမည်တပ်ပြီး ရှုတော့လည်း ဝေဒနာဖြစ်တာပါပဲ။ စိတ်လို့အမည်တပ်ပြီး ရှုတော့လည်း စိတ်ဖြစ်သွားတာပဲ။ နောက်ဆုံးကျတော့ ဖြစ်ပျက်မှာ လမ်းဆုံးသွားတဲ့အတွက် ရုပ်လည်းမဟုတ်တော့ဘူး၊ ဝေဒနာလည်းမဟုတ် တော့ဘူး၊ စိတ်လည်း မဟုတ်တော့ဘူး၊ ရုပ်လို့လည်း မြင်ရမှာမဟုတ်၊ ဝေဒနာလို့လည်း မြင်ရမှာမဟုတ်၊ စိတ်လို့လည်း မြင်ရမှာမဟုတ်၊

ဖြစ်ပျက်ကဲ့ပဲ တွေ့ရမှာပါ။ ရုပ်ရှုရင် ရုပ်ကိုတွေ့ရမှာမဟုတ်၊ ပျောက်သွား ပျက်သွားတာ တွေ့ရမှာ၊ ကိုယ်က ရုပ်ကဲ့ပဲတွေ့နေသေးရင် ဉာဏ် အောက်တန်းကျတယ်။ ဝေဒနာစိတ်ဆိုရင် ဝေဒနာဟာ ဝေဒနာပဲ၊ စိတ်ဟာစိတ်ပဲနဲ့ အရွတ်နဲ့ဆိုပြီး သိနေရင် ဉာဏ်အောက်တန်းကျတယ်။

ရုပ်ကိုရှုတဲ့နေရာမှာ ရုပ်ကိုသိရမှာမဟုတ်၊ စိတ်ကိုရှုတဲ့နေရာ မှာ စိတ်ကိုသိရမှာမဟုတ်၊ ဝေဒနာကို ရှုတဲ့နေရာမှာ ဝေဒနာကို သိရမှာ မဟုတ်၊ ဖြစ်ပျက်ကိုသာ သိရမှာပါ။ အဲဒီအပျက်ကိုမြင်မှ သူတော်ကောင်း များ လျှောက်တဲ့လမ်း ဖြောင့်ဖြူပြီးတော့ မှန်ကန်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီအရှင်ပေါ်မှာ သိတဲ့အာရုံလေးတွေ ကိုယ်ပေါ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ်ပေါ်မှာပဲ ဖြစ်ဖြစ် အမည်သညာ ပုံသဏ္ဍာန်တွေ မပါစေနဲ့။ ဒါတွေကို ပျောက်ပျက် ပြီးတော့မှ အရှင်တရားလေးပေါ်မှာ ဉာဏ်လေးနဲ့ ပိုင်ပိုင်မိမိ အာရုံပြုပြီး ရှုတတ်အောင် အလေ့အကျင့် များများလုပ်ပါ။ အာစိဏ္ဍကံ အာစိဏ္ဍကံ ဆိုတာ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း လုပ်နိုင်မှ တကယ်ရှိတဲ့ ပရမတ်၊ ရုပ်နာမ်ပေါ်မှာ လည်း ဉာဏ်ရောက်အောင်ကြည့်တတ်မှ သူတော်ကောင်းများ အလိုရှိတဲ့ တရား ခန္ဓာမှာကိန်းပြီးတော့ တစ်ဘဝထဲနဲ့လည်း ခရီးပေါက်ချင်ရင် ပေါက်သွားမယ်၊ ဘဝများစွာအတွက်ကို ရိက္ခာထုပ် ပိုင်နိုင်တဲ့ အသိဉာဏ် နဲ့ ပါသွားမယ်။ သတိလက်မလွတ်ပါနဲ့ စိတ်အားမပျက်ပါနဲ့၊ သိရမယ့် တရားလေးတွေကို သိမြင်ရမယ့်အတူတူ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်လေးတွေ သိနိုင် မြင်နိုင်အောင်လို့ ကွဲကွဲပြားပြားလေး ခွဲခြားပြီး ပြခဲ့ပါတယ်။ အခုလို ထိုင်နေစဉ်အခါမှာတော့ သူတော်ကောင်းများမှာ ပေါ်စရာဆိုလို့ လေးနေရာ ပဲရှိပါလိမ့်မယ်။ မျက်လုံးက မပေါ်နိုင်တော့ဘူး၊ လျှာမှာ တစ်ခါတရံ ပေါ်နိုင်သေးတယ်။ နှာခေါင်းရယ်၊ နားရယ်၊ ကိုယ်ရယ်၊ ဟဒယဝတ္ထုရယ်၊ ဒီလေးနေရာပဲ ပေါ်နိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်မှာပေါ်တဲ့ ယားနာကောင်းစိတ်၊ နားမှာပေါ်တဲ့ ကြားစိတ်၊ နှာခေါင်းမှာပေါ်မယ့် နှံစိတ်၊ ဒါလေးတွေကို

အကြောင်းပြုပြီးတော့လည်း စိတ်ကို မကြာမကြာ အကဲခတ်ပါ။ သို့သော် လည်း နားမှာကြားတဲ့ ကြားစိတ်ကိုလည်း ကိုယ်က လျစ်လျူရှု၊ နှာခေါင်း မှာပေါ်တဲ့ နံစိတ်ကိုလည်း အကြောင်းစုံကိုကြည့်၊ ကိုယ်ပေါ်မှာက တရစပ်၊ ထင်ရှားဖောက်ပြန်နေတာဆိုတော့၊ သိသာထင်ရှားတဲ့အရာတွေကို ကြိုးစား ကြည့်ရင်းကြည့်ရင်းကနေ စိတ်ထဲမှာဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပြောင်းလဲ သွားတဲ့ အမှုအရာလေးတွေကို အလေ့အကျင့်ရအောင်၊ ကြည့်တတ်အောင် ဟဒယဝတ္ထုမှာ အာရုံညွတ်ပေးပါ။

အလေ့အကျင့်ရလို့ ကြည့်တတ်သွားရင် နောက်ဆုံးကျရင် ဟဒယဝတ္ထုရယ်လို့ ပုံသဏ္ဍာန်ပေါ်မှာ အာရုံမပြုတော့ဘဲနဲ့ တကယ်ရှိတဲ့ တရားလေးတွေဟာ ဉာဏ်အောက်မှာပဲ တသဲသဲ တဖွဲဖွဲနဲ့ နေရာလစ် မရှိအောင်ကို မြင်နေရလိမ့်မယ်၊ တစိုက်မတ်မတ်နဲ့ တွေ့မြင်ရလိမ့်မယ်။ အဲဒီလိုမြင်ရင် သူတော်ကောင်းများအတွက် အပျက်လေးတွေဟာ တရစပ် နဲ့ အကြည့်မခံလောက်အောင်ကို နေရာယူလာလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် သူတော်ကောင်းများ ဝိပဿနာဉာဏ် အားကောင်းဖို့အတွက် အခုလို အခြေခံဖြစ်တဲ့တရားလေးတွေကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု ကျေးဇူးပြုပေးလိုက်ပြီ။ နားမှာကြားတဲ့ အာရုံတစ်ခုပေါ်လာရင် အဲဒီနားမှာကြားတဲ့အာရုံဟာ လာရာဆီကို မရောက်စေနဲ့နော်။ အထည်ခြပ် ပုံသဏ္ဍာန်ပေါ် မတင်စေနဲ့၊ နားမှာကြားပြီး နားမှာချုပ်လိမ့်မယ်။ နားမှာကြားပြီး နားမှာချုပ်တဲ့ အရာကိုလည်း ကိုယ်ကမကြည့်တတ်ရင် အဲဒီ အကြားအာရုံကြောင့် ငိုအတွက် အနှောက်အယှက် ဖြစ်သွားသလား။ ဒါမှမဟုတ်ရင် ဒီအသံ လေးကိုကြားရလို့ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်သွားသလား။ ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာဖြစ်ရင်လည်း ပီတိမဖြစ်နဲ့ လက်မခံနဲ့ ဉာဏ်လေးနဲ့ကြည့်လိုက်၊ ဟဒယဝတ္ထုဉာဏ်လေးကိန်းလိုက်တာနဲ့ ဖြစ်ပျက်ကိုမြင်ရမယ်။ ဒေါသ ဖြစ်စရာရှိရင်လည်း ဟဒယဝတ္ထုမှာ ကိန်းလိမ့်မယ်၊ အဲဒီ ဟဒယဝတ္ထုမှာ

ကိန်းလာတဲ့ ဒေါသကိုကြည့်လိုက်ပါ။ သွားပြီးတော့ ရှေ့ဆက်တွေးလိုက် မိတဲ့အတွက် လောဘတွေဖြစ်ရတာ၊ ဒေါသတွေဖြစ်ရတာ၊ ကြားခါမျှ မတ်တပ် ရှေးမဆက်ရင်တော့ အင်မတန် ဖြစ်ပျက်ကို လျင်မြန်စွာ မြင်ရပါလိမ့်မယ်။

“တပည့်တော်တို့က ဉာဏ် အဲလောက်မသွက်သေးလို့ ဒီလို အထည်ခြပ်ပေါ်တင်သွားရတာဘုရား” ဆိုရင်လည်း လောဘဖြစ်လာ ရင် လောဘစိတ်သည် ဟဒယဝတ္ထုမှာပေါ်တဲ့အတွက် အကြားအာရုံ အထည်ခြပ်ပေါ်မှာတင်မိတဲ့ အချိန်မှီတန်းသွားတဲ့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို ဖြတ် လိုက်ပါ။ ဒေါသဖြစ်လာရင်လည်း အဲဒီဒေါသစိတ်သည် ဟဒယဝတ္ထုမှာ ကိန်းနေတာကို ဉာဏ်လေးနဲ့ကြည့်လိုက်ပါ။ ဖြစ်ပျက်ပဲ မြင်ရမှာပါ။ နှာခေါင်းမှာပေါ်လာတဲ့အရာ အကြောင်းစုံလို့ ဖြစ်လာရင်လည်း ကိုယ့်ရဲ့ သိနေတဲ့ အသိဉာဏ်ဟာ အားကောင်းလာရင် နှစ်စိတ်ကို ဖြစ်ပျက် တစ်ခါထဲ တန်းရှုမှာပဲ။ ဒါမှမဟုတ်ရင် အဲဒီနံ့တာကို သိနေတဲ့စိတ်လေးကို ပြန်ကြည့်မှာပဲ။ ပြန်ကြည့်ရင်လည်း ဖြစ်ပျက် အနိစ္စပဲ။ ဒီလိုမှမဟုတ်ဘဲနဲ့ ဟဒယဝတ္ထုမှာ မကြည့်နိုင်၊ နှာခေါင်းဆိုတဲ့အရာပေါ်မှာ အနံ့ရုပ်ကိုလည်း မကြည့်နိုင်ခဲ့ရင် နံ့မှုကြောင့်ဖြစ်လာတဲ့ ဒေါသ၊ ဒါမှမဟုတ်ရင် နှစ်သက်တဲ့ လောဘ၊ ဒီတရားတွေပေါ်လာရင်လည်း နှာခေါင်းမှာ အာရုံညွတ်စရာ မလိုတော့ဘဲနဲ့ ဟဒယဝတ္ထုသိလိုက်ပါ။ ဟဒယဝတ္ထုမှာ သိလိုက်ရင် လည်း လောဘစိတ်ဟာ အသိဉာဏ်အောက်မှာ ဖြစ်ပျက်၊ ဒေါသစိတ် သည်လည်း ဟဒယဝတ္ထုမှာဘဲ အရှုဉာဏ်အောက်မှာ ဖြစ်ပျက်၊ ဒါကြောင့် သူတော်ကောင်းများ ဖြစ်ပျက်ဆိုတာဟာ ဉာဏ်ရောက်မှ သိပါလားလို့ ဒီမှာတင် သိလာပါတယ်။

ကိုယ်ပေါ်မှာ ပေါ်လာတဲ့ ယားနာကောင်း စိတ်တွေမှန်သမျှ နာတာ ကျဉ်တာ ကိုက်တာ ခဲတာလေးတွေဟာ အမည်တပ်နေတာ။

စိတ်နဲ့ပြောရင် ယားနာကောင်းစိတ်ပေါ့။ အဲဒီ ယားနာကောင်းစိတ်လေးတွေဟာ ကိုယ်ပေါ်မှာပေါ်ရင်တော့ ကိုယ်ပေါ်မှာ အာရုံပြုပြီး ရှုရင်ရှု၊ အဲဒီရုပ်တရားလေးတွေကို ပိုင်နိုင်စွာရှုနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာလည်းရှုပေါ့။ စိတ်ကို အခြေခံထားပြီး ပြန်ရှုမယ်ဆိုရင် အဲဒီနာတာကို နာမှန်းသိတဲ့စိတ်၊ ကျဉ်တာကို ကျဉ်မှန်းသိတဲ့စိတ်၊ ဒါကို အားလုံးပေါင်းပြီး ယားနာကောင်းစိတ်လို့ ပြောလိုက်တာ။ တကယ်တော့ ပေါ်လာတဲ့ အဲဒီအရာပေါ်မှာ သတ်မှတ်ပြီးသိနေတဲ့ စိတ်လေးကို ပြန်ပြီးကြည့်မယ်ဆိုရင် ဟဒယတ္ထုမှာ အကဲခတ်ပါ။ ဒီကနေပြီးတော့ ဆက်လက်ပြီး ကိုယ်ကကြိုးစားကြည့်ချင်သေးတယ်ဆိုရင် ကိုယ်ပေါ်မှာ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်လို့ပေါ်လာတဲ့ တရားလေးတွေပေါ်မှာ မခံသာရင် ဒေါသစိတ်ဖြစ်လာပြီ။ ကျေနပ်နေရင် လောဘစိတ် ဖြစ်လာပြီ။ အဲဒီဒေါသစိတ်ကိုလည်း ဟဒယတ္ထုမှာ ကိန်းအောင်ကြည့်၊ လောဘစိတ်ကိုလည်း ဟဒယတ္ထုမှာ ကိန်းအောင်ကြည့်။ မြင်လိုက်ရတာကတော့ နောက်ဆုံး ဖြစ်ပျက်ပဲ တွေ့မှာပါ။ စိတ်ကို မရှုနိုင်ရင် ဟဒယတ္ထုရဲ့အနေအထား နှလုံးသားရဲ့တုန်ခါမှုလေးကို ကြည့်ပါ။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ တည်ငြိမ်သွားရင် လောဘလည်းငြိမ်းသွားပြီ၊ ဒေါသလည်းငြိမ်းသွားပြီ။ အဲဒီသဘောလေးကို အလေ့အကျင့်ရအောင် ကြည့်တတ်ရင် သူတော်ကောင်းများအတွက် ခရီးရောက်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ယနေ့သူတော်ကောင်းများ ကျေးဇူးပြုပေးခဲ့တဲ့အတိုင်းပဲ စိတ်ရဲ့သဘောထားအမှန်လေးတွေကို ပြည့်ဖို့အတွက်က ရုပ်ကိုလည်း အခြေခံပါတယ်။ အဲဒီရုပ်ကို အခြေခံပြီးတော့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စိတ်လေးတွေရဲ့သဘောထားကိုလည်း ရှုတတ်အောင် နေရာမှန်နဲ့တကွ ပေါ်လာတတ်တဲ့တရားလေးတွေကို ရှုကွက်လေးတွေဖော်ပြီးတော့ သင်ဇံပု လိုက်ပါပြီ။



ကျန်ရှိနေတဲ့အချိန်တွေမှာ ရုပ်ကိုပိုင်ရင် ရုပ်ကိုရှုကြပါ။ ဝေဒနာကိုပိုင်ရင် ဝေဒနာကိုရှုကြပါ။ စိတ်ကိုပိုင်ရင် စိတ်ကိုရှုကြပါ။ ကိုယ့်အရေးအတွက် ကိုယ်ကြိုးစားတာဖြစ်လို့ လုံ့လ ဝီရိယတွေကို မလျှော့ဘဲနဲ့ သဒ္ဓါတရားကို သန်သန်ထွားထွားမွေးပြီးတော့ ဒီငါးရက်အတွင်းမှာ ထက်မြက်တဲ့ အသိတစ်ခုရအောင် ငါကြိုးစားမယ်ဆိုတဲ့ ဆန္ဒတွေ အသီးသီးကိန်းပြီး ကျန်ရှိတဲ့အချိန်လေးတွေကို ကိုယ့်ခန္ဓာမှာရှိတဲ့ ရုပ်သဘော နာမ်သဘောလေးတွေကို အဖြစ်မှန်တွေကို ကိုယ့်ဉာဏ်လေးနဲ့ ကြိုးစားရှုပွား အားထုတ်ပေးကြပါ။



### အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ လက္ခဏာ (၂) သွယ် ရှုပ်

ထိုင်ခြင်းကုန်ရာယာယုတ်နဲ့ အားထုတ်မှာဖြစ်တဲ့အတွက် သက်တောင့် သက်သာ ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ အားထုတ်နိုင်မယ့် အနေအထားလေး ရအောင် စိတ်တိုင်းကျပြုပြင်ပေးလိုက်ပါ။ သင်ထား ပြောထားဟဲ့အတိုင်းပဲ ကိုယ်နေဟန်ထားလေးကိုလည်း ကိုယ်အထက်ပိုင်းလေးကို တည့်တည့် လေးဖြစ်အောင်သတိပြု။ ဦးခေါင်းလေးရဲ့ အနေအထားကိုလည်း တည့် တည့်ဖြစ်အောင်သတိပြုပါ။ ဘယ်ဘက်လက်ဝါးလေး အောက်ကထား။ ညာဘက်လက်ဝါးလေး အပေါ်ကိုတင်ပြီး လက်မ ထိပ်လေးကို ဖြည်းဖြည်း ချင်းထိလို့ မျက်လုံးလေးတွေမှိတ်၊ ပါးစပ်လေးတွေပိတ်ပြီးတာနဲ့ ဖြစ်ပျက် ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အလေ့အကျင့်များနေတဲ့ ယောဂီများက ရှုလို့ရပါတယ်ဆိုရင် တော့ ဖြစ်ပျက်ကိုတန်းပြီးတော့ ရှုလို့ရပါတယ်။ ပေါ်ရာထင်ရှားရာကို ကြည့်နိုင်တဲ့ယောဂီများက ပေါ်ရာထင်ရှားရာကို ကြည့်လို့ရပါတယ်။ အလေ့အကျင့် အားနည်းသေးတဲ့ယောဂီများကျတော့ ပေးထားတဲ့ မူလ ကမ္မဋ္ဌာန်း အာနာပါနလေးကို နှာသီးဝလေးမှာ စတင်ပြီးယူလိုက်ပါ။

လေလေးကို ရှုသွင်းတိုင်း ရှုသွင်းတိုင်းမှာ ထင်ရှားတဲ့အမူအရာ တိုးတာလေး၊ ဤ ဖောက်ပြန်နေတယ်၊ တိုးတာ မထင်ရှားရင်

အေးတာထင်ရှားရင် အေးတဲ့ဖောက်ပြန်တဲ့အမူအရာကိုလည်း သိရအောင် ကြိုးစားရှုပါ။ ပြန်ရှုထုတ်လိုက်တဲ့အခါမှာလည်း နှာသီးဝထိပ်မှာ တိုးမှုထင်ရှားရင် တိုးမှုလေးကိုကြည့်ပါ။ နွေးမှုထင်ရှားရင် နွေးတာလေးကို ကြည့်ပါ။ တိုးတာကိုလည်း ဖောက်ပြန်တဲ့ရုပ်၊ အေးတာကိုလည်း ဖောက်ပြန်တဲ့ရုပ်၊ နွေးတာကိုလည်း ဖောက်ပြန်တဲ့ရုပ်၊ ဖောက်ပြန်တတ်တဲ့ ရုပ်သဘောလေးကို ဖောက်ပြန်တဲ့အတိုင်းပဲ ကြည့်တတ်အောင် အလေ့ အကျင့် များများလုပ်ပါ။ နာတာ ကျဉ်တာ၊ ကိုက်တာ၊ ခဲတာ ဖောက်ပြန်တဲ့ သဘောထားလေးတွေကို ထင်ရှားရင် ဉာဏ်နဲ့ကြည့်နိုင်အောင် ကြိုးစား ပြီးကြည့်ပါ။ သတိထားပြီး ကြည့်ရမှာက ဖောက်ပြန်တဲ့အမူအရာကို ရှုတိုင်း ရှုတိုင်းမှာ နှာခေါင်း နှာသီးပေါ်မှ အတ္တဘောပညတ်တွေကို တစ်ဖုံတစ်ဖွား လာရောက်ပြီးတော့ နောက်ယုတ်မှု မရှိရစေဘဲ အာရုံမှာ မထင်ပါစေနဲ့။ ပညတ်ကို ခွာလှန်ပြီး ပရမတ်ရောက်အောင်ကြည့်နိုင်မှ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်လေတော့ ပရမတ်ကိုပဲ အရှိတရား ဖောက်ပြန်တဲ့ ဉာဏ်ကိုသိနိုင်အောင် ကြိုးစားပြီး ကြည့်နေရမယ်။ နာတာ၊ ကျဉ်တာ၊ ကိုက်တာ၊ ခဲတာကို မခံမရပ်နိုင် ပေါ်လာမှ ပေတေကြည့်တာမျိုးတော့ မဖြစ်ပါစေနဲ့။ ကိုယ်ကို သက်တောင့် သက်သာထား၊ ကိုယ်ကို ချမ်းချမ်း သာသာထား၊ မြင်ရမယ့်ဆင်းရဲက ဉာဏ်အမြင်ဆင်းရဲဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်ပေါ်မှာ နာကျဉ်ကိုက်ခဲပြီး နှိပ်စက်လာတဲ့အခါကျမှ ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲ ရှုတာမျိုးတော့ မဖြစ်ပါစေနဲ့။

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ပြုပြင်မှုသဘောထားမှန်သမျှဟာ ဉာဏ်လေးနဲ့ ကြည့်လိုက်တိုင်း ကြည့်လိုက်တိုင်း၊ ခန္ဓာရဲ့ပျက်စီးတိုင်း ပျက်စီးတိုင်း၊ သိနေ ပျက်နေတဲ့ သဘောထားအမှန်ကို ဉာဏ်ကသိရရင် အဲဒီဖြစ်ပျက် တွေ ခန္ဓာကိုယ်မှာ စက္ကန့်မလပ် တရစပ် ပျက်စီးနေတဲ့ ‘အနိစ္စ’ လို့ခေါ် တယ်။ ဒီစက္ကန့်မလပ် နှိပ်စက်ဖောက်ပြန်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်ဓမ္မတွေသည်

ပင်လျှင် နှိပ်စက်တတ်တဲ့သဘောမို့လို့ ‘ဒုက္ခ’ လို့ခေါ်တယ်။ ထင်ရှားရာပေါ်ရာ ဖောက်ပြန်နှိပ်စက်နေတဲ့ ဖြစ်ပျက်ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတွေဟာ ကိုယ့်အလိုကိုယ့်အကြိုက် ကိုယ့်သဘော တစ်ခုမျှ မပါဘူး။ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တဲ့အတိုင်း ပုံသွင်းလို့မရဘူး။ ငါသည်ပင်လျှင် ငါမဟုတ်တဲ့ ‘အတ္တ’ မဟုတ်တဲ့ ‘အနတ္တ’ ဆိုတာ ထင်ရှားနေပါတယ်။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ဆိုတဲ့ လက္ခဏာရေးသုံးပါးကလွဲလို့ ဘာမျှမရှိတာပါ။ အဲဒီအသိတရားလေးကို ခန္ဓာမှာထင်ရှားရာပေါ်ရာ ရှုလိုက်တိုင်း ရှုလိုက်တိုင်း တစ်ခုမဟုတ် တစ်ခုသိအောင် ရှုရမယ့်အလုပ်ကို ယောဂီများ ဒီနေ့ နှစ်ရက်ရှိလာပြီဆိုတော့ သိရမယ့် ထင်ရှားတဲ့ ရုပ်နာမ်တွေအပေါ်မှာ ‘ပညတ်’ နဲ့ ‘ပရမတ်’ ကို ခွဲခြားပြီး မြင်သိမယ့်သဘောကို ကွဲပြားအောင် မြင်သိရတော့မယ်။ နာသီးဝကို အာရုံစိုက်ပြီး အေးတယ် နွေးတယ်ဆိုတဲ့ အမြင်ဉာဏ်လေးတွေဟာ တစ်ခုပေါ်လိုက် အစားထိုးလိုက်၊ တစ်ခုပေါ်လိုက် အစားထိုးလိုက် နဲ့ ဖြစ်ပြီးပျက်နေတဲ့ သံဘောထားလေးတွေကို ဉာဏ်လေးနဲ့ ကြည့်တတ်ပါစေ။

အာရုံတစ်ပါး စိတ်မသွားဘဲ ဖြည်းဖြည်းလေးနဲ့ မှန်မှန်လေးပဲ ကြည့်တတ်အောင် ကြိုးစားရပါမယ်။ တိုးတာကို တိုးမှန်းသိရမယ်၊ အေးတာကို အေးမှန်းသိရမယ်၊ နွေးတာကို နွေးမှန်းသိရမယ်။ ကိုယ်ပေါ်မှာ ထင်ရှားတဲ့ အမူအရာ၊ နာတာ၊ ကျဉ်တာ၊ ကိုက်တာ၊ ခဲတာ၊ တုန်တာ စတဲ့ ခုန်မှုတွေကိုသိရမယ်။ အဲဒီသိတဲ့အသိလေးတွေကို ခေါင်း၊ ခါး၊ ခြေ၊ လက်၊ အတ္တဘောပညတ်တွေကို အာရုံမပြုဘဲနဲ့ သဘောထား အမှန်ပေါ်မှာ ဉာဏ်ကိန်းပြီး ကြည့်တတ်လာတဲ့အခါမှာ အနုသယ ကိန်းနေတဲ့ ပရမတ်ဆိုတဲ့ သဘောထားအပေါ်မှာ ပညတ်လေးတင်တာကိုပဲ ဆက်လက်ခွဲရမယ်။ မြင်ရမယ့် တစ်ကိုယ်လုံး တစ်ကောင်လုံးတွေမှာ ရှိရမယ့်အသိဉာဏ်လေးက အာရုံပြုလိုက်တဲ့အခါ ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီး သဘော

ထားလေးတွေကို သိရမယ်လို့နားလည်ရမယ်။ အဲဒီ ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီး သဘောထားလေးတွေကို နာမှု၊ ကျဉ်မှု၊ ကိုက်မှု၊ ခဲမှု၊ တိုးမှု၊ နွေးမှု၊ အေးမှု ဆိုတဲ့ ဒီတရားလေးတွေပေါ်မှာ ကိုယ်သိတဲ့ အသိလေးကျတော့ တိုးတာကို တိုးတယ် တိုးတယ်၊ အေးတာကို အေးတယ် အေးတယ်၊ နွေးတာကို နွေးတယ် နွေးတယ်နဲ့ စိတ်ထဲက တတွတ်တွတ်နဲ့ မရွတ်ကြပါနဲ့။ စိတ်ထဲကလိုက်ပြီး တွတ်တွတ် တွတ်တွတ် ရွတ်ပြီး သိနေတဲ့ အသိသည် 'သညာသီ' ပဲ ဖြစ်သေးတယ်။ 'ပညာအသီ' ကျမှ 'နိဗ္ဗာန်' ကို အရောက်ပို့မှာပါ။ သညာအသိမှာ လမ်းဆုံးသွားရင်လည်းပဲ ပရမတ်ပေါ်မှာ ဉာဏ်သိတဲ့ အသိတွေ အားနည်းပြီးတော့ နေရာပန်းတိုင်ကို မရောက်နိုင်ဘဲ ကြန့်ကြာနေတတ်ပါတယ်။ တစ်ချိန်နဲ့တစ်ချိန်ကို ဆန်းစစ်ရမှာက ကိုယ်ရှုနိုင်တဲ့အပိုင်းကို တိုးတိုးပြီး သိလာရမည်။ ဉာဏ်အမြင်ရဲ့ အသိခံတရားပေါ်မှာ သိရတဲ့အသိလေးတွေနဲ့ တိုင်းတာကြပါ။ ပရမတ်ဆိုတဲ့ သဘောထားအပေါ်မှာ မြင်ရတဲ့အချိန်၊ ပညတ်ပေါ်မှာ တင်ပြီး သိရတဲ့အချိန်၊ ကြန့်ကြာမှုအပေါ်မှာသာ တိုင်းထွာပြီးတော့ ဆန်းစစ်နိုင်ရင် တရားတက်တဲ့အသိ ပိုပြီး သိရပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ်ရှုနေတဲ့ အခြေခံတရားတွေအပေါ်မှာ အရှုဉာဏ်လေးနဲ့ ကြည့်လိုက်တော့ သိစရာ အာရုံလေးတွေ အပေါ်မှာ သိနေတဲ့ အသိလေးတွေဟာ ခေါင်း၊ ခါး၊ ခြေ၊ လက် မပါဘဲ တစ်ချိန်နဲ့တစ်ချိန် တရားတိုးတက်မှု ရှိမရှိကို ဒီအသိလေးတွေနဲ့ အစားထိုးပြီး ကြည့်လိုက်ပါ။

ဒီလိုတရားရှုနေရင်းကနေပြီး တကယ်ထင်ရှားရှိတဲ့ တရားအပေါ်မှာ အာရုံညွတ်ပြီး ရှုလာနိုင်တဲ့အခါမျိုးကျတော့ ကိုယ်မြင်ရတဲ့ ဖြစ်ပျက်ဆိုတဲ့ သဘောတရားအပေါ်မှာ ဉာဏ်အမြင် ဖြစ်ပျက်နဲ့ စိတ်ကူး စိတ်သန်းနဲ့ မြင်ရတဲ့ဖြစ်ပျက်၊ ရွတ်ဆိုခြင်းနဲ့ မြင်ရတဲ့ဖြစ်ပျက်ရယ်လို့ ဖြစ်ပျက်တွေက မျိုးစုံရှိနေပါတယ်။ အဲဒီမျိုးစုံလို့ ဖြစ်ပျက်တွေကြားထဲမှာ အခုလို

တစိုက်မတ်မတ်နဲ့ ပရမတ်ရောက်အောင်သိနေတဲ့ ဉာဏ်အမြင်မျိုး ကျတော့ ဖြစ်ပျက်ကိုမြင်ရင် ဉာဏ်နဲ့ အာရုံပြုပြီး မြင်နေတဲ့ အမြင်တွေပဲ နေရာယူလာမှာပါ။ ဖြစ်ပျက်ကို ဆန္ဒစောပြီး မလောလိုက်ပါနဲ့၊ လုပ်ယူ လို့ရတဲ့ အသိတစ်ခုမှ မပါဘူး။ အကြောင်းရှိလို့ ဖြစ်လာတဲ့တရား၊ အကြောင်းကုန်လို့ ပျက်သွားတာ ဉာဏ်ကပဲ အာရုံပြုပြီး သိလာလိမ့်မယ်။ နာကြားရတဲ့ ဗဟုသုတနဲ့ သူများပါးစပ်ဖျား လမ်းဆုံးပြီးတော့ ဖြစ်ပျက် ဖြစ်ပျက်လို့ မလုပ်ကြနဲ့နော်။ ယနေ့မှ နှစ်ရက်မြောက်ပဲ ရှိသေးတော့ အခြေခံအပိုင်းလေးပဲ သတိထားပြီးတော့ ပိုင်အောင် ကြိုးစားပေးပါ။ တိုးတာလေး၊ အေးတာလေး၊ နွေးတာလေး ထင်ရှားတိုင်း ထင်ရှားတိုင်းကို သတိထားကြည့်။ ကိုယ်ပေါ်မှာ အာရုံစိုက်တော့ နာတယ် ကျဉ်တယ် ကိုက်တယ် ခဲတယ် ဒီသဘောတရားလေးတွေကို ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်း သိအောင်ကြိုးစားပါ။

ရှုတိုင်း ရှုတိုင်းမှာလည်းပဲ ဒူးက ခါးက ပေါင်က ကျောက်ဆိုတဲ့ ပညတ်တွေနဲ့ တွဲပြီးတော့ သိရတဲ့နေရာဌာနမျိုးလည်း မပါ ပါစေနဲ့။ မပါစေနဲ့ဆိုတော့ လုပ်ယူဖို့မဟုတ်ဘူး။ အတင်းဖျောက်ခိုင်းတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ပေါ်ရာထင်ရှားရာဆိုတဲ့ ဖောက်ပြန်တဲ့ သဘောထားလေး ပေါ်မှာပဲ ဉာဏ်လေးက အာရုံပြုကြည့်တတ်လာလို့ ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့် အမြင်၊ သူစိမ်းဆန်ဆန် ကြည့်နိုင်တဲ့အကြည့်၊ ကိုယ်နဲ့ မဆိုင်တဲ့သဘော ထား ရောက်လာတဲ့အချိန် မြင်ရမှာပဲ။ ဒါတွေကို ငါမတွေ့ရသေးဘူး။ ကြည့်လိုက်တိုင်း ကြည့်လိုက်တိုင်း ဒါတွေ ရောထွေးနေတယ်ဆိုပြီးတော့ လည်း စိတ်သောက မဖြစ်ပါနဲ့၊ အားမလိုအားမရ မဖြစ်ပါနဲ့၊ ဖိုသလောက ဉာဏ်လေးနဲ့ပဲ နာသီးဝ ပိုင်ရင် နာသီးဝမှာ ကြိုးစားနေပါ။ ကိုယ်ပေါ် မှာ ထင်ရှားရာပေါ်လို့ လိုက်ကြည့်နိုင်ရင်လည်းပဲ ကိုယ်ပေါ်မှာ ထင်ရှားရာ ပေါ်ရာလေးတွေကို သဘောတရားသန့်သန့်လေးမှာ အမြင်ဉာဏ်လေး

ကိန်းတဲ့ ရှုနည်းမျိုးလေးတွေနဲ့ ရှုနေပါ။ အခြေခံလေးတွေကို ပိုင်ပိုင် နိုင်နိုင်ဖြစ်လာရင် ကိုယ်ရှုရမယ့် ရုပ်သဘောသဘာဝ ကိုယ်သိရမယ့် နာမ်သဘောသဘာဝလေးတွေ ကွဲပြားလာလိမ့်မယ်။ ပိုင်းခြားတတ်လာ လိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါကျတော့မှ အရှင်တရားလေးတွေဟာ အရှုဉာဏ် အောက်မှာ ဖယ်ထုတ်သလို အပျက်တွေကို မြင်ရမှာပါ။

ပရမတ်တွေကို သဘောထားမှန်စွာနဲ့ ကြည့်တတ်လာရင် တစ်ချိန်တုန်းက ဒုက္ခအပေးဆုံးဖြစ်တဲ့ ‘သန္တတိပညတ်’ ကိုလည်း ခွာလှန်ပြီး ကြည့်တတ်သွားပြီ။ ဉာဏ်နဲ့ထိုးထွင်းပြီး မြင်အောင်ကြည့်တတ် သွားပြီ။ အစိုင်အခဲက နဂိုတည်ရှိနေတာကိုပင် မပျောက်ပျက်နိုင်အောင် ကြုံလာရတဲ့ ပညတ်အရှင်ကြီးကိုလည်းပဲ ထိုးထွင်းပြီးတော့ ဉာဏ်က မြင်အောင် ကြည့်တတ်သွားပြီ။ ဒါကြောင့် နှစ်ရက်မြောက်တဲ့အထိလည်းပဲ ဖြစ်ပျက်ဆိုတဲ့အမြင်ကို မသင်ပေးသေးဘဲနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ထင်ရှားရာ ပေါ်ရာ ဆိုတဲ့ ရုပ်သဘောလေးရဲ့ သိသာထင်ရှားမှု ရှုတတ်တဲ့ယောက်ျားမို့လို့ ပညတ်ကိုခွာလှန် ပရမတ်ရဲ့သဘောအမှန်ကို ရောက်အောင် ဆက်လက် ပြီး ကြည့်ခိုင်းရပါတယ်။ ကြိုးစားပြီးတော့ရှုပါ။

ရုပ်ကို ရှုနေရာကနေပြီး စိတ်ရဲ့သဘောထားအမှန်လေးကိုလည်း မကြာမကြာ ပြန်ပြီးအာရုံပြုပါ။ ထင်ရှားတဲ့အချိန်လေးမှာ ရုပ်ကိုအာရုံ ပြုနိုင်ပေမယ့် ကျန်တဲ့အချိန်တွေမှာ ကိုယ်ကျင်လည် ကျက်စားဖူးတဲ့ အာရုံတွေနောက်ကို အတွေးလေးက တွေးတတ်ပါတယ်။ ကြံစည် စိတ် ကူးမှုတွေကလည်း ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ အဲဒီ အတွေးတွေလည်းပဲ အတွေးနောက်ကို မျှောပြီးတော့မနေဘဲ သိအောင် ပြန်ကြိုးစားလိုက်၊ သိတဲ့အချိန်မှာပဲ အတွေးတန်းကြီး ဘယ်လောက်ပဲ အမျှင်တန်းတန်း ဖျတ်ခနဲဆို ချုပ်သွားပါတယ်။ မရှုနိုင်လို့ မောဟဝင်တဲ့အချိန်မှာ အမျှင်တွေ တန်းခဲ့ပေမယ့် ပိဇ္ဇာဉာဏ်ဆိုတဲ့ အရှုဉာဏ်လေးလည်း ဝင်လာရော

အတွေးအမျှင်တန်းတွေဟာ ရပ်သွားပါပြီ၊ ချုပ်သွားပါပြီ။ ကြံစည် စိတ်ကူးမှုရှိလည်းပဲ ဒီကြံစည်စိတ်ကူးမှုကို သိအောင် ကြိုးစားပါ။ ကိုယ်ရှုနေတဲ့ အရှုခံရုပ်ကို အခြေခံပြီးတော့မှ နှစ်သက်တဲ့ အာရုံလေးတွေ ကျေကျေနပ်နပ်နဲ့ ရှုနေရရင် သဘောကျနေတဲ့ လောဘတရားလည်း စိတ်မှာရှိပြီးတော့ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီသာယာတတ်တဲ့ သဘောပေါ်မှာလည်း ကျေနပ်ပြီးတော့မနေဘဲ လောဘကို လောဘမှန်းသိပြီးတော့ ရှုနိုင်ပါစေ။ လောဘစိတ်က မသိခင်တော့ နေရာယူတာပဲ၊ သိတဲ့အချိန်မှာ ချုပ်သွား ပါပြီ။ မသိတဲ့အချိန်မှာ နေရာယူတယ်ဆိုတော့ မချုပ်ဘူးလားဆိုတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ခုပြီးတစ်ခု အစားထိုးပြီးတော့ နေရာယူနေတာပါ။ ကိုယ်ကမရှုနိုင် မသိနိုင် မောဟကိန်းနေတော့ အရှုဉာဏ်နဲ့ဝေးနေတဲ့ အတွက် မပျောက်ပျက်ဘူးလို့ ထင်နေကြတာ။ တကယ်တော့ တစ်ခုချုပ် တစ်ခုပေါ်၊ တစ်ခုချုပ်တစ်ခုပေါ်နဲ့ ဒီလို အစားထိုး အစားထိုးပြီး သွားနေ တာ။ တကယ် ဉာဏ်လေးနဲ့လည်း ပိုင်နိုင်စွာမြင်ရော ဖြစ်ချုပ်ဟာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိလာရပါတယ်။

ကိုယ်ပေါ်မှာ ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီးပေါ်တဲ့ ရုပ်အမှုအရာတွေကို အလေး ပေးရှုရာကနေ စိတ်ရဲ့သဘောထားအမှန်လေးတွေကိုလည်း မလွတ်တမ်း သတိထားပြီး ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်း ရှုတတ်အောင်လို့ လမ်းညွှန်ပေးပါတယ်။ အာရုံတစ်ပါး စိတ်မသွားပါစေနဲ့။ ကိုယ့်ရဲ့ခန္ဓာမှာရှိနေတဲ့ အရှုခံပေါ်မှာပဲ မြင်သမျှဉာဏ်လေးမှီသလောက်သိအောင် နေရာအနှံ့က ပေါ်တဲ့အရာ ခုတို့ကို ဟိုလိုက်သိ ဒီလိုက်သိနဲ့ သိစရာတွေများလာသလို ရှုတတ်ပါတယ်။ အဲဒါတွေသည် နေရာဌာန ပုံသဏ္ဍာန် အမည်သညာ ပညတ်တွေ ဝါနေပါသေးသည်။ အဲဒီအမည်သညာ ဆိုင်းဘုတ်တွေနောက်ကို မျှောပြီး မနေဘဲနဲ့ အသိတရားလေးက သတိထားကြည့်လိုက်ရင် ထင်ရှားရှိတဲ့ ဘုရားပေါ်မှာ အာရုံညွတ် သိတိုင်းသိတိုင်း ဖျတ်ခနဲ ဖျတ်ခနဲနဲ့ ပျောက် ပျက်နေတာ မြင်ရပါလိမ့်မယ်။ အခုပြောထား သင်ထားတဲ့အတိုင်းလည်း



နာသီးဝ တံခါးဝလေးမှာ တိုးတာ အေးတာ နွေးတာပိုင်ရင် ထင်ရှားတဲ့ တိုးမှု အေးမှု နွေးမှုလေးတွေကို ပညတ်မပါစေဘဲနဲ့ သဘောထားမှန်မှန်နဲ့ ကြည့်တတ်ပါစေ။ အဲဒီသဘောထားအမှန် ကြည့်လာနိုင်တာနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ဉာဏ်အောက်မှာဘဲ တိုးသဘောလေးဟာလည်း တစ်တိုးပြီးတစ်တိုး ပျက်စီးနေတယ်၊ အေးသဘောလေးဟာလည်းပဲ တစ်အေးပြီးတစ်အေး ပျက်စီးနေတယ်၊ နွေးသဘောလေးဟာလည်း တစ်နွေးပြီးတစ်နွေး ပျက်စီးနေတယ်။ ခန္ဓာမှာ အာရုံစိုက်တော့လည်း နာတာ ကျဉ်တာ ကိုက်တာ ခဲတာ ပေါ်နေပြန်တယ်။ ဒီနာသဘောလေးဟာလည်း တစ်နာပြီးတစ်နာ ပျက်စီးနေတယ်။ နာတာက ဖျတ်ခနဲပေါ်ပြီးတော့မှ ကိုယ်က ရှုရင်း ရှုရင်း ကနေပြီး ဒီနာတာမျိုးကြီး ပြန်မပေါ်တော့မှ ဖြစ်ပျက် ဖြစ်ပျက်နဲ့ အဲဒီလိုမျိုး လိုက်လုပ်နေရင်လည်း အလွန်ဉာဏ်နဲ့ပြီးတော့ ခရီးမရောက်ပါဘူး။

လိုက်ပြီးရွတ်ရမယ့်အလုပ် မဟုတ်ဘူးနော်၊ ရှုနေတဲ့ဉာဏ်ကပဲ ကိုယ်အရှုခံတရားတွေအပေါ်မှာ သဘောထားမှန်လာတာနဲ့မျှ ဉာဏ် ကလည်း ပြောင်းပြောင်းပြီး ထက်လာပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါကျတော့မှ မြင်ရတဲ့အဖြစ်ပျက်တွေဟာ ဩော်-အရွတ်လည်းမပါပါလား၊ အဆိုတွေ လည်းမပါပါလား၊ စိတ်ကူးစိတ်သန်းနဲ့မြင်ရတဲ့ အမြင်လည်း မဟုတ်ပါ လား၊ အင်မတန်ရှင်းရှင်းလင်းလင်းကို သိရတဲ့ အသိမျိုးပါလားဆိုတာကို သဘောကျလာပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ဆန္ဒမစောပါနဲ့၊ လောမကြီးပါနဲ့၊ လိုချင်မှုလည်း အားမကြီးပါနဲ့၊ ထင်ရှားတဲ့ သဘောတရားလေးတွေ အပေါ်မှာပဲ အာရုံလေးစိုက်ပြီး ပြောထားသင်ထားတဲ့အတိုင်း ပရမတ်အာရုံ ပေါ်မှာ ဉာဏ်အမြင်လေး ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်ရအောင်သာ ကျန်ရှိတဲ့ အချိန်လေးတွေမှာ ကြိုးစားရှုပွားရင်းနဲ့ ဆန်းဆန်းစစ်စစ်နဲ့ ရှုတတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်လေးကို ဆက်လက်လုပ်ပေးနေကြပါ။



## ကြက်မ ဥပမာပြ ဉာဏ် ( ၃ ) ဉာဏ်

တရားတော်ကို ကြိုးစားပြီးတော့ အားထုတ်ဖို့ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်တိုင်း ကျ သက်တောင့်သက်သာ အနေအထားလေးရအောင် ဣရိယာပုထ် လေးတွေကို ကိုယ်စီကိုယ်စီပြုပြင်ပြီးသွားရင် ပေါ်ရာထင်ရှားရာ အရှင်မှာ စတင်ပြီးတော့ ကြိုးစားပြီးရှုနိုင်တဲ့ယောဂီက ပေါ်ရာထင်ရှားရာမှာ အာရုံ ပြုရှုပါ။ နှာသီးဝမှာ ယူရသေးတဲ့ယောဂီများကလည်း နှာသီးဝမှာ အာရုံ ညွတ်ပြီး ထင်ရှားရာ အရှင်ပေါ်ရာလေးတွေမှာ အာရုံညွတ်ရှုပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ ကြိုးစားရှုပွားအားထုတ်နေတဲ့ ကိုယ်စီကိုယ်စီရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ဟာ နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ ထိပ်ပိုင်းကိုရအောင်လို့ ကြိုးစားနေကြတာဖြစ်တော့ နိဗ္ဗာန် ဆိုတာကို ရချင်ရောက်ချင်ရင် ယနေ့ ကိုယ်ကြိုးစားရှုနေတဲ့ အရှင် အာရုံပေါ်မှာ အရှင်လေးကိုန်းပြီး ကြည့်တဲ့အလုပ်ကို အသိမှာထားပြီးတော့ နားလည်သဘောပေါက်အောင် ကျေးဇူးပြုသွားပါမယ်။

ကိုယ်က လိုရင်းရှုလိုတဲ့ အရှင် အာရုံတွေမှာ ပေါ်ရာထင်ရှားရာ လေးတွေကိုပဲကြည့်ကြည့်၊ နှာသီးဝအာရုံမှာပဲ ထင်ရှားတဲ့အမှုအရာကို ကြည့်ကြည့်၊ ဟဒယဝတ္ထုနှလုံးသား ရင်ချိုင့်မှာ တုန်ခါနေတာကိုပဲ ကြည့် ကြည့်၊ သူ့ရဲ့သဘောထားကိုပဲရှုပါ။ ပေါ်တဲ့ အရှင်တိုင်းကို ပေါ်တိုင်း

ပေါ်တိုင်း ဒါဟာရုပ်တရား၊ ဒါဟာနာမ်တရားလို့ ပိုင်းခြားနားလည်ထားပြီး သားဖြစ်လို့ ရုပ်ပေါ်ရင်လည်း ရုပ်ပေါ်မှာ ရုပ်ပဲလို့ သုံးသပ်ဆင်ခြင်စရာ မလိုတော့ဘဲ ကိုယ့်အသိဉာဏ်ကိုယ်က ဒိဋ္ဌိဖြုတ်ထားပြီးဖြစ်လို့ အရှင်ပေါ်တိုင်းမှာ ဒီကိုယ်ကောင်ကြီးပျောက်နေတဲ့ ကိုယ်ပျောက်လောက်နဲ့ ကျေနပ်တာမျိုးမဟုတ်ဘဲ ခန္ဓာပျောက်ကို မြင်ရမယ်ဆိုတဲ့အတိုင်း သဘောခန္ဓာလေးတွေရဲ့အပျက်ကို မြင်အောင်ရှုပါ။ ဒီသဘောခန္ဓာလေးတွေရဲ့ အပျက်ကိုမြင်မှ ခန္ဓာပျောက်ကိုမြင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်သည် လုပ်ငန်းခွင်မှ ကြိုးစားပြီး ထိရောက်တဲ့ရှုကွက်ပေါ် ဉာဏ်ရောက်လို့ လိုချင်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ရနိုင်ပါတယ်။

သမာဓိလေး တည်ကြည်ရုံနဲ့ အာရုံတွေနောက်မှာ အလိုက်လွန်ပြီး အတွေးတွေထဲမျောနေလို့ ဘာမှမသိလိုက်ဘဲ ဒီကိုယ်ကောင်ကြီးရဲ့ ချမ်းသာမှုအသွင်ရပြီး ကိုယ်ကောင်ရဲ့ နှိပ်စက်မှုအပေါ်မှာ အာရုံမထင်ရအောင် ဒီကိုယ်ကောင်ပေါ်မှာလည်း အာရုံကမရှိဘဲနဲ့ တစ်ပါးတခြား အာရုံတွေအပေါ်မှာလိုက်ပြီး နစ်မျောနေတာကို ဒီကိုယ်ပျောက်လောက် ချမ်းသာတာလေးတွေကိုလည်း မကျေနပ်ပါနဲ့။ တစ်နေရာထဲမှာ စူးစိုက်ပြီး သမာဓိ တည်ကြည်လို့ ဒီကိုယ်ကောင်ရဲ့ ချမ်းသာမှုရတာကိုလည်းပဲ ဒီကိုယ်ပျောက်ပြီးတော့ မြင်ရတဲ့ချမ်းသာမှုလောက်နဲ့ မကျေနပ်ပါနဲ့။ ပြောထားတဲ့အတိုင်း သင်ထားတဲ့အတိုင်း ပေါ်လာတဲ့ ခန္ဓာလေးတွေရဲ့ အရှင် အာရုံမှာ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်၊ ဖြစ်တယ် ပျက်တယ်ဆိုတာကို သိရုံသိတဲ့အခါမှာ အကြည့်မခံလောက်အောင် ပျက်နေတဲ့အပျက်မျိုးလေးတွေမြင်အောင်လို့ ရှေ့ပိုင်းက ကြိုးစားရမှာ။ အဲဒီလို ကြိုးစားရင်းကနေ ပြီးတော့မှ ကိုယ်အရင်ရှုနေတဲ့ အရှင်အာရုံသည် ခန္ဓာပျောက်ရဲ့သဘောကိုမြင်တဲ့နေရာမှာ မသိပျောက် မရှိပျောက်လို့လည်း ပြောထားပြီးသား သင်ထားပေးပြီးသားဖြစ်လို့ မောဟဝင်ပြီးတော့ ခန္ဓာရဲ့အပျက်ကို မမြင်

ဘဲနဲ့ နောက်ကျမှ ဖြစ်ပျက်လုပ်တာမျိုး။ ပညတ်ပေါ်မှာတင်ပြီး အလိုက် သင့်လေး ဗဟုသုတနဲ့ ဒီတရားကို ပေါ်ပြီးရင် ပျောက်မှာပဲလို့ ဖြစ်ပျက် လုပ်တာမျိုး ဉာဏ်အမြင် မကိန်းဘဲနဲ့ အဲဒီဖြစ်ပျက်တွေဟာ မသိပျောက် ပျောက်နေတာ အတွေးထဲမှာ နစ်မြောသွားလို့ အာရုံတစ်ခုမှာ အလိုက်လွန် သွားလို့ အရှင်တရားရဲ့ ပျောက်ပျက်မှုအပေါ်မှာ ဖြစ်ပျက်လို့ လိုက်ပြီး အတွေးတွေနဲ့ ပုံဖော်နေတာလည်း မသိပျောက် ပျောက်နေတာ။ မရှိပျောက်ဆိုတာက ပေါ်လာတဲ့အရှင်တရားလေးသည် တကယ်ရှိတဲ့ ရုပ်တရား တကယ်ရှိတဲ့နာမ်တရား၊ တစ်မျိုးပြောရင် ခန္ဓာလေးပါ။ အဲဒီခန္ဓာသည် တကယ်ရှိတဲ့ခန္ဓာ အရှင်ပြုလာတယ်၊ တကယ်ဉာဏ်နဲ့ ကြည့်တော့ အဲဒီခန္ဓာကို မတွေ့ရခင် မရှိတာကိုမြင်လိုက်ရတယ်။ တစ်မျိုး ပြောရင် ခန္ဓာရဲ့အပျက်ကိုမြင်လို့ ခန္ဓာကိုစွန့်သွားပြီ။ နောက်ပိုင်း၌လည်းပဲ ဒီ ခန္ဓာပေါ်မှာ တွယ်တာတစ်မက်တဲ့တဏှာဆိုတာကို မလာအောင်လို့ လည်း ပယ်သတ်ပြီးသားဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအမြင်သည် ခန္ဓာအပျောက်ကို မရှိပျောက်အမြင်နဲ့ မြင်တဲ့အသိဉာဏ်ပါ။ ( ၈ ) ရက်ဆိုတဲ့အပိုင်းအခြားကို ရောက်လာတော့ ဒီအသိဉာဏ်လေးတွေကို ကိုယ်စီကိုယ်စီ ရအောင် တော့ ကြိုးစားနိုင်ရမယ်။ မရသေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း ရအောင်ကြိုးစား ရမယ်၊ ရပြီးရောက်ပြီးသား ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်းပဲ ပိုပိုပြီး ရှင်းသထက် ရှင်း အောင် ကြိုးစားရမယ်။ အဲဒီခန္ဓာပျောက်ရဲ့မရှိပျောက်ကိုမြင်မှ ဉာဏ် အမြင်ဖြစ်တဲ့အတွက် မသိပျောက်နဲ့ ငြိမ်ပြီးတော့ မနေပါနဲ့။ မသိပျောက် ကို ဩော်-ဒါဟာ မသိတဲ့အပျောက် မသိတဲ့အနေအထားလေးနဲ့ မြင် ရတဲ့ အပျက်ပါလားလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပြန်ပြီးတော့ ဆင်ခြင်တတ်အောင် တကယ်မရှိတဲ့အပျောက်မျိုးကို မြင်ဖို့အတွက် တစ်ဆင့်တက်လှမ်းရမှာက ခန္ဓာမှာ နှာသီးဝမှာပဲရှုရှု ကိုယ်ပေါ်မှာပဲပြု၊ စိတ်မှာပဲပေါ်ပေါ် ခန္ဓာလေး တွေဟာ အရှိခန္ဓာပေါ်တာပဲ။ တကယ်ဉာဏ်နဲ့ကြည့်တော့ တကယ်ရှိတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို တကယ်မြင်တာမဟုတ်။ မရှိတဲ့သဘောပဲ မြင်လိုက်ရတာ။

ပျက်ပြီး ဉာဏ်အောက်မှာ တကယ် ဆင်းဆင်းရဲရဲနဲ့ တကယ်ကို အမျှင် တန်းတာမျိုး မကျန်ဘဲနဲ့ ပျောက်ပျက်သွားတာ။ တကယ်ထင်ရှားရှိတဲ့ တရား တကယ်ဉာဏ်နဲ့ကြည့်တော့ မရှိတာကို မြင်လိုက်တာ။ အဲဒီမရှိ ပျောက်ကို မျက်မှောက်ရှုဆဲမှာကို မြင်ရမှာပါ။

ယောဂီတိုင်း ယောဂီတိုင်း ဒီအသိဉာဏ်ရောက်အောင် ကြိုးစား ထားနိုင်မှ အခုပေးမယ့်ဥပမာနဲ့ အသိဉာဏ် ကိုက်ညီပြီးတော့ ကိုယ်လို ချင်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်မှာပါပဲ။ ကြက်မကြီးသည် ကြက်ဥတွေကို ဘယ်လောက်ပဲ ဥထား ဥထား။ ဥကျင်းမှာဝပ်ပြီးတော့မနေဘဲနဲ့ ဥတွေကို တစ်လုံးပြီးတစ်လုံးဥချလို့ ရှစ်လုံး ဆယ်လုံးလည်းရပါစေ၊ အဲဒီဥဘေးနား ကနေသွားပြီးတော့ ကတော် ကတော်နဲ့အော်ပြီး ငါ့ကြက်လေးတွေ ပေါက်ပါစေ၊ ငါ့ကြက်လေးတွေ ပေါက်ပါစေလို့ ဆုတောင်းနေရုံနဲ့ မရပါဘူး။ အကောင်တွေကိုပေါက်ဖို့နေနေသာသာ ဥတွေသာ ပုပ်သွားပါ လိမ့်မယ်။ ကြက်ကောင်လေးတွေပေါက်ဖို့အတွက် ကြက်မကြီးသည် အလုပ်သုံးမျိုးလုပ်ရပါတယ်။ အဲဒီ ကြက်ဥပေါ်ကနေပြီးတော့ နံပါတ်တစ် ပြင်ပလေလေးမဝင်အောင်လို့ အတောင်လေးကိုဖြန့်အုပ်ပြီးတော့ ဝပ်ခြင်း ဆိုတဲ့ နံပါတ်တစ်ကို လုပ်ရပါတယ်။ အဲဒီလို နံပါတ်တစ်အနေနဲ့ ကြက်မကြီးဟာ အတောင်လေးဖြန့်ဝပ်ပြီးတော့ ပြင်ပကလေးမဝင်အောင် ကြက်ဥလေးကို အကာအကွယ်ပေးထားတဲ့အတွက် ဒီနံပါတ်တစ်အလုပ်ကို လုပ်ခြင်းအားဖြင့် ပြင်ပလေဟာ ကြက်ဥတွေကို ဒုက္ခမပေးတော့ဘူး။ ဒါလေးနဲ့ရသလားဆိုတော့ မရတဲ့အတွက် နံပါတ်နှစ်အလုပ်ကိုလည်း ကြက်မကြီးကလုပ်ရတယ်။ အဲဒီကြက်ဥထဲမှာ နှောက်ယှက်နေတဲ့ အစေး ဆိုတာရှိတယ်။ ကြက်ကောင်လေးရဲ့အတောင်လေးတွေပေါ် တစ်ကိုယ် လုံးပေါ် ညစ်ပတ်ပြီးတော့ သူ့ရဲ့ စေးကပ်နေတဲ့အစေးတွေက စေးတဲ့ ထားတဲ့အတွက် ကြက်ကောင်လေး လှုပ်ရှားသွားလာနိုင်တဲ့ အနေအထား

မရှိရှာဘူ။ အဲဒီအစေးတွေကို ခန်းခြောက်အောင်၊ ဥစ္စုံတွေပါးအောင် အရင်ဆုံး အဲဒါပဲ သူ့ခမြာလုပ်ရတယ်။ ကြက်ငွေ့ဆိုတဲ့ အပူဓာတ်တွေကို ပေးရပါတယ်။ အဲဒီလို အပူဓာတ်လေးကို ကြက်မကြီးက ဒုတိယမြောက် လုပ်လိုက်တဲ့အခါမှာ အထဲထဲက ကြက်ဥရဲ့အစေးလေးတွေဟာ ခန်းခြောက်လာတယ်။ ဥစ္စုံတွေပါးလာတယ်။ အဲဒီလိုပါးလာတဲ့အခါကျတော့မှ တတိယမြောက်အနေနဲ့ ကြက်ရဲ့ဇာတိပေါ်အောင်ဆိုပြီး ကြက်နဲ့ပါ ပေးရတယ်။

အဲဒီတော့မှ အထဲကအကောင်လေးဟာ ကြက်ဇာတိ သရုပ်ကောင်းစွာဖြစ်ပြီးတော့မှ အပူဓာတ်ကလည်းပေး၊ ပြင်ပလေ မဝင်အောင် ဝပ်ခြင်းဆိုတဲ့ အလုပ်တွေကလည်း ပြည့်စုံနေတော့ အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်းမှာ သူဟာ ဝပ်ဝပ်ပေးပြီး ကိုယ်ငွေ့တွေကိုပေးတော့ အထဲထဲမှာ ရှိတဲ့အစေးတွေဟာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ခန်းခြောက် ခန်းခြောက်လာတယ်။ ကြက်ဥခွံကလည်း ပါးပါးလာတော့ အထဲက ကြက်ကောင်လေးဟာ လှုပ်ရှားလာနိုင်ပြီး နှုတ်သီးလေးကလည်းထက်လာ၊ ခြေသည်းလေးတွေကလည်း ထက်လာတဲ့အခါ ကြက်ဥခွံကလည်းပါးလို့၊ အစေးကလည်း ခြောက်လာတော့ ပြင်ပက ရိပ်ရိပ် ရိပ်ရိပ်နဲ့ အလင်းရောင်လေးတွေကို မြင်ခွင့်ရလာတယ်။ အဲဒီအခါကျတော့ ကိုယ့်ခွန်ကိုယ့်အားကိုသုံးပြီး ခြေထောက်လေးကိုဆန့်၊ လည်လေးကို ဆန့်လိုက်တဲ့အခါမှာ ထက်လှစွာသော နှုတ်သီး ခြေသည်းတွေက ပါးလာနေတဲ့ကြက်ဥခွံကို ဖြန်းခနဲ ကွဲစေအောင် ခွဲထည့်လိုက်ပါတယ်။ အဲဒီတော့မှ ဥစ္စုံထဲမှာ ဒုက္ခဆင်းရဲ ရောက်နေတဲ့ ကြက်ကောင်လေးဟာ ပြင်ပမှ လက်လက် လက်လက်နဲ့ ကြက်ဥခွံတွင်းကနေခဲ့ရတဲ့ ဒုက္ခအမှောင်ထုကို ဖောက်ထွင်းပြီး ချမ်းသာတဲ့ ပြင်ပအလင်းရောင်ရဲ့ အရသာကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် ခံစားသွားရတယ်။

ကြက်မကြီးက အလုပ်သုံးလုပ်မလုပ်ရင် ဒီကြက်ကောင်လေးဟာ ဘယ်လိုမှ ချမ်းသာခွင့် မရနိုင်ဘူး။ အတွင်းထဲမှာ ဒုက္ခဆင်းရဲ အကြီး အကျယ် ရောက်နေမှာ။ အဲဒီလို ကြက်မကြီးက လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တဲ့ အလုပ်ကိုလုပ်လို့ ဥခွံထဲက ကြက်လေး လက်လက် လက်လက်နဲ့ ချမ်းချမ်း သာသာ ခံစားရသလို၊ သူတော်စင်များကလည်း ကိုယ်ပျောက်ဆိုတဲ့ အနေအထားမျိုးကနေ ခန္ဓာပျောက်ကို မြင်အောင်ကြည့်ပါတယ်။ အဲဒီခန္ဓာ ပျောက်ဆိုတဲ့ အပေါ်မှာလည်း မသိပျောက်ကို ပယ်ပြီးတော့မှ မရှိပျောက် ကို ကောင်းစွာမြင်အောင်ကြည့်လာနိုင်တဲ့အတွက် ကိုယ့်မှာကလည်း ဆုတောင်းရုံတောင်းပြီးတော့ ကတော်ကတော် လုပ်နေတာ မဟုတ်တော့ ဘူး။ ကြက်မကြီးလိုပဲ အလုပ်သုံးလုပ်ကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် လုပ်လာတာက ပေါ်လာတဲ့ အရှင်တိုင်း အရှင်တိုင်းမှာ ဉာဏ်လေးနဲ့ကြည့်လိုက်တော့ ဖြစ်ပြီးပျက်သွားတာကို ကောင်းစွာမြင်လိုက်ရတဲ့အတွက် အနိစ္စ အချက် ဆိုတဲ့ ဝပ်ခြင်းအလုပ်ကို လုပ်လိုက်ပါတယ်။

အဲဒီလို ဆက်တိုက် ဆက်တိုက် ကြိုးစားရှုလာတဲ့အခါမှာ ခန္ဓာမှာ ရှုနေတဲ့ အရှင်မှန်သမျှဟာ တစ်ပျက်ထဲပျက်နေတာကို ဉာဏ်အောက်မှာ ထင်ထင်ရှားရှားမြင်လာရတော့ ဪ-ခန္ဓာမှာရှိနေတဲ့ တရားတွေဟာ စက္ကန့်မလပ် တရစပ် နှိပ်စက်နေပါလား။ ပျက်ပြီးနေတဲ့အတွက် ဆင်းရဲ ပါလားလို့ ဒုက္ခဆိုတဲ့ သိမြင်လိုက်တဲ့အသိဟာ ဒုတိယမြောက်အလုပ်ကို လုပ်လိုက်တာပါ။ နှစ်ချက်ရှိပြီနော်။ အဲဒီလိုနဲ့ ကြက်နဲ့ဆိုတဲ့ နံပါတ်သုံး အလုပ်ကို ကြက်မကြီးက လုပ်သလို ယောဂီသူတော်စင်များကလည်း ကိုယ်ရှုနေတဲ့တရားတွေအပေါ်မှာ ဪ-ပေါ်လာတဲ့အရှင်မှန်သမျှ ကိုယ့် အလို ကိုယ့်အကြိုက် ကိုယ့်သဘော ဘာတစ်ခုမျှ မပါပါလား။ ဖြစ်လာတဲ့ တရားသည် အပျက်မှာသာ လမ်းဆုံးပါလား။ ဖြစ်ပြီးရင်ပျက်တာသာလျှင် မွေ့ရဲ့သဘော ကိုယ့်အလို ကိုယ့်အကြိုက် ကိုယ့်သဘော ဘာတစ်ခုမှ

မပါတဲ့ အတ္တမဟုတ်တဲ့ အနတ္တကို ကောင်းစွာသိလာလျှင် နံပါတ်သုံး  
အလုပ်ကိုလည်း ပိပိရိရိ လုပ်လိုက်နိုင်ပြီလို့မှတ်ပါ။

အဲဒီတော့ ပြန်ပြီး သုံးသပ်တဲ့အခါမှာ နှာသီးဝမှာပဲ ထင်ရှား  
ထင်ရှား။ ရင်ချိုင့်မှာပဲ ထင်ရှားထင်ရှား။ ကိုယ်ပေါ်မှာပဲ ထင်ရှားထင်ရှား။  
စိတ်မှာပဲ ထင်ရှားထင်ရှား။ ပေါ်လာတဲ့အရှုခံလေးတွေဟာ ဉာဏ်  
အောက်မှာမြင်ရတဲ့ သဘောတရားဖြစ်လို့ ပျောက်နေတာ ပျက်နေတာသာ  
ပြုလာတဲ့ အရှုခံကို သင်ထားတဲ့အတိုင်း ဉာဏ်ကိန်းအောင်ကြိုးစားထားတဲ့  
အတွက် ရုပ်အရှုခံပေါ်လည်း ရုပ်ကိုမတွေ့ရတော့ဘဲ ဖြစ်ပျက်ကို မြင်ရ  
တယ်။ စိတ်သဘောထားအရှုခံပေါ်လည်းပဲ ဉာဏ်လေးနဲ့ကြည့်လိုက်တဲ့  
အခါမှာ ဒီစိတ်သည်လည်းပဲ ဉာဏ်အောက်မှာ ဖြစ်ပြီးပျက်တာကိုသာ  
မြင်လိုက်ရတယ်။ အဲဒီလိုမရှိဘဲ ပျောက်ပျက်နေတဲ့သဘောလေးတွေချည်း  
မြင်ရတဲ့အတွက် အနိစ္စအလုပ်လည်း လုပ်ပြီးသား။ ဒုက္ခအလုပ်လည်း  
လုပ်ပြီးသား။ အနတ္တအလုပ်လည်းလုပ်ပြီးသား။ နောက်ဆုံး ဖြစ်ပျက်  
မြင်ရင် အလုပ်သုံးမျိုးက ကိစ္စပြီးပါတယ်။ အဲဒီလို ပေါ်လာတဲ့ အရှုခံလေး  
တွေကို ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်း သိသိ သိသိနေတာက မြင်ခဲ့တဲ့ ဖြစ်ပျက်အနိစ္စ၊  
ဖြစ်ပျက်ဒုက္ခ၊ ဖြစ်ပျက်အနတ္တဆိုတဲ့ ဒီအလုပ်သုံးပါးကို ကောင်းစွာ  
လုပ်နိုင်တဲ့အတွက် တဏှာသည်ပင် ဝင်ခွင့်မရတော့ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့လို့  
သံသရာတစ်လျှောက်လုံးမှာ အဝိဇ္ဇာဥဉ့်ကြီးထဲမှာ တဏှာအစေးတွေနဲ့  
ပြစ်ခွဲ စေးကပ်နေတဲ့ သူတော်စင်များဟာ တစ်ချက်ရှုရင် တစ်ချက်  
တဏှာ အစေးခန်းခြောက်လာတယ်။ အဲဒီလို ခန်းခြောက်လာတဲ့အတွက်  
သံသရာတစ်လျှောက်လုံးက ဖုံးအုပ်လာတဲ့ အဝိဇ္ဇာမျက်နှာဖုံးကိုလည်းပဲ  
ထူရာကနေ ပါးအောင်လို့ ကြိုးစားလိုက်နိုင်တယ်။

အရှုခံပေါ်ရာလေးတွေမှာ ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီးပေါ်တဲ့ လှုပ်လှုပ်ရွရွ မွေ  
သဘောတရားလေးတွေလည်း ဉာဏ်လေးနဲ့ကြည့် တစ်ပျက်ထဲပျက်



နေတယ်။ စိတ်နှစ်ပိပြီး ပေါ်လာတဲ့ ကောင်းတယ် မကောင်းဘူး ခံစားတဲ့ ဝေဒနာပဲ ရှုမလား။ လောဘ ဒေါသ မောဟဆိုတဲ့ စိတ်တွေရဲ့ ပေါ်လာတဲ့ အရှင်တွေပဲ ရှုမလား။ ဒီသဘောတရားလေးတွေရဲ့ အရှင် ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်းမှာ အရှင်လေးကိန်းပြီး ရှုလိုက်တဲ့ ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းရဲ့ အမှုအရာ ကိုသာ တစ်ချက်ရှုလိုက် တစ်ခါမြင်လိုက်၊ တစ်ချက်ရှုလိုက် တစ်ခါမြင် လိုက်ဆိုရင် အဝိဇ္ဇာဥဉ္စဟာလည်း ပါးလာတယ်။ တဏှာအစေးကလည်း ခန်းခြောက်လာတယ်။ အဲဒါသည် ဉာဏ်ရင့်ကျက်လာပြီဖြစ်လို့ ဉာဏ်စား ထက်လာတာ၊ တစ်နည်းပြောရင် ဉာဏ်စားသွေးတာ ထက်လာတယ်ပေါ့။

အဲဒီလို ပရမတ်ခန္ဓာပေါ်မှာ မသိဘဲ ပျောက်သွားတဲ့ အပျောက်၊ မသိဘဲ ဖြစ်ပျက်ရှုနေတဲ့ အရှုလေးကနေ ကျော်လွန်ပြီး တကယ်ထင်ရှား ရှိတဲ့ရုပ်၊ တကယ်ထင်ရှားရှိတဲ့ နာမ်တရား၊ အကြည့်မခံလောက်အောင် ပျောက်ပျောက်နေတဲ့ မရှိပျောက်လေးတွေကို ဉာဏ်အောက်မှာ မြင်နေ ရရင် တဏှာအစေးဟာ မခန်းခြောက်ဘဲ မနေပါဘူး။ အဝိဇ္ဇာဥဉ္စလည်းပဲ မပါးဘဲနဲ့ မနေပါဘူးတဲ့။ အခုအဝိဇ္ဇာဥဉ္စထဲမှာ လုံးထွေးရစ်ပတ်ပြီး တဏှာအစေးတွေရဲ့ တုပ်နှောင်မှုအောက်မှာ ယောဂီတိုင်း ယောဂီတိုင်း ရှိနေကြတာကို ကိုယ်ရဲ့ကြိုးစားပြီး ဖောက်ထွက်လာမယ့် အသိဉာဏ်လေး တွေ အားကောင်းအောင်၊ ဉာဏ်ရည်တွေထက်အောင်လို့ ကြိုးစားလို့ ရှုလိုက်တဲ့အခါမှာ တစ်ချက်ရှုရင် တစ်ခါဥဉ္စပါး အစေးက ခန်းခြောက်၊ တစ်ချက်မြင်ရင် တစ်ခါဥဉ္စပါး အစေးကခန်းခြောက်ဆိုတော့ ရှုပါများ လာတဲ့အခါမှာ ဒီအစေးဟာ ပိုပိုပြီး ခြောက်သွေ့လာတော့ ဉာဏ်ဆီတက်၊ ဉာဏ်ရည်သွေးတွေက ထက်လာတယ်။ အဲဒီကျတော့မှ ကိုယ့်ရဲ့အာရုံမှာ အလင်းရောင်လေးတွေပါ ပေါ်လာတယ်။ သတိလေးတွေပါ အားကောင်း လာတယ်။ လုံ့လစီရိယတွေပါ အားကြီးလာတယ်။ ဉာဏ်ပညာကလည်း ထက်မြက်လာတယ်။

ဒီအချိန်အခါမှာ ကြိုးစားအားထုတ်လိုက်တော့ မြင်ရတဲ့အလင်း  
 ရောင်တွေ အပေါ်မှာလည်း တွယ်တာတပ်မက်ခြင်းမရှိဘဲနဲ့ ဒါသည်  
 အရှင်တရားပေါ်မှာ အရှုဉာဏ်နဲ့ မရှိပျောက်ကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်  
 မြင်လို့သာလျှင် ဖြစ်ရပါလားဆိုတော့ အသိဉာဏ်လေးပါကိန်းလား၊  
 အရောင်နောက်မှာမလိုက်ပါနဲ့၊ အသိအားကောင်းမှုနောက်ကိုလည်း  
 မသာယာပါနဲ့၊ ဉာဏ်ပညာထက်မြက်မှုမှာလည်း မတွယ်တာပါနဲ့၊  
 ကိုယ်ရှုရမှာက ပေါ်ဆဲပေါ်ဆဲ အရှင်လေးတွေကိုသာ တစ်ပျက်ထဲ  
 ပျက်ပျက်နေတာကို မြင်အောင်ကြိုးစားရှုရင် အဲဒီမှာ အဝိဇ္ဇာဥစ္စကို ဖောက်  
 ထွက်နိုင်တဲ့ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး ထက်မြက်လာလို့ အစေးကလည်းပဲ  
 ခန်းခြောက်လာတဲ့အတွက် ရစ်ပတ်ခြင်းမရှိတော့ဘဲ ဥစ္စအထဲထဲမှာ  
 လှုပ်ရှားလာနိုင်တဲ့ ကြက်ကလေး အပြင်ပေါက်ထွက်နိုင်သလို ရှုရင်းရှုရင်း  
 ကနေပြီး အယ်အရှင်နဲ့ပေါ်ပေါ် ဉာဏ်အောက်မှာ ပျက်သွားတာ၊ ပျက်သွား  
 တာကို ပိုင်းခြားသိတဲ့အတွက် ဒုက္ခသစ္စာဆိုတဲ့ ဆင်းရဲခြင်း အမှန်တရားကို  
 ဉာဏ်က အာရုံပြုလာတယ်။ အဲဒီလို ကြိုးစား ရှုရင်းကနေ မကြည့်ချင်  
 လောက်အောင် မုန်းလာတယ်၊ ကြောက်လာတယ်၊ ရှုံ့လာတယ်။  
 ဒီသဘောတွေကိုပဲ ထပ်ခါထပ်ခါကြည့်ရတဲ့အတွက် မကြည့်ချင်တော့ဘူး၊  
 ဒါတွေချည်းပဲ မြင်ရတာများတဲ့အတွက် မမြင်ချင်ဘူး၊ သူ့အပေါ် မမြင်ချင်  
 လည်း ဆက်ရှုသွား။ မကြည့်ချင်လည်း ဆက်ရှုပါ၊ မုန်းရင်လည်း ဆက်ရှု  
 သွား။ အဲဒီလိုဆက်ရှု ဆက်ရှုရင်းနဲ့ ရှုပါများလာတဲ့အခါ ဉာဏ်အောက်  
 မှာပဲ သင်္ခါရတရားတွေအပေါ်မှာ ဥပေက္ခာထားပြီး တစ်စိမ်းဆန်တဲ့အမြင်နဲ့  
 ကြည့်လာနိုင်တယ်။

အဲဒီပေါ်လာတဲ့ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတွေအပေါ်မှာ တစ်စိမ်းဆန်ဆန်နဲ့  
 ကြည့်လာနိုင်တဲ့ ဥပေက္ခာရဲ့သဘော မြင်ရတဲ့ဉာဏ်ကို ပြောလိုက်တော့  
 သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ် ကိုယ့်သန္တာန်ကိန်းလာတာပေါ့။ အဲဒီကျတော့မှ

ဉာဏ်နှုတ်သီး အားကောင်းထက်သန်လာပြီး လှုပ်ရှားတာကလည်းပဲ ပီပြင်လာတဲ့အခါကျတော့ အစေးကလည်းပဲ မနှောက်ယှက်တော့ဘဲ ဥစ္စာကလည်း ပါးနေတဲ့အခိုက်လေး ကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ ရှုရင်းရှုရင်းကနေ ဖျတ်ခနဲလည်းပဲစုံရော ဉာဏ်ခြေသည်း ဉာဏ်နှုတ်သီးနဲ့ အဝိဇ္ဇာဥစ္စာကို ဖျတ်ခနဲ ကွဲသွားအောင် ခွဲလိုက်တဲ့အခါ အဲဒီဉာဏ်ကပဲ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ဆိုတဲ့ ဟိုဘက်အလင်းရောင်းရှိတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုလိုက် ပါတယ်။ အဲဒီလို နိဗ္ဗာန်ကိုအာရုံပြုတဲ့ အဝိဇ္ဇာဥစ္စာကို ခွဲထွက်နိုင်တာသည် ယောဂီတို့က ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်နဲ့ ကြက်မကြီး အလုပ်သုံးလုပ် လုပ်သလို ကိုယ်ကလည်းပဲ ခန္ဓာရဲ့ ရုပ်နာမ်တွေအပေါ်မှာ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တဆိုတဲ့ လက္ခဏာရေးသုံးပါးကို မြင်အောင်လို့ အလုပ်သုံးမျိုးကိုလုပ်ပါ။

အဲဒီအလုပ်သုံးမျိုးကို ပိုင်ပိုင်ခြားခြားနဲ့ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ကောင်းစွာ သိရအောင်က ကျေးဇူးတော်ရှင် မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး လမ်းညွှန် မိန့်ကြားခဲ့တဲ့အတိုင်း ဖြစ်ပျက်မြင်လိုက်လို့ပါ။ အဲဒီဖြစ်ပျက်သည် အနိစ္စ၊ အဲဒီဖြစ်ပျက်သည် ဒုက္ခ၊ အဲဒီဖြစ်ပျက်သည် အနတ္တဖြစ်တယ်။ ကိုယ်လုပ် ရမယ့်အလုပ်သည် ဖြစ်ပျက်မြင်ဖို့က အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ အဲဒီ ဖြစ်ပျက်ကိုမြင်နေတာသည်ပင် ဉာဏ်ဆီတက် ဉာဏ်ရည်သွေးတွေကို ထက်မြက်အောင်သွေးနေတာပါ။ အဝိဇ္ဇာဥစ္စာကို ပါးအောင်လုပ်နေတာပါ။ တဏှာအစေးတွေကို ခန်းခြောက်အောင် လုပ်နေတာပါ။ အဲဒီလို ကြိုးစား လာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဣရိယာပုထ်တိုင်းမှာ မလွတ်ရအောင်လို့ နှလုံးသွင်းနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ တဏှာအစေးဟာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ခန်းခြောက်လာတယ်။ ဥစ္စာဟာ ပါးပါးလာတဲ့အတွက် ကြိုးစားလိုက်မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ ဉာဏ်ဆီ တက် ဉာဏ်ရည်သွေးဟာ ပါးလွှာနေတဲ့ဥစ္စာကို ခြေလေးဆန့် လိုက်တယ်။ လက်လေးဆန့်လိုက်တာနဲ့ ဖျတ်ခနဲကွဲပြီး ဖြစ်ပျက်အမြင်ဆုံးတော့ နိဗ္ဗာန်ကို ကောင်းစွာ အာရုံပြုလိုက်နိုင်မှာဖြစ်တဲ့အတွက် လုံ့လဝီရိယကို မလျော့

ထက်သန်တဲ့ သဒ္ဓါတရားကိုမွေးပြီး အရှင်ခင်ပေါ်ရာ ထင်ရှားရာလေးတွေ ပေါ်မှာ မေ့လျော့ပေါ့ဆပြီး ဖြစ်ပျက်ကို ပညာအသိနဲ့ လုပ်နေတဲ့ မသိ အပျောက်တွေကိုကျော်လွှား၊ တကယ် အမြင်ဉာဏ်အောက်မှာ ပိုင်ပိုင် နိုင်နိုင် တကယ်ရှိတဲ့တရားတွေအပေါ်မှာ တကယ်မြင်တိုင်း မြင်တိုင်း မရှိတဲ့သဘောကို မြင်အောင် ကြည့်နိုင်တဲ့ မရှိပျောက်နဲ့ ဉာဏ်ရည်သွေး ထက်မြက်အောင်သွေးပြီး ကိုယ်လုပ်ရမယ့် အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တဆိုတဲ့ ဖြစ်ပျက်အမြင်ကို ကောင်းစွာရအောင် ကျန်ရှိတဲ့အချိန်တွေမှာ ဆက်လက် ကြိုးစား အားထုတ်ရင်း တဏှာအစေးတွေကို ခန်းခြောက်လို့ အဝိဇ္ဇာဥစ္စကို ဖောက်ထွက်နိုင်အောင် ဆက်လက်အားထုတ်ပေးနေကြပါ။



### ဥပေက္ခာ၏ သဘောထား

ကြိုးစားရှုပွားအားထုတ်ဖို့ ကိုယ်စီ ကိုယ်စီ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်တိုင်းကျ သက်တောင့်သက်သာ အနေအထားမျိုးလေးရအောင် ကြိုးစားပြုပြင် ပြီးသွားတာနဲ့ ထင်ရှားရာအရှင်အာရုံလေးမှာ စတင်ပြီးတော့ အာရုံ ညွတ်ပါ။ နှာသီးဝယူရသေးတဲ့ ယောဂီများကလည်း နှာသီးဝရဲ့ ဝင်လေ ထွက်လေလေးမှာ ရှူသွင်းတိုင်း ရှူသွင်းတိုင်း၊ ရှူထုတ်တိုင်း ရှူထုတ် တိုင်းရဲ့ ထင်ရှားတဲ့ပေါ်ရာ အရှင်လေးမှာ အသိလေးကိန်းပြီးတော့ သတိထားဆင်ခြင်လို့ စောင့်ကြည့်ပါ။

အရှင်တရားပြတိုင်း ပြတိုင်းမှာ သဘောထားမှန်စွာနဲ့ မြင်ရမယ့် ရှုကွက်၊ မိမိတို့ကြိုးစားရှုနေတဲ့ ကျေးဇူးတော်ရှင် မိုးကုတ်ဆရာတော် ဘုရားကြီး၏ မိန့်မှာခဲ့တဲ့ စကားလေးတစ်ခွန်း သူစိမ်းဆန်တဲ့အမြင် ကိုယ်နှင့်မဆိုင်တဲ့အကြည့်၊ အလွန်ခရီးရောက်တဲ့စကားပါ။ အလွန်ပဲ အရေးကြီး တန်ဖိုးထားရမယ့်စကား ဖြစ်ပါတယ်။ သူစိမ်းဆန်တဲ့အမြင် ကိုယ်နှင့်မဆိုင်တဲ့အကြည့်ဆိုတာ ဥပေက္ခာရဲ့သဘောထားကို နားလည်မှ ရတယ်။ ဥပေက္ခာရှုကွက်ကိုမှ သဘောမပေါက်ရင် သူစိမ်းဆန်တဲ့အမြင် လည်း မကြည့်တတ်ဘူး။ ကိုယ်နဲ့မဆိုင်တဲ့သဘောရောက်အောင်လည်း နှလုံးမသွင်းတတ်ဘူး။

တရားရှုတဲ့ယောဂီများမှာ သူစိမ်းဆန်တဲ့အမြင်၊ ကိုယ်နဲ့မဆိုင်တဲ့ အကြည့်၊ ဒီသဘောကိုမှ ရအောင်နှလုံးသွင်းမတတ်ရင် ကိုယ်မြင်နေတဲ့ အမြင်ဟာ ကျောက်ခဲ သလဲ သိပ်အားကောင်းသွားလိမ့်မယ်။ ပညတ် အမြင်သန်ပြီး ပရမတ်အပေါ်မှာ အမြင်ဉာဏ်နဲ့တယ်လို့ဆိုရင် မမှားပါဘူး။ အရေးကြီးတာက ဥပေက္ခာရဲ့သဘောထား သိဖို့လိုတယ်။ ဥပေက္ခာဆိုရင် မိမိတို့က လောကအပြောနဲ့နားလည်နေတာ အားလုံးကို ကျောခိုင်းထား နိုင်ရင် ဒါဥပေက္ခာပြုတယ်လို့ ထင်နေကြတယ်။ ဒါကမောဟနဲ့ ဥပေက္ခာ ပြုတာ၊ ဉာဏ်မဟုတ်ဘူး။ မောဟနဲ့ မိမိက မသိဘဲနဲ့ ကျောခိုင်းတာ။ ဥပေက္ခာဆိုတာက ကိုယ်ရှုနေတဲ့ အရှုခံအာရုံလေးပေါ်မှာ ပရမတ် သက်သက် သဘောထားမှန် နှလုံးသွင်းမှန်ပြီး မြင်တဲ့အမြင်ကိုပြောတာ။

ဒီတော့ ဥပေက္ခာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ယနေ့သူတော်စင်များကို ရှင်းပေး ပါ့မယ်။ ဝေဒနာအပေါ်မှာ ဥပေက္ခာသဘောရောက်ပုံ ပြမယ်နော်။ ဝေဒနာ ပေါ်မှာ သဘောထားမှန်မှလည်းပဲ ဥပေက္ခာရောက်အောင်လို့ နှလုံးသွင်း နိုင်မှာ။ စတင်ရှုတဲ့ယောဂီများဟာ သက်တောင့်သက်သာလေးနဲ့ ရှုနိုင် နေတယ်။ ဒီသက်တောင့်သက်သာလေးနဲ့ ရှုနိုင်တဲ့အနေအထားမှာ ဉာဏ် ရောက်တဲ့ ရှုကွက်ဖြစ်တဲ့ အရှုခံရဲ့ဖြစ်ပျက်ကို တန်းရှုနိုင်ရင် အဖြေက ရှင်းသွားပြီ။ ဒါကို မရှုနိုင်သေးလို့ ဒီဉာဏ်မှာ အာရုံလေးစိုက်ပြီး သမာဓိကို တည်ကြည်အောင်လို့ ယူရတဲ့ယောဂီများ သက်တောင့်သက်သာ အာရုံ လေးပေါ်မှာ ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ ရှုနိုင်လို့ ဒီအာရုံကို သုခအာရုံလို့ခေါ်တယ်။ ဒါကို ခံစားတဲ့ဝေဒနာကို အာရုံပြုလိုက်တော့ အာရုံနဲ့ အဲဒီဝေဒနာ ခံစားမှု ပေါင်းစပ်လိုက်တဲ့အခါမှာ သက်တောင့်သက်သာနဲ့ အာရုံပြုနေတဲ့ အပိုင်းလေးက သုခ၊ ခံစားတာက ဝေဒနာ၊ သုခနဲ့ဝေဒနာပေါင်းတော့ သုခဝေဒနာ အရှုခံကို ပြလာတယ်။

ဒီသုခဝေဒနာအရှင်ကလည်း အာရုံက သက်တောင့်သက်သာ လေးဖြစ်လို့ သဘောကျတဲ့အနေအထားကို သုခလို့ အာရုံတပ်လိုက်တာ။ ခံစားတဲ့ ဝေဒနာနဲ့ပေါင်းစပ်လိုက်လို့ သုခဝေဒနာ အရှင်ကိုပေါ်တော့ ရှုတော့ရှုသားပဲ ဖြစ်ပျက်ကိုတော့မမြင်ဘူး။ ကိုယ်ရှုနေတဲ့ အရှင်အာရုံ ပေါ်မှာ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ပေါ်တာလေးကို သိသိ သိသိသွားပြီး သက်တောင့် သက်သာနဲ့ ရှုနိုင်တဲ့အနေအထားလေးပဲရှိသေးတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်ပေါ့။ ဒါတွေကို သုခဝေဒနာ ဖြစ်ပျက်ရှုပါ သင်ပေးတဲ့အခါကျတော့ ဒီသုခ ဝေဒနာကို ဖြစ်ပျက်ရှုဖို့အတွက် မိမိက ပေါ်လာတဲ့ ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီး ခံစားတဲ့ အသိ၊ စိတ်နဲ့စပ်ပြီးပေါ်နေတဲ့အသိ၊ ထင်ရှားတဲ့အာရုံလေးကို စိုက်ပြီး ကြည့်တဲ့အခါမှာ တစ်သိပြီးတစ်သိ တစ်သိပြီးတစ်သိကို သက်တောင့် သက်သာနဲ့ သိနေတဲ့အနေအထားမှာ သုခဝေဒနာရဲ့သဘောကိုပဲ တွေ့သေးတယ် အပျက်သဘောကိုမမြင်သေးဘူး။ ဒီအပေါ်မှာ ဖြစ်ပျက်ရှု ဆိုတော့ သုခဝေဒနာလေးကနေ ချုပ်သွားပြီးတော့မှ နည်းနည်းလေး မခံသာတဲ့ အသွင်လေးကို စကူးလာပြီ။ တစ်နည်းပြောရင် အစားထိုး တယ်ပေါ့။ သုခဝေဒနာက ပျက်ပြီးတော့ ဒုက္ခဝေဒနာကို အစားထိုးတယ်။

မခံသာတဲ့ အာရုံက ဒုက္ခ၊ ခံစားတဲ့အပိုင်းက ဝေဒနာ၊ ဒုက္ခနဲ့ ဝေဒနာနဲ့ပေါင်းလိုက်ပြန်တော့ ဒုက္ခဝေဒနာအရှင်ပဲပြီ။ အဲဒီပြုလာတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာ အရှင်လေးကို တစ်သိပြီးတစ်သိ တစ်သိပြီးတစ်သိ သိနေရင် ဒုက္ခဝေဒနာပေါ်မှာ အသိကိန်းနေတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ပဲ ရှိသေးတယ်။ ဖြစ်ပျက် မမြင်သေးဘူး။ အာရုံက မခံသာတဲ့အာရုံပေါ်မှာရောက်နေတယ်။ အဲဒီ မခံသာတဲ့အာရုံသည် ဒုက္ခ၊ ခံစားလိုက်တဲ့အပိုင်းက ဝေဒနာ၊ ဒုက္ခဝေဒနာ အရှင်ပဲပြီ။ ဒါကို ဖြစ်ပျက်ရှုဆိုတော့ မိမိတို့က ရှုတော့ရှုတယ်။ ဒုက္ခဝေဒနာတွေရဲ့ မခံသာမှု တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ပိုပိုကြီးထွားလာတာကို အာရုံပြုနေတာ။ ဒါကို အာရုံပြုပြီး တစ်သိပြီးတစ်သိ ကိန်းနေတာဖြစ်လို့

သတိပဋ္ဌာန်ပဲရှိသေးတယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ်အမြင်နဲ့ သတိပဋ္ဌာနဘာဝနာ ဖြစ်ပျက်မြင်ဖို့အတွက်က ကိုယ့်ဉာဏ်က ထိုးထိုးထွင်းထွင်း မကြည့်နိုင်သေး တော့ တစ်သိပြီးတစ်သိ သိတဲ့နောက်မှာပဲ ဖြစ်ပျက်ရှုရမယ်ဆိုတော့ မိမိမှာ အရွတ်နဲ့ သွားပြီးတော့ ရှုနေကြတယ်။ ဖြစ်ပျက် ဖြစ်ပျက်လို့ စည်းချက်ဝါးချက်ကျကျ လုပ်နေကြတယ်။

အဲဒီကျတော့ ကျေးဇူးတော်ရှင် မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး မိန့်မှာခဲ့တဲ့ သူစိမ်းဆန်တဲ့အမြင်ကို မရောက်တော့ဘူး။ ကိုယ်နဲ့မဆိုင်တဲ့ အကြည့်ကိုလည်း မရောက်သေးဘူး။ အဲဒါဆိုရင် ဥပေက္ခာရဲ့သဘောထား ဘယ်တွေ့ပါ့မလဲ၊ ဝေဒနာကိုတော့ ရှုတော့ရှုတာပဲနော်။ သာယာရင် သာယာတဲ့အလျောက် သိနေတာပဲ ရှိသေးတယ်။ မခံသာတော့လည်း မခံသာတဲ့အလျောက် အာရုံပြုပြီး သိနေတာပဲ ရှိသေးတယ်။ အပျက်ကို မမြင်သေးဘူး။ ဘယ်အချိန်မှာ သွားပြီးတော့ အပျက်ကို ထင်ထင်ရှားရှား သိလိုက်လဲ မေးတော့ ဒီဒုက္ခအာရုံလေးချုပ်ပြီး သုခအာရုံလေး အစားထိုး တော့ သိလိုက်တယ်။ အဲဒီ အချိန်လေးပဲ သိသာထင်ရှားပြီး ကျန်တဲ့ အချိန်တွေမှာ သတိပဋ္ဌာန်နယ်ထဲမှာ နစ်မျောနေကြတာများတယ်။ ဒါလေးကိုလည်း ကွဲအောင်လို့ နားလည်ပါစေ၊ တကယ်သဘောထားမှန်နဲ့ ကိုယ်ကရှုလိုက်တဲ့အခါမှာ နှာသီးဝမှာပဲ အာရုံစိုက်စိုက် ကိုယ်ပေါ်မှာပဲ အာရုံစိုက်စိုက် ပေါ်လာတဲ့တရားလေးသည် ဖောက်ပြန်တဲ့ရုပ်တရားက လည်း အရှုခံခေါ်မယ်၊ မိမိတို့သိတဲ့ သဘောတရားလေးကလည်း အရှုခံ ခေါ်မယ်။ ခံစားတဲ့ ဝေဒနာပိုင်းကလည်း အရှုခံခေါ်မယ်။ ဘယ်အရှုခံကပဲ ခေါ်ခေါ် တကယ်ကြည့်လာတဲ့အခါမှာ တကယ်မြင်ရမှာက ဖောက်ပြန်တဲ့ ရုပ်အရှုခံက ခေါ်လည်းပဲ အဲဒီရုပ်ကိုတွေ့ရတာမဟုတ် မရှိတာမြင်ရမှာ၊ ခံစားတဲ့ ဝေဒနာကခေါ်ပြန်တော့လည်း ဉာဏ်ကကြည့်ပြန်တော့ သူ့ကိုမြင်ရတာမဟုတ် မရှိတာမြင်ရတာ။ သိတဲ့စိတ်ကခေါ်ပြန်ရင်လည်း သူ့ကို မြင်ရတာမဟုတ် မရှိတာမြင်ရမှာ။



အဲဒီလို အကြည့်မခံလောက်အောင် မရှိတာ မရှိတာလေးတွေကို မြင်တော့ အရှင်ကအပျက် သိတဲ့ဉာဏ်ကမဂ် ဒီလိုပဲသွားတယ်။ အရှင်က ဖြစ်ပျက် အရှုဉာဏ်ကမဂ်ဆိုတော့ ဒီလိုနဲ့ သွားနေတဲ့အတွက် သာယာ တယ်လို့ အာရုံလေးပြုတယ်နော် မရှုလိုက်နိုင်ဘူး။ မခံသာဘူးလို့ အာရုံလေးပြုတယ်နော် မရှုလိုက်နိုင်ဘူး။ ဘာကြောင့်လဲမေးတော့ အရှင်က ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်းမှာ သိမြင်ရတာမဟုတ်ဘဲ မရှိသဘောလေး တွေ့ရတာကို အဲဒီလို ဉာဏ်ကနေ အာရုံပြုလို့ မရှိတာ မရှိတာလေးကို မြင်ခွင့်ရနေတဲ့အခိုက်မှာ သာယာတဲ့ဘက်ကိုမရောက်၊ စိတ်ပျက်တဲ့ဘက် လည်းမသွား။ အဲဒီနစ်ခု လွတ်နေတဲ့အခိုက်လေးသည် ဥပေက္ခာ၊ ဒီဥပေက္ခာဖြစ်နေတဲ့အချိန်အခါမှာ မိမိရဲ့အမြင်သည် ဒီအပေါ်မှာ ကိုယ်နဲ့ မဆိုင်တဲ့အကြည့်ရောက်သွားတယ်။ သူစိမ်းဆန်တဲ့အမြင်ကို ရောက်သွား တယ်။ ဒါလေးကို နားလည်လွယ်အောင်ပြောရင် ကိုယ်မမြင်ဖူးတဲ့အရာ တစ်ခုကို မြင်လိုက်ရတဲ့အခါ ဆိုင်းဘုတ်မဆွဲနိုင်ဘူး။ ကိုယ်မစားဖူးတဲ့ အရသာကို စားလိုက်ရတဲ့အခါမှာ အမည်မတပ်လိုက်နိုင်ဘူး။ အဲဒီလိုပဲ၊ ကိုယ်ကြည့်လိုက်တဲ့အကြည့်လေးက တစ်ပျက်ထဲ ပျက်နေတာကို မြင်တဲ့ အတွက်ကြောင့်မို့လို့ သာယာတဲ့ဘက်လည်း ရောက်ချိန်မရလိုက်ဘူး။ မသာယာတဲ့ဘက်ကိုလည်းပဲ ကူးချိန်မရလိုက်ဘူး။ မြင်လိုက်တဲ့အမြင်လေး က သာယာတာလေးပေါ်လာလည်းပဲ အပျက်ပဲမြင်ရတာ၊ မသာယာဖွယ် အာရုံကပြလည်းပဲ အပျက်ပဲမြင်ရတာ၊ တစ်ပျက်ထဲပျက်နေတာကို မြင်ရတဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ အရှုဉာဏ်လေးက အရှင်ပေါ်မှာ သဘော ထား မှန်စွာနဲ့ ကြည့်နိုင်တဲ့အခိုက် သုခ ဒုက္ခ လွတ်နေတဲ့ ရှုကွက်သည် ဥပေက္ခာလို့ ခေါ်တယ်။

ဒါဥပေက္ခာရဲ့ သဘောထား၊ ဒီဥပေက္ခာလေးကိုတော့ သိသွားပြီ။ မိမိကကြည့်ရမှာက ဖြစ်ပျက်မြင်တဲ့ဉာဏ်၊ ဒါနဲ့မှသာလျှင် ဥပေက္ခာနဲ့

ဝိပဿနာနဲ့ ပေါင်းလိုက်တော့မှ ဝိပဿနပေက္ခာဆိုတဲ့ဉာဏ်က ဖြစ်ပျက်ကို မြင်တော့မှာ။ အခုရှင်းပေးတာက ဥပေက္ခာရဲ့သဘောထား၊ ဒီသဘော ထားလေးကို သိသွားပြီဆိုရင် ဩော်-သုခ သာယာတဲ့အာရုံလည်း မရောက်ပါလား။ ဒုက္ခ မသာယာတဲ့ အာရုံလည်း မရောက်ပါလား။ ဒီနှစ်ခုလွတ်နေတဲ့အခိုက်လေးသည် ဥပေက္ခာ၊ ဉာဏ်ကကြည့်လိုက်တော့ မရှိတဲ့သဘော တန်းမြင်ရတယ်။ ဒီဟာသည်ပင်လျှင် ဝိပဿနပေက္ခာ ဆိုတဲ့ ဒီဉာဏ်လေးကိန်းသွားတယ်။ ဝိပဿနာရှုနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ သူစိမ်း ဆန်တဲ့အမြင်သည် အဲဒီအမြင်ပဲ ကိုယ်နဲ့မဆိုင်တဲ့အကြည့်သည် ဒီသဘော ကို ရောက်အောင်ကြည့်နိုင်မှ ဒါအလုပ်ခွင်မှာ အရေးကြီးပါတယ်။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီးကလည်းပဲ ဒီသဘောထားမှန်ကိုရအောင်လို့ သူစိမ်းဆန်တဲ့အမြင်ကို ရောက်ပါစေ၊ ကိုယ်နဲ့မဆိုင်တဲ့အကြည့်မျိုးကို ရောက်ပါစေ၊ ထပ်ခါထပ်ခါ ဘာကြောင့် သတိပေးလဲမေးတော့ ငယ်ရာကကြီးတဲ့အထိ ယဉ်ပါးခဲ့တဲ့ အသုံးအနှုန်း တွေနဲ့ ပိုင်းခြားပြီးတော့ ကွဲအောင်ခွဲပေးလိုက်တာ။ မိမိငယ်ရာက ကြီးတဲ့ အထိ ယဉ်ပါးတဲ့ အသုံးအနှုန်းတွေနဲ့ ရှုနေခဲ့မယ်ဆိုရင် သာယာတဲ့ ဘက်လည်းရောက်သွားတယ်။ အလိုမကျတဲ့ဘက်လည်း ပါသွားတယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် တစ်ဖက်စွန်းဆီရောက်တဲ့အတွက် အလယ်ဆိုတဲ့ လွတ်နေ တဲ့ ဥပေက္ခာကို မရှုနိုင်ပြန်ဘူး။ အဲဒီအမြင်လေးကို ရအောင်လို့ သူစိမ်းဆန်တဲ့အမြင် ကိုယ်နဲ့မဆိုင်တဲ့အကြည့်လို့ ပုံဖော်ပေးသွားတာ။ ဒါကို ယနေ့သူတော်စင်များ ယောဂီများအတွက်ကို အမြင်ဉာဏ် ကိန်းအောင်ဆိုပြီး ရှုကွက်ကို အလုပ်ခွင်မှာ အားကောင်းတဲ့ ယောဂီများ ရော၊ စရူတဲ့ယောဂီများရော သဘောထားရှင်းအောင် ကြိုးစားပြီးတော့ နားလည်အောင် ရှင်းပေးလိုက်တယ်။

ကိုယ်မြင်ရတဲ့အမြင်သည် တစ်ပါးတခြား မဟုတ်ဘူးနော်၊ ကိုယ်မှာပြနေတဲ့ ဖောက်ပြန်တဲ့ ရုပ်အရှုခံကခေါ်ခေါ်၊ ခံစားတဲ့ဝေဒနာကပဲ အရှုခံခေါ်ခေါ်၊ သိတတ်တဲ့ စိတ်ကပဲ အရှုခံခေါ်ခေါ်၊ ခေါ်ချင်ရာခေါ် ဉာဏ်လေးနဲ့လိုက်၊ အကြည့်မခံအောင် ပျက်နေ ပျက်နေတာလေး မြင်လိမ့်မယ်။ ခေါ်တုန်းက ရှိတယ်နော် ကြည့်လိုက်တော့မရှိဘူး။ တစ်ခါ ခေါ်ပြန်ပြီ ရုပ်တရား၊ အရှိတရားကခေါ်တယ် ဉာဏ်လေးနဲ့လိုက်၊ မရှိတာလေး မြင်လိုက်တယ်။ ဒါကိုပဲ ကျေးဇူးတော်ရှင် မိုးကုတ် ဆရာတော်ဘုရားကြီးက ဘုရားရှင်ရဲ့အလိုတော်ကျ၊ ဝိပဿနာအလုပ်ကို လုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ မြင်ရမယ့်အမြင်လေးကို စွဲသွားအောင်လို့ ထပ်ဆင့် ပြောသွားတာက ရှိရာက မရှိတာလေးမြင်တာသည် ဝိပဿနာဉာဏ်၊ အခုရုပ်တရား အရှုခံကလည်း အရှိတရား၊ ဝေဒနာအရှုခံကလည်း အရှိတရား၊ စိတ်အရှုခံကလည်း အရှိတရား။ အဲဒီ အရှိတရားလေးကို အသိဉာဏ်လေးကိန်းပြီး ကြည့်လိုက်တယ်၊ မရှိသဘောလေး တွေ့လိုက် တယ်၊ ဒါမှန်သွားပြီ။ အဲဒီမရှိသဘောလေးကို မြင်အောင်ကြည့်နိုင်ရင် သုခဒုက္ခ လွတ်နေတယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ မိမိတို့ရဲ့သန္တာန်မှာ သုခဝေဒနာပေါ်ရင်လည်းပဲ တစ်ချက်လေးတော့ လည်သွားတာပဲ။ ဒုက္ခဝေဒနာပေါ်ရင်လည်းပဲ တစ်ချက်လေးတော့ လည်သွားတာပဲ။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ဆက်ဖြစ်အောင် ဆက်သွားသေးတယ်နော်။ အဲဒါကို မဆက်အောင် ဉာဏ်လေးနဲ့ပြန်ပြီး တော့ ဝေဒနာရဲ့အပျက်ကို မြင်လိုက်တဲ့အချိန်အခါမှာ သဘောထား မှန်သွားတာပဲ။ သုခဝေဒနာလေး သာယာတယ်လို့ စိတ်ထဲမှာဖြစ်လိုက် တာနဲ့ ကျေနပ်တဲ့လောဘက နောက်ကနေဆက်ပြီးသား။ စိတ်ပျက်တဲ့ အမှုအရာလေးကို မြင်လိုက်တာနဲ့ နောက်ကနေ မကျေနပ်တဲ့ သဘော လေးက ပါပြီးသား။ အဲဒီလိုဆိုတော့ ဪ-ငါတို့ရဲ့သန္တာန်မှာ သာယာ

တယ်ဆိုတော့လည်း ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်က ဆက်သွားပါလား။ မသာယာဘူး ဆိုတော့လည်း ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်က ဆက်သွားပါလား။ ဒီဝေဒနာရဲ့အပျက်ကို မြင်အောင်ရှုလိုက်နိုင်တဲ့အချိန်အခါမှာ ဒီကိလေသာတရားတွေ ပျက်သွား ပါလားလို့ နားလည်ထားတဲ့ နာကြားမှုအသိဉာဏ်ကို အခုလက်တွေ့အရှုခံ ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်းမှာ ကြိုးစားကျင့်ရမှာ။ စာထဲကစာဟာ စာထဲမှာပဲ မပြီးပါနဲ့။ နာကြားထားတဲ့ နာကြားမှုကိုလည်း နာကြားမှုမှာတင် လမ်းမဆုံးပါနဲ့။ အခုလက်တွေ့ကျင့်နေတဲ့အပိုင်းမှာကို အမြင်ရှင်းအောင် အသုံးချပါ။ ဒါမှသာလျှင် လုပ်ငန်းခွင်မှာ ခရီးတွင်ပြီးတော့ ယောဂီများ လိုချင်တဲ့ အသိဉာဏ်ဟာ ထိုက်ထိုက်တန်တန် ကိန်းပါလိမ့်မယ်။

အာရုံတစ်ပါး စိတ်မသွားပါစေနဲ့။ ကိုယ်ကြည့်နေတဲ့ အရှုခံ အာရုံပေါ်မှာ အမြင်ဉာဏ်လေးကိန်းပြီးတော့ သဘောထားမှန်စွာနဲ့ ဥပေက္ခာရဲ့သဘောထားလေးကို ပြခဲ့ပြီ။ အဲဒီပေါ်မှာ အမြင်ဉာဏ်လေး ရှင်းပြီးတော့မှ တစ်ပျက်ထဲပျက်နေတဲ့ ရှိရာက မရှိတာလေးရဲ့အမြင် ဉာဏ်ကိုရောက်မှသာလျှင် ဝိပဿနာဉာဏ်ကိန်းမှာပါလားလို့ ဆုံးဖြတ် ချက်ချပြီး ကျန်ရှိတဲ့အချိန်လေးတွေမှာ ပေါ်သမျှခန္ဓာလေးတွေအပေါ် သဘောထားမှန်စွာနဲ့ ကြိုးစားရှုပွားရင်း အသိဉာဏ်တွေ ရင့်ကျက်အောင် ဆက်လက် အားထုတ်ပေးနေကြပါ။



### သမ္မာသနဉာဏ်

တရားတော်ကို ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်ဖို့ ကိုယ်စီ ကိုယ်စီ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်တိုင်းကျ သက်တောင့်သက်သာအနေအထားရအောင် ကြိုးစား ပြီးတော့ ပြုပြင်လိုက်ကြပါ။ တရားသဘောတွေကို သင်ပေးပေးမယ့် ရှေ့ကို မရောက်နိုင်တာက တက်သုတ်ရိုက် ပြောသွားလည်း ခဏနဲ့ပြီးတာပဲ။ သို့သော် နားထဲမှာကြားပြီးတော့ ခန္ဓာမှာမတွေ့တော့ အချိန်တွေကုန်ဆုံးပြီး ကိုယ့်သန္တာန်မှာ တကယ်ရှိတဲ့ အရှိတရားပေါ်မှာ တကယ်သိတဲ့ အသိ တွေက မကိန်းဘဲ ကုန်ဆုံး ကုန်ဆုံးခဲ့တာလည်း များခဲ့ပါပြီ။

ကိုယ်လိုလားတဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို အရောက်တက်လှမ်းချင်ရင် ပြောထားတဲ့အခြေခံတွေကို ပိုင်မပိုင် ပြန်ပြီး သုံးသပ်ပါ။ ဆင်ခြင်ပါ။ အရှိတရားတွေရဲ့ သဘောပေါ်မှာ အမှန်မြင်တယ် မမြင်ဘူးဆိုတာဟာ ဘယ်အချိန်အခါမှာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိရသလဲ၊ သဘောပေါက်သလဲ ဆိုတာက ပြောခဲ့တဲ့နေရာနဲ့လောက်တော့ မရသေးဘူး။ အရှုခံတရား တွေပေါ်မှာ ပေါ်ခဲ့တဲ့ဓမ္မလေးတွေကို ဒါရုပ်တရား ဒါနာမ်တရား ဒါပညတ် ဒါပရမတ် နားလည်သဘောပေါက်အောင် ခွဲခြားပေးလိုက်လို့ ပညတ်နဲ့ ပရမတ်ကိုလည်း သဘောပေါက်တယ်။ ပေါ်လာတဲ့အရှုခံတွေအပေါ်မှာ

ဒါရုပ်တရား၊ ဒါနာမ်တရားလို့လည်း ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီးပေါ်ပေါ်၊ စိတ်နဲ့စပ်ပြီး ပေါ်ပေါ် ခွဲခြားပြုလို့ သဘောပေါက်တဲ့ မည်သူမဆို ရုပ်နာမ်ကိုတော့ ခွဲခြားနားလည်မှာပါ။

ဒီရုပ် ဒီနာမ်တွေကို ထပ်လောင်းပြီးတော့ ပြောလိုက်တဲ့အခါမှာ အလိုလိုဖြစ်တာမဟုတ်၊ တစ်ဦးတစ်ယောက်ရဲ့ ပယောဂကြောင့် ပေါ်လာ တာလည်း မဟုတ်၊ အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အကျိုး၊ ရုပ်နာမ်တွေရဲ့ ကြောင်းကျိုးဆက်ပုံတွေသာလျှင် ဟောဒီ တစ်ကိုယ်လုံး တစ်ကောင်လုံး မှာရှိတယ်။ ဘယ်နေရာကြည့်ကြည့် ဒီသဘောတွေချည်းပဲလို့ ဉာဏ် အမြင်ထဲမှ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သဘောပေါက်ဖို့အတွက်ကို အပ်ကြောင်းထပ်အောင်ပြောခဲ့ပြီ။ အဲဒီဉာဏ်လေး ရရင်လည်းပဲ သံသယ စင်ကြယ်လို့ သရဏဂုံတည်နိုင်တဲ့အဆင့်ရဲ့ အားကောင်းမှုကိုရမှာ၊ ဒီလောက်လေးနဲ့ ကိုယ်က နိဗ္ဗာန်ကိုရောက်ပြီလားဆိုတော့ ဝိပဿနာ ဉာဏ်တက်ဖို့အတွက် အခြေခံပဲရှိသေးတာ။ အဲဒီကတစ်ဆင့်တက်ပြီး ဝိပဿနာဉာဏ်ကို အရောက်တက်လှမ်းနိုင်ဖို့အတွက် အခြေခံ သဘော ပေါက်နိုင်တဲ့အရာတွေကို အခုပြောမယ့် သမ္မသနဉာဏ်ကျမှ သိရတာ။ ဒီဉာဏ်ကိုပိုင်ရင်တော့ ဒီခန္ဓာရဲ့အကြောင်းကို အတော်ကိုနားလည်သွားပြီ။ ကိုယ်သိတဲ့အသိလေးတွေ ဟုတ်တယ် မဟုတ်ဘူး။ နိဗ္ဗာန်ရဲ့ သဘော သဘာဝနဲ့ အေးငြိမ်းပုံလေးတွေကို နားလည်မှုလွဲလွဲပြီးတော့ မဂ်ဖိုလ်တွေ ကျနေသလိုလို နိဗ္ဗာန်ကို မြင်လိုက်ရသလိုလို အေးငြိမ်းမှုလေးရသလိုလိုနဲ့ လွဲမှားတတ်တဲ့အပိုင်းဟာလည်း ဒီအပိုင်းမှာဖြစ်နေကြတာပါ။

သမ္မသနဉာဏ်က ဘာပြောလဲမေးတော့ ကိုယ်ရှုတဲ့ ဟောဒီအရှုခံ တရားတွေအပေါ်မှာ ရုပ်တရားကိုကြည့်တော့လည်း ရုပ်တရားရဲ့မမြဲ ပျက်စီးနေပုံ၊ နာမ်တရားကြည့်တော့လည်း နာမ်တရားတွေရဲ့မမြဲ ပျက် စီးနေပုံ၊ မမြဲတဲ့သဘောကို ရှုမြင်သုံးသပ် ဆင်ခြင်တတ်တဲ့ဉာဏ်လေး

ဒီနေရာမှာရတာ။ သုံးသပ်ဆင်ခြင်တတ်တယ်။ ဒီသဘောမြေဘူ၊ ဒီသဘော ဖြစ်ပြီးရင်ပျက်တယ်။ ရုပ်ကြည့်လည်းပဲ ဒီအမြင်၊ နာမ်ကြည့်လည်းပဲ ဒီအမြင်၊ အဲဒီလို မမြဲတဲ့သဘောကိုလည်းပဲ အာရုံပြုပြီး ရှုမြင်ဆင်ခြင်တတ်တဲ့ အသိဉာဏ်ကိန်းသလို ဒီခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဘယ်နေရာကိုပဲကြည့်ကြည့် အဲဒီဖောက်ပြန်ပျက်စီး၊ ခံစားပျက်စီး၊ သိမှုပျက်စီးနဲ့ ပျက်စီး ပျက်စီးနေတဲ့သဘောလေးတွေနဲ့သာ တစ်ကိုယ်လုံး တစ်ကောင်လုံးမှာအနဲ့ ဘယ်နေရာကြည့်ကြည့် ပြနေတာကို ကောင်းစွာ သဘောပေါက်တဲ့အတွက် ဆင်းရဲသက်သက်ပါလားဆိုတာလေး ဒီဉာဏ်မှာ သုံးသပ်ဆင်ခြင်မှုကို ရလာတယ်။ အဲဒီတရားတွေသည်ပင် ပျက်စီးပျက်စီးသွားလို့ ရုပ်တရားကလည်းပေါ်တဲ့နေရာ၊ နာမ်တရားကလည်းပေါ်တဲ့နေရာ၊ ပျက်နေ ပျက်နေလို့ ဘာတစ်ခုမှ အသုံးမကျဘူး။ အသုံးချလို့လည်း မရဘူး။ အသုံးချခွင့်လည်းမရှိဘူး။ သိတာနဲ့ ပျက်သွားတယ်။ အဲဒီသဘောတွေသာ သိနေရတဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ ဪ-အသုံးမကျတဲ့ ဒုက္ခခန္ဓာပါလားဆိုတာကိုလည်း ဟောဒီခန္ဓာပေါ်မှာ ရှုမြင်ဆင်ခြင်သုံးသပ်နိုင်လာတယ်။

ပြန်ပြီးပြောရင် မိမိရဲ့အမြင်မှာ ရုပ်နာမ်တွေကို ပိုင်ခြားသိခဲ့တဲ့ အကြောင်းအကျိုးတွေပေါ်မှာ ဉာဏ်ရှင်းခဲ့တယ်။ ဒီဉာဏ်ရောက်လာတဲ့ အပိုင်းကျတော့ ဪ-ဟောဒီခန္ဓာထဲမှာရှိနေတဲ့ ရုပ်တရား နာမ်တရား အရှုခံတွေမှန်သမျှ မမြဲမှု သက်သက်ပါလား၊ ဆင်းရဲမှုသက်သက်ပါလား၊ အသုံးမကျမှုသက်သက်ပါလားဆိုတဲ့ ဒါလေးအပေါ်မှာ ဆုံးဖြတ်ချက်ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်နဲ့ ရှုမြင်တတ်တဲ့ ဆင်ခြင်တတ်တဲ့ ဒီအသိဉာဏ်လေး ကောင်းစွာကိန်းတယ်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့သန္တာန်မှာ ပေါ်လာတဲ့ အရှုခံတွေကို ကြည့်တိုင်းကြည့်တိုင်းမှာ ပေါ်လာတဲ့ အရှုခံပေါ်မှာ စိုက်စိုက်စူးစူးနဲ့ကိုကိုယ့်ရဲ့အသိဉာဏ်က အာရုံပြုပြီးတော့ ကြိုးစားလာတဲ့ဝိပဿနာဉာဏ်ရဲ့

စွမ်းအားအဆင့်တွေ ရလာခဲ့တယ်။ သေချာအာရုံပြုကြပါ။ ကိုယ်ကြိုးစားနေတဲ့ ဟောဒီဉာဏ် တစ်ဉာဏ်ပြီးတစ်ဉာဏ်မှာ ကိုယ်ရောက်ခဲ့တဲ့ အနေအထား ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိစေချင်တာပါ။ မဂ္ဂသစ္စာဆိုတာ တဖြောင့်ထဲ တစ်လမ်းထဲ အကွေ့အကောက် မရှိဘူး။ နေဝန်း လဝန်း ပေါ်ထွက်ထွန်းသလို ရှုန်းရှုန်းမြမြနဲ့ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ပြတ်ပြတ်သားသားကို မြင်ရမယ်။ အဲဒီအမြင်လေးပိုင်ရင် နောက်နှောင်ကို ဆုံးမယ့်အချိန်မှာလည်း မရှင်းဘူးဆိုတာကို မရှိသလို မသိဘူးဆိုတာလည်း မရှိဘူး။ မိုးကြိုးပစ်တာထက်ကို ထင်ရှားတယ်။ အဲဒီလိုအမြင်မျိုးကိုရဖို့က အခြေခံမှာ အဲဒီလောက်ထိကို အားကောင်းပြီး ပိုင်ပိုင်သုံးသပ်ဆင်ခြင်တတ်တဲ့ဉာဏ်၊ သမ္မာသနအပိုင်းမှာ ကောင်းစွာသိရမှာ၊ အဲဒီလို စိုက်စိုက်စူးစူးနဲ့ ပေါ်လာတဲ့အရှုခံပေါ်မှာ သူ့ရဲ့အမူအရာ၊ သူ့ရဲ့အသွင်အပြင်၊ သူ့ရဲ့လက္ခဏာ၊ ရုပ်ဆိုရင်လည်း ရုပ်ရဲ့အမူအရာ၊ ရုပ်ရဲ့အသွင်အပြင်၊ ရုပ်ရဲ့လက္ခဏာ၊ နာမ်ဆိုရင်လည်း နာမ်ရဲ့အမူအရာ၊ နာမ်ရဲ့အသွင်အပြင်၊ နာမ်ရဲ့လက္ခဏာ၊ အဲဒါတွေကို ကောင်းစွာ ထိုးထိုးထွင်းထွင်းနဲ့ မြင်အောင်လို့လည်း ဆင်ခြင်ရှုနိုင်တဲ့ အသိဉာဏ် ကိုယ့်သန္တာန်ရလာတယ်။

ထပ်ပြီးတော့ပြောရင် ရှေ့ဉာဏ်တုန်းက သဘောပေါက်ခဲ့တဲ့ တရား၊ ဒီဉာဏ်မှာ ပညတ်ဆိုတာတွေကို ပယ်ဖျောက်နိုင်ပြီ၊ တစ်နည်းပြောရင် ပညတ်ဆိုတဲ့အကာကို ခွာချနိုင်ပြီ၊ ပရမတ်သားပေါ်မှာ ထိုးထိုးထွင်းထွင်းနဲ့ ပေါ်ပေါ်လွင်လွင်မြင်အောင်ကို ရှုနိုင်လာတဲ့ အနေအထားမျိုး၊ မြင်အောင် ကြိုးစားလာနိုင်တဲ့အနေအထားမျိုး၊ ပညတ်နဲ့ ပရမတ်ဟာ တခြားစီပါလားဆိုတာကိုလည်း အာရုံပြုပြီး ကွဲကွဲပြားပြား နားလည်လာတယ်။ ဩော်-သမ္မသနဉာဏ်သည် တယ်တန်ဖိုးရှိပါလား၊ ဒါကြောင့် မို့လို့လည်း ဖြစ်ပျက်ကိုမြင်တဲ့ဉာဏ်ကျတော့ အတိုင်းအဆမရှိအောင် ခရီးပေါက်တယ်ဆိုတာ ဟုတ်မယ်။ သံသယနဲ့တော့ မလုပ်နဲ့၊ ပိုင်နိုင်တဲ့



ဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့ ဟုတ်မယ်ဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်ချက် ချနိုင်ရမယ်။ အဲဒါမျိုး သည် ပညာအပိုင်းမှာကို ကောင်းစွာရမှာ၊ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်သည် ကိုယ်ရှုနေတဲ့ ရုပ်အရှုခံ နာမ်အရှုခံတွေပေါ်မှာ ပညတ်ကို ခွာလှန်၊ ပညတ်ကိုခွာချ၊ ပညတ်ကိုပယ်ပြီးတော့မှ ပရမတ်သားပေါ်မှာ ပေါ်ပေါ်လွင်လွင် ထိုးထိုး ထွင်းထွင်း ပြသမျှ ပြသမျှကို မြင်အောင်ကြည့်လာတယ်။

အဲဒီလို ပရမတ်သားလေးတွေရဲ့ ပြုလာ ပြုလာတဲ့အပေါ်မှာ ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း သူ့ရဲ့အမူအရာ အသွင်အပြင်လက္ခဏာတွေကို စေ့စေ့ စပ်စပ်နဲ့ သိအောင်ကို ဉာဏ်က အာရုံပြုလာတယ်။ ဪ-သမ္မာသန ဉာဏ်မှာ တယ်စေ့စပ်ပါလား၊ တယ်ပြီးတော့ အသိအမြင်တွေကို အားကောင်းအောင်လို့ စိုက်စိုက်စူးစူးနဲ့ ကြည့်နိုင်တဲ့အဆင့်ကို ရပါလား။ အဲဒီအပေါ်မှာ ကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ မိမိရဲ့ ရှုမှတ်ဆဲ ရှုမှတ်ဆဲ အခိုက် လေးမှာ အဖြစ်အဖြစ်လေးတွေကိုလည်း တွေ့ရတယ်။ အဲဒီ ရှုဆဲ ရှုဆဲ အခိုက်မှာကိုပဲ ပျက်သွား ပျက်သွားတာကိုလည်း တွေ့ပြန်တယ်။ ဒါကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် အဲဒီသဘောတွေသည် ဟောဒီဉာဏ်မှာ လျင်လျင် မြန်မြန် ဖြစ်လာသလို၊ လျင်လျင်မြန်မြန်ပျက်လာတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ရုပ်နာမ် အပေါ်မှာ ပိုင်းခြားမြင်ခဲ့တယ်၊ အကြောင်းအကျိုးတွေအပေါ်မှာ ဝေဖန် ဆင်ခြင်တတ်တဲ့ သုံးသပ်တဲ့ဉာဏ်သည် ကိုယ့်ရဲ့သန္တာန်မှာ အားကောင်း ခဲ့တဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ ဟောဒီ ဆင်ခြင်သုံးသပ်တတ်တဲ့ သမ္မာသနဉာဏ် ကျတော့ ဒါတွေကိုချိုးပြီး ပြန်ကြည့်တတ်လာတယ်။ အဲဒီအသိတရား တွေဟာ အားကောင်း အားကောင်းလာတဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ လျင်လျင် မြန်မြန်ကို ဖြစ်နေတဲ့အရာတွေ လျင်လျင်မြန်မြန် ပျောက်သွားတဲ့သဘော တွေ သတိထားမိလာတယ်။

တစ်နည်းပြောရင် ကျကျနန ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ယုံမှားသံသယကင်းပြီး တော့ သဘောပေါက်နေတာဖြစ်သည်။ အဲဒီရှုမြင်တတ်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်

လေး ကိုယ့်သန္တာန်ကိန်းပြီဆိုရင် အင်မတန်အဖိုးတန်တာက ဒီနေရာမှာ ပြတဲ့ အရှင်တရားတွေ ရိပ်ခနဲ ရိပ်ခနဲနဲ့ ပျောက်နေသည်၊ ပျက်နေသည်။

ဪ-ဖြစ်ပျက်ကို ဝိပဿနာဉာဏ်မှာ မြင်ဖို့အတွက် အားကောင်းလှတဲ့ စွမ်းအားသတ္တိဟာ ဒီသမ္မာသနဉာဏ်မှာ ကောင်းစွာရတာပဲ။ အဲဒီအမြင် အဲဒီအသိရဖို့အတွက် ယောဂီများ အကြိုးစားလာခဲ့တာ ရက်တစ်ရာ မှာ သုံးဆယ့်သုံးရက်ဆိုတဲ့ အပိုင်းအခြားဟာ အားကောင်းပါတယ်။ တကယ်ကြိုးစားရင် တကယ်မြင်နိုင်တဲ့အဆင့်ကို ကိုယ်စီကိုယ်စီ ရကြ မှာပါ။ အဲဒီ အမြင်အသိတွေကို ရပြီဆိုရင်ပဲ ဘယ်တော့မှမမေ့ဘူး။ ကိုယ်မြင်ဖူးတဲ့အမြင် ကိုယ်သိခဲ့ဖူးတဲ့အသိ အဲဒီအမြင်အသိသည် ရင်ထဲ နှလုံးသားထဲမှာစွဲပြီ။ ဪ-အနစ်ကို အခုမှတွေ့တယ်။ အနစ်ကို အခုမှ ရတယ်။ အဲဒီလောက်ထိကို အားရကျေနပ်ပါတယ်။ အဲဒီ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ သန္တာန်မှာ ရှုနေတဲ့ ဒီအသိဉာဏ်က ကြိုးစားရင် ကြိုးစားသလောက် ခရီးပေါက်နေပါသည်။

ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ရှုပ်တရားလေးတွေရဲ့အမူအရာ၊ ပရမတ် သဘော၊ အသွင်အပြင်၊ ပုံသဏ္ဍာန်တွေမပါ ရိုးရိုးလေးနဲ့ကြည့်နေတာပဲ။ ပုံသဏ္ဍာန်အထည်ကြီးကတော့ ပျောက်နေပြီ။ သို့သော် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ကို ကိုယ့်ရဲ့သန္တာန်မှာ အကြည့်မခံလောက်အောင် ပျောက်ပျက်နေတဲ့ တရားတွေကို မြင်ရပြီးလားဆိုတော့ မမြင်သေးဘူး။ ရိပ်ရိပ်နဲ့ မြင်နေ ရသည်။ အဲဒီရိပ်ရိပ်ကလည်း နှေးကွေးတာမဟုတ် လျင်လျင်မြန်မြန် ဖြစ်လာတာ။ ဖြစ်နေတာလည်းလျင်မြန် ပျက်တာကလည်း လျင်မြန်တယ်။ ဒါကြောင့် ဒီနေရာမှာ ရိပ်ခနဲ ရိပ်ခနဲနဲ့ ပျောက်သွား ပျောက်သွားတာ တွေကို မြင်ရမယ့်အသိဉာဏ်နဲ့ ဆုံးဖြတ်ပြီးတော့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်လို့ သိနေတဲ့အသိဉာဏ်မျိုး အားကောင်းရင့်ကျက်စွာနဲ့ ဒီဉာဏ်ပိုင်းမှာ ပြီး ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ သူသည် မြင်တဲ့အခါမှာ လက္ခဏာရေးသုံးပါးကို

ပြန်ပြီးသတိထားရင် ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း မမြဲမှုသက်သက်တွေပါလား။ ဆင်းရဲမှုသက်သက်တွေပါလား။ အသုံးမကျမှုသက်သက်တွေပါလား ဆိုတာကို ကောင်းစွာနလုံးသွင်းလာတယ်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့အမြင်တွေမှာ ပညတ်တွေကို ခွာလှန်ပြီး ပရမတ်သားတွေမှာသာ ထိုးထိုးထွင်းထွင်းနဲ့ အသိဉာဏ်ကိန်းတဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ မြဲဆိုတဲ့သဘောကို ဘယ်နေရာမှ မတွေ့တော့ဘူး။ ကောင်းဆိုတဲ့သဘောကို ဘယ်နေရာမှ မတွေ့တော့ဘူး။ ပိုင်ပါတယ်ဆိုတဲ့အရာတွေ ဘယ်နေရာမှ မတွေ့တော့ဘူး။ နဂိုတုန်းက တော့ မြဲတယ်လို့ ထင်ခဲ့တာတွေ၊ ချမ်းသာတယ် ကောင်းတယ်လို့ ထင်ခဲ့တာတွေ၊ ကိုယ်ပိုင်ကိုယ်ဆိုင်လို့ ထင်ခဲ့တာတွေ၊ ဒီနေရာမှာ ချုပ်ပျောက် ချုပ်ပျောက်ကုန်ပြီ။ မြဲဆိုတာလည်း ဘယ်နေရာမှမရှိဘူးဟေ့ မမြဲတာသက်သက်ပဲ။ ကောင်းဆိုတာ ဘယ်နေရာမှ မရှိဘူးဟေ့၊ ပျက်သွား ပျက်သွားလို့ အကောင်းကိုမပါဘူး။

ပိုင်ပါတယ်ဆိုတဲ့ အရာတွေကို ကြည့်လိုက်တော့လည်း ငါ သူ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ဆိတ်သုဉ်းနေပြန်တော့ ပိုင်တယ်ဆိုတာလည်း ပြစ်ရာ မရှိဘူး။ အဲဒါကိုကြည့်ခြင်းအားဖြင့် လက္ခဏာရေးသုံးပါးပေါ်မှာ ဒီဉာဏ် ဟာ ဆင်ခြင်သုံးသပ် ပိုင်နိုင်စွာနဲ့ မြင်တယ်၊ သိတယ်၊ တန်ဖိုးရှိတဲ့အသိ၊ ဝိပဿနာဉာဏ်ရဲ့ အခြေခံအပိုင်းမှာ အောက်ဉာဏ်နှစ်ဉာဏ်ကိုလည်း ကျော်ဖြတ်၊ အထက်ဉာဏ်တွေကိုလည်းပုံပိုးပြီးတော့ အမှန်တိုင်းကို ကောင်းစွာရောက်နိုင်ဖို့ အရေးကြီးဆုံးသောအချက်လေးပဲ။ အဲဒါလေးကို လည်းပဲ သေချာ အာရုံပြုပါ။ ဉာဏ်စဉ်လေးနဲ့ ပုံဖော်တဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ ဒီဉာဏ် ဒီဉာဏ်တွေကို ဒီလိုပဲသွားရမလား။ သို့လော သို့လော မတွေ့ပါနဲ့၊ တကယ်အသိမှန် အမြင်မှန်ရရင် အခုပြောသလောက် မကြာအောင် သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်လည်း တန်းရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။ အရှုခံတရား တွေအပေါ်မှာ ငါကောင် သူကောင် ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ဆိတ်သုဉ်းလို့

ရုပ်နာမ်ဓမ္မတွေအပေါ်မှာ ပရမတ်သားကို မြင်နေပြီဆိုကတည်းကိုက ရိပ်ခနဲ ရိပ်ခနဲပျောက်နေတာကို တစ်တန်းထဲထားပြီး ရှုလိုက်နိုင်ရင် သင်္ခါရအပေါ်မှာ တစ်စိမ်းဆန်စွာသိမြင်လို့ သင်္ခါရပေက္ခာကို တန်းရောက် နိုင်တယ်။ အမြင်များပြီး အမြင်သန်လို့ အမြင်ရှင်းစေချင်တဲ့အတွက် တစ်ချက်ချင်းကို ရှင်းပေးတာပါ။

ဒီဉာဏ် ဒီဉာဏ်လေးတွေ ရပြီဆိုရင်တော့ အဖိုးမဖြတ်နိုင်အောင် တန်ဖိုးရှိသွားပြီ။ ဒီဉာဏ်မှာ တစ်ခုထူးခြားလိုက်တဲ့ ဒီဉာဏ်အပိုင်းမှာသာ ဥပါဒိ ဌီ ဘင်လို့ ဖြစ်တည် ပျက်ဆိုတဲ့ ရုပ်တရားလေးတွေရဲ့ နာမ်တရား လေးတွေရဲ့ သက်တမ်း သက်တမ်းလေးတွေမှာ အရှုခံတရားလေးပြတာကို သိလိုက်တဲ့ သိလိုက်တဲ့ခဏလေးမှာ သတိပြုပြီး ဖြစ်လာတဲ့သဘောတွေ တည်တဲ့ အခိုက်အတန့်လေး ဒါလေးမရှိတော့ဘဲ ပျက်သွားတာ၊ လက္ခဏာရေး သုံးပါးပေါ်မှာလည်းပဲ သုံးသပ်ဆင်ခြင် သဘောပေါက် လာတယ်။ အဲဒီလို မြင်မြင်ပြီး ပျောက်သွား ပျောက်သွား ချုပ်သွား ချုပ်သွားတာတွေကိုလည်း သတိပြုလာတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဒီနေရာမှာ အဲဒီအသိလေးတွေက အားကောင်း အားကောင်းလာတဲ့အတွက်ကြောင့် မို့လို့ ချုပ်ပျောက် ချုပ်ပျောက်သွားတဲ့အပိုင်းလေးမှာ ရုတ်ခနဲချုပ်ပြီးတော့ အသိ တစ်ခုလွတ်သွားပြီး၊ ပြန်အသိကိန်းတဲ့အခါမျိုးနဲ့ မကြာမကြာ ကြုံတတ်တဲ့အတွက် ငြိမ်းအေးတဲ့သဘောလေးတွေကို ခဏခဏ အာရုံပြု မိသလို ကြုံကြုံကပ်ရသလို မိမိရဲ့ရှုမိခြင်းအခိုက်အတန့်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဒီသဘောဟာ အိုး နောက်ဆုံး မဂ်ဖိုလ်ဆိုက်သလိုမျိုး၊ နိဗ္ဗာန်အာရုံပြုပုံမျိုး ဆင်ဆင် ဆင်ဆင်လေးသွားပြီးတော့ ဒီဉာဏ်မှာ လွဲချော်တတ်ပါတယ်။ အယောင်ယောင် အမှားမှား ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အလွန်အရေးကြီးတယ် နော်။ ယောဂီများ ဩော်-ငါတို့ချမ်းသာလိုက်တာ၊ ငြိမ်းချမ်းလိုက်တာ၊ အရှုခံတရားတွေကို ပြီးပြီးပျက်ပျက်နဲ့ လျင်လျင်မြန်မြန် မြင်ရတယ်ဟေ့။

အဲဒီလို မြင်ပါတယ် မြင်ပါတယ်ဆိုတာဟာ ကိုယ့်ဉာဏ်မှာ အကြည့်မခံ နိုင်လောက်အောင် မြင်တာလား။ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီးတော့ မြင်နေတာ လားဆိုတာလေးကို သဘောပေါက်စေချင်တာ။

အဲဒီလို မြင်မြင် မြင်မြင်ပြီးတော့မှ အေးငြိမ်းမှုလေးရလိုက်တဲ့ အခိုက်အတန့်မှာ နိဗ္ဗာန်လိုလို ထင်တတ်ပါတယ်။ ဪ-ဒီနေရာမှာ ဒီသဘောတွေ ဖြစ်တတ်ပါလားဆိုတာကိုလည်း ယောဂီအားလုံး သဘော ပေါက်စေချင်တယ်။ နားလည်စေချင်တယ်။ ပြန်ပြီးတော့လည်းပဲ အဲဒီ အပေါ်မှာ အသိတရားတွေကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်နဲ့ အဖြေတွေ ကို ရစေချင်ပါတယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ်ကို ကောင်းစွာတက်လှမ်းဖို့အတွက် အခြေခံကောင်းပါ။ သမ္မသနဉာဏ်သည် မိမိတို့အတွက်ကို ရှေ့မတက်သာ အောင်လည်းပဲ ငြိမ်းအေး ငြိမ်းအေးတဲ့သဘော၊ လက္ခဏာရေးသုံးပါး အပေါ်မှာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းနဲ့ မြင်ရတဲ့သဘော။

ဥပါဒ် ဦး ဘင်ရဲ့ သရုပ်တွေအပေါ်မှာလည်းပဲ ကွဲကွဲပြားပြား ထက်ထက်မြက်မြက်နဲ့ သုံးသပ်တတ်တဲ့သဘောလေးတွေ ကောင်းစွာ ရလာတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဒီအပေါ်မှာ အမြင်ရှင်းသွားပြီ၊ ဉာဏ်ရောက် သွားပြီ၊ ကြိုးစားတဲ့ စွမ်းအားကလည်းရထား၊ လျင်လျင်မြန်မြန်ဖြစ်ပြီး လျင်လျင်မြန်မြန်ပျက်တဲ့ သဘောတွေကိုလည်း မကြာမကြာ ရိပ်ခနဲ ရိပ်ခနဲ တွေ့ရ။ အဲဒါလေးတွေရဲ့ ချုပ်ဆုံး ချုပ်ဆုံးမှုကိုလည်း သတိပြုမိလို့ ငြိမ်းအေးတဲ့သဘောကိုရတော့ ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်းပဲ မင်ဖိုလ်ဆိုက်သလိုလို၊ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုနေသလိုလို၊ ကြံစည်စိတ်ကူးသိနဲ့ ကျေနပ်နေတဲ့အတွက် ကြောင့်မို့လို့ ယောဂီများ ဒီဉာဏ်လေးမှာ ရှေ့မတက်ဘဲ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ထိုးထိုးထွင်းထွင်းသိနိုင်တဲ့ အနေအထားမျိုးကို မရောက်ဘဲ တန့်နေ တန့်နေပြီး အချိန်တွေ အတော်များများကုန်ဆုံးခဲ့လို့ ငါဘယ်လောက်ပဲ အားထုတ်အားထုတ် ရှေ့ကို မတက်ပါလား။ တရားအသိတွေမတိုးပါလား။

အားမလိုအားမရ ဖြစ်ရတာဟာ ဘယ်အကြောင်းကြောင့်လဲ ဆိုတာကို လည်း ယနေ့ သူတော်စင်များကို သဘောပေါက်အောင် နားလည်အောင် တော့ ကြိုးစားပြီး ရှင်းပေးလိုက်ပြီ။

ကိုယ့်သန္တာန်မှာ တကယ်ရှိတဲ့တရားအပေါ်မှာ တကယ်မြင်သိပြီး တော့ တကယ်ကြိုးစားနိုင်အောင် ရှင်းရှင်းလင်းလင်းမြင်ရတဲ့ အမြင်မျိုး တွေကို ဒီဉာဏ်ကျရင် လွဲချော်တတ်တဲ့ အသွင်မျိုးနဲ့ ကြုံတတ်ပါလား ဆိုတာကိုလည်း သဘောပိုင်ပြီးတော့ အဖြေရှာလို့ရအောင် အခုပြော နေပါသည်။ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ထင်ရှားရှိတဲ့တရားတွေကို ဒီဉာဏ်အပိုင်း မှာ မရှင်းခဲ့တဲ့ ပညတ် ပရမတ် သေချာပေါက်ရှင်းပါလိမ့်မယ်။ မကွဲခဲ့တဲ့ ပညတ် ပရမတ် သေချာပေါက်ကွဲပါလိမ့်မယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ပညတ်မှန်သမျှကို တစ်ခါထဲ ပယ်သတ်နေပါတယ်။ ပရမတ်ကိုသာ ဖော်ထုတ် ဖော်ထုတ်ပြီးတော့ အဲဒီအပေါ်မှာ စိုက်စိုက်စူးစူးနဲ့ သူ့သဘော ထား အမှန်လေးတွေရဲ့ အသေးစိတ် အသေးစိတ်ကို ဒီဉာဏ်ကမြင်အောင် သုံးသပ်ပါတယ်။ ဆင်ခြင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်လည်းပဲ မြဲတယ်ဆိုတဲ့တရား ဘယ်နေရာမှမတွေ့တာ။ ကောင်းဆိုတဲ့တရား ဘယ်နေရာမှ မမြင်တော့တာ။ ပိုင်ပါတယ်ဆိုတဲ့ တရား ဘယ်နေရာမှမတွေ့တော့တာ။ ဪ-ဒီဉာဏ်ဟာ တယ်ပြီးတော့ သဘောပေါက်စရာကောင်းတဲ့ အားကိုးထိုက်တဲ့ ဉာဏ်ပါလား။ မမြဲတာကို လည်း မမြဲမှန်းသိသွားတယ်။ ဆင်းရဲသက်သက်ဆိုတာလည်း ကောင်းစွာ ဉာဏ်ရှင်းထားတယ်။ ကိုယ်ပိုင်ကိုယ်ဆိုင် ဘာတစ်ခုမှမရှိဘူးဆိုတာလည်း ကိုယ့်ရဲ့ဉာဏ်မှာ သုံးသပ်ဆင်ခြင်မိတော့ လက္ခဏာရေးသုံးပါးကို မြင်တယ် လို့ခေါ်တာပါ။

အဲဒီအပေါ်မှာလည်းပဲ ထပ်လောင်းပြီးတော့ ဖြစ်တည်ပျက်ဆိုတဲ့ ဥပါဒိ ဌီ ဘင်ကိုလည်း ကိုယ့်ဉာဏ်ထဲမှာ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီးတော့ အရှင်တရားတွေအပေါ်မှာ အမြင်ရှင်းသလိုမျိုးကို နားလည်လာတယ်။ အဲဒီနားလည်မှုရဲ့ သုံးသပ် ဆင်ခြင်မှုအောက်မှာပဲ ချုပ်ဆုံး ချုပ်ဆုံး သွားတာတွေကို ပြနေပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဒီနေရာလေးမှာ မင်္ဂလီကို ဝင်တဲ့ဉာဏ်မျိုး၊ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုတဲ့ဉာဏ်မျိုးနဲ့ ဆင်တူတူလေး ဖြစ်နေ ပြန်တဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ လွဲချော်တတ်ပါတယ်။ သတိထားပါ။ အားရ ကြည်နူးပြီးတော့ ဝမ်းမမြောက်ပါနဲ့။ ဒီပေါ်မှာ နစ်မြောပြီးတော့ အချိန်တွေ မကုန်ပါနဲ့။ ကိုယ်မြင်တဲ့အမြင်သည် ဆင်ခြင် သုံးသပ်ပြီး ရှိနေတဲ့အမြင် လား ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ထိုးထိုးထွင်းထွင်းနဲ့ ပြနေတဲ့အရှင်တွေအပေါ်မှာ ပျက်သွား ပျက်သွားတာကို အကြည့်မခံဘဲနဲ့ မြင်နေတာလား။ အဲဒီနစ်ချက်ကို ခွဲခြားနားလည်ဖို့အတွက် သမ္မာသနဉာဏ်ပိုင်းရဲ့သဘောလေးကို ယနေ့ ပြောလိုက်ပါသည်။

ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ထင်ရှားရှိတဲ့ ရုပ်နာမ်တွေကို ပိုင်းခြားမြင်ခဲ့တဲ့ အသိဉာဏ်၊ ဒီရုပ်နာမ်ရဲ့ ကြောင်းကျိုးဆက်ပြီး ပြနေတဲ့ ငါကောင် သူကောင် ဆိတ်သည်းနေတဲ့ အရှင်၊ အဲဒီအပေါ်မှာ ထပ်လောင်းပြီးတော့မှ လက္ခဏာရေးသုံးပါးနဲ့ ဖြစ်တည်ပျက်ရဲ့ သဘောလေးတွေအပေါ်မှာ ကောင်းစွာသဘောပေါက်ပြီး ဆင်ခြင်တတ်တဲ့ အမြင်ဉာဏ်လေးတွေဟာ ဩဇာ-ဝိပဿနာစခန်းကို တက်လှမ်းဖို့ ဖြစ်ပျက်အမြင်ဉာဏ်တွေကို ထိုးထိုးထွင်းထွင်း ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သံသယကင်းပြီး မြင်နိုင်ဖို့အတွက် အလွန်အရေးကြီးတဲ့ အခြေခံတရားတွေပါလား။ အဲဒီတရားလေးတွေကို ယနေ့သူတော်စင်များ တစ်ခုချင်း တစ်ခုချင်းကို သဘောပေါက်အောင် ရှင်းပေးခဲ့ပါသည်။ ကိုယ့်ဘက်ကနေပြီးတော့ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်နဲ့ အမြင် ရှင်းရှင်းအသိလေးတွေကို ကောင်းစွာကိန်းရအောင် ကျန်ရှိတဲ့အချိန်

လေးတွေမှာ ခန္ဓာကပြသမျှ အရှင်တရားတွေအပေါ်မှာ ခေါင်းကိုယ်  
 ခြေလက်ဆိုတဲ့ အထည်ပုံသဏ္ဍာန်မပါဘဲ ပညတ်ကိုခွာလှန် ပရမတ်သား  
 ကိုထွင်းဖောက်ပြီးတော့ ထိုအသိအမြင်လေးတွေမှန်အောင် ရိပ်ရိပ်လေး  
 တွေနဲ့မြင်ရတဲ့အမြင်လေးတွေအပေါ်မှာလည်း ပိုပိုပြီးတော့ ရှင်းသထက်  
 ရှင်းအောင် ရှေ့တစ်ဆင့် တက်လှမ်းနိုင်ဖို့အတွက် ရောက်ရှိနေတဲ့အပိုင်း  
 လေးမှာပဲ အမြင်လေးတွေကို စင်ကြယ်အောင် ကြိုးစားအားထုတ် ရှုပွား  
 ပေးနေကြပါ။





### ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်

တရားတော်ကို စတင်ပြီးတော့ ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်မှာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ကိုယ်စီ ကိုယ်စီ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်တိုင်းကျ ကြိုးစားပြီးတော့ သက်တောင့်သက်သာအနေအထားရအောင် ပြုပြင်လိုက်ပါ။

အားလုံးဟာကိုယ့်စိတ်တိုင်းကျပြုပြင်ပြီးလျှင် ရှုမှတ်နေတဲ့ ယောဂီ တိုင်းဟာ ပြောထား သင်ထားတဲ့အတိုင်းကို ပြန်ပြီးတော့ သုံးသပ်ဆင်ခြင် လို့ အသိမှန်အမြင်မှန် ကိန်းအောင်ကြိုးစားနေရတဲ့ ယောဂီကလည်း စိတ်ကိုသိပ်အလောမကြီးဘဲနဲ့ အဲဒါလေးကို စင်ကြယ်တဲ့အသိရအောင် ကြိုးစားပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပြုနေတဲ့ အရှုခံတရားတွေ ကိုယ်နဲ့ စပ်ပြီးတော့ပေါ်တာဟာ ထင်ရှားတဲ့နေရာလေး အာရုံပြုရင် တောင့် တယ် တင်းတယ် ညောင်းတယ် ကိုက်တယ် စူးတယ် အောင့်တယ် တုန်တယ် ခုန်တယ် ပူတယ် အေးတယ်အစရှိတဲ့ ဒီတရား တစ်မျိုးမဟုတ် တစ်မျိုးကတော့ နေရာအနှံ့မှာ ထင်ထင်ရှားရှားပြကိုပြမှာပါ။ အဲဒီပြတဲ့ တရားလေးတွေအပေါ်မှာ ခေါင်းကိုယ်ခြေလက်ဆိုတဲ့ အထည်ပုံသဏ္ဍာန် ပညတ်ကို ခွာလှန်ပြီးတော့ သဘောတရားကို သိအောင်ကြည့်ရမှာပါလား လို့ သင်ပေးထားတာကို သဘောပေါက်လို့ သဘောရောက်အောင် သတိထားကြည့်ရသေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း အမြင်ရှင်းအောင်ကြည့်ပါ။

ထင်ရှားတဲ့ အရှုခံလေးတစ်ခု ပြတိုင်း ပြတိုင်း အဲဒါလေးကို အာရုံညွတ်ပြီး သိနေ သိနေတဲ့အသိလေးကိုလည်း သတိပြုပါ။ တိုးတာ လေးပေါ်တယ် အာရုံလေးပြုပြီးတော့ ဒီတိုးတာကို သိလိုက်တယ်။ ဟော တိုးတာလေး ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်းမှာ သိမှုတစ်ခုကလည်း ကောင်းစွာ ရှိနေပါလားဆိုတာကို မမေ့နဲ့။ အေးမှုလေးပေါ်ပြန်တယ်။ ဒီအေးတာ လေးကို သိလိုက်တာနဲ့ သိမှုလေးကလည်းပါပြီးသား။ ပြလာတဲ့တရား တွေမှာ ဖောက်ပြန်တာလေးကို ဦးတည်ပြီးတော့ အာရုံပြုနေပေမယ့် သူ့ကိုအာရုံညွတ်ပြီး သိနေတဲ့အသိ နာမ်အရှုခံလည်း ပါနေတာပဲ။ ဒါကို ပိုင်းခြားသိတဲ့ ရုပ်တရား နာမ်တရားအပေါ်မှာ အမြင်ရှင်းပြီး ဒီရုပ်နာမ်တွေ ပေါ်တဲ့နေရာကို ကြည့်လိုက်တော့ လှုပ်တာလေးလည်း လှုပ်တဲ့နေရာမှာ ဖြစ်ပြီးတော့ ပျက်နေတာ၊ အဲဒါလေးကိုသိတဲ့အသိလည်းပဲ ချုပ်သွားတာ။ အေးတာလေး ပေါ်လာလည်း အေးတာလေး ပေါ်တဲ့နေရာမှာ ပျောက် သွားတာ။ ဒါလေးကို သိတဲ့အသိလည်း မရှိတော့ဘူး။

နာကြားထားတဲ့တရားအရ ကိုယ်ကလည်း အလိုက်သင့်သိအောင် ဆိုပြီးတော့ သတိထားလာတော့ သမ္မသနဉာဏ်မှာ ဒါတွေကို သုံးသပ် ဆင်ခြင်ပြီး မြင်လာပါတယ်။ ပြလာတဲ့ အရှုခံတရားတွေ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ပြတိုင်း ပြတိုင်းမှာ တစ်သိပြီးတစ်သိ သိရာကနေ ပြလာတဲ့တရားလေးရဲ့ သိစရာအာရုံ သိနေတဲ့အသိ ရှုစရာ အာရုံတွေက ဖောက်ပြန်လိုက် ပျက်စီးသွားလိုက် သိတဲ့အသိတွေကလည်း သိလိုက် ပျက်စီးသွားလိုက်။ ဒီတရားလေးတွေက ပြနေတဲ့ အရှုခံတရားတွေအပေါ်မှာ ဒီသဘောကိုပဲ သိအောင်ကြည့်ရမယ်လို့ သင်ပေးထားတော့ ခန္ဓာမှာရှုနေကြတဲ့မည်သူမဆို ဒီသဘောလေးကို သိအောင်ကြည့်တာပါ။ အဲဒီအချိန်အခါမှာ မိမိရဲ့သန္တာန် မှာ ဒီသမ္မာသနဉာဏ်က ပြောထားတာသည် ပညတ်နဲ့ ပရမတ်ကို ကောင်းစွာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ခွဲတတ်ပါသည်။ ခေါင်း ကိုယ် ခြေလက်

ဆိုတဲ့ အထည်ပုံသဏ္ဍာန်တွေကို ထွင်းဖောက်ပြီးတော့ ပရမတ်သား ရအောင် ကြည့်တတ်ပါတယ်။ သုံးသပ်ဆင်ခြင်တတ်လာတယ်။ အမှန်ကို အမှန်အတိုင်းသိအောင်လို့ကို အားကောင်းလာတယ်။ အဲဒီ အမြင်အသိ လေးရလာရင် ခန္ဓာရဲ့ သဘောထားတွေကို နားလည်သွားပြီ။ အရှိတရား တွေအပေါ်မှာ အရှိတိုင်းကိုသိနိုင်ဖို့အတွက် အမြင်ရှင်းလာပြီ။

အဲဒါအားကောင်းလာရင် ရှေ့တစ်ဆင့်တက်လိုက်၊ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ဆိုတာ ဖြစ်ပျက်ကိုမြင်တာ ဒီရုပ် ဒီနာမ် ဒီဓမ္မာတွေရဲ့ ဖြစ်ပျက်တွေကို ရှုနေတာ။ ရှေ့မှာက အားကောင်းလာတဲ့အသိကို အခြေခံထားပြီး မြင်တဲ့ အမြင်မှာ ဘယ်လောက်တောင် တန်ဖိုးရှိလဲဆိုရင် ကိုယ်သိနေတဲ့အသိ လေးသည် အရှုခံတရား ပြတိုင်းပြတိုင်းမှာ သတိထားပြီး မြင်လာတဲ့ အစိုက်အတန့်ကို ပေါ်တဲ့နေရာလေး စိုက်ကြည့်လိုက်၊ သိလိုက်တဲ့အသိဟာ တန်ဖိုးရှိသွားတာက နဂိုတုန်းကတော့ ဘယ်နေရာကပြုပြ ပြတဲ့အပေါ်မှာ အလိုက်သင့်လေး ကောင်းကယ်လို့လည်း အာရုံပြုမိတယ်။ မကောင်းဘူး လို့လည်း အာရုံပြုမိတယ်။ အဲဒီကောင်းတာကို အာရုံပြုရင် ကောင်းတဲ့ နောက်မှာ သဘောကျတာတွေရော၊ ကိလေသာတွေရဲ့ နောက်ယုက်မှုတွေ ရောပါသွားပြီ။ မကောင်းပါလားလို့ အာရုံပြုရင်လည်း အဲဒီမကောင်းတဲ့ နောက်ကို ပါသွားသလို ကိလေသာတွေရဲ့ နောက်ယုက်မှုအောက်ကို ပါသွားပြန်ပြီ။

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်မှာ မိမိတို့ အဲဒီလိုမျိုး အနောက်အယုက် ခံရတာက ရှေ့ပိုင်းက မကြေခဲလို့။ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ကြေခဲတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် သိခဲ့တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် အမြင်ရှင်းတဲ့ အဲဒီသမ္မာသနရဲ့ သုံးသပ်ဆင်ခြင်မှုမှာ ပိုင်နိုင်စွာ အမြင်ရှင်းလာရင် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်အပိုင်းမှာ မြင်ရတာကိုက ဒီပရမတ် သဘောလေးတွေသည် ပေါ်တဲ့နေရာမှာပဲ ပျောက်သွားပျောက်သွား ပျက်သွား ပျက်သွားတာကြီး ပြနေလို့ ပိုင်းခြားနားလည်ထားတဲ့ ရုပ်နာမ်

အပေါ်မှာ ဒိဋ္ဌိကလည်း ဖြုတ်ထားတယ်။ သိတဲ့အသိကလည်းပဲ အသိ တရားတွေ ဖောက်ပြန်လိုက် ပျက်စီးလိုက်၊ ခံစားလိုက် ပျက်စီးလိုက်၊ သိလိုက် ပျက်စီးလိုက်နဲ့ ဒီသဘောသွားနေတာ။ အဲဒါကို နာမူလေး ပြလည်းပဲ အဲဒီနာမူလေးသည် ဖောက်ပြန်လိုက်ပျက်စီးလိုက်၊ သိလိုက် ပျက်စီးလိုက်၊ ခံစားလိုက် ပျက်စီးလိုက်၊ သူ့ထင်ရှားတာကိုအာရုံပြုရင် ဖြစ်တာနဲ့ပျက်တာပဲ တွေ့နေရတာ။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ ကိုယ့်ရဲ့သန္တာန်မှာ ကောင်းဆိုတဲ့ဘက်ကိုလည်းပဲ မပါတော့ဘူး။ ကောင်းဆိုတာကို ရှိလားလို့ ကြည့်လိုက်ပြန်တော့လည်း ဖြစ်နေ ပျက်နေတာမို့လို့ ဘာတစ်ခုမှ ကောင်းတာမရှိဘူး။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ ပေါ်လာတဲ့ဓမ္မလေးတွေအပေါ်မှာ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ကို မိမိတို့တစ်တွေ မြင်တဲ့အမြင်ဉာဏ်အောက်မှာ ကောင်းဆိုတဲ့အရာ ပျောက်နေတယ်။ မကောင်းဆိုတဲ့အရာလည်းပဲ ပေါ်ခွင့်မရှိဘူး။ ဘာကြောင့်လဲမေးရင် ပေါ်လာတဲ့ဓမ္မကိုက ကိုယ့်ဉာဏ် အောက်မှာ ဖြစ်တာနဲ့ပျက်တာပဲ ပြနေလို့ပါ။

ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီးပေါ်တဲ့ ရုက္ခမ္မမ္မ လျင်လျင်မြန်မြန်တွေလည်း တွေ့ရ မယ်။ ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့လိုက်မမီအောင်လည်းပဲမြင်ရမယ်။ ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ လိုက်မမီအောင်လည်း အများကြီးကိုကြုံရမယ်။ တစ်ကိုယ်လုံး တစ်ကောင် လုံးမှာ နေရာအနှံ့ မွမ္မရုက္ခနဲ့ ပြနေပါလား။ အဲဒီပြနေတဲ့ အာရုံတွေက အများကြီး ဖြစ်ကောင်းဖြစ်မယ်။ ကိုယ့်ဉာဏ် လိုက်မမီနိုင်ဘူး။ ပျက်သွား ပျက်သွားတာကလည်း အရောင်တွေ လင်းလင်းလက်လက်နဲ့ တချို့ တွေ့ကို ကိုယ့်ဉာဏ်လိုက်မမီဘူး။ လိုက်မမီလို့ အဲဒီအပေါ်မှာ စိတ်ပျက် ရမှာလားဆို မဟုတ်ဘူး။ မှီသလောက်လေးကိုပဲကြည့်ပါ။ မှီသလောက်ကို ကြည့်နိုင်ပြီဆိုရင်ပဲ တန်ဖိုးရှိသွားပြီ။ အဲဒါကိုပဲ အာရုံစိုက်ပြီးတော့ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် မြင်အောင်ကြည့်ရင် အမြင်ဉာဏ်အောက်မှာ ပေါ်လာတဲ့ ဓမ္မလေး ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီးပြတယ်။ ပျက်သွား ပျက်သွားပုံ၊ အဲဒါကိုအာရုံပြုပြီး

ခံစားတဲ့ ဝေဒနာလေးတွေအပေါ်မှာလည်း ခံစားလိုက် ပျက်သွားလိုက်၊ သိတဲ့အသိကလည်း သိလိုက်ပျက်စီးလိုက်၊ ဒါပဲရှိတယ်၊ ဒါပဲမြင်ရတယ်။ အဲဒီ ဖောက်ပြန်တဲ့ ပရမတ်သဘောအပေါ်မှာ ရုပ်ကိုရုပ်မှန်း ပိုင်းခြားပြီး တော့ အမြင်ဉာဏ်ကမရှင်းခဲ့လို့ တရိပ်ရိပ်နဲ့တက်လာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကျတော့ သမ္မုသနဉာဏ်ရဲ့ သုံးသပ်ဆင်ခြင်မှုကလည်း အားနည်းတဲ့အတွက် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ကိုတက်ပြီဆိုရင် ဒီပုဂ္ဂိုလ်မှာ ပုံသဏ္ဍာန် အထည်တွေနဲ့ အာရုံပြုမိတယ်။

ပညတ်မလွတ်တဲ့အပိုင်းမှာ သွားပြီးတော့ တင်မိတဲ့အတွက် ကောင်းတယ် မကောင်းဘူး ဖြစ်လာရတယ်။ ဝမ်းသာတယ် ဝမ်းနည်းတယ်လို့ ဝေဒနာမှာလည်း ခံစားရတယ်။ အဲဒီနောက်မှာ ဝမ်းသာရင် ဝမ်းသာတဲ့နောက် ပါသွားတော့ ကိလေသာကလောင်တယ်။ ဝမ်းနည်းရင် ဝမ်းနည်းတဲ့နောက်ပါတဲ့အတွက် ကိလေသာကလောင်တယ်။ သိတဲ့ စိတ်မှာ ဉာဏ်မပါဘဲနဲ့ ကိလေသာနဲ့တွဲတဲ့အတွက် နစ်နာရတယ်။ တကယ်တမ်း သေချာပြန်ပြီးကြည့်တဲ့အခါကျတော့ အောက်ဉာဏ်တွေ ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း အမြင်ရှင်းခဲ့ရင် ပိုင်ခဲ့ရင် ဟောဒီ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်မှာ ရုပ်နာမ်ဓမ္မတွေက ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်းမှာ ဖြစ်တာရယ် ပျက်တာရယ် ဖြစ်တာရယ် ပျက်တာရယ် သူ့အလုပ် သူ့လုပ်နေတာ။ အဲဒါကို ဉာဏ်က စောင့်ကြည့်လို့ ဒီအတိုင်းမြင်ရမှာ။ အဲဒါမြင်ရင် ကောင်းတယ်ဆိုတာလည်း မလာတဲ့အတွက် ကောင်းတဲ့နောက်မပါဘူး။ မကောင်းဘူးဆိုတာလည်း မလာတဲ့အတွက် မကောင်းတဲ့နောက်လည်းမပါဘူး။ ကောင်းမကောင်း လွတ်တာက ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်၊ ပြုနေတဲ့တရားက ဒီသဘောပဲ ပြတဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ အကောင်းအဆိုးကို ဝေဖန်ချိန်တောင်မရပါဘူး။ အဲဒီမရတဲ့အပိုင်းလေးသည်ပင် ဘယ်လောက် လမ်းဖြောင့်သွားလဲဆိုတာ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်က ကောင်းစွာပြပါတယ်။ အဲဒါကို ယောဂီတိုင်း ယောဂီ တိုင်းဟာ သဘောပေါက်ဉာဏ်ရောက်ဖို့အတွက် အထူးအရေးကြီးတယ်။

ပြနေတဲ့တရားတွေမှာ ဟောဒီတစ်ကိုယ်လုံး တစ်ကောင်လုံး ကြိုက်တဲ့ နေရာမှာပြ ရိပ်ခနဲ ရိပ်ခနဲနဲ့ ပျက်နေတယ်။ ဒါကိုလည်းပဲ ဟောဒီဉာဏ်အပိုင်းမှာ ပြောထားပါတယ်။ အမြန်ရထားကြီးစီးတဲ့အခါမှာ ပြတင်းပေါက်ကနေ သတိထားလို့များ စောင့်ကြည့်နေရင် တရိပ်ရိပ်နဲ့ ကျန်ခဲ့တာလေးတွေဟာ အလွန်လျင်မြန်လှတယ်။ လေယာဉ်ပျံစီးတဲ့အခါမှာ အောက်မှာ တိမ်တိုက်တွေကို တိမ်ရိပ် တိမ်ရိပ်လေးတွေဟာ လေတိုက် တိုင်း တိုက်တိုင်းမှာ တရွေ့တရွေ့နဲ့ ပျက်စီးသွားတာလေးတွေ ပျောက် ပျက်သွားတာတွေ ရွေ့လျားနေတာလေးတွေကို လေယာဉ်ပေါ်ကပုဂ္ဂိုလ် အမြင်မှာ ရိပ်ခနဲ ရိပ်ခနဲ ကျန်နေတဲ့အသွင်လေးဟာ ဟောဒီတစ်ကိုယ်လုံး တစ်ကောင်လုံးမှာ ပေါ်ရာဌာနလေးကိုကြည့်ရင် အကြည့်မခံအောင် ရိပ်ခနဲ ရိပ်ခနဲနဲ့ ပျက်နေသလိုမျိုးပါပဲ။ အဲဒီပျက်နေတဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ ကောင်းဆိုတာလည်းပဲ အာရုံပြုချိန်ကိုမရလိုက်ဘူး။ မကောင်းဆိုတာ လည်းပဲ အာရုံပြုချိန်ကို မရလိုက်ဘူး။ ကိုယ့်အမြင်မှာက ပျက်သွား ပျက်သွားတာပဲ မြင်နေလို့ပါ။

အဲဒီအမြင် အဲဒီအသိတွေရရင် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်မှာ ရှေ့တက်တဲ့ လမ်းခရီး ဖြောင့်တန်းသွားပြီး။ ဒီဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ကနေပြီးတော့မှ ဓမ္မဖြစ်၍ ဓမ္မပျက်တဲ့ အမြင်တွေကို သွက်သွက်လက်လက် ဉာဏ်မှာထင်တဲ့အတွက် ဘယ်အရှုခံကရုပ်၊ ဘယ်အရှုခံကနာမ်၊ ဘယ်အရှုခံက ဝေဒနာလို့ သုံးသပ်ဝေဖန်ခြင်းမရှိဘဲနဲ့ ရုပ်တရားအပေါ်လည်း သင်္ခါရအမြင်၊ ဝေဒနာ ပေါ်လည်း သင်္ခါရအမြင်၊ စိတ်ပေါ်လည်း သင်္ခါရအမြင်၊ ဉာဏ်အောက်မှာ တစ်ပျက်ထဲပျက်တာကိုသာ ပိုင်းခြားပြီးတော့ ကောင်းစွာသိနေတဲ့အတွက် ကြောင့်မို့လို့ ဒီယောဂီရဲ့သန္တာန်မှာ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ကနေပြီးတော့ လျင်လျင်မြန်မြန်နဲ့ သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်ကို ကောင်းစွာတက်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလောက်အထိကို မြန်ဆန်ပါသည်။

ဒါကြောင့် ရှေ့ပိုင်း ရှေ့ပိုင်းလေးက အခြေခံ အောက်ဉာဏ် လေးမှာ တယ်အရေးကြီးပါလား။ အိမ်တစ်လုံးကို ဆောက်တဲ့နေရာမှာ အုတ်မြစ်ချတာမခိုင်ရင် အပေါ်မြင့်လေ ဗုန်းကနဲလဲပြိုဖို့ သေချာနေပြီ။ အခုလည်းပဲ အောက်ခြေကိုမပိုင်တဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ အပေါ်ဘက်ကို တရွေ့ရွေ့နဲ့ မြင့်ချင်သလောက်မြင့်ပါ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ် ရှေ့မတက်နိုင်ဘဲ အောက်ပြန်ပြန် ပြုတ်ကျမှာပါ။ ဒါတွေဟာ ယနေ့တိုင်အောင် ကြုံနေကြတဲ့ ယောဂီတွေ မရေမတွက်နိုင်ပါဘူး။

အဲဒါကြောင့်မို့လို့ ရှေ့ပိုင်းမှာမြင်ရမယ့် ကိုယ်ရှုတဲ့အရှုခံ ရုပ်နာမ် အပေါ်မှာ ပိုင်ခြားပြီးတော့သိအောင် ဒီရုပ်တွေရဲ့အကြောင်းအကျိုး ဆက်သွယ်ပြီး ရုပ်နာမ်တွေရဲ့အကြောင်းအကျိုးသာလျှင်ရှိပုံ၊ ဒီရုပ်နာမ် တွေရဲ့ သဘောသဘာဝလက္ခဏာ ပြနေတဲ့အပေါ်မှာ ဆင်ခြင် သုံးသပ် တတ်တဲ့ အမှန်မြင်မှု ဒီအောက်ဉာဏ်သုံးဉာဏ်ဟာ သိပ်အရေးကြီးလို့ ထပ်ခါထပ်ခါပြန်ပြော၊ ကျေနပ်အောင်ပြန်ပြော၊ ဒါကိုမြင်အောင်ကြည့်နိုင်ရင် အခုဖြစ်ပျက်ရှုပါတယ်ဆိုတဲ့ ယောဂီတိုင်းရဲ့အမြင်ဟာ နောက်ပြန်လည် စရာအကြောင်း မရှိတော့ပါဘူး။ အမြင်ဉာဏ်ကလည်းပဲ ရှုလို့ ရှုလို့သာ လျှင် အားကောင်းစွာနဲ့ ကိုယ့်ကိုထောက်ပံ့မှာဖြစ်တဲ့အတွက် အဖိုးတန်တဲ့ အလိုချင်ဆုံးပန်တိုင်းဟာ အနီးကပ်ဆုံးမှာ စောင့်ကြိုနေတာပါ။

အဲဒါလေးကိုရအောင်လို့ ကိုယ်ရှုနေတဲ့ အရှုခံလေးအပေါ်မှာ အသိတရားလေးကိန်းပြီးတော့ သတိထားရှုပေးဖို့ တိုက်တွန်းနေရတာ။ ပြတဲ့အရှုခံလေးတွေ ထိုင်နေတဲ့အခါမှာ ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီးတော့ ထင်ရှားရှုနေ တဲ့ အရှုခံ၊ တင်းတာ၊ နာတာ၊ ပူတာ၊ အေးတာ၊ ဒီသဘော လေးတွေ ဘယ်နေရာကပြပြ ခေါင်းတို့ ကိုယ်တို့ ခူးတို့ ခြေတို့ လက်တို့ မတွေ့ပါ စေနဲ့။ ဒါတွေကို အပြီးပျောက်ရမှာလားဆိုတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ပျောက် စရာ မလိုဘူး။ သိစရာရှိရင် သိနေရင်ပျောက်တယ်။ လှုပ်တာလေးဟာ

လက်မှာလှုပ်ပေးမဲ့ လှုပ်တာလေးသိရင် လက်မရှိဘူး။ လက်မှာလှုပ်တာလေးကိုသိနေတဲ့အခါ ကိုယ်က မရှင်းမရှင်း အမျှင်တန်းပြီ။ အရိပ်အယောင်နဲ့ သိနေသလိုပဲသိတာ။ သဘောပေါက်လို့ အာရုံပြုပြီး ပုံဖော်ကြည့်တာပဲဖြစ်မှာ။ တကယ်ဉာဏ်အမြင်နဲ့ ကြည့်လိုက်ပြီး တကယ်သုံးသပ်ဆင်ခြင်တတ်တဲ့ အသိတရားက သဘောပေါက်အောင် ကြည့်နိုင်ပြီဆိုရင် ခေါင်း ကိုယ် ခြေ လက်ပျောက်နေတာ။ ဟောဒီကိုယ်ကြီး ပျောက်နေတာ။ တစ်နည်းပြောရင် ခန္ဓာမြင်လိုက်တယ်။ သဘောမြင်လိုက်လို့ ကိုယ်ပျောက်တာ။ အဲဒီခန္ဓာလေးက ဘာပြောလဲ၊ ပေါ်တဲ့နေရာမှာ ငါသည် ဖြစ်တယ် ပျက်လည်းပျက်တယ်လို့ပြတယ်။ ဒါခန္ဓာပျောက်က ပြောတာ။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ပျောက်နဲ့ ခန္ဓာပျောက်ကို ပိုင်နိုင်ဖို့ပဲ။ ဒီပုဂ္ဂိုလ်မှာ ပညတ် ပရမတ် သိနေတာ။ ပရမတ်သဘောကို ကောင်းစွာ မြင်တယ် သိတယ် အမြင်ရှင်းတဲ့ အတွက်ကြောင့်မို့လို့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ပိုင်မှာပါ။

တစ်ဉာဏ်ပြီး တစ်ဉာဏ်ကို သင်ပေးနေတဲ့အခိုက်အတန့်မှာ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဘယ်ဉာဏ်ရောက်မှ အားကောင်းတယ်၊ ဘယ်ဉာဏ်အတွက်က လိုသေးတယ်ဆိုတာလေးကို စမ်းစစ်နိုင်ရင် ရှေ့ဆက်တဲ့ လမ်းခရီးမှာ အနှောက်အယှက် အဟန့်အတား မရှိတော့ပါဘူး။ အခက်အခဲ ပင်ပန်းမှုတွေ ရှိမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ရက်တွေအများကြီး ကျန်ပါသေးတယ်။ ဩော်-ငါ ဒီလောက်ရက်တွေ ကုန်သွားပြီ ဒီအသိလေးတောင် မရသေးဘူး။ ဆုတ်နစ်တဲ့စိတ်တွေ မမွှေးပါနဲ့။ ဩော်-ငါသိခဲ့တဲ့ အသိတွေဟာ လိုသေးပါလားဆိုပြီးတော့လည်းပဲ ဝမ်းမနည်းနဲ့။ သိတဲ့အချိန်ကစပြီး ဒီအသိလေးရတဲ့အခိုက်အတန့်ဟာ တန်ဖိုးရှိသွားပြီ။ အခက်အခဲ မရှိတော့ဘူး။ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း မရှိဘူး။ လျင်လျင်မြန်မြန်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ဉာဏ်အောက်မှာပြုလာတဲ့ အရှုခံတွေကို ပိုင်းခြားမြင်လိုက်တဲ့အတွက် တန်ဖိုးရှိသွားပါပြီ။ နဂိုတုန်းက ဒီမဂ္ဂင်လမ်းကို ဆက်တက်ပေမယ့်



အက္ခေအကောက်တွေသိပ်များတာ။ မရောက်နိုင်လောက်အောင်ကို အဟန့်အတားတွေ အနှောက်အယှက်တွေ ကြုံခဲ့ရတယ်။ အခု ဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏ်မှာ သိစရာရှိတာကိုသိလို့ ပျက်တာ ပျက်တာကိုမြင်ရင် ဘယ်အရာမှ ဝင်ကောက်လို့မရတော့ဘူး။ တဖြောင့်ထဲ လမ်းဖြောင့်လမ်းမှန်ရောက်ပြီ ဖြစ်လို့ ပျက်သွား ပျက်သွားတာလေးတွေရဲ့ ရုပ်နာမ်ဓမ္မတွေရဲ့ အပေါ်မှာ သာ အမြင်ဉာဏ်ရှင်းပြီးတော့ သဘောပေါက်ရင် ရှုနိုင်တဲ့သူတွေဟာ ကောင်းမကောင်းဆိုတာတွေ မလာတဲ့အတွက် ဝမ်းနည်းဝမ်းသာလည်းပဲ လွတ်နေပါတယ်။ အဲဒါသည်ပင် ဥပေက္ခာတရားဟာ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ တည်လို့ သင်္ခါရဓမ္မတွေအပေါ်မှာ အမြင်ဉာဏ်ရှင်းပြီး ရှုလိုက်နိုင်ရင် သင်္ခါရနဲ့ဥပေက္ခာတွဲလိုက်တော့ သင်္ခါရပေက္ခာ ဟိုဘက်ကို တစ်ခုတက် လိုက်ရင် တကယ့်အံ့ဖွယ် အံ့မခန်း ကိုယ်လိုချင်တဲ့ပန်းတိုင်ဟာ အနီးဆုံးမှာ ရှိနေပါလားဆိုတာကို လက်တစ်ကမ်းကို ရောက်နိုင်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ပန်းတိုင်ဟာ သူတော်စင်များအတွက် ကြိုးစားရင် ရောက်တော့မှာပါ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ အခု ဆက်တိုက် ဆက်တိုက်မပြဘဲနဲ့ အချိန်တွေကို ခြားခြားထားပြီး ရက်တွေကိုခြားခြားထားပြီး ဘာကြောင့်သင်ပေးတယ်ဆိုတာလေးကိုလည်း သဘောပေါက်စေချင်ပါတယ်။

ရုပ်နာမ်တွေကို ရှေးဦးစွာပိုင်းခြားပြီး မြင်စေချင်ခဲ့လို့ ဒီရုပ်နာမ် လေးတွေအပေါ်မှာ ပိုင်းခြားပြီးကြည့်နိုင်အောင် ပြောပေးပြီးတော့ ရက် တွေ ခြားလိုက်တာ။ အဲဒီရုပ်နာမ်လေးတွေအပေါ်မှာ အမြင်ရှင်းလောက် ပြီဆိုမှ အကြောင်းအကျိုးလေးတွေနဲ့ ဝေဖန်ပြီးတော့ပြသွား။ ဒီအပေါ် မှာ အမြင်ဉာဏ်ရှင်းလို့ သံသယလေး ကင်းစင်သွားတဲ့အသိလေးကို ပိုင်ပြီဆိုမှ သမ္မာသနဉာဏ်ရဲ့ သုံးသပ်ချက်နဲ့ လက္ခဏာမြင်ပုံလေးတွေ ပညတ်သားကိုထွင်းဖောက်ပြီးတော့မှ ပရမတ်သားကိုရောက်အောင် ကြည့်ပုံတွေ၊ လက္ခဏာရေးသုံးပါးအပေါ်မှာ ဆင်ခြင်ပြီးတော့မှ အမှန်

မြင်လာပုံ၊ ဒါလေးတွေကိုပြောသွားတော့ ယောဂီတို့လည်း သတိထားပြီး ကြိုးစားကြလို့ တချို့လည်းပဲ တော်တော်ကို ပိုင်လာပြီ။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ ဒီအမြင်လေးဟာ အခက်အခဲမရှိဘဲနဲ့ တစ်ဆင့်တက်လိုက်ရင် ဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏ်ဟာ ပေါ်လာတဲ့ ရုပ်နာမ်ပြတဲ့နေရာ၊ သဘောသဘာဝလေးတွေရဲ့ ဖြစ်ပုံပျက်ပုံတွေကိုသာ လျင်လျင်မြန်မြန်ပြနေတာဖြစ်တဲ့အတွက် အကြည့် မခံတော့ပါ။ အဝေဖန် မခံတော့ပါ။ အတွေးတွေလည်း မပါတော့တဲ့ အတွက်ကြောင့်မို့လို့ အကောင်းအဆိုးတွေ လွတ်သွားပြီ။ အကောင်း အဆိုးလွတ်ရင် ခံစားတဲ့ဝေဒနာမှာလည်း ဝမ်းသာဝမ်းနည်း လွတ်သွား ပါပြီ။ ဘယ်လောက်တန်ဖိုးရှိလဲမေးရင် နဂိုတုန်းက အကောင်းအဆိုးတွေနဲ့ တွဲနေတယ်။ ဝေဖန်မှုတွေနဲ့ များနေတဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ ဝမ်းသာ ဝမ်းနည်းကလည်း သူ့သဘော လောဘ ဒေါသရဲ့နောက်မှာ အကောက် တရားတွေကိုတွေ့ရတာပါ။ အခုတော့ ဘယ်နေရာကြည့်ကြည့် ဖောက်ပြန် လိုက် ပျက်စီးလိုက်၊ ခံစားတဲ့အပိုင်းမှာလည်း ခံစားလိုက် ပျက်စီးလိုက်၊ သိတဲ့အပိုင်းမှာလည်း သိလိုက် ပျက်စီးလိုက်၊ ဒါပဲပါတော့တယ်။ ဒါပဲ ရှိတော့တယ်။

အဲဒါလေးကိုမြင်ရင် အကောင်းအဆိုးတွေနောက် မပါတော့တဲ့ အတွက် အကောင်းအဆိုးကလည်း တကယ်တမ်းကျတော့ လှည့်စားမှု အောက် ရောက်နေကြတာ။ အဝိဇ္ဇာပုံးပြီး တဏှာရဲ့ချောမှုအောက်မှာ ပါနေရတာ။ အကောက်တရားတွေနဲ့သာ ငါတို့က နေခဲ့တဲ့အတွက်ကြောင့် မို့လို့ ကောက်လည်း ကောက်ခဲ့ကြသည်။ အခုတော့ ကောက်စရာ အကြောင်း မရှိတော့ဘူး။ ဖြောင့်တန်းတဲ့လမ်းကို ဆရာသမားတွေ လည်းပြတယ်။ ဘုရားရှင်ကဟောပေးခဲ့တဲ့တရား လက်ဆင့်ကမ်း လက်ဆင့်ကမ်းပြီး သံဃာတော်အရှင်မြတ်တွေက ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက် ပြီးတော့ အခုအချိန်အခါမှာ ကြိုးစားပြီး နားလည်လွယ်အောင်

သင်ပေးတော့ ခန္ဓာမှာရှုတာကို ဒီအတိုင်းရှုကွက်အပေါ်မှာ အမြင်ရှင်းစွာ မြင်သွားရရင် ယောဂီတိုင်းအချိန်တိုအတွင်းမှာ ကိုယ်သိစေမယ့် လမ်းဆုံး ပန်းတိုင်ကို မြင်ဖူး ရဖူးကြမှာပါ။ အဲဒီအမြင် အသိရရင် ယနေ့ အပင်ပန်းခံဖွင့်ရတဲ့ ဒီစခန်းကြီးက အကြီးအကျယ် တန်ဖိုးရှိသွားပြီ။

ဒါကြောင့် ယောဂီတိုင်း ယောဂီတိုင်းကို မလော့ပါနဲ့ ဆုတ်နစ် စိတ်တွေ အားမကောင်းစေနဲ့၊ ငါမသိရလေခြင်းဆိုလည်း စိတ်ထဲမှာ အားမလို အားမရ မဖြစ်ပါနဲ့၊ ကိုယ်ရှုခဲ့တာကြာခဲ့ပြီ အခုချိန်ထိကို မမြင်ရသေးပါလားဆိုပြီးတော့လည်း ဆုံးရှုံးသွားတဲ့အချိန်တွေကို အာရုံပြုပြီး လွှမ်းမနေပါနဲ့တော့။ အခုပြပေးခဲ့အတိုင်းကို သိအောင်ကြိုးစားလိုက်၊ သိတဲ့အချိန်သည်ပင် ကိုယ်ဆက်တက်ရမယ့်လမ်းခရီးဟာ အတိုဆုံးနဲ့လည်း မြင်ကောင်းမြင်မှာပါ။ လျင်မြန်စွာပျက်နေတဲ့ ဟောဒီအရှင်ခံတရားတွေ အပေါ်မှာ အသိမှန် အမြင်မှန် ကိန်းအောင်သာ ကြိုးစားပြီးတော့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ တစ်ကိုယ်လုံး တစ်ကောင်လုံး ကြိုက်တဲ့နေရာမှာပြု ပြတဲ့ အမူအရာဟာ ပူတယ် အေးတယ် တုန်တယ် ခုန်တယ် ပြောနေမှာပဲ။ တကယ်တမ်းကျတော့ ရုပ်တွေဟာ ဖောက်ပြန်လိုက် ပျက်စီးလိုက်၊ ဖောက်ပြန်လိုက် ပျက်စီးလိုက် ဒီသဘောပါပဲ။ အဲဒါကိုအာရုံပြုပြီး ခံစားတာကလည်း ခံစားလိုက် ပျက်စီးလိုက်ဆိုတော့ ဖောက်ပြန် ပျက်စီး တာကိုမြင်နေတဲ့အတွက် ခံစား ပျက်စီးတာလည်းပဲ ဒီအတိုင်းသွားမှာ။ အဲဒါကိုအာရုံပြုပြီး သိတဲ့အသိကလည်း သိလိုက် ပျက်စီးလိုက်နဲ့ ပျက်နေ တာ။ ဪ-ဖောက်ပြန်ပျက်စီးနေတာကို အာရုံပြု သိနေတဲ့အသိသည် ပင်လျှင် ဒီအပေါ်မှာ ကောင်းတယ် ဆိုးတယ် ဝေဖန်ချိန်တောင်မရပါလား။ သာယာတယ်၊ စိတ်ပျက်တယ် ဝေဖန်ချိန်တောင်မရပါလား။

အဲဒါသည်ပင် ဒီအတိုင်းပဲထားပြီးတော့ အမြင်မှန်ကိန်းသွားတဲ့ အတွက်ကြောင့် ဘယ်ရုပ် ဘယ်နာမ် ဘယ်တရားပဲပြု ကိုယ့်ဉာဏ်

အောက်မှာဖြစ်တာနဲ့ပျက်တာ ဖြစ်တာနဲ့ ပျက်တာကို ရိပ်ခနဲ ရိပ်ခနဲနဲ့ အမြင်အားကြီး ကြီးလာသလို မိမိကျန်ခဲ့တဲ့အပိုင်း ပျက်သွားတဲ့အပိုင်း တွေအပေါ်မှာ သံသယကင်းစွာနဲ့ မြင်နေရ သိနေရသည်။ ကိုယ်လျှောက် တဲ့လမ်း ဖြောင့်ပါသည်။ ကိုယ်သွားနေတဲ့လမ်းသည် မှန်ပါသည်။ အဲဒါ လေးကို ဆက်လက်ပြီးတော့ ယောဂီတိုင်း ယောဂီတိုင်းဟာ နှာသီးဝ မှာပဲစိုက်စိုက်၊ ကိုယ်မှာပဲပြု၊ နှလုံးသားမှာပဲကြည့်ကြည့်၊ စိတ်မှာပဲ မူတည်ပြီးရှုရှု ဘယ်အရှုခံကိုပဲရှုရှု ပေါ်ရာနေရာလေးမှာ ပျက်သွား ပျက်သွားတာကလွဲ၍ ဘာတစ်ခု မှမရှိပါ။ အဲဒါလေးကိုသာ စောင့်ကြည့် ရင်းနဲ့ အမြင်ရှင်းအောင် အမြင်သန်အောင်သာ ကိုယ့်သန္တာန်သိတဲ့ အသိလေး တည်သထက်တည်ဖို့ကို ကြိုးစားရှုပွားရင်းနဲ့ ကျန်ရှိတဲ့ အချိန်တွေကို တန်ဖိုးရှိရှိ အကျိုးရှိရှိ ဆက်လက် နှလုံးသွင်းပြီးတော့ ကြိုးစားရှုပွား အားထုတ်ပေးနေကြပါ။



### ဘင်္ဂဉာဏ်

တရားတော်ကို ရှုမှတ်ပွားများအားထုတ်ဖို့ ကိုယ့်စိတ်တိုင်းကျ ကြိုးစားပြီးတော့ ပြုပြင်ပါ။ စိတ်တိုင်းကျပြုပြင်ပြီးရင် ရှုနေကျ ကမ္မဋ္ဌာန်း အာရုံမှာပဲနုလုံးသွင်းသွင်း၊ ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းအပေါ်မှာဘဲ ရှုနိုင် ရှုနိုင်၊ ကြိုးစားပြီးတော့ ကိုယ်ရှုနေကျကမ္မဋ္ဌာန်း၊ ရှုနေကျ ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်း အမူအရာမှာ အာရုံလေးစိုက်ပြီးတော့ကြည့်ပါ။ ကိုယ်ကြိုးစားခဲ့တဲ့ ရက် တွေ ရင့်ကြာလာတာနဲ့အမျှ ခန္ဓာမှာပြတဲ့ ရုပ်နာမ်ဓမ္မတွေရဲ့ ဖြစ်မှု ပျက်မှုကို သဘောပေါက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းဖြစ်မှာပါ။ အမြင်နည်းတာနဲ့ အမြင်သန်တာ ဒါတော့ ကွာတော့ကွာပါလိမ့်မယ်။ အရွတ်နဲ့ရှုတာ အရွတ်ဖျောက်ပြီးရှုတာ ဒါလေးကွာမှာပါ။ မြင်တာကတော့ ဒီခန္ဓာမှာ ပြတာကိုပဲ ကြည့်တာမို့ ဒီခန္ဓာကသဘောတွေကိုပဲမြင်တာ။ ရှင်းပေးထား တဲ့အတိုင်းပဲ ခန္ဓာမှာပြတာလေးတွေ ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီး ဖောက်ပြန်မှုမျိုးစုံ စိတ်နဲ့စပ်ပြီးတော့ ခံစားတာသိတာ။ ဘယ်အရှုခံတွေဘက်ကိုပဲ လှည့် လှည့် ဖြစ်တာနဲ့ပျက်တာ။ ဖြစ်တာ ပျက်တာကို မြင်လာတဲ့အပိုင်းကျတော့ ကိုယ်ရှုနေတဲ့ အရှုခံအာရုံတွေအပေါ်မှာ လမ်းမှား လမ်းမှန်ကို ပိုင်ပိုင် ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီးတော့ကို သိလာတယ်။ ကိုယ်လျှောက်နေတဲ့လမ်းသည်

လိုနေသေးတယ်၊ တည့်သွားပြီ။ ဒီဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်မှာ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ရှင်းရှင်းလင်းလင်းကို ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်ပါတယ်။

ကိုယ်မြင်တဲ့ အမြင်လေးကိုတော့ ဆန်းစစ်ပေါ့။ ခန္ဓာကိုယ်က ပြတဲ့အရှုခံတရားတွေမှာ သဏ္ဍာန်နိမိတ် ပုံသဏ္ဍာန်လေးတွေနဲ့ တွေ့ရ သေးတယ်။ သမာဓိနိမိတ် ရုပ်အရှုခံ ဝေဒနာအရှုခံ စိတ်အရှုခံရယ်လို့ ဒီအပေါ်မှာ အာရုံပြုပြီးတော့လည်း သတိပြုနေသေးတယ်။ အဲဒါတွေဟာ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်မှာ ပုံသဏ္ဍာန်တွေကို ကင်းလွတ်သွားအောင်လည်း မြင်ရတဲ့အမြင်က မစင်သေးပါဘူး။ သမာဓိနိမိတ်တွေကို လွတ်မြောက် ပြီးတော့ သင်္ခါရသဘောတရားအပေါ်မှာ အမှန်မြင်ပြီး ကြည့်နိုင်တဲ့ စွမ်းအားကလည်း လိုနေသေးတယ်။ ဖြစ်ပျက်ကိုတော့ရှုနိုင်ပါတယ်။ ဖြစ်ပျက်ကိုတော့ မြင်နိုင်ပါတယ်။ ပြတဲ့အရှုခံတွေကလည်း ဖြစ်ပြီးပျက် နေတာကိုး။ အဲဒီအမြင်ပေါ်မှာ မှန်တယ် မှားတယ်ဆိုတဲ့လမ်း၊ ဒါကို တော့ ဒီနေရာမှာ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ဆုံးဖြတ်ချက် ချနိုင်သလို ကိုယ်လျှောက်တဲ့ လမ်းသည် ဖြောင့်တယ် မဖြောင့်ဘူးဆိုတာကိုလည်း ကိုယ်ဉာဏ်ကိုက ရှင်းပြီးသားဖြစ်တဲ့အတွက် ရှေ့တက်တဲ့နေရာမှာ အနှောက်အယှက် အဟန့် အတား အခက်အခဲ မရှိနိုင်ပါဘူး။

လမ်းကောင်း လမ်းမှန်ပေါ်မှာ သွားရတဲ့ ခရီးသည်စီးတဲ့ယာဉ်ဟာ အချိန်တိုအတွင်းရောက်နိုင်ပါတယ်။ ချိုင့်တွေ ကျင်းတွေ၊ ကမူကရစ်တွေ အနိမ့်အမြင့်တွေ သိပ်များတဲ့လမ်းကျတော့ နီးရက်နဲ့ဝေးတယ်။ ဆုံးဖြတ် နိုင်တဲ့စွမ်းအားမရှိတဲ့ အမြင်မျိုးနဲ့တက်ရင် အိုး ရှေ့ဒီလောက်လမ်းဆိုးတာ မသွားပါဘူးကွာ၊ ဆုတ်နစ်တဲ့စိတ်နဲ့ ပြန်လှည့်သွားမှာပဲ။ ဇွဲ လုံ့လ သိပ်မရှိပါဘူး။ မြင်သင့် မြင်ထိုက်တာကို မြင်လာပြန်တော့လည်း ဩော်- ငါသိတာတွေ ကောင်းလာပြီ၊ ရှေ့ သိအောင်ကြိုးစားမယ်၊ ဘယ်လောက် အခက်အခဲရှိရှိ ကြံကြံခံပြီးတော့ ဘယ်လောက်ကြန့်ကြာကြန့်ကြာ ရောက်

အောင်သွားမယ်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ် အခက်အခဲကြားကနေပြီး အမှန်မြင်သိတဲ့ အသိတရားလည်းရလိုက်ရော လမ်းကောင်းလမ်းမှန် လမ်းဖြောင့်ပေါ်မှာ သွားရတဲ့ ခရီးသည်ရဲ့စီးထားတဲ့ယာဉ်လို အမြန်ဆုံးရောက်မှာပါ။

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်မှာ ကြုံတွေ့နေတဲ့သဘောလေးတွေကို မိမိတို့ အတွက် ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိနိုင်တဲ့ အသိဉာဏ်ရဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်ဟာ ဒီနေရာမှာရတယ်ဆိုတာလေးကို နားလည်ပါ။ ခန္ဓာကပြတဲ့ အရှုခံတရား တွေကို ခေါင်း ကိုယ် ခြေ လက် ပြနေတဲ့အမူအရာပုံသဏ္ဍာန် မြင်ရတဲ့ အမြင်လေးတွေရဲ့ ဖြစ်ပျက်၊ ဒါ ပညတ်အပေါ် မကင်းသေးပါဘူး။ မကင်းသေးလို့ တွဲနေပေမယ့် ရှုပ်ထွေးလားဆိုတော့ မရှုပ်ထွေးဘူး။ ပညတ်နဲ့ ဟောဒီပရမတ်ဟာ သပ်သပ်စီ တခြားစီဆိုတာကိုတော့ သဘော ပေါက်ပြီး၊ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ရှုနိုင်တဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ သူ့ရဲ့သန္တာန်မှာ နေရာအနှံ့မှာ ပြီးပြီးပြက်ပြက် ပြနေတဲ့ မွမ္မရုဋ္ဌတွေအပေါ်မှာ အမြင်များ လာတယ်၊ အမြင်သန်လာတယ်။ အဲဒီမြင်ရသမျှသည်လည်းပဲ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက် ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်နဲ့ ပြီးပြီးပြက်ပြက်ကိုပြနေတာ။ ဒါက ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်အပိုင်းမှာ ကြုံရမယ့် လမ်းခရီးရဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ၊ ဒီအပေါ်မှာ လမ်းမှန်တွေနဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီးတော့ မြင်သိလာလို့ ကြိုးစားလာတဲ့ယောဂီ ရှေ့တက်တဲ့အခါ ဖြောင့်တန်းတဲ့လမ်းကောင်းကို လျှောက်လှမ်းရသလို အချိန်တိုတွင်းရောက်ဖို့က သေချာနိုင်တဲ့အမြင်ဟာ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်တုန်းက ဖြစ်တာပျက်တာတွေကို မြင်ရတယ်။

အခု ဒီတစ်ဆင့်တက်လာတဲ့အပိုင်းကျတော့ ဘင်္ဂဉာဏ်။ သူ့ကျတော့ အဖြစ် မမြင်ရတော့ဘူး အပျက်အပျက်ပဲ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ပျက်နေ ပျက်နေတာကိုပဲ မြင်ရပါသည်။ ဖြစ်တာကို မမြင်ရတော့ဘူး။ အပျက်ချည်းပဲ မြင်ရတယ်။ အကြည့်မခံအောင် မြင်ရတဲ့ဒီအပိုင်းမှာ ဘာသဘောထပ်ပေါက်သလဲဆိုတော့ ပုံသဏ္ဍာန်တွေ ကင်းဆိတ်သွားပြီ။

နိမိတ်ဆိုတဲ့ သမာဓိနိမိတ်သည်လည်း မတွေ့တော့ဘူး။ သမာဓိနိမိတ်ဆိုတာ ရုပ်ရှုရင် ရုပ်ကိုသိနေတယ်၊ ဝေဒနာရှုရင် ဝေဒနာကိုသိနေတယ်၊ စိတ်ရှုရင် စိတ်သိနေတယ်။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်မှာတုန်းကတော့ အဲဒီလို သိနိုင်ခဲ့ပေမယ့် ဘင်္ဂဉာဏ်ရောက်တဲ့အချိန်ကျတော့ အဲဒီအသိတွေ အားလုံးကို ထွင်းဖောက်ပြီးတော့ ပညတ်ကိုခွာလှန်လိုက်ပြီ။ ပရမတ်ချည်းပဲ သိမြင်လာတဲ့အတွက် အကြည့်မခံတဲ့သဘောဟာ ဉာဏ်အောက်မှာ ပျက်သွား ပျက်သွားတာတွေမြင်တော့တယ်။ အပျက်အပျက်တွေချည်းပဲ တွေ့ပါသည်။ အဲဒီလိုတွေတဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ ဘာဖြစ်လာတတ်သလဲ ဆိုရင် ဖြစ်ပျက်နယ်ပယ်မှာရှုနေတုန်းက ပုံသဏ္ဍာန်တွေနဲ့ တွေ့ရတဲ့အခိုက်အတန့်မှာ တစ်ကိုယ်လုံး တစ်ကောင်လုံးအနံ့ ပြုံးပြုံးပြက်ပြက်နဲ့ မွမ္မရွရွ တွေ့ကို လျင်မြန်စွာမြင်ရတယ်။ များများ မြင်ရတယ်။ ပုံသဏ္ဍာန်လေးတွေနဲ့တွဲပြီး ရှုရတဲ့အတွက်မို့လို့လည်း အားရသလို ဖြစ်တယ်။ ဒီအပျက်ကို မြင်ရတဲ့အပိုင်းကျတော့ ပုံသဏ္ဍာန် လုံးဝ မတွေ့ရတော့ဘူး။ သမာဓိနိမိတ်တွေလည်းပဲ မတွေ့ရတော့ဘူး။ ပျက်သွား ပျက်သွား ပျက်သွား တာချည်းပဲ မြင်ရတဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ ရှုနေရင်းနဲ့ ဟာတာတာ ဖြစ်လာတယ်။

မိမိအရင်တုန်းက ရှုတုန်းက ပုံသဏ္ဍာန်လေးတွေနဲ့ တွဲတွဲ တွဲတွဲပြီး တော့ ရှုခဲ့တုန်းက ပုံသဏ္ဍာန် အထည်ဆိုတာ ပညတ်ဆိုပေမယ့် အဲဒီ ပညတ်ကိုတော့ မိမိကကျော်လွှားပြီး ဖြစ်ပျက်ကိုတော့ ရှုနိုင်ပါတယ်။ သို့သော် နေရာဌာန ပုံသဏ္ဍာန်နဲ့တွဲပြီးတော့ မြင်ခဲ့ ရှုခဲ့ရတယ်။ အခု ဘင်္ဂဉာဏ်ပိုင်းကျတော့ အဲဒီပုံသဏ္ဍာန်တွေ ကင်းဆိတ်သွားပြီ။ ရုပ် ဝေဒနာ စိတ်ဆိုတဲ့ သမာဓိ နိမိတ်တွေအပေါ်မှာ ကျော်လွန်သွားပြီ။ ကြည့်လိုက်တိုင်း ကြည့်လိုက်တိုင်းမှာ ပျက်တာ ပျက်တာချည်းပဲ မြင်ရတယ်။ အဲဒီအမြင် ရလိုက်တဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ ယောဂီရဲ့သန္တာန်မှာ



အလေ့အကျင့် အားကောင်းပြီး မြင်ခဲ့တဲ့ အမြင်မျိုးနဲ့ ကွဲပြားခြားနားမှု လေးက ပုံသဏ္ဍာန်ကင်းဆိတ်နေတာ သမာဓိနိမိတ်တွေပျောက်နေတာ။ အသိတရားက အကြည့်မခံအောင် ပျက်သွား ပျက်သွားတာချည်းပဲ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်ရတဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ ရှုရတာကိုက ဟာတာတာ ကြီး ဖြစ်လာတယ်။

ယောဂီ ဆုတ်နစ်တဲ့စိတ် မမွေးနဲ့၊ တွေဝေတဲ့စိတ် မမွေးနဲ့။ အဲဒီအမြင်ပေါ်မှာ စိုက်စိုက်စူးစူးနဲ့ ဆက်ကြည့်ပါ။ ကိုယ့်စိတ်လေးမှာ စင်ကြယ်သထက် စင်ကြယ်လာတယ်။ စူးစိုက်မှုဟာ အားကောင်းလာ တယ်။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ ကိုယ့်ဉာဏ်အောက်မှာ အခုပြောသလောက် လည်းမကြာဘူး။ ဪ ပျက်နေပါလား ဖြစ်နေပါလားဆိုတဲ့ တွေးချိန် လည်းမရ၊ လျင်မြန်စွာပျက်တဲ့ အပျက်ချည်းပဲ မြင်ရပါတယ်။ အဲဒီအမြင် လေးရတဲ့အခါ ကိုယ့်သန္တာန်မှာရှိတဲ့တရားတွေသည် ဘာတွေပဲပေါ်ခဲ့ပေါ်ခဲ့ ပေါ်ခဲ့တဲ့တရား ဖြစ်သမျှတရားတွေသည် ပျက်ပြီးမှဖြစ်နေတာ။ ဉာဏ်မှာ သိပ်ရှင်းတယ်နော်၊ အာရုံပြုပါ။ ဝင်မှုထွက်မှုဖြစ်လာတဲ့ တိုးမှုလေးသည် ထွက်မှု ပျက်စီးခဲ့ပြီးမှဖြစ်ရတာ။ ထွက်မှုလေးရဲ့ တိုးမှုတစ်ခုဖြစ်လာတာ လည်းပဲ ဝင်မှုလေးရဲ့တိုးမှု ပျက်စီးပြီးမှ ဖြစ်ရတာ။ ဖြစ်တယ် ဖြစ်တယ် ဆိုတာဟာ ပျက်လျက်ဖြစ်နေတာ။ ဒါလေးကို ဉာဏ်မှာရှင်းလာတော့ အပျက်ကြီး မြင်တော့တယ်။ ဒီပျက်နေတဲ့တရားတွေသည်ပင် ပျက်လျက် ပျက်နေတာပဲဆိုတာကိုလည်း ဉာဏ်မှာက ဘယ်အရှုခံပဲပေါ်ပေါ် ပေါ်လာ တဲ့ ဓမ္မလေးတွေသည် အကြောင်းတိုက်ဆိုင်သွားတိုင်း တိုက်ဆိုင်သွား တိုင်းမှာ ပျက်စီး ပျက်စီးပြနေတဲ့ ဒီသဘောတွေနဲ့သာ ဉာဏ်အောက်မှာ ရှင်းလာလိမ့်မယ်။ ဒီတစ်ချက်သည် အလွန်နက်ရှိုင်းတယ်။ သေချာလည်းပဲ အာရုံပြုပါ။ ပြောသမျှ အရှုခံတရားတွေ အလုပ်ခွင်တွေမှာ သူတော်စင် များကို ပြောတဲ့အခိုက်အတန့်မှာ ခန္ဓာမှာဉာဏ်ရောက်တဲ့ အသိမျိုးတွေကို

ရှုနေကြတဲ့ သူတော်စင်တိုင်း ရောက်တဲ့အခိုက်အတန့်လေးမှာ ဒီအမြင်  
လေးရဲ့သဘောကို ပြောလိုက်တာနဲ့ မြင်ခဲ့ ရောက်ခဲ့ သိခဲ့တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်  
ရင်ထဲမှာ ရှင်းသွားတယ်။ ဒါကို ဖြစ်စေချင်ပါတယ်၊ သိစေချင်ပါတယ်။

ကိုယ်ကြိုးစားနေတဲ့ တရားအသိတွေအပေါ်မှာ တစ်ဆင့်ပြီး  
တစ်ဆင့် တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ရှင်းပြနေတာက တစ်ဆင့်မှာ အကြာကြီး  
အကြာကြီးရယ်လို့ သွားရမှာမဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ချက်မြင်လိုက်ရင်ကို  
အားလုံးက ပြည့်စုံသလောက်ကို ဖြစ်သွားမှာ။ ပရမတ် ပညတ်ကို  
မကွဲဘဲနဲ့ ယောင်လည်လည်ဖြစ်နေရင်တော့ ချိုင့်ခွက်တွေကိုတော့  
ရှောင်ရမှာမဟုတ်ဘူး။ အဲဒီချိုင့်ခွက်ထဲ တိုးတဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့  
တစ်နာရီနဲ့ ခရီးပေါက်မယ့်နေရာမှာ လေးနာရီလောက် ကြာချင်ကြာ  
သွားတယ်။ တစ်ရက်နဲ့ခရီးပေါက်ရမယ့်နေရာမှာ လေးရက်လောက်  
ကြာချင်ကြာသွားလိမ့်မယ်။ မြေညီမှာလမ်းကောင်းလို့ ဖြောင့်တန်းနေတယ်  
ဆိုတာ အခုပြောတဲ့အမြင်မျိုးနဲ့ တူညီနေမှ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ကြည်လင်လာ  
တယ်။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ စင်ကြယ်လာတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကနေပြီးတော့  
အဲဒီပြဿနာအာရုံတွေကို စိုက်စိုက်စူးစူးနဲ့ကို အသိလေးကိန်းပြီးတော့  
ကြည့်လိုက်တိုင်း ကြည့်လိုက်တိုင်းမှာ အပျက်ချည်းပဲမြင်ရတယ်။

အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့သန္တာန်မှာ ပုံသဏ္ဍာန် မတွေ့တော့ဘူး။ လုံးရပ်  
သဏ္ဍာန် နေရာ ဌာန မရှိတော့ဘူး။ သမာဓိနိမိတ်လို့ပြောတဲ့ ရုပ်အရှုခံ  
နာမ်အရှုခံ ဝေဒနာ စိတ်ကိုသိတော့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိပြုတ်ခဲ့တဲ့ အပြုတ်  
တွေဟာ အောက်ခြေဉာဏ်မှာကတည်းက ရှင်းခဲ့ပါပြီ။ ဒီဉာဏ်အပိုင်းမှာ  
ကျတော့ အဲဒါတွေ အာရုံပြုပြီးတော့ စာမဖတ်တော့ပါဘူး။ မတွေ့တော့  
ပါဘူး။ ဒီအပေါ်မှာ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီးတော့လည်း အချိန်တွေကို  
မကုန်တော့ဘူး။ ကြည့်လိုက်တိုင်း ကြည့်လိုက်တိုင်းမှာ ပျက်သွား ပျက်သွား  
ပျက်သွားတာတွေက သိပ်ရှင်းလွန်းအားကြီးတဲ့အတွက် ပုံသဏ္ဍာန်ကို

မပါတော့ဘူး။ နေရာ ဌာန မပါဘဲနဲ့ ဖျတ်ခနဲပေါ် ကြည့်လိုက်ရင် မရှိတာဘဲ။ ဒါကြောင့် အဖြစ်ကို မမြင်တော့ဘူး။ ပျက်သွား ပျက်သွား ပျက်သွားတာပဲ ကောင်းစွာ မြင်တော့တယ်။ အပျက်ချည်းပဲ မြင်ရပါသည်။

အဲဒီအမြင်မျိုးရရင် ယောဂီရဲ့သန္တာန်မှာ အရှင်ခံတရားတွေ မှန်သမျှကို သဘောပေါက်သွားတာက ဩော်-ဒီပျက်တယ်ဆိုတဲ့တရားဟာ ပျက်ပြီးရင်း ပျက်နေတာပဲ။ ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့တရားကလည်း ပျက်ပြီး ဖြစ်တာပဲ။ ဒီသဘောလေးတွေကို ကောင်းစွာဉာဏ်ရှင်းတာက ဘယ်နေရာ ကြည့်လိုက်ကြည့်လိုက် ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီးပေါ်တဲ့ ရုပ်တရားလည်းပဲ နှာခေါင်း နှာသီးဝမှာ တွန်းတိုက်သွားတာပဲပြုပြု ပူမှု အေးမှုလေးကိုပဲပြုပြု အဲဒီ သဘောတရားလေးသည်ပင် ပေါ်ခိုက် ပေါ်ခိုက်လေးမှာ ဖြစ်တယ်လို့ ပြောပေမယ့် ပျက်ပြီးမှ အစားထိုးတာ။ ဝင်မှုလေးမှာ တိုးတာလေးကို အေးတာလေးကို သတိပြုမိရင် ထွက်ခဲ့တုန်းက တိုးမှု နွေးမှုသည် ပျက်စီးခဲ့ပြီ။ ထွက်မှုလေးမှာ သတိထားလို့ တိုးမှု နွေးမှုလေးကို သိလိုက်တဲ့အခါမှာ ဝင်ခဲ့တုန်းက တိုးမှု အေးမှုသည် ပျက်စီးခဲ့တယ်။

ဩော်-အဝင်ပျက်စီးပြီးမှ အထွက်ကို ပြတာပဲ။ အထွက်ပျက်စီး ပြီးမှ အဝင်ကိုထင်ရှားနေပါလား။ ဒီသဘောတွေသည်ပင် ပျက်နေ ပျက်နေပါလားဆိုတာကို အခုပြောတဲ့ ဉာဏ်အပိုင်းကျတော့ အဖြစ်မတွေ့ရ တော့ဘူး။ ပျက်စီး ပျက်စီးနေတဲ့သဘောသာလျှင် တစ်ကိုယ်လုံး တစ်ကောင်လုံးမှာ ပြလာပြီ။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်အတွက် ရှေ့ဆက်ဉာဏ်စဉ် တွေဟာ ကောင်းစွာ တက်လှမ်းတော့မယ်။ တစ်ခုချင်းကိုရှင်းနေတာက သဘောတစ်ခုကို ပိုင်စေချင်လို့ပါ။ တစ်ခါထဲနဲ့ ပြီးအောင်ရှင်းရင်လည်းပဲ လျင်မြန်စွာ မသိနိုင်ဘူးလားဆိုတော့ သိကောင်းသိမယ်။ တစ်ချက် ချင်းရှင်းသလောက်တော့ မြင်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ ယောဂီများကို တတ်စွမ်း သမျှ ကြိုးစားပြီးတော့ အမြင်အာရုံတွေအပေါ်မှာ ပြလာတဲ့မွေ့လေးတွေကို အမြင်ရှင်းစွာနဲ့ သိစေချင်လို့ပါ။

အဲဒီစိတ်ကိန်းလာရင် ကိုယ့်စိတ်သည် စင်ကြယ်မှု အားကောင်းတယ်။ စူးစိုက်မှုအားကောင်းတယ်။ နဂိုတုန်းက ဖြစ်တာနဲ့ ပျက်တာတွေကို မြင်ရပေမယ့် ဒီဉာဏ်ကျတော့ အဖြစ်အပျက်မှာ ဖြစ်ဆိုတာ မတွေ့ရတော့ဘူး။ ကြည့်လိုက်တိုင်း ပျက်ချည်းပဲနေတော့တာ။ ဪ- ဒီဉာဏ်ရောက်လာရင် လုံးရပ်သန္တာန် ပုံဟန်နိမိတ် ပုံသဏ္ဍာန်တွေ ပျောက်ပါလား။ သမာဓိနိမိတ်လို့ခေါ်ဆိုတဲ့ ရုပ် ဝေဒနာ စိတ်ဆိုတဲ့ ဆိုင်းဘုတ်တွေ မပါတော့ပါလား။ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကွာတဲ့အမြင်ဟာ အောက်ဉာဏ်မှာတင် ရှင်းခဲ့တဲ့အတွက် ဒီအချိန်အခါမှာ အပွားဉာဏ်နဲ့လည်းပဲ ဖြုတ်ပြီးတာ ဖြစ်လို့ ကိုယ့်အမြင်အောက်မှာ ရှင်းနေတာက ပျက်တာချည်းပဲ မြင်ရပါသည်။ အဲဒီအချက်ကိုပိုင်ရင် ယောဂီ လမ်းကောင်းမြေပြင်မှာ မောင်းရတဲ့ ခရီးသွားယာဉ်ဟာ သတ်မှတ်တဲ့အချိန်တွင်းကို ရောက်တယ်နော်။

ဒါကြောင့် မနက်အားထုတ် ညရတယ်၊ ညအားထုတ် မနက်ရတယ်။ ဘာကြောင့်များလဲမေးတော့ ခန္ဓာကပြတဲ့တရားဟာ လုံးရပ်သဏ္ဍာန် ပုံဟန် နိမိတ် မတွေ့ရဘဲနဲ့ အပျက်ချည်းပဲ မြင်နေရတဲ့အမြင်ဟာ ဘယ်လောက်စင်ကြယ်သလဲ။ ကိလေသာကြားခိုမှု မရှိဘဲနဲ့ စင်ကြယ်တဲ့အသိဉာဏ်ဟာ အားကောင်းရင့်ကျက်လာတာနဲ့အမျှ လျင်လျင်မြန်မြန် အပျက်တွေကိုမြင်ရပါသည်။ ပျက်နေ ပျက်နေတဲ့တရားတွေကလည်း အလွန်လျင်မြန်စွာ များပြားလှပါသည်။ အဲဒီမှာ ဘယ်လောက်ပဲ ပျက်နေ ပျက်နေ ဘယ်လောက်ပဲ လျင်မြန်လျင်မြန် ကိုယ့်ဉာဏ်က မှီသလောက်ကိုပဲ ကြည့်ပါ။ မှီသလောက်ကိုပဲ အာရုံဖြုတ်ပြီးရပါ။ များမြောက်လှတဲ့ အရာတွေကို ဟိုလိုလို ဒီလိုလိုနဲ့ မတွေ့ဝေလိုက်ပါနဲ့။ ရှုနေကျအာရုံပေါ်မှာ မြင်နေတဲ့အမြင်လေးကိုသာ သေသေသပ်သပ် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်အောင်သာ အလိုက်သင့်လေး ကြိုးစားပါ။

အဲဒီလိုစင်ကြယ်တဲ့ အသိလေးရရင် ယောဂီရဲ့သန္တာန် အဖိုးတန် သွားတာက ကိုယ်လျှောက်နေတဲ့လမ်းသည် ကောက်စရာအကြောင်း မရှိတော့ပါ။ အမှန်မြင်ရမှာက ခန္ဓာမှာပြတဲ့ အရှင်လေးတွေကို တစ်ကိုယ်လုံး တစ်ကောင်လုံးပြောင်းပြီးတော့ ဆတ်ခနဲပေါ်လာတာကိုက နေရာဌာန မတွေ့ရဘဲ ပေါ်လိုက် ပျက်သွား ပျက်သွားတဲ့သဘောတွေက လျင်မြန်စွာ ပြပြီး နေရာဌာနမပါဘဲနဲ့ ကြည့်လိုက်တာနဲ့ မရှိတာတွေကို တန်းပြီး မြင်ရတာ။ အဲဒီကနေ မြင်ဖူးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ကိုယ်လျှောက်နေတဲ့လမ်းမှာ ဪ-ဒီအစီအစဉ်နဲ့များ တကယ့်ကိုပဲ ပုံသဏ္ဍာန်လေးပျောက်နေပါလား။ တကယ့်ကိုပဲ သမာဓိနိမိတ်ကိုကျော်လွန်ပြီးတော့ အပျက် အပျက်တွေ ချည်းသာလျှင် လျင်မြန်စွာမြင်ရတဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ တန်ဖိုးရှိလိုက်တာ။ ကိုယ့်ကိုယ်ထဲကြည့်လိုက်တော့လည်း ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေကို အဝင်မခံဘဲ စင်ကြယ်တဲ့ အားကောင်းမှုကိုရလိုက်တယ်။ အဲဒီပေါ်တဲ့ နေရာကို စိုက်စိုက်စူးစူးနဲ့ကို အာရုံထားပြီးတော့ ကြည့်နေတဲ့အမြင်ဟာ အားကောင်းနေတယ်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့အမြင်မှာ ကိုယ့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကို ငဲ့ကွက်ခြင်း မရှိတော့ပါဘူး။ ကြိုးစားတဲ့စွမ်းအားတွေဟာ မိမိရဲ့သန္တာန်မှာ တစ်ခုခုသော အရေးကြီးတဲ့အကြောင်းကိစ္စပေါ်လာရင် နောက်မဆုတ် တော့ဘူး။ တကယ့်ကို အဖိုးတန်တဲ့ ဒီဉာဏ်လေးသည် တန်ဖိုး ဘယ်လောက်ရှိလဲဆိုတာကိုက အဖိုးမဖြတ်နိုင်လောက်အောင်ကို ကိုယ့် သန္တာန်မှာ သိချင်တဲ့တရားတွေ ကိန်းသလိုပဲ အားကောင်းတဲ့ အခွင့်အရေး ရှိပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ရှေ့ပိုင်း ရှေ့ပိုင်း ဟောဒီဉာဏ်လေးတွေက ရင့်ကျက်ပြီးတော့ တက်လာတဲ့ မိမိတို့အားလုံး ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းဆိုတဲ့ နယ်ပယ်မှာ မြင်ရတဲ့အမြင်၊ အပျက်တွေပဲ မြင်ရတဲ့အမြင်ဟာ ကွာဟချက် တွေရှိတယ်ဆိုရင် ဖြစ်ပျက်တွေကိုမြင်တုန်းက ပုံသဏ္ဍာန်လေးတွေနဲ့

တွေ့ရပေမယ့် ရှင်းလင်းအောင် ခွဲခြားပြီးတော့ ရှုနိုင်ခဲ့ပါသည်။ ပုံသဏ္ဍာန် ကင်းလားဆိုတော့ မကင်းခဲ့ပါဘူး။ ပညတ်လေးတွေနဲ့တွဲပြီးတော့ မြင်ရတဲ့အမြင် သမာဓိနိမိတ်လေးတွေအပေါ်မှာ သတိထားပြီးတော့ သိခဲ့တဲ့အမြင်၊ ဒါလေးတွေကို သိခဲ့ပါသည်။ အခုဘင်္ဂါပြည်ကို ရောက်တဲ့ အခါကျတော့ ပုံသဏ္ဍာန်လည်းမရှိတော့ဘူး။ သမာဓိနိမိတ်ကိုကျော်လွှား ပြီးတော့ ပျက်တာ ပျက်တာချည်းပဲ မြင်ရပါတယ်။ အဲဒီအမြင်တွေရပြီ ဆိုတော့ ယောဂီတွေ လမ်းမမှားတော့ဘူး။ ဖြောင့်တန်းတဲ့လမ်းတွေ သေချာပေါက်ရောက်နေတာဖြစ်တဲ့အတွက် တန်ဖိုး ဘယ်လောက်ရှိလဲ မမေးနဲ့ အဖိုးမဖြတ်နိုင်တော့ဘူး။

အဲဒီဉာဏ်တွေရပြီဆိုရင်တော့ ကြိုးစားတဲ့ပေါ်မှာ ထက်သန်တဲ့ သဒ္ဓါတရား အားကောင်းအောင်သာ စောင့်ရှောက်ပြီးတော့ မြင်နေကျ အရှုခံအာရုံအပေါ်မှာ စိုက်စိုက်စူးစူးနဲ့ တည်တည်တံ့တံ့ကြိုးစားပြီးတော့ နှလုံးသွင်းပေးပါ။ အဲဒီဉာဏ်တွေရပြီဆိုတော့ ယောဂီတို့အတွက် ရှေ့ဆက် တက်ရမှာ အပေါ်ဉာဏ်ပိပဿနာဖြစ်လို့ အခုပြောတဲ့ သင်တဲ့အတိုင်း လေးမှာ ဩော်-အပျက်ကို တွယ်ကပ်နေရတဲ့အမြင် ရှုလိုက်တိုင်းမရှိတဲ့ သဘောကို မြင်ရတဲ့အခါ အဲဒီတစ်ကိုယ်လုံး တစ်ကောင်လုံးရဲ့ ပုံသဏ္ဍာန် ဆိုတာ ဘာတစ်ခုမှမရှိပါလား။ သမာဓိနိမိတ်တွေရဲ့ ရုပ် ဝေဒနာ စိတ်ရယ်လို့ ဒီဗြိပြုတ်တဲ့ အမြင်ဉာဏ်သက်သက်ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်မှာ တွေးချိန်တောင်မရလောက်အောင်ကို ပျက်နေတဲ့အမြင်ဟာ အားကောင်း နေလို့ တွေ့ရတာ။ အဲဒီအမြင်ရောက်အောင်လို့ ပြောတဲ့သင်တဲ့အတိုင်း ကိုယ်သိ ထားရင်လည်းမှန်မှန် လိုရင်လည်းဖြည့်လို့ရအောင် ကြိုးစားပြီး ရှုဖို့အတွက် ကျန်ရှိတဲ့အချိန်လေးတွေမှာ ခန္ဓာမှာပြတဲ့ အရှုခံ တွေလည်း အမြင်ရှင်းပြီးတော့ ရှုနိုင်အောင် ကြိုးစား အားထုတ်ပေး နေကြပါ။



### ဘင်္ဂဉာဏ်၏ အကျိုး ( ၈ ) ပါး

တရားတော်ကို ရှုမှတ်ပွားများအားထုတ်ဖို့ ကိုယ်စီ ကိုယ်စီ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်တိုင်းကျ အဓိဋ္ဌာန်အပိုင်းအခြားအတွင်းမှာ သက်တောင့် သက်သာနဲ့ ရှုမှတ်ပွားများနိုင်အောင် ကိုယ်နေဟန်ထားလေးတွေကို ကြိုးစားပြီးတော့ ပြုပြင်လိုက်ကြပါ။

အသီးသီး ကိုယ့်ရဲ့စိတ်တိုင်းကျ ပြုပြင်ပြီးသွားရင် ထင်ရှားရာ ပေါ်ရာအရှုခံမှာပဲ အလေ့အကျင့်ရလို့ ရှုနိုင်တဲ့ယောဂီကလည်း ထင်ရှားရာ ပေါ်ရာမှာရှုပါ။ အရှုခံတရားတွေရဲ့ ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းကို ရှုနိုင်တဲ့ယောဂီ ကလည်း သူ့သဘောအမှန်ဖြစ်ပျက်ကို ရှုနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်မြင်ရမယ့် အမြင်တွေကို တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့်နဲ့ ရှင်းပေး ရှင်းပေးခဲ့တာဟာ ခန္ဓာမှာပြတဲ့အရှုခံတိုင်းအပေါ်မှာ အမြင်မှန် အသိမှန် ကိန်းလာလို့ ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီးပြတဲ့ဖောက်ပြန်တဲ့ ရုပ်တရားကပဲပြပြ၊ စိတ်နဲ့စပ်ပြီးတော့ နာမ်အရှုခံဘက်ကပဲ အရှုခံပြပြ၊ ပေါ်တဲ့နေရာလေး တွေမှာ ပျက်သွား ပျက်သွား၊ အသိလေးကပ်ပြီးတော့ ကြည့်နေကြတဲ့ မိမိတို့အားလုံး ဖြစ်တာ ပျက်တာကို မြင်လာတဲ့အခါမှာ ဘင်္ဂဉာဏ်ဆိုတဲ့ အပျက်တွေချည်း မြင်ရလို့ တစ်ဆင့်ဉာဏ်ကတက်သွားလိမ့်မယ်။

အဲဒီလို ဉာဏ်ကတက်တဲ့အခါမှာ မြင်ရတဲ့အမြင်လေး ကွာဟချက်ဟာ ပုံသဏ္ဍာန်လေးတွေနဲ့ သဏ္ဍာန်နိမိတ်တွေနဲ့ တွဲတွဲပြီးတော့ ရှုခဲ့ရတယ်။ အပျက်ကိုလည်း မြင်လည်းမြင်ရော အဲဒီပုံသဏ္ဍာန် မရှိတော့ဘူး။ သဏ္ဍာန် နိမိတ်တွေလည်း မတွေ့ရတော့ဘူး။ ကိုယ်မြင်နေတဲ့ အရှင်လေးဟာ အကြည့်မခံအောင် ပျက်နေ ပျက်နေတဲ့သဘောနဲ့သာ ပြနေပါတယ်။ အဲဒီပြနေတဲ့ အရှင်အမှုအရာလေးကို ကောင်းစွာကြည့်တဲ့ အခါမှာ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ထဲမှာ တဖွဲဖွဲနဲ့ပျက်နေတာချည်းပြလို့ မြင်ရတဲ့ အတွက်ကြောင့်မို့လို့ ထိတ်လာတယ်၊ လန့်လာတယ်၊ ကြောက်လာတယ်၊ စိတ်အားငယ်တဲ့အပိုင်းတွေလည်း ဖြစ်လာတတ်တယ်။

အဲဒီလိုဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ ကိုယ်ရှုနေတဲ့ အရှင်ပေါ်မှာ အပျက်အပျက်တွေကို ပုံသဏ္ဍာန်မတွေ့ဘဲနဲ့ သဏ္ဍာန်နိမိတ်ကင်းပျောက်ပြီးတော့ မြင်နေရတဲ့ အချိန်အပိုင်းအခြားဟာလည်း ရှည်လာတဲ့အခါမျိုးကျရင် ဖြစ်တတ်တဲ့သဘာဝလေးဟာ နဂိုတုန်းက ပုံဟန်နိမိတ်နဲ့ ဖြစ်ပျက်ကို ရှုနေရတုန်းက ဒီအမြင်တွေဟာ အပျက်နောက်ခံလို့ မမြင်ရတော့ဘူး။ မရှိတော့ဘူး။ ပျက်တာ ပျက်တာတွေကို မြင်ရတဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ ခုနတုန်းက ပုံသဏ္ဍာန်နဲ့တွေ့ရတဲ့အရာတွေ ဉာဏ်ရင့်သန်လာရင် သမာဓိနိမိတ်မှာ ထင်ရှားတဲ့အရာတွေ ဘာတစ်ခုမှမမြင်ရတော့ဘူး။ သူ့အမြင်အောက်မှာ ပျက်သွား ပျက်သွားတာချည်းပဲ။ ဆက်ကာ ဆက်ကာမြင်ရတဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ ငါ ဝိရိယလျော့လို့ပဲ မမြင်တော့တာလား၊ ငါသည် ပါရမီနည်းသေးလို့ပဲ မမြင်ရတာလားဆိုပြီးတော့ အားငယ်တဲ့သဘောတွေ ဝင်တတ်ပါတယ်။ အာရုံတစ်ပါး စိတ်မသွားပါနဲ့ သေချာအာရုံပြုပါ။

အပျက်ကိုမြင်တဲ့အပိုင်းမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ သဘာဝလေးတွေကို သိထားမယ်ဆိုရင်တော့ အကောင်းဆုံးပါ။ ဒီလိုအပျက်တွေကို ကောင်းစွာ



မြင်ရတဲ့ စိတ်တွေရဲ့ အဲဒီလိုဆုတ်နစ်တဲ့သဘောလေး ကိန်းလာပြီဆိုရင် အရှုံ့မပေးပါနဲ့။ ဆုတ်နစ်တဲ့စိတ်ဘက်မှာလည်း အလေးမသာနဲ့တော့။ အဲဒီပြတဲ့ အရှုခံအာရုံပေါ်မှာ စိုက်စိုက်စူးစူးနဲ့ကြည့်နိုင်အောင် ကြိုးစားလိုက်ပါ။ ဒီယောဂီရဲ့သန္တာန်မှာ ခုနလို ကြည့်လိုက်တော့ တဖွဲဖွဲပျက်နေတဲ့ အပျက်တွေချည်းပဲ တရစပ် ကောင်းစွာတွေ့ရတဲ့အတွက် ဒီခန္ဓာကိုယ် ကြီးရှိလို့ ဒီလိုပျက်စီးတဲ့ နှိပ်စက်မှုဒုက္ခတွေနဲ့ ကြုံနေရပါလား။ ဘယ်ခန္ဓာရရ ဒါတွေက လွတ်မှာမဟုတ်ဘူးလို့ တစ်ဆင့်တက်လာတယ်။ ခန္ဓာရဲ့ အပြစ်တွေအပေါ်မှာ မြင်လာတဲ့ အာဒီနဝဉာဏ်ဆိုတာ ပေါ်လာပြီ။

ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးပေါ်မှာ ဆက်လက် ဆက်လက်ရှုပြန်လေ တဖွဲဖွဲပျက်နေတာချည်းမြင်ရင် ဒီခန္ဓာကိုယ်မှာ ပြီးငွေ့လာတယ်။ နိဗ္ဗိန္ဒဉာဏ်ကိုလည်း တစ်ဆင့်တက်လာတယ်။ အပျက်တွေ အပျက်တွေကို တရစပ် မြင်ရာကနေပြီး ဒီဉာဏ်ကိုက ဆက်ကာ ဆက်ကာပေါ်သွားတာ။ အဲဒီကျတော့မှ ဒီလောက်နှိပ်စက်တဲ့ ဟောဒီခန္ဓာတွေနဲ့ အတူမနေချင်တော့ဘူး။ ဒီခန္ဓာ ဇာတ်သိမ်းတဲ့နေရာ နိဗ္ဗာန်ကိုသာလျှင် လျင်မြန်စွာရောက်ဖို့အတွက် ရဖို့အတွက် ဒီဒုက္ခကြားထဲက လွတ်မြောက်ဖို့ကို ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ မုဉ္ဇေတုကမျှတာဉာဏ်ဆိုတာ ပေါ်လာပြန်တယ်။ ဒီဉာဏ်တက်ပုံတွေကို ရှင်းပြပေးနေတာက အချိန်တွေကို မကုန်ဆုံးစေချင်လို့၊ ဉာဏ်ဆိုတာက ဘယ်သူမှ သင်ပေးလို့မရဘူး။ ကိုယ်သိတဲ့တရားက ကိုယ့်ဉာဏ်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသင်သွားမှာ။ အဲဒီအစီအစဉ်တွေကို မသိရရင် ငါတော့လေ ဒီဉာဏ်တွေမရဘူးလို့ မထင်ပါနဲ့။ ပြောပြနေလို့သာ ကြာတာပါ။ စိတ်က အလွန်လျင်မြန်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ တစ်ချက်သတိထားပါ။ ဟောဒီ အပျက်တွေကို မြင်ရရင် အကျိုးအနေနဲ့ ၈-မျိုး ရလာမှာကိုတော့ မမေ့လိုက်ပါနဲ့။

အလွန်အရေးကြီးလို့ ဒါလေးကိုပါ ထည့်ပြောပေးခဲ့ပါတယ်။ ခန္ဓာမှာ တွေ့နေရတဲ့ အရှင်တွေ မိမိတို့ရဲ့ခန္ဓာမှာ ပြတိုင်း ပြတိုင်း လုံးရပ်သဏ္ဍာန် ပုံဟန် နိမိတ်တွေ ဘာတစ်ခုမှ မတွေ့ရဘူး။ တဆက်ထဲ ပျက်နေတဲ့ အပျက်တွေကို ကောင်းစွာမြင်လာရရင် ခိုင်တယ် မြဲတယ်ဆိုတဲ့ ဟောဒီ အစွဲတွေက ပျောက်သွားတယ်။ ဘယ်နေရာကြည့်ကြည့် ပျက်နေတာ ချည်း မြင်ရတဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ သဿတဒိဋ္ဌိကို ကောင်းစွာ ပယ်နိုင်ဖို့ကို ရလိုက်ပါတယ်။ အပျက်တွေကို မြင်ရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များ ဘယ်နေရာ ကြည့်ကြည့် ပျက်နေတာဖြစ်တဲ့အတွက် မြဲဆိုတာကိုမတွေ့ရတော့ပါဘူး။ ခိုင်ဆိုတာကို မသိနိုင်တော့ပါဘူး။ မြဲတယ် ခိုင်တယ်ဆိုတာ ရှိမှမရှိဘဲ။ အဲဒါလေးတစ်ချက်ကို ဉာဏ်ထဲမှာ လင်းခနဲ ဖြစ်သွားတော့ အပျက်မြင် သွားတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ရှုနိုင်တဲ့ဉာဏ်မှာ သဿတဒိဋ္ဌိကို ကောင်းစွာ ပယ်လိုက် နိုင်ပါသည်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်သည် အချိန်မရွေး ပျက်ပျက်နေတဲ့အတွက် ကြောင့်မို့လို့ ငါသည် အချိန်မရွေး သေနိုင်ပါလား။ ဟောဒီရုပ် ဟောဒီ နာမ်တွေဟာ တဖွဲဖွဲနဲ့ ပျက်စီးနေတာဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ ကိုယ့် အသေလေးတွေဟာ ဆက်နေသည်။

တစ်ဘဝတစ်ခါရတဲ့ ခန္ဓာလည်းပဲ ဒီအပျက်ပုံနဲ့အတူ သေကို သေရမှာပဲ။ ဆုံးရှုံး ပျက်စီးရမှာပဲလို့ ကောင်းစွာသဘောပေါက်တဲ့ အတွက်ကြောင့်မို့လို့ ဟောဒီကိုယ်နဲ့အသက်ကို ငဲ့ကွက်ခြင်းမရှိတော့ပါ။ အပျက်ကိုမြင်ရပြီဆိုရင် ဟောဒီခန္ဓာကိုယ်ကို ငဲ့နေသေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သည် လိုတယ်လို့မှတ်ထား။ ကိုယ်နဲ့အသက်ကိုငဲ့နေရင် လိုတယ်လို့မှတ်ထား။ အသက်နဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကို ငဲ့ကွက်ခြင်းမရှိတော့တာသည် အချိန်မရွေး ပျက်စီးနေတယ်။ အချိန်မရွေး သေပွဲဝင်နေတယ်ဆိုတာကို သိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် နောက်မဆုတ်ဘူးဆိုတဲ့အချက်ဟာ ဒီနေရာ ဒီအမြင်မှာ ကောင်းစွာ ကိန်းလာသည်။ ဒါဒုတိယအကျိုးပါ။ ဒီအပျက်တွေကို ကောင်းစွာ

မြင်နေရလို့ တဖွဲဖွဲ ပျက်စီးနေတဲ့အတွက် ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီး ဘယ်အချိန်မှ စိတ်မချရဘူး။ အချိန်မရွေးမှာ သေဖို့ သေဖို့သာလျှင် လက်ကမ်း ကြိုနေတာကို ကောင်းစွာ သဘောပေါက်တဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ အနည်း ငယ်လေးမှ အချိန်ကို အလွတ်မပေးတော့ဘူး။ တရားပြီးတရား တရားပြီး တရားကိုသာ ကြိုးစားလိုတဲ့စွမ်းအား နေ့နေ့ညညဖြစ်ပေါ်လာသည်ဆိုတဲ့ တတိယအကျိုးကိုလည်းရပါတယ်။

သဿတဒိဋ္ဌိကို စွဲလမ်းကင်းခြင်းရဲ့အကျိုး။ ကိုယ်နဲ့ အသက်ကို ငဲ့ကွက်ခြင်းကင်းတဲ့အကျိုး။ နေ့နေ့ညည စွမ်းအားတွေဖြည့်ပြီးတော့မှ အချိန်မရွေး ပျက်စီးပြိုကျ သေပွဲဝင်နိုင်တဲ့အနေအထားမျိုးကို သဘော ပေါက်တဲ့အတွက် အချိန်ကိုအလကားအားပြီး မထားဘဲနဲ့ စွမ်းစွမ်းတမံ ဆက်ကာ ဆက်ကာ ကြိုးစားနေတဲ့ စွမ်းအားသတ္တိ ကောင်းစွာကိန်း လာတာ အပျက်ကိုမြင်မှသာ။ တတိယအကျိုးကိုလည်းမမေ့ပါနဲ့။ ကိုယ့်ရဲ့ သန္တာန်မှာ အဲဒီအသိလေးရသွားပြီဆိုရင် အချိန်မရွေး သေပွဲဝင်နိုင်တယ်။ အချိန်မရွေးကို ပျက်စီးနေတာဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ ဘယ်နေရာပဲ ကြည့်ကြည့် တစ်ကိုယ်လုံးတစ်ကောင်လုံးမှာ ပျက်ပျက် ပျက်ပျက်နေတာ ကိုပြနေတော့ အနည်းငယ်လေးမှ ရုပ်နာမ်ကပေးတဲ့ အကုသိုလ်တရားကို မလုပ်တော့ပါ။ ကိုယ့်ရဲ့အသက်မွေးကမ်းကျောင်းကိုလည်း မတရားသော နည်းနဲ့ ဘယ်တော့မှ အာရုံမပြုတော့ဘူး။ ဩော်-အဖိုးတန်လိုက်တာ။ ဟောဒီအပျက်မြင်တဲ့ဉာဏ်သည် ကိုယ့်ကို ကောင်းစွာစောင့်ရှောက်ပါလား ဆိုတာလေးကို မမေ့ပါနဲ့။ ရုပ်နာမ်ကတော့ အလိုဆိုး အကုသိုလ်တရား တွေကို ရှောင်ခွာပြီးတော့ စင်ကြယ်တဲ့ အသက်မွေးခြင်းကိုသာ ကောင်းစွာ ပြုပါသည်။ အဲဒါသည် နံပါတ်လေးရမယ့် အကျိုးတရားပါ။

ဒီလိုရှုနေကျတဲ့ သူတော်စင်များရဲ့သန္တာန်မှာ ဒီဉာဏ်သည် အားကိုးထိုက်ပါလား။ အခုလို ကြိုးစားရှုပွားနေတဲ့ ယောဂီရဲ့သန္တာန်ဟာ

ဒီအမြင်ရရင် ထိတ်စရာ လန့်စရာ ကြောင့်ကြစရာ ဘယ်လိုကြီးကျယ်တဲ့ ကိစ္စ၊ သေးငယ်တဲ့ကိစ္စပဲပေါ့ပေါ့၊ ကြောင့်ကြပူပင်မှုမရှိဘဲ နေနိုင်သွားပြီ။ အဲဒီ ထိတ်စရာ လန့်စရာ ကြောက်စရာရဲ့နောက်ကို မပါတော့ဘူး။ ထိတ်ခြင်း လန့်ခြင်း ကြောက်ခြင်းကင်းအောင်လည်း ဒီဉာဏ်က ထောက်ပံ့ သွားတယ်။ အရေးအကြောင်းကိစ္စတွေရှိတယ်။ အရေးအကြောင်းရှိတဲ့ကိစ္စ၊ ကြောင့်ကြစရာရှိတဲ့ကိစ္စ၊ ထိတ်လန့်စရာကိစ္စပေါ်လာရင် အဲဒါကလာပြီး တော့ ကိုယ်တိုင်မြင်ရတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကြားရတာဖြစ်ဖြစ်၊ ဒီအဖြစ်ကို မြင်တဲ့ဉာဏ် အဲဒီနောက်ကို မပါတော့ဘူး။ တုန်လှုပ်ခြင်းတွေကို ကင်းအောင်လို့ စောင့်ရှောက်သွားပြီ။ ဪ-ဒီဉာဏ်သည် တယ်အဖိုး တန်ပါလား။ ကိုယ်လုပ်နေတဲ့ အရှုခံတရားပေါ်မှာသာ ဟောဒီခန္ဓာပေါ်မှာ အရေးတကြီး ကြိုးစားပြီးတော့ နှလုံးသွင်းခဲ့ပါလား။ တခြားတခြားသော ကိစ္စကြီးငယ်နောက်ကိုမပါအောင် ကိစ္စကြီးငယ်ရှိတဲ့လူရဲ့ အနောက် အယုက်ကို လွတ်အောင်လို့ ရှောင်နိုင်ပါလား။ ဒါသည်ပင် ကိုယ့်ရဲ့ခန္ဓာမှာ မြင်နေရတဲ့ ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းက အသိလင်းလာတဲ့ အပျက်မြင်တဲ့ ဘင်ခဏ အကျိုးပဲဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီလို ရှုမြင်ရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ ဒီဉာဏ်ရဲ့အသိဟာ ဘယ်နေရာ ကိုရှုရှု လုံးရပ်သဏ္ဍာန် နိမိတ် ခေါင်း ကိုယ် ခြေ လက် ဘာတစ်ခုမှ မတွေ့ဘဲ တစ်ပျက်ထဲ ပျက်နေတာကို မြင်ရတဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ ဒီခန္ဓာကြီးပေါ်မှာ ခင်စရာဆိုတာကို လိုက်ရှာကြည့်တော့ မတွေ့တော့ဘူး။ ချစ်စရာဆိုတာကို လိုက်ရှာတော့ မတွေ့တော့ဘူး။ ကိုယ့်ခန္ဓာမှမဟုတ် တစ်ပါးခန္ဓာလည်းပဲရှုလိုက် တဖွဲဖွဲနဲ့ပျက်နေပါသည်။ အဲဒီပျက်နေတဲ့ အတွက်ကြောင့်မို့လို့ တစ်ပါးခန္ဓာမှာလည်း ချစ်စရာ ခင်စရာ ဘာတစ်ခုမှ မတွေ့ရတော့ပါ။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ ဒီဉာဏ်မှာ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကို ချစ်ခြင်းကို လည်း ပယ်နိုင်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ တွယ်တာမူတွေကိုလည်း

ကင်းအောင်လို့ ရှုနိုင်ပါသည်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဖြစ်တည်မှုတွေ ကင်းသွားပြီ။ ဇေ ဘဒိခန္ဓာကိုယ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ ကြောက်ခြင်းရွံ့ခြင်းလန့်ခြင်းတွေ ကင်းလာပြီ။ အဲဒီလို ဘေးကင်းရှင်းစွာနဲ့ နှလုံးသွင်းပြီး အချိန်ပိုင်းမှာ ဉာဏ်အားကောင်းအောင်သာ ကြိုးစားနိုင်တဲ့ စွမ်းအားသတ္တိဟာ ဘယ်အနေအထားမှာပေါ်သလဲ မေးတော့ အပျက်အပျက်တွေကို မြင်နေတဲ့ အခိုက်အတန့်ဖြစ်ပါသည်။

ကိုယ့်ရဲ့သန္တာန်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့တရားတွေရဲ့ ရုပ် ဝေဒနာ စိတ်တွေ ဘယ်လောက်ပဲပြုပြ အဲဒီပြတဲ့တရားတွေဟာ ဒါရုပ်ပဲ၊ ဒါဝေဒနာပဲ၊ ဒါစိတ်ပဲလို့ သမာဓိနယ်ပယ်မှာ မြင်ခဲ့ရတဲ့အမြင်သည် ကိုယ်မြင်ရတဲ့ ပျက်တာ ပျက်တာချည်းပဲမြင်ရတဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ အရာရာပေါ်မှာ သည်းခံနိုင်တဲ့ ခန္တိစွမ်းအား ရင့်မာလာတယ်။ ကောင်းမှုကုသိုလ်တွေတာ တိုးပြီး တိုးပြီး ရအောင်ကြိုးစားပါတယ်။ အဲဒါသည် သတ္တမမြောက်ရဲ့ အပျက်မြင်ခြင်း အကျိုးပါပဲ။ သည်းခံခြင်းရဲ့ စွမ်းအားသည် အားကောင်းလာတယ်၊ ရင့်လာတယ်။ ကောင်းမှုကုသိုလ်ကိုသာ တိုးပွား တိုးပွားအောင်လို့ ကြိုးစားတော့တယ်။ ဪ-တကယ့်ကို အဖိုးတန်ပါလား။ မိမိတို့ရဲ့ ကြိုးစားနေတဲ့ အဲဒီအသိဉာဏ်တွေဟာ ကောင်းစွာကိန်းလာတဲ့ အပျက်တွေကိုလည်းပဲ မြင်လာခဲ့လို့ ကိုယ့်အသိတရားဟာ အားကောင်းရင့်ကျက်ကာ လောကကြီးမှာ ပျော်စရာလို့ ဆိုခဲ့ကြတဲ့အရာတွေလည်း ကြောင့်ကြမှု၊ ပူပင်ရမှုနဲ့တကွ အပျက်ပုံကြီးကိုသိတော့ မပျော်တော့ပါဘူး။

ကိုယ်ထင်သလိုမဟုတ်တဲ့အရာနဲ့ တွေ့ရင်လည်းပဲ အဲဒီအဖော်မှာလည်း စိတ်ထားတတ်သွားတယ်။ ပျော်စရာဆိုတဲ့ ထင်မှတ်တဲ့အာရုံကိုလည်း ပျော်မှုနောက်ကိုမပါဘဲနဲ့ အေးအေးဆေးဆေး နေနိုင်ပါတယ်။ ပျော်စရာမဟုတ်တဲ့အာရုံတွေပေါ်လည်းပဲ စိတ်ပျက်ချင်စရာ ဘယ်လောက်

ကောင်းနေပါစေ စိတ်မှာက ပျော်လည်းပဲပျက်နေတာဘဲ။ မပျော်လည်းဘဲ ပျက်နေတာပဲဆိုတဲ့ ဟောဒီအပျက်တရားမှာသာ မြင်ရတဲ့အတွက်ကြောင့် မို့လို့ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့သန္တာန်မှာ အပျော်ဒဏ်ကိုတော့ ခံနိုင်သွားပြီ။ မပျော်တဲ့ ဒဏ်ကိုလည်း ခံနိုင်သွားပြီ။ အကောင်းအဆိုးတွေကို ခံနိုင်သွားပြီလို့ အမြင်ဉာဏ်လေးက ကိုယ့်ရဲ့သန္တာန်မှာ တည်ငြိမ်အစိုးတန်ပြီး ပြည့်စုံတဲ့ အကျိုးတရားတွေကို သေချာပေါက်ရပါသည်။ အဲဒီလို ကြိုးစားနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မုဇ္ဈေတုကမ္မတာဉာဏ်ဆိုတဲ့ ဒီဉာဏ်စိတ်လေးကနေ ပဋိသင်္ခါဉာဏ်နဲ့ သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်တို့ကို တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် မြင့်သထက်မြင့်လာအောင် အားကောင်းစွာနဲ့ ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။

ယနေ့တော့ သူတော်စင်များအတွက် ဘင်္ဂဉာဏ်ရဲ့ အမြင်၊ ဘင်္ဂဉာဏ်ရဲ့သဘောထား၊ ပဋိသင်္ခါဉာဏ်ရဲ့အမြင်သဘောထားလေး တွေကိုလည်း ရှေ့ပိုင်းကပြောခဲ့သလို ထပ်လောင်းပြီးတော့ ပေါင်းစပ်ပြီး ပြောအုံးမယ်။ ဖြစ်ပျက်တဲ့သဘာဝလေး အဲဒီအပျက်ကိုမြင်ရတဲ့ ပဋိသင်္ခါ ဉာဏ်၊ ဖြစ်ပျက်ကို မြင်တုန်းက ပုံသဏ္ဍာန်လေးတွေနဲ့ တွဲတွဲပြီးတော့ သမာဓိနိမိတ်လေးတွေနဲ့ တွဲတွဲပြီးတော့ မြင်ခဲ့ရတဲ့အမြင်၊ အခု ဘင်္ဂဉာဏ် အပိုင်းကျတော့ ရှုလိုက်တဲ့အခါ အပျက်အပျက်တွေချည်းပဲ ပုံသဏ္ဍာန်တွေ မပါ။ သမာဓိနိမိတ်ကို ကျော်လွန်ပြီး မြင်ရတဲ့အမြင်ဟာ ခြားနားတဲ့ အတွက်ကြောင့်မို့လို့ ဘင်္ဂဉာဏ်ကနေ တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် ရင့်လာ တော့ ပဋိသင်္ခါဉာဏ်ပိုင်းလည်းရောက်ရော အပျက်ချည်းပဲ ဆက်ကာ ဆက်ကာ သေချာမြင်ရတဲ့အပိုင်းကနေ ဖြစ်ပျက်တွေကို ပုံမှန်အတိုင်း ပြန်ပြီး မြင်ရတဲ့အမြင်ဟာ အပျက်မြင်သလို မြန်မြန်ဆန်ဆန် သွက်သွက် လက်လက် မဟုတ်တဲ့အတွက် ဒီဉာဏ်ပိုင်းမှာ ဟုတ်မှဟုတ်လေမလား ဆိုတဲ့ သို့လော သို့လောလည်း လာတတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့သန္တာန်မှာ ငါသည် ဝီရိယများ လျော့သွားလို့ မမြင်တော့တာလား။ မြင်နေကျ

အာရုံလေး မတွေ့တဲ့အတွက် ငါ ပါရမီများ နည်းနေသေးလို့လား တရားမရနိုင်သေးတာ။ တရားမတက်ဘဲ နေနေတာဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားမလို အားမရ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်တတ်တဲ့ ဆုတ်နစ်တဲ့ စိတ်ကို အလိုလိုက်ပြီးတော့ သူ့နောက်ကိုမပါအောင် သတိထားဖို့ အရေးကို ဖြစ်တတ်တဲ့သဘာဝနဲ့ ယှဉ်တွဲပြောလိုက်ပါသည်။

အဲဒီအချိန်အခါမှာ ကိုယ်မြင်နေကျ ကိုယ်ရှုနေကျ အရှစ်အာရုံ အပေါ်မှာသာ တစိုက်မတ်မတ်နဲ့ အလေးထားပြီးတော့ စူးစူးစိုက်စိုက်ရှုဖို့ လုံ့လ ဝီရိယတွေစိုက်ပြီးတော့ ကြည့်ဖို့အတွက်သာ အထူးသတိထား လိုက်ပါ။ အဲဒါဆိုရင် ရှေ့ဆက်တက်ရမယ့် ဉာဏ်စဉ်တွေဟာ တစ်ဉာဏ် ပြီးတစ်ဉာဏ် ကိုယ့်အတွက် အားရစရာဖြစ်လာမှာ သေချာတဲ့အတွက် ကြောင့်ဖို့လို့ နောက်ရက် နောက်ရက်တွေမှာ အဲဒီဉာဏ်လေးတွေကို ရောက်နိုင်ဖို့အတွက် အခုပြောခဲ့သမျှ အမှုအရာအပိုင်းအခြား မြင်ရတဲ့ အမြင်လေးတွေသာ ရှေ့ဆက်တက်မယ့် ခရီးအတွက် ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်ရသိရအောင် ကျန်ရှိတဲ့ အချိန်လေးတွေ ဆက်လက်ရှုပွား ကြိုးစား အားထုတ်ပေးနေကြပါ။



### မုဗ္ဗေတုကမုတာ

တရားတော်ကို ရှုမှတ်ပွားများအားထုတ်ဖို့ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်တိုင်းကျ ထိုင်ခြင်းကူရိယာပုထ်မှာ သက်တောင့်သက်သာ ကျေနပ်သည်အထိ စတင်ပြီးတော့ ပြုပြင်လိုက်ပါ။

နာခေါင်း နှာသီးဝမှာ ယူနေရသေးတဲ့ယောဂီတွေကလည်း ကိုယ့် စိတ်ကလေး တည်ငြိမ်သွားအောင် နာခေါင်း နှာသီးဝလေးမှာ စတင် ပြီးတော့ယူပါ။ ထင်ရှားရာ ပေါ်ရာကို ရှုနိုင်တဲ့ယောဂီကလည်း ထင်ရှား ရာ ပေါ်ရာမှာ ရှုပါ။ အရှုခံတရားတွေနဲ့ ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်း အပေါ်မှာ မြင်အောင်ကြည့်နိုင်တဲ့ယောဂီကလည်း ဒီရုပ်နာမ်ဓမ္မတွေရဲ့ ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းကိုရှုပါ။ ဘယ်နေရာကြည့်ကြည့် တစ်ပျက်ထဲ ပျက်နေတာကို ပဲ မြင်ရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း ပြုလာတဲ့အရှုခံရဲ့အပေါ်မှာ ကိုယ့်ဉာဏ် အလျောက် မြင်အောင် သိအောင်ကြိုးစားပါ။ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့ သဘော တွေကိုလည်း ပြောပြထားတာဖြစ်တော့ ကိုယ်ကြိုးစားရင် ကြိုးစား သလောက် ဉာဏ်ကတော့ တစ်နေ့တခြား ရင့်ကျက်မှာပဲ။

ရှုမှတ်ပွားများလာတော့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့တရားအပေါ်မှာ အကြည့် မခံနိုင်လောက်အောင်ကို လုံးရပ်သဏ္ဍာန် ပုံဟန်နိမိတ် ကင်းပျောက်ပြီး



တော့ တစ်ပျက်ထဲ ပျက်တာတွေကို မြင်ရတဲ့အခါ ထိတ်ခြင်း၊ လန့်ခြင်း၊ ကြောက်ခြင်း၊ သံဝေဂတွေဖြစ်ခြင်းဆိုတဲ့ ဒီသဘောတွေက ကိုယ့်စိတ်မှာ အချိန်တိုင်းကို နှိပ်စက်မှာပဲ။ ဘာလို့လဲမေးတော့ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ တဖွဲဖွဲနဲ့ ပျက်တာချည်းမြင်နေလို့ ကြိုးစားရင် ကြိုးစားသလောက် ဉာဏ်က ရင့်ကျက်လို့ တက်လာတဲ့အခါ ကိုယ့်ရဲ့သမ္မာသနတုန်းက မြင်ခဲ့ရတဲ့အတိုင်း ‘ဘင်္ဂဉာဏ်’ မှာ မြင်ရတဲ့အမြင် ပြန်ပြီးတော့ ရှေ့ပိုင်းမှာ ခြားနားခဲ့သလို နောက်ပိုင်းမှာ ဉာဏ်တက်လာတဲ့အခါမှာ အပျက်တုန်းက တရစပ် ကြည့်ခဲ့တာတွေ၊ လုံးရပ်သဏ္ဍာန် ပုံဟန်နိမိတ်မရှိ၊ ပေါ်တဲ့နေရာမှာ ပျက်သွား ပျက်သွားပြီး အချင်းချင်း ပျက်နေတာကို တွေ့ခဲ့ရတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ထိတ်တယ် လန့်တယ်၊ ကြောက်တယ် ဆိုတဲ့ပေါ်မှာ ဆုတ်နှစ်စိတ်နဲ့ ပြန်ပြီးတော့လည်ချင်တယ်။ ဒါပေမယ့် ယောဂီက အဲဒီ အာရုံမှာ စိုက်ပြီးတော့ စူးစူးနှစ်နှစ် ကြည့်နေရတယ်၊ ကြိုးစားနေရတယ်။

အဲဒီလိုကြိုးစားလာတော့ အမြင်လေးက ကိုယ်ရှေ့ပိုင်းမှာ တက်ခဲ့ တုန်းက မြင်ခဲ့ရတဲ့အတိုင်း ရုတ်ခနဲ အသိဉာဏ်လေးကပြောင်းသွားတယ်။ နေရာဌာနလေးတွေ ပုံသဏ္ဍာန်လေးတွေနဲ့မိမိရဲ့သန္တာန်မှာ ရုပ်နာမ် လေးတွေရဲ့ သဘောသဘာဝလေးနဲ့ ဖြစ်တာ ပျက်တာလေးတွေကို ကောင်းစွာမြင်ရ ရှုရတဲ့အခါမှာ ‘ဘင်္ဂဉာဏ်’ တုန်းက ဖြစ်ပေါ်ခဲ့တဲ့ ဆုတ် နှစ်စိတ်တွေ၊ နှမ်းနယ်တဲ့စိတ်တွေ၊ အားငယ်တဲ့စိတ်တွေ၊ ကြောက်လန့် တဲ့စိတ်တွေ ဒါတွေကနေပြီးတော့ လွတ်မြောက်သွားတဲ့ အသိဟာ ကိုယ့် စိတ်ထဲ ကြည်လင်လာတယ်၊ အေးချမ်းလာတယ်။ ရှုရတဲ့အခါမှာ ရွှင်ပြီ လာတယ်၊ အားရလာတယ်။ ဒီသဘောလေးတွေအပေါ်မှာ ပြန်ပြီးတော့ ကိုယ်လျှောက်ခဲ့တဲ့လမ်းပေါ်မှာ သုံးသပ်တတ်လာတယ်၊ ဆင်ခြင်တတ်လာ တယ်။

ကိုယ်ရှုနေတဲ့အရှုခံတရားတွေအပေါ်မှာ မြင်ရတဲ့အမြင်တွေဟာ ပိုပြီးတော့ ဒီရုပ်နာမ်ဓမ္မတွေရဲ့ ဖြစ်မှုပျက်မှုတွေကို အမြင်ကျယ်လာတယ်။ အဲဒီလို အမြင်ကျယ်တဲ့ အမြင်တွေများလာတော့ ရှုရတာကိုက အားရလာတယ်။ ကိုယ့်ခန္ဓာမှာ ပြုနေတဲ့ အရှုခံလေးတွေမှာ ဘယ်နေရာကပေါ်ပေါ်နေရာအနံ့တွေမှာ ပြုလာတဲ့တရားတွေက ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်း အပေါ်မှာ အမြင်အားကောင်းလာတော့ ကိုယ့်စိတ်ကပြုလာတဲ့ အရှုခံနယ်မှာ ကိုယ်နဲ့ စပ်ပြီးပြတဲ့ အရှုခံလေးတွေရဲ့ သိသာထင်ရှားမှုကို ရှုရာက အသံရှုလည်း မလွတ်ဘူး။ အနံ့ရှုလည်းမလွတ်ဘူး။ ကိုယ့်စိတ်မှာ အဲဒီလို ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းကို မြင်နေရတဲ့အတွက်ကြောင့် အနံ့ကြောင့်လည်း ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ညစ်နွမ်းတဲ့ကိလေသာကို ဝင်ခွင့်မရအောင် တားဆီးပြန်တယ်။

ဖြစ်လာရင်လည်း ဖြစ်လာတာကို ချက်ချင်းကိုသိပြီးတော့ ပြန်ရှုတယ်။ အဲဒီလိုမျိုး အမြင်ကျယ်လာတယ်။ ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းပေါ်မှာ မြင်အားကောင်းလာတယ်။ ကိုယ်မြင်နေတဲ့ အမြင်ဉာဏ်အောက်မှာပဲ ဘယ်အရှုခံခေါ်ခေါ် ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီး ဖောက်ပြန်တဲ့ တစ်ပါးတစ်ခြားသူကိုလည်းပဲမလွတ်ဘူး။ သိနေတဲ့အသိက အနံ့လေးပဲရရ အဲဒီရလာတဲ့အပေါ်မှာလည်း ‘အနီစွ’ မြင်အောင် ရှုနိုင်သလို ကိုယ့်ရဲ့ သန္တာန်မှာ ဖြစ်လာတဲ့ ပေါ်နေတဲ့အရှုခံတွေဟာ ဉာဏ်အောက်မှာပဲ ပျက်သုဉ်း ပျက်သုဉ်းသွားတာဟာ ပိုပြီးတော့ ပီပြင်လာတယ်။

ပျက်နေ ပျက်နေတဲ့တရားတွေကို အမြင်များတယ်၊ အမြင်ကျယ်တယ်၊ ပျက်သွား ပျက်သွားတာလည်း ပိုပြီးတော့ ပီပြင်လာတယ်။ အားရစရာကောင်းလောက်အောင်ကို ဒီဉာဏ်အရာမှာ ပျက်နေတဲ့တရားတွေကို ကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ ပျက်တော့လည်း အဲဒီပျက်တဲ့ တရားသည်ပင် လျင်မြန်စွာ ဉာဏ်နဲ့မြင်တော့ လုံးရပ်သဏ္ဍာန် ပုံဟန်နိမိတ် ဒါတွေမပါဘဲနဲ့ မြင်ရတဲ့အမြင်၊ ဖြစ်တာ ပျက်တာလေးတွေကို ကြည့်ပြန်တော့

ပုံသဏ္ဍာန်လေး တွဲမြင်ရတဲ့အမြင်၊ ဘယ်အမြင်ကိုပဲကြည့်ကြည့် ဖြစ်နေပျက်နေတဲ့သဘောကိုသာလျှင် တွေ့မြင်ရတာဖြစ်တော့ ဒီဉာဏ်အပိုင်းမှာ သဘောတရားတွေအပေါ်ကိုလည်း ပိုပြီးတော့ ထင်ထင်ရှားရှား မြင်ရရှုရတယ်။ အာရုံတစ်ပါး စိတ်မများပါစေနဲ့ ကြိုးစားပြီးတော့ နှလုံးသွင်းပါ။ ကိုယ့်ရဲ့သဏ္ဍာန်မှာဖြစ်နေတဲ့ တရားအသိတွေဟာ ကြိုးစားရှုရင်းကနေပြီး မြင်လာတဲ့အမြင်တွေသည် တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် မြင့်လာလို့ ဒီဉာဏ်အပိုင်းကို 'ပဋိသင်္ခါ' လို့ ပြောတာ။ ကိုယ်လာခဲ့တဲ့လမ်း၊ ကိုယ်မြင်ခဲ့တဲ့အရာ ဒါတွေကို မကြာမကြာ ပြန်လည်သုံးသပ်ဆင်ခြင်တဲ့ အသိတွေဟာ ကောင်းစွာကိန်းလာတယ်။ အဲဒါတွေကိုလည်း ပြန်ပြီးတော့မှ နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်ပြီးတော့ ရှုနိုင်တဲ့ဉာဏ်လည်း အားကောင်းလာတယ်။

ဒါကြောင့် ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းပေါ်မှာ အမြင်ကျယ်လာတယ်လို့ ပြောတာ။ အရှင်တွေအပေါ်မှာ ပြုနေတဲ့ ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းကိုလည်း မြင်သလို အဲဒီကြည့်တဲ့အသိကိုလည်း ပြန်ပြန်အကဲခတ်တော့ မရှိတာ မရှိတာကိုလည်း ထင်ရှားလာတယ်။ ဝိပြင်လာတယ်။ ပုံသဏ္ဍာန်တွေနဲ့ တွေ့မြင်တော့လည်း သဘောကိုပဲ ဉာဏ်ရောက်တယ်။ ပုံသဏ္ဍာန်မပါတော့လည်းပဲ အဲဒီသဘောရဲ့ အပျက်တွေဟာ ထင်ထင်ရှားရှားကို ကိုယ့်ဉာဏ်အောက်မှာ မျက်လုံးနဲ့မြင်ရသလို ဝိပြင်လာတယ်။ ခွဲခြားပြီး သိနေတဲ့ သဘောအမြင်ကလည်း ပိုပြီးတော့ ထင်ရှားလာတယ်။ ယောဂီအရှင်တရားတွေ ပြတိုင်း ပြတိုင်းမှာ မရှင်းမရှင်း မြင်ရတဲ့အခါမျိုး ဒီဉာဏ်မှာ မရှိတော့ဘူး။ အမြင်သန်တဲ့ အမြင်မျိုးတွေ ဒီဉာဏ်မှာ မရှိပါဘူး။ အစဉ်တန်းပြီးတော့ အစိုင်အခဲနဲ့ မပျောက်ပျက်နိုင်ဘူးဆိုတဲ့ ဒီလိုသံသယဝင်တဲ့အမြင်မျိုးလည်း ဒီဉာဏ်မှာ မရှိတော့ဘူး။ ကိုယ်ရှုနေတဲ့ အရှင်အာရုံအပေါ်မှာ ကိုယ်မြင်ခဲ့တဲ့အရာတွေကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ကို ဆင်ခြင်တတ်တယ်။ သုံးသပ်တတ်တယ်။ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်တွေဟာ အလွန်ကို

လန်းဆန်း တက်ကြွလာတယ်။ ဒီဉာဏ်အရာမှာ ရှေ့ကိုတိုးလိုက်ရင် အဖိုးတန်သွားပြီနော်။ ကိုယ့်ရဲ့ ဖြစ်ပေါ်တတ်တဲ့ သဘောလေးတွေကို ဒီသဘောလေးတွေ ကြုံတိုင်းကြုံတိုင်းမှာ ကိုယ်ရှုနေတဲ့ အရှုခံကလည်း အမြင်မှန်နေရင် ဪ-ဒီဉာဏ်ရဲ့သဘောဟာ တခြားမဟုတ်ပါလား။ ‘ပဋိသင်္ခါ’ လို့ ပြောကြပါလား။ အဲဒီဉာဏ်ကိုရောက်ပါပြီ။

ယောဂီ ... ကိုယ့်စိတ်မှာ တရားအားထုတ်နေတဲ့ အပိုင်းလေး တွေမှာ ရွံ့ဖွံ့ဖွံ့ ရိုးရိုးခိုင်ခိုင် ဒါလေးတွေရဲ့ ကိုယ်ပေါ်မှာပြတဲ့ နောက်ယုတ်မှု တွေ ခန္ဓာရဲ့အစဉ်ကိုလည်း မခံမရပ်ဖြစ်ပြီးတော့၊ မခံသာတဲ့ ဝေဒနာ၊ ဒါလေးတွေရဲ့ မကြာမကြာ နှိပ်စက်မှုတွေကို ကြုံရတော့၊ အဲဒီအာရုံကို ပြုပြီးတော့ ခါတိုင်းမှာဆိုရင် သေချာရှုနိုင်တယ်။ အဲဒီအပိုင်းကျတော့ ပြင်ချင်သလို ပြောင်းချင်သလို ဟိုဟာရှုချင်သလို ဒီဟာ ရှုချင်သလို ဖြစ်တတ်ပါသည်။ စိတ်တွေက ဂဏှာမငြိမ်သလိုလည်း ဖြစ်လာသည်။ ဖြစ်တယ်ဆိုတာက သင်္ခါရတရားတွေအပေါ်မှာ သူ့သဘောအတိုင်း ပြနေတာကို ပိုပိုပြီးသိချင်လာတဲ့ စွမ်းအားကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။ ဟိုလိုလို ဒီလိုလိုနဲ့ မရေရာတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ပျင်းမှု ဖျင်းမှုကြောင့် ဖြစ်တာမဟုတ်ပါဘူး။ ရှုနေတဲ့အရှုခံတရားအပေါ် သိလိုတဲ့စွမ်းအား၊ မြင်လိုတဲ့စွမ်းအား မြင့်လာတဲ့ အတွက်ကြောင့်မို့လို့ ဒီနည်းနဲ့ရှုနေတာကို အားမလိုအားမရအမြင် မြင်နေ တယ်။ အမြင်မသန်သေးဘူး။ အမြင်ကို အားမရသေးဘူးလို့ ကိုယ့်စိတ် ထဲမှာ ထင်သလိုလေး တစ်မျိုးမဟုတ်တစ်မျိုးနဲ့ လှည့်ပြီး ကြိုးစားနေတဲ့ စွမ်းအားဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီလို မငြိမ်တဲ့စိတ် မငြိမ်တဲ့သဘော ဒီလိုဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ လည်း ကိုယ်ရှုနေတဲ့ အရှုခံအပေါ်မှာ စိုက်စိုက်စူးစူးနဲ့ အလွတ်မပေးနဲ့။ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ထင်ရှားမှုကိုလည်း ဉာဏ်ကအာရုံပြုပြီး အလွတ်မပေးပါနဲ့။ အဲဒီလိုဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ဉာဏ်အောက်မှာ သဘောမျှ သဘောမျှလေးတွေကို

ပိုပြီးတော့ ထင်ထင်ရှားရှား ပြတ်ပြတ်သားသား မြင်လာရမယ်။ အဲဒီ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သင်္ခါရတရားအပေါ်မှာ သတိထားမိသွားပြီ။ အဲဒီသတိထား မိသွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် ဘယ်တရားပေါ်ပေါ် ဒါ ရုပ် ဝေဒနာ စိတ်လို့ လည်းပဲ သုံးသပ်ခြင်း မရှိတော့ဘူး။ လုံးရပ်သဏ္ဍာန် ပုံဟန်နိမိတ်တွေနဲ့ ကင်းပျောက်သွားပြီး သဘောထားမှန်နဲ့ ဖြစ်တာ ပျက်တာရဲ့အမြင်ကိုသာ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ပီပီပြင်ပြင် ထင်ထင်ရှားရှား သဘောလေးတွေရဲ့ ပျက်သုဉ်းပုံ ဖြစ်နေပျက်နေပုံကို ဘယ်တရားလာလာ တစ်တန်းထဲထား ပြီးတော့ မြင်နိုင်လောက်အောင်ကို အားကောင်းသွားသည်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အခုပြောတဲ့ ‘ပဋိသင်္ခါ’ ဆိုတဲ့ ဒီဉာဏ်ကနေ သင်္ခါရဓမ္မတွေအပေါ်မှာ သဘောထားမှန်စွာနဲ့ ရှုနိုင်တဲ့ ‘သင်္ခါရပေက္ခာ’ ဉာဏ်၊ အဲဒီဉာဏ်ပေါ်မှာ ကိုယ်ရှုနေတဲ့အမြင်ဟာ ဘယ်အရှုခံပေါ်ပေါ် သင်္ခါရရဲ့ အရှုခံအားလုံးကို နှလုံးသွင်းပြီး ရှုနိုင်သွားတဲ့အမြင်မို့ အဖိုးတန်သွားပြီ။

ဒီအမြင် ဒီအသိရဖို့အတွက်ကိုသာ ကြိုးစားပါ။ အာရုံတစ်ပါး စိတ်မများပါနဲ့။ ဖြစ်တတ်တဲ့သဘောတွေကို ဝေဖန်ပြီးတော့ ပြောပြီးသွားပြီ။ ကိုယ်မြင်ရတဲ့အမြင်အပေါ်မှာ သိရမယ့် အသိတွေဟာ ရှင်းလင်းပုံ ပြတ် သားပုံ ပြန်လည်ပြီးတော့ ဆင်ခြင်တတ်တဲ့သဘောတွေ၊ ‘ဥဒယဗ္ဗယ’ နဲ့ ‘သမ္မာသန’ တို့မှာ မိမိတို့ မြင်ခဲ့တဲ့အမြင်တုန်းက ကြည်ကြည်လင်လင် လန်းလန်းဆန်းဆန်း ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ ငြိမ်းချမ်းတဲ့ သဘောတွေကို ရှုလာနိုင်ခဲ့တယ်။ အားရခဲ့တယ်။ ‘ဘင်္ဂဉာဏ်’ ပိုင်းကျတော့ ထိတ်တယ်။ လန့်တယ်။ သံဝေဂတွေ ဖြစ်တယ်။ စိတ်တွေလည်း အားငယ်သလို ဖြစ်တယ်။ ဩော်-ဒီစိတ်လေးကို ပြန်ကြည့်စမ်းပါ။ အဲဒီဉာဏ်တွေရဲ့ အကူးအပြောင်းမှာ ချမ်းသာတဲ့ သဘောရဲ့နယ်ပယ် မိမိကကြုံခဲ့ရတယ်။ နှိပ်စက်မှုနဲ့ ဆင်းရဲမှု၊ ကြောက်လန့်မှုလည်းပဲ ကြုံခဲ့ရတယ်။ အခုပြောတဲ့ မြင်ကွင်းကျတော့ အဲဒီကနေလွတ်လာပြီ။ အဲဒီစိတ်သည် ဘယ်လောက်

များ တန်ဖိုးရှိတယ်ဆိုတာလေးကို အဲဒီ ‘သင်္ခါရပေက္ခာ’ ဆိုတဲ့ အဖိုး မဖြတ်နိုင်အောင် ကြီးကျယ်တဲ့ တန်ဖိုးရှိတဲ့ ဒီအသိဉာဏ်လေးရနိုင်ဖို့က တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့်တက်ခဲ့ရတာ။

ဒါက ဉာဏ်တွေနဲ့ ပြောလို့သာလျှင် ကြာတယ်လို့ထင်ရတာ။ တကယ်တမ်း သဘောပေါက်အောင်ရှုရင် နှာခေါင်း နှာသီးဝမှာလည်း အခြေခံပေးတဲ့ တိုးမှု၊ အေးမှု၊ နွေးမှု၊ တစ်ကိုယ်လုံးမှာပြနေတဲ့ နာမှု၊ ကျဉ်မှု၊ ကိုက်မှု၊ ခဲမှု ဒါတွေကို အာရုံပြုပြီးတော့ သိနေတဲ့အသိ၊ တွေးနေတဲ့အတွေး၊ ဘာအရှုခံတွေပေါ်ပေါ် ရှုရမယ့်တရားတွေက ဒီသဘောတွေဟာ ဖြစ်ပြီး ပျက်နေပါလား။ အဲဒါလေးတွေကို ပြန်အာရုံပြု ပြီးတော့မှ မြင်လာတဲ့ မည်သူမဆို ပထမတော့ ဒါရုပ် ဒါနာမ်တွေဆိုပြီး ခွဲခြားတယ်။ နောက်ပိုင်းကျတော့ ကိုယ့်ဉာဏ်က အားကောင်းတော့ ပြလာတဲ့အရှုခံရုပ်အပေါ်မှာလည်း ပိုင်းခြားခြင်းမရှိ၊ နာမ်အပေါ်မှာလည်း ပိုင်းခြားခြင်းမရှိ၊ ပညာအသိနဲ့ ကောင်းစွာသိပြီးတော့ သဘောရှင်းရှင်းနဲ့ ရှုလာနိုင်တဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ ဓမ္မအမြင်လေးနဲ့ ဉာဏ်သက်ဝင်ပြီး ဖြစ်တာပျက်တာကိုသာရှုလာနိုင်တဲ့အခါမှာ အဲဒီကနေပြီး ‘သင်္ခါရပေက္ခာ ဉာဏ်’ ကို တန်းရောက်မှာပါ။

တစ်ဆင့်ချင်း တစ်ဆင့်ချင်းပြောလို့ ကြာတယ်လို့ ထင်ရပေမယ့် တကယ်ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ မြင်တဲ့အခါမျိုးကျတော့ အဲဒီလောက်ကို လျင်မြန်စွာ နဲ့ ရောက်သွားနိုင်တာကိုလည်း မမေ့ပါနဲ့။ တစ်နေရာမှာ ရှုပြီးတော့ ကြန့်ကြာတဲ့အခါမျိုး ကိုယ့်စိတ်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သဘောကလေးတွေ ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်းမှာ ဘယ်နေရာ ဘယ်လိုဖြစ်တတ်တယ် ဆိုတာလေးကို သုံးသပ်ဆင်ခြင်တတ်အောင် သူ့နေရာနဲ့သူ မြင်တတ်တဲ့အမြင်၊ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ အသိ၊ ဖြစ်ပေါ်တဲ့သဘောထား၊ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ခံစားမှု၊ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ အာရုံပြုမှု အပေါ်မှာ လိုက်နေတဲ့ မိမိရဲ့အသိတရားအပေါ်မှာ ဝေဖန်တတ်တဲ့တရား။

ဒါလေးတွေဟာ သူ့နေရာနဲ့သူ ဖြစ်တတ်ပါလားဆိုတာကို သိနိုင်တယ်၊  
ကိုယ်ကလည်း ရှုနိုင်တယ်၊ ဒီအသိသဘောနဲ့ ဖြစ်လာတယ်ဆိုရင်တော့  
ကိုယ်ဟာ ဘယ်လို သိထားလဲဆိုတာကို ယုံမှားသံသယဖြစ်စရာအကြောင်း  
မရှိတော့ပါ။

ဒါကြောင့်မို့လို့လည်းပဲ ဖြည်းဖြည်းချင်းနဲ့ သိနိုင်အောင်ဆိုပြီး  
ယောဂီများအတွက် အဖြေပေးလိုက်တာပါ။ အဲဒီဉာဏ်လေးကိုသာ တစ်ခု  
ပြီးတစ်ခု ရနိုင်ဖို့အတွက် ကိုယ်ရောက်နေတဲ့နေရာကနေ တက်ပြီးတော့မှ  
ရှေ့သို့ ရှေ့သို့ တက်လှမ်းနိုင်အောင် ပြောထားတဲ့အတိုင်း ခန္ဓာကပြတဲ့  
အရှုခံတရားတွေအပေါ်မှာ သဘောပေါက်အောင်၊ နားလည်အောင်၊ ဉာဏ်  
ရောက်အောင်သာ ကြိုးစားရှုမှား အားထုတ်ပေးနေကြပါ။



### သင်္ခါရပေက္ခာ

တရားတော်ကို ရှုမှတ်ပွားများအားထုတ်ဖို့ ကိုယ်စီ ကိုယ်စီ ကိုယ့်  
ရဲ့ အဓိဋ္ဌာန်အပိုင်းအခြားအတွင်းမှာ သက်တောင့်သက်သာ ရှုမှတ်နိုင်  
အောင် ကြိုးစားပြီးတော့ ကိုယ့်စိတ်တိုင်းကျ ပြုပြင်လိုက်ကြပါ။

ကိုယ့်စိတ်တိုင်းကျ ပြုပြင်ပြီးသွားရင် ထင်ရှားတဲ့ တစ်နေရာကို  
အာရုံစိုက်စိုက်စူးစူးယူပြီး ရှုရသေးတဲ့ အလေ့အကျင့် အားနည်း  
သေးတဲ့ ယောဂီများကလည်း ကိုယ့်ရဲ့တစ်နေရာမှာ မူတည်ပြီးနေရတဲ့  
အာရုံမှာကြည့်ပါ။ ပေါ်ရာ ထင်ရှားရာကို ရှုနိုင်တဲ့ ယောဂီကလည်း  
ပေါ်ရာထင်ရှားရာမှာ ရှုပါ။ ဖြစ်ပျက်ကို မြင်အောင်ကြည့်နိုင်တဲ့ ယောဂီက  
လည်း ဖြစ်ပျက်ကိုမြင်အောင် ကြည့်ပါ။ ကိုယ်အားထုတ်နေတဲ့အပိုင်း  
ကိုယ်မြင်တဲ့အမြင် ကိုယ်သိတဲ့အသိ၊ တစ်ကြိမ်နဲ့တစ်ကြိမ် တစ်နေ့ထက်  
တစ်နေ့ ပိုပိုပြီးတော့ အသိအားကောင်းရင်၊ အမြင်အားကောင်းရင်၊  
အမြင်ရှင်းလာတယ်ဆိုရင်တော့ ဒါကိုကြည့်ရင် တရားတိုးတက်တယ်  
ဆိုရမှာပဲ။ တရားကိုပြိုင်ရင် အသိအမြင် အားကောင်း မကောင်းကိုပြိုင်၊  
ထိုင်ခြင်း ငြိမ်ခြင်းက ပြိုင်စရာအကြောင်းမရှိပါ။ တရားကိုပြိုင်ရင်  
အထိုင်မပြိုင်နဲ့ ဉာဏ်ကို ဘယ်လောက်သိလဲဆိုတာကို ပြိုင်ပါ။ ကိုယ်သိတဲ့



အသိပေါ်မှာလည်း အမြင်ဉာဏ်က စိုက်စိုက်စူးစူးနဲ့ ကိုယ်နဲ့မဆိုင်တဲ့ အကြည့်လေးရအောင် သူစိမ်းဆန်တဲ့ အမြင်လေးရအောင် ရှုတတ်ဖို့က အလွန်အရေးကြီးတယ်။ တစ်ဉာဏ်ပြီးတစ်ဉာဏ်လို့ ပြောခဲ့တဲ့ ‘သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်’ ဆိုတဲ့ ဒီအပိုင်း သင်္ခါရတရားတွေအပေါ်မှာ တစ်တန်းထဲထားပြီး ကိုယ်နဲ့မဆိုင်တဲ့အကြည့်ရယ် သူစိမ်းဆန်တဲ့အမြင်နဲ့ ရအောင်ရှုနိုင်ရင် ဥပေက္ခာရောက်တယ်။ သင်္ခါရတရားတွေအပေါ်မှာ ဥပေက္ခာအမြင်နဲ့ ကြည့်နိုင်ရင် သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်က သေချာပေါက် ရောက်တယ်။

ဩဝါ-တစ်ခုနဲ့တစ်ခုကို ဆက်ကာဆက်ကာ တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့်တက်နိုင်အောင် ကျင့်ကြံပြီး ကြိုးစားနေပေမယ့် အားပျော့တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ။ အားငယ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များ ကိုယ့်ရဲ့ ပြုလာတဲ့ အရှုခံပေါ်မှာ အသိမြင်လေး တစ်ချက်ကိန်းလိုက်ရင် ဉာဏ်မြင်တဲ့ အသိဟာ လျင်မြန်စွာ အဲဒီအရောက် ပို့နိုင်ပါလားဆိုတာကိုလည်း သဘောပေါက်လာလိမ့်မယ်။ စပြီးသင်ပေးတဲ့အခါမှာ ကြည့်ရတဲ့ယောဂီတိုင်းသည် ကိုယ်ကလည်း ငယ်ငယ်ကနေကြီးတဲ့အထိ အိမ်မှာပဲ၊ ရုပ်တရားတွေကလည်းပြုပြီး၊ အခေါ်အဝေါ်တွေကလည်း အဟန့်အတား၊ ကိုယ်သိထားတဲ့အသိ ပြောပေးတဲ့အပြော ကိုယ့်ရဲ့နယ်ပယ်မှာ အများနားလည်အောင် အသုံးပြု ပြီးတော့ ပူတယ်လို့သင်ပေးရတယ်၊ အေးတယ်လို့သင်ပေးရတယ်၊ နွေး တယ်၊ နာတယ်၊ ကျဉ်တယ်၊ ကိုက်တယ်၊ ဝမ်းသာတယ်၊ ဝမ်းနည်းတယ်၊ ဖြူနီကြောင်ကျားအမှတ်အသားများ အစရှိသဖြင့် သင်ပေးထားတဲ့ နယ် ပယ်မှာ ကိုယ်နဲ့ယှဉ်ပါးတဲ့စကားလုံးတွေနဲ့ချည်း သင်ပေးတဲ့အတွက်ကြောင့် မို့လို့ မိမိတို့အတွက် အဲဒီအပေါ်မှာပဲ အလိုက်သင့်လေး ပေါ်သမျှကို ကိုယ်ယှဉ်ပါးခဲ့တဲ့အတိုင်းပဲ ကြည့်နေ ကြည့်နေကြပါ။

သူစိမ်းဆန်တဲ့အမြင် ကိုယ်နဲ့မဆိုင်တဲ့အကြည့်မျိုးကို မရောက်ဘဲ  
 ဝေဒနာအပေါ်မှာ ဥပေက္ခာထားပြီးတော့ ကြည့်နေဖို့ကလည်း ခက်ခဲနေ  
 ကြပြီ။ အသိအမြင်လေး ရိပ်ရိပ်လေးမှန်အောင်ရှုလိုက်ပါ။ တစ်ကိုယ်လုံး  
 တစ်ကောင်လုံးအနံ့မှာ ကြိုက်တဲ့နေရာမှာပြ ကြိုက်တဲ့ဆိုင်းဘုတ်ပြ  
 အဲဒီဆိုင်းဘုတ်သည် စောင့်ပြီး ရှုနိုင်တဲ့အသိ၊ အမည်နာမတွေကို မပါဘဲ  
 သိရမယ့်အသိ၊ အရှိကို အရှိတိုင်း ရိပ်ရိပ်လေးမြင်လိုက်တာနဲ့ကို ပြီးသွားပြီ။  
 တစ်ခုခုပေါ်လာတဲ့ နာတယ်၊ ကျဉ်တယ်၊ ကိုက်တယ်၊ ခဲတယ်ဆိုရင်  
 အဲဒီ နာမှု၊ ကျဉ်မှု၊ ကိုက်မှု၊ ခဲမှုအပေါ်မှာ အမည်နာမနဲ့ တွဲတွဲပြီးတော့  
 မြင်ခဲ့တဲ့အတိုင်းကို မြင်တဲ့အတိုင်း ရှုတာကိုး၊ တကယ်တမ်းကျတော့  
 နာတာလည်းပဲ ဟောဒီကိုယ်မှာ ပြောနေတဲ့ ဖောက်ပြန်တဲ့သဘော၊  
 အမြင်ဉာဏ်အောက်မှာ တိုးတာပြရင်လည်းပဲ ဖောက်ပြန်တဲ့သဘော၊  
 ကိုက်တာ ခဲတာ ထုံတာ ကျဉ်တာပေါ်လည်း ဖောက်ပြန်တဲ့သဘော၊  
 အဲဒီဖောက်ပြန်သွားတဲ့ သဘော သဘောလေးတွေကို သိအောင် သိအောင်  
 ကြည့်လာနိုင်ရင် အမည်နာမ ဆိုင်းဘုတ် မတပ်ဘဲ ဒီအသိတရားဟာ  
 ဘယ်လောက်တန်ဖိုး ရှိသွားလဲမေးတော့ ကိုယ်နဲ့ မယဉ်ပါးတဲ့ ကိုယ်  
 မမြင်ဖူးတဲ့ ကိုယ်အကျွမ်းဝင်မှု မရှိတဲ့ အမည်လေးတစ်ခုကို သိလိုက်  
 သိလိုက်တော့ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးနဲ့ အဲဒီအာရုံနောက်မှာ ပါပြီးတော့ သာယာ  
 တာလည်းမဖြစ်ဘူး၊ စိတ်ပျက်တာလည်းမဖြစ်ဘူး၊ တစ်ပါးသူရဲ့ ခြံတွင်းက  
 ပစ္စည်းတွေကို ခိုးယူနေတာ၊ ဖျက်ဆီးနေတာ မြင်ပေမယ့်လည်း ကိုယ်ခြံ  
 ထဲကပစ္စည်း မဟုတ်တဲ့အတွက် ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဘာမှတုန်လှုပ်မှု မရှိဘူး။  
 ဝမ်းနည်းမှု မဖြစ်ဘူး၊ သောက မဖြစ်ဘူး။ ကိုယ်နဲ့ရင်းနှီးတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့  
 စုထားတဲ့ ဒီပစ္စည်းလေးတစ်ခုကို ဖျက်ဆီးလိုက်ပြီဆိုရင် ပြာလောင်ခတ်  
 သွားတာ။

ဪ-ရင်းနှီးမှုကြောင့်ပါလား။ အကျွမ်းဝင်မှုကြောင့်ပါလား။ အကျွမ်းမဝင်ရင် မရင်းနှီးတဲ့အရာတစ်ခုကိုမြင်လျှင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုဘာမှ မဖြစ်ဘူး။ အခုလည်းပဲ နာတယ် ကျဉ်တယ်ဆိုတာက ရင်းနှီးထားတာ၊ ထုံတယ် ကိုက်တယ် ဆိုတာကိုက ရင်းနှီးထားတာ။ အဲဒီအပေါ်မှာ အနာကြီးနာရင် ဟော မခံနိုင်တော့ဘူး။ သက်တောင့်သက်သာလေးရှိ နေရင် ကျေနပ်တယ်။ ဒါတွေ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ အလွန်ပြင်းထန်နေရတာ ကို ဘာကြောင့်လဲဆိုတာ မသုံးသပ် မဆင်ခြင်နိုင်ဘူး။ အရှိတရားကို အရှိတရားလေး ပြတိုင်းပြတိုင်းမှာ အသိဉာဏ်လိုက်လို့ ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်း ကို ကောင်းစွာမြင်သိတဲ့အခိုက်အတန့်လေးမှာ ချမ်းသာမှုရဲ့ လွတ်နေတဲ့ အပေါ် သတိပြုလိုက်ပါ။ ဆင်းရဲမှုရဲ့နောက်ကို မပါပုံကိုလည်း သတိပြု လိုက်ပါ။

အဲဒီအမြင်တွေများများရအောင် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပေါ်တဲ့တရားတွေ ကို သူစိမ်းဆန်တဲ့အမြင်ရဖို့အတွက်က နာလည်း ဖောက်ပြန်တာ၊ ကျဉ် လည်းဖောက်ပြန်တာ၊ ကိုက်လည်းဖောက်ပြန်တာ၊ အောင့်လည်း ဖောက် ပြန်တာ၊ ပူတာ ထုန်တာလည်း ဖောက်ပြန်တာ အစရှိသဖြင့် ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီး ပြုလာတဲ့အရာမှန်သမျှ ဖောက်ပြန်တယ်ဆိုတဲ့ တစ်လုံးကို နှလုံးသွင်းလိုက်။ အဲဒီဖောက်ပြန်နေတဲ့ တစ်လုံးကို နှလုံးသွင်းလိုက်လို့ ကိုယ့်သဘောလေးက ဖောက်ပြန်လိုက်၊ ပျက်စီးလိုက်၊ အစားထိုးလိုက်၊ ဖောက်ပြန်လိုက် ပျက်စီး လိုက်၊ အစားထိုးလိုက်။ ဒါသာလျှင် ကိုယ့်ဉာဏ်အောက်မှာ ပြနေတော့ လွတ်သွားတယ်။

ကိုယ်နဲ့မဆိုင်တဲ့သဘောမျိုးကို နှလုံးသွင်းလိုက်။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုရင် ဖောက်ပြန်ပျက်စီးတာလည်း ဉာဏ်အောက်မှာတွေ့နေတယ်။ အဲဒီ အာရုံကိုသိလိုက်ပြီဆိုတာနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်မှာလည်း ခံစားမှုအပိုင်းမှာ ဝမ်းသာတာလည်းမဖြစ်ဘူး။ ဝမ်းနည်းတာလည်း မဖြစ်ဘူး။ ဆင်းရဲ

ချမ်းသာ ဝမ်းသာ ဝမ်းနည်း လွတ်နေတာသည် ‘သင်္ခါရုပေက္ခာ’ ရဲ့အရာ။  
 အဲဒါလေးကို သိဖို့အတွက်က ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ကိုယ့်သဘောအမှန်ကို  
 သိနေဖို့၊ ကိုယ့်သဘောရဲ့ပြုနေတဲ့ အရှိတိုင်းလေးကို မြင်နေဖို့လိုတယ်။  
 နာတာကို မခံနိုင်ဘူး၊ စိတ်ပျက်လာတယ်၊ စိတ်မကောင်းဖြစ်လာတယ်။  
 အဲဒါတွေသည် ဒေါမနဿဖြစ်လာတယ်။ အဲဒါလေး သက်သာသွားပြီ  
 ဆိုရင် သဘောကျတော့ ဟော သောမနဿ ဝင်ပြန်ပြီ။ ခံစားတယ်  
 ခံစားတယ်ဆိုတာက ခံစားတာကာမျှ အသိဟာ သူ့စိမ်းဆန်တဲ့အမြင်  
 ကိုယ်နဲ့မဆိုင်တဲ့အကြည့် သဘောထားအမှန်ကို နှလုံးသွင်းလိုက်နိုင်လို့  
 အမှန်ကို ရသွားတယ်။ ဘယ်တရားပေါ်ပေါ် အာရုံပြုပြီး ရှုတတ်အောင်သာ  
 အလေ့အကျင့်လုပ်ပါ။

ကိုယ့်ရဲ့ မိရိုးဖလာ နားလည်နေတဲ့ ဆိုင်းဘုတ်နောက်ကို မပါစေ  
 နဲ့။ အဲဒီဆိုင်းဘုတ်နောက်ကို ပါခဲ့လို့လည်း အထက်ကိုမရောက်နိုင်တာ။  
 ဒါကြောင့် ဒီဉာဏ်ဟာ သဘောထားမှန်ကိုသိဖို့ တကယ်အရေးကြီးပါ  
 လား။ ပြောတဲ့အတိုင်းလေးကို မြင်ဖို့လည်းအရေးကြီးတာပဲ။ အဲဒါလေးပဲ  
 အာရုံပြုပြီးတော့ သတိထားဖို့ကြိုးစားပါ။ အာရုံတစ်ပါး စိတ်မများပါစေနဲ့။  
 ကိုယ့်ရဲ့သန္တာန် ထင်ရှားရှိတဲ့ တရားတွေအပေါ်မှာ ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီး ထင်ရှားတဲ့  
 ဖောက်ပြန်ပျက်စီးတဲ့သဘောကိုမြင်လျှင် ကိုယ့်စိတ်ထဲ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ နာမ်ဓမ္မ  
 အရှုခံတွေဟာ ခံစားတာလည်း ခံစားပြီး ပျက်စီးလိုက်၊ ဝမ်းသာတာလည်း  
 ဝမ်းသာပြီး ပျက်နေတယ်။ မှတ်သားတဲ့သဘောကလည်း အသိတရား  
 အပေါ်မှာ အသိမှန် အမြင်မှန်နဲ့ မှတ်သားပြီးတော့ ပျက်နေတဲ့အရာ  
 သိနေတဲ့တရား ဒါသည်ပင် အချိန်မရွေး ဓမ္မဖြစ်၍ ဓမ္မပျက်မှုပဲ။ သင်္ခါရ  
 တွေဖြစ်ပြီး သင်္ခါရတွေ ပျက်နေတယ်။ ဒီအပေါ်မှာသာ အာရုံပြုပြီး  
 အသိမှန် အမြင်မှန်နဲ့ ကြိုးစားပြီးတော့ ကိုယ်နဲ့စပ်တဲ့ တရားကလည်း  
 ဖောက်ပြန်ပျက်စီးတာကိုပြု၊ စိတ်နဲ့စပ်တဲ့ ခံစားမှုကလည်း ခံစားတာပဲ

ပြုပြ အဲဒီအာရုံအပေါ်မှာ သိနေတဲ့အသိကလည်း သိလိုက်ပျက်လိုက်၊ အားလုံးကို ပြန်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ ဓမ္မဖြစ်၍ ဓမ္မပျက်နေတယ်ဆိုတဲ့ ဒီအမြင်အသိကလွဲ၍ ဘာတစ်ခုမှမရှိတော့ဘူး။

ဟောဒီ ကိုယ်ကောင်ကြီးကိုလည်း ပုံသဏ္ဍာန်အထည်တွေ မတွေ့တော့ဘူး။ သဘောမျှပေါ် သဘောမျှပျက်။ ဒီအသိဟာ ဘယ်နေရာက ပေါ်ပေါ် ပေါ်သမျှတရားတွေအပေါ်မှာ ရှိတဲ့အသိဉာဏ်ကလည်း ဖြစ်လာတဲ့တရား ပျက်သွားပုံ၊ ဒါကိုသာ မြင်နေရတော့ ဘယ်တရားကိုပဲရှုရှု ဖြစ်တာနဲ့ပျက်တာ။ ဒီအပေါ်မှာ ဉာဏ်ရောက်တဲ့ မိမိရဲ့သန္တာန် အမြင်မှန်ရလိုက်တာက သင်္ခါရရဲ့ ဓမ္မသဘောကို သိသွားတယ်။ အဲဒီသင်္ခါရဓမ္မမှာ နာတာ၊ ကျဉ်တာ၊ ကိုက်တာ၊ ခဲတာတွေကို မရှိပါလား။ ဖြစ်တာနဲ့ ပျက်တာက သူ့သဘောတွေ၊ အဲဒါလေး စကားလုံးသွင်းရင် နာတယ်ဆိုတာ ကိုယ့်အာရုံထဲမှာမရှိ၊ ကျဉ်တယ် ကိုက်တယ်ဆိုတာလည်းပဲ ထောက်ထားစရာမရှိ၊ သင်္ခါရအမြင်နဲ့ ပျက်သွားတာ။ သတိထားပြီး ရှုနေရတဲ့ မိမိသန္တာန် ဉာဏ်အောက်မှာ ဖြစ်ပြီးပျက်တာကိုတွေ့ရတော့ အရာရာကို ချမ်းသာခြင်းရဲ့ လွတ်နေတဲ့အခိုက်မှာ ဥပေက္ခာ တန်းရောက်တာ။ သင်္ခါရဓမ္မတွေအပေါ်မှာ ကိုယ်တိုင်မြင်နိုင်တဲ့အသိကို ရသွားတဲ့အတွက် သူစိမ်းဆန်တဲ့အမြင်ကို ပိုင်သွားတော့ အဲဒီသင်္ခါရဓမ္မနဲ့ ဥပေက္ခာတွဲလိုက်ပြီးတော့ မြင်တဲ့အမြင်ကို ပုံဖော်ရင် သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်ဆိုတာ တန်းနေတာပဲ။ အဲဒီအမြင်တွေ ရဖို့အတွက် အသိနဲ့သတိ ကြိုးစားနေကြပါ။

ဪ-ငါတို့က ဟောဒီခန္ဓာကိုယ်မှာ ပေါ်နေတဲ့တရားတွေကို မြင်တုန်းက သိခဲ့တဲ့အသိတွေနဲ့ လိုက်ပြီးမှတ်ခဲ့တဲ့သူက တကယ်များဘုရားဟောခဲ့တာလား။ ဟောဒီတစ်ကိုယ်လုံးတစ်ကောင်လုံး ပြုနေတဲ့ ဆိုင်းဘုတ်မျိုးစုံပြုနေတဲ့အရာဟာ ဖောက်ပြန်တဲ့ရုပ်တရားပဲ။ သူ့သဘောနဲ့သူ ဖောက်ပြန်လိုက် ပျက်စီးလိုက်၊ ဖောက်ပြန်လိုက် ပျက်စီးလိုက်

ဒါကလွဲလို့မတွေ့ပါလား ဆိုတာတွေကို အသိကိန်းလာတယ်။ အဲဒါကို ကောင်းစွာသဘောပေါက်ရင် ယောဂီတို့ရဲ့သန္တာန် မြင်ရသိရမယ့် အသိသည် တန်ဖိုးရှိသွားပါပြီ။ အာရုံတစ်ပါး စိတ်မများပါစေနဲ့ ကြိုးစားပြီးတော့ နှလုံးသွင်းပါ။ ကိုယ့်သန္တာန်ထင်ရှားရှိတဲ့တရားဟာ ခန္ဓာက ပြတာကိုသာ ပြတဲ့နေရာမှာ။ သိတဲ့အသိ ပြောခဲ့တဲ့အပြောတွေမပါဘဲနဲ့ ဘုရားဟောတဲ့ ဓမ္မအမြင်တွေကိုသာ ဉာဏ်သက်ဝင်ပြီဆိုလျှင် အဖိုးတန်သွားပါပြီ။ အဲဒီအမြင်လေးရတာဟာ အသံတစ်ခုကြားလည်း ကိုယ့်နားမှာပဲ အာရုံစိုက်စိုက်၊ သိတဲ့အသိမှာပဲ အာရုံစိုက်စိုက်၊ ပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက်ကို သတိထားပါ။ အသံနောက်ကို ပါသွားရင် ဝမ်းသာ၊ ဝမ်းနည်း။ ကောင်းမကောင်းဆိုတာ ပေါ်လာပြီ။ အဲဒါသည်ပင် ရင်းနှီးသွားတာ၊ ကျွမ်းဝင်သွားတာ သူ့စိမ်းဆန်တော့ဘူး။ အဲဒီစိတ်သည် သင်္ခါရဉာဏ် မရသလို ဥပေက္ခာလည်း မဖြစ်ပါဘူး။ ပေါ်လာတဲ့တရားအပေါ်မှာ အာရုံနောက်လည်းမပါ။ အသံလေးတစ်ခုပေါ်လည်းပဲ အဲဒီပေါ်တဲ့အသံသည် ပေါ်ပြီး ပျောက်သွားတယ်၊ ဖြစ်ပြီးပျက်နေတာ။ ဒါကို တဒင်္ဂမှာ ဝမ်းသာ ဝမ်းနည်း မရှိတာလည်း ပေါ်လွင်သွားပြီ။ သင်္ခါရဓမ္မ အပျက်မှာ လမ်းဆုံးတယ် ဆိုတာကို ဉာဏ်မှာ ကောင်းစွာထင်သွားတယ်။

အဲဒါကို ဉာဏ်ပေါ်မှာ သူ့စိမ်းဆန်တဲ့အမြင်ကို ရသွားတယ်။ အနံ့တစ်ခု ရပြန်ရင်လည်းပဲ အဲဒီအနံ့အပေါ်မှာ ဖြစ်ပြီး ပျက်ပါပေါ့လား။ အာရုံပြုပြီး ကြည့်နိုင်ရင် သင်္ခါရနဲ့ အပျက်ကို တန်းမြင်သွားတယ်။ ဒီလိုမှ မဟုတ်ဘဲနဲ့ နံတယ်၊ မွှေးတယ်၊ မိမိကျွမ်းဝင်တဲ့အာရုံနဲ့ သွားပြုမိရင် ဝမ်းသာ၊ ဝမ်းနည်း ချမ်းသာတွေလည်း ဖြစ်အုံးမှာပဲ။ ကိုယ်နဲ့ရင်းနှီးတဲ့ ကိုယ်နဲ့ကျွမ်းဝင်ခဲ့တဲ့ အာရုံအပေါ်မှာ သွားပြီးတော့ ပြုမိတဲ့အတွက် သင်္ခါရဓမ္မရဲ့အပျက်ကို မရှုနိုင်တာပါ။ ဒီဉာဏ်အစကပြောသလို ပေါ်ရာကို ရှုနေရမှ သိခဲ့တဲ့အသိ၊ ရင်းနှီးမှု ကျွမ်းဝင်မှုတွေကိုမပါစေဘဲ အခု

ဒါလေးကို သတိထားတော့ နံလည်း အနံ့ပဲ၊ မွှေးလည်းအနံ့ပဲ၊ အဲဒီ အနံ့လေးကပြင်လို့ ပျက်သွားလို့ မွှေးဆိုတာမပါဘူး။ နံ့ဆိုတာလည်း မပါ တော့ဘူး။ ဖြစ်ပြီးပျက်သွားတဲ့သဘော၊ လျင်မြန်စွာ ပျက်တဲ့တရားကို ဉာဏ်အောက်မှာတွေ့လိုက်ရင် သင်္ခါရရဲ့အပျက် သူစိမ်းဆန်တဲ့အမြင် ရသွားတော့ 'သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်' တန်းဖြစ်သွားတာ။ အဲဒါလေးတွေကို သဘောပေါက်ပြီးတော့ ကိုယ့်သန္တာန် အမြင်မှန် အရှုမှန်ကိန်းအောင် ကြိုးစားစမ်းပါ။ ဘာအစားမှ မစားဘူးလို့ ဟောဒီပါးစပ်ထဲမှာ အာရုံပြုလို့ တစ်ခါတလေ ကိုယ့်ရဲ့စားထားတဲ့အစား ခံတွင်းချင်လို့ ပျို့တက်လာတာ၊ စပ်သွားတာ၊ ချဉ်သွားတာ လျှာမှာ ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီပေါ်တဲ့ ချဉ်တယ် စပ်တယ်ဆိုတဲ့ ဒီအရသာလေးဟာ လျှာမှာပေါ် လျှာမှာချုပ်နေတဲ့သဘော မြင်အောင်ကြည့်နိုင်ရင် အဲဒီ အရသာလေးရဲ့ ဖြစ်ပျက်တွေသည် သင်္ခါရဓမ္မရဲ့ ဖြစ်ပုံ ပျက်ပုံကို တန်းမြင်တာ။

အဲဒီကျတော့ စပ်တယ်ဆိုတဲ့ ရင်းနှီးမှု မပါတော့ဘူး။ ချဉ်တယ်ဆို တဲ့ အကျွမ်းဝင်မှု မပါတော့ဘူး။ ဒါတွေပျောက်သွားတဲ့အတွက်ကြောင့်ဖို့ လို့ ချမ်းသာသွားပြီ။ အဖိုးတန်လာတာ သင်္ခါရဓမ္မတွေရဲ့ အပျက်တွေ အပေါ်မှာ နှလုံးသွင်းမှန်ပြီး ကြည့်နိုင်ဖို့ဟာ ဩော်-ငါတို့တွေသည် အရာအရာအပေါ်မှာ သူစိမ်းဆန်တဲ့အမြင်ကို ရှုနိုင်ဖို့အတွက် အလေ့ အကျင့် ဖြစ်ရမှာပါလား။ အမြင်အားကောင်းဖို့ ကြိုးစားရပါလားဆိုတာကို တော့ မမေ့ပါနဲ့။ ဟောဒီကိုယ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး သိရှိခဲ့တဲ့အရာ အဲဒီအရာတွေ အားလုံးမှာလည်းပဲ ဘာတွေပဲပြုပြု ဆိုင်းဘုတ်အမျိုးစုံနဲ့ တစ်ကိုယ်လုံး တစ်ကောင်လုံးမှာ ပြမှာပဲ။ အဲဒီပြတဲ့တရားတွေအပေါ်မှာ ဖောက်ပြန်တဲ့ သဘောတွေကို နှလုံးသွင်းတတ်အောင် အသိရောက်လိုက်ပါ။ ထိုင်နေ တုန်းမှာ ကိုယ့်ရဲ့ ကြုံခဲ့တဲ့အာရုံမှန်သမျှ အိမ်အကြောင်း၊ ရပ်အကြောင်း၊ ရွာအကြောင်း၊ ဈေးအကြောင်း၊ အရောင်းအဝယ်အကြောင်း စိတ်ကူးယဉ် စရာတွေ အများကြီးပဲ။

အဲဒီအာရုံတွေပေါ်လာတိုင်း ပေါ်လာတိုင်းမှာလည်း ဓမ္မဖြစ်၍ ဓမ္မပျက်တဲ့ အမြင်ဟာ စိတ်မှာအာရုံပြုပြီးရှုလိုက်ရင် တွေးသမျှ အတွေး လေးတွေလည်း ပျက်နေတာပါ။ အဲဒီပြုလာတဲ့သဘောလေးရဲ့ အပျက် အပျက်တွေကိုသာ မြင်အောင်ကြည့်၊ ဖြစ်လာတာ၊ ပျက်သွားတာ၊ ဖြစ်လာ တာ၊ ပျက်သွားတာ၊ သဘောမှန်ကို ဉာဏ်ရောက်အောင်ကြည့်။ အဲဒီ အပေါ်မှာ အာရုံအမျိုးမျိုးကို ပုံဖော်ပြီးတော့ အိမ်နဲ့ကျွမ်းဝင်ခဲ့တဲ့ဟာ မပါတော့ဘူး။ အိမ်နဲ့ ရင်းနှီးခဲ့တဲ့ဘက်မှာ မလိုက်တော့ဘူး။ ဓမ္မာရုံဆိုတာ လည်း အာရုံပဲကွာ၊ ဟောဒီမနောမှာ ပေါ်နေတာဟာ အရှုခံပြုနေတာပဲ။ သင်္ခါရအမြင် နှလုံးသွင်းပြီးတော့ ကိုယ်နဲ့မဆိုင် ဉာဏ်အောက်မှာပဲ ပျက်သွားလိမ့်မယ်။ အဲဒီဖြစ်ပျက်ကို ကောင်းစွာသိအောင်ရှုနိုင်ရင် ယောဂီ တိုင်းရဲ့သန္တာန် အလွန်တန်ဖိုးရှိသွားတာက သင်္ခါရအမြင်ရသွားရင် ကိုယ့် သဘောမှာ အပျက်ကိုမြင်သွားပြီ။ အရာရာအပေါ်မှာ သူစိမ်းဆန်တဲ့ အမြင်ကို ရှုတတ်သွားပြီ။

အဲဒါသည်ပင် 'သင်္ခါရဥပေက္ခာဉာဏ်' သင်္ခါရဓမ္မတွေ အပေါ်မှာ ဥပေက္ခာထားပြီးတော့ ရှုနိုင်တဲ့ဉာဏ်။ အဖိုးတန်တာက ဒီဉာဏ်ရဖို့ မလွယ် ပါလား။ ရရင်လည်းပဲ နာထား ကြားထားတဲ့ အသိမျိုးနဲ့ လျင်မြန်စွာ အသိကိန်းပြီးတော့ မြင်ခဲ့တဲ့အမြင်လေးတွေကို သိနေအောင် ကြိုးစားပါ။ အားကောင်းအောင်ကြိုးစားပါ။ အဲဒီအမြင်တွေရှိနေတာ အခြားမဟုတ်ဘူး။ အကြောင်းအကျိုးမြင်လိုက်တာနဲ့ ဒီဖြစ်ပျက်တွေကို အာရုံပြုပြီး အဲဒါ လေးကို ယနေ့သူတော်စင်များအတွက် မေတ္တာစိတ်ထားပြီးတော့ ငါတို့ရဲ့ သန္တာန်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ဆန္ဒတွေက သူစိမ်းဆန်တဲ့ အမြင်ကို မရခဲ့တာ၊ ကိုယ်နဲ့မဆိုင်တဲ့အကြည့်မျိုးကို မရောက်ခဲ့တာ။ ရံဖန်ရံခါ အပျက်လေးကို သေချာသဘောပေါက်အောင် မရှုနိုင်တာဟာ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုတွေက အားကောင်းနေတယ်။



အဲဒီနောက်ကို ပါနေလို့ပါလားဆိုတာကို ကောင်းစွာ သဘော ပေါက်ပြီးတော့ ရှုရမယ့်အသိလေးတွေ သတိထားဆင်ခြင်ပြီး ကိုယ်နဲ့ စပ်ပြီး ဖောက်ပြန်ပုံ၊ စိတ်နဲ့စပ်ပြီးခံစားတာ အဲဒီအာရုံပေါ် ရံခါပေါ်တဲ့ရုပ်၊ ရံခါပေါ်တဲ့နာမ်အပေါ်မှာ သင်္ခါရအမြင်တွေကို တစ်တန်းထဲထားပြီးတော့ ဘယ်ရုပ် ဘယ်နာမ်ပေါ်ပေါ် ဖြစ်ပြီးပျက်နေတဲ့ အရှိတရားအပေါ်မှာသာ အသိမှန်အမြင်မှန်ကိန်းအောင် ကြိုးစားရှုပြီးတော့ ကိုယ့်အမြင်လေးတွေမှာ စင်ကြယ် အားကောင်းအောင် ကျန်ရှိတဲ့အချိန်လေးတွေမှာ ဆိုင်းဘုတ် လေးတွေဖြုတ်ပြီးတော့မှ အသိနဲ့အရှိပြတဲ့ ဖြစ်မှု ပျက်မှုအပေါ်မှာ ဉာဏ်မြင်လေးတွေအားကောင်းဖို့ ဆက်လက်ကြိုးစားရင်းနဲ့ ဒီဉာဏ်တွေ ရအောင် ဖြည့်ဆည်းပေးနေကြပါ။



### အတု အစစ်

တရားတော်ကို ရှုမှတ်ပွားများအားထုတ်ဖို့ ကိုယ်စီ ကိုယ်စီ ကိုယ့်  
ရဲ့ စိတ်တိုင်းကျ သက်တောင့် သက်သာအနေအထားရအောင် ကြိုးစား  
မြီးတော့ ပြုပြင်လိုက်ပါ။

တရားရှုမှတ်ကြတဲ့ယောဂီတိုင်း ရက် ( ၁၀၀ )စခန်းမှာ ဝင်ရောက်  
ပြီးတော့ ကြိုးစားအားထုတ်လို့ ယနေ့( ၄၅ )ရက်ဆိုတဲ့ အပိုင်းအခြားကို  
ရောက်လာတော့ ကိုယ်ရှုနေတဲ့ အရှင်အာရုံတွေအပေါ်မှာ ဖြစ်ပျက်မြင်တဲ့  
ပုဂ္ဂိုလ်လည်း အပျက်ကိုမြင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လည်း အမျိုးမျိုးရှိနေကြ  
တယ်။ မြင်နေတဲ့ အမြင်အောက်မှာ ရိပ်ခနဲ ရိပ်ခနဲ ပျောက်သွား  
ပျောက်သွားတာလည်း ကြုံရတယ်။ ဒါကို ဖြစ်ပျက်ဆုံးတယ်လို့ ကိုယ့်ရဲ့  
အမြင်အပေါ်မှာ ချုပ်ဆုံးသွားမှုအပိုင်းလေးတွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ တကယ်  
မြင်ရ မမြင်ရ၊ တကယ်ရတယ် မရဘူး။ ရှုထားတဲ့အခါမှာ ဘယ်လိုသဘော  
တွေကို ကောင်းစွာကိန်းနိုင်တဲ့အနေမျိုးကို ဒါတွေကိုလည်းပဲ သိနိုင်အောင်  
ယောဂီတို့ရှုနေတဲ့အရှင်အာရုံအပေါ်မှာ ပေါ်ရာထင်ရှားရာကို ရှုနေတဲ့  
မိမိတို့အားလုံး ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီးပြနေတဲ့ ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်း ရုပ်အရှင်ကိုပဲ  
နုလုံးသွင်းသွင်း၊ ခံစားမှုအပေါ်မှာပဲ အာရုံပြုပြီး ဖြစ်ပျက်ရှုရှု ရှုနေတဲ့

စိတ်လေးကိုပဲ နောက်စိတ်နဲ့ အကဲခတ်ပြီးတော့ပဲ ဖြစ်ပျက်ကို မြင်မြင်၊ ရုပ်ရှုလည်းပဲ လမ်းဆုံးပန်းတိုင် ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်း ချုပ်ပျောက်တဲ့နေရာ ဝေဒနာ၊ စိတ်ကိုရှုလည်းပဲ ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်း ချုပ်ပျောက်နေတဲ့နေရာ တစ်နေ့တော့ရောက်မှာပဲ။

ရှုနေကြတဲ့ အရှင်အာရုံတွေအပေါ်မှာ ပြောပြပါသည်။ ပြောလည်း ပြောခဲ့ပါတယ်။ ထင်ရှားသိသာတဲ့မြင်ကွင်းကို ကြည့်ရင်းကနေ ကိုယ်သိတဲ့ အစားထိုးပုံ အရှင်တွေအပေါ်မှာ ရိပ်ခနဲ ကိုယ့်ရဲ့မြင်ကွင်းအောက်က ပျောက်သွားပုံတွေကို ရှုနေတဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ ဘာမျှမရှိသလို အာရုံပြု မိတယ်။ လျင်မြန်စွာလှုပ်ရှားနေတဲ့ ထင်ရှားသိသာတဲ့အရှင်တွေကို ရိပ်ခနဲ ပျောက်သွားလို့လည်း တအံ့တဩနဲ့ ဖြစ်ပျက်ဆုံးတယ်လို့ ထင်မှတ်ကြ တယ်။

ဒါကိုလည်းပဲ သူတော်စင်ဘက်က သတိပြုပါ။ ကြမ်းတမ်း သိသာထင်ရှားစွာတတ်တဲ့ အရှင်တွေက သိမ်မွေ့တဲ့အရှင်ကို အစား ထိုးတဲ့အခါမျိုးမှာ ဖျတ်ခနဲ ရိပ်ခနဲ ပျောက်သွားတဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ ကိုယ့်သန္တာန် ထင်ရှားရှိတဲ့ တရားတွေအပေါ်မှာ အမြင်မှန်အသိမှန် တစ်ခုရလိုက်ပြီလို့ သဘောပေါက်မှုမလွဲနဲ့။ သိမ်မွေ့တဲ့အရှင်လေးပေါ်မှာ ဆက်ပြီးတော့ အာရုံပြုနိုင်အောင်သတိပြုပါ။ ကိုယ်ရှုနေတဲ့ အရှင်အာရုံ တွေအပေါ်မှာ ရိပ်ရိပ် ရိပ်ရိပ်နဲ့ ထင်ရှားတဲ့လျင်မြန်မှု ပြနေတဲ့အမှု အရာတွေ သိမ်မွေ့မှုအစားထိုးလို့ မသိနိုင်တော့တဲ့အခါမှာ ရိပ်ခနဲ ထင်သွားရင် ဒီကိလေသာကို သိတဲ့အသိ ပြန်သိအောင်ကြိုးစားပါလို့ အထပ်ထပ်လည်း သင်ပေးပြီးပါပြီ။ ဒါကိုလည်း ပြန်အမှတ်ရပြီးတော့ ကြိုးစားရှုနိုင်အောင် နှလုံးသွင်းပါ။ ဒါကိုရှုနိုင်ရင်လည်း သိမ်မွေ့တာကိုပဲ သိလာသလို၊ ဖြစ်ပျက်ကိုလည်း မြင်အောင်ရှုနိုင်တယ်။ ကိုယ်ရှုတဲ့ အရှုဉာဏ်ကလည်း အားကောင်းလာလို့ ပေါ်ရာထင်ရှားရာတွေမှာ

အကြည့်မခံလောက်အောင်ကို တစ်ပျက်ထဲ ပျက်နေတဲ့အသွင်မျိုးတွေ ဒါကိုလည်းရမှာပါ။

အဲဒီလိုရတဲ့အခါမျိုးမှာ အဲဒီ ပျက်သွား ပျက်သွားတာလေးကို လျင်မြန်စွာ သိရာကနေ ဖျတ်ခနဲ ပျောက်သွားတာမျိုး ကြုံတတ်တယ်။ အဲဒီလိုကြုံတဲ့အခါမှာ သေချာသတိထားပြီးတော့ ကိုယ်မြင်ရတဲ့ မြင်မှု အပေါ်မှာ အမြင်ရှင်း မရှင်းနဲ့ ဖြစ်သွားတဲ့အမှုအရာကို သိမသိ သေချာ ပြန်လေ့လာပါ။ ရိပ်ခနဲဖြစ်သွားတဲ့အခါမျိုးမှာ အသိနဲ့အရှိ တည့်ရမယ်လို့ ပြောထားတယ်။ အသိနဲ့အရှိမှာ မဂ္ဂင်နဲ့မခွဲသေးဘဲနဲ့ အခုရိပ်ခနဲဖြစ်သွားတဲ့ အချိန်အခါမျိုးမှာ ကိုယ့်အာရုံက လွတ်ခနဲ တစ်ခုသောအာရုံရဲ့နောက်ကို လွတ်ခနဲ ပါသွားလိုက်တယ်။ အရှုခံ တစ်ခုစာ နှစ်ခုစာလောက်ကို ဖျတ်ခနဲဖြစ်သွားလို့ ဒီဘက်မှာ ရိပ်ခနဲ ရှုနေကျ မသိရဘူး။ အဲဒီမသိရလို့ ပျက်သွား ပျောက်သွားလို့ ရှင်းသွားတာကို တအံ့တဩနဲ့ ဪ-ဘာမျှ မရှိတော့ပါလား ဒါဖြစ်ပျက်ဆုံးတာများလားလို့ ထင်တတ်ပါတယ်။

အဲဒါဟာ အာရုံတစ်ခုနောက်ကို လွတ်ခနဲပါသွားလို့။ တစ်ခါ တလေကျတော့လည်း တွေဝေမှုတစ်ချက်လေးက ကိုယ့်ရဲ့အသိဉာဏ် အောက်မှာ မောဟရဲ့အစိုက်အတိုက် ဖုံးအုပ်မှုကို ကြုံသွားပြန်ရင်လည်း လစ်ခနဲဖြစ်သွားပြန်တယ်။ အဲဒီရှုနေကျအာရုံအတိုင်း ပျောက်သွား ပြန်တယ်။ အဲဒါလေးကိုလည်း ရုတ်ခနဲချုပ်သွားတဲ့အမြင်မျိုးနဲ့ စင်ကြယ်တဲ့ အတွက်ကြောင့်မို့လည်း ထင်တတ်တယ်။ မြင်လိုက်တဲ့အမြင်အပေါ်မှာ ပြန်ပြီးကြည့် ကိုယ်သေချာမြင်လိုက်တာလားဆိုတော့ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီ လှစ်ခနဲ ဖြစ်လိုက်တာလည်း ဘာဖြစ်လို့ဖြစ်မှန်းမသိဘူး။ အဲဒါကိုက အဖြေက ရှင်းနေပြီ။ ကိုယ်ကမြင်မှမမြင်ဘဲ။ ရိပ်ခနဲချုပ်တဲ့အပေါ်မှာ အတွေးထဲကို ရောက်သွားပြီ။ မောဟဖုံးသွားရင်၊ လှစ်ခနဲ လှစ်ခနဲ တစ်ချက်ဝင်သွားရင် ဖြစ်တတ်တယ်ဆိုတာလေးကိုတော့ မမေ့နဲ့အုံး။

အဲဒီသဘောတွေကို ကျော်လွန်ပြီးတော့ ကိုယ်ကသတိထားတယ်၊ ဆန်းစစ်တယ်၊ အသိတွေကို စင်ကြယ်သထက်စင်ကြယ်အောင် ဂရုစိုက်ပြီး ကြိုးစားလာလို့ အမြင်ရှင်းတယ်၊ အရှုခံအပေါ်မှာလည်း အားရပြီးတော့ ရှုနေရတဲ့အားသည် အရှုဉာဏ်ကလည်း အားကောင်းနေတယ်။ အဲဒီလိုအားကောင်းလို့ ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း အရှုခံတရားအပေါ်မှာ ဒါရုပ် ဒါဝေဒနာ ဒါစိတ်ရယ်လို့ ပထမတုန်းကလို တွဲပြီးတော့ ရှုနေတဲ့ အာရုံဖြစ်မှု မျိုးလည်းမရှိတော့ဘူး။ ပေါ်သမျှအရှုခံ ဘာပေါ်ပေါ် တစ်ပျက်ထဲ ပျက်နေတာပဲ မြင်တော့တယ်။ အဲဒီလို တစ်ပျက်ထဲပျက်နေတာကို မြင်နေတဲ့ အမြင်ဉာဏ် ကိုယ့်သန္တာန်လည်း အားကောင်းလာ၊ ပြတဲ့အရှုခံကလည်း ရိပ်ခနဲ ရိပ်ခနဲ ပျောက်သွား ပျက်သွား။ အဲဒီလို လျင်လျင်မြန်မြန်ပြုနေတဲ့ တရားတွေကို ကိုယ့်ဉာဏ်ကလည်း မလွတ်အောင် ကြိုးစားပြီး ရှုနိုင်တဲ့ အတွက် ဘယ်အရှုခံပေါ်ပေါ် သက်တောင့်သက်သာနဲ့ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ငြီးတွားမှုမရှိတဲ့ အသွင်မျိုးနဲ့ သူစိမ်းဆန်ဆန် စောင့်ကြည့်နိုင်တယ်။ ဉာဏ်အောက်မှာ ပျက်ပျက် ပျက်ပျက်သွားတာကိုသာ မြင်ရတဲ့အတွက် ကြောင့်မို့လို့ အားလုံးသော ဓမ္မတွေအပေါ်မှာ ကိုယ်နဲ့မဆိုင်တဲ့အကြည့်မျိုးကို ရအောင်ကြည့်သွားနိုင်လို့ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့သန္တာန်မှာ သင်္ခါရတရားတွေ အပေါ်မှာ ဥပေက္ခာထားနိုင်တဲ့အမြင်ဉာဏ် အားကောင်းနေပါသည်။

အဲဒီအားကောင်းနေတဲ့အမြင်ဉာဏ်ကို ဆက်လက် ဆက်လက်ပြီး အသုံးချလို့ ကိုယ့်ရဲ့ လုံ့လစိုက်မှု ဝီရိယကလည်း အားကောင်းလာရင် ပေါ်သမျှအရှုခံတွေမှာ အမြန်မြင်နိုင်တဲ့ ဖြစ်ပျက်တွေကိုမြင်လာရပြီ။ ဒီအချိန်အခါမှာ ဉာဏ်ကလည်းပဲ တစ်ရှိန်ထိုး အားကောင်းသွားပြီ။ ဘယ်နေရာကြည့်ကြည့် ဖြစ်ပျက် ဖြစ်ပျက်နေတာကိုသာမြင်ရတဲ့အတွက် ကြောင့်မို့လို့ အဖိုးတန်နေပြီ။ အဲဒီလို တစ်ရှိန်ထိုးတက်သွားတဲ့ အရှုဉာဏ်က ကိုယ်သွားရမယ့်လမ်းဆုံးကို ရောက်အောင်ပို့ဖို့ အချိန်က လို

သေးတယ်ဆိုရင် ဟောဒီ တစ်ရှိန်ထိုးတက်သွားတဲ့ အာရုံကို ရောက်အောင် မတက်နိုင်မှန်းသိတဲ့အတွက် အနည်းငယ်လေးပြန်ပြီး အားယူတဲ့သဘော မျိုးနဲ့ တန့်သွားတယ်။ ရှုနေကျအရှင် လျင်မြန်စွာသိရာကနေ ရုတ်ခနဲ တန့်သွားပြီ။ အဲဒီအချိန်အခါမျိုးကိုလည်း သတိပြုပါ။ ကိုယ်ရဲ့ အထင်ဟာ နောက်တစ်လှမ်း ဆုတ်သွားတာပါ။ အဲဒီနောက်မှာ ဩော်-ငါမြင်တဲ့ အမြင်တွေသည် အားကောင်းရဲ့သားနဲ့ အခုဘယ်လိုဖြစ်တာလဲလို့ တွေး လာတဲ့အတွေးကိုလည်း အလွတ်မပေးပါနဲ့၊ အရှင်က သိအောင် ပြန်ရှုပါ။ ဒီကနေပြီး လျင်မြန်တဲ့အပျက်တွေကို ပြန်မြင်ရမယ်။ ဉာဏ်အားကလည်း တစ်ရှိန်ထိုးအားကောင်းပြန်ပြီ မရောက်နိုင်သေးဘူးဆိုရင် နွယ်ကြိုးကို ခိုထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လို ဟိုဘက်ကမ်းပါးကို မရောက်နိုင်သေးမှန်းသိရင် နွယ်ကြိုးကို မလွတ်ဘဲ ပြန်ထားတဲ့သဘောပါ။

အဲဒီဆွဲနေတဲ့ အခိုက်အတန့်လေးမှာ မရောက်နိုင်သေးဘူး ဆိုရင်တော့ ပြန်ပြီးတော့ နောက်တစ်ချိန် ကြိုးစားရမှာ၊ အဲဒီလိုမျိုး ကြိုးစားရှုနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့သန္တာန်မှာ ဘယ်အရှင်ပေါ်ပေါ် ဖြစ်တာနဲ့ ပျက်တာကလွဲလို့ မမြင်ရပါ။ ဖြစ်ပျက်တွေကိုသာ ကောင်းစွာမြင်ရရင် အားကောင်းဆင်ခြင်နိုင်တဲ့အမြင်တွေရတိုင်း ဆုံးအောင် မသွားနိုင်သေးရင် တန့်သွားတော့ နောက်တစ်ခါအရှိန်ပြန်ယူ ရသေးတယ်။ အဲဒီပြန်ယူရတဲ့ အခိုက်မှာ အနည်းငယ်လေး နှေးနေတယ်။ ပထမ သွက်သွက်လက်လက် မြန်မြန်ရှုသလိုမျိုး မမြင်ရဘူး။ နှေးရာကနေ တစ်ခါ အရှိန်ကောင်း ပြန်တော့ လျင်မြန်စွာ အပျက်တွေ မြင်ရပြန်တယ်။ မရောက်နိုင်သေးဘူး ဆိုရင် နောက်တစ်ခါပြန်ပြီးတော့ ရှုနေကျအရှုဉာဏ်အားလုံးက တဖြည်း ဖြည်း ပြန်ပြီးတော့ အရှိန်ယူရမှာဖြစ်တဲ့အတွက် လျော့သွားပြန်တယ်။ အဲဒီလိုနဲ့ ကြိုးစားရင်း ကြိုးစားရင်းကနေ အသိဉာဏ်အောက်မှာ တဖွဲဖွဲ မြင်ရတဲ့ အပျက်လေးတွေဟာ အလွန်ကိုပဲ လျင်မြန်လှတယ်။ အလွန်

လျှင်မြန်စွာနဲ့ အာရုံပြုပြီး တစ်ဖက်ကို တစ်ရှိန်ထိုးနဲ့တက်တော့မယ် ဆိုတော့ အရှင်တွေ ဖြစ်ပျက်ကို လျှင်မြန်စွာ မြင်နေရတဲ့ အခိုက်အတန့် တစ်ရှိန်ထိုးတက်သွားတဲ့ အဲဒီဉာဏ်သည် ဝုဋ္ဌာနဂါမိနိပဋိပဒါဉာဏ်ပါ။

ဒီဉာဏ်ရဲ့အားကောင်းမှုစွမ်းအားအရှိန်ကြောင့် တစ်ဖက်ကို ရောက်နိုင်ပြီဆိုရင် ဆွဲထားတဲ့နွယ်ကို လွှတ်လိုက်သလိုပဲ ဟိုဘက်ကိုသာ တစိုက်မတ်မတ်နဲ့ ထိုးကျသွားမယ့်အနေအထားမျိုး ရောက်သွားမယ့် အနေအထားမျိုးဟာ အဲဒီဘက်ကို ချုပ်ပျောက်မယ့်ဘက်ကို အာရုံက အားကောင်းစွာနဲ့ ကြည့်လိုက်တဲ့အချိန် အနုလောမဉာဏ်လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဒီအချိန်အခါမှာ အဲဒီအာရုံတွေဟာ ရိပ်ခနဲချုပ်သွားတယ်။ အဲဒီ ချုပ်ပျောက်သွားတဲ့ အခိုက်အတန့်လေးသည် ဘယ်လောက် တန်ဖိုးရှိ သွားလဲမေးတော့ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်ဓမ္မတွေ ချုပ်ဆုံးသွားတယ်။ ကိုယ့်သိချင်တဲ့ပန်းတိုင်တစ်ခုရဲ့ ကိလေသာတရားတွေကို ဖြတ်တောက် လိုက်တဲ့ ဂေါတြဘူဉာဏ်ကို ကောင်းစွာရလိုက်တာ။

အဲဒီအချိန်အခါမှာ ရုပ်နာမ်ဓမ္မတွေ ချုပ်ပျောက်ပြီးတော့ ကိုယ့်ရဲ့ အာရုံမှာ ထင်ရှားစွာပြုလာဖို့အတွက် ဆိုက်ရောက်သွားမယ့်နေရာက နီရောသေစွာနီဗ္ဗာန်ပါပဲ။ အလွန်ကို ရှင်းသွားတာက လျှင်မြန်စွာ အဖြစ်အပျက်တွေကို ပိုင်ပိုင်မြင်ပြီးတော့မှ လျှင်လျှင်မြန်မြန်မြင်ပြီး ရုတ်ခနဲ ချုပ်ဆုံးသွားတာ။ အဲဒီဘက်ကို စိတ်နဲ့ အာရုံဘက်ကို ဆက်လိုက်တာ။ ဒီအပေါ်ကို တစ်ရှိန်ထိုးတက်လာတဲ့ဉာဏ်၊ တစ်ရှိန်ထိုးတက်တဲ့ဉာဏ်က ဝုဋ္ဌာနဂါမိနိပဋိပဒါဉာဏ်။ အဲဒီစိတ်နဲ့အာရုံဘက်ကို ကောင်းစွာအာရုံပြုပြီး နောက်မဆုတ်တော့ဘဲနဲ့ တက်လှမ်းနေလို့ အာရုံပြုပြီး အရှိန်ယူသွားတာက အနုလောမဉာဏ်။ ဒီအသိဉာဏ်ဓမ္မတွေဟာ ချုပ်ဆုံးပျက်စီးသွားလို့ မရှုဖြစ်တော့တဲ့ အာရုံလေးပြုပြီဆိုရင်တော့ ကိလေသာတွေကို ဖြတ် တောက်လိုက်တဲ့ ဂေါတြဘူဉာဏ်က ဝင်လာပါပြီ။ အဲဒါကို နီရောသေစွာ

နိဗ္ဗာန်မျက်မှောက်ပြုတယ်လို့ ဆိုတာပါ။ အဲဒီအချိန်အခါမှာ အဲဒီလို ဖြစ်သွားတဲ့အရာ ဖြစ်သွားတဲ့အာရုံ ဒါကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်နဲ့သိမြင်လိုက်တာက မဂ်ဉာဏ်လို့ခေါ်ပါသည်။ ဒီမဂ်ဉာဏ်က ဒီချုပ်တာကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် မြင်ပါတယ်။

လျင်မြန်စွာ ချုပ်ပျောက်သွားတဲ့ အချိန်တွေ၊ ပြန်ပြီးတော့ ချုပ်တဲ့ အချိန်တွေ ချုပ်ပျောက်သွားတယ်။ အဲဒီအချိန် အားပြိုင်နေတာက မိမိ အတွက် တစ်ရှိန်ထိုးတက်ဖို့အတွက်ကို ဝုဋ္ဌာနဂါမိနိပဋိပဒါဉာဏ်နဲ့သွား မှာပါ။ တစ်ဖက်ကိုဦးဆောင်တယ် နောက်မလှည့်တော့ဘူး။ တစ်ရှိန်ထိုး အဲဒီနေရာကို အရောက်တက်ဖို့အတွက် အာရုံကောင်းစွာ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် အရှိန်ကောင်းစွာ ယူလိုက်တာက အနုလောမ၊ ရုပ်နာမ်ဓမ္မတွေ ရုတ်ခနဲ ချုပ်ပြီးတော့မှ ကိလေသာတွေကို ဖြတ်တောက်လိုက်တဲ့အချိန် ဂေါတြဘူ လို့ခေါ်တာ။ အဲဒီအချိန်အခါမှာ နိရောဓသစ္စာ ရုပ်နာမ်တွေချုပ်သွားလို့ နိဗ္ဗာန်လို့ပုံဖော်လိုက်တာ။ အဲဒါကို စနားလည်တာ ကောင်းစွာသိတာက မဂ်ဉာဏ်၊ အဲဒီချုပ်ပျောက်မှုနဲ့ထပ်တူ ငြိမ်းသွား အေးသွားတာကလည်း အလွန်လျင်မြန်စွာနဲ့ ခဏလေးဖြစ် ခဏလေးချုပ်ပြီး ကိုယ့်ဉာဏ်မှာ အငြိမ်းဓာတ် အအေးဓာတ် ထင်ရှားပြမှုအပေါ်မှာ အာရုံကို ထင်ထင် ရှားရှား သိလိုက်နိုင်တာက ဖိုလ်ဉာဏ်ကို ကျေးဇူးပြုလိုက်တာပါ။

အဲဒီလို ရှုပြီးတဲ့အခါကျတော့မှ ခုန ကျော်ဖြတ်ခဲ့တဲ့နေရာ၊ ဖြတ် တောက်သွားတဲ့နေရာ၊ မျက်မှောက်ပြုတဲ့နေရာ၊ ဒါတွေကိုပြန်ပြီးတော့မှ ကောင်းစွာ ဆင်ခြင်လိုက်တဲ့ ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်ဟာ ကိုယ့်ရဲ့လာရာလမ်း ကိုပဲ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းပြန်ပြီးတော့ အမှတ်ရလာတယ်။ ဘယ်ကိလေသာ တွေကို ဘယ်လိုပယ်လိုက်တယ်ဆိုတာကိုလည်း ကောင်းစွာ ဆင်ခြင် တတ်တဲ့အသိဉာဏ်ဟာ အံ့ဩစရာကောင်းလောက်အောင်ကို မြင်သာ လိမ့်မယ်။ ဪ-ဒါတွေပင်လျှင် သူများပါးစပ်ဖျား လမ်းဆုံးခြင်းက



သူများကိုလည်းပဲ သံသယနဲ့မေးရမယ့်အဖြစ်က လွတ်မြောက်သွားပြီလို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချလိုက်ပါ။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ယောဂီတိုင်း ယောဂီတိုင်း ကိုယ်ကြိုးစားနေတဲ့ အရှင်တရားတွေအပေါ်မှာ အသိမှန် အမြင်မှန်ကိန်းပြီး ရှုနေကြတဲ့ မည်သူ မဆို ဒီလမ်းဆုံးကိုတော့ အာရုံပြုပြီး ရောက်အောင်လို့ သတိထားကြရ တော့မှာပါ။ ချုပ်တယ် ချုပ်တယ် ဖြစ်ပျက်တွေ ကုန်သွားတယ် ကုန်သွား တယ်။ ဘာမျှမရှိတော့ဘူးလို့ မကြာမကြာအာရုံပြုပြီးတော့ ရှုပါတယ်ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များလည်း သတိထားပါ။ ကိုယ်မြင်ရမယ့်အမြင်မှာ ခြေ - ဒီလိုရှိ ပါလား။ တကယ့်ကို အသိအမြင်တွေအားလုံးဟာ ချုပ်ပျောက် ပျက်စီး သွားတဲ့နေရာမှာ အင်မတန်ရှင်းတယ်။ အဲဒီရှင်းသွားတဲ့အမြင်ကိုလည်းပဲ သေချာပေါက် သိလိုက်တယ်။ ဘာမျှ သံသယမရှိဘူး။ ဘာမျှ သို့လော သို့လောလည်း မဖြစ်တော့ဘူး။ အင်မတန် ရှင်းလင်းပြတ်သားတဲ့ အဖြေ တစ်ခုကလည်းပဲ နောက်ဆင်ခြင်တဲ့ဉာဏ်က မှန်မမှန်ဆိုတာကို သက်သေခံသွားတယ်။ ငါ့ဆက်သွယ်ခဲ့တဲ့လမ်းမှာ ဘာတွေ ဘာတွေကို ဘယ်လောက် ပိုင်နိုင်စွာမြင်သွားတယ်၊ ဘယ်လို ဆက်သွယ် ဆက်သွယ် ဆိုတာကိုလည်း သုံးသပ်ဆင်ခြင်တတ်တယ်။

အဲဒီအပိုင်းမှာ ချုပ်ပျောက်သွားပြီဆိုတာနဲ့ ဘယ်အရာတွေကို ငါမြင်နိုင်စွမ်းရှိတယ်ဆိုတာကိုလည်း သေသေချာချာ တိတိကျကျ ဒီဉာဏ်မှာပေါ်ပြီးတော့ ဆင်ခြင်ပါသည်။ အဲဒီလိုဆိုရင် ယောဂီတိုင်း ယောဂီတိုင်း ကိုယ့်ရဲ့ရှုနေတဲ့ အရှင်အာရုံအပေါ်မှာ သိနေရမယ့် အသိဉာဏ်က ဖြစ်တာပျက်တာလေးကိုပဲ စမြင်မြင်၊ ဒီကနေပဲ စရတာပါ။ အပျက်တွေချည်းပဲ အဖြစ်ကို မမြင်ရလောက်အောင်ကို တစ်ကိုယ်လုံး တစ်ကောင်းလုံးတွေကို လုံးရပ်ပုံသဏ္ဍာန် ပုံဟန်နိမိတ်တွေ ချုပ်ပျောက် ပြီးတော့မှ မြင်ရမယ့်အမြင်ကိုလည်း အလွတ်မပေးဘဲရှုနေ၊ နောက်

တစ်ခုက ပြန်ပြီးတော့ မြင်နေရတဲ့အပိုင်းမှာ ဖြစ်ပျက်ကိုမြင်ခဲ့တုန်းက အမှုအရာနဲ့တကွ ပြန်ပြီးတော့လာတဲ့ဉာဏ်ကလည်း အာရုံပြုပြီးရှုလိုက်တဲ့ အခါမှာ ကိုယ့်ရဲ့သန္တာန်မှာ ဪ - ငါခုနုတုန်းက ဘာမှမတွေ့ရဘဲနဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်တွေပျောက်ပြီးတော့ မြင်နေရတဲ့အပျက်က အခုကျတော့ ပုံသဏ္ဍာန်တွေနဲ့ပြန်မြင်တော့ ပညတ်တွေနဲ့ တွဲပြီးတော့ ဟုတ်မှဟုတ်ပါ့မလားဆိုတဲ့ သံသယလေးတွေ ဝင်တတ်ပါတယ်။ အဲဒီဝင်လာတဲ့ သံသယလည်းပဲ စိတ်မှာပေါ်မှာမို့လို့ စိတ်ကိုလည်းပဲ အလွတ်မပေးဘဲနဲ့ ရှုနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။

အဲဒါလေးတွေကို သတိထားပြီးတော့ ရှုနေတဲ့ဉာဏ်က ခန္ဓာမှာ ဘယ်နေရာပေါ်ပေါ် ရုပ် ဝေဒနာ စိတ် ပြချင်တဲ့နေရာမှာပဲ ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းဆိုတာ ကောင်းစွာပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်မြင်ပြီးတော့ သင်္ခါရတရားတွေ အပေါ်မှာ ဖြစ်နေပျက်နေတဲ့သဘောကို သူ့စိမ်းဆန်တဲ့အမြင်က ဥပေက္ခာထားပြီး ရှုနိုင်လို့ သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်ဆိုတဲ့ အမှုအရာဟာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု မြင့်သထက်မြင့်အောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်သွားပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ဘက်က ပီရိယစိုက်ပြီးတော့ ကြိုးစားဖို့ကိုသာ မမေ့ပါနဲ့။

ယနေ့ပြောသွားတဲ့တရား အလွန်အလွန် အရေးကြီးဆုံးဆိုတာ မှတ်ထားပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ခန္ဓာပြနေတဲ့အရှုခံသည် တစ်ချိန်မဟုတ်တစ်ချိန် ဉာဏ်အောက်မှာတော့ ချုပ်ဖို့ကတော့ ရောက်လာမှာပါ။ အဲဒီရောက်လာတဲ့ အချိန်လေးသည် ဘယ်အချိန်ဆိုတာ ပြောလို့မရပေမယ့် အကြောင်းအကျိုးညီတဲ့အခါမှာ ဖြစ်လာပါတယ်။ အဲဒီဖြစ်တဲ့အခါမှာ အခိုက်အတန့်လေးသည်ပင် ဘယ်လိုအနေအထား ဘယ်လိုအခြေအနေ ရှိတယ်ဆိုတာလေးတွေကို ကိုယ့်ဉာဏ်အောက်မှာ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ပြတ်ပြတ် သားသား မြင်နိုင်ပါလားဆိုတာကို ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်းနဲ့ သိသာထင်ရှားရအောင် ဆင့်ကဲဆင့်ကဲမြင်တဲ့ အမြင်လေးတွေနဲ့ ဆုံးဖြတ်ပြလိုက်ပါသည်။ ဝေဖန်ပြလိုက်ပါသည်။

အဲဒီအမြင် အဲဒီအသိလေးရအောင်သာ ယောဂီတွေဘက်က ကိုယ်ကြိုးစားနေတဲ့ အရှင်အာရုံတွေပေါ်သမျှအပေါ်မှာ ဉာဏ်က တစိုက် မတ်မတ်နဲ့ရှုပြီးတော့ လုံ့လဝီရိယတွေစိုက်ပြီး ကြိုးစားနေလျှင် တစ်ချိန် ချိန်မှာ မျက်မှောက်ပြုမှာပါ။ ဣရိယာပုထ်တစ်မျိုးထဲကိုသာ ကြိုးစားပြီး ကျန်တဲ့ဣရိယာပုထ်တွေကို ဖြည့်ကျင့်ပြီးတော့ အလေ့အကျင့် မလုပ်ဘူး ဆိုရင်တော့ ဘာမျှမဖြစ်လာပါဘူး။ အချိန်မရွေး နေရာမရွေး အမှုအရာ မရွေးကို နှလုံးသွင်းနိုင်တဲ့စွမ်းအား ကိုယ့်သန္တာန်ကိန်းပြီဆိုရင်တော့ အဖိုးတန်မှုရှိမှာပါ။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ် ကိလေသာကြားခိုမှုဟာ တစ်ချိန်ထက် တစ်ချိန် အားနည်းလာတဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ အချိန်မရွေး နေရာမရွေးမှာ အကြောင်းအကျိုးတိုက်ဆိုင်တဲ့ ဖြစ်ပျက်တွေကို စိတ်သည်းတဲ့အာရုံဟာ သေချာပေါက်ရှုနိုင်ဖို့က မလွယ်ပါဘူး။

အဲဒီလိုရှုလိုက်နိုင်တဲ့အခိုက်အတန့်မှာ ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း အစစ် လား အတုလားဆိုတာက လစ်ခနဲ မသိလိုက်တာ၊ တွေဝေသွားလို့ မသိလိုက်တာ၊ အတွေးထဲကိုနှစ်သွားလို့ မသိလိုက်တာ။ ဟောဒီ ဉာဏ် တစ်ချက်ရှိတာဟာ ဖြစ်သွားတဲ့အခိုက်အတန့်လေးသည် အလွန်လျင်မြန်တဲ့ အတွက်ကြောင့်မို့လို့ တွေဝေတတ်တဲ့သဘောမျိုးတွေ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ အဲဒီလိုဖြစ်သွားပြီဆိုရင်တော့ လိုသေးတယ်ပေါ့။ အရှိကို အရှိ မထင်ကြ ပါနဲ့။ အပျက်ကိုသာ အပျက်အတိုင်း ကောင်းစွာမြင်ရတဲ့အတွက် ဉာဏ်က သံသယမရှိပါ။ အဲဒီဉာဏ်ကလည်း အရောက်ပို့တဲ့နေရာမှာ နောက်ဆုံး ဆင်ခြင်ပြီး ဘယ်လိုလာခဲ့တယ်၊ ဘယ်လိုရောက်ခဲ့တယ်၊ ဘာတွေပယ်ခဲ့ တယ်ဆိုတာကို သေချာဝေဖန်ဆန်းစစ်ပြီးတော့ အမြင်ဉာဏ်မှာ ကောင်းစွာ ပေါ်တာဖြစ်လို့ အာရုံတစ်ပါး စိတ်မသွားစေနဲ့။ အခုရှင်းပေးတဲ့အခါမှာ သဘောလေးတွေအပေါ်မှာ ကြုံလာတဲ့အခါမျိုး ရောက်တဲ့အခါမျိုးကျရင် သံသယမရှိစေဘဲနဲ့ ကောင်းစွာကိန်းပြီးတော့ အမြင်ဉာဏ်အောက်ကို

ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ရှုနိုင်ဖို့ သင်ပေးထားတဲ့ သဘောလေးတွေအပေါ်မှာ ကိုယ်နဲ့ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာရောက်နေတဲ့ အသိဉာဏ်အပိုင်းအခြားကနေ တစ်ဆင့် ထက်တစ်ဆင့် တက်နိုင်အောင်လို့ ကြိုးစားရှုရင် ကျန်ရှိတဲ့အချိန်တွေမှာ အသိဉာဏ်တွေအားကောင်းပြီး မျက်မှောက်ပြုတဲ့အသိတွေကိုရနိုင်အောင် အားထုတ်ပေးနေကြပါ။



### ၈၀၃နာ ( ၃ ) မျိုး

တရားအားထုတ်တဲ့နေရာမှာ ဣရိယာပုထ်သည် ကိုယ့်ရဲ့ တရား ရှုမှတ်ဖို့အတွက် အဓိကအထောက်အပံ့ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဣရိယာပုထ်ကို မိမိစိတ်တိုင်းကျ ကျကျနနလေးပြုပြင်ပြီးတော့ သက် တောင့်သက်သာထားပြီး စိတ်တိုင်းကျ ပြုပြင်လိုက်ပါ။ ဒီလို ပြုပြင်ပြီးပြီ ဆိုရင် ကိုယ်နှစ်သက်ပြီ၊ ကိုယ်ကျေနပ်ပြီ၊ ဣရိယာပုထ်တွေ ပြုပြင်လို့ စိတ်တိုင်းကျပြီဆိုရင်တော့ ကိုယ့်ရဲ့တရားရှုမှတ်ပုံတွေ စတင်လို့ရှုကြမယ်။ ကိုယ်က သတိပဋ္ဌာန်ကို လက်မလွှတ်ဘဲနဲ့ ကြိုးစားနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များ အတွက်ကတော့ သမာဓိသည် အထူးပြောစရာမလိုပါဘူး။ သတိပဋ္ဌာန် လက်လွှတ်ပြီးတော့နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များကျတော့ အခုလို စတင်ပြီဆိုရင် သမာဓိတည်အောင် စိတ်တည်ကြည်အောင်ပေးထားတဲ့ မူလကမ္မဋ္ဌာန်း ဖြစ်တဲ့ အာနာပါနကို အာရုံစူးစိုက်လို့ စတင်ကြိုးစားနေရပြီ။ စိတ်လေး တည်ကြည်လို့ သမာဓိလေးဖြစ်လာရင် ခန္ဓာကပြောတဲ့တရားကို ဒီဘက်ကမ်းရှုနိုင်ဖို့ သတိပဋ္ဌာန်မကိန်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ သတိလက်လွှတ် နေမိကြတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ မိမိတို့ရဲ့ မူလကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်တဲ့ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းကို လေလေးဝင်တဲ့အခါမှာ နှာသီးဝမှာတိုးပြီး ဝင်သွားတယ်၊ ထွက်လေလေး ထွက်လာတဲ့အခါမှာ နှာသီးဝမှာတိုးပြီးတော့ ထွက်လာ

တယ်၊ တိုးထွက်သဘောလေးကို သိအောင်ကြိုးစားပါ။ တိုးတာကို ထင်ရှားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က တိုးတာကိုသိအောင် ကြိုးစားသလို အေးတာ နွေးတာ ကိုမှ ရှုရတာ ထင်ရှားပါတယ် ကျေနပ်ပါတယ်ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များကျတော့ အေးတာ နွေးတာကို သိအောင်ကြိုးစားပါ။

ဝင်လေလေး ဝင်တဲ့နေရာမှာ ထွက်လေလေး ထွက်တိုင်း ထွက်တိုင်း တိုးသဘော အေးသဘော နွေးသဘောဆိုတဲ့ သဘောတရား ပရမတ်လေးတွေကို တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခု သိလာတယ်။ ပရမတ်ရောက်အောင် ရှုနိုင်ဖို့အတွက် ကိုယ့်ရဲ့အာရုံလေး ညွတ်ရမယ့်အရပ်သည် နှာသီးဝမှာဖြစ်ပါတယ်။ နှာသီးဝကို အာရုံညွတ်လိုက်ပါ။ ဒီလိုညွတ်လိုက်ပြီဆိုရင် လေလေးကို ရှူသွင်းနေတယ် ရှူသွင်းမှန်းသိ၊ လေလေးကို ရှူထုတ်နေရင် ရှူထုတ်မှန်းသိပါစေ။ ရှူသွင်းလိုက်လို့ တိုးတာ အေးတာ၊ ရှူထုတ်လိုက်လို့ တိုးတာ အေးတာပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်းကို မလွတ်အောင် ကြိုးစားရှုနိုင်ရင် ကိလေသာကို ဝင်ခွင့်မရအောင် တားဆီးထားနိုင်လို့ အဲဒီလုံ့လဝီရိယကိုတော့ သမ္မာဝါယာမလို့ ခေါ်ပါတယ်။ မဂ္ဂင်နဲ့ပြောရင်တော့ သမ္မာဝါယာမမဂ္ဂင်ပါပဲ။ သမ္မာဝါယာမ မဂ္ဂင်က လေလေးကို ရှူသွင်း ရှူထုတ်လုပ်နေရတဲ့ နှာသီးဝလေးမှာ အာရုံညွတ်ထားတော့ တိုးရင် တိုးမှုသိသွားတယ်၊ အေးရင်လည်း အေးမှန်းသိသွားတယ်။ နွေးရင်လည်း နွေးမှန်းသိသွားတယ်။ ဒီလိုသိလာတော့ အာရုံတစ်ပါး စိတ်မသွားဘဲ တိုးမှု အေးမှု နွေးမှု အာရုံမှာသာ တည်ကြည်နေလို့ သမာဓိတည်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ မဂ္ဂင်နဲ့အမည်တပ်လိုက်တော့ သမ္မာသမာဓိမဂ္ဂင်လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဝင်လေလေး ရှူသွင်းလိုက်၊ ထွက်လေလေး ရှူထုတ်လိုက်နဲ့ လုံ့လစိုက်ပြီးလုပ်နေတဲ့ စွမ်းအားရဲ့အရှိန်ကြောင့် ကိုယ်ကလည်း နှာသီးဝလေးမှာ အာရုံလေးစူးစိုက်တဲ့အခါကျတော့ သတိလေးကလည်း နှာသီးဝမှာကိန်းနေတော့ တိုးတိုင်း တိုးတိုင်း၊ အေးတိုင်း

အေးတိုင်း၊ နွေးတိုင်း၊ နွေးတိုင်းကို သိနေရပါတယ်။ ဒီလိုသိတာသည် သမ္မာသတိမဂ္ဂင် ကိန်းနေတယ်။

ဒီလိုသတိလေးကိန်းပြီးတော့ နှာသီးဝမှာ အာရုံလေးညွတ်လို့ စိတ်တွေဟာ ဟိုပြေး ဒီပြေး ဟိုရောက် ဒီရောက် မရောက်တော့ဘဲနဲ့ နှာသီးဝဆိုတဲ့ အာရုံလေးမှာ ကိန်းပြီဆိုရင်တော့ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်သည် သမာဓိ တည်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်။ အဲဒီ သမာဓိဆိုတာ သမ္မာသမာဓိလို့ခေါ်ပါတယ်။ မဂ္ဂင်နဲ့ပြောတော့ သမ္မာသမာဓိမဂ္ဂင်။ ဒီသုံးပါးညီညွတ်မှ အားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ သမာဓိတည်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ သမာဓိမရှိရင်လည်း အမြင်မှန်ရောက်လို့မရပါ။ အမြင်မှန်မရောက်ရင်လည်း ဉာဏ်မဖြစ်ပါ။ စိတ် တည်ကြည်မှ စိတ်စင်ကြယ်မှ ဉာဏ်အမြင်ရောက်မှ ပေါ်ရာ ခန္ဓာသဘောကို ထင်ထင်ရှားရှားသိမှာ၊ အခုလို သမာဓိတည်ကြည်လို့ အာရုံလေးတွေ ဘယ်မှမပြေးဘဲနဲ့ ထားတဲ့နေရာမှာ နှာသီးဝမှာရှုနေရင် ခန္ဓာကပြောတဲ့တရားကို ပြောတိုင်း ပြောတိုင်း သေချာစွာသိနေတယ်။ ပူရင်လည်းပူမှန်းသိမှာပဲ၊ အေးရင်လည်း အေးမှန်းသိမှာပဲ၊ နွေးရင်လည်း နွေးမှန်းသိမှာပဲ၊ နာရင်လည်း နာမှန်းသိမှာပဲ။ ဖောက်ပြန်တိုင်း ဖောက် ပြန်တိုင်းကို သိသိ သိသိနေတယ်။ သမာဓိမတည်ရင် မသိပါဘူး။ သိရုံသက်သက်နဲ့ဆိုရင် သတိပဋ္ဌာန်ပဲ ရှိသေးတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ အာရုံရဲ့ သဘောအမှန်ဖြစ်ပျက်ကို မြင်အောင်ရှုရမယ်။

သတိပဋ္ဌာန်သက်သက်နဲ့သွားရင်လည်း သိသိ သိသိနေတာပဲ ရှိမယ်။ အဲဒီသိတာလေးသည် မမြဲတာကိုမြင်ရမယ်၊ မရှိတာကိုသိမှရမယ်။ အဲဒါမှ သတိပဋ္ဌာနဘာဝနာကို တက်လှမ်းနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မလှမ်း နိုင်သမျှ ဝိပဿနာ မဖြစ်ပါဘူး။ ဝိပဿနာရှုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်သည် ဝိပဿနာ မဖြစ်ရင်တော့ ကျေနပ်စရာမရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့် သမာဓိလေးတည်ခိုက် လေးမှာ စိတ်လေးတည်ငြိမ်ပြီဆိုရင်တော့ ပြောတဲ့အတိုင်းမြင်လာမှ ဉာဏ်

ဘက်ကို ရောက်တာ။ ထင်ရှားတဲ့တရားတွေကို ထင်ရှားတိုင်း ထင်ရှားတိုင်း မြင်အောင်ပြပေးတာကတော့ သမ္မာသင်္ကပ္ပပုဂ္ဂိုလ်အလုပ်။ သမ္မာသင်္ကပ္ပ ပြပေးတိုင်း ပြပေးတိုင်းကို မြင်အောင်ကြည့်ရတာကတော့ သမ္မာဒိဋ္ဌိ အလုပ်။ သမ္မာသင်္ကပ္ပက ပေါ်လာတဲ့တရားလေးတွေကို သဘောမှန်ရောက်အောင် မြင်နိုင်အောင် သူက အမျိုးမျိုးပြပေးနေတာပဲ။ အဲဒီပြသမျှကို သမ္မာဒိဋ္ဌိက မြင်အောင်ကြည့်ပါသည်။ အဲဒီမဂ္ဂင်နှစ်ပါးသည် သမာဓိမတည့်ဘဲနဲ့ မြင်နိုင်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ ရှုမှတ်အားကောင်းလို့ ဖြစ်ပျက်ကို အမြင်သန်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့ သမာဓိတည်ထောင်စရာ မလိုတော့ဘူး။ လျင်မြန်စွာ တိုက်ရိုက်ရှုလို့ရပါတယ်။ အဲဒီအခါကျတော့ လျင်မြန်တဲ့ ရှုတိုင်း ရှုတိုင်းမှာ သမာဓိကပါသွားပြီ။ ဒါက ဉာဏ်စခန်း တက်လှမ်းနိုင်ပြီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် ပြောပြတာ။ မတက်လှမ်းနိုင်သေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက်ကတော့ သမာဓိကို အခြေခံထားပြီးတော့ လျင်မြန်စွာ တက်ရမယ်။ ရုပ်သာထင်ရှားလို့ ရုပ်ကို ပြောပြီးခဲ့ပါပြီ။ ရုပ်ကို အခြေခံထားပြီးတော့ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်တိုင်း အကြောင်းတိုက်ဆိုင်တိုင်းကို ဟဒယဝတ္ထုမှာ အာရုံညွတ်ပြီးတော့သာ လေ့လာကြမယ်။ စူးစမ်းကြမယ်။ သေချာဆန်းစစ်ကြည့်မယ်ဆိုရင် ဝေဒနာလေးတွေကို သိလာလိမ့်မယ်။ ရှုနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ဝေဒနာကိုရှုတဲ့နေရာမှာ ဝေဒနာဆိုတဲ့သဘောကို သေချာသိထားဖို့လိုတယ်။ ဝေဒနာဆိုတာ ခံစားတဲ့သဘော။ ခံစားတဲ့သဘောကို ရှုနိုင်ရင် ဝေဒနာရှုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သည် အမြင်မှန်ကိုရောက်မှာပါ။ ဝေဒနာဟာ နားလည်ထားတာက သုံးမျိုးတောင်ရှိပါတယ်။ ချမ်းသာတဲ့အသွင် ခံသာတဲ့ အနေခံစားမှုကို သုခဝေဒနာလို့ ဆိုလိုက်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်က ဖောက်ပြန်မှုတွေ ကြမ်းတမ်းလာရင် မခံနိုင်လို့ အဲဒီခံစားမှုကို ဒုက္ခဝေဒနာလို့ ဆိုလိုက်ပါတယ်။ ဘယ်လောက်ပဲ ခန္ဓာကဖောက်ပြန် ဖောက်ပြန်



ခံသာတယ် မခံသာဘူး မရှိတော့ဘဲ ဖောက်ပြန်လို့ ပျက်စီးလိုက် ပျက်စီး လိုက်နဲ့ မြင်လာတဲ့အခါကျတော့ ဥပေက္ခာဝေဒနာလို့ဆိုလိုက်ပါတယ်။ ဝေဒနာက သုံးမျိုးတောင်ရှိတာ။ ဘယ်ဝေဒနာကို ရှုနိုင် ရှုနိုင် လမ်းမှန်ကို ရောက်မှာပဲ။ အလုပ်မှာ ဝေဒနာကို သိဖို့လိုလာတယ်။ ဝေဒနာသုံးမျိုးရှိ တယ်။ အဲဒီရဲ့တဲ့ သုံးမျိုးထဲမှာ ဘယ်ဝေဒနာကိုရှုနိုင် ရှုနိုင်၊ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ရနိုင် ရောက်နိုင်မှာပဲ။ ဝေဒနာနဲ့ပတ်သက်လို့ ခံစားတယ်ဆိုတာ ဘယ်သူက ခံစားတာလဲ၊ သတိပဋ္ဌာန် အဋ္ဌကထာတွေမှာကျတော့ “နကောစိ သတ္ထောဝါ ပုဂ္ဂလောဝါ ဝေဒယတိ” (ဒိ-၄-၂-၃၆၄) လို့ ဆိုထားပါတယ်။

သတိပဋ္ဌာန အဋ္ဌကထာမှာ ဘယ်လိုအဓိပ္ပာယ်တွေ ပြောတာလဲ ဆိုတော့ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ဘယ်သူမှထင်ရှားတာ မဟုတ်ဘူးလို့၊ ပုဂ္ဂိုလ် လည်း ထင်ရှားတာမဟုတ်ဘူး၊ သတ္တဝါလည်းထင်ရှားတာ မဟုတ်ဘူး။ ဘယ်သူ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ထင်ရှားတာ မဟုတ်ဘူးတဲ့။ သိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ပြောထားတဲ့ ထင်ရှားရုံသက်သက်လေးတွေကို သိနေတဲ့ သိမှုလေးရဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အလို၊ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့စရိုက်၊ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့အကြိုက်တွေကို လိုက်ပြီးတော့ အမျိုးမျိုးပြောပြီးတော့ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးဟာ ဟောတဲ့အခါ ကျတော့ သုခဝေဒနာ ဒုက္ခဝေဒနာ ဥပေက္ခာဝေဒနာလို့ အမည်တွေ ပြောင်းပြီး ဟောပြခဲ့တယ်။ အဲဒီဟောပြတဲ့ ဝေဒနာသုံးမျိုးကို ကိုယ် နားလည်ထားရမှာက ခံစားတတ်တာသည် ဝေဒနာပဲ။ ချမ်းသာတယ် ဆင်းရဲတယ်ဆိုတာဟာ အမည်တွေတပ်နေကြတာ။

အဲဒီလို အမည်တွေတပ်ပြီး ရှုသမျှကာလပတ်လုံး ပညတ်။ ပညတ်တွေရှုသမျှ နိဗ္ဗာန်ကို ဘယ်တော့မှမရဘူး။ ဘုရားကဟောခဲ့တာ သုခဝေဒနာကို ဟောပါတယ်၊ ဒုက္ခဝေဒနာကိုဟောပါတယ်။ သုခဝေဒနာ ဒုက္ခဝေဒနာရှုနေရင် နိဗ္ဗာန်မရောက်ဘူးလား။ ဝေဒနာဆိုတဲ့သဘောကို

ပြန်ပြီးတော့ ဆန်းစစ်တဲ့အခါ ဝေဒနာဆိုတာ ခံစားတာပဲသိတာ။ သတ္တဝါတွေ နားလည်လွယ်အောင်လို့သာ ဝေဒနာသုံးမျိုးကိုပြရတာ။ ဒီသုခဆိုတာ ထင်ရှားတယ်။ ဒုက္ခဆိုတာလည်း ထင်ရှားတယ်။ ဒီသုခ ဒုက္ခတွေကို ဉာဏ် ထဲရှင်းပြီးတော့မှ အမျိုးမျိုးနားလည်ပြီး လက်ခံလာပြီလို့ ယူဆလိုက်တဲ့အချိန်ကျမှ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက ခံစားတဲ့သဘောလေးတွေကို ပြန်သင်ပေးရတာ။ သုခဝေဒနာကိုထင်ရှားလို့ အဲဒီအပေါ်မှာပဲ သာယာနေရင် ကာမသုခလို့ကာနုယောဂလမ်း ရောက်နိုင်တယ်။ ဒုက္ခဝေဒနာကို လိုက်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကျပြန်တော့လည်း မခံချင်မှုတွေနဲ့ ကြိတ်မှိတ်ခံရင်း အတ္တကိလမထာနုယောဂကြီးကို တန်းရောက်တယ်။

ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက နိဗ္ဗာန်ကို သွားချင်ရင် လက်ဝဲစွန်း လက်ယာစွန်းတွေကို ရှောင်ပြီးတော့ မဇ္ဈိမပဋိပဒါ အလယ်လမ်းကို လိုက်တဲ့။ မဇ္ဈိမပဋိပဒါဆိုတာက ဥပေက္ခာကို ပြောတာပါ။ ဒီတော့ ဝေဒနာဆိုတာ ခံစားတယ်ဆိုတော့ နာတယ်လို့ အရှုခံအာရုံတစ်ခုပြုပြီး နာတယ်ဆိုတာ ဖောက်ပြန်တဲ့ အဲဒီဝေဒနာရဲ့ နောက်ဆုံးပိုင်းမှာပဲ ဆက်ပြီး ဘုရားရှင်ဟောထားတာက ဒိဋ္ဌိနဲ့အာရုံအကြောင်းစုံမှ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ ပရမတ်တွေရဲ့ သဘောတရား ထင်ရှားမှုဟာ ရှင်းနေတာပဲ။ ဒိဋ္ဌိနဲ့အာရုံအကြောင်းစုံမှ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဒီပရမတ်တွေရဲ့ သဘောတရားအပေါ်မှာ အာရုံပြုပြီး ခံစားတာက ဝေဒနာရဲ့သဘောပဲ။ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါတွေရဲ့ ခံစားမှုမဟုတ်ဘူး။ ခံစားတတ်တာဝေဒနာ။ အဲဒီသဘောသက်သက်ကို မြင်ရင် ရှင်းသွားတယ်။ သတ္တဝါတွေရဲ့အကြိုက် သတ္တဝါတွေရဲ့အလိုကို သိတော်မူတဲ့ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးဟာ ခန္ဓာကိုယ်ဖောက်ပြန်လာရင်တော့ ကြမ်းတမ်းလာရင် မခံသာတော့ဘူး။ ဩော်-ဒါဟာ ဒုက္ခလို့ ခေါ်တယ်။ မကျေနပ်တဲ့သဘောဟာ ဒေါမနဿလို့ ခေါ်တယ်။ ဒီလို လေးတွေအမည်တပ်ပြီး ပြောပြော ပြောပြောခဲ့တဲ့အခါကျတော့ ကြမ်းတမ်း

လာတာတွေ သိလာတဲ့အခါကျတော့ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အလယ်အလတ်တွေ ကိုလည်း ရှုတတ်လာတယ်။ အဲဒီကနေပြီးတော့မှ တဖြည်းဖြည်း သိမ်မွေ့ လာတာတွေ ရှုတတ်လာပြီဆိုရင်တော့ ပြောခဲ့တဲ့ သဘောလေးတွေ ရောက်လာတဲ့အချိန်အခါမျိုး ဥပေက္ခာတွေရဲ့အမည်ဟာ ပေါ်လွင်ထင်ရှား လာတယ်။

သုခဝေဒနာ ဒုက္ခဝေဒနာ ထင်ရှားနေတယ်။ ဥပေက္ခာဝေဒနာ မထင်ရှားဘူး။ ရှုရတာခက်တယ်။ မရှုချင်တော့ဘူး။ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့အလို သတ္တဝါတွေရဲ့အလိုအပေါ်မှာ မူတည်ပြီး ဝေဒနာရဲ့သရုပ်ခွဲပြီး ပေါ်လွင် အောင် ပြောအုံးမယ်။ အခုလို ပူတဲ့ရာသီမှာ တောင်ကြီးလို အေးတဲ့ အရပ်ကလာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်အတွက် အပူချိန်က ၉၀ ဒီဂရီဆိုရင် ဒီကပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဒီအပူလောက်ကို အေးအေးဆေးဆေး ခံနိုင်ရည် ရှိတယ်။ တောင်ကြီးလိုအေးတဲ့အရပ်ကလာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ ပူလွန်းလို့ မနေနိုင်ဘူး။ အေးတဲ့နေရာတွေကို ရှာရတယ်။ နေရာတွေကိုလည်း ခဏခဏပြောင်းရတယ်။ ဒီအရပ်မှာနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်အတွက် ကတော့ ဒီအပူချိန်လောက်အတွက်ကျတော့ ဘာမျှမပြောပလောက်ဘူး။ သူ့အတွက်က သုခ။ တောင်ကြီးကလာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အတွက်ကတော့ ဒုက္ခ။ ဒီမှာရှိတဲ့ အပူချိန် ၉၀ ဒီဂရီဟာ ဒီအရပ်မှာရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း မပူပေမယ့် ဟိုအေးတဲ့အရပ်ကလာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် နှစ်သားတော့ဘူး။ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ တွေက လုပ်နေတာလား စဉ်းစားပါယောကီ။ ပူတဲ့အရပ်ကနေပြီး အဲဒီ တောင်ကြီးလို အေးတဲ့အရပ်ကို သွားပြန်တော့ ဟိုကပုဂ္ဂိုလ်အတွက် ကျတော့ အေးအေးဆေးဆေးပဲ။

ဒီကပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ အေးလွန်းလို့မနေနိုင်ဘူး။ မနေနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဘက်က ဒုက္ခဖြစ်ပေမယ့် နေနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အတွက်ကျတော့ သုခဖြစ်နေပြီ။ ဒီဂရီ ၆၀ ဆိုတဲ့ အအေးကပဲ ဒီကသွားတဲ့လူတွေအတွက်တော့အေးစေ။

ဟိုမှာရှိနေတဲ့လူတွေကိုတော့ မအေးစေနဲ့။ ကိုယ်ကလုပ်ပေးနေတာလား။ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါတွေက အမည်တွေတပ်နေကြတာလား။ အကြောင်း အကျိုးတွေလား စဉ်းစားကြည့်ပါယောဂီ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဘုရားရှင်ဟောတဲ့ တရားသည် စက္ခုနဲ့အာရုံ အဆင်းဆုံလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပရမတ်သဘော တရားခံစားမှု။ ဝေဒနာဆိုတာ ခံစားတာ။ ကောင်းတာလည်း မလိုချင်ဘူး။ မကောင်းတာကိုလည်း မလိုချင်ဘူး။ အဲဒါဆိုရင် ရုပ်သာနာမယ်၊ ကိုယ်သာနာမယ်၊ စိတ်ဘယ်တော့မှ မနာတော့ဘူး။ အဲဒီလိုရှုနိုင်ပြီဆိုရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်သည် ဥပေက္ခာရှုတယ်လို့ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီဥပေက္ခာကို ရှုနေရလို့ ကိုယ့်ရဲ့ဉာဏ်အောက်မှာပဲ တဖွဲဖွဲ တသဲသဲနဲ့ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက် ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်နဲ့ မမြဲတဲ့အနိစ္စကိုသာ လျင်မြန်စွာမြင်နိုင်ရင် အဲဒီဥပေက္ခာသည် ဝိပဿနာနဲ့တွဲပြီးတော့ဖြစ်တဲ့ ဥပေက္ခာမို့လို့ ဝိပဿနပေက္ခာ။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ကလည်း ဒီဝိပဿနပေက္ခာနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ဟောခဲ့ပါတယ်။ ဝိပဿနာနဲ့တွဲပြီးတော့ဖြစ်တဲ့ ဥပေက္ခာ၊ ဒိဋ္ဌိပြုတ်တဲ့အမြင်ကိုရပြီဆိုတော့ ဒီပုဂ္ဂိုလ်သည် သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်ကို အလွယ်လေးနဲ့ ရောက်ပြီးတော့ မဂ်ဖိုလ်ကို ခဏလေးနဲ့ဝင်ပြီး နိဗ္ဗာန်ကိုမြင်ရတော့မှာပါ။

တရားထိုင်တဲ့အခါမှာ အထူးသတိပြုပါ။ ဝေဒနာကိုရှုတဲ့အခါ မှာ ဟဒယဝတ္ထုကိုသာအာရုံပြုပါ။ ကိုယ်က ခက်ထန်လာတဲ့ ကြမ်းတမ်း မှုတွေကို မခံသာတာက ဒေါမနဿ၊ အဲဒီဒေါမနဿရဲ့ ကြမ်းတမ်းတဲ့ အမူအရာတွေကိုမမြင်သေးဘူးဆိုရင် ဘယ်တော့မှဝေဒနာ မရှုတတ်ဘူး။ ဖောက်ပြန်မှုကြမ်းတမ်းတဲ့အခါမှာ အကြောင်းစုံလို့ လေ့လာခွင့်ရခဲ့ရင် ဟဒယဝတ္ထုကို စိုက်ကြည့်လိုက်။ မကျေနပ်တဲ့သဘော ဖြစ်နေတဲ့ ဒေါမနဿတွေပေါ်နေပြီဆိုရင် အဲဒီဟဒယဝတ္ထုမှာ လှုပ်ရှားမှုတွေ မြန်ဆန် နေတယ်။ ဟဒယဝတ္ထုရဲ့ လှုပ်ရှားမှုသည် မြန်ဆန်နေတယ်။ လှုပ်နေတဲ့

သဘောလေးသည် အဲဒီသီနေတဲ့သဘောလေးတွေကို စိုက်ကြည့်လိုက်ပါ။ သီနေတဲ့အချိန်မှာ စိတ်ကိုသိပြီဆိုရင် တဖြည်းဖြည်းလေးနဲ့ အားနည်းသွားတာကို မတူတဲ့သဘောလေးတွေကို တွေ့ရတယ်။ ဒေါသရဲ့ သဘောလေးက တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ချုပ်ပျောက် ချုပ်ပျောက်လာသည်။ ဒီလိုသိပြီဆိုတာနဲ့ ခုနတုန်းက ဖောက်ပြန်မှုဟာလည်း ရှုရတာ သိမ်မွေ့သွားပြီ။ ဒေါမနဿဆိုတဲ့ဝေဒနာကို ရှုတတ်ပြီဆိုရင် အဲဒီ ဒေါမနဿဝေဒနာတွေရဲ့ သဘောသည် ဟဒယဝတ္ထုကို စိုက်ကြည့်တိုင်း စိုက်ကြည့်တိုင်း လှုပ်ရှားမှုဆိုတဲ့ သဘောလေးတွေကို တွေ့ရတယ်။ မတည်ငြိမ်ပါဘူး။ သောမနဿ ဖြစ်လည်း တည်ငြိမ်တယ်မထင်ပါနဲ့။ သောမနဿဆိုတဲ့ သုခရဲ့သဘောကို ရှုတဲ့အခါမှာလည်း အဲဒီဟဒယဝတ္ထုမှာ ပေါ်နေတဲ့ ရုပ်ဝတ္ထုလေးတွေမှာ စိတ်ချမ်းသာစရာ တကယ်ဆင်ခြင်ကြည့်လိုက်တော့ -

အဲဒီသဘောတွေကို မြင်နေရင် သောမနဿသဘောဟာလည်း လှုပ်ရှားတဲ့သဘောကိုတွေ့မယ်။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ သိမ်မွေ့တဲ့အမှုအရာ ရောက်အောင်ကြိုးစားရပါ။ ကြမ်းတမ်းရာက သိမ်မွေ့သည့်တိုင်အောင် ပြတဲ့ အရှင်ကို မမြင်ဘူးရင်တော့ အလယ် အလတ်လည်းရှုဖို့ မကြိုးစားနဲ့တော့။ သိမ်မွေ့ဆိုတာကိုဝေးရော။ သိမ်မွေ့တာကိုမမြင်ဖူး မရှုဖူးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ ဥပေက္ခာထားဖို့ ဘယ်လိုမှမဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့လို့ စိတ်နဲ့စပ်ပြီးပေါ်သမျှ နာမ်လိုပြောထားတဲ့အတွက် စိတ်ရဲ့တည်ရာ မိမိရဲ့ ဟဒယဝတ္ထုပဲ သတိပြုရပါ။ အဲဒီဟဒယဝတ္ထုကို အာရုံညွတ်လို့ စိုက်ကြည့်လိုက်ပါ။ ဒေါမနဿပေါ်ရင် အဲဒီဒေါမနဿကိုရှု၊ သောမနဿပေါ်ရင် အဲဒီ သောမနဿကိုရှု၊ ဒီအရာတွေဟာ တဖြည်းဖြည်း နားလည်သွားရင် ရှုလိုက်တိုင်း ရှုလိုက်တိုင်း လှုပ်ရှားမှုလေးတွေ ပျောက်ပျက်နေတာ မြင်လာတဲ့ဉာဏ် ကိုယ့်သန္တာန်ကိန်းရင် အဲဒီသဘောသည် ဥပေက္ခာအသိ၊ ဒီအသိမျိုးရောက်သွားပြီးရင် တချို့အတော်များများ မရှုတတ်တော့ဘူး။

ဟိုဟာရှာသလိုလို ဒီဟာရှာသလိုလို တရားရှာသလိုလို သိစရာတွေကို ရှာတော့တာပဲ။ ကိုယ်သိတာသည် ကြမ်းတမ်းတာပဲ သိသေးတာကို။ သိမ်မွေ့တာ ဆင်းရဲတာကို မမြင်ခဲ့တာ့ မရှုတတ်တော့ဘူး။ ပြင်း သလိုလို ဖြစ်လာတယ်။ အိပ်ချင်သလိုလိုဖြစ်လာတယ်။ စိတ်မသက်သာသလိုလို ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီပေါ်လာတဲ့တရားတွေကိုပြန်ကြည့်ပါ။ ပြန်သိပါ။ ကြည့်လိုက်တာနဲ့ မရှိတာတွေကို မြင်လာတယ်။

အဲဒီလိုသာ ရှုတတ်သွားပြီဆိုရင်တော့ ယောဂီတို့ လိုလားတဲ့ နိဗ္ဗာန်ဟာ နီးလာပြီ။ ခန္ဓာကိုကြည့်ပါ။ သေသေချာချာ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်မြင်အောင်ကြိုးစားပြီးရှုပါ။ အမြင်ဉာဏ်ဟာ ပရမတ်ကို ရောက်လေ အနှစ်အသားတွေကျလေပဲ။ သိလာ သိလာတဲ့အခါကျတော့ ဟိုတုန်းက ကိုယ်မြင်တဲ့ဉာဏ်၊ အခုကိုယ်သိတဲ့အသိတွေကို ပြန်ပြီးတော့ ဆန်းစစ်ကြည့်လို့ရပါတယ်။ တရားသိတယ် တရားသိတယ်ဆိုတာက တစ်နေ့နဲ့ တစ်နေ့ တစ်နှစ်နဲ့တစ်နှစ် ကိုယ်ရှုခဲ့တဲ့တရားတွေ အမြင်တွေဟာ ပထမတုန်းကတော့ စရှုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ခေါင်း ခါး ခြေ လက် ဆိုတဲ့ ပညတ်တွေကို မြင်ရတယ်။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အဲဒါတွေ ရှင်းသွားပြီဆိုရင် ဩော်-ငါမြင်တဲ့အမြင်တွေဟာ ဒါတွေပါလားလို့ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အဲဒီ ခေါင်း ခါး ခြေ လက်တွေ ပျောက်ပြီးတော့ ကိုယ်မြင်တဲ့ပညတ်တွေကို ပြန်မြင်သေးတယ်။

အဲဒါတွေကို တစ်ခါပျောက်ပြီးတော့ ဉာဏ်နဲ့ကြည့်တဲ့အခါ ကျတော့ ပရမတ်သဘောလေးတွေရောက်လာတဲ့အခါ တရား တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အသိတွေကိန်းလာတယ်။ အမြင်တွေမှန်လာတယ်။ ဒီလိုနဲ့ မဖြစ်သေးဘူးဆိုရင်တော့ စဉ်းစားစရာကောင်းပါတယ်။ ကိုယ်မြင်တဲ့အမြင်ဟာ ကိုယ်ဘာသာကိုယ် သုံးသပ်ကြပါ။ မိဘမောင်ဘွား ဆွေမျိုး မတော်ဖူးသည် မရှိခဲ့တဲ့အတွက် အတတ်နိုင်ဆုံး ကြိုးစားပြီးတော့ သိနိုင်အောင်

ကြိုးစားရှင်းပေးခဲ့ပါတယ်။ ဆက်လက်ပြီးတော့ ကျန်တဲ့အချိန်လေးတွေမှာ  
 ယောဂီတို့က ကိုယ့်ခန္ဓာကပြောတဲ့တရားတွေကို ယောဂီတို့သန္တာန်  
 အခုပြောတဲ့ ဝေဒနာရဲ့သဘောအမှန်ကို မိမိသန္တာန်မှာ ဆက်လက်ပြီး  
 ကြိုးစားလို့ ရှုမှတ်ပွားများကြပါ။



### ရုပ် နှစ် ခွဲခြားပုံ

ထိုင်းပြီးတော့လည်းရှုရှု၊ ရုပ်ပြီးတော့လည်းရှုရှု၊ လျောင်းပြီးတော့လည်းရှုရှု၊ သွားရင်း လာရင်း လုပ်ရင်း ကိုင်ရင်း ချက်ရင်း ပြုတ်ရင်း တံမြက်စည်းလုံးရင်းလည်း နှလုံးသွင်းသွင်း ပြတဲ့အရှုခံတွေမှာ ဖောက်ပြန်တဲ့ရုပ်၊ ကိုယ်နဲ့စပ်ပြီးပေါ်မယ်၊ ခံစားတဲ့ဝေဒနာ စိတ်နဲ့စပ်ပြီးပေါ်မယ်၊ မှတ်သားတဲ့စေတနာ သိတဲ့သင်္ခါရ၊ စိတ်နဲ့စပ်ပြီးပေါ်မယ်၊ ဒါတွေကို တိတိကျကျသိတဲ့စိတ် မိမိတို့ရဲ့ဟဒယဝတ္ထု ရင်ချိုင့်မှာနေရာယူပြီး နှစ်အရှုခံကလည်းပြမှာပါ။ ရုပ်အရှုခံကလည်းပြမှာပါ။

ဘယ်တရားပဲပြုပြ ကြိုက်တဲ့အမှုအရာမှာ သဘောပေါက်သွားရင် နှလုံးသွင်းလို့ရတဲ့ မည်သူမဆို ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကယ်တင်တဲ့နေရာမှာ ကျေနပ်စရာကောင်းလောက်အောင်ကို ကိုယ့်သန္တာန်မှာဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ငြီးတွားမှုဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကို နှိပ်စက်နေတဲ့ ဘယ်လိုအနာရောဂါဆိုးပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်ကိုနှိပ်စက်လို့မရအောင် အနိုင်ယူသွားတာက ကိုယ်သိတဲ့ အသိ ဉာဏ်က ကိုယ့်ကိုယ် ကယ်သွားနိုင်ပါလားဆိုတာကို သဘောပေါက်နိုင်အောင်ကို မကျန်းမမာဖြစ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းလည်းပဲ ဒီတရားကို နှလုံးသွင်း လိုက်ရင် ကျန်းကျန်းမာမာ ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ ရှုနည်းတွေကို ကောင်းစွာ



ပိုင်ပိုင် ရလိုက်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို သာသနာတွင်းနဲ့ဆုံရတာကို အကြီးအကျယ် တန်ဖိုးရှိလောက်အောင်ကို အဖိုးတန်သွားပါလားလို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်တဲ့အတွက် မကျန်းမာတဲ့အခါကျမှ ရွတ်လေ့ရှိတဲ့ ဗောဇ္ဈင်တရားမျိုး သူတော်စင်များရဲ့ ရှုကွက်အားလုံးအပေါ်မှာ အတိုချိုးပြီး အကျိုးဝင်ကျေးဇူးများပုံကို သင်ပေးသွားပါမယ်။

များသောအားဖြင့် ဗောဇ္ဈင်တရားဆိုတာ မကျန်းမာမှ ရွတ်လေ့ရှိကြတယ်။ အဲဒီရွတ်တဲ့အပိုင်းမှာ အာရုံပြုပြီးတော့ ဗောဇ္ဈင်တရား (၇)ပါးကို ပြောပင်ပြောငြားသော်လည်း မသိကြဘူး။ မသိတဲ့အပြင် ရွတ်သွားတာကို ဘာတွေရွတ်လို့ရွတ်မှန်းကို ခန္ဓာမှာဉာဏ်စိုက်ပြီး နှလုံးသွင်းတဲ့ အသိတရား မရှိပြန်တော့ ဆုံးသွားတဲ့အခါမှာ သာဓုခေါ်လို့သာ ခေါ်လိုက်ရတယ် ဘာပြောလို့ပြောမှန်း မသိရှာပါဘူး။

အဲဒါမျိုးနဲ့ အနာရောဂါပျောက်မလားလို့ ရွတ်ခဲ့တာတွေလည်း အကြိမ်ကြိမ်ပါ။ တကယ်ထင်ရှားနှိပ်စက်နေတဲ့ အနာရောဂါကို တကယ်ပျောက်ချင်ရင် ကိုယ့်ခန္ဓာမှာ မည်သည့်ရောဂါမဆို အခြင်းအရာမဆို အဲဒီအနာရောဂါဟူသမျှ ကင်းစင်ပပျောက်စေရန် ဘုရားဟောပေးခဲ့တဲ့ အနာရောဂါတွေကို မကျန်းမမာဖြစ်တဲ့အခါမှာ ကျန်းမာစေတဲ့ ဗောဇ္ဈင်တရားဆိုတာ ရွတ်ရုံရွတ်ရမှာမဟုတ်ပါ။ ခန္ဓာဉာဏ်စိုက်ပြီးတော့မှ အလုပ်ခွင်မှာ ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်ရမှာဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ ဒီအလုပ်ခွင်မှာ ကြိုးစားနေကြတဲ့ သူတော်စင်တိုင်း ထင်ရှားရှိတဲ့ တရားအပေါ်မှာ ဗောဇ္ဈင်တရားတွေကိုယ်သိထားတဲ့အသိတွေ ဝေဖန်ဆန်းစစ်ပြပါမည်။

ဗောဇ္ဈင် (၇)ပါး ရှိပါတယ်။ သတိသမ္မောဇ္ဈင်ရယ်၊ ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်ရယ်၊ ဝီရိယသမ္မောဇ္ဈင်ရယ်၊ ဝီတိသမ္မောဇ္ဈင်၊ ပဿဒ္ဓိသမ္မောဇ္ဈင်ရယ်၊ သမာဓိ သမ္မောဇ္ဈင်ရယ်၊ ဥပေက္ခာ သမ္မောဇ္ဈင်ရယ်လို့

ဗောဇ္ဈင် (၇)ပါး။ ဒီဗောဇ္ဈင် (၇)ပါးမှာ ယောဂီသူတော်စင် အလုပ် သမားတိုင်း ကြိုးစားနေတဲ့ တရားအသိဟာ ခန္ဓာမှာ ဉာဏ်စိုက်ပြီး ကြည့်ရင် ကိုယ့်အလုပ်ခွင်မှာ ပိုင်ပိုင်မိမိနဲ့ သတိကိန်းအောင်ကြည့်ဖို့ အရေးဟာ အလုပ်ခွင်အတွက် ကာရကဗောဇ္ဈင်အလုပ် ဗောဇ္ဈင် (၄)ပါးကို အရင်ရှုရပါမယ်။ ဒီဗောဇ္ဈင် (၄)ပါးပြည့်စုံရင် ကျန်တဲ့ (၃)ပါးကအကျိုး အနေနဲ့ရမယ်။ ဒီဗောဇ္ဈင် (၇)ပါးစုံအောင် ကျင့်ပြီးရင် ဘယ်လိုရောဂါတွေ နှိပ်စက် နှိပ်စက် ကောင်းစွာ ခံနိုင်ရည်ရှိပြီးတော့ ပျောက်ကင်းအောင်လို့ တရားက ဆောင်သွားလိမ့်မယ်။ ဒီတရားတွေ ကိုယ့်သန္တာန်ရောက်သွားရင် ရောဂါက ဘယ်တော့မှ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ မတည်တော့ပါ။ အင်မတန် အဖိုးတန်ပါတယ်။ အကျိုးကြီးပါတယ်။

မိမိတို့အပိုင်းမှာလည်း တစ်ရက်ကုန်သွားလိုက် နေချိန်တွေလျော့ သွားလိုက်၊ တစ်ရက်ကုန်သွားလိုက် နေရမယ့်အချိန်က လျော့သွားလိုက်၊ သက်တမ်း ဘယ်လောက်မှမကျန်တော့ဘူး။ သေချိန်ကတော့ တဖြည်း ဖြည်း နီးလာပြီဖြစ်တဲ့အတွက် အဲဒီလိုနီးကပ်လာတဲ့ သေချိန်မရောက် ခင်လေးမှာ သင်ခွင့်ရလိုက်တဲ့ အခိုက်အတန့်လေးမှာ ဒီတရားလေးကို သဘောပေါက်ပြီးဖြည့်ဆည်းနိုင်ရင် အချိန်မှီသေးတယ်ဟေ့လို့ ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီးတော့ အားရစွာ ကြိုးစားဖို့အရေး ကြိုတင်ပြီး တိုက်တွန်းလိုက်ပါတယ်။

အလုပ်ခွင်ကို သင်ပေးပါတော့မည်။ အလုပ်ခွင်မှာ ဖြည့်ကျင့် ရမယ့် ဗောဇ္ဈင် (၄) ပါးက သတိသမ္မောဇ္ဈင်၊ ဓမ္မပိစယသမ္မောဇ္ဈင်၊ ဝီရိယသမ္မောဇ္ဈင်၊ သမာဓိသမ္မောဇ္ဈင်လို့ ဗောဇ္ဈင် (၄)ပါး။ အဲဒီ ဗောဇ္ဈင်(၄)ပါးမှာ သူတောင်စင်များရဲ့သန္တာန်မှာ ပညတ်နဲ့ပရမတ် ခွဲပေး ထားတယ်။ ဒါတွေကို နားလည်အောင် ရေပြင်ရေပွက်နဲ့ပုံဖော်ထားတယ်။ ဆက်ပြီးတော့မှ အိမ်ရှင်ညော်သည်နဲ့ ခွဲပြထားတယ်။ ထိုင်နေကြတဲ့

တစ်ကိုယ်လုံး တစ်ကောင်လုံးကြီးသည် ပညတ်၊ အထည် ပုံသဏ္ဍာန်နှင့် တွေ့နေတာ ပညတ်၊ တစ်နည်းပြောရင် အထည်ခန္ဓာ။ တစ်နည်းပြောရင် ရေပြင်၊ တစ်နည်းပြောရင် အိမ်ရှင်၊ ဒါတွေကို သဘောပေါက်ပါ။ အဲဒီလို သိနေရာကနေပြီးတော့မှ သဘောခန္ဓာလေးတွေကိုလည်းပဲ သင်ပေးလိုက် ရော ငယ်ထိပ်ကြည့်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကလည်းပဲ ငယ်ထိပ်ဆိုတဲ့ ပညတ် ပေါ်မှာ လှုပ်နေတဲ့ ပရမတ်သဘောလေးတွေကို သတိထားရတယ်။ နှာခေါင်း နှာသီးကြည့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း နှာခေါင်း ပညတ်အထည် ပေါ်မှာ တိုးတာ အေးတာ နွေးတာ သဘောလေးကို သတိထားရတယ်။

ဝမ်းဗိုက်ဆိုတဲ့ အထည်ပညတ်ကြီးပေါ်မှာ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ တင်းတဲ့ သဘောလေးတွေကို သတိထားလာရတယ်။ ဝမ်းဗိုက်ဆိုတဲ့ ပညတ်ကြီး ပေါ်မှာ တင်းတယ် လျော့တယ်ဆိုတာကို သတိထားရတယ်။ အဲဒီလို သတိထားရတဲ့ အခိုက်အတန့်လေးမှာ မိမိရဲ့သန္တာန် ရှုမှတ်ပွားများနေရင်းနဲ့ အထည်ပုံသဏ္ဍာန်ပျောက်ပြီး ပညတ်သန္တာန်ပျောက်နေတဲ့ လှုပ်တဲ့ သဘော၊ အေးတဲ့သဘော၊ နွေးတဲ့သဘော၊ တုန်သဘော ခုန်သဘော၊ တင်းတဲ့ လျော့တဲ့သဘော၊ ဒီသဘောတွေဟာ ဖောက်ပြန်နေတဲ့ ရုပ်တရားလို သင်ပေးလိုက်တဲ့အခါမှာ သင်ပေးတာကိုလိုက်ပြီး အသိလေး ကပ်ပြီးတော့ရှုလိုက်တော့ ဘယ်နေရာကြည့်ကြည့် ဖောက်ပြန်တဲ့ရုပ်တရား လေးကို သတိလေးကပ်ပြီး ကြည့်လိုက်တဲ့အချိန်မှာ သတိသမ္မောဇ္ဈင် ဖြစ်လာပြီ။

မိမိရဲ့သန္တာန် ထင်ရှားပြတဲ့သဘော၊ ငယ်ထိပ်မှာပဲကြည့်မလား။ ဝမ်းဗိုက်မှာပဲကြည့်မလား။ ရင်ချိုင့် နဖူးမှာပဲကြည့်မလား။ ဖောက်ပြန် တဲ့အမှုအရာ ရုပ်တရားအပေါ်မှာ ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်းလေးကို သတိလေး ကပ်ပြီးတော့ ကြည့်တတ်သွားရင် သတိသမ္မောဇ္ဈင် ပွားများရင်းနဲ့ ကိန်းလာပြီ။ အဲဒီသဘောလေးတွေကို ဆက်ပြီးတော့မှ ရေပွက်နဲ့

ပုံဖော်ထားတယ်၊ ဧည့်သည်နဲ့ပုံဖော်ထားတယ်။ ရေပြင်ပေါ်မှာ ကောင်းကင်က မိုးစက် မိုးပေါက်လေးတွေ တစ်စက်စက်နဲ့ ကျလာတဲ့အခါမှာ ရေမျက်နှာပြင်ကို မထိမချင်း ရေပွက်မပွက်သလို ရေမျက်နှာပြင်ကို ထိလိုက်တဲ့အခါမှာ ရေပွက်လေး ပွက်သွားပြီ။ အကြောင်းရှိလို့ ကျလာတဲ့ရေပွက် အကြောင်းကုန်လို့ကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ ရေပွက်ရှာမတွေ့တော့ဘူး။ ရေပြင်က အခုထိကျန်နေတုန်း။ အိမ်ရှင်အိမ်မှာ အလည်လာတဲ့ဧည့်သည်ဟာ အကြောင်းကုန်တော့ ပြန်သွားရပြီ။

အဲဒါတွေ ဘာတွေပြောသလဲမေးတော့ ခန္ဓာမှာမမြဲတဲ့ အနိစ္စလေးတွေကို ရေပွက်ဥပမာ၊ ဧည့်သည်ဥပမာနဲ့ ရေခဲရှုဖို့အတွက် သင်ပေးလိုက်တာပါ။ ဖောက်ပြန်တဲ့ ရုပ်တရားရဲ့အမူအရာကို သတိကပ်ပြီး ကြည့်လာနိုင်တယ်။ ခံစားတဲ့ ဝေဒနာရဲ့အပေါ်မှာ ဝေဒနာတွေကိုလည်း သတိကပ်ပြီး ကြည့်လာနိုင်တယ်။ အဲဒီလို ကြည့်ရင်း ကြည့်ရင်းကနေပြီး တော့မှ ငယ်ထိပ်ရှုတဲ့ ဖောက်ပြန်တဲ့အမူအယာလည်း ငယ်ထိပ်နေရာ ပျောက်သွားတယ်။ ပွက်လာတဲ့ရေပွက်သည် ပွက်ပြီးပျက်တယ်။ အလည်လာတဲ့ဧည့်သည်လေးသည် ပြန်သွားတယ်။ ဩော်-ဒီနေရာမှာပေါ်ပြီး ပျောက်သွားပါလား။ နှာခေါင်း နှာသီးဆိုတဲ့ ပညတ်နေရာမှာ သေချာသဘောပေါက်အောင်ကြည့်လိုက်တော့ အေးတယ် နွေးတယ်ဆိုတဲ့ သဘောလေးဟာရှိပြီးတော့ ပျောက်ပါတယ်။ ပေါ်ပြီးတော့ ပျောက်သွားတယ်။ ဩော်-မမြဲတဲ့သဘော ရေပွက်နဲ့တူလိုက်တာ။ အလည်လာတဲ့ ဧည့်သည်နဲ့ တူလိုက်တာ။ ဒီအကြောင်းသိရင် ဒီသဘောလေးတွေ ရောက်တယ်။

အဲဒီလိုမြင်သွားတဲ့ သဘောလေးကို ကိုယ့်ဉာဏ်မှာ ထင်ရှားရင် မွေ့ဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်ဖြစ်ပါတယ်။ ပေါ်လာတဲ့အရှုခံလေးတွေရဲ့အပျက်တွေကိုမြင်ရင် မွေ့ဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်။ အဲဒီလိုနဲ့ ကြိုးစားပြီးတော့ ရှုလာတဲ့

အရှင်ကို မိမိရဲ့ဉာဏ်အောက်ကို တစ်ပျက်ထဲပျက်တာကို ငယ်ထိပ်ရှုရင် မြင်ရတယ်။ နှာခေါင်းမှာလည်း မလွတ်ဘူး။ ရင်ချိုင့်မှာပေါ်ရင်လည်းပဲ ရှုဖြစ်အောင်ရှုလိုက်တယ်။ ဝမ်းဗိုက်မှာပေါ်ရင်လည်းပဲ မလွတ်အောင် ကြိုးစားလိုက်ပါ။ အဲဒီလိုမျိုးအရှင်တရားတွေအပေါ်မှာ အသိဉာဏ် လိုက်ပြီးတော့မှ တစ်ပျက်ထဲပျက်တာကိုမြင်ရရင် ဝီရိယသမ္မောဇ္ဈင် ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့သန္တာန်မှာ ဘယ်အချိန်ပဲကြည့်ကြည့် အသိကပ်ပြီး တော့မှ မြင်နေရတဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ အာရုံဟာ ဟိုရောက်ဒီရောက် မရောက်တော့ပါဘူး။ ခန္ဓာမှာပဲ ဉာဏ်စိုက်ပြီးတော့မှ အသိကပ်ပြီး ကြည့်နိုင်တဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ အရှိနဲ့အသိ တွဲနေတဲ့သဘောဟာ သမာဓိသမ္မောဇ္ဈင်၊ ဖြစ်ပျက်နဲ့မဂ်ကိုက်နေတဲ့အခါမှာ သမာဓိသမ္မောဇ္ဈင် ပါ။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ် ဗောဇ္ဈင်ပြည့်စုံလို့ ဝိပဿနာဉာဏ်ကိန်းလာတယ်။ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့သန္တာန်မှာ မသိဖူးတာတွေ သိလာရတယ်၊ မမြင်ဖူးတာတွေ မြင်လာရတယ်။ သိရခဲတဲ့အရာမှာ အမြင်တွေသန်လာတယ်။ အဲဒီ အမြင်လေး သန်လာတဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ အဖိုးတန်သွားပြီ၊ ကိုယ့်ရဲ့ သန္တာန်မှာ ထင်ရှားရှိတဲ့တရားတွေ ကောင်းစွာကိန်းလာပြီ။

အဲဒီလို ကိန်းလာတဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ ကိုယ့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ ကြက်သီးမွေးညင်းလေးတွေ ထလာပြီ။ အသားလေးတွေ ဆတ်ဆတ်နဲ့ လှုပ်လာပြီ။ ကြက်သီးမွေးညင်းတွေထလာတဲ့အတွက် ဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့သန္တာန်မှာ ပီတိသမ္မောဇ္ဈင် ဆိုက်ရောက်သွားပြီ။ ကိုယ်မှာနှိပ်စက်တဲ့ နာကျင်ကိုက်ခဲမှု နေရာမှာ ပီတိသမ္မောဇ္ဈင်ကိန်းလာတဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ ကိုယ်ချမ်းသာမှု ကိုရပါသည်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်သည် ဗောဇ္ဈင်(၄)ပါး ပြည့်စုံလို့ပါ။ ဗောဇ္ဈင်(၄)ပါးမှ မပြည့်စုံရင် ဒီပီတိသမ္မောဇ္ဈင်ကို မရပါဘူး။ ပထမဆုံး အသားလေး

လှုပ်တာ ဥဒ္ဒကပီတိ။ ပိုပြီး သိသာထင်ရှားလာတာက ခဏိကပီတိပါ။ မိမိရဲ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဟောဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှာ အထက်ကိုတက်သွား။ အောက်ကို ပြန်ပြီးကျလာတာ ဒီသဘောလေးတွေကလည်းပဲ ပီတိရဲ့ နှစ်သက်မှုသဘောတွေပါ ဩက္ကန္တိကာပီတိလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဗောဇ္ဇင် (၄) ပါးပြည့်စုံရင် သေချာပေါက်ရမှာပါ။

ပီတိဆိုတဲ့ မိမိရဲ့သန္တာန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး အပေါ်ကိုမြောက်တက် သွားတာ။ အဲဒီမြောက်တက်သွားတဲ့အပိုင်းလေးကို သေချာပြန်ကြည့်ရင် လွတ်နေသလိုမျိုးလည်း ခံစားရတယ်။ အဲဒါလေးက ဗောဇ္ဇင် (၄) ပါး ပြည့်စုံရင် ကောင်းစွာရရှိတဲ့ နှစ်သိမ့်အားရမှု ပီတိပါ။ ဥဗ္ဗေကာပီတိလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဖရဏာပီတိဆိုရင်တော့ အလွန်ကို အားကောင်းလာပြီ။ အဲဒီ ဖရဏာပီတိသည် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးအပေါ်မှာ အိစက်ညက်ညော့တဲ့ အသွင်ဟာ နာကျင်မှုတွေကင်းပြီးနေလို့ကောင်းနေတယ်။ တစ်နည်း ပြောရင် နူးညံ့လွန်းလို့ ဟိုလေးကို လက်လေးနဲ့ ချေလိုက်ရင် ကြေမွသွား နိုင်သလို မိမိရဲ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ ချမ်းသာမှုအသွင်ဟာ ပြောမယုံ ကြုံဖူးမှသိ ဆိုသလို ကောင်းစွာရရှိလိုက်တဲ့ ကိုယ်ချမ်းသာမှုဟာ ဗောဇ္ဇင် (၄) ပါး ပြည့်စုံ အားကောင်းမှုရဲ့ ပီတိသမ္မောဇ္ဇင်ရဲ့ အကျိုးတရားပါ။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ် သည် ကိုယ်လည်း ချမ်းသာတယ်။ စိတ်မှာလည်းပဲ ကိလေသာတွေကို စင်ကြယ်အောင် ပယ်သတ်ထားပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ပဿဒ္ဓိသမ္မောဇ္ဇင်ဆိုတဲ့ ကိုယ်လည်းချမ်းသာ စိတ်လည်းချမ်းသာ ကိုယ်ငြိမ်း စိတ်ငြိမ်း ရသွားပါသည်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်သည် အပျက် အပျက်တွေကိုသာ မြင်ရတဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ သုခ ဒုက္ခ လွတ်နေလို့လည်း ဥပေက္ခာသမ္မောဇ္ဇင်ကဖြစ်သွားပြန်ပြီး ဗောဇ္ဇင်(၇)ပါး ပြည့်သွားတဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ ဘယ်လောက်ကျေးဇူးများလဲမေးရင်

ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အရှိတရားပေါ်မှာ အသိတရားတွေ ကိန်းပြီးတော့မှ တစ်ပျက်ထဲ ပျက်နေတာကိုသာ ကောင်းစွာမြင်ရတော့ သြော် - ဘုရားဟောခဲ့တဲ့ ဗောဇ္ဈင်တရားသည် ရွတ်နေရမှာမဟုတ်ဘူး၊ ခန္ဓာဉာဏ်စိုက်ရှုရတဲ့ အလုပ်တရားပါလားလို့ အားလုံးကသဘောပေါက်တော့ ကိုယ့်ရဲ့ ခန္ဓာမှာ ရောဂါမျိုးစုံကိုလည်းပျောက်သွားလို့ တရားလေးတွေကို ပိုင်နိုင်စွာ သိနိုင်ဖို့ ဗောဇ္ဈင်တရားရဲ့အလုပ်ခွင်ကိုလည်းပဲ သဘောပေါက်အောင်လို့ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်စွာနဲ့ ကြိုးစားပေးနေကြပါ။





ဤစာအုပ်သည် အလုပ်သမားတိုင်းအတွက် 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 ကျေးဇူးများကန်ကြပါပြီ။ ထိုလူများနှင့် အားထုတ်လိုသူများက တိုက်တွန်းတောင်းဆိုမှုကြောင့် ယခု ဒီဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရား (၂) ကိုလည်း မအားလပ်တဲ့ကြားကနေ ဖြစ်မြောက်အောင် ကြိုးစား ဖြည့်ဆည်းပေးလိုက်ပါပြီ။ ရှေးရှေးအားထုတ်သူတိုင်း ကျေးဇူးများကြသလို နောင်အားထုတ်မယ့် ပုဂ္ဂိုလ်များရော၊ အားထုတ်ဆဲပုဂ္ဂိုလ်များရော လျင်မြန်စွာ အသိတွေကိုန်းနိုင်ကြဖို့ အားထုတ်ပုံ အားထုတ်နည်းများ၊ ကြုံတွေ့ရမယ့်အခြေအနေ အခက်အခဲများကိုလည်း ကျော်လွှားနိုင်အောင် တတ်စွမ်းသမျှ ကြိုးစားပြီး နားလည်အောင် ရှင်းပေးထားတာမို့ ကြိုးစားသူတိုင်း အောင်မြင်ကြလိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်လျက် -

အားလုံးသန္တာန် အမြင်ဉာဏ်  
လျှင်စွာရစေသော်။

အရှင်ပုညာနန္ဒ







