တရားစဉ်နဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်

တရားစဉ်က

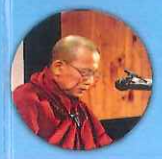
- 'အနိစ္စ'မြင်ရအောင်ရှု၊ 'ဒုက္ခ'မြင်ရအောင်ရှု၊ 'အနတ္တ'မြင်ရအောင်ရှု လို့ဟောမှာဘဲ။
- ဖြစ်ပျက်မြင်ရအောင်ရှု၊ဖြစ်ပျက်မုန်းရအောင်ရှု၊ဖြစ်ပျက်ဆုံးရအောင်ရှု လို့ဟောမှာဘဲ။
- ဒါအမှန်ဘဲ။
- ကိုယ့်ဉာဏ်အားကမလိုက်နိုင်သေးခင်မှာ'ဖြစ်ပျက်'ကို ရေလာမကြီးနဲ့အုံး။

လုပ်ငန်းစဉ်က

* 'ရေပါတာ'ကိုအရင်သိရမယ်၊
* 'ရေပါတာ'ကိုသိမှ 'ရေပါတာ-ရေပျောက်တာ'ကိုသိမယ်။
* 'ရေပါတာ-ရေပျောက်တာ'ဖြိုင်ဖြိုင်သိရတဲ့မှာ'ပျက်တာ'သိမယ်။
* 'ပျက်တာ'ကိုဖြိုင်ဖြိုင်သိရတဲ့မှာ ငြီးငွေ့ပြီးမုန်းမယ်။
* 'ငြီးငွေ့'တာရော၊'မုန်း'တာရော ရင့်ကျက်မှ'ဆုံး'တဲ့ဆီရောက်တာ။

မြစိမ်းရောင်ဆရာရော
အရှင်ဇာနေယျ

ပျက်ယွင်းပါပေ ပင်စိုးရှုပါတော့ကျေးဇူး



မြစိမ်းတောင်ဆရာတော်

အရှင်ဇာနေယျ

ဟောကြားအပ်သော

အမေရိကန်စမ္ဘုတ

တရားတော်များ

စမ္မာနဒ္ဓဝိဟာရကျောင်း
(ကယ်လီဖိုးနီးယား)

သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ

အလှူအားလုံးတို့တွင် တရားအလှူသည်
အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏

.....

.....

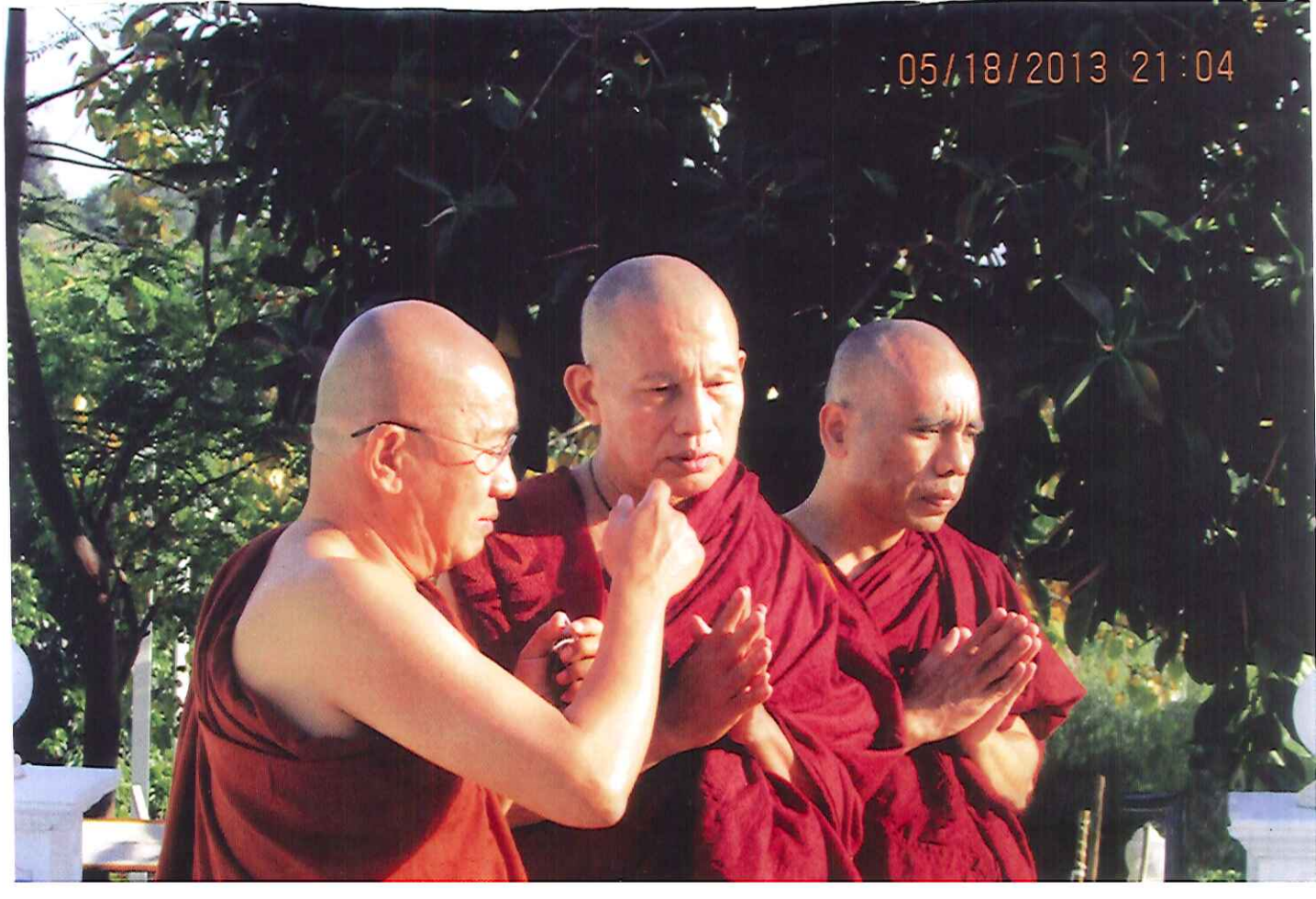
..... သို့

.....

.....

..... ၏

အမှတ်တရဓမ္မဒါန


05/18/2013 21:04

ပြုစုပြီးတောင်ဃရာတော်

အဂ္ဂဒိုဏ်ကာနေယျ

(လိမ္မော်ခြ-တိုက်ကြီး)

ဟောကြားအပ်သော

အဂေါရိကနိုဝမ္မဒုတ

တရားတော်များ

ဓမ္မာနုဒ္ဒိပဟာဂုဏေါင်း
(ကယ်လီဖိုးနီးယား)

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ထုတ်ဝေခြင်း
၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ မတ်လ၊ ပထမအကြိမ်
အုပ်ရေ - ၂၀၀၀
အတွင်းနှင့် မျက်နှာဖုံးပုံနှိပ်သူ
ဒေါ်အေးအေးကြူ (မြ-၀၅၆၄၄) မိုးဝင်းပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ်(၂၂)၊သိမ်ကြီးလမ်း၊ကြည့်မြင်တိုင်မြို့နယ်။

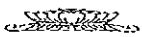
" ပူဇော်လွှာ "

မဟာစည်နည်းနာနိသယအတိုင်း ဝိပဿနာရှုနည်းများကို ယောဂီအပေါင်းတို့အား ဟောကြားပြသခြင်းဖြင့် ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးအား ပူဇော်ပါ၏။

မြစိမ်းတောင်ဆရာတော်

အရှင်ဇာနေယျ

လမ်းမှန်လျှောက်စေချင်ပါသည်



* ကျေးဇူးရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဆိုဆုံးမ သြဝါဒတော် အတိုင်း ရှုမှတ်ပါ။
* ရှုမှတ် ပွားခါစ ယောဂီများအနေနဲ့ ×× သတိအားကောင်းအောင် နာမည်လေးတွေကို စိတ်ထဲကဆိုပြီး မပြတ်ရှုမှတ်ပေးပါ။
* ချက်ချင်း ပရမတ်ကိုမရောက်သေးပါဘူး ×× ရှုမှတ်အား ကောင်းလာပါမှ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ ရင့်ကျက်လာပြီး ပရမတ်သဘောကို ဉာဏ်ရောက်ပါတယ်။
* ဉာဏ်တွေ ရင့်ကျက်လာရင် နာမည်တွေကို ခေါ်မှတ်စရာ မလိုတော့ပါဘူး × × သိပြီးသား သိပြီးသား ဖြစ်သွားပါတယ်။
* ရှုမှတ်ခါစ ယောဂီများနှင့် × × ရှုမှတ်တာကြာပေမယ့် သမာဓိ မရင့်ကျက်သေးတဲ့ ယောဂီများ အထူးသတိထားဖို့က × × မရင့်ကျက်သေးဘဲ သတိလေးကပ်ရုံနဲ့ ပြီးတာပဲ ဆိုပြီး ပေါ့ပေါ့ဆဆ မရှုပါနှင့်။
* လက်တွေ့မှာ စိတ်ပြန့်လွင့်တာများပြီး အာရုံကို မှတ်စိတ်က မလိုက်နိုင်ပါဘူး × × သိသလိုလိုနဲ့ တကယ် မသိနိုင်ပါဘူး။ စိတ်ကူယဉ်တွေ ဖြစ်နေပါ
* လိမ့်မယ်။

  အတိတ်၊ အနာဂတ် ဖြစ်စေချင်တာတွေ သိပြီးသားတွေကို ဆင်ခြင်နေရင် ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ တကယ့်ဝိပဿနာဉာဏ် စစ်စစ် ဖြစ်ချင်ရင်၊ တကယ့် မဂ်ဖိုလ်စစ်စစ်ကိုရလိုလျှင် ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ညွှန်ကြားတဲ့နည်းအတိုင်း ရိုရိုသေသေ စူးစူးစိုက်စိုက် ဇွဲကောင်းကောင်းနဲ့ ရှုမှတ်ပွားများကြပါ။

လမ်းမမှားကြပါစေနှင့်

မြစိမ်းတောင်ဆရာတော် အရှင်ဇာနေယျ

အမှာစာ

မြစိမ်းတောင်ဆရာတော် အရှင်ဇာနေယျသည် ၂၀၁၃ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ သင်္ကြန်အပြီး မြန်မာနှစ်ဆန်းပိုင်းတွင် အမေရိကန်နိုင်ငံသို့ ဓမ္မဒူတ ခရီးစဉ် ကြွတော်မူပြီး ဝိပဿနာ (၇) ရက် တရားစခန်း နှစ်ကြိမ်ဖွင့်လှစ်၍ ဝိပဿနာလုပ်ငန်းစဉ် တရားတော်များ ဟောကြားပြသခဲ့ပါသည်။

ဒေါက်တာ ဘဒ္ဒန္တ သီလာနန္ဒာ ဘိဝံသ ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် (၁၉၉၆ ခုနှစ် မှ ၂၀၀၄ ခုနှစ် အထိ) မဟာစည် သာသနာ့ရိပ်သာကြီး တွင် ဩဝါဒစရိယ ဆရာတော်အဖြစ် တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ပြီး - အမေရိကန်နိုင်ငံ၊ ကယ်လီဖိုးနီးယားပြည်နယ်၊ ဓမ္မာနန္ဒဝိဟာရကျောင်းကိုတည်ထောင် တော်မူခဲ့ပါသည်။

ဂင်း မဟာစည်ရိပ်သာဖြစ်သော ဓမ္မာနန္ဒဝိဟာရကျောင်းတွင် မြစိမ်းတောင်ဆရာတော် အရှင်ဇာနေယျသည် (၂၅-၄-၂၀၁၃ မှ ၂-၅-၂၀၁၃ ထိ) ဝိပဿနာ တရားစခန်းဖွင့်လှစ်၍ဟောကြားပြသတော်မူခဲ့ပါသည်။

ထိုကဲ့သို့ ဓမ္မာနန္ဒဝိဟာရကျောင်းတွင် မြစိမ်းတောင် ဆရာတော် ဟောကြားခဲ့သော ဝိပဿနာနှင့်ပတ်သက်သည့် **'ဟောစဉ်နှင့်ကျင့်စဉ်'** တရားတော်များထဲမှ မှတ်သားနာယူထိုက်သည်များကို **"အမေရိကန် ဓမ္မဒူတ တရားတော်များ"** အမည်ဖြင့် တရားမှတ်တမ်း စာအုပ်ကို ရေးသားထုတ်ဝေလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤတရားတော်စာအုပ်တွင် မြစိမ်းတောင်ဆရာတော်၏ ထူးခြားနက်နဲသော ဩဝါဒတော်များအပြင် ဝိပဿနာတရား ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်လိုသော ယောဂီအပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့ကို လက်တွေ့လုပ်ငန်းအရ **'အမှားနှင့်အမှန်'** ကို ခွဲခြားသိစေရန်နှင့် **'နည်းမှန် လမ်းမှန် အတိုင်း'** တိတိကျကျ အားထုတ်တတ်စေရန် ရည်ရွယ်၍

ဤတရားတော်စာအုပ်ကို ရေးသား၍ သူတော်ကောင်းများ လက်သို့ အရောက်ပေးပို့ ဖြန့်ချိလိုက်ရပါသည်။

မြစိမ်းတောင်ဆရာတော် အရှင်ဇာနေယျ၏ နယ္ဒုးယောက်မြို့၊ လောကချမ်းသာကျောင်းတွင် ဟောကြားခဲ့သော တရားတော်များကို လည်း ဆက်လက်ရေးသားထုတ်ဝေမည်ဖြစ်ကြောင်း ကြိုတင်အသိပေး အပ်ပါသည်။

မြစိမ်းတောင်ဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့
ရန်ကုန်မြို့

မြစိမ်းတောင်ဆရာတော် အရှင်ဇာနေယျ
ဟောကြားတော်မူအပ်သော

အမေရိကန်မွန်ဘုရား တရားတော်များ
မာတိကာ

၁။ သတိထားစရာနှင့် သိထားစရာ (၁ - ၂၂)
၂။ တရားရကြောင်း ခုနစ်ပါး (၂၃ - ၄၀)
၃။ အယူမှန်ဖြစ်ရေး (၄၁ - ၉၆)
- သမ္မာဒိट्ठိဖြစ်ကြောင်းနှစ်ပါး --- --- --- --- ၄၁
- မှန်ကန်တဲ့အယူ၊ မှန်ကန်တဲ့အသိ -- --- --- ၄၉
မှန်ကန်တဲ့အမြင်
- ဖြစ်တိုင်းရှုပ်နာမ်၊ ချုပ်ပျက်ဟန် --- --- --- ၅၃
ဧကန်သိရမည်
- ပေါ်တဲ့အတိုင်းမှတ်ပေး -- --- --- --- --- ၇၁
- မှတ်နေသမျှ တရားတွေ့နေတာ --- --- --- ၈၂
၄။ စိတ်ဆုံးမနည်းနှင့် ရှုနည်း မှတ်နည်း (၉၇ - ၁၅၀)
- ဝိရိယနဲ့ သမာဓိ ညီမျှမှ ဉာဏ်ပညာ -- --- ၉၇
တိုးတက်တယ်
- စိတ်ကိုစိတ်နဲ့ပြန်ရှုရတယ် -- --- --- --- --- ၁၂၃
- တရားအားထုတ်တဲ့ယောဂီအတွက် - --- --- ၁၃၅
လုပ်ရမယ့် အစဉ်ရှိတယ်
၅။ ဓာတ်ခံအားလျော်စွာ သိမြင်ကြပုံ (၁၅၁ - ၁၆၅)

သတိထားစရာနှင့် သိထားစရာ

'သတိထားစရာ' က တိရစ္ဆာပရိညာ ပိုင်းနဲ့ဆိုင်တယ်။ ပွားများ အားထုတ်တဲ့အပိုင်း။

'သိထားစရာ' ဆိုတာက ဉာတပရိညာပိုင်း နဲ့ သက်ဆိုင်တယ်။ အဲဒီနှစ်ခုကြိုးစားလိုက်လို့ရှိရင် မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ရပြီး ပဟာနပရိညာ ဖြစ်လာမှာပဲ။

ယောဂီတို့လုပ်ရမှာက ဉာတပရိညာ နဲ့ တိရစ္ဆာပရိညာ ကို လုပ်ရမှာ။

ဉာတပရိညာ အရလေ့လာရမယ်၊ မှတ်သားရမယ်၊ ဆင်ခြင်ရ မယ်။ **အရှုခံတို့, ရှုဉာဏ်တို့, ပညတ်တို့, ပရမတ်** တို့ကို သိထားတဲ့ အခါကျတော့ အသိနဲ့ ဒိဋ္ဌိပြုတ်တာပေါ့။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက **ရူပ်တွေ, နာမ်တွေ၊ အကြောင်း, အကျိုးတွေ၊ အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တတွေ** ကို အနည်း အကျဉ်းလောက် သိထားရင် အားထုတ်လို့ ရပါတယ်တဲ့။ ရှုနည်း၊ မှတ်နည်း မှန်မှန်ကန်ကန်နဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်ရင် **ဝိပဿနာ ဉာဏ်** တွေ ရနိုင်ပါတယ်။

တကယ် လက်တွေ့တရား အားထုတ်တဲ့နေရာမှာ **သတိထား စရာတွေ** အများကြီးရှိပါတယ်။ ဥပမာ - မိမိတို့ စကြိန်လျှောက်မှတ်ရာ မှာ လက်ကြီးနှစ်ဖက်ကို ဘေးချပြီး လျှောက်မယ်ဆိုရင် ရှုမှတ်လို့ မကောင်းပါဘူး။ လက်ပိုက်ရင်လည်းပိုက်၊ လက်နောက်ပစ်ရင်လည်း

ပစ်။ ဒါ **သတိထားစရာ** လေးတွေ။

လမ်းလျှောက်နေတဲ့အခါ ခြေထောက်ရဲ့ ရွှေ့လျားမှုကို အဓိက အာရုံပြုရမှာ။ လက်ကဘေးမှာ ကားကားကြီး ဆိုလို့ရှိရင် စူးစိုက်မှုအာရုံ သိပ်မရဘူး။ အာရုံစိုက်မှု သိပ်မရတော့ - **'သမာဓိ'** တို့ **'ပညာ'** တို့ အရေးနှေးတယ်။

စကြိန်လျှောက်တဲ့အခါ ခေါင်းကိုလည်းအရမ်းမငုံ့ပါနဲ့၊ ကြာရင် ဇက်ကြောတွေတက်တယ်။ ခေါင်းကိုမတ်မတ်ထားပြီးမျက်လွှာချထားပါ။

ဝိပဿနာ အားထုတ်တယ်ဆိုတာ အဓိက **'သိဖို့'**၊ ဘာကိုသိဖို့ လည်းဆို ဆိုတော့- **ရူပ်တွေ၊ နာမ်တွေ၊ သဘောတွေ** ကိုသိဖို့။

ခန္ဓာမှာတကယ်ရှိနေတဲ့ **ဖောက်ပြန်**တဲ့ သဘောတွေ၊ **ခံစား**တဲ့ သဘောတွေ၊ **မှတ်သား** တဲ့သဘောတွေ၊ **တိုက်တွန်း**တဲ့ သဘောတွေ၊ **သိ**တဲ့ သဘောတွေ။ ခြုံပြောရင် **ရူပ်**သဘော၊ **နာမ်**သဘောတွေ ပေါ့။

အဲဒီသဘောတွေကို ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်မြင်၊ ခန္ဓာဉာဏ်ရောက် အမှန်အတိုင်း သိအောင် **'သတိ'** ဦးစီးတဲ့ စိတ်နဲ့ **ရူပ်**နဲ့ **နာမ်** မှာ ဖြစ်နေတဲ့ သဘောတွေကို ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း **သတိ**နဲ့**စောင့်ပြီး**ရှု။ အဲဒါ ဝိပဿနာပဲ။

စကြိန်လျှောက်တဲ့အခါမှာ **လှုပ်ရှား**တဲ့**သဘော** ကို ကြည့်ဖို့ လိုတယ်။ ရှုနည်း မှတ်နည်း မှန်ရင် စူးစိုက်မှုအား ပိုကောင်းလာတယ်။ လမ်းလျှောက်နေရင်းလည်း စိတ်ကူးတွေဝင်တတ်တယ်။ စိတ်ကူးမှန်း သိရင် လမ်းလျှောက်တာကို ခဏရပ်လိုက်ပြီး **'စိတ်ကူးတယ်, စိတ်ကူးတယ်, စိတ်ကူးတယ်'** လို့ စိတ်ကူးကို တင်းတင်းရင်းရင်း မှတ်ပြီး စိတ်ကူးပျောက်သွားတော့မှ **'ကြွတယ်,လှမ်းတယ်, ချတယ်'** ပြန်မှတ်ပါ။ စိတ်ကူးနေရင်း လမ်းလျှောက်နေလို့ရှိရင် ခြေလှမ်းကိုမှတ်ရာမရောက်တော့ဘူး။

※ ယောဂီတို့ရဲ့မဟာရန်သူဟာစိတ်ကူးပဲ

စိတ်ကူးများတဲ့ ယောဂီဟာ တရားမရဘူး။ စိတ်ကူးနဲ့ပဲ အချိန်ကုန်သွားတယ်။ စိတ်ကူးပြီးသိတဲ့ဉာဏ်ကို **စိန္တာမယဉာဏ်** လို့ ခေါ်တယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ်မဟုတ်ဘူး။

ဝိပဿနာ အားမထုတ်ခင်မှာတော့ ဆင်ခြင်ပေးလို့ရပါတယ်။ **တရားအားထုတ်တဲ့အခါမှာ မဆင်ခြင်ပါနဲ့။** ရှုနည်းမှတ်နည်း အတိုင်း အားထုတ်ပါ။ ယုံယုံကြည်ကြည်ကြိုးစားပါ။ **စိတ်ကူးဝင်လာ လို့ရှိရင်မှတ်လိုက်ပါ။**

ထိုင်မှတ်နေရင်းနဲ့ စိတ်ကူးပေါ်တာကိုသိရင် **'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်'** ကိုမမှတ်နဲ့တော့၊ အဲဒီစိတ်ကူးကို တင်းတင်းရင်းရင်းမှတ်ပါ။ စိတ်ကူးရင် **'စိတ်ကူးတယ်, စိတ်ကူးတယ်, စိတ်ကူးတယ်'**၊ စဉ်းစားရင် **'စဉ်းစားတယ်, စဉ်းစားတယ်, စဉ်းစားတယ်'** မှတ်ပါ။ ပြီးတော့ မှ ပင်တိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပြန်မှတ်။

ပင်တိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အတင်းပြန်မဆွဲပါနဲ့။ ဝိပဿနာဆိုတာ အတင်းပြန်ဆွဲတဲ့ လုပ်ငန်းမဟုတ်ဘူး။ **စိတ်ကိုသိအောင်ရှုမှတ်တာ။**

မှတ်လည်းမှတ်, ကြည့်လည်းကြည့်

ဝိပဿနာဆိုတာ အမှတ်ရလျှက် သိလျှက်နေကြဆိုတဲ့အတိုင်း **'သတိ၊ ပညာ'** နဲ့နေကြရမယ်။

မှတ်တာက - 'သတိ' နဲ့ 'သညာ' ပေါ့

နောက်က ရှုဆိုတဲ့သဘော၊ ကြည့်ဆိုတဲ့သဘောက မှတ်ရုံတင်မဟုတ်ဘူး၊ **'သိအောင်'** လည်း လုပ်ပါလို့ ဆိုလိုပါတယ်။

'သိ' ဆိုတဲ့နေရာမှာ အများကြီးသိတာလည်း မကောင်းဘူး၊ အများကြီးသိရင် ဆင်ခြင်တာတွေ ပါသွားတတ်တယ်။ များများသိတိုင်း ဝိပဿနာဉာဏ်မဟုတ်ဘူး။ မှတ်လိုက်တဲ့ မှတ်ချက်ကလေးမှာ နည်း

နည်းသိရင်တော်ပြီ။

အဲဒါကြောင့် ထိုင်တဲ့အခါဖြစ်ဖြစ်၊ လမ်းလျှောက်တဲ့အခါဖြစ်ဖြစ် စိတ်ကူးကို တင်းတင်းရင်းရင်း မှတ်ပါ။ **စိတ်ကို ရှုမှတ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။**

သို့သော်လည်း **စိတ်ရော, ကာယရော, ဝေဒနာရော ဓမ္မရော** ပေါ်ရာ၊ ပေါ်ရာ အကုန်ရှုရမှာပါပဲ။

ထိုင်မှတ်တဲ့အခါမှာ စိတ်တွေ အရမ်းထွက်တယ်။ အဲဒါကို ရှုမှတ်ရမယ်။ စိတ်မပျက်နဲ့၊ အားမငယ်နဲ့၊ ပျော်လည်းမပျော်နဲ့။

ရှုနည်းမှတ်နည်းကို သေသေချာချာ နှလုံးသွင်းကြ၊ ရှုနည်းမှတ်နည်းက သိပ်အရေးကြီးတယ်။ ရှုနည်း မှတ်နည်း သဘောမပေါက်ဘူးဆိုရင် အားထုတ်နေပေမယ့် ဉာဏ်မတက်ဘူး။ လှေကိုကြိုးချည်ပြီး လှော်နေသလို ခရီးမပေါက်ဘူး။

စိတ်ကူးယဉ်လို့ရှိရင် ချက်ချင်းမှတ်ပါ။ စိတ်ကူးယဉ်ပါများလို့ ရှိရင် အဲဒီယောဂီဟာ စိတ္တဇဝေဒနာရှင် ဖြစ်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ စိတ်ကို အလိုမလိုက်လိုက်နဲ့၊ **စိတ်ကိုမှတ်ပေး**။ တရားအားထုတ်ရာမှာ စိတ်ကူးကို နိုင်အောင်မှတ်ပေးဖို့ ပထမ အရေးကြီးပါတယ်။

လမ်းလျှောက်တဲ့အခါ **လှုပ်ရှားတဲ့ သဘောလေးကို** အဓိကထားမှတ်ပါ။ ကြွတယ်ဆိုလည်း **လှုပ်ရှား** တာပဲ၊ လှမ်းတယ်ဆိုလည်း **လှုပ်ရှား** တာပဲ၊ ချတယ်ဆိုလည်း **လှုပ်ရှား** တာပဲ၊ **ပျော်တာ, လေးတာ, ရွှေ့တာ** တွေကို ရှုမှတ်ရင်းနဲ့ သိလာပါလိမ့်မယ်။

ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေ ဖြစ်ပျက် နေတာကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ သိအောင် အခုလိုစပြီးရှုမှတ်ရတယ်။

ပေါ်တိုင်း, ပေါ်တိုင်း၊ ဖြစ်တိုင်း, ဖြစ်တိုင်း - **လှုပ်ရှားမှု**ကလေးတွေကို သတိဦးစီးတဲ့စိတ်နဲ့ စောင့်ကြည့်မယ်ဆိုရင် တဖြည်း

ဖြည်း၊ 'အသိ' တွေတိုးလာလိမ့်မယ်။ 'သတိ' တွေအားကောင်းလာတယ်။ 'ဝိရိယ' တွေ အားကောင်းလာတယ်။

စရှုမှတ်ကတည်းက ယောဂီတို့စိတ်ကို အေးအေးထားပါ။

အတတ်နိုင်ဆုံး သည်းညည်းခံမယ်လို့ ကြိုတင်နှလုံးသွင်းထားပါ။ မတတ်နိုင်ရင်တော့ပြင်ပါ။

ပြင်ချင်တဲ့ စိတ်ကို **'ပြင်ချင်တယ်, ပြင်ချင်တယ်'** လို့ အရင်မှတ်ပြီး အမှတ်ကလေးနဲ့ ဖြည်းဖြည်းချင်းပြင်ပါ။ ပြင်ချင်တယ် မှတ်ရင်းက မပြင်သေးဘဲ ဆက်မှတ်နိုင်ရင်ဆက်မှတ်။ မိမိနိုင်သလောက် အားထုတ်ခိုင်းတာပါ။ စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာထားပြီး အေးအေးဆေးဆေး ရှုမှတ်ပါ။

ကိုယ်က တစ်နာရီထိုင်နိုင်ပါလျက်နဲ့ နာရီဝက်လောက်နဲ့ ဖြုတ်မပစ်ပါနဲ့။ ဖြုတ်ပစ်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ညှာရာရောက်တယ် ကိုယ့် ကိုယ်ကို ညှာတာလည်းအစွန်းပဲ။ **ကာမသုခလ္လိကာနုယောဂ** အစွန်းထဲဝင်သွားတယ်။ အစွန်းရောက်သွားတော့ ရသင့်ရထိုက်တဲ့ တရားကြာသွားတယ်။

ယားတာတွေ၊ နာတာတွေကို သည်းညည်းခံ နိုင်ပါလျက်သားနဲ့ သည်းညည်းမခံပဲ စိတ်တိုပြီး ကုတ်တာတို့, ပြင်တာတို့ လုပ်မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ညှာရာရောက်တာပဲ။ အဲဒီလို ခဏခဏပြင်နေမယ်ဆိုရင် **'သမာဓိ'** ဘယ်ရတော့မလဲ။ **'သမာဓိ'** မရလို့ရှိရင် **ဝိပဿနာဉာဏ်၊ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်** တွေမရနိုင်တော့ဘူး။

သင်တန်းတွေတက်ထားလို့ စာအုပ်တွေဖတ်ထားလို့ သိတာဟာ ဉာတပရိညာ အဆင့်ပဲရှိသေးတယ်။ ကိုယ်တိုင် တရားတွေအားထုတ်ပြီး ဝိပဿနာဉာဏ်တွေရမှ **ကိုယ်တွေ့**သိဖြစ်တာ။

ခန္ဓာတွေ, ဓာတ်တွေ, သစ္စာတွေ, ပဋ္ဌိစ္စသမုပ္ပဒ်တွေ, အာယာတန တွေကို နာဘူး, ဖတ်ဘူးလို့ သိတာကို ဒါတွေငါသိပြီးသားဆိုပြီး

ပေါ့ပေါ့ဆဆနဲ့ အားထုတ်ရင် ဘာဝနာမယဉ္ဇာဏ် နည်းသွားတတ်တယ်၊ လွဲသွားတတ်တယ်။

မှန်ကန်တဲ့ နည်လမ်းဆိုတာ စာတွေ့ရောလက်တွေ့ရော ပြည့်စုံဖို့လိုတယ်။ သိရင်ပြီးတာပဲလို့ ဆိုပေမယ့် ကိုယ့်အသိက 'သမာဓိ'မှ မပါဘဲ၊ ရှုမှတ်မှုသတိအားကောင်းတယ်။

'သမာဓိ' အပေါ်မှာ 'ပညာ'ကို တည်ဆောက်ရတယ်။ 'သမာဓိ' ဆိုရင် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ထဲဝင် သွားတာပဲ။

'စိတ်' ဆိုတာ အမြဲတမ်းလွင့်တယ်။ နာမည်ခေါ်ပြီး မှတ်နေတာတောင် 'စိတ်' ကခဏခဏထွက်တယ်။ 'ဖောင်းတယ်, ဝိန်တယ်, ထိုင်တယ်, ထိတယ်' လို့ ကိုယ်ကမှတ်နေပေမယ့် အလေ့အကျင့်မရှိသေးရင် 'စိတ်' က ထွက်တယ်။ ကိုယ်က 'စိတ်' ထွက်တာကို သိတောင် မသိလိုက်ဘူး။ 'စိတ်' ထွက်ရင် ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် လွတ်သွားတာမျိုးတယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ 'စိတ်' အေးအေးထားပြီး 'သတိ' နဲ့ စောင့်မှတ်ပါ။

ပေါ့လည်းမပေါ့ပါနဲ့၊ ညှင်းလည်းမညှင်းဆဲပါနဲ့။

ပေါ့တာက-ကာမသုခလ္လိကာနုယောဂ၊ ညှင်းဆဲတာက-အတ္တကိလမထာနုယောဂ။

တကယ် ရှုမှတ်မှုနဲ့ ထိုင်နိုင်ရင် (၃-၄) ရက်ထိုင်လည်း အတ္တကိလမထ မဖြစ်ဘူး။ ဘာမှမရှုမှတ်နိုင်ပဲ ပေတေပြီးနာရီရအောင် ထိုင် တာကတော့ လမ်းလွဲပါတယ်။ အတ္တကိလမထ သဘောမျိုးဖြစ်သွားတယ်။

မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ကိုအပထား၊ လမ်းမှန်ရောက်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ လုပ်သမျှမှန်နေရမယ်။

စာကားမှန်၏၊ ဉာဏ်မမိ၊ ထိအောင်သူမသိ - တဲ့ ဉာဏ်
မမိလို့ရှိရင် စာကတော့ မှန်နေတာပဲ၊ အယူအဆလွဲသွားတတ်တယ်။

ပဇာနာတိ - **သိ၏** လို့ဟောတယ်၊ ပဇာနာတိ - **မှတ်၏** လို့
မပါဘူးလို့ ပြောတာတွေရှိတယ်။

ဟိုအရင်တုန်းက အလွန်ရင့်ကျက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့
တစ်လုံးနှစ်လုံးပြောလိုက်ရုံနဲ့ သိတယ်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ ကိုယ်က
သွားတုလို့မရဘူး။ ကိုယ်ကမရင့်ကျက်သေးလို့ရှိရင် - **သိအောင်မှတ်**
ပေးရတယ်။

ကိလေသာကများပြီး ဉာဏ်ပညာ မရင့်ကျက်သေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်
တွေကို ဒီမှတ်တဲ့ 'သညာ' ကဝင်ကူပေးရတယ်။

* 'သညာ' ပွားမှ 'ပညာ' များတယ်။

'သညာ' ပွားတယ်ဆိုတာ ရှုမှတ်ပေးတာ။

'ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်, ထိုင်တယ်, ထိတယ်၊ မြင်တယ်,
ကြားတယ်' စသည်ဖြစ် 'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ' ကို သတိဦးစီးတဲ့ **စိတ်နဲ့**
စောင့်ပြီးတော့ စိတ်အဆိုလေးနဲ့ ရှုမှတ်ပွားများပေးရတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံ 'အာရုံ' တွေက အရမ်းမြန်နေတဲ့**အခါ** နာမည်
ခေါ်ပြီး ရှုမှတ်ဖို့ခက်တယ်။ **အဲဒီလိုအခါမှာတော့ 'သိတယ်' လို့ မှတ်ပေး**
လို့ရတယ်။ ဒါပေမယ့် **အကြာကြီးတော့ 'သိတယ်' လို့မှတ်နေဖို့ မလို**
ဘူး။ **သိတာကို** တစ်ချက်နှစ်ချက်**လောက်**မှတ်ပြီးနောက် **မူလကမ္မ**
ဋ္ဌာန်း ကိုပြန်**မှတ်လို့ရပါတယ်။**

များသောအားဖြင့် **လူတွေဟာ** ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် **အထင်ကြီး**
တာများတယ်။ **မှတ်လို့ရလျက်သားနဲ့ မမှတ်ပဲ သိနေတယ် လို့ထင်နေ**
တတ်တယ်။ **သိတာကတစ်ချက်နှစ်ချက်၊လွတ်တာကအများကြီးပဲ။**

တကယ်'သမာဓိ'အားကောင်းတဲ့ **ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ**မှတ်ရင်းနဲ့**'အသိ'**

တွေတိုးလာတယ်။ အမှတ်တွေတိုးလာပြီး တကယ်မှတ်လို့ မရတော့တဲ့ အခါကျတော့မှ **အသာကလေးကြည့်နေရုံပဲ**။ သက်သက်ကြီးလုပ်ပြီး မကြည့်နဲ့။

ကျေးဇူးတော်အရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ နည်းဟာ **'ယုဂနद္ဓ'** နည်း။ **'သမာဓိ'** နဲ့ **'ဝိပဿနာ'**တွဲသွားတာ။

မှတ်တာက **'သတိ, သမာဓိ'** ကိုအားပေးတယ်။

သိအောင်လုပ်တာ၊ ကြည့်တာက **'ပညာ'**။

'သမာဓိ' နဲ့ **'ပညာ'**အတွဲလိုက်သွားတာ။ **'သမာဓိ'** နဲ့ကြည့်တော့မှတ်စရာမလိုဘူး။ **'သမာဓိ'** တည်ထောင်ပြီး ကြည့်ရင်ရနိုင်တယ်။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဘုရားကြီးနည်းက - **မှတ်လည်း** မှတ်၊ **ကြည့်လည်းကြည့်**။

နည်းမှန်လမ်းမှန်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ နည်းလမ်းမှန်မှ အားထုတ်ရကျိုးနပ်တယ်။ လမ်းမှန်နေရင် အရောက်နှေးတာသာ ရှိရင်ရှိမယ်၊ **တစ်နေ့တော့ရောက်မှာပဲ**။ လမ်းမှားနေပြီဆိုရင်တော့ ဘယ်လောက်ပဲလုပ်လုပ် **ကြာလေမှားလေပဲ**။

လမ်းမှားနေတဲ့ ယောဂီဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လမ်းမှားနေမှန်းမသိပဲ ကိစ္စပြီးသလိုမျိုးထင်နေ တတ်တယ်။ စိတ်အလုပ်ဟာ မှားသွားရင် ကုရခက်တယ်။ ဘယ်သူပြောတာကိုမှ လက်မခံတော့ဘူး။ ဘာပဲပြောပြော အကုန်သိပြီးသား ချည်းလို့ထင်နေတတ်တယ်။

ကိုယ်က ကိုယ်တွေ့ဉာဏ် ထိထိမိမိရတာ မဟုတ်သေးပဲ **မှတ်တာကို အထင်သေးနေတတ်တယ်**။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တရားရနေတဲ့ဟန်မျိုးလုပ်နေပေမယ့် တကယ်တရား ရသေးတာမဟုတ်ပါဘူး။ ဘယ်နေရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ် အချောင်ရတာကို မလိုချင်ပါနဲ့။

တကယ် ဝိပဿနာတရား ရင်ထဲရောက်ဖို့က **လမ်းမှန်ဖို့**

အရေးကြီးတယ်။ မှတ်အားကောင်းပြီး အရှိန်ရလာတဲ့ ယောဂီများ အနေနဲ့ မှတ်စရာအာရုံတစ်ခုတည်းနဲ့ မတင်းတိမ်ပါနဲ့။ **တစ်ကိုယ်လုံး**ကို **စိတ်ဝင်စား**စွာနဲ့ **ကြည့်ပေး**ပါ။ မူလကမ္မဋ္ဌာန်းကိုတော့ အဓိကထားရမယ်။

'ဖောင်းတယ်, **ပိန်**တယ်, **ထိုင်**တယ်, **ထိ**တယ်' မှတ်နေရင်းနဲ့ ဝမ်းနည်းသလိုလို၊ တဏှာဖြစ်နေသလိုလို၊ မကျေနပ်တဲ့ဒေါသဖြစ်နေသလိုလိုထင်နေတတ်တယ်။ အဲဒီအခါမျိုးမှာ မူလကမ္မဋ္ဌာန်း ကိုလည်း မှတ်လို့ကောင်းကောင်းမရဘူး။ သူ့မှတ်ပြန်တော့လည်းသူကသိပ်ထင်ရှားတာမဟုတ်ဘူး။ အဲဒီ သဘောတွေကို **တွဲ**ပြီး**သိ**ပေး။ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ စိတ်ဝင်စားလေ၊ သိစရာတွေများလေပဲ။

နောက်ပိုင်းမှာ '**ချင်စိတ်**' ကလေးတွေကိုလည်း မှတ်ပေးဖို့လိုတယ်။ ထိုင်ချင်စိတ်၊ ထချင်စိတ်၊ သွားချင်စိတ်၊ ကွေးချင်စိတ်၊ ဆန့်ချင်စိတ်၊ စတာတွေကိုမှတ်ပေးပါ။ အဲဒီလို **အသေးစိတ်အမှုအရာ** တွေကို မှတ်နိုင်လာရင် **သိ**ပြီ**း**ရော ဆိုတာမဟုတ်ဘူးလို့ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်လာတယ်။

အသေးစိတ်မှတ်မှ တိမ်မြုပ်နေတဲ့ စိတ်ကလေးတွေပေါ်လာတယ်။ အမိန့်ပေးတဲ့ စိတ်ကလေးတွေကို လေ့လာရတယ်။ စိတ်သဘောလေးတွေကို သိလာလေ စိတ်ဟာ အံ့ဩဖို့ကောင်းလေပဲ။

စိတ်ကူးတွေဟာ ဆီများအပေါက်ရှာပြီး ထွက်သလို ကြံ့ဖန်ပြီး ထွက်တယ်။ အဲဒါကို မမှတ်တဲ့အခါကျတော့ စိတ်တွေခဏခဏ ထွက်နေမှန်းမသိဘူး။ ထွက်တာကို မသိတော့ ထွက်တယ်လို့မထင်ဘူး။ မူလကမ္မဋ္ဌာန်း '**ဖောင်း**တယ်, **ပိန်**တယ်, **ထိုင်**တယ်, **ထိ**တယ်' ကိုပဲမှတ်နေတယ်လို့ထင်ရတယ်။

ရှုမှတ်လို့ကောင်းလာပြီဆိုရင် တစ်ခုတည်းကိုမယူနဲ့၊ တစ်ကိုယ်

လုံးကိုဖြန့်ပြီးကြည့်။ မမှတ်ပဲနဲ့ လိုက်ကြည့်ခိုင်းတာမဟုတ်ဘူး။ **မှတ်ရင်းနဲ့ကြည့်ပေး**။ နည်းနည်းချင်း သိအောင်ကြည့်ပေး။ တစ်ခါတည်း အများကြီးသိအောင် လျှောက်ဆင်ခြင်နေရင်လည်း မှတ်လို့မရတော့ဘူး။

အများကြီး ဆင်ခြင်နေရင်လည်း အစွန်းပဲ။ မှတ်နေပေမယ့် **'အာရုံ'** နဲ့ **'မှတ်စိတ်'** မကိုက်ပဲ စိတ်အဆိုလေးတင် ဆိုနေရင်လည်း အစွန်းပဲ။

အရမ်းကြီး **'သမာဓိ'** စိုက်လိုက်ပြန်ရင်လည်း မရဘူး၊ ပေါ့ပေါ့ဆဆ ဆိုရင်လည်း ပြန်လွင့်သွားပြန်ရော။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ်လည်း မည္ဘင်းဆဲနဲ့၊ ပေါ့ပေါ့ဆဆလည်း မလုပ်နဲ့။ အလယ်အလတ် လုပ်ဖို့လိုတယ်။

ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ-**စူးစူးစိုက်စိုက်ရှုမှတ်ပါ။ စိတ်ကို အေးအေး ဆေးဆေးထားပါ။**

စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ ရှုမှတ်မယ်ဆိုရင် သူတော်ကောင်းတို့ လိုလားတဲ့ ဉာဏ်တွေရနိုင်ပါတယ်။

ကျေးဇူးတော်အရှင် မဟာစည်ဘုရားကြီးက - **ရူပ်တွေ, နာမ်တွေ၊ အကြောင်း, အကျိုးတွေ၊ အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တတွေ** ကို အကြမ်းလောက်သိထားရင် လုံလောက်ပြီလို့ဆိုပါတယ်။

တရားမလေ့လာရသေးတဲ့ သူတွေက ငါတို့နည်းနည်းပါးပါးပဲ သိတယ်၊ တရားအားထုတ်လို့မှ ရပါမလားလို့ အားငယ်စရာ ဖြစ်တတ်တယ်။ ဒီလိုသံသယတွေဖြစ်မှာစိုးလို့ ဦးဇင်းတို့က ထည့်ပြောတာပါ။ မိမိတို့ တတ်နိုင်သလောက်တော့ လေ့လာပေါ့။ တတ်နိုင်လေ ကောင်းလေပါပဲ။ **အနည်းအကျဉ်းပဲ လေ့လာထားရင်လည်း အားထုတ်လို့ရပါတယ်။**

ရူပ်တွေ, နာမ်တွေကို သိထားတော့ ဉာတပရိညာ နဲ့ ဒီဋ္ဌကို

အရင်ခွာတာပေါ့။ သိပြုတ်လို့ခေါ်တာပေါ့။ မိုးကုတ်ဆရာတော် ဘုရားကြီးရဲ့တရားစခန်းမှာ- သိပြုတ်၊ ပွားပြုတ်၊ ပယ်ပြုတ်လို့ ဟောတယ်။

သိပြုတ်ဆိုတာက ဥတပရိညာ၊ ပွားပြုတ်ဆိုတာက တီရဏပရိညာ၊ ပယ်ပြုတ်ဆိုတာက ပဟာနပရိညာ။

* ပညတ်ကိုခွာ၊ ပရမတ်သာ၊ မှန်စွာရှုရမည်။

ဒါကိုကြိုတင် သိထားရမယ်။ ရူပ်တွေ, နာမ်တွေကို အကြမ်းအားဖြင့် သိရမယ်၊ အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်နေပုံကို လည်းသိရမယ်၊ တတ်နိုင်ရင် ပဋ္ဌိစ္စသမုပ္ပါဒ် ကိုလေ့လာရမယ်။

ရှုတဲ့နေရာမှာတော့ -

* 'အရှုခံ' နဲ့ ရှုဉာဏ်' ကိုက်နေဖို့အရေးကြီးတယ်။

ဥတပရိညာနဲ့ တီရဏပရိညာ ဆက်စပ်နေပုံလည်း အရေးကြီးတယ်။ ပယ်လို့မရဘူး။ ပယ်လိုက်ရင် သံသယတွေဝင်လာမယ်။

ဒါက ပညတ်ပဲ, ဒါက ပရမတ်ပဲ, ဒါက ရူပ်ပဲ, ဒါက နာမ်ပဲ, ဒါက အကြောင်းပဲ, ဒါက အကျိုးပဲ, ဒါက အရှုခံပဲ, ဒါက ရှုဉာဏ်ပဲ, ဒီလိုလေးတွေ ကြိုတင်ပြီးကွဲကွဲပြားပြား သိထားတော့ ဝိပဿနာတရားရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းနဲ့ စိတ်အားထက်သန်စွာ ဆက်ပြီးရှုမှတ်နိုင်တယ်။

'ပညတ်' ကိုလည်းသိရမယ်၊ 'ပရမတ်' ကိုလည်းသိရမယ်။ လူတို့, နတ်တို့, ဗြဟ္မာတို့, ယောက်ျားတို့, မိန်းမတို့, ကျောင်းတို့, အိမ်တို့စတဲ့ အများအခေါ်ဝေါ်နေတာတွေက နာမပညတ် တွေ။

ပုံသဏ္ဌာန်တွေက သဏ္ဌာနပညတ်။

ပရမတ်တွေရဲ့ နာမည်တွေက ဝိဇ္ဇာမာနပညတ်။

ရူပ်, ဝေဒနာ, သညာ, သင်္ခါရ, ဝိညာဏ်ဆိုတဲ့ ခန္ဓာငါးပါးအခေါ်အဝေါ် စကားလုံးတွေက ပညတ် ပါ၊ ပရမတ် မဟုတ်ဘူး။

ဦးလှ, ဦးမြ, ဒေါ်လှ, ဒေါ်မြ တို့ကျတော့ **အဝိဇ္ဇာမာနပညတ်** သူက **ပရမတ်ရဲ့အမည်** မှမဟုတ်တာကိုး။

အဝိဇ္ဇာ, သခ်ၸိရ, ဝိညာဏ်, နာမ်ရုပ်, သင်္ဌာယတန, ဖဿ, ဝေဒနာ, တဏှာ, ဥပါဒါန်, ကမ္မဘဝ, ဇာတိ(ဥပပတ္တိဘဝ)၊ ဇရာ, မရဏ စသည်အားဖြင့် အတိတ်အကြောင်းတို့၊ ပစ္စုပ္ပန်အကျိုးတို့စတဲ့ ပဋ္ဌိစ္စ သမုပ္ပါဒ် မှာပါတဲ့ အမည်နာမတွေက **ဝိဇ္ဇာမာနပညတ်**။

စကားလုံးအခေါ်အဝေါ်က **'ပညတ်'**၊ အဲဒါနဲ့ သတ်မှတ်ထားတဲ့ သဘောလေးတွေက **'ပရမတ်'**။

ဖောက်ပြန်တဲ့ သဘောက ရှုပ်တရား။ အကျဉ်းအားဖြင့် ဘူတ ရှုပ်လေးပါး။ **ပထဝီ, တေဇော, အာပေါ, ဝါယော**။ အဆိုနာမည်တွေ ကတော့ **ပညတ်** ချည်းပါပဲ။

တစ်ချို့က **'ဝေဒနာ, ဝေဒနာ'** လို့ရှုရင် **ပရမတ်** လို့ထင်တယ်။ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီဝေါဟာရတွေက **ပညတ်** ပါပဲ။

'ရှုပ်, ရှုပ်'လို့ရှုတာလည်း **ပညတ်** ပါပဲ။ အဲဒီ **ပညတ်** နဲ့သတ်မှတ်ထားတဲ့ ဖောက်ပြန်တဲ့သဘောလေးကမှ **ပရမတ်** ပါပဲ။ **ပရမတ်** ကသဘောကလေးဖြစ်တဲ့အတွက် ပါးစပ်နဲ့ ခေါ်လို့မရဘူး။ ပါးစပ်နဲ့ခေါ်လိုက်ရင် **ပညတ်** ဖြစ်တာပဲ။

ပညတ် ဆိုတာ အများသိအောင် ပြောဆို သုံးနှုံးရတာပဲ။ ယောက်ျား, မိန်းမ, ခေါင်း, ခါး, ခြေ, လက်, ဆံပင်, မွေးညှင်း, ခြေသည်း, လက်သည်း တို့စသည်ဖြင့် ခေါ်ဝေါ်ထားတာတွေဟာ **ပညတ်** တွေပဲ။ ခေါ်ဝေါ်သမုတ်ထားတဲ့အတွက် **သမုတိသစ္စာ** တဲ့။ **အဲဒီသမုတိသစ္စာ ပညတ်ကို မရှိအမှန်တရားလို့ခေါ်တယ်**။

အဲဒီလိုပုံဏ္ဍာန်နဲ့ သတ်မှတ်ပြီးခေါ်တာတွေဟာ သမုတိနယ်မှာ မှန်ပေမယ့် ဉာဏ်နယ်မှာ မမှန်ပါဘူး။ ဉာဏ်မျက်စိနဲ့ ကြည့်လိုက်တဲ့

အခါမှာ တကယ်မရှိပါဘူး။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ မရှိအမှန်တရား။

ပရမတ္ထနယ်၊ ဉာဏ်နယ်မှာမရှိဘူး။ သမုတိသစ္စာနယ်မှာပဲ ရှိတယ်။ သမုတိနယ်မှာ သမုတ်ထားနဲ့ အမှန်တရား။ အများနဲ့ဆက်ဆံတဲ့ အခါကျတော့ **ပညတ်** ကိုပြောရတာ။ **ပရမတ်** ကပြောလို့မှမရတာ။

ပရမတ် ကသဘော သက်သက်ပဲ။

ပရမတ္ထတရား(၄) ပါးက - **စိတ်, စေတသိက်, ရူပ်, နိဗ္ဗာန်။**

'စိတ်'နဲ့**'စေတသိက်'**ကနာမ်တရား။ ဒါကြောင့် - **ရူပ်,နာမ်, နိဗ္ဗာန်။'ရူပ်,နာမ်'**ကသန်တခမ္ဘာ။**သန်တခမာတ်** လို့လည်းခေါ်တယ်။

အဲဒီ ရူပ်, နာမ်ကိုပဲ ခန္ဓာဖွဲ့လိုက်တော့ - **ခန္ဓာငါးပါး**။ ရူပ်, ဝေဒနာ, သညာ, သင်္ခါရ, ဝိညာဏ်။

နာမ်ခန္ဓာက (၄) ပါး ၊ ရူပ်ခန္ဓာက (၁) ပါး။ ဒါတွေက ဉာတပရိညာ နဲ့ ဆိုင်ပါတယ်။ ဒါလည်းသိရမှာပဲ။

တကယ် အလုပ်လုပ်မယ့် လူကတော့ **ရှုနည်းမှတ်နည်း** အရေးကြီးတယ်။

ဉာတပရိညာ ကိုရှေ့ကသိပြီးတော့မှ **တီရဏပရိညာ**ကိုကျင့်။ သိပြီးကျင့်လို့ရှိရင် မမှားဘူး။

ခန္ဓာဆိုတာ - **အစု**။ **ခန္ဓာငါးပါး** ဆိုတာ - **အစုငါးပါး**။

ရူပ်မှာ **ဘူတရူပ်** (၄) ပါးနဲ့ **ဥပါဒရူပ်** (၂၄)ပါးရှိတယ်။**အား**လုံးပေါင်းရူပ် (၂၈) ပါး။ ရူပ် (၂၈) ပါးကို သရူပ်ခွဲပြီးဆင်ခြင်နေ စရာမလိုဘူး။ သရူပ်ခွဲတာက စာမေးပွဲဖြေဖို့။

ရှုမှတ်တဲ့ ယောဂီက **ဓာတ်ကြီး (၄) ပါး**ကို သိဖို့လိုတယ်။ **ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော**။ အဲဒါဘူတရူပ် (၄) ပါး။

ပရမတ်နယ်မှာ ရူပ်နဲ့နာမ်၊ ခန္ဓာငါးပါး ပဲရှိတယ်။

သက္ကာယ ဆိုတာ ခန္ဓာငါးပါး၊ ရူပ်နာမ်နှစ်ပါး။ အဲဒီ ခန္ဓာ

ငါးပါးကို **'ငါ'** လို့ယူလိုက်ရင် **သက္ကာယဒိဋ္ဌိ**။ အဲဒီ **သက္ကာယဒိဋ္ဌိ**ဖြစ်တာနဲ့ **ဝိစိကိစ္ဆာ** တွဲပါတယ်။

ဝိစိကိစ္ဆာဆိုတာ **ယုံမှားမှု၊ သံသယ**။

နိဗ္ဗာန်ရောက်မယ့် ကိစ္စတွေကို သံသယဖြစ်တယ်။ အပါယ်ရောက်မယ့် ကိစ္စတွေကျတော့ ယုံမှားခြင်းမရှိဘူး။ **သက္ကာယဒိဋ္ဌိ**ဟာ အင်မတန် ကြောက်ဖို့ကောင်းတယ်။ **သက္ကာယဒိဋ္ဌိ**ကို သာသနာတွင်းမှာ မှ ပယ်သတ်နိုင်တယ်။ **သာသနာတွင်းမှာမှ ဝိပဿနာတရား** တွေပေါ်ထွန်းတယ်။ **သာသနာ**ပမှာ **ဒါန, သီလ, သမထ** ပဲရှိတယ်။

သာသနာတွင်းမှာ လူဖြစ်ပေမယ့် **လူ**တိုင်း **သမ္မာဒိဋ္ဌိ** မဟုတ်ဘူး။ **သမ္မာ**ဒိဋ္ဌိ **လူ**မျိုးတိုင်းလည်း **ဝိ**ပဿနာ **မ**လုပ်နိုင်ဘူး။

သိထားစရာအနေအားဖြင့် ရုပ်တွေ, နာမ်တွေ၊ အကြောင်း တွေ, အကျိုးတွေကို ကြိုတင်ပြီးသိထားသင့်တယ်။ ပဋ္ဌိစ္စသမုပ္ပါဒ် နားလည်ရင်လည်း ကောင်းတယ်။ ပိဋ္ဌကတ်သုံးပုံလုံး ဆောင်နိုင်လေ ကောင်းလေပဲ။

ယောဂီတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပကတိမျက်စိမှိတ်ပြီး ဉာဏ်မျက်စိနဲ့ ကြည့်ပါ။ ခေါင်း, ခါး, ခြေ, လက် မရှိဘူး၊ **ပ**ထ**ဝီ** ရှိတယ်။ အဲဒီလိုသိတာ **သ**မ္မာ**ဒိ**ဋ္ဌိ ပဲ။

ပထ**ဝီ** ဆိုတာ-**နူးညံ့** တဲ့သဘောရှိတယ်။ **ခက်**မာတဲ့သဘောရှိတယ်။ **နူ**းညံ့တဲ့သဘော၊ **ခ**က်မာတဲ့**သ**ဘောတွေ့ရင် **ရူ**ပ်**တ**ရား ကိုတွေ့တာ။

ဥပမာ - ပေါင်ကြီးတောင့်နေတာ တွေ့ရင်ခက်မာတဲ့ သဘောရူပ်တရားကိုတွေ့တာပဲ။ စထိုင်ခါစကမမာဘူး၊ နောက်မှမာပြီး တောင့်တင်းလာတာဟာ **ဖော**က်ပြန်**တ**ဲ့ **သ**ဘောပဲ။ ဖောက်ပြန်လာလို့ **ရူ**ပ်**တ**ရား။

အာပေါ ဆိုတာ - **ယိုစီး**တဲ့သဘော၊ **ဖွဲ့စည်း**တဲ့သဘော။

တစ်ခါတစ်ရံ စိုထိုင်းထိုင်းကြီးဖြစ်နေတယ်။ ချွေးတွေထွက်လာတယ်၊ နှာရည်တွေယိုလာတယ်။ အဲဒါတွေဟာ **အာပေါဓာတ်** ကိုတွေ့နေတာပဲ။ တစ်ခါတစ်ရံလည်း ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ပွပွလာသလိုထင်ရတယ်၊ အဲဒါဟာ **အာပေါဓာတ်** လွန်ကဲလာတဲ့ သဘောပဲ။

ပထဝီဓာတ် လွန်ကဲတဲ့သူက မာတောင့်ပြီး တစ်ကိုယ်လုံးခိုင်နေတတ်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းက ကျောက်ပျဉ်ကြီးလို လှုပ်လို့မရတော့ဘူး။

ပထဝီဓာတ် လွန်ကဲနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အဲဒီ **ပထဝီဓာတ်**ကို ရှုရင်းနဲ့ တရားထူးတရားမြတ်ရသွားနိုင်တယ်။ **ပထဝီဓာတ်** လွန်ကဲတယ် ဆိုတာ **'အရှုခံ'** ထင်ရှားနေတာ။ ဒါလည်း ကြိုးစားတဲ့သူမှ ထင်ရှားတာ၊ မကြိုးစားရင်မထင်ရှားပါဘူး။

ဝိပဿနာယောဂီဟာ **ဓာတ်ကြီး ၄ - ပါး**ရဲ့သဘော တွေကို သေသေချာချာ ကြိုတင်လေ့ကျင့်ပြီးသား ဖြစ်တဲ့အတွက် ဒီ **ဓာတ်ကြီး ၄ - ပါး** နှိပ်စက်ခံရတဲ့အခါ ငြီးငြူခြင်းမရှိဘူး၊ သေမယ့်အချိန်တောင် ကြိုသိနိုင်တယ်။ မျက်ဖြူလန်တာတို့၊ အကြောဆွဲတာတို့ မရှိတဲ့အပြင် သေရင် အပုပ်နံ့ကင်းတယ်လို့ **ဝိပဿနာရဲ့အကျိုး** ပြထားတာရှိပါတယ်။

နဂိုက အနာခံထားတဲ့ သူတွေမှသာ အဲဒီလို စိတ်ချမ်းသာ စရာအဖြစ်တွေကိုရနိုင်တာ။ အနာမခံပဲ **ညောင်းပြင်ယားကုတ်** ဆိုရင်တော့ စုတိပြတ်ကြွေ သေခါနီးတဲ့အခါ အော်နေရမှာပဲ။

အနာခံပြီးအားထုတ်တာကို အချို့သူတွေက ညှင်းဆဲတယ်လို့ ပြောတာတွေရှိတယ်။ ညှင်းဆဲတာမဟုတ်ပါဘူး။ ညှင်းဆဲတယ်ဆိုတာက - ဆူးပေါ်တက်ထိုင်တာတို့၊ နေပူလှမ်းတာတို့၊ အေးတဲ့အချိန် ရေထဲ

ဆင်းစိမ်တာတို့၊ အစာမစားဘဲ ကျင့်တာတို့၊ တွဲလောင်းခို နေတာတို့၊ ခွေးလိုကျင့်တာတို့၊ နွားလိုကျင့်တာတို့ ကမ္ဘကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ညှင်းဆဲတာ။

အရိပ်ထဲမှာ ဆွမ်းလေးစားပြီး ကိုယ်တတ်နိုင်သလောက် ထိုင်တာ ညှင်းဆဲတာမဟုတ်ပါဘူး။ ရှုမှတ်ပွားများတဲ့ 'သတိ၊ ပညာ' ပါလို့ ရှိရင် ၂၄ - နာရီထိုင်လည်း **မဇ္ဈိမပဋိပဒါ** အကျင့်မှန်ပါပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ညှင်းဆဲတာ မဟုတ်ဘူး။ '**လောဘ, ဒေါသ, မောဟ**' ကိုညှင်းဆဲတာ။ အမြဲတမ်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အနာမခံပဲ အသာစံချင်နေတဲ့ **လောဘ**ကို ညှင်းဆဲတာ။

လောဘ ဟာနေရာတဲကာမှာ သက်သာခိုချင်တယ်။ အာရုံ ငါးပါး ကာမဂုဏ်တရားမှာ သာယာချင်တဲ့ **လောဘ** ကိုညှင်းဆဲတာ၊ **ဒေါသ**ကို ညှင်းဆဲတာ၊ တွေဝေငေးမောပြီး ခန္ဓာအကြောင်းကို ဘာမှ မသိတဲ့ **မောဟ** ကိုညှင်းဆဲတာ။

ဒါဟာ **အတ္တကိလမထ** မဟုတ်ပါဘူး၊ အလယ်အလတ် **မဇ္ဈိမပဋိပဒါ** အကျင့်မှန်ပါပဲ။ တရားအားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကိုယ့်သတ်မယ့်ဓာတ်ကိုသိတယ်။

ရုပ်တရား ဖောက်ပြန်တာကို နာမ်တရားကသိတယ်။ **ဖောက်ပြန်တာရုပ် တရား၊ သိတာကနာမ် တရား**။ ရုပ်နဲ့နာမ်ပဲရှိတယ်လို့သိလိုက်တာနဲ့ တဒင်္ဂအားဖြင့် **သက္ကာယဒိဋ္ဌိ** ကွာသွားတယ်။ **သက္ကာယဒိဋ္ဌိ** တဒင်္ဂကွာရင် သူ့အဖော်ဖြစ်တဲ့ **ဝိစိကိစ္ဆာ** လည်းရောပါသွား တယ်။

တရားအားထုတ်တဲ့အခါမှာ **မာလာတာ**၊ **ပျော့**သွားတာ တွေကိုတွေ့လာရင် အဲဒါ **ပထဝီဓာတ်** ပဲ။ ဖောက်ပြန်တာက **ပထဝီ ရုပ်တရား၊ သိတာက နာမ်တရား**။ ရုပ်တွေ, နာမ်တွေ၊ သူ့အကြောင်း အားလျော်စွာ ဖြစ်ပျက်နေတာကို သိသွားတာပါပဲ။

အရှုခံက - **ရူပ်**နဲ့ **နာမ်**၊ ရှုဉာဏ်က - **သတိ**နဲ့ **ပညာ**။

'**သတိ**နဲ့ **ပညာ**' က **ကာရကမဂ္ဂင်ငါးပါး** ပေါ့။ သမာဓိမဂ္ဂင် က (၃) ပါး၊ ပညာမဂ္ဂင်က (၂) ပါး။ အလုပ်လုပ်နေတဲ့ မဂ္ဂင်ငါးပါးပဲ။ သီလမဂ္ဂင်က ပါတော့ပါတယ်၊ မမြဲသေးဘူး။ **မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် ရရင် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး** ပြည့်သွားတယ်။

ဓာတ်ကြီးလေးပါး - **ပထဝီ, အာပေါ, တေဇော, ဝါယော**။ မြွေကြီးလေးကောင် ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာရှိတယ်။ ဉာဏ်မျက်စိနဲ့ကြည့်ရင် ဒီမြွေကြီးလေးကောင် ပတ်ထားတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို လိုချင်စရာမရှိပါဘူး။ နောင် ခန္ဓာတွေကိုလည်း လိုချင်မှာမဟုတ်တော့ပါဘူး။ မြွေတွေပတ်ထားတယ်ဆိုတာ **ဓာတ်ကြီးလေးပါး** နဲ့ဖွဲ့စည်းထားတယ် ဆိုတာကို ပြောတာ။ အဲဒီမြွေ ကြီးလေးကောင်မှာ တစ်ကောင်ကိုက်ရင် ကျန်တဲ့သုံးကောင်က ဝိုင်းကိုက်တယ်။ ဓာတ်တစ်ပါးဖောက်ပြန်ရင် ကျန်တဲ့သုံးပါးလည်းဖောက်ပြန်တာပဲ။ အဲဒီလို ဖောက်ပြန်ပြီး ဘိတ်ဆုံးသေရတာပဲ။ မြွေကြီးလေးကောင်နဲ့ အတူနေရတယ်ဆိုတာ ကိုယ့်သေမင်းနဲ့ ကိုယ်နေရတာပဲ။

သေပြီးတော့လည်းပြီးသွားတာမဟုတ်ဘူး။ '**ကံ**' မကုန်သေးရင် နောက် '**ဇာတိ**' ရအုံးမယ်။ ဇာတိဆိုတာ ခန္ဓာငါးပါးရတာပဲ။ ဒါကို ဉာတ ပရိညာနဲ့ သိရမယ်။ ခန္ဓာငါးပါးရတော့ မြွေကြီးလေးကောင်နဲ့ အတူ ပြန်နေရတာပဲ။

ခန္ဓာငါးပါးဟာ တစ်ပြိုင်တည်းဖြစ်ကြတာပဲ။ ခန္ဓာငါးပါးကို သတိပဋ္ဌာန်နဲ့ ခွဲလိုက်တော့လေးပါး။

'ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်, ထိုင်တယ်, ထိတယ်, ကြွတယ်, လှမ်းတယ်, ချတယ်, ကွေးတယ်, ဆန့်တယ်, ယူတယ်, ဝါးတယ်' ဆိုတာ **ရူပ်** ကို ရှုမှတ်တဲ့အတွက် **ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်**။

စားလို့ကောင်းတယ်, မကောင်းဘူး၊ ထိုင်လို့ကောင်းတယ်, မကောင်းဘူး။ ကောင်းတာက သုခဝေဒနာ၊ မကောင်းတာက ဒုက္ခ ဝေဒနာ။ အဲဒီ ခံစားချက် တွေကို ရှုမှတ်တော့ ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်။

'စိတ်' ကိုမှတ်ဖို့လည်း အရေးကြီးတယ်။ များသောအားဖြင့် စိတ်ကူးတွေကို မမှတ်နိုင်ဘူး၊ မမှတ်နိုင်သော်လည်း စိတ်ကူးမှန်းသိရင် တရားတက်တာပဲ။ စိတ် ထင်ရှားရင် စိတ် ကိုရှုပါ။ 'စိတ်ကူးတယ်, စဉ်းစားတယ်, ကြံစည်တယ်, တွေးတယ်' စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ပါ။ စိတ် ရှုမှတ်တာကို စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်။

ခန္ဓာငါးပါးမှာ 'သညာ' နဲ့ 'သခ်ါရ' ကိုပေါင်းလိုက်တော့ ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်။ မြင်ရင်မြင်တယ်လို့မှတ်တာ၊ ကြားရင် ကြားတယ်လို့မှတ်တာ ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ထဲပါတယ်။

ကိုယ်အမူအရာ ဖြစ်တိုင်းမှာ မှန်စွာရှုရမယ်ဆိုတဲ့ ကိုယ်အမူ အရာကို ရှုမှတ်တာဟာ ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်။ ခံစားတဲ့ အမူအရာ ရှုမှတ်တာ ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်။ စိတ်အမူ အရာရှု မှတ်တာ စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်။ သဘောတွေကို ရှုမှတ်တာ ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်။

ရှုနည်းမှတ်နည်းမှာ အရေးကြီးတာက - 'အရှုခံ'ရယ်၊'ရှုဉာဏ်' ရယ်။

အရှုခံက - ရူပ်နဲ့နာမ်။ (ခန္ဓာငါးပါး)

ရှုဉာဏ်က - သတိနဲ့ ပညာ။ (ကာရကမဂ္ဂင်ငါးပါး)

ကာရကမဂ္ဂင် ငါးပါးဆိုတာ ပညာမဂ္ဂင် (၂) ပါးနဲ့ သမာဓိ မဂ္ဂင် (၃) ပါး ကိုခေါ်တာ။ ပညာမဂ္ဂင် (၂)ပါးက - သမ္မာဒိဋ္ဌိ,သမ္မာသင်္ကပ္ပ။ သမာဓိ မဂ္ဂင် (၃) ပါးက - သမ္မာဝါယမ, သမ္မာသတိ, သမ္မာသမာဓိ။

'ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်' မှတ်တဲ့အခါမှာ ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရကို မှတ်တာမဟုတ်ဘူး။ ဝမ်းဗိုက်ကြီးကို ရှုမှတ်တာလည်း မဟုတ်ဘူး။ **လှုပ်ရှားတဲ့သဘောကို သိအောင်ရှုမှတ်တာ။** လှုပ်ရှားတဲ့သဘောသိဖို့ဆိုတာ ဇွဲနဲ့စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှသိနိုင်တာ။

* **'ဖြစ်ခိုက်ရှုမှ, သဘာဝ၊ မုချသိနိုင်သည်။**

ဖောင်းခိုက်၊ ပိန်ခိုက်၊ မြင်ခိုက်၊ ကြားခိုက်၊ နံခိုက်၊ ထိခိုက်၊ ကြွခိုက်၊ လှမ်းခိုက်၊ ချခိုက်။

'ခိုက်' ဆိုတာ **ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်** ကိုဆိုလိုပါတယ်။

ဖောင်းတုန်း,ဖောင်းဆဲ,ဖောင်းခိုက်မှာ **ဖောင်းတာနဲ့ 'ဖောင်းတယ်'** လို့မှတ်လိုက်တာနဲ့ ကိုက်သွားရမယ်။ **ပိန်တာနဲ့ 'ပိန်တယ်'** လို့မှတ် လိုက်တာနဲ့ ကိုက်သွားရမယ်။

အဲဒီလို **ဖြစ်ခိုက်ရှုနိုင်လို့ရှိရင်** 'သဘော' သိပါလိမ့်မယ်။ သဘော ဆိုတာ **ရူပ်သဘော, နာမ်သဘော** ကိုပြောတာ။

'အရှုခံ'က ရူပ်နဲ့နာမ်။ ရူပ်ထင်ရှားတော့ **ရူပ်ရှုရတယ်၊** နာမ်ထင်ရှား **နာမ်ရှုရတယ်။ ဖောင်းတာ, ပိန်တာ** ရှုမှတ်တာက **လှုပ်ရှားတဲ့သဘော** ကိုရှုမှတ်တာ။ လှုပ်ရှားတဲ့သဘောဟာ **'ဝါယောဓာတ်'** ပဲ။ လှုပ်ရှားတဲ့ သဘောကိုသိဖို့ **ဖြစ်ခိုက်** ကိုရှုရတယ်။

မြန်မြန်ဆန်ဆန် လုပ်နေရင် **ဖြစ်ခိုက်ပစ္စုပ္ပန်** ကိုမမိနိုင်ဘူး။ ပုံမှန်လုပ်မှဖြစ်ခိုက်ကိုမိတာ။ ဖောင်းတက်လာတာနဲ့ **ဖောင်းတယ်** လို့မှတ်တဲ့ စိတ်နဲ့၊ ပိန်ကျသွားတာနဲ့ **ပိန်တယ်**လို့မှတ်တဲ့စိတ်နဲ့ **အဲကိုက်**ကျသွားရမယ်။ **အဲကိုက်ကျမှ သဘောသိတယ်။**

လှုပ်ရှားသွားလာတဲ့အခါ လူမမာလို ဖြည်းဖြည်း လုပ်ရတယ်။ လူမမာကဲ့သို့ကျင့်တာ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် မိအောင်လို့။ ကြွတုန်း, ကြွဆဲ,

ကြွခိုက်မှာ 'ကြွတယ်'၊ လှမ်းတုန်း, လှမ်းဆဲ, လှမ်းခိုက်မှာ 'လှမ်းတယ်'၊ ချတုန်း, ချဆဲ, ချခိုက်မှာ 'ချတယ်'။ အဲဒီလိုမှတ်နိုင်မှ ပစ္စုပ္ပန်တည့်မယ်။ ပစ္စုပ္ပန်မတည့်ရင် သဘောမမိတော့ဘူး။ **သဘောဆိုတာ ရုပ်နဲ့နာမ်ပဲ**။

ခုနတုန်းက ခန္ဓာငါးပါးကို ရှင်းပြတုန်းက သိတာက **စာသိသိ**တာ။ ဝိပဿနာဉာဏ်မဖြစ်သေးဘူး။ အခုရှုမှတ်ပြီးသိတာ **ကိုယ်တွေ့**သိတာ။ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ကိုယ်တွေ့သိအောင် **ဖြစ်ခိုက်** ကိုရှုရတယ်။

ဝါးတုန်း, ဝါးဆဲ, ဝါးခိုက်မှာ '**ဝါး**တယ်'၊ မျိုတုန်း, မျိုဆဲ, မျိုခိုက်မှာ 'မျိုတယ်'၊ သောက်တုန်း, သောက်ဆဲ, သောက်ခိုက်မှာ '**သောက်**တယ်' လို့မှတ်ရတယ်။

အေးရင်လည်း '**အေး**တယ်'၊ ပူရင်လည်း '**ပူ**တယ်'။ တစ်ခါတည်း **ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် မိအောင်**မှတ်ရတယ်။

ကွေးရင်းလည်း '**ကွေး**တယ်'၊ ဆန့်ရင်လည်း '**ဆန့်**တယ်'၊ စသည်ဖြင့် ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် မိအောင်မှတ်တော့ **လူပ်ရှား**တဲ့ **သဘော**, **မာ**တဲ့**သဘော**, **ပူ**တဲ့**သဘော**, **အေး**တဲ့**သဘော** စသည် **အား**ဖြင့် '**သဘော**' တွေကိုသိတယ်။

လူမမာကဲ့သို့ကျင့်နိုင်မှ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မိတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်-တည့်ရှုနိုင်မှ '**သဘော**'တွေကိုသိတယ်။ အဲဒီလို သိတာကိုယ်တွေ့သိတာ၊ တကယ်ရုပ်နာမ်ကို ကိုယ်တွေ့သိဖို့ဆိုရင် အခုလိုတရားအားထုတ်မှရတယ်။

ရုပ်က ၂၈- ပါးတို့ ၊ နာမ်က ၅၃ -ပါးတို့ဆိုတာ စာသိအနေနဲ့ သိတာ။ စာမေးပွဲဖြေဖို့သိတာ၊

'**ဖောင်း**တယ်, **ပိန်**တယ်' စရှုမှတ်ခါစက ဝမ်းဗိုက်ကြီးကိုတွေ့ရပေမယ့် သေသေချာချာ ဂရုစိုက်ပြီး ရှုမှတ်လာတဲ့အခါကျတော့ **လူပ်ရှား**တဲ့**သဘော**နဲ့ **မှတ်**တဲ့**သဘော**လေးကို **တွေ့**လာတယ်။

လူပ်ရှားတဲ့ သဘောက 'ရူပ်တရား'၊ မှတ်သိတဲ့သဘောက 'နာမ်တရား'။ ရူပ်ထဲမှာမှ ဝါယောရူပ် ထင်ရှားတယ်။

ယိမ်းယိုင်လှုပ်ရှား ရွှေ့သွားတတ်သည်ဆိုတာ ဝါယောဓာတ်ရဲ့ သဘော။ ဝါယောဓာတ် ခေါင်းဆောင်ပေမယ့် နောက်က ပထဝီ, အာပေါ, တေဇော အကုန်ပါတယ်။

မှတ်တာက 'သညာ' သိတာက 'ဝိညာဉ်'။ ဒီလိုနှစ်ခုတည်း ပြောပေမယ့် အဲဒီအထဲမှာ အားစိုက်တဲ့ 'ဝီရိယ' တို့ 'သတိ' တို့လည်း ပါတယ်။

မှတ်ဖို့တိုက်တွန်းနေတာက 'သခ်ါရက္ခန္ဓာ'။ မှတ်တဲ့အခါမှာ မှတ်လို့ကောင်းတာတို့ ! မကောင်းတာတို့က 'ဝေဒနက္ခန္ဓာ'။ ရှုမှတ်နေတဲ့ ရူပ်သဘောထဲမှာ ဝေဒနာ, သညာ, သခ်ါရ, ဝိညာဉ် အကုန်ပါတယ်။

အသိကတိုးလာပြီး နောက်ကျတော့ 'ဝိညာဉ်သိ' ကနေ 'ပညာသိ' ဖြစ်လာတယ်။ ဒါကြောင့် 'သတိ' စလိုက်ရင် 'ပညာ'အထိ ရောက်လာတယ်။

အရှုခံက - ရူပ်နဲ့နာမ်။ ရှုဉာဏ်က - သတိနဲ့ပညာ။

အရှုခံရယ် ရှုဉာဏ်ရယ် ခွဲခြားသိပြီးတော့ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် မှတ်တဲ့အခါမှာ 'သဘော' လေးတွေကို သိလာတယ်။ သဘောဆိုတာ ရူပ်နဲ့နာမ်။ နောက်ဆက်ပြီး ရှုမှတ်တဲ့အခါ အကြောင်း, အကျိုး တွေ သိတာတို့ အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ သိတာတို့ ကနေဆက်သွားတော့ နောက်ဆုံး - မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် အထိ ရနိုင်ပါတယ်။

----- × ----- × ----- × -----

F3B

တရားရကြောင်း ခုနစ်ပါး

ခန္ဓာငါးပါး၊ ရူပ်နာမ်နှစ်ပါးကို သုံးသပ်ကြကုန်လော့၊ ရှုမှတ်ပွားများကြကုန်လော့။ အဲဒီမှာ **'သုံးသပ်တာနဲ့၊ ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်တာ'** နှစ်ပိုင်းရှိတယ်။

သုံးသပ်တာက မြတ်စွာဘုရားဟောကြားတဲ့ နည်းတွေနဲ့ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရမယ်။ ရှုမှတ်တာက **သတိပဋ္ဌာန်** နည်းနဲ့ရှုမှတ်ရမယ်။

သုံးသပ်တာက **စိန္တာမယဉာဏ်** နဲ့ဆိုင်တယ်။ ရှုမှတ်တာက **ဘာဝနာမယဉာဏ်** နဲ့ဆိုင်တယ်။

မိမိကိုယ်ကို 'အိုရအုံးမယ်, နာရအုံးမယ်, သေရအုံးမယ်' လို့ သုံးသပ်ဆင်ခြင်တာ **သံဝေဂဉာဏ်** အတွက်ပေါ့။ ဘာဝနာမယဉာဏ် တော့မရောက်ဘူး။

အိုရအုံးမယ်လို့ ဆင်ခြင်တာမျိုးလို့ရှိရင် အရွယ်ကြောင့် ဖြစ်တဲ့ မာန်တွေလျော့သွားတယ်။ ဒါဟာ သတိပဋ္ဌာန်ရှုမှတ်တာ မဟုတ်သေးဘူး။ ဆင်ခြင်တာပဲရှိသေးတယ်။

နာရအုံးမယ်လို့ဆင်ခြင်တော့ အာရောဂျမာန်တွေလျော့တယ်။ ကျန်းမာရေးကြောင့်ဖြစ်တဲ့ မာန်တွေလျော့သွားတယ်။ နာရအုံးမယ်လို့ ဆင်ခြင်တဲ့သူဟာ တစ်နေ့မှာ နာရအုံးမယ်၊ အိပ်ယာဖျာကပ်ဖြစ်ရအုံး

မယ်။ မနာခင်မှာ တရားအားထုတ်ထားမှပဲလို့ အသိဝင်နိုင်တယ်။

သေရအုံးမယ်လို့ ဆင်ခြင်တော့ ဇီဝိတမာန်တွေလျော့တယ်။ အသက်ရှည်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ဝဲ့မာန်တွေလျော့တယ်။ အဲဒီမာန်ကြောင့် အရေးကြီးတဲ့ အလုပ်တွေကိုမလုပ်ဘဲ မေ့နေပြီး သေခါနီးမှာ နောင်တရတတ်တယ်။

ခွဲခွာရအုံးမယ်လို့ ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းတော့ မခွဲခွာခင်မှာ တစ်ဦး အကျိုးတစ်ဦး ဆောင်ရွက်ပေးချင်တဲ့ မေတ္တာဓာတ်တွေ ကြီးမားလာတယ်။

'ကံ' သာလျှင် ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာပဲ၊ 'ကံ' သာလျှင် အကြောင်းပဲ၊ 'ကံ'သာလျှင် မှီခိုရာပဲလို့ နှလုံးသွင်းတဲ့ အခါကျတော့ အကုသိုလ်တွေ ရှောင်ပြီး ကုသိုလ်ဖြစ်မယ့် အလုပ်တွေကို ပိုလုပ်ဖြစ်တယ်။

အဲဒါဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို သုံးသပ်တဲ့သဘော။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ဉာဏ်နဲ့သုံးသပ်လို့ရှိရင် **အိုခြင်း, နာခြင်း, သေခြင်း,** ကိုတွေ့ရလိမ့်မယ်။ တွေ့အောင်လည်း သုံးသပ်ရမယ်။ ဒါဟာ **သတိပဋ္ဌာန်ရဲ့** ရှေ့ပြေး တရားတွေပဲ။

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြဆိုတာ ဥတုပရိညာ နဲ့ ဆိုင်တယ်။ အသိနဲ့ ဒိဋ္ဌိတွေ, တဏှာတွေ ပါးအောင်လုပ်တာ။

ချစ်ခင်ဖွယ်, သာယာဖွယ် တွေကြောင့် **တဏှာ**ဖြစ်တယ်၊ တဏှာ ဖြစ်တော့ **ခန္ဓာ**ရတယ်၊ ခန္ဓာရတော့ **အို, နာ, သေ** တွေနဲ့ ကြုံရတယ်။ ချစ်ခင် သာယာဖွယ်တွေ ဘာကြောင့် ဖြစ်နေရသလည်း ဆိုရင် - **မေ့လျော့ပေါ့ဆလို့**။

ဝိပဿနာတရားလိုက်စားပြီး **အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ** တရားတွေမြင်မယ်ဆိုရင်တော့ တစ်ပါးသူတွေ တွယ်တာသလို ချစ်ခင်ဖွယ်, သာယာဖွယ်တွေကို မတွယ်တာပဲနေနိုင်တယ်။ လူအများမက်မောတဲ့

နေရာမှာ မမက်မောပဲနေနိုင်တယ်။ အဲဒီလိုမမက်မောပဲနဲ့အမှန်အတိုင်း သိလို့ရှိရင် တဏှာ တဖြည်းဖြည်းလျော့တယ်။

တဏှာလျော့ပြီးနောက်ကျတော့ တဏှာချုပ်၊တဏှာချုပ်တော့ ကံချုပ်၊ ကံချုပ်တဲ့အခါကျတော့ ဇာတိချုပ်၊ ဇာတိချုပ်တော့ အို, နာ, သေ မလာတော့ဘူး။

ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်တဲ့အခါကျတော့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ကိုသုံးသပ်တာမဟုတ်တော့ဘူး။ ခန္ဓာကို သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးနဲ့ ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ ရှုရတာ။

ဘာဝနာ ဆိုတာ ထပ်ကာ, ထပ်ကာ ပွားရတယ်။ အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် ပိုင်းခြားပြီးသိရမယ်။ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိအောင် ကြိုးစားရမယ်။

ပိုင်းခြားသိ ရမယ့် တရားရယ်၊ ပယ်ရမယ့်တရားရယ်၊ မျက်မှောက်ပြုရမယ့် တရားရယ်၊ ပွားများရမယ့် တရားရယ် လေးမျိုးရှိတယ်၊ ဒါဟာ သစ္စာလေးပါး တရားပါပဲ။

ပွားများအားထုတ်တာက - မဂ္ဂသစ္စာ။ ပိုင်းခြားသိတာက - ဒုက္ခသစ္စာ။

ဒုက္ခသစ္စာ ကို မဂ္ဂသစ္စာ နဲ့ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိလို့ရှိရင် ပယ်ထိုက်တာကို အလိုလို ပယ်ပြီးသားဖြစ်တယ်။ ရောက်ထိုက်တာ ကိုလည်း အလိုလိုရောက်ပြီးသားဖြစ်တယ်။

သစ္စာလေးပါးမှာ အလုပ်လုပ်ရမှာက - မဂ္ဂသစ္စာတစ်ပါး တည်းလုပ်ရမှာ။

'မဂ္ဂသစ္စာ' ကိုလုပ်လိုက်လို့ 'ဒုက္ခသစ္စာ' ကို ပိုင်းခြားသိရင် 'သမุဒယသစ္စာ' ကို ပယ်ပြီးသားဖြစ်သလို 'နိရောဓသစ္စာ' ကိုလည်း အလိုလိုဆိုက်ရောက်ပြီးသားဖြစ်တယ်။

ပိုင်းခြားသိဖို့ဆိုတာ အဓိကအားဖြင့် သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး

ပွားများအားထုတ်ဖို့ပါပဲ။ **ကာယ, ဝေဒနာ, စိတ္တ, ဓမ္မ** လေးမျိုးစလုံးကို အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် ရှုနေဖို့လိုတယ်။ တစ်မျိုးတည်းကွက်ပြီး ရှုဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်မျိုးတည်းရှုလို့လည်းမရပါဘူး။

စမ္ပတ်ခါစ ယောဂီမှာ **ကာယာနုပဿနာသတိပट्ठာန်** ကထင်ရှားတယ်။ **အာနာပါန** ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ **ဖောင်း, ပိန်** ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ **ထိုင်, ထိ** ပဲဖြစ်ဖြစ် အစသမားမှာ **'ကာယ'** ကထင်ရှားတာများတယ်။ နောက်ပိုင်းကျတော့ **'ကာယ'** တစ်မျိုးတည်း မဟုတ်တော့ဘူး၊ **'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ'** သာ ရှုတော့။

ဖောင်းပိန်ထင်ရှားရင် - **ဖောင်း, ပိန်ရှု**။ ထိုင်, ထိ ထင်ရှားရင် - **ထိုင်, ထိရှု**။ ဝင်လေထွက်လေထင်ရှားရင် - **ဝင်လေ, ထွက်လေရှု**။ နာတာ၊ ကျင်တာ စတဲ့ဒုက္ခဝေဒနာ ထင်ရှားရင် - **ဒုက္ခဝေဒနာရှု**။ စိတ်ထဲမှာ ချမ်းသာရင်လည်း - **ချမ်းသာတဲ့သဘောရှု**။ စိတ်ကူးစဉ်းစားတာပေါ်ရင် - **စိတ်ကူးစဉ်းစားတာကိုရှု**။ မြင်တာ၊ ကြားတာ ပေါ်ရင် - **မြင်တာ, ကြားတာကိုရှု**။

ပေါ်တာကိုရှုဖို့အရေးကြီးတယ်။

မြင်တာကြားတာတွေကို လိုက်ပြီးစိတ်မဝင်စားနဲ့။ တောတောင်တွေဖြစ်ဖြစ်၊ တိုက်တာတွေဖြစ်ဖြစ်၊ စေတီပုထိုးတွေဖြစ်ဖြစ်၊ နတ်တွေဖြစ်ဖြစ် မျက်စိထဲမှာမြင်လာရင် ဘာတွေလည်းဆိုပြီး စိတ်ဝင်စားတတ်တယ်။ အဲဒါတွေကို စိတ်မဝင်စားပါနဲ့။ အဲဒါတွေဟာ **ဓမ္မာရုံ** တွေပဲ။ စိတ်ဝင်စားလို့ရှိရင် တော်တော်နဲ့ မပျောက်တော့ဘူး။ **မြင်တယ်, မြင်တယ်** လို့ မှတ်တာတောင် တော်ရုံနဲ့မပျောက်ဘူး။ စိတ်ဝင်စားနေတော့ မပျောက်ဘဲ ဆက်ပေါ်နေတယ်။

အဲဒါကြောင့် ကိုယ်နဲ့မဆိုင်တဲ့ ပညတ်အာရုံတွေကို စိတ်မဝင်စားပါနဲ့။ မြင်ပေမယ့် စိတ်မဝင်စားပါနဲ့။ **'မြင်တယ်, မြင်တယ်,**

မြင်တယ်' သာဖိပြီး မှတ်ပစ်လိုက်။

အလင်းရောင်တန်းကြီးတွေ၊ အပြာပြင်ကြီးတွေ၊ အညိုပြင်ကြီးတွေ စသည်အားဖြင့် မြင်နေရင် သူ့ကို ဂရုမစိုက်နဲ့။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ နာတာ၊ ကျင်တာတို့၊ တောင့်တာ၊ တင်းတာတို့၊ လှုပ်ရှားတာတို့ စသည်ဖြင့် **ခန္ဓာကိုယ်ကိုပြန်ရှု** လိုက်။ ဒါမှမဟုတ် **မူလကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပြန်မှတ်**။

ကြားရင်လည်း စိတ်မဝင်စားနဲ့။ 'ကြားတယ်, ကြားတယ်, ကြားတယ်' လို့ တင်းတင်း ရင်းရင်းမှတ်ပစ်လိုက်။ ကြားတဲ့နောက်ကို လိုက်မသွားနဲ့။ **ခန္ဓာကိုယ်မှာပြန်စိုက်**။

မိမိရဲ့နဂိုမျက်စိနဲ့ မြင်တာ၊ နားနဲ့ကြားတာ စတဲ့ **ဓမ္မာနုပဿနာ**တွေလည်းမှတ်ပေး။ **ဝေဒနာ** မှ မှတ်မယ်၊ **စိတ်** မှ မှတ်မယ်၊ **ကာယ** မှ မှတ်မယ် ဆိုပြီး တစ်ခုတည်းကိုစွဲကိုင်မထားနဲ့။

* **စိတ်ကူးဟာ ယောဂီတို့ရဲ့မဟာရန်သူပဲ**။

ယောဂီတို့ကို တရားမရအောင် နှောင့်ယှက်တာဟာ **စိတ်ကူး**ပဲ။ ဘီလူးတွေ၊ သရဲတွေက နှောင့်ယှက်တာမဟုတ်ဘူး။ စိတ်ကူးနှောင့်ယှက်လို့ရှိရင် ယောဂီတို့ တရားမရဘူး။ ဒါကြောင့် စိတ်ကူးကို တင်းတင်းရင်းရင်းမှတ်ပါ။

ရူပ်ခန္ဓာ,နာမ်ခန္ဓာတို့ရဲ့ သဘောလို့ဆိုတဲ့ '**သဘာဝလက္ခဏာ**'ကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိအောင် အဖန်ဖန် အထပ်ထပ်မှတ်ပါ။

'**သဘာဝလက္ခဏာ**' ဆိုတာ - ဖောက်ပြန်တဲ့သဘော၊ ခံစားတဲ့သဘော၊ မှတ်သားတဲ့သဘော၊ ပြုပြင်တဲ့သဘော၊ သိတဲ့သဘော။

ပထဝီ, အာပေါ, တေဇော, ဝါယော ဆိုတဲ့ဓာတ်ကြီး လေးပါးက ဖောက်ပြန် တဲ့ဘောရှိပြီး၊ '**စိတ်**' က **သိ**နေတယ်။အဲဒါကို **သဘာဝလက္ခဏာ** လို့ခေါ်တယ်။

'သခ်ၢ်တလက္ခဏာ'က-အစနဲ့အဆုံး။ အစလည်းသိတယ်၊အဆုံးလည်းသိတယ်။ အစနဲ့အဆုံးဆိုတော့ ဖြစ်ပြီးပျက်သွားတာပေါ့။

'သာမညလက္ခဏာ' က - အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ။ မမြဲတဲ့သဘော, ဆင်းရဲတဲ့သဘော, အစိုးမရတဲ့သဘော။

ဝိပဿနာ ရှုမှတ်လို့ ပရမတ္ထတရားတွေသိပြီးမှ မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ အစိုးမရဆိုတဲ့အနစ္စာနုပဿနာဉာဏ်,ဒုက္ခာနုပဿနာဉာဏ်,အနတ္တာနုပဿနာဉာဏ် တွေဖြစ်တာ။

ပရမတ္ထတရား တွေဖြစ်တဲ့ စိတ်, စေတသိက်, ရူပ်, နိဗ္ဗာန် ဆိုတာရှိတယ်။ ရှုကွင်းရှုကွက်မှာ 'အရှုခံ' ဟာ ရူပ်နဲ့နာမ် ပဲ။

စာလိုပြောတော့ ရူပ်နဲ့နာမ်။ ယောဂီတို့ ဉာဏ်မှာ တွေ့တာက ဖောက်ပြန်တာရယ်၊ သိတာရယ်။ ရူပ်နဲ့နာမ်ကိုသိလိုက်တော့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ တဒင်္ဂကွာသွားတယ်။

မာတာ, ပျော့တာက ပထဝီဓာတ်။ ပူတာ, အေးတာက တေဇောဓာတ်။ ယိုစီးတာ, ဖွဲ့စည်းတာက အာပေါဓာတ်။ လှုပ်ရှားတာ, ယိမ်းယိုင်တာက ဝါယောဓာတ်။

ဒါပေမယ့် ယောဂီတို့ ရှုမှတ်တဲ့ အခါမှာ ဒါဟာ ပထဝီပဲ, အာပေါပဲ, တေဇောပဲ, ဝါယောပဲလို့ ဓာတ်တွေခွဲမနေနဲ့။ ခန္ဓာပဲ, အာယာတနပဲ ဆိုပြီး သရုပ်တွေမခွဲနဲ့။

ဓာတ်တွေ, သရုပ်တွေခွဲနေလို့ရှိရင် ဆင်ခြင်တဲ့ဉာဏ်တွေ များသွားလိမ့်မယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ် နည်းသွားလိမ့်မယ်။

တရားနာတဲ့အခါ သေသေချာချာနာပါ။ ဒါမှ သံသယကင်းမယ်။ မဟာစည်နည်းက ဒိဋ္ဌိဖြုတ်မပေးဘူးလို့တစ်ချို့က ပြောတတ်တယ်။ ကိုယ်က သေသေချာချာ မသိတဲ့အခါကျတော့ ဒိဋ္ဌိဖြုတ်မပေးပဲ 'ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်' ချည်းစွတ်မှတ်ခိုင်းနေတာပဲလို့ ထင်တတ်

တယ်။ ရောက်ကတည်းက မှတ်ခိုင်းနေတာပဲ၊ ဒိဋ္ဌလည်းဘာမှဖြုတ်မပေးဘူး ထင်ကြတယ်။

ရူပ်တွေ, နာမ်တွေ, အကြောင်းတွေ, အကျိုးတွေ ရှင်းပြနေတာဟာ ဒိဋ္ဌဖြုတ်ပေးနေတာပဲ။ တရားဟောသောအားဖြင့် ဖြုတ်ပေးတာက ဉာတပရိညာ၊ ရှုမှတ်ပွားများရင်းပြုတ်တာက တီရဏပရိညာ။

'ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်' ဆိုတဲ့ လှုပ်ရှားတဲ့သဘော လေးကရှုပ်တရား။ သွားသိနေတာ ကနာမ်တရား။ မှတ်နေတာက နာမ်တရား။ အဲဒီတော့ ရူပ်နဲ့နာမ်ပဲရှိတယ်လို့သိပြီး - သက္ကာယဒိဋ္ဌကွာသွားတယ်။

ခန္ဓာငါးပါးကို ငါပဲ, သူပဲ, ယောက်ျားပဲ, မိန်းမပဲ လို့ထင်တာကို သက္ကာယဒိဋ္ဌ လို့ခေါ်တယ်။

ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်, ထိုင်တယ်, ထိတယ်, ကွေးတယ်, ဆန့်တယ်, ကြွတယ်, လှမ်းတယ်, ချတယ် လို့ရှုမှတ်နေတဲ့ အခါလှုပ်ရှားတဲ့သဘော၊ မာတဲ့သဘော၊ ပျော့တဲ့သဘော၊ ပူတဲ့သဘောတွေက - ရူပ်တရား။ အဲဒါတွေရှုမှတ်ပြီး သိနေတာက နာမ်တရား။

အဲဒီလို ရူပ်နဲ့နာမ် ပဲရှိတယ်လို့ သိသွားတာက ဒိဋ္ဌခွာပေးရာရောက်ပါတယ်။

တရားဟောပြီး ခွာပေးတော့ ဉာတပရိညာ။ လက်တွေ့ရှုမှတ်ပြီးကွာတော့ တီရဏပရိညာ။ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် ရတော့ ပဟာနပရိညာ။

လက္ခဏာသုံးပါးက -သဘာဝလက္ခဏာ၊ သင်္ခတလက္ခဏာ၊ သာမညလက္ခဏာ။

ရူပ်သဘော, နာမ်သဘော တွေကိုသိတာက - သဘာဝလက္ခဏာ။

သဘာဝဆိုတာ 'သဘော' ပဲ။ ရူပ်သဘော၊ နာမ်သဘော။

ရူပ်သဘောက - ဖောက်ပြန်တဲ့သဘော။ နာမ်သဘောက - သိတဲ့သဘော။

အဲဒီ အမှတ်အသားတွေကို 'သဘာဝလက္ခဏာ' လို့ခေါ်တယ်။ ရူပ်သဘော, နာမ်သဘောကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိတာကို 'သဘာဝလက္ခဏာ' ကိုသိတယ်လိုဆိုလိုပါတယ်။

'သင်္ခတလက္ခဏာ' ဆိုတာ - အစ နဲ့ အဆုံး။ ပေါ်တာနဲ့ ပျောက်တာ။ ဖြစ်တာနဲ့ ပျက်တာ။

လက်တွေ့ အလုပ်လုပ်တဲ့အခါမှာ 'သဘာဝလက္ခဏာ' သိပြီး ဖြစ်ပျက် ကိုတန်းမမြင်သေးဘူး။ ရူပ်နဲ့နာမ်တွေကိုပဲ ထပ်ခါ, ထပ်ခါ မြင်တယ်။ ဖြစ်ပျက်မြင်မှ ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်မယ်။

ဖြစ်ပျက် ပြောင်းလဲနေတာ အနိစ္စ လည်းမှန်တယ်၊ ဒုက္ခ လည်းမှန်တယ်၊ အနတ္တ လည်းမှန်တယ်။ ရူပ်သဘော, နာမ်သဘော တွေ ပြောင်းလဲနေတာကိုမြင်မှ ပရမတ်အနိစ္စ ကိုမြင်တာ။

ဖြစ်ပျက်ကို မြင်တဲ့အခါကျတော့ ဖြစ်တာလည်း နှိပ်စက်တာပဲ၊ ပျက်တာလည်း နှိပ်စက်တာပဲဆိုတဲ့ ပရမတ်ဒုက္ခ ကိုမြင်တာ။

အဲဒီလို 'ဖြစ်ပျက်' ကိုမြင်ဖို့အတွက် 'သဘာဝလက္ခဏာ' ကစရတယ်။ 'သင်္ခတလက္ခဏာ' ဆိုတဲ့ပေါ်တာနဲ့ ပျောက်တာကိုတန်းပြီးမမြင်ဘူး။

'ပေါ်တာ' ကိုအရင်ရှုရတယ်။

ပေါ်တာဆိုတာ 'ဖောင်း, ပိန်' ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ 'ဝင်,ထွက်' ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သဘောလေး 'ပေါ်, ပေါ်' လာတာကို သိအောင်လုပ်ရတာ။ ပေါ်တာကို သိပါများတော့မှ - ပေါ်တာလည်းသိတယ်၊ ပျောက်တာ လည်းသိတယ်။

ပေါ်တာက 'ဖြစ်တာ'၊ ပျောက်တာက 'ပျက်တာ'။ အဲဒီတော့မှ 'ဖြစ်ပျက်' ကိုသိလာတယ်။

'သခ်ိတလက္ခဏာ' ဆိုတာ - 'ဖြစ်ပျက်' ကိုမြင်တာ။

အဲဒီလို 'ပေါ်တာ, ပျောက်တာ' တွေကို မြင်ပါများလို့ရှိရင် နောက်ကျတော့ 'ပေါ်တာ' ကိုမမြင်တော့ဘူး၊ 'ပျောက်တာ၊ ပျက်တာ ချည်း' တွေ့လာတယ်။

ဟောတဲ့ အခါကျတော့ 'ဖြစ်၊ ပျက်' နဲ့ ဟောရတယ်။ 'ဖြစ်၊ ပျက်' မြင်အောင်ရှု၊ 'ဖြစ်၊ပျက်' မုန်းအောင်ရှု၊ 'ဖြစ်၊ ပျက်' ဆုံးအောင်ရှု။ ဒါက ဟောစဉ်အနေနဲ့ ဟောရတာ။

တကယ် အလုပ်လုပ်တဲ့အခါ ကျတော့ 'ဖြစ်၊ ပျက်' ကိုအရင် မမြင်ပါဘူး။ ရူပ်နာမ် ကိုအရင်မြင်တယ်။ သဘောတရားတွေမြင်ပြီးတော့ 'ဖြစ်တာ' ကိုမြင်တယ်။

ထင်ရှားရာရှုတယ်ဆိုတာ 'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ' လိုက်ရှုရာမရောက်ဘူးလား။ 'ပေါ်ရာ' ဆိုတာ 'ဖြစ်တာ' ပဲ။ 'ဖြစ်၊ ပျက်' ကို မမြင်ခင်မှာ 'ဖြစ်တာ' ကိုပဲ အရင်မြင်သေးတယ်။ ဒါက လုပ်ငန်းပိုင်းအရ ပြောနေတာ။ တရားစဉ်နဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်မရောစေနဲ့။

'ဖြစ်တာ' ကို ဖြိုင်ဖြိုင်ကြီးမြင်မှ၊ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်မြင်မှ၊ ကျကျနနမြင်မှ၊ ထပ်ခါထပ်ခါရှုမှတ်နိုင်မှ - 'ပေါ်တာ နဲ့ ပျောက်တာ' ကို တွဲပြီးမြင်လာတယ်။ အဲဒီတော့မှ 'ဖြစ်၊ ပျက်' ကိုမြင်တာ။

'ဖြစ်၊ ပျက်' မြင်တဲ့အခါကျတော့ အလင်းရောင်တို့, ပီတိတို့, ပဿဒ္ဓိတို့ ဖြစ်လာတယ်။

'ဖြစ်၊ ပျက်' ကိုဖြိုင်ဖြိုင်ကြီးမြင်ပြီး နောက်ကျတော့ 'ဖြစ်တာ' ကို ရှာမတွေ့တော့ဘူး။ အံ့ဩဖို့တော့ကောင်းတယ်။ ရှုမှတ်ခါစမှာ 'ဖြစ်တာ' ကိုရှုလာပြီးတော့ ဉာဏ်ရင့်လာတဲ့အခါကျတော့ 'ဖြစ်တာ'

ကိုမတွေ့တော့ဘူး။

ဖြစ်ပြီးမှပျက်တာပဲ၊ ဖြစ်တာကို ဘာဖြစ်လို့ရှာမတွေ့ရမှာလည်း လို့ထင်စရာရှိတယ်။ ဒါပေမယ့် လက်တွေ့လုပ်ကြည့်ရင် သိလာလိမ့်မယ်။ ရှုလိုက်ရင် **အပျက်ချည်းပဲ** မြင်တော့တာ။ ဘာမြင်မြင်၊ ဘာကြားကြားပျက်သွားတာချည်းပဲ။ **ဖြစ်တာက မထင်ရှားတော့ဘူး**၊ ပျက်တာကထင်ရှားတယ်။ အဲဒါဟာ **ဉာဏ်ရင့်ကျက်လာလို့**ပဲ။

တရားရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ - ပထမ **ရှုပ်, နာမ်** မြင်တယ်၊ နောက် **ဖြစ်တာ** မြင်တယ်၊ နောက် **ဖြစ်တာ, ပျက်တာ** တွဲမြင်တယ်။ နောက်ထပ် ဆက်ရှုမှတ်တဲ့အခါကျတော့ ဖြစ်တာကိုမမြင်တော့ဘဲ **ပျက်တာ** ချည်း ပဲထင်ရှားလာတယ်။

အဲဒီ **အပျက်** တွေထင်ရှားတော့ '**ငြီးငွေ့**' လာတယ်။ ခန္ဓာကြီးကိုမလိုချင်တော့ဘူး။

'**သာမညလက္ခဏာ**' မှာ အပျက်တွေမြင်ပါများတဲ့ အခါကျတော့ - လောဘနည်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က **အနိစ္စ** ကိုပိုထင်တယ်။ ဒေါသနည်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က **ဒုက္ခ** ကိုပိုထင်တယ်။ မောဟနည်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က **အနတ္တ** ကိုပိုထင်တယ်။

အမှန်ကတော့ **ဖြစ်တာ**၊ **ပျက်တာ** တစ်မျိုးတည်းပဲ။ ထင်ရှားတာခြင်းပဲကွာတာ။ အဲဒီလို ပရမတ် **အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ** သိတာကို '**သာမညလက္ခဏာ**' သိတယ်လို့ခေါ်တယ်။

'**ဖြစ်၊ ပျက်**' ၏အဆုံးသို့၊ '**ပေါ်၊ ပျောက်**' ၏အဆုံးသို့၊ '**အာရုံနဲ့ မှတ်စိတ်**' ၏အဆုံးသို့ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုသွားရတာပါပဲ။ ချုပ်ငြိမ်းသွားတာကို **မဂ်ဉာဏ်** လို့ ခေါ်တာ။

တလစပ်ကြီး ပျက်နေတာကို ရှုရင်းမှတ်ရင်းနဲ့ မြန်တဲ့အခါ မြန်လိုက်၊ သိမ်မွေ့တဲ့အခါ သိမ်မွေ့လိုက်နဲ့ **ဖျတ်ဆိုချုပ်**သွားရော။

ဖြစ်တာ, ပျက်တာရော၊ ရှုစရာတွေရော၊ ရှုသိတဲ့ဉာဏ်ရော အကုန်လုံးချုပ်သွားတာဟာ မဂ်ဉာဏ်ပဲ။

သူတော်ကောင်းတရား (၇)ပါးဆိုတာ - ယောဂီအင်္ဂါ (၇) ပါးကို ဆိုလိုပါတယ်။ သောတာပန် ဖြစ်ကြောင်း (၄) ပါး လည်းရှိတယ်။

သီလလုံရ၊ စောင့်ထက္ကန္ဒြေ၊ စားလေတိုင်းသိ၊ နိုးကြားရှိပြန် - ဤလေးတန် အမြန်နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတည်း။

သူတော်ကောင်း တရားရကြောင်း (၈)ပါးဆိုတာလည်းရှိတယ်။

လိုနည်း, ရောင့်ရဲ, ဖော်ကွဲ, ဆိတ်ငြိမ်, ကြိမ်ကြိမ်လုလ္လ, စောင့်ထသတိ, သမာဓိနှင့် နိဗ္ဗာန်မွေ့လျော် - ဤရှစ်ဖော် သူတော်တရား ရကြောင်းတည်း။

မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ရချင်တဲ့ သူတော်ကောင်းများ အနေနဲ့ **အလိုနည်းရမယ်။ ရသမျှနဲ့ ရောင့်ရဲလွယ်ရမယ်။ အပေါင်း အဖော်တွေနဲ့ မမွေ့လျော်ရဘူး။ ဆိတ်ငြိမ်တဲ့နေရာမှာ မွေ့လျော် ရမယ်။ လုလ္လဝီရိယနဲ့ ကြိုးစားရမယ်။ သတိအားကောင်း အောင်ကြိုးစားရမယ်။ ခဏိကသမာဓိ ရအောင်လုပ်ရမယ်။ နိဗ္ဗာန်မှာ မွေ့လျော်တဲ့ စိတ်မျိုးဖြစ် အောင်ကြိုးစားရမယ်။**

သူတော်ကောင်း တရားရကြောင်း (၇) ပါးမှာလည်း အဲဒါတွေ ပါသွားပါတယ်။ **ဧကော, ဝူပကဋ္ဌော, အပ္ပမတ္တော, အာတာပီ, သမ္မဇာနော, သတိမာ, ပဟိတတ္တော။**

ဧကော ဆိုတာက - တစ်ယောက်တည်း မွေ့လျော်ရမယ်။ တစ်ယောက်တည်းနေ၊ တစ်ယောက်တည်းစား၊ တစ်ယောက်တည်းသွား၊ တစ်ယောက်တည်းအိပ်၊ တစ်စိတ်တည်း ထားနိုင်အောင် ကြိုးစားရမယ်။ အပေါင်းအသင်းနဲ့ မွေ့လျော်မှုကို ရှောင်ရမယ်။

ဝူပကဋ္ဌော ဆိုတာက - ဆိတ်ငြိမ်ရာမှာ မွေ့လျော်ရမယ်။ ဆိတ်

ငြိမ်မှ သမာဓိရလွယ်တယ်။ ဒါပေမယ့် ဝိပဿနာဆိုတာကတော့ ကြုံတဲ့ နေရာမှာ အကုန်ရှုရမယ်။ ဆိတ်ငြိမ်တာတော့ အကောင်းဆုံးပေါ့။

အပွမတ္တော ဆိုတာက - သတိပါပဲ။ စတင်ပြီးတော့ ရှုမှတ်တဲ့ သတိပေါ့။ အဲဒါကို **ပုဂ္ဂလဗျာပါရ** လို့ခေါ်တယ်။ သတိအား သိပ်မ ကောင်းသေးဘူး။ သတိအား မကောင်းသေးပေမယ့် သဒ္ဓါနဲ့ တွန်းပြီး ကြိုးစားရတယ်။ **'ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်'** မှတ်တာတို့၊ **'ထိုင်တယ်, ထိတယ်'** မှတ်တာတို့၊ **'ဝင်တယ်, ထွက်တယ်'** မှတ်တာတို့မှာ စ, စချင်း ကတော့ သတိအား ဘယ်ကောင်းအုံးမှာလည်း။ ဒါပေမယ့် အစ ရှိမှ ရှေ့ဆက်သွားလို့ရတာ။ စ, ဖြစ်အောင်ကို စ, ရမယ်။ ကောင်း ကောင်း၊ မကောင်းကောင်း လုပ်ဖြစ်အောင်ကိုလုပ်ရမယ်။ ရသလောက် ကို မှတ်ရမယ်။

အာတာပီ ဆိုတာက - ကိလေသာမာရ် သူပုန်ရန်ကို ပူပန်စေ တတ် ခြောက်ခြားစေတတ်သော လုလ္လဝီရိယ မျိုးကိုခေါ်တယ်။ အာတာ ပတို့, သမ္မာဝါယာမတို့, လုလ္လဝီရိယတို့ တွေဟာ အတူတူပါပဲ။ သမ္မပ္ပဓာန် လေးပါး ဟာလည်း အာတာပီပါပဲ။

သမ္မဇာနော ဆိုတာက - ဉာဏ်ပညာကိုပြောတာ။ သမ္မဇဉ် လေးပါး ထဲမှာအဓိကအကျဆုံးက ဂေါစရသမ္မဇဉ်ပါပဲ။ သမ္မဇညမှာ ရှေ့ကိုတက်လို့ရှိရင်လည်း အသိနဲ့၊ နောက်ဆုတ်ရင်လည်း အသိနဲ့၊ တည့်တည့်ကြည့်ရင်လည်း အသိနဲ့၊ ဘေးတစောင်းကို စောင်းငဲ့ကြည့်ရင် လည်း အသိနဲ့၊ ကွေးရင်လည်း အသိနဲ့၊ ဆန့်ရင်လည်း အသိနဲ့၊ အဝတ်အစား လဲတဲ့အခါလည်း အသိနဲ့ စသည်ဖြင့် ဉာဏ်ပညာပါ အောင် ရှုမှတ်ခိုင်းတာပါပဲ။ **အသိဉာဏ်** ကိုတည် ထောင်ပေးတာဟာ **သတိပဲ**။ အဲဒီသတိနဲ့ မှတ်ရမယ်။ သတိအားကောင်းမှ သတိနောက်က အသိလိုက်တယ်။ သညာသိ၊ ဝိညာဏ်သိက နောက်ကျ တော့ ပညာသိ

ဖြစ်လာတယ်။

သတိမာ ဆိုတာကလည်း - သတိပဲ။ အပွမတ္တောက - **ပုဂ္ဂလ ဗျာပါရသတိ**၊ သတိမာဆိုတာက - **ဓမ္မဗျာပါရသတိ**။ သတိမာဆိုတာ ကိလေသာတွေကို တိုက်ဖျက်နိုင်တဲ့ အင်မတန်အားကောင်းတဲ့ သတိမျိုးဖြစ်တယ်။ အလွန်အားကောင်းတဲ့ သတိမျိုးဖြစ်နေပြီ။ အားကောင်းတဲ့ သတိ ဖြစ်သွားလို့ရှိရင် '**သမာဓိ**' အားကောင်းပြီးသားပဲ။ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့နည်းဟာ '**သမာဓိ နဲ့ ပညာ**' အတွဲလိုက်သွားတာ။

ပဟီတတ္တော ဆိုတာက - နိဗ္ဗာန်သို့ စေလွှတ်တတ်သော စိတ်ရှိသည် ဖြစ်၍လို့ခေါ်တယ်။ နိဗ္ဗာန်ကိုစိတ်က အမြဲညွှတ်ကိုင်းနေရမယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ကို စိတ်ဝင်တစားနဲ့ ကြည့်ပြီး ရှုမှတ်မယ်ဆိုရင် **အဆင့်ဆင့် တွန်းတာလေးတွေ၊ ပြောင်းပြောင်းသွားတာလေးကို** ခန္ဓာမှာတကယ်တွေ့နိုင်တယ်။ မဟာစည်ဆရာတော် ဘုရားကြီး ညွှန်ပြတာဟာ ပါဠိပါဒ်သားတွေနဲ့ ဘာလုပ်ရမှန်းမသိတဲ့ တရားမျိုးမဟုတ်ဘူး၊ လူတိုင်း သိလွယ်ပြီး တကယ်ကိုရှင်းတယ်။ **အနိစ္စ** ကိုလည်း ပိုင်ပိုင် နိုင်နိုင် သိတယ်။ **ဒုက္ခ** ကိုလည်း ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိတယ်။ **အနတ္တ** ကိုလည်း ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိတယ်။ **တီရဏပရိညာ**နဲ့ ရုပ်တွေ, နာမ် တွေကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သဘောပေါက်တယ်။

ဉာတပရိညာ ကတော့ စာအုပ်ထဲရေးထားတာပဲ၊ စာဖတ်တတ်ရင် လူတိုင်းသိတယ်။ ဒါတွေဟာ ဘုရားဟော ဒေသနာတွေ ဖြစ်လို့ ဘုရားသိတဲ့ဉာဏ် တွေ။ သံယာတော်တွေတောင် ကိုယ်တိုင်ထွင်းဖောက်ပြီး သိတာမဟုတ်ဘူး။ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော် ရှိမှသိတာ။

အခုရှုမှတ်နေတဲ့ နည်းက ကိုယ်တိုင်သိရတယ်။ သရုပ်တော့မခွဲ တတ်ဘူး၊ ဒါပေမယ့် **ရူပ်တရား, နာမ်တရား** ကို တကယ်သိတယ်။ **ဖောက်ပြန်**နေတဲ့ ရူပ်တရား၊ **သိ** နေတဲ့ **နာမ်**တရားတွေဟာ တကယ် ဟုတ်ပါလား၊ တကယ်မှန်ပါလားဆိုတာ ကိုယ်တိုင်မြင်လာတယ်။ **အဲဒါ ရူပ်၊ နာမ်ကို**သိတာပဲ။ ဉာတပရိညာထက် အဆ (၁၀၀) သာတယ်။

ဉာတပရိညာ လောက်နဲ့ **မဂ်ဉာဏ်**၊ **ဖိုလ်ဉာဏ်** **မ**ရဘူး။ **တီရဏပရိညာ**နဲ့ **များများ**ရှုမှတ်နိုင်မှ **ဝိပဿနာဉာဏ်** **ကနေ** **မဂ်ဉာဏ်**၊ **ဖိုလ်ဉာဏ်** **အ**ထိရောက်မှာ။

'အာရုံ' **နဲ့** **'မှတ်စိတ်'** **တ**ည့်မှ **ရူ**ပ်၊ **နာ**မ်ကို ကိုယ်တွေ့ဉာဏ် ဖြင့် **သ**ဘောပေါက်**မ**ယ်။ **'အာရုံ'** **နဲ့** **'မှတ်စိတ်'** **မ**တည့်ဘဲနဲ့ **ဒီ**အတိုင်း ကြားဘူး၊ ဖတ်ဘူးလို့ **သ**ိတာကတော့ **သုတမယဉာဏ်**နဲ့ **စိန္တာမယ** ဉာဏ် **အ**ဆင့်ပဲရှိတယ်။ **ဘာဝနာမယဉာဏ်** **မ**ဟုတ်ဘူး။

ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်နဲ့ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် **သ**ိဖို့ဆိုတာ - **ပစ္စုပ္ပန်**တည့် **တ**ည့် **မ**ိအောင်**မ**ှတ်**မ**ှ။

'ထိုင်တယ်, **ထ**ိတယ်' **မ**ှတ်တဲ့**အ**ခါ**မ**ှာ **တ**လှုပ်လှုပ်နဲ့ **တ**ွန်း ကန် **ရ**ွှေ့ရှားတဲ့**သ**ဘော၊ **လ**ေးတဲ့**သ**ဘော၊ **ပ**ေါ့တဲ့**သ**ဘောက **ရူ**ပ် **တ**ရား။ **သ**ိ, **သ**ိ **သ**ွားတာက **နာ**မ်**တ**ရား။ **အ**ဲဒီလို**ရူ**ပ်**တ**ရား၊ **နာ**မ် **တ**ရားတွေကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် **သ**ိတာဟာ **မ**ဂ်ဉာဏ်၊ **ဖ**ိုလ်ဉာဏ်**ရ**မယ့် **အ**သိ။

သတိ**ပ**ट्ठာန်**ရ**ဲ့**အ**ကျိုး **မ**ှာ **စ**ိုးရိမ်**မ**ှု၊ **ဝ**ိုင်ကြွေး**မ**ှုတွေကို **လ**ွန် မြောက်နိုင်တယ်၊ **ဒ**ုက္ခတွေက **လ**ွတ်မြောက်နိုင်တယ်၊ **မ**ဂ်ဉာဏ်, **ဖ**ိုလ်ဉာဏ်, **နိ**ဗ္ဗာန်ကို **ရ**ောက်နိုင်တယ်လို့ **ဟ**ောထားတယ်။ **ရ**ူပ်တွေ, **နာ**မ်တွေကို ကိုယ်တွေ့**ရ**ှုမှတ်ပြီး **သ**ိရင်ဆင်းရဲတွေက **လ**ွန်မြောက် နိုင်တယ်။

ဆင်းရဲလွတ်တဲ့နေရာ၊ ဒုက္ခတွေအကုန်ချုပ်တဲ့နေရာ၊ မငိုရတဲ့နေရာဟာ နိဗ္ဗာန်ပဲ။

ဒါကြောင့် နိဗ္ဗာန်ကို ရည်ရွယ်တဲ့ စိတ်ရှိရမယ်လို့ဆိုတာ။ နေရာလို့ပြောပေမယ့် **နိဗ္ဗာန်ဟာ ဓာတ်သဘောပဲ**။ စိတ်, စေတသိက်, ရုပ်, **နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ပရမတ္ထတရား**၊ သဘောပဲရှိတယ်။ **ဉာဏ်ဆိုတာလည်း မမြင်နိုင်ဘူး**။

ရုပ်တွေ၊ နာမ်တွေ ထင်ရှားရှိသလို နိဗ္ဗာန်ဟာလည်း ထင်ရှားရှိတယ်။ ဘယ်နေရာလည်းလို့ တည်နေရာကိုတော့ ပြောလို့မရဘူး။ ကာလအနေနဲ့လည်း ပြောလို့မရဘူး။ **ကာလဝိမုတ်၊ ဒေသဝိမုတ်**။ မျက်မှောက်ပြုတဲ့သဘော၊ ဉာဏ်ရဲ့သဘောပဲ။

ဒါကြောင့်မို့လို့ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ၃၁-ဘုံမှ လွတ်တယ်။ ၃၁-ဘုံထဲမှာ မဟုတ်ပေမယ့် ခန္ဓာနားမှာကပ်နေတယ်။ **ခန္ဓာကို မမြင်လို့ နိဗ္ဗာန်ကို မမြင်တာ**။

ခန္ဓာကို မမြင်တဲ့သူဟာ ယောက်ျား၊ မိန်းမလို့မြင်တယ်။ ဝိပဿနာ အားထုတ်တော့ **ခန္ဓာမြင်လာတယ်**။ ခန္ဓာရဲ့ ဖြစ်ပျက်တွေမြင်လာတယ်။ ခန္ဓာရဲ့ ဒုက္ခ တွေမြင်လာတယ်။

ခန္ဓာရဲ့ ဒုက္ခ တွေမြင်ပါမှာ လို့ရှိရင် ခန္ဓာကို ငြီးငွေ့တယ်။ ဒီဒုက္ခတွေကို ရှုရင်းနဲ့ပဲ ဒုက္ခချုပ်ငြိမ်းတဲ့ **နိဗ္ဗာန်** ဆီရောက်တယ်။ ဒါကြောင့် **နိဗ္ဗာန်ဟာ ခန္ဓာနားမှာ ရှိတယ်** လို့ပြောတာ။

ယောဂီဆိုတာ စားတာလည်း နိဗ္ဗာန်အတွက်ဖြစ်ရမယ်။ စားနေရင်းနဲ့ ရှုမှတ်နေတာဟာ နိဗ္ဗာန်ကို ရည်ရွယ်တာပဲ။ သွားနေရင်လည်း နိဗ္ဗာန် အတွက်ပဲဖြစ်ရမယ်။ ရေချိုးလည်း နိဗ္ဗာန် အတွက်ပဲ။ ဘာပဲလုပ်လုပ် နိဗ္ဗာန်အတွက်ပဲဖြစ်ရမယ်။ အဲဒီလို နိဗ္ဗာန်ကို အမြဲတမ်းစေလွှတ်တဲ့စိတ်ရှိသည်ဖြစ်ရမယ်။

အဲဒါ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ရကြောင်း (၇) ပါးပါပဲ။ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်လိုလားတဲ့ ယောဂီများ၊ အဲဒီ (၇) ပါးနဲ့ ပြည့်စုံအောင် အားထုတ်ရမယ်။

များသောအားဖြင့် ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဒါန, သီလ တော့ပြုပါတယ်၊ ဒါပေမယ့် **စိတ်အလုပ်ကို** **များသောအားဖြင့် မလုပ်ကြဘူး**။ စိတ်ကို အာရုံငါးပါး ကာမဂုဏ်တရားဘက်မှာ မွေ့လျော်တတ်ကြတယ်။ ဒါန, သီလ ဆောက်တည်တာတောင် ကာမဂုဏ်တရား ခံစားဖို့ အတွက် ဆောက်တည်တာများတယ်။ ဒီဘဝထက် ပိုပြီးချမ်းသာသာဖို့၊ ဒီဘဝထက် ပိုပြီး ကောင်းစားတဲ့နတ်ပြည်နတ်လောက ရောက်ဖို့ကများပြီး **အို, နာ, သေလွတ်ဖို့၊ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်ဖို့ဆိုတာ သိပ်မပါဘူး**။

ယောဂီတို့အနေနဲ့ သံသရာချမ်းသာအစစ်ကို ရှာကြတဲ့နေရာမှာ တရားထိုင်လို့ ကောင်းကောင်း, မကောင်းကောင်း ရှုမှတ်နေရမယ်။ **ရှုမှတ်တယ်ဆိုတာ သတိထူထောင်နေတာပဲ**။ မှတ်ချင်သည်ဖြစ်စေ၊ မမှတ်ချင်သည်ဖြစ်စေ ရှုမှတ်ရမယ်။

အဲဒီလို ရှုမှတ်နေလို့ရှိရင် **အစပျိုးတဲ့သတိ** ဖြစ်တယ်။ အဲဒါကို **ပုဂ္ဂလဗျာပါရသတိ** လို့ခေါ်တယ်။ ပုဂ္ဂလဗျာပါရသတိကို တည်ထောင်တော့မှ **သတိမာ** ဆိုတာဖြစ်မယ်။ **ဓမ္မဗျာပါရသတိ** လို့ခေါ်တဲ့ **အားကောင်းတဲ့သတိ** ဖြစ်လိမ့်မယ်။

အာတာပီ ဆိုတာ - မဖြစ်သေးတဲ့ **အကုသိုလ်**တွေမဖြစ်အောင်၊ ဖြစ်ပြီးသား **အကုသိုလ်**တွေကို ပယ်နိုင်အောင်၊ **မဖြစ်သေးတဲ့ကုသိုလ်**တွေဖြစ်အောင်၊ ဖြစ်ပြီးတဲ့**ကုသိုလ်**တွေ တိုးပွားအောင် **လုလ္လ**ဝီရိယ နဲ့ကြိုးစားတာကိုခေါ်တယ်။

အရိုးကြွင်းပါစေ, အရေကြွင်းပါစေ, အကြောကြွင်းပါစေ,

F 4B

အသားအသွေးတွေ ခမ်းပါစေဆိုတဲ့ **ဝီရိယ** မျိုးထားရမယ်။ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်မရရင် နောက်မဆုတ်ဘူးဆိုတဲ့ **အဂ်ါလေးပါး**နဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ **စတုရင်္ဂဝီရိယ** မျိုးဖြစ်ရမယ်။

ဖြစ်ပြီးသား အကုသိုလ်တွေက အပါယ်လေးပါး အကျိုးပေးခွင့် မရအောင် ဝိပဿနာတရား ကြိုးစားရမယ်။ မဖြစ်သေးတဲ့ ကုသိုလ်လို့ ခေါ်တဲ့ **မဂ်ကုသိုလ်, ဖိုလ်ကုသိုလ်**ဖြစ်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ရမယ်။

ယောဂီတို့အနေနဲ့ ဝိပဿနာကို အာစိဏ္ဏက် ဖြစ်အောင် အမြဲကြိုးစားမယ်ဆိုရင် ဟိုအရင်တုန်းက အကုသိုလ်တွေ လုပ်ခဲ့ပေမယ့် ထင်လာတဲ့ အကုသိုလ်ကံတွေကို ရှုမှတ်နိုင်လို့ရှိရင် လာထင်တဲ့ အကုသိုလ် ကံက အပါယ်ပို့ခွင့် မရတော့ဘူး။ ပေါ်လာတဲ့ အကုသိုလ် နိမိတ်တွေဟာ **အရှုခံ** ဖြစ်သွားတယ်။ ဒီအရှုခံကို ရှုလိုက်တော့ **ရှုဉာဏ်**ဟာ ဝိပဿနာ တွေဖြစ်သွားတယ်။ **ဝိပဿနာဉာဏ် နဲ့သေတော့ အပါယ်မကျတော့ဘူး**။

မြတ်စွာဘုရား တရားတော်တွေကို သိအောင်လည်း လေ့လာမယ်၊ လုပ်လည်းလုပ်မယ်ဆိုရင် အပါယ်ကျစရာ မလိုဘူး၊ သုဂတိကနေ နိဗ္ဗာန် ရောက်အောင်သွားနိုင်တယ်။

ဝိပဿနာနဲ့ ရှုမှတ်လိုက်မယ်ဆိုရင် အကုန်လုံး **'အရှုခံ'** နဲ့ **'ရှုဉာဏ်'** တွေဖြစ်၊ ရှုဉာဏ်တွေဖြစ်သွားတော့ **သတိ, ပညာ**တွေဖြစ်၊ **ကာရကမဂ္ဂင် ၈ပါး** တွေဖြစ်၊ **သိက္ခာသုံးပါး** တွေဖြစ်ပြီး သုဂတိကို ရောက်သွားရော။ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် ရလို့ကတော့ ဘယ်တော့မှ အပါယ်မကျတော့ဘူး။

အသေးစိတ်အမှုအရာဟာ ယောဂီရဲ့ အသက်ပဲ။
စိတ်ကူးဟာယောဂီရဲ့ မဟာရန်သူပဲ။

အသေးစိတ်အမူအရာ ရှုမှတ်တဲ့ ယောဂီဟာ မြန်မြန်ဆန်ဆန် မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ရတယ်။ ဒါကြောင့် အမှတ်ရတဲ့ သတိသမ္မဇဉ် နဲ့ အမြဲတမ်း ကြိုးစားနေရမယ်။ သတိ, ပညာ နဲ့ အမြဲတမ်းကြိုးစားအား ထုတ်နေတဲ့ ယောဂီဟာ မြန်မြန်ဆန်ဆန် မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် ရတယ်။ အဲဒါ မြတ်စွာဘုရားအဆုံးအမပဲ။

----- × ----- × ----- × -----

အယူမှန်ဖြစ်ရေး

သမ္မာဒိဋ္ဌိဖြစ်ကြောင်း နှစ်ပါး

မြတ်စွာဘုရား ဇေတဝန်ကျောင်းတော်တွင် သီတင်းသုံးနေစဉ် အခါမှာ မဟာကောဋ္ဌိက ရဟန္တာအရှင်မြတ်ကြီးလည်းရှိတယ်၊ ရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်မြတ်ကြီးလည်းရှိတယ်။

ရှင်မဟာကောဋ္ဌိက၊ရှင်သာရိပုတ္တရာထံ မေးခွန်းများမေး တယ်။ ငါ့ရှင်သာရိပုတ္တရာ - သမ္မာဒိဋ္ဌိဖြစ်ရန် အကြောင်းဘယ်လောက် ရှိပါသလဲလို့မေးတယ်။

သမ္မာ ဆိုတာ မှန်ကန်တာ၊ ဒိဋ္ဌိဆိုတာ အမြင်အယူ။ အမြင်မှန်, အသိမှန် ဖြစ်ရေးပေါ့။

သမ္မာဒိဋ္ဌိမှာ ကမ္မသကတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ, ဝိပဿနာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ, စတုသစ္စသမ္မာဒိဋ္ဌိ ဆိုတဲ့ သုံးမျိုးလောက် ပြေးမြင်လိုက်ပါ။ ထပ်ခဲ့မယ်ဆိုရင် စျာနသမ္မာဒိဋ္ဌိ,မဂ္ဂသမ္မာဒိဋ္ဌိ,ဖလသမာဒိဋ္ဌိ တွေ လည်းရှိတယ်။

ကမ္မသကတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိဆိုတာ ကံ - ကံရဲ့အကျိုး ကို ယုံကြည်သိမြင်တာ။ ကံ, သာလျှင် ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာပဲ လို့မှန်မှန်

ကန်ကန်သိမြင်တဲ့ အယူအဆကို ကမ္မဿကတာ သမ္မာဒိဋ္ဌလို့ခေါ်တယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေရဲ့ အခြေခံဟာ ကမ္မဿကတာ သမ္မဒိဋ္ဌပဲ။ မိမိပြုတဲ့ကံဟာ မိမိသွားလေရာ အရိပ်ပါသကဲ့သို့ ကမ္မသတ္တိ တွေကလိုက်ပြီး အကျိုးပေးလိမ့်မယ်။

အခု သူတော်ကောင်းတို့ ကြားနာနေရတဲ့ ရှုပ်တွေ, နာမ်တွေ၊ အကြောင်းတွေ, အကျိုးတွေ၊ အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တတွေ၊ ပညတ်, ပရမတ်တွေ၊ စိတ်, စေတသိက်, ရူပ်, နိဗ္ဗာန်တွေ၊ ပရမတ်ရူပ်တရားရဲ့ ဖြစ်မှု, ပျက်မှုတွေကို စာတွေ့ရောလက်တွေ့ရောသိမြင်တဲ့ မှန်ကန်တဲ့ အသိအမြင်ကို ဝိပဿနာ သမ္မာဒိဋ္ဌ လို့ခေါ်တယ်။

ဝိပဿနာ သမာဒိဋ္ဌကို တစ်နည်းအားဖြင့် သစ္စာနုလောမိက သမ္မာဒိဋ္ဌ လို့လည်းခေါ်တယ်။ ဓမ္မဋ္ဌိတိဉာဏ် လို့ လည်းခေါ်တယ်။ ပုဗ္ဗဘာဂမဂ် လို့လည်းခေါ်တယ်။ သာသနာတွင်း သမ္မာဒိဋ္ဌ လို့ လည်းခေါ်တယ်။

ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌ လို့ခေါ်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ အားကောင်းမှ မဂ္ဂသမ္မာဒိဋ္ဌ ခေါ် စတုသစ္စသမ္မာဒိဋ္ဌ ဖြစ်တယ်။ မဂ်ရရင် ဖိုလ်ရတာပဲ။ စတုသစ္စသမ္မာဒိဋ္ဌဆိုတာ သစ္စာလေးပါးကို မြင်တဲ့ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် ကိုဆိုလိုပါတယ်။

ဝိပဿနာ သမ္မာဒိဋ္ဌမှာလည်း သစ္စာမြင်တာပဲ။ ပွား, သိ, ပယ်, ဆိုက် အနေနဲ့ မြင်တယ်။ မဂ္ဂသစ္စာ ကို 'ပွား' မျှားနေတဲ့အခါမှာ ဒုက္ခသစ္စာ ကို 'သိ' တယ်။ သမုဒယသစ္စာကို 'ပယ်' တယ်။ နိရောဓသစ္စာကို တဒင်္ဂ 'ဆိုက်ရောက်'တယ်။

နိရောဓ ဆိုတာတကယ့် နိဗ္ဗာန်ကို ဆိုလိုပါတယ်။ တဒင်္ဂ နိရောဓ ဆိုတာကတော့ တဒင်္ဂအားဖြင့် ကိလေသာတွေ ချုပ်, ချုပ်သွားတာကို ဆိုလိုပါတယ်။ ဒါက ဝိပဿနာ သမ္မာဒိဋ္ဌ ပွားနေချိန် ကို

ပြောတာ။

အခုသူတော်ကောင်းတို့ 'ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်' လို့ရှုမှတ်နေတာဟာ ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိပဲ။ အဲဒီဝိပဿနာ သမ္မဒိဋ္ဌိဖြစ်တဲ့ အခါမှာ ဒုက္ခသစ္စာ ကိုသိတယ်။ သမုဒယကိုပယ်တယ်။ နိရောဓဆိုက်တယ်။ သစ္စာလေးပါးကို ဒီလိုမျိုးနဲ့သိတယ်။ ပွားရင်းနဲ့သိတယ်။

စတုသစ္စသမ္မာဒိဋ္ဌိ လို့ခေါ်တဲ့ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် ရပြီလည်းဆိုရော 'ပွား' တာရယ်၊ 'သိ' တာရယ်၊ 'ပယ်' တာရယ်က အဓိကမဟုတ်တော့ဘူး။ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် ပြုလိုက်တာနဲ့ ပွားပြီးသား, သိပြီးသား, ပယ်ပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်။ နိဗ္ဗာန်ကိုမြင်တဲ့ နိရောဓသစ္စာ က ဦးဆောင်သွားတယ်။

စတုသစ္စသမ္မာဒိဋ္ဌိမှာ နိရောဓသစ္စာ ကဦးဆောင်တယ်၊ ဝိပဿနာ သမ္မာဒိဋ္ဌိမှာ မဂ္ဂသစ္စာ ကဦးဆောင်တယ်။ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် ရပြီဆိုရင် နိရောဓ သစ္စာက အရမ်းထင်ရှားတယ်။ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် ဆိုက်သွားတာက ထင်ရှားတယ်။

ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိ နဲ့ စတုသစ္စသမ္မာဒိဋ္ဌိက သာသနာတွင်းမှာပဲရှိတယ်။

ရုပ်တွေ, နာမ်တွေ၊ အကြောင်းတွေ, အကျိုးတွေ၊ ဖြစ်ခြင်း, ပျက်ခြင်းတွေ၊ အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တတွေ သိမြင်တဲ့ဉာဏ်ကို ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိ လို့ ခေါ်တယ်။ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ကို စတုသစ္စသမ္မာဒိဋ္ဌိ လို့ခေါ်တယ်။

အယူမှန် သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဖြစ်ရေးအတွက် ကံ, ကံရဲ့ အကျိုးကို ယုံကြည်တာရယ်၊ ဝိပဿနာဉာဏ်ရဖို့ရယ်၊ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် ရဖို့ရယ်။ အဲဒီလို အယူမှန်ဖြစ်ရေးအတွက် လိုအပ်တာက -

၁။ ပရတောယောသ = သူတစ်ပါးထံမှ တရားနာရမယ်။

၂။ ယောနိသောမနသိကာရ = သင့်တင့်မှန်ကန်စွာနှလုံးသွင်းရမယ်။

သူတစ်ပါးထံမှ ကြားနာရမယ်ဆိုတဲ့ နေရာမှာ ပညာရှိသူတော်ကောင်းတွေထံမှကြားနာဖို့လိုပါတယ်။

ဖြစ်ပြီးသား အကုသိုလ်တွေကတော့ လူတိုင်းမှာ အများကြီးရှိကြတာပဲ။ အခုဘဝမှာ မရှိတောင် အရင်ဘဝတွေက အကုသိုလ်တွေ အများကြီး ရှိလာခဲ့ကြတယ်။ အဲဒီတော့ ပြုထားပြီးတဲ့ အကုသိုလ်တွေက အပါယ်လေးပါးကို ဆွဲခေါ်ဖို့အဆင်သင့်ရှိတယ်။ ကံ, ကံရဲ့အကျိုးကို သဘောပေါက်မယ်ဆိုရင် ကြောက်ဖို့အင်မတန် ကောင်းတယ်။ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် မရသေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက် သေရင်အပါယ်ကျဖို့ များတယ်။ အကုသိုလ်တွေက အခွင့်သာရင် အကျိုးပေးဖို့အမြဲစောင့်နေတာ။

သမ္မာဒိဋ္ဌိဖြစ်မယ်ဆိုရင်တော့ - မဖြစ်သေးတဲ့ ကုသိုလ်တွေဖြစ်လိမ့်မယ်။ အယူအဆမှန်လို့ ဆက်ကြိုးစားရင် မဂ်ကုသိုလ်, ဖိုလ် ကုသိုလ် အထိဖြစ်နိုင်တယ်။

သူတော်ကောင်းတို့ ပြုထားတဲ့ ဒါန, သီလ, ဘာဝနာတွေရှိတယ်။ အဲဒီကုသိုလ်တွေကိုထပ်ကာ, ထပ်ကာ ကြိုးစားအားထုတ်တော့ မဖြစ်သေးတဲ့ ကုသိုလ်တွေထပ်ဖြစ်တယ်။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ တိုးပွားလာတော့ ဖြစ်ပြီးသား အကုသိုလ်တွေ လျော့သွားလိမ့်မယ်။

ရေများရေနိုင်၊ မီးများမီးနိုင်ဆိုသလိုပဲ ရေများလာတော့ မီးငြိမ်းသွားတာပေါ့။ အဲဒီတော့ နောက်ဆုံးမှာ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်, နိဗ္ဗာန်ကို ဦးတည်နေတာပဲ။ အဲဒီလို အဖိုးတန်တဲ့ တရားတွေရတာဟာ သမ္မာဒိဋ္ဌိကြောင့်။

ပရတောယောသ ဆိုတဲ့ ပညာရှိသူတော်ကောင်းထံမှ နာကြားခြင်းရယ်၊ **ယောနိသောမနသိကာရ** ဆိုတဲ့ နှလုံးသွင်းမှန်ကန်ခြင်းရယ် ဆိုတဲ့ အကြောင်းတရား နှစ်ခုကြောင့် မှန်စွာသိမြင်ခြင်းဆိုတဲ့ **သမ္မာဒိဋ္ဌိ** ဖြစ်တယ်။

တရားနာခြင်းဆိုတာ စာအုပ်စာပေဖတ်တာလည်းပါတယ်။ လူအချင်းချင်း တရားဆွေးနွေး ပြောဆိုတာလည်းပါတယ်။ တရားတွေတော့ နာတာပဲ၊ နှလုံးသွင်းမှားရင်တော့ **သမ္မာဒိဋ္ဌိ** မဖြစ်နိုင်ဘူး။

အယူမှားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ ပေါင်းသင်းမယ်၊ အယူမှားနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ တရားကိုနားကြားမယ်ဆိုရင် **ပရတောယောသ** **အဂ်ီ** မဖြစ်နိုင်ဘူး။ **မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ** ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။

သူတော်ကောင်း ပညာရှိတွေပြောတဲ့ တရားဆိုတာ အဓိကမြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်တွေပါပဲ။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတွေကို ရဟန်းပုဂ္ဂိုလ်သူတော်ကောင်းတွေက ပြန်လည်ပြောပြတဲ့ အခါမှာ ရနိုင်သလောက်နာယူမှတ်သားကြရမယ်။ အဲဒါက **ပရတောယောသ** ဆိုတဲ့ သူတော်ကောင်းထံမှ တရားနာရမယ်ဆိုတာကိုပြောတာ။

သူတော်ကောင်းတွေနဲ့ပေါင်းရင် အကုသိုလ်တွေ လျော့ပြီး, ကုသိုလ် တွေတိုးပွားတယ်။ အဲဒီကုသိုလ်မှာလည်း သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်မယ့် ဉာဏ်ဦးစီးတဲ့ ကုသိုလ်မျိုး၊ ပါရမီမြောက်တဲ့ ကုသိုလ်မျိုးတွေ တိုးပွားမယ်။

သူတော်ကောင်းလက္ခဏာ (၅) မျိုးရှိတယ် -

မိမိအပေါ်တင်ထားတဲ့ သူတစ်ပါးရဲ့ ကျေးဇူးသိတတ်တယ်။ ကျေးဇူးတရားကို သိတဲ့အတိုင်း တတ်နိုင်သလောက် ပြန်ဆပ်တယ်။ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် ရစေနိုင်တဲ့ သူတော်ကောင်းတွေကို ရှာဖွေပြီး မှီဝဲဆည်းကပ်တယ်။ ပညာရှိသူတော်ကောင်းမှန်း သိပြီဆိုတာနဲ့

တစ်သက်လုံး ဆည်းကပ်တယ်။ မိမိရှေ့မှာ ဒုက္ခရောက်နေသူကိုတွေ့ရင် အတတ်နိုင်ဆုံး ကူညီပေးပါ။ အဲဒီ အဂ်ါ (၅) ပါးဟာ သူတော်ကောင်း လက္ခဏာ (၅) ပါးပဲ။

ပညာရှိသူတော်ကောင်းနဲ့ပေါင်းရင် မသိမှု **အဝိဇ္ဇာ** တွေလျော့ပြီး ၏သိမှု **ဝိဇ္ဇာ** တွေတိုးတယ်။

ကောင်းကျိုးနဲ့ ဆိုးကျိုးကိုဖြစ်စေတဲ့ တရားတွေရှိတယ်။ အဲဒါကို ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး လက်ခံစပ်ထားတာရှိတယ်။

- သူ့သက်သတ်ဖြတ်၊ သက်တိုတတ်၊ မသတ်အသက်ရှည်။
- ညှင်းဆဲသူကား၊ အနာများ၊ သနားကျန်းမာသည်။
- ဒေါသပြင်းထန်၊ အကျည်းတန်၊ သည်းခံလှပသည်။
- မနာလိုမှာ၊ ခြွေရံကွာ၊ ကြည်သာခြွေရံရှိ။
- မပေးလှူက၊ မွဲပြာကျ၊ လှူမှုပေါ်ကြွယ်သည်။
- မရှိမသေ၊ မျိုးယုတ်ချေ၊ ရှိသေမျိုးမြတ်သည်။
- မမေးမမြန်း၊ ဉာဏ်မြင်ကန်း၊ စုံစမ်းဉာဏ်ကြီးသည်။
* ဆိုးတာပြုက၊ ဆိုးကျိုးရ၊ ကောင်းမှုကောင်းစားသည်။
* ကောင်း, ဆိုးနှစ်တန်၊ ကံ, စီမံ၊ ခံ, စံကြရမည်။

မေးခွန်းက(၇)ချက်၊ အဖြေက(၇)ချက်။ စုစုပေါင်း (၁၄) ချက်။

သူ့အသက်သတ်ဖြတ်တဲ့ သူတွေဟာ အသက်တိုတတ်တယ်။ သူ့အသက်သတ်ဖြတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မယ်ဆိုရင် သုစရိုက်ဖြစ်သွားတယ်။ သူ့အသက်သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရုံတင်မဟုတ်ဘူး၊ ဆေးဝါးတွေ လှူမယ်, အစာအာဟာရတွေလှူမယ်, ဇီဝိတဒါနဖြစ်တဲ့ ငါးလွတ်မယ် ငှက်တွေလွတ်မယ်ဆိုရင် ဖြစ်လေရာဘဝမှာ အသက်ရှည်မယ့် အကျိုးတွေပေးမယ်။

အခုပြောတာက ကမ္မသကတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိပိုင်းကို ပြောနေ တာ။ **ကမ္မသကတာဟာ အခြေခံပဲ**။ အခြေခံကောင်းမှ အပေါ်တက်လို့ရတယ်။ အောက်က အခြေခံမပိုင်ဘဲနဲ့ အပေါ်တက်ရင်လည်း ခဏနဲ့ ပြန်ကျမှာပဲ။

အနာရောဂါများတယ်ဆိုတာ သူတစ်ပါးကိုညှင်းဆဲခဲ့လို့။ တစ်ချို့က သတ္တဝါတွေကို သေအောင်တော့ မသတ်ဘူး၊ ရိုက်လိုက်နှက်လိုက်နဲ့ ညှင်းဆဲတယ်။ အဲဒီလိုညှင်းဆဲတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို အနာရောဂါက ပြန်ပြီးညှင်းဆဲတတ်တယ်။ ညှင်းဆဲတဲ့သူက အနာများပြီး သနားတတ်တဲ့သူက ကျန်းမာတယ်။

ဒေါသကြီးတဲ့သူတွေက ဖြစ်လေရာဘဝမှာ အရုပ်ဆိုးတယ်။ မေတ္တာထားပြီးသည်းခံတဲ့သူတွေက ချောမောလှပတယ်။ ဒေါသကြီးတာက အကြောင်း၊ ရုပ်ဆိုးတာကအကျိုး။

တစ်ချို့က အခြံအရံနည်းတယ်၊ တစ်ချို့က အခြံအရံများတယ်။ အခြံအရံနည်းတာ သူတစ်ပါးကို မနာလိုတဲ့ ဣဿာ, **မစ္ဆရိယ** ကြောင့်။ မုဒိတာဆိုတဲ့ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်မှုကြောင့် အခြံအရံများတယ်။ သူတစ်ပါးတွေ ချမ်းသာတာ, စာတတ်တာ, ချောမောလှပတာကို ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်တဲ့သူဟာ အင်မတန်ရှားတယ်။

ဆင်းရဲတဲ့သူဟာ သူတစ်ပါးကို မပေးမလျှူလို့။ နည်းများမဟူ မကြာခဏ လျှူနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကချမ်းသာတယ်။

ကိုယ့်ထက်အသက်အရွယ်ကြီးတဲ့သူတွေ၊ ဂုဏ်ကြီးတဲ့သူတွေ ကို ရိုသေရတယ်။ မိဘလည်းမရိုသေ, ဆရာသမားလည်းမရိုသေ, ရတနာသုံးပါးလည်း မရိုသေ၊ အဲဒီလို မရိုမသေလုပ်တတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ အမျိုးယုတ်မှာ ဖြစ်တတ်တယ်။ ရိုသေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ မြင့်မြတ်တဲ့အမျိုးမှာ ဖြစ်တတ်တယ်။

အခု သူတော်ကောင်းတို့ တရားနာတယ်ဆိုတာ မေးမြန်းတဲ့ သဘောပဲ။ တရားနာလို့ တရားသဘောတွေသိတော့ ဉာဏ်ပညာတွေ တိုးလာတယ်။ ရှင်းပြတာတွေကို မှတ်ထားမှလည်း သေသေချာချာ သိမယ်။ နောက်မို့လို့ရှိရင် မဟာစည်နည်းကရှင်းမပြဘူး၊ မှတ်ပဲမှတ်ခိုင်းနေတာပဲ၊ ဒီဌလည်း ဖြုတ်မပေးဘူးလို့ ထင်တတ်ကြတယ်။ မဟာစည်နည်းမှာ **ရူပ်တွေ, နာမ်တွေ** ကို လည်းရှင်းပြတယ်၊ **ရှုရင်း မှတ်ရင်းနဲ့ လည်း ဒီဌခွာပေးနေတာပဲ**။

မြတ်စွာဘုရားဟောထားတဲ့ တရားဟာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ရှိသမျှ ပညာတွေထက် အဖိုးတန်တယ်။ ဆင်းရဲဒုက္ခအပေါင်းမှ ကယ်တင်ပြီးတော့ ချမ်းသာကိုဆောင်နိုင်တယ်။ အဲဒီနည်းလမ်းတွေကို တိတိကျကျ ရှင်းပြတာဟာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်ပဲ။

အကြောင်းအကျိုးကို မှန်မှန်ကန်ကန်ရှင်းပြတာဟာ **ဗုဒ္ဓဝါဒပဲ**။ သူတစ်ပါးအသက်တွေသတ်လို့ရှိရင် ဖြစ်လေရာဘဝမှာ အသက်တိုလိမ့်မယ့် ဆိုတာ အကြောင်း, အကျိုးပဲ။ အကြောင်းမကောင်းတော့ အကျိုးမကောင်းဘူး။

အဓိက မကောင်းကံနဲ့ ကောင်းကံပဲ။ ကိုယ်ကဒီဘဝမှာ ကောင်း တယ်ဆိုပေမယ့် အတိတ်ဘဝက ဆိုးခဲ့တာတွေလည်းရှိတယ်။

ကိုယ်ကသူတစ်ပါးကို ညှင်းဆဲခဲ့မယ်ဆိုရင် ဖြစ်လေရာဘဝမှာ အနာရောဂါများမယ်။ အမြဲတမ်းဒေါသကြီးနေမယ်ဆိုရင် ဖြစ်လေရာဘဝမှာ ရူပ်ဆိုးမယ်။ မနာလို, ဝန်တိုတွေဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် ဖြစ်လေရာဘဝမှာ အခြွေအရံနည်းမယ်။ ပေးကမ်းစွန့်ကြဲမှုမရှိပဲ နှမြောတွန့်တိုနေမယ်ဆိုရင် ဖြစ်လေရာဘဝမှာ ဆင်းရဲမွဲတေလိမ့်မယ်။ ကိုယ်ထက်အသက်ကြီးသူ, ဂုဏ်ကြီးသူကို မရှိသေရင် အမျိုးယုတ်မယ်။ မေးမြန်းစုံစမ်းမှုမရှိရင် ဉာဏ်ပညာနည်းမယ်။

မှန်ကန်တဲ့ အယူ၊ မှန်ကန်တဲ့အသိ၊ မှန်ကန်တဲ့အမြင်

မှန်ကန်တဲ့အယူ, မှန်ကန်တဲ့ အသိ, မှန်ကန်တဲ့အမြင် ဖြစ်ဖို့ အတွက် အကြောင်းနှစ်ပါး ပြည့်စုံဖို့လိုတယ်။ အဲဒါကတော့ ပညာရှိ သူတော်ကောင်းတွေ ထံမှာတရားနာဖို့နဲ့ နှလုံးသွင်းမှန်ကန်ဖို့။

ပရတောယောသနဲ့ ယောနိသောမနသိကာရ။

ပညာရှိ သူတော်ကောင်းတွေထံမှ တရားနာရမယ် ဆိုတာ အဓိကအားဖြင့် နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း တရားကိုနာမှ မြန်မြန် နိဗ္ဗာန်ရောက်မယ်။ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် လိုလားတဲ့သူတော်ကောင်းဟာ အဓိကအားဖြင့် သစ္စာလေးပါးတရား နဲ့ဆက်သွယ်နေတဲ့ ဗောဓိပက္ခိယ တရားတွေ၊ သတိပဋ္ဌာန်တရားတွေ၊ ဝိပဿနာတရားတွေ၊ နိဗ္ဗာန်ရောက် ကြောင်းတရားတွေကို မျှားမျှားနာကြားရမယ်။

ပညာမဲ့ဆိုတာ - ဤတရားသည် ဒုက္ခတည်း၊ ဤတရားသည် ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်းတည်း၊ ဤတရားသည် ဒုက္ခချုပ်ကြောင်းတည်း၊ ဤတရားသည်ကား ဒုက္ခချုပ်ရာချုပ်ကြောင်း အကျင့်တည်း လို့ မသိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်။ **သစ္စာလေးပါး** ကိုကွဲကွဲပြားပြားမသိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်။

ပညာရှိကတော့ အဲဒါရဲ့ပြောင်းပြန်ပေါ့။ **သစ္စာလေးပါး** ကို ကွဲကွဲပြားပြားသိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ပညာရှိလို့ခေါ်တာ။

ပဏ္ဍိတ ဆိုတာပညာရှိ။ **သပ္ပုရိသ** ဆိုတာသူတော်ကောင်း။

မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ရအောင် **သီလ, သမာဓိ, ပညာ**နဲ့ ကြိုးစား အားထုတ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ **ပညာရှိပဏ္ဍိတပဲ၊ သပ္ပုရိသ သူတော်ကောင်းပဲ**။

ပညာရှိက **ကွဲကွဲပြားပြားသိတယ်**၊ **သူတော်ကောင်းက သိတဲ့အတိုင်းကျင့်တာ**။ အဲဒီလို ပညာရှိ သူတော်ကောင်းတွေထံမှ

နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း တရားတွေကြားနာရမယ်။

ယောနိသောမနသိကာရလို့ခေါ်တဲ့ သင့်တင့်မှန်ကန်စွာ နှလုံးသွင်းခြင်း ဟာကုသိုလ်ဖြစ်ကြောင်းရဲ့ ပဒဋ္ဌာန် လို့မှတ်ပါ။

အတိတ်တုန်းကလည်း ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုခဲ့တယ်၊ ရတနာသုံးပါး ထွန်းကားရာအရပ်မှာ နေထိုင်တယ်၊ ပညာရှိ သူတော်ကောင်းတွေကိုလည်း အမှီရတယ်၊ သူတော်ကောင်း တရားတွေကိုလည်း ကြားနာရတယ်၊ နှလုံးသွင်းလည်းမှန်တယ်။ အဲဒီအကြောင်း (၅)ချက်ကြောင့် ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေဖြစ်တယ်၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ တိုးပွားတယ်။

တရားတွေလေ့လာထားတဲ့ ဓမ္မဗဟုသုတနည်းရင်၊ ဆင်ခြင်တုံတရားနည်းရင်၊ စိစစ်တတ်တဲ့ ဉာဏ်ပညာဆုံးရှုံးတယ်။ ဉာဏ်ပညာနည်းရင် နှလုံးသွင်းလည်း မှားတတ်တယ်။ နှလုံးသွင်း မှားတဲ့သူကလည်း ဉာဏ်ပညာ နည်းတတ်တယ်။

ပညာနဲ့ ယောနိသောမနသိကာရက အပြန်အလှန် ထောက်ပံ့ ပေးတယ်။

ယောနိသောမနသိကာရက - **သင်တင့်မှန်ကန်စွာနှလုံးသွင်းတာ**၊ ပညာက - **အပြားအားဖြင့်သိတာ**။ **နှလုံးသွင်းတာကမဆုံးဖြတ်နိုင်သေးဘူး**၊ ပညာကျမှ **ဆုံးဖြတ်တာ**။

စပါးပင်တွေရိတ်တော့မယ်ဆိုရင် ဘယ်ဘက်လက်က စုစည်းပွေ့ဖက်ထားပြီးမှ ညာဘက်လက်က တံဇဉ်နဲ့ ဖြတ်ရတာ။ စုစည်းပြီး ဘယ်ဘက်လက်ကပွေ့ ထားတာဟာ '**ယောနိသောမနသိကာရ**' နဲ့တူတယ်။ ညာဘက်လက်က တံဇဉ်နဲ့ တိကနဲ ဖြတ်လိုက်တာဟာ '**ပညာ**' နဲ့တူတယ်။

ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကို လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တယ်လို့ နှလုံး

သွင်းတာက ယောနိသောမနသိကာရ၊ လုပ်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချ လိုက်တာက ဉာဏ်ပညာ။

တရားတွေ အမျှားကြီးနာထားပေမယ့် နှလုံးသွင်းမှားရင် သမ္မာဒိဋ္ဌိ မဖြစ်တော့ဘူး။ ဒီနေရာမှာ ဘယ်လိုယူရမလဲ ဆိုတော့ ကံ, ကံရဲ့ အကျိုးလည်းယုံတယ်၊ ရုပ်တွေ, နာမ်တွေလည်း သဘော ပေါက်တယ်။ သို့သော်လည်းပဲ ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိ ဖြစ်ဖို့ကျတော့ နာရုံနဲ့ မရဘူး၊ အားထုတ်မှရတယ်။

နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်တို့၊ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် တို့ကို အထိုက်အလျောက် တရားနာရင်း ဖြစ်တာရှိပါတယ်။ ရုပ်တွေ, နာမ်တွေ ပဲ၊ ရုပ်တွေ, နာမ်တွေဟာ အကြောင်း, အကျိုးတွေပဲလို့ ရှင်းပြထားတော့ တရားနာရုံနဲ့ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် လောက်တော့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သို့သော်လည်းပဲ အားထုတ်တဲ့သူကတော့ ပိုကောင်းပါတယ်။

ရှေ့တက်သွားတော့ သမ္မသနတို့, ဥဒယဗ္ဗယတို့, ဘင်္ဂတို့, ဘယတို့, အာဒီနဝတို့။

သမ္မသနဆိုတာ အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တတို့ကို မြင်တဲ့ဉာဏ်။ ဥဒယဗ္ဗယ ဆိုတာ ဖြစ်ခြင်း, ပျက်ခြင်း ကိုမြင်တဲ့ဉာဏ်။ ဘာမှအားမ ထုတ်ဘဲနဲ့ အဲဒီဉာဏ်တွေမရောက်ဘူး။

ပရတောယောသ အနေနဲ့ တရားကို လေ့လာလိုက်စားတဲ့သူ တွေ အတော်များပါတယ်။ တရားမှားတွေ သွားနာရင်တော့ ဒုက္ခ တွေ့မယ်။ တရားမှားသွားနာတဲ့ သူဟာ နှလုံးသွင်းလည်း မှားတော့ တာပဲ။ ပညာရှိသူတော်ကောင်းတွေရဲ့ တရားတွေနာရမှ နှလုံးသွင်း မှန်နိုင်တာ။ ဒါတောင် ကြားနာရုံနဲ့ နှလုံးသွင်းမမှန်နိုင်သေးဘူး။

နှလုံးသွင်းမှန်ဖို့အတွက် 'ပညာ' ကထောက်ပံ့တယ်။ ပညာ ဉာဏ် တိုးပွားဖို့အတွက်လည်း 'နှလုံးသွင်းမှန်ကန်မှု' က

ထောက်ပံ့တယ်။ အပြန်အလှန်ပေါ့။

နှလုံးသွင်းမှားဖို့အတွက် 'မောဟ' ကထောက်ပံ့တယ်။ **မိစ္ဆာဒဿန, မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ, မိစ္ဆာသင်္ကပ္ပ** စသည်အားဖြင့် အယူအဆမှား တာတွေကနေပြီးတော့ **အမြင်မှား, အယူမှား**တွေက **နှလုံးသွင်းမှား** ဖို့ကို ထောက်ပံ့တယ်။ နှလုံး သွင်းမှားတော့ **အသိတွေလည်း ထပ်မှား** တယ်။ **အသိမှားတော့ကိုယ်ကဘာမှမဖြစ်သေးဘဲနဲ့ ကိစ္စပြီးပြီလို့ ထင်သွားရော**။ အဲဒီတော့ တကယ် ရသင့်ရထိုက်တဲ့ တရားတွေမရ တော့ဘူး၊ ကိုယ်ပဲဆုံးရှုံးတာပဲ။

တရားကောင်းတရားမြတ်တွေ နာရသော်လည်း နှလုံးသွင်းမှန် အောင် ဆက်ကြိုးစားရတယ်။ နာထားတဲ့တရားတွေကို ဆင်ခြင်တတ်ဖို့ လည်းလိုတယ်။ **သုတမယဉာဏ်**ပြီးတော့ **စိန္တာမယဉာဏ်**သွားရတယ်။

သတိပဋ္ဌာန် တရားပွားများနေတာ **နိဗ္ဗာန်**ရောက်ကြောင်းပဲ။ **မဂ္ဂသစ္စာ** အကျင့်ကို ကျင့်နေတာပဲ။

သိပြီးသားဗဟုသုတတွေကို ဆင်ခြင်တုံတရားနဲ့ ထပ်ကာ ထပ်ကာ ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းရတယ်။ အဲဒီလို ဆင်ခြင်တာကို **စိန္တာမယ ဉာဏ်** လို့ခေါ်တယ်။ ဆင်ခြင်တဲ့ ဉာဏ်ပညာကောင်းတော့ နှလုံးသွင်း ကလည်း မှန်သွားတယ်။ နှလုံးသွင်းမှန်သွားတဲ့အခါကျတော့ ဝိပဿနာ တရားအားထုတ်တဲ့ အလုပ်ဟာအရေးအကြီးဆုံးအလုပ်ပဲ၊ အချိန်ရှိ သရွေ့ ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်လာနိုင်တယ်။

တရားအားမထုတ်ခင်က ကိုယ်ရဲ့စိတ်တွေထွက်နေတာကို မသိ ဘူး၊ ဝိပဿနာတရားအားထုတ်တော့မှ **စိတ်အကြောင်း** သိလာပြီး ကိုယ့်စိတ်တွေ ထွက်နေတာကို သိလာတယ်။ အဲဒါတရားတိုးတက် တာပဲ။

စိတ်ထွက်တာတွေ၊ စိတ်ပြေးတာတွေ၊ လောဘ, ဒေါသ

ဖြစ်တာ တွေကိုသိတာဟာ တရားတိုးတက်တာပဲ။ စိတ်မပျက်ပါနဲ့၊ အဲဒါတွေဟာ အရှုခံ တွေပဲ။

ပေါ်သမျှတရားတွေဟာ အကုန်'အရှုခံ'ချည်းပဲ။

ရှုတဲ့နေရာမှာ အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တတို့၊ ဖြစ်, ပျက်တို့ကို မထည့်နဲ့။ ရိုးရိုးလေးပဲရှု။ တစ်ချို့က 'ဝေဒနာ, ဝေဒနာ, ဝေဒနာ' လို့ရှုတယ်၊ တစ်ချို့က 'အနိစ္စ, အနိစ္စ, အနိစ္စ' လို့ရှုတယ်။ တစ်ချို့ကလည်း 'ဖြစ်, ပျက်၊ ဖြစ်, ပျက်၊ ဖြစ်, ပျက်' လို့ရှုတယ်။ ဒီလို ရှုတာကို မှားတယ်လို့မဆိုလိုပါဘူး။

ဘာဖြစ်လို့ ပေါ်တဲ့အတိုင်း ရှုခိုင်းရသလဲဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တိုင်က လူတို့ဝေါဟာရ အသုံးအနှုန်းကို မပယ်ဘူး။ လူတို့ အသုံးအနှုန်း အတိုင်းနဲ့ပဲဟောတယ်။

အဲဒီလို ကိုယ့်ရဲ့အခေါ်အဝေါ်ဝေါဟာရအတိုင်း - နာရင် 'နာတယ်'၊ ကိုက်ရင်'ကိုက်တယ်'၊ ယားရင်း 'ယားတယ်'၊ အောင့်ရင် 'အောင့်တယ်'၊ စိတ်ကူးရင် 'စိတ်ကူးတယ်' လို့ရှုပါမှတ်ပါများတော့ ချုပ်ပျက်တာတွေသိ လာတာပဲ။

ဖြစ်တိုင်း ရူပ်နာမ်၊ ချုပ်ပျက်ဟန်၊ ဇောနိသိရမည်

ပထမပိုင်းဦးဆုံး ရူပ်, နာမ်တို့ရဲ့ ပင်ကိုယ်သဘာဝ ကိုသိအောင် ရှုမှတ်ရတယ်။ ပင်ကိုသဘာဝကို သိလာတော့မှ ဖြစ်ပျက်တဲ့သဘောကို သိတာ။

ပျက်သွားပြီလို့ဆိုပြီး မှတ်နေစရာမလိုဘူး၊ ပျက်တဲ့သဘောကို ကြိုသိထားဖို့ပဲလိုတယ်။

တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ တန်ခိုးကြီးအောင် ရှုတာမဟုတ်ဘူး၊ အပျက်တွေမြင်လာဖို့ကအဓိကပဲ။

အဲဒီအပျက်ဆိုတာကလည်း ရှုရင်းမှတ်ရင်းကနေ အသိဉာဏ်နဲ့ ပိုင်ပိုင် နိုင်နိုင် ခန္ဓာမှာမြင်ရမယ့် အပျက်။ ဆင်ခြင်ရုံနဲ့မရဘူး၊ ရှတ်ဆိုနေရုံနဲ့မရဘူး။ 'ပျက်သွားပြီ, ပျက်သွားပြီ' လို့ဆိုနေရင် အဲဒါတကယ့်ဉာဏ် မဟုတ်ဘူး၊ ဆိုတဲ့ အဆိုပဲရှိသေးတယ်။ 'အနိစ္စ, အနိစ္စ' ဆိုရင်လည်း အကုသိုလ်တော့ မဖြစ်ပါ ဘူး။ ဒါပေမယ့် အဆိုပဲရှိသေးတယ်။

တကယ့် ပရမတ်တရားတွေရဲ့ အပျက်ကို မြင်တဲ့ အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ် ရဖို့ဆိုတာ သူ့အတိုင်းကလေး ဖြစ်နေတာကိုရှုမှ။ ခေါ်ရိုးခေါ်ဆိုနေကျ နာမည်ကလေးနဲ့ ရှုတော့မှ 'သတိ, သမာဓိ' တွေ အားကောင်းလာတဲ့ အခါမှာမှ ထင်ထင်ရှားရှားသိတာ။

'ပျက်တယ်, ပျက်တယ်' မဆိုရသော်လည်း တရစပ်ကြီးပျက်နေပါ လားဆိုတာဉာဏ်နဲ့ ကျကျနနသိရတယ်။

ဥပမာ - သံချောင်းတစ်ချောင်းကို အပူပေးထားရင် ပူနေမှန်းတော့သိတာပဲ။ 'ပူတယ်, ပူတယ်' ဆိုနေရုံနဲ့တော့ ပူတဲ့သဘောကို ကျကျနနမသိဘူး။ လက်နဲ့သွားထိတော့မှ ပူတဲ့သဘောကို ကိုယ်တွေ့ သိရတာ။ 'ပူတယ်, ပူတယ်' မဆိုသော်လည်း လက်နဲ့ သွားထိရင် ပူတာ မထင်ရှားဘူးလား။

အဲဒီလိုပဲ၊ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် 'သတိ, သမာဓိ' တွေအားမကောင်းသေးပဲနဲ့ 'ပျက်တယ်, ပျက်တယ်' နဲ့ပြောနေလို့ရှိရင် အပြောလောက်ပဲရှိတယ်၊ ကိုယ်တိုင်ကျကျနန မသိသေးဘူး။ ယောဂီတို့ကို ရိုးရိုးနာမည်ကလေးဘာ ဖြစ်လို့ခေါ်ပြီး မှတ်ရသလဲဆိုတာကို ရှင်းပြနေတာနော်။

စိတ်ဟာ အင်မတန်လှည့်စားတယ်။ တရားရေးမှာ လောဘကြီးပြီး မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ရရင် လဲကျပါစေသတည်းဆိုပြီး ကိုယ့်

ဘာသာကိုယ် လှည်းချပြီး ကိစ္စပြီးနေတာတွေရှိတယ်။

စိတ်ဟာလှည့်စားတဲ့အခါကျတော့ မိမိတို့က 'ပျက်သွားပြီ, ပျက်သွားပြီ' ဆိုနေရင်းနဲ့ တကယ်ပျက်သွားပြီ ထင်တတ်ကြတယ်။ စိတ် သဘောကိုပြောနေတာ။

အဝိဇ္ဇာ, တဏှာ ဟာ လိမ်လည်ကောက်ကျစ်တဲ့ နေရာမှာ ပိုလ်စွဲ တယ်။ တရားအားထုတ်တဲ့နေရာမှာလည်း သူပါတာပဲ။ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် ရသွားရင် သူ့ကိုနှိုင်သွားမှာစိုးလို့ နည်းမှား, လမ်းမှားတွေ ရောက်အောင် ကြံဖန်လုပ်တတ်တယ်။ လွဲတာတွေနဲ့ တွေ့အောင်ကို လုပ်တယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လှည့်စားပြီး 'ပျက်သွားပြီ, ပျက်သွားပြီ' လို့ရွတ်နေရုံနဲ့ တကယ်အပျက်မြင်သွားပြီ ထင်သွားတတ်တယ်။ **ပါးစပ်က အပျက်၊ စိတ်ထဲက အဆိုအပျက်ပဲ ရှိသေးတယ်။** ရုပ်သဘော, နာမ် သဘောတွေ သေသေချာချာ ပျက်သေးတာမဟုတ်ဘူး။

စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ ပေါ်တဲ့အတိုင်း ရိုးရိုးလေးပဲ စိတ်အဆိုကလေးနဲ့ မှတ်ပါ။ စိတ်ရှည်ရတယ်၊ လောဘမကြီးပါနဲ့။ လောဘကြီးရင် ဘာမှ မဟုတ်သေးတာကို **ချုပ်တယ်**ထင်သွားတတ်တယ်။ အိပ်ငိုက်တာ ကို တောင် **မဂ်ကျသွားပြီ** ထင်ချင်ရင်ထင်တတ်တာ။ အဲဒီလိုလှည့်စားခံရ တဲ့ ယောဂီတွေလည်းရှိတယ်။

တရားမှာ လောဘကြီးရင် အမှားပဲ။ တရားလိုချင်တာ **သမ္မာဆန္ဒ** လို့ခေါ်တယ်၊ **လောဘ** မဟုတ်ဘူး။

ကိုယ်က ပျက်နေတာတွေမမြင်ဘဲနဲ့ **လုပ်ပျက်လိုက်တာဟာ လောဘပဲ**။ အဲဒါကို တကယ်ထင်သွားရော။ ငါဖြစ်ပျက်မြင်ပြီးသား ပါကွာလို့ဆိုတာဟာ **ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်** ကိုကျော်သွားတဲ့ **ဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏ်ပဲ**။

ပစ္စယပရိဝ္ဂဉာဏ်ဟာ စူလသောတာပန်ပဲ။ စူလသောတာပန် သေရင် အပါယ်မလားဘူးလို့ ကြားဘူးနေတာပဲ။ သူက ဖြစ်, ပျက် ကို မြင်တယ် ဆိုတော့ စူလသောတာပန်ထက် သာမနေဘူးလား။ အပါယ် မကျတော့ဘူးပေါ့။ တကယ် အဲဒီလိုဉာဏ်မရပဲ သေတဲ့ အခါကျတော့ အပါယ်ကျသွားရော။ အဲဒီတော့မှ နောင်တရရင် နောက်ကျသွားပြီ။ ဒါကြောင့် အခုကကတည်းက စိစစ်ကြ။

ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ 'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ' ကိုစိတ်အဆိုလေးနဲ့ ရိုးရိုးလေးမှတ်ပါ မျှားရင် သတိ, သမာဓိ တွေအားကောင်းလာတယ်။ သတိ, သမာဓိတွေ အားကောင်းလာတော့ ရှုစရာအာရုံ တွေကလည်း ခပ်သွက်သွက် ကလေးပြလာတယ်။ အစတုန်းက 'အာရုံ' ကို မနည်းလိုက်ရှာရတယ်။ 'မှတ်စိတ်' က လည်းပဲအရှုခံအာရုံ ဖော်ပြသလောက်ကို နှိုင်နှိုင်နင်းနင်း မှတ်နိုင်တဲ့ အားတွေ ကောင်းလာတယ်။ **အဲဒါ ဉာဏ်အမြင်တွေတိုးလာတာပဲ။**

အစတုန်းက 'ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်' ကို တစ်ချက်မှတ်, **တစ်ချက်ပဲရတယ်။** အခုလိုဉာဏ်အမြင်တွေတိုးလာတော့ ဂရုစိုက်ပြီး **မှတ်ရင် တစ်ချက်မှတ်, (၂) ချက် (၃) ချက်တိုးပြီးသိလာတယ်။**

'ထိုင်တယ်, ထိတယ်'တို့ 'ရပ်တယ်, ထိတယ်' တို့မှတ်ရာမှာ လည်း အစတုန်းက နာရီဝက်ပြည့်အောင် မနည်းမှတ်ရတယ်။ အခုတော့ (၄၅) မိနစ်, (၁) နာရီလောက်ကို အသာကလေး မှတ်လို့ရလာတယ်။ **ရှုအား, မှတ်အား ကောင်းလာလို့ ဒါတွေတိုးလာတာ။**

ရှုတဲ့မှတ်တဲ့ 'ဉာဏ်'တွေ သည့်ထက် ကြည်လင်လာလို့ရှိရင် ဟိုက ပေါ်လာလိုက်, မှတ်ချလိုက်၊ ဟိုက နာလာလိုက်, **မှတ်ချလိုက်နဲ့ နောက်ပိုင်းမှာ 'ပေါ်လိုက်, မှတ်လိုက်, ပျောက်** လိုက်၊ ပေါ်လိုက်, မှတ်လိုက်, ပျောက်လိုက်' နဲ့တွေ့လာတယ်။

'ပေါ်တယ်' ဆိုတာ 'ဖြစ်တာ' လေသူတော်ကောင်းတို့။

ဖြစ်လာတာကို မှတ်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ ပထမမှတ်စရာက ကုန်သွားရော၊ နောက်တစ်ခါ ထပ်ဖြစ်လာပြန်ရော။

နာတယ်ဆိုပါတော့။ 'နာတယ်' လို့မှတ်လိုက်တယ်၊ ပထမ နာတာ လေးပျောက်သွားတယ်။ ပျောက်သွားတယ်ဆိုပေမယ့် လုံးလုံး ချည်းပျောက်သွား တာမဟုတ်ဘူး။ နောက်တစ်ခါ တစ်ခုထပ် နာလာပြန်တယ်။ တစ်နေရာထဲမှာပဲ ထပ်နာတာ။

ယောဂီတို့ အခုထင်နေတာက (၅) မိနစ်, (၁၀) မိနစ်လောက် နာပြီးမှ လျော့သွားတယ်လို့ထင်နေတာ။ တစ်ခို့ မျှားနာရီဝက်, တစ်နာရီ လောက် ဆက်တိုက်နာနေပြီးမှ လျော့သွားတယ်လို့ထင်တယ်။ အဲဒီလို အကြာကြီးဆက် တိုက်နာနေတာ မျိုးမဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ချက်မှတ်ရင် တစ်ချက်ပျောက်တယ်။ နောက်တစ်ခါ ပြန်ပေါ်လာတာက သူ့ ထက်ပို ဆိုးချင်ဆိုးတာ။ အဲဒီအခါကျတော့ တိုးနာတယ်လို့ထင်ရတာ။

'မှတ်လိုက်, ပျောက်လိုက်'။ နောက်တစ်ခါပြန်ဖြစ်လိုက်၊ ပြန်မှတ်လိုက်, ပြန်ပျောက်သွားလိုက်။ အဲဒီလို 'ဖြစ်လိုက်, ပျက်လိုက်' နဲ့ မမြင်သေးရင်ကြိုးစားထား၊ နောက်မြင်လာလိမ့်မယ်။ ဒီလမ်းကသွားရင် ဒီမှတ်တိုင်မြင်မှာပဲ။

မှတ်ပါများတဲ့အခါကျတော့ 'ပေါ်တာရယ်, မှတ်တာရယ်'၊ 'ပေါ်တာရယ်, မှတ်တာရယ်'။ ပေါ်လိုက်, မှတ်လိုက်နဲ့ မှတ်ပါများတဲ့အ ခါ'ပေါ်တာ'တွေထင်ရှားလာတယ်။ ဟိုက 'ပေါ်လိုက်'၊ ဒီက'နာလိုက်'၊ ဟိုက'ယားလိုက်' နဲ့ထင်ရှားလာတယ်။ ပေါ်တာကို နာမည်မခေါ်နိုင်တဲ့ အခါကျတော့ 'သိတယ်, သိတယ်, သိတယ်' လို့မှတ်လိုက်။

'ထိုင်တယ်, ထိတယ်, နာတယ်၊ ထိုင်တယ်, ထိတယ်, နာ တယ်' မှတ်နေရင်းနဲ့သည့်ပြင်နေရာတွေက 'မွမွမွမွ, ရှရှရှရှ' တွေကို

လည်းသိတယ်။ အဲဒါတွေကို မမှတ်ဘဲနဲ့ သိရုံသိနေရင်လည်း ရတယ်။

'ထိုင်တယ်, ထိတယ်, နာတယ်, သိတယ်'၊ 'ထိုင်တယ်, ထိတယ်, နာတယ်, သိတယ်' လို့လည်း မှတ်နိုင်တယ်။ အကုန်လုံး ခြုံမှတ်လည်းရတယ်။ ခေါ်တဲ့နာမည်က အဓိက မဟုတ်ဘူး၊ အဲဒီ နာမည်တွေကစိတ်ကို ပြန့်လွင့်မှာစိုးလို့ ထိန်းထားတာ။

အဓိက, က ခန္ဓာကိုယ်မှာ တကယ်ဖြစ်နေတဲ့ နာတာ, ကျင်တာ, ကိုက်တာ, ခဲတာ, တွေကိုသိဖို့။ သိအောင်မှတ်နေတာ။ အဲဒီ 'အသိ' ပြန့်လွင့်မှာစိုးလို့ ဒီအဆိုလေးတွေထည့်ပေးရတာ။

ဂေါစရ သမ္မဇဉ်ဆိုတာ စိတ်ကဒီခန္ဓာကိုယ်မှာပဲ ကျက်စားနေရမယ်။ စိတ်ကို ခန္ဓာအပြင်ကို မထွက်စေနဲ့။

မြင်လာရင်လည်း 'မြင်တယ်, မြင်တယ်' မှတ်လိုက်၊ ပြီးရင် 'ထိုင်တယ်, ထိတယ်, သိတယ်' ပြန်မှတ်။ ကြားရင်လည်း 'ကြားတယ်, ကြားတယ်' မှတ်။ ဒီခန္ဓာကိုယ်မှာပဲ အဓိကထားမှတ်။ အဲဒီလိုမှတ်ပါများတော့ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ပေါ်လာတာတွေအကုန်သိတယ်။ ဒီတစ်နေရာတည်းမှာ ထပ်ကာ, ထပ်ကာ ပေါ်နေတာတွေလည်းသိတယ်။

'ပေါ်တာ' ကိုနိုင်အောင်မှတ်နိုင်ရင် 'ဖြစ်တာ' တွေကို သေသေချာချာ သိလာတယ်။ 'ဖြစ်, ပျက်' ကိုလောမကြီးနဲ့အုံး။

'ပေါ်လာတာ = ဖြစ်လာတာ' မှန်သမျှကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ရှုမှတ်လာနိုင်ရင် 'ပျောက်တာ = ပျက်တာ' တွေကို ဘာမှ မျှော်မှန်းတောင့်တနေစရာမလိုဘူး၊ သူ့သဘော သူ့ဆောင်တယ်။

'ပေါ်တာ' တွေကို သိပါများလာရင် နောက်ကျတော့ ပေါ်တာလည်း မှတ်လို့ရတယ်၊ ပျောက်သွားတာလည်း သိတယ်။ မှတ်တာကတော့ 'ပေါ်တာ' ကိုမှတ်တာပဲ၊ 'ပျောက်တာ' ကိုပါသိတယ်။

'ဖောင်းတယ်' လို့မှတ်ရင် တစ်ဖောင်းပြီး တစ်ဖောင်း အဆင့်ဆင့် လေးတွေ တိကန် , တိကန်၊ ပြတ်, ပြတ်ကျသွားတယ်။

'ထိုင်တယ်, ထိတယ်, နာတယ်' မှတ်ရင်လည်း တစ်ခုပြီး တစ်ခု အဆင့်ဆင့် တွေ့လာတယ်။ ပြုတ်, ပြုတ်, ပြုတ်, ပြုတ် ကျသွားသလို၊ ကြာရိုးကြာစွယ်ကို အင်မတန်ထက်တဲ့ ဓားနဲ့ဖြတ်ချလိုက်သလို တိကန်, တိကန် ပြတ်ပြတ်သွားသလို ၊ အပိုင်းပိုင်း, အပြတ်ပြတ်, အထစ်ထစ်ဖြစ်သွား သလို ဉာဏ်ထဲမှာထင်လာတယ်။

ဆိုတာကတော့ 'ထိုင်တယ်, ထိတယ်'၊ 'ထိုင်တယ်,ထိတယ် နာတယ်'၊ ဒါမှမဟုတ် 'နာတယ်, နာတယ်, နာတယ်'၊ ရိုးရိုးကလေးနော်။ ဉာဏ်ထဲမှာကျတော့ အပိုင်း, အပိုင်း ကလေးတွေ ကွဲပြီးအများကြီး သိလာတယ်။ ဆိုတာက ရိုးရိုးဆိုတာပဲ၊ သိတာကအများကြီး သိတယ်။ များလွန်းအားကြီးလို့ အမြန်လိုက်မှတ်ရတယ်။

သိစရာတွေတိုးတိုးပြီးမလာဘူးလား သူတော်ကောင်းတို့။ အဲဒီလို 'အသိ' တွေတိုးလာတာဟာ နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့ကျိန်းသေပဲ။ နိဗ္ဗာန်ကို ဒီအသိဉာဏ်ကသွားတာ။ 'ကံ' ကသွားလို့မရဘူး၊ 'စျာန်' ကသွားလို့မရဘူး။ ဒီလို ခန္ဓာကိုသိတဲ့ အသိဟာ ဝိပဿနာဉာဏ်ပဲ။

'ပေါ်တိုင်း, ပေါ်တိုင်း' သိတယ်ဆိုတာ 'ဖြစ်တိုင်း, ဖြစ်တိုင်း' သိတာ။ မှတ်အားတွေ ကောင်းလာတဲ့ ယောဂီဟာ 'ပေါ်တိုင်း, ပေါ်တိုင်း' မှတ်လို့ရတယ်။ လက်ဖြောင့်တပ်သားဟာ ပေါ်လာတာကို ပစ်လိုက်ရင် တန်းမှန်သလို ဘယ်နေရာက ပေါ်လာ, ပေါ်လာ ကျွမ်းကျင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ပေါ်လာတဲ့ နေရာကို မှန်အောင်ပစ်လို့ရတယ်။ အဲဒီလိုပဲ ယောဂီဟာ မှတ်တဲ့နေရာမှာ ကျွမ်းကျင်လာတယ်။

မြင်တာပေါ်လည်း 'မြင်တယ်, မြင်တယ်'၊ ကြားတာပေါ်ရင်လည်း 'ကြားတယ်, ကြားတယ်'၊ နာလာရင်လည်း 'နာတယ်,

နာတယ်'၊ စိတ်ကူးရင်လည်း 'စိတ်ကူးတယ်, စိတ်ကူးတယ်'။ ဘယ်ဟာပေါ်ပေါ် မလွတ်တမ်း မှတ်နိုင်တယ်။

အများကြီးပေါ်လာရင် 'သိတယ်, သိတယ်, သိတယ်, သိတယ်' လို့မပြတ်လိုက်မှတ်ရုံပဲ။ ဝေါဟာရက အဓိက မဟုတ်ဘူးနော်။ ဝေါဟာရပေါ်တင်နေမှာ စိုးလို့ထည့်ပြောနေရတာ။ သိဖို့အဓိကပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပေါ်လာတဲ့ သဘောတွေကို သိဖို့။

နာရင်နာမှန်းသိဖို့။ အဲဒီအသိကလေး ပြန့်သွားမှာစိုးလို့ 'နာတယ်,နာတယ်,နာတယ်' လို့ဆိုပေးရတာ အဆိုကအဓိကမဟုတ်ဘူး၊ သိဖို့က အဓိက။ မဆိုပဲနဲ့သိရုံပဲလိုက်သိနေရင် စိတ်ကပြန့်သွားရော။ စိတ်ရဲ့သဘော ဟာအင်မတန်ပြန့်လွင့်လွယ်တယ်။ စိတ်ဟာ အာရုံငါးပါး ကာမဂုဏ်တရားမှာ ကျက်စားလေ့ရှိတယ်။ ပြန့်လွင့်မှာ စိုးလို့အဆိုလေးနဲ့ ထိန်းထားရတာ။ စိတ်အဆိုလေးနဲ့ ထိန်းထားတော့တော်ရုံတန်ရုံ မပြန့် တော့ဘူး။

အခုယောဂီတို့ ဒီလောက်မှတ်နေတာတောင်မှ စိတ်ကထွက်နေတယ်မဟုတ်လား။ မမှတ်ဘဲ သိနေရုံလောက်ဆိုရင် စိတ်ထွက်တာ ပိုဆိုးတာပေါ့။ ဒါပေမယ့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ထွက်တယ်လို့ မထင်ဘူး၊ ခန္ဓာမှာ ဉာဏ်ကပ် ထားတယ်လို့ထင်တာ။ အဲဒီ ဉာဏ်ကြီးကအပြင်လျှောက်ရောက်နေတာ။ ဉာဏ်ကပ်နိုင်တာက တစ်ချက်, နှစ်ချက်၊ စိတ်ထွက်တာက အချက်တစ်သိန်း လောက်ထွက်တယ်။ အဲဒါကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မသိတဲ့အခါကျတော့ တရားလုပ်နေတယ်ပဲ ထင်တာ။ အချိန်တွေကုန်ပြီး သမာဓိတွေ လျော့တာပေါ့။ တစ်ချို့ ယောဂီတွေမှာ သဒ္ဓါ တရားရှိပါလျက်နဲ့ လမ်းမှားနေတာနဲ့ ရသင့်ရထိုက်တဲ့ တရားကိုမရတော့ဘူး။

သူတို့ကိုယ်သူတို့ တရားအားထုတ်တယ်ပဲ ထင်နေတာ၊ လွင့်

နေတာကို သူမသိဘူး။ လွင့်နေတယ် ပြောရင်လည်း မကြိုက်ဘူး။ လမ်းကမ်းနေတာ။ တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ဒီအဆိုကြီး ဆိုနေစရာ မလိုပါဘူး၊ သိဖို့အရေးကြီးတာပဲ လို့ပြောတဲ့သူတွေလည်း ရှိတယ်။

စာထဲမှာ ပဇာနာတိ - 'သိ၏' လို့ဆိုတာအမှန်ပဲ။

အဲဒီ အသိတွေ သိအောင် - 'သတိ' နဲ့ 'ပညာ' ကထိန်းပေးရတယ်။

'သတိ' ကလေး ကပ်ထားတယ်ဆိုတာ အမြဲတမ်း ကပ်ထားလို့ရတယ် လို့ထင်နေကြတာ။ တကယ်တန်းတော့ အဲဒီ 'သတိ' တွေက ခဏ, ခဏ လွတ်နေတာ။

မြတ်စွာဘုရားက လူတိုင်းကို ဝိပဿနာပွားဖို့ တန်းမဟောဘူး။ ဝိပဿနာကုသိုလ်ဆိုတာ ကုသိုလ်ထဲမှာ အခက်ဆုံးပဲ။ ဓာတ်ကြီး (၄) ပါးတို့၊ အာယာတန (၁၂) ပါးတို့၊ ဓာတ် (၁၈) ပါးတို့၊ခက်ခဲနက်နဲတဲ့ သစ္စာတရားတွေ၊ ဈာန်သမာပတ် တရားတွေ ကို ဒီအတိုင်းတန်းမဟောဘူး။

သရဏဂုံလောက်ရမယ့် ပုဂ္ဂိုလ်ကို သရဏဂုံလောက်ဟောတာ။ မေတ္တာပွားရုံလောက်ရမယ့် ပုဂ္ဂိုလ်ကို မေတ္တာလောက်ဟောတာ။ ဘုရားက ဉာဏ်နဲ့ ပိုင်းခြားပြီးသိနိုင်တဲ့အတွက် သစ္စာလေးပါးသိနိုင်လောက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကိုမှ သစ္စာတရားတွေဟောတာ။

လူအများ တရားရအောင်ဆိုရင် ဒါနကထာ က စဟောရတယ်။ ကုသိုလ်ထဲမှာ ဒါနက အလွယ်ဆုံးပဲ။ ဒါနပြီးတော့မှ သီလ။ သီလပြီးတော့မှ သဂ္ဂကထာ လို့ခေါ်တဲ့ နတ်ပြည်ရဲ့ ချမ်းသာ ပုံတွေကို ဟောရသေးတယ်။ နတ်ပြည်ချမ်းသာတွေ မက်မောမှ ဒါန, သီလတွေ လုပ်မှာမဟုတ်လား။

နောက်မှ နတ်ပြည်မှာ ကာမဂုဏ် ချမ်းသာတွေကို ခံစားရတဲ့

အပြစ်ကို ဆက်ဟောရတယ်။ ကာမဂုဏ်ရဲ့ အပြစ်တွေကို ဟောပြီး တော့မှ ကာမဂုဏ်က ထွက်မြောက်ကြောင်း တရားတွေကိုဟောရတာ။ သည့်ထက်မက ရင့်ကျက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့မှ **စတုသစ္စကထာ** လို့ခေါ်တဲ့ **သစ္စာလေးပါး တရားတို့၊ မဂ္ဂကထာတို့** ကိုဟောရတာ။

တရားက ဘယ်လောက် ကောင်းကောင်း စိတ်တွေ သက်ဝင်နိုင်ဖို့အတွက် ဒီလို အခြေအနေအရ ဟောရတာ။ **ဝိပဿနာက** ကောင်းပေမယ့် စိတ်ထဲက သက်ဝင်နိုင်ဖို့ မလွယ်ဘူး။ စိတ်ဟာ ဆင်ရှိုင်းထက် ဆိုးတယ်၊ ထိန်းချုပ်ရတာမလွယ်ဘူး။

ယောဂီတို့အနေနဲ့ နာမည်လေးတွေဆိုပြီး မှတ်နေတာတောင် စိတ်က ခဏ, ခဏထွက်တယ် မဟုတ်လား။ ဒီလောက် နည်းမှန်လမ်းမှန်နဲ့ ပြသပေးနေတာတောင်မှ ဘဝအဆက်ဆက်က ပါလာတဲ့ **အဝိဇ္ဇာ, တဏှာ** က နိုင်လာတော့ စိတ်ထွက်တဲ့ သူကလည်း ထွက်တယ်။ အိပ်ငိုက်တဲ့သူကလည်း ငိုက်တယ်။ ဘေးမှာရှိနေတဲ့ ဘီလူးတွေ, သရဲတွေက မနှောက် ယှက်ပါဘူး၊ ကိုယ့်ရင်ထဲမှာရှိတဲ့ **အဝိဇ္ဇာ, တဏှာ** က ကိုယ့် ကိုပြန်ပြီး နှောက်ယှက်တာ။

အဝိဇ္ဇာ, တဏှာ ကမိမိကိုယ်တွင်းမှာ **သတ္တိ**အနေနဲ့ အမြဲပါနေ တဲ့အခါကျတော့ တော်ရုံတန်ရုံကို **သိသလိုလုပ်ပစ်တာ**။ သိသလိုလုပ် ပစ်လိုက်တော့ သေသေချာချာ မမှတ်ဖြစ်တော့ဘူး။ ပင်ပန်းခံပြီး စူးစူးစိုက်စိုက်မှတ်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပင်ပန်းခံရာ ရောက်တယ်၊ တရား ဆိုတာ သက်တောင့် သက်သာနဲ့ အေးအေးဆေးဆေး မှတ်ရမှာပေါ့လို့ **အချောင်လိုက်ချင်တဲ့စိတ်** ဖြစ်သူတွေလည်းရှိတယ်။ အသာလေး အသိကလေး ကပ်ထားလိုက်ရင်ပြီးတာပဲ၊ စူးစူး စိုက်စိုက် မှတ်ရင် ပင်ပန်းတယ်ဆိုပြီး တစ်ချို့မမှတ်ဘူး။ ရိပ်သာရောက်တာတောင် သေသေချာချာမမှတ်ဘဲ ကိုယ်လုပ်ချင်ရာ လုပ်နေတာတွေလည်း

ရှိတယ်။

တရားဆိုတာ ဘယ်တရားလုပ်လုပ် ကောင်းတာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ဒီရိပ်သာရောက်ရင် ဒီကပေးတဲ့ နည်းနဲ့လုပ်မှ ကိုယ့်အတွက် အကျိုးရှိတာ။

ကိုယ်က ဝိပဿနာရော၊ သမထရော စွယ်စုံလုပ်တတ်လို့ရှိရင် ဝိပဿနာလုပ်လို့ အဆင်မပြေတဲ့အခါ သမထကို ခဏပြောင်းလုပ်ပြီးမှ ဝိပဿနာ ပြန်လုပ်တော့ အဆင်ပြေသွားတာမျိုးလည်းရှိတယ်။

ဝိပဿနာ နဲ့ သမထ ကအပြန်အလှန်ကျေးဇူးပြုနေတာ။

ကိုယ်က မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် လိုချင်တယ်ဆိုရင် မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် တကယ်ရထားတဲ့ သူထံမှ နာကြားရတယ်။

မဂ်စစ်, မစစ် ဖိုလ်နဲ့ ညီ ဆိုတဲ့ မြတ်စွာဘုရား ညွှန်ကြားထားတဲ့အတိုင်း မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် တကယ်ရထားတဲ့သူဟာ **အနှေး, အမြန်, အကြာ** မျိုးစုံသော **ဖိုလ်ကိုဝင်စားနိုင်**ရတယ်။ ဖိုလ်ဝင်စားနိုင်ရင် **မဂ်စစ်**မှန်လို့ပဲ။

ပရိယတ္တိစာပေနဲ့ တိုင်းတာကြည့်မယ်ဆိုရင် **နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်**က နေပြီး ဉာဏ်စဉ်တွေ အဆင့်ဆင့်တက် ပြီးတော့ အဲဒီ ဉာဏ်သဘောတွေ သိလို့ရှိရင် စစ်မှန်တယ်လို့ ပြောလို့ရတယ်။

သောတာပန် ဖြစ်သွားလို့ရှိရင် ဘုရား, တရား, သံဃာ ရတနာ သုံးပါး ကို အသက်နဲ့လဲပြီးတော့ ယုံကြည်တယ်။ ငါးပါး သီလ မြဲတယ်။ ဒါဟာ တရားရတယ်ဆိုတဲ့ အထိမ်းအမှတ်တွေပဲ။

ကိုယ်ထင်တာက **ဝိပဿနာ** ထင်ပေမယ့် တစ်ခါတစ်ရံမှာ **သမထ** ဖြစ်နေတတ်တယ်။ ကိုယ်က ဝိပဿနာ အားထုတ်ပြီး **ဝိပဿနာ**ဉာဏ် တွေဖြစ်နေတယ်လို့ ထင်ပေမယ့် တကယ်တမ်းမှာ **စိန္တာမယ**ဉာဏ် တွေ ဖြစ်နေတတ်တယ်။

ဆင်ခြင်စဉ်းစားတာတွေက နူးညံ့တော့ လွဲတတ်တယ်။ ဒါပေမယ့် ကြိုးစားပြီး အားထုတ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မိမိရဲ့ ကုသိုလ်အရှိန် အဟုန်ကြောင့် နောက်ဆုံးမှာ လမ်းမှန်ကိုတွေ့ရမှာပဲ။ **ဝိပဿနာ ညစ်ညူးကြောင်းတရား** တွေ ကလည်း ဝိပဿနာတရား အင်မတန် ကောင်းနေတတ်ပြီး အနှောက်အယှက်ဖြစ်တတ်တာပဲ။

ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ရှေ့ဆက်တက်ဖို့လိုသေးတယ်။ ဝိပဿနာ ညစ်ညူးကြောင်း တရားတွေကို သိမထားရင် ဝိပဿနာ ဆက်မတက် ဘဝစိတ်ကူးယဉ်တွေ မျှားနေတာကို မိမိက ဝိပဿနာ ရှုနေတယ်လို့ ထင်တတ်တယ်။ အင်မတန် သိမ်မွေ့တဲ့အခါကျတော့ ယောဂီကတော့ ဝိပဿနာရှုနေတယ်လို့ ထင်ပေမယ့် စဉ်းစားတာ တွေဖြစ်နေတတ်တယ်။ စဉ်းစားဆင်ခြင်နေတယ်လို့ပြောရင် တော်ရုံ တန်ရုံနဲ့ လက်မခံချင်ဘူး။

တစ်ချို့ ယောဂီတွေက သမာဓိတွေ အရမ်းကောင်းတယ်။ **သမာဓိနဲ့ ဆင်ခြင်ရင် ဆင်ခြင်လို့ အင်မတန်ကောင်းတယ်။** ဆင်ခြင်တာကလည်း တရားသဘောတွေကိုဆင်ခြင်တာ။ တရားအားထုတ်တာနဲ့ ဆင်ခြင်တာကို ဘယ်လိုမှ ခွဲခြားလို့မရနိုင်ဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ကြည့်နေတဲ့ သဘောမျိုးဖြစ်နေတတ်တယ်။ ကြည့်လိုက်, စဉ်းစားလိုက်၊ ကြည့်လိုက်, စဉ်းစားလိုက်။ **စဉ်းစားတဲ့ သံသရာကြီးရှည်နေရော။** မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် ရနိုင်ပါလျက်သားနဲ့ **သမာဓိ** နဲ့လည်နေတတ်တယ်။

ရှုမှတ်တဲ့အပိုင်း မရောက်တော့ဘဲ ဆင်ခြင်တာတွေက မျှားနေတတ်တယ်။ ဝိပဿနာဆိုတာ **ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါး** ကို အမှန်အကန် သိအောင် ရှုကြည့်တာကို ခေါ်တယ်။

ကျေးဇူးတော်ရှင် ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရားကြီးက **ရုပ်**နဲ့ **နာမ်**

မှာ ဖြစ်နေတဲ့သဘောတွေကို ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း စောင့်ကြည့်။ အဲဒါကို ဝိပဿနာ ခေါ်တယ်လို့ဆိုထားတယ်။

အရှုခံက 'ရူပ်နဲ့နာမ်'၊ ရှုဉာဏ်က 'သတိနဲ့ပညာ'။ ကာရက မဂ္ဂင် ငါးပါးနဲ့ အလုပ်လုပ်ရတယ်။ အမျှားသိအောင်ပြောရင်တော့ 'စိတ်' နဲ့ရှုရတာပေါ့။

ရူပ်သဘော, နာမ်သဘော။ အဲဒါ ဖောက်ပြန်တဲ့ သဘော၊ သိတဲ့ သဘော၊ မမြဲတဲ့ သဘော၊ ဆင်းရဲတဲ့ သဘော၊ အစိုးမရတဲ့ သဘော။ ဘယ်သူမှမပိုင်ဘူး။ သဘာဝတရား လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီ သဘာဝကို ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း၊ ရှိနေတဲ့အတိုင်း သတိဦးစီးတဲ့ စိတ်နဲ့ စောင့်ကြည့်တာ ဝိပဿနာပဲ။ အဲဒီလို ကြည့်နိုင်အောင် မှတ်ပေးရတာ။ မြင်တာကို 'မြင်တယ်, မြင်တယ်'၊ 'သိတယ်, သိတယ်' လို့ မှတ်လိုက်ရင် သမထပေါ် မတင်တော့ဘူး၊ ဝိပဿနာဖြစ် သွားရော။ တစ်ကိုယ်လုံးကို လှည့်ပတ်ကြည့်တတ်ရတယ်။

သမာဓိ အားကောင်းနေရင် တစ်နေရာထဲ စိုက်ကြည့် စရာမလိုဘူး၊ အကုန်လုံးဖြန့်ကြည့်ရတယ်။ တစ်ကိုယ်လုံး ကြည့်ပြီးမြင်တာတွေ လိုက်မှတ်ပေး၊ မှတ်နိုင်တဲ့အခါမှတ်ပြီး 'အပျက်' တွေ အရမ်းမြင်နေရင် ကြည့်နေလိုက်ပါ။ မျှားသောအားဖြင့် သမာဓိအား ကောင်း လာလို့ရှိရင် မှတ်ချင်တဲ့စိတ်မရှိတော့ဘူး၊ ကြည့်ပဲကြည့်တယ်။

အဲဒီလို ကြည့်ရင်းနဲ့ ဆင်ခြင်တာတွေဝင်လာရော။ သူက ဝိပဿနာ ရှုတာကို ကပ်ဖျက်တာပဲ။ ဥပက္ခာလေသ ဆိုတာ ကပ်ပြီးတော့ စိတ်ကို ညစ်နွမ်းအောင်လုပ်တာပဲ။ အလင်းရောင်လေးပေါ်မှာ 'နိုကန္တိ' ဖြစ်ပြီး သာယာသွားတတ်တယ်။ အဲဒါလေးကို ငေးကြည့်နေတော့ 'မောဟ' ကြီးဖြစ်နေရော။

မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ရမယ့် ပုဂ္ဂိုလ်ကို **တိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ်** လို့ခေါ်တယ်။ **ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ရတယ်ဆိုတာ တိဟိတ် ပုဂ္ဂိုလ်**ပဲ။ သမာဓိ အားကောင်းရင် ဒါရနိုင်တယ်။

မြင်တဲ့ သဘောလေးတွေဟာ မှတ်ရင်းနဲ့ **'ပြောင်း, ပြောင်း'** သွားတယ်။ လင်းတာလေးတွေလည်း **'ပြောင်း, ပြောင်း'** သွားတယ်။ **'အနိစ္စ, အနိစ္စ'** မဆိုသော်လည်း**'ပြောင်း, ပြောင်း'** သွားတာကိုသိတာဟာ **အနိစ္စလက္ခဏာ** ကိုသိတာပဲ။

တရားဆိုတာ မြန်မြန်ဆန်ဆန်ကြီး အဓမ္မကြီးလိုချင်လို့မရဘူး။ **စိတ်ရှည် ဇွဲသန် သည်းညည်းခံ**ရတယ်။ အဲဒါကိုပဲ ထပ်ကာ, ထပ်ကာ ရှုရမှာပဲ။ ကိုယ့်မှာ **အင်အားမပြည့်သေးရင်**၊ သို့မဟုတ် **ဣန္ဒြေမညီမျှ သေးရင်** ဒီလိုပဲ ထပ်ကာ, ထပ်ကာ ရှုရမှာပဲ။

'အနိစ္စ, အနိစ္စ' ပဲဆိုဆို၊ **'ဝေဒနာ, ဝေဒနာ'** ပဲဆိုဆို၊ **'သိတယ်, သိတယ်'** ပဲဆိုဆို၊ ဝေါဟာရက အဓိကမဟုတ်ပါဘူး။ **ပရမတ္ထတရား** တွေရဲ့ **'သဘော'** ကို သေသေချာချာမြင်ဖို့အဓိကပါပဲ။

ဆိုရုံပဲဆိုပြီး မမြင်ဘူးဆိုရင် ဝိပဿနာ မဖြစ်ဘူး။ မြင်တော့ မြင်တယ်ဆက်ပြီး မရှုတတ်ဘူးဆိုရင်လည်း ဉာဏ်ဆက်မတက်တော့ဘူး။

ရှရှမွမွ တွေလည်းမြင်တယ်၊ **အလင်းရောင်**တွေလည်း မြင်တယ်။ ဒါကို ဆက်မရှုဘူးဆိုရင် မြင်တာလေးတွေမှိန်သွားတတ်တယ်။ ဒါကို **ဣရိယာပုတ်လေးပါးစလုံး** မှာဆက်ရှုနေဖို့လိုတယ်။ **'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ'** ကို စိတ်အဆိုလေးနဲ့ ဆက်မှတ်ပေးမယ်ဆိုရင် အများကြီး ထပ်မြင်လာတယ်။ အများကြီး မြင်ပြီးတော့၊ ဉာဏ်တွေတတ်ပြီးတော့၊ ဆုံးတဲ့အထိရောက်သွားနိုင်တယ်။

သမာဓိ ကောင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များဟာ **အာနာပါန** တစ်မျိုးတည်း

မှတ်နေလို့ရှိရင် သမထ ဘက်ရောက်ပြီး အမြင်အကြားတွေ ရတတ်တယ်။ သူများမမြင်တာတွေကိုမြင်၊ သူများမကြားတာတွေကိုကြားပြီးတော့ သာယာသွားတတ်တယ်။ နောက်ပိုင်းမှာ ကြောက်စရာ၊ လန့်စရာတွေကို မြင်ပြီးတော့ စိတ်တွေ ကသိကအောက် ဖြစ်သွားတတ်တယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ခဏတစ်ဖြုတ်လောက် သမာဓိရပြီးလို့ ရှိရင် တစ်ကိုယ်လုံး ပြန်လှည့်။ **သမာဓိလိုင်းကို လိုက်ပါမျှားလို့ရှိရင် ဝေဒနာ မရှုချင်တော့ဘူး။** ဝေဒနာရှုရတာက ပင်ပန်းတာကိုး။ သမာဓိပဲ ပြန်တည်ထောင်နေတာပဲ။ သမာဓိအားနဲ့ နာတာ, ကျင်တာကို စိုက်ကြည့်လိုက်ရင် ကွဲထွက်သွားတာပဲ။ နှစ်ခြမ်း, သုံးခြမ်း, လေးခြမ်း, ငါးခြမ်း ကို ကွဲသွားတာပဲ။ အဲဒီတော့ ဝေဒနာအကြာကြီး မခံစားရပဲ ခဏလေးခံစား ပြီးတော့ ပြီးသွားရော။ အာနာပါနပဲ ပြန်လုပ်နေရော။ အဲဒီလို သမာဓိ လိုင်းဘက်ကို လွန်သွားတတ်တယ်။

သမာဓိ လိုင်းဘက်ကို လွန်သွားပြီး ကြောက်စရာ လန့်စရာတွေ မြင်လို့ စိတ်ထိ ခိုက်သွားပြီးရင် ကုလို့မလွယ်ဘူး။ တစ်ချို့ကျတော့လည်း တပ်မက်စရာတွေတွေ့တယ်။ အင်မတန်ချော၊ အင်မတန်လှတဲ့ တပ်မက်စရာတွေသွားတွေ့ရင်လည်း ကုလို့မလွယ်ဘူး။ အဲဒါကြောင့် **ဝိပဿနာ**ကို **ဦးစားပေးကြပါ။**

'**သမထ**' နဲ့ '**ဝိပဿနာ**' က **ညီအစ်ကိုပဲ**။ အသုံးချတတ်ရင် ကောင်းတယ်။ ပစ္စည်းကိုအသုံးချတတ်ရင် ဒါနကုသိုလ် ရတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို အသုံးချတတ်ရင် **သီလ**ရော၊ **သမာဓိ**ရော၊ **ပညာ**ရော အကုန်ရတယ်။

'**သမထ**' ကိုအသုံးချတတ်ရင် '**ဝိပဿနာဉာဏ်**' တွေရတယ်၊ '**မဂ်ဉာဏ်,ဖိုလ်ဉာဏ်**' တွေရနိုင်တယ်။

'ဝိတိ, ပဿဒ္ဓိ' တွေဖြစ်တော့ အင်မတန်ချမ်းသာတယ်၊ ဒါကို ပဲ ထပ်ကာ, ထပ်ကာဖြစ်ချင်နေရော။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ပေါ်တဲ့သဘော တွေကို မရှုချင်တော့ဘူး။

သမထယာနိက သမားတွေကတော့ ပထမစျာန်,ဒုတိယစျာန်၊ တတိယစျာန်, စတုတ္ထစျာန် တွေဟာ 'သမာဓိ' အကြီးအကျယ် အား ကောင်းတယ်။ ပြီးမှ 'ဝိပဿနာ' ပြန်ရှုတယ်။ သူ့နည်းသူ့ဟန်နဲ့ တော့ ကောင်းတာပါပဲ။

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို အသုံးချတတ်ရင် မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် ရမှာပဲ။ သည့်ပြင်ဟာ ရှုတာထက် **ခန္ဓာကိုယ်ရှုတာ** အကောင်းဆုံးပဲ။ 'သမာဓိ' နဲ့ ခန္ဓာကို ထပ်ကာ, ထပ်ကာ ရှုကြ။ အလင်းရောင်မြင်ရင် လည်း **မှတ်ပစ်လိုက်**။ ဆက်မရှုတတ်ဘူး ဖြစ်မနေစေနဲ့။ ရတဲ့ **သမာဓိ** နဲ့ **ခန္ဓာကိုရှုပြီး**၊ ရှုလို့အသားကျပြီ ဆိုရင်မှတ်ပေး။

အဓိက, ကတော့ - **သောတာပန် မြန်မြန်ဖြစ်ဖို့**ပဲ။

ရောက်နိုင်ပါလျက်သားနဲ့ လည်နေတဲ့ သူတွေက များတယ်။ ဒါကြောင့် လမ်းလည်းမှန်နေပြီ၊ သမာဓိလည်းကောင်းနေပြီ ဆိုရင် **အမှတ်ဆက်ဖို့**လို **နေတတ်တယ်**။

စိန္တာမယဉာဏ် နဲ့ **ဘာဝနာမယဉာဏ်** ရောနေတယ်ဆိုရင် ဘာဝနာမယဉာဏ် ဖြစ်အောင် 'ပေါ်ရာ၊ ပေါ်ရာ' မှတ်ပေးပါ။

မဟာစည်ဆရာတောဘုရားကြီး နည်းအတိုင်း 'သမာဓိ' ကို သီးသန့် မထူထောင်တော့ပဲနဲ့ စမှတ်ကတည်းက 'ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်' မှတ်ချင်မှတ်။ **အာနာပါန** ဆိုရင်လည်း **သမာဓိ ရအောင်** **တည်ထောင်**။ ပြီးရင် 'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ' မှတ်။ ဒါဆိုရင် လမ်းမှန် သွားရော။ လမ်းမှန်မှန်းသိရင် မြန်မြန်လုပ်ကြ။

ငါရနိုင်တာပဲဆိုပြီး မပေါ့နဲ့။ ရနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို အဖျက်တွေက

စောင့်နေတတ်တယ်။ ကိုယ်က မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် ရချင်တယ်ဆိုရင် မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် အရင်ရအောင် လုပ်ထားတာ အကောင်းဆုံးပဲ။

တစ်ချို့ဆိုရင် တစ်ထိုင်တည်းနဲ့ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် တွေပေးတာရှိတယ်။ အတွေ့အကြုံမရှိရင် တကယ်ထင်သွားတတ်တယ်။ အဲဒါကြောင့် ဦးဇင်းတို့ တိုက်တွန်းတာက ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ နည်းကို သေသေချာချာလေ့လာပါ။

'ဓာတ်' တွေကို ဆင်ခြင်နေရင်တော့ 'သမထ' သဘောမျိုးဖြစ်သွားပြီး တော်ရုံတန်ရုံနဲ့ တရားမတွေ့တတ်ဘူး။

ကျေးဇူးတော်ရှင်မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ နည်းကဆင်ခြင် ခိုင်းတာ မဟုတ်ဘူး။ 'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ'ကို သတိနဲ့စောင့်ရှုခိုင်းတာ။ သူပေါ်တဲ့အတိုင်းနာရင် 'နာတယ်' မှတ်။

'မှတ်တယ်' ဆိုတာ 'သိအောင်' လို့။

'နာတယ်'ဆိုတဲ့ 'သဘော' လေးကိုသေသေချာချာသိအောင်, ပိုင်ပိုင် နှိုင်နှိုင် သိအောင်, 'ပြောင်း, ပြောင်း' သွားတာ လေးတွေကိုသိအောင်, 'တိုး တိုး' လာတာ လေးတွေကိုသိအောင်, 'လျော့ လျော့' သွားတာ တွေကိုသိအောင်မှတ်ရတာ။

ဒီလို 'သဘော' လေးတွေကို သိရင်းနဲ့ အသိတွေတိုးလာတဲ့ အခါကျတော့ ရှုရင်းမှတ်ရင်းနဲ့ ချုပ်တဲ့နေရာ ရောက်သွားတယ်။

ကိုယ်ကချုပ်စေချင်လို့တော့မရဘူး။ ကိုယ်ကသိအောင်သာ ရှု။ ဒီလမ်းသွားရင် ဒီမှတ်တိုင်တွေ့မှာပဲ။ အင်အားပြည့်တဲ့အခါ ချုပ်တဲ့ဆီရောက်တာပဲ။

'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ' ကိုစိတ်အဆိုလေးနဲ့ မှတ်တဲ့နည်းဟာ ဦးဇင်းတို့ အတွက်ဘုရားပွင့်သလိုပဲ။ အင်မတန်မှန်ကန်တဲ့နည်း။

ဆင်ခြင်တဲ့အခါ စိတ်ကူးယဉ်တွေ များတတ်တယ်။ 'ပျက်

သွားပြီ၊ ပျက်သွားပြီ' လို့ဆင်ခြင်တာဟာ သူ့ဟာနဲ့သူတော့ကောင်း
မှာပါပဲ။ ကိုယ်ကဘုရား မလိုက်နိုင်လို့ရှိရင် ဆင်ခြင်လို့ကောင်းနေပြီး
ပစ္စုပ္ပန်တွေလွတ်ကုန်ရော။

ဆင်ခြင်တာကတော့ တရားကိုဆင်ခြင်တာ၊ ကာမဂုဏ်တွေ
ကို ဆင်ခြင်တာမဟုတ်။ အကောင်းချည်း ဆင်ခြင်တာပဲ။ ဒါပေမယ့်
ဆင်ခြင်နေတဲ့ အချိန်တွေမှာ ပစ္စုပ္ပန်တွေ လွတ်မကုန်ဘူးလား။

နာတဲ့သဘော, ကိုက်တဲ့သဘော ကိုတစ်ချက်, နှစ်ချက်
လောက်မှတ်ပြီး 'အနိစ္စ,ဒုက္ခ,အနတ္တ' တွေဆင်ခြင်နေရင် ရှုမှတ်မှုက
အချက် (၁၀၀) လောက် လွတ်သွားရော။ နာတာ, ကျင်တာကိုဆက်မသိ
တော့ပဲ သူ့ဟာသူပျောက်သွားရော။ နာတာကို မသိတော့ဘူး။ မသိရင်
အဝိဇ္ဇာပဲ။

ဆင်ခြင်နေတာက စိန္တာမယဉာဏ်ပဲ။ ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်
မယ့်ဟာမဖြစ်တော့ဘူး။ အဲဒီနာတာကို ဆက်တိုက်သိရမယ်။ နာတာ
ကိုဆက်တိုက်ဆက်မှတ်။ 'နာတယ်, နာတယ်, နာတယ်, နာတယ်,
နာတယ်, နာတယ်' ဆက်သာမှတ်။

မြန်တဲ့အခါလည်း မြန်လာတတ်တယ်၊ မြန်လာရင်အသာ
လေးကြည့်နေလိုက်။ သူ့သဘာဝအလျောက်မှတ်လို့ မရတဲ့အခါမှာ
ကြည့်နေ။ တမင်သက်သက် တော့လုပ်မကြည့်နဲ့။ မှားတတ်လို့ပြော
တာနော်။ မှတ်လို့ရရင်မှတ်ပါ။ မြန်သွားလို့ မှတ်လို့မရတဲ့ ကြည့်နေ
ရင်လည်း နောက်ကျတော့ ပြန်ပြီးမှတ်လို့ရသွားရော။ တစ်ချို့က
ပြန်မှတ်လို့ရတာကို မမှတ်တော့ပဲ ဆက်ကြည့်နေတတ်တယ်။ သမာဓိ
အရှိန်ကလည်း ရှိတာကိုး။

ဆက်ကြည့်သွားတဲ့ အခါကျတော့ စိတ်ကူးယဉ်တွေ မသိမသာ
ဝင်လာပြီး နောက်ကျတော့ စိတ်ကူးယဉ်တွေ မျှားသွားရော။ ပေါ်နေတဲ့

ပစ္စုပ္ပန် ရှုပ်, နာမ်ဆီကို မရောက်တော့ဘူး။

အခုပေါ်နေတဲ့ နာတာတွေ, ကျင်တာတွေ, ကိုက်တာတွေ၊ ခဲတာတွေ က ပစ္စုပ္ပန်မှာပေါ်နေတဲ့ ခန္ဓာငါးပါး အစစ်တွေ။

သမာဓိ အားကောင်းလို့ အကုန်လုံး ပျောက်သွားရင်လည်း **'စိတ်'** ကလေးတော့ ကျန်သေးတာပဲ။ **အဲဒီစိတ်**ကလေးကို **'သိတယ်, သိတယ်, သိတယ်, သိတယ်, သိတယ်, သိတယ်, သိတယ်, သိတယ် . . .'** လို့စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ မှတ်ပေးရတယ်။ **မမှတ်ဘဲနဲ့** ကြည့်နေလို့ရှိရင် လွင့်တတ်တယ်။

အင်မတန်ရင့်ကျက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ ပါရမီပါတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဆိုရင် **'ပျက်, ပျက်'** သွားတာ၊ **'ပျောက်, ပျောက်'** သွားတာကို ကြည့်လို့ရရင် ရမှာပေါ့။ **များ**သောအားဖြင့်တော့ **စိတ်**ကူးယဉ်တွေများတယ်။

သမာဓိကောင်းလာလို့ရှိရင် **စိတ်**ကူးယဉ်လို့ **သိပ်**ကောင်းတယ်။ ကိုယ်ဘေးနားမှာ လူတွေအများကြီးရှိပေမယ့် **တစ်**ယောက်မှမရှိသလို ထင်တယ်။ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း ယောက်ျားမှန်း, **မိန်**းမမှန်း **မ**သိတော့ဘူး။ **'သိစိတ်'** ကလေး **တစ်**လုံးတည်းရှိတယ်။ **အဲ**ဒါကို **'သိတယ်, သိတယ်, သိတယ်, သိတယ် . . .'** **လို့**ဆက်တိုက်**မှ**တ်**နေ**ရင် **စိတ်**ကူးယဉ်တွေ **မ**လာတော့ဘူး။

ပေါ်တဲ့အတိုင်းမှတ်ပေး

ဦးဇင်းပြောချင်တာကတော့ - **ပေါ်တဲ့အတိုင်းမှတ်ပေး။**

'သိတယ်, သိတယ်, သိတယ်, သိတယ်' **လို့** **မှ**တ်ရင်းနဲ့ **မှ**တ်**နေ**တဲ့ **စိတ်**ကလေးက ပျက်**မ**နေ**ဘူ**းလား။ ပျက်**နေ**တာကို

'ပျက်သွားပြီ, ပျက်သွားပြီ' လို့အထူးဆင်ခြင်နေစရာ မလိုပါဘူး။ မှတ်နေ တာကိုက ပျက်နေတာပဲ။ သူ့ သဘာဝအလျှောက်ကိုက ရုပ်တွေ, နာမ်တွေက တောက်လျှောက်ပျက်နေတာ။ ကိုယ်က အထူးပြောနေစရာ မလိုဘူး။

ကိုယ်က အပျက်ကိုမြင်ချင်ရင် အဲဒီသဘာဝအလျှောက် ဖြစ်နေတာကို ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း သိဖို့ပဲလိုတယ်။ 'ပျက်သွားပြီ, ပျက်သွားပြီ' ဆိုတာက လုပ်ရှုတာ။

သိရင်လည်း - သိတယ်, သိတယ်, သိတယ်, သိတယ်။
နာရင်လည်း - နာတယ်, နာတယ်, နာတယ်, နာတယ်။
ပူရင်လည်း - ပူတယ်, ပူတယ်, ပူတယ်, ပူတယ်။
ကြားရင်လည်း - ကြားတယ်, ကြားတယ်, ကြားတယ်, ကြားတယ်။

ရိုးရိုးလေးမှတ်နေရုံပဲ။ တရားဟာ အင်မတန်ရိုးသားတယ်။ ကိုယ်ကဖြစ်ချင်တဲ့ စိတ်နဲ့ကြည့်ရင် မှားတတ်တယ်။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရွရွရွရွ, မွမွမွမွ တွေတကယ်မြင်နေလို့ 'အနိစ္စ, အနိစ္စ' ပဲဆိုဆို၊ 'ဖြစ်ပျက်, ဖြစ်ပျက်' ပဲဆိုဆို 'ဝေဒနာ, ဝေဒနာ' ပဲဆိုဆို၊ 'သိတယ်, သိတယ်' ပဲဆိုဆို။ ဘာပဲဆိုဆို အကုန်မှန်တယ်။ ဝေါဟာရက အဓိကမဟုတ်ဘူး။ တကယ်ဖြစ်နေတဲ့ ပရမတ္ထ ဓာတ်သားကမှ အမှန်။

ကိုယ်က သေသေချာချာ မမြင်သေးဘဲနဲ့ လုပ်ပြီးဆိုနေလို့ရှိရင် ကိုယ်ဖြစ်စေချင်တဲ့ 'လောဘ' ဖြစ်သွားတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဖြစ်စေချင်တာကို မဆင်ချင်ပဲ ဒီအတိုင်းလေး မှတ်နေတာ အကောင်းဆုံးပဲ။

ဒီအတိုင်း မှတ်တယ်ဆိုတာ - မြင်ရင်လည်း 'မြင်တယ်, မြင်တယ်, မြင်တယ်'၊ ကြားရင်လည်း 'ကြားတယ်, ကြားတယ်,

ကြားတယ်'၊ သိရင်လည်း - 'သိတယ်, သိတယ်, သိတယ်'။ အဲဒီလို ဆိုနေတာ မှန်သမျှ အကုန်လုံးပျက်နေတာချည်းပဲ။

ရွရွ, မွမွ တွေမြင်ရင်လည်း 'မြင်တယ်, မြင်တယ်, မြင်တယ်'၊ 'သိတယ်,သိတယ်,သိတယ်,သိတယ်'။ အဲဒီလိုမှတ် ရင်းနဲ့ တစ်ခါတစ်လေ ထင်ရှားရာက မှိန်မှိန်သွားတယ်။ မှတ်ရင်း, မှတ်ရင်း တစ်ခါတစ်လေ ကြည်ကြည်လင်လင်နဲ့ ချုပ်ပြီး ဟိုဘက် ရောက်သွားတတ်တယ်။ မရောက်သေးရင်လည်း မှိန်ပြီးမှပြန် ထင်ရှားလာတယ်။ နောက်တစ် ကိုယ်လုံးထင်ရှားလာတယ်။

တစ်ကိုယ်လုံး ထင်ရှားလာရင် 'ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်, ထိုင်တယ်, ထိတယ်' ကိုပြန်မှတ်။ ရွရွ, မွမွ မြင်ရင်'သိတယ်, သိတယ်, သိတယ်, သိတယ်' မှတ်။ ဒါလမ်းမှန်ပဲ။ မမှားနိုင်တဲ့ လမ်းကို စိတ်ရှည်ပါ။ မြန်မြန်ဆန်ဆန်လိုချင်ပြီး ခုန်ကျော်ပြီး မလို ချင်နဲ့။ ရိုးရိုးလေးမှတ်ပေး။

ဆရာတော် ဘုရားကြီးတွေက ဉာဏ်ကြီးလို့ ကြည့်လိုက်ရုံနဲ့ 'အပျက်' တွေမြင်တယ်လို့ဆိုတာကို ကိုယ်က ဆရာတော်ကြီးတွေရဲ့ ဉာဏ်ကိုမမှီပဲနဲ့ 'ပျက်တယ်,ပျက်တယ်' ဆိုနေရင် အပျက်တွေမမြင် သေးပဲနဲ့ ဆိုနေရုံပဲရှိတယ်။ အဲဒီတော့ မသိမသာကလေး မှားသွား ရော။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ရိုးရိုးကလေးဆိုပြီး မှတ်တာဟာအမှန်ဆုံး။

သမထ ထူထောင်ပြီး ကြည့်မယ်ဆိုလည်း သူ့နည်းသူ ဟုတ်တာပဲ။ သို့သော်လည်းပဲ သမာဓိက အကြာကြီးမနေပဲ ပြန်ကျသွား တတ်တယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ သမာဓိ ပြန်မထူထောင်နိုင်ရင် စိတ်ကူး ယဉ်တွေ ဖြစ်ကုန်ရော။

'ရူပ်' တစ်မျိုးထဲ ရှုရင်လည်း မပြည့်စုံဘူး။ ဝမ်းသာတာတွေ, ဝမ်းနည်းတာတွေ, အံ့ဩတာတွေ ပေါ်လာရင် အဲဒါကို စိတ္တာနု

ပဿနာ ရှိရမယ်။ စိတ္တာနုပဿနာ ဆိုတာစိတ်ကလေး 'ပျက်သွားပြီ, ပျက်သွားပြီ' လို့ဆိုတာမဟုတ်ဘူး။

ရာဂဖြစ်တဲ့စိတ်ကို ရာဂဖြစ်တယ်လို့သိ၏လို့ ဘုရားဟောတယ်။ လောဘဖြစ်ရင် 'လောဘဖြစ်တယ်, လောဘဖြစ်တယ်, လောဘဖြစ်တယ်'၊ တပ်မက်ရင် 'တပ်မက်တယ်, တပ်မက်တယ်, တပ်မက်တယ်'၊ ဝမ်းသာရင် 'ဝမ်းသာတယ်,ဝမ်းသာတယ်, ဝမ်းသာတယ်' လို့ရှုရင်အဲဒီ စိတ်ကို သိတာပဲ။ ဒီလိုစိတ်ကို သိအောင် လို့ ရှုခိုင်းတာ။

ဝမ်းသာတယ်ဆိုတဲ့ နေရာမှာ 'ဝမ်းသာတယ်, ဝမ်းသာတယ်, ဝမ်းသာတယ်' လို့ သိအောင်ရှုခိုင်းတာပဲ။ ဝမ်းသာ တာကို 'ပျက်သွားပြီ၊ ပျက်သွားပြီ' လို့ လုပ်ပြီးဆိုရတာမှ မဟုတ်ပဲ။

တရားသဘောက 'ပေါ်တာ' ကိုသိမှ 'ပေါ်တာ-ပျောက်တာ' ကိုသိမယ်။ ဒါကို လုပ်ငန်းစဉ် လို့ခေါ်တယ်။

တရားစဉ် ကတော့ 'အနိစ္စ' မြင်အောင်ရှု၊ 'ဒုက္ခ' မြင်အောင်ရှု၊ 'အနတ္တ' မြင်အောင်ရှုလို့ဟော ရမှာပဲ။ ဖြစ်ပျက်မြင်အောင်ရှု၊ ဖြစ်ပျက် မှုန်းအောင်ရှု၊ ဖြစ်ပျက် ဆုံးအောင်ရှု လို့ ဟောရမှာပဲ။ ဒါအမှန်ပဲ။ ကိုယ့်ဉာဏ်အားက မလိုက်နိုင်သေးခင်မှာ 'ဖြစ်ပျက်' ကို လောမကြီးနဲ့အုံး။

'ဖြစ်တာ' ကိုမိအောင်, ပိုင်အောင်ရှုအုံး။ 'ဖြစ်တာ' ကိုပိုင်တဲ့ နေ့မှာ 'ဖြစ်ပျက်' က အလိုလိုပိုင်လာတာပဲ။

'ဖြစ်တယ်' ဆိုတာ 'ပေါ်တာပဲ'

'ပေါ်တာ' ကို သူ့ဖြစ်တဲ့အတိုင်းမှတ်ပါ။ ဝမ်းသာရင် 'ဝမ်းသာတယ်, ဝမ်းသာတယ်, ဝမ်းသာတယ်'၊ ဝမ်းနည်းရင် 'ဝမ်းနည်းတယ်, ဝမ်းနည်းတယ်, ဝမ်းနည်းတယ်'၊ သဘောကျရင်

'သဘောကျတယ်, သဘောကျတယ်, သဘောကျတယ်' လို့မှတ်။ ဒါဖြစ်တာကို ရှုတာ။ ဖြစ်တာကို ပိုင်နိုင်လာတဲ့အခါ 'ဖြစ်တာ' ရဲ့နောက်မှာ 'ပျက်တာ' ပါလာ တယ်။

'ဖြစ်တာ' ကိုရှုရင်း, ရှုရင်းနဲ့ နောက်ကျတော့ 'ဖြစ်တာ' လည်းမြင်တယ်၊ 'ပျက်တာ' လည်းမြင်တယ်။ ဒါက စာလိုပြောတာ။ တကယ်ရှု လို့ မြင်တာကျတော့ -

'ပေါ်လိုက်-ပျောက်လိုက်၊ ပေါ်လိုက်-ပျောက်လိုက်၊ ပေါ်လိုက်-ပျောက်လိုက်'။

'မှတ်လိုက်-ပျက်သွားလိုက်၊ မှတ်လိုက်-ပျက်သွားလိုက်၊ မှတ်လိုက်-ပျက်သွားလိုက်'။

နာတာ ဆိုရင်လည်း တိကနဲ, တိကနဲ၊ 'နာလိုက်-ပျက်သွားလိုက်၊ နာလိုက်-ပျက်သွားလိုက်' နဲ့ နာတာလေးက ခြား, ခြားသွားတယ်။

ကိုက်တာလေးကလည်း ခြား,ခြား,ခြား,ခြား သွားပြီး ကွက်လပ်ကလေးတွေ၊ ကြားအဟလေးတွေ ဖြစ်တယ်။

အဲဒါလေးကို တွေ့တာဟာ 'ပျက်တာ' ကိုတွေ့သွားတာပဲ။

ပျက်သွားပြီလို့ မဆိုသော်လည်း ပျက်သွားတာကို ပိုင်ပိုင် နိုင်နိုင် သိလာတာ။ ဆိုနေတာနဲ့ မတူဘူး၊ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ကို သိတာ။ လုပ်ငန်းစဉ်က မှန်နေတာကိုး။

လုပ်ငန်းစဉ်က -

* 'ပေါ်တာ' ကိုသိမှ 'ပေါ်တာ-ပျောက်တာ' သိမယ်။
* 'ပေါ်တာ-ပျောက်တာ' ဖြိုင်ဖြိုင်သိတော့မှ 'ပျက်တာ' သိတယ်။
* 'ပျက်တာ' ကိုဖြိုင်ဖြိုင်သိတော့မှ ငြီးငွေ့ပြီးမုန်းမယ်။

* 'ပြီးငွေ့'တာတွေ၊ 'မုန်း'တာတွေ ရင့်ကျက်မှ 'ဆုံး' တဲ့ ဆီရောက်တာ။

တရားစဉ်ကတော့ 'အနိစ္စ' မြင်အောင်ကြည့်၊ 'ဒုက္ခ' မြင်အောင် ကြည့်၊ 'အနတ္တ' မြင်အောင်ကြည့်လို့ဟောရမှာပဲ။ 'ဖြစ်ပျက်' မြင်အောင်ရှု ဆိုရင်လည်းမှန်တာပဲ။

လုပ်ငန်းစဉ်မှာတော့ အားထုတ်ခါစမှာ 'ပေါ်တာ' ကိုမိအောင် ရှုရတယ်။ 'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ' ကိုရှုရတယ်။ အတိတ်က ပါရမီတွေပါလို့ ခဏကလေးနဲ့ 'သမာဓိ' ရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ခန္ဓာကိုယ်ကို ကြည့်ရင် မွမ္ဘ, ရှရှ တွေကို တလစပ်မြင်နိုင်တယ်။ ဘာမှမမှတ်ဘဲ ကြည့်နေ လို့ရတယ်။ ကြာကြာမြင်အောင်သာ ကြည့်နေ။ သမာဓိအားကောင်း လို့ ကြည့်နေနိုင်ရင်တော့ ဟုတ်တယ်။ ကြည့်နေရင်းနဲ့ စဉ်းစားတာ တွေဝင်လာရင်တော့ လုပ်ငန်းစဉ်လွဲသွားပြီ။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ရဲ့နည်းက - အစရော၊ အလယ်ရော၊ အဆုံးရော၊ ဒီအတိုင်း တောက်လျှောက် မှတ်ပြီး ကြည့်သွားတာ။

ဝိပဿနာကို လိုလားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအနေနဲ့ 'အစ' ကောင်းရုံ မက၊ 'အလယ်' လည်းကောင်းအောင်၊ 'အဆုံး' လည်းကောင်းအောင်၊ တကယ် ချုပ်ငြိမ်းတဲ့နေရာ ရောက်အောင် ဇွဲကောင်းကောင်းနဲ့ ဖြစ်နေ တဲ့အတိုင်း သတိနဲ့ စောင့်ရှုပါ။

ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်းဆိုတာ - 'လောဘ' ဖြစ်ရင် 'လောဘ'ဖြစ် တယ်လို့ရှုရမယ်။

ဆရာတော်ကြီးတွေက ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်းလို့ ပြောတာ၊ ပျက် နေတဲ့ အတိုင်းလို့ ပြောတာမဟုတ်ဘူး။

ဘူတံဘူတတော ဆိုတာ - ဖြစ်နေတာကို ဖြစ်နေတဲ့

အတိုင်းရှု။

'ဖြစ်တာ' ကိုရှုရင် 'ပျက်တာ' ကိုနောက်သိကိုသိရမယ်။ 'ဖြစ်တာ' ကိုသိရင် 'ပျက်တာ' လည်းသိလာမှာပဲ။

'ဖြစ်ပျက်' ကိုမြင်ချင်ရင် 'ဖြစ်တာ' ကို ဖြစ်တဲ့အတိုင်း တောက်လျှောက် သိအောင်လုပ်ပါ။ သိအောင်ဆိုတာ မှတ်ပေးရမယ်။

'ဖြစ်တာ' တွေသိလို့ရှိရင် နောက်ကျတော့ 'ဖြစ်တာ' လည်းသိတယ်၊ 'ပျက်တာ' လည်းသိတယ်။ နှစ်ခုစလုံးတွဲသိတယ်။

'ဖြစ်ပျက်' တကယ် မြင်မမြင်စမ်းသပ်လို့ရတယ်။ 'ဖြစ်ပျက်' တကယ်မြင်ရင် ပီတိတို့၊ ပဿဒ္ဓိတို့၊ သြဘာသ တို့ကိုမြင်တယ်။

'ဖြစ်ပျက်' တွေဖြိုင်ဖြိုင်မြင်ပြီးလို့ရှိရင် 'ဖြစ်တာ' ကိုမမြင်တော့ဘူး။ 'အပျက်' ချည်းပဲမြင်တယ်။

'ဖြစ်တာ' ကိုရှာလို့မတွေ့တော့ဘူး။

ပျက်, ပျက်သွားတာ၊ ပျောက်, ပျောက်သွားတာ ချည်းမြင်လာ ရင်လည်းဆက်မှတ်အုံး။ 'ပျက်တာ' တွေကိုသိနေရုံနဲ့ မပြီးသေးဘူး၊ အဲဒီကနေ လည်ပြီးပြန်ကျသွားနိုင်သေးတယ်။

'ပျက်တာ' တွေကို 'မုန်း' ပြီး 'ငြီးငွေ့' လာအောင် ဆက်မှတ်။

မှတ်လည်းမှတ်၊ ကြည့်လည်းကြည့်။

ဒီခန္ဓာကိုယ်ပဲ ပြန်ရှုနေရမှာပဲ။ ဒီလမ်းပဲ သွားရမှာပဲ။ ပေါ်တဲ့အတိုင်း ဆက်မှတ်နေရင် လမ်းမမှားနိုင်ဘူး။

သမာဓိထူထောင်ပြီး စဉ်းစား တာတွေ, ဆင်ခြင်တာ တွေမျှားနေရင် အစတော့ကောင်းတယ်၊ အလယ်ကျပျက်သွားရော။ စိန္တာမယ ဉာဏ်တွေ ဖြစ်သွားရော။ အစပိုင်းတော့ကောင်းပြီး အလယ်မှာ ဝိပဿနာဉာဏ် မဖြစ်တော့ဘူး။

ကိုယ်တွေ့တဲ့ တရားအပေါ်မှာ သာယာသွားရင် **ဓမ္မနန္ဒီ** ဖြစ်သွားရော။ ဝိပဿနာရဲ့ ညစ်ညူးကြောင်း ဥပက္ကိလေသာဖြစ်တယ်။

ဓမ္မနန္ဒီဆိုတဲ့ ကိုယ်ရထားတဲ့ **ပီတိတွေ, ပဿဒ္ဓိတွေ, သြဘာသ** တွေကို သေသေချာချာမမှတ်နိုင်ဘဲနဲ့ အဲဒါတွေနဲ့ပဲ **သာယာနေမယ် ဆိုရင် ဝိပဿနာဉာဏ် ဆက်မဖြစ်တော့ဘူး**။ အဲဒါတွေကို တင်း တင်း ရင်းရင်း မှတ်ပေးရတယ်။

မြင်ရင်လည်း - '**မြင်တယ်, မြင်တယ်, မြင်တယ်**'။

လင်းရင်လည်း - '**လင်းတယ်, လင်းတယ်, လင်းတယ်**'။

စိတ်ထဲမှာချမ်းသာရင်လည်း - '**ချမ်းသာတယ်, ချမ်းသာတယ်, ချမ်းသာတယ်**'။

အဲဒီလိုတင်းတင်းရင်းရင်း မှတ်လို့ရှိရင် နောက်ကျတော့ အဲဒါက လေးတွေ '**ပေါ်တာ**' လည်းသိတယ်၊ '**ပျောက်တာ**' လည်းသိ လိမ့်မယ်။

တင်းတင်းရင်းရင်း မရှုမှတ်လို့ရှိရင် **သမာဓိ** ကြောင့်မြင်တော့ မြင်တယ်ရှေ့ဆက်လို့မရတော့ဘူး။ အဲဒီလိုနေရာမှာပဲ လည်နေတတ်တယ်။

ရှုမှတ်နေလို့ရှိရင် လမ်းမမှားဘူး၊ ကြည့်နေလို့ရှိရင် မျှားသောအားဖြင့်လည်တတ်တယ်။ **သမာဓိ** ကအားကောင်းပါလျက်နဲ့ စိတ်ကူးယဉ် တွေဝင်လာရော။ ကိုယ်သိချင်တဲ့ '**ပျက်တာ**' ကို **စိတ်ကူးနဲ့ပျက်**လို့ကရော။ နောက်ကျတော့ '**နိမိတ်**' တွေထင်လာရော။ တကယ် '**အပျက်**' တွေမြင်တယ်ထင်ကုန်ရော။ **အဲဒါ 'သမာဓိ' ကြောင့်** **မြင်တဲ့ 'အပျက်'**တွေ **လို့ခေါ်**တယ်။ ရသင့်ရထိုက်တာတွေ နှေးသွားရော။

* တရားရှုမှတ်တဲ့အခါ - **စိတ်ကူးဟာ မဟာရန်သူပဲ**။

ကောင်းတာတွေစိတ်ကူးလည်း ရန်သူပဲ။ ဘုရားဟောတရားတော်တွေကို စိတ်ကူးလည်းရန်သူပဲ။ **သဗ္ဗေသခ်ါရာ အနိစ္စာ** ကို စိတ်ကူးလည်း ရန်သူပဲ။

* **စိတ်ကူးမှန်သမျှမှတ်ပစ်ရမှာ**။

တရားစာအုပ်ဖတ်တဲ့အခါ ၊ တရားနာတဲ့အခါ၊ တရားဆွေးနွေးတဲ့အခါမှာ စိတ်ကူးပါ။ တရားဗဟုသုတ လေ့လာနေတဲ့ အချိန်အခါမှာ စိတ်ကူးတာအပြစ်မရှိပါဘူး။

နားကတရားနာ၊ ဉာဏ်ကခန္ဓာလှည့် ဆိုပေမယ့် ကိုယ်ကသေသေချာချာမသိခင်မှာ နာတဲ့တရားကို သေသေချာချာ သိအောင်နာဖို့ ပိုအရေးကြီးတယ်။ **ရှုနည်း၊ မှတ်နည်းမကျွမ်းကျင်သေးရင် ခန္ဓာကို ဉာဏ်မလှည့်ပါနဲ့အုံး**။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဉာဏ်လှည့်နေတော့ ဟောတဲ့သူက သေသေချာချာ ဟောပေမယ့် ကိုယ်ကမသိတော့ဘူး။

ရုပ်တွေ, နာမ်တွေ၊ အကြောင်းတွေ, အကျိုးတွေ ကို ခဏ, ခဏ ဟောပေးနေတာ၊ နာကြားနေရတာဟာ **အသိနဲ့ဒိဋ္ဌဖြတ်ရာ ရောက်တယ်**။ ဟောတာကို သေသေချာချာမနာရင် ပြောသွားတဲ့ ရှုနည်း မှတ်နည်း တွေကိုမသိတော့ဘူး။ သိသလိုလိုနဲ့ မလိုက်နာကြဘူး။ ကိုယ်လုပ်ချင်တဲ့ နည်းနဲ့ပဲစွတ်လုပ်တယ်။

ဒီနည်းတစ်ခုတည်းလုပ်ဖို့ မတိုက်တွန်းပါဘူး၊ ကိုယ်လုပ်ချင်တဲ့ နည်းနဲ့ကိုယ်လုပ်ပေါ့။ ဒါပေမယ့် ဒီနည်းလမ်းကိုတော့ အာမခံတယ်၊ မမှားနိုင်ဘူး။

'ဖောင်း, ပိန်' မှမဟုတ်ဘူး၊ **အာနာပါန** နဲ့တည်ထောင်လည်းရတယ်။ ဒါပေမယ့် - **'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ'** မှတ်ဖို့တော့ အရေးကြီးတယ်။

'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ' ကို စိတ်ကူးယဉ်ပြီး ကြည့်ဖို့မဟုတ်ဘူး။ 'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ' ကိုရှုမှတ်ရမှာ။ မှတ်လည်းမှတ်၊ ကြည့်လည်း ကြည့်ဆိုတာ 'ပေါ်ရာ'ကို စူးစူးစိုက်စိုက် မှတ်ပါလို့ပြောတာ။

စိတ်အဆိုလေးနဲ့မှတ်ပါ။ သူပေါ်တဲ့အတိုင်းဆိုရမှာ။

ဒါကြောင့် 'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ' လေးကို စိတ်အဆိုးလေးနဲ့ တင်းတင်း ရင်းရင်း မှတ်ပါ။ သမာဓိ နောက်လိုက်ပြီး စိတ်ကူးယဉ် နေရင် ရှေ့မရောက်တော့ဘူး။ ဝိပဿနာလုပ်မှ မဟုတ်ဘူး၊ သမထ လုပ်ရင်လည်း 'ဝိတိ, ပဿဒ္ဓိ' တွေဖြစ်တာပဲ။

ဝိပဿနာအားထုတ်တဲ့ ယောဂီကတော့ 'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ' မှတ်ပြီး 'ဝိတိ, ပဿဒ္ဓိ' တွေဖြစ်လာရင် ဝိပဿနာလမ်းမှန်ပဲ။

ဝိပဿနာမှာ 'ဝိတိ, ပဿဒ္ဓိ' ဖြစ်လည်း မှတ်ပစ် ရတာပဲ။

ချမ်းသာရင်-'ချမ်းသာတယ်,ချမ်းသာတယ်,ချမ်းသာ
တယ်'။

သိရင်-'သိတယ်, သိတယ်, သိတယ်, သိတယ်, သိတယ်'။

ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်,ထိုင်တယ်, ထိတယ်,ဝင်တယ်, ထွက်တယ် - တစ်မျိုးတည်းကို တောက်လျှောက်မမှတ်ရဘူး။ ပေါ်ရာ၊ ထင်ရှားရာကို လိုက်မှတ်ရတယ်။

မှတ်လည်းမှတ်တယ်၊ ကြည့်လည်းကြည့်ရမယ်။

ကြည့်တယ်ဆိုတာ 'စူးစူးစိုက်စိုက်' မှတ်တာကိုပြောတာ။ ကြည့်တယ်ဆိုတာ - သိအောင်လို့။

ဥပမာ - နာတယ်ဆိုရင် နာတဲ့သဘောကလေးကို သိအောင် ကြည့်ရမယ်။ နာတဲ့သဘောကို ဓာတ်ခွဲဖို့မဟုတ်ဘူးနော်။ ပထဝီပဲ, တေဇောပဲ ဆိုရင် မှတ်ချက်တွေ လွတ်ကုန်အုံးမယ်။ နာတဲ့သဘောလေး ဟာ တိုးလာသလား, လျော့သွားသလား, အထဲကနာတာလား,

အပေါ်ယံ နာတာလား။ ပုံသဏ္ဌာန်တွေသိဖို့မဟုတ်ဘူး၊ နာတဲ့အချင်းအရာကိုသိဖို့။ နာတယ်ဆိုတဲ့ နေရာမှာ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်မတူဘူး။

ပူပြီးတော့ နာတာရှိတယ်၊ အောင့်ပြီးတော့ နာတာရှိတယ်၊ စူးပြီးတော့ နာတာရှိတယ်။ နာတာလေး တိုးတိုးလာတာ ရှိတယ်၊ လျော့လျော့သွားတာ ရှိတယ်၊ တန့်နေတာလည်းရှိတယ်။

နာတာလေးက တစ်အားဆောင့်တိုးပြီး ပြန်လျော့သွားပြန်ရော။ နာပုံချင်းမတူဘူး။ တစ်နေရာတည်း နာတာမဟုတ်ပဲ ဟိုနေရာကနာလိုက်၊ သည်နေရာကနာလိုက်နဲ့ နေရာပြောင်းပြီး နာတာလည်းရှိတယ်။ နာတာလေးက ပြန့်သွားပြီး ပြန်စုလာတာ မျိုးလည်းရှိတယ်။

အဲဒါကိုသိအောင်လို့- မှတ်လည်းမှတ်၊ ကြည့်လည်းကြည့်။

'နာတယ်, နာတယ်, နာတယ်, နာတယ်' လို့ဒီအတိုင်းဆိုနေရင် 'သမထ' လိုဖြစ်သွားတတ်တယ်။ နာတယ်လည်းဆို, မှတ်လည်းမှတ်, ကြည့်လည်းကြည့်။

မှတ်လည်းမှတ်, ကြည့်လည်းကြည့်မယ်ဆိုရင် ထိတဲ့နေရာလေးမှာ အမျိုးမျိုးပြောင်းနေတာကို တွေ့လာလိမ့်မယ်။

အာနာပါန ရှုတဲ့သူများဟာ နှာခေါင်းတစ်ဝိုက်မှာ ထိတဲ့နေရာ လေးကိုကြည့်ရတယ်။ ကြည့်တတ်လို့ရှိရင် အာနပါနတစ်မျိုးတည်းနဲ့ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ရတယ်။ နှာခေါင်းပုံသဏ္ဌာန်ကြီးကို ကြည့်ခိုင်းတာ မဟုတ်ဘူး။ နှာခေါင်းပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရွှန, မွမွ လေးတွေရှိတယ်၊ ရှူရင်းနဲ့ မျက်နှာမှာ ရွှန, မွမွ တွေကိုပါ ကြည့်ရတယ်။

'ဝင်လေ, ထွက်လေ' တစ်ခုတည်း ရှုမှတ်နေတာ 'သမထ'

လမ်းပဲ။

အဲဒါတစ်ခုတည်းတွန်းလုပ်နေတော့ **'ပီတိ, ပဿဒ္ဓိ'** တွေဖြစ်ပြီး အဲဒီအပေါ်မှာ မှိန်းနေလိုက်ရော။ မှိန်းနေရင်း ချုပ်သွားသလိုတွေ ဖြစ်ကုန်ရော။ **'ပီတိ'** ကြောင့် ချုပ်သလိုဖြစ်တာဟာ **မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် မဟုတ်ဘူး**။ သမထ ဖြစ်ပြီး ဝိပဿနာမဖြစ်တော့ဘူး။

ခန္ဓာမှာရှုရင် ဘယ်နေရာရှုရှု အမှန်ချည်းပဲ။ **ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပေါ်တာတွေကို လိုက်ရှုမှဝိပဿနာဖြစ်တယ်**။ တစ်နေရာတည်း စိုက်ရှုနေရင် ဝိပဿနာလို့ထင်ပေမယ့် **'သမထ'** ကြီးဖြစ်နေတတ်တယ်။

ခန္ဓာမှာ ပေါ်နေတဲ့ သဘောတွေကို မြင်အောင်ကြည့်မှ **'မောဟ'** မလာနိုင်တာ။ မှိန်းပြီးတော့ ဘယ်ရောက်လို့ရောက်မှန်း မသိရင် **'မောဟ'** ဖြစ်ပြီး စိတ်တွေပြန့်လွင့်တယ်။

မှတ်နေသမျှ တရားတွေ့နေတာ

မှတ်စရာထင်ရှားလေ အဖိုးတန်လေပဲ။ **နာတာ, ကျင်တာ** ထင်ရှားနေရင် အဖိုးတန်နေတာပဲ။ မှတ်သာမှတ်နေ၊ **မှတ်နေသမျှ တရားတွေ့နေတာပဲ**။ တက်တာ မတက်တာက **တရားရဲ့တာဝန်**၊ ကိုယ်က **တက်ခိုင်းစရာမလိုဘူး**။ **ကိုယ့်တာဝန်က** မှတ်ဖို့ပဲ။ **မှတ်ဖို့** ဆိုတာ **သိဖို့လည်းလိုတယ်**။

အသိလေးတွေ ပျက်မသွားအောင်၊ ပြန့်မသွားအောင်၊ စိတ်ကူးယဉ်တွေမဖြစ်အောင်၊ အသိလေးတွေ တောက်လျှောက် ဆက်သွားအောင်၊ တောက်လျှောက် သိနေအောင် **စိတ်အဆိုလေး ဆိုပေးရတယ်**။ **စိတ်အဆိုလေးက ထိန်းပေးတာ**။

စိတ်မပြန့်အောင်၊ စိတ်ကူးယဉ်တွေ မဝင်အောင် **မှတ်စိတ်** ကလေးက ကာပေးရတယ်။ စိတ်ရှည်လက်ရှည်မှတ်ပေး။ ကိုယ်က တရားတိုးတက်ချင်တဲ့စိတ်တွေသိပ်မမွေးနဲ့၊ မှတ်နေရင် သူ့ဘာသာသူ တရားတွေတိုး လာတယ်။

အသိလေးတွေထဲမှာ ဆင်ခြင်တာတွေ တွဲပါလာရင် **'ဆင်ခြင်တယ်, ဆင်ခြင်တယ်'** လို့တွဲပြီး မှတ်ပစ်လိုက်။ ဆင်ခြင်တဲ့စိတ်ကို မှတ်ပြီးရင် **'ပေါ်ရာ,ပေါ်ရာ'** ကိုဆက်မှတ်။ **ပိုပြီးသိလာလိမ့်မယ်။** ဆင်ခြင်တာကို ဦးစားပေးလိုက်လို့ရှိရင် အဲဒီအသိဟာ မတိုးတက်တော့ဘူး။ ဆင်ခြင်တာနဲ့ပဲ ပြီးနေတတ်တယ်။ ထူးထူးခြားခြား မရောက်တော့ဘူး။

ဝိပဿနာဆိုတာ ထူးခြားတယ်။ **တကယ်ထူးခြားလာရင်တကယ် 'အပျက်' တွေမြင်လာတယ်။** ပါးစပ်က ဆိုတဲ့ **'အပျက်'** မဟုတ်ဘူး၊ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိတဲ့ **'အပျက်'**။ မှတ်လိုက်တိုင်း **'ရိပ်ကနဲ, ရိပ်ကနဲ'** ပေါ်နေတာကို သိနေတယ်။

သဲကမ်းပါးကြီးများ ပြိုသလိုကို တွေ့နေရတယ်။ တစ်ချို့ကလည်း မိုးတွေရွာသလိုမျိုး တစ်ဝုန်းဝုန်းနဲ့ တွေ့တတ်တယ်။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်မတူဘူး။ မိုးသီးမိုးပေါက်တွေကို ရေတွက်နိုင်ပါ့မလား။ **'အပျက်'** တွေကိုအဲဒီလိုသိလာတာ။

'သမာဓိ' နဲ့ယှဉ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင် အဲဒီလို သိရုံတင်မကဘူး။ မြင်သလို, ကြားသလိုပါ ဖြစ်လာတယ်။ **အသံတွေပါ ကြားလာတယ်။** ခန္ဓကိုယ်ထဲမှာ **ရေတွေထည့် လှုပ်နေသလို မြင်တတ်တယ်။** လူတိုင်း ကြားရမယ်လို့ မဆိုလိုဘူးနော်။ အဲဒီလိုကြားရမှ **'အပျက်'** မြင်တယ်လို့ ပြောတာမဟုတ်ဘူးနော်။ **'သမာဓိ'** အားကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ အဲဒီလို အမြင်, အကြားတွေ ရတတ်လို့ပြောတာ။

သူမြင်တယ်ဆိုတာ နတ်တွေ, ဘိုးတော်တွေကို မြင်တာမဟုတ်ဘူး၊ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ သဘောတွေကို မြင်တာ။ အဲဒီလိုမြင်တဲ့အခါကျတော့ ပျက်နေတယ်ဆိုတာ ဒီလိုပါလားလို့ နှစ်နှစ်ကာကာ သဘောပေါက်တယ်။ ကိုယ့်ခန္ဓာ ကိုယ်အကြောင်းလည်းသိရော တစ်လောကလုံးအပျက်ချည်းပဲ၊ ဘာမှ အသုံးမကျဘူးဆိုတာ သိလာတယ်။ ဘာမှ မမက်မောတော့ဘူး။

မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် ရတယ်ဆိုတာ အဲဒီလို မမက်မောလို့ရတာ။

'အပျက်' ချည်းပဲမြင်နေတဲ့ အခါကျတော့ လူမင်းစည်းစိမ်ရော၊ နတ်မင်းစည်းစိမ်ရော၊ ဗြဟ္မာမင်းစည်းစိမ်ရော၊ ဘာမင်းစည်းစိမ်မှ မလိုချင်တော့ဘူး။ ဒီတရားအလုပ်ပဲ လုပ်ချင်တော့တယ်။ ဒီကိုယ်ခန္ဓာကြီး မြန်မြန်သေသွားမှ နိဗ္ဗာန်မြန်မြန်ရောက်မှာပဲလို့ **ခန္ဓာကိုယ် ကို စွန့်ချင်စိတ် ဖြစ်နေတယ်။**

ယောဂီတို့ရဲ့ကျက်စားစရာ 'အာရုံ' ဟာ 'ရူပ်နဲ့နာမ်' ပဲဖြစ်နေရမယ်။ ဒါမှ ဝိပဿနာဉာဏ် မြန်မြန်တိုးတက်မယ်။ အဲဒီ **'ရူပ်တွေ, နာမ်တွေ' ကို သုညတဓမ္မလို့ခေါ်**တယ်။ သုည ဆိုတာ ဆိတ်သုဉ်းတာ။ ငါ, ငါ့ဥစ္စာမှဆိတ်သုဉ်းတဲ့တရား။ အဲဒါ ရူပ်တွေ, နာမ်တွေပဲ။

ရူပ်တွေ, နာမ်တွေဟာ 'ငါ'လည်းမဟုတ်၊ 'ငါ့ဥစ္စာ' လည်းမဟုတ်ဘူး။ **ဒီဋ္ဌ, တဏှာ** တို့မှဆိတ်သုဉ်းတဲ့သဘောပဲ။

'ငါ' ကလည်းသုံးမျိုးရှိတယ်။ **ဒီဋ္ဌငါ, တဏှာငါ, မာနငါ။**

နှလုံးသွင်းမှန်ရုံနဲ့တော့ ဝိပဿနာဉာဏ် မဖြစ်နိုင်သေးဘူး။

ဝိပဿနာဉာဏ် စတာကတော့ **နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ် နဲ့ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်** တို့က စပြီးအခြေခံတယ်။

ဝိပဿနာဉာဏ် (၁၀)ပါးဆိုရင် - သမ္မသနဉာဏ်ကစတယ်။

ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်ဖို့အတွက်ကျတော့ ရှုမှတ်ပွားများဖို့လို တယ်။ တစ်ချို့က ပစ္စယပရိဂ္ဂဉာဏ် အထိကိုတရားနာရုံနဲ့ ရတယ်လို့ ဆိုတယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်ဖို့ဆိုရင်တော့ ရှုရင်းမှတ်ရင်း နဲ့ရတာ ပိုကောင်းတယ်။

တရားလည်းနာ၊ ကြောင်းကျိုးတွေလည်းခွဲသိ။ သို့သော်လည်း ပဲရှုရင်းမှတ်ရင်းနဲ့ ရူပ်, နာမ်ကွဲတာ၊ အကြောင်း, အကျိုးသိတာ ကပိုပြီး တော့ကောင်းတယ်။

သောတာပန်ဖြစ်ကြောင်း အင်္ဂါ (၄) ပါးမှာ ယောနိသောမ နသိကာရနဲ့ ဓမ္မာနုဓမ္မပတ္တိ ဆိုတာ နှစ်ခုပါတယ်။ ဒါကြောင့် နှလုံး သွင်းလည်း မှန်ရမယ်, အားလည်းထုတ်ရမယ်။

တရားအားထုတ်မှ ဝိပဿနာဉာဏ်ရမယ်လို့ နှလုံးသွင်းရင် မမှန်ဘူးလား။ မှန်ပေမယ့်လို့ နှလုံးသွင်းရုံတင် နှလုံးသွင်းပြီး တရား အားမထုတ်ဘဲ ပြန်သွားရင် ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ ရပါ့မလား။ နှလုံးသွင်းလည်း မှန်ရမယ်၊ အားလည်းထုတ်ရမယ်။

'ဝေဒနာ' တွေဟာ 'အရှုခံ' တွေပဲ။

နာ, ကျင်, ကိုက်, ခဲ တာကိုသည်းညည်းခံပြီး ကြိုးစားအား ထုတ်ပါ။ သည်းညည်းခံပြီး ရှုမှတ်မှ - ဝေဒနာရဲ့သဘောကို သိရမယ်၊ ခန္ဓာရဲ့သဘောကိုသိမယ်၊ ဒုက္ခသစ္စာရဲ့ သဘောကိုသိမယ်။ ဒါမှ သာလျှင် နိဗ္ဗာန်နဲ့နီးမယ်လို့ နှလုံးသွင်းရင် နှလုံးသွင်းမမှန်ဘူးလား။ လက်တွေ့ကျတော့ သည်းညည်းခံပြီး မရှုမှတ်ဘူးဆိုရင် ဉာဏ်ရပါ့ မလား။

စိတ်ကူးယဉ်တာတွေ, စဉ်းစားနေတာတွေဟာ ယောဂီရဲ့ မဟာရန်သူပဲ လို့တရားနာကြားထားပြီး သိနေတယ်။ အဲဒါကို နှလုံး

သွင်းထားရင် နှလုံးသွင်းမှန်မနေဘူးလား။ တကယ်ရှုမှတ်တဲ့အခါ စိတ်ကူးကို လိုက်မရှုမှတ်ဘဲ သာယာပြီး စိတ်ကူးနောက် လိုက်နေရင် ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်ပါ့မလား။ နှလုံးသွင်းမှန်တဲ့ အတိုင်း ကြိုးစားအားထုတ်ရမယ်။

မှတ်တာရယ်၊ ကြည့်တာရယ်၊ ဆင်ခြင်တာရယ်။

မှတ်တာမှာ 'ပေါ်ရာ' ကို ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် မှတ်နိုင်ရမယ်။ မှတ်တော့မှတ်တာပဲ၊ ဒါပေမယ့် ပစ္စုပ္ပန်မတည့်ဘူးဆိုရင် ဝိပဿနာဉာဏ် မဖြစ်ဘူး။ ဝိပဿနာဆိုတာ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် မှတ်မှ။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် မှတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားမှ - 'သဘာဝ လက္ခဏာ' လို့ခေါ်တဲ့ 'သဘော' ကိုသိတယ်။

ရုပ်တွေ, နာမ်တွေလို့ပြောဆိုနေတာ စာထဲကစကားနဲ့ ပြောဆို နေတာ။ တကယ်ကိုယ်တွေ့ ရုပ်, နာမ် မြင်ဖို့ဆိုရင် ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် မှတ်နိုင်ပြီး 'သဘော' ကိုသိမှ။

ဖောင်းတုန်း, ဖောင်းခိုက်မှာ 'ဖောင်းတယ်'၊ ပိန်တုန်း, ပိန်ခိုက်မှာ 'ပိန်တယ်'၊ ထိခိုက်မှာ 'ထိတယ်'။

ပြောတော့ ဝမ်းပိုက်ကြီး ရှေ့တက်လာရင် - 'ဖောင်းတယ်' မှတ်၊ ဝမ်းပိုက်ကြီး လျော့ကျသွားရင် 'ပိန်တယ်' မှတ်။ ဖောင်းတုန်း, ဖောင်းဆဲ, ဖောင်းခိုက်မှာမှတ်တော့ - လှုပ်ရှားတဲ့ သဘောလေး တွေ့တယ်။

ပေါ်တာ, မှတ်တာ, သိမြင်တာ - သုံးဖြာရေးကြီးပေ။

'ဖောင်းတာ'နဲ့ ဖောင်းတယ်လို့မှတ်တာနဲ့ကိုက်သွားတယ်၊ 'ပိန်တာ' နဲ့ပိန်တယ်လို့မှတ်တာနဲ့ ကိုက်သွားတယ် ဆိုတာကို ယောဂီကပြောနိုင် ဖို့လိုတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ယောဂီအနေနဲ့ လှုပ်ရှား တဲ့သဘောလေး သိသွားရမယ်။ ဒါကိုလည်းပြောနိုင်ရမယ်။

F7B

'ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်' ဆိုတဲ့ဝေါဟာရကို မှတ်တာမဟုတ်ဘူး၊ ဝမ်းပိုက်ကြီးကို မှတ်တာလည်း မဟုတ်ဘူး။ လူပ်ရှားတဲ့သဘော ပရမတ်ကို ရောက်အောင် ရှုမှတ်ရတာ။ လူပ်ရှားတဲ့သဘောဟာ 'ဝါယောပရမတ်' ပဲ။ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ ပစ္စုပ္ပန်အခိုက် ဖြစ်ဖို့လိုတယ်။

'ဖောင်းတာ' နဲ့ မှတ်တာနဲ့၊ 'ပိန်တာ' မှတ်တာနဲ့ မကိုက်ဘူးဆိုရင် ပစ္စုပ္ပန်မတည့်ဘူး။ ပစ္စုပ္ပန်မတည့်ရင် ဉာဏ်မတက်ဘူး။

'သမာဓိ' မြန်မြန်ရပြီး ဝိပဿနာဉာဏ် တွေပါရလာအောင် ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးပေးတဲ့နည်းကို 'စူးစူးစိုက်စိုက်' မှတ်ပေး။ စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်တဲ့အခါကျတော့ 'သဘော' လေးတွေသိလာတယ်။ 'သဘော' လေးတွေသိပါများတော့ ဝိပဿနာဉာဏ်ပညာ တွေတဖြည်းဖြည်း ပြည့်ဝလာတယ်။ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် မရမချင်း ဒါတွေကိုဘဲ မှတ်ရမှာပဲ။

နာတာတွေ, ကျင်တာတွေ, ကိုက်တာတွေ, ခဲတာတွေ, ဖောင်းတာတွေ,ပိန်တာတွေ, ထိုင်တာတွေ, ထိတာတွေ, စိတ်ကူးယဉ်တာတွေ, စဉ်းစားတာတွေ ကိုမှတ်ပြီး ဒီလမ်းနဲ့ ဘဲသွားရမှာပဲ။

'ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါး' ကို သတိဦးစီးတဲ့ စိတ်နဲ့စောင့်ပြီး ရှုမှတ်တဲ့လမ်းဟာ နိဗ္ဗာန်ကိုသွားမယ့် တစ်ကြောင်းတည်းသော လမ်းပဲ။

အာရုံတွေခွဲလိုက်တော့ လေးပါးပြားသွားတယ်။ ကာယ, ဝေဒနာ, စိတ္တ, ဓမ္မ။ သို့သော်လည်းပဲ တကယ်မှတ်တော့ တစ်ခုစီပဲ မှတ်လို့ရတယ်။

'ကာယ' ထင်ရှားတော့ ကာယကိုမှတ်။ 'ဝေဒနာ' ထင်ရှားရင် ဝေဒနာကို ပြောင်းမှတ်။ 'စိတ်' ထင်ရှားလာရင် စိတ်ကိုမှတ်။ 'မြင်တာ, ကြားတာ' ထင်ရှားရင် မြင်တာ, ကြားတာမှတ်။

သတိပဋ္ဌာန် ကတော့ (၄) ပါး၊ တကယ် ရှုမှတ်တော့ တစ်ခုပဲ။

ဒါပေမယ်လို့ တစ်ခုတည်းပဲမှတ်မယ်လို့ ကြိုးချည်ထားလို့ မရဘူး။ စိတ္တာနုပဿနာ ပဲမှတ်မယ်၊ ဝေဒနာနုပဿနာ ပဲမှတ်မယ်လို့ ကြိုးချည်ထားလို့မရဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လည်းဆိုတော့ အနတ္တတရား။

ရူပ်တွေ, နာမ်တွေဟာ အတ္တမဟုတ်ဘူး၊ အနတ္တတရားပဲ။ ကိုယ်ဖြစ်စေချင်သလို မဖြစ်ဘူး။ ကိုယ်က 'စိတ်' ထင်ရှားချင်ပေမယ့် ခန္ဓာမှာ 'ဝေဒနာ' ထင်ရှားချင် ထင်ရှားနေတာ။ 'ရူပ်' ထင်ရှားချင် ထင်ရှားနေတာ။

ဝေဒနာသမားကလည်း ဝေဒနာချည်း ရှုချင်တယ်လို့ တောင့်တ နေလို့ဖြစ်ပါ့မလား။ အနတ္တကို အနတ္တလိုပဲ အလုပ်လုပ်ရမယ်၊ အတ္တနဲ့ လုပ်လို့မရဘူး။

'သဗ္ဗေ ဓမ္မာ အနတ္တာ' မှာရူပ်တွေ, နာမ်တွေပါတယ်၊ နိဗ္ဗာန်လည်းပါတယ်။ နိဗ္ဗာန် အနတ္တကတော့ ရူပ်တွေ, နာမ်တွေ အနတ္တနဲ့ မတူဘူးနော်။

ရူပ်, နာမ် အနတ္တက - အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ။

နိဗ္ဗာန် အနတ္တက - နိစ္စ, သုခ, အနတ္တ။

နိဗ္ဗာန်ကို 'အနတ္တ' လို့ယူတာဟာ နိဗ္ဗာန်ကို 'အတ္တ' လို့ယူမှာ စိုးလို့။ နိဗ္ဗာန်ဟာ 'အတ္တ' မဟုတ်ဘူးလို့ ဆိုလိုတာ။ သို့သော်လည်း နိဗ္ဗာန်ဟာ ခိုင်မြဲတယ်, ချမ်းသာတယ်။ ချမ်းသာစစ်ချမ်းသာမှန် ဟာ နိဗ္ဗာန်ပဲ။ ဘယ်တော့မှ မပြောင်းလဲဘူး။ အသခ်ံတဓါတ် နိဗ္ဗာန် ဟာ အနတ္တ။

ရူပ်တွေ, နာမ်တွေ 'အနတ္တ' က 'အနိစ္စ, ဒုက္ခ' နဲ့တွဲတယ်။ မမြဲဘူး, ဆင်းရဲတယ်။ အစိုးမရဘူး, အနှစ်သာရမရှိဘူး, အတ္တ

မဟုတ်ဘူး။

နိုဗ္ဗာန် လည်း 'အတ္တ' မဟုတ်ဘူး၊ ရူပ်တွေ, နာမ်တွေ လည်း 'အတ္တ' မဟုတ်ဘူး။

ရူပ်တွေ နာမ်တွေက 'အနတ္တ' ဆိုတော့ ကိုယ်ကဝေဒနာချည်း မှတ်ချင်ပေမယ့် မရဘူး။ 'ဝေဒနာ' မထင်ရှားပဲ 'စိတ်' ထင်ရှားချင်ရင် ထင်ရှားနေတာ။

'အာရုံ' နဲ့ 'မှတ်စိတ်' ကိုက်တာကို ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် လို့ ခေါ်တယ်။

ဖောင်းတဲ့ 'အာရုံ' ကလေးရယ်၊ မှတ်လိုက်တဲ့ 'စိတ်' ကလေး ရယ်။ အာရုံနဲ့ စိတ်ဆိုတဲ့ 'အရှုခံ' နဲ့ 'ရှုဉာဏ်' အံကိုက်ကျသွားရမယ်။

ပေါ်လာတဲ့ 'အရှုခံ' ကို 'ရှုဉာဏ်' ကမှတ်ချလိုက်။

* ဖြစ်ခိုက်ရှုမှု၊ သဘာဝ၊ မုချသိနိုင်သည်။

ဖြစ်ခိုက်ဆိုတာ - ဖောင်းခိုက်, ပိန်ခိုက်, ကြွခိုက်, လှမ်းခိုက်, ချခိုက်, ထိုင်ခိုက်, ထခိုက်, မြင်ခိုက်, ကြားခိုက်, ကွေးခိုက်, ဆန့်ခိုက်, နာခိုက်, အောင့်ခိုက်, ယားခိုက် . . . ၊ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် ကို ပြောတာ။

ပစ္စုပ္ပန်တည့်ရင် 'သဘော' သိတယ်။ သဘောဆိုတာ 'ရူပ်, နာမ်' ကိုပြောတာ။

ရူပ်, နာမ် ဆိုတာ စာလိုရေးထားတာ။ တကယ်သိတာ - 'ရူပ်, ရူပ်၊ နာမ်, နာမ်' လို့သိတာမဟုတ်ဘူး။ မြန်မာလိုသိတာ။ ပူတာ သိတယ်, အေးတာ သိတယ်, နာတာ သိတယ်, လှုပ်တာ သိတယ်။ အဲဒါ 'သဘော' တွေပဲ။

ပူတဲ့သဘော, အေးတဲ့သဘော, လှုပ်တဲ့သဘော, တောင့်တဲ့သဘော, ရွှတဲ့သဘော, မွတဲ့သဘော, စူးတဲ့သဘော, အောင့်

တဲ့သဘော။ အဲဒီ 'သဘော' လေးတွေကို ဉာဏ်မျက်စိ နဲ့မျ မြင်ရတာ။

ထိတဲ့နေရာမှာ မာတဲ့သဘော လေးတွေမရှိဘူးလား၊ ပျော့ တဲ့သဘော လေးမရှိဘူးလား။ သဘောဆိုတာ တရားပဲ။ ပရမတ္ထ တရားတွေ။

ပရမတ္ထတရား ဆိုတာ - ရှိလည်းရှိတယ်၊ မှန်လည်းမှန် တယ်။

မာတာလေးတွေ, ပျော့တာလေးတွေ မရှိဘူးလား၊ မှန်လည်း မမှန်ဘူးလား။ အဲဒီအရှိအမှန်တရားကို 'ပရမတ်' လို့ခေါ်တယ်။

ဦးလှတို့, ဦးမြတို့, ဒေါ်လှတို့, ဒေါ်မြတို့။ ဒီလိုနာမည် တွေမှည့် ထားတာဟာ သူ့နယ်နဲ့သူတော့မှန်တာပဲ။ ဒါပေမယ့် တကယ်ကျတော့ မရှိဘူး။ တကယ်ရှိတာက ရူပ်နာမ်ပဲရှိတယ်။ အဲဒီလို မှန်တော့ မှန်ပြီး မရှိတာက 'ပညတ်' လို့ခေါ်တယ်။

မရှိ, အမှန်တရားက 'ပညတ်'။ အရှိ, အမှန်တရားက 'ပရမတ်'။

အခုယောဂီတို့ခန္ဓာမှာ မှတ်လို့တွေ့တာက 'ပရမတ်' ကိုတွေ့ တာ။ ရှိလည်းရှိတယ်၊ မှန်လည်းမှန်တယ်။

ဝမ်းဗိုက်တို့, ပေါင်တို့ ဆိုတာ သမုတ်ထားတဲ့အတွက် သမုတိသစ္စာ လို့ခေါ်တယ်၊ တကယ်တော့မရှိဘူး။ တကယ့်တကယ် ရှိတာက - မာတာတွေ, ပျော့တာတွေ, တောင့်တာတွေ, တင်းတာ တွေ, ပူတာတွေ, အေးတာတွေ, လှုပ်တာတွေ ပဲရှိတယ်။ အဲဒါ တွေကို 'သဘော' လို့ခေါ်တယ်။

အဲဒါကိုပဲ စာလိုပြောတော့ - ရူပ်တရား။ ရူပ်တရားကို အသေး စိတ်ခွဲရင် (၂၈) ပါးရှိတယ်။

'သဘော' သိတယ်ဆိုတာ - ရူပ်, နာမ် ကိုသိတာ။

လူပ်ရှားတဲ့ သဘောလေးရယ်၊ မှတ်သိတဲ့ သဘောလေးရယ်။

လူပ်ရှားတဲ့ သဘောလေးက - ရူပ်တရား၊ မှတ်သိတဲ့ သဘောလေးက - နာမ်တရား။ အဲဒါနာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ် ကိုပိုင်ပိုင် သိတဲ့ ဉာဏ်ပဲ။ အဲဒါကို ဘာဝနာမယဉာဏ်လို့ခေါ်တယ်။

စာအုပ်ထဲမှာက ရူပ် ၂၈ပါး၊ နာမ် ၅၃ ပါး။ မသိတာ 'ရူပ်'၊ သိတာ 'နာမ်'။ စာထဲက ရူပ်နဲ့နာမ်က ကိုယ်တိုင် ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိတာ မဟုတ်ဘူး။ သူများပြောလို့သိတာ။ ဘုရားဟောလို့သိတာ။

စာထဲကရူပ်တွေ, နာမ်တွေ ဆိုတာ - စာထဲကဆားတွေ, သကြားတွေနဲ့တူတယ်။ တကယ့် 'ဆား', တကယ့် 'သကြား' ကို လျှာနဲ့လျက်ကြည့်မှ ငံတဲ့ဟာ ငံတယ်, ချိုတဲ့ဟာ ချိုတယ်။

ရှုမှတ်ပွားများလို့ သိတာက ကိုယ်တွေ့အသိ၊ ဘာဝနာမယဉာဏ် လို့ခေါ်တယ်။ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိတဲ့အသိနဲ့ မှန်းဆပြီး သိတဲ့အသိ မတူဘူး၊ စာထဲကသိတဲ့ 'ဆား' နဲ့လျှာနဲ့လျက်ကြည့်လို့သိတဲ့ 'ဆား' မတူသလိုပဲ။

အဲဒီလို ရူပ်တွေ, နာမ်တွေ ကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိဖို့အတွက် ဖြစ်ခိုက်ရှုရမယ်။ ဒါက လုပ်ငန်းစဉ်ကို ပြောနေတာနော်။

* ဖြစ်ခိုက်ရှုမှ၊ သဘာဝ၊ မုချသိနိုင်သည် - ဆိုတာလုပ်ငန်းစဉ်။

ဖြစ်ခိုက်ရှုရင် 'သဘော' ဆိုတဲ့ 'သဘာဝလက္ခဏာ' ကိုသိနိုင်တယ်လို့ပြောတာ။

* သဘောသိမှ၊ ဥဒယ၊ ဝယမြင်နိုင်သည်။

ဒီဆောင်ပုဒ်ကလေးတွေက စာလိုစပ်တော့ တိုတိုလေး။ ဒါပေ

မယ့် အဲဒီဆောင်ပုဒ်တွေထဲမှာ သိစရာတွေအများကြီးပါတယ်။

ဖြစ်ခိုက်ရှုတဲ့အခါကျတော့ 'သဘော' သိတယ်၊ 'ရူပ်တွေ, နာမ်တွေ' ကိုသိတယ်။ အဲဒီ ရူပ်တွေနာမ်တွေကို ပေါ်တိုင်းလိုက်မှတ်ရတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ကဖော်ပြတာတွေ လိုက်မှတ်တော့ 'ပေါ်တာ' လေးတွေကို သိတယ်။ တစ်ကိုယ်လုံးမျိုးစုံပေါ်နေတာပဲ။ ထင်ရှားတဲ့ နေရာကလေးကို စိတ်ကစိုက်ပြီး သူပေါ်တဲ့အတိုင်း လိုက်မှတ်နေရမယ်။ အဲဒီနေရာမှာ ဘာဖြစ်တာပါလိမ့်လို့ စဉ်းစားခန်းတွေလည်း ဝင်လာတတ်တယ်။ စဉ်းစားရင် 'စဉ်စားတယ်' လို့မှတ်ပေးရမယ်။

ရှုမှတ်နေတုန်းမှာ မစဉ်းစားရဘူး၊ စဉ်းစားတာပေါ်လာရင် မှတ်ပစ်ရတယ်။ **စဉ်းစားနေရင် ဝိပဿနာဉာဏ် မဖြစ်ဘူး။**

စဉ်းစားတာဟာ ယောဂီရဲ့ မဟာရန်သူပဲ။

သဘောသိမှ ဆိုတာ ရူပ်သဘော, နာမ်သဘော တွေကို သိတာကိုပြောတာ။ အဲဒီလိုရူပ်သဘော, နာမ်သဘော တွေကိုမြင်မှ 'ဖြစ်ပျက်' ကိုမြင်နိုင်တယ်။ ဟောတော့သာခပ်တိုတိုဟောရတာ၊ အဲဒီ 'ဖြစ်ပျက်' မြင်ဖို့အတွက် အများကြီးလုပ်ရသေးတယ်။

နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်၊ ပစ္စယရိဂ္ဂဟဉာဏ်၊ သမ္မသနဉာဏ်၊ ပြီးတော့မှ **ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်** ဖြစ်ရတာ။

'**အပျက်**' တွေမြင်ဖို့ကို ဒီလမ်းစဉ်အတိုင်း စိတ်ရှည်ရှည်မှတ်သွား၊ မြင်ကိုမြင်တယ်။ မမြင်ချင်ပါဘူး ဆိုတာတောင်မရဘူး။

အဲဒါကြောင့်မို့လို့ တရားကိုမလောပါနဲ့။ ကိုယ်က 'သတိ, **သမာဓိ**'တွေ အားမကောင်းသေးဘဲနဲ့ ပျက်ကုန်ပြီလို့ဆိုတာ ကိုယ်ရဲ့ စိတ်ကူးယဉ်ကြောင့် ဖြစ်တာ။ စိတ်ကူးတာကို တကယ်မြင် သလိုဖြစ်သွားရော။

ယောဂီတို့အနေနဲ့ ပူတာတွေ, အေးတာတွေ, လှုပ်တာတွေ, တင်းတာတွေ, နာတာတွေ, ကိုတွေ့နေတာဟာ တရားတွေ့နေတာ မဟုတ်ဘူးလား။

နာတာကြီးက တရားလားလို့ မေးတဲ့သူရှိရင် တရားပဲလို့ပြော လိုက်ပါ။ နာတာဟာ ဒုက္ခတရားပဲ။ မှတ်နေရင်နာတဲ့တရားကို တွေ့ နေတာပဲ။ ဉာဏ်နဲ့ကို တွေ့နေတာ။ ခန္ဓာကြီးဟာ အင်မတန် နှိပ်စက်နေပါလား ဆိုတာ ဉာဏ်ထဲမှာပေါ်လာတာ။ အဲဒါကို ကိုယ် တွေ့တရားလို့ခေါ်တယ်။

အဲဒီ နာတာ, ကျင်တာ, ကိုက်တာ, ခဲတာတွေ က တရား တွေဗျ။ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ရမယ့် တရားတွေ။ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် ဆိုတာ ရွတ်ဖတ်ရုံနဲ့ ရောက်တာမဟုတ်ဘူးနော်။ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် ဆိုတာ အဲဒီ နာတာ, ကျင်တာ, ကိုက်တာ, ခဲတာ တွေကို ရှုရင်း မှတ်ရင်းနဲ့ ရောက်တာ။

ဒါကြောင့် ယုံယုံကြည်ကြည်မှတ်ပါ။ ယုံကြည်အောင်ပြောရမှာ က ဆရာရဲ့တာဝန်၊ ပြောတဲ့အတိုင်း ကြိုးစားအားထုတ်ရမှာက ယောဂီ ရဲ့တာဝန်။

'ပေါ်တာ' တွေကိုမှတ်ပါမျှားရင် နောက်ကျတော့ 'ပေါ်တာ - ပျောက်တာ' တွေသိလာတယ်။ ဒါနိယာမပဲ။

'ပေါ်တာ-ပျောက်တာ' ကိုဖြိုင်ဖြိုင်ကြီးမြင်လာပြီဆိုရင် နောက်ကျတော့ 'ပေါ်တာ' ကိုမတွေ့တော့ဘူး။ တရစပ် 'ပျက်' နေတာကိုမြင် လိမ့်မယ်။ နောက်ကျတော့ 'မုန်း' ပြီးနောက်ကျတော့ 'ဆုံး' ရော။

ပြောတာကတော့ ခဏလေးပဲ၊ လုပ်တဲ့အခါကျတော့ကြာတယ်။

ကွေးတာတွေ, ဆန့်တာတွေ, ဖိနပ်စီးတာတွေ, အဝတ်အစား

လဲတာတွေစတဲ့အသေးစိတ်အမှုအရာတွေကိုမှတ်ပေးပါ။ အသေးစိတ်အမှုအရာတွေ ကိုမှတ်နိုင်သလောက် တရားတက်မှာပဲ။

ခန္ဓာဒုက္ခကို မြင်အောင်လို့ သည်းညည်းခံပြီးတော့ 'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ' မှတ်ပါ။ နာ, ကျင်, ကိုက်, ခဲ နေရင် ချက်ချင်းကြီးမပြင်နဲ့။ အတတ်နိုင်ဆုံး သည်းညည်း ခံခိုင်းတာဟာ ဒုက္ခကိုသိစေချင်လို့။

ဒုက္ခသစ္စာက ပိုင်းခြားသိရမယ့် တရား။ စာပေအရပြောရင်တော့ နာမ္မ, ကျင်မ္မ, ဒုက္ခ မဟုတ်ဘူး။ ဖြစ်တာတွေ, ပျက်တာတွေဟာ ဒုက္ခပဲ။ ရူပ်တွေ, နာမ်တွေဟာ ဒုက္ခပဲ။ သို့သော်လည်းပဲ ဒီအကြမ်းစား ဒုက္ခကိုတောင် သေသေချာချာမသိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ နုနယ်တဲ့ ဖြစ်, ပျက် ဒုက္ခ ကို သိဖို့လွယ်ပါ့မလား။ သိတယ်လို့ပြောရင်လည်း စိတ်ကူးယဉ် ပြောတာပဲဖြစ်ရမယ်။ သူများပြောတာကို လေရောင်လိုက် ပြောတာပဲဖြစ်မယ်။

ဒီဒုက္ခအကြမ်းစားကြီးကို သိအောင်အရင်လုပ်ရမယ်။

နာတာ, ကျင်တာ, ကိုက်တာ, ခဲတာ တွေကို သည်းညည်းခံရှု မှတ်မှ ခန္ဓာကြီးဟာ တကယ့်ကို ညှင်းဆဲပါလား။ တကယ့်ကို နှိပ်စက်ပါလား ဆိုတာ ကိုယ်တွေ့သိလာတယ်။ အဲဒါကို သိတာဟာ ဒုက္ခကိုသိတဲ့ ဉာဏ်ပဲ။

ဝိပဿနာဆိုတာ သိမှ ဝိပဿနာ ဖြစ်တာ။ သိအောင်လုပ်တာနော်၊ တည်အောင်လုပ်တာမဟုတ်ဘူး။ ချုပ်အောင် လုပ်တာမဟုတ်ဘူး။ နာတဲ့သဘောသိအောင်, ကိုက်တဲ့သဘောသိအောင်။ အဲဒီ 'သဘော' တွေကိုသိရင် ဝိပဿနာပဲ။

'သတိ, ဝိရိယ' တွေအင်မတန်ကောင်းပြီး၊ 'ဣန္ဒြေ' တွေကို ညီနေမှ အဆုံးထိသွားလို့ရတာ။ 'သတိ, ဝိရိယ' တွေကောင်းနေပြီဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ်သိတယ်။ ညမှာလည်းကြည်ပြီး မအိပ်တော့

ဘူး။ မှတ်လို့လည်း အရမ်းကောင်းနေတာပဲ။ တရားကအလိုလို ခေါ်သွားသလို 'ဓမ္မဗျာပါရ' တွေဖြစ်နေတယ်။ 'အာရုံ' နဲ့ 'မှတ်စိတ်' က မိနေတာပဲ။

နှလုံးခုန်တာလေး 'ဒိတ်, ဒိတ်' နဲ့ထင်နေရင်လည်း မှတ်လိုက်။ 'ထိုင်တယ်, ထိတယ်' နဲ့တွဲမှတ်။ အာရုံထဲမှာ ဖျက်ကနဲမြင်လာတာရှိရင်လည်း 'မြင်တယ်,မြင်တယ်' လို့မှတ်၊ ပြီးမှ 'ထိုင်တယ်,ထိတယ်' ပြန်မှတ်။ နားထဲက ကြားတာတစ်ခုခု ပေါ်လာရင်လည်း 'ကြားတယ်, ကြားတယ်' မှတ်၊ ပြီးမှ 'ထိုင်တယ်, ထိတယ်' ပြန်မှတ်။ ဒါမှမဟုတ် တွဲမှတ်လိုက်။

'ဝိပဿနာ' မရှုနိုင်ရင် 'သမထ' ရှုပါ။

'သမထ' ကို အထင်မသေးပါနဲ့။ လောကကြီးမှာ ဘေးရန်အန္တရာယ်မများဘူးလား။ အဲဒီအန္တရာယ်တွေကို 'သမထ' ကအကူအညီပေးတယ်။ 'သမထ' ချည်း လုပ်ဖို့ပြောတာတော့ မဟုတ်ဘူး။ 'ဝိပဿနာ' မလုပ်နိုင်တဲ့ အချိန်မျိုးမှာ 'သမထ' ကိုတွဲလုပ်ဖို့ပြောတာ။ ယောဂီတို့ကို အချိန်တိုင်းမှာ ကုသိုလ်ဖြစ်စေချင်လို့ ပြောတာနော်။

အနိစ္စတရားတွေပဲ, **ဒုက္ခ**တရားတွေပဲ, **အနတ္တ**တရားတွေပဲ လို့ ဝိပဿနာမလုပ်နိုင်တဲ့ အခါဆင်ခြင်ပါ။ **အိုရအုံးမယ်, နာရအုံးမယ်, သေရအုံးမယ်** လို့ဆင်ခြင်ပါ။ ကုသိုလ်လည်းရတယ်၊ သံဝေဂဉာဏ် လည်းရတယ်။

ဗုဒ္ဓါနုဿတိတို့, **မေတ္တာ**တို့, **အသုဘ ကမ္မဋ္ဌာန်း**တို့, **မရဏာနုဿတိ** တို့ကိုလည်း လက်လွှတ်လို့မရဘူး။ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားတွေ ဖြစ်ပေမယ့် ဝိပဿနာ အားထုတ်ရာမှာလည်း ပွားရတယ်။

အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ, အသုဘ တွေကိုနှလုံးသွင်းပါမျှားရင်လည်း ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ချင်စိတ်တွေ တိုးပွားလာတယ်။ ဒီလို

နှလုံးသွင်းတာဟာ သညာသီ ပဲဖြစ်ပြီး ဝိပဿနာတော့ မဖြစ်ဘူးနော်။ ဒီလိုနှလုံး သွင်းတော့ နှလုံးသွင်းမှန်သွားတယ်။ ဒါဟာ ရှုမှတ်တာ မဟုတ်သေးဘူးနော်။ သတိကလေးကပ်ထား ဆိုတာထက်စာရင် အခုလို နှလုံးသွင်းတော့ပိုမကောင်းဘူးလား။ တစ်ခုခုကို နှလုံးသွင်း နေရင် ဝိပဿနာအတွက် အထောက်အကူဖြစ်တယ်။ 'သမထ' က 'ဝိပဿနာ' ကို အထောက်အပံ့ ပေးတယ်။ ကုသိုလ်မှန်သမျှ ဝိပဿနာကို အထောက် အကူပေးတာပဲ။

မတ်တပ်ရပ်ပြီးပဲမှတ်မှတ်၊ ထိုင်ပြီးပဲမှတ်မှတ်၊ 'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ' မှတ်ရင်ဝိပဿနာဖြစ်တယ်။ သွားရင်းလာရင်း မအားမလပ်တဲ့ အခါကျတော့ 'သမထ' ပွား။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် အေးအေးဆေးဆေး ထိုင်နိုင်တဲ့အခါမှာ ဝိပဿနာ ပွား။ 'သမထ' ရော 'ဝိပဿနာ'ရော ပေါင်းလိုက်တော့ လောကီရော, လောကုတ္တရာရော မကောင်းဘူး လား။

အဲဒါ ယောနိသောမနသိကာရ ပေါ့။

----- × ----- × ----- × -----

စိတ်ဆုံးမနည်းနှင့်ရှုနည်းမှတ်နည်း

ဝိရိယနဲ့ သမာဓိညီမျှမှုဉာဏ်ပညာတိုးတက်တယ်

ဒီတရားတော်ဟာ အယူမှန်ဖြစ်ရေးနဲ့ ဆက်စပ်နေတယ်။ **စိတ်ဆုံးမနည်းနဲ့ ရှုနည်းမှတ်နည်း** နဲ့တွဲသွားတယ်။

ရှုမှတ်ပွားများနေကြတဲ့ယောဂီများ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ အထောက်အကူရအောင်။ တစ်ခါတစ်ရံ မိမိတို့စိတ်ဟာ 'ဝီရိယ' လွန်ကဲနေတတ်တယ်။ ဝီရိယလွန်ကဲတဲ့အခါ စိတ်ဟာပြန့်နေတတ်တယ်။

အဲဒီလို 'ဝီရိယ' လွန်ကဲပြီး စိတ်တွေပြန့်နေတဲ့အခါ 'ဝီရိယ' ကို လျော့ပြီး 'သမာဓိ' ကိုတိုးပေးရတယ်။ 'ဝီရိယ' နဲ့ 'သမာဓိ' ညီမျှမှု ဉာဏ်ပညာ တိုးတက်တယ်။ တစ်ခုခု လွန်နေလို့ရှိရင် ဉာဏ်ပညာ ဆီမရောက်တော့ဘူး။

စိတ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး -

၁။ **စိတ်ကိုနှိမ်သင့်တဲ့ အခါနှိမ်ပေးရတယ်။**

၂။ **စိတ်ကိုချီးမြှောက်သင့်တဲ့ အခါချီးမြှောက်ပေးရတယ်။**

'သမာဓိ' တွေလွန်ကဲရင် ကြာတော့ ပျင်းလာတယ်။ မျှမျှတတ ဆိုရင်တော့ 'သမာဓိ' ဟာ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်အထိ ဆောင်နိုင်တယ်။ 'ဝီရိယ' နဲ့ 'သမာဓိ' မျှရင်ပေါ့။

အားထုတ်ရင်းနဲ့ 'သမာဓိ' ဘက်ကိုလွန်သွားရင် 'ဝိရိယ' မလိုက်နိုင်တော့ဘဲ ပျင်းပြီးအိပ်ပျော်သွားတတ်တယ်။ ဒါပေမယ့် သူက တည်တည်ကြည်ကြည် အိပ်ပျော်တာ။ ပုံပြီးလဲကျသွားတာမျိုးမဖြစ်ဘူး၊ မတ်နေတာပဲ။ 'သမာဓိ' လွန်ပြီး ချုပ်တယ်လို့ ထင်တတ်တယ်။ ဒါက ဉာဏ်စဉ်တွေရပြီး ချုပ်တာမဟုတ်ဘူး။ 'သမာဓိ' လွန်လို့ရှိရင် 'ဝိရိယ' နဲ့ ချီးမြှောက်ပေးရတယ်။

၃။ **စိတ်ကို ရွှင်လန်းစေသင့်တဲ့အခါမှာ ရွှင်လန်းစေရမယ်။**

ဝိပဿနာရှုမှတ်လို့ 'ဖြစ်ပျက်' တွေလှိုင်လှိုင်ကြီးမြင်ပြီးတော့ သံသရာကြီးကို ငြီးငွေ့နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ အကုန်လုံးဘာတစ်ခုမှ မကောင်းဘူး၊ အကုန်အပျက်တွေချည်းပဲလို့ ငြီးငွေ့နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဟာ ငြီးငွေ့နေတဲ့ **စိတ်** ကြောင့်ဘာမှ မလုပ်ချင်တော့ဘူး။ တရားရှုမှတ်တာတောင် မရှုမှတ် ချင်တော့ဘူး။ အကုန်လုံးဟာ အနှစ်သာရ မရှိဘူးဆိုတာ ရင်ထဲမှာ သိနေတယ်။ အကုန် **အပျက်** တွေချည်းပဲမြင်နေတယ်။ ငြီးငွေ့ပေမယ့် မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် ရသေးတာမှ မဟုတ်သေးပဲ။ အဲဒီအခါမှာ ဘုရားရဟန္တာတွေရဲ့ မွန်မြတ်သောလမ်းစဉ်ကို ဆင်ခြင်ပြီးတော့ **စိတ်ကို ရွှင်လန်းအောင် - လုပ်ရမယ်။**

၄။ **လျှစ်လျူရှုသင့်တဲ့အခါ စိတ်ကို လျှစ်လျူရှုရမယ်။**

သခ်ါရပေက္ခာဉာဏ် ရောက်တဲ့အခါကျတော့ **စိတ်ကိုနှိမ်ပေးစရာမလိုဘူး၊ ချီးမြှောက်စရာလည်းမလိုဘူး၊ ရွှင်လန်းအောင် လုပ်စရာ**လည်းမလိုဘူး။ **သိရုံ၊ သိရုံလေးနဲ့ အလိုက်သင့်မှတ်သွားရုံပဲ။** **စိတ်ရှည်ဖို့** တော့လိုတယ်။ **စိတ်မရှည်ရင်ပြန်ကျမှာပဲ။**

၅။ **မွန်မြတ်ရာကိုနှလုံးသွင်းရမယ်။**

တစ်ချို့က ဝိပဿနာ အားထုတ်ရင်းနဲ့ အမြင်အကြားလိုချင်တာ

တို့၊ တန်ခိုးကျက္ကဒ္ဓပါဒ်တွေ လိုချင်တာတို့ဖြစ်တတ်တယ်။ အဲဒါကို နှလုံးမသွင်းပါနဲ့။ အဲဒီဘက်ကိုလိုက်သွားလို့ရှိရင် မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် မရတော့ဘူး။ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် ရဖို့အတွက်နှလုံးသွင်းပါ။ ဖြစ်ပျက်တွေ မြင်အောင်, မုန်းအောင်, ဆုံးအောင်။

၆။ **နိဗ္ဗာန်ဌမွေ့လျော်လိုသောစိတ်ရှိရမယ်။**

တစ်မဂ်, တစ်ဖိုလ်လောက်နဲ့ စိတ်အေးရပြီဆိုပြီး တင်းတိမ်မနေပါနဲ့။ လူ့ပြည်, နတ်ပြည်, ဗြဟ္မာပြည်မှာ မမွေ့လျော်ပါနဲ့၊ **နိဗ္ဗာန်မှာ မွေ့လျော်ပါ။** မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ရရုံနဲ့ တင်းတိမ်မွေ့လျော် နေမှာစိုးလို့။ လေးမဂ်, လေးဖိုလ်ရတဲ့အထိ ကြိုးစားအားထုတ်ဖို့ မြတ်စွာဘုရားက တိုက်တွန်းတယ်။

ဝိပဿနာ အားထုတ်တဲ့အခါမှာ တစ်ချို့က ဆန္ဒစောပြီး နိဗ္ဗာန်ကို မြန်မြန်ရောက်ချင်တယ်။ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ကို အရမ်းလိုချင်တယ်။ ကိုယ်ကတရားကို ကျကျနနအား မထုတ်ရသေးဘူး၊ **'သတိ, သမာဓိ'** တွေ အားမကောင်းသေးဘူး၊ ဆန္ဒစောပြီးတရားက အရမ်းလိုချင်နေတတ်တယ်။ တရားအရမ်းလိုချင်နေတော့ **'ဝိရိယ'** လွန်ကဲနေတယ်။

'ဝိရိယ' လွန်ကဲနေတော့ ကောင်းကောင်းလည်း မထိုင်နိုင်ဘူး၊ ကောင်းကောင်းလည်း စက်ြန်မလျှောက်နိုင်ဘူး။ သူ့စိတ်ထဲမှာ စောနေပြီး ငြိမ်ငြိမ်ဆိမ်ဆိမ်ကို မနေနိုင်ဘူး။ ထိုင်လိုက်, ထလိုက်, စက်ြန်လျှောက်လိုက်နဲ့ အားမလိုအားမရ ဖြစ်နေတတ်တယ်။ အဲဒါ ဆန္ဒစောပြီး **'ဝိရိယ'** တွေလွန်နေတာ။ **'ဝိရိယ'** နဲ့ **'သမာဓိ'** မျှရမယ်။

ဆန္ဒစောပြီး **'ဝိရိယ'** လွန်နေလို့ရှိရင် **စိတ်တွေပြန့်လွင့်**တတ်တယ်။ အဲဒီအခါမှာ အမှန်တရားကို ကောင်းကောင်းမသိနိုင်တော့ဘူး။

ယောဂီတို့မှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ သဘောတစ်ခုရှိတယ်။ တစ်ခါလာ

လည်း 'ဖောင်း, ပိန်' ချည်းမှတ်နေရတာပဲ။ တော်တော်ကြာတော့ နာတာ, ကျင်တာမှတ်၊ ထိုင်တယ်, ထိတယ်မှတ်။ တစ်ခါလာလည်း ဒါပဲ၊ နောက်တစ်ခါလာလည်းဒါပဲ။ ဒါကြီးဟာ ချုပ်လည်း မချုပ်ဘူး၊ ပျောက်လည်း မပျောက်ဘူး။ ဒါတွေကိုပဲ တော်ကြာရင်း မှတ်ရင်းနဲ့ပဲ ဒါတွေက ပျောက်တယ်ကို မရှိဘူး။ ဘယ်လိုလုပ်ရင်ကောင်းမလဲ၊ ဘာတွေကိုဆက်မှတ်ရမှာလဲ၊ ဘယ်လိုဆက်လုပ်ရမလဲလို့ ဖြစ်တတ်တယ်။ အဲဒါဆန္ဒစောနေတာ။ 'ဝိရိယ' လွန်နေတာ။

ပေါ်လာတဲ့ - နာတာ, ကျင်တာ, ကိုက်တာ, ခဲတာ, ဖောင်းတာ, ပိန်တာ, ထိုင်တာ, ထိတာ ကို စိတ်အေး လက်အေး မမှတ်နိုင်တော့ဘူး။ မြန်မြန်ချုပ်ချင်စိတ်တွေ ဖြစ်နေတတ်တယ်။

ထိုင်ရင်နာမှာပေါ့ကွ။ ဘုရားဟောတဲ့ ဒုက္ခသစ္စာ ဆိုတာကိုသိနေတာပဲ၊ နဂိုဒုက္ခကို အပိုဒုက္ခထပ်ရှာနေတာပဲလို့ ပြောတဲ့သူကလည်း ရှိတယ်။ အဲဒါတကယ်မလုပ်ဘူးတဲ့သူတွေ။ **တရားအရသာမသိတဲ့ ပါးစပ်သမားတွေ။ သာသနာဖျက်တွေ။** တရားအားထုတ်တဲ့ နေရာမှာ **အယူလွဲ** နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ။

စာထဲမှာဖတ်ထားတဲ့ **အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ** ဆိုတာ စာသိပဲ၊ **ခန္ဓာသိမဟုတ်ဘူး။** ဒုက္ခသစ္စာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ထပ်ထိုင်တော့ နာမှာပဲ၊ ဉာဏ်ဖျင်းရင်ကိုယ်ညှင်းတယ်လို့ ပြောတဲ့သူလည်း ရှိတယ်၊ အပြောလေးတွေကတော့ သိပ်ကောင်းတယ်။ ဉာဏ်နဲ့အလုပ်လုပ်ရတာ၊ ကိုယ်နဲ့ လုပ်စရာမလိုဘူး။ အဲဒီလို အပြောသမားတွေအများကြီးပဲ။ အဲဒီလို အပြောသမားတွေက ရွာမှာတော့ဆရာကြီးပဲ။

တရားထိုင်စရာမလိုဘူး။ တရားနှလုံးသွင်းနေရင်း ချိုက်ကနဲဆိုမဂ်, ဖိုလ် ပဲဆိုတဲ့ သူတွေလည်းရှိတယ်။ စာတွေကျက်ထားပြီး သူများတွေကို အနိုင်ပြောနိုင်အောင်ဆိုတဲ့ သူမျိုးတွေလည်းရှိတယ်။ **တရား**

အတွေ့အကြုံမရှိတဲ့ သူတွေက အဲဒါတွေကိုအမှန်တွေပဲလို့ ထင်ပြီး တရားအားထုတ်တဲ့ အလုပ်ကို မလုပ်တော့ဘူး။ ပုတီးတောင် မစိပ်တော့ဘူး။

ပုတီးတောင် မစိပ်တဲ့အခါကျတော့ ဘာ 'သမာဓိ' မှလည်းမရှိတော့ ဘေးရန်အန္တရာယ်နဲ့ တွေတဲ့အခါမှာ ဒုက္ခရောက်တတ်တယ်။ 'ဝိပဿနာ'လည်းမလုပ်၊ 'သမထ'လည်းမဟုတ်ဘဲ ကြားချောင်ဖြစ်နေတယ်။

'သမထ' လုပ်ရင် ကိုယ့်အတွက်ရော မိသားစုအတွက်ရော ဘေးရန် အန္တရာယ်ကာကွယ်နိုင်တယ်။ 'ဝိပဿနာ' လုပ်ရင် ကိလေသာပါးတယ်။ တစ်ခုခုကိုလုပ်နေရင် ကိုယ့်အတွက်ကောင်းတယ်။ 'သမထ' နဲ့ 'ဝိပဿနာ' ဆိုတာ ညီအစ်ကိုလိုပဲ၊ တွဲလုပ်လို့ရတယ်။

ဆရာတော်ကြီးများဟာ တရားရိပ်သာမှာ ဝိပဿနာတရားတွေ ဟောပြော လုပ်ကိုင်နေပေမယ့် ကိုယ့်အခန်းထဲမှာ မေတ္တာပို့နေကြတာ။ ဂုဏ်တော်တွေ ပွားများပြီး ယောဂီတွေကို အန္တရာယ် တားဆီးပေးနေရတာ။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ယောဂီတို့အနေနဲ့ "ဝိပဿနာ" မလုပ်နိုင်ရင် 'သမထ' လုပ်။ ဝိပဿနာ လုပ်ရင်လည်း ထိထိမိမိလုပ်။ ဒါဆိုရင် ကိလေသာတွေ ပါးသွားပြီး မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ရနိုင်တယ်။ 'သမထ' ရော 'ဝိပဿနာ' ရောအရေးကြီးတယ်။

'သမထနဲ့ဝိပဿနာ' ကို 'လှည်းနဲ့လှေ' ဥပမာပေးထားတယ်။ မြို့ကနေ မြစ်ကြောင်းနဲ့ ကုန်တွေကို လှေကြီးနဲ့တင်ပြီး အဲဒီလှေကြီးကမ်းဆိုက်တဲ့အခါမှာ ကုန်စည်တွေကို လှည်းနဲ့ ဆက်သယ်မှ ရွာကိုရောက်တယ်။ ဒီလှေကြီးနဲ့ ရွာတွေအထိသွားလို့မရဘူး။ ရေထဲသွားလို့ရတဲ့နေရာမှာ လှေနဲ့သယ်၊ လှေဆိပ်ကျတော့ လှည်းပေါ်တင်၊ ကုန်းလမ်းကိုလှည်းနဲ့

သွား။ လှေနဲ့လှည်းဟာ အပြန်အအလှန် ကျေးဇူးပြုတယ်။ အဲဒီလို အပြန်အလှန် ကျေးဇူးပြုလို့ အကျိုးများသလို 'သမထ' နဲ့ 'ဝိပဿနာ' ဟာလည်း အပြန်အလှန် ကျေးဇူးပြုတယ်။

စိတ်ကိုဆုံးမနည်းက 'ဝိပဿနာ' လည်းဆိုင်တယ် 'သမထ' လည်းဆိုင်တယ်။

'ဝီရိယ' တွေအရမ်းလွန်ကဲပြီး ဆန္ဒတွေစောနေမယ် ဆိုရင် 'ဝီရိယ' ကိုလျော့ပါ။ စိတ်တွေ ပြာလောင်ခတ်နေမယ်၊ ဗျာများနေမယ်ဆိုရင် စိတ်ကို အေးအေးထားနိုင်အောင်ကြိုးစားပါ။ အရမ်းဆန္ဒမစောပါနဲ့။ သူ့အချိန်တန်မှဖြစ်တာ။

ငါးနှစ်ကြာမှသီးမယ့်အပင်ကို မြေသြဇာတွေ ဘယ်လောက် ကျွေးကျွေး၊ ရေတွေ ဘယ်လောက်လောင်းလောင်း သီးပါ့မလား။ လေးသချီနဲ့ကမ္ဘာတစ်သိန်းကြာမှ ဘုရားဖြစ်မယ့် ကိစ္စကိုတစ်ဘဝ, နှစ်ဘဝ တွန်းလုပ်လို့ ဘုရားဖြစ်ပါ့မလား။

အဲဒီလိုပဲ ပကတိသာဝက တွေမှာလည်း ဂ္ဂန္ဓေတွေအကုန်လုံး ရင့်ကျက်မှ၊ ဉာဏ်ပညာတွေ ရင့်ကျက်မှ၊ ဉာဏ်စဉ်တွေပြည့်စုံမှ။ သတိ, သမာဓိ, ပညာ တွေညီလည်းညီမျှရမယ်၊ အားလည်းကောင်းရမယ်။ 'သတိ' တွေအင်မတန်အားကောင်းနေမှ၊ ဉာဏ်ပညာ လည်း ရင့်ကျက်မှ၊ အဲဒီတော့မှ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် ကိုသွားရတာ။

ကိုယ်က ဂ္ဂန္ဓေတွေ ထက်သန်ညီမျှမှုမရှိသေးဘဲသူများက ရတယ်ဆိုလို့ ရလိုက်လို့ရှိရင်အစစ်အမှန်တရားမဖြစ်နိုင်ဘူး။ အဲဒါကို ဆန္ဒစောပြီးတော့ မြန်မြန်ရတဲ့ ဆီကိုလိုက်ကြတယ်။ ဂ္ဂန္ဓေတွေ မညီမျှသေးပဲနဲ့ ဆန္ဒတွေစောတဲ့ အခါကျတော့ အစစ်မရဘဲ အတုကြီးပဲရတယ်။

တရားဆိုတာ စိတ်အေးအေးချမ်းချမ်းနဲ့အားထုတ်ရတယ်။ စိတ်ကိုလျော့ထားရတယ်။ မစ္ဆိုမပဋိပဒါ ဖြစ်ဖို့တော့လိုတယ်။ စိတ်ကို

အလိုလိုက်လွန်းရင် ကာမသုခလွှိကာနုယောဂ အစွန်းဖြစ်သွားတယ်။ စိတ်ကိုအရမ်းဖိနှိပ်လွန်းရင်လည်း အတ္တကိလမထနုယောဂ အစွန်းလို့ ခေါ်တယ်။

စိတ်ကိုအလိုလိုက်တာက - **လောဘစွန်း**။ စိတ်ကိုအရမ်းချုပ်ချယ်တာက - **ဒေါသစွန်း**။ လောဘမှာလည်း **မောဟ** ပါတယ်၊ ဒေါသမှာလည်း **မောဟ** ပါတယ်။ အဲဒီအစွန်းတွေကိုရှောင်ရမယ်။

များသောအားဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ညှာတဲ့ အစွန်းကများတယ်။ ညှာတဲ့ အစွန်းရောက်နေရင် **တရားမရနိုင်ဘူး**၊ **ကိလေသာပဲရမယ်**။ တင်းတင်းရင်းရင်းမှတ်ရတယ်။ စိတ်အေးအေးထားတယ်ဆိုပြီး **'ဝီရိယ'** တွေလျော့နေရင်ဘာ **'ပညာ'** မှမရဘူး။ **'ဝီရိယ'** လွန်ပြန်ရင်လည်း မရဘူး။ လမ်းမှန်ကို ကိုယ့်ခန္ဓာနဲ့ ကိုက်အောင်ယူတတ်ရတယ်။

ဝိပဿနာ အားထုတ်တဲ့နေရာမှာ **'ခဏိကသမာဓိ'** လိုတယ်။ **'ခဏိက သမာဓိ'** ဟာ **'ဥပစာရသမာဓိ'** နဲ့ညီတယ်။

'သမာဓိ' မလိုဘူးဆိုပြီး ပေါ့ဆလို့မရဘူး။ **'သမာဓိ'** လွန်ခိုင်းတာ တော့မဟုတ်ဘူး။ **'သီလ'** ကိုလည်းလေးစားရတယ်၊ **'သမာဓိ'** ကိုလည်း လေးစားရတယ်၊ **'ပညာ'** ကိုလည်းလေးစားရတယ်။

'သီလ' လေးစားမှ သီလ ကုသိုလ်ရမယ်၊

'သမာဓိ' လေးစားတယ်ဆိုတာက **ရှုမှတ်မှုကိုလေးစားရ**တယ်။ တလစပ်ရှုမှတ်ရတယ်၊ အလွတ်မခံရဘူး။ **အမှတ်ဆက်မှ 'သမာဓိ' ရတယ်**။

ခန္ဓာကိုယ်က အင်မတန်ညောင်းပြီး သည်းညည်းခံလို့ မရတော့ရင် ပြင်ရမှာပဲ။ သို့သော် **အမှတ်ဆက်**နေရမယ်။ **အမှတ်ဆက်**တယ်ဆိုတာ **'သမာဓိ'** ကိုလေးစားရာရောက်တယ်။ **အမှတ် ဆက်**မှ **တရား**တက်တယ်ဆိုတာ **'သမာဓိ'** အရင် **တက်**တာ။

'သမာဓိ' နဲ့ 'ပညာ' တွဲသွားတာ။

အမြဲတမ်းရှုမှတ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ 'ခဏိကသမာဓိ' တွေ ပါနေတယ်။ ယောဂီတို့ရဲ့ အသက်ဟာ အသေးစိတ်အမှုအရာပဲ။

ယောဂီတို့ရဲ့မဟာရန် သူဟာစိတ်ကူးပဲ။

တရားရှုမှတ်နေတဲ့အခါမှာ စိတ်ကူးပေါ်လာရင် မှတ်ပစ်။ မအားမလပ်လို့တရားမရှုမှတ်နိုင်တဲ့အခါ ဆင်ခြင်ပါ။ ရှုမှတ် နိုင်တဲ့အခါမှာ ဆင်ခြင်တာတွေ သိပ်မထည့်နဲ့။ ဓာတ်တွေ, ပရမတ်တွေ, အာယာတနတွေ သရုပ်မခွဲနဲ့။ တွန်းပြီးမှတ်သွား။

ရှုမှတ်နေတဲ့အခါမှာ ဓာတ်တွေခွဲနေရင် ပစ္စုပ္ပန်တွေလွတ်ကုန်ရော။

ဒါကပထဝီပဲ, ဒါကတေဇောပဲ, ဒါကဝါယောပဲ ဆိုတဲ့ ဆင်ခြင်မှုတွေ ဝင်လာရင် မြန်မြန် မှတ်ပစ်။ အကြာကြီးဓာတ်ခွဲမနေနဲ့။ ဓာတ်တွေ ကို သိတော့သိရမယ်၊ ဓာတ်ခွဲမနေရဘူး။ ဓာတ်ခွဲနေရင် တရားတက်တာကြာမှာ စိုးလို့ပြောနေတာ။

ပူရင် - ပူတယ်, ပူတယ်၊ မာရင် - မာတယ်, မာတယ်၊ လှုပ်ရင် - လှုပ်တယ်, လှုပ်တယ်၊ တင်းရင် - တင်းတယ်, တင်းတယ်၊ ကိုက်ရင် - ကိုက်တယ်, ကိုက်တယ်၊ အောင့်ရင် - အောင့်တယ်, အောင့်တယ်။ သူသဘောအတိုင်း တင်းတင်းရင်းရင်း မှတ်ပေးပါ။ အဲဒါတွေကို ဓာတ်ခွဲနေရင် ရှုမှတ်မှုတွေလွတ်ကုန်မယ်။

ဓာတ်သဘောတွေကို မသိရဘူးလို့ ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ တရားနာတဲ့အခါ၊ တရားဆွေးနွေးတဲ့အခါမှာ သိအောင်လုပ်ရမယ်။ စာအုပ်တွေ ဖတ်တဲ့အခါ သိအောင် နှလုံးသွင်းရတယ်။ ရှုမှတ်ပြီဆိုရင်တော့ အဲဒါတွေကို လျှောက်ပြီးနှလုံးသွင်းမနေနဲ့၊ အဲဒါတွေကို ဆင်ခြင်မနေနဲ့၊ အဲဒါတွေကို စဉ်းစားမနေနဲ့။

မှတ်တာရယ်၊ ကြည့်တာရယ်၊ ဆင်ခြင်တာရယ်၊ မဇ္ဈိမပဋိပဒါရယ်။ သူ့နေရာနဲ့သူနော် သူတော်ကောင်းတို့။

မှတ်တာကတော့ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှတ်။

အရှုခံရဲ့ သဘောကို သိအောင် - မှတ်လည်းမှတ်၊ ကြည့်လည်းကြည့်။ ကြည့်တယ်ဆိုတာ စူးစိုက်တဲ့သဘော။ သိအောင်လုပ်ခိုင်းတာ။

တရားနာတဲ့အချိန်မှာ ဘာပြောနေလည်း သိအောင် သေသေချာချာဆင်ခြင်ပါ။ တရားနာတဲ့ အချိန်မှာ ကိုယ်သိထားတဲ့ ဗဟုသုတတွေကို အသုံးချတော့။ ဟောနေတဲ့ တရားရဲ့ဆိုလိုရင်းကို သဘောပေါက်အောင် လုပ်ဖို့လိုတယ်။ ကိုယ်ရထားတဲ့ ဗဟုသုတတွေ အကုန်သိမ်းကြုံးပြီး ဆင်ခြင်ပါ။ တရားနာရင်း တရားစဉ်နဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်ကို ခွဲပြီးသိအောင် ဆင်ခြင်ပါ။

* ဓာတ်တွေ, ပရမတ်တွေကို ရှင်းပြတာက - **တရားစဉ်**။

* ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် ရှုမှတ်တာက - **လုပ်ငန်းစဉ်**။

'ဝိရိယ' လွန်ကဲရင် 'ဝိရိယ' လျော့ပါ။ 'သမာဓိ' တိုးပေးပါ လို့ပြောတာဟာ အလုပ်လုပ်တဲ့အခါမှာ အရေးမကြီးဘူးလား။ **အဲဒါ လုပ်ငန်းစဉ်**။

အဝိဇ္ဇာပစ္စယာ, သခါရာ၊ သခါရပစ္စယာ, ဝိညာဏံဆိုတာက **တရားစဉ်**။ ဒီဋ္ဌိဖြုတ် ဟောတာတွေကို **တရားစဉ်** လို့ခေါ်တယ်။

ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ ကျွန်ုပ်ကြီးအောင်လုပ်ပါ။ 'ဝိရိယ' တွေ လွန်ပြီး ပြာလောင်ခတ်နေရင် လျော့ပေး၊ 'သမာဓိ' တိုးပေးဆိုတာက **လုပ်ငန်းစဉ်**။

'သမာဓိ'တိုးပေးဆိုတာကတော့ဟုတ်ပါပြီ၊ 'သမာဓိ'ကိုဘယ်လို လုပ်ပြီး တိုးပေးမလည်းလို့ မေးလာရင်အဖြေက -

ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် မိအောင်ရှုမှတ်ပါ။

* 'အာရုံ' နဲ့ 'မှတ်စိတ်' မကိုက်ရင် ပစ္စုပ္ပန်မတည့်ဘူး။

'အာရုံ' နဲ့ 'မှတ်စိတ်' မကိုက်ရင် ရုပ်သဘော, နာမ်သဘောတွေကို မသိဘူး။

'သဘော' ဆိုတာ - လှုပ်ရှားတဲ့သဘော, မာတဲ့သဘော, ပူတဲ့သဘော စတာတွေကိုပြောတာ။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် မရှုရင် ဒီ 'သဘော' တွေကို မသိဘူး။

အဲဒီ 'သဘော' လေးတွေ 'ပေါ်တာ' ကို 'ဖြစ်တာ' လို့ခေါ်တယ်။ 'ဖြစ်တာ' ကိုပိုင်အောင် မှတ်နိုင်မှ 'ဖြစ်တာ-ပျက်တာ' ကို သိတာ။

ဒီအတိုင်း ဆိုနေရုံတင်ဆိုပြီး သေသေချာချာ စူးစိုက်မကြည့်ဘူး ဆိုရင် 'ပေါ်တဲ့သဘော' တွေကိုမသိဘူး။ ပေါ်တဲ့သဘောကို မသိဘဲ 'ပေါ်တာ - ပျောက်တာ' ကိုမသိဘူး။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ဆိုရုံတင် ဆိုနေရင်တော့ အဆိုပေါ် တင်နေတတ် တယ်။

*'ပေါ်တာ' ကို ပိုင်မှ 'ပေါ်တာ - ပျောက်တာ' သိတယ်။

နာတာလေးတွေ, ကိုက်တာလေးတွေ, ယားတာလေးတွေ, ဖောင်းတာလေးတွေ, ပိန်တာလေးတွေ, ဝင်တာလေးတွေ, ထွက်တာလေးတွေ ဟာ 'ပေါ်တာ' တွေပဲ။

'ပေါ်တာ' တွေသိအောင်

- 'အာရုံ' နဲ့ 'မှတ်စိတ်' ကိုက်ရမယ်။
- 'အရှုခံ' နဲ့ 'ရှုဉာဏ်' ကိုက်ရမယ်။

အာရုံဆိုတာ - အရှုခံ။ မှတ်စိတ်ဆိုတာ - ရှုဉာဏ်။

အရှုခံက - ရုပ်နဲ့နာမ်။ ရှုဉာဏ်က - သတိနဲ့ပညာ။

'သတိ, ပညာ' ဆိုတာ အတိုချုပ်ပြောတာ၊ ချဲ့လိုက်ရင် ကာရက မဂ္ဂင်ငါးပါး။

သမာဓိ မဂ္ဂင် (၃) ပါးဖြစ်တဲ့ သမ္မဝါယာမ, သမ္မာသတိ, သမ္မာသမာဓိ ကို 'သတိ' လို့ပြောတာ။

ပညာမဂ္ဂင် (၂) ပါးဖြစ်တဲ့ သမ္မာဒိट्ठि, သမ္မာသင်္ကပ္ပ ကို 'ပညာ' လို့ပြောလိုက်တာ။

* ဝိပဿနာဆိုတာ 'ကာရကမဂ္ဂင်ငါးပါး' နဲ့ 'ခန္ဓာငါးပါး' ကိုရှုတာ။

'ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်' ဆိုတာဟာ 'ခန္ဓာငါးပါး' ပဲ။ ထင်ရှားတာက 'ဝါယောရုပ်' ထင်ရှားတယ်။ မှတ်လိုက်ရင် ခန္ဓာငါးပါးအကုန်ပါတယ်။

'ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်' ဆိုတာ - ရုပ်တရား။

'မှတ်တာ' က - နာမ်တရား။

ခန္ဓာငါးပါးနဲ့ပြောရင် - မှတ်တာက 'သညာ'။ မှတ်လို့ကောင်းတယ်, မကောင်းဘူးလို့ခံစားတာက 'ဝေဒနာ'။ စူးစိုက်တဲ့ သတိက 'သခ်ါရက္ခန္ဓာ'။ ဖောက်ပြန်တာလည်းသိတယ်၊ မှတ်တာလည်းသိတာက 'ဝိညာဏက္ခန္ဓာ'။ မှတ်တာ က သတ်သတ်၊ သိတာ က သတ်သတ်။

မှတ်တာက 'ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်' မှတ်ရုံပဲမှတ်တတ်တယ်။ ဖောင်းတဲ့ ပိန်တဲ့ ' အစ, အလယ်, အဆုံး' သိတာက ဝိညာဉ်ကသိတာ။ နာမ်ခန္ဓာ(၄)ပါးက သူ့အလုပ်သူ့လုပ်တယ်။ တစ်ဖောင်း, တစ်ပိန်မှာ ခန္ဓာငါးပါး အကုန်ပါတယ်။

ဖောင်းတာ, ပိန်တာက 'ဝါယောဓာတ်ရုပ်တရား'။ ဝါယောဆိုရင် သူနဲ့တွဲပြီး ပထဝီတို့, တေဇောတို့, အာပေါတို့ အကုန်ပါတယ်။ တစ်ခုက လွန်ကဲနေပေမယ့် ကျန်တဲ့ (၃) ပါးအကုန်ပါတယ်။

ကာယပဿာဒနဲ့ ထိတွေ့ကောင်းတာကတော့ - ဝါယောရယ်, တေဇောရယ်, ပထဝီရယ်။ အဲဒါကို ဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ်လို့ခေါ်တယ်။

အာပေါ ကတော့ မထင်ရှားဘူး။ မထင်ရှားပေမယ့် သူလည်းပါတယ်၊ ခွဲလို့မရဘူး။ **ဓာတ်ကြီးလေးပါးဟာ** **တစ်တွဲ**တည်းပဲ။

နာမ်ခန္ဓာ (၄) ပါးလည်းခွဲလို့မရဘူး။ မှတ်တယ်ဆိုတာ 'သညာ' ပဲ။ သညာဟာ 'ဝိညာဉ်' နဲ့တွဲရတယ်။ **စေတသိက်မှန်သမျှဟာ စိတ်, ဝိညာဉ် မပါလို့မရဘူး**။

'သညာ' ကမှတ်လိုက်တာနဲ့ 'စိတ်' ကပါပြီးသား။ မှတ်တဲ့နေရာမှာစူးစူးစိုက်စိုက် မှတ်တာဆိုတော့ 'သခ်ါရက္ခန္ဓာ' လည်းပါတယ်။ ကောင်း, မကောင်းသိတဲ့ အခါကျတော့ 'ဝေဒနက္ခန္ဓာ' လည်းပါတယ်။ **ဝေဒနာ, သညာ, သခ်ါရ, ဝိညာဉ်** ဟာတစ်ပေါင်းတည်းသွားတယ်။

'သညာ' ထင်ရှားလို့မှတ်တယ်ပြောတာ။ ခံစားတာထင်ရှားတော့ 'ဝေဒနာ' လို့ပြောရတယ်။ **ဝေဒနာ** ရဲ့ နောက်မှာ **သညာ, သခ်ါရ, ဝိညာဉ်** ပါတယ်။ **သညာ** နောက်မှာလည်း **ဝေဒနာ, သခ်ါရ, ဝိညာဉ်** ပါတယ်။ **သခ်ါရ** နောက်မှာလည်း ကျန်သုံးမျိုးတွဲပါသလို **ဝိညာဉ်** နောက်မှလည်း နာမ် ခန္ဓာ (၃) မျိုးတွဲပါတယ်။ တစ်ခုဆိုရင် အကုန်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ထင်ရှားတာကို ဦးတည်ပြီးပြောရတာ။

ဒါကြောင့် **တစ်ဖောင်း, တစ်ပိန်** မှာ **ခန္ဓာငါးပါး** အကုန်ပါတယ်။ **'ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်'** မှတ်ရင် **ခန္ဓာငါးပါး** အကုန်ပါတယ်ဆိုတာ အခုလို တရားနာပြီး သိထားတော့ သံသယကင်းရှင်းတယ်။

ခန္ဓာငါးပါး ကို **ကာရကမဂ္ဂင်ငါးပါး**နဲ့ ရှုမှတ်တယ်။ ရှုမှတ်တဲ့နေရာမှာ **ဣန္ဒြေငါးပါး** လည်း ထိုက်သင့်သလိုပါတာပဲ။ **သဒ္ဓါ, ဝီရိယ, သတိ, သမာဓိ, ပညာ** တို့အကုန်လုံးပါတယ်။

'ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်' မှတ်နေတာဟာ ဘုရားဟောနဲ့ **အ**ကိုက်ပဲ။ **ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်** ဖြစ်တယ်။

ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ရှုမှတ်လို့ရုပ်တွေ, **နာမ်**တွေ

ရဲ့သဘော သဘာဝတွေ၊ အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ တရားတွေ ကို သိလာလို့ရှိရင် နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းပဲ၊ ဧကာယနပဲ။

ပါဠိပါဒ်သားတွေအများကြီးပါမှ ဝိပဿနာ မဟုတ်ဘူး။ ရိုးရိုးလေး ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်, နာတယ်, ကျင်တယ်, ကိုက်တယ် မှတ်နေတာဟာ ဘုရားဟောနဲ့မညီဘူးလား။ အဲဒါဘုရားဟောနဲ့ အညီ နိဗ္ဗာန်သွားနေတာပဲ။

သံသယတွေကင်းအောင်တရားနာရတယ်၊ စာအုပ်တွေဖတ်ရတယ်။ 'ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်' မှတ်နေတာဟာ အနိစ္စ လည်း မပါဘူး၊ ဒုက္ခ လည်းမပါဘူး၊ ရူပ်တွေ, နာမ်တွေ လည်းမပါဘူး၊ ဓာတ်တွေလည်း မပါဘူးလို့ပြောတတ်ကြတယ်။

အခုမှတ်နေတဲ့ 'ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်' ဆိုတာ ဓာတ်တွေပဲမဟုတ်လား။ 'ဖောင်းတယ်,ပိန်တယ်' ဆိုတာ ရူပ်ဓာတ်, ဝါယောဓာတ်။ ဓာတ်နဲ့ နာမည်တပ်လိုက်ရင် ဓာတ်ဖြစ်တာပဲ။ တရားလို့ပြောရင်လည်း တရားဖြစ်သွားတာပဲ။

ရူပ်တွေ, နာမ်တွေဟာ ဓာတ်တွေ နော် သူတော်ကောင်းတို့။ ရူပ်ဓာတ်, နာမ်ဓာတ်။ ရိုးရိုးလေးပြောတဲ့ အခါကျတော့ ဝိပဿနာ တရားတွေမှာ ဟောထား နာထားရတဲ့ ဓာတ် (၄) ပါးတို့, ဓာတ်(၁၈) ပါးတို့, အာယတနတို့, ခန္ဓာတို့ လည်းမပါဘူး၊ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ဝိပဿနာ ဖြစ်မှာလည်းလို့ စိတ်ထဲမှာ သံသယဖြစ်တတ်တယ်။ သံသယမဖြစ်နဲ့၊ ဒါဟာ ဓာတ်တွေရော, ခန္ဓာတွေရော အကုန်ပါတယ်။ ရူပ်တွေ, နာမ်တွေ ဆိုရင် ပိဋ္ဌကတ်သုံးပုံ ထဲမှာ အကုန်အကျုံးဝင်သွားတာပဲ။

ဒါကြောင့် တရားနာတဲ့ အခါမှာ သဘောပေါက်အောင်၊ သံသယ ကင်းအောင်နာပါ။ နာနေစဉ်မှာ ရှုမှတ်မှုကို ဦးစားမပေးပါနဲ့။ ရှုမှတ်တဲ့ အခါမှာ ဆင်ခြင်တာကို ဦးစားမပေးပါနဲ့။ သူ့နေရာနဲ့

သူနော်။

သူ့နေရာနဲ့ သူမဟုတ်တဲ့ အခါကျတော့ ယောဂီတို့မှာ သဒ္ဓါ **တရား** အားကောင်းပါလျက်နဲ့၊ **စေတနာ** တွေ အားကောင်းပါလျက်နဲ့၊ **ပါရမီ** တွေလည်း ပါလျက်နဲ့ရောနေတယ်။ **တရားစဉ်**နဲ့ **လုပ်ငန်းစဉ်** ရောနေတယ်။ အဟောတရားနဲ့ အလုပ်တရားနဲ့ ရောနေတယ်။ **ဟောစဉ်**နဲ့ **ကျင့်စဉ်**ရော နေတယ်။ အလုပ်လုပ်တဲ့နေရာမှာ ဟောတာ တွေ လျှောက်တွေးနေတယ်။

အဝိဇ္ဇာပစ္စယာ သင်္ခါရာ၊ သင်္ခါရပစ္စယာဝိညာဏံ ဆိုတာတွေက စာမေးပွဲဖြေဖို့ ဆင်ချင်ရတာ။ အဲဒါတွေကို လျှောက်ဆင်ချင်နေရင် ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် ရှုမှတ်ရမယ့် 'အရှုခံ အာရုံ' တွေမမှတ်နိုင်ဘဲ လွတ်ကုန်တယ်။

ဝိပဿနာဆိုတာ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ရှုမှု၊ လျှောက်တွေး နေလို့ မရဘူး။

ဖောင်းတုန်း, ဖောင်းဆဲ, ဖောင်းခိုက်မှာ - **ဖောင်း**တယ်။ ပိန်တုန်း, ပိန်ဆဲ, ပိန်းခိုက်မှာ - **ပိန်**တယ်။ စိတ်ကူးတာကိုလည်း **စိတ်ကူး**နေဆဲမှာ - **စိတ်ကူး**တယ် လို့မှတ်ရတယ်။

တွေးရင်လည်း - **တွေး**တယ်။ ဆင်ချင်ရင်လည်း- **ဆင်ချင်**တယ်။ အမှတ်ကို တောက်လျှောက် ဆက်နေအောင် မှတ်ရတယ်။ အဲဒါမှ '**သမာဓိ**' ကို လေးစားရာရောက်တယ်။ '**သမာဓိ**' ကိုလေးစားမှ '**သမာဓိ**' ရမယ်။

ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် ရှုမှတ်နေရင် **ဣန္ဒြိယသံဝရသီလ** လည်းပါ သွားတာပဲ။

'**သမာဓိ**' ရလာရင် တကယ်ထူးခြားတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်ဟာ ဘုမသိ, ဘမသိ မထင်မရှား တရားမဟုတ်ဘူး။ လယ်

ပြင်မှာ ဆင်သွားသလိုထင်ရှားတယ်။

'သမာဓိ' ရရင် ရမှန်းသိပ်ထင်ရှားတာပဲ။ ပီတိ, ပဿဒ္ဓိ တွေကို တဖျဉ်းဖျဉ်းနဲ့ ဖြစ်လာတာ။ 'သမာဓိ' ရလာရင် စိတ်ကိုချမ်းသာလာတာ။

ဝိပဿနာဉာဏ်က သိသာထင်ရှားတယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ တက်လာရင် လောဘ, ဒေါသတွေ လျော့သွားတယ်။ လောကီအလုပ်တွေကို အားမကျတော့ဘူး။

ထိုင်နေရင်းမှာ ခဏ, ခဏ ပြင်ချင်တာတို့ ထလျှောက်ချင်တာတို့ကို သည်းခံပါ။ ကိုယ့်မှာ ကျင့်ဖို့အခြေအနေပေးရင် ဇောက်ချပြီး ကျင့်ရတယ်။ အခြေအနေပေးတာကို အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင်လုပ်ပါ။

အနတ္တ ကို သဘောပေါက်ရမယ်။ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တဲ့ အတိုင်းဇွတ်ဖြစ်ချင်လို့မရဘူး။ ဖြစ်နေတာကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်လုပ်ရမယ်။ တရားနာတဲ့အချိန်မှာ သေသေချာချာနာပါ။ တရားထိုင်တဲ့အချိန်မှာ ကောင်းကောင်းထိုင်ပါ။ တစ်ချို့က တရားနာတဲ့အချိန်မှာ တရားထိုင်နေတော့ ပြောင်းပြန်တွေ ဖြစ်ကုန်ရော။

စကြ်ိန်လျှောက်တယ်ဆိုတာ အညောင်းပြေလျှောက်တာ မဟုတ်ဘူး။ စကြ်ိန်လျှောက်ရင်း ရုပ်တွေ, နာမ်တွေ ပျောက်ပျောက်သွားတာ၊ ပျက်ပျက်သွားတာကို မြင်အောင်ကြည့်ရတယ်။ ဝိပဿနာ ပညာတိုးတက်အောင် စကြ်ိန်လျှောက်ရတာ။ တစ်နာရီပြည့်အောင် လျှောက်ရင် အကောင်းဆုံးပဲ။ စကြ်ိန်များများ လျှောက်တဲ့သူဟာ တရားထိုင်ရမှာ မကြောက်ဘူး။

စိတ်ကိုအေးအေးထားပြီး ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် ရှုမှတ်ပါ။ တော်ရုံတန်ရုံ ပြင်ချင်တာကို မပြင်ပါနဲ့။ နောင်လာမယ့် အလုပ်ကို တွေးမနေနဲ့။ အတိတ်ကိုလည်း ပြန်မတွေးနဲ့။

အတိတ်ဆိုတာပြီးခဲ့ပြီ။ နောင်အနာဂတ်က မဖြစ်သေးဘူး။ **ပစ္စုပ္ပန်ပေါ်ဆဲ ရှုပ်, နာမ်** ကို စိတ်အေးအေးထားပြီးမှတ်ပါ။

ဖောင်းတုန်း, ဖောင်းဆဲမှာ - **ဖောင်းတယ်**၊ ပိန်တုန်း, ပိန်ဆဲမှာ - **ပိန်တယ်**။ အဲဒါမှ မှတ်လို့မရရင် - **ထိုင်တယ်, ထိတယ်**။ ပုံမှန်လေးဆိုပြီး မှတ်ပါ။ **'သမာဓိ'** ခဏကလေးနဲ့ရတယ်။

မှတ်လည်းမှတ်၊ ကြည့်လည်းကြည့်။

စိတ်အဆိုကလေးနဲ့ မှတ်တဲ့အခါမှာ အဲဒီဆိုတာကလေး က **'သမာဓိ'** ကိုဖြစ်စေတယ်။ အဆိုကလေးနဲ့မှတ်တာ သိပ်ကောင်းတယ်။

ထိုင်တဲ့နေရာမှာ ထိနေတာကလေးကို သိနေတာပဲ၊ ဘာဖြစ်လို့ ဆိုနေစရာ လိုနေအုံးမှာလည်းလို့ တစ်ချို့ကပြော တတ်တယ်။ **အဲဒါ သေသေချာချာ မလုပ်ဘူးလို့ပြောတာ**။ သေသေ ချာချာမှတ်ကြည့်ရင် မှတ်ရတဲ့ အရသာကို သိလာလိမ့်မယ်။ တကယ်လုပ်ရင် မှတ်ရတာ တကယ်အရသာရှိတယ်။

'ထိုင်တယ်, ထိတယ် ၊ ထိုင်တယ်, ထိတယ်၊ ထိုင်တယ်, ထိတယ် --- ' လို့ဆိုပြီး မှတ်နေရတာ **'ငြိမ့်ပဲ့ ငြိမ့်ပဲ့'** နဲ့ ဖြစ်လာပြီး ဘေးကလူ (၄-၅) ယောက်လောက်က ဝိုင်းဆိုပေးနေသလို မှတ်လို့ ကောင်းနေတယ်။ **'သမာဓိ'** လွန်မသွားအောင် တစ်ကိုယ်လုံးကိုလည်း ဖြန့်ပြီး မှတ်ပေးရတယ်။

အာနာပါန လည်းဒီအတိုင်းပဲ။ **'ရှူးရဲ, ရှူးရဲ, ရှူးရဲ --'** နဲ့ အသံကလေးကြားနေရပြီး မှတ်ရတာကို အရသာရှိနေတယ်။ အသံ ကလေးများ တိုးလိုက် ကျယ်လိုက်နဲ့ ဆိုင်းများတီးပေးနေသလိုပဲ။ တကယ် လုပ်တဲ့သူ တကယ်သိတယ်။

'အာရုံ' နဲ့ **'မှတ်စိတ်'** အံကိုက်ကျအောင် စိတ်အေးအေးထား ပြီး မှတ်ပေးရတယ်။

'ထိုင်တယ် ထိတယ်' ဆိုတဲ့နေရာမှာ ထိုင်တာကို မမှတ်နိုင်ရင် တောင် ထိတာ ကို စိတ်ရောက်ဖို့လိုတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် မှတ်နေရင် 'ဝီရိယ' ကိုလျှော့ပြီး 'သမာဓိ' တိုးပေးရာရောက်တယ်။

'ဝီရိယ' လွန်ကဲနေရင် စိတ်တွေပြန့်လွင့်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ကိုနှိမ်သင့်တဲ့အခါ နှိမ်ပေးရတယ်လို့ပြောတာ။ 'သမာဓိ' အားနဲ့ ပြန့် လွင့်တဲ့စိတ်ကို နှိမ်ပေးရတယ်။ ဒါဟာ **"စိတ်ဆုံးမနည်းနဲ့ ရှုနည်း မှတ်နည်း"** ပါပဲ။

စိတ်ကို ချီးမြှောက်သင့်တဲ့အခါမှာ ချီးမြှောက်ရတယ်။

'သမာဓိ' အားကောင်းလွန်း ပြန်ရင်လည်း ခန္ဓာကိုယ်မှာ 'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ' ကိုမမှတ်ချင်တော့ဘူး။ မှတ်နေတဲ့ အာရုံ တစ်ခုတည်း ကိုပဲ တောက်လျှောက်မှတ်နေတယ်။ အဲဒီအခါမှာ 'သမာဓိ' လွန်ပြီး ထိနမိဒ္ဓ ဝင်တတ်တယ်။ အိပ်ချင်ငိုက်မျည်းတတ်တယ်။ ဖျတ်ခနဲ, ဖျတ်ခနဲ အိပ်ပျော်သွားတတ်တယ်။

'သမာဓိ' လွန်ပြီးငိုက်တာက သာမန်ရိုးရိုး ငိုက်သလို စောင်း သွားတာတို့ လန်သွားတာတို့ ဖြစ်တာမျိုးမဟုတ်ဘူး။ အိပ်ပျော်မှန်းသိကို မသိဘူး၊ မတ်နေတာပဲ။ ငြိမ်ပြီးတော့ ဖျတ်ဆိုလွတ်သွားရော။ **မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် လားအောက်မေ့ရတယ်။**

'သမာဓိ' ကောင်းပြီး ဝီတိ, ပဿဒ္ဓိ တွေတော့ ဖြစ်တာပဲ။ ဒါပေမယ့် အဲဒီအချိန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ သဘောတွေကိုမသိဘူး။ **ဣန္ဒြေ မညီမျှဘူး။**

'သမာဓိ' လွန်တဲ့အခါ 'ဝီရိယ' တိုးပေးရတယ်။ စက်ြန်များများ လျှောက်ရတယ်။ ထိုင်တဲ့အခါမှာလည်း 'ထိုင်တယ်, ထိတယ်' တစ်မျိုး တည်း မမှတ်နဲ့တော့။ **'ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်,ထိုင်တယ်, ထိတယ်'** လို့ (၄) ချက်မှတ် ပေး။ ဒါမှသာလျှင် ကြောင့်ကြစိုက်တဲ့ 'ဝီရိယ' တိုးလာ

တယ်။

မှတ်ချက် တိုးပေးတာဟာ 'ဝီရိယ' တိုးပေးလိုက်တာပဲ။ အဲဒီတော့ 'သမာဓိ' အရှိန် လျော့ပေးလိုက်သလို ဖြစ်သွားတယ်။

အဲဒါတောင်မှ 'သမာဓိ' ကလွန်ကဲနေသေးရင် 'ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်, ထိုင်တယ်, ထိတယ်' လို့မှတ်နေရင်းက ထိတဲ့နေရာကို ဘယ်ဘက်ခြေထောက်ထိတယ်, ညာဘက်ခြေထောက်ထိတယ် လို့ ဘယ်, ညာ ပြောင်းပြီးမှတ်ပေးပါ။

ပြောတော့သာ ဘယ်, ညာထည့်ပြောရတာ၊ မှတ်တဲ့အခါ ဘယ်, ညာ ထည့်ရှတ်စရာမလိုဘူး။ မှတ်စိတ်ကလေးကို ဘယ်, ညာ တစ်လှည့်စီ ညွှတ်ပေးလိုက်ရုံပဲ။ ထိတဲ့နေရာလေးကို ပြောင်းပြီးအာရုံပြုလိုက်ပါ၊ မှတ် လိုက်ပါလို့ပြောတာ။ ခြေထောက်မှာဖြစ်ဖြစ်၊ တင်ပါးမှာဖြစ်ဖြစ် ထိတဲ့နေရာကို ဘယ်တစ်လှည့်, ညာတစ်လှည့် ကြိုက်သလိုမှတ်လို့ရတယ်။ နေရာ ပြောင်းမှတ်တာဟာ 'ဝီရိယ' တိုးပေးတာပဲ။

'ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်, ထိုင်တယ်, ညာခြေထိတယ်'၊ 'ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်, ထိုင်တယ်, ညာတင်ပါးထိတယ်'။ ညာခြေထောက်နဲ့ ညာတင်ပါးထိတာကို တစ်လှည့်စီပြောင်းမှတ်ပါ။

ဘယ်ခြေထောက်, ညာခြေထောက်၊ ဘယ်တင်ပါး, ညာတင်ပါး လို့ထည့်ဆိုစရာမလိုဘူး။ ထိတဲ့နေရာကို ပြောင်းပြီး အာရုံပြုပါလို့ ပြောတာ။

'ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်, ထိုင်တယ်, လက်ချင်းထိတယ်'။ ဒါမှမဟုတ် 'ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်, ထိုင်တယ်, လက်နဲ့ဒူးထိတယ်'။ အဲဒီလိုလည်း မှတ်ချက်တွေကို ပြောင်းပြီး တိုးမှတ်လို့ရတယ်။

ထိတာ တစ်ခုထဲကို ငါးချက်လောက်တိုးပြီး မှတ်နိုင်တယ်။ အဲဒါ ဆိုရင် 'ဝီရိယ' တွေတိုးသွားတယ်။ တစ်နေရတည်းမှတ်တာနဲ့ ဖြန့်မှတ်

တာ မတူဘူး။ ဖြန့်မှတ်တော့ 'ဝီရိယ' တွေတိုးသွားတယ်။ အဲဒါ 'သမာဓိ' ကို ချဲ့ပစ်လိုက်တာ။

'သမာဓိ' လွန်နေရင် 'သမာဓိ' ကို ချဲ့ပေးရတယ်၊ လျော့ပေးရတယ်။ 'ဝီရိယ' ကိုတိုးပေးရတယ်။

'ဝီရိယ' လွန်ကဲရင်တော့ 'ဝီရိယ' ကိုလျော့ပြီး၊ 'သမာဓိ' ကို တိုးပေးရတယ်။

'သမာဓိ' တိုးဖို့အတွက် ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် မိအောင် မှတ်ပါ။ စိတ်အေး အေးထားပါ။ 'ဝီရိယ' တိုးဖို့အတွက် အာရုံတွေကိုဖြန့် မှတ် ရတယ်၊ ထိုင်ပါးချက် မှတ်ပေးရတယ်။ ဒါကြောင့် 'သမာဓိ' အား ကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖြန့်ကြည့်ပေးဖို့ပြောရတာ။

'သမာဓိ' လွန်ကဲရင် အကြားအမြင်တွေရလာတတ်တယ်။ အကြားအမြင်ကောင်းတာတွေရရင် အဲဒီမြင်တဲ့အပေါ်မှာ သာယာသွား တတ်တယ်။ ကြောက်စရာတွေမြင်ရင်လည်း ကြောက်သွားတတ် တယ်။

ယောဂီတို့အနေနဲ့ ဝိပဿနာ အားထုတ်နေပေမယ့် စိတ်ထဲမှာ တရားမတက်ဘူးလို့ ထင်တတ်ကြတယ်။ အဲဒီအခါ စိတ်တွေတွန့်ဆုတ် သွားတတ်တယ်။

နောက်တစ်မျိုးက ဥဒယဗ္ဗယညာဏ်တွေ, ဘင်ဉာဏ်တွေ ရပြီးတော့ နိဗ္ဗိန္ဒဉာဏ် သဘောမျိုးနဲ့ ခန္ဓာရဲ့ အပြစ်တွေ၊ လောက ကြီးရဲ့ အပြစ်တွေမြင်နေရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ စိတ်မှာ ငြီးငွေ့နေတတ်တယ်။

တရားမတက်ဘူးထင်လို့ စိတ်ညစ်တာက ကိလေသာသဘော။

ဥဒယဗ္ဗယညာဏ် ကျော်ပြီးလို့ ဘင်, ဘယ, အာဒီနဝ, နိဗ္ဗိန္ဒ ဉာဏ် တွေမှာ 'အပျက်' တွေမြင်ပါများလို့ အပြစ်တွေမြင်တယ်။ အဲဒီအခါလောကကြီးမှာ ဆက်မနေချင်တော့လို့ ငြီးငွေ့တာက စိတ်ညစ်

တာမဟုတ်ဘူး၊ ဉာဏ်သဘော။

ယောဂီဆိုတာ ရွှေပန်းတိမ်သည် ဆရာလိုပဲ။

တောကထုတ်လာတဲ့ ရွှေရိုင်းကို မီးတို့၊ ငရဲမီးတို့နဲ့ ရွှေထဲမှာ ပါလာတဲ့ ခဲတို့, ဘော်တို့စတဲ့ အညစ်အကြေးတွေကို တစ်ခါတည်းနဲ့ တန်းပြီး စင်ကြယ်အောင် လုပ်လို့မရဘူး။ အစဉ်အတိုင်း နည်းနည်းချင်း သန့်ယူရတယ်။ မီးနဲ့အပူပေးတဲ့အခါပေး ငရဲမီးနဲ့စားသင့်တဲ့အခါစား။

ထောကန်, ထောကန် - အတန်ငယ်, အတန်ငယ်။
ဖြည်းဖြည်း, ဖြည်းဖြည်း။

ခဏော, ခဏော - ခဏတိုင်း, ခဏတိုင်း။

အနုပုဗ္ဗေန - အစဉ်အတိုင်းသာလျှင်။

နိဒ္ဓမေက္ကဝ - သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေသကဲ့သို့။

ဒါဟာ ဝိပဿနာအားထုတ်ရာမှာ သိပ်အသုံးဝင်တယ်။

ကျွမ်းကျင်တဲ့ ပန်းတိမ်သည် ဆရာဟာ ရွှေအရိုင်းကို ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင်နဲ့ အညစ်အကြေးတွေ ကုန်သွားအောင်၊ သန့်စင်သွားအောင် ရွှေကိုဆေးကြော သုတ်သင်သကဲ့သို့ - မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်မရ သေးတဲ့ တရားအားထုတ်ပြီး ဉာဏ်စဉ်တွေအထိုက် အလျှောက်ရထားတဲ့ ယောဂီတွေဟာ မိမိ၏ ကိလေသာ အညစ်အကြေးကို **အစဉ်အတိုင်းအားထုတ်ပြီးပယ်ရမယ်။**

အစဉ်အတိုင်းဆိုတာ မဂ်, ဖိုလ်ကိုကျော်ပြီး **မရချင်နဲ့လို့** ပြောတာ။ ဖြတ်လမ်းကနေ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ကို မြန်မြန်ဆန်ဆန် ရတာမျိုးမလုပ် ချင်ပါနဲ့။

ကာယ, ဝေဒနာ, စိတ္တ, ဓမ္မ ဆိုတဲ့ **အစဉ်အတိုင်း** ရှုမှတ်ပွားများ **အားထုတ်ပါ**။ **အစဉ်အတိုင်းဆိုပေမယ့် ထင်ရှားရာကို ဦးစားပေးပါ**။

စ, စချင်းရှုရမယ့် အထင်ရှားဆုံးက -ကာယာနုပဿနာ သတိ ပဋ္ဌာန် ပါပဲ။

ဝေဒနာ ထင်ရှားလာရင်တော့ - **ဝေဒနာရှုပေါ့။** စိတ်ထင်ရှားတော့ - **စိတ်ရှုပေါ့။** မြင်တာ, ကြားတာ ရှုတာတွေကတော့ - **ဓမ္မာနုပဿနာပေါ့။**

မြန်မြန်ဆန်ဆန် ဖြတ်လမ်းကနေ တန်းပြီး ချုပ်ချင်တာတို့၊ အဓိဋ္ဌာန်ဝင်ချင်တာတို့ တန်းမလုပ်ချင်ပါနဲ့အုံး။ **အစဉ်အတိုင်းလုပ်ပါ။**

ထောကန်, ထောကန် ဆိုတဲ့အတိုင်း-အတန်ငယ်, အတန်ငယ်၊ တဖြည်းဖြည်း, တဖြည်းဖြည်းတက်မှ အပေါ်ကိုရောက်မယ်။

တရားရှာတဲ့အခါမှာ ဖြည်းဖြည်း, ဖြည်းဖြည်း ပြုလုပ်ပါ။ လောကြီးမှာစိုးလို့။

ခဏော, ခဏော ဆိုတာ - ခဏတိုင်း, ခဏတိုင်း ကိုပြောတာ။

ခဏတိုင်း, ခဏတိုင်း ဆိုတာ စက္ကန့်တိုင်း, စက္ကန့်တိုင်းကို ဆိုလိုပါတယ်။ အချိန်တိုင်းဟာ တန်ဖိုးရှိတယ်။ အချိန်တိုင်း, အချိန်တိုင်းမှာ ဆက်တိုက်အားထုတ်မှ မြန်မြန်တရားရနိုင်တာ။

ဥပါဒ်, ဌီ, ဘင် ဆိုတာ ခဏငယ်သုံးချက် ကိုခေါ်တယ်။

အဲဒီခဏငယ်သုံးချက်ကို မလိုက်နိုင်ရင်တောင် - မိနစ်တိုင်း, မိနစ်တိုင်း၊ ခဏတိုင်း, ခဏတိုင်း၊ ဣရိယာပုထ်တိုင်း, ဣရိယာပုထ်တိုင်း၊ နေ့တိုင်း, နေ့တိုင်း၊ လတိုင်း, လတိုင်း၊ မသေမချင်း၊ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် မရမချင်း၊ **ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေကို သန့်ရှင်းအောင် ဝိပဿနာ တရားအားထုတ်ပါ။**

ကျွမ်းကျင်တဲ့ ပန်းတိမ်ဆရာဟာ ရွှေရိုင်းကို အညစ်အကြေး သန့်စင်အောင် အစဉ်အတိုင်း မီးနဲ့ ဖုတ်တာတို့, ငရဲမီးကျွေးတာတို့ စတဲ့

ရွှေသန့်စင်ပုံ အဆင့်အတိုင်း - အစဉ်အတိုင်း၊ အတန်ငယ်, အတန်ငယ်၊ ခဏတိုင်း, ခဏတိုင်း၊ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် ပြုလုပ်ရသကဲ့သို့ တရားလို ချင်တဲ့ ယောဂီသည် မိမိ၏ ကိလေသာ အညစ်အကြေးကို - အစဉ် အတိုင်း သာလျှင်၊ အတန်ငယ်, အတန်ငယ်၊ ဖြည်းဖြည်းချင်း, ဖြည်းဖြည်း ချင်း၊ ခဏတိုင်း, ခဏတိုင်း၊ သတိပဋ္ဌာန်တရား အားထုတ်၍ စင်ကြယ် စေရာ၏။

ဒါလေးတွေဟာ ဥတုပရိညာနဲ့ ဆိုင်တယ်။ ဝိပဿနာ အလုပ် ဆိုတာ အားမထုတ်ခင်ကတည်းက ပညာပြဋ္ဌာန်းတယ်။ ဝိပဿနာ ဆိုတာ သိအောင်လုပ်တာ၊ တည်အောင်လုပ်တာမဟုတ်ဘူး။

ဒါကြောင့် ဝိပဿနာ အားမထုတ်ခင်ကတည်းက တရားအလုပ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဉာဏ်ပညာရှိဖို့လိုတယ်။ ဗဟုသုတ လုံးဝမရှိရင် ဝိပဿနာ ဉာဏ်ဖြစ်ဖို့ခက်တယ်။ ဆရာသမားခိုင်းတဲ့အတိုင်း နည်းမှန်လမ်းမှန်နဲ့ လုပ်မယ်ဆိုရင်တော့ တရားဗဟုသုတ မရှိပေမယ့် ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်နိုင် တယ်။

ဗဟုသုတတော့ရှိပါလျှက်နဲ့ သေသေချာချာ မလေ့လာဘူး ဆိုရင် လည်း 'သမထ' နဲ့ 'ဝိပဿနာ' မကွဲဘူး။ ဆိုတာကတော့ ဝိပဿနာ အဆိုနဲ့၊ ဖြစ်တာကျတော့ 'သမထ' ကြီးဖြစ်နေတတ်တယ်။ အဲဒါကို မသိ တဲ့အခါကျတော့ ဝိပဿနာမဖြစ်ဘဲ 'သမထ' ဖြစ်သွားတယ်။

တစ်ချို့ကျတော့ ဝိပဿနာမှာ 'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ' မှတ်ရမယ်ဆို တာသိပေမယ့်လို့ သမာဓိပျက်မှာစိုးပြီး 'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ' ကိုလိုက် မမှတ်တာ မျိုးလည်းရှိတယ်။ အာနာပါန ဆိုရင်လည်း အာနပါန တစ်ခုတည်း လုပ်ပြီး နာတာ, ကျင်တာ, ကိုက်တာ, ခဲတာ ကို မရှု တော့ဘူး။ တစ်ချို့ကျ တော့ 'ထိုင်တယ်, ထိတယ်' ချည်းမှတ်နေတယ်၊ နာတာ, ကျင်တာ ကိုပြောင်းမမှတ်တော့ဘူး။ မှတ်နေကျတစ်ခုတည်း

မှတ်နေရတာကို အရသာရှိနေတယ်။

ဝင်, ထွက် မှတ်တဲ့သူက 'ဝင်တယ်, ထွက်တယ်' တစ်ခုတည်း မှတ်ရတာက ကောင်းနေတယ်။ ထိုင်, ထိမှတ်တဲ့သူက 'ထိုင်တယ်, ထိတယ်' တစ်ခုတည်း မှတ်ရတာက ကောင်းနေတယ်။ နာတာ, ကျင်တာ, ကိုက်တာ, ခဲတာ, ယားတာ, အောင့်တာ ကိုသိပေမယ့် လိုက်မမှတ်တော့ဘူး။ အဲဒါကိုပေါ်ပြီး တွန်းမှတ်နေတတ်တယ်။ အဲဒီ အခါမှာ ဝိပဿနာလိုလို နဲ့ 'သမထ' ဖြစ်နေတတ်တယ်။ ဒါကို သတိထားရမယ်။

ဝိပဿနာစစ်စစ် လုပ်ရင်ဘယ်တော့မှ မရှုးဘူး။ စိတ္တဇရောဂါ ဘယ်တော့မှ မဖြစ်ဘူး။ ဝိပဿနာဆိုတာ အရှုးရောဂါပျောက်တယ်။

'သမထ' ဖြစ်သွားရင် စိတ်မချရဘူး။ ဆရာနဲ့ ကြုပ်ကြုပ် မတ်မတ် လုပ်နိုင်ရင်တော့ မဟုတ်တာတွေဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်မယ်။ ကိုယ့်ဘာ သာကိုယ် တစ်ယောက်တည်းထင်ရာ လုပ်နေရင်တော့ မှားတတ်တယ်။ 'သမထ' လုပ်ပါများလို့ 'သမာဓိ' တွေရလာရင် အမ္မေးနံ့တွေ ရလာ တတ်တယ်၊ တစ်ခါတစ်လေ ကြောက်စရာလန့်စရာတွေ တွေ့ရတတ် တယ်။ အသံတွေလည်း သူများထက်ပိုပြီး ကြားနေတတ်တယ်။တစ်ခါတစ် လေ လူတစ်ယောက်ကို နှစ်ကိုယ်ခွဲပြီး မြင်ရင်မြင်နေတတ်တယ်။ သုံးယောက်လောက် ခွဲပြီးမြင်ရင်လည်း မြင်တတ်တယ်။ သူများ မမြင်တဲ့ဟာတွေ မြင်ရတယ်။ အဲဒီလိုတွေ တွေ့ပြီး ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် မနိုင်ရင် စိတ်ရောဂါတွေ ဖြစ်လာတတ်တယ်။ 'သမထ' ကနေ 'ဝိပဿနာ'ကို ကူးနိုင်မှ အန္တရာယ်ကင်းတယ်။

ဩဘာသ, ပီတိ, ပဿဒ္ဓိ, အဓိမောက္ခ, ပဂ္ဂဟ ဆိုတဲ့ ဝိပဿနာ အန္တရာယ်စတဲ့ အလင်းရောင်ဖြစ်လို့ သာယာတာတို့၊ ပီတိ, ပဿဒ္ဓိတွေ ဖြစ်လို့ သာယာတာတို့ဟာ ဝိပဿနာ ဆက်မတက်တာပဲ

ရှိတယ်၊ ရှုမသွားနိုင်ဘူး။ ဝိပဿနာ အညစ်အကြေး ဖြစ်တဲ့အတွက် ဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏ်အောက်ပိုင်း လောက်ကနေ ဆက်မတတ်တော့ဘူး။

ခန္ဓာမှာ ပေါ်တာကိုလိုက်မရှုဘဲ၊ 'သမထ' လုပ်လိုက်၊ ဆင်ခြင်လိုက် နဲ့ ဆိုရင်ရှုတတ်တယ်။ ဆင်ခြင်တဲ့ အခါကျတော့ ဓာတ်တွေ, ကလာပ်တွေကို အမျိုးမျိုးပြောတတ်တယ်။ ကလာပ်တွေအမျိုးမျိုး ပျက်စီးနေတာတွေ၊ စျာန်တရားတွေကို နားထောင် ကောင်းအောင်ပြောနိုင်တယ်။ ဒါပေမယ့် ခန္ဓာမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဝေဒနာ တွေကို လိုက်မရှုတဲ့ အခါကျတော့ အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ ကို ဆင်ခြင်တာလောက်ဘဲ ရှိတယ်။

ပညက် အနိစ္စ၊ သိရုံမျှ၊ အနတ္တဉာဏ်မပိုင်။

ပညတ်အနိစ္စဆိုတာ - သစ်ပင်တွေလဲသွားတာတို့၊ အိမ်တွေပြိုတာတို့၊ ကမ်းပါးပြိုတာတို့၊ လူတွေသေတာတို့။ ဒါတွေက ပုံသဏ္ဌာန်အနေနဲ့ ပျက်တဲ့ ပညတ် အနိစ္စ၊ ပရမတ် အနစ္စ မဟုတ်ဘူး။

ပရမတ်အနိစ္စ ဆိုတာက - ရူပ်တွေ, နာမ်တွေရဲ့ အပျက်ကိုပြောတာ။

စာလိုပြောတော့ 'ရူပ်တွေ, နာမ်တွေ' တရားအားထုတ်လို့တွေ့တာက 'သဘော' တွေကိုတွေ့တာ။ ပူတဲ့သဘောတွေ, အေးတဲ့သဘော တွေ, မာတဲ့သဘောတွေ, နာတဲ့သဘောတွေ, ကိုက်တဲ့သဘောတွေ။ အဲဒါ တွေဟာ 'ပရမတ်' တွေပဲ။

အဲဒီ ပရမတ်အနိစ္စ ကိုမြင်မှ အနတ္တကိုဉာဏ်ပိုင်တယ်။ အတ္တမဟုတ်, ငါမဟုတ်, သူမဟုတ်, ယောက်ျားမဟုတ်, မိန်းမမဟုတ်, ငှဲ့ဥစ္စာမဟုတ်, အစိုးမရ, အနှစ်သာရမရှိ။

ပညတ်အနိစ္စ လောက်မြင်ရင် သံဝေဂဉာဏ် တော့ဖြစ်တယ်။

ပရမတ် ကိုမမြင်သေးတဲ့အတွက် အနတ္တညာဏ်မပိုင်ဘူး။ ငါလို့, သူလို့ထင်တယ်။ အဲဒီ 'ငါ' နောက်က လောဘ, ဒေါသ တွေကပ်ပါလာတယ်။

မြင်ရင် 'မြင်တယ်'၊ ကြားရင် 'ကြားတယ်' လို့လိုက်မှတ် နိုင်ရင် မြင်တဲ့, ကြားတဲ့ အပေါ်မှာ လောဘ, ဒေါသ မဖြစ်ဘူး။ ဒါကြောင့် ခန္ဓာ ကပေါ်ရင် လိုက်မှတ်ပါ။

'သမထ' က ဆရာမရှိဘဲ လုပ်ရင်မှားတတ်တယ်။ 'ဝိပဿနာ' ကနည်းလမ်းသိရင် ဆရာမရှိရင်လည်း လုပ်လို့ရနိုင်တယ်။ ဝိပဿနာရှုနည်း တွေဟောနေတဲ့ ကျေးဇူးတော်ရှင်မဟာစည်ဘုရားကြီးတို့၊ ကျေးဇူးတော်ရှင် ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရားကြီးတို့၊ ကျေးဇူးတော်ရှင် သဒ္ဓမ္မရံသီ ဆရာတော်ဘုရားကြီးတို့ရဲ့ အလုပ်ပေးတရား ခွေတွေကို နာပြီး ဆရာတော်ကြီးတွေဟောကြားထားတဲ့ ရှုနည်းမှတ်နည်း အတိုင်း ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်ကြိုးစားအားထုတ်မယ်ဆိုရင် ဝိပဿနာတရား အားထုတ် လို့ရတယ်။

'အာနာပါန' ဖြစ်ဖြစ်၊ 'ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်' ဖြစ်ဖြစ်၊ 'ထိုင်တယ်, ထိတယ်' ဖြစ်ဖြစ်တစ်ခုတည်း ကိုမမှတ်ပါနဲ့။ တစ်ခုတည်း မှတ်ရင် 'သမထ' ဖြစ်သွားတတ်တယ်။ 'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ' ကိုလိုက်မှတ်ပါ။

'အာနာပါန' ဟာ ဝိပဿနာလုပ်လို့ ရတယ်ဆိုပေမယ့် ဝိသုဒ္ဓိမဂ် မှာ သမထကမ္မဋ္ဌာန်း လို့ဆိုတယ်။ သဒ္ဓါတရားနဲ့ တအား လုပ်ပေမယ့် မှားသွားရင် အဖတ်ဆည်လို့မရတော့ဘူး။ အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ် မျိုးဟာ သူ့ကိုယ်သူ အရမ်းအထင်ကြီးနေတဲ့ အတွက်သနားဖို့ကောင်းတယ်။ ဘယ်သူပြောတာ ကိုမှလည်းနားမထောင်တော့ဘူး။

'ဝိပဿနာ' အမည်ခံပြီး 'သမထ' ဖြစ်သွားရင် မှားတတ်လို့

သတိပေးတာ။

ဘာမှမလုပ်ဘဲ ကုသိုလ်လေးလောက်နဲ့ နေတာကမှ တော်သေးတယ်။ လုပ်လည်းလုပ်ရသေးတယ်၊ **မှားသွားတော့ ပိုနစ်နာတယ်။**

ပထမစျာန်, ဒုတိယစျာန်, တတိယစျာန်, စတုတ္ထစျာန် တွေကိုယ်တိုင် ရထားတဲ့ ဆရာတော်ဘုရားကြီးတွေထံမှာ အားထုတ်ရင်တော့ မမှားနိုင်ဘူးပေါ့။ ဆရာသမားနဲ့ အားထုတ်တာကိုး။ ဆရာသမားနဲ့ မဟုတ်ဘဲ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် စွတ်လုပ်တဲ့အခါ **'သမာဓိ'** ရလာရင် **အာရုံနိမိတ်တွေ** မြင်လာတတ်တယ်။ ကိုယ်က လိုက်ကြည့်စရာတောင် မလိုဘူး။ **အဲဒီ 'သမာဓိ' ဟာခန္ဓာကပြတာမဟုတ်ဘူး၊ ဘေးကပြောတာ။**

သူများမကြားတဲ့ အသံတွေကြားတယ်၊ သူများမမြင်တဲ့ဟာတွေ မြင်တယ်။ မွှေးတဲ့အနံ့လည်းနံတယ်၊ ပုပ်တဲ့ အနံ့လည်းနံတယ်။ သူများမနံဘဲ ကိုယ်ပဲနံတယ်။ အဲဒါကြောင့် စိတ်တွေကသိကအောင် ဖြစ်သွားရင်ကုလို့မလွယ်ဘူး။

ဒါကြောင့် **အန္တရာယ်ကင်းအောင် ဝိပဿနာ အလုပ်ကို နည်းမှန် လမ်းမှန်နဲ့** အားထုတ်ဖို့လိုတယ်။ **'သမထ'** ကိုပယ်တာမဟုတ်ဘူးနော်။ **'သမထ'** လုပ်ပါ။ **အာနာပါန လုပ်ပြီး 'သမာဓိ' ရလာရင် ခန္ဓာကိုယ်က ပေါ်တာကိုရှုမှတ်ပါ။**

အဓိက ကမ္မဋ္ဌာန်းအနေနဲ့ **'ဖောင်း, ပိန်'** လုပ်တာရယ်၊ **'ထိုင်, ထ'** လုပ်တာရယ်၊ **'ဝင်, ထွက်'** လုပ်တာရယ်ပဲ ကွာတယ်။ **'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ'** **လိုက်မှတ်ရင် ဝိပဿနာဖြစ်တာပဲ။**

ကိုယ်ထဲက နာလာတယ်ဆိုရင် **'အာနာပါန'**တို့ **'ဖောင်း, ပိန်'** တို့ကို ဖြုတ်လိုက်ပြီး **'နာတာ'** ကိုလိုက်မှတ်ပါ။ နောက်တစ်ကိုယ်လုံးလည်း ကြည့်ရတယ်။ နောက်တစ်ခါ **'ထိုင်တယ်, ထတယ်'** လည်းပြောင်းမှတ်။

မြင်တာပေါ်ရင် 'မြင်တယ်, မြင်တယ်' လို့မှတ်။ အဲဒီလို ပြောင်းမမှတ်ဘဲ တစ်ခုတည်း မှတ်နေရင် 'သမာဓိ' ဘက်ရောက်သွားတတ်တယ်။ ခန္ဓာရဲ့ သဘောကို မသိတော့ဘူး။

စိတ်ကို စိတ်နဲ့ ပြန်ရှုရတယ်

ဝိပဿနာဆိုတာ ခန္ဓာသဘောကို သိအောင် လုပ်တာ။

ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးကို ရှုရမယ်။ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါး ဆိုတာ ကစားလိုပြောတာ။ ယောဂီတို့လက်တွေ ရှုမှတ်တဲ့အခါကျတော့ မြင်တာ, ကြားတာ, နံတာ, စားတာ, ကြံတွေးတာ တွေကို အကုန်ရှုရမှာနော်။ နောက်ပိတ်ဆုံးစိတ်ကို ပါပြန်ရှုရတယ်။

မျက်စိဟာ သူများကိုပဲ ကြည့်တတ်တယ်၊ သူ့ဟာသူ ပြန်မမြင်ဘူး။ လက်ညိုးဟာလည်း သူများကိုပဲထိုးတတ်တယ်၊ သူ့ဟာသူပြန်မထိုးတတ်ဘူး။ 'သမထ' ကလည်း အဲဒီလိုပဲ။

ဝိပဿနာကျတော့ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ မျက်စိကို မျက်စိနဲ့ ပြန်ကြည့်တာ။ 'စိတ်'ကို 'စိတ်'နဲ့ ပြန်မှတ်တယ်။

အဲဒီတော့ မျက်စိဟာ မြင်တတ်တဲ့ သဘောတင် မဟုတ်တော့ဘူး၊ ပြန်ပြီး အကြည့်ခံရတော့ အမြင်ခံရတဲ့သဘော ရောက်သွားတယ်။ 'အရှုခံ' ပြန်ဖြစ်သွားတယ်။

'ကာယာ နုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်' က ရုပ်တွေကိုမှတ်တာ။ 'ဝေဒနာ နုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်' က ခံစားတဲ့ အမူအရာတွေကိုမှတ်တာ။ အဲဒီတုန်းကတော့ သူက 'ရှုဉာဏ်' ထဲမှာပါတယ်။ 'စိတ်' က နေ ရှုမှတ် နေတာကိုး။

'စိတ္တာနုပဿနာ' ကျတော့ 'စိတ်' ကို 'စိတ်'နဲ့ ပြန်ရှုရတာ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ စဉ်းစားတာပေါ်နေရင် 'ဖောင်း, ပိန်' ပြန်မမှတ်နဲ့၊'ထိုင်, ထ' ပြန်မမှတ်နဲ့။ စဉ်းစားတာကို ရှုမှတ်ပါလို့ပြောတာ။

စဉ်းစားရင် - စဉ်းစားတယ်, စဉ်းစားတယ်, စဉ်းစားတယ်။ တွေးရင်လည်း - တွေးတယ်, တွေးတယ်, တွေးတယ်။ စိတ်ထွက်ရင်လည်း - စိတ်ထွက်တယ်,စိတ်ထွက်တယ်,စိတ်ထွက်တယ်။ အဲဒီလိုမှတ်တဲ့အခါကျတော့ 'အရှုခံ' က 'စိတ်' ဖြစ်သွားတယ်။

နေရာတကာမှာ 'စိတ်' ကချည်း ရှုနေတာမဟုတ်လား။ အခုကျတော့ သူက 'အရှုခံ' ပြန်ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီ 'စိတ်' ကိုပဲ 'နောက်စိတ်' ကတစ်ခါထပ်ပြီးရှုတော့ 'နောက်စိတ်' က 'ရှုဉာဏ်' ဖြစ်သွားတယ်။

ရှေ့စိတ်က 'အရှုခံ'၊ နောက်စိတ်က 'ရှုဉာဏ်'။

ရှေ့စိတ်က 'အာရုံ' ၊ နောက်စိတ်က 'အာရမ္မဏိက'။

စိတ်ကပဲ 'အရှုခံ'၊ စိတ်ကပဲ 'ရှုဉာဏ်' ဖြစ်တဲ့အခါကျတော့ စိတ်သဘောကို ပိုပြီးသိလာတယ်။ စိတ်ကိုမှတ်တဲ့သူက စိတ်သဘောကိုပိုသိတယ်။ တော်ကြာ လောဘ ဖြစ်လိုက်၊ တော်ကြာ ဒေါသဖြစ်လိုက်။ မမှတ်ရင် မသိဘူး။

လောဘဖြစ်ရင် - 'လောဘဖြစ်တယ်, လောဘဖြစ်တယ်, လောဘဖြစ်တယ်'။ တပ်မက်ရင် - 'တပ်မက်တယ်, တပ်မက်တယ်, တပ်မက်တယ်'၊ လိုချင်ရင် - 'လိုချင်တယ်, လိုချင်တယ်, လိုချင်တယ်'။ ကိုယ်ကြိုက်သလိုမှတ်ပေးရတယ်။ ဖြစ်တဲ့အတိုင်း လိုက်မှတ်ရတယ်။ ဖြစ်တော့ ဖြစ်နေတာပဲ၊ မမှတ်ဘူး။

ရှူးရှဲ လုပ်တဲ့သူက ရှူးရှဲဘဲလုပ်တယ်။ ထိုင်, ထ လုပ်တဲ့သူ

ထိုင်, ထိ ဘဲလုပ်တယ်။ လောဘ ဖြစ်တာလည်း မမှတ်ဘူး၊ ဒေါသ ဖြစ်တာလည်း မမှတ်ဘူးဆိုရင် **စိတ်သဘော** ကို မသိဘူး။ မသိတော့ **စိတ္တာ နုပဿနာ** ဘက်မရောက်တော့ဘူး။

ဒါကြောင့် **စိတ်**ကို **စိတ်**နဲ့ **ပြန်**ရှုရတယ်။ **စိတ်**ကို**စိတ်**နဲ့ တင်းတင်း ရင်းရင်း ရှုမှတ်ပါ။ အသာကလေးကြည့်ပြီး '**ပျက်သွားပြီ, ပျက်သွားပြီ**' လုပ်မနေနဲ့။

စိတ်ကူးရင် - '**စိတ်**ကူးတယ်, **စိတ်**ကူးတယ်, **စိတ်**ကူးတယ်' လို့တင်းတင်းရင်းရင်း မှတ်ပါ။ **စိတ်**အဆိုလေးနဲ့ မှတ်ပါ။ ရင့်ကျက်သွားတဲ့ အခါကျတော့ မှတ်လို့မရရင် အသာကလေးကြည့်နေ၊ အကြောင်းမဟုတ်ဘူး။ **ကိုယ်**က ရင့်ကျက်တဲ့**ဆီ** **မ**ရောက်**သေ**းရင် **စိတ်**အ**ဆို**ကလေးနဲ့ **ဆို**ပေးရတယ်။

စိတ်အ**ဆို**လေးနဲ့ ဆိုမပေးလို့ရှိရင် တစ်ချက်, နှစ်ချက်လောက် သိပြီးလွင့်တာတွေက ပိုများတယ်။ လွင့်သွားလို့ရှိရင် ဉာဏ်တက်ပါအုံး မလား။ ဉာဏ်မြန်မြန်တက်ပြီး မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် မြန်မြန်ရတော့ မကောင်းဘူးလား။

များသောအားဖြင့် **စိတ်**ကို**ရှု**မှတ်**မှ** **နည်**းတယ်။ ကျေးဇူး တော်ရှင်ချမ်းမြေ့ ဆရာတော်ဘုရားကြီးက **ဝိပဿနာ**ဆိုတာ **စိတ်** **အ**လုပ်၊ **စိတ်**ကို**ရှု**မှတ်ဖို့ နံပါတ်တစ် **အ**ရေးကြီးပါတယ် လို့ဟော တယ်။

ခုချိန်မှာ **စိတ်**ကူးယဉ်တွေက များနေတယ်။ '**ပျက်သွားပြီ, ပျက်သွားပြီ** နဲ့သာဆိုနေတာ၊ '**ပျက်တာ**' ကိုသေသေချာချာ သိတာ လည်း မဟုတ်ဘူး။ '**ပေါ်**တာ' ကို သေသေချာချာ တင်းတင်းရင်းရင်း ရှုမှတ်မှ '**ပျက်**တာ' ကိုပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိတယ်။

စိတ်ကူးရင် - '**စိတ်**ကူးတယ်, **စိတ်**ကူးတယ်, **စိတ်**ကူးတယ်။

စဉ်းစားရင် 'စဉ်းစားတယ်, စဉ်းစားတယ်, စဉ်းစားတယ်' လို့ မှတ်တဲ့အခါကျတော့ **စိတ်က 'အရှုခံ'** ပြန်ဖြစ်သွားတယ်။ ရှေ့စိတ်က **'အရှုခံ'**၊ နောက်စိတ်က **'ရှုဉာဏ်'**။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်ဆိုတာ ပေါ့ပေါ့ဆဆ လုပ်လို့မရဘူး။ အလုံးစုံသော ဆင်းရဲဒုက္ခမှ ကင်းလွတ်ရာဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို အနည်းငယ်သောအား အစွမ်းဖြင့်၊ လျှော့ရဲစွာ အားထုတ်သောအားဖြင့် မရောက်နိုင်လို့ မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတယ်။ ဒါကြောင့် တင်းတင်းရင်းရင်း ရှုမှတ်အား ထုတ်မှသာ မိမိတို့အလိုရှိရာ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်, နိဗ္ဗာန်ကိုရနိုင်, ရောက်နိုင်မယ်။

ဆရာတော်ဘုရားကြီးတွေ ပေးထားတဲ့ **'ရှုနည်း, မှတ်နည်း'** တွေဟာ ဘုရားဟောနဲ့ အကိုက်ပဲ။ **'ခန္ဓာအား, သမာဓိအား, ပညာအား'** တွေ ကောင်းမှ နိဗ္ဗာန်ရနိုင်မှာ။ သည်းခံတဲ့ **'ခန္ဓာ'** အားကောင်းမှ နောက်တော့ **'သမာဓိ'** အားတွေရလာတယ်၊ **'ပညာ'** အားတွေ ရလာတယ်။

ကြက်သီးတွေထတာတို့၊ မီးရောင်နဲ့ထိုးသလို အလင်းတွေမြင်တာတို့ ဟာ - **'ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် အနုပိုင်း'**မှာ **'သမာဓိ' အားတွေ ကောင်း လာလို့တွေ့ရတာ**။ အားထုတ်ပေမယ့် လူတိုင်းမြင်တာ မဟုတ်ဘူး။ **'သမာဓိ'** မရရင် မမြင်နိုင်ဘူး။

ဘာဖြစ်လို့ **'သမာဓိ'** မရသလဲဆိုတော့ - **သည်းမခံလို့**။

ထတော့မသွားပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ခဏ,ခဏ ပြင်နေရင်**'သမာဓိ'** ရပါမလား။ ပြင်တော့မပြင်ပါဘူး၊ ဒါပေမယ့် ထိုင်နေရတာကို ရှုံ့မဲ့ပြီး သည်းမခံရင် **'သမာဓိ'** ရပါ့မလား။ တစ်ချို့က လူကတော့ မပြင်ပါဘူး၊ စိတ်က ညစ်နေတယ်။ ကိုယ်လုပ်နေတဲ့ အလုပ်ဟာ နိဗ္ဗာန်ရအောင်လုပ်နေတာ၊ စိတ် ချမ်းချမ်းသာသာ ထားရမယ်။

တစ်ချို့က ဟိုတွေးသည်တွေးနဲ့ ထိုင်နေတော့ ဝေဒနာက တက်လာရော။ ဘာမှလည်း မမှတ်နိုင်ဘူး။ တရားထိုင်တာကလည်း ဖြတ်လို့မရဘူး ဆိုတော့ စိတ်ညစ်ပြီး 'သမာဓိ' ရပါ့မလား။ 'သမာဓိ' မရတော့ အလင်းရောင်တွေ မမြင်ဘူးပေါ့။ 'သမာဓိ' ရတဲ့သူကတော့ လင်းကြည်ပြီး ကြက်သီးတွေ ထတတ်တယ်။

'သမထ' နဲ့လည်း 'သမာဓိ' ရတာပဲ။ 'ဝိပဿနာ' နဲ့ 'သမာဓိ' ရစေချင်လို့ပြောနေတာ။

'သမထ' နဲ့ 'သမာဓိ' ရတာက ပထမပိုင်းတော့ ကောင်းတယ်၊ နောက်ပိုင်းမှာဆိုးတတ်တယ်။ ရုပ်,နာမ် မမြင်လို့ရှိရင်ကိုယ့် 'သမာဓိ' နဲ့ ကိုယ်ဒုက္ခရောက်သွားနိုင်တယ်။

'သမထ' လုပ်ပြီး ရှူးသွားတဲ့အခါကျတော့ ကိုယ့်အတွက်လည်း မကောင်းဘူး၊ သူများအတွက်လည်း မကောင်းဘူး။ 'သမထ' လုပ်လို့ရှူးသွားတာကိုကြည့်ပြီး တရားအားထုတ်ရင် ရှူးတတ်တယ်လို့ အပြောအဆို ခံရတာမျိုးတွေလည်းရှိတယ်။ ကိုယ့်အတွက်နဲ့ အကုန်လုံးကို အကုသိုလ် ဖြစ်စေတယ်။

တရားအားထုတ်လို့ ရှူးတာမဟုတ်ဘူး၊ ဆရာသမားစကား နားမထောင်လို့ရှူးတာ။ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်တဲ့ အခါမှာ ဆရာသမားက ခန္ဓာကိုယ်ကို ရှုခိုင်းတာ မဟုတ်လား။ ခန္ဓာကိုယ်က 'ပေါ်တာ' လေးတွေ လိုက်မရှုဘဲ တစ်ခုတည်းကို ရှုနေတာဟာ ဆရာသမားစကား နားမထောင်တာပဲ။ တစ်ခုတည်းရှုလို့ ကောင်းနေတာဟာ 'သမထ' သက်သက်ဖြစ်နေတာ။

တရားတွေ နာထားတော့ ပါးစပ်ကတော့ ပြောတတ်တာပေါ့။ အတိတ်အကြောင်းတို့, ပစ္စုပ္ပန်အကျိုးတို့ မှတ်နေတာပဲ။ ဒါပေမယ့်လို့ လုပ်နေတာက 'သမထ' ကြီးဖြစ်နေတတ်တယ်။ မှားမှားစိုးလို့ သတိပေးနေ

တာနော်။

မှန်မှန်ကန်ကန်နဲ့ မစ္စီမပဋ္ဌိပဒါ ကျအောင် ညွှန်ကြားရမှာက ဆရာရဲ့တာဝန်။

စိတ်အေးအေးထားပြီး ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် ကျအောင် ဇွဲနဲ့ ရှုမှတ်ရမှာက ယောဂီရဲ့တာဝန်။

မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ပေးမှာက တရားရဲ့တာဝန်။

တရားအားထုတ်ရာမှာ ဆန္ဒမစောပါနဲ့၊ သို့သော် ဆန္ဒထက်သန်ရမယ်။ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် ရတဲ့အထိ ဆန္ဒထက်သန်ရမယ်။ ဒါပေမယ်လို့ ကိုယ့်မှာ 'သမာဓိ' က တစ်ပြားသားမှမရှိပဲနဲ့ ဆန္ဒစောပြီး နိဗ္ဗာန်ကို အချောင်မလိုချင်ပါနဲ့။

'သမာဓိ' ရအောင် မှတ်တဲ့အခါမှာ ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့် မိအောင်မှတ်ဖို့လိုတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ဆိုတာ - 'အာရုံ' နဲ့'မှတ်စိတ်' ကိုက်တာ။ 'အာရုံ' နဲ့ 'မှတ်စိတ်' ကိုက်အောင် ဖြည်းဖြည်းလေး လှုပ်ရှားသွားလာဖို့လိုတယ်။

စကြ်ိန်မှတ်တဲ့ နေရာမှာ 'ကြွတာ' နဲ့ ကြွတယ်လို့ မှတ်တဲ့ စိတ်နဲ့၊ 'လှမ်းတာ' နဲ့ လှမ်းတယ်လို့ မှတ်တဲ့ စိတ်နဲ့၊ 'ချတာ' နဲ့ ချတယ်လို့ မှတ်တဲ့စိတ်နဲ့ ကိုက်နေအောင် မှတ်နိုင်ဖို့ လိုတယ်။ ခပ်သွက်သွက် လျှောက်နေလို့ 'အာရုံ' နဲ့ 'မှတ်စိတ်' မကိုက်ရင် ဉာဏ်ပညာ ရသင့်သလောက် မရဘူး။

မြန်မြန်လေး လျှောက်မယ်ဆိုရင်တော့ 'ဘယ်လှမ်းတယ်, ညာလှမ်းတယ်' လို့ တစ်လှမ်းတစ်ချက် လောက်ပဲမှတ်ပါ။

စီးပွားရေးမှာ လောကြီးလို့ရပေမယ့် တရားရေးမှာလောကြီးလို့ မရဘူး။ စကြ်ိန်လျှောက်တဲ့အခါမှာ လောမကြီးဘဲ တစ်လှမ်းမှာ 'ကြွတယ်, လှမ်းတယ်,ချတယ်'လို့ သုံးချက်လောက်မှတ်မှ 'တစ်လှမ်း,တစ်လှမ်း'

မှာ 'ပျက်, ပျက်' သွားတဲ့ 'အပျက်' တွေကို မြင်နိုင်တယ်။

ပါးစပ်ကပြောတဲ့ 'အပျက်' နဲ့ သေချာမှတ်လို့တွေ့တဲ့ 'အပျက်' မတူဘူး။ ပါးစပ်ကတော့ လူတိုင်းပြောတတ်တယ်။ စာအုပ်ထဲဖတ်ထားရင် မျက်စိတစ်မှိတ်အတွင်းမှာ ရုပ်ကကုဋေပေါ်ထောင်ပျက်တယ်၊ နာမ်က ကုဋေတစ်သိန်း ပျက်တယ်လို့ပြောတတ်တာပဲ။ တကယ် 'ပျက်တာ' ကိုမြင်မှ သံသရာကြီးကို 'ငြီးငွေ့' မှာပေါ့။

'ငြီးငွေ့' ဖို့ဆိုတာ 'အပျက်' ကိုမြင်မှ ငြီးငွေ့မှာ။ ငြီးငွေ့မှ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် ရမှာ။ ငြီးငွေ့ဖို့, အပျက်ကိုမြင်ဖို့ဆိုရင် 'အာရုံ' နဲ့ 'မှတ်စိတ်' နဲ့ အံကိုက်ဖြစ်ရမယ်။

'အာရုံ' နဲ့ 'မှတ်စိတ်' ကိုက်မှ 'သမာဓိ' ရမယ်။ 'သမာဓိ' ရမှ 'ပညာ' ရမယ်။

'သမာဓိ' ရပြီး 'အာရုံ' နဲ့ 'မှတ်စိတ်' ကိုက်အောင် - လူမမာကဲ့သို့ကျင့်ပါ။ 'သမာဓိ' ရဖို့ နောက်တစ်ခုက မျက်စိအမြင်ကောင်းပေမယ့်- မျက်ကန်းပမာကျင့်ပါ။

မျက်စိက မြင်သမျှလျှောက်ကြည့်နေရင် အာရုံတွေပြားသွားတော့ 'သမာဓိ' ရပါ့မလား။ ဒါကြောင့် ယောဂီက ရှေ့ကို (၄) တောင်လောက်ဘဲ ကြည့်ရမယ်။ အဝေးကြီးလျှောက်မကြည့်ရဘူး။

စိတ်တွေပြန့်လွင့်နေပြီး 'ဝိရိယ' တွေလွန်နေရင် 'သမာဓိ' တိုးပေးရတယ်။ 'သမာဓိ' တိုးဖို့အတွက် -

၁။ စိတ်အေးအေးထားပါ။

၂။ ပစ္စုပ္ပန်ကိုတည့်တည့်ရှုမှတ်ပါ။
'အာရုံ' နဲ့ 'မှတ်စိတ်' ကိုက်အောင်မှတ်ပါ။

၃။ အားအင်ကောင်းနေသော်လည်း လူမမာလို ကျင့်ပါ။
ခါးနာနေတဲ့ လူမမာလို ဖြည်းဖြည်းသွား၊ ဖြည်းဖြည်းလာ

ရမည်။

၄။ မျက်စိအမြင်ကောင်းသော်လည်း မျက်ကန်းပမာကျင့်ပါ။

၅။ နားအကြားကောင်းသော်လည်း နားပင်းသူပမာကျင့်ပါ။

၆။ စကားပြောကောင်းသော်လည်း အ, နေသူပမာကျင့်ပါ။

ကိုယ်ကမြင်တိုင်း လျှောက်ကြည့်နေမယ်၊ ကြားတိုင်း လိုက်နားထောင်နေမယ်၊ တွေ့သမျှသူနဲ့ လိုက်ပြီး စကားပြောနေမယ် ဆိုရင်တရားကျင့်လို့ရပါတော့မလား။ တရားစကားနဲ့ ပတ်သက်ရင်လည်း လိုရင်းတိုရှင်း ပြောရင်တော်ပြီ။

ယောဂီ ဆိုတာ ဝုန်းဒိုင်းနဲ့ မြန်မြန်ဆန်ဆန် လုပ်လို့မရဘူး။ မြန်မြန်ဆန်ဆန် လုပ်ရင် 'သမာဓိ' တွေကျဲသွားတယ်။

'သမာဓိ'လွန်သွားပြန်ရင်လည်း စိတ်ကို ခိုးမြောက်ပေးဖို့လိုတယ်။ 'သမာဓိ' အားကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ စကြိန်မလျှောက်ချင်တော့ဘူး၊ ထိုင်ပြီးပဲမှတ်နေချင်တယ်။ (၃) နာရီ, (၄) နာရီ, (၅) နာရီ လောက်ထိုင်ရလည်း ကောင်းနေတာပဲ။ ဒါကြောင့် 'သမာဓိ' လွန်သွားပြန်ရင်လည်း 'ဝီရိယ' တိုးပေးပါ။

'ဝီရိယ'တိုးပေးတဲ့အနေနဲ့ စကြိန်လျှောက်ပေးပါ။ မှတ်စရာအာရုံ တိုးပေးပါ။ ထိ (၅) ချက်မှတ်ပါ။ 'ပေါ်ရာ ပေါ်ရာ' လိုက်မှတ်ပါ။

ထိ (၅) ချက်မှတ်ရင် ဘယ်ကောင်းမှာလည်းလို့ထင်တတ်တယ်။ မကောင်းအောင်လို့ကို ထိ (၅) ချက်မှတ်ခိုင်းတာ။ ကောင်းရင် 'သမာဓိ' လွန်နေမယ်။

'သမာဓိ' နဲ့ 'ဝီရိယ' ညီမှ 'ပညာ' ဆီကိုသွားတာ။

ဒုက္ခသစ္စာ ကိုသိတာ ဉာဏ်ပညာပဲ။ မှတ်လို့မကောင်းတာကို မကောင်းမှန်းသိတာ ဉာဏ်ပညာ ပဲ။ 'ဝိတိ, ပဿဒ္ဓိ' တွေဖြစ်ပြီး

ငြိမ်နေတာဟာ 'ပညာ' မှမဟုတ်ပဲ။ အဲဒါဟာ 'သမာဓိ' ပဲ။ အဲဒါ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် မရဘူး။

ဒါကြောင့် 'ပီတိ, ပဿဒ္ဓိ' တွေရနေရင် ရနေတဲ့ 'ပီတိ, ပဿဒ္ဓိ' ပျက်သွားအောင် တစ်ကိုယ်လုံးကို ဖြန့်ကြည့်ပေးရတယ်။ ဖြန့်မကြည့်ရင် 'ပညာ' မဖြစ်ဘဲ 'သမာဓိ' တွေချည်းဖြစ်နေမယ်။ 'သမာဓိ' ဖြစ်လိုက်၊ ဆင်ခြင်လိုက် နဲ့ဘဲ အချိန်ကုန်နေမယ်။

နာရီဝက်, တစ်နာရီလောက် 'သမာဓိ' ယူလိုက်၊ နောက်ပြီး အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ တွေ ဆင်ခြင်လိုက်နဲ့ ကောင်းနေတာပဲ။ အဲဒါ ဆင်ခြင်တဲ့ ဉာဏ်ပဲဖြစ်တယ်၊ ဝိပဿနာဉာဏ် ကျကျနန မဖြစ်ဘူး။

ဒါကြောင့်မို့လို့ 'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ' ကိုလိုက်မှတ်ရတယ်။ တစ်ကိုယ်လုံးကိုဖြန့်ကြည့်ရတယ်။ စိတ်ကြည်လင်နေရင်တစ်ကိုယ်လုံးကို ကြည့်လို့ရတယ်။

'သမာဓိ' လွန်နေလို့ရှိရင် ထိနမိဒ္ဓ ဖြစ်ပြီး သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့နဲ့ အိပ်ပျော်သွားတတ်တယ်။ အဲဒီလို အိပ်ငိုက်တာကိုပဲ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် လို့ထင်တတ်တယ်။ ဆတ်ခနဲ, ဆတ်ခနဲ အိပ်ပျော်ပြီး ငိုက်ကျသွားတတ်တယ်။ အဲဒီလို မောဟ တွေ ဝင်မှာစိုးလို့ 'ဝီရိယ' တိုးပေးပါလို့ပြောတာ။

ခန္ဓာတစ်ခုလုံး လှည့်ပတ်ကြည့်တဲ့ အခါကျတော့ ရွရွ မွမွ လေးတွေ, ဖျင်းဖျင်း ဖျင်းဖျင်း လေးတွေ ကိုတွေ့ရတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ သဘော ကိုသိမှ ဝိပဿနာ ဖြစ်တာ မဟုတ်လား။

'သမာဓိ' ကို ပယ်လို့လည်းမရဘူး၊ 'သမာဓိ' လွန်လို့လည်း မရဘူး။ 'သမာဓိ' မရှိဘဲနဲ့ လျှောက်ဆင်ခြင်နေရုံနဲ့၊ အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ ကို ကျကျနန မသိဘူး။ သိရင်ပြီးရောဆိုတာ 'သမာဓိ' မပါဘူး။

'အာနာပါန' ချည်းလုပ်မယ်၊ 'ထိုင်တယ်, ထိတယ်' ချည်းမှတ်

နေတယ်ဆိုရင် 'သမာဓိ' ချည်းဖြစ်နေမယ်။ 'သမာဓိ' လွန်ကဲပြီး ခန္ဓာကိုမရှုရင် လည်း 'ပညာ' မရဘူး။ ကိုယ်အားထုတ်ထားတဲ့ 'သမာဓိ' ဟာ 'ပညာ' အတွက်ဖြစ်ပါစေ။

'သမာဓိ' ရပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည့် ရှုလိုက်တော့ 'သမာဓိ' နဲ့ 'ဝိရိယ' ညီသွားတယ်။ 'ဝိရိယ' နဲ့ 'သမာဓိ' ညီမျှ သွားတော့ ဉာဏ်ပညာ တွေ ဖြစ်လာတယ်။

ဉာဏ်ပညာ ဆိုတာ ခန္ဓာ့သဘောကို သိလာတာ။

ပူတာတွေ, အေးတာတွေ, နာတာတွေ, ကျင်တာတွေ, ကိုက်တာတွေ, ခဲတာတွေ, ရွှတာတွေ, မွတာတွေ။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အမျိုးမျိုး ပြောင်းလဲနေတယ်။

ပြောင်းလဲနေတာကိုသိတော့ - **အနိစ္စ** ကိုသိတာပဲ။

နှိပ်စက်နေတာကိုသိတော့ - **ဒုက္ခ** ကို သိတာပဲ။

ကိုယ်ဖြစ်ချင်သလို မဖြစ်ဘူးလို့သိတာ - **အနတ္တ** ကိုသိတာပဲ။

'**အနိစ္စ**' နဲ့ ပတ်သက်ပြီး မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး စပ်ဆိုထားတာရှိပါတယ်။

ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်, နာမ် ခန္ဓာက - **အနိစ္စ** တရား။

ဖြစ်ပေါ်ပြီးနောက်ကွယ်ပျောက်သွားတာက - **အနိစ္စလက္ခဏာ**။

ရှုမှတ်ဆဲမှာ ကွယ်ပျောက်သွားတာကို တွေ့ရ၍ မမြဲဟုသိတာက - **အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်**။

ပရမတ္ထတရား တွေရဲ့ 'ပြောင်း, ပြောင်း' သွားတာ 'ပျက်, ပျက်' သွားတာကို သိမှ **အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်ဖြစ်**တာ။

သစ်ပင်တွေလဲတာတို့, အိမ်တွေပြိုတာတို့, သဲကမ်းပါးတွေပြိုတာတို့, ရေလှိုင်းကြီးတွေတွေ့တာတို့က 'ပညတ်**အနိစ္စ**တွေ'။ ပုံသဏ္ဌာန်တွေကိုတွေ့တာ။

'ပညတ်အနိစ္စ' သိရုံနဲ့ အနတ္တဉာဏ် မပိုင်ဘူး။ 'ပရမတ်' ဆိုတဲ့ 'သဘော' တွေရဲ့ အနိစ္စကိုသိမှ အနတ္တဉာဏ် ကိုပိုင်နိုင်တာ။

စာလိုပြောတော့ ရူပ်တွေ, နာမ်တွေ လို့ပြောရတာ၊ တကယ် ရှုမှတ်တဲ့ အခါကျတော့ ယောဂီရဲ့ဉာဏ်မှာ တွေ့ရတာက 'သဘော'တွေကို တွေ့တာ။ မှတ်စိမ့်တ်ပြီး ဉာဏ်နဲ့ ကြည့်တဲ့အခါမှာ ရူပ်တွေ, နာမ်တွေ လို့ ခန္ဓာကိုယ်က မပြောပါဘူး။

ပူတယ်, ကိုက်တယ်, နာတယ် လို့ ခန္ဓာကိုယ်ကမပြောဘူးလား။ အဲဒါ 'သဘော' တွေ၊ အဲဒါ 'ပရမတ်' တွေပဲ။ အကောင်အထည် အနေနဲ့မရှိဘူး။

ပူလိုက်, နာလိုက်, ကျင်လိုက်, ကိုက်လိုက်၊ အဲဒါတွေကို လိုက်မှတ်ပါ။ အဲဒါတွေဟာ 'သဘော' တွေပဲ။ အဲဒါတွေဟာ 'ရူပ်,နာမ်' တွေပဲ။

ထိုင်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မတ်တတ်ရပ်တာပဲဖြစ်ဖြစ် - ပူတာတွေ, နာတာတွေ, ကျင်တာတွေ, ကိုက်တာတွေ တွေ့နေရတယ်။ အဲဒါ 'ပရမတ်' တွေကိုတွေ့တာ။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ 'သဘော' တွေကို တွေ့နေတော့ ဉာဏ်ပညာမရဘူးလား။ အဲဒါ 'ဉာဏ်ပညာ' တွေ။

ကောင်းကင်ပေါ် ပျံတက်တာက ဉာဏ်ပညာမဟုတ်ဘူး၊ ကောင်းကင်တက်တာ ဈာန်အဘိညာဉ်နဲ့ တက်တာ။ အဲဒါ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်နဲ့ မဆိုင်ဘူး။ ကောင်းကင်တက်တိုင်း မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ရတာမဟုတ်ဘူး။ ကောင်းကင်မတက်ပေမယ့် ခန္ဓာသဘောသိရင် ဉာဏ်ပညာဖြစ်တယ်။

ဝိပဿနာဉာဏ်ပညာ ဖြစ်မှ မဂ်ပညာ, ဖိုလ်ပညာ ဖြစ်တာ။

ကိလေသာကို တိုက်ဖျက်နိုင်ဖို့ဆိုရင် ခန္ဓာအားတွေ, ဝီရိယအားတွေ, သမာဓိအားတွေ, သဒ္ဓါအားတွေ, သတိအားတွေ ကောင်း

မှုရနိုင်တယ်။အားဆိုတာ ဣန္ဒြေငါးပါး ကိုပြောတာ။

'သတိ' အားကောင်းတော့ 'သမာဓိ' လိုက်လာပြီး အလင်းရောင်တွေမြင်ရတယ်၊ ကြက်သီးတွေထတယ်။ အဲဒါတရားတကယ် အားထုတ်လို့တကယ်တွေ့ရတဲ့ တရားအရသာ တွေပဲ။

စိတ်ကူးယဉ်ပြီး အဲဒါတွေမြင်ခိုင်းလို့ရပါ့မလား။ ဆင်ခြင်နေရုံနဲ့ ရောဒီလိုရမှာလား။ စိတ်ကူးယဉ်ရုံနဲ့ရတာမဟုတ်ဘူး၊ တကယ်လုပ်မှတကယ်ရတာ။ အဲဒါကို ဥဒယဗ္ဗယညာဏ်အနုပိုင်း လို့ခေါ်တယ်။ နောက်ကျတော့ 'အပျက်' တွေမြင်ပြီး သံသရာကြီးကို 'ငြီးငွေ့' လာတယ်။ နိဗ္ဗာန်နဲ့ နီးသွားရော။

စိတ်ကိုချီးမြှောက်သင့်ရင် ချီးမြှောက်ပါဆိုတာ - 'သမာဓိ' တွေလွန်နေရင် 'ဝီရိယ' တိုးပေးပါလို့ ပြောတာ။

'သမာဓိ' လွန်နေရင် ထိနမိဒ္ဓ ဖြစ်တတ်တယ်၊ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ရသလို မေ့ကနဲ ဖြစ်တတ်တယ်၊ နိမိတ်တွေ ထင်လာတတ်တယ်။ ကိုယ်ကမထင်ချင်လည်း မရဘူးထင်မှာပဲ။ 'သမာဓိ' ကောင်းနေတာကိုး။ ဒါကြောင့် 'ဝီရိယ' တိုးပေးတဲ့ အနေနဲ့ စက်ရှိန်များများ လျှောက်ပေးရတယ်။ ထိုင်တဲ့ နေရာမှာလည်း တစ်နေရာတည်း မမှတ်ဘဲ ဖြုန့်မှတ်ရတယ်။

'သမာဓိ' လွန်သွားရင်စိတ်ကူးယဉ်တွေ ဝင်တတ်တယ်။ 'သမာဓိ' အားကောင်းနေချိန်မှာ တရားတစ်ခုကို စိတ်ကူးလိုက်ရင် နောက်ကတန်း ပြီးစိတ်ကူးတွေလိုက်လာတယ်။ အဲဒီတော့ ပစ္စုပ္ပန် ရှုမှတ်စရာတွေ လွတ်မကုန်ဘူးလား။ 'သမာဓိ' ရရင် ကြံစည်စိတ်ကူးလို့ ကောင်းတယ်နော်။ အဲဒါ 'သမာဓိ' ကနေ အတွေးဘက် ကိုရောက်သွားတာ။

'သမာဓိ' ကနေ 'ပညာ' ဘက်ရောက်ရမှာ။

တွေးတာက **စိန္တာမယညာဏ်** ပဲ။ ရုပ်တွေ, နာမ်တွေ၊ အကြောင်းတွေ, အကျိုးတွေ၊ အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ တွေကို **တွေးပြီးပြောနေတာပဲ**။ ကိုယ်နာထားတဲ့ တရားတွေ၊ ကိုယ်ဟိုအရင်တုန်းက ကြားထား သိထားတဲ့ တရားတွေပေါ်လာတယ်။ **'သမာဓိ'** ရလာရင် ဟိုးငယ်ငယ်လေးတုန်းက လုပ်ခဲ့တာတွေတောင် ပြန်ပေါ်တယ်။ အရင်ဘဝတွေက နာခဲ့, ကြားခဲ့ ရဘူးတဲ့ တရားတွေတောင် ပြန်ပေါ်တတ်တယ်။

စာအုပ်ထဲက ဖတ်ပြီးသိတာ, တရားနာပြီး သိတာက **သုတမယ** ညာဏ်၊ ပြန်လည်စဉ်စား တွေးခေါ်ပြီး သိတာက **စိန္တာမယညာဏ်**၊ သတိ ပဋ္ဌာန် တရားလေးပါး ရှုမှတ်ပွားများပြီးသိတာက **ဘာဝနာမယ** ညာဏ်၊ မဂ်ညာဏ်, ဖိုလ်ညာဏ်က **ပဋိဝေဓညာဏ်**။

မိမိလုပ်ရမှာက သုတမယညာဏ်ရယ်, **စိန္တာမယ**ညာဏ်ရယ်, **ဘာဝနာမယ**ညာဏ်ရယ် သုံးမျိုး။ ပဋိဝေဓညာဏ်က သူ့အလိုလို တရားက ဆောင်သွားတယ်။

ဘာဝနာမယညာဏ် အတွက် **သတိပဋ္ဌာန်**တရား **လေးပါး** ရှုပွားများရမယ်။

တရားအားထုတ်တဲ့ယောဂီအတွက်လုပ်ရမယ့်အစဉ်ရှိတယ်

တရားအားထုတ်မယ့် ယောဂီအတွက် လုပ်ရမယ့် **အစီအစဉ်**ရှိ**တယ်**။ **သီလ**, ဣန္ဒြေ, **ဘောဇနေ**, **နိုးကြား**, **သမ္မဇဉ်**, **ဆိတ်ငြိမ်ဝင်**။

ပထမ **'သီလ'** ကိုအရင်သင်ပေးရတယ်။

ရိပ်သာတွေမှာ **ရှစ်ပါးသီလ** ပေးတာဟာ **တရားအားထုတ်ဖို့** အတွက် **ပထမဆုံး** **အစီအစဉ်**ပဲ။ ရှစ်ပါးသီလဟာ ငါးပါးသီလထက် ပိုပြီး

မြတ်တယ်။ ဝိပဿနာတရားအားထုတ်မယ့် ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ **အပြဟ္မစရိယ သီလ** ကိုရှောင်နိုင်မှ တရားမြန်မြန်တက်မယ်။

ကိုယ်နဲ့နှုတ်မှာဖြစ်မယ့် အကုသိုလ်ကို **'သီလ'** နဲ့ ပယ်ရတယ်။ အကုသိုလ်အကြမ်းစားတွေကိုပယ်နိုင်မှ ရင်ထဲမှာ ဖြစ်တဲ့ ဒိဋ္ဌိ, **တဏှာ** အစရှိတဲ့ အကုသိုလ်အနုစားတွေကိုနောက်ပိုင်းမှာပယ်လို့ရမယ်။

သီလပြီးမှ **'ဣန္ဒြေ'** ကိုသင်ရတယ်။

မျက်စိ, နား, နှာ, လျှာ, ကိုယ်, စိတ် ဆိုတဲ့ **ဣန္ဒြေ** (၆) ပါးကို စောင့်ရှောက်ရတယ်။ **ဣန္ဒြိယသံဝရသီလ** လို့ခေါ်တယ်။ **'သတိ'** နဲ့ ရှုမှတ်ပွား များနေရင် **ဣန္ဒြေစောင့်ရှောက်ပြီးသား** ဖြစ်တယ်။

ဘောဇနေ ဆိုတာ **ဘောဇဉ်** တွေကိုပြောတာ။

တရားအားထုတ်တဲ့ ယောဂီဟာ ဘောဇဉ်ကို အတိုင်းအရှည် သိရမယ်။ သင့်မသင့်လည်းသိရမယ်။ ကိုယ်နဲ့ မတည့်တာကို ဘယ်လောက်ကောင်းကောင်းမစားပါနဲ့။ တည့်တာကိုလည်း အတိုင်းအရှည်သိပါ။ စားတဲ့အခါမှာလည်း ရှုမှတ်ပြီး စားပါ။ စားလို့ဝတော့မယ်ဆိုရင် (၅) လုပ်စာလောက်ချန်ထားပါ။ ဗိုက်သိပ်ပြည့်တဲ့အထိ စားရင်အိပ်ချင်မယ်။ ဗိုက်ပြည့်နေပြီးအားထုတ်ရတာ မကောင်းရင် တရားမတက်ဘူးပေါ့။

'နိုးကြား' ဆိုတာ **'သတိ'** ကိုပြောတာ။

အမြဲတမ်း ရှုမှတ်နေတာကို နိုးကြားတယ်လို့ ပြောတာ။ အိပ်တော့ မအိပ်ပေမယ့် ရှုမှတ်မှုမရှိဘူးဆိုရင် တရားသဘောအရ နိုးကြားတယ်လို့မခေါ်ဘူး။ မရှုမမှတ်ဘူးဆိုရင် **'သတိ, ပညာ'** တွေက အိပ်ပျော်နေပြီး၊ **'အဝိဇ္ဇာ, တဏှာ'** တွေကနိုးကြားနေတာ။ အမှတ်တွေဆက်နေအောင် ရှုမှတ်နေ လို့ရှိရင်ဘုန်းကံတွေက နိဗ္ဗာန်ထိအောင် နိုးကြားနေတယ်။

'သမ္ဘဇဉ်' ဆိုတာ **'ပညာ'** ကိုပြောတာ။

သာတ္ထကသမ္ဘဇဉ်, သပ္ပါယသမ္ဘဇဉ်, ဂေါစရသမ္ဘဇဉ်, အသမ္ဘောဟသမ္ဘဇဉ် ဆိုပြီး သမ္ဘဇဉ်လေးပါးရှိတယ်။ ယောဂီတို့ အတွက် အဓိက, က ဂေါစရသမ္ဘဇဉ်။ ယောဂီဆိုတာ ရူပ်နဲ့နာမ်မှာ ကျက်စားရမယ်။ အမြဲတမ်း ရှုမှတ်နေရမယ်။ မလိုအပ်တာကို နှလုံးမသွင်းပါနဲ့။

ရူပ်တွေ နာမ်တွေရဲ့ မာတာတွေ, ပျော့တာတွေ, ပူတာတွေ, အေးတာတွေ ကိုနှလုံးသွင်းပါ။ 'ရူပ်' တွေဟာ တလစပ် ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲနေတာပဲ၊ နှိပ်စက်နေတာပဲ လို့ နှလုံးသွင်းနေရမယ်။ ရှုမှတ်စရာကိုရှု မှတ်နေရမယ်။ မရှုမှတ်နိုင်ရင် အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ ကိုနှလုံးသွင်းပါ။ ရှုမှတ်တာကိုတော့ ဦးစားပေးပါ။

နောက်ဆုံးအစဉ်က 'ဆိတ်ငြိမ်ဝင်' တဲ့။

တရားအားထုတ်ခါစ ပုဂ္ဂိုလ်ကိုဆိတ်ငြိမ်ရာမှာ သွားအားထုတ်ဖို့ ဘုရားက ပထမဆုံးအရင်မခိုင်းဘူး။ရှေ့ကပြောခဲ့တဲ့ (၅) မျိုးကိုအရင်သင်ကြားပေးပြီးမှ ကိုယ်နဲ့သင့်တော်ရာ ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်မှာ သွားအားထုတ်ဖို့ ခိုင်းတာ။ မရင့်ကျက်သေးပဲနဲ့ ရမ်းသမ်းလွှတ်လိုက်ရင် တရားအားထုတ်ရာမှာ အခက်အခဲတွေ့တတ်တယ်။ ပါရမီအဟုန်မရှိဘူးဆိုရင် တရားအားထုတ်ခါမှ ပိုပြီးကသိကအောင့်ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။ ရှေ့ပိုင်းမှာ အစဉ်အတိုင်းသင်ပြီးမှ နောက်ပိုင်းမှာ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် တစ်ယောက်တည်းအားထုတ်ရတာ။

'သမထ' နဲ့ 'ဝိပဿနာ' ကိုသေသေချာချာ ကွဲပြားအောင်နားလည်ပြီးမှ အားထုတ်တာကောင်းတယ်။ တရားမျှားမျှားနာရင် ဗဟုသုတရှိမယ်။ ဗဟုသုတမရှိရင်မှားတတ်တယ်။

စိတ်မှာ 'သိစိတ်' နဲ့ 'မသိစိတ်' နှစ်မျိုးရှိတယ်။

အတိတ်ကစွဲလန်းခဲ့တဲ့ စိတ်တွေဟာ 'မသိစိတ်' သဘောအနေနဲ့ လာပြီးစွဲဆောင်တတ်တယ်။

အခုလက်ရှိမြင်တာတွေ, ကြားတာတွေ, နံတာတွေ, စားတာတွေ ကို 'သိစိတ်' လို့ခေါ်တယ်။ 'ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်' မှတ်နေတာ 'သိစိတ်'။

'ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်' မှတ်နေရင်းနဲ့ စိတ်အာရုံထဲမှာ အမျိုးမျိုး မြင်လာတတ်တယ်။ အဲဒီလိုမြင်တာတွေထဲမှာ တစ်ချို့က တမင်သက်သက်မှန်းပြီး ကြည့်လို့မြင်တာ မဟုတ်ဘူး။ အလိုလို ပေါ်လာ တာမျိုးတွေ လည်းရှိတယ်။ **အဲဒါ မသိစိတ်ကပြတာ**။ မသိစိတ်က အတွင်း ထဲမှာရှိ တယ်။

ဘဝအဆက်ဆက်က ကိုယ်လုပ်ခဲ့တဲ့ အလုပ်တွေအများကြီးရှိ တယ်။ လက်ရှိဘဝမှာ စိတ်ကူးလို့ရတာ မျိုးမဟုတ်ဘူး။ ပုံသဏ္ဌာန်တွေ, ဇာတ်လမ်းတွေ အမျိုးမျိုး ပေါ်လာတတ်တယ်။ အသံတွေလည်း ကြား တတ်တယ်။ တရားအားထုတ်ခါမှ **လောဘတွေဖြစ်, ဒေါသတွေဖြစ် စိတ်ဆိုးစိတ်ညစ်တွေဖြစ်**။ **အမျိုးစုံလည်း ဖြစ်**တတ်တယ်။

'**သိစိတ်**' က '**ဖောင်း, ပိန်**' မှတ်နေတယ်၊ ထိုင်ထိသမားက လည်း '**ထိုင်, ထိ**' မှတ်နေတယ်၊ ရပ်တဲ့လူကလည်း '**ရပ်တယ်, ထိတယ်**' မှတ်နေတယ်။ **ထိတာကို သိချင်လို့မှတ်နေတာ**။ ဒီဟာတွေကိုလျှောက် ပြီး စိတ်ကူးတာမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်က သက်သက် စိတ်ကူးတာ မဟုတ်ဘဲ နဲ့ သူ့ဟာသူဝင်လာတယ်။ သူ့ဟာသူ '**မသိစိတ်**' အနေနဲ့ ဝင်လာတာ။ **အဲဒါကို 'သိစိတ်'ကလက်ခံပြီး လိုက်သွားရင် စိတ်ကူးယဉ်သွား** ရော။

ဝင်လာတုန်းကတော့ ကိုယ်ကစိတ်ကူးတာမဟုတ်ဘူး၊ သူ့ဟာသူ ဝင်လာတာ။ သူ့ဟာသူဆိုတာ အလိုအလျှောက်တော့ မဟုတ်ဘူး။ **အကြောင်းရှိတယ်**။ အတိတ်တုန်းက ကိုယ် ပြောခဲ့, ပြုခဲ့, လုပ်ခဲ့ ဘူးတဲ့ '**ကံ**' တွေပဲ။ **အဲဒီအတိတ်ကံတွေဝင်လာတာ**။

အဲဒီကို ကိုယ်ကတွေးလိုက်ရင် ဆက်သွားရော။ စိတ်ကူးယဉ်သွားရော။ စဉ်းစားတဲ့ဘက် ရောက်သွားပြန်ရော။ အဲဒါကို မှတ်ပစ်ဖို့ လိုတယ်။ 'မသိစိတ်'ကို'သိစိတ်' ကနိုင်အောင်လို့ စိတ္တာနုပဿနာ အနေနဲ့ မှတ်ခိုင်းတာ။

ပေါ်တဲ့စိတ်ကို မှတ်ပစ်။ မမှတ်လို့ရှိရင် 'မသိစိတ်' တွေက အများကြီးပဲ။ ကောင်းတာနဲ့ မကောင်းတာမှာ မကောင်းတာတွေက များတယ်။

ကံအမိ, ကံအဖ ဆိုရင်တော့ အပါယ်ရောက်ဖို့များတာပဲ။

ပေါ်တဲ့ စိတ် တွေက ကောင်းမှ မကောင်းတာ။ လောဘ, ဒေါသ ဖြစ်ခဲ့တာတွေက များတယ်။ အဲဒါကို 'သိစိတ်' ကနိုင်သွားရင် ကုသိုလ်ဖြစ် သွားတယ်။ ရှုမှတ်တဲ့ 'သိစိတ်' က ကုသိုလ်စိတ်။ အဲဒါကြောင့် မှတ်ပေး, မှတ်ပေး လို့ပြောတာ။

'စိတ်' ဟာ တော်တော် ဆန်းကြယ်တယ်။ ဆန်းဆန်းကြယ်ကြယ် ပြုလုပ်တတ်လို့ 'စိတ်' လို့ခေါ်တယ်၊ အာရုံကို ကြံစည်တတ်လို့ 'စိတ်' လို့ခေါ်တယ်။ သိတတ်လို့ 'စိတ်' လို့ခေါ်တယ်။ ဝိညာဉ်ဟာ အထူးသိ တတ်တယ်။

အာရုံသိသော သဘောရှိသည်၊ ခေါင်းဆောင်အလား ရှေ့သွားတတ်သည်၊ ရှေ့စိတ်နှင့် စပ်အထပ်ထပ်ဖြစ်သည်။ စိတ် တရားမှတ်သား မြတ်ယောဂီ။

'စိတ်' သဘောတွေကို လက္ခဏာ, ရသ, ပစ္စုပဋ္ဌာန် အနေနဲ့ ဆရာတော်ကြီးတွေ စပ်ထားတာ။

အာရုံသိသောသဘောရှိသည် ဆိုတာ - အဆင်း, အသံ, အနံ့, အရသာ, ထိတွေ့စရာ, ကြံတွေးစရာ အာရုံတွေကို သိတယ်။ အဲဒါကို ဒိဋ္ဌိ နဲ့ ကြည့်တဲ့ အခါကျတော့ ယောကျ်ားတွေ, မိန်းမတွေ

ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီ 'အာရုံ' တွေကို 'စိတ်' ကသိတာ။ 'စိတ်' က သိတာကို 'ဒိဋ္ဌိ' ဝင်လိုက်တော့ ငါသိတယ် ဖြစ်သွားရော။

မျက်စိမှိတ်ထားပြီး ဟိုဟာမြင်, သည်ဟာမြင်တာဟာ 'စိတ်' ကမြင်တာ။ သိတာကလည်း 'စိတ်' ကသိတာ။ 'ဓမ္မာရုံ' တွေကို 'စိတ်' နဲ့ မြင်တာ။ စိတ်ကမြင်, စိတ်ကကြားတာကို 'ငါ' ကအချောင်ဝင်လိုက်တော့ - ငါမြင်တယ်, ငါကြားတယ် ဖြစ်သွားရော။

'စိတ်' ကို 'ငါ' လုပ်လိုက်တော့ - သက္ကာယဒိဋ္ဌိ။

မြတ်စွာဘုရားက သီလ, သမာဓိ, ပညာ ကို အစဉ်အတိုင်းဟောတယ်။ 'သီလ' ကိုအရင်လုံ့အောင်လုပ်ပြီးမှ 'သမာဓိ, ပညာ' ကို လုပ်ရမယ်။ 'သီလ' ကို အရင်လုမ်ခြင်းအားဖြင့် ကိလေသာ တွေဝေးသွားတယ်။

ပုထုဇဉ် ဆိုတာ ကိလေသာ ကို မနည်းထိန်းရတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက မပြစ်မှားရင်တောင် 'စိတ်' ကပြစ်မှားတတ်တယ်။ 'စိတ်' သဘောကို ပြောနေတာနော်။ 'စိတ်' ထဲမှာမကောင်းတဲ့ အကြံတွေဖြစ်နေတတ်တယ်။

ကာမဝိတက်, ဗျာပါဒဝိတက်, ဝိဟိသာဝိတတ် တွေ ဖြစ်တတ်တယ်။ 'ဝိတက်' ဆိုတာ 'အကြံ' ကိုပြောတာ။ အဲဒီဝိတက် (၃) မျိုး ကို မိစ္ဆာဝိတက် လို့ခေါ်တယ်။ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် ရကြောင်းအကြံ မဟုတ်ဘူး။ အပါယ်ရောက်ကြောင်း အကြံတွေ။ ကိုယ်တရားအားထုတ်တဲ့ နေရာမှာ အဲဒီလို မိစ္ဆာဝိတက်တွေ ဖြစ်နေလို့ရှိရင် အဲဒီနေရာနဲ့ ကိုယ်နဲ့ မသင့်တော်ဘူး။ အိမ်မှာဆိုရင်များသောအားဖြင့် မိစ္ဆာဝိတက် တွေပဲ များတယ်။ ဒါကြောင့် တရားအားထုတ်တဲ့အခါ ရိပ်သာမှာ အားထုတ်တာအကောင်းဆုံးပဲ။အိမ်နဲ့ ရိပ်သာ မတူဘူး။ အိမ်က ကိလေသာရဲ့ ကျက်စားရာ။

အိမ်ဆိုတာ **အာရုံငါးပါး ကာမဂုဏ်တရား** တွေခံစားတဲ့ နေရာ။ အိမ်မှာက **သီလ** ကိုလုံ့အောင် ထိန်းနိုင်တယ်ထား၊ **သမာဓိ** အားကောင်း ဖို့မလွယ်ဘူး။ အခုပြောနေတာက **သမ္မဇဉ်** ကို ချဲ့ပြောနေ တာနော်။

ကိုယ်ကရှေ့ပိုင်း(၅) ခုကိုသိထားမှ **ဆိတ်ငြိမ်ရာမှာ** ဝင်ပြီး အားထုတ်လို့သင့်တော်တာ။ ကိုယ်နဲ့ မသင့်တော်တဲ့ဆိတ်ငြိမ်ရာနေရာမှာ အားထုတ်မိရင် **'သမာဓိ, ပညာ'** တွေဖြစ်ဖို့မလွယ်ဘူး။ ကိုယ်ဖြစ်စေချင် သလိုဖြစ်မလာတာဟာ **အနတ္တ** ပဲ။

ဒါကြောင့် **သမ္မဇဉ်** ဆိုတဲ့ စိစစ်တတ်တဲ့ ဉာဏ်ရှိရမယ်။ ဘွဲ့ရတာ ရတာပဲ၊ မစိစစ်တတ်ရင် မသိဘူးနော်။ စိစစ်တတ်တယ်ဆိုတာ တရားသ ဘောနဲ့ဆိုင်တယ်။ အကုသိုလ်ဒုစရိုက်များတဲ့ သူနဲ့ မပေါင်းသင်းမိအောင် လည်းစိစစ်တတ်ရမယ်။

တရားအားထုတ်တဲ့နေရာနဲ့ ပတ်သက်ရင်လည်း ကိုယ့်အတွက် **မိစ္ဆာဝိတက်** ဖြစ်တဲ့ နေရာကို ရှောင်ဖို့လိုတယ်။ ကိုယ်က အလေ့အကျင့် များရင် တော့ တစ်ယောက်တည်းအားထုတ်လို့ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်က အလေ့အကျင့်နည်းသေးရင်တော့ အများနဲ့ အတူအားထုတ်တာ ကောင်း တယ်။

တရားအားထုတ်နေတဲ့ ယောဂီဟာ **'စိတ်'** ကိုအလိုမလိုက်သင့် ဘူး။ **'စိတ်'** ကဖြစ်တဲ့ အတိုင်းပါမသွားရဘူး။ **သတိ, သမ္မဇဉ်** နဲ့ ရှုမှတ် ရမယ်။ **'စိတ်'** မှာ ပေါ်တဲ့ **'အာရုံ'** ကိုမှတ်ဖို့လိုတယ်။

ဝိပဿနာ အားထုတ်တဲ့ ယောဂီဟာ ဝိပဿနာလမ်းစဉ်အတိုင်း သွားရမယ်။ **'ပေါ်တာ'** မှန်သမျှ **မှတ်ပစ်**ရမယ်။ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် မြန်မြန်ရချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ **'အာရုံ'** နောက်လျှောက်မလိုက်ပါနဲ့။

တရားအားထုတ်တဲ့ နေရာမှာလည်း မိတ်ကောင်း, ဆွေကောင်း,

ဆရာသမားကောင်း ရှိတဲ့နေရာမှာအားထုတ်ရမယ်။

'အာရုံ' တွေထင်ရှားလာရင် ပယ်ရတာ အင်မတန်ခက်တယ်။ ဒါကြောင့် အစောကြီးကတည်းက 'သမထ' နဲ့ 'ဝိပဿနာ' ကိုခွဲသိရမယ်။ 'ဝိပဿနာ' ကို ဦးစားပေးရမယ်။ 'သမထ' အနေနဲ့ မေတ္တာပို့ရမယ်၊ ဂုဏ်တော်တွေပွားရမယ်။ သို့သော် 'ဝိပဿနာ' ကိုဦးစားပေးရမယ်။ 'ဝိပဿနာ' အလေ့အကျင့်ကို မျှားမျှားလုပ်ရမယ်။

အလေ့အကျင့်အနေနဲ့ 'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ' အကုန်မှတ်ရမယ်။ မြင်ရင် - မြင်တယ်၊ ကြားရင် - ကြားတယ်၊ မှတ်ပစ်ရမယ်။

ဝိပဿနာဆိုတာ ရူပ်တွေ, နာမ်တွေရဲ့ 'အပျက်' ကိုမြင်အောင်ရှုရတာ။

ရူပ်တွေ, နာမ်တွေရဲ့ 'အပျက်' ကိုမြင်ပြီး 'ငြီးငွေ့' မှ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် ရမှာ။

အကြား, အမြင် တွေနောက် လျှောက်လိုက်နေရင် ဘယ်လိုလုပ်ပြီး 'ငြီးငွေ့' မှာလည်း။ ဒါဟာ **စိတ်ကိုဆုံးမနည်း** ထဲမှာပါတယ်။

ဝိပဿနာအားထုတ်ရာမှာ - **မွန်မြတ်သောနှလုံးသွင်းရှိရမယ်**။

ဝိပဿနာ ယောဂီဆိုတာဟာ ဘုန်းတန်ခိုးကြီးဖို့တို့၊ အကြား အမြင်ရဖို့တို့ကို မရည်ရွယ်ဘူး။ အဲဒါတွေကို ရည်ရွယ်ရင် မွန်မြတ်တဲ့ နှလုံးသွင်းမဟုတ်တော့ဘူး။

ယောဂီဟာ 'အပျက်' တွေ မြင်ရမယ်၊ မုန်းရမယ်၊ ဆုံးရမယ်။ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် ကိုရအောင် အားထုတ်မယ်လို့ နှလုံးသွင်းရှိရမယ်။

ယောဂီရဲ့ 'စိတ်' ဟာ **နိဗ္ဗာန်မှာ မွေ့လျော်ပါ**။

အနာဂါမ်ဖြစ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သုဒ္ဓါဝါသ ဘုံကိုကြွမ်းသေရောက်မယ်။ မြတ်စွာဘုရားက အဲဒါကို မမွေ့လျော်ပါနဲ့တဲ့။ ပြဟ္မာပြည်လည်း

မမ္မေ့လျော်နဲ့။ နိဗ္ဗာန်မှာ မ္မေ့လျော်ပါ။ တစ်ခါတည်း ရဟန္တာဖြစ်အောင် ကျင့်ပါ။

ယောဂီဆိုတာ 'စိတ်' အလိုလိုက်ဖို့မသင့်ဘူး။ 'စိတ်' ကိုသာ မိမိရဲ့ အလိုလိုက်အောင်လုပ်ရမယ်။ မိမိဆိုတာ 'ဉာဏ်' ကိုပြောတာ။

'စိတ်' က 'အာရုံ' တွေကို သွားသွားသိတယ် မဟုတ်လား။ 'စိတ်' က 'အာရုံ' ဆွဲဆောင်ရာ ပါသွားတတ်တယ်။ 'စိတ်' အလိုမလိုက်နဲ့ ဆိုတာ 'အာရုံ' ဆွဲဆောင်ရာကို မပါနဲ့လို့ပြောတာ။ 'စိတ်' မှာပြတဲ့ 'အာရုံ' အမျိုးမျိုးကို ဉာဏ်ပညာ နဲ့ ရှုမှတ်ပါ။ မရှုဘဲနေရင် 'စိတ်' က 'အာရုံ' နောက်ကို ပါသွားတယ်။

'စိတ်' ဟာတုန်လှုပ်တယ်။

တုန်လှုပ်တယ်ဆိုတာ'စိတ်'ဟာ အာရုံခြောက်ပါးမှာပြေးလွှားနေတယ် လို့ပြောတာ။ ရှုမှတ်နေတဲ့ 'စိတ်' ဟာ အဆင်း, အသံ, အနံ့ စတဲ့ 'အာရုံ' တွေဆီမသွားဘူးလား။ 'စိတ်' သဘောကိုသိမှ 'စိတ်' ကို ဆုံးမရလွယ်တယ်။

'စိတ်' ဟာ လျှပ်ပေါ်လော်လီတယ်။

လျှပ်ပေါ်လော်လီတယ်ဆိုတာ 'စိတ်'ဟာ'အာရုံ' တစ်ခုတည်း မှာကြာကြာမနေဘူး။ တရားရှုမှတ်နေတဲ့ ယောဂီရဲ့ 'စိတ်' ဟာ ဟိုထွက်သွားလိုက်၊ သည်ထွက်သွားလိုက်ဖြစ်နေတာ။

'စိတ်' ကိုဆုံးမရတာ မလွယ်ဘူးနော်။ အခုဟာတွေကလွယ်တာ တွေများနေတယ်။ ပြောတာကတော့ လွယ်တယ်။ ပြောတာက - 'အပျက်' တွေ မြင်အောင်ကြည့်၊ မုန်းအောင်ကြည့်၊ ဆုံးအောင်ကြည့်။ ပြောရတာ မလွယ်ဘူးလားဗျာ။ လုပ်တာလွယ်ပါ့မလား ယောဂီတို့။

မလွယ်မှန်းသိရင် ကြိုးစားမှ ရမှာပေါ့။ လျှော့လျှော့ ရဲရဲ အားထုတ်

အားထုတ်လို့ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် မရနိုင်ဘူး။ အနည်းငယ်သောအား အစွမ်းနဲ့လည်း မရနိုင်ဘူး။ **သီလအား, သမာဓိအား, ပညာအား,ခန္တီအား ,ဝီရိယအား, သဒ္ဓါအား, သတိအားတွေ** အားကောင်းမှရတာ။

တရားထိုင်တဲ့အခါမှာ စိတ်ကူးတွေယဉ်နေမယ်။ နည်းနည်းပါးပါး ဝေဒနာလေး တက်တာလောက်ကိုတောင် သည်းညည်းမခံဘူးဖြစ်နေမယ်။ နောက်ပြီး တရားအားထုတ်တာက နည်းနည်း၊ စကားပြောတာ ကမျှားမျှား။ တရားအားထုတ်တာက နည်းနည်း၊ စာအုပ်တွေ ကြည့်နေတာကမျှားမျှား။ အဲဒီတော့ **'သမာဓိ'** စွမ်းအားတွေ **'ပညာ'** စွမ်းအားတွေ မရနိုင်ဘူး။ **နည်းလမ်းတွေ** **မှားကုန်ရော**။

တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ **ကိလေသာ** ကိုတော်လှန်နေတာ။ **လောဘ, ဒေါသ, မောဟ** တွေကို တော်လှန်နေရတာ။ ဆင်ခြင်တဲ့ အချိန်မှာ ဆင်ခြင်ပြီး အားထုတ်တဲ့အခါမှာ **ဘာစာအုပ်မှမကြည့်နဲ့၊ တရားတွေလည်း မဆွေးနွေးနဲ့၊ ကိုယ့်တရား ကိုယ့်ဘာသာအားထုတ်**။ ကိုယ့်တရားကို တောက်လျှောက်ရှုမှတ်နေနိုင်မှ **'သတိ, သမာဓိ'** တွေအား ကောင်းမှာ။

'စိတ်' ဟာစောင့်ရှောက်ဖို့ခဲယဉ်းတယ်။

'အာနာပါန' ဆိုလည်း ထွက်လေ, ဝင်လေ၊ **'ဖောင်း, ပိန်'** ဆိုလည်း ဝမ်းဗိုက်က တွန်းကန်လှုပ်ရှားတဲ့ **အာရုံ** ကလေးမှာ နေပါဆိုရင် မနေဘူး။ ကိုယ်ခိုင်းတဲ့ အတိုင်းနေရဲ့လား သူတော်ကောင်းတို့။ ဒါကြောင့် **'စိတ်'** ဟာ **စောင့်ရှောက်ရခက်တယ်လို့** ပြောတာ။

နာတာ, ကျင်တာ, ကိုက်တာ, ခဲတာ ကိုရှုမှတ်ဖို့ ကိုယ်ကခိုင်းတာပဲ။ **'စိတ်'** ကအဲဒီ **'အာရုံ'** ပေါ်ကနေ အပြင်ကို ခဏ, ခဏ မထွက်ဘူးလား။ **'စိတ်'** သဘောကိုပြောတာနော်။

'စိတ်' ဟာမသင့်တော်တဲ့ **'အာရုံ'** ကိုမသွားဖို့တားမြစ်ခြင်း

ဌ္ဌ ခဲယဉ်းတယ်။

မသင့်တော်တဲ့ 'အာရုံ' ဆိုတာ အကုသိုလ်အာရုံတွေ, ကာမဂုဏ် အာရုံတွေ ကိုပြောတာ။ ဒါပေမယ့် 'စိတ်' ကို ဒီ 'အာရုံ' တွေဆီ မသွားဖို့ တားလို့မရဘူး။

'စိတ်' အကြောင်းအဲဒီလို သိမှ သေသေချာချာ ကြိုးစားမှာပေါ့။ 'စိတ်' ကိုလွယ်လွယ်လေး အောက်မေ့နေတတ်တယ်။ အသိလေးကပ်ထားလိုက်ရင် ပြီးတာဘဲဆိုတာ 'စိတ်' ကို လွယ်လွယ်လေး ပြောလိုက်တာ။ ပြောတာလွယ်သလောက် အလုပ်ခက်တယ်။ လွယ်တယ်ဆိုရင် အကုန် ရဟန္တာ တွေဖြစ်ကုန်မှာပေါ့။ အရင်ဆုံးဟောတဲ့ သူက ရဟန္တာ စဖြစ် ရမှာပေါ့။ ကိုယ်ကသူများတွေကို ဆရာလုပ်နေတာပဲ။ အခုနည်းတွေပေးပြီး ဟောသာဟောနေပေမယ့် မဖြစ်ဘူးမဟုတ်လား။ မဖြစ်တာခက်လို့ပေါ့။

ဒီတရားတွေကို ဟောနိုင်ဖို့ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင် လေးသင်္ချေနဲ့ ကမ္ဘာတစ်သိန်းကြာအောင် အနစ်နာခံပြီး ပါရမီတော်တွေ ဖြည့်ကျင့်ခဲ့ရတာ။ လွယ်လွယ်ကလေးဆိုရင် ဒီလောက်အနစ်နာခံဖို့ ဘယ်လိုမှာလဲ။ **ဒီသစ္စာလေးပါးတရား** ကိုလိုချင်လို့ သွေးတွေ, မျက်ရည်တွေ, အသက်တွေနဲ့ ရင်းပြီး အနစ်နာခံခဲ့ရတာ။ လက်လိုချင်ရင် လက်လျှုရတယ်၊ မျက်လုံး လိုချင်ရင် မျက်လုံးဖောက်လျှုရတယ်။ဇနီးလိုချင်ရင် ဇနီးပေးရတယ်။ သား, သမီးလိုချင်ရင် သား, သမီးပေးရတယ်။ သူတော်ကောင်းတို့ စဉ်းစားကြည့်စမ်းပါ။ စိတ်ကူးဖို့တောင်လွယ်ရဲ့လား။

တရားလိုချင်ပြီး အရမ်းမလောပါနဲ့။ **သဒ္ဓါ, သတိ, ဝီရိယ, သမာဓိ, ပညာ** စတဲ့ ဣန္ဒြေငါးပါး နုနယ်နေတုန်းမှာ **သစ္စာလေးပါး တရား** ဟောရင်မရနိုင်ဘူး။ ဣန္ဒြေနုနေသေးရင် ထင်လာတဲ့ 'အာရုံ' ကို တရားမရှုနိုင်ဘူး။ အဲဒီအခါမှာ စိတ်အလိုကို ပါသွားတယ်၊ ကိလေ

သာအလိုကို ပါသွားတယ်။ ဉာဏ်ရဲ့အလိုကို မလိုက်နိုင်တော့ ဉာဏ်, ပညာ ဖြစ်မလာဘူး။

ပေါ်လာတဲ့ 'အာရုံ' မှန်သမျှ 'သတိ, ပညာ' နဲ့ ရှုမှတ်ပွားများရမယ်။

'စိတ်' အလိုကို မလိုက်ဘဲ 'ဉာဏ်, ပညာ' ရဲ့ အလိုကို လိုက်ပါ။ ရှစ်ပါးသီလ စောင့်ပြီး ပေါ်သမျှ မှတ်ပစ်။ ရှုမှတ်ပါများလို့ သတိပဋ္ဌာန်ကနိုင်သွားလို့ရှိရင် ကိလေသာကနေ 'ပညာ' ဖြစ်သွားတယ်။ 'အာရုံ' မှာပြတာကတော့ ကိလေသာ ဖြစ်အောင်ပြတာပဲ။ ရှုမှတ်နိုင်တဲ့ အခါကျတော့ 'ဉာဏ်, ပညာ' ဖြစ်သွားတယ်။ အနိစ္စပဲ, ဒုက္ခပဲ, အနတ္တပဲ လို့သိ သွားတယ်။

ရှုမှတ်ရင်း 'အပျက်' တွေဆုံးသွားရင် သောတာပန် ဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် 'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ' အာရုံကို ရှုမှတ်မယ်ဆိုရင် မယဉ်ကျေးတဲ့ 'စိတ်' ဟာယဉ်ကျေးလာမယ်။ ပုထုဇဉ်စိတ် ကနေ သောတာပန် ဖြစ်သွားတော့ အရိယာစိတ် ဖြစ်သွားတယ်။

ဝိပဿနာရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က - သိအောင်ရှုတာ။ တည်အောင် ရှုတာမဟုတ်ဘူး၊ သို့သော်လည်းဘဲ သိအောင် ရှုရင်းကနေ 'ခဏိကသမာဓိ' လို့ခေါ်တဲ့ တည်တဲ့ သဘောတွေကိုလည်း ပါသွားပါတယ်။ သိအောင်ဆိုတာ အရှုခံရဲ့သဘောကို သိအောင်။

'အရှုခံ' တွေဟာ ရူပ်နဲ့နာမ်တွေပါပဲ။ ရူပ်ထင်ရှားရင် - ရူပ်ရှု၊ နာမ်ထင်ရှားရင် - နာမ်ရှု။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပေါ်လာသမျှဟာ ရူပ်တွေ, နာမ်တွေ ပါပဲ။ အဲဒီ ရူပ်, နာမ်အာရုံတွေကို 'သဘော' မျှပဲလို့သိအောင်၊ တည့်တည့်မတ်မတ် ရောက်အောင်အဆိုလေးက ထိန်းပေးတာ။ အဆိုကိုအထင်သေးတတ်တယ်။ စိတ်အဆိုကလေးဟာ အင်မတန်အသုံးဝင်ပါတယ်။ အင်မတန်မှ

အကျိုးကျေးဇူး မျှားပါတယ်။

စိတ်အဆိုလေး ဆိုပြီးမှတ်တော့ **'သတိ'** အားတွေကောင်းလာပြီး **'သမာဓိ'** မြန်မြန်ရတယ်။ **စိတ်အဆို** **မဆိုပဲမှတ်ရင်** ပြန့်လွင့်တာတွေများတယ်။ **စိတ်အဆိုလေး** ဆိုပေးတော့ အထိန်းရတာပေါ့။

'သတိ, သမာဓိ' တွေအားကောင်းမှ **'ဉာဏ်ပညာ'** ပိုကောင်းမယ်။

စိတ်အဆိုကို **မှတ်တာ**တော့ **မဟုတ်ဘူး**၊ **စိတ်အဆို**လေးနဲ့ **သတ်မှတ်**ထားတဲ့ **'အရှုခံအာရုံ'** ပေါ်ကို ရောက်အောင်**မှတ်**တာ။

ဖောင်းတဲ့သဘော, **ပိန်တဲ့**သဘော, **ထိုင်တဲ့**သဘော, **ထိ**တဲ့**သ**ဘော ကိုတတ်နိုင်သလောက် **စူးစိုက်**ပြီးတော့ **မှတ်**ရပါတယ်။ **အ**စပိုင်းမှာတော့ **သိပ်**ပြီးတော့ **မစူးစိုက်**နိုင်သေးဘူး။ **အ**စ**ပိုင်းမှာ**တွန်း**မှတ်**ပေါ့။

ကျေးဇူးတော်ရှင် **မ**ဟာ**စ**ည် **ဆ**ရာ**တော်**ဘုရား**ကြီ**းရဲ့ **ရှုနည်း**မှ**တ်**နည်း ကို ကျွမ်းကျင်အောင် **ကြိုး**စားပါ။ ကျေးဇူးတော်ရှင် **မ**ဟာ**စ**ည် **ဆ**ရာ**တော်**ဘုရား**ကြီ**းနည်းဟာ **တ**စ်**ကမ္ဘာ**လုံးရှိတဲ့ **နည်း**တွေမှာ **အ**ကုန်သုံးလို့ ရတယ်။ **အ**သု**ဘ** ရှုလည်းရတယ်၊ **ဇ**ယ်**ထိ**ပ် ရှုလည်းရတယ်၊ ဘာရှုရှု **အ**ကုန်လုံးရတယ်။ ရှုနည်းတစ်ခုနဲ့ ရှုနေလို့ **'သ**မာ**ဓိ'** ကျသွားရင် ကျေးဇူးတော်ရှင်**မ**ဟာ**စ**ည်**ဆ**ရာ**တော်**ဘုရား**ကြီ**း **နည်း**နဲ့**ရှုမှ**တ် လိုက်ရင် ခဏကလေးနဲ့ **'သ**မာ**ဓိ'** ပြန်**တ**က်**လ**ာ**တ**ယ်။ ဒီ**နည်း**ဟာ **အ**င်**မ**တန်**အ**သုံး**ဝ**င်**တ**ယ်၊ **အ**င်**မ**တန်**အ**ဖိုး**တ**န်**တ**ယ်။ **ဆ**ား**နဲ့**တူ**တ**ယ်။

ဘယ်ဟင်းချက်ချက်ဆားပါမှ **အ**ရသာ**ရှိ**သလို ဘယ်**နည်း**နဲ့ **အ**ား**ထ**ုတ် **အ**ား**ထ**ုတ် **'သ**မာ**ဓိ'** ကျသွားတဲ့ **အ**ခါ**မှ**ာ **ဒီ**ရှု**နည်း** **မ**ှတ်**နည်း**နဲ့ ပြန်ပြီးတော့ **'ပေါ်ရာ, ပေါ်ရာ'** ရှုမှ**တ**်လိုက်ရင် **'သ**မာ**ဓိ'** **ခ**ဏ**က**လေးနဲ့ ပြန်**တ**က်**လ**ာ**တ**ယ်။ ဒါ**ကြော**င့် **ဒီ**နည်း**ကို**ဦ**း**စား**ပေ**း**ပြီ**း ရှုမှ**တ်**ကြ**ပါ။ **ဒီ**နည်း

ကို သေသေချာချာ သဘောပေါက်အောင် ရှုမှတ်ကြည့်ပါ။

'အာနာပါန' လုပ်ထားတဲ့ ယောဂီများ 'ဖောင်း, ပိန်' မှတ်လို့ မကိုက်ဘူး။ 'အာနာပါန' ကိုများသောအားဖြင့် လုပ်ကြတာကိုး။ 'အာနာပါန' လုပ်ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ 'ဖောင်း, ပိန်' လုပ်တဲ့ အခါမှာ နှာခေါင်းရောက်လိုက်၊ ဗိုက်ရောက်လိုက်နဲ့ 'သမာဓိ' မရတော့ဘူး။

'အာနာပါန' လုပ်နေကျယောဂီများ 'ထိုင်တယ်, ထိတယ်' ကို မှတ်ပါ။

မှတ်နေကျမဟုတ်တော့ နည်းနည်းတော့ အခက်အခဲရှိမှာပေါ့။ ဒါပေမယ့် ကြိုးစားကြည့်ပါ။ 'ထိုင်တယ်, ထိတယ်' လို့မှတ်ရာမှာ - 'ထိုင်တယ်' ဆိုရင် တောင့်နေတဲ့သဘောလေးကို မြင်အောင် ကြည့်ပါ။ ခါးလောက်မှာ တောင့်နေတဲ့သဘောလေးရှိတယ်။ 'ထိတယ်' ဆိုရင် ထိတဲ့ နေရာကလေးမှာ မာတဲ့သဘောလေး, ပျော့တဲ့သဘော လေး ရှိနေတာကို ကြည့်ပါ။

စထိုင်ခါစမှာ ပျော့နေ တတ်ပြီး နောက်ကျတော့ မာလာ တတ်တယ်။ တင်းနေ တာလည်းရှိတယ်။ နောက်ကျတော့ ပူလာတယ်, ကိုက်လာတယ် စသည်အားဖြင့် တွေ့ရတတ်တယ်။ ထိတဲ့နေရာ ကလေးက ထင်ရှားတတ်တယ်။

ရင့်ကျက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ 'ထိုင်တာ, ထိတာ' တင်မကဘူး၊ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ရှုတာ, မွတာ လေးတွေကိုပါသိနေတတ်တယ်။ ရင်ထဲမှာ လောဘ, ဒေါသ ဖြစ်နေတာ လေးတွေကိုလည်း သိနေတတ်တယ်။ 'ထိုင်တယ်, ထိတယ်' မှတ်နေရင်းက အဲဒီလိုအမျိုးမျိုးတွေကို သိနေလို့ရှိရင် - 'ထိုင်တယ်, ထိတယ်, သိတယ်' လို့ 'သိတာ' ကိုပါ ထည့်မှတ်ပေးပါ။

'သိတယ်' ဆိုတာ အဲဒီ လောဘတို့, ဒေါသတို့, အလိုမကျတာ

F 10 A

တို့, ဟိုဟာလေးပြောချင်တာတို့, စိတ်ကူးဝင်တာတို့ကို 'သိတာ' ကို ဆိုလိုတာ။ နာမည်ခေါ်မှတ်နေလို့ မလွယ်တဲ့အခါမှာ အဲဒီလို 'ထိုင်တယ်, ထိတယ် ,သိတယ်' လို့တွဲပြီးမှတ်ပေးပါ။ 'သိတယ်' ဆိုရင်အကုန်ပါသွားတာပဲ။

'မှတ်တာ' ကိုက ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ 'သဘော' ကို သိအောင် မှတ်တာ။

ခပ်သွက်သွက် မှတ်တာနဲ့ မှန်မှန် မှတ်တာ နှစ်မျိုးရှိတယ်။ ထိုင်းမှိုင်းလာတဲ့အခါမှာ ခပ်သွက်သွက်မှတ်ပါ။ အဲဒီအခါမျိုးမှာ အသိကို နည်းနည်းလျှော့ပြီး မှတ်ချက်ကို ဦးစားပေးရတယ်။ စိတ်ကြည်ပြီးတော့ မှတ်လို့မိနေပြီဆိုရင် မှတ်တာကပုံမှန်မှတ်၊ ကြည့်တာကို မျှားမျှားကြည့်ရတယ်။

'ထိုင်တယ်, ထိတယ်' ပုံမှန်ဆိုပြီး 'စိတ်' ကအစွမ်းကုန်အလုပ်လုပ် ပေးရတယ်။ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ဘာတွေဖြစ်နေသလဲဆိုတာ ကြည့်ပေးရ တယ်။ ဒါကရင့်ကျက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျှား၊ ခဏ, ခဏအားထုတ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် မျှား၊ ကျကျနနရှုနိုင်တဲ့ ယောဂီများအတွက်အလုပ်ပေးတာ။

အခုမှစလုပ်ခါစ ယောဂီများကျတော့ ထိတဲ့နေရာကလေးကို သိနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ ခဏ, ခဏအားထုတ်ထားလို့ ရင့်ကျက်ပြီး ပိုင်နိုင် နေပြီဆိုရင် 'စိတ်' ကိုအလုပ်လုပ်ပါ။

'ထိတယ်' လို့ဆိုပေမယ့် တစ်ကိုယ်လုံးကို ကိုယ်တတ်နိုင်သလောက် ကြည့်ရတယ်။ အဲဒီအခါမှာ သိစရာတွေ အများကြီးကို ထပ်သိတယ်။ ရှုနည်းမှတ်နည်း ကျွမ်းကျင်ရင် ခဏကလေးနဲ့ 'ပီတိ, ပဿဒ္ဓိ' ဖြစ်တယ်။

အထူးသတိပေးချင်တာက က 'စိတ်' ကိုမှတ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။

ဝိပဿနာဆိုတာ 'စိတ်' အလုပ်။ **စိတ်ကူး** တွေကို မှတ်ပေး။ **'စိတ်ကူးတယ်, စိတ်ကူးတယ်, စိတ်ကူးတယ်, စိတ်ကူးတယ်'** လို့ တင်းတင်း ရင်းရင်းမှတ်ပါ။ ပြီးတော့မှ မူလမှတ်နေတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုပြန်မှတ်။ **'စိတ်'** ကိုပြန်မဆွဲနဲ့။ **'စိတ်'** ကိုပြန်ဆွဲတာ 'သမထ'။

စိတ်ကူးမှန်းသိလျှက်သားနဲ့ စိတ်ကူးကိုမမှတ်ဘူး၊ 'ထိုင်တယ် ထိတယ်' ပြန်ဆွဲမှတ်တယ်။ **'ဖောင်း, ပိန်'** သမားက **'ဖောင်း, ပိန်'** ပြန်ဆွဲတယ်။ အဲဒီလို **'စိတ်'** ကိုပြန်ဆွဲမမှတ်ရဘူး။

သူတော်ကောင်းတို့ မှတ်နေတာမှန်သမျှဟာ **အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ** ထဲမှာ ဝင်တယ်။ သူတော်ကောင်းတို့မြင်တဲ့ **မွမ္ဘ, ရှရှ** တွေဟာ ဖြစ်ပျက် ပဲ။

----- × ----- × ----- × -----

စာတ်ခံအားလျော်စွာ သိမြင်ကြပုံ

ဆင်းရဲတဲ့သဘောတွေဟာ ချမ်းသာဘွယ် အသွင်သဘောဖြင့် လည်းကောင်း၊ မေ့လျော့ပျော်ဆသူကို အလွန်လွှမ်းမိုးတယ်။ **မသိစိတ်, တွေဝေစိတ်** ဟာ အလွန်အလွန် လွှမ်းမိုးနိုင်တယ်။ ဆီးစေ့ကို မြင်းမိုရ်တောင်ကြီးနဲ့ ဖုံးထားသလိုပဲ။ ဒါဟာ **'မောဟ'** သမားတွေပေါ့။

'အမောဟ' လို့ခေါ်တဲ့ ဉာဏ်ပညာ ပါတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် မရသေးသော်လည်း ရောင်ခြည်ဦးတွေ လာတယ်။ သူများမြင်သလို မမြင်ဘူး။ ယောဂီတို့ရဲ့ **'စိတ်'** ကိုသူများနဲ့ မတူအောင် ကြိုးစားပါ။

တရားအားမထုတ်တဲ့ သူနဲ့တရားအားထုတ်တဲ့ သူရဲ့ **'စိတ်'** ဟာ မတူနိုင်ဘူး။ တရားအားမထုတ်တဲ့သူက ပျော်ဖို့, ပါးဖို့, လွှမ်းဖို့, ဆွေးဖို့ လောက်ပဲမြင်တယ်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ **အပါယ်**နဲ့ **မိတ်ဆွေဖွဲ့**နေတာ။

ပျော်တဲ့သူက **'လောဘ'** နဲ့ အပါယ်ကို နှုတ်ဆက်တာ၊ လွှမ်းဆွေးနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က **'ဒေါသ'** နဲ့ နှုတ်ဆက်တာ။ သေရည်သေရက်နဲ့ မူးယစ်ဆေးတွေသောက်သုံးနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက **'မောဟ'** နဲ့ နှုတ်ဆက်တာ။ အပါယ်လေးပါးကို မိတ်ဖွဲ့နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေချည်းပဲ။

တရားအားထုတ်နေတဲ့ ယောဂီတွေဟာ **နိဗ္ဗာန်**ကိုသွားနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဖြစ်ရမယ်။ လူချင်းတူပေမယ့် **'စိတ်'** ချင်းမတူဘူး။ **'စိတ်'** သာရှင်စော ဘုရားဟောတဲ့။ **'စိတ်'** ပိုင်းဆိုင်ရာကိုပြုပြင်နိုင်မှ **'စိတ်'**

တိုးတက်တယ်။ **'စိတ်'** ပိုင်းဆိုင်ရာကိုမပြုပြင်ရင် **'စိတ်'** မတိုးတက်ဘူး။ **'စိတ်'** မတိုးတက်ဘူးဆိုတာ **ကိလေသာ** တွေက ရှုန်းမထွက်နိုင်တာကို ပြောတာ။

'စိတ်' ပိုင်းဆိုင်ရာ မတိုးတက်ရင် **အပါယ်** ကို အချိန်မရွေးကျနိုင်တယ်။ **'စိတ်'** ပိုင်းဆိုင်ရာ အသိအမြင်တွေ တိုးအောင် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်တွေကို လေ့လာရမယ်၊ ကြိုးစားအားထုတ်ရမယ်။

ယောနိသောမနသိကာရ က အရေးကြီးတယ်။ တောတောင်တွေ မြင်ရင် သစ်ချုံင်းကုန်းတွေလို့ နှလုံးသွင်းရမယ်။ ငါတို့ သေဘူးတဲ့ နေရာတွေ ချည်းပဲလို့ နှလုံးသွင်းရမယ်။ ခန္ဓာရလို့သေရတာ။ တောတွေ တောင်တွေကို အရမ်းမစွဲနဲ့နော်၊ စွဲပြီးသေရင် အဲဒီအထဲမှာ သမင်သွားဖြစ်လိမ့်မယ်။

အလုံးစုံသော လောကကြီးဟာ ဘာမှပျော်စရာမရှိဘူး။ နတ်ပြည်မှာလည်း အပျော်လွန်ပြီး နောက်ဆုံး သေရတာပဲ။ သက်တမ်းမစေ့ပဲနဲ့ အပျော်လွန်ပြီး သေရတဲ့ နတ်တွေရှိတယ်။

နတ်ပြည်မှာ **ကာမဂုဏ်** တွေခံစားပြီး အပျော်လွန်သေတော့ အပါယ်လေးပါး ရောက်တာပေါ့။ **ကိလေသာ** နဲ့ သေတာမဟုတ်လား။ **ဒေါသစရိုက်** ပါသွားတဲ့ နတ်တွေကျတော့လည်း တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်ရန်ဖြစ်ချင်တယ်။ နတ်ဆိုတာက **'ကံ'** ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အင်မတန်နူးညံ့တဲ့ ရုပ်တွေဆိုတာ **ဒေါသမီး** လောင်တာနဲ့ ဖျတ်ဆိုသေရော။

လောဘ, ဒေါသ တွေကို ငြိမ်ဝပ်အောင်လုပ်တဲ့ **'ဝိပဿနာ'** မှ လုပ်မသွားရင်နတ်ပြည်ရောက်လည်း နတ်သက်မစေ့ဘဲနဲ့ မြန်မြန်သေနိုင်တယ်။ မသေဘဲနဲ့ သက်တမ်းစေ့ နေရရင်တောင် **ဝိပဿနာ** တရား ပါမသွားတဲ့ နတ်ဟာ နတ်ပြည်မှာ **ကာမဂုဏ်ငါးပါး** ခံစားနေမှာပဲ။ ကာမဂုဏ်ခံစားနေတော့ **လောဘစိတ်** တွေပဲဖြစ်နေမယ်။

အဲဒီကာမရာဂစိတ်တွေ, လောဘစိတ်တွေဟာ အပါယ်လေးပါးကို ပို့မှာပဲ။ အဲဒီတော့ မြန်မြန်သေတဲ့ နတ်လည်း အပါယ်ကျတယ်၊ နောက်မှသေတဲ့ နတ်လည်း အပါယ်ကျတယ်။

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက လူတွေ, နတ်တွေ သေလို့ရှိရင် လက်သည်းပေါ်က မြေမှုန်လောက်ပဲ လူတွေ, နတ်တွေ ပြန်ဖြစ်တယ်။ ကမ္ဘာမြေကြီး တစ်ခုလုံးမှာရှိတဲ့ မြေမှုန်တွေလောက် အပါယ်လေးပါး ရောက်တယ်လို့ ဟောကြားတော်မူတယ်။ အဲဒီတော့ နတ်ပြည်လည်း ကြောက်စရာပဲ။ ခဏလောက်တက်ပြီး အောက်ပြန်ကျတာပဲ။

ဗြဟ္မာဆိုရင်တော့ ကာမရာဂ မရှိလို့ပျော်စရာကြီးလို့ထင်စရာပဲ။ တကယ်တော့ ဘဝမှန်သမျှအကုန်လုံးဘေးချည်းပဲ။ သူတို့ဘုံတွေက ကမ္ဘာပေါင်းရှစ်သောင်းလေးထောင် အသက်ရှည်တော့ နိဗ္ဗာန်နဲ့ အထင်မှားစရာ ဖြစ်တာပေါ့။ ပုထုဇဉ် ဗြဟ္မာကြီးတွေဟာ အသက်ရှည်လွန်းတော့ တွေဝေပြီး အိပ်ပျော်နေတာနဲ့ အတူတူပဲ။ တွေဝေတယ်ဆိုတာ 'မောဟ' ပဲ။

ဗြဟ္မာပြည်မှာ သစ္စာတရား တွေလည်းမနာရဘူး၊ သစ္စာတရား တွေလည်းအားမထုတ်ရဘူး။ ဈာန်စိတ် ပဲရှိတယ်။ အဲဒီဈာန်စိတ် ကြောင့် သေရင်တော့ အပါယ်လေးပါးကိုတန်းမကျဘူး။ လူ့ပြည်, နတ်ပြည်မှာ ပြန်ဖြစ်ရတယ်။ လူ့ပြည်, နတ်ပြည်မှာ ပြန်ဖြစ်ရပေမယ့် သူ့မှာ ရူပ်တွေ, နာမ်တွေ၊ အကြောင်းတွေ, အကျိုးတွေ၊ ဖြစ်ခြင်း, ပျက်ခြင်းတွေကို သိတဲ့ဉာဏ်မပါတော့ ကိုယ်ရောက်တဲ့ပတ်ဝန်းကျင်က မကောင်းရင် မကောင်းတဲ့ ဓာတ်ကူးသွားပြီး အကုသိုလ်တွေလုပ်မိရော။

ဈာန်စိတ် နဲ့နေတုန်းကတော့ တကယ့်သူတော်ကောင်းပဲ။ ဈာန်စိတ် ကွယ်သွားရင် သူလိုကိုယ်လိုပြန်ဖြစ်တာပဲ။ အကုသိုလ် တွေ

ပြန်ဖြစ်တော့ အပါယ် ကိုပြန်သွားရတာပေါ့။

ယောဂီတို့သိရတဲ့ ရူပ်တွေ, နာမ်တွေ၊ အကြောင်းတွေ, အကျိုးတွေ၊ အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တတွေဟာ အလွန်အကျိုးများတယ်။ အင်မတန်မှလည်း အရေးကြီးတယ်။

လူ့ပြည်မှာဘဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ နတ်ပြည်မှာဘဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ब्रह्मပြည်မှာဘဲ ဖြစ်ဖြစ် **ဝိပဿနာဉာဏ် ပါမသွားလို့ရှိရင်** မသာယာအပ်တဲ့ တရားတွေကို သာယာတယ်။ **အာရုံငါးပါး ကာမဂုဏ်တရား** ဟာ အဆိပ်ရည်တွေ မဟုတ်လား။ ဒါပေမယ့် အဲဒီအဆိပ်သီး အဆိပ်ရည်တွေနဲ့ သာယာနေကြတာပဲ။

ပေးကမ်းလျှောခါန်းစွန့်ကြချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ ဘာမှမတွယ်တာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က **'အလောဘ'** ဓာတ်ခံ။ ဘယ်သူတွေဘာပဲပြောပြော၊ ဘယ်လိုပဲ လုပ်လုပ်သည်းညည်းခံတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က **'အဒေါသ'** ဓာတ်ခံ။

'အမောဟ' ဓာတ်ခံရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ **ဉာဏ်ပညာအရာမှာ** သူများထက်သာတယ်။ သူများတွေက သာယာစရာရှိရင် သာယာတာပဲ၊ ချစ်ခင်ဘွယ်တွေကို ချစ်ခင်တာပဲ။သူကတော့ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ သူများတွေသာယာဘွယ်ကို မသာယာဘူး၊ သူများတွေ ချစ်ခင်ဘွယ်ကို မချစ်ခင်ဘူး၊ သူများတွေမက်မောတာကို မမက်မောဘူး၊ သူများတွေ အရမ်းလိုချင်တာကို မလိုချင်ဘူး၊ သူများတွေကြောက်တာကို မကြောက်ဘူး။

ပညာရှိ သူတော်ကောင်းတွေက သခ္ခြိုင်းကုန်လည်း မကြောက်ဘူး၊ တောတွေ တောင်တွေထဲမှာ တစ်ယောက်ထဲ သွားနေရမှာလည်း မကြောက်ဘူး။ ပျော်တောင် ပျော်သေးတယ်။ တစ်ယောက်တည်းနေရလေ ကောင်းလေပဲ။ စကားပြောမယ့်သူမရှိလေကောင်းလေပဲ။ **စကားပြောရင်** တရားလျှောတယ်။

'ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်' လို့ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ ဖောင်းတာ, ပိန်တာ နဲ့ ရှုမှတ်တာ ဘယ်ဟာက အရင်ဖြစ်ပြီး ဘယ်ဟာက နောက်မှဖြစ်တာလဲလို့ မေးရင် သူတော်ကောင်းတို့ ဘယ်လိုဖြေမလဲ။

'ဖောင်းတာ, ပိန်တာ' ကအရင်၊ 'ရှုမှတ်တာ' ကနောက်။

မဖောင်း, မပိန် ဘဲနဲ့ 'ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်' ဘယ်လိုလုပ်မှတ်မလဲ။ မှတ်ပြီးတော့မှ သူကပေါ်တာမဟုတ်ဘူး၊ သူပေါ်တော့မှ မှတ်ရတာ။ 'ဖောင်းတာ, ပိန်တာ' လေးက ရှေ့ကပေါ်ပေးတာ။ ရှေ့ကပေါ်လို့ နောက်ကလိုက်မှတ်ရတာ။

ဖောင်းတာလေးပေါ်လာတော့မှ - 'ဖောင်းတယ်'၊ ပိန်တာလေးပေါ်လာတော့မှ - ပိန်တယ်။ ဒီလိုမှတ်ရတာမဟုတ်လား။

'ဖောင်းတာ, ပိန်တာ' နဲ့ 'မှတ်တာ' နဲ့ ဘယ်သူက အကြောင်း၊ ဘယ်သူက အကျိုး ဖြစ်မလဲ။

ဖောင်းတာက - အကြောင်း၊ မှတ်တာက - အကျိုး။

အဲဒါဟာ အကြောင်း, အကျိုး တွေကို သဘောပေါက်တာပဲ။ ကိုယ့်ဉာဏ်ထဲမှာ သဘောပေါက်အောင် ရှုမှတ်ရမှာ။

ဖောင်းတဲ့, ပိန်တဲ့ သဘောလေးတွေက ရှေ့ကပေါ်ပေးနေတာ။ ဖောင်းတာ ပေါ်ပေးလိုက်၊ ပိန်တာ ပေါ်ပေးလိုက်။ ဖောင်းတာ ထင်ရှား လိုက်၊ ပိန်တာ ထင်ရှားလိုက်။

ဖောင်းတာထင်ရှားလို့ - 'ဖောင်းတယ်' လို့မှတ်ရတာ။ ပိန်တာ ထင်ရှားလို့ - 'ပိန်တယ်' လို့မှတ်ရတာ။ ထိုင်တဲ့ရုပ်ကလေးထင်ရှားလို့- 'ထိုင်တယ်' လို့မှတ်ရတာ။ ထိုတဲ့ ရုပ်ကလေးထင်ရှားလို့ - 'ထိုတယ်' လို့မှတ်ရတာ။

အဲဒီလို ရှေ့ကပေါ်ပေးတာက - အကြောင်း၊ နောက်ကသိသွားတာက - အကျိုး။

ဖောင်းတဲ့, ပိန်တဲ့ 'ရှပ်' ရယ်၊ ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်လို့ မှတ်တဲ့ 'စိတ်' ရယ်။ ဖောင်းတာ, ပိန်တာက - **အကြောင်း**။ ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ် လို့မှတ်သိစိတ်က - **အကျိုး**။ 'ရှပ်' က **အကြောင်း**၊ 'နာမ်' က **အကျိုး**။

ယောဂီတို့အနေနဲ့ ထိုင်နေရာက ထဖို့ပြင်ချင်တဲ့ စိတ်ကလေးဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အခါမှာ 'ပြင်ချင်တယ်, ပြင်ချင်တယ်' မှတ်၊ ပြီးတော့ 'ပြင်တယ်, ပြင်တယ်' လို့မှတ်ရတယ်။

ပြင်ချင်တဲ့ 'စိတ်' ကြောင့်ပြင်တဲ့ 'ရှပ်' တွေ ဖြစ်တယ်မဟုတ်လား။ ပြင်ချင်တဲ့ စိတ်က - **အကြောင်း**၊ ပြင်တဲ့ ရှပ်က - **အကျိုး**။ 'နာမ်' က **အကြောင်း**၊ 'ရှပ်' က **အကျိုး**။

တစ်ခါတစ်လေ 'ရှပ်' က အကြောင်းဖြစ်လိုက်၊ တစ်ခါတစ်လေ 'နာမ်' ကအကြောင်းဖြစ်လိုက်။ 'ရှပ်, နာမ်' ကအကြောင်းဖြစ်လိုက်၊ 'ရှပ်, နာမ်' ကအကျိုးဖြစ်လိုက်။ **အကြောင်း, အကျိုး** တွေ ဆက်စပ်နေတာကိုး လို့သိလာတယ်။ ယောက်ျားတွေ, မိန်းမတွေ, ပုဂ္ဂိုလ်တွေ, သတ္တဝါတွေပါရဲ့လား။

အကြောင်းထဲမှာလည်း - ရှပ်နဲ့ နာမ်။ အကျိုးထဲမှာလည်း - ရှပ်နဲ့နာမ်။

အခုသူတော်ကောင်းတို့တရားနာချင်လို့ တရားနာတယ်။ တရားနာချင်တဲ့ 'စိတ်' ကအကြောင်း၊ တရားနာဖို့အတွက် ထိုင်နေတဲ့ 'ရှပ်'က **အကျိုး**။ အဲဒါ **ရှပ်တရား, နာမ်တရား** တွေမဟုတ်လား။ 'ရှပ်' ကြီးက ထိုင်နေတာ၊ 'နာမ်' ကတရားနာတာ။ **ရှပ်အကြောင်း, နာမ်အကျိုး** ဖြစ်တာပေါ့။

တရားကိုနှလုံးသွင်းပြီးနာတော့ ကြားသိစိတ်ကလေးတွေ မဖြစ်ဘူးလား။ ကြားသိစိတ်ကလေးက - **အကြောင်း**၊ နှလုံးသွင်းမှန်သွားတဲ့

စိတ်က - အကျိုး။ အဲဒါက နာမ်အကြောင်း, နာမ်အကျိုး။

တရားထိုင်တဲ့ အခါမှာ တစ်ခါတစ်လေဆတ်ခနဲ လှုပ်သွားတာ မရှိဘူးလား။ ဆတ်ခနဲလှုပ်သွားတယ်ဆိုတာ တမင်သက်သက် လှုပ်ချင်လို့လှုပ်တာမဟုတ်လား။ **စိတ္တဇဝါယောဓာတ် ကြောင့်လှုပ်သွားတာ။** လှုပ်သွားတဲ့အခါမှာ ခြေထောက်ချင်းထိတာတို့၊ ခြေထောက်နဲ့ လက်နဲ့ ထိတာတို့ ပေါ်တတ်တယ်။ ထိတဲ့နေရာမှာ **တင်းတာ,** မာတာ လေးတွေ မတွေ့ရဘူးလား။ တင်းတာ, မာတာက **ရူပ်တရား**၊ ဆတ်ကနဲလှုပ်သွားတာ **ရူပ်တရား**။ အဲဒါ **ရူပ်အကြောင်း, ရူပ်အကျိုး**။

ရူပ်အကြောင်း, ရူပ်အကျိုးတို့ ၊ ရူပ်အကြောင်း, နာမ်အကျိုးတို့၊ နာမ်အကြောင်း, ရူပ်အကျိုးတို့၊ နာမ်အကြောင်း , နာမ်အကျိုးတို့ စသည်အားဖြင့် **အကြောင်း, အကျိုး** တွေဆက်စပ်နေတယ်။ **အကြောင်း, အကျိုး** ဆက်စပ်တာကိုသိတဲ့ ဉာဏ်ကို **ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်** လို့ခေါ်တယ်။

အဲဒီဉာဏ်ကျော်ပြီး **သမ္မသနဉာဏ်** ကျတော့ **'ဝေဒနာ'** တွေပေါ်လာတယ်။

အဲဒီလိုပေါ်လာတဲ့အခါမှာ ဓာတ်ခံခြင်းမတူဘူး။ ပေးကမ်း စွန့်ကြတတ်တဲ့ **အလောဘ ဓာတ်ခံ** ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က **'အနိစ္စ'** ကိုပိုမြင်တယ်။ **'ပြောင်း, ပြောင်း'** သွားတာတွေကို တွေ့တယ်။ **'ဝေဒနာ'** ကလေးတွေ **'ပြောင်း, ပြောင်း'** သွားတယ်။ သည်းညည်းခံပြီး ရှုမှတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ တွေ့နိုင်တယ်။ နာတယ်ဆိုတာ တစ်တောင့်ထဲကြီးနာတာမဟုတ်ဘူး။

နာတဲ့ဝေဒနာ ပျောက်သွားတာကို မမက်မောပါနဲ့။ သူ့ဘာသာသူ ပျောက်ပျောက်, မပျောက်ပျောက်။ **ဝေဒနာကို ပျောက်ဖို့ ရှုတာ မဟုတ်ဘူး၊ ဝေဒနာရဲ့ အချင်းအရာကို သိအောင်ရှုတာ။**

ဝေဒနာရဲ့ အချင်းအရာ သဘောတရားဆိုတာက - ဘယ်လိုနာ

နေတာလည်း၊ ဘယ်လောက် နာတာလည်း၊ တိုးတိုး လာသလား၊ လျော့လျော့ သွားသလား၊ ဘယ်လိုဖြစ်နေသလဲ ဆိုတာမြင်အောင် ကြည့်ရတယ်။

နာတဲ့အပေါ်မှာ ဓာတ်ခွဲနေဖို့တော့မဟုတ်ဘူး။ နာတာဟာ ပထဝီနဲ့ တေဇောပေါင်းပြီး နှိပ်စက်တာပဲကိုး ဆိုတာမျိုးတွေ ဓာတ်မခွဲပါနဲ့။ ဓာတ်ခွဲနေရင် ရှည်သွားမှာစိုးလို့။

'နာတယ်, နာတယ်' လို့တစ်မျိုးတည်းကို တောက်လျှောက် မှတ်နေရင်လည်း 'သမာဓိ' တွေလွန်ကဲပြီး နာတဲ့နေရာမှာ ပညတ် နိမိတ်တွေ ထင်လာတတ်တယ်။ မီးလေးလင်းလာသလိုလို အရောင် လေးတွေ ထွက်လာသလိုလို၊ အလုံး, အလုံး ကလေးတွေ ဖြစ်သွား သလိုလို၊ မျက်စိထဲမှာ 'သမာဓိနိမိတ်' တွေမြင်လာတတ်တယ်။

ဝေဒနာ တွေတက်နေတုန်းမှာ တော်ရုံတန်ရုံ အိပ်မငိုက်ဘူး။ 'သမာဓိ' ဘက်ရောက်သွားရင် 'ပညာ' မဖြစ်တော့ဘူး။ 'ဝိရိယ' လွန် သွားရင်လည်း စိတ်ပြန့်တယ်။

'ဝိရိယ' လွန်ပြီး တရားအရမ်းလိုချင်နေတာနဲ့ ထိုင်လိုက်, ထလိုက် ဂနာမငြိမ် ဖြစ်နေတတ်တယ်။ တရားတော့ လိုချင်တယ်၊ 'စိတ်' ကိုတော့ အေးအေး ဆေးဆေး မထားနိုင်တော့ဘူး။ အဲဒါက 'ဝိရိယ' လွန်တယ်။

တစ်နေရာတည်း စိုက်ရှုပြန်တော့လည်း 'သမာဓိ' လွန်တယ်။ အဲဒီ 'ဝိရိယ' နဲ့ 'သမာဓိ' ကိုညှိပေးရမယ်။

ဒါကြောင့်မို့ မတ်တတ်ပဲဖြစ်စေ, ထိုင်လျှက်ပဲဖြစ်စေ၊ တစ်ခုတည်း စိုက်မရှုဘဲနဲ့ တွဲရှုရမယ်။ရပ်ပြီးရှုတဲ့အခါမှာ 'ရပ်တယ်, ထိတယ်, နာတယ်၊ ရပ်တယ်, ထိတယ်, နာတယ်' လို့ရှုရတယ်။ ထိုင်ပြီးရှုတဲ့ အခါမှာ 'ထိုင်တယ်, ထိတယ်, နာတယ်၊ ထိုင်တယ်, ထိတယ်, နာတယ်' လို့ရှုရမယ်။

နာတယ်' လို့ရှုရမယ်။

'ဝေဒနာ' လည်းမျှားပြီး 'သမာဓိ' လည်းမျှားလာရင် နာတာ လည်း သိတယ်၊ မျက်စိထဲမှာ မြင်တာတွေလည်း သိတယ်၊ ဝမ်း ဗိုက်က လှုပ်တာတွေလည်း သိတယ်။ စူးစိုက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဆိုရင် သိတယ်။ 'နာတာ' တင်မကဘူး၊ 'သိတာ' တွေကို အမျှားကြီး သိတယ်။ အဲဒီ 'သိတာ' တွေကို နာမည်ခေါ်ဖို့ အချိန်မရဘူး။

အဲဒီ 'သိတာ' တွေကို 'ဖောင်းတယ်, ဝိန်တယ်, နာတယ်'တို့ 'ထိုင်တယ်, ထိတယ်, နာတယ်' တို့နဲ့တွဲပြီး မှတ်လို့မရတော့ဘူး။ 'သိတာ' တွေက အရမ်းများသွားပြီ။

အဲဒီ အခါကျတော့ 'ဖောင်းတယ်, ဝိန်တယ်, သိတယ်'၊ ဒါမဟုတ် 'ထိုင်တယ်, ထိတယ်, သိတယ်' ၊ ဒါမှမဟုတ် 'ရပ်တယ်, ထိတယ်, သိတယ်'၊ ဒါမှမဟုတ် 'ထိုင်တယ်, ထိတယ်, နာတယ်, သိတယ်'၊ ဒါမှမဟုတ် 'ရပ်တယ်, ထိတယ်, နာတယ်, သိတယ်' လို့ တစ်မျိုးမျိုးကို စူးစိုက်နိုင်သလောက် စူးစိုက် ပြီးမှတ်ပေးပါ။

'ဝေဒနာ' တက်လာတဲ့ အခါကျတော့ 'ထိတာ' တစ်ခုတည်း မဟုတ်တော့ဘူး။

ထိတာ လည်းသိတယ်၊ နာတာ လည်းသိတယ်၊ ဖောင်းတာ လည်းသိတယ်၊ ဝိန်တာ လည်းသိတယ်၊ မြင်တာ လည်းသိတယ်၊ ကြားတာလည်းသိတယ်၊ မွမွ ရွရွ တွေလည်းသိတယ်။ 'သိတာ' တွေကို အမျှားကြီးပဲ။

အဲဒီအခါမှာ ဆိုတာလေး တွေလည်းတိုးပေရတယ်၊ ဖုတ်စိတ် ကိုလည်း စူးစိုက်မှုတိုးပေးရတယ်။ တစ်နေရာတည်း မဟုတ်တော့ဘူးနော် သူတော်ကောင်းတို့။ တစ်ကိုယ်လုံး ကို အပေါ်တက်လိုက်၊ အောက်ဆင်း လိုက်နဲ့ မှတ်ပေးရတယ်။ စိတ်အလုပ်တွေနော်။

တစ်ကိုယ်လုံးမျှကြည့်တဲ့ အခါကျတော့ - ဝေဒနာလည်း သက်သာခွင့်ရတယ်၊ အသိလည်းတိုးတယ်။

'အသိ' တွေတိုးတဲ့အခါကျတော့ ဝေဒနာတိုးတိုးပြီးနာတာကို လည်းသိတယ်။ အဲဒီလို တိုးတိုးနာလာတာကို သိတာဉာဏ်ပဲ။ ဖြုန်းဆို ပျောက်သွားမှ တရားတက်တာမဟုတ်ဘူးနော်။ ပျောက်ပျောက်၊ မပျောက်ပျောက် ကိုယ်နိုင်သလောက်မှတ်မယ်။ မနိုင်ရင်ပြင်မယ်။ စိတ်ကို အေးအေး ဆေးဆေးထား။ အခုလုပ်နေတာ နိဗ္ဗာန်ကိုသွားနေတာ။ အို၊ နာ၊ သေ ကင်းတဲ့နိဗ္ဗာန်ကို မှတ်တိုင်းမှာ နီးနီးပြီးသွားတယ်။ ဘာဖြစ်လို့နီးသလဲဆိုတော့ အသိတွေတိုးလို့နီးသွားတာ။

နိဗ္ဗာန်ကို 'ကံ' နဲ့သွားလို့မရဘူး။ 'ဉာဏ်' နဲ့သွားရတယ်။ ခန္ဓာသဘောကိုသိတဲ့ ဉာဏ်နဲ့သွားရတာ။ ဘီအေ၊ ဘီအက်စီ အောင်တဲ့ ဉာဏ် နဲ့သွားလို့မရဘူး။ ဘာတွဲ့၊ ညာတွဲ့နဲ့မှသွားလို့မရဘူး။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ အမျိုးမျိုး ပြောင်းလဲနေတာ၊ အမျိုးမျိုး နှိပ်စက်နေတာ ကိုသိတဲ့ 'ဉာဏ်' နဲ့မှသွားလို့ရတာ။ 'အလောဘ' ဓာတ်ခံရှိသူတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်မှာ တရစပ်ပြောင်းလဲနေတာ ကိုပိုမြင်တယ်။ 'အနိစ္စ' လို့မဆိုသော်လည်း အနိစ္စ ကိုသိတဲ့ ဉာဏ်တွေဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီလို တရစပ်ကြီး ပြောင်းလဲနေတာကို အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ် လို့ဟောမယ့်သူမရှိရင်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မသိဘူးပေါ့။ 'ပြောင်း၊ ပြောင်း' သွားတာကိုသိပေမယ့် အဲဒါကိုနာမည် မတပ်တတ်ဘူး။

ယောဂီအနေနဲ့ 'ပြောင်း၊ ပြောင်း' သွားတာကိုသိရင်အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ် ရနေတာ။

အဲဒါကို 'ဝိပဿနာဉာဏ်' လို့ခေါ်တယ်။

စာအုပ်ကြီးကြည့်ပြီးတော့ သိတဲ့ဉာဏ်မဟုတ်ဘူး။ သူများပြောတာကိုနားထောင်ပြီးတော့ မှန်းဆပြီးသိတဲ့ ဉာဏ်မဟုတ်ဘူး။ သုတမယ

ဉာဏ် မဟုတ်ဘူး။ စိန္တာမယဉာဏ် မဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ်တိုင်ရှုမှတ်လို့သိတာဖြစ်လို့ ဘာဝနာမယဉာဏ် လို့ခေါ်တယ်။

အဲဒါကို ဝိပဿနာဉာဏ် လို့ခေါ်တယ်၊ ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိ လို့ ခေါ်တယ်၊ သစ္စာနုလောမိက သမ္မာဒိဋ္ဌိ လို့ခေါ်တယ်၊ ဓမ္မဋ္ဌိတိဉာဏ် လို့ခေါ်တယ်။ ပုဗ္ဗဘာဂမဂ် လို့လည်းခေါ်တယ်။ အဲဒါ နိဗ္ဗာန်ရောက်မယ့် တရား။ အဲဒါ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက နိဗ္ဗာန်ကိုပို့နေတာ။

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို အရင်းတည်ပြီးတော့ 'ဉာဏ်' တွေဖြစ်နေတယ် မဟုတ်လား။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို အသုံးချတတ်ရင် နိဗ္ဗာန်ရောက်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို အသုံးမချတက်ရင် အပါယ်ရောက်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို အာရုံငါးပါး ကာမဂုဏ်တရားအတွက် အမြဲတမ်း အသုံးချတဲ့သူကတော့ အပါယ်သွားမှာပဲ။

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို အရင်တည်ပြီးတော့ 'အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ' တွေကိုသိအောင်လုပ်တဲ့ သူတော်ကောင်းကတော့ နိဗ္ဗာန်သွားမယ်။ နိဗ္ဗာန်ကိုတန်းပြီးမရောက်သေးရင်တောင် သုဂတိ ကတော့ကြိမ်းသေပဲ။ အဲဒီဉာဏ်နဲ့ သေရင်အပါယ်မကျဘူး။

ငါ့ခြေထောက် ကြီးက နာနေတယ်၊ ငါ့ပေါင် ကြီးက နာနေတယ်လို့မယူနဲ့နော်။ ငါရှုမှတ်နေတယ်၊ ငါတရားတွေ တော်တော်တက်နေတယ်လို့ 'ငါ' မယူနဲ့။

မှတ်သိတဲ့ သဘောကမှတ်နေတာ၊ သူ့အလုပ်သူလုပ်နေကြတာ။

'သညာ' ကမှတ်တယ်၊ 'ဝိညာဉ်' ကသိတယ်။

သိတဲ့ သဘောက သိတယ်၊ နာတဲ့သဘောက နာတယ်။ 'ပြောင်း,ပြောင်း'သွားတာလေးတွေကိုသိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာအနိစ္စလက္ခဏာ ထင်ရှားတယ်။ အဲဒါ 'ဉာဏ်' တက်နေတာနော်။ ချုပ်ပျောက်သွားမှ

'ဉာဏ်' ဆိုတာ အချွန်အတက်ကြီးနဲ့ ထွက်နေတာမဟုတ်ဘူး၊ 'စိတ်' ကနေပြီးပြောင်းသွားတာ။ 'စိတ်' ကနေ 'ဉာဏ်' အဖြစ်ပြောင်းတာ။

လူသေသွားတာတို့၊ သစ်ပင်လဲသွားတာတို့ လောက်ကို အနိစ္စပဲ, မမြဲဘူးလို့ထင်တယ်။ **အဲဒါ ပညတ်အနိစ္စ၊ ပရမတ်အနိစ္စ မဟုတ်ဘူး။**

ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ နာတာ, ကျင်တာ, ကိုက်တာ, ခဲတာ လေးတွေကိုရှုရင်းနဲ့ 'ပြောင်း, ပြောင်း' သွားတာကို သိတာကိုမှ **အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်** လို့ခေါ်တယ်။

အဲဒါကိုသည်းညည်းခံလို့သိတာ။ မကြာခဏအလကားနေရင်းပြင်နေတဲ့ ညောင်းပြင်, ယားကုတ်သမားက မသိဘူး။ သိရင်လည်းစိတ်ကူးယဉ်ပြီးပဲသိမယ်။ ယားတာကုတ်လိုက်တော့ မယားတော့ဘဲ ပျောက်သွားတယ်၊ ပြောင်းသွားတယ်။ အနိစ္စပဲ။ **အဲဒါ 'လောဘ' နဲ့သိတဲ့ 'အနိစ္စ'**။

အတတ်နိုင်ဆုံး သည်းညည်းခံတဲ့ အခါကျတော့ နာကျင်နေတဲ့ သဘောလေးတွေ 'ပြောင်း, ပြောင်း' သွားတာကို သိတယ်။ ခြေထောက်မှာ နာနေပေမယ့် အပေါ်တက်ချင်တက်လာတာ။ တင်ပါးဆုံမှာ နာနေရာက အပေါ်ကို ဒေါင်လိုက်တက်ပြီး နာချင်နာလာတာ။ တည့်တည့်တက်တာ လည်းရှိတယ်၊ ဝိုက်, ဝိုက်ပြီးတော့ တက်တာလည်း ရှိတယ်။ အောက်ကို ကျကျသွားသလိုလို၊ ဘေးကိုထွက်သွားသလိုလို။ ပြောင်းနေပုံတွေ မျိုးစုံအောင်သိတယ်။

'သမာဓိ' လွန်ကဲသွားရင် အရောင်အလင်းတွေ ဖြစ်လာတယ်။ ဖြစ်တာအပြစ်မရှိပါဘူး။ ထင်ရှားလာရင် ရှုမှတ်ပစ်လိုက်။ မှားများမှားနေမလား၊ တရားမှဟုတ်ပါ့မလားလို့ သံသယမဖြစ်နဲ့။ **အဲဒါတွေဟာ တရားတွေပဲ**။

အဲဒါတွေဟာ တရားတွေပဲ။

တစ်ချို့ကပြောတယ်၊ ထိုင်တာတရားလားတဲ့။ ထိုင်တာတရားပဲ သူတော်ကောင်းတို့။ မထိုင်စေချင်လို့ ထိုင်တာ တရားလားလို့ အပြစ်ဆိုတာ။ သူ့ဘာသာသူမထိုင်ချင်ရင်နေပေါ့။ တရားလိုချင်ရင်ဟော့ ထိုင်ရမှာပဲ။ ထိုင်လို့တရားရသွားကြတာမျိုးတယ်မဟုတ်လား။

ထိုင်မှတ်တာတရား။ ထိုင်ပြီးတော့ ဗွီဒီယိုကြည့်နေရင်မတရား။ ထိုင်ပြီးတော့ ကိလေသာတွေ စဉ်းစားနေရင်မတရား။ အပါယ်သွားမယ့်စိတ်။ ဝိပဿနာ တရားထိုင်နေတာဟာ တရား။ (၂၄) နာရီပဲ ထိုင်ထိုင်၊ အဲဒါတရားပဲ။ ထိုင်တာအရေးကြီးတယ်။ ဣရိယာပုတ်လေးပါးမှာထိုင်တဲ့ ဣရိယာပုတ်ဟာ အရေးအကြီးဆုံးပဲ။ ဘုရားမှန်သမျှဟာ ထိုင်ရင်းနဲ့ ဘုရားဖြစ်သွားကြတာ။

'ထိုင်တယ်, ထိတယ်' လို့ရှုမှတ်တော့ 'ဝိပဿနာ' တရားတွေ မဖြစ်ဘူးလား။ ထိတဲ့ 'ရူပ' သဘော၊ နာတဲ့, ကျင်တဲ့ 'ဝေဒနာ' သဘောတွေကို သိနေတယ်။ ရှုရင်းမှတ်ရင်းနဲ့ 'ပြောင်း, ပြောင်း' သွားတာထင်ရှားတယ်။ ယောဂီအနေနဲ့ မပြောပြတတ်ပေမယ့် အဲဒါ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် ဘက်နီးသွားတာ။

'မှတ်တိုင်း, မှတ်တိုင်း' နိဗ္ဗာန်နဲ့ နီးသွားတယ်။ နိဗ္ဗာန်နဲ့ နီးတော့ အပါယ်လေးပါးနဲ့ ဝေးသွားတာပေါ့။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို အသုံးချတတ်ရင် အဖိုးတန်တာပဲ။

တစ်ချို့ကျတော့ 'မှတ်ရင်း, မှတ်ရင်း' နဲ့ နှိပ်စက်တာ ကိုမြင်တယ်။ သူက 'ပြောင်း, ပြောင်း' သွားတာထက် နှိပ်စက်တာက ပိုပြီးထင်ရှားတယ်။ ဒုက္ခဝေဒနာ ကတော့ အားလုံးအတူတူ ခံစားနေရတာပဲ။ ထိုင်ရင်းပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ရပ်ရင်းပဲဖြစ်ဖြစ် တော်တော် နှိပ်စက် ပါလားလို့သိရမယ်။ ခန္ဓာက အမြဲမပြတ်နှိပ်စက် နေတယ်။

ခန္ဓာရှိလို့ ဒီဒုက္ခနဲ့ တွေ့နေရတာ၊ ခန္ဓာမရှိတဲ့ နိဗ္ဗာန်မှာ ဘာဒုက္ခမှ မရှိဘူး။

နှိပ်စက်တဲ့ ဒုက္ခ ထင်ရှားတော့ ယောဂီမှာ ဉာဏ်တွေ ဝင်လာတယ်။ သံသရာရဲ့ဒုက္ခတွေကို ပိုပြီးမြင်လာတယ်။ အဲဒီလို သံဝေဂ ဉာဏ် တွေဖြစ်လာတာကို မှတ်ပစ် ဖို့လိုတယ်။ မှတ်မပစ်လို့ရှိရင် အတွေး တွေရှည် သွားတတ်တယ်။

အဲဒီလို ဒုက္ခတွေ ဉာဏ်ထဲမြင်တာက 'အဒေါသ' ဓာတ်ခံ သမား။

အနိစ္စကို ဉာဏ်ထဲမြင်တာက 'အလောဘ' ဓာတ်ခံသမား။ သူက 'ပြောင်း ပြောင်း' သွားတာကိုမြင်တယ်။

အနတ္တ ကိုဉာဏ်ထဲမြင်တာက 'အမောဟ' ဓာတ်ခံသမား။ သူက ဓာတ်သဘော တွေကိုမြင်တယ်၊ အစိုးမရတဲ့ သဘော တွေကို မြင်တယ်။

နာတာ, ကျင်တာ, ကိုက်တာ, ခဲတာ တွေကို ဘယ်ဖြစ် ချင်မှာလည်း။ မဖြစ်ချင်ဘဲနဲ့ မချိမဆန့် ခံရတဲ့ အခါကျတော့ အစိုးမရဘူး လို့ သဘောပေါက်တယ်။ မဖြစ်စေချင်တာတွေဖြစ်တယ်၊ ဖြစ်စေ ချင်တာတော့ မဖြစ်ဘူး။

တရားအားထုတ်တဲ့ အခါမှာ စိတ်ကိုတည်ကြည်စေချင်ပေမယ့် စိတ်ကမတည်ငြိမ်ဘူး။ စိတ်က ခဏ, ခဏ ထွက်နေတယ်။ မထွက်စေ ချင်တာ ထွက်တယ်။ တည်ကြည်စေချင်တာ မတည်ကြည်ဘူး ဆိုတော့ 'အမောဟ' ဓာတ်ခံပါတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က ဉာဏ်ပညာ တစ်ခါတည်း ဖြစ်တယ်။ အစိုးမရဘူး၊ အစိုးရတဲ့ အတ္တကောင် ဆိုတာ မရှိဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ဘယ်ဟာမှ အလိုမလိုက်ဘူး ဆိုတာ ထင်ထင်ရှားရှားသိလာတယ်။

အနိစ္စလက္ခဏာ ထင်ရှားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လည်း မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် ရနိုင်တယ်။ ဒုက္ခတွေ,အနတ္တတွေ မမြင်လို့မရနိုင်ဘူးလို့ မထင်နဲ့။ တစ်ခု

ရရင် အကုန်ရတယ်။

အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ သုံးမျိုးစလုံးဟာ နောက်ပိတ်ဆုံးကျတော့ 'ဖြစ်ပျက်' ထဲအကုန်ဝင်တာပဲ။ အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ မြင်တဲ့ ဉာဏ်တွေ အားကောင်းပြီး ကျွန်ုပ်တွေညီရင် နောက်ဆုံး မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်, နိဗ္ဗာန် ကိုရမှာပါပဲ။

----- × ----- × ----- × -----

F 12 B

မြစိမ်းတောင်ဆရာတော် အရှင်ဇာနေယျ

၈၆

ပဋိပတ္တိသာသနာတိုးတက်စေရန် ဟောကြားတော်မူသော
တရားတော်များကို ဓမ္မဒါန ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရန်
မ,တည်အလှူရှင်များ

စဉ်	အမည်	အလှူငွေ (ကျပ်)
၁။	မြစိမ်းတောင်လစဉ် အလှူရှင်များကောင်းမှု	၅,၀၀,၀၀၀
၂။	ဦးဝင်းဇော် + ဒေါ်စောယုမော် မိသားစု	၅,၀၀,၀၀၀
၃။	ဦးတူး + ဒေါ်ဝင်းတင် မိသားစု အမှတ် ၈၂၉၊ ကျော်သူ (၂၄) လမ်း၊ (၉) ရပ်ကွက်၊ တောင်ဥက္ကလာပ။	၄,၀၀,၀၀၀
၄။	ဒု-ဗိုလ်မှူးကြီး မောင်မောင်ရှိန် (ငြိမ်း) + ဇနီး-နန်းရွှေယဉ်၊ သား-ခွန်သွန်းဖြိုးရှိန်၊ ခွန်ကျော်ဖြိုးရှိန်၊ သမီး-မခင်ရတနာဖြိုးရှိန်နန်း မိသားစု	၃,၅၀,၀၀၀
၅။	ဦးသန်းမြင့် + ဒေါ်အိမ်ချမ်း မိသားစု ၁၅/(ခ)-(၁၃)ရပ်ကွက်၊အင်းစိန်လမ်း၊လှိုင်မြို့နယ်	၃,၀၀,၀၀၀
၆။	ဦးစံတင် + ဒေါ်ရင်မေ ၇၁၂ ကုန်းဘောင် (၁) လမ်း၊ (၆) ရပ်ကွက်၊ တောင်ဥက္ကလာပ။	၂,၀၀,၀၀၀
၇။	ဦးကျော်ဆင့် + ဒေါ်ခင်သန်း၊ သမီး-ဘေးဘေး လမ်းမတော်။	၁,၀၀,၀၀၀
၈။	ဦးခင်မောင်ဝင်း + ဒေါ်သန်းသန်း၊သမီး-မမို့မို့ခိုင်	၁,၀၀,၀၀၀
၉။	ဦးယုံစိန် + ဒေါ်သန်းဝင်း၊ မနီလာ၊ ကိုသူရ မိသားစု မြောင်းတကာ၊ မော်ဘီ။	၁,၀၀,၀၀၀
၁၀။	ရှေ့နေ ဦးအေးကို မိသားစု	၁,၀၀,၀၀၀

စဉ်	အမည်	အလှူငွေ (ကျပ်)
၁၁။	ဦးမောင်မောင်သန့် + ဒေါ်ကြီးမေ မိသားစု အမှတ် ၈၆၇၊ ကျော်ဇေယျာလမ်း၊ စဉ့်ငူရပ်ကွက်၊ အင်းစိန်မြို့။	၁,၀၀,၀၀၀
၁၂။	ဦးသိန်းမောင် + ဒေါ်ပါးပါး၊ စန္ဒီပရဆေး မိသားစု အမှတ် (၂၄၀)၊ ကုန်စျေးတန်းလမ်း၊	၁,၀၀,၀၀၀
၁၃။	ဦးသိန်းထွန်း + ဒေါ်ခင်ခင်ဝင်း သမီး-မသင်းသင်းစုအောင်၊ မဇာဇာရည်မွန်၊ မောင်ဇော်လင်း + မသီသီလင်းထက် ဇလပ်ဝါ လက်ဖက်ခြောက် မိသားစု	၁,၀၀,၀၀၀
၁၄။	ကိုမြင့်ကြည် + မကြည်ကြည်ဝင်း ဆန်ရောင်းဝယ်ရေး၊ စျေးအတွင်း၊ တိုက်ကြီးမြို့။	၁,၀၀,၀၀၀
၁၅။	ဦးတင်မောင် + ဒေါ်ရီ တိုက် ၆၀-၆၂ အခန်း ၂၀၁-A၊ ဗျိုင်းရေအိုးစင်လမ်း၊ တာမွေ။	၇၀,၀၀၀
၁၆။	မြစိမ်းတောင်ဆရာတော် အရှင်ဇာနေယျ လိမ္မော်ခြံကျေးရွာ၊ တိုက်ကြီးမြို့။	၅၀,၀၀၀
၁၇။	ဦးရော်စွမ် + ဒေါ်ကျင်အေး မိသားစု စျေးတန်း၊ ဘာအံမြို့၊ ကရင်ပြည်နယ်။	၅၀,၀၀၀
၁၈။	ဦးသိန်းဇော်ဦး + ဒေါ်ရီရီဝင်း၊ သမီး-မကြာဖြူခင် အမှတ် (၅၇၂)၊ ပထမထပ်၊ မင်္ဂလာစျေး	၅၀,၀၀၀
၁၉။	ကိုဇော်လင်း + မသီသီလင်းထက် U.S.A	U.S $ 50
၂၀။	ဦးသန့်ဇော်ဦး + ဒေါ်အေးအေးကြူ မိသားစု အမှတ် ၂၂၊ သိမ်ကြီးလမ်း၊ ကြည့်မြင်တိုင်။	၄၀,၀၀၀
၂၁။	မသူဇာ (၂) ရပ်ကွက်၊ မြောင်းတကာ၊ မော်ဘီ။	၃၀,၀၀၀
၂၂။	ဗိုလ်မှူးမြတ်ဌေးလင်း + ဒေါ်စုစုကို မိသားစု လှည်းတန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။	၃၀,၀၀၀

စဉ်	အမည်	အလှူငွေ (ကျပ်)
၂၃။	ဦးဝင်းကြည် + ဒေါ်ဌေးဌေးသွင်	၃၀,၀၀၀
	စင်တော်ကောက်မိသားစု၊ သန်လျက်စွန်း၊	
	ဗိုလ်တထောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။	
၂၄။	ဒေါ်ခင်နွဲ့.နွဲ့.ရီ၊ သမီး-လဲ့လဲ့ဝင်းကို၊	၃၀,၀၀၀
	သား-စည်သူမောင်၊ ဇေယျာမောင် ရန်ကုန်မြို့။	
၂၅။	မြတ်ခမ္မရောင်ခြည် ကုသိုလ်ပြုအဖွဲ့၊	၃၀,၀၀၀
	စျေးအတွင်း၊ တိုက်ကြီးမြို့။	
၂၆။	ဒု-ဗိုလ်မှူးကြီးသိန်းထွန့် (ငြိမ်း) + ဒေါ်ခင်မေထွေး	၃၀,၀၀၀
	မောင်စည်သူမြင့်၊ မခိုင်ဝင်းမွန်ထွန်း၊	
	သား-မောင်ကောင်းထိုက်သူ၊ မြေး-သီရိဖူးပွင့်အောင်	
၂၇။	ဦးတင်ထွန့် + ဒေါ်နီ၊ သမီး-မသင်းသင်းနိုင်	၂၀,၀၀၀
	(၂) ရပ်ကွက်၊ မြောင်းတကာ၊ မော်ဘီ။	
၂၈။	ဦးဟံငြိမ်း + ဒေါ်သင်းသင်းဇင် မိသားစု၊	၂၀,၀၀၀
	တိုက် - A- 2 /209, ယုဇနဒိမ်ရာ၊ ဗညားဒလလမ်း။	
၂၉။	ဒေါ်မြတ်မြတ်မိုး နှင့် ဒေါက်တာသင်းသင်း ညီအစ်မ	၂၀,၀၀၀
	လသာလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။	
၃၀။	ဦးနန္ဒိယ၊ မြကျောက်ဖျာ	၂၀,၀၀၀
၃၁။	ဦးအောင်ကြည်အား ရည်စူး၍	၁၅,၀၀၀
	ဒေါ်သန်းမြင့် မိသားစု။	
၃၂။	ဦးပဏ္ဍိ	၁၀,၀၀၀
	မြစိမ်းတောင်တောရ (၁)၊ တိုက်ကြီး	
၃၃။	ကိုမောင်မောင် + မအေးအေးသင်း	၁၀,၀၀၀
	သား-စိုင်းသီဟ၊ စိုင်းမင်းခန့် မိသားစု၊ သာကေတ	
၃၄။	ကိုနိုင် + မမိုးမိုးဆွေ	၁၀,၀၀၀
	ပုလဲမြို့သစ်၊ ရွှေပြည်သာ၊ ရန်ကုန်မြို့။	
၃၅။	ဦးခင်ဇော်+ ဒေါ်အေးသင်း	၁၀,၀၀၀
	သမီး- ခိုင်မြတ်ဝေ၊ သား- အောင်မြတ်ကျော်၊	
	ပုလဲမြို့သစ်၊ ရွှေပြည်သာ၊ ရန်ကုန်မြို့။	

စဉ်	အမည်	အလှူငွေ (ကျပ်)
၃၆။	မကေသီဝင်း (၂) ရပ်ကွက်၊မြောင်းတကာ၊ မော်ဘီ။	၁၀,၀၀၀
၃၇။	အန်တီ မမြသောင်း (၂) ရပ်ကွက်၊ မြောင်းတကာ၊ မော်ဘီ။	၁၀,၀၀၀
၃၈။	ကိုစိုးမြင့်ထွန်း၊ ဗောဓိကုန်းရပ်ကွက်၊ တိုက်ကြီးမြို့။	၁၀,၀၀၀
၃၉။	ဒေါ်စန်းစန်းမြင့်နှင့် စိုက်ပျိုးရေးသူငယ်ချင်းများ	၁၀,၀၀၀
၄၀။	ဒေါ်စန်းစန်းမြင့်နှင့် တူ၊ တူမများ	၁၀,၀၀၀
၄၁။	ဒေါ်အေးမြချို မိသားစု ၁၃၊ စုပေါင်းအိမ်ရာ၊ မြင်တော်သာလမ်း၊ ၁/ထူပါရုံရပ်ကွက်၊ သာကေတမြို့နယ်။	၁၀,၀၀၀
၄၂။	ဒေါ်ခင်ခင် တိုက် - A-2/209, ယုဇနအိမ်ရာ၊ ဗညားဒလလမ်း။	၁၀,၀၀၀
၄၃။	ကိုအောင်ဝင်း+မထွေးထွေး၊ သမီး-ဆုပြည့်စုံဝင်း၊ သား - အောင်ဇင်သူ၊ စ၂၉။ ကျော်သူ (၂၄) လမ်း၊ တောင်ဥက္ကလာပ။	၁၀,၀၀၀
၄၄။	မောင်စိုးမြင့်ထွန်း တိုက်ကြီး။	၁၀,၀၀၀
၄၅။	ဗိုလ်ကြီး ကျော်စွာလှိုင် + ဒေါ်အိဖြူစင်	၁၀,၀၀၀
၄၆။	ဦးမြင့်နိုင် + မမိုးမိုး မိသားစု တောင်ကြီးမြို့။	၁၀,၀၀၀
၄၇။	ဦးစိုးသိန်း + ဒေါ်အေးအေးချို တောင်ဥက္ကလာပ။	၁၀,၀၀၀
၄၈။	ဦးခင်မောင်ရီ + ဒေါ်ချစ်စု တောင်ဥက္ကလာပ။	၁၀,၀၀၀
၄၉။	ဒေါ်စန်းရင် မိသားစု ၅၆၉၊ ကမ်းနားလမ်း၊ လမ်းမတော်မြို့နယ်။	၁၀,၀၀၀
၅၀။	မိဘများအား အမှူးထား၍ မြကေခိုင်ဖော်ရည်လုပ်ငန်း မိသားစု။	၁၀,၀၀၀
၅၁။	ဒေါက်တာနိုင်ထွန့် အားရည်စူး၍ ဒေါ်မြင့်ကြည်လှ မိသားစု။ အမှတ် ၉၁/၉၃ (ပ - ထပ်) ဗိုလ်ချုပ်လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။	၁၀,၀၀၀

စဉ်	အမည်	အလှူငွေ (ကျပ်)
၅၂။	ဒေါ်မြမြ (အဆောင်မှူး) ဝိသာခါကျောင်းဆောင်၊ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။	၁၀,၀၀၀
၅၃။	ဒေါ်စန်းရင် မိသားစု	၁၀,၀၀၀
၅၄။	ပရဟိတလူငယ်အဖွဲ့ မြောင်တကာ၊ မော်ဘီ။	၇,၂၀၀
၅၅။	ဒေါ်ခင်စီ (၂) ရပ်ကွက်၊ မြောင်းတကာ၊ မော်ဘီ။	၅,၀၀၀
၅၆။	ဦးသာထွန်းအောင် + ဒေါ်မိုးမိုးမြင့် ချောက်ကုန်းကျေးရွာ၊ ဖူးကြီး၊ မော်ဘီ။ (အ. ထ. က - ခွဲ၊ ဖူးကြီး)	၅,၀၀၀
၅၇။	ဦးဝင်းအောင် + ဒေါ်ပပစိန်၊ သား - တင်ရွှမ်း ဘုရင့်နောင်၊ ချောင်း၀၊ လှိုင်မြို့နယ်။	၅,၀၀၀
၅၈။	ဒေါ်ညွှန့်ညွှန့်အေး(၃)ရပ်ကွက်၊မြောင်းတကာ၊မော်ဘီ။	၅,၀၀၀
၅၉။	မမြင့်မြင့်မာ နှင်းဆီမြိုင်၊ မြောင်းတကာ၊ မော်ဘီ။	၅,၀၀၀
၆၀။	ဦးစံရွှေ + ဒေါ်ရွှေရီ၊ သမီး-မနန္ဒာ၀င်း၊ မခင်မြတ်နိုး (၃) ရပ်ကွက်၊ မြောင်းတကာ၊ မော်ဘီ။	၅,၀၀၀
၆၁။	မချိုနွယ်ဦး (၂) ရပ်ကွက်၊ မြောင်းတကာ၊ မော်ဘီ။	၅,၀၀၀
၆၂။	ဒေါ်ခင်ငြိမ်း (၂) ရပ်ကွက်၊ မြောင်းတကာ၊ မော်ဘီ။	၅,၀၀၀
၆၃။	ဦးတင်ညွှန့် + ဒေါ်ခင်ဆွေနွဲ့ (၁) ရပ်ကွက်၊ မြောင်းတကာ၊ မော်ဘီ။	၅,၀၀၀
၆၄။	ဦးကျော်ဝင်း + ဒေါ်ယဉ်လှိုင် ရွှေ၀ါထွန်း၊ တိုက်ကြီး။	၅,၀၀၀
၆၅။	ဒေါ်ခင်စန်းရှင် မိသားစု ၁၂၁၆/ ကန်သာယာ (၁) လမ်း၊ (၃၅) ရပ်ကွက်၊ မြောက်ဒဂုံ။	၅,၀၀၀
၆၆။	ဒေါ်ကျင်ကျင် မိသားစု အမှတ် (၅)၊ ဦးဝိဇ္ဇာလမ်း၊ ရေကျော်၊ ပုဇွန်တောင်။	၅,၀၀၀
၆၇။	ကွယ်လွန်သူမိဘများဖြစ်ကြသော (ဦးစိုး + ဒေါ်သန်း) တို့အား ရည်စူး၍ ဦးသိန်းဇော်၊ နတ်တလင်းမြို့။	၅,၀၀၀

စဉ်	အမည်	အလျှောင် (ကျပ်)
၆၈။	ဦးကြည်လွင် + ဒေါ်နန်းချိုချို တိုက်ကြီး။	၅,၀၀၀
၆၉။	ဦးအောင်ကြီး + ဒေါ်သန်းသန်း မိသားစု ရန်ကုန်မြို့။	၅,၀၀၀
၇၀။	ဦးသိဒ္ဓိပုည မြစိမ်းတောင်တောရ (၁)။	၅,၀၀၀
၇၁။	ဦးသိန်းအေး + ဒေါ်ခင်ဆွေ အားအမှူးထား၍ သားသမီးများ၊ ပေါက်ခေါင်းမြို့။	၅,၀၀၀
၇၂။	မစန်းစန်းမြင့် မိသားစု ၅၇၊ ၈- လမ်း၊ လမ်းမတော်မြို့နယ်။ ရန်ကုန်မြို့။	၅,၀၀၀
၇၃။	ဒေါက်တာကျော်လွင် + မစန်းစန်းဆွေ မိသားစု	၅,၀၀၀
၇၄။	ဦးကျော်စိုး + ဒေါ်ခင်းစိုးညွှန့် မိသားစု အမှတ် (၁၆၇)၊ ၄၅ - လမ်း၊ ဗိုလ်တထောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။	၅,၀၀၀
၇၅။	ဦးမြတ်ကျော်ထွန်း + ဒေါ်ရီရီမြင့် မိသားစု အမှတ် (၃၈)၊ ဝတ်ကျောင်းလမ်း၊ သန်လျက်စွန်း၊ ဗိုလ်တထောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။	၅,၀၀၀
၇၆။	ဒေါက်တာကျော်လွင် + ဒေါ်စန်းစန်းဆွေ	၅,၀၀၀
၇၇။	မစန်းစန်းမြင့်	၅,၀၀၀
၇၈။	မသီတာလွင်(၂)ရပ်ကွက်၊ မြောင်းတကာ၊ မော်ဘီ။	၃,၀၀၀
၇၉။	ဦးမြင့်သိန်း + ဒေါ်ခင်ပို မိသားစု (၂) ရပ်ကွက်၊ မြောင်းတကာ၊ မော်ဘီ။	၃,၀၀၀
၈၀။	ကိုကျော်ဇောဦး + မခင်ပြုံးထိုက် အောင်ကျော်ဇော ခါတ်ပုံဆိုင်။	၃,၀၀၀
၈၁။	ဦးထွန်းမင်း + ဒေါ်သီတာဝင်း ၊ သား- ဝင်းထွန်းဦး (၂) ရပ်ကွက်၊ မြောင်းတကာ၊ မော်ဘီ။	၃,၀၀၀
၈၂။	ဒေါ်ညွှန့်စိန် မိသားစု မြစိမ်းတောင်တောရ (၁)	၃,၀၀၀
၈၃။	မသီသီလွင် မိသားစု မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။	၃,၀၀၀
၈၄။	မသီသီလွင်	၃,၀၀၀

စဉ်	အမည်	အလှူငွေ (ကျပ်)
၈၅။	ကိုတင်မျိုးသက် + မနန်းနေဇင်ဦး၊ သား-စိုင်းအွန်ဖ မဟာနွယ်ဇင် (၆၉၃)၊ အလယ်ရပ်ကွက်၊ မန္တလေးမြို့။	၃,၀၀၀
၈၆။	ကိုဝဏ္ဏလွင် + မဝင်းလဲ့လဲ့ပိုင်၊ သမီး - ရည်မွန်သူ (၂) ရပ်ကွက်၊ မြောင်းတကာ၊ မော်ဘီ။	၂,၀၀၀
၈၇။	ဦးနေဝင်း + ဒေါ်စုစုလွင်၊ သမီး - မဆုမြတ်နိုး (၃) ရပ်ကွက်၊ မြောင်းတကာ၊ မော်ဘီ။	၂,၀၀၀
၈၈။	ကိုကုလားကြီး မြောင်းတကာ၊ မော်ဘီ။	၂,၀၀၀
၈၉။	မနုန္ဒာ၊ မစန္ဒာ၊ မမာလာသိုက် မြစိမ်းတောင်တောရ(၁)	၂,၀၀၀
၉၀။	ဒေါ်ဓမ္မထေရီ မြစိမ်းတောင်တောရ (၁)	၂,၀၀၀
၉၁။	ဒေါ်သြဘာသီ၊ မကွေးမြို့။	၂,၀၀၀
၉၂။	ဒေါ်ကေစာရီ မြစိမ်းတောင်တောရ (၁)	၁,၅၀၀
၉၃။	ဒေါ်လှခင်၊ ကွမ်းခြံကုန်းမြို့။	၁,၀၀၀
၉၄။	ကိုမြတ်ကျော်သူ + မမြင့်မြင့်အေး၊ သား - မြတ်ပုညကျော်၊ သန့်သုခကျော်၊ (၂) ရပ်ကွက်၊ မြောင်းတကာ၊ မော်ဘီ။	၁,၀၀၀
၉၅။	ဦးကြည်လွင် + ဒေါ်အုံးကျင်၊ (၂) ရပ်ကွက်၊ မြောင်းတကာ၊ မော်ဘီ။	၁,၀၀၀
၉၆။	နန်းခိုင်ဖြတ်ဝါ ဝန်ထမ်းကွက်သစ်၊ (၁) မိုင်၊ တိုက်ကြီးမြို့	၁,၀၀၀
၉၇။	ကိုဝင်းကို + မပြည့်ပြည့် ချမ်းသာကြီးကွမ်းယာ၊ စက်မှုဇုန်။	၁,၀၀၀

* * * * *

မြစိမ်းတောင်မွေစာပေပြန့်ပွားရေး

နောက်ဆက်တွဲအလှူရှင်များ

စဉ်	အမည်	အလှူငွေ (ကျပ်)
၁။	ဦးဇော်မိုးစံ + ဒေါ်သန်းသန်းဌေး၊ စက်ာပူ	၅,၀၀,၀၀၀
၂။	စောမြတ်ပြည့်စုံထွန်း၊ ထက်အောင်နိုင်ထွန်း သိန်းထက်ဇော်ထွန်း၊ USA - ကယ်လီဖိုးနီးယား။	၅,၀၀,၀၀၀
၃။	ဦးဇော်လင်း + ဒေါ်တင်တင်ချို အောင်စည် သစ်စက်/ဆိုင်၊ တောင်ဥက္ကလာပ။	၃,၀၀,၀၀၀
၄။	ကွယ်လွန်သူဖခင်ကြီး ဦးမောင်မောင် သမီး-မမြတ်မြတ်လင်းအား ရည်စူး၍ ဒေါ်ညွှန့်ညွှန့်ဆွေ မိသားစု (၅) ရပ်ကွက်၊ တောင်ဥက္ကလာပ။	၂,၂၀,၀၀၀
၅။	မြစိမ်းတောင် ဆရာတော် အရှင်ဇာနေယျ	၁,၀၀,၀၀၀
၆။	ဦးသန်းမြင့် + ဒေါ်အိမ်ချမ်း ရတနာစျေးလမ်း၊ ဝွတ္တလစ်၊ ရန်ကုန်။	၁,၀၀,၀၀၀
၇။	ဦးသန်းစိုး + ဒေါ်ခင်စန်း မိဘနှစ်ဦး အားရည်စူး၍ ဒေါ်ကြည်ကြည်သန်း မိသားစု၊ တာမွေ။	၁,၀၀,၀၀၀
၈။	နှစ်ဖက်သော မိဘများကို အမှူးထား၍ ဦးဇင်ကို+ဒေါ်ဇင်မာမာဦး မိသားစု၊ U.S.A ။	US$ 100
၉။	ဦးသန့်ဇော်ဦး + ဒေါ်အေးအေးကြူ မိသားစု အမှတ် (၂၂) သိမ်ကြီးလမ်း၊ ကြည့်မြင်တိုင်	၅,၀၀,၀၀၀
၁၀။	ဦးထွန်းလွင် မိသားစု၊ မရမ်းကုန်း။	၅,၀၀,၀၀၀

စဉ်	အမည်	အလှူငွေ (ကျပ်)
၁၀။	ဦးအောင်မင်းသိဏ်း + ဒေါ်သင်းသင်းထိုက်	၅၀,၀၀၀
	သား- မောင်အောင်ကောင်းစွမ်း၊ မောင်အောင်ကောင်းပြည့်	
	၂၂၈/ခ၊ (၁၀)လမ်း၊ ၃ - ရက်ကွက်၊ တ/ဥက္ကလာပ။	
၁၂။	ဒေါ်ယဉ်မင်းချို ၊ ဒေါ်ညိုမီတင်	၅၀,၀၀၀
၁၃။	ဦးတင်အေး + ဒေါ်ခင်သန်း မိသားစု	၃၀,၀၀၀
	တောင်ကုတ်မြို့၊ ရခိုင်ပြည်နယ်။	
၁၄။	ဦးခင်မောင်ဝင်း မိသားစု	၂၀,၀၀၀
	၁၉၄/မဂ္ဂင်လမ်း၊ ၃၅ ရပ်ကွက်၊ မြောက်/ဒဂုံ။	
၁၅။	ဦးထွန်းကြည် + ဒေါ်သန်းရွှေ မိသားစု	၂၀,၀၀၀
	အမှတ် ၄၄၊ ဝေဇယန္တာလမ်း၊ (၉) ရပ်ကွက်၊	
	တောင်ဥက္ကလာပ။	
၁၆။	မလင်းလင်းသော်	၁၅,၀၀၀
	၁၆၇/၄၅ လမ်း၊ ဗိုလ်တထောင်၊ ရန်ကုန်။	
၁၇။	ဦးကျော်စိုး + ဒေါ်ခင်စိုးညွန့် မိသားစု	၁၀,၀၀၀
	၁၆၇၊ ၄၅ - လမ်း၊ ဗိုလ်တထောင်၊ ရန်ကုန်။	
၁၈။	ဒေါ်ချစ်စန်းမေသင်။	၁၀,၀၀၀
၁၉။	ဦးကဝိန္ဒ ၊ တောရ -၁ ။	၁၀,၀၀၀
၂၀။	ဦးပညာဇောတ၊ ဗောဓိအောင်မြေကျောင်း၊ ပဲခူးမြို့။	၁၀,၀၀၀
၂၁။	ဦးကုဏ္ဍလ ၊ တောရ - ၁။	၁၀,၀၀၀
၂၂။	မယ်တော်ကြီး ဒေါ်သုတ၊ ရွာကျောင်း	၁၀,၀၀၀
၂၃။	ဒေါ်ခင်မြင့်ဝေ၊ ရန်ကုန်မြို့။	၆,၂၀၀
၂၄။	ဦးကျော်စိုး၊ ဖျာပုံ ။	၅,၃၀၀
၂၅။	ဦးတင်အောင် + ဒေါ်ချိုချိုလှိုင်	၅,၀၀၀
	တိုက်-၂။ အခန်း (၅)၊ ပိတောက်မြိုင်ရိပ်သာ၊ အလုံ။	
၂၆။	ကိုဇော်မင်းလတ်၊ မလွင်လွင်အောင် သား-ဖိုးသား	၅,၀၀၀

စဉ်	အမည်	အလှူငွေ (ကျပ်)
၂၇။	ဦးမျိုးမြင့် + ဒေါ်လှဝင်းကြည် မိသားစု၊ ကျောက်မြောင်း	၅,၀၀၀
၂၈။	ဦးကျော်ဝင်းနိုင်+ဒေါ်မြသီ မိသားစု၊ ရန်ကန်	၅,၀၀၀
၂၉။	ဒေါ်ခင်ဆွေတင့် အား ရည်စူး၍ ဦးပညာဇောတ ၊ တောရ - ၁	၅,၀၀၀
၃၀။	ဦးကိုကို ၂၈၂/မဟာဗန္ဓုလ ပန်းခြံလမ်း၊ ရန်ကုန်။	၄,၀၀၀

မြစိမ်းတောင်ဆရာတော် အရှင်ဓာနေယျ
၏
ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေပြီး စာအုပ်များ

(၁) လွတ်မြောက်မှုချမ်းသာကို ရှာဖွေခြင်း
(၂) စိတ်ကိုဆုံးမ ချမ်းသာရ
(၃) သောတာပန်ဆိုတာ ဒီလိုပါ
(၄) အနေတတ်၍ အသေမြတ်ရန်နည်းလမ်း
(၅) ဝေဒနာရှုနည်း
(၆) ကြောင်းကျိုးသိက ကျိုးများလှနှင့် စသုံးလုံးရှုမှတ်နည်း
(၇) သစ္စာဝါဒ၏ အနှစ်သာရ
(၈) မိတ်ဆွေသုံးဦး
(၉) ဝိပဿနာ အလုပ်ပေးနှင့် ရှုနည်း မှတ်နည်းများ
(၁၀) အမေရိကန်ခမ္မဒူတခရီးစဉ် တရားတော်များ

မြစိမ်းတောင်ဆရာတော် အရှင်ဇာနေယျ

ဟောကြားတော်မူသော တရားတော်စာအုပ်များ

ရရှိနိုင်သော နေရာဌာနများ

(၁) ဦးတူး

အမှတ် ၈၂၉၊ ကျော်သူ(၂၄)၊ လမ်း (၉) ရပ်ကွက်၊ တောင်ဥက္ကလာပ။

ဖုန်း ၀၁ - ၈၅၀၀၁၉၀

(၂) ဦးခင်မောင်ငွေ

၆၁၊ အိမ်ကြီးလမ်း၊ရေကျော်၊ ပုဇွန်တောင်

ဖုန်း ၀၁ - ၂၉၈၁၆၇

(၃) ဦးသန့်ဇော်ဦး

မိုးဝင်းပုံနှိပ်တိုက်၊ ၂၂ - သိမ်ကြီးလမ်း၊ ကြည့်မြင်တိုင်

ဖုန်း ၀၉ - ၅၁၂၄၈၈၇

(၄) ရတနာ့ဝါဒီစာအုပ်ဆိုင်

အမှတ် ၁၁၊ ရွှေတိုဂုံဘုရားတောင်ဘက်ဈေးတော်ရုံ၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း ၀၁ - ၃၈၈၀၇၂ ၊ ၀၉ - ၅၀၂၉၈၂၆

ကျွန်တော်များ မြစိမ်းတောင် ဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့မှ မြစိမ်းတောင် ဆရာတော်ဟောကြားတော်မူသော

- ဝိပဿနာအလုပ်ပေးနှင့် ရှုနည်းမှတ်နည်းများတရားတော်စာအုပ် (အုပ်ရေ - ၉၀၀၀)
- အမေရိကန် ဓမ္မဒူတ တရားတော်များစာအုပ် (အုပ်ရေ - ၂၀၀၀)

ကို ဓမ္မဒါန လျှောဒါန်းပြီးဖြစ်ပါသည်။