

သတိပဋ္ဌာန် တရားတော် အနှစ်ချုပ်

ပညာပါရမီဆရာတော် ဦးဉာဏပရ

ပညာပါရမီစာစဉ် (၅)



တိုက်တွန်းချက်

ဗုဒ္ဓဘုရား လောကမှာ ပွင့်ထွန်းပေါ်ပေါက်လာတာဟာ သက်ရှိ သတ္တဝါများ အကျိုးများစေဖို့၊ အခွင့်အလမ်းရှိပြီး ချမ်းသာစေဖို့ပါ။ အရှိအတွက် ရှာဖွေတဲ့အချိန်မှာ ဝီရိယအားကိုးနဲ့ ချမ်းသာအောင် လုပ်လို့ရနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လေးအသင်္ချေနဲ့ကမ္ဘာတစ်သိန်း ဖြည့်ခဲ့တာဟာ သတ္တဝါတွေ ဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ရေး အတွက်ပါ။ ဘုရားရှင် ပရိနိဗ္ဗာန်စံခါနီး တိဿရဟန်း၊ ဓမ္မရာမရဟန်းများ ပြောသွားတဲ့ စကားများက သက်သေပြနေပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဘုရားဟာ လေးအသင်္ချေနဲ့ကမ္ဘာတစ်သိန်းဖြည့်လာတာမို့ အရတ္တမဂ်၊ အရဟတ္တ ဖိုလ်နဲ့ ကျေးဇူးဆပ်မှသာ ပိုမိုသင့်တော်ကြောင်း တိဿရဟန်း လျှောက်ထားတော့ ဘုရားရှင်မှ သာဓု သုံးကြိမ် ခေါ်ပါသတဲ့။ လွတ်မြောက်ဖို့အတွက်၊ အသိပြည့်ဖို့အတွက်၊ အရဟတ္တမဂ်၊ ဖိုလ် ရဖို့အတွက် ကြိုးစားအားထုတ်တဲ့အခါ သတိမပါရင် မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ သတိကင်းတဲ့ ကုသိုလ်ဆိုတာ မရှိနိုင်သလို သတိကင်းပြီး လွတ်မြောက် သွားတာများလဲ သာသနာမှာ မရှိခဲ့ပါဘူး။ အခုလဲ မရှိသလို နောင်လဲ ရှိမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဘုရားရှင်က သတိပဋ္ဌာနသုတ်ကို အသေအချာ ဟောခဲ့တာပေါ့။ သတိပဋ္ဌာနသုတ်ဟာ သတ္တဝါတွေ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေဖို့ရည်ရွယ်သလို လွတ် မြောက်စေဖို့က နောက်ဆုံး ရည်မှန်းချက်ပါ။ သတိပဋ္ဌာန်ကို ပွားများခြင်းဟာ ဇောဇ္ဈင် (၇) ပါး၊ မဂ္ဂင် (၈) ပါးကို လည်းပွားများပြီးသား ဖြစ်ပါသတဲ့။

ဒုက္ခကင်းရာဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကိုရလို ရောက်လိုသူများအနေနဲ့ ရုပ်နဲ့နာမ်ကို သေချာနားလည်ပြီး ရှင်လင်းစွား သိထားဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ ရုပ်နဲ့နာမ်ဆိုတာ သညာ = အမှတ်အသားနဲ့ပြောရင် လွယ်သယောင်ရှိပေမယ့် တကယ်တကယ် ဉာဏ်နဲ့သိဖို့ကျ ခက်ခဲ လွန်းပါတယ်။ ဒါကြောင့်လဲ အရိယာတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ ပြောသလောက် မလွယ်ကူတာပေါ့။ ဒီဘဝမှာသာမက သံသရာတစ်လျှောက် ဘုရား တစ်ဆူဆူတော့ တွေ့ခဲ့ဖူးကောင်း တွေ့ခဲ့ဖူးကြမှာပါ။ ဒါပေမယ့် အသိ မမှန်၊ သတိ မသန်ခဲ့လို့ အခုထိ သံသရာအသက်ရှည်ပြီး ဒုက္ခတွေ ပင်လယ်ဝေနေတာပေါ့။ ဒါကိုကြည့်ခြင်းအားဖြင့် သတိပဋ္ဌာန်ကို ဂယနဏ နားမလည်ခဲ့လို့ဆိုတာ သေချာသလောက်ပါပဲ။ အရိယာဖြစ်ဖို့ ဆိုရင် သူတော်ကောင်းတရားနာကြားဖူးရမယ်တဲ့။ သူတော်ကောင်း တရား နာကြားဖူးကြတဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များအနေနဲ့ ရုပ်နဲ့နာမ်ကို အလွယ်တကူကွဲလွယ်ပြီး ကျင့်တဲ့နေရာမှာ အထောက် အကူ ဖြစ်စေဖို့ သတိပဋ္ဌာနသုတ်ကို လွယ်ကူတဲ့နည်းလမ်းများ အသုံးပြုပြီး တတ်နိုင် သလောက် သင်ကြားပို့ချပေးခဲ့ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓစာပေအမျိုးမျိုး၊ ဆရာတော် များရဲ့ အတွေ့အကြုံအဖုံဖုံက သတိပဋ္ဌာနသုတ် လေ့လာသူများကို လွယ်ကူစွာနားလည်စေမှာပါ။

တရားရှုမှတ်ပွားများလိုတဲ့ သူတော်စင်များအနေနဲ့ လွယ်ကူတဲ့ နည်းလမ်းများ၊ မှန်ကန်တဲ့ကျင့်စဉ်များရှိဖို့ တကယ်လိုအပ်ပါတယ်။ တရားရှုမှတ်နေကျ ယောဂီများအနေနဲ့လည်း ရုပ်နဲ့နာမ်ကို သေသေ ချာချာကွဲဖို့လိုပြန်ပါတယ်။ ဒါမှ ဘယ်ဟာက ရုပ်၊ ဘယ်ဟာက နာမ်ရယ် လို့သိပြီး ဘယ်ဟာကို ရှုနေတယ် ဆိုတာ သိနိုင်မှာပါ။ သစ္စာတရားသိဖို့ ကြိုးစားနေကြတဲ့ ယောဂီများအနေနဲ့ ဒါက ရုပ်၊ ဒါက နာမ်ဖြစ်မှာပဲဆိုတဲ့

အထင်နဲ့ ရှုမှတ်နေလို့ မရနိုင်ပါဘူး။ ရုပ်နဲ့နာမ်ကို သေချာကွဲပြားစွာ သိမှသာ တရားသားတက်ပြီး လမ်းမှန်သွားမှာပါ။ သတိရှိလို့ သမာဓိ ရရှိဟာ ရုပ်နာမ်ကွဲပြီး နိဗ္ဗာန်ကို မရောက်စေနိုင်ပါဘူး။ ဈာန်အဆင့်နဲ့ ရပ်ပြီး ကျေနပ်သွားခဲ့မိရင် ကာဠဒေဝီလ ရသေ့လို အရုံးနဲ့ကြုံတွေ့ ရနိုင်ပါတယ်။ သာသနာတော်ကြီးနဲ့ ကြုံနေပါလျက်နဲ့ လွတ်မြောက်မှု လမ်းကို သေချာစွာ သိမသွားခဲ့ဘူးဆိုရင် နောက်ထပ် အခွင့်အရေး ဆိုတာ မရှိနိုင်တော့တာမို့ အရုံးကြီး ရုံးသွားရနိုင်တာမို့ တရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ရုပ်နဲ့နာမ်ကွဲအောင်တော့ သေချာစွာလေ့လာသင့်ပါတယ်။ အကျင့်နဲ့မရသေးဘူးဆိုရင်တောင် အမှတ်သညာနဲ့ မှန်မှန်ကန်ကန် သိထားဖို့ လိုအပ်တယ်။ ဒါမှ ကျင့်တဲ့အခါ လွယ်ကူစွာနားလည်ကာ တရားသား တက်နိုင်မှာပါ။

တရားရှာကာ ရုပ်နာမ်ကွဲလိုသူများ၊ မှန်ကန်တဲ့ အသိရလိုသူများ အတွက် အလွယ်ဆုံးနဲ့ အသင့်တော်ဆုံး တရားတော်ကတော့ ဘုရားရှင်အားလုံးရဲ့ လက်သုံးဖြစ်တဲ့ သတိပဋ္ဌာနသုတ်ကို လေ့လာခြင်း ပါပဲ။ လေ့လာဖတ်ရှုသူများ အရင်ကနဲ့မတူ ရှင်းလင်းစွာ နားလည်သွားဖို့ ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ အဘိဓမ္မာ သင်တန်းမှာ သတိပဋ္ဌာန် (၄)ပါး အကြောင်းကို မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အခြေခံပြီး သင်ကြားပေး ခဲ့ပါတယ်။ သင်ကြားမှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး လွယ်လွယ် နားလည်နိုင်ပါ့မလား လို့ သံသယရှိခဲ့ရင် အချိန်တစ်ခုလောက်ပေးပြီး ဖတ်ကြည့်လိုက်ပါ။ အတွေးများကို ပြောင်းလဲပေးသွားပါလိမ့်မယ်။ သေချာတာတစ်ခုက သတိကို ဘယ်လိုအသုံးပြုရမယ်၊ ဘယ်နေရာတွေမှာပါ အသုံးချလို့ ရတယ် လို့ နားလည်သွားမှာဖြစ်သလို ရုပ်နဲ့နာမ် ကိုလည်း နားလည် သွားမယ် ဆိုတာပါပဲ။ စာဖတ်သူများရဲ့အသိကို ပြောင်းလဲသွားစေရမယ်

လို့ ဗုဒ္ဓမြတ်ဘုရားရဲ့ တရားတော်ကို တိုင်တည်ပြီး ပြောရဲပါတယ်။
ဒါဟာလဲ ဘုရားရှင် ကိုယ်တိုင် ကျင့်ပြီးမှ ဟောခဲ့တဲ့တရားတော်များ
ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ တရားတော်အပေါ် ယုံကြည်လွန်းလို့ ပြောလိုက်တဲ့
စကားတစ်ခွန်းပါပဲ။

မေတ္တာဖြင့်
ပညာပါရမီဆရာတော်
(စင်္ကာပူ)
၀၂.၀၈.၂၀၁၆ အင်္ဂါနေ့

ကျေးဇူးတင်လွှာ

မင်္ဂလာဂီဟာရကျောင်းမှာ အဘိဓမ္မာသင်တန်းများကို ပို့ချခဲ့၊ ပို့ချဆဲဖြစ်တဲ့ သင်တန်းများထဲက သင်ခန်းစာတစ်ခုဖြစ်တဲ့ သမုစ္စည်း ပိုင်းလာ သတိပဋ္ဌာန် လေးပါးအကြောင်းကို တိုက်တွန်းသူမရှိဘဲ ကိုယ်ပိုင်အသိနဲ့ အများသိစေဖို့ အသံဖိုင်မှ စာအဖြစ်ပြောင်းလဲ ရေးခဲ့သူ ကတော့ ဒေါ်မြမြလွင်ပါပဲ။ မျက်စိအမြင် သိပ်မကောင်းလို့ ခွဲရမယ့် အခြေအနေ ရောက်နေတာတောင် ပြီးအောင် ရေးသွားပါရစေလို့ တောင်းဆိုတဲ့ သဒ္ဓါတရားကိုတော့ လှိုက်လှဲစွာ အသိအမှတ်ပြုမိရဲ့။ မိမိရဲ့သင်ကြားမှုများကို စာအဖြစ်ပြောင်းလဲကာ စာအုပ်ထုတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားပေးခဲ့သူ သဒ္ဓါရှင်များအားလုံးကိုလဲ တလက်စတဲ့ ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောကြားပါရစေ။ ရင်ထဲမှ လာတဲ့စကားပါ။ နာမည်တွေ ထုတ်မပြောဖြစ်တာကိုတော့ သဒ္ဓါရှင်များ နားလည်နိုင်ကြမယ် ထင်ပါတယ်။ စင်္ကာပူမှာနေရသူများဟာ အားနေသူ အလုပ်မရှိသူတွေ ဆိုတာ မရှိသလောက်ပါဘဲ။ ဒီလို နည်းတဲ့အချိန်ကို ပိုင်ဆိုင်နေတဲ့ ကြားထဲက အချိန်ကိုလုပြီး စာကိုရအောင် ရေးခဲ့သူများကို ဘယ်လို စကားလုံးနဲ့များ ထိရောက်အောင် ကျေးဇူးတင်စကား ပြောရမှာပါလိမ့်။ ထိရောက်မှုနည်းတဲ့ စကားလို့ ထင်ရင်လဲ ထင်ပါစေတော့။ အားလုံးကို ကျေးဇူးတင်ကြောင်း မှတ်တမ်း တင်ပါရစေ။

ပညာပါရမီဆရာတော်



စာရေးသူ၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း

၁၉၇၇ ခုနှစ် တနင်္သာရီတိုင်း၊ ထားဝယ်တွင် မွေးဖွားခဲ့ပြီး။

ဆယ်နှစ်သားအရွယ်တွင် ရှင်သာမဏေပြုကာ၊ ၁၉၉၇ ခုနှစ်တွင်
ရန်ကုန်၌ ရဟန်းဖြစ်ခဲ့။

၂၀၀၄ ခုနှစ်တွင် သာသနဓဇဓမ္မာစရိယဘွဲ့ကို ရရှိကာ၊ ၂၀၀၇ ခုနှစ်တွင်

KELANIYA UNIVERSITY မှ M.A ဘွဲ့နှင့်

၂၀၁၄ ခုနှစ်တွင် Diploma in Business Management (Singapore)၊

၂၀၁၅ ခုနှစ်တွင် Advanced Diploma in Business Management
(Singapore) တို့ကိုရရှိခဲ့။

မာတိကာ

သတိပဋ္ဌာန်ပွားများခြင်းအကျိုး	1
ကာရက (အလုပ်သမား) မဂ္ဂင် ၅ပါး	15
ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ပွားရန် နည်းလမ်းများ	18
ထွက်သက်ဝင်သက်ရှုရန် လေးမျိုး	20
ဣရိယာပုတ်ကို ရှုခြင်း	30
ကွေးတာ ဆန့်တာ စသည်ကို သမ္ပဇဉ်= ဉာဏ်ဖြင့် ရှုခြင်း	31
အသုဘ(၉)မျိုးဖြင့် ရှုပုံ	37
ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ပွားရန် နည်းလမ်းများ	40
စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ပွားရန် နည်းလမ်းများ	58
ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ပွားရန် နည်းလမ်းများ	79
နီဝရဏ (၅) ပါးကို ပယ်ရန်နည်းလမ်းများ	82
ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ (၅)ပါးကို ရှုရန်နည်းလမ်းများ	90
အာယတန ၁၂ ပါးကို ရှုရန်နည်းလမ်းများ	93
ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါး ပွားရန်နည်းလမ်းများ	95
သတိပဋ္ဌာန်(၄)ပါး ကွဲပြားခြင်းကြောင်း	98

မင်္ဂလာဂိဟာရကျောင်း(စင်္ကာပူ) အဘိဓမ္မာသင်တန်းတွင်
ဆရာတော်ဦးဉာဏဝရ ပို့ချခဲ့သော
သမုစ္စည်းပိုင်း ဗောဓိပက္ခိယသင်္ဂဟလာ
သတိပဋ္ဌာန် တရားတော်

ဗုဒ္ဓဝါဒအရ ဗုဒ္ဓဝါဒက လွတ်မြောက်မှုကို ဟောထားတာရှိတယ်။ လွတ်မြောက်မှုဆိုတာ ခန္ဓာကလွတ်မြောက်မှုကို ပြောတာ။ ရုပ်နဲ့နာမ်က နေပြီး လွတ်မြောက်ဖို့ဆိုရင် သတိမရှိလို့ မရဘူး။ သတိရှိရမယ်ဆိုရင် သတိနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘာတွေရှိရမလဲဆိုတော့ 'သတိပဋ္ဌာန်'။ သတိသည် တည်ရာ၊ တည်ရာသည် သတိ။ အဲဒါကြောင့် တရားရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ သတိပဋ္ဌာန် ဆိုတဲ့အတိုင်း ရှုမှတ်တဲ့နာမ်တရားနဲ့ ရှုမှတ်ခံအာရုံဆိုတာ ရှိတယ်။ နာမ်တရား နှင့် အာရုံသည် ကွဲပြားလို့ မရဘူး။ တခုတည်းပဲ ဖြစ်ရမယ်။ မိမိဆိုင်ရာအာရုံ၌ လွန်လွန်ကဲကဲ စွဲမြဲစွာတည်သော သတိအထူးကို 'သတိပဋ္ဌာန်' ဟုခေါ်သည်။

သတိပဋ္ဌာန်ပွားများခြင်းအကျိုး

- (၁) သတ္တန် ဝိသုဒ္ဓိယာ - သတ္တဝါတွေ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ပြီး အရိယာ ဖြစ်စေခြင်း။
- (၂) သောက - ပူဆွေးသောကကို ကျော်လွန်ခြင်း။
- (၃) ပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမာယ - ငိုကြွေးမှုကို ဖြတ်တောက်ခြင်း။
- (၄) ဒုက္ခ - ကိုယ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ခြင်း။
- (၅) ဒေါမနဿာနံ အတ္တင်္ဂမာယ - စိတ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ခြင်း။
- (၆) ဉာယဿအဓိဂမာယ - မဂ္ဂင်စပါးလမ်းသို့ ရောက်စေခြင်း။

(၇) နိဗ္ဗာနဿ သတ္တကိရိယာယ - နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ခြင်း။

အဆင့်(၇)ဆင့်ရဖို့ရာ အရေးကြီးဆုံးက သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ဖို့ပဲ။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှု မရှိရင် သောက လာမှာပဲ။ သောကကို ကျော်ချင်တယ်ဆိုရင် စိတ်ကို ရှင်းရှင်းလေးထားပါတဲ့။ စိတ်ကို ရှင်းရှင်းထား ဖို့ရာက ရှုပ်တာကို ရှင်းပစ်နိုင်ပြီး၊ ရှင်းတာကို သိမ်းထားနိုင်စွမ်း ရှိတယ်။

လောကမှာရှိတဲ့လူတိုင်း သောက ကင်းနေတာ မဟုတ်ဘူး။ သောက မရှိဘဲ နေလို့ရပေမဲ့ လောဘမရှိဘဲ နေလို့တော့ မရဘူး။ သောက-က ဒေါသ မကြေနှပ်တာကို ထုတ်ပြတာ။ လောဘက လိုချင်တာ။ လိုချင်တာကို လိုချင်တဲ့အတိုင်း မရနိုင်တာကို အသိပေးတာက သတိပါပဲ။ ဘယ်လိုသတိပေး မလဲဆိုတော့ (၄) မျိုးနဲ့ သတိပေးသွားမယ်။ သတိပေးပြီးဆိုရင် ဘယ်နေရာမှာ သတိပေးမှာ လဲဆိုတာ သိထားရမယ်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်ပတ်သက်ပြီး သတိပေးလိမ့်မယ်။

(၁) ကာယာ နပဿနာသတိပဋ္ဌာန် - ခန္ဓာကိုယ်၌ တနည်း၊ ဆံပင် မွေးညှင်းစသော (၃၂) ပါးသော ကောဋ္ဌာသ၌ အသုဘ အခြင်းအရာ ထင်လာအောင် အဖန်ဖန်ရှုမှတ်သော သတိအထူး။

(၂) ဝေဒနာနပဿနာသတိပဋ္ဌာန် - ဝေဒနာတို့ကို ဒုက္ခအခြင်းအရာ ပေါ်လာ အောင် အဖန်ဖန်ရှုမှတ်သော သတိအထူး။ ခံစားမှုနှင့် ပတ်သက်ပြီးလိုချင်သော ခံစားမှုနဲ့ မလိုချင်သောခံစားမှု။ လိုချင်တာက 'သောမနဿ' လောဘဦးစီးပြီး မလိုချင်တာက 'ဒေါမနဿ' ဒေါသဦးစီးတယ်။ ကိုယ်နှင့်ပတ်သက်ပြီး ချမ်းချမ်း သာသာ နေချင်တယ်ဆိုရင် သောမနဿ။ ဒါပေမဲ့ နေလို့မရဘူးလေ။ ဒါဆို ဒေါမနဿလာတယ်။ အဲဒါကြောင့် ခံစားမှုနောက်ကို လိုက်တယ်ဆိုရင် လွဲတတ်တယ်လို့ ဘုရားက ချပြသွားတာပဲ။ ခန္ဓာရှိသူတိုင်း

ခံစားချင်ကြတယ်။ ခန္ဓာရှိသူတိုင်း ခံစားတာလား ဆိုတော့ မဟုတ်ဘူးတဲ့။ သတိရှိရင် မခံစား ပါဘူးတဲ့။

(၃) စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် - စိတ်တို့ကို အနိစ္စအခြင်းအရာ ထင်လာအောင် အဖန်တလဲလဲ ရှုမှတ်သောသတိအထူး။ ဘာဖြစ်လို့ ခံစားချင်တာ လဲဆိုရင် စိတ်ရှိလို့ပေါ့။ 'စိတ်' က 'စိတ်'။ 'ဝေဒနာ' က 'စေတသိက်'။ စိတ်နှင့်စေတသိက်က ကင်းလွတ်လို့ မရဘူး။ စိတ်ကို နားလည်ဖို့ရာက အဆင့်ရှိတယ်။ 'မမြဲဘူး'လို့ နားလည်လိုက်မယ်ဆိုရင် ဝေဒနာနှင့် ပတ်သက်ပြီး တမ်းတတယ်ဆိုတာ မရှိဘူး။ ရုပ်ကို စွဲလန်းတယ် ဆိုတာမရှိတော့ဘူး။ တဆင့်စီ ပြန်ပြောတယ်။ ရုပ်ကို မစွဲလန်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တယောက် ဘာများခံစားဦးမှာလဲ။ ခံစားမှု မရှိတဲ့နောက် စိတ်ဆင်းရဲတယ် ဆိုတာ မရှိနိုင်တော့ဘူး။

(၄) ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် - သညက္ခန္ဓာ၊ သင်္ခါရက္ခန္ဓာဟူသည့် တရားများ ကို အနတ္တအခြင်းအရာ ထင်လာအောင် အဖန်ဖန်ရှုသော သတိအထူး။

'ဓမ္မ' ဆိုတာက သဘာဝတရား။ ဘာဖြစ်လို့ စိတ်တွေက လိုချင်နေရ တာလဲ။ သဘာဝကို နားမလည်လို့။ ငါဖြစ်ချင်တဲ့အတိုင်း ဖြစ်မယ်ဆိုတဲ့ စိတ်က ငါ့မှာရှိနေတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဖြစ်သလားဆိုတော့ မဖြစ်ဘူး။ မြင်ချင်တယ်၊ စားချင်တယ်၊ သွားချင်တယ်၊ လာချင်တယ် ဆိုတာ ရှိနေတယ်။ မြင်ချင်တဲ့ အတိုင်း မြင်ခွင့်ရသလားဆိုတော့ မဟုတ်ဘူး။ သူ့သဘောအတိုင်း ရှိနေတာ ပါတဲ့။ ဒါဆို သဘာဝကို နားလည်မယ်ဆိုရင် စိတ်တွေကောင်းသွားမယ်။ စိတ်တွေ ကောင်းတဲ့လူ တစ်ယောက် ခံစားမှုနောက် မလိုက်ဘူး။ ခံစားမှုနောက် မလိုက်ရင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွဲလန်းမှုမရှိတော့ဘူး။ အဲဒါ သတိပဋ္ဌာန် တရား ၄ပါးပဲ။

ကာယာနုပဿနာ - ရုပ်နှင့်ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လိုရှုရမလဲဆိုရင် အသုဘထင်အောင် ရှုရမယ်။ မတင့်တယ်ဘူး။ မကောင်းဘူးလို့ ထင်အောင် ရှုရမယ်။

ဝေဒနာနဲ့ပတ်သက်ပြီး သုခလို့ထင်ခဲ့တဲ့ အရာအားလုံးဟာ ဒုက္ခလို့ ထင်အောင် ရှုရမယ်။ အဲဒီမှာ သတိထားရမဲ့အချက်က ဗမာတွေပြောတဲ့ ဝေဒနာနဲ့ သွားမတွေ့နဲ့ပေါ့။ သူတို့ပြောတဲ့ဝေဒနာက ဒုက္ခဝေဒနာတခုတည်းပဲ။ ဝေဒနာကိုကျော်ဖို့ ပြောတဲ့အခါ ဒုက္ခဝေဒနာ ကိုကျော်ဖို့ပဲ ကြိုးစားကြတယ်။ ဝေဒနာက ဒုက္ခဝေဒနာတခုတည်း မဟုတ်တော့ သုခဝေဒနာကိုလည်း ကျော်ရမယ်။ ဗုဒ္ဓဝါဒအရ ဈာန်ကို အားပေးတာ မဟုတ်ဘူး။ ဉာဏ်ကို အားပေးတာ။ ဉာဏ်က ခံစားဖို့ မဟုတ်ဘူး။ သုခကို ရှာဖို့ တရားအားထုတ်တာ မဟုတ်ဘူး။ သုခ၊ ဒုက္ခဆိုတာ ဘာလဲလို့ နားလည်အောင် အားထုတ်တာ။ ပြီးတော့ စိတ်။ စိတ်ဆိုတာ အမြဲတမ်း ဆက်တိုက်ဖြစ်နေတဲ့ မြစ်ရေလိုပဲ။ မြစ်ရေကို ကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ တန်းစီပြီး စီးတယ်လို့ ထင်တာ။ နိုင်ငံခြားသား တယောက်ပြောတာ။ မြစ်တစင်းမှာ ရေနစ်ခါချိုးခွင့် မရှိဘူးတဲ့။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်ထင်ထားတာက ဒီမြစ်မှာပဲ ချိုးတယ်။ မြစ်ရေဆိုတာ ဘယ်တော့မှ နှစ်ခါပြန်မစီးဘူး။ ပြတ်သလားဆိုတော့မပြတ်ဘူး။ ဆက်တိုက် စီးနေတာပဲ။ အဲဒီရေကနှစ်ခါမလာဘူး။ ရေအသစ်တွေက အစားထိုးသွားတာ။

စိတ်ကို ပြန်ကြည့်မယ်ဆိုရင်လဲ ဒီအတိုင်းပဲ၊ 'ဝီထိ'ကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် 'အတီတဘဝင်၊ ဘဝင်စလန၊.....' ဆိုပြီး ဆက်တိုက် ဖြစ်နေတာ။ မခြားဘူး မမြဲဘူးဆိုတာ ကိုယ့်ဉာဏ်က လိုက်လို့ မမှီဘူး။ စိတ်ကို ကိုယ်က မြဲတယ်လို့ပဲ ထင်နေတာ။ စိတ်က ရပ်တယ်ဆိုတဲ့ အချိန်မရှိဘူး။ 'နိဂြောဓသမာပတ် ဝင်စားတဲ့အချိန်နဲ့ အသညသတ် ဘုံကို ရောက်တဲ့အချိန်' အဲဒီနှစ်ချိန်ပဲ စိတ်ကရပ်တာ ရှိတယ်။ ကျန်တဲ့အချိန်တွေမှာ စိတ်က မရပ်ဘူး။ စိတ်မရှိတော့တဲ့ အချိန်တော့

ရှိတယ်။ အဲဒါက နိဗ္ဗာန်ပဲ။ လောကထဲမှာနေတဲ့ သတ္တဝါ စိတ်မဖြစ်ဘူးဆိုတာ မရှိဘူး။ စိတ်တွေက အမြဲ တမ်းဖြစ်နေတဲ့အတွက် ကိုယ်ကတော့ မြဲတယ်လို့ ထင်တယ်။ မြဲတယ် လို့ထင်တဲ့အတွက် မသေချင်ဘူးလေ။ အချိန်တိုင်း သေနေတာကို လက်ခံထားတဲ့လူ တယောက် အချိန်ပိုင်း သေမှာလောက်က ဘာမှမဖြစ်ဘူး။ အချိန် တိုင်း သေနေတာက 'စိတ်' ဆိုတာ မမြဲဘူးဆိုတာမြင်ရမယ်။ မမြင်တတ် ရင်တော့ စွဲတယ်။

ပြီးရင် 'ဓမ္မ'။ ဓမ္မက သင်္ခါရသဘာဝတရား။ အဲဒီ သဘာဝကို လူတွေက သဘာဝလို့မထင်ဘူး။ ဖန်တီးထားတာလို့ တွေးတတ် ကြတယ်။ တကယ်က မဟုတ်ဘူး။ သဘာဝအတိုင်း ပေါ်နေတာ။ အဲဒီသဘာဝကို နားလည် ရတယ်။ သိတဲ့လူတစ်ယောက် တွေးတာနဲ့ မသိတဲ့လူတစ်ယောက် တွေးတာ မတူဘူး။

သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးကို မှတ်တဲ့နေရာမှာ -

နံပါတ်(၁) - သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးဆိုတာ ဘာလဲလို့ သိမယ်။

နံပါတ်(၂) - ငါဘာလဲဆိုတာ သိရမယ်။

နံပါတ်(၃) - ဘယ်လိုမှတ်မှာလဲ၊ ဘာတွေလဲဆိုတာ သိရမယ်။

'သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးနှင့် သင့်တော်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်' ကာယပိုင်း ဆိုင်ရာနှင့် ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လိုလူတွေ ရှုမှတ်ရမှာလဲ။ ငါဘယ်လို လူလဲဆိုတာမှ မသိရင် ငါက ဘာလုပ်ရမှာလဲဆိုတာ မသိနိုင်ဘူး။

(၁) ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် - တဏှာအားကြီး၍ ဉာဏ်အား နည်းသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့အတွက် သင့်တော်တယ်။ ကာယာနုပဿနာကို ရှုမှတ်တော့မယ် ဆိုရင် ကိုယ်ရဲ့အကျင့်ကို သိရမယ်။ သမထကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်တဲ့အခါမှာ 'စရိုက်'ဆိုတာရှိတယ်။ စရိုက်ကိုသိမှ ကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့် ခွဲကြည့်ရတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာ ဝိပဿနာဘက်ကို ကူးမှာ။

သူ့မှာလဲ ပုံစံရှိတယ်။ ကိုယ်က ရုပ်နှင့်ပတ်သက်ပြီး ရှုမှတ်တော့မယ် ဆိုရင် ကိုယ်က ဘယ်လိုမျိုးလဲ ဆိုတာ သိရမယ်။ မလုပ်ခင်တော့ မသိဘူး။ လုပ်ကြည့်မှ လွယ်တယ် ခက်တယ် ဆိုတာ သိမယ်။ သိချင်တယ်ဆိုရင် ထိုင်ကြည့်ပါ။ 'သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးမှာ'၊ 'ကာယ' ရုပ်နှင့်ပတ်သက်တာ။ 'ဝေဒနာ' နာမ်နှင့် ပတ်သက်တာ။ 'စိတ်' နာမ်နှင့်ပတ်သက်တာ။ 'သင်္ခါရ' နာမ်နှင့် ပတ်သက်တာ။ ဒေသီလေးပါးကို သိချင်တယ်ဆိုရင် ထိုင်ကြည့်လိုက်ပါ။

(၂) ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် - တဏှာအားကြီး၍ ဉာဏ်ထက် သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့အတွက်သင့်တော်။ တရားထိုင်ပြီဆိုရင် ဘယ်အချိန်မှာ ဝေဒနာ အပေါ်ဆုံးလဲ။ နာမု ဝေဒနာလို့သိပြီး မနာရင် ဝေဒနာလို့ မပေါ်ဘူး။ ဒီလိုဆိုရင် ကိုယ့်အဆင့်အတန်း ကိုယ်သိပေတော့။ ဦးဇင်းတို့က နာတာကိုပဲ ဝေဒနာလို့ထင်နေတာ။ ခန္ဓာရှိရင် ဝေဒနာ ရှိပြီးသားပဲ။ ဝေဒနာဖြစ်နေတာကို မသိဘူး။ ဒါပေမဲ့ ရုပ်ကို ရုပ်မှန်းတော့ သိကြတယ်။ ရုပ်ကတော့ မြင်ဖို့လွယ်တယ်။ မြင်ရင်လည်း ရုပ်ကိုပဲ မြင်တယ်။ စွဲရင်လည်း ရုပ်ကိုပဲစွဲတယ်။ ထိုင်တဲ့အခါမှာ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ရှုမှတ်မယ်ဆိုရင် 'ရုပ်'ပေါ်လွယ်တယ်။ 'နာမ်'ပေါ်ခဲတယ်။ ငါဘာလဲ ဆိုတော့ ရုပ်သမား။ ရုပ်သမားဆိုရင် ငါ့ပစ္စည်း၊ ငါ့ရုပ် စွဲတယ်။ တဏှာရဲ့ ပြယုဂ်ပဲ။ ဘာလို့ စွဲတာလဲဆိုရင် ဉာဏ်နှေးတဲ့လူတွေရဲ့ သဘာဝ။ ဉာဏ်ထက်တဲ့လူတယောက် အသိရှိတဲ့ အတွက် ရုပ်ကိုသိပ်မစွဲဘူး။ ငါဘာ လဲဆိုတာ သိရင် ငါဘာလုပ်ရမလဲ ဆိုတာ သိပြီ။ ဉာဏ်အရမ်း ကောင်းမှ ခံစားမှုတွေ သိတာ။

(၃) စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် - ဒိဋ္ဌိအားကြီး၍ ဉာဏ်နှေးသော ပုဂ္ဂိုလ်နှင့် သင့်တော်။ စိတ်ဆိုတာက လွယ်တော့ မလွယ်ဘူး။ ဒိဋ္ဌိအားကြီးတယ် ဆိုတာက မြဲတယ်ဆိုပြီး ငါက အလိုလိုလိုက်လာတာ။

မြီတယ်လို့ ထင်နေတာ။ အချိန်တိုင်းသေနေတဲ့စိတ်ရဲ့ သဘာဝကို မသိရင် 'ငါ' ကထင်ထင်ရှားရှားကြီး ပေါ်လာတတ်တယ်။ 'ငါ' ပေါ်ပြီ ဆိုကတည်းက ဉာဏ်နွေး၊ ဉာဏ်ကောင်း ပေါ်လာတယ်။ ဉာဏ်နွေး ရင်တော့ စိတ်ပဲ။ အဲဒီအဆင့်ကတော့ လေကို ဖမ်းသလိုဖြစ်နေတယ်။ 'နာမ်' ဆိုတာက လေထက်ပိုပြီး နူးညံ့တယ်။ နူးညံ့တာဖမ်းဖို့ဆိုရင် ဉာဏ်ကတော့ ပိုကောင်းရတော့မယ်။ ကာယမှာ ဉာဏ်နွေးတာနှင့်၊ စိတ္တမှာ ဉာဏ်နွေးတာ မတူဘူး။

(၄) ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် - ဒိဋ္ဌိအားကြီး၍ဉာဏ်ထက်သော ပုဂ္ဂိုလ်နှင့် သင့်တော်တယ်။ ဓမ္မက သဘာဝစစ်စစ်ကို ရှုမှတ် တာဖြစ်တဲ့အတွက် ဉာဏ်က တကယ့်ကို ထက်မှ။ ဒါဆို သတိပဋ္ဌာန် လေးပါးနှင့်ပုဂ္ဂိုလ်လေးမျိုး သိသွားပြီး။ သိသွားပြီးဆိုရင် သိထားပြီးသား အရာနှင့်ပြန်တိုက်ကြည့် ရမယ်။ သိထားတဲ့ အရာကို၊ အသိမှသည် အကျင့်သို့။ ကျင့်ရတော့မယ်။

သိပြီးသား အရာတွေထဲ ကိုပြန်ကြည့်မယ်။

ရူပက္ခန္ဓာ - သူ့ရဲ့ အဓိပ္ပါယ်က ဖောက်ပြန်တာ။ ခန္ဓာမှာ (၂) မျိုးရှိတယ်။ 'ခန္ဓာ'နှင့် 'ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ'။ သတိပဋ္ဌာန်အနေနဲ့ ရှုမှတ်မယ်ဆိုရင် 'ခန္ဓာ'ကို ကြည့်လို့မရဘူး။ 'ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ' ကိုရှုရမယ်။ ဥပါဒါန်ဆိုတာ စွဲလန်းစရာ။ စွဲလန်းစရာမို့လို့ ခွဲဖို့မပြောတာ။ စွဲလန်းစရာမဟုတ်ရင် ခွဲဖို့မပြောဘူး။ ရုပ်တိုင်း စွဲလန်း တာတော့ မဟုတ်ဘူး။ စွဲလန်းစရာရုပ်ဆိုတာ ရှိတယ်။ ရုပ်အတုကို မစွဲလန်းဘူး။ ရုပ်အစစ်ကိုပဲ စွဲလန်းတယ်။ မဟာဘုတ် လေးပါး၊ ပဿဒရုပ်ငါးပါး၊ ဘာဝရုပ်နှစ်ပါး၊ ဟဒယရုပ်တစ်ပါး၊ ဇီဝိတရုပ်နှစ်ပါး၊ အဟာရရုပ်တစ်ပါး၊ ရုပ် အစစ်တစ်ဆယ့်ရှစ်ပါး။

ဝေဒနာက္ခန္ဓာ - ဝေဒနာဆိုတာ စေတသိက်။ `နာမ်'။ နာမ်နှင့်ရုပ်ကို
ခွဲနေတာဆိုတော့ ဒါတွေသိထားရမယ်။ ဝေဒနာနုပဿနာက

ဝေဒနာက္ခန္ဓာ - နာမ်ကိုရူတာ။

ဝိညာဏက္ခန္ဓာ - စိတ်ပါပဲ။ စိတ္တာနုပဿနာ။

သညာက္ခန္ဓာနဲ့သင်္ခါရက္ခန္ဓာက - ဓမ္မာနုပဿနာ။ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး
ရှုမှတ် ဆိုတာ ခန္ဓာငါးပါး ရှုမှတ်တာပါပဲ။

နောက်တဆင့်တက်ပြီး ပရမတ္ထတရားလေးပါးနှင့်ကြည့်မယ်။
စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်၊ နိဗ္ဗာန်။ အဲဒီမှာ နိဗ္ဗာန်က သီးသန့်။ စိတ်၊
စေတသိက်၊ ရုပ်ရှိနေရင် နိဗ္ဗာန်မရှိဘူး။ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးဟာ
ဘယ်မှာရှိလဲ ကြည့်မယ် ဆိုရင် -

စိတ်ကျတော့ - စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်

စေတသိက်ကျတော့ - ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်၊ ဓမ္မာနုပဿနာ
သတိပဋ္ဌာန်

ရုပ်ကျတော့ - ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်။ ဒါက သတိပဋ္ဌာန်နဲ့
ပြောတာ။

ခန္ဓာနဲ့ပြောမယ်ဆိုရင်

စိတ် - ဝိညာဏက္ခန္ဓာ၊

စေတသိက် - ဝေဒနက္ခန္ဓာ၊ သညာက္ခန္ဓာ၊ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ၊

ရုပ် - ရူပက္ခန္ဓာ

ဒါကြောင့် ခန္ဓာပြောပြော၊ သတိပဋ္ဌာန်ပြောပြော၊ ပရမတ္ထတရား
ပြောပြော အတူတူပါပဲ။ သိသွားလို့ တူမှန်းသိတာ။ မသိခင်တုံးက
တခုစီခွဲ ပြောနေရတာ။ မှတ်ရင်လည်း တခုစီမှတ်တာ။ မှတ်တဲ့နေရာမှာ
သူ့ရဲ့သဘာဝကို မသိလို့မရဘူး။ တရားရှုမှတ်တဲ့လူတယောက်
သဘာဝကို မသိဘဲနဲ့ ဘယ်လိုမှ ရှုမှတ်လို့ မရဘူး။

ဒါဆို ပရမတ္ထတရားလေးပါးမှာ ဘယ်သုံးပါးကိုရှုကြမလဲ ကြည့်ရင် စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ် - 'နာမ်နဲ့ရုပ်' ပဲ။ ရုပ်၊ နာမ်ကို နားလည်တယ်ဆိုရင် နိဗ္ဗာန်ရောက်နိုင်တယ်ဆိုတာ သေချာသွားပြီ။ ရုပ်နာမ်ရဲ့သဘာဝကို မသိလို့မရတော့ဘူး။ ဒီနေရာမှာ သူတို့လက္ခဏာ ကြည့်မယ်ဆိုရင်နှစ်မျိုးတွေ့ရမယ်။ သဘာဝလက္ခဏာနဲ့ သာမည လက္ခဏာ။

ကိလေသာတွေရှိရာမှ ဒီကိလေသာတွေ ကင်းရာကို ပြောင်းမယ် ဆိုတော့ ကောင်းဆိုးကို သိထားရမယ်။ ဒါက ဆိုးတယ်၊ ဒါက ကောင်းတယ်ဆိုတာမှ မသိရင် ဘယ်လိုလုပ် ပြောင်းမှာလဲ။ ကိုယ့်မှာ ကိလေသာတွေဖြစ်နေတယ်။ ဒီကိလေသာ တွေက ဘယ်လို သဘာဝ ရှိတာလဲ။ ကိလေသာကင်းတယ် ဆိုတာက ဘယ်သဘာဝ ရှိတာလဲ။

(၁) သဘာဝလက္ခဏာ

စိတ်၏ သိခြင်းသဘော။ စေတသိက်၏ ခံစားခြင်းစသော သဘောနှင့် ရုပ်၏ ဖောက်ပြန်ခြင်းသဘော။

(၂) သာမညလက္ခဏာ

ရုပ်နာမ် ၂ပါးတို့၏ ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်း သဘော။

စိတ်ရဲ့သဘာဝလက္ခဏာဆိုရင် 'သိခြင်းသဘော'။ သိခြင်းမှာ နှစ်မျိုး ရှိတယ်။ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်။ တနည်းပြောရရင် ကောင်းတာကို သိတာနဲ့ မကောင်းတာကို သိတာ။

စေတသိက်က ငါးဆယ့်နှစ်မျိုး။ အဲဒီတစ်ခုစီဟာ ကောင်းတာနဲ့ မကောင်းတာ နှစ်မျိုးပဲ ရှိတယ်။ ဝေဒနာကြည့်လိုက် - ကောင်းတာ ခံစားတာရယ်၊ မကောင်းတာခံစားတာရယ်။ သညာကြည့်လိုက် - ကောင်းတာ မှတ်တာရယ်၊ မကောင်းတာ မှတ်တာရယ်။ သင်္ခါရ ဆိုရင်လည်း ကောင်းတာ လုပ်တာရယ်၊ မကောင်းတာလုပ်တာရယ်။

ဒါဆိုရင် စိတ်ရဲ့ သဘာဝကို ကျော်ပြီး စေတသိက် အလုပ်မလုပ်ဘူး။
ဦးဇင်းတို့ရဲ့အလုပ်က မကောင်းတာကို ပယ်သတ်ဖို့ပဲ။ အဲဒါဆိုရင်
မကောင်းတာကို မသိရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။

စိတ်ရဲ့သဘာဝက ကောင်းတာဆိုရင် သူ့သဘာဝအတိုင်း
လောဘ ဝင်လာမှာပေါ့။ မကောင်းတာဆိုရင် ဒေါသလာမယ်။ ဒါက
သူ့သဘာဝ အတိုင်းပဲ။ စေတသိက်မှာ သဗ္ဗစိတ္တစေတသိက်နှင့်
ပကိဏ်းစေတသိက်ကို ဖယ်ထားလိုက်။ သူတို့က ကောင်းကောင်း
ဆိုးဆိုး လိုက်မှာမို့လို့။ ကျန်တာက အကုသိုလ်စေတသိက်နှင့်
သောဘနစေတသိက်။

သောဘနစေတသိက်ကိုကြည့်မယ်။ သူများကို တိုက်မယ်ဆိုရင်
ကိုယ့်မှာ ဘာရှိလဲဆိုတာ သိထားရမယ်။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟကို
တိုက်ဖို့ ရာမှာ သူတို့သဘာဝကို သိပေမဲ့ ငါ့မှာရှိတဲ့စွမ်းရည်ကို မသိလို့
ဘယ်လိုမှ တိုက်လို့မရဘူး။ စိတ်ရဲ့သဘာဝက အာရုံကို ယူပေးရုံပဲ။
စေတသိက်က အဲဒီ အာရုံကို ချဲ့လိုက်မှာ - ချဲ့လိုက်မယ်ဆိုရင်
ပျက်အောင် လည်း သူလုပ်မယ်။ ကောင်းအောင်လည်း သူလုပ်မယ်။
အဲဒါကသူ့သဘာဝပဲ။ အခုဟာက ကောင်းတာနှင့်လုပ်မယ်ဆိုရင်
ကိုယ့်သဘာဝနှင့်ကိုယ်သိ။ စေတသိက် ပြန်ကြည့်မယ်။

တရားအားထုတ်မယ့်လူတစ်ယောက် - ကောင်းတာနှင့်
လုပ်မယ်။ သောဘဏစေတသိက် (၂၅) လုံးကို ပြန်ကြည့်မယ်။
အစဆုံးက - သဒ္ဓါ၊ နောက်ဆုံးက - ပညာ။ သဒ္ဓါယ တရတိ ဩဃံ -
သဒ္ဓါရှိရင် ဩဃဆိုတဲ့ မြစ်ရေကို ကျော်နိုင်တယ်။ ဩဃရဲ့အဓိပ္ပါယ်ကို
သင်ပြီးသားဖြစ်တဲ့အတွက် သိနေပြီ။ သဒ္ဓါက နှစ်မျိုး ရှိတယ်။ တမျိုးက
ဘုရားတရားကို ယုံကြည်ခြင်း။ ဘုရားတရားကို ယုံကြည်
တာနှင့်နောက်က သတိဆိုတာ လိုက်လာတယ်။ အဲဒါနဲ့ မလုံလောက်
သေးဘူး။ နောက်သဒ္ဓါတခု - ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို
ယုံကြည်ရင် ဝီရိယလိုက်လာတယ်။ ဘုရားကို ဘယ်လောက်

ယုံကြည်တယ်ပဲ ပြောပြော၊ အရင်ရှေ့တုံးက ကံတွေ မပါလာရင် တိုးရမဲ့နေရာမှာ မတိုးနိုင်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု လျော့လာတယ်။

ဘုရားကိုယုံကြည်မှု သဒ္ဓါနှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယုံကြည်မှု သဒ္ဓါရှိပြီ ဆိုရင် တရားထိုင်တာနဲ့ သတိဝင်လာတယ်။ သဒ္ဓါ၊ သတိ တန်းစီရှိပြီဆိုရင် ဘာဝင်လာမလဲဆိုရင် ဟီရိ၊ ဩတ္တပ္ပ၊ ဒါဆိုရင် အကုသိုလ် ဝင်လာတာကို လက်ခံသေးလား။ မခံဘူး။ အကုသိုလ် ဝင်လာတာ ကြောက်သေးလား။ မကြောက်ဘူး။ ဟီရိဩတ္တပ္ပ ဝင်လာပြီဆိုရင် လိုချင်မှု မရှိတော့ဘူး။ 'အလောဘ' ဖြစ်လာတယ်။ 'အဒေါသ' မေတ္တာပွားနိုင်တယ်။ ပြီးတော့ တကြမဇ္ဈတ္တာ။ ဒေါမနဿခေါ်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာဆိုတာ ခန္ဓာမှာ ပေါ်လာရင် ဂရုမစိုက်တော့ဘူး။ အဲဒါ 'သတိ' ရဲ့စွမ်းအားပဲ။ သဒ္ဓါမရှိဘဲနဲ့ သတိမရှိနိုင်ဘူး။ သတိရှိတာနဲ့ တန်းစီလာပြီ။

သတိထားရမှာက ဝေဒနာနောက်ကို လိုက်ပြီ ဆိုရင် ငြိမ်းချမ်းမှု မရှိဘူး။ တကြမဇ္ဈတ္တတာ - ဦးဖင်းတို့ဂရုစိုက်တဲ့ အတွက် ကာယပဿဒ္ဓိ၊ စိတ္တပဿဒ္ဓိ ခန္ဓာကိုယ်မှာ နူးညံ့မှုဖြစ်လာပြီး စိတ်လည်း အေးချမ်း သွားတယ်။ ပြီးတော့ ဘာလာလဲ။ ကာယမုဒုတာ၊ စိတ္တမုဒုတာ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ နူးညံ့သွားတယ်။ အဲဒါ သတိရဲ့စွမ်းအားပဲ။ တရားရှုမှတ်တာ မဟုတ်သေးဘူး။ စေတသိက်မှာ ရှိတဲ့ သဘာဝကို ပြောပြနေတာ။ သဘာဝကို သိမှ အဲဒီသဘာဝကို ပျောက်အောင်ရှုလို့ ရမယ်။

ပြီးတော့ ဘာလာလဲ ကာယလဟုတာ၊ စိတ္တလဟုတာ ကိုယ်ရော စိတ်ပါ ပေါ့ပါးနေတော့ တရား ကြာကြာထိုင်လို့ ရလာတယ်။ ပြီးတော့ ကာယကမ္မညတာ၊ စိတ္တကမ္မညတာ - ဆိုရင် ရှုမှတ်စရာ အာရုံနှင့် ရှုမှတ်တဲ့ စိတ်ကပ်တယ်ဆိုတာ ပြောစရာ မလိုတော့ဘူး။ ပြီးတော့ - ကာယုဇကတာ၊ စိတ္တုဇကတာ သူများကို လိမ်ဖို့ စိတ်ကူး

ရှိသေးလား မရှိတော့ပါဘူး။ အဲဒါဆိုရင် သောဘဏစေတသိက် (၂၅) လုံးမှာ (၁၉) လုံး ပြည့်သွားတယ်။

နောက်ထပ်ဘာလာသေးလဲဆိုရင် ဝီရတီ (၃)ပါး၊ ဒီပုဂ္ဂိုလ် လိမ်ဖို့ညာဖို့ စိတ်ကူးရှိသေးလား။ မရှိတော့ပါဘူး။ သမ္မာဂါစာ ပြန်ပြည့် လာတယ်။ မဟုတ်တာလုပ်ဦးမှာလား။ သမ္မာကမ္မန္တ - ပြီးတော့ အစားတလုပ် အတွက်နှင့် လိမ်ဖို့ဆိုတာ ဖြစ်နိုင်ပါဦးမလား။ ဒါတင် ပဲလားဆိုတော့ မဟုတ်သေးဘူး နောက်ထပ် ဘာလာသေးလဲဆိုရင် ကရုဏာ၊ မုဒိတာ။ လောကမှာရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ငါ့လိုပဲ ဒုက္ခရောက် နေမယ်ဆိုတာ နားလည်တတ်သွားတယ်။ ငါ့လိုပဲလွတ်ချင်တယ် ဆိုတာ လည်းသိသွားတယ်။ အဲဒါ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ ကောင်းတာကို လုပ်မယ်ဆိုရင် ကောင်းတဲ့ စေတသိက်တွေ ရဲ့သဘာဝကို ရမယ်။

စိတ်မှာ စေတသိက် အများဆုံးယှဉ်တဲ့စိတ် ရှိတယ်။ အဲဒါ ဘာလဲဆိုရင် 'မဟာကုသိုလ်ပထမဒွေး' သောမနဿ ဉာဏသမ္ပယုတ် အသင်္ခါရိကစိတ် - စိတ်ပါလက်ပါဆိုကတည်းက ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည် လို့ပေါ့။ ယုံကြည်မှုရှိပြီဆိုရင် 'သဒ္ဓါ' ရှိတယ်။ အဲဒါ သောမနဿပဲ။ ပြီးရင် ဉာဏသမ္ပယုတ် အဲဒါက 'ပညာ' ထိပ်ဆုံးနှင့် နောက်ဆုံးဆိုတော့ ပြီးနေပြီ။ ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်က မသန့်ဘူးလားဆိုတော့ သန့်တယ်။ နောက်ကလိုက်လာတဲ့ စေတသိက်က မသန့်ဘူးလား ဆိုတော့ သန့်တယ်။ အဲဒါ အရိယာ။ သန့်ရှင်း သွားပြီ။ သန့်ရှင်းသွားပြီဆိုရင် သောကရှိသေးလား။ မရှိတော့ဘူး။ ပရိဒေဝ မရှိတော့ဘူး။ ဒုက္ခ - မရှိတော့ဘူး။ ဒေါမနဿ မရှိတော့ဘူး။ အဲဒါ သူ့ရဲ့သဘာဝပဲ။ စေတသိတ်ရဲ့သဘာဝကို ဒီအတိုင်းနားလည်ရင် ပိုကောင်းတယ်။

ရုပ်ရဲ့သဘာဝကတော့ ဖောက်ပြန်တာပဲ။ ရှင်းရှင်းပြောရရင် ပုံစံတူ ဘယ်တော့မှ ဖြစ်မနေဘူး ဆိုတာ ပြောတာပဲ။ ကိုယ်ကတော့

ဖြစ်တယ် ထင်တယ်။ ဖြစ်စေချင်တယ်။ ဒါဆိုရင် သဘာဝကို ပြန်ကြည့်လိုက်။ စိတ်ကရော သူ့ရဲ့ သဘာဝက အာရုံကို ယူတတ်တဲ့ သဘာဝပဲရှိတာ။ စေတသိက်က - သူ့သဘာဝနဲ့ သူရှိတယ်။ တရားရှုမှတ်ရင် သူ့သဘာဝ အတိုင်း လုပ်တယ်ဆိုတာ သိရမယ်။

သဘာဝမှာ သာမညလက္ခဏာ ဆိုတာရှိတယ်။ ရုပ်နာမ် (၂) ခုရဲ့ ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်းသဘော။ နာမ်သည် စိတ်၊ စေတသိက်။ ဘယ်လိုတရား တွေပဲ ဖြစ်ဖြစ် သူ့မှာက 'ဖြစ်တာ' နှင့် 'ပျက်တာ' နှစ်မျိုးပဲရှိတယ်။ အဲဒါက သာမည အားလုံးနဲ့ ဆိုင်တယ်။ ခုနက သဘာဝက အားလုံးနဲ့ မဆိုင်ဘူး။ စိတ်သဘာဝသည် စေတသိက်နှင့် မဆိုင်ဘူး။ စေတသိက်ရဲ့ သဘာဝသည် ရုပ်နှင့် မဆိုင်ဘူး ကိုယ်ပိုင်။ အခုဟာက ဘုံဆိုင်။ စိတ်ဖြစ်ဖြစ်၊ ရုပ်ဖြစ်ဖြစ်၊ စေတသိက်ဖြစ်ဖြစ် - ဖြစ်တာနှင့်ပျက်တာ (၂) မျိုးပဲရှိတာ။ 'ဖြစ် - ပျက်' ဒါလေးကို နားလည်ထားမှ တရားရှုမှတ်လို့ ရမှာနော်။

ရုပ်နာမ်ကို ရှုတဲ့အခါမှာ သဘာဝကို သိရမယ်။ တရားထိုင်လို့ ကောင်းရင် ကိုယ်ရော စိတ်ရော အေးချမ်းနေတာ တွေရမယ်။ အဲဒါ ဘာသဘာဝလဲ။ ကာယပဿဒ္ဓိ၊ စိတ္တပဿဒ္ဓိ။ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ပေါ့ပါးတာ မရှိဘူးလားဆိုတော့ သူ့ရဲ့ သဘာဝပဲ။ အဲဒီ သဘာဝကို သာမညနဲ့ ပြန်ကြည့်ရင် မြဲသလားဆိုတော့ မမြဲပါဘူး။ အမြဲတမ်းရှိမနေဘူး။ အဲဒီတော့ ပျောက်မှာပေါ့။

လူတွေက ပထမတကြိမ်မှာ ထိုင်တယ်။ ကောင်းသွားတယ်။ ဒုတိယတကြိမ်မှာ အဲဒါရအောင် ကြိုးစားတယ်။ သဘာဝကို အဲသလို သွားလုပ်လို့ မရဘူး။ သူ့အတိုင်းပေါ်လာတာ။ ပေါ်တဲ့ဟာကို လက်ခံရမှာ။ လက်ခံဖို့ မကြိုးစားဘူး။ လုပ်ယူဖို့ ကြိုးစားတယ်။ အဲလိုဆိုရင် သာမည ပေါ်ဦးမှာလား။ မပေါ်ပါဘူး။ သဘာဝ မှမတွေ့တဲ့ဟာ သာမညကို လုံးဝ မတွေ့နိုင်ဘူး။ အဲဒါရုပ်နာမ်မမြင်ရင် ဆုံးရှုံးတတ်တယ်။ သတိပဋ္ဌာန်သင်နေတဲ့ အချိန်မှာ ရုပ်နာမ်နားမ

လည်လို့ မရဘူး။ တရားထိုင်တဲ့အခါမှာ ရုပ်ပေါ် လာလား၊ နာမ်ပေါ် လာလား ပြောလို့မရတော့ ရုပ်နာမ်ကို နားလည်ထားမှ ရမယ်။

ဒါကြောင့် အလုပ်လုပ်တော့မယ်ဆိုရင် လေ့လာသင်ကြား ထားရမယ်။ မလေ့လာဘဲနဲ့ ထိုင်ရင် ရှုံးတတ်တယ်။ ဦးဇင်းရဲ့အမြင် ပြောရမယ်ဆိုရင် တရား မရရင်နေ၊ ကိစ္စမရှိဘူး။ ဒါပေမဲ့ တရားကို နားမ လည်မှာတော့ ကြောက်တယ်။ နားမလည်ဘူးဆိုတာက နောက်ထပ် နားလည်ဖို့ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။ မရတာက ရှာလို့ရတယ်။ သိနေရင် ရှာလို့ရတယ်။ မသိတာကို ဘာနဲ့သွားရှာမလဲ။ တရားထိုင်တာက သမာဓိ ရရင် ထိုင်လို့ကောင်းတာပဲ။ ထိုင်လို့ကောင်းဖို့အတွက် ထိုင်တာ မဟုတ်ဘူး။ သဘာဝနှင့် သာမညကို သိဖို့။ သဘာဝက သူ့သ ဘောအတိုင်း လုပ်ရင် အဲဒီ သဘောတရားသည် အမြဲတမ်း ပြောင်းလဲနေတယ်ဆိုတာ နားလည်သွားရင် သာမညက ဒါအနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ။ ဒါဆို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တထင်ဖို့ဆိုရင် ဘာနားလည်ဖို့လိုလဲ။ 'သဘာဝ'။ ဒါကြောင့် လက္ခဏာ (၂) မျိုး နားမလည်လို့ မရဘူး။ အဲဒီမှာ လက္ခဏာ (၂) မျိုးကို နားလည်ဖို့ တရားထိုင်တဲ့ လူတစ်ယောက် မဖြစ်မနေ လုပ်ရမဲ့အလုပ်တခုရှိတယ်။ အဲဒါကကာရကမဂ္ဂင် ငါးပါးကိုပြည့်စုံစေခြင်းပါပဲ။ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးကို ပွား မယ်ဆိုရင် ဗျာဇ္ဈင် (၇) ပါး၊ မဂ္ဂင် (၈) ပါးလည်း ပွားပြီးသားဖြစ်ပါတယ်။

ကာရက (အလုပ်သမား) မဂ္ဂင် ရှပါး

- (၁) သမ္မာဂါယမ - မှန်ကန်စွာလုံ့လပြုခြင်း
- (၂) သမ္မာသတိ - မှန်ကန်စွာသတိရှိနေခြင်း
- (၃) သမ္မာသမာဓိ - မှန်ကန်စွာတည်ကြည်ခြင်း
- (၄) သမ္မာဒိဋ္ဌိ - ရုပ်နာမ်ကို မှန်ကန်စွာသိခြင်း
- (၅) သမ္မာသင်္ကပ္ပ - ရုပ်နာမ်နှင့်ပတ်သက်၍ မှန်ကန်စွာတွေးနိုင်ခြင်း။

‘သမ္မာဂါယာမ’ - သဒ္ဓါ ၂မျိုးနှင့် ပြည့်စုံတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တယောက် ‘ဂါယာမ’ နှင့်ပတ်သက်ပြီး ပြောစရာ မလိုတော့ဘူး။ သမ္မာဂါယာမ - မှန်ကန်စွာ လုံ့လ ပြုခြင်း။ ဘာဖြစ်လို့ သမ္မာ မှန်ကန်စွာလို့ ပြောရတာလဲ။ ဝီရိယသည် ပကိဏ်း စေတသိက်၊ ပကိဏ်း စေတသိက်ဖြစ်လို့ ဂါယာမသည် မှန်တာလုပ်ရင် မှန်တဲ့ ဘက် လိုက်သလို မှားတာဆိုရင်လည်း မှားတဲ့ဘက် လိုက်မှာဖြစ်လို့။ ‘သမ္မာ’ ဆိုတဲ့စကားလုံး ထည့်ပေးရတာ။ မထည့်လို့ မရဘူး။ တရားအား ထုတ်တာ တရားအပေါ်မှာတော့ ယုံကြည်မှုရှိပါရဲ့။ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုတော့ ယုံကြည်မှု မရှိ ဘူးဆိုရင် မရဘူး။ ဘုရားဟောထားတာက ‘သဒ္ဓါယ သရတိ ဩဗံ’။ ပညာယ ပရိသုဇ္ဈတိ’ - သောဘဏစေတသိက် ၂၅ လုံးမှာ ၁၉ လုံး အဆင့်မှ မရှိရင် ပညာပေါ်ဖို့ မကြိုးစားပါနှင့်။ ‘သဒ္ဓါ’ နှင့်ကျော်ရမယ်။ ကျော်ဖို့လို့ပဲ ပြောသေး တာ။ ပြတ်သွားဖို့ မပြောသေးဘူး။ ပြတ်သွားဖို့က ပြတ်သားမှ - အဲဒါက ‘ပညာ’ ခေါ်တယ်။ တရားအားထုတ်တဲ့နေရာမှာ ပျင်းလို့ မရဘူး။ သမ္မာဂါယာမ ရှိရမယ်။

‘သမ္မာသတိ’ မှန်ကန်စွာသတိရှိနေခြင်း။ ဒါကလည်း ဘုရားတရား သံဃာ အပေါ်ယုံကြည်တဲ့ သဒ္ဓါကြောင့် ပေါ်လာတဲ့ သတိ။ အဲဒါကြောင့် သဒ္ဓါ မရှိဘဲနှင့် အလုပ်လုပ်ဖို့ အဆင်မပြေဘူး။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးထဲမှာ နှစ်ပါးကို ပိုင်ဆိုင် ခွင့်ရှိတာ သဒ္ဓါ နဲ့ သတိ ပဲ။ အာဠာဂက မေးတာရှိသေးတယ်။ မြင့်မြတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တယောက်

ပိုင်ဆိုင်တဲ့ဥစ္စာဆိုတာ ဘာလဲတဲ့။ မြင့်မြတ်ချင်တယ် ဆိုရင် ယုံကြည်မှုတော့ ရှိပါတဲ့။ ယုံကြည်မှုသည် လွတ်မြောက်မှုအတွက် အခြေခံ။ အခြေခံပဲ ပြောတာလေ။ ရောက်ဖို့အတွက် လုပ်ရဦးမယ်။

သဒ္ဓါကို အခြေခံတဲ့အတွက် ဝါယာမသည် မှန်မှန်ကန်ကန် ဖြစ်လာတယ်။ တရားကို ယုံကြည်တဲ့အတွက် သတိထားလာတယ်။ မကောင်းတဲ့စိတ်တွေ ဝင်မှာကို ရှက်လာ၊ ကြောက်လာတယ်။ အဲဒါဆိုရင် ကိလေသာ မဝင်တော့ လောဘ မဖြစ်တော့ဘူး။ အဲဒါကို 'အလောဘ' ခေါ်တယ်။ ဒေါသမဖြစ်တော့ဘူး။ 'အဒေါသ'။ ကောင်းတာ ဆိုးတာကို ဂရုစိုက်စရာ လိုသေးလား။ အဲဒါဘာခေါ် တကြမဇ္ဈတ္တတာ။ အဲဒါဆို ဘာဖြစ်လာမလဲ။ 'ကာယပဿဒ္ဓိ' ကိလေသာ ဝင်ခွင့် ပေးတာဟာ အရိယာတွေအတွက် အရှက် မရှိခြင်းပါဘဲတဲ့။ အရိယာဆို တာက သန့်ရှင်းတာလေ။ ညစ်ညစ်ပတ်ပတ်နဲ့နေရင် ဘယ်လိုလုပ်ပြီး သန့်ရှင်း တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ပြောလို့ရမှာလဲ။ ဦးဇင်းတို့က အရိယာ နှင့်ပေါင်းမှာလေ။ ဒုစရိုက် သမားနှင့် သွားပေါင်းမှာမှ မဟုတ်ဘဲ။ ဒုစရိုက်သမားနှင့်ပေါင်းမယ်ဆိုရင်တော့ ကာယ၊ ဝစီ၊ မနောမှာ လုပ်ကို လုပ်ရတာ။ ဒါပေမဲ့ သုစရိုက်သမားလို့ခေါ်တဲ့ အရိယာ နှင့် ပေါင်းမယ်ဆိုရင် ကာယ၊ ဝစီ၊ မနောမှာ ကိုယ်က ပေါ်ခွင့်ပေးလို့ မရ ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်တဲ့အတွက် အလုပ်သမား ၂ ယောက်ရ လိုက်တယ်။

အလုပ်သမား ၂ ယောက်ရလာတာနှင့် နောက်တခု တိုးလာ တယ်။ 'သမ္မာသမာဓိ' - သမာဓိသည် 'ဧက္ကဂ္ဂတာ' သဗ္ဗစိတ္တ စေတသိက်။ အဲဒီတော့ ဧကဂ္ဂတာသည် ကောင်းတာလည်းပါတယ်။ မကောင်းတာလည်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ယုံကြည်လိုက်တာနှင့် ဘာနှင့် သွားပေါင်းလဲ။ ကောင်းတာနှင့် သွား ပေါင်းတယ်။ အဲဒါ 'သမ္မာသမာဓိ' ။ ပြီးတော့ သမ္မာဒိဋ္ဌိ။ ရုပ်နာမ်ကို မှန်ကန်စွာသိခြင်း။ အဲဒီမှာ သဘာဝ အသိရယ်၊ သာမည အသိရယ်။ သတိ၊ သမာဓိရှိနေလို့ ရှုမှတ်လိုက်တဲ့

အရာသည် ဘာလဲဆိုတာ သိနေပြီး ပြောစရာ မလိုတော့ဘူး။ သတိ၊ သမာဓိ မရှိရင် မရဘူး။

နောက်တခုလာတယ်။ သမ္မာသင်္ကပ္ပ။ ရုပ်နာမ်နှင့် ပတ်သက်၍ မှန်ကန်စွာ တွေးနိုင်ခြင်း။ အခုဆို ရှုမှတ်မှုနှင့် ပတ်သက်လို့ သံသယ ရှိဦးမှာလား။ မရှိတော့ဘူး။ ဒါဆို ရှုမှတ်လိုက်သည့်အရာတိုင်းသည် ဘာပဲရှိ။ ရုပ်နှင့်နာမ်ပဲရှိ။ အဲဒီမှာတင် အလုပ်သမား ၅ ယောက်ရှိပြီ။ ကျန်တဲ့ မဂ္ဂင် ၃ ပါး ကို ဘာလို့ မထည့်တာလဲ မေးစရာဖြစ်လာတယ်။ ပညာက ထိပ်ဆုံးကလာတာ မဟုတ်ဘူး။ နောက်ဆုံးမှ လာတာ။ သမ္မာဂါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ - သုံးပါးရှိသေးတယ်။ တရား ထိုင်တဲ့အခါမှာ ဒီသုံးပါးလုံးဝ မလိုတော့ဘူး။ တရား ထိုင်တော့မဲ့ပုဂ္ဂိုလ် တယောက် အဲဒီအချိန်မှာ သီလသန့်ရှင်းပြီးသား ဖြစ်နေရ မယ်။ ဘာရှောင်ရမလဲ ဆိုတာ သိထားရမယ်။ 'ကာရက' လုပ်ကိုလုပ်ရမဲ့အချိန် ရောက်ပြီ။

ဟုတ်ပြီ။ အလုပ်လုပ်တော့မယ်ဆိုရင် ပြန်ကြည့်လိုက်။ ဘာတွေ ပေါ်လဲလို့။ သတိမပါဘူးလား - ပါတယ်။ ဝီရိယ မပါဘူးလား၊ ပညာ မပါဘူး လား။ သမာဓိကို ထားလိုက်။ သမာဓိက အေးအေးဆေးဆေးပဲ။ သတိရှိရင် သမာဓိက လာမှာပဲ။ သမာဓိ မလိုချင်ပါနဲ့။ သတိမြဲအောင် ဝီရိယနှင့် တွန်းတင် ပေးပါ။ ကိုယ့်မှာ ပြည့်စုံရမဲ့အရာကို ကိုယ်လုပ်ပါ။ တရားက အလိုလို ရောက်လာလိမ့်မယ်။ တရားရချင်တဲ့စိတ်နှင့် မသွားပါနဲ့။ လုပ်ချင်တဲ့စိတ်နှင့်ပဲ သွားပါ။ ဘာလုပ်ရမှာလဲဆိုတော့ ဝီရိယနှင့် သတိမြဲအောင် လုပ်ရမှာလေ။

တရားရှုမှတ်မှုကို စတော့မယ်။ ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် ကနေ ရှုမှတ်မယ်။ ဘာတွေ လိုအပ်လဲဆိုတာ အခြေခံကစပြီး သိပြီးဖြစ်မှာပါ။ ရုပ်နာမ် ကို နားလည်ရမယ်။ ရုပ်နာမ်ဆိုတာ ပရမတ္ထတရား ၃ ပါး။ နိဗ္ဗာန် မပါဘူး။ နိဗ္ဗာန်မှာ ရုပ်နာမ် မရှိဘူး။ ပရမတ္ထတရား ၃ ပါးဆိုတာ ခန္ဓာ ၅ ပါး။ ခန္ဓာ ၅ ပါး သည် ရုပ်နာမ် ၂ ပါး။

သူတို့မှာ ကိုယ်ပိုင်သဘာဝရှိတယ်။ အဲဒီသဘာဝ အားလုံးသည် သာမညလက္ခဏာ ရှိတယ်။ သဘာဝအားလုံးသည် ဖြစ်ပြီး ပျက်။ အလုပ်လုပ်ဖို့အတွက် ကိုယ့်မှာ ရှိရမှာက ဝီရိယနှင့်သတိ။ အဲဒီ ဝီရိယနှင့် သတိသည် ဘာကြောင့်ပေါ်။ သဒ္ဓါကြောင့်ပေါ်။ ယုံကြည်မှု မရှိလျှင် မလုပ် ပါနှင့်။ ဆရာကို မယုံလျှင်လည်း မလုပ်ပါနှင့်။ မိမိကိုယ် မယုံလျှင်လည်း မလုပ် ပါနှင့်။ တရားကို မယုံရင်လည်း မလုပ်ပါနှင့်။ ဗုဒ္ဓဝါဒမှာက ကျင့်ချင်တယ်ဆိုရင် လေ့လာပါ။ အဲဒါမှ ထိုးထွင်းပြီး သိမှာပေါ့။ အဲဒါကြောင့် ပရိယတ်၊ ပဋိပတ် ပရိဝေဓလို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒါကို နားလည် စေချင်တယ်။

ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ပြီးရန် နည်းလမ်းများ

- (၁) ထွက်သက်ဝင်သက်ကို ရှုခြင်း၊
- (၂) ဣရိယာပုတ်ကို ရှုခြင်း၊
- (၃) ကွေးတာ ဆန့်တာစသည့်ကို သမ္မုဇဉ်ဉာဏ်ဖြင့် ရှုခြင်း၊
- (၄) ၃၂ ကောဋ္ဌာသကို စက်ဆုပ်ဖွယ်အဖြစ် ရှုခြင်း၊
- (၅) ဓါတ်ကြီးလေးပါးသဘောဖြင့် ရှုခြင်း၊
- (၆) အသုဘကိုးမျိုးဖြင့် ရှုခြင်း၊

အရင်တုံးက ကာယာနုပဿနာဆိုရင် ရုပ်နှင့်ပတ်သက်ပြီး သိတာ။ အခု တဆင့်စီ သွားမယ်။ နံပါတ် (၁) ထွက်သက်ဝင်သက်နှင့် ပတ်သက်ပြီး ရှုမှတ်တာလည်း ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်။ တချက်ရသွားပြီ။ ပြီးတော့ နံပါတ် (၂) ဣရိယာပုတ်နှင့် ပတ်သက်ပြီး ရှုမှတ်တာ။ အရေးကြီးတာကို အရင်ရှုမှတ်ရတာ။ ခန္ဓာနှင့် ပတ်သက်ပြီး

ကြည့်လိုက်တာ အထင်ရှားဆုံးနှင့် အလုပ်လုပ်ဆုံးဟာ ဝင် ထွက်ပဲ။ သူက ထင်ရှားလို့ သူ့ကို အရင်ရှုရတာ။ ပြီးတော့ ကြီးကြီးမားမား လှုပ်ရှားတာ ကုရိယာပုတ် - လျောင်း၊ ထိုင်၊ ရပ်၊ သွား ဒါတွေက အကြီးစားလုပ်ငန်းတွေ။ ခန္ဓာနှင့်ပတ်သက်ပြီး အသေးစားလုပ်ငန်း တွေလည်းရှိသေးတယ်။ ဘာတွေရှိလဲဆိုတော့ ကွေးတာ ဆန့်တာ။ လမ်း လျှောက်တယ်၊ ပစ္စည်းကိုင်တယ်၊ စကားပြောတာတွေက အသေးစား လုပ်ငန်းတွေ။ ဘာပဲလုပ်လုပ် သတိရှိဖို့ပဲ။ အေးအေးဆေးဆေး ထိုင်ပြီဆိုရင် ဝင်ထွက်ကိုပဲ သိနေရမယ်။ အိပ်တဲ့အချိန်မှာတော့ ဝင်ထွက်က သိပ်ပြီး မတိုး ဘူး။ ဝင်ထွက်ရှုတာနဲ့ 'ထိန' ကိလေသာ ဝင်တယ်။ အိပ်မှ မဟုတ်ပါဘူး။ ထိုင်ရင်လည်း ထိန - ကိလေသာဝင်တယ်။ အလုပ်လုပ်ဆုံးဟာ ထိုင်တဲ့အချိန်မှာ ဝင်သက် ထွက်သက်ပဲ။

ထိုင်တဲ့အချိန်မှာပဲ သတိရှိရမှာလားဆိုတော့ မဟုတ်ဘူး။ အကြီးစား လုပ်ငန်းတွေရှိသေးတယ်။ သွားလာလုပ်ရှားတဲ့အခါမှာလည်း သတိရှိပါတဲ့။ အမြဲတမ်း သွားလာနေတာတော့ မဟုတ်ဘူး။ သွားရင်း လာရင်းနဲ့ ထိတာ၊ ကိုင် တာ၊ စကားပြောတာတွေ ရှိတယ်။ ဒါက အသေးစားလုပ်ငန်းတွေ။ အဲဒါ ကြောင့် နံပါတ် (၃) ကွေးတာ ဆန့်တာစတဲ့ အသေးစားလုပ်ငန်းတွေ လုပ်တဲ့ အချိန်မှာလည်း သတိရှိပါတဲ့။ နောက်ထပ် အသေးစားလုပ်ငန်း ရှိသေးတယ်။ နံပါတ် (၄) ၃၂ ကောဠာသ။ ခေါင်းပြီးတာ မျက်နှာသစ်တာ အစ - အကုန် လုံးရှိတယ်။ အလုပ်မလုပ်တဲ့ အချိန်ရှိလား။ မရှိပါဘူး။ အိပ်တဲ့အချိန်မှာတောင် အသက်ရှူတာပဲ။ အဲဒီတော့ အလုပ်လုပ်တာကို ရှုတာပဲ။

နံပါတ် (၅) ဓါတ်ကြီးလေးပါးသဘောနှင့်ရှုတာ။ ဓါတ်ကြီးလေးပါး သဘောနှင့် ရှုမယ်ဆိုရင် ပထဝီ မာ၊ ပျော့တဲ့သဘောရှိမယ်၊ တေဇော အပူ၊ အအေးသဘောရှိမယ်။ ဝါယော လှုပ်ရှားတဲ့သဘောရှိတယ်။

အာပေါက ယိုစီးမှုသဘော။ နောက်တဆင့် နံပါတ် (၆) အသုဘ ၉ မျိုး။
ဦးဇင်းတို့က 'အမြင်' နှင့်ပတ်သက်ပြီး ဘယ်တုံးကမှ အဆိုးမမြင်ခဲ့ဘူး။
မကြိုက်တဲ့သူကိုဘဲ အဆိုးမြင်တာ။ ဦးဇင်းတို့နားနဲ့မျက်စိ ဘယ်ဟာက
ပိုပြီး အလုပ်လုပ်လဲ။ မျက်စိ က ပိုပြီး အလုပ်လုပ်တယ်။
အားနေရင်လည်း တခုမဟုတ် တခုကြည့်နေ တတ်တယ်။
မှိတ်မနေတတ်ဘူး။ ဘာပဲပြောပြော အလုပ်က လုပ်ကို လုပ်နေ တယ်။
ဒီတော့လဲ အသုဘနှင့်ပတ်သက်ပြီး သိကို သိထားရတယ်။ ကာယာ
နပဿနာနှင့် ပတ်သက်ပြီး ရှုမှတ်ပုံက ၆ မျိုး - ခန္ဓာထဲ မှာ ရုပ်ခန္ဓာ
နှင့်ပတ်သက်ပြီး လုံးဝအလွတ် မရှိတော့ဘူး။ အခုရှုမှတ်စရာနှင့်
ပတ်သက်ပြီး ကြည့်ရအောင်။ ကိုယ်ရှုမှတ်တာနဲ့ ဘုရားဟောတာ
ကိုက်မကိုက် ချိန်ကြည့်လို့ ရတယ်။ အခုသင်တာ သတိပဋ္ဌာန်သုတ်ကို
အကျယ်သင်နေတာ။

ထွက်သက်ဝင်သက်ရှုရန် လေးမျိုး

- ၁။ သတိရှိလျှက် ထွက်လေ ဝင်လေကို ရှုထုတ်၊ ရှုသွင်းခြင်း၊
- ၂။ ရှည်ရှည်(တိုတို) ရှုထုတ် ရှုသွင်းသည်ကို ရှည်ရှည်(တိုတို) ရှုထုတ်၊
ရှုသွင်း သည်ဟု သိခြင်း၊
- ၃။ ထွက်သက်(ဝင်သက်)၏ အစ အလယ် အဆုံး သုံးပါးလုံးကို
ထင်ရှားလျှက် ရှုခြင်း၊
- ၄။ ရုန်းရင်း ပြင်ထန်းသော ထွက်သက်(ဝင်သက်)ကို ငြိမ်းအေးစေလျှက်
ရှု ခြင်း။

ဝင်သက်ထွက်သက်နှင့် ပတ်သက်ပြီးပြောပေးမယ်၊ ဦးဇင်းတို့မှာ
အရေးအကြီးဆုံးက ဝင်သက် ထွက်သက်ပဲ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့

သမထလည်း ဟုတ်တယ်၊ ဝိပဿနာလည်း ဟုတ်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ဘုရားရှင်းက သမထလို့ သီးသန့်မဟောဘဲနဲ့ ကာယာ နပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ကို ဗောဓိပက္ခိယ လို့ ဟောတာလဲ။ 'ဗောဓိပက္ခိယ'ဆိုတာ မဂ်ဉာဏ်ကို ရစေနိုင်တဲ့ အရာလို့ ပြောတာကိုး။ အဲဒီမှာ အာနပါနကမ္မဋ္ဌာန်းက ဈာန်ကို ရစေတယ်။ သာသနာရဲ့ ထုံးစံက ဈာန်ကို ထုတ်ပြောတာမျိုး မရှိဘူး။ ဗုဒ္ဓရဲ့ အဆုံးအမအားလုံးကို ကြည့်လိုက်။ ဒါနကထာ - လှူဒါန်းပေးကမ်းဖို့၊ သီလကထာ - ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းမွန်ဖို့၊ သဂ္ဂကထာ စသည်ဖြင့်တော့ ကထာ တွေ ရှိတာပေါ့လေ။ တကယ့် တကယ်တော့ ဗုဒ္ဓရဲ့ ရည်မှန်းချက်က ဒုက္ခကနေ လွတ်မြောက်ဖို့။ ဘုရားက သင်္ခါရဒုက္ခ ကို ပြောတာ။ ဖြစ်၊ ပျက်ရဲ့ သဘာဝကို နားလည်ဖို့။ သတိရှိပြီး ကာယယနပဿနာကို အားထုတ်မယ် ဆိုရင် သမထလည်း ဟုတ် တယ်၊ ဝိပဿနာလည်း ဟုတ်တယ်။ သမထမှာက သမာဓိကို အားပေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ သတိ မရှိဘဲနဲ့တော့ မရဘူး။ ကိလေသာ မဝင်စေဖို့အတွက် သတိရှိကို ရှိနေတယ်။

နံပါတ်(၁) သတိရှိပြီးတော့ ဝင်တာကိုလည်း သိနေရမယ်၊ ထွက်တာ ကိုလည်း သိနေရမယ်။ အဲဒါ ပထမဆုံး အဆင့်။ ဝင်သက်ထွက်သက်ကို ရှုတဲ့ အခါမှာ ထိုင်တဲ့ဣရိယာပုတ်ကိုပဲ ယူပါတဲ့။ ထိုင်ပြီး ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ မျက်စိကို မှိတ်၊ လက်ကို သက်သာပြီး ကြာရှည်စွာ ထားနိုင်တဲ့အနေအထားမှာ ထားရ ပါမယ်။ နှာသီးဝမှာ ဝင်တယ်၊ နှာသီးဝမှာ ထွက်တယ်။ နှာသီးဝလို့ ပြောရ တာက လွယ်ကူလို့။ ဝင်လဲ ထိတယ်၊ ထွက်လဲ ထိတယ်။ ထိတာကို သိဖို့ ပြောတာ။ ဘာကြောင့်ဒီလိုလုပ်တာလဲဆိုတော့ သတိကိုထူထောင် ရတာလေ။ ဦးဇင်းတို့ အာရုံတွေက ကာမ အာရုံ နဲ့ပတ်သက်နေတော့ ရူပ - ရုပ်နှင့် ပတ်သက်ပြီး စိတ်ဝင်စားတယ်။ သဒ္ဓ - အသံနှင့် ပတ်သက်ပြီး စိတ်ဝင်စားတယ်။ ဂန္ဓ - အနံ့နှင့်ပတ်သက်ပြီး စိတ်ဝင်စား

တယ်။ ရသ - အရသာနှင့် ပတ်သက်ပြီး စိတ်ဝင်စားတယ်။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗ-
အတွေ့အထိနှင့်ပတ်သက်ပြီး စိတ်ဝင်စားတယ်။ ဓမ္မနှင့်ပတ် သက်ပြီး
စိတ်ဝင်စားတာ နဲ့တယ်။ ဦးဇင်းတို့က အာရုံ (၅) ပါးကို
ပိတ်ထားလိုက်ပြီး တပါးကို ချန်ထားလိုက်မယ်။ အဲဒီ(၁)ပါးကို သတိနှင့်
ရင်းနှီးအောင် လုပ်ပေးထားရတယ်။

သတိက တခြားမဟုတ်ဘူး။ စိတ်နှင့်ရင်းနှီးအောင်လို့ပေါ့။
သတိက မြဲအောင်ယူပေးတာ။ ဦးဇင်းတို့ယူတဲ့ အရာက စိတ်နှင့်အာရုံကို
ယူရတာ။ အာရုံက စိတ်ကိုယူတဲ့အခါမှာ သတိမရှိရင် မကပ်ဘူး။
ပြီးတော့ ပညာ မရှိရင်လည်း မသိဘူး။ အဲဒါကြောင့် သတိက အဓိက
ကပ်ပေးတယ်။ သူက သိတဲ့အလုပ်ကို မလုပ်ဘူး။ သတိရဲ့အလုပ်က
သိနေဖို့ပဲ။ သတိက ဝင်တာ ထွက်တာကိုပဲ သိတယ်။ ဒီထက်ပိုပြီး
ပူတယ်၊ အေးတယ်၊ ကောင်းတယ်၊ မကောင်းဘူးလို့ လုံးဝမသိဘူး။
သတိမှာ အဲဒီလောက် သိနိုင်စွမ်း မရှိဘူး။ ဒါပေမဲ့ ပညာမှာတော့
ရှိတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ သိတဲ့အလုပ်ကို ပညာက လုပ်တယ်။

တည်တဲ့အလုပ်ကို ဘယ်သူကလုပ်ပေးလဲဆိုရင် သတိက
လုပ်ပေး တယ်။ တည်အောင် လုပ်ပေးတဲ့နေရာမှာ ပညာမပါလို့လည်း
မရဘူး။ ပညာ မပါရင် သမထဘက် ကူးသွားတတ်တယ်။ ဝင်တာ
ထွက်တာ သိနေရုံနဲ့ ဘာမှ အကျိုး မရှိဘူး။ ဒါကြောင့် အဆင့်
လေးဆင့်နဲ့ သွားတာ။ နံပါတ် ၁ က ဝင်တိုင်းသိ၊ ထွက်တိုင်းသိ၊
ဘာလို့လဲဆိုရင် စိတ်တွေကို အာရုံနှင့် ရင်းနှီး အောင် လုပ်ပေးတာ။
ဓမ္မအာရုံနှင့် ရင်းနှီးတာနဲ့ ကာမအာရုံနှင့် ရင်းနှီးတာ ဘယ်ဟာက
ပိုများလဲ - 'ကာမအာရုံ'။ ဒါကြောင့်လည်း 'ကာမာသဝ'လို့ ပြောတာ။
ပြီးရင် ကာမောယ။ အာရုံတွေက ကာမနှင့်ရင်းနှီးနေပြီး ဓမ္မနှင့် မရင်း
နှီးဘူး။ အဲဒီတော့ ဓမ္မနှင့်ရင်းနှီးအောင် အဲဒီစိတ်တွေကို ချုပ်
ထားလိုက်တယ်။ 'သတိ'က ဘယ်နေရာမှာလဲ။ နှာသီးဝမှာ။ ဘယ်သူနဲ့ပဲ
တွေ့ပေးတာလဲဆိုရင် ကာယနှင့်ပဲတွေ့ပေးတယ်။ ဝင်သက်၊

ထွက်သက်ကို ကာယလို့မှတ်ထားတာ။ ဘာကြောင့်ဆိုတော့ ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်မှာပါတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတခု။ ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်မှာ ရှုမှတ်စရာ ၆ မျိုးနော်။ တခုစီသွား ကြမယ်။

နံပါတ် ၁- ဝင်တာထွက်တာနှင့် ရင်းနှီးအောင်လုပ်ပေးတယ်။ သက်ရှိသတ္တဝါ တကောင်အတွက် ရုပ်ခန္ဓာနှင့်တွဲပြီးသွားရင် အသက်ရှုဖို့က အရေးကြီးဆုံးပဲ။ အဲဒါနဲ့ ရင်းနှီးအောင် လုပ်ပေးတယ်။ စိတ်နှင့်ကာယ တနည်း အားဖြင့်ပြောရရင် ရုပ်နှင့်နာမ်။ ကာယဆိုတာက ရုပ်။ ဒါပေမဲ့ အခု စိတ် အကြောင်း မပြောသေးဘူး။ ရုပ်ကိုပဲ ဂရုစိုက်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဉာဏ်က မကောင်းဘူး။ အလုပ်က စပြီးဝင်ခါစ။ မကျွမ်းကျင်သေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို အလုပ်များများ ခိုင်းလို့ မရဘူး။ အာရုံနှင့်စိတ် ရင်းနှီးအောင် သတိက မိတ်ဆက်ပေးတာပဲ ရှိသေးတယ်။ သတိ မရှိရင် မိတ်ဆက်ပေးမဲ့သူ မရှိဘူး လေ။ 'ရုပ်'ရဲ့ ဘာသာစကားကို နားမလည်းခဲ့ဘူး။ 'ပညတ်'ရဲ့ ဘာသာစကား ကိုပဲ နားလည်ခဲ့တယ်။ 'ရုပ် - နာမ်'ရဲ့ စကားကို နားလည်ဖို့ဆိုတာ သာသနာ ရှိမှ နားလည်တာ။ ဒါ ရုပ်ပါ။ ဒါ နာမ်ပါ လို့ သိအောင်ဆိုလို့ရှိရင် ရုပ်နာမ်နှင့် ပတ်သက်ပြီး ရင်းနှီးအောင် လုပ်ပေးမဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်နှင့် သွားပေါင်းရတယ်။ သတိနှင့် သွားပေါင်းလိုက်လို့ရှိရင် ဒါက ကာယ၊ ကာယဆိုပြီး ရုပ်မှန်း နဲ့နဲ့သိလာတယ်။ ဝင်တိုင်းသိ၊ ထွက်တိုင်းသိ။ ပိုမသိနဲ့။

အဲဒီနေရာမှာဉာဏ် ကို အရမ်းကြီး အားမကိုးနဲ့။ 'သတိ'ကို အားကိုး။ 'သတိ'က ဗိုလ်ငါးပါးမှာလည်း ပါတယ်။ ပြီးတော့ ကုန္ဒမြေမှာလည်း အရေးကြီးတယ်။ သတိ မပါလို့ မရဘူး။ သတိများ လွန်းအားကြီးလို့လည်း မရဘူး။ သတိလွန်တယ်ဆိုတာ ရှိတယ်။ ကိုယ့် အတွက်တော့ မရှိဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ သတိကို လိုက်ဖမ်းနေရလို့။ ရှင်အာနန္ဒာဆို သတိလွန်တာ ရှိတယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖျက်တဲ့ ၁၀ ချက်မှာ 'ဥပဋ္ဌာန'ဆိုတာ သတိလွန်တာ ရှိတယ်။ ဒါကြီးပဲ ဂရုစိုက်နေရင် ဉာဏ်မပေါ် တော့ဘူး။ ဉာဏ်က ပြန်ဝင်တဲ့အချိန်မှာ သတိက

နဲနဲလေးပြန်လျှော့ပေး ရတယ်။ သတိက ထိန်းပေးတဲ့ သဘောပဲ။ သဒ္ဓါလွန်လို့လည်း မရဘူး။ ပညာလွန်လို့လည်း မရဘူး။ သတိက ထိန်းပေးရတယ်။ ဒါပေမဲ့ တခါတလေ ကျရင် သတိက လွန်သွားတာ ရှိတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ဉာဏ်က အလုပ်မလုပ် တော့ဘူး။ အခုဉာဏ်အားမကောင်းခင်မှာ သတိအားကောင်းနေရတယ်။

သတိအားကောင်းဖို့ ဒီနေရာမှာ ဝီရိယလိုတယ်။ ဝီရိယ လုံးဝလျှော့လို့ မရဘူး။ မကျွမ်းကျင်ခင်မှာ ဝီရိယကို အားကိုးရတယ်။ အဲဒါကြောင့် တချို့ ရိပ်သာတွေမှာဆိုရင် အသက်ကို ပြင်းပြင်းရှုဖို့ ပြောတာပေါ့။ ဒီနေရာမှာတော့ မပြောဘူး။ အဲဒီတော့ အခုမျက်စိကို မှိတ်ပြီးတော့ စိတ်ကို ဘယ်မှာထား မလဲဆိုရင် လေဝင် လေထွက်ရှိတဲ့ နှာသီးဝမှာ ထားမယ်။ ဝင်လာမှာက 'ကာယ'နော်။ လေလို့ မတွေးနဲ့။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်မို့လို့။ ကာယဆိုတာ အစုအပေါင်း။ လေမှာ အစုအပေါင်း(၈)ခု စုထားတယ်ဆိုတာ မမေ့နဲ့နော်။ နာမ်မှာလည်း အနည်းဆုံး အစုအပေါင်း (၈) ခု စုထားတယ်ဆိုတာ မမေ့နဲ့နော်။ လေမှာ (၈) ခု စုထားတာ ဘာတွေလဲ - မဟာဘုတ် ၄ ပါး၊ ဝဏ္ဏ၊ ဝန္ဓ၊ ရသ၊ ဩဇာ။ အဲဒါတွေ သိပြီးလား။ မသိသေးဘူး။ အခု မလိုသေးဘူး။ မလုပ်နဲ့ဦး။ နာမ်မှာလည်း အနဲဆုံး (၈)ခုပေါင်းထားတယ်။ စက္ခု၊ သဗ္ဗစိတ္တ။ အဲဒါ ကာယဆိုတာ ကိုယ်ကြီး သက်သက် ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ အစုအပေါင်းပဲ။ အခုက ဘာအပေါင်းလဲ။ ရုပ်အစုအပေါင်း။ အဲဒါကို ကြည့်နေရမှာ။ အခုမမြင်သေးဘူး။ လေကို မြင်တဲ့ အဆင့် ဦးဇင်းတို့အလုပ် မဟုတ်သေးဘူး။ လေဝင်လေထွက်တာ သိတဲ့ အဆင့်မှာ ပထမဆုံးကြိုးစားရမယ်။

ဝင်တိုင်း သိရမယ်၊ ထွက်တိုင်း သိရမယ်။ မြန်မြန် နှေးနှေး ကိစ္စ မရှိဘူး။ တကယ်လို့ အဲဒီစိတ်က ဝင်ထွက်နေတဲ့လေဆိုတဲ့ ကာယ အာရုံနဲ့ ရင်းနှီးသွားပြီဆိုရင် ဘာဖြစ်သွားလဲ။ ပျင်းလာတယ်။ အဲဒီတော့

မလေးစားတော့ဘူး။ အဲဒီတော့ အလုပ်ပြောင်းပေးရတယ်။ စိတ်နှင့်ကာယ ရင်နှီးအောင် လုပ်ပေးပြီး ရင်နှီးသွားပြီးဆိုရင် အဲဒီမှာတင် နေလို့ မရတော့ဘူး။ ပြောင်းပေးရတော့ နောက်တဆင့် တက်လာတယ်။ ဒီနေရာမှာ ဝင်ထွက် သိရုံနှင့် မရတော့ဘူး။ ရှည်သလား၊ တိုသလား။ ခုနထက်စာရင်ရှုပ်လာပြီ။ ရှုပ်တာပေါ့။ နှာသီးဝမှာ ဝင်တာသိရုံ သက်သက် မဟုတ်တော့ဘူး။

နံပါတ် ၂ - ဝင်တဲ့နေရာမှာ ရှည်၊ တို ဖမ်းရမဲ့ အဆင့် ရောက်လာပြီ။ နဲနဲသတိ ပိုလာတယ်။ ဝီရိယ ပိုလာတယ်။ အလုပ်ပိုလာတယ်။ စိတ်ကို ရာထူးတိုးပေးလိုက်တာပဲ။ စိတ်ကို ရာထူးတိုးပေးရင် ကာယဆိုတဲ့ ရှုပ်လည်း ရာထူးတိုးပေးရတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူလည်း အလုပ်ရှုပ်လာတယ်။ ထိရုံနဲ့ မရတော့ဘူး။ ရှည်သွားတယ်၊ တိုသွားတယ်ဆိုတာ စိတ်က သိနေရ တယ်။ အဲဒီတော့ ရှည်တာလည်း သိရမယ်။ တိုတာလည်း သိရမယ်။ ဒါပေမဲ့ ပင်ပမ်းနေပြီဆိုရင်တော့ တိုတယ်။ ရှုတာ ကြာလာရင်တော့ ရှည်လာတယ်။ ရှုတာကြာလို့ ရှည်လာတာ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် စိတ်အေးသွားလို့။ အဲဒါ ကာယပဿဒ္ဓိ၊ စိတ္တပဿဒ္ဓိ စပြီဆိုတာ မမေ့လိုက်နဲ့ဦး။ ဘာရှိလို့လဲဆိုရင် သဒ္ဓါရှိလို့ပဲ။ သဒ္ဓါက သတိကို ခေါ်လာတဲ့အချိန်မှာ အေးလာတယ်။ မုဒုတာ မရှိဘူးလား။ စိတ်ရော ကိုယ်ပါ နူးညံ့လာတယ်။ ပြီးတော့ ပေါ့ပါးလာတယ်။ ကြာကြာ ထိုင်လာနိုင်တယ် ဆိုတာ အဲဒါပဲ။ ပထမအဆင့်မှာ ဝင်တိုင်းသိ၊ ထွက် တိုင်းသိ ကနေပြီးတော့ ရင်နှီးလာပြီဆိုရင် ရှည်တာ တိုတာ။ ရှည်တာ သက်သက်လည်း ရှိရင် ရှိမယ်။ တိုတာ သက်သက်လည်း ရှိရင် ရှိမယ်။ ရှုမှတ် ခါစဆိုရင် တိုတာများလိမ့်မယ်။ ရင်နှီးလာပြီဆိုရင် ရှည်တာပဲ များလိမ့်မယ်။ ရှည်တာများတာကို သိလာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တယောက် နောက်တဆင့်တိုးပါ။ ဒီအတိုင်း နေလို့ မရတော့ဘူး။

နောက်အဆင့်။ နံပါတ် ၃ - အစ - အလယ် - အဆုံး။
သေချာတယ်။ အလုပ်ရှုပ်သွားပြီ။ စ - လယ် - ဆုံး လိုက်တဲ့နေရာမှာ
မလိုက်နိုင်ဘူးဆိုရင် ပြန်ဆင်း။ မပိုင်ဘဲနဲ့ အဲဒီနေရာမှာ နေရင်
ကိလေသာဝင်လာတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိလေသာဝင်မှန်း မသိဘူး။
ဘာဝင်လာလို့လဲဆိုရင် ပီတိ။ ကောင်းမှာကိုး။ ကာယပဿဒ္ဓိ၊
စိတ္တပဿဒ္ဓိ ဝင်လာရင် ကြေနှပ်တယ်။ ကြေနှပ်ဖို့အတွက်
တရားမှတ်တာ မဟုတ်ဘူး။ ကြေနှပ်စရာ၊ မကြေနှပ်စရာတွေ မမြဲ
ဘူးဆိုတာ သိအောင် တရားမှတ်တာ။ အဲဒါကြောင့် သတိပဋ္ဌာန်
တကယ်ရှုပြီဆိုရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်မှာ ကောင်းတယ်ဆိုတာ မရှိဘူး။
ဘာကြောင့်လဲ၊ အမြဲတမ်း ကိုယ်က သတိထား နေရလို့။ အဲဒီတော့
တတိယအဆင့်အနေနဲ့ စ - လယ် - ဆုံး။ ရှင်းရှင်းပြောရရင် နှာသီးဝ
အစ၊ ရင်ညွန့် အလယ်၊ ချက် အဆုံး။ ပြီးတော့ ချက် အစ၊ ရင်ညွန့်
အလယ်၊ နှာသီးဝ အဆုံး။ အဲဒီတော့ သိရမှာက ၆ ချက်။

ပထမက ဝင်၊ ထွက်။ ဒုတိယက ရှည်၊ တို။ ၂ ချက်ဖြစ်သွားပြီ။
အခု စ၊ လယ်၊ ဆုံး ဝင်ထွက်မှာ ၆ ချက်။ ကိလေသာဝင်ဖို့
အချိန်ရှိသေးလား။ အလုပ်များများခိုင်းထားတော့ တွေးဖို့ဆိုတာ
အချိန်မရှိတော့ဘူး။ သတိက စောင့်ကြည့်နေတာ။ စောင့်ကြည့်တယ်
ဆိုကတည်းက ကိုယ်က လုပ်ရတော့ မှာ။ အခု စောင့်ကြည့်
တဲ့အဆင့်ကနေပြီးတော့ ကိုယ်က လွတ်အောင်လို့ဆိုရင် နောက်တဆင့်
တက်ရတယ်။

နောက်တဆင့်၊ နံပါတ် ၄- ရုန်းရင်းပြင်းထန် တယ်ဆိုတာ
တခြားမဟုတ်ဘူး။ အသက်ရှူတာ ကြမ်းတာကို ခေါ်တယ်။ တခါ
တလေကျရင် ဒီအတိုင်းနေရင် ကိုယ့်ကိုကိုယ် အသက်ရှူမှန်းတောင်
မသိဘူး။ ပင်ပမ်းလာပြီဆိုရင် အသက် ရှူတာ သိလာတယ်။
ဂရုစိုက်စရာမလိုဘဲနဲ့ သိလာတယ်။ စိတ်က ပေါ့ပါး သွားပြီဆိုရင်
အသက်ရှူတာကို မသိတော့ဘူး။ အဲဒါကြောင့် တချို့တွေက

အဲဒီနေရာရောက်ရင် သေတယ်ထင်တာ။ အဲဒါကြောင့် ပြေးပြေးလေး ကျသွားတဲ့ အဆင့်အထိ ရှုပေးပါတဲ့။ အဲဒီအဆင့်ပြည့်လာပြီဆိုရင် ကာယပဲ တွေ့တော့တယ်။ ကာယ တွေ့လာပြီဆိုရင် အရင်တုံးက ငါထင်ခဲ့တယ်လေ၊ အခုဘာပဲရှိတော့လဲ။ 'ကာယ' ပဲ ရှိတော့တယ်။ 'ကာယ'ဆိုတာ ရုပ်အစုပဲ ရှိတာကို ပြောတာ။ အရင်တုံးက ထင်တာက 'ငါ' အခု 'ကာယ' - 'ငါ' လုံးဝပျောက်တယ်။ ဒီအဆင့် (၄) ဆင့်ရှုပြီဆိုရင် ဘယ်အချိန်ပဲကြည့်လိုက် ကြည့်လိုက် ဘာပဲ တွေ့သလဲဆိုရင် 'ကာယ' တခုပဲတွေ့တယ်။

ကာယက 'ရုပ်'။ ရုပ်နှင့်ရင်းနှီးအောင် လုပ်ပေးတာက သတိ။ ရင်းနှီးသွားတာက စိတ်။ သတိပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ်ပဲ ဖြစ်ဖြစ် 'နာမ်' တရား။ အရှုခံ က ရုပ်။ ဘာပဲရှိ။ 'ရုပ်' ပဲရှိ။ ဘာနဲ့သိ။ နာမ်နဲ့သိ။ ငါရှိသေးလား။ မရှိတော့ပါဘူး။ အဲလိုဆိုရင် ဒိဋ္ဌိပြုတ်တယ်။ အဲဒီတော့ ကာယနှင့်ပတ်သက်ပြီး စွဲလန်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် မရှိတော့ဘူး။ အဲဒီတော့ တဏှာပြုတ်တယ်။ အခုအချိန်မှာ 'ကာယ' ကိုပဲ 'နာမ်' က အဓိက တွေ့နေတာ။

တဆင့်စီပြန်ကြည့်မယ်။ ဝင်တိုင်းမှာ ထိတယ်၊ ထွက်တိုင်းမှာ ထိတယ်။ အဲဒါ မြဲတယ်လို့ ထင်လား။ မထင်ဘူးနော်။ အဲဒါဆို တဆင့် တက် သွားပြီး။ 'သမ္မာသန' ခေါ်တယ်။ မမြဲဘူးဆိုတဲ့ သုံးသပ်မှုတခု။ အဲဒါဆို ဘယ်သူ့ရဲ့အလုပ်လဲ။ ဉာဏ်ရဲ့အလုပ်။ ပထမအဆင့်မှာ ဘယ်သူက လုပ်သွား တာလဲ။ သတိ။ ဒုတိယအဆင့်မှာ သတိ၊ တတိယအဆင့်မှာ သတိ။ အဲဒီအဆင့် (၃) ဆင့်လုံးမှာ ဝီရိယ မရှိလို့ မရဘူး။ ဝီရိယ တိုးတိုးသွားရတယ်။ စတုတ္ထအဆင့်ကို ရောက်ပြီဆိုရင် သတိလည်းရှိ၊ ဝီရိယကိုလျှော့။ အဲဒီ အချိန်မှာ ဝီရိယကို လျှော့ကို လျှော့ရတယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုံး။

အသက်ရှုတာ ပျောက်တယ်လို့ ထင်ရတဲ့အထိရှုတဲ့ လူတယောက် ဝီရိယအားကောင်းလို့ မရဘူး။ ဘာဖြစ်လို့ ဝီရိယကို

လျှော့တာလဲဆိုရင် သမာဓိရှိအောင်လို့၊ ဝီရိယနှင့် သမာဓိက တွဲရက်။ ပညာနှင့် သဒ္ဓါက တွဲရက်။ ဘယ်သူက ထိန်းတာလဲ။ သတိက ထိန်းတာ။ ဝီရိယကို ထိန်းဖို့အတွက် သတိက သိရတယ်။ သတိအားကောင်းရင် ဝီရိယလိုသလား၊ လွန်သလား ဆိုတာ သူသိတယ်။ ပထမအဆင့်မှာက မသိဘူး။ ပထမအဆင့်မှာက ဝီရိယ လိုတယ်။ ဝီရိယနောက်ကို သတိက လိုက်လာတယ်။ နှစ်နဲ့သုံးမှာ - သတိက ဦးဆောင်တယ်။ လေးမှာ သတိသက်သက် ဦးဆောင်လို့ မရဘူး။ ဘာလိုက် လာရမလဲဆိုတော့ 'ပညာ'။ အဲဒါကြောင့် သတိနဲ့ သိပြီဆိုရင် ဝီရိယကို လျှော့ချလိုက်။ သိနေတယ်ဆိုတဲ့ အသိလေး တခုကို အသုံးချ။ 'မမြဲဘူး' ဆိုတဲ့ အချက်လေး တချက်။ တွေ့ကို တွေ့မယ်။ မတွေ့နိုင်စရာ အကြောင်း ရှိကို မရှိဘူး။

ဝင် - ထွက် ဆိုတဲ့ စကားလုံး။ ပြီးတော့ ရှည် - တို ဆိုတဲ့ စကားလုံး။ စ - လယ် - ဆုံး ဆိုတဲ့ စကားလုံး။ ပြီးတော့ ပြင်းထန် ဆိုရာကနေ နူးညံ့ ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ကြည့်လိုက်။ ဘာရဲ့ သင်္ကေတတွေပါလဲ ဆိုတော့ မမြဲမှု သင်္ကေတ တွေပါနေတယ်။ တကယ်လို့ မြဲတယ်ဆိုရင် စကားလုံး တလုံးပဲ ရှိရ မယ်။ မမြဲမှု သင်္ကေတကို တွေ့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တယောက် ငါလုပ်နေတာလား၊ ကာယ လုပ်နေတာလား။ 'ကာယ' လုပ်နေတာ။ အဲဒါဆို အတ္တလား၊ အနတ္တလား။ အနတ္တပါ။ သုခလား၊ ဒုက္ခလား။ ဒုက္ခပဲ ရှိတယ်။ ဘာမှ မရှိဘူး။ အဲဒါ လက္ခဏာ သုံးပါး။ အဲဒါကို သမ္မာသနဉာဏ်လို့ ခေါ်တယ်။

ဘာကြောင့် သမ္မာသနဉာဏ် ရောက်သွားတာလဲ။ ဦးဇင်းတို့ ကာယပဲ ရှိတယ်လို့ သိ။ 'ကာယ' က 'ရုပ်'။ သိ တာက 'နာမ်'။ အဲဒါ ဘာလဲဆိုတော့ 'နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒ'။ အကြောင်းကြောင့် အကျိုးဖြစ်တာ တဖြေးဖြေးနှင့် သိလာ လိမ့်မယ်။ အဆင့်တဆင့် တက်သွားလိမ့်မယ်။ 'မမြဲဘူး' ဆိုတဲ့ သဘာဝ။ သုံးသပ်တာပဲ ရှိသေးတယ်နော်။ မြင်တာ မဟုတ်သေးဘူး။ မြင်တာက နောက် တဆင့်။ သုံးသပ်တယ်ဆိုတာ

သိသွားတာ။ တကယ့်ကို မမြဲဘူးလို့ သိတဲ့စိတ်။ အဲဒါ သမ္မသနဉာဏ်။
ဖြစ်ပျက်ကို သိလာရင် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ပြီးတော့ နောက်တဆင့်
လာမယ်။ 'ဘင်္ဂ' ဆိုတာ အပျက်။

ဉာဏ်က နှေးတယ်လေ။ ဖြစ်တာ မသိလိုက်ဘူး။ ဦးရင်းတို့
သိလိုက်ပြီးဆိုရင် ပျက်နေပြီ။ သိတယ်ဆိုတဲ့အချိန်မှာ မရှိတော့ဘူး။
အဲဒါ ဘင်္ဂပဲ။ အဲဒါ သတိမရှိရင် မသိဘူး။ အဓိက လုပ်တာက ဉာဏ်က
လုပ်တာပဲ။ ပထမ သတိက ဖော်ပေးတယ်။ သတိက ဖော်ပေးပြီး
ဉာဏ်က ဦးစီးလုပ်တဲ့ အခါမှာ သတိကို ဖယ်လို့ မရဘူးနော်။
နံပါတ်လေးအဆင့်ကို ရောက်သွားတဲ့ လူတယောက် ရုပ်နာမ်နဲ့
တွေ့သွားပြီးဆိုရင် ဒိဋ္ဌိ မလာတော့ဘူး။ ပြီးရင် တဏှာ မလာတော့ဘူး။
အဲဒါဆိုရင် ဝင်သက် ထွက်သက် ရှုတဲ့နေရာမှာ ဒါဟာ ဂိတ်ဆုံးပဲ။
နောက်ထပ် မလာတော့ဘူး။ တက်သွားပြီ။ ရုပ်နာမ်ရဲ့ ဖြစ်ပျက်ကိုပဲ
ရှုတော့မှာ။ ဝင်တာ ထွက်တာကို မရှုတော့ဘူး။ ကာယမှာ သတိက
တည်နေ တဲ့အတွက် ဉာဏ်ခေါ်တဲ့ပညာက လိုက်လာပြီဆိုရင် မမြဲမှုကို
သိသွားတယ်။ ရုပ်တရားလဲ မမြဲဘူး၊ နာမ်တရားလဲ မမြဲဘူးလို့သိတာ
သူ့ရဲ့ အလုပ်ပဲ။

သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးထဲက 'သမ္မာ
သတိ' တလုံးကို ခွဲထုတ်ပြလိုက်တာပဲ။ အဲဒီ 'သတိ'က ဒီလိုမျိုး သိမှ
'သမ္မာ'တဲ့။ ဘုရားက မဂ္ဂင် ၈ ပါးထဲက သမ္မာသတိကို
သီးသန့်ခွဲထုတ်ပြတာ။ 'သမ္မာသတိ' ဒီသတိသည် သမ္မာ -
မှန်ကန်တယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုမျိုး မှန်ကန်တာလဲဆိုရင် ကာယနှင့်
ပတ်သက်ပြီး မှန်ကန်မှု ရှိရမယ်။ ကာယသည် ရုပ်၊ သိတာက နာမ်။
ဘာပဲရှိ။ ရုပ်နှင့်နာမ်ပဲ ရှိ။ ငါရှိလား။ မရှိပါဘူး။ အဲဒါ ဒိဋ္ဌိ ဖြုတ်တာ
သမ္မာသတိရဲ့ အလုပ်ပဲ။ သတိပဋ္ဌာန်သည် ဗောဇ္ဈင်လည်း ဟုတ်ပါ
တယ်။ ပြီးရင် မဂ္ဂင်လည်း ဟုတ်ပါတယ်။ ဗောဇ္ဈင်က
'ဓမ္မဂီဇယသမ္မောဇ္ဈင်'ကို ပြောတာ။ အဲဒါဆို 'ဗိုလ်'လည်း ပါပြီးသား

ပြီးရင် ကုန္တလည်းပါပြီးသား။ ဒီလောက်ဆိုရင် ဝင်သက် ထွက်သက်နှင့် ပတ်သက်ပြီး ဒီလောက်သိရင် ရပြီး ထင်ပါရဲ့။

ကုရိယာပုတ်ကို ရှုခြင်း

ကုရိယာပုတ်ဆိုတာက လျောင်း၊ ထိုင်၊ ရပ်၊ သွား။ နံပါတ်(၁) ထွက်သက် ဝင်သက်ကို ရှုတဲ့အခါမှာ 'ထိုင်'တာနဲ့ ရှုတာမှန်တယ်။ ထိုင်တာ သက်သက် မဟုတ်ဘူး။ သွားတာ မရှိဘူးလား။ သွားရင် သွားတယ်လို့ သိ။ အဲဒါပဲ သိဦး တခြားဟာ မသိနဲ့။ ပထမအဆင့် ကျင့်ပြီးသား ပုဂ္ဂိုလ်တယောက် ကာယနှင့်ရင်းနှီးပြီးသား မဟုတ်လား။ အဲဒါဆိုဘာကြီးက သွားတာလဲ။ ကာယ ပဲ သွားတယ်ပေါ့။ အဲဒါဆို ငါ ရှိသေးလား။ မရှိပါဘူး။ သတိမလွတ်နဲ့နော်။ ခုန ထိုင်နေစဉ်က ရှိတဲ့သတိဟာ ထတဲ့အချိန်မှာ ပျောက်လို့ မရဘူးနော်။

အချက် ၆ ချက်စလုံးကို ကြည့်မယ်။ ကြားထဲမှာ ကိလေသာ ဝင်ဖို့ အချိန်ရှိလား ဆိုတာ။ ရှုရိုက်ပြီး ထိုင်တဲ့အချိန်မှာလည်း ကိလေသာဝင်ဖို့ အချိန် မရှိဘူး။ ထိုင်တာ ကြာပြီဆိုတော့ ထလိုက်တယ်။ ထတာကိုလည်း သိရ မယ်နော်။ ကုရိယာပုတ် ပြောင်းပြီ။ ပြောင်းတာလည်း သိရမယ်နော်။ ပြောင်း တာ မသိရင် သတိမရှိတာ။ အဲဒါဆို ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် မဟုတ် တော့ဘူး။ ကာယဆိုတာ ရုပ်နှင့် ပတ်သက်ပြီး အားလုံးသိရမယ်။ အဲဒါဆို ညောင်းလို့ ပြောင်းလိုက်ပြီ။ ပြောင်းတာကိုလည်း သိရမယ်။ အဲဒီမှာ ပြောင်း ချင်တယ်၊ ပြောင်းချင်တယ်ဆိုပြီး တချို့က ပြောတာရှိတယ်။ အဲဒါ ကာယနှင့် မဆိုင်ဘူး။ ကြိုပြောလို့ မရဘူး။ ပေါင်းပြောလို့ မရဘူး။ ခွဲပြောထားရမှာ - သိတာတွေ ဘာတွေ ခဏထား။ ပြောင်းတာကို သိရမယ်။ ဘာပြောင်းတာလဲ။ ကာယပြောင်းတာ။ ကာယပဲ သိ။

ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် မို့လို့ပဲ။ လမ်း လျှောက်ရင်လည်း လျှောက်တယ်လို့ပဲ သိ။ လျှောက်တယ်လို့ သိတဲ့နေရာမှာ နံပါတ် (၃) နှင့် သိရတယ်။

ကွေးတာ ဆန့်တာ စသည့်ကို သမ္မုဇဉ်= ဉာဏ်ဖြင့် ရှုခြင်း

ကွေးတာ ဆန့်တာ သက်သက် မဟုတ်ဘဲ လှုပ်ရှားသမျှ အားလုံးကို သိ။ ရှေ့ကို ကြည့်တယ်။ ကြည့်ရင် ကြည့်တယ်လို့ သိ။ ဣန္ဒြေပျက်လောက် အောင် လှည့်တဲ့ အကြည့်ဆိုရင် မရှုနဲ့တော့တဲ့။ ရှုစရာလည်း မလိုတော့ဘူး။ သူက ပျက်သွားတာကိုး။ ငုံ့ရင် ငုံ့တယ်လို့ သိ။ တည့်တည့်ကြည့်ရင် တည့် တည့်ကြည့်တယ်လို့ သိ။ ဒီလောက်ပဲ။ လှည့်ကြည့်တာတို့ မော်ကြည့်တာတို့က သိလို့ မရဘူး။ ဒါကြောင့် ယောဂီတယောက်ဟာ လှည့်ကြည့်ခွင့် မရှိဘူး။ မော်ကြည့်ခွင့် မရှိဘူး။ တည့်တည့် ကြည့်တာက ထပြီး လမ်းလျှောက် တဲ့အချိန်မှာ လမ်းကြောင်း ပေးတဲ့အခါမှာပဲ ကြည့်တာ။ ပြီးပြီဆိုရင် နှစ်တောင့် ထွာလောက်ပဲ ငုံ့ကြည့်ပြီး လျှောက်ရတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် ရှေ့မှာရှိတဲ့ အရာအားလုံးကြည့်လို့ ကိုယ်နဲ့ရင်းနှီးပြီဆိုရင် သတိ ပျောက်သွားတတ်တယ်။ အဲဒါကြောင့် ရှေ့မှာ ဘာပဲဖြတ်ဖြတ် သိဖို့ မလိုဘူး။ ကြည့်တယ်လို့ပဲ သိတဲ့။ အဲဒါ သမ္မုဇဉ်ပဲ။ အဲဒါပဲလား ဆိုတော့ မဟုတ်သေးဘူးတဲ့။ လျှောက်တယ်လို့ သိတဲ့။ အဲဒါ နံပါတ် (၃) ထဲမှာနော်။ အဲဒါလည်း ကာယပဲ။

လျှောက်တဲ့အခါမှာ ပထမဆုံး 'လှမ်းတယ် လှမ်းတယ်'လို့ သိ။ ဒုတိယအဆင့်က 'ဘယ်လှမ်း၊ညာလှမ်း' ဆိုတာကို သိ။ တတိယ အဆင့်က ကြွတယ်၊ ချတယ်လို့ သိ။ စဉ်းစားနော်။ လှမ်းတဲ့နေရာမှာ 'ပညာ' ဦးစီးနေပြီ။ အဲဒီအချိန်မှာ 'သတိ' ရှိရုံပဲ ရှိတာ။ သတိက

လှုပ်ရှားတဲ့နေရာမှာ အဲဒီလောက် မလိုက်နိုင်ဘူး။ ပညာက လိုက်နိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ သတိမရှိလို့ မရဘူး။ သတိ အားနည်း သွားတာကို ပြောတာ။ အဲဒါဆို လှမ်းတိုင်း သိရမယ်တဲ့။ ပြီးတော့ ဘယ်လှမ်းတာ၊ ညာလှမ်းတာကိုလည်း သိရမယ်။ ပြီးရင် ကြွတာ သိရမယ်။ နောက်တဆင့် ကြွ လှမ်း၊ ချ။ ဒီကြားထဲမှာ ကာယနှင့်ပတ်သက်ပြီး လှုပ်ရှားတဲ့အချိန်မှာ ကိလေသာဝင်ခွင့်ကို မရှိဘူး။ ဝင်ဖို့ကို မပေးနိုင်ဘူး။

အဲဒီတော့ နံပါတ်(၁) ထိုင်တုံးက 'ဝင်၊ ထွက်' ကို သတိထားရတယ်။ နံပါတ်(၂) ထ၊ လှုပ်ရှားတဲ့အခါမှာ ဣရိယာပုတ်ကို သိနေတယ်။ နံပါတ်(၃) လှုပ်ရှားတာကို သိနေတယ်။ ဦးရင်းတို့က တနေကုန် လျှောက်နေတာ မဟုတ် ဘူး။ ယောဂီတွေ ဆွမ်းစားတဲ့အချိန် မရှိဘူးလား။ ဇွန်းကိုင်တာ မရှိဘူးလား။ ကိုင်တယ်လို့ သိ။ ခပ်ရင် ခပ်တယ်လို့ သိ။ ပါးစပ်ဟရင် ဟတယ်လို့ သိ။ ဝါးတယ်လို့ သိ။ ကိလေသာ ဝင်သေးလား။ မဝင်တော့ဘူး။ အဲဒါကြောင့် သိပ်ပျင်းစရာ ကောင်းတယ်လို့ ထင်တယ်။ ကာမအာရုံက ဓမ္မနဲ့တွေ့ပြီဆိုရင် ပျင်းတယ်။ ကာမအာရုံက ကာမနှင့်တွေ့မှ ပျော်တာ။ အဲဒါကြောင့် ဓမ္မနှင့် ရင်းနှီးအောင်လို့ သတိက မိတ်ဆက်ပေးနေတာ။ စိတ်က ဓမ္မနှင့် မရင်းနှီးရင် အဲဒီစိတ်က ဓမ္မနဲ့ မပျော်ဘူး။ အခုရိပ်သာမှာ ပျော်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ ပွဲတွေမှာ ပျော်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ တူသလားဆိုတော့ မတူဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ တချိန်တုံးက ပွဲမှာ ပျော်ခဲ့ဖူးတယ်။ ဒါပေမဲ့ အပြစ် မပြောနဲ့။

ပြောင်းလဲသွားပြီးဆိုတဲ့နေရာမှာ စိတ်ရောက်သွားရင် အလုပ်ပါ ပြောင်းတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကာမနဲ့တော့ ပြောင်းချင်ယောင် မဆောင်နဲ့။ ကောင်းချင်ယောင် မဆောင်နဲ့။ သူ့အကန့်နဲ့ သူသွားရတာ။ ရိပ် သာသွားတဲ့ အချိန်မှာ ကာမစိတ်ကို တတ်နိုင်သမျှ လျှော့။ ရိပ်သာက ပြန်ထွက်လာ တော့လည်း ပေါ်လာတော့ နဲနဲသိပေးရုံပေါ့။ ကိုယ်က

အနာဂါမ် မဟုတ်ဘူး။ ကာမရာဂ ကင်းဖို့ဆိုတာ အနာဂါမ်ရဲ့အလုပ်။ ဒါကြောင့် အနာဂါမ် အယောင် မဆောင်နဲ့လေ။ ကိလေသာရှိရင် ရှိတယ်ပေါ့။ အဲဒီလိုဆိုရင် ကွေးတာ ဆန့်တာ၊ လှုပ်ရှားတာ၊ ထိတာ အကုန်လုံးသိနေရမယ်။ သိနေတဲ့အတွက် အသိလေးတော့ ဝင်တယ်။ ကိလေသာတော့ မဝင်ဘူး။ ဦးဇင်းတို့ ဘာကို သတ်လဲဆိုရင် ကိလေသာကို သတ်နေတာ ။

အဲဒီနေရာမှာ 'ဖြစ်၊ ပျက်'ကို သိနိုင်ပါ့မလား ဆိုရင် သိနိုင်တာပေါ့။ တဆင့်စီ သွားတာ။ လျှောက်တဲ့နေရာမှာ ပြောပြမယ်။ ပထမအဆင့် လှမ်းတယ်၊ လှမ်းတယ်လို့သိ။ အဲဒီနေရာမှာ ဖြစ်ပျက်ကို သိဖို့ မလွယ်သေးဘူး။ နောက်တဆင့် ဘယ်ညာသိ။ ဉာဏ်က နဲ့နဲ့လေး ကပ်လာပြီ။ နောက်တဆင့် ကြွ၊ ချ။ သတိအား ကောင်းလာတယ်။ ပညာ မရှိလို့ မရဘူး။ ရှိရတယ်။ ဒါကြောင့် သမထနဲ့ ဝိပဿနာ ကွာတယ်။ ဝိပဿနာရှုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ရုပ်နာမ်ရဲ့ သဘာဝကို သိအောင် လုပ်ထားရတယ်။ တကယ် ကျွမ်းကျင် သွားတဲ့လူတယောက် 'ကြွ'တာ ရုပ်ပဲ၊ 'သိ' တာ နာမ်ပဲဆိုတာ ပြောစရာ မလိုတော့ဘူး။ ရုပ်နာမ်နဲ့ ရင်းနှီးပြီးသားပုဂ္ဂိုလ် တယောက်ဆိုရင် ခြေ ထောက်ကြွ တယ်ဆိုရင် ပြောမှာပေါ့။ ခြေထောက်ဆိုတာ ပညတ်။ ပညတ် ကို ရှုတာ မဟုတ်ဘူး။ ပညတ်ကို ဖျောက်ထားရတာ။ ဘာကို ရှုတာလဲဆိုရင် 'ကာယ'ကို ရှုတာ။ အဓိက ရှုတာက 'ရုပ်'ကို ရှုတာ။ ရုပ်ကို ဘာနဲ့ ရှုတာလဲဆိုတော့ နာမ်နဲ့ရှုတာ။ အဲဒီတော့ ရုပ်၊ နာမ်ဆိုတာ ပြောစရာ မလိုတော့ဘူး။ တခါတခါကျရင် အေးအေးဆေးဆေး နေတာတို့၊ မျက်နှာ သစ်တာတို့ စသည့်ဖြင့် ရှိတတ်တယ်။ အဲဒါဆိုရင် နောက်တမျိုး လာဦးမှာ။ လုံးဝ ကိလေသာ ဝင်ခွင့်မပေးဘူး။ ကာယနှင့် ပတ်သက်ပြီးတော့တဲ့။

လာပြီ။ ၃၂ ကောဠာသ။ နံပါတ်(၁) ဆံပင်။ ဆံ ပင် နှင့် ပတ်သက်ပြီး အထူးဂရုစိုက်တာက အမျိုးသမီးတွေပဲ။ ရိပ်သာ

မှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အိမ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် ဆံပင် ကိုင်တာရှိမယ်။ အဆင့်(၄)မှာ လုပ်တိုင်း သိရမယ်။ ဆံပင်ကို လက်နှင့်ကိုင်တယ်။ လက်နှင့် လုပ်တယ်ဆိုတာ ကာယနှင့် လုပ်တာ။ အမွှေး၊ မျက်ခုံးမွှေးစသည့်ကို လုပ်တိုင်း ရှု၊ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ပတ်သက်ပြီး လုပ်နေတာမို့လို့ လုပ်တိုင်းရှု။ ခုနတုံးက လှုပ်တာကို သိတာ။ အခု လှုပ်တာကို သိရမှာ။ ပြီးတော့ ခြေသည်း၊ လက်သည်း ဒါလဲ ပြင်တာပဲ။ အဲဒီခြေသည်း လက်သည်းကို နောက် နှစ်(၂၀) ပုံစံနဲ့ကြည့်။ ဘယ်လိုနေမလဲ။ ဦးဖင်းတို့ ရုပ်ရဲ့ သဘာဝကို နားမလည်လို့သာ ပြင်နေကြတာ။

ရုပ်ဆိုတာ အမြဲတမ်း ပြောင်းနေတာပဲ။ နောက်တခုက သွား။ သူ့ကိုလဲ ပြင်တာပဲ။ နေ့တိုင်း သွားတိုက်နေတာ။ အဲဒါဆိုရင် လှုပ်တာနဲ့ တပြိုင်နက် သိနေရမယ်။ ခုန လှုပ်တာ သိရတယ်။ ထတာ၊ လှမ်းတာ လှုပ်တာပဲလေ။ ပြီးတော့ အရေ၊ အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ချင်ဆီ၊ အညှို့၊ နှလုံး၊ အသည်း၊ အမြှေး၊ အဖျင်း၊ အဆုတ်၊ အူမ၊ အူသိမ်၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊ ဦးနှောက်၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ပြည်၊ သွေး၊ ချွေး၊ အဆီခဲ၊ မျက်ရည်၊ ဆီကြည်၊ တံတွေး၊ နှပ်၊ အစေး၊ ကျင်ငယ်။ ၃၂ ကောဠာသ။ လုပ်တိုင်းသိ၊ လှုပ်တိုင်းသိနေရတယ်။ ၃၂ ကောဠာသ က လွတ်တဲ့လူ မရှိဘူး။ အဲဒီထဲက တခုခု လုပ်နေ၊ လုပ်နေတာ သိနေရမယ်။ လုပ်တိုင်း သိ၊ လှုပ်တိုင်း သိနေရင် ဒီလူ ကိလေသာဝင်ဖို့ မရှိ တော့ဘူး။ 'ကာယ' ကြည့်တာ 'ရုပ်' ကို ကြည့်တာ ဆိုတော့ ရုပ်ရဲ့သဘာဝကို သိနေရတယ်။

နံပါတ်(၅) ဓါတ်သဘော။ ဓါတ်လေးပါးက ပထဝီ၊ တေဇော၊ အာပေါ၊ ဝါယော။ 'ပထဝီ' မာတယ်ဆိုတာလည်း သိရမယ်။ မာတယ်ဆိုတာ ဘာကို သိရမလဲဆိုရင် တောင့်တာ၊ တင်းတာကို သိရမယ်။ ပြီးတော့ တေဇော ပူတာ အေးတာကို သိရမယ်။ ရှုမှတ်တဲ့နေရာမှာ လာပြီနော်။ အာပေါကတော့ ဂေါစရရုပ်ထဲမှာ မပါလို့ ရှုလို့ရတဲ့အထဲမှာ မပါဘူး။ ပြီးတော့ ဝါယော လှုပ်ရှား တာ။

ပထမအဆင့် ဝင်တာ ထွက်တာကို ရှုတဲ့အခါမှာ ပူတာ အေးတာ ရှိတယ်။ အဲဒါ ထင်ရှားရင် အဲဒါကို ရှု။ ဝင်တာ ထွက်တာကိုပဲ တနေကုန် ရှုမှာလားဆိုတော့ မဟုတ်တော့ဘူးလေ။ ပူတာအေးတာ ရှိတယ်။ ပြီးတော့ ထိုင်တဲ့အချိန်မှာ နာတာ ကျင်တာရှိတယ်။ အဲဒါ ဓါတ်ရဲ့ ဖောက်ပြန်မှု။ ဓါတ်သဘာဝပဲ ရှိတယ်ဆိုတာ သိသွားရင် 'ငါ' ဆိုတာ မရှိတော့ဘူး။ သမ္မုဇဉ်ညတုံးက လှုပ်တာ၊ လုပ်တာကို ဓါတ်မှာ ပေါင်းပြီးမှတ်လို့ရတယ်။ ကြွလှိုက်တယ်ဆိုရင် ဘာဓါတ်။ ဝါယောဓါတ်။ ချလှိုက်တယ်ဆိုရင် ပထဝီ။ ခုန သမ္မုဇဉ်ညမှာတုံးက ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် တခုခုသိရင် ရပြီ။ လှမ်းတယ် ချတယ်လို့ပဲ သိလို့ ပြောခဲ့တယ်။ ဘာကြောင့် လှမ်း၊ ဘာကြောင့် ချဆိုတာ ခုမှ ထပ်လိုက် လာတယ်။ ဘာကြောင့် လှမ်းတာလဲ ဝါယောဓါတ်၊ ချတာက ပထဝီ။ ဘာပဲပေါ်ပေါ် ဓါတ်ပဲ ကျန်တယ်ဆိုတာ သိသွားတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် တခုလုံးမှာ ဓါတ်ကြီးလေးပါးပဲဆိုတာ ဓါတ်ကို သဘောပေါက်သွားတယ်။ အဲဒီတော့ (၅) ဆင့်ပြီးသွားတယ်။ အဲဒီ (၅)ဆင့်နှင့်တင် အဲဒီလူ ကိလေသာ ဝင်ဖို့ မရှိတော့ဘူး။

ဘာနဲ့ ဥပမာပေးရမလဲဆိုရင် နွားတကောင်ကို ကျွမ်းကျင်စွာ သတ်တဲ့ နွားသတ်သမားနှင့် တူရမယ်တဲ့။ နွားကြီးတကောင်ကို တွေ့ရင် ဒါနွားပဲလို့ ပြောလို့ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွမ်းကျင်တဲ့လူက အသားတခြား၊ အရေတခြား၊ အရိုးတခြား၊ အရွတ်တခြား ခွဲလိုက်ပြီဆိုရင် နွားဆိုတာ မရှိတော့ဘူး။ အဲဒီလိုပဲ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ငါထင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တယောက် နွားသတ်သမားနဲ့တူတဲ့ 'ပညာ' နဲ့ ခွဲချလိုက်တဲ့အခါမှာ ဘာပဲရှိ တော့လဲဆိုရင် ၃၂ ကောဠာသပဲ ရှိတော့တယ်။ အဲဒါ 'ကာယ' လို့ခေါ်တယ်။ သိနေတဲ့ အသိနဲ့ ရှိတဲ့ ကာယ။ အသိခံတဲ့အရာနှင့် သိတဲ့အရာ။ ဘာပဲ ကျန်တာလဲဆိုတော့ ရုပ်နှင့်နာမ်။ ငါရှိတယ်လို့ ထင်ရင် ငါ ဖြစ်ချင်တယ်။ အဲဒါဆိုရင် သဒ္ဓါ အားနည်းသွားပြီ။ သဒ္ဓါအားကောင်းရင် ကာမာသဝကို ကျော်နိုင်တယ်။ ပြီးတော့ ဘဝါသဝ

- ဈာန်အဘိညဉ်ကို ကျော်နိုင်တယ်။ သူ့အလုပ် မဟုတ်တော့ဘူး။ အာသဝ ယစ်မှူးပြီးတော့ သြဃ နှစ်မွန်းဦးမယ်ဆိုတာ သိသွားလို့တဲ့။ အသက်ရှူတာ သိနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် တယောက် လှုပ်ရှားတာ မသိတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ အသက်ရှူတာလောက် ခက်ခဲ တာ မရှိဘူး။ အချိန်တိုင်း အသက်ရှူနေတာ ကိလေသာဝင်ဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင် တော့ဘူး။ အဲဒါကြောင့် ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် တခုထဲနှင့် နိဗ္ဗာန်ကို ဝင်နိုင်တယ်ဆိုတာ လက်မခံနိုင်စရာ အကြောင်းမရှိတော့ဘူး။

သတိကို ဦးတည်လိုက်ပြီး သမ္မာသတိနှင့်ရှုမှတ်လိုက်တဲ့အခါမှာ သမ္မာ ဝါယာမဆိုတဲ့ ဝီရိယလိုက်လာတယ်။ အဲဒါဆိုရင် သူက ဖြစ်တိုင်း ပျက်တိုင်း သိမနေဘူးလား။ အဲဒါဆိုရင် သမာဓိရှိနေတယ်။ သတိ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိရှိနေလို့ ရုပ်နှင့်နာမ်ပဲ ရှိတယ်ဆိုတာ သိ။ ရုပ်နှင့်နာမ်ပဲ ရှိတယ်ဆိုတာ သိတာက 'သမ္မာဒိဋ္ဌိ'။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်က ရှုမှတ်တဲ့ နေရာမှာ 'ငါ' လို့ ရှုမှာလား၊ ရုပ်နာမ်လို့ ထပ်ရှုမှာလား ဆိုရင် ရုပ်နာမ်လို့ ရှုမှတ်တယ်။ အဲဒါ 'သမ္မာသင်္ကပ္ပ'။ ကာရကမဂ္ဂင် (၅)ပါးပြည့်သွားတယ်။ အလုပ်သမား (၅)ယောက်ကို တပြိုင်နက် တည်ခိုင်း တယ်ဆိုတာ သတိနှင့်ပညာ အားမကောင်းဘဲ ခိုင်းလို့ မရဘူး။ အဲဒီလိုဆိုတော့ သဘာဝကိုလည်း သူသိလာတယ်တဲ့။ ရုပ်သဘာဝက ဖောက်ပြန် တတ်တယ်။ နာမ်ရဲ့ သဘာဝက သိတတ်တဲ့ သဘာဝရှိတယ်။ မှတ် တတ် တဲ့သဘာဝ ရှိတယ်။ ခံစားတတ်တဲ့ သဘာဝ ရှိတယ်။

ဖောက်ပြန်တဲ့သဘာဝမှာ ပျက်စီးတဲ့ သဘာဝရှိတယ်။ အဲဒီတော့ ဝင်ထွက်မှာလည်း ဖြစ်ပြီး ပျက်တယ်ဆိုတာ သိတယ်တဲ့။ ပေါ်ပြီး ပျောက် တယ်ဆိုတာလည်း သိလာတယ်တဲ့။ အဲဒါ ဘာရဲ့ အလုပ်လဲ သမ္မာဒိဋ္ဌိရဲ့ အလုပ်။ ရှုတိုင်း ရှုတိုင်းမှာ အဲဒီလို သိနေမယ်ဆိုရင် မှားစရာ ရှိသေးလား။ အဲဒါ သမ္မာသင်္ကပ္ပ။ နောက်ထပ် ၃ ပါးက ပြောစရာ မလိုတော့ဘူး။ (၈) ပါးပြည့်ရင် တမင် ရပြီ။ (၈)ပါး မပြည့်ဘဲနှင့်တော့ ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ မဂ်မရနိုင်ဘူးတဲ့။

အခုရှုမှတ် လိုက်တဲ့အခါမှာ ကာယပဲရိတယ် ဆိုတာပဲသိ၊ 'ကာယ' က ရုပ်၊ သိတာက 'နာမ်' ။ ဘာနှင့်ဘာပဲရိ၊ ရုပ်နှင့် နာမ်ပဲရိ။ အဲတော့ ရုပ်နှင့်နာမ်ကိုပဲ ရှုတော့မယ်။ ဘာပဲ တွေမလဲဆိုရင် ရုပ်နာမ်ရဲ့ ဖြစ်ပျက်ကိုပဲ တွေ့မယ်။ အဲဒါ 'သင်္ခါရဒုက္ခ'။ သာမညလက္ခဏာ တွေလာမယ်။ သာမည လက္ခဏာဆိုတာ ဖြစ်ပျက်ပဲ တွေတာ။ လှုပ်ရှားတိုင်း၊ အသက်ရှူတိုင်း၊ လမ်းလျှောက်တိုင်း ဖြစ်ပျက်နေတာ။ အရင်က ကိုယ်က မြဲတယ် ထင်ခဲ့ တာလေ။ အခုတော့ မမြဲဘူးဆိုတာ သိလာတယ်။ မမြဲတာက 'အနိစ္စ'။ အရင်က 'ငါ'လို့ ထင်တယ်လေ။ အခု 'ငါ' ရှိသေးလား။ 'ငါ'က ဒိဋ္ဌိဆိုတော့ အတ္တလို့ခေါ်တယ်။ 'ငါ' မရှိတော့ဘူးဆိုရင် 'အနတ္တ'။ အဲဒီသဘာဝ အားလုံးကို သိလိုက်တဲ့ အချိန်မှာ 'ရုပ်' ရဲ့ အဖြစ်အပျက်ကို သိသွားတဲ့ သူတယောက် ရုပ်ကို တမ်းတတယ်ဆိုတာ မရှိတော့ဘူး။

ဘာမြင် သွားလို့ လဲဆိုတော့ 'ဒုက္ခ' အဲဒီတော့ ဒုက္ခကို သိရင် သမုဒယ သေတယ်။ 'ကာယ'က ဒုက္ခစစ်စစ်။ ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်က ဒုက္ခပေါ်အောင်လို့၊ ကာယကို အသုဘပေါ်အောင် ရှုရတယ်။ အသုဘအနေနဲ့ ရှုတာက (၉) မျိုးရှိတယ်။

အသုဘ(၉)မျိုးဖြင့် ရှုပုံ

- (၁) သေပြီး ၂ ရက်၊ ၃ရက်ကြာသဖြင့် ဖူးယောင်ပုပ်ပွနေသော လူသေကောင်
- (၂) ကျီးငှက်စသည့်တို့ ထိုးဆွကိုက်ခဲထားသော လူသေကောင်
- (၃) အသား အသွေးတို့နှင့် အကြောဖြင့် ဖွဲ့စည်း၍ အရိုးစုဖြစ်နေသော လူသေကောင်

- (၄) အသားကင်းပြီး အသွေးဖြင့်သာ လိမ်းကျံလျက်အကြောဖြင့် ဖွဲ့စပ်၍ အရိုးဖြစ်နေသော လူသေကောင်
- (၅) အသားရော အသွေးပါ ကင်းပြီး အကြောဖြင့်သာ ဖွဲ့စည်းလျက် အရိုးစုဖြစ်နေသော လူသေကောင်
- (၆) အဆက်အစပ် မရှိတော့ဘဲ ခြေရိုးတခြား၊ လက်ရိုးတခြား စသည့်ဖြင့် ပြန့်ကျဲနေသော လူသေကောင်
- (၇) ခရုသင်းကဲ့သို့ ဖြူဖွေးနေသော အရိုးစုဖြစ်နေသည့် လူသေကောင်
- (၈) နှစ်လွန်၍ နေပူ မိုးစိုနေသော လူသေကောင်
- (၉) အမှုန့်ဖြစ်၍ ပုပ်ဆွေးနေသော လူသေကောင်

အသုဘဖြင့် ရှုဖို့အတွက် သင်္ချိုင်းကုန်းမှာ ရှိတဲ့လူသေကောင် ထဲမှာ ကိုယ့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကိုထည့်ကြည့်လိုက်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သံသရာ တလျှောက်လုံး 'ငါ့ခန္ဓာ' လို့ ထင်ခဲ့တာလေ။ အနာလေးတခု ဖြစ်လာရင်ပဲ ဆေးကုတာ။ ဦးဇင်းတို့က 'ငါ' လို့ ထင်လို့ ဆေးကို ချက်ချင်းကုတာ။ ခန္ဓာရှိပြီး ဉာဏ်ပေါ်ဖို့ အတွက် ကုရမှာ။ ဘုရားလည်း ကုတာပါပဲ။ ဘုရားက ဒေဝဒတ် လုပ်ကြံလို့ ခြေထောက်မှာ နာသွားလို့ ဇီဝက ဆေးကုတာ ခံပါတယ်။ ခန္ဓာကို ဂရုစိုက်စရာ မလိုဘူးဆိုပြီး ဂရုမစိုက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သတိမဲ့တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ။ သတိ ရှိတဲ့လူက ဂရုစိုက်ရတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး နာနေတာ ကိုယ့်ကို ဒုက္ခပေးတာ များရင် သတိအား မကောင်းတော့ဘူး။ အဲဒီအခါကျရင် ပြောင်းပေးရတယ်။ ကြာကြာဒုက္ခ မသိတာဟာ ခန္ဓာကို ပြောင်းပေး နေလို့ပါ။ အဲဒါ ဣရိယာပုတ်ပဲ။ ဣရိယာပုတ် ပြောင်းတာ တခါမှ သတိမထားမိဘူး။ ထိုင်တာ ကြာလို့ ညောင်းလာရင် ပြောင်းပေး လိုက်တယ်။ သတိမဲ့ပြီး ပြောင်းလဲနေတာ ဆိုတော့ အသိမဝင်ဘူး။ ဖောက်ပြန်တာကို နားမလည်တော့ဘူး။ အဲလိုဆိုရင် ဘယ် တော့မှ တရားမရတော့ဘူး။

ပုပ်ပွနေတဲ့လူသေကောင်တွေပြီး ငါလဲပဲ တနေ့ကျရင် ဒီလိုပဲ ပုပ်ပွတဲ့လူသေကောင် ဖြစ်ဦးမှာပဲလို့ သိခဲ့ရင် စွဲလန်းမှု မရှိတော့ဘူး။ အဲဒီအခါ ကျရင် စွဲလန်းမှုတကုာ ပယ်တယ်။ ဒုက္ခနှင့် မဂ္ဂက အတူတူပဲ တကုာ ကင်းတယ်။ တကုာကင်း စရာမလိုဘူး။ ဒုက္ခသိနေသေးသရွေ့ တကုာပင်လို့ မရဘူး။ အဲဒါကြောင့် ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ရှုခိုင်းတာက တကုာ မပင်အောင်လို့ဘဲ။ တကုာမပင်ရင် သမုဒယသစ္စာ ပြုတ်တယ်။ သမုဒယ သစ္စာပြုတ်ရင် ဒုက္ခသစ္စာ မရှိတော့ဘူး။ အဲဒါဆိုရင် နိရောဓသစ္စာရောက်တယ်။ ဒုက္ခသစ္စာ သိရင် 'မဂ္ဂသစ္စာ'။

ပြန်ကြည့်မယ်။ သတိပဋ္ဌာန်(၄)ပါးထဲမှာ ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်။ ကာယဆို တာက ရုပ်အစု။ ရုပ်အစုနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဘယ်နှစ်မျိုးရှိ ရမလဲဆိုရင် (၆) မျိုးရှိရမယ်တဲ့။ အဲဒီလိုဆိုရင် ဦးဇင်းတို့ အသက်ရှုတိုင်း အသိရှိရမယ်။ အသိ ရှိဖို့ဆိုရင် သတိလိုတယ်။ အဲဒါကြောင့် ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်တဲ့။ ဘုရားပြောတဲ့အတိုင်း လုံးဝကိလေသာ အပင်မခံနဲ့။ 'ကာယ' ရုပ်အစုလိုပဲသိ။ သိတာ များလို့ရှိရင် သင်ထားတဲ့ အသိက 'သုတမယ'။ သောတာပန်ဖြစ်ဖို့ အလွယ်ကူဆုံးပဲ။ ဘာဖြစ်လို့ ရှင်သာရိပုတ္တရာက ယေ ဓမ္မာ ဟေတုပ္ပဘာဂါ၊ တေသံ ဟေတုံ တထာဂတော အာဟ၊ (တေသဉ္စ ယောနိရောဓေါ ဧဝံဂါဒီ မဟာ သမဇော) လို့ ကြားတာနဲ့ သောတာပန်ဖြစ်တာပဲ။ ကျင့်တာရယ်၊ ကြားတာရယ် များလာရင် - ပထမဆုံးသောတာပန်ဖြစ်ဖို့ လိုအပ်တာက 'ကြား' ဖို့ပဲ။ ကျင့်မှု မဟုတ်ဘူး။ ကျင့်မှုသာ ဦးစားပေးခဲ့မယ်ဆိုရင် ရှင်သာရိပုတ္တရာတို့၊ ရှင်မောဂ္ဂလာန်တို့ ကြားစရာ မလိုဘဲ အရိယာဖြစ်ရောပေါ့။ မကြားဘဲနှင့် ဘယ်လိုမှ မရဘူး။ 'ပရိယတ်' မရှိဘဲနဲ့ 'ပဋိပတ်' မရှိနိုင်ဘူးတဲ့။ အဲဒါကြောင့် ပရိယတ်ဆိုတာ သာသနာရဲ့ အသက်ပဲ။ သာသနာဆိုတာ အသိရဲ့အသက်ကို ပြောတာ။ အဲဒီအသိဟာ သင်ထားရတယ်။ ဒါကြောင့် ပရိယတ်ကွယ်ရင် ပဋိပတ်ဆိုတဲ့ အကျင့်လုံးဝ

မရှိတော့ဘူးတဲ့။ အဲဒါကြောင့် လေ့လာသင်ကြားမှုကို လုပ်ပြီး လေ့ကျင့်မှုကိုလည်း နဲ့နဲ့ချင်းလုပ်ပေး။

ကြားတာ သိတာများလာတော့ အချိန်တိုင်းမှာ သတိမဝင်ရင် တောင်မှ အချိန်ပိုင်းလေးတော့ သတိဝင်သေးတယ်။ အဲဒါဆို ဘာဖြစ်လာလဲ။ ရင့်ကျက် လာတာပဲ။ တရားထိုင်တဲ့အခါမှာဆိုရင် ကိလေသာ လုံးဝအဝင်မခံနဲ့။ ဝင်တိုင်း သိ၊ ထွက်တိုင်းသိ။ ရှည်တာ သိရမယ်။ တိုတာ သိရမယ်။ စ-လယ်-ဆုံး သိ၊ ပျောက်တဲ့အထိ သိ။ အဲဒါအားလုံးဟာ ကာယ၊ သိတာက နာမ၊ နှစ်ခု ပေါင်းတော့ နာမ ကာယ။ အဲဒါ ကာယနပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ပဲ။

ဝေဒနာနပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ပွားရန် နည်းလမ်းများ

- ၁။ ချမ်းသာကို ခံစားလျှင် ချမ်းသာမှုကို ခံစား၏ဟု သိ၏။
- ၂။ ဆင်းရဲမှုကို ခံစားလျှင် ဆင်းရဲမှုကို ခံစား၏ဟု သိ၏။
- ၃။ ချမ်းသာလည်း မဟုတ် ဆင်းရဲလည်း မဟုတ်သည်ကို ခံစားလျှင် ဆင်းရဲလည်း မဟုတ်၊ ချမ်းသာလည်း မဟုတ်သော ဝေဒနာကို ခံစား၏ဟု သိ၏။
- ၄။ တွယ်တာမှုနှင့် ယှဉ်သော ချမ်းသာကို ခံစားလျှင် တွယ်တာမှုနှင့် ယှဉ်သော ချမ်းသာကို ခံစား၏ဟု သိ၏။ (သာမိသသုခ၊ ကာမအာရုံနှင့်စပ်)
- ၅။ တွယ်တာမှုနှင့်ယှဉ်သော ဆင်းရဲကို ခံစားလျှင် တွယ်တာမှုနှင့် ယှဉ်သော ဆင်းရဲကို ခံစား၏ဟု သိ၏။

၆။ တွယ်တာမှုနှင့်ယှဉ်သော ဆင်းရဲချမ်းသာ မဟုတ်သည့်ဝေဒနာကို ခံစားလျှင် တွယ်တာမှုနှင့်ယှဉ်သော ဆင်းရဲချမ်းသာ မဟုတ်သည့် ဝေဒနာကို ခံစား၏ဟု သိ၏။

၇။ တွယ်တာမှုနှင့်မယှဉ်သော ချမ်းသာကို ခံစားလျှင် တွယ်တာမှုနှင့် မယှဉ်သော ချမ်းသာကို ခံစား၏ဟု သိ၏။ (နိသာမိသ - တရားနှင့် ပတ်သက်)

၈။ တွယ်တာမှုနှင့်မယှဉ်သော ဆင်းရဲကိုခံစားလျှင် တွယ်တာမှု နှင့်မယှဉ်သော ဆင်းရဲကို ခံစား၏ဟု သိ၏။

၉။ တွယ်တာမှုနှင့်မယှဉ်သော ဆင်းရဲချမ်းသာမဟုတ်သည့် ဝေဒနာကို ခံစားလျှင် တွယ်တာမှုနှင့် မယှဉ်သော ဆင်းရဲချမ်းသာကို ခံစား၏ဟု သိ၏။

ဝေဒနာက ကာယပြီးတာနှင့် ဘာကြောင့်တန်းပြီး လာရတာလဲ ဆိုတော့ ဝေဒနာက လူတယောက်မှာအထင်ရှားဆုံးလို့ ပြောလို့ရတယ်။ ခံစားမှု (ဝေဒနာ) မရှိရင် လူတွေက အလုပ် မလုပ် ချင်ဘူး။ ကောင်းတာကို လိုချင်လို့ သွားလုပ်တယ်၊ ဆိုးတာနဲ့ကြိုတယ်။ အဲဒါဆိုရင် အလုပ်လုပ်တဲ့လူတွေကို မေးကြည့် လိုက်၊ ဘာလိုချင်လို့ အလုပ်လုပ်တာလဲ၊ ဝေဒနာလိုချင်လို့ပဲ။ ချမ်းသာ ချင်တာလဲ ဝေဒနာပဲ။ ဘယ်သူမှတော့ ဆင်းရဲမှုကို ခံစားချင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ 'ခန္ဓာ'ဆိုတဲ့ 'ကာယ'ကို ပိုင်ဆိုင်ထားတဲ့လူတယောက် 'ဝေဒနာ' ဆိုတဲ့ 'ခံစားမှု' နောက်ကို လိုက်တာကတော့ သေချာတယ်။ ဒါပေမဲ့ ငါဘာ လုပ်နေလဲဆိုတာ မသိတာတော့ ဆိုးတယ်။ သတိကို မထားမိတာ။

ဆိုပါတော့ ကိုယ်က ချမ်းသာချင်တယ်လေ။ ဘာဝေဒနာလဲလို့ မတွေး မိဘူး။ ဝေဒနာနောက်ကို လိုက်တာပဲရှိတာ။ အဲဒီဝေဒနာက ဘာတွေ မွေးဖွား ပေးပြီးတော့ ဝေဒနာရဲ့သင်္ကေတက ဘာလဲဆိုတာ တခါမှ မတွေးမိဘူး။ ဒါပေမဲ့ တရားနှင့်ပတ်သက်ပြီး ပြန်စဉ်းစားမှ ဒါက သုခ၊ ဒါက ဒုက္ခဆိုတာ ပြန်စဉ်း စားတယ်။ တကယ့်တကယ် ကြုံတဲ့အချိန်မှာ စဉ်းစား သလားဆိုတော့ မစဉ်း စားဘူး။ ဒါကြောင့် ဝေဒနာကို သတိနှင့်ပြန်ကပ်ရတယ်။ သတိနှင့် ပြန်ကပ် လိုက်ရင် ရှုပ်လုံးပေါ်လာတယ်။ ဝေဒနာဟာ ငါလားဆိုတော့ မဟုတ်တော့ဘူး။ ဝေဒနာသာ ငါဆိုရင် အမြဲတမ်း ကောင်းနေမှာပေါ့။ ဆင်းရဲချင်တဲ့လူ၊ ဒုက္ခရောက်ချင်တဲ့လူ မရှိဘူး။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဝေဒနာနှင့်ပတ်သက်ပြီး သိအောင် ကြိုးစားရတယ်။ ခံစားမှုရှိနေသေးသရွေ့ ခံစားမှုကို သိအောင် ကြိုးစားရတယ်။ ဝေဒနာက အားလုံးဆိုရင် ၅ ခုပေါ့။

သုခ၊ ဒုက္ခ၊ သောမနဿ၊ ဒေါမနဿ၊ ဥပေက္ခာ။ လူတွေက သုခလိုချင်လို့ အလုပ်လုပ်တယ်။ အဲဒီသုခရဲ့နောက်မှာ ချမ်းသာတယ် ဆိုတဲ့ အတွေးတခုရှိတယ်။ အဲဒီလို သုခရဖို့လုပ်ရင်း ဒုက္ခတွေတယ်။ အဲဒီတော့ ဘာဖြစ်လာလဲဆိုရင် 'ဒေါမနဿ' စိတ်ဆင်းရဲလာတယ်။ ဘာချမ်းသာ ချင်တာ လဲဆိုရင် 'ကာယ' ချမ်းသာချင်တာ။ စိတ်ချမ်း သာချင်တယ် နောက်မှ လာ တယ်။ ရုပ်ဝါဒီသမားတွေက ရုပ်ကို ဖန်တီး လိုက်တော့ စိတ်ဝါဒီသမားတွေကနောက်ကို ဆုတ်သွားတယ်။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ပြန်မေးကြည့်လိုက်။ ကိုယ်လုပ်တာက ကိုယ်ချမ်းသာ ချင်လို့ လုပ်တာလား၊ စိတ်ချမ်းသာချင်လို့ လုပ်တာလား။

ဘာကြောင့် ဝေဒနာပေါ်လာတာလဲဆိုတာ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်လေး အာရုံပြုပြီး ကြည့်ရအောင်။ ဝေဒနာက အရမ်းပေါ်လာတာ မဟုတ်ဘူး။ 'ဖဿ' ကြောင့် ပေါ်လာတာ။ ဝေဒနာက ငိုကြောင့်ပေါ်လာတာ မဟုတ်ဘူး။ ဖဿ ကြောင့် ပေါ်လာတာ။ ဖဿက သွားထိတာ။ မမြင်ရတဲ့ အရာတစ်ခုကို စွဲလန်း တယ်ဆိုတာ မရှိဘူး။ ရုပ်တစ်ခုခုကို ကြိုက်တယ်ဆိုပါတော့။ မမြင်ရင် မကြိုက်ဘူး။ 'မမြင်ရရာ ကိလေသာ အလိုလိုငြိမ်းသည်'တဲ့။ အတွေးထဲမှာ မြင်တာလည်း 'ဖဿ' ပဲ။ ကိုယ့်ရဲ့အတွေ့အကြုံ မရှိဘဲနဲ့ဆိုရင် အဲဒါကို စွဲတယ် ဆိုတာ လုံးဝမရှိဘူးတဲ့။

အတွေ့အကြုံနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကောင်းတဲ့အတွေ့အကြုံနှင့် မကောင်းတဲ့ အတွေ့အကြုံဆိုပြီး ၂ မျိုးရှိတယ်။ ကောင်းတဲ့အတွေ့အကြုံ တွေရင် ထပ်ရ ချင်တယ်။ မကောင်းတဲ့အတွေ့အကြုံရရင် အဲဒီ မကောင်းတဲ့ အတွေ့အကြုံကို မလိုချင်ဘူး ပြောတာလား။ ဒါမှမဟုတ် အဲဒီမကောင်းတဲ့ အတွေ့အကြုံထဲက မကောင်းတာကိုဖယ်ပြီး ကောင်းတာကို ယူတာလား ဆိုတော့ မကောင်းတာ ကိုဖယ်ပြီး ကောင်းတာကို ယူချင်ကြတယ်။ အဲဒီတော့ အချိန်တိုင်းမှာ ဝေဒနာ ကို မလိုချင်တဲ့အချိန် မရှိဘူး။ ဝေဒနာကို လိုချင်တဲ့ အချိန်တွေချည်းပဲ။

တရားရှုမှတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ခန္ဓာ မနာကျင်ဘူးလား။ အဲဒီနာ ကျင်တဲ့ ဟာ လုံးဝ မပေါ်ချင်တဲ့ဆန္ဒရှိတာလား။ ဒါမှမဟုတ် အဲဒီဒုက္ခ လေး ပျောက်ပြီး ကောင်းတာလေးပေါ်ချင်တာလား။ အဲဒီအချိန် အဝိဇ္ဇာ ဦးစီးနေတယ်နော်။ အသိနဲ့သွားတဲ့နေရာမှာ သတိရှိရုံနဲ့ မပြီးဘူး။ နာကျင် နေတဲ့ခန္ဓာကနေ မကျင်တဲ့ခန္ဓာကို တောင့်တတာဟာ သုခ

ကိုတောင့်တာပဲ။ အဲဒါ 'တဏှာ' ပဲ။ 'ဝေဒနာပစ္စယာတဏှာ' တဏှာလို့ ဘယ်ထင်ပါ့မလဲ။ ဂိဇ္ဇာမှ မရှိတာ။ ဝေဒနာ ပေါ်နေတာ သိအောင် သတိလိုတယ်။ သတိမရှိရင် ဝေဒနာဖြစ်မှန်း မသိဘူး။

ဝေဒနာ ဥမျိုးကိုပဲ မှတ်ရမယ်။ သောမနဿ၊ ဒေါမနဿ၊ ဥပေက္ခာ။ တရားအားထုတ်တာ ကိလေသာကင်းအောင် အားထုတ်တာ။ ကိလေသာ ရှိနေလို့ မရဘူး။ လူ့အတော်များများက ကိလေသာ ကင်းအောင် အားထုတ် တယ်။ ဘာကိလေသာ ကင်းချင် တာလဲဆိုတော့ 'ဒေါသကိလေသာ'။ ဘာပြန်ဝင်လဲဆိုတော့ 'လောဘကိလေသာ'။ ကိုယ်က လောဘ၊ ဒေါသပျောက်အောင် ကိုယ်ကရှုနေတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ဖြစ်မှန်းမသိဘူးဆိုရင် ဘာကိ လေသာဝင်လဲ။ မောဟကိလေသာ ဝင်တယ်။ သတိထား။ 'သောမနဿဝေဒနာ'ဆိုရင် ဘာ ကိလေသာဝင် 'လောဘ' ကိလေသာ ဝင်။ အနုဿယဆိုရင် 'ကာမရာဂ အနုဿယ'၊ ဒေါမနဿ ဝေဒနာဆိုရင် ဒေါသကိလေသာ ဝင်၊ အနုဿယ ဆိုရင် 'ပဋိဗ္ဗာနဿယ'။ ဦးဇင်းတို့က လောဘဖြစ်တာ သိတယ်၊ ဒေါသဖြစ်တာ သိတယ်။ သူတို့က နဲ့နဲ့လေးလှုပ်တာဆိုတော့ သိနိုင်တယ်။ အဲလိုလှုပ်တာ မဟုတ်ဘဲနဲ့ ငြိမ်နေတဲ့ဝေဒနာတခုရှိတယ်။ အဲဒါ 'ဥပေက္ခာဝေဒနာ' အဲဒီ ဥပေက္ခာ ဝေဒနာကို သိလားဆိုတော့ မသိဘူး။ အဲဒါ 'အဂိဇ္ဇာ'ကိန်းနေလို့ပဲ။ အဂိဇ္ဇာအနုဿယ။

ဝေဒနာကျော်ပါ။ ကျော်ပါဆိုတာ ဝေဒနာကျော်ရုံနဲ့ မရဘူး။ ဝေဒနာက စေတသိက်။ ဝေဒနာမရှိတဲ့ သတ္တဝါက 'အသညသတ် သတ္တဝါ'တကောင်ပဲ ရှိတယ်။ သူက စိတ်မရှိလို့၊ စိတ်ရှိတဲ့သတ္တဝါ

အားလုံးဝေဒနာရှိတယ်။ ဝေဒနာ ကျော်ရမှာလား၊ ပျောက်ရမှာ လားဆိုရင် ဝေဒနာပျောက်ရမှာ။ အဲဒါ ကိလေသာ ကင်းခြင်းလို့ ခေါ်တယ်။ ဒုက္ခဝေဒနာ ကျော်ရုံနဲ့ ဝေဒနာ ကင်းသွား ပြီးလားဆိုတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဝေဒနာက သုံးမျိုး။ အဲဒီထဲမှာ ဒေါမနဿက အရမ်းသိသာလွန်းတယ်။ ဒေါမနဿကျော်လိုက် ပြီဆိုတာနဲ့ ကိုယ်က သောမနဿ ဖြစ်တယ်လို့ မသိလိုက်ဘူး။ ကိလေသာ သေစေချင်လို့ သွားတိုက်တာ တခါနိုင်လိုက်တယ်ပေါ့။ သူက ကိုယ့်ကို စစ်အေးတိုက်ပွဲ အနေနဲ့ တိုက်နေတယ်လို့ ကိုယ်ကမသိဘူးဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ ယဉ်ကျေးမှုခေါ်တဲ့ကိုယ့်မှာ ယဉ်ကျေးနေတဲ့စိတ်တွေပျောက်သွားတယ်။ ဘာသာရေး စိတ်ဓါတ်တွေ ပျောက်သွားတတ်တယ်။ ဒါက ဆုံးရှုံးမှု တခုပဲ။ အဲဒါကြောင့် အဲဒါကိုလည်း သိရမယ်တဲ့။ အဲဒါ သောမနဿဝေဒနာကို သိတာပဲ။ ပျော်ရွှင်မှု၊ ကြေနပ်မှုနှင့်ပတ်သက်ပြီး သိပါပြီတဲ့။ ကြားထဲမှာ အေးအေး နေတာမျိုးရှိတယ်။ အထူးအားဖြင့် ဈာန်ရနေတဲ့အချိန်ပေါ့။ ဈာန်ရပြီ ဆိုရင် သောမနဿလည်း မပေါ်၊ ဒေါမနဿလည်း မပေါ်ဘဲ ပေါ်မှန်းလည်း မသိတဲ့ အချိန်မျိုးရှိတတ်တယ်။ အဲဒါကိုလည်း သိရမယ်။ မသိလို့ မရဘူး။ ဝေဒနာ သုံးမျိုးလုံးကို သိတာ ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်။

တရားထိုင်တာဟာ ကိလေသာ ကင်းချင်လို့။ ဝေဒနာကို ရှုမှတ်တဲ့ နေရာမှာ ဘယ်နေရာမှာ ဝေဒနာပေါ်မလဲ။ အဲဒီဝေဒနာကို ဘယ်လိုကျော်မလဲ ဆိုတာ တဆင့်စီ သွားရမယ်။ ဘာဝေဒနာပေါ်ပေါ် ကျော်ရမှာပဲ။ ကျော်တာ များရင် ကိလေသာကင်းတာပေါ့။ ကိလေသာ လုံးဝ မပေါ်အောင် ထိန်းတာ ဟာ ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်။

ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ရှုမှတ်ဖို့လိုနည်းတွေ ပေးထားတာ ရှိပါတယ်။ ဝေဒနာက သုံးမျိုးဆိုတော့ အဲဒီဝေဒနာသုံးမျိုးနှင့် အရင် မှတ်ကြည့် မယ်။ တရားထိုင်လိုက်ပြီဆိုပါစို့ ချမ်းသာကို ခံစားလျှင် ချမ်းသာကို ခံစား သည်ဟု သိတဲ့။ ချမ်းသာဆိုတာ သုခ။ အဲဒါဆိုရင် သုခဝေဒနာဆိုရင် ကိုယ်ကို မှီပြီးမှ ဖြစ်ပေါ်လာတာ။ သုခဆိုရင် ကာယိကသုခကိုပြောတာ။ ထိုင်လို့ ကောင်းပြီဆိုရင် သတိသာ ထားပေတော့။ ဘာဝေဒနာပေါ်မလဲဆိုတာ အဖြေက ရှိပြီးသား။ ထိုင်လို့ ကောင်းလိုက်တာလို့ ပြောပြီးဆိုတာနဲ့ ကိလေသာ ကပ်နေပြီဆိုတာ မမေ့နဲ့။ သတိပဋ္ဌာန်မှာ ထိုင်လို့ကောင်းလို့ မရဘူး။ သမထ မှာက နီဝရဏကို ခဏဖယ်ထားတော့ ထိုင်လို့ကောင်းတယ်ဆိုတာ ရတယ်။ လူတွေက ထိုင်လို့ မကောင်းရင်လည်း ငြီးတယ်။ ထိုင်လို့ ကောင်းရင် လည်းကြွားတယ်။ အဲဒါဆို ကိလေသာ ပိုအားကောင်းလာတယ်။ ကိလေသာငြိမ်းအောင် ပေးတဲ့နည်းတစ်ခုမှာ ကိသေသာ အားကောင်း လာတယ်ဆိုရင် မှားနေလို့တဲ့။ ကိလေသာ ရှိနေသေးရင် သမထ။ ကိလေသာ ကင်းသွားပြီဆိုရင် ဝိပဿနာ။

တရားမှတ်တယ်ဆိုတာ လောကုတ္တရာကို မှတ်တာမဟုတ်ဘူး။ လောကီကို မှတ်တာ။ တေဘူမက သင်္ခါရ။ ဖြစ်ပျက်ကို ဖန်တီးပေးနိုင်တဲ့ အရာ ကို မှတ်တာ။ ဖြစ်ပျက် ပျောက်စေမဲ့ မဂ်ဗိုလ်ကို မှတ်တာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ ကာယပဿဒ္ဓိ၊ စိတ္တပဿဒ္ဓိကို ကောင်းတာပဲလို့ သွားပြောလို့ မရဘူး။ မဂ်ဖက်က သွားကြည့်မယ်ဆိုရင် ဖြစ်ပြီး ပျက်၊ ပေါ်ပြီး ပျောက်မှာမို့လို့ သူသည် မကောင်းဘူး။ ခံစားရ မဲ့အရာမဟုတ်ဘူး။ ထိုင်တာနဲ့ ထိုင်လို့ ကောင်းတယ်ဆိုရင် ရိုးရိုးလေးပဲ။

ဘာလာလဲဆိုရင် သောမနဿဝေဒနာ။ အဲဒီဝေဒနာ ဖြစ်တဲ့အချိန်မှာ သတိရှိရမယ်။ ထိုင်တဲ့အချိန်မှာ ချမ်းသာတယ် ဆိုရင် ချမ်းသာမှန်း သိပါတဲ့။ ဆိုလိုတာက ကိုယ်လည်းငြိမ်းချမ်းတယ် စိတ်လည်း ငြိမ်းချမ်းတယ်ဆိုတာ သိပါတဲ့။ အဲဒါ ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်။ သိရုံနဲ့ မရဘူးနော်။ သူ့မှာ အမြဲတမ်းမြဲနေလား။ မြဲတယ်ဆိုရင် အဲဒီ ဝေဒနာဟာ သုခက သုခပဲဖြစ်နေမှာပေါ့။ သုခနဲ့ဒုက္ခ ဘယ်ဟာက ပိုကြာလဲဆိုရင် ဒုက္ခက ပိုကြာတယ်။ တကယ်က အဲသလို မဟုတ်ဘူး။ ဖဿရှိရင် ဝေဒနာရှိမှာပဲ။ 'ငါ' သွားကပ်လို့။

ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်မှာ ထိပ်ဆုံးကရှုမှတ်တာက အာနပါန။ အာနပါနက စတုတ္ထဆင့်မှာ ဝင်လေ ထွက်လေ မရှိဘူးလို့ ထင်ရလောက် အောင် ရှုရမယ်တဲ့။ အဲဒီလို ရှုပြီဆိုရင် သတိအား မကောင်းလို့ မရဘူး။ သောမနဿဝေဒနာ သုခဖြစ်တယ် ဆိုတာ သိပ်နူးညံ့တယ်။ ဒုက္ခနဲ့ မတူဘူး။ တရားထိုင်တဲ့လူတွေ ဘာဖြစ် လို့ကြာကြာထိုင်နိုင်သလဲဆိုရင် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ပေါ့ပါးနေလို့။ အဲဒါမျိုး သိချင်တယ်ဆိုရင် ကာယနှင့်တွဲကြည့်လိုက်။

တရားကိုရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ ပေါ်ချင်ရာ ပေါ်မှာ။ ဆိုပါတော့ ဝင်ထွက်ကို ရှုတဲ့အခါမှာ တဆင့်စီ တဆင့်စီရှုတယ်ဆိုပါတော့။ စတုတ္ထဆင့်ကို ရောက်ပြီ ဆိုရင် ဝီရိယကို နဲ့နဲ့လေးလျော့ပေးလိုက်။ အဆင့်တော့ မကျော်နဲ့နော်။ တန်းပြီး သွားလို့တော့ မရဘူး။ ပထမ ဝင်တိုင်းထွက်တိုင်း သိ။ ဒုတိယ ရှည်တို သိ။ တတိယ စ-လယ်-ဆုံး သိ။ စ-လယ်-ဆုံး သိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် တယောက် သတိခိုင်လာပြီဆိုရင် ဝင်တဲ့လေ၊ ထွက်တဲ့လေဟာ တဖြေးဖြေးနဲ့ လျော့သွားတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့

စိတ်အေးသွားပြီလေ။ ကိုယ်လဲ အေးသွား ပြီလေ။ စိတ်အေး ကိုယ်အေးတဲ့ လူတယောက် အသက်ကို ပြင်းပြင်း ရှူတယ် ဆိုတာ ထုံးစံမရှိဘူး။ အသက်ရှူမှန်း မသိလောက်အောင် ဖြေးဖြေးလေး ရှူတဲ့ အချိန်မှာ ဝီရိယစိုက်လိုက်။ အသက်ရှူတာ ကြမ်းလာတယ်။ ဝီရိယကို လျှော့ချ လိုက်ပေမဲ့ သတိက ရှိရတယ်။ သတိနှင့်စိုက်ကြည့်လိုက်မယ် ဆိုရင် ရှူတာ သီးသန့်ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် ခန္ဓာထဲကို ပြန်ကြည့်လိုက်။ ဝေဒနာ ပေါ်တယ်။ ဝေဒနာတခြား ကာယတခြား။

ရှူလို့ကောင်းတာဟာ ဝေဒနာပဲ။ အဲဒီမှာ ဝင်တဲ့‘လေ’နှင့် ‘ကောင်းတာ’ ဟာ အတူတူလား။ ကွဲနေတာလား။ ကွဲနေတာ။ ‘လေ’က ‘ကာယ’၊ ‘ကောင်းတာ’က ‘ဝေဒနာ’။ ဝင်တဲ့လေက ဖြေးဖြေးလေး ဝင်လာမယ်ဆိုရင် အဖြေက ၂ ချက်ထွက်လာ လိမ့်မယ်။ ‘ကာယ’ရယ်၊ ‘ဝေဒနာ’ရယ်။ အစတုံးက အဖြေက တချက်ပဲ။ စ-လယ်-ဆုံး။ ပြီးတော့ ပျောက်၊ ပျောက်၊ ပျောက်။ ပျောက်တယ်ဆိုတာ ညင်သာသွားတာကို ပြောတာ။ ညင်သာသွားတာက ‘လေ’ပဲလေ။ ညင်သာတယ်ဆိုတာက ဝေဒနာကပ်ပါလာတယ်။ သုခဝေဒနာပဲ။

ပေါ်ရာရှုရမယ်ဆိုတော့ လေက ပေါ်လာရင် လေကိုပဲ ရှူ။ အဲဒီမှာ ရှူလို့ ကောင်းတယ်ဆိုတာ ပေါ်လာရင် ရှူလို့ကောင်းတာကိုပဲ ရှူ။ ရှူလို့ကောင်းတာက ဘာရဲ့သင်္ကေတလဲလို့ဆိုရင် ဝေဒနာရဲ့သင်္ကေတ။ အဲဒီဝေဒနာက သုခ ဝေဒနာ။ ချမ်းသာကို ခံစားရင် ချမ်းသာကို ခံစားတယ်လို့သိ။ ငါ ခံစားတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ အဲဒါက ညင်သာပြီးတော့ အေးချမ်းသွားတာက သုခဝေဒနာ။ ဘာစိတ်ပေါ်မလဲ ဆိုရင် သောမနဿပပေါ်မယ်။ အဲဒါ ငါလား။ ငါခံစားတယ်လို့

သွားမတွေးနဲ့ ဝေဒနာမှာ ခံစားမှု မရှိဘူး။ ဝေဒနာက ဖဿကြောင့် ပေါ်နေ တာ။ ဖဿက နူးညံ့ရင် ဝေဒနာက နူးညံ့တာပဲ။ ဖဿက ကြမ်းတမ်းရင် ဝေဒနာက ကြမ်းတမ်းမှာပဲ။ တွဲရက်။ သူ့ဟာနှင့် သူသွားတာ။

ဝေဒနာဖြစ်တာကို မသိရင် တဏှာလာတယ်။ မမေ့နဲ့နော်။ ဝေဒနာ ပစ္စယာတဏှာ။ ဝေဒနာသိရင် တဏှာကို သိတယ်။ တရားမှတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ လွဲတယ်လို့တော့ မဆိုချင်ဘူး။ အဲဒီနားမှာ ညီသွားတာ။ အဲဒါဆိုရင် ခွဲတဲ့နည်းက လွယ်လွယ်လေးပဲ။ ဝီရိယ လျှော့ချလိုက်တာနဲ့ သတိကပ်နေရင် ဝင်နေတဲ့လေက သီးသန့်၊ ပြီးတော့ ကောင်းတာက သီးသန့်။ ဝင်တဲ့လေ၊ ထွက်တဲ့လေက ကာယ - ရုပ်။ အဲဒီလေက ဖြေးညှင်းညင်သာပြီး ဝင်ထွက် တဲ့အတွက် အေးချမ်းတာက ဝေဒနာ။ ဒါပေမဲ့ တခုတည်းလို့ ထင်တာ။ ဦးဖင်းတို့က ဘယ်တုံးကမှ ရုပ်နှင့်နာမ် မကွဲခဲ့ဘူး။ ရုပ်နဲ့နာမ် မကွဲဘူး။ အတူတူပဲဆိုရင် ဘုရားက 'သမ္ပယုတ္တပစ္စယော'လို့ပဲ ဟောမှာပေါ့။ 'ဝိပ္ပယုတ္တ ပစ္စယော'လို့ ဘာလို့ ဟောမှာလဲ။ ရုပ်နှင့်နာမ်သည် ဘယ်တော့မှ ပေါင်းလို့ မရဘူး။

ရုပ်နှင့် ရှင်ချင်း ပေါင်းလို့ရတာ၊ နာမ်နှင့် နာမ်ချင်း ပေါင်းလို့ရတာ အင်္ဂါတွေ ရှိပါတယ်။ နာမ် နာမ်ချင်း ပေါင်းမယ်ဆိုရင် အင်္ဂါလေးပါး ရှိတယ်။ အတူတူဖြစ်မယ်၊ အတူတူချုပ်မယ်၊ မှီရာ တူမယ်၊ အာရုံ တူမယ်။ အဲဒါဆိုရင် အာရုံယူတတ်တဲ့ သဘာဝ မရှိတာက ရုပ်။ အနာရမ္မဏ။ နာမ်သည် အာရုံကို ယူတတ်တယ်။ ယူတတ်လို့ ခံစားတာပေါ့။

တဆင့်စီ သွားမယ်။ ဝင်ထွက်ဆိုတဲ့ 'လေ'။ အဲဒါက 'ရုပ်'။ အဲဒါနှင့် ကပ်ပါလာတာက အေးချမ်းမှု။ သွားပြီး ခံစားတာက ဝေဒနာ။ လေဆိုတာ လည်း သိနေတယ်။ ဝေဒနာဆိုတာလည်း သိနေတယ်။ အဲဒီလို သိနေတာက သတိ။ ဒီလောက် သိလိုက်တာနဲ့ မလုံလောက်သေးဘူး။ ပညာက သိလိုက် တာနဲ့ ဒါက 'ရုပ်'၊ ဒါက 'နာမ်'။ အဖြေက တန်းထွက်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ရုပ်နာမ် ကွဲရတာလဲဆိုရင် ရုပ်နာမ် ခွဲနိုင်တဲ့ 'ပညာ' ရှိလို့ပါပဲ။ ဒါကြောင့် အရှုခံ သိရမယ်၊ ရှုနာမ် သိရမယ်တဲ့။ ရှုခံသိတာကလည်း ဉာဏ်ပဲ၊ ရှုနာမ် သိတာကလည်း ဉာဏ်ပဲ။ ဘာဖြစ်လို့ သိတာလဲဆိုရင် သတိရှိလို့ သိ။ ချမ်းသာ ကို ခံစားတယ်ဆိုတာက သောမနဿဝေဒနာ။ အဲဒါကြောင့် သတိအား မကောင်းရင် ဝီရိယနှင့်တွန်းတင်ပေး။ သတိအား ကောင်းရင် ပညာနှင့် ကပ်ကြည့်တဲ့။ အဲဒါဆိုရင် ဝေဒနာကိုလည်း ထင်ထင်ရှားရှား မြင်ရတယ်။

အဲဒါဆိုရင် ချမ်းသာရင် ချမ်းသာတယ်လို့ သိတဲ့။ ဒါပေမဲ့ ချမ်းသာတယ်လို့ မသိဘူး။ ချမ်းသာမှာ မျောပါသွားတယ်။ အဲဒါလောဘ ဝင်သွားတာ။ ချမ်းသာတာကို သိရင် လောဘ မဝင်ဘူး။ အဲဒါကြောင့် ချမ်းသာရင် ချမ်းသာတယ်လို့ သိ။ ကောင်းရင် ကောင်းတယ်လို့ သိ။ ဘာပေါ်လို့လဲဆိုတော့ ချမ်းသာပေါ်လို့။ တကယ်လို့ ချမ်းသာ မပေါ်ဘဲ လေအေးအေးလေးပဲ ပေါ်ရင် လေကိုပဲ သိ။ ပေါ်ရာကိုပဲ ရှုနေရ်။ လေးပါး မပြည့်သေးဘူး။ ခွဲလို့ ရတဲ့ အဆင့်က စတုတ္ထဆင့်ကျမှ ခွဲလို့ရတယ်။ ကာယကို ရှုတဲ့အခါမှာ နံပါတ်(၁) အဆင့်မှာ ခွဲလို့ မရသေးဘူး။ ဘယ်နေရာမှာ ခွဲလို့ ရလဲဆိုတာ စမ်းကြည့်ပါ။ ရကို ရတယ်။ ရုပ်တခြား

နာမ်တခြား လှုပ်ရှားနေတာကို သိလိမ့်မယ်။ သိတာက ပညာ။ ကွာမသွားတာက သတိ။ အဲဒါကြောင့် ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် ခေါ်တယ်။

နောက်တဆင့် 'ဆင်းရဲမှုကို ခံစားလျှင် ဆင်းရဲမှုကို ခံစား၏ဟု သိ၏။' ထိုင်တဲ့အချိန်များ မပူဘူးလားဆိုတော့ ပူတယ်၊ မညောင်းဘူးလား ဆိုတော့ ညောင်းတယ်။ ဦးရင်းတို့က ညောင်းတာကို ပြောင်းရင် ကောင်းတယ်လို့ ထင်ထားတာလေ။ ဘယ်လောက်ပဲ ပြောင်းပြောင်း ဝေဒနာပျောက်မသွားဘူး။

ဝေဒနာကင်းတယ်ဆိုတာ ထုံးစံ မရှိဘူး။ နိဗ္ဗာန်ဝင်မှ ဝေဒနာကင်းတယ်။ ဝေဒနာဆိုတာ နာမ်တရား။ ဝေဒနာကင်းတဲ့ အချိန်ဆိုတာ မရှိဘူး။ နာရာကနေ ကောင်းသွားပြီးဆိုရင် ဝေဒနာတမျိုး ပြောင်းသွားတယ်။ သောမနဿဝေဒနာ။ ဒေါသကင်းချင်လို့ တရားအား ထုတ်ပါတယ်ဆိုမှ လောဘပြန်ဝင်လာတယ်။ အဲဒီတော့ ကိလေသာ ကင်းဖို့ အားထုတ်တာလား။ ကိလေသာလည်အောင် အားထုတ် တာလား။ သတိထား။ ကိလေသာ လည်ထွက်သွားတာ။ ကြမ်းတာနှင့် ချောတာ လဲပေးလိုက်တာလေ။ အဲဒီတော့ ကိလေသာ မကင်းဘူးပေါ့။

ဝေဒနာပြင်းလာလို့ ဝေဒနာကို မနိုင်ဘူးဆိုရင် အာနာပါနက နံပါတ် (၄)အဆင့်ကို ပြန်သွား။ အဲဒီကို ပြန်သွားရင် ဘာဖြစ်နေတယ် ဆိုတာ အားလုံးကြည့်လို့ရတယ်။ အဝေးကနေ ကြည့်တာ။ အခုတော့ တဏှာနှင့် သွားကပ်တော့ရင် ခွါလို့ မရဘူး။ ဘယ်မှာ နာနေတာလဲ။ ခြေထောက်မှာဆိုရင်တော့ သွားပြီ။ ကိုယ်မှာ - သွားပြီ။ နာနေတာက 'ရုပ်'။ ဖောက်ပြန်တာက 'ရုပ်'။ 'ရုပ်'က ဖောက်ပြန်တာ။ 'နာ'တာက

'ဝေဒနာ'။ ရုပ်က ဖောက်ပြန်လို့ ဝေဒနာက သွားပြီးခံစားတာ။ ရုပ်က ဖောက်ပြန်တယ်ဆိုတာ ပြန်ကြည့်မယ်ဆိုရင် 'တေဇော' အပူများလာရင် လူတွေ ပြောတဲ့ စကားက ကျဉ်တယ်ပေါ့။ အဲဒါ ဖောက်ပြန်လာတာ။ အဲဒီ ဖောက်ပြန်တာကို ဒုက္ခနှင့်သွားပြီး ခံစားတာ။ အဲဒါဆိုရင် ဒေါသလာတယ်။ မကြိုက်ဘူး။ မကြိုက်တာကိုက ဒေါသပဲ။

တရားပြုဆရာတော်က ဝေဒနာကို သည်းခံပြီး မှတ်ဆိုလို့ ကြိတ်မှိတ် သည်းခံပြီး မှတ်တယ်။ အဲဒီမှာ သောကဝင်လာတော့တာပဲ။ ကြမ်းတာ မဟုတ်ဘူး။ သူက အနုစားလေး။ သောက ကလည်း ဒေါသပဲ။ ဒေါမနဿဝေဒနာ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ သိရမယ်။ ကိုယ့်မှာ ဖြစ်နေတာက နံပါတ်(၁) ဒုက္ခဝေဒနာ။ နာတာ ကျင်တာကို သိရမယ်။ အဲဒီ နာတာ ကျင်တာကနေ တိုးတက်လာတယ်။ မကြေနှပ်တာ။ မကြေနှပ်တာက ပြောင်းချင်တာလေ။ အဲဒါကိုလည်း သိရမယ်။ သိသလားဆိုတော့ သိချိန်တောင် မရလိုက်ဘူး။ ပြင်လိုက်တာပဲ။ သတိ မရှိတော့ သမာဓိပျက်ဆီးသွားရတယ်။ ဒါကြောင့် သတိရှိနေတယ်။ ဆင်းရဲမှုကို ခံစားရင် ဆင်းရဲမှုကို ခံစားတယ်လို့ သိတဲ့။

ဒုက္ခဝေဒနာပေါ်ရင် တဏှာဖြစ်သလား ဆိုရင် တဏှာက လောဘကို ကောက်တယ်လေ။ အဲဒီ ဒုက္ခကင်းချင်တယ်ဆိုတာ ဘာကို လိုချင်တာလဲဆိုတော့ သုခလိုချင်တာ။ အဲတာ တဏှာပဲ။ ဝေဒနာ ပစ္စယာ တဏှာပဲ။ တဏှာကင်းအောင် လုပ်နေတယ်ဆိုတာ မမေ့နဲ့နော်။

နောက်တခုရှိသေးတယ်။ ချမ်းသာတာလည်း မဟုတ် ဆင်းရဲတာလည်း မဟုတ်တဲ့ အချိန်။ အာနာပါန အဆင့် (၄) မှာ သုခ ဒုက္ခ မထင်ရှားတာ အရမ်း သိသာတယ်။ နံပါတ်(၁)မှာ ဒုက္ခ

ထင်ရှားတယ်။ ထိုင်ရင်းကနေ ဆိုးတာလည်း မပေါ်တော့ဘူး။
ကောင်းတာလည်း မပေါ်တော့ဘူးဆိုရင် ဥပေက္ခာဝေဒနာ။ အဲဒါကို
လည်း သိရမယ်။ များသောအားဖြင့် အဲဒါကို မသိကြဘူး။ အဲဒါ အဝိဇ္ဇာ
မကင်းတာဘဲ။ အဝိဇ္ဇာ မကင်းရင် မောဟ။ အဲဒါကြောင့် ရဟန္တာတန်းပြီး
မဖြစ်ကြတာ။ ရဟန္တာဖြစ်မှ အဝိဇ္ဇာ မောဟကင်းမှာ။ သတိမထားမိရင်
အဝိဇ္ဇာအနုသယ။ တရားရှုမှတ်တဲ့အချိန်မှာ ဥပေက္ခာရှုမှတ်ဖို့ဆိုတာ
မလွယ်ဘူး။ ဒေါမနဿ၊ သောမနဿ၊ ဥပေက္ခာ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် စိစစ်စရာ
မလိုဘူး။ ခန္ဓာမှာပေါ်လာတဲ့ အချိန်မှာပဲ ကိုယ်က ရှုလိုက်တယ်။
အေးတာပေါ်ရင် အေးတာကို ရှုလိုက်တယ်။ ပူတာပေါ်ရင် ပူတာကို
ရှုလိုက်တယ်။ ဘာကြောင့် ပေါ်တယ်ဆိုတာ နောက်တဆင့်
မတက်သေးဘူး။ ဒါက ရိုးရိုးအဆင့်ပဲ ရှိသေးတယ်။ သူ့မှာလည်း အဆင့်
သုံးဆင့်ရှိတယ်။

ဝေဒနာကတဆင့်စီသွားတယ်။ ဒုက္ခလာရင် တိုက်ပစ်ပြီး
သုခလာရင် ကြိုက်တတ်ကြတယ်။ အဲဒါ သွားတာပဲ။ တိုက်လည်း
တိုက်ပစ်။ ကြိုက်လဲ မကြိုက်နဲ့။ ကြိုက်ရင် တဏှာ။ ဝေဒနာက ကြိုက်လို့
မရဘူး။ တဏှာက ပေါင်းကူးတံတားလေး။ ဟိုဘက်ကမ်းက
ဘဝနှင့်ဆက်ပေးတာ။ ဝေဒနာက တဏှာဆိုတဲ့ ပေါင်းကူးတံတားကို
နှင်းပြီး ဘဝကိုသွား ချိတ်တယ်။ အဲဒါကံဖြစ်တယ် ခေါ်တယ်။ ကံဖြစ်တာ
တခြားကြောင့်ဖြစ်တာ မဟုတ်ဘူး။ ငါထင်တဲ့ ဝေဒနာကြောင့်။
ဝေဒနာပစ္စယာတဏှာ - တဏှာပစ္စယာဥပါဒါနိ။ တရားအားထုတ်တဲ့
လူတွေ ကံကောင်းတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုရင် တဏှာက ချိတ်ပေးလို့။

ဝေဒနာမှာပါတဲ့ တဏှာက အကြမ်းကြီး မဟုတ်တော့ ဘဝက မကြမ်းဘူး။ ဝေဒနာချောရင် ဘဝချောမှာပဲ။

ဉာဏ်အဆင့်အားမကောင်းခင်မှာ သုခပေါ်ရင် သုခကို ရှု။ ဒုက္ခပေါ်ရင် ဒုက္ခကိုရှု။ သုခ ဒုက္ခမပေါ်ရင် ဥပေက္ခာရှု။ ဒါနဲ့ မလုံလောက် သေးဘူး။ နောက်တဆင့် ထပ်တက်ရဦးမယ်။ ဉာဏ်အားကောင်း လာပြီဆိုရင် အလုပ်များများ လုပ်ရတယ်။ နားနေလို့ မရဘူး။ နားနေရင် ထိနက်လေသာဝင်တယ်။ ထိနက်လေသာ ဝင်ရင် ကိလေသာ မကင်းဘဲ တိုးလာတယ်။ ကိလေသာလျော့ဖို့လုပ်တဲ့ လူတယောက်ဟာ အလုပ်ပိုပြီး လုပ်ရတယ်။ ပျင်းချိန် မရဘူး။

ဦးဇင်းတို့ခန္ဓာမှာ ကြည့်မယ်ဆိုရင် သုခရှိတယ်၊ ဒုက္ခရှိတယ်။ ဥပေက္ခာရှိတယ်။ သုခရှိရင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ကြေနှပ်နေတယ်။ ဒုက္ခရှိရင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ မကြေနှပ်ဘူး။ လူတွေက ကြေနှပ်မှုကို မသိပေမဲ့၊ မကြေနှပ်မှုကိုတော့ သိတယ်။ ကြေနှပ်မှုကို သိတယ်၊ မကြေနှပ်မှုကို သိတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကြားထဲမှာ ကပ်နေတဲ့ ဥပေက္ခာကို မသိဘူး။ အဲဒါ အဝိဇ္ဇာများတာပဲ။ အဝိဇ္ဇာများရင် လောဘများမယ်။ ဒေါသများမယ်။ အဲဒီတော့ လောဘ၊ ဒေါသကို လျော့ရမယ်။ သုခဖြစ်ရင် သုခကို ကောင်းကောင်းသိ၊ လောဘလျော့တယ်။ ဒုက္ခဖြစ်တာကို ဒုက္ခဖြစ်မှန်းသိ၊ ဒေါသလျော့တယ်။ လျော့တာပဲ ပြောတာ။ ပျောက်တယ် ပြောတာ မဟုတ်သေးဘူး။

နောက်တဆင့် တက်မယ်။ ကောင်းတာနှင့်ပတ်သက်ပြီး နှစ်မျိုး လာမယ်။ သာမိသသုခ။ သာမိသ ဆိုတာက ကာမအာရုံနှင့် ပတ်သက်တာ။ တရားထိုင်တဲ့အခါမှာ တရားကြောင့် စိတ်အေးချမ်းတာ

မဟုတ်ဘဲ အတွေးကြောင့် စိတ်အေးချမ်းတာ ရှိတယ်။ တရား ထိုင်တဲ့အခါမှာ မကြေနှပ်တာကို ကျော်လို့ မရတဲ့အခါမှာ ကြေနှပ်တာကို တွေးတယ်။ ကောင်းတာလေးတွေ တွေးတယ်။ အဲဒါဆိုရင် တွယ်တာမှုနှင့်ယှဉ်သော ချမ်းသာကို ခံစားလျှင် တွယ်တာ မှုနှင့်ယှဉ်သော ချမ်းသာလို့ သိရတယ်။ တွယ်တာမှုဆိုတာ တခြား မဟုတ်ဘူး။ ဒီအတွေးကြောင့် စိတ်ချမ်းသာမှုဖြစ်။ တွေးရင်းနဲ့ ပေါ်လာ တဲ့ သောမနဿ။ အဲဒါ ကာမအာရုံနှင့်စပ်တယ်။ ပြီးရင် မကြေ နှပ်တာလည်း ရှိတယ်။ မကြေနှပ်တာက ပြောစရာ မလိုတော့ဘူး။ အပြင် အာရုံတွေးမိလို့ ဒေါသ၊ ဒေါမနဿဖြစ်။ ဒါက အပြင်နှင့်ဆိုင်တာ။

ဝေဒနာဆိုတာက အတွေ့အကြုံ။ ကိုယ်တွေ့ကြုံပြီးသားကို မမှတ်မိဘူးဆိုတာ မရှိဘူး။ သညာအား မကောင်းလို့သာ မမှတ်မိတာ။ အဲဒါ အာသေဝနပဲ။ အရင်က လုပ်ခဲ့ဖူးတဲ့ အာရုံပျောက်သွားတယ် ဆိုတာ ထုံးစံမရှိဘူး။ ထိုင်တဲ့အခါမှာ ပေါ်လာတာမှ အစုံပဲ။ ကောင်းတာ ဆိုရင် ပျော်နေတယ်။ အတွေးကြောင့် ပျော်။ ပြီးတော့ မကောင်း တာဆိုရင် စိတ်ဆင်းရဲတယ်။ အဲဒါအတွေးကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲတာ။ အဲဒါကိုလည်း သိရမယ်တဲ့။ ဒါကလည်း သုံးမျိုးပဲ။ သုခ၊ ဒုက္ခ၊ ဥပေက္ခာ။ ဘာကြောင့် သုခဖြစ်၊ ဘာကြောင့် ဒုက္ခဖြစ်၊ ဘာကြောင့် သောမနဿဖြစ်၊ ဘာကြောင့် ဒေါမနဿဖြစ်၊ ဘာကြောင့် ဥပေက္ခာဖြစ်၊ အဲဒါလည်း သိရမယ်။ မသိလို့တော့ မရဘူး။ ရှုမှတ်စရာ မရှိတော့ဘူး။ တွေးစရာ မရှိတော့ဘူးဆိုရင် စိတ်က ပြန်ငြိမ်သွားတာပဲလေ။ ငြိမ်ရင်လည်း ငြိမ်တယ်လို့ သိဦးလေ။ ဘာကြောင့်ငြိမ်တယ်မှန်း မသိလို့ မရဘူး။

ဥပေက္ခာပေါ်ရင် ပေါ်လို့ ပေါ်မှန်း မသိကြဘူး။ သုခမပေါ်လို့ ဒုက္ခမပေါ်လို့ ဘာပေါ်မှာလဲဆိုတော့ ဥပေက္ခာ။ ဥပေက္ခာပေါ်တာ သာမန်အဆင့် မဟုတ်တော့ဘူး။ နောက်တဆင့် ရောက်သွားပြီ။ အဲဒါဆိုရင် (၆) ဆင့်ရှိသွားပြီ။ ရိုးရိုးက ဝေဒနာ (၃) ပါးနှင့်သိ။ ဘာကြောင့် ပေါ်မှန်း သိစရာမလိုဘူး။ ဘာကြောင့်ပေါ်ပေါ် မပေါ်ပေါ် ပေါ်လာမှ သိတဲ့။ ကောင်းရင် ကောင်းတယ်လို့ သိတဲ့၊ ဆိုးရင် ဆိုးတယ်လို့ သိတဲ့။ ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး ကြားထဲမှာရှိတာလည်း သိတဲ့။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟကို သတ်တာ။ လောဘကို သတ်တာ သောမနဿ၊ ဒေါသကို သတ်တာ ဒေါမနဿ၊ မောဟကိုသတ်တာ ဥပေက္ခာ။ အဲဒီသုံးခုကိုမှ မသိရင် အဲဒီလူ ကိလေသာ မကင်းနိုင်ပါဘူးတဲ့။ ဒါသိရင် ကင်းပြီလားဆိုတော့ မဟုတ်သေးဘူး။ နောက်တဆင့် လာပြီ။

ဘာကြောင့် ပေါ်တယ်ဆိုတာလည်း သိတဲ့။ ပေါ်တဲ့နေရာမှာ နှစ်မျိုးရှိတယ်။ တစ်မျိုးက ကာမကြောင့် ပေါ်တာ၊ အတွေးကြောင့် ပေါ်တာ။ နောက်တခု လာမယ်။ သူက တရားနှင့်ပတ်သက်တာ။ နိသာမိသ။ တရားထိုင်လို့ ကောင်းတဲ့အချိန်မှာ စိတ်က စုနေတာလား၊ ပျံ့နေတာလား ဆိုရင် စုနေတာ။ စုနေပြီဆိုရင် ကာယပဿဒ္ဓိ၊ စိတ္တပဿဒ္ဓိကြောင့် သောမနဿသုခပေါ်တယ်။ ဘာကြောင့် ပေါ်တယ်ဆိုတာ မသိလို့ မရဘူး။ နောက်တဆင့် တက်သွားတာ။ ခုနနဲ့ မတူတော့ဘူး။ တရားထိုင်တဲ့အချိန်မှာ ငါဘာကြောင့် အေးကနဲ ဖြစ်သွားတယ်ဆိုတာကိုပါ သိရမယ်တဲ့။ တရားကို သတိဝီရိယစိုက်ပြီး အားထုတ်ရင်းနဲ့ တဖြေးဖြေး ဝိတက်၊ ဝိစာရ၊ ပီတိဖြစ်လာတဲ့အချိန်မှာ

ဘာကြောင့် ဖြစ်ဆိုတာကို သိတဲ့။ အဲဒါဆိုရင် ကြေနှပ်တာ ပေါ်တာပေါ့။ ဒါက နောက်တဆင့် နိဿမိသတဲ့။ ဒါက တရားနှင့်ပတ်သက်ပြီး ပေါ်လာတာ။

နံပါတ်(၈)ဆင်းရဲနှင့်ပတ်သက်ပြီး ပေါ်တာ။ တရားထိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် တယောက် အာရုံစိုက်ပြီး တရားထိုင်တဲ့အခါမှာ အပြင်အတွေး ရှိရှိ မရှိရှိ ရုပ်ဖောက်ပြန်တဲ့အတွက် နာကျင်မှု ပေါ်တယ်။ အဲဒါ တရားထိုင်လို့ ပေါ်လာတာလား၊ အတွေးကြောင့် ပေါ်လာတာလားဆိုရင် တရား ထိုင်လို့ ပေါ်လာတာ။ ရုပ်ဖောက်ပြန်လို့ ပေါ်လာတာလေ။ အကြောင်းကို သိတယ်ဆိုရင် (၂) ဆင့်သွားတယ်။ ခံစားမှုလည်း သိတယ်။ အဲဒီခံစားမှု ဘာကြောင့်ဖြစ်တယ်ဆိုတာလည်း သိတယ်တဲ့။ အဲဒါ နိဿမိသ။ သောမနဿ၊ ဒေါမနဿ၊ ဥပေက္ခာ အတူတူပဲ။

ရိုးရိုး (၃) လုံးကို နောက်ထပ် (၆) လုံးခွဲလိုက်တယ်။ ကာမအာရုံရယ်၊ တရားအာရုံရယ်။ ကာမအာရုံအတွေးကြောင့် ပေါ်လာတဲ့ သုခ၊ ဒုက္ခ၊ ဥပေက္ခာ။ ပြီးတော့ တရားအားထုတ်လို့ တရားအာရုံကြောင့် ပေါ်လာတဲ့ သုခ၊ ဒုက္ခ၊ ဥပေက္ခာ။ အတော်များများကတော့ နာတယ်၊ ကျင်တယ်၊ ထိုင်လို့ ကောင်းတယ် အမျိုးမျိုး ပြောကြတာပဲ။ အဲဒီမှာတင် အနုဿ ကိလေသာတွေ တန်းစီပြီး ကပ်နေပြီ။ ကိလေသာကင်းဖို့ အကြောင်း မမြင်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဈာန်ကတော့ ရနိုင်တယ်။ နိဝရဏကင်းရင် ဈာန်ရမယ်။ အနုဿ ကင်းရင် မဂ်ရမယ်။ တရားအားထုတ်တာဟာ ကိလေသာ ကင်းအောင် အားထုတ်တာ ဆိုတော့ ကိလေသာဖြစ်နေလို့ မရဘူး။

အခုဝေဒနာက ကိလေသာသုံးခုကို ခေါ်လာတယ်။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ။ အဲဒါ အရင်းအမြစ် သုံးခုပြန်ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီတော့ ဟေတုပြန်ဖြစ်မှာပေါ့။ အပင် မပေါက်အောင်လို့ အပင်ကိုနှုတ်နေတာ ဖြစ်ပေမဲ့ အပင်ပြန်ပေါက်အောင် လုပ်နေတာနှင့် တူနေတယ်။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ အပင်ကိုနှုတ်လိုက်တာ ဘာတွေပါလာလဲဆိုတော့ မသိတော့ ချလိုက်တာနဲ့ တပြိုင်နက် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ အပင်တွေ ပြန်ပေါက်လာတယ်။ အဲသုံးမျိုး ပြန်ပေါက်မယ်ဆိုရင် ဘဝ မကင်းနိုင်ဘူး။ ဝေဒနာလုံးဝ မရှိအောင် တရားအားထုတ်တာနော်။ ဝေဒနာ မရှိရင် နာမ်လဲ မရှိဘူး။ နာမ်လဲ မရှိတော့ဘူးဆိုရင် ရုပ်လဲ မရှိတော့ဘူး။ အဲဒါ ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ပဲ။

စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ပွားရန် နည်းလမ်းများ

- ၁။ တပ်မက်မှုရှိသောစိတ်ကို တပ်မက်မှုရှိသောစိတ်ဟု သိ၏။
- ၂။ တပ်မက်မှုမရှိသောစိတ်ကို တပ်မက်မှုမရှိသောစိတ်ဟု သိ၏။
- ၃။ ပြစ်မှားမှုရှိသောစိတ်ကို ပြစ်မှားမှုရှိသောစိတ်ဟု သိ၏။
- ၄။ ပြစ်မှားမှုမရှိသောစိတ်ကို ပြစ်မှားမှုမရှိသောစိတ်ဟု သိ၏။
- ၅။ တွေဝေသောစိတ်ကို တွေဝေတဲ့စိတ်ဟု သိ၏။
- ၆။ တွေဝေမှုမရှိသောစိတ်ကို တွေဝေမှုမရှိသောစိတ်ဟု သိ၏။
- ၇။ ကျဉ်း ကျဲ့ သောစိတ်ကို ကျဉ်း ကျဲ့ သောစိတ်ဟု သိ၏ (ထိန)။
- ၈။ ပျံ့လွင့်သောစိတ်ကို ပျံ့လွင့်သောစိတ်ဟု သိ၏ (ဥဒ္ဓစ္စ)။

၉။ မြင့်မြတ်သောစိတ်ကို မြင့်မြတ်သောစိတ်ဟု သိ၏ (မဟာဂူတ်)၊

၁၀။ မမြင့်မြတ်သောစိတ်ကို မမြင့်မြတ်သောစိတ်ဟု သိ၏။

၁၁။ အလွန်ရှိသောစိတ်ကို အလွန်ရှိသောစိတ်ဟု သိ၏။

၁၂။ အလွန်မဲ့သောစိတ်ကို အလွန်မဲ့သောစိတ်ဟု သိ၏။

၁၃။ တည်တံ့ကြံ့ခိုင်မှုရှိသောစိတ်ကို တည်တံ့ကြံ့ခိုင်မှုရှိသောစိတ်ဟု သိ၏။

၁၄။ တည်တံ့ကြံ့ခိုင်မှုမရှိသောစိတ်ကို တည်တံ့ကြံ့ခိုင်မှုမရှိသော စိတ် ဟု သိ၏။

၁၅။ လွတ်မြောက်သောစိတ်ကို လွတ်မြောက်သောစိတ်ဟု သိ၏။

၁၆။ မလွတ်မြောက်သောစိတ်ကို မလွတ်မြောက်သောစိတ်ဟု သိ၏။

စိတ်နှင့်ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လိုရှုမလဲဆိုတာ စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်မှာ သင်ထားပါတယ်။ စိတ်ကို လေ့လာမိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် တယောက် စိတ်အကြောင်းကို ပြန်ရှုတဲ့နေရာမှာ ဘယ်လိုရှုမလဲဆိုတာ သိဖို့လိုတာပေါ့။ ရှုတယ်ဆိုတာ တခြားမဟုတ်ဘူး။ သိနေဖို့ ပြောတာ။ ဝိပဿနာရဲ့အလုပ်က သိနေတဲ့ အလုပ်။ ရှုတယ်ဆိုတာက ကြည့်နေ တာနှင့် အတူတူပဲ။ ကြည့်ရင် သိရမှာပေါ့။ စိတ်က ဖြစ်နေတာကို ကြည့်ရင် သိမှာပေါ့။ ကြည့်ပြီး မသိရင် မရဘူး။

‘တပ်မက်မှုရှိသောစိတ်ကို တပ်မက်မှုရှိသောစိတ်ဟု သိ၏’။ စိတ်ရဲ့ တပ်မက်မှုကို ကြည့်တဲ့နေရာမှာ စေတသိက်နှင့် တွဲကြည့်ရတယ်။ စေတသိက်ရဲ့ သဘာဝက လောဘ လိုချင်မှုရှိတယ်။ လိုချင်တဲ့စိတ်က

ကြေနှပ်လာတယ်။ သောမနဿ။ လိုချင်တိုင်း ကြေနှပ် တာလား ဆိုတော့ မဟုတ်ဘူး။ ပုံမှန်အတိုင်းနေရင်းနဲ့ မရလည်းဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ လူတွေရှိတာပဲ။ ဥပေက္ခာဖြစ်သွားတယ်။ များသောအားဖြင့် လောဘ ပြီးရင် သောမနဿဖြစ်တာချည်းပဲ။ 'လောဘ' က စေတသိက်ဖြစ်လို့ ရှုလို့ မရပေမဲ့ လောဘကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့စိတ်ကို သိရတယ်။ လောဘကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့စိတ်ကို လောဘမူစိတ်လို့ ခေါ်တယ်။ လောဘမူစိတ်ရဲ့ သဘာဝက 'သောမနဿသဟဂုတ် ဒိဋ္ဌိဂတသမ္ပယုတ် အသင်္ခါရိကစိတ်'။ ဒိဋ္ဌိသမ္ပယုတ်ဆိုတာနဲ့ 'ငါ'လို့ပဲ ထင်မှာပဲ။ တရားရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ ကြေနှပ်စရာ ပေါ်လာရင် 'ကြေနှပ်စရာ ပေါ်တယ်' လို့သိရုံပဲ။ 'သရာဂ'စိတ်ဆိုတာ လောဘနှင့်အတူဖြစ်တဲ့စိတ်။ လောဘမူစိတ်။

တရားအားထုတ်တဲ့ယောဂီတွေ များသောအားဖြင့် ဒီစိတ် ဝင်လာရင် စိတ်တိုင်း မကျတတ်ကြဘူး။ အာရုံတွေက ဝင်လာပြန်ပြီ ငါက တရားရှုမှတ်နေတာ ဘာဖြစ်လို့ ဒီအာရုံတွေက ခဏခဏ ဝင်လာတာလဲ။ အာရုံက လက်ခံရမဲ့အရာ၊ ငြင်းပယ်ရမဲ့ အရာ မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ရဲ့သဘောက အာရုံကို ယူတတ်တဲ့သဘောပဲ။ စိတ်ရှိနေရင် အာရုံ ရှိနေမှာပဲ။ အဲဒီတော့ ဘာစိတ်ဖြစ် တယ်ဆိုတာ တော့ သိ။

သမထနှင့်ဂိပဿနာ မတူတဲ့အချက်ကို ရိပ်မိလိမ့်မယ်။ သမထက အထဲမှာရှိတဲ့အာရုံကို ဖမ်းတာ။ အပြင်မှာရှိတာကို ဖမ်းဖို့ ခက်ခဲတယ်။ ဂိပဿနာက ကျတော့ အတွင်းရော အပြင်ပါဖမ်းတယ်။ တွေးတယ်ဆိုပါတော့ တွေးတာ အထဲမှာ မတွေးဘူးလေ။

တရားထိုင်တဲ့အချိန်မှာ အတွေးတွေ ဝင်မလာဘူးလား။ အပြင်က အတွေးတွေ တန်းစီပြီး ဝင်တာပေါ့။ တန်းစီဝင်လာတဲ့ အတွေးက ကောင်းတာလား၊ မကောင်းတာလာဆိုရင် ကြိုက်တာလား မကြိုက်တာလား။ ကြိုက်တဲ့ဟာဆိုရင် ငါကြိုက်တဲ့အာရုံနှင့် ပတ်သက်ပြီး တွေးတယ်လို့ သိပေမဲ့။ တပ်မက်တဲ့စိတ်ဆိုတာ ကိုယ်သဘောကျနေတဲ့စိတ်။ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့အာရုံ တခုပေါ်လာရင် သဘောကျမှာပဲ။ ကြေနှပ်စရာပေါ်လာရင် ကြေနှပ်စရာနှင့်ပတ်သက်တဲ့ စိတ်ဖြစ်တယ်လို့သိ။ အဲဒါ အကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်တာကို သိလိုက်တာ။ အဲဒါ ဝိပဿနာပဲ။

ဝင်လာတဲ့အာရုံက လောဘနှင့်ပတ်သက်တဲ့ အာရုံလား၊ ဒေါသနှင့် ပတ်သက်တဲ့အာရုံလားဆိုတာကို ကိုယ်က သိနေရတယ်။ လောဘနှင့် ပတ်သက်တဲ့အာရုံဆိုရင် သဘောကျမှာပေါ့။ အဲဒါ သရာဂစိတ်။ တပ်မက်မှုရှိသောစိတ်။ အကုသိုလ်ဟာ မသိရင် အကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်တာ။ သိသွားပြီးဆိုရင် အကုသိုလ်ဖြစ်ခွင့် မရှိ တော့ဘူး။ အကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်တာကို ရှုနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တယောက်ဟာ အကုသိုလ် မဖြစ်တော့ဘူး။ ဒါဆိုရင် လောဘမူစိတ်နှင့်ပတ်သက်ပြီး ရှုရင် လောဘမူစိတ်နှင့်ပတ်သက်ပြီး သိနေရုံပဲ။ တရားထိုင်တဲ့အချိန်မှာ ကြေနှပ်တဲ့အာရုံလေးတခုဝင်လာတယ်။ ဝင်လာတော့ စိတ်က ကြေနှပ်တာပဲ။ သတိဝင်လာတော့ ငါကြေနှပ်တယ်လို့သိ။ ကြေနှပ်တာ သိတဲ့စိတ်ကို ရှုလိုက်လို့ ကြေနှပ်တာ ပျောက်သွားရင်လည်း ပျောက်သွားတယ်လို့သိ။ လူတွေက ပျောက်သွားအောင်ပဲရှုလိုက်တယ်။ ပျောက်မှန်း မသိလိုက်ဘူး။ အဲဒါမျိုး မရဘူး။ ကြားထဲမှာ အဝိဇ္ဇာ-

မောဟဝင်လာတယ်။ လောဘလည်း ဝင်တယ်။ ဒေါသလည်း ဝင်တယ်။
အဲဒါ သတိထား။ သတိက ဆက်နေရတယ်။ ဖြတ်ခဲ့လို့ မရဘူး။

စိတ္တာနုပဿနာရဲ့ သဘာဝက ဘာစိတ်ဖြစ်နေလဲလို့ ခွဲခြမ်း
စိပ်ဖြာ ကြည့်လိုက်။ လောဘမူစိတ်ဖြစ်ရင် ဖြစ်တယ်လို့သိ။ ဒါပေမဲ့
သူက ကြာကြာမနေဘူး။ ပျောက်သွားတယ်။ ပျောက်သွားရင် လောဘမူ
စိတ်ကလွဲပြီး ကျန်တဲ့စိတ်တွေပေါ့။ တပ်မက်မှု မရှိတဲ့စိတ်ကို တပ်မက်မှု
မရှိတဲ့စိတ်လို့ သိပေါ့။

လောဘမူစိတ်ပြီးရင် ဒေါသမူစိတ်၊ ပြစ်မှားမှုရှိသောစိတ်ကို
ပြစ်မှားမှုရှိသောစိတ်ဟု သိ၏တဲ့။ ပြစ်မှားတယ်ဆိုတာ မကြိုက်လို့။
ကြိုက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တယောက်ကို ပြစ်မှားတယ်ဆိုတာ ထုံးစံမရှိဘူး။
ပြစ်မှားတာတို့၊ ဖော်ကားတာတို့၊ အပြစ်ပြောတာတို့ဆိုတာ မကြိုက်လို့။
ဒီတိုင်းပဲ အာရုံက ကြိုက်တာ မကြိုက်တာရှိတယ်။ တရားထိုင်တဲ့
လူတယောက် အာရုံက ကိုယ်ကြိုက်ကြိုက်၊ မကြိုက်ကြိုက် လက်ခံ
ရတယ်။ ဒါဆိုကြိုက်တဲ့အာရုံကို 'ကြိုက်တဲ့အာရုံ လိုသိ၊ သိတာနဲ့
ပျောက်၊ ပျောက်ရင် ပျောက်ပြီလို့သိ' အဲဒီလို သိရင်းနဲ့ ခန္ဓာရဲ့ထုံးစံက
ငြိမ်ငြိမ်မနေဘူးလေ။ နာတာကျင်တာ ရှိလာလိမ့်မယ်။

စိတ္တာနုပဿနာက နာတာကျင်တာ သွားမှတ်တာ မဟုတ်ဘူး။
ဖောက်ပြန်တာမှတ်ရင် ကာယ၊ နာတာကျင်တာမှတ်ရင် ဝေဒနာ။
အဲဒီဝေဒနာကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့စိတ် တခုရှိတယ်။ အဲဒီစိတ်က
မကြေနပ်ဘူး။ မကြေနပ်တဲ့စိတ်ဆိုရင် ဒေါသမူစိတ်။ ဒေါသမူ
စိတ်ဖြစ်တယ်လို့သိ။ စိတ် (၈၁) ပါးမှာ ဒေါသမူစိတ်က (၂) ပါးပဲလေ။
ဒေါသမူစိတ်ပေါ်ရင် ဒေါသမူစိတ်ကို ရှု၊ ပျောက်ရင် ပျောက်တယ်လို့ ရှု။

တခုခုတော့ သိရမှာပေါ့။ တကယ်လို့ ငါရှုနိုင်သွားပြီ၊ ရှုလို့ ရသွားပြီဆိုရင် ဒိဋ္ဌိဝင်လာပြီဆိုတာသိ။ ဒါပေမဲ့ ဒိဋ္ဌိစိတ်ဆိုတာ မရှိဘူး။ လောဘမူစိတ်ပဲ ရှိတယ်။ စေတသိက်ကြည့်လို့ သာ လောဘ၊ ဒိဋ္ဌိ၊ မာနလို့ ပြောတာ။ အဲဒီတော့ စိတ်က အရမ်းတက်ကြွနေပြီ၊ ငါလို့ ထင်နေပြီဆိုရင် သတိထား တော့။ ဘာမှ မဖြစ်ရင်လည်း မဖြစ်ဘူးလို့သိ။ ဘာစိတ်ပဲ ဖြစ်နေနေ သိပေးလိုက်ရုံပဲ။ ပျောက်အောင် လိုက်လုပ်နေစရာ မလိုပါဘူး။ 'စိတ်ကို နားလည်အောင် ရှုတာလေ။ အဲဒါ ပျောက်အောင် ကြိုးစားရင် မှားမှာပဲ'။ စိတ်ကို ပျောက်အောင်ကြိုးစားရင် သေမှ ရမှာပဲ။

နံပါတ် (၄) က ပြစ်မှားမှု မရှိသောစိတ်ကို ပြစ်မှားမှု မရှိသောစိတ်ဟု သိ၏တဲ့။ ဒေါသမူစိတ်ကလွဲရင် ပြစ်မှားမှု မရှိတဲ့စိတ်ဘဲ။ လောဘမူစိတ်လည်း ဖြစ်ကောင်းဖြစ်မယ်။ အဲဒီမှာ ခန္ဓာကိုယ်နာကျင်လို့ ရှုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဝေဒနာကို ရှုတယ်လို့ မပြောတော့ဘူး။ စိတ်ကိုရှုတယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် ငါမကြေနှပ်တဲ့စိတ် ဖြစ်တယ်။ မကြေနှပ်တဲ့ စိတ်ဖြစ်တယ်လို့ ရှုရင်း ခန္ဓာရဲ့ သဘာဝအရ ပြောင်းလဲတတ်တဲ့ အခြေအနေရှိနေတော့ ပျောက်သွားတယ်။ မကြေနှပ်တဲ့စိတ်လည်း မရှိတော့ဘူး။ ကြေနှပ်တဲ့စိတ်ပြန်ပေါ်လာတယ်။ လူတွေက မကြေနှပ်တာတုံးက ရှုပေမဲ့ ပျောက်သွားတော့ ပေါ်လာတဲ့ ကြေနှပ်တဲ့စိတ်ကိုရှုဖို့ လွတ်သွားတယ်။ တချက်ကလေးမှ လွတ်လို့ မရဘူး။ ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာကို အစဉ်အတိုင်း သိနေဖို့ပဲ။

ပြီးတော့ နံပါတ် (၅) တွေဝေတဲ့စိတ်ကို တွေဝေတဲ့စိတ်လို့ သိတဲ့။ အဲဒါမောဟမူစိတ်။ တရားရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ သတိ လည်းရှိပါတယ်၊ အသိလည်း မကင်းပါဘူးတဲ့။ ဒါပေမဲ့ ရှုမှတ်စရာ မရှိဘူး

ဖြစ်တယ်- ဆိုတာ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒါဥဒ္ဒစ္စစိတ်။ စိတ်မှာလည်းပဲ ဥဒ္ဒစ္စ၊ စေတသိက်မှာလည်း ဥဒ္ဒစ္စ။ စိတ်မှာလည်း ဂိစိက္ခိန္ဒာ၊ စေ တ သိက်မှာလည်း ဂိစိက္ခိန္ဒာ။ မောဟက နာမည်ပြောင်း မသွားဘူး။ ငါ့ မှာရှုမှတ်စရာ မရှိဘူးဆိုရင် ရှုမှတ်စရာ မရှိဘူးလို့သိ။ အဲဒါ တွေပေ တယ်ခေါ်တာ။ တရား အားထုတ်တဲ့အချိန်မှာ ဂီရိယတင်တယ်။ အာရုံ နှင့်မငြိတော့တဲ့အချိန်မှာ သတိက လွတ်ထွက်သွားရင် မျောသွား တာ။ အဲဒါကို ရှုမှတ်စရာ မရှိတော့ဘူး ထင်တယ်။ မျက်စိနှင့် လိုက် ကြည့်တယ်။ ဘယ်ရမလဲ။ မျက်စိနှင့်ကြည့်လို့ရတဲ့အရာမှ မဟုတ် ဘဲ။ စိတ်နှင့်သိရမဲ့အရာကို မျက်စိနှင့်လိုက်ရှာတယ်။ အဲဒါ မောဟ မူစိတ်ဖြစ်နေတာ။ နံပါတ် (၆) အဲဒါကို သိတဲ့စိတ်ဖြစ်ရင် ဒါဟာ တွေပေမှု မရှိတဲ့စိတ်ဆိုပြီး သိရမယ်။ မောဟမူစိတ်ဖြစ်ရင် ဖြစ်တယ်လို့သိ။ ပျောက်ရင် ပျောက်တယ်လို့ သိ။ နောက်ထပ် နေလို့ကောင်းရင် တမျိုး။ မကောင်းရင် တမျိုး။ မကောင်းရင် မကောင်းဘူးလို့သိ။ မကောင်းတာ ပျောက်ရင် ပျောက်တယ်လို့သိ။ မပေါ်ရင် မပေါ်ဘူးလို့ သိ။ ပေါ်ရင် ပေါ်တယ်လို့ သိ။ အဲဒါဆိုရင် လွတ်တဲ့အချိန်ဆိုတာ မရှိတော့ဘူး။

လောဘမူစိတ်ရှုမယ်ဆိုရင် (၈) ပါးရှိတယ်။ ကျန်တဲ့ဟာက လောဘမူစိတ် မဟုတ်တဲ့စိတ်။ ဒေါသမူစိတ်က (၂) ပါးရှိတယ်။ ဒေါသမူစိတ် မဟုတ်တဲ့စိတ်တွေက အများကြီးရှိတယ်။ ဘာစိတ်ဖြစ်ဖြစ် ရှု။ အခုပြောထားခဲ့တဲ့ (၆) ခုထဲမှာ ၁၊ ၃၊ ၅ က ကောင်း တဲ့ စိတ်တွေတော့ မဟုတ်ဘူး။ ၂၊ ၄၊ ၆ ကတော့ ကောင်းတဲ့စိတ် ဖြစ် နိုင်တယ်။ ဖြစ်တယ်လို့ မပြောဘူး။ နံပါတ် (၂)မှာ တပ်မက်မှု မရှိ

သောစိတ်ဆိုတာ ဒေါသလည်း ဖြစ်နိုင်တာပဲလေ။ ကုသိုလ်လည်း ဖြစ်ကောင်း နိုင်တာပဲလေ။ ဘာဖြစ်မယ်ဆိုတာတော့ မသိနိုင်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ သေချာတာက ဘာဖြစ်တယ်လို့ သိနေ။ ၁၊ ၃၊ ၅ ကိုကြည့်ရင် အကုသိုလ်စိတ်နှင့်ပတ်သက်တယ်။

နံပါတ်(၇) ကျဉ်း ကျို့ သောစိတ်ကို ကျဉ်း ကျို့ သော စိတ်ဟု သိ၏။ အဲဒါ ထိနနဲ့ ပတ်သက်တာ။ ထိနက 'သသင်္ခါရိက' နှင့်ယှဉ်တယ်ဆိုတာ သိထားရတယ်။ အဲဒါမှ ဟိုဖက်ဒီဖက် လှည့်ကြည့် လို့ရတယ်။ ကျဉ်း ကျို့ တဲ့စိတ် 'ထိန'။ ကျဉ်း ကျို့လို့ပြောလိုက်ရင် စေတသိက်လို့ ထင်တာကို။ ကျဉ်း ကျို့ တဲ့စိတ်ဆိုတာ ဘယ်လို ဟာမျိုးလဲဆိုရင် 'ထိန' ကိုကြည့်ရတယ်။ 'ထိန'ဆိုတာ ငြီးငွေ့လာတာ၊ ပျင်းလာတာ။ တရားထိုင်ရင်းကနေ မထိုင်ချင်တော့တဲ့ စိတ်တွေဖြစ် လာတာ။ အဲဒါဆိုရင် စိတ်က အဲဒီနေရာမှာ စုစည်းလို့ မရတော့ဘူး။ အဲဒါ ကျဉ်း ကျို့ သွားတယ် ခေါ်တာ။ အဲဒီလိုဆိုရင် ဘာစိတ် ဖြစ်တယ် ဆိုတာ မသိဘူးလေ။ ကိုယ်က 'ထိန' စေတသိက်ပဲသိတာကို။ အဲဒီတော့ ထိနနဲ့ယှဉ်တဲ့စိတ်ကို ကြည့်ရတယ်။ သူက 'သသင်္ခါရိက' စိတ်နှင့်ယှဉ်တာ။ ထိနမိဒ္ဓနဲ့ယှဉ်တဲ့ သသင်္ခါရိက (၅) ပါး။ အကုသိုလ်စေတသိက်တွေဆိုတော့ အကုသိုလ်စိတ်တွေနှင့် ယှဉ်မှာ ပေါ့။ သသင်္ခါရိကစိတ်က လောဘမှာ (၄) ပါး၊ ဒေါသမှာ (၁) ပါး၊ ထိနဝင်လာလို့ ပျင်းလာပြီဆိုရင် တခြားလုပ်ချင်တဲ့ စိတ်ပေါ်ကောင်း ပေါ်မယ်၊ ဒါမှ မဟုတ် ဒါကိုရှုနေရက်နှင့် မရလေခြင်းဆိုပြီး မကြေနှပ်တဲ့စိတ် ဒေါသဝင်ကောင်း ဝင်လာမယ်။ လောဘဝင်ရင် ဝင်လာမယ်။ သသင်္ခါရိက စိတ်ပဲ။ အသင်္ခါရိက မဟုတ်ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့

ပျင်းလာတာလဲဆိုရင် တိုက်တွန်းမှုမရှိလို့။ အဲဒါဆိုရင် အဲဒီစိတ်ကို ပြန်တွန်းပေးရတယ်။ တွန်းပေးလိုက်ရင် ကျဉ်းရာကနေ ကျယ်ပြန့်လာ တဲ့ အတွက် ရှုလို့ပြန်ကောင်းလာတယ်။

ထိုင်ရင်း ပျင်းလာတယ်။ ရှုစရာ မရှိတော့ဘူးဆိုရင်လည်း ပျင်းလာတယ်။ အချိန်ကြာရင်လည်း ပျင်းလာတယ်။ အဲဒါပျင်းတယ် လို့သိ။ ကျဉ်း ကျုံ့ တဲ့စိတ်လို့ ပြောတာက စာထဲမှာမို့လို့ ပြောတာ။ တရားထိုင်ရင် ကြုံဖူးကြမှာပါ။ မထိုင်ချင်တော့ဘူး။ ၁ နာရီ သတ်မှတ်ထားတာ နာရီဝက်လောက်ပဲ ထိုင်လို့ကောင်းတယ်။ နောက်ပိုင်း ထိုင်လို့ မကောင်းဘူးဆိုရင် စိတ်က ကျဉ်းကြပ်လာတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်က သသခါရိကစိတ်နှင့်ယှဉ်ပြီး သွားနေတာ။ လောဘဖြစ်ရင် ဖြစ်မယ်၊ ဒေါသဖြစ်ရင် ဖြစ်မယ်။ သေချာတာကတော့ ကုသိုလ်စိတ် မဟုတ်ဘူး။ အကုသိုလ်စိတ်ပဲ။ ငါပျင်းလိုက်တာ။ အဲဒါ အကုသိုလ်စိတ် တမျိုး။ ပင်ပန်းလိုက်တာ ပျင်းလိုက်တာဆိုပြီး မလုပ်ချင်တော့ဘူး။ စိတ်က ကျဉ်းသွားတယ်။ စိတ်က ကျယ်ပြီဆိုရင် ဟိုဟာ လုပ်ချင် ဒီဟာလုပ်ချင် ရှိတယ်။ စိတ်က ကျဉ်းပြီဆိုရင် ဘာမှ မလုပ်ချင်တော့ဘူး။ အဲဒါ အကုသိုလ်စိတ်ပဲ။ လောဘမှု သသခါရိက (၄) ပါးနဲ့၊ ဒေါသမှု သသခါရိက (၁) ပါးထဲက တပါးပါးတော့ ဖြစ်မှာပဲ။ ဒါဆိုရင် ကိုယ့်ကိုကိုယ် ပြန်ကြည့်လိုက်။ ဒါမလုပ်ချင်တာလား တခြားတခုခု လုပ်ချင်တာလား။ သို့မဟုတ် ဘာကိုမှ မလုပ်ချင်တာလား။ အဖြေရှိတယ်လေ။ ဒါကိုတော့ မလုပ်ချင်ဘူး။ တခြားဟာ တခုခု လုပ်ချင်နေတယ်ဆိုရင် လောဘနှင့်ကပ်နေတဲ့ သသခါရိက စိတ်မျိုး ဖြစ်နေတာ။ ဘာမှ မလုပ်ချင်တော့ဘူး။ လုပ်စရာပြောရင် စိတ်ထဲမှာ

မကြည်တော့ဘူးဆိုရင် ဒေါသနှင့်ကပ်နေတဲ့ သသခါရိကစိတ်မျိုး ဖြစ်နေတာ။ တရားထိုင်တဲ့အချိန်မှာ ဒါမျိုးကြုံဖူး ကြမှာပါ။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဣရိယာပုတ်ကို ထောက်ပံ့ပေးတဲ့အပြင် ခိုင်ခံ့စေတဲ့ စိတ်တမျိုးရှိတယ်။ အဲဒါက 'အပ္ပနာဇောစိတ်' (၂၆) ပါး။ အဲဒီစိတ်မှာ ထိနမိဒ္ဓဝင်လို့ မရဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ နီဝရဏနဲ့ ပယ်ထားလို့ပဲ။ ထိနမိဒ္ဓရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်က ဝိတက်။ တရား ရှုမှတ်တဲ့နေရာမှာ ဝိတက်အာရုံ မရှိတော့ဘူးဆိုရင် ပျင်းလာတယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် ကိုယ်ရှုမှတ်တာ မှားနေလို့ပဲ။ အဲဒါဆိုရင် ထိနကို ကြည့်ဖို့ဆိုရင် ဝိတက်ကို ယူရတယ်။ ဝိတက်ယူဖို့ဆိုရင် ဝီရိယရှိမှ ရတယ်။ ဝီရိယ မရှိရင် ပြန်ကျသွားတာပဲ။ နီဝရဏကင်းနေပြီပဲ။ အပ္ပနာဇောက ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ပျင်းမှာတုံး။ ပျင်းတာက ကာမပဲ ပျင်းတာ။

ပြီးတော့ နံပတ် (၈) ပျံ့လွင့်သောစိတ်ကို ပျံ့လွင့်သောစိတ်ဟု သိ၏။ တခါတလေကျရင် ပျံ့ပြီး ဘယ်ဟာမှ ဖမ်းလို့ မရဘူး။ ဟိုဟာလဲ မဟုတ်ဘူး။ ဒီဟာလဲ မဟုတ်ဘူး။ ဝင်သက် ထွက်သက်ကို ရှုမှတ်လို့လဲ မရဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ အကူးအပြောင်းလေး ရှိတတ်တာကိုး။ တခါတလေကျရင် ဝင်သက်ထွက်သက်ကို နာသီးဝမှာ ရှုနေပေမဲ့ ခန္ဓာက ခြေထောက်မှာလို့ ထင်လိုက်တယ်။ ဟိုမှာလဲ မမိဘူး၊ ဒီမှာလဲ မမိဘူး။ လွင့်ပြီးတော့ ဘာဖြစ်မှန်းလဲ မသိတာကို ရှိတတ်တယ်။ အဲသလိုဆိုရင် ပျံ့လွင့်တယ်လို့ သိတဲ့။ ပျံ့လွင့်ခြင်းကို ပျံ့လွင့်တယ်လို့ သိဖို့ဟာ အတော်ကို မလွယ်တာ။ အဲဒါကြောင့် ပညာရဲ့အလုပ်ဟာ တော်တော်ကို သတိထားရတဲ့ အလုပ်ပဲ ။ သတိမရှိရင် ပညာမရှိသလို။

ပညာမရှိရင်လည်း သတိက ရှင်သန်ဖို့ မလွယ်ဘူး။ သတိရဲ့အလုပ်က ယူပေးရုံပဲ။ အသိရဲ့အလုပ်က သိပေးရုံပဲ။ သိစေချင်ရင် ယူပေးပါ။ ယူပေးမှ သိမှာ။ ပညာပေါ်ဖို့ဆိုရင် သတိလိုတာ အမှန်ပါပဲ။

သမ္မာဒိဋ္ဌိခေါ်တဲ့ မဂ္ဂင် (၈) ပါးမှာ ပညာမဂ္ဂင်လိုချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် 'သတိ' မရှိလို့ ဘယ်လိုမှ မရနိုင်ပါဘူး။ ကာရက မဂ္ဂင် (၅) ပါးမှာ ပြောခဲ့ပါတယ်။ သတိရှိဖို့ဆိုရင် သမ္မာဂါယာမ။ အဲဒါက ထိနကို ဆန့်ကျင်တာ။ ထိနကို ဆန့်ကျင်တယ်ဆိုကတည်းက ကျဉ်းကျပ်တဲ့စိတ် မပေါ်တော့ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဝီရိယလွန်ရင်လည်း ပျင်းတတ်တယ်။ ဒါကြီး ငါရှုတယ်၊ ရှုတယ်။ ရမယ်၊ ရမယ်ဆိုပြီး လိုက်တာမျိုးရှိတယ်။ ပျောက်မှာစိုးလို့။ မရဘူးလေ။ တရားရဲ့သဘောက ပေါ်လာတာကို အသိနှင့်ရှုမှတ်ပေးဖို့ ပြောတာ။ သွားတွန်းဖို့ မဟုတ်ဘူး။ လူတွေရဲ့ သဘောက ပျောက်သွားမှာကို စိုးရိမ်တယ်။ ဒါကြီးပေါ်နေပြီဆိုပြီး မရမက လိုက်ဖော်ပြီး ပျောက်သွားရင် ဟာခနဲဆို ဖြစ်တတ်တယ်။ သွားပြီ။ ဖော်လို့သာ ရကြေးဆိုရင် တနေကုန် အိပ်ပြီး ထိုင်ရင်း ထရင်းနဲ့ ဖော်မှာပေါ့။ မရဘူး။ ပေါ်စေချင်ရင် သတိရှိရမယ်။ တရားဆိုတာ ပေါ်တဲ့အရာမျိုး မဟုတ်ဘူး။ ပေါ်လာမဲ့ အရာမျိုး။ သန္တိဋ္ဌိက လို့ သုံးထားတာ။ သူပေါ်လာမှာ။ ဒါပေမဲ့ နည်းမှန်လမ်းမှန်နဲ့လုပ်။

ဒါကြောင့် သမ္မာဂါယာမ၊ သမ္မာသတိရှိရင် သမ္မာသမာဓိရှိနေတဲ့ အချိန်မှာ ပေါ်တဲ့ဟာ အားလုံးကို ကိုယ်က သိတယ်။ အခု ပျံ့လွင့်တယ်ဆိုရင် ပျံ့လွင့်တယ်လို့ သိနေဖို့ပေါ့။ ကျဉ်း ကျုံ့ ရင်လည်း ကျဉ်း ကျုံ့ တယ်လို့ သိနေဖို့ပေါ့။

အခုနံပါတ်(၉) 'မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်ကို မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်ဟုသိ'တဲ့။
ဈာန်ရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ဈာန်ရတယ်လို့ပဲ သိတာ။ အဲဒါကြောင့် သူတို့က
ဈာန်ပဲ ဝင်စားတာ။ အဲဒီဈာန်ကို ဈာန်မှန်း သိဖို့။ မဟဂ္ဂုတ်ကို ကျော်မှ
လောကုတ္တရာရောက်တာ။ မဟဂ္ဂုတ်က လောကီ။ အဲဒါကိုယ့်ကိုကိုယ်
သိရတယ်။ မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်ကို မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်လို့သိ၊ မဟဂ္ဂုတ်စိတ်က
(၂၇) ပါးရှိတယ်။ ပထမဈာန်ရရင် ပထမဈာန်ရတယ်လို့သိ။ ဒုတိယဈာန်
ရရင် ရတယ်လို့ သိတဲ့။ ဒါကတော့ နဲ့နဲ့မြင့်သွားပြီ။

ပထမဈာန်ရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တယောက်က တနေကုန်ဈာန်ပဲ ဝင်စား
နေတာ။ ဈာန်ရလို့ ဘဝက ပြတ်သွားတာ မဟုတ်ဘူး။ ဘဝက
ထပ်လာတာ။ မတူဘူး။ ဈာန်ရလို့ ဈာန်ဝင်စားတာ ဘဝပြတ်တာ
မဟုတ်ဘူး။ မဂ်ရပြီး ဖိုလ်ဝင်စားမှ ဘဝပြတ်တာ။ လောကီမှာ
ကာမနှင့်ယှဉ်ရင် သူက မြင့်တော့ ကောင်းတယ်လေ။ အဲဒါလောက်နဲ့
မရဘူး။ ဈာန်ဝင်စားတာဟာ ဘယ်ဈာန်ကို ဝင်စားတယ်၊
ဘယ်စိတ်ဖြစ်တယ်၊ ဘယ်လိုဖြစ်စေတယ်ဆိုတာ သိဖို့။ ဖြစ်ပျက်ကို
မြင်ဖို့အတွက် ရှုခိုင်းတာ။ ဈာန်-ဈာန်-ဈာန် ဖြစ်တာဟာ ဖြစ်ပျက်
မရှိဘဲနဲ့ ဖြစ်ခွင့်မရှိဘူး။ ဈာန်ဟာ တလုံးထဲ ဖြစ်တာမှ မဟုတ်တာ။
အဓိဋ္ဌာနဝသီဘော်ဆိုတဲ့ ဝသီဘော် တခုရှိတယ်။ ကြားထဲမှာ
ဘဝင်ကျရင် နောက်ထပ်အာရုံတခုကို ယူတတ်တာမို့လို့ ကြားထဲမှာ
ဘဝင်အကျမခံဘဲနဲ့ စိတ်ကို ထိန်းထားတဲ့ ဝသီဘော်ဟာ
အဓိဋ္ဌာနဝသီဘော်ပဲ။ ဘဝင်ကျလို့ မရဘူး။ ဘဝင်ကျတာနှင့်
တခြားစိတ်တခုပြောင်းတတ်တယ်။ အဲဒါဆိုရင် ဘဝင်မကျရင် ဘာတွေ
ဖြစ်လဲဆိုတော့ 'ဇော'တွေချည်းပဲဖြစ်တာ။ ကာမမှာ ဇောစိတ်ချည်း

ဖြစ်တာ မရှိဘူး။ မဟဂ္ဂုတ်မှာရှိတယ်။ လောကုတ္တရာမှာ ရှိတယ်။ လောကုတ္တရာ 'ဖိုလ်' အားလုံးသည် ဇောချည်းပဲ။ မဟဂ္ဂုတ်မှာ ဈာန်တွေအားလုံးသည် ဇောတွေချည်းပဲ။ ဇောသည် ရှင်သန်ဖို့၊ အဲဒီ ရှင်သန်မှုသည် လူတယောက်ရဲ့ဘဝကို သေစေတယ်ဆိုတာ သိစေဖို့ ပြောတာ။

ကျဉ်း ကျုံ့ တဲ့စိတ်ဆို ကျဉ်း ကျုံ့ တယ်လို့သိတာနဲ့ ဒီကြားထဲမှာ ကျယ်ပြန့်တဲ့စိတ်ဟာ ပေါ်လာတယ်။ မမြဲဘူး။ ပျင်းတဲ့စိတ်ပဲ ရှိတယ် ဆိုရင် ထာဝရပဲ ပျင်းနေလိမ့်မယ်။ ထာဝရ မပျင်းဘူး။ ပြောင်းတယ် ဆိုတာ သိရင် အနိစ္စကို မြင်တာပါပဲ။ အဲဒီ အနိစ္စကို မြင်ဖို့ ပြောတာ။ စိတ်တွေဟာ တသက်လုံးမြဲတယ်လို့ ထင်လာတာ။ တကယ်တော့ မမြဲဘူး။ အရူးစိတ်။ ဒါကြောင့် မျောက်နဲ့နှိုင်းတယ်။

မျောက်တွေဟာ ဘယ်တော့မှ အငြိမ်မနေဘူး။ ငြိမ်နေတဲ့ အချိန်ဆိုတာ မရှိဘူး။ အဲဒီမျောက်ပုံစံနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ပုံစံကို ပြန်စဉ်း စားကြည့်။ ငြိမ်တဲ့အချိန်ဆိုတာ မရှိဘူး။ တခုမဟုတ် တခုယူနေတာ။ အဲဒါ ရုပ်ရှက်ခတ်နေတာ။ ရှုပ်ရှက် ခတ်နေတော့ အဲဒါကို ကာမ ခေါ်တယ်။ ငြိမ်ဖို့ အတွက်ဆိုရင် မဟဂ္ဂုတ်လိုတယ်။ မဟဂ္ဂုတ်မှာ ဈာန်တွေ ချည်းပဲဆိုတော့ ငြိမ်သွားတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီ ပြောင်း လဲတဲ့အချိန်မှာ ပြောင်းလဲတယ်လို့ မသိဘူး။ အာရုံတခုကနေ တခု ပြောင်းတာကို မသိလိုက်ဘူး။ အဲဒီတော့ စိတ်တွေဟာ မြဲတယ်လို့ ထင်ထားတာ၊ တကယ်တော့ မြဲတယ်ဆိုတာ မရှိဘူး။ မြဲတယ်ဆိုတာ ငြိမ်တယ် ပြောတာ။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်လောက်ပဲ ငြိမ်ငြိမ်၊ စိတ်ရဲ့

သဘာဝက ပြောင်းကို ပြောင်းတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ္တာနုပဿနာ ရှုမှတ်တယ်ဆိုတာ မြဲတယ် ထင်တဲ့စိတ်ကို အနိစ္စ မမြဲဘူးလို့ရှုမှတ်တာ။

အခုပဲစိတ်တွေကို ပြန်ကြည့်လိုက်။ ပထမအကုသိုလ်၊ ဒုတိယက ကုသိုလ်ဖြစ်ရင်လဲ ဖြစ်မယ်။ အကုသိုလ်ဖြစ်ရင်လည်း ဖြစ်မယ်။ နောက်တတိယက အကုသိုလ်၊ စတုတ္ထက ကုသိုလ်ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်မယ်။ အကုသိုလ်ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်မယ်။ ပဉ္စမက အကုသိုလ်။ ဆဋ္ဌမက ကုသိုလ်ဖြစ်ကောင်းဖြစ်မယ်၊ အကုသိုလ်ဖြစ်မယ်။ သတ္တမက အကုသိုလ်။ ပြီးတော့ အဋ္ဌမ သူလည်း အကုသိုလ်ပဲ။ ပြီးတော့ နံပါတ် ၉ မှာကျတော့ မဟဂ္ဂုတ်။ တော်တော်မြင့်သွားပြီ။ မဟဂ္ဂုတ်ဖြစ်တာကို မဟဂ္ဂုတ်ဖြစ်တယ်လို့သိ။

နောက် မမြင့်မြတ်တဲ့စိတ်ကို မမြင့်မြတ်တဲ့စိတ်ဟု သိ။ မဟဂ္ဂုတ်ပြီးလို့ မမြင့်မြတ်တဲ့စိတ်ဆိုရင် ကာမစိတ်။ လောဘလည်း ပါချင်ပါမယ်၊ ဒေါသလည်း ပါချင်ပါမယ်။ ကိစ္စမရှိဘူး။ မဟဂ္ဂုတ်နှင့် သွားယှဉ်လိုက်လို့ ကာမလို့သိတဲ့။ အခု နားထောင်နေကြတယ်။ ဘာစိတ်ဖြစ်တယ်လို့ စဉ်းစားမိလား။ မဟဂ္ဂုတ် မဟုတ်ရင် ကာမစိတ်။ အရှုခံထဲမှာ လောကုတ္တရာစိတ် မပါဘူး။ တခါတခါကျရင် လောဘ ဖြစ်မှန်းလည်း မသိဘူး။ ဒေါသဖြစ်မှန်းလည်း မသိဘူး။ မောဟ ဖြစ်မှန်းလည်း မသိဘူး။ သေချာတာက ကာမစိတ်ပဲ။ ရှုမှတ်စရာ မလွတ်ဘူး။ ပထမဆုံး သူက ပေါ်နိုင်တဲ့ဟာ ထင်ရှားတာလို့ ပြောလိုက်တယ်။ လောဘမူစိတ်၊ ဒေါသမူစိတ်၊ မောဟမူစိတ်။ ဒါက ထင်ရှားပြီး ပေါ်လာတာ။ အဲဒီစိတ်တွေဖြစ်မနေဘူးဆိုရင် သေချာတာက မဟဂ္ဂုတ်စိတ်တော့ မဟုတ်ဘူး။ ကာမစိတ်ပဲ ဖြစ်နေတာ။ အဲဒီတော့

ငါ့မှာ ဘာမှ ရှုစရာမရှိဘူးဆိုတာ မဟုတ်ဘူး။ ကာမစိတ်ပဲ ဖြစ်နေတော့ အဲဒီ ကာမစိတ်ကိုပဲ ရှုလိုက်ပေါ့။

နောက်တဆင့် ထပ်တက်လာတယ်။ 'အလွန်ရှိသောစိတ်ကို အလွန်ရှိသောစိတ်ဟု သိ' အလွန်ရှိတယ်ဆိုတာက သူ့ထက် သာ တဲ့စိတ်ကို ပြောတာ။ သူ့ထက်သာတဲ့စိတ်ရှိတယ်ဆိုတော့ သူက နိမ့်ကျသေးတယ်လို့ ဆိုလိုတာပေါ့။ သူထက်သာတာက မဟဂ္ဂုတ်ပဲ။ နောက်တဆင့် တက်မယ်ဆိုရင် လောကုတ္တရာပဲ။ ဒါဆို အောက်မှာ ရှိတဲ့စိတ်က ကာမစိတ်ပဲ။ ကာမစိတ်ရှုနည်းက အမျိုးမျိုး။ မဟဂ္ဂုတ်နှင့် သွားရှုမယ်ဆိုရင် တမျိုး။ မဟဂ္ဂုတ်နဲ့ မယှဉ်ဘဲ သာမန်ရှင်သန် နေတဲ့အချိန်မှာဆိုရင် အဖြေတခု။

အလွန်မဲ့သောစိတ်ကို အလွန်မဲ့သောစိတ်ဟု သိ။ ဈာန်ဝင်စားတဲ့ အချိန်မှာ မဟဂ္ဂုတ်။ ဈာန်မဝင်စားတဲ့အချိန်မှာဆိုရင် ကာမ။ မဟဂ္ဂုတ်ဖြစ်မလာနိုင်ဘူးလား ဆိုတော့ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ တရား ထိုင်ကြည့်။ ဒါက သာမန်အချိန်မှာ မပေါ်လာဘူး။ ပထမကာမစိတ်နှင့် တရားရှုမှတ်တယ်။ ပရိကံ၊ ဥပစာ၊ အနုလုံ၊ ဂေါတြဘူရဲ့ နာမည်ကို စိတ်နှင့်မှတ်ကြည့်။ စိတ်က ဘာစိတ်လဲဆိုတော့ ပရိကံ၊ ဥပစာ၊ အနုလုံ၊ ဂေါတြဘူရဲ့ အရကောက် စိတ်တမျိုးရှိတယ်။ မဟာ ကုသိုလ်ဉာဏသမ္ပယုတ် (၄) ပါး၊ မဟာကြိယာဉာဏသမ္ပယုတ် (၄) ပါး၊ မဟာကြိယာက ကိုယ်နဲ့ မဆိုင်တော့ ဖယ်ထားလိုက်။

မဟာကုသိုလ်ဉာဏသမ္ပယုတ် (၄) ပါးက ကာမစိတ်။ ကာမလို့သိ။ ပရိကံ၊ ဥပစာ၊ အနုလုံ၊ ဂေါတြဘူ ပြီးရင် အနည်းဆုံးဈာန်လာမယ်။ ဒါဆို မဟဂ္ဂုတ်လို့ သိ။ အဲဒါ ပိုထင်ရှားတယ်။

မဟာဂ္ဂုတ်ရှိနေတဲ့ အချိန်မှာ ဈာန်ကနေ လျော့တာနဲ့ ကာမပဲ။ ကာမက ထိန်းကောင်းရင် ဈာန်ဖြစ်မှာပဲ။ ပရိကံ၊ ဥပစာ၊ အနုလုံ၊ ဂေါတြဘူဆိုရင် မြင့်သွားပြီ။

ပထမတော့ ဝင်တယ် ထွက်တယ်လို့ပဲ ရှုတယ်။ အဲဒါ မဟာကုသိုလ်ဉာဏသမ္ပယုတ်။ အဲဒါကို သိစရာ မလိုဘူး။ ကာမ၊ ကာမလို့ပဲ သိ။ တဖြေးဖြေး တက်သွားပြီးဆိုရင် ပရိကံဖြစ်လာနိုင်တယ်။ ဥပစာ၊ အနုလုံ၊ ဂေါတြဘူ။ ဒါလည်းပဲ ကာမပဲရှိသေးတယ်။ ပြီးရင် ဈာန်လာမယ်။ ဈာန်ရတာမှ မသိရင် မှားနေလို့ပဲ။ စိတ်ပြောင်းသွားပြီ။ စိတ်ပြောင်းရင် ပြောင်းတယ်လို့သိ။ အဲဒါက အဆင့်မြင့်သွားပြီ။

ပြီးတော့ 'တည်တဲ့ကြံ့ခိုင်မှုရှိသော စိတ်ကို တည်တဲ့ကြံ့ခိုင်မှု ရှိသောစိတ်ဟု သိ'။ အဲဒါက ဧကဂ္ဂတာ။ သမာဓိရှိရင် ရှိတယ်လို့သိ။ တခါတခါကျရင် ထိုင်လို့ကောင်းလိုက်တာဆိုတာ ရှိတယ်။ ကောင်းတာ ကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ ထိုင်လို့ ကောင်းပြီဆိုကတည်းက သမာဓိရ နေလို့ပဲ။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် သမာဓိရှိတယ်ဆိုရင် သမာဓိရှိတယ်လို့သိ။ သမာဓိရတာ သိလိုက်လို့ ပျော်တဲ့စိတ်ဝင်လာရင် အဲဒီပျော်တဲ့စိတ်ကို သိ။ ပြောင်းတာနဲ့ တန်းပြီး သိရမှာ။ ဘာဖြစ် လို့လဲဆိုတော့ မမြဲဘူး ဆိုတာကို သိဖို့ အတွက်ပဲ။

ဝင်ထွက်ကို ရှုနေတဲ့အချိန်မှာ သမာဓိရတယ်လို့ သိလိုက်တာနှင့် နှာသီးဝမှာ မရှိတော့ဘူး။ မရှိတော့ဘူးဆိုရင် ရှုမှတ်မှုက ပြောင်းသွားပြီ။ ကာယမှသည် စိတ္တ။ သမာဓိရှိတယ်လို့ သိလိုက်တာနှင့် ပျော်တဲ့စိတ်က တန်းဝင်လာတယ်။ စိတ်က မမှန်တော့ဘူး။ မမှန်တော့ဘူးဆိုရင် ပြောင်း သွားပြီ။ ပြောင်းရင် ပြောင်းတယ်လို့သိ။ သဘောကျရင် သဘောကျ

တယ်လို့ သိ။ အဲဒါ 'သရာဂစိတ်' ဖြစ်တယ်လို့ ခေါ်တယ်။ ပုံမှန်ပဲ
ဝင်ထွက်တာကို သိနေတယ်စိတ်က။ တည်ငြိမ်နေတယ်ဆိုရင် 'ရာဂ
မရှိတဲ့စိတ်' လို့သိ။ စိတ်တလုံးထဲမှာ ထပ်နေတာပဲ။ လောဘနှင့်
ယှဉ်တာလည်း ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်မယ်။ လောဘနှင့် မယှဉ်တာလည်း
ဖြစ်ကောင်းဖြစ်မယ်။ ဒေါသနှင့် ယှဉ်တာလည်း ဖြစ်ကောင်းဖြစ်မယ်။
ဒေါသနှင့် မယှဉ်တာလည်း ဖြစ်ကောင်းဖြစ်မယ်။ ဒါပေမဲ့ သေချာတာ
ကတော့ မောဟဝင်လို့ မရဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် 'ဧကဂ္ဂတာ'
ဝင်နေလို့။

နောက်တခု 'တည်တံ့ကြံ့ခိုင်မှု မရှိသောစိတ်ကို တည်တံ့ကြံ့ခိုင်မှု
မရှိသော စိတ်ဟုသိ'။ သမာဓိမရှိရင် သမာဓိ မရှိဘူးလို့သိ။ မရမက
လိုက်ဖမ်းနေတာမျိုးရှိတယ်။ မလုပ်နှင့်။ ငါ့စိတ်က သမာဓိ မရှိသေးဘူး၊
သမာဓိ မရှိသေးဘူးလို့ပဲသိ။ အဲဒါဆို ဘာဖြစ်နေလဲဆိုရင် စိတ်က
ပျံ့လွင့်နိုင်တယ်။ သမာဓိ မရှိရင် ပျံ့လွင့်နိုင်တယ်။ အဲဒါဆိုရင်
ပျံ့လွင့်တဲ့စိတ်ကို ရှုတာနှင့် ပြန်တူပြန်ရော။ လူတွေက အဲသလို
မလုပ်ဘူးလေ။ ဆရာကပေးတဲ့ ဝင်သက်၊ ထွက်သက်ဆို ဝင်သက်၊
ထွက်သက်ကိုပဲ ရှုတယ်။ ရှုစရာ မရှိဘူးဆိုရင် မရ မက လိုက်ဖမ်းတယ်။
ဖမ်းလို့ မမိဘူးဆိုရင် စိတ်က တိုလာပြန်ရော။ ပြောင်းတာကို သိရတယ်။
ဝင်သက်၊ ထွက်သက်ကို ရှုတယ်။ သမာဓိ မရသေးဘူး။ မရသေးဘူးလို့
သိနေပေါ့။ အဲဒီလို သိနေတာကပဲ သမာဓိရလာတာပဲ။ သမာဓိ
ရလာတာနှင့် သမာဓိရလာတယ်လို့သိ။ ပျောက်လို့ မရဘူး။ တခု
ပြောင်းတာနှင့်တင် လိုက်သိရမယ်။ စိတ်ပြောင်းပုံကို လိုက်ကြည့်
နေတာနော်။ အကြာကြီးနေမှ သိဖို့ ပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ လောဘ

စိတ်ဖြစ်၊ ဒေါသစိတ်ဖြစ်၊ လောဘစိတ် ကုန်သွားပြီ၊ ဒေါသစိတ်ကုန် သွားပြီ။ အဲသလိုလုပ်တာ မဟုတ်ဘူး ပြောင်းတာနှင့် တန်းသိရတယ်။ သမာဓိ မရှိဘူးဆိုတာ သိလာတာနှင့် သမာဓိရှိလာတယ်။ သမာဓိရှိ တယ်လို့ သိရင်းကနေ ကာမစိတ်လို့ ထပ်ပြီးသိ။ စိတ္တာနုပဿနာက လွယ်တော့ မလွယ်ဘူး။ ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရှုမလဲဆိုရင် ဒိဋ္ဌိ အားကောင်းပြီး ဉာဏ်နေေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ။

နောက်တဆင့်တက်မယ်။ 'လွတ်မြောက်သောစိတ်ကို လွတ် မြောက်သောစိတ်ဟု သိ'။ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်ဆိုတာ လောကုတ္တရာ နှင့် သွားမနှိုင်းနဲ့နေော်။ မတူဘူး။ ဒါမမြဲဘူးလို့ မှတ်လိုက်တာနဲ့ မြဲတယ်လို့ ထင်တဲ့စိတ်ကနေ လွတ်သွားတာ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ စိတ်တခုနှင့် တခု ပြောင်းတာသိလိုက်တယ်လေ။ ကိုယ်က ရှုလိုက်တယ်။ ထိနကို ထိနလို့ သိလိုက်တာနှင့် တပြိုင်နက် တခြားဟာ ပြောင်းသွားတယ်။ အရင်က မြဲတယ်လို့ထင်တာ၊ အခု မမြဲဘူးထင်တဲ့စိတ်ကို မမြဲဘူးလို့ သိတဲ့။ မရစရာ အကြောင်းမရှိဘူး။ ကာယ၊ ဝေဒနာ သိရင် စိတ္တသိတာပဲ။ ကာယအဆင့် အနိမ့်ဆုံးတောင် မမိလို့ အပေါ်မှာ မမိတာ။

နောက် - 'မလွတ်မြောက်တဲ့စိတ်ကို မလွတ်မြောက်တဲ့စိတ်လို့ သိ' အနိစ္စ မထင်ဘူးဆိုရင် အနိစ္စမထင်ဘူးလို့ သိပဲ။ မမြဲဘူးလို့ ထင်ရင် မမြဲဘူးလို့သိ၊ မြဲတယ်လို့ ထင်ရင် မြဲတယ်လို့သိ။ အဲဒီလိုဆိုရင် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ဝင်ချိန်တောင် မရှိဘူး။ စိတ်ရဲ့ သဘာဝကို ကြည့်နေ တာနဲ့တင် မောဟကင်းနေတယ်။ အဲဒါကြောင့် သင်္ခါရ မဟုတ်တော့ - ကံကို ထုတ်လုပ်ပေးနိုင်စွမ်း မရှိဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် ဝိဇ္ဇာဖြစ်နေလို့။ ဒါကြောင့် ဝိပဿနာတရား အားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တယောက်ဟာ 'ကံ'

အားမကောင်းဘူး။ ကုသိုလ်ကံကတော့ အားကောင်းနေတာမှန်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီကံသည် အားမကောင်းလေလေ ဘဝက တိုလေလေပဲ။ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်တာဟာ ကုသိုလ်ကံတွေကို ရပ်တံ့ဖို့၊ အကုသိုလ်ကံတွေကို သတ်ပစ်ဖို့အတွက်ပဲ ဆိုတာ မမေ့နဲ့ဦး။ အကုသိုလ်ကံကို သတ်ရင် ကုသိုလ်ကံက တက်လာတာပဲ။ ကုသိုလ်ကံ အားကောင်းရင် ဘဝက ရှည်ထွက်လာတယ်။ ကံအားကောင်းဖို့ အတွက်သွားမလုပ်နဲ့။

ကံအားကောင်းတာ သင်္ခါရလို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒါဆိုရင် အဝိဇ္ဇာ၊ သင်္ခါရ ပြီးတော့ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ ဘဝ။ ဘဝလည်း ကံပဲနော်။ သင်္ခါရနှင့် ဘဝသည် အတူတူပဲ။ ဦးဇင်းတို့ ဘဝဖန်တီးဖို့ မဟုတ်ဘူးနော်။ ဘဝသေစေဖို့။ ကံအားကောင်းဖို့ မဟုတ်ဘူး။ ကံက နှေးသွားတယ်။ ဉာဏ်အား ကောင်းရင် ကံနှေးတယ်။ ဉာဏ်နှေးရင် ကံကောင်းတယ်။ အဲဒီလိုဆိုလို့ရှိရင် ဘဝက ရှည်ရှည်ထွက်လာတယ်။ အပါယ်တော့ မကျဘူး။ လူဖြစ်လိုက် နတ်ဖြစ်လိုက် ဗြဟ္မာဖြစ်လိုက်နဲ့။ ကံအားကောင်းတဲ့ အဖြစ်မျိုး ဘယ်တော့မှ မလုပ်နဲ့။ ဉာဏ်ကောင်း အောင်လုပ်။ ဉာဏ်ကောင်းရင် ကံက နှေးသွားတယ်။ ကံက သင်္ခါရ သို့မဟုတ် ဘဝ။ ကောင်းတာသဘောကျတာ အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ။ မသိလို့လဲ ဖြစ်ရင်ဖြစ်မယ်။ ကြိုက်နေလို့လဲဖြစ်ရင် ဖြစ်မယ်။ ခုန ဆိုပါစို့။ မဟဂ္ဂုလ်စိတ်ကို ရှုမှတ်။ မဟဂ္ဂုလ်စိတ်ဖြစ်မှန်း မသိရင် ကြိုက်နေတာ။ မဟဂ္ဂုလ်စိတ်ကို မပြောနဲ့ဦး ကာမနဲ့ ရှုတာတောင် တရားထိုင်လို့ ကောင်းရင် ကြိုက်တယ်။ ကံ အားကောင်းတယ် ခေါ်တာ။ ကြိုက်တာက တဏှာ။ တဏှာက ဘဝကို မွေးတယ်။ တဏှာလာရင် ဘာလာလဲ

ဆိုတော့ အဝိဇ္ဇာက သင်္ခါရကို ပြန်မွေးမှာ။ သင်္ခါရနဲ့ ဘဝလိုချင်လို့ တရားအားထုတ်တာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ နားလည်ထား။ ဝိပဿနာ သာလုပ်။ ကံသေတယ်။

ကံသေတာဟာ ဘယ်လောက်ထိ ဉာဏ်ပေါ်မှာ မူတည် သလဲဆိုရင် ဒီဘဝမှာ ဉာဏ်အားကောင်းတာနဲ့ မဂ်ပေါ်ရင် ကံတဆင့် သေတယ်။ ဘာကံသေလဲဆိုတော့ ဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိက္ခိန္ဒာ။ ဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိက္ခိန္ဒာ သေသွားတာနဲ့ အဲဒီဒိဋ္ဌိ ဝိစိက္ခိန္ဒာနှင့် ပတ်သက်ပြီး အကုသိုလ်လုပ် တာတွေ အားနည်းသွားတယ်။ ဆိုလိုတာက ကြိုက်တာအားနည်း သွားတယ်။ စွန့်လွှတ်မှုပဲ ရှိတော့တယ်။ ဝိသာခါတို့ လုပ်တာ ကြိုက်လို့ လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး။ စွန့်လွှတ်နေတာ။ အနာသပိတ်သူဌေးကြီး ကြည့်လိုက်။ သူတို့က စွန့်ချင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတော့ ရချင်စိတ် မရှိဘူး။ စွန့်ဖို့ပဲ စိတ်ရှိတာ။ ဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိက္ခိန္ဒာ ကင်းတယ်ဆိုတာ တဏှာ အားနည်းသွားလို့။ သူ့အကြိုက်ပဲရှိတယ်၊ ငဲ့အကြိုက်ဆိုတာ မရှိ တော့ဘူး။

စိတ္တာနုပဿနာမှာ သိစရာနှစ်ခု ရှိတယ်။ ကုသိုလ်ဖြစ်ရင် ကုသိုလ်ဖြစ်မှန်း သိ။ အကုသိုလ်ဖြစ်ရင် အကုသိုလ်ဖြစ်မှန်း သိ။ စားတဲ့ အချိန်မှာ ဖြစ်တဲ့စိတ်ပေါ်မယ်။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟစိတ်မှန်း မသိရင် ဖြစ်နေတာ ကာမစိတ်။ ကာမစိတ် မှတဆင့်တက်ပြီး ကုသိုလ် အကုသိုလ် သိ။ အကုသိုလ်စိတ် သိရင် ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်။ ကာမစိတ်လို့ မှတ်လိုက်ရင် ပြီးပြီ။

ဒါနလုပ်တဲ့နေရာမှာ အဆင့်ခွဲထားပြီးသား။ တဆင့်စီသွားတယ်။ ဒါနကုသိုလ်လုပ်တဲ့နေရာမှာ ရိုးရိုးပူဇော်ရင် ပူဇာစ လို့သုံးတယ်။

လှူဒါန်းရင် 'ဒါနဉ္စ' လို့သုံးတယ်။ ဒီထက်မြင့်တဲ့ 'စာဂ' က သိမှု။ သူက
ဂိဂတမလဇ္ဈရ၊ မကောင်းတဲ့စိတ်တွေ ကင်းနေမှ 'စာဂ'တဲ့။ မကောင်း
တဲ့စိတ်တွေ ကပ်နေရင် 'ဒါန'။ ဥပနိဿယပစ္စည်းမှာ ပြန်ကြည့်လိုက်။
'ပုရိမာ ပုရိမာ ကုသလာ ဓမ္မာ၊ ပုစ္ဆိမာနံ ပုစ္ဆာမာနံ အကုသလာနံ ဓမ္မာနံ
ကေသဉ္စိ----' အဲဒါ အာရုံအလိုက် ပြောင်းသွားပြီး အကုသိုလ်
စိတ်ဖြစ်သွားတာ။ အခု လူဖြစ်ကြတာ ဒါနကြောင့် လူ ဖြစ်ရတာ။
တကယ်သာ အသိကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ လူသာဆိုရင် ဒီအဆင့်မှာ
ရှိမနေဘူး မိုက်လည်း မမိုက်ဘူး။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်ကိုကိုယ် သိ။ ဒါနကို
ဒါနပုံစံနှင့် မလုပ်ပါနှင့် ဝိပဿနာပုံစံနှင့် လုပ်ပါ။ ဒါနလုပ်တာ
အလောဘစိတ်ပါ။ ငါ့မှာ လောဘ မရှိဘူးလို့ သိရင် လုံလောက်ပြီ။ ငါ့မှာ
လောဘရှိမနေဘူး၊ ဒေါသရှိ မနေဘူး၊ မောဟ ရှိမနေဘူးလို့ သိနေရင်
ကုသိုလ်ဖြစ်တယ်လို့ ပြောနေစရာ မလိုဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့
သင်္ခါရ မဟုတ်လို့ဘဲ။ သင်္ခါရဆိုရင် လောကီကုသိုလ် (၁၇)ပါးရှိတယ်။

စိတ္တာနုပဿနာဟာ စိတ်ကို ပြန်စစ်တာ။ ဒါနလုပ်နေတဲ့
အချိန်မှာ ဝိပဿနာဖြစ်ခွင့် မရှိဘူးလာလို့ မေးရင် စိတ္တာနုပဿနာနှင့်
ပြန်ကြည့်။ လုပ်နေတဲ့အချိန် ငါ့မှာ လောဘစိတ် မရှိဘူးလို့ သိခွင့်
ရှိတယ်။ လောဘစိတ် မရှိဘူးလို့ သိရင် ပေးချင်စိတ်က အလိုလို
ပေါက်လာတယ်။ ဒေါသစိတ် မရှိဘူးဆိုရင် မေတ္တာစိတ် အလိုလို
ပွားတယ်။ မောဟစိတ် မရှိဘူးဆိုရင် အလိုလိုသိတယ်။

ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ပွားရန် နည်းလမ်းများ

၁။ နီဝရဏ ၅ပါး၊

၂။ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ၅ပါး၊

၃။ အာယာတန ၁၂ပါး၊

၄။ ဗောဇ္ဈင် ၇ပါး၊

၅။ သစ္စာ ၄ပါး

ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာက 'ဓမ္မ-အနုပဿနာ' ဓမ္မဆိုတာက (ဘုရားဟောတဲ့) ဗုဒ္ဓရဲ့စာပေမှာ ဓမ္မတွေက အများကြီးပဲ။ အကုသိုလ်လည်း ဓမ္မပဲ၊ ကုသိုလ်လည်း ဓမ္မပဲ။ ဒါကြောင့် ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်နှင့် ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လို ဓမ္မကို ရှုမှတ်ဆိုရင် 'ဓမ္မောသဘာဝေ'တဲ့။ ဓမ္မဆိုတာ သဘာဝကို ရှုရမှာ။ ဘယ်လို သဘာဝတွေကို ရှုရမှာလဲလို့ သိရမယ်။ ဓမ္မက ကျယ်ပြန့်တယ်။ သူ့ရဲ့ထူးခြားပုံကတော့ ရှုကြည့်မှပဲ သိမှာ။ သူက အဆင့်မြင့်တယ်။ အတ္တလိုထင်တဲ့အရာ၊ တနည်းအားဖြင့် ငါမြင်တယ်၊ ငါကြားတယ်၊ ငါစားတယ်၊ ငါသိတယ်--စသဖြင့် ငါတွေဦးစီးတဲ့နေရာမှာ၊ ငါ မရှိဘူးလို့ ငါကို သတ်တဲ့တရား ရှုမှတ်ပုံ တခု။ အဲဒါ ဓမ္မာနုပဿနာ။ ဓမ္မာနုပဿနာ ရှုမှတ်တာ အဆင့်ဆင့်ရှိတယ်။

နံပါတ်(၁) နီဝရဏ (၅) ပါး အနေနှင့် ရှုရမယ်။ နီဝရဏဆိုတာက အတားအဆီး အပိတ်အပင်ပဲ။ 'ကာမ္မတ္တန္တနီဝရဏ' ဆိုရင် လိုအပ်မှုတွေ ရှိနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တယောက်မှာ ဘာတွေကို

ပိတ်နိုင်သလဲဆိုရင် သမာဓိတွေ ပိတ် သွားတယ်။ သမာဓိရှိမယ်ဆိုရင် လိုအပ်မှု၊ လိုချင်မှုတွေ မပေါ်ဘူး။ သမာဓိဟာ ကာမုတ္တန္တနီဝရဏရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်။ ထိနမိဒ္ဓနီဝရဏ ကင်းဖို့ဆိုရင် ဝိတက်ရှိဖို့လိုတယ်။ ကိုယ်က ဒီသဘာဝတရားကို မှ၊ မသိဘူးဆိုရင် ငါ့ကို ဘာတွေက ဒုက္ခ ပေးနေလဲဆိုတာ ဘယ်တော့မှ သိမှာ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒါကြောင့် မော့နုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာက သဘာဝကို သိအောင် လုပ်ရတာ။

နောက် ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ (၅) ပါး။ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာက စွဲလန်းစရာ။ ခန္ဓာဆိုတာက သဘာဝအရ ရှိနေတာကို ထုတ်ပြတာ။ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ဆိုတာက ငါလိုထင်တဲ့အရာ။ ဆိုပါစို့ ရူပက္ခန္ဓာမှာ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ကပ်လိုက်ပြီဆိုတာနှင့် ငါ့လက်၊ ငါ့ခြေ၊ ငါ့မြင်တာ စသည့်ဖြင့် ရုပ်နှင့်ပတ်သက်ပြီး ငါသွားကပ်တယ်။ ပြီးရင် ဝေဒနာက္ခန္ဓာ။ ဝေဒနာရဲ့ သဘာဝက ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး။ ကောင်းတာလည်း ခံစားမှာပဲ။ မကောင်းတာလည်း ခံစားမှာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ကောင်းတာဆိုးတာ ကြုံတဲ့ အခါမှာ ဘာပါလာလဲဆိုရင် ငါပါလာတယ်။ ငါနာတယ်၊ ငါသာတယ်။ အဲဒါကြောင့် ဓမ္မဆိုတာက ဒိဋ္ဌိကို လွယ်လွယ်ကူကူ ပြုတ်စေတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် ငါ မရှိလို့။ သံသရာတလျှောက်လုံးမှာ ငါကလွဲပြီး ဘယ်သူမှ မရှိဘူး။ ငါ့ပစ္စည်း၊ ငါ့ဥစ္စာ၊ ငါ့သား၊ ငါ့သမီး။ အဲဒါတွေက ငါလိုထင်တာ။ ရုပ်နှင့် ပတ်သက်ပြီး ငါထင်မှုရှိတာကို ဖြုတ်တယ်။

ဝေဒနာ ခံစားမှုမှာ ငါထင်တာကို ဖြုတ်တယ်။ ပြီးရင် သညာ၊ သညာဆိုတာ မှတ်ထားတာ။ ငါမှတ်မိတာပေါ့။ တကယ်က ငါမှတ်မိ နေတာလား၊ သညာမှတ်မိနေတာလား ဆိုတော့ သညာမှတ်မိနေတာ။ တကယ့် သဘာဝက ခန္ဓာက သူ့အလုပ် သူလုပ်နေတာ။ အဲဒီမှာ

ငါသွားကပ်တော့ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာလို့ သုံးတယ်။ ပြီးတော့ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ။ သင်္ခါရရဲ့ သဘာဝအရ စိတ်ဆိုရင်လည်း သူ့ဖာသာသူလုပ်နေမှာပဲ။ အဲဒီစိတ်တွေ လုပ်တာမို့လို့ စိတ္တဇရုပ်က လိုက်လုပ်ရတာ။ အဲဒီတော့ ကိုယ်ကိုင်လိုက်တဲ့အခါမှာ ငါကိုင်လိုက်တာပဲ။ ဘယ်သူလုပ်တာလဲ ဆိုရင် ငါလုပ်တာပဲ။ တကယ့်တကယ် ငါလုပ်တယ်ဆိုရင် ထလုပ်စရာ မလိုဘဲ လုပ်လို့ရ - ရမှာပေါ့။ စားပွဲပေါ်မှာ တင်ထားတဲ့ ဟင်းတခွက် ငါအနားကို ရောက်လာလို့ ငါက သူ့ကိုခိုင်းလို့ရ - ရမှာပေါ့။ တကယ့် တကယ်တော့ မရဘူး။ ဘယ်သူက ထလုပ်ရတာလဲ။ ရုပ်နာမ်ပေါင်းပြီး ထလုပ်ရတာကို ငါလုပ်တယ်လို့ ထင်သွားတယ်။ အဲဒါကြောင့် ဥပါဒါနက္ခန္ဓာကို ရှုရတယ်လို့ ပြောတာ။

ပြီးရင် ဝိညာဏ်။ ဝိညာဏ်ဆိုတာ သာမန်သိမှု တခု။ 'ငါသိ တယ်လေ'။ တကယ့်တကယ်က ငါသိလို့ မရဘူး။ ငါသိလို့သာ ရရင် တရားရှုမှတ်တဲ့နေရာမှာ ငါ ဖြစ်ပျက်ကို မြင်နေရမှာပေါ့။ တကယ်လို့သာ ငါသိတယ်လို့ ပြောတဲ့အတိုင်း မှန်ခဲ့မယ်ဆိုရင် တရားရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ ရုပ်နာမ်ရဲ့ ဖြစ်ပျက်ကို ငါမြင်ရမှာပေါ့။ ဘယ်ရောက်သွားလဲ 'ငါ'။ ပြန်စဉ်းစားစရာပဲ။ အမှန်တရားမှာ 'ငါ' ဆိုတာ မရှိဘူး။ 'သစ္စာ'မှာ 'ငါ' မရှိဘူး။ အခုတွေ့ပြီလေ။ ဒုက္ခသစ္စာမှာ 'ငါ' မရှိဘူး။ သမုဒယသစ္စာမှာ 'ငါ' မရှိဘူး။ ဒုက္ခသစ္စာဆိုတာ ဖြစ်ပျက်သဘာဝ ရှိနေတာ။ အဲဒီမှာ ငါမရှိဘူး။ ခန္ဓာငါးပါးမှာ ငါ-သွားတပ်လို့ ငါက ဖြတ်တာ။ အဲဒါ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာလို့ ခေါ်တယ်။

အာယတန (၁၂) ပါးက တရားရှုမှတ်တဲ့နေရာမှာ မြင်ရင် မြင်တယ်လို့မှတ်၊ ကြားရင်ကြားတယ်လို့မှတ်လို့ ပြောတာ အာယတနကို

ပြောတာ။ သဘာဝကို ပြောတာ။ ငါမြင်တာလားဆိုတော့ မဟုတ်ဘူး။
သဘာဝ မြင်တာ။ မျက်စိက ရုပ်ကို မြင်တယ်။ အဲဒါသူ့သဘာဝနှင့် သူ။
အဲဒါကြောင့် သဘာဝကို ရှုမှတ်တာ ဓမ္မလို့ ခေါ်တယ်။

ဗောဇ္ဈင် (၇) ပါးက ဗောဓိပက္ခိယတရားမှာ သီးသန့် လာဦးမယ်။
ပြီးတော့ သစ္စာ (၄) ပါး။ စုစုပေါင်း (၅) မျိုး။ ဓမ္မနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်။
သဘာဝနှင့်ပတ်သက်ပြီး ရှုမယ်ဆိုရင် (၅) မျိုးရှိတယ်။

နိဝရဏ (၅) ပါး

၁။ ကာမ္မတ္တန္တုနိဝရဏ - ကာမဂုဏ်ငါးပါး၌ လွန်လွန်ကဲကဲသာယာ
တပ်မက်သောရာဂနှင့် ရိုးရိုးတပ်မက်သောလောဘ။
(သို့ကြောင့် တရားထိုင်ကောင်းတာကိုနှစ်သက်ခြင်းသည်လည်း
နိဝရဏဖြစ်တတ်သည်။)

၂။ ဗျာပါဒနိဝရဏ - အလုံးစုံသော ဒေါသ

၃။ ထိန၊ မိဒ္ဓနိဝရဏ - ထိနမိဒ္ဓ နှစ်ပါးစုံ

၄။ ဥဒ္ဓစ္စ၊ ကုက္ကုစ္စနိဝရဏ - ဥဒ္ဓစ္စ၊ ကုက္ကုစ္စနှစ်ပါးစုံ

၅။ ဝိစိကိတ္တိနိဝရဏ - ဝိစိကိတ္တိစေတသိက်

တော်ရုံတန်ရုံဆိုရင် နိဝရဏကို မသိနိုင်ဘူး။ ကာမ္မတ္တန္တုဆိုတာ
လိုချင်တာ ဖြစ်ချင်တာ တနည်းအားဖြင့် ကိုယ့်အကြိုက်တွေးနေတာ
လုပ်နေတာကို ကာမ္မတ္တန္တုလို့ သုံးတယ်။ ဒါဆိုရင် ဘယ်လိုရှုမှာလဲ။

နိဝရဏ (၅) ပါးကို ပယ်ရန်နည်းလမ်းများ

- ၁။ ငါ၌ ကာမုတ္တန္တနီဝရဏရှိသလား
- ၂။ ငါ၌ ကာမုတ္တန္တနီဝရဏမရှိဘူးလား
- ၃။ ကာမုတ္တန္တနီဝရဏ ဘာကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာတာလဲ
- ၄။ ကာမုတ္တန္တနီဝရဏကို ဘယ်လိုပယ်မလဲ
- ၅။ ကာမုတ္တန္တနီဝရဏကို အပြီးသတ်ဖယ်ရှားနည်းကဘာလဲ

ငါ့မှာ ကာမုတ္တန္တနီဝရဏ ရှိသလားလို့ တွေးနေရမယ့်အရာ မဟုတ်ဘူး။ သိရမယ့်အရာ။ ဝိပဿနာက သမထရူတာနဲ့မတူဘူး။ သိအောင်လုပ်ရတာ ငါ့မှာကာမုတ္တန္တနီဝရဏရှိသလားဆိုတာ သဘာဝကို သိအောင်လုပ်နေတာ။ ရှိတယ်ဆိုရင် ဖယ်ရမှာပေါ့။ မရှိဘူးဆိုရင် ဖယ်စရာမလိုဘူးလေ။ ကာမုတ္တန္တက လိုချင်တဲ့အရာများဖြစ်တဲ့ ဝတ္ထုကာမ နဲ့ ကိလေသာကာမ။ ကိလေသာကာမနဲ့ပတ်သက်ပြီး ငါ့မှာ လောဘ ရှိသလား မရှိဘူးလားဆိုတာ မစဉ်းစားကြဘူး။ ကိလေသာက ပွင့်နေတယ်ဆိုရင် ကိလေသာပိတ် မွဲနည်းလမ်းကို စဉ်းစားရတယ်။ ငါ့မှာ ကာမုတ္တန္တနီဝရဏရှိသလားလို့တွေး မိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ ရှိနေတယ်လို့သိရင် မဖြစ်စေတော့ဘူး။ ဖြစ်အောင်လဲ မလုပ်တော့ဘူး။

ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာ သဘာဝကိုတွေးတာ။ ကိုယ့်မှာရှိနေတဲ့ သဘာဝကိုစစ်ထုတ်တာ။ မကောင်းဘူးဆိုရင် ဖယ်ပစ်မယ်၊ ကောင်းတယ်ဆိုရင် ထားမယ်ပေါ့။ အဲဒါကြောင့် နံပါတ် (၁) ငါ့မှာ ကာမုတ္တန္တနီဝရဏရှိသလားလို့ ဆင်ခြင်ကြည့်တယ်။ ကာမုတ္တန္တ နီဝရဏမရှိဘဲနဲ့ ဘဝဆိုတာလုံးဝမရှိနိုင်ဘူး။ ကာမုတ္တန္တနီဝရဏ က အကြမ်းဆုံးနဲ့ အနူးညံ့ဆုံး။ အကြမ်းဆုံးဖြစ်တဲ့ ဒိဋ္ဌိနဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာကို

သောတာပန်ကပယ်ပြီးတော့ အနူးညံ့ဆုံးဖြစ်တဲ့ မာနကိုတော့ ရဟန္တာ ဖြစ်မှပယ်တယ်။

ငါ့မှာ ကာမ္မတ္တန္တနီဝရဏ ရှိသလားသိချင်ရင် လိုချင်စိတ်တွေ သိပ်များနေသလားလို့ပြန်စဉ်းစား။ လိုချင်စိတ်သိပ်များတာ မဟုတ်ဘူး ဆိုရင်တောင် နဲနဲလေးများလိုချင်နေသေးတယ်ဆိုရင် ဒါဟာ ကာမ္မတ္တန္တ နီဝရဏပဲ။ အဲဒါ နောက်ဆိုရင် ဆင်ခြင်တော့ပေါ့။ ဒီလိုရှုနည်းကို ဘာလို့ခေါ်လဲဆိုရင် ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်တဲ့။ သဘာဝကို စဉ်းစားတာ။ ကာမ္မတ္တန္တနီဝရဏတရားကိုယ်ကို ဘာကောက်သလဲ ဆိုတော့ လောဘကိုကောက်တယ်။ ဒါဆို ငါ့မှာ လောဘရှိသလားလို့ ဆင်ခြင်တာနဲ့ အတူတူပေါ့။ လောဘရှိနေရင် လောဘကင်းရာ နိဗ္ဗာန်ကိုသွားလို့မရဘူးဆိုရင် လောဘကိုဖျောက်ပစ်ရမှာ။ သဘာဝ အနေနဲ့ရှိနေတဲ့ လောဘကို ကိုယ်က ရှု တာ။

နံပါတ် (၂) ငါ့မှာ ကာမ္မတ္တန္တနီဝရဏ မရှိဘူးလားတဲ့။ အမြဲတမ်း ရှိနေတာတော့မဟုတ်ဘူး။ ဆိုပါစို့၊ ဗျာပါဒနီဝရဏ = စိုးရိမ်ပူပန်မှု ရှိနေတဲ့လူတစ်ယောက်မှာ ကာမ္မတ္တန္တနီဝရဏရှိသလားဆိုတော့၊ မရှိ ဘူးလေ။ ကာမ္မတ္တန္တနီဝရဏ ခေါ်တဲ့ လောဘက ကိုယ့်မှာရှိပေမယ့် အမြဲ တမ်းရှိနေတာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါကို မဖြစ်ရင်မဖြစ်မှန်းသိတဲ့။ တရားထိုင်လို့ ကောင်းရင် သဘောကျတယ်။ ဘာနီဝရဏလဲဆိုတော့ ကာမ္မတ္တန္တ နီဝရဏ။ ဒါပေမယ့် အဲဒါ ရှိတယ်လို့ ကိုယ်ရှုလား။ မရှုဘူးပဲထား။ ဒါဆိုပျောက်သွားတယ်။ သဘာဝအရ ကိုယ်ဟာကိုယ် သာမန် ရှုနေတဲ့အချိန်မှာ ကာမ္မတ္တန္တ နီဝရဏမရှိဘူးလားလို့ မတွေးမိဘူး။ မတွေးမိလို့ ကြာရင် ပျောက်သွားတယ်။ အခြားသဘာဝတစ်ခုကို

ရှာပြီးရှုနေတာကိုး။ ဒါကို ကာမ္မတ္တန္ဒနီဝရဏ မရှိဘူးလို့ ခေါ်တယ်။ ပေါ်လာတဲ့သဘာဝကို ရှုနေတာနဲ့တင် ပညာဖြစ်နေတယ်။ တကယ် တော့ ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာ ကာယလောက် ရှုမှတ်ရတာ မလွယ်ဘူး။

ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်မှာ အာနာပါနဲ့ရှုတဲ့အခါ ဝင်တာ ဟာ ထွက်တာမဟုတ်ဘူး။ ထွက်တာလဲ ဝင်တာမဟုတ်ဘူးလို့ ဖြစ်ပျက် ကို လွယ်လွယ်သိနိုင်တယ်။ ဒါပေမယ့် ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်က သဘာဝကို ဖမ်းတာ။ ဖမ်းရတာမလွယ်ဘူး။ သဘာဝတရားက မြစ်ရေလို စီးဆင်းနေလို့ပဲ။ ကာမ္မတ္တန္ဒနီဝရဏမရှိပေမယ့် တခြားနီဝရဏ ရှိနိုင်တဲ့ အတွက် အခြားနီဝရဏကိုရှုတဲ့အခါ ငါ့မှာ ကာမ္မတ္တန္ဒ နီဝရဏမရှိဘူးလို့သိ။ အခုမရှိရင် အခုမရှိဘူးလို့သိရုံပဲ။ အာရုံနဲ့ သွားတိုက်မိလို့ ရှိလာရင် ရှိတယ်လို့သိ။ အဲဒါသတိရှိတယ်ခေါ်တာ။ ဘာနဲ့သိနေတာလဲဆိုတော့ သတိသက်သက်တော့မဟုတ်ဘူး။ ပညာနဲ့ သိနေတာ။ သတိအကူနဲ့ပေါ့။ ကာယကသိဖို့လွယ်တယ်။ ဓမ္မက ပညာမရှိရင် သိဖို့မလွယ်ဘူး။ သတိမရှိလို့လဲ မရပြန်ဘူး။ အခုနှစ်ဆင့် ရှိသွားပြီ။ ငါ့မှာ ကာမ္မတ္တန္ဒနီဝရဏရှိသလားလို့ စစ်ကြည့်တယ်။ ရှိတယ်ဆိုရင် ရှိတယ်လို့သိလိုက်။ မရှိဘူးဆို ရင်လဲ မရှိဘူးလို့သိ။ တစ်ခါရှုလိုက်တာနဲ့ နှစ်ခု၊ နှစ်မျိုး သိနေရမယ်။ မရှိဘူးဆိုပြီး နေလို့မရဘူး။ မရှိဘူးဆိုရင် မရှိတာသိရမယ်။ ရှိရင်လဲ ရှိတာ သိရမယ်။ နှစ်ချက်လုံးကိုသိနေရမယ်။

နောက်တဆင့်က ကာမ္မတ္တန္ဒ ဘာကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသလဲတဲ့။ ဘာဖြစ်လို့ လိုချင်တာလဲလို့တွေးတာနဲ့ အတူတူပဲ။ ကာမ္မတ္တန္ဒ

နီဝရဏပေါ်လာတယ် ဘာကြောင့် ပေါ်လာသလဲဆိုရင် အပြင်က အာရုံရှိလို့။ အပြင်အာရုံမရှိရင် မပေါ်ဘူး။ တရားထိုင်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ တရားကြောင့်ပေါ်လာတာမဟုတ်ဘဲ ကာမကြောင့် ပေါ်တာရှိတယ်။ တွေးရင်း သဘောကျနေ တတ်တယ်။ လုပ်စရာမရှိလို့ ရှိတာလုပ်တတ်တာ လူ့သဘာဝလေ။ လုံးဝ လုပ်စရာမရှိပြန်ရင်လဲ ထိန၊ မိဒ္ဓဝင်လာရော။ စိတ်က အလုပ်မရှိရင် နေလို့ကို မရတာ။ အလုပ်မရှိတဲ့စိတ်ဆိုလို့ တစ်ခုပဲရှိတယ်။ အဲဒါ ဘဝင် စိတ်ပဲ။ ဝိတက်မရှိရင် ဘဝင် ဝင်လာမှာပဲ။ တွေးနေတဲ့သူတစ်ယောက် ထိန၊ မိဒ္ဓမရှိဘူး။ ဝိတက်ဆိုတာ ထိန၊ မိဒ္ဓရဲ့ဆန့်ကျင်ဘက်။ ထိန၊ မိဒ္ဓနီဝရဏကင်းနေချိန်မှာ ထိန၊ မိဒ္ဓနီဝရဏကင်းတယ်လို့ မစဉ်းစားမိဘူး။ ငါ့မှာ ဘာနီဝရဏရှိတယ်ဆိုတာမစဉ်းစားမိတော့ မကောင်းတာလုပ်ဖို့ပဲ စဉ်းစားမိတော့တာပေါ့။ ဒါဆို ကာမုစ္ဆန္ဒနီဝရဏကို ဖိတ်ခေါ်လိုက်တာနဲ့ အတူတူပဲ။ ကာမုစ္ဆန္ဒကို ဖိတ်ခေါ်လိုက်ပါပြီတဲ့။ ဘာကြောင့် ငါလိုချင်တယ်ဆိုတာလဲ မသိပြန်ဘူး။ လိုချင်တယ်ဆိုမှတော့ ကြိုက်လို့ပေါ့။ ပစ္စည်းတစ်ခုကို လူတိုင်းကြိုက်တာမှန်ပေမယ့် (၁၀) ခုလောက်ရှိရင် ရွေးလာတယ်။ လောဘရှိတာနဲ့မဆိုင်ဘူး။ လောဘကရှိကြတာချည်းပဲ။ ကာမုစ္ဆန္ဒဆိုတာ အကြိုက်တွေမှ ပေါ်တာ။ ဒါဆို ကာမုစ္ဆန္ဒဘာကြောင့်ပေါ်သိ ရောပေါ့။ ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာ သဘာဝကိုပြောတာ။ ဒီသဘာဝကြီးက လောကမှာ အမြဲတွေ့နေရတာပဲ။ တွေ့တဲ့အချိန်မှာ အသိ၊ သတိရှိရင် သတိပဋ္ဌာန်ဖြစ်မှာပဲ။

ပြီးတော့ ကာမုစ္ဆန္ဒကို ဘာနဲ့ပယ်မှာလဲ။ စိတ်ပိုင်းမှာတုန်းက ဝိတက်၊ ဝိစာရ၊ ပီတိ၊ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာဆိုတာ သင်ခဲ့ဖူးတယ်။ ဧကဂ္ဂတာ

- သမာဓိက ကာမ္မတ္တန္တနီဝရဏရဲ့ဆန့်ကျင့်ဘက်။ ကာမ္မတ္တန္တ ရှိရင် စိတ်မငြိမ်ဘူး။ စိတ်မငြိမ်တဲ့လူတွေဟာ ဘယ်တော့မှ တရားမရနိုင်ဘူး။ ဟိုဟာမြင် လိုချင်၊ ဒီဟာမြင်လိုချင်နဲ့ စိတ်ထိန်းနိုင်စွမ်း မရှိလို့။ စိတ်ထိန်းနိုင်စွမ်းရှိရင် ကာမ္မတ္တန္တကို ပယ်ရတာလွယ်တယ်။ ကာမ္မတ္တန္တကို ပယ်နိုင်အောင်လို့ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကို အနည်းဆုံး တည်ငြိမ် အောင်တော့ ထိန်းထားရတယ်။ ဆိုလိုတာက သမာဓိရှိရမယ်ပေါ့။

ပြီးတော့ ကာမ္မတ္တန္တကို အပြီးသတ်ဖယ်ရှားနည်းက ဘာလဲတဲ့။ အဲဒါက သစ္စာ (၄) ပါးသိမှ ရမှာ။ သစ္စာမသိရင် မရနိုင်ဘူး။ အရဟတ္တမဂ်နဲ့မှ အပြီးပယ်လို့ရတာ။ ပယ်နည်းကတော့ ဖြစ်ပျက် ရှုရမှာပဲ။ မြဲမှမမြဲတာကိုး။

အဲဒီလိုဆိုရင် နီဝရဏ (၅) ပါးထဲက နံပါတ် (၁) ကာမ္မတ္တန္တနီဝရဏတစ်ခု ကိုသိရင် ကျန်တဲ့ နီဝရဏများလဲ အတူတူပဲ။ ကာမ္မတ္တန္တရှိသလား၊ ရှိရင် ဘာကြောင့်ရှိတာလဲ။ မြင်တဲ့အတွက် သဘောကျမိလို့။ ငါ့စိတ်က အာရုံ သွားကပ်မိလို့။ မကပ်မိရင် သမာဓိ= ဧကဂ္ဂတာ။ စိတ်တစ်ခုတည်းရှိ တယ်ဆိုရင် မကပ်ဘူး။ သမာဓိမရှိ၊ ကိုယ့်စိတ် ကိုယ် မနိုင်လို့ အာရုံသဘောကျမိတဲ့အခါ ကာမ္မတ္တန္တ နီဝရဏ ပေါ်လာတယ်။ ဒါဆိုဘယ်လိုပယ် မှာလဲ။ စိတ်တည်ငြိမ်အောင်လုပ်ရင် သမာဓိရှိတဲ့အတွက် ကာမ္မတ္တန္တနီဝရ ဏကို ပယ်ပြီးသားပဲ။

နီဝရဏ (၅)ပါးထဲမှာ တစ်ပါးကို ရှုကြည့်မယ်။ အဲဒီ တစ်ပါးကို ရှုရင် နောက်ထပ် (၄)ပါးကိုရှုပြီးသားပဲ။ ဦးဇင်းတို့ စစ်ကြည့်ရအောင်။ ထိန၊ မိဒ္ဓ၊ နီဝရဏရှိသလား။ မရှိဘူးဆိုရင် ဘာနီဝရဏရှိသလဲ ပြန်ကြည့်။ မရှိဘူးဆိုရင် ရှုစရာမလိုဘူး။ ရှိတယ်ဆိုရင် (၄)နည်းနဲ့

ရှုရမယ်။ ထိနာမိဒ္ဓ မရှိရင် ဥဒ္ဓစ္စ၊ ကုတ္တုတ္တနီဝရဏရောဂါလား။ မရှိဘူး။
ဝိစိကိစ္ဆာနီဝရဏရောဂါ လား။ မရှိဘူး။ ဗျာပါဒနီဝရဏရောဂါလား။
မရှိဘူး။ ဒါဆို တစ်ခုပဲ ကျန် တော့တယ်။ ကာမ္မတ္တန္တတော့ရှိနိုင်တယ်။
ရှိနေတယ်လို့ ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ သဘောကျနေတာလဲ ကာမ္မတ္တန္တရဲ့
ခြေရာပဲ။ ဘာကြောင့် သဘော ကျပါလိမ့်။ ဒါကို သဘောမကျအောင်
ဘယ်လိုရှုမှာလဲ။ အပြတ်ဘယ် လိုဖြတ်မှာလဲ။ မရှိတာလဲ သိရမယ်။
ရှိတာလဲ သိရမယ်။ မရှိတာက (၄) ခု၊ ရှိတာက (၁) ခု။ အဲဒီရှိတဲ့ (၁)
ခုကို (၄) နည်းနဲ့ထပ်ရှုရမယ်။ ဘာ နီဝရဏ ကြည့်လိုက်၊ ကြည့်လိုက်
ဒီအတိုင်းပဲ သွားရမယ်။ နီဝရဏ ဘယ် လိုဖယ်ရမယ်လို့ မသိတာက
အဝိဇ္ဇာနဲ့ တဏှာပိတ်နေလို့ပဲ။

နီဝရဏငါးပါးကို သဘာဝအနေနဲ့ရှုတာ၊ နည်းငါးနည်းနဲ့ ရှုလို့
ရတာ၊ ပြန်ကြည့်လို့ရတယ်။ သွားရင်းနဲ့ စဉ်းစားကြည့်ရှုလို့ရတယ်။
သူများတွေ ကြိတ်ကြိတ်တိုးကြည့်နေတဲ့အရာတခုနှင့် ပတ်သက်ပြီး
ငါစိတ်ဝင်စားသလား။ စိတ်ဝင်စားတယ်ဆိုရင် ဘာကြောင့် စိတ်ဝင်
စားတာလဲ။ အဲဒါကို စိတ်မဝင်စားအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။ ရတာပေါ့။
ဒါ့အပြင် ဘာဖြစ်လို့ ငါက စိတ်မဝင်စားတာလဲ။ မေးလို့ရတာပေါ့။ အဲဒါ
လောကမှာ ရှိတဲ့ သဘာဝ။ ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်။ အဲဒါ
နီဝရဏနှင့် စစ်တာ။ ရှိနေပြီဆိုရင် တရား မရနိုင်ဘူး။ ပိတ်ထားလို့။
သိသွားပြီဆိုရင်တော့ ပွင့်သွားပြီ။ အဲဒီ နီဝရဏမရှိတော့ဘူးဆိုရင်
အဲဒါနှင့်ပတ်သက်တဲ့ အရာတွေ၊ အကုသိုလ်စိတ်တွေ မရှိတော့ဘူး
ဆိုရင် သူနှင့်ဆန့်ကျင်ဖက် တရားတွေ ရလာတယ်။

ဆိုပါတော့ 'ထိန်မိဒ္ဓ နီဝရဏ' မရှိဘူးဆိုရင် သူ့နဲ့ဆန့်ကျင်ဖက် 'ဝိတက်' ရလာမယ်။ 'ဝိစိကိတ္တ' မရှိဘူးဆိုရင် 'ဝိစာရ'။ 'ဗျာပါဒ' မရှိဘူးဆိုရင် 'ပီတိ'။ ဖြစ်နေတဲ့သဘာဝကို သိရမယ်။ ငါက အိပ်မငိုက်ဘူး။ ဘာကြောင့် အိပ်မငိုက်တာလဲ။ ငါတရားကို အာရုံစိုက်နေလို့။ အဲဒါ 'ဝိတက်' ခေါ်တယ်။ သံသယ ရောဂါလား။ မရှိဘူး။ အဲဒါတရားကို တကယ့်ကို အားရပါးရ ရှုမှတ်နေလို့။ ဝိစာရခေါ်တယ်။ ငါက ပီတိဖြစ်နေလား၊ မကြေမနပ်ဖြစ်နေသေးလား ပြန်စစ်ကြည့်လေ။ နာကျင်တာကို မကြေမနပ်ဖြစ်နေရင် ပီတိ မရှိဘူး။ အဲဒါ ဗျာပါဒနီဝရဏ။ ဘာကြောင့်ဖြစ်တာလဲ ပြန်ကြည့်လိုက်ရင် နာကျင်နေလို့။ နာကျင်တာကို ရှုလိုက်ရင် ဗျာပါဒပျောက်မှာပေါ့။ တခုမရှိရင် တခုဝင်လာမှာပဲ။ တရားထိုင်တဲ့အခါမှာ နီဝရဏ တခုမဟုတ်တခု ဝင်လာမှာပဲ။ ဝိပဿနာက သမာဓိအတွက် ဦးစား မပေးဘူး အသိအတွက် ဦးစားပေးတယ်။ အဲဒါကြောင့် လမ်းလျှောက်ရင် လည်းပဲ တရားရတယ်။ ဓမ္မဆိုတဲ့ သဘာဝကို ပညာနဲ့ သိပြီး သတိဆိုတဲ့အရာနဲ့ ကပ်ရင် သူ့ကို ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ခေါ်ပါတယ်။

ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ (၅)ပါးကို ရှုရန်နည်းလမ်းများ

- ၁။ ရုပ်ဟု သိရမည်။
- ၂။ ရုပ်ဖြစ်ကြောင်းကို သိရမည်။
- ၃။ ရုပ်ချုပ်ကြောင်းကို သိရမည်။

ဥပါဒါနက္ခန္ဓာက ခန္ဓာနှင့် အတူတူပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဘာကွာလဲလို့ ဆိုရင် ငါလို့ထင်တဲ့ခန္ဓာ။ လောကီတွေပဲပေါ့။ ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ် - ငါးပါးပဲ။ အဲဒီတော့ ဒီမှာ တခုပဲ ပြောမယ်။ 'ရုပ်' ရုပ်လို့ သိရမယ်တဲ့။ ဦးဇင်းတို့ မြင်နေရတာရှိတယ်။ အဲဒါရုပ်လို့ ထင်ရင် သဘာဝ။ သဘာဝကို ထင်ရင် ဓမ္မ။ ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ဆိုတာ သဘာဝကို ပြောတာ။

လေတိုက်တယ်။ ဦးဇင်းတို့က ကောင်းလိုက်တာလို့ ပြောတယ်။ ဘာတိုက်လိုက်တာလဲ။ 'ဝေဒနာပစ္စယာ-တဏှာ။ တဏှာနဲ့ ချိတ်နေမှ ပျော်စရာကောင်းတယ် ထင်တာ။ ဓမ္မက အဲဒီလို မဟုတ်ဘူး' ဒါက (ရုပ်)လေ၊ လိုချင်စိတ်ပေါက်လား၊ မပေါက်ဘူး။ ရုပ်လို့ကို မထင်တာ။ ဟိုဟာလေးက လှတာပဲ။ ဝယ်လိုက်ရင် ကောင်းမှာပဲ။ လှတာပဲ ရုပ်၊ ရုပ်ကို ရုပ်လို့ မမြင်တာနဲ့ ဘာနိဝရဏ လိုက်လာလဲဆိုရင် ကာမ္မတ္တန္တနိဝရဏ။ အဲဒါဆိုရင် အဲဒီလူ တရားမရတော့ဘူး။ ရုပ်ဆိုတာ သိရင် စွဲလန်းမှုမရှိတော့ဘူး။

အဲဒါကြောင့် ရုပ်ကို ရုပ်လို့ သိရမယ်လို့ ပြောတာ။ ဝင် ထွက် ရှုတဲ့နေရာမှာလည်း ရုပ်လို့ သိပေါ့။ ထိတဲ့နေရာမှာလည်း ရုပ်ပဲလေ။

စိတ်နှင့် ထိလို့ရလားဆိုတော့ မရဘူးလေ။ ရုပ်နဲ့ထိတာ။ မြင်ရင် မြင်တယ်လို့ သိ၊ ထိရင် ထိတယ်လို့ သိဆိုတာ သဘာဝကို ရှုခိုင်းတာ။ ရုပ်ကို ရုပ်လို့ မမြင်ဘဲ ပညတ်ကိုပဲ မြင်တယ်။ ပရမတ်ကို ကျော်ပြီး ပညတ်ကိုပဲ သွားမြင်နေတာ။ ဘာပေါ်လာလဲဆိုတော့ ကာမုစ္ဆန္ဒနိဝရဏ သို့မဟုတ် ဗျာပါဒနိဝရဏ။ ပြီးတော့ ငြီးငွေ့မှု ထိနမိဒ္ဓ နိဝရဏ။

နံပါတ်(၂) ရုပ်ဖြစ်ကြောင်းကို သိပါတဲ့။ 'ဖြစ်ကြောင်း' ဆိုတာ တခြားမဟုတ်ဘူး။ ရုပ်ဖြစ်တာကို ပြောတာ။ ရုပ်ဖြစ်တာကို သိရင် နံပါတ်(၃) ရုပ်ပျက်တာကိုလည်း သိရမယ်။ မြင်တဲ့နေရာမှာ ဒါချည်းပဲ မြင်တာ မဟုတ်ဘူး။ လမ်းလျှောက်လေလေ အမြင်က များလေလေပဲ။ တခုတည်း မဟုတ်ဘူး။ ပြောင်းနေတာ။ မြင်တာကို ရုပ်လို့သိ။ မြင်တယ် ဆိုတာ ဖြစ်တာ၊ ပျောက်သွားတာလဲ သိ။ ဒါက အပြင်မှာ ပြောတာ။

အတွင်းမှာလည်း ဒီလိုပဲ။ ဝင်ထွက် ရှုတာရှိတယ်။ အဲဒါရုပ် မဟုတ်ဘူးလားဆိုတော့ ရုပ်ဟုတ်တယ်။ အဲဒီတော့ ရုပ်လို့ စဝင်တဲ့ အချိန်မှာ ဖြစ်တယ်လို့သိ။ ပျောက်မသွားဘူးလား။ ပျောက်တယ်လို့ သိ။ တချက်မှာ ဘယ်နှစ်ချက်ပါလဲဆိုရင် သုံးချက်ပါတယ်။ အဝင်တချက် ထဲမှာ (၁) ရုပ်လို့သိ၊ (၂) ဖြစ်လို့သိ၊ (၃) ချုပ်လို့သိ။ တချက်မှာ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ အကုန်ပါပြီးသား။ အဲဒါကြောင့်လည်း ဘုရားရှင်က အာနပါနကို အဓိက ထားပြီးရှုခိုင်းတာ။ ဝင်သက်ထွက်သက်ဆိုတာ စကားအနေနဲ့ ပြောတာလေ။ တကယ့် တကယ်တော့ ဝါယောဓာတ်။

တရားရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးထဲမှ ထင်ရှားရာကို ရှုမှတ်ရမယ်။ အခုမြင်တာကို ကြည့်မယ်။ မြင်တဲ့နေရာမှာ ရုပ်လို့သိရင် တမျိုး။ မြင်တယ် မြင်တယ်လို့ မှတ်ရင် တမျိုး မတူဘူး။ ပြီးတော့

လှည့်လိုက်တာတွေ ဘာတွေ မရှိဘူးလား။ လျှောက်တဲ့ကုရိယာ ပုတ်တွေ မရှိဘူးလား။ ကုရိယာပုတ်ကို ရှုရတာလေ။ အဲဒီကာယကို ရုပ်လို့ ထင်လာရင် အသိဉာဏ်အလိုလိုပြောင်းပြီးသား။ အဲဒါက ဓမ္မ၊ တရားရှုမှတ်တဲ့ အခါမှာ ပေါ်တာကိုပဲ။

အခုလေးချက်ရှုမှတ်ကြည့်ရအောင်။ အာနာပါနမှာ လေ ဝင်သိ၊ ထွက်သိက ကာယပဲ ရှိသေးတယ်။ ဝင်တာရုပ်လို့ သိ၊ ထွက်တာ ရုပ်လို့သိ။ 'ဓမ္မ'၊ အေးသွားတာပဲ။ 'ဝေဒနာ'။ ဘာပေါ်မလဲဆိုတာ မပြောနိုင်ဘူး။ သူပေါ်တဲ့ဟာကိုပဲ ရှုရမှာ။ ဘာဖြစ်သွားသလဲဆိုတာ သိဖို့ပဲ။ ဖြစ်တဲ့ဟာ ရှိတဲ့ဟာကို ဉာဏ်နဲ့ သိနေဖို့ပဲ။ ဘုရားက ခန္ဓာ (၅) ပါး၊ ရုပ်နာမ် (၂) ပါးနှင့် ပတ်သက်ပြီး အပြည့်အစုံ ဟောထားတာ အားလုံးပြည့်မှ တရားရတာ မဟုတ်ဘူး။ တခုထဲနှင့် တရားရတယ်။ 'ဧကောဓမ္မော'တဲ့။ တခုပဲသိရင် ရတယ်။

အဲဒီတော့ ရုပ်ကို ရုပ်လို့သိ။ ရုပ်ဖြစ်တာကို သိမယ်။ ရုပ်ပျက် တာကို သိမယ်။ ရုပ်ဖြစ်ကြောင်း သိမယ်ဆိုရင် ရုပ်က ကံ၊ စိတ်၊ အာဟာရ တခုခုကြောင့် ဖြစ်တာ။ ရုပ်ချုပ်ကြောင်းဆိုတာက ဘာမှ မဟုတ်ဘူး။ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရကြောင့် ပေါ်လာတဲ့ အရာအာလုံးဟာ ပျက်မှာပဲပေါ့။

အာယတန ၁၂ ပါးကို ရှုရန်နည်းလမ်းများ

- ၁။ မျက်စိနှင့် (မျက်စိကိုလည်း သိ၏)
- ၂။ အဆင်းပေါင်း ဆုံမိခြင်းကြောင့် (အဆင်းရှုပါရုံကိုလည်း သိ၏)
- ၃။ သံယောဇဉ်ဖြစ်ရသည် (မျက်စိ အဆင်းပေါင်းဆုံမှုကြောင့်)
- ၄။ ထိုသံယောဇဉ်ကို ဘာဖြင့် ဖြတ်မည်နည်း။ (မဖြစ်သေးသော သံယောဇဉ်များ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း၊ ဖြစ်ပေါ်လာသော သံယောဇဉ်များကို ပယ်ခြင်း၊ ပယ်ပြီးသော သံယောဇဉ်များ နောက်ထပ် မဖြစ် ပေါ်လာခြင်းကိုလည်း သိ၏)

အာယတနက အတွင်းအပြင်။ အခံရှိလို့ အတိုက်ရှိတာ။ အခံက မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်။ တိုက်မှာက ရှုပါရုံ၊ သဒ္ဓါရုံ၊ ဂန္ဓာရုံ၊ ဖေါဋ္ဌဗ္ဗာရုံ၊ ဓမ္မာရုံ။ မျက်စိကို ရှုပါရုံက တိုက်တယ်။ ရှုမှတ်တဲ့နေရာမှာ မျက်စိကို ရုပ်လို့ ထင်ရင် တမျိုး။ အဲဒါက ဥပါဒါနက္ခန္ဓာနဲ့ ရှုတာ။ အဲလို မဟုတ်ဘဲမြင်ရင် ရိုးရိုးမြင်တယ်လို့သိ။ မျက်စိကိုလည်း သိတယ်။ အဆင်းကိုလည်း သိတယ်။ မျက်စိနှင့် အဆင်း သွားပေါင်းဆုံလို့ သံယောဇဉ်ဖြစ်တယ်။ သံယောဇဉ်ဆိုတာ ကြိုက်တာသက်သက်တင် မဟုတ်ဘူး။ မကြိုက်တာလည်း သံယောဇဉ်ပဲ။ ကြိုက်ရင် ကာမရာဂ သံယောဇဉ်။ မကြိုက်ရင် ဗျာပါဒ သံယောဇဉ်။ ကြိုက် မကြိုက်ထဲမှာလည်း ရှိနိုင်သေးတယ်။ ဘာဖြစ်မယ်တော့ မသိဘူး။ ဖြစ်တာ သိနေရင် ပြီးပြီပဲ။

အဲဒီသံယောဇဉ်ကို ဘာနှင့်ဖြတ်မှာလဲ။ မျက်စိမှိတ်ရုံနဲ့တော့ မပြတ်ဘူးနော်။ သံယောဇဉ်ဖြစ်ပြီး သွားပြီဆိုရင် စွဲသွားတယ်။ ကောင်းတာ ဖြစ်ဖြစ် ဆိုးတာဖြစ်ဖြစ် စွဲတယ်။ အဲဒါကို ဘာနဲ့ဖြတ်မှာလဲ။ မဖြစ်သေးတဲ့သံယောဇဉ် ပေါ်လာလိမ့်မယ်။ မကြိုက်ဖူးသေးတာ ကြိုက်လာမှာပဲ။ ပြီးတော့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သံယောဇဉ်ကို ပယ်ရမယ်။ ဒါကြီးဟာ မကောင်းဘူးဆိုပြီး ရှုမှတ်လိုက်ရင် ပျောက်သွားတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ မကောင်းဘူးလို့ မထင်ဘူး။ မကြိုက်တာကိုဘဲ မကောင်းဘူးလို့ ပြောတယ်။ ကြိုက်တာကို ဘယ်သူမှ မကောင်းဘူးလို့ မပြောဘူး။ မကြိုက်တဲ့ဟာကို မကြိုက်တာက မကောင်းတာ။ ကြိုက်တာကို ကြိုက်တယ်လို့သိပြီး မကောင်းဘူးမှန်း မသိတာက အပါယ်အထိ ကျစေနိုင်တယ်။ သံသရာက ထွက်သွားလို့ မရဘူး။ အဲဒါကလည်း မကောင်းတာအမှန်ဘဲ။

မျက်စိက မြင်ပြီးတော့ သံယောဇဉ်ဖြစ်တယ်။ အဲဒါကို ဘယ်လိုဖြတ်မှာလဲ။ နားက ကြားပြီးတော့ သံယောဇဉ်ဖြစ်တယ်။ အဲဒါကို ဘယ်လိုဖြတ်မှာလဲ။ နှာခေါင်း အနံ့ရပြီး သံယောဇဉ်ဖြစ်တယ်။ ဘယ်လို ဖြတ်မှာလဲ။ လျှာအရသာသိပြီး သံယောဇဉ်ဖြစ်တယ်။ ဘယ်လိုဖြတ်မှာလဲ။ ကိုယ်နှင့်ထိလို့ သံယောဇဉ်ဖြစ်တယ်။ ဘယ်လို ဖြတ်မှာလဲ။ ကြားလို့ ဖြစ်တယ်ဆိုရင် မကြားအောင်နေ။ ထိလို့ ဖြစ်တယ်ဆိုရင် မထိအောင်နေ။ မကြားမဖြစ် ကြားတယ်ဆိုရင် နီဝရဏ တခုခုတော့ ဖြစ်မှာပဲ။ ကာမ္မစွန္ဒလား၊ ဗျာပါဒလား မသိနိုင်ဘူး။

ဇောဇ္ဈင်(၇)ပါး ပွားရန်နည်းလမ်းများ

၁။ ငါ၌ သတိရှိသလား။

၂။ ငါ၌ သတိမရှိဘူးလား။

၃။ သတိရှိအောင် မည်သို့ လုပ်မည်နည်း။

၄။ သတိတည်အောင် မည်သို့ လုပ်မည်နည်း။

ဒီအဆင့်က ခက်သွားပြီ။ ငါမှာ သတိရှိသလားတဲ့။ သတိရှိရမယ် ဆိုပြီး ဝင်တာ ထွက်တာကို သိနေတယ်။ ဝင်တာ ထွက်တာကို ရှုမှတ်တဲ့အခါတိုင်းမှာ ဝင်တိုင်းသိ၊ ထွက်တိုင်း သိပြီး သတိရှိနေတာကို မရှုမှတ်ဘူး။ ငါ့မှာ သတိမရှိဘူးလားတဲ့။ မရှိဘူးဆိုရင် ရှိအောင်လုပ်ပေါ့။ သတိရှိအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲတဲ့။ သူက ဖယ်ပစ်လို့ မရဘူး။ သတိရှိအောင် လုပ်တဲ့နေရာမှာ ကာယကို သိရင်လည်း သတိရှိတယ်။ ဝေဒနာကို သိရင်လည်း သတိရှိတယ်။ စိတ်ကို သိရင်လည်း သတိရှိတယ်။ သဘာဝကိုသိရင်လည်း သတိရှိတယ်။ တရားမှတ်ရင် သတိရှိကို ရှိရမယ်။ ရှိမှန်း သိရင် အေးအေးနေလို့ရတယ်။ မရှိမှန်းသိရင် ဖြည့်ထားရမယ်။

သတိရှိပါပြီ။ သတိတည်အောင် မည်သို့လုပ်ရမည်နည်း။ ကာယကို ကာယနဲ့သိရင် သတိတည်မှာပေါ့။ အလုပ်ကို အလုပ်နှင့် တူအောင် လုပ်ရင် သတိတည်မှာပဲ။ ပျင်းလို့ မရဘူး။ စိတ်လျော့လို့ မရဘူး။ သတိအားကောင်းလာပြီဆိုရင် နောက်တခု ပြောင်းလို့ ရတယ်။ 'ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်' ရှုမှတ်နေစဉ်မှာ ငါ့မှာပညာ ရှိသလား။ ငါ့မှာ ပညာ

မရှိဘူးလား။ ပညာရှိအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ အဲဒီ ပညာတည်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ တူတူပဲလေ။ ပညာရှိသလား မရှိဘူးလားဆိုတာ သိအောင်လို့ဆိုရင် ရုပ်နာမ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး သတိနဲ့ ကပ်ပြီးရှုသလား၊ မရှုဘူးလား။ သတိနဲ့တင် မရတော့ဘူး။ ပညာလိုက်လာပြီ။ ငါက ရုပ်နာမ်သိပြီးလား။ မသိသေးဘူးလား။

ရုပ်နာမ်သိအောင်လို့ဆိုရင် ရုပ်နာမ်ပဲ ရှုရမှာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ တည်နေအောင်တော့ ဘယ်လိုလုပ်ရမှာလဲ။ အဲဒါကို ထပ်ပြီး ရှုနေသေး သရွေ့ တည်မှာ မဟုတ်ဘူး။

ဗောဇ္ဈင်္ဂါ သတိသင်္ခါတော

ဓမ္မာနံ ဝိစယော တထာ

ဝီရိယံ ပီတိ ပဿဒ္ဓိ

ဗောဇ္ဈင်္ဂါ စ တထာ ပရေ

ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါးမှာ ဝီရိယရှိတယ် မဟုတ်ဘူးလား။ အဲဒီ ဝီရိယက သာမန် ဝီရိယမဟုတ်ဘူး။ သမ္မပ္ပဓာန်လေးပါးကမှ ဝီရိယ အစစ်။ ဖြစ်ပြီးသား အကုသိုလ် မဖြစ်ရအောင်၊ မဖြစ်သေးတဲ့ အကုသိုလ် မဖြစ်ရအောင်၊ မဖြစ်သေးတဲ့ ကုသိုလ် ဖြစ်အောင်၊ ဖြစ်ပြီးသား ကုသိုလ် ပွားနေရမယ်။ ငါ့မှာ ဝီရိယရှိလားဆိုတာ။ အဲဒီဝီရိယမျိုးကို ပြောတာ။ ဝီရိယအတိုင်းပဲ။ သမာဓိ၊ ဥပေက္ခာလည်း တူတူပဲ။ ရှိလား၊ မရှိဘူးလား။ ရှိအောင် ဘယ်လို လုပ်မလဲ။ တည်အောင် ဘယ်လို လုပ်မလဲ။ အဲဒါက ဗောဇ္ဈင်နဲ့ ရှုတာ။

ဥပေက္ခာမှာ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်က အမြင့်ဆုံးပဲ။ ဥပေက္ခာက ကောင်းတာဖြစ်ဖြစ် ဆိုးတာဖြစ်ဖြစ် 'ငါ' မခံစားတာ ရှိနေပြီလား။

မရှိဘူးဆိုရင် ခံစားနေလို့ပဲ။ တခုခုပေါ်ရက်သားနဲ့ သဘာဝအတိုင်း ငါရှုနိုင်ပြီလား။ ရှုနိုင်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ တည်အောင် ဘယ်လို လုပ်မလဲ။ တော်တော် ခက်တယ်။

ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်မှာ သစ္စာနဲ့ရူတာ ရှိသေး တယ်။ သစ္စာလေးပါးမှ မသိရင် နိဗ္ဗာန် မရနိုင်ဘူး။ သစ္စာနဲ့ ရှုရမယ်။ ဒါက ဒုက္ခ။ ဒါက ဒုက္ခရဲ့ ဖြစ်ကြောင်း။ ဒုက္ခလို့ သိပြီးပြီဆိုရင် မဂ္ဂ။ ဒါပေမဲ့ ဒုက္ခမှန်း သိပေမဲ့ မဂ္ဂမှန်း မသိဘူး။ ဒုက္ခကို မဂ်နဲ့သိ။ မဂ္ဂဆိုတာ လမ်းမှန်။ ဒါဆိုရင် လမ်းမှားကို ပိုမဲ့သမုဒယ မပေါ်ဘူး။ အဲဒါကို နိရောဓ ခေါ်တယ်။ နိရောဓဆိုတာ နိဗ္ဗာန်သက်သက် ပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ သိနေရင် ငြိမ်းတယ် ပြောတာ။ အဲဒါကြောင့် တရားရှု မှတ်ခိုင်းတာပေါ့။

သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးမှာ ဘယ်သတိပဋ္ဌာန်ပဲ ဖြစ်ဖြစ် ကိလေသာ သေတာနောက်ထားဦး၊ ကိလေသာငြိမ်းနေရင် သိနေပါတဲ့။ သိနေ တာက 'မဂ္ဂသစ္စာ' တဲ့။ သမုဒယသေရင် ဒုက္ခ မရှိဘူး။ အဲဒါကို နိရောဓခေါ်တယ်။ တရားရှုရင် သစ္စာလေးပါး ပါတယ်ဆိုတာ သိရတယ်။ မဂ်ဖိုလ် ရတာပြောတာ မဟုတ်သေးဘူးနော်။ ရိုးရိုးသဘာဝ သိတာ နဲ့တင် ဒုက္ခငြိမ်းတယ်။

တရားရှုမှတ်ရာမှာ ဝင်ထွက်ပေါ်ရင် ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်။ အပူ အအေး နူးညံ့မှု ကြမ်းတမ်းမှုပေါ်ရင် ဝေဒနာ နုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်။ ကောင်းတယ် မကောင်းဘူးဆိုတဲ့စိတ်တွေ ပေါ်ရင် စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်။ ရုပ်(သဘာဝ)လို့ ပေါ်ရင် ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်။ အဲဒါ သိရင် ကိလေသာ မဝင်တော့လို့ သမုဒယသေပြီး ဒုက္ခ မရောက်တော့ဘူး။

သတိပဋ္ဌာန်(၄)ပါး ကွဲပြားခြင်းကြောင်း

သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးတို့၏ တရားကိုယ်သည် သတိ တစ်ပါး တည်းသာ ဖြစ်သော်လည်း

(၁) အာရုံက ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မဟု ကွဲပြားခြင်း

(၂) ထိုအာရုံများ၌ အသုဘ၊ ဒုက္ခ၊ အနိစ္စ၊ အနတ္တဟု ရှုဆင်ခြင်ပုံ အခြင်းအရာ ၄မျိုးကွဲပြားခြင်း

(၃) သုဘ၊ သုခ၊ နိစ္စ၊ အတ္တဟု ထင်မှတ်မှုကို ပယ်ခွဲခြင်းကိစ္စက လေးမျိုးကွဲပြားခြင်းတို့ကြောင့် သတိပဋ္ဌာန် လေးမျိုးကွဲပြားရသည်။

(၄) သမထယာနိကအတွက် ကာယနှင့်ဝေဒနာ၊ ဝိပသာနာယာနိက အတွက် စိတ္တနှင့်ဓမ္မတို့ကို ဟောရသောကြောင့် (၄)မျိုးပြားရသည်။

ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်၊ ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်၊ စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်၊ ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် လေးပါးဟာ ရှုဆင်ခြင် ပုံကွဲပြားပေမဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ပို့ပေးတာချည်းပါပဲ။ မိမိတို့နေ့စဉ် ရှင်သန်တဲ့ ဘဝမှာ ရုပ်နာမ် နှစ်ပါး၊ ခန္ဓာ ငါးပါးကို ဆုပ်ကိုင်ပြီး ဘဝကို ဖြတ်သန်းနေတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မဆိုတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးထဲက တပါးပါးကို လွယ်ကူစွာ ဆင်ခြင်ပြီးတော့ မဂ္ဂသစ္စာကို ထိုးထွင်းပြီး သိ၊ သမုဒယသစ္စာ ရပ်၊ ဒုက္ခသစ္စာ ပျောက်၊ နိရောဓသစ္စာရောက်ပြီး နိဗ္ဗာန်ကို လျင်မြန်စွာ ရောက်နိုင်၊ ရနိုင်ကြပါစေ ကုန်သတည်း။ ။

(၂၀၁၅ အောက်တိုဘာ ၁၀၊ ၁၇၊ ၂၄၊ ၃၁ နှင့် နိုဝင်ဘာ ၂၈ ရက်နေ့များတွင် ဆရာတော် ဦးညကဝရ သင်ကြားပို့ချခဲ့သည်များကို ပညာပါရမီအသင်းမှ မှတ်တမ်းတင် ရိုက်ကူးထုတ်လွှင့်ပါသည်။)

Pyinnyar Parami Singapore

https://www.youtube.com/channel/UC0A4561WwW_IAsoSseYc6Dg/

(ကွန်ပျူတာ စာစီစာရိုက် - မနီလာခိုင်)

(မျက်နှာဖုံး အဆင်အပြင် - မခင်ရဲလွင်)

ဒေါက်တာခင်မောင်အေး + ဒေါ်မြမြလွင်

သား သမီး မြေး မိသားစု (စင်္ကာပူ)

ဓမ္မဒါနအဖြစ် လှူဒါန်းပါသည်။