

အသက်(၁၀၀)နှစ်ရှိ ယောဂီမယ်တော်ကြီး  
ဒေါ်အိမ်ပြည့် (ဘွားပြည့်) ၏  
ကိုယ်တွေ့တရားများနှင့်  
သတိပေးနှိုးဆော်ချက်များဖြင့်  
မွေးနေ့ မေတ္တာလက်ဆောင်

နိဒါန်းအမှာစာ

ယခုအခါ၌ ဘွားပြည့်သည် အသက်(၁၀၀) ကျော်ခဲ့ပါပြီ။ အသက်ရာကျော်သော်လည်း အသိ၊ သတိများ မမေ့မလျော့ဘဲ ရောဂါတစ်စုံတစ်ရာ မရှိ ပကတိ ကျန်းမာခြင်းနှင့် ပြည့်စုံပါသည်။ ဤကဲ့သို့ (၁၀၀) အသက်တမ်းမှာ သက်တမ်းပြည့်နေနိုင်ပြီး စိတ်ရော ကိုယ်ရော မဖောက်ပြန်ဘဲ နေရေး၊ ထိုင်ရေး၊ လူမှုရေးများ ပြည့်ပြည့်စုံစုံဖြင့် ဘဝကို ဖြတ်သန်း နိုင်ခဲ့ခြင်း ၏ အဓိက အကြောင်းခြင်းရာမှာ သီလကို ဖြူစင်စေပြီး ဘုရားတားမြစ်ထားသည့် မကောင်းမှု တို့ကို ရှောင်ကြဉ်၍ ကောင်းမှုကိစ္စ အဝဝကိုသာ ပြုမူဆောင်ရွက်ခဲ့ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ယင်းကဲ့သို့ မိမိကိုယ်မိမိ ကောင်းမွန်စွာ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်နိုင်ခဲ့သဖြင့် သတိ ပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားများကို ကျင့်ကြံပွားများသည့်အခါ အများသူငါတို့ထက် သာသည့် အဆင့်မြင့် ဝိပဿနာဉာဏ်တို့ကို လွယ်ကူစွာ ရရှိခဲ့ပါသည်။ ထိုဝိပဿနာ ဉာဏ်တို့ ရရှိ သဖြင့်လည်း သီလကို ပိုမိုဖြူစင် တောက်ပြောင်စေပြီး အသိဉာဏ်အား၊ သတိအားများ တိုးတက်မြင့်မားလာသဖြင့် ကိုယ်စိတ်ကျန်းမာရေးကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ လွယ်ကူသက်သာစွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့ပါသည်။

သက်တမ်းတစ်ရာကာလမှာ တစ်ရာပြည့်သည်အထိ အစစအရာရာ ပြီးပြည့်စုံစွာ နေထိုင်နိုင်ခြင်းကို စံနမူနာအဖြစ် နေပြချင်သော ဘွားပြည့်၏ ဆန္ဒလည်း ပြည့်မြောက်ခဲ့ပြီ ဖြစ်ပါသည်။ ဤဆန္ဒ ဖြစ်ခဲ့ခြင်းမှာ အများသူတကာက ယုံကြည်အားကျပြီး ဘုရားတရား တော်နှင့် အညီ လိုက်နာကျင့်ကြံ နေထိုင်ကြစေလိုသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်တို့သည် အမှန်တကယ် လိုက်နာ ကျင့်သုံးနိုင်ပါက ဘုရားလက်ထက်တော်နှင့် မခြား အကျိုးများကို ရရှိခံစားနိုင်သည်ကိုလည်း သက်သေပြနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

သည့်အတွက် လူအများ လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်ရန် မွေးနေ့တိုင်းနှင့် အခါအားလျော်သည့် အချိန်တိုင်းတို့၌ ဓမ္မအကြောင်း၊ လောကအကြောင်းများကို မိမိသိရှိသည့်အတိုင်း ရေးသား၍ ဓမ္မဒါန ပြုခဲ့သည်မှာ (၁၀)နှစ်ကျော် ကြာခဲ့ပါပြီ။ ယခုအခါ ဘုရား၊ ရဟန္တာများသော်မှ မလွန် ဆန်နိုင်သော ခန္ဓာ၏ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှုနှင့် ဇရာ၏ ဖိစီးလာမှုတို့ကြောင့် စိတ်ဆောင်တိုင်း ကိုယ်မလိုက်နိုင်တော့ပါ။ ဒါကြောင့် ယနေ့မွေးနေ့မှာ ယခင်နှစ်မှာများကဲ့သို့ ဆုံးမ လမ်းညွှန်မှု ကို စုံစုံလင်လင် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် မရေးတော့ဘဲ သက်သက်သာသာ ဖြင့်ပင် ဘွားပြည့်

(၉၇)နှစ်ပြည့် မွေးနေ့မှာ ရေးသားခဲ့သော ဝိပဿနာ ဘာဝနာ၏ လိုရင်းများကို အကျဉ်းချုံးပြီး ပြန်လည်ရေးသား ဖော်ပြမည် ဖြစ်ပါသည်။

**(၉၇)နှစ်ပြည့် မွေးနေ့ စာစောင်မှ**

ဘွားပြည့်ရေးသားမည့် တရားအတွေ့အကြုံတို့သည် စာပေတို့မှသော်လည်းကောင်း၊ တရားနာကြားထားခြင်းမှ သော်လည်းကောင်း၊ မှတ်သားဆောင်ထားခြင်းမှ သော်လည်းကောင်း သညာသိဖြင့် ရေးသားသည် မဟုတ်ပါ။ မိမိကိုယ်တိုင် ကျင့်ကြံပွားများပြီး ပညာဖြင့်၊ ဉာဏ်ဖြင့် တွေ့ခဲ့ရသော ကိုယ်တွေ့တရားများ ဖြစ်ပါသည်။

ဒီ ကိုယ်တွေ့တရားကို ရေးရခြင်း အကြောင်းကတော့ ဘွားပြည့် အသက်(၂၀)ကျော် အင်္ဂလိပ် ခေတ်မှာ မူလတန်းပြ ကျောင်းဆရာမအဖြစ် တပည့်များကို စာသင်ပေးခဲ့ ရပါသည်။ ထိုတပည့်များသည် ယခုအခါ၌ အသက် (၇၀)ကျော်၊ (၈၀) အရွယ်များ ဖြစ်နေကြပြီး ယင်း တပည့်များက ဆရာမကြီး ကိုယ်တွေ့ တရားများကို ကျွန်တော်၊ ကျွန်မတို့ နားလည် သဘော ပေါက်အောင် သေချာစွာ ရေးပြပါဟု တောင်းဆိုသောကြောင့် တပည့်များ နားလည်ရန် ရိုးရှင်း သော စကားလုံး အရေးအသားတို့ဖြင့် လိုရင်းအကြောင်းများကို ခဏခဏ ထပ်ကာ ထပ်ကာ အကြိမ်ကြိမ် ရေးသားရှင်းပြခဲ့ ပါသည်။ ယခုအကြိမ်မှာတော့ လိုရင်းကို ထပ်ချို့၍ စုဖွဲ့ ရေးသားလိုက်ပါသည်။

ဒါကြောင့် အမြင်ရှင်းလင်းစွာ နားလည်ရန်နှင့် အစီအစဉ်ကျ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် ထပ်ကာ ထပ်ကာ အာရုံစိုက်ပြီး လိုချင်သော ဆန္ဒ အမှန်ဖြင့် ဖတ်ပါ။ မှတ်ပါ။ ပြီးတော့ တကယ်ကျင့်ကြည့်ပါ။ ယုံယုံကြည်ကြည်နှင့် ဆန္ဒ၊ ဝီရိယ ထက်သန်စွာ စွဲစွဲမြဲမြဲ အားထုတ်မယ် ဆိုရင် တရားစစ်၊ တရားမှန်ကို ဒိဋ္ဌရနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း ဘွားပြည့် အာမခံနိုင်ပါသည်။

**သီလ၊ သမာဓိ ပညာ**

တရားအားထုတ်တော့မယ်ဆိုရင် ပထမအစမှာ ငါးပါးသီလကို တင်းပြည့် ကျပ်ပြည့် လုံခြုံရပါတယ်။ သည့်ထက်သာသော အာဇီဝဋ္ဌမက သီလဖြစ်တဲ့ ညစာစားနိုင်ပြီး လင်ကိုယ် မယားအတူနေနိုင်သော သီလကို စောင့်ထိန်းပါက ပို၍ ထိရောက်လျှင်မြန်စွာ တရားတွေ့နိုင် ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လည်းဆိုတော့ အဲဒီသီလမှာ ပါဝင်တဲ့ ဝစီဒုစရိုက် လေးပါးကို ယနေ့ ခေတ်လူတိုင်း အကျင့်ဝသီအဖြစ် အမြဲပြောဆိုနေကြသဖြင့် မဖောက်ဖျက်နိုင်ရန် အထူး သတိထား စောင့်ထိန်းရသောကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို အကျင့်ပါနေပြီး လွယ်လွယ် ဖောက်ဖျက် ပြောဆိုနေကျဖြစ်တဲ့ လိမ်ညာတဲ့စကား၊ ကြမ်းတမ်းတဲ့စကား၊ တစ်ဦးကို တစ်ဦး မလိုလား၍ အခင်အမင်ပျက် နှစ်နာစေလိုသော စကား၊ အကျိုးမရှိ သိမ်ဖျင်း ပေါ့တန်သော စကား စသည့် စကားလေးမျိုးတို့ကို ပြောမထွက်ရန် စောင့်ထိန်းရသည်မှာ သတိ အလွန် လိုအပ်ပါတယ်။ အဲဒီအတွက် ကြောင့်ကြစိုက်ပြီး သတိထားနေရသဖြင့် သတိ ရှိလာပါတယ်။

သတိ မြဲလာပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျန်တဲ့သီလတွေကိုလည်း လွယ်လွယ်ကူကူ စောင့်ထိန်း လာနိုင်ပါတယ်။

အဲဒီလို သတိရှိပြီး သီလလုံခြုံနေလို့၊ ထိန်းသိမ်းနိုင်လို့ မိမိကိုယ်မိမိလည်း ယုံကြည် လာပါတယ်။ ကျေနပ်လာပါတယ်။ မိမိသီလရဲ့ စင်ကြယ်မှုကို ဆင်ခြင်တိုင်းလည်း ဝမ်းမြောက် စိတ်နဲ့ အားတွေ၊ အင်တွေ ပြည့်လာပါတယ်။ စိတ်လည်း လန်းဆန်းကြည်လင်လာပြီး စိတ် မယုံ့လွင့်တော့ဘဲ တည်ကြည်ငြိမ်သက် လာပါတယ်။ တရားရှုမှတ်တဲ့ အခါမှာလည်း သမာဓိ မြန်မြန် ရင့်ကျက်စေပြီး အမှန်အကန် တွေ့ရမယ့် ရုပ်အစစ်၊ နာမ်အစစ်များ၊ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ အကြောင်းအကျိုးများ၊ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ သဘာဝနှင့် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာများကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း တွေ့နိုင်၊ မြင်နိုင် လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တရားရှုမှတ်တဲ့အခါ စိတ်ကို ထားရှိရမယ့် အရှုခံ အာရုံအမှန်ဖြစ်သော ရုပ်အစစ်၊ နာမ်အစစ်ကို သူ့သဘာဝ၊ သူ့သဘောအတိုင်း တွေ့မြင်လာပြီဆိုရင် ဝိပဿနာဉာဏ်၊ ဝိပဿနာပညာတွေ အဆင့်ဆင့်မြင့်တက် ဖြစ်တည်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူများမေးနေဖို့ မလိုပါဘူး။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် တွေ့မြင် သိရှိလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တရားတော်ကိုလည်း ပိုပြီး ယုံကြည်လာပါတယ်။ အားကိုးလာပါတယ်။ တရားအရှင် ဘုရားသခင်ကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ပြီး ပိုကြည်ညိုလာပါတယ်။ တရားအားထုတ်ရန် ဝီရိယတွေလည်း ထက်သန်လာပါတယ်။ တရား ကျင့်ကြံ ရှုမှတ်နေရတာကို ပျော်မွေ့လာပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ လူမှုကိစ္စများကို လျှော့ပြီး တရားရှုမှတ်မှုကို အထူးအာရုံစိုက် ရှုပွားအားထုတ်နိုင်ပါက အသိဉာဏ်၏ ပန်းတိုင် ဖြစ်တဲ့ သစ္စာလေးပါး မြတ်တရားကို မျက်ဝါးထင်ထင် တွေ့မြင်လာမှာ သေချာပါတယ်။

**အဓိသီလ၊ အဓိစိတ္တ၊ အဓိပညာ**

ဒီခန္ဓာကြီးဟာ ဒုက္ခတုံး၊ ဒုက္ခခဲကြီး၊ ဒုက္ခအစစ်အမှန်ကြီးပဲလို့ သိတဲ့ ဒုက္ခသစ္စာ၊ ဒီခန္ဓာ ကြီးကို တွယ်တာစုံမက် နှစ်သက်နေလို့ ဒီဒုက္ခခန္ဓာကြီး ရနေတာပဲလို့ သိတဲ့ သမုဒယသစ္စာ၊ ဒီခန္ဓာကြီး မဖြစ်တော့မှ ဒီခန္ဓာရဲ့ ဝန်၊ ခန္ဓာရဲ့ ဒုက္ခမှ အပြီးအပြတ် ကင်းရှင်းလွတ်မြောက်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်တာပဲလို့ သိတဲ့ နိရောဓသစ္စာ၊ ဒီခန္ဓာကြီး အပြီးအပြတ် ချုပ်ငြိမ်းရန် ကျင့်ကြံရတဲ့ လမ်းမှန် ကျင့်စဉ်ဆိုတာကလည်း ဒီခန္ဓာကြီးကိုပဲ အမြင်မှန်နဲ့မြင်ရန် အားထုတ် ပွားများရတာပဲ ဆိုတာကို သိတဲ့ မဂ္ဂသစ္စာ၊ ဒီသစ္စာလေးပါးရဲ့ သဘောသဘာဝကို မှတ်သား ထားသော အသိနဲ့ မဟုတ်ဘဲ ခန္ဓာကြီးကို ရှုမှတ်နေရင်းနဲ့ သဘောပေါက်လာကာ ထိုးထွင်းပြီး တွေ့မြင်တဲ့ အသိဉာဏ်နဲ့ မိမိဘာသာ မိမိ ဆုံးဖြတ်နားလည်နိုင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သစ္စာလေးပါးကို တကယ်နားလည်သဘောပေါက် သိမြင်လက်ခံနိုင်ပြီဆိုလျှင် သီလနဲ့ မိမိ တစ်သားတည်း ဖြစ်သွားပါတယ်။ သီလကို အသက်ထက် တန်ဖိုးထားပြီး နှစ်သက်မြတ်နိုး သွားပါတယ်။ အနှစ်မရှိ၊ အသုံးမကျတဲ့ အပုပ်ကောင် ခန္ဓာကြီးအတွက် သီလကို ဘယ်လိုမျှ မချိုးဖောက်တော့ပါဘူး။ အထူးစောင့်ထိန်းနေစရာ မလိုဘဲ မြဲမြဲတည်ရှိသွားပါတယ်။ လောက ရဲ့ အကောင်းအဆိုး အကျိုးအပြစ်များနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့ အခါမှာလည်း စိတ်ရဲ့ ဆင်းရဲ ချမ်းသာ

ခံစားမှုကို ဖြစ်ကြောမရှည်ဘဲ အချိန်တို အတွင်းမှာ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ထိန်းသိမ်းနိုင် ပါတယ်။ ဘုရားအစစ်၊ တရားအစစ်၊ သံဃာအစစ် ဖြစ်တဲ့ ရတနာသုံးပါးကို ဉာဏ်နဲ့၊ ပညာနဲ့ တွေ့မြင်ပြီး ယုံကြည်အားထားမှု ခိုင်မြဲစေပါတယ်။ ဝိပဿနာ ရှုမှတ်တဲ့ အခါမှာလည်း စိတ်တည်ကြည်မှု မြန်ဆန်ပြီး ခန္ဓာဒုက္ခတွေကို လျစ်လျူရှုပြီး အေးချမ်းစွာ နေနိုင်လာပါတယ်။ ဒီအခါ မိမိသန္တာန် မှာ ရှိနေတဲ့ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာတို့ကို အဓိသီလ၊ အဓိစိတ္တ၊ အဓိပညာရယ်လို့ ခေါ်ဆိုရပါ တယ်။ ပုထုဇဉ် ရဟန်းသံဃာများ စောင့်ထိန်းရတဲ့ ပါတိမောက္ခ သံဝရ သီလထက် သာလွန် မြင့်မြတ်ပါတယ်လို့ မြတ်ဘုရား ဟောကြားတော်မူပါတယ်။

**အလုပ်ရမှာက**

ယနေ့ခေတ် တရားအားထုတ်နေကြတဲ့ ရဟန်းရှင်လူ ယောဂီအပေါင်းသည် ပေါ့ပေါ့ တန်တန် ကျင့်ကြံနေကြပါတယ်။ ဦးစွာစင်ကြယ်ရမယ့် သီလကိုပင်လျှင် အပြည့်အဝ လုံခြုံရန် သတိ၊ ဝီရိယ တို့ မစိုက်ထုတ်ဘဲလျက် ဘာဝနာအမှုကို ပြုနေကြသဖြင့် မဂ်ဖိုလ် ဝေး၍ ဝိပဿနာဉာဏ်ပင် ဖြစ်ပေါ်နိုင်စွမ်း မရှိကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ယုတ်ညံ့ရောရဲသော သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာတို့ဖြင့် မြင့်မြတ်လှစွာသော မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ခြင်းငှာ မစွမ်းဆောင်နိုင်ချေ ဟူ၍ မြတ်ဘုရား မိန့်ကြားခဲ့သည်မှာ အထင်အရှား ရှိပါသည်။

လူကသာ ရိပ်သာမှာ ရှိနေပေမယ့် စိတ်ကတော့ အိမ်ရောက်လိုက်၊ အလုပ်ရောက် လိုက်၊ တောင်ရောက်လိုက်၊ မြောက်ရောက်လိုက် နဲ့ မတည်မငြိမ် ပျံ့လွင့်နေတဲ့ စိတ်သည် သိမ်မွေ့လှတဲ့ ရုပ်နာမ် အစစ်ကို ဘယ်လိုမျှ ရှုမှတ်နိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ တရားရှုမှတ်တဲ့အခါ ရှုမှတ်စိတ်ကို ရှုမှတ်ရမည့် အာရုံပေါ်သို့ စူးစိုက် စွဲမြဲနေရန် သတိထားရမည်ကို အလွန်ဝန်လေး နေကြပါတယ်။ စိတ်ကို တွေးချင်ရာတွေး၊ ကြံချင်ရာ ကြံခိုင်းပြီး ပေါက်လွတ်ပဲစား ထားရတာ ကိုပဲ နှစ်သက်နေကြပါတယ်။ ဝိပဿနာ အလုပ်ဆိုတာ ကိုယ်ဝီရိယက နောက်လိုက်၊ စိတ်ဝီရိယက ဦးဆောင်ပါ။ ဒါကြောင့် သီလဆိုတဲ့ ကာယကံမှု၊ ဝစီကံမှုတို့ကို မနောက်ဖြစ်တဲ့ စိတ်ဝီရိယက ဆွဲတင်ပြီး သတိနဲ့ ဉာဏ်နဲ့က ဘေးမှ စောင့်ရှောက်ထားပါမှ အပြည့်အဝ သီလ ဖြူစင်ပါလိမ့်မယ်။ သတိရှိမှ သီလ စင်ကြယ်နိုင်ပြီး သီလစင်ကြယ်လာသည်နှင့် အမျှ သတိနဲ့ စိတ်နဲ့ ပေါင်းဖက်နေသဖြင့် စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းနိုင် လာပါတယ်။

စိတ်ကို သတိက ကပ်ထားနိုင်ပြီဆိုရင် စိတ်က မကောင်းတာတွေ မဟုတ်တာကြံပြီ ဆိုတာနဲ့ အသိဉာဏ်က သိတော့တာပဲ။ ဒီလို သိလိုက်တာနဲ့ မကောင်းကြံကို ပယ်ပြီး ကောင်းတာပဲ ကြံတွေးတော့တာပဲ။ စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းတတ်သွားပြီလို့ ဆိုရပါတယ်။ အဲဒီလို စိတ်မှာ ကောင်းစိတ်ဖြစ်လည်းသိ မကောင်းစိတ်ဖြစ်လည်း သိနေရင် စိတ်ကို ရှုမှတ်စိတ် ဖြစ်အောင် လုပ်ရတာ လွယ်သွားပါတယ်။ ရှုမှတ်စိတ်ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ရှုမှတ်ရမယ့် အာရုံပေါ်မှာ စိတ်ကို ထားနိုင်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

**ရှုမှတ်ရမယ့် အာရုံဆိုတာ**

ဝိပဿနာ ဘာဝနာ ပွားများကြတဲ့ ယောဂီတိုင်း ရုပ်နာမ်ဆိုတာကို ထမင်းစား ရေသောက် ပြောဆို သုံးနှုန်းနေကြပါတယ်။ တကယ့်ရုပ်၊ တကယ့်နာမ်ဆိုတာ မတွေ့ မမြင် ကြပါဘူး။ တကယ့်ရုပ်နာမ်ဆိုတာ ရိုးရိုးမျက်စိနဲ့ကြည့်ပြီး မြင်ရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် လည်း အားထုတ်ခါစမှာ ဘယ်သူမှ မမြင်ကြရသေးပါဘူး။ ဒီရိုးရိုးမျက်စိနဲ့ မြင်နေရတဲ့ ကိုယ် ကာယကြီးကိုပဲ အသုံးပြုပြီး စိတ်ထွက်မသွားအောင်၊ စိတ်တည်ငြိမ်အောင် ပထမ လုပ်ရပါ တယ်။ တစ်ကိုယ်လုံးမှာရှိတဲ့ ကိုယ်အင်္ဂါများ လှုပ်ရှားလုပ်ကိုင်သမျှကို လိုက်ပြီး ရှုမှတ် နေရ ပါတယ်။

မိမိစိတ်ကို မိမိရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှာ ကပ်နေအောင် သတိနဲ့ စူးစိုက်ထားရပါတယ်။ ဘာအလုပ်ပဲ လုပ်နေနေ စိတ်ကို လွတ်မထားဘဲ လုပ်နေသမျှကို သိအောင် ဖိရင် ဖိတယ် ဖိတယ်၊ မ ရင် မ တယ် မ တယ်၊ ကွေးရင် ကွေးတယ် ကွေးတယ်၊ ဆန့်ရင် ဆန့်တယ် ဆန့်တယ်၊ လှမ်းရင် လှမ်းတယ် လှမ်းတယ်၊ ထိုင်ရင် ထိုင်တယ် ထိုင်တယ်၊ စားရင် စားတယ် စားတယ် စသည်ဖြင့် ကိုယ်အမူအယာတိုင်းကို သတိနဲ့ သိနေအောင် လိုက်မှတ်ရပါတယ်။ ဒီလို လိုက်မှတ်နေတာ ဝိပဿနာလားလို့ သံသယ မဖြစ်ပါနဲ့။ စိတ်စူးစိုက်မှုနှင့် တည်ငြိမ်မှု ရအောင် လုပ်ရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ပေါ့ပေါ့တန်တန် မမှတ်ပါနဲ့။ မပျင်းပါနဲ့။ တောက်လျှောက်သာ မနားမနေ မှတ်နေပါ။ ကြာရှည်စွဲမြဲစွာမှတ်လို့ စိတ်လုံးဝ မထွက်တော့ဘူးဆိုရင် စိတ်နဲ့ကိုယ် အမူအယာတွေ မလွတ်တမ်းမှတ်နိုင်ပြီဆိုရင် ရုပ်အစစ်ကို တွေ့လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**ရုပ်အစစ်ဆိုတာ ဓာတ်ကြီးလေးပါး**

မြင်နေရတဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာကြီးဟာ ရုပ်အစစ်မဟုတ်ဘူးဆိုတော့ ရုပ်အစစ်က ဓာတ်ကြီး လေးပါးပဲ ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ဗဟုသုတအနေနဲ့လည်း သိထားရပါတယ်။ ဓာတ်ကြီး လေးပါး ဆိုတာက အကောင်အထည် ခြပ်သဏ္ဍာန်တွေ၊ ထုတွေ ထည်တွေ မဟုတ်ပါဘူး။ ပူတဲ့ အေးတဲ့ သဘောကို တေဇောဓာတ်လို့ ခေါ်ထားပါတယ်။ မာကြမ်း နူးညံ့ ပျော့ပျောင်းတဲ့ သဘောကို ပထဝီဓာတ်၊ လှုပ်ရှားတောင့်တင်း ထောက်ခံတဲ့ သဘောကို ဝါယောဓာတ်၊ ဖွဲ့စည်း ယိုစီးတဲ့ သဘောကို အာပေါဓာတ်လို့ မှည့်ခေါ်ထားခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ပူတာ၊ အေးတာသည် သဘောနှစ်မျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ များများပူတာကို ပူတယ်၊ နည်းနည်းပူတာကို အေးတယ်လို့ ခေါ်ကြတာဖြစ်လို့ သဘောကတော့ တစ်မျိုးတည်း ဖြစ်ပါတယ်။ တော်တော်လေးမာတာကို မာတယ်၊ နည်းနည်းပဲ မာတာကို ပျော့တယ်လို့ ဒီလို ခေါ်နေကြပေမယ့် သဘောကတော့ တစ်မျိုးတည်းပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဆိုတာ အဲဒီ သဘောလေးမျိုးကိုပဲ အမည်လေးမျိုးနဲ့ မှည့်ခေါ်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရုပ်အစစ်ဆိုတာ သဘောလေးမျိုး ပေါင်းစပ်နေတဲ့ အစုအဝေးဖြစ်လို့ သာမန်မျက်စိနဲ့ မမြင် ရဘဲ ဉာဏ်မျက်စိနဲ့မှ မြင်ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဉာဏ်မျက်စိ ဆိုတာကလည်း စိတ်ထဲကနေ အသေအချာ တိတိကျကျ သိလာတဲ့ ဉာဏ်၊ မျက်စိနဲ့ မြင်ရသကဲ့သို့ ကွင်းကွင်းကွက်ကွက် ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိလာတဲ့ ဉာဏ်ကို ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီ အသိဉာဏ်သည် စိတ်တည်ကြည်ငြိမ်သက်ပြီး စူးစိုက်အား၊ သတိအား ကောင်းမှ ဖြစ်နိုင်တာပါ။ စိတ်တည်ကြည် ငြိမ်သက်နေစဉ် သမာဓိကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အဲဒီ အသိ ဉာဏ်နဲ့ စူးစိုက်ပြီး ရှုကြည့်မှ သဘောလေးမျိုးဖြစ်တဲ့ ရုပ်အစစ်ကို တွေ့မြင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ အသိဉာဏ်ဖြစ်လာတာကို ဝိပဿနာဉာဏ်၊ ဝိပဿနာပညာ ဖြစ်လာတယ်လို့ ခေါ်ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

စွဲစွဲမြဲမြဲ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ တသမတ်တည်း စူးစူးစိုက်စိုက်ဖြင့် ရှုမှတ်နိုင်မယ်ဆိုရင် အဲဒီ ဝိပဿနာဉာဏ်က နရာမှ ရင့်ပြီး အားကြီးတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်လာပါတယ်။ အဲဒီကမှ တစ်ဆင့် မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်တွေ ဖြစ်ပြီး နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

**သမာဓိကို သတိနဲ့ လုပ်ယူရတယ်**

ရှေ့မှာရေးခဲ့သလို သီလကို သတိနဲ့ စောင့်ထိန်းလျက်နှင့် မိမိရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာ အင်္ဂါအပိုင်း များ လှုပ်ရှားလုပ်ကိုင်နေတဲ့ ကိုယ်အမူအယာပေါ်မှာ စိတ်ကို အမြဲမပြတ် ကပ်ထားနိုင်အောင် အထူးကြောင့်ကြစိုက်ပြီး သတိထားရပါတယ်။ သတိမေ့မသွားအောင် အမှတ် မှတ်နေရပါတယ်။ စွဲစွဲမြဲမြဲ၊ ဝီရိယသန်သန် နဲ့ မှတ်ပြီးရင်းမှတ်၊ မှတ်ပြီးရင်းမှတ်ရပါတယ်။ စိတ်ဝီရိယ ခေါ်တဲ့ ဖွဲ့နဲ့သာ မပျင်းမရိ ရှုမှတ်နိုင်မယ်ဆိုရင် နောက်ပိုင်းမှာ အထူး အားစိုက်မနေရတော့ ပါဘူး။ သတိက စိတ်မှာ လာကပ်နေပြီး အမူအယာအားလုံးကို အသေးစိတ် သိသိ နေတော့ တာပါပဲ။

အဲဒီအခါ စိတ်ဟာ တည်ကြည်ငြိမ်သက် လာပါတယ်။ သမာဓိ ခိုင်မာလာတယ် ဆိုရ ပါတယ်။ ရှုမှတ်နေရတာ အလိုက်သင့်ကလေးနဲ့ ရှုမှတ်နေရသလို လုပ်ကိုင်နေတဲ့ အလုပ်တွေ ကိုလည်း မပင်မပန်း သက်သက်သာသာ လုပ်ကိုင်နေရပါတယ်။ အားမစိုက်ရဘူး ဆိုပေမယ့် စိတ်ဝီရိယကိုတော့ လျော့မပစ်လိုက်ပါနဲ့။ ဒီအချိန် လူက ပေါ့သွားတတ်ပါတယ်။ ဝီရိယလျော့ သွားတာနဲ့ သတိလည်း လွင့်သွားတတ်ပါတယ်။ သတိကွာသွားတာနဲ့ စိတ်ကလည်း လွတ် သွားပါတယ်။ ဒီအနေအထားမှာ ဝီရိယရယ်၊ သတိရယ်၊ သမာဓိရယ် အညီအမျှထားတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ လိုချင်၊ သိချင် ဇောနဲ့လည်း ကြောင့်ကြ သိပ်မစိုက် ပါနဲ့။ သတိကိုလည်း လျော့ မချဘဲ အလိုက်သင့်ကလေး ထားရပါတယ်။ စိတ်တည်ကြည် ငြိမ်သက် နေတာကိုလည်း မျက်ခြည်မပြတ် အသိကပ်ထားရပါတယ်။ မိမိစိတ်ကလေး တည်ကြည် ငြိမ်သက်နေတယ်လို့ အသိကပ်မထားရင် အဲဒီစိတ်က ပျင်းသွားတတ်ပါတယ်။ ရှုမှတ်မှုကို လွှတ်ပြီး နားဦးမှပဲလို့ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ ဝိပဿနာအလုပ်မှာ နားချိန် မရှိပါဘူး။ နားချိန် ဆိုတာ သက်သက် သာသာ ထိုင်ပြီး ဝင်လေ ထွက်လေ ကို ရှုမှတ်နေတဲ့ အချိန်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သာမန် သွားလာလုပ်ကိုင်နေချိန်တွေမှာ သတိကပ် ရှုမှတ်ရန် အစပိုင်းမှာ နည်းနည်း ခက်တတ်ပါတယ်။ စိတ်ဝီရိယ စိုက်ရလွန်းလို့ အထွေထွေ ရှုမှတ်မှုကို လွှတ်လိုက်ကြတာ

များပါတယ်။ လွှတ်လိုက်ပြီးရင် နောက် ခဏခဏ လွှတ်နေတော့မှာပဲ။ ကြာရင် သွားလာ လုပ်ကိုင်နေချိန်မှာ မရှုမှတ်တော့ဘဲ သက်သက်သာသာ ထိုင်ရှုမှတ်တာကိုပဲ ဦးစားပေးပြီး ထိုင်ရှုမှတ်မှ အလုပ်လို့ ထင်သွားတတ်ကြပါတယ်။

အဓိကအားဖြင့်ကတော့ စိတ်မပျံ့လွင့်ဘဲ တည်ကြည်ငြိမ်သက် နေအောင် သတိကပ် တတ်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုစိတ်နဲ့ သတိကို ထိန်းတတ်အောင် အာရုံမများတဲ့ ထိုင်ပြီး မျက်စိ မှိုတ်ရှုမှတ်ရသော ဝင်လေထွက်လေ ရှုမှတ်မှုကို အခါအားလျော်စွာ လေ့ကျင့်ရပါတယ်။ ဝင်လေထွက်လေရယ် မဟုတ်ပါဘူး။ ဝမ်းဗိုက်ရဲ့ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကိုလည်း ထင်ရှားရင် ထင်ရှား သလို ကြိုက်နှစ်သက်ရာ ပြောင်းလဲရှုမှတ်ရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ညဘက် တိတ်ဆိတ်ချိန်မှာ ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ဘွားပြည့်ကတော့ ည(၁၂)နာရီမှ နံနက်(၄)နာရီ အတွင်း မှာ ရှုမှတ်တတ်ပါတယ်။ ညဦးပိုင်းမှာလည်း တစ်ကြိမ် ရှုမှတ်ပါတယ်။ အချိန်ကတော့ အလျဉ်း သင့်သလို ယူပြီး နှစ်ကြိမ် သို့မဟုတ် သုံးကြိမ်မျှ ရှုမှတ်ပါတယ်။ နံနက် ဘုရားရှိခိုးပြီး တစ်ကြိမ် ရှုမှတ်ပါတယ်။ နေ့လည်စာ စားပြီးချိန်မှာလည်း ရှုမှတ်ပါတယ်။ အချိန်မည်မျှ ကြာကြာ ရှုမှတ် မယ်လို့ သတ်မှတ်မထားပါဘူး။ အဆင်ပြေသလောက် ရှုမှတ်ပါတယ်။ မိမိအနေနဲ့ ကြာကြာ ထိုင်နိုင်မယ့် အနေအထားမျိုးနဲ့ ထိုင်ပြီး ရှုမှတ်ရပါတယ်။ အလေ့အကျင့် ရလာရင် နှစ်နာရီ၊ သုံးနာရီ သော်လည်း ရှုမှတ်နိုင်လာပါတယ်။

အဲဒီလို ထိုင်ပြီး ရှုမှတ်ရတာသည် စိတ်တည်ငြိမ်မှု သမာဓိကို ပိုဖြစ်စေပါတယ်။ ကြာကြာထိုင်နိုင်အောင် တမင် မကြိုးစားပါနဲ့။ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ ညီမျှသွားရင် (၂)နာရီ၊ (၃)နာရီ ဆိုတာ ခဏလေးလို့ ထင်ရပါတယ်။ ထိုင်ရှုမှတ်ပြီး သတိကို စိတ်မှာ ကပ်တတ်သွားခဲ့ ရင် ကျန်သွားလာလုပ်ကိုင်ချိန်မှာလည်း သတိကပ်ပြီး စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်လာပါတယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်မှုကတော့ တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး မတူကြပါဘူး။ မည်သည့်အနေအထားမှာ ဖြစ်ဖြစ် ဝိပဿနာဉာဏ်တွေကိုတော့ များသောအားဖြင့် ညတိတ်ဆိတ်ချိန် ထိုင်ရှုမှတ်နေစဉ် မှာ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။ အဲဒါကတော့ နေ့ခင်းဖက် သွားလာ လုပ်ကိုင်နေချိန်မှာ မပြတ် မလတ် ရှုမှတ်နိုင်တဲ့ အကျိုးရလဒ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

**ဖောင်းပိန်လည်း ရှုပ်နာမ်၊ ဝင်ထွက်လည်း ရှုပ်နာမ်**

ဝင်လေ ထွက်လေကို ရှုမှတ်တဲ့အခါ လေဝင်ရင် ဝင်တယ်၊ လေထွက်ရင် ထွက်တယ် လို့ မှတ်ပေးရပါတယ်။ လေဝင်ရင် ဝင်မှန်း၊ လေထွက်ရင် ထွက်မှန်း သိတာက လှုပ်နေလို့ သိရ တာပါ။ ဒါကြောင့် လေဝင်တဲ့ ထွက်တဲ့ အခါတိုင်း လှုပ်နေတဲ့ သဘောလေးကို သိအောင် ရှုမှတ်ရပါတယ်။ စိတ်မထွက်ဘဲ စွဲစွဲမြဲမြဲ စူးစိုက်သွားရင် လှုပ်သွားတဲ့ သဘောကို သိနေပါ တယ်။ လှုပ်သွားတဲ့သဘောက ရှုပ်၊ သိနေတဲ့ သဘောက နာမ်ပါဘဲ။ နောက်တစ်ခါ လေက နှာသီးဝကို တိုးလိုက်လို့ ထိတာလေးကိုလည်း သိနိုင်ပါတယ်။ နှာသီးဝက အမာခံအဖြစ် ခံနေ လို့ လေကတိုက် တွေ့တဲ့အခါ ထိမှန်းသိရတာပါ။ စိတ်စူးစိုက် ရှုခဲ့ရင် အမာခံသဘော၊ မာတဲ့ သဘောလေးကိုလည်း သိနိုင်ပါတယ်။ မာတဲ့သဘောက ရှုပ်၊ သိနေတဲ့ သဘောက နာမ်ပါဘဲ။

စုစည်းစူးစိုက်ပြီး ရှုမှတ်နေတဲ့အခါ လေဝင်ရင် အေးတဲ့သဘော၊ လေထွက်ရင် နွေးတဲ့သဘော တွေကို သိနေပါတယ်။ အေးတဲ့သဘော၊ နွေးတဲ့သဘောတွေက ရုပ်၊ သိနေတဲ့သဘောက နာမ်ဖြစ်ပါတယ်။

ဝမ်းဗိုက် ဖောင်းတဲ့အခါမှာ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တဲ့အခါမှာ ပိန်တယ်လို့ မှတ်ရပါတယ်။ ဖောင်းတယ်ဆိုတာ တောင့်တင်းလာတဲ့ သဘောကို သိနေတာပါ။ တောင့်တင်းတဲ့ သဘောက ရုပ်၊ သိနေတဲ့သဘောက နာမ်ပါ။ ပိန်တယ်ဆိုတာ လျော့ကျသွားတဲ့ သဘောကို သိနေတာပါ။ လျော့ကျတဲ့ သဘောက ရုပ်၊ သိနေတဲ့ သဘောက နာမ်ဖြစ်ပါတယ်။

ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ဝင်တယ်၊ ထွက်တယ် လို့ မှတ်နေပေမယ့် တကယ့် အတွင်း သဘောကို စူးစိုက်ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ဒါမှ ဝမ်းဗိုက်တွေ၊ နှာခေါင်းတွေနဲ့ တကွ ကိုယ်ကာယ ပုံဟန်ကြီး မထင်ရှားတော့ဘဲ သဘောအပေါင်းကို သဘောသဘာဝ အတိုင်း တွေ့မြင်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သည်လိုမြင်တွေ့မှလည်း ရုပ်အစစ်၊ နာမ်အစစ်ကို တွေ့မြင်ပြီး ဖြစ်ပါတယ်။

**သွားလည်း ရုပ်နာမ်၊ ထိုင်လည်း ရုပ်နာမ်**

ဖောင်းပိန်၊ ဝင်ထွက် ရှုမှတ်ရာမှာ သမာဓိကောင်းကောင်းနဲ့ ရုပ်သဘော၊ နာမ်သဘော တွေ သိမြင်လာပြီဆိုရင် သွားလာလုပ်ကိုင်နေစဉ် အထွေထွေ ရှုမှတ်တဲ့အခါ ခြေလက် အင်္ဂါ များကို ကျော်ဖောက်ပြီး အတွင်းမှာ ရှိနေတဲ့ လှုပ်တဲ့သဘော၊ ထောက်ကန်တဲ့ သဘော၊ မာ သဘော၊ ပျော့သဘော၊ ပူအေးသဘောတွေကိုလည်း ရှုမှတ်နိုင်လာပါတယ်။ ဒီအခါမှာ လှုပ်ချင်တဲ့ စိတ်ကြောင့် လှုပ်လာတာ၊ သွားချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် သွားနေတာ၊ ထချင်စိတ် ထိုင်ချင်စိတ် လှုပ်ချင်စိတ် ကိုင်ချင်စိတ် ဆိုတဲ့ နာမ်ရဲ့ ခိုင်းစေမှုတွေကြောင့် ရုပ်က လုပ်ဆောင် နေရတာတွေပါ သိလာရပါတယ်။ အဲဒီ သွားချင်၊ ထိုင်ချင်၊ လှုပ်ချင်၊ ကိုင်ချင်တဲ့ စိတ်ကို ရှုမှတ် ဉာဏ်က တွေ့မြင်လာပြီဆိုရင် သွားချင်စိတ် ဖြစ်တဲ့အခါ၊ သွားချင်တယ်၊ သွားချင်တယ်၊ ထိုင်ချင်စိတ် ဖြစ်တဲ့အခါ ထိုင်ချင်တယ်၊ ထိုင်ချင်တယ် လို့ ဖြစ်ချင်တဲ့စိတ် ဟူသမျှကို မလွတ် တမ်း မှတ်နေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မလုပ်ခင် လှုပ်ချင်တဲ့ စိတ်ကို ရှုမှတ်နိုင်မှ လှုပ်ချင်စိတ်နဲ့ လှုပ်တဲ့ အမှုအယာ ကွဲပြားသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သွားချင်၊ ထိုင်ချင်၊ လှုပ်ချင်၊ ကိုင်ချင်တဲ့ စိတ်ဆိုတာက နာမ်ဖြစ်ပါတယ်။ သွားတာ၊ ထိုင်တာ၊ လှုပ်တာ၊ ကိုင်တာ ကို အကြမ်းအားဖြင့် ရုပ်လို့ မှတ်သားရပါတယ်။ သွားတာ၊ ထိုင်တာ၊ လှုပ်တာ၊ ကိုင်တာတွေကို သိသိနေတာကလည်း နာမ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ သွားချင်တာနာမ်၊ သွားတာကရုပ်၊ သွားတာကို သိနေတာကနာမ်၊ ဒီလို ရုပ်နာမ်ကို ခွဲပြီး သိရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သွားတာ၊ ထိုင်တာ၊ လှုပ်တာ၊ ကိုင်တာက ရုပ်လို့ မှတ်သားရှုပွားရတယ်ဆိုတာ ကိုယ်အမှုအယာတွေကို လိုက်ပြီး ရှုမှတ်ရင်းနဲ့ အဲဒီ ကိုယ်အမှုအယာရဲ့ အနေအထားကို ကိုယ်သိသလို စကားလုံး ဝေါဟာရအဖြစ် သုံးရတာပါ။ စူးစိုက်ရှုမှတ်မှု ကြာရှည်လာရင် ကိုယ်အမှုအယာများရဲ့ အတွင်းသဘောဖြစ်တဲ့ လှုပ်သဘော၊ ထောက်ကန်သဘော၊

မာသဘော၊ ပျော့သဘော၊ ပူအေးသဘောတွေကို တွေ့ထိရှုမြင် လာပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ လိုက်မှတ်နေရန် မလိုတော့ဘဲ သဘောတွေနဲ့ သဘောတွေကို သိသိနေတဲ့ သိမှုသဘော တွဲလျက်နဲ့ ရှုမှတ်စိတ် ဖြစ်နေပါတယ်။

သွားလာလုပ်ကိုင်နေစဉ် ကိုယ်အမူအယာ သဘောတွေနဲ့ သိနေတဲ့ စိတ်သည် ကိုယ် ကာယကြီး တစ်ခုလုံးမှာရှိတဲ့ ကိုယ်ခွဲ၊ ကိုယ်အကြည်ရုပ်မှာ တွေ့ထိလာတဲ့ ဓာတ်ကြီး လေးပါးရဲ့ သဘောတွေကို တွေ့သိလာရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်အမူအယာတွေ ဆိုတာ ဓာတ်ကြီးလေးပါးရဲ့ သဘော လက္ခဏာတွေ နေရာပြောင်းရွှေ့ ဖြစ်ပျက်နေကြတာပဲလို့ အသိနဲ့ ဆင်ခြင်ထားဖို့ လိုပါတယ်။

မျက်စိနဲ့ မြင်နေရတဲ့ ခြေလက်အင်္ဂါများကတော့ ပျက်ပျက်နေတယ်လို့ မသိမမြင်နိုင်ပါ ဘူး။ တစ်ဆက်တည်း တောက်လျောက် ဒီခြေ၊ ဒီလက်တွေပဲလို့ ထင်မှတ် နေရပါတယ်။ အတွင်းမှာရှိတဲ့ (ဓာတ်ကြီးလေးပါး) သဘောလက္ခဏာများကို ရှုကြည့်နိုင်မှသာ သဘောတို့၏ သဘာဝအရ သဘောတစ်ခု ဖြစ်ပြီးတာနဲ့ အဲဒီနေရာမှာ မရှိတော့ဘဲ ပျောက်ပျက်သွားပါတယ်။ နောက်သဘော တစ်ခုက နောက်တစ်နေရာမှာ ထပ်ဖြစ်ပြီး တစ်ခါ ပျက်သွားပြန်ပါတယ်။ အဲဒီ လိုသဘောတွေ တစ်ခု ဖြစ်လိုက်၊ ပျက်လိုက်၊ နောက်တစ်ခု ဖြစ်လိုက်၊ ပျက်လိုက်နဲ့ သဘော တွေ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဖြစ်ပျက်ချင်း ဆက်နေတာကို ဉာဏ်မျက်စိဖြင့် တပ်အပ်သေချာ တွေ့မြင် လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ခြေလက်အင်္ဂါများကို ကျော်ဖောက်ပြီး အတွင်းမှာ ရှိတဲ့ ဓာတ်ကြီးလေးပါးရဲ့ သဘောလက္ခဏာတွေကို သိမြင် တွေ့ရှိနိုင်ရန် စူးစိုက် ရှုမှတ်ရမှာ ဖြစ်ပါ တယ်။

**မြင်ကြား၊ နံစားတာတွေလည်း ရုပ်နာမ်**

ဓာတ်ကြီးလေးပါးကို စွဲမှီပြီး ဖြစ်လာရတဲ့ မျက်စိရုပ်၊ နားရုပ်၊ နှာခေါင်းရုပ်၊ လျှာရုပ်တွေ မှာရှိသော အကြည်ရုပ်တွေကြောင့် မြင်တာ၊ ကြားတာ၊ နံတာ၊ အရသာရှိတာတွေကို သိလာ ရပါတယ်။ မျက်စိအကြည်မှာ ထင်လာတဲ့ အဆင်းကြောင့်၊ မျက်စိမှာ ဖြစ်လာတဲ့ မြင်သိစိတ်က မြင်သိရုံပဲ သိပါတယ်။ မကောင်းဘူး၊ ကောင်းတယ်၊ ဘာရယ်၊ ညာရယ် ဆိုတာ မသိပါဘူး။ သိနေတာက အထဲ ဝိညာဏ်ကမှ သိတာပါ။ နားရုပ်မှာ ဖြစ်လာတဲ့ ကြားသိစိတ်ကလည်း ဝင်လာတဲ့ အသံကို ကြားသိရုံပဲ သိပါတယ်။ ကောင်းတယ်၊ မကောင်းဘူး၊ ဘာသံ၊ ညာသံ ဆိုတာ မသိပါဘူး။ သိနေတာက အထဲဝိညာဏ်ကမှ သိတာပါ။ နှာခေါင်းရုပ်၊ လျှာရုပ်တို့မှာ ဖြစ်လာတဲ့ နံသိစိတ်၊ အရသာ သိစိတ်တွေမှာလည်း ထိုနည်းအတိုင်းပါပဲ။ အထဲဝိညာဏ်ကမှ ကောင်းတယ်၊ မကောင်းဘူး၊ ဘာနံ၊ ညာနံ၊ ဘာအရသာ၊ ညာအရသာ ဆိုတာ သိတာပါ။

သွားလာလုပ်ကိုင်တဲ့အခါ ကိုယ်အမူအယာကို သိစေတဲ့ တစ်ကိုယ်လုံးကို ကိုယ် အကြည်ရုပ်ကို စူးစိုက် ရှုမှတ်ရသလိုပဲ မြင်ကြားနံစားတဲ့အခါမှာ သက်ဆိုင်ရာ အကြည်ရုပ်ကို စူးစိုက်ရှုမှတ်ရပါတယ်။ အဲဒီလို သတိထား ရှုမှတ်နိုင်ခဲ့ရင် မြင်မှု၊ ကြားမှု၊ နံမှု၊ စားမှုတို့မှ

ဖြစ်ပေါ်လာမယ့် မကောင်းတာတွေ၊ ကောင်းတာတွေရော ဘာဘာညာညာ တွေရော အထဲဝိညာဏ်ဆီ မရောက်တော့ဘဲ မြင်ရုံမျှ၊ ကြားရုံမျှ၊ နံရုံမျှ၊ စားရုံမျှပဲ ဖြစ်နေပါတော့တယ်။

ဘယ်လိုမှတ်ရသလဲဆိုတော့ ဘာကိုပဲမြင်မြင် မြင်တာကို သိလိုက်သည်နဲ့ မြင်တယ်၊ မြင်တယ် လို့ သတိထားလိုက်ပြီး ရှုမှတ်စိတ်ကို အဆင်းဆီ မရောက်စေဘဲ မျက်စိမှာပဲ အာရုံ စိုက် ရှုမှတ်ရပါတယ်။ မျက်စိမှာ မြင်မှုက ဘယ်လိုဖြစ်ပေါ်နေသလည်းလို့ စူးစမ်းလိုက်သလို အာရုံပြုလိုက်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဆို အဆင်းအာရုံပေါ်မှာ မကောင်းတဲ့စိတ်၊ ကောင်းစိတ်၊ လောဘ၊ ဒေါသတွေ မဖြစ်တော့ဘဲ မြင်ရုံမျှ မြင်ပါတော့တယ်။ အဲဒီလို အလေ့အကျင့်များလာ ရင် မျက်စိကရုပ်၊ မြင်သိတာက နာမ်လို့လည်း ခွဲခြား ရှုမှတ် သွားတတ်ပါတယ်။

ကြားရင်လည်း ကြားတယ် ကြားတယ်။ နံရင်လည်း နံတယ် နံတယ်။ စားရင်လည်း စားတယ် စားတယ်လို့ ဘာအသိပဲ ဖြစ်လာလာ သတိမလွတ်စေဘဲ အတွင်သာ မှတ်ပစ် နေရ ပါတယ်။ ဒီလိုသာ မြင်ကြားနံစားတိုင်း သတိကြီးစွာထား၍ ရှုမှတ်နေမှုကို အပြင်အာရုံသို့ မရောက်စေဘဲ အတွင်းမှာရှိတဲ့ သက်ဆိုင်ရာ အကြည်ရုပ်ကို အာရုံပြု စူးစိုက်ရှုမှတ်မယ် ဆိုရင် အကြည်ရုပ်နဲ့ သိစိတ်နာမ်၊ အကြည်ရုပ်နဲ့ သိစိတ်နာမ် ဆိုပြီး မြင်ကြားနံစားတိုင်း ရုပ်နဲ့နာမ် ချည်းပဲ ဖြစ်နေပါတော့တယ်။

အဲဒီလို ရုပ်နဲ့နာမ် အဖြစ်ဖြင့် အဆက်မပြတ် တောက်လျှောက်ရှုမှတ် နေနိုင်လျှင် ငါလုပ်ကိုင်ကြံစည်တာ မဟုတ်ဘူး။ ရုပ်နဲ့နာမ်သာလျှင် သူတို့အလုပ် သူတို့လုပ်နေကြတာပဲလို့ သဘောကျလာပါတယ်။ ရုပ်နာမ်ကို မမြင်ခဲ့လို့ ငါလို့ထင်နေတာပဲ။ ငါဆိုတာ မရှိဘူး။ ရုပ်နာမ် သာ အမှန်တကယ် ရှိတယ်လို့ သေသေချာချာ သိသွားပါတယ်။ အဲဒီ အသိဉာဏ်နဲ့ ဝီရိယ စိုက်ပြီး စူးစိုက်ရှုမှတ်နေလျှင် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟဆိုတဲ့ ကိလေသာတွေ ဝင်မရှုပ် နိုင်တော့ဘဲ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ ရင့်ကျက်လာတော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**သတိပဋ္ဌာန်မှာလည်း ရုပ်နာမ်**

သတိဆိုတာက အမှတ်ရမှု၊ ရှုမှတ်မှု၊ ရှုမှတ်စိတ်၊ ရှုမှတ်ဉာဏ် စသည်ဖြင့် ယူလို့ ရပါတယ်။ ပဋ္ဌာန ဆိုတာက အဲဒီရှုမှတ်စိတ်ကို အမြဲပို့ထားရမယ့် နေရာဖြစ်တဲ့ ရှုမှတ်ရမယ့် အာရုံဖြစ်သော ရုပ်နဲ့ နာမ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ရှုမှတ်စိတ်က ရုပ်နာမ်ပေါ်မှာပဲ ရှုမှတ်စေရန်၊ ရှုမှတ်ရမယ့် အာရုံအမှန်ဖြစ်တဲ့ ရုပ်နာမ် ပေါ်မှ လွဲမှားမသွားစေရန် သတိက ဆွဲတင်ပေးရလို့ သတိကို ရှုမှတ်ဉာဏ်၊ ရှုမှတ်စိတ်လို့ ယူလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ရှုမှတ်စိတ်က ရှုမှတ်ရမယ့် အာရုံအမှန်ဖြစ်တဲ့ ရုပ်နာမ်ပေါ်မှာ အမြဲမပြတ် ရှုမှတ်နေနိုင်ပြီဆိုလျှင် သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်ကြံမှု လမ်းမှန်နေပါပြီ။ အဲဒီ သတိပဋ္ဌာန်ပွားများမှုကို မပြတ်လပ်စေဘဲ ရှုမှတ်စိတ် တည်ကြည်စွာ စွဲမြဲစွာဖြင့် အကြိမ်ကြိမ် အထပ်ထပ် မရပ်မနား ရှုကြည့်ပွားများနေပါက ရုပ်နာမ်ရဲ့ သဘောသဘာဝဖြစ်တဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာ တွေကို ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ တွေ့ရတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ် ရတော့မှာ အသေအချာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

**ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်မှာလည်း ရုပ်နာမ်**

ရုပ်နဲ့နာမ် ဆိုတာက အမြဲမကွာ တွဲဖက်လျက် ဖြစ်နေကြပါတယ်။ တစ်ခုရှိမှ တစ်ခု ဖြစ်နိုင်ကြပါတယ်။ တစ်ခုပျက်ရင် တစ်ခု လိုက်ပျက်ကြပါတယ်။ တစ်ခုကို တစ်ခု အထောက် အကူပြုပြီး ဖေးမထားကြလို့ အတူတကွ ဖြစ်ပြီးရင်း ဆက်ဆက်ဖြစ်နေကြရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

နာမ်က မျက်စိမြင်တဲ့ ခြေကျိုးနဲ့တူပြီး ရုပ်က မျက်စိကန်းတဲ့ ခြေကောင်းနဲ့ တူပါတယ်။ မျက်မြင်ခြေကျိုးဖြစ်တဲ့နာမ်က မျက်ကန်းခြေကောင်းဖြစ်တဲ့ ရုပ်ပေါ်ခွစီးပြီး လိုရာညွှန်ပြ သွားလာနိုင်ကြသလိုမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

နာမ်က ခိုင်းပါတယ်။ ရုပ်က လုပ်ရပါတယ်။ နာမ်က အကုန်သိပါတယ်။ ရုပ်က ဘာမျှ မသိပါ။ ဒါပေမယ့် ရုပ်ကိုမှီပြီးမှ နာမ်က ဖြစ်လာရသလို နာမ်ကို မှီပြီးမှလည်း ရုပ်က ဖြစ်လာ ရတာပါ။ မျက်စိရုပ်နဲ့ အဆင်းရုပ်ကို မှီပြီး မြင်စိတ်နာမ် ဖြစ်ရတာပါ။ မြင်စိတ်နာမ်က ဆုံးဖြတ် ပြီး သွားချင်စိတ်က သွားခိုင်းလို့ ကိုယ်ရုပ်ဖြစ်တဲ့ ဓာတ်ကြီးလေးပါး လှုပ်ရှား ရွေ့သွားရတာပါ။ သွားချင်တာကနာမ်၊ သွားနေတာကရုပ်၊ သွားတာကို သိနေတာကနာမ် ဒီလို ဆက်စပ်ပြီး အဆက်ဆက် ဖြစ်ပေါ်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

သွားချင်တဲ့ နာမ်ကြောင့် သွားနေတဲ့ရုပ် ဖြစ်တဲ့အခါမှာ နာမ်က အကြောင်း၊ ရုပ်က အကျိုးဖြစ်ပါတယ်။ သွားတာက ရုပ်၊ သွားတာကို သိနေတာက နာမ်ဖြစ်တဲ့အခါမှာ ရုပ်က အကြောင်း၊ နာမ်က အကျိုးဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုပဲ ရုပ်နဲ့နာမ်တို့ဟာ အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ် လျက် တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဖြစ်ဖြစ်နေကြရတာပါ။ ရုပ်နဲ့နာမ်ကို စူးစိုက်ရှုပွားနေရင်းက ယခုလို တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဆက်စပ်ဖြစ်ပေါ်မှုကို သဘောပေါက်လာရင် ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ သူ၊ ငါ သွားလာ နေတာ မဟုတ်ဘဲ၊ ရုပ်နဲ့နာမ်တို့သည်သာ အကြောင်းအကျိုးဆက်စပ်လျက် သူတို့အလုပ် သူတို့လုပ်နေကြတာပဲလို့ ဆုံးဖြတ်လာနိုင်ပါတယ်။

အဲဒီလို ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်ဖြစ်ပေါ်နေတာကို ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ပညတ်အနေနဲ့ သိရတဲ့ လူဆိုရင် တစ်ဘဝမှာ တစ်ခါသာမွေးပြီး တစ်ခါပဲ သေပါ တယ်။ ပရမတ်ဖြစ်တဲ့ ရုပ်နာမ်ကတော့ သူ့အကြောင်းတွေကြောင့် သူ့အကျိုးတွေဟာ စက္ကန့်နဲ့ အမျှ ဖြစ်နေကြ ပျက်နေကြပါတယ်။ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ မွေးတာပါ။ ပျက်တယ်ဆိုတာ သေတာ ပါ။ ဒါကြောင့် ရုပ်နာမ်တွေကတော့ တစ်စက္ကန့်အတွင်းမှာ အကြိမ်ကြိမ်မွေးပြီး အကြိမ်ကြိမ် သေနေကြပါတယ်။ လူသေရင် ဘဝကူးတယ်လို့ ပညတ်အမြင်နဲ့ သုံးစွဲမှတ်ယူကြပါတယ်။ ရုပ်နာမ်အစစ် ပရမတ်အမြင်နဲ့ဆိုရင် ဒီဘဝက ရုပ်နာမ်ရဲ့ အကြောင်းကြောင့် နောက်ဘဝ ရုပ်နာမ်ရဲ့ အကျိုးဟာ စက္ကန့်မခြား ဖြစ်ပေါ်သွားလို့ အထူးသေတယ်လို့ မဟုတ်တော့ဘဲ အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်သွားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ရှုမှတ်တဲ့အခါ ရုပ်နဲ့နာမ်ရဲ့ အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်ဖြစ်ပျက် နေတာ တွေကို သေချာသိဖို့ လိုပါတယ်။ သွားချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် သွားတဲ့ရုပ် ဖြစ်လာတာပါ။ သွားတဲ့ ရုပ် ဖြစ်တဲ့အချိန်မှာ သွားချင်စိတ်က မရှိတော့ပါဘူး။ ပျက်သွားခဲ့ပါပြီ။ ထိုင်ချင်စိတ် ဖြစ်တဲ့အခါ သွားတဲ့ရုပ်ပျက်သွားပြီး ထိုင်တဲ့ရုပ် ဖြစ်လာပါတယ်။ ထိုင်တဲ့ရုပ်ဖြစ်တဲ့အခါ ထိုင်ချင်စိတ်က

ပျက်သွားပါပြီ။ စားချင်စိတ် ဖြစ်တဲ့အခါ ထိုင်တဲ့ရုပ်က ပျက်သွားပါပြီ။ စားတဲ့ရုပ်ဖြစ်တဲ့အခါ စားချင်စိတ်က ပျက်သွားပါပြီ။ ဒီလိုပဲ ဘာလုပ်နေနေ ရုပ်နာမ်တွေရဲ့ အကြောင်းနဲ့ အကျိုး ဆက်စပ်လျက် ဖြစ်ပျက်နေတာတွေကို မရပ်မနားသိနေအောင် သတိနဲ့ စူးစိုက် ရှုမှတ် ရပါတယ်။

ဤကဲ့သို့ ရုပ်နဲ့နာမ်ရဲ့ အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်ဖြစ်ပျက်နေတာကို ရှုမှတ်ပါများလာ တော့ မွေးရင်းသေရင်း၊ မွေးရင်းသေရင်းနဲ့ တစ်သေတည်း သေသေနေတာကို မြင်တွေ့ပြီး အားကြီးတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ ဖြစ်လာတော့မှာ မလွဲတော့ပါဘူး။

**သစ္စာလေးပါးမှာလည်း ရုပ်နာမ်**

ရုပ်နဲ့နာမ်ဟာ ပျက်ပြီးရင်းပျက်၊ ပျက်ပြီးရင်းပျက်နဲ့ မမြဲတဲ့ အနိစ္စလက္ခဏာ။ အဲဒီ ပျက်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်ကြီးကို ပြုပြင်ပြီးရင်း ပြုပြင်ပေးနေရပေမယ့် ပျက်ပြီးရင်းပျက်လျက် အပျက်တွေနဲ့ နိပ်စက်နေလို့ ဆင်းရဲတဲ့ ဒုက္ခလက္ခဏာ။ မပျက်စေချင်လို့ ပြုပြင်သော်လည်း သူ့သဘာဝ၊ သူ့သဘောအရ တားမရ၊ ဆီးမရ ပျက်ပြီးရင်း ပျက်နေလို့ အစိုးမရ၊ မပိုင်ဆိုင်တဲ့ အနှစ်မဲ့ အနတ္တလက္ခဏာ။ ဒီလက္ခဏာတွေ အပြည့်နဲ့ ရှိနေတဲ့ ရုပ်နာမ် (ခန္ဓာ) ဟာ တကယ့် ဆင်းရဲခြင်း အစစ်အမှန်ပဲလို့ ဆုံးဖြတ်နိုင်သည်မှာ ဒုက္ခသစ္စာကို သိခြင်း ကိစ္စပါပဲ။

ဒီဒုက္ခသစ္စာဖြစ်တဲ့ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာကြီးကို တပ်မက်တွယ်တာနေရင်တော့ ဒုက္ခပြီးရင်း ဒုက္ခတွေနဲ့ပဲ သံသရာလည်နေရတော့မှာကို သိပြီး ရုပ်နာမ်ကို တွယ်တာနေမှုမှ ဖြတ်တောက် လိုက်သည်မှာ သမုဒယသစ္စာကို ပယ်ခြင်း ကိစ္စပါပဲ။

ဒုက္ခရုပ်နာမ်ကြီးကို တွယ်တာနေမှုမှ ကင်းပြတ်သွားသဖြင့် ဒုက္ခများမှ ကင်းရှင်း လွတ်မြောက်သွားသည်မှာ နိရောဓသစ္စာကို မျက်မှောက်ပြုခြင်း ကိစ္စပါပဲ။

ဒုက္ခရုပ်နာမ်ကြီးကို တွယ်တာနေမှုမှ ကင်းပြတ်သွားရန် ရုပ်နာမ်ရဲ့ဒုက္ခတွေကို အဖန်ဖန် ရှုမြင်သုံးသပ် ကြိုးစားရှုမှတ်နေသည်မှာ မဂ္ဂသစ္စာကို ပွားများခြင်း ကိစ္စပါပဲ။

ရုပ်နဲ့နာမ်ဖြစ်တဲ့ ဒုက္ခသစ္စာကို အသေအချာ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ကျေကျလည်လည် ထိုးထွင်းပြီး သိမြင်ခဲ့လျှင် သမုဒယသစ္စာကို ပယ်ရာရောက်ပါတယ်။ မဂ္ဂသစ္စာကို ပွားများရာ ရောက်ပါတယ်။ နိရောဓသစ္စာဘက်သို့ ပြေးဝင်ရာရောက်ပါတယ်။

**အနှစ်ချုပ်တော့လည်း ရုပ်နာမ်**

သံသရာဝဋ်ဒုက္ခတွေက ကင်းရှင်းလွတ်မြောက်လို၍ ဝိပဿနာ ဘာဝနာကို ပွားများ တယ်ဆိုတာ နောက်ဆုံးတော့ ရုပ်နာမ်အစစ်ကို တွေ့အောင် ရှာရတာပါပဲ။ ဒီတော့မှ အကြောင်းရုပ်နာမ်၊ အကျိုးရုပ်နာမ်တို့ကို သဘောပေါက်ပြီး အခါမစဲ အမြဲပျက်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်သဘာဝ၊ ရုပ်နာမ်လက္ခဏာတွေကို အဖန်တလဲလဲ ဖွဲ့နုပဲ့နဲ့ မပြတ်မလပ် ရှုမှတ်နေရမယ် ဆိုတာကို အသေအချာ နားလည်ဆုံးဖြတ်ထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ရုပ်နှာမ်အစစ်ကို တွေ့အောင်ရှာပြီး ရှာတွေ့တာနဲ့ အဲဒီရုပ်နှာမ် အာရုံပေါ်မှာ ရှုမှတ်စိတ် ကွာမသွားစေဘဲ ဖြစ်ပြီးပေါ်ပေါက်လာတဲ့ ရုပ်နှာမ်သဘောတွေဆီကို ရှုမှတ်စိတ်က ပြေးပြေးပြီး ကပ်သွားလိုက်၊ အတူတူပျက်သွားလိုက်၊ ရုပ်နှာမ်ဖြစ်ပြီး ပေါ်လာလိုက်၊ ရှုမှတ်စိတ်က ပြေးကပ်သွားလိုက်၊ အတူတူပျက်သွားလိုက်နဲ့ ရုပ်နှာမ်ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်း လွတ်မသွားအောင် အကြားမလပ်စေဘဲ ရှုမှတ်နိုင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဤကဲ့သို့ ရှုမှတ်မှုကို အကြားမလပ် မပြတ်ရှုမှတ်နေခဲ့ရင် အဲဒီအပျက် အပျက်တွေ နဲ့ တကွ ရှိရှိသမျှ တရားအားလုံး အကုန်ချုပ်ဆုံး ပျောက်ကွယ်သွားတဲ့အခါ ဟာလာဟင်းလင်းကြီးကဲ့သို့ ဖြစ်သွားပြီး အလွန်အေးငြိမ်းချမ်းသာသော နိဗ္ဗာန်ကြီးကို အာရုံပြု၍ မျက်မှောက်ဆိုက်ရောက်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အကြားမလပ် ရှုမှတ်ရမယ်ဆိုတာကို ရှေးသူတော်ကောင်း အရိယာသာဝက အပေါင်းတို့က (၂၄)နာရီမှာ (၂၀)နာရီ တောက်လျှောက် ရှုမှတ်ရမယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ နာရီ (၂၀) လုံးလုံး ဘယ်သူမျှထိုင်ပြီး မရှုမှတ်နိုင်ပါဘူး။ သဘောက နာရီ (၂၀) လုံးလုံး သတိမလွတ်စေဘဲ အကြည်ရုပ်များ၌ ဖြစ်ပေါ်တိုင်းသော သိစိတ်တို့ကို ရှုမှတ်စိတ်၊ ရှုမှတ်ဉာဏ်ဖြင့် ထပ်ဆင့်ပြီး သိသိနေရမှာကို ဆိုလိုပါတယ်။ ကိုယ်အမှုအယာတို့၏ အတွင်းမှာ ရှိသော ဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့၏ တိုက်တွေ့မှုဖြစ်ပေါ်ရာ ကိုယ်အကြည်ရုပ်ကို ပင်တိုင်ထားပြီး မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ တွေမှာရှိတဲ့ အကြည်ရုပ်တို့မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ မြင်စိတ်၊ ကြားစိတ်၊ နံစိတ်၊ အရသာသိစိတ်တို့ကို ဖြစ်ပေါ်တိုင်း ဖြစ်ပေါ်တိုင်း မလွတ်သွားအောင် ရှုမှတ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

(မှတ်ချက်။ ။ ရှုမှတ်စိတ်၊ ရှုမှတ်ဉာဏ် ဆိုသည်မှာ သတိ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိတို့ဖြင့် အညီအမျှဖြစ်ပေါ်နေသောဉာဏ်ကို ဆိုလိုပါသည်။)

**မြတ်ဘုရားက အာမခံပါတယ်**

ယခုပြဆိုထားသကဲ့သို့ သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်ကို ကိလေသာမခိုမကပ်စေဘဲ (နာရီ ၂၀ လုံးလုံး) မပြတ်မလပ် ပွားများနိုင်ပါလျှင် အများဆုံး (၇)နှစ်၊ အနည်းဆုံး (၇)ရက်အတွင်း ယခုဘဝ၌ပင် ရဟန္တာဖြစ်စေ၊ အနာဂါမ်ဖြစ်စေ ဧကန်ဖြစ်ပါမည်ဟု ဟောကြားမိန့်မှာ ထားခဲ့ပါသည်။

**ပြည်တန်ပတ္တမြားနဲ့ ထမင်းတစ်နပ် လဲစားနေကြတယ်**

ယခုခေတ်ကတော့ ဆုတ်ကပ်ခေတ်ကို ရောက်နေပါ၍ လူ့ဘဝရရှိရန် ခဲယဉ်းခြင်းဆိုတဲ့ ဒုလ္လဘကို ရရှိနေကြသော်လည်း တန်ဖိုးမသိကြပါ။

လူ့ဘဝတစ်ခုတည်းမှာသာ နောင်ဘဝ ဖြစ်ချင်ရာဖြစ်မည့်ဘေး၊ ပရမ်းပတာ ကျရောက်မည့်ဘေးမှ ကာကွယ်နိုင်မည်ကို အဝိဇ္ဇာဆိုတဲ့ မောဟ ဖိဆီးနေကြ၍ အမှုအမှတ် မထားကြပါ။ နောင်သံသရာဘေးကို မကြည့်မမြင်ဘဲ၊ ဒီဘဝကောင်းစားရေး၊ ဒီဘဝ သာယာရေးကိုသာ

ဦးစားပေး ရှေးရှုပြုမှုနေကြပါသည်။ လူ့ဘဝတန်ဖိုး နားမလည်သော ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့ များစွာနစ်နာနေကြပါသည်။

သံသရာချမ်းသာကြောင်းဖြစ်တဲ့ ဝိပဿနာဘာဝနာပွားများရန် ရရှိလာသော လူ့ဘဝ အခွင့်အရေးကြီးကို တစ်ဘဝစံ လုပ်ငန်းများနှင့် လဲလှယ်နေကြ၊ ဖြုန်းတီးပစ်နေကြသည်မှာ အံ့ဖွယ်ကောင်းလှပါသည်။

**ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာအကျိုး**

ဘွားပြည့်ကတော့ ငယ်ရွယ်စဉ်ကပဲ ငါးပါးသီလကို လုံခြုံခဲ့ပြီး (၅၃)နှစ်မှစ၍ ဝိပဿနာ ဘာဝနာများကို ကြိုးစားအားထုတ်ခဲ့ပါတယ်။ မဟာစည်ရိပ်သာများ၊ ဆရာသက်ကြီးရိပ်သာ၊ နဂါးဒေါ်ဦး (၃၂)ကောဠာသရိပ်သာများကို လှည့်လည်အားထုတ်ခဲ့ပါတယ်။ နောက် စစ်ကိုင်း တောင်ရိုးမှာ သွားရောက်ပြီး အားထုတ်ခဲ့ပါတယ်။ ယခုအထိလည်း သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ ဘာဝနာတို့ကို မပြတ်အားထုတ်နေပါတယ်။

ဒီလို ဝိပဿနာနဲ့ မကင်းပြတ်ခဲ့လို့ ဒီအသက်အရွယ်ထိ သတိများကောင်းပြီး ဘာရောဂါမျှ ကပ်ရောက်ခြင်း မရှိခဲ့ပါ။ နေထိုင်စားသောက်ရေးများမှာလည်း အစစအရာရာ ပြီးပြည့်စုံခဲ့ရပါတယ်။ တရားရှိသူကို တရားက စောင့်ရှောက်တယ် ဆိုသလို ဘေးအန္တရာယ် များနဲ့ ကင်းဝေးပြီး ကူညီမစမည့် ပုဂ္ဂိုလ်များ အမြဲဆုံစည်းဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်မှတောင့်တသမျှ ရရှိနေလို့ ကူညီသူများ အလုပ်မများစေရန် ဘာကိုဖြင့်ရချင်၊ လိုချင်တယ်လို့ စိတ်မှာ မဖြစ် အောင် သတိထားနေရပါတယ်။ ဒီတော့လည်း လိုအပ်နေတာလေးတွေ ရောက်လာပြီး အသုံးတည့်တည့်သွားတာကို တွေ့ရပါတယ်။

ဝိပဿနာ ဘာဝနာကို မိမိအားရကျေနပ်တဲ့အထိ ကျင့်ကြံထားပြီးဖြစ်လို့ ယခုတွေ့ကြုံ ခံစားနေရတဲ့ အိုဘေး၊ နာဘေးတွေကိုလည်း အမှုမထားဘဲ ခံနိုင်ရည်အပြည့်ရှိနေပါတယ်။ နောင် မလွဲမသွေတွေ့ကြုံရမှာဖြစ်တဲ့ သေဘေးအတွက်လည်း စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု လုံးဝမရှိပါ။ မိမိရဲ့ နောင်ဘဝဟာ ကံပစ်ချရာ ပရမ်းပတာမကျနိုင်တော့ဘူးဆိုတာ အသေအချာ သိထား တဲ့အတွက်ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ သေရမှာကြောက်သေးတယ်ဆိုရင် မိမိရဲ့ နောင်ဘဝ တွေအတွက် စိတ်မချရသေးလို့ဘဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဘဝမှာ ရထားတဲ့ ဒီဒုက္ခခန္ဓာကြီးကို တွယ်တာနေတာ အတွက်လည်း သေရမှာ ကြောက်နေတာဖြစ်ပါတယ်။ သေမှာကို တွေးပြီး ကြောက်လန့်မှု ကင်းရှင်းသည်အထိ ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်ထားဖို့ လိုပါတယ်။

ယခုလို ဝိပဿနာရဲ့ လက်ငင်းအကျိုးများနှင့် သံသရာအကျိုးများကို တကယ် ယုံကြည်စွာနဲ့ ဝီရိယစိုက်ပြီး ကြိုးစားအားထုတ်ကြစေ လိုပါတယ်။ အရွယ်မရွေး၊ အချိန်မရွေး၊ နေရာမရွေး ရောက်လာနိုင်တဲ့ သေခြင်းတရားဆိုးကြီး မဦးခင် ဝိပဿနာ တရားများကို အားထုတ်မှဖြစ်မယ်ဆိုတာ သန္နိဋ္ဌာန်ချ အသိကြေပါတော့။ ဒီနေ့ သံဝေဂရရင် မနက်ဖြန်ကို စောင့်မနေပါနဲ့။ မနက်ဖြန်နဲ့ မိမိနဲ့တွေ့ဖို့ မသေချာပါဘူး။ ဒီနေ့ စပါ။ တကယ့်စေတနာ မေတ္တာများနဲ့ တိုက်တွန်းလိုက်ပါတယ်။

အသိ၊ သတိ၊ ဝီရိယတို့ဖြင့် အားထုတ်နိုင်ကြပြီး တရားထူး၊ တရားမြတ်ကို အလျင် အမြန် ရကြပါစေသောဝံ့။

**တရားကျင့်ရန် အားပေးချက်**

တစ်နေ့ကိုမျှ ဆင်းရဲခံသောကြောင့် နေ့များစွာ ချမ်းသာရမည်မှန်လျှင် တစ်နေ့အဖို့၌ ဖြစ်သော ဆင်းရဲကို မကြောက်သာပြီ။

တစ်လမျှ၊ တစ်နှစ်မျှ၊ တစ်ဘဝမျှသာ ဆင်းရဲခံရသောကြောင့် လများစွာ၊ နှစ်များစွာ၊ ဘဝများစွာ (သံသရာမှာ) ချမ်းသာရမည်မှန်လျှင် တစ်လ၊ တစ်နှစ်၊ တစ်ဘဝ၌ ဖြစ်သော ဆင်းရဲကို မကြောက်သာပြီ။

အရှည်ကိုမျှော်၍ သူတော်ကောင်းတရားတို့၌ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် ကိုယ်နှင့်အသက်ကို မငဲ့ကွက်ဘဲ စွန့်စား၍ ပျော်ပိုက်သင့်လှပေသည်။