



**ဝိပဿနာအလုပ်ပေး
တရားတော်ကြီး**

ဝိပဿနာအလုပ်ပေး တရားတော်ကြီး

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

မြတ်စွာဘုရား၏ သာသနာတော်၌ တွေ့ကြုံနေရတဲ့အခါမှာ အရေးအကြီးဆုံး လုပ်ငန်းက မိမိတို့ သန္တာန်မှာ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာဆိုတဲ့ ဒီအကျင့်နှစ်ခု ပြည့်စုံအောင် အားထုတ်ဖို့ဟာ အရေးကြီးဆုံးပဲ။ သီလလဲ ပြည့်စုံရမယ်၊ သမာဓိလဲ ပြည့်စုံရမယ်၊ ပညာလဲ ပြည့်စုံရမယ်။

သီလဆိုတာ ဘာလဲဆိုလို့ရှိရင် လူများမှာ အောက်ထစ်ဆုံးအားဖြင့် ငါးပါးသီလ (အာဇီဝဋ္ဌမကသီလ) ပြည့်စုံရမယ်။ ရဟန်းများမှာတော့ ပါတိမောက်သီလ ပြည့်စုံရမယ်။ ဒီသီလပြည့်စုံတယ်ဆိုရင် လူ့ဘဝ၊ နတ်ဘဝ၊ ကောင်းရာဘဝတွေ ရောက်ပြီးတော့ ကောင်းစားချမ်းသာသွားနိုင်တယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီလောကီ သီလလောက်နဲ့တော့ အပါယ်ဘေးက လုံးဝလွတ်ပြီလို့ စိတ်မချရသေးဘူး။ ဒါကြောင့် လောကုတ္တရာသီလနဲ့လဲ ပြည့်စုံအောင်အားထုတ်ရမယ်။ လောကုတ္တရာသီလဆိုတာ မဂ်သီလ-ဖိုလ်သီလ၊ ဒီမဂ်သီလ ဖိုလ်သီလနဲ့ ပြည့်စုံသွားရင်တော့ အပါယ်လေးပါးကို ဘယ်တော့မှ မကျတော့ဘူး။ လူ့ဘဝ၊ နတ်ဘဝ၊ ဆိုတဲ့ ဘဝကောင်းတွေမှာချည်းဖြစ်ပြီး အစဉ်ထာဝရ ကောင်းစားချမ်းသာသွားတော့တာပဲ။ ဒါကြောင့် မိမိတို့သန္တာန်မှာ အဲဒီ မဂ်သီလ၊ ဖိုလ်သီလတွေနဲ့ ပြည့်စုံအောင် အားထုတ်ကြရမယ်။ တကယ်တမ်း အားထုတ်ရင် ပြည့်စုံလဲ ပြည့်စုံနိုင်ပါတယ်။ ဒီလို အခါကောင်းကြီးထဲမှာ အားမထုတ်မိဘဲ အဲဒီ မဂ်ဖိုလ်သီလထူးတွေနဲ့ လွဲသွားရမယ်ဆိုရင် အများကြီးပဲ ဝမ်းနည်းစရာ ကောင်းတယ်။ အကုသိုလ် ကံတွေက အခွင့်ရတိုင်း အကျိုးပေးပြီး အပါယ်လေးပါးကို ပစ်ချလိမ့်ဦးမယ်။ ငရဲ၊ တိရစ္ဆာန်၊ ဗြိတ္တာဘုံတွေကို ရောက်ရောက်ပြီးတော့ အနှစ်သိန်းပေါင်းများစွာ၊ သန်းပေါင်းများစွာ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေနဲ့ တွေ့ကြုံခံစားသွားရလိမ့်ဦးမယ်။ ဒါကြောင့် ယခုလို ဘုရားသာသနာတော်ကြီးနဲ့ တွေ့ကြုံနေရတဲ့အခါမှာ အဲဒီလောကုတ္တရာ မဂ်ဖိုလ် သီလနဲ့ ပြည့်စုံအောင် အားထုတ်ဖို့အချိန်ပဲ။

ပြီးတော့ ဒီမဂ်-ဖိုလ်သီလဆိုတာကလဲ သူ့ချည်း သက်သက်အားထုတ်လို့ ဖြစ်တာမဟုတ်ဘူး။ သမာဓိကိုလဲ အားထုတ်ရသေးတယ်။ သမာဓိဆိုတာက ဘာလဲဆိုလို့ရှိရင် စိတ်တည်ကြည်မှု၊ စိတ်ငြိမ်သက်မှုပါပဲ။ ပကတိစိတ်တွေက သွားချင်တိုင်းသွားနေတယ်။ ထိန်းထားလို့ကို မရနိုင်ဘူး။ သူ့ဟာသူ သွားချင်ရာသွား၊ ရောက်ချင်ရာရောက်၊ စိတ်ကူးချင်ရာကူးနေတယ်။ အဲဒီလို စိတ်ကလေးတွေ သွားချင်တိုင်းမသွားနိုင်အောင် သမာဓိ အာရုံတစ်ခုခုကို စူးစိုက်ပြီး အဖန်ဖန် နှလုံးသွင်းနေရမယ်။ ဒီလို နှလုံးသွင်းဖန်များတော့ ကိုယ်နှလုံးသွင်းတဲ့ အာရုံထဲမှာသာ ငြိမ်ဝပ်ရပ်တည်နေပြီး နေတယ်။ အဲဒါဟာ သမာဓိပဲ။

ဒီသမာဓိကလဲ လောကီနဲ့ လောကုတ္တရာ ၂-မျိုးရှိတယ်။ ဒီ ၂-မျိုးထဲမှာ သမထဘာဝနာကို အားထုတ်ရင် ရူပဈာန်၊ အရူပဈာန်ဆိုတဲ့ လောကီဈာန် သမာဓိတွေကို ရသွားနိုင်တယ်။ ဒီဈာန်သမာဓိတွေနဲ့ အင်မတန် အသက်တမ်းရှည်တဲ့ ဗြဟ္မာဘုံတွေကို ရောက်သွားနိုင်တယ်။ အဲဒီမှာ ရောက်ပြီးတော့ တစ်ကမ္ဘာ၊ နှစ်ကမ္ဘာ၊ လေးကမ္ဘာ၊ ရှစ်ကမ္ဘာ စသည်ဖြင့် ကမ္ဘာပေါင်းရှစ်သောင်းလေးထောင်တိုင်အောင် အသက်ရှည်ပြီး တည်နေနိုင်တယ်။ ဒါပေမယ့် အသက်တမ်း ကုန်တဲ့အခါ ကျတော့ အဲဒီ ဗြဟ္မာဘဝက သေရပြန်တာပဲ။ သေပြီးတော့ လူ့ပြည်၊ နတ်ပြည်ကို ပြန်ရောက်လာတယ်။ ဒီလိုရောက်လာတဲ့ အခါမှာလဲ ကောင်းကောင်းမွန်မွန်ချည်း နေသွားမယ် ဆိုရင်တော့ ဘဝကောင်းတွေချည်း ဖြစ်သွားဖို့ပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ကိလေသာက မကင်းသေးတော့ မကောင်းမှုကိုလဲ သူပြုမိဦးမှာပဲ။ ဒီတော့ အဲဒီမကောင်းမှုက အကျိုးပေးပြီး အပါယ်လေးပါးသို့လဲ ကျရောက်သွားနိုင်သေးတာပဲ။ ဒါကြောင့် ဒီလောကီ သမာဓိလောက်နဲ့ စိတ်မချရသေးဘူး။ လောကုတ္တရာသမာဓိနဲ့လဲ ပြည့်စုံအောင် အားထုတ်ရဦးမယ်။ လောကုတ္တရာ သမာဓိဆိုတာ မဂ်သမာဓိ၊ ဖိုလ်သမာဓိပဲ။ ဒီသမာဓိကလဲ ပညာပါ ပြည့်စုံမှ သူကလဲ ပြည့်စုံတယ်။ ဒါကြောင့် ပညာကိုလဲ ပြည့်စုံအောင် အားထုတ်ရသေးတယ်။ ဒီပညာကလဲ လောကီနဲ့ လောကုတ္တရာ ၂-မျိုးရှိတာပဲ။ ယခုကာလမှာ လက်မှုပညာ၊ နှုတ်မှုပညာအစရှိတဲ့ လောကရေရာ အသိအလိမ္မာပညာတွေကိုလဲ လောကီပညာလို့ပဲ ခေါ်နေရတယ်။

ဒါပေမယ့် ဒီပညာမျိုးတွေကတော့ ဘာဝနာနဲ့လဲ မဆိုင်ဘူး။ ကုသိုလ်တရားရယ်လို့လဲ မုချကိန်းသေမဟုတ်ဘူး။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုရင်တော့ ယခုသတ္တဝါတွေ အမြောက်အမြား သေကြေပျက်စီးအောင် လုပ်နေကြတာဟာ ဒီပညာတွေနဲ့ လုပ်နေကြတာပဲ။ လောဘ ဒေါသ အကုသိုလ်တွေနဲ့ လုပ်နေကြတာပဲ။ ပညာအစစ် ဆိုတာကတော့ အကုသိုလ်ရယ်လို့ မရှိဘူး။ ကုသိုလ်ချည်းပဲ။

ဒါကြောင့် လောကီပညာအစစ်ဆိုတာကတော့ သတ္တဝါအများ ကောင်းစားချမ်းသာရေးကို ကြံစည် သိမြင်တာရယ်၊ တရား ကျမ်းဂန်အရာမှာ သဘာဝကျကျ သိမြင်တာရယ်၊ ဝိပဿနာ ပညာရယ်၊ ဒီသုတမယ၊ စိန္တာမယ၊ ဘာဝနာမယ အသိဉာဏ် ပညာတွေဟာ လောကီပညာ အစစ်တွေပဲ။ ဒီလောကီပညာတွေနဲ့ ပြည့်စုံရင်လဲ ကုသိုလ်တွေဖြစ်ပွားပြီး ကောင်းစား ချမ်းသာသွားနိုင်တယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီလောကီပညာလောက်နဲ့လဲ အပါယ်လေးပါးကတော့ လုံးဝလွတ်ပြီလို့ မဆိုနိုင်သေးဘူး။ ဒါကြောင့် အပါယ်ဘေးက လုံးဝလွတ်မြောက်ချင်ရင် လောကုတ္တရာ ပညာနဲ့လဲ ပြည့်စုံအောင် အားထုတ်ရဦးမယ်။

လောကုတ္တရာ ပညာဆိုတာ မဂ်ဉာဏ်-ဖိုလ်ဉာဏ်ပဲ။ ဒီ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ကိုရအောင် ဘာကိုအားထုတ်ရမလဲ ဆိုလို့ရှိရင် သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာဆိုတဲ့ ဒီအကျင့် ၃-မျိုးထဲမှာ ပညာ အကျင့်ဆိုတဲ့ ဝိပဿနာ ဘာဝနာကို အားထုတ်ရမယ်။ ဒီပညာဘာဝနာက ပြည့်စုံသွားရင်တော့ သီလရော၊ သမာဓိရော၊ ပညာရော အကုန်လုံး တစ်ပါးတည်း ပြည့်စုံသွားတော့တာပဲ။

ဒီပညာဘာဝနာက ဘယ်လိုအားထုတ်ရတာလဲဆိုလို့ရှိရင် မိမိသန္တာန်မှာ ထင်ရှားရှိတဲ့ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေကို အမှန်အတိုင်း သိအောင်ခွဲစိတ်ပြီးရှုရတာပါပဲ။

ယခုခေတ် လောကဓာတ်ပညာတွေနဲ့ ဓာတ်ခွဲတယ်ဆိုတာကတော့ ဓာတ်အိုး ဓာတ်ခွက်တွေ၊ ဓာတ်မှန်တွေ ဒီလို၊ ကိရိယာတန်ဆာပလာတွေအမျိုးမျိုးနဲ့ ရုပ်ဓာတ်တွေကို ခွဲစိတ်ပြီး ကြည့်ကြတယ်။ ဒါပေမယ့် နာမ်တရားကိုတော့ သူတို့နည်းနဲ့ မခွဲနိုင်ကြပါဘူး။ ဟော ငါတို့မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဓာတ်ခွဲနည်းကတော့ ဘယ်လိုကိရိယာ တန်ဆာပလာမှ အကူအညီ မလိုဘူး။ ရှုမှတ်တဲ့စိတ်ကလေးတခုတည်းနဲ့ ရုပ်တရားတွေကိုလဲ ခွဲစိတ်ကြည့်နိုင်တယ်။ နာမ်တရားတွေကိုလဲ ခွဲစိတ်ကြည့်နိုင် တယ်။ ဘယ်လိုလဲဆိုတော့ မိမိတို့ သန္တာန်မှာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်၊ နာမ်တရားတွေကို သူဖြစ်ပျက်နေတဲ့အတိုင်း ဖြစ်ခိုက်၊ ဖြစ်ခိုက်မှာလိုက်ပြီး ရှုနေရုံပါပဲ။ ဒီလိုမပြတ်ရှုနေရင် သမာဓိဉာဏ် အားပြည့်လာတဲ့အခါမှာ ခဏမစဲဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်၊ နာမ်တွေကို ကိုယ်တိုင်မျက်မှောက် တွေ့နိုင်တယ်။

ကိုယ်ထဲမှာ ထင်ရှားနေတာက ရုပ်တရားနဲ့ နာမ်တရားနှစ်ပါးပဲရှိတယ်။ ရုပ်တရားက တစ်မျိုး၊ နာမ်တရားက တစ်မျိုး။ ရုပ်တရားဆိုတာ ဘာလဲဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ်အကောင်အထည်ကြီးအလိုက် ယခု ထင်ရှားတွေ နေရတာဟာ ရုပ်တရား တွေပါပဲ။ သူတို့ကို အမည်အသီးသီးနဲ့ ခွဲပြောမယ်ဆိုရင် ပထဝီဓာတ်၊ အာပေါဓာတ်၊ တေဇောဓာတ်၊ ဝါယောဓာတ်၊ စက္ခု ဓာတ်၊ ရူပဓာတ် စသည်ဖြင့် ၂၈-ပါးတောင် ရှိတယ်။ ဒါပေမယ့်လိုရင်း အတိုချုပ် ဆိုရင်တော့ တစ်ကိုယ်လုံး၊ တစ်ကောင်လုံး အထည်ဝတ္ထုကြီးအနေနဲ့ ထင်ရှားတွေနေရတာတွေဟာ ရုပ်တွေပါပဲ။ ဥပမာ ဆန်မှုန့်အသေးအမွှားကလေးတွေကို ရေနဲ့ရောစပ် ပြီး နယ်လိုက်တော့ အတုံးအခဲကြီး ဖြစ်လာတာလိုပါပဲ။ ဒီရုပ်ကိုယ်ကြီး ဆိုတာဟာလဲ ရုပ်အသေးအမွှား ကလေးတွေ အများကြီး စုပေါင်းပြီး ဖြစ်နေတဲ့ ရုပ်တုံး၊ ရုပ်ခဲကြီး၊ ရုပ်အစုအဝေးကြီးပါပဲ။ ဒီရုပ်တရားဆိုတာက အအေးနဲ့ တွေ့ရင်လဲ တစ်မျိုးတစ်မည်ပြောင်းလဲ ဖောက်ပြန်တတ်တယ်။ အပူနဲ့တွေ့ရင်လဲ တစ်မျိုးတစ်မည်ပြောင်းလဲ ဖောက်ပြန်တတ်တယ်။ ဆန်ကျင်ဘက်နဲ့ တွေ့တိုင်း တွေ့တိုင်း သူက ဒီလို တစ်မျိုးတစ်မည် ပြောင်းလဲဖောက်ပြန်ပြီး သွားတတ်တဲ့ အတွက်ကြောင့် သူ့ကို ပါဠိလို 'ရူပ'လို့ အမည် ပေးထားတယ်။ မြန်မာလိုကတော့ 'ရုပ်'လို့ခေါ်တယ်။ သူ့ရဲ့သဘော သတ္တိကတော့ ရုပ်ဆိုတာ အာရုံကို မသိတတ်တဲ့ တရားပါပဲ။ အဘိဓမ္မာပါဠိတော်မှာ နာမ်တရားနဲ့ ရုပ်တရားကို 'သာရမ္မဏာ ဓမ္မာ၊ အနာရမ္မဏာ ဓမ္မာ' လို့ ခွဲခြားပြီးတော့ ဟောထားတယ်။

သာရမ္မဏာ ဓမ္မာ အာရုံရှိတဲ့ နာမ်တရား၊ အာရုံပြုတတ်တဲ့ နာမ်တရား၊ အာရုံကို သိတတ်တဲ့ နာမ်တရားက တစ်မျိုး တဲ့။

အနာရမ္မဏာ ဓမ္မာ အာရုံမရှိတဲ့ရုပ်တရား၊ အာရုံမပြုတတ်တဲ့ ရုပ်တရား၊ အာရုံကို မသိတတ်တဲ့ ရုပ်တရားက တစ်မျိုး တဲ့။ ဒီလိုခွဲခြားထားတယ်။

ဒီအဘိဓမ္မာဒေသနာမှာ ရုပ်ဆိုတာ အာရုံကိုမသိတတ်တဲ့ တရားပဲလို့ တိုက်ရိုက်ပြထားတယ်။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အသိဉာဏ်ထဲမှာလဲ ရုပ်တရားတွေဟာ အာရုံကို မသိတတ်တဲ့အနေနဲ့ပဲ ထင်ရှားပါတယ်။ တုံးတိုင်များ၊ အုတ်ခဲ၊ ကျောက်ခဲ များ၊ မြေကြီးခဲများ၊ သစ်ပင်တောတောင်များ အဲဒါတွေလဲ ရုပ်တရားတွေပဲ။ အဲဒီရုပ်တွေဟာ ဘာမှအာရုံကို မသိတတ်ဘူး။ ဒါလိုပဲ ကိုယ်ထဲက ရုပ်တွေလဲဘာမှ မသိတတ်ဘူး။ ပြီးတော့ လူအသေကောင်မှာရှိတဲ့ ရုပ်တွေဟာ ဘာမှမသိတတ်ဘူး။ ဒါလိုပဲ လူအရှင်မှာရှိနေတဲ့ ရုပ်တွေလဲ ဘာမှမသိတတ်ဘူး။ အတူတူပါပဲ။ ဒါပေမယ့် လောကလူတွေရဲ့ အထင်ကတော့ "ရုပ် တွေဟာ အသက်ရှင်နေတုန်းတော့ သိတတ်တယ်။ သေသွားမှ မသိတာပဲ"လို့ ဒီလိုထင်နေကြတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီလိုထင်တဲ့ အတိုင်း မဟုတ်ပါဘူး။ အမှန်မှာတော့ လူအသေကောင်မှာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ လူအရှင်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် ရုပ်ဆိုရင် ဘာမှမသိတတ်တာ ချည်းပဲ။ သူ့သက်သက်နဲ့ဆိုရင် လှုပ်လဲမလှုပ်တတ်ဘူး။ ရုပ်ဆိုတာ အသေသဘောချည်းပဲ။

ဒါဖြင့် ယခု သိသိနေတာကတော့ ဘာတုံးဆိုလို့ရှိရင် ရုပ်ကိုမှီပြီး ဖြစ်နေတဲ့ နာမ်တရားကလေးပဲ။ နာမ်တရားဆိုတာ အသိတရားပါပဲ။ အာရုံဆီကို ရောက်ရောက်ပြီး သိတတ်လို့ သူ့ကို ပါဠိလို “နာမ”လို့ အမည်ပေးထားတယ်။ မြန်မာလိုကတော့ သူ့ကိုနာမ်လို့ခေါ်တယ်။ အများအားဖြင့်တော့ အဲဒီနာမ်တရားကို စိတ်လို့ပဲခေါ်နေကြပါတယ်။ အဲဒီအသိတရား၊ နာမ်တရား၊ စိတ်တရားကလေးဟာ ရုပ်ကိုမှီပြီးတော့ ဖြစ်နေတယ်။ ဘယ်လိုလဲဆိုရင် မျက်စိရုပ်ကို မှီပြီးတော့ မြင်သိမှု ဖြစ်နေတယ်။ နားရုပ်ကို မှီပြီးတော့ ကြားသိမှု ဖြစ်နေတယ်။ နှာခေါင်းရုပ်ကို မှီပြီးတော့ နံသိမှုဖြစ်နေတယ်။ လျှာရုပ်ကိုမှီပြီးတော့ အရသာ သိမှု ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်ရုပ်ကို မှီပြီးတော့ အတွေ့၊ အထိ၊ အသိကလေးတွေ ဖြစ်နေတယ်။ အကောင်း၊ အဆိုး၊ အတွေ့၊ အထိတွေ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ အများကြီးပါပဲ။ မြင်တယ် ကြားတယ်ဆိုတာတွေကတော့ သူ့နေရာနဲ့သူ တစ်နေရာ၊ တစ်ကွက်ကလေး အတွင်းသာရှိတယ်။ သူတို့ရဲ့ ဖြစ်ရာဌာနက သိပ်မကျယ်ဘူး။ ဒီတွေ့၊ ထိတယ်ဆိုတာကတော့ သူ့ဖြစ်ရာဌာနက သိပ်ကျယ်ဝန်းတာ။ တစ်ကိုယ်လုံး အတွင်းရော၊ အပြင်ရောနဲ့လို့ အများကြီးပဲ။ ကိုယ်ရုပ်ဆိုတာက အသွေးအသားစို့နေတဲ့ နေရာတိုင်းမှာ ပျံ့နှံ့ပြီး တည်ရှိနေတယ်။ အဲဒီအသွေး အသားစို့နေတဲ့ နေရာတိုင်း နေရာတိုင်းကတွေ့၊ ထိပြီး သိနိုင်တယ်။ ဒီတွေ့၊ ထိသိတာလဲ နာမ်တရားပဲ။ ပြီးတော့ နှလုံးရုပ်ကို မှီပြီးတော့ စိတ်ကူးကြံစည်သိမှုတွေ အမျိုးမျိုး ဖြစ်နေတယ်။ ဒါတွေဟာ အကုန်လုံး နာမ်တရားချည်းပဲ။ သိတာဆိုရင် နာမ်တရားချည်းပဲ။ ရုပ်မဟုတ်ဘူး။ ရုပ်ဆိုတာကတော့ ဘာမှ မသိတတ်ဘူး။

ဒါပေမယ့် ပကတိလူတွေ ထင်မှတ်နေတာကတော့ မြင်တယ်ဆိုရင် မျက်စိကပဲ မြင်သွားတယ်။ မြင်တာနဲ့ မျက်စိဟာ အတူတူပဲလို့ ဒီလိုထင်နေကြတယ်။ ပြီးတော့ “မြင်တာဟာ ငါပဲ။ ငါကပဲ မြင်သွားတယ်။ မျက်စိရော မြင်တာရော ငါ တစ်ယောက်တည်းပဲ”လို့ ဒီလိုလဲ ထင်နေကြတယ်။ အမှန်ကတော့ ဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ မျက်စိကတခြား၊ မြင်သိတာကလေးက တခြားပဲ။ ငါကောင်ရယ်လို့ မရှိဘူး။ မျက်စိရုပ်ကိုမှီပြီး မြင်သိသွားတာ ကလေးပဲရှိတယ်။

ဥပမာ-ယခု ကျောင်းပေါ် လူထိုင်နေရာမှာ ကျောင်းကတခြား၊ လူကတခြားပဲ။ ကျောင်းဟာလူမဟုတ်ဘူး။ လူကလဲ ကျောင်းမဟုတ်ဘူး။ တခြားစီကွဲနေတယ်။ ဒါလိုပဲ မြင်တဲ့အခါမှာလဲ မျက်စိကတခြား၊ မြင်တာကတခြားပဲ။ မျက်စိကလဲမြင်တာ မဟုတ်ဘူး။ မြင်သိတာကလဲ မျက်စိမဟုတ်ဘူး။ တခြားစီပဲကွဲနေတယ်။

တစ်နည်း-ဥပမာကတော့ အခန်းထဲမှာ ရှိနေတဲ့ လူက ပြတင်းပေါက်ကို ဖွင့်ပြီးကြည့်လိုက်ရင် အခန်းအပြင်ဘက်က အရာဝတ္ထုတွေကို အများကြီးပဲ မြင်သွားတယ်။ ဒီလိုမြင်တာဟာ ဘယ်သူက မြင်တာလဲ။ ပြတင်းပေါက်ကမြင်တာလား။ လူက မြင်တာလား ဆိုလို့ရှိရင် ပြတင်းပေါက်ကတော့ ဘယ်မြင်တတ်မလဲ။ လူကမြင်သွားတာပါပဲ။ ဒါပေမယ့်လို့ ပြတင်းပေါက် မရှိရင် လူက အဲဒီအပြင်ကဟာတွေကို မြင်နိုင်ပါ့မလား။ ဒီလိုလဲ မမြင်နိုင်ဘူး။ ပြတင်းပေါက်ရှိမှ ပြတင်းပေါက်ကနေပြီး ကြည့်မှ အဲဒါတွေကို မြင်နိုင်တယ်။ အပေါက်မရှိတဲ့ နံရံပိတ်ကာထားခဲ့တဲ့ နေရာကနေပြီး ကြည့်လို့တော့ အပြင်ကဟာတွေကို မမြင်နိုင်ဘူး။ အဲဒီလိုပါပဲ။ မြင်တာဟာ မျက်စိနဲ့ တခြားစီပါပဲ။ မျက်စိကမြင်တာမဟုတ်ပါဘူး။ မြင်တာကလဲ မျက်စိ မဟုတ်ပါဘူး။ သို့ပေမယ့် မျက်စိရှိမှပဲ မြင်သိမှုက ဖြစ်နိုင်တယ်။ မျက်စိရုပ်ကို မှီပြီးတော့မှ မြင်သိကလေးက ဖြစ်တယ်။

အဲဒီတော့ မြင်တိုင်းမြင်တိုင်း၊ မြင်ခိုက်ခဏမှာ ထင်ရှားတာက မျက်စိရုပ်ရယ်၊ မြင်ရတဲ့အဆင်းရယ်၊ မြင်သိတဲ့ နာမ်ကလေးရယ် ဒီ ၃-ခုပဲရှိတယ်။ ဒီ ၃-ခုထဲမှာ အဆင်းရုပ်ဆိုတာကတော့ တစ်ရံတစ်ခါမှာ ကိုယ်တွင်းသန္တာန်က ထင်ရှား တယ်။ တစ်ရံတစ်ခါမှာ အပြင်ပသန္တာန်က ထင်ရှားတယ်။ အဲဒီမြင်ရတဲ့ အဆင်းရုပ်ရယ်၊ မျက်စိရုပ်ရယ်၊ သူတို့နှစ်ခုကတော့ ဘာကိုမှ မသိတတ်ဘူး။ သူများရဲ့ အသိခံရုံလောက်ပဲ။ မြင်တယ်ဆိုတဲ့ နာမ်ကတော့ မြင်ရတဲ့ အဆင်းကို သိတတ်တယ်။ မြင်ရတာကို ဘယ်လိုဟာလဲလို့ သူကသိသိသွားတယ်။ ဒါကြောင့် မြင်ဆဲ ခဏမှာ ထင်ရှားတာက မသိတတ်တဲ့ ရုပ်နဲ့ သိတတ်တဲ့နာမ်၊ ဒီရုပ်၊ နာမ်နှစ်ပါးပဲ ထင်ရှားတယ်။ ဒီရုပ်၊ နာမ်နှစ်ပါးတဲ့ပြီး ထင်ရှားဖြစ်သွားတာကို မြင်တယ်လို့ ခေါ်နေရ တာပဲ။

ဝိပဿနာဉာဏ်အမြင် မရှိသေးတဲ့ ပကတိလူတွေကတော့ ဒီလိုမြင်သွားတာကိုပဲ ငါကောင်၊ သတ္တဝါကောင်၊ အသက်ကောင်လို့ ထင်နေကြတယ်။ မြင်တာဟာ ငါပဲ။ ငါကပဲ မြင်သွားတယ်။ ငါကပဲ သိသွားတယ်လို့ ဒီလိုထင်နေကြတယ်။ အဲဒီလို ထင်နေတာကို သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ခေါ်တာပဲ။ သက္ကာယဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ ပါဠိအမည်ထဲမှာ သက္ကာယက တစ်ပုဒ် ဒိဋ္ဌိကတစ်ပုဒ်၊ သက္ကာယဆိုတဲ့ပုဒ်က ထင်ရှားရှိတဲ့ ရုပ်နာမ်ကို ဆိုလိုတယ်။ ဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ပုဒ်က အထင်မှား၊ အမြင်မှားတာလို့ ဆိုလိုတယ်။ ဒါကြောင့် သက္ကာယဒိဋ္ဌိဆိုတာ အဟုတ်တကယ် ထင်ရှားရှိတဲ့ ရုပ်၊ နာမ်အစုအပေါ်မှာ အထင်အမြင်မှားတာလို့ ဆိုလိုတယ်။ အထင်အမြင်မှားပုံကို ထပ်ပြီးတော့ ရှင်းပြဦးမယ်။ မြင်ခိုက်မှာ အဟုတ်တကယ် ထင်ရှားရှိတာက မျက်စိရုပ်ရယ်၊ မြင်ရတဲ့ အဆင်းရုပ်ရယ်၊ မြင်သိတဲ့ စိတ်နာမ်ကလေးရယ်၊ ဒီရုပ်နာမ် နှစ်မျိုးပဲရှိတယ်။ ဒီရုပ်နာမ်နှစ်မျိုးတည်း အဟုတ်ရှိ၊ တကယ် ရှိနေတာ အမှန်ပဲ။ ဒီလိုအဟုတ်ရှိ၊ တကယ်ရှိနေတဲ့ ရုပ်နာမ်အစုဝေးကို လူတွေက ဘာထင်နေကြတုန်းဆိုတော့ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ငါကောင်လို့ ထင်နေကြတယ်။ မြင်တာလဲငါပဲ။ မြင်ရတာလဲငါပဲ။ ငါ့ကိုယ်ကို ငါမြင်သွားတာပဲလို့ ဒီလိုထင်နေကြတယ်။ အဲဒီလို ထင်တာဟာ ငါကောင်မဟုတ်တဲ့ မြင်မှုရုပ်နာမ်တရားရဲ့ အပေါ်မှာ ငါကောင်အနေနဲ့ အထင်အမြင်မှားသွားတာပဲ။ ဒါကြောင့် ဒီလိုတကယ်ပဲ ထင်မှတ်စွဲလမ်းနေရင် အဲဒါကို သက္ကာယဒိဋ္ဌိလို့ ခေါ်တယ်။

ဒီသက္ကာယဒိဋ္ဌိ မကင်းသေးသမျှ ကာလပတ်လုံး အပါယ်လေးပါးက မလွတ်မြောက်သေးဘူး၊ ကုသိုလ်က အကျိုးပေးနေလို့ လူ့ပြည်နတ်ပြည်မှာ ဖြစ်နေရမယ့်လို့ စိတ်မချရသေးဘူး၊ မကောင်းမှု အကုသိုလ်တွေက အခွင့်ရလို့ အကျိုးပေးတဲ့အခါမှာ အပါယ်လေးပါးလဲ ကျကျသွားတတ်သေးတာပဲ။ ဒါကြောင့် ဒီသက္ကာယဒိဋ္ဌိလုံးလုံး ကင်းသွားအောင် အားထုတ်ရမယ်ဆိုတာကို မြတ်စွာဘုရားက “သက္ကာယဒိဋ္ဌိ-ပဟာနာယသတောဘိက္ခူ ပရိဗ္ဗဇေ”လို့ ဒီလို အရေးတကြီး မိန့်မှာထားခဲ့တယ်။

ဆိုလိုတာကတော့ သံသရာထဲမှာ ကျင်လည်နေတဲ့ သူဟာ မအိုချင် မနာချင် မသေချင်ပေမယ့်လို့ မနေရဘူး၊ တစ်နေ့ကျတော့ အိုရတယ်၊ မကျန်းမာ နာဖျားရတယ်၊ သေရတယ်၊ သေပြီးပြန်တော့လည်း တစ်ဖန်ဘဝအသစ် မဖြစ်ချင်ပေမယ့်လို့ မနေရဘူး၊ ဖြစ်ရပြန်တာပဲ၊ ဖြစ်ပြန်တော့လည်း ကိုယ်ဖြစ်ချင်ရာမှာချည်း ဖြစ်ရတာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ မကင်းသေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာဆိုရင် ငရဲ၊ တိရစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာ၊ အသူရကာယ်ဆိုတဲ့ အပါယ်ဘဝဆိုးတွေမှာ မဖြစ်ပရစေနဲ့လို့ ဒီလို တောင့်တလို့လည်း ရတာမဟုတ်ဘူး၊ ကံအားလျော်စွာ သူဖြစ်ချင်ရာ ဖြစ်သွားတာပဲ။ ဒါကြောင့် သံသရာဆိုတာ သေသေချာချာသိရင် သိပ်ကြောက်စရာကောင်းတယ်၊ အဲဒီ ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ သံသရာဘေးကြီးကို သိမြင်ပြီးတော့ သံသရာက လွတ်မြောက်အောင် နိဗ္ဗာန်ရောက်အောင် အားထုတ်ရမယ်တဲ့။ သံသရာကြီးတစ်ခုလုံးက မလွတ်မြောက်သေးတောင် အပါယ်သံသရာက လွတ်မြောက်သွားအောင် အားထုတ်ရမယ်တဲ့။ အပါယ်လေးပါးကို ကျစေနိုင်တဲ့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို အကြွင်းမဲ့ပယ်နိုင်အောင် အားထုတ်ရမယ်တဲ့။ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို အကြွင်းမဲ့ပယ်နိုင်တဲ့ အရိယမဂ်၊ ဖိုလ်တရားတွေ၊ လောကုတ္တရာ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာတွေနဲ့ ပြည့်စုံအောင် အားထုတ်ရမယ်တဲ့။ ဘယ်လိုအားထုတ်ရမှာလဲဆိုတော့ (သတော-အမှတ်ရလျက်၊ ပရိဗ္ဗဇေ-ကိလေသာနယ်အတွင်းမှ ထွက်သွားရမယ်တဲ့) သက္ကာယဒိဋ္ဌိအစွဲအလမ်းက ကင်းသည့်တိုင် အောင်မြင်မှု၊ ကြားမှု အစရှိတဲ့ ရုပ်နာမ်တွေကို အမှတ်ရမှု သတိနဲ့ ရှုမှတ်သွားရမယ်တဲ့။

ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးတို့က ဝိပဿနာအလုပ်ကို အားထုတ်ကြဖို့ တိုက်တွန်းဟောပြောနေကြရတာ၊ ယခု ယောဂီတွေလည်း ဒီ ဝိပဿနာအလုပ်ကို အားထုတ်မယ်လို့ ရောက်လာကြတယ်။ တော်တော်ကြာရင် အပြည့်အစုံ အားထုတ်ပြီး **အရိယာမဂ်၊ ဖိုလ်**ကို ဆိုက်ရောက်သွားကြလိမ့်မယ်။ ဒီတော့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကင်းပြီး အပါယ်လေးပါးက လွတ်မြောက်သွားကြတော့မှာပဲ။

အားထုတ်ဖို့ လုပ်ငန်းကတော့ မြင်တိုင်း မြင်တိုင်း မြင်ခိုက်မှာ ထင်ရှားရှိတဲ့ တရားကလေးတွေကို ရှုမှတ်ရုံပါပဲ။ မြင်တိုင်း၊ မြင်တိုင်း မြင်တယ်၊ မြင်တယ်လို့ ရှုမှတ်ရမယ်။ (ရှုတယ်၊ မှတ်တယ်ဆိုတာ သေသေချာချာသိအောင်လို့ အသိဉာဏ်နဲ့ စူးစိုက်ပြီး နှလုံးသွင်းလိုက်တာကို ခေါ်တာပါပဲ) ဒါကြောင့် မြင်ရင် မြင်တယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်ရင် တစ်ခါတစ်ရံမှာ မြင်ရတဲ့ အဆင်းကို ရှုမှတ်မိသွားတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ မြင်တဲ့စိတ် ကလေးကို ရှုမှတ်မိသွားတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ မြင်ရာဌာန မျက်စိရုပ်ကလေးကို ရှုမှတ်ပြီးတော့ ဒီကနေပြီး မြင်သွားတာပါကလေးလို့ သိ၊ သိသွားတယ်။ ဘယ်ဟာပဲ မှတ်မိသည်ဖြစ်စေ တစ်ခုခုမှတ်မိလို့ တစ်ခုခုသိလာရင် ပြီးတာပဲ။ တစ်ခုခုသိဘူး ဆိုရင်တော့ အဲဒီမြင်မှုကို အကြောင်းပြုပြီး “ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ၊ ငါကောင်”လို့ ထင်မှတ်စွဲလမ်းတဲ့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိဖြစ်လာမှာ။ **နိစ္စ သုခ အတ္တ** ကိလေသာ အစွဲတွေ ဖြစ်လာမှာ။ ဒီလို ကိလေသာ အစွဲက ကံတွေဖြစ်၊ ကံကအကျိုးပေးတော့ ဘဝသစ်တွေဖြစ်ခဲ့၊ ဒီနည်းဖြင့် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် စက်လည်ပြီးတော့ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲတွေ မပြတ်ဖြစ်နေတာ။ ဒါကြောင့် ဒီလို သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲတွေ တစ်ဝဲလည်လည်ဖြစ်ပြီး မနေရအောင်ဟာ မြင်တိုင်း မြင်တိုင်း မြင်တယ် မြင်တယ်လို့ ရှုရ မှတ်ရမယ်။

ကြားခိုက်စသည်မှာလည်း အတူတူပဲ။ ရုပ်နဲ့နာမ်ပဲရှိတယ်။ ကြားတယ်ဆိုတာ နားရုပ်ကိုမှီပြီးတော့ ကြားသိမှုကလေး ဖြစ်သွားတာပဲ။ နားကလည်းရုပ်၊ ကြားတာကလည်းရုပ်၊ ကြားသိသွားတာကတော့နာမ်၊ ဒီရုပ်နာမ် နှစ်ပါးပဲရှိတယ်။ အဲဒါကိုလည်း သိအောင် ကြားတိုင်း၊ ကြားတယ် ကြားတယ်လို့ မှတ်ရမယ်။

နာခေါင်းအနံ့ကို နံတိုင်းလည်း နံတယ် နံတယ် လို့ မှတ်ရမယ်။

လျှာက အရသာကို စားသိတိုင်း သိတယ်၊ သိတယ်လို့ မှတ်ရမယ်။

ကိုယ်ကတွေ့ထိတိုင်းလည်း အဲဒီ တွေ့ထိတာကလေးတွေကို လိုက်ပြီးမှတ်ရမယ်။ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ အသွေးအသား စို့နေတဲ့ နေရာတိုင်း၊ နေရာတိုင်းက အတွေ့အထိကို လက်ခံဖမ်းဆီးနိုင်တဲ့ ရုပ်တစ်မျိုးရှိတယ်။ အဲဒါကို **ကာယပဿာဒ**- ကိုယ်အကြည်ရုပ်လို့ ခေါ်တယ်။ အကောင်းအဆိုး၊ အတွေ့အထိဟူသမျှဟာ အဲဒီ ကိုယ်အကြည်ရုပ်ပေါ်မှာချည်း တိုက်ခိုက်လာတယ်။ ဒီလို တိုက်ခိုက်လာတဲ့ အကောင်းအဆိုး၊ အတွေ့အထိတွေကို **ကာယဝိညာဉ်**ခေါ်တဲ့ စိတ်က တွေ့ထိပြီး သိ၊ သိသွားတယ်။ ဒါကြောင့် တွေ့ထိခိုက်မှာ ကိုယ်အကြည်ကလည်းရုပ်၊ တွေ့ထိရတာတွေကလည်းရုပ်၊ ထိသိသွားတာကတော့နာမ်၊ ဒီရုပ်နာမ် နှစ်ပါးပဲရှိတယ်။ အဲဒါတွေကိုလည်းသိအောင် ထိတိုင်း၊ ထိတိုင်း ထိတယ် ထိတယ်လို့မှတ်ရမယ်။ ဒါက သာမန် အတွေ့အထိကို မှတ်ပုံပဲ။

ထူးတဲ့ အတွေ့အထိတွေ့ကလည်း ရှိသေးတယ်။ ဒုက္ခဝေဒနာတွေနဲ့ တွဲပြီးတော့ ညောင်းတယ်၊ ပူတယ်၊ နာတယ်၊ ကျင်တယ်၊ ကိုက်ခဲတယ် စသည်ဖြင့် အများကြီးပဲ။ အဲဒီ အတွေ့အထိတွေ့မှာတော့ ဝေဒနာတွေ ထင်ရှားနေလို့ ဝေဒနာကိုပဲ ခေါင်းတပ်ပြီးတော့ ညောင်းရင် ညောင်းတယ်။ ညောင်းတယ်လို့ မှတ်ရမယ်။ ပူရင်လည်း ပူတယ်၊ ပူတယ်။ နာရင်လည်း နာတယ်၊ နာတယ် စသည်ဖြင့် သူဖြစ်တဲ့အတိုင်းပဲမှတ်ရမယ်။

လက်ကလေး၊ ခြေကလေးတွေ ကွေးလိုက်၊ ဆန့်လိုက်၊ လှုပ်ရှားပြုပြင်လိုက်လို့ရှိရင်လည်း လက်ထဲ၊ ခြေထဲက အတွေ့ အထိတွေ့ ထင်ရှားဖြစ်သွားတာပဲ။ ကွေးချင်၊ ဆန့်ချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် ကွေးရုပ်၊ ဆန့်ရုပ်၊ လှုပ်ရှားရုပ်ကလေးတွေ အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ပျက်နေတာ ဒါကလေးတွေကို ယခုတော့ မသိနိုင်သေးဘူး။ တော်တော်ကြာမှ သိမှာ။ ယခုပြောနေတာကတော့ သုတမယဉာဏ်ဖြစ်အောင်လို့ စောစောက ကြိုတင်ပြီးပြောနေတာ။ အားလုံးလှုပ်ရှား ပြုပြင်မှုတွေဟာ ဒီစိတ်ကလေးတွေနဲ့ချည်း လုပ်နေတာပဲ။ ကွေးမယ်၊ ဆန့်မယ်၊ လှုပ်မယ်ကြုံတဲ့ စိတ်ကလေးတွေကြောင့် ဒီရုပ်ကလေးတွေက တစ်ဆင့်ချင်းတစ်ဆင့်ချင်း၊ တစ်ရွေချင်း တစ်ရွေချင်း ဖြစ်နေတယ်။ ဖြစ်ပြီးတော့လည်း သူဖြစ်ရာမှာပဲ ပျောက်ပျက်ပြီးသွားတယ်။ အဲဒါကလေးတွေကို တော်တော်ကြာတော့ ကိုယ်တိုင်ပဲတွေ့သွားပါလိမ့်မယ်။

ကွေးတဲ့ဆန့်တဲ့အခါ ကွေးမယ်၊ ဆန့်မယ်ကြုံတဲ့ စိတ်ကလေးတွေက စ၊ စပြီး ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီ စိတ်ကလေး တွေကြောင့် လက်ထဲခြေထဲမှာ ကွေးရုပ် ဆန့်ရုပ်ကလေးတွေ တောင့်တင်းရုပ် လှုပ်ရှားရုပ်ကလေးတွေ တစ်ဆင့်ချင်း တစ်ဆင့်ချင်း ဖြစ်လာတယ်။ ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်းလဲ သူတို့က လက်ထဲခြေထဲမှာရှိတဲ့ ကာယပဿာဒခေါ် ကိုယ်အကြည်ရုပ်နဲ့ တိုက်ခိုက်တွေ့ထိပြီးတော့ ဖြစ်လာတယ်။ ဒီတော့ ကာယဝိညာဉ်ခေါ်တဲ့ စိတ်အသိကလေးက တိုက်ရာထိရာမှာ ထိထိသွား တယ်။ ဒါကြောင့် လက်တွေ ခြေတွေ တောင့်တင်းတာ လှုပ်ရှားတာတွေ ထင်ရှားနေတယ်။ အဲဒီထင်ရှားတာတွေကို မရှုမိ မမှတ်မိလို့ရှိရင် ဘာဖြစ်သွားတုန်းဆိုတော့ကော ငါပဲ၊ ငါကွေးတာနဲ့ ငါဆန့်တာပဲ၊ ငါလက်ပဲ၊ ငါခြေပဲ စသည်ဖြင့် ပညတ်စွဲ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရောက်သွားတယ်။ အဲဒီလို ပညတ်အစွဲတွေ မရောက်အောင်လို့ ကွေးတိုင်းဆန့်တိုင်း လှုပ်ရှားတိုင်း ကွေးတယ်၊ ဆန့်တယ်၊ လှုပ်ရှားတယ် စသည်ဖြင့်ရှုမှတ် နေရတာပဲ။

ပြီးတော့ စိတ်ကူးကြုံစည်တဲ့အခါမှာလည်း နှလုံးရုပ်ကို မှီပြီးတော့ စိတ်ကူးစဉ်းစားမှု ကြံသိမှုကလေးတွေ ဖြစ်လာတယ်။ အကြမ်းအားဖြင့် ပြောရရင် ဒီရုပ်ကိုယ်ကြီးကို မှီပြီးတော့ဖြစ်နေတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် နှလုံးရုပ် ကိုယ်ရုပ်က ရုပ်တရား၊ စိတ်ကူးစဉ်းစားကြံသိနေတာက နာမ်တရား၊ ဒီရုပ်နာမ် နှစ်ပါးပဲရှိတယ်။ ဒီရုပ်နာမ်ကလေးတွေကိုလည်း သိအောင်လို့ စိတ်ကူးတိုင်း၊ စဉ်းစားတိုင်း ကြံစည်တိုင်း စိတ်ကူးတယ်၊ စဉ်းစားတယ် ကြံစည်တယ် စသည်ဖြင့် မှတ်ရမယ်။

ယခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ဖြစ်ခိုက် ရုပ်နာမ်ကလေးတွေကို ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း လိုက်ပြီးတော့ မပြတ်ရှုမှတ်နေရင် တော်တော်ကြာတော့ သမာဓိတွေ ထူးထူးခြားခြား ကောင်းလာတာကို တွေ့ရလိမ့်မယ်။ စိတ်ကလေးဟာ ဘယ်မှမသွားတော့ပဲနဲ့ မှတ်ရာ မှတ်ရာ အာရုံကိုသာ စိုက်ကနဲ စိုက်ကနဲ ကပ်ကပ်ပြီး တည်နေတာကို တွေ့ရလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါမှာ အသိဉာဏ် ကလည်း ထူးထူးခြားခြား ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း ရုပ်နဲ့နာမ်ကလေး နှစ်ခုရှိနေတာကို ကိုယ်တိုင်တွေ့ရမယ်။ မှတ်သိတာကလေးရယ်၊ မှတ်သိရတဲ့ အာရုံကလေးရယ်။ ဒါကလေး နှစ်ခုတည်း တွဲလျက်ဖြစ်နေတာကို ကိုယ်တိုင်တွေ့ရမယ်။

ဒီလို တွေ့ပြီးတဲ့နောက် ဆက်မှတ်နေရင် တော်တော်ကြာတော့ မြဲတည်နေတာရယ်လို့ကို မရှိတော့ဘူး။ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း မမြဲတာချည်းပဲတွေ့ရတယ်။

အသစ်အသစ် ပေါ်လာလိုက်၊ ဖြစ်ပေါ်လာတာကို ရှုမှတ်လိုက် အဲဒါက ပျောက်သွားလိုက်၊ ပြီးတော့ နောက်တစ်ခုက ပေါ်လာလိုက်၊ အဲဒါကိုရှုမှတ်လိုက်၊ သူကလည်း ပျောက်သွားလိုက်နဲ့ ဒီလို ပေါ်ချည်၊ ပျောက်ချည် တရားချည်းပဲတွေ့ရတယ်။ မြဲတည်နေတာရယ်လို့ မရှိတော့ဘူး။ ဒီတော့ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း “ပေါ်လာပြီး ပျောက်ပျောက်သွားလို့ မမြဲတာချည်းပဲ”လို့ ဒီလို သဘောကျလာမယ်။ အဲဒါဟာ အနိစ္စနုပဿနာတဲ့။

ပြီးတော့ “ဖြစ်ချည် ပျက်ချည် ဆင်းရဲချည်းပဲ”လို့ ဒီလိုလည်း သဘောကျလာမယ်။ ဒါကတော့ “ဒုက္ခာနုပဿနာ”ပဲ။ ပြီးတော့ ကိုယ်ထဲမှာ ညောင်းလိုက်၊ ပူလိုက်၊ နာကျင် ကိုက်ခဲလိုက်နဲ့ မခံသာတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေကိုလည်း အများကြီးပဲ တွေ့ရတယ်။ အဲဒါတွေကို ရှုရတော့ တစ်ကိုယ်လုံးဟာ ဆင်းရဲ အစုအဝေးကြီးလိုဖြစ်ပြီးတော့ ထင်လာမယ်။ ဒါလဲ ဒုက္ခာနုပဿနာပဲ။

ပြီးတော့ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း ရုပ်နာမ်တရားတွေကို ကိုယ့်အလိုအတိုင်း မဖြစ်ပဲ သူဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်နေတာကိုသာ တွေ့ရတယ်။ ဒါကြောင့် “အစိုးမရတဲ့တရား ငါကောင် သတ္တဝါကောင် မဟုတ်တဲ့ သဘောတရားတွေပဲ”လို့လဲ သဘောကျလာ မယ်။ ဒါကတော့ အနတ္တာနုပဿနာတဲ့။

ဒီအနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ အသိအမြင်တွေ ပြည့်စုံတဲ့အခါကျတော့ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြစ်ပြီး နိဗ္ဗာန်ကို တွေ့သွားမှာပဲ။ ဒီလိုနိဗ္ဗာန်ကို တွေ့ပြီးတော့ တစ်မဂ်တစ်ဖိုလ် ရသွားတယ်ဆိုရင် အပါယ်လေးပါးက လုံးဝလွတ်မြောက်သွားတော့တာပဲ။ အောက်ထစ်ဆုံးအားဖြင့် အဲဒီ တစ်မဂ်တစ်ဖိုလ်လောက်တော့ ပြည့်စုံသွားအောင် ယခုအားထုတ်ကြရမယ်။

အားထုတ်တော့ကာ မြင်တိုင်း၊ ကြားတိုင်း၊ တွေ့တိုင်း၊ သိတိုင်း ဒွါရ ၆ပါးက ပေါ်လာသမျှကို အကုန်လုံးလိုက်ပြီး မှတ်ရတယ်ဆိုတာခုနက ပြောခဲ့ပြီ။ ဒါပေမယ့် အားထုတ်ကာစမှာတော့ အကုန်လုံးကိုလိုက်ပြီး မမှတ်နိုင်သေးဘူး။ အားထုတ် ခါစမှာ သတိ၊ သမာဓိဉာဏ်တွေက ဘာမှအားရှိတာ မဟုတ်သေးဘူး။ မြင်တာ ကြားတာတွေကတော့ သိပ်မြန်နေတာ။ မြင်တုန်းပဲ ကြားနေသလို၊ ကြားတုန်းပဲ မြင်နေသလို၊ တစ်ပြိုင်နက်လိုလို ထင်နေရတယ်။ မြင်တာရယ်၊ ကြားတာရယ် စိတ်ကူး စဉ်းစားတာရယ်၊ ဒီသုံးလေးခုကတော့ တစ်ပြိုင်နက် ဖြစ်နေသလိုလိုပဲ ထင်ရတယ်။ ဘယ်ဟာက အရင်ကျတယ်၊ နောက်ကျ တယ်လို့ မပိုင်းခြားနိုင်ဘူး။ သူတို့က အလွန်ကို မြန်နေတာ။ အမှန်မှာတော့ မြင်တုန်းလဲမကြားနိုင်ဘူး။ ကြားတုန်းလဲ မမြင်နိုင်ဘူး။ တစ်ခုချင်းသာ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါပေမယ့် အားထုတ်စယောဂီမှာ သတိ၊ သမာဓိဉာဏ်က အားမရှိသေးတော့ ဖြစ်စဉ်အတိုင်း တစ်ခုချင်း အသီးသီး ပိုင်းခြားပြီး မှတ်ရမယ်ဆိုရင် ဘယ်မှတ်နိုင်မတုံး၊ မဖြစ်သေးဘူး။ အခုမှ လေ့ကျင့်ခါစ ရှိသေးတာပဲ။ ဒါကြောင့် အားထုတ်ခါစမှာ များများကြီး မှတ်မိဖို့ မလိုသေးဘူး။ နည်းနည်းကစပြီး မှတ်ရမယ်။ ပြီးတော့ မြင်တယ်၊ ကြားတယ်ဆိုတာတွေကလည်း နှလုံးသွင်းမှ မြင်တာ၊ ကြားတာပါ။ နှလုံးမသွင်းဘဲ နေမယ်ဆိုရင်လဲ မမြင်ဘဲ မကြားဘဲလဲ ပြီးသွားနိုင်ပါတယ်။ နံတယ်ဆိုတာကလဲ တစ်ခါတစ်ရံမှ ရှိတာပဲ။ စားတယ် ဆိုတာကလဲ စားတဲ့အခါကျမှ ရှိတာပဲ။ အဲဒါတွေကိုတော့ ရှိတဲ့အခါကျမှသာ မှတ်ရမယ်။ အမြဲတမ်းရှိနေတာကတော့ အတွေ့အထိတွေ့ပဲ။ သူတို့ကတော့ အမြဲတမ်းရှိနေတယ်။ ထိုင်နေလို့ရှိရင် ကိုယ်ထဲမှာ တောင့်တင်းပြီး တွေ့ထိနေတာက ထင်ရှားရှိနေတယ်။ အဲဒါတွေကို မှတ်ရ လိမ့်မယ်။ ဘယ်လို မှတ်ရမှာလဲဆိုရင် ကိုယ်ထဲမှာ စူးစိုက်ပြီး ထိုင်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိုင်တယ်လို့ပဲ မပြတ်မှတ်ရမယ်။

ထိုင်တယ်ဆိုတာ အမှန်မှာတော့ ထိုင်ချင်တဲ့စိတ် အဆင့်ဆင့်ကြောင့် တောင့်တင်းတဲ့ ထိုင်ရပ်တွေ အဆင့်ဆင့် ဖြစ်နေတာပါပဲ။ ဘောလုံးထဲမှာ လေတွေကတောင့်ခံထားလို့ အလုံးကြီးလိုက် တည်နေတာလိုပဲ ကိုယ်ထဲမှာတောင့်တင်းတဲ့ ရပ်တွေက အဆက်မပြတ်ဖြစ်နေလို့ ဒီကိုယ်ကြီးတောင့်နေနိုင်တာ။ ဒီကိုယ်ကြီးကို ထူထောင်တဲ့ရပ်တွေဟာ နည်းတဲ့ အင်အားတွေ မဟုတ်ဘူး။ အားမရှိတဲ့ လူမမာကို ထူမကြည့်ရင် သိနိုင်ပါတယ်။ အင်မတန်လေးတဲ့ ကိုယ်ကြီးပဲ။ ဒါလောက် လေးတဲ့ ကိုယ်ကြီးကို လဲကျမသွားအောင် ထူထောင်ထားတာဟာ နည်းတဲ့ အင်အားတွေ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒါကို ပကတိ လူတွေကတော့ အကြောတွေက ဆွဲထားလို့ပဲလို့ ထင်ချင်လည်း ထင်ကြမယ်။ ဟုတ်ပါတယ်။ အဲဒီ အကြောတွေကိုကရပ်တွေပဲ။ အကြောပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အသွေးအသား အရိုးပဲဖြစ်ဖြစ် ရပ်တွေချည်းပဲ။ အခုပြောနေတဲ့ တောင့်တင်းရပ် ထိုင်ရပ်ဆိုတာက အဲဒီ အကြောရပ် အသွေးအသားရပ်တွေထဲမှာ ဖြစ်ရတာပဲ။ ဘောလုံးထဲမှာ လေတွေပြည့်နေသလိုပါပဲ။ ဒီတောင့်တင်းတဲ့ရပ်တွေက တစ်ကိုယ်လုံးမှာ အနံ့အပြား အဆင့်ဆင့် ဖြစ်နေတယ်။ ဒါတွေဟာ ဝါယောဓာတ်ပဲ။ ဝါယောဓာတ်တွေက ဆောင့်တင်းပြီး မပြတ်ဖြစ်နေလို့ ကိုယ်ကြီးတစ်ခုလုံး အခုလိုထောင်မတ်ပြီး နေနိုင်တာ။ အိပ်ငိုက်တဲ့အခါများမှာ ထိုင်ရင်းကပေမယ့် လဲကျ သွားတတ်တယ် မဟုတ်လား။ အဲဒါဟာ တောင့်တင်းတဲ့ရပ် အသစ်တွေ အခုလို မဖြစ်ရလို့ပဲ။ အိပ်ငိုက်စိတ်က ဘဝင်စိတ်တဲ့။ အဲဒီ ဘဝင်စိတ်ဆိုတာကတော့ တောင့်တင်းတဲ့ ထိုင်ရပ်ကို မဖြစ်စေနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် အိပ်ငိုက်ရင်လဲကျသွားတာပဲ။ နိုးနေတဲ့ အခါမှာတော့ သန့်စွမ်းတဲ့ စိတ်တွေက မပြတ်ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီစိတ်တွေကြောင့် တောင့်တင်းတဲ့ ဝါယောဓာတ်ရပ်တွေကလဲ အဆင့်အဆင့် မပြတ်ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒါတွေကို သိအောင်ဟာ ထိုင်နေတဲ့ကိုယ်ထဲ စိတ်နဲ့စိုက်ပြီးတော့ ထိုင်တယ်၊ ထိုင်တယ်။ ထိုင်တယ်လို့ မှတ်နေရမယ်။ တောင့်တင်းတာတွေချည်းရှာပြီး မှတ်ဖို့ပြောတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ တစ်ကိုယ်လုံးကိုပဲ သိမ်းကျုံးပြီး မှတ်ရမယ်။ အောက်ပိုင်းကခွေလို့ အထက်ပိုင်းက ထောင်လို့ ဒီလိုထောင်နေတဲ့ ကိုယ်ကြီးတစ်ခုလုံးကို စိတ်နဲ့စိုက်ပြီးတော့ ထိုင်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိုင်တယ်လို့ မှတ်နေရမယ်။

ဒါပေမဲ့ ထိုင်တာတစ်ခုတည်းမှတ်နေရင် သူက လွယ်လွန်းအားကြီးနေတယ်။ လွယ်လွန်းတော့ ကြောင့်ကြမစိုက်ရလို့ ဝီရိယက အားမရှိဘူး။ သမာဓိကအားများနေတယ်။ ဒါကြောင့်ထိုင်တယ်။ ထိုင်တယ်လို့ ချည်းမှတ်နေတာ ကြာလာတော့ ပျင်းလာတတ်တယ်။ အဲဒါက သမာဓိလွန်လို့ ထိနမိဒ္ဓ ဖြစ်တာတဲ့။ ထိနမိဒ္ဓဆိုတာက ထိုင်းမှိုင်းပျင်းရိတာပဲ။ ဒါကြောင့် ဝီရိယ အားများလာအောင်လဲ လုပ်ရသေးတယ်။ ဘယ်နှယ်လုပ်မလဲဆိုတော့ကာ မှတ်စရာ အာရုံကို တိုးပေးဖို့ပါပဲ။ ထိုင်တယ်လို့ မှတ်ပြီးရင် တစ်နေရာက ထိနေတာကလေးကို စူးစိုက်ပြီးတော့ ထိတယ်လို့ မှတ်ရမယ်။ ခြေထောက်ကပဲဖြစ်ဖြစ် လက်ကပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ တင်ပါးကပဲ ဖြစ်ဖြစ် တစ်နေရာကပေါ့လေ။ ထင်ထင်ရှားရှား ထိနေတာကလေးကို မှတ်ဖို့ပါပဲ။

ဟော ... ထိုင်တယ်လို့ ကိုယ်ထဲမှာမှတ်လိုက်၊ ပြီးတော့ ထိတယ်လို့ အဲဒီအထိကလေးကို သွားမှတ်လိုက်၊ ပြီးတော့ တစ်ခါထိုင်တယ်လို့ ကိုယ်ထဲပြန်မှတ်လိုက်ပြီးတော့ ထိတယ်လို့ အဲဒီ အထိကလေးကိုမှတ်၊ အဲဒါလေး ၂ခုကိုပဲ အသွားအပြန် မှတ်နေရမယ် ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်လို့ မှတ်နေရမယ်။

မှတ်ဆိုတာ ရှုတာပဲ။ သိရမယ့်အာရုံကလေးဆီကို စူးစိုက်ပြီး နှလုံးသွင်းတာပါပဲ။ အဲဒါကို ရှုတယ်လို့ ခေါ်တယ်။ မှတ်တယ်လို့လဲ ခေါ်တယ်။ ရှုတာ၊ မှတ်တာ၊ နှလုံးသွင်းတာ ဒီသုံးခုဟာ အခေါ်လောက်သာ ကွဲပါတယ်။ အနက်အဓိပ္ပါယ်

ကတော့ အတူတူပါပဲ၊ ဘာမှမထူးပါဘူး၊ ဒါကြောင့် ထိုင်တယ် ထိတယ်၊ ထိုင်တယ် ထိတယ်လို့ အဲဒါကလေး ၂-ခုကို အသွားအပြန်မှတ်နေရမယ်၊ ရှေးက အာနာပါနကို တော်တော်များများ လေ့လာခဲ့တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ ဖောင်းတာ ပိန်တာကို မှတ်ရတာထက် ဟောဒီထိုင်တာနဲ့ ထိတာကလေးကစပြီး မှတ်ရင် ပိုပြီး ကောင်းလွယ်တတ်တယ်၊ သို့ပေမယ့် အစကဘာမှ တရားအားမထုတ်ဖူးသေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာတော့ ထိုင်တာထိတာက စပြီးမှတ်ရင် သိပ်မလွယ်လှဘူး၊ ခပ်ခက်ခက် ဖြစ်နေတတ် တယ်၊ ဒါကြောင့် သူ့ထက်ပိုလွယ်တာက စပြီး အားထုတ်ရမယ်။

အဲဒါကဘာတုံးဆိုရင် အသက်ရှူတိုင်း ရှိုက်တိုင်း ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းပိန်နေတဲ့ရုပ်ပါပဲ၊ အဲဒါကစပြီး ရှုမှတ်ရမယ်၊ သူကပိုပြီး လွယ်လဲလွယ်တယ်၊ ထင်လဲထင်ရှားတယ်၊ အားထုတ်ခါစမှာတော့ ကြမ်းကြမ်းနဲ့ ထင်ထင်ရှားရှားကပဲ စပြီးမှတ်ရင် သာပြီးကောင်းတယ်၊ စာသင်ရတာလိုပါပဲ၊ စာသင်တာဟာ လွယ်လွယ်ကစပြီးသင်မှ တတ်လွယ်တယ်၊ ခက်တာကစပြီး သင်ရင် တော်တော်နဲ့ မတတ်နိုင်ဘူး၊ ဒါလိုပဲ၊ တရားကလဲ လွယ်လွယ်ကစပြီး အားထုတ်မှ သမာဓိဉာဏ်ဖြစ်လွယ်တာ။

ဝိပဿနာရဲ့ သဘောကိုက ထင်ရှားရာစပြီး ရှုရမယ်တဲ့၊ နာမ်နဲ့ ရုပ်နှစ်ပါးထဲမှာ နာမ်ဆိုတာက သိမ်မွေ့တယ်၊ သိပ်မထင်ရှားဘူး၊ ရုပ်ကတော့ကြမ်းတယ်၊ ထင်ရှားတယ်၊ ဒါကြောင့် ဝိပဿနာသက်သက်က စပြီးရှုတဲ့ ဝိပဿနာယာနိက ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ရုပ်ကစပြီးတော့ ရှုရတယ်၊ ရုပ်ထဲမှာလဲ ဥပါဒါရုပ်ဆိုတာက သိမ်မွေ့လို့ သိပ်မထင်ရှားဘူး၊ မဟာဘုတ်ရုပ်တွေ ကတော့ ကြမ်းလို့ ထင်ရှားတယ်၊ ဒါကြောင့် အဲဒီ မဟာဘုတ်ကြမ်းတွေက စပြီး ရှုရမယ်တဲ့၊ ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယောဆိုတဲ့ ဓာတ်ကြီး ၄-ပါးကစပြီး ရှုရမယ်တဲ့၊ အခုဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်လို့ မှတ်ရာမှာ ထင်ရှားတွေ့ရတာဟာ ဝါယော ဓာတ်ပဲ၊ ဝမ်းဗိုက်ထဲက တောင့်တင်းတာကို တွေ့ရတယ်၊ လှုပ်ရှားတာကို တွေ့ရတယ်၊ ဒီတောင့်တင်းလှုပ်ရှားတဲ့ ဝါယော ဓာတ်ကို စပြီးတွေ့ရတာပဲ၊ သတိပဋ္ဌာန်ပါဠိတော်မှာ သွားရင်လဲ သွားတယ်လို့သိရမယ်၊ ရပ်ရင်၊ ထိုင်ရင်၊ အိပ်ရင်လဲ ရပ်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ အိပ်တယ်လို့ သိရမယ်၊ ကိုယ်အမူအရာကို ပြုပြင်တိုင်း အဲဒီပြုပြင်မှုကို သိရမယ် စသည်ဖြင့် ဟောထားတယ်၊ အဲဒီမှာ အဋ္ဌကထာက ဝါယောဓာတ်ကိုချည်း ခေါင်းတပ်ပြီးသိဖို့ ပြထားတယ်၊ အပြည့်အစုံဆိုရင်တော့ ကိုယ်အမူအရာတိုင်းမှာ ဓာတ် ၄-ပါးလုံး ထင်ရှားနေတာချည်းပဲ၊ အဲဒါတွေကိုသိဖို့ပါပဲ၊ ဒါကြောင့် ထိုင်နေတဲ့အခါကာလမှာ အသက်ရှူတိုင်း ဖောင်းတာနဲ့ ပိန်တာ ဒါကလေး ၂-ခုက ထင်ရှားနေတယ်၊ ဒါကလေး ၂-ခုကစပြီး မှတ်ရမယ်။

ဟော အခုဒီကစပြီး မှတ်ပုံချည်း ပြောသွားတော့မယ်နော်၊ ခုနက လျှောက်ပြောနေတာကတော့ သုတမယဉာဏ် ဖြစ်ရအောင်လို့ တရားဟောတဲ့အနေနဲ့ ဝိပဿနာရှုရပုံ အကြောင်းအရာတွေကို အကျယ်ဟောနေတာ၊ ယခုဒီကစပြီးတော့ မှတ်ပုံချည်းများများ ပြောသွားတော့မယ်၊ သေသေချာချာ စူးစိုက်နားထောင်ကြရမယ်။

ဖောင်းတာ ပိန်တာကလေးတွေ မှတ်ရအောင်၊ ရှေးဦးစွာ ဗိုက်မှာ စိတ်နဲ့ စိုက်ထားရမယ်၊ အသက်ရှူသွင်း လိုက်တဲ့ အခါ ဖောင်းတက်လာတာကို တွေ့လိမ့်မယ်၊ အသက်ရှူထုတ်လိုက်တဲ့ အခါကျတော့ ပိန်ကျသွားတာကို တွေ့လိမ့်မယ်၊ ဖောင်းတက်တာကလေးကို ဖောင်းတယ်လို့ မှတ်ရမယ်၊ ပိန်ကျသွားတာကလေးကို ပိန်တယ်လို့ မှတ်ရမယ်၊ စိတ်နဲ့စိုက်ပြီး ကြည့်ရုံနဲ့ မထင်ရှားသေးရင် ဗိုက်မှာ လက်နဲ့ထိထား၊ အသက်ရှူတာကိုတော့ မပြင်နဲ့၊ နှေးအောင်လဲ အသက်အောင့်မထားနဲ့၊ မြန်အောင်လဲ အားမထုတ်နဲ့၊ ပြင်းပြင်းကြီးလဲ မရှုနဲ့၊ အသက်ရှူကို ပြင်လိုက်ရင် မောသွားလိမ့်မယ်၊ ဒါကြောင့် ပကတိ ရှုမြဲတိုင်း မှန်မှန်ကလေးသာ ရှုရမယ်၊ အသက်ရှူမှားသွားရင် မှန်မှန်ကလေးပြန်ထား၊ ဒီလိုမှန်မှန်ကလေး ရှုနေရင်း ဖောင်းတက်လာတာလဲ ဖောင်းတယ်လို့မှတ်၊ ပိန်ကျသွားတာကို ပိန်တယ်လို့မှတ်။

ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် ဒီလိုအဆိုလေးတွေကတော့ စိတ်ထဲတွင် ဆိုရမှာနော်။ ပါးစပ်ကတော့ ဆိုနေဖို့ မလိုပါဘူး၊ စိတ်ထဲတွင်ပဲ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့ ဒီလို စိတ်ဆိုကလေးနဲ့ ဖောင်းတိုင်း ပိန်တိုင်းလိုက်ပြီး မှတ်နေရမယ်၊ ဝိပဿနာ ဆိုတာ အဆိုတွေ၊ အမည်တွေက လိုရင်းမဟုတ်ဘူး၊ သိဖို့ကသာပြီး လိုတယ်၊ ဒါကြောင့် ဆိုရုံကလေးနဲ့တော့ မပြီးသေးဘူး၊ ဖောင်းတယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါမှာ ဖောင်းစကနေပြီး ဖောင်းဆုံးတိုင်အောင် ဖောင်းတက်လာတာ ကလေးကို မျက်စိနဲ့ မြင်တာ သေသေချာချာ သိသွားစေရမယ်၊ ပိန်တာကို မှတ်တဲ့အခါမှာလဲ ပိန်ကျသွားတာကလေးကို ပိန်စက ပိန်ဆုံးတိုင်အောင် မျက်စိနဲ့ မြင်သလို ထင်ထင်ရှားရှား သိသွားစေရမယ်၊ ဖောင်းတယ်လို့ မှတ်ရင် ဖောင်းတာနဲ့ အသိနဲ့ ကပ်သွားစေရမယ်၊ ခဲနဲ့ပစ်လိုက်တော့ ဖတ်ကနဲ ထိမှန်သွားတာလို ဟိုကပေါ်လာတဲ့ မှတ်စရာအာရုံနဲ့ ဒီကရှုမှတ်လိုက်တဲ့ စိတ်ဟာ တစ်ခါတည်း အံကျ ကိုက်ကိုက်သွားအောင်လို့ ဂရုစိုက်ပြီး မှတ်ရမယ်၊ ပိန်တယ်လို့ မှတ်တော့လဲ အတူတူပဲ၊ ပိန်တာနဲ့ မှတ်တာဟာ အံကျကိုက်သွားစေရမယ်။

ဘာမှ အထူးမှတ်စရာမရှိရင် ဒီဖောင်းတာပိန်တာကလေး ၂ခုပဲ မှတ်ရမယ်၊ ဖောင်းတယ်ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်လို့ မပြတ်မှတ်နေရမယ်၊ ဒီလိုမှတ်နေရင်း စိတ်ကတခြားသို့ ထွက်ထွက်သွားတာလဲ ရှိလိမ့်ဦးမယ်၊ သမာဓိအား မကောင်းသေးရင် စိတ်ဆိုတာက ထားရာမှာနေတာ မဟုတ်ဘူး၊ ဖောင်းတာ ပိန်တာချည်း မှတ်နေပါဆိုပေမယ့် သူက နေမှာမဟုတ်ဘူး၊ တခြားကိုလည်း ထွက်ထွက်သွားလိမ့်ဦးမယ်၊ အဲဒီလို ထွက်သွားတဲ့ စိတ်ကလေး ကိုလည်း လိုက်ပြီးမှတ်ရမယ်၊ အဲဒီ စိတ်ကလေးကို သွားတယ်၊ သွားတယ်လို့မှတ်။

ဒီလိုတစ်ချက် နှစ်ချက်လောက် မှတ်လိုက်ရင် သူကမသွားပြန်ဘူး။ ဒီတော့ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်။ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့ ပြန်မှတ်သွားရုံပဲ။ စိတ်ကလေးက တစ်နေရာရာရောက်ရောက်သွားရင် ရောက်တယ်၊ ရောက်တယ်လို့ မှတ်။ ပြီးရင် ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့ ပြန်မှတ်သွားရုံပဲ။ စိတ်ကူးထဲမှာ လူတစ်ယောက်ယောက်နဲ့ တွေ့ရင်လည်း တွေ့တယ် တွေ့တယ်လို့ မှတ်။ ပြီးရင် ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့ ပြန်မှတ်။ လူတစ်ယောက်ယောက်နဲ့ တွေ့လို့ စကားပြောနေမှ သတိရတဲ့အခါလဲ ရှိတယ်။ အဲဒီလို စကားပြောနေတဲ့ စိတ်ကူးကိုလဲ ပြောတယ် ပြောတယ်လို့ မှတ်ရတာပဲ။ လိုရင်းကတော့ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် စိတ်ကူးကြံစည်မှုတွေ ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း လိုက်မှတ်ဖို့ပါပဲ။ မှတ်ပုံကတော့ စိတ်ကူးရင် စိတ်ကူးတယ်လို့မှတ်။ စဉ်းစားရင် စဉ်းစားတယ်။ ကြံရင် ကြံတယ်။ သိရင် သိတယ်။ နှလုံးသွင်းရင် နှလုံးသွင်းတယ်လို့မှတ်။ စိတ်ထဲမှာ ပျော်တယ်ထင်ရင်လဲ ပျော်တယ်၊ ပျော်တယ်လို့မှတ်။ ပျင်းရင်လဲ ပျင်းတယ်၊ ပျင်းတယ်လို့မှတ်။ ဝမ်းသာရင်လဲ ဝမ်းသာတယ် ဝမ်းသာတယ်လို့မှတ်။ စိတ်ပျက်ရင်လဲ စိတ်ပျက်တယ် စိတ်ပျက်တယ်လို့မှတ်။ ဒီလိုစိတ်ကူးကလေးတွေကို ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း ရှုမှတ်ပြီး သိနေတာက ဘာတုန်းလို့ဆိုရင် **စိတ္တာနုပဿနာ** ခေါ်တယ်။

ဒီလိုစိတ်ကလေးကို ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း မရှုနိုင်၊ မသိနိုင်ကြတဲ့အတွက် ဒီစိတ်ကလေးကိုပဲ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါကောင်လို့ ထင်နေကြတာ။ စိတ်ကူးနေတာဟာ ငါပဲ။ ငါစဉ်းစားနေတယ်။ ငါကြံနေတယ်။ ငါသိနေတယ်လို့ ထင်နေကြတယ်။ ကလေး သူငယ်အဖြစ်က ယခုထက်ထိ တစ်ဘဝလုံး အသက်ရှင်ပြီး သိနေတဲ့ ငါကောင်လေးဟာ တကယ့်ကို ရှိနေတယ်လို့ ထင်နေကြ တယ်။ အမှန်မှာတော့ ငါကောင်ကလေးဆိုတာ ရှိတာကိုမဟုတ်ဘူး။ တစ်ခုချင်း တစ်ခုချင်း ဆင့်ကာ ဆင့်ကာ မပြတ်ဖြစ်နေတဲ့ ဒီစိတ်ကလေးသာ ရှိတာပဲ။ အဲဒီ တခုချင်း တစ်ခုချင်း ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ စိတ်ကလေးကို ကိုယ်တိုင်မျက်မှောက် သိအောင်လို့ ရှုမှတ်ရတာပဲ။ ဒီစိတ်ကလေးရဲ့ ဖြစ်ပုံကို **ဓမ္မပဒ**မှာ မြတ်စွာဘုရားက ဒီလိုဟောထားတယ်။

ဒူရင်္ဂမံ ဧကစရံ၊ အသရီရံ ဂုဟာသယံ။
ယေ စိတ္တံ သံယမေသန္တိ၊ မောက္ခန္တိ မာရဗန္ဓနာ။

ဒူရင်္ဂမံ-ဝေးသောအာရုံသို့လဲ သွားတတ်သည်တဲ့။ စိတ်ဆိုတာ ဝေးတဲ့အာရုံဆီကိုလဲ သွားတတ်တယ်။ လူက ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းထဲမှာ ရှိနေပေမယ့် စိတ်ကတော့ အရပ်ထဲလျှောက်ပြီး မြို့ထဲ လျှောက်သွားနေတတ်တယ်။ တခြားမြို့ရွာ နိုင်ငံတွေလဲ လျှောက်သွားတာပဲ စိတ်ထဲမှာ သိဘူးတာတွေဆိုရင် ဘယ်လောက်ဘဲဝေးဝေး စိတ်ကူးလိုက်ရင် သူကတော့ ဖြတ်ခနဲ ရောက်ရောက်သွားတာပဲ။ ဒီလိုဝေးတဲ့ အာရုံတွေဆီလဲ ရောက်ရောက်သွားတဲ့ စိတ်ကလေးကို သိအောင်ရှုရ မှတ်ရမယ်တဲ့။

ဒူရင်္ဂမံ-ဝေးသောအာရုံသို့လဲ သွားတတ်သော၊ ဧကစရံ-တစ်စိတ်ချင်းသာ ဖြစ်လေ့ရှိသော ဒီစိတ်ကလေးတွေဟာ တစ်ခုပြီးမှ တစ်ခု တစ်စိတ်ချင်းဖြစ်နေတာ။ ဒါကိုမသိသေးတဲ့ ပကတိ လူတွေကတော့ တစ်သက်လုံး၊ တစ်ဘဝလုံး တစ်စိတ်တည်းပဲလို့ ထင်နေကြတယ်။ အသစ်အသစ် ဖြစ်နေတယ်လို့ မသိကြဘူး။ မြင်လိုက် ကြားလိုက် စဉ်းစားလိုက်နဲ့ ဟိုအရင်တုန်းက သိနေတာတွေလဲ ဒီစိတ်ပဲ။ ယခုသိနေတာလဲ ဒီစိတ်ပဲ။ အားလုံး ဒီစိတ်ထဲကပဲ သိနေတယ်လို့ ထင်နေကြ တယ်။ ပြီးတော့ မြင်နေတုန်းလဲ ကြားတယ်၊ နံတယ်၊ ထိတယ်၊ သိတယ်။ ကြားနေတုန်းလဲ မြင်တယ်၊ နံတယ်၊ ထိတယ်၊ သိတယ် စသည်ဖြင့် စိတ်လေးငါးခြောက်ခုဟာ တစ်ပြိုင်နက်ထဲဖြစ်ပြီး တစ်ပြိုင်နက်ထဲသိနိုင်တယ်လို့ ဒီလိုလဲ တစ်ချို့က ထင်နေကြတယ်။ အမှန်ကတော့ ဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ စိတ်ဆိုတာ တစ်ခုပြီးမှတစ်ခု တစ်စိတ်ချင်း အသစ်အသစ် ဖြစ်နေတာပဲ။ အဲဒါကို တော်တော်ကြာရင် ကိုယ်တိုင်ပဲ တွေ့သွားပါလိမ့်မယ်။ စိတ်ကူးကြံစည်တာကလေးများ သိပ်ထင်ရှားတာ။ ကြံတယ် ကြံတယ်လို့မှတ်လိုက်ရင် မရှိပြန်ဘူး။ စဉ်းစားတယ် စဉ်းစားတယ်လို့ မှတ်လိုက်ရင် မရှိပြန်ဘူး။ ဒီစိတ်ကလေးကို ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်းမှတ်။ မှတ်တိုင်းမှတ်တိုင်း ပျောက်ပျောက်သွားတာကလေးတွေဟာ ပုတီးလုံးကလေးတွေ စီနေသလိုပဲ ရှေ့စိတ်နဲ့ နောက်စိတ်ဟာ ဘာမှမစပ်ဘူး။ အဲဒါကလေးတွေကို ကိုယ်တိုင်ပဲသိလာပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုစိတ်ကလေးတွေ တစ်ခုချင်း ဖြစ်နေတာကိုလဲ သိရမယ်။

ဒူရင်္ဂမံ-ဝေးသောအာရုံသို့လဲ သွားတတ်သော၊ ဧကစရံ-တစ်စိတ်ချင်းသာ ဖြစ်လေ့ရှိသော၊ အသရီရံ-ကိုယ်အကောင် အထည်လဲ မရှိသော။

စိတ်ဆိုတာ ကိုယ်အကောင်အထည်လဲ မရှိဘူး။ ဒါကြောင့် ရုပ်လောက်မထင်ရှားဘူး။ ရုပ်ဆိုတာကတော့ အထည် ဝတ္ထုကြီးတွေနဲ့ ဖွဲ့ ထင်ရှားနေတယ်။ လက်ရယ်၊ ခြေရယ်၊ ခေါင်းရယ် ကိုယ်ရယ် ဒီလို အထည်ဝတ္ထုကြီးတွေနဲ့ အထင်ကရကြီး ဟာကိုး။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ထဲက ရုပ်တွေလဲ ထင်ရှားတာပဲ။ အပြင်ဘက်က ရုပ်တွေလဲ ထင်ရှားတာပဲ။ ရုပ်ဆိုတာ ဘယ်ဟာလဲလို့ မေးရင် ဒါပါပဲလို့ ကိုင်ပြီးတော့တောင် ပြနိုင်ပါသေးတယ်။ နာမ်ဆိုတာက ဘယ်ဟာတုန်းလို့ မေးရင်တော့ သူက အထည်ဝတ္ထုမရှိလို့ အပြောရအပြရခက်တယ်။ ဒါကြောင့် လောကဓာတ်ဆရာတွေဟာ ဒီနာမ်ကို မခွဲခြားနိုင်ဘဲ ဖြစ်နေကြတာ။ ဒါပေမယ့် အာရုံကိုသိနေတာဟာ နာမ်တရားပါပဲလို့ ဒီလိုပြောရင် နားတော့လည်နိုင်ပါတယ်။ သေသေချာချာ ခွဲခြမ်းပြီး သိဖို့ကတော့ သူ့ကို ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း လိုက်ပြီးမှတ်ရတယ်။ ဒီလိုမှတ်နေရင် ဒီစိတ်နာမ်ကလေးကို လက်နဲ့

ကိုင်ကြည့်ရသလိုပဲ၊ အထင်အရှားသိနိုင်ပါတယ်။ အမှတ်ကောင်းလာတော့ ဒီစိတ်ကလေးတွေ အာရုံဆီကို ရောက်ရောက် သွားလိုက်တာဟာ ခုန်ခုန်ချနေသလိုပဲ၊ သိပ်ထင်ရှားတာ၊ ဒီလိုအထည်ဒြပ်မရှိဘဲနဲ့ အာရုံဆီ ရောက်ရောက်သွားတဲ့ စိတ်ကလေးကို သိအောင်မှတ်ရမယ်တဲ့။ ဒါကြောင့်-

အသရီရုံ-ကိုယ်အကောင်အထည်လဲ မရှိသော၊ ဂူဟာသယံ-နှလုံးရုပ်၊ ကိုယ်ရုပ်တည်းဟူသော လိုဏ်ခေါင်း၌ ကိန်းအောင်းနေသော၊ စိတ္တံ-အာရုံကိုကြံတယ်၊ သိတတ်သောစိတ်ကို၊ ယေ-အကြင်ယောဂီတို့သည် သံယမဿန္တိ-စောင့်စည်း နိုင်ကုန်လတ္တံ့၊ တေ-ထိုစိတ်ကိုစောင့်စည်းနိုင်သော ယောဂီတို့သည်၊ မာရဗန္ဓနာ-ကိလေသာ ဟူသော သူသတ်သမား မာရ်တရား၏ အနှောင်အဖွဲ့မှ၊ မောက္ခန္တိ-လွတ်မြောက်ကြပေကုန် လတ္တံ့။

အဲ-အမျိုးမျိုး အထွေထွေ အာရုံတွေကို ကြံသိနေတဲ့ စိတ်ကလေး၊ အဲဒါကလေးက ဒီကိုယ်ထဲက ဖြစ်ပေါ်နေလို့ ဒီကိုယ်ထဲမှာ အောင်းနေတယ်လို့ ဆိုထားတယ်။ အဲဒီစိတ်ကလေးကို ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း မှတ်သိရမယ်တဲ့။ ဒီလိုမှတ်သိပြီးတော့ ဒီစိတ်ကလေးကို စောင့်စည်းနိုင်မယ်ဆိုရင် ကိလေသာ အနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်မြောက်သွားမယ်တဲ့။ ဒါကြောင့် ဒီစိတ်ကလေးကို ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း မှတ်ရမယ်။ ဒီစိတ်ကလေးကတော့ မှတ်လိုက်ရင် ပျောက်လွယ်ပါတယ်။ ကြံတယ်ကြံတယ်လို့ တစ်ချက် နှစ်ချက်လောက် မှတ်လိုက်ရင် သူကမရှိတော့ဘူး။ ပျောက်သွားတာပဲ။ အဲဒီတော့ **ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်**လို့ ပြန်မှတ်သွားရုံပဲ။

အဲဒီလိုမှတ်နေရင်း တံတွေးမျိုးတာ ထွေးတာတွေကိုလဲ မှတ်သွားရတာပဲ။ တံတွေးမျိုးချင်ရင် မျိုးတယ်လို့မှတ်၊ တံတွေး စုတာကို စုတယ်လို့မှတ်၊ မျိုးတော့မျိုးတယ်လို့မှတ်၊ မျိုးချင်တယ်၊ စုတယ်၊ မျိုးတယ် ဒီလိုအစဉ်အတိုင်း မှတ်သွားရုံပါပဲ။ ဒါကဘာဖြစ်လို့ မှတ်ရတာလဲဆိုလို့ရှိရင် တံတွေး “မျိုးရာမှာလဲ ငါကောင် သတ္တဝါကောင်လို့ ထင်နေတယ်၊ မျိုးချင်တာလဲ ငါပဲ မျိုးတာလဲ ငါပဲလို့ ဒီလိုစွဲလန်းနေကြတယ်။ အမှန်မှာတော့ မျိုးချင်တာက နာမ်တရားပဲ၊ ငါမဟုတ်ဘူး၊ မျိုးတာကလည်း ရုပ်တရားပဲ၊ ငါမဟုတ်ဘူး၊ ဒီရုပ်နာမ်နှစ်ပါးသာ ရှိတယ်ဆိုတာကို ကိုယ်တိုင်တွေ့ပြီး သိအောင်မှတ်ရတာပဲ။ ပြီးတော့ တံတွေး ထွေးတဲ့အခါမှာလဲ ထွေးချင်ရင်ထွေးချင်တယ်လို့မှတ်၊ ခေါင်းငုံ့ရင်ငုံ့တယ်လို့မှတ်၊ ဖြည်းဖြည်းချင်း ငဲ့သွား၊ ကြည့်သေးရင် ကြည့်တယ်၊ မြင်တယ်မှတ်၊ ထွေးတော့ ထွေးတယ်လို့မှတ်၊ ပြီးရင် ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့ ပြန်မှတ်သွားရုံပဲ။

ထိုင်နေတာကြတော့ ကိုယ်ထဲမှာ ညောင်းတာပူတာတွေက ပေါ်လာလိမ့်မယ်။ အဲဒါတွေကိုလဲ လိုက်ပြီးမှတ်ရတယ်။ ညောင်းရင် ညောင်းတာကလေးကို သေသေချာချာ သိအောင် စိတ်နဲ့ စိုက်ပြီး ညောင်းတယ် ညောင်းတယ်လို့ မှတ်နေရမယ်။ ပူရင်လဲ ပူတယ်မှတ်၊ နာရင်လဲ နာတယ်မှတ်၊ ကျဉ်ရင်လဲ ကျဉ်တယ်မှတ်၊ မောရင်လဲ မောတယ်မှတ်ရုံပါပဲ။ ဒီညောင်းတာ၊ ပူတာ၊ နာတာ၊ ကျဉ်တာ၊ ကိုက်ခဲတာ၊ မောပန်းတာ၊ အနေအထိုင်ခက်တာတွေဟာ ဒုက္ခဝေဒနာချည်းပဲ။ ဒါကြောင့် ဒါတွေကို မှတ်နေရတာက **ဝေဒနာနုပဿနာ** တဲ့။

ဒီဝေဒနာနုပဿနာဖြင့် ဝေဒနာကလေးတွေက ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း မရှုနိုင် မသိနိုင်ကြတဲ့အတွက် ညောင်းတာ၊ ပူတာ၊ နာကျဉ်ကိုက်ခဲတာ ကလေးတွေကိုလဲ ငါလိုထင်နေကြတယ်။ “ငါညောင်းနေတယ်၊ ငါပူနေတယ်၊ ငါနာနေတယ်” လို့ ငါကောင် သတ္တဝါကောင်အနေနဲ့ ထင်နေကြတယ်။ “အလျင်ကတော့ ငါကောင်းနေတာပဲ၊ အခုမှ အနေအထိုင် ခက်လာတယ်လို့” ငါတစ်ယောက်တည်း အနေနဲ့ ထင်နေကြတယ်။ အမှန်မှာတော့ ဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်ထဲမှာ မကောင်းတဲ့ အတွေ့တွေနဲ့ တွေ့တွေ့ပြီးတော့ မကောင်းတဲ့ ခံစားမှုကလေးတွေ တစ်ချိုးတစ်ခု အသစ်အသစ် ဖြစ်နေတာပဲ။ ဓာတ်မီးပွင့်များမှာ ဓာတ်အား ကလေးတွေ အသစ်အသစ် လာတိုင်းလာတိုင်း မပြတ်လင်းနေသလိုပါပဲ။ ကိုယ်ထဲမှာ မကောင်းတဲ့ အတွေ့ကလေးတွေနဲ့ အသစ်အသစ် တွေ့တိုင်းတွေ့တိုင်း မကောင်းတဲ့ ခံစားမှုကလေးတွေ ဆင့်ကာဆင့်ကာ မပြတ်ဖြစ်နေတာပဲ။

အဲဒါကလေးတွေကို သေသေချာချာ သိအောင် ညောင်းရင် ညောင်းတယ်၊ ညောင်းတယ်၊ ပူရင်လဲ ပူတယ်၊ ပူတယ်၊ နာရင်လဲ နာတယ်၊ နာတယ်လို့ စိုက်ပြီးမှတ်နေရမယ်။ မှတ်ခါစမှာတော့ ညောင်းတာ ပူတာကလေးတွေက တိုးတိုးပြီးတော့ ညောင်းလာတတ်တယ်။ အဲဒီတော့ ပြင်ချင်တဲ့စိတ်ကလေးက ပေါ်လာလိမ့်မယ်။ အဲဒီစိတ်ကလေးကို ပြင်ချင်တယ် ပြင်ချင်တယ်လို့ မှတ်လိုက်ရမယ်။ ပြီးတော့ ညောင်းတာ ပူတာကိုပဲ ပြန်မှတ်နေရဦးမယ်။ ဒီလို သည်းခံပြီး ပေမှတ်နေရင် ညောင်းတာ ပူတာတွေက သူ့အလိုလို ပျောက်သွားတတ်ပါတယ်။ ပျောက်သွားရင် ဖောင်းတာပိန်တာကို ပြန်မှတ်သွားရုံပါပဲ။

သည်းခံရင် နိဗ္ဗာန်ရောက်တယ်တဲ့။ သည်းခံရင် နိဗ္ဗာန်ရောက်တယ်ဆိုတာ ဒီပြင်နေရာမှာထက် ဟောဒီတရား အားထုတ်ရာမှာ ပိုပြီးအသုံးကျတယ်။ တရားအားထုတ်ရင် သည်းခံမှပဲ၊ ညောင်းတာ ပူတာကို သည်းမခံဘဲ ခဏခဏ ရွေ့လိုက် ပြင်လိုက် လုပ်နေရင်တော့ သမာဓိ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ သမာဓိမဖြစ်ရင် ဉာဏ်မဖြစ်ဘူး။ ဉာဏ်မဖြစ်တော့ မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်ကို မရောက်ဘူးပေါ့။ ဒါကြောင့် သည်းခံပြီး မှတ်နေရတယ်။ တရားအားထုတ်ရာမှာ သည်းခံရတယ်ဆိုတာကလဲ **ကိုယ်ထဲက ဒုက္ခဝေဒနာတွေကို** သည်းခံရတာပဲ များပါတယ်။ တခြားသော ပုဂ္ဂိုလ်က လာပြီးတော့ ပြောဆိုလို့ နှိပ်စက်လို့

စသည်ဖြင့် သည်းခံရတာကတော့ နည်းပါတယ်။ သိပ်မရှိဘူး။ ကိုယ်ထဲက ညောင်းလိုက် ပူလိုက် နာကျင်ကိုက်ခဲလိုက်နဲ့ ဒီလိုဟာတွေကို သည်းခံနေရတာပါပဲ။ ဒီလိုသည်းခံနေရင်ကို **ခန္တိသံဝရတရား** ဖြစ်နေတာ။ ဒါကြောင့် ညောင်းတာ ပူတာ နာကျင်တာဟာ အခံခက်တာတွေ ဖြစ်လာလို့ရှိရင် **ရုတ်တရက်အမှတ်ကို ဖျက်ပြီးတော့** မရွေ့လိုက် မပြင်လိုက်နဲ့ဦး၊ ပေးပြီး မှတ်နေရဦးမယ်။ ညောင်းတယ် ညောင်းတယ်၊ ပူတယ် ပူတယ် စသည်ဖြင့် သည်းခံပြီး မှတ်နေရဦးမယ်။ ဒီလိုသည်းခံပြီး မှတ်နေရင် တော်ရုံတန်ရုံ ဝေဒနာကတော့ ပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်။ သမာဓိဉာဏ်အား ကောင်းတဲ့အခါများမှာတော့ အင်မတန် ကြီးကျယ်တဲ့ ဝေဒနာတွေတောင် ပျောက်ပျောက်သွားတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုပျောက်သွားတဲ့အခါမှာ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့ ပြန်မှတ်သွားရုံပဲ။

အတော်ကြာအောင် ပေမှတ်နေလို့လဲ **မပျောက်နိုင်ဘူး၊ မနေသာလှဘူး** ဆိုရင်တော့ ပြင်ရတာပေါ့။ ဘယ်တတ်နိုင် မလဲ။ **အားမတန်ရင် မာန်လျှော့ရမယ်** ဆိုတာလိုပဲ။ ကိုယ်မှာ သမာဓိဉာဏ်အားက မကောင်းသေးဘူး ပေးပြီးမှတ်နေပေမယ့်လို့ ဝေဒနာတွေက မပျောက်သေးဘူး။ အဲဒီတော့ ပြင်ချင်တဲ့စိတ်ကလေးတွေက ခဏခဏ ပေါ်လာလိမ့်မယ်။ အဲဒီစိတ်ကလေး တွေက စပြီးတော့ ပြင်ချင်တယ် ပြင်ချင်တယ်လို့ မှတ်ရမယ်။ လက်ကြွလို့ရှိရင် ကြွတယ် ကြွတယ်လို့မှတ်၊ ရွေ့လို့ရှိရင် ရွေ့တယ် ရွေ့တယ်လို့မှတ်၊ ဖြည်းဖြည်းကလေးပဲ ရွေ့ရမယ်နော်။ အဲဒီ ဖြည်းဖြည်းချင်း ရွေ့သွားတာကလေးကို လိုက်ပြီးတော့ 'ကြွတယ် ကြွတယ်၊ ရွေ့တယ် ရွေ့တယ်၊ ထိတယ် ထိတယ်' လို့ ဒီလိုအစဉ်အတိုင်း မှတ်သွားရမယ်။ ကိုယ်ကို ယိမ်းလို့ရှိရင် 'ယိမ်းတယ် ယိမ်းတယ်' မှတ်၊ ခြေထောက်ကြွလာရင် 'ကြွတယ် ကြွတယ်' မှတ်၊ ရွေ့ရင် 'ရွေ့တယ် ရွေ့တယ်' မှတ်၊ ချရင် 'ချတယ် ချတယ်' မှတ်၊ အပြုအပြင်မရှိဘဲ ငြိမ်နေပြန်ပြီ ဆိုရင်တော့ 'ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်' လို့ ပြန်မှတ်နေရမယ်။ ကြားထဲမှာ ရပ်နားမနေရဘူး။ ရှေ့အမှတ်နဲ့ နောက်အမှတ် စပ်နေစေရမယ်။ ရှေ့သမာဓိနဲ့ နောက်သမာဓိ၊ ရှေ့ဉာဏ်နဲ့ နောက်ဉာဏ် တစ်စပ်တည်းသွားမှ သတိ သမာဓိဉာဏ်တွေက တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် မြင့်မြင့်ရင့်ရင့်ပြီး လာတာ။ ဒီလို ရင့်ရင့်ပြီး အားပြည့်တဲ့အခါကျတော့မှ မဂ်ဉာဏ်ကို ဆိုက်ရောက်သွားတာပဲ။

တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာဟာ 'မီးပွတ်တဲ့ယောက်ျားလို အားထုတ်ရမယ်' တဲ့။ ရှေးခေတ်တုန်းက မီးခြစ်မရှိလို့ သစ်သားချင်းပွတ်ပြီး မီးမွှေးရသတဲ့။ အဲဒီ မီးပွတ်တဲ့သူဟာ မီးမပွင့်မချင်း သစ်သားချင်း မရပ်မနား ပွတ်နေရတယ်။ ပူလာ လေလေ အားစိုက်ပြီး ပွတ်ရလေလေပဲ။ ဒီလို အဆက်မပြတ် ပွတ်လို့ ပူလွန်းမက ပူလာတော့ မီးပွင့်လာရတယ်။ အဲဒီတော့မှပဲ နားရတယ်။ အဲဒါလိုပဲ ရှေ့အမှတ်နဲ့ နောက်အမှတ်၊ ရှေ့သမာဓိနဲ့ နောက်သမာဓိ မပြတ်စပ်နေအောင်ဟာ တစ်မှတ်ထဲ မှတ်နေရတယ်။ ဒီကညောင်းတာ ပူတာတွေကို မှတ်လို့ပြီးသွားရင် ရပ်မနေနဲ့။ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်' လို့ တစ်စပ်တည်းပဲ ဆက်မှတ်ရမယ်။

ဒီလိုမှတ်နေရင်း တစ်နေရာရာက ယားလာပြန်ရင် အဲဒါကိုပဲ မှတ်ရမှာပဲ။ ယားတဲ့နေရာကိုစိုက်ပြီး 'ယားတယ် ယားတယ်' လို့ မပြတ်မှတ်နေရမယ်။ သူလဲ အခံခက်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာပဲ။ အယားပျောက်ချင်တဲ့ စိတ်ကလေးပေါ်လာရင် အဲဒီ စိတ်ကို 'ပျောက်ချင်တယ် ပျောက်ချင်တယ်' လို့မှတ်၊ မပျောက်ရသေးဘူး၊ ပြီးတော့လဲ 'ယားတယ် ယားတယ်' လို့ပဲ ပြန်မှတ် နေရဦးမယ်။ ဒီလိုပေမှတ်နေရင် ယားတာကတော့ ပျောက်သွားတာပဲ များပါတယ်။ ပျောက်သွားရင် ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့ ပြန်မှတ်သွားရုံပါပဲ။ မပျောက်လှတဲ့ အခါကျတော့လဲ ပျောက်ရတာပေါ့။ ဒါပေမယ့် ပျောက်ချင်တဲ့ စိတ်ကလေးကစပြီး မှတ်သွားရမယ်။ 'ပျောက်ချင်တယ် ပျောက်ချင်တယ်' မှတ်၊ လက်ကြွလာရင် 'ကြွတယ် ကြွတယ်' မှတ်၊ ရွေ့ရင် 'ရွေ့တယ် ရွေ့တယ်' မှတ်၊ ယားတဲ့နေရာကို ထိလိုက်တော့ 'ထိတယ်' လို့မှတ်၊ အယားပျောက်တော့ ဆွဲတိုင်းတွန်းတိုင်း 'ပျောက်တယ် ပျောက်တယ်၊ ကုတ်တယ်၊ ကုတ်တယ်' မှတ်၊ လက်ပြန်ချတော့ 'ချတယ် ချတယ်' မှတ်၊ တစ်နေရာရာမှာ လက်က ထိသွားတော့ 'ထိတယ်' မှတ်၊ ပြီးတော့ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ် ပြန်မှတ်သွားရုံပဲ။ ကိုယ်အမူအရာတွေ ပြုပြင်တိုင်း ပြုပြင်တိုင်း ဒီနည်းချည်းပဲ။ ဘာကလေးတစ်ခုမှ လွတ်မသွားစေရဘူး။ ပြုပြင်တိုင်း ပြုပြင်တိုင်း ပြုပြင်ချင်တဲ့ စိတ်ကလေးကစပြီး စေ့စေ့စပ်စပ် မှတ်သွားရတယ်။

ဒီလို ဂရုစိုက်ပြီး မပြတ်မှတ်နေတော့ ကိုယ်ထဲက အခံခက်တဲ့ ဝေဒနာတွေဟာ သူ့အလိုလိုပဲ ပေါ်လာတယ်။ ပကတိ ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာတော့ နည်းနည်းကလေး ညောင်းလာတယ်။ ပူလာတယ်ဆိုရင် အမှတ်တမဲ့ ပြင်လိုက်တော့တာပဲ။ ကိုယ်ထဲမှာ မခံသာတဲ့ ဆင်းရဲမျိုးစေ့က ပေါ်လာခါစရှိသေး။ အမှတ်အသိမရှိဘဲနဲ့ ရွေ့လိုက်ပြင်လိုက်တော့တာပဲ။ ဒါကြောင့် ဆင်းရဲဒုက္ခ တွေဟာ ထင်ထင်ရှားရှားကို မဖြစ်လိုက်ရဘူး။ အဲဒါဟာ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကို ဣရိယာပုတ်က ဖုံးကွယ်သွားတာတဲ့။ ဒီလို ဣရိယာပုတ် အသစ်အသစ်က ဒုက္ခလက္ခဏာကို ဖုံးကွယ်ဖုံးကွယ်သွားလို့ လူတွေက ကိုယ်ထဲမှာ ဆင်းရဲတွေရှိမှန်း မသိဘဲ ဖြစ်နေကြတာ။ "တစ်နေ့လုံး တစ်ညလုံးလဲ နေထိုင်ကောင်းနေတာပဲ။ ကောင်းတာတွေက များနေတယ်" လို့ ထင်နေကြတယ်။ ရောဂါဝေဒနာဆိုးကြီးတွေ ဖြစ်လာမှပဲ ဆင်းရဲရှိမှန်း ထင်ရှားသိရတော့တယ်။ အမှန်ကတော့ ဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ မပြုပြင်ဘဲနဲ့ ငြိမ်ငြိမ်ကလေး ထိုင်ကြည့်စမ်းပါလား။ ဘယ်လောက်ကြာအောင် နေနိုင်မလဲလို့၊ ငါးမိနစ်၊ ဆယ်မိနစ်လောက်ကြာရင်ကို တယ်နေရာ မကျချင်ဘူး။ တစ်မျိုးဖြစ်လာပြီး၊ ဆယ့်ငါးမိနစ်၊ မိနစ်နှစ်ဆယ်လောက်ကြာတော့ မနေနိုင်ပါဘူး။ ပြင်ရတော့တာ ပါပဲ။ ခေါင်းကလေးမော့လိုက်၊ ငဲ့လိုက်၊ လက်ကလေးရွေ့လိုက်၊ ခြေကလေးရွေ့လိုက်၊ ရှေ့ယိမ်းလိုက်၊ နောက်ယိမ်းလိုက်နဲ့ ဒီလို ခဏခဏ ပြုပြင်ပေးနေကြရတာပဲ။ တစ်နေ့လုံးဆိုတော့ ပြင်လိုက်ရတာတွေ မနည်းဘူး။ ဒါတွေကို သတိမပြုမိတော့

ဘာတစ်ခုမှလဲ ထင်ထင်ရှားရှား မသိလိုက်ဘူး၊ ဒီလိုချည်းဖြစ်နေကြတာ၊ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ ကိုယ်ထဲမှာ စူးစိုက်ပြီး မပြတ်ရှုမှတ်နေတာကိုး၊ ဒါကြောင့် ကိုယ်ထဲက တရားတွေဟာ သူ့ သဘာဝအတိုင်း ထင်ရှားပေါ်လာတယ်၊ မပေါ်မချင်း သူကစောင့်ပြီး ရှုနေတော့ အကုန်လုံး ထင်ရှားပေါ်ကုန်တာပေါ့၊ မခံသာတဲ့၊ ဒုက္ခဝေဒနာကလေး ဖြစ်ပေါ်လာပေမယ့် ယောဂီက ပေမှတ်နေတာပဲ၊ တော်ရုံတန်ရုံနဲ့တော့ သူကမပြင်သေးပါဘူး၊ ပြင်ချင်တဲ့စိတ်ပေါ်လာပြန်ရင်လဲ ပြင်ချင်တယ် ပြင်ချင်တယ်လို့ မှတ်ပြီးတော့ ဝေဒနာကိုလဲ မှတ်မြဲပြန်မှတ်နေတယ်၊ အင်မတန်ကို မနေသာလှမှ ပြင်တော့တာပဲ၊ ပြင်ပြန် တော့လဲ ပြင်ချင်တဲ့ စိတ်ကစပြီး စေ့စေ့စပ်စပ်မှတ်သွားတယ်၊ ဒါကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဝေဒနာတွေကို ဣရိယာပုတ်က မဖုံးကွယ်နိုင်တော့ဘူး၊ တစ်ခါတစ်ခါများ ဝေဒနာတွေက ဟိုက ရိုးရိုးရွရွ၊ ဒီကရိုးရိုးရွရွ၊ ဟိုကနာလိုက်၊ ဒီကကျဉ်လိုက်၊ ယားလိုက်၊ အောင့်လိုက်နဲ့ တစ်ကိုယ်လုံး တစ်ကောင်လုံးဟာ ယူစရာ ရစရာမရှိအောင် ဆင်းရဲအစုအဝေးကြီးလိုတောင် ဖြစ်ပြီး ထင်လာတတ်သေးတယ်၊ အဲဒါဟာ ဣရိယာပုတ်က မဖုံးနိုင်လို့ ဒုက္ခ လက္ခဏာတွေ ထင်ရှားလာတာတဲ့။

ထိုင်ရာကထဦးမယ်လို့ကြံရင် အဲဒီစိတ်ကို ထချင်တယ် ထချင်တယ်လို့ မှတ်ရမယ်၊ လက်တွေ့၊ ခြေတွေပြင်တော့ ကြွတယ်၊ ရွှေတယ်၊ ထိတယ်၊ ဆန့်တယ်၊ ထောက်တယ် စသည်ဖြင့် အစဉ်အတိုင်း မှတ်ပြီး ပြုပြင်ရမယ်၊ ကိုယ်ကြီးက ရှေ့ကိုယ်မ်းလာတော့ ယိမ်းတယ် ယိမ်းတယ်မှတ်၊ ထလိုက်တဲ့ အခါမှာ ကိုယ်ကြီးက ပေါ့ပေါ့ပြီး ကြွကြွတက်လာတာရှိတယ်၊ အဲဒါကို စူးစိုက်ပြီးတော့ ထတယ် ထတယ်လို့ မှတ်ရမယ်၊ ဖြည်းဖြည်းကလေး ထရမယ်နော်၊ တရားအားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အားအင်ရှိပေမယ့်လို့ အားမရှိတဲ့ လူမမာလို ကျင့်ရမယ်တဲ့၊ ပကတိကျန်းမာတဲ့ အင်အားရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များမှာတော့ ထတယ်၊ သွားတယ် ဆိုတာဟာ လွယ်လွယ်ကလေးပေါ့၊ ပြုန်းပြုန်းဆို မြန်ကမြန်ပါဘိနဲ့၊ အင်အားမရှိတဲ့ လူမမာများကျတော့ ဖြည်းဖြည်းကလေး ရွရွကလေးပဲ၊ သိပ်သိမ်မွေ့တာ၊ ခါးနာနေတဲ့ လူများမှာ ထတယ်ဆိုရင် ရွရွကလေး ညင်ညင်သာသာ ကလေးပဲ၊ ခါးထဲက နာသွားမှာစိုးလို့ သူ့ကိုယ်ကို သာသာကလေးအားယူပြီး ဖြည်းဖြည်းချင်းကလေး ထလာတယ်၊ ယခု တရားအားထုတ်ရာမှလဲ အားမရှိတဲ့ အဲဒီလူမမာများလို ကျင့်ရမယ်တဲ့၊ ဘာမဆို ဖြည်းဖြည်းချင်းပဲ ပြုပြင်ရမယ်၊ ဒီလို ဖြည်းဖြည်းလုပ်မှလဲ သတိ၊ သမာဓိဉာဏ်က ကောင်းကောင်း မိတာ၊ တစ်သက်လုံး တစ်ဘဝလုံးက အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့နဲ့ နေလာခဲ့တယ်၊ ကိုယ်ထဲမှာ အမှတ်သတိစိတ်ကို ယခုမှပဲစပြီး ထားကာစရှိသေးတယ်၊ လေ့ကျင့်သားက မရသေးဘူး၊ အသိဉာဏ်က လေ့ကျင့်ကာစရှိသေးတော့ ဘာမှ အားမကောင်းသေးဘူး၊ ရုပ်တွေ၊ နာမတွေက အဖြစ်မြန်ပါဘိနဲ့၊ မြန်မြန်ကြီး လုပ်နေရင် လေ့ကျင့်ခါစ အသိဉာဏ်ကလေးနဲ့ ဘယ်မိနိုင်လိမ့်မတုံး၊ ဒါကြောင့် ဖြည်းဖြည်းကပဲစပြီး လေ့ကျင့်ရတယ်၊ ထယင် ထတယ်လို့ မှတ်ပြီး လူမမာများကို ဖြည်းဖြည်းကလေး ထရမယ်၊ လူမမာနဲ့ကို တူစေရမယ်၊ ဒါမှ သတိ သမာဓိဉာဏ်ကဖြစ်မှာ။

ဒါတွင်မကသေးဘူး၊ မျက်စိက မြင်ပေမယ့် မမြင်တဲ့ လူလို ကျင့်ရမယ်တဲ့၊ မျက်စိမြင်တဲ့လူတွေဟာ စောင့်စည်းမှု ကလဲ မရှိဘူးဆိုရင် ဟိုကြည့်လိုက် ဒီကြည့်လိုက်နဲ့ သိပ်ဣန္ဒြေမရလှဘူး၊ ဟိုလူလာလဲ ကြည့်လိုက်၊ ဒီလူလာလဲ ကြည့်လိုက်နဲ့ သိပ်မငြိမ်သက်ဘူး၊ ဟော-မျက်စိမမြင်တဲ့ လူကတော့ သိပ်ဣန္ဒြေရတာပဲ၊ သူ့ခေါင်းကြီးကစိုက်လို့ ဘယ်မှ မကြည့်ဘူး၊ သူ့ကိုကြည့်လို့လဲ မြင်မှာက မဟုတ်တော့ ရှေ့လဲမကြည့်ဘူး၊ နောက်လဲမကြည့်ဘူး၊ အနားလာ စကားပြောတဲ့ လူလဲ မကြည့်ဘူး၊ သူဟာ သိပ်ဣန္ဒြေရနေတာ၊ တရားအားထုတ်တဲ့ ယောဂီလဲ အဲဒီမျက်စိမမြင်တဲ့ လူလို ဣန္ဒြေရနေအောင် ကျင့်ရမှာ၊ ဘယ်မှမကြည့်ရဘူး၊ ကိုယ့်အမှတ်ကိုသာ ဂရုစိုက်ပြီး မှတ်နေရမှာ၊ ထိုင်ပြီး မှတ်နေတယ်ဆိုရင် ဖောင်းတာ ပိန်တာကိုသာ ဂရုစိုက်ပြီး မှတ်နေရမယ်၊ အနီးအပါးမှာ တစ်စုံတစ်ခု အထူးအဆန်းကို တွေ့ပေမယ့်လို့ ဂရုစိုက်ပြီး ကြည့်မနေရဘူး၊ မြင်တယ် မြင်တယ်လို့မှတ်ပြီးတော့ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့သာ ပြန်မှတ်နေရမယ်၊ ဘာကိုမှ ဂရုမစိုက်ရဘူး၊ ကိုယ့်အမှတ်သာ ဂရုစိုက်ပြီး မှတ်နေရမယ်၊ ဒီလိုငြိမ်းပြီး ဣန္ဒြေရရနဲ့ မှတ်နေလို့ရှိရင် အဲဒီယောဂီကို အကြောင်းမသိတဲ့လူတွေက မျက်စိမမြင်ဘူးလို့လဲ အထင်မှားသွားနိုင်တယ်၊ ဒီလိုမျက်စိမမြင်ဘူးလို့ သူများက အထင်မှား လောက်အောင်ကို ကိုယ့်အမှတ်ကို ရိုသေရမှာ။

အမှတ်ကိုရိုသေရာမှာတော့ အချို့ယောဂီကလေးတွေက သိပ်အချိုးကျတာပဲ၊ မျက်နှာက ဘယ်လိုမှလှည့်မကြည့်ဘူး၊ ငြိမ်လို့ သိပ်ဣန္ဒြေရတာပဲ၊ လမ်းလျှောက်နေတဲ့အခါများ မှတ်သွားနေလိုက်တာ ဖြည်းဖြည်းချင်းကလေး သိပ်အချိုးကျတာပဲ၊ ရွရွကလေး သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ကလေးပဲ၊ ယောဂီတိုင်း ယောဂီတိုင်း အဲဒီလိုချည်း ရိုရိုသေသေမှတ်သွားရမှာ။

ပြီးတော့ နားကကြားပေမယ့် မကြားတဲ့လူလို ကျင့်ရမယ်တဲ့၊ စောင့်စည်းမှုမရှိတဲ့ လူများမှာ နားကကြားတယ်ဆိုရင် အဲဒီအသံကြားရာဆီကို လှည့်ကြည့်လိုက်၊ ပြန်ပြီးပြောလိုက်နဲ့ သိပ်ဣန္ဒြေမရဘူး၊ နားမကြားတဲ့လူများကျတော့ ဘယ်လူက ဘာပြောနေနေ သူကမကြားတော့ ဘာမှဂရုမစိုက်ဘူး၊ ပြန်ပြောခြင်းလဲမရှိဘူး၊ သိပ်ဣန္ဒြေရနေတာပဲ၊ တရားအားထုတ်တဲ့ ယောဂီလဲ အဲဒီနားမကြားတဲ့လူကို ဣန္ဒြေရနေအောင် ကျင့်ရမှာ၊ ဘယ်သူက ဘာပြောပြော၊ အရေးမကြီးတာတွေကို ဂရုမစိုက်ရဘူး၊ ပြန်ပြောမနေရဘူး၊ နားလဲထောင်မနေရဘူး၊ အလိုလို ကြားလာရင်လဲ ကြားတယ် ကြားတယ် မှတ်ပြီးတော့ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့သာ ပြန်မှတ်နေရမယ်၊ ဒီလို အသံကြားရာဆီ လှည့်လဲမကြည့်၊ စကားလဲ ပြန်မပြောဘဲ ကိုယ့်အမှတ် ကိုသာ ဂရုစိုက်ပြီးမှတ်နေရင် အဲဒီယောဂီကို အကြောင်းမသိတဲ့ လူတွေက နားမကြားဘူးလို့လဲ အထင်မှားသွားနိုင်သေးတယ်၊ ဒီလို နားမကြားဘူးလို့ သူများက အထင်မှားလောက်အောင်ကို ကိုယ့်အမှတ်ကို ဂရုစိုက်ပြီး မှတ်သွားရမှာ။

တရားအားထုတ်တဲ့အခါမှာ ရှုမှတ်မှုကလေး တစ်ခုတည်းပဲ ကိုယ့်အလုပ်ရှိတယ်။ ဒီပြင်က ကြားတာတွေ၊ မြင်တာတွေ ဆိုတာကိုတော့ ကိုယ့်အလုပ်မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် ဘယ်လိုထူးထူးဆန်းဆန်းကို ကြားရပေမယ့် မကြားရသလိုပဲ အမှတ်ကိုသာ ဂရုစိုက်ပြီး မှတ်နေရမယ်။ မြင်ပေမယ့်လို့ မမြင်သလိုပဲ။ အမှတ်ကိုသာ ဂရုစိုက်ပြီး မှတ်နေရမယ်။ ကိုယ် အမူအရာတွေ ပြုပြင်တဲ့အခါမှာလဲ မကျန်းမာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ အားအင်မရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များလို့ပဲ ဖြည်းဖြည်းကလေး ရွှေ့ကလေး ပြုပြင်ရမယ်။ လက်ရွှေ့လိုက်၊ ခြေရွှေ့လိုက်၊ ကွေးလိုက်၊ ဆန့်လိုက်၊ ခေါင်းငုံ့လိုက်၊ မော့လိုက်နဲ့ အဲဒါတွေအားလုံး ငြိမ်ငြိမ်သက်သက်ကလေး သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ကလေးပဲ ပြုပြင်ရမယ်။

ဒါကြောင့် အခုလိုထိုင်ရာက ထချင်တဲ့အခါမှာ ထတယ် ထတယ်လို့ မှတ်ပြီး ဖြည်းဖြည်းချင်းကလေး ထရမယ်။ ခါးဆန့်ပြီး ရပ်မိတဲ့အခါကျတော့ ‘ရပ်တယ် ရပ်တယ်’ လို့မှတ်၊ ဟိုဟိုဒီဒီ လျှောက်ကြည့်မိရင် ‘ကြည့်တယ် မြင်တယ်၊ ကြည့်တယ်၊ မြင်တယ်’ မှတ်၊ သွားတဲ့အခါကျတော့ ခြေလှမ်းကိုမှတ်ရုံပဲ။ ညာဘက်ကလှမ်းတဲ့အခါ ‘ညာလှမ်းတယ်မှတ်’၊ ဘယ်ဘက်က လှမ်းတဲ့အခါ ‘ဘယ်လှမ်းတယ်’ မှတ်၊ ခြေထောက်ကြွသည်ကစပြီးတော့ ခြေထောက်ချသည်အထိ ရွေ့ရွေ့ပြီး သွားတာကလေးကို အစဉ်အတိုင်း သိသွားရမယ်။ ‘ညာလှမ်းတယ်၊ ဘယ်လှမ်းတယ်’ ညာလှမ်းတယ်၊ ဘယ်လှမ်းတယ်၊ ညာလှမ်းတယ်၊ ဘယ်လှမ်းတယ်။ အဲဒီလို တစ်လှမ်းတစ်လှမ်း တစ်ခါတစ်ခါ မှတ်သွားရုံပဲ။ အဲဒါက မြန်မြန်သွားတဲ့အခါ မှတ်ပုံတဲ့၊ ခပ်မြန်မြန်သွားရတဲ့အခါ ခပ်ဝေးဝေးသွားတဲ့အခါများမှာ တစ်လှမ်းတစ်လှမ်း တစ်ခါ တစ်ခါပဲ မှတ်သွားရင် တော်လောက်ပါပြီ။ ညာလှမ်းတယ်၊ ဘယ်လှမ်းတယ်၊ ဒီလို တစ်ချက်တစ်ချက်မှတ်သွားရင် တော်ပါပြီ။

ဖြည်းဖြည်းသွားနေတဲ့အခါ စင်္ကြံလျှောက်နေတဲ့အခါများမှာတော့ ခြေတစ်လှမ်းမှာ ၃-ပိုင်းရှိတယ်။ ခြေထောက် ကြွတက်တာက တစ်ပိုင်း၊ လှမ်းလိုက်တာကတစ်ပိုင်း၊ နင်းချလိုက်တာက တစ်ပိုင်း။ အဲဒီ ၃-ပိုင်းထဲမှာ ကြွတာကလေးနဲ့ ချတာကလေး ဒီ၂-ပိုင်းကစပြီး မှတ်ရမယ်။ ခြေထောက် ကြွတက်လာတာကလေးကို ‘ကြွတယ်’လို့ မှတ်ရမယ်။ ကြွတက် လာတာ ကလေးကို သေသေချာချာ သိရမယ်။ ပြီးတော့ နင်းချလိုက်တာကလေးကို ‘ချတယ်’လို့ မှတ်ရမယ်။ လေးလေးပြီး ကျသွားတာ ကလေးကို သေသေချာချာ သိရမယ်။ အဲဒီ ၂-ပိုင်းကို စပြီး မှတ်ရမယ်။ ‘ကြွတယ် ချတယ်’ ဟော-ခြေတစ်လှမ်း ပြီးသွားရော။ အဲဒီတစ်ဘက်က ‘ကြွတယ်’ လို့ မှတ်နေတုန်း ဟိုတစ်ဘက်ကို ကြွလာတတ်တယ်။ အဲဒီလို ကြွမလာစေရဘူး။ ကြွလာလို့ရှိရင်လဲ ကြွစကနေပြီး သေသေချာချာမိအောင် စူးစိုက်ပြီး မှတ်ရမယ်။ ‘ကြွတယ်ချတယ်၊ ကြွတယ်၊ ချတယ်’ ဒီလို ခြေတစ်လှမ်း တစ်လှမ်းမှာ ၂-ချက် ၂-ချက် မှတ်ပြီးသွားရမယ်။

အဲဒီ ၂-ချက်မှတ်ကလဲ ၂-ရက်လောက်နေတော့ လွယ်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုလွယ်တဲ့ အခါကျတော့ ၃-ချက် မှတ်ရမယ်။ ‘ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်’၊ ‘ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်’ ဒီလို ၃-ချက်မှတ်မှတ် သွားရမယ်။ အခု မှတ်ကာစမှာတော့ ၁-ချက်မှတ် ၂-ချက်မှတ်ဆိုရင် တော်ပါပြီ။ မြန်မြန်သွားတဲ့အခါမှာ ‘ညာလှမ်းတယ်၊ ဘယ်လှမ်းတယ်’၊ ဒီလို တစ်ချက်တစ်ချက်မှတ်သွား၊ ဖြည်းဖြည်းသွားတဲ့အခါမှာ ‘ကြွတယ် ချတယ်’၊ ဒီလို ၂-ချက် ၂-ချက်မှတ်သွား။

ဒီလိုသွားနေရာက ထိုင်ချင်တဲ့စိတ်ပေါ်လာရင် ‘ထိုင်ချင်တယ်၊ ထိုင်ချင်တယ်’ မှတ်၊ လှမ်းကြည့်မိရင် ‘ကြည့်တယ် မြင်တယ် ကြည့်တယ် မြင်တယ်’ မှတ်၊ ထိုင်မယ့်နေရာကို သွားရင် ‘ကြွတယ် ချတယ် ကြွတယ် ချတယ်မှတ်သွား၊ ထိုင်မယ့် နေရာရောက်လို့ ရပ်တော့ ‘ရပ်တယ် ရပ်တယ်’ မှတ်၊ လှည့်ရင် ‘လှည့်တယ် လှည့်တယ်’ မှတ်၊ ထိုင်ချင်တဲ့စိတ် ပေါ်လာပြန်ရင် ‘ထိုင်ချင်တယ် ထိုင်ချင်တယ်’ မှတ်၊ ထိုင်ချလိုက်တော့ ကိုယ်ကြီးကလေးလေးပြီး ကျသွားတာရှိတယ်။ အဲဒါကို စူးစိုက်ပြီးတော့ ‘ထိုင်တယ် ထိုင်တယ်’ လို့ မှတ်ရမယ်။ ထိုင်မိတဲ့အခါကျတော့ လက်ခြေပြင်တာတွေကရှိသေးတယ်။ အဲဒါတွေလဲ ရွှေ့ရင် ‘ရွှေ့တယ်။ ကွေးရင် ‘ကွေးတယ်’၊ ဆန့်ရင် ‘ဆန့်တယ်’ အကုန်လုံး မှတ်သွားရမယ်။ ဘာမှအပြုအပြင်မရှိဘဲနဲ့ ငြိမ်နေပြီဆိုတော့ ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်’ အဲဒါကို မှတ်နေရုံပဲ။

အဲဒီလိုမှတ်နေရာက ညောင်းတာ ပူတာတွေ ပေါ်လာရင် အဲဒါတွေကို လိုက်မှတ်ရုံပဲ။ ဒီအထဲက လှဲအိပ်ချင်လို့ရှိရင် ‘အိပ်ချင်တယ်၊ အိပ်ချင်တယ်’ မှတ်၊ လှဲအိပ်ခါနီးကျတော့ လက်ကလေး ခြေကလေး ပြင်တာလဲ ရှိသေးတယ်။ အဲဒါတွေလဲ အကုန်လုံး မှတ်ရမယ်။ လက်ကိုကြွရင် ‘ကြွတယ် ကြွတယ်’ မှတ်၊ ရွှေ့ရင် ‘ရွှေ့တယ် ရွှေ့တယ်’ မှတ်၊ ထောက်ရင် ‘ထောက်တယ်’ မှတ်၊ ကိုယ်ကြီးက ယိမ်းလာရင် ‘ယိမ်းတယ် ယိမ်းတယ်’ မှတ်၊ ခြေထောက်ဆန့်ရင် ‘ဆန့်တယ် ဆန့်တယ်’ မှတ်၊ ယိမ်းပြီး လှဲအိပ်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ ‘အိပ်တယ် အိပ်တယ်’ လို့ မှတ်ပြီး ဖြည်းဖြည်းချင်းကလေး လှဲအိပ်သွားရမယ်။

ဒီလို အိပ်တာကလေးကလဲ အရေးကြီးတယ်။ ဒီအတွင်းမှာလဲ တရားထူးက ဖြစ်နိုင်တာပဲ။ သမာဓိဉာဏ် အားရှိနေတဲ့ အခါဆိုရင် ဘယ်အချိန်မဆို တရားထူးက ဖြစ်နိုင်တာချည်းပဲ။ တစ်ကွေးတစ်ဆန့်အတွင်းလဲ ဖြစ်နိုင်တာပဲ။ ရှေးတုန်းက ‘အရှင်အာနန္ဒာ ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်’ ဆိုတာဟာ ဒီ လှဲအိပ်နေတုန်း ဖြစ်သွားတာပဲ။

မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူပြီးတဲ့နောက် ၃ လလွန်လို့ ၄ လထဲ ရောက်တဲ့အခါမှာ ပထမ သင်္ဂါယနာတင်ပွဲကြီး စပြီးတော့ ကျင်းပတယ်။ သင်္ဂါယနာတင်ဆိုတာ မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မူခဲ့တဲ့ တရားတော် ဝိနည်းတော်တွေကို အကုန်ဆုံး

စုပြီးတော့ ဆုံးဖြတ်ကြ၊ အတည်ပြုကြ၊ ရွက်ဆိုကြတာပါပဲ။ အဲဒီတုန်းက သင်္ဂါယနာတင်ဖို့ သံဃာတော်ငါးရာ ရွေးထားတယ်။ အဲဒီ သံဃာ ငါးရာထဲမှာ အရှင်အာနန္ဒာမှာ တစ်ပါး ၄၉၉-ပါးက အားလုံး ရဟန္တာတွေချည်းပဲ။ အရှင်အာနန္ဒာတစ်ပါးတည်းပဲ သောတာပန်ရှိတယ်။ ဒါကြောင့် အရှင်အာနန္ဒာလဲ သင်္ဂါယနာ အစည်းအဝေး မကျင်းပခင် အလျင်တစ်ရက်မှာ ဝါခေါင် လပြည့်ကျော် ၄-ရက်နေ့ ညမှာပေါ့လေ။ တစ်ညတည်းနှင့် ရဟန္တာဖြစ်အောင်လို့ အပြင်းအထန် အားထုတ်နေတယ်။ တစ်ညလုံး စကြိုလျှောက်ပြီး ‘ကာယဂတာသတိ’ ခေါ်တဲ့ ‘ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်’ကို ပွားများအားထုတ်နေတယ်။ ‘ညာလှမ်းတယ်၊ ဘယ်လှမ်းတယ်၊ ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်’ အခု အမှတ်မျိုးပါပဲ။ ခြေလှမ်းတိုင်း ခြေလှမ်းတိုင်း သွားချင်တဲ့ စိတ်နာမ်တရားနဲ့ သွားတဲ့ရုပ်တရားတွေ တစ်ပိုင်းစီ တစ်ပိုင်းစီ ဖြစ်ပျက်နေတာကို ရှုမှတ်ပြီး နေလိုက်တာ နံနက်လင်းခါနီး ရောက်နေပြီ။ ဒါပေမယ့် ရဟန္တာတော့ မဖြစ်သေးဘူးတဲ့။

ဒီတော့ အရှင်အာနန္ဒာ စဉ်းစားတယ်။ ငါအားထုတ်တာကတော့ အစွမ်းကုန်နေပြီ၊ မြတ်စွာဘုရားကလဲ အမိန့်ရှိခဲ့ တာပဲ။ အာနန္ဒာ-သင့်မှာ ပါရမီကုသိုလ်တွေကတော့ ပြည့်စုံနေပြီ။ တရားကိုသာ အားထုတ်ရစ်ပေရော။ မကြာခင်ပဲ ရဟန္တာ ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်တဲ့။ ဘုရားကလဲ ဒီလိုမှာသွားတာပဲ။ ငါအားထုတ်တာလဲ အရေးတော့ကုန်နေပါပြီ။ ဒီ သာသနာတော်မှာ ပြင်းပြင်းထန်ထန် တရားအားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေထဲမှာ ငါလဲတစ်ယောက်အပါအဝင်ပါပဲ။ ဒါထက်တိုး၍ တရားအားထုတ် စရာတော့ မရှိပါဘူး၊ ဘာကြောင့် တရားက မတိုးတက်ဘဲ ရှိနေပါလိမ့်မတုန်းလို့ အရှင်အာနန္ဒာက စဉ်းစားနေတယ်။

ဒီလိုစဉ်းစားနေရင်း သူ့သတိရလာတယ်။ ဪ ငါကတစ်ညလုံး စကြိုသွားပြီး အပြင်းအထန် အားထုတ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် ဝီရိယလွန်ပြီး သမာဓိက အားနည်းနေတာပဲလို့ သတိပေါ်လာသတဲ့။ ဟုတ်တယ်၊ ဝီရိယလွန်ရင် ဥဒ္ဓစ္စဖြစ်တယ်။ စကြိုသွားပြီး အပြင်အထန် အားထုတ်နေတော့ ကြောင့်ကြစိုက်ရတာများပြီး ပျံလွင့်မှုလည်း ဝင်ဝင်လာတာပေါ့။ ဒါကြောင့် သမာဓိနဲ့ညီမျှသွားအောင် ဝီရိယကို နည်းနည်းလျှော့ပေးဦးမှပဲ။ အခန်းထဲဝင်ပြီး ခဏလောက်လှဲအိပ်ရင်း အားထုတ်ဦးမှပဲလို့ စိတ်ကူးပြီး အရှင်အာနန္ဒာက အခန်းထဲဝင်သွား ခုတင်ပေါ်မှာထိုင်၊ ထိုင်ရာ လှဲအိပ်လိုက်တာပဲ။ ဒီလို လှဲအိပ်လိုက်တဲ့ အခါမှာ ‘အိပ်တယ် အိပ်တယ်’ လို့ ဒီလိုအမှတ်မျိုးမှာပဲ ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်တဲ့။

အရှင်အာနန္ဒာ ဒီလိုရဟန္တာဖြစ်သွားတာကို ဣရိယာပုတ်လေးပါးက လွတ်ပြီး ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်လို့ အဋ္ဌာကထာ မှာ ထူးဆန်းတဲ့အနေနဲ့ မှတ်တမ်းတင်ထားတယ်။ ဘယ်လိုလဲဆိုတော့ အရှင်အာနန္ဒာမှာ အဲဒီအချိန်တုန်းက ခြေထောက်လဲ မြေပြင် ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာ တည်လျက် မဟုတ်တော့ဘူး။ ဒါကြောင့် ရပ်နေတယ်လို့လဲ မဆိုနိုင်ပါဘူးတဲ့။ ကိုယ်ကလဲ လှဲချလိုက်တာ စောင်းစောင်းကြီး ခေါင်းအုံးနားတောင် ရောက်နေပြီ။ ဒါကြောင့် ထိုင်နေတယ်လို့လဲ မဆိုနိုင်ဘူးတဲ့။ ခေါင်းအုံးပေါ် မထိသေးလို့ လှဲအိပ်နေတယ်လို့ မဆိုနိုင်ဘူးတဲ့။ ဒီလို ဣရိယာပုတ် ၄-ပါးက လွတ်ပြီးတော့ ရဟန္တာဖြစ်သွား တာတဲ့။ အရှင်အာနန္ဒာက သောတာပန်ကိုး၊ သောတာပန်အဖြစ်ကနေပြီး ဝိပဿနာရှုပြန်တော့ သကဒါဂါမိမဂ်၊ ဖိုလ်ရောက်၊ အဲဒီကနေပြီး ဝိပဿနာ ရှုပြန်တော့ အနာဂါမိမဂ်ဖိုလ်ရောက်၊ အဲဒီကနေပြီး ဝိပဿနာရှုပြန်တော့ အရဟတ္တမဂ်၊ ဖိုလ်ရောက်၊ ဝိပဿနာနှင့်တကွ အထက်မဂ်၊ ဖိုလ် ၃-ဆင့်တက်ပြီး ရဟန္တာဖြစ်သွားတာ တစ်ခဏလေး၊ ဘာမှမကြာဘူး၊ တရားဆိုတာ ဖြစ်ချင်ရင် မကြာဘူး၊ ဘယ်အချိန်မဆို ဖြစ်နိုင်တယ်။ ယခု အရှင်အာနန္ဒာရဲ့ ရဟန္တာဖြစ်ပုံကိုသာ ကြည့်ပေးတော့။ ဘာမှ မကြာဘူး၊ လှဲအိပ်ခိုက်ကလေး အတွင်းဖြစ်သွားတာ၊ တစ်ခဏကလေးပဲ။ ဒါကြောင့် ဘယ်အချိန်မဆို ကြီးစားပြီး မှတ်နေ ရမယ်။ ဒါကလေးကတော့ အရေးမကြီးပါဘူးဆိုပြီးတော့ အမှတ်ကို လျှော့မထားရဘူး။ ဒါကြောင့် ယခုပြောနေတဲ့ လှဲအိပ်ခိုက် မှာလဲ ရှိရှိသေသေပဲ မှတ်သွားရမယ်။ လှဲအိပ်ချင်ရင်လှဲချင်တယ်၊ အိပ်ချင်တယ်၊ လက်ကြွရင် ‘ကြွတယ် ကြွတယ်’ မှတ်၊ ဆန့်ရင် ဆန့်တယ် ဆန့်တယ်၊ ထိရင် ‘ထိတယ်’ ထောက်ရင် ‘ထောက်တယ်’ မှတ်၊ ကိုယ်ကြီးယမ်းပြီး လှဲချလိုက်တော့ ‘အိပ်တယ် အိပ်တယ်’ မှတ်ပြီး ဖြည်းဖြည်းချင်းကလေး လှဲချသွားရမယ်။ ခေါင်းအုံးနဲ့ အိပ်ရာနဲ့ ထိတာတွေက ဟိုနားဒီနားက အများကြီးပဲ ရှိတယ်။ အဲဒါတွေကိုလဲ ‘ထိတယ် ထိတယ်’ လို့ တစ်ကွက်ချင်း တစ်ကွက်ချင်း စူးစိုက်ပြီး မှတ်သွားရမယ်။ အိပ်မိတဲ့အခါကျတော့ လက်ခြေ ပြင်တာတွေလဲ ရှိသေးတယ်။ အဲဒါတွေကိုလဲ အကုန်လုံး စေ့စေ့စပ်စပ် မှတ်ရမယ်။ ကြွရင် ‘ကြွတယ် ကြွတယ်’ ဆန့်ရင် ‘ဆန့်တယ်’ ကွေးရင် ‘ကွေးတယ်’ ရွှေ့ရင် ‘ရွှေ့တယ်’ ရွှေ့တယ်’ အကုန်လုံး မှတ်သွားပေါ့လေ။ ဟိုဘက် ဒီဘက် စောင်းရင် ‘စောင်းတယ်၊ စောင်းတယ်’ လှည့်ရင် ‘လှည့်တယ်’ မှတ်၊ ဘာမှ အပြုအပြင်မရှိဘဲ ငြိမ်နေပြီ ဆိုရင်တော့ ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ ဒါပဲ မှတ်နေရမယ်။ စောင်းလျက်ဖြစ်ဖြစ်၊ ပက်လက်ဖြစ်ဖြစ်၊ လှဲအိပ်နေတုန်းမှာ ငြိမ်နေရင် မှတ်စရာ အထူးမရှိဘူး။ အဲဒီတော့ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် ဒါလေး ၂-ခုကို မှတ်နေရုံပဲ။

အဲဒီလို အိပ်နေရင်လဲ စိတ်ဆိုတာကတော့ တခြားထွက်သွားတာရှိလိမ့်မယ်။ အဲဒီ ထွက်သွားတဲ့ စိတ်တွေကိုလဲ လိုက်မှတ်ရမယ်။ သွားရင် ‘သွားတယ်’ မှတ်၊ ရောက်ရင် ‘ရောက်တယ်’ မှတ်၊ ကြိုရင် ‘ကြိုတယ်’ စဉ်းစားရင် ‘စဉ်းစားတယ်’ စသည်ဖြင့် စိတ်ကူးစဉ်းစားကြံစည်တိုင်း အကုန်လုံးပဲ လိုက်မှတ်ရမယ်။ ထိုင်နေတုန်းက အတိုင်းပါပဲ။ စိတ်ဆိုတာကတော့ ၁-ချက်၊ ၂-ချက်လောက် မှတ်လိုက်ရင် ပျောက်သွားတာပဲ။ အဲဒီတော့ ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ ပြန်မှတ်သွားရုံပါပဲ။ တံတေးမျိုတာ၊ ထွေးတာတွေလဲ မှတ်ရမှာပဲ။ ပြီးတော့ ညောင်းတာ၊ ပူတာ၊ နာကျင် ကိုက်ခဲတာ ယားတာတွေလဲ ရှိလိမ့်မယ်။ အဲဒီ ဒုက္ခဝေဒနာတွေလဲ ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း လိုက်မှတ်ရမယ်။ ကွေးတာ ဆန့်တာ လှုပ်ရှားပြုပြင်တာတွေလဲ ရှိလိမ့်မယ်။ အဲဒီကိုယ်အမူအရာတွေလဲ ပြုပြင်တိုင်း ပြုပြင်တိုင်း အကုန်မှတ်ရမှာချည်းပဲ။ နောက်အမှတ်နိုင်လာတဲ့ အခါကျတော့ မျက်စိ

ဖွင့်တာ နှိတ်တာ၊ မျက်တောင်ခတ်တာတွေတောင် မှတ်ရဦးမှာ။ ဘာမှ အပြုအပြင် မရှိဘဲ ငြိမ်နေပြီဆိုတော့ ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်’ ဒီလို ပြန်မှတ်သွားရုံပဲ။

ညဉ့်နက်လို့ အိပ်ချိန်ကျနေပေမယ့်လို့ အမှတ်ကိုတော့ လွှတ်ပြီးမအိပ်ရဘူး၊ တရားကို တစ်ကယ်တန်း အားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ မအိပ်တော့ဘူးအနေနဲ့ စွန့်စွန့်စားစား အားထုတ်ရတယ်။

“ကာမံ တစော စ နာရ စ အဋ္ဌိ စ အဝသိသံတု၊ သရီရေ ဥပသုဿတု မံသလောဟိတံ၊ ယံ တံ ပုရိသထာမေန ပုရိသ ဝီရိယေန ပုရိသပရက္ကမေန ဝတ္တဗ္ဗံ၊ န တံ အပါပုဏိတွာ ဝီရိယဿ သဏ္ဍာမံ ဘဝိဿတိ ဆိုတဲ့ ဟောဒီပါဠိအရ စတုရင်္ဂဝီရိယ အင်္ဂါ ၄-ပါးရှိတဲ့ ဝီရိယနဲ့ ဆောက်တည်ပြီးတော့ အားထုတ်ရတယ်၊ တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ တစ်ကယ်တမ်း ပြင်းပြင်းထန်ထန် အားထုတ်တော့ ကိုယ်ထဲက အသွေးအသားတွေဆိုတာ လျော့ပါးပြီးတော့ ပိန်ချုံးသွားနိုင်တယ်၊ ခြောက်သွေ့ သွားနိုင်တယ်၊ ဒီလို အသွေးအသားတွေ ခြောက်သွေ့သွားတော့ ဘာကျန်မလဲဆိုရင် အရေမျှကျန်မယ်၊ အကြောမျှ ကျန်မယ်၊ အရိုးမျှကျန်မယ်၊ ဒီလို အသွေးအသားတွေ ခန်းခြောက်ပြီးတော့ အရေမျှ အကြောမျှ အရိုးမျှ ကျန်ချင်ကျန်ပါစေ၊ မလျော့ဘူး၊ အားထုတ်မယ်လို့ ဒီလို ဝီရိယကို တင်းထားရမယ်၊ ဒီလို ဝီရိယကို အင်္ဂါ ၄-ပါးရှိတဲ့ စတုရင်္ဂဝီရိယလို့ခေါ်တယ်၊ အရေမျှကျန်တာက အင်္ဂါ ၁-ခု၊ အကြောမျှကျန်တာက အင်္ဂါ ၁-ခု၊ အရိုးမျှကျန်တာက အင်္ဂါ ၁-ခု၊ ဒီကျန်တဲ့အင်္ဂါ သုံးခု အသား၊ အသွေး၊ ခြောက်ခန်းသွားတာက အင်္ဂါ ၁-ခု၊ ပေါင်း အင်္ဂါ ၄ ခုရှိတယ်၊ ဒီလို အသားတွေ ခြောက်ခန်းပြီး အရေမျှ အကြောမျှ ကျန်ချင်လဲကျန်ပါစေ၊ လုံ့လဝီရိယဖြင့် အားထုတ်လို့ရနိုင်တဲ့မဂ်တရား ဖိုလ်တရားတွေ ဆိုတာရှိတယ်၊ အဲဒီ မဂ်တရား ဖိုလ်တရားကို မရောက်မချင်း “ငါဒီအလုပ်ကိုတော့ ရပ်ဆိုင်းမထားဘူး၊ မပြတ်မစဲအားထုတ်သွားမယ်”လို့ ဒီလို ဝီရိယကို တင်းတင်းရင်းရင်းထားပြီး အားထုတ်ရမယ်တဲ့။

အဲဒီလိုအားထုတ်သွားရင် မဂ်တရား ဖိုလ်တရားဆိုတာ ရောက်လဲရောက်ပါတယ်၊ မကြာပါဘူး၊ ဝီရိယဿ တင်းတင်းရင်းရင်းထားပြီးမှတ်၊ မကြာခင်ပဲရောက်သွားမယ်၊ ဒါကြောင့် ညဉ့်နက်လို့ အိပ်ချင်ပေမယ့်လို့ အမှတ်တော့ မလွှတ်ရဘူး၊ တစ်မှတ်တည်းသာ မပြတ်မှတ်နေရမယ်၊ မှတ်ရင်းမှတ်ရင်းပဲ အိပ်ပျော်သွားစေရမယ်၊ အမှတ်ကနိုင်ရင်လဲ အိပ်မပျော်ဘဲ နေမှာပဲ၊ အိပ်ချင်တာက နိုင်သွားရင်လဲ အိပ်ပျော်သွားမှာပဲ၊ အိပ်ချင်ရင် “အိပ်ချင်တယ်၊ အိပ်ချင်တယ်”မှတ်၊ မျက်စိမေးလာရင် “မေးတယ်”၊ လေးလာရင် “လေးတယ်”၊ မျက်စိဖန်ရင် “ဖန်တယ်” မှတ်၊ ဒီလိုမှတ်လိုက်တာနဲ့ မျက်စိက ပြန်ပြီးတော့ ကြည့်သွားတတ်တယ်၊ အဲဒီတော့လဲ “ကြည့်တယ်၊ ကြည့်တယ်” မှတ်ပြီးတော့ “ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်” ပြန်မှတ်သွားရုံပဲ၊ ဘယ်လိုပဲပေမှတ်နေနေ အဟုတ်အိပ်ချင်လာပြီဆိုတော့ အိပ်ပျော်သွားတာပဲ၊ အိပ်ပျော်သွားဖို့ရာကတော့ မခက်ပါဘူး၊ လွယ်ပါတယ်၊ လဲအိပ်ပြီးမှတ်နေရင် တစ်ဖြည်းဖြည်းနဲ့ မေးမေးပြီး အိပ်ပျော်သွားတတ်တယ်၊ ဒါကြောင့် အားထုတ်စပုဂ္ဂိုလ်မှာ လဲအိပ်နေတာက မများစေရဘူး၊ ထိုင်တာနဲ့ စကြံလျှောက်တာက များစေရမယ်။

သို့ပေမယ့် ညဉ့်နက်လို့ အိပ်ချိန်ကျတဲ့အခါမှာတော့ လဲအိပ်နေရင်း “ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်” မှတ်နေရတော့တာပါပဲ၊ ဒီလိုမှတ်နေရင်း သူ့အလိုလို အိပ်ပျော်သွားပါလိမ့်မယ်၊ အိပ်ပျော်နေတဲ့ အချိန်မှာတော့ ဘာမှမသိလို့ မမှတ်ရတော့ဘူး၊ ဒါကြောင့် အိပ်ပျော်နေတဲ့အချိန်ကတော့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာ နားရတဲ့အချိန်ပဲ၊ တစ်နာရီအိပ်ပျော်နေရင် တစ်နာရီနားရတာပဲ၊ ၂ နာရီ၊ ၃ နာရီ၊ ၄ နာရီ အိပ်ပျော်နေရင်လဲ အဲဒီအချိန်ဟာ နားရတာပဲ၊ သို့ပေမယ့် တကယ်တမ်း တရားအားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ ၃ နာရီ၊ ၄ နာရီထက်တော့ပိုပြီး အိပ်ပျော်မနေစေရဘူး၊ အများဆုံး ၄ နာရီပေါ့၊ ၄ နာရီဆိုရင် တကယ်တမ်း အားထုတ်တဲ့ ယောဂီတွေအတွက် ကောင်းကောင်းလုံလောက်နေပါပြီ။

အဲဒီအိပ်ပျော်ရာက နိုးလာရင် နိုးကတည်းကစပြီး မှတ်ရမယ်၊ မဂ်ရောက်၊ ဖိုလ်ရောက် တကယ်တမ်းအားထုတ်တဲ့ ယောဂီဆိုတာ အိပ်ပျော်နေတဲ့ အချိန်လောက်ပဲနားရတယ်၊ ဒီပြင်နိုးနေတဲ့ အချိန်တွေမှာတော့ မနေမနား မပြတ်မစဲ တစ်မှတ်တည်း မှတ်နေရတယ်၊ ဒါကြောင့် မှတ်နိုင်လို့ရှိရင် နိုးလာတဲ့စိတ်ကလေးကိုလဲ “နိုးတယ် နိုးတယ်”လို့ မှတ်ရမယ်၊ အဲဒါကို မသိနိုင် မမှတ်နိုင်သေးရင်တော့ ဖောင်းတာ ပိန်တာကစပြီး မှတ်ရမယ်၊ “ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်” မှတ်သွားရုံပဲ။

စဉ်းစားနေတာကစပြီး သိရင်လဲ “စဉ်းစားတယ် စဉ်းစားတယ်” မှတ်ပြီးရင် “ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်” ဆက်မှတ်သွားရုံပဲ၊ အသံကြားတာကစပြီး သိရင်လဲ “ကြားတယ် ကြားတယ်” မှတ်၊ ပြီးရင် “ဖောင်းတယ်ပိန်တယ်” ဆက်မှတ်သွားရုံပဲ၊ အိပ်ရာကနိုးလာတော့ ဟိုဘက်ဒီဘက် စောင်းတာပြင်တာတွေ ရှိလိမ့်မယ်၊ အဲဒါတွေလဲ “စောင်းတယ်၊ လှည့်တယ်၊ ရွှေ့တယ်၊ ကွေးတယ်၊ ဆန့်တယ်” စသည်ဖြင့် အစဉ်အတိုင်း မှတ်သွားရမယ်၊ ပြုပြင်ချင်တဲ့ စိတ်ဦးကလေးက စပြီး သိရင်လဲ “ပြင်ချင်တယ် ပြင်တယ်၊ စောင်းချင်တယ် စောင်းတယ်၊ လှည့်ချင်တယ် လှည့်တယ်၊ ကွေးချင်တယ် ကွေးတယ်” စသည်ဖြင့် အစဉ်အတိုင်း မှတ်သွားရုံပဲ၊ ညောင်းတာ ပူတာတွေလဲ စပြီးပေါ်လာတတ်တယ်၊ အဲဒီတော့ ညောင်းတယ် ညောင်းတယ်၊ ပူတယ် ပူတယ်၊ စောင်းချင်တယ် စောင်းတယ်၊ လှည့်ချင်တယ် လှည့်တယ်၊ ကွေးချင်တယ် ကွေးတယ်” စသည်ဖြင့် အစဉ်အတိုင်းမှတ်သွားရုံပါပဲ၊ အပြုအပြင်မရှိပဲ ငြိမ်နေပြန်ပြီဆိုတော့ “ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်” ပြန်မှတ် သွားရုံပဲ၊ ပြီးတော့ ဘယ်အချိန်ရှိပါလိမ့်မတုန်းလို့ စဉ်းစားရင် ဒါမျိုးကိုလဲ “စဉ်းစားတယ်” လို့ မှတ်လိုက်ရသေးတာပဲ။

အိပ်ရာကထည်းမှပုလို့ကြွရင် “ထချင်တယ် ထချင်တယ်” မှတ်၊ လက်ခြေပြင်တာလေးတွေလဲ ရှိလိမ့်မယ်၊ အဲဒါတွေလဲ အကုန်လုံးမှတ်သွားရမယ်၊ ခေါင်းထောင်ပြီး ထလာတော့ “ထတယ် ထတယ်” မှတ်၊ ထိုင်မိတဲ့အခါကျတော့ “ထိုင်တယ် ထိုင်တယ်” မှတ်၊ လက်ခြေတွေပြင်တာရှိသေးရင် အဲဒါတွေကိုပဲအကုန်မှတ်၊ ဘာမှအပြုအပြင်မရှိဘဲ ငြိမ်ငြိမ်ကလေး ထိုင်နေပြီ ဆိုတော့ “ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်” ဒါကို မပြတ်မှတ်နေရုံပဲ။

ယခု ပြောလာခဲ့တာတွေဟာ ဣရိယာပုတ် ၄ ပါးလုံး အပြောင်းအလဲနှင့်တကွ မှတ်ရမည့်ဥစ္စာတွေချည်းပဲ၊ ဒါပေမယ့် မှတ်ခါစပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ ယခုပြောခဲ့တာတွေကို အကုန်လုံး မမှတ်နိုင်သေးပါဘူး၊ နောက်သမာဓိဉာဏ် အားကောင်းလာတဲ့ အခါကျမှ ဒါတွေကို စေ့စပ်အောင်မှတ်နိုင်မှာ၊ အဲဒီအခါကျတော့ အများကြီးပဲ မှတ်နိုင်ပါတယ်၊ အခုပြောတာလောက် မကသေးပါဘူး၊ အခုပြောနေတာက ခေါင်းစဉ်လောက်ရှိသေးတာပဲ၊ သတိ သမာဓိဆိုတာက သူ့ဟာသူဆောင်သွားတယ်၊ အသိတွေကလဲ သူ့ဟာသူပဲ မြန်မြန်သွားတာ၊ အဲဒီအခါကျတော့ သိစရာတွေကို အကုန်လုံးပဲ သူ့ဟာသူ သိသွားပါလိမ့်မယ်၊ အခုပြောနေတာလောက် သိရုံနဲ့တော့ တရားက မပြည့်စုံသေးဘူး၊ ဖြစ်မှဖြစ်ပါ့မလားလို့တော့ အားငယ်မနေနဲ့၊ တရားက သူ့ဟာသူဆောင်ပြီး သိစရာတွေကို အကုန်လုံး လျှောက်သိသွားပါလိမ့်မယ်။

ပြီးတော့ မျက်နှာသစ်တဲ့အခါ ရေချိုးတဲ့အခါတွေမှာလဲ မှတ်ရမယ်၊ ဒါတွေကတော့ မြန်မြန်လုပ်ရတဲ့ဟာတွေမို့ မှတ်နိုင်သမျှ မှတ်သွားရုံပါပဲ၊ ရေခွက်ဆီလက်လှမ်းတာ ကိုင်တာ ခပ်တာလောင်းတာ အေးတာ ပွတ်တာတိုက်တာတွေ မှတ်နိုင် သမျှ မှတ်သွားရုံပါပဲ၊ အဝတ်အစား ပြင်ဝတ်တာတွေလည်း ရှိတယ်၊ အိပ်ရာ နေရာပြင်တာတွေ တံခါးပိတ်တာ ဖွင့်တာတွေ ကလည်း ရှိတယ်၊ အဲဒါတွေကတော့ စေ့စပ်စပ် အကုန်လုံးမှတ်သွားရမယ်။

ထမင်းစားတဲ့အခါမှာ ထမင်းစားပွဲကြည့်တာကစပြီးတော့ “ကြည့်တယ်၊ မြင်တယ်၊ ကြည့်တယ်၊ မြင်တယ်” မှတ်ရမယ်၊ ထမင်းပွဲဆီ လက်လှမ်းရင် “လှမ်းတယ် လှမ်းတယ်” မှတ်၊ ထမင်းနဲ့ လက်နဲ့ထိတော့ “ထိတယ် ထိတယ်” မှတ်၊ ထမင်းစုရင် “စုတယ် စုတယ်” မှတ်၊ ထမင်းလုတ်ပြင်တော့ လက်ကလေးတွေ ကလုပ်ပြီး ပြင်တိုင်း ပြင်တိုင်း “ပြင်တယ် ပြင်တယ်” မှတ်၊ ထမင်းလုတ်ကို ဆုပ်ကိုင်လိုက်တော့ “ကိုင်တယ် ကိုင်တယ်” မှတ်၊ ထမင်းလုတ်ကို မြှောက်ပြီးယူလာတော့ “ယူတယ် ယူတယ်” မှတ်၊ ခေါင်းငုံ့လိုက်တာလဲ ရှိတယ်၊ “ငုံ့တယ်” မှတ်၊ ပါးစပ်ထဲ ထမင်းလုတ်ကို ခွံလိုက်တော့ “ခွံတယ်” မှတ်၊ လက်ကို ပြန်ချတော့ “ချတယ်” မှတ်၊ ပန်းကန်ပြားနဲ့ထိတော့ “ထိတယ်” မှတ်၊ ခေါင်းပြန်ထောင်တော့ “ထောင်တယ်” မှတ်၊ ဝါးတဲ့အခါကျတော့ အချက်တိုင်း အချက်တိုင်း “ဝါးတယ် ဝါးတယ်” မှတ်၊ ဝါးနေတုန်း အရသာကိုတော့ “သိတယ် သိတယ်” မှတ်၊ သဘောကျသွားရင်လဲ “သဘောကျတယ်” မှတ်၊ ကောင်းတယ်ထင်ရင်လဲ “ကောင်းတယ် ကောင်းတယ်” မှတ်၊ မျိုချလိုက်တော့ “မျိုတယ်” လို့ မှတ်လိုက်ရော၊ အဲဒါတွေဟာ ထမင်းတစ်လုတ်စားတုန်း မှတ်ပုံပဲ၊ နောက်ထမင်းလုတ် တွေမှာလဲ ဒီနည်းအတိုင်းပဲ မှတ်သွားရမယ်၊ ဟင်းရည်သောက်တော့လဲကြည့်တာ၊ မြင်တာ၊ လက်လှမ်းတာ၊ ဇွန်းကိုကိုင်တာ၊ ကော်တာ၊ ခပ်တာ၊ ယူလာတာ၊ သောက်တာ၊ မျိုချတာ ဒီလိုဟာတွေအကုန်လုံးပဲ မှတ်သွားရမယ်၊ ဒီထမင်းစားရာမှာလဲ အမှတ်ရ ခက်တယ်၊ မှတ်စရာတွေက သိပ်များတာပဲ၊ မှတ်ခါစပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာတော့ မေ့သွားတာတွေ မမှတ်နိုင်တာတွေက များနေတာပဲ၊ သို့ပေမယ့် အကုန်လုံး မှတ်မယ်လို့ ဒီလိုစိတ်ကတော့ တင်းထားရမယ်၊ သူ့ဟာသူ မမှတ်နိုင်လို့ ခုန်ကျော် သွားတာတော့ ဘယ်တတ်နိုင်မလဲ၊ မှတ်ခါစရှိသေးတာကို မေ့သွားတာလဲ ရှိဦးမှာပေါ့၊ နောက်ကျင့်သားရလာတဲ့အခါကျတော့ အကုန်လုံး စေ့စပ်အောင် မှတ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ဟော အခုပြောခဲ့တာဟာ မှတ်ပုံတွေ အတော်စုံသွားပြီ၊ ဒါပေမယ့် အကျယ်ကြီးလျှောက်ပြောနေတော့ လိုရင်းရှုမှတ် စရာတွေကို ကောင်းကောင်းမှတ်မိမှာ မဟုတ်သေးဘူး၊ ဒါကြောင့် အကျဉ်းချုပ် ထပ်ပြီးပြောဦးမယ်။

အကျဉ်းချုပ်ဆိုတာက ရှုမှတ်စရာက နည်းနည်းပဲရှိပါတယ်၊ လမ်းလျှောက်နေတဲ့အခါဆိုရင် ခြေလှမ်းကိုသာ မှတ်နေ ရုံပဲ၊ “ညာလှမ်းတယ် ဘယ်လှမ်းတယ်၊ ညာလှမ်းတယ် ဘယ်လှမ်းတယ်” အဲဒါကလေးနှစ်ခု မှတ်နေရုံပဲ၊ မြန်မြန် သွားတဲ့ အခါမှာ “ညာလှမ်းတယ် ဘယ်လှမ်းတယ်” လို့ ခြေတစ်လှမ်း တစ်လှမ်း တစ်ခါ တစ်ခါ မှတ်သွားရင် တော်ပါပြီ၊ ဖြည်းဖြည်း သွားတဲ့ အခါမှာ “ကြွတယ်၊ ချတယ်၊ ကြွတယ်၊ ချတယ်” ဒီလို ခြေတစ်လှမ်း တစ်လှမ်း နှစ်ချက်နှစ်ချက် မှတ်သွားရုံပဲ၊ ငြိမ်ပြီးထိုင်နေတဲ့အခါမှာဆိုရင် “ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်” ဒါကလေး နှစ်ခု မှတ်နေရမယ်၊ လှဲအိပ် နေတဲ့အခါမှာလဲ ဘာမှအထူးမှတ်စရာ မရှိဘူးလို့ဆိုရင် “ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်” ဒါမှ မှတ်နေရမယ်၊ ယခု ပြောတဲ့အတိုင်းဆိုတော့ မှတ်စရာက နည်းနည်းပါပဲ၊ မများပါဘူး။

ဒီလို “ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်” မှတ်နေရင်း စိတ်ကူးတွေက တခြားထွက်သွားရင်တော့ အဲဒီစိတ်တွေကို လိုက်မှတ် ရမယ်၊ သူတို့ကိုတော့ ခွင့်လွှတ်ထားလို့ မဖြစ်ဘူး၊ စိတ်ကူးရင် “စိတ်ကူးတယ်” မှတ်၊ စဉ်းစားရင် “စဉ်းစားတယ်” သွားရင် “သွားတယ်” ရောက်ရင် “ရောက်တယ်” ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း မှတ်ပြီးရင် ဖောင်းတာ ပိန်တာကို ပြန်မှတ်၊ တံထွေးမျိုးရင် ထွေးရင်လဲ ဒါတွေကို လိုက်မှတ်၊ ပြီးရင် ဖောင်းတာ ပိန်တာပြန်မှတ်၊ ညောင်းတာ ပူတာ နာကျင်ကိုက်ခဲတာ ယားတာတွေ ရှိရင် အဲဒါတွေကိုလဲ လိုက်မှတ်၊ ပြီးရင် ဖောင်းတာ ပိန်တာကို ပြန်မှတ်၊ အဲဒီအထဲက ကွေးလိုက်ဆန့်လိုက် လှုပ်ရှားလိုက်

ခေါင်းငုံ့လိုက် မော့လိုက် ယိမ်းလိုက် ထိုင်လိုက် ဒီလိုအပြုအပြင် ရှိရင် ရှိပြန်ရင် အဲဒါတွေကိုလိုက်မှတ်၊ ပြီးရင် ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် ပြန်မှတ်သွားရမယ်။

ဒီနည်းအတိုင်း မှတ်နေရင် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ မှတ်နိုင်တာတွေကများလာလိမ့်မယ်။ မှတ်ခါစမှာတော့ စိတ်တွေက ဟိုပြေးလိုက် ဒီပြေးလိုက်နဲ့ မမှတ်နိုင်တာတွေက များနေတတ်တယ်။ ဒါပေမယ့် စိတ်တွေမပျက်ရဘူး၊ ဘယ်သူဖြစ်ဖြစ် အစမှာတော့ ဒီလိုချည်း အမှတ်ရခက်ကြတာပဲ။ နောက်တော့ ကျင့်သားရလာတဲ့အခါကျတော့ စိတ်တွေက ပြေးကို မပြေးနိုင် တော့ဘူး။ ပြေးတိုင်း ပြေးတိုင်း မှတ်မိပြီးသိ၊ သိနေတယ်။ ဒါကြောင့် ကြာတော့ လုံးလုံးကို မပြေးတော့ဘူး။ မှတ်စရာ အာရုံ ထဲမှာသာ စိတ်ကလေးဟာ ကပ်ကပ်ပြီး တည်နေတော့တာပဲ။ ဟိုက ဖောင်းလိုက်တာနဲ့ ဒီက “ဖောင်းတယ်” လို့ မှတ်လိုက် တာနဲ့ဟာ ကိုက်ကိုက်ပြီးကျနေတယ်။ ဟိုက ပိန်လိုက်တာနဲ့ ဒီက “ပိန်တယ်” လို့ မှတ်လိုက်တာနဲ့ ကိုက်ကိုက်ပြီး ကျနေတာပဲ။ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း မှတ်စရာအာရုံနဲ့ အသိဟာ တွဲလျက် တွဲလျက်ချည်းပဲ ဖြစ်နေတယ်။ မှတ်စရာရုပ်နဲ့ မှတ်သိတဲ့နာမ် ဒီရုပ်နာမ် ၂-ခုဟာ အတွဲလိုက် အတွဲလိုက် တစ်စုံ တစ်စုံ ဖြစ်နေတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါရယ်လို့ ဘယ်ရှိလိမ့်မတုန်း၊ ဒီရုပ် ကလေးနဲ့ ဒီစိတ်ကလေး ၂-ခုတည်းပဲ တွဲတွဲပြီး ဖြစ်နေတာ။ ဒါကလေးတွေကို တော်တော်ကြာရင် ကိုယ်တိုင်ပဲ တွေ့သွားပါ လိမ့်မယ်။

ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့ မှတ်ရင်းမှတ်ရင်းနဲ့ ရုပ်နဲ့နာမ် ၂-ခု တခြားစီကွဲလာတယ်။ ဖောင်းတက်လာတဲ့ရုပ်နဲ့ ဖောင်းတယ်လို့ သိတဲ့စိတ်ကလေးတွေ၊ ပိန်ကျသွားတဲ့ရုပ်နဲ့ ပိန်တယ်လို့သိတဲ့ စိတ်ကလေး၊ ကြွလိုက်တာနဲ့ ကြွတယ်လို့ သိတဲ့စိတ်ကလေး လှမ်းလိုက်တာနဲ့ လှမ်းတယ်လို့သိတဲ့စိတ်ကလေး၊ ချလိုက်တာနဲ့ ချတယ်လို့လဲ သိတဲ့စိတ်ကလေး၊ ဒီရုပ်နဲ့ နာမ် ၂-ခု၊ ၂-ခုဟာ တွဲခနဲ တွဲခနဲ တစ်စုံ တစ်စုံ ကိုက်ကိုက်ကျနေတာကို ကိုယ်တိုင်ပဲ ပိုင်းခြားပြီး သိလာတယ်။ အဲဒီတော့ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း မှတ်စရာ သိစရာ ရုပ်တရားကတစ်မျိုး မှတ်သိနေတဲ့ နာမ်တရားကတစ်မျိုး ဒီရုပ်နဲ့ နာမ် ဒါကလေး ၂- ခု ရှိတာပဲလို့ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ရှင်းပြီး သိလာလိမ့်မယ်။ အဲဒါဟာ နာမ်ရုပ်ကိုပိုင်းခြားသိတဲ့ “နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်” သူဟာ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေရဲ့ အစပဲ။ သူက အချိုးကျဖို့အရေးကြီးတယ်။

အဲဒီက နောက်ဆက်မှတ်နေရင် အတော်ကြာတော့ သမာဓိဉာဏ်က သူ့ထက်အားကောင်းလာတယ်။ အဲဒီအခါ ကျတော့ မှတ်နေရင်း ပေါ်ပေါ်ပြီး တစ်ခဏချင်း ပျောက်ပျောက်သွားတာတွေ ကိုယ်တိုင်တွေ့ရမယ်။ ပကတိလူတွေကတော့ ရုပ်ရော နာမ်ရောဟာ တစ်သက်လုံး၊ တစ်ဘဝလုံး မြဲတည်နေတယ်လို့ ထင်နေကြတယ်။ ငယ်ငယ်ကလေးဘဝတုန်း ရုပ်ကလည်း ယခုထက်ထိလူကြီးရုပ် ဖြစ်လာတယ် ထင်နေကြတယ်။ ငယ်ငယ်ကလေးဘဝတုန်းက စိတ်ကပဲ ယခုထက်ထိ လူကြီးစိတ်ဖြစ်လာတယ်လို့ ထင်နေကြတယ်။ ရုပ်ရော စိတ်ရောဟာ ငါတစ်ယောက်တည်းလို့ ထင်နေကြတယ်။ အမှန်ကတော့ ဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ မြဲတည်နေတဲ့ တရားရယ်လို့မရှိဘူး။ အခုဖြစ်အခုပဲ ပျက်နေတာချည်းပဲ။ မျက်စိတစ်မှိတ်ခန့်တောင် မကြာဘူး။ ဖြစ်ပြီးပျက် ဖြစ်ပြီးပျက် ဒီလောက်အဖြစ်အပျက် မြန်နေတဲ့တရားတွေချည်းပဲ။ အဲဒါတွေကို တော်တော်ကြာတော့ မှတ်ရင်း မှတ်ရင်းပင် ကိုယ်တိုင်တွေ့သွားမှာ။ ဖောင်းတာ ပိန်တာမှစပြီး မှတ်ရင်းမှတ်ရင်းပင် ရိပ်ခနဲ ရိပ်ခနဲ ပျောက်ပျောက်သွားတာ တွေကို ကိုယ်တိုင်တွေ့ရမယ်။ ဒီလို မှတ်နေရင်းနဲ့ တရိပ်ရိပ်နဲ့ ပျောက်ပျောက်သွားတာတွေကို တွေ့ရတော့ “မမြဲတဲ့ တရားတွေ ချည်းဘဲဆိုတာ သဘောကျလာမယ်။ အဲဒီလို မမြဲတာတွေချည်းဘဲလို့ သဘောကျတာဟာ “အနိစ္စာ၊ နပဿနာဉာဏ်” တဲ့။

နောက်ပြီးတော့ ပေါ်ချည်ပျောက်ချည်နဲ့ ဆင်းရဲချည်းပဲလို့လဲ ဝင်လာမယ်။ အဲဒါက “ဒုက္ခာနပဿနာဉာဏ်”ပဲ။ ပြီးတော့ ကိုယ်ထဲမှာ အခံခက်တာတွေကလည်း အမြောက်အများ တွေ့ရတော့ “ဆင်းရဲအစုအဝေးကြီး” လို့လဲ ထင်လာမယ်။ အဲဒါလဲ “ဒုက္ခာနပဿနာ” ပဲ။

နောက်ပြီးတော့ မှတ်ရတဲ့ ရုပ်နာမ်တွေက ကိုယ့်အလိုအတိုင်း ဘာမှမဖြစ်ဘူး။ သူ့သဘောအတိုင်း ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ တရားတွေချည်းပဲ။ အဲဒါတွေကိုချည်း တွေ့နေရတော့ အစိုးမရတဲ့တရားတွေပဲ။ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါကောင် ငါကောင်မဟုတ်တဲ့ သဘောတရားတွေပဲလို့ ဒီလိုမှတ်နေရင်း သဘောကျသွားမယ်။ အဲဒါကတော့ “အနတ္တာနပဿနာ”ပဲ။

အဲဒီ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ အသိဉာဏ်တွေ ကောင်းကောင်းကြီး ပြည့်စုံတဲ့အခါမှာ ဒီလိုရှုမှတ်နေရင်းထဲကပဲ ရုပ်နာမ် သင်္ခါရတွေ ချုပ်ငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကိုရောက်သွားမှာပဲ။ ရှေးတုန်းက ဘုရားရဟန္တာ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ နိဗ္ဗာန်သွားကြတယ်ဆိုတာကလဲ ဒီဝိပဿနာလမ်းကချည်းသွားရတာပဲ။ ဝိပဿနာမပါပဲနဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မသွားနိုင်ဘူး။ တရားနာနေရင်း မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် ရောက်သွား တယ် ဆိုတာတွေလဲ နည်းနည်းတော့ရှုမှတ်သွားသေးတာပဲ။ ဒါကြောင့် ဝိပဿနာဆိုတာ အားလုံးသော ဘုရားရဟန္တာ အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ နိဗ္ဗာန်သွားတဲ့ လမ်းမကြီးတဲ့၊ ဝိပဿနာဆိုရင် သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါးထဲက တစ်ပါးပါးတော့ မုချပါဝင်နေတယ်။ ဒါကြောင့် သတိပဋ္ဌာန် ဆိုတာလဲ အားလုံးသော ဘုရားရဟန္တာ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေ နိဗ္ဗာန်သွားတဲ့ နိဗ္ဗာန်လမ်းမကြီးပဲ။

ယခု တရားအားထုတ်မယ့် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ အဲဒီဘုရားရဟန္တာ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေ နိဗ္ဗာန်သွားထားတဲ့ နိဗ္ဗာန် လမ်းမကြီးပေါ်မှာ ရောက်လာကြတယ်လို့ မှတ်ရမယ်။ မဂ်တရား ဖိုလ်တရား နိဗ္ဗာန်တရားကို ရပါလို့အါလို့ ဆုတောင်းပြီး

ပြုထားတဲ့ ကုသိုလ်ပါရမီတွေရှိနေလို့ မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်ကို ယခု ဘဝမှာပဲရထိုက်တဲ့ ပါရမီကံ ပြည့်စုံနေလို့ ဘုရားရဟန္တာ အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ သွားထားတဲ့ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာလမ်းမကြီးပေါ်မှာ ငါတို့ယခု ရောက်နေကြရတယ်လို့ အောက်မေ့ ကြရမယ်။ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာလဲ ရှိကြရမယ်။ ဒီလမ်းမကြီးက အစဉ်အတိုင်း လျှောက်သွားလို့ရှိရင် ရှေးက ဘုရားရဟန္တာ အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ တွေ့သိထားတဲ့ သမာဓိဉာဏ် အထူးတွေကို ကိုယ်တိုင် တွေ့ရတော့မှာပဲ။ ဘယ်တော့ကမှ မတွေ့ဖူးသေးတဲ့ စိတ်တည်ကြည်မှု သမာဓိတွေကိုလည်း တွေ့ရမယ်။ အဲဒီသမာဓိကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ တရားအရသာထူးတွေ ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာစရာတွေ အကောင်းတွေကိုလဲ အများကြီးပဲ တွေ့ရသွားမယ်။

ပြီးတော့ရုပ်တရား နာမ်တရားတွေ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ တွေကိုလဲ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ပဲ တွေ့ပြီး သိသွားမယ်။ အဲဒါဟာ အသိဉာဏ်တွေ ပြည့်စုံတဲ့အခါမှာ ဘုရားရဟန္တာ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေ တွေ့ထားတဲ့ မဂ်တရား၊ ဖိုလ်တရား၊ နိဗ္ဗာန်တရားတွေ ဆိုတာကို မျက်မှောက်တွေ့ပြီး သိသွားမယ်။ အဲဒါဟာ မကြာတော့ဘူး။ ယခုအားထုတ်နေတဲ့ ရက်ပိုင်းအတွင်းမှာပဲ တွေ့သွား မယ်။ တစ်လအတွင်း၊ အရက် ၂၀ အတွင်းမှာလဲ တွေ့သွားနိုင်တယ်။ ၁၅ ရက်အတွင်း တွေ့သွားနိုင်တယ်။ ပါရမီ အင်မတန် ထူးတဲ့ တစ်ဦးတလေမှာ ဆိုရင်တော့ ၇ ရက် အတွင်းမှာတောင် တွေ့သွားနိုင်ပါသေးတယ်။

ဒါကြောင့် ဘုရားရဟန္တာ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေ တွေ့သိထားတဲ့ မဂ်တရား၊ ဖိုလ်တရား၊ နိဗ္ဗာန်တရားတွေကို ယခု ၁၅ ရက်၊ အရက် ၂၀ အတွင်း၊ တစ်လအတွင်းမှာပဲ ဧကန်ရောက်ရတော့မယ်လို့ ယုံကြည်စိတ်ချထားရမယ်။ အဲဒီ မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်တရားတွေကို ကိုယ်တိုင်မျက်မှောက် ဆိုက်ရောက်ပြီးတော့ အပါယ်ကျစေနိုင်တဲ့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ဝိစိကိစ္ဆာတွေကင်းလို့ အပါယ်သံသရာကြီးက လွတ်မြောက်သွားရပေတော့မယ်။ တစ်သံသရာလုံးလျှောက်ပြီး တွေ့သွားရမယ် အပါယ်ဆင်းရဲတွေမှ ယခုအားထုတ်နေတဲ့ ရက်ပိုင်းကလေးအတွင်း မကြာမီအတွင်းမှာပဲ ဧကန်မုချ လွတ်မြောက်သွားရပေတော့မယ်လို့ ယုံကြည် စိတ်ချပြီးတော့ ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမယ်။

အပြည့်အစုံ ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ကြတဲ့ ဘုရားရဟန္တာ အရိယာအရှင်မြတ်တို့ မျက်မှောက်တွေ့သိအပ်သော နိဗ္ဗာန် တရားကို မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် လျင်မြန်စွာ ဆိုက်ရောက်၍ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

ဝိပဿနာအလုပ်ပေး တရားတော်ကြီးပြီး၏။