

ဗုဒ္ဓသာသနံ စိရံတိဌတု

မြန်မာပြည်အရပ်ရပ်၌
အရညဝါသီ တောရပ်မှီလျက် နေလေ့ရှိသော

ဝနဝါသီ ဧညယုဓမ္မသာမိထေရ်

ရေးသားပြုပြင်စီရင်သည့်

နယသင်္ခေါပကာထာ

သာသနာ

၂၅၃၉

ကောဇာ

၁၃၅၇

၂၃၄၇၃

ဗုဒ္ဓသာသနံ စိရံတိဌတု

မြန်မာပြည်အရပ်ရပ်၌
အရညဝါသီ တောရပ်မှီလျက် နေလေ့ရှိသော

ဝနဝါသီ ဧည့်သွားသောမိထေရ်

ရေးသားပြုပြင်စီရင်သည်

နယသင်္ခေါပကာထာ

သာသနာ

၂၅၃၉

ကောဇာ

၁၃၅၇

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

- * ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ခွင့်ပြုချက်အမှတ် (၆၆ / ၉၅) (၁၂)
- * မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် (၄ / ၉၆) (၂)
- * ပုံနှိပ်ခြင်း - ပထမအကြိမ် (၁၉၉၆ ခု၊ ဖေဖော်ဝါရီလ)
- * အုပ်ရေ - ၂၀၀၀
- * တန်ဖိုး - ~~၁၅၅~~ ကျပ်
- * ပုံနှိပ်တိုက် - ဦးကြည်မြင့် (၀၂၉၃၆)
“အောင်ချမ်းသာပုံနှိပ်တိုက်”
အမှတ် - ၁၃ / ၂၇၊ ရွှေဝါလမ်း၊
မာန်အောင်ရပ်ကွက်၊ တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း - ၅၀၄၇၈
- * မျက်နှာဖုံးရိုက် - “အောင်ချမ်းသာပုံနှိပ်တိုက်”
အမှတ် - ၁၃ / ၂၇၊ ရွှေဝါလမ်း၊
မာန်အောင်ရပ်ကွက်၊ တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- * ထုတ်ဝေသူ - ဦးတင်ညွန့်
“ထွန်း” စာပေတိုက်၊
အမှတ် - ၂၇၊ ရွှေဂုံတိုင်၊
ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
	* နမော တေ ဗုဒ္ဓ ဝိရတ္တိ။	... ၁
	* မဏာမ၊ ပဋိညာဉ်၊ ဥယျောဇဉ်	... ၁
	* လမ်းပြောကို လေးစား၊ လမ်းပြကို အားထား	... ၄
က။	ကြည့်နည်းနှင့် အကြည့် အပေးအယူတည်ပါမှ	... ၄
ခ။	အကျဉ်းရုံး၍ အစမှ အဆုံးသို့ ပို့မည်	... ၆
ဂ။	ဤကျမ်း၏ အစီအရင်များ။	... ၇
	၁။ နယုပဒေသ အပိုင်း	... ၉
၁။	လက်ဦးသိထားသင့်သော အကြောင်းအရာများ	... ၉
၂။	အမှုစစ်ပေးသော နေရာသည် ကမ္မဋ္ဌာန်း	... ၉
၃။	အမှုမပေါ်သောနေ့မရှိ	... ၁၀
၄။	ပြဿနာပေါင်း - သောင်းခြောက်ထောင်	... ၁၁
၅။	သတိသည် တရားစစ်သူကြီး	... ၁၂
၆။	တရားစစ်သူကြီး၏ အရည်အချင်းသည် ဉာဏ်	... ၁၃
၇။	ရုံးပြင်စကား - တရားမဝင်	... ၁၅
၈။	နယ်လုနေစဉ် လိပ်ခဲတည်းလည်း	... ၁၆
၉။	စိတ်ရှည်ခြင်းနှင့် ဇွဲပါခြင်းသည် တရားစစ်သူကြီး၏ သမာဓိ...	၁၈
၁၀။	အဖေရိုက်နှက်ခြင်းသည် သား - နာစေချင်၍ မဟုတ်	... ၂၀
၁၁။	သင့်အား - ငါတို့က တရားအရှာမခိုင်း	... ၂၁

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
-----	-------------	-----------

၁၂။	သတိအင်အား၏ စွမ်းပကား	... ၂၃
၁၃။	သတိထားရမည့် အချက်များ	... ၂၅
၁၄။	တရားသူကြီး ဖင်မြဲမှ အမှုတရားစွဲနိုင်မည်	... ၂၈
၁၅။	သတိဟူသည် လူ့ဘဝ၏ အသက်	... ၂၉
၁၆။	အမှုအမျိုးအစားလိုက်၍ ရုံးဖွဲ့	... ၃၀
၁၇။	ဗဟိုထားသင့်သော ရုံးများ။	... ၃၄

၁ - က။	အလုပ်ခွင်သုံး ကမ္မဋ္ဌာန်း ထိုင်နည်း	... ၃၆
--------	-------------------------------------	--------

၁။	အလုပ်ခွင်တွင် စည်းကမ်းရှိပါ	... ၃၆
၂။	အချိန်ကို စည်းကမ်းရှိပါ	... ၃၇
၃။	ကမ္မဋ္ဌာန်း စည်းကမ်းလည်း ရှိပါ	... ၃၈
၄။	ထိုင်ရာ၌ စည်းကမ်းရှိပါ	... ၃၈
၅။	ရှုရာ၌ စည်းကမ်းရှိပါ	... ၄၀
၆။	ငါ - ဝင်မရှုပ်နှင့်၊ အလုပ်များသွားမည်	... ၄၁
၇။	ခေါင်းအေး၍ စိတ်အထိုင်ကျနေခြင်းသည် ကမ္မဋ္ဌာန်း သမားအတွက် မရှိမဖြစ်သော ကုန်ကြမ်းပစ္စည်း	... ၄၂
၈။	ကိုယ်တွေ့ကို လေ့လာနေခြင်း	... ၄၄
၉။	ကိုယ်တွေ့တရား အစစ်ခံနည်း	... ၄၅
၁၀။	ခံစားရပုံကို လေ့လာခြင်း	... ၄၆
၁၁။	တရားခံတို့အကြား - တရားသူကြီးရောမထားနှင့်	... ၄၈
၁၂။	စိတ်ကိုလေ့လာခြင်း	... ၄၉
၁၃။	ဦးစားမပေးသင့်သော စိတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း	... ၅၁

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
-----	-------------	-----------

၁၄။	အငွေအာရုံများကို လေ့လာခြင်း	... ၅၁
၁၅။	အငွေသုံးမျိုး	... ၅၃
၁၆။	လေးချက်စုံ - စက်ကုန်လှည့်	... ၅၅
၁၇။	စကြိုဖြင့် မှတ်ချက်ယူခြင်း	... ၅၆
၁၈။	ဓာတ်နှိုးကမ္မဋ္ဌာန်း။	... ၅၈

၁ - ခ ။ အထွေထွေမူယာတို့မှ မှတ်ချက်ယူခြင်း ... ၆၁

၁။	ပတ်စာခွါ၊ ဖျာသိမ်းသည် နောက်ထတို့၏ အလုပ်	... ၆၁
၂။	လုပ်ချင်လို့ လုပ်တယ်၊ ဘာဖြစ်လဲ	... ၆၂
၃။	နောက်ဖေးသွားရင်းက - နောက်ဖေးတရားနာခဲ့စမ်းပါ	... ၆၄
၄။	အကျဉ်းထက် ကျဉ်းသော အကျဉ်း	... ၆၆
၅။	တာလွှတ်ကတည်းက ပန်းဝင်မှ နား	... ၆၈
၆။	သည်နည်းသည် - ဖြတ်လမ်း	... ၇၁
၇။	အကဲသမား အကဲစမ်းနည်း	... ၇၂

၂။ နယုဒ္ဒေသက အပိုင်း ... ၇၃

၁။	ဝင် - ဝင်မှန်းသိ။ ထွက် - ထွက်မှန်းသိ	... ၇၃
၂။	အချက်ပြပေါ်လာလျှင် စက်မှန်ပြီ	... ၇၅
၃။	အရောင်ထိုးလို့ အရိပ်ကျ၊ အရိပ်ပြ အကောင်ထင်ပါစေ	... ၇၆
၄။	လူပါးဝဖို့ သိပ်အရေးကြီးသည်	... ၇၇
၅။	အယူအားဖြင့် ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ၊ ငါးရို့ကြောင်းလက်ခံလာခြင်း (ဉာဏ်ဖြင့်ချိန်ထိုးကြည့်ပါ)	... ၇၉

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
-----	-------------	-----------

၆။	အကွဲကို တွဲကြည့်	... ၈၀
၇။	သဘာဝလက္ခဏာကို သိမှ ဝိပဿနာ	... ၈၁
၈။	အစွဲထက် အထဲက ပိုကဲသေး	... ၈၃
၉။	မှားကြောင်း၊ မှန်ကြောင်း အကဲခတ်နည်း	... ၈၄
၁၀။	သွားသာသွား၊ မှားစရာ မရှိတော့ပြီ	... ၈၅
၁၁။	စကားသည် နားကြားကိရိယာသက်သက်။	... ၈၇

၃။	နယာ နူသာရီ အပိုင်း	... ၈၉
----	--------------------	--------

၁။	နည်းသိမှ လမ်းဖြောင့်	... ၈၉
၂။	ကာလပိုင်းကို အကဲခတ်ကြည့်ခြင်း	... ၈၉
၃။	သတိပဋ္ဌာန်သည် ကွင်းဆက်ဖော်လှန်ကြည့်သောနည်း	... ၉၁
၄။	အာနာပါနာသည် သက်ဦးဆံပိုင်	... ၉၁
၅။	ဣရိယာပုထ်များမှနေ၍ စစ်ဆေးကြည့်ပါ	... ၉၂
၆။	၎င်းတို့ကို လှုပ်ရှားရာမှနေ၍ လေ့လာခြင်း	... ၉၅
၇။	ကောဠာသ တို့ကို လေ့လာခြင်း	... ၉၆
၈။	ခုခံစစ်အတွက် ဖွဲ့စည်းထားသော ဤကိုယ်	... ၉၇
၉။	ချက်ပြုတ်စားစား၊ အစိမ်းလိုက်စားစား	... ၉၉
၁၀။	ခန္ဓာသဘောက ဘာလဲ၊ သိလိုလျှင်ဓာတ်ခွဲကြည့်	... ၁၀၀
၁၁။	ကိုယ့်မရှိ - သူ့ဟာဆွဲကြည့်၊ ကိုယ့်ဟာသိ	... ၁၀၂
၁၂။	အပေါင်းအစုမျှသာကို သိစေလိုခြင်းသည် ကာယာနုပဿနာ	၁၀၅
၁၃။	ကိုယ်မှ လွန်တက်လာသော ခံစားချက်များ	... ၁၀၇
၁၄။	ငရုတ်သီးလှော်ရာမှ ထွက်ပေါ်လာသော အနံ့ပမာ	... ၁၀၇

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၅။	အတွန်းနှင့် အတိုက် ချိန်ကိုက်အား အတိုင်းသာ	... ၁၀၈
၁၆။	နေရာဌာနလိုက်လျက်ကလည်း သုံးစားကွဲမည်သာ	... ၁၁၀
၁၇။	မှတ်ချက်ယူသူတို့၏ တာဝန်မှာ	... ၁၁၁
၁၈။	ညံ့သည်က အိမ်ရှင်မောင်းထုတ်နိုင်သည်။ သတိထား	... ၁၁၃
၁၉။	ညံ့သည်ဝင်လာလျှင် လင်မယားချင်းပင် သဘောကွဲတတ်သည်	၁၁၅
၂၀။	ကောင်းတွေ၊ ဆိုးတွေများ နေရာလူလိမ့်မည်	... ၁၁၆
၂၁။	ဘာပြောပြော သဘောတရားနယ်ထဲမှ မထွက်နိုင်	... ၁၁၉
၂၂။	သဘောထား ငါးမျိုး	... ၁၂၀
၂၃။	အတားအဆီးတို့၏ သဘောကို လေ့လာပါ	... ၁၂၁
၂၄။	လာချင်ရာ လာစမ်းပါစေ၊ သူ့ခြေလှမ်းသာ ဖမ်းကြည့်	... ၁၂၄
၂၅။	တရားခံ ခိုးအောင်းတတ်ရာ ဒေသကို အကဲခတ်ကြည့်	... ၁၂၆
၂၆။	အပေါင်းအစုမျှသည် ခန္ဓာ	... ၁၂၇
၂၇။	အကြောင်းတော့ ပါပစေ၊ မညာမိစေနှင့်	... ၁၃၀
၂၈။	အကြောင်းပါ၍ အကြောင်းလာခြင်း	... ၁၃၂
၂၉။	တက်ချင်ရာကတက်၊ ဖျက်ကြည့်ဖို့ အဆင်သင့်	... ၁၃၃
၃၀။	အရှင်တို့ဘက်မှ သဘောကို လှန်လှောကြည့်သော သည်သုံးပိုင်း	၁၃၅
၃၁။	ရှုမှတ်မှုကိုပင် ပြန်လည်မှတ်တမ်းပြုစုခြင်း	... ၁၃၆
၃၂။	လမ်းဆုံးမှနေ၍ သူ့လူ၊ ကိုယ့်လူ ခွဲကြည့်သင့်ပြီ	... ၁၃၈
၃၃။	အရှင်နှင့် အရှင်သစ္စာ ထိုက်သော အမှု နှစ်မျိုး	... ၁၄၀
၃၄။	ဇာတ်လမ်းစုံ - အကုန်ပေါင်းလိုက်ကြစို့	... ၁၄၂
၃၅။	ဉာဏ်စကား - ဉာဏ်နားဖြင့် စိုက်၍ လိုက်ပါလာကြရာ။	... ၁၄၃

စဉ်

အကြောင်းအရာ

စာမျက်နှာ

	၄။ နယထမ္ဘကဝိဓိ ပိုင်း	...	၁၄၄
၁။	အထောက်အကူလေးမျိုး	...	၁၄၄
၂။	ကျင့်ရာမှ ဓမ္မ၏ သဘာဝလက္ခဏာများ ပေါ်ထွက်ရန် စီမံချက် ထားပေးပါ	...	၁၄၅
၃။	ဝိဝေကဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါ	...	၁၄၅
၄။	သင့်စိတ် - အတွင်းအိပ်, အပြင်ထွက် မဖြစ်ပါစေနှင့်	...	၁၄၇
၅။	စိတ်၏ သဘာဝကို လေ့လာ၍ ပြုပြင်ပေးပါ	...	၁၄၈
၆။	ဝိဝေက သုံးမျိုးကို မျက်ခြည်မပြတ်ပါစေနှင့်	...	၁၄၈
၇။	ကျင့်စဉ်၏ ကိစ္စများ ထင်ရှားစွာ ဖော်ထုတ်ပေးပါ	...	၁၄၉
၈။	ဈာန်အစိတ်အပိုင်းများ၏ အင်အားကို မြှင့်တင်ပေးပါ	...	၁၅၀
၉။	ဗိုလ်များကို အရည်အသွေးတောက်ပြောင်အောင် သင်တန်းပေးပါ		၁၅၂
၁၀။	တာဝန်တူထမ်းရင်း ဗိုလ်လုတတ်သည်	...	၁၅၂
၁၁။	တစ်ဗိုလ်ချင်းတို့၏ သတ္တိအရည်အသွေးများ	...	၁၅၃
၁၂။	ကျင့်စဉ်မှ ရသော အောင်ချက် မပျက်စေနှင့်	...	၁၅၄
၁၃။	ဖြစ်ဆဲရုပ်၊ နာမ်တို့၏ ချုပ်ပျောက်ပုံတို့ကို အမြဲစောင့်ကြည့်နေပါ		၁၅၅
၁၄။	နည်းကို ဘုရားထက် ပို၍ ရိုသေပါ	...	၁၅၅
၁၅။	ရန်သူ၏ ကြားဖြတ် တိုက်ခိုက်မှုကို မခံရပါစေနှင့်	...	၁၅၆
၁၆။	အကွက်စေ၊ ထောင့်စေအောင် စီမံထားပါ	...	၁၅၆
၁၇။	အချက်ပြကို မျက်စိအောက်မှ အပျောက်မခံပါလေနှင့်	...	၁၅၇
၁၈။	အဆင့်တက်ဖြင့် စီမံချက်အကွက်ချကြိုးစားပါ	...	၁၅၈
၁၉။	မိနေသော် ဘာပြောပြော မလွှတ်နှင့်တော့	...	၁၅၉
၂၀။	ငယ်နိုင်ကိုကိုင်၍ ဓားစားခံလုပ်လိမ့်ဦးမည် သတိထား	...	၁၅၉
၂၁။	လမ်းဆုံးမှ ရွာရောက်မည်ဆိုတာ သင် - အသိ	...	၁၆၀
၂၂။	အဆင့်ဆုံး - ပြုံးဖို့သာပြင်	...	၁၆၀
၂၃။	နည်းအတွက် အနီးကပ်ဆုံး အထောက်အပံ့	...	၁၆၁
၂၄။	အစိုးရမရှိလျှင်လည်း တိုင်းပြည်မငြိမ်သက်	...	၁၆၂
၂၅။	အားလုံးတို့၏ တပ်မှူးသည် သဒ္ဓါ	...	၁၆၂
၂၆။	သူ့နည်းနှင့် သူ - သုံးတတ်ဖို့ အရေးကြီးဆုံး။	...	၁၆၃
	* ကျမ်းပြီးနိဂုံး။	...	၁၆၅



“နယ သင်္ခေပ ကထာ”

နမော တေ ဗုဒ္ဓ ဝိရတ္တု

xxx xxx xxx xxx xxx

ပဏာမ၊ ပဋိညာဉ်၊ ဥယျောဇဉ်

- * သတ္တေသု ကာရုဏိကောယော၊ ဗုဒ္ဓေါ အတ္တနိ ဗောဓာယ။
စတု အသင်္ခ အဓိကာ၊ ကပ္ပိနိ သတ သဟဿ။
ပရိစယာယ ပါရမီ၊ ဂဝေသိ မဂ္ဂယ မာဒိ။ ။
- * သစ္စာနံ ပဋိဝေဓေန္တေ၊ ဒိဝါ ရတ္တော သဗ္ဗသောပိ။
နယာပေသိ နယေသိနံ၊ ယာဝဇီဝံ သဝေသန္တေ။
ဂစ္ဆန္တေ နေယျတ္တံ အနု၊ မဂ္ဂုဒ္ဓေသက ဘာဝေန။ ။
- * တံတံ နမာမိ ပဿာဒံ၊ နာထံ နာထံတိ ယောသတော။
ဝတဘော ဝတဘော အဟော၊ အစ္ဆရိယံ ဓမ္မံ ဓမ္မံ။ ။
- * ဝန္ဒိတ္တာန အာဒရေတံ၊ သင်္ခေပံ နယ လိခါမိ။
ဝိကသိတေန ကထာယံ၊ ကမ္မဋ္ဌာနဿ ဒွိစက္ခု။
ဂရံ ဂရံ ကတွာနစ၊ ယုဉ္ဇထ ဣဒနယနံ။ ။

သတ္တေသု-သတ္တဝါအားလုံးတို့အပေါ်ဝယ်၊ ကာရုဏိကော- သနားခြင်း
ကြီးမားတော်မူလှပါပေသော၊ ယောဗုဒ္ဓေါ-အကြင်မြတ်စွာဘုရား
သည့်ကား၊

အတ္တနိ-ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ၊ ဗောဓာယ-သစ္စာလေးခင်း အမြိုက်တွင်း
ကို၊ ထိုးထွင်းသိမြင် တရားရှင်ဖြစ်တော်မူရန် အလို့ငှာ၊ စတုအသင်္ခအဓိကာ-
လေးအသင်္ချေမှ လွန်ထွက်လာကုန်သော၊ သတသဟဿကပ္ပါနိ-ကမ္ဘာ
တစ်သိန်းတို့ကာလပတ်လုံး၊ ပါရမီ-အမျှသုံးဆယ်သော ပါရမီတော်များကို၊
တစ်နည်း၊ ပါရမီ ဗောဓိပက္ခိယ၊ ဘို့ဘာဂ၏၊ မူလဘောင်ခွင်၊ မိုလ်ဗောဇ္ဈင်
တို့၏ အင်အားကို၊ ပရိစယာယံ-ဖြည့်တင်းလျက်က၊ အာဒိ-နိဗ္ဗာန်ဆိပ်၏
မုခ်ဦးဖြစ်သော၊ အယံမဂ္ဂ-ဤမဂ်လမ်းခရီးကို (ဝါ) လမ်းမကို၊ ဂဝေသိ-
မနေမနား၊ ဖဝါးထပ်ထပ်၊ လှည့်ပတ်လျက်သာ၊ ရှာမီးတော်မူခဲ့ရပါချေပြီ။

သသော-ထိုဘုရားမြတ်သည်၊ အတ္တနိ-ကိုယ်တော်တိုင်၊ သစ္စာနိ-
လေးပါးသော အမှန်တရားတို့ကို၊ ပဋိဝေဓေန္တေ-ထိုးထွင်းသိ၊ သိရှိတော်မူ
ပြီးသော်၊ ယာဝဇီဝံ-လေးဆယ့်ငါးဝါကာလပတ်လုံး၊ အသက်ထက်ဆုံး၊ သဗ္ဗ
သော ဒိဝါရတ္တောပိ-နေ့ညမရှိ အချိန်ပြည့်ပင်လျှင်၊ နေယျတ္တံ-ကျွတ်ထိုက်
သူရှိရာသို့၊ အနုဂစ္ဆန္တေ-တစ်စိုက်မတ်မတ် လိုက်လျက်က၊ မဂ္ဂုဒ္ဒေသက
ဘာဝေန-မဂ်ခရီးလမ်းမ မြေပုံထုတ်၍ ပြသသောသူအဖြစ်ဖြင့်၊ တစ်နည်း-
မဂ္ဂုဒ္ဒေသကဘာဝေန-လမ်းပြသမားကြီး၏ အဖြစ်ဖြင့်၊ နယေသိနံ-
သွားလမ်း နည်းနာ ရှာဖွေ စမ်းတမ်း၊ မှန်းဆနေသူတို့အား၊ သန္တေ-ငြိမ်းချမ်း
မှုကို ရစေသောအားဖြင့်၊ ဝေ-စင်စစ်၊ နယာပေသိ-နည်းပေးလမ်းစ၊ ပြသ
တော်မူခဲ့ပါချေပြီ။

အဟံ-ငါသည်ကား၊ တဿ-ထိုရှင်တော်မြတ်ဘုရား၏၊ တံတံ-ထိုထို
သို့သော ကျေးဇူးတော်ဆောင်း၊ ဂုဏ်တော်အပေါင်းကို၊ ပသာဒံ-စိတ်ဝယ်
ပီပြင်၊ ကြည်လင်ပြတ်သား၊ မယွင်းမှားသော စေတနာဖြင့်၊ နမာမိ-
ရှိခိုးဦးချပါ၏။

အဟံ-ငါသည်ကား၊ တံ-ထိုရှင်တော်မြတ်ဘုရားကို၊ နာထံ-ဒါမှ
ကိုးကွယ်ရာဖြစ်၊ ဘုရားစစ်ပါပေတကား၊ နာထံ-ဒါမှ အားထားရာဖြစ်၊
ဘုရားစစ်ပါပေတကား၊ ဣတိ-ဤသို့၊ ယောသတော-ကြွေးကျော်လျက်
ကလည်း၊ နမာမိ-ရှိခိုးဦးခိုက်ပါ၏။

အဟံ-ငါသည်ကား၊ ဘော-အိုအချင်းတို့၊ တဿ-ထိုရှင်တော်မြတ်
ဘုရား၏၊ ဓမ္မ-ဉာဏ်ဟုန်ပွင့်ပွား၊ မြတ်တရားသည်၊ အဟောဝတ- အော်-
အံ့ဘွယ်ရှိပေစွတကား၊ ဘော-အိုအချင်းတို့၊ တဿ-ထိုရှင်တော်မြတ်
ဘုရား၏၊ ဓမ္မ-ဉာဏ်တော်ကျက်စား၊ မြတ်တရားသည်ကား၊ အဟော
အစ္ဆရိယံဝတ-မည်သူတစ်ဦးကမျှ၊ မဟမရဲ၊ ဝေခွဲနိုင်ခဲ့လှသည့် အရာမျိုး
ပေတကား၊ ဣတိ-ဤသို့၊ ယောသတောပိ-ကြွေးကျော်လျက်ကလည်း၊
နမာမိ- ရှိခိုးဦးခိုက်ပါ၏။

အဟံ-ငါသည်ကား၊ ဗုဒ္ဓဿ-ရှင်တော်မြတ်ဘုရား၏၊ ဧတံ-သစ္စာ
လေးဝ၊ လေးမဂ္ဂကို၊ မရခင်ကလည်း သူ့ကျိုးသူ့ဘက်၊ လှည့်မတွက်ခဲ့သော၊
ရပြီးပြန်ကလည်း သူ့ကျိုးသူ့ဘက်၊ လှည့်မတွက်ခဲ့သော ဤဂုဏ်တော်
အပေါင်း ကျေးဇူးတော်အပေါင်းကို၊ အာဒရံ-အမှတ်ရမှု၊ အောက်မေ့မှုတို့ဖြင့်
အရိုအသေပြုပြီး၍၊ ကမ္မဋ္ဌာနဿ- ဘာဝနာ၏၊ ဒွိစက္ခု-သမထ၊ ဝိပဿနာ
နှစ်ဖြာ အာရုံ၊ မျက်လုံးအစုံကို၊ တစ်နည်းကား၊ ဒွိစက္ခု-ပညာ၊ သမာဓိ
နှစ်ဘက်သော မျက်စာစုံကို၊ ဝိကသိတေန- ပွင့်စေသောအားဖြင့်၊
သင်္ခေပံ-တိုတိုရှင်းရှင်း လိုရင်းမျှသော၊ အယံနယကထံ-ဤနည်းပေး
စကားကို၊ လိခါမိ-အကွက်ချ၍ စုံစေမျှတ ဖွင့်ဆိုကာပြပါအံ့။

စ-ပြောဖို့တစ်ဖန်၊ ကျန်ပါသေး၏၊ တုမှေပိ- နည်းလမ်းစုံမက်၊ သင်တို့
ဘက်ကလဲပဲ၊ ဣဒနယနံ-ကျင့်နည်းဥစ္စာ၊ ဤနည်းနာကို၊ ဂရံဂရံ
ကတွာန- လေးလေးနက်နက်၊ လိုက်နာရန် အချက်ကို ပြုပြင်ထား၍၊
ယုဉ္ဇထ- လေ့လာကျိုးကုတ်၊ အားထုတ်ကြပါလေကုန်ဦး။

လမ်းပြောကို လေးစား၊ လမ်းပြကို အားထား

က။ ကြည့်နည်းနှင့် အကြည့် အပေးအယူတည်ပါမှ-

- လမ်းထက် လမ်းပြောကို ပို၍ လေးစားသင့်ချေသည်။
- လမ်းပြောထက် လမ်းပြကို ပို၍ ပို၍ လေးစားသင့်လှချေသည်။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လမ်းကားသက်မဲ့၊ လမ်းပြောကား သက်ရှိ ဖြစ်သောကြောင့် လည်းကောင်း၊ တစ်ဖန်-လမ်းပြောကား သူထိုင်ရာမထ ပါးစပ်ပတ်စာပျိုး၍ လက်ညှိုးညွှန်ပြပေးရုံ၊ လမ်းပြကား သူကိုယ်တိုင်လျှင် ဖဝါးချပြ အပ်ကျပတ်ကျလမ်းသွား၏ရှေ့မှ ထ၍ထ၍ ပြနေသောကြောင့် လည်းကောင်းတည်း။

သည်စကားများကို ငါတို့ကမ္မဋ္ဌာန်းသမားချင်း ပြောဆိုရာ၌ လမ်းပြော ကား နည်းပေးနေသူ နည်းထိန်းဆရာကို ဆိုချင်၏။ လမ်းပြကား သင်ရှုကွက်မြေပုံကြား၌ မှတ်အားဖြင့် ရှေ့ဆောင်ကြည့်ရှုပေးနေသော သတိကိုဆိုချင်၏။ တစ်ဖန်လမ်းသွားကား သင်လိုဆိုသော အမှတ် (သတိ) နောက်ရှိ အသိကို ဆိုချင်၏။

သို့ဆိုလျှင် သင်သည် ကျင့်နည်းထက် ကျင့်မှုကို အရေးပေးရမည်မှာ သေချာ၏။ တစ်ဦးကား သွားနည်းမသိ၊ အာရုံမှန်မြင်ကွင်း၏ အတွင်း သတိအား အသင့်သွင်းလျှက်က တင်းတင်းကြီးသွားနေချေ၏။ နောက် တစ်ဦးကား သွားသိ၏။ ထိုသို့ကား မကျင့်၊ အကယ်တိ သွားလိုသူရှိသော် တောင်မှ ကျင့်နည်းကို ချီးမြှင့်၍ ပေးလိုက်ချေသေး၏။

ထိုသွားသူနှင့် သိသူနှစ်ဦး မည်သူသည် ခရီးရောက်မည်နည်း၊ မည်သူ သည် အတွင်းဝင်ရောက်နိုင်မည်နည်း။

နောက်၌ ကျန်ရစ်ခဲ့သော အချင်းအရာကို ပြန်လှည့်ရှင်းဦးစို့။ တစ်ဖန်-
လမ်းပြော၌လည်း ဆရာနှင့် နည်းဟူ၍ နှစ်မျိုးကွဲပြန်ရာ အားထုတ်ဆဲ
စခန်းပြင်၌ ဆရာကို လေးစား၍ အားထုတ်ခဲ့၏။ အတွင်း၌ကား
နည်းကိုသာ အလေးထားရာ၏။

စခန်းပြင်ဟူသည် ကမ္မဋ္ဌာန်းမထိုင်မီကာလကို ဆိုသဖြင့် တပ်မထွက်မီ
တပ်မမှူး၏ အမိန့်ကို နာခံလေသူ တပ်သားကောင်းတစ်ယောက်ပမာ ဆရာ
စကားမြေဝယ်မကျ လိုက်နာရာ၏။ စခန်းတွင်းကား ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ
ဝင်စားဆဲကာလကို ဆိုသဖြင့် စစ်မြေပြင်တွင် တစ်ဖက်ရန်သူနှင့် ပက်ပင်း
တိုးမိနေချိန်ပင် ဖြစ်ချေရာ တပ်မထွက်မီက တပ်မမှူး၏စကားကို
အရေးပေးပြေးတွေးနေ၍ မဖြစ်ပြီ။

လမ်းဟူသည်ကား ခန္ဓာအရှိရပ်အစုံ၊ နာမ်အစုံတို့၏ သဘာဝဖြစ်ပျက်
ကိုဆိုသဖြင့် ၎င်းအား အကြည့်ဘက်ကမဟုတ်၊ အပြသက်သက်မျှသာ
ဖြစ်ရာ ကမ္မဋ္ဌာန်းသမား၏ လက်နက်လည်းမဟုတ်၊ မိတ်ဖက်လည်း
မဟုတ်ပြီ။ မိတ်ဖက်မဟုတ်သလို ရန်ဖက်လည်းမဟုတ်ပြီ။ လမ်းကား လမ်း
သာတည်း။ လမ်းသွား၏သဘောထားအတိုင်း လည်စင်းခံနေခြင်းသည်
လမ်းသဘာဝတည်း။

အားလုံးကို ချုပ်သော် ကမ္မဋ္ဌာန်းသမားတစ်ဦးအတွက် လမ်း၊
လမ်းပြော၊ လမ်းပြဟူ၍ သုံးဆင့်ရှိချေရာ လမ်းပြကိုအားကိုး၊ လမ်းရိုးကို
တွင်တွင်လျှောက်ရန်ပင်တည်း။ လမ်းပြောခေါ် ဆရာနှင့် နည်း နှစ်မျိုးထဲမှ
နည်းခေါ် ခရီးသွားမြေပုံကို လက်မှကိုင်း၊ လမ်းပြနှင့်တိုင်ပင်လျက်
တသွက်သွက်လှမ်းရန်ပင်တည်း။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လမ်းညွှန်မြေပုံမပါသော လမ်းပြသည်
မျက်မှန်းမျက်ဆံဖြင့် လိုရာရာခရီးပေါက် အလွယ်တကူ မရောက်တတ်
သောကြောင့်တည်း။

သို့ကြောင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား ပွားများလိုရာ သူတော်စွာတို့သည် ဘုရား
ရှင်ခွင့်ပြုတော်မူထားသော နည်းကောင်းနည်းမြတ်မှန်လျှင် မိမိစရိုက်နှင့်

ချိန်တိုက်၊ ကြိုက်ပြီဆိုက ဆရာသမားထက် ရိုသေရာ၏။ ထိုမျှမက ဘုရားထက်ပင် ရိုသေရာ၏။ အားထုတ်ဆဲကာလမျိုးတို့၌ နည်းမရှိသေသူအား ထိမှန်သော ဒဏ်ချက်ကား ဘုရားစူး ကျမ်းစူးထက်ပင် အထိနာတတ်လှပါချေ၏။

အကယ်တိတိ ဆိုညွှန်းထားသော နည်းလာစကားရပ်များကို သဘောလည်းပေါက်မည်၊ တလေးတစားလည်း လိုက်နာမည်ဆိုသော်ကား ဘုရားမ၊ သည်ထက် အရသာရှိစေပြီး မြင့်စေ၊ မြတ်စေ တတ်သည်မှာ မုချတည်း။

ခ။ အကျဉ်းရုန်း၍ အစမှအဆုံးသို့ ပို့မည်

ဤကျမ်း၏အမည်ကို နယသင်္ခေပကထာဟူ၍ အမည်ပညတ် ကမ္မည်းသတ်မှတ်ထားချေ၏။

ထိုတွင် - ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား ပွားများနည်းကိုသာ ပြဆိုမည်ဖြစ်သောကြောင့် - နယ၊ ထိုကမ္မဋ္ဌာန်းတရား ပွားများနည်းကိုလည်း တိုတိုရှင်းရှင်း လိုရှင်းမျှသာ ပြဆိုရာဖြစ်ခြင်းကြောင့် - သင်္ခေပ။

ထိုကမ္မဋ္ဌာန်းတရား ပွားများနည်း အကျဉ်းကိုလည်း စာလာကြားရာ စကားအပါခေါ် သွားလျက်က တရားအစဉ်ကို စာကားအသွင်ဖွင့် ပြရာ ဖြစ်ခြင်းကြောင့် - ကထာ။

အားလုံးပေါင်းသော် ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား ပွားများနည်းအကျဉ်းကို စကားသွား စကားလာများဖြင့် ဖွင့်ဆိုမည်ကျမ်းစာပင် ဖြစ်ပါချေ၏။

ဤ၌ နည်းဟူ၍ သာမန်မျှဆိုထားသော်လည်း နည်းအားလုံးကား မဟုတ်ပြီ။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်တော်လာ နည်းတစ်မျိုးကိုသာ သင့်ရာရာများဖြင့် ပေါင်းစပ်၍ ဖွင့်ဆိုမည်ဖြစ်ရာ သည်နည်းတစ်နည်းတည်းကို ကိုင်ရာမှဆိုင်လာပြီး၊ တစ်ဖန်ဆိုင်ရာမှ ပိုင်လာပြီဆိုလျှင်ကား လက်ထဲ၌ မဟိုပေါက်တံခါး၏ သော့တစ်ချောင်းကောက်ရထားသူကဲ့သို့သာ ဖြစ်ပါချိမ့်မည်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းသမားသည် မည်သည့်နည်းဖြင့် ကျင့်ကျင့် မကျင့်မီကာလ မျိုးတို့၌ တကယ်လိုချင်ရမည်။ တကယ်ပဲ အားထုတ်နိုင်ရမည်။ သည်နှစ်ချက်ကို လက်တွင်းတစ်ကုပ် ကျစ်ကျစ်ဆုပ်ထားမှသာ ဗဟို သိုက်သို့ နှိုက်လိုရာနှိုက်၍ ရချေမည်။

ကျင့်ပဟေ့ဆိုလျှင်ကား ဆရာပြောစကားများကို ဘာဆိုလိုသည်ဟူ၍ သဘောပေါက်ရမည်။ သဘောပေါက်သလောက်လည်း လိုက်နာရမည်။ သည်နှစ်စင်းကို လက်တွင်းစုစု၊ စုပ်ဆောင်းပိနေပါမှသာ ဗဟိုသိုက်သို့ လိုက်လိုရာ လိုက်၍ရချေမည်။ အထက်ပါစည်းကမ်းရှိသေစွာ မထမ်းသော် ကား အကန်းလမ်းသွား၊ စမ်းတဝါးဝါးနှင့် အချိန်ကုန်လွန်ရာ၏။ အဆွဲလမ်း ထွက်၊ အိပ်ပက်ပက်နှင့် ညဉ့်နက်ရာ၏။

ဂ။ ဤကျမ်း၏ အစီအရင်များ

- ၁။ နယုပဒေသ - ကျင့်ပုံကို ထုတ်ပြခြင်း။
- ၂။ နယုဒ္ဒေသက - ကျင့်စဉ်တက်လမ်းကို ညွှန်ပြခြင်း။
- ၃။ နယာနုသာရီ - ကျင့်နည်း၏ သဘောဓမ္မတာများကို ကောက် နုတ်ပြခြင်း။
- ၄။ နယထမ္ဘကဝိမိ - ကျင့်နည်းကို ခိုင်မာစေသော အစီအရင်ကို ချပြခြင်း။

ဤသို့ လေးပိုင်းပိုင်း၍ ခွဲဝေပြသထားပါချေ၏။ ထိုလေးပိုင်း၏ ကွင်းဆက်ကား ကျင့်နည်း၊ သိနည်း၊ သုံးသပ်နည်း၊ ထိုသုံးမျိုးတို့ ခိုင်မာ ကျစ်လစ်စေနည်းဟူ၍ ဖြစ်ချေသည်။

ဤသို့စေလိုချက်များကို ကွင်းဆက်မပြတ် တစ်ပိုင်းပြီးတစ်ပိုင်းသို့ စပ်ဟပ်လေ့လာသော် ကျင့်နည်းကိုလည်း ရင်းနှီးပြီးသား၊ သိနည်းကိုလည်း

လေ့ကျက်ပြီးသား၊ သဘာဝကိုလည်း သုံးသပ်ပြီးသား၊ ကုစားနည်းကိုလည်း
 လိမ္မာပြီးသားဖြစ်၍ သင်ကား မကြည့်ချင်မှအဆုံး၊ မသိချင်မှအဆုံး၊
 ဖုံးသမျှတွေ အကုန်ပေါ်၊ ဖော်သမျှတွေ အကုန်ရှင်းပြီးဖြစ်၍ လင်းလင်းကြီး
 ခရီးသွားဖို့ မခဲယဉ်းပြီ။

၁၃၅၆ ခုနှစ်၊ ဝါခေါင်လပြည့်ကျော် ၁၃ ရက်နေ့
 ဘုန်းတော်ပြည့်၊ သုဝဏ္ဏသျှံ
 မိုင်းပျင်းမြို့နယ်။

၁။ နယုပဒေသအပိုင်း

၁။ လက်ဦးသိထားသင့်သော အကြောင်းအရာများ

ဤအပိုင်းသည် သတိပဋ္ဌာန်နည်းဖြင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်နည်းကို ပြဆိုမည်ဖြစ်၏။ သတိပဋ္ဌာန်ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းဖြင့် ပွားများမည်ဆိုသော် ၎င်း၏ အခြေခံများဖြစ်သောကမ္မဋ္ဌာန်းဟူသော ဝေါဟာရ၏အဓိပ္ပာယ်ကို လည်းကောင်း၊ သတိပဋ္ဌာန်ဟူသော ဝေါဟာရ၏ အဓိပ္ပာယ်ကိုလည်းကောင်း ဦးစွာလေ့လာထားပြီးမှ ကျင့်ကြံပွားများပုံ၊ ပွားများနည်းကို ကိုင်တွယ် အသုံးပြုသည်ရှိသော် ချောမောလွယ်ကူရာ၏။

၂။ အမှုစစ်ပေးသောနေရာသည် ကမ္မဋ္ဌာန်း

ကမ္မဋ္ဌာန်းဟူသည် ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးတို့၏ ထိခိုက်နစ်နာမှုတို့ကို ရှုမှတ် စစ်ဆေးအပြစ်ပေးရသော နေရာလေးပင် ဖြစ်ချေ၏။

၎င်းကိုအကြောင်းခံအာရုံဟူ၍လည်းကောင်း၊ ရှုကွက်ဟူ၍လည်းကောင်း ကင်ပွန်းတပ်လျက်က သင်ကိုင်တွယ် သုံးသပ်ရမည့်ပွဲတွေ့ဝင် အလုပ်ခန်း ပင် ဖြစ်၏။

လောက၌ ရာဇဝတ်မှုတစ်ခုခုဖြစ်ပွားခဲ့သော် ထိုအမှု၏ အခင်း ဖြစ်ပွားရာနေရာသို့ တရားသူကြီးမင်း ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ သွားရောက်ကာ သဲလွန်စဝတ္ထု တစ်ခုကိုသော်လည်းကောင်း၊ မျက်မြင်သက်သေခံတစ်ဦး ဦးကိုသော်လည်းကောင်း ရှာဖွေလေ့လာခြင်း၊ မှတ်ချက်မှတ်တမ်း ယူခြင်း မျိုးကဲ့သို့ ရှုကွက်၏ လှုပ်ရှားမှုကို ရှုမှတ်ပုံ၊ သင့်ဉာဏ်မျက်စိထဲ သဲကွဲစွာ မြင်သင့်ရာ၏။

ထိုအကြောင်းခံ (အာရုံပေါ်ရာ) ရှုကွက်ထဲသို့ သတိလေးကို အထိုင် ကျကျထား၍ ရှုမှတ်နေခြင်းသည်ပင် ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်သည်ဟူ၍ ဆိုစမှတ် ပြု၏။ ဤ၌ ထိုင်ဟူသောစကား၏ လိုရင်းသည် သတိခေါ်မှတ်စိတ်၏ အထိုင်ကိုသာ ဗဟိုပြုဆိုသော စကားဖြစ်၏။ ရုပ်အထိုင်ကိုကား လိုရင်း မထားပြီ။ ရုပ်ကား ထိုင်လိုထိုင် ထလိုထ အဓိကမကျ။ သို့ကြောင့် ကမ္မဋ္ဌာန်း ထိုင်တတ်လာပြီဆိုလျှင် ဘားရင်းသော်လည်းကောင်း၊ သွားရင်းသော် လည်းကောင်း၊ ရုပ်လျက်ကသော်လည်းကောင်း အားထုတ်၍ ရလာပြီ။

၃။ အမှုမပေါ်သောနေမရှိ

ရုပ်နာမ်တို့၏ ဖြစ်မှုပျက်မှု၊ ထိခိုက်နစ်နာမှုများကား သင်အသက်ရှင် နေသမျှ ကာလပတ်လုံး ပေါ်နေမည်သည် ဖြစ်ချေ၏။ သင်သေသော်မှ လည်း မလွတ်ချေပြီ။ သင်အသက်ရှင်စဉ်၌ ပြင်ပ၏အာရုံနှင့် ဥတုတို့၏ အတိုက်အခိုက် ခံနေရမှုများကြောင့် သင်ဆိုသော ရုပ်နာမ်တရား ခန္ဓာ များကား အပျက်မှ အပျက်သို့ ဆက်ကာဆက်ကာ ထိခိုက်နစ်နာနေသည် သာ ဖြစ်၏။ သင့်ခန္ဓာခွင်အတွင်း၏ ဓာတ်-ဓာတ်ချင်း အတိုက်အခံလုပ်၍ တိုက်ခိုက်နေကြခြင်းကြောင့်လည်း သင့်ခန္ဓာမှာ အပျက်ဒဏ်ရာဒဏ်ချက် ဆက်လက်သာ ရှိတိ၏။ တစ်ဖန် သင်၏ သက်မဲ့ဘဝ ဥတု၏ ရုပ်ဘာဝ တစ်ခုတည်းအဖြစ်သို့ ရောက်နေစဉ်ကာလမျိုးသော်မှလည်း ပြင်ပဥတု၏ ဖျက်ဆီးမှုဘေးမှ မလွတ်သေးသဖြင့် အမှုကား ပေါ်မြဲသာ ဖြစ်ရာ၏။ သင် ဆိုသော ဝိညာဉ်မရှိတော့သဖြင့် သင်မသိတော့ခြင်းမျှသာ ကွာခြား၏။

ဤ၌ သင်အသက်ထင်ရှားရှိနေစဉ် အာရုံတိုက်၊ ဥတုတိုက်၊ ဓာတ်တိုက် သုံးစားတို့တွင် တစ်ဖက်အာရုံတိုက်မှုကြောင့် ပေါ်ပေါက်ခဲ့ရ သော ရုပ်အစု၊ နာမ်အစုတို့၏ ဖြစ်ပျက်နေမှုနှင့် ထိခိုက်နစ်နာမှုများ၊ ဖြစ်ပျက်နေပုံနှင့် နစ်နာနေပုံများကိုသာ အသားပေးဖော်ပြပါအံ့။

၄။ ပြဿနာပေါင်းသောင်းခြောက်ထောင်

တစ်နေ့တစ်နေ့ တစ်ဖက်အာရုံတို့၏ တိုက်ခိုက်မှု၊ သင်္ကပြန်လည် ခုခံမှုများကြောင့် ပေါ်ပေါက်နေသော အမှုများကား အာရုံနောက်ဝယ် ခံစား မှု၊ စွဲလမ်းမှု အတူပါနေတတ်ရာ-

၁။ မြင်မှု၊ ကြားမှု စသည်အားဖြင့် ခြောက်မျိုး၊

၂။ ကြည့်ရှုမှု၊ နားထောင်မှု စသည်အားဖြင့် ခြောက်မျိုး၊

၃။ ကြံစည်မှု၊ ပြောဆိုမှု၊ ပြုလုပ်မှုအားဖြင့် သုံးမျိုး၊

၄။ ကြိုက်ပြစ်မှား၊ မကြိုက်စော်ကား စသည်အားဖြင့်ကား ဆယ်မျိုး။

ဤသို့ ခေါင်းစီးအရေအတွက်ဟူသော အမျိုးအစားအားဖြင့် လေးမျိုး ခွဲထားရာ၏။ ထိုလေးမျိုးတို့ကိုလည်း သူ့ဘက်ကိုယ်ဘက်အားဖြင့် ဘက်ခွဲ၍လည်း ပိုင်းခြားရာ၏။

သူ့ဘက်ကား အာရုံရှင်ဟူသော တစ်ဖက်၏ ဝတ္ထုကိုဆို၏။ ကိုယ်ဘက်ကား အကြည်ဓာတ်ခွက်များ ခြောက်စုံတပ်ဆင်ထားသော ဤခန္ဓာကိုဆို၏။

တစ်ဖက်က ၎င်းရှိအဆင်း၊ အသံစသည်အတိုက်ဖြင့် စစ်သံပေး၍ ကြွေးကြော်တိုက်ခိုက်လာသောအခါ မိမိရှိဆိုင်ရာ မျက်စိ၊ နားစသည် ဓာတ်ခွက်များမှတစ်ဆင့် သင့်ရုပ်၊ နာမ်နှစ်ပါးကား အလူးအလဲ အထိနာစေ၏။ တစ်ဖန် မိမိရှိအဆင်း၊ အသံစသည်တို့က တန်ပြန်ဖျက်ဆီး လိုက်ချေသော် သူ့ဘက်ဆိုင်ရာ ဓာတ်ခွက်များမှတစ်ဆင့် သူရုပ်နာမ်နှစ်ပါး လည်း ထောင်းလမောင်းထ ပျက်စီးရ၏။

ထိုအခါ အချင်းချင်း တိုက်ခိုက်ကြရာမှ ထိခိုက်မိကြသဖြင့် ဒဏ်ရာ အနာတရဖြစ်ခဲ့ကြရသော သူ့ရှိ ရုပ်ဓာတ်၊ နာမ်ဓာတ်များသည် ပြင်ပ၏ ဥကုဋ္ဌေအတွင်း၏ ဓာတ်ဋ္ဌေများနှင့်အတူ အာရုံပုံရိပ်များအဖြစ်ဖြင့် သူ့ခန္ဓာအတွင်းမှ အကွင်းလိုက်၊ အကွင်းလိုက်၊ အစုံလိုက်၊ အစုံလိုက်၊ ကျွတ်ထွက်လာချေရာ မိမိ၏ မျက်စိအကြည်ဓာတ်၊ နားအကြည်ဓာတ်

စသည်များသို့ လာရောက်ထင်ဟပ်စေတော့၏။ ထိုဆွဲငင်ဓာတ်ပုံပြ အင်အားစုသည် မိမိစိတ်ဆီသို့ ချိန်စွယ်ထိုးဖောက်ကာ အတွင်းဝင်ဖျက်ဆီး ချေတော့၏။ ထိုအခါ သင်ဆိုသော ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကား ကောင်းသည်၊ ကြည့်ချင်သည် စသည်များဖြင့် ဆွေ့ဆွေ့ခုန်တက် ထပ်မံ၍ ပျက်ရပြန်ပြီ။ အပျက်မှအပျက်ကား အဖတ်ဆည်စရာပင် မရှိတော့ချေပြီ။ မိမိ၏ ဟန်ပြန်အားကြောင့် တစ်ဖက်ပျက်စီးသွားမှုကလည်း သည့်အတူ ပိန်မသာ လိန်မသာပင်တည်း။

ထိုအမှုမျိုးများ (ဖြစ်စဉ်ဖြစ်ရိုးများ)ကား တစ်နေ့၊ တစ်နေ့၊ စက္ကန့်မလပ် ရှိချေ၏။ မရှိ၍ကားမဟုတ်၊ မသိ၍သာ။ ထိုအမှုမျိုးများ၌ ကောင်းမှုကား နည်းပါး၏။ မကောင်းမှုကသာများ၏။ သို့ကြောင့် သင်ကား ကောင်းချိန် နည်းပြီး မကောင်းချိန်များသော မကောင်းမှုတို့ စုဝေးရာ ရာဇဝတ်မှုခင်းရုံး များတည်း။ သင်ကား ရာဇဝတ်များကို သွားရောက်ကျူးလွန်လေ့ရှိသော ဒုစရိုက်သမားတို့ ခိုအောင်းရာ နေအိမ်သာတည်း။

၅။ သတိသည် တရားစစ်သူကြီး

- အာရုံပုံရိပ်များ (ထင်ဟပ်) တိုက်ခိုက်ရာနေရာလေးကား ရှုကွက်၊
- ထိုထားလိုသော နေရာလေးသို့ သတိပို့လွှက်ပြီး အထိုင်ချထား ခြင်းကား အမှုသဲလွန်စရစေနိုင်သော အာရုံဖမ်းယူခြင်း အောက်မေ့ ခြင်း အတွင်းနေသတိ၊

ထိုအာရုံပေါ်လွင်ရာသို့ သတိအထိုင်ကျကျထား၊ ရှုစားခြင်းကား ရုပ်၊ နာမ်တို့၏ ဖြစ်မှု ပျက်ရာများကို လက်ခံစစ်ဆေးပေးနေခြင်း ရှုမှတ်ခြင်း အပြင်နေသတိ၊

ဤသို့လျှင် အထက်၌ဆိုခဲ့ပြီးသော စကားတို့ကို အကျဉ်းချုံးပြီး ဤ၌ သတိတစ်လုံးကိုသာ လက်သုံးတော်ရွှေခါးကဲ့သို့ ကျစ်ကျစ်ပါ ဆုပ်ကိုင်ထား စေပြီး လာသမျှမလွတ်တမ်း မှတ်နည်းကို ပြဆိုမည်ဖြစ်၏။

သတိကားတစ်မျိုးတည်းသာ၊ ရှုကြည့်ရမည့်နေရာဘက်က လေးမျိုး ကွဲပြားနေသဖြင့် သတိပဋ္ဌာန်လေးမျိုး ဆိုရိုးပြုရခြင်းသာ။

ထိုသတိသည် ရှုကွက်အတွင်း ပေါ်လွင်လာသော အာရုံပုံရိပ်များကို တင်းတင်းကြီးမိ၊ ရှင်းရှင်းကြီးသိသာစေရန် ရှုကြည့်ရာ၌ (၁) စိတ်ပွားပွားလျက်က ရှုကြည့်ခြင်း (၂) အောက်မေ့လျက်က ရှုကြည့်ခြင်း ဟူသော နည်းပရိယာယ် နှစ်မျိုးကိုသုံးကာ ကြည့်ရှုရာ၏။

ဤ၌ စိတ်ပွားဆိုသည်မှာ ဝင်သည်ထွက်သည် စသည်အားဖြင့် စိတ်အမှတ်ထား အာရုံတို့၏ သွားလာရာကို ပြင်ပမှနေ အမှတ်ရနေစေခြင်းတည်း။

အောက်မေ့ခြင်းဆိုသည်မှာ ဝင်-ဘယ်သို့၊ ထွက်-ဘယ်သို့ ဆိုသည်ကို အကဲဖြတ်လျက်က အာရုံတို့၏အသွားအလာကို အတွင်းကနေ အမှတ်ရနေခြင်းတည်း။

ဤသို့ သတိ၏အာရုံပြုနည်းနှစ်မျိုးရှိရာတွင် စိတ်ပွားသတိက ပညတ်ကို မြှုပ်သတ်ပစ်ပေးမည်ဖြစ်၏။ ပြင်ပမှ လာရောက်ကြသော အာရုံသစ်များဆီသို့ စိတ်မထွက်သာစေရန် အတွင်းမှထိုးဆွနေသော အာရုံဟောင်းများဆီသို့ စိတ်သွားမကစားစေရန်များကို တာဝန်ယူ၏။ အောက်မေ့ခြင်းသတိက ပရမတ်ကို ဖော်ထုတ်ပေးမည်ဖြစ်၏။ ဖြစ်ဆဲရှိ ရုပ်စုံနာမ်စုံတို့၏ ဖြစ်ပျက်ကို ပေါ်လွင်စေရန်ကို တာဝန်ယူ၏။ တစ်ဖန် စိတ်ပွားက အောက်ဉာဏ်များကို တာဝန်ခံရပြီး အောက်မေ့ခြင်းကား အထက်ဉာဏ်များကို တာဝန်ခံရ၏။ သင်္ခါရပေက္ခာအဆင့်ရောက်သော် စိတ်ပွားကား ဆယ်ချက်မျှ နွှေးပေးရုံသာ ပြုကျင့်ရတော့မည် ဖြစ်၏။

၆။ တရားစစ်သူကြီး၏ အရည်အချင်းသည် ဉာဏ်

ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်သည် ဉာဏ်လုပ်ငန်း၊ စိတ်လုပ်ငန်းဟူ၍ ဆိုရိုးရှိချေ၏။ ဉာဏ်ပါမှအရာထင် စိတ်ပါမှအသိဝင်သောကြောင့်တည်း။

သို့ကြောင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းကို တာဝန်ယူရသော သတိသည် ရှုကြည့်ရုံမျှဖြင့် ကိစ္စမပြီး၊ အာရုံ၏အခြေအနေသို့လိုက်၍လည်းကောင်း၊ ရုပ်နာမ်ဖြစ်စဉ်တို့၏ အခြေအနေသို့လိုက်၍လည်းကောင်း ရှုနည်းကြည့်နည်းများကို အခြေအနေအလိုက် ပြောင်းလဲအသုံးပြုပေးတတ်ရချေ၏။

က။ သတိမှ သမာဓိသို့ တက်စဉ် အမှတ်စေ့စပ်မှုကို အသုံးပြုတတ်ရာ၏။

ခ။ သမာဓိမှ ပညာသို့ တက်ရာ၌ကား စူးစိုက်မှုကို ပြောင်းလဲအသုံးပြုတတ်ရာ၏။

စိတ်မငြိမ်သက်မီ စူးစိုက်မိသော် စိတ်သည်လန့်ခုန်ထွက်တတ်သဖြင့် အမှုမပေါ်ပြီ။ စိတ်ငြိမ်ပြီဖြစ်ပါလျှက်က စေ့စပ်ရုံမျှထားရှိသော် ပျံ့ခုန်ခုန်ထွက်လေ့ရှိသဖြင့် အမှုမပေါ်ပြီ။ ပျံ့ခုန်ကား ဝိစိကိစ္ဆာမောဟကို အသားပေးလေ့ရှိပြီး လန့်ခုန်ကား ဥဒ္ဓစ္စကို ကူလေ့ရှိ၏။

ဤ၌ (က) အမှတ်ပါ သတိသည် အစမှအဆုံးတိုင် ပင်တိုင်ပါခွင့်ရပြီး သမာဓိအားယူရာမှသည် အခြေခံသမာဓိအပိုင်းထိ ဘာဝန်ယူကာ ပွားများရမည်ဖြစ်သဖြင့် အမှုလိုက်ရဲတို့၏ ဖမ်းချုပ်မှုတာဝန်ယူခဲ့ရာမှ အမှုရုံးတင်သည်အထိ တာဝန်ယူပုံမျိုးသို့ ဉာဏ်မျက်စိထဲ၌ စွဲမြဲနေသင့်၏။

(ခ) အမှတ်ပါသတိကား သမာဓိရင့်ကျက်စိတ်ငြိမ်သက်စမှ ပညာသို့ အကူး၊ တစ်ဖန် ပညာ၌လည်း နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်မှ ဝိပဿနာဉာဏ် ပညာတို့၏ အထွတ်အထိပ်ဖြစ်သော သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်အထိတို့ကို အခြေခံသမာဓိမှ မလှုပ်မယှက် သမာဓိဖြစ်ပေါ်ရန်နှင့် ဝိပဿနာဉာဏ်မှ မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ် ပွင့်သာလာစေရန်ကိုပါ တာဝန်ယူရသဖြင့် တရားရုံး၏ တရားသူကြီးပမာသို့ စိတ်၌သိမြင်ထားသင့်၏။

၇။ ရုံးပြင်စကား - တရားမဝင်

အသိသည်-

၁။ သတိပါသောအသိ၊

၂။ သတိမပါသောအသိ ဟူ၍ နှစ်မျိုးကွဲနေ၏။

ဤတွင် သတိပါသောအသိသည်သာ ဉာဏ်မည်၏။ သတိကင်းသော အသိကား အစွဲသိတည်း။

သို့ကြောင့် အသိသည် ဉာဏ်သိနှင့် အစွဲသိဟူ၍ နှစ်မျိုးဖြစ်လာ၏။ ဉာဏ်သိကား သတိအမှတ်ကြောင့် ဖြစ်ပွင့်လာသောပညာသိမျိုးသို့ ဆိုက်စေပြီး၊ အစွဲသိကား သညာအမှတ်ကြောင့် ဖြစ်ပွင့်လာသော သညာ အသိမျိုးသို့ ဆိုက်စေ၏။

တစ်ဖန်-သတိကြောင့်ဖြစ်ပွင့်သောအသိကား ပရမတ်သို့ ဦးခေါင်း ပြုပြီး၊ သညာကြောင့် ဖြစ်ပွားလာသောအစွဲသိက ပညတ်သို့ ခြေချထား ချေ၏။

ထိုပညတ်မြေပေါ်သို့ ခြေချထိုင်နေသောအစွဲ၏ သညာသိသည် တစ်ဖက်အာရုံများသို့ လှည့်လည်ကာ ကျက်စားနေတတ်ပြီး မိမိကိုသော် လည်းကောင်း၊ တစ်ဖက်သားကိုသော်လည်းကောင်း ဆင်းရဲတွင်း နက်ရာသို့ အမြဲအဖော်သွေးလေ့ရှိတတ်၏။

ပရမတ်နယ်ထဲသို့ ဦးတည်ထားသော မှတ်သိ၏ ပညာသိကား မိမိ၏ ဘက်သို့သာ လှည့်လည်ကျက်စားနေတတ်ပြီး မိမိကိုလည်းကောင်း၊ သူတစ်ပါးကိုလည်းကောင်း ချမ်းသာရာသို့သာ ရွေးချယ်ပို့လွှတ်တတ် ချေ၏။

တစ်ဖန်-တုံ့နှစ်မျိုးကွဲအသိ ရှိနေချေရာ အစွဲသိသည် ပဉ္စာရုံခေါ် တစ်ဖက်အာရုံငါးပါးသို့ အခြေပြုကျက်စားပြီး၊ အဆန်းကို ရှာပြီး ခံစားလေ့ ရှိ၏။ သူ့အဆန်းကို သဘောကျလျက်ကလည်း ကိုယ်ပါဆန်းရန် မိမိအာရုံ ငါးပါး တို့ကိုလည်း ကြံစည်ခြင်း၊ ပြောဆိုပြုပြင်ခြင်းအားဖြင့် ဆန်းသစ်

စေ၏။ သတိဖော်ထုတ်ပေးမှုဖြင့် အထဲသိမှဖြစ်ပွင့်လာသော ပညာသိကား ဓမ္မာရုံခေါ် မိမိ၏အတွင်းအာရုံဆီသို့သာ အခြေပြုထားပြီး အရှိကိုသာ ခံစားလေ့ရှိ၏။ အဆန်းနောက်သို့ မလိုက်ပါတတ်။ မိမိအလိုကိုသိလျက် ကလည်း တစ်ဖက်၏အလိုကိုလည်း သိသိလာစေပြီး မိမိ၏တကယ့် အဖြစ် ကိုလည်းကောင်း၊ သူတစ်ပါး၏ တကယ့်အဖြစ်ကိုလည်းကောင်း မြင်လေ့ ရှိ၏။

တစ်ဖန်-သညာသိကား မသိကောင်း-ကောင်းခြင်း၊ မသိပေါင်း- ပေါင်းခြင်း၊ မသိသဖြင့် ကြိုက်စော်ကား၊ မကြိုက်ပြစ်မှား ကျူးလွန် စေခြင်းဖြင့် စွဲလန်းခြင်းကို ဖြစ်စေ၏။

ပညာသိကား သိကောင်းသာ ကောင်းခြင်း၊ သိပေါင်းသာ ပေါင်းတော့ ခြင်း၊ သိသိနေသဖြင့်ကြိုက်၊ မကြိုက်ကျော်လွန်လျက်ကသာ တစ်ဖက် အာရုံ ခံစားတော့သဖြင့် (သုံးလျက်က) မစွဲလန်းစေခြင်းကို ဖြစ်စေ၏။

ထိုသို့ နှစ်မျိုးသော အသိတို့သည် သူ့သဘောသူဆောင်သာ ရှိချေ၏။ ထိုတွင် ရှုကွက်တွင်းသို့ သက်သွင်းနှစ်ထားသဖြင့် (အထဲသိဖြင့် အစွဲသိကို နှိုက်ထုတ်ပေးရာမှ) ပေါ်ထွက်လာသော ကွဲပြားသိ၊ ရှင်းလင်းသိ၊ မတွေ့ မဝေသိ သည်သာလျှင် ဘဝရောက်တုန်း၌ သာသနာနှင့် ကြုံတုန်း သိခွင့်သာ သော လူသိသိခြင်းမျိုးတည်း။ သို့မဟုတ် လူ့ထုံးစံ၏ တရားဝင်စကားပြော ခြင်းတည်း။

ဂ။ နယ်လူ နေစဉ် လိပ်ခဲ တည်းလည်း

အမှတ်သည် သညာအမှတ်၊ သတိမှတ်ဟူ၍ နှိမ်မျိုးကွဲနေကြောင်း ရိပ်မိခဲ့ပြီထင်၏။ သညာမှတ်ကား မျိုးရိုးလိုက်၍ အဖေပြော၊ အမေပြော စကားမှအခြေတည်၏။

အားယူစ ကမ္မဋ္ဌာန်းသမားအဖို့ အသက်ရှိသမျှ၊ နေ့ရှိသမျှ အစွဲနာ နာနေပြီးသော သညာအသိ၏ ပညတ်ကြားမှာပင် သတိအင်အား ကြီးထွား

မူ အားယူရမည်ဖြစ်ချေရာ ဌာနေနှင့် ပျံကျပမာသာ ဖြစ်ချေ၏။ သညာမှတ်ကား ဌာနေ၊ သတိကား ပျံကျ၊ ထိုတွင် ပျံကျသတိက (အကင်း အညှာပါးမှ အထာသိမှ) အသိပါမှသာ အားသာလာပြီး ကိုယ့်အားဘက်သို့ သူ့အားပါ ပါစေမည့် အရာမျိုးဖြစ်၏။

အကယ်တိတိ ပျံကျခေါ် မှတ်အားသတိက အင်အား၊ အခြေအမြစ် ထုထည်မပါရှိဘဲ စေ့စပ်ခြင်းကင်းမဲ့နေချေသော် လူတွင်ပါ၍ နွားကျားကိုက် သည့်ပမာ သညာသိရှိက လေသာညွတ်ရာ ကူဆွတ်ပေးရမည်သာ ဖြစ် ချေ၏။ သို့မဟုတ် ဌာနအိမ်မှ ပျံကျသမား ကျွန်လူငှား။

သတ္တဝါသည် မွေးကတည်းက သေသည်အထိ အိပ်ချိန်မှတစ်ပါး အမှတ်မလွတ်ချေ။ အမှတ်မလွတ်သဖြင့် အသိလည်းပါရှိပြီတည်း။ သိသိ နေသဖြင့်လည်း အကြံထုတ်ခြင်း၊ ရယူရန် စကားပျိုးခြင်း၊ ရယူခြင်းမျိုး တို့ကိုလည်း အိပ်ချိန်မှတစ်ပါး အနား၊ အအားမထားခဲ့ပြီ။ အမှတ်လည်းရှိ၊ အသိလည်းအတိ၊ ကြိုးစားခြင်းကလည်း အပြည့်တည်း။ ၎င်းကား သညာ မှတ်နှင့် အစွဲသိသာတည်း။

- သင်သည်ကား သူ့ဘက်မှတ်နေရာမှ ကိုယ့်ဘက် ပြောင်းမှတ် ပေးဖို့လောက်သာ လို၏။
 - သင်သည်ကား သူ့အကြောင်းသိသိနေရာမှ ကိုယ့်အကြောင်း ပြောင်းသိဖို့လောက်သာ လို၏။
 - သင်သည်ကား သူ့ဘက်ကြည့် သညာမှတ်မှ ကိုယ့်ဘက်ကြည့် သတိမှတ်သို့ ပြောင်းလဲမှတ်ပေးဖို့လောက်မျှသာ လို၏။
- ငွေစက္ကူမှ ငွေဒင်္ဂါးသို့ လဲယူပေးခြင်းမျိုးပင်တည်း။

ထိုသို့အမှတ်ချင်း၊ အာရုံချင်းပြောင်းလဲစအချိန်သည် ဣန္ဒြေမဲ့နေ သော အချိန်မျိုးသာဖြစ်သဖြင့် မင်းပြောင်းမင်းလွဲစ အခါမျိုးသို့ စိတ်တွင် ထင်မြင်လာသင့်ချေ၏။ ကာယိန္ဒြေခေါ် ကိုယ်လည်းအထိုင်မကျစေတတ်၊ မနိန္ဒြေခေါ် စိတ်လည်း အထိုင်မကျစေတတ်။

ယခင်က အစွဲသိခေါ်စရာ သညာမှတ်ကလိုက်ပါမှတ်ပေးရသော စနစ်တည်း။

ယခုကား မှတ်သိထားရာ အထဲသိကပါ လိုက်ပါသိပေးရသောခေတ် တည်း။ ထိုကာလမျိုးသည် ကြားခံကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး သတိ-သညာကြားမှ နေ အထိနာနေချိန်ပင် ဖြစ်ချေ၏။ သူတစ်ပါး တင်စီးမခံချင်သောစိတ်သည် သတိကစီးပိုးလာနေသဖြင့် မိမိကျောပေါ်သို့တက်စီးကာ လိုက်ပါနေသော မြင်းစီးသမားကို မြင်းသည် ထိုကျောပေါ်မှ ခါချပစ်နေပုံမျိုးသို့ မြင်သင့်၏။ လွတ်လပ်မှုကိုကြိုက်သောစိတ်သည် သွားလိုရာ အာရုံအသစ်၊ အဟောင်း များဆီသို့ လည်ပတ်ခွင့်မရရှာသဖြင့် ထောင်တွင်း၌ အချုပ်မိနေသော အချုပ်သားတစ်ဦးသည် အချုပ်တွင်းမှ လွတ်မြောက်ရန်အချိန်ပြည့် ဆင်ကြံ ကြံနေပုံမျိုးသို့ သင့်မျက်စိထဲ မြင်ယောင်နေသင့်၏။ အာရုံအသစ် အဆန်းများကိုသာ ရွေးချယ်ခံစားလေ့ရှိသောစိတ်သည် တစ်ခါလာမဲပြာ ပုဆိုးပမာ အချိန်ရှိသရွေ့သည် ရှုကွက်နှင့် သည်ပုံစံမျိုးကိုချည်း ခံစားနေရ သဖြင့် လူမမာနာလန်ထ၏အစားကောင်းမမြင်မိကပင် ပါးစပ်တပြင်ပြင် ဖြစ်နေပုံမျိုးကို သင့်အာရုံထဲ မြင်ယောင်နေသင့်၏။ ကိုယ်သည်လည်း ယခင်စိတ်တိုင်းကျ နေခွင့်ရနေရာမှ ယခုသတိအလိုကျ နေထိုင်ရသဖြင့် ကျဉ်းကြပ်လာကာ ထမ်းပိုးတင်ဦးစ နွားရိုင်းသည် ထိုထမ်းပိုးအတွင်းမှ လွတ်ကင်းရန် ထိုထမ်းပိုးအတွင်းမှပင် ရှေ့တိုးနောက်ပြန်ပြုလုပ်ခြင်း၊ ကလော့ကလန်ပြုလုပ်ခြင်းမျိုးကို ပြုကျင့်နေဘိသကဲ့သို့ သင့်ဓမ္မာရုံ မျက်စိထဲ သဲကွဲစွာမြင်ယောင်နေသင့်၏။ သညာနှင့် သတိတို့ အင်အားချင်း ယှဉ်ပြိုင်နေချိန်သည် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ အထိုင်မကျသောအချိန်တည်း။

၉။ စိတ်ရှည်ခြင်းနှင့် ဇွဲပါခြင်းသည် တရားစစ်သူကြီး၏ သမာဓိ

- စိတ်မျက်ခြည်မပြတ် မှတ်ချက်ယူလေ့ရှိသော ထိုကမ္မဋ္ဌာန်းသမား၊
- အချိန်အားလုံးတို့ကို အအား၊ အနား မထားလေ့ရှိသော ထိုကမ္မဋ္ဌာန်း သမား၊

ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ခွင်၏ လုပ်သက်ရက်သတ္တတစ်ပတ်အတွင်း ထွက်-
နှစ်ထွက် တစ်ဖက်ဖက်က ထွက်ပြေးလေ့ရှိတတ်၏။ သတိဘက်တော်သား
နှင့် သညာဘက်တော်သားများ။

ကမ္မဋ္ဌာန်းသမားက ဇွဲပါ၍ အားသာသော် အစွဲသိနှင့် ကိလေသာတို့က
ထွက်ပေးရ၏။

ကမ္မဋ္ဌာန်းသမားက ဇွဲပြတ်၍ အားမစပ်သော် ကမ္မဋ္ဌာန်းသမားပင်
ထွက်ပေးရ၏။ ပေနိုင်လျှင်မသေ၊ အသက်ရှည်။ ကိလေသာဘက်က
မထွက်ဘဲ ပေကပ်နေသော ကိလေသာကားမသေ၊ ရှင်မြဲရှင်သန်နေပြီး၊
မပေနိုင်သော သတိဘက်က ထွက်ပေးရချေသည်။ ပေဆုကား ထိုနေ့၌
မသေဆုပင် ဖြစ်ချေ၏။ ထိုအချိန်မျိုးတို့၌ သတိရှင်သည် စိတ်ရှည်ခြင်း၊
ဇွဲပါခြင်းတို့ကို အထူးအလေးပေး အားယူသင့်၏။

အစွဲသိမည်သည် တစ်ဖက်အာရုံသစ်၊ ဟောင်းများသို့ ဆွဲခေါ်နေလေ့
ရှိတတ်လှချေသည်။ သတိကား မိမိထားရာ၏အကြောင်းကို မှတ်ရာပေး
လျက်က အသိခိုင်းနေတတ်လှချေသည်။ ထိုသဘောကဲ့ သဘာဝနှစ်ခုတို့
အကြား ဝင်ရောက်နေကြရရှာသော ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးသည်ကား မိဘနှစ်ပါး
ရန်ဖြစ်နေရာသို့ အကြားထိုင်နေကြရသော သားသမီးများပမာသာ
ရှိချေ၏။

ထိုအားပြိုင်နှစ်ခုတို့ နယ်လုနေကြချိန်အတွင်း ပရမတ်နယ်ထဲသို့
ဆွဲယူနေသော သတိအားကားမလျော့သင့်။ ပေကပ်၍ ဇွတ်မှတ်နေ
သင့်၏။ လျော့ပေးမိချေက တစ်သက်လုံးကမ္မဋ္ဌာန်းကြောက်ကြီးဘဝသို့
ဆင်းသက်မိလေရာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအသံကြားရုံမျှဖြင့် နားကြောစိမ့်စေ၏။

အကယ်၍ အလျော့မပေးဘဲ စိတ်ရှည်ရှည် ဇွဲရှိရှိဖြင့် ပေါ်သမျှဖမ်းစစ်
ပေးနေချေက တစ်ခဏအတွင်းပင် ရုတ်တရက်အပြောင်းအလဲ ဖြစ်ပေါ်
လာတတ်ချေ၏။ လေးလံရာမှ ပေါ့ပါးရာသို့ဖြစ်စေ၊ သုန်မှုန်ရာမှ
လန်းဆန်းရာသို့ဖြစ်စေ ပြောင်းလဲလာတတ်ချေ၏။ ပွဲကြည့်သူ ပွဲခင်းအာရုံ

မမိခင် သုန်မှုန်နေတတ်သော်လည်း ပွဲခင်းမှ ပွဲပြတို့အပေါ် စိတ်ဝင်စားလာသော် လန်းဆန်းလာဘိသို့ သိထားသင့်ချေသည်။ အမှားနှင့်အမှန်သည် ရေရှည်၌ အမှန်ဘက်က အနိုင်ရတတ်သည်ကိုလည်း သိမှီထားသင့်လှချေသည်။

၁၀။ အဖေရိုက်နှက်ခြင်းသည် သားနာစေချင်၍ မဟုတ်

- ဘုရားရှင်သည် သားသမီးဒုက္ခရောက်မည်ကိစ္စဖြစ်က မခိုင်းချေပြီ။
- သတိသည်လည်း မိမိဒုက္ခဖြစ်ရန် ကိစ္စဆိုသော် လှုံ့ဆော်ပေးနေမည်ကား မဟုတ်ပြီ။

ထိုနှစ်ချက်ကို ယုံကြည်ချက်တိုးတက်ရွှင်သွက်လာစေရန် သင်အမြဲ အာရုံပြုသင့်၏။

ထိုအားယူစ၊ တစ်ပတ်စသည်အတွင်း၌ သညာ၏အစွဲသိသည် မျောက်ခုန် ခုန်လျက်ကနေခြင်း၊ ကရွတ်ကွင်းလျှောက်ပုံမျိုးဖြင့် နေခြင်း မျိုးတို့ကို တိုးလုပ်တတ်၏။ သတိသည်ကား ရေပုပ်ရေသိုး အနည်မျိုး ပါသော ရေလှောင်ကန်ကို ဆေးကြောသုတ်သင်ရာ၌ ဦးစွာကြမ်းခင်းနှင့် နံရံများမှ ချေးညှော်များပါ ပါစေရန် မွေနှောက်ပေးနေသည့်ပမာ စွဲနေသော အာရုံအပေါ် အမှတ်တင်ပေးလျက်က ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် ထိုအစွဲသိလေးအား အမှတ်ရနေစေ၏။

ထိုအစွဲသိလေးကား ၎င်းဖျက်ဆီးထားသဖြင့် အပျက်ကြီးပျက်နေသော ရုပ်ဓာတ်၊ စိတ်ဓာတ်များ၏ ဖရိုဖရဲဖြစ်နေပုံကို မကြည့်လို မသိလိုပြီ။ သို့ကြောင့်ပင်-

သတိက ဝင်သည်ဟု မှတ်ရာအချက်ပေးလိုက်တိုင်း အစွဲသိက ထဲတဲကာ ငါယမန်နေက ဘယ်သူ့ဆီ ဘာပေးဖို့ မေ့နေလိုက်တာစသည်၊ စသည် နယ်လုနေခြင်းမျိုးဖြင့် တစ်ဖုံ။

သတိက ထွက်လာပြီဟု မှတ်ရာပြပေးလိုက်တိုင်း အစွဲသိက၊ အင်း၊ အားထွက်သာနေရ ဘာမှလဲမတွေ့ပါကလား စသည်စသည်အားပြိုင်နေခြင်းမျိုးဖြင့် တစ်နည်း။

ဤသို့လည်း အစွဲတိုက်နေတတ်၏။ သို့တည်းမဟုတ် ကိုယ်သို့သော်လည်းကောင်း၊ စိတ်သို့သော်လည်းကောင်း၊ ဝေဒနာသို့သော်လည်းကောင်း၊ ၎င်းတို့၏ အငွေ့အသက်သို့သော်လည်းကောင်း အမှတ်သတိမရှိသော နေရာများသို့လည်း ပြောင်းရွှေ့သိသိ နေတတ်သေး၏။

ထိုအခါ သားဆိုးကို ထိန်းသိမ်းရင်းက ဆုံးမပေးနေရသော ဖခင်ကောင်းတစ်ဦးသည် သားကအိမ်ပြင်မထွက်သာ၍ အိမ်ခြံကြီးအတွင်း လှည့်ပတ်ပြေးနေချေသော် ထိုသားပြေးရာအရပ်သို့သာ တကြော်ကြော်အော်ကာ တုတ်ကိုင်လျက်က လိုက်လံဆုံးမရာဘိသို့၊ အကယ်တိ ဖအေအလစ် ခြံပြင်သို့ကျက်စားနေကျ စားကျက်၊ အဆိုးချင်းရှိရာဘက်သို့ သွားရောက် ပျော်ပါးနေချေသော် ထိုသားသွားရာနောက်သို့သာ တစ်ကြော်ကြော်အော်ကာ တုတ်မြှောက်လျက်က လိုက်လံထိန်းသိမ်းရဘိသို့ စိတ်ကစားရာ သတိပါရပုံကို သင့်မျက်စိထဲ၌ ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ မြင်တွေ့နေသင့်၏။ သို့မှသာ ငါပြုကျင့်ရမည့် တာဝန်ကား ဤဟာတည်းဟူ၍ ဦးတည်ချက်ကို ရိပ်မိရာ၏။ စင်စစ်ဦးတည်ချက်မသိဘဲ ပြုကျင့်နေသူသည် မိမိ၏ဆန္ဒ၊ ဝီရိယအားများ ပါမလာသဖြင့် လမ်းစဉ်ပင် အားပြတ်တတ်လှချေသည်။

၁၁။ သင့်အား ငါတို့က တရားအရှာမခိုင်း

ကမ္မဋ္ဌာန်းသမား၏တာဝန်ကား မှတ်ချက်ယူရန်သာတည်း။
ကမ္မဋ္ဌာန်းသမား၏ ခံစားခွင့်ကား အမှတ်မိ၍ သိ၊ သိနေခြင်းတည်း။
တရားသူကြီးသည် အမှုဖြစ်ရန် လှုံ့ဆော်သူမဟုတ်၊ တစ်ဖက်သားထိခိုက်နစ်နာစေရန် လုပ်ကြံနေသူလည်း မဟုတ်၊ ရာထူးမြဲရန် ဖန်တီးနေသူလည်း မဟုတ်။

စင်စစ်ပေါ်ပေါက်လာသောအမှုနှင့် အမှုလက်သည်ကိုသိရန်၊ အမှု ဖြစ်ပွားခဲ့ပုံ၊ အမှုသွား အမှုလာကို လေ့လာရန်၊ အမှုသည်တရားခံကို တစ်ဖက်တရားလိုကာယကံရှင်၏ နစ်နာမှုတန်ဖိုးသို့လိုက်၍ လည်းကောင်း၊ အမှုသည်၏ ဖြစ်ပွားခဲ့မှုစေတနာသို့လိုက်၍ လည်းကောင်း ထိုနှစ်ခု တစ်ခုခုသို့ အခြေတည်ကာ ဥပဒေကြောင်းကို ပြောပြရန်မျှသာ။

ယနေ့ ထောင်ကျနေသော တရားခံမှန်သမျှ တရားသူကြီးချစ်ကြီးကား မဟုတ်ပြီ။ အထက်ပါ လောကီထုပ္ပတ် လူတို့ဇာတ်ကို ရိပ်မိနေချေသော် ကမ္မဋ္ဌာန်းသမားမည်သည်တရားရှာဖွေနေသူလည်းမဟုတ်၊ လုပ်ကြံဖန်တီး နေခြင်းလည်းမဟုတ် ဆိုသည်ကို သတိရလာစေ၏။ ကမ္မဋ္ဌာန်းသမား မည်သည် ပေါ်သောအမှုရှု၍ ပေါ်ပုံကို ရိပ်မိစေခြင်းမျှသာတည်း။

တရားကား သဘောမျှသာဟူသော သဘာဝတည်း။ ဓမ္မတာများကို ဆို၏။ ထိုသဘောကို ရိပ်မိဉာဏ်ဝင်ဆန့်လာစေရန် သတိဖြင့်မှတ်ရာပေး၊ ထိုမှတ်ရာအတိုင်း အောက်မေ့အမှတ်ရနေလျှင် ကမ္မဋ္ဌာန်းသမား တာဝန် ကျေပွန်ပြီ၊ အပြုသမားကား သဘာဝ၏ တာဝန်သာဖြစ်ပြီး သင်ကား အကြည့်သမားသက်သက်တည်း။

ဤ၌အမှတ်ရမှုဟူသည် ပွဲကြည့်စဉ်က ထားရှိသော သတိမျိုးသို့ မှတ်ခဲ့၊ အောက်မေ့မှုဟူသည် ပွဲပြန်မှ နောက်တစ်ဖန် ပြန်အမှတ်ရနေသော သတိမျိုးသို့ မှတ်ခဲ့။ ပညတ်သမားရှေ့၌ ပညတ်စကားပြော၍ ရှင်းလင်းနေ ရသည်မှာ စကားသာရှည်လျားပြီး စကားသာ လက်ဝင်၏။ အသားပါဖို့ကား ခက်ခဲလှချေ၏။

အကယ်တိ ပရမတ်သမားရှေ့၊ ပရမတ်နားကို ပညတ်စကားဖြင့်ပင် သွားပြောက အမှတ်မလွတ်နှင့် ဟူသည့် ပညတ်စကားတစ်လုံးတည်းဖြင့်ပင် အားလုံးပြီးစီးကြောင်း အာမခံလို၏။

၁၂။ သတိအင်အား၏ စွမ်းပကား

သတိကား မှတ်ရုံဆိုသည်ကို ပြဆိုခဲ့ပြီးဖြစ်၏။

ထိုမှတ်ရုံဆိုသော စကားထဲ၌ စိတ်ပွား ပွားခြင်း၊ အောက်မေ့ဆင်ခြင်ခြင်းလည်း ပါဝင်၏။ တစ်ဖန်-စေ့စပ်ခြင်း၊ စူးစိုက်ခြင်းနှစ်ပါးလည်း အပါအဝင်ပင် ဖြစ်ချေ၏။ ဆိုပါစို့ ပွဲကြည့်နေစဉ်တုန်းအခါက သင်သည် ပွဲခင်း၏ဇာတ်ခုံနှင့် သင့်မျက်ခွက်တည့်တည့်ထားပေးကာ ကြည့်နေရုံမျှဖြင့် မှတ်ခြင်း၊ အမှတ်မိနေခြင်း၊ မလွတ်တမ်းစေ့စပ်သေချာခြင်း၊ အစအဆုံးလေ့လာနေခြင်း ထိုလေးမျိုးပါဝင်နေပြီး ဖြစ်သည်ကို သတိပြုသင့်၏။

ထိုလေးမျိုးပါဝင်နေချေရာ ပေါ်ရာအာရုံ၌ သတိအမှတ်စဉ်တင်ထားပေးရုံမျှဖြင့် -

၁။ မိမိစိတ် မိမိပိုင်ဆိုင်ပြီး ဖြစ်နေတော့၏။ တမင်ချုပ်တည်းစရာ မလိုပြီ။

၂။ ကိလေသာအားလုံးကိုလည်း ပယ်ပြီးဖြစ်တော့၏။ တမင်သတ်ပုတ်နေစရာ မလိုပြီ။

၃။ သိစရာကိစ္စကိုလည်း သိပြီးဖြစ်နေ၏။ တမင်ရှာဖွေနေရာမလိုပြီ။

သို့ကြောင့် သတိသည် တစ်ချက်ချိန် သုံးချက်ပြတ်စေသော စွမ်းပကားရှင်တည်း။

၁။ ဆိုကြပါစို့ သင်သည် နှာသီးဝရူကွက်သို့ သတိတင်ထားပြီး လေ၏နှာဖျားနှာဝသို့ တိုက်ခတ်၍ ဝင်လာနေသည်ကို ဝင်သည်ဟု စိတ်ပွားမှတ်ချက် တစ်ချက်ပေးလိုက်သည်နှင့် ဝင်မှန်းသိသိသော အသိသည် ဘူးကနဲပေါ်စေ၏။ သို့ကြောင့် တစ်ချက်မှတ် တစ်ချက်ပင် မိမိစိတ်အပိုင်ရနေကြောင်း သိသာ၏။ ထိုဝင်မှန်းသိလိုက်သောအသိ၌ ငါဟူ၍လည်းကောင်း၊ လေဟူ၍လည်းကောင်း၊ ငါကပင် ငါ့နှာခေါင်းပေါက်မှ လေကို ရှုသွင်းလိုက်သည် ဟူ၍လည်းကောင်း ထိုအသိမျိုးမတိုးသာပြီ။

သို့ကြောင့် ငါ၊ ငါ့ပစ္စည်း၊ ငါပိုင်သည်ဟူသော မာန၊ တဏှာ၊ ဒိဋ္ဌိတို့လက်မှ မိမိအသိလွတ်ခဲ့၍ မိမိ၏လက်တွင်း လည်စင်းခံပေးနေတော့လေရာ ယင်းဝင်မှန်းသိကား အပိုင်သိတည်း။

၂။ တစ်ဖန်-ထိုသို့တစ်ချက်မှတ်လိုက်စဉ်အတွင်း ခံအောင်မေ့မှု သတိအားကြောင့် လှုပ်သွားသည်၊ အေးသွားသည်၊ နွေးသွားသည် စသည် အသိ တစ်မျိုးလည်း နောက်တိုးကပ်၍ ပါပြန်သေး၏။ ထိုအသိကား သိစရာရှိရာ သိ-သိပေးနေခြင်း မည်၏။ သို့ကြောင့် တစ်ချက်မှတ်၊ တစ်ချက်ပင် သိရ မည်ကိစ္စ သိသိနေပါကြောင်း ထင်ရှား၏။ ထိုလှုပ်သိ၊ အေးသိ စသည် သိသိနေသောအသိ၌ ငရုတ်သီးစားကြည့်သော ကမ္မဋ္ဌာန်း သမားသည် ငရုတ်သီး၏ စပ်မှန်းသိ (သာမန်သိ) မှ၊ စပ်နေပုံအခြင်း အရာထိ သိရှိလာသော် ငရုတ်သီးစားရင်းက ထိုင်သောကမ္မဋ္ဌာန်းကိစ္စ ပြီးစီး ရဘိသို့ ဤလေနှင့် နှာဝတို့တိုက်ရာ၌လည်း ဝင်မှန်းသိမှ ဝင်နေပုံ အခြင်းအရာသိသို့ ခရီးဆက်လာသော် လေကိုရှုလျက်က ကြည့်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းသမား၏ သိစရာကိစ္စ ပြီးစီးနေပြီးသား ဖြစ်တော့၏။

၃။ တစ်ဖန်-ထိုသို့တစ်ချက်မှတ်လိုက်စဉ် စိတ်သည်လေ၏ တိုးဝှေ့ တိုက်ခိုက်နေပုံ အခြင်းအရာ၌သာ ဝင်စားနေခိုက်ဖြစ်သဖြင့် အာရုံသစ်များ နောက်ဆီသို့ မလိုက်ပါမိခြင်း၊ အာရုံဟောင်းများကိုလည်း ဖော်လှန်လျက် က စားမြုံ့မပြန်မိခြင်းများ အကျိုးဖြစ်ထွန်းလာရာ ပယ်ရမည့်ကိလေသာ များကိုလည်း လျှပ်တစ်ပျက် ပယ်ရှောင်ပယ်အားဖြင့် ပယ်ပြီးသားပင် ဖြစ် နေချေတော့၏။

သို့ကြောင့် သင့်သတိတစ်ချက်၏ စွမ်းပကားနည်းသည်ဟု မဆိုသာပြီ။

က။ အားယူစကမ္မဋ္ဌာန်းသမား၏ မှတ်ချက်တစ်ချက်သည် တစ်ကျပ် တန် ငွေသားကောက်ရသည့်ပမာရှိ၏။

- ခ။ မလှုပ်မယှက် သမာဓိဘက်သို့ တက်မိလာသောသူ၏ မှတ်ချက် တစ်ချက်သည်ကား တစ်ဆယ်တန်မျှ တန်ဖိုးရှိ၏။
- ဂ။ မဂ်သို့ကျပြီးသူ၏ လက်ဝယ်ရှိ မှတ်ချက်တစ်ချက်ကား တစ်ရာမျှ ပင် တန်ကြေးထိုက်၏။ တစ်ကျပ်တန်ဆယ်ကြိမ်ကောက်က တစ်ဆယ်အလိုလိုဖြစ်၏။ ၎င်းနည်းအတူ တစ်ဆယ်တန်ဆယ်ကြိမ် ယူကလည်း တစ်ရာအလိုလိုဖြစ်သည်ကို သတိပြု။

၁၃။ သတိထားရမည့် အချက်များ

ကမ္မဋ္ဌာန်းသမားတစ်ဦး၏ ထားရှိရမည့် သတိပစ်မှတ်ကား -

- ၁။ သူ့ဘက်ကိုယ့်ဘက် နှစ်ဘက်ရှိရာတွင် ကိုယ့်ဘက်ကိုသာ ပစ်မှတ် ထားရမည့်ဘက်၊
- ၂။ ကိုယ့်ဘက်၌ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးရှိရာတွင်လည်း ရုပ်ကိုသာ သတိထားရမည့် အကွက်၊
- ၃။ ကာလသုံးမျိုးရှိရာတွင်ကား ဖြစ်ဆဲကာလကိုသာ မလွတ်တမ်း သတိထားရမည့်အချက်။

ဤသို့သုံးမျိုးရှိရာတွင် မိမိသို့လာရောက်တိုက်ခိုက်သော အာရုံနှင့် မိမိ၏ ကိုယ်တို့အပြိုင်လှုပ်ရှား ဖောက်ပြန်နေကြရာ အာရုံဘက်သို့ လိုက်လံ၍ မှတ်ပေးနေသော ကမ္မဋ္ဌာန်းသမားသည် တစ်ဘက်၏ အကြောင်းကိုသာသိ၏။ မိမိ၏အကြောင်းကိုကား မသိနိုင်။ စိတ် ငြိမ်သက်ရုံမျှကား ရနိုင်၏။ စိတ်တို့မည်သည် စိတ်ဝင်စားစရာတွေ့က ငြိမ်တတ်သောအမျိုးဖြစ်သောကြောင့်တည်း။

တစ်ဖန် မိမိဘက်သို့သာ သတိအထိုင်ချလျက်က မှတ်နေသော ကမ္မဋ္ဌာန်းသမားသည် မိမိအကြောင်းခံအမှန်ကိုလည်း သိခွင့်ရ၏။ တစ်ဖက်အကြောင်းခံအမှန်ကိုလည်း သိခွင့်ရစေ၏။ ငြိမ်သက်အေးချမ်းမှု ကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်စေ၏။ ကိစ္စအားလုံးပြီးစီးစေနိုင်၏။

အထက်ပါ သူ့ဘက်သွားမှတ်၊ ကိုယ့်ဘက်ထိုင်မှတ် နှစ်မျိုးတို့တွင် စိတ်ပွားကို လေ့လာကြည့်က သူ့ဘက်မှတ်ကား သမထသို့ဆန်တက်၍ ကိုယ့်ဘက်မှတ်ကား သမထအခြေခံသော ဝိပဿနာသို့ ဆန်တက်လာကြောင်း သိသာ၏။

ဆိုပါစို့၊ လေနှင့် နှာဝတို့ ထိတွေ့နေစဉ် အမှတ်ဝင်ရာ၌ ကျမ်းထွက်စကားပါအတိုင်း လေနောက်သို့ သတိမပြတ်ကပ်လျက် အမှတ်ပေးသူသည် လေ၏ဖြစ်စဉ်ကိုသာ သိရချေ၏။ လေ၏ဖြစ်စဉ်၌သာ စိတ်ဝင်စားနေမိသဖြင့် သမထအရာ၌သာ တည်ချေ၏။

အကယ်တိတိ သမထမှ ဝိပဿနာဘက်သို့ ကူးပြောင်းလိုလတ်သော် မိမိဘက်သို့တစ်ဖန် ပြောင်းရွှေ့၍ ရှုကွက်တစ်မျိုးအစားထိုးရချေဦးတော့မည်။ ဤနည်းသည် ကန္တိဆရာတော်ဘုရားကြီးနှင့် တပည့်အစဉ်အဆက်တို့ သုံးနေသော နည်းမှန်တစ်ခုပင် ဖြစ်ပါချေ၏။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဖွင့်နှင့်လည်း ညီညွတ်သည်ဆို၏။

တစ်ဖန်--လေနှင့် နှာဝတို့ ထိတွေ့နေကြစဉ် ကျမ်းထွက်စကားအတိုင်း မလိုက်ပါဘဲ မိမိ၏နှာသီးဝသို့သာ သတိအထိုင်ချပြီး ထိုသတိအကြား အလပ်မထင် အမှတ်ဝင်နေသူသည် မိမိနှာသီးဝ၏ ဖြစ်စဉ်မှတစ်ဆင့် ဖြစ်ရိပ်ပျက်ရိပ်သို့ပါ စိတ်ဝင်စားနေတော့ခြင်း၊ အထိနှင့် အထိခံတို့၏ ထိပ်တိုက်တွေ့သောနေရာမှ အထိုင်ချကြည့်နေသဖြင့် တစ်ဖက်မှ ထိတွေ့လာသော လေ၏အကြောင်းကိုလည်း သိသိနေခြင်း၊ ဤသို့ နှစ်ဖက်စုံ အကုန်သိခွင့်ရနေချေရာ ထောင်လျက်ရှိနေသော ကြေးနီပိုက်ဆံပြားသည် ခေါင်းကျလို ခေါင်း၊ ပန်းကျလို ပန်း လိုသလိုရသည်ပမာ သမထအရာ၌ လည်း တည်၏။ ဝိပဿနာ၌လည်း အရာဝင်၏။

ဤနည်းကို ကား ဝေဘူဆရာတော်ဘုရားကြီးနှင့် တပည့်အစဉ်အဆက်များ သုံးနေသော ပွဲတွေ့ပျောက် ကုထုံးပင်ဖြစ်ချေ၏။ သမထမှ ဝိပဿနာပြောင်းလိုသော် နေရာစားရှာရန်လည်း မလိုပြီ။

ကိုယ်ဘက်သို့ မှတ်ရာ၌လည်း ရူပကာယ၊ နာမကာယဟူ၍ ကိုယ်နှစ်မျိုးရှိနေချေရာ အထိခံရပ်ကိုယ်သို့သာ အမှတ်သတိနှစ်မြှုပ်ထားရာ၏။ ရုပ်စိုက်ကြည့်နာမ်ကား အလိုလိုမိ၏။ နွားမကြီးမှမွေးသော နို့စို့နွားငယ်လေးကို ကြည့်လိုသူသည် နွားမကြီးကိုကြည့်လျက်ကပင် နို့စို့နေသော နွားသူငယ်ကိုလည်း မြင်ရဘိသို့ ရုပ်ဖောက်ပြားရာမှ ပေါ်ထွက်လာသော နာမ်စစ်သည်လည်း ရုပ်ဖြစ်စဉ်နှင့် ဖြစ်တူချုပ်တူသာဖြစ်သဖြင့် ရုပ်စိုက်ကြည့်ရုံမျှဖြင့် ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်၏သိမှုကိစ္စ နှစ်ခုလုံးပြီးစီးချေတော့၏။

တစ်ဖန်-ရုပ်သည် ဘူတရုပ်တို့ဖြင့် တည်ဆောက်ထားခြင်းကြောင့် ပေါ်လွင်ထင်ရှားသည်ကတစ်ကြောင်း၊ သင်္ခါရအလုံးစုံ အကုန်ဝင်ရောက်တိုက်ခိုက်ခံနေရခြင်းကြောင့် ဒုက္ခပေါင်းစုံတို့၏ စုဝေးရာဖြစ်သည်ကတစ်ကြောင်းတို့ကြောင့် မိမိဘဝ၏ ဖြစ်စဉ်အကြောင်းခံကိုလည်းကောင်း၊ မိမိဘဝ၏ အကျိုးပေးဒုက္ခကို လည်းကောင်း သဲလွန်စရလိုသော ကမ္မဋ္ဌာန်းသမားသည် ထိုရုပ်ကိုယ်သို့သာ သတိစိုက်၍ ရှုမှတ်ရာ၏။ ရုပ်ကိုယ်ကား သင်္ခါရလေးမျိုးစလုံးနှင့် ဆက်ဆံရကား ပစ်မလွှဲ ပြေးမလွတ်ကြီးတည်း။

ထိုရုပ်ကိုယ်ကို ရှုမှတ်ရာ၌လည်း တစ်ဘက်အာရုံ၏ တိုက်ခိုက်မှုကြောင့် ဖောက်ပြန်နေချိန်ကိုသာ လက်ပူးလက်ကြပ် ဖမ်းသောအားဖြင့် မှတ်ရာ၏။

ဖြစ်ပြီးအတိတ်ချိန်ကား စိတ်သာသွားနိုင်၏။ ရုပ်ကမလိုက်ပါနိုင်။ သို့ကြောင့် အတိတ်အဖြစ်အပျက်ကို မှတ်နေချေသော် တရားခံမစုံလင်ရကား အမှုမှန်မပေါ်နိုင်။ သေပြီးသား မသာအလောင်းအခေါင်းဖော်ကြည့်ရသည်ပမာ အသက်ဝင်ရှင်လာမည်လည်းမဟုတ်။

မရောက်သေးသော အနာဂတ်အချိန်သို့လည်း စိတ်ကသာခန့်မှန်းသွားသွားနိုင်၏။ ရုပ်ကားကြိုတင်သွားဟူ၍ မရှိပြီ။ သို့ကြောင့် အနာဂတ်ကာလကို တင်တင်ကြိုကြို ရှေ့ပြေးသွားမှတ်နေပါကလည်း တရားလိုတရားခံများ မစုံလင်ရကား အမှုမှန်မပေါ်နိုင်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှိုက်တွင်းက ကလေး၊

နာမည်ရွေးမှည့်ပေးနေသိသို့ ဘယ်နေ့မွေးမှန်းလည်းမသိ၊ အထီးအမမှန်းလည်း မသိသဖြင့် အခက်တွေ့သည့်ပမာ အဖြေမှန်ကား ရမည်မဟုတ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းသမား၏အလုပ်သည် စာရင်းကိုင်တစ်ဦးကဲ့သို့ အခုပေါ်အခုမှတ်ဖြင့် ကိစ္စပြီးပြတ်ရာ၏။ အကြွေးထားမှတ်ရန်မလို။ အတေးထားမှတ်ရန်လည်း မလိုပြီ။

ကမ္မဋ္ဌာန်းသမား၏အလုပ်သည် ပွဲကြည့်သမားတစ်ဦးပမာ အခုမြင်အခုမှတ်ဖြင့်သာ ကိစ္စပြီးပြတ်ရာ၏။ စောင့်မှတ်ရန် မလို။ အောင်မှတ်ရန်လည်း မလိုပြီ။

ဆိုခဲ့ပြီးသော သတိထားရမည့် အချိန်၊ နေရာတို့ကား အားယူစတို့အတွက်သာဆို၏။ အားပြည့်လာသောအခါတွင်မူကား လာရာကလာ၊ ထားလိုရာကထား ကစားသလိုရပြီတည်း။

၁၄။ တရားသူကြီး ဖင်မြဲမှ အမှုတရားစွဲနိုင်မည်

.. သတိ၏အကြောင်းကား စုံလင်လောက်ပြီထင်၏။

သတိပဋ္ဌာန်အကြောင်း သိကောင်းအံ့ထင်မိသေး၏။

သတိပဋ္ဌာန်ဟူသည် မိမိရှုကွက်အဖြစ် ထားလိုသောနေရာလေးထဲ၌ ခွာကပ်ကောင်းသော ဆိတ်ပမာ သတိလေးကို မြဲမြံစွာထားလျက်က ရှုမှတ်နေခြင်းကိုဆို၏။

သို့ကြောင့် သတိပဋ္ဌာန်သည် သတိပြဋ္ဌာန်းသော ကမ္မဋ္ဌာန်းမျိုးဟူ၍ ဆိုရိုးပြုကြ၏။ သတိမပြဋ္ဌာန်းသော ကမ္မဋ္ဌာန်းမျိုးဟူ၍ကား ဤသာသနာဘယ်မှာမှမရှိ။ သတိလွတ်ကင်း၍ အားထုတ်ရယူနိုင်သော တရားမျိုးလည်း ဤသာသနာ ဘယ်မှာမှ မတွေ့မိ။ ဘုရားရှင် ချီးမြှင့်တော်မူခဲ့သော နည်းသုံးဆယ်ရှိစွာနှင့် အဋ္ဌကထာ ဆရာဖြည့်စွက်သော နည်းနှစ်ပါး၊ ပေါင်းလေးဆယ်လုံးလုံး သတိပြဋ္ဌာန်းရသည်သာ ဖြစ်၏။ စွဲမြဲသောသတိ၊ စူးစိုက်သော သတိမျိုးမဟုတ်သော ပေါ့ရှံ့သတိ၊ လျော့ရဲရဲသတိမျိုးကား

ဘုရားရှင်၏ အနတ္တသာသနာ၌ ပွဲမတိုးပြီ။ အတွင်းကိစ္စ အတွင်းသဘော ကား စွဲမြဲသတိ၊ စူးစိုက်သတိမျိုးမှသာ ပွဲတိုးနိုင်သည်ကို သတိပြု။

ထိုသတိ၏ စွဲမြဲစွာတည်နေရခြင်းကား စိတ်ကိုအတွင်းသိ သိရန် နေရာချထားပေးခြင်းပင် ဖြစ်ချေ၏။ အကယ်တိတိ သတိက စွဲမြဲစွာ (တစ်နေရာ ရာတည်း၌) မတည်ရှိချေသော် စိတ်ကား ကလက်မျိုး၊ ခြံခွန် မျိုးဖြစ်ရာ လင်ကောင်မပေါ်ဘဲ သားသမီးထွန်းကားသော မိန်းမပျော် တစ်ဦးပမာ အချိန်ကုန် ဘဝဆုံးသော်မှသည် ဘဝအထက်တန်းစားမျိုးကား မဖြစ်နိုင်။ နောင်ဘဝအထက်တန်းသွားမျိုးလည်း မဖြစ်နိုင်ချေ။

၁၅။ သတိဟူသည် လူ့ဘဝ၏အသက်

- သတိကင်းသူသည် မသေသော်လည်း သေသူနှင့် ဘာမျှမခြားနား။

- သတိတည်သူကား သေသော်မှလည်း ရှင်သူနှင့် ဘာမျှမခြားနား။

သို့ကြောင့် စိတ်ကို အထိုင်ချ၍ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး၏ ငြိမ်သက် တိတ်ဆိတ်မှု ဝိဝေကနှစ်ပါးကို ရယူလိုလျှင် သတိစွဲမြဲမှုကို အဓိကထား၍ ထူထောင်ရာ၏။

ထိုသတိကိုထားဆိုသော နေရာလေး၌ စွဲမြဲစွာထားပြီးယင်း ထားရှိ သောရှုကွက်တွင်းရှိ ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်များကို ရှုမှတ်စစ်ဆေးနေခြင်းသည် ပင် ကမ္မဋ္ဌာန်းမည်၏။

တစ်ဖန်၊ ထိုစွဲမြဲသောသတိဖြင့် စိတ်ကိုအလွတ်မပေးဘဲ သိပြီးရင်း သိနေရင်းဟူသော တစ်ထိထဲထိ၊ တစ်သိထဲသိ သိနေစေခြင်းသည်ပင် ဘာဝနာမည်၏။

ကမ္မဋ္ဌာန်းကား အမှုမှန်အမြန်ပေါ်စေပြီး တရားခံဖော်ထုတ်နိုင်ရန် ဖြစ်ပြီး ဘာဝနာကား မသိနိုးနားဖြင့် အမှုတွင်းပါဝင်ပိတ်မိနေသော စိတ်ကို ဆယ်တင်ရန် ဖြစ်ချေ၏။

အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့နေသူနှင့် အမှုနဲ့ အမှတ်နဲ့ နေသူ ယှဉ်ကြည့်က ကွာခြား
မှန်း သိသာ၏။ တစ်ဖန်-သတိမစွဲ ဖင်မြဲသူနှင့် သတိစွဲမြဲ ဖင်မြဲမြဲနေသူ
ယှဉ်ထိုင်က ကွာခြားလွန်းလှချေ၏။ သည်အတူ အခြေတည်သတိနှင့်
မလှုပ်မယှက်သတိ၊ တစ်ဖန်-မလှုပ်မယှက်နှင့် တရားစွဲပြီးသဖြင့် အမှုစီရင်
ချက်ချပြီးသူ၏ သတိနာအဆင့်ဆင့်တို့သည်လည်း ယှဉ်ကြည့်လေ
ကွာခြားလေမှန်း သိလေလေပင်ဖြစ်ချေတော့၏။ လူတစ်ဘဝ၌ မည်သူ
သည် အသက်ကြီး၊ မည်သူကား အသက်ငယ်သိလိုလျှင် သတိအင်အား
အနုအရင့် အဆင့်ဆင့်ကို မှန်းကြည့်၊ သိနိုင်လောက်၏။ လူ့အသက်ကား
သတိသာဖြစ်သဖြင့် သတိနုသူကား အသက်တစ်ရာပင်ဖြစ်ပါစေ အသက်
ငယ်သူတည်း။

၁၆။ အမှုအမျိုးအစားလိုက်၍ ရုံးဖွဲ့

ရှုမှတ်ခြင်းဆိုသော် သတိကားတစ်မျိုးတည်း တစ်စားတည်းသာဖြစ်
သော်လည်း ရှုရမည့်နေရာက လေးမျိုးကွဲနေသဖြင့် သတိပဋ္ဌာန်လေးမျိုး
ဆိုရကြောင်း အစဉ်လမ်းခင်းခဲ့၏။

ဘာကြောင့် လေးမျိုးကွဲပြားရသနည်း။

အာရုံနှင့် ခံစားပုံတို့က လေးမျိုးကွဲနေသောကြောင့် လေးနေရာထား
ရခြင်းပင်။

အာရုံကားခြောက်မျိုး- ၎င်းတို့ကို တူရာတူရာပေါင်းသော် ကိုယ်တွေ့
အာရုံကား ငါးမျိုး၊ စိတ်တွေ့အာရုံကားတစ်မျိုး၊ ပေါင်းနှစ်မျိုးသာရှိ၏။
၎င်းကို အတွေ့အာရုံနှင့် အငွေ့အာရုံဟူ၍ သိသာခြားနားရန် သုံးစွဲမည်
ဖြစ်၏။ တစ်ဖန်-အပြင်တိုက်အာရုံနှင့် အတွင်းတိုက်အာရုံဟူ၍လည်း ရံခါ
အသုံးပြုမည်ပင်ဖြစ်၏။ သရုပ်ကား သိသာလွန်းလှ၏။

ထိုအာရုံနှစ်မျိုးတို့ကို ခံစားသုံးသပ်ရာ၌ စိတ်သည်-

၁။ တစ်ရံတစ်ခါ ကိုယ်ပေါ်တွင်သာ ရစ်ဝဲလျက်က ခံစားလေ့ရှိ၏။

၂။ တစ်ရံတစ်ခါတွင် ကိုယ်ပေါ်သို့ကျရောက်လာသော (တစ်ဖက် ဝတ္ထုတို့၏ ထိခိုက်မှုဒဏ်ကြောင့် ပေါ်ထင်လာသော) ရေပေါ်ဆီပမာ စေတနာပေါ်ရာသို့ နားကာခံစားနေလေ့ရှိ၏။

၃။ တစ်ရံတစ်ခါတွင်မူ ကိုယ်သို့လည်း မပါ၊ ဒဏ်ရာသို့လည်း မနာတော့ဘဲ ထိုကိုယ်ဝေဒနာတို့၏ ဖောက်ပြားပုံကို သိသိနေသော အထဲသိလေးရှိရာသို့ သွားရောက်ကာခံစားနေလေ့ရှိ၏။

၄။ တစ်ရံတစ်ခါတွင်မူကား ထိုအထဲသိလေးမှာပင် မနေတော့ဘဲ ထိုအထဲသိလေး အထိုင်ချရာ၏ မနောအကြည်ဓာတ်ခွက်ပေါ်သို့ ထင်လာ သော အတွင်းတိုက်အငွေ့အာရုံလေးချည်းကိုသာ ဝကွက်၍ ခံစားနေတတ် ချေသေး၏။ သို့ကြောင့် ဆင်ခြင်စိတ်ခေါ်သော ခံစားစိတ်သွားရာ စခန်းသည် လေးမျိုးကွဲပြားနေရချေ၏။ သို့မဟုတ် ဆင်ခြင်စိတ် ကျက်စားရာ စားကျက်ကား သည်လေးပါးထက်လည်း မပို၊ သည်လေးပါး အောက်လည်း မလျော့တော့သဖြင့် သတိရှုရမည့်ဌာနကား လေးမျိုးဟု ဆိုရာချေသည်။

ထိုလေးဌာနတို့ကို လေ့လာသော် ကိုယ်၊ စိတ်နှစ်မျိုးသာ ပေါ်လွင် ရာ၏။ ကာယဌာနနှင့် စိတ္တဌာနနှစ်မျိုး (သို့မဟုတ်) ကိုယ်တွင်းဖြစ် ကမ္မဌာနနှစ်ခုတည်း။

ကာယနှင့် ဝေဒနာနှစ်ဌာနသည် အနုအရင့်သာကွာ၏။ ကိုယ်မှာ အခြေတည်၏။ စိတ္တနှင့် ဓမ္မလည်း အနုအရင့်မျှသာကွာ၏။ စိတ်၌ ဗဟိုပြု၏။

ဝေဒနာသည် ကိုယ်ဖောက်ပြန်ရာမှ ပေါ်၏။ စိတ်မှခံစားသဖြင့်သာ နာမ်အိုရ၏။ ချမ်းသာခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်း၊ ကြာနေခြင်းတို့ကား ထိုကိုယ်မှ ချည်း ထွက်ပြု၍ ပြတတ်၏။ ဝမ်းသာဝမ်းနည်းကား ချမ်းသာဆင်းရဲ၏ ရောင်ပြန်ဖြစ်၏။ ထိုတွင် ကိုယ်၏သဘာဝပင်ကိုယ် ဖောက်ပြန်မှုမျိုး၌ ကိုယ်ရှေ့သွား ဝေဒနာကား နောက်လိုက်၊ တစ်ဖန်-တစ်ဖက်အာရုံတို့၏

လွန်ကဲဆိုးဝါးသော အတိုက်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော မခံသာမှု၊ ခံသာမှု နှစ်မျိုးတို့ကား ဝေဒနာရှေ့ထွက်၊ ကိုယ်ကားနောက်နေ၊ ဤမျှသာကွာ၏။ အားယူစဉ် ဝေဒနာကြမ်းနှင့် ကိုယ်ဖောက်ပြားမှုကသာ ထင်ရှားသဖြင့် ဝေဒနာကား အကြမ်းရှေ့ထွက်၊ ကာယကား အနုနောက်နေဆိုရ၏။ အားပြည့်လာချိန်တွင်မူကား အတွင်းပေါ်သဘာဝ ဓာတ်လေးပါး၊ အတွင်း တိုက်မှ ပေါ်သောဝေဒနာသည် ကိုယ်ဖောက်ပြန်မှုထက် သာလွန်နုသေး သဖြင့် ဝက်သား၏အခေါက်တွင်းနေ အဆီလွှာပမာ ဖြစ်ချေရကား ကာယ ကား အကြမ်းရှေ့သွား၊ ဝေဒနာကား အနုနောက်နေဆိုရပြန်၏။ ၎င်းနှစ်မျိုးတို့ကို ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်အနာနှင့် ဓားခုတ်၊ တုတ်ရိုက်ခံရသော အနာ ကဲ့သို့ ပမာထားမြင်သိရာ၏။

တစ်ဖန်-စိတ္တနှင့် ဓမ္မနှစ်မျိုးတို့တွင်လည်း အားယူစသည် ပြင်ပအာရုံ တိုက်ကိုသာ ရှုခွင့်ရချိန်ဖြစ်ချေရကား ဓမ္မအဖြစ် ပြင်ပ၏ အဆင်းတိုက်၊ အသံတိုက်၊ အနံ့တိုက်ဆိုသော အငွေ့အာရုံတိုက်ကိုသာ ယူရ၏။ စိတ္တ အဖြစ်ကား ပြင်ပ၏အာရုံဟောင်းများနောက်သို့ ပြေးလေ့ရှိသော တွေးတောမှုကိုသာ ယူရ၏။ သို့ကြောင့် ဓမ္မကားအကြမ်း၊ စိတ္တကား အနုဆို ရ၏။ တစ်ဖန်-အားပြည့်လာချိန်တွင်မူကား ကြံသိမှုစိတ္တသည် အကြမ်း ဖြစ်နေခဲ့ပြီး အတွင်းဓာတ်သဘောခေါ် သဘာဝဓမ္မ၏ အငွေ့အရှိန်တို့ကား အနုဖြစ်နေချေတော့၏။

ထိုစိတ္တ၊ ဓမ္မနှစ်မျိုးတို့တွင် အိပ်ပျော်နေသည့် အိပ်မက်ပေါ်ခြင်း မျိုးသည် ကြံသိမှုစိတ္တနှင့်တူ၏။ အိပ်မက်မျှအားမရ အိပ်မက်ပါအတိုင်း ထ၍ ယောင်ယမ်းနေမှုကား ဓမ္မနှင့်တူ၏။

အထက်ပါလေးမျိုးစလုံးတို့ကို အဓိကသို့ပေါင်းရုံးယူချေသော် ကာယ တစ်ခုတည်းဖြင့် ထိုလေးဌာနအားလုံး ပြီးစီး၏။ ကာယကိုလွတ်၍ ဖြစ်သော ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မဟူ၍ မရှိ။ ဤကားပဉ္စဝေါကာရကို ရည်၏။ ငါတို့သည်လည်းကောင်း၊ သင်တို့သည်လည်းကောင်း ဘူတရုပ်-အခြေခံ

ခန္ဓာငါးပါးဖြင့် ဖွဲ့စည်းတည်ထောင်ထားသော ပဉ္စဝေါကာရ ခန္ဓာငါးမျိုးရှိ ဘုံသမားချည်းဖြစ်၍ ဤစကားမျိုးကို ဆို၏။ တစ်ဖန်-အားယူစကမ္မဋ္ဌာန်း သမားများ ဖြစ်နေခြင်းကြောင့်လည်း ဤစကားမျိုးကိုဆို၏။ သိခါမတ္တ အဆင့် လောကီဝိပဿနာဉာဏ်၏ ထိပ်ဆုံးပိုင်းတို့၌ကား မဂ်သို့လည်း မကူးသာသေး၊ ဝိပဿနာဉာဏ်ကလည်း မပြည့်ဝသေးဘဲ သမာဓိအားလွန် ဉာဏ်နောက်ကျန်နေချိန်မျိုးတို့၌ အရူပဈာန်ကဲ့သို့ နာမ်သက်သက်မျှ ရှိသိ ရသည်လည်း ရှိချေသေး၏။

အကယ်တိတိ သင်သည် ထားမြဲကိုယ် (ရုပ်ပေါ်) သို့သာ သတိအထိုင် ချထားကာ ဆန္ဒ၊ ဝီရိယအားနှစ်မျိုးတို့ဖြင့် ပေါ်ရာကို မလွတ်စတမ်း၊ ခွေးနာ ခဲ ခဲထားနိုင်ချေသော် အလွှာလေးခုတစ်လွှာစီ ထပ်ဆောင်း၍ ပြုလုပ် တီထွင်ထားသော မုန့်တစ်ခုကို ကိုင်စားနေသူသည် ဦးစွာအပေါ်လွှာ၊ ထို့နောက်အတွင်းသားအဆင့်ဆင့် စားသုံးရဘိသို့ ကာယ၊ ထို့နောက် အတွင်းခံစားမှု၊ ထို့နောက်အတွင်းသိ၊ ထို့နောက် အတွင်းသဘောအငွေ့ တို့သည် အကြမ်းမှအနု၊ အနုမှအယဉ်၊ အယဉ်မှအညက်၊ အညက်မှ သက်ရုံမျှအထိကို ထိုကာယတစ်နေရာတည်းမှပင် ရယူခံစားနိုင်မည်သာ ဖြစ်ချေ၏။ သို့ကြောင့် တစ်နေရာတည်းဖြင့် ကိစ္စပြီး၏။

အကယ်တိတိ ဆန္ဒအား၊ ဝီရိယအားတို့က ကျဲပါး၊ သတိအားတစ်ခု တည်းကိုသာ အားကိုးအားထားပြု ရှုနေချေသော်ကား၊ သင်သည် အစွဲသိ၏ စွဲအားကို မနိုင်နင်းလှသဖြင့် အစွဲသိသွားရာ အမှတ်ပါစေသောအားဖြင့် ထိုလေးဌာန၊ တစ်ဌာနစီခွဲလျက်က ပေါ်ရာပေါ်ရာ၊ ထင်ရှားရာ ထင်ရှားရာ၊ စိတ်သွားရာ စိတ်သွားရာသို့ ပြောင်းလှည့်နေပါအံ့၊ သင့်အားကိုးရာ သတိကလည်း ထိုစိတ်သွားရာဌာနသို့သာ လိုက်ပါ လျက်က အမှတ်ယူရပါမည်။ ထိုအခါ နေရာသာပြောင်း၍ သတိကား စွဲမြဲစွာတည်နေခြင်းဟူသော ဂုဏ်ထူးကို ခံယူစေထိုက်ပါ၏။

ထိုလေးမျိုးတို့တွင် ကာယကားလွန်ကျူးမှုတရားခံ၊ ဝေဒနာကား နောက်မှုတရားခံ၊ စိတ္တကား လှုံ့ဆော်မှုတရားခံ၊ ဓမ္မကား အနံ့ခံမှုတရားခံ

တည်း။ ကာယနှင့် ဝေဒနာ ရှေ့သွားနောက်လိုက် နှစ်မျိုးတို့ကား-ဝိတိတ္တမ၊
စိတ္တကား-ပရိယုဋ္ဌာန၊ ဓမ္မကား-အနုသယသို့ သက်စေသော အမှုမျိုးများ
ဟူ၍ မှတ်ရာ၏။

၁၇။ ဗဟိုထားသင်သော ရုံးများ

ထိုလေးမျိုးတို့တွင် မည်သည့်ဌာနသည် အရင်းခံပင်တိုင်အဖြစ် ဗဟို
ထားရှုမှတ်သင့်သနည်း။

ဝီရိယဗိုလ်- ခွန်အားဗလကြီးထွားသော ဝီမံသိဒ္ဓိပါဒ်အရှင်လောင်း၊
သခင်လောင်းတို့ကား သမထအဆင့်၌ ကာယကို ခေတ္တမျှမေးတင်စေပြီး
ဖြစ်ပျက်မြင်သည်မှ ဓမ္မကိုသာ စွဲမြဲစွာ စိတ်ချထားလျက်က တက်ရာ၏။

သတိဗိုလ်-ခွန်အားဗလကြီးထွားသော စိတ္တိဒ္ဓိပါဒ်အရှင်လောင်း၊
သခင်လောင်းတို့ကား ဥပစာရသမာဓိဉာဏ်အားဖြင့် မုဉ္ဇိတု၊ ပဋိသင်္ခါ
တို့တိုင်အောင် ကာယကိုသာ စိတ်စိုက်ထားပြီး အပ္ပနာသမာဓိ၊ ဉာဏ်အား
ဖြင့် သင်္ခါရပေက္ခာအရင်းပိုင်းမှ မဂ်ဖိုလ်စခန်းအထိ ရောက်သော ကာလမျိုး
တို့၌ ဓမ္မကိုသာ လက်ကိုင်ထားတတ်ရာ၏။

သင်သည် မည်သည့်ဗိုလ်ပေနည်း၊ ကိုယ်အကြောင်းကိုယ် လေ့လာ
သင့်၏။ ငါသည်ကား ဝီရိယ၊ သတိ၊ ပညာ ထိုသုံးဖြာတို့တွင် ဘာကို
အားသန်နေသနည်း။ မေးကြည့်၊ စစ်ကြည့်၊ ကိုယ်စိတ်ကိုယ် အကဲခတ်
ကြည့်၊ သိလိမ့်မည်။

ထိုအခါ သင်အားသန်ရာ ဗိုလ်သို့ ချဉ်းကပ်၍ လည်းကောင်း၊ သင့်ဗိုလ်
စခန်းချရာ ကမ္မဋ္ဌာန်းရိပ်သာ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာသို့ ချဉ်းကပ်၍လည်းကောင်း၊
သင့်ကိုယ်နှင့် သင့်စိတ်ကို အပ်နှံပြီး အသေခံကာ ဗိုလ်အဆင့်တက်ရာ၏။
သဒ္ဓါကား အားဖြည့်ဗိုလ်၊ သမာဓိကား အကူဗိုလ်မျှသာ ဖြစ်ချေ၏။

အကယ်၍ ဝါသနာနှင့် ဝင်ရောက်ရာတပ် မဟပ်မိသော် ဝင်စမှ ပင်စင်
ကျသည်အထိ စစ်သားကြီးဘဝက မတက်ပြီ။

ဆိုကြပါစို့-စက်ပြင်ဝါသနာပါသူသည် ထောက်ပို့၊ ရှေ့တန်းတပ်သို့ ဝင်သဖြင့် ခရီးမရောက်တတ်။ တိုက်ခိုက်ရေးဝါသနာပါသူက ထောက်ပို့၊ စက်ပြင်တပ်သို့ ဝင်သဖြင့်လည်း အရာမထင်တတ်။ ထောက်ပို့ကျွမ်းကျင် သူက ရှေ့တန်းနှင့် စက်ပြင်ဌာနသို့ ဝင်ရောက်အမှုထမ်းသော် လုပ်ရပ်နှင့် စေတနာ တစ်နေရာဆီသာဖြစ်သဖြင့် နေရာမရတတ်။

သည့်အတူပင် မိမိအားသန်ရာနည်း၊ မိမိဝါသနာကြီးရာ ကမ္မဋ္ဌာန်းမျိုး ကို ရွေးချယ်ပါမှ စရိုက်နှင့် ကမ္မဋ္ဌာန်း အိုးတန်ဆန်ခတ်နည်းသို့ အံ့ကိုက်ဖြစ် သဖြင့် တစ်ချက်ထက်တစ်ချက်၊ တစ်နံနက်ထက် တစ်နံနက်၊ တစ်ရက် ထက် တစ်ရက် တိုးတက်စေရာ၏။ မကိုက်သော် ပေါ်ရာမသိ၊ ကြည့်ရာ မမြင်ဖြင့် လမ်းစမှာပင် သောင်တင်နေတတ်သည်။

ဤပြဆိုခဲ့ပြီးသော အခြင်းအရာများသည် သင်တရားအားမထုတ်မီ သို့မဟုတ် မိမိအားသန်ရာနည်းနှင့် ဆရာထံသို့ မချဉ်းကပ်မီ ဦးစွာလေ့လာ ထားသင့်သော ရှေ့ပြေးစီမံချက်များပင်ဖြစ်ချေ၏။ လေ့လာထားနိုင်သော် အလုပ်ခွင်၌ မပင်မပန်း ကြိုးပမ်းနိုင်ခြင်းအကျိုး ရစေ၏။

စစ်သားသည် မိမိကိုင်တွယ်ပစ်ခတ်ရမည့် လက်နက်၏ ချိန်ရွယ်ပုံ၊ ကိုင်တွယ်ပစ်ခတ်ပုံတို့မှာ ခရေစေ့တွင်းကျ တိတိပပ မသိပါဘဲလျက်က ရှေ့တန်းတက်သော် အချည်းနှီးဘဝဖြင့် အသက်ကုန်ဆုံးရာ၏။

တစ်ဖန်-မိမိရင်ဆိုင်တိုက်ခိုက်ရမည့် တိုက်ကွက်ကိုသော်လည်းကောင်း၊ ဒေသကိုသော်လည်းကောင်း၊ အချိန်အခါကိုသော်လည်းကောင်း လေ့လာ ထားခြင်း အလျဉ်းမရှိပါဘဲလျက်က ရှေ့တန်းလိုက်သွားပါသော်ကား အချည်းနှီး ဘဝဖြင့်ပင်လျှင် အသက်ကုန်ဆုံးရာ၏။ ကိလေသာရန်ပွား စစ်မီးများကို ချေမှုန်းတိုက်ခိုက်သွားရမည့် ကမ္မဋ္ဌာန်းသမားသည်လည်း စစ်သားနှင့် ထူးခြားနားတည်း။

ဤကား-လက်ဦးသိထားသင့်သော သတိပဋ္ဌာန်ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်း များ၏ လိုရင်းအကြောင်းများတည်း။

၁-က။ အလုပ်ခွင်သုံး ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်နည်း

၁။ အလုပ်ခွင်တွင်စည်းကမ်းရှိပါ။

ဤအခန်းသည် နယုပဒေသခေါ် ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ပုံနည်းဥပဒေသများကို ပြဆိုမည်ဖြစ်၏။ ကိုယ်၏တွေ့ထိုင်ရာ၌ တကယ်လိုက်နာရမည် စည်းကမ်းချက်များကိုသာ အလေးပေးပြဆိုမည်ဖြစ်၏။

သင်ကား အလုပ်စခန်းမဝင်မီ တကယ်လိုချင်ရမည်။ တကယ်လည်း အားထုတ်နိုင်ရမည်ဟူသော စည်းကမ်းချက်နည်းဥပဒေသ နှစ်ချက်ကို ရှိသေထားသင့်၏။

လိုချင်မှုကား တရားရလိုမှုကို မဆိုလို။ တရားကျင့်လိုမှုဆန္ဒကိုသာ ဆိုလို၏။ ဆန္ဒပါမှ ဝီရိယလိုက်မည် ဖြစ်သောကြောင့်။

သင်ကား အလုပ်စခန်းတွင်း ဝင်မီပြီဆိုကတည်းက ဆရာ၏ညွှန်ကြားချက်များကို သဘောပေါက်ရမည်။ တိတိပပလိုက်နာရမည်။ ဤစည်းကမ်းဥပဒေသနှစ်ချက်ကို အလေးထားသင့်၏။ သင်သည် သဘောကား ဘာကိုဆိုသည် အထာပေါက်ပါ၏။ ဆန္ဒဝီရိယအား အရင်းအနှီးမပါလာသဖြင့် မလိုက်နာ မပြုကျင့်သော် အချိန်ကုန်လှပန်း၊ သင့်အစား ဆရာပါ စိတ်နွမ်းရချေသည်။

တစ်ဖန်-တစ်ကယ်ကား အသေအချာလိုက်နာပါ၏။ ဆရာ၏စကား ဘာကိုညွှန်းဆိုနေသည်၊ ငါကား ဘာကိုအာရုံပြု၍ ပြုကျင့်နေသည်ကို အကင်းအညှာမပေါက်က လိုရာမရောက်နိုင်။ ထိလက်မှတ်ပေါက် မပေါက် တိုက်ကြည့်ရာ၌ ပေါက်စဉ်နှင့် လက်မှတ်ဟပ်မိအောင် မတိုက်တတ်ပါက ပေါက်သော်မှ မသိရသို့ ဖြစ်ချေတတ်၏။

၂။ အချိန်ကို စည်းကမ်းရှိပါ

တစ်နေ့တာ (၂၄) နာရီကို လေးပိုင်းပိုင်း၍ ခွဲဝေရာ၏။

ခွဲဝေပုံကား- (၁) ထိုင်ချိန်၊ (၂) စကြိန်ချိန်၊ (၃) အထွေထွေချိန်နှင့် (၄) နားချိန်များတည်း။

ထိုတွင်-ထိုင်ချိန်သည် သမာဓိဉာဏ်မရင့်သန်သေးသော အားယူစတို့၏ အားမွေးရာအခြေချစခန်းတည်း။ စကြိန်ကားအကူတည်း၊ အထွေထွေကား မပြုလျှင် မဖြစ်စကောင်းသော အစားအသောက်ကိစ္စ၊ ကိုယ်လက်သန်စင်ခြင်းစသည် အသေးအဖွဲ့တို့၌ ပိုက်စိပ်တိုက်တည်း။ နားချိန်ကား ညအိပ်စက်ချိန်တည်း။

ဘုရားရှင်လက်ထက်တော်ကတည်းက ပုထုဇဉ်ရဟန်းတို့၏ အိပ်စက်ချိန်ကား လေးနာရီသာဖြစ်သဖြင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းသမားတစ်ဦးအဖို့ အားယူစကာလ၌ လေးနာရီအနားပေးက ခန္ဓာ၏ ဣရိယာပထ မျှတရာ၏။ အနားယူရန် အချိန်ကား ည ၁၁ နာရီမှ နံနက် ၃ နာရီအတွင်းသာတည်း။

ထိုလေးနာရီအချိန်ကို ပလပ်၍ ကျန်နာရီနှစ်ဆယ်လုံးလုံး ဣရိယာပုတ်သာ ပြောင်းစေပြီး သတိလက်မလွတ်စေခြင်း၊ နေရာရှုကွက်သာ ပြောင်းပြီး သတိလက်မလွတ်စေခြင်းတို့ဖြင့် အမှတ်မှ အမှတ်သို့ အမှတ်ချင်းစပ်ဟပ်မိနေရာ၏။

ဣရိယာပုတ်၌ လဲလျောင်းခြင်းကို ပလပ်၍ ထိုင်၊ ရပ်၊ သွား သုံးမျိုးတို့ဖြင့် လှည့်လည်ကာ စားကျက်နှင့် ဝေးသဖြင့် မြက်ရွေးနွားအုပ်ကို လှည့်လည်ကျောင်းထိန်းပေးနေသော နွားကျောင်းသားပမာ အသုံးချရာ၏။ အားယူစနှင့် လဲလျောင်းမှုကား ရန်ဘက်ပမာဖြစ်၏။ လဲလျောင်းလျက်က အမှတ်ဝင်ပေးသော် မှတ်တည်ခြင်းနှင့် အိပ်ပျော်ခြင်းကား ချိန်ကိုက်တည်း။

၃။ ကမ္မဋ္ဌာန်းစည်းကမ်းလည်း ရှိပါ

ထိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းကား ကိုယ်ဆိတ်ငြိမ်မှုရစေရန် ရည်ရွယ်သဖြင့် အနည်းဆုံး တစ်နာရီ သတ်မှတ်ရာ၏။ ထိုထက်ပိုလေ ကောင်းလေပင်၊ အနေကြာနေရာမြဲတည်း။

စင်္ကြံ ကိုလည်း ထိုင်ချိန်၏ တစ်ထိုင်နှင့် တစ်ထိုင်တို့အကြား ရှုပွားခြင်းဖြင့် စည်းကမ်းထားရာ၏။ အလှုပ်မှရသော သမာဓိသည် အငြိမ်မှရသော သမာဓိထက် တန်ဖိုးကြီးသည်ကို သတိပြုရာ၏။ အလှုပ်မှရသော သမာဓိကား ငြိမ်သော်ပျက်ဖို့မရှိ တက်ဖို့သာရှိသောကြောင့် ထိုသို့ စင်္ကြံတစ်လှည့်၊ ထိုင်တစ်လှည့်တို့ကို စားသောက်မှုဝမ်းရေးကိစ္စ၊ ခန္ဓာကိစ္စတို့၏ ပူဆာချိန်ဖြစ်သော နံနက် ၉ နာရီမှ မွန်းတည့် ၁၂ နာရီအထိ ပေါင်း ၃ နာရီကိုသာ သက်သာစွာမှတ်ရန် ချန်လှပ်ထားပေး၍ ညဉ့် ၁၁ နာရီသို့တိုင် အလှည့်ဖြင့် အားထုတ်ရာ၏။

၄။ ထိုင်ရာ၌ စည်းကမ်းရှိပါ

ထိုင်ရာ၌-

၁။ အောက်ပိုင်းကိုယ်ကို (ကြာရှည်စွာ ထိုင်နိုင်ရန်) ဖွဲ့ခွေထားပေးရခြင်း၊

ထိုတွင် - ဣရိယာပုတ် လေးမျိုးတို့၌ အထိုင်သည်သာ အားယူစတို့အတွက် ကြာရှည်စွာငြိမ်ငြိမ်သက်သက် ထားနိုင်၏။ ထိုထိုင်တွင်လည်း ထက်ဝယ်ဖွဲ့ခွေထိုင်နည်းသည်သာ ရှေ့ကား ခြေမျက်စေ့နှစ်ခု၊ နောက်ကား တင်ပါးဆုံနှစ်အိုးတို့ဖြင့် အခြေတည်ထားသဖြင့် လေးချောင်းထောက်စားပွဲပမာ ကြာရှည်စွာ ထားနိုင်ရာ၏။

၂။ အထက်ပိုင်းခေါ် ခါးအထက်၏ ကိုယ်ကို (ခန္ဓာကိုယ်ရှေ့၊ နောက်၊ ဝဲ၊ ယာ အလေးချိန် ညီမျှနေစေရန်) ဖြောင့်မတ်စွာ ထားပေးရခြင်း။

ခါး၏အထက် ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းကား အောက်ပိုင်းကိုယ်သို့ စီးပိုးနေသဖြင့် အောက်ပိုင်းကိုယ်ပေါ်တည့်တည့် တည်ပေးထားမှသာ ကြာကြာ

ထိုင်၍ ရ၏။ အကယ်၍ အထက်ပိုင်းက ရှေ့သို့ ရှိနေသော် ရှေ့ခြေမျက်စိ နှစ်ခု မခံနိုင်ရာပြီ။ ဦးစွာဒဏ်ပေါ်တတ်၏။ သည်အတူ နောက်သို့ ကော့နေက တင်ပါးဆုံနှစ်ရိုး၊ ဝဲယာနှစ်ဖက် တစ်ဖက်ဖက်သို့ ယိမ်းနွဲ့နေက ထိုယိမ်းနွဲ့ရာ ဝဲ၊ ယာရှိ ရှေ့ခြေမျက်စိတစ်ခုနှင့် နောက်တင်ပါးဆုံတင်ရိုးတို့ ဆိုးဆိုးဝါးဝါး ဖောက်ပြန်တတ်၏။ လေးဦးထမ်းရမည့် ထမ်းစင်ကို ထမ်းရာ နှစ်ဦးတည်း၌သာ အလေးချိန်ပိုနေသဖြင့် ထိုနှစ်ဦး မသက်မသာ ခံရဘိသို့ မျက်စိထဲမြင်ယောင်နေသင့်၏။

၃။ လက်နှစ်ဘက်ကို (ခန္ဓာကို ရှေ့မရို့၊ နောက်မငင်ထားမြဲအဆင်အပြင် အတိုင်း နေစေရန် လက်ယှက်ထိုးကာ ပေါင်ပေါ်တင်ထားပေးရခြင်း။ လက်နှစ်ဖက်ကား ခန္ဓာ၏အမှုထိန်းလည်း ဟုတ်၏။ လှုပ်စရာရှိသူကသာ သွက်လက်စွာ စတတ်သဖြင့် သူ့ကိုပါ သိမ်းဆည်းထားသည်လည်း ဟုတ်၏။

၄။ မျက်စိများကိုလည်း (အာရုံလုံစေရန်) မှိတ်ပေးထားရခြင်း။ မျက်စိမှိတ်ထားရခြင်းကား အာရုံလုံခြုံရန်ပင် ဖြစ်၏။ မမှိတ်သော် မိမိစိတ် ရိပ်မှန်း၊ သံမှန်းနောက်သို့လိုက်တတ်၏။ စိတ်အထိုင်မကျတတ်။ အာရုံတို့ကို အပြိုင်ဖမ်းရာ၌ အလွယ်တကူ မရတတ်။ မျက်စိသည် အာရုံတို့ကို ဖမ်းဆီးခံစားရာ၌ ဖမ်းအားအကောင်းဆုံးဖြစ်သဖြင့်လည်း ၎င်းကို နှိမ်ထားသည်လည်း မည်၏။ ရှေးဆရာမြတ်တို့ကား မမှိတ်မသုန်ခေါ် မျက်လွှာအောက်သို့ချ၍ လက်ဖဝါးပြင်တည့်တည့်ပေါ်သို့ တည်စေခြင်းကို ညွှန်း၏။ ငါတို့ခေတ်ကား ကိလေသာအားကြီးသော ခေတ်ကြမ်းထဲ ရောက်နေပြီဖြစ်၍ ထိုသို့မျက်လွှာချထားရုံမျှဖြင့် မလုံလောက်ပြီ။ စုံလုံးမှိတ်ထားပါမှ တော်ကာကျရုံသာ ရှိချေတော့၏။ ထိုသို့ မျက်စိမှိတ်ထားရခြင်းကား တရားအရှာခိုင်းသည်မဟုတ်။ မိမိစိတ်အာရုံနောက် မလိုက်ပါစေရန်အတွက်သာ ဆိုသည်ကိုလည်း သတိပြုလေဦး။ ကျောက်ဆင်းတုကဲ့သို့ ငြိမ်သက်စေသော ကိုယ်ကိုရယူလိုလျှင် ဤစည်းကမ်းကို လိုက်နာရာ၏။

၅။ ရှုရာ၌ စည်းကမ်းရှိပါ

ထိုသို့ ကိုယ်ခန္ဓာကို နေသားတကျ ပြုပြင်ထားပေးပြီးချေသော် မိမိ အမြဲကိုင်စွဲထားရမည့် သတိလေးကို ရှုကွက်ရှိရာအာရုံဆီသို့ ရှေးရှုပို့လွှတ် ထားရာ၏။

ဤ၌ပင်တိုင် ရှုကွက်ကား နှာသီးဖျားခေါ် ကာယပသာဒရုပ်ကိုပင် ကာယအဖြစ် ထားရှိပေးကာ ရှုရမည်ဖြစ်သဖြင့် သတိသည် နှာသီးဝဆီသို့ သာ ပို့လွှတ်ထားရာ၏။

သတိပို့လွှတ်ထားခြင်းကား စိတ် ဆိတ်ငြိမ်မှုရရန် ထိုစိတ်ကို အာရုံ တိုင်သို့ ချည်နှောင်ဖို့ အစပျိုးပေးထားခြင်း၊ အာရုံထင်ရှားလာစေရန် လှုံ့ဆောက်ပေးခြင်းတည်း။

ထိုသတိတင်ထားရာ နှာဖျားဝဆီသို့ ဝင်လေသည် ရှေးရှုဝင်ရောက် ပွတ်တိုက်လာအံ့၊ ထိုအခါ လေရှုနှင့် နှာဝတို့ ဝတ္ထုခြင်း ပွတ်တိုက်မိလေရာ ၎င်းတို့အကြားမှ ပေါ်ထွက်လာသော အတွေ့အာရုံလှိုင်းရိပ်ပုံဟန်လေး သည် အစဉ်မသိမသာမျှ ပြသလာချေ၏။ သို့မဟုတ် ထိမှန်းသိမှန်းလောက် လည်း ဖြစ်ပေါ်လာချေ၏။

ထိုအခါ သတိက ဝင်သည်ဟု စိတ်ပေါ်ဖြင့် မှတ်ချက်ပေး၍ အမှတ် ရလိုက်ပါလေ၊ အတွင်းခံ အောက်မေ့မှုသတိကား အာရုံပေါ်ထင်ပုံ မည်မည်ရရ မရှိလှသေးသဖြင့် သိနေရုံမျှသာ။

တစ်ဖန် - ဝင်လေဆုံးသွားသဖြင့် ရုတ်တရက်အတိုက်ရပ်ကာ ရုတ်တရက်ပင် ထွက်လေအတိုက်က နှာဖျားဝသို့ ပေါ်လာအံ့။ ထိုအခါ လည်း သင့်သတိက စိတ်ပွားဖြင့် မှတ်ချက်ပေး၍ အမှတ်ရလိုက်ပါလေ။ အစွဲသိက အဝင်ပါအထွက်ပါ သိနေသည့်အတိုင်း သတိက မှတ်ချက်ယူနေ သည်ကို ရိပ်မိပါစေ။

လေသည် အဝင်မှအထွက်၊ အထွက်မှအဝင် ထိုနှာဖျားဝမှာပင် စုန်ချည်၊ ဆန်ချည်တွင်တွင် လုပ်နေဘိသို့ ကမ္မဋ္ဌာန်းသမား၏ သတိ

ကလည်း ရုံးတော်ဝယ် သက်သေခံတို့၏ ထွက်ဆိုချက်မှန်သမျှတို့ကို မှတ်ချက်ယူနေသော တရားသူကြီးကဲ့သို့ မလွတ်တမ်းပင် ရှုမှတ်ပွားများ နေပါလေ။ တစ်ကွက်အမှတ်လွတ်လျှင် အမှုသွားအမှုလာတစ်ချက်လွဲမည် ကိုလည်း သတိပြုပါလေ။

ထိုသို့ နှာသီးဝတစ်နေရာ တစ်ကွက်တည်းသို့သာ ကပ်ယူဖမ်းပိတ်ကာ ရှုမှတ်နေချေသော် တစ်ချက်မဟုတ် တစ်ချက်၌ တစ်ခုမဟုတ် တစ်ခုခုကို သိလိုက်မိတော့မှာ သေချာပြီ။

လှုပ်သွားသည်၊ အေးသွားသည် စသည်စသည် ကိုယ်တွေ့အဖြေမှန် များပင် ဖြစ်ချေ၏။ ထိုအဖြေမှန်များ သတိ၏မှတ်ချက်နောက်မှ ကပ်လျက်ကပ်လျက် ရုတ်တရက်အလိုလို ပေါ်လွင်လာသောအခါ အောက်မေ့မှုမှတ်အားတင်၍ ဆင်ခြင်နိုင်လာတော့၏။ ထိုအောက်မေ့မှု သတိမှတ်အားကား စိတ်အထိုင်ချရန်တည်း။ ပွားများမှုသတိမှတ်အားကား ပညတ်နှင့် ကိလေသာ မထသာရန်တည်း။ သို့မဟုတ် ရန်သူနှင့် နယ်သိမ်း ပွဲပြုလုပ်နေခြင်းပမာတည်း။

၆။ ငါဝင်မရှုပ်နှင့်၊ အလုပ်များသွားမည်

သတိသည်ဝင်- ဝင်သည်၊ ထွက် - ထွက်သွားပြီ၊ မှတ်ချက်ယူအား ကောင်းလာသဖြင့် စိတ်အထိုင်ကျ အဝင်လေငြိမ်သက်စပြုလာသော် ဝင်လေသည် စိတ်အထိုင်ကျသလောက်ပင် ရှည်လာတတ်၏။ ထွက်လေ သည်လည်း ဝင်လေနှင့်အလားတူ ဖြစ်လာတတ်၏။ ထိုလေ ရှည်လာ သည်ကိုလည်း ရှည်သည့်အတိုင်းသာ အသိအမှတ်ပြုပါလေ။

ကောင်းသည်ဆိုသည် ဝင်ရောက်မဝေဖန်သင့်။

ပမ်းသာအားရ ရှင်အားလည်း မပြသင့်သေး။

တစ်ဖန်-မှတ်အား၏ မှတ်ချက်ယူပုံ အာရုံမမှန်က စိတ်အထိုင်မကျ ရာပြီ။ ဘဝင်လေလည်း မငြိမ်သက်ရာပြီ။ ထိုအခါ စိတ်အထိုင်မကျ ဘဝင်

လေကလည်း အတွင်းမှတွန်းကန်ထားခြင်းကြောင့် လေသည် တိုသွားတတ်၏။ ၎င်းကိုလည်း သူ့အလိုက် လိုက်မှတ်ပါလေ။

တိုသည်ကိုလည်း ရှည်အောင်လုပ်မယူသင့်။ လေရှု၊ လေရှိက်မှုသည်ပင် သူ့သဘာဝအတိုင်း နဂိုရှုသွင်း ရှိုက်ထုတ်မှုအလိုက် ရှုရှိက်လျက်က မှတ်တင်ရာ၏။ မိမိက ကြားဝင်၍ အရှု၊ အရှိက် လုပ်မိချေသော ခဏချင်း အတွင်း အမောဆိုလာတတ်၏။ အိပ်ပျော်နေချိန်၌ ရှုရှိက်မှုသည် ငါမပါ၊ သူမဝင်သဖြင့် သူ့အလိုလို ပုံမှန်ဖြစ်နေသည်ကို အတုယူတတ်ပါစေ။

၇။ ခေါင်းအေး၍ စိတ်အထိုင်ကျနေခြင်းသည် ကမ္မဋ္ဌာန်းသမားအတွက် မရှိမဖြစ်သော ကုန်ကြမ်းပစ္စည်း

အထက်ပါ ဝင်လေထွက်လေတို့၏ တိုသွားခြင်း၊ ရှည်လာခြင်းတို့ကို သင်သတိပြုသင့်သည်။

သတိဝင်စဉ် အာရုံမှန်ခဲ့သော် လေသည် ရှည်လာတတ်ပြီး၊ အာရုံမှားသွားသော်ကား တိုသွားတတ်သည်ကို လေ့လာရာ၏။ ၎င်းတို့ခြင်း၊ ရှည်ခြင်းနှစ်မျိုးတို့သည် စိတ်အထိုင်ကျရာ၊ မကျရာမှ ပေါ်လာတတ်ကြသဖြင့် စိတ်အထိုင်ကျစေမှု--စိတ္တဝိဝေကသည် အထူးလိုအပ်၏။ စိတ်အလုပ်သမား စိတ်ကစားနေသဖြင့် လုပ်ခမရနိုင်သကဲ့သို့တည်း။

စိတ်အထိုင်ကျစဉ် ရှုရှိက်ရသောလေသည် လွယ်ကူသက်သာခြင်း၊ ရှည်ခြင်းအသွင်ကို ဆောင်၏။ စိတ်ကား အေးချမ်းငြိမ်သက်မှုအသွင်ကို ဆောင်၏။

စိတ်အထိုင်မကျသောအခါ ရှုရှိက်ရသောလေသည် ပေါ့ဟာဟာ ကျဲတောက်တောက်ဖြင့် ပင်ပန်းခြင်း၊ တိုခြင်းကို ပြသနေတတ်ချေ၏။ စိတ်ကား ပူခြင်း၊ ပျံ့ခြင်းကို ဆောင်၏။

ဤကားစိတ်နှင့် ကိုယ်တို့၏ ကွင်းဆက်ကျေးဇူးပြုကာ အလုပ်လုပ်နေပုံ သဘောကို ဦးစွာ ပြသနေသော တရားမှန်၊ လမ်းမှန်တည်း။

ထိုနှစ်မျိုးတို့တွင် အာရုံမှန်၊ စိတ်မှန်ဖြင့် သက်သာချောင်ချိစွာ ရှုရှိုက်
နေခွင့်ရသော ပုံစံမျိုးကို ကမ္မဋ္ဌာန်းသမားတိုင်း အလိုရှိကြသည်ချည်းသာ
ဖြစ်၏။

ထိုအခွင့်အရေးမျိုး ရလိုလတ်သော် ‘ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ’
ဆိုသည့်အတိုင်း စိတ်ငြိမ်သက်အေးချမ်းစေသော အာရုံမျိုးကို ရယူရန်
ကြိုးပမ်းရာ၏။

ကြိုးပမ်းပုံမှာ-တရားရလိုမှု အတွေး၊ တခြားရလိုမှုအတွေးများ တစ်စုံ
တစ်စီမျှ မဝင်သာစေရန်၊ တရားသောက၊ တခြားသောက အရိပ်အငွေ့မျှ
မခြောက်လှန့်သာစေရန်၊ ‘သဗ္ဗကာယ ပဋိသံဝေဒီ’ ဆိုသည့်အတိုင်း ဝင်စမှ
အဆုံး၊ တစ်ဖန်-ဝင်ဆုံးမှ ထွက်စ၏အကြား၊ ထိုအတူ ထွက်စမှထွက်ဆုံး၊
တစ်ဖန်-ထွက်ဆုံးမှ ဝင်စ၏အကြား ဤသို့ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံးသုံးပါးလုံး
မိမိစိတ်အထိုင်ချရာ နှာသီးဖျားမှာပင် သတိကပ်၍ မပြီးမချင်း မှတ်ချက်ယူ
ပေးခြင်းဖြင့် စိတ်အထိုင်မကျ၍ အရှုပြင်း၊ အရှုပြင်း၍ ရုန့်ရင်းလာစေမှုကို
ပြုပြင်ပေးတတ်ရာ၏။

ထိုအခါ အာရုံအဟောင်းအသစ်များ နေရာမရကြတော့သဖြင့်
နောက်ဆုတ်ပေးလိုက်ကြရလေရာ ထိုအာရုံနောက်များ တစ်ချက်နောက်
ဆုတ်တိုင်း စိတ်လည်းတစ်ချက်နေသာ ဘဝင်လေလည်း တစ်ရစ်အောက်သို့
ကျသွားစေဟူသော အကျိုးထူးပေါ်လွင်လာစေ၏။

ဤနည်းဖြင့် ဘဝင်လေငြိမ်သက်၊ နှလုံးသွေးများ မပွက်စေဘဲ စိတ်
အထိုင်ကျစေလေရာ ခေါင်းသည်လည်း အလိုလိုပင် အေးခြင်း၊ ရှင်းခြင်း
ဟူသော ငြိမ်သက်မှုအရသာကို ခံစားခွင့် ရစေရာ၏။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ခွင်၌
ဖြစ်သော မတော်တဆမှုမျိုးကို သတိမှတစ်ပါး အခြားမည်သည့်အရာကိုမျှ
ကြားဝင်ခွင့်မပေးတတ်။ ငါဝင်အရှုပ်လည်း လက်မခံ၊ အာရုံမှားလည်း
အဝင်မခံနိုင်လေသော နည်းမျိုးဖြစ်သဖြင့် သင်္ဃာထဲတုန်းက စီးပွားရှာနည်း
စိတ်မျိုးကို ပြောင်းပြန်လှန်ပစ်နိုင်မှသာ အကျိုးထူးအမြတ်ရတတ်ရာ၏။

၈။ ကိုယ်တွေ့ကို လေ့လာနေခြင်း

ကာယကား အပေါင်းအစုကို ဆိုချေ၏။

ကာယာနုပဿနာကား ထိုအပေါင်းအစုအပေါ် သတိမပြတ် မှတ်တင် ပေးကာ လေ့လာနေခြင်းကို ဆိုချေ၏။

နာသီးဖျားဆိုသော သင့်ကာယသည် ရုပ်ဒြပ်စင်များဖြင့် ပေါင်းစည်း ဖွဲ့စည်းထားရာ ကိုယ်ထည်တည်း။ ၎င်းအပေါင်းကိုပင် ကိုယ်ဟူ၍ သုံးရ ချေ၏။ သို့ကြောင့် ဤဝင်လေ၊ ထွက်လေတို့ ထိတွေ့နေသော ရူက္ခက်၌ ရူမှတ်မှုကို ကာယာနုပဿနာအဖြစ် ရှင်တော်ဘုရားက ဦးစွာသိစေတော် မူ၏။

ကာယ-နာသီးဖျားသို့၊ ကိုယ်သို့၊ အနုပဿနာ- အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် စပ်သထက်စပ်နေအောင် ရူမှတ်ပေးနေခြင်းဟု သိနားလည်အပ်၏။ သို့ဆိုသော် အနု- ပါဠိသွား၊ သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ- ပါဠိသွားသဘောသွား ပေါ်လွင်လောက်ပေပြီ။

ဤ၌ အနု-အစဉ်လိုက်၍၊ ပဿနာ- ရှုရခြင်းဟု ရှေးဆရာမြတ်တို့ ဘာသာပြန်ပေးထားသဖြင့် နွားသွားရာထွန်ကြောင်းနောက်ထွန်သွားလိုက် နည်းကားအတိုင်း နောက်ယောင်ခံ တကောက်ကောက်လိုက်နည်းကား မဟုတ်ပြီ။ စ-လယ်-ဆုံး ဆိုသဖြင့်လည်း လေတိုးရာနောက် တကောက် ကောက် လိုက်နည်းကား မဟုတ်ပြီ။

ဆိုလိုသည်မှာ ထိသမျှ သိသိနေစေရန် သတိတရစပ်မှတ်ချက် သွင်း ပေးထားခြင်းကိုပင် အနုပဿနာ-အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် ရူမှတ်နေခြင်း ဆိုရ၏။ သတိနှင့် အသိ ထပ်မံနေစေရန် အဓိကတည်း။

ဤအာနာပါနုနည်းသည်ကား ဝင်-ထွက် လေသည် ဝင်သက်၊ ထွက်သက်ဟု ဆိုထားသဖြင့် ခန္ဓာတွင် အသက်တည်နေ၏။ အချက်အချာ ငယ်နိုင်ကို ကိုင်လျက်က နေရာအားလုံး ရှိအမှုဖော်နည်းပင် ဖြစ်ချေ၏။

ကိုယ်ကာယ၏ ခန္ဓာတစ်ခုလုံးအသက်သည် ဤအာနာပါနုမှပင် စတင်၏။

အနုပဿနာများ၏ သော့ချက်သည်လည်း ဤအာနာပါနမှပင် စတင်၏။ ဤကိုယ်တွေ့မှ အထောက်အထားခိုင်လုံစွာရသော်ကား အခြား တို့မှ အမှုပေါ်ရန် မခဲယဉ်းပြီ။ အကယ်တိ ထိုကိုယ်တွေ့ကမှ မရေရာသော် ရှေ့ဆက်ဖို့ကား ခပ်ခက်ခက်တည်း။

၉။ ကိုယ်တွေ့တရား အစစ်ခံနည်း

သင်သည် ထိုင်ချိန်ရှိသမျှ အဝင်မှအထွက်၊ တစ်ဖန်-အထွက်မှ ပြန် အဝင်၊ နောက်တစ်ဖန်-ပြန်အဝင်မှ ပြန်အထွက် ဤသို့လူးလာ ခေါက်ပြန် ဝင်ခလုတ်၊ ထွက်ခလုတ်ပမာ နှာသီးဖျားလေးသို့ ပွတ်ချီတိုက်ချီလုပ်နေ သော် လုပ်ကွက်အတွင်း ခေါင်းအေးအေး စိတ်အထိုင်ကျကျ ထားလျက်က မှတ်ချက်ဝင်နေစဉ် ထိုလုပ်ကွက်အတွင်းမှ အချက်ပေးအသိများ တစ်စတစ်စ ရိပ်မိလာရာ၏။ ၎င်းသိသမျှတို့ကို တစ်နေ့တာအတွက် စုရုံး၍ မိမိမှတ်မိသမျှ မှတ်တမ်းမှတ်ချက်အတိုင်း ဆရာ့ထံ အစစ်ခံပေးရ ချေသည်။

ထိုသို့အစစ်ခံစဉ်-

ဝင်သွားပြီ၊ ဝင်သည်ဟု မှတ်လိုက်ခဲ့ပြီ။ ထိုင်စဉ်က ဝင်သည်ဟု မှတ် လိုက်ခဲ့ချိန် ဘာသိခဲ့ရသနည်း၊ သိခဲ့ရသည်ကို ပြောရပေမည်။

ထွက်သွားပြီ။ ထွက်သည်ဟုပဲ မှတ်လိုက်ခဲ့ပြီ။ ထွက်စဉ် ဘာကို သိခဲ့ ရသနည်း။ သိခဲ့ရသည်ကိုပင် ပြောရပေမည်။

ဤသည်ကိုပင် ကိုယ်တွေ့တရားအစစ်ခံနည်းဆိုရ၏။ အရှိကိုကြည့်၊ အသိအတိုင်း အစစ်ခံနေခြင်းတည်း။

ဆိုပါစို့၊ နှာသီးဝ ရှုကွက်တွင်းမှ ဝင်စဉ်အေးသွားသည်ဟု အောက်မေ့ မှတ်က အမှတ်ရလိုက်ပြီး အချက်ပြပေးခဲ့သော် ထိုအတိုင်းသာဝင်လျှင် အေးသွားသည်ဟု အစစ်ခံရာ၏။ ပိုပြောရန်လည်း မလို၊ လျှော့ပြောရန် လည်း မလိုပြီ။ သည်အတူ ရုပ်ဟယ်၊ နာမ်ဟယ်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ အနိစ္စ

ဟယ်၊ ဒုက္ခဟယ်၊ အနတ္တဟယ်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ပညတ်သိကိုယ်တွေ့
မဟုတ်သည်တို့ကိုလည်း ပြောရန်မလိုပြီ။ ပြောသော်ဆရာအင်္ဂါခံရ
ဖို့ကား ကိန်းသေတည်း။ သည်အတူ အထွက်၌ နွေးလာသည်ဟု သိခဲ့သော်
ထိုသိခဲ့သည်အတိုင်းသာ အစစ်ခံပါလေ၊ မှားစရာတစ်ပြားသားမျှ မရှိပြီ။

၁၀။ ခံစားရပုံကို လေ့လာခြင်း

ဝေဒနာကား ကိုယ်မှပေါ်ထွက်သော ဒဏ်ရာဒဏ်ချက်။

ဝေဒနာနုပဿနာကား ထိုဒဏ်ချက်ကို အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် မပြတ်
ရှုကြည့်နေခြင်း။

ဝေဒနာကို သာမန်အားဖြင့် ခံစားခြင်းသဘောဟူ၍ ပြန်ဆိုရ၏။

အဓိပ္ပါယ်အပြည့်စုံဆုံး ဘာသာပြန်ဆိုရပါက ကိုယ်မှပေါ်ထွက်လာ
သော ဒဏ်ရာ၏ ဖြစ်ပုံကို ခံစားကြည့်ခြင်းပင်။

၎င်းသည် ခံသာချက်၊ မခံသာချက် ထိုနှစ်ပါးမှ အလွတ်ဟူ၍ ကြမ်း၊
လတ်၊ နုအားဖြင့် ကိုယ်၌သုံးမျိုးကွဲပြား၏။ စိတ်ဖြစ်နှစ်မျိုးကား ခံစားသူ
နေရာမှသာ နေသဖြင့် အရှုခံမဟုတ်။

ထိုတွင် အားယူစကမ္မဋ္ဌာန်းသမားတို့အဖို့ကား မခံသာမှုဒုက္ခဝေဒနာ
ကိုသာ အဓိကထားရှုကြည့်ရ၏။ အခြေတည်အစပျိုး သမာဓိခန်းကို
၎င်းနှင့်ပင် အဖော်လုပ်ကာ သွားရချေမည်။

သုခကား စကတည်းက သင့်စိတ်က အကောင်းကြိုက်မျိုးဖြစ်သဖြင့်
အကြိုက်နှင့်တွေ့သော် သင့်မှတ်စိတ်မေ့သွားနိုင်သဖြင့် ဦးစားမပေးအပ်။
ပေါ်လာသော် ရန်သူစိမ်းမဝင်သာရုံ ထားရ၏။

ဥပေက္ခာကား အလွန်နူးညံ့သော အငွေ့မျိုးသာဖြစ်သဖြင့် အားယူစတို့
ဉာဏ်မမီချေရကား ရှုရင်းက မောဟနယ်တွင်း သက်ဆင်းသွားတတ်
ချေ၏။ အားပြည့်၍ သိကာမတ္တအဆင့်သို့ ရောက်ပါမူ နူးညံ့သောအငွေ့
အသက်မျှသာ ကိုယ်မှာပေါ်တော့ရကား၊ ၎င်းကိုပင် အဖော်ပြု၍ ရှေ့ခရီး
ဆက်ရချေမည်။

ဒုက္ခကာ: ကြမ်းတမ်းလှသဖြင့် ဖြစ်ပျက်ထင်ရှား၏။ မခံသာလွန်းသဖြင့် ကိလေသာမငြိတွယ်တတ်၊ သိကာမတ္တအဆင့်သို့ ရောက်သော်၊ သို့မဟုတ် ဝင်ကာနီး ပဋိသင်္ခါနယ်ပယ်၌ ခန္ဓာ၏အရှိတရားဒုက္ခသစ္စာကို အမှန်အတိုင်း ဖော်လှန်ထုတ်ပြတတ်သဖြင့် မိတ်စစ်ဟု မှတ်ယူအပ်၏။ သို့ကြောင့် ဉာဏ်ခရီး မပြီးမချင်း လက်ကသုံး (လက်ကိုင်သုံး) တောင်ငှေး တစ်ချောင်းဟူ၍ မှတ်ယူရာ၏။ အထိုင်မကျခန္ဓာမာန်ကလည်း တင်းဆဲ ဖြစ်သဖြင့် မာန်အထ အားမထုတ်မိက ခိုအောင်းနေနှင့်ကြသော အပူဓာတ်၊ အပုတ်ဓာတ်များကလည်း မကင်းစင်သေး၊ ထိုသုံးချက်တို့ကြောင့် ခန္ဓာမှ (ကိုယ်မှ) မခံသာမှုဒဏ်ချက်များ တစ်နေရာရာမှ ပေါ်လာအံ့။

ထိုအခါ တရားသူကြီး ရုံးပြောင်းထိုင်လေသည်ပမာ နှာသီးဝမှ သင့်သတိကို ထိုမခံသာမှုပေါ်ရာ အာရုံဆီသို့ ပို့လွှတ်လိုက်ပါ။

ထို့နောက် မခံသာမှုအာရုံပေါ်သို့ သတိကတည့်တည့်တက်ရောက်နေကာ အစွဲသိပြောသည့်အတိုင်းပင် နာလျှင်နာသည်။ ပူလျှင်ပူသည် စသည်ဖြင့် မပြီးမချင်း မှတ်ချက်ယူပေးပါလေ။

(က) မခံသာမှုက အပြင်းအပျော့အားဖြင့် အတိုးအဆုတ်လုပ်သော် သူ့အမှုအရာအတိုင်းသာလျှင် အလိုက်သင့်မှတ်ချက်ယူပါ။ နာကျင်ကိုင်ခံစသည်များသည် အပြင်းအပျော့အားဖြင့် တက်ခြင်း၊ ဆုတ်ခြင်းဟူ၍ မှတ်ပါ။

(ခ) မခံသာမှုက နေရာရွေ့လျက်က အတက်အဆင်းလုပ်သော် သူ့ဟန်အမှုအရာအတိုင်းသာလျှင် အလိုက်သင့်မှတ်ချက်ယူပါ။ ခြေဖျားမှ တင်ပါးစသည်သို့ အဆင်းအတက်လုပ်ခြင်းသည် နေရာပြောင်းဟူ၍ မှတ်ပါ။

ထိုအခါ မခံသာမှုများ ဖြစ်ကြသော ယား၊ ပူ၊ နာ၊ ကျင်၊ ကိုက်၊ ခဲ စသည့်ဒဏ်ချက်များသည် အပြင်းအပျော့အားဖြင့် အဆင့်ဆင့်ထပ်လျက် ရှိနေပုံကို ရိပ်မိလာရာ၏။

တစ်ဖန်--နာမူစသည် မခံသာမူတစ်ခု၊ တစ်ခု၌ပင်လျှင် တစ်နာပြီး မှ တစ်နာအားဖြင့် အဆင့်ဆင့်ဆက်လျက် ရှိပုံကိုလည်း ရိပ်မိလာရာ၏။

၎င်းတို့ကိုလည်း ဆရာထံမှောက် အစစ်ခံသောအခါ၌ မိမိတွေ့ခဲ့သော အဖြစ်အပျက်များအတိုင်းသာ အစစ်ခံပါလေ။ ဤဝေဒနာပိုင်းသည်လည်း ကိုယ်တွေ့သာဖြစ်သဖြင့် ရုပ်၊ နာမ်အစုံဟူသော တရားခံစုံလင်၏။ ရှိရှိ သေသေမှတ်လျှင် အမှုပေါ်နိုင်၏။ စင်စစ်မခံသာမူစသည် ဝေဒနာများ ကား ခန္ဓာတွင်းက စကားပြောနေသော အတွင်းဓမ္မကထိကများတည်း။

၁၁။ တရားခံတို့အကြား တရားသူကြီး ရောမထားနှင့်

သင်ဆိုသော သတိကား ပေါ်သမျှအဖြစ်အပျက်တို့ကို စစ်ဆေးရန်သာ တာဝန်ရှိ၏။ အပြစ်ကျတရားခံတို့ကဲ့သို့ မျက်နှာအရှုံ့အမဲ့ မရှိအပ်၊ သက်သေခံတို့ကဲ့သို့လည်း လည်ဆန့်ခေါင်းမော့ မရှိစေအပ်။ တရားသူကြီး ကဲ့သို့ တည်ငြိမ်သော စူးစိုက်သော ဟန်မျိုးသာရှိစေအပ်၏။

ဤမခံသာမူကို ဖန်တီးသူများကား ကိုယ်နှင့် စိတ်တို့သာတည်း။ ကိုယ် အနေအထား မတတ်သဖြင့် ဒဏ်ပေါ်ခြင်းနှင့် စိတ်အနေအထား မတတ် သဖြင့် ဒဏ်ပေါ်ခြင်း နှစ်မျိုးသာဖြစ်၏။ ထိုတွင် ကိုယ်သည်ကား နာရုံသာ နာ၍ မခံချင်ပါဟူ၍ မုန်းစိတ်မဝင်တတ်။ စိတ်သည်ကား ကြားမှဝင်၍ မခံ ချင်ရုံမျှသာရှိ၏။ တစ်လှည့်ပြောင်းခံပါရစေဟု ဝင်ခံ၍မရ၊ ဝင်ရောက် ၍လည်း အထိမခံတတ်ချေ။

၎င်းနာမူကို စစ်သောသင်သည်-

ငါသည်ကား - တရားသူကြီး၊ တရားခံကဲ့သို့ အပြစ်ကျရေးတွေး၍ စိတ် မလေးအပ်။

ငါသည်ကား - တရားသူကြီး၊ တရားလိုကဲ့သို့ အမှုနိုင်ရေးတွေး၍ လောမဆော်အပ်။

ငါသည်ကား - တရားသူကြီး၊ သက်သေခံတို့ကဲ့သို့ စရိတ်ရရေး တွေး၍ မမျှော်အပ်။

ဤသို့ နှလုံးသွင်းလျက်က ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်သော လူသတ်မှုကြီး တစ်ခုကို တာဝန်ယူစစ်ဆေးရသော တရားသူကြီး၏ မတုန်လှုပ်သော သမာဓိမျိုးကဲ့သို့ ထိုဝေဒနာကို မိမိနှင့် မဆိုင်သလို သဘောထားရာ၏။ အနာနှင့်အသိကြား၊ ကြားဝင်၍ စစ်ဆေးပေးတတ်ရာ၏။ ဆိုးသွမ်းသား၏ ပြန်လှန်ရန်လုပ်မှုကို သည်းခံလျက်က ဆုံးမပဲ့ပြင်ပေးနေသော ဖခင် တစ်ဦး၏ စိတ်ထားမျိုးလည်း မွေးမြူပေးရာ၏။

ထိုအခါ ခေါင်းအေးခြင်း၊ စိတ်အထိုင်ကျခြင်းဟူသော ပဿမ္ဘယကာယ သင်္ခါရအဖြစ်သို့ ရပ်တည်နိုင်လာ၏။ ဒဏ်ချက်၏ အစအဆုံးဖြစ်စဉ် တစ်ခုလုံးကို ကုလားမချေးတွန်း သိမ်းကျုံးမှတ်ချက်ရယူနိုင်ခြင်းဟူသော သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီအဖြစ်ကိုလည်း ရလာနိုင်၏။

ထိုဒဏ်ချက်များ အရှိန်လျော့၍ ပျော့ကျပျောက်ကင်းသွားလေသော အခါ တရားသူကြီးမင်းသည် မိမိထိုင်မြဲရုံးတော်သို့ ပြန်လည်ထိုင်တံ့သို့ပင် ထိုင်ထားရာ နှာဝသို့သာ သတိပြန်ကပ်ပါလေ။ အကယ်တိတိ ထိုပေါ်သော ဝေဒနာက နှာသီးဝရံ ပြချက်လောက်မှ မထင်ရှားလျှင် သွားရောက် မှတ်ချက်ယူစရာပင် မလိုချေ။

၁၂။ စိတ်ကိုလေ့လာခြင်း

စိတ်ကား - ကြံစည်ခြင်း၊ တွေးတောခြင်း။

စိတ္တာနုပဿနာကား - ထိုကြံစည် တွေးတောမှုကို အဖန်ဖန်အထပ် ထပ်မပြတ်ရှုကြည့်နေခြင်း၊ စိတ်သည် ပင်ကိုယ်အားဖြင့် အကြံအစည်သာ ရှိ၏။ အာရုံများအတိုက်အခိုက်ခံရဖန် များလာသောအခါ တွေးတောမှု များပါ-ပါဝင်လာတော့၏။ သို့ကြောင့် စိတ်ထားနှစ်မျိုးဟူ၍ မှတ်ယူရာ၏။

ဖြစ်ဆဲအာရုံမှာသာ ကပ်လျက်ကြံစည်မှုသည် နဂိုကြံဟူ၍ မှတ်။

ဖြစ်ပြီးဖြစ်ဆဲ အာရုံတို့နောက်သို့ လိုက်လံကြံစည်မှုသည် အတွေးကြံ ဟူ၍ မှတ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းသမားသည် ပင်တိုင်နှာသီးဝသို့ မှတ်ဝင်နေဆဲ (ရှုဆဲ) ၌ သတိအားနည်းလာသော် အကွက်ချောင်းနေသော အစွဲသိလေးကား ၎င်းခံစားနေကျ အာရုံဟောင်းများရှိရာဆီသို့ ထွက်ပြေးသွားအံ့။

ထိုအခါ မိမိပင်တိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းကို လက်လွှတ်၍ အတွင်းအပြင်သဘော အားဖြင့် အငွေ့အာရုံ၊ ထင်မြင်ရိပ်ပုံပေါ်နေရာဆီသို့ သတိကိုတည်တည် ချိန်စွယ်ပို့လွှတ်ကာ ထိုတွေးမှုကို တွေးသည်၊ တွေးသည်ဟူ၍ပင် မှတ်ချက် ယူလိုက်ပါ။ ထိုအငွေ့အာရုံ ပုံရိပ်များ မှန်တစ်ခါလင်းတစ်လှည့်ဖြင့် ကစား နေမှု မပြီးမချင်း အမှတ်ရစေပါလေ။ ထိုသို့ မှတ်ချက်ယူနေစဉ်အတွင်းခံ အောက်မေ့မှုသတိသည်ကား-

အကယ်တိ ကာမဝိတက်ဖြစ်နေသော် ငါ့ထံရာဂစိတ်ဝင်ရောက်နေပါ ပေါ့တကားဟူ၍ သိသိနေပါစေ။

အကယ်တိ ဗျာပါဒဝိတက်ဖြစ်ခဲ့သော် ငါ့ထံဒေါသစိတ်တွေ ဖြစ်နေပါ ပေါ့တကားဟူ၍ အမှတ်ရ ပေးလိုက်ပါလေ။

သည့်အတူ တွန့်စိတ်၊ ပျံ့ကြဲစိတ်၊ ထွေစိတ်၊ တွေးစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်နေ ပါကလည်း ငါ့စိတ်၌ ရန်သူဝင်ခိုနေချေပေါ့တကားဟူ၍ အမှတ်ရပေး ပါလေ။

ထိုသို့ ၎င်းတို့ပေါ်သမျှ မင်းတို့လာတာ ငါသိသည်ဟု ပြောသည့်ပမာ တိတ်တဆိတ် ခိုးဝင်လာကြသော ထိုအရိုင်းစိတ်တို့ကို အသိအမှတ်ပြုပေး လိုက်သောအခါ ထိုစိတ်အားလုံး ဖွားကနဲပျောက်၍ ပင်ကိုယ်စိတ်ပေါက်လာ ရာ၏။ ထိုအခါ ပင်တိုင်သို့သာ ပြန်လည်၍ သတိပို့ပေးပါလေ။

အကယ်တိတိ ထိုအတွေးသည် မိမိနှာဝရူကွက် ပျောက်လောက်အောင် မနှောင့်ယှက်က မှတ်နေစရာပင် မလိုချေ။

၁၃။ ဦးစားမပေးသင့်သော စိတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း

စိတ္တာနုပဿနာသည် ပျံ့စိတ်၊ လန့်စိတ်များကိုသာ အဓိကမှတ်ချက် ယူရာ ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်၍ စိတ်တွေ့ကမ္မဋ္ဌာန်းမျှသာ၊ တရားခံကား မစုံလင်။ အမှုပေါ်ရန်အကြောင်းမရှိ။

တရားခွင်မှ ထွက်ပြေးသွားသော တရားခံကို လိုက်လံဖမ်းဆီးကာ တရားခွင်ပြန်ပို့ခြင်း၊ ၎င်းခိုအောင်းတတ်ရာ တဲအုံများကို ဖြိုဖျက်ထားခဲ့ခြင်း၊ ဤမျှသာ အကျိုးထူး၏။ စိတ်ဖောက်ပြန်ပုံ ရိပ်မိရုံသာရှိ၏။ အကယ်တိထိုအတွေးကို အရေးမယူခဲ့သော် အာရုံခံစားစဉ်တုန်းက အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့နှင့်သာ ခံစားခဲ့မိရာမှ စွဲလန်းနေရစ်ခဲ့သော အာရုံဟောင်းများသည် ရေလောင်းခံသစ်ပင်ငုတ်ပမာ အသစ်ဖြစ်လာရာ၏။ ဤကဲ့သို့ အမှတ်ပေး၍ အရေးယူခဲ့သော်ကား ယခင်ကလက်ငင်းမပေးသဖြင့် အကြွေးတေးခံထားရသော ငယ်စာရင်းကို ပယ်ဖျက်သည့်ပမာ ထိုအာရုံအပေါ် အစွဲကြီးမျိုးဆိုက အစွဲနည်းသို့ ဆင်းသက်စေ၏။ အကယ်တိ အစွဲနည်းမျိုး ဖြစ်ပါက ပြီးစီးပျောက်ပြယ်သော အခြေသို့ ဆင်းသက်ရာ၏။ အတွေးကို တွေးသည်မှတ်သဖြင့် အလကားကြေးမှတ်နေရသည်ဟူ၍ကား မထင်သာပြီ။

၎င်းကိုအစစ်ခံရာ၌လည်း တွေ့သည့်အတိုင်းသာ အစစ်ခံပါလေ။ ထိုအခါဆရာတို့အနေဖြင့် သင်၏စရိုက်ကိုလည်း အကဲခတ်သာ၏။ သင်၏အလုပ် ရိုသေမှု၊ မရိုသေမှုကိုလည်း အမှတ်ပေးသာ၏။

၁၄။ အငွေအာရုံများကို လေ့လာခြင်း

ဓမ္မကား - သွင်ဟန်ပုံရိပ်အငွေမျှသာ သဘောထင်ဟပ်လာခြင်း။

ဓမ္မာနုပဿနာကား - ၎င်းအရိပ်ကိုပင် အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် မပြတ်ရှုမှတ်ကြည့်နေခြင်း။

ဓမ္မ - နိဿတ္တ၊ နိဇ္ဇီဝ၊ သဘာဝဟူ၍ ဆိုထားသဖြင့် ဓမ္မဟူသည်

သူ့ဆိုင်ရာသဘာဝ၏ သဘောတရား။ သဘောဟူသည်ကား-သတ္တဝါ
ကိုချည်း မဆိုလို။ အသက်ကိုချည်း မဆိုလို။ သက်ရှိသက်မဲ့တို့၏ လှုပ်ရှား
ရာမှလည်းကောင်း၊ အချင်းချင်းပွတ်တိုက်မိရာမှလည်းကောင်း၊ သင်္ခါရ
တို့၏ ပြုပြင်ပေးရာမှလည်းကောင်း၊ အတွင်းဓာတ်ချင်း အချင်းချင်း
စစ်ခင်းရာတို့မှလည်းကောင်း ဖြစ်ပေါ်လာသောသဘောကိုသာ ဆို၏။
တကယ်ကား မရှိ။ သိရရုံမျှသော အဋ္ဌေအရှိန်မျိုးကို သဘောမျှသာဟု
အကျဉ်းချုံး၍ မှတ်ခဲ့လေ။

ငရုတ်သီးစားသော် ငရုတ်သီးရုပ်နှင့် လျှာရုပ်ပွတ်တိုက်မိရာမှ အစပ်
သဘော ပေါ်လာ၏။ ထိုအစပ်ကား ဗီဇသတ္တိ၊ ဩဇာသတ္တိနှစ်မျိုးစုံ
ပါဝင်၏။ ထိုအစပ် ဘယ်ကလာသနည်း၊ ဘယ်မှာနည်း၊ ဘယ်လိုနည်း၊
သင့်လျှာပြင်ပေါ်မှာ ခုံရုံးဖွဲ့သတိဖြင့် စစ်ကြည့်သော် အစပ်ကားတရှိန်ရှိန်
နှင့် စပ်ရင်းပျောက်၊ ပျောက်သွားသည်ကိုသာ သင်ကိုယ်တွေ့ တွေ့ရအံ့။
အဋ္ဌေအရှိန်သက်သက်မျှသာ ဆိုသည်ကို သိရအံ့။ ထိုအခါ စပ်သည်
ဆိုတာ သဘောလောက်ပါပဲဆိုသော ရိပ်မိဉာဏ်သင့်ထံ ပေါ်လာပေပြီ။
တစ်ဖန်-ထိုအစပ်ကို ငရုတ်သီးထဲ ရှာကြည့်လည်း တွေ့မည်ကားမဟုတ်။
၎င်းကို စိုက်ပျိုးခဲ့ရာ မြေကိုလှန်ကြည့်လည်း မတွေ့မိရာ။ ထိုအခါ အစပ်
ဆိုသော သတ္တိဂုဏ်၏ သဘောမျှပါပဲဆိုသော အတွေးအခေါ် ဉာဏ်သည်
လည်း သင့်ထံပေါ်လာပြီ။ တစ်ဖန်-လျှာနှင့် အစပ်ဟပ်မိလေသောအခါ
ထိုအစပ်ဓာတ်၏ လျှာပြင်ပေါ် လျှောစီးဖြတ်ဝင်သွားလေတိုင်း၌ အစပ်၏
အရှိန်လွန်သတ္တိသည် (သစ်နှင့် လွှဲတိုက်ရာမှ လွှဲစာထွက်သည့်ပမာမျိုး
သို့မဟုတ်၊ ထင်းနှင့် မီးလောင်မြှိုက်မိရာမှ ပေါ်ထွက်လာသော မီးခိုးမျိုး)
အဋ္ဌေပေါ်လွင်လာရာ၏။ ထိုအစပ်၏ အခိုးသတ္တိတို့ကိုလည်း သတိ မလပ်
စပ်နေအောင် မှတ်ချက်ယူကာ သုံးလေသောအခါ၌ ထိုအစပ်ခိုးလေး
အဆင့်ဆင့်လွင့်ပျောက်ပျက်စီးပြီး ဘာမျှမရှိဖြစ်သွားပုံကို ရုတ်တရက်မြင်
လိုက်ရချေရာ အစပ်ဆိုတာ သဘောမျှပါပဲဟူ၍ သိနိုင်ပြီဖြစ်၏။ သတိ

မရှိသူတို့အဖို့ကား တကယ်အစပ်လျှာတစ်ပြင်လုံးကြီး သိမ်းကျုံးပြီး စပ်နေသောအစပ်ဟူ၍ အရိပ်တစ္ဆေအခြောက်ခံလိုက်ရရှာချေပြီတကား။

၁၅။ အငွေသုံးမျိုး

ထိုဓမ္မခေါ် အတွေ့မဟုတ်သော အငွေသဘောမျှသည် (၁) အပြင်၊ (၂) အတွင်းအားဖြင့် နှစ်မျိုး။ အပြင်၌လည်း (၁) ကိုယ်တွေ့၊ (၂) စိတ်တွေ့ရှိ၏။ ပေါင်းသော် အပြင် နှစ်မျိုး၊ အတွင်းတစ်မျိုးတည်း။ ထိုတွင် အားယူစတို့အဖို့ ထင်ရှားသော အပြင်၏ ကိုယ်တွေ့ကိုသာ စတင်လေ့လာရာ၏။ အပြင်ကိုယ်တွေ့ကား သင်တွေ့နေကြ တစ်ဖက်၏ အဆင်းပုံရိပ်၊ အသံပုံရိပ်၊ အနံ့ပုံရိပ်သုံးမျိုးတို့တည်း။

၎င်းတို့သည် အရသာခံတို့ကဲ့သို့လည်း ရုပ်ဝတ္ထုပါဝင်ရောက်လာသည်လည်းမဟုတ်၊ ကိုယ်ကိုယ်ချင်းကဲ့သို့လည်း ထိပါးလာသည်လည်းမဟုတ်၊ အရိပ်နှင့် အယောင်ဆောင်မျှသာဖြစ်၏။

(၁) ကမ္မဋ္ဌာန်းသမားသည် ထိုင်စဉ်အခါပင်တိုင်၌ မိမိစိတ်စိုက်ချထားစဉ် ပြင်ပမှအသံများ နားသို့ဝင်ရောက်လာတတ်၏။ အာရုံပြိုင်မထားသင့်၊ ထားသော် စိတ်ပြိုင်ပေါ်လာတတ်သဖြင့် ရှုကွက်၊ အသံနှစ်ဖက်စလုံး မည်မည်ရရ သဲလွန်စမရတတ်ဖြစ်ရာ မိမိမှတ်မိအာရုံကိုလွှတ်၍ သင့်သတိကို နားဆီသို့ ပို့လွှတ်ကာ ကြားသည်ကြားသည်ဟူ၍ သူ့ပညတ်နှင့်သူ့ကိလေသာများ ကြားဝင်မတိုးသာသည်အထိ အစပ်စပ်အထပ်ထပ် မှတ်ချက်ယူပေးပါ။ (ထိုင်စဉ် အဆင်း၊ အနံ့တို့ကား မလာတတ်ပြီ) အသံစဲသွားသော် ပင်တိုင်ကိုသာ ပြန်ထိုင်ပါလေ။ အားယူစဉ် အသံနှင့်အသံ၏ ဆိုလိုချက်နောက်သို့ စိတ်မပါသွားသော် တော်ပေပြီ။

ထိုအသံလှိုင်းရိပ်ကို နားအကြည်ဓာတ်ဝမှနေ ဖမ်းသုံး၍ အစတွင် ကြားရုံမျှသာ၊ အားပြည့်လာသော်ကား ကြားပုံပေါ်လာပါမည်။ အသံ၏တိုက်အားအတိုင်း နားအကြည်ဓာတ်လှုပ်ရှားပုံ၊ အသံသည်လည်း အဆင့်

ဆင့်တက်၊ အဆင့်ဆင့်ပင်ပျက်ကျသွားပုံတို့၏ သဘောသွားကို တွေ့သိလာနိုင်ပါသည်။

(၂) ဓမ္မ၏အလတ်စားကား၊ ရှုကွက်တွင် မှတ်စိတ်ထည့်ပါများ၍ သမာဓိတည်စအခါ ဉာဏ်ဝင်စ (သမ္မဿန) ၌ တစ်ခါ၊ နောက်ပြန်လည်သုံးသပ်စဉ် (ပဋိသင်္ခါ) ၌ တစ်ခါ မိမိ၏ စရိုက်လိုက်၍ ပြင်ပမှ ပေါ်တတ်သော မြင်ယောင်၊ ကြားယောင်များကို ဆို၏။ မိမိ၏ ရာဂအစွဲ၊ ဒေါသအစွဲများအတိုင်း မြင်နိမိတ်၊ ကြားနိမိတ်ထင်လာသည်ကို ဆို၏။

၎င်းတို့ကိုလည်း မြင်လိုက်၊ ကြားလိုက်ရသည်နှင့် မှတ်ချက်မယူမီ တကယ်မဟုတ်၊ သဘောပဲဟူ၍ လည်းကောင်း၊ ကိုယ်တွေ့မဟုတ်၊ စိတ်တွေ့ပဲဟူ၍ လည်းကောင်း ဆင်ခြင်စိတ်ဝင်ပေးပါလေ။ ပြီးမှမြင်- မြင်သည်၊ ကြား-ကြားသည်ဟူ၍ မှတ်ချက်ယူပါလေ။ အမှတ်နာလေ မှိန်ပျောက်-ပျောက်လေဖြင့် ထိုအာရုံအငွေ့မှန်း ရိပ်မိလာပါမည်။

(၃) ဓမ္မ၏ အနုစားကား-ခန္ဓာ၏ တကယ်သဘာဝဖြစ်ရပ်များတည်း။ ၎င်းကားအတွင်းဉာဏ် အောက်မေ့အားကောင်းလေ ခန္ဓာမှဖြစ်ပျက်တို့ အစဉ်အားဖြင့် ပြကွက်ပေါ်လေသာ ဖြစ်ရာ၏။ ၎င်းကား ကမ္မဋ္ဌာန်းသမားတို့ကိုယ်တွေ့၊ ဖော်ထုတ်သုံးစွဲရမည့် ဉာဏ်အရာဖြစ်သဖြင့် ဤ၌ မပြသာပြီ။

ထိုဓမ္မခေါ် အရှိန်အငွေ့တို့၏ သတ္တိသဘောတို့ကို ရှု၍ ဆရာထံ အစစ်ခံရာ၌လည်း မိမိတွေ့မြင်ခဲ့သည့်အတိုင်းသာ အစစ်ခံပါလေ။

ဤဓမ္မာနုပဿနာသည်လည်း အားယူစတို့၏ ဦးစားပေးကားမဟုတ်ပြီ။ မှတ်ချက်မယူသော် အငွေ့ကို အတွေ့ထင်ကာ ချစ်စရာတွေ့က ချစ်စိတ်ပေါ်၍ စိတ်ကစားတတ်ပြီး၊ ကြောက်စရာဖြစ်က ကြောက်စိတ်ပေါ်ကာ စိတ်ခြောက်ခြားမည်စိုးသောကြောင့် လည်းကောင်း၊ သဘောမျှဖြစ်သည်ကို ရိပ်မိစေလိုသောကြောင့်လည်းကောင်း မှတ်ချက်ယူပေးရခြင်းတည်း။

၁၆။ လေးချက်စုံ စက်ကုန်လှည့်

အားလုံးခြုံသော် ကာယအားဖြင့် နှာသီးဖျား၊ ဝေဒနာအားဖြင့် ပေါ်ရာဒဏ်ချက်၊ စိတ္တအားဖြင့် တွေးမိတွေးရာ၊ ဓမ္မအားဖြင့် မြင်ရာကြားရာ၊ ဤလေးဌာနတို့သည် ထိုင်စဉ်ကာလ၌ အားယူစတို့ အားမွေးရာ ကမ္မဋ္ဌာန်းမည်ပါကုန်၏။

ပရိမုခသတိသည် အာရုံသို့ ရှေးရှုဆိုသဖြင့် ထိုလေးဌာနထင်ရှားပေါ်ရာနေရာလေးသို့ အာရုံပြုနေပါဟုဆိုလို၏။ အာရုံပြုနေပါဆိုသဖြင့် သင်္ကေတတိုင်လုပ်မယူနှင့် (ငါဝင်မရှုပ်နှင့်) ဟူ၍ ထပ်ဆင့်သိစေလို၏။

ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးတို့ကို နေသားတကျထားခြင်းဖြင့် အခြေတည်လိုက်ပြီး ပင်တိုင် (အမြဲရှိသည်) နှာဝသို့ သတိပို့ခါ သူဝင်-ဝင်သည်မှတ်၊ သူထွက်-ထွက်သည်မှတ်ဖြင့် မှတ်ချက်မပြတ်ယူပါလေ။ စေ့စပ်လေအမှတ်ရှိန် တက်လေဖြစ်ချေ၏။ ထိုစဉ်ခန္ဓာမှ ဒဏ်ပေါ်သော် ပေါ်ရာသို့ အာရုံပြုပါလေ၊ ဒဏ်ချက်၏ ခရီးစဉ်အပြင်းအပျော့၊ အတက်အကျမပြီးမချင်း မှတ်ချက်ယူပါလေ၊ စေ့စပ်လေ ရိပ်မိလေပင် ဖြစ်ချေ၏။

အကယ်တံ ပင်တိုင်သို့ မှတ်နေဆဲ နားတွင်းဆီသို့ ပြင်ပမှအသံဗလံများ ဝင်လာသော် ထိုထင်ရှားရာသို့သာ အာရုံပြုပါလေ။ မှတ်သတိဖြင့် အာရုံပြုရင်းကပင် အကြားကို ကြားသည်၊ ကြားသည်ဟူ၍ မှတ်ချက်ယူကာ ပညတ်မြှုပ်၍ ပရမတ်ဖော်ပေးပါလေ။ စေ့စပ်သေချာလေ ပညတ်မလာလေပင် ဖြစ်ချေ၏။

အကယ်၍ ပင်တိုင်သို့ မှတ်နေဆဲ အတွေးတစ်ခုခုပေါ်လာသော် ထိုပေါ်လာသော အတွေး၏အတွေးအာရုံ ပုံရိပ်ထင်ရာသို့ မိမိမှတ်စိတ်သတိက ထပ်ပိုးပိုး၍ အာရုံပြုပေးပါလေ။ အမှတ်သတိဖြင့် အာရုံပြုရင်းကပင် တွေး-တွေးသည်မှတ်ချက်ယူကာ အဟောင်းကြွေးချေ၍ လုပ်အားခယူပါလေ။ အမှတ်စေ့စပ်လေ အတွေးအာရုံရှိ ပုံရိပ်မှိန်ပျောက်ပျောက်လေပင် ဖြစ်ချေ၏။

ဤသို့ နှာဝပင်တိုင်ကို အဓိကထား၍ ပေါ်ရာပေါ်ရာ လိုက်ရှုခြင်း အားဖြင့် တစ်ထိုင်အတွင်း စွဲစိတ်သွားရာ မှတ်စိတ်ပါစေပြီး အချိန်ကုန်လွန် စေရာ၏။ ထိုအချိန်သည် အမှတ်ပြည့်ဖြင့် ကုန်ဆုံးသောအချိန်တည်း။

အတွေးဝင်၍ တရားမှတ်ပျက်သည်။ ဝေဒနာစွဲကပ်၍ တရားရပ်လိုက် ရသည်။ ပြင်ပအသံတွေ ဆူညံနေ၍ တရားလုပ်၍မရဆိုသော ဆင်ခြေပေး မှုများ ဤရှုမှတ်နည်း၌ မကပ်သာပြီ။ နေရာစုံ ဌာနမည်မျှကွဲကွဲ ဖြစ်ပျက်ကား တစ်စပ်တည်းသာရှိသဖြင့် မည်သည့်နေရာမှနေ မှတ်မှတ် ရုပ်ကိစ္စ နာမ်ကိစ္စဖောက်ပြန်မှုမှ ဖောက်ပြန်ပုံ၊ သွင်ပြင်လက္ခဏာများ ပေါ်နိုင်သည်သာ၊ မပေါ်စရာအကြောင်း မရှိချေပြီ။

ထိုသို့ ပေါ်စေရန်မှာ လူနေရာမြဲဖို့ထက် သတိနေရာမြဲဖို့က အရေးကြီး ဆုံးဆိုသည်ကို အားယူစကမ္မဋ္ဌာန်းသမားတို့ ရိပ်မိလျှင် ဤနည်းပေးရကျိုး နပ်ပေပြီ။

၁၇။ စကြိုဖြင့် မှတ်ချက်ယူခြင်း

သတိပဋ္ဌာန်၏ ရည်မှန်းချက်သည် အချိန်ပို အချိန်အားမရှိ၊ သတိကို စပ်မိထပ်မံစေလိုခြင်းပင် ဖြစ်ချေ၏။ အခြားဝီရိယဗိုလ်၊ ပညာဗိုလ်တို့ ကဲ့သို့ တစ်ချီတည်း ဝါးလုံးထိုးတိုက်နည်းဖြင့် အနိုင်ယူပုံမျိုးမဟုတ်၊ အရှိန် အဟုန်အားဖြင့် တတိတတိဖိလာပြီး ချည်ပြီးတုတ်ပြီးဖြစ်ပါက အသေကိုင် နည်းဆိုသည်ကို နည်းကိုင်သမားတို့ ရိပ်မိထားသင့်လှ၏။

ထိုသို့ သတိအရှိန်မပြတ်စေလိုလျှင်လည်းကောင်း၊ ရှေ့အားနောက် အား အထောက်ရစေလိုလျှင်လည်းကောင်း ထိုင်ရုံမျှဖြင့် မပြီးစီး၊ တစ်နေ ကုန်ထိုင်၍ချည်းလည်း နေမဖြစ်၊ အထိုင်ချထားသော သင့်သတိကို အထိုင်နှင့် အထကြား၊ အထနှင့် အရပ်ကြား၊ အရပ်နှင့် အသွားကြား၊ အသွားနှင့် အနားကြား စသည်အားဖြင့် ဣရိယာပုထ်လေးပါးအကြား အလပ်မရှိ၊ ကိလေသာကြားဝင်မခံရမိလေအောင် အမှတ်စပ်ခြင်း၊ ထပ်ခြင်းရှိစေမှသာ ပြီးစီးနိုင်ရာ၏။

သို့ကြောင့် ထိုင်ရာအထိုင်မှ အသွားစင်္ကြံသို့ ဣရိယာပုထ်ပြောင်းလဲ လိုသော် ဦးစွာပြင်ချင်စိတ်က စတင်လှုံ့ဆော်လာရာ၏။ ထိုအခါ ပြင်ချင် သည်၊ ပြင်ချင်သည်ဟူ၍ ထိုစိတ်ကို အမှတ်နှင့် တွဲခေါ်လာခဲ့ပြီးမှ ထို့နောက်ပြင်သည်၊ ပြင်သည်စသည်အားဖြင့် စိတ်ကလေးက ရှေ့က နေပြီး သူခိုင်းလိုရာ ကိုယ်ခြေလက်အင်္ဂါသို့ တို့ကာတို့ကာ နှိုးဆော်ပေးတိုင်း တစ်ဖန်ကိုယ်ကလည်း စိတ်ကလေးလှုံ့ဆော်ရာဌာနတိုင်းမှနေ အသက်ဝင် လာကာ တင်ပလင်ခွေရုပ်သိမ်းခြင်း (ဘုရားကန်တော့ခြင်း) ၊ ထိုင်ရာမှ ထခြင်း၊ ထရာမှ ရပ်ခြင်း၊ တစ်ဖန် ရပ်ရာမှ သွားခြင်းအထိ တစ်ခုပြီးမှတစ်ခု ကျဖြင့် လိုက်ပါလှုပ်ရှားပေးနေရပုံတို့ကို စေ့စေ့စုံစုံ အကုန်မှတ်ချက်ယူ ပါလေ။

ထိုမှ မိမိစင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်းစီးဖြန်းရာနေရာသို့ ရောက်သောအခါတွင် မူကား နေသားတကျရပ်မိပြီးသော် သတိပြုကြည့်နေပါလေ။ ဦးစွာ စိတ် ကလေးက ရှေ့တက်လိုစိတ်ပေါ်လာလိမ့်မည်။ ထိုအခါ သတိကလည်း ထပ်ချပ်မကွာ ရှေ့တက်ချင်သည်ဟူ၍ပင် မှတ်ချက်ပြုပါလေ။ ထိုသို့ မှတ် နေစဉ် စိတ်ကလေးသည် တက်ချင်စိတ်ဖြစ်ပေါ်နေရာမှ ပြောင်းရွှေ့သွား ကာ ဘယ်ဖဝါးသို့ဖြစ်စေ၊ ညာဖဝါးသို့ဖြစ်စေ သွားရောက်လှုံ့ဆော်နေလိမ့် မည်။ ထိုအခါ သတိကလည်း သူ့စထွက်ရာဖဝါး၏ ဖဝါးပြင်အလည်တည့် တည့်မှနေ နေရာယူလိုက်ပါလာပြီး ဘယ်ကစသော် ဘယ်လှမ်းသည်၊ ညာကစသော် ညာလှမ်းသည်စသည်ဖြင့် မှတ်ချက်ယူပါလေ။ စိတ်သည် ခြေတစ်ဖက်ဆီမှ တစ်ဖက်ဆီသို့ လှည့်၍ လှည့်၍ ခိုင်းနေသည့်အတိုင်း ကိုယ်ကလည်း လိုက်ပါပြုကျင့်ပေးနေရသည်ကို ရိပ်မိလာစေပါသည်။

ထိုမှတစ်ဖက်ထိပ်လမ်းဆုံးသို့ ရောက်သောအခါ စိတ်ကလေးက ရပ်လို စိတ်ဖြစ်ပေါ်လာလိမ့်မည်။ ထိုအခါ ကိုယ်ကြီးကလည်း သစ်ငုတ်တိုကြီးပမာ တုန့်ကနဲရပ်ပေးလိမ့်မည်။ သတိကလည်း ရပ်သည်၊ ရပ်သည်ဟုပင် မှတ်ချက်ယူပါလေ။ ဤစင်္ကြံအဆုံး၌ကား ရပ်ချင်သည် မှတ်ချိန်မရလိုက်၊ ရပ်လိုစိတ်နှင့် ရပ်ရပ်တို့သည် စည်းချက်ကိုက် ဖြစ်နေတတ်၍တည်း။

တစ်ဖန်-သူတို့ရပ်သရွေ့ ရပ်သည်။ ရပ်သည် အဆက်မပြတ် မှတ်ချက် ယူနေစဉ် စိတ်ကလေးသည် နိုးကြားလာကာ လှည့်လိုစိတ်အသစ် ထပ်မံ ဖြစ်လာလိမ့်မည်။ ထိုအခါ လှည့်ချင်သည်။ လှည့်ချင်သည်ဟူ၍ စိတ်မှ ရှေ့သို့ မကူးမချင်း မှတ်ချက်ယူပါလေ။

ထို့နောက် စိတ်က ဘယ်လိုစိတ်ပေါ်လျှင် ကိုယ်သည်လည်း ဘယ်သို့ သာ တအိအိလှည့်ပတ်ပါသွားလေ့ရှိတတ်ပြီး အကယ်တမီ စိတ်က ညာလှည့် လိုစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာလျှင်လည်း ကိုယ်လည်း ညာသို့သာ လိုက်ပါရွှေ့ပြောင်း ပေးနေရပုံများကို ရပ်ရှင်ရိုက်သမား၏ စိတ်ကရိယာနှင့် လက်လှည့်ပမာ သာလျှင် ကမ္မဋ္ဌာန်းသမား၏ မှတ်ချက်ယူသတိသည်လည်း ရပ်အဆင့်ဆင့် နာမ်အဆင့်ဆင့်တို့ တစ်ဆင့်ပြီးမှ တစ်ဆင့်ဆိုသည်ကို ရိပ်မိသင့်သလောက် ရိပ်မိလာစေရအောင် အကွက်စေ့စေ့ရပါမည်။ ထိုမှနောက်လာရာလမ်း အတိုင်း ပြန်လည်ခေါင်းတည်လာမိစေရအောင် အကွက်စေ့စေ့ရပါမည်။ ထိုမှ နောက်လာရာလမ်းအတိုင်း ပြန်လည်ခေါင်းတည်မိသည်မှ ပြန်လည် လှမ်းထွက်ခြေလှမ်းဆက်ရာတိုင်း၌ပင် အလာတုန်းကနည်းတူ မှတ်ချက် ယူပါလေ။ ဤနည်းအတိုင်းလျှင် အဓိဋ္ဌာန်ပိုင်းအချိန်စေ့သည်အထိ အချိန်၏ တစ်စိုးတစ်စိလေးမျှ အလဟဿ အလေအလွင့်မရှိရလေအောင် မှတ်ချက်ယူပါလေ။ မည်သည့်နည်းမဆို အမှတ်စိပ်လေ-မှတ်ဉာဏ် တက်လေဆိုသည်ကို မမေ့သင့်ချေပြီ။

၁၈။ ဓာတ်နှိုးကမ္မဋ္ဌာန်း

စင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်းသည် ခန္ဓာတွင်းရှိ ဓာတ်တို့ကို သွက်စေ၊ တက်စေ သော နည်းဖြစ်၏။ ခန္ဓာခွင်တစ်ခုလုံးကို လှုပ်ခါပေးပြီး မှတ်ချက်ယူရသော အလှုပ်ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်၏။ အလှုပ်မှရသော သမာဓိသည် အငြိမ်ထက် ပိုမို ခိုင်မာစေပြီး အရှုပ်မှရသော သမာဓိသည်လည်း အရှင်းကထက် ပိုမို၍ ခိုင်မာလှချေ၏။ သို့ကြောင့် ဤစင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်းကို လေးစားရမည်သာ

ဖြစ်၏။ ထိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းမည်သည်ကား ဤစင်္ကြံကမ္မဋ္ဌာန်းဖြင့် နှိုးပေးထားသော ခန္ဓာခွင်လှုပ်ရှားမှုတို့ကို ရုပ်၊ နာမ်လှုပ်ရှားမှုမှ ရုပ်၊ နာမ် ဖြစ်ပျက်မြင်သို့ တိုးထွက်လာစေရန် ကိုင်တွယ်ခြင်းသာဖြစ်၍ ဓာတ်ရှင်ကြည့်ကမ္မဋ္ဌာန်းမည်၏။

ထိုစင်္ကြံနှင့် အထိုင်နှစ်မျိုးတို့တွင် နံနက်အိပ်ရာမှ ထစအခါတွင် စင်္ကြံဖြင့်သာ စရပြီး ညအိပ်ရာဝင်နားတော့မည်ပြင်လျှင် အထိုင်ဖြင့် စခန်းသိမ်းရပေမည်။ သို့မှသာ အနှိုးနှင့် အကြည့် အချိတ်အဆက်အစပ်မိချေမည်။

အိပ်ရာထ၊ အိပ်ရာဝင် နှစ်ခုတို့၏ အတွင်းစင်္ကြံ တစ်လှည့်၊ ထိုင်တစ်လှည့် ရှုဖွားစဉ်၌ စင်္ကြံသည် အထမှအထိုင်သို့ ကူးလိုသဖြင့် မတ်တတ်ရပ်ရာမှ ထိုင်အချတွင်ကား အထင်ရှားဆုံးမှာ တင်ပါးသာဖြစ်သဖြင့် သတိကျက်စားရာ စားကျက်သည်လည်း တင်ပါးသာ ဖြစ်ချေတော့၏။ ထိုတင်ပါး နေမြဲအတိုင်းမှ ကြမ်းခင်းသို့ကျရန် မည်မျှအထိ အဆင့်ဆင့်နှိမ်ချပေးရသည်ကို စေ့စေ့ငုငု ရှုကြည့်ရမည် ဖြစ်ချေ၏။ ထိုအခါ အထက်၏ဖိအား၊ အောက်၏ကန်အား နှစ်ခုကြားဝယ် ထိုတင်ပါး ရွေ့လျားရပုံတစ်အိမ်ကို ထင်ရှားစွာတွေ့မြင်ရပါအံ့။ တစ်ဖန်-အထိုင်မှ အထသို့ကူးလိုပြန်သဖြင့် ထိုင်ရာမှအထတွင်မူ လည်း တင်ပါးသို့သာ သတိပို့လွှတ်ပေးထားပြီး အထက်ပါအတိုင်း ရှုကြည့်နေရမည်သာ ဖြစ်ချေ၏။ ထိုင်ပြီး၊ ထပြီး စကားနှစ်ခွန်းက အပြောချင်းမတူသလို အထိုင်၏ လှုပ်ရှားပုံ ဖြစ်ပျက်စုနှင့် အထ၏လှုပ်ရှားပုံဖြစ်ပျက်စု သဘောချင်းမတူပုံကို လည်းကောင်း၊ အားစိုက်ရမှုချင်း မတူပုံကိုလည်းကောင်း သင်ကိုယ်ပိုင်သိ၊ သင်ကိုယ်ပိုင်မြင်ဖြင့် သိလာရပါအံ့။ သေသေချာချာလေ့လာကြည့်၊ အထိုင်ကား ဖိချ၊ အထကား တွန်းတင်၊ အားစိုက်မှုခြင်း မတူပါလေ။

တဖန်-ထပြီးသည့်နောက် စင်္ကြံခေါက်တို့မှာကား ဖဝါးမှာသာ သဟိနားရာ ချထားပေးပြီး စေ့စေ့စပ်စပ် သတိကပ်လျက်က မှတ်ချက်ယူစေ

သော် ဖဝါး၏အကြွ၊ အလှမ်း၊ အချ၊ အထိ ထိုလေးမျိုးတို့၏ လှုပ်ရှားရာ အချိန်ကာလပိုင်းများအတွင်းဝယ် ခန္ဓာ၏လှုပ်ရှားဖြစ်ပျက်ပုံ တစ်ခုနှင့် တစ်ခု ကွာခြားနေကြပါသည်ကို သင်တွေ့မြင်ရပါအံ့။ ထိုအခါ သင်ကိုယ်တိုင် သည်လိုကိုးဟူ၍ပင် မှတ်ချက်ချလာပါအံ့။

အရေးကြီးသည်မှာ သင်မည်သည့်ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုပဲရှုရှု၊ အိပ်ရာထ နောက်ကျသွားသော အလုပ်ဆင်းသမား၏ အမူအရာမျိုးသို့ ရေးကြီး သုတ်ပြာ မဖြစ်ဖို့ပင်တည်း။ ထိုပေါ့ပေါ့ပျက်ပျက် အမူအရာမျိုးတို့သည် စိတ်၏ငြိမ်သက်အေးချမ်းမှုတို့ကိုလည်း မရစေနိုင်။ ရုပ်နာမ်တို့၏ ဖြစ်စဉ် တစ်ခုလုံးကို အစမှအဆုံးတိုင် ခရေစေ့တွင်းကျ ယူပေးရသော သဗ္ဗကာယ ပဋိသံဝေဒီနှင့်အညီလည်း မဖြစ်စေနိုင်။ ထိုကမ္မဋ္ဌာန်းသမားသည် ထီးဖြူ၍ ဖိနပ်ပါးရုံသာဖြစ်ပြီး အကျိုးမပေါ်သော ခရီးသွားနှင့် ဘာမျှ မခြားနားပြီ။

စိတ်ငြိမ်ငြိမ်နေ၊ ကိုယ်အခြေအနေဆုံးအောင်သိ ဤနှစ်မျိုးကား မည်သည့်ကမ္မဋ္ဌာန်း၌မဆို မပါမဖြစ်သောပဲခူးဆားပမာတည်း။ အစစ် ခံပုံကား ယခင်နည်းအတိုင်းပင် ဖြစ်ချေ၏။

ဤကား အမှတ် (၂) စကြိုဖြင့် မှတ်ပုံအကျဉ်းတည်း။

၁-ခ။ အထွေထွေမူရာတို့မှ မှတ်ချက်ယူခြင်း

၁။ ပတ်စာခွာ ဖျာသိမ်းသည် နောက်ထတို့၏အလုပ်

ဆိုင်းအဖွဲ့တစ်ဖွဲ့၌ နောက်ထဟူသည်ရှိ၏။ ထိုနောက်ထ (နောက်ထား) သည် ဆိုင်းမတီးမီအစကလည်း သူပင်ပတ်စာနယ်ပေးရချေ၏။ အချိန်ကုန်ပွဲသိမ်းပြီး၍ ပတ်စာခွာရတော့လည်း ၎င်းပင်ခွာပေးရချေ၏။ သို့မဟုတ် ဧည့်ခံအသင်း၏ ဖျာခင်းနှင့် ဖျာသိမ်း။

ဤမဟာသတိပဋ္ဌာန်နည်း၌လည်း သမ္မဇောကာရပိုင်းခေါ် လှုပ်ရှား မိရာ မှတ်ချက်ပါစေရသော ကမ္မဋ္ဌာန်းမှတ်နည်းသည် နားချိန်ခေါ်အိပ်ပျော် နေရာ၏ နိုးစမှသည် တစ်ဖန်နားချိန် (အိပ်ရာဝင်သည်) အထိ အထိုင်၊ စင်္ကြံ၊ ဤနှစ်မျိုးတို့မှ လွတ်ထွက်လာသောကိစ္စမှန်သမျှတို့ကို ပိုက်စိပ်တိုက် လျက်က လိုက်လံမှတ်ချက်ယူပေးရသော နည်းပင်ဖြစ်ချေ၏။ ကြားထိုး ကမ္မဋ္ဌာန်းဆိုကလည်း မမှားချေ။

စားလျှင်လည်း ဤနည်းကိုသုံးရသဖြင့် စားကြားထိုးကမ္မဋ္ဌာန်း။

သာမန်သွားလျှင်လည်း ဤနည်းပင်ဖြစ်၍ သွားကြားထိုးကမ္မဋ္ဌာန်း။

နားလျှင်လည်း ဤနည်းသာသုံးရသဖြင့် နားကြားထိုးကမ္မဋ္ဌာန်း။

တစ်နေ့တာ၏ မလုပ်မဖြစ်သော အညစ်အကြေးစွန့်ရာ၊ ကိုယ်လက် သန့်စင်ရာ (ရေချိုးခြင်း စသည်)၊ ရေသောက်ရာ၊ အဝတ်လျှော်ရာ စသည် တို့၌လည်း ထိုင်နည်း၊ စင်္ကြံနည်းတို့ မဝင်သာသော အကွက်မှန်သမျှ ၎င်းကသာ ဒိုင်ခံဝင်ရမည့်နည်းပင် ဖြစ်ချေ၏။ တစ်ခါတည်း နှစ်ကိစ္စပြီး မလုပ်နိုင်သေးသော ယောဂီတို့၏ အားကိုးရာလည်း ဖြစ်ချေ၏။

ပင်မဏ္ဍရိယာပုထ်ကြီး လေးမျိုးတို့ကိုလည်းကောင်း၊ ထိုလေးမျိုးတို့၏ အကြားဖြစ်သော ပုထ်ပျက်ဏ္ဍရိယာ၏ အကုန်း၊ အကော၊ အစောင်း၊ အငဲ့ စသည့် ဏ္ဍရိယာပုထ်တစ်ခုနှင့်တစ်ခုတို့အကြား၌ လည်းကောင်း။

တစ်ဖန်-ထိုဏ္ဍရိယာပုထ်တို့ကို အသုံးချ၍ ရှေ့တိုးနောက်ပြန် အကွေး အလှည့်မှသည် အရှုအရှိက်၊ အဖောင်းအပိန်စသည့် ပြုကျင့်မည့် အမှုအရာ တို့ကိုလည်းကောင်း။ သွားခြင်း၊ ရပ်ခြင်း၊ ထိုင်ခြင်း၊ အိပ်ခြင်း၊ နိုးထခြင်း၊ ပြောဆိုခြင်း၊ ဆိတ်ဆိတ်နေခြင်း စသည့် ပြုကျင့်ရာကိစ္စတို့ကို လည်းကောင်း အခြားနည်းဖြင့် မဝင်သာသော် ဤနည်းဖြင့်သာ အခွင့် အရေးရသမျှ ကော်ထုတ်နုတ်ယူရာ၏။ သို့ကြောင့် ဤသမ္ပဇေ ရှုနည်းကို အစေ့အစုံ နည်းကုန်ပေးရန်ကား မလွယ်ချေပြီ။

ဤ၌ စားသုံးရာမှ မှတ်ခြင်းကိုသာ သမ္ပဇေ၏ နည်းကိုင်အဖြစ် အမှတ်ထားစေပြီး ကျန်အမှုအရာတိုင်းတို့၌ကား ဤနည်းကိုကြည့်၍ မိမိ အသိဖြင့် ပြုကျင့်ရန်ဟူ၍သာ နည်းညွှန်ပေးလိုပါ၏။

ထိုတွင် (၁) ဏ္ဍရိယာပုထ်စစ်၊ ပုထ်တူတို့ကား ကိုယ်တည်ကမ္မဋ္ဌာန်း။ (၂) အရှုအရှိက်၊ ဖောင်းပိန်တို့ကား အသက်သွင်းကမ္မဋ္ဌာန်း။ (၃) စားခြင်း၊ ကိုင်တွယ်ခြင်းစသည့် မူရာတို့ကား အသုံးချကမ္မဋ္ဌာန်းဟူ၍ သုံးမျိုးခွဲလေ။

၂။ လုပ်ချင်လို့လုပ်တယ်၊ ဘာဖြစ်လဲ

လူတစ်ဦး (သတ္တဝါတစ်ဦး) ၌ မိမိကစတင်ကျူးလွန်သော အမှုမှန် သမျှ စိတ်ကပင် စတင်၏။ ပြီးမှသာ စိတ်ကမဆန့်တော့သလောက် ဆိုင်ရာကိုယ်နှုတ်တို့သို့ ရောက်ရစမြဲ။

တစ်ဖန်-တစ်ဖက်က ထိပါးကျူးကျော်လာသော အမှုမျိုးတို့၌ကား ရုပ်ကသာ အလျင်ခံထားရပြီး စိတ်က နောက်မှနေ၍ အရေးယူခြင်းသည် ဖြစ်စမြဲ။

သင်၏ မြင်မှု၊ ကြားမှုစသည်အားဖြင့် လည်းကောင်း။ ကြံစည်မှု၊ ပြောဆိုမှုအားဖြင့်လည်းကောင်း။ ကြိုက်စော်ကား၊ မကြိုက်ပြစ်မှား စသည် အားဖြင့်လည်းကောင်း။ နောက်ကပြဆိုခဲ့ပြီးသော အမှုပေါင်းစုံမှန်သမျှ တို့သည် သင့်ကိုယ်နှင့် သင့်စိတ်တို့ အပြန်အလှန် မျက်စပစ်ကာ လွန်ကျူး မြဲပင် ဖြစ်ချေရာ ယင်းကိုယ်နှင့် စိတ်တို့ကို တစ်တရားခံကား မည်သူနည်း။ နှစ်တရားခံကား မည်သူနည်းဆိုသည်ကို ဖော်ထုတ်ရခြင်းသည် ကမ္မဋ္ဌာန်း သမား၏ အမှုလက်ကိုင်ဖြစ်ပြီး သတိ၏ အမှုစစ်ဆေးရန် တာဝန်တည်း။

သို့ကြောင့် သင့်သတိသည် စားမှုသောက်မှု၏ စားသောက်ရန် ဟန်ပြင်စဉ်မှစ၍ အစအဆုံး မှတ်ချက်ယူရာ၏။

မိမိနေရာမှ ဆွမ်းစားကျောင်းသို့သွားနေစဉ် ခရီးလမ်းတစ်လျှောက်လုံး လည်းကောင်း၊ စားပွဲဝိုင်းသို့ရောက်၍ စထိုင်ချသည်မှ လက်ဆေး၊ ပန်းကန်ကိုင်စဉ်တစ်လျှောက်လုံးလည်းကောင်း။

၎င်းတို့ကို တစ်ကွက်နှင့် တစ်ကွက် ရုပ်ရှင်ဖလင်ကွက်ပမာ ဆက်မိ၊ စပ်မိ အောင် မှတ်တမ်းတင်ပြီးမှသာ စားခြင်းကိစ္စ ဆောင်ရွက်ရချေမည်။ စားခြင်းကိစ္စ၌လည်း ဦးစွာထမင်း (ဆွမ်း) လုပ်ကို ကိုင်လိုရာမှစ၍ ကိုင်လို သည်။ ကိုင်သည်၊ ကိုင်သည်၊ ဆက်၍ဆက်၍ မြှောက်လိုသည်။ မြှောက် သည်၊ မြှောက်သည်။ ထိုနောက် မြှောက်လျက်ပင် လက်၏ လှုပ်ရှားမှု မှတ်ချက်ကို ထားခဲ့၍ စိတ်က ပါးစပ်ဆီသို့ သွားတဲ့ကာ ဟလိုသည် ဖြစ်ပေါ် လာစေသည်။ ထိုအခါ ဟလိုသည်၊ ဟသည်၊ ဟသည်ဟု မှတ်ချက်ယူပေး ပါလေ။

ထိုနောက် စိတ်ကလေးသည် လက်ဆီသို့ ပြန်လည်ပြေးချလာကာ ခွံလိုစိတ်ဖြစ်ပေါ်လာချေသည်။ ထိုအခါ ခွံလိုသည်၊ ခွံသည်ဟူ၍ ဆက်၍ ဆက်၍ မှတ်ရချေသည်။

ထို့နောက်တွင်ကား အစာကို ပါးစောင်တစ်ဖက်ဖက်သို့ ခြေကုပ်ယူကာ စားသုံးလျက်က ဝါးလိုသည်၊ ဝါးသည်၊ ဝါးသည်မှ မျိုချလိုသည်၊ မျိုချသည်၊

မျိုချလိုက်ပြီအထိ အမှတ်ဝင်ပါလေ။ မျိုချပြီးနောက်လည်း ဝမ်းတွင်း တစ်လျှောက် (အစာဖတ်တို့ ထိပါးပွတ်တိုက်သွားရာလမ်းတစ်လျှောက်) ၎င်းတို့သွားလာဆင်းသက်နေကြပုံတို့ကိုပါ အသေးစိတ် မှတ်တမ်းကောက် ပြီးမှ နောက်တစ်လုပ်၊ နောက်တစ်လုပ်သို့ ဆက်ပါလေ။

ဝါးရာတွင် အကယ်တိ ဝဲဘက်ပါးစောင်အားပြုဝါးက ထိုပါးစောင်၏ အောက်ခံအံသွားကို ရှုကွက်အဖြစ်ထား၍ သတိအထိုင်ချထားရချေမည်။

အားယူစဉ် ဝက်သား၊ ကြက်သားစားလျှင် ဝက်မှန်းမှု သိ၊ ကြက်မှန်း မှု သိရုံမျှသာ။ အားပါလာက ပါးစောင်မှနေ၍ မကိုက်ချလိုက်နှင့် မ-ချင်၊ ချ-ချင် စိတ်သိရုံမျှသာ။

ထို့နောက်တွင်ကား ခေါင်းအေး၍ စိတ်အထိုင်ကျလေ-၎င်းတို့၏ လှုပ်ရှားပုံ သဲကွဲလေ။ အမှတ်ချင်းထပ်စပ်နေလေလေ-ပညတ်ပြုပ်၍ ပရမတ်ပေါ်လေဖြစ်၏။ အတွေ့အမြင် ကိုယ်ပိုင်သမ္မဇဉ်များသည် ဖွံ့ထား ကြီးပွားလျက်က ပညာခွင်ထက်သို့ တက်သံချေ၏။

ဆရာထံ အစစ်ခံရာ၌ကား လိုအပ်မှသာ ဆရာကလည်း မေးလာ တတ်ပြီး၊ ထူးမှသာ တပည့်ကလည်း လျှောက်တင်တတ်သဖြင့် တွေ့သည့် အတိုင်း အစစ်ခံဖို့လောက်သာ ညွှန်းလို၏။

၃။ နောက်ဖေးသွားရင်းက နောက်ဖေးတရား နာခဲ့စမ်းပါ

ကမ္မဋ္ဌာန်းသိက ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ရသည်မှာ မခက်၏သို့ သဘောသိက လည်း တရားအားထုတ်ဖို့ နည်းနှင့် နေရာလည်း မရှားပါတော့ပြီ။

မည်သည့်အရာကြည့်ကြည့် သူ၏ မူရင်းအတွင်းခံသဘောသည် တရားဖြစ်ပြီ။ ထိုသဘောကို ရိပ်မိလာခြင်းသည် တရားသိသည်မည်၏။ ငရုတ်သီးစားရင်းက ယင်းငရုတ်သီး၏ ပြင်ပစပ်နေသည်မှ စပ်နေပုံ၊ သူ့အတွင်းဓာတ်ခံသဘော၏ လှုပ်ရှားဖြစ်ပျက်ပုံတို့ကို ရိပ်မိသွားလျှင် သင်ကား ငရုတ်သီးတရားတွေ့ပြီ။ သင်ကား ငရုတ်သီးကမ္မဋ္ဌာန်း ထိုင်တတ်

လာပြီကော။ ထိုမှတစ်ဆင့် ထိုငရုတ်သီးစားရင်းက စားပုံစားနည်း၊ စပ်ပုံ စပ်နည်းတို့ကို လှုပ်ရှားမှုဖြစ်ပျက်စုံ အကုန်အစင် သိသိနေရမှ အစပ်လည်း ရပ်၊ အသိလည်းရပ်ကာ နောက်ထပ်ပြန် စပ်မလာတော့လျှင် ကား သင်သည် ငရုတ်သီးတရားဖြင့် ငရုတ်သီးကမ္မဋ္ဌာန်း ပေါက်မြောက်သွားချေငြိ တကား။

သည်အတူ သင်သည် အညစ်အကြေးစွန့်ချရာ၌လည်း အမှတ်မလွတ်၊ သူ့ထင်ရှားရာသို့ သတိကပ်ခါ မျတ်ချက်ယူရပါမည်။ မည်သည့်နေရာက ရှုရှု မည်သည့်အမှုဖြစ်ဖြစ် အထင်ရှားဆုံးနေရာသည် သတိအထိုင်ချရာ ရုံးဟူ၍ မှတ်ပါလေ။ ဤနည်း (အစာ၌ မှတ်နည်း) သည် အစာ၏ အဝင်ကိုလည်း စာရင်းစစ်ခဲ့သလို အထွက်၌လည်း စာရင်းစစ်ပြီးလည်း ဖြစ်၏။ အစာသည် အဝင်နှင့် အထွက် ရပ်ချင်းကွဲနေ၏။ သို့သင့်စိတ်သည် လည်းကောင်း၊ သင့်ကိုယ်သည် လည်းကောင်း၊ စားဆဲစွန့်ဆဲများ၌ ရပ်ချင်း ကွဲလျက် သဘောချင်း မတူသည်ကို သိစေလိုရင်းဖြစ်၏။ အကောင်းအဆိုး ဟူသော သညာသိတို့အတိုင်း အပြုံးအမဲ အစွဲပေါ်စေသည်မှာ ထင်ရှားပြီ။

ထို့နောက် အိပ်ချင်သည်၊ အိပ်ရာဝင်ပြီ၊ အိပ်ပြီအထိ မိမိလုပ်သမျှ ယုတ်သည်ဖြစ်စေ၊ မြတ်သည်ဖြစ်စေ၊ တစ်စပ်တည်းမှတ်တမ်းတင်ခဲ့ ပါလေ။

သင်ကား ယုတ်သည့်အကြောင်း သိလိုလျှင် သင့်ကိုယ်စိတ်တို့ ယုတ်မာ နေကြတုန်း အမှတ်ဝင်ယူကြည့်၊ ထိုအခါ သူပြောလူပြောမှ သင်ကိုယ်တိုင် သိသို့ သက်ချေမည်။ မငြင်းသာသော ကိုယ်တွေ့အမြင်ပေါ်စေမည်။

သင်ကားမြတ်သည့်အကြောင်း သိလိုလျှင်လည်း သင့်ကိုယ်စိတ်တို့ မြတ်သောအမှုပြုကျင့်နေတုန်း အမှတ်ဝင်ယူကြည့်၊ ထိုအခါ အဖေပြော၊ အမေပြောသိမှ သင့်ကိုယ်ပိုင်သိသို့ သက်ချေမည်။ သို့ကြောင့် -

အရှိသိလိုသောသင်သည် အိမ်နောက်ဖေးက အမှု၊ အိမ်ရှေ့ခန်းအထိ အချိန်မဆွဲသင့်တော့ချေ။ ။

အမှန်သိ သိလိုသောသင်သည် ဘုရားကွယ်ရာက ဖြစ်ခဲ့သောအမှု၊
ဘုရားရှေ့ထိ ဆွဲမလာသင့်တော့ချေ။

ထိုအသေးအဖွဲ့ကိစ္စ၊ အသေးစိတ်အမှုအရာများကိုလည်း စားနည်း
အတူ ဆရာတို့ကလည်း အခြားထိုင်ချိန်၊ စကြိုချိန်တို့၏ မှတ်တမ်းစစ်ချက်
များအပေါ် အားမရလှပါမှ စိတ်မည်သည့်နေရာ မည်သည့်အချိန်ပိုင်းမှာ
ဟာနေသနည်း၊ ယိုစိမ့်ထွက်နေသနည်း၊ စနည်းနာရန် မေးတတ်၏။
တပည့်တို့ဘက်က အလိုလို အစစ်ခံရာ၌လည်း ထိုထိုကိစ္စများ မှတ်ရင်းက
အသိထူးလာမှသာ အစစ်ခံလေ့ရှိ၏။ တွေ့သမျှ တွေ့သလို၊ ပြောပြရုံသာ။
ထိုတွေ့သမျှ တွေ့သလို အစစ်ခံခြင်းဖြင့် ခန္ဓာဖြစ်စဉ်အပေါ် ကိုယ်တွေ့နှင့်
အတွေ့တစ်ထပ်တည်း ကျနေပုံရိပ်မိစေနိုင်သည်၏။

ဤကား အမှတ် (၃) ဖြစ်သော နောက်ဆုံး အထွေထွေမှတ်ပုံ
အကျဉ်းတည်း။

၄။ အကျဉ်းထက် ကျဉ်းသောအကျဉ်း

အာနာပါနကိုသာ အချိန်မပြတ် စပ်လျက်ထပ်လျက် မှတ်နေ
ချေသော်—

အကျိုးကြီးမား၊ သတ္တိစွမ်းပကားလည်း အစစစွာ၏။

အာနာပါနကိုသာ အချိန်နှင့်စက်၊ အမှတ်ဆက်တို့ မပျက်ချေသော်—
သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးကား ပွားပြီးပင် ဖြစ်နေပါကုန်၏။ (အာနာပါန
သတိသုတ်)

အထက်၌ တစ်နေ့တာအချိန်လေးပိုင်းခွဲဝေ၍ နားနေ၊ အိပ်ချိန်
လေးနာရီမျှ အချိန်ပိုင်းကို ချန်လှပ်ကာ သုံးပိုင်းဖြင့် အားထုတ်ပုံကို
လည်းကောင်း၊ ထိုသုံးပိုင်း၏ အဓိကပင်မကျောရိုးဖြစ်သော ထိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်း
ပွားနည်း၌ အနုပဿနာလေးချက် ထင်ရှားရာအကွက်နင်း၍ နင်း၍
မှတ်ပုံကိုလည်းကောင်း ဖော်ပြခဲ့ပြီးပြီ။ ထိုကျင့်နည်းကား သတိဗိုလ်မင်းတို့
စစ်ခင်းနည်းဟူ၍လည်း သမုတ်ခဲ့ပြီးပြီ။

ယခုအခါ၌ကား ဝီရိယမင်းစိတ် ရဲတင်းသောဗိုလ်မင်းတို့ စစ်ခင်းရာ၌ သုံးလေ့ရှိသော စစ်သုံးကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပြဆိုခြင်းဖြင့် အကျဉ်း၏ လိုရင်းကို ကွင်း (လက်သည်းကွင်း) ဖြင့် ပြပါအံ့။

ဤချက်ကောင်းတစ်ခုတည်းကိုသာ စွဲစွဲမြဲမြဲ-သဲသဲမဲမဲကိုင်လို သူသည် အာရုံမှန်၊ မှန်ထားရန်နှင့် ဝီရိယသန်ရန် အဓိကအရေးကြီးသည်။

အရှုအရှိက်ဖြစ်သဖြင့် ရုန်းရင်းကြမ်းတမ်းလေ ဖြစ်ပေါ်နေခြင်း အကြောင်းရင်းမှာ အာရုံအထားအသို မမှန်ကန်မှုကြောင့်ချည်းပင် ဖြစ်ချေ၏။

လေနှင့် နှာဝတို့ ထိတွေ့ရာ ခရီးစဉ်တစ်ခုလုံးတို့၌ နှာသီးဖျားသို့ကပ်၊ အမှတ်ချင်းထပ်နေအောင် သတိအထိုင်ချမထားနိုင်ခြင်းသည် ဝီရိယ ရဲတင်းမှု၏ နောက်ကူအပင်းလိုနေသောကြောင့်ချည်း။

အာရုံကား မှန်၏။ ဝီရိယမသန်က စိတ်ငြိမ်သက်နေတတ်ပြီး အေးစက်စက် ဖြစ်နေတတ်သည်။ အာရုံတစ်ခု၏ ခရီးစဉ်အစအဆုံး သိမ်းရုံးမသိနိုင်ရာပြီ။

ဝီရိယကားသန်၏။ အာရုံမမှန်ကလည်း စိတ်ပင်အထိုင်မကျတော့ပြီ ဖြစ်သဖြင့် ဖြစ်သမျှ အစအဆုံး သိမ်းရုံးကြည့်၊ သိမ်းရုံးသိဖို့ကား အလှမ်း ကွာဝေးနေပြီ။

သို့ကြောင့် ဝီရိယာဓိကအလုပ်ရှင်သည် တစ်နေရာထဲ စွဲမြဲစေသော ဝါရင့်သတိပဋ္ဌာန်အမျိုးအစားသို့ တက်လိုလျှင် အာရုံမှန်မှန်၊ ဝီရိယ သန်သန်ထားဖို့ အဓိကဦးစားပေးပါလေ။ သို့မဟုတ် သေရဲသည်၊ သတ်ရဲ သည်။ စိတ်ထားပြင်းသော စစ်သား၏ တိုက်ခိုက်နည်းမျိုးတည်း။

ထိုင်တော့မည်၊ ပရိကံယူပြီ ဆိုကတည်းက ဘုရားဂုဏ်တော် အာရုံ ပြုခြင်း၊ မေတ္တာပွားခြင်းဖြင့် စိတ်ကို ချွေးသိပ်ထားနှင့်စေသင့်၏။ မိမိ၏ လက်ကိုင်သုံး ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးအား ဘုရားသို့စွန့်လွှတ်ပို့လှူထားခြင်းဖြင့် မာန်ချထားနှင့် စေသင့်၏။ ထိုရှေ့ပြေးပရိကံများကို စေတနာပါပါ၊ စိတ်

ဝင်တစားနေရာခင်းမထားကလည်း စိတ်အထိုင်ကျခြင်း၊ ကင်းရှင်း
နေတတ်လှသဖြင့် ပဿမ္ဘယကာယသင်္ခါရလည်း မဖြစ်နိုင်၊ စိတ်မှမငြိမ်
သက်၊ မအေးချမ်းသော် သဗ္ဗကာယပဋိသန္ဓေလည်း မရနိုင်။ စိတ်ငြိမ်
သက်အေးချမ်းပါမှသာ အစအဆုံး မှတ်ဝင်သာမည်ကို သတိပြုထား
သင့်၏။ အားယူစဉ် နှာသီးဝဆီသို့ အောက်မေ့မှု သတိကလေးအာရုံပြုခိုင်း
ထားပြီး သူဝင်-ဝင်သည်။ သူထွက်-ထွက်ပြီဖြစ် အလိုက်သင့် မှတ်နည်းကို
အသုံးပြုပေမည်။ စိတ်အထိုင်ကျလာပြီး လိုသလိုရနေပြီဆိုပါမှသာ မနှေး
မမြန်ပုံမှန် ရှုရှုက်နည်းကိုသုံး၍ သင်ကိုယ်တိုင်အားထုတ်သင့်ပါသည်။

၅။ တာလွတ်ကတည်းက ပန်းဝင်မှနား

နှာသီးဝနှင့် လေတို့ထိနေရာ နှာသီးဝမှာသာ သတိမြဲမြဲကပ်၊ မပြီး
မချင်း မှတ်၊ တိုလိုတို၊ ရှည်လိုရှည် သူ့အနေအတိုင်း အလိုက်သင့်လေးမှတ်၊
ခေါင်းအေးအေး စိတ်တိုင်းကျကျ ထားမှတ်။ ဤမျှသာ -

ခေါင်းအေးခြင်းဖြင့် စိတ်အထိုင်ကျစေ၏။ အမှတ်ချင်းစပ်စေခြင်းဖြင့်
သတိအထိုင်ကျစေ၏။ စိတ်အထိုင်ကျမှလည်း သတိထိုင်သာသလို
သတိအထိုင်ကျမှလည်း စိတ်အထိုင်လည်းကျစေတတ်သဖြင့် ထိုနှစ်ခု
အပြန်အလှန် ကျေးဇူးပြုနေ၏။

ထိုတွင် ခေါင်းအေး၍ အမှတ်ဆက်စေသည့် အာရုံရမှန် ဝီရိယသန်
ထိုနှစ်မျိုးသည် အပ်ချုပ်စက်၌ အဝတ်ဖိသော ဘိနှင့် အပ်ချောင်းပမာ
တူ၏။ နှာသီးဝသို့ အာရုံပြုလျက်က သူဝင်-ဝင်ပြီ၊ သူထွက်-ထွက်ပြီ။
စိတ်ပွား ပွားခြင်း၊ အောက်မေ့ခြင်း ထိုနှစ်မျိုးကား အထက်ပို့ချည်နှင့်
အောက်ခံချည် နှစ်မျိုးတို့ အချိတ်အဆက်ယူနေသည်နှင့် တူ၏။ နှာဝနှင့်
လေကား အဝတ်စနစ်ခုကို ကျနာစွာ နှုတ်ခမ်းလုံးလျက်က ဘိအောက်သွင်း
ထားသည်နှင့် တူ၏။ မျက်စိထဲ မြင်အောင်ကြည့်၊ စိတ်က ရိပ်မိပါစေ။

အာရုံမှန်၊ ဝီရိယသန်တို့ကား သင့်စွဲစိတ်ကို ချည်တုတ်ထားပေးလိုက်
ကြပြီ။

စိတ်ပွားအောက်မေ့တို့ကား သင့်စွဲစိတ်ကို ချည်နှောင်ထားပေးလိုက်ကြပြီ။

ထိုသို့တစ်ခါတည်းသာ အချိန်ပြည့်မှတ်ချက်ယူပေးနေပါက တစ်ချက်မဟုတ်တစ်ချက်တွင် ကိလေသာတို့ အထိနာသွားစေတော့၏။ သင့်စွဲစိတ်ခေါင်းစိုက်ကျသွားပြီ။ သူ့အာရုံမက်လျက်က ဘေးမတက် ပြင်ပမထွက်ပြီ။

အာရုံမမှန်ခင်၊ သို့မဟုတ် မှန်သော်မှ မာန်မကျခင်မျိုး၌ ခန္ဓာ၏ နေရာအနှံ့အပြားတို့ရှိ နာကျင်မှုစသည်များက အချက်ခေါ်လိမ့်မည်။ ငါသိတယ်ဆိုသလောက်သာ သိလိုက်ပြီး မိမိနှာသီးဝသို့သာ ဝီရိယနည်းနည်းတိုးပေးပါလေ။ ဝေဒနာအချက်ပြရှိ အသိထက် နှာသီးဝသတိက အဆပိုပါစေ။

ကိုယ်အိမ်အကြောင်း ကိုယ်စိတ်ဝင်စားနေလျှင် သူများအိမ်သွားမလည်ပတ်။

ကိုယ်အလုပ်ကိုယ် မ်တင်းနေသေ့လည်း သူများအကြောင်း မစပ်စုတတ်။

ထိုအခါ နှာသီးဝ၌ အသိများလာသဖြင့် နာသောအသိ၊ ကျဉ်သောအသိ စသည်များသည် အိပ်ရာပေါ်အိပ်ပျော်နေသူ၏ အသိမျှထက် မပိုနိုင်ပြီ။ အသံဗလံများလည်း ထိုနည်းတူပင်တည်း။

သင့်စိတ် တစ်ဘက်ကူးဖို့ဆိုသည်မှာကား မဖြစ်တော့ပြီ။ ကိုယ်လင်ကိုယ်မယား နှစ်ဦးနှစ်ဝ အလိုပြည့်ဝနေသောအခါ တစ်ဖက်မကူးတတ်၊ ကူးဖို့နေနေသာသာ အိမ်တွင်းကအိမ်ပြင်ပ မထွက်တတ်၊ ဘဏ်ကြွေးအရေးပူသဖြင့် ငွေစုနေရသူသည် ဘုရားပွဲကျင်းပနေရာသို့ မသွားတတ်၊ သွားတတ်ရိုးနေနေသာသာ ငွေရမည်အလုပ်ကြားမှ အိမ်သာတက်ရန်ပင် မေ့နေတတ်ချေသေး၏။

ဤသို့ဖြင့် တစ်ထိုင်အတွင်း နှာသီးဝကိုချည်း တစ်နေရာတည်း ဖွဲ့ချည်ထားကာ မှတ်နေရာမှ အကယ်တိ ဣရိယာပုထ်ပြောင်းလိုသော် ဆီအပြည့်

ထည့်ထားသော ဆီပန်းကန်ကို လျက်က ထသူကဲ့သို့ ရှုကွက်မပျက်စီးစေပဲ ပြောင်းပါလေ။

သည့်အတူ စားစား၊ သွားသွား၊ နားနား၊ နေနေ ဆီပန်းကန်ကို ကိုင်သွားနေသူကဲ့သို့ လည်းကောင်း၊ ရပ်နေသူကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ လဲလျောင်းပုံသို့လည်းကောင်း မိလက်စရှုကွက်၏ လှုပ်ရှားမှုအပျက်မခံ၊ သတိမျက်ခြေပြတ်မခံပဲ မှတ်ချက်ယူပါလေ။ နှာသီးဝသို့ချည်း စိတ်စိုက်ထားစဉ် အခြားငါးဌာနမှအာရုံများသည်လည်းကောင်း၊ အတွင်းဌာနမှ ဓမ္မာရုံသည်လည်းကောင်း၊ သတိစိုက်ချက် အထိနာက သတိရှိရာသို့သာ သတင်းပို့လာတတ်၏။ အေး-ငါသိပြီပြောရုံမျှဖြင့် ကိစ္စပြီးသည့်ပမာ မြင်-မြင်မှန်းသိ၊ ကြား-ကြားမှန်းသိမှသည် တွေး-တွေးမှန်းသိ၊ သိရုံဖြင့်သာ ပြီးပြေစေ၏။

ဤနည်း၌ အထူးသတိပေးလိုသည်မှာ မလုပ်မဖြစ်သော ကိစ္စတို့ကို ပြုရာ၌ မှတ်နည်းမဝင်သာလျှင် အောက်မေ့နည်းဖြင့် သိသိနေရုံမျှသာ ပြုကျင့်ပါလေ။ ဆိုပါစို့ စားသုံးစဉ်၌ မိမိရှုကွက် နှာသီးဝနှင့် လေအထိတို့အပေါ် စိတ်ပွားဖြင့် မှတ်ချက်ဝင်ရန် အားယူစတိုအဖို့ ခက်ခဲနေတတ်လှပါ၏။ ထိုအခြေအနေမျိုးတို့၌ အောက်မေ့မှတ်ဖြင့် မိမိနှာသီးဝ၌ ညှင်းညှင်းမျှ ဝင်ထွက်လုပ်နေကြသော လေ၏ အတို့အထိတို့ကို အသိကပ်၍ သိသိနေပါလေ။ လုပ်မရှုနှင့်၊ အသက်ရှူမှားတော့မည်မှာ သေချာ၏။ မှတ်မရှုနှင့် အလုပ်များသွားမည်မှာ ဧကန်ပင်။ အစာမျိုးချလိုက်သောအခါတွင်ကား ဝင်ထွက်လေသည်ပင် ရပ်ပေးရ၏။ အဝင်လှည့်မျိုးမိက အပြင်ရပ်၊ အထွက်လှည့်မျိုးမက အတွင်းရပ်သာကွာ၏။ အောက်မေ့သိခေါ်သတိထားကြည့်က အရှင်းသားမြင်တွေ့နိုင်၏။ အစာတို့၌ကား သူ့ထံ စိတ်မရောက်သလောက်ပင်၊ နှာစေးသူထမင်းစားဘိသို့ ချိုမှန်း၊ ချဉ်မှန်းပင် မသိတော့ပြီ။

သည့်အတူ ကျန်သောကိစ္စတို့၌လည်း ပွားမှတ်မဝင်သာသော် အောက်မေ့မှတ် (အတွင်းခံ) တစ်ခုတည်းဖြင့် မှတ်လျက်ကပင် အချိန်ကုန်

လွန်စေရာ၏။ ဤသို့ နှာသီးဝတစ်ချက် သတိအဆက်မပြတ်စေခြင်းဖြင့် တစ်နေ့တာ အချိန်ကုန်လွန်စေသော် မှတ်ဉာဏ်သည် နေရာစုံကောက် သင်းကောက် စုသည်ထက် အရမြန်၏။ သင့်ဝီရိယအကဲခတ်၍ သတ္တိရှိ- သုံးကြည့်လေ။

၆။ သည်နည်းသည် ဖြတ်လမ်း

သတိပဋ္ဌာန်နည်းအရ အနုပဿနာလေးချက်စုံ မှတ်သူသည် အပ္ပနာသို့ သက်ဝင်မိပြီဆိုလျှင် တစ်နေရာတည်းမှပင် လေးချက်စုံ အကုန် ရစေ၏။ သို့တစေလည်း သတိပဋ္ဌာန်နည်းကို တို့သည်ကား ဝိတက် အားလွန်သမားတို့သာ ဖြစ်တတ်ကြလေရာ တစ်နေရာတည်းမှတ်သဖြင့် အာရုံအညောင်းမိခြင်း၊ အတွေးဝင်ခြင်းများ ဖိစီးလာတတ်ပြန်သဖြင့် လေးချက်စုံကို လျက်က စခန်းသိမ်းလေ့ရှိ၏။

ဤအာနာပါနသက်သက်ကား အားလွန်မောဟကို ဖိသတ်-သတ်၊ နှိပ်သတ်-သတ်ကြသော ဝီရိယရှင်တို့၏ မှတ်နည်းဖြစ်သဖြင့် စက တည်းက နှာသီးဝတစ်ချက်တည်း မူသေကိုင်၊ ထိုကိုင်ထားရာအတွင်းမှ အပေါ်ယံကြော၏ အကြမ်းစား၊ အလတ်စား။ ထို့နောင်အတွင်းသား၏ အနုစား၊ အယဉ်စားတို့ကို တစ်ထပ်ပြီးတစ်ထပ် ဖော်ထုတ်ပြီး သိစေသဖြင့် စိတ်အထိုင်ကျမှု အပ္ပနာအထိ မဆိုင်းငံ့ချေ။ ဖြတ်လမ်းကနေ ဝင်သွားခြင်း ပင်။ ဤအာနာပါန နည်းကို တို့သည်ကား အားလွန်မောဟသမားတို့သာ ဖြစ်တတ်ကြလေရာ တစ်နေရာထဲ ခွေးနာခဲ- ခဲခြင်းဖြင့် စခန်းသိမ်းလေ့ ရှိ၏။

မည်သည့်နည်းသုံးသုံး သင့်စရိုက်နှင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုက်ဖို့သာ အရေးကြီး ဆုံးဖြစ်၏။ ဆန္ဒ၊ ဝီရိယ အရင်းအနှီးများဖို့သာ အရေးကြီး၏။ ထားသော နည်းလမ်းများထက် သွားသောနည်းလမ်းသမားတို့၏ အရည်အသွေးကို မိဖို့သာလိုရင်းဖြစ်၏။ ဘုရားရှင်လက်ထက်တော်ကာလက လက်ကိုင်ပုဝါ၊

ပဒုမ္မာကြာ၊ တောမီး၊ တံလျှပ်တို့ဖြင့် အောင်ပွဲခံသွားကြသည်မှာ အရှိနှင့် အကြည့်ကိုက်ညီနေ၍ ပင်တည်း။

၇။ အကဲသမား အကဲစမ်းနည်း

ဟိတ်ကင်းသောသူ၊ မောဟထူပြောသောသူ၊ ဟိတ်ကောင်းများ အားပြည့်မပါ လေသူတို့ကား ဝင်-ဝင်မှန်းပင်မသိ၊ ထွက်-ထွက်မှန်းပင် မသိတတ်ကြရှာပြီ။

၎င်းတို့ကို ညွှန်ကြားရာ၌ ထိုဝင်မှန်း ထွက်မှန်းမသိမချင်း နှာဝရှေ့သို့ လက်ညှိုးကန့်လန့်ခံထားစေပြီး လက်ညှိုးဝယ်လေ၏ထိရာတိုးရာသို့ ဦးစွာ မှတ်စေပါလေ။ ဝင်မှန်းလည်း သိလာပြီ၊ ဝင်ပုံလည်း ရိပ်မိလာပြီဆိုမှ မှတ်နေကျ ထုံးစံအတိုင်း မှတ်စေပါလေ။

သည့်အတူ အနုပဿနာစုံ မှတ်သူသည်လည်း ဘာဆိုဘာမျှ မသိနိုင် တော့လျှင် စိတ်ပွားအစား နုတ်ပွားပွား၍ အားထုတ်စေပါလေ။ နာလျှင် နာတယ်ဟူ၍ ကိုယ့်ပါးစပ်မှ ကိုယ့်စကား-ကိုယ့်နား ကြားရုံမှတ်ပါလေ။ နာမှန်းသိမှ နာပုံနာနည်းထိ ရိပ်မိလာပါမူကား မှတ်နေကျထုံးစံအတိုင်း မှတ်စေပါလေ။ သည့်အတူ ဝင်ထွက်အသံဗလံစသည်အားလုံးတို့၌လည်း နုတ်ပွားဖြင့် လက်ကူလိုက်နည်းကို ဦးစွာသုံးပြီးမှ အခြားသူတို့မှတ်သလို မှတ်ပုံမှတ်နည်းသို့ ပြောင်းရွှေ့ပေးခြင်းဖြင့် ရင့်ကျက်လာပါစေ။

ဤဆိုခဲ့ပြီးတို့ကား ကျင့်နည်းအကျဉ်းပင် ဖြစ်ပါချေ၏။ သည့်ထက် ကျဉ်းလိုပါသော်ကား သတိထား-ထိရာသိ၊ သိရာကြည့်၊ ပြီး၏တည်း။

မှန်သောအကျင့်ကိုသာ မြတ်နိုးကြပါကုန်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းသမားတို့၏ အားထားရာကျင့်နည်း၏ ဆိုဖွယ်စကား ဤတွင် အပြီးသို့ရောက်သတည်း။

မှတ်ချက်။ ။ ဝေဘူဆရာတော်ဘုရားကြီးကား ငယ်ထိပ်သို့ လက်မ နှိပ်ကာ မှတ်နည်းဖြင့် ချီးမြှင့်တော်မူသွား၏။

၂။ နယုဒ္ဒေသကအပိုင်း

၁။ ဝင်-ဝင်မှန်းသိ၊ ထွက်-ထွက်မှန်းသိ

အကြင်သူသည် ကျင့်ကားကျင့်၏၊
သို့သော် မိမိအကျင့်၏ အသင့်ကိုကား မသိချေ။
ထိုသူသည် အလုပ်လုပ်ပါလျက်က-
လုပ်ခမရသော လုပ်သားကြီးနှင့် ဘာမျှမထူး၊ မခြားပြီ။

ဤအပိုင်းသည် ရှုကွက်အတွင်းသို့ မှတ်ချက်များတရစပ်ထိုးဆင်း
ကျရောက်ရာမှ ဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်လာပုံကို အကျဉ်းပြမည်။ အခဏ်
ဖြစ်ချေ၏။

စိတ်ပွားမှုသတိက ပညတ်နှင့် ကိလေသာတို့ကို တာဝန်ယူ
မြှုပ်သတ်ပေးပြီး အတွင်းခံအောက်မေ့မှု သတိက ဝင်ဘယ်လို၊
ထွက်ဘယ်သို့ဖြင့် ဆင်ခြင်လျက်က အတွင်းသားပရမတ်ကို ဖော်ထုတ်ပေး
မည်ဖြစ်၏။ ထိုပွားပို့မှုသတိ၊ အောက်မေ့မှုသတိ နှစ်ခုတို့ယှဉ်တွဲ
အားကြားမှ ပေါ်ထွက်လာသော အေးသွားသည်၊ နွေးလာသည်စသည်
ရှုကွက်ရှိ မိမိ၏အကြောင်းကို သိသိလာသောမှတ်သိသည် တစ်စတစ်စ
ကြီးထွားပေါ်ထွန်းလာ၏။ ၎င်းကို မှတ်ဉာဏ်ဟူ၍ သုံးနှုန်းမည်ဖြစ်၏။ ထို
မှတ်ဉာဏ်သည် ရှုကွက်တွင်းမှနေ၍ ခန္ဓာ၏သွင်ပြင်မူရာ လက္ခဏာများကို
သုံးသပ်လေ့လာပေးမည်ဖြစ်ရာ ဝင်-ဝင်မှန်းသိ (ရုပ်-နာမ် နှစ်တွဲ) ထွက်-
ထွက်မှန်းသိ (ရုပ်-နာမ်နှစ်တွဲ) တို့မှတစ်ဆင့် အေး-အေးမှန်းသိ၊ နွေး-နွေး

မှန်းသိ၊ ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်စသည်တို့ တိုးတက်ပြောင်းလဲ၍ အသိပေးနေကာ ခန္ဓာရှိ ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်တို့ကို မြင်သည်ထက်မြင်၊ ထင်သည်ထက်ထင်ဖြင့် စခန်းသိမ်းချိန်အထိ လိုက်လံပြသပေးမည်ဖြစ်၏။ ထိုမှတ်ဉာဏ်ကား ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက် မြင်ရန်တာဝန်ခံတည်း။

ထိုရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်ပုံတို့ကို မြင်ခြင်း၊ အမြင်ရှင်းခြင်းဖြင့် ထင်ရှားစေရာ၌ ပွားပို့မှုသတိ၊ အောက်မေ့မှုသတိ နှစ်မျိုးတို့ အပေးအယူ မိ၍ စေ့စပ်သေချာမှုရှိမှသာ ရှိသလောက်အမြင် ရှင်းစေနိုင်၏။ တစ်ဖန် ထိုသတိနှစ်မျိုးတို့ အရှိန်ပြင်းမှသာ ပြင်းသလောက် အတိမ်အနက် သိစေ နိုင်၏။

ထိုသို့မှတ်ချက်ယူပေးသော ပွားပို့မှု၊ အောက်မေ့မှု နှစ်ခုတို့၏အရှိန် ကြောင့် ဖြစ်သောမှတ်ဉာဏ်သည် ရုပ်နာမ်ဖြစ်စဉ်တို့၏ လှုပ်ရှားနေပုံ ဖြစ်ပျက်ကို သိ-သိပေးနေ၏။ ထိုဖြစ်ပျက်သိ-သိနေစဉ်အတွင်းမှပင် ရုပ်နာမ်တို့၏ သဘာဝလက္ခဏာအကြောင်းကို ထိုးထွင်းသိ-သိသောအား ဖြင့် ကွဲပြားခြားနားလာခြင်းသည် အသိဉာဏ်ပေါ်သည် ဆိုရ၏။ ယောဂီ သုံးနှင့် ဆိုက ဉာဏ်စဉ်တက်သည်ဟူ၏။

အထက်ပါတို့ကို ချုပ်လိုက်သော် ဝင်ရုပ်နှင့် ဝင်သိ ကပ်ကနဲ၊ ကပ်ကနဲ။ ထွက်ရုပ်နှင့် ထွက်သိ ကပ်ကနဲ၊ ကပ်ကနဲ တစ်ပြိုင်နက်၊ တစ်ထပ်တည်းကျ-ကျသွားစေရန် ပွားပို့မှု၊ အောက်မေ့မှုတို့က တာဝန်ယူပေးခြင်းဖြင့် အားလုံး ကိစ္စပြီးစီးစေသည်ကို သဘောပေါက်လောက်ပြီ ထင်၏။ တရားသူကြီး၏ တာဝန်ကား တရားစစ်ဖို့ဟူ၍ သတိပေးခဲ့ပြီးလည်းဖြစ်၏။ ဤ၌ မှတ်ဉာဏ် နှင့်အသိဉာဏ်တို့သည် မှတ်ချက်ယူရာမှ တစ်ဖက်နှင့်တစ်ဖက် ကွင်းဆက် မိလာသဖြင့် ဉာဏ်စဉ်ကား သူ့အလိုလို ပေါ်ထွက်လာသောရလဒ်ဆို သည်ကို သင်မမေ့သင့်။ တရားသူကြီးကား အမှုရှာသူ (အမှုဖြစ်ပွားရန် လှုံ့ဆော်သူ) မဟုတ်ကြောင်း ပြောခဲ့ပြီး ဖြစ်၏။ သို့ကြောင့် သင့်တာဝန် သည် တွင်တွင်ပွားပို့မှုသတိနှင့် စိတ်ပါလက်ပါ အောက်မေ့မှုသတိတစ်စုံကို

သူပါးဝဝ, အသုံးချတတ်ဖို့ပင်ဖြစ်ချေ၏။ သင်ကားသည်တာဝန်ထက် ပိုယူစရာမလိုပြီ။

သရုပ်ပေါ် သူ့ဉာဏ်တင်၊ သူ့ဉာဏ်စဉ် သူ့ဟာသူပေါ်လိမ့်မည်။

ဤဦးအားယူစတို့အတွက် အောက်မေ့မှုသတိအကြောင်း နားမလည်သော် သင်မစားဖူးသေးသော ရသာမုန့်တစ်ခုကို စားသုံးကြည့်စဉ်က ထားသောသတိမျိုးကို လေ့လာကြည့်က သိနိုင်၏။ မခံစားဘူးသေးသော စိတ်ဝင်စားစရာအာရုံသစ်တစ်ခုခုကို ခံစားနေစဉ်၌ ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှု ပါဝင်သော အောက်မေ့မှုသည် ဘယ်လို၊ ဘယ်သို့အဖြေမှန်ကို တွက်ချက်ပေးနေတတ်ချေသည်။

၂။ အချက်ပြ ပေါ်လာလျှင် စက်မှန်ပြီ

ရှုကွက်တွင်းသို့ ဆင်းသောသတိ - အောက်မေ့မှုသတိ၊ ရှုကွက်ပေါ်မှ ကပ်နေသောသတိ - ပွားပို့ပေးနေသောသတိ၊ ထိုသတိနှစ်မျိုးတို့ ညှပ်ပူး ညှပ်ပိတ်ဖြင့် စွဲစိတ်ကလေးကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ကာ ပြုပြင်ပေးနေသော် အမှတ်မှ အမှတ်သို့ ကျလာတော့မည် ဖြစ်ချေရကား အတွေးများ မနှောက်သာတော့ပြီ။ သို့ကြောင့် ရှုကွက်၏အကြောင်းကိုသာ ထိထိမိမိ သိသိနေချေတော့မည်။ သည်အတူ အာရုံသစ်သို့လည်း မလိုက်ပါတော့ပြီ။

သို့ဆိုသော်လည်း အာရုံကား မပြတ်တိုက်နေ၏။ မျက်စိစသည်တို့ရှိ အကြည်ဓာတ်အားများကလည်း ကံအထောက်အပံ့စသည် အထောက်အပံ့လေးမျိုးတို့ကို တိုးရဆဲလည်း ရှိနေ၏။

ထိုအချိန်တွင် မျက်စိရှိ မြင်၏။ နားရှိ ကြား၏။ သို့တစေလည်း ဘာလဲဟူ၍ လိုက်လံအနံ့မခံတော့ခြင်းသည်ပင် ဝိက္ခမ္ဘနအရာဝင်၍ အာရုံသစ်သို့မလိုက်တော့ခြင်းဟု ဆိုရချေ၏။ အလျဉ်းမမြင်၊ မကြားခြင်း မျိုးကား မဟုတ်ကြပြီ။

ရှုကွက်တွင်း၌ ကျင်းယက်လျက်က စိတ်သည်ဝင်စားနေပြီ။ မှတ်အား မှတ်ချက်များ၏ အမွှမ်းအမံကိုသာ ခံယူနေတော့သဖြင့် အမှတ်မှ

အမှတ်သို့ချည်း ဆက်လာနေပြီ။ အကယ်တိ အတွေးပေါ်သော်မှ အမှတ်
မလွတ်၊ တွေး-တွေးရုံသာ၊ ကြားသော်မှလည်း အမှတ်မလွတ်။ ကြား-
ကြားရုံသာ၊ ဤသို့ဖြင့် ပြီးပြေသွားချေသော် သင့်အကျင့်စင်ကြယ်လာပြီ
လည်း ဆိုရ၏။ သီလသုဒ္ဓိသို့ အဆင့်တက်လာ၏။ ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်ပုံတို့ကို
လက်ဝါးပြင်တင်ကြည့်သလိုမျိုး အနီးကပ်သိခွင့်သာလာလျှင်ကား ဝိသုဒ္ဓိ
အရာသို့ ဂေဇက်ဝင်လာပြီကော။

ဤအကျင့်စင်ကြယ်ပုံမျိုးသည် ကျင့်ရာမှရသော စင်ကြယ်မှုမျိုးသာ
ဖြစ်သဖြင့် သီလသိက္ခာဆိုရ၏။ သို့ကြောင့် သိက္ခာစဉ်ရေတွက်ရာ၌ ကျင့်-
တည်-သိ ဟူ၍ သုံးနှုန်းကာ ရေတွက်ခြင်းဖြစ်၏။

မိမိအကျင့်စင်ကြယ်လာသော် စင်ကြယ်နေပြီဖြစ်ကြောင်းပြသော
အချက်ပြန့်မိတ်သည် ပေါ်ထင်လာမြဲဖြစ်၏။ ပေါ်ထင်ရာ၌ကား လေ၏
သွားလာလှုပ်ရှားနေပုံ မြင်သိရသော ပေါ်ထင်နိမိတ်၊ သို့မဟုတ် လေတိုး
မိုးတိုးခံရသဖြင့် ဖောက်ပြန်ပျက်စီးနေသော နှာဖျားနှာဝ၏ လှုပ်ရှားနေပုံ
မြင်သိရသော ပေါ်ထင်နိမိတ်။ ဤနှစ်မျိုး တစ်မျိုးမျိုးကား ပေါ်ထင်
မြဲတည်း။ ဤကား သူ့ဘက်မှ မြင်ရခြင်းနှင့် ကိုယ် ဘက်မှ မြင်ရခြင်းများ
ပင်တည်း။

၃။ အရောင်ထိုးလို့ အရိပ်ကျ၊ အရိပ်ပြအကောင်ထင်ပါစေ

မိမိ၏ နှာသီးဝကို အခြေတည်ရှုကွက်အဖြစ် ထားရာမှ နှာသီးဝ၏
ဖြစ်ပျက်ပုံအစုံတို့ ကွင်းလုံးကျွတ်ကာ အတွေ့အာရုံလှိုင်းရိပ်အဖြစ် ထိုသို့
ပေါ်ထင်လာခြင်းသည် အကျင့်စင်ကြယ်သဖြင့် စိတ်ပါ စင်ကြယ်လာ
ကြောင်း ပြသသော အချက်ပြပင် ဖြစ်ချေ၏။ စိတ္တသုဒ္ဓိအရာသို့ ဝင်၏။
စိတ်စင်ကြယ်ခြင်းမျိုး အခြေတည်၍ မှတ်ဉာဏ်ရင့်သန်လာသောအခါတွင်
ကား ထိုနိမိတ်အမြင့်ဓာတ်သည် ထင်ရှားသည်ထက် ထင်ရှားလာချေရာ
စိတ်သည် ဝိသုဒ္ဓိသို့ ဂေဇက်ဝင်လာတော့၏။

စိတ်စင်ကြယ်သော် နှလုံးသွေးလည်း နောက်ကျိခြင်းမရှိတော့ပြီ။
ထိုနှလုံးသွေး ကြည်လင်နေရာ နယ်ပယ်သို့ အာရုံ၏ ပုံဟန်နိမိတ်ဖြစ်ရိပ်၊
ပျက်ရိပ်များ ဖြတ်သန်းသွားလာကြသော် ၎င်းတို့ပကတိတည်နေဟန်
(အမဲ- အမဲအတိုင်း၊ အဖြူ-အဖြူအတိုင်း၊ အဝါ-အဝါအတိုင်း) မြင်သာ
လာရခြင်းမှာ စိတ်တန်ခိုးစိတ်သတ္တိတို့၏ အရောင်တောက်ပမှုကြောင့်
ပေါ်ထင်ခြင်းဖြစ်သဖြင့် အရောင်ထိုး၍ အရိပ်ကျခြင်းဟု သမုတ်ရချေ၏။

ထိုသို့ အကျင့်စင်ကြယ်၊ စိတ်စင်ကြယ်လာသဖြင့် ပူသောစိတ်
အေးလာစေပြီး ပျံ့ချန်၊ လန့်ချန်၊ ခုန်မထွက်သောအခါ ရိုင်းသောစိတ်
ယဉ်ပါးလာပြီဖြစ်သဖြင့် လိုသလိုကိုင်နိုင်လာသောအခါ -

ပွားပို့မှု၊ အောက်မေ့မှုသတိတို့သည် စေ့စပ်အားကို လက်ကူယူကာ
စူးစိုက်အားသို့ တိုးမြှင့်ယူကြရာ၏။ သမာဓိနောက် ဝီရိယကူထောက်ပေး
ရခြင်း (သို့မဟုတ်) အဝေးကြည့်မှ အနီးကပ်ကြည့်သို့ တိုးကြည့်ခြင်း။ ဤ၌
စူးစိုက်ဆိုသဖြင့် ၎င်းရိုက်၊ ဆောက်ထွင်း၏သို့ ကိုယ်အားစိုက်ရန်ကို
မဆိုလို။ ရှုကွက်နှင့် မှတ်စိတ် မျက်ခြေပြတ်မခံစေသောစိတ်၏ ကြောင့်ကြ
စိုက်ထုတ်အားကိုသာ အဓိကဆို၏။

၄။ လူပါးဝဖို့ သိပ်အရေးကြီးသည်

ဝိပဿနာဆိုသည်မှာ အထူးပြုရှုမှတ်ခြင်းကို ဆိုချေသည်။

ဝိပဿနာဆိုသည်မှာ ဉာဏ်ပါသော စိတ်အလုပ်။ ရိပ်မိဉာဏ်
စိုက်ထုတ်ခြင်းကို ဆိုချေသည်။

ဤသို့ ဆရာမြတ်တို့ မိန့်မှာချက်ကို သင်အလေးအနက်ထားသင့်၏။
ထိုနှစ်ချက်ကို ပေါင်းစပ်ကြည့်သော် အထူးပြု၍ ရှုပါ။ သို့သော်လည်း ဉာဏ်
ပါမှ ဟန်မှာတူ၏။ သို့ကြောင့် အကင်း၊ အညှာ၊ အထာ မပေါက် မိုက်ရှူးရဲ
အထူးရှုလောက်ဖြင့် ဆိုကဘူးလုံးနားမထွင်း (ဘူးသီးနားမပါ) သာ ဖြစ်
တန်ရာ၏။

ရှုကွက်တွင်းမှ ပြချက်တစ်ခုပေါ်လာပြီ။ ဘာလဲ သေသေချာချာ အကဲခတ်ကြည့်ပါ။

ရှုကွက်တွင်းမှ ပြချက်တစ်ခုပေါ်လာပြီ။ ဘယ်လိုလဲ စူးစူးစိုက်စိုက် လေ့လာကြည့်ပါ။

ဆိုပါစို့-နာဝနှင့် လေတို့ထိရာမှ ပြချက်သမာဓိနိမိတ်က သက္ကလပ်အညိုရောင်ဘောလုံးလေးသို့ဖြစ်အံ့။ ဘောလုံးလဲစိုက်ကြည့်၊ အဆုံးအထိ လေ့လာကြည့်၊ ဘောလုံးနှင့် မဆုံးစေနှင့်။

ထိုအခါ တဖွားဖွားလှုပ်ခါလျက်က ပြေးနေသော ဘောလုံးလေးဟူ၍ အသိတိုးလာမည်။ မှတ်ဉာဏ်က နေရာတက်၍ ယူလိုက်ခြင်းတည်း။ ၎င်းကိုလည်းပဲ ဘယ်လိုဖွားဖွားလှုပ် ပြေးနေသလဲ ထပ်စိုက်ကြည့်။

ဤသို့ သူက အပြ ကိုယ်ကလက်မလွတ် အစိုက်၊ ထိပ်တိုက်-ထိပ်တိုက် ချည်းဆုံတွေ့နေစေကာ ရှုသိပါများလာချေသော် ရှုကွက်တွင်းမှ ပြချက်သည် သင်ကြည့်နေဆဲကပင် အလှုပ်က လှုပ်နေရုံသက်သက်ပဲ၊ လှုပ်မှန်းသိကလည်း လှုပ်မှန်းသိသက်သက်ပဲဟူ၍ အလှုပ်နှင့် အသိတို့ သူ့သဘာဝ ဖြစ်စဉ်အတိုင်း တစ်လမ်းထဲနှစ်ခု ပေါင်းစပ်တူပျက်စီးနေပုံကို ရိပ်မိလာရာ၏။ ထိုရိပ်မိမှုကား ဇေဝဇေဝါမျိုး မဟုတ်ချေ။ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းနှင့် ကွဲကွဲပြားပြားသာ ရှိချေ၏။ စုမိထားသော ပါရမီဉာဏ်၏ အညွန့်ထွက်ခြင်းတည်း။

ထိုအမြင်အသိမျိုးသို့ ဆိုက်လာသောသင်သည် ရှုကွက်မှန်သမျှ မည်သည့်ရှုကွက်ကို ကြည့်ကြည့်၊ ပြချက်မှန်သမျှ ဘယ်ကပြချက်ကြည့်ကြည့် ထိနေတာကလည်း တခြား၊ သိ-သိနေတာကလည်း တခြားသာဆို သည်ချည်း မြင်ရဖန်များလာသောအခါ ငါရှာမတွေ့နိုင်ပြီ၊ သင်ကား ကိုယ့်ကိုယ်ကို ရိပ်မိလာပြီ။

မြင်လျှင်-အမြင်နှင့်အသိ။

ကြည့်ချင်က-ကြည့်ချင်သိနှင့် အကြည့်။

သည်နှစ်မျိုးတို့သာ တွေ့သိခံစားရမည်ဖြစ်တော့ရာ ငါစွဲအတ္တဒိဋ္ဌိ၊ ငါ့ကိုယ်

ငါ့ဟာသက္ကာယဒိဋ္ဌိများ မနှင်ရဘဲနှင့် မဝင်သောအဖြစ်သို့ ရောက်လာချေ
တော့၏။ သင်ကား အယူစင်ကြယ်ပြီ ဒိဋ္ဌိသုဒ္ဓိနယ်သို့ ကူးဝင်လာပြီ။

အသိဉာဏ်အားဖြင့် နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်၊ နာမ်-ရုပ်နှစ်ပါးတို့ကို
သီးခြားစီမြင်တွေ့နေရခြင်း။

၅။ အယူအားဖြင့် ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ၊ ငါမရှိကြောင်းလက်ခံလာခြင်း (ဉာဏ်ဖြင့် ချိန်ထိုးကြည့်ပါ)

ဤဝိပဿနာဉာဏ်စခန်းသို့ တက်ရာ၌ စိတ်ကြောင့်ကြစိုက်မှု၊ ဝီရိယ
အပင်းပါသော စူးစိုက်မှုသတိကို အမြဲလက်ကိုင်ထားပါလေ။ လျော့သော်
ထွေးနေမည်။ တင်းမှလင်း၏။ စူးစိုက်အားကို သင်သဘောမပေါက်က
သင်ဇာတ်ပွဲကြည့်ရှုနေစဉ် နောက်ဆုံးမှဖျာကိုရခဲသဖြင့် မသဲမကွဲ ရှုကြည့်
နေရရာ မျက်လုံးအား တိုးမြှင့်ကာ အောက်မေ့နေပုံကို ပြန်လည်လေ့လာ
ပါလေ။

ဉာဏ်တက်သည်ဆိုရာမှာ အသိတိုးလာခြင်းကိုသာဆို၏။ လူ
ကိုယ်တိုင် လှေခါးထောင်၍ တက်နည်းမျိုးကား မဟုတ်ချေပြီ။

သို့ကြောင့် ဉာဏ်တက်၊ မတက်သိလိုသော် ရှုကွက်တွင်းမှ ပြချက်များ
ထင်ရှားသည်ထက် ထင်ရှားလာခြင်းရှိ၊ မရှိဖြင့် ချိန်ထိုးပါလေ။

မှတ်ဉာဏ်အားပြည့်၊ မပြည့်သိလိုသော်ကား ရှုကွက်တွင်းမှ သမာဓိ
နိမိတ်ခေါ် ဖြစ်စဉ်ပုံစံပြ၊ မပြဖြင့် ချိန်ထိုးကြည့်ပါလေ။

သင်၏ လောကီစီးပွားစုဆောင်းရှာဖွေစဉ် ကာလတုန်းကကဲ့သို့
လုပ်ကွက်တွေ့ပြီဆိုသည်နှင့် တရပေတုံးတိမေ့မေ့ကြီး ကုန်းကြီးလုပ်ပုံမျိုး
မဟုတ်။ စိတ်အထိုင်ကျမှု၊ မကျမှု အခြေအနေသို့လိုက်၍ လှုပ်ရှားတိုင်းမှာ
မှတ်ချက်ပါစေရခြင်း၊ မှတ်ချက်ထားရာ အသိလာစေရခြင်းရှိမှသာ
တစ်ချိန်နှင့်တစ်ချိန်၊ တစ်ကွက်နှင့်တစ်ကွက် ဉာဏ်အမြင်ကွဲပြားချက်ကို
အစေ့အစုံ သိခွင့်သာ၏။ သို့ကြောင့် အင်အားကြီးထွားသော သတိနှင့်

အသိတို့ကို အမြဲလက်သပ်မွေးပါလေ။ သင့်စိတ်သင် အကဲခတ်၍
တိုးသင့်တိုး၊ လျှော့သင့်လျှော့ဖြင့် ပြုပြင်ပေးပါလေ။

၆။ အကွဲကို တွဲကြည့်

သင်သည် ရှုကွက်တွင်းရှိ ပြချက်မှ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးခေါ် ထိမှု-သိမှုတို့၏
တစ်ခြားစီသတ်သတ် သူ့တာဝန်နှင့်သူ အလုပ်လုပ်နေပုံတို့ကို တွေ့မြင်
အားရ သဘောကျပြီဆိုပါအံ့။ တစ်ခြားစီသာ ဖြစ်ကြောင်း သင့်အသိ
ဉာဏ်က အကဲဖြတ်ပေးကာ မှတ်ချက်-ချခဲ့ပြီးပြီဆိုပါအံ့။

တစ်ဖန်-၎င်းကိုပင် ထပ်မံ၍ စိုက်ကြည့်လေဦး။

ဆိုပါစို့၊ ဓာတ်ခွဲခန်းမှ သုတေသနမှူးသည် မိမိမှန်ဘီလူးရှေ့ရှိ အရာ
ဝတ္ထုကို တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် အသေးစိတ်သိ-သိရအောင် သုတေသနပြု
နေပုံမျိုးသို့ သင်သည်လည်း သင့်အကြောင်းအသေးစိတ်သိရန် ဆက်လက်
လေ့လာရချေဦးမည်။

သင်သည် ထိုသို့ရုပ်အထိနှင့် နာမ်အသိတို့ လင်နှင့်မယားပမာ အတူ
သွား အတူလာ ယှဉ်တွဲကာ သူ့တာဝန်နှင့် သူ ထမ်းဆောင်နေကြပါသည်ကို
အကဲခတ်ကြည့်ရှုနေစဉ်-

မသိခင်က ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပေးသော အသိလေးကတခြား။

အသိလေး လမ်းပြထားသည့်အတိုင်း ထိတွေ့နေသည်က တခြား။

ထိတွေ့ပြီးနောက် ထိပုံကို ပြန်ကြည့်သိသော အသိကတခြား။

ဤသို့သော နာမ်အသိနှင့် ရုပ်အထိ၊ တစ်ဖန်-ရုပ်အထိနှင့် နာမ်
အသိတို့ (မောင်လည် နှမလည်ပမာ) အပြန်အလှန် ကျေးဇူးပြုကာ ခရီး
ဆက်နေသည်ကိုပါရမီဉာဏ်က ရုတ်တရက်ထိုးထွင်းသိဖြင့် အသိတိုးလာ
ချေတော့၏။ အကြည့်သန်သဖြင့် အမြင်သန်လာခြင်းတည်း။

၎င်းကို ဉာဏ်စဉ်က ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ခေါ်၍

ခရီးစဉ်က ကင်္ခါဝိတရဏ ဝိသုဒ္ဓိစခန်းခေါ်၏။

၎င်းကို ဉာဏ်စဉ်က ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ခေါ်၍
ခရီးစဉ်က ကင်္ခါဝိတရဏ ဝိသုဒ္ဓိစခန်းခေါ်၏။

ရုပ်-နာမ်နှစ်ပါးတို့ အပြန်အလှန် ကျေးဇူးပြုနေခြင်းကို ဧကန်သိ
သိသဖြင့် ငါစွဲသည် မကဲသာနိုင်တော့ခြင်း၊ ငါစွဲကင်းသဖြင့် အယူဝါဒ
ရေးရာများ၌ ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ မိမိကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့်ပင် ရပ်တည်နိုင်
လာခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်လာတော့ရကား ကမ္ဘာ့ရိုးစွဲအစုန်လမ်းမှ သာသနာ
ရိုးစွဲ အဆန်လမ်းသို့ လမ်းခွဲရန် တာစူလိုက်ခြင်းတည်း။

သမထလမ်းကား-ကမ္ဘာ့ရိုးစွဲ ဘာသာတိုင်းက အားကိုးအားထား
ပြုသော လမ်း။

ဝိပဿနာကား-သာသနာရိုးစွဲ ဘုရားတိုင်းက လက်မလွှတ်သော
လမ်း။

၇။ သဘာဝလက္ခဏာကိုသိမှ ဝိပဿနာ

ဉာဏ်စဉ်တက်ရာ၌ ရှုကွက်ပြောင်းရွှေ့ရန်လည်းမလို၊ မှတ်နည်း
ပြောင်းလဲရန်လည်း မလိုဆိုသည်ကို သင်သည် ကောင်းကောင်း အသိ
အမှတ်ပြုခဲ့ပါလေ။

အတုယူသင့်သည်မှာ ကားသမား ကားကိုမောင်နှင်ရာ၌ မိမိထိုင်မြဲ
ထိုင်ခုံတွင် ဖင်မြဲမြဲထိုင်၍ မိမိရှေ့ရှိ မှန်ချပ်ကို မျက်နှာအပ်ကာ လက်မှ
လည်းကောင်း၊ ခြေမှလည်းကောင်း သူ့လီဗာ၊ သူ့ဂီယာ၊ သူ့စတီယာတို့ကို
အခြေအနေ အချိန်အခါ (လမ်းသာလမ်းရှုပ်)ကို ကြည့်လျှက်က ကိုင်တွယ်
ပြောင်းရွှေ့ပေးရပုံကို သင့်မျက်စိထဲ အကဲပါပါ၊ လူပါးဝဝ မြင်နေခဲ့ပါစေ။
ထိုကားမောင်းနည်းကို လေ့လာပြီးသော်-

မိမိရှုမြဲ ရှုကွက်တွင်းကိုပင် မိမိပိုင် ပွားပို့မှုသတိ၊ အောက်မေ့မှုသတိ
နှစ်မျိုးတို့ဖြင့် စီးသည့်ရေ၊ ဆည်သည်ကန်သင်းပမာ အပေးအယူလုပ်၍
ရှုသိနေပါလေ။

ဉာဏ်အရာ၌ ဘာပေါ်ရမည်ဟု အမျှော်မထားသင့်၊ မျှော်လျှင် ချော်မည်။ ဉာဏ်အရာ၌ ဘယ်လိုဖြစ်စေရမည်ဟု အတေးမထားသင့်၊ ငါဝင်ရှုပ်အလုပ်များသွားမည်။

သူ့ပြချက်တို့ကိုသာ ခရေစေ့တွင်းကျ မလစ်မလပ် မှတ်ချက်ယူနေရာ၏။

သင်သည် အကြည့်သမား။ အပြသမား မဟုတ်ဆိုသည်ကို အရေးထားသင့်၏။

သင်သည် ပိုင်ရှင်မဟုတ်။ သူ့အစား အလုပ်သမားဆိုသည်ကို အလေး မှုသင့်၏။

ထိုသို့မှတ်ချက်ယူနေစဉ် ရှုကွက်တွင်း၌ ရုတ်တရက်ပေါ်၊ ရုတ်တရက်ပျောက်၊ ပျောက်သွားနေကြသော ပြကွက်ကို တွေ့သိလိုက်ရသည်နှင့်-

ရုပ်နာမ်စုံတို့သည် လှစ်ကနဲ လှစ်ကနဲ ရွှေ့ပြောင်းပျောက်ကွယ်သွားကြပါသည်ကိုလည်း အမြင်စိုက်လာတော့မည် ဖြစ်ချေ၏။

သို့မဟုတ်၊ အကြည့်နှင့် အပျောက်ထပ်မံနေသော အပျက်ပြီးအပျက်သို့ ဆိုက်မည်ဖြစ်၏။

သို့မဟုတ်၊ ထိုလှုပ်ရင်းပျောက်ကို စိုက်ကြည့်၊ ဘာမှမမိသည်သို့ ဆိုက်တော့၏။

ထိုအမြင်သုံးမျိုး-တစ်မျိုးမျိုးသို့ အသိဉာဏ်သည် မုချဆိုက်ရမည်သာတည်း။

ထိုသို့ဆိုက်သော် သင်ကား ဝိပဿနာ၏ အစဖြစ်သော လက္ခဏာဉာဏ် (အမှန်အတိုင်းသုံးသပ်မိလာသဖြင့် သမ္မဿနဉာဏ်) သို့ ဝင်ရောက်လာပြီဖြစ်တော့၏။ ငါစွဲအယူကား ကုန်းကောက်စရာမျှပင် မတွေ့ရတော့ပြီဖြစ်ရကား ဒိဋ္ဌိသုဒ္ဓိမှ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိသို့ တက်လာ၏။ နာမ်-ရုပ်ကွဲပြားမှုတုန်းကထက် အမြင်စင်ကြယ်ပြီဟု ဆိုလို၏။ ထိုဆိုခဲ့ပြီးသော ရွှေ့ပျောက်၊ ပျက်ပျောက်၊ သုံးမျိုးတို့တွင် ဘာမျှမရှိ၊ သဘောမျှသာဟူသော အမြင်

အသိသည် အမြတ်ဆုံးတည်း။ ၎င်းသုံးမျိုးတို့ကိုကား အနိစ္စ- အမြင်၊ ဒုက္ခအမြင်၊ အနတ္တအမြင်ဟူ၍ ကင်ပွန်းတပ်ခဲ့ပါလေ။

၈။ အစွဲထက် အတဲကပိုကဲသေး

ရှုကွက်ရှိ ရုပ်နာမ်တို့၏ ဖြစ်ပျက်ပုံအလုံးစုံတို့ကို သူ့သွင်ပြင်မူရာ လက္ခဏာမှန်ဖြစ်သော အနိစ္စ။ ဖြစ်လျက်က ပျောက်ပျက်သွားသဖြင့် သူ့ သဘောကား မမြဲ။ အဖြစ်သည် အပျက်တစ်ခု၏ အဖြစ်သာဖြစ်ပြီး သူ့နဂို ဗီဇအတိုင်း အပျက်သို့သာ ထိုးဆင်းသွားတော့သဖြင့် ဖြစ်ပျက်နှိပ်စက်မှု ခံနေရသော ရုပ်-နာမ်ကား ဆင်းရဲမှုဒုက္ခ။ ထိုအဖြစ်၊ ထိုအပျက်တို့ကို သေသေချာချာ စိတ်စိုက်ကြည့်က မည်မည်ရရ ဘာမျှမရှိ။ အရိပ် အငွေ့ အသက်တို့၏ ပြချက်မျှသာဖြစ်သဖြင့် သဘောမျှ အနတ္တ။ (အတ္တ-ကိုယ် ထည်ဟူ၍၊ န-မရှိ။ အနတ္တ- ကိုယ်ထည်ဟူ၍ ကိုင်တွယ်ပြစရာမရှိတော့) သူ့သဘောကား ဓာတ်ခိုးဓာတ်ငွေ့အာရုံတို့၏ လှိုင်းရိပ်။ ထိုသဘောမျှ အသိမျိုးကား အတ္တစွဲကို ချေဖျက်ရုံမျှသာ၊ အကောင်ထင် ကြိုက်စွဲကို လှန်လှောပြသခြင်းမျှသာ။ သို့ကြောင့် သဘောမျှအသိသည် အစွဲမှဖြစ် သော အသိဆိုရ၏။ မင်္ဂကဲ့သို့ ထိုးလွင်းသိ မဟုတ်သေးဆိုရ၏။ တစ်ဖန် ခန္ဓာဖြစ်စဉ်သည်လည်း အတ္တစွဲဖြင့်သာ စွဲငင်ကာ လိုသလိုပြုပြင်ခံစား ဆဲ၏ ဖြစ်စဉ်မျှသာ ရှိနေသေးသဖြင့် ယင်းဉာဏ် (သမ္မဿန) အဆင့်မှ ရုပ်နာမ်သည် အစွဲမှလည်း မလွတ်ကင်းသေး။

သို့ကြောင့် ထိုအစွဲရုပ်၊ အစွဲသိတို့မှ ဖြစ်ပေါ်လာသော ထိုရုပ်ဖြစ်စဉ်၊ နာမ်ဖြစ်စဉ်တို့ကိုလည်း အစွဲခိုစရာ တစ်စိုးတစ်စိလေးမျှ မကျန်မကြွင်း ရလေအောင် စိုက်ကြည့်ပါလေဦး။

သင့်စိုက်အား၊ စိုက်ချက်နေရာမှန် အကွက်ထဲသို့ ထိုးကျသွားလေ- ခန္ဓာ၏ အတွင်းသားရှိ ပကတိရုပ်-နာမ် နှစ်ပါးတို့၏ ဖြစ်စဉ်က ပေါ်လွင် လေဖြစ်လာတော့၏။ ထိုအတွင်းရှိ ရုပ်-နာမ်နှစ်ပါးတို့၏ ဖြစ်စဉ်ကား

ဆိုခဲ့ပြီး အစွဲရုပ်- အစွဲသိတို့၏ အပေါ်ယံကြောဖြစ်စဉ်များကထက် ပို၍လည်း နူးညံ့၏။ ပို၍- ပို၍လည်း လျင်မြန်လွန်းလှ၏။ သိမ်မွေ့ပုံလည်း အဆသာ၏။

ထိုအချိန်ပိုင်းသည် သဒ္ဓါနှင့် တဏှာ နယ်လုတော့မည်။ သတိထားနေ ပေရော့။

ထိုအချိန်ပိုင်းသည် လမ်းဆုံလမ်းခွရောက်လာပြီ။ သတိထားနေ ပေရော့။ ပကတိအတွင်းသားတို့၏ အထဲရှိကို အထဲသိဖြင့် နှိုက်၍ လှိုက်၍ သိပိုင်လာသောကြောင့် စိတ်သည် အထူးစင်ကြယ်လာ၏။ စိတ်စင်ကြယ် အားကြောင့် အလင်းဓာတ်လည်း ထိန်လာ၏။ စိတ်တွင်မဆံ့ ရုပ်သို့ပါ ကူးစက်သည်အထိ အားကောင်းလာသော်ကား ပြင်ပလောကအထိ တိုးထွက်လာကာ လင်းနေတတ်၏။ နှစ်သက်အားရသဘောကျခြင်း၊ ငြိမ်းအေးခြင်း၊ လိုသလိုစေစား၍ရခြင်း စသည့် စိတ်၏ တန်ခိုးသတ္တိတူး မျှာလည်း ပေါ်လာတတ်၏။

သင်သည် ရှုနေကျမှလွဲ၍ ၎င်းတို့အပေါ် သာယာနေလျှင် လမ်းလွဲပြီး တဏှာအပတ်ခံလိုက်ရပြီ။

သင်သည် ရှုနေကျဖြစ်ပျက်ကိုသာ မျက်ခြေပြတ် မခံလျှင် လမ်းမှန် နေပြီ တဏှာမကပ်သာပြီ။

၉။ မှားကြောင်း၊ မှန်ကြောင်း အကဲခတ်နည်း

ထိုးလမ်းမှား၊ လမ်းမှန်ကွဲပြားလိုသော် သင်၏ အာရုံပြုသည် အကြောင်းခံကို လက်လွှတ်ကာ အကျိုးပြုသို့ သွားရောက်မီချေက ရှုကွက်၏ ပြချက်များသည်လည်း-

- တဖြည်းဖြည်းဝေးသွားသလိုလည်း ထင်ရတတ်ချေသည်။
- တဖြည်းဖြည်းမှိန်သွားသလိုလည်း ထင်ရတတ်ချေသည်။
- သူတစ်ပါးသို့ လက်ကုပ်ပြောလိုသော သဒ္ဓါ၊ ဆန္ဒများလည်း အားကြီးမားလာတတ်သည်။

ထိုအခါ လျှောက်နေကျလမ်းစ ဖဝါးအောက်က ပျောက်ရှနေပြီဆို သည်ကို အတတ်သိ။

တစ်ဖန်-ဖြစ်ပျက်မြင်လမ်းစ ပျောက်သွားသဖြင့် လမ်းပြသတိကို အကူထောက်စေ၍ ရှုကွက်မှ နေရာရှာဖွေသော် ထိုဖြစ်ပျက်လမ်းစဉ်ကား တသွင်သွင်တရိပ်ရိပ် လျှပ်တစ်ပျက်အတွင်း ဖြစ်ပျက်ချင်းထပ်နေအောင် တွေ့လာရချေမည်။ မှတ်တမ်းတင်းလေ-အမြင်ရှင်းလေလည်း ဖြစ်လာ ချေဦးတော့မည်။ ထိုအခါ အာရုံမှန်လမ်းမှန်သို့ ပြန်လည်ရောက်လာပြီ-သိ။ သင့်အတွေး၌ အင်း - - ပြကွက်လွှတ်၍ ပြချက်ကို သာယာနေခြင်းကား အာရုံမှားလမ်းပျက်တည်း။

သင့်အတွေး၌ ပြကွက်လက်မလွှတ် ပြချက်ကို သွင်သွင်ရှုနေခြင်းသာ အာရုံမှန်လမ်းကောင်းတည်း။ ဤသို့ ကိုယ်တွေ့အခြေခံ ရိပ်မိဉာဏ် ပေါ်လာချေတော့၏။ လမ်းမှားသိ မှန်ရာဘက်သို့ လှည့်စေ၏။

ဤ၌ ရုပ်-နာမ်ဖြစ်ပျက်ကို အထဲရှိအတိုင်း မြင်သိနေခြင်းကား ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်။

ကျင့်စဉ်၏ လမ်းမှား၊ လမ်းမှန် သဘောပေါက်လာခြင်းကား မဂ္ဂါမဂ္ဂ ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ။

ဤသို့ ဉာဏ်လမ်းနှင့် အကျင့်စခန်းတွဲလျက်ပင် ကိစ္စပြီးပြေချေ၏။ ဉာဏ်ကားတစ်မျိုး၊ လမ်းကားတစ်ဖုံ၊ ခွဲခြားကျင့်နေစရာ မလိုပြီ။ ကျင့်ရင်းသိ-သိရင်းကျင့်မှပင် နှစ်ခုစလုံးဉာဏ်စခန်းရော သွားလမ်းပါ ပေါ်ရသည်သာတည်း။

၁၀။ သွားသာသွား မှားစရာမရှိတော့ပြီ

ကမ္မဋ္ဌာန်းသမား

သင့်အား ဉာဏ်တို့၏ သဘောနှင့် ဉာဏ်တက်ပုံတို့ကို သည်မျှအထိ လမ်းစဖော်ပေးထားခြင်း၊ သိနည်းသိပုံ အကျဉ်းပြထားခြင်းဖြင့် ငါတို့

တာဝန် ကျေလောက်ပြီ ထင်၏။ လမ်းမှား၊ လမ်းမှန်တို့၏ သဘာဝကို ခွဲခြားပေးထားခြင်းဖြင့် လမ်းပြတာဝန် ကျေသင့်ပြီထင်၏။

ရှေ့သို့ဆက်ရာ၌လည်း ဖြစ်ပျက်မြင်၊ တွင်တွင်ကြည့်- အလျဉ်ကို လည်း သိရမည်ဆိုသော ဥပဒေသကို မြဲမြံဆုပ်ကိုင်လျက်က တက်ပါလေ။

အဖြစ်ချည်းတွေ့လည်း မလွတ်နှင့်၊ အဖြစ်အဖြစ်အတိုင်းသာ သူ့ လှုပ်ရှားပုံကြည့်။

အပျက်ချည်းတွေ့လည်း မလွတ်နှင့်၊ သူပြသလိုသာ သူ့လှုပ်ရှားပုံ မဲတင်းကြည့်။ ဖြစ်ပျက်စုံအကုန်ပေါ်လည်း သူ့လှုပ်ရှားပုံကို ပေါ်တိုင်းသာ ကြည့်၊ လက်မလွတ်နှင့်။

သည့်အတူ ရုပ်ဖြစ်စဉ်ချည်းထဲ တွေ့နေကလည်း သတိလက်မနှေးနှင့်၊ အကွက်မရွေးနှင့်။

နာမ်ဖြစ်စဉ်ချည်းထဲ တွေ့နေကလည်း သတိလက်ရွေးမနေနှင့်၊ အကွက်လည်း ရွေးမနေနှင့်။

ရုပ်-နာမ်ဖြစ်စဉ်စုံတွဲ ပေါ်လာပါကလည်း သတိလက်နက် ထက်မြက် နေပါစေ။

ဤမျှဆို မှားစရာဟူ၍ကား စိုးစိမျှမရှိတော့ပြီ။ လမ်းစဉ်ဘက်က တာဝန်ခံနေပါချေပြီ။ သင့်ဘက်ကသာ မြန်မြန်ရောက်ချင်၊ သွက်သွက် လှမ်း။ ဖြည်းဖြည်းရောက်ချင် နှေးနှေးသွားဖြင့် အသုံးချရုံသာ။ လမ်းဘက် ကားတိုသည်၊ ရှည်သည်မရှိ။ သင်ခြေလှမ်းနှုန်းကသာ အတို၊ အရှည်ရှိ၏။

အကယ်တိ သင့်ထံရှိ ဗိုလ်တို့အရည်အသွေး ညံ့ဖျင်းလွန်း၍ဖြစ်စေ၊ ဆန္ဒစသည် အဓိပတိ အကူ-အုပ်ချုပ်သူ မရှိ၍ဖြစ်စေ၊ သွေးကြောငါးခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်းအားကြီးလာကြ၍ ပျက်လျှင်သာပျက်ဖို့ရှိချေသည်။ လမ်း ဘက်မှကား မပျက်ပြီ။

အကယ်တိ သင့်ဗိုလ်များ ဆင်ခြင်ဉာဏ်များခြင်း၊ ဥပေက္ခာအပြုလွန် ခြင်း၊ အင်အားကို အညီအမျှ အသုံးမချတတ်ခြင်းတို့ကြောင့် ပျက်လျှင်သာ

ပျက်ရမည်။ လမ်းဘက်မှကား ပျက်ရန်မရှိ။ လမ်းကားဖြစ်ပျက်-ပျက်ဖြစ်
အလှန်အပြန်ဖြင့် လှုပ်ရှားပြလျက်သာတည်း။

သင်ကား လျှောက်နေကျလမ်းစ ဖဝါးအောက်က အပျောက်မခံဘဲ
သူ့ပြချက်အတိုင်းတို့ကို အောက်မေ့ဉာဏ်တွင်တွင်သုံး မျက်ခြေတစ်ဆုံး
ကြည့်နေသော အစသည်ဆုံးသွားပြီး၊ တစ်ဖန်-အဆုံးကား ပြန်မစ
တော့လျှင် ဝခန်းကား ချောမောပြီ။

သင်သည် ရွာမှလည်း အထွက်၊ သင်္ချိုင်းကုန်းလည်း အရောက်၊
တစ်ဖန်-သင်္ချိုင်းကုန်းမှ ရွာသို့ပြန်မဝင်လျှင်ကား သင့်လူဦးရေစာရင်းကို
ရွာသား အဖြစ်မှ ပယ်ဖျက်ပြီးဖြစ်နေပြီ။

၁၁။ စကားသည် နားကြားကိရိယာသက်သက်

ကမ္မဋ္ဌာန်းသမား-

ငါတို့ဆိုခဲ့သော ဤစကားစဉ်များကို သင့်အလုပ်ခွင်တွင်း ဆွဲမသွင်း မိဖို့
သတိပေးလို၏။ ငါတို့ဆိုခဲ့သော သိနည်းခေါ် ဤဉာဏ်တက်နည်းကား
အလုပ်ခွင်မဝင်မီ အပြင်ဗဟုသုတအရာထား၊ တရားစကား နားမှအကြား
များလာပြီး အပါးဝစေရန်မျှသာ ဖြစ်ချေ၏။ အလုပ်ခွင်၌ကား ငါတို့ပြော
သလို ပေါ်လာမည်ကား မဟုတ်ပြီ။ ရေးပြသည်မှာ ဖြစ်ပျက်၊ ပေါ်လာ
မည်မှာ ဖြစ်ပျက်တို့၏သဘော။

ငါတို့က သင့်အား ရော့ထန်းလျက်စားဆိုကာ သင့်ပါးစပ်တွင်းသွင်း
ပေးလိုက်သော်လည်း သင်ကား ငါတို့ကျွေးသော ထန်းလျက်ကို စားရလိမ့်
မည်ကား မဟုတ်ပြီ။

သင်တကယ်စားရသည်မှာ အချို့ဓာတ်၏ အရသာကိုတည်း။

သို့ကြောင့် ငါတို့ကျွေးသော ထန်းလျက်ကို ပါးစပ်နှုတ်ခမ်းဝမှ ရှေ့တိုး
မဆွဲယူသင့်။

ငါတို့ကား သဘောမျှသော တရားကို ပညာတ်အားဖြင့်သာ စကား
ဆိုနိုင်၏။ ထိုပညာတ်တင် သမုတ်ထားသော အခြင်းအရာတို့ကား သင့်ခန္ဓာ

ကြားမှ သဘာဝဓမ္မတာအားဖြင့်သာ ပွင့်ပေါ်ထွန်းကားလာချေလိမ့်မည်။ သင့်တာဝန်ကား-ကျင့်နည်း၌ ဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း စိတ်ပွား-အောက်မေ့နှစ်မျိုးသော သတိတို့ကိုသာ လမ်းပြအရာထား၍ ရှုကွက်တွင်းမှ တွေ့ရသမျှတို့ကို မလွတ်တမ်းအားဖြင့် လည်းကောင်း၊ မျက်ခြေမပြတ်ခြင်းအားဖြင့်လည်းကောင်း ခေါင်းအေးအေးထား ရှုစားနေရန်မျှသာ။ ထိုအခါ လူကြီးပွဲကြည့်၏သို့ ဇာတ်ကောင်ကြည့်ရင်းက ဇာတ်လမ်းပါ သိပေါ်လာစေမည်။

ထိုစိတ်ပွား-အောက်မေ့ သတိနှစ်မျိုးတို့တွင်လည်း စိတ်ပွားသည်သာ အခရာ၊ အညှာသော့ချက်ဟူ၍ တစ်ထစ်ချမှတ်ပါလေ။ စိတ်ပွား၏ စေ့စပ်သေချာမှုသည် ပညတ်နှင့် ကိလေသာများ ကြားဝင်မနှောက်စေနိုင်။ ထိုအခါ အောက်မေ့စရာ ပရမတ်သဘာဝကား အလိုလိုပေါ်ထင်လာပြီး သားပင် ဖြစ်ချေတော့မည်။ ကလေးပွဲကြည့်နည်းမျိုးမှ ကျော်လွန်ခဲ့ပြီ။

တရားသည် တရားလွန်းလှ၏။ သင်ကြိုက်၍လည်း မျက်နှာမလိုက်၊ ကြောက်လည်း မျက်နှာမလိုက်ချေ။

သင်ကား ကြိုက်စိတ်ဖြင့် နှိုးဆော်လည်း ပါမည်ကား မဟုတ်။ သင်ခြောက်၍လည်း မရ။ သင် ငေါက်၍လည်း မပြ။ သင် နဝေတိမ်တောင်နေခြင်းဖြင့်လည်း သနားပေး မပေးတတ်။

ထိုတရားလက်ခံသောအရာမှာ သတိ။ ထိုတရားဆက်ဆံခံရသူမှာ အာရုံမှန်လေသူသာ။ သင်သည် ဤအချက်များကို အလေးထား၍ တရားကို တရားသဖြင့် ကြိုးစားပါလေကုန်။

အမှန်သိကိုသာ လိုလားကြပါကုန်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းသမားတို့ အားထားရာ ဉာဏ်စဉ်တက်နည်း၏ ဆိုဖွယ်ရာစကား ဤတွင်ပြီးပြီ။

၃။ နယာနုသာရီအပိုင်း

၁။ နည်းသိမှ လမ်းဖြောင့်

အကြင်သူသည် နည်းလမ်းမျိုးစုံရှိရာတွင် ဤနည်းကို သုံး၍ ဤလမ်းဆုံးသို့ သွားလို၊ ရောက်လိုချေအံ့။

ထိုသူသည် မိမိလက်ကိုင်ထားရမည့် နည်း၏ အကြောင်းကိုမှ တစေ့တစောင်း လေ့လာမထားလျှင် ရှေ့ကိုပြောလျက် အနောက်ထွက်ရာ၏။ သူ့ကိုပစ်ခတ်လျက် ကိုယ့်ဘက်အထိနာချေရာ၏။ အထင်တစ်လမ်း၊ မြင်တစ်လမ်းလည်း ဖြစ်တတ်ရာ၏။

ထိုသူအဖို့ကား ထိုင်နေအကောင်းသား၊ ထသွားမှအကျိုးမှန်းသိဆိုဘိသို့ လည်းကောင်း၊ စစ်သားခန့်-သုံးပန်းဖြစ်ဆိုဘိသို့လည်းကောင်း ကိလေသာ၏ ဓားစာခံဘဝလှလှကြီး ရောက်တတ်ချေ၏။

၂။ ကာလပိုင်းကို အကဲခတ်ကြည့်ခြင်း

အချက်မသိ သားမက်သူခိုးထင်နေတတ်သည်။

ဤအပိုင်းသည် မဟာသတိပဋ္ဌာန်နည်း၏ သဘောတရား ရေးရာပိုင်းများကို ဖော်ပြဖော်ထုတ်ရာ အပိုင်းဖြစ်သဖြင့် လေ့လာသုံးသပ်ရေးအပိုင်းသာ ဖြစ်၏။ ထိုလေ့လာရေးသည် နောက်၌ ဆိုခဲ့သည် အသုံးချရေးများအတွက် အကူအပံ့ ဖြစ်စေရန် ရည်ရွယ်၏။

တရားဆိုသည်မှာ သဘောကိုသာဆိုသည်ဖြစ်၍-

တရားရှုသည်ဆိုရာဝယ် မိမိရှုနေသောအရာကို သဘောပေါက်ဖို့သ် ဖြစ်ချေ၏။ ထိုသို့သဘောပေါက်လိုသော် အားမယူမီ အစကပင် ထိုတရားအကြောင်းကိုလည်းကောင်း၊ ထိုအကြောင်းပေါ်လာရန် ရှုနည်းကိုလည်းကောင်း၊ ထိုသို့ရှုရန် အားယူနည်းသတိထားနည်းကိုလည်းကောင်း သဘောပေါက်ထားသင့်၏။ ငါသည်ကား ဘယ်ကို ဘယ်လိုပြုကျင့်ရမည်ဟူ၍

ထိုအချက်ကို မသိက သဘောကပြသော်မှ တရားဟူ၍ မထင်တတ်။ သဘောသည် တရား၊ တရားသည် သဘောဆိုသည်ကို နားမဝင်တတ်။

ထိုသို့ သဘောနှင့် တရားကို နှစ်နာမည်မှ တစ်ခုတည်း အဖြစ်ကို ယှဉ်တွဲ၍ မရိပ်မိလေသူ ကမ္မဋ္ဌာန်းသမားသည် အကယ်တိ ရှုကွက်တွင်းမှ ပြချက်တို့က ပုံဟန်နိမိတ် အရိပ်အယောင် အငွေ့အသက်အားဖြင့် အထင်အရှားပြသနေကြပါသည်ကို မိမိမှတ်ဉာဏ်မျက်စိဖြင့် မြင်နေရ၊ တွေ့လည်း တွေ့နေရသော်လည်း အသိဉာဏ်သို့ မဆက်နိုင်တော့ပြီ။

၃။(က) မှတ်ဉာဏ်မှ အသိဉာဏ်သို့ ဘက်မကူးသွားသော ထိုကမ္မဋ္ဌာန်းသမားသည် ထိုပြချက်သဘောတို့ကို ကျော်လွှားလျက်က ကြားဖူးစကား နားမှာထား၍ စကားကြားတရားရှာနေတတ်ပြန်၏။ ကျောက်နီကို လက်ကကိုင်လျက်က ပတ္တမြားလိုက်ရှာနေသူကဲ့သို့ ဖြစ်တတ်၏။

သဘောသည် ရိပ်မိသူတို့အတွက် တရားဖြစ်ပြီး၊ မှတ်ဉာဏ်မှ အသိဉာဏ်ထွက်စေ၏။

သဘောသည် မရိပ်မိသူတို့အတွက် အမြင်နှင့် ပြီးပြီး မျောက်
အုန်းသီးရပမာရှိချေ၏။

၃။ သတိပဋ္ဌာန်သည် ကွင်းဆက်ဖော်လှန်ကြည့်သောနည်း

ဤသတိပဋ္ဌာန်ဒေသနာတော်သည် ခန္ဓာဖြစ်စဉ်များကို အတွင်းအပြင်
အားဖြင့်လည်းကောင်း၊ အကြမ်းအနုအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ ထင်ရှားရာမှ
လည်းကောင်း တစ်ဆင့်မှတစ်ဆင့် ကူးပြောင်းကြည့်နည်းဖြစ်၏။ အမှုစစ်
ရဲတို့၏ သည်နည်းဖြင့်မပေါ် ဟိုနည်း၊ ဟိုနည်းဖြင့်မှ မပေါ် ဟိုးဟိုနည်း
စသည်အားဖြင့် လက်ကိုင်သုံး ဥပဒေတွင်းမှ နည်းမျိုးစုံများကို အသုံးချကာ
စစ်နည်းကဲ့သို့ သင့်အတွေးဉာဏ် မျက်စေ့ထဲ၌ ပေါ်လွင်နေသင့်၏။

ထိုသို့ဉာဏ်ပါမှ အကျင့်နှင့် အသိအပေးအယူတည်ကာ အတည်လမ်း
တန်းတန်းဝင်လာမည်။ ဉာဏ်မပါသော် တပည့်ကား လုပ်သလောက်
မော၍ ဆရာကား ပြောသလောက် မောရမည်သာ။ အားမရ၍
တိုးပြောသော် ပြောလေရှုပ်လေဖြင့် ရှင်းမရအခြေသို့ ဆိုက်တတ်သည်။

ထိုတပည့်ကား တရားဆိုတော်ပြီ၊ တခြားနှင့်ပဲ ကုသိုလ်ယူတော့
မည်ဟု ကြွေးကြော်ပေတော့မည်။

ထိုဆရာကား ငါ့ဆေးဝါး စားသူမရှိ၊ ကိုယ်တိုင်ပဲ ဖော်စားတော့မည်
ကြွေးကြော်ပေရော့မည်။

၄။ အာနာပါနသည် သက်ဦးဆံပိုင်

- သတိပဋ္ဌာန်၏ အစသည် ကာယပိုင်း။
- ကာယပိုင်း၏ အစသည် အာနာပါန။

အားယူစတို့အတွက် ပြင်ပမှနေ ထင်ရှားစေသော ကာယသည် သတိ
အင်အားအခြေတည်ရန် လွယ်ကူသောနေရာဖြစ်သဖြင့် ဦးစွာ
ထိုကာယကိုသာ ဦးတည်ကျင့်ရ၏။

ထိုကာယသည်လည်း ပြင်ပ၏အာရုံများကို လက်ခံရာ၌နှာသီး
ဝမှ နေလေ၏။ အတွေ့အာရုံကို လက်ခံခြင်းက အစစတို့အဖို့ လုပ်၍

မယူ လွယ်ကူလှခြင်း၊ နားစရာမလို အမြဲအားထုတ်ခွင့် ရခြင်းတို့ကို အခွင့်သာစေ၏။

ထိုအာနာပါနသည် ထွက်သက်၊ ဝင်သက်ကို ရှုခြင်း၊ ရှိုက်ခြင်းဖြင့် ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုမှသည် ခန္ဓာစဉ်တစ်ခွင်လုံး၏ ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်တို့ကို ဖဝါးမှ ဆံဖျားတိုင် မြင်သာစေ၏။

အစတွင် နှာသီးဝ၏ လှုပ်ရှားပုံ၊ လေ၏တိုးနှုန်းမျှကိုသာ တွေ့မြင် ရ၏။ အားကောင်းသော မှတ်ဉာဏ်ဖြစ်ပွင့်လာသောအခါ ဝမ်းဗိုက် အထိ ဖြစ်ပျက်မြင်သာ၏။

အပ္ပနာသို့ မှတ်ဉာဏ်တက်သွားသောအခါ ဆံစမှဖဝါးတိုင် ဖြစ်ပျက်မြင်သာ၏။ ထို့ကြောင့် အာနာပါနသည် အသက်ရှူကိုကိုင်၍ လှုပ်ခါကြည့်ရသော နည်းဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဇီဝပယောဂကမ္မဋ္ဌာန်း ဟူ၍ သမုတ်အပ်ချေ၏။ မိမိ၏ ခန္ဓာကို အသေမှအရှင်သို့ ဆယ်တင် ရာ၌ အဓိကကျသဖြင့် ကာယသင်္ခါရ၊ ကိုယ်ကိုပြုပြင်စောင့်ရှောက် ပေးသောနည်းတည်း။

ကားတစ်စီး၏ စက်နှိုးရာ သော့ချက်ပမာသို့ ဉာဏ်မျက်စေ့၌ မြင်ခဲ့ပါလေ။ ကားတစ်စီးလုံး၏ အသက်ဝင်-ရှင်မှုကို သော့အိမ် ပေါက်နှင့် သော့တို့က တာဝန်ယူအသက်သွင်းပေးရပုံကို သင်မြင် ခဲ့သိခဲ့ဘူးပြီ မဟုတ်လော။

ဤကား-အာနာပါန ရှုမှတ်ရခြင်း၏ အဓိကအကြောင်း ရင်းတည်း။

၅။ ဣရိယာပုထ်များမှနေ၍ စစ်ဆေးကြည့်ပါ

နူးညံ့သိမ်မွေ့လှသော အာနာပါနကျင့်စဉ်မှ သင်သည် ခန္ဓာ၏ လှုပ်ရှားဖြစ်ပျက်ပုံများကို သဲလွန်စမရသေးဘူးဆိုလျှင် ဣရိယာပုထ် တို့၏ အထိုင်အထ အပြောင်းအလှည့်တို့မှ စောင့်ကြိုကာ စစ်ချက်ယူ ပါလေ။

ဤဣရိယာပထသည် အာနာပါနထက်ကြမ်းသော နည်းဖြစ်၏။ အငွေနှင့် မတွေ့၊ အတွေ့ဖြင့် တွေ့စေအံ့ဟူ၍ အနုနှင့်မရအကြမ်းသို့ ဆက်စေခြင်းပင် ဖြစ်၏။

ဤ၌ ကြားညှပ်၍ သတိပဋ္ဌာန်နည်း၏ ရာဇဝင်းအကျဉ်းဖော်ပြလို၏။ ဘုရားရှင် နောက်ပါသံဃာသုံးသောင်းမျှခြံရံလျက်က ကုရတိုင်း (မြောက်ကျွန်းသားတို့ နေထိုင်သွားရာအရပ်) ကမ္မာသဓမ္မနိဂုံး (ပေါရိသာဒမင်းကို ဘုရားအလောင်းတော် မဟာသုတသောမမင်း ချွတ်ရာမြို့ကြီး) ၏ အနီးတောအုပ်ကြီး၌ ခေတ္တစခန်းချသီတင်းသုံးနေတော်မူစဉ် တစ်ည၌ဝယ် ထိုသုံးသောင်းမျှသော ပုထုဇဉ်ရဟန်းတို့ကိုခေါ်တော်မူလျက် ဤသုတ်တော်မြတ်ကို ဟောတော်မူပါ၏။

ထိုရဟန်းတို့ ချင်းချက်မရှိ ယုံရန် ဦးစွာ ဤကျင့်စဉ်သည် ဗောဓိလောင်း ကိလေသာအညစ်အကြေးဆေးကြောရာ တစ်ခုတည်းသော ရေဆေးခုံနည်းဟူ၍လည်းကောင်း

သောကဖိစီး ငိုညည်းသူတို့ သောကချုပ်ငြိမ်း အအေးဓာတ် ကိန်းရန် တစ်ခုတည်းသော ကျော်နည်းဟူ၍ လည်းကောင်း။

ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲအထင်နှင့်အမြင်လွဲနေသူတို့၏ ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲရမှု-ဒုက္ခမှ လွတ်ကင်းရန် တစ်ခုတည်းသော ထွက်နည်းဟူ၍ လည်းကောင်း။

အမှန်တရား မိမိဉာဏ်သွားဖြင့် ထိုးထွင်းသိလိုသူ၏ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ရခြင်းငှာ တစ်ခုတည်းသော မျက်လုံးဟူ၍ လည်းကောင်း။

အမှန်တွင် အမြင်ဆိုက်သဖြင့် မစွဲထိုက်ရာ ခန္ဓာကိုခွာ၍ နိဗ္ဗာန်သို့ မျက်မှောက်ပြုခြင်းငှာ တစ်ခုတည်းသော ဖဝါးဟူ၍ လည်းကောင်း တိကျသောဝန်ခံကတိကို ပေးတော်မူပါ၏။

ထိုရဟန်းတို့၏ သဒ္ဓါသည် အဓိဂမသို့ တက်ကြလေကုန်သည်။ သဒ္ဓါလွန်ကဲ လာကြကုန်ပြီဟု ဆိုလို၏။ ထိုလွန်ကဲသော

သဒ္ဓါရှင်တို့အား ပညာမပါမီ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး လှုပ်ရှားနေဦး
မည်ကား မလွဲ။

သို့ကြောင့် ခန္ဓာများ လှုပ်ရှားလျက် ရှိကြကုန်၏။ နှာသီးဝထား
ရင်းမှ ခန္ဓာခွင် ပြင်ဆင်ရသဖြင့် သတိသည် နှာဝမှလည်းလွတ်၊
ခန္ဓာမှာလည်း မစွပ်မိ ဖြစ်ကြချေ၏။

သည့်အတူ ခန္ဓာမှာ ထိုင်လျက်က မသက်သာမှုဝေဒနာများလည်း
စိတ်အထိုင်မကျသေးခြင်း၊ ကိုယ်အထိုင်မကျသေးခြင်း၊ လူ့ဘဝများ
တုန်းက ပေါင်းဖူး-သင်းဖူးသော ကာမဂုဏ်အပူငွေ့များကလည်း
ရိုးတွင်းခြင်ဆီတွင် ခိုအောင်းဆဲရှိနေသေးခြင်း၊ ဖြစ်ခဲ့ဖူးသော သောက၊
ပရိဒေဝ၊ ဒုက္ခ၊ ဒေါမနဿတို့ကြောင့် ပေါ်ပေါက်လာသော ရှေ့ကြိုတွေး၊
နောက်ပြန်တွေးများကလည်း အားကြီးနေသေးခြင်းများကြောင့် ၎င်းတို့၏
ခန္ဓာသည် ဘယ်ပြောင်းညာရွေ့လှုပ်လျက်နေကြလေရာ နှာဝမှာလည်း
သတိမရှိ၊ လှုပ်ရှားရာတို့မှာလည်း သတိမပါ ဖြစ်နေကြပါကုန်၏။

တစ်ဖန်-နောက်ကြောင်းကိလေသာမီးရှိန်တို့၏ ချောက်မှုများ
ကြောင့်လည်း စိတ်ကစားနေခြင်း၊ အသံဗလံတောတွင်း အခံတို့ဆီ စိတ်
သွားနေခြင်းများလည်း အချို့ပေါ်နေကြပေသေး၏။

ထိုသို့ သုံးသောင်းမျှကုန်သော ပုထုဇဉ်ရဟန်းကောင်းတို့၏
အကြောင်းပေါင်းစုံ အာရုံမတွေ့ ဓလေ့နောက်သို့ လိုက်ပါနေကြစဉ်
ဤဒေသနာစဉ်ကို ဟောတော်မူခဲ့ပါချေ၏။

ဒေသနာသည် ရဟန်းတို့ခန္ဓာသွားရာ လှည့်လည်တော်မူခဲ့ပါချေ၏။

ဒေသနာသည် ရဟန်းတို့စိတ်ကစားရာ လှည့်လည်တော်မူခဲ့ပါ
ချေ၏။

ဒေသနာသည် ဆေးစက်ကျရာ အရုပ်ထင်စေသော ဒေသနာသာ
ဖြစ်ပါချေ၏။

ရဟန်းတို့သည် ဘုရားရှင်အသံတော်၌ နားစိုက်နေရင်းမှ ခန္ဓာမှ တိုက်ခိုက်သော မခံသာမှုကြောင့် ခန္ဓာသို့ စိတ်ရောက်သော် ထိုစိတ်ရောက် ရာ၏ ဣရိယာအပြောင်းအရွှေ့မှာသာ သတိထိုင်စေပြီး ဘုရားရှင်၏ တရား-နားမှ နာကြားရင်း ဉာဏ်မျက်စိက ဣရိယာပထ၏ လှုပ်ရှားပြောင်း ရွှေ့ပုံတို့ကို ရှုကြည့်စေနည်း ဖြစ်၏။ သို့မဟုတ် တရားနာရင်း နာသီးဝ ရှုမှတ်ရင်းအစား၊ တရားနာရင်း ဣရိယာပြောင်းရင်း မှတ်နည်းပင်ဖြစ် ချေ၏။ အဆုံးကား သဘောနှင့် သစ္စာသို့သာ ဆိုက်စေကုန်၏။

ထိုဣရိယာပုထ်လှည့်ရင်းက ရှုမှတ်ရာ၌ အထိုင်မှ အထိုင်သို့ ဘယ် ညာလှည့်ဖြစ်အံ့၊ ဝဲဘက်သို့လှည့်စဉ်နှင့် ယာဘက်သို့လှည့်စဉ် ခန္ဓာစဉ်ဖြစ် ပျက်မတူချေ။ ထိုတစ်ခုမှ တစ်ခုသို့မရောက်မီ ကြားကာက၏ ခန္ဓာဖြစ်စဉ် သည်လည်း သီးခြားပင် ဖြစ်ချေ၏။

တစ်ဖန်-အထိုင်မှအထ၊ အထမှ အရပ်ကြားတို့၌လည်းကောင်း၊ အရပ်မှ အလှမ်း၊ အလှမ်းမှအသွား ကြားတို့၌ လည်းကောင်း၊ အလှမ်း၌ပင် ဘယ်နှင့်ညာ ထိုနှစ်ခုတို့၏ အကြားတို့၌ လည်းကောင်း ဖြစ်စဉ်၏ ပြောင်းလဲ ဖောက်ပြန်ပုံတို့ကား မတူညီချေ။

ထိုမတူညီသည်ကို မတူညီမှန်းသိလျှင် ဣရိယာပထမှ လမ်းစရပြီ။ ဤနည်းသည် စက်နှိုးပြီးကားကို မောင်းနှင်ကြည့်သည်နှင့် တူ၏။ ဉာဏ်မျက်စိ မြင်ခဲ့ပါလေ။

အာနာပါနကား-ဇီဝပယောဂကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းဖြစ်ပြီး၊ ဤဣရိယာပထ ကား-ခန္ဓာ၏ လှုပ်ရှားရာခရီးစဉ်ကို ရှုကြည့်နည်းဖြစ်၍ ဌာနပယောဂ ကမ္မဋ္ဌာန်းဟူ၍ သမုတ်အပ်ချေ၏။

ဤကား-ဣရိယာပထပိုင်း လေ့လာရခြင်း၏ သဘောသွားတည်း။

၆။ ၎င်းတို့ကို လှုပ်ရှားရာမှနေ၍ လေ့လာခြင်း

သမ္ပဇညာကာရပိုင်းကား-ခန္ဓာ၏ ဣရိယာပုထ်တို့အတိုင်း လှုပ်ရှားစေရာမှ ပေါ်ထွက်လာသော ရှေ့တက်ခြင်း၊ နောက်ဆုတ်

ခြင်း၊ ရှေ့တည့်တည့်ကြည့်ခြင်း၊ စောင်းငဲ့ကြည့်ခြင်း၊ ခန္ဓာရှိ အင်္ဂါ
 ခြေလက်များ ကွေးခြင်း၊ ဆန့်ခြင်း စသည့် ဣရိယာပထပယောဂ၊
 ၎င်းတို့၏အကူဖြင့် အဝတ်၊ သင်္ကန်းကို ငွယ်သုံးသပ်ခြင်း၊
 ထို့နောက် စားသုံးခြင်း၊ စွန့်ချခြင်းစသည့် အမူအရာထူးများကို
 လည်းကောင်း၊ ထိုအမူအရာများမှ အပဖြစ်သော သွားခြင်း၊ ရပ်ခြင်း၊
 ထိုင်ခြင်း၊ အိပ်ခြင်း၊ နိုးခြင်း၊ ပြောဆိုခြင်း၊ ဆိတ်ဆိတ်နေခြင်း
 စသော ဖြစ်ပွားနေကျ အမူအရာများကို လည်းကောင်း ဣရိယာ
 ပုထ်ကြီးထဲမှ ပုထ်ခွဲသေးလေးများအထိ အသေးစိပ်လိုက်လံကာ
 ရှုမှတ်စေခြင်းပင် ဖြစ်ချေ၏။

ဤအပိုင်းသည် ဣရိယာပထအမူအရာကြီးမှ အသေးစိပ်လာ
 သော အမူအရာသေးလေးများကို စစ်ဆေးရင်းမှ ခန္ဓာဖြစ်စဉ်ကို
 လျှောက်စေနည်းဖြစ်၍ ကိစ္စပယောဂကမ္မဋ္ဌာန်းဟူ၍ သမုတ်အပ်
 ပါ၏။ ဌာနတွင်းရှိ ကိစ္စရပ်တို့ကို အသေးစိတ် အကောင်အထည်
 ဖော်ရာ ကမ္မဋ္ဌာန်းတည်း။

ကားဆရာသည် ကားကို စက်လည်းနှိုးကြည့်၏။ မောင်းနှင်၍
 လည်း ကြည့်ပြီး ဖြစ်ခဲ့၏။ စက်၏ အနာအဆာကို မတွေ့ရသေး
 သည်ဖြစ်၍ စက်ခန်းအဖုံးဖွင့်ကာ စက်တို့၏ တည်နေဟန်၊ လှုပ်ရှား
 ဟန်များကို စမ်းသပ်နေပုံမျိုးသို့ သင့်မျက်စိထဲ မြင်ခဲ့ပါလေ။

ကာယပိုင်း၏ ကိုယ်ထည်ကား ဤဆိုခဲ့ပြီးသော သုံးပိုင်းတည်း။
 ဤကား-အထွေထွေမူရာပိုင်း လေ့လာရခြင်း၏ သဘောပင်
 တည်း။

၇။ ကောဋ္ဌာသတို့ကို လေ့လာခြင်း

ကောဋ္ဌာသဟူသည် ခန္ဓာ၏ အစိတ်အပိုင်းများကို ဆိုချေ၏။
 ၎င်းတို့သည် သူ့ဆိုင်ရာကိစ္စတို့ကို သူ့ဆိုင်ရာဌာနတို့မှနေ၍

ဤခန္ဓာတည်တန့်စွာ အသက်ဝင်နေနိုင်ရန် တာဝန်ခံရသဖြင့် အဖို့အစုခေါ်ရ၏။ အမာခံဖြစ်သော အရိုးစုမှ သွားသည် သူ့နေရာမှ သူ့တာဝန်ကျေပွန်ရသည့်ပမာ ဖမျက်ရိုးမှသည် ခြေထောက်ရိုး၊ ပေါင်ရိုး၊ ခါးရိုးစသည်တို့လည်း သည်အတူသာရှိချေ၏။ ကြွင်းသော အသား၊ အကြော၊ အရေစသည်တို့လည်း ကိစ္စတစ်ခုပေါ်လာ၍ သူနှင့်ဆိုင်ရာ သူ့နေရာတွင်ရောက်လာသော် သူ့တာဝန်သူ ကျေကြ ရ၏။ သို့လျှောင့်ရုံအစာသစ်အိပ်၏ တာဝန်ခံရပုံမှာ အကယ်တိ ထိုအစာသစ်အိပ်၌ အစာမရှိသဖြင့် သူ့အဖို့သူ့တာဝန် မကျေပွန် သော် သင့်အားမည်မျှဒုက္ခရောက်စေသည်ကား ဆာလောင်မွတ်သိပ် ချိန်တွင် ရှုကြည့်က အတပ်သိ သိနိုင်ရာသည်။ အစာသစ်အိပ်၏ အလုပ်လုပ်ပုံ ထင်ရှားစွာသိပြီးသော် ကျန်သုံးဆယ့်တစ်ခုတို့လည်း အစာသစ်အိပ်သို့ပင် အရေးကြီးကြောင်း ရိပ်မိနိုင်ရာသည်။

၈။ ခုခံစစ်အတွက် ဖွဲ့စည်းထားသော ဤကိုယ်

ဤခန္ဓာ၏ (၃၂) ကောဋ္ဌာသတို့ကား အမာခံမြေဓာတ်များနှင့် ၎င်းတို့ကို စုစည်းမွမ်းမံပေးထားသော ရေဓာတ်တို့ချည်းသာဖြစ်ကြချေ၏။ ဥတုကြောင့်ဖြစ်သော ဤခန္ဓာသည် ဥတုကြောင့်ပင် အိုမင်းဆွေးမြည့်ခြင်း သို့ ရောက်စေ၏။ ကံကြောင့်၊ စိတ်ကြောင့်၊ အာဟာရတို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ် လာသော ဤခန္ဓာသည်လည်း ထိုကံ၊ ထိုစိတ်၊ ထိုအာဟာရတို့၏ ဖျက်စီး ခြင်းကို နိစ္စဓူဝပင် ခံနေရချေ၏။ ကြက်မှမွေးသော ကြက်၊ ကြက်ခွပ်၍ သေ ရဘိသို့ ပမာရှိ၏။ ဓားကိုင့်လျက် ရမ်းကားလေသူ ဓားကိုင့်သမား၏ တန်ပြန်ခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ လက်နက်ကိုင့် သောင်းကျန်းသူအား လက်နက်ကိုင့်တပ်စု၏ ချေမှုန်းခြင်းကို လည်းကောင်း ခံရဘိသို့သာ ပမာ ရှိ၏။

ထိုဥတုဒဏ် (ကံဒဏ်၊ စိတ်ဒဏ်၊ အာဟာရဒဏ်) ခံနိုင်ရန် ဤခန္ဓာကို မြေဓာတ်၊ ရေဓာတ်တို့ဖြင့် တည်ဆောက်ထားရချေ၏။ ထိုအဖျက်လေးမျိုး

တို့တွင် ဥတုသည် အကြီးမားဆုံးဖြစ်ချေ၏။ ထိုဥတု၏ ပူတလှိုက်၊ အေးတလှိုက်ကို ခံနိုင်ရည်ရှိရန်မှာ ဥတု၏ အခိုးသတ္တိကြောင့် လွင့်ပျယ်ထွက်ကျခြင်းမရှိစေသော အသွေးအသား အရိုးအကြော၊ အရေပြားတို့ဖြင့် မွမ်းမံတည်ဆောက်ထားချေမှသာ ခံနိုင်ရည်ရှိတန်ရာ၏။

၎င်းတို့ကို အုပ်စုဖွဲ့သော်-

(၁) ဆံပင်၊ မွေးညင်း၊ ခြေသည်း၊ လက်သည်း၊ သွား၊ အရေပြား ငါးမျိုးက တစ်အုပ်စု။

(၂) အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အညှို့ငါးမျိုးက တစ်အုပ်စု။

(၃) နှလုံး၊ အသည်း၊ အမြွေး၊ အမြှုပ်၊ အဆုပ်ငါးမျိုးက တစ်အုပ်စု။

(၄) အူသေး၊ အူမ၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊ ဦးနှောက်ငါးမျိုးက တစ်အုပ်စု။

ဤလေးအုပ်စုအရေအတွက်အားဖြင့် (၂၀) တို့ကား အမာခံအဆောက်အဦများ ဖြစ်ကြချေ၏။ ခန္ဓာတည်တံ့စွာ ထားနိုင်ရန် တာဝန်ခံကြရ၏။ မြေဓာတ်အုပ်စုများဟု ဆိုလို၏။

တစ်ဖန်-၎င်းတို့ကို မွမ်းမံအားပေးနေသည်တို့ကား -

(၁) သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ပြည်၊ သွေး၊ ချွေး၊ အဆီခဲခြောက်မျိုးကား တစ်ဖွဲ့။

(၂) မျက်ရည်၊ ဆီကြည်၊ တံတွေး၊ နှပ်၊ အစေး၊ ကျင်ငယ် ခြောက်မျိုးကားတစ်ဖွဲ့။

ဤနှစ်အုပ်စုအရေအတွက်အားဖြင့် (၁၂) တို့ကား မွမ်းမံလည်း ဟုတ်၏။ သန့်စင်ရေးလည်း ဟုတ်၏။ ကျင်ငယ်စသည့် ယိုဖိတ်ပစ္စည်းတို့ကား အဟောင်းအသစ် လဲလှယ်ပေးသောအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ မလိုအပ်တော့သဖြင့် လည်းကောင်း၊ ဥတုဒဏ်သင့်၍လည်းကောင်း

ထွက်သောခန္ဓာသန့်ရှင်းရေးသမားများတည်း။ ၄၄ (၁၂) မျိုးတို့ကား အာပေါအုပ်စုများဟု ဆိုရ၏။

၉။ ချက်ပြုတ်စားစား၊ အစိမ်းလိုက်စားစား

သင့်ခန္ဓာ၌ ဤမျှသာရှိ၏။ တကယ်ရှိသော ဤကောဋ္ဌာသတို့ကို ပွားခြင်းသည် သမထနယ်ပယ်၏ ရာဂအဆိပ်ချရာ၌ ထိရောက်လှသော ဆေးတစ်လက်ဖြစ်ချေ၏။ မိမိ၌ တစ်ဖက်အာရုံသို့ အာရုံယူအကြည်မှား၊ အမြင်မှားသဖြင့် ထကြွလာသော ရာဂသွေးများကိုနှိမ်ရာ၌ မိမိခန္ဓာအရှိသို့ စိတ်စိုက်သွင်းကာ တစ်သင်းချင်း၊ တစ်အုပ်ချင်း အပေါ်ယံကြောမှနေ အတွင်းသားအထိ မျက်စိတွင်းမြင်လာအောင် ရှုကြည့်ရန်ပင်မလို၊ တစ်ဖက်သူ၏ သူ့အမြင်၊ သူ့အသွင်တို့ကို အတွင်းသားအရိုးစုအထိ ထိုးဖောက်ကြည့်တတ်က သူ့လက်က ဓားဖြင့်ပင် သူ့ပြန်ခုတ်သည့်ပမာ ရာဂစိတ်အဆိပ်ကွာစေ၏။

၄၄ ကောဋ္ဌာသတို့ကို သူ့ချည်းသက်သက် ပင်တိုင်လုပ်၍လည်း ရှုနိုင်၏။ ဆိုင်ရာကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းများနှင့် တွဲဖက်၍လည်း ရှုနိုင်၏။

သူ့ချည်းသက်သက်၌လည်း တစပဉ္စက စသည့်ပဉ္စက၊ ဆက္ကအားဖြင့် တစ်ခုတစ်ခုပေါ်ထင်နိုင်မိတ်ဖြစ်စေပြီးမှ ရှေ့တစ်ခုတစ်ခုသို့ ကူးခြင်းက တစ်မျိုး။

တစပဉ္စက၏ အစ ဆံပင်မှသည် ဆက္က၏အဆုံး ကျင်ငယ်သို့တိုင် (၃၂) မျိုးလုံးတို့ကို အစဉ်အားဖြင့်လည်းကောင်း၊ ပြောင်းပြန်လှန်၍ လည်းကောင်း အဆင်းအတက်မှတ်ပုံကတစ်မျိုး။

ဤသို့လျှင် နှစ်မျိုးကွဲချေ၏။ သတိအဖွဲ့ သန့်သဖြင့် ထားရာ၌ စိတ် စိုက်မှုလျင်မြန်သူတို့အဖို့ (၃၂) မျိုးလုံးတို့ကို ခေါင်းစီးဖော် အာရုံပြုနည်းက အမြင်သန့်လွယ်၏။ သတိလျော့ရဲအဖွဲ့အချည်း နည်းသူတို့အဖို့ကား တစ်ထစ်ချင်း၊ တစ်အုပ်စုချင်း ကိုင်တတ်မှသာ မိတန်ရာ၏။

ဤကား-သူ့ချည်းသက်သက် ပွားလိုသူတို့အတွက်တည်း။

အကယ်တံ မိမိယူမြဲ ပင်တိုင်ကြားမှ ရာဂဓားပြတို့ ထကြွသောင်းကျန်း
လာမည်ဆိုသော် မိမိကိုယ်မိမိ အထင်ကြီးအမြင်ကြီး မာန်ဖီးကာ မာန်မကျ
သေးဘူးဆိုသော် ထိုင်ခြင်း၊ စကြံသွားခြင်း၊ အထွေထွေကိစ္စ ဆောင်ရွက်
ခြင်းတို့ ပြုကျင့်နေစဉ် အတွင်းမှနေ၍ ရာဂသွေးထကြွလာလျှင် ထိုထရာ
အချိန်၌ပင် ဆင်ခြင်ရာ၏။ ဆိုင်ရာမှတ်နည်းဖြင့် မနိုင်က နိုင်ရာကိုစေ
ခြင်းပင် ဖြစ်ချေ၏။ အကယ်တံ ထိုရာဂသောင်းကျန်းမှု မည်သည့်အချိန်မှ
မပေါ်သော်ကား မိမိ၏ အတွင်းရေးကို အပေါ်ယံမှ အတွင်းထိအစင်းသိ
သိနေစေရန်-ရာဂမပေါ်ခင် ကြိုတင်ဟန့်တားပြီး ဖြစ်နေစေရန် အိပ်ရာဝင်
ခါနီး အနားမယူမီကာလတွင် အိပ်ရာထက် ပက်လက်သိပ်ပေးကာ ဆင်ခြင်
ပေးရမည်။

ဤကား-တွဲဘက်အသုံးချနည်းတည်း။

ကားဆရာသည် ကားကိုစက်နှိုးကြည့်၊ မောင်းကြည့်၊ စက်ခန်း
လှန်ကြည့်သော်မှလည်း စက်ချို့ယွင်းနေချက်၏ ချို့ယွင်းပုံကို
အမှန်အကန် မသိရသော် စက်ခန်းတွင်းရှိ စက်ကိရိယာအားလုံးကို
လည်းကောင်း၊ ကိယာအုံစသည်မှ စက်ကိရိယာအားလုံးကို လည်းကောင်း
ဖြုတ်ချ၍ ထိုစက်ကိရိယာတို့၏ အရေအတွက်ကိုလည်းကောင်း-
အပဲ့အစင် အနာအဆာကိုလည်းကောင်း ရေတွက်စစ်ဆေးနေဘိသို့
မြင်ခဲ့ပါလေ။

ဤကား ကောဠာသလေ့လာရခြင်း၏ သဘောထားတည်း။

၁၀။ ခန္ဓာသဘောက ဘာလဲ၊ သိလိုလျှင် ဓာတ်ခွဲကြည့်

ခန္ဓာကား ဘယ်သို့တည်ဆောက်ထားသနည်း။

ခန္ဓာကား ဘယ်လိုအလုပ် လုပ်နေသနည်း။

ဤမေးခွန်းပိုင်းသည် ကာယပိုင်းနှင့် ပတ်သက်၍ သိကောင်း
စရာ သဘောတရားများချည်း ဖြစ်ချေ၏။ ခန္ဓာ၏ အမြင်ချပ်ကို

ထုံးလိုခြေ၊ ရေလိုနှောက်၍ သူ့တည်နေဟန်သဏ္ဌာန်နိမိတ်ကင်းစင်
စေကာ အကာကျေစေရန် နည်းများလည်း ဖြစ်ချေ၏။

ထိုသို့ အစိုင်းအခဲအသွင်မှ တစ်စစီသော ကောဠာသအသွင်သို့
တစ်ဖန်-ထိုတစ်စစီကိုပင်လျှင် ခုခံအား၊ တိုက်အား ဓာတ်နှစ်မျိုး
တို့ဖြင့် ထိုးဆွစမ်းသပ်ကြည့်လိုက်သောအခါ အသားဟူသည်၊
အကြောဟူသည် ဘာမျှမရှိတော့သော အဖြစ်။ အမာခံအရိုးဟူသည်
လည်း ဘာမျှ မဟုတ်တော့သော မြေဓာတ်အဖြစ်သို့ ရောက်စေခြင်း
ဖြင့် သက်မဲ့ဘဝသို့ ထင်စေမြင်စေနည်းပင် ဖြစ်ချေ၏။

ကားဆရာသည် ကားကို သူ့ကိရိယာနှင့် သူ တပ်ဆင်ပြီး
မောင်းနှင်လေရာ ထိုကိရိယာ ထိုအစာတို့ကြားမှပင် မီးဓာတ်၊
လေဓာတ်များ သဘာဝအလိုက် ထွက်စေကာ ဓာတ်လေးပါးစုံ အကုန်
ပေါ်လာပြီဖြစ်သဖြင့် လှည့်လိုရာလှည့်၍ ရခြင်း၊ ရှေ့တိုးလိုကတိုး၊
နောက်ဆုတ်လိုက ဆုတ်၍ရခြင်း၊ အမူအရာများ ပေါ်ပေါက်
အသက်ဝင်နေသော်လည်း အကယ်တိ စက်ချွတ်ယွင်းလေသော
အခါ၊ တစ်စစီတစ်ခုချင်း ဖြုတ်ချထားပြီးလေသောအခါမျိုးတို့၌
အသေသည် အသေသာပြန်ဖြစ်ချေ၏။ သို့ထင်စေမြင်စေနည်းပင်
ဖြစ်ချေ၏။

ကိရိယာစုံသော် သက်ရှိ၊ လုပ်လိုရာလုပ် အတ္တသရုပ်၊ အထင်နှင့်
အမြင်ကား အဟုတ်။

ကိရိယာမစုံက သက်မဲ့၊ ခိုင်းတိုင်းမလှုပ် အနတ္တသရုပ်၊
အထင်နှင့် ကား လားလားမျှ မဟုတ်။

ဤဓာတ်ခွဲကမ္မဋ္ဌာန်းကို သမာဓိရင့်စွာဖြင့် အာနာပါနရူပားစဉ်
ခန္ဓာကြား၊ သတိအားကောင်းကောင်းဖြင့် စောင်းငဲ့ကြည့်သော် သွေး
အုပ်စုနှင့် လေအုပ်စုတို့ တစ်ဖက်နှင့်တစ်ဖက် အပြန်အလှန် ခုခံစစ်၊
ထိုးစစ်ဆင်ပုံများ မြင်တွေ့နိုင်၏။ အပ္ပနာသမာဓိ၏ နယ်ပယ်သင်္ခါ

ရပေက္ခာဉာဏ်မျိုး၌ တွေ့ရတတ်၏။ သို့မဟုတ် ကောဋ္ဌာသတို့ဖြင့် ခန္ဓာကို တစ်စစီဖြုတ်ချပြီးနောက် တစ်အုပ်စုချင်း ဓာတ်ခွဲကြည့်ခြင်း ဖြင့်လည်း သိနိုင်မြင်နိုင်၏။ ဤ၌ ကောဋ္ဌာသမှ ဆက်လက်၍ အသေးစိတ် စစ်နည်းညွှန်ပြနေချိန်ဖြစ်သဖြင့် ကောဋ္ဌာသမှ အဆင့် တက်စစ်နည်းကိုသာ ညွှန်းလို၏။

ကားဆရာသည် မိမိကားကို တစ်စစီဖြုတ်ပြီးနောက် စက် ကိရိယာများ၏ အမျိုးအစားကို ခွဲဝေစစ်ဆေးကာ တစ်စုစီ ပုံဘိသို့ မျက်စိထဲက မြင်ခဲ့ပါလေ။

ကောဋ္ဌာသနှင့် ဤဓာတုမနသီကာရပိုင်းတို့သည် ပြီးသော ကာယသုံးပိုင်းတို့၏ အရန်ကမ္မဋ္ဌာန်းများဟူ၍ မှတ်ခဲ့ပါလေ။ အရန် ကား လိုလျှင်သုံး၊ မလိုလျှင်မသုံးသေးနှင့် ဟူ၏။ ပြီးခဲ့သော သုံးပိုင်း တို့ဖြင့် ဥပစာရသမာဓိ၊ အပ္ပနာသမာဓိတို့ ထွန်းကားရာ ဉာဏ်အဆင့် ဆင့်တက်၊ ဉာဏ်အဆင့်ဆင့် ရင့်ကျက်ရာမှ အလိုလိုတွေ့သိနိုင်ခြင်း ကြောင့်လည်း အရန်ဆိုရသောဟူ၏။

၁၁။ ကိုယ်မရှိ သူ့ဟာဆွဲကြည့်၊ ကိုယ်ဟာသိ

ကာယတို့၏ နောက်ဆုံးအပိုင်းများဖြစ်ကြပါသော နဝသိဝထိက ခေါ် အသုဘရူ ကိုးပိုင်းတို့ကား တစ်ဖက်၏ အသေကောင်၏ သေပြီးနောက် စခန်းသိမ်းရပုံများကို ကြည့်ကာ မိမိလည်း သေပြီး နောက် ဤသို့သာဟူ၍ အထာပေါက်စေသော မသေခင်က သေပြီး ဘဝကို ဆွဲယူရှုသိစေသော အပိုင်းပင်ဖြစ်ချေ၏။ သို့မဟုတ် မိမိ အတိုင်း ခန္ဓာ၌ အကာမကျေသည်ကို ကျေစေရန် နမူနာတင်ကြည့် နည်းလည်း ဖြစ်ချေ၏။

ထို၌ သေပြီးစမှ သုံးရက်ထား မသာကောင်၏ တစ်စတစ်စ ဖောက်ပြန်လာပုံကို ဦးစွာသွားရှု၊ ထို့နောက် တစ်စတစ်စဖြင့်

သေရက်ရလေ-ဖောက်ပြန်ပျက်စီးလေဖြင့် အရေပြားတို့ ပုပ်ရိကာ ကွာကျခြင်း၊ သွေးကုန်အသားပုပ်ကာ လောက်အစာဖြစ်ခြင်း၊ ထို့နောက်အသွေးမရှိ၊ အကြောနှင့် အရိုး၊ ထို့နောက် အကြောပြတ် အရိုးကျန်၊ တစ်ဖန်-ထိုအရိုးသည်ပင် ဥတုဒဏ်ကြောင့် တဖြည်းဖြည်း ဆွေးမြည့်ကျေမွကာ နောက်ဆုံးအောက်ခံ မြေသားများနှင့် ရောနှော သွားပြီး ဤကား-အရိုးပါတကား၊ ဤကား-မြေပါတကားဟူ၍ ခွဲခြား မရတော့သည့်အခြေအထိ မျက်မြင်သူရှု၍ အထင်ကိုယ်၌ ကပ်စေ ရန် ဖြစ်၏။

ရှေးကာလကလည်း လင်ကိုမသေမီသာ ပေါင်း၏။ လင်ဆုံး၍ ရုပ်လုံးကိုကား လင်လုပ်၍ မပေါင်းသင်းတတ်ကြပြီ။ သည်အတူ မယား၊ သား၊ သမီး၊ မိကြီး၊ ဖကြီးတို့ကိုလည်း မသေခင်သာ မယား အဖြစ်၊ သားသမီးအဖြစ် အသိအမှတ်ပြုကြ၏။ သေသော် ဆုံးကြ၏။

သို့ကြောင့် သေပြီးနောက် စွဲစိတ်ဆုံးကြလေသဖြင့် လူသေတို့ ပစ်ရာအရပ်သို့ အလောင်းကောင်အတိုင်း သွားရောက်ပို့ထားပစ်ခဲ့ ကြ၏။ ငါတို့ခေတ်ကဲ့သို့ အလောင်းလှလှ၊ ခေါင်းလှလှ မရှိချေ။ လူလှလှ-ဂူလှလှလည်း မခြယ်သတော့ချေ။ သင်္ဂြိုဟ်ခြင်းလေးမျိုး (မီးရှို့၊ ရေမျှော၊ မြေမြှုပ်၊ လင်းတ-ကျိုးစာကျွေး) တို့တွင် ကျိုး- လင်းတတို့အစာ ကျွေးမွေးခြင်းဖြင့် အဆုံးသတ်ကြ၏။

သင်ကမ္မဋ္ဌာန်းသမားသည် ထိုလူသေကောင်ပစ်ရာ သင်္ချိုင်း အရပ်သို့ သွားရောက်ကာ နေ့စဉ်သတိအမှတ်ဖြင့် မှတ်တမ်းယူ ရာ၏။ ဤခေတ်တွင်ကား ဖြစ်နိုင်က မိမိအခင်ဆုံး၊ အမင်ဆုံးတို့ သေလွန်သွားသောအခါထိုအလောင်းကို အလှူခံ၍ လုံခြုံရာထားပြီး ရုပ်လုံးမပျက်မီ ရှုသင့်၏။ ရုပ်လုံးပျက်ပြီးနောက် အပုပ်နံ့ကင်းစင် သောအခါမှသာ ထိုလုံခြုံရာ မှန်ခေါင်းစသည်တို့မှထုတ်၍ မြေသို့

ချကာ ရှုရာ၏။ ဤနည်းဖြင့် တစ်စတစ်စပျက်စီးလာပုံများကို ရှုသိလေ့လာရာ၏။ ရာဂစရိုက်သမားတို့၏ သမထထူထောင်ရာနယ် ဖြစ်၏။

သေပြီးနောက် ပထမနေ့ ဥဒ္ဓုမာတကခေါ် အလောင်းမည်ကာမျှ။ ဒုတိယနေ့ ရောက်သောအခါ ဝိနီလကခေါ် ဖူးဖူးရောင်လာပြီကော။ တတိယနေ့ရောက်လျှင်ကား ဝိပုဗ္ဗကခေါ် ပုပ်ပွလာပြီကော။

ထို့နောက် ပြည်တို့ယိုစီးလာခြင်း၊ ပိုးလောက်တို့ကျလာခြင်း၊ သွေးကုန်၍ အသားပျောက်လာခြင်း၊ အသားကင်း၍ အကြောအမျှင်နှင့်အရိုးစုမျှသာ ကျန်တော့ခြင်း၊ ထို့နောက် အကြောတို့လည်း ပြတ်တောက်ကင်းစင်ကာအစဉ်အတိုင်း-

အရိုးစု၊ အရိုးဆက်ပြတ်၊ အဆင်းအရောင်ပျက်၊ ပွရောင်းရောင်း၊ ဆွေးမြည်သွားကြပြီး နောက်ဆုံးမြေမှုန့်ဘဝ ရောက်သည်အထိ အစအဆုံးရှုသိရပါမည်။

ဤသို့ ရှုသိပြီးသော် ကိုယ်ကိုယ်ကို အထင်ကြီးစွဲလန်းနေသော မိမိခန္ဓာသို့ သတိမေးတင် ရှုလိုက်ပါ။ သူ့အပေါ်သို့ အထင်ကြီးစွဲလန်းနေသော တဖက်ခန္ဓာကိုလည်း သတိမေးတင်ပြီး ရှုသိလိုက်ပါ။ အဖြေမှန်ကား ကေန်ပေါ်လာမည်။

ကားဆရာသည် မိမိတစ်စစ ချွတ်ပုံထားသော ကား၏အစိတ်အပိုင်းများကို ကြည့်ကာ စိတ်မအေးဖြစ်နေစဉ် ကားသင်္ချိုင်းအမည်ပေါ်သော ကားပျက်တို့ကို ဖျက်ဆီး၍ ကားပစ္စည်းရောင်းချရာ ဆိုင်တန်းများဆီသို့ ရောက်သွားချေရာ မိမိရှေ့မှ ဝယ်စီးပြီးသူတို့၏ နံပါတ်ဟောင်းကားပျက်ကြီးများ၊ မိမိနှင့်အတူ ဝယ်စီးထားကြသော နံပါတ်စဉ်မကွာ ကားလတ်များ၊ မိမိနောက်မှ ဝယ်စီးသည့် နောက်ဆုံးပေါ် ကားလှလှလေးတို့၏ ကားချင်းတိုက်မိရာမှ ပျက်စီး

နေသော နံပါတ်သစ်ကားပျက်လေးများ၊ ထပ်ကာ၊ ပုံကာ၊ စီကာ တန်းကာ တွေ့မြင်ရလေရာ မိမိကား၌ အားမရစိတ်များ ကွာကျ သည့်ပမာကို မျက်စိထဲမြင်တွေ့နေခြင်းဖြင့် ကာယပိုင်းသုတေသန စခန်းသိမ်းရာ၏။ ဤအပိုင်းရောက်၍မှ သင်္ဃာဂသွေးအထ- အဆိပ်မကျခဲ့သော် သင်္ဃာ့ဆက်လည်း ကျစရာမာန်မမြင်မိ တော့ပြီ။ သတိပဋ္ဌာန်နည်း၏ ကုထုံးကားကာယပိုင်း၌ ဤနည်းသည် သက်စောင့်ဆေးပင်တည်း။

၁၂။ အပေါင်းအစုမျှသာကို သိစေလိုခြင်းသည် ကာယာနုပဿနာ

ဆိုခဲ့ပြီးသော ကာယပိုင်းတို့၏ သဘောကို လေ့လာသုံးသပ်သော် ... အာနာပါနနှင့် ဣရိယာပထတို့သည် အတွင်းကြည့်မှ အပြင်ကြည့်သို့ ကူးရွှေ့ကြည့်နည်း။ အနူးညံ့ဆုံးမှ အကြမ်းစားသို့ ကူးရွှေ့နည်းပင် ဖြစ်ချေ၏။

ထိုသို့ ရှုကြည့်စေခြင်း၏ ရည်ရွယ်ရင်းမှာ -

- (၁) အနူးညံ့ဆုံးဖြင့် စိတ်ကိုပိုင်ဆိုင်ပြီးသူ အကြမ်းစား၌ လိုသလို ကိုင်တွယ်နိုင်ခြင်း။
- (၂) အနူးညံ့ဆုံးဖြင့် မလုံလောက်သဖြင့်လည်း အကြမ်းစားအကူဖြင့် စစ်ဆေးပေးရခြင်း။
- (၃) အတွင်းမှ ခံနေသောမာန်ကို အပြင်မှဝိုင်းပတ်၍ ဖြေချပစ်ခြင်းများ အတွက် ဖြစ်ချေ၏။

တစ်ဖန်-ဣရိယာပထနှင့် သမ္ပဇေတို့ကား အကြမ်းမှအနုစိပ်၍ကြည့် စေခြင်းပင်ဖြစ်ပြီး ကောဋ္ဌာသ၊ ဓာတုမနသိကာရတို့ကား ထိုဣရိယာပုထ် တို့ဖြင့် ထမ်းထားပေးရသော ဤကိုယ်ကြီး၊ အစားအစာစသည်တို့ဖြင့် လုပ်ကျွေးမေးမြူနေရသော ဤကိုယ်ကြီး၊ ထွက်သက်ဝင်သက်များ ရှုသွင်း

ရှိက်ထုတ်ခြင်းများဖြင့် ပြုပြင်ပေးနေသော ဤကိုယ်ကြီး။ ထိုကိုယ်ကြီး၏ အတွင်းရေးအကြောင်းကို ကောင်းကောင်းကြီး သိစေလိုရင်းပင် ဖြစ်ချေ၏။

ဤသို့လျှင် မိမိအကြောင်း အူမချေးခါး သိပိုင်လာသော် မိမိခင်မင် စွဲလန်းလေသူအကြောင်းကို လည်းကောင်း၊ မိမိမှန်းငြိုးပြစ်မှားလေသူ၏ အကြောင်းကိုလည်းကောင်း မသိနိုင်စရာ အကြောင်းမမြင်ပြီ။ နောက်ပြန် ငဲ့များရှိတော့မည် မဟုတ်ပြီ။ စိတ္တာလတတောင်နေ တိဿထေရ်သည် မာတုဂါမ၏ ပြုံးပြရာမှ သွားကိုမြင်ပြီး ရဟန္တာဖြစ်ပုံမျိုးကဲ့သို့ မှတ်ယူ သင့်၏။ ၎င်းကား အစစ္စာကပင် အဋ္ဌိကကမ္မဋ္ဌာန်းရှုထားလေသူ ဓာတ်ခံ ရှိပြီတည်း။

တစ်ဖန်-မိမိမှနေ တစ်ဖက်အသေကောင်သို့ ရှုရာ၌ မိမိခန္ဓာ၏ အဆုံး အထိမြင်သိစေရန် ရည်ရွယ်၏။ အထက်ပါတို့နှင့် ရှု၍မှ အကာအစိုင်းအခဲ မကျေသော်၊ ရာဂပိုးမငြိမ်သော် ကုစားရန်ပင် ဖြစ်ချေ၏။ သီရိမာ ပြည့်တန်ဆာမအား စွဲလန်းလေသူ ရဟန်းနှင့်သီရိမာအလောင်းကောင် ကဲ့သို့ မှတ်ယူသင့်၏။

ဤတစ်ဆယ့်လေးပိုင်းမျှသော ကာယာနုပဿနာတို့ကို ပင်တိုင် အာနာပါန လက်မလွှတ်ရင်းက ဖြစ်စေ၊ သီးခြားဖြစ်စေ၊ မိမိစရိုက် မိမိ၊ မိမိစိတ် မိမိအကဲခတ်၍ ရှုနိုင်ချေသည်သာဖြစ်၏။ ရှုပုံကိုလည်း သီးခြား အားဖြင့် ပူးတွဲပြဆိုခဲ့ပြီးလည်း ဖြစ်၏။

ဤအမာခံကာယပိုင်းဖြင့် ငါစွဲအထင်ကြီးမှု စသည့်ခံတပ်ကို ဖြိုချနိုင် သော ဝေဒနာစသည်သို့ဆက်ရာ၌ မခဲယဉ်းတတ်၊ ဤကာယပိုင်းမှာမှ သဘောကိုလည်း မရိပ်မိ၊ အထာကလည်း မပေါက်၊ ဆရာခိုင်း၍သာ လုပ် ရပါသည်ဆိုသူတို့အဖို့ကား သည့်ထက်အမြင်ခက်သော၊ သည့်ထက်လည်း ကိုယ်တွေ့မပြသော ဝေဒနာ၊ စိတ်၊ သဘောပိုင်းတို့၏ သဘာဝလက္ခဏာ များကို ရိပ်မိလောက်စရာအကြောင်း မမြင်မိချေပြီ။

ဤဒေသနာတော်၏ ဤအပိုင်းအထိ ဘုရားရှင် ဆွဲခေါ်လာချိန်၌
ထိုရဟန်းတို့၏ စိတ်များသည် ရှေ့တစ်လှည့်၊ နောက်တစ်လှည့်ဖြင့် ချိန်ထိုး
ကြည့်ဆဲသာ ရှိကြချေသေး၏။ သဒ္ဓါ၊ တဏှာလွန်ဆွဲချိန်တည်း။

ထိုစိတ်၊ မိမိစွဲလန်းခဲ့ပြီးထားခဲ့ရသော အာရုံအဟောင်း၊ သူ့အကြောင်း
များ ပေါ်ရာဆီသို့ ပြေးလိုက်။

ထိုစိတ်၊ မိမိစွဲလန်းခဲ့ပြီး ထားခဲ့ရသော အာရုံအဟောင်း ထပ်ပေါင်းရန်
များဆီသို့ စိတ်ပေါ်လိုက်။

ထိုသို့ဖြစ်နေဆဲသာ ရှိကြသေးသဖြင့် ဤဒေသနာစဉ်အဆင့်ကို
ဟောချွတ်တော်မူလိုက်ရာ ငါးပေါင်းကြော်၊ ငါးပေါင်းကြော်ဆိုလို့ ငါးတွေ
ပေါင်းကြော်ထားတာမှတ်ပါတယ်။ လက်စသတ်တော့ ဘူးသီးတွေ
ပေါင်းကြော်ထားတာကို ဆိုသော မြစ်ရိုးလှည့်အညာသား စကားပမာသို့
မိမိအကြောင်း၊ သူ့အကြောင်း အတွင်းခံအမှန်သိ သိလာကြလေသဖြင့်
အငြိုးပြေစသို့ တစ်ခဏချင်းရောက်ခဲ့ကြလေပြီတည်း။

ဒေသနာစဉ်၏ သဘောမှန်ကို သုံးသပ်လိုကြပါကုန်သော ကမ္မဋ္ဌာန်း
သမားတို့အားထားရာ ကာယ၌ လေ့လာနည်း၏ ဆိုဖွယ်စကား ဤတွင်
ပြီးလေပြီ။

၁၃။ ကိုယ်မှလွန်တက်လာသော ခံစားချက်များ

ကာယနှစ်ခုတို့၏ လွင့်စင်ကျအာရုံအငွေ့ချင်းတိုက်မိရာကို
အတွေ့ ထင်မှား ခံစားလေသူကား-

ငယ်ရွယ်သူ တောနေကလေးတို့၏ ကစားခွက်၊ အိုးဖုတ်များဖြင့်
ထမင်းချက်တမ်းကစားနည်းပမာသာ ရှိချေ၏။

၁၄။ ငရုတ်သီးလှော်ရာမှ ထွက်ပေါ်လာသော အနံ့ပမာ

ဝေဒနာဆိုသည်မှာ မိမိ၏နောက်ကျောပြင်၌ ပေါက်ရောက်
လျက်ရှိသော အနာ၏ဒဏ်ရာကို ခံစားနေရသည်နှင့် တူ၏။

ထိုနောက်ကျော၌ ပေါက်သောအနာကား နေရာကိုကား ငုံကြည့်၍မရ အနာ၏ဒဏ်ချက်ချည်းကိုသာ ကွက်၍ ခံစားနေရပါ ချေ၏။

သည့်အတူ စိတ်၏ ခံစားမှုသည်လည်း ဖြစ်စဉ်၏ တည်နေရာ ခန္ဓာ ကိုယ်မှကွာပြီး ထွက်ပေါ်လာသော ကိုယ်ပေါ်ရှိ ဝေဒနာပေါ် ထင်ချက်၌ မေးတင်နေခြင်းမျှသာ ဖြစ်ချေ၏။ သို့မဟုတ် အငွေ့ အသက်ကို အနံ့ခံနေ ခြင်း။

မီးပူ၏ လောင်မြိုက်ဒဏ်ကို အလူးအလဲလိမ့်ခံနေရရှာသော ငရုတ်သီးသည်လည်းကောင်း၊ ငရုတ်ကိုယ်မှ ကျွတ်ထွက်ကာ တစ်ဖက်၏ နှာခေါင်း သို့သော်လည်းကောင်း၊ ဟင်းလင်းပြင်အရပ် သို့သော်လည်းကောင်း ထွက်ခွာသွားတဲ့ပြီး အနံ့အခိုးအညှော်ဆိုး တို့ဖြင့် တိုက်ဘိ၏။

သည့်အတူပင်လျှင် ကိုယ်မှထွက်၍ ကိုယ်ပေါ်တက်လာသော ထိုဒဏ် ချက် ဒဏ်ရာ၏ အခိုး အရှိန် သတ္တိများသည်လည်း ကိုယ် ဘေးကပ်လျက်ရှိသော စိတ်မှသည် ဟင်းလင်းပြင်ရှိရာအရပ်သို့တိုင် တွေ့သမျှ တိုက်ရင်းခိုက်ရင်းက ကုန်ဆုံးပျောက်ပျက် ကြရချေ ကုန်၏။ ဝေဒနာဟူသည် နှစ်ဖက်ရပ်တို့ ပွတ်တိုက်မိရာမှ ပေါ်ထွက် လာသော အာရုံလှိုင်းမျှသာကို ဆို၏။ ဝေဒနာခံစားမှုဟူသည် ထိုအငွေ့ရှိန်ကို စိတ်ဖြင့်အာရုံပြု (စိတ်အခိုးလွှတ်) ၍ ခံစားစေ ခြင်းတည်း။

၁၅။ အတွန်းနှင့် အတိုက် ချိန်ကိုက်အားအတိုင်းသာ

ထိုကိုယ်မှကွာသော ဝေဒနာများသည် တစ်ဖက်အာရုံ၏ တိုက်ခိုက်တွန်းပို့ အားလိုက်၍သာ အရှိန်အပြင်းအပျော့၊ အတိုး အဆုတ်၊ သတ္တိပြခွင့် ရ၏။

တစ်ဖက်ခန္ဓာစု၏ တိုက်အား၊ တွန်းအားက အရှိန်ကြီးမားသော်
ထွက်ပြုလာသော ဒဏ်ချက် အခိုးအရှိန်သည်လည်း အလွန်
အင်အားကြီးမားစွာ ဤမှာဖက်ခန္ဓာသို့ လာရောက်တိုက်ခိုက်ပေးရ
ချေ၏။

အကယ်တမီ တစ်ဖက်က အလတ်စား၊ အညံ့စားလောက်သာ
အတိုက်အတွန်းအတိုင်းသာ ရှေ့သို့ပြေးတိုက်ပေးရချေ၏။ နောက်ရှိ
အာရုံ၏ တွန်းအားထက်ကျော်လွန်၍ တိုက်အားမရှိစေနိုင်။

သို့ကြောင့် နောက်တွန်းအား အမျိုးအစားကွာခြားနေသဖြင့်
ဒဏ်ချက်ပေါ်ရာ ဝေဒနာသည်လည်း သုံးမျိုးသုံးစားကွဲပြားခဲ့ရချေ
သည်။

- (၁) ဒုက္ခဝေဒနာ - ကြမ်းတမ်းသော တွန်းတိုက်အားမှ
ဖြစ်ပေါ်လာသော ခံစားရချက်။
- (၂) သုခဝေဒနာ - အလတ်စားတွန်းတိုက်အားမှ ဖြစ်ပေါ်
လာသော ခံစားရချက်။
- (၃) ဥပေက္ခာဝေဒနာ - ညံ့သက်သော အတွန်းအတိုက်ကြားမှ
ပေါ်ထွက်လာရသောခံစားရချက်။

၎င်းတို့ကို မှီ၍လည်း မုန်းစိတ်၊ ကြိုက်စိတ်၊ ဆိုင်းငံ့စိတ်သုံးမျိုးတို့လည်း
ထပ်မံပေါ်ပေါက်လာရချေ၏။

- (၁) ထိုတွင် ဒုက္ခကား၊ တစ်ဖက်အာရုံ၏ ကြမ်းတမ်းစွာတိုက်ခိုက်ရာမှ
ပေါ်ထွက်လာသော ပြင်းထန်သောခံစားချက် ဖြစ်ချေ၏။ သည်းမခံ
နိုင်လောက်အောင်ပင် ပေါ်လွင်လှချေ၏။ တစ်ဖက်အာရုံရှင်၏
ပြကွက်သည်လည်းကောင်း၊ မိမိကိုယ် အကြည်ဓာတ်၌ ပေါ်ချက်
များသည်လည်းကောင်း အထင်အရှားစိန်ခေါ်ကြိမ်းဝါးလျက်ကသာ
ခုန်တက်လာကြချေ၏။ ထိုကြမ်းတမ်းသော ဒုက္ခဒဏ်၌လည်း
အကြမ်းအရမ်းဆုံးအင်အား၊ အလတ်စားအင်အား၊ အသင့်အတင့်
အင်အားဟူ၍ သုံးစားပင်ထပ်မံကွဲဦးမည်။

- (၂) သုခကား-တစ်ဖက်အာရုံ၏ ချော့ခေါ်တိုက်ခိုက်ရာမှ ပေါ်ထွက်လာသော အလတ်စား ခံစားချက်ဖြစ်ချေ၏။ ထိုညင်သာဒဏ်ချက်ကို လက်မလွှတ်ချင်လောက်အောင်ပင် သိသာလှချေတော့၏။ တစ်ဖက်အာရုံရှင်၏ အမူအရာသည်လည်းကောင်း၊ မိမိကိုယ်အကြည်ဓာတ်၌ ပေါ်ချက်များသည်လည်းကောင်း အပေးအယူမျှတစေလျက်က ခုန်တက်လာကြချေ၏။
- (၃) ဥပေက္ခာကား-တစ်ဖက်အာရုံ၏ မသိမသာ ထိကပါး-ရိကပါးမျှ တိုက်ခိုက်ရာမှ ပေါ်ထွက်လာသော အညံ့စားခံစားချက်ပင် ဖြစ်ချေ၏။ မသိဝိုးဝါး မဝေခွဲနိုင်လောက်အောင်ပင် ညံ့သက်လှချေ၏။ တစ်ဖက်အာရုံရှင်ကလည်း မထုံတက်တေး၊ မိမိကိုယ်အကြည်ဓာတ်မှ ပေါ်ချက်များကလည်း မလှုပ်တလှုပ်၊ မြှစိစိနှင့် ပြစ်ထူတို့ သမီးရည်းစားထားသည့်ပမာသာ ရှိချေ၏။ သို့မဟုတ် နှစ်ဦးနှစ်ဘက်ချင်းကား စေတနာမပါ။ ဆုံဆည်းမိရာ သဘာဝအလိုက် တိုက်ခိုက်မိကြခြင်းပင် ဖြစ်ချေတော့၏။

၁၆။ နေရာဌာနလိုက်လျက်ကလည်း သုံးစားကွဲမည်သာ

- တစ်ဖန်-ထိုကိုယ်ပေါ်ခံစားချက် သုံးမျိုးတို့သည်လည်း-
- (၁) သာမန်အာရုံခံစားရိုး ခံစားစဉ်မှ ပေါ်ထွက်လာသော ခံစားချက်က တစ်မျိုး။
- (၂) ကာမစည်းစိမ် ခံစားရာမှ ပေါ်ထွက်လာသော ခံစားချက်က တစ်မျိုး။
- (၃) ကာမစွန့်လွှတ်ရန် ကြိုးစားရာမှ ပေါ်ထွက်လာသော ခံစားရမှုက တစ်မျိုး။
- ဤသို့လျှင် သုံးစားကွဲပြားပြန်ချေ၏။
- (၁) ထိုထွင်-ရိုးရိုးအာရုံခံစားစဉ်၏ ခံစားရချက်ကား၊ မြင်-မြင်သခိုက်၊ ကြား-ကြားသခိုက် စသည်အားဖြင့် အလျှင်းညင်သာ ညံ့သက်လှချေ၏။ ဥပေက္ခာပမာတူ၏။

- (၂) ကာမစည်းစိမ်ခံစားရာမှ ပေါ်ထွက်လာသော ခံစားရချက်ကား- တစ်ဖက်၏ တိုက်အား၊ ဆွဲမြူအားက ကြီးမားသော် ကြီးမားသလောက်ပင် နတ်ပူး-ဘီလူးဝင်သူပမာ အလှုပ်ကြမ်းကာ ရုပ်ပျက်၊ ဆင်းပျက်အထိ အထိနာစေ၏။ လှိုက်အား၊ နှိုက်အားများကလည်း ရိုးတွင်းခြင်ဆီအထိ နှိုက်၍၊ လှိုက်၍ လှေ့ထုတ်ပေးကြချေ၏။ ဒုက္ခပမာတူ၏။
- (၃) ကာမစွန့်လွှတ်ရန် ဒါနမှု၊ သီလမှုစသည် ပြုရာတို့၌ကား-တစ်ဖက် အလှူခံတို့၏ တိုက်အားက မြူဆွယ်မှုမပါ။ အေးဆေးငြိမ်သက်လှခြင်း၊ မိမိစေတနာကား ရိုးတွင်းခြင်ဆီအထိ မဆင်းသက်ခြင်းများကြောင့် အလတ်စားမျှသော လှုပ်ချက်ကိုသာ ပြတတ်လှချေ၏။ သုခပမာသာ ရှိချေ၏။ ထိုတွင် ပါပနှင့်ဒါန အကျိုးပေးရာ၌ ကွာခြားမှုကား၊ ဤနှစ်ချက်မှအခြေခံ၏။ မကောင်းမှုပြုရာမှ အကျိုးပေးကား- ချက်ချင်းလည်း ပြတတ်၏။ ထက်လည်းထက်လှ၏။ ကောင်းမှု၏ အကျိုးပေးကား-သိသာထင်ရှားစွာ မပြတတ်ချေပြီ။

၁၇။ မှတ်ချက်ယူသူတို့၏ တာဝန်မှာ

အထက်ပါ သုခ၊ ဒုက္ခ၊ ဥပေက္ခာအားဖြင့် (၃) မျိုး။ အပြင်း၊ အပျော့၊ အလတ်အားဖြင့် (၃) မျိုး။ သာမန်၊ ကာမမှီဝဲစဉ်၊ ကာမစွန့်လွှတ်ရန် ကြိုးစားဆဲအားဖြင့် (၃) မျိုး။ ၎င်းတို့ကို သူ့ပေါ်ရာအလိုက်၊ သူ့အပိုင်းအလိုက် မှတ်တမ်းတင် ပေးနေရသော ကမ္မဋ္ဌာန်းသမားသည်-

သုခဒဏ်ခံရစဉ် ၎င်းအတိုင်းသာ သိသိနေပါလေ။

အကယ်တိတိ သုခကို သုခဟူ၍ အသိအမှတ်မပြုမိသော် ကောင်းလိုက်တာ၊ ကြိုက်သဟေ့တို့ တိုးဝင်ကာ အခြေအနေရှုပ်ထွေးသွားမည် ဖြစ်သောကြောင့်။

ဒုက္ခဒဏ်ခံရစဉ် ၎င်းကိုလည်း သူ့ပေါ်ချက်အတိုင်းသာ သိသိနေပါလေ။

အကယ်တိတိ ဒုက္ခကို ဒုက္ခဟူ၍ အသိအမှတ်မပြုလိုက်သော် ဆိုးရန်
ကော၊ မုန်းလိုက်တာတို့ တွန်းတိုက်ဝင်လာကာ အခြေအနေဆိုးကို ဖန်တီး
မည်ဖြစ်သောကြောင့်။

အကယ်တိတိ မကောင်းမဆိုးခေါ်ကြားနေ ဆိုင်းငံ့များ ဖြစ်ပေါ်နေစဉ်
၎င်းကိုလည်း သူ့နဂိုအတိုင်းသာ သိသိနေပါလေ။

အကယ်တိ ထိရုံသာကိုထိသည်၊ ထိသည်ဟူ၍ အသိအမှတ်မပြုလိုက်
ချေသော် ပညတ်ပေါ်ကာ အမှားသိဝင်ကပ်မည် စိုးသောကြောင့်။

- လောဘအညစ်သည် သုခကို အမှတ်မဲ့ခံစားရာမှ ပေါ်လာတတ်
ချေ၏။

- ဒေါသအညစ်ကား-ဒုက္ခကို သည်းမခံနိုင်ရာမှ ပေါ်လာတတ်သော
နောက်ပိုင်း။

- မောဟအမှိုက်ကား-ဥပေက္ခာကို မသိလိုက်ရာမှ အညွန့်တက်လာ
သော အခိုးအငွေ့။

ကမ္မဋ္ဌာန်းသမားကား-၎င်းတို့ပေါ်တိုင်း သူပေါ်-ပေါ်သခိုက်အမှတ်
ဖြင့် ထိပ်တိုက်ဆုံပေးသော် သုခကားသုခမျှဖြင့် ပြီးပြေ၏။ ကျန်ဒုက္ခ၊
ဥပေက္ခာတို့လည်း ထိုနည်းလည်းကောင်းပင် ဖြစ်ချေ၏။ မီးပွား မီးကူးကား
မဆက်တော့ပြီ။

ထိုသို့ဖြစ်ဆဲပေါ် သတိတင်သဖြင့် အမြင်-အမြင်အတိုင်း ရှုသိနိုင်ချေ
သော် ဝေဒနာသုံးမျိုး၊ နေရာသုံးမျိုး၊ ဒဏ်ချက်သုံးမျိုးတို့၏ တစ်မျိုးနှင့်
တစ်မျိုး ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်ချင်း မတူညီကြပုံကို လည်းကောင်း၊ ခန္ဓာဖြစ်စဉ်ရှိ
ထိုထိုရုပ်နာမ်တို့ တစ်ဓာတ်အတွင်း ချုပ်ပျောက်သွားကြပုံကိုလည်းကောင်း
ရိပ်မိနိုင်ရာ၏။

ဤဒေသနာစဉ်ကား-ကိုယ်ပေါ်မှာမနေ ဝေဒနာပေါ် သွားရောက်
ကျက်စားနေသော သိစိတ်နောက်ကို သတိနောက်ယောင်ခံလိုက်လျက်က
ခန္ဓာဖြစ်စဉ်၏ အရှိကိုပါ သိစေသော နည်းပင်ဖြစ်ချေ၏။

ကားဆရာသည် စက်ကောင်းကားကို မောင်းနှင်ရင်း စက်ခန်းမှ မီးခိုး
ညော်နဲ့၊ ရေဆူပွက်ပုံတို့ကို အကဲခတ်ကာ မိမိကား၏ စက်ချွတ်ယွင်းနေပုံ
ကို သိရပုံမျိုးသို့ ဉာဏ်မျက်စိထဲ သဘောသက်မိနေစေရာ၏။

ထိုသို့ခံစားမှုသက်သက်ကိုချည်းသာ ကွက်ရှုခြင်းဖြင့် ရုပ်ကိုယ်ကား
တခြား၊ ဖောက်ပြားပြရုံမျှသာ နာမ်ကိုယ်မှာ ခံစားသိကတခြား၊
ခံစားပေးရုံသက်သက်မျှသာကို ရိပ်မိစေလိုခြင်းသည် အဓိကတည်း။

ဒေသနာစဉ်၏ သဘောအမှန်ကို သုံးသပ်လိုကြပါကုန်သော
ကမ္မဋ္ဌာန်းသမားတို့ အားထားရာဝေဒနာ လေ့လာနည်း၏ ဆိုဖွယ်စကား
ဤတွင်ပြီးဆုံးပြီ။

၁၈။ ဧည့်သည်က အိမ်ရှင်မောင်းထုတ်နိုင်သည် သတိထား

အတွေ့၏အငွေ့ကိုကျော်ကာ အတွေ့ဖြင့် အာရုံခံစားနေ
တတ်သူသည် လူမမာနာလံထစသည် ပဲဟင်းကိုစား၍ အမဲဟင်းကို
သွားအာရုံပြုနေသည်နှင့် တူ၏။

ဤစိတ္တာနုပဿနာပိုင်းသည် ကိုယ်မှပေါ်သော ဝေဒနာသို့
သိစိတ်မနားလေပဲ စိတ်သည် ချဉ်-ချဉ်သိစသော ပြင်ပဝိညာဏ်သိသို့
နောက်ယောင်ခံ ကြံသိပေးလျက်က ကျက်စားနေခြင်း၊ အခြား
အခြားအာရုံသစ်၊ ဟောင်းများဆီသို့ ပြောင်းကူးတွေးတောပေးနေ
ခြင်းဟူသည် အတွေ့နှစ်မျိုးပေါ်ရာတို့သို့ လိုက်လံစစ်တမ်း
ကောက်ယူပေးရသော နည်းပင်ဖြစ်ချေ၏။

ထိုအတွေ့သည်လည်း-

(က) ပြင်ပ၏မြင်သိ၊ ကြားသိစသော ဝိညာဉ်ငါးမျိုးတို့က ပို့လွှတ်
လိုက်သော အာရုံပုံရိပ်များကို အကောင်းအဆိုး၊ အကြောင်း
အကျိုး ခွဲခြား ပေးရန် ကြံစည်ပေးသော အကြံတွေးကတစ်မျိုး။

(ခ) ပြင်ပရှိခံစားခဲ့ဘူးသော အာရုံငါးမျိုးသို့ လိုက်ပါလျက်က

ကြိုက်စွဲ၊ မကြိုက်စွဲတို့အတိုင်း တွေးတောခံစားနေသော
အပြန်တွေးက တစ်မျိုး။

ဤသို့လျှင် နှစ်မျိုးကွဲပြားနေချေ၏။ ထိုတွင် (က) အမှတ်ကား-
ဖြစ်ပေါ်ဆဲ အာရုံ၌ကပ်ရောက်ကြံစည်ပေးရသဖြင့် အိမ်ရှင်တွေး
ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ကြံသိမှုဟူ၍ လည်းကောင်း ခေါ်ဆိုရချေ၏။
(ခ) အမှတ်ပါအတွေးဖြစ်ပြီး-ဖြစ်အံ့တို့နောက်သို့ ထွက်လိုက်
လေ့ရှိခြင်း၊ ကြိုက်-ကြိုက်သလို၊ မကြိုက်-မကြိုက်သလို တွေးယူ
ခံစားခြင်းများကြောင့် ဧည့်သည်တွေးဟူ၍ လည်းကောင်း သမုတ်
ရာချေ၏။

ကမ္မဋ္ဌာန်းသမား၏ တာဝန်ကား တဖက်ခန္ဓာမှ ပေါ်ထွက်လာ
သော ပြင်ပအာရုံတို့၏ အခြေအနေကို မျက်စိအကြည် စသည်
ဆိုင်ရာ အကြည်ဓာတ်ခွက်များဖြင့် ဖမ်းယူကာ အတွင်းရှိ မနော
အကြည်ဓာတ်ခွက်သို့ ပို့လွှတ်ပေးနေကြရသော မြင်သိ၊ ကြားသိ
စသည့် ဝိညာဉ်ငါးမျိုးတို့၏ သတင်းပို့ချက်များကို ပထမအကြောင်း
ရင်းအနေဖြင့် သူ့အကြောင်းခံ အမှန်သိစေရန် ဆင်ခြင်ဉာဏ်
ဝင်ပေးရသော အိမ်ရှင်တွေး ချည်းသန့်သန့်ဖြစ်စေရန်သည် မူလ
အကြောင်းရင်းပင် ဖြစ်ချေ၏။

ထို့နောက် အတွေးကြောင့် ဘဝင်လှုပ်ရှားပုံ၏ အနိမ့်အမြင့်
ကွာခြားမှု၊ မနောအကြည်ဓာတ် နားသက်ရာနှလုံးသွေး၏ အငြိမ်-
အလှုပ် ကွာခြားခြင်း၊ နှလုံးသွေးကျနှုန်း အနှေးအမြန်ကွာခြားခြင်း။
နှလုံးသွေးအတိုးနှုန်း ကွာခြင်းများ စသည်တို့ကို လေ့လာရန်ပင်
ဖြစ်၏။ ထိုမှဆက်၍ ထိုထိုကြံသိမှု ဖြစ်ပေါ်နေစဉ်၏ ခန္ဓာဖြစ်စဉ်၊
ရုပ်ဓာတ်၊ နာမ်ဓာတ်တို့ လှုပ်ရှားဖြစ်ပျက်ပုံတို့ကိုလည်း တိုးမြှင့်
သိမြင်စေရန် ဖြစ်၏။ အတွေးမှထောက်လှမ်း၍ ခန္ဓာဖြစ်စဉ်၏
ဖြစ်မှု-ပျက်မှုတို့ကို အမှုဖော်ထုတ်နည်းဟူ၍ သိထားနှင်ရာ၏။

ကားဆရာ၏ စက်သံနားထောင်၍ စက်အကြောင်းသိသကဲ့သို့ သဘောပေါက်သင့်ရာ၏။

၁၉။ ဧည့်သည်ဝင်လာလျှင် လင်မယားချင်းပင် သဘောကွဲတတ်သည်

အကယ်တိတိကိုယ်၊ ဝေဒနာတို့မှ ဖဲထွက်၍ မြင်သိ၊ ကြားသိသည်တို့ အပေါ်မှတ်သိမှု ကပ်ပိုးထားမိချေသော် အစွဲရှိရာ ဆွဲယူတွေးတောတတ်သော ကြံသိမှုအတွေးများသည် လင်နှင့်ပေးကွာနေသော မယား၌ ကပ်၍ ကြားပေါက်စမ်းသော အချောင်သမားပမာ ကိုယ်မှ၊ ဝေဒနာမှ လွတ်နေသော သီးခြားစိတ်ကို ဆွဲယူအသုံးချလိမ့်မည်။ ထိုအခါ အတွေးမှ အရေးပေါ်ကာ တစ်ယောက်တည်းပြီးခြင်း၊ မဲခြင်းအားဖြင့်လည်း အရူးဇာတ်ခင်း နေတတ်၏။

နောက်တစ်ခါ ထပ်တွေးတောလျှင်ကား ကြိုးဝါးကာ အံ့ကြိတ်၊ တောက်ခေါက်မှုများလည်း စိတ်အတွေး၌ ပေါ်ပေါက်လာစေတတ်၏။ ထိုအတွေးမှ ထိုအရေးများပါလာသော် ကိုယ်ကားမအေးပြီ။ ကိုယ်မအေးက ရုပ်နာမ်တို့၏ ဖြစ်ရေးပျက်ရေးလည်း ရှုပ်ထွေးလာချေပြီ။ ထိုသို့သော ဧည့်သည်တွေးများ မောင်းထုတ်ရန်နှင့် မဝင်သာရန် ဤကြံသိမှုကို မှတ်ချက်ယူခြင်းကား--ဒုတိယအကြောင်းရင်းပင် ဖြစ်ချေ၏။

တစ်ဖန်-အိမ်ရှင်တွေးပင်ဖြစ်စေ၊ ဧည့်သည်တွေးပင်ဖြစ်စေ မည်သည့် အတွေးပေါ်ပေါ် ထိုအတွေးပေါ်စဉ်ရှိ ခန္ဓာဖြစ်စဉ်မှ ရုပ်နာမ်တို့၏ အခြေအနေလှုပ်ရှားနေပုံကို ရိပ်မိဉာဏ်အမြင်သန်စေခြင်း၊ အတည်တွေးတွေးစဉ်ဖြစ်ပျက်နေကြသော ရုပ်နာမ်ဖြစ်စဉ်နှင့် အလှည့်တွေး အတွေးဝင်နေစဉ် ဖြစ်ပျက်နေကြသော ရုပ်နာမ်ဖြစ်စဉ်များ၏ ကွဲပြားပုံ ကွဲပြားနည်း ရိပ်မိစေရန် ဤအတွေးသိကို မှတ်တမ်းကောက်ခြင်းသည် တတိယအကြောင်းခံအရင်း ဖြစ်ချေ၏။

မည်သည့်အတွေးဝင်ဝင် ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက် လက်မလွှတ်စေဘဲ ထိုရုပ်နာမ်တို့၏ ဖြစ်စဉ်ကို လေ့လာနေရန်သည် အဓိကဟူ၍ သိနှင့်ထားသင့်

ရာ၏။ ဤစိတ္တာနုပဿနာသည် ဖောက်ပြားရာ၊ ခံစားရာတို့၌ မပါ။ ကြံသိမှု သက်သက်သာဖြစ်သည်ကို သိစေလို၍ အမှတ်ဝင်ပေးရခြင်းတည်း။

၂၀။ ကောင်းတွေ၊ ဆိုးတွေများ နေရာလုလိမ့်မည်

အတွေ့သည် အကောင်း၊ အလတ်၊ အညံ့အားဖြင့် သုံးမျိုးပြားချေ၏။
ထိုတွင် - သမာဟိတဝိမုတ္တဆိုသော တည်စိတ်၊ လွတ်မြောက်စိတ်၊ ကြံသိမှု
ကား အကောင်းစားအတွေ့မည်၏။ အထက်တန်းစားတို့ ကျက်စားရာဌာန
ဖြစ်၏။

မဟဂ္ဂတအနုတ္တရဆိုသော မြင်စိတ်၊ သိမ်မွေ့စိတ်၊ ဈာန်ဝင်စိတ်၏
ကြံသိမှုမျိုးကား အလတ်စားအတွေ့ အကြံမည်၏။ 'အလတ်တန်းစားတို့
နားသက်ရာစခန်းဖြစ်၏။

ထိုအကြံမျိုးတို့ကား - အိမ်ရှင်၏ အကြံအစီမှ ထွက်ပေါ်လာသော
အတွေ့မျိုးနှစ်မျိုးဟု ဆိုရချေ၏။ ကိုယ်ပိုင်တွေ့ဟုလည်း ဆိုရာချေ၏။

တစ်ဖန် - သရာဂ၊ သဒေါသ၊ သမောဟ သုံးမျိုးတို့နှင့် သိစိတ္တ၊ ဝိစိတ္တ
နှစ်မျိုးတို့ကား အညံ့စားတွေ့မည်ချေ၏။ စိတ်၌ အကြိုက်စီးနေခြင်း၊
အမုန်းဝင်နေခြင်း၊ အထင်ကပ်နေခြင်း၊ တွန့်ခြင်း၊ ပျံ့ခြင်း၊ ထိုအားလုံးတို့
သည် ဧည့်သည်၏ အကြံအစီမှ ပေါ်ထွက်လာသော ဆင်ကြံ - ကြံ၍
ကျားချောင်း - ချောင်းနည်းများချည်းမည်ချေ၏။ တရားခုံရုံးဝယ် အငြင်း
အခုန်၊ အလုအယက်၊ ယှဉ်ပြိုင်ပေါ်ထွက်နေသော် ကြားနေဆုံးဖြတ်ဉာဏ်
(တရားသူကြီး ဖြတ်ထုံးခေါ် ဥပဒေကြောင်း) သည် ဝင်ရမြဲပင်တည်း။

အထက်ပါ အတွေ့သုံးစားတို့သည်လည်း အားယူစ၌ အညံ့တွေ့က
တွင်ကျယ်၍ အလတ်စားဈာန်တွေ့ကား နေရာလုနေလိမ့်မည်။

ဈာန်အား၊ ဈာန်စိတ်တို့၏ ဈာန်တွေ့များက နေရာရလာသောအခါ
အညံ့တွေ့များက လိုက်လံနှောင့်ယှက်ခြင်း၊ ဉာဏ်တွေ့ခေါ် ချုပ်ပျောက်မှု၊
ငြိမ်သက်မှုတို့က ဆင်း၍လုခြင်းများဖြင့် အလုအယက် ဆက်နေလိမ့်မည်။

ချုပ်ဆုံးခါနီး၌ပင် ရန်သူတို့တဟုန်ထိုး နောက်မှလိုက်သဖြင့် စွဲကိုင် လက်နက်ဖြင့် ပစ်ခတ်ပြေး-ပြေးကာ မြို့တော်တွင်း ဝင်ပြေးရ၏သို့သာ ရှိချိန်မည်။

သို့ကြောင့် ထိုအတွေးများ ခွဲခြားသန့်စင်ပေးသော အားဖြင့် လည်းကောင်း၊ အမှားအမှန်သိစေသောအားဖြင့် လည်းကောင်း ဖြစ်ရပ်မှန် ပေါ်လွင်စေသောအားဖြင့်လည်းကောင်း၊

(၁) ရာဂစိတ်သည် အာရုံယူမှားသဖြင့် ပေါ်လာချေသော် သိသိပေး လိုက်ပါလေ။

အသိပေးလိုက်သဖြင့် ရာဂစစ်ပွဲကင်းရှဲသွားသော် ရှဲသွားကြောင်း ကိုလည်း သိသိနေပါစေ။ ထိုအခါ အာရုံမှားခြင်းကြောင့် ပေါ်ထွက်လာသော အငွေ့အသက် သက်သက်မျှသာ ဆိုသည်ကို ရိပ်မိလာစေပါအံ့။

(၂) ဒေါသစိတ်က အာရုံကိုင်မှားသဖြင့် ပေါ်လာချေသော် သိသိပေး လိုက်ပါလေ။

အသိပေးလိုက်သဖြင့် ဒေါသအမှား ဖွားကနဲ ပြယ်သွားသော် ပြယ် သွားကြောင်းကိုလည်း သိသိနေပါစေ။

ထိုအခါ အာရုံကိုင်ကြမ်းသဖြင့် သရမ်းလာသောအငွေ့အသက် သက်သက်မျှဆိုသည်ကို ရိပ်မိလာစေပါအံ့။

(၃) မောဟစိတ်က တိတ်တဆိတ်ဝင်ကပ်လာသော် သိသိပေးလိုက်ပါ လေ။

အသိပေးလိုက်သဖြင့် သတိအထောက်ကြောက်ရွံ့ကာ မောဟ အငွေ့အသက်လွင့်ပျက်သွားချေသော် ထိုလွင့်ပျက်သွားကြောင်း ကိုလည်း သိလိုက်ပါလေ။

သည့်အတူ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်၌ တွန့်ဆုတ်စိတ်ပေါ်လာ၍ သော် လည်းကောင်း။

ဝီရိယလွန်ကဲခြင်း၊ ဝီရိယလိုနေခြင်းများကြောင့် လန့်ခုန်၊ ပျံ့ခုန်ဖြင့် မိမိစိတ်ခုန်ထွက်နေလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ထိုအောက်တန်းသွား စိတ်များ၏ ဖြစ်ပုံ၊ ချုပ်ပုံများကိုလည်း အသေးစိတ်အားဖြင့် အစအဆုံးအားဖြင့် အောက်မေ့မှုသတိဖြင့်လည်း စစ်တမ်းကောက်ရာ၏။ ပွားပို့မှုဖြင့် (အားကြီးသော်) စစ်တမ်းကောက်သင့်ကောက်ရာ၏။ အောက်မေ့ရုံမျှဖြင့် သဲကွဲမှုရှိသော် ပွားမှုကားမလိုဟု ဆိုလို၏။

တစ်ဖန်-ဈာန်အာရုံများမှရသော် အလတ်စားစိတ်တွေများပေါ်ရာ၌ လည်း ဈာန်စိတ်ဝင်ကိန်းနေစဉ် ကိန်းနေကြောင်း သိသိနေပါလေ။

ဈာန်၏ အမြင့်ဆုံးအနုတ္တရစိတ် ကိန်းဝင်လာစဉ်၌လည်း ၎င်းအတိုင်း သိသိနေပါလေ။ အမြင့်မှကျ ဈာန်ရည်တူအောက်စသို့ ရောက်သွားသော အခါ၌လည်း အာရုံလွှဲမှားသဖြင့် လည်းကောင်း၊ ဈာန်သမာဓိအား အရှိန်ကျသွားသဖြင့်လည်းကောင်း သဉ္ဇတ္တရဈာန်အတုစိတ်သို့ ရောက်လာရပုံကိုလည်း သိသိနေပါစေ။

တစ်ဖန်-ဈာန်ယဉ်တည်တန့်စွာ ငြိမ်လာခြင်း၊ လှုပ်သေးခြင်း၊ ဉာဏ်၏ ရုပ်နာမ်ဖြစ်ချုပ်မှုမှ လွတ်မြောက်သွားခြင်း၊ မလွတ်သေးခြင်းတို့ အလှအယက်ဖြစ်ပေါ်ရာတိုင်းတို့၌လည်း သူ့ဖြစ်ပေါ်နေသော စိတ်အတိုင်းသာ သိသိနေပါစေ။

သင့်အတွေးစိတ် ယုတ်သည်ဖြစ်စေ၊ မြတ်သည်ဖြစ်စေ၊ အလယ်အလတ်ဖြစ်စေ ထိုကြံသိမှုတို့အတိုင်းပင်လျှင် ခန္ဓာဖြစ်စဉ်မှလည်း ရုပ်နာမ်တို့လှုပ်ရှားနေပုံများသည် ထပ်တူပင်ဖြစ်ချေ၏။ ၎င်းတို့ကို ရှင်းလင်းစွာ သိစေလိုခြင်းသည် ဤစိတ္တာနုပဿနာ၏ လိုရင်းဟူ၍ သိထားနှင့်ရာ၏။

တစ်ဖန်-အတွေးသည် အတွေးမျှသာဟု ရိပ်မိလာခြင်း၊ အတွေးမှ ပေါ်သောအရေးကို သိပိုင်ခြင်း၊ အယုတ်မှအလတ်၊ အလတ်မှအမြတ်သို့ အဆင့်တက်ခြင်းများကား ဤစိတ္တာနုပဿနာ၏ ရလဒ်များတည်း။

ဒေသနာစဉ်၏ သဘောမှန်ကို သုံးသပ်လိုကြပါကုန်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းသမားတို့ အားထားရာ ကြံသိမှုလေ့လာနည်း၏ ဆိုဖွယ်ရာအကျဉ်းစကား ဤတွင် ပြီးစီးခြင်းသို့ ရောက်ပြီ။

၂၁။ ဘာပြောပြော သဘောတရားနယ်ထဲမှ မထွက်နိုင်

အကြင်သူသည် သူ့သဘောကိုမှ နှောကြေအောင် မသိပါဘဲလျက် သူနှင့် မခွဲ ယှဉ်တွဲပူးစပ်၍ နေချေအံ့။

ထိုသူသည်ကား အရိပ်သုံးပါးနားမလည်၊ ချေသူငယ်ကျားစာဖြစ်၏သို့ သူ၏အနှစ်အမြှုပ်ကို တစ်ရစ်ပြီးတစ်ရစ် အစ်နေအောင် ခံစားရရာ၏။

ဤအပိုင်းကား- အနုပဿနာတို့၏ နောက်ဆုံးပိတ် လက်စသိမ်း အပိုင်းပင် ဖြစ်ချေရာ ပြီးစီးခဲ့သော သုံးပိုင်းတို့၏ သဘောကိုလည်းကောင်း၊ ထိုသုံးပိုင်းတို့၏ စပ်တူသဘောကိုလည်းကောင်း၊ ထိုသုံးပိုင်းတို့မှ အလွတ် သဘောကိုလည်းကောင်း ပြဆိုမည်ဖြစ်ချေ၏။

ဓမ္မဆိုသည်မှာ အမှန်ကိုသာ သုံးသပ်ပေးရာ ဌာနဖြစ်သဖြင့် တရား ဟူ၍ အဓိပ္ပာယ်ဖော်ဆောင်ပါချေ၏။ (မည်သည့်အရာကိုမျှ ဘက်မလိုက် ခြင်းသဘော)

စင်စစ် ဓမ္မ၏ မူရင်းအဓိပ္ပာယ်မှာ သတ္တဝါလည်းမဟုတ်။ အသက်၊ အတ္တ၊ လိပ်ပြာ၊ ဝိညာဉ်ကောင်ဆိုသည်မှာလည်း မဟုတ် သဘောမျှ သာတည်း။

သို့ကြောင့် ထိုသဘောတရားသိလိုလျှင် ဓမ္မအမည်ခံ သူ့သဘော ရိပ်မိ ဖို့သည် ဦးစွာလိုအပ်လာ၏။ ဓမ္မ၏ မူရင်းကို မသိလျှင်ကား-

မယားတော်သူနှင့် ပေါင်းမိနေစဉ် ထိုမယားကိုကျော်၍ ထိုမယားမရှိ၊ အတွေ့မျှကိုသာ ပေါင်းဖော်တတ်ဖို့ အလွန်ခဲယဉ်းလှချေ၏။ သည်အတူ လင်နှင့် ပေါင်းရင်းက လင်ကိုကျော်၍ အတွေ့၏ အငွေ့အသက်မျှကို လည်းကောင်း၊ သားနှင့် ပေါင်းရင်းက သားကိုလွတ်၍ အမြင်အတွေ့အငွေ့

မျှကိုလည်းကောင်း။ တစ်ဖန်-သက်မဲ့တို့နှင့် ရောယှက်ရာ၌လည်း ထန်းလျက်တွင် အမည်ပေါ်ကျော်၍ အချို့မျှလောက်နှင့် ဆက်ဆံခြင်းကို လည်းကောင်း အခွင့်မသာစေနိုင်ပြီ။

အကယ်တိတိ ဓမ္မအမည်ခံ၏ အရှိကို အရှိအတိုင်း သိလာသဖြင့် ထိုအရှိကိုသာ သုံးပြီး တကယ်မရှိရာသို့ မစွဲတော့ပါမူကား ကြက်သားကြုံ၍ စားသော်မှ ကြက်ဖတ်ကိုကား မဝါးမိဖြစ်တော့ပြီ။ ဝက်သားတွေ့၍ နှိုက်သော်မှလည်း ဝက်ဖတ်ကိုကား မကိုက်မိတော့ပြီ။

ကားမှ အပြစ်အနာအဆာကို တွေ့နေပြီဖြစ်သော ကားဆရာသည် အပြစ်၊ အပြစ်ဖြစ်ရာနေရာ၊ အပြစ်ဖြစ်ပွားလာပုံများကို အသေးစိတ်ခွဲခြမ်း ကြည့်မှုသည် ဤသဘောပိုင်း၏ တာဝန်ပမာတည်း။

၂၂။ သဘောထား ငါးမျိုး

ဤဓမ္မာနုပဿနာအပိုင်း၌ သဘောအားဖြင့် ကွဲပြားကြကုန်သော သဘောသွားတို့ကား ငါးမျိုးပင်ပြားနေပါချေ၏။ လောက၏ အတွင်း၌ သက်ရှိသက်မဲ့အားဖြင့် လည်းကောင်း၊ ခန္ဓာတည်နေဟန် ပုံစံအားဖြင့် လည်းကောင်း။ မည်မျှပင် ကွဲပြားနေပါစေ။ အလှူဝါဒအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ ပြုကျင့်ရာ ဓလေ့ထုံးစံအားဖြင့်လည်းကောင်း မည်မျှပင် ခြားနားပါစေ။ သဘာဝအုပ်စုအားဖြင့်ကား-ဤငါးပါးထက်အပိုလည်းမရှိ၊ အလိုလည်းမရှိ၊ ကွက်တိသာတည်း။

၎င်းတို့မှာ-

(၁) အမှန်လမ်းသွားသူမှန်သမျှ ဆီးတားနှင့်လွှတ်တတ်သော သဘောထားများက တစ်အုပ်စု။

(၂) အမှန်လမ်း၊ အမှားလမ်း သွားလိုရာသွားမှားမိပြီဖြစ်သဖြင့် လက်ခံသိမ်းပိုက်ဆူးရသော ဖြစ်စဉ်သဘောထားများက တစ်အုပ်စု။

(၃) ထိုဖြစ်စဉ်အုပ်စုချင်း တိုက်ခိုက်ရာ၌ အသုံးပြုသော အတိုက်အခံ သဘောထားများက တစ်အုပ်စု။

(၄) အမှန်လမ်းကို ဆန်တက်ရာ၌ အတားနှင့် အစွဲကိုလည်းကောင်း၊ အဆွဲကိုလည်းကောင်း၊ ကျော်လွှဲစေနိုင်သော အဆင့်တက်နည်း ဖြင့် (အမှတ်ပေးစနစ်ဖြင့်) အဆင့်တက်စေသော သဘောထား များက တစ်အုပ်စု။

(၅) ထိုအားလုံးသောအမှားအမှန်တို့ကို အကြောင်းပေါ်အကျိုးဆက် အားဖြင့်လည်းကောင်း၊ အလွတ်ဖက်၊ အဆွဲဖက်အားဖြင့် လည်း ကောင်း ဘက်ခွဲပေးသော သဘောထားများက တစ်အုပ်စု။

ထိုငါးမျိုးသော အုပ်စုကြီးတို့သည် လောကကို ဖန်ဆင်းရာ၌ လည်းကောင်း၊ လောကမှ ထွက်မြောက်ရာ၌လည်းကောင်း တိကျသော (မငြင်းနိုင်သော) ကိုယ်တွေ့ဖြစ်စဉ်များဖြင့် ခြယ်လှည့်လျက်သာ ရှိကြပေ ကုန်၏။

ထိုသဘောတရားအုပ်စုကြီး ငါးမျိုးတို့ကို ငါတို့မသုံးသပ်မီနိုင်ခြင်းမှာ မရှိ၍ကားမဟုတ်။ မကြည့်၍သာ ဖြစ်ချေ၏။ ထိုမကြည့်ဖြစ်ခြင်းသည် လည်းကြည့်ရကောင်းမှန်းပင် မသိသောကြောင့် ဖြစ်ချေ၏။ စင်စစ် သင့်၌ လည်းကောင်း၊ ငါတို့၌လည်းကောင်း အရှိကို မကြည့်မိရာမှ ဖြစ်သော အဖြစ် စိုးစဉ်မျှမရှိ။ တကယ်အပြစ်ရှိသူ တရားခံမှာ သင့်ထံရှိ၊ ငါတို့ထံရှိ မသိမှုသာတည်း။

၂၃။ အတားအဆီးတို့၏ သဘောကို လေ့လာပါ

နိဝရဏဆိုသည်မှာ လမ်းမှန်ဖြစ်သော ကံလမ်းမှ ဈာန်လမ်း၊ ဉာဏ် လမ်းသို့သော် လည်းကောင်း။ ကံကုသိုလ်မှ ဈာန်ကုသိုလ်၊ ဉာဏ်ကုသိုလ် သို့သော် လည်းကောင်း (ဤသံသရာ၏ ပတ်လမ်းမှ) ဖြစ်လမ်းဘက်သို့ မျက်နှာလည်မိကြလေကုန်သူတို့ကို တာဝန်ယူဟားဆီးပေးရသော သဘောတည်း။

ဤ၌အတားအဆီးကို သဘောတူ၍ မွှာနုပဿနာအားဖြင့် ရှုသိစေရာ၌ ထိုနိဝရဏတို့ကား လက်ဆုပ်လက်ကိုင်လည်း ပြတ်စဲရာမရှိ။ သွားမည်၊ ဆိုတော့မည်ဟူ၍ စိတ်၌ငြိငြိနေတတ်လှသဖြင့် သဘောတူ၍ သုံးနှုန်းရချေ၏။ အကောင်းကိုလည်း မမြင်၊ ရှောင်လို့လည်းမရလေသော ထမင်းလုံးတစ္ဆေအခြောက်ခံရနည်းတည်း။

၎င်းတို့မှာ -

- ကာမတ္တနိဝရဏ** - မိမိလိုချင်စိတ်က မိမိအသွားကို ပြန်လည်တားမြစ်နေခြင်း။
- ဗျာပါဒ နိဝရဏ** - မိမိခံပြင်းစိတ်က မိမိအသွားကို ပြန်လည်တားမြစ်နေခြင်း။
- ထိနမိဒ္ဓ နိဝရဏ** - မိမိထိုင်းမှိုင်း-ပျင်းရိစိတ်တို့က မိမိကို ပြန်လည်တားမြစ်နေခြင်း။
- ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စနိဝရဏ** - မိမိပျံ့လွင့်ပူပန်စိတ်တို့က မိမိကို ပြန်လည်တားမြစ်နေခြင်း။
- ဝိစိကိစ္ဆာ နိဝရဏ** - မိမိဝေဝေဝါစိတ်က မိမိကို ပြန်လည်တားမြစ်နေခြင်း။

ဤငါးမျိုးတို့သည် သင်၏တစ်ဖန် ပြန်လည်ရလိုစိတ်ဖြင့် ဆုတောင်းခဲ့၍ တစ်မျိုး၊ ကံပြု၍လည်း တစ်ဖုံ၊ ရယူထားသော ဤဘဝ၊ ဤခန္ဓာကို ယခုဖြတ်တောက်ပစ်ရန် (လက်စတုံးအဆုံးစီရင်ရန်) ကြံစည်ပြုလုပ်တိုင်း လိုက်လံတားဆီးနေတတ်လှချေသည်။ သင်ကား-ပဋိသန္ဓေနေစဉ်ကပင် ဤဘဝ၊ ဤခန္ဓာကို ကြိုက်စွဲဖြင့် လက်ခံတည်နေခဲ့သူပီပီ ကြိုက်လှချည်ရုံဆိုကာ ရယူပေါင်းသင်းမိကာမှ ကွာရှင်းစကားပြောသောအခါထိုမယားက တရားရုံးမှနေ အရေးဆိုဘိသို့ အသွားများကို တားတတ်လှချေသည်။ တဖန်-ဤဘဝ၌လည်း ဘာဘဲလုပ်လုပ် ကြိုက်စိတ်ဖြင့်သာ လုပ်မိနေတတ်သော သင့်ကို သင့်အစွဲသည် အမြဲတားဆီးတတ်လှချေသည်။

သင်ကား-အစွဲပယ်ဖို့တစ်ချက်မျှ မှတ်ချက်ဝင်တိုင်း ထိုသဘောထား ငါးမျိုးတို့က အစွဲကြားမှနေ၍ နေပါအုံး၊ ကျုပ်တို့ရှိပါသေးတယ်ဟု အော်ဟစ်ပြောဆိုနေကြသည့်ပမာ တစ်မျိုးမဟုတ် တစ်မျိုးက အတွေးဖြင့် ရှေ့ရောက်စေ၊ နောက်ပြန်စေ သင့်စိတ်ကိုဆွဲထားတား၍ တစ်မျိုး၊ လှည့်တား တား၍တစ်ဖုံ တားဆီးနေကြခြင်းပင် ဖြစ်ချေ၏။

တရားလိုချင်စိတ်လည်း မဝင်လေနှင့်၊ ၎င်းသည်အတား။

ကိလေသာ၊ ဘဝပယ်ချင်စိတ်လည်း မဝင်လေနှင့်၊ ၎င်းသည်လည်း အတား။ မည်သည့်လိုစိတ်ဝင်ဝင်၊ သင်မှတ်ချက်ယူနေစဉ် ဝင်သော ချင်-မှန်သမျှ ဆွဲထားနှင့် လွှဲတားများချည်းသာ ဖြစ်နေသည်ကို သင့်ဉာဏ် နှင့်ညှိ၊ သတိထားနှင့်ရာ၏။

သည့်အတူ တရားအားထုတ်ရာ၌ အားမရခြင်း၊ မကျေချမ်းစိတ်ပေါက် ချလာခြင်းများမှသည် မျှော်လင့်သလို မဖြစ်လာသောအခါ မျှော် သလောက် ခရီးမပေါက်လာသောအခါ သာမန်ကာလ ဆန္ဒအားကျသဖြင့် ဝီရိယအားကျဆင်းလာသောအခါ ဗျာပါဒအတား။

- အလုပ်၌ စိတ်မပါတော့သော ထိုင်းမှိုင်းပျင်းရိစိတ်များ ထိနမိဒ္ဓ အတား။
- အလုပ်၌ စိတ်မဝင်ဆန့်သော ပျံ့လွင့်ပူပန်စိတ်များ ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စ အတား။
- အလုပ်၌ စိတ်မချသော ယုံမှားတွေ့တောစိတ်များ ဂိစိကိစ္ဆာ အတား။

ထိုစိတ်တို့သည် စွဲစိတ်က မှတ်စိတ်ကိုတားဆီးနေသော အတားများ ချည်း ဖြစ်ကြချေ၏။ လှူတားကား-သနားအောင်ပြောတတ်လျှင် လွှတ်ပေး တတ်သေး၏။ မိမိအစွဲက မိမိပြန်တားသော် ပညတ်မှ ပရမတ်သို့ မကျော် နိုင်ရာပြီ။ တစ်ဖန်-နတ်တားကား-သီလအာရုံပြု၊ သစ္စာဆိုက ဖယ်ပေး သေး၏။ မိမိထင်စိတ်က မြင်စိတ်ကို တားနေခြင်းကား-ခြောက်လေ ကဲလေ၊ မန်းလေ ပြဲလေသာတည်း။

ထိုအတားတို့သည် သင့်ကိုယ်ပေါ်သို့ကျသော တစ်ဖက်၏ အာရုံပုံရိပ်များကို ခံစားစဉ်တုန်းက သုခဟူသော အသိမှတ်ဖြင့် ကောင်းစွဲ၊ ကြိုက်စွဲပေါ်ခဲ့ရာမှလည်း ထွက်တားတတ်ချေ၏။ အာရုံအမှန်ဘက်ကဖြစ်ခဲ့သော် တရားသဘော ဟောပြောသောဆရာတို့၏ ဓမ္မ၏ သဘောကို အပြောဖြင့် ရှင်းပြစဉ် သင့်စိတ်မျှော်တွေးပေါ်ကာ သွားရည်ယိုလျက်က နားခွက်ပေါက်မှ သွင်းယူမိသော သူ့အပြောအပေါ် သင့်အတွေးဝင်မိရာမှလည်း ထတား-တားတတ်ချေ၏။

သည်အတူ ဒုက္ခခံခဲ့ရရာမှ သဒေါသစိတ်၊ ဥပေက္ခာ မသိရိုးဝါးမှ သမောဟ စိတ်အစွဲများ ဝင်ကောင်းနေရာတို့မှလည်း ဒုက္ခ၊ ဒေါသ၏ ဆင့်ပွားဖြစ်သော ဗျာပါဒ၊ ကုက္ကုစ္စအတား။ ဥပေက္ခာမောဟ၏ ဆင့်ပွားဖြစ်သော ထိနမိဒ္ဓ၊ ဥဒ္ဓစ္စ၊ ဝိစိကိစ္ဆာအတားများ ပေါ်ပေါက်နေခြင်းပင် ဖြစ်ချေ၏။ ထိုမူလအကြောင်းရင်းကြီးမှ နှိုးနွယ်သော ကိလေသာ၊ သံယောဇဉ်၊ အာသဝစသည်များမှလည်း ဤသဘောသွား အဘားငါးမျိုးတွင်းသို့ ထိုးဆင်းသော်လည်း အမြောက်အမြားပင် ရှိချေ၏။ စင်စစ်အတားဟူသည် သင့်မှတ်စိတ်ကို သင့်စွဲစိတ်က လိုက်လံနှောင့်ယှက်နေခြင်းပင်တည်း။

၂၄။ လာချင်ရာ လာစမ်းပါစေ၊သူ့ခြေလှမ်းသာ ဖမ်းကြည့်

သင်၏ရှုကွက်တွင်း သတိခေါင်းစင်းလျက်က မှတ်ချက်ယူနေစဉ် ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ် ထိုသုံးမျိုးကိုမှီ၍ ထိုအတွေးများ တစ်ခုမဟုတ် တစ်ခု ဝင်ရောက်လာသော် ကာယမှတ်နေစဉ် ကာယကိုလည်းကောင်း။ ဝေဒနာမှတ်နေစဉ် ခံစားမှုကိုလည်းကောင်း။ စိတ်တွေးမှတ်နေစဉ် သိမှုကိုလည်းကောင်း သတိလွှတ်၍ ထိုတားဆီးစိတ်များဖြစ်ကြသော ရလိုစိတ် ဖြစ်နေက လိုချင်စိတ်၊ မကျေချမ်းစိတ်၊ ထိုင်းမှိုင်းစိတ်၊ ပျံ့ပူစိတ်၊ တွေဝေစိတ် ထိုငါးမျိုးထဲမှ ပေါ်ရာအတားကို သတိတင်၍ စစ်တမ်းယူကြည့်ပါလေ။ ဝက်သားဟင်းကို စားရာ၌ အသား၊ အဆီ၊ အဆီပါး၊ အခေါက်

လေးမျိုးစုံ အကုန်ထပ်ဆင့်နေလေရာ တစ်ဆင့်ရောက်လျှင် ထိုတစ်ဆင့်၏ အရသာကို တီးခေါက်လျက်က စားသုံးနေသူသို့ သင်သည်လည်း ဦးစွာ ကာယကိုမှတ်။ ထိုကာယစိုက်ကြည့်ရာမှ ဝေဒနာပေါ်သောအခါ ထိုဝေဒနာပေါ်ပြောင်း၍ စိုက်ကြည့်ပါလေ။ တစ်ဖန်-ဝေဒနာစိုက်ကြည့် နေဆဲ သိစိတ်ကလေးတွေ့သော် ထိုသိစိတ်လေးကိုပင် စစ်ဆေးပါလေ။ တစ်ဖန်-ထိုအသိလေးကိုပင် ထပ်၍စိုက်ကြည့်နေသော် ရလုံခြင်းနှင့် သိခြင်းတို့ ပေါင်းစပ်နေသော လိုချင်စိတ်၌ စိတ်ကားတခြား၊ လိုချင်မှုကား တခြားဆိုသည်ကို ကွဲပြားလာရာ၏။ တစ်ဖန်-ထိုလိုချင်မှုကိုပင် သတိစူးစိုက်အား ကောင်းပြီး သူ့သဘောရိပ်မိလာချေပြီ။ အရိပ်၌ အဆိပ် မရှိ။ အရိပ်ကား-အရောင်မျှသာ၊ သဘောမျှသာ။

သည်အတူ မကျေချမ်းမှုနှင့် မကျေချမ်းစိတ် စသည်အတားတို့ကို စစ်ရာ၌လည်း အကြမ်း၊ အလက်၊ အနု၊ အညံ့တို့မှ အရိပ်သဘောသို့ ဆိုက်အောင် စိုက်ကြည့်ပါလေ။ သူ့ဘက်အာရုံပေါ်သို့ ကျရောက်ပြီး အတားပေါ်ရာ၌လည်း ထိုအာရုံ၏ အရိပ်အငွေ့နှင့် အတားတို့၏ အရိပ် အငွေ့တို့ကို ကွဲသွား၊ ကွာသွားသည်အထိ သတိစိုက်ချအား၊ အောက်မေ့အား ကောင်းကောင်းဖြင့် မောင်းတင်ကြည့်ရာ၏။ အတားငါးချက်-သူ့ဘက် အာရုံ၊ ကိုယ့်ဘက်ခန္ဓာ။ မည်သည့်ဘက်မှ ပေါ်ပေါ်။ တစ်ဖန်-ကိုယ့်ဘက် ရှိသည့် အနုပဿနာများနှင့် ထိုအနုပဿနာရှိသည့် ကပ်မျှောင်အတားများ မည်သည့်ဘက်မှ ပေါ်ပေါ်။ သင့်ထံရှိ အမာခံကာယ၏ ဖြစ်စဉ်အတိုင်းသာ ဖွားဖွားရိပ်ရိပ် ပြချက်ပေါ်စေပြီး ဖြစ်-တည်-ပျောက် သဘောမျှသို့ သက် စေ၏။ ထိုသဘောမျှသာသို့ ထိုးစိုက်သွားသည်ကို ရိပ်မိစေရန်သည် ဤခမ္မာနုပဿနာ၏ တာဝန်ပင်တည်း။

သင်သည် ထိုသို့ သဘောမှန်ကို ကေနံသိ၊ သိသိလာချေသော် အကြိုက်တွန်းလှဲ၍လည်း မလဲတော့ပါပြီ။ မကြိုက်တွန်းလှဲ၍လည်း မလဲ တော့ပါပြီ။ ဘာပေါ်ပေါ်ခန္ဓာဖြစ်စဉ်၏ သဘော၊ အစွဲ၏သဘော၊ အရိပ် အငွေ့မျှ သဘောကို နှောကြေသွားပြီဖြစ်သောကြောင့်တည်း။

သည့်အတူ အကောင်းတွေလည်း မတုန်ပြီ၊ အဆိုးတွေလည်း မဖြုန်ပြီ။
ဇာတ်ခုံမှပြသသော သံရုပ်သည် အဟုတ်၊-မဟုတ်သည်ကို အထာပေါက်
နေပြီဖြစ်သောကြောင့်တည်း။ ဤအပိုင်းကား-အနုပဿနာလေးမျိုးထဲသို့
ရောနှောနေသော အတားတို့၏ သဘောကို စစ်တမ်းကောက်ကြည့်
လျက်က မိမိခန္ဓာဖြစ်ပျက်သဘောကို လေ့လာကြည့်နေခြင်းတည်း။

ဤကား-သဘောအငွေ့ အသက်မျှသာရှိသော အတားအကြောင်း။

၂၅။ တရားခံခိုအောင်းတတ်ရာ ဒေသကို အကဲခတ်ကြည့်

ဤခန္ဓာပိုင်းကား-ထိုအတားတို့ နားသက်ရာ ကာယ၊ ဝေဒနာ၊
စိတ္တတို့၏ ပင်မကို ဓာတ်ခွဲကြည့်ခြင်းပင် ဖြစ်ချေ၏။

ထိုအနုပဿနာသုံးမျိုးတို့သည်လည်း ဤခန္ဓာငါးပါးမှပင် ပေါ်ထွက်
လာခြင်းဖြစ်၏။ ရုပ်ခန္ဓာမှ ကာယာနုပဿနာ ပေါ်ထွက်လာစေပြီး၊ နာမ်
ခန္ဓာလေးခု အကျဉ်းချုံး၍ ဝေဒနာ၊ စိတ္တနှစ်မျိုး ပေါ်ထွက်လာစေခြင်း
ဖြစ်၏။

အတားများကို ရှုသိရာ၌ အတားဆိုသည်မှာ သဘောမှဟူ၍ ကိုင်းဖျား
သဘော၊ ကိုင်းနားသဘော ရိပ်မိပြီးလေသူသည် ထိုအတားတို့၏ ခြေကုပ်
ယူရာ အနုပဿနာဆိုသည့် ခန္ဓာများကကော-ဟူ၍ ဆက်လက်ကာ
ခြေရာနင်း၍ စစ်ချက်ယူလိုသဖြင့် ဤခန္ဓာအပိုင်းကို ဟောတော်မူပါ၏။
ပြီးခဲ့သော ကာယာနုပဿနာ ရှုစဉ်တုန်းက သင့်သမာဓိဘာဝ မပြည့်မီ
သေးသဖြင့် သူတစ်ပါး မသာကောင်ကို ကြည့်တဲ့ကား ဤသူကား-
မြေမှလာ၍ မြေသို့ပြန်ရခြင်း၊ (သို့မဟုတ်) ဤသူကား-မြေစာစား၍
မြေသားကို ပြန်လည်အကြွေးဆပ်ရခြင်းဟူသည် အတ္တကာယမှ
အနတ္တကာယ၊ ပထဝီကာယမှ မြေသားကာယသို့ (ဘာမျှမရှိတော့သော
သုညသို့အထိ) ပြသခဲ့ပါချေ၏။ ထိုသမထနယ်ပယ် ကာယရှုစဉ်၏ အသိ၌
မြေသားမျှကား လက်ကျန်ထားသေး၏။ စိတ်စွဲလည်း မပယ်သေး။

ဤ၌ကား-ထိုသို့မဟုတ်ပြီ။ သင့်ကိုယ်၊ သင့်စိတ်နှစ်ပါးလုံးကိုပင် မိမိအတွင်းသဘော (မိမိအတွင်းမနော) ဖြင့်ပင် ဘာမျှမရှိ၊ သဘောမျှအထိ အပိုင်သိ သိရန် လေ့လာစေခြင်းတည်း။

သင်သည် သင့်ကိုယ်ကိုလည်းကောင်း၊ သင့်စိတ်ကိုလည်းကောင်း၊ ထိုသင့်ကိုယ် သင့်စိတ်တို့ကို မိမိ ကိန်းနေသော အစွဲကိုလည်းကောင်း ဘာမျှမရှိ၊ သဘောမျှဖြစ်၏-ဟူ၍ မှတ်ချက်ပိုင်ပိုင် ချနိုင်ပါမှ သင်ကား- အစွဲ၏အငြိမ့်လွတ်၍ ဘဝဝဋ်မှလွတ်မြောက်ရာသို့ (ကြွေးကျေဦးကြီး ကြွေးဆပ်ပြီး အိမ်ပြန်ခွင့်ရသည်ပမာ မရှိရာမှလာသော သင်သည် မရှိရာသို့) ပြန်ရမည်ဖြစ်ချေ၏။ ဓာတ်သုညတ ကင်းဆိတ်စေ၏။

ဤသည်မှာ သမထမရှိနှင့် ဝိပဿနာမရှိ နှစ်ခုတို့၏ ထူးခြားချက်ပင် ဖြစ်ချေတော့သည်။ သမထမရှိကား အငြိမ်းခိုင်း၍ ဤဝိပဿနာမရှိကား အငြိမ်းခိုင်းခြင်းတည်း။

၂၆။ အပေါင်းအစုမျှသည် ခန္ဓာ

ဤခန္ဓာစုကို ရှုမြင်သုံးသပ်ရာ၌

သင်ပိုင်သတိသည် အကယ်တိတိ ရှုကွက်ရှိ ကာယပြင်ပေါ်သို့သာ စိုက်ကျနေအံ့။ ထိုအခါ -

- ဤကား-ကာယပေကပဲဟူ၍ သိသိနေပါလေ။
- ဤကား-ကာယ၏ ဖြစ်စဉ်ပေကပဲဟူ၍လည်း တိုးသိ သိပါလေ။
- ဤကား-ကာယ၏ ချုပ်ပျောက်သွားခြင်းပဲ ဟူ၍လည်း ဆင့်သိ- သိနေပါလေ။

ထိုအခါ ရုပ်ခန္ဓာမှီ၍ ငါ့ကိုယ်စသည် အစွဲမှဖြစ်သော အတားများ မဝင် သာပြီ။ သင့်၌လည်း ငါ့ကိုယ်၊ ငါ့ဟာ၊ ငါ့ဥစ္စာ အစွဲထားစရာ၊ တေးထားစရာ တစ်ပြားသားမျှ မကျန်ပြီ။

အကယ်တိတိ ခန္ဓာ၏ကာယကိုကျော်၍ ဝေဒနာပေါ်သို့ သင့်သတိနား သက်အံ့။ ထိုအခါ ဤကား-ခံစားနေရုံမျှသာတည်းဟူ၍ သိသိနေပါလေ။

ဤကား-ခံစားနေရာ၏ ဖြစ်စဉ်တည်းဟူ၍လည်း တိုးမြှင့်သိပါလေ။

ဤကား-ခံစားရင်းမှ ချုပ်ပျောက်သွားခြင်းတည်းဟူ၍လည်း ဆင့်ကဲ သိပါလေ။ ထိုအခါ ခံစားရာမှလည်း ငါကပင် ခံစားနေသည်စသည့် အစွဲမှ ဖြစ်သော အတားများ မနားသာပြီ။ သင့်၌လည်း ငါကပဲ ခံစားနေသည်၊ ငါကပဲ ပြုလုပ်နေသည် စသည့်အစွဲများမကပ်သာပြီ။

သည့်အတူ ထိုဖောက်ပြားမှုကာယ၏ ဖောက်ပြားနေပုံများကို မှတ်သားပေးနေရသော သညာစု၊ အကြည့်နှင့် အရှိကြည့်လမ်း တည့်နေ အောင် ရင်ဆိုင်ပေးနေသော သင်္ခါရ၊ အကောင်းအဆိုး မှတ်ချက်ထုတ်ပေး နေရသော ဝိညာဉ်အစုတို့၌လည်း ၎င်းတို့၏တည်နေဟန်၊ ဖြစ်စဉ် သဘော၊ ချုပ်ပျောက်သွားပုံ-သုံးပိုင်းလုံးတို့ကို ဖြစ်ပေါ်လာတိုင်း၊ လှုပ်ရှားပြတိုင်း၊ ပျက်စီးသွားတိုင်း စူးစိုက်ကြည့်နေပါလေ။ ထိုအခါ ထိုခန္ဓာတို့၏ သဘောမျှ၊ အငွေ့မျှကိုလည်း သိပိုင်လာရာ၏။ အတား အစွဲတို့လည်း ခွါရှဲသွားရာ၏။ သင့်တာဝန်မှာ သင့်ထံရှိ သူ့ဆိုင်ရာ ခန္ဓာစု တို့၏ သူ့သဘာဝတို့ကို အစမှ အဆုံးအထိ ကြည့်မှီနေရန်သာ ဖြစ်ဘိ၏။ ထိုသင့်တာဝန် သင်ကျေပွန်နေလျှင် အတားပယ်ရန်ဟူ၍ တာဝန်ပိုတစ်ခု မရှိတော့ပြီ။

ဤခန္ဓာဖြစ်စဉ်နှင့်တကွသော သဘောတရားပိုင်းကို လေ့လာသုံးသပ် ရာ၌ ပွားပို့မှုသတိထက် အောက်မေ့မှုသတိကို ပို၍ဦးစားပေးရ၏။ ဤဓမ္မာနုပဿနာသည် အပ္ပနာခေါ် မလှုပ်မယှက်တော့သော သမာဓိ အဆင့်၏ ကျက်စားရာဒေသပင် ဖြစ်ချေ၏။

ဤခန္ဓာအားဖြင့် ငါးမျိုးလုံး အစဉ်အတိုင်း ပြသထားသော်လည်း သင်ကားတမင် ထိုစဉ်အတိုင်း လိုက်လံရှုသိရသည်ကား မဟုတ်ပြီ။ ဒေသနာစဉ်ကား သရုပ်သာဖြစ်ဘိ၏။ ခန္ဓာဖြစ်စဉ်သည်သာ အဟုတ် တွင်၏။ ထိုခန္ဓာဖြစ်စဉ်၏ အရှုခံ (အမာခံ) ဖြစ်သော ရှုကွက်တွင်းရှိ ရုပ်ကိုယ်ကို စိုက်ရှုရင်းကပင် သတိနားရာ (ထင်ရှားရာကို) အောက်မေ့

ဆင်ခြင်က အထိနောက် အသိပါလာပြီး၊ ထိုထိသိကိုပင် အသိမှတ်ပြုပေးရခြင်းမျိုး ဖြစ်ချေ၏။

စစ်သားတို့၏ စစ်ရေးပြဆရာသည် စာအုပ်ကြီးထဲကအတိုင်း မဟာဗျူဟာ၊ နည်းဗျူဟာများကို ပို့ချပေးလိုက်သော်လည်း တစ်ဖက်ရန်သူသည် ထိုစာအုပ်ကြီးထဲကအတိုင်း တက်လာလိမ့်မည်ကား မဟုတ်။ သို့ကြောင့် ထိုစစ်သားသည်လည်း စာအုပ်ကြီးအတိုင်း လုပ်၍မရတော့ပြီ။

သည့်အတူ သရုပ်အားဖြင့် ဒေသနာစဉ်၌ ပြသထားသော ကျင့်စဉ်သိနည်း သဘောတရားအားလုံးတို့၌လည်း ရှုကွက်၏သတိနားရာ ပြချက်ပေါ်ရာသို့သာ သူ့သဘာဝအတိုင်းမှ သူ့သဘောပေါ်လောကြီး ပေါ်သည်အထိ ရှုသိပေးရုံသာ သင့်တာဝန်ရှိချေသည်ကို သဘောပေါက်နှင့်ရာ၏။

ဤသို့ ခန္ဓာဖြစ်စဉ်တို့ကို သတိစိုက်အားဖြင့် ဆင်ခြင်ပွားများနေချေသော် မိမိခန္ဓာ၏ ဖြစ်ပျက်စဉ် သဘာဝအရိပ်အငွေ့ကိုလည်းကောင်း၊ ထိုခန္ဓာမှ ပေါ်လာသော ကာယ၏သဘော။ ဝေဒနာ၊ စိတ်တို့၏ အနေအထားကိုလည်းကောင်း သဘောမျှမှ သဘောမျှချည်းသို့သာ ဆက်ဆက်နေသည်ကို ရှုသိဖန်များလာချေတော့၏။ ထိုအခါ တစ်ဖက်အာရုံခေါ်သူ့အကြောင်းကိုလည်း သူ့သဘောအတိုင်း ကောင်းကောင်းကြီး ရိပ်မိလာရာ၏။ မိမိတစ်ဖက်အာရုံတို့မှထောက်၍ ထိုနှစ်ခုကြားရှိ တစ်ဖက်အာရုံရှင်၏အကြောင်းကို သဘောပေါက်လာသည့်နည်းတူ အောက်မေ့ဆင်ခြင်ဉာဏ်ဖြင့်ပင် မိမိခင်မင်စွဲလန်းနေရပါသူ၊ အမုန်းပွားနေရပါသူတို့၏ အကြောင်းခံသဘောအမှန်ကိုလည်း ရိပ်မိလာရတော့သည်သာ ဖြစ်ချေတော့၏။ ၎င်းတို့မှ ထောက်၍ထောက်၍လည်း အခြားတို့၌ ဤကား- အကောင်းဟူ၍လည်းကောင်း၊ ဤကား-အဆိုးဟူ၍လည်းကောင်း၊ ဤကား-ကြားနေဟူ၍လည်းကောင်း သဘောမဲ့အဖြစ် မပေါ်တော့ပြီ။ ၎င်းတို့မှ မပေါ်ကြတော့လျှင် အတားကားကြားဝင်စရာ နေရာကွက်လပ်မရတော့ပြီ။

ထိုအခါ သင်ကား-ငရုတ်အစပ်ကို စားလျက်က ပြုံးပြ၊ မဲပြခြင်း မရှိပြီ။
 ထိုအခါ သင်ကား ထန်းလျက်အချို့ကို သုံးလျက်က လိုသေး၊ ဟင်အင်
 မဖြစ်မိပြီ။ ခန္ဓာသည် သတိမရှိ၊ သညာသိဖြင့်သာ အပေါ်ယံကြောမှနေ၍
 ရှုကြည့်သော် လူဟူ၍လည်းကောင်း၊ ယောက်ျား မိန်းမဟူ၍လည်းကောင်း၊
 သဏ္ဌာန်နိမိတ်၊ ပုံရိပ်သွင်ပြင်၊ အထင်ကရ မြင်ရပါသေး၏။ အကယ်တံ
 အပ္ပနာအရာဝင်သော သတိဖြင့် ရှုကွက်တွင်းမှ နေကြည့်ပါသော်ကား
 လူ့ဘာဝ၊ ယောက်ျားဘာဝ၊ မိန်းမဘာဝ သွင်ပြင်မူရာ လက္ခဏာများဟူ၍
 လုံးဝမတွေ့ရတော့ပြီ။ တံလျှပ်ခိုး၊ ရေအခိုး၊ မြေခိုးတို့၏ တက်ရိပ်၊
 သက်ရိပ်တို့ကိုသာ ကြည့်နေရ၏သို့ အရိပ်ငွေ့မျှတွေ့နေရတော့သည်။
 ခံစားပေးနေရခြင်း၊ မှတ်သားပေးနေရခြင်း၊ ကြောင့်ကြစိုက်ပေးနေရခြင်း
 ဖြင့် သိသိနေရတော့သည်။ ဤသည်ပင် ဖြစ်စဉ်၏ သဘောမှ သဘောမျှ
 ကိုသာ သိသိနေခြင်းမည်ချေ၏။

ထိုသို့ လူမတွေ့၊ ယောက်ျားမတွေ့၊ မိန်းမမတွေ့၊ အရိပ်အငွေ့မျှသာ
 တွေ့လေသည့် ကောင်းသည်၊ ဆိုး၏အငြိများ မည်သို့ကပ်သာတော့မည်
 နည်း။ ထိုအတွေ့အသိမျိုးဆိုရန်သည်ကား-ဤခန္ဓာနုပဿနာ၌ရှိသော
 ခန္ဓာဖြစ်စဉ်ရှုပုံ၏ တာဝန်တည်း။

ဤကား-သဘောအငွေ့အသက်မျှရှိသော ခန္ဓာဖြစ်စဉ် အကြောင်း
 တည်း။

၂၇။ အကြောင်းတော်ပါပစေ၊ မညာမိစေနှင့်

ဤအပိုင်းသည် အာယတနခေါ် အတွင်းခံ-အပြင်တိုက်တို့၏
 အကြောင်းများကို သဘောမှ သဘာဝသို့ ဆိုက်သည်အထိ (အိမ်ပေါ်တက်
 သေသည်မသာ သင်္ချိုင်းအထိ လိုက်ပို့ရသည်ပမာ) ရှုသိစေနည်းဖြစ်၏။

တစ်ဖက်၏ သက်ရှိတို့နှင့် မိမိဟူ၍ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်ရှိကြလေရာ
 သူ့ဘက်မှ အဆင်း၊ အသံစသည် အရိပ်ဓာတ်ခြောက်မျိုးတို့သည် မိမိ
 ဘက်မှ မျက်စိ၊ နားစသော အကြည်ဓာတ်ခွက်များသို့ တိုက်ဆွဲ ဆွဲရာ၌-

သူ့အဆင်းရိပ်၊ အသံရိပ်စသည်များကလည်း တိုက်၍ အကြောင်းပြ၏။
မိမိ၏ မျက်ကြည်၊ နားကြည်စသည်များကလည်း ခုခံလျက်က
အကြောင်းပြန်ပြ၏။

ထိုတွင် တစ်ဖက်အဆင်းဓာတ်စသည်တို့ကား အတိုက်ဓာတ်၊ မိမိကား
အခံဓာတ်။

တစ်ဖန်-မိမိရှိအဆင်းရိပ်၊ အသံရိပ်စသည်များကလည်း ပါးရိုက်၊
နားရိုက်သည့်ပမာ ပြန်လှန်၍ အတိုက်အားဖြင့် အကြောင်းပြသော်
သူ့ဘက်ရှိ မျက်ကြည်စသည် အကြည်ဓာတ်များကလည်း ပြန်လည်ခုခံ
လျက်က အကြောင်းပြကြပြန်၏။ ထိုတွင် တစ်ဘက်မျက်ကြည်တို့က အခံ၊
မိမိကားအတိုက်။ မောင်လှယ်နှမလှယ်ပမာတည်း။

ထိုသို့အချင်းချင်း အပြန်အလှန် အကြောင်းပြသတ္တိဖော်သော တံခါးနှင့်
ဧည့်သည်များ ဝင်လား၊ ထွက်လားဖြင့် ကူးလူးဆက်ဆံကြရာမှ နှစ်ဖက်ရှိ
အတွင်းသိစိတ်များသည်လည်း မုန်ယို၍ လာကြကုန်၏။ နှစ်ဖက် ရှိ စိတ်မှီ
ကိုယ်များသည်လည်း မုန်ယို၍လာကြလေကုန်၏။

ထိုအခါ ထိုအကြောင်းတရား နှစ်ပါးတို့ကြားမှ ကာမ-တပ်စွန်းမှု
စသော ပူးယှဉ်မှုသံယောဇဉ်များသည် အကျိုးပေးအားဖြင့် ပေါက်ဖွားလာ
ကြပြန်ချေကုန်၏။ သူ့အကြောင်းခံထဲ၌ မိမိ၏ အဆင်းစသော အတိုက်
ဓာတ်များ၏ စပ်ယှက်မှုကြောင့် သူ့စိတ်၌ တပ်မက်မှုစသည် (ယုတ်စိတ်)
သံယောဇဉ်များ ထွန်းကားလာ၏သို့၊ တစ်ဖန်-မိမိ၏ အကြောင်းခံ
မျက်ကြည်စသည်တို့အထဲသို့ သူ့အဆင်းစသော အတိုက်ဓာတ်များက
စပ်ယှက်သွားခဲ့မှုများကြောင့်လည်း မိမိစိတ်၌ တပ်မက်ခြင်းစသော
အယုတ်တရား-သံယောဇဉ်များ ထွန်းကားကျန်ရစ်ခဲ့ချေ၏။

သူတိုက် ကိုယ်တိုက်တို့ကြောင့် သူလဲဗိုက်နှင့် ကိုယ်လဲပဲဗိုက်နှင့်။

သူဖွား ကိုယ်ဖွား အပြိုင်ဖွားခြင်းကြောင့် သူသားတွဲလောင်း၊ ကိုယ်
သားတွဲလောင်း၊ ၎င်းတို့ကိုကား အာယတနအကြောင်းချင်း ပါကြသဖြင့်

ဓာတုအကျိုး ကိလေသာသံယောဇဉ်များ အမြင်ဓာတ်၊ အကြားဓာတ်
သေသည်တို့ကြားမှ ပေါက်ဖွားလာခြင်းဆို၏။

၂၈။ အကြောင်းပါ၍ အကြောင်းလာခြင်း

လူတို့၌ ယောက်ျားလေး၊ မိန်းမလေးတို့ အနေနီးအတွေ့ကြာလာကြ
သောအခါ လင်မယားအဖြစ် အကြောင်းပါကြသည်ဆိုရာ-

စစ်စစ်အကြောင်းပါ၍ အကြောင်းပါခြင်းသာ၊ အကြောင်းမပါ
လျှင်ကား အကြောင်းပါစရာ အကြောင်းမရှိ။ သို့မဟုတ်က အကြောင်း
မပါသော် အကျိုးပေါ်စရာ အကြောင်းမမြင်။

ထိုလင်မယားညားမှု၊ အကြောင်းပါမှုမျိုး၌ နောက်ခံအကြောင်း
အားဖြင့်ကား တစ်ဘဝ၊ တစ်ခါတုန်းက ဝတ္ထုတူ၊ စေတနာတူအားဖြင့် ဒါန
မှုတစ်ခု အတူပြုခဲ့ကြခြင်းသည် ဝေးသော အကြောင်းခံဖြစ်ခဲ့ပြီး၊ ယခုဘဝ
အတူနေကြပြီး တစ်ဖက်နှင့်တစ်ဖက် အပြန်အလှန် မျက်စိနှင့် အဆင်း
စသည်များမှ ဖိုဓာတ်၊ မဓာတ်အားဖြင့် အတိုက်အခံ (ကြည့်သူကကြည့်၊
ပြသူကပြ) လုပ်နေကြခြင်းများကား အနီးဆုံးအကြောင်းခံဖြစ်နေချေ၏။

ထိုတွင် အကယ်တိတစ်ဖက်က မျက်စိ၊ နားစသည်များ မွေးကတည်းက
ချို့တဲ့ကာ အကန်း၊ အပင်း၊ အဆွံ့၊ အအ၊ သည်းချေပျက်ဖြစ်နေမည်ဆိုက
ထိုတစ်သက်မှာ အကြောင်းမပါတော့သဖြင့် ကျန်တစ်ဖက်က အဆင်းရိပ်၊
အသံရိပ်အားဖြင့် မည်မျှ အကြောင်းပြသော်လည်း အကြောင်းပါတော့မည်
ကား မဟုတ်ကြပြီ။

အကယ်တိ တစ်ဖက်က မျက်စိစသည်အကြည်ဓာတ်ခံများ မည်မျှ
ကောင်းပါစေ။ ကျန်တစ်ဖက်က သူ့အနီး၌ မရှိခြင်း၊ ဘဝခြားနားနေခြင်း
စသည်အားဖြင့် နောက်ခံအကြောင်း ကင်းနေချေသော် နောက်ခံ
အကြောင်း မပါသဖြင့် နှစ်ဦးညား၊ အကြောင်းပါတော့မည် မဟုတ်။
သို့မဟုတ် အကြောင်းမပါသဖြင့် အကျိုးပေါ်သောအားဖြင့် လူချင်းညားရန်
အကြောင်းမရှိ။

သည့်အတူ ဤအာယတနအပိုင်း၌လည်း နှစ်ဦးနှစ်ဖက် အကြောင်း ကိုယ်စီပါကြ၍ မိမိတို့ပါလာကြသည့် အကြောင်းများဖြင့် အချင်းချင်း အကြောင်းပြကြရာမှ ကာမရာဂ၊ ဘဝရာဂ ပဋိဿ စသော သံယောဇဉ် အကျိုးတရားများ ပေါ်ထွန်းလာကြရခြင်း ဖြစ်ချေ၏။

အကယ်တမီ မိမိ၌ပါသောအကြောင်းကို ထိန်းသိမ်းနိုင်သော် အကြောင်း ပါသော်လည်း အကြောင်းပါရန်၏ အကြောင်းပေါ်မည်မဟုတ်။

ထိုသို့ မိမိ၌ပါသော အမြင်ဓာတ်၊ အကြားဓာတ်စသည့် အခံဓာတ်စု တို့ကို သိမ်းဆည်းလိုသော် ထိုဖြစ်နေရပ်စသော သူ့သဘော၏ သဘာဝ ဇစ်မြစ်တို့ကို အခြေမှနေ ဖော်လှန်ပြဖို့လိုအပ်လာမည်ဖြစ်၏။ အယုတ် တရား-သံယောဇဉ်တရားကိုယ်များ၏ သဘောသဘာဝတို့ကိုလည်းကောင်း၊ တစ်ဖက်အဆင်းဓာတ် အသံဓာတ်စသည့် အခံဓာတ်များ၏ သဘော သဘာဝများကိုလည်းကောင်း ဖော်ရန်ကိုးကား အကြောင်းဆိုသည်မှာ ဘာလဲ၊ ဘယ်မှာလဲ။ သူ့သဘောတီးခေါက်လျက်က ထင်ရှားစေသင့်သည် ဖြစ်၏။ သို့မှသာ အတွင်းအမှန်သိသဖြင့် အငြိမ့် ပြေစေရာ၏။ အရေးကြီး သည်မှာ မိမိ၏အကြည်၊ သူ့အပြုကြားမှ ထကြွမှု ထိုသုံးခုတို့၏ သဘာဝ ယုက်နွယ်မှုနှင့် အတွင်းသဘောတို့ နှိုက်ကြည့်ရန် ပင်တည်း။

၂၉။ တက်ချင်ရာကတက်၊ ဖျက်ကြည့်ဖို့ အဆင်သင့်

သင်သည်ကား-အခံဘက်မှနေ၍ တစ်ဖက်၏ အတိုက်ကို ခံရရာမှ ဦးစွာသုံးသပ်သင့်၏။ သင့်အကြောင်းသိကလည်း သူ့အကြောင်းလည်း သိပြီးဖြစ်တန်ရာ၏။ တစ်ဖက်၏ သက်ရှိအကြောင်းကို သိပါကလည်း တစ်ဖက်၏ သက် ခဲ့အကြောင်းကိုလည်း သိရှိပြီးသားပင် ဖြစ်တန်ရာ၏။

သို့ကြောင့် တစ်ဖက်-တစ်ဖက်အကြောင်းချင်းဆုံ၊ ဂုဏ်ချင်းပြိုင်ရာမှ အကြောင်းအပေါင်းသင့်၊ ကပ်ခွင့်သာစေသော ဤအပိုင်းကိုသုံးသပ်ရာ၌ သင့်ထံရှိ ကိုယ်အကြည်ဓာတ်မှသည် အကြည်ဓာတ်ခံအားလုံးတို့ကို အသုံးချသုတေသနအရာ၌ ထားသင့်လှချေ၏။

တစ်ဖက်၏အဆင်းက သင့်မျက်စိသို့ လာတိုက်ပြီဆိုပါစို့။

အကယ်တိ သင့်သတိမျက်စိတံခါးဝထိပ်၌ အားကောင်းနေချေသော်
ထိုမြင်သိ၏ အချက်ပြရာ မျက်မြင်ကိုသာ သိသိနေပါလေ။

အကယ်တိ သင့်သတိမျက်စိ၌လည်း မတည်၊ အဆင်း၌လည်း မတည်
လေဘဲ ထိုနှစ်ခုတို့၏အကြားရှိ မြင်သိ၌ အားကောင်းနေခါ အကြိုက်ပေါ်
ခြင်း၊ အမုန်းပွားခြင်းစသည်အားဖြင့် အပိုဆာပလာများ ကပ်ပါလာသော်
ထိုကြိုက်၊ မကြိုက်စသည်တို့၏ သဘောသဘာဝသို့ စိတ်စိုက်လျက်ကသာ
သိသိနေပါလေ။

တစ်ဖန်-ထိုကြိုက်၊ မကြိုက်စသည့် အငွေ့အသက်သဘောများကား
ဘာလဲ၊ ဘယ်မလဲအားဖြင့် (အနီးကပ်သုံးသပ်သောအားဖြင့်) စိုက်ရှုစဉ်
ထိုကြိုက်၊ မကြိုက်တို့သည်ကား တကယ်မရှိရာမှလာသဖြင့် မှတ်လိုက်လျှင်
တကယ်မရှိရာသို့သာ ပြန်သွားပုံများကို အဆုံးအထိ သိသိနေပါစေ။

ထိုအခါ ငါသည်ကား မျက်စိနှင့် အဆင်းအကြောင်းပါစဉ် သတိကြား
မဝင်သောကြောင့်သာ သံယောဇဉ်ကပ်လာခြင်း၊ ငါ၏သတိဝင်ပါက
ထိုဝင်ရာအရပ်မှပင် သံယောဇဉ်များ ပျောက်သွားခြင်းတို့ကို မြင်သိလာ
ချေရာ ထိုမှဆက်၍ အမြင်ကလည်း အမြင်သာ၊ အထင်ကလည်း
အထင်သာ၊ အခင်ကလည်း အခင်သာဟူသော လင်မယားနှစ်ယောက်သား
တစ်ယောက်ပမာဖြစ်သော မျက်စိ၊ အဆင်း၊ မြင်သိရာမှ ပေါက်ဖွား
လာသော သံယောဇဉ်သုံးမျိုးတို့၏ သဘောကို ရိပ်မိလာရာ၏။ ထိုမှ
ဆက်နွှယ်၍လည်း ထိုသုံးမျိုးတို့သည် တကယ်ကားမရှိ၊ အရိပ်အငွေ့မျှ၏
အပေါင်းအစုမျှ သဘောဆိုသည်အထိကိုပါ မြင်သိလာရာ၏။ ထိုမှ မီးခိုး
ကြွက်လျှောက် ရိပ်မိဉာဏ်သဘောပေါက်မှုသည် ထိုသဘောသုံးမျိုးတို့
သည်လည်း မရှိရာမှလာ၍ မရှိရာသို့သာ ချုပ်ပျောက်သွားခြင်းအထိ မြင်သိ
ခွင့်ရရာ၏။

ကြွင်း-အသံနှင့် နားစသည့် ငါးတွဲ၊ ထိုငါးစုံတွဲတို့မှ ပေါက်ဖွားလာကြသော သံယောဇဉ်တရားကိုယ်များ၌လည်း ဤနည်းအတိုင်း အဆုံးထိ သုံးသပ်ကြည့်ရာ၏။

ဤအာယတနပိုင်းကား-အကြောင်းချင်းတိုက်ဆိုင်မိရာ၏ ခန္ဓာဖြစ်စဉ်ကို ရှုသိလျက်က နောက်ပိုးဝင် သံယောဇဉ်များကိုပါ လေ့လာသိ-ရိပ်မိစေခြင်းတည်း။

၃၀။ အရှင်တို့ဘက်မှ သဘောကို လှန်လှောကြည့်သော သည်သုံးပိုင်း

ဤဖော်ပြခဲ့ပြီးသော နိဝရဏ၊ ခန္ဓာ၊ အာယတန သုံးပိုင်းတို့ကား အရှင်များဖြစ်ကြသော ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ-ထိုအနုပဿနာသုံးပိုင်းတို့နှင့် ထိုသုံးပိုင်းတို့ကို မြစ်ဖျားခံ၍ ဆင်းသက်လာသော မြစ်ပွားများကို သဘောသိ-ဓမ္မာနုပဿနာဖြင့် လမ်းဆုံးပို့သော အပိုင်းများပင် ဖြစ်ချေ၏။

ထိုတွင်-နိဝရဏအတား ငါးမျိုးတို့ကား စိတ္တာနုပဿနာ၏ ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟ စသော အယုတ်တရားတို့မှ မြစ်ဖျားခံလာချေ၏။ ထိုရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟစသည်တို့၏ သဘောထားသက်သက်မျှသာ ဖြစ်ပါချေ၏။ ၎င်းတို့နှင့် ၎င်းတို့ကို ကျော်လွန်ရပုံများဖြင့် တန်ဆာဆင်ထား၏။

နောက်-ခန္ဓာ၊ အာယတနနှစ်ပိုင်းတို့ကား-ကိုယ်၊ စိတ်၊ ဝေဒနာသုံးမျိုး စလုံးပင် ဝင်ပါနေစေပြီး ထိုသုံးပိုင်းလုံးတို့၏ သဘောနှင့် သဘာဝများကို လည်းကောင်း၊ ၎င်းတို့မှဆက်ခံလာသော သံယောဇဉ်တရားကိုယ် တရားများ၏ သဘော နှင့် သဘာဝစစ်မြစ်ကိုလည်းကောင်း၊ သဘောမှ သဘောမျှသို့၊ သို့မဟုတ် -ဘာမှမဟုတ်သည်မှ ဘာမှမဟုတ်ရာသို့ ဆိုက်စေသည်အထိ လမ်းဆုံးပို့ဓမ္မာနုပဿနာအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲစေခြင်းပင် ဖြစ်ပါချေ၏။ သို့မဟုတ် -ဝိပဿနာဖြင့် ဂဏချွေပစ်ခြင်းမည်၏။

သည်မျှဆိုလျှင် အရှင်တို့ဘက်မှ ဘာမှမဟုတ်သော ဘာမဟုတ်သဘောကို မြင်သိနိုင်လောက်ပြီဖြစ်၏။ တစ်ဖန်-ရှင်သိပေးနေသည့် သတိစသော ဗိုလ်ဗောဇ္ဈင်တို့ဘက်ကလည်း တကယ်ရှိသလော-မေးစရာကျန်နေဦးမည်ဖြစ်သဖြင့် ယခုအခါ ထိုရှင်သိပေးရသူ (ဈာန်၊ ဗိုလ်တို့သို့ တက်လမ်း) ဗောဇ္ဈင်ပိုင်းကိုလည်း စမ်းသပ်စစ်ဆေးမည် ဖြစ်၏။ ဗောဇ္ဈင်ခေါ် ထိုအရှင်ဘက်မှလည်း ဘာမှမဟုတ်သော ဘာမဟုတ်သဘောမျှ အဖြစ်ကို လက်တွေ့လှန်လှောပြသမည့် အလှည့်ပင်ဖြစ်ချေ၏။

ထိုဗောဇ္ဈင်တို့ကို သင်စမ်းသပ်စစ်ဆေးကြည့်ခြင်းဖြင့် သင်၌ မည်သည့်အဆင့်ထိ ရောက်နေပြီ ဆိုသည်ကိုလည်းကောင်း၊ မည်သည့်အဆင့်၌ နားနေသည်ကို လည်းကောင်း၊ မည်သည့်အဆင့်၌ တစ်ခဲနေသည်ကိုလည်းကောင်း ရိပ်မိလေရာ၏။ သင်ဉာဏ်ခရီး အယုတ်မှအလတ်၊ အလတ်မှအမြတ်သို့ အဆင့်ဆင့်ကူးဆက်ကာ ဖြစ်ပျက်လွန်ခရီးဝသို့လည်း ဆိုက်စေရာ၏။ ဖြစ်ပျက်ဆုံးရာသို့ ဆိုက်သာဆိုက်သည် ဘာဆိုဘာမှကား မရှိ။ သဘောတရားမျှသာ ဖြစ်ဘိ၏ ဆိုသည်ကိုလည်း သိရှိစေရာ၏။ စင်စစ်တိမ်တိုက်၏ အခိုးအငွေ့ကို လေ၏အခိုးအငွေ့များဖြင့် တိုက်ထုတ်မှုတ်လွင့်ကာလအချိန် လသာစေ၍ နေ့အခါနေသာခွင့်ပေးသည့်ပမာ အရှင်၏အခိုးမျှတို့ကို အရှင်အခိုးမျှဖြင့် ချေဖျက်ပေးကာ အရှိသို့ အသိဆိုက်စေခြင်းသည် ဤဗောဇ္ဈင်ပိုင်း ဓမ္မာနုပဿနာ၏ သိစေလိုရင်းတည်း။ သို့မဟုတ် သင်အရိယာဇာတ်သို့ ဝင်ရပြီဖြစ်သဖြင့် ငါကား အရိယာဇာတ်သားဟူ၍ ပြသစရာ သဏ္ဌာန်နိမိတ်သော်လည်းကောင်း၊ ထိုနိမိတ်ခတ်နှိပ်ရာ ကိရိယာသော်လည်းကောင်း ဘာကိုမျှ ပြသတတ်စရာမရှိရာသို့ ပို့လွှတ်လိုက်ခြင်း။

၃၁။ ရှုမှတ်မှုကိုပင် ပြန်လည်မှတ်တမ်းပြုစုခြင်း

ဤဗောဇ္ဈင်ပိုင်းကား၊ ရှုမှတ်မှု၏ ဈာန်ခရီး၊ ဉာဏ်ခရီးလမ်းစဉ်ကို လည်းကောင်း၊ ထိုရှုမှတ်မှု၏ ရှုမှတ်ပုံသတိစသည်အဆင့်ကိုလည်းကောင်း ပြန်လည်သုံးသပ်ပေးရာ အပိုင်းပင်ဖြစ်ချေ၏။

ထိုသို့ သုံးသပ်ရာ၌ မိမိ၏ ရှုမြဲကာယာနုပဿနာစသည် ရှုကွက် တွင်းသို့ သတိစသည်တို့က ရှုမှတ်နေပုံများကို တစ်ဖန်အောက်မေ့နည်း အားဖြင့် နောက်ယောင်ခံ လေ့လာစေကာ သတိ၏ ပွားပို့မှုအားသည် ထင်ရှား၊ ထင်လင်းပွားများခြင်း ရှိနေချေသော် အင်း-ငါ၏ သတိပွားပို့မှု အားကား ကောင်းမြဲကောင်းနေပေသားဟူ၍ မှတ်ချက်ချပါလေ။

အကယ်တိ ပွားပို့မှု ထိုသတိအား မထင်မရှား-ခပ်ပါးပါးမျှသာ တွေ့ရှိ နေရသော် အင်း-ငါ၏သတိပွားမှုအားကား တစ်စတစ်စ ပါးရှားလာမှကိုး ဟူ၍အသိအမှတ်ပြုပါလေ။

အကယ်တိ ပွားဆဲသတိဖြစ်ပေါ်လာသော် ဖြစ်ပေါ်လာပုံကို သိ သိနေ ပါစေ။ ထိုဖြစ်ပွားပုံကို သိသိနေလျက်ကပင် သတိအင်အားကြီးမားနေ ကြောင်း သိရှိလာသော်ကား ထို့ထက်အားကောင်းအောင် စိုက်အားပိုးပေး ပါလေ။ ထိုအခါ ဖြစ်ပျက်မြင် အသိအား၏ ထင်ရှားပီပြင်မှုကား ပိုမို ထိရောက်လာပါချေမည်။ ဤသည်ပင် ဓမ္မဝိစယသဘောမျှပေါ်သို့ ပွားထုံမှု ကူးဝင်လာခြင်း (သို့မဟုတ်) သတိပွားအားကောင်း၍ အဆင့် တက်လာခြင်းတည်း။

တစ်ဖန်-ထိုဖြစ်ပျက်သဘောမျှသို့ သတိဖြင့်ပွားပို့လျက်ရှိနေစဉ် သဘောမျှ၏ ထင်ရှားပုံအားကောင်း၊ မကောင်းဆက်လက် အောက်မေ့ ကြည့်ရာ၏။

အကယ်တိ သင့်အမြင်ဉာဏ်အား မကောင်းသေးမှန်းသိက သတိ ပွား၍ အားမွေးပေးပါလေ။ အားကောင်းနေပြီဟူ၍ (ဖြစ်ပျက်မြင်သဘော၏ မြင်ကွင်းထင်လင်းအား ပိုလာပုံကို ထောက်၍) သိလာရသော်ကား သတိ ပွားပို့အား မြှင့်တင်ပေးပါလေ။ ထိုအခါ ဝီရိယဘက်သို့ ကူးဝင်ခဲ့ရာ၏။ သင့်စိတ်၊ သင့်ဆန္ဒ မယုံမရဲအဖြစ်မှ ဓမ္မ၏ သဘောသတ္တိအပေါ် အယုံကဲ အရဲပိုလာခြင်း။

ထို့နောက်တွင်ကား ပီတိ-မိမိကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်၌ နှစ်သက်အားရ သဘောကျလာခြင်း၊ ပဿဒ္ဓိ-ကိုယ်လည်းအေးငြိမ်း၊ စိတ်အေးငြိမ်း

လာခြင်း၊ သမာဓိ-တုန်ခါဆိုတစ်ခု၌သာ စိတ်ရပ်တည်ထားနိုင်လာခြင်း၊ ဥပေက္ခာ-ကောင်းဆိုးနှစ်ဖြာ၊ ဝေဒနာကို အညီအမျှထား၍ ဆက်ဆံလာ နိုင်ခြင်း၊ ဤသို့ဖြင့် ပွားပိုမှုခရီးအဆင့်မြင့်တက်စေရာ၏။

ဤဗောဇ္ဈင်ပွားပို၍ တက်ခြင်းကား-သိက္ခာစဉ်၊ မဂ္ဂင်စသည့် အမြတ် တရားများ အားလုံးကိုလည်း ပါဝင်ပြီး ဖြစ်စေ၏။ ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ်များ လည်း တက်ပြီးသားဖြစ်နေစေခဲ့၏။ မဂ်ဉာဏ်၏ နှုတ်ခမ်းဝသို့ တေ့ပြီး သားလည်း ဖြစ်နေစေ၏။ ထိုသို့ပင် အစွမ်းပြကြပါသော်လည်း ထိုသတိ စသော ဗောဇ္ဈင်အဆင့်တို့၏ သဘာဝကို ကောက်ကြည့်ပြန်တော့လည်း အကောင်အထည်ပြစရာ ဘာမျှမတွေ့ရချေပြီ။ သို့ကြောင့် ၎င်းတို့သည် လည်း သဘောမျှ အငွေ့မျှ ဆိုသည်ကို ရိပ်မိစေပြီးလည်း ဖြစ်ချေတော့၏။ ခဲတစ်လုံးဖြင့် စာတစ်အုပ်ထိမှန်စေခြင်းတည်း။

၃၂။ လမ်းဆုံမှနေ၍ သူ့လူ၊ ကိုယ်လူ ခွဲကြည့်သင့်ပြီ

ဗောဇ္ဈင်၏ ဥပေက္ခာအဆင့်သည် ဈာန်အားဖြင့် စတုတ္ထဈာန်အရာ၌ တည်သဖြင့် ဈာန်လမ်းဆုံးပင် ဖြစ်ချေတော့၏။ ဝိပဿနာ၏ ဉာဏ်အရာ ၌လည်း ခန္ဓာဖြစ်ပျက်၏ အထွဋ်အထိပ်ပိုင်းသို့ ရောက်လာပြီဖြစ်သဖြင့် ဉာဏ်လမ်းဆုံးခါနီးပင် ဖြစ်ချေတော့၏။ သို့ကြောင့် ဤဥပေက္ခာအဆင့် သည် ဈာန်လမ်း၊ ဉာဏ်လမ်းနှစ်လမ်းတို့၏ လမ်းဆုံဖြစ်ပြီး တစ်ဘက်ရှိ အဖြစ်လွတ်၊ အပျက်လွတ် ဉာဏ်လမ်းများနှင့်လည်း ထိပ်တိုက်သာ ဖြစ်ချေ၏။

ဤအချိန်ကာလမျိုးသည် သစ္စာတို့၏ အမှန်တရားကိုယ်များကို လှန်လှောသုံးသပ်သင့်ပြီဖြစ်၏။ ဝဋ်လည်သစ္စာနှင့် ဝဋ်လွတ်သစ္စာတို့ သူ့ဟာ၊ ငါ့ဟာ။ သူ့ဘက်၊ ငါ့ဘက် ဘက်ခွဲသင့်ကြပြီဖြစ်၏။ သဘောမြင် ဆဲဆို မျော၊ သဘောမြင်ပြီဆို ရပ်၊ သင့်ကိုယ်သင် ဆုံးဖြတ်သင့်ပြီ။

သို့ကြောင့် ဤသဘောတရားပိုင်းအရ လည်းကောင်း၊ အနုပဿနာ အရလည်းကောင်း၊ ကာမလက်စသိမ်း၊ ဘဝလမ်းဆုံးစေသော ဤသစ္စာ

ပိုင်းကို နောက်ဆုံးထား ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါချေ၏။ သင့်ဉာဏ် ဤမျှ လောက်ဆို အမှားနှင့် အမှန် ခွဲခြားနိုင်လာပြီ ဖြစ်သောကြောင့်-

ဤသစ္စာပိုင်းသည် ဓမ္မစကြာသုတ်တော်၌ ဦးစွာအကျဉ်းဖွင့်ဖော် ဟောကြားခဲ့ပြီ။ ဤမဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်တော်၌ကား အကျယ်ပြဆိုထားချေ၏။ သစ္စာလေးပါးတို့၏ သရုပ်ကား များပြားလှချေ၏။

ထိုတွင်၊ ဒုက္ခကား-မွေးသည်မှသည် သေသည်တိုင်အောင် အတွင်းဖြစ်ပျက်စုံ အကုန်ပါ၏။ ဒုက္ခလွတ်သော လှုပ်ရှားမှု၊ လောကီနယ်ပယ်တစ်ခုမှ မရှိ။ သုခထင်၍ အုပ်လေ- ဒုက္ခအရှုပ်ဖမ်းမိလေဖြစ်၏။

သမုဒယကား-ထိုမွေး-သေ ကြား၏ အာရုံခံစားတိုင်း၌ ကြားဝင်ပါနေ၏။ အစွဲမပါဘဲ ခံစားသော အစွဲလွတ်ခံစားပုံမျိုးကား လောကီဘက်၌ တစ်ခုမှမရှိ။ ကြက်သားမစားမီကပင် ကြက်စွဲက ရှေ့ပြေးဝင်လာသည်သာ ဖြစ်၏။

ထိုနှစ်ပါးကား-လူတိုင်းလည်း သုံး၏။ နတ်တိုင်းလည်း သုံး၏။ ခွေး၊ ဝက်၊ ကြက် တိရစ္ဆာန်တိုင်းတို့လည်း သုံးသော အညာသားပဲစားနည်းမျိုး ဖြစ်၏။ အောက်သားငါးပိရည်ဆမ်းစားနည်းသာ ရှိချေ၏။

ထိုနှစ်ပါးတို့ကို ဖြတ်လိုသော် ဖြတ်နည်းနှင့် ပြတ်နည်းများကိုလည်း ၎င်းတို့၏ ချုပ်ကြောင်းကို လက်ညှိုးတော်ညွှန်ကာ သည်နေရာလေးကကွဲ ပြောနေသည်ပမာ ယင်းဓမ္မစကြာ၌ပင် ကြွေးကြော်ထုတ်လွှင့် တော်မူခဲ့ပါ၏။

ဤမဟာသတိပဋ္ဌာန်၌ အကျယ်ပြတော်မူချက်များလည်း စုံတကာစေ့လှ၏။

သို့တစ်စေလည်း ဤငါတို့ဆိုမည့် စကားစဉ်ကျမ်းကား-တို့တို့ ကျဉ်းကျဉ်းလိုရင်းမျှသာ ပြပါအံ့ဟူ၍ ဝန်ခံစကားရှိပြီးသားဖြစ်၍ အကျယ် မပြသာပြီ။ လိုရင်း၏ အတွင်းသား၊ အကျဉ်းစကားဖြင့်သာ ပြဆိုပါအံ့။ အရေးကြီးသည်မှာ သင့်ဒုက္ခ သင်မြင်၊ မမြင်နှင့် တကယ်မြင်သော် ပယ်လိုချင်၊ မပယ်လိုချင်တို့ကို သင်စဉ်းစားထားဖို့ပင် ဖြစ်ချေ၏။

၃၃။ အရှုခံနှင့် အရှုသစ္စာ ထိုက်သောအမှုနှစ်မျိုး

- (၁) ဆိုခဲပြီး အနုပဿနာတို့ကို ပြန်လှန်လေ့လာကြည့်ပါက အရှုခံ ဖြစ်သော သင်္ခန္ဓာရှိ ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တတို့ကား ဒုက္ခထိုက်သော အမှန်တရားများတည်း။
- (၂) ၎င်းတို့ကိုမှီ၍ ဖြစ်ပေါ် (ကပ်ပါ) လာသော သံယောဇဉ်-အတား၊ စွဲစိတ်များကား-သမုဒယထိုက်သော အမှန်တရားများတည်း။
- (၃) တစ်ဖန်-အရှုဘက်မှလည်း သတိ၊ အသိတို့၏ မှတ်ဉာဏ်၊ မှတ်ချက် များကြောင့် တစ်ချက်မှတ်၊ တစ်ချက်အစွဲ ချုပ်ပြတ်ခြင်းသဘောကား- နိရောဓထိုက်သော အမှန်တရားတည်း။
- (၄) ထိုချုပ်ပြတ်မှုသည် သတိပွားပို့မှုအရင်းခံသော အားသတ္တိများကြောင့် ချည်းသာဖြစ်သဖြင့် ထိုသတိပွားပို့ချမှုစသည် သဘောများကား- မဂ္ဂထိုက်သောအမှန်တရားတည်း။
- ဤသို့ အရှုခံနှင့် အရှုဘက်တို့မှ သစ္စာလေးချက်တစ်ပြိုင်နက် ထွက်ပေါ်လာပုံကို သင်္ခန္ဓာရုံမျက်စိထဲ အတွေးဉာဏ်ဖြင့် ဦးစွာမြင်ထား သင့်ရာ၏။

သင်သည် အနုပဿနာတို့၏ ပင်တိုင်ကာယပိုင်းကို ကိုင်တွယ်သုံးသပ် လျက်က ရှုကွက်တွင်း မှတ်ဉာဏ်သွင်းပေးထားအံ့။

- (၁) ထိုစဉ် သင်္ခန္ဓာမှ ပြချက်များသည် အပျက်မှအပျက် ဆက်၍ဆက်၍ ဖြစ်နေသော မြင်ကွင်းကိုသာ ထင်းထင်းကြီး သင်မြင်သိပြီးဖြစ်ခဲ့ရပြီ မဟုတ်ပါလော။ ထိုအမြင်ကား-သင်္ခန္ဓာ ကြည်ကြည်၊ သင်ကား- တစ်ပျက်တည်း ပျက်နေသော ဒုက္ခကောင်ကြီးဟူ၍ ရှုကွက်တွင်းမှနေ တရားပြသနေခြင်းက -
- (၂) ထိုအပျက်တို့ ပျက်ကျသွားချေတိုင်း စွဲစိတ်ကလေးက အစက်ချ၍ ဆက်ပေးနေသောအားဖြင့် ဖြစ်စဉ်အမျှင်တန်းကြီးကို ဆက်၍ဆက်၍

ပုံဟန်မပျက်သိ-သိပေးနေခြင်းကိုလည်း သင့်မျက်မြင်ပင် ဖြစ်ခဲ့
ချေ၏။

ဘဝခေါ် ဖြစ်စဉ်၏ အပျက်နောက် အဖြစ်ထပ်မျှော်သောအားဖြင့်
မဆုံးပါးလို့၊ မသေလိုသေးသော သင့်ဆန္ဒသဘောထားသည် ထိုအစွဲသိ၌
အပြည့်ပါပြီးဖြစ်နေပါသည်ကို သင်သတိမထားမိခြင်းက သင့်အမှားပင်။

ထိုဖြစ်စဉ် အမျှင်မပျက် ဆက်သိနေသောအမြင်ကား-သင့်အား
တွေ့လား၊ သင့်ဘဝအဟောင်းကား-ချုပ်ပြီးသား၊ သင်က အသစ်အသစ်
ဆက်ဆက်ပေးနေခြင်းကြောင့်သာ သံသရာရှည်နေတာပါဟူ၍ ရှုကွက်
တွင်းမှနေ မေးငေါ့ပြနေခြင်းတည်း။

(၃) တစ်ဖန်-ခန္ဓာ၌ ခင်မင်မှုပါသော ထိုအစွဲသိလေးနှင့် အစွဲရုပ်များ
သည်လည်း သတိအုပ်စု၏ မှတ်ချက်တစ်ချက်အချ-ချုပ်စတစ်ချက်ပြေ
အားဖြင့် မှတ်ရာအတိုင်း ပြတ်ရာများ ထင်ထင်သွားသည်ကိုလည်း
သင့် ကိုယ်တွေ့ပင် မဟုတ်လော။

ထိုအမြင်ကား-သင့်ကို တွေ့လား၊ သင်ဖြတ်လျှင်ကား-သင်တစ်ချက်
ဖြတ်က သူတစ်ချက်ပင် ရပ်သွားစေသည့် အစွဲချုပ်သွားပုံပဲ ဟူ၍ ရှုကွက်
တွင်းမှနေ အားပေးနေခြင်းတည်း။

(၄) ထစ်ဖန်-ထိုအစွဲသိနှင့် အစွဲရုပ်တို့ ချုပ်ပြတ်မှုကား-မှတ်တုန်းချုပ်၍
မမှတ်လှုပ်မြဲသာ လှုပ်ဖြစ်သည်ကိုလည်း သင့်အမြင်ပင် မဟုတ်
လော။

ထိုအမြင်ကား-သေသေချာချာကြည့် တပျက်တည်းပျက်နေသော
ထိုခန္ဓာဒုက္ခနှင့် ဘုံဘဝသမုဒယတို့ကို ဖယ်လိုသော် သင်ကိုင်ထားသော
သည်သတိက ပွဲ၍ ဘာမျှမရှိဆိုသည်ကို ကိုယ်တွေ့ တွေ့နေခြင်းတည်း။
ထိုအပြုကိုကြည့်၍ သင့်ကိုပြနေမှန်း သင်သိခဲ့ချေသော် အရကား-မခဲယဉ်း
တတ်ချေပြီ။

၃၄။ ဇာတ်လမ်းစုံ၊ အကုန်ပေါင်းလိုက်ကြစို့

ဤဆိုအပ်ခဲ့ပြီးသည်တို့ကား-မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်တော်လာ အနှစ်သာရများကို ဒေသနာစဉ်သို့ သရုပ်ထုတ်ပြခြင်းသာ ဖြစ်ချေ၏။ သင်အားထုတ်ရန်ထက် လေ့လာရန်သို့ ဦးတည်၏။ အနုပဿနာလေးချက်နှင့် ၎င်းတို့၏ အတွင်းသားများကို ထုတ်ယူအသုံးပြုတတ်ရန် ရည်ရွယ်၏။

ဤတွင် သဘောတရားအားဖြင့် မည်မျှကျယ်ဝန်းနေစေ၊ အနုပဿနာအားဖြင့်လည်း မည်မျှထပ်ဆင့်နေစေ၊ သစ္စာအားဖြင့်လည်း မည်မျှတိမ်မြုပ်နေစေ အကိုချုပ်မှာ သင်ကိုင်နေသော ရှုကွက်တွင်းသို့ သင်ပိုင်သော သတိတစ်ချက်ထိုးနှက်သွင်းကားပေးရုံမျှဖြင့် ထိုတစ်ပြုလုံး-အကုန်လုံးပြီးပြေစေခြင်းပင် ဖြစ်ချေ၏။

သင်-ဝက်သားတုံးတစ်တုံး ဝါးမျိုးစဉ်တုန်းက ထိုဝက်သားတုံးသင့်ပါးစပ်တွင်း သွင်းပေးလိုက်ရုံမျှဖြင့်ပင်လျှင် အသားကိုလည်းကောင်း၊ အသားနှင့် အဆီကြားရှိ အဆီလွှာပါးကိုလည်းကောင်း၊ ထိုမှတစ်ဆင့် အဆီနှင့် အခေါက်ကိုလည်းကောင်း တစ်ပြင်တည်း-တစ်စပ်တည်းအားဖြင့် တောက်လျှောက်ကိစ္စပြီးသည်ကို သင်အသိပင်ဖြစ်ခဲ့ပါချေ၏။

ထိုဝက်သားစားစဉ်တုန်းကကဲ့သို့ပင် ဤသတိပဋ္ဌာန်ရှုမှတ်နည်း၌လည်း တစ်ကွက်ပိုင်ကို တစ်ချက်ကိုင်ရုံမျှဖြင့် အနုပဿနာလေးချက်တို့၏ အလွှာပြင်တစ်စပ်တည်းကိုလည်းကောင်း၊ ခန္ဓာလေးချက်တို့၏ တစ်ပြိုင်နက်တစ်ချက်တည်းကိုလည်းကောင်း ပြီးစီးနေကြောင်း ကောင်းစွာ သဘောပေါက်သင့်ပြီဖြစ်၏။ သစ္စာလေးချက်တို့တွင် သင်စွဲလန်းနေသော ခန္ဓာမှသိမ်းရုံး၍ သင်အားကိုးသောသတိဖြင့် ရှုသိစေသော် အကြောင်းအကြောင်းချင်း၊ မဂ္ဂ-သမုဒယထပ်မံသဖြင့် နိရောဓအကျိုးပြတ်။ ဒုက္ခ-အကျိုးရပ်ဖြစ်ပေါ်လာစေခြင်းသည် တကယ်ရှင်းလင်း၍ ထင်းထင်းမြင်သိစေနိုင်သော မြင်ကွင်းပြကွက်များပင် ဖြစ်ပါချေ၏။ လေ့လာခြင်းမှ ရိပ်မိ

ခြင်းသို့ ဆက်လက်ပေါ်ပေါက်ရန်သည် သင့်သဒ္ဓါ၊ ဆန္ဒ၊ ဝီရိယတို့၏ စွမ်းပကားအတိုင်းသာတည်း။

သဘောမှန်ကို လေ့လာလိုကြပါကုန်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းသမားတို့ အားထားရာ အနုပဿနာလေးချက်သို့ ချဉ်းကပ်နည်း၊ သစ္စာလေးချက်သို့ ချဉ်းကပ်နည်းများ၏ ဆိုဖွယ်ရာ အကျဉ်းစကား ဤတွင်ပြီးဆုံးပြီ။

၃၅။ ဉာဏ်စကား-ဉာဏ်နားဖြင့် စိုက်၍ လိုက်ပါလာကြရာ

ဘုရားရှင်၏ ရှေ့တော်မှောက်ဝယ် ဒေသနာစဉ်ကို ခန္ဓာဖြစ်စဉ်ဖြင့် ညှပ်လျက်က ကပ်ပါလာကြပါကုန်သော ထိုသုံးသောင်းမျှသော ရဟန်း မြတ်တို့သည် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာစေလျက်က တစ်ကွက်မှ တစ်ကွက်၊ အနုအရင့် အားဖြင့်လည်းကောင်း၊ အတိမ်အနက်အားဖြင့်လည်းကောင်း ဒေသနာစဉ် ဆက်၍ ဆွဲခေါ်လာတော်မူ၏။

ထိုခန္ဓာဖြစ်စဉ်၏အောက် အနုပဿနာသုံးချက်တို့ကို တစ်ဖန်ဓမ္မာ နုပဿနာဖွဲ့၍ ပြသည်၏အဆုံး၌ အရဟတ္တမဂ်သို့ ထိုက်တန်စွာ ဆိုက်တော်မူကြကား အမြင့်ဆုံး၊ အမြတ်ဆုံးသို့ ရောက်ရှိသွားကြချေပြီ

၄။ နယထမ္ဘကဝိဓိပိုင်း

၁။ အထောက်အကူလေးမျိုး

ပြီးခဲ့ပြီးသော သုံးပိုင်းမျှဖြင့် ဒေသနာစဉ်ကျမ်း စာအစီအရင်ကား ပြီးစီးပြည့်စုံခဲ့ပြီဖြစ်၏။ သို့တစ်စေလည်း နည်းထိုင်များ ဤနည်းဖြင့် ပွဲတွေ့အသုံးချတိုက်ကွက်ဆင်ရာတွင် ကျင့်နည်းခိုင်မာကျစ်လစ်စေခြင်းငှာ၊ ရန်သူ၏ နည်းပရိယာယ်များကို အလွယ်တကူ ရိပ်မိနိုင်စေခြင်းငှာ ထိုကျင့်နည်း၏ အထောက်အပံ့ အစီအရင်များကိုလည်း အချက်ပို-ဆက်တွဲအားဖြင့် ဆက်လက်၍ ဖော်ပြပေးခြင်းတည်း။

ဤနည်းထောက်အပိုင်းကို စီရင်ရာ၌ အောက်ပါအတိုင်း လေးပိုင်းပိုင်း၍ ပြဆိုချေမည်ဖြစ်၏။

(က) နယလက္ခဏဝိဓိ - နည်း၏ သဘာဝလက္ခဏာပီပြင်ရန် အစီအရင်ပြခြင်း။

(ခ) နယရသဝိဓိ - နည်း၏ သဘာဝကိစ္စပေါ်လွင်ရန် စီရင်ပြခြင်း။

(ဂ) နယပစ္စုပ္ပန် - နည်း၏အကျိုး မျက်မြင်အထိ ထင်ရှားရန် စီရင်ပြခြင်း။

(ဃ) နယ ပဒဋ္ဌာန် - နည်းထက်မြက်ခြင်း၏ အနီးကပ်ဆုံး အကြောင်းရင်းကို စီရင်ခြင်း။

ဤသို့ ခွဲဝေပြသထားချေရာ ထိုလေးပိုင်းလုံးသည် အမှတ် (၁) နယုပဒေသအပိုင်းရှိ ကျင့်နည်း၏ အထောက်အပံ့၊ အစီအရင်ချည်းပင် ဖြစ်ချေသည်။ သင်-ဤသတိပဋ္ဌာန်ကျင့်နည်းကို အသုံးချရာ၌ ကျင့်နည်းမှ

နေ၍ သိနည်းရှိ ဓမ္မလက္ခဏာ၊ ဓမ္မသဘာဝ၊ ဓမ္မပစ္စက္ခသိဒ္ဓိ၊ ဓမ္မသံသဂ္ဂ
များကိုပါ ဖြစ်ထွန်းပွင့်ပေါ်စေရန် ထောက်ပံ့မှု အစီအရင်များ ရရှိမည်ဖြစ်
သဖြင့် ဤအပိုင်းကို အကူပစ်လက်နက်ဟူ၍ သင်-အသိအမှတ်ပြုထား
သင့်သည်။ သင်ကား-ဤအပိုင်း၏ ပံ့ပိုးမှုအကူကို ရယူသင့်၏။

၂။ ကျင့်ရာမှ ဓမ္မ၏ သဘာဝလက္ခဏာများ ပေါ်ထွက်ရန်
စီမံချက်ထားပေးပါ။

သတိပဋ္ဌာန်၏ မူလလက္ခဏာကား-အာရုံတစ်ခု၏ ရှုကွက်
တစ်နေရာတည်း၌ မှတ်ချက်သတိများ စွဲမြဲစွာ တည်နေခြင်း တည်း။

သတိပဋ္ဌာန်၏ အကျိုးဆက်လက္ခဏာကား-မိမိစိတ်နေ
စိတ်ထားကြီးမားတိုးတက်လာခဲ့ပြီး သန့်ပြန့်စင်ကြယ်စွာဖြင့်
ထိုတစ်ခုတည်းသော အာရုံထဲ၌သာ ငြိမ်သက်အေးဆေးစွာ နေနိုင်
လာခြင်း။

အထက်ပါနှစ်ချက်သည် ဤသတိပဋ္ဌာန်နည်းဖြင့် ကျင့်ရာ၌
ပေါ်ထွက်လာရမည့် သဘာဝလက္ခဏာများပင် ဖြစ်ပါချေ၏။
ကိုယ်စိတ်ကိုယ် ပိုင်ပြီဖြစ်သဖြင့် ကိုယ်ပြီးကိုယ်ပိုင်ဘဝ ရောက်လာ
သော သင်၏ဣန္ဒြေမပျက်၊ မကလက်တော့ခြင်းသည် ဤနည်းမှ
ပေါ်ထွက်လာရမည့် အလိုအလျောက် ဓမ္မလက္ခဏာဟူ၍ ဆိုလိုပါ
ချေ၏။

သင့်စိတ် ထိုသို့မဖြစ်သေးလျှင် ဤကျင့်စဉ် သင်မအောင်သေး။
ထိုသို့အကျင့်မှ လက္ခဏာပေါ်ထွက်လာရန် ဆိုခဲ့ပြီး သော ထိုင်နည်း၊
မှတ်နည်းများအပြင် အောက်ပါအစီအရင်များကိုလည်း ဖြည့်စွက်
လေ့လာပါချေဦး။

၃။ ဝိဝေကဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါ။

သတိထက်မြက်၊ စိတ်ငြိမ်သက်ရန် အစီအရင်များ၌
ဆိတ်ငြိမ်မှု ဝိဝေကကို နှောင့်ယှက်လေ့ရှိသော ပလိဗောဓ

ကြီးငယ်များကို ဖြတ်တောက်ပစ်ချထားခြင်းသည် တစ်ခု
အဝင်အပါဖြစ်၏။

၎င်းတို့မှာ-ကမ္မဋ္ဌာန်းသမားများ-

- (၁) မနေသင့်သောအရပ်တို့ကို ရှောင်ကြဉ်ရခြင်း။
- (၂) ပြင်ပအမျိုးအဆွေများကို ဖြတ်တောက်ထားရခြင်း။
- (၃) အတူနေအမျိုးအဆွေများကိုလည်း ဖြတ်တောက်
ခွဲရခြင်း။
- (၄) လာဘ်သပ်ပကာ ပေါများရှုပ်ထွေးမှုကို ဖြတ်ချထားမြစ်
ထားရခြင်း။
- (၅) အပေါင်းအသင်းများမှ အလွတ်သီးခြားနေကာ ဂဏ
ဝိမုတ် ခံယူထားရခြင်း။
- (၆) အမှုကြီးငယ်ကိစ္စများကို မျက်နှာလွှဲထားရခြင်း။
- (၇) ခရီးသွားလာခြင်းများကို ရပ်နားထားရခြင်း။
- (၈) အနာအဖျားကင်းရှင်းရန် ဂရုစိုက်နေရခြင်း။
- (၉) စာပေပို့ချသင်ကြား၊ တွေးတောမှုများ ပယ်ထားရခြင်း။
- (၁၀) ဘုန်းတန်ခိုးကြီးမှုကို မသာယာရခြင်းများတည်း။

အထက်ပါ ဆယ်မျိုးတို့သည် စိတ်ကိုကြောင့်ကြစေသော
အားဖြင့် နှောင့်ယှက်တတ်လှသဖြင့် ပယ်မြစ် ထားရချေသည်။
မပယ်လှန်သော်နည်း၏ သဘာဝ လက္ခဏာများ မပေါ်နိုင်ရာပြီ။

သည့်အပြင် အားထုတ်ဆဲကာလ၌ စိတ်အထိုင်မကျ၊ ဝိဝေက
မဖြစ်စေသော ကိစ္စအသေးအဖွဲ (ဆံပင်၊ ခြေသည်း၊ လက်သည်း
ရိတ်ပယ်မှု၊ အဝတ်ဖွတ်လျှော်မှုစသည်) ပြုဖွယ်မှန်သမျှကိုလည်း
သူ့အချိန်နှင့် သူ ပြုပြင်ထားနှံ့ရာ၏။

၄။ သင့်စိတ်အတွင်း အိပ်-အပြင်ထွက် မဖြစ်ပါစေနှင့်

သင် အားထုတ်ဆဲကာလ၌ ဝီရိယအတင်းလွန်၊ အပျင်းဖက်ခြင်းများကြောင့် သင့်စိတ်ပျံ့ချွန်၊ လန့်ချွန်များ များပြားနေကလည်း သဘာဝလက္ခဏာ မပေါ်နိုင်။ ဤကား-စိတ်အပြင်ထွက်ခြင်း။ တစ်ဖန်-ရှုကွက်တွင်း အာရုံမှန် အထွက်ကောင်းဆိုက်မိသွားသဖြင့် စိတ်အကြည်ပေါက်ပြီး ဖြစ်ပျက်လှုပ်ရှားမှု၊ မိမိရှုနေကျကို လက်လွှတ်ကာ စိတ်မှင်သက်မိနေပါကလည်း သဘာဝလက္ခဏာများ မထွန်းကားနိုင်။ ဤကား စိတ်အတွင်း ရပ်ခြင်း၊ စိတ်အတွင်း အိပ်ခြင်း။

ထိုသို့ မိမိစိတ်အတွင်းရပ်၊ အပြင်ထွက် မဖြစ်စေရန်မှာ ပေါ်ဆဲအာရုံ၏ လှုပ်ရှားဖြစ်ပျက်များကိုသာ ခေါင်းအေးအေး၊ စိတ်အထိုင်ကျကျဖြင့် သတိမပြတ်စပ်နေစေရာ၏။

စိတ်သည် သမာဓိမရမီ ဝီရိယလွန်က လန့်ထွက်-ထွက်တတ်လှချေသည်။ သမာဓိရပြီးနောက် ဝီရိယလိုနေကလည်း ပျံ့ထွက် ထွက်တတ်လှချေသည်။

စိတ်သည် သမာဓိရခါစ၌ ရှေးက မမြင်မတွေ့ရသေးသော အရာ၊ သမာဓိအရသာများကို ခံစားခွင့်ရလာသဖြင့် အံ့အားသင့်၊ ကြက်သေသေကာ အအေးဓာတ်သက်သက်ဖြင့် မလှုပ်မယှက်ဖြစ်တတ်လှချေသည်။ သဘောမသိက တကယ်သမာဓိထင်ရတတ်သည်။ ကိုယ်၌ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း အလျဉ်းမရှိတတ်။ စိတ်၌ကား အအေးဓာတ်၊ အငြိမ်းဓာတ်သက်သက်ချည်း ဖြစ်နေကာ ဖြစ်ပျက်မေ့ပျောက်နေရုံသာမက မိမိဘယ်ရောက်နေသည်ကိုပင် မသိတတ်ချေ။

၅။ စိတ်၏သဘာဝကို လေ့လာ၍ပြုပြင်ပေးပါ

- (က) စိတ်သည် ခွေးမြီးကောက် ကျည်တောက်စွပ်ပမာ ပြုပြင်ပေးဖို့ ခဲယဉ်းလှချေ၏။
- (ခ) စိတ်သည် လျှပ်တစ်ပျက်အတွင်း စကြဝဠာအနှံ့အထိလည်း ခြေဆန့်နိုင်စွမ်းရှိ၏။
- (ဂ) စိတ်သည် သူကြိုက်မှအကောင်းထင်၊ သူမုန်းလျှင် အပြစ်ရှာ လေ့ ရှိတတ်၏။

ထိုသဘာဝသုံးချက်ကို ရိပ်မိမထားရှာသော ကမ္မဋ္ဌာန်း သမားသည် ကိုယ်မယား သူများမယားဖြစ်နေသည်ပမာ ကိလေသာ၏ လှည့်စားရာ ပါသွားတတ်လှချေ၏။ ယိုပေါက် သိကာ သည်နေရာထက် ယိုပေါက်ပဲဆိုကာ ထိုယိုသော နေရာ ကို ပိတ်ဆို့၍ ရတတ်သည်။ အထက်ပါ စိတ်သဘာဝသုံးမျိုး သည် ယိုပေါက်လည်းဟုတ်၊ ကိလေသာ ဝင်၊ ထွက်ပေါက် လည်း ဟုတ်ရကား ထိုစိတ်ကို ထိန်းသိမ်းပေးရန် သတိ၌ တာဝန် မကင်းချေ။

၆။ ဝိဝေက သုံးမျိုးကို မျက်ခြည်မပြတ်ပါစေနှင့်

- (၁) မျက်စိစသော ဣန္ဒြေတို့ကို စောင့်ထိန်းခြင်းဖြင့် ကိုယ် ဆိတ်ငြိမ်မှုကို ဦးစွာရယူထားသင့်၏။
- (၂) စိတ်ကစားမှုကို ရှောင်ရှားခြင်းဖြင့် စိတ် ဆိတ်ငြိမ်မှုကို ထပ်ဆင့် ရယူထားသင့်၏။
- (၃) အာရုံဆိတ်ငြိမ်ရာ ချဉ်းကပ်ခြင်းဖြင့် ပကတိဆိတ်ငြိမ်မှုကို ထပ်ဆောင်းရယူထားသင့်၏။

ထိုဝိဝေကသုံးမျိုးတို့ ကြီးထွားတိုးတက်ရန်မှာ-

- မျက်စိအသွင် မည်မျှပင်လျှင်သော်လည်း တောင်မြောက် ချောက်ကြား ကြည့်မကစားရာ။

- နား၏အကြား မည်မျှပင်ပါးပါး ဟိုသည်လေးပါး မစွင့်ကားရာ။
- နှုတ်စ အာစမည်မျှပင် ရွှေ လူသူပတ်ကြား စကားမများရာ။
- အားအင်ပြည့်ဝ မည်မျှပင်ထထ ပေါ့ပါးသွက်လက် မကလက်ရာ။

အကယ်တိ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်သို့ ပရိသတ်ဘေး၊ လူသူလေးပါးတို့ စုဝေးလာချေသော် တရားပျက်လိုက ပျက်ပစေ။ အိပ်သင့် အိပ်ပစ် လိုက်ပါလေ။

အထက်ပါတို့သည် သတိပဋ္ဌာန်နည်းဖြင့် ကမ္မဋ္ဌာန်တရား ပွားများ လိုကြပါကုန်သော သူတော်ကောင်းတို့အား ထိုသတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်၏ သွင်ပြင်မူရာလက္ခဏာများ ဖြစ်ကြပါသော သတိစွဲမြဲခြင်း၊ စိတ်အထိုင် ကျခြင်းများ မြင့်မားတိုးတက် ထက်မြက်လာစေရန် ထောက်ပံ့စီမံပေး ရသော သီးခြားအစီ အရင်များတည်း။

ဤကား-နယလက္ခဏဝိမိအပိုင်း။

၇။ ကျင့်စဉ်၏ ကိစ္စများ ထင်ရှားစွာ ဖော်ထုတ်ပေးပါ

ဤအပိုင်း၏ နယရသဝိမိမှာ ကျင့်နည်း၏ သဘောကိစ္စရပ်များ ဖြစ်ကြပါသော-

- (က) ပညတ်ကို မြှုပ်သတ်၍ ကိလေသာအနည်ထိုင်စေခြင်း။
- (ခ) ပရမတ်ပေါ်လွင်စေ၍ အရှိသဘာဝများ ထင်ရှားစေခြင်း။

အထက်ပါရည်မှန်းချက်နှစ်ပါးတို့ကို အကောင်အထည်ပေါ်စေ ရန် စီမံပေးရပါမည်။ ငှက်ပျောသီးတစ်လုံး သင့်လက်ဝယ်သို့ ရောက် ရှိလာစဉ် မစားရသော (သို့မဟုတ်) စားလျှင် မကောင်းသော 'အပေါ်ယံ' အခွံကို နွှာ၍ တကယ်စားရသော (သို့မဟုတ်) စားလျှင် ကောင်းသော အတွင်းရှိ အနှစ်အသားကိုသာ စားလေသူလူကြီး တစ်ဦး၏သို့ ကျင့်တတ်ရပါမည်။ ထိုသို့ဖြစ်လာစေရန်အတွက် အောက်ပါအချက်တို့ကို အလေးအနက်ထားလေဦး။

၈။ ဈာန်အစိတ်အပိုင်းများ၏ အင်အားကို မြှင့်တင်ပေးပါ။

ဈာန်သည် အတားကို ဖယ်ရှားပေးမည်။ အသွားဟူ၍ ဦးစွာ သဘောပေါက်ထားသင့်၏။ သမထအရာ၌ ထိုဈာန်ကိစ္စ ထင်ရှား၏။ ဝိပဿနာအရာ၌ကား ဗိုလ်တို့နှင့် ရောနှောနေတတ်၏။ ထိုဈာန်ရှိ အင်အားသတ္တိများသည် -

(၁) ဝိတက် - အာရုံအများထဲမှ တစ်ခုဆိုတစ်ခုထင်ရှားလာရန် တွန်းတင်လျက်က ဆန့်ကျင်ဖက် ထိနမိဒ္ဓ၊ ထိုင်းမှိုင်းပျင်းရိ မှုကို တားဆီးပေးမည်။ ၎င်းကား- ရှုကွက်၌ ဝင်-ဝင်သည်။ ထွက်-ထွက်ပြီ စသည်ဖြင့် ကြံစည်ပေးနေခြင်းတည်း။ ၎င်းသည် စီးပွားရှာသော အိမ်ရှင်ယောက်ျားပမာရှိ၏။

(၂) ဝိစာရ-ထိုအာရုံတစ်ခု၏ ပေါ်လွင်လာမှုကို ပျောက်ပျက် မသွားရလေအောင် ကပ်၍သုံးသပ်ပေးလျက်က သို့လော၊ သို့လော ဝိစိကိစ္ဆာအတားကို ဖယ်ရှားပေးမည်။ ၎င်းကား- ဝင်-ဝင်သည်၏ နောက်မှာ ဝင်-ဘယ်သို့စသည် လေ့လာ ပေးနေခြင်းတည်း။ ၎င်းသည် စီးပွားထိန်းသော အိမ်သူပမာ အလားတူ၏။

(၃) ပီတိ-အာရုံမှန်တစ်ခုတည်း အေးဆေးစွာခံစားခွင့်ရလာစေ သဖြင့် မိမိကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်၌ နှစ်သက်အားရ သဘောကျ လျက်က မကျေနပ်မှု-ဗျာပါဒစိတ်ကို ချွေးသိပ်ပေးမည်။ ၎င်းကား-ဝိတက်၊ ဝိစာရတို့အတွဲ ညီသဖြင့် ရလာသော အခွင့်ကို ခံစားနေခြင်းတည်း။ ၎င်းသည် မိဘအရိပ်ခိုလေသူ သားသမီးများနှင့် အလားတူ၏။

(၄) သုခ-အာရုံမှန်တစ်ခု၌သာ ပီတိဆိုက်နေသဖြင့် စိတ် ချမ်းသာလျက်က ပျံ့လွင့်ပူပန်စေသော ဥဒ္ဓစ္စ၊ ကုက္ကုစ္စ

အတားများကို ကျော်လွှားပေးမည်။ ၎င်းကား-အိမ်
စီးပွားဖြစ်ထွန်းလာသဖြင့် မိသားစုအားလုံး စည်းစိမ်ခံစား
နေခြင်းတည်း။

(၅) ဧကဂ္ဂတာ-တစ်ခုတည်းသော အာရုံမှန်ပေါ်ဝယ် သတိက
လည်း စွဲမြဲ၊ စိတ်ကလည်း တွဲပါနေစေခြင်းဖြင့် ငြိမ်သက်မှုရ
အေးဇောကျလျက်က ဟိုဝင်သည်ထွက်၊ ကလက်နေသော
စိတ်၏ ကာမစွန္ဒအတားကို အနားပေးမည်။

သင်သည် ဤဈာန်ရှိန်တန်ခိုး ငါးမျိုးတို့ကို ဖွံ့ဖြိုးစေသင့်၏။
ထိုတွင်-ဝိတက်ကား-သင့်လက်ထဲရှိ သတိနှင့် ရောပါနေသည်။
ဝိစာရကလည်း သင်သုံးနေကျ အတွင်းခံ အောက်မေ့မှုသတိနှင့်
ယှဉ်တွဲပါနေသည်။ သို့ကြောင့် တစ်မျိုးတိုးပြုကျင့်ရန် ခိုင်းစေချက်
မဟုတ်သည်ကို သတိပြု။

ထိုဈာန်ရှိန်တို့ အားကောင်း၊ မကောင်းကို သူ့ရန်ဘက်သို့ လက်
ခမောင်း ထခတ်၊ မခတ်ဖြင့် ချိန်ထိုးကြည့်၍ သိနိုင်၏။

ဆိုပါစို့။ အကယ်တမီ သင်ကမ္မဋ္ဌာန်းပွားများရင်း စိတ်မပါ လက်
မပါရာမှ စဖြစ်တတ်သော ထိုင်းမှိုင်းပျင်းရီမှုများ၊ တသမ်းသမ်း
တဝေဝေ ထနေချေသော် သင်၏ ဝိတက်ဈာန်အား မကောင်းသေး
သည်ကို သိရာ၏။ သိလျှင် သိသလောက် တိုးမြှင့်ခြင်းဖြင့် ပြုပြင်ပေး
ရာ၏။ ကျန်ဈာန်တွဲ၊ ရန်တွဲများလည်း သည့်အတူ သုံးသပ်ကြည့်၊
သိရာ၏။

ဈာန်ရှိန်အားကောင်းသော် ပရမတ်မြင်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းကိစ္စပီပြင်
လာမည်။ အားမကောင်းသော် ပညတ်များ ပေါ်မြဲပေါ်၍ အတား
ကိလေသာများလည်း ထမြဲထနေဦးမည်။ ထိုသို့ ပညတ်များလည်း
အကြွ၊ ကိလေသာများကလည်း ထလာမည်ဆိုလျှင် မိုးအုံ့ရာ တိမ်
ထူထပ်သဖြင့် နေအရောင်၊ လအရောင်ကင်းကာ မှောင်အတိကျ၊
ဘာမျှမမြင်ရသို့ ရှိချေရာ၏။

၉။ ဗိုလ်များကို အရည်အသွေးတောက်ပြောင်လာအောင် သင်တန်းပေးပါ။

ဗိုလ်မပါသော တိုက်ပွဲကား ကြီးမားသော အောင်ပွဲကို မရ
စေနိုင်။ ဓားပြတစ်သုတ် နှိမ်နင်းနိုင်ခဲ့ရုံမျှဖြင့်လည်း နန်းမသိမ်း
နိုင်။ သင့်ထံရှိ ဗိုလ်သည် သီလသိက္ခာမှ စတင်ထမ်းရွက်ရပြီး
နန်းသိမ်းမှ ဗိုလ်ချုပ်ဖြစ်ရ၏။ ထိုဗိုလ်များကား-

- သဒ္ဓါအင်အား-ကျင့်နည်း၊ မိမိသတ္တိ၊ ဆရာဂုဏ် ထိုသုံးခုတို့၌
ယုံကြည်ချက် ပြင်းနေရခြင်း။
- ဝီရိယအား-ယုံချက်ပြင်းသလောက် ရဲတင်းစွာ ကြိုးစားနိုင်ရခြင်း။
- သတိအား-အယုံနှင့် အရဲကဲထားသဖြင့် ထားဆိုသောနေရာ၌
စွဲမြဲစွာ တည်နေရခြင်း။
- သမာဓိအား-ထားဆိုသောနေရာလေး၏ အကြောင်းခံအမှန်၌
စိတ်ဝင်စားနေသဖြင့် အကြည်ဓာတ်ပေါ်လာခြင်း။
- ပညာအား ထားသော ရှုကွက်နေရာလေး၏ အတွင်းသားကို
ကွဲပြားစွာ ထိုးဖောက်မြင်သိလာရခြင်း။

အထက်ပါ ငါးမျိုးတို့သည် စွမ်းပကားပြအင်အားသတ္တိအားကိုး
များဖြင့် တိုးပွားရမည့် တရားများ (သဘာဝများ) ဖြစ်ကြသဖြင့် ဗိုလ်
ဟူ၍ ဆိုရချေသည်။ ထိုဗိုလ်တို့၏ တစ်ဗိုလ်မှတစ်ဗိုလ် အပေးအယူ
ကွင်းဆက်များကို အထက်ပါဖွင့်ဆိုချက်ကြည့်က သိလောက်စရာ
ရှိချေသည်။

၁၀။ တာဝန်တူထမ်းရင်း ဗိုလ်လုတတ်သည်

ဗိုလ်သည် တပည့်မဟုတ်။ သို့ကြောင့် တစ်မျိုးနှင့် တစ်မျိုး အမိန့်ပေး၍
မရတတ်။ သူ့ထက်စွမ်းအားသတ္တိတိုး၍ လွှမ်းမိုးယူမှသာ စိုးမိုးခွင့်ရချေ
သည်။ ထိုတွင် -

အားယူစဉ် သဒ္ဓါအားကောင်းတတ်ပြီး သဲကွဲမှုပညာကား နောက်တွန့်
နေတတ်သည်။

အားယူစဉ် ဝီရိယအားကောင်းပြီး တည်ကြည်မှုသမာဓိကား မကပ်
သာရှိနေတတ်သည်။ သတိဗိုလ်သည် ထိုနှစ်တွဲတို့ကို ဝဲ၊ ယာတို့မှ
ထားလျက်က တွင်တွင်ပွား အောက်မေ့အားသုံး စည်းရုံးပေးရာ၏။ သို့မှ
သာ အင်အားသုံးလျက်က စိုးမိုးနိုင်ရာ၏။

၁၁။ တစ်ဗိုလ်ချင်းတို့၏ သတ္တိအရည်အသွေးများ

သဒ္ဓါကား-ဘာမဆို ယုံတတ်သော သဘော၊ ပညာကား၊ နှိုင်းနှိုင်း
ချိန်ချိန်၊ ၎င်းတို့သည် ဖို-မ၊ မြေဓာတ်နှင့် ရေဓာတ်ပမာ တစ်ခရီးတွင်
အတူပါမှ အောင်ပွဲခံရမည်။

သမာဓိကား-မလှုပ်မယှက် အေးစက်စက်သဘော၊ ဝီရိယကား-
ကြောင့်ကြမှု၊ အပူသွင်း။ ယင်းနှစ်ပါးသည်လည်း လေဓာတ်နှင့် မီးဓာတ်
ပမာ မကွေမကွာ နေမှသေချာနည်းကို သုံးရမည်။

ထိုသို့ ဗိုလ်နှစ်တွဲတို့သည် တစ်ကိစ္စကို နှစ်ဗိုလ်တွဲအားဖြင့် တာဝန်ယူ
ကြရလေရာ အကယ်တိ မြို့အဝင်ဝသို့ရောက်လျှင်သော်ကား သမာဓိ၊
ပညာတို့က နေရာဦးထားလေ့ရှိပြီ။ ဝီရိယ၊ သဒ္ဓါတို့ကို နေရာမပေးကြ
သဖြင့် နန်းသိမ်းရေးနှေးကွေးနေတတ်လှချေသည်။ ထိုအခါ၌လည်း သတိ
ကပင် ကြားဝင်စည်းရုံးပေးကာ အတွဲညီစွာဖြင့် နန်းသိမ်းပွဲ ဝင်ရာ၏။

ထိုတွင်သဒ္ဓါ၊ သမာဓိနှစ်မျိုးတို့၏ သတ္တိတို့ကား အားကြီးနေပြီး ပညာ၊
ဝီရိယတို့က အားနည်းနေသေးသော် သတိတည်ခြင်း၊ စိတ်အထိုင်ကျခြင်း
မျိုးကား ရနိုင်၏။ ရှုကွက်တွင်းရှိ အာရုံမှန်တို့၏ ဖြစ်ပျက်ပုံကိုကား သဲကွဲစွာ
မမြင်နိုင်ရာပြီ။

အကယ်တိ ပညာ၊ ဝီရိယတို့ကသာ အားသာစေပြီး သဒ္ဓါ၊ သမာဓိတို့
ဘက်က အားမပါလာသော်ကား သတိတည်ခြင်း၊ စိတ်အထိုင်ကျခြင်းမျိုး

ကိုပင် ရရန်ခဲယဉ်းနေတတ်လှပြီး ဆေးစက်ကျရာ အရပ်ထင်နည်းဖြင့်သာ ကိစ္စပြီးပြေရာ၏။ ဤသို့ အတွဲမညီသော် သတိပဋ္ဌာန်၏ ကိစ္စဖြစ်သော ပညတ်ဖုံး၊ ပရမတ်ဖော်အတားကျော်ရန်ကား မဖြစ်နိုင်ပြီ။ ထိုတွင် ခန္ဓာ၏ အရှိကို သတိဖြင့် ဖော်ထုတ်ပေးလာသော် သမာဓိက အကွက်ဖော်၊ ဝီရိယက ထိုအကွက်အတွင်းလှုပ်ကြည့်၊ တစ်တွဲ။ တစ်ဖန်-ပညာက လှုပ်ရှားရာကြည့်သိ။ သဒ္ဓါကသိသမျှ အမှန်ဟူ၍ ယုံ၊ တစ်တွဲ။ ဤသို့ အတွဲညီမှ အောင်ပွဲရတတ်လှချေသည်။ တစ်မှီလ်နှင့် တစ်မှီလ်၊ တစ်တွဲနှင့် တစ်တွဲ အပြန်အလှန်လည်း နားလည်မှု ယူတတ်ရချေသည်။

ဤကား-နယရသဝိဓိပိုင်း။

၁၂။ ကျင့်စဉ်မှရသော အောင်ချက်မပျက်စေနှင့်။

ဆိုအပ်ခဲ့ပြီးသောနည်း၏ သဘာဝလက္ခဏာများ၊ ကိစ္စများ ပေါ်လွင်ထင်ရှားလာချေသော် တရားကားသဘာဝဓမ္မအားဖြင့် ပွင့်ထွန်းလာရသည်သာ။ တမင်ရှာဖွေရခြင်း၊ အမျှော်ထားရခြင်းမျိုး ကားမရှိ။ အရောင်မထိုးသဖြင့် အရိပ်မကျသောအမှောင်ခန်း၌ ဆီမီး ညှို့ထွန်းရုံမျှဖြင့် အမှောင်ကိုလည်း နှင်စရာမလို၊ အခန်းတွင်းဆီ ကိုလည်း လက်ယပ်ခေါ်စရာမလို။ အလင်းပေါ်ခြင်း၊ အမှောင် ပျောက်ခြင်း၊ အမြင်ပေါက်ခြင်းများကား သူ့သဘာဝဓမ္မတာ အလိုက် ဆိုက်တော့သည်သာ။

ထိုသို့ဆိုက်ရန်မှာ မှီလ်-စွာန်ဟုန်တို့၏ သတ္တိစွမ်းပကားကြောင့် ပေါ်ထွက်လာသော ခန္ဓာ၏မြင်ကွင်းဖြစ်စဉ်များကို စိတ်မျက်တောင် မခတ် စိုက်ကြည့်နေတတ်ဖို့လိုသည်။

ထိုဆိုပြီးသားကို လက်မလွှတ်စေရန်မှာကား ထိုမှီလ်များကို ကြေးစားမှီလ်မှ ကိုယ်ပိုင်မှီလ်ဖြစ်လာစေရန် ဆက်လက်ကြိုးပမ်းပေး ရချေဦးမည်။

၁၃။ ဖြစ်ဆဲရုပ်နာမ်တို့၏ ချုပ်ပျောက်ပုံတို့ကို
အမြဲစောင့်ကြည့်နေပါ

သင့်ခန္ဓာ၏ ရှုကွက်ထဲမှ သတိဗိုလ်၏ လှုံ့ဆော်မှု
စွမ်းအားကြောင့် သတိတည်၊ အသိစွဲ၊ ဗိုလ်တွဲများ စွဲလာချိန်မှ
သည် သွားလမ်းတစ်လျှောက် ဖြစ်ပျက်မြင်အားဖြင့် မှတ်ဉာဏ်
(မှတ်သလောက်သိ - သိလာသောအသိ) များတက်ခြင်း၊
ထက်ခြင်း၊ ရှင်သွက်ခြင်း၊ ထိုးတက်ခြင်းများအထိ တိုးတက်
ဆင့်ပွားလာစေပါမည်။ မလာသော် ဗိုလ်မဖြစ်ကြသေးဟူ၍
မှတ်ယူရပါမည်။

အကယ်တိ ထိုဗိုလ်အားတို့ အင်အားချင်း မညီမျှမှုများ
ကြောင့် ဖြစ်စေ၊ အားမပြည့်သေး၍ ဖြစ်စေ၊ တိတိပပ ထိုဖြစ်မှု
ပျက်မှုများ မမြင်ရတော့သော် အယုံနည်းခြင်း၊ အရဲလိုလာခြင်း
စသည့် ဗိုလ်အားများ ယုတ်လျော့ကျဆင်းလာတတ်ပါသည်။

ထိုအခါကျသော ဗိုလ်တို့ကို မြှင့်တင်ပေးသောအားဖြင့်
ရှုကွက်တွင်းပေါ်နေကျနေရာမှ ပေါ်လာတတ်သော သဘာဝ
ဖြစ်ရိပ်၊ ပျက်ရိပ်များ တဖန်အာရုံပြု၍ ငါသည်ကား ဖြစ်တိုင်း၊
ဖြစ်တိုင်း၏ သတိ၊ ရုပ်နာမ်တို့၏ အပျက်မှအပျက်။ ဆက်ကာ
ဆက်ကာ ဖြစ်ပျက်နေပုံကို ဧကန်မှတ်မိနေအောင် ကြိုးစားအံ့။
နှလုံးသွင်း၍ ရှုသိပါလေ။

၁၄။ နည်းကို ဘုရားထက်ပို၍ ရိုသေပါ

အကယ်တိ ထိုသို့ မပေါ်လာခြင်းသည် နှစ်အစ နှစ်ချိုက်စွာ
ကိုင်တွယ်ပြုကျင်မှု မရိုသေသောကြောင့် ဖြစ်ရသည်ဟု သုံးသပ်
ဖွယ်ရာ ပါနိုင်ချေသော် -

ငါသည်ကား ဤနည်းကို ဘုရားကိုယ်စား၊ ဆရာသမား

ကိုယ်စား၊ ဘုရားအရာ၊ ဆရာသမားအရာထား၍ ရိုသေအံ့။
နှလုံးသွင်းကာ နည်းညွှန်အတိုင်း ကြိုးစားပါလေ။

၁၅။ ရန်သူ၏ ကြားဖြတ်တိုက်ခိုက်မှုကို မခံရပါစေနှင့်

အကယ်တမီ ခန္ဓာဖြစ်စဉ်ကို ဖြစ်ပျက်လည်း မြင်တွေ့နေ
ရ၏။ နည်းစနစ်ကလည်း မချို့တဲ့။ သို့တစေလည်း မှတ်ဉာဏ်
ကလည်း ရှေ့သို့ အသိမတိုး။ အသိဉာဏ်ကလည်း မထိုးထွင်း
ဖြစ်နေသော် မိုလ်တို့ကျမြဲကျနေလိမ့်မည်။ ထိုအခါ-

ငါသည်ကားအမှတ်ချင်းကပ်၊ ခြေရာထပ်လျက်က စပ်နေ။
ကပ်နေအောင် ကြိုးစားအံ့-ဟူ၍ ခေါင်းဆောင်သတိမိုလ်ကို
လှုပ်နှိုးပေးပါလေ။

၁၆။ အကွက်စေ၊ ထောင့်စေအောင် စီမံထားပါ

စစ်တိုက်ရာတိုင်းတို့၌-

(၁) ရိက္ခာ၊ (၂) လက်နက်၊ (၃) လူ၊

ဤသုံးမျိုးတို့ စုံလင်ပါမှ အောင်ပွဲရရာသည်။ တစ်ခုမစုံရုံမျှ
ဖြင့် တစ်ခုမဟုတ် အားလုံးပင် လက်လွတ်ဆုံးရှုံးရတတ်သည်။

ဤကမ္မဋ္ဌာန်းအရာ၌လည်း သပ္ပာယ်မျှတဖို့သည် ထိုစစ်ထွက်
ကိရိယာများနှင့် အတူသာရှိချေသည်။ သပ္ပာယ်မမျှသော်
စိတ်အထိုင်မကျ၊ စိတ်အထိုင်မကျသော် သတိမစွဲမြဲ၊ သတိမစွဲ
မြဲသော်ကား သဲကွဲသိမပေါ်နိုင်ပြီ။

သပ္ပာယ်တို့အချိုးအစားမျှသော် အတ္တကိလမထ အရာမဝင်၊
သပ္ပာယ်တို့ချို့လျက်က ကျင့်သော်ကား မိုက်ရူးရဲသမား
အကျင့်မှား။

ထိုသပ္ပာယ်မှုတစ်မျိုး၏ အထောက်အပံ့ အစီအရင်များမှာ-

- ကမ္မဋ္ဌာန်းသမားနှင့် သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော နေရာရှိသော ကျောင်းဖြစ်ပါစေ။
- ကျက်စားရာ ဆွမ်းခံစားကျက်၊ ဉာဏ်စားကျက်များလည်း သင့်တင့်ပါစေ။
- စိတ်အထိုင်ကျ သတိစွဲမြဲမှု၏ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သော ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကိုလည်း ရှောင်ပါလေ။
- မိမိနှင့် မတည့်သော အစာ၊ တည့်သော်လည်း အလွန်အကျွံစားသောက်မှုတို့ကို ဆင်ခြင်ပါလေ။
- ဦးခေါင်းအေး၊ စိတ်အထိုင်ကျ၊ ဝိဝေကရစေမည့် ဒေသ၊ အချိန်၊ ဥတုမျိုးတို့ကို ရွေးချယ်ကျင့်ပါလေ။
- မိမိစရိုက်နှင့် လိုက်ဖက်သော ဣရိယာပုထ်ကို ဦးစားပေးကာ ကျင့်ပါလေ။

အထက်ပါ အချက်များသည် မျှတသင့်သော ကိစ္စရပ်များ ဖြစ်ကြချေ၏။ ထိုကိစ္စခုနစ်ချက် မမျှတသော် ဖြစ်ပျက်မြင်ခြင်း၊ နည်းရိုသေခြင်း၊ အကြားအလပ် မရှိခြင်းများ ဖြစ်နေသော်လည်း တရားများ ရှေ့မတက်တတ်၊ ဗိုလ်များလည်း ကျမြဲကျနေတတ်လှချေသည်။ အကယ်တိ ဘာကြောင့် မတိုးတက်သနည်း။ ဆင်ခြင်ကြည့်၍ သပ္ပာယ်တို့ဘက်က ဟာကွက်တွေ့ခဲ့ချေသော်-

ငါသည်ကား သပ္ပာယ်များကို မျှတစွာ သုံးစွဲခြင်းဖြင့် ကျင့်ဆဲဘာဝနာပြီးပြည့်စုံအောင် ကြိုးစားမည်-ဟူ၍ ဆင်ခြင်ကာ ကြိုးစားပါလေကုန်။

၁၇။ အချက်ပြကို မျက်စိအောက်မှ အပျောက်မခံပါလေနှင့်။

ထိုသို့ အဘက်ဘက်က အကွက်စေ့စီမံပေးထားပါလျက်က သင့်မှတ်ဉာဏ်များ မတိုးတက်ခြင်း၊ သင့်အသိဉာဏ်များ မတိုး

ထွက်လာသေးခြင်းများဖြင့် သင့်ဗိုလ်များ ကျမြဲကျနေချေသော်
အာရုံရှိ နိမိတ်ချက်တိုင်သို့ သင့်စိတ်ဖွဲ့ချည်မှု မခိုင်မြဲနေသေး
သောကြောင့်ဟူ၍ သဘောပေါက်ကာ ပေါ်ထင်နိမိတ်သို့ စိတ်
စိုက်ရပါမည်။ နိမိတ်တို့ သင့်စိတ်စိုက်ထားသော် ထိုနိမိတ်၏
လှုပ်ရှားပုံများကို အစုန်လိုက်၊ အဆန်လိုက် တွေ့သိနေရ
ချေမည်။ ပြချက်ပေါ်နိမိတ်အရှိတွေ့ထိနေရခြင်းသည် အရိပ်
ပုံဟန်၏ အကုန်းအကွကိုကြည့်လျက်က ထိုအရိပ်ရှင် လူ၏
သွင်ပြင်မူရာ လက္ခဏာကိုလည်း တွေ့သိပြီးသားဖြစ်ဘိသို့ ခန္ဓာ
ဖြစ်စဉ်၏ ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်များကိုလည်း မိပြီးသားပင်ဖြစ်၍
နေချေတော့သည်။ သို့ကြောင့်-

ငါသည်ကား-စိတ်တည်ကြည်ကြောင်း နိမိတ်ဟောင်းကို
ကောင်းကောင်း ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်းဖြင့် ပွားဆဲ
ဘာဝနာ တိုးတက်စေမည်ဟူ၍ နှလုံးသွင်း ကြိုးစားပါလေကုန်။

၁၈။ အဆင့်တက်ဖြင့် စီမံချက် အကွက်ချကြိုးစားပါ

ထိုသို့ ပြချက်သမာဓိနိမိတ်သို့ မြဲမြံစွာ အချည်အဖွဲ့သန်ပါ
သော်လည်း သတိစွဲမြဲအား၊ စိတ်အထိုင်ကျအား လိုနေသေး
သဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဗိုလ်အား မညီမျှသေးသဖြင့်လည်းကောင်း၊
မှတ်ဉာဏ်မထက် အသိမတိုးတက်ခဲ့သော်ကား အဆင့်ဖြင့်ပိုင်း
လျက် ပိုင်းလျက်က တက်အံ့ဟုဆုံးဖြတ်ကာ ဆိုခဲ့သည့် ဗောဇ္ဈင်
ပွားနည်းအတိုင်း အဆင့်ဆင့်အကွက်ချ၍ ကြိုးစားပါလေတော့။
ဤဗောဇ္ဈင်ပွားနည်းသည်ကား-စိတ်ဓာတ်တက်ကြွမှုကို
လည်းကောင်း၊ စိတ်မပါတာပါ အားထုတ်မှုကိုလည်းကောင်း
သူ့ဆိုင်ရာဗောဇ္ဈင်များဖြင့် ပြုပြင်ပေးနိုင်သေး၏။

၁၉။ မိနေသော် ဘာပြောပြော မလွှတ်တော့နှင့်

အထက် နယာနုသာရီအပိုင်းက ပြဆိုခဲ့ပြီးသော ဗောဇ္ဈင် အဆင့်များဖြင့် စနစ်တကျ အကွက်ချတက်စေသောအခါ မိုလ် တို့လည်း ညီမျှရန်အားယူလာရာ၏။ စိတ်သည်လည်း ဆန္ဒအား များ၏ လှုံ့ဆော်မှုအတိုင်း တက်ကြွလန်းဆန်းလာရာ၏။

သင့်ခန္ဓာဖြစ်စဉ်ပေါ်သို့ သတိတင်လျက် အေးစက်စက် သမာဓိ၏အပေါ် ဝီရိယအကူထပ်ဆင့်၍ အပူပေးလိုက်သော အခါ တွေ့ခံ၊ ပေခံနေကြသော အတားတိုင်း ခန္ဓာသည်လည်း ရိုးတွင်းခြင်ဆီများမှပင် လှိုက်၍မခံသာချက်များ ပြလာတတ်ကြ ပြန်ရာ ၎င်းတို့ကို ဥပေက္ခာထား ကျော်လွှားနိုင်ရန် ငါသည်ကား- ကိုယ်ကိုလည်းကောင်း၊ အသက်ကိုလည်းကောင်း စွန့်လွှတ် လျက်က ဤအဆင့်မြင့်ဗောဇ္ဈင်လမ်းအတိုင်း တက်အံ့ဟူ၍ ဆင်ခြင်ကာ ကြိုးစားပါလေကုန်။

၂၀။ ငယ်နိုင်ကိုင်၍ စားစာခံလုပ်လိမ့်ဦးမည်၊ သတိထား

ထိုသို့ ကိုယ်နှင့် အသက်စွန့်ပြီး ကျင့်ပါတော့မည် ဆိုကာမှ ထိုမခံသာမှုများက စိတ်အထိုင်ကျ၊ မကျကိုလည်းကောင်း၊ သတိအားကောင်း၊ မကောင်းကိုလည်းကောင်း ဆုံးဖြတ်ရာ ဗောဇ္ဈင်အဆင့်များအလိုက် အနုအကြမ်း ပေါ်လာတတ်ကြ ချေသည်။ ပုဂ္ဂိုလ်ကိုက်နည်းမှ ဂွဓာထိုးနည်းအထိ ဝေဒနာစုံ အကုန်ပေါ်လာတတ်၏။ ထိုဝေဒနာတို့ကို ဆုံးအောင်မလိုက် သော်ကား ဘယ်တော့မှမဆုံးတတ်။ ထိုအခါ-

ငါသည်ကား-ရှုစဉ်ကာလ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော ဤရောဂါ မျိုးများကို ငါ့ထံရှိသတိစသော မိုလ်အင်အားများဖြင့် လွှမ်းမိုး ပယ်အံ့။ ဤသို့ နှလုံးသွင်းကာ ဝေဒနာကတစ်မတ်သားမျှ ရှိချေ

သော် မိမိသတိအားက ငါးမတ်သားမျှအထိ အားဖြည့်တိုးမြှင့်၍
ထိုဝေဒနာသို့ စိတ်မသွားတော့ရန် ဗောဇ္ဈင်ပွားကာ အဆင့်တက်
ပါလေကုန်။

၂၁။ လမ်းဆုံးမှ ရွာရောက်မည်ဆိုတာ သင်-အသိ

ထိုသို့ ဝေဒနာကျော်လွန်စေနိုင်သော အင်အားမျိုးကို သုံး၍
တက်နေစဉ် ဝေဒနာဒဏ်ကြောင့်ဖြစ်စေ။ အခြား အကြောင်း
ကြောင့်ဖြစ်စေ အားထုတ်လိုသော ဆန္ဒများ ရပ်ဆိုင်းသွားကာ
ရပ်နားလိုစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါချေ၏။

ဝေဒနာတစ်ပိုင်းတစ်စနှင့် နားလေသူ ဝေဒနာမကျော်လွန်ပဲ
နားမိသဖြင့် (မည်သည့်အချိန် ပြန်ထိုင်ထိုင်၊ ဝေဒနာပေါ်၍ချည်း
နေတတ်လှသောကြောင့်) တရားကို ကြောက်ဖြစ်တတ်သည်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ပိုင်း တစ်စနှင့် နားလေသူ၊ သင်တန်းမကြေ
သဖြင့် (သမာဓိ၏ အရသာ၊ ဖြစ်ပျက်မြင်သိမှုကိုမျှ မမြည်း
မစမ်းခဲ့ရလေသောကြောင့်) တရားကြောက် ဖြစ်တတ်သည်။

ယင်းသို့မဖြစ်ရန်မှာ လမ်းဆုံးအထိ ခရီးပေါက်ဖို့ပင် ဖြစ်ချေ
တော့၏။ သို့ကြောင့် ငါသည်ကား-လမ်းဆုံးမရောက်၊ လက်
မမြှောက်၊ တောက်လျှောက်သာ သွားတော့အံ့။ ဤသို့ ဆင်ခြင်
ကာ ဝီရိယအားကို မြှင့်တင်လျက်က အဆင့်တက်ရာ၏။

၂၂။ အဆင့်ဆုံး၊ ပြီးဖို့သာပြင်

ထိုသို့ ဗောဇ္ဈင်ရှိ အဆင့်ပါတို့အတိုင်း အဆင့်ဆုံးအထိ တက်နိုင်လေ
သူသည် ကိုယ်စိတ်တို့မှ ပေါ်သောဝေဒနာကောင်း၊ ဆိုးများကို ကျော်နိုင်
ခဲ့ပြီ။ လမ်းဆုံးအထိ တက်သာစေ၏။ ဗိုလ်အားတို့လည်း ညီမျှစေ၏။
ဗိုလ်တို့ညီမျှသဖြင့် သတိမြဲစိတ် အထိုင်ကျစေ၏။ သတိမြဲစိတ် အထိုင်ကျ
သဖြင့် ခန္ဓာဖြစ်စဉ် ပီပြင်လာ၏။

ထိုအခါဖြစ်ပျက်မြင် မှတ်ဉာဏ်၏ ထက်မြက်ခြင်းသည် လည်းကောင်း၊ ရုပ်နာမ်အကြောင်း ကောင်းစွာသိကွဲသော အသိဉာဏ်၏ တက်ခြင်းသည် လည်းကောင်း အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ထွန်း ပွင့်ပေါ်ကာ နန်းထိုက်တော့သည် သာတည်း။

ဤကား-နယပစ္စုပ္ပန်နိဗ္ဗိတိပိုင်း။

၂၃။ နည်းအတွက် အနီးကပ်ဆုံး အထောက်အပံ့

ကျင့်နည်း၏ အနီးကပ် အထောက်အပံ့များမှာ ဂေါစရသမ္ပဇည၊ အမိပတိ၊ သဒ္ဓါတို့တည်း။

ထိုတွင်-နည်း၏ သဘာဝလက္ခဏာမှန်ဖြစ်သော သတိ၏ စွဲမြဲစွာ တည်ထားနိုင်လာခြင်း၊ စိတ်အထိုင်ကျလာခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်စေရန်မှာ ဂေါစရသမ္ပဇညစသည် သမ္ပဇညတရားလေးပါးပြည့်စုံမှ ဖြစ်နိုင်ရာသည်။

(၁) အားထုတ်မီ၌ အားထုတ်က အကျိုးဖြစ်လာ၊ ဖြစ်မလာ။ သင့်၏၊ မသင့်၏ နှစ်ချက်။

၎င်းတို့ကို မိမိအားထုတ်မည့် နည်းအကြောင်းကိုလည်းကောင်း၊ မိမိအား ညွှန်ကြားမည့် ဆရာသမားအကြောင်းကိုလည်းကောင်း၊ မိမိအားထုတ်မည့် နေရာဒေသအကြောင်းကိုလည်းကောင်း ကောင်းကောင်း ဦးစွာလေ့လာထားသင့်လှချေ၏။

(၂) အားထုတ်ပြီဆိုက ရှုကွက်တွင်း သတိအမြဲသွင်း၊ ပြချက်မှန်သမျှ ရှုခင်းရှင်းလင်းစွာ သိ-နှစ်ချက်။

၎င်းတို့ကို ဖြစ်ပျက်မြင် ရှင်းရှင်းသိဖြင့် ခန္ဓာအတွင်းအကြောင်း ကောင်းကောင်းသိစေသင့်၏။

ဤကောင်းကောင်း သိလေးမျိုးတို့သည် ဤသတိပဋ္ဌာန်နည်း
ဖြင့် ကြိုးစားရာ၌ ဓမ္မ၏သဘာဝလက္ခဏာကိစ္စ၊ မျက်မြင်သိတို့
ထွန်းကားလာရန် အနီးကပ် စီမံချက်ထောက်ပံ့မှုများတည်း။

၂၄။ အစိုးရမရှိလျှင်လည်း တိုင်းပြည်မငြိမ်သက်

ဒုတိယအထောက်အပံ့မှာ အဓိပတိကိစ္စတပ်လျက်က ကြိုးစား
ရန်ပင်။ အဓိပတိမပါရှိက ပေါ့ပျက်ပျက်ဖြင့် အပျက်ဘက်ယိမ်းထိုး
ကျသွားတတ်ချေသည်။

၎င်းတို့ကား-

ဆန္ဒ - အားထုတ်လိုမှုဆန္ဒအား တဖွားဖွား ပွင့်နေပါစေ၊ ဆန္ဒအား
ကောင်းလာသော်။

ဝီရိယ - ရဲတင်းအားလည်း စွင့်စွင့်ငြိုးငြိုး ပေါ်ထွန်းနေပါစေ၊ ဝီရိယ
အားကောင်းလာသော်။

စိတ္တ - အလုပ်ခွင်ကြား စိတ်ဝင်စားမှုလည်း အားကြီးနေပါစေ၊
စိတ်ဝင်စားလာလျှင်ကား။

ဝီမံသ - စူးစမ်းမှုပညာလည်း အထာသိ၊ အရှိပေါ်လာအောင်
ကြည့်တတ်ပါစေ။

ဤလေးချက် ကွင်းဆက်မိက နယရသဝိဓိ၌ ဆိုခဲ့ပြီးသော
ဈာန်ရှိန်၊ ဗိုလ်အားများသည်လည်းကောင်း၊ နယပစ္စုပ္ပန်ပိုင်းရှိ
ဗောဇ္ဈင်ပွားပို့မှု အားများသည်လည်းကောင်း မနေသာ၊ မခိုကပ်
သာပြီ။

၂၅။ အားလုံးတို့၏ တပ်မှူးသည် သဒ္ဓါ

နောက်ဆုံးအစီအရင်ကား- သဒ္ဓါပင် ဖြစ်ချေတော့၏။ ထိုသဒ္ဓါ
သည်ကား-နည်း၊ ဆရာ၊ မိမိသတ္တိထိုသုံးချက်တို့အပေါ်၌ ယုံကြည်ပြင်းပြ

ခဲပြီး ဖြစ်၏။ ထိုသုံးချက် တစ်ချက်ချက်၌ အယုံနည်းနေသော် ခရီးမခွင့်မည်သာ။

ထိုသဒ္ဓါသည် အားမထုတ်မီ စုဆောင်းရေးတပ်၏ တပ်မမှူးတာဝန်ကို ယူ၍ အားထုတ်၍ လမ်းမဆုံးမချင်း (နန်းမသိမ်းရမချင်း) ၌ကား ထောက်ပံ့ တပ်၏ တပ်မမှူးတာဝန်ကို ယူရချေ၏။ သို့ကြောင့် ဤထောက်ပံ့အစီ အရင်၌ ထိုသဒ္ဓါကို သီးခြားဆို၏။

ထိုသဒ္ဓါသည် နိုးကြားခြင်းကိစ္စနှင့် ခိုင်မြဲခြင်းကိစ္စ နှစ်ခုကို တာဝန်ယူ ရ၏။ ထိုတွင် မိမိလက်ရှိ သဒ္ဓါအားများ မနိုးထချေသေးသော် တရားနာ ခြင်းဖြင့် စီရင်ပါလေ။ နိုးပြီး သဒ္ဓါခိုင်မြဲစွာ ထားလိုသော် ကိုယ်တွေ့မြင်၊ ကိုယ်ပိုင်သိပေါ်အောင်ကိုသာ ကြိုးစားပါလေ။

ဆရာပြော၍၊ ကျမ်းကြည့်၍သိသော၊ ပေါ်သောသဒ္ဓါကား-အငှားသာ ဖြစ်၍ အမြဲမနေတတ်ချေ။

မိမိခန္ဓာက ပြောပြ၍ အသိမှပေါ်သော သဒ္ဓါကား--ကိုယ်ပိုင်ဖြစ်၍ ပြန်သွားတော့မည် မဟုတ်ပြီ။

ဤဆိုခဲ့ပြီးသော အစီအရင်များဖြင့် မိမိ၏ ကျင့်စဉ်စခန်း အကျင့်လမ်း ခိုင်ခန့်စွာဖြင့် တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် မြှင့်တင်ပေးတတ်လျှင် သင်ကား ကြိုးစားရကျိုးနပ်ပေပြီ။

ဤကား-နယပဒဝိနဝိဓိပိုင်း။

အကျင့်စခန်းသို့ တည်မတ်စွာ သွားလိုကြပါကုန်သော ကမ္မဋ္ဌာန်း သမားတို့ အားထားရာနည်း၏ အထောက်အပံ့အစီအရင်၌ ဆိုဖွယ်ရာ စကား ဤတွင်ပြီးစီးခြင်းသို့ ရောက်ပြီ။

၂၆။ သူ့နည်းနှင့်သူ သုံးတတ်ဖို့ အရေးအကြီးဆုံး

ဤကျမ်းသည် သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်နည်းကို အမျိုးအစားလေးပိုင်းခွဲ၍ အကျဉ်းပြထားသော ကျမ်းစဉ်ဖြစ်၏။ ကျင့်နည်းမှသည် သိပုံ သိနည်း။

အနုပဿနာတို့၏ သဘောထားကို ချဉ်းကပ်လေ့လာနည်း။ ကျင့်နည်းကို မွမ်းမံပြင်ဆင်နည်းအထိ ပါဝင်၏။

လေ့လာလိုသူ ကမ္မဋ္ဌာန်းသမားတို့သည် ကျင့်နည်းကို ကျင့်နည်း အတိုင်း သဘောပေါက်လိုက်နာရန် ဖြစ်၏။ ကျင့်နည်းကို သိရုံမျှဖြင့် မလုံလောက်။

တစ်ဖန်-သိနည်းကို သိနည်းအတိုင်းလေ့လာ၊ သိနည်းကို ကျင့်နည်း အတိုင်း အာရုံယူကြည့်၍ မရ။

သည့်အတူ သဘောတရား အထာပေါက်ရန်ကို ကျင့်ရန်ထင်၍ အကောင်အထည်ဖော်ကြည့်ခြင်း ပြုမူကလည်း ခရီးတစ်ခြား၊ နည်းတစ်ပါး သာရှိလေရာသည်။ သူနည်း၏ သဘောသွားကို သူနည်း၏ နေရာလိုက်၍ အသုံးချတတ်ရန်မှာ သုတေသီတို့၏ လိမ္မာပါးနပ်မှုအရာ၌ တည်ချေ၏။ နည်းညွှန်၏ သဘောကို လေ့လာရာ၌ မလိမ္မာ၍ အသုံးချမှားသော် ငါးခြောက်ကြော်နှင့် ကော်ဖီသောက်မြည်းသူကဲ့သို့ ခရီးလွဲ၍ အစပ်အဟပ် မတည့် ဖြစ်တတ်ချေသည်။

ဤဆိုခဲ့ပြီးသော အပိုင်းတို့တွင် ပွဲတွေ့အလုပ်ခွင်သုံးကား-နယုပဒေသ ပိုင်းသာဖြစ်သဖြင့် ထိုအပိုင်းကို သဘောကျေညက်စွာ လေ့လာပြီးမှ ကိုယ်တွေ့ကျင့်သော် သိနည်းစသည်တို့ကား ချိန်တိုက်ကြည့်ရုံမျှဖြင့် ပြီးနိုင် သည်။ မည်သည့်အရာမဆို ထိပ်တင်ထားခြင်းသည် ဦးစားပေးသာဖြစ် တတ်သဖြင့် ဦးစွာပြဆိုသော ယင်းနယုပဒေသပိုင်းသည် ကိုယ်တွေ့ကျင့်ရာ၌ ဦးစားပေးဟူ၍ မှတ်ပါလေ။ နောက်ဆုံး နယထမ္ဘကဝိဓိကား- နယုပဒေသ၏ အထောက်အကူအဖြစ် ဖြည့်စွက်ပေးထားသော လက်ကသုံး တောင်ငှေးပမာ ဒုတိယဦးစားပေးအဖြစ် ထားစေလို၏။ ကြွင်းနှစ်ပိုင်းကား- အလုပ်ခွင်ပြင်ပ၌ ဗဟုသုတအဖြစ် လေ့လာရန်မျှသာ ရည်ရွယ်၏။

ဤသို့ သူ့နေရာနှင့်သူ့အထာ အကင်းအညှာပါးပါး အသုံးချတတ် သော် ဘာကို ဘယ်လိုဆိုသော သဘောကား ပေါ်လောကြီး ပေါ်နေမည်သာ တည်း။

ကျမ်းပြီးနိဂုံး

နိဂမနဿ ပတ္တနာ ယာစကာဒိကထာ

ဇာတိယာ မေဒေသောပန၊ သုဝဏ္ဏ ဗလ နိဓာနော။ သုဝဏ္ဏဿစ
ဘုမ္မိယာ၊ ဗလာဓိက၊ ဝိဘာဝတော။ နာမကော တဿာ ဓိပတိ၊ အောင်ဇေ
ယျတိ အတ္တဂ္ဂတော။ ။

သော စေ ဂန္ဓာရ ဝေရာနိ၊ သောနောယ ခန္ဓဝရံ။ ပဒေသံ ပဉ္စာလ
နာမေန၊ ပဉ္စဌာနေန ဌာပေတိ။ တေသု နိဓာနဿ အာဒိ၊ ဂါမဏီတိ
နာမကရော။ လဒ္ဓဘောဂ တတ္ထပတိ၊ ရာဇိကာယ တုဋ္ဌိဒါယာ။ ပဂ္ဂဟာယ
သေတစ္ဆတ္တံ၊ ဥပါဒါယစ ပသဋ္ဌ နာမံ ထီးဖြူတော်ဦးမှတ်တိ။ ။

ကသိကမ္မ ဝါသောတဿ၊ နာမကော ရာဇထလံ တိကိရ။
တတ္ထနိဿာယ 'နိဝါသေ၊ ဦးဘစံ ဒေါမေတိ ဒွိဂုဏေ။ ဝိဇာတေ
ပုတ္တဓိတေသု၊ ပဉ္စမေ ပရပုတ္တောသော။

- နာမဿ သညိနော သောဟံ၊ စာရိကော ဝနဝါသိနော စရဏော
ဓုတင်္ဂီရော၊ သမ္ပသော ဥေယျဿ ဓမ္မိကော။ ။

ယေန သောဟံ ဣမံ နယံ၊ သင်္ခေပံ ဂန္ဓဝိဓနိ။ ။

- သာသနဿစ အာယုနော၊ ပဉ္စသတ ဒွိသဟသေ။ အဋ္ဌတိ သာပိ
သမ္ပတ္တေ။

- လောကဿစ အာယုနောပိ၊ တိသတေက သဟသိကံ။ ဆ ပညာသံ
ဂမယန္တော၊

- ဒီဝသောသတ္တဘာ ဂေါစ။ ဗာသော ပေါဋ္ဌပဒဂတံ၊ အသောကံ အဘယံ
သုခံ။ နိဋ္ဌဂတံ အယံဂန္တော။ ။

- တေန ပုညေန အမှာကံ၊ အနေက ပုည သမ္ဘာရာ။

သဗ္ဗေဓမ္မာ ဝေရာဟောန္တု၊ ဘဝန္တု ပတ္တဌာနေတံ။

စိရံ တိဌတု သဒ္ဓမ္မော၊ အာလောကော ဥဒပါဒီတု။
 အန္ဓတမံ ဝိဒ္ဓသေန္တော၊ အယံလောကော ဣက္ခန္တောဝါတိ။

xxxxxxxxxxxx

ဇာတိယာမေ ဒေသောပန- ငါးအားမွေးဖော် နေရာတော်သည်ကား၊
 သုဝဏ္ဏဿစ ဘုမ္မိယာ ဗလာဓိက ဝိဘာဝတော- ရွှေထွက်ရာ မြေထက်
 လွန်ကဲ သောကြောင့်၊ ဝါ- ရွှေထက်ပင် အေးသောကြောင့်၊ သုဝဏ္ဏဗလ
 နိဓာနော-ရွှေဘို (ရွှေဗိုလ်) မည်သော နန်းစိုက်မြို့၏ အပိုင်အတွင်း
 ဌိတည်း။

တဿာဓိပတိ နာမကော- ထိုရွှေဘိုမြို့ကို ကြီးမူးတည်ဖန် ဘိသိက်ခံ၍
 စိုးစံတော်မူသော ဘုရင်၏ အမည်တော်ကား၊ အောင်ဇေယျာတိ
 အတ္တဂ္ဂတော-အောင်ပြီးနောက်အောင်၊ အောင်နှစ်အောင်ထပ် အလောင်း
 ဘုရားမြတ်ဟူ၍ ကမ္ဘာမဆန့်၊ ကောင်းကင်အရပ်တိုင် ပျံ့နှံ့ကျော်ကြားခြင်း
 ရှိသော မင်းတည်း။

ကိရ-တစ်ဆင့်စကား ကြားခဲ့ရဘူးသည်မှာ၊ သော-ထိုအလောင်းဘုရား
 ဦးအောင်ဇေယျသည်၊ စေ-အကယ်၍၊ ဂန္ဓာရဝေရာနိ- တရုတ်ပြည်ဘွား
 ရန်သူများတို့က၊ အာဂစ္ဆေယျ- လာရောက်တိုက်ခိုက်လေငြားအံ့၊ တဿ-
 ထိုတရုတ်ရန်အား၊ သောဓနာယ-ဆီးတားသုတ်သင်ရန် အလိုငှာ၊ ခန္ဓဝရံ
 ပဒေသံ- ခံတပ်မြို့ရွာများကို၊ ပဉ္စာလ နာမေန-ရ၊ ငှက်၊ ညောင်၊ ပင်း၊ နဂါး
 ဆင်းဟူသော ငါးမျိုးငါးမည်မြင့်၊ ပဉ္စဌာနေန-ရွှေဘို၏ မြောက်
 မိုင်သုံးဆယ်လောက်မှသည် ကောလင်းမြို့၏ အရှေ့-တောင်ခြေ
 အကွေ့အဆင်းတို့တိုင် ငါးနေရာခွဲလျက်က၊ ဌာပေတိ-တည်ဖန်ခြာနား၊
 စောင့်စားစေတော်မူခဲ့သောဟူ၏။

တေသု- ထိုပဉ္စာလ ငါးမြို့တို့တွင်၊ နိဓာနဿ အာဒိ- နန်းစိုက်စိုးအုပ်
 ဌာနချုပ်အဖြစ် ရှေ့တန်းတင်ထားရာ မြို့ကား၊ ဂါမဏီတိနာမကရော-

ရွာစားမြို့ဟူသော အမည်တွင်ပါချေ၏။ ဝါ- ငါးဌာနကို အစိုးရသော မြို့စားမင်း နန်းစိုက်မြို့ဟူ၍ အမည်တွင်သော ဟူ၏။

တတ္ထ- ထိုရွာစားမြို့၌ ၊ လဒ္ဓဘောဂပတိ- အပိုင်စားရသော မြို့စား (ရွာစား) မင်းသည်ကား-ရာဇိကာယ တုဌိဒါယာ- ဘုရင်မင်းသည် ဆုလာဘ်အဖြစ်ဖြင့်၊ ပဂ္ဂဟာယသေတစ္ဆတ္တံ- ချီးမြှောက်ပေးသနားတော်မူ ထားသော ထီးဖြူကို၊ ဝါ-ထီးဖြူတစ်လက် ဆောင်းခွင့်ရထားခြင်းကို၊ ဥပါဒါယ-အစွဲပြု၍၊ ပသဌ-ပသဌာယ- အမွှန်းတင်၍၊ နာမံ- ထီးဖြူတော် ဦးမှတ်တိ- အမည်ကို ထီးဖြူတော် ဦးမှတ်ဟူ၍၊ အကံသုကံရ- ခေါ်ဝေါ် ကြကုန်သတတ်။

တဿ-ထိုထီးဖြူဆောင်းမင်းဦးမှတ်၏ ၊ ကသိကမ္မနိဝါသော- လယ်လုပ်ခြင်းဖြင့် မှီတင်းအခြေချနေရာဒေသကိုကား၊ ရာဇထလံ နာမကော- မင်းကြီးနေရာ ကုန်းမြေဟူ၍ အမည်ရှိချေ၏။ ဝါ- မင်းကုန်းရွာ အမည်ရှိ၏။

တတ္ထ-ထိုထီးဖြူဆောင်းမင်းနေရာ ထိုမင်းကုန်းရွာကို၊ နိဿာယ- မှီခို၍၊ နိဝါသေ- နေထိုင်ကြပါကုန်သော၊ ဦးဘဝံ-ဒေါ်မေတိဒ္ဓိဂုဏေ- ဦးဘဝံ၊ ဒေါ်မေဟူသော မိဘနှစ်ပါးတို့မှ၊ ဝိဇာတေ-ပေါက်ဖွားကြပါ ကုန်သော၊ ပုတ္တဓိတေသု-သားသမီးများတို့တွင်၊ သောဟံ-ထိုငါ သည်ကား၊ ပဉ္စမေ ပရပုတ္တောသိ- ငါးဦးမြောက် နောက်ဆုံးသာတည်း။

- သောဟံ-ထိုငါသည်ကား၊ နာမဿ-အမည်အားဖြင့်-
- ဓာရိကော ဝနဝါသီသည်နော- တောရပ်ဆောက်တည်၊ တော၌မှီလေ့ ရှိသော ရဟန်းဟူ၍ အမည်ရ၏။
 - စရဏော ဂူတင်္ဂီဓရော-ဂူတင် အများ၊ ကျင့်စရာအစားစားကို ဆောင်လေ့ရှိသော ရဟန်းဟူ၍လည်း အမည်ရပါချေ၏။
 - သမ္မသောဥေယျဓမ္မိကော-သိစရာရှိသည်ကို သိရှိရန်၊ အမှန်သုံးသပ် လေ့ရှိသော ရဟန်းဟူ၍လည်း အမည်ရပါချေ၏။

သောဟံ-ထိုငါသည်၊ ယေန-အကြင်သို့သော အခြင်းအရာအားဖြင့်၊
ဝါ-ကျင့်ပုံ၊ သိပုံ၊ လေ့လာပုံ၊ ကူပုံပုံအစီအရင်များဖြင့်၊ ဣမံနယသင်္ခေပံ-
ဤနည်းညွှန်အကျဉ်းပြစကားကို၊ ဝိဓနီ - စီရင်ခဲ့ချေပြီ။

တေန-ထိုဆိုခဲ့ပြီးသော ဝန်ခံစကား၏ အစီအမံအတိုင်း၊ သာသနာဿ
စအာယုနော-သာသနာ့သက်တမ်းအားဖြင့်သော်ကား၊ ပဉ္စသတ ဒွိသ
ဟဿေ အဋ္ဌတိ သာပိ သမ္ပတ္တေ- နှစ်ထောင်ငါးရာသုံးဆယ်ရှိန်နှစ်မြောက်
ရောက်သောအခါ၌လည်းကောင်း၊ လောကဿစ အာယုနောပိ- ကောဇာ
နှစ်၏ သက်တမ်းအားဖြင့်လည်း၊ တိသတေကသဟဿိကံ ဆပညာသံ
ဂမယန္တော- တစ်ထောင်သုံးရာငါးဆယ်ခြောက်ရှိန်နှစ်မြောက်၊ ရောက်ရှိစဉ်
အခါ၌ လည်းကောင်း။

ဒိဝသောသတ္တဘာဂေါစ မာသောပေါဋ္ဌပဒဂဟံ- တော်သလင်း
လဆန်း(၇) ရက်နေ့မြောက်ရောက်လာစဉ်၊ အသောက်-စိုးရိမ်ကြောင့်ကြ၊
ဘာတစ်ခုမျှ၊ မတွေ့ရဘဲ၊ အဘယံ-ကိုယ်မှာတွေ့ဘေး၊ စိတ်တွေ့ဘေးတို့၊
အေးဆေးနေဆဲ၊ သုခံ- မပင်မပန်း၊ ချမ်းသာစွာ၊ အယံဂန္တော-
ဤနယသင်္ခေပကျမ်းသည်၊ နိဋ္ဌဂတံ- ပြီးစီးခြင်းသို့ ရောက်ခဲ့ရချေပြီ။

အမှာကံ-ငါတို့၏၊ တေနပုညေန-ထိုကျမ်းစာပြုရ၊ ကုသလကြောင့်
ဖြစ်စေ၊ အနေကပုညသမ္ဘာရာ- ဘဝအဆက်ဆက်၊ ဖြည့်စွက်ခဲ့ရသော
ပါရမီအဝဝ၊ ကုသလကြောင့်ဖြစ်စေ၊ သဗ္ဗေပိ- သုံးဆယ်တစ်ဘုံတိုက်၊
အစုန်လိုက်အဆန်လိုက် လိုက်လျက်နေကြပါကုန်သော သတ္တဝါအစားစား
တို့သည်လည်း-

ခေမာဝေရာ- ဘေးအပေါင်းကင်း၍၊ ရန်ရှင်းကြကုန်သည်၊ ဟောန္တု-
စင်စစ်မသွေ၊ ဖြစ်ကြပါစေကုန်သော်။

ပတ္တဌာနံ- တောင့်တတိုင်းသောအရာသည်၊ ဧတံ-ဤတောင့်တ
တိုင်းပင်၊ ဘဝန္တု-လက်တွေ့ကိုယ်ရ၊ လိုတိုင်းရကြပါစေကုန်သော်။

သဒ္ဓမ္မော-ဘုရားစသား၊ အရိယာကြီးများတို့၊ စွန့်စားဖွေရှာ၊ အမွေ
ပေးခဲ့ကြပါသော အမြတ်တန်းသွား၊ တရားသည်လည်း၊ စိရံ- ဘဝ

လွတ်မြောက်၊ ကျွတ်ထိုက်သူ တစ်လေတစ်ယောက်လောက် ကျန်နေသေးသည့်တိုင်၊ ကိဋ္ဌတု- စောင့်ကြိုင်လင့်၊ အဆင်သင့်တည်ရစ်ပါစေသော်။ ။

အာလောကော-ဝိဇ္ဇာဉာဏ်ရောင်၊ တန်ဆောင်ဆီမီး၊ ဓမ္မဓာတ်အလင်းရောင်ကြီးသည်လည်း၊ အန္တတမံ-မကျွတ်ထိုက်သေးသူတို့၏၊ အမှိုက်အလှေးကို၊ ဝိဒ္ဓိသေန္တော-ပယ်ဖျောက်ပေးလျက်ကလည်းကောင်း၊ အယံလောကော- ဤသတ္တလောကကြီးကိုလည်း၊ ဣက္ခန္တော-စောင်းငဲ့လှည့်ရှု၊ စောင့်မမှုပြုလျက်ကလည်းကောင်း၊ ဥဒပါဒိတု- ထင်ရှားမသွေ၊ ပွင့်ပေါ်လျက်သာ နေပါစေသော်။

ဣတိ-ဤတွင် နယသင်္ခေပကထာ အပြီးတည်း။ ။

*မှတ်ချက်။ ။ ရ-ကား ဓာစားမြို့-ဓာစားမင်းနန်းစိုက်ရာမြို့။

ငှက်-ကား ငှက်ပျော့ကိုင်းမြို့။

ညောင်-ကား ညောင်ကိုင်းမြို့။

ပင်း-ကား ပင်းသာမြို့။

နဂါးဆင်း-ကား နဂါးဆင်းမြို့။

နဂါးဆင်း-ဟူသည် တရုတ်တို့ ဆင်းလာတတ်ရာ ဒေသ၌ မြို့တည်ထားသည်ဆို၏။ ဓာစားနန်းစိုက်ရာမြို့ကား ကိုးဌာန ပန္နက်ရှိ၏။ ကျုံးကိုးဆက်၊ မြို့ရိုးကိုးချက်မှသည် ကန်၊ ဂူအမည်ပါဘုရား။ ကျောင်း၊ ကွန်း၊ ခေါင်းလောင်း၊ ထိုနောက်အရံရွာ၊ အရံကုန်းအားဖြင့် ကိုးမျိုး၊ ၈၀ ကိုးဌာနတို့ဖြင့် သာသနာ့ပန္နက်၊ ရာဇပန္နက် ကိုးချက်ရှိက်၍ တည်သော ဟူ၏။ ထိုကိုးမျိုးတို့ကို ရွှေကိုးပိဿာ၊ ငွေကိုးပိဿာစသော ရတနာကိုးမျိုး-ကိုးပိဿာ ကိုးပိဿာစီ အမျှပုံ၍ အကုန်အကျခံကာ တည်ဆောက်ထားသော ဟူ၏။ ဓာစားမြို့ကား ကနောင်မင်း၏သားတော် ထိပ်တင်မှတ်၏ အင်္ဂလိပ်ကို ခုခံရာ နောက်ဆုံးခံတပ်မြို့ပင်တည်း။ (ဤကားစကားချပ်)

နည်းလမ်းသည် သွားလမ်း၏ ခရီးသွားမြေပုံ

- * လမ်းသည်လည်း မဂ္ဂင်ဟူသောအမည်ခံဖြင့် သာသနာတွင်း ဝယ် ထင်လင်းစွာ တည်ရှိနေပါ၏။
- * စခန်းသည်လည်း ဉာဏ်စဉ်ဟူသော သဘာဝဖြင့် ထင်ရှား လျက်သာ ရှိပါချေ၏။
- * နန်းသည်လည်း အအေးဓာတ်၊ အငြိမ်းဓာတ်အားဖြင့်လည်း ကောင်း၊ ခံစားခွင့်ရသူတိုင်းက ဖောက်သည်ချသဖြင့် လည်းကောင်း တိတိပပကြီး ပေါ်လွင်ထင်ရှား၍ နေပါချေ သေး၏။

ထိုနန်းသို့ ထိုလမ်း၊ ထိုစခန်းမှ သွားကြရာတွင် သွားနည်းခေါ် စုရပ်များကား သုံးဆယ့်ရှစ်မျိုးတည်း။

ထိုထိုသွားနည်း - မည်သည့်နည်းဖြင့်သွားသွား

နန်းဝင်ကား တစ်ခုတည်း၊ တစ်ကြောင်းတည်းသာတည်း။

- * သင်ကား ဘဝသမုဒယ၊ ကာမဒုက္ခ။ ကာမသမုဒယ၊ ဘဝဒုက္ခတို့မှ လွတ်မြောက်လိုပြီလော၊ သို့တည်းမဟုတ် ဆက်နေလိုသေးသလော၊ သင့်ကိုယ်သင် မေးကြည့်သင့်ပြီ။ အကယ်တိတိ လွတ်မြောက်လိုပါပြီဟူ၍ သင်သည် သင့်ထံမှ အတွင်းကျကျ အဖြေမှန် ရချေသော် သင့်လက်ထဲရှိ ဘဝနှင့် အချိန်အခါသည် လမ်းဖွင့်ပေးသောအလား -

- * ဘဝကလည်း အရာရာ အမှန်သိ သိစေသောလူ့ဘဝ။

- * သာသနာကလည်း လွတ်မြောက်ရာလမ်းကိုသာ ပြတတ် သော နိဗ္ဗာန်နိကာ သာသနာနှင့် ပွင့်ရာချိန်အခါ။

သည်ဘဝ၊ သည်အခါမျိုးမှာမှ - သင်မသွားဖြစ်ခဲ့သော် လမ်းအပြစ်ကား မဟုတ်တော့ပြီ။