

အမှတ်တမဲ့ မနေပါနဲ့



ကမ္ဘာပေါ်ရှိလူသားတိုင်း လူသားတိုင်းတို့မှာ အမြင်မှန်ရသည့် အလွန်ခက်ခဲလှပါသည်။ ကမ္ဘာ့လူသားထုကြီးတစ်ရပ်လုံး မနားမနေ လုပ်ကိုရှာဖွေနေကြရတာသည် ဘာလို့လဲ? ရုန်းကန်လှုပ်ရှား သွားလာနေကြရတာဟာ ဘာရည်ရွယ်ချက်နဲ့ လုပ်ဆောင်နေကြရတာလဲ? ဟုမေးလျှင် အဖြေကတော့ အဖြေကတော့ ညီတူညီမျှ အဖြေမျိုးရမည်မဟုတ်ပါ။ ကိုယ့်သဘောနှင့်ကိုယ် အဖြေတစ်မျိုးစီ ရမှာဖြစ်ပါသည်။

တစ်ချို့ကတော့ လူဖြစ်လာချိန်လေးမှာ ဘဝအဆင့်အတန်းမြင့်မြင့် နေချင်လို့ပါဟု ဖြေကြပါမယ်။ တစ်ချို့က ငွေများများ ရချင်လို့ဟု ဖြေကြပါမယ်။ တစ်ချို့က ကိုယ်ကျန်းမာ စိတ်ချမ်းသာစွာ နေနိုင်အောင်လို့ဟု ဖြေကြပါမယ်။ တစ်ချို့ကတော့ ပစ္စည်းဥစ္စာရတနာအထွေထွေ ပေါများပြီး ချမ်းသာချင်လို့ဟု ဖြေကြပါမယ်။

တစ်ချို့က ရာထူးဂုဏ်သိမ် စည်းစိမ်ဥစ္စာ အာဏာပါဝါကြီးမားချင်လို့ဟု ဖြေကြပါမယ်။ ဒါတွေလည်း ကိုယ်ဖြစ် ချင်သလို အလုပ်ကိုကြိုးစားလုပ်သည့် ကံနယ်၊ သမုတိသစ္စာနယ်၊ ပညတ်နယ်ကတော့ မှားသည်ဟု မပြောလို ပါဘူး။ ကိုယ်တိုင် အလုပ်လုပ်ထားတာကို ငါလုပ်ရင် ငါရတယ်၊ မင်းလုပ်မင်းရတယ်၊ ကုသိုလ်တစ်ခုခု လုပ်ရင်လဲ ငါကုသိုလ်လုပ်တယ်၊ ကုသိုလ်လုပ်တာငါပဲ၊ ငါလုပ်ရင် နောက်ဘဝကြတော့လဲ ငါခံစားရမှာဘဲလို့ ထင်တယ်။

အဲဒီလို ငါလို့ထင်နေတာက သက္ကာယဒိဋ္ဌိပဲ။ ကုသိုလ်ပြုစဉ် မိမိပြုလုပ် လှူဒါန်းချင်တဲ့ သဒ္ဓါစေတနာ နာမ် တရားနဲ့ အလှူပစ္စည်း ရုပ်တရားဆိုတဲ့ မိမိခန္ဓာငါးပါးရဲ့ အပြစ်ကို မမြင်ဘူး။ ခန္ဓာရဲ့အပြစ်တွေက ဘာတွေ လဲ? အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ အသုဘတွေပေါ့။ တစ်လောကလုံး ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး ခန္ဓာငါးပါးနဲ့ တည်ဆောက်ထား တာ။ အဲဒီ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတွေကလဲ မမြဲ ဆင်းရဲ အစိုးမရ နှစ်သက်တွယ်တာစရာမရှိဘူးလို့ မမြင်နိုင်လို့ သံသရာ ကို မငြိုးငွေဘူး။ ပျော်တယ်ပေါ့။ ပျော်တော့လဲ ရတော့တာပဲ။

ပျော်ရင်လည်မယ်။ လည်ရင်မြုပ်မယ်လို့ မသိတဲ့ ဒိဋ္ဌိတဏှာ ဦးစီးပြီးလုပ်တဲ့ ကုသိုလ်တွေဟာ မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကို ကျေးဇူးမပြုနိုင်ဘူး။ ကုသိုလ်ကတော့ အကျိုးပေးမှာပဲ။ ဒါနက ချမ်းသာအောင်ဆောင်ရွက်ပေးမှာပဲ။ သီလ ကလဲ အနာရောဂါကင်းအောင်၊ အသက်ရှည်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးမှာပဲ။ သမထကလဲ ဘုန်းတန်ခိုးကြီး အောင် ဆောင်ရွက်ပေးမှာပဲ။ ကုသိုလ်ကတော့ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ အကျိုးကိုပေးမှာပဲ။

သို့သော်လည်း သံသရာရဲ့အပြစ် ခန္ဓာကြီးရဲ့ အပြစ်ကို မမြင်ဘူး။ မမြင်ဘဲလှူတော့ ပါရမီကုသိုလ်မဖြစ်ဘူး။ သံသရာလည်တဲ့ ကုသိုလ်ဘဲဖြစ်တယ်။ ပါရမီကုသိုလ်ဖြစ်အောင် သံသရာမလည်အောင် သတိ ပညာဦးစီးတဲ့ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် လုပ်ရမယ်။

ခေါ်တာပြောတာ အနေနဲ့ကတော့ ခေါ်ပါ။ ငါ သူ အမေ အဖေစသည် ပြောပါ။ အပြစ်မရှိပါဘူး။ သမုတိသစ္စာ အနေနဲ့တော့ ပြောရမှာပဲ။ ပရမတ္ထသစ္စာအနေနဲ့ ရုပ်နာမ်တွေက လုပ်နေတာလို့ ဉာဏ်ထဲသိနေရမယ်။ သဘော လဲ ပေါက်ရမယ်။ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကြောင့် အယူမှားတွေ အမှတ်မှားတွေ အသိမှားတွေ မဖြစ်ရအောင် သတိထား။ ပညာနဲ့ ဆင်ခြင်ပေးရမယ်။

ပရမတ္ထတရား သစ္စာတရားကို သိမြင်မှုသည် ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ အမြတ်ဆုံးဆိုတာ သိဘို့ပါဘဲ။ ဗုဒ္ဓဘာသာမှာပဲ သစ္စာလေးပါးတရားကို တိတိကျကျ ဟောထားတာ ရှိပါတယ်။ ကျန်တဲ့ဘာသာတွေမှာ ဘယ်ဘာသာမှ သိအောင် မသင်ပြနိုင်ဘူး။ ဟောတာလဲ မရှိဘူး။ ဗုဒ္ဓဘာသာကတော့ မြတ်ဗုဒ္ဓက သင်ပြတယ်။ တရားဟော တယ်။ တရားနာတယ်။ အားထုတ်လဲ အားထုတ်ကြတယ်။ အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်များကတော့ မလွဲသာ မရှောင်သာလို့ လောကီကိစ္စမှာ လုပ်နေတာကိုပင် ဘဝဝဋ်ကြွေး ဆပ်နေတာလို့ သိတယ်။ မပျော်ဘူး။ သံသရာကို ငြိုးငွေ

တယ်။ ခန္ဓာကြီးကို ငြီးငွေ့ အပြစ်မြင်တယ်။ အလုပ်နဲ့ စိတ်မတူကြဘူး။ အလုပ်က ဘဝပေး အခြေအနေအရ မလွဲသာ မရှောင်သာ လုပ်နေရသော်လည်း စိတ်က ငြိမ်းအေးခြင်းသဘောရှိတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို အမြဲတမ်းတ ရည်ရွယ် နေကြတယ်။ သုံးဆယ့်တစ်ဘုံထဲမှာ ကျင်လည်နေကြတာကို မက်မောတွယ်တာမျှ ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ လည်နေတာ မဟုတ်ကြဘူး။ အလွန်မတန် ဘေးရန်အန္တရာယ်တွေ များပါကလားလို့ ခန္ဓာကြီးကို ကြောက်ကြတယ်။ ဉာဏ်ပညာဦးစီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က ကြောက်တယ်။ မပျော်ဘူး။ ဤကဲ့သို့ ဘဝအမြင်မှန်ရ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကား အင်မတန်မှ ရှားလှပါတယ်။

ငှက်ပျံရင်းသေ၊ လူကြိရင်းသေ ဆိုသလို မည်သည့်ပုထဇဉ်မျိုးမှ အလိုမပြည့်နိုင်ကြဘူး။ အလိုဆန္ဒ မပြည့်ဝကြပဲ သာလျှင် သေဆုံးရတယ်လို့ မြတ်ဗုဒ္ဓက ဟောပါတယ်။ ကြီးမားလှသည့် တောင်ကျရေအယဉ်ကြီးသည် အိပ် မောကျနေသော ရွာတစ်ရွာလုံးကို ရွာလုံးကျွတ် ရေအယဉ်ကြီးက တိုက်စားသွားသကဲ့သို့ သေမင်းက အပါယ် လေးပါးကို ပို့ဆောင်ကြောင်း ဓမ္မပဒ ကိသာဂေါတမီဝတ္ထု၌ ဟောခဲ့ပါတယ်။

ခုခေတ်မှာလဲ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ ကြီးလွန်းလို့ စိတ်ဖိစီးနှိပ်စက်မှု မျိုးစုံတွေ ခံစားရလွန်းလို့ ဆိုပြီး မိသားစုလိုက် သတ်သေသူတွေ ရှိတယ်လို့ ကြားသိရတယ်။ ဒါလဲ လက်ရှိဘဝကို ချမ်းသာမယ်ထင်လို့ လုပ်ကြတာပဲ။ ဘဝများ စွာ အန္တရာယ်ထွက်အနေနဲ့ အထုံပါပြီး ဇာတ်တော်တွေမှာ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက် ရောက်လာတော့ ဧည့်ဝတ် ကျေအောင်လို့ဆိုပြီးတော့ အိမ်မှာမွေးထားတဲ့ သိုးငယ်လေးတစ်ကောင်ကို သတ်ပြီးတော့ ဧည့်ခံကျွေးမွေးခဲ့ဘူး တယ်။ အဲဒီအကုသိုလ်ကြောင့် ငရဲကျပြီး ငရဲက လွတ်လာတဲ့အခါ ဘဝပေါင်းငါးရာ အသတ်ခံရသည့် ထုံးသက် သေ သာဓကများ ဇာတ်တော်မှာရှိတယ်။

လူ့ဘဝရလာတာဟာ ကုသိုလ်ကံကြီး ထောက်ပံ့လို့ ခဲခဲယင်းယင်း ရခဲ့တာ။ လွယ်လွယ်ကူကူ ရခဲ့တာမဟုတ် ဘူး။ အဲဒီလို ခဲခဲယင်းယင်း ရရှိလာတာဖြစ်သောကြောင့် ကိစ္စတာ မနုဿ ပဋိလာဘော-ဟု မြတ်စွာဘုရားက ဓမ္မပဒမှာပဲ ဟောခဲ့တာကို ထောက်လျှင် လွယ်လွယ်နှင့် ဘဝကို ဖျက်ဆီးပြစ်လို့ မတော်ဘူးပေါ့။ ရည်ရွယ်ချက် ကြီးကြီးမားမား ထားသင့်ကြတယ်။ သံကိုသံဖျက် သံချေးတက်ဆိုသလို ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဖြစ်နေတဲ့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟများကပင်လျှင် တဖန်ပြန်ပြီးတော့ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ငရဲ တိရစ္ဆာန် ပြိတ္တာ အပါယ်လေးပါးကျ အောင် ဖျက်ဆီးခံနေကြရတယ်လို့ မသိကြဘူး။

ရေကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ရွံ့ညွှန်အညစ်အကြေးတွေကို ရေနင့်ဆေးကြောလျှင် စင်ကြယ်နိုင်သလို ခန္ဓာကိုယ် တွင်းရှိ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ လောဘစတဲ့ အညစ်အကြေးများကိုလည်းပဲ စိတ်ဖြင့်ပြန်လည်ဆေးကြော လျှင် စင်ကြယ်နိုင်ပုံကို မြတ်စွာဘုရားဟောခဲ့ပါတယ်။

စိတ်ကိုစင်ကြယ်အောင်ပြုနည်းတွေကတော့ အများကြီးပါပဲ။ ဘယ်လိုပြုကြမလဲ စိတ်စင်ကြယ်အောင်။ ပြုပြီး သား ကုသိုလ်တွေကို မမေ့နဲ့ ပြန်တွေး။ မပြုသေးတဲ့ မဖြစ်သေးတဲ့ ကုသိုလ်တွေကို ဖြစ်အောင် ဘာဝနာဖြစ်တဲ့ အထိပွားများ ကြိုးစားအားထုတ်ရမယ်။ ဘုရားဂုဏ်တော် ဗုဒ္ဓါနုဿတိကို အရဟံ အရဟံ စသည်ဖြင့် အကြိမ် ကြိမ်ပွားများခြင်းဖြင့်လည်း စိတ်စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောလိုရတယ်။

အားလုံးသတ္တဝါတွေ ချမ်းသာပါစေ၊ အားလုံးသတ္တဝါတွေ ချမ်းသာပါစေဟု မေတ္တာဘာဝနာ အကြိမ်ကြိမ် ပွားများခြင်းဖြင့်လည်း စိတ်ကိုစင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောလို့ရတယ်။ ငါသေရမယ် ငါသေရမယ် ငါ့အသက်သည် မမြဲ သေခြင်းတရားသည်မြဲ၏ စသည့်ဖြင့် မရဏဿတိ ဘာဝနာကို အကြိမ်ကြိမ် ပွားများခြင်းဖြင့်လည်း စိတ်ကို ဆေးကြောလို့ရတယ်။

သွားတိုက်ရင်းဖြစ်စေ၊ မျက်နှာသစ်ရင်းဖြစ်စေ၊ အိမ်သာတက်ရင်းဖြစ်စေ "အသုစိ ဘာဇနံ ဇတံ၊ အသုစိ ဘာဇနံ ဇတံ - ဇတံ ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် ၊ အသုစိ ဘာဇနံ - မစင်အိုးကြီးပါပေတကား။ ငါ့ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် အပုတ်အိုးကြီးပါတကား၊ အပုတ်အိုးကြီးပါတကားလို့ အဲဒီလို ဆင်ခြင်၍သော်လည်းကောင်း၊ သို့မှမဟုတ် သုံးဆယ့်နှစ်ကောဠာသဖြစ်တဲ့ ဆံပင်၊ မွှေးညှင်း၊ ခြေသည်း၊ လက်သည်း၊ သွား၊ အရေထူ၊ အရေပါး၊ အသားအကြော၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်းချဉ်ဆီ၊ အသည်း၊ အမေး၊ အမြစ်၊အဆုတ်၊ အူမ၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊ ဦးကျောက်၊ သလိပ်၊ ပြည်၊ သွေး၊ ချွေး၊ အဆီခဲ၊ မျက်ရည်၊ ဆီကြည်၊ တံတွေး၊ နှပ်၊ အစေး၊ ကျင်ငယ်ဆိုတဲ့ အသုဘဘာဝနာကို ပွားများခြင်းဖြင့်သော်လည်းကောင်း ဆေးကြောနိုင်ပါတယ်။

အကောင်းဆုံး ဆပ်ပြာနဲ့ ဆေးကြောခြင်းကတော့ ဂိပဿနာပွားများခြင်းပါပဲ။ ဂိပဿနာပွားများမယ်ဆိုလို့ရှိရင်လည်း ရိပ်သာမှာ တရားထိုင်တုန်း၊ ဆယ်ရက်စခန်းဝင်တုန်း အဲဒီလို ကန့်သတ်ချက် မထားရပါဘူး။ ကန့်သတ်ချက်နဲ့ လုပ်နိုင်တာကတော့ ရှယ်ပေါ့။ အဲဒီလို ဂိပဿနာနဲ့ ဆေးကြောမယ်ဆိုရင်တော့ အသေးအဖွဲ့လေးများက စပြီးတော့ အထူးဂရုစိုက် ပြုလုပ်ဆင်ခြင်ပေးရပါမယ်။

ဘာမဆို တစ်နေ့လုံး ပြုလုပ် ပြောဆို ကြံစည်နေရမှာ သတိပညာနဲ့ အောက်မေ့မှု ဆင်ခြင်မှုပြုလုပ်ပေးနေရမယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ ဒါကိုလဲ မြတ်ဗုဒ္ဓက ပါဠိတော်တိုင်းမှာလိုလိုပဲ အထူးအားဖြင့် သီလက္ခန်ပါဠိတော်ကြီးမှာလည်း ဘုန်းကြီးတို့ရဲ့ မြတ်စွာဘုရားဟောထားတယ်။ သတိ သမ္မုဇဉေန သမန္ဓာဂတော တဲ့ ဒါ ဘာပြောတာလဲ သတိပညာနှင့် ပြည့်စုံရမယ်လို့ ဆိုလိုတာပါပဲ။

အဲဒီပါဠိတော်ကိုပင် အဋ္ဌကထာဖွင့်ထားတာကလဲ တိုက်ရိုက် ထင်ထင်ရှားရှား ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးမြင်စေချင်တဲ့ ဆန္ဒနဲ့ ဖွင့်ပြထားပါတယ်။ သတိ သမ္မုဇဉေနသမန္ဓာဂတောတိ အဘိက္ကန္တေ၊ ပဋိကန္တေတိ အာဒိသု သတ္တေသု ဌာနေသု သတိယာစေ၊ သမ္မုဇဉေနေန စ သမန္ဓာဂတော ဟောတိ (ဒီ ဋ္ဌ ၁၊ ၁၆၄)ဖွင့်ထားတာကို တွေ့ရပါတယ်။

ကောင်းကောင်း ဆိုးဆိုး ဘာမဆို တွေ့ကြုံလာရင် အမှတ်နဲ့ နေထိုင်မှုသတိ၊ ဆင်ခြင်မှု ပညာဉာဏ်တို့ဖြင့် ပြည့်စုံအောင်ပြုလုပ်ရမယ်ဟု ဆိုလိုပါတယ်။ ရှေ့လှမ်းရာ၊ နောက်ဆုတ်ရာ၊ တည့်တည့်ကြည့်ရာ၊ တစောင်းကြည့်ရာ၊ ကွေးရာ၊ ဆန့်ရာ၊ အဝတ်ဝတ်ရာ၊ ပုဆိုးဝတ်ရာ၊ ထမိန်ဝတ်ရာ၊ ကျင်ကြီး ကျင်ငယ်စွန့်ရာ၊ သွားရာ၊ ရပ်ရာ၊ ထိုင်ရာ၊ အိပ်ရာ၊ နိုးရာ၊ ပြောရာ၊ ဆိုရာ၊ ဆိတ်ဆိတ်နေရာ၊ မြင်ရာ၊ ကြားရာ၊ နံရာ၊ စားရာ၊ စသောက်ရာ၊ တွေ့ထိရာ၊ ကြံစည်ရာ၊ တွေးတောရာ၊ ဖောင်းရာ၊ ပိန်ရာ၊ ရှူရာ၊ ရှိုက်ရာ၊ ဝင်ရာ၊ ထွက်ရာစသည်တို့၌ သတိဖြင့် ဦးစွာ အာရုံကို မမေ့မပျောက်အောင် ခန္ဓာကိုယ် အမူအရာဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တဲ့သဘောလေးတွေ လိုက်မှတ်ရမယ် ရှေ့လှမ်းရင် လှမ်းတယ် လှမ်းတယ်၊ နောက်ဆုတ်ရင် ဆုတ်တယ် ဆုတ်တယ်၊ တည့်တည့်ကြည့်ရင် ကြည့်

တယ်၊ ကြည့်တယ်၊ တစောင်းကြည့်ရင် ကြည့်တယ် ကြည့်တယ်၊ မြင်တယ် မြင်တယ်၊ ကြားတယ် ကြားတယ်၊ နံ
တယ် နံတယ်၊ စားတယ် စားတယ်၊ ထိတယ် ထိတယ်၊ ကိုင်တယ် ကိုင်တယ်၊ တွေးတယ် တွေးတယ်၊ ဖောင်း
တယ် ပိန်တယ်၊ ရှူတယ် ရှိုက်တယ်၊ ထွက်တယ် ဝင်တယ် စသည်ဖြင့်ပေါ့ အကြိမ်များစွာ မပျောက်မပျက်
အောင် သမာဓိရအောင် သတိဖြင့် မှတ်နေရပါမယ်။ အဲဒီလို နေရာတိုင်းမှာ သတိနဲ့ နေမှုမြဲသွားရင် အသိဉာဏ်
ပညာတွေက တိုးပွားလာပြီး ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ကျန်းမာလန်းဆန်းပြီး စိတ်ချမ်းသာလာပါလိမ့်မယ်။ ပြောလိုတာက
တော့ နေ့စဉ် အိပ်ချိန်မှ အပ ကျန်အချိန်များမှာ ကောင်းတာပဲလုပ်လုပ်၊ မကောင်းတာပဲလုပ်လုပ်၊ ကြိုက်တာပဲ
လုပ်လုပ်၊ မကြိုက်တာပဲလုပ်လုပ်၊ အမှတ်ရမှု သတိရှိနေဘို့ပါဘဲ။

ပညာဖြင့် ဆင်ခြင်ရမှာကတော့ အဲဒီ အဋ္ဌကထာမှာပင် နေရာတိုင်းလိုလိုမှာပါပဲ ယတ္ထ အန္ဓဗာလာ ပုထုဇ္ဇနာ
အဘိက္ကမာဒီသု အတ္တာ အဘိက္ကမတိ၊ အတ္တနာ အဘိက္ကမော နိဗ္ဗတ္တိတောတိဝါ အဟံ အဘိက္ကမာမိ၊ မယာ
အဘိက္ကမော နိဗ္ဗတ္တိတောတိ ဝါ၊ သမ္မုယုန္တိ၊ တထာ အသမ္မုယုန္တော အဘိက္ကမာမိတိစိတ္တေ ဥပ္ပဇ္ဇမာနေ တေနေဝ
စိတ္တေန သဒ္ဓိံ စိတ္တသမုဋ္ဌာနဝါယောဓာတု ဝိညတ္တိံ ဇနယမာနာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊ ဣတိ စိတ္တကိရိယဝါယောဓာတု
ဝိပ္ပိရဝသေန အယံ ကာယသမ္မတ္တော အဋ္ဌိသယံတော အဘိက္ကမတိ - ဟု ဒီ ဋ္ဌ ၁-နာ ၁၇၂ တို့၌ တိုက်ရိုက်
ဟောထားတာတွေရပါတယ်။ ဒီပါဠိရဲ့ ဆိုလိုရင်းကတော့ ရုပ်နာမ်တွေ သွားနေပုံ ထိုင်နေပုံ အိပ်နေပုံ စားနေပုံ
ကွေးနေပုံ ဆန့်နေပုံစသည်ဆင်ခြင်ခြင်းသည် ပညာဖြင့် ဆင်ခြင်နေတာပဲဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီလို ငါသူတစ်ပါး ယောက်ျား မိန်းမမပါပဲ ဘာမဆို ရုပ်နာမ်တွေသာ သွားလာ လှုပ်ရှား၊ မြင်၊ ကြား၊ နံ၊ သိ၊
ထိုင်၊ ထ၊ ကွေး၊ ဆန့်၊ ဝင်ထွက်၊ ရှူ ရှိုက်၊ ပိန်ဖောင်းနေကပါလားလို့၊ ရုပ်နာမ်သဘောတွေ သက်သက်ပါကလား
ဟု သိရှိ ဆင်ခြင်နေခြင်းသည် ပညာဖြင့်ပြည့်စုံအောင် နေခြင်းဖြစ်ပါတယ်လို့ တိုက်ရိုက်ဟောထားပါတယ်။

အန္ဓဗာလပုထုဇ္ဇနာ-ပညာမျက်စိ အကန်းဖြစ်ကြကုန်သော ပုထုဇဉ်တို့သည်၊ အဘိက္ကမာဒီသု-ရှေ့သို့တက်ခြင်း
စသည်တို့၌၊ အတ္တာ-ကိုယ်(ဇီဝါလိပ်ပြာ)သည်၊ အဘိက္ကမတိ-ရှေ့သို့တက်၏၊ အတ္တနာ-မိမိသည်၊ အဘိက္ကမော-
ရှေ့သို့တက်၏၊ နိဗ္ဗတ္တိတော-ဖြစ်စေ၏၊ ဣတိ-ဤသို့လည်းကောင်း၊ အဟံ-ငါသည်၊ အဘိက္ကမာမိ-ရှေ့သို့တက်၏၊
မယာ-ငါတို့သည်၊ အဘိက္ကမော-ရှေ့သို့တက်ခြင်းကို နိဗ္ဗတ္တိတော-ဖြစ်စေ၏၊ ဣတိ ဝါ-ဤသို့လည်း၊ သမ္မုယုန္တိ-
တွေဝေ ကြကုန်၏၊ တထာ-ထိုအတူ၊ အသမ္မုယုန္တော-မတွေဝေသော၊ အဘိက္ကမာမိတိစိတ္တေ-ရှေ့သို့တက်အံ့
ဟူသောစိတ်တို့သည်၊ ဥပ္ပဇ္ဇမာနေဖြစ်ပေါ်သည်ရှိသော်၊ တေနေဝစိတ္တေနထိုရှေ့သို့တက်အံ့ဟူသောစိတ်ဖြင့်သာ
လျှင်၊ သဒ္ဓိံ - အတူတကွ၊ စိတ္တသမုဋ္ဌာနဝါယောဓာတုဝိညတ္တိံ - စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သော ဝါယောဓာတ်၏ကိုယ်အမှု
အရာသည်၊ ဇနယမာနာ-ဖြစ်စေလျက်၊ ဥပ္ပဇ္ဇတိ-ဖြစ်၏၊ ဣတိ-ဤသို့၊ စိတ္တကိရိယဝါယောဓာတုဝိပ္ပာရဝသေန-
စိတ် သည်ပြုပြင်အပ်သော ဝါယောဓာတ်၏ ပျံ့နှံ့သည်၏အစွမ်းဖြင့်၊ ကာယသမ္မတ္တော-ကိုယ်ဟုသမုတ်အပ်
သော၊ အယံ အဋ္ဌိသယံတော-ဤအရိုးစု အကောင်ပုတ်ကြီးသည်၊ အဘိက္ကမတိ-ရှေ့သို့တက်၏။ ဥပမာ
ယောဂီတစ်ဦးသွားတော့မယ်ဆိုရင် မသွားခင် သွားလိုသောစိတ်က အကြောင်းအဖြစ်ဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာရပုံ၊ စိတ်

ကြောင့် ဝါယောဓာတ်တွေဖြစ်ပုံ၊ ကာယဝိညာတ် ဝစီဝိညာတ်ရုပ်တွေဖြစ်ပုံများကို ဟောကြားထားတာဟာ ရှင်းရှင်းလေးတွေရပါတယ်။

ဆက်ပြီးတော့ပင် ထိုအဋ္ဌကထာ စာမျက်နှာ ၁၇၃-၌ ပရမတ္ထတောဟိ ဓာတူနံယေဝ ဂမနံ၊ဓာတူနံ ဋ္ဌာနံ၊ ဓာတူနံ နိသဇ္ဇနံ၊ ဓာတူနံ သယနံ၊ တသ္မိံ တသ္မိံ ကောဋ္ဌာသေ သဒ္ဓိံ ရူပေန အညံ ဥပ္ပဇ္ဇတေ စိတ္တံ အညံ စိတ္တံ နိရုဇ္ဈတိ အဝီစိမနုသမ္ပန္နော နဒိသောတောဝ ဝဇ္ဇတိ-ဟု ဟောထားပြန်တာ တွေ့ရပြန်ပါတယ်။

အနက်အားဖြင့်ဆိုလျှင် ဟိသစ္စံ-မှန်၏။ ပရမတ္ထတော-သမုတိ မဖက် ပရမတ္ထသက်သက်အားဖြင့်၊ ဓာတူနံယေဝ-ပထဝီ အာပေါ တေဇော ဝါယော ဆိုတဲ့ ရုပ်ဓာတ်တို့၏သာလျှင်၊ ဂမနံ-သွားခြင်းပေတည်း။ဓာတူနံ-ဓာတ်တို့၏သာလျှင်၊ ဋ္ဌာနံ - ရပ်နေခြင်းပင်တည်း၊ ဓာတူနံ-ဓာတ်တို့၏သာလျှင်၊ နိသဇ္ဇနံ-ထိုင်နေခြင်းပင်တည်း၊ ဓာတူနံ-ဓာတ်တို့၏သာလျှင်၊ သယနံ-အိပ်နေခြင်းပင်တည်း၊ တသ္မိံ တသ္မိံ ကောဋ္ဌာသေ-ထိုထိုသော အစုအဖွဲ့၌ ရူပေန-ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ပထဝီ အာပေါ တေဇော ဝါယောဆိုတဲ့ရုပ်တရားနှင့်၊ သဒ္ဓိံ -အတူတကွ၊ အညံ-တစ်ပါးသော၊ စိတ္တံ စိတ်သည်၊ ဥပ္ပဇ္ဇတေ-ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ အညံ-တစ်ပါးသော၊ စိတ္တံ-စိတ်သည်၊ နိရုဇ္ဈတိ - ချုပ်ပျောက်သွားတယ်၊ အဝီစိ-အဆက်မပြတ်၊ အနုသမ္ပန္နော-အစဉ်တစိုက် အဆက်မပြတ်၊ နဒိသောတောဝိယ-မြစ်ရေအယဉ်စီးသကဲ့သို့ ၊ ဝတ္တတိ-ဖြစ်၏လို့ အနက်ပြန်ဆိုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ ကြည့်မယ်ဆိုလို့ရှိရင်လည်း ထိုထို အမူအရာ ပြောတိုင်းပြောတိုင်း ၊ ပြောင်းတိုင်း ပြောင်းတိုင်း၊ မြစ်ရေတွေ အဆက်မပြတ် စီးဆင်းနေသည့်ပမာ ရုပ်နဲ့ နာမ်တို့သည် ပေါ်ပျောက် ပေါ်ပျောက်၊ သို့မဟုတ် ဖြစ်ပျက်၊ ဖြစ်ပျက်နှင့် အမြဲနှိပ်စက်နေတဲ့ ဒုက္ခသစ္စာတွေပါကလားလို့ သိရှိနေခြင်းသည် ဝိပဿနာရှုနေခြင်းပင်ဖြစ်ပါတယ်။ ထိုသို့ ရှုနေပါလျှင် ခန္ဓာတွင်းမှာ နောက်ကျနေတဲ့ လောဘ၊ဒေါသ၊မောဟစတဲ့ ကိလေသာအနောက်အကျများ မဝင်နိုင်အောင် ကိုယ်တွင်း အဖျတ္တ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ရေးကို ဝိပဿနာရေဖြင့် ဆေးကြောနေခြင်းပင်ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို မြတ်စွာဘုရားက တိုက်ရိုက်ဟောထားတာ ပါဠိတော်တွေ အဋ္ဌကထာတွေမှာ တွေ့ရပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ကြည့်မယ်ဆိုရင် ပထမ စိတ်ဖြစ်လာပုံ၊ စိတ်ကြောင့် ရုပ်ဖြစ်ပုံများကို ဟောကြားထားပါတယ်။ သွားချင်စိတ်က အကြောင်းနာမ်တရား၊ သွားနေတဲ့ ရုပ်ကြီးက အကျိုးတရားလို့ ပြပါတယ်။

ဒီသွားရာမှာ ငါမပါ သူမပါ ပုဂ္ဂိုလ်မပါ၊ သတ္တဝါမပါ၊ ယောက်ျား မိန်းမ မဖက်ပုံကို ပြထားပါတယ်။သွားရာမှာ ပြသကဲ့သို့ပင် ကြွရာ၊ လှမ်းရာ၊ ချရာ၊ ထိရာစသည်တို့မှာလဲ ရုပ်နာမ်တရား နှစ်ပါးတို့ကသာလျှင် ထိုထိုဖြစ်ရာ၊ ဖြစ်ရာ အရပ်တို့၌ အဆစ်အဆစ် အပိုင်း အပိုင်း၊ အပြတ် အပြတ်၊ အခြား အခြား၊ ဖြစ်ပျက် ဖြစ်ပျက်နှင့် ပူပြင်းလှတဲ့ ဒယ်အိုးထဲမှာ နှမ်းစေ့တွေ ထည့်လှော်တဲ့အခါမှာ နှမ်းစေ့များသည် အောက်ကအပူရှိန်ကြောင့် တဖျစ်ဖျစ် တဖျောက်ဖျောက် ပျက်နေသလိုပဲတဲ့။ ရုပ်နာမ်တရားတွေဟာ ဖြစ်ပျက် ဖြစ်ပျက်နဲ့ ဆက်တိုက် အနုစိပ်အပျက်တွေကို မြင်နေရမယ်လို့ဆိုလိုပါတယ်။

အဲဒီတော့ ဒီနေရာမှာ ကြည့်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် မြောက်တာ၊ ချီတာ၊လှမ်းတာ၊ ကြွတာ၊ ချတာစသည်တို့မှာ ရှေ့သွားသူ နောက်ဆုပ်သူဆိုတာမရှိဘူး။ တကယ်ထင်ရှား ရှိတာကတော့ ပရမတ္ထတရားလေးပါးတို့တွင် ဓာတ်ကြီးလေး

ပါးတည်းဟူသော ရုပ်တရားတို့၏သွားခြင်း၊ ရပ်ခြင်း၊ ထိုင်ခြင်း၊ အိပ်ခြင်းတို့သာ ဖြစ်ကုန်၏။ ထိုထို အဖို့အစု
ကောဠာသတိုင်း ကောဠာသတိုင်း ရုပ်နှင့်အတူတကွ စိတ်ဟာဖြစ်ပြီး ပျက်ပျက်ပြီးတော့သွားတယ်။ မြစ်ရေများ
အဆက်မပြတ် တစ်သွင်သွင် စီးနေသလို စိတ်အစဉ်သည် တစ်စိတ်ပြီးတစ်စိတ် ဖြစ်ပြီးတော့ ပျက်ပျက်နေတယ်။
ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးဟာ အတူဖြစ် အတူပျက်နေတယ်လို့ ဉာဏ်ထဲမှာ ရှင်းရှင်းလေး သိထားသို့ပါဘဲ။
အဋ္ဌကထာစကားအတိုင်း ဒါတွေကိုကြည့်ပြီးတော့ ဝိဇယသုတ္တန်တွေကြည့်ပြီးတော့ မင်းကွန်းတိပိဋကဓရ
ဆရာတော်ကြီး က လူတိုင်းလူတိုင်း လွယ်လွယ်ကူကူးလည်အောင် ကဗျာလင်္ကာလေး ရေးခဲ့ပါတယ်။

သွားလို ရပ်လို ထိုင်နေလို အိပ်လိုစိတ်ဟုသိ၊

စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သော ဓာတ်ဂါယော နဲ့သော ကိုယ်ဝယ်ပြည့်၊ (ဂါယောဆိုတာ ရုပ်ကို ပြောတာပါ)

ဂါယောပြည့်သော် ဝိညတ်ပေါ် ရုပ်သော်သွားလာ၏။ (ဝိညတ်ဆိုတာ ရုပ်ကိုပြောတာပါ)။

ပုဂ္ဂိုလ်မသွား၊ ငါမသွား၊ ရုပ်သွား ဉာဏ်ဖြင့်သိ။

ပုဂ္ဂိုလ်မရပ် ၊ ငါမရပ်၊ ရုပ်ရပ် ဉာဏ်ဖြင့်သိ။

ပုဂ္ဂိုလ်မထိုင်၊ ငါမထိုင်၊ ရုပ်ထိုင် ဉာဏ်ဖြင့်သိ။

ပုဂ္ဂိုလ်မအိပ်၊ ငါမအိပ်၊ ရုပ်အိပ် ဉာဏ်ဖြင့်သိ။ စသည်ဖြင့် ရုပ်နာမ်တို့ကသာ လုပ်ကိုင်နေပုံ ဉာဏ်ထဲမှာ ရှင်းရှင်း
လေးမြင်နေလျှင် ဦးစွာပထမ အသိအားဖြင့် ဉာတပရိညာစခန်း ဆိုက်ရောက်ပြီးတော့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ဝိစိက္ခိန္တာ
ကင်းသွားနိုင်ပါတယ်။ စူဠသောတာပန် အဆင့်သို့ ပို့ဆောင်ပေးနိုင်ပါတယ်။

နေ့စဉ်ထာဝရ အိပ်ချိန်မှ အပ ဘာပဲလုပ်လုပ် အမှတ်တမဲ့ မပြုလုပ်ဖို့ပါဘဲ။ အမှတ် သတိလေးနဲ့ ပြုလုပ်နေထိုင်
ဖို့ပါဘဲ။ သတိဟာ ဘယ်နေရာမဆို ဆားနဲ့တူတယ်လို့ ဘုရားဟောထားပါတယ်။ ဆားမပါတဲ့ ဟင်းတွေ ပေါ့ပျက်
ပျက် ဖြစ်သလို နေရာတိုင်းမှာ ကားမောင်းတဲ့နေရာ၊ မြင်တဲ့နေရာ၊ ကြားတဲ့နေရာ စသည်ဖြင့်သတိကင်းနေလို့
မဖြစ်ပါဘူး။ သတိဟာ နေရာတိုင်းမှာ လိုတယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ အမှတ်သတိလေးနဲ့ ပြုလုပ်နေဖို့ပါဘဲ။

အပြောပညတ် သဘောပရမတ်ပါဘဲ။ အပြောကိုတော့ ပြောနိုင်ပါတယ်။ သဘောအနေနဲ့ကတော့ ရုပ်သေး
သမားတွေ ဆွဲကြိုးကို ဆွဲလိုက်တိုင်း ဆွဲလိုက်တိုင်း အရုပ်ကလေးက လှုပ်နေသလို နာမ်တည်းဟူသော ကြိုးက
ရှေ့ဆောင်ပြီးဆွဲလို့ ရုပ်တွေလှုပ်ရှားနေပုံကိုလည်း ဉာဏ်နဲ့ခွဲပြီး သိဖို့မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားထားတာရှိပါ
တယ်။ အသေးအဖွဲ့လေးဆိုပြီး ပေါ့ပေါ့ဆဆ ကြာရှည် ပြောဆိုပြုလုပ်မိမယ်ဆိုရင် အမှိုက်ကစ ပြဿာဒိဗ္ဗိ
လောင်ဆိုတဲ့ပမာ အကြီးအကျယ် ဒုက္ခရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။ ရောက်သွားပုံ သက်သေ သာဓက ထုံးတွေလဲ
များပါတယ်။ သေရိပဇာတ်တော်မှာ ရွဲကုန်သည်မိုက်ဟာ အဘိုးတစ်သိန်းထိုင်တဲ့ ရတနာရွှေခွက်ကြီးကို ပဲဝက်
မျှသာတန်တယ်လို့ လိမ်လည်မှု မတရားတဲ့ မုသာဝါဒ ဒုစရိုက်အပြစ်သေးသေးလို့ ထင်ပြီးတော့ သတိမထားခဲ့
မိလို့ ပြောခဲ့မိတာပါ။ အခုအချိန်မှာတော့ သူဟာ မြေမျိုပြီးတော့ ဆင်းရဲဒုက္ခကြီးနဲ့ အဆုံးသတ်နေရတဲ့ ရွဲကုန်

သည်မှိုက်လို မဖြစ်ရလေအောင် အစစအရာရာ ခန္ဓာကိုယ် အမူအရာ ပြောင်းတိုင်းပြောင်းတိုင်း ပညတ်နဲ့ပရမတ် ကွဲကွဲပြီးတော့ ရှုမှတ်မိသမျှနိုင်အောင် ဆင်ခြင် ရှုမှတ်ဖို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

ငါတို့က အချိန်မအားဘူး ငါတို့က အလုပ်များလွန်းတယ်ဆိုပြီးတော့ ဒီလိုစကားတွေနဲ့ ဆင်ခြင်ပေးဘဲနဲ့ မရှုမိဘဲမနေအောင် ရှုမိအောင် လုပ်ရမယ်လို့ဆိုလိုပါတယ်။ မည်သည့်အလုပ်ကိုပဲ လုပ်လုပ် လို့ဆိုပြီးသားပါ။ အသေးအဖွဲ့လေးက စပြီးတော့ အသေးအဖွဲ့လေးပါကွာ ဆိုပြီးတော့ အမှတ်တမဲ့ ပြောမိဆိုမိ လုပ်မိ ကိုင်မိပါလျှင် ထိုမှ တစ်ဆင့်တက်ပြီးတော့ ဆင်းရဲဒုက္ခမျိုးစုံ ကြုံရဖို့ဟာ မလွဲပါဘူး။

မြင်တာလေးကို မြင်တယ် မြင်တယ်လို့ဖြစ်စေ၊ မြင်တယ် သိတယ် မြင်တယ်သိတယ်လို့ဖြစ်စေ၊ ကြားတာလေးကို ကြားတယ် ကြားတယ်လို့ဖြစ်စေ၊ ကြားတယ် သိတယ်လို့ဖြစ်စေ သတိထားဆင်ခြင်ဖို့ ဆိုလိုပါတယ်။ သို့မှ မဟုတ် မြင်သိရုပ်နာဖြစ်ပျက်၊ မြင်သိရုပ်နာမဖြစ်ပျက်ဟု ပညာဖြင့်လဲပဲ ရှုမှတ်မိအောင် ရှုမှတ်ဖို့လိုပါတယ်။ မြင်တာကရုပ်၊ သိတာကနာမ်၊ ကြားတာက ရုပ်၊ သိတာက နာမ်၊ ဒါဖြင့် ရုပ်နာမ်ဘဲပေါ့။ ရုပ်နာမ် ဖြစ်ပျက်လို့ရှုတာက ဝိပဿနာနည်းပါ။ မြင်တယ် မြင်တယ်လို့ မှတ်တာက သမထနည်းပါ။ ကြိုက်သလို မှတ်လို့ရပါတယ်။

ဒီလိုမှတ်နေရင် ခန္ဓာတွင်းကို စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောနေခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို အမှတ်သတိ ဖြစ်ပျက်မှု ပညာတို့ဖြင့် မရှုမိတော့ ဘာဖြစ်သလဲ။ မရှုမိတော့ မြင်ရာကတစ်ဆင့်တက်ပြီးတော့ ကြည့်လို့ကောင်းလိုက်တာ ကွာဆိုတဲ့ သုခဝေဒနာမျိုးဖြစ်လာပါတယ်။ ကြည့်ကောင်းတာ၊ နမ်းကောင်းတာ၊ စားကောင်းတာ၊ ခံစားကောင်းတာမှန်သမျှသည် ဝေဒနာရဲ့နာမည်ပါ။ သူများပစ္စည်း ခိုးတာလိုပဲ။ ဝေဒနာ ဝေဒနာလို့ သိရင် သက္ကာယဒိဋ္ဌိကင်းပါတယ်။ ဝေဒနာ ဝေဒနာလို့ မသိဘဲ ငါသူတစ်ပါး ယောက်ျား မိန်းမ ချစ်သူ မုန်းသူ ထင်နေရင် လွဲနေပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီတော့ ကြည့်လို့ကောင်းလိုက်တာကွာ ဆိုရင် သုခဝေဒနာဖြစ်တယ်။

ဝေဒနာလာပြီဆိုလို့ရှိရင် ပိုလို့ကြည့်ချင်လာတယ်ဆိုတဲ့ တဏှာက ဆက်တိုက် ဝင်လာမှာပါ။ တဏှာလာရင် မမြင်ရရင် မနေနိုင်ပါဘူးကွာဆိုတဲ့ စွဲလန်းမှု ဥပါဒါန် တဏှာအကြီးစား အရင့်စားလာပါလိမ့်မယ်။ ဥပါဒါန် အစွဲအလန်းတွေ ဖြစ်ပေါ်လာပါက ကြည့်နိုင်ဖို့ရန်၊ မြင်နိုင်ဖို့ရန် ကြိုးစားပြီးတော့ ရှာရဖွေရ လုပ်ရကိုင်ရ သွားရလာရ ကြံရစည်ရ ဆိုတဲ့ အလုပ်တရားတွေ (သို့မဟုတ်)ကံတရားတွေ မလွဲမရှောင်သာ ဖြစ်လာရပါလိမ့်မယ်။

အဲဒါကိုပင် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်နည်းလိုဆိုရင်တော့ ကမ္မဘဝလို့ဆိုပါတယ်။ ဘဝတစ်ခုဖြစ်လာပြီ ဆိုပါတော့။ ဘဝတစ်ခု ရလာလျှင်တော့ ဘယ်လိုမှတားဆည်းလို့မရတဲ့ ဇာတိဆိုတဲ့ ပဋိသန္ဓေနေတဲ့ ဒုက္ခတွေ၊ ဇရာဆိုတဲ့ အိုတဲ့ဒုက္ခတွေ၊ ဗျာဓိဆိုတဲ့ နာတဲ့ဒုက္ခတွေ စသည်ဖြင့် ဒုက္ခမျိုးစုံတွေဟာ ဧကန်မလွဲ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့သန္တာန်မှာ ရောက်လာမှာပဲလို့ သိဖို့ပါဘဲ။ မီးခိုးမဆုံး မိုးမဆုံးဆိုသလိုဘဲ ဒုက္ခတွေ အများကြီးလာမှာ မလွဲပါဘူး။

ဒါ့ကြောင့် မြင်တာလေးကို ကြည့်မိရာကစပြီးတော့ ဆင်းရဲဒုက္ခဝေဒနာတွေ ကြီးကြီးမားမား မကြုံရလေအောင် အမှတ်တမဲ့ မနေပါနဲ့။ အမှတ်နဲ့ နေပါလို့ တိုက်တွန်းရတာဖြစ်ပါတယ်။ မြင်တာလေးကို သတိထား ဆင်ခြင် ပညာဖြင့် မရှုမိသူတို့ရဲ့ အပြစ်ဟာ ဤမျှလောက် ဒုက္ခကြီးတွေ သံသရာထဲမှာ ဖြစ်တတ်ပါကလားလို့ သတိထား

ဆင်ခြင်နိုင်ပြီး အမှတ်တမဲ့ မနေပဲ၊ အမှတ်နဲ့ နေနိုင်ကြပါစေ။ သတိထား ပညာဖြင့် ရှုပွားနိုင်ကြပါစေ။ သတိ ပညာတို့ဖြင့် ဆင်ခြင်နိုင်ပြီး ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ချမ်းသာကြပါစေ။ အောက်ပါလင်္ကာလေးတွေကို အရကျက်ထား နိုင်လျှင် ကောင်းပါတယ်။ သမ္မာဒိဋ္ဌိဖြစ်ဖို့ရန် အရကျက်ပါ။ ဝိပဿနာလင်္ကာဖြစ်ပါတယ်။

မြင်မှန်းသိတာက နာမ်၊ မြင်စရာ အာရုံတွေက ရုပ်၊ ငါမဟုတ် သူမဟုတ်၊ မြင်တာ နာမ်နှင့်ရုပ်။

နာမ်ရုပ်နှစ်သင်း၊ အချင်းချင်း၊ မြင်ရင်းအလုပ်လုပ်၊ မြင်တာမမြဲ (ဒါ အနိစ္စကိုရည်ရွယ်ပါတယ်)။

မြင်ဆင်းရဲ(ဒုက္ခကို ဆိုလိုပါတယ်)၊ မြင်တာထဲ ငါမပါ (အနတ္တကို ဆိုလိုပါတယ်)။အဲဒီလိုသိသိနေတာ၊ဝိပဿနာ။

ဒါက ဝိပဿနာ လင်္ကာတစ်ပုဒ်။ အဲဒီလို မြင်တာပြီးတော့ ကြားတာ၊ နံတာ၊ စားတာ၊ ထိတာ၊ ကြံစည်တာ အကုန်လုံးပါပဲ။ ဒီလင်္ကာအတိုင်းပါပဲ အတူတူပါပဲ။

ကြားမှန်းသိတာက နာမ်၊ ကြားစရာ အာရုံတွေက ရုပ်၊ ငါမဟုတ် သူမဟုတ်၊ ကြားတာ နာမ်နှင့်ရုပ်။

နာမ်ရုပ်နှစ်သင်း၊ အချင်းချင်း၊ ကြားရင်း အလုပ်လုပ်၊ ကြားတာမမြဲ၊ ကြားဆင်းရဲ၊ ကြားတာထဲ ငါမပါ။

အဲဒီလို သိတာ၊ ဝိပဿနာ၊ နံမှန်းသိတာက နာမ်၊ နံစရာအာရုံတွေက ရုပ်၊ သူမဟုတ် ငါမဟုတ်၊

နံတာ နာမ်နှင့်ရုပ်၊ နာမ်ရုပ်နှစ်သင်း၊ အချင်းချင်း၊ နံရင်းအလုပ်လုပ်၊ (ရှုရင်း ရှိုက်ရင်း နမ်းရင်း အတူတူပါပဲ)။

နံတာ မမြဲ၊နံဆင်းရဲ၊ နံတာထဲငါမပါ၊ အဲဒီလိုသိတာ၊ ဝိပဿနာ။ စားမှန်းသိတာက နာမ်၊ စားစရာ

အာရုံတွေက ရုပ်၊ သူမဟုတ် ငါမဟုတ်၊ စားတာ နာမ်နှင့်ရုပ်၊ နာမ်ရုပ်နှစ်သင်း၊ အချင်းချင်း၊

စားရင်းအလုပ်လုပ်၊ စားတာ မမြဲ၊စားဆင်းရဲ၊ စားတာထဲ ငါမပါ၊ အဲဒီလိုသိတာ ဝိပဿနာ။

တစ်စုံတစ်ခုနဲ့ ထိပြီးဆိုရင်လဲ - ထိမှန်းသိတာက နာမ်၊ထိစရာ အာရုံတွေက ရုပ်၊ သူမဟုတ် ငါမဟုတ်၊

ထိတာ နာမ်နှင့်ရုပ်၊ နာမ်ရုပ်နှစ်သင်း၊ အချင်းချင်း၊ ထိရင်းအလုပ်လုပ်၊ ထိတာမမြဲ၊ ထိဆင်းရဲ၊ ထိတာထဲငါမပါ။

အဲဒီလို သိတာ ဝိပဿနာ။ ကြံမှန်းသိတာက နာမ်၊ ကြံစရာ အာရုံတွေက ရုပ်၊ ငါမဟုတ် သူမဟုတ်၊

ကြံတာ နာမ်နှင့်ရုပ်၊ နာမ်ရုပ်နှစ်သင်း၊ အချင်းချင်း၊ ကြံရင်းအလုပ်လုပ်၊ ကြံတာမမြဲ၊ ကြံဆင်းရဲ၊ ကြံတာထဲ

ငါမပါ။ အဲဒီလိုသိတာ ဝိပဿနာ။ ရှုတယ် ရှိုက်တယ် ဆိုရင်လဲပဲ ရှုချင်တာက နာမ်၊ ရှုစရာ အာရုံ

ဝါယောလောက ရုပ်၊ ငါမဟုတ်၊ သူမဟုတ်၊ ရှုတာ နာမ်နှင့်ရုပ်၊ နာမ်ရုပ်နှစ်သင်း၊ အချင်းချင်း၊ ရှုရင်း

လုပ်လုပ်၊ ရှုတာမမြဲ၊ ရှုဆင်းရဲ၊ ရှုတာထဲ ငါမပါ၊ အဲဒီလိုသိတာ၊ ဝိပဿနာ။ ရှိုက်ချင်တဲ့ စိတ်ကလေး

ပေါက်လာလို့ ရှိရင်လဲ ထို့အတူပဲ ရှိုက်ချင်တာက နာမ်၊ ရှိုက်စရာ အာရုံ ဝါယောလေက ရုပ်၊ ငါမဟုတ်၊

သူမဟုတ်၊ ရှိုက်တာ နာမ်နှင့်ရုပ်၊ နာမ်ရုပ်နှစ်သင်း အချင်းချင်း ၊ ရှိုက်ရင်းအလုပ်လုပ်၊ ရှိုက်တာမမြဲ၊

ရှိုက်ဆင်းရဲ၊ ရှိုက်တာထဲ ငါမပါ၊ အဲဒီလိုသိတာ ဝိပဿနာ။ စသည့်ဖြင့် နေရာတိုင်းမှာ သိဖို့ပါပဲ။ အဲဒီလင်္ကာတို့မှာ ကြည့်မယ်ဆိုရင်လဲ အနမတဂ္ဂသံသရာက စပြီး ယနေ့ကြအောင် ငါထင်တယ်၊ သူထင်တယ်၊ မိန်းမထင်တယ်၊ ယောက်ျားထင်တယ်၊ မိဘထင်တယ်၊ သားသမီးထင်တယ်၊ လူနတ်ဗြဟ္မာထင်ခဲ့တဲ့ အမှတ်မှား ပညတ်နာမည် များကို ကင်းပျောက်စေ၍ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး ပရမတ်သဘောတရားတို့ကို မြင်စေလျက် ယထာပိ ပုဗ္ဗဠုကံ ပဿေဆိုတဲ့ ဓမ္မပဒပါဠိတော်မှာ လာတဲ့အတိုင်း မိုးရွာနေစဉ် ရေပွက်ကလေးတွေ၊ ရေပေါက်ကလေးတွေ တစ်ဖွားဖွား ပြောင်းလဲနေသလို ရုပ်နာမ်တွေ အမြဲမပြတ် ဆက်တိုက်ပြောင်းလဲနေတာကို မြင်ရင် နိဗ္ဗာန်ရတယ်လို့ ဘုရားဟောတဲ့ ဒေသနာအတိုင်း ရုပ်နာမ်တွေ မရပ်မနား ပြောင်းလဲနေတာကို သိဖို့ပါဘဲ။

ရှူချင်တာကနာမ်၊ ရှူတာကရုပ်၊ ရှိုက်ချင်တာနာမ်၊ ရှိုက်တာကရုပ်၊ သွားချင်တာနာမ်၊ သွားတာကရုပ်၊ ရပ်ချင်တာနာမ်၊ ရပ်တာရုပ်၊ ထိုင်ချင်တာနာမ်၊ ထိုင်တာရုပ်၊ အိပ်ချင်တာနာမ်၊ အိပ်တာရုပ်၊ ကွေးချင်တာနာမ်၊ ကွေးတာရုပ်၊ ဆန့်ချင်တာနာမ်၊ ဆန့်တာရုပ်၊ စသည်တို့၌လည်းပဲ အသိစိတ်နာမ်တရားက ရှေ့ကဖြစ်၍ အကြောင်းတရားလို့ ဆိုနိုင်တယ်။ သွားခြင်း၊ ရပ်ခြင်း၊ ထိုင်ခြင်း၊ ရပ်ခြင်းစတဲ့ ရုပ်တရားက နောက်မှဖြစ်၍ အကျိုးတရားပါပဲ။

ဤနေရာမှာတော့ နာမ်ကအကြောင်း ရုပ်ကအကျိုးဆိုတဲ့ အကြောင်းအကျိုး သိမြင်လာပြန်ပါတယ်။ ဒိဋ္ဌိဝိစိကိစ္ဆာကင်းသွားပြီး ဝုဠသောတာပန် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဝုဠသောတာပန်ဖြစ်ရင် နေမထွက်ခင် အာရုံလာသလိုပါပဲ။ မဟာသောတာပန်ဖြစ်ရန်အတွက် ကလျာဏပုထုဇဉ် ဝုဠသောတာပန် ဖြစ်ရတယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားဟောကြားထားတာ တွေ့ရပါတယ်။

ဤကား အသိစိတ်နာမ်တရားကြောင့် ရုပ်တရားတွေ ဖြစ်ပုံကို ပြပါတယ်။ နာမ်ကြောင့် ရုပ်ဖြစ်ရသလို ရုပ်ကြောင့်နာမ်ဖြစ်ပုံကိုလည်း ဟောကြားထားတာ ရှိပါသေးတယ်။ စက္ခုစ ပဋိစ္စ ရူပေ စ ဥပ္ပဇ္ဇတိ စက္ခုဝိညာဏံ-ဟု ပါဠိတော်ကြီးမှာ ဟောထားပါတယ်။ ဒွါရအာရုံတရားတို့ကြောင့် မြင်သိစိတ်၊ ကြားသိစိတ်၊ နံသိစိတ်၊ စားသိစိတ် စသဖြင့် အသိစိတ် နာမ်တရားများဖြစ်ပေါ်လာပုံကို ဟောကြားထားတာ တွေ့ရပါတယ်။ လင်္ကာကို အရကျက်ထားဖို့ကတော့ မျက်စိအဆင်း၊ တိုက်လျှင်း ရှုပ်မှန်၊ မြင်တာသိဘိ၊ မြင်သိရှုပ်နာမ်၊ ရှုပ်နာမ်နှစ်ချက်၊ ဖြစ်ပျက်နေဟန်၊ အမြဲရှု၊ ဖြစ်မှုသောတာပန်၊ မျက်စိကလဲ ရုပ်၊ အဆင်းကလဲ ရုပ်၊ အဲဒါရုပ်ခေါ်တယ်၊ တိုက်တာကရုပ်။ အဲဒီ မြင်တာလေးကို လိုက်လိုက်သိတာက မြင်သိစိတ်နာမ်လို့ခေါ်ပါတယ်။

ကြားတာလဲ ထို့အတူပါပဲ။ အသံနဲ့နား၊ တိုက်ငြား ရှုပ်မှန်၊ ကြားတာသိဘိ၊ ကြားသိစိတ်နာမ်၊ ရုပ်နာမ် နှစ်ချက်၊ ဖြစ်ပျက်နေဟန်၊ အမြဲရှု၊ ဖြစ်မှုသောတာပန်။ နှာခေါင်းအနံ့၊ နံပျံ့ရှုပ်မှန်၊ (နှာခေါင်းနဲ့ အနံ့နဲ့တွေ့တော့ အနံ့ကြီးက ပုတ်လိုက်တာ ဆိုးလိုက်တာ နံလိုက်တာ အဲဒါရုပ်တွေပါ)၊ နံတာသိဘိ၊ နံသိစိတ်မှန်၊ ရုပ်နာမ်နှစ်ချက်၊ ဖြစ်ပျက်နေဟန်၊ အမြဲရှု၊ ဖြစ်မှုသောတာပန်။ ဖြစ်ပျက်တွေ ဆက်တိုက် မြင်ရပါလိမ့်မယ်။

ရှာနှင့်အစာ တိုက်ပါရုပ်နာမ်၊ ရှာကလဲရုပ်၊ (အစာကလဲ ရုပ်၊ ချိုချဉ် စပ်ခါး ဆိမ့်ဖန်အစားအစာတွေ)၊ စားတာ သိဘိ၊ စားသိစိတ်မှန်၊ ရုပ်နာမ်နှစ်ချက်၊ ဖြစ်ပျက်နေဟန်၊ အမြဲရှု၊ ဖြစ်မှုသောတာပန်။ ကိုယ်နှင့်အတွေ့၊ ထိလေ့ ရုပ်မှန်၊ (ကိုယ်ကလဲ ရုပ်၊ အတွေ့ကလဲ ရုပ်၊ ထိမှန်းသိတာလေးကနာမ်)၊ ထိတာသိဘိ၊ ထိသိစိတ်မှန်၊ ရုပ်နာမ် နှစ်ချက်၊ ဖြစ်ပျက်နေဟန်၊ အမြဲရှု၊ ဖြစ်မှုသောတာပန်။ မနောသဘော၊ သိသောရုပ်နာမ်၊ ကြံတာသိဘိ၊ ကြံသိ စိတ်နာမ်၊ ရုပ်နာမ်နှစ်ချက်၊ ဖြစ်ပျက်နေဟန်၊ အမြဲရှု၊ ဖြစ်မှုသောတာပန်။

ဤကဗျာလေးတွေရအောင် အာဂုံဆောင်းထားဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။ ဒီကဗျာလေးများက ဘာပြလိုဆိုရင် ဒွါရ အာရုံ တိုက်ဆိုင်မှုကြောင့် အသိစိတ် နာမ်တရားများ ပေါ်လာပုံကို ပြပါတယ်။ ရုပ်ကအကြောင်းတရား၊ နာမ်က အကျိုး တရားလို့ ဆိုလိုတာပေါ့။ သစ်စေ့နှင့် သစ်ပင်ပမာ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးတို့၏ အဆက်မပြတ် ဖြစ်နေတာကိုပင် လူနတ် ဗြဟ္မာသတ္တဝါခေါ်နေတာပါ။ သံသရာဟုပြောနေကြတာပါ။

တကယ်တော့ လူနတ်ဗြဟ္မာ သတ္တဝါမရှိပါဘူး။ ရုပ်နာမ်တို့သာ အဆက်မပြတ်ဖြစ်နေတာလို့ သိနေဖို့ပါဘဲ။ အပြောကိုတော့ ပယ်စရာလဲ မလိုပါဘူး။ ပယ်လဲမပယ်ပါနဲ့။ ပြောပါ။ ဆိုပါ။ ခေါ်ပါ။ မခေါ်ရင်မှ မဖြစ်ဘဲနဲ့ကိုး။ ဘုရားလည်း ခေါ်တာပဲ "အာနန္ဒာ ငါ့သပိတ်ယူခဲ့။ ငါ့သင်္ကန်းကြီးယူခဲ့။ ဟိုနေရာကျ လေးခေါက် ခေါက်ခင်း။ ဘယ်သူ့ကို တရားဟော။ ဘယ်သူ ဘယ်ဝါ၊ ငါ့သပိတ်၊ ငါ့သင်္ကန်း" နဲ့ ဘုရားလဲပြောတာပဲ။ အပြောကိုတော့ ပယ်စရာမလိုပါဘူး။ အသိဉာဏ်ထဲမှာသာ ပယ်ရမှာဖြစ်တယ်။

ဥပမာ ထမင်းစားရာ ဆိုကြပါစို့ရဲ့ အကြိုက်တွေလျှင် ကောင်းတယ်၊ မတွေ့လျှင် မကောင်းဘူးဆိုပါတော့။ ကောင်းတယ်ဆိုတာ သုခဝေဒနာရဲ့ နာမည်ပါ။ သုခဝေဒနာကကောင်းတာလို့ သိပြီးတော့ စားနေရမယ်။ သုခ ဝေဒနာဟာ နာမ်တရား။ စားစရာ အာရုံတွေက ရုပ်တရား။ ဒါဖြင့် ရှာကြည့်ပါ ထမင်းစားနေတဲ့အချိန် ငါဘယ်မှာ လဲ။ ငါ ဘယ်ပါလို့တုန်း။ အမေအဖေ သားသမီး သားမယား ဘယ်ပါလို့တုန်း။ ရုပ်နာမ်တွေပဲ တွေ့ရပါတယ်။ အကုန်လုံး အကုန်လုံး ဒီအတိုင်းချည်းပါပဲ နေရာတိုင်းမှာ။ ဒါက သိဖို့ပါ။ အပြောအနေနဲ့ အခေါ်အနေနဲ့ကတော့ ငါ ဒီနေ့ စားကောင်းတယ်ကွာ၊ အမေ့ စားကောင်းရဲ့လားစသည့်ဖြင့် ပြောကြပါ။ ခေါ်ကြပါ။ သုံးနှုံးကြပါ။ အသုံး အနှုံးအပြောအဆိုကို ပယ်စရာမလိုပါဘူး။ ဉာဏ်ထဲမှာ ငါမရှိဘူးဆိုတာလေးကို သိ သိပြီး နေဖို့ ဆိုလိုပါတယ်။ ငါပါနေရင်တော့ နိဗ္ဗာန်က လက်မခံဘူးလို့ ရှေးရှေးဆရာတော်ကြီးများ ဟောတာ ပြောတာကြားဘူးပါတယ်။

ငါတို့ သူတို့ ယောက်ျားတို့ မိန်းမတို့ဆိုတာတွေဟာ ပထမဆုံး သောတပန်ဖြစ်မည့်ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် ပယ်ရတဲ့ စကားတွေ။ တကယ်အရှိက ငါမရှိဘူး။ ငါပါနေရင် နိဗ္ဗာန်က လက်မခံဘူးလို့ ရှေးရှေးဆရာတော်ကြီးများ လွယ် လွယ်ကူကူ ရေးခဲ့တဲ့ ကဗျာလေးတွေ ဘုန်းကြီးတို့ ရဘူးတယ်။

ဒါနသီလာ၊ သံသရာ၊ လည်တာဘယ်မရှိ၊ ကောင်းလိုက်တဲ့ ဖြစ်ချင်း။ ဒါနကလဲ သံသရာမလည်ပါဘူးတဲ့။ သီလ ကလည်း သံသရာမလည်ပါဘူးတဲ့။ ကုသိုလ်ပြုရာ၊ ငါကပါ၊ ငါသာ လည်လေ၏တဲ့။ ငါလည်နေတာ။ ငါပါတယ်။ သူပါတယ်။ အဖေအမေပါတယ်။ ကျောင်းဒကာကြီးပါတယ်။ ကျောင်းအစ်မကြီးပါတယ်။ မခေါ်ရင် မဖြစ်လို့ ခေါ်တာခေါ်ပါ။ မိမိတို့ ဉာဏ်ထဲသိထားရမှာက ငါကို မပါဘူး။ ကုသိုလ်ပြုရာ၊ ငါက ပါ၊ ငါသာ လည်လေ၏။

ငါနှင့် ရင်းနှီး၊ နိဗ္ဗာန်ခရီး၊ ဝေးကြီးဝေးလေ၏။ ငါပါနေရင် နိဗ္ဗာန်နဲ့ဝေးမယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ ဒါသီထထဲ၊ ဝိကိုတွဲ၊ အမြဲသုံး၍ကြည့်။ ဒါနထဲ သီလထဲ သမထထဲ ဝိပဿနာ တွဲပြီးတော့ သုံးကြည့်ပါတဲ့ ဒီလိုဆိုလိုပါတယ်။

ဒါနပြုတာလဲ ရုပ်နာမ်။ သီလဆောက်တည်တာလဲ ရုပ်နာမ်။ သမထပွားတာလဲ ရုပ်နာမ်။ ဝိပဿနာပွားတာလဲ ရုပ်နာမ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ ဒီထဲမှာ ငါကိုမပါဘူး။ လှူချင်ဒါန်းချင်တဲ့ စေတနာကနာမ်။ လှူစရာပစ္စည်းတွေက ရုပ်။ ဥပုသ်စောင့်ချင်တဲ့စိတ်ကလေးက ဝိရတီစေတနာလေးက နာမ်။ ရှောင်ကြဉ်အပ်တဲ့ ဝတ္ထုကရုပ်။ ပွားများချင်တဲ့ သမထအာရုံက ရုပ်။ ပွားများတဲ့ စိတ်စေတနာသဒ္ဓါက နာမ်ဆိုတော့ သမထပွားတာလဲ ရုပ်နာမ်ဘဲ။ အဲဒါကို ဆိုလိုတာ။ ဒါသီထထဲ၊ ဝိကိုတွဲဆိုတာက ဝိပဿနာကိုတွဲ။ ဒါသီထထဲ၊ ဝိကိုတွဲ၊ အမြဲသုံး၍ကြည့်၊ သုံးကြည့်သောခါ ငါမပါ။ မှန်စွာတွေ့ရ၏ တဲ့ ငါမပါတာ အမှန်ကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ သူလဲမပါ။ ယောက်ျားလဲမပါ။ မိန်းမလဲမပါတာ ကိုတွေ့ရပါလိမ့်မယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ သုံးကြည့်သောခါ၊ ငါမပါ။ မှန်စွာတွေ့ရ၏၊ ငါမပါမှ၊ နိဗ္ဗာန်က၊ ရောက်ရလေမည်သိ။ ကုသိုလ်ပြုလျှင်၊ ရုပ်နာမ်ထင်၊ ထက်ခွင် နိဗ္ဗာန်ထိလို့ ရှေးရှေး ဆရာတော်ကြီးများ သတိပေးရေး သားခွဲတာ ငါပျောက်ဖို့ ရေးသားခွဲတာဖြစ်ပါတယ်။

အကြောင်းအကျိုးတရားတွေဖြစ်ပျက်တွေပဲ ရှိတယ်လို့ သိနေလျှင် ငါပျောက်ပြီးတော့ ဒိဋ္ဌိကင်းပါတယ်။ အကြောင်းအကျိုးတွေ မြင်ရင်တော့ ဝိစိက္ခိန္ဒာလည်း ကင်းသွားပါတယ်။ ဪ အပျက်တွေချည်းပါလား လို့အပျက်တွေ အမြဲမြင်နေတဲ့အခါကြတော့ ငါ သူတစ်ပါးလို့ ထင်နေတဲ့ ပညတ်အာရုံတွေပျောက်ပါတယ်။ ပညတ်အာရုံပျောက်တာတင်မက ရုပ်နာမ်တွေလည်း မတွေ့တော့ပါဘူး။ ဪ ရုပ်နာမ်တွေ မတွေ့တော့ ဘာတွေတုန်း ရုပ်နာမ်တို့၏ အဖြစ်နဲ့ အပျက်ကိုပဲ မြင်တွေ့နေရတယ်။ အဲဒီနေရာမှာ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်၊ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်နဲ့ တစ်ခါတည်း ငါလည်းပျောက် သူလည်းပျောက် ငါ့ဥစ္စာလည်းပျောက် အကုန်လုံး တကုန် မာန ဒိဋ္ဌိလို့ခေါ်တာပေါ့ ငါ့ဥစ္စာလည်း ပျောက်ပါတယ်။ တကုန် ဒိဋ္ဌိနဲ့ မစွဲတော့ဘူးလို့ ဆိုလိုတယ်။ အပျက်တွေ မြင်ပြီးတော့ အပျက်တွေပဲ သိနေတော့တယ်။ ဒီလို သိမြင်နေတာဟာ သမ္မာဒိဋ္ဌိဘဲ။ သမ္မာဒိဋ္ဌိအစစ် ဖြစ်နေတဲ့အတွက် သံသရာတစ်လျှောက်လုံးက ငါဆိုတဲ့ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိပျောက်သွားပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ရုပ်နာမ်ကို ငါထင်နေတဲ့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ကင်းပြီးတော့ သောတာပန် အဆင့်ဖြင့် အပါယ်တံခါး ပိတ်ရပါတော့မယ်။ ဒါဟာ သာသနာတော်ရဲ့ အနှစ်သာရပါဘဲ။

ဒါ့ကြောင့် ဓမ္မမိတ်တွေ သူတော်စင်အပေါင်းတို့လည်း အဓိကအားဖြင့် အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်တဲ့ အမှားသိ အဝိဇ္ဇာ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိကို ပယ်ခွါနိုင်ကြ၍ အမှန်သိ ဝိဇ္ဇာဉာဏ် သမ္မာဒိဋ္ဌိ သာသနာတော်တွင်း အသိမှန်ကို သိရှိနိုင်ကြပါစေ။ ငါသူပျောက်၊ ရုပ်နာမ်ပျောက်ပြီး ဖြစ်ပျက်တွေသာ မြင်နိုင်ပါစေ။ ဖြစ်ပျက်တွေ ဒလဖေမြင်ပြီးသကာလ ကြောက်လန့် ရွံ့မှန်းနိုင်ပါစေ။ ယထာ သဘာဝံ ဝိဒိတွာန ဒုက္ခဿန္တံ ကရိဿတိ လို့ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့အတိုင်း သဘောအမှန်ကို သိမယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဒုက္ခအဆုံးကို မျက်မှောက်ပြုပါလိမ့်မယ်ကွာ၊ ဒုက္ခအဆုံးရောက်လိမ့်မယ်ဆိုတဲ့အတိုင်း အပါယ်ဒုက္ခငြိမ်းရာ သောတာပန် အစစ် ဧကန်ဖြစ်နိုင်ကြပါစေလို့ ဆန္ဒပြုလိုက်ရပါသည်။

ရေနံချောင်းဆရာတော်