

ဝဗ္ဗိကသုတ္တန် အပိုင်း(၄) (၄-၂၈-၂၀၂၂)

“မင်းတုပ်ဆိုတာ ရှုမှတ်နည်းကို မသိတာ”

ဗြာဟ္မဏဆရာကြီးသည် တပည့်အား ပေါက်တူးကို ပေး၍ ထိုထူးဆန်းသော တောင်ပို့ကို ဖြိုခွဲတူးဆွခိုင်းလေရာ ခန္ဓာတောင်ပို့ကြီးထဲမှ မင်းတုပ်ကို ပထမဦးဆုံးတူးဖော်တွေ့ရှိလေ ၏။ မင်းတုပ်ဟူသည် အဘယ်နည်း? ထိုမင်းတုပ်ကို ဗြာဟ္မဏဆရာကြီးက ဖယ်ရှားခိုင်း လေ၏။ အဘယ်သို့ ဖယ်ရှားမည်နည်း?

“မင်းတုပ်-အဝိဇ္ဇာ၊ ဖားမှာ ဒေါသ၊ လမ်းနှစ်ခွ- မှတ်ကြ ယုံမှားတည်း။”

မြတ်စွာဘုရားသည် လင်္ဂီ-ဟုခေါ်သော မင်းတုပ်ဟူသည် အဝိဇ္ဇာကို ဆိုလိုကြောင်း ဖြေကြားတော်မူ၏။ အဘယ်ကြောင့်နည်း? ဥပမာအားဖြင့် မြို့အတွင်း၌ တံခါးကိုပိတ်၍ မင်းတုပ်ကို ချထားသည်ရှိသော် လူအပေါင်း၏သွားလာခြင်းသည် မဖြစ်နိုင်တော့ဘဲ မြို့တွင်းမှ လူများ မြို့ပြင်ပသို့ မထွက်နိုင်တော့သလို မြို့ပြင်မှ လူများလည်း မြို့တွင်းသို့ မဝင်နိုင်တော့ချေ။ ထို့အတူ သတ္တဝါတို့၏ ဉာဏ်တည်းဟူသော တံခါးဝ၌ အဝိဇ္ဇာတည်းဟူ သော မင်းတုပ်ကို ချထားလိုက်သည်ရှိသော် ထိုသူတို့အတွက် နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်စေတတ် သော ဉာဏ်တည်းဟူသော သွားလာခြင်းသည် ပြတ်စဲတော့၏။

ထို့ကြောင့် ခန္ဓာတောင်ပို့ကြီးထဲမှ ဦးစွာ တူးဖယ်ထုတ်ရမည့်အရာမှာ ဝိပဿနာ အားထုတ်နည်းကို မသိမှု အဝိဇ္ဇာတည်း။ ထိုအဝိဇ္ဇာကို ပယ်ရှားရန် ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း သင်ယူခြင်း၊ ဆွေးနွေးမေးမြန်းခြင်းကို ကျနစွာပြုလုပ်သင့်ကြောင်း မြတ်စွာဗုဒ္ဓ ညွှန်ပြ တော်မူလိုရင်းပေတည်း။ အဝိဇ္ဇာဟူသည် သူ့အရာအားလျော်စွာ ရှိပေရာ ဤနေရာ၌ သုတမယဉာဏ်၊ စိန္တာမယဉာဏ်ဖြင့် ပယ်ရမည့် ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်နည်းကို မသိသော အဝိဇ္ဇာကို ဆိုလို၏။ လောက၌ ထမင်းဟင်းချက်သောနည်းကို နေရာတကျ မသိ နားမလည်လျှင် ချက်ပြုတ်ရန် မဖြစ်သကဲ့သို့ မည်သည့်အမှုကိစ္စကို ဆောင်ရွက်

သည်ဖြစ်စေ နည်းလမ်း ကို မသိလျှင် မည်သည့်အရာကိုမျှ အောင်မြင်စွာဆောင်ရွက်ရန် မဖြစ်နိုင်ပေ။ နည်းမသိလျှင် လွယ်ကူသောလုပ်ငန်းလေးပင် ခက်ခဲနေတတ်ပေရာ နည်းသိမှုသည် အလွန် အရေးကြီးပေသည်။

“ဝိပဿနာရှုနည်းကို မသိ၍ ဆုံးရှုံးရပုံ”

သမထဈာန်ကို အောင်မြင်ပေါက်မြောက်လျက် အရူပဈာန်ဖြစ်သည့် အာကိဉ္ဇညာယတနဈာန်ကို ရထားသော အာဠာရရသေ့ကြီးနှင့် နေဝသညာနာသညာယတနဈာန်ကို ရရှိထားသော ရာမရသေ့ကြီးတို့သည် ဉာဏ်ပညာကြီးသူများဖြစ်သော်လည်း ဘုရားသာသနာတွင်းမှာသာ ရရှိနိုင်သော ဝိပဿနာအားထုတ်နည်းနှင့် ရက်ပိုင်းမျှလွဲချော်ကာ မဂ်ဖိုလ်ရမည့် အခွင့်အလမ်းမှ အရှုံးကြီး ဆုံးရှုံးရသူများဖြစ်ကြောင်း ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်က “မဟာဇာနိယော အာဠာရော ကာလာမော” “မဟာဇာနိယော ဥဒကော ရာမပုတ္တော” ဟူ၍ ညည်းညူတော်မူသည် မဟုတ်ပါလော။ ထို့ကြောင့် ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကို မသိသော အဝိဇ္ဇာကို တံခါးမင်းတုပ်ထိုးထားသည်နှင့်တူသည်ဟု ဘုရားရှင် ဖြေကြားတော်မူခဲ့ပေသည်။

“အဝိဇ္ဇာ မင်းတုပ်ကို ဖွင့်လှစ်ပေးပုံ”

ဝိပဿနာတရားအားထုတ်နည်းကို မသိကြသဖြင့် တစ်သံသရာလုံး အဝိဇ္ဇာ မင်းတုပ်ထိုးခံထားရသော လူနတ်ဗြဟ္မာသတ္တဝါတို့အတွက် မြတ်စွာဘုရားသည် သတိပဋ္ဌာန်နည်းဖြင့် အဝိဇ္ဇာ မင်းတုပ်ကို ဖွင့်လှစ်ပေးတော်မူခဲ့ပေသည်။ ‘သတိပဋ္ဌာန်’ဆိုသည်မှာ သတိမပြတ်ဖြစ်မှု စွဲမြဲသောအမှတ်ရမှုတည်း။ “လွန်လွန်ကဲကဲ၊ အာရုံထဲ၌၊ စွဲမြဲတည်ဘိ၊ ထိုသတိ၊ သတိပဋ္ဌာန်ခေါ်။” ‘သတိပဋ္ဌာန်’သည် (၁) ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်လာသော ကိုယ် အမှုအရာ ရုပ်အပေါင်းကို ဖြစ်ခိုက်ဖြစ်ခိုက်၌ မလွတ်တမ်း အမှတ်ရခြင်း၊ (၂) ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်လာသော ခံစားမှု ဝေဒနာကို ဖြစ်ခိုက်ဖြစ်ခိုက်၌ မလွတ်တမ်း အမှတ်ရခြင်း၊ (၃) ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်လာသော စိတ်ဟူသမျှကို ဖြစ်ခိုက်ဖြစ်ခိုက်၌ မလွတ်တမ်း အမှတ်ရခြင်း၊

(၄) ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်လာသော သဘောတရားဟူသမျှကို ဖြစ်ခိုက်ဖြစ်ခိုက်၌ မလွတ်တမ်း အမှတ်ရခြင်း ဟူ၍ လေးမျိုးရှိ၏။

ကိုယ်အမူရာ၊ ဖြစ်တိုင်းမှာ၊ မှန်စွာသိရမည်။

စိတ်အမူရာ၊ ဖြစ်တိုင်းမှာ၊ မှန်စွာသိရမည်။

ကောင်း-ဆိုး-လတ်ပါ၊ ဝေဒနာ၊ မှန်စွာသိရမည်။

သဘောတရား၊ ထင်ပေါ်ငြား၊ ပိုင်းခြားသိရမည်။

သတိသည် တစ်ခုတည်းပင်ဖြစ်သော်လည်း (၁) အရှုခံအာရုံမှာ ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မ-ဟူ၍ လေးမျိုးကွဲပြားသောကြောင့်၎င်း၊ (၂) ထိုအာရုံများ၌ အသုဘ၊ ဒုက္ခ၊ အနိစ္စ၊ အနတ္တ-ဟု ရှုပုံ လေးမျိုးကွဲပြားသောကြောင့်၎င်း၊ (၃) သုဘ၊ သုခ၊ နိစ္စ၊ အတ္တ-ဟူသော ဝိပလ္လာသတို့ကို ပယ်ခွါမှု လေးမျိုးကွဲပြားသောကြောင့်၎င်း သတိပဋ္ဌာန်လေးမျိုးဖြစ်ရ၏။

“သတိတစ်သာ၊ ဖြစ်တုံပါလည်း၊ ယူရာအာရုံ၊ လေးပါးစုံခွဲ၊ ယူပုံခြင်းရာ၊ လေးမျိုးသာတည်း၊ ပယ်ခွါကိစ္စ၊ ဖြစ်ပြန်ကလျှင်၊ လေးပါးပင်မို့၊ တို့ရှင်ပင်စော၊ လေးမျိုး ဟောသည်၊ မှတ်လော သတိပဋ္ဌာန်တည်း။”

“စရိုက်အားလျော်စွာ ကျင့်စရာ”

(၁) ဉာဏ်ပညာနံ့ပြီး ရာဂစရိုက်ရှိသူ အတွက် ပေါ်လွင်ထင်ရှားသော ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်သည် သင့်လျော်၏။ (၂) ဉာဏ်ပညာထက်ပြီး ရာဂစရိုက်ရှိသူအတွက် သိမ်မွေ့သော ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် သည် သင့်လျော်၏။ (၃) ဉာဏ်ပညာနံ့ပြီး ဒိဋ္ဌိစရိုက်ရှိသူအတွက် စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်သည် သင့်လျော်၏။ (၄) ဉာဏ်ပညာထက်ပြီး ဒိဋ္ဌိစရိုက်ရှိသူအတွက် ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်သည် သင့်လျော်၏။

ထင်ရှားဖြစ်နေသော ရုပ်အမူအရာကို မရှုမြင်နိုင်လျှင် ထိုရုပ်၌ “ငါကောင် သတ္တဝါ ကောင်”ဟု ထင်မှတ်စွဲလမ်းတတ်၍ အဘိဇ္ဈာခေါ် တပ်မက်မှု လောဘလည်း ဖြစ်နိုင်၏။ နှလုံးမသာမှု စိတ်ဆိုးစိတ်ပျက်မှု ဒေါမနဿခေါ် ဒေါသလည်း ဖြစ်နိုင်၏။ ထိုသို့ ရုပ်တရား၌ မရှုမှတ်လျှင် ဖြစ်နိုင်သော လောဘ ဒေါသတို့သည် ရှုမှတ်နေသော ယောဂီအား “မြဲသည် ချမ်းသာသည် တင့်တယ်သည် ငါကောင် အတ္တကောင် ဖြစ်သည်” ဟု မထင်မှတ် မစွဲလမ်းတော့ပေ။ “နိစ္စ သုခ သုဘ အတ္တ”ဟု စွဲလမ်းပါမှ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော လောဘ ဒေါသတို့သည် ရှုမှတ်မှု အမှန်အတိုင်းသိမှုတို့ကြောင့် ဖြစ်ခွင့်မရတော့ပေ။ ထိုသို့ အမှန်အတိုင်း သိသွားသည်ကိုပင် အနုပဿနာဉာဏ်က တဒင်္ဂပဟာန်အားဖြင့် ပယ်ဖျောက်သည်ဟု ဆို၏။ ဝေဒနာ, စိတ်, ဓမ္မတို့၌လည်း ထို့အတူပင်တည်း။

သတိပဋ္ဌာန်တရားအားထုတ်ရာ၌ အရှုခံအာရုံက ရုပ်, ခံစားမှု ဝေဒနာ, စိတ်, သဘော တရားဟူ၍ လေးမျိုးရှိသော်လည်း မည်သည့်အာရုံကိုရှုမည်ဟု ရွေးချယ်ရန် မလိုပါ။ အဘယ့်ကြောင့် ဆိုသော် ရှုစိတ်က မိမိရှုလိုရာ အာရုံထံသို့ မရောက်ဘဲ ထင်ရှားရာ အာရုံထံသို့သာ ရောက်လွယ်တတ်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်၏။ ဥပမာ နာကျင်ကိုက်ခဲ-စသော ပြင်းထန်သည့် ဒုက္ခဝေဒနာဖြစ်ပေါ်နေစဉ် မိမိက ဝင်လေထွက်လေကိုဖြစ်စေ၊ ဝမ်းဗိုက် ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို ဖြစ်စေ ရှုလိုသောကြောင့် ရှုစိတ်ကို ထိုအာရုံများသို့ တွန်းပို့သော်လည်း မရဘဲ ထင်ရှား သောဒုက္ခဝေဒနာဆီသို့သာ ရောက်ရောက်သွားလေ၏။ သို့သော်လည်း လုံးဝအားမထုတ် ဖူးသေးသူအတွက် ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်ရာကို လိုက်၍ရှုရန်မှာ အာရုံ ထွေပြားနေသောကြောင့် အခက်တွေ့တတ်၏။ ထို့ကြောင့် ဦးစွာ ထင်ရှားသော ပင်တိုင် အာရုံတခုကို စ၍ ရှုရပေ၏။ ပုံမှန်အသက်ရှူနေသောအခါ လေဝင်တိုင်း ထွက်တိုင်း အထက်နှုတ်ခမ်းဖျား၌ဖြစ်စေ၊ နှာသီးဝ၌ဖြစ်စေ ထိထိသွားသော ဝါယောဖောဋ္ဌဗ္ဗကို၎င်း, အသက်ရှူတိုင်း ရှိုက်တိုင်း ဝမ်းဗိုက်၌ဖြစ်ပေါ်နေသော လေလှုပ်ရှားမှု ဝါယောရုပ်ကို၎င်း ပင်တိုင်အာရုံအဖြစ် စတင် ရှုမှတ်ရ၏။ သို့သော် ပင်တိုင်အာရုံကို အမြဲတွယ်ကပ်ပြီး ရှုနေရမည်ဟု မဆိုလိုပါ။ ပင်တိုင်အာရုံကို ရှုမှတ်နေစဉ် ပျံ့လွင့်စိတ် စဉ်းစားဆင်ခြင်စိတ်

တွေးစိတ်များဖြစ်ပေါ်လာလျှင် ပင်တိုင်အာရုံဆီသို့ စိတ်ကို ပြန်မဆွဲဘဲ ထင်ရှားဖြစ်ရှိနေသော ပျံ့လွင့်စိတ်-စသည် ကို ရှုသိနေရမည်။

“ပင့်ကူပမာ တရားရှာ”

ဝိပဿနာ၏အခြေခံမူသည် ဖြစ်နေရှိနေသော ရုပ်နာမ်ကို ဖြစ်နေရှိ နေသည့်အတိုင်း ရှုသိရပေမည်။ အရှင်နာဂသိန်က ဝိပဿနာယောဂီသည် ပင့်ကူကဲ့သို့ ကျင့်သုံးရမည်ဟု မိလိန္ဒပညာ၌ ဆိုထားပေ၏။ ပင့်ကူသည် လမ်း၌ အမျှင်လေးများဖြင့် ပင့်ကူအိမ်ကွန်ယက်အဝိုင်းကြီးလုပ်ထားပြီး ကွန်ယက်ဝိုင်း အလယ်ချက်ကနေ စောင့်လျက်နေ၏။ ပိုးကောင်လာ၍ငြိသောအခါ ထိုနေရာသို့သွားကာ ဖမ်းစားပြီး အလယ်ချက် ကနေ ပြန်စောင့်နေသကဲ့သို့ တရားအားထုတ်သောယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ပင်တိုင်အာရုံတစ်ခုကို စ၍ ရှုနေစဉ် ဒွါရတစ်ခုခု၌ အာရုံတစ်ခု ထင်ရှားပေါ်လာသောအခါ ထိုအာရုံထံသို့ ရှုမှတ်စိတ်ကို ပို့လွှတ်ကာ ရှုရပေသည်။

ဖြစ်ခိုက်ရုပ်နာမ်တို့ကို မရှုမှတ်ဘဲ မေ့လျော့စွာနေသူတို့၏သန္တာန်၌ “အကြောင်းညီကာ၊ ဖြစ်နိုင်တာ၊ မှတ်ပါနုသယ”ဟုဆိုသည့်အတိုင်း အနုသယကိလေသာ (မျိုးမပျက်)ကိန်းဝပ်၍ ပရိယုဋ္ဌာန (ဆူပွက်) ဝိတိက္ကမကိလေသာ(လွန်ကျူး)နှင့်တကွ အကုသိုလ်ကံ ကုသိုလ်ကံတို့ ဝင်ရောက်ဖြစ်ပေါ်ရာ တံခါးပေါက်ကြီးများနှင့် အလားတူသော အခိုက်အတန့်ကာလ(၆)မျိုးရှိ၏။ ထို(၆)မျိုးတို့မှာ မြင်သိသောခဏ၊ ကြားသိသော ခဏ၊ နံသိသော ခဏ၊ စားသိသောခဏ၊ ထိသိသောခဏ၊ ကြံသိသောခဏ တို့ပေတည်း။ ဒွါရ၊ အာရုံ၊ ဝိညာဏ်၊ ဖဿ၊ ဝေဒနာဟူသော တရားငါးပါးတို့၏ ညီညွတ်စွာ ဖြစ်ပေါ်သောအားဖြင့် မြင်မှုကိစ္စတစ်ခုပြီးသောခဏကို မြင်သောခဏ ဟုခေါ်၏။ မြင်သောခဏ၌ မြင်သော သဘောကို မြင်တယ်ဟု မရှုမှတ်နိုင်ဘဲ မေ့လျော့နေသူသည် မြင်ဆဲခဏ၌ ထင်ရှားရှိသော ကြည်လင်သောမျက်စိရုပ်ကိုလည်း မှန်စွာ မသိ၊ မြင်ရသော အဆင်းရုပ်ကိုလည်း မှန်စွာ မသိ၊ မြင်သိစိတ်ကိုလည်း မှန်စွာ မသိ၊ မြင်တွေ့သောဖဿကိုလည်း မှန်စွာ မသိ။

မြင်ခံစားမှု ဝေဒနာကိုလည်း မှန်စွာ မသိ။ ရုပ်နာမ်သဘောမျှဟု မသိ၊ ရှေ့မြင်မှု နောက်မြင်မှုများစွာ ဆက်စပ်လျက်ဖြစ်နေသည်ကို တခုစီတခုစီ ပိုင်းဖြတ်၍ မသိ၊ ငါပဲ သူပဲ ယောက်ျားပဲ မိန်းမပဲ အပြတ်အခြားမရှိ တခုတည်းပဲ မြဲသည်-စသည်ဖြင့် သိသော အဝိဇ္ဇာ မောဟကိန်းဝပ်လေ၏။ အဝိဇ္ဇာနုသယကိန်းလျှင် တဏှာနုသယ၊ ဒိဋ္ဌာနုသယ စသည်တို့လည်း ကိန်းတော့၏။ မြင်ဆဲခဏ၌ ထိုအနုသယကိလေသာကိန်းပြီး နောက် ခဏ၊ နောက်ကာလ၊ နောက်နေ့၊ နောက်လ၊ နောက်နှစ်တို့၌ အကြောင်းညီညွတ် ပါ ကမှန်ကန်စွာမသိခဲ့သော အာရုံနှင့်စပ်၍ “ငါကြည်လင်တယ်၊ ကြည်လင်တာ ငါ့ မျက်စိပဲ၊ ငါမြင်တယ် မြင်တာ ငါပဲ၊ ငါ၏စိတ်ပဲ၊ မြင်တွေ့တာ ငါပဲ၊ ငါမြင်လို့ကောင်းတယ်၊ မြင်လို့ကောင်းတာ ငါပဲ” စသည်ဖြင့် အလွဲအမှားအားဖြင့် ကြံစည်သိမြင်လေ၏။ ထိုအာရုံ တို့ကို၎င်း ထိုအာရုံနှင့်အလားတူ ဝတ္ထုတို့ကို၎င်း တောင့်တကြံစည်မိလေ၏။ ပျက်စီးရန် လည်း ကြံစည်မိလေ၏။ ဤသို့ ကြံစည်ခြင်းသည် စိတ်ထဲ၌ အနုသယ ကိလေသာ အဆင့်မှ ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာဖြစ်လာပြန်၏။ ထိုမှနောက် အကြောင်း ညီညွတ်ပြန်လျှင် ကိုယ်အမူအရာ နှုတ်အမူအရာကိုဖြစ်စေ၍ လွန်ကျူးသော ဝီတိက္ကမ ကိလေသာများဖြစ် လာတော့၏။

ဤဆိုအပ်ခဲ့သောဖြစ်စဉ်အားဖြင့် ‘အမှိုက်ကစ ပြာသာဒ်မီးလောင်’ဟုဆိုရသကဲ့သို့ မြင်ဆဲ ခဏ၌ ဝိပဿနာကင်းမဲ့လျက် အမှတ်တမဲ့နေမိသည်မှ အစပြု၍ အကြောင်းညီညွတ် ပါ ကလွန်ကျူးသော ဝီတိက္ကမ ကိလေသာနှင့်တကွ အကုသိုလ်ကံ ကုသိုလ်ကံအမျိုးမျိုး ဖြစ်ပွား၍ အပါယ်ဘေးအမျိုးမျိုး သံသရာဘေးအမျိုးမျိုး ဖြစ်ပွားသွားနိုင်သည်ကို သိမြင်ကြသဖြင့် ကိလေသာဘေး အပါယ်ဘေး သံသရာဘေးတို့ကို ကြောက်ရွံ့သောသူ သည် မြင်သောခဏတည်းဟူသော တံခါးပေါက်မှ ထိုဘေးအမျိုးမျိုးတို့ မဝင်နိုင်ရန် မြင်သောခဏတိုင်း ရှုမှတ်ရာ၏။

“ရှုမှတ်နည်း”

ရှုစရာ၌၊ စိတ်ကိုစိုက်၊ ဦးတိုက်ထားပါလေ။

ဖောင်းတာ-ပိန်တာ(ဝင်လေထွက်လေ)၊ အစဖြာ၊ ပေါ်ရာရှုပါလေ။

စိတ်ပြေးစိတ်လွင့်၊ မထိန်းနှင့်၊ အသင့်ရှုပါလေ။

ကြံစည်စဉ်းစား၊ တွေးစိတ်များ၊ မမှားရှုပါလေ။

နာတာ ကျင်တာ၊ ညောင်းညာတာ၊ သေချာရှုပါလေ။

ထုံကျင်ကိုက်ခဲ၊ ယားယံလည်း၊ စွဲမြဲရှုပါလေ။

ပြောင်းချင်ပြင်ချင်၊ မပြုခင်၊ ပြင်ချင်စိတ်ကို ရှုပါလေ။

ဝမ်းနည်း ဝမ်းသာ၊ ခံစားတာ၊ သေချာရှုပါလေ။

ဆင်းရဲ-ချမ်းသာ၊ ခံစားတာ၊ သေချာရှုပါလေ။

မြင်-ကြား-နံ-စား၊ တွေ့သိများ၊ မမှားရှုပါလေ။

ခြောက်ဒွါရ၌၊ ဖြစ်ပေါ်ခိုက်၊ စူးစိုက်ရှုပါလေ။

စူးစိုက်ရှုလျှင်၊ အမှန်မြင်၊ ပြေးဝင် နိဗ္ဗာန်ပြည်။

ဘယ်လှမ်းညာလှမ်း၊ ဖြေးဖြေးလှမ်း၊ ခြေလှမ်းစိပ်ပါစေ။

ဟိုသည်မကြည့်၊ ရှေ့တည့်တည့်၊ ရှုကြည့်အမြဲပေ။

မျက်လွှာကိုချ၊ လေးတောင်မျှ၊ ကြည့်ရအမှန်ပေ။

ကြွတာ လှမ်းတာ၊ ချလိုက်တာ၊ သေချာရှုပါလေ။

စကြိုလျှောက်စဉ်၊ စိတ်လွင့်လျှင်၊ စိတ်ပင်ရှုပါလေ။

လက်ခြေကွေးလျှင်၊ မြှောက်ချလျှင်၊ ဆန့်လျှင် ရှုပါလေ။

ကွေးချင် ဆန့်ချင်၊ မြှောက်ချချင်၊ ပြုချင်စိတ်ကို ရှုပါလေ။

ရှေ့ကြည့် နောက်ကြည့်၊ ဘေးကိုကြည့်၊ ကြည့်မိလျှင်လည်း ရှုပါလေ။

ကြည့်လိုမြင်လည်း၊ မြင်တယ်ပဲ၊ စွဲမြဲ ရှုပါလေ။

မျက်နှာသစ်ရာ၊ ရေချိုးရာ၊ စားသောက်ရာလည်း ရှုပါလေ။

ပေါလေးစွန့်ရာ၊ လျှော်ဖွတ်ရာ၊ ထိုင်ထရာလည်း ရှုပါလေ။

အိပ်ယာပြင်လျှင်၊ အိပ်-နိုးလျှင်၊ ထလျှင် ရှုပါလေ။

ဖြည်းဖြည်းလှုပ်ရှား၊ ဖြည်းဖြည်းသွား၊ ရှုပွား အမြဲပေ။

လူမမာနှင့်၊ တူစွာကျင့်၊ ရှုခွင့်သာလှပေ။

အသေးစိပ်မှုရာ၊ အဖြာဖြာ၊ သေချာရှုသင့်ပေ။

ရှေ့နောက်ရှုမှတ်၊ မှတ်ချင်းစပ်၊ ရလတ် မဂ်ဖိုလ်ပေ။

“နယ်ချဲ့သမား ထိုတရား”

တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိတရားသုံးပါးကို သံသရာ၌ချဲ့ထွင်တတ်သောကြောင့် ပပဇ္ဇတရားဟူ၍ ခေါ်ဆိုရ၏။

မက်မော-ထောင်လွှား၊ အမြင်မှားလျက်၊ ချဲ့ပွားတတ်စွာ၊ ပပဉ္စာ ဟု၊ သညာသုံးမျိုး၊ တရားဆိုးတို့၊ လွှမ်းမိုးတတ်ရာ၊ ခြောက်ဌာနာဝယ်၊ မှန်စွာရှုလျက်၊ သိမြင်ချက်ကြောင့်၊ နှစ်သက်ခင်တွယ်၊ ချီးမွမ်းဖွယ်တို့၊ ပျောက်ကွယ်ကင်းရှင်း၊ မရှိခြင်းပင်၊ မူရင်းမြစ်မ၊ နုသယနှင့်၊ ပါပအားလုံး၊ ချုပ်ပြတ်သုံးသည့်၊ နယ်ဆုံး ကန့်သတ်၊ မိန့်တော်မှတ်သည်၊ သုတ်မြတ် မဓုပိဏ္ဍိ တည်း။

စက္ခု-ရူပ၊ တကွဆုံလျှင်၊ မြင်ကာတွေ့သွား၊ ခံစားမှုထင်၊

မြဲစွာမှတ်သား၊ ကြံမှားလေလျှင်၊ ပပဉ္စ မုချဲ့ရိုးပင်။

စက္ခု-ရူပ၊ ဆုံက မြင်စဉ်၊ တွေ့လျက်ခံစား၊ ပိုင်းခြားသိလျှင်၊ မြဲစွာမှတ်သား၊ ကြံမှား ကင်းစင်၊ ပပဉ္စ လုံးဝချုပ်ရိုးပင်။

ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့် အနိစ္စ-စသည်ကို သိမြင်လျှင် ထိုသိမြင်အပ်သော အာရုံကို နိစ္စ-စသည် ထင်မြင်စွဲလမ်းတတ်သော ကိလေသာဖြစ်ခွင့်မရဘဲ ကင်းငြိမ်းလေ၏။ ကိလေသာကင်းလျှင် ကိလေသာမှတဆင့် ဖြစ်ပွားလာမည့် ကံနှင့် ဘဝသစ်ခန္ဓာတို့ဖြစ်ခွင့် မရဘဲ ကင်းငြိမ်းလေ၏။ ဤသို့ ကိလေသာ ကံ ဘဝသစ်ဝိပါက်ခန္ဓာတို့ မဖြစ်နိုင်အောင် အမှန်အတိုင်းသိမြင်ခြင်းကို ဝိပဿနာက ကိလေသာကို ပယ်သည်ဟု ဆိုရ၏။ ထို့အတူပင် ဝိပဿနာက နာမ်ရုပ်သဘောမျှဟုသာ သိမြင်နိုင်လျှင် ပညတ်အမျိုးမျိုးကို စွဲလမ်းမှတ်ထင်တတ်သော ကိလေသာတို့ဖြစ်ခွင့်မရဘဲ ကံ ဘဝသစ်ဝိပါက်ခန္ဓာတို့လည်း ဖြစ်ခွင့်မရတော့ပေ။ ဤနည်းဖြင့် တစ်ချက်ခုတ် ဆယ်ချက်ပြတ်ဟု ဆိုရသကဲ့သို့ မြင်ဆဲခဏ၌ 'မြင်တယ်'ဟု သတိပညာဖြင့် မမေ့မလျော့ကောင်းစွာ ရှုမှတ်ရုံမျှဖြင့် ဖြစ်လာနိုင်သည့် အနုသယ ပရိယုဋ္ဌာန ဝိတိက္ကမကိလေသာ ကုသိုလ်ကံ အကုသိုလ်ကံ နှင့်တကွ ၎င်းတို့မှတဆင့် ဖြစ်ပွားလာလတ္တံ့သော အပါယ်ဘေး သံသရာဘေး အမျိုးမျိုး တို့ မဖြစ်ပေါ်လာဘဲ ချုပ်ငြိမ်းကင်းပျောက်သွားနိုင်သည်ကို သိမြင်ကြသဖြင့် ကိလေသာ ဘေး အပါယ်ဘေး သံသရာဘေးတို့ကို ကြောက်ရွံ့သူသည် ဒွါရခြောက်ပါး တံခါးခြောက်ခု

မှ သတိပညာဖြင့် စောင့်ကြည့်ရှုမှတ်ခြင်း ဝိပဿနာလုပ်ငန်းကို မဖြစ်မနေ ပြုရမည်ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ဝိပဿနာရှုမှတ်နည်းကို မသိသော အဝိဇ္ဇာကို ဖယ်ရှားကာ ရှည်လျားသော သံသရာနှင့်နှိုင်းယှဉ်လျှင် လျှပ်စီးလက်သည့်ပမာ တွေ့ကြုံဆုံခွင့်ရသည့် ဘုရားရှင် သာသနာတော်တွင်းမှာသာ အားထုတ်နည်းကို သိ၍ အားထုတ်ခွင့်ရနေသော တန်ဖိုးရှိ လှသည့် ခဏကောင်းကို ပိုင်ပိုင်မိမိအသုံးချကာ ဝိပဿနာဘာဝနာကို ကြိုးစား အားထုတ်သင့်ကြပေသည်။