



ကိုးလ်စတိန်း
ထိုက်ထွေ့ပိပဿနာ
ဆန်းလွင်၊ ဦးဟန်ဌေး
(ထုစာစာနု)



<http://mmteashop.com>

ဝိုးလ်စတိန်း

ကိုယ်တွေ့ ဝိပဿနာ

ဆန်းလွင်၊ ဦးဟန်ဌေး (သုတေသန)

THE
EXPERIENCE
OF INSIGHT :
A NATURAL

သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ

ခပ်သိမ်းအလှူ တရားလှူ မှတ်ယူအမြတ်ဆုံး

Typing - ရေဘဝဲ

PDF – nyisay

မြန်မာအွန်လိုင်း လက်ဖက်ရည်ဆိုင်

<http://mmteashop.com>

မှ

ဓမ္မဒါနအဖြစ် ဖြန့်ဝေသည်

9/19/2011

မာတိကာ

ဘာသာပြန်သူတို့၏ အမှာစကား

ကျမ်းဦးစကား

မိတ်ဆက်စကား

ပထမနေ့ ညနေခင်း

တရားဖွင့်နှင့် အစ ပို့ချမှု

ဒုတိယနေ့ ညနေခင်း

မဂ္ဂင် ရှစ်ပါး မြတ်တရား

တတိယနေ့ နံနက်ခင်း

ဩဝါဒ - ဝေဒနာနုပဿနာ

စတုတ္ထနေ့ ညနေခင်း

ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တိ

ပဉ္စမနေ့ နံနက်ခင်း

ဩဝါဒ - စိတ္တနုပဿနာ

ပဉ္စမနေ့ ညနေခင်း

ပညတ် နှင့် ပရမတ်

ဆဋ္ဌမနေ့ နံနက်ခင်း

ဩဝါဒ - အာရမ္မဏများ

သတ္တမနေ့ ညနေခင်း

ပုံဝတ္ထုများ

အဋ္ဌမနေ့ နံနက်ခင်း

ဩဝါဒ - ရည်ရွယ်ချက်

နဝမနေ့ နံနက်ခင်း

ဩဝါဒ - စားသောက်ခြင်း

နဝမနေ့ ညနေခင်း

အတားအဆီး (နီဝရဏ) များ

ဆယ်ရက်နေ့ နံနက်ခင်း

ဩဝါဒ - သိစိတ်အကြောင်း (စိတ္တနုပဿနာ)

ဆယ်ရက်နေ့ ညနေခင်း

စစ်သူရဲ

ဆယ့်တစ်ရက်နေ့ နံနက်ခင်း

သမာဓိ အားကစားပွဲ

ဆယ့်နှစ်ရက်နေ့ ညနေခင်း တရား (ဓမ္မ) မဏ္ဍိုင် သုံးခု

ဆယ့်သုံးရက်နေ့ ညနေခင်း စိန့်ဂျွန် နှင့် စိန့်ဖရန်စစ်

ဆယ်လေးရက်နေ့ ညနေခင်း အရိယာသစ္စာလေးပါ တရားတော်

ဆယ့်ငါးရက်နေ့ ညနေခင်း လမ်းထက်ဝက် အဓိဋ္ဌာန်

ဆယ့်ခြောက်ရက်နေ့ ညနေခင်း ကံအကြောင်း

ဆယ့်ခုနစ်ရက်နေ့ ညနေခင်း သြဝါဒ - စိတ်လျှော့ အပန်းဖြေခြင်း၊ နှစ်နေသောစိတ်

ဆယ့်ရှစ်ရက်နေ့ ညနေခင်း စင်ကြယ်ခြင်း (ဝိသုဒ္ဓိ) နှင့် ပျော်ရွှင်ခြင်း (သုခ)

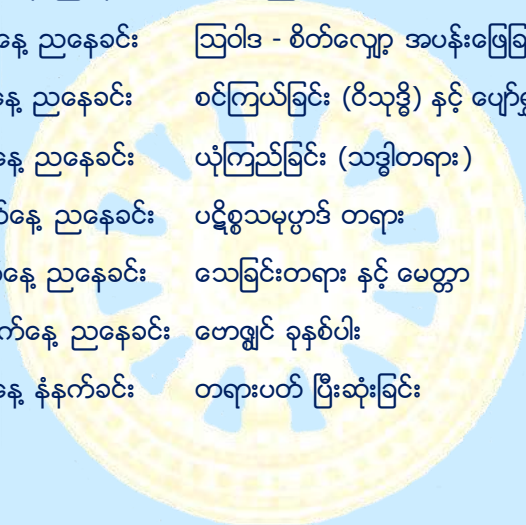
ဆယ့်ကိုးရက်နေ့ ညနေခင်း ယုံကြည်ခြင်း (သဒ္ဓါတရား)

နှစ်ဆယ့်တစ်ရက်နေ့ ညနေခင်း ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် တရား

နှစ်ဆယ့်နှစ်ရက်နေ့ ညနေခင်း သေခြင်းတရား နှင့် မေတ္တာ

နှစ်ဆယ့်ခြောက်ရက်နေ့ ညနေခင်း ဗောဇ္ဈင် ခုနှစ်ပါး

သုံးဆယ့်ရက်နေ့ နံနက်ခင်း တရားပတ် ပြီးဆုံးခြင်း



နမောတဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

ဘာသာပြန်သူတို့၏ အမှာစကား

ကိုယ်တွေ့ ဝိပဿနာ ထင်လင်းစွာ

ဤစာအုပ်သည် အမေရိကန် လူမျိုး ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း နည်းပြဆရာ ဂျိုးဇက်ဂိုးစတိန်း (Joseph Goldstein) ရေးသားသော (The Experience of Insight : A Natural Unfolding) အမည်ရှိ စာအုပ်ကို ကျွန်ုပ်တို့က မြန်မာ ဘာသာသို့ ပြန်ဆိုသော စာအုပ်ဖြစ်ပါသည်။

ဂျိုးဇက် ဂိုးလ်စတိန်းသည် အမေရိကန် လူမျိုး ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ဥပါသကာတစ်ဦး ဖြစ်ပါသည်။ သူသည် ဝိပဿနာ တရားကို ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ ဆရာကောင်း သမားကောင်းများထံတွင် နည်းကောင်းများကို ခံယူ၍ ကျင့်ကြံအားထုပ် ခဲ့သူဖြစ်ပါသည်။ ယခု အကျွန်ုပ်တို့ ဘာသာပြန်သော သူ၏ စာအုပ်ကို မရေးမီ သူသည် မြန်မာနိုင်ငံသို့ အကြိမ်ကြိမ် အခါခါ လာရောက်ပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းရိပ်သာ အသီးသီးတွင် ဝိပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် အလုပ်ကို ကြိုးပမ်း အားထုပ်ခဲ့လေသည်။ ထို့နောက် အိန္ဒိယပြည် ဗုဒ္ဓဂယာရှိ ဝိပဿနာ နည်းပြဆရာထံမှာလည်း ကာလ အတန်ကြာအောင် အားထုတ် ခဲ့ဖူးသူ ဖြစ်ပါသည်။

ဂိုးလ်စတိန်းသည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် စွန်းလွန်းနည်း၊ မဟာစည်နည်း၊ လယ်တီနည်း မျိုးစုံဖြင့် တရား အားထုတ်ခဲ့ဖူးပြီး ဖြစ်သဖြင့် သူသည် ဝိပဿနာ အရည်ဝသူဟု

ဆိုသင့်ပါသည်။ ဆိုသင့်ကြောင်းမှာ သူ၏ စာအုပ်ပါ ရေးသားချက်များ အရ ထင်ရှားပါသည်။

သူသည် ဤစာအုပ်ကို ရေးသားရာတွင် (စာတွေ့ကိုသာ အခြေခံ မထားဘဲ ကိုယ်တွေ့ကိုပါ) ရိုးသား ပွင့်လင်းသော စိတ်ထားဖြင့် ရေးသားပါသည်။ သူ၏ ရေးသားချက်များသည် ကိုယ်တွေ့ကိုပါ အခြေခံသောကြောင့် ရှင်းသည်။ သိမြင် လွယ်သည်။ ပိုပြီး ထင်ရှားသော အချက်မှာ သူသည် ဝိပဿနာကို ကိုယ်တိုင်တွေ့ရှိ သိမြင်ထားသော အတွေ့အကြုံများကို စာဖြင့် ရှင်းလင်း တင်ပြသောကြောင့် သူ၏ တင်ပြချက်များသည် တိတိကျကျ ရှိသည်။ ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း ပေါ်သည်။ သူသည် အတွေ့အကြုံများကို စာဖြင့် ရှင်းလင်းသွားအောင် သုတ္တန် ဒေသနာ တော်တွေထဲက ဥပမာ သာဓကများကို သာမက အခြားသူများ ရေးသားချက်တွေထဲက ဥပမာ သာဓကများကိုပါ ထုတ်ယူ တင်ပြထားသည်။ ထိုတင်ပြချက်များသည် စာဖတ်သူအတွက် ရှင်းလင်းသော အသိဉာဏ်ကို ဖြစ်ပေါ် စေရုံသာမက သူဘယ်လောက် ဝိပဿနာဉာဏ် ပေါက်ထားသည် ကိုလည်း သိသာ ထင်ရှားစေပါသည်။

ဝိုးလ်စတိန်းသည် ဤစာအုပ်ကို ရေးသား စီစဉ်ပုံလည်း ထူးခြားပါသည်။ သူသည် ကမ္မဋ္ဌာန်း ရိပ်သာ တစ်ခုတွင် တစ်လတိတိ ရိပ်သာဝင်ပြီး တရားအားထုတ် သူများကို ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာက နေ့ဝါ ညဝါ စီစဉ်ပြီး တရားပြပုံ၊ တရား ဆွေးနွေးပုံဖြင့် ဤစာအုပ်ကို တင်ပြ ထားလေသည်။ အထူးစိတ်ဝင်စားဖွယ် ကောင်းသော အချက်များမှာ တရား အားထုတ်သူများက ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယကို မေးသော မေးခွန်းများနှင့် ဆရာက ပြန်ဖြေသော အဖြေများ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအမေး အဖြေများ သက်သက်နှင့်ပင် ဤစာအုပ်သည် တန်ဖိုးရှိလှပါပြီ။

ဝိုးလ်စတိန်းသည် သာမန် ဗုဒ္ဓဘာသာ သုတေသီမျိုး မဟုတ်ချေ။ သူသည် စာအုပ်ရေးရရုံ ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်ခဲ့သူ မဟုတ်။ ဇွဲသတ္တိ သဒ္ဓါတရား ကြီးမားစွာဖြင့် ဝိပဿနာတရားကို ဉာဏ်အမြင်ပေါက်အောင် ပြင်းပြင်းထန်ထန် အားထုတ် ခဲ့သူ ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ အားထုတ်ခဲ့ပြီးနောက် သူ့ကိုစွဲ ပြီးပြီဟု သဘောထားသူလည်း

မဟုတ်။ ယခုအခါ သူသည် အမေရိကန်ပြည်တွင် သူ၏ ဓမ္မရဲဘော်ကြီး ဂျက်ကွန်းဖီးလ် (Jack Kornfield) နှင့် အတူ ကမ္မဋ္ဌာန်းရိပ်သာ ထူထောင်ပြီးနောက် အနောက်တိုင်းသား ယောဂီများအား ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း အစစ်အမှန်ကို ကိုယ်တိုင် ဆရာလုပ်ပြီး လေ့ကျင့် သင်ကြားပေးလျက် ရှိသူလည်း ဖြစ်၏။ ဝိုးလ်စတိန်း၏ ဆောင်ရွက်ချက်များသည် စစ်မှန်သော သတိပဋ္ဌာန် ပဋိပတ်ကျင့်စဉ်များ အနောက်နိုင်ငံတွင် ထွန်းကားရေးအတွက် လွန်စွာ ကျေးဇူး ပြုနေသည့် အတွက် အကျွန်ုပ်တို့မှာ နှစ်ထောင်းအားရ ဖြစ်၍မဆုံးအောင်ပင် ဖြစ်ရပါသည်။ ၁၉၇၅ ခုနှစ်က စပြီး ဝိုးလ်စတိန်းနှင့် ဂျက်ကွန်းဖီးလ်တို့ နှစ်ဦး ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်ချက်ကြောင့် ယခုအခါ ဗုဒ္ဓဘာသာ မထွန်းကားသေးသော နိုင်ငံခြားတိုင်းပြည် များစွာ၌ မဟာစည် ရိပ်သာခွဲများ၊ ဆရာကြီး ဦးဘခင် တည်ထောင် ခဲ့သော IMC ခေါ် နိုင်ငံတကာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ရိပ်သာခွဲများ အများအပြား ပေါ်ပေါက်လျက် အနောက်တိုင်းသား ယောဂီများ ဝိပဿနာ တရားကို ကျင့်ကြံ အားထုတ် နေကြရပြီ ဖြစ်ပါသည်။ ဝိုးလ်စတိန်းတို့၏ ထူးခြားချက်မှာ ဝိုင်းဂဏစွဲ မရှိဘဲ သဘောထား ကြီးခြင်း၊ အမြင်ကျယ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဝိုးလ်စတိန်းသည် ဤစာအုပ်တွင်သူ၏ ဝိပဿနာ အတွေ့အကြုံများကို သဘာဝ၏ ဖွင့်ဆိုချက်များ အဖြစ် သုံးသပ် တင်ပြ ထားပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ကမူ အားလုံး အကျုံးဝင်သွားအောင် စာအုပ် အမည်ကို မြန်မာဘာသာဖြင့် ပေးသောအခါ “ ဝိုးလ်စတိန်း ကိုယ်တွေ့ ဝိပဿနာ ” ဟု တိုရှင်း လိုရင်းကိုသာ အမည် ပေးလိုက် ပါသည်။ ဝိုးစတိန်း ကိုယ်တွေ့ ဝိပဿနာသည် ထေရဝါဒ ကျမ်းဂန်များနှင့်လည်း ဘယ်လောက် ကိုက်ညီ သည်ကို မြန်မာ ပညာရှိ ကျမ်းတတ် ပုဂ္ဂိုလ်များကလည်း အကဲခတ် နိုင်ပါလိမ့်မည်။ ဝိုးလ်စတိန်း ကိုယ်တွေ့ ဝိပဿနာသည် ဘယ်လောက် သိသာ ထင်ရှားသော အချက်များ ဖြစ်သည် ဆိုသည်ကို သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရား ကိုယ်တိုင်အားထုတ် ထားကြသူများ အနေနှင့်လည်း အကဲခတ် တန်ဖိုးဖြတ်နိုင် ကြပါလိမ့်မည်။ ဝိုးလ်စတိန်း၏ ဤကျမ်းငယ် သည် ဝိပဿနာ လက်စွဲကျမ်း A Handbook of Vipassana တစ်စောင် ဖြစ်သည်ဟုလည်း ကျွန်ုပ်တို့ ယူဆပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်တွေ့ကိုရေးသားသော ဝိပဿနာကျမ်းက နည်းသည်။ ဝိဇ္ဇကတ်ကျမ်းဂန် အယူအဆများကို အကျယ်ချဲ့ ရေးသားသော ဝိပဿနာကျမ်းတွေကသာ အလွန် များပါသည်။ ယခု ဤစာအုပ် ပေါ်ထွက်ခြင်းသည် ဝိပဿနာ အားထုတ်လိုသူများ အတွက်လည်း အထောက်အကူ ဖြစ်မည်။ ဝိပဿနာ အားထုတ်ဆဲ အားထုတ်ပြီးသူများ အဖို့လည်း အတွေ့အကြုံချင်း နီးနှောဖွယ် ဖြစ်သဖြင့် အထောက်အကူ ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ ယောဂီတိုင်း အားတက်ဖွယ် ဆေးကောင်း တစ်လက် ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

မြန်မာဘာသာဖြင့် ရေးသားထားသော ဝိပဿနာ အလုပ်ပေးတရား ကျမ်းများ တွင် တွေ့ရခဲသော ယောဂီများ၏ မေးခွန်းပုစ္ဆာများနှင့် ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ဆရာ၏ အဖြေပေးပုံများမှာ အံ့ဩဖွယ် ကောင်းလောက်အောင်ပင် ထူးခြား လှပါသည်။ ထိုအချက် ဖြင့်ပင် ဤစာအုပ်၏ တန်ဖိုး ကြီးလှပါပြီ။

ဘာသာပြန်ရာတွင် ဝိပဿနာ တရားနှင့် တိုက်ရိုက်နှင့် တိုက်ရိုက် မသက်ဆိုင်သည့် အပြင် တာအိုဝါဒ (Taο)၊ မဟာယန အယူအဆများကို တင်ပြထားသော ကဏ္ဍအချို့မှာ မြန်မာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များ စိတ်တွင် ထွေပြားစရာ အမြင် မရှင်းစရာ ဖြစ်မည် ထင်သောကြောင့် ထိုကဏ္ဍ အချို့ကို ပယ်ခဲ့ကြောင်း ဝန်ခံပါသည်။ ဤစာအုပ်သည် ဝိပဿနာ အလုပ်စခန်းဝင် လက်တွေ့ တရားအားထုတ်သူများအတွက် အမှန်တကယ် ကျေးဇူးပြုသည် ဖြစ်ပါမူကား ကျွန်ုပ်တို့ နှစ်ဦး ကြိုးစား၍ ဘာသာပြန်ခဲ့ခြင်းအတွက် ကြိုးပန်းရကျိုးနပ်ပြီးဟု အောက်မေ့လျက် ဝမ်းသာကြည်နူး နိုင်မည်ဖြစ်ပါကြောင်း။

ဗုဒ္ဓ သာသနာ ရောင်ဝါ နေသို့ လင်းပါစေ။

ဆန်းလွင်၊ ဦးဟန်ဌေး (သုတေသန)

ကျမ်းဦးစကား

ရောဘတ် ကော့ ဟောလ်၊ (အမ်၊ ဒီ) ရေးသည်

မကြာမကြာ သက်ဆိုင်ရာ တပည့်များအတွက် လိုအပ်သော၊ အထူး တန်ဖိုးရှိသော စာအုပ်ကောင်း တစ်အုပ်တလေ ပေါ်ထွက် လာလေ့ ရှိပါသည်။ ထိုစာအုပ် ကောင်းမျိုးတွင် ဆူဇာနီး ရှိရှိ၏ ဈာန်စိတ်၊ စတင် အားထုတ်သူ၏ စိတ် ဆိုသော စာအုပ်မျိုး ကာလို့စ် ကတ်စတီနေဒါ၏ ဒွန်ယွန် အကြောင်း စာအုပ်မျိုး၊ ပါဝင်သည်ဟု ကျွန်တော် ထင်ပါသည်။ ယခု ဤတွင် နောက်တစ်အုပ် ဖြစ်ပါ၏။

ယခု ဤစာအုပ်သည် ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ တစ်ယောက်၏ အလုပ်ပေး တရားစာအုပ် ဖြစ်သည်။ သူသည် ငယ်ရွယ်သော အမေရိကန်ပြည်သား ဆရာတစ်ဦးဖြစ်သည်။ သို့သော် သူသည် အခြားသော ယဉ်ကျေးမှု အစဉ်အလာ ကောင်းများမှ ရှေးကျ၍ ဉာဏ်ပညာ ကြီးမားသော လေးနက်သည့် တရားများကို ပွင့်လင်းသော စိတ်ထား၊ ငြိမ်းအေးသော မနသီကာရတို့ဖြင့် သင်ကြား ပို့ချပေးနေသူ ဖြစ်ပါသည်။

ဂျိုးဇက် ဝိုးလ်စတိန်းသည် ထူခြားသော ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ဆရာ တစ်ဦး ဖြစ်ပါသည်။ အခြားသော ဆရာကောင်း သမားကောင်းများနည်းတူ သူသည် ရှေးကျသော အသိပညာ တရားဓမ္မ သစ္စဝါဒများကို ရှုပ်ထွေး ပွေလီလှသော ခေတ်သစ် လူသားများ၏ နယ်ပယ်သို့ ရောက်အောင် ပြန်လည် ပို့ဆောင်သော ယဉ်တစ်စင်းနှင့်လည်း တူပါသည်။

သူ့စကားလုံးများသည် ကြည်လင်သော အသံ မြည်ကြပါသည်။ အဘယ်ကြောင့် သူ့အသံ ကြည်လင် နေသနည်းဟု ဆိုလျှင် သူ့စကားများသည် သူ့အတွေ့အကြုံက ဖြစ်သော စကားလုံးများ ဖြစ်သောကြောင့်ဟု ဆိုသင့်ပါသည်။ သူသည် အိန္ဒိယပြည်တွင် နေစဉ်က နှစ်ပေါင်းများစွာ ဝိပဿနာ ပဋိပတ် ကျင့်စဉ်များကိုလေ့လာ ဆည်းပူးရင်း ကျင်ကြံ အားထုတ်ရင်းဖြင့် အချိန် ကုန်ခဲ့ပါသည်။ ယခု သူသည် ထိုသို့ နှစ်ပေါင်းများစွာ

ကျင့်ကြံ အားထုတ်ပြီးမှ ရရှိသော လေးနက်သည့် တရားများကို ဤနိုင်ငံသို့ ယူဆောင်လာခဲ့ပြီ ဖြစ်၏။

သူသည် ကမ္မဋ္ဌာန်း အလုပ်ကို သဘာဝ၏ အဖြစ်အပျက်များ ဘယ်ပုံ ဘယ်နည်း ဖြစ်ပျက် နေကြသည်ကို အတိုင်းတိုင်း မြင်အောင် ရှုမြင်သောနည်း အဖြစ်ဖြင့် သင်ကြားပို့ချချက်များ ပေးလေသည်။ သူ၏ ဟောကြား ပို့ချချက်များ မှာလည်း အသက်ရှင်နေစဉ်အခါ ဘယ်ပုံဘယ်နည်း ဝိသမ လောဘ ကင်းရှင်းစွာဖြင့် ကရုဏာ၊ မေတ္တာ ပွားများပြီး နေရမည်ကို လက်တွေ့ လမ်းညွှန်သော တရားများ ဖြစ်ပါသည်။

သူ၏ အလုပ်ပေး တရားများ ပြသစဉ်မှာလည်း သူသည် လေးနက်သော တရားများကို ဟာသနော၍ ပြောဆို ရှင်းပြ တတ်ပါသည်။ ဤအရည်အချင်းသည် လူသား ဆရာတစ်ဦး အတွက် လိုအပ်သော ထူးခြားသည့် အရည်အချင်း တစ်ရပ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ကား စာအုပ်ကောင်း တစ်အုပ် ဖြစ်ပါသည်။ ဤစာအုပ်သည် အလုပ်ခွင်ထဲက ဂျိုးဇက်၏ ရုပ်ပုံလွှာဟုလည်း ဆိုနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ဤစာအုပ်သည် ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်မှု၏ ဖြစ်ပေါ် တိုးတက်မှု အစဉ်ကို မှတ်တမ်း တင်ထားသော မှတ်တမ်းစာအုပ် တစ်အုပ်လည်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤတွင် ဂျိုးဇက်နှင့် သူ၏ မွေမိတ်ဆွေ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် (ကွန်ဖီးလ်) တို့ ဦးဆောင် သင်ကြား ပို့ချ ပေးနေသော သင်ခန်းစာများ အလုပ်ပေး တရားများသည် ဝိပဿနာ အလုပ်စခန်းတွင် အလွန် တင်းကျပ်သော အတွေ့အကြုံများ၊ လက်တွေ့ ကျင့်စဉ်များ ဖြစ်ပါသည်။ အလုပ်စခန်း ကျင့်စဉ်များ အားလုံးမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆရာများအား မေးမြန်းခြင်း၊ ဖြေကြားခြင်း ကိစ္စမှအပ ကျန်အချိန် အားလုံးတွင် ဝစီပိတ် ကျင့်ကြံ အားထုတ်ကြရသည်။ နေ့စဉ် တရားထိုင်သော အစီအစဉ်များသည် နံနက် အရက်တက် ငါးနာရီ အချိန်တွင် စတင်သည်။ ထိုလုပ်ငန်းသည် ည ကိုးနာရီလောက် အထိ ကြာမြင့်သည်။

တချို့ စိတ်ဓာတ် ပြင်းထန်းသောတပည့်များသည် ထိုထက်ပင် အချိန် ပို၍တရားထိုင်ခြင်း အမှုကို ပြုကြလေသည်။ အများအားဖြင့် ကမ္မဋ္ဌာန်း ရိပ်သာတွင် တပည့် ယောဂီ ငါးဆယ်မှ နှစ်ရာအထိ ရှိတတ်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် အတူတကွ တရား အာထုတ်

နေကြလေသည်။ ထိုသို့ တရား အားထုတ်သော အချိန်တွင် စိတ်အစဉ်တွင် ဖြစ်ပေါ်လာသော ပီတိသုခ အတွေ့အကြုံတွေ၊ စိတ္တေကဂ္ဂတာ အတွေ့အကြုံတွေကိုလည်း ခံစားကြရလေသည်။

ကျွန်တော် အနေနှင့်မူ စိတ်ခွဲစိတ်ကု ပညာရှင် ဖြစ်၍ ကျွန်တော်၏ အသက်မွေးမှု ပညာ၏ ရိုးရာ အယူအဆ အစွဲအလမ်းများ၏ အပြင်ဘက်ကအလုပ် လုပ်နေပါသည်။ ဂျိုးဇက်သည် ကျွန်တော့်အတွက် ကြိုဆို လက်ခံသင့်သော စိတ်အားတက်ဖွယ် ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ရုံမျှမက ခင်မင် ရင်းနှီးသော အံ့ဩဖွယ်မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်း တစ်ယောက်လည်း ဖြစ်ပါသည်။ သူသည် စိတ်အကြောင်းကို တိုက်ရိုက် ရင်ဆိုင်သော မျက်မှောက် ရှုပွားသော နည်းဖြင့် သိမြင် သဘောပေါက်လာသူ ဖြစ်ပါသည်။

သူ သိသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အသိများသည် သညာသိ ပညတ်သိမျိုး မဟုတ်ချေ။ ‘လွတ်လပ်မှု’ နှင့် ပတ်သက်သော သူ၏ သင်ကြား ပို့ချမှုများသည် ကျွန်တော်တို့နှင့် ပတ်သက်သည့် အပြင် အသုံးလည်း ဝင်လှပါသည်။ ဝိပဿနာ ဉာဏ်စဉ်များဖြင့် ထိုးထွင်း သိမြင်ရသော လွတ်မြောက်မှု ဝိမုတ္တိပညာ ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော်၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် စိတ်ပညာရှင်များ၊ စိတ်ရောဂါကု ဆရာဝန်များ သည်လည်း ဤစာအုပ်ကို လက်ဝယ် ရရှိပြီး ဖတ်ရသောအခါ ၎င်းတို့၏ လုပ်ငန်းတွင် များစွာ အထောက်အကူ ရလိမ့်မည်ဟု ကျွန်တော် မျှော်လင့်ပါသည်။

ဤစာအုပ်က ၎င်းတို့၏ စိတ်ပညာဆိုင်ရာ အယူအဆများတွင် အမြင်သစ်များ၊ ရှုထောင့်သစ်များကိုလည်း ဖြစ်ပေါ် စေလိမ့်မည်ဟု ထင်ပါသည်။ ဂျိုးဇက်နှင့် သူ၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များက ကျွန်တော့်ကို အကျိုးပြုခဲ့သည့် နည်းတူ အခြားသူများ အတွက်လည်း ဤစာအုပ်သည် အကျိုး ဖြစ်ထွန်း စေပါလိမ့်မည်။

ရောဘတ် ကော၊ ဟောလ်လိုဗီ ဆေးကျောင်း၊ ဆန်ဖရန်စစ္စကိုမြို့၊

ဒီဇင်ဘာ၊ ၁၉၇၅။

မိတ်ဆက်စကား

ရမ်း၊ ဒတ်စ် ရေးသည်

အိန္ဒိယပြည်တွင် ကျွန်ုပ် တရားဓမ္မကို လေ့လာစဉ် အခါက သူ၏ သင်ကြားချက်များကို ကွက်ကွက် ကွင်းကွင်း သရုပ်သကန် ပေါ်အောင် တိတိကျကျ တရားပြသပေးသော ဆရာများ အနက် တစ်ဦးမှာ ဆရာကြီး အနာဂါရိက မုနိန္ဒ ဖြစ်ပါသည်။ ယခုမူ သူနှင့် ကွေကွင်း နေရပါပြီ။ သို့သော် ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သဘာဝနှင့် အတ္တ သဘောကို ထင်ရှားအောင် ပြခဲ့သော သူ၏ တရားများကား ယခုတိုင် ထင်ရှားဆဲ ဖြစ်၏ အစက သူသည် အာနန္ဒမာယမ နှင့်အတူ ကရုဏာနား ဘုရားကို ကိုးကွယ်သူ ဖြစ်ခဲ့၏ နောက် သူသည် ကံအားလျော်စွာ မြန်မာနိုင်ငံသို့ ထေရဝါဒ ပါဠိကျမ်းဂန် စာပေများကို လေ့လာရန် အတွက် ရောက်လာခဲ့၏

နှစ်ပေါင်းများစွာ ဆရာကြီး မုနိန္ဒသည် ပါဠိပိဋကတ်တော်လာ ဗုဒ္ဓဘာသာ အယူဝါဒများကို အောင်အောင် မြင်မြင် လေ့လာခဲ့ ပြီးနောက် ဗုဒ္ဓဘာသာ တရားတော်၌ သက်ဝင် ယုံကြည် သွားလေတော့သည်။ သူ့ကို ကျွန်ုပ် ဗုဒ္ဓဂါယာမှ ပြန်တွေ့သော အခါတွင်ကား သူနှင့် ဗုဒ္ဓဘာသာ တရားတော်များမှာ ခွဲခြားမရဘဲ တစ်သားတည်း ကျနေသည်ကို တွေ့ရပါတော့သည်။

မြတ်ဗုဒ္ဓ ပွင့်တော်မူရာ ဗုဒ္ဓဂါယာတွင် မုနိန္ဒ ဆရာကြီးသည် အုပ်ချုပ်ရေးဆိုင်ရာ စီမံ ခန့်ခွဲရေး တာဝန် ဝတ္တရားများကို ယူထားရသော်လည်း သူသည် ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း တရားပြ လုပ်ငန်းများကိုလည်း စတင် ဆောင်ရွက် ခဲ့လေသည်။ ဤဆရာကြီးက အရပ်ပု၏။ ထိုဆရာကြီး၏ တပည့်များ အနက်တွင် အရပ်အလွန် ရှည်သော ထောင်ထောင် မောင်းမောင်း အနောက်တိုင်းသား ဂျိုးဇက်ကိုတွေ့ခဲ့ရသည်။

ရိုးသား ဖြောင့်မတ်၍ ဂျိုးဇက်၏ ဣန္ဒြေသိက္ခာ ရှိပုံသည် မြင်ရသူတိုင်းကို ချစ်ခင် လေးစားအောင် ပြုလုပ်နိုင်သော တန်ခိုးသတ္တိနှင့် ပြည်စုံနေလေသည်။ ဂျိုးဇက်လည်း ကျွန်တော်လိုပင် ဖြစ်သည်။ သူလည်း ငယ်စဉ်တောင်ကျေး ကလေး ဘဝ ကတည်းက

အလေ့အကျင့် ရထားသော အနောက်တိုင်းယဉ်ကျေးမှု အစဉ်အလာများကိုပင် ဆက်လက် ထိန်းသိမ်းထားရင်း အခြားသော ယဉ်ကျေးမှု တစ်ခုမှ ၁၀ လွတ်မြောက်ရေးအတွက် ဖြစ်သော ဝိပဿနာ ဉာဏ်ရေတွင်းမှ ရေစင်ကို နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် နက်နက်နဲနဲ သောက်သုံးလျက်ရှိလေသည်။

နှစ်ပေါင်းများစွာ သည်းခံစိတ်ဖြင့် အရှေ့တိုင်းက ဝိပဿနာ တရားများကို အချိန်ယူ လေ့လာပြီးနောက် ဂျိုးဇက်သည် သူအိမ်သို့ သူပြန်ခဲ့ပါသည်။ ပြီးနောက် သူသည် ရိုးရိုးသားသား နိမ့်နိမ့်ချချဖြင့်ပင် အမေရိကန် ပြည်ထောင်စု တစ်ဝန်းလုံးတွင် ဆယ်ရက်မှ သုံးလအထိ ကြာသော ဝိပဿနာ အလုပ်ပေးတရားများကို သင်ကြားပို့ချ လေတော့သည်။ ကျွန်တော့် အနေနှင့် သူကို အလွန်ပင် ရိုသေ လေးစားမိသည့် အလျောက် အနောက်တိုင်း သားများသည် သူ၏ သင်ကြားမှုများကြောင့် ကောင်းကျိုးချမ်းသာ ခံစားရခြင်းကို လွန်စွာ ဝမ်းမြောက် ကြည်နူးခြင်း ဖြစ်ရပါသည်။ သူ ဟောကြား ပို့ချသော တရားများကို ကျွန်တော် ထိတွေ့ ခံစားရသည့် နည်းတူ သူတို့လည်း ထိတွေ့ ခံစားရပါသည်။

သူသည် သူဟောကြားသလို ကျင့်သုံးသူ ဖြစ်ပါသည်။ သူနှင့် သူတရားကို ခွဲခြား၍ မရပါ။ ဟောရိုးဟောစဉ် တရားများကို သက်ရှိ ထင်ရှား ပြန်လည် ပို့ချရသော အလုပ်သည် အလွန် သိမ်မွေ့ နက်နဲပါသည်။ ထိုသဘောကို ဂျိုးဇက်၏ ဤစာအုပ်ပါ အလုပ်ပေး တရား ပို့ချချက်များ၌ အကောင်းဆုံး နမူနာ အဖြစ် တွေ့ရပါသည်။ သူသည် ‘သစ္စာဉာဏ်အမြင် အောင်သွယ်တော်’ ဟု ဆိုလောက်ပါသည်။ အခြား ယဉ်ကျေးမှုရှိရာ ကမ္ဘာ၌ တခြား အချိန်က ပေါ်ပေါက်ခဲ့သော ဆုံးမချက် (သာသနာ) ကို အခြားခေတ် အခြားယဉ်ကျေးမှု ထွန်းကားရာ ကမ္ဘာ့ အရပ်ဒေသ တစ်ခုဆီသို့ သူ ပို့ဆောင်ရာ၌ သူသည် အသိဉာဏ် သက်သက်ကို အသုံးပြုပြီး သယ်ဆောင် ပို့ပေးခဲ့သည် မဟုတ်။ သူ၏ အသွေးထဲ အသားထဲသို့ ထိုတရားများ ရောက်အောင် ဆောင်ယူပြီးမှ ဖြန့်ဝေခြင်း ဖြစ်သောကြောင့် သူသည်ပင်လျှင် သာသနာလို ဖြစ်နေပါတော့သည်။

ထိုကဲ့သို့ သာသနာ တစ်ခု၏ သက်ရှိ ထင်ရှား တရား ဖြန့်ချိသူသည် တရားစစ် တရားမှန်ကို ခန္ဓာဉာဏ်ရောက် ပေါက်မြောက်သူ ဖြစ်ဖို့ လိုပါသည်။ထိုသို့ ဖြစ်ရန်မှာလည်း

သူကိုယ်တိုင်က ထိုတရားကို ကိုယ်မှာ ထင်ရှား ဖြစ်ပေါ်အောင် သဒ္ဓါတရား ကြီးမားစွာဖြင့် စွန့်လွှတ် နှစ်နာခံ အားထုတ်ထားသူ ဖြစ်ရပေလိမ့်မည်။

၁၉၅၀ ခုနှစ်များ နောက်ပိုင်းနှင့် ၁၉၆၀ ခုနှစ် စောစောပိုင်း ကာလများ၌ အထူးသဖြင့် အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် ဘဝကို အပြစ်မြင်ပြီး ဘဝကို ပစ်စလက်ခတ် သဘောထား ကျင့်ကြံသူများ ပေါ်ထွန်းခဲ့ ဖူးလေသည်။ ၁၉၆၀ ခုနှစ်များ နောက်ပိုင်းသို့ ရောက်သော အခါတွင်မူကား တရားဓမ္မကို လေးလေးနက်နက် စူးစမ်းရှာဖွေလိုမှု ပြန်လည် ထွန်းကား လာပြီးနောက် တရားစစ် တရားမှန် သမ္မာဒိဋ္ဌိ အမြင်ကို စူးစမ်းလိုသူများလည်း ထောင်နှင့် သောင်းနှင့် ချီကာ ပေါ်ပေါက် လာပြန်လေသည်။

ထိုလွန်ခဲ့ပြီးသော ကာလများသည် ‘ဓမ္မ’ ဘက်သို့ လူများ ဦးလှည့်လာသော ကာလများ ဖြစ်သည်ဟု ကျွန်တော် ထင်ပါသည်။ ယခုအခါ ကျွန်တော်တို့သည် ပိုမို လေးနက်ပြီး ပိုမို သန့်စင်သော သာသနာ အဆုံးအမများကို ရှာဖွေနေကြပါပြီ။

ပြီးနောက် ထိုသို့သော သာသနာတော်ကို လက်ခံ ကျင့်သုံးမည် ဆိုလျှင်လည်း ကျွန်တော်တို့သည် ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း လုပ်ငန်းကို လုပ်ရမည် ဆိုသည်ကိုလည်း နားလည် နေကြပါပြီ။ ထို့ကြောင့် ယခုအခါ ကမ္မဋ္ဌာန်း လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဘဝ အဆုံးပန်းတိုင် အဖြစ် ဖြစ်စေ၊ အဆုံးပန်းတိုင်သို့ ရောက်ရာ နည်းလမ်း အဖြစ် ဖြစ်စေ လေ့ကျင့်ဖို့ကို တောင်းဆိုမှုများ တိုးပွားလျက် ရှိပါသည်။ ယခု ဤစာအုပ်ထဲတွင် ဖော်ပြထားသော ဝိပဿနာ သင်ခန်းစာ များမှာလည်း ယခုအချိန်တွင် ကျွန်တော်တို့၏ ရှင်သန် ကြီးထွားမှု အတွက် အကျိုးများသော ဆောင်ကြဉ်းမှုများ ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်သည် ကောင်းကျိုးပြုသော စာအုပ် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုစာအုပ် အတွက် ဤစာကို ကျွန်ုပ်က ထပ်လောင်း ဖြည့်စွက်လိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါကြောင်း။

ရမ်း၊ ဒတ်စ် လားမား၊ နယူးမက္ကစီကို၊

ဇူလိုင်၊ ၁၉၇၅။

ပထမနေ့ ညနေခင်း

တရားဖွင့် နှင့် အစပို့ချမှု

ဗုဒ္ဓဘာသာ ရိုးရာ အစဉ်အလာ အတိုင်း ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ရိပ်သာ၌ တရားပတ်စခန်း ဖွင့်သော အခါ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ရတနာမြတ် သုံးပါးကို ယုံကြည်ကိုးကွယ် ဆည်းကပ်ခြင်း သရဏဂုံကို ဆောက်တည်ကြ ရသည်။ ဗုဒ္ဓ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ မြတ်စွာ ဘုရားကို ယုံကြည် ကိုးကွယ် ဆည်းကပ်ခြင်း၏ အနက် အဓိပ္ပါယ်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်တွင်းမှာလည်း ဗောဓိမျိုးစေ့ ဉာဏ်မျိုးစေ့ တည်ရှိသည်၊ မြတ်ဗုဒ္ဓလိုပင် အကျွန်ုပ်တို့သည်လည်း ဘဝလွတ်မြောက်မှု ဝိမုတ္တိကို ရရှိ ခံစားနိုင်သည်ဆိုသော အချက်ကို အသိအမှတ် ပြုခြင်းပင် ဖြစ်၏။

တစ်နည်း ဗုဒ္ဓ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ဟု သရဏဂုံ တည်ဆောက်ခြင်းသည် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ကိုယ်တော်၌ ဖြစ်သော ဂုဏ်တော်များကို ယုံကြည် ကိုးကွယ် ဆည်းကပ်ပါသည် ဆိုခြင်းလည်း ဖြစ်၏။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ဂုဏ်တော်များဟု ဆို ရာတွင် အကြောင်းတရား ကင်းရှင်းသော ဂုဏ်တော်၊ အတု မရှိသော သဗ္ဗညုတ ဉာဏ်တော်နှင့် ပြည့်စုံခြင်း ဂုဏ်တော်၊ မဟာ မေတ္တာတော်၊ မဟာ ဂရုဏာတော် နှင့် ပြည့်စုံသော ဂုဏ်တော်တို့ ဖြစ်ကြပါသည်။

ဓမ္မ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ တရားတော်မြတ်ကိုလည်း ယုံကြည် ကိုးကွယ် ဆည်းကပ်ပါ၏ ဟု သရဏဂုံကို ခံယူ ဆောက်တည်ခြင်းသည် သဘာဝ တရား၌ဖြစ်သော နိယာမများကို ရှိအတိုင်းတိုင်း၊ ဖြစ်တိုင်းတိုင်း ယုံကြည် လက်ခံခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ နိယာမ ဓမ္မအတိုင်း ဖြစ်သော သစ္စတရားတို့ အတိုင်းသာလျှင် ဖြစ်ရမည်ဟု မိမိကိုယ်ကို ဝန်ချခြင်းသည် ဓမ္မသဘောတို့ မိမိခန္ဓာ၌ ထင်ရှားဖြစ်ခြင်းကို ခန္ဓာဉာဏ်ရောက် အသိအမှတ်ပြု လက်ခံခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

သံယံ သရကံ ဂစ္ဆမိ ဟု သံယာကိုလည်းယုံကြည် ကိုးကွယ် ဆည်းကပ်ပါ၏ ဟု ဆိုခြင်းမှာ အဖွဲ့အစည်း (ဝါ) အတူတကွ သဘောတူ နေထိုင် ဆက်ဆံကြခြင်း သဘောကို ထောက်ခံ အားပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ အချင်းချင်းလည်း မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် အတွက် ဖြစ်စေ၊ ဝိမုတ္တိ နိဗ္ဗာန် ဘဝ လွတ်မြောက်ခြင်း အမှန်ကို ရရန်အတွက် ဖြစ်စေ အချင်းချင်း ရိုင်းပင်း ကူညီခြင်း၏ အကျိုး ရှိမှုကိုထောက်ခံ အားပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား အားထုတ်တော့မည် ဆိုလျှင်ကား ဥပေါသထသီလဟု ဆိုအပ်သော ရှစ်ပါး သီလ (အဓိသီလ) ကို မဖြစ်မနေ စောင့်ထိန်း ကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဤကား ကာယကံမှု ဝစီကံမှု မနောကံမှု များ၏ အခြေခံ သန်းရှင်း စင်ကြယ်မှုကို စောင့်ထိန်းသော နည်းလမ်း တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ အခြေခံသီလမှာ ငါးပါးသီလ (ပဉ္စသီ) ဖြစ်၏။ ၎င်းမှာ သူတစ်ပါး အသက်ကို သိလျက်သတ်ဖြတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။ (ခြင်ကို သတ်ခြင်း၊ ပုရွက်ဆိတ်ကို နင်းခြေခြင်းအပါအဝင် မည်သည့်သက်ရှိ သတ္တဝါကိုမျှ သိသောစိတ်ဖြင့် မသတ်ရ။) သူတစ်ပါး ဥစ္စာကို မခိုးရ။ အဓိပ္ပါယ်မှာ မပေးသော ပစ္စည်းဟူက မိမိသဘောဖြင့် မယူရ။ ထိုသို့ ယူခြင်း အမှုကိစ္စ မှန်သမျှသည် ခိုးခြင်း မည်ပါသည်။ ထိုသို့သော အမှုကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ မကျူးလွန်အပ်။ လိင်နှင့် ပတ်သက် သော မတော်မတရား ပြုကျင့်ခြင်း (သူတစ်ပါး သားမယားကို ပြစ်မှား ကျူးလွန်ခြင်း) မှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။ ယခု တရားစခန်းကို ဝင်ခိုက်မှာမူကား အဗြဟ္မစရိယ မမြတ်သော အကျင့်ကို ကျင့်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း သိက္ခာပုဒ်ကိုပါ စောင့်ထိန်း နေရပါသည်။ မုသားစကားပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။ လိမ်ညာ ပြောဆိုခြင်း၊ မှားယွင်းစွာ ပြောဆိုခြင်း၊ ကြမ်းတမ်း ခက်ထန်စွာ ပြောဆိုခြင်း စသော ဝစီကံ ဒုစရိုက် အားလုံးကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ သုရာမေရာယ ခေါ်သော မူးယစ် မေ့လျော့ စေတတ်သော အရက်၊ ဘိန်း၊ ဆေးခြောက် စသည်တို့ကို သောက်စားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား အားထုတ်နေစဉ် အရက်၊ သို့မဟုတ် မူးယစ် စေတတ်သော ဆေးမျိုး အားလုံးကို သောက်စားခြင်း၊ မှီဝဲခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

ဤသီလတော်မြတ်ကို စောင့်ထိန်းခြင်းသည် သမာဓိကို ထူထောင်ရာတွင်များစွာ အထောက်အကူ ဖြစ် ရုံသာမက ဝိပဿနာဉာဏ် ရှင်သန် ပေါက်ပွားမှုကိုလည်း ဖြစ်စေ

နိုင်ပါသည်။ အကျွန်ုပ်တို့သည် ဤနေရာတွင် ဆုံစည်းခြင်း အခွင့်ကောင်းကို ယူလျက် အလွန် ထူးခြားသော အခြေအနေ တပ်ရပ်ကို မျှဝေခံစားနေကြ ရပါပြီ။

ဤ တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်ပြီး တသီးတခြား ကင်းဆိတ်ရာ အရပ်၌ မိမိကိုယ်တွင် ဉာဏ်ချသွင်း၍ သတိဖြင့် ရှုသော အလုပ်ကို လုပ်ကြရပါသည်။ ဤကဲ့သို့ မိမိကိုယ်ကို မိမိအတ္တ၏ အဖြစ်မှန် သိရှိ နားလည်နိုင်အောင် တစ်လလုံးလုံး ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာကို ပွားများ အားထုတ်နိုင်ဖို့မှာ အလွန်ခဲယဉ်းသော ဒုလ္လဘကိစ္စ ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်အား ထက်သန်စွာ မျှတညီညွတ်သော စိတ်ဖြင့် ပြင်းပြင်းထန်ထန် တရား အားထုတ်ရာတွင် ထားသင့်သော စိတ်နေသဘောထား အချို့ ရှိပါသည်။

ပထမဆုံး ထားရမည့် စိတ်သဘောထားမှာ (ခန္တီ) သည်းခံစိတ် ဖြစ်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ယောဂီများ စိတ်ထဲတွင် တစ်လဆိုသော အချိန်ကလည်း ကုန်ခဲလှသည်၊ ကြာညောင်းလှပါ တကား၊ တစ်လပဲ မကုန်နိုင်တော့ပါ ကလားဟူ၍လည်း ဖြစ်ပေါ် လာတတ်ပါသည်။

အေးချမ်းသော နံနက်စောစော အချိန်တွင် လေးနာရီခွဲ ထရသော အခါမျိုး၌ ငါတို့ ဒီမှာ ဘာတွေလာပြီး လုပ်နေတာလဲ၊ ကိုယ်ကိုယ့်ကို သက်သက် အကြောင်းမဲ့ ဒုက္ခ ရှာနေသလိုများ ဖြစ်နေသလားဟု ပျံ့လွင့်တွေဝေသော စိတ်သဘောထားမျိုးလည်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။ တရားအားထုတ်စဉ် ကာလတစ်လျှောက်မှာ စိတ်သည် အတက်အကျ များစွာ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ရတာ အဆင်ပြေပြီး ဝိပဿနာဉာဏ်နှင့် ပြည့်စုံနေသော အချိန်အခါများ ရှိသလို ပျင်းရိ ငြီးငွေ့သော အချိန်အခါများ၊ နာကျင်ကိုက်ခဲပြီး စိတ်မှာ ဆောက်တည်ရာမဲ့ ပျံ့လွင့်နေသော အခါများလည်း ရှိပါသည်။ ထိုအခါ သံသယ ဝိစိကိစ္ဆာများ ဖြစ်ပွား နေတတ်ပါသည်။ ဤအတွေ့ အကြုံများအားလုံးကို ရင်ဆိုင်ရာ၌ သည်းခံစိတ် ရှိခြင်းသည် မိမိစိတ်ကို ညီညွတ် မျှတနေအောင် ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ရာ၌ များစွာအထောက်အကူ ဖြစ်ပါသည်။ တစ်စုံတစ်ယောက်သော သူက 'ထရွန်းပ ရင်ပိုချေး' (Trungpa Rinpoche) အား 'ကယ်တင် ခေါ်ယူခြင်း' (grace) ဆိုသော အယူအဆသည်

ဗုဒ္ဓဘာသာ အစဉ်အလာ အယူအဆများ၌ အကျိုး ဝင်ပါသလားဟု မေးမြန်း ဖူးလေသည်။ ထိုအခါ ရင်ပိုချေးက သည်းခံခြင်း (ခန္တီ) တရားသည်ပင်လျှင် ကယ်တင် ခေါ်ယူခြင်း တရား ဖြစ်ပါသည်။ အကျွန်ုပ် တို့မှာ သည်းခံနိုင်သော စိတ်ရှိပါက အရာခပ်သိမ်းသည် သက်ရှိသဘောအတိုင်း သဘာဝနိယာမအတိုင်း ပေါ်လွင် ထင်ရှား လာလိမ့်မည်။ သည်းခံခြင်း (ခန္တီ) ဆိုသည်မှာ ဖြစ်ပျက်နေသော တရားအားလုံးကို ညီမျှ သောစိတ်၊ မတုန်လှုပ်သောစိတ်ဖြင့် အသင့်အတင့် နှလုံးသွင်း၍ ရှုလျက်နေခြင်း၊ အရာခပ်သိမ်း တို့သည် သူ့ သဘောကို သူဆောင်လျက် ရှိနေကြသည့် သဘောကို သိလျက်၊ စိတ်အေး သက်သာ အကြောင့်အကြ ကင်းလျက် ရှင်သန် နိုးကြားစွာ နေခြင်း ဖြစ်ကြောင်းကို ရှင်းပြလေသည်။

ထင်ရှားသော တိဗက် ယောဂီကြီး တစ်ဦး ဖြစ်သူ ‘မီလာရေးပါး’ (Milarepa) က သူ၏ တပည့် သာဝကများ ‘မြန်မြန်ရချင်လျှင် ဖြည်းဖြည်းလုပ်’ (hasten slowly) တရားအား ဟောကြား ပို့ချခဲ့လေသည်။ ‘မြန်မြန်’ ဆိုသော သဘောတရားသည် ဖြစ်ပျက်နေသော တရားအားလုံးကို အဆက်မပြတ်တရစပ်တည်း ရှုမှတ်နေခြင်းဖြင့် ဝီရိယကို ထူထောင်ထား ခြင်းကို ဆိုလိုပြီး ‘ဖြည်းဖြည်း’ ဆိုသော သဘောတရားမှာ တည်ငြိမ် အေးဆေးစွာ ဥပေက္ခာ နှလုံးထားဖြင့် ပြုမူ ဆက်ဆံခြင်းကို ဆိုခြင်း ဖြစ်သည်။

‘မြန်မြန်လို ဖြည်းဖြည်းလုပ်’ သဘောတရား အရ အမြဲမပြတ် လုံ့လစိုက်ထုတ် နေရမည်။ သို့သော် အ ကြောများကို လျော့ချထားပြီး စိတ်အေးသက်သာညီမျှသော ဣန္ဒြေကို ဆောင်လျက် နေရမည်ဟု ဆိုလိုသည်။

ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်မှုကို ပိုမိုလေးနက်အောင် အထောက်အကူ ပြုနိုင်သော အခြားကိစ္စ တစ်ရပ်မှာ ‘တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်ခြင်း’ ဖြစ်သည်။ အကျွန်ုပ်တို့ စိတ်ထဲမှာ ဘာတွေ ဖြစ်ပျက်နေသည်ကို အများအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကောင်းစွာမသိဘဲ နေကြခြင်းမှာ စကား ပြောဆို နေခြင်းကြောင့် ဖြစ်၏ စကား ပြောခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ သတိကို နှောင့်ယှက်ပြီး စိတ်ရှုပ်ထွေးမှု၊ စိတ်အာရုံ ပျက်ပြားမှု၊ အာရုံ နောက်ကျမှုကို ဖြစ်စေ ပါသည်။

စကား ပြောဆိုခြင်းကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ အင်အားများလည်း ပြိုကွဲလွင့်စဉ်ပေပါသည်။ စကား မပြောဘဲ နေလျှင် ဝီရိယအင်အားများ တိုးပွားလာသည်။ ထိုသို့မှီးထားသော ဝီရိယအင်အား၊ စိတ်အင်အားများကို အသုံးပြုပြီး တရားအားထုတ်လျှင် သတိပဋ္ဌာန်အားလည်း ကောင်းလာသည်။ သမာဓိ အားလည်း ကောင်းလာပါသည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်သောအခါ စိတ်ကို တမင်တကာ တင်းမထားရ။ အကြောများ၊ ကြွက်သားများကို ဖြေလျှော့၍ သက်သောင့်သက်သာ ထားရသလို စကားမပြောဘဲ ဝစီပိတ် နေခြင်းမှာလည်း တမင်တကာ စိတ်ကို တင်းပြီး ပြုလုပ်ခြင်းမျိုး မဖြစ်စေရ။ နှုတ်ပိတ်ပြီး တိတ်ဆိတ်စွာ နေခြင်းမှာ လည်း သက်သောင့်သက်သာ ပြု လုပ်ခြင်း မဟုတ်ပါ။ သို့သော် စကား မပြောဘဲ တိတ်ဆိတ်စွာနေသောအခါ တမင်ထိန်းချုပ်နေရခြင်း မဟုတ်ဘဲ သက်သောင့်သက်သာ နေဖို့ကို ဆိုခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

တနေတာ အချိန်ကို တိတ်တဆိတ်သာလျှင် ခန္ဓာမှာ သတိကပ်၍ ရှုခြင်းဖြင့် ကုန်လွန်စေရန်သာ အ ရေးကြီးပါသည်။ စကား မပြောဘဲ တိတ်ဆိတ်စွာ ဝစီပိတ်နေခြင်း အားဖြင့် ရုပ်ခန္ဓာ၏ ပြုပြင် ဖန်တီးမှု ဖြစ်နေ ပျက်နေမှု အားလုံးသည် အထူး ထင်ရှားစွာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပေါ်လာပါသည်။ နှုတ် ဆိတ်ငြိမ်ခြင်းအားဖြင့် စိတ်၏ တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်ခြင်းကို ပိုမို နက်ရှိုင်းစွာ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုယ်စီကိုယ်ငှ တစ်ဦးတည်း တစ်ယောက်တည်း သေဆုံးခြင်းသို့ ရောက်ရမည့်သူများ ချည်းသာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် ရှင်စဉ်အခါမှာလည်း မိမိတို့၏ အခြေခံဖြစ်သော အထီးကျန် သဘာဝနှင့် အညီ တစ်ယောက်တည်း တစ်ကိုယ်တည်း ဧကစာရီ အကျင့်ဖြင့် သက်သောင့်သက်သာ နေတတ်ဖို့လိုပါသည်။ ထိုသို့ နားလည်ခြင်း အားဖြင့် စိတ်သည် အားကောင်းပြီးလျှင် ငြိမ်းချမ်း လာပါသည်။

ထိုအခါ အခြားသူများနှင့် ရောနှောခြင်း ကစွသည်လည်း လှပစွာ ဖြစ်ပေါ်လာ နိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ် တို့သည် မိမိတို့ကိုယ်ကို မိမိတို့ နားလည် သဘောပေါက်လေလေ သူတစ်ပါးနှင့် ဆက်ဆံမှုများမှာ ပိုမို လွယ်ကူပြီး ပိုမို အဓိပ္ပာယ် ရှိလာလေလေ ဖြစ်ပါတော့သည်။

တရား အားထုတ်သောအခါ ဟိုနည်း ဒီနည်း စသည် ကျင့်နည်းပေါင်းစုံ အကုန်လိုက်ပြီး မကျင့်မိဖို့လည်း လိုအပ်ပါသည်။ ယခု တရား အားထုတ်ရန်လာကြသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များသည် အများ အားဖြင့် ကမ္မဋ္ဌာန်း နည်းပေါင်းစုံကို လေ့ကျင့် ဖူးကြသူများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ယခု ဤကမ္မဋ္ဌာန်း ရိပ်သာသို့ ရောက်ခိုက်ကာလအတွင်းမှာတော့ ဝိပဿနာဉာဏ် ထူထောင်မှုကိစ္စ တစ်ရပ်တည်းကိုသာ အထူး အာရုံစိုက်၍ ကျင့်ကြံ အားထုတ်မှသာ ကောင်းပါမည်။ ထိုဝိပဿနာဉာဏ်သည် သတိပဋ္ဌာန် အကျင့်ဖြင့် သမာဓိကို ထူထောင်ရင်းပင် ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်လာပါသည်။ ယခု တရားပတ် တစ်လလုံးလုံး လုံ့လ ဝီရိယဖြင့် ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းကို သတိဖြင့် ရှုမှတ်သော အလေ့အကျင့် ဖြစ်အောင် အားထုတ်နေလျှင် အကျင့်၏ ပေါ့ဆမှု အပေါ်ယံ ကျမှုကို အကာအကွယ် ပြုပါလိမ့်မည်။ လုံ့လ ဝီရိယစိုက်ထုတ်မှုများသည် ရည်းမှန်းချက် ပန်းတိုင်သို့သာ ရှေ့ရှု နေပါလျှင် စိတ်သည် တန်ခိုးသတ္တိထူးများ ရရှိလာပြီး ထိုးထွင်း သိမြင်နိုင်သော ဉာဏ်လည်း ဖြစ်ပေါ်လာပါ တော့သည်။

ဖြည်းဖြည်းသက်သာ ကျင့်ခြင်း၌ ကြီးမားသော တန်ခိုး ရှိပါသည်။ အလျင်စလို လုပ်စရာ မလိုပါ။ သွားစရာ နေရာလည်း မရှိပါ။ ခဏတိုင်းမှာ ထိုင်ပြီး ရှုနေရုံသာ ကိစ္စ ရှိပါသည်။ နေ့အခါ ပြုလုပ်သမျှ အလုပ်များတွင် သတိဖြင့်နေပါ။ သင်၏ လှုပ်ရှားမှုတိုင်းကို ဂရုစိုက် ရှုမှတ်၍သာ နေပါ။ သိမှုအစဉ် အဆက်မပြတ် ဖြစ်နေမှု အားဖြင့် ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာ အလုပ်သည် နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။

အကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုင်၍ ဝိပဿနာ အားထုတ်မှုကို လွယ်ကူ ရှင်းလင်းသော 'အာနာပါန သတိပဋ္ဌာန်' နည်းဖြင့် အစ ပြုကြရပါမည်။ ယောဂီများအနေနှင့် သက်သောင့် သက်သာသော အနေထားဖြင့် ထိုင်ပါ။ ထိုင်သောအခါမှာ ကျောကို ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ် ထားပါ။ တင်ပါဆုံကျ ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ်ထားသော အခါမှာ တောင့်တင်း မနေပါစေနင့်။ အကယ်၍ သင့်ခန္ဓာကိုယ်သည် ကွေးကွေးကောက်ကောက် ကိုင်းကိုင်း ညွတ်ညွတ် ဖြစ်နေလျှင် မြန်မြန်ဆန်ဆန် မသက်မသာ ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။ နှစ်သက်လျှင် သင် ယောဂီများသည် ကုလားထိုင်မှာလည်း ထိုင်နိုင်ပါသည်။ အရေးကြီးသည့် ကိစ္စမှာ ခန္ဓာကိုယ် အနေအထားကို ခဏခဏ ပြောင်းရွှေ့ခြင်း မပြုဖို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။ သင်

ယောဂီများအနေနှင့် မျက်လုံးကို အနည်းငယ် ဖွင့်ပြီး ကျင့်သော အလေ့အထ မရှိပါက မျက်လုံးကို မှိတ်ထားပြီး အာနာပါနု ထွက်သက်ဝင်သက်ကို မှတ်ပါ။ မျက်လုံးကို ဖွင့်၍ကျင့်သော အကျင့်မှာ များသောအားဖြင့် ကသိုဏ်းကွက် တစ်ခုခုကို ရှုကျင့်ရပြီး မျက်လုံး ငြိမ်လာမှ ထိုကသိုဏ်းကို ဖယ်ရှား၍ မျက်လုံးဖွင့်ကျင့် နိုင်သည်။ အများအား ဖြင့်တော့ မျက်လုံးကို မှိတ်ပြီး ကျင့်ခြင်းကသာ ပို၍ သက်သောင့်သက်သာ ရှိသောနည်း ဖြစ်ပါသည်။

သို့သော် မျက်လုံးဖွင့်ပြီး ကျင့်ကျင့်၊ မျက်လုံးမှိတ်ပြီး ကျင့်ကျင့် ကိစ္စအထူး မရှိပါ။ ဝင်သက် ထွက်သက်ကို ရှုမှတ်သောအခါ နှစ်နည်းရှိသည့် အနက်တစ်နည်းဖြင့် ကျင့်နိုင်ပါသည်။ သင် အသက်ရှူသွင်း လိုက်သောအခါ ဝမ်းဗိုက်သည် ဖောင်းလာပါသည်။ အထက်သို့ မြင့်တက် လာပါသည်။ သင် အသက်ကိုရှုထုတ် လိုက်သောအခါ သင့် ဝမ်းဗိုက်သည် အောက်သို့ နိမ့်ဆင်းပြီး ပိန်သွားပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ သင်၏စိတ်ကို ပိန်သွားသော ဗိုက်နှင့် ဖောင်းလာသော ဗိုက် အပေါ်မှာ အာရုံ စူးစိုက်စွာ ထားပြီး အခြား အာရုံများ နောက်ကို မလိုက်ဘဲ အခြားဘာကိုမျှ မစဉ်းစားဘဲ ပိန်ဖောင်းကိုသာ ထိတွေ့အောင် ရှုမှတ် နိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ ရှုမှတ်သောအခါ ယောဂ ကျင့်စဉ်များမှာလို အသက် အောင့်ခြင်းကိုလည်း မပြုပါနှင့်။ အပြင်းအထန် အားသွင်း၍ ရှုခြင်းကိုလည်း မပြုပါနှင့်။ သာမန် ရှုနည်းအတိုင်း ရှုနေကျ အတိုင်းပင် ရှုပြီး ဝမ်းဗိုက်၏ ဖောင်းခြင်း၊ ပိန်ခြင်း လက္ခဏာကိုသာ ရှုမှတ်၍နေပါ။ ဤကား တစ်နည်း ဖြစ်ပါသည်။

နောက်တစ်နည်းမှာ ဝင်သက် ထွက်သက်တို့ စတင် ထိတွေ့ရာ နှာသီးဖျား အထက်နှုတ်ခမ်း တစ်နေရာ၌ စိတ်ကို တင်ထားပြီး ထွက်သွားသော လေ၏ အထိအတွေ့၊ ဝင်လာသော လေ၏ အထိအတွေ့ကို ရှု မှတ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထိုနေရာ၌ စိတ်ကိုထားပြီး ဝင်လေ ထွက်လေကိုသာ သတိကပ်၍ ရှုမှတ်သောအခါ တံခါးစောင့်သည် မြို့တံခါးမှ ဝင်သူ ထွက်သူ တိုင်းကို သတိထား၍ ရှုမှတ်သည့်အတိုင်း ရှုမှတ်ပါ။ အသက်ရှူသွင်း လိုက်သောအခါ နှာသီးဖျားမှ ဝင်သွားသော လေသည်ချက်တိုင်၏ အဆုံးသို့ ရောက်သည့်တိုင် ဝင်လေ နောက်ကလည်း လိုက်မှတ်နေဖို့ မလိုပါ။ အသက်ကို ရှူသွင်းပြီး အောင့်ထားဖို့လည်း မလိုပါ။ နှာသီးဖျား အထက်နှုတ်ခမ်း တစ်နေရာကို တိုးဝင် တိုးထွက်

သွားသော ဝင်လေ ထွက်လေကို သတိလွတ် မသွားဘဲ အချက်တိုင်း သိနေလျှင်ပင် ကိစ္စအားလုံး ပြီးပါသည်။

အာနာပါန စတင် အားထုတ်သောပုဂ္ဂိုလ် အနေနှင့်မူ ဝင်လေ ထွက်လေကို မှတ်သောအခါ စိတ်က 'ဝင်' 'ထွက်' ဟုမှတ်လျှင် ဖြစ်စေ၊ 'ဖောင်း' 'ပိန်' ဟုမှတ်လျှင် ဖြစ်စေ မှတ်အားကောင်းသဖြင့် အထောက်အကူ ဖြစ်ပါသည်။ ဤနည်းသည် အာရုံ ဝတ္ထုပေါ်၌ စိတ်ကို တင်ထားရာ၌ အထောက်အကူ ပြုသည်။

တရားထိုင်စ မိနစ် အနည်းငယ် တောအတွင်း ဘယ်အာရုံက ပိုပြီးထင်ရှားသလဲ၊ ကြည်လင်သလဲ ကြည့်ပါ။ ဖောင်းပိန်က ပိုပြီး ထင်ရှားသလား၊ ဝင်ထွက်က ပိုပြီး ထင်ရှားသလား စစ်ပါ။ ထို့နောက် မိမိအတွက် ရှုမှတ်ဖွယ်ရာ၌ ပိုမို ထင်ရှားသော ရှုကွက်အာရုံ တစ်ခုကို ရွေ့ပါ။ ထို့နောင် ထိုအာရုံကိုသာ စွဲစွဲမြဲမြဲ မှတ်ပြီးနေပါ။ ထိုအာရုံသို့ ပြောင်းလိုက်၊ သည်အာရုံသို့ ပြောင်းလိုက် မလုပ်ပါနှင့်။ မိမိ ရှုမှတ်နေသော အာရုံသည် မထင်မရှား မသဲမကွဲ ဖြစ်လာသောအခါ၌လည်း အခြားအာရုံ တစ်ခုသို့ ဟိုအာရုံကတော့ မှတ်ရတာ ပိုလွယ်မှာပဲဆိုပြီး ပြောင်းမပစ်စမ်းပါနှင့်။ သင်၏ သတိပဋ္ဌာန် တရား အားထုတ်ရန် အတွက် အာရုံတစ်ခု၊ နည်းတစ်နည်းကို ရွေးချယ်ပြီးပြီဆိုလျှင် ထိုနည်းကိုသာ လက်မလွတ်ဘဲ စွဲစွဲမြဲမြဲ ဆုပ်ကိုင်ပြီး အားထုတ်ပါ။ ထိုအာရုံသည် တစ်ခါတစ်ရံ ကြည်ကြည်လင်လင်ရှိမည်။ တစ်ခါတစ်ရံ မသဲမကွဲလည်း ရှိနိုင်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ရှိမည်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာမူ တိမ်ချင် တိမ်မည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ရှည်လျားပြီး တစ်ခါတစ်ရံ တိုမည်။

သတိ ပြုရမည့် အချက်ကတော့ ယခု ကျင့်နေသော အကျင့်သည် အသက်ရှူ လေ့ကျင့်သော ကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်ခန်း မဟုတ်။ သတိပဋ္ဌာန်၏ အစဖြစ်သော အာနာပါန သတိကို လေ့ကျင့်နေခြင်းသာ ဖြစ်သည်ကို သဘောပေါက်ရပါမည်။

စကြိုလျှောက်၍ ရှုမှတ်ရာတွင် ခြေတစ်လှမ်းစီ၌ 'ကြွ၊ လှမ်း၊ ချ' သုံးကဏ္ဍ ခွဲ၍ စေ့စေ့စပ်စပ် ရှုမှတ်ရသည်။ ခြေတစ်လှမ်းကို ဤကဲ့သို့ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး သုံးပိုင်းလုံး

ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ရှုမှတ်ပြီးမှသာ နောက် ခြေတစ်လှမ်းကို ရှုမှတ်ရသည်။ 'ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်' ဟု မှတ်ခြင်းသည် ရိုးရိုးလွယ်လွယ် မှတ်နည်း ဖြစ်ပါသည်။

နေ့အခါ ကျင့်ကြံ အားထုတ်စဉ် သင်သည် အပြောင်းအလဲ များစွာ ပြုလုပ်ပါလိမ့်မည်။ တစ်ခါတစ်ရံ မြန်မြန် လျှောက်ချင်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ နှေးနှေး လျှောက်ချင်သည်။ ခြေလှမ်း တစ်လှမ်းလုံးကို ယူနစ် တစ်ခုအဖြစ် မှတ်ပြီး တစ်လှမ်း (တစ်လှမ်း) ဆိုပြီးလည်း မှတ်တတ်သည်။ သို့မဟုတ် ခပ်သုပ်သုပ် စလျှောက်ပြီး သင်က ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်ဟု သတိကပ်ပြီး ရှုမှတ်လာလျှင် ခြေလှမ်းများ နှေးလာလိမ့်မည်။ လက်တွေ့ စမ်းကြည့်ပါ။ အဓိက အချက်ကတော့ သတိဖြင့် ရှုမှတ်နေဖို့ သတိပဋ္ဌာန် ဖြစ်ဖို့သာ အရေးကြီးပါသည်။ ဘာတွေ ဖြစ်ပျက်နေသည်ကို သတိ လက်မလွှတ်ဘဲ အချက်တိုင်းကို သိနေဖို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။

စကြိုလျှောက်၍ အားထုတ်စဉ် လက်နှစ်ဖက်ကို တစ်နေရာတည်းမှာ ငြိမ်သက်စွာ နေအောင်ထားပါ။ နောက်မှပစ်၍ ဖြစ်စေ၊ ဘေးမှာချ၍ ဖြစ်စေ၊ ရှေ့မှာထား၍ ဖြစ်စေ ထားနိုင်ပါသည်။ စက္ခုမြေ့ကိုချ၍ ရှေ့သို့ အနည်းငယ်သာ လှမ်းကြည့်ပါ။ ကိုယ့်ခြေထောက်ကို ကိုယ်မကြည့်ပါနှင့်။ ခြေထောက်ကို ကြည့်လျှင် ခြေဟူသော ပညတ်အသိ ဝင်နိုင်သည်။ ငါ ခြေလှမ်းနေသည် ဆိုသော ပညတ်ဆွဲ အတ္တစွဲများ ကွာသွားအောင် ခြေဟူသော ပညတ်အသိ ဝင်နိုင်သည်။ ငါခြေလှမ်းနေသည် ဆိုသော ပညတ်ဆွဲ အတ္တစွဲများ ကွာသွားအောင် ခြေထောက်ကို မကြည့်ဘဲ လျှောက်တာ ပိုကောင်းပါသည်။

လှုပ်ရှားမှု သဘော သက်သက်ကိုသာ ဉာဏ်က သက်ဝင်ပြီးကြွ၊ လှမ်း၊ ချ အာရုံတွေကိုသာ ခံစားပြီး သိမှတ် သွားသင့်ပါသည်။ တစ်နေ့တာ အချိန်များသည် မည်သို့မည်ပုံ ဤတရားစခန်း၌ ဖြစ်ပေါ် တိုးတက် သွား မည် ဆိုသောသဘောကို သိသာရန် အောက်ပါ အချိန်ဇယားကို ရှုပါ။

နံနက်

၄:၃၀ နာရီ - အိပ်ရာထ။

၅:၀၀ - ၆:၃၀ - စင်္ကြံနည်းနှင့် ထိုင်နည်း။

၆:၃၀ - ၇:၃၀ - နံနက်စောစော အစာစား

၇:၃၀ - ၈:၀၀ - နံနက်စောစော အစာစား

၈:၀၀ - ၉:၀၀ - အစုလိုက် တရားထိုင်

၉:၀၀ - ၉:၄၅ - စင်္ကြံလျှောက်

၉:၄၅ - ၁၀:၄၅ - အစုလိုက် တရားထိုင်

၁၀:၄၅ - ၁၁:၃၀ - စင်္ကြံလျှောက်

၁၁:၃၅ - ၁၁:၅၅ - နေ့လယ်စာနှင့် အနားယူ

၁၁:၅၅ - ၂:၀၀ - အစုလိုက် တရားထိုင်

၂:၀၀ - ၂:၄၅ - စင်္ကြံလျှောက်

၂:၄၅ - ၃:၄၅ - အစုလိုက် တရားထိုင်

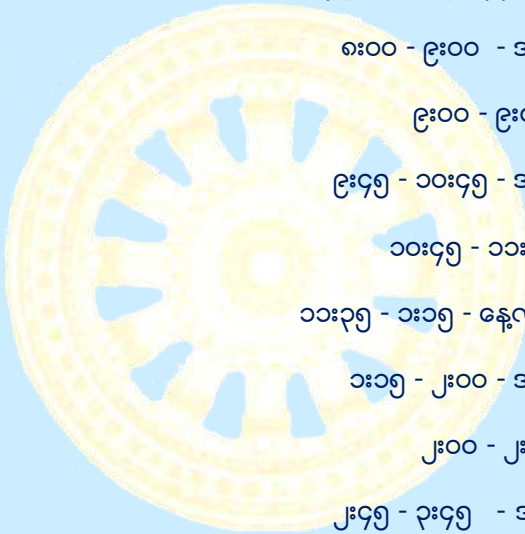
၃:၄၅ - ၅:၀၀ - စင်္ကြံလျှောက် ထိုင်

၅:၀၀ - ၅:၃၀ - ညနေခင်း လက်ဖက်ရည်

၅:၃၀ - ၆:၀၀ - စင်္ကြံလျှောက်

၆:၀၀ - ၇:၀၀ - အစုလိုက် တရားထိုင်

၇:၀၀ - ၈:၀၀ - တရားဆွေးနွေး



၈:၀၀ - ၈:၄၅ - စကြိုလျှောက်

၈:၄၅ - ၉:၄၅ - အစုလိုက် တရားထိုင်

၉:၄၅ - ၁၀:၀၀ - ညပိုင်း လက်ဖက်ရည်

၁၀: ၀၀ ... - ဆက် အားထုတ် အိပ်။

အထက်ပါ အလုပ်ချိန် ဇယားကို ကပ်ထားရမည်။ ပထမ ရက်အတန်ကြာ သို့မဟုတ် ရက်သတ္တပတ် အနည်းငယ်အတွင်း ထိုဇယားအတိုင်း ဖြစ်နိုင်သမျှ တိတိကျကျ လိုက်နာပါ။ ရက်ကြာလာလျှင် တရား အားထုတ်မှုမှာ အဆင်ပြေအသား ကျလာသဖြင့် သတိပဋ္ဌာန် တရားကို အားထုတ်ရင်းပင် မိမိဘာသာ မိမိနှင့် သင့်တော်သော အချိန်ဇယားကို ရှာဖွေ ဖော်ထုတ် နိုင်လာလိမ့်မည်။ စကြိုလျှောက်ခြင်းနှင့် ထိုင်၍ ရှုမှတ်ခြင်းကို အဆက်မပြတ် ဖြစ်နိုင်သလောက် အားထုတ်ပါ။ ထမင်း စားရာမှာလည်း ရှုမှတ်သော သတိဖြင့် စားပါ။ အခြား ပြု မူဆောင်ရွက်သည့် ကိစ္စများကိုလည်း ရှုမှတ်သော သတိစိတ်ဖြင့်သာ ဆောင်ရွက်ပါ။ ရက်ကြာလာသောအခါ သင်သည် ကြာကြာရှည်ရှည် စကြိုလျှောက်လိုသော စိတ်ဖြစ်လာလိမ့်မည်။

တစ်နာရီ၊ သို့မဟုတ် တစ်နာရီခွဲလောက် စကြိုလျှောက်ပြီး နောက်တွင်မှ ထိုင်ပါလိမ့်မည်။ တချို့လူများ ကတော့ ကြာကြာထိုင်၍ ရှုမှတ် လိုတတ်ကြပါသည်။ တချို့မှာ တစ်ကြိမ်ထိုင်လျှင် နှစ်နာရီ၊ သုံးနာရီ ထိုင်တတ် ကြသည်။ တချို့ ယောဂီများ အနေနှင့်မူ ညဉ့်နက်သည် အထိ ရှုမှတ်လိုသော စိတ်မျိုးလည်း ဖြစ်လာနိုင် ပါသည်။ ကျွန်တော် ပထမ အိန္ဒိယပြည်မှာ တရား အားထုတ်စဉ်က ကျွန်တော်သည် ညဉ့်နက်ပိုင်း အထိ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာကို ပွားများ အားထုတ် ခဲ့ပါသည်။ ကျွန်တော့် အတွေ့အကြုံအရတော့ ညဉ့်နက် သန်းခေါင်ကျော်မှ နံနက် သုံးနာရီအကြား အချိန်သည် အလွန်ငြိမ်းချမ်းပြီး တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက် နေသဖြင့် တရား အားထုတ်၍ အလွန် ကောင်းသော အချိန် ဖြစ်ပါသည်။ တရားအရှိန်ရလာ လေလေ၊ အိပ်ချိန် လျော့နည်း

သွားလေလေ ဖြစ်ပါသည်။ အိပ်ရန် အချိန် နည်းနည်းသာ လိုပါတော့သည်။ သင့်စိတ်မှာ အိပ်နေကျပဲ၊ ဒါကြောင့် ဒီအချိန် ဒီနာရီမှာ အိပ်မှပဲ ဆိုသည့်သဘောနှင့် မအိပ်ပါနှင့်။

ကမ္မဋ္ဌာန်း တိုးပွား လာလေလေ သင်ယောဂီများ အနေနှင့်လည်း မပင်ပန်းတော့ပါ။ ပင်ပန်းသည်လည်း မထင်တော့ပါ။ ထိုအခါ နေ့ရော ညပါ ဆက်တိုက်အားထုတ် နိုင်လာပါတော့သည်။ သင်တို့ အနေနှင့် လုံ့လ ဝီရိယ ကိုတော့ အများဆုံး ထည့်ရမည်။ သို့သော် စိတ်ထောင်းကိုယ်ကြေ မဖြစ်စေရ။ သက်သောင့် သက်သာ ရှိစေရပါမည်။

စိန့်ဖရန်စစ် ဒီဆေးက ဤသို့ ရေးသားခဲ့လေသည်။

‘လူတိုင်းကို သည်းခံပါ။ အထူးသဖြင့် သင့်ကိုသင် သည်းခံပါ။ ကျွန်ုပ်ဆိုလို သည်မှာ အဆင် မပြေမှုများ၊ အမှားအယွင်းများ၊ ချွတ်ယွင်း အားနည်းချက်များကြောင့် စိတ်မပျက်ပါနှင့်။ ဇွဲသတ္တိ အသစ်များဖြင့် အမြဲတမ်း ရှင်သန်၍နေပါဟု ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ နေ့စဉ် သင်သည် အသစ် စတင် ဆောင်ရွက်နေသည်ကို မြင်ရသော အခါ ဝမ်းမြောက်ပါသည်။ တရားရဖို့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ရဖို့အတွက် အဆက်မပြတ် အသစ်အသစ် စတင် ဆောင်ရွက်နေခြင်းနှင့် ငါ လုပ်သင့်တာတွေ အပြည်အစုံ လုပ်ပြီးပြီဟု မစဉ်းစားခြင်းသည် အကောင်းဆုံးသော နည်းလမ်း ဖြစ်ပါသည်။ မိမိကိုယ်တိုင် ပြုသော အမှားအယွင်းများကို သည်းမခံနိုင်ဘဲနှင့် အဘယ်သို့လျှင် မိမိတို့၏ အိမ်နီးချင်းများ ပြုလုပ်သော အမှားအယွင်းများကို သည်းခံ ခွင့်လွှတ် နိုင်ပါမည်နည်း။ မိမိ၏ မှားယွင်း ဆုံးရှုံးမှုများ အတွက်ဒေါသထွက်ပြီး စိတ်ထိခိုက် နေသူသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မှန်အောင် မပြုပြင်နိုင်တော့ပါ။ အကျိုး ဖြစ်ထွန်းစေသော အမှား ပြုပြင်မှုများသည် ငြိမ်သက်ပြီး ငြိမ်းချမ်းသော စိတ်ကသာ ပေါက်ဖွား လာနိုင် ပါသည်။’

ဒုတိယနေ့ ညနေခင်း

မဂ္ဂင် ရှစ်ပါး မြတ်တရား

ကျွန်ုပ်တို့ အားလုံး ခရီးတစ်ခုကို စတင် ခဲ့ကြပါပြီ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်တွင်းသို့ သွားသော ခရီးဖြစ်ပါသည်။ ဤခရီးသည် ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ဘယ်သူတွေလဲ၊ ဘာကောင်တွေလဲ ဆိုသည်ကို စူးစမ်း ရှာဖွေရေး ခရီး လည်း ဖြစ်သည်။ တရားအားထုတ်စ ပထမ အဆင့်သည် အခက်အခဲများ ရှိသည်။ စတင် အားထုတ်သော ပထမ နေ့များတွင် စိတ်ယောက်ယက်ခတ် ဖြစ်နေတတ်သည်။ သို့မဟုတ်လျှင်လည်း အိပ်ချင် နေတတ်သည်။ တချို့က ပြီးငွေ့သည်။ တချို့က ပျင်းရိသည်။ တချို့က သို့လောသို့လော ဖြစ်သည်။ တရားအားထုတ်မိတာ မှားပြီလားဟုစိတ်ပျက် နောင်တ ရခြင်းမျိုးလည်း ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ပထမ စလှမ်းသော ခြေလှမ်းသည် လူတိုင်းအတွက် အခက်အခဲ ရှိတာ မွေတာ ဖြစ်ပါသည်။

ဒဿန ပညာရှိကြီး စပင်နိုဇာ (Spinoza) က သူ၏ အရေးပါသော ကျမ်းတစ်စောင်၏ အဆုံးတွင် ဤသို့ ရေးသား ခဲ့ဖူးလေသည်။

‘မြင့်မြတ်သော အမှုကိစ္စ မှန်သမျှသည် ရှားရှားပါးပါး ဖြစ်သလို (ဖြစ်တောင့် ဖြစ်ခွဲသလို) ဖြစ်ဖို့လည်း ခက်ပါသည်’

ကျွန်ုပ်တို့ ပြုလုပ် နေမိကြပြီဖြစ်သော စိတ်ဝိညာဉ် ဆိုင်ရာ စူးစမ်းလေ့လာမှု အလုပ်သည်လည်း လုပ်နိုင် ခဲသော ဒုလ္လဘ အလုပ်တစ်ခု ဖြစ်သည့်ပြင် တန်ဖိုးရှိလှသော အလုပ်တစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အစပိုင်းမှာ ကြုံတွေ့ရသော အခက်အခဲများကို သိမ်မွေ့သောစိတ် ဇွဲသန်သောစိတ်ဖြင့် ကြုံကြုံခံ၍ ကျော်ဖြတ်ပါ။

ဤ ဘာဝနာ ခရီးစဉ် အတွက် လှပသော နမူနာ ဥပမာပေး ဝတ္ထုကြောင်းကလေး တစ်ခုကို မောင့်အနာလော့ဂ် (Mount Analogue) ကျမ်းတွင် တွေ့ရပါသည်။

ဝတ္ထုကြောင်းမှာ တောင် တစ်တောင်ကို ရှာဖွေ နေကြသော လူတစ်စုအကြောင်း ဖြစ်လေသည်။ ထိုတောင်၏ အောက်ခြေသည်ကား ဤကမ္ဘာမြေကြီး ဖြစ်၍ ထိုတောင်၏ အမြင့်ဆုံး တောင်ထိပ်သည်ကား ကမ္ဘဌာန်း ဘာဝနာ အားထုတ်မှုကြောင့် ရောက်နိုင်သော အမြင့်ဆုံး ဉာဏ်စဉ်အဆင့် ဖြစ်သည်ဟု တင်စားဖော်ပြထားသည်။ ခရီးအစ၌ ဘုရားဖူး ခရီးသွား ယောဂီများသည် အပိတ်အပင် အတားအဆီး အခက်အခဲကြီး များစွာကို ရင်ဆိုင် ကြရ၏။ သာမန် ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေမှာပင် ထို တောင်သည် မြင်၍ ရနိုင်သောတောင် မဟုတ်။

တောင်ရှိရာ ဒေသကို သိဖို့ပင် အခက်အခဲ များစွာကို ရင်ဆိုင် ကျော်ဖြတ်ကြရသည်။ လုံ့လများစွာ စိုက်ထုတ် ရှာဖွေ ပြီးသောအခါမှသာ ထိုဘုရားဖူး ယောဂီ များသည် ထိုတောင်ရှိရာ အရပ်ကို ရှာဖွေ တွေ့ရှိ ကြရပြီလျှင် တောင်ခြေရင်းသို့ ချဉ်းကပ် ကြရလေသည်။ ထိုစာအုပ်၏ ကျန်သော အပိုင်းတွင် ထိုတောင်ကို တက်ဖို့ ကြိုတင် ပြင်ဆင်ကြရပုံ၊ အခက်အခဲများ ကြုံရပုံ၊ ရှန်းကန် လှုပ်ရှားကြရပုံ၊ တောင်ထိပ်သို့ စတက်သည့် ခရီးအစမှာ စိတ် တုန်လှုပ် ချောက်ချား ရပုံများကို ရေးသား ထားလေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည်လည်း ထို တောင်တက် ခရီးသွားဘုရားဖူး ယောဂီများနည်းတူ 'မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ပေါက်မြောက်မှု' ဆိုသော တောင်တက် ခရီးကိုသွားနေကြသူများ ဖြစ်ကြပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် မမြင်ရသော ထို မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် တောင်ကြီး၏ လျှို့ဝှက်ချက်များကို ရှာဖွေ ဖော်ထုတ်ပြီး ကြိုတင် သိထားကြသူများ ဖြစ်ကြ၏။ ထိုအချက်ကား တခြားမဟုတ်။ ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်တွင်းမှာပင် သစ္စာ တရားဓမ္မသည် ရှိသည်။ အခြားမှာ ရှာဖွေနေစရာ မလို ဆိုသော လျှို့ဝှက်ချက်ကို သိထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိတို့ တက်ရမည့် တောင်ကို အပမှာ အဝေးမှာ ရှာနေစရာ မလိုတော့ပါ။ မိမိတို့ ယခု မျက်မှောက် ရောက်ရှိနေသော နေရာ၊ ရောက်ရှိနေသော အခြေအနေမှာပင် အလုပ်စခန်းကို စတင် လုပ်ကြဖို့သာ ရှိပါတော့သည်။

ယခု ကျွန်တော်တို့ တက်ကြမည့် တောင်တက်ခရီးက ဘဝလွတ်မြောက်ရေး ဝိပဿနာ ခရီး ဖြစ်၏။ ဤခရီးအတွက် ခရီးညွှန်း မြေပုံကားချပ်များကို တောင်တက် ခရီးကို ရှေးက သွားခဲ့ကြပြီး တောင်ထိတ်သို့ ဆိုက်ရောက် ခဲ့ကြသူများစွာတို့က ရေးဆွဲ ထားခဲ့ကြလေပြီ။ ထိုအရိယာဘုံသွား တောင်တက်ခရီး မြေပုံကားချပ်ကို အရှင်းလင်းဆုံး ဖော်ပြ ထားသည်ကို မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ သာသနာ (အဆုံးအမများ) ၌ တွေ့ရှိရသည်။ ထိုလမ်းညွှန်မြေပုံကို မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး မြတ်တရားဟု ဖွင့်ပြထားပါသည်။ ဤအရိယာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး မြတ်တရားက မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် (ဗောဓိဉာဏ်) သို့ လမ်းညွှန်ပြသော မြေပုံကားချပ်တည်း။

ဤတောင်တက်လမ်း၏ ပထမ ခြေလှမ်းသည် သမ္မာဒိဋ္ဌိ မဂ္ဂင် ဖြစ်၏။ ဤအဆင့်သည် အမှန်မှာ ပထမ အဆင့်လည်း ဖြစ်၍ နောက်ဆုံး အဆင့်လည်း ဖြစ်သည်။ သမ္မာဒိဋ္ဌိသည် မဂ်လမ်း၏ အစဖြစ်ခြင်း အကြောင်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့သည် ခရီးကို စင်နိုက်ခြင်းမှာ အမှန်ကို အထိုက်အလျောက် သိမြင် ထားသောကြောင့် ဖြစ်၏။ အဆုံး၌ လည်း သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဖြစ်ခြင်းအကြောင်းမှာ မဂ်လမ်း၏ အဆုံး၊ ဉာဏ်၏ အထွတ်အထိပ်ကို ဆိုက်ရောက်သော အခါမှသာ ကျွန်ုပ်တို့သည် အမြင်မှန်ကို အပြည့်အစုံ ခြွင်းချက်မရှိ သိမြင် နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ အစပိုင်း တွင် သမ္မာဒိဋ္ဌိသည် နေ့စဉ်ဘဝနှင့် သက်ဆိုင်သော သဘာဝ နိယာမ၊ ကမ္မ နိယာမများကို သိမြင် နားလည်ခြင်း နှင့် ဆိုင်သည်။

သဘာဝ နိယာမ တရားများ သိမှုတွင် အရေးအကြီးဆုံးမှာ ကမ္မ နိယာမ ကံ ကံ၏ အကျိုးကို သိမြင် နားလည်မှုပင် ဖြစ်၏။ ကြောင်းကျိုး နိယာမကို သိမြင် နားလည်မှု ဟုလည်း ဆိုအပ်ပါသည်။ ပြုလုပ်ဆောင်ရွက် မူ (ကံ) တိုင်းမှာ ကံ၏ အကျိုးဆက် တစ်ခုသည် မူချ ရှိသည်။ ဖြစ်ပျက်နေသော အဖြစ်အပျက်များသည် အကြောင်းမဲ့ ကြုံကြိုက်သလို မတော်တဆ ဖြစ်ပျက် နေကြသည် မဟုတ်ချေ။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ စသည် ကိလေသာတို့၏ စေ့ဆော် တိုက်တွန်းမှုဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ ပြုမူ ဆောင်ရွက်သော ကာယကံ ဝစီကံ မနောကံတို့သည် သောက ပရိဒေဝ ဒုက္ခ ဒေါမနဿ အကျိုးတွေကိုသာ ပေးပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ ပြုသော ကာယကံ ဝစီကံ မနောကံ တို့သည် အလောဘ မေတ္တာ၊ သို့မဟုတ် ဉာဏ်ပညာ၏ စေ့ဆော် တိုက်တွန်းမှုကြောင့် ပြုသည်ကံများ ဖြစ်ပါမူကား ရအပ်သော အကျိုးရလဒ်သည်ကား ချမ်းသာသုခနှင့် ငြိမ်းချမ်းမှုပင် ဖြစ်ပါသည်။ မကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဤ ကမ္မနိယာမကို သိသော အသိနှင့် မိမိတို့၏ ဘဝကို ပေါင်းစပ် ဖြည့်ဆည်း နိုင်ပါမူကား ကျွန်ုပ် ကုသိုလ်စိတ်များသာ ရှင်သန်ကြီးပွားနေအောင် စတင်၍ ဉာဏ်နှင့် ယှဉ်ကာ ဆောင်ရွက် နိုင်ကြပေလိမ့်မည်။

စွန့်ကြဲခြင်း ဒါနသည် အလောဘ စေတနာ ဖြစ်၏ ထိုအလောဘ စေတနာ မေတ္တာ၏ အရေးပါ အရာရောက်မှုကို ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ လွန်စွာ ချီးမွမ်းတော် မူခဲ့လေသည်။ ပေးကမ်း စွန့်ကြဲခြင်းကို ကာယကံမြောက် ပြုလုပ်ခြင်းသည် စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်သော အလောဘ စေတနာ အဆောက်အအုံကို ဖော်ထုတ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်မှု မင်္ဂလမ်း တစ်လျှောက်လုံးတွင် စွန့်လွှတ်ခြင်း၊ မတပ်မက်ခြင်း၊ မငြိတွယ်ခြင်း၊ ပေးကမ်းစွန့်ကြဲခြင်း ကိစ္စများစွာ ပါဝင်ပါသည်။ ဤကား မတပ်မက်ခြင်း၊ သံယောဇဉ် ကင်းခြင်း သဘောကို ဖော်ဆောင်ခြင်း ဖြစ်၏။

သမ္မာဒိဋ္ဌိ၏ အခြားသဘော တစ်ရပ်မှာ တာဝန် ဝတ္တရားကို အထူးသိမှု၊ ထူးခြားသော ကံကိစ္စ ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းမှာ ကျေးဇူးရှင် မိဘများ၏ ကျေးဇူးကို တုံ့ပြန်ရန် တာဝန် ရှိသည်ကို အလေးအနက် ခံယူခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ မိဘများသည် ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်ကို ကျွန်ုပ်တို့ မစောင့်ရှောက်နိုင်မီ အချိန်မ ပြုစု စောင့်ရှောက် ပေးခဲ့ကြလေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့မှာ အားကိုးရာမဲ့ ဘဝတုန်းက မိဘများ၏ ဂရုတစိုက် မွေးမြူ စောင့်ရှောက်ခဲ့ခြင်း ကျေးဇူးကြောင့်သာ ယခု ကျွန်ုပ်တို့သည် အသက်ရှင်နေကြရခြင်း ဖြစ်ပြီး မြတ်သော တရား (ဓမ္မ) ကို ကျင့်ကြံ အားထုတ်နိုင်သော အခွင့်အရေးကို ရရှိ ခံစား ကြရသည်။ မြတ်ဗုဒ္ဓက ဤမိဘတို့၏ ကျေးဇူးကို ကုန်အောင် ပြန်ဆပ်နိုင်သော နည်းလမ်းမရှိ။ တစ်သက်လုံး မိဘနှစ်ပါးကို ပခုံးပေါ်မှာ ထမ်း၍ ပြုစု လုပ်ကျွေးသည့် တိုင်အောင်လည်း ကျွန်ုပ်တို့၏ တာဝန်သည်အကုန် မကြေသေး။

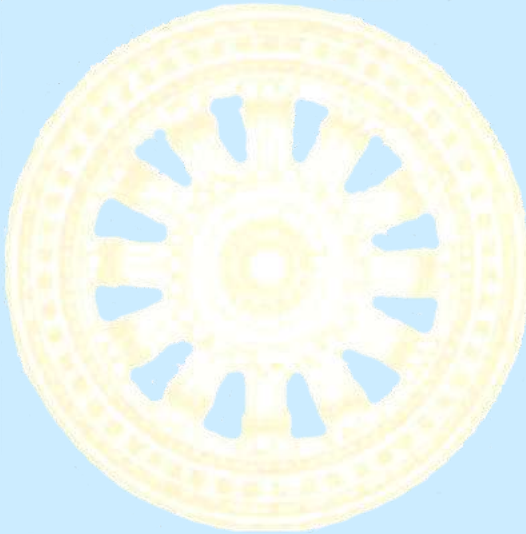
မိဘများ၏ ကျေးဇူးကြေးကို အကောင်းဆုံး ပြန်ဆပ်သောနည်းမှာ တစ်ခုတည်းသာ ရှိသည်။ ထိုနည်းကား မိဘများကို တရား အားထုတ်နိုင်အောင် ကူညီထောက်ပံ့သော နည်းတစ်နည်းတည်းသာ ရှိသည်ဟု ဟောတော် မူလေသည်။ အမှန်မှာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ တည်ဖို့ပင် ဖြစ်၏။ အများအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ အနောက်တိုင်းသား များသည် အချိန်ကုန် လူပန်းခံကာ မိဘများ၏ အရိပ်အောက်က စိတ်ဓာတ်အားဖြင့် လွတ်မြောက်အောင် ကင်းကင်းကွာကွာ ကိုယ့်ခြေထောက်ပေါ်ကိုယ် ရပ်တည် နေနိုင်အောင် ကြိုးစားတတ်ကြသည်။

ဤအစဉ်အလာသည်လည်း သူ့တန်ဖိုးနှင့်သူ ရှိပါသည်။ သို့သော် ထိုလွတ်လပ်မှုဘောင်ထဲတွင် မိဘကို ပစ်ပယ်ထားသည့် သဘော မဖြစ်စေဘဲ မိဘများ အပေါ်မှာ တာဝန်ရှိသည်၊ ပြုစု စောင့်ရှောက်ဖို့ တာဝန် ရှိသည် ဆိုသော အချက်ကိုလည်း အသိအမှတ်ပြုသင့်ပါသည်။

သမ္မာဒိဋ္ဌိ (အမြင်မှန်ခြင်း) ဆိုရာတွင် မိမိတို့၏ ပင်ကို သဘာဝ အမှန်ကို သိနားလည်သော နက်နဲပြီး သိမ်မွေ့သော အသိပညာလည်း အကျုံးဝင်ပါသည်။ ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း တရား အားထုတ်နေစဉ် အရာခပ်သိမ်း တို့သည် အမြဲမရှိ၊ အနိစ္စသာ ဖြစ်သည်ဆိုသော အမြင်သည် ပို၍ ပို၍ ကြည်လင် ပြတ်သားလာပါသည်။

ရုပ်နာမ်မွေ့ အားလုံးသည် ဖြစ်ပြီးခဏ၌ပင်လျှင် ပျောက်ကွယ် ပျက်စီးသွားကြရကုန်သည်။ ပေါ်လာလိုက် ပြီးတော့ ပျောက်ကွယ် သွားလိုက်နှင့် အဆက်မပြတ် ဖြစ်ပျက် နေကြရသည်။ အသက်ရှူနေရမှာ လည်း ရှူလိုက်သော လေသည် ဝင်လာပြီး နောက် ထွက်သွားပြန်သည်။ အတွေးများလည်း ပေါ်လာလိုက်၊ ပြီးတော့ ပျောက်သွားလိုက် နှင့်ပင်။ အာရုံတွေလည်း ပေါ်လာလိုက်၊ ပြီးတော့ ပျောက်သွားလိုက်နှင့်ပင်။ သင်္ခါရတရား အားလုံးတို့သည် အမြဲ စီးကျနေသော အလျင်ကြီး အစဉ်ကြီး တစ်ခုသာ ဖြစ်၏။ လုံခြုံရာ အမြဲတည်သော အရာဟူသည် အနိစ္စ ဖြစ်စဉ် ကြီးထဲမှာ ဘာဆိုဘာမျှ မရှိချေ။

ဝိပဿနာဉာဏ် ရင့်သန် လာသောအခါ အတ္တ မရှိ၊ အနတ္တ သဘော သက်သက်မျှသာ ဖြစ်သည် ဆိုသည်ကို ပို၍ နားလည် လာသဖြင့် ကျွန်ုပ် တို့၏ သဘာဝအမြင် လောကအမြင်များ ပြောင်းလဲ သွားပါ တော့သည်။



တတိယနေ့ နံနက်ခင်း

သင်ကြားချက် - ဝေဒနာနုပဿနာ

ဝေဒနာ စေတသိက်သည် ဝိပဿနာ တရားပွားများရတွင် အထူး အရေးပါသည်။ ဝေဒနာသည် ဒုက္ခ ဝေဒနာ၊ သုခဝေဒနာ၊ ဥပေက္ခာဝေဒနာဟူ၍ သုံးမျိုး ရှိသည်။ ၎င်းတို့သည် စိတ္တက္ခဏတိုင်း၌ ပါဝင်လျက် ရှိသည်။

ဤ သုခဝေဒနာ၊ ဒုက္ခဝေဒနာ တို့သည် စိတ်ကို သောမနဿ သဘောဖြင့် ဝတ္ထုအာရုံ ကာမဂုဏ်တို့၌ တပ်မက်ခြင်း တဏှာကို ဖြစ်စေပြီးလျှင် ဒေါမနဿ ဖြစ်သော အခါ၌မူ မလိုမုန်းထားခြင်း ဒေါသကို ဖြစ်စေရန် ပြုပြင် ဖန်တီး နေကြလေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုထို ဝေဒနာများကို သတိဖြင့် ရှုမှတ် လာနိုင်သောအခါ ၎င်းတို့ အပေါ်တွင် တပ်ငြိခြင်း ကင်းစွာ အညီအမျှ သဘောထား၍ ရှုနိုင်လာသည်။

ဝိပဿနာ ရှုရာတွင် ဝေဒနာ ကြီးစိုးနေသော ဝိပဿနာ ရှုကွက် တစ်ခုမှာ ကာယိက ဝေဒနာတွေ ဖြစ်ပါသည်။ ထို ကာယ ဝေဒနာတွေသည် သုခ ဝေဒနာတွေလား၊ ဒုက္ခ ဝေဒနာတွေလား ဆိုသည်ကိုလည်း ကျွန်ုပ်တို့သည် အလွယ်တကူ ခံစားပြီး သိနိုင်ပါသည်။

ထိုဝေဒနာများ အပေါ်မှာ သတိကို မြဲအောင်ထား၍ ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများခြင်းသည် ကောင်းမွန်သော နည်း တစ်နည်း ဖြစ်ပါသည်။ ဝေဒနာနုပဿနာသည် ခန္ဓာကိုယ်၌ ပေါ်လာသော ခံစားမှု ဝေဒနာ အသီးသီးကို လိုလားမှု တပ်မက်မှုလည်း မပါ၊ မလိုလားမှု မုန်းတီးမှုလည်း မပါဘဲ ဝေဒနာကို ဝေဒနာ အတိုင်းတိုင်း ပေါ်လာပြီးနောက် ပျက်စီး ပျောက်ကွယ်သွားခြင်း အခြင်းအရာ ထင်ရှားအောင် အလိုက်သင့် ရှုခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

ပူလျှင် ပူမှန်းသိ၊ အေးလျှင် အေးမှန်းသိ၊ ထုံလျှင် ထုံမှန်းသိ၊ ကျဉ်လျှင် ကျဉ်လျှင်မှန်းသိ၊ ပေါ့လျှင် ပေါ့မှန်းသိ၊ လေးလျှင် လေးမှန်းသိရုံသာ ရှုရမည်။

ထိုဝေဒနာကိုပင် ငါပဲ သူပဲ မစွဲမယူ၊ ငါ့ဝေဒနာပဲ သူ့ဝေဒနာပဲဟု စိတ်ဥပါဒါန် မထားဘဲ ပေါ်လာသည့် ဝေဒနာကို ဝေဒနာ အတိုင်းသာ လိုချင်စိတ် မလိုချင်စိတ် ကင်းစွာ ရှုမှတ်ရမည်။

တရားထိုင်စ ကတည်းက ဝမ်ဗိုက်ကို ရှုမှတ်လျှင် ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို မှတ်၊ သို့မဟုတ် အာနာပါန ဖြစ်လျှင် လည်း ထွက်လေ ဝင်လေကို မှတ်၊ ထို့နောက် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ လွှမ်းမိုး လာလိမ့်မည်။ ထိုအခါ ဝေဒနာကိုသာ အပြည့်အဝ အာရုံပြုပြီး ရှုပါ။ ဝေဒနာကိုသာ သတိ လိုက်ပါ။

ခံစားမှု ဝေဒနာကို ရှုသောအခါ လျှော့ထားသောစိတ် ရှိဖို့တော့ လိုသည်။ အထူးသဖြင့် ပြင်းထန်သော ဝေဒနာများ ခန္ဓာမှာ ပေါ်လာသောအခါ စိတ်ကခံပြင်း မသွားဖို့၊ တင်းမာ မသွားဖို့ လိုသည်။ စိတ်သည် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပေါ်လာသော ဝေဒနာကို ချက်ချင်း တုံ့ပြန်တတ်သော သဘောမျိုး ရှိသည်။

ပြင်းထန်သောဝေဒနာကို ခံစားရသောအခါ စိတ်မှာ မလိုမှန်းထားမှု မနှစ်သက်မှု ရှောင်ရှားလိုမှု သက်သာလိုမှုတွေ ဖြစ်ပေါ် လာတတ်သည်။ ၎င်းမှာ စိတ်သည် တည်ငြိမ်ခြင်း မရှိတော့ဘဲ ကုဋေ ချို့ယွင်း သွား ခြင်း ဖြစ်၏။ ခန္ဓာက နာကျင် ကိုက်ခဲ နေသော်လည်း ဝိပဿနာ ရှုသော ယောဂီ၏ စိတ်က သက်သောင့် သက်သာ ရှိနေရမည်။

ဝေဒနာနောက်မှာ စိတ်ကို တင်းမထားဘဲ လျှော့ပြီး ရှုပွား နိုင်ရမည်။ ဝေဒနာတွေ တစ်ခုပြီး တစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ရေအလျဉ်လို စီးဆင်း သွားနေမှုကို သက်သောင့်သက်သာ ရှိသော စိတ်ဖြင့် ရှုပွား နေနိုင်ရမည်။ တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်နေသောအခါ သတိ မြဲမြံ နေသောအခါ စိတ်သည် ဝေဒနာကို အဆောက်အအုံ အစိုင်အခဲ ကြီး တစ်ခုလို မခံစားရတော့ဘဲ စီးဆင်းနေသော အလျဉ် တစ်ခုလိုသာ ထိတွေ့ ခံစား သိမြင် နေပါတော့သည်။

ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းမှာ ပေါ်လာပြီး ပျောက်သွားသော ဝေဒနာကို ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်တွေ တွေ့နေရပါလိမ့်မည်။ တရား ထိုင်သောအခါ သက်သာသော စိတ်၊ တည်ငြိမ် အေးဆေးသော စိတ်ဖြင့် ထိုင်ပါ။ ဝေဒနာတွေ စီးဆင်းသွားသော အလျဉ်ကို ရှုပါ။

မလိုမုန်းထားသော စိတ်ကိုလည်း မထားနှင့်။ မျှော်လင့်သော စိတ်ကိုလည်း မထားပါနှင့်။ ဝေဒနာသည် ဝိပဿနာ ရှု၍ အလွန် ကောင်းသော အာရုံ ဖြစ်ပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ပြင်းထန်သော ဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ် လာသောအခါ သမာဓိလည်း ပို၍ အားကောင်း လာတတ်ပါသည်။ စိတ်သည် ဝေဒနာ ပြင်းထန်စိုက်မှာ အခြား တစ်ပါးသို့ လွင့်ပျံ့ သွားနိုင်ခြင်း မရှိဘဲ ထို ဝေဒနာ အပေါ်မှာ စူးစူးစိုက်စိုက် တည်နေပါတော့သည်။

ခန္ဓာမှာ ဝေဒနာတွေ လွှမ်းမိုး လာပြီ ဆိုလျှင် ဝိပဿနာ အာရုံကို ဝေဒနာပေါ်သို့ ပြောင်းပြီး ဝေဒနာနုပဿနာသာ ရှုပါ။ ဝေဒနာတွေ ခန္ဓာမှာ လွှမ်းမိုးနေခြင်း မရှိသော အခါတွင်မူ အာနာပါနကို ပြန်ရှုပါ။

သတိသည် နရီစည်းဝါး ကိုက်ညီစွာ ဖြစ်ပေါ် နေရမည်။ ဟိုခုန်လိုက်သည်ခုန်လိုက် မဖြစ်စေရ။ အာရုံကိုလည်း ဆုပ်ဖမ်း ထားစရာ မလို။ ဘာတွေ ဖြစ်နေသလဲ ဆိုသည်ကို သိနေရုံမျှသာ ရှုမှတ်၍ နေပါ။ ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ သူ ဝေဒနာ ပေါ်သည့် အတိုင်းသာ လိုက်၍ မှတ်နေပါ။ နာကျင်မှု ဝေဒနာကြောင့် သင့်စိတ်မှာ တင်းမာမှု ဖြစ်လာသောအခါ ထို ဒုက္ခဝေဒနာ သဘောကို သိအောင် စိစစ်ပါ။

သတိ အားကောင်း လာသော အခါဝယ် စိတ်နှင့် ဝေဒနာသည် သဘာဝ အားလျော်စွာ အညီအမျှ အလိုက်သင့် ဖြစ်ပေါ်လာပါ လိမ့်မည်။

စတုတ္ထနေ့ ညနေခင်း

ဒိဋ္ဌေ ဒိဋ္ဌ မတ္တံ

ရှေးက အတိတ် တဘောင် တစ်ခု ရှိ၏။ ထို ကြိုတင် နိမိတ်ဖတ် ဟောကြားထားသော အတိတ်တဘောင် စကားအရ သာသနာ ၂၅၀၀ ကျော်လွန်သော အခါ ဗုဒ္ဓသာသနာတော်သည် အသစ်တစ်ဖန် ပြန်လည် ထွန်းကားပြီးနောက် တရားဓမ္မများ ပြန့်ပွား စည်ကားဦးမည်ဟု ဆိုလေသည်။

ထိုတဘောင်၏ မှန်ကန်မှုကို ယခုအခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် မျက်မြင်ကိုယ်တွေ့ ကြုံနေရပြီ ဖြစ်၏။ ယခုအခါ နိဗ္ဗာန် မဂ်ဖိုလ် ရောက်ကြောင်း ဝိပဿနာ ကျင့်ကြံ အားထုတ်မှုများမှာ ပြန်လည်နိုးကြား ခေတ်ထလျက် ရှိသည်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့ ကြုံကြိုက် နေရပါသည်။

ကြိုတင် ဟောကြားထားသော အတိတ်တဘောင် စကား၏ အတိမ်အနက် အကျယ်အဝန်းကို ချင့်ချိန် အကဲခတ်နိုင်ရန် အတွက် ဓမ္မ ဟူသော ဝေါဟာရ စကားလုံး၏ ဆိုလိုရင်း အနက်ကို နားလည်ခြင်းသည် အထောက်အပံ့ ဖြစ်ပါသည်။

‘ဓာရိမ’ သည် မူရင်း သက္ကတ ဘာသာစကား ဖြစ်၏။ ၎င်း၏ ယေဘုယျ အကျဆုံး အနက် အဓိပ္ပာယ်သည် တရားဥပဒေသ ဖြစ်၏။ သဘာဝ တရား၏ ဖြစ်မြဲဓမ္မတာ သဘောသည် လည်းကောင်း၊ သူ့သဘော သူဆောင်သည့် ဖြစ်မှုသဘော (တာအို) သည် လည်းကောင်း၊ ပိုပြီး တိတိကျကျ ပြောရပါကား ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရား၏ အဆုံးအမများ (သာသနာ) တော်သည် လည်းကောင်း ‘ဓမ္မ’ မည်ပါသည်။

ဓမ္မသဘောသည် အသီးသီး အသက အသက ဖြစ်သော ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ တို့၏ ရုပ်ဓာတ် နာမ်ဓာတ်ကိုလည်း ဆိုလိုပါသည်။ စေတသိတ် (စိတ်ဓာတ်များ) ဖြစ်သော အတွေးများ၊ မြင်သိခြင်းများ၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှု ဝေဒနာများ၊ ဝိညာဏ ဓာတ်များနှင့်

ရုပ်ဓာတ်များ ဖြစ်သော ပထဝီ အာပေါ ဝါယော စသည့် မဟာဘုတ်ဓာတ်များ အားလုံး ပါဝင်ပါသည်။

ဝိပဿနာ တရား အားထုတ်ခြင်း အလုပ်သည် ထိုဓမ္မများကို မိမိတို့၏ အဇ္ဈတ္တသန္တာန် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာ စူးစမ်း လေ့လာ ရှာဖွေခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ထိုရုပ်ဓာတ် နာမ်ဓာတ်များ အားလုံးကို ထိုးထွင်း သိမြင်နိုင်သော ဉာဏ်ဖြင့် သိမြင်နိုင်အောင် (ပေါ်လွင် ထင်ရှားအောင်) ဖော်ထုတ်ခြင်းလည်း ဖြစ်၏။

ဝိပဿနာ အားထုတ်ခြင်းဖြင့် ရုပ်ဓာတ် နာမ်ဓာတ် တစ်ခုခြင်းကို သိမြင် နားလည် နိုင်ရုံမျှမက ထိုရုပ်ဓာတ် နာမ်ဓာတ်တို့ကို အုပ်စိုးလျက် ရှိသော နိယာမ ဥပဒေသ တရားများ နှင့် အချင်းချင်း ဆက်နွယ်နေပုံများကိုလည်း နားလည်သဘောပေါက် ရပါသည်။

ဤတရားစခန်းတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုကိစ္စကို လုပ်ဆောင် နေကြခြင်း ဖြစ်၏။ ပစ္စုပ္ပန် ခဏတိုင်း ခဏတိုင်း၌ ကျွန်ုပ်တို့၏ သဘာဝ အစစ်အမှန်၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘယ်သူ ဘယ်ဝါ ဘာကောင်တွေလဲ၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘယ်လို ဖြစ်ပျက် နေသလဲ ဆိုသော အမှန်တရားကို သိဖို့အတွက် ဤနေရာတွင် အားထုတ် နေကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စူးစမ်းရှာဖွေ ဖော်ထုတ်မှု၏ အခြေခံဖြစ်သော စိတ်၏အရည်အသွေး ဂုဏ်သတ္တိ တစ်ခု ရှိပါသည်။ ထိုစိတ်၏ ဂုဏ်သတ္တိမှာ သိကာမတ္တ မြင်ကာမတ္တ သတိမြဲနေအောင် ပြုလုပ်ခြင်း 'ဒိဋ္ဌေ ဒိဋ္ဌ မတ္တိ' သတိပဋ္ဌာန် သဘောဖြစ်ပါသည်။

သိရုံမျှသက်သက် 'ဒိဋ္ဌေ ဒိဋ္ဌ မတ္တိ' သဘောမှာ မိမိတို့၏ အစွဲအလမ်းများ၊ မျှော်လင့်ချက် တောင့်တချက် လိုလားချက်များ လုံးဝ မပါဘဲ သူ့ဘာသာသူ ဖြစ်ပျက် နေသော တရားများကို ဖြစ်အတိုင်းတိုင်း ရှုမှတ်ရုံမျှ ရှုမှတ်နေခြင်း၊ သိရုံမျှသက်သက် ရှုမှတ်နေခြင်း သဘော (Bare Attention) ဖြစ်၏။ သိရုံမျှသာ ရှုမှတ်ခြင်း၌ ရွှေ့ချယ်ခြင်းလည်း မပါပါ။ နှိုင်းယှဉ်ခြင်းသဘောလည်း မပါပါ။ တန်ဖိုး ဖြတ်ခြင်း သဘော လည်းမပါပါ။ စိတ်ကူးများ အတွေးများလည်း မပါပါ။ စိတ်၏ စွက်ဖက်မှုသော် လည်းကောင်း၊ စိတ်၏ ရွှေ့ချယ် ဆုံးဖြတ်မှုသော် လည်းကောင်း မပါဘဲ ပေါ်လာသော

ရုပ်ဓမ္မ နာမ်ဓမ္မများ အားလုံးကို သူ့နဂိုအတိုင်း သူ့သဘောအတိုင်း သိအောင် သတိကပ်ပြီး ရှုရုံမျှ သက်သက်၊ မှတ်ရုံမျှ သက်သက်သာ ဖြစ်ပါသည်။

ဒီဌေ ဒီဌ မတ္တံ ရှုရုံမျှ သက်သက် မှတ်ရုံမျှ သက်သက်၏ အခြင်းအရာ တစ်ရပ်ကို ထင်ရှားသော ဂျပန် ဟိုက္ကူ ကဗျာ တစ်ပိုဒ်တွင် အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြ ထားလေသည်။

‘အိုင်အိုကြီး အတွင်း ဖားတစ်ကောင် ခုန်ဆင်း ပလုံ’

ဤဟိုက္ကူ ကဗျာတွင် နေဝင် ဆည်းဆာအချိန် ငြိမ်းချမ်းသော ညနေခင်း၏ မိုးကောင်းကင်နှင့် ကန်ရေပြင်၏ အလှအပ ပသာဒကို ဟိုက္ကူ ကဗျာဆရာသည် ဘာဆိုဘာမျှ မဖော်ပြပါ။ သူကဗျာထဲမှာ ပကတိ အမှန် ဖြစ်ပေါ်သွားသော ဖြစ်ရပ်ကိုသာ ရှိအတိုင်းတိုင်း ဖြစ်အတိုင်းတိုင်း အပိုမပါ အလိုမရှိဘဲ တိတိကျကျ ဖော်ပြ ထားလေသည်။

ရေကန်အို အတွင်းသို့ ဖားတစ်ကောင် ခုန်ဆင်းလိုက်တော့ ‘ပလုံ’ ဟူသော ရေသံ ပေါ်သွားပုံကိုသာ ဖော်ပြထား၏။ ဤကား ဒီဌေ ဒီဌ မတ္တံ၏ သဘော ဖြစ်၏။ မြင်လိုက် ကြားလိုက်သည်ကိုသည် မြင်လိုက်သည့် အတိုင်း၊ ကြားလိုက်သည့်အတိုင်း သိလိုက်ရုံမျှ သက်သက်ကိုသာ ဖော်ပြ ထားပါသည်။

ဤကား သဘာဝ ဖြစ်ရပ်ကို အရိုးခံ သက်သက် တိုက်ရိုက် ဖော်ပြနည်း ဖြစ်၏။ ဗဟိဒ္ဓ သက်သက်ကို လုံးဝ စွက်ဖက်မှု မပါဘဲ ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်၏။ ဤကား အစွမ်းထက်စွာ ထိုးထွင်း ရှုမြင်နိုင်သော စိတ်၏ ဂုဏ်သတ္တိ ပင်တည်း။

ဒီဌေ ဒီဌ မတ္တံ ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ် ဇွံ့ဖြိုး တိုးတက်လာသည်နှင့် အမျှကျွန်ုပ်တို့ နေမှု ထိုင်မှု (အသက် ရှင်နေမှု) ဘဝတွင်လည်း အခြေခံ အပြောင်းအလဲများ စတင် ဖြစ်ပေါ်လာရ လေတော့သည်။

မျက်မှောက်ခေတ်၏ ကင်းစကား (စကားဝှက်) မှာ ‘ခုရှိ ခုလုပ်’ (be here now) ဖြစ်ပါသည်။ ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့်မှာ နေရန် နှိုးဆော်ခြင်း ဖြစ်၏။ ခုရှိနေတာ ခု လုပ် ဆိုတာကတော့ ဟုတ်ပါပြီ၊ ပြဿနာမှာ ဘယ်လို လုပ်ရမှာလဲဆိုသော လုပ်နည်းလုပ်ဟန် ပြဿနာ ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်သည် အတိတ်က အတွေ့အကြုံ အာရုံတွေပေါ်မှာ စွဲလမ်းခင်တွယ်နေတတ်သည်။ ဖြစ်ပြီးသားတွေကိုသာ ပြန်ပြီး တွေးနေတတ်သည်။ သို့မဟုတ်လျှင်လည်း ရောက်မလာသေးသော အနာဂတ် အတွက် ကြိုတင် စဉ်းစားနေတတ်၏။ ဖြစ်လာမည့် အရေးတွေကို တွေးတောရင်း ပူပန်ရင်း ကြောင့်ကြရင်းသာ အချိန်ကုန်နေ တတ်ကြသည်။

ဒီဌေး ဒီဌ မတ္တိ သဘောကတော့ ယခု မျက်မှောက် ကာလကိုသာ မျက်မှောက်ရှု၊ မျက်မှောက် ဆင်ခြင်၊ ရှင်သန်သော သတိ နိုးကြားသော စိတ်ဖြင့် လုပ်စရာရှိတာ ခုလုပ်ပြီး အသက်ရှင်ခြင်း ဖြစ်၏။ ပစ္စုပ္ပန် တည့် တည့်မှာ တရားထိုင်းခြင်းသည် မျက်မှောက် ဖြစ်ပျက်နေသော အခြင်းအရာများကို ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်တွေ မျက် မှောက် မျက်မြင် တွေ့ကြုံ ခံစားရအောင် အားထုတ်နေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့်မှာသာ နေပြီး ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့်မှာပင် ပြီးအောင်ပြတ်အောင် လုပ်လိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ပစ္စုပ္ပန်ကိုသာ ထိတွေ့ပြီး ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့်မှာသာ တုံ့ပြန်စရာ ရှိသည်ကို တုံ့ပြန်လိုက်ပြီး ပြီးလျှင် ပြီးရော သဘောထားတတ်ရန် လိုပါသည်။

ထိုသို့ ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့်ကိုသာ ရှုတတ်သော အလေ့အထ တိုးပွားလာခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဝိမုတ္တိ သဘောကို ထိတွေ့သိမြင် လာရတော့သည်။ ဒီဌေး ဒီဌ မတ္တိ ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့်ကို အစင်အကြာယ် ရှုမှုသည် စိတ်ကို အနားပေးခြင်းလည်း ဖြစ်၏။ အလေ့အကျင့် မရသေးသော စိတ်သည် မကြာခဏ ပြန်လည်တုံ့ပြန် တတ်ပါသည်။ ဣဋ္ဌာရုံဖြစ်လျှင် စွဲလမ်း တပ်မက်ပြီး အနိဋ္ဌာရုံ ဖြစ်လျှင်ရှုတ်ချ ပြစ်တင်တတ်သည်။

အကြိုက်တွေသော အရာကို ဆုပ်ကိုင် ဖက်တွယ်တတ်ပြီး မကြိုက် မနှစ်သက်သော အရာကိုမူ တွန်း လှန် ဖယ်ရှားတတ်သည်။ ထိုစိတ်သည် လောဘဖြင့် ဖြစ်စေ အစဉ်သဖြင့် ပြန်လည် တုံ့ပြန် နေရသည့် အတွက် စိတ်မှာ ဣန္ဒြေညီမျှခြင်း မရှိဘဲ မောဟိုက် ပင်ပန်း နေပါတော့သည်။

ဒီဌေး ဒီဌ မတ္တိ သဘောကို အလေ့အကျင့် ဖြစ်အောင် ပြုစု ပျိုးထောင် ပြီးသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိတို့၏ အတွေးများ၊ ခံစားမှုများ၊ အခြေအနေများနှင့်

သူတစ်ပါး၏ အတွေးများ၊ခံစားမှုများ၊ အခြေအနေများကို စိတ်ပင်ပန်းခြင်း မရှိ၊ အချစ် မရှိ၊ အမုန်း မရှိ ပကတိ ညီညွတ်သော စိတ်ဖြင့် ပို၍ ပို၍သာ နားလည်လာရ ပါတော့သည်။

ဘာတွေ ဖြစ်ပျက် နေသလဲ ဆိုသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့သည် ပြည့်ပြည့်ဝဝနားလည် လာရပါသည်။ ထိုသို့ နားလည်နိုင်ခြင်းမှာ အနားရ အပန်းပြေသော၊ ငြိမ်သက်၍ ညီမျှသော စိတ်ကြောင့်ပင် ဖြစ်ပါတော့သည်။

ဒိဋ္ဌေ ဒိဋ္ဌ မတ္တံဟု ဆိုသော ဤရုပ်နာမ် ဖြစ်ပျက်များ အပေါ် သတိကပ်၍ ရှုမှတ်နေမှုသည် နံနက်ပိုင်း တရားထိုင်စဉ် ညနေပိုင်း တရားထိုင်ခိုက်မှာသာ အကန့်အသတ် ထား၍ ရှုမှတ်ရသော ကိစ္စမျိုး မဟုတ်။ တရား ထိုင်နေသော အခိုက်အတန့် မှာသာ ဒိဋ္ဌေ ဒိဋ္ဌ မတ္တံ နည်းအရ ရှုမှတ်ရမည်။ ကျန်သော အချိန်များ၌ ရှုမှတ်စရာ မလိုဟု စဉ်းစားလျှင် အသိဉာဏ် ပညာ အမှန်တကယ် တိုးတက်မှုကို အနှောင့် အယှက် ဖြစ်စေရုံ သာမက ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝကိုပါ အစိတ်စိတ် အမြွှာမြွှာ ဖြစ်သွား စေနိုင်ပါသည်။ သတိပဋ္ဌာန် တရားသည် ခဏတိုင်း ခဏတိုင်း ကိစ္စရပ်တိုင်းမှာ အသုံးကျသည်။ အမှုခပ်သိမ်း၌ သတိကို မြဲအောင် အလေး ဂရုပြုရမည်သာ ဖြစ်သည်။ ထိုင်နေစဉ်၊ ရပ်နေစဉ်၊ လဲလျောင်းနေစဉ်၊ စကားပြောနေစဉ်၊ စားသောက်နေစဉ် ဣရိယာပုတ်တိုင်း မှာ သတိကို မြဲအောင် ထားပြီး ခဏတိုင်း ခဏတိုင်း လှုပ်ရှားမှုတိုင်းကို သိနေအောင် ရှုမှတ်နေရမည်။

အရာဝတ္ထုတိုင်းကို စိတ်အခြေအနေတိုင်းကို အရေးကိစ္စတိုင်းမှာ သိနေအောင် ဒိဋ္ဌေ ဒိဋ္ဌ မတ္တံ အကျင့် ကို ထူထောင် ကြရမည်။ ခဏတိုင်းကို သတိမလစ်စေဘဲ အပြည့်အဝ သိမြင် နားလည်လိုက်သောသူ အဖြစ် မယုတ်မလျော့စေဘဲ စိတ်ရော ကိုယ်ပါ အသက်ရှင် နေထိုင်သူများ ဖြစ်စေရမည်။ ကျားတစ်ကောင်၏ ရန်ဘေး မှ ထွက်ပြေးသော လူတစ်ယောက် အကြောင်း ပုံဝတ္ထု တစ်ပုဒ် ရှိသည်။

သူသည် လက်လွတ်ပြေးရင်း ချောက်ကမ်းပါး တစ်ခုသို့ ရောက်သွားလေသည်။ ထိုနေရာတွင် တွေ့ရသော စပျစ်ရိုင်း နွယ်ပင်တစ်ခုကို ဆွဲပြီး သူသည် ကမ်းပါးစွန်းမှ အောက်သို့ လွှဲဆင်း လိုက်လေသည်။ ကျားသည် ကမ်းပါးစောက် အပေါ်က သူ့ကို အနံ့ခံလျက် ရှိသည်။

အခြားတစ်ကောင်က အောက်ခြေမှ သူပြတ်ကျလာမည့် အချိန်ကိုစောင့်ရင်း ဟိန်းဟောက်ကာ သူ့ကို ဟပ်လျက် နေလေသည်။ သူက နွယ်ကြိုးကို တွဲလွဲ ဆွဲပြီး နေရစဉ်မှာပင် ကြွက်နှစ်ကောင်က သူ တွဲခိုနေသော စပျစ်ရိုင်း နွယ်ကြိုးကို ကိုက်ဖြတ် နေကြပြန်သည်။

ထိုအခိုက်အတန့်မှာပင် သူသည် ဘေးမှာ ပေါက်နေသော စတော်ဗယ်ရီ အရိုင်းသီးများကို မြင်တွေ့ လိုက်ရ၏။ သူသည် လွတ်နေသော လက်တစ်ဖက်ဖြင့် စတော်ဗယ်ရီ သီးများကို လှမ်းဆွတ်ကာ စားလိုက်သည်။ ချိုလိုက်သည့်ဖြစ်ခြင်း။

ဒိဌေ ဒိဌ မတ္တ၏ အခြားသော ဂုဏ်သတ္တိမှာ အချိန်ကြာကြာ လေ့ကျင့် အားထုတ်ပြီး ထူထောင်မိပြီဆိုလျှင် နောက်ထပ် အားမထုတ်ရတော့ဘဲ သူ့ဘာသာသူ အလိုလို ခဏတိုင်း ကိစ္စတိုင်းကို သတိနှင့် ရှုမှတ် နေမိသော အလေ့အထ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းပင် ဖြစ်၏။ သဘောမှာ လူတစ်ယောက်သည် တူရိယာ ပစ္စည်းတစ်ခုကို တီးခတ် ရန် သင်ကြားစ အခါမှာသာ သတိနှင့် ဂရုစိုက် ပြုလုပ်ရသော်လည်း အလေ့အကျင့် ရသွားသောအခါ လိုသော အသံကို လက်က အလိုလို တီးခတ် တတ်သွားခြင်းမျိုး ဖြစ်သည်။ ဂီတ တူရိယာ အတီးအမှုတ် သင်စမှာ သင်ခန်းစာ အနည်းအကျဉ်းကို ဆရာက ပေးလိုက်သောအခါ တပည့်က ထိုင်ပြီး ထိုသင်ခန်းစာကိုပင် အထပ်ထပ် လေ့ကျင့်ရသည်။ စပြီး လေ့ကျင့်စ မှာတော့ လက်ထောင်းများက လိုရာခလုတ်ပေါ်သို့ အလွယ် တကူ မရောက်နိုင်ဘဲ အမှားမှား အယွင်းယွင်း တီးခတ် နေသဖြင့် မနှစ်သက်ဖွယ် ကပေါက်တိ ကပေါက်ချာ ကြောင်ကြောင်ကျားကျား အသံများသာ ထွက်နေတတ်ပါသည်။ သို့သော် နေ့စဉ်ရက်ဆက် လေ့ကျင့်ဖန် များလတ်သောအခါ လက်ချောင်းများက လွယ်လွယ်ကူကူ စတင် လှုပ်ရှား လာနိုင်ပြီး ဂီတသံစဉ်များလည်း ပို၍ လှလှပပ ထွက်ပေါ်လာပါတော့သည်။

နောက်ထပ် ကာလ အတန်ကြာအောင် လေ့ကျင့် လိုက်သောအခါ တတ်မြောက် ကျွမ်းကျင်မှု ဖြစ်ပေါ် လာသည့် အတွက် တေးဂီတ တစ်ပုဒ်ကို တီးခတ်ရသည်မှာ အားမထုတ် ရတော့ပါ။ အပင်အပန်း မရှိပဲ သက်သောင့်သက်သာ တီးခတ်နိုင်သော

အဆင့်သို့ ဆိုက်ရောက်သွားပါပြီ။ နောက်တော့ ကိုယ်တီးလိုရာ ဂီတကို တီးမှုတ် နေခြင်းသည်ပင်လျှင် လေ့ကျင့်နေသလို ဖြစ်သွားပေတော့၏။

ထိုနည်း အတိုင်းပင် ဖြစ်၏။ သတိပဋ္ဌာန် တရားကို အားထုတ်ရာမှာလည်း အစပိုင်းမှာ နှေးကွေး နေတတ်သည်။ ခြေတစ်လှမ်းကို 'ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်' ဟု မှတ်နေရသည်။ အစပိုင်းမှာ ဗိုက်နေရာကို မှတ်လျှင်လည်း 'ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ်' ဟု မှတ်နေရသည်။ အာနာပါနကို မှတ်လျှင်လည်း 'ဝင်တယ်၊ ထွက်တယ်' ဟု မှတ်နေရသည်။ အစပိုင်းမှာတော့ အလွန်အမင်း အားစိုက်ပြီး ပင်ပင်ပန်းပန်း ကြိုးစားပြီး လုပ်ဖို့ လိုပါသည်။

သတိ မြဲအောင် လုပ်သော အခါမှာလည်း သတိ လစ်ပြီးသွားမှန်း မသိလိုက်သော အခိုက်အတန့် များစွာ ရှိပါလိမ့်မည်။ အနှောင့်အယှက် အတားအဆီး နီဝရဏတွေကို ကျော်ဖြတ်နိုင်အောင် များစွာ ရုန်းကန် ကြရပါသည်။ သို့သော် စိတ်သည် တဖြည်းဖြည်းနှင့်တော့ သတိရှိလာ သတိမြဲလာသော အလေ့အကျင့် ရလာ ပါသည်။ တစ်စ တစ်စနှင့် သဘာဝအားဖြင့် သတိမြဲသော အကျင့် တိုးပွား လာပါသည်။

အားထုတ်မှု အရှိန် ရလာပြီး သတိ အားကောင်း လာသောအခါ သတိကပင် သူ့ အလိုလို စတင် ရွက်ဆောင်လာကာ ကျွန်ုပ်တို့မှာ အမှုခပ်သိမ်းကို သက်သောင့်သက်သာ လွယ်လွယ်ကူကူ သတိနှင့် ရှုမှတ် နေပါတော့သည်။ သတိမြဲသော သဘာဝသည် ပေါ်ပေါက် လာပြီးနောက် ခဏတိုင်းကို အားမထုတ်ရဘဲ သူ့ အလိုလို သိနေပါတော့သည်။

ဒီဌေ ဒီဌ မတ္တံ အလုပ်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ကို လည်းကောင်း၊ ကိုယ်ကို လည်းကောင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင် ကို လည်းကောင်း၊ ဘယ်လို ကြားတတ်အောင်း နားထောင်ရမည် ဆိုသည်ကို လေ့ကျင့် သင်ကြားနေခြင်း ဖြစ် ပါသည်။ သင်တို့သည် မြစ်ကမ်း တစ်နေရာမှာ ဖြစ်ဖြစ်၊ ပင်လယ် ကမ်းစပ် တစ်နေရာမှာ ဖြစ်ဖြစ် တိတ်တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်စွာ ထိုင်နေကောင်း ထိုင်နေမိကြ ပါလိမ့်မည်။ အစပိုင်းတွင် အလွန် ပြင်းထန်သော အသံကြီး တစ်သံ တိုးဝှေ့ လာသလို ကြားနေရမည်။

သို့သော် တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်စွာ ဘာမှ မလုပ်ဘဲ နားစွင့်၍သာ ထိုင်နေပါက တစ်စထက် တစ်စ အလွန် သေးမွှား သိမ်မွေ့သော အသံကလေးတွေ မြောက်မြားစွာကို

စတင် ကြားလာရပါသည်။ ကမ်းခြေကို လှိုင်းပုတ်သည့် အသံတွေ၊ မြစ်ရေ စီးကျသံတွေ၊ ထိုသို့ စိတ်၏ ငြိမ်းသက်မှု ရှိနေခိုက်တွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘာတွေ ဘယ်လို ဖြစ်ပျက်နေသည်ကို နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း အတိုင်းသား ကြားနေရပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိတို့ ကိုယ်ကို နားထောင်စဉ်မှာလည်း ထိုအတိုင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ စစချင်းတော့ ငါ၊ ကိုယ်၊ အတ္တ ဆိုသော အသံ တစ်ခုတည်းကိုသာ ကြားရပါသည်။ သို့သော် တဖြည်းဖြည်းဖြင့် နားစိုက်ထောင်တတ် လာသောအခါ ငါ ဆိုသော အသံထဲမှာပင် ပြောင်းလဲ ဖြစ်ပျက်နေသော ရုပ်ဓာတ်တွေ နာမ်ဓာတ်တွေသာ ဖြစ်နေကြောင်း ကြားတတ် နားလည်လာတတ် ပါတော့သည်။

သတိဖြင့် နားထောင် နေရင်းမှာပင် ထို ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတွေသည် ပုံရိပ်များ သဖွယ် အထင်းသား ပေါ်လာကြ ပါလိမ့်မည်။ ချင် သီလရှင် တစ်ပါးက အောက်ပါ လှပသော ကဗျာ တစ်ပုဒ်ကို စပ်ဆို ခဲ့ပါသည်။

နွေနှောင်းကာလ ပြောင်းလဲသွားသော သဘာဝကို

ဤမျက်လုံးတွေ မြင်ခဲ့ဖူးတာ

ခြောက်ဆယ့် ခြောက်ကြိမ် ရှိပြီ။

လမင်းသာကြောင်း ငါပြောပေါင်းလည်း များလှပြီ၊

ငါ့ကို နောက်ထပ် မမေပါနှင့်တော့။

လေမတိုက်တဲ့ အချိန်မှာ

ထင်းရှူးနှင့် ဆီဒါပင်တွေ ပြောတဲ့ စကားသံတွေကို ကြားအောင်သာ နားစိုက်ပြီး ထောင်ပါတော့။

သစ်ပင်တွေကို လေမတိုက်တဲ့ အချိန်မှာ ထွက်ပေါ်လာတဲ့ အသံတွေကို ကြားအောင် နားထောင်ပါ။ ငြိမ်းချမ်းခြင်း၌ တည်သော ထိုစိတ်သည် တာအို (Taο) တရား၏ ညီညွတ်မှုကို ဖော်ဆောင် နိုင်ပါသည်။ ထိုစိတ်မှာ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းနှင့်

လက်ခံနိုင်စွမ်းများ ရှိပါသည်။ စိတ်၏ နိုးကြား ရှင်သန်နေမှု၊ ထိုးထွင်း သိမြင်နိုင်မှု၊ ရှင်သန် လျက် သတိ ဝီရိယ ရှိနေခြင်း သဘောကိုပင် ဖန်တီးနိုင်စွမ်းအား ဟု ဆိုပါသည်။

စိတ်၏ ရွေးချယ်မှု ကင်းခြင်း ဘာကိုမှ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ စဉ်းစားချင့်ချိန်နေခြင်း မရှိဘဲ လုံးလုံး လျားလျား ငြိမ်သက် တိတ်ဆိတ်နေသော သဘောသည် လက်ခံနိုင်စွမ်းကို ဖော်ဆောင်ပါသည်။ စိတ်၏ ရှင်သန်မှုနှင့် ကြည်လင်စွာ သိမြင်နိုင်မှု သဘောနှင့် လက်ခံနိုင်မှု သဘောတို့ကို ပေါင်းစပ် လိုက်သောအခါ စိတ်၏ ညီညွတ်မှု၊ မျှတမှုသည် အပြည့်အဝ ဖြစ်ပေါ် လာပါတော့သည်။ ထိုအခါ စိတ်သည် ပကတိ အကြွင်းမရှိ ညီညွတ်ခြင်း မျှတခြင်း၏ သဘောကို ထိတွေ့ ခံစားရသည်။

ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ ဝိပဿနာရှုမှု တိုးတက် ဖွံ့ဖြိုးရေး ကိစ္စတွင် အရေးပါသော စေတသိက် နှစ်ခု ရှိသည်။ ပထမ စေတသိက်သည် စိတ္တေကဂ္ဂတာ သမာဓိ ဖြစ်သည်။ ဝိပဿနာ အာရုံတစ်ခု အပေါ်တွင် စိတ်ကို ကြာရှည် စွာ တည်ရှိနေအောင် ထားနိုင်သော အရည်အချင်း ဖြစ်၏။ (၎င်းသည် မဂ္ဂင်အားဖြင့် သမ္မာသမာဓိ မဂ္ဂင် ဖြစ်သည်။) နောက် စေတသိက် တစ်ခုမှာ သတိ စေတသိက် ဖြစ်၏။ မျက်မှောက် အဖြစ်အပျက်တိုင်းကို ဖြစ်လျှင်ဖြစ်ချင်း ပျက်လျှင်ပျက်ခြင်း မျက်မှောက် သိရှိနေစေရန် သတိ စေတသိက်က အာရုံ ပြပေးသည်။ သတိက စိတ်ကို မေ့လျော့ ပေါ့ဆခြင်းမရှိအောင် ဆောင်ကြဉ်း ပေးပါသည်။ သမာဓိသည် စိတ်ကို တည်ငြိမ်မှု ရှိအောင် အသားကျအောင် စုစည်းမှုရှိအောင် (မပျံ့လွင့်အောင်) ဆောင်ရွက်ပေးသည်။

သတိ စေတသိက်နှင့် သမာဓိ စေတသိက်များ ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက် အာကောင်း လာသောအခါ စိတ်၌ တည်ငြိမ်၍ ကုန္တေ ညီမျှမှု ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ထိုအခါ ထက်မြက်သော နားစိုက် ထောင်တတ်မှုလည်း ဖြစ်ပေါ် လာတော့သည်။ နားစိုက် ထောင်တတ်လာပြီ ဆိုလျှင် နက်နဲစွာ ထိုးထွင်း သိမြင်နိုင်သော ဉာဏ်ပညာသည် လည်း ဖြစ်ထွန်းလာကာ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘယ်သူတွေလဲ ဆိုသည်ကို၊ ဘာတွေလဲ ဆိုသည့် အခြင်းအရာ များစွာ ကို ဖွင့်လှစ် ပြသ လာပါတော့သည်။

ဉာဏ်ပညာသည် တစ်စုံတစ်ခုသော ဝတ္ထု ပစ္စည်း အာရုံ၊ တစ်စုံတစ်ခုသော အခြေအနေပေါ်မှာ ပေါ် ပေါက် ဖြစ်ထွန်းလာသည် မဟုတ်ပါ။ ဆူဇူကီးရီဂိုးက 'ဉာဏ်သည် အထူးအထွေ မဟုတ်' ဟု ဆိုလေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ထဲတွင် ထူးဆန်းသောအရာ ဘာမျှမရှိ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ ရုပ်ထဲမှာလည်း သဘာဝအလျောက် အရာခပ်သိမ်းတို့ ဖြစ်ပျက် နေကြသည်ထက် ထူးထူးခြားခြား ဆန်းဆန်းပြားပြားဆို၍ ဘာမျှမရှိ၊ ဖြစ်ပေါ်လာ သော အရာခပ်သိမ်းတို့သည် ပျက်သုဉ်းခြင်းဖြင့် အဆုံးသတ် သွားကြရသည်ချည်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

ထိုဖြစ်စဉ်ထဲတွင် စွဲလမ်းနေစရာ ဖက်တွယ်ထားစရာ အထူးအဆန်းဘာဆိုဘာမျှ မရှိပါ။ ခန္ဓာအစဉ် ရုပ်နာမ် အလျဉ်၏ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုအဖြစ် ပေါ်လာသမျှသည် သဘာဝအတိုင်း သိမ်မွေ့စွာ ဖြစ်နေကြခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။ အရေးကြီးသော ကိစ္စမှာ စိတ်တွင် ကုဋေ ညီမျှမှု ရှိဖို့နှင့် သန့်ရှင်း ကြည်လင်မှု ရှိဖို့ပင် ဖြစ်၏။ တရား အားထုတ်နေစဉ်မှာ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် မဟုတ်သော ထူးထူးထွေထွေ အတွေ့အကြုံများကို လို လားခြင်း မရှိအပ်။ တစ်ခါတစ်ရံ တရား အားထုတ် နေစဉ်မှာ ထူးထူးဆန်းဆန်း အခြင်းအရာတွေ ပေါ်ပေါက် ကောင်း ပေါ်ပေါက်နိုင်သည်။

သို့သော် ၎င်းတို့လည်း ဘာမျှ ထူးဆန်းသည်တော့ မဟုတ်ပါ။ ၎င်းတို့သည်လည်း ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ နည်းဖြင့် ရှုမှတ်စရာများသာ ဖြစ်ကြကုန်သည်။ ၎င်းတို့လည်း အမြဲ မရှိသော အနိစ္စ ဓမ္မအတိုင်း ဖြစ်နေကြသော သဘာဝ အခြင်းအရာများသာ ဖြစ်၏။

ကျွန်ုပ်တို့ လုပ်လိုသည်မှာ ဖြစ်စရာ ရှိသည့်အတိုင်း ဖြစ်ပြီး ပျက်သွား ပျောက်သွားကြသော အရာခပ်သိမ်းတို့ သူ့ သဘောအတိုင်း သူဆောင်သွားသည်ကို ရှုနေဖို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဒါတွေဟာ ငါ ဖြစ်နေတာ ပဲ၊ ငါ ဖြစ်နေတာပဲ ဟု သဘာဝ၏ မမြဲသော ဖြစ်ပျက်မှုကို ငါဟုမစွဲလမ်းဖို့၊ သဘာဝကို ငါဟု မမှတ်ယူဖို့သာ အရေးကြီး ပါသည်။ အဘက်ဘက်က လွတ်မြောက်ဖို့ ဆိုလျှင် ငြိတွယ်ခြင်း၊ တပ်မက်ခြင်း မရှိရ။ တပ်မက်ခြင်း မရှုလျှင် ရွှေ့ကြိုးနှင့် ချည်နှောင်ထားသော်လည်း လွတ်မြောက် နိုင်ပါသည်။ ဤအနိစ္စ ဓမ္မ၏ ရေအလျဉ်ကို ကျွန်ုပ်တို့သည် နက်နက်နဲနဲ ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်တွေ တွေ့ကြုံ

ခံစားရပြီ ဆို လျှင်၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းတိုင်းသည် ပြောင်းလဲနေသည် ဆိုသည်ကို ရှင်းရှင်း လင်းလင်း ဉာဏ်အမြင်ပေါက်ပြီ ဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့မှာ နက်ရှိုင်းစွာ စွဲကပ်နေသော ဗြိတုယ်ခြင်း သံယောဇဉ် ဖြစ်တတ်သော အထုံဓလေ့ကို စတင် စွန့်လွှတ် နိုင်လာပြီ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအခါ သဘာဝ အလျဉ်ကို အလိုက်သင့် လက်ခံနိုင်သူ များ ဖြစ်လာပါပြီ။ သဘာဝကို ခုခံပြီး တပ်မက် မနေတော့၊ တွယ်တာ မနေတော့ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သဘာဝက ဖွင့်ပြသော ဓမ္မအတိုင်းသာ အလိုက်သင့် နေနိုင်သူတွေ ဖြစ်သွားပါပြီ။

အမေး။ ။ ခန္ဓာ အစဉ်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခု အဖြစ်နှင့် တောင်မှ အတ္တကောင်ဆိုတာ မရှိဘူးလား။

အဖြေ။ ။ ဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်တဲ့ကိစ္စ အလုံးစုံဟာ သဘာဝ တရားကို တိတိဆိတ် ငြိမ်သက်တဲ့ စိတ်နှင့် ထိတွေ့ ခံစားရာက သိလာတာမျိုးသာ ဖြစ်တယ်။ တွေးတော ဆင်ခြင်လို့ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဉာဏ်နှင့် ပတ်သက်တဲ့ ပညတ်တွေ အပေါ်မှာ သုံးသပ်လို့ပဲ ဖြစ်ဖြစ် ကျွန်တော်တို့ဟာ ဉာဏ်ကိုမရ နိုင်ပါဘူး။ အတွေးဆိုတာ ပညတ်နယ်မှာပဲ ရှိတယ်။ ဉာဏ်ကတော့ ပရမတ္ထ တရားတွေကို ထိုးထွင်း သိမြင်ပြီး ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်တွေ တွေ့တဲ့အဆင့်ကို တက်တာ။ တိတိဆိတ် ငြိမ်သက်နေတဲ့ စိတ်နှင့် ထိုးထွင်း သိမြင် ထိတွေ့ရတဲ့ အတွေ့အကြုံဟာ စကားလုံးတွေ ပညတ်တွေနှင့် ပြောနေကြတာတွေနှင့် နှိုင်းခိုင်းပြီး ပြောရင် ဘာမှမဆိုင်၊ ဘာမှ မပတ်သက်သလိုပဲ။ ကျွန်တော့် စိတ်ထဲ ဒီနေရာမှာ ခု ဖော်ပြ သင့်တယ်လို့ ထင်တဲ့ ကိစ္စကတော့ ဘာကိုမှ မျက်စိမှိတ်ပြီး အကန်း ယုံသလို မယုံကြည် ကြဖို့ပါ။ တရားအားထုတ်ရင်းမှာပဲ ခင်ဗျားတို့ရဲ့ အတွေ့အကြုံအရကို လေးနက် မှန်ကန်တဲ့ အသိဉာဏ်ပညာမျိုး ဖြစ်ပေါ် လာပါလိမ့်မယ်။

ဝေါဟာရတွေ ပညတ်တွေကို ခင်ဗျားတို့ သိတာ မသိတာဟာ အရေးကြီးတာ မဟုတ်ပါဘူး။ တချို့ အဆင့်မြင့် ယောဂီတွေဟာ စာတွေ သိတ်ဖတ်မနေပါဘူး။ စာအုပ်တွေကိုလည်း ဘယ်တော့မှ မလေ့လာပါဘူး။ ပြီးတော့ သူတို့ဟာ သိပ်ပြီး ဉာဏ်ထက်မြက် သူတွေလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ဟာ ဆရာ သြဝါဒကို

ခံယူတယ်။ ပြီးတော့ ဆရာ ခိုင်းတဲ့အတိုင်း တစ်သဝေမတိမ်း လုပ်ကြတယ်။ သူတို့ခန္ဓာ အစဉ်မှာပဲ တရားဓမ္မ အလုံးစုံဟာ သူ့ အလိုလို ဖွင့်လှစ် ဖော်ပြ လာကြတယ်။ သူတို့ဟာ ဉာဏ်စဉ် အဆင့်ဆင့်ကို သူတို့ကိုယ်တိုင် ထိတွေ့ ခံစား သိမြင် ကြရတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီအတွေ့အကြုံတွေကို သူတို့ရဲ့ တိတ်ဆိတ် ပြိမ်သက်တဲ့ စိတ်နှင့် နားလည် လိုက်တာကိုတော့ ပြန်ပြောပြဖို့ စကားလုံးတောင် မရှိဘဲ ဖြစ်နေကြပါတယ်။ အရေးကြီးဆုံးကတော့ စိတ်အထင် စိတ်အတွေး တွေက လွတ်မြောက်တဲ့၊ စိတ်အထင် စိတ်အတွေး မဟုတ်တဲ့ သစ္စာတရားကို မိမိတို့ရဲ့ အဇ္ဈတ္တ သန္တာန်မှာ ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်တွေ တွေ့ဖို့သာ ဖြစ်ပါတယ်။

အမေး။ ။ သမထ အားထုတ်ခြင်း ရည်ရွယ်ချက်က ဘာလဲ။

အဖြေ။ ။ မဂ္ဂင်ကို ထူထောင်ရာမှာ နည်းလမ်း အမျိုးမျိုး ရှိပါတယ်။ အစဉ်အလာအရ ဆိုလျှင်တော့ သမထကို အလျင် ထူထောင် ကြရတယ်။ သမထယာနိက၊ သမထ ပုဗ္ဗင်္ဂမလို့ ခေါ်တာပေါ့။ စိတ်ကို သမာဓိ ရအောင် တည်ငြိမ်အောင် ပထမ အားထုတ်ပြီး အဲဒီ သမာဓိအစွမ်းနှင့် စိတ်မှာ ထိုးထွင်းသိမြင်နိုင်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ် ပေါ်အောင် လုပ်တာ တစ်နည်း ဖြစ်တယ်။ ဒီနည်းကတော့ အချိန်တော်တော် ယူရတယ်။ အလွန်အားကောင်းတဲ့ သမာဓိရအောင် လုပ်ဖို့ဆိုရင် ထူးခြားတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မျိုးလည်း လိုတယ်။ ဝိပဿနာ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ကတော့ သမထကို သတ်သတ် အလျင် ထူထောင်ပြီးမှ ဝိပဿနာကို မကူးဘူး။ သတိပဋ္ဌာန်နှင့် သမာဓိရအောင် လုပ်ဖို့ဆိုရင် ထူးခြားတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မျိုးလည်း လိုတယ်။ ဝိပဿနာ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုကတော့ သမထကိုသတ်သတ် အလျင်ထူထောင်ပြီးမှ ဝိပဿနာကို မကူးဘူး။ သတိပဋ္ဌာန်နှင့် သမာဓိရအောင် တစ်ပြိုင်နက်တည်း အားထုတ်တဲ့ အစဉ်အလာ တစ်ခုပေါ်လာတယ်။ ဒါကို သုဒ္ဓ ဝိပဿနာလို့လည်း ခေါ်တယ်။ ဝိပဿနာ ယာနိက လို့လည်း ခေါ်တယ်။ သမထကို မခံဘဲနှင့် ဝိပဿနာကို တိုက်ရိုက်သွားတဲ့နည်း။ ဒီနည်းမှာ ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းမှာ မြင်ရင် မြင်တယ်၊ ကြားရင် ကြားတယ် ကြားတယ်လို့ ဒီဌေ ဒီဌမတ္တံ သတိပဋ္ဌာန် ပွားများရင်းပဲ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ဝိပဿနာဉာဏ် အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်လာဖို့

အတွက် လုံလောက်တဲ့ သမာဓိအား (ခဏိက သမာဓိ) ကို ရတယ်လို့ ယုံကြည် လက်ခံတဲ့ နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

အမေး။ ။ ဒီလောကထဲမှာ လုပ်တဲ့ အလုပ်တွေမှာ စိတ်ကြိုက် ရွေးချယ်မှု ဆိုတဲ့ သဘောမျိုး ရှိသလား။

အဖြေ။ ။ ခု လောလောဆယ် ကျွန်တော်တို့မှာ ဖြစ်ပျက်နေတာတွေဟာ အများအားဖြင့်တော့ အတိတ်က ပြုခဲ့တဲ့ ကံတွေကြောင့် တွေ့ကြုံ ခံစား နေကြရတာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် အဲဒီ အတိတ်ကံတွေကြောင့် တွေ့ကြုံ ခံစား လာရတာတွေ ပေါ်မှာ ကျွန်တော်တို့က ဘယ်ပုံဘယ်နည်း တုံ့ပြန်မလဲ ဆိုတာကတော့ ကျွန်တော် တို့ရဲ့ ပစ္စုပ္ပန် စိတ်လွတ်လပ်မှုနှင့် အများကြီး ဆိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ အနေနှင့် သတိပဋ္ဌာန် တရားကို လာအားထုတ်ချင်ရင် အားထုတ်နိုင်တယ်၊ အားမထုတ်ချင်ရင်လည်းရတာပဲ။ ဒါက စိတ်ကြိုက် ရွေးချယ် နိုင်တယ်။လောကမှာ တွေ့ကြုံခံစား လာရတာတွေကို ဒီလိုပဲ တုံ့ပြန်ရမယ်လို့ တရားသေ သတ်မှတ်ထားတာမျိုး မရှိပါဘူး။ ခု မျက်မှောက် တွေ့ကြုံ ခံစား နေရတာတွေ အပေါ်မှာ ကိုယ်က ဘယ်လို တုံ့ပြန်ပြီး ဆက်ဆံမလဲ ဆိုတဲ့ အပေါ်မှာ စိတ်ရဲ့ လွတ်လပ်မှု လွတ်လပ်ခွင့် တည်နေပါတယ်။

အမေး။ ။ အနောက်နိုင်ငံက စိတ်ပညာထဲပါတဲ့ မသိစိတ် (subconscious) ဆိုတာနှင့် ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့် ဆက်စပ်ပါသလား။

အဖြေ။ ။ စိတ်ဟာ သိပ်ပြီး တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်ခြင်း အဆင့်ကိုရောက်သွားတဲ့ အခါကျရင် ကျွန်တော်တို့ဟာ သိပ်ပြီး သိမ်မွေ့ နက်နဲတာတွေကို ပိုပြီး သိလာရတယ်။ အဲဒါတွေက ဘာတွေလဲလို့ ဆိုလိုရှိ ရင် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ သာမန် သိစိတ် တံခါးပေါက် အောက်နားမှား ရှိနေတဲ့ အသိဉာဏ် သဘောတွေပဲ။ အဲဒါတွေကို မသိစိတ်၊ အတွင်းစိတ် (subconscious) လို့ ခေါ်ကြတာပဲ။ အဲဒါတွေဟာ သတိပဋ္ဌာန် အားထုတ်လို့ စိတ်ငြိမ်သက်ပြီး တိတ်ဆိတ်တဲ့ အဆင့်ရောက်တော့ အားလုံး ပေါ်လွင် ထင်ရှား ထွန်းပ လာကြတယ်။ အစတုန်းက မသိစိတ်ရဲ့ အလေ့အကျင့် ဖြစ်အောင် ဖန်တီး ထားတဲ့ အရာတွေကို စတင် သိလာရတယ်။ ပြီးတော့ အဲဒီ အတွင်းမှာ ၎င်းတို့ စိတ်ကို

သိမြင်လာမှုက အဲဒီ အတွင်းငုပ်နေတဲ့ စိတ်ကို ကျွန်တော်တို့မှာ ရှိနေတဲ့ အမြင် အာရုံ သိစိတ်မျိုး (ပေါ်စိတ်မျိုး) ဖြစ်သွားအောင် ပေါင်းစပ် ပေးပါတယ်။

အမေး။ ။ ပစ္စုပ္ပန် ခဏတိုင်းကို အမြဲတမ်းသိအောင် ရှုမှတ် နေတာဟာ သဘာဝအလျောက် သူ့အလိုလို ဖြစ်မှု သယံဇာတ ဖြစ်စဉ်ကို အားလျော့ သွားစေမလား။

အဖြေ။ ။ ရှုမှတ်မှု မပါဘဲ သိမှု (အမှုမဲ့ အမှတ်မဲ့ သိနေမှု) ဆိုတာတွေဟာ သူ့အလိုလို ဖြစ်နေတဲ့ အလျောက်ဘာဝ သယံဇာတ ဖြစ်စဉ်တွေလို့ မဆိုနိုင်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ဟာ အကယ်၍ စက်ယန္တရား ဆန်ဆန် အထုံဓလေ့ ဖြစ်ပြီး အသားကျနေတဲ့ သဘာဝ အရ တုံ့ပြန်မှု ဆိုလျှင်ပင် ထိုသို့တုံ့ပြန် ပြုမူခြင်းသည် သူ့အလိုလို ဖြစ်သော သယံဇာတ ဖြစ်စဉ် မဟုတ်ပါဘူး။ ထိုသို့ ပြုမူခြင်းသည် စက်ရုပ်ရဲ့ တုံ့ပြန် ပြုမူခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ စက်ရုံဟာ သူ့အလိုလို တုံ့ပြန် ပြုမူတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလို ပြုမူအောင် ကြိုတင် စီမံထားရပါတယ်။ ဖြည့်သွင်းထားတာ တစ်ခု ရှိလာရင် ကျွန်တော်တို့ဟာ အမြဲတမ်း အမှုမဲ့ အမှတ်မဲ့ သတိမမူဘဲ ပြုမူ တတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို အသွင်း (Input) ရှိလို့ အထုတ် (Output) ဖြစ်လာတာကို စိတ်ရဲ့ သယံဇာတ အလျောက်ဘာဝ ဖြစ်စဉ်လို့ မခေါ်ဘူး။ ဒါက ယန္တရားဆန်ဆန် စက်ရုပ်လို တုံ့ပြန်မှုမျိုးပဲ။ အလျောက်ဘာဝဖြစ်စဉ် သယံဇာတလို့ ခေါ်တဲ့ အလိုလို ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဖြစ်စဉ်ဟာ စိတ်က တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်သွားမှ၊ ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းကို သတိ မလွတ်ဘဲ သိနေတဲ့ အခါကျမှ စိတ်ရဲ့ သယံဇာတ ဖြစ်စဉ်ဆိုတာ ပေါ်လာတာ ဖြစ်တယ်။ သတိပဋ္ဌာန် တရားကို အားကောင်းအောင် ထူထောင် လာမိလို့ရှိရင် စိတ်က သဘာဝရဲ့ နရီစည်းပါးကျ ဖြစ်နေတဲ့ အလျဉ်အစဉ်ကို ဖြတ်မပစ်တော့ဘူး။ အစပိုင်းမှာတော့ ဖြစ်စဉ် တစ်ခုစီတိုင်းကို အာရုံ စူးစိုက်ပြီး ရှုမှတ်တာလည်း အသုံးဝင်ပါတယ်။ နောက်ကျတော့ ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တနည်း ရှုမှတ်တာလည်း အကျင့်ရသွားရော အားထုတ်စရာ မလိုတော့ဘဲ သူ့အလိုလို ခဏတိုင်း ဖြစ်ရပ်တိုင်းကို စိပ်စိပ် ကလေး ရှုမှတ် နေတော့တာပါပဲ။

အမေး။ ။ စန္ဒရားတီး လေ့ကျင့်တာနှင့် ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တနည်း သူ့အလိုလို ရှုမှတ်တာဟာ သဘောချင်း တူတယ်လို့ နှိုင်းယှဉ် ဖော်ပြရာမှာ စန္ဒရား အတီးသင်ပြတဲ့

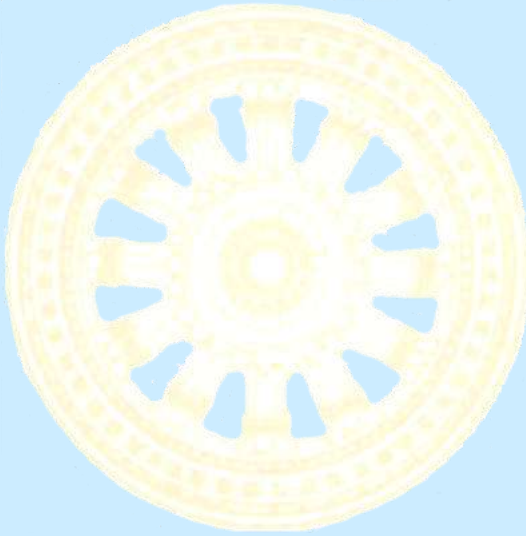
လူတွေ အများကြီး ရှိပေမယ့် ကျွမ်းကျင်မှု ရသွားတဲ့ လူကတော့ နည်းနည်းပဲ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒီဌေးဒီဌမတ္တံနည်း ရှုမှတ်ရာမှာကော လေ့ကျင့် အားထုတ်တဲ့လူ အများကြီး ရှိပေမယ့် တကယ် အောင်မြင် ထမြောက်ပြီး သတိမြဲသွားတဲ့ လူက နည်းနည်းပဲ ရှိတာမျိုး မဖြစ်နိုင်ဘူးလား။

အဖြေ။ ။ ယောဂီတွေဟာ ဝိပဿနာဉာဏ် တိုးတက်တာမှာတော့ ကွဲပြားတတ်ပါတယ်။ တချို့က ဉာဏ်စဉ်တက်တာ သိပ်နေးတယ်။ ကာယိကဒုက္ခ ဝေဒနာတွေ နာကျင် ကိုက်ခဲတာတွေကိုလည်း အဆမတန် ခံစားကြရပါတယ်။ တခြား လူတွေကျတော့ ဉာဏ်စဉ်တက်တာ နေးတော့ နေးတယ်၊ သို့သော် သိပ်ပြီး ကာယိကဒုက္ခတွေ မခံစားရဘူး။ ပီတိ သုခ ဝေဒနာတွေ ခံစားရင်းပဲ ဉာဏ်စဉ် အဆင့်ဆင့်ကို တက်နိုင်ကြပါတယ်။ တချို့ကတော့ ဉာဏ်စဉ်တက်တာ မြန်တယ်။ သို့သော် ကာယိကဒုက္ခ ဝေဒနာကို များစွာ ခံစားရတယ်။ တချို့ကတော့ဉာဏ်စဉ် တက်တာလည်း မြန်တယ်၊ သုခ ဝေဒနာတွေနှင့်ပဲ ဉာဏ်အဆင့်ဆင့်ကို ရောက်သွား ကြပါတယ်။ ဒါတွေအားလုံးဟာ အထက်က ကျွန်တော်တို့ ပြုလုပ် စုဆောင်း လာခဲ့ကြတဲ့ ကံဟောင်းတွေနှင့် ပါရမီ အဆောက်အအုံတွေပေါ်မှာ တည်ပါတယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကျွန်တော်တို့ဟာ ဦးတည်ရာ လမ်း မှန်နေမှတော့ ဆက်ပြီး လျှောက်ကြရုံပဲ ရှိပါတယ်။ တစ်နှစ်ပဲ ကြာကြာ၊ အနှစ်ခြောက်ဆယ်ပဲ ကြာကြာ၊ ဒါမှမဟုတ် ငါးဘဝပဲ ကြာကြာပေါ့။ ကျွန်တော်တို့ဟာ အလင်းရောင် ရှိရာဘက်ကို မျက်နှာမူနေပြီ ဆိုရင်တော့ အဲဒီဘက်ကိုပဲ ဆက်လျှောက်ရမယ်။ ဒါသာ ပနော ကိစ္စပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ဟာ လွတ်မြောက်ရာ ဘက်ဆီသို့သာ မျက်နှာ မူလိုကြပါတယ်။ ဆန့်ကျင်ဘက် နောက်ကြောင်းပြန် မသွားလိုကြပါဘူး ပြီးတော့ ပိုပြီး မှောင်တဲ့ဘက် ဆီကိုလည်း မသွားချင်ကြပါဘူး။ ဒီတော့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို လိုက်ပြီး မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ရတာ နေးတာ မြန်တာဘယ် လိုပဲ ရှိရှိ ကျွန်တော်တို့ ရောက်နေတဲ့ နေရာဟာ ကျွန်တော်တို့ အစပြုပြီး အားထုတ်ရမယ့်နေရာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီကနေ စသွား ကြရမှာပဲ။

အမေး။ ။ဆရာပြောတဲ့ အထဲမှာ တစ်စုံတစ်ယောက်သော သူဟာဘဝများစွာ ကျင်လည်ရတယ်လို့ ပါပါတယ်။ အဲဒီ ဘဝများစွာ သံသရာကို ဖြတ်သန်း သွားနေတာဟာ ဝိညာဉ် ဆိုတဲ့ အရာမျိုး တစ်စုံတစ်ခုက သွားနေတာလား။

အဖြေ။ ။ ဒီဘဝမှာတင် အပြောင်းအလဲ ဖြစ်နေတဲ့ သဘောတွေနှင့် ဆင်ခြင် သုံးသပ်ရင် သံသရာမှာ ဘဝ တစ်ခုပြီး တစ်ခု ကြင်လည် ရတယ်ဆိုတဲ့ သဘောကို နားလည် နိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ ခင်ဗျားတို့ အနေနှင့် လွန်ခဲ့တဲ့ ငါးနှစ်ဆယ်နှစ်တုန်းက အကြောင်းတွေကို ပြန်ပြီး စဉ်းစား ကြည့်လို့ရှိရင် ခင်ဗျားတို့ရဲ့ ရုပ်ခန္ဓာဟာ ဆဲလ်လို့ ခေါ်တဲ့ ကလာပ်စည်းတွေရဲ့ အဆင့်ဆင့်မှာကို လုံးလုံးလျားလျား ပြောင်းလဲသွားပြီ၊ ခြားနားသွားပြီ ဆိုတာ တွေ့ရမယ်။ ဒါတွေဟာ ဘဝပြောင်း အခြေအနေတွေ ပြောင်းလဲသွားတဲ့ သဘောပါပဲ။ ရုပ်နှင့် နှိုင်းစာရင် စိတ်ရဲ့ အပြောင်းအလဲတွေဟာ ရေတွက်လို့တောင် မရနိုင်တော့ပါဘူး။ စိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာလိုက် ပျောက်ပျက် သွားလိုက်နှင့် ဘယ်လို ရေတွက် နိုင်ပါမလဲ။ ခုဖြစ်တာ ဒါပဲလို့ ခင်ဗျားတို့ လက်ညှိုး ထိုးလိုက်တာနှင့် တစ်ပြိုက်နက် အဲဒါက မရှိတော့ဘူး၊ ပျက်သွားပြီ၊ ပျောက်သွားပြီ၊ ကုန်ဆုံးသွားပြီ။ ဒီတော့ ပစ္စုပ္ပန် တည်တည်ကို ဒါပဲလို့ လက်ညှိုးထိုးပြီး ပြစရာ ဘာမှ မရှိဘူး။ ရုပ်နာမ် ဓမ္မတွေမှာတော့ အဲဒီလို ဆုပ်ကိုင်ပြီး ညွှန်ပြစရာရယ်လို့ ဘာဆိုဘာမှ မရှိဘူး စောစောကဟာ ဒါပဲလို့ ထပ်တူထပ်မျှ အတူတူ ဖြစ်နေတာ ပြစရာ ဘာမှ မရှိဘူး။ သို့သော် ခုခင်ဗျားတို့ ဖြစ်နေဒါတွေဟာ ဟိုတုန်းက ခင်ဗျားတို့ ဖြစ်ခဲ့တာတွေရဲ့ ဆက်ခံဆက်ခံ ဖြစ်နေမှု အစဉ်သဘောပါပဲ။ နောက်တစ်နည်း ပြောရရင်တော့ ခဏတိုင်းဟာ နောက်ခဏသစ် တစ်ခု ဖြစ်အောင် ဖန်တီး နေတယ်။ ဘာမှ တစ်ဆက်တည်း သယ်လာတာ မရှိဘူး။ တစ်ခု ဖြစ်ပြီး ပျက်သွားတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်ပျက်သွား တာက နောက်တစ်ခု ဆက်ဖြစ်သွားအောင် ဖန်တီးခဲ့တယ်။ အဲဒီအဆက်အစပ် သဘောပဲရှိတယ်။ အစီအစဉ်နှင့် ဆက်ခံဆက်ခံ ဖြစ်နေတဲ့ သန္တတိအစဉ်တော့ ရှိနေတယ်။ သေတဲ့ အချိန် ဘာဖြစ်သလဲလို့ ဆိုတော့ စုတိစိတ် ဖြစ်တယ်။ အဲဒီ စုတိစိတ်က ဘဝကို ဆက်ခံဆက်ခံ ဖြစ်စေတဲ့ နောက်ပဋိသန္ဓေစိတ်သစ် တစ်ခုကို ဖြစ်ပေါ်အောင် ဖန်တီး ပေးခဲ့တယ်။ ဘာမှ သယ်ဆောင်လာတာ မရှိဘူး။

ဝိညာဉ်ကောင်က ဒီခန္ဓာက ဟိုခန္ဓာကို ကူးသွားတာမျိုး ဘာမှ မရှိဘူး။ သို့သော်
နောက်ဆုံးစိတ် ဖြစ်သွားခဲ့တဲ့ စုတိစိတ်ကနောက်ထပ် ပဋိသန္ဓေ စိတ်သစ်ကို
ဖြစ်ပေါ်အောင် ဖန်တီးပေးသွားတာပဲ ရှိတယ်။



ပဉ္စမနေ့ နံနက်ခင်း

ဩဝါဒ - စိတ္တနုပဿနာ

စိတ်ကူးများ၊ အတွေးများကို သတိပဋ္ဌာန်၏ ရှုကွက်အာရုံ ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ရန် အရေးကြီးသည်။ အတွေးများ၊ စိတ်ကူးများ၊ အကြံအစည်များကို ဖြစ်ပေါ်ဆဲ ခဏ၌ သတိ မပြုမိလိုက် မသိလိုက်လျှင် ပုဂ္ဂိုလ်မရ၊ အတ္တမရှိသည့် စိတ်၏ သဘာဝကို ထိုးထွင်း သိမြင်ရန် ခဲယဉ်းသွားသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အခြေအမြစ် စွဲနေသော အတွေးစိတ် အစဉ်ကို ငါ့ဟု ယူဆသော သက္ကာယ ဒိဋ္ဌိစွဲကို ထိုးထွင်း ရှုမြင်နိုင်ဖို့ ခဲယဉ်း သွားတော့သည်။

ဤ စိတ်အစဉ်ကို ငါ့ဟု ထပ်တူပြုပြီး ယူမှုသဘော ဖြစ်သွားသောအခါ အတွေးသည် သူ့သဘော သူဆောင်ပြီး ဖြစ်နေသည်ဟု မထင်တော့ဘဲ တစ်စုံ တစ်ယောက်က တွေးနေသည် ဟူသော အထင်မှား အမြင်မှားမှု ဖြစ်ပေါ်လာတော့၏။ စိတ္တနုပဿနာ ပြုလုပ်ရန်မှာ ပေါ်လာသော အတွေးအကြံ စိတ်ကူးများကို စိတ်ကူးတယ်၊ ကြံစည်တယ်၊ ကြံစည်တယ်၊ တွေးတယ် တွေးတယ် စသည်ဖြင့် သိလိုက်ရုံမျှ ရှုမှတ် ပစ်ရမည်။ ဘာတွေ စိတ်ကူးတယ်၊ ဘယ်လို ကြံစည်တယ်၊ ဘာတွေ တွေးတယ် ဆိုပြီး စိတ်ကူး နောက်ကို လိုက်မသွားရ။ အတွေးထဲ ပါမသွားရ။ တစ်ခုပြီး တစ်ခု တောင်စဉ် ရေမရ ဆက်မတွေးရ။ ဒီအတွေးဟာ ဘာဖြစ်လို့ ဖြစ်ပေါ်လာတာလဲ၊ ဘာလဲ ညာလဲဟု ခွဲခြမ်း စိတ်ဖြာမနေရ။ စဉ်းစားလျှင် စဉ်းစားတယ်၊ တွေးလျှင် တွေးတယ်ဟု စိတ်၏ ဖြစ်ပေါ်မှု မှန်သမျှကို ဖြစ်ပေါ်ဆဲ ခဏမှာ သိရုံမတ္တ သတိကပ်ပြီး မှတ်ရမည်။ အတွေး ပေါ်လျှင် တွေးတယ် တွေးတယ်ဟု မှတ်ခြင်းသည် အထောက်အကူ ပြုပါသည်။ အတွေးကို ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ကိုယ်နှင့် ထပ်တူပြုပြီး ငါ့အတွေးပဲဟု မှတ်ယူမှုတွေ မပါဘဲ အတွေးကို အတွေးဟု သိရုံ မှတ်လိုက်လျှင် ကိစ္စပြီးပါသည်။

အတွေးသည် မဖိတ်ခေါ်ဘဲ ရောက်လာတတ်သည်။ တဏှာ၊ ဒိဋ္ဌိ၊ ဥပါဒါန် အစွဲအလမ်းတွေ မရှိသောအခါ အတွေးသည် ကြာကြာ မခံပါ။ ဖြစ်ပေါ်ပြီး ချက်ချင်းပင်

ပျောက်သွားပါသည်။ အတွေးကို အတွေးမှန် သိအောင် သတိကပ် လိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ထိုအတွေး ပျောက်သွားပြီး သတိသည် ဝင်သက် ထွက်သက် ပေါ်သို့သာ ပြန်ရောက်သွားပါသည်။

အတွေး ဖြစ်စဉ်ကို ရှုမှတ်ကြရာတွင် တချို့က ‘ကြံစည်တယ်’ (planning)၊ ‘စိတ်ကူးတယ်’ (imagining) သို့မဟုတ် အောက်မေ့တယ်’၊ ‘သတိရတယ်’ (remembering) စသည့် အတိအကျ ဝေါဟာရ သတ်မှတ်ပြီး မှတ်တတ်ပါသည်။ ထိုသို့ ရှုမှတ်ခြင်းမှာလည်း အထောက်အကူ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ အတွေး အမျိုးမျိုးကို အမည်တပ်ပြီး တိတိကျကျ ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် သတိကို ပို၍ ထက်မြက်စေပါသည်။ သို့မဟုတ်ပဲ တွေးတယ် တွေးတယ်ဟု သာမန်အားဖြင့် ရှုမှတ်လျှင်လည်း ကိစ္စ ပြီးသည်သာ ဖြစ်ပါသည်။ အတွေးတစ်ခု ပေါ်လာခိုက်မှာ ချက်ခြင်းသိအောင် သတိကပ်တတ်ဖို့ အားထုတ် ရပါသည်။ သို့မဟုတ်ပါက အတွေး ပျောက်သွားပြီး နောက်မှ ထိုအတွေးကို ပြန်မှတ်လျှင် နောက်ကျ သွားသဖြင့် မှတ်ရာ မကျဘဲ ဆက်တွေးသလို ဖြစ်သွားနိုင်သည်။ အတွေးကို ပေါ်ဆဲ ခဏမှာ အတိအကျ ရှုမှတ်လိုက်လျှင် စိတ်သည် ဣန္ဒြေ ညီမျှနေသဖြင့် အတွေးက စိတ်ကို အနှောင့်အယှက် ပြုနိုင်သော အစွမ်းသတ္တိ မရှိတော့ပါ။

အတွေး အမျိုးမျိုး ပေါ်ပေါက်ခြင်းကို ဝိပဿနာအား အနှောင့်အယှက် ပြုနိုင်သော အစွမ်းသတ္တိ သို့မဟုတ် နီဝါရဏများဟု မမှတ်သင့်ပါ။ အတွေးများသည် စိတ္တနုပဿနာ၏ ဝိပဿနာ အာရုံများ၊ ဝိပဿနာ ရှုစရာများသာ ဖြစ်ကြပါသည်။ စိတ်ကို မပျင်းရိ မပျံ့လွင့် ပါစေနှင့်။ ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့်မှာ ဖြစ်ပေါ် လာသမျှ ကိုသာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိမြင်နိုင်အောင် အားထုတ် ကြရပါမည်။

ဖြစ်ပျက်သမျှ ကိစ္စ အဝဝကို သူ့သဘော သူဆောင်၍ သူဖြစ်သင့်သလို ဖြစ်ပါစေ။ စိတ်ကူးတွေ အကြံအစည်တွေကိုလည်း ပေါ်ချင်သလို ပေါ်ခွင့် ပြုထားပါ။ အလိုက်သင့် ဖြစ်သွားပါစေ။ စိတ်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာသမျှသည် ပေါ်ပြီးလျှင် ပျောက်သွားကြမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်က တမင်တကာ ပျောက်သွားအောင် အတွေးတွေ ရပ်သွားအောင် အပင်ပန်းခံပြီး လုပ်နေစရာ မလိုပါ။ အတွေးပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ အကြံအစည်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်လို

စိတ်တုံ့ပြန်မှုပဲ ဖြစ်ဖြစ် ပေါ်လာလျှင် သင်က မဆုံးဖြတ်နှင့်၊ လိုက်ပြီး မတုံ့ပြန်နှင့်၊ တွယ်တာ မနေနှင့်။ ငါ့အတွေးဆိုပြီး ငါနှင့် အတွေးကိုလည်း ထပ်တူမပြုနှင့်။ ကြီးကျယ်သော ဧရာမ မဟာစိတ်မျိုးကိုသာ ရအောင်လုပ်ပါ။ ရပြီဆိုလျှင် ဖြစ်ပေါ်ပြီး ပျောက်သွားသော စိတ်လှိုင်းများ အားလုံးကို အဏုကြည့် မှန်ဘီလူးအောက်မှာ သတိဖြင့် ရှုမှတ် နိုင်လိမ့်မည်။ ဤသဘော ထားသည် စိတ်ကို ကုန္တေ ညီမျှမှုနှင့် ငြိမ်သက်မှု ဖြစ်ပေါ်အောင် အလျင်အမြန် ဆောင်ရွက် ပါလိမ့်မည်။

စိတ်ကိုသာ ရှုကွက်ပေါ်က လွဲချော် မသွားပါစေနှင့်။ ခဏတိုင်း ခဏတိုင်း (ပစ္စုပ္ပန်တိုင်း) ကို စိတ်က စူးစူးရှရှု ထက်ထက်မြက်မြက် သိနေအောင်သာ အားထုတ်ပါ။ ထွက်သက် ဝင်သက်ကိုပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ပိန်ဖောင်းကိုပဲ ဖြစ်ဖြစ် စိတ်ဖြစ်ပေါ်မှုများကို ဖြစ်ဖြစ် အချက်တိုင်း သိနေအောင်သာ လုပ်ပါ။ အချက်တိုင်း သိအောင်သတိနှင့် ရှုမှတ်သော အခါမှာလည်း စိတ်သည် ညီမျှပြီး သက်သောင့် သက်သာရှိပါစေ။



ပဉ္စမနေ့ ညနေခင်း

ပညတ် နှင့် ပရမတ်

ပလေတိုး၏ 'သမ္မတ နိုင်ငံကျမ်း'တွင် လိုက်ခေါင်း တစ်ခုနှင့် ပတ်သက်သော ထင်ရှားသည့် ဥပမာ တင်စားချက် တစ်ခု ရှိပါသည်။ ဥမင် လိုက်ကြီး ထဲတွင် လူတန်းရှည်ကြီး တစ်ခု ရှိ၏။ ထိုလူများ အားလုံးကို ကျောဘက်က နံရံကို မျက်နှာမူစေရန် ကြိုးဖြင့် တုတ်နှောင် ထားလေသည်။ လူတန်းရှည်ကြီး၏ ကျောဘက်တွင် မီးရောင် တစ်ခုလည်း ရှိသည်။ ပုံပန်း သဏ္ဌာန် အမျိုးမျိုး အတန်းရှည်ကြီး၏ အရိပ်များက ဥမင် လိုက်ခေါင်းကြီး၏ ကျောဘက်က နံရံပေါ်မှာ ကျရောက် နေကြလေသည်။ ကြိုးဖြင့် တုတ်နှောင်ထားသော လူများသည် အမျိုးမျိုး ပြောင်းလဲ ဖြစ်ပေါ်လျက် ရှိသော နံရံ ပေါ်က အရိပ် မြင်ကွင်းကိုသာ မြင်ကြရပြီး ထိုအရိပ်များကိုပင် အစစ်အမှန် ပရမတ် တရားများဟု ထင်မှတ် နေကြလေသည်။

တစ်ခါမှာတော့ ဤသို့ နောင်ကြီးငင်ခြင်း ခံထားရသော လူတစ်ယောက်သည် ကြီးစွာသော လုံ့လကို ပြုသဖြင့် တင်းထားသော နောင်ကြီးမှ ပြေလျော့ သွားရကား နောက်ဘက်သို့ လှည့်ကြည့် ခွင့်ကို ရသွားလေတော့၏။ သူ သို့မဟုတ် သူမသည် မီးကိုလည်း မြင်ရလေ၏။ စီတန်း လှည့်လည် နေသူတွေကိုလည်း မြင်ရလေ၏။ ထိုအခါမှာသာ သူ မြင်ခဲ့ရသော အရိပ်သဏ္ဌာန်များသည် အစစ်အမှန် ပရမတ် တရားများ မဟုတ်ကြောင်း၊ နံရံပေါ်မှာ မီးရောင် ဟပ်၍ ထင်နေသော အရိပ်များသာ ဖြစ်ကြောင်း စတင် သိမြင် သွားလေတော့သည်။ နောက်ထပ် လုံ့လကို ပြုပြန်သောအခါ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် နောင်ကြီးများမှ လုံးဝ လွတ်မြောက်ခြင်းသို့ ရောက်သွားပြန်၏။ ထိုအခါ သူသည် နေ၏ အလင်းရောင် ရှိရာသို့ ထွက်မြောက်ကာ လွတ်လပ်ခွင့်ကို ရသွားလေတော့၏။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ၁၁၀ အကျပ် အတည်းသည်လည်း လိုက်ဂူတွင်းက နောင်ကြီး ဖွဲ့တုပ်ခြင်း ခံရသူများ၏ အဖြစ်နှင့် တူလှပါသည်။ အရိပ်များ ဆိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့ အသက်ရှင် နေထိုင်လျက် ရှိသော ပညတ် လောကပင် ဖြစ်၏။ တဏှာ၊ ဒိဋ္ဌိ၊ ဥပါဒါန်၊ သံယောဇဉ်များ နောင်ဖွဲ့ခြင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ ခံစားနေရပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် လောကကို ရှုမြင်ကြရာ၌ ကျွန်ုပ်တို့၏ အယူအဆများ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေးအခေါ်များ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ် အလိုဆန္ဒများအရ ပညတ်များကို ပရမတ် အထင်ဖြင့် ရှုမြင် နားလည် နေကြလေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ကို အကြီးအကျယ် ပြုပြင် စီမံနေသော ပညတ်တရားများကား အမြောက်အမြား ရှိလေသည်။ ထိုပညတ်များသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ထဲတွင် နက်ရှိုင်းစွာ အလေ့အကျင့် ဖြစ်အောင် အတိုင်းအဖောက် လုပ်လျက် အကွက်ဆင် နေကြလေသည်။ ဥပမာ လူအများ၏ ၁၁၀သည် အရပ်ဒေသ ပညတ်ကို ဥပါဒါန် အစွဲကြီး စွဲလျက် ရှိတတ် ကြပါသည်။ နိုင်ငံစွဲ လူမျိုးစွဲ ကြီးခြင်းမျိုး ဖြစ်ပါသည်။ ဤကမ္ဘာဂြိုဟ် ပေါ်တွင် နိုင်ငံ တစ်နိုင်ငံစွဲနှင့် တစ်နိုင်ငံကို ပိုင်းခြားထားသော အကန့်အသတ် အပိုင်းအခြားလည်း မရှိပါ။ ထိုအပိုင်းအခြား များကို ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်က တမင်တကာ ဖန်တီး လိုက်ကြခြင်းသ ဖြစ်၏။ သင် နယ်ခြား ဒေသကို ဖြစ်ပြီး ခရီးသွား အခါတိုင်း နယ်ခြားဟု သတ်မှတ်ထားသော နေရာသည် အမှန်တရား အဖြစ် ထင်ရှား ရှိ မရှိကို သိနိုင်သည်။ နယ်ခြားဟု လူတွေက ပိုင်းခြား၍ ပညတ်ထားသော နေရာသည် ဘာမှ အကွဲအပြား အပိုင်းအခြား မရှိ၊ ရေကြော မြေကြော ဆက်လျက်ပင် ရှိသည်ကို တွေ့ရမည် ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ကမ္ဘာ့ ပြဿနာများ၊ နိုင်ငံရေး စီးပွားရေး ပြဿနာများ အားလုံးသည် အတွေးအခေါ် အယူအဆနှင့် ပတ်သက်သော ပြဿနာများသာ ဖြစ်နေကြောင်း တွေ့နိုင်သည်။ 'ဒါ ငါ့လူမျိုး၊ ဒါ ငါ့တိုင်းပြည်' ဆိုသော အယူအစွဲ များကြောင့် ကမ္ဘာ့ ပြဿနာများ ပေါ်ပေါက် နေကြောင်း သိသာ ထင်ရှားသည်။ ပညတ် ဟူသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေးအခေါ် ဖြစ်စဉ်မှာ ဖန်တီးလိုက်သော အရာမျိုးသာ ဖြစ်သည်ဟု နားလည်ပြီး ဆိုပါက ကျွန်ုပ်တို့သည် ထို ဥပါဒါန် အစွဲအလမ်းများမှ စတင်၍ လွတ်မြောက်ပါတော့သည်။ ဒေသစွဲနှင့် ပတ်သက်၍ သရုပ်ဖော်ထားသော ပုံဝတ္ထု တစ်ခုကို ကျွန်ုပ်အား အိန္ဒိယပြည်တွင် ခရီးလှည့်

လည်နေသော ဂရိ အမျိုးသမီး တစ်ဦးက ပြောပြ ဖူးလေသည်။ သူမက နယ်ခြား ဒေသကို သူမသည် သဲကန္တာရ အလယ်က ဖြတ်သန်း လာခဲ့ကြောင်း ပြောသည်။ နယ်စပ်သည် ရေခန်းခြောက်နေပြီ ဖြစ်သော မြစ်ပြင်းတစ်ခု ဖြစ်ကြောင်း၊ မြစ်ပေါ်၌ ကြီးမားသော သံတံတားကြီး တစ်ခုရှိကြောင်း၊ ထိုသံတံတား၏ ထက်ဝက်ကို အစိမ်းရောင် ဆေးခြယ်ထားကြောင်း၊ အခြား ထက်ဝက်ကိုမူ အနီရောင် ဆေးခြယ် ထားကြောင်း၊ ထိုနေရာတွင် လွင်တီးခေါင် သဲကန္တာရနှင့် အရောင်စုံ ခြယ်ထားသော တံတားမှအပ ဘာမျှ မရှိကြောင်း၊ ထိုတံတား၏ အလယ်တွင် သံတံခါးကြီး တစ်ခု တပ်ဆင်ထားပြီး နှစ်ဖက်စလုံး သော့ခတ်ထားကြကြောင်း၊ တစ်စုံ တစ်ယောက်သော သူသည် တစ်နိုင်ငံမှ အခြားတစ်ဖက်က နယ်ခြားစောင့်များကိုပါ လှမ်းခေါ်ရကြောင်း၊ ထိုအခါ နယ်ခြား စောင့်များသည် သံတံတား အလယ်သို့ လာပြီး တစ်ပြိုင်နက်ပင် နှစ်ဖက်စလုံးက ဂိတ်သော့ကို ဖွင့်ပေးကြကြောင်း၊ ထိုနည်းဖြင့် နယ်ခြားကို ဖြတ်ကျော်ရကြောင်း ပြောပြလေသည်။ ဤသို့ ပြုခြင်းကိုပင် နယ်ခြားကို ဖြတ်ကျော်ခြင်း မည်သတဲ ဟုလည်း ပြောပါသည်။

လူမှာ နေရာဒေသ အစွဲအလမ်းကြီးသလို အချိန်ကာလနှင့် ပတ်သက်သော ဥပါဒါန် အစွဲလည်း ကြီးပါသည်။ ကာလ ပညတ်တို့တွင် လူသည် ‘အတိတ်’ ဟူသော ပညတ်ကို လည်းကောင်း၊ ‘အနာဂတ်’ ဆို သော ပညတ်ကို လည်းကောင်း အလွန် အစွဲကြီးပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့က ‘အချိန် (ကာလ)’ ဟု ခေါ်သော အရာသည် ဘာလဲ။ ပစ္စုပ္ပန်တွင် ဖြစ်ပေါ်သော အတွေ့များ ကျွန်ုပ်တို့မှာ ရှိပါသည်။ ပြန်လည် သတိရအောက်မေ့ခြင်း၊ ပြန်၍ တွေးတော ဆင်ခြင်ခြင်း၊ သုံးသပ်ခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်၏။ ထိုကဲ့သို့ ဖြစ်ပြီးသည်ကို ပြန်တွေးခြင်း၊ ပြန်၍ အောက်မေ့ခြင်း စသည့် စိတ်ကူးများ အားလုံးကို ပေါင်းပြီးကျွန်ုပ်တို့က ‘အတိတ်’ ဟူသော တံဆိပ်ကို ကပ်ပါတော့သည်။ ထို့နောက် ၎င်းကို ကျွန်ုပ်တို့၏ ပစ္စုပ္ပန်ကို ကျော်လွန်သော တစ်နေရာသို့ ပို့ထား လိုက်ကြလေသည်။

ထို့အတူ ကျွန်ုပ်တို့သည် အစီအမံ အကြံအစည်များကိုလည်း ပြုတတ်ကြသည်။ သို့မဟုတ် ကြံစည် စိတ် ကူးတတ်ကြပါသည်။ ထိုသို့ မဖြစ်သေးသည်ကို ကြံစည် စိတ်ကူးခြင်းများကို ပေါင်းပြီး ‘အနာဂတ်’ ဟု ပညတ်တံဆိပ် ခတ်နှိပ် ကြပါတော့သည်။ ပြီးတော့ ထိုအနာဂတ်ဆိုသော ပညတ်ကို ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ကူးထားသော အမှန်တရား

တစ်နေရာသို့ ပို့ထား လိုက်ကြပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ယခု မျက်မှောက် ပစ္စုပ္ပန်တွင် ထိုအတိတ် ဆိုသော ပညတ်ကို လည်းကောင်း၊ အနာဂတ် ဆိုသော ပညတ်ကို လည်းကောင်း ဖြစ်ပျက်သည်ကို မြင်ရ ခဲပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ အတွေ့အကြုံမှာ ပေါ်လာသမျှ သဘာဝက ဖွင့်လှစ်ပြသ နေသည်ကတော့ ပစ္စုပ္ပန်ချည်းသာ ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုပညတ်များကို အသုံးကျသော် ကိစ္စများ အတွက် ဖန်တီး ခဲ့ကြခြင်း ဖြစ်၏။ သို့သော် ထို ပညတ်များသည် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာသာ အချက်ကို နားမလည်ဘဲ ထိုစိတ်ကူး အယူအဆများကိုပင် ပရမတ်တရားများဟု ယူဆမိကြသော အခါဝယ် ကျွန်ုပ်တို့မှာ အနာဂတ်အတွက် တွေးတော ပူပန်ခြင်းနှင့် အတိတ်က အမှား များအတွက် နောင်တဖြစ်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်း၊ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး ဖိစီးခြင်းကို လေးလံစွာ ခံစားကြရလေတော့သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့်များ ပြန်၍ အခြေချ နေထိုင်နိုင်သော ကာလဝယ် အတိတ် ဆိုသော အရာ၊ အနာဂတ် ဆိုသော အရာတို့သည် ပစ္စုပ္ပန်၌ ဖြစ်သော အတွေ့များ စိတ်ကူးများသာ ဖြစ်ကြောင်းကို နားလည် သဘောပေါက်သော ကာလဝယ် ကျွန်ုပ်တို့သည် ‘အချိန်ကာလ’ ဆိုသော ပညတ်၏ နှောင်ဖွဲ့မှု (ကာလ ဥပါဒါန်) က လွတ်မြောက် သွားပါတော့သည်။

ပညတ်တရားတို့၏ သဘာဝကို ထိုးထွင်း သိမြင်ရန်နှင့် ထိုပညတ်များအပေါ်တွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် မည်မျှလောက် အစွဲအလမ်း ကြီးနေကြသည်ကို သိရန်အတွက် ဝိပဿနာဉာဏ်ကို ထူထောင်ခြင်းသည် အသုံး ဝင်လှပါ၏။ ကျွန်ုပ်တို့မှာ ပစ္စည်းဥစ္စာတို့ကို ‘ပိုင်ဆိုင်သည်’ ဆိုသော အယူအဆ တစ်ရပ် ရှိကြပါသည်။ ယခု ကျွန်ုပ်တို့ ထိုင်၍ တရား အားထုတ်နေသည် ဖုံမွေ့ရာက သူ့ကို ဘယ်သူ ပိုင်ဆိုင်သလဲ ဆိုသည်ကို မသိပါ။ ပိုင်ဆိုင်ခြင်း ဆိုသော အယူအဆသည် အရာဝတ္ထု အမျိုးမျိုးနှင့် ကျွန်ုပ်တို့ နီးနီးစပ်စပ် ရှိနေခိုက် ထိုပစ္စည်းကို သုံးစွဲနေခိုက်မှာ ထို အရာဝတ္ထုကို ငါ ပိုင်ဆိုင်သည် ဆိုသော အယူအဆ ဖြစ်နေပါသည်။ အမှန်မှာ ‘ပိုင်ဆိုင်ခြင်း’ ဟူသော ပညတ်သည် စိတ်၏ ဖြစ်စဉ် တစ်ခုသာလျှင် ဆက်သွယ်ပုံနှင့်ကား တသီးတခြား အလွတ် ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ‘ပိုင်ဆိုင်မှု’ ဆိုသော ဥပါဒါန် အစွဲအလမ်း သံယောဇဉ်မှ ကင်းလွတ် သွားပါက ကျွန်ုပ်တို့

ကိုယ်ကို ဝတ္ထု ပစ္စည်းတို့၏ ကျေးကျွန် ဘဝက လွတ်မြောက်အောင် ပြုလုပ် လိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါ တော့သည်။

ကျွန်ုပ်တို့ အနေနှင့် ထူးထူးခြားခြား အစွဲအလမ်း ကြီးနေသော အခြားပညတ် တစ်ခုမှာ ယောကျ်ားနှင့် မိန်းမဆိုသော ပုဂ္ဂိုလ် ပညတ်ဖြစ်၏။ သင့်မျက်စိကို မှိတ်လိုက်သောအခါ ဝင်သက် ထွက်သက် ဖြစ်ပေါ်နေ သည်ကို လည်းကောင်း၊ အာရုံ ခံစားမှုများ ဖြစ်ပေါ် နေသည်ကို လည်းကောင်း၊ အသံများ ဖြစ်ပေါ်နေသည်ကို လည်းကောင်း အတွေးများ ဖြစ်ပေါ် နေသည်ကို လည်းကောင်း သိနေပါသည်။ ဘယ်မှာ ယောကျ်ားနှင့် မိန်းမ ရှိသလဲ။ ယောကျ်ား၊ မိန်းမ ဆိုသည်မှာ စိတ်က ယူဆထားသော အယူအဆ ပညတ်တစ်ခုသာ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုပညတ်မှအပ ယောကျ်ား မိန်းမ မရှိပါ။ စိတ်က တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်သွားသော အခါ ယောကျ်ားနှင့် မိန်းမ ဆိုသော သဘောလည်း ကင်းဆိတ် သွားပါသည်။ သမုဒ္ဓရာ ရေပြင်ပေါ်၌ ဖြစ်ပေါ်လာသော လှိုင်း တံပိုးများကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ထိုလှိုင်းလုံးများကို ကြီးတယ် ငယ်တယ် လှပတယ်၊ သို့မဟုတ် ခုံညား ထည်ဝါတယ်ဟု သဘောထားကြည့်ပါ။ ကြီးမှု ငယ်မှု လှပမှု ခုံညားမှု ဆိုသော သဘောတို့သည် သမုတ် သစ္စာနယ်မှာ မှန်ကန်မှု ရှိပါသည်။ သို့သော် ကြီးသော ငယ်သော လှသော ခုံညားသော လှိုင်းတံပိုးတို့သည် အခြေခံ ဖြစ်သော သမုဒ္ဓရာ ရေထု အစိုင်အခဲကိုမူ ထင်ဟပ် ပြနိုင်ခြင်း မရှိပါ။ သမုဒ္ဓရာ ရေပြင်ပေါ်မှာ လှိုင်းတံပိုး ထသည်ကို ကြီးတယ် ငယ်တယ် လှတယ် ခုံညားတယ်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်ကမှတ်သား စွဲလမ်းသလို ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်စုံတစ်ခုသော သဏ္ဌာန် ပညတ်များကို အစွဲအလမ်း ပြုနေကြခြင်းသာ ဖြစ်၏။ ပုံသဏ္ဌာန်တွေသည် သမုဒ္ဓရာ ရေပြင်ပေါ်က လှိုင်းလုံးတွေနှင့် တူပါသည်။ ပုံသဏ္ဌာန်တွေကိုပင် ကျွန်ုပ်တို့မှာ နှိုင်းယှဉ်၍ ဆုံးဖြတ်ရ တန်ဖိုးထားရနှင့် အလုပ်ရှုပ် နေကြသည်။ ထိုသို့ သဏ္ဌာန် ပညတ်များကို နှိုင်းယှဉ် ဆုံးဖြတ် တန်ဖိုး သတ်မှတ် နေခြင်းကြောင့် ၎င်း တို့မှာလည်း တကွဲစီ တပြားစီ၊ တသီးတခြားစီ ဖြစ်ကုန် ကြရသည်။ တရား အားထုတ်သော အခါ ကျွန်ုပ် တို့သည် ပညတ်များကို တပ်မက် စွဲလမ်းခြင်း တဏှာမှ လွတ်မြောက်ပြီး မိမိတို့နှင့် ခန္ဓာ ငါးပါး ရုပ်နာမ် နှစ်ပါးတွင် ပါဝင်လျက် ရှိသော အခြေခံ မူလဓာတ်များ၏ တူညီသည့် သဘောကို ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်တွေ တွေ့လာရသည်။

ပညတ်တရားတို့တွင် နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း အထုံပါအောင် အမြစ် စွဲစေသော အရိပ်များ၏ လိုက်ဂူ ကြီးထဲတွင် ကျွန်ုပ်တို့ကို အချိန် အကြာဆုံး နေရအောင် သံကြိုးခတ်ထားသော၊ ဇာတိ ပဋိသန္ဓေ နှင့် သေခြင်း တရားတို့၏ သံသရာ စက်ထဲမှာ တဝဲလည်လည် ဖြစ်အောင် ချည်ဖွဲ့ တုပ်နှောင်ထားသော ပညတ်သည်ကား တခြားမဟုတ်။ အတ္တ ပညတ် (ငါစွဲ) ပင် ဖြစ်တော့၏။ ထိုအတ္တစွဲ ငါစွဲကား ရုပ်နာမ် ဓမ္မတို့၏ ဖြစ်ပျက်အစဉ် ရေအလျဉ်၏ နောက်ကွယ်တွင် တစ်စုံတစ်ယောက် ရှိနေသည် ဟူသော အယူအဆ၊ မမြဲသော အနိစ္စ တရားတို့၏ ကွယ်ရာတွင်မြဲသော ထာဝရ ပရမတ္ထ ဓာတ်တစ်ခု ရှိနေသည် ဟူသော အထင်အမြင်မျိုး ဖြစ်၏။ ထိုအမြဲ ရှိနေသည်ဟု ယူဆသော အတ္တကောင်သည်ပင် ကျွန်ုပ်တို့၏ အနှစ်အသား ဖြစ်သည် ဟူသော အတ္တစွဲ ငါစွဲ ဖြစ်၏။ အတ္တကိုယ်၊ ငါ၊ ငါ့ဟာ ငါ့ကို စသော ပညတ်များသည် စိတ်ထဲတွင် ထင်မြင်သော ထင်မြင်ချက် များသာ ဖြစ်၏။

ထိုအယူအစွဲ ပညတ်သည် ရုပ်နာမ်တို့၏ ဖြစ်စဉ်ကို ငါနှင့် ထပ်တူပြုခြင်း၊ မည်သူမည်ဝါ ဖြစ်သည်ဟု စိတ်က ထင်မြင် လိုက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရလေသည်။ အစပထမတွင် ဤ ငါ အတ္တ သဘောသည် မပေါ် ပေါက်သောပါ။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့မှာ ထို ငါ့ကိုယ် စသော သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို အစွဲအလမ်း ကြီးလွန်းသည့်အတွက် ဤစိတ်ကူး အထင်ကိုပင် ကျွန်ုပ်တို့မှာ ကာကွယ်ရင်း ပုံကြီးချဲ့ရင်း အလိုလိုက် အကြိုက်ဆောင်ရင်း ဘဝများ စွာကို ကုန်လွန် စေခဲ့ကြရလေသည်။

သတိပဋ္ဌာန် အလုပ် (ကမ္မဋ္ဌာန်း) ကို အားထုတ်သောအခါ ဝိပဿနာဉာဏ်က ထိုဉာဏ်ပညတ်များ၏ သဘော သဘာဝကို အထင်အရှား သိမြင်အောင် အထောက်အကူ ပြုသည်။ ထိုတရားများသည် အစစ်အမှန် တရား ပရမတ်တရားအားဖြင့် ထင်ရှား မရှိကြောင်း ဝိပဿနာဉာဏ်က သိစေသည်။ ဤပညတ်တို့သည့်ကား သာမန် စိတ်ကူးများ၊ ထင်မြင် ယူဆချက်များသာ ဖြစ်ကြောင်း၊ အတ္တပညတ်များ အပေါ်တွင် အပိုဆောင်၍ ယူသော အယူအဆ တစ်ရပ်သာ ဖြစ်ကြောင်း သိစေပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ကို နောင်ဖွဲ့နေသော အခြား ပညတ် အချို့လည်း ရှိကြသေး၏။ ၎င်းတို့မှာ ဌာန ပညတ်၊ ကာလ ပညတ်၊ ပိုင်ဆိုင်မှု ပညတ် (ပိုင်ရှင်)၊ ယောက်ျား ပညတ်၊

မိန်းမ ပညတ်၊ အတ္တ ငါ ပညတ် စသည်တို့ ဖြစ်ကြသည်။ တရားအားထုတ်၍ ဝိပဿနာဉာဏ် ပေါ်လာသော အခါ၌ ထိုပညတ်များက ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ကို ဘယ်လောက် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဖမ်းစားနေကြောင်း ကိုယ်တိုင် သိလာရ၏။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝ များစွာတို့မှာ လည်း ဤ ပညတ်စွဲများတွင် တဝဲလည်လည် ပတ်ချာလှည့်၍ သံသရာ လည်နေရကြောင်းကိုလည်း သိလာ ရ၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အရိပ်အယောင် ပညတ် လောကထဲမှာ ဘယ်လောက်ကြာကြာ နေခဲ့ရပြီကိုလည်း သိလာ ရတော့သည်။ ကုလု ရင်ပိုချီ အမည်ရှိ တိဗက် ယောဂီ ဆရာကြီးက အောက်ပါအတိုင်း ရေးသားခဲ့၏။

‘သင်သည် စိတ်၏ အထင်မှား အမှတ်မှား ဝိပလ္လာ တရားများတည်ရာ အပေါ်ယံ လောကထဲမှာ နေနေရသည်။ ပရမတ္ထ သစ္စာတရား တစ်ခုကား ရှိ၏။ ထို ပရမတ္ထ သစ္စာတရားသည် သင်ပင် ဖြစ်၏။ ထို အမှန် သစ္စာတရားကို သင်နားလည်သောအခါ သင်သည် ဘာမှ မဟုတ်၊ (အနတ္တ) ဖြစ်ကြောင်းကို သင်သိသွား လိမ့်မည်။ အနတ္တ ဖြစ်ခြင်းကြောင့်ပင် သင်သည် အရာခပ်သိမ်း ဖြစ်တော့သည်။ ဤမျှသာ ပါပ။’

ပရမတ္ထ တရားကား လေးပါး ရှိ၏။ ၎င်းတို့ကို ပရမတ္ထ (ထင်ရှားရှိသော အမှန်တရား) ဟု ခေါ်ရခြင်းမှာ ၎င်းတို့ကို ထိတွေ့ ခံစားရသောကြောင့် ဖြစ်၏။ ၎င်းတရားများသည် စိတ်၏ ထင်မြင်ချက်များ မဟုတ်ကြချေ။ ဤပရမတ္ထတရား လေးပါးသည်ပင် ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေ့အကြုံ အားလုံး၌ အကျုံး ဝင်လေသည်။

ပထမ ပရမတ္ထ တရားကား ရုပ်ဓာတ်များ ဖြစ်၏။ ရုပ်လောကတွင်းရှိ အရာခပ်သိမ်းတို့၌ ထိုရုပ်ဓာတ်များ ပါဝင်လျက် ရှိသည်။ အစဉ်အလာ အားဖြင့် လက်တွေ့ ဘဝတွင် ထိုရုပ်ဓာတ်များကို ကျွန်ုပ်တို့ ထိတွေ့ ခံစားရပုံ သဘောအရ ၎င်းတို့ကို ပထဝီဓာတ် ဝါယောဓာတ် တေဇောဓာတ်နှင့် အာပေါဓာတ် ဟူ၍ ခေါ်ကြလေသည်။

ပထဝီဓာတ် မြေဓာတ်သည် အတိုင်းအဆ ပမာဏ သဘောကို ဆောင်သည်။ ၎င်းကို ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေ့အကြုံတွင် မာမှု ပျော့မှု အဖြစ် သိရသည်။ မိမိတို့ကိုယ်မှာ နာကျင်မှုများ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းသည် ပထဝီဓာတ် လက္ခဏာများ ဖြစ်၏။ လမ်းလျှောက်စဉ် မြေကြီးနှင့် ထိသော ကာလ၊ ဖြစ်ပေါ်လာသော စမ်းသပ်၍ ထိတွေ့ရသော ဖဿ

သဘောသည် ပထဝီဓာတ် ဖြစ်၏။ မာမူ သဘော ပျော့မူ သဘော၊ ကျယ်ပြန့်မှု အတိုင်းအတာ သဘောတို့သည် ပထဝီဓာတ် သဘောချည်းသည် မှတ်။

တေဇော (မီးဓာတ်) ၏ သဘောကားပူမှု အေးမှု ဖြစ်၏။ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်နေစဉ် တစ်ခါတစ်ရံ ခန္ဓာကိုယ်၌ အပူဓာတ် လွန်ကဲလာတတ်သည်။ ထိုအခါ ခန္ဓာကိုယ်သည် လောင်ကျွမ်း နေသည်ဟု ခံစားရသည်။ ထိုသို့ လောင်ကျွမ်းနေသည်ကို ခံစားရခြင်းသည် တစ်စုံတစ်ယောက်ကို လောင်ကျွမ်းခြင်းမျိုး မဟုတ်ပါ။ ဤကား တေဇော (မီး) ဓာတ်က သူ့သဘောကို သူဆောင်၍ ပြနေခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းမှာ အပူသဘောကို အာရုံမှာထိတွေ့ ခံစားရခြင်းသာ ဖြစ်၏။

ဝါယော (လေ) ဓာတ်၏ သဘောကား တုန်ခါခြင်း၊ ရွေ့လျားခြင်း ဖြစ်၏။ စင်္ကြံလျှောက်၍ တရား ရှုမှတ်စဉ် ကျွန်ုပ်တို့ ထိတွေ့ ခံစားရသည်မှာ ဓာတ်များ၏ လှုပ်ရှား ကစားနေသော သဘောကို ဖြစ်၏။ ခြေထောက်၊ ခြေဖဝါး စသည်တို့ကား ပညတ်များ ဖြစ်ကြသည်။ ဓာတ်များ၏ စီးဆင်းနေသည့် သဘောကို ကျွန်ုပ်တို့က အမည်နာမ တပ်၍ ခေါ်ခြင်း ဖြစ်၏။ ဤကား ဖဝါးလည်း မဟုတ်၊ ခြေထောက်လည်း မဟုတ်၊ ကိုယ်လည်း မဟုတ်၊ ငါလည်း မဟုတ်၊ လှုပ်ရှားမှုနှင့် ထိတွေ့မှု ခံစားချက် အစုသာ ဖြစ်ပါသည်။

အာပေါ (ရေ) ဓာတ်ကား ယိုစီးမှု သဘော ဖြစ်၏။ ဤဓာတ်သည် အခြားဓာတ်များကို အတူတကွ အစုအခဲ အဖြစ် တည်စေရန် ဖွဲ့စည်း ပေးပါသည်။ ဂျုံမှုန့်များသည် သွေ့ခြောက်နေလျှင် တစ်ခုနှင့် တစ်ခု အစေး မကပ်တော့ဘဲ တခြားစီ ပြန့်ကျဲ သွားနိုင်ပါသည်။ ထိုမှန်မှုန့် ဂျုံမှုန့်များကို ရေထည့်လိုက်သောအခါ ထို အမှုန့်များသည် တစ်ခုကို တစ်ခု တွယ်ကပ် သွားကြပါသည်။ ဤသို့လျှင် ရေဓာတ်သည် မိမိ၏ သဘောကို ဖော် ဆောင်သည်။ ရုပ်ဓာတ်များ အားလုံးကို ရေဓာတ်က မကွဲမပြား တသားတည်း တစပ်တည်း ပေါင်းစပ် တည်နေ စေရန် စွမ်းဆောင်သည်။

ဤအခြေခံ မဟာဘုတ် ဓာတ်ကြီး လေးပါးနှင့် အတူ ပေါ်ပေါက်လာသော ၎င်းအပေါ် မှီခိုနေသော ဓာတ်လေးပါး (မဟာဘုတ် ဓာတ်လေးပါး နှင့် တသီးတခြား ခွဲထုတ်၍ မရသော အဝိနိဇ္ဈာဂ ဓာတ်လေးပါး) လည်း ရှိသေး၏။ ၎င်းတို့မှာ ဝဏ္ဏ ခေါ်

အဆင်းဓာတ်၊ ဂန္ဓ ခေါ် အနံ့ဓာတ်၊ ရသ ခေါ် အရသာဓာတ်၊ ဩဇာ ခေါ် အဆီအစေး အာဟာရဓာတ်တို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ စကြဝဠာတိုက်ကြီး တစ်ခုလုံးကို ဤအဋ္ဌကလာပ်ရုပ် ရှစ်ပါးဖြင့် သာလျှင် ထိတွေ့ ခံစား၍ ရပါသည်။ ထိုရုပ် ရှစ်ပါးကို တွေးတောနေစရာ မလိုဘဲ သိသာ နိုင်ပါသည်။ ကြမ်းပြင် ဆိုသော ဝေါဟာရသည် ပညတ် ဖြစ်ပြီး မုချဇကန် တည်ရှိနေသော အရာ မဟုတ်ပါ။ တကယ် အာရုံပေါ်မှာ သိမြင် ထင်ရှားလာသည်ကား မာမူသဘော၊ အေးမူသဘော၊ ကြည့်လျှင် မြင်ရသော အဆင်းအရောင် သဘောများသာ ဖြစ်ပါသည်။ မျက်စိက အဆင်းကိုသာ မြင်ပါသည်။ နာမည် ပညတ်ကို မျက်စိက မမြင်နိုင်ပါ။ တံခါးအပြင်ဘက်သို့ လျှောက်သွားသောအခါ လူအများသည် ‘သစ်ပင်’ ကို မြင်ပါသည်။ သို့သော် ၎င်း ‘သစ်ပင်’ ဆိုသည်မှာ မျက်စိဖြင့် မြင်ရသော အရာတစ်ခုကို ပညတ်တပ်ခြင်း၊ အမည် မှည့်လိုက်ခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

‘ခန္ဓာကိုယ်’ ဆိုသည်မှာလည်း ပညတ် (အမည်) တစ်ခုသာ ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့ တရားထိုင် နေကြသောအခါ ပညတ် ‘ကိုယ်’ သည် ပျောက်သွားပါသည်။ တကယ် အာရုံမှာ ထိတွေ့ ခံစားရသည်ကား ပူသော အာရုံ၊ အေးသော အာရုံ၊ နာကျင်သော အာရုံ၊ တောင့်တင်းသော အာရုံ စသည့် ဓာတ်များ၏ ပြုပြင် ဖန်တီးမှု၊ မလှုပ်ရှား ပြောင်းလဲမှု (အလုပ် လုပ်နေကြပုံ) များသာ ဖြစ်၏။ ထိုအရာအားလုံးမှာလည်း အမြဲ မရှိကြကုန်။ အစဉ်သာလျှင် ပြောင်းလဲ ဖောက်ပြန် နေကြသည့် အရာများသာ ဖြစ်ကြလေသည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်း အတွေ့အကြုံက ကျွန်ုပ်တို့ကို လက်တွေ့ စမ်းသပ်၍ ရသော၊ ပညတ် မဟုတ်သော ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေးနှင့် လွတ်လွတ်ကင်းကင်း ဖြစ်ပျက် နေကြသော အရာဝတ္ထု တစ်ခုကို မြင်သည့်အခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် အရောင် အဆင်း (ဝဏ္ဏ) သဘောကိုသာ သိရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

တစ်စုံတစ်ခုကို ထိတွေ့သော အခါမှာလည်း ကျွန်ုပ်တို့သည် ပညတ်ကို မစွဲလမ်းဘဲ သိပါက ထိုအရာ ဝတ္ထု၏ အာရုံ၌ ထင်သော ဂုဏ်သတ္တိများကို သိရ၏။ ဤကား အရာဝတ္ထုတို့ကို သိမှုတွင် စိတ်က အယူအစွဲ ပညတ်များကို အပိုထပ်ဆောင်း မထည့်ဘဲ သိသောအခါ ဝတ္ထုပစ္စည်းများကို သိရပုံ ဖြစ်၏။

စိတ်ဝင်စားဖွယ် ကောင်းသော အချက်မှာ ဝိပဿနာဉာဏ် ပေါ်သောအခါ ပညတ်တို့သည် ပြောင်းလဲခြင်းမရှိဘဲ ပရမတ် တရားများကား အစဉ် ပြုပြင် ပြောင်းလဲခြင်း သဘောကို သိရခြင်း ဖြစ်၏။ စကားလုံးများ (ပညတ်) ဖြစ်သော ခန္ဓာ ဆိုသော ပုဒ်ကား ပြောင်းလဲခြင်းမရှိပါ။ သို့သော် ခန္ဓာ၏ ပင်ကိုသဘော ကတော့ အစဉ် ပြုပြင် ပြောင်းလဲလျက်သာ ရှိ၏။ ပညတ်သည် အသေ သဘော၊ ရပ်တန့် ငြိမ်သက်နေသော သဘောရှိ၏။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့က ပညတ်ထား သော ရုပ်နာမ် ခန္ဓာများကို ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်တွေ တွေ့ရသော အတွေ့အကြုံ အရ မူကား ၎င်းတို့သည် အနိစ္စ ဓမ္မများသာ ဖြစ်ကြကုန်၏။ ဖြစ်ပေါ်လာလိုက် ပျက်စီး ပျောက်ကွယ် သွားလိုက် ဖြစ်နေသော အမြဲ မတည်ရှိနိုင်သော ဓာတ်များ၏ အာရုံ၌ ထင်လာ မြင်လာမှုများကိုသာ ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်တွေ တွေ့ရပါသည်။ သတိပဋ္ဌာန် တရားကို အားထုတ်သောအခါ အရာဝတ္ထုတို့ သည် ၎င်းတို့၏ အမြဲ မရှိသော အနိစ္စ လက္ခဏာ အနိစ္စ သဘာဝကို ထင်ရှားစွာ ဖော်ပြလျက် ရှိကြသည်။ ပညတ်နယ် ပညတ်လောကမှာ ကျက်စားစဉ် အခါမှာသာ ကျွန်ုပ်တို့ အမြဲမရှိ သည်ကို အမြဲရှိသည်ဟု လွဲမှားစွာ ယူဆ နေကြလေသည်။ ထို ဝိပလ္လာတရားသည် ကျွန်ုပ်တို့အား ရှင်လိုက်သေလိုက် တပြောင်း ပြန်ပြန် ဖြစ်နေရသော သံသရာမှာ မရုန်းသာဘဲ ကျင်လည် နေစေပါတော့သည်။

ဝိပဿနာ ဉာဏ်နှင့် ပညာ ဖြစ်ပေါ် တိုးတက်ရေးတွင် အရိပ်အယောင် ပညတ်များကို ဖယ်ခွာပြီး ပရမတ် တရားများကို စတင်၍ ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်တွေ တွေ့ဖို့ လိုပါသည်။ ထိုအခါ အရာဝတ္ထုတို့၏ သဘာဝ အစစ်အမှန်သည်လည်း ရှင်းလင်းစွာ ပေါ်လွင် ထင်ရှား လာပေတော့သည်။

ပရမတ် တရား လေးပါး အနက် ဒုတိယမြောက် ပရမတ် တရားသည် စိတ်ဖြစ်သည်။ စိတ်သည် သိတတ်သော အစွမ်း သတ္တိမျိုး ဖြစ်၏။ သိခြင်းလက္ခဏာ ရှိသည်။ စိတ်က အာရုံများကို သိတတ်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ လူတို့မှာ အယူအဆ တစ်ခု ရှိတတ်ပါသည်။ ၎င်းမှာ ရုပ်နာမ် ခန္ဓာထဲတွင် သိတတ်သော ဝိညာဏ်ကြီး တစ်ခု မွေးကတည်းက ပါလာပြီး သေသည့်တိုင် ရှိနေသည်။ ထိုဝိညာဏ်ကြီးမှာ အရာရာကို ရှုမှတ်နေသော အရာဖြစ်၍ ၎င်းသည် အရာရာကို သိနေသည်ဟု အယူရှိခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤ အယူအဆ သည် အမြဲရှိသော အတ္တပညတ် ရှိသည်ဆိုသော အယူဝါဒကို ဖြစ်ပေါ်စေခဲ့၏။ ထိုအတ္တဝါဒသည် သိခြင်း၏ စီးဆင်းနေသော အလျဉ်ကို မီအောင်သိနိုင်သော ငြိမ်သက်သော စိတ်မျိုးကို ဖြစ်ပေါ်အောင် လုပ်မထားသော သူတို့မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါသည်။ ဖြစ်ပျက်နေသော အခြင်း အရာ အားလုံးကို ရှုမှတ်နေသော စိတ်သည် တစ်ခုတည်းမဟုတ်ပါ။ စိတ်သည် ခဏတိုင်း ခဏတိုင်း မှာ အသစ် အသစ် ဖန်တီး ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းမှာပင် ပျက်စီး ချုပ်ဆုံး သွားပါသည်။ ကြားသိစိတ် (သောတ ဝိညာဏ်) သည် မြင်သိစိတ် (စက္ခု ဝိညာဏ်) နှင့် ကွဲပြား ခြားနားပါသည်။ နံသိစိတ်သည်လည်း စား သိစိတ် ထိ သိစိတ်တို့နှင့် မတူ ကွဲပြား ခြားနားပါသည်။ ကြံသိစိတ်သည်လည်း အခြားစိတ်များနှင့် မတူဘဲ ကွဲပြား ခြားနားပါသည်။ ပေါ်လာပြီးနောက် တစ်ပြိုင်နက် ချက်ချင်း ချုပ်ဆုံးသွားသော စိတ္တက္ခဏာတို့သည် အမျိုးမျိုး ဖြစ်လျက်ရှိ၏။ စိတ်သည် တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက် သွားသောအခါ ဤ စိတ်၏ ဖြစ်ပျက်အစဉ် စိတ်အလျဉ်ကို ကောင်းစွာ ရှုမှတ် နိုင်ပါတော့သည်။ သိမှုအစဉ်၏ အလျဉ်နှင့် တကွ ထိုစိတ်အစဉ်၏ မမြဲခြင်း အနိစ္စလက္ခဏာကို ဝိပဿနာဉာဏ် ပေါက်သွားသောအခါ သိမှုအစဉ် အပြင် တခြား တစ်ပါးသော သိသူပုဂ္ဂိုလ် ဟူ၍ မရှိသည်ကို သိမြင် နားလည် သွားပါသည်။

ရှုမှတ်မှု အပြင် ရှုမှတ်နေသူ ပုဂ္ဂိုလ် တစ်စုံတစ်ယောက်လည်း မရှိကြောင်း၊ အမှန်တကယ် ရှိနေသည်မှာကား ခဏတိုင်းဝယ် ဖြစ်ချုပ်လျက်ရှိသော စိတ္တက္ခဏာ တို့၏ အစဉ်အလျဉ်သာ ရှိကြောင်းကိုလည်း သိပြီး၊ အတ္တ ဝါဆိုသော သဘောသည် မရှိသည်ကို အရှိ ထင်နေသော အမြင်မှားမှု အထင်မှားမှု ဝိပလ္လာ တရား တစ်ခုသာ ဖြစ်ကြောင်းလည်း ပေါ်လွင် ထင်ရှား သွားပါတော့သည်။

တတိယ ပရမတ္ထ တရားသည်ကား စေတသိတ် တရားများ ဖြစ်၏။ စေတသိတ် တရားများသည် စိတ်၏ ဂုဏ်သတ္တိများ ဖြစ်ကြ၏။ စေတသိတ် တရားများမှာ စိတ်ဝိညာဏ် နှင့် အာရုံတို့၏ ဆက်စပ်ပုံများကို အဆုံးအဖြတ် ပေးသော အရာများလည်း ဖြစ်၏။ သိစိတ်ဝိညာဏ် ဖြစ်ပေါ်သော ခဏတိုင်း ခဏတိုင်း၌ စေတသိတ် အတွဲအဆက် အပေါင်းအစပ် အမျိုးမျိုး ပေါ်လာကြသည်။ ပြီးနောက် တစ်ပြိုင်နက် ချုပ်ပျောက် သွားကြသည်။

လောဘ ဒေါသ မောဟ စေတသိတ် သုံးပါးသည် အကုသိုလ်ကံ ကိစ္စ အားလုံး၏ အခြေအမြစ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ အကုသိုလ် မူလ စေတသိတ် သုံးပါးဟုလည်း ခေါ်သည်။ ဥပမာ လောဘ စေတသိတ်မှာ ဝတ္ထုအာရုံတို့၌ ကပ်ငြိခြင်း၊ ငြိတွယ်ခြင်း သဘောရှိ၏။ သိစိတ်ဝိညာဏ် ခဏတွင် လောဘ စေတသိတ် ဖြစ်ပေါ် လာသောအခါ ထိုလောဘ စေတသိတ်က စိတ်ကို မြင်မြင်သမျှ ကြားကြားသမျှ အားလုံးကို ငြိတွယ် တပ်မက်သည့် သဘော ဖြစ်ပေါ်အောင် လွှမ်းမိုး ခြယ်လှယ် တော့သည်။ ဤကား လောဘ စေတသိတ်၏ သဘာဝ လက္ခဏာပင် ဖြစ်၏။ သို့သော် ၎င်းစေတသိတ်သည်လည်း အနိစ္စ သဘောရှိ၏။ မမြဲ။ အမြဲ ရှိသည်ဟု ယူမှားသော အတ္တကောင် ငါကောင်လည်း မဟုတ်ချေ။ လောဘသည်လည်း သူ့သဘော သူဆောင်၍ ဖြစ်ပြီး ချုပ်တတ်သော စိတ်၏ ဂုဏ်သတ္တိ တစ်ရပ်မျှသာ ဖြစ်တော့သည်။

ဒေါသသည်လည်း စေတသိတ် တစ်ခုသာ ဖြစ်သည်။ အာရုံကို နှိမ်နင်း တိုက်ခိုက်သော သဘော လက္ခဏာ ရှိသည်။ ရန်ပြုတတ်သည့် သဘော ရှိသည်။ ရန်ငြိုးဖွဲ့ခြင်း၊ မကောင်း ကြံစည်ခြင်း၊ စိတ်ဆိုးခြင်း၊ စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်ခြင်း၊ သတ်ချင် ဖြတ်ချင်စိတ် ဖြစ်ခြင်း စသော စိတ်၏ အခြင်းအရာ လက္ခဏာများ အားလုံးသည် ဒေါသ စေတသိတ်ကို ဖော်ဆောင်သော အချက်အလက်များ ချည်းသာ ဖြစ်ကြကုန်၏။ ဒေါသ စေတသိတ်သည်လည်း ငါမဟုတ်၊ အတ္တမဟုတ်၊ ငါ့ဟာ ငါ့ပစ္စည်း မဟုတ်၊ အမြဲ မရှိပါ။ ဖြစ်ပြီးနောက် ချက်ခြင်း ပျက်ချုပ်ပျောက်ကွယ် သွားတတ်သော အနိစ္စတရား တစ်ရပ်သာ ဖြစ်ပေတော့သည်။

မောဟ စေတသိတ်သည် စိတ်ကို ပိတ်ဖုံး ထားတတ်သော သဘောရှိ၏။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် အာရုံကို သတိ မပြုမိဘဲ ဖြစ်တတ်၏။ မောဟကြောင့် ဘာတွေ ဖြစ်ပျက်နေသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့မှာ မသိနိုင်ဘဲ ဖြစ်နေတတ်သည်။ အပြန်အားဖြင့် ကုသိုလ် စေတသိတ်သည်လည်း သုံးပါးအပြား ရှိ၏။ ၎င်းတို့မှာ အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟ စေတသိတ်များ ဖြစ်ကြ၏။ အလောဘ စေတသိတ်သည် စွန့်ကြဲခြင်း၊ ရက်ရောခြင်း၊ ပေးကမ်း လှူဒါန်းခြင်း၊ တပ်မက်မှု စွဲလမ်းမှု သံယောဇဉ် ကင်းပြတ်ခြင်း၊ သဘော ရှိ၏။ အဒေါသ စေတသိတ်၏ သဘောသည်ကား မေတ္တာ ဖြစ်၏။ သူတစ်ပါး သတ္တဝါ

အားလုံးတို့၏ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို အလိုရှိသော စိတ်၊သတ္တဝါ အားလုံး အပေါ်မှာ မိတ်ဆွေ သဘော ထားသော စိတ်မျိုး ဖြစ်၏။ အမောဟ စေတသိတ်သည် ပညာ သဘောကို ဆောင်သည်။ ပညာသည် အမြင် ကြည်လင်ခြင်း အမှူကြီးစွကို ပြုတတ်သည်။ ပညာသည် စိတ်၏ အလင်းရောင်နှင့်လည်း တူသည်။ မှောင်မိုက်သော အခန်းတစ်ခု အတွင်းသို့ ဝင်သွားသောအခါ သင့်မှာ မြင်နိုင်သော အစွမ်းသတ္တိ မရှိတော့သည့် အတွက် အရာခပ်သိမ်းတို့နှင့် ခလုတ်တိုက်ပြီး လဲကျနိုင်သည်။ အလင်းရောင် ထွန်းညှိလိုက်သော အခါ အခန်းတွင်းမှာ ရှိသော အရာဝတ္ထုများ အားလုံးသည် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပေါ်လာသည်။ ဤကား ပညာ စွမ်းဆောင်နိုင်သော ကိစ္စ ဖြစ်၏။ ပညာက စိတ်ကို အလင်းရောင် ထွန်းညှိပေးသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ရုပ်နာမ် ဓမ္မများ၏ ဖြစ်စဉ်ကို လည်းကောင်း၊ ပါဝင်သော အတွင်းသား အကြောင်း အရာများကို လည်းကောင်း သိမြင် နိုင်ပါသည်။

ဤစေတသိတ်များ အားလုံးသည် ပုဂ္ဂိုလ် မရ၊ အတ္တ မရှိသော အနိစ္စ ဓမ္မ များချည်းသာ ဖြစ်ကြ၏။ လောဘ သဘော ရှိသော်လည်း လောဘ ကြီးနေသော ပုဂ္ဂိုလ် တစ်စုံတစ်ယောက်ကား မရှိပါ။ ဒေါသ ရှိသော်လည်း ဒေါသ ထွက်နေသူ တစ်စုံတစ်ယောက် မရှိပါ။ ထို့အတူ ပညာ ရှိသည် ဆိုသော်လည်း ပညာ ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ် တစ်စုံတစ်ယောက် မရှိပါ။ စွန့်ကြဲခြင်း ဒါန ရှိသော်လည်း ဒါနပြုသူ ပုဂ္ဂိုလ်၊ အတ္တ တစ်စုံတစ်ကောက်ကား မရှိပါ။ အခိုက်အတန့် တစ်ခုမှာ ပေါ်လာပြီး ပျောက်သွားသော စိတ်ဝိညာဏ်များသာ ရှိပြီး ထိုစိတ်ဉာဏ် ပေါ်လာခိုက်မှာ ယှဉ်ဖော်ယှဉ်ဖက် အဖြစ် ပါလာသော စေတသိတ်များသာ ရှိပါသည်။ ထိုစေတသိတ်များသည်လည်း သူနည်းနှင့်သူ သူ့သဘောကို သူဆောင်ပြီး ဖြစ်ပေါ်နေကြ ပါသည်။ သို့ဆိုလျှင် ‘အတ္တ’ ဆိုသော အယူအဆ၊ ‘ငါ’ ‘ကိုယ်’ ဆိုသော အယူအဆ ဘယ်က ဘယ်လို ပေါ်ပေါက် လာပါသနည်း။ သို့ဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘာကြောင့် ငါရှိသည်ဟု ယုံကြည်ချက် အထုံဓလေ့ ဖြစ်နေကြရ ပါသနည်း။

စေတသိတ် တရားများတွင် အမြင်မှားမှု ဒိဋ္ဌိ စေတသိတ်သည် တစ်ခု အပါအဝင် ဖြစ်၏။ ထိုဒိဋ္ဌိ အမြင်သည် ရုပ်နာမ် ဓမ္မတို့၏ ပြောင်းလဲနေသော အမျိုးမျိုးသော

အခြင်းအရာများကို ငါဟု သဘောထား မှတ်ယူ တတ်လေသည်။ ဝိညာဏ်စိတ် ဖြစ်ပေါ်ဆဲ ခဏဝယ် ထို ဒိဋ္ဌိအမြင် ဖြစ်ပေါ် လာသောအခါ ငါဆိုသော ပညတ်စွဲ ဖြစ်ပေါ် လာပါတော့သည်။ သို့သော် ထိုစေတသိတ်သည်ပင်လျှင် ပုဂ္ဂိုလ် မရ၊ အတ္တ မရှိသော အနိစ္စ ဓမ္မမျိုးသာ ဖြစ်၏။ တစ်ချိန်တွင် ပေါ်ပေါက်လာပြီးနောက် တစ်ချိန်တွင် ပျောက်ကွယ် သွားသော သဘောရှိသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းမှာ သတိပဋ္ဌာန် တရားကို အားထုတ် နေနိုင်သော အခါ၌မူကား ထိုဒိဋ္ဌိ အမြင်မှားမှု သဘောသည် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ခြင်း မရှိတော့ပါ။ ထိုအခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် 'ငါစွဲ ငါဟာစွဲ ငါ့ကို' အစွဲများမှ ကင်းလွတ် သွားနိုင်ပါတော့သည်။

သတိပဋ္ဌာန် တရားကို အားထုတ်ဆဲ ခဏတိုင်းသည် ဤအတ္တစွဲ ငါစွဲ ကင်းရှင်ပြီး သန့်ရှင်း စင်ကြယ်နေသော ကာလ အခိုက်အတန့်များ ဖြစ်နေကြပါသည်။

ဤဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ မကြာခဏ မေးလေ့မေးထ ရှိသော မေးခွန်းမှာ 'ဘယ်သူ သတိပဋ္ဌာန် တရားကို အားထုတ် နေသလဲ၊ (ဘယ်သူ ရှုမှတ် နေသလဲ။)' ဆိုသော မေးခွန်း ဖြစ်၏။ သတိသည်ပင်လျှင် စေတသိတ် တစ်ခု ဖြစ်၏။ သတိ၏ ကိစ္စမှာ အာရုံသည် ဘာလဲ ဆိုသည်ကို သိအောင် အာရုံပြု၍ ရှုမှတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့်ကို သိ၍ နေအောင် ရှုမှတ်ခြင်း ကိစ္စသည်ပင် သတိ ဖြစ်သည်။ ဂါနီရီးဖံ ဆိုသူက ဤဂုဏ်သတ္တိကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အောက်မေ့ခြင်း သဘောဟု ခေါ်လေသည်။ သတိအပြင် သတိပြုနေသူ ပုဂ္ဂိုလ် တစ်စုံတစ်ရာ မရှိပါ။ တစ်စုံတစ်ခုသော စေတသိတ်၏ ဆောင်ရွက်နေမှု သဘော သက်သက်မျှသာ ဖြစ်ပါသည်။ ငြိတွယ်ခြင်းသော် လည်းကောင်း၊ ပြစ်တင် ရှုတ်ချခြင်းသော် လည်းကောင်း၊ ငါ ကိုယ် ဟု သဘောထား ယူဆခြင်းသော် လည်းကောင်း ကင်းသော သဘော သက်သက်သည် သတိ စေတသိတ် ဖြစ်၏။ သတိ အားကောင်း လာသောအခါ သင်္ခါရ တရား အားလုံးသည် ယာယီ ခေတ္တ သဘောဖြင့် ပြောင်းလဲ နေကြသော အတ္တ ဗလားနတ္ထိ ဖြစ်သော သဘောများသာ ဖြစ်သည်ကို သဘောပေါက်လာ နိုင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကြီးမား ရှုပ်ထွေးသော ရွှေ့ရှား ပြောင်းလဲနေသော ပဟေဠိ အရပ်ကားချပ် (ဇယားကွက်) တစ်ခုနှင့် တူပါသည်။ ထိုဇယားကွက် ရုပ်ပုံ ကားချပ်တွင် ပဟေဠိ ဖြစ်နေသော အရာများမှာ ရုပ်တရား စိတ်တရားနှင့် စေတသိတ် တရားများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ထို ပုံကားချပ်၏ တကွတပြားစီ ဖြစ်နေသော အစိတ်အပိုင်းကလေးများကို တစ်ခုနှင့် တစ်ခု ဆက်စပ် လိုက်သောအခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် ယောက်ျား သဏ္ဌာန်ကိုလည်း မြင်ရသည်။ မိန်းမ သဏ္ဌာန်ကိုလည်း မြင်ရသည်။ သစ်ပင်ပုံ အိမ်ပုံများကိုလည်း မြင်ကြရသည်။ သို့သော် ထိုပုံသဏ္ဌာန်များမှာ အရုပ်ကွက်၏ အစိတ်အပိုင်းများကို မိမိတို့ ဆက်စပ်၍ ရုပ်လုံးဖော်နည်း အပေါ်မှာတည်ပါသည်။ ၎င်းတို့ကား ပညာတွေ့သာ ဖြစ်ကြပါသည်။

အမြဲအစဉ် ဖောက်ပြန် ပြောင်းလဲ စီးဆင်းသော အရာခပ်သိမ်းတို့၏ မူလ အခြေခံသည်ကား ရုပ်ခါတ်နှင့် နာမ်ခါတ် နှစ်ခုသာ ဖြစ်၏။ ရုပ်နာမ်တရားသည် စွမ်းအင် သတ္တိကြီးများ ဖြစ်၏။ ထိုစွမ်းအင် သတ္တိကြီးများမှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေ့အကြုံ အားလုံးကို ခြယ်လှယ်နေကြ၊ ဖွဲ့စည်း ဖြစ်ပေါ် စေကြသော ပရမတ် တရားကြီးများ ဖြစ်ကြပါသည်။

ပရမတ် တရားလေးပါး အနက် စတုတ္ထမြောက် နောက်ဆုံး ပရမတ်တရား သည်ကား နိဗ္ဗာန် ပရမတ် ဖြစ်၏။ နိဗ္ဗာန်ကား လိုက်ခေါင်းကြီးထဲမှာ အတုပ်နှောင် ခံနေရသူများ အနေနှင့် တုပ်နှောင်ထားသော ကြိုးများ အားလုံးက လုံးဝ လွတ်မြောက် ပြီးနောက် နေ၏ အလင်းရောင် ရှိရာ လိုက်ဂူ အပြင်ဘက်သို့ ထွက်မြောက် ရသည့် အတွေ့အကြုံနှင့် အတူတူ ဖြစ်ပါသည်။ အလေ့အထုံ ဖြစ်အောင် ပြုပြင် ဖန်တီးလျက် ရှိသော သင်္ခါရ ရုပ်နာမ် ဖြစ်စဉ်မှာ ဝိမုတ္တိနယ်သို့ ထွက်မြောက် သွားခြင်း၊ အချုပ်အနှောင်မှ လွတ်ထွက်သွားခြင်း သဘောကိုပင် နိဗ္ဗာန်ဟု ခေါ်ခြင်း ဖြစ်၏။

ဤပရမတ္ထ တရားလေးပါးစလုံးကို ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်တွေ့ အတွေ့အကြုံဖြင့် သိနိုင်ပါသည်။ ၎င်း ပရမတ် တရားများကို ဖော်ပြရန်အတွက် သုံးနှုန်းနေသော စကားလုံး အသုံးအနှုန်းများကတော့ ပညတ်များသာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ပညတ်များကို တွေ့ကြုံ၍ မရပါ။ ၎င်းတို့က အတွေ့အကြုံကို ညွှန်ပြသည့် သဘောလောက်သာ ရှိပါသည်။ ခု ကျွန်ုပ်တို့

အားလုံးသည် အဝိဇ္ဇာမှောင် လှိုက်ရှုကြီးထဲက လွတ်မြောက် သွားနိုင်အောင် သံယောဇဉ် နောင်ကြီးများကို ဖြတ်တောက်ဖို့ အတွက် ကြိုးစား နေကြသူများ ဖြစ်ကြပါသည်။ တရား အားထုတ်နေစဉ်ကာလ အတွင်းမှာတော့ ကျွန်ုပ်တို့မှာ တစ်ကိုယ်လုံး အဆမတန် ကိုက်ခဲ နာကျင်သော ဝေဒနာကို ခံစားနေရပြီး စိတ်ကလည်း ဂယောက်ဂယက် မငြိမ်မသက်နှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း သံသယ ဖြစ်မှုတွေမှာ အပ ဘာမျှ ထူးထူးခြားခြား မဖြစ်သလို ထင်မြင် နိုင်ပါသည်။

သို့သော် တကယ့် တကယ်မှာတော့ သတိနှင့် ယှဉ်၍ သိနေသော အခိုက်အတန့် ပစ္စုပ္ပန် ခဏတိုင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ကို တုပ်နှောင်နေသော သံယောဇဉ် အနှောင်အဖွဲ့တွေ လျော့ကျသွားအောင် အားနည်းသွားအောင် ကူညီ ထောက်ပံ့နေပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သတိပညာ မြဲမြံမှု အရှိန်အဟုန်ကို ရအောင် ကြိုးပမ်း တည်ဆောက် နေကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သတိမြဲပြီး သမာဓိ အားကောင်း လာသည်နှင့်အမျှ စိတ်သည် ပို၍ တန်ခိုးသတ္တိ ရှိလာပြီး ပို၍ ထိုးထွင်း သိမြင်နိုင်သော ဉာဏ်အား ကောင်းလာပါသည်။ သည်းခံခြင်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ရုပ်နာမ်တို့ဒ ဖြစ်စဉ်ကို စတင်၍ ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်တွေ တွေ့လာပါသည်။ ထိုအခါ ငါစွဲ အတ္တစွဲ ကင်းရှင်းစ ပြုလာပါသည်။ အဝိဇ္ဇာမှောင် လှိုက်ရှုကြီးထဲက ဝိဇ္ဇာဉာဏ် အလင်းတည်ရာ ငြိမ်းချမ်းသော အဖြစ်သို့ ရောက်ကာ လွတ်မြောက်ခြင်း အစ ဖြစ်ပေါ်လာပြီ ဖြစ်ကြောင်း သိလာပါသည်။

အမေး။ ။ ကျွန်တော်တို့ အနေနှင့် ပရမတ် တရားတွေက နေပြီး ပညတ် တရားတွေရဲ့ နယ်ထဲကို ဘယ်ပုံဘယ်နည်း ရောက်သွားရ ပါသလဲ။ ဘာဖြစ်လို့ ကျွန်တော်တို့ဟာ ပရမတ်တရား ဖြစ်တဲ့ ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်တွေ တွေ့ရတဲ့ သဘောက နေပြီးတော့ ဝေးကွာ သွားကြရတာလဲ။

အဖြေ။ ။ ဒါဟာ စင်ကြယ်တဲ့ အဖြစ်ကနေပြီး မစင်ကြယ်တဲ့ မှားယွင်းတဲ့ မိစ္ဆာဝါဒ ဆီကို ရောက်သွားတဲ့ သဘောတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်ုပ်တို့ကို အဝိဇ္ဇာနှင့် တကွာဆိုတဲ့ အကြောင်းတရား နှစ်ပါးက အစ မထင်တဲ့ ဘဝများစွာ သံသရာ ကတည်းက ဖွဲ့နောင် နေခဲ့ကြတယ်။ အဖန်တလဲလဲ မွေးဖွား ကျင်လည်ရတဲ့ သံသရာမှာ မျောပါ

နေအောင်လည်း ဒီတရား နှစ်ပါးကပဲ ဆွဲချ နေခဲ့ကြတယ်။ ယခု ဒီအခြေအနေ ကျတော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ ရှေ့မတိုးသာ နောက်မဆုတ်သာ အကျဉ်းအကျပ် အခြေအနေနှင့် ရင်ဆိုင် တိုးနေကြရတယ်။ ထွက်ပေါက် တစ်ခုလည်း ရှိတာတော့ ရှိပါတယ်။ ဒါက ဘာလဲ ဆိုတော့ အဝိဇ္ဇာနှင့် တဏှာကို ကင်းစင်သွားအောင် လုပ်ဖို့ပါပဲ။ ဒါကလည်း မခက်ပါဘူး။ ပစ္စုပ္ပန် ခဏတိုင်းမှာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်တရားတွေကို လက်တွေ့အားဖြင့် ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်တွေ သိမြင်နေအောင် သတိနှင့် စောင့်ကြည့် ရှုမှတ် နေဖို့ပါပဲ။

အမေး။ ။ ပညတ် မရှိဘဲနှင့် ဒီကမ္ဘာထဲမှာ ကျွန်တော်တို့ ဘယ်လိုလုပ် အသက်ရှင် နေနိုင်မလဲ။

အဖြေ။ ။ ပညတ်တွေကို သုံးရမှာပါပဲ။ ဒီလို နားလည်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ အနေနှင့် ပညတ်နယ်ကို ကျော်ပြီး ပရမတ်တွေကို ဉာဏ်နှင့် တစ်ကြိမ် အာရုံပြုလို့ သိနိုင်ပြီဆိုရင် ဒီပညတ်တွေကို သုံးဖို့ မလိုတော့ပါဘူး ဆိုပြီး ပစ်ပယ်လိုက်ဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။ နေ့စဉ်ဘဝ လောကီ လူမှု ဆက်ဆံရေး နယ်ထဲမှာတော့ အဲဒီ စိတ်အစဉ်ကိုပဲ အသုံးပြုပြီး နေရတာပဲ။ ဒါမှလည်း လောကနှင့် ဆက်ဆံရေးမှာ အဆင်ပြေတယ်။ နေလို့ ထိုင်လို့ ရတယ်။ လောကမှာ သစ္စာနှစ်ပါး ရှိပါတယ်။ သမုတိ သစ္စာ နယ်မှာတော့ ကျွန်တော်တို့က ပညတ်တွေကို သူ့နေရာနှင့်သူ သုံးကြရတာပဲ။ ဒီ ယောက်ျား၊ မိန်းမ စတဲ့ ပညတ်တွေ ကိုရော ကျွန်ုပ်၊ ငါ၊ အချိန်၊ နေရာ စတဲ့ ပညတ်တွေကိုရော သုံးစွဲ ကြရတာပါပဲ။ ဒုတိယ သစ္စာကတော့ ပရမတ္ထ သစ္စာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါက အကြွင်းမဲ့ အမှန်တရားပဲ။ ပရမတ္ထ သစ္စာ လေးမျိုး ရှိတာကို ဖော်ပြ ခဲ့ပြီးပါပြီ။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ပညတ်ရဲ့ ကျွန်အဖြစ် မခံဘဲနှင့် ပညတ်တွေကို သုံးနိုင်ပါတယ်။ ပညတ်တွေဟာ လူတွေက တမင်တကာ ဖန်တီး တီထွင် ထားခဲ့တဲ့ သတ်မှတ်ချက်တွေ သမုတိ သစ္စာတွေသာ ဖြစ်ကြတယ်လို့ သိနားလည်ဖို့တော့ လိုပါတယ်။ အဲဒီ ပညတ်တွေရဲ့ နောက်ကွယ်မှာတော့ ပရမတ္ထ သစ္စာတရားတွေ ရှိတယ်။ ဗုဒ္ဓဂယာမှာ ဝိပဿနာ အားထုတ်စဉ် အခါတုန်းက မြို့ထဲ သွားတော့လမ်းမှာ ဆင်ကြီး တစ်ကောင်နှင့် ပက်ပင်းတိုး နေပါတယ်။ အဲဒီ ဆင်ကို မြင်တယ်၊ မြင်တယ်နှင့် ရှုမှတ်နေလို့ မပြီးဘူး။ လမ်းဘေးဆင်းပြီး ရှောင်ပေးမှ ဖြစ်မယ်။ ဆင်လည်း ပညတ်ပဲ ဆိုပြီး ပေါ့ပေါ့ ဆဆ လုပ်လို့တော့ ဘယ်ဖြစ်မလဲ။ ပညတ်ကိုလည်း သူ့နေရာနှင့်သူ အသုံးချတတ်ဖို့

လိုပါတယ်။ ပရမတ်ကိုလည်း သူနေရာနှင့်သူ မှန်ကန်အောင်သုံးပေါ့။ ဆင်လာတာကို မြင်တယ် မြင်တယ် လို့မှတ်ပေါ့။ ဘေးကိုလည်း ဖယ်ပေးလိုက်ပေါ့။ စိတ်အစဉ်ကို သူနေရာနှင့်သူ သင့်သလို အံဝင်ခွင်ကျ ဖြစ်အောင် အသုံးပြုရမည်။

အမေး။ ။ စိတ် လှုပ်ရှားမှုတွေဟာ ဘာတွေလဲ။

အဖြေ။ ။ စိတ် လှုပ်ရှားမှုတွေဟာ အမျိုးမျိုးသော စေတသိတ်တွေ ဖြစ်တယ်။ ဒေါသ စေတသိတ်၊ မနာလို ဝန်တိုစိတ်၊ ကရုဏာစိတ်၊ ဝမ်းမြောက်ခြင်း၊ မေတ္တာစတဲ့ စေတသိတ်တွေ ပါပဲ။ ဒီ စိတ်လှုပ်ရှားမှု အားလုံးဟာ ငါသူတစ်ပါး စတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တော့ မရ၊ အတ္တ မရှိပါဘူး။ ဒါတွေဟာ စိတ်ရဲ့ ဂုဏ်သတ္တိတွေပဲ။ စိတ်လှုပ်ရှားမှု နောက်မှာ စိတ်လှုပ်ရှားသူ ရယ်လို့ မရှိဘူး။ စိတ်ဆိုးနေတဲ့ လူ ပုဂ္ဂိုလ် မရှိဘူး။ ချစ်ခင်နေတဲ့ လူလည်း မရှိဘူး။ သူ့သဘော သူဆောင်ပြီး ဖြစ်နေတဲ့ လုပ်ဆောင်ချက် သက်သက်တွေသာ ဖြစ်ပါတယ်။

အမေး။ ။ သတိဖြစ်ပေါ်အောင် ဘာက ဖန်တီး ပေးသလဲ။

အဖြေ။ ။ ပညာ သို့မဟုတ် ကျွန်တော်တို့ကို ပြုပြင်နေတဲ့ တရားတွေကို ကြည်ကြည်လင်လင် သိနိုင်တဲ့ အမြင်နှင့် လွတ်မြောက်ရေး ဝိပဿနာကို သိနားလည်ခြင်း သဘောပါပဲ။ သမ္မာဝါယမ ဆိုတဲ့ ဝီရိယ စေတသိတ်က သတိဖြစ်အောင် လှုံ့ဆော် ဖန်တီး ပေးပါတယ်။ နောက်ပြီး သဒ္ဓါက သတိ ဖြစ်ပေါ်အောင် လှုံ့ဆော် ဖန်တီးပေးပါတယ်။ နောက်ပြီး သဒ္ဓါက သတိဖြစ်ပေါ်အောင် လုပ်ပေးတဲ့ ဝီရိယကို ဖန်တီး ဖြစ်ပေါ်အောင် လုပ်စေပါတယ်။

အမေး။ ။ မေတ္တာ အကြောင်းကို ထပ်ရှင်းပြပါဦး။

အဖြေ။ ။ ကိုယ်ကျိုးအတ္တ ကင်းရှင်းခြင်း၊ ကိုယ်ကျိုးမပါ ဗလနတ္ထိ သဘော သက်သက်ဟာ မေတ္တာရဲ့ ဖော်ပြချက်ပဲ။ ကိုယ် (ငါ) ဆိုတာ မရှိရင် သူတစ်ပါး ဆိုတာလည်း မရှိတော့ဘူး။ ငါရယ် သူရယ်လို့ ခွဲခြားနေကြတာ၊ အဲဒီ ပြဿနာ ပေါ်လာတာဟာ အတ္တ၊ ငါ၊ ငါ့ဟာ ဆိုတဲ့ အယူဝါဒစွဲကြောင့်ပဲ ဖြစ်တယ်။ ငါ၊ ကိုယ်၊ အတ္တ

ဆိုတဲ့ သဘော မရှိဘူးဆိုတာ သိသွားတဲ့ အခါကျတော့ အားလုံးဟာ တစ်သဘောတည်း ဖြစ်သွားတယ်။ အရာ ခပ်သိမ်းဟာ ပေါင်းစပ် ညီညွတ် သွားပါတယ်။ 'ငါဟာ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ချစ်နေတယ်' ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုး မရှိရင် မေတ္တာဟာ ဧကော ဓမ္မော ဆိုတဲ့ သဘောကို ဖော်ဆောင်တယ်။ သဘာဝဟာ တစ်ခုတည်း တစ်မျိုးတစ်စားတည်း ရှိတယ် ဆိုတဲ့ သဘောကို ဖော်ဆောင်ပါတယ်။

အမေး။ ။ စိတ္တနုပဿနာ ရှုမှတ်နေတဲ့ အခါ ဘာကို သတိနှင့် ရှုမှတ် နေတာလဲ။

အဖြေ။ ။ သတိ ဆိုတာဟာလည်း စေတသိတ် တစ်ခုပဲ။ သတိရဲ့ ကိစ္စကတော့ ဝတ္ထု အာရုံဟာ ဘာလဲဆိုတာကို အောက်မေ့ခြင်း သဘောပဲ။ စိတ်ကို မေ့လျော့ခြင်း (ပမာဒ) မဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်ခြင်း သဘော ဖြစ်ပါတယ်။ သတိကို အာရုံဘက်ကိုလည်း လှည့်နိုင်တယ်။ သတိကို စိတ်ဘက်ကိုလည်း လှည့်နိုင်တယ်။ အများအားဖြင့် အာရုံကိုတော့ မှတ်ရ လွယ်တာပေါ့။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ အာရုံကတော့ မှတ်ရ ထိတွေ့ စမ်းသပ်လို့ လွယ်တာကိုး။ စိတ်ဟာ အလွန် ငြိမ်သက် သွားတဲ့အခါ ခင်ဗျားတို့ အနေနှင့် သိတတ်တဲ့ အစွမ်းသတ္တိ သဘောကိုလည်း ရှုမှတ်လို့ ရတယ်။ သိစိတ်တွေ ပေါ်လာလိုက် ပျောက်သွားလိုက် ဖြစ်နေတာကို ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်တွေ တွေ့အောင် ရှုမှတ်လို့ ရတယ်။ အဲဒီ နေရာမှာတော့ စိတ်ဝင်စားဖို့ ကောင်းတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ ကျွန်တော့်တို့ အနေနှင့် သိစိတ်ကို ငါပဲ၊ ငါ့စိတ်ပဲလို့ စွဲယူတဲ့ သက္ကာယ ဒိဋ္ဌိ အတ္တစွဲ ပြုတ်သွား နိုင်လို့ပါပဲ။ ဒါက သိပ်ပြီး သိမ်မွေ့တဲ့ ငါစွဲသဘော ဖြစ်ပါတယ်။ တရားထိုင်ပြီး အရာခပ်သိမ်းတို့ရဲ့ အစဉ်မပြတ် စီးဆင်းနေတဲ့ ရုပ်နာမ် ဖြစ်စဉ်အလျဉ်ကို ရှုမှတ်ဖို့က လွယ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလို ရှုမှတ် နေစဉ်မှာပဲ ရှုမှတ်သူ တစ်ယောက်က ရှုမှတ်ခြင်း အလုပ်ကို လုပ်နေတယ် ဆိုတဲ့ ငါစွဲ၊ အတ္တစွဲက ရှိနေတယ်။ သို့သော် တကယ်တမ်းကျတော့ ရှုမှတ်သူ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ ရှိတာက သိနေခြင်းပဲ ရှိတယ်။ သိခြင်းကလည်း သိလိုက်၊ သိပြီး ပျောက်သွားလိုက်ပါပဲ။ သိခြင်းသဘော၊ သို့မဟုတ် စိတ်ဆိုတာလည်း ဖြစ်စဉ် တစ်ခုပဲ။ ဒါကလည်း မမြဲဘူး။ အနိစ္စပဲ။ ပုဂ္ဂိုလ် မရဘူး။ အတ္တ မရှိဘူး။ ငါ မဟုတ်ဘူး။

အမေး။ ။ မှတ်ဉာဏ်ဆိုတာ ဘယ်လိုမျိုးလဲ။

အဖြေ။ ။ မှတ်ဉာဏ် ဆိုတာ စေတသိတ်ရဲ့ ဆောင်ရွက်ချက် တစ်ခုပဲ။ အများအားဖြင့် အာရုံသိ အတွေ့အကြုံထဲမှာ အကျိုးဝင် နေပါတယ်။ အာရုံသိမှု သဘောကလည်း စေတသိတ် တစ်ခုပဲ။ အာရုံရဲ့ အခြင်းအရာတွေကို မှတ်သားတဲ့ သဘောရှိတယ်။ အာရုံတစ်ခုရဲ့ ထူးခြားတဲ့ အခြင်းအရာတွေကို ကောက်ယူတဲ့ သဘောရှိတယ်။ အာရုံသိ စေတသိတ်က တစ်ဆင့် ကျွန်တော်တို့ဟာ ရှေးက တွေ့ကြုံခဲ့ရဘူးတဲ့ စိတ်တခဏရဲ့ သဘောတွေကို မှတ်သား နေကြတာပဲ။ မှတ်ဉာဏ်ဆိုတာ အတွေးစိတ်ရဲ့ အတန်းအစား တစ်မျိုးပဲ။ အဲဒီ မှတ်ဉာဏ်ဟာ ရှေးက တွေ့ကြုံဖူးတဲ့ အတွေးအကြံတွေကိုပဲ သူ့ရဲ့ အာရုံအဖြစ် ယူတယ်။

အမေး။ ။ ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦးရဲ့ တစ်စုံတစ်ခုသော အပြုအမူကို ပြုစေတဲ့ ဝါသနာ စရိုက်ဟာ ဘာလဲ။

အဖြေ။ ။ စိတ် စေတနာပါတဲ့ ကိစ္စ တစ်စုံတစ်ခုကို ဆက်ခံဆက်ခံ ပြုလုပ် ဆောင်ရွက်ဖန် များလာရင် သဘာဝအားဖြင့် စိတ်ရဲ့ ယိုင်ညွတ်မှု စိတ်ပါမှု တွေ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ ခု ကျွန်တော်တို့ဟာ သတိပဋ္ဌာန် ရှုမှတ်မှုကို အားကောင်းလာအောင် အားထုတ်နေကြတယ်။ သမာဓိ ကောင်းအောင် ဝိပဿနာဉာဏ် အားသန်လာအောင် အားထုတ် နေကြပါတယ်။ ဒါက ပညာဉာဏ် ဖွံ့ဖြိုးလာမှု အတွက် စိတ်က ညွတ်ယိုင်နေကြပါတယ်။ ဒီလိုပဲ အတိတ် ကာလတုန်းကလည်း စေတနာပါတဲ့ ကံတွေကို စွဲစွဲမြဲမြဲ ထပ်တလဲလဲ ပြုခဲ့ကြလို့ ကျွန်တော်တို့မှာ အမျိုးမျိုးသော ကွဲပြား ခြားနားတဲ့ ကိုယ်ရေကိုယ်သွေးတွေ ဖန်တီး ဖြစ်ပေါ် လာရတယ်။ ကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေးတွေဟာ အဲဒီ စိတ်သန်မှုတွေ ဝါသနာ စရိုက် တွေပဲ ဖြစ်တယ်လို့ သဘော ကျနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဆိုတာ တခြား တစ်ခု မရှိပါဘူး။ လောဘကိုသာ ပြုစုမျိုးထောင်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ယောက်ဟာ တပ်မက်မှု တွယ်တာမှုတွေကိုသာ ကျင့်ကြံ အားထုတ် နေတာကြောင့် သံယောဇဉ် တွေ ငြိတွယ်မှုတွေ လိုချင်တောင့်တမှုတွေနှင့် သတိမေ့လျော့မှု တွေကိုသာ အထပ်ထပ် ပြုမူနေတာကြောင့် ဒီလူမှာ လောဘစိတ် စေတသိတ်ဟာ အလွန်

အားကောင်းပြီး သူ့စိတ်ကို လွှမ်းမိုးနေပါတယ်။အလောဘ အဒေါသ စေတသိတ်တွေကို ဖွံ့ဖြိုးအောင် ပြုစု ပျိုးထောင်လို့ ရှိရင်လည်းပဲ အဲဒီ စေတသိတ်တွေကပဲ လူသားတွေရဲ့ ကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေးတွေပေါ်မှာ လွှမ်းမိုး ကြီးစိုးပြီး ဖော်ပြလာကြပါတယ်။

အမေး။ ။ ဆန္ဒ စေတသိတ်က ဘယ်က ဝင်လာတာလဲ။

အဖြေ။ ။ ရွေးချယ်မှုဟာလည်း အခြား စေတသိတ် တစ်ခုပဲ။ စေတသိက်တွေ အမျိုးမျိုး ကြားထဲမှာ အလွန် သိမ်မွေ့တဲ့ ဆက်စပ်မှုတွေ ရှိတယ်။ ရွေးချယ်မှုနှင့် စိတ် ဆုံးဖြတ်မှုကို ပြုတဲ့ လုပ်ငန်းစဉ် တစ်ခုလုံးမှာ ဝီရိယ စေတသိက် ပါနေတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်ကို ထူထောင်ရာမှာ အနီးစပ်ဆုံး အကောင်း တစ်ခုကတော့ ဓမ္မခေါ်တဲ့ သင်ကြားချက်တွေကို နာခံခြင်း၊ နားထောင်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တရားကို နာခြင်းအားဖြင့် ဝီရိယ စေတသိတ်ကို ဖြစ်ပေါ် လာစေ နိုင်ပါတယ်။ ဘာတွေလဲ ဆိုတာကိုလည်း သိစေနိုင် ပါတယ်။ (တရားနာခြင်း အားဖြင့် အဓိမောက္ခ စေတသိတ်နှင့် အမောဟ စေတသိတ်ကို ဖြစ်စေနိုင်တယ်။) တရားနာခြင်းက သတိပဋ္ဌာန် ဖြစ်ပေါ်ဖို့ အတွက် ဝီရိယ စေတသိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် စေ့ဆော် တိုက်တွန်းပေးတယ်။ စာထဲမှာ ဗုဒ္ဓဝစနာ တစ်ရပ် ရှိပါတယ်။

‘ပြုခြင်းသာ ရှိတယ်၊ ပြုသူရယ်လို့ မရှိဘူး၊

လုပ်ခြင်းသာ ရှိတယ်၊ လုပ်သူရယ်လို့ မရှိဘူး၊

ဒုက္ခသာ ရှိတယ်၊ ဒုက္ခ ခံသူရယ်လို့ မရှိဘူး၊

မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်သာ ရှိတယ်၊ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ရသူရယ်လို့ မရှိဘူး’ တဲ့။

အမေး။ ။ အသိဉာဏ် ဆိုတာ ဘာလဲ။

အဖြေ။ ။ အသိဉာဏ် ဆိုတာဟာ စိတ်ရဲ့တွေးယူ ဆင်ခြင်ခြင်း အဆင့်ကို ဆိုတာပါပဲ။ သင်ကြား လေ့ကျင့်ခြင်းအားဖြင့် ဉာဏ်ကို ဖြစ်ပေါ် စေနိုင်တယ်။ အသိဉာဏ်ကို ဖွံ့ဖြိုးအောင်လည်း လုပ်နိုင်တယ်။ အလေ့အကျင့် အားဖြင့်ပဲ ဉာဏ်ကို သုံးလိုလည်း ရတယ်။

http://mmteashop.com

သတ္တမနေ့ နံနက်ခင်း

ဩဝါဒ - အာရမ္မဏများ

ဝိပဿနာ အားထုတ်စဉ် စက္ခုအာရုံ၌ ပုံရိပ်များ (အာရုံ နိမိတ်များ) ထင်ရှားပေါ်ပေါက် လာသောအခါ ‘မြင်တယ် မြင်တယ်’ ဟု ရိုးရိုးကလေး ရှုမှတ်ပစ်လိုက်ပါ။ ထိုအာရုံ နိမိတ်များကို သုံးသပ်ခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ခြင်း၊ တန်ဖိုးဖြတ်ခြင်း၊ အကဲဖြတ်ခြင်း မပြုပါနှင့်။ ထိုပုံရိပ်များ ပေါ်လာပုံနှင့် ပျောက်ကွယ်သွားပုံကိုသာ ရှုမှတ်ပါ။ အသံတွေ ထင်းရှူး ပေါ်ပေါက်လာသောအခါ ချက်ချင်း သတိကပ်ပြီး ‘ကြားတယ် ကြားတယ်’ ဟု သာမန် ရှုမှတ်ရုံ ရှုမှတ်ပါ။ ဘာအသံတွေလဲ၊ အသံတွေ ဘာကြောင့် ဖြစ်လာသလဲ စသည့် အတွေးများ နောက်သို့ လိုက်မသွားပါနှင့်။ အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ခုသော အနံ့သည် သတိ ပြုမိလောက်အောင် ထင်ရှား ပေါ်လွင် လာပါက ‘နံ့တယ် နံ့တယ်’ ဟု ရှုမှတ်လိုက်ပါ။ ပြီလျှင် နဂိုလုပ်နေကျ အာနာပါနကိုပင် ပြန်ကောက်ပြီး ဆက် လုပ်ပါ။

အဓိကကျသော အာရုံများပေါ်တွင် ပို၍ စေ့စေ့စပ်စပ် သတိကပ်ပြီး ရှုတတ်လာပြီ ဆိုပါက အခြားသော အာရုံတွေကိုလည်း စိတ်သည် အလွယ်တကူ အလျင်အမြန် ရှုမှတ် လာနိုင်ပါတော့သည်။

သတ္တမနေ့ ညနေခင်း

ပုံဝတ္ထုများ

ကမ္မဋ္ဌာန်း အာရုံကို သိမှတ်မှု အရှိန် တိုးတက်အောင် ထူထောင်သော နည်းသည် အမှတ် စိပ်လာအောင် (မှတ်သားမှု အကြိမ် တိုးတက်လာအောင်) ပြုလုပ်ရေးပင် ဖြစ်သည်။ တရားအားထုတ်ခါစမှာ ရှုမှတ်မှု ကျနေတတ်သည်။ ပထမ အာရုံတစ်ခုကို ရှုမှတ်ပြီးနောက် အတန်ကြာမှ ရှုမှတ်မှု နောင်အာရုံ တစ်ခုကို မှတ်နိုင်သည်။ အားထုတ်မှုကြောင့် ထိုသို့ သတိကပ်၍ ရှုမှတ်မှု အကြိမ်နှုန်းသည် တိုးပွား လာပါသည်။ သို့ဖြင့် မှတ်နိုင်မှု စိပ်လာကာ အမျိုးမျိုးသော အာရုံတွေကို ခဏတိုင်းမှာ ဖျတ်ခနဲ ဖျတ်ခနဲ သိလိုက်နိုင်သည်။

အတွေးတွေကိုပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ခံစားချက်တွေကိုပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဝင်သက် ထွက်သက်ကိုပဲ ဖြစ်ဖြစ် လျင်မြန်စွာ သတိ လက်မလွတ်ဘဲ ရှုမှတ်လာနိုင်တော့သည်။ အကုန်ကြည့် မှန်ဘလူးဖြင့် ကြည့်ရှုသောအခါ မြင်ရသလို အဖြစ်အပျက် အခြင်းအရာများ၏ စီးဆင်းနေသော ရေအလျှံ၊ ရုပ်နာမ် အစဉ်အ ဆက် ဖြစ်မှုကြီးကို အသေးစိတ် မြင်နေ သိနေ ရသော သတိပဋ္ဌာန်မျိုးကို အလေ့အကျင့်အားဖြင့် ထူထောင် လာနိုင်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာ ဘုရားက ကျွန်ုပ်တို့ အနေနှင့် မည်သို့ သတိမြဲစွာ ရှိနေနိုင်အောင် လုပ်သင့်ကြောင်း နမူနာ ဥပမာဖြင့် ပြတော် မူခဲ့လေသည်။ မြတ်စွာဘုရားက လူစည်ကားရာ အရပ်သို့ လူတစ်ယောက်အား ရေအပြည့်ပါသော အိုးကို ခေါင်းပေါင်းပေါ်မှာ ရွက်လျက် ဟန်ရေးမပျက် သွားစေရန် အမန့် ချမှတ်ထားလေ သည်။ သူ့နောင်တွင် ဓားကိုင် အာဏာသား တစ်ယောက်လည်း ပါသည်။ အကယ်၍အသွား မတော်သဖြင့် ရေး အိုးမှ ရေတစ်စက် ဖိတ်စဉ်ကျလျှင် ထိုဓားကိုင် အာဏာသားအား ထိုသူ၏ ဇက်ကို ဖြတ်၍ သတ်ရန်ကိုလည်း အမိန့် ပေးထားလေသည်။ ထိုအခါ ရေးအိုးရွက်သူသည် သတိကို မြဲစွာထားလျက် လျှောက်သွားမည်ကား မြေကြီးလက်ခတ် မလွဲပေ။ သို့သော် သတိ မလွတ်အောင် ကျင့်ကြံ အားထုတ်ရာ၌ ပိုမို လွယ်ကူသက်သာ သောနည်း ရှိပါသည်။

အကယ်၍ စိတ်မှာ ကြောင့်ကြ စိုးရိမ်မှုတွေ များနေပြန်လျှင်လည်း အနည်းငယ် တိုးရွှေ့မိ တိုက်မိရုံဖြင့် ရေ ဖိတ်စဉ် သွားနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ရေအိုးကို ရွက်ထားသူသည် စိတ်အေး သက်သာရှိပြီး ဟန်ချက်ညီညီ သူနရီနှင့်သူ လျှောက်သွားတတ်ဖို့ လိုသည်။ မြင်ကွင်း အပြောင်းအလဲများနှင့် အညီ အလိုက်သင့်ပင် ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းကို သတိဖြင့် ဆောင်ရွက် တတ်ရပေမည်။ ထိုနည်းကား သတိမြဲအောင် ပြုလုပ်ရာ၌ လိုက်နာ ကျင့်ကြံ သင့်သောနည်း ဖြစ်သည်။ အကြော မတင်းရ၊ သက်သောင့်သက်သာဖြင့် သတိ ရှင်သန် ထက်မြက် နေအောင် လုပ်နိုင်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ခဏတိုင်း ခဏတိုင်း၌ ဖြစ်ပျက်နေသော အာရုံတွေကို သတိဖြင့် ရှုမှတ်နိုင်ရန်မှာ တစ်စုံတစ်ခုသော အတိုင်းအတာအထိ ဝီရိယရှိဖို့ လိုပါသည်။ ဤဝီရိယသည် အနာဂတ်မှာ ငါ ဘာဖြစ်ရမည်၊ ဘယ်အဆင့် ရောက်ရမည် ဆိုသည့် သဘောဖြင့် ပြုလုပ်သော အားထုတ်မှု ဝီရိယမျိုး မဟုတ်ပါ။ ယခု ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့်မှာသာ သတိဖြင့် နေနိုင်အောင် ရှုမှတ်သော ဝီရိယကို ဆိုလိုပါသည်။ ယခုဖြစ်ဆဲ ပစ္စုပ္ပန် တည့်သော ခဏတိုင်း၌ ဖြစ်ပျက် နေသည်များကို ဥပေက္ခာဖြင့် သတိကပ်၍ ရှုမှတ်နေခြင်းမျိုးကို ဆိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ပုံပြင် တစ်ခု ရှိပါသည်။ တစ်ခါက တပည့် တစ်ယောက်သည် ဖျင် ဝိပဿနာ ဆရာကြီး တစ်ဦးထံသို့ တရားအစစ်ခံရန် သွားလေသည်။ ထိုစဉ်က မိုးရွာ နေလေသည်။ ထို့ကြောင့် တပည့် ဖြစ်သူသည် သူ့မှား ပါလာသော ထီးနှင့် ဖိနပ်ကို ဆရာ၏ အခန်း အပြင်ဘက်တွင် ချွတ်၍ ထားခဲ့လေသည်။ ပြီမှ တရားအစစ်ခံရန် ဆရာ၏ အခန်းတွင်းသို့ ဝင်ခဲ့လေသည်။ အခန်းထဲသို့ ရောက်သောအခါ ဖျင်ဆရာကြီးက သူတပည့်အား ‘ဖိနပ်၏ မည်သည့် ဘက်မှာ မင်းရဲထီးကို ထားခဲ့သလဲကွယံ’ ဟု မေးမြန်း စုံစမ်းလေသည်။ တပည့်ဖြစ်သူ မမှတ်မိတော့ပါ။ ထို့ကြောင့် ထိုသူသည် ခဏတိုင်းကို သတိချပ်၍ ရှုမှတ်ရသော ဖျင်ဝိပဿနာကို နောက်ထပ် ခုနစ်နှစ် ထပ်မံ ကြိုးစား အားထုတ်ရသည် ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

အိပ်ရာက ထသည့် အချိန်မှစ၍ အိပ်ရာဝင်သည့် အချိန်ထိ ကျွန်ုပ်တို့ပြုလုပ် ဆောင်ရွက်သမျှ ကိစ္စအဝဝကို ထိုးထွင်းသိမြင်နိုင်သော ဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်အောင် အားထုတ်ရန် အရေးကြီးသည်။ ပထမ အိပ်ရာက နိုးသည်နှင့် ထွက်သက် ဝင်သက်ကို ဖြစ်စေ၊

ဖောင်းပိန်ကို ဖြစ်စေ 'ဝင်တယ် ဝင်တယ်၊ ထွက်တယ် ထွက်တယ်' ဟုမှတ်။ ထို့နောက် အိပ်ရာပေါ်တွင် ထထိုင်လျှင် 'ထတယ် ထတယ်' 'ထိုင်တယ် ထိုင်တယ်' မှတ်၊ လမ်းလျှောက်ပြီး အိပ်ခန်းမှ ထွက်လျှင် 'လျှောက်တယ် လျှောက်တယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်' အစဉ်အတိုင်း မှတ်၊ ကုရိယာပုတ်တိုင်းကို စေ့စေ့စပ်စပ် မှတ်၊ မျက်နှာ သက်စဉ်မှလည်း မှတ်၊ အိပ်ရန် လဲလျောင်းစဉ်မှာလည်း 'ပိန်တယ် ဖောင်းတယ်' ကို ဖြစ်ဖြစ်၊ 'ဝင်တယ် ထွက်တယ်' ကို ဖြစ်ဖြစ် မှတ်ပါ။ အိပ်ပျော်သွားသည် အထိ မှတ်ရင်းပင် အိပ်သွားပါစေ။ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာ အားထုတ်သော အခါ ဤနည်း ရှုမှတ်ခြင်းသည် များစွာ အကျိုး ရှိ၏။ ကျန် မအချိန်များမှာ မှတ်ဖို့ မလို၊ အရေးမကြီးဟု ယူဆလျှင် ကျန်အလွတ်နေချိန်များတွင် အပြတ်အလပ် ဖြစ်သွားသောကြောင့် ရထားသော တရားအရှိန် ပျက်သွားနိုင်သည်။ သတိ အားကောင်းလာအောင် အမှုကိစ္စတိုင်းကို တစ်နေကုန် သတိကပ်၍ ရှုမှတ်သော အလေ့အကျင့်ကို ပွားများခြင်း ပြုစု ပျိုးထောင်ခြင်းဖြင့် စိတ်သည် ငြိမ်သက်ပြီး သမာဓိ ရနေပါတော့သည်။ ဤကား စိတ် အဓိဋ္ဌာန်ပြုခြင်း ဖြစ်၏။ စိတ်၏ ညီညွတ် မျှတနေခြင်း ဖြစ်၏ ထိုအဓိဋ္ဌာန်နှင့် စိတ်ငြိမ်ခြင်း၊ စိတ်၏ ညီညွတ်ခြင်းကသာ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ကို ဖြစ်ပေါ် လာစေပါသည်။

မသိကောင်း၊ မရှုကောင်း၊ မမှတ်ကောင်းသော အာရုံ ဖြစ်ရပ်ဟူသည် အလျှင်း မရှိပါ။ ထိုသို့ မှတ်နေစဉ်မှာပင် ရုတ်တရက် မမျှောက်လင့်ဘဲ သစ္စာတရားကို ထိုးထွင်း သိမြင်မှု အခိုက်အတန့် ဖြစ်ပေါ် လာနိုင်ပါသည်။ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ကို ဖြစ်စေ၊ ရင့်သန်စေသော ဗောဇ္ဈင် ခုနစ်ပါး၊ ကုန္ဒေ ငါးပါး တရား တို့သည် ထိုသို့ မှတ်နေမှသာ ပေါင်းစုံညီညွတ် လာနိုင်ပါသည်။

အရှင်အာနန္ဒာနှင့် စပ်သော ပုံဝတ္ထု တစ်ခု ရှိသည်။ အရှင်အာနန္ဒာသည် မြတ်စွာဘုရား၏ အလုပ်အကျွေး ရဟန်း ဖြစ်၏။ မြတ်စွာဘုရား လိုအပ်သမျှ ကိစ္စအဝဝကို အရှင်အာနန္ဒာက တာဝန်ယူ ဆောင်ရွက် ပေးရ၏။ ထိုကဲ့သို့ မြတ်စွာဘုရားအား လုပ်ကျွေးပြုစု စောင့်ရှောက်မှု ပြုနေရသည့် အတွက် အရှင် အာနန္ဒာမှာ တရားမှတ်ချိန် သိပ်မရှိဘဲ ရှိနေလေသည်။ အရှင်အာနန္ဒာ၏ သီတင်းသုံးဖော်များအားလုံး မဂ် ကိစ္စ

ဖိုလ်ကိစ္စ ပြီးစီးလျက် ရှိကြသော်လည်း သူတစ်ပါးတည်းသာ မဂ်မရ ဖိုလ်ကိစ္စ မပြီးဘဲ တည်ရှိနေ လေသည်။

မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန် ပြုပြီးမှသာ အရှင်အာနန္ဒာမှာ တရား အားထုတ်မှုကို ပြင်းပြင်း ထန်ထန်လုပ်ရန် အချိန်ရလေသည်။ မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန် ပြုပြီးနောက် မကြာမီပင် ရဟန်းသံဃာတော်များ ပေါင်းစုပြီး မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့သော တရားတော်များကို အပျောက်မပျက်စေရန် ရွတ်ဖတ်၍ သင်္ဂါယနာ တင်ရန် ပြင်ဆင် ကြလေသည်။ သံဃာတော်များသည် ရဟန္တာ ဖြစ်ပြီးသော ပုဂ္ဂိုလ် ၄၉၉ ပါးနှင့် အရှင်အာနန္ဒာကို သင်္ဂါယနာတင်ရန် ရွေးချယ် ဆုံးဖြတ်တော် မူကြလေသည်။ အရှင် အာနန္ဒာကို ရွေးချယ်ခြင်းမှာ သူသည် ရဟန္တာ မဖြစ်သေးသော်လည်း ပထမ သင်္ဂါယနာ တင်မည့်ရက်ကလည်း နီးကပ်လာပြီ ဖြစ်၏။ ရဟန်းတော်များက အရှင်အာနန္ဒာကို ရဟန်းကိစ္စ ပြီးအောင် ပိုမိုအားထုတ်ဖို့ တိုက်တွန်း ကြလေသည်။ နက်ဖြန်ဆိုလျှင် ပထမ သင်္ဂါယနာ တင်ပွဲကြီး ကျင်းပတော့မည်။ ယနေ့ည အထိ အရှင် အာနန္ဒာကား ရဟန္တာ မဖြစ်သေး။ ထို့ကြောင့် သူသည် အပြင်းအထန် အားထုတ်လျက်ရှိရာ ဝီရိယ လွန်နေလေသည်။ သူ့မှာ ဘာမျှ မဖြစ်သေး။ နံနက် လင်းအားကြီး လေးနာရီ ထိုးသောအခါ သူသည် ကြုံတွေ့နေရသော အခြေအနေ အရပ်ရပ်ကို ပြန်လည် သုံးသပ်လေသည်။ သူကား အလွန် ပညာဉာဏ် ထက်မြက်သောသူ ဖြစ်၏။ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့သော တရားအများကိုလည်း သူသည် ကြားနား မှတ်သား ထားနိုင်သူ ဖြစ်၏။ ထိုအခါ သူ သိလိုက်သည်။ သူ စိတ်သည် ဣန္ဒြေ ညီမျှခြင်း မရှိ ဖြစ်နေသည်။ သူ ဝီရိယ လွန်နေပြီ ဖြစ်ကြောင်း သတိရသည်။ ထို့ကြောင့် သူ့မှာ သမာဓိနှင့် စိတ် တည်ငြိမ် အေးဆေးမှု အပြည့် အဝ မရဘဲ ဖြစ်နေသည်ကိုလည်း သူ ဆင်ခြင် မိလေသည်။ သူ စိတ်ထဲတွင် မျှော်လင့်ချက်တွေ ကြိုတင် မှန်းဆချက်တွေ စိတ်စောမှုတွေ များနေသည်။ ထို့ကြောင့် လဲလျောင်းပြီး စိတ်ကို သက်သောင့်သက်သာ ထားပြီး တရားကို ရှုမှတ်မည်ဟု စဉ်းစား လိုက်လေသည်။ ကျမ်းဂန်တွင် ဖော်ပြထားသည်မှာ အရှင်အာနန္ဒာသည် ညောင်စောင်းပေါ်မှာ ထိုင်ပြီး ခေါင်းအုံးပေါ်သို့ ခေါင်းချရန် လဲလျောင်းလိုက်စဉ် ခေါင်းအုံးနှင့် ဦးစပ် မထိစပ်မီ ဣရိယာပုတ် လေးပါးမှ လွတ်လျက် အရဟတ္တမဂ်ကို

ဆိုက်ရောက်သွားပြီး ရဟန္တာ ဖြစ်သွားသည်ဟု ဆိုသည်။ ရဟန္တာ ဖြစ်သည်နှင့် အဘိညာဉ်များကိုပါ ရရှိတော် မူလေသည်။ နံနက် သင်္ဂါယနာတင်ပွဲ စတင်သောအခါ အရှင်အာနန္ဒာသည် မိမိအတွက် ထားအပ်သော နေရာ၌ ထိုင်တော် မူလေသည်။ ရဟန္တာ အားလုံးက အရှင်အာနန္ဒာ ရဟန္တာ ဖြစ်သွားပြီ ဆိုသည်ကို သိတော် မူကြလေသည်။

မည်သည့် အချိန် အဝိဇ္ဇာ တိမိတိုက်များကို ဖယ်ရှင်းနိုင်မည်ကို သိနိုင်ခဲ့၏။ အိပ်မည် အကြံအစည်ဖြင့် ကိုယ်ကို လဲလျောင်းစဉ်မှာလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ အစဉ်အမြဲ ရှုမှတ်လျက်သာ နေရပေမည်။ ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းမှာ သတိဖြင့် ရှုမှတ်လျက်သာ နေရပေမည်။ ဖြစ်ပျက်နေသမျှကို သိနေအောင် ပြုလုပ်ထားရမည်။ နေ့စဉ် ရက်ဆက် ဤကဲ့သို့ ကျင့်ကြံ အားထုတ်ခြင်း အားဖြင့် စိတ်မှာ ထူးခြားသော အစွမ်းသတ္တိ အင်အားများ ဖြစ်ပေါ် လာနိုင်ပါသည်။

ယခု တရားစခန်း ဝင်နေသော အချိန်နှင့် အခွင့်အရေးကို အပြည့်အဝ အသုံးပြုကြပါ။ အချိန်ကို မဖြုန်းကြပါနှင့်။ မိမိတို့ လုပ်ခဲ့ကြတာဟာ ပြည့်စုံပြီ၊ လုံလောက်ပြီဟု မမှတ်ကြပါနှင့်။ ညပိုင်း နှောင်းချိန် အထိ ခင်ဗျားတို့ မအိပ်ချင် ကြသေးဘူးဆိုလျှင် တရား အားထုတ်မှုကို ဆက်လုပ်ပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ ညဉ့်နက်ပိုင်း အချိန်များသည် ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာတရား အားထုတ်ရန် အကောင်းဆုံး အချိန်တွေ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ အကြော မတင်းစေဘဲ၊ အတင်း တွန်းလုပ်ခြင်းမျိုး မဖြစ်စေဘဲ ဝီရိယကို ပြုပြီး အစွမ်းကုန် အားထုတ် သင့်ပါသည်။

ကျွန်ုပ် အိန္ဒိယပြည်မှာ တရား အားထုတ်စဉ် အခါတုန်းက ဓမ္မရုံ တစ်ဖက်မှာ နေသော ယောဂီ ဓမ္မမိတ်ဆွေ တစ်ဦးကို တွေ့ခဲ့ဖူးသည်။ သူသည် ဇွဲလုံ့လ အရာမှာ အပြည့်အဝ နမူနာ ထားလောက်သူ ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦး ဖြစ်ပါသည်။ သူ့ကို ကျွန်ုပ်တွေသည့် အခါတိုင်းမှာ သူသည် တရား ရှုမှတ်၍သာ နေပါသည်။ ည ဆယ်နာရီ ဆယ့်တစ်နာရီလောက် ကျွန်ုပ် အိပ်မည်ပြုသော အခါမှာလည်း သူ အခန်းမှာ မီးလင်းလျက် သူ တရား ထိုင်နေဆဲ ဖြစ်သည်ကို အမြဲ တွေ့ရသည်။ သူ့ကို ကြည့်ပြီး အားကျသဖြင့်

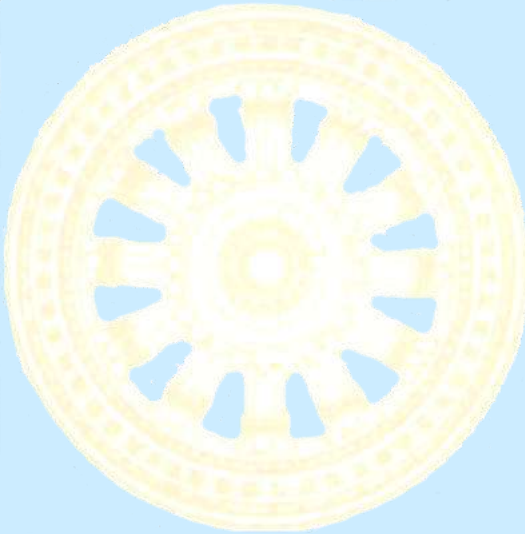
ကျွန်ုပ်မှာ ထိုင်လိုက် စင်္ကြံ လျှောက်လိုက်ဖြင့် အားထုတ်ရာ နှစ်နာရီထိုင် နှစ်နာရီ စင်္ကြံ လျှောက်နိုင်သည့် အဆင့်အထိ ရောက်ရှိ သွားပါသည်။

ဤနည်းဖြင့် ကျွန်ုပ်ကိုယ် ကျွန်ုပ် နိုင်သလောက် တရား ရှုမှတ်ဖို့ တွန်းထိုး၍ ကြိုးစားခဲ့သဖြင့် အလွန် အဖိုးတန်သော အချိန်တွေ ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ အကျိုးများလာပါသည်။ သမာဓိ အားကောင်းပြီး သတိလည်း စွဲမြဲ လာပါသည်။ ဣန္ဒြေများ ရင့်ကျက် လာပါသည်။ တစ်နေ့ကုန် ဤသို့ အားထုတ်ပြီးနောက် ညဉ့်သို့ ရောက်သောအခါ စိတ်သည် အလွန် ထိုးထွင်း သိမြင်နိုင်သော အရည်အသွေးများကို ရရှိ နိုင်ပါတော့သည်။

ခင်ဗျားတို့လည်း ထိတွေ့ ခံစားရမှု ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် တရား အားထုတ်မှုကို အရှိန် မလျော့ဘဲ ဆက်လုပ်ကြပါ။ တတ်နိုင်သလောက် တရားထိုင်ချိန်နှင့် စင်္ကြံလျှောက်၍ တရားမှတ်ချိန်ကို တိုးတက် ဆောင်ရွက် ကြပါ။ ထိတွေ့ သိမြင်စရာတွေ အမြောက်အမြား ရှိပါသည်။ ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်တွေ ထိတွေ့ သိမြင်စရာ စိတ်အဆင့်ဆင့် ရှိပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံ ဝိပဿနာ ရိပ်သာများတွင် အိပ်ချိန်ကို လေးနာရီသာ ထားပြီး တရားစခန်း စတင်ကြပါသည်။ နောက် တဖြည်းဖြည်း သတိပဋ္ဌာန်ကို အရှိန်ရပြီး တိုးတက် လာလျှင် အိပ်ချိန်လည်း လျော့နည်း သွားတတ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အလေ့အကျင့် ဖြစ်ပြီး အသား ကျနေသော အတွေ့အကြုံများ၏ ဆွဲဆောင် ဖြားယောင်းခြင်းကို မခံရဖို့ အရေးကြီးပါသည်။ တစ်နေ့ကို ခုနစ်နာရီ ရှစ်နာရီ အိပ်တတ်သောကြောင့် ထိုသို့ မအိပ်ရလျှင် ပင်ပန်းမည်ဟု ထင်တတ်ကြပါသည်။ ဤကား အကျင့်ဟောင်းတို့၌ စွဲတတ်သော လူ့သဘော တစ်ရပ် ဖြစ်၏။ တစ်နေ့ကုန် ညီညွတ် မျှတသော စိတ်ဖြင့် နေသော ပုဂ္ဂိုလ် အဖို့မှာကား စွဲလမ်းမှု၊ တောင့်တမှု၊ ကြောင့်ကြမှု လုံးဝ မရှိဘဲ အမြဲ ရှင်သန် နိုးကြားနေသည့် အတွက် အထူးအိပ်ရန် မလိုတော့ပါ။ မောပန်းနွမ်းနယ်မှုလည်း မရှိတော့ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆရာ အရှင်မုနိသည် မဟာစည်ရိပ်သာ (ရန်ကုန်) မှာ အားထုတ်စဉ်က ငါးရက်တိုင်တိုင် မအိပ်ဘဲ ဝိပဿနာ တရားကို အားထုတ်နိုင်ကြောင်း ပြောပါသည်။ ဖြစ်ရန်ကို ရှုစိတ် ကွက်တိကျအောင် ရှုမှတ်နေသူမှာ ပင်ပန်းခြင်း၊

အိပ်ချင်ခြင်း မရှိဘဲ သတိသာ တိုးတက် နေပါသည်။ အကယ်၍ အိပ်ချင်လျှင်မအိပ်ဘဲ တစ်ညလုံး အားထုတ်ပါ။



အဌမနေ့ နံနက်ခင်း

ဩဝါဒ - ရည်ရွယ်ချက်

သိမှုဝိညာဏ်စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာသော ခဏတိုင်း ခဏတိုင်း၌ စေတနာသည် ယှဉ်လျက်ပါမြဲ ဖြစ်၏။ စေတနာ စေတသိက်က ထင်ရှား လွှမ်းမိုးလာသောအခါ ၎င်းကို သတိ ပြုသင့်၏။ စေတနာ စေတသိက်သည် ကာယကံ ဝစီကံ ကိစ္စ အားလုံးကို ရှေးက ကြိုတင်၍ အချက်ပေးသော (ဝါ) စေ့ဆော် တိုက်တွန်းသော စိတ်အား သတ္တိလည်း ဖြစ်၏။ ဤစေတနာ စေတသိက်နှင့် ရည်ရွယ်ချက် လိုလားချက်များကို သတိနှင့် ရှုမှတ်နိုင်ပြီ ဆိုသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့မှာ ဤအမှုကိုကား ပြုချင်၏၊ ဤအမှုကိုကား မပြုချင်ဟု လွတ်လပ်စွာ ဆုံးဖြတ်နိုင်ခွင့်ကို ရရှိ၏။ အလုပ် တစ်ခုကို လုပ်ချင် မလုပ်ချင်မှာ စေတနာ စေတသိက်အရ ရွေးချယ်နိုင်ခွင့် ဖြစ်၏။ ရည်ရွယ်ချက်၊ လိုလားချက်ကို မသိသေးသရွေ့ အပြုအမူများ ကံကိစ္စများသည် အလိုအလျောက် ပြုလုပ်နေသော စက်ယန္တရား ဆန်ဆန် ဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။ သာဓကကို ပြရလျှင် သင် တရားထိုင်သောအခါ သင် မတ်တတ် မရပ်မီ မတ်တတ်ရပ်ချင်သော ရည်ရွယ်ချက် လိုလားချက်သည် ဦးစွာ ဖြစ်ပေါ်သည်။ ပေါ်ပြီး ပျောက်သွားသော ရည်ရွယ်ချက် လိုလားချက်ကို သတိပြုမိသောအခါ သင့်အနေနှင့် ဆက်ပြီး ထိုင်၍ တရား အားထုတ်ကောင်း အားထုတ်နေသော်လည်း ရည်ရွယ်ချက် လိုလားချက် စိတ်၊ စေတနာ ဖြစ်ပေါ်မှုကို သတိမူမိပြီး ဖြစ်သောကြောင့် ထိုစိတ်နှင့် ငါကို ထပ်တူပြုခြင်း မရှိတော့၊ စေတနာကို ငါဟု စွဲယူခြင်း မပြုတော့ပါ။ အကယ်၍ စေတသိက်များကို သတိဖြင့် ရှုမှတ်နေခြင်း မရှိလျှင် ရပ်လိုသော စေတနာ ပေါ်သောအခါ မိမိသည် ရပ်လိုက်သော်လည်း ထိုဖြစ်စဉ် အဆင့်ဆင့်ကို မသိလိုက်ဘဲ ရပ်ပြီးသာ ဖြစ်သွား၏။ ထိုနည်းဖြင့် စေတနာပါသော ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှုများ အားလုံးသည် သတိမမူမိဘဲ ပြုလုပ်နေကြခြင်း ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် စေတနာ စေတသိက်က အထင်အရှား လွှမ်းမိုးနေပြီး ထိုင်ရာကထ ထရာက စင်္ကြံလျှောက် စသော ဣရိယာပုတ် အပြောင်းအလဲများ သိသိသာသာ ဖြစ်ပေါ်သောအခါ ထိုစေတနာ စေတသိက်ကို သတိ

ကပ်မိအောင် အားထုတ်ရမည်။ စင်္ကြံ လျှောက်နေသောအခါ လမ်းလျှောက်ခြင်းကို မရပ်မီ ရပ်ချင်သော စေတနာသည် ဦးစွာ ဖြစ်ပေါ်သည်။ အလှည့် အပြောင်း အလုပ်မိမှားလည်း အလှည့်အပြောင်းလုပ်ချင်သော စေ တနာက အလျင် ဖြစ်ပေါ်သည်။ ခြေလှမ်းတိုင်း ခြေလှမ်းတိုင်းမှာ လှမ်းချင်သောစိတ် ဖြစ်ပေါ်ပုံလောက် အထိ အနုစိတ် မှတ်စရာတွေ မလိုပါ။ သို့သော် လမ်းလျှောက်ခြင်း အဆုံးသို့ ရောက်သော အခါ၌ကား ပြန်လှည့်ခြင်း အစပြုခါနီးတွင် လှည့်ချင်စိတ် ဖြစ်ပေါ်ပုံကိုမူ သတိကပ်၍ ရှုသင့်သည်။ လမ်းလျှောက် ခြင်းတွင် ပြန်လှည့်ပြီး လျှောက်ခြင်းကို ခြေထောက် သက်သက်က လုပ်နိုင်သည် မဟုတ်ပါ။ ပြန်ညှိချင်သော စေတနာက ရှေ့ဆောင်၍သာ ခြေထောက်က ပြန်လှည့်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဤသို့ ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် ရပ်နှင့် နာမ်တို့ အချင်းချင်း ကျေးဇူးပြုနေကြပုံကို ထိုးထွင်း သိမြင် လာကြရတော့သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ကိုယ်ခန္ဓာက အကြောင်းတရား ဖြစ်ပြီး စိတ်က အကျိုးတရား အဖြစ် ပေါ်ပေါက်သည်။

တစ်ခါတစ်ရံ မှာတော့ စိတ်က အကြောင်းပြု သဖြင့် ကာယလှုပ်ရှားမှုများမှာ အကျိုးဆက် အဖြစ် ပေါ်ပေါက် လာရသည်။ လှည့်ချင်သောစိတ်က အလျင်ဖြစ်သောအခါ ခြေထောက်က လိုက်လုပ်သည်။ ဤတွင် လှည့်ချင်စိတ်နှင့် လှည့်သော ခြေထောက်သာ ရှိ၏။ လှည့်သူ လှည့်ချင်သူ ဆိုသော ပုဂ္ဂိုလ် တစ်စုံတစ်ယောက်မျှ မရှိပါ။ ဤကိစ္စသည် ပုဂ္ဂိုလ်မဲ့၊ ပုဂ္ဂိုလ် ရှာမရသော စိတ်နှင့် ရပ်တို့၏ ကြောင်းကျိုး ဆက်နွယ်မှု တစ်ခုမျှသာ ဖြစ်၏။ သို့သော် စင်္ကြံ လျှောက်ရာ၌ ပြန်၍ လှည့်သောအခါ ထိုဖြစ်စဉ်ကို သတိကပ်၍ မရှုမှတ် မိပါက ဤကိစ္စကို တစ်စုံတစ်ယောက်က ပြုနေသည် ဟူသော ငါစွဲ ဝင်လာတတ်ပါသည်။

ဆိုကြပါစို့၊ အေးသည်ဟု သင် ခံစားရသောအခါ အနွေးထည် ဆွယ်တာကို ဝတ်သည်။ ဦးစွာ ကိုယ်တွင် ဖြစ်ပေါ်လာသော် ခံစားမှု အနွေးဓာတ်ကို လိုချင်သော စိတ်စေတနာ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ထိုဆန္ဒ ထိုစေတနာကြောင့် အဝတ်ဝတ်ချင်သော ရည်ရွယ်ချက် (လိုလားချက်) ဖြစ်ပေါ် လာရပြန်သည်။ ထိုရည်ရွယ်ချက်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်သည် စတင် လှုပ်ရှားနေပုံ ဖြစ်စဉ် အလုံးစုံကို ခြုံငုံမိအောင် ရှုမှတ်တတ်လျှင်

ရုပ်နာမ် (ကိုယ်စိတ်) အပြန်အလှန် ဆက်နွယ် ဖြစ်ပေါ်နေသော ဖြစ်စဉ်ကြီး (ကြောင်းကျိုး တရားကြီး)ကို မြင်လာရပါသည်။

ထိုင်သော အခါမှလည်း မူပ်ရှားမှုတိုင်း၏ အစမှာ ရည်ရွယ်ချက် ပါပုံကို သတိပြုသင့်၏။ ကိုယ် အနေအထိုင် ကုရိယာပုတ် အပြောင်းအလဲ ပြုသောအခါ ထိုသို့ အပြောင်းအလဲပြုရန် ရည်ရွယ်သော စေတနာ စေတသိက် ဖြစ်ပေါ်လာမည်သာ ဖြစ်၏။ ဝါးမျိုသည် ဆိုသော အခါမှလည်း မျိုချင်စိတ် စေတနာ စေတသိက် ရှေ့က ဖြစ်ပေါ် လာမည်သာ ဖြစ်၏။ သင့် မျက်စိကို ဖွင့်သောအခါ ဖွင့်ချင်သော စေတနာက ရှေ့က ခံနေပါသည်။ ဤသို့ စေတနာ ရည်ရွယ်ချက် ဖြစ်ပေါ်ပုံ အားလုံးကို ရှုမှတ် တတ်ရပါမည်။ ရည်ရွယ်ချက် အားလုံးကို စိတ်ထဲမှာ ကြိုတင် စဉ်းစားထားသည် မဟုတ်ပါ။ ၎င်းတို့ အားလုံးကို အစဉ်သဖြင့် စကား ဖွဲ့ထားခြင်း လည်း မရှိပါ။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ၎င်းတို့သည် စေ့ဆော် တိုက်တွန်းမှု သဘောအားဖြင့် ပေါ်လာတတ်ပါသည်။ တစ် စုံတစ်ခု ဖြစ်တော့မည် လက္ခဏာ နိမိတ်များအဖြစ် ပေါ်လာတတ်ပါသည်။ ထိုအခါ သင့်စိတ်ထဲမှာ ၎င်းတို့ကို ဖော်ပြရန်အတွက် စကားလုံး၊ သို့မဟုတ် ဝါကျကို ရှာနေစရာ မလိုပါ။ တစ်စုံတစ်ခုကို ပြုလုပ်ချင်သော စေ့ဆော်မှု စေတနာကလေးကို သိလိုက်ပြီးနောက် သတိပြုမိလိုက် လျှင်ပင် လုံလောက်ပါပြီ။ ဤသို့ စိတ်နှင့် ကိုယ် အကြားမှာ အကြောင်းနှင့် အကျိုးဘယ်လို ဆက်စပ် ဖြစ်နေသည်ကို စတင် သိမြင်လျှင်ပင် ငါ ဆိုသော ပညတ်စွဲ အတ္တစွဲလည်း ပပျောက် သွားပါတော့သည်။ ဤသို့ သိခြင်းသည်ပင် သဘာဝကို ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ ထိုး ထွင်း သိမြင်လိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါတော့သည်။

နဝမနေ့ နံနက်ခင်း

သြဝါဒ - စားသောက်ခြင်း

စားသောက်စဉ် ကိုယ်စိတ် (ရုပ်နာမ်) ဖြစ်ပျက်မှုများ၏ ဖြစ်စဉ်များမှာ အမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ် နေလေသည်။ ထို အစဉ်များ၏ ရှုကွက် ကွင်းဆက်များကို သတိနှင့် ရှုမှတ်နေရန် အရေးကြီး၏။ သို့မဟုတ်ပါက အစားအစာနှင့် ပတ်သက်သော လောဘ တဏှာများ အကြီးအကျယ် ဖြစ်လာဖွယ် ရှိ၏။ ထို ဖြစ်ပျက်နေသော ရုပ်နာမ် အစဉ်ကို ရှုမှတ်နိုင်ခြင်း မရှိလျှင် ဝိပဿနာ အတွေ့ အကြုံကိုလည်း အပြည့်အဝ ခံစားရမည် မဟုတ်ချေ။ တစ်လုတ် နှစ်လုတ် စားမိသော အခါ စိတ်က ဟိုဟိုသည်သည် ရောက်ပြီး ကျွန်တို့၏ အတွေးများ ပျံ့လွင့် သွားနိုင်သည်။

စားသောက်စဉ် သင် တွေ့ကြုံရသော ပထမ ဖြစ်စဉ်သည် စားစရာများကို သင် မြင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုအခါ 'မြင်သည် မြင်သည်' ဟု မှတ်ပါ။ ထိုနောက် အစားအစာကို စားလိုသောစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ နာမ် ဖြစ်စဉ် ဖြစ်သည်။ ထိုစားရန် ရည်ရွယ်ချက် ဖြစ်ပုံကိုလည်း ရှုမှတ်ရပြန်သည်။ စားမယ် စားမယ်ဟုမှတ်။ ထို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စေတနာ ဖြစ်ပေါ်မှုသည် လက်ကို လှုပ်ရှားစေပြီး လှုပ်ရှား လာသောအခါ လက်လှုပ်နေပြီ လှုပ်ပြီ ဟုမှတ်။ လက်၊ သို့မဟုတ် ဇွန်းက အစားအစာနှင့် ထိသောအခါ ထိတွေ့မှု အာရုံ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

ဤကား ဖဿ အထိအတွေ့ သဘော ဖြစ်၏။ ထို အထိအတွေ့ အာရုံကို ခံစားပါ။ ထိလျှင် ထိတယ် ထိတယ်ဟု မှတ်ပါ။ ထို့နောက် လက်ကို မြှောက်လိုသောစိတ် ဖြစ်ပေါ် လာပြန်၏။ လက်မြှောက် ပြန်သည်။ ထိုအခါ မြှောက်နေသော လက်ကို မြှောက်တယ် မြှောက်တယ်ဟု ရှုပါ။ ဤသို့လျှင် ဖြစ်စဉ်တိုင်းကို စေ့စေ့စပ်စပ် ရှုမှတ်ရမည်။

ပါးစပ်ဟသော ဖြစ်စဉ်တွင်လည်း ဟတယ် ဟတယ်ဟု မှတ်။ ပါးစပ် ဟပြီးနောက် အစာကို သွင်းသော ဖြစ်စဉ် ဖြစ်၏။ သွင်းတယ် သွင်းတယ်ဟု မှတ်ရမည်။ အစာ

သွင်းပြီးနောက် ပါးစပ် ပြန်ပိတ်သော ဖြစ်စဉ် ဖြစ်သည်။ ပိတ်တယ် ပိတ်တယ်ဟု မှတ်။ လက်ကို အောက်သို့ ပြန်ချသော အခါမှာလည်း သတိ မလစ်စေဘဲ ချတယ် ချတယ်ဟု မှတ်ရမည်။ တစ်ကြိမ်လျှင် အတွေ့အကြုံ တစ်ခုစီ ဖြစ်ပျက်နေမှု အားလုံးကို သတိဖြင့် ရှုမှတ် နေရမည်။ ပါးစပ်ထဲမှာ အစားအစာကို ထိတွေ့ ခံစားမှု အလုတ်အလွေးကို သိလာ ပြန်သည်။ ပါးစပ်က အစား အစာကို ဝါးနေသည်။ ထိုအခါ သတိကပ်ပြီး ဝါးတယ် ဝါးတယ်ဟု မှတ်ရပြန်သည်။ အစားအစာကို ဝါးနေစဉ် လျှာပေါ်မှာ အရသာ တစ်စုံတစ်ရာ ဖြစ်ပေါ်လာမည် ဖြစ်၏။ ချဉ်လျှင် ချဉ်တယ် ချဉ်တယ်ဟု သိအောင်မှတ်၊ ခါးလျှင် ခါးတယ် ခါးတယ်ဟု သတိကပ်ပြီး သိအောင်မှတ်၊ စပ်လျှင် စပ်တယ် စပ်တယ်ဟု သတိကပ်ပြီး သိအောင်မှတ်။ ဘာအရသာ ပေါ်ပေါ် ပေါ်သော အရသာကို သတိ မလစ်ဟင်းစေဘဲ သိအောင် မှတ်ရပေမည်။ အကယ်၍ သင်က ဆက်ဝါး နေလျှင် လျှာပေါ်မှာ ပေါ်သော အရသာသည် ပျောက်သွားပြန်သည်။ မျိုပြန်သည်။ မျိုပြီ ဆိုလျှင် မျိုတယ် မျိုတယ်ဟု မှတ်ပါ။ ဤစားမှုတွင် ပါဝင်သော အဖြစ်အပျက် အတွေ့အကြုံ ကွင်းဆက် အားလုံးကို စေ့စေ့စုံစုံ သတိ ပြုမိအောင် ရှုမှတ်ရမည်။ စားသောက်ရာတွင် ထိုစားမှုဆိုသော ရုပ်နာမ်က လွဲပြီး နောက်မှာ ဘာမှ မရှိ၊ ဘယ်သူမှ မရှိပါ။ စားနေသောသူ ဟူ၍ မရှိပါ။ ပုဂ္ဂိုလ် မရ၊ အတ္တ မရှိ။ တကယ့်တကယ် အမှန် ရှိနေသော အရှိတရားကား စားလိုသော စိတ်တွေ့ရယ်၊ လှုပ်ရှားမှုကြီးတွေ့ရယ်၊ အရသာ ခံစားမှုတွေ့ရယ်၊ ထိတွေ့မှုတွေ့ရယ်ပဲ ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ အမှန်တကယ် ဖြစ်တည်နေမှုသည် ထိုမျှသာပင် ဖြစ်သည်။ တစ်နည်းဆိုတော့ အဖြစ်အပျက်တို့၏ ကွင်းဆက်များ၊ ဖြစ်စဉ်များ၏ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်နေသော ဖြစ်စဉ် အစဉ်အဆက် များသာပင်။

ထိုဖြစ်ပျက် ကွင်းဆက်များကို သတိဖြင့် ရှုမှတ်နိုင်ပြီ ဆိုလျှင် ထိုရုပ်နာမ် အစဉ်အလျဉ်ကိုသာ သိနေရသဖြင့် ငါဆိုသော အစွဲမှ ကင်းလွတ်သွားရ လေတော့သည်။

ဤ ကိုယ်နှင့် စိတ် (ရုပ်နာမ်) အပြန်အလှန် အကြောင်းအကျိုး ပြု၍ အလုပ် လုပ်နေပုံ ဖြစ်စဉ်ကိုသာ ကျွန်ုပ်တို့မှာ မြင်နေကြရပါသည်။ စေတနာတွေ့ရယ်၊ အတွေး တွေ့ရယ်၊ အာရုံတွေ့ရယ်၊ လှုပ်ရှားမှုတွေ့ရယ်သည် တစ်ခုနှင့် တစ်ခု အတွင်း သဘောအားဖြင့် ဆက်နွှယ်ကာ အပြန်အလှန် အကျိုးပြုလျက်၊ စိတ်က ခန္ဓာကိုယ်ကိုယ်

လှုပ်ရှားအောင် စေ့ဆော် အကြောင်းပြုလျက်၊ ခန္ဓာမှာ ဖြစ်ပေါ်လာ သော ခံစားချက်၊ အထိအတွေ့ အာရုံတွေက စိတ် အလိုဆန္ဒသစ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် တစ်ဖန် အကြောင်းပြုလျက်သာ ရှိနေကြသည်။

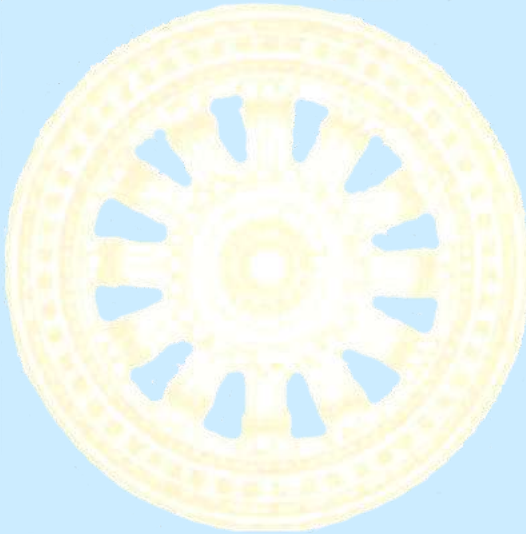
အစဉ်သဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် စားသောက်သောအခါ သတိ ကင်းလျက်သာ စားသောက် ခဲ့ကြလေသည်။ အရသာတွေက ပေါ်လာလိုက်ကြ ပျောက်သွားလိုက်ကြနှင့် မြန်ဆန်လွန်းလှပါသည်။ အစားစာတွေ ပါးစပ်ထဲမှာ ရှိဆဲပင် အရသာကို ဆက်လက် ခံစားလိုသော ရသ တဏှာကြောင့် အစားအစာကို ပို၍ရအောင် လက်က အစားအစာဆီသို့ ရောက်သွားရပြန်သည်။ သို့ဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် စားမှု၌ ပါဝင်နေသော ရုပ်နာမ် (ကိုယ်စိတ်) ဖြစ်ပျက်အစဉ်ကို သတိ မမူနိုင်တော့ချေ။

နောက်တစ်လုတ် မစားမီ ပထမ တစ်လုပ်ကို ကုန်အောင် စားပါ။ သို့မှသာ မိမိတို့၏ ခန္ဓာကိုယ် အချင့်ကို သတိ မှမိပြီး တွက်ဆ နိုင်ပေမည်။ ကိုယ်ခန္ဓာက အစားစာ ဘယ်လောက် လိုအပ်သည်ကို သိနိုင်ပေမည်။ သင်သည် စားသောအခါ သတိပဋ္ဌာန် နည်းကျ ရှုမှတ်ပြီး စားပါက နင်ခြင်း ဘယ်တော့မှ မဖြစ်တော့ပါ။

လေ့ကျင့်မှုများ ပြုလုပ်နေသော ယခုကာလတွင် ကိစ္စ ခပ်သိမ်းကို နှေးနှေး ကွေးကွေး ပြုရန်လိုသည်။ သို့မှသာ ဘာတွေ ဖြစ်ပျက်နေသည်ကို ရရှိစိတ် စိစစ် လေ့လာနိုင်မည်။ သတိပဋ္ဌာန် အသားကျပြီး သမာဓိ အားကောင်းလာပြီ ဆိုသောအခါ သင်သည် အရာရာကို ခပ်သုတ်သုတ် ပြုလိုက ပြုနိုင်ပြီ။ သို့သော် ယခုအခါသည် ကျင့်သားရအောင် လေ့ကျင့် သင်ကြားနေသော အချိန်အခါ ဖြစ်ပါသည်။ ဘာမျှ အလျင် မလိုပါနှင့်။ ကိစ္စအားလုံးကို ဖြည်းဖြည်းအေးအေး လုပ်ပါ။ တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ် လုပ်ပါ။ သတိဖြင့် ရှုမှတ်ရင်းသာ လုပ်ပါ။

စားမှု သတိပဋ္ဌာန် ကမ္မဋ္ဌာန်း အလုပ်ကို သင်၏ နေ့စဉ် ဝိပဿနာ အားထုတ်မှု လုပ်ငန်းတွင် ထည့်သွင်း ပေါင်းစပ်ခြင်းဖြင့် သတိပဋ္ဌာန် လုပ်ငန်းစဉ်၏ စဉ်ဆက် ဖြစ်ပေါ်မှု တစ်ခုလုံးမှာ ကြားလပ်ခြင်း မရှိတော့ပါ။ အိပ်ရာက ထသည့် အချိန်ကစပြီး တစ်နေ့ကုန်

ပြုလုပ်သမျှ အမှုကိစ္စ အားလုံးကို သတိဖြင့် စေ့စေ့စုံစုံ ရှုမှတ်ခြင်းအားဖြင့် ကမ္မဋ္ဌာန်း လုပ်ငန်းကြီး တစ်ခုလုံးကို ပြုလုပ်နိုင်ပါပြီ။



နဝမနေ့ ညနေခင်း

အတားအဆီး (နိဝရဏ) များ

မိမိသည် စစ်မြေပြင် တစ်ခုထဲသို့ ရောက်နေရသည်။ ဗိုလ်ခြေတစ်ထောင် ရှိသော ရန်သူတွေနှင့် တစ်ကိုယ်တည်း ရင်ဆိုင် တိုက်ခိုက် နေရသည်ဟု နှလုံး သွင်းကြည့်ပါ။ ရန်သူတွေ လေးဖက်လေးတန် ဝိုင်းရံ နေသော်လည်း တစ်နည်းနည်းဖြင့် သင်အနိုင်ရပါ၏။ တစ်ဖန် သင်သည် စစ်မြေပြင်သို့ အကြိမ်ပေါင်း တစ်ထောင်ခန့် ရောက်နေရသည်ဟု စဉ်းစား ကြည့်ပါဦး။ အကြိမ်တိုင်းမှာပင် သင့်ကို ဝိုင်းရံ ထားသော ရန်သူများကို ချေမှုန်း နိုင်ပါ၏။

ဗုဒ္ဓ ရှင်တော်မြတ်က မိမိ ကိုယ်တွင်းက ရန်သူကို အနိုင်ရအောင် တိုက်ခိုက် ချေမှုန်းရသော အလုပ်နှင့် နှိုင်းစာသော်ကား ဗဟိဒ္ဓ ရန်သူ တစ်ထောင်ကို အကြိမ် တစ်ထောင် အနိုင်ရဖို့က သာ၍ပင် လွယ်ကူသေးသည်ဟု ဟောတော် မူခဲ့လေသည်။ မိမိစိတ်ကို မိမိက အနိုင်ရအောင် အားထုတ်ရသော အလုပ်သည် ပေါ့ပေါ့သေးသေး အလုပ် မဟုတ်ချေ။ လုပ်၍ဖြစ်သော အလုပ်မှန်သမျှဝယ် မိမိစိတ်ကို မိမိ သိမြင် နားလည်အောင် လုပ်ရသော အလုပ်သည် အခက်ခဲဆုံးသော အလုပ်ဖြစ်၏။ သို့သော် ဤအလုပ်သည် မဖြစ်နိုင်သော အလုပ်ကား မဟုတ်ပါ။ ဤရန်သူပေါင်း တစ်ထောင်ကို အကြိမ် တစ်ထောင်မက တိုက်ခိုက် အောင်နိုင် ခဲ့ကြကုန်သော ပုဂ္ဂိုလ်များစွာ ရှိကြပါ၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့အား အကြံဉာဏ်နှင့် လမ်းညွှန်မှုကိုလည်း ပေးကြပါ၏။

ပထမ ပေးသော ကြီးစွာသော အကူအညီမှာ ရန်သူသည် မည်သူမည်ဝါ ဖြစ်သည်ကို သိအောင် လုပ်ပေးရန်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ မသိဘဲ အမှုမဲ့ အမှတ်မဲ့ ထားလျှင် ရန်သူသည် စိတ်ထဲတွင် အင်အား ကြီးမားစွာဖြင့် တည်ရှိနေကြမည်သာ ဖြစ်၏။ သိမှတ်လိုက်သော အခါ၌ ထိုရန်သူများကို နှိမ်နင်းရ လွယ်သွားလေသည်။ စိတ်

စစ်မြေပြင်ပေါ်တွင် အင်အား ကြီးမားသော ရန်သူမျိုး ငါးပါးရှိလေသည်။ ပိုမို နက်ရှိုင်းသော ဝိပဿနာဉာဏ် အဆင့်သို့ ထိုးထွင်း သိမြင်ရေးတွင် ထိုရန်သူမျိုး ငါးပါးကို သိမှတ်ရန် အားထုတ်ရေးသည် အလွန် အရေးပါလှသည်။

ထိုရန်သူ (ဝါ) အဆီးအတား ငါးပါးတို့ အနက် ပထမ ရန်သူ (အဆီးအတား) သည် လိုချင်ဆန္ဒ တပ်မက်မှု ရာဂဟု ဆိုအပ်သော ကာမစ္ဆန္ဒ နီဝရဏ တရားပင် ဖြစ်လေသည်။ ကာမဂုဏ် အာရုံတို့၌ တပ်မက် စွဲလမ်းခြင်း၊ တောင့်တ ခြင်းသည် စိတ်တွင် သမာဓိ အားကောင်းလာမှုကို ဖျက်ဆီးသော ပထမ အကြီးဆုံး ရန်သူ ပင်တည်း။

ထိုကာမဂုဏ် အာရုံတရားတို့၌ တပ်မက်ခြင်း ရာဂဆန္ဒသည် စိတ်ကို အပြင်ပ အာရုံများသို့ သွားရောက် ကျက်စားစေ၏။ အာရုံ ဖြစ်ပေါ်ရာ ဝတ္ထုအာရုံ အမျိုးမျိုးကိုသာ ထိုမှ ဤမှ ရှာဖွေစေ၏။ စိတ်ကို အစဉ်သဖြင့် စေ့ဆော် တိုက်တွန်းလျက် အငမ်းမရ ဖြစ်စေ၏။ စိတ်ကို အညီအမျှ ဖြစ်ခြင်းမှ ကင်းစေ၏။ ကာမစ္ဆန္ဒ၏ သဘောမှာ မည်သည့်အခါမျှ ကျေနပ်ခြင်း၊ ရောင့်ရဲခြင်း မရှိခြင်းပင်ဖြစ်၏။ အစဉ်သဖြင့် တောင့်တခြင်း၊ ရှာဖွေခြင်းလျှင် အဆုံးမရှိ ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် နှစ်သက်ဖွယ်ကောင်းသော အာရုံ တစ်ခုကို ခံစားကြကုန်၏။ ထိုနှစ်သက်ဖွယ် အာရုံသည်လည်း အခြားသော သဘော ဘာဝ ဖြစ်ရပ်များ ကဲ့သို့ပင် ဖြစ်ပေါ် လာပြီးနောက် ပျောက်ပျက်သွား၏။

ထိုအခါ ထိုအာရုံကို တင်းတိမ်ခြင်း မရှိဘဲ ဆက်လက် ခံစားလိုသော ဆန္ဒများ ကျန်ရစ် ပြန်သည်။ အလားတူ အာရုံ အရသာကို ပိုမို ခံစားလိုသော စိတ်လျှင် ထပ်မံ ဖြစ်ပေါ် လာပြန်လေသည်။ ထိုကဲ့သို့ တပ်မက်သောစိတ်၊ စွဲလမ်းသော စိတ်မျိုးကို မတိုက်ဖျက် နိုင်ပါက ကျွန်ုပ်တို့သည် အလိုဆန္ဒ မပြည့်သော ဘဝ၊ မရောင့်ရဲသော ဘဝမျိုးဖြင့်သာ အစဉ် နေကြရမည် ဖြစ်၏။ လှပသော အဆင်း အာရုံ လိုချင် တပ်မက်ခြင်းသည် လည်းကောင်း၊ နှစ်သက်ဖွယ် ကိုယ်အထိအတွေ့ အာရုံသည် လည်းကောင်း၊ စွဲမက်ဖွယ် အတွေ့အခေါ် အယူအဆ များသည် လည်းကောင်း ကာမစ္ဆန္ဒ နီဝရဏများချည်းသာ ဖြစ်ကြကုန်၏။ ဤကဲ့သို့ ဝတ္ထု အာရုံတို့၌ တပ်မက်ခြင်း၊ ငြိတွယ်ခြင်းသည် လည်းကောင်း၊ နှစ်သက်ဖွယ် ကိုယ်အထိအတွေ့ အာရုံသည် လည်းကောင်း၊ စွဲမက်ဖွယ် အတွေ့အခေါ်

အယူအဆများသည် လည်းကောင်း ကာမစ္ဆန္ဒနိဝါဏများချည်းသာ ဖြစ်ကြကုန်၏။ ဤကဲ့သို့ ဝတ္ထု အာရုံတို့၌ တပ်မက်ခြင်း၊ ငြိတွယ်ခြင်းသည် လောဘကိုသာ အစဉ် အင်အားကြီးထွားစေပါ၏။ ထိုစိတ်ထဲမှာ ကိန်းအောင်းလျက် ရှိသော ငြိတွယ်ခြင်း၊ တပ်မက်ခြင်း လောဘရာဂသည်ပင်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့အား မွေးလိုက် သေလိုက် ဖြစ်သော ဘဝသံသရာ၌ ကျင်လည်အောင် ပြုသော တဏှာလက်သည် အမှန်စင်စစ် ဖြစ်လေသည်။ ထို ကာမစ္ဆန္ဒနိဝါဏတည်း ဟူသော တပ်မက်ခြင်း ဆန္ဒအာရုံ အတားအဆီးကို ဖြိုဖျက်နိုင်ခြင်း မရှိသေးသမျှ ကျွန်ုပ်တို့သည် ပိုင်ဆိုင်မှု ငါ့ဟာ ငါ့ဥစ္စာ ဟူသော တဏှာ သံယောဇဉ် အနှောင် အဖွဲ့မှ လွတ်မြောက် နိုင်မည်မဟုတ်ချေ။

ဒုတိယ အတားအဆီး ရန်သူကြီးကား ဒေါသ ဆိုသော အမှန်းတရားပင်တည်း။ ဗျာပါဒ နိဝါဏ မည်၏ အဖျက် ဒေါသသည် လည်းကောင်း၊ မကောင်းသော စိတ် အကြံအစည် လည်းကောင်း၊ ရန်ငြိုး လည်းကောင်း၊ စိတ် ငြိငြင်ခြင်း လည်းကောင်း၊ စိတ် အနှောင့်အယှက် ဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်ခုခြင်း လည်းကောင်း ဤခပ်သိမ်းသော စိတ်၏ အနှစ်သက်ဖွယ် ဖော်ပြချက်များသည် ဗျာပါဒ နိဝါဏချည်းသာ ဖြစ်ကြကုန်၏။ စိတ်သည် ဝတ္ထုအာရုံ တို့ကို တပ်မက်ခြင်း အသစ်တစ်ဖန် ခံစားလိုခြင်း ရှိသကဲ့သို့ မနှစ်သက်သော ဝတ္ထုအာရုံ တို့ကိုမူကား ဖျက်ဆီး သုတ်သင် ပစ်လိုသော သဘောဆိုးမျိုးလည်း ရှိ၏။ ဤကား ပြင်းထန်သော အထိန်းအချုပ် ကင်းသော စိတ်၏ အခြေအနေ တစ်မျိုးဖြစ်၏။

ထိုရန်သူ နှစ်မျိုး၏ အကျိုးဆက်ကို ရှင်းလင်းစွာ ဖော်ပြရန် အင်္ဂလိပ်စကားတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဖော်ပြချက် နှစ်မျိုးကို အသုံးပြုလေ့ ရှိ၏။ လောဘ (အာရုံ၌ တပ်မက်မှု) နှင့် မကောင်းသဖြင့် ကြံစည်မှု ဗျာပါဒတို့ကို အင်္ဂလိပ်စကားတွင် burning with desire ဆန္ဒဖြင့် လောက်ကျမ်းနေသည်၊ လောဘဇောတိုက် နေသည် ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ 'A person is burning' ဟု ဆိုလျှင် ထိုသူ အလွန်အမင်း ဒေါသ ထွက်နေသည် ဟု ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်လေသည်။ သဘောမှာ ဤသို့သော သဘောရှိသော စိတ်သည် အလွန်အမင်း ဆင်းရဲနေ သည်၊ မီးလောင်နေသည် ဟု သဘောကျခြင်း ဖြစ်လေသည်။

တတိယ အနှောင့်အယှက် အတားအဆီး ပြုသော စိတ်၏ ရန်သူကား ထိနမိဒ္ဓ ဖြစ်၏။ စိတ်၏ ဖဋ္ဌန္တမူနှင့် ထိုင်းမှိုင်းမှုပင် ဖြစ်၏။ ၎င်းသည် စိတ်၏ ပျင်းရိခြင်း၊ လေးလံ ထိုင်းမှိုင်းခြင်း ဖြစ်သည်။ ပျင်းရိခြင်း၊ ထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊ လေးလံဖဋ္ဌန္တခြင်း ရှိသော စိတ်သည် အိပ်ချင်ခြင်းကိုသာ ဖြစ်စေတတ်သည်။

ဤ လေးလံဖဋ္ဌန္တသော သဘော ထိနမိဒ္ဓကို နှလုံးသွင်းမိတိုင်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ထဲတွင် ပက်ကျိသည် ဟုခေါ်သော သတ္တဝါကိုသာ အစဉ်သဖြင့် မြင်ယောင်မိ လေသည်။ ပက်ကျိသည် ဤ ထိနမိဒ္ဓ သဘောကို အစဉ် ဖော်ပြနေသည်ဟု ကျွန်ုပ် ထင်မိပါသည်။

ဤ စိတ်၏ ငြီးငွေ့ ထုံထိုင်းခြင်း၊ လေးလံခြင်း၊ ဖဋ္ဌန္တခြင်း ဆိုသော ထိနမိဒ္ဓ သဘောကို မကျော်လွှားနိုင်ပါက ဘာအလုပ်မျှလည်း ဖြစ်တော့မည် မဟုတ်။ ဘယ်တော့မှလည်း စိတ်ကြည်လင်မှုကို ရတော့မည် မဟုတ်။ ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်သည် လေးလံ၍ ထုံထိုင်းလျက်သာ နေပေတော့မည်။

စတုတ္ထမြောက် စိတ်ကို နှောင့်ယှက် ဖျက်ဆီး ပိတ်ပင်တတ်သော တရားကား စိတ်၏ ဆောက်တည်ရာမဲ့ ဖြစ်ခြင်း ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စ နီဝရဏ ဖြစ်၏။ စိတ်ပူပန်ခြင်း၊ နောင်တရခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း တို့သည် ဤကုက္ကုစ္စ နီဝရဏ၏ အခြင်းအရာများ ဖြစ်ကြကုန်၏။ ထိုတရားများ နှောင့်ယှက် ဖျက်ဆီးခံရသော စိတ်သည် သမာဓိရရန် ခဲယဉ်း၏ တည်ငြိမ်သော အဖြစ်ဖြင့် နေရန်မတတ်နိုင်ချေ။ ထိုကဲ့သို့ ပူပန်ခြင်း၊ ကြောင့်ကြခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်း၊ မတည်ငြိမ် လှုပ်ရှားခြင်း ရှိသော စိတ်သည် သတိ ကင်းမဲ့လျက်သာ ထိုမှာ ဤမှာ ခုန်ဆွခုန်ဆွ ဖြစ် လျက်သ ယောက်ယက်ခတ်သော စိတ်သည် နက်ရှိုင်းသော ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်ခြင်းကို တားဆီး ပိတ်ပင် တတ်လေသည်။

ပဉ္စမမြောက် နီဝရဏသည်ကား ယုံမှားခြင်း ဝိစိကိစ္ဆာ ဖြစ်၏။ နီဝရဏ တရားတို့တွင် ပယ်ဖျက်ရန် အခက်ဆုံး နီဝရဏတရားလည်း ဖြစ်၏။ ဝိစိကိစ္ဆာ၏ လှည့်ဖျားတတ်မှုကို ထိုးထွင်း သိမြင်ခြင်း မရှိသေးသရွေ့ ယုံမှားခြင်း သံသယသည် စိတ်ကို

မစွမ်းမသန် ဖြစ်အောင် ပြုနေမည်သာ ဖြစ်၏။ စိတ်အမြင် ရှင်းလင်းအောင်ပြု သော ကျွန်ုပ်တို့၏ အားထုတ်မှုကိုလည်း ပိတ်ပင်လျက်သာ နေမည်ဖြစ်၏။ မိမိပြုနေသော အမှုကို လည်းကောင်း၊ ထိုအမှုကို ပြုနိုင်သော မိမိ၏ စွမ်းရည်ကို လည်းကောင်း သံသယသည် ယုံမှားခြင်း ဖြစ်စေ၏။

သင်သည် ကမ္မဋ္ဌာန်း ဌာန တစ်ခုသို့ ရောက်နေပြီ ဆိုပါစို့။ သင့်စိတ်မှာ သံသယ ဖြစ်လာနိုင်သည်။ 'ငါ ဒီနေရာကို ဘာလာ လုပ်နေတာလဲ၊ ဘာဖြစ်လို့များ ငါဒီကို ရောက်လာပါလိမ့်၊ ဒီအလုပ်(ကမ္မဋ္ဌာန်း)ဟာ လွယ်ကူတဲ့ အလုပ်မဟုတ်ဘူး။ သိပ်ခက်တယ်၊ ငါဒီအလုပ်ကို လုပ်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး' ဤသို့လျှင် စိတ်သည် သံသယကို ဖြစ်စေ၏။ ထိုသံသယရှိသော စိတ်သည် မဂ်လမ်းတွင် ကြီးစွာသော အနှောင့် အယှက် အတားအဆီး ဖြစ်၏။

ကာမစ္ဆန္တ၊ ဗျာပါဒ၊ ထိနမိဒ္ဓ၊ ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ စသော နိဝရဏများ အားလုံးသည် စေတသိက်များချည်းသာ ဖြစ်ကြကုန်၏။

စေတသိက်များမှ အပ 'ငါ၊ ကိုယ်၊ အတ္တ' ဟူသည် မရှိချေ။ သူတို့ဘာသာ ပုဂ္ဂိုလ် မရ၊ အတ္တမရှိဘဲ ပြုနေကြသော စေတသိက် တရားစုများသာ ဖြစ်ကြလေသည်။ စိတ်ကို အတားအဆီး ပြုလျက် နေကြသော ဤ နိဝရဏတရားများ၏ အကျိုးသက်ရောက်ပုံကို ဥဒါဟရဏ တစ်ခုဖြင့် သရုပ်ဖော်ပြလေ့ ရှိ၏။

ကြည်လင် သန့်ရှင်းသော ရေအိုင် တစ်အိုင် ရှိသည်ဟု နှလုံးသွင်းကြည့်ပါ။ ကာမစ္ဆန္တ နိဝရဏသည် ထိုရေကို လှပသော ဆေးရောင်ဖြင့် ဆိုးလိုက်သော အခါ ဖြစ်ပေါ်လာသော ရေနှင့် တူသည်။ ထိုရေကို မြင်ရသောကာလ အဆင်း၏ လှပမှုကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့စိတ်သည် ဆောင်ယူခြင်း ခံရကာ ထိုရေကို ထိုးဖောက်၍ အတွင်းသို့ ရောက်အောင် ရှုမြင်ခြင်းငှာ မတတ်သာတော့ချေ။ မျက်စိ ပသာဒသည် အဆင်းအာရုံ ပေါ်မှာသာ ကျက်စား၍ နေလေသည်။ ဗျာပါဒ (ဒေါသ)၊ ဣဿ မစ္ဆရိယ စသော စေတသိက်တို့သည် ဆူနေသော ရေနှင့် အလားသဏ္ဌာန် တူလှပေ၏။ ဆူနေသော ရေသည် အလွန် သောင်းကျန်း၏။ ထိုရေ၏ အောက်သို့ ထိုးဖောက် မြင်ခြင်းငှာ မတတ်သာချေ။

ဤသို့သော် စိတ်၏ အထိန်းအကွပ်မဲ့ ဆူပူသောင်းကျန်းခြင်း၊ မုန်းတီးခြင်း၊ ရင်ငြိုးဖွဲ့ခြင်း၊ ငြူစုခြင်း ရှိသော စိတ်၏ ပြင်းထန်သော တုံ့ပြန်မှုသည် ဝိပဿနာဉာဏ် ရရှိရေးကို လွန်စွာ အနှောင့်အယှက် အတားအဆီး ပြုတတ်လေသည်။ ပျင်းရိ ထုံထိုင်းခြင်း ထိနမိဒ္ဓတို့ဖြင့် ဖုံးလွှမ်းသော စိတ်သည် မှော်အမှိုက် ဒိုက်တို့ဖြင့် ဖုံးလွှမ်းသော ရေကန်နှင့် အလားသဏ္ဌာန် တူလေသည်။ ရေမှော်ပင်များ ဖုံးလွှမ်းသော ရေပြင်၏ အောက်သို့ သင်သည် ထွင်းဖောက် ရှုမြင်ခြင်းငှာ မတတ်သာသကဲ့သို့ ပျင်းရိခြင်း၊ ထုံထိုင်း မှုန်မှိုင်းခြင်းများ ဖုံးလွှမ်းသော စိတ်သည် အလွန် လေးလံသောစိတ် ဖြစ်၏။ ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စ တည်းဟူသော ပျံလွင့်ခြင်း ၊ နောင်တ ပူပန်ခြင်း ရှိသော စိတ်၏ အခြင်းအရာသည် လေတိုက်သဖြင့် လှိုင်းများ ထကြွနေသော ရေကန်နှင့် အလားသဏ္ဌာန် တူပေသည်။ ရေပြင်သည် လေပြင်း တိုက်ခတ်မှု ကြောင့် လှိုင်းဘောင်ဘင်ခတ်လျက် ရှိသည်။ ထို့အတူ ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စ စိတ်ရှိသော ယောဂီသည် သစ္စာ တရားကို ထိုးထွင်း သိမြင်နိုင်သော ဝိပဿနာဉာဏ် ရရှိရန် မဖြစ်နိုင်ချေ။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် စိတ်ကို နေရာတကျ ဖြစ်အောင် ငြိမ်သက်အောင် မပြုနိုင်သော ကြောင့် ဖြစ်၏။ သံသယ ဝိစိကိစ္ဆာ ဖုံးလွှမ်းသော စိတ်သည်ကား ရွံ့ရေဖြင့် နောက်ကျိနေသော ရေအိုင်နှင့် အလားသဏ္ဌာန် တူပေသည်။ ဝိစိကိစ္ဆာကြောင့် ဉာဏ်သည် အမှောင် ပိတ်ဖုံးသလို တိမ်သလာ ပိတ်ဖုံးသလို ဖြစ်ရလေသည်။

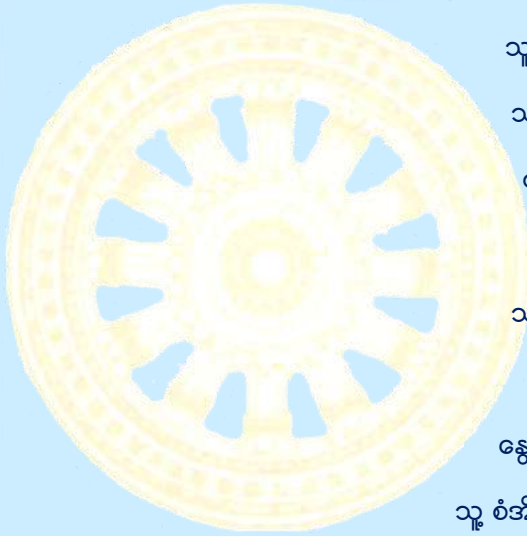
မဂ်လမ်းဝယ် ထိုထို ရန်သူများနှင့် ရင်ဆိုင် ပက်ပင်း ကြုံလာရသောအခါ ၎င်းတို့ကို နှိမ်နင်းရန် အတွက် တိကျသော နည်းလမ်းများလည်း ရှိ၏။ ပထမ နည်းလမ်းများကား ထိုနီဝရဏ တရားများကို ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းဝယ် မမေ့လျော့ မပေါ့ဆသော သတိဖြင့် အစဉ် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိနေအောင် အားထုတ်ဖို့ပင် ဖြစ်၏။ ကာမတ္တန္တများ ဖြစ်ပေါ် လာပြီဆိုလျှင် ချက်ချင်းပင် မိမိစိတ်မှာ အလိုဆန္ဒ တောင့်တမှု တစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာပြီဟု သိအပ်၏။ အကယ်၍ အလိုမကျမှု၊ ဒေါသ ဗျာပါဒ တစ်ခု ဖြစ်ပေါ် လာပြီဆိုလျှင် လည်းကောင်း၊ ပျင်းရိခြင်း၊ ထုံထိုင်းခြင်း၊ ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စ၊ ဝိစိကိစ္ဆာတို့ ဖြစ်ပေါ်လာပြီ ဆိုလျှင် လည်းကောင်း ထိုဖြစ်ပေါ်လာသော အတားအဆီး နီဝရဏ တရားကို ဖြစ်ပေါ်လာမှန်း ချက်ချင်းသိအောင် ပြုအပ်၏။ ထိုသို့ နီဝရဏ တရားများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်နှင့် ဖြစ်မှန်းသိပြီ

ဆိုပါက ထိုသိမှုသည်ပင် လွန်စွာ အားသန်ရကား ထိုအားဖြင့် ထိုနီဝရဏ တရားများကို ကျော်လွှား နိုင်လေ တော့၏။

သိမှတ် နိုင်ခြင်းသည် သတိကို ဖြစ်ပေါ်စေ၏။ ထိုသို့ သတိ သမ္ပဇဉ် ပြုလိုက်သည်နှင့် ထိုတရား အပေါ်၌ တပ်မက် စွဲလမ်းခြင်း တဏှာလည်း မဖြစ်တော့။ မနှစ်သက်ခြင်း နှိပ်ကွပ်ခြင်းလည်း မရှိတော့။ ထိုတရားနှင့် ငါ့ကို ထပ်တူပြုခြင်းလည်း မရှိတော့ပါ။ နီဝရဏ တရားများသည်လည်း မမြဲသော စေတသိက်သာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ၎င်းတို့သည်လည်း ဖြစ်ပေါ်လာလိုက် ပျက်သုဉ်းသွားလိုက်နှင့် ဖြစ်ပျက် နေကြပါသည်။ ကောင်းကင်ပေါ်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာလိုက် ပျောက်ပျက်သွားလိုက် ဖြစ်နေသော တိမ်တိုက်များ သဖွယ်ပင် ဖြစ်၏။ ၎င်းတို့ကို ကျွန်ုပ်တို့ကသာ သတိပဋ္ဌာန် ကျကျ ရှုမှတ်နိုင်မည် ဆိုလျှင် ထိုတရားများ ဖြစ်ပေါ်လာခိုက်မှာ ကျွန်ုပ်တို့က တစ်စုံတစ်ရာ တုံ့ပြန်ခြင်းလည်း မပြုတော့။ ဒါ ငါ ဖြစ်တာပဲဟုလည်း သင်္ခါရ တရားနှင့် ငါ့ကို ထပ်တူပြုခြင်း မရှိတော့ပါ။ သူတို့သည် စိတ်ပေါ်မှာ ဖြစ်ပြီးနောက် ပျောက်သွား ကြမည်သာ ဖြစ်၏။ အနှောင့်အယှက် တစ်စုံတစ်ရာကိုလည်း ပြုနိုင် ကြတော့မည် မဟုတ်တော့ပါ။ နီဝရဏ တရားများကို သုတ်သင် ဖယ်ရှားရာတွင် သတိပဋ္ဌာန် အလုပ်သည် အထိရောက်ဆုံး နည်းလမ်းပင် ဖြစ်တော့၏။

ဤ နီဝရဏ တရားများက စိတ်ကို အကြီးအကျယ် လွှမ်းမိုး အုပ်စိုးလာပြီး သတိပဋ္ဌာန် အလုပ် အားလျော့ နေသောအခါ ၎င်းတို့ အပေါ် သဘောထားရန် အတွက် သီးခြား နည်းလမ်းများလည်း ရှိပါသေး၏။ ကာမစွန္ဒများ စိတ်ကို လွှမ်းမိုး လာသောအခါ ဤခန္ဓာကိုယ်၏ ယိုယွင်း ပျက်စီးနေခြင်း၊ အသုဘ သဘော အမှန်ကို ဆင်ခြင် သုံးသပ်ခြင်းသည်လည်း ကောင်း၏။ ကျွန်ုပ်တို့ အားလုံး အသေကောင် အလောင်းကောင် အဖြစ် အဆုံးသတ်ရ မှာပါကလား ဟု နှလုံးသွင်း လိုက်လျှင် လိုချင် တပ်မက်စိတ်များ လျော့ပါး ပျောက်ကွယ် သွားနိုင်၏။ အသုဘ သညာ ပေါ်အောင် ဆင်ခြင် သုံးသပ်အပ်၏။ ရသေ့ အဖြစ် လူ့ဘောင်ကို စွန့်ခဲ့သော ရှေးခေတ် တရုတ် ကဗျာ ဆရာကြီး ဟန်ရှန် (Han Shan) သည် ဤ အသုဘ သညာကို ထင်ရှားစွာ သိမြင်ခဲ့သူ ဖြစ်လေသည်။ ထို အချက် သည် သူ၏ အောက်ပါ ကဗျာတွင် ထင်ရှား လှပါသည်။

ပုလဲ ကန့်လန့်ကာ၊
ခန်းသာမှာ ကျောက်စိမ်း၊
မိန်းမပျို လှလွန်းဆွေ
ခံစားလို့ နေတယ်လေ၊
ရှုတိုင်းလှ တုနှိုင်း မရပါ။
နတ်သမီးထက်သာ
သူ့ကိုယ်မှာ ကြော့ရှင်း၊
သူ့မျက်နှာ အဆင်းက
ပဝင်းတဲ့ ပန်းမာလာ
နွေဦး ရာသီမှာ
သူ့ စံအိမ် ရှေ့မျက်နှာ
နှင်းမှုန်တွေ ဖြာ
နွေနှောင်း ကျပြန်တော့
သူ့ စံအိမ် နောက်ဘက်ခြမ်း
သုတ်လေပြည်ဖြန်း၊
ကွာလှမ်းခဲ့ ရက်တောင်တာ
နှစ်သုံးဆယ် ကြာလေတော့
သူ့ မျက်နှာ သူ့ အလှလည်း
စက်က ကျလာတဲ့



ကြိတ် ရဲ့ပုံပမာ

သွေ့ခြောက်၍ နေပါပြီ။

ဤကဲ့သို့ သဘာဝကို သဘာဝ ကျကျ ရှု ဆင်ခြင် တတ်ခြင်း သည် တပ်မက်မှု တကော ရာဂကို လျော့ပါး စေပါသည်။ ငါလည်း ထို့အတူ မကြာမီမှာ သေဆုံး ပျောက်ကွယ် သွားမှာပါ ကလားဟု နှလုံးသွင်းခြင်းဖြင့် ကာမစ္ဆန္ဒ တွေကို ပြေပျောက် စေနိုင်ပါသည်။ သေခြင်းတရားသည် တချို့အတွက်သာ မဟုတ်။ သူများ အတွက်သာ မဟုတ်ပါ။ သေခြင်းတရားကား အလျင်အမြန် ရောက်လာတော့ မှာပါကလား ဆိုသည်ကို မသိနိုင် မဆင်ခြင်နိုင် သေးသမျှ မျက်မှောက် ပြုနေရသော အချိန်ကာလ ခဏတိုင်း၏ အရေးပါမှု ထိရောက်မှုကို ထိတွေ့ ခံစားရမည် မဟုတ်ပါ။

ကျွန်ုပ်တို့၏ အစားနှင့် အအိပ်ကို အလွန်အမင်း လိုက်စားမှု အတွေ့အကြုံနှင့် ရာဂဆန္ဒ ပြင်းထန် အားကောင်း လာမှုသည်လည်း အကြီးအကျယ် အပြန်အလှန် ကျေးဇူးပြုလျက် ရှိလေသည်။ အစား၌ အတိုင်းအရှည် သိမှု၊ အအိပ်၌ အတိုင်းအရှည် သိမှုဖြင့် ရာဂစိတ်ကို အားနည်းစေကာ စိတ်ကြည်လင်မှုကို များစွာဖြစ်ပေါ် စေနိုင်ပါသည်။

ဗျာပါဒ ဒေါသ မလိုမုန်းထားမှု ရန်ငြိုးထားမှု စသော ဤနိဝရဏ တရားတို့ကို နှိမ်နင်းရာတွင် အကောင်းဆုံးသော နည်းလမ်း တစ်ခုမှာ ၎င်းတို့ကို မမေ့အလျော့သော သတိဖြင့် ဆင်ခြင် ရှုမှတ်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။ သင် တရားထိုင်လျက် ရှိသည်နှင့် ရုတ်တရက် ချက်ချင်းပင် တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ဖြစ်စေ၊ တစ်စုံတစ်ခု သော အခြေအနေကို ဖြစ်စေ မလိုမုန်းထားစိတ် သင့်မှာ ပေါ်လာနိုင်သည်။ ထိုအခါ ပြန်ထိုင်ပြီး ဒေါသ ဒေါသ ဟု မှတ်ပစ်လိုက်ပါ။ ဒေါသ ဖြစ်ခြင်းနှင့် ငါကို ရှေးထွေးပြီး ထပ်တူ မပြုပါနှင့်။ ငါ ဒေါသ ဖြစ်သည်ဟု မယူဆပါနှင့်။ ဒေါသဟာ ဒေါသပဲ၊ ဒေါသ စိတ်ကိုသာ ရှုပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း ဒေါသစိတ်ဖြင့် မနှိပ်စက်ပါနှင့်။ ရိုးရိုးကလေး ထိုင်ပြီး ဒေါသ ဖြစ်ခြင်း လက္ခဏာကိုသာ သိအောင် ရှုမှတ်၍ နေလိုက်ပါ။ ဖြစ်ပေါ် လာသော ဒေါသသည် ခဏကြာတော့ ပျောက်ပျက် သွားပါလိမ့်မည်။ ငါ ဒေါသ ဖြစ်နေတယ်ဟု ငါနှင့် ဒေါသကို ထပ်တူ ပြုမိလိုက်လျှင် ဒေါသသည် ပို၍သာ အားကြီး လာပါတော့သည်။ 'ငါ

ဒေါသဖြစ်တယ်၊ ငါ့ကို ဒီလူက စော်ကားတာပဲ၊ ငါ ဒေါသ ဖြစ်ထိုက်တယ်’ ဟု မစဉ်းစားလိုက်ပါနှင့်။ ထိုသို့ ပြုမည့်အစား ဒေါသကို စေ့စေ့သာ ရှုမှတ် ပစ်လိုက်ပါ။ ထိုသို့ ရှုမှတ် ပစ်လိုက်လျှင် ထို ဒေါသသည် စိတ်ကို နှောင့်ယှက်သော အရှိန်အဝါ လျော့နည်းပြီး ပျောက်ပျက် သွားသည်ကို သင် တွေ့ရ ပါလိမ့်မည်။

ဒေသ အဆမတန် ထွက်ပြီး ဒေါသက စိတ်ကို အကြီးအကျယ် လွှမ်းမိုးနေသော အခါ ၎င်းကို ရင်ဆိုင်ရန် သီးခြား နည်းလမ်း ရှိသေး၏။ ၎င်းမှား မေတ္တာစိတ်ကို ထုတ်ဖော် ပွားများရန်ပင် ဖြစ်၏။ နေရာတိုင်းမှာ ရှိသော သတ္တဝါတွေ ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ် မြဲကြပါစေ၊ ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်း ကြပါစေ၊ ကြောင့်ကြခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်း ကြပါစေ ဟူ၍ ယေဘုယျ မေတ္တာကို လည်းကောင်း၊ သင်မကျေမနပ် ဖြစ်သော ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါကို သီးသန့်အားဖြင့် လည်းကောင်း မေတ္တာပို့ပါ။ မေတ္တာဓာတ်များ လွှတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ ဤကိစ္စသည် ခက်တော့ ခက်ပါသည်။ ဒေသ ဖြစ်နေချိန်မှာ မေတ္တာပို့ဖို့ အလုပ်သည် လွယ်တော့ မလွယ်ပါ။ သို့သော် အားယူပြီးသာ ပို့ပါ။ ထူးခြားသည်မှာ ထိုကဲ့သို့ မေတ္တာ ပို့မိသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အံ့ဩဖွယ်ရာ ဒေါသ အရှိန်အဟုန်တွေ လျော့နည်း ကျဆင်းသွားသည်ကို ကိုယ်တွေ့ ကြုံရပါလိမ့်မည်။

ထိုအခါ ဆူလောင် သောင်းကျန်းနေသော စိတ်လည်း တဖြည်းဖြည်း အေးမြလာပြီး ငြိမ်သက်ခြင်းသို့ ရောက်သွား ပါလိမ့်မည်။ စိတ်သည် အညီအမျှ ဖြစ်ပေါ် လာပါလိမ့်မည်။ ဤ ဗျာပါဒ နိဝရဏနှင့် ရင်ဆိုင်ရာတွင် အလွန်အမင်း လက်တွေ့ကျသော နည်းမှာ ဤသို့ ဖြစ်ပါသည်။ သင်သည် တစ်စုံတစ်ယောက်အပေါ် ပြင်းထန်စွာ ရန်ငြိုး ဖွဲ့နေမိလျှင် ထိုလူအား လက်ဆောင် ပေးလိုက်ခြင်း နည်းသည် လက်တွေ့ကျသော ဒေါသ ဖြေနည်း ဖြစ်ပါသည်။ ပေးကမ်း စွန့်ကြဲခြင်းကိစ္စတွင် ဒေါသအတွက် နေရာ မရှိပါ။ ထိုအချိန်တွင် သင်၏ နှလုံးသားမှာ ရက်ရောခြင်း၊ ပွင့်လင်းခြင်းသာ ရှိပါသည်။ ထို ပေးလိုခြင်း၊ ရက်ရောခြင်း စေတနာသည် စိတ်တွင် ခုခံနေသော တင်းမာမှုကို လျော့ကျ သွားစေပါသည်။ ဤနည်းကား စိတ်ကို အမုန်း ဒေါသမီး လောင်ကျွမ်းခြင်းမှ ကင်းလွတ်အောင် ပြုလုပ်ရာတွင် ကျွမ်းကျင် လိမ္မာသော နည်းပင် ဖြစ်လေသည်။

အမျက် ဒေါသ ရန်ငြိုးကို ဖွဲ့စေတတ်သော ဗျာပါဒ နီဝရဏကို ရင်ဆိုင်ရာတွင် ပို၍ ထိရောက်သော နည်းတစ်ခုမှာ ကမ္မနိယာမကို ပြန်လည် သုံးသပ်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့ ဘဝဝယ် ဖြစ်လာသမျှသည် မိမိတို့ ပြုခဲ့သော ကံကြောင့်သာလျှင် ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိတို့ ကံ၏ အမွေခံများသာ ဖြစ်ကြသည်ဟု နားလည်ခြင်းသည် ကမ္မနိယာမကို နားလည်ခြင်း မည်ပါသည်။

သတ္တဝါ မှန်သမျှတို့သည် မိမိတို့ ပြုခဲ့ကြသော ကောင်းကံ မကောင်းကံ (ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်)၏ အကျိုးဆက်များကို တွေ့ကြုံ ခံစားကြရမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။ အကြင်သူသည် မကောင်းမှု အကုသိုလ်ကံကို ပြုအံ့၊ ထိုသူအား ဒေါသဖြင့် တုံ့ပြန်မည့် အစား ကျွန်ုပ်တို့သည် မေတ္တာ ကရုဏာဖြင့် တုံ့ပြန် နိုင်ပါသည်။ ဤသို့ တုံ့ပြန်ရာ၌ ထိုအကုသိုလ်ကံကို ပြုသောသူသည် အဝိဇ္ဇာ မောဟကြောင့် ပြုမှုနေခြင်း ဖြစ်သည်ဟု နားလည်ပြီး လျှင် ထိုသူသည် ထိုအမှုကံ၏ အကျိုးဆက် ဆင်းရဲဒုက္ခ အပေါင်းကို ခံစားရမည်ကိုလည်း သိအပ်ပါသည်။ အကြင်သူ၏ မသိသဖြင့် ပြုကျင့်သော အကုသိုလ်ကံ အတွက် ခံစားရမည့် ဆင်းရဲ ဒုက္ခကို ဘူးလေးရာ ဖရုံဆင့် ဖြစ်အောင် မလုပ်လိုက်ပါနှင့်။ မေတ္တာ ကရုဏာဖြင့်သာ ကျွန်ုပ်တို့က ထိုသူ ခံစားရမည့် ဒုက္ခဝန်ကို ပေါ့ပါး သက်သာ စေသင့်ပါသည်။

ပျင်းရိ ထုံထိုင်းခြင်းဟု ဆိုအပ်သော ထိနမိဒ္ဓ နီဝရဏ၊ ၎င်းတို့ကို အထိရောက်ဆုံး ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်း နည်းမှာ ဂရုတစိုက် ရှုမှတ်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာသော ဖင့်နွဲ့မှု၊ ပျင်းရိမှု၊ ထုံထိုင်း လေးလံမှု များ၏ လက္ခဏာ ဂုဏ်သတ္တိများကို စေ့စေ့စပ်စပ် စူးစမ်း စိစစ်ခြင်းဖြင့် နီဝရဏများကို လွယ်ကူစွာ ကျော်လွှား နိုင်၏။ ပျင်းရိခြင်း၏ သဘောကို သိအောင် ထိုးထွင်းရှုပါ။ ဤသတိပဋ္ဌာန်နည်းကျ စူးစမ်း လေ့လာခြင်း အားဖြင့် သင်သည် သင့်ကိုယ်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာသော အိပ်ချင်မှုညှိုးနွမ်းမှုများ တစ်ခဏချင်းမှာပင် ပျောက်ကွယ် သွားကြကြောင်း ကိုယ်တွေ့ ကြုံရပါလိမ့်မည်။ ခဏလောက်တော့ 'အိပ်ချင်တယ် အိပ်ချင်တယ်' ဟု ရှုမှတ်ရ၏။ ထိုသို့ အိပ်ချင်မှန်း သိအောင် ရှုမှတ်လိုက် သည်နှင့် စိတ်သည် လုံးလုံးလျားလျား နိုးကြားသွားပြီး သတိသာလျှင် ဦးဆောင် နေတော့၏။

ဤကဲ့သို့ အိပ်ချင်ခြင်းကိုသာ အိပ်ချင်တယ် အိပ်ချင်တယ် ဟု သတိဖြင့် ရှုမှတ်လိုက်ပြီး ငါ အိပ်ချင်တယ် ဟု ငါနှင့် အိပ်ချင်ခြင်းကို ထပ်တူ မပြုမိပါက အိပ်ချင်ခြင်းလည်း ကြာကြာမနေ ပျောက်ကွယ် သွားသည်သာ ဖြစ်ပါ၏။ တရားထိုင်နေစဉ် သတိဖြင့် ပေါ်နေအောင် အားထုတ်နေရင်းက ခေါင်းငိုက်စိုက် ကျသွားသည် ဖြစ်အံ့။ ထိုအခါ ပြုရမည့် တခြားနည်း ရှိ၏။ ထိုနည်းသည် အနေအထိုင် ပုံစံကို ပြောင်းထိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။ သင် ထိုင်လျက် တရား အားထုတ်နေစဉ် ခေါင်းငိုက်ကျသည် ဆိုလျှင် ထိုင်ရာမှ ထပြီး ခပ်သုတ်သုတ် စကြို လျှောက်လိုက်ပါ။ အကယ်၍ သင်သည် အတွင်းမှာ ဖြစ်နေလျှင် အပြင်သို့ ထွက်လိုက်ပါ။ အပြင်ဘက်ရှိ လေကောင်းလေသန့်ကို ရှုပစ်လိုက်လျှင် ကိုယ်စိတ် လန်းဆန်းပြီး အင်အား ပြည့်ဖြိုး လာနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် ကြယ်ရောင် လရောင် လျှပ်စစ်မီးရောင် တစ်ခုခုကို ခဏကြအောင် ကြည့်နေလိုက်ပါ။ အလင်းရောင်၏ သတ္တိသည် မျက်စိကို ကျယ်စေပြီး နိုးကြား စေပါသည်။ ကိုယ်ကို ရေအေးဖြင့် ပက်ဖျန်းလိုက်လျှင်လည်း လန်းဆန်းသွားနိုင်ပါသည်။ နောက်ပြန် လမ်းလျှောက်ခြင်း ဖြင့်လည်း အိပ်ချင်စိတ် ပျောက်တတ်ပါသည်။ ထိနမိဒ္ဓလည်း အနိစ္စပင် ဖြစ်၏။ ၎င်းတို့ကိုလည်း ကျော်လွှား နိုင်ပါသည်။ ဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း အားလုံးကို လုပ်ခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါလျက် အိပ်ငိုက်ခြင်း ရှိနေသေးသည် ဆိုပါအံ့။ ထိုအချိန်သည်ကား အမှန်ပင်အိပ်စက် အနား ယူသင့် သော အချိန် ဖြစ်ပါပြီ။ သို့သော် အားထုတ်မှုကိုတော့ ပြုပါ။ အကယ်၍ စိတ်မှာ ထိုင်းမှိုင်းလာသော အခါတိုင်း ကျွန်ုပ်တို့က 'အင်းခဏလောက်တော့ မှိန်းလိုက်ဦးမှပဲ' ဟု စဉ်းစားပါက ထိုသို့ စဉ်းစားခြင်းသည် ပျင်းစိတ်ကို အားပေးရာ ကျပြီး အပျင်း အားကောင်းလာအောင် လုပ်သည်နှင့် တူပါသည်။ ဤ ထိနမိဒ္ဓ စသော နီဝရဏ တရားတို့နှင့် ရင်ဆိုင်ရာတွင် ဆုံးဖြတ်ချက် ခိုင်မာ ပြတ်သားသူ စိတ်ခိုင်သူ ဖြစ်ဖို့ လိုပါသည်။

ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကစ္စ နီဝရဏ။ ဤကိစ္စတွင်လည်း သတိပဋ္ဌာန်တရား ဖွားများခြင်းဖြင့် ရင်ဆိုင်ပါ။ ပျံ့လွင့်နေသော ငြိမ်သက်ခြင်း ကင်းသော စိတ်ကို ရှုပါ။ ဤ စိတ်သည် ဘယ်လို ဖြစ်နေတာလဲ ဟု သိအောင် စိစစ်ပါ။ မတည်မငြိမ် ဆောက်တည်ရာမဲ့ ဖြစ်နေသော စိတ်၏ အခြင်းအရာများကို အထူး သတိပြုပြီး ရှုပါ။ သင် တရားထိုင်နေစဉ် စိတ်မှာ ယောက်ယက်ခတ် နေသဖြင့် သမာဓိ မရနိုင်ဖြစ်နေလျှင် ထို စိတ် အခြေအနေ ကိုပင်

သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ ရှုကွက်ဖြင့် သတ်မှတ်ပါ။ ထိုင်ရင်း စောင့်ကြည့်ပါ။ 'စိတ် ယောက်ယက်ခတ်နေတယ်၊ စိတ် ပျံ့လွင့်နေတယ်' ဟု မှတ်ပါ။ 'စိတ်မငြိမ်ဘူး' ဟု မှတ်ပါ။ စိတ်ဖြစ်နေပုံကို ဖြစ်နေသည့် အတိုင်း မြင်အောင်သာ ရှုပါ။ ငါ့စိတ် မငြိမ်ဘူး' ဟု ငါနှင့် စိတ်ကို တစ်သဘောတည်း တစ်ခုတည်း ဖြစ်အောင် ထပ်တူ ပြုမစပ်ပါနှင့်။ ဤနေရာတွင် စိတ်လှုပ်ရှားနေသူ စိတ်မငြိမ်မသက် ဖြစ်နေသူ ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦးသတ်သတ် မရှိပါ။ စိတ်၏ မငြိမ်သက်မှုတို့သည် ဖြစ်ပေါ်လာပြီးလျှင် သူ့အလိုလို ပျောက်ပျက် သွားသည်သာ ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ ရှုမှတ်မှုမှာ အညီအမျှ ဖြစ်နေလျှင် ထိုကုက္ကုစ္စ စိတ် စေတသိက်များ စိတ်ကို မနှောင့်ယှက်တော့ပါ။

တခြား တစ်နည်းမှာ ဤနီဝရဏ တရားများကို ကျော်လွန်ရန် စိတ်ကို အာရုံ တစ်ခုတည်း၌ စိတ္တေကဂ္ဂတာ သမာဓိ ဖြစ်နေအောင် အားထုတ်ဖို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်း အတွက် ဤနည်းသည် ဆေးနည်း တစ်လက်ပင် ဖြစ်၏။ စိတ်သည် ဆောက်တည်ရာ မရဘဲ အထူးပျံ့လွင့် လှုပ်ရှားနေလျှင် အာနာပါနကို ပြန်ရှုပါ။ စိတ်ကို တစ်အာရုံတည်း၌ တည်စေလျက် ထိုအာရုံဖြင့် (နာသီးဖျား အထက် နှုတ်ခမ်း တစ်နေရာမှာ စိတ်ကို ထားပြီး) အနည်းဆုံး မိနစ်နှစ်ဆယ် သုံးဆယ် ကြာအောင် အာနာပါနကို အားထုတ်ပါ။ ထိုအခါ သမာဓိအား ပြန်၍ ကောင်းလာ ပါလိမ့်မည်။ ကိုယ်ကို ခါးဆစ်ရိုးပေါ်တွင် ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ် ထားပြီး တင်ပျဉ်ခွေထိုင်၍ အာနာပါနကို အားထုတ်သောနည်းသည် စိတ်ပျံ့လွင့်မှု နီဝရဏကို ကျော်လွန်အောင် ပြုလုပ် ရာတွင် ထိရောက်သောနည်း ဖြစ်ပါသည်။

နောက်ဆုံး နီဝရဏကား ဝိစိကိစ္ဆာခေါ် ယုံမှားသံသယ ဖြစ်ခြင်း ဖြစ်၏။ သံသယ နီဝရဏကို သိအောင် အားထုတ်ခြင်းသည် အလွန် အရေးကြီး၏။ မဟုတ်လျှင် တရား အားထုတ်ခြင်းသည် ယောဂီ၏ မဂ်လမ်းတွင် ဖောက်ထွင်းရခက်သော အဆီးအတားကြီး ဖြစ်နေ နိုင်ပါသည်။ ဤဝိစိကိစ္ဆာကိုလည်း ရှုမှတ်သောနည်းဖြင့် ထိထိရောက်ရောက် ဖယ်ရှား သုတ်သင် နိုင်ပါ၏။

ယုံမှားသံသယ ဖြစ်ပေါ် လာသောအခါ ထို သံသယစိတ်ကို သတိဖြင့် ကပ်၍ ရှုမှတ်ရမည်။ ငါ့ သံသယ ဖြစ်သည်ဟု မမှတ်ရ။ သံသယကို သံသယအဖြစ်ဖြင့်သာ မြင်အောင် ရှုပါ။ ငါနှင့် သံသယကို ရောထွေးပြီး ထပ်တူ မပြုပါနှင့်။ သံသယသည် စေတသိက် တစ်ခုသာ ဖြစ်၏။ သံသယသည် ငါ မဟုတ်ပါ။ သံသယသည် ငါ့ဟာ ငါ့ပစ္စည်းလည်း မဟုတ်ပါ။ ထိုစေတသိက်ကို သိပြီး ငါနှင့် သံသယကို ထပ်တူ မပြုဘဲ သံသယ ဖြစ်သောအခါ တရား ပြန်ထိုင်ပြီး 'သံသယ ဖြစ်နေသည်၊ သံသယ ဖြစ်နေသည်' ဟု ရှုမှတ်ပါ။ ထိုအခါ သံသယ လည်း ပျောက်သွား ပါလိမ့်မည်။

ဝိစိကိစ္ဆာ နီဝရဏ ရင်ဆိုင်ရန် အခြားနည်း တစ်နည်းမှာ မိမိတို့ လုပ်နေသော အလုပ်ကို ကောင်းစွာ သဘောနှင့် တကွ နားလည်အောင် ပြုခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ဝိပဿနာ လမ်းစဉ်၏ သဘောသည် မည်သို့သော သဘော ရှိသည်ကို သေသေချာချာ မိမိရရ သိအောင် အားထုတ်ခြင်းဖြင့် ယုံမှား သံသယကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏။ မျက်စိမှိတ်ပြီး ယုံကြည် သက်ဝင်ခြင်း၊ ဘာမှန်း မသိဘဲ လက်ခံခြင်းမျိုးကို အလို မရှိအပ်ပါ။ ဓမ္မကို ပညာ အဆင့်ဖြင့် သိနားလည်ခြင်းဖြင့် ယုံမှား သံသယ ဖြစ်ပေါ်လာသော အခါဝယ် ဖြေရှင်း နိုင်ပါသည်။ သံသယ ဝင်လာသော အခါဝယ် သင်၏ နားလည်မှု ပညာဖြင့် ထိုသံသယကို ရှင်းလင်းသွားအောင် လုပ်နိုင်ပါသည်။

နီဝရဏများ ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် ထိုနီဝရဏများကို ကဲ့ရဲ့ ပြစ်တင်လိုသောစိတ် ဆန္ဒများ မကြာခဏ ဖြစ်ပေါ် လာတတ်၏။ နှိပ်ကွပ်လိုသော ထိုစေတသိက်သည်လည်း မလိုမုန်းထားသော စေတသိက် ဖြစ်၏။ ထိုသို့သော မလိုမုန်းထားသော စိတ်သည်ပင်လျှင် ရန်သူ အားပေးစိတ် ဖြစ်၏။ ရန်သူပို၍ အင်အားကြီးမားလာ အောင် လုပ်သကဲ့သို့ ဖြစ်တတ်၏။ ထိုသို့ မလုပ်သင့်ပါ။ နီဝရဏကို အဆုံးဖြတ်ပါနှင့်။ တန်ဖိုး မဖြတ်ပါနှင့်။

နီဝရဏ တရားများသည် ပေါ်ပေါက်လာပါက ၎င်းတို့ကို ရှုမှတ် နေလိုက်ပါ။ သတိပဋ္ဌာန် တရား အားထုတ် နေလျှင် နီဝရဏများသည် အလုပ် မလုပ် နိုင်တော့ပါ။ မလှုပ်ရှားနိုင်တော့ပါ။ နီဝရဏ တရားများသည် ဆက်လက် ဖြစ်ပေါ်ချင် ဖြစ်ပေါ်

နေနိုင်သည်။ သို့သော် ၎င်းတို့ကို ကျွန်ုပ်တို့က တုံ့ပြန်ခြင်း မရှိသောကြောင့် ၎င်းတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ကို တစ်စုံတစ်ရာ အနှောင့်အယှက် မပြုနိုင် ကြာတော့ချေ။

စိတ်ထဲတွင် နီဝရဏ တရားများ အားကောင်းနေသော ကာလ ဝိပဿနာ ဉာဏ်ပညာ စခန်းသို့ တက်လှမ်းရန် အခက်အခဲ ရှိနေမည်။ တရားထိုင်စ ပထမရက် အနည်းငယ် အတွင်းမှာ စိတ်ပျံ့လွင့်မှု၊ စိတ် ယောက်ယက်ခတ်မှုများ၊ သံသယဖြစ်မှုများနှင့် ကာမစ္ဆန္တ များသည် စိတ်မငြိမ်မချင်း ဖြစ်ပေါ် နေတတ်သည်။ အစမှာ ကြုံရတတ်သော် အခက်အခဲများသည် နောက်ဆုံးအဆင့် ရန်သူများ မဟုတ်ကြသေးပါ။ စိတ်သည် သင်္ခါရ တရားများ နက်ရှိုင်းစွာ ထိုးထွင်း ရှုမြင်သော အခါမှာလည်း ထိုနီဝရဏများ ဖြစ်ပေါ် လာနိုင်ပါသေး၏။ သို့ရာတွင် နီဝရဏ တရားတို့၏ ဖြစ်ပေါ် လာပြီးနောက် ပျောက်ကွယ် သွားတတ်ကြသည့် အနိစ္စ သဘောကို သင်ရှုမြင်နိုင်ပြီ ဖြစ်ရကား ထိုတရားများကို ရင်ဆိုင်ရာ၌ သင့်ဘက်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည် အားကိုးမှု ရှိနိုင်ပြီ ဖြစ်၏။ နီဝရဏ တရားများလည်း မမြဲသော အနိစ္စ တရားများသာ ဖြစ်ကြသည်ဟု နားလည်ခြင်း အားဖြင့် ထိုတရားများကို ရင်ဆိုင်ရာသော်လည်း စိတ်သက်သာရာ ရနိုင်ပါသည်။ ဝီရိယကို ထူထောင်၍ သတိသမ္ပဇဉ်ကို မြဲအောင်သာ ပြုလုပ်ထားပါ။ နီဝရဏ တရားများကို ကျော်လွှားနိုင်စွမ်း ရှိပြီးသော စိတ်သည်တုန်လှုပ်ခြင်း ကင်းသောစိတ် ဖြစ်နေပါပြီ။ တိမ်းလွယ် ညွတ်လွယ်ခြင်း မရှိတော့ဘဲ အညီအမျှ ရှိနိုင် သောစိတ် ဖြစ်နေပါပြီ။

အမေး။ ။ တစ်ခါတစ်ရံ အာနာပါနကို အားထုတ် နေရင်းက ဝင်လေ ထွက်လေကို မမှတ်နိုင် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဲဒါ ကျွန်တော် ဘာလုပ်သင့်ပါဘလဲ။

အဖြေ။ ။ စိတ် ငြိမ်သက် လာတဲ့အခါ ဝင်လေ ထွက်လေဟာ သိမ်မွေ့ သွားတတ်ပါတယ်။ သင့် အနေနှင့် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ခံစားချက်တွေကို ဖြစ်ဖြစ်၊ ခန္ဓာကိုယ် အနေအထားကို ဖြစ်ဖြစ် အကယ်၍ တသီးတခြား ဘာမှတ်ရမှန်း မသိဖြစ်နေရင် ဘာသိ နေလဲ၊ သိနေတာကို ပြန်ပြီး မှတ်လိုက်ပါ။ တစ်ခါတစ်လေ သိပ်ပြီး သမာဓိ အားကောင်းလာရင်လည်း ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ခံစားမှု ဝေဒနာတွေ အားလုံး ချုပ်သွား

တတ်ပါတယ်။ အဲဒါကိုပဲ သတိနှင့် မှတ်နေပါ။ ဒါလည်း မမြဲဘူး၊ အနိစ္စ ပဲနော်။ ပြီးတော့ အသက်ရှူတာ ပြန်လာတာပဲ။

အမေး။ ။ သင့်အနေနှင့် ကြောက်စိတ်ကို သိပြီး ဒီစိတ် ဘယ်က ဖြစ်လာသလဲလို့ သိအောင် စဉ်းစား နေတယ် ဆိုရင်ကော။

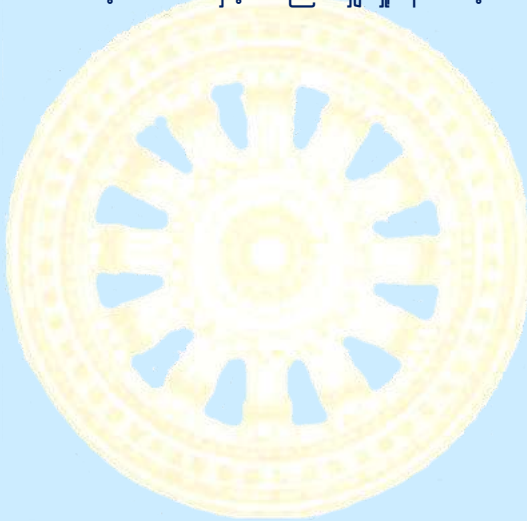
အဖြေ။ ။ အဲဒါ လုပ်လို့တော့ ရတယ်။ ဒီလို ရှုရင် ဆုံးတော့မှာတော့ မဟုတ်ဘူး။ အကြောင်းကို ခွဲခြမ်း စိတ်ဖြာ နေခြင်းဟာ ကြောက်စိတ်ကို ပျောက်သွား စေတော့ မှာတော့ မဟုတ်ဘူး နောက် တစ်ကြိမ်ပြီး တစ်ကြိမ် ပေါ်ပေါက်နေရင် ခင်ဗျား အနေနှင့် အသစ် ပေါ်လာတဲ့ ကြောက်စိတ်ရဲ့ အကြောင်း၊ အသစ်ဖြစ်တဲ့ အကြောင်းကို ခွဲခြမ်း စိတ်ဖြာရဦးမှာပဲ။ ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်လာတဲ့ အခါကျတော့ ကြောက်စိတ်ကို ခင်ဗျား ရှုနေရင်းက အဲဒီစိတ် ပျောက်သွားတာ တွေမယ်။ ကြောက်စိတ် ဘယ်က စဖြစ်လာ သလဲ ဘာလဲ ညာလဲလို့ လိုက်လျှောက်စဉ်းစား ချင့်တွက်နေစရာ မလိုတော့ပါဘူး။ ကြောက်စိတ် ပေါ်လာပြီးရင် ပျောက်သွားတာကို ရှုနေ လိုက်ရုံပဲ။ ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ် နေခိုက် ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ စိတ်အခြေအနေဟာ ဒီလို ဆန့်ကျင်ဘက် ဖီလာတရားတွေကို ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းဖို့ အတွက် အခြေခံ အကျဆုံးနည်းပဲ။ ဒါတွေကို ရှုနေတယ်၊ မှတ်လိုက်တယ်၊ ကြောက်တယ်၊ ကြောက်တယ်လို့ မှတ်လိုက် ရုံပဲ။ ငါ ကြောက်နေပါကလား၊ ဘာလား ညာလားလို့ ငါနှင့် စိတ်ကို ထပ်တူထားပြီး မစဉ်း စားဘူး။ ဒါ သိပ်လွယ်ပါတယ်။ ရိုးရိုးကလေးပဲ။ ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့်မှာ ဘာဖြစ်နေလဲ၊ ဖြစ်နေတာကို ဖြစ်နေတဲ့ အတိုင်း မြင်အောင် သတိနှင့် ရှုနေရုံပဲ။

အမေး။ ။ ကျွန်တော်ကတော့ နီဝရဏ အားလုံးနှင့် ကျွန်တော်ကို ထပ်တူပြုလေ့ ရှိပါတယ်။ အဲဒါကို ကုစားဖို့ အတွက် ကျွမ်းကျင်တဲ့ နည်းလမ်းက ဘာလဲ။

အဖြေ။ ။ တိဗက် လူမျိုးတွေက ပုံရိပ် တစ်ခုကို သုံးကြတယ်။ အဲဒါလည်း အထောက်အပံ့ ရကြောင်း တွေ့ရတယ်။ သူတို့က စိတ်ကို သန့်ရှင်းကြည်လင်တဲ့ ကောင်းကင်ကို နမူနာထားတယ်။ စိတ်ထဲ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စေတသိက် တရားတွေ၊ သင်္ခါရ တရားတွေ အားလုံးကို အဲဒီ ကောင်းကင် မဟုတ်ဘူး။ ကောင်းကင်ကတော့ ကြည်လင်ပြီး

http://mmteashop.com

ဒီအပေါ်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတာကြောင့် ဘာမှ မထိခိုက်ဘူး။ အပြောင်အလဲလည်း မဖြစ်ဘူး။ မိုးသားတိမ်တိုက်တွေ တက်လာတယ်၊ ပြီးတော့ ပျောက်သွားကြတာပဲ။ လေတိုက် လာတယ်၊ ပြီးတော့ ပျောက်သွားတာပဲ၊ မိုးရွာချလာတယ်၊ ပြီးတော့ ပျောက်သွားတာပဲ။ နေရောင်ခြည် ကျလာတယ်၊ ပြီးတော့ ပျောက်သွားတာပဲ။ ဒါပေမယ့် ကောင်းကင်ကတော့ ဒီအတိုင်း ကြည်လင်နေလျက်ပဲ။ စိတ်ကို ကြီးကျယ်ပြီး သန့်ရှင်း ကြည်လင်တဲ့ မိုးကောင်းကင်နှင့် တူအောင် ပြုပါ။ ပေါ်ချင်တာတွေ ပေါ်လာပြီး ပျောက်ချိန်တန်တော့ လည်း ပျောက်သွားပါစေ။ ဒီအခါကျတော့ စိတ်ဟာ တည်ငြိမ်ပြီး ဖြစ်လာသမျှ ဖြစ်ပျက်မှုတွေကို သက်သောင့်သက်သာနှင့် အညီအမျှ ရှုနေပါလိမ့်မယ်။



ဆယ်ရက်နေ့ နံနက်ခင်း

ဩဝါဒ - သိစိတ် အကြောင်း (ဝိတ္တာနုပဿနာ)

သတိပဋ္ဌာန် တရား၏ အခြေခံ တစ်ခုသည် သိခြင်း အစွမ်းသတ္တိ ဖြစ်သော စိတ်ပင် ဖြစ်၏။ သိမှုဆိုင်ရာ သတိပဋ္ဌာန် ပွားများနည်း တစ်ခုမှာ ထိုစိတ်ကိုပင် ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုခြင်း ဖြစ်၏။ စိတ်ကိုပင် ရှုကွက် အဖြစ် သတ်မှတ်၍ ရှုခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ခန္ဓာကိုယ်၏ လှုပ်ရှားမှုတိုင်း၌ သိစိတ်က ဦးဆောင်၍သာ ပြုလုပ်ခြင်း ကို သင်သည်စတင် သတိပြုမိ၏။ ခန္ဓာကိုယ်မှာမူ သိလွယ် မြင်လွယ် လွန်းသောကြောင့် သတိ မပြုမိဘဲ နေတတ်၏။ စိတ်ကို လျော့ချ၍ အပန်း ပြေစေပြီးနောက် သိမှု၏ အစွမ်းသတ္တိသည် လှုပ်ရှားမှုနှင့် အတူတကွ တစ်ပြိုင်နက် မရှေးမနှောင်း ဖြစ်ပေါ်လာပုံကို သတိ ပြုမိအောင် ပြုလုပ်ရန် အရေးကြီး၏။ သို့သော် သိမှုနှင့် အာရုံဝတ္ထုကို ခွဲခြား သတ်မှတ်ရန် ဖြစ်နိုင်၏။ အာရုံ ဖြစ်စဉ်ကို ကြည့်ရှုခြင်းသည် ဖြစ်စဉ် တစ်ခု ဖြစ်၍ ထိုဖြစ်စဉ်ကို လိုက်၍ သိမှု အစဉ် (စိတ်အစဉ်) ဖြစ်ပေါ် နေခြင်းသည် အခြားသော ဖြစ်စဉ်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ထိုဖြစ်စဉ် နှစ်ခုသည် တစ်ပြိုင်နက် အတူတကွ ဖြစ်လျက် ရှိ၏။ ဆောက်ရွက်ပုံသာ နှစ်မျိုး ကွဲပါသည်။ စိတ်အစဉ်၏ ကိစ္စ (လုပ်ငန်း) မှာ သိဖို့ပင် ဖြစ်၏။ ဥပမာ ကျွန်ုပ်တို့ စင်္ကြံလျှောက်နေသော အခါ ခြေဖဝါး ခြေထောက် စသည်တို့သည် ဘာကိုမျှ မသိပါ။ ထိုအရာများမှာ အလုပ် လုပ်နေကြသော ရုပ်ဝတ္ထုတွေသာ ဖြစ်ကြပါသည်။ လေးမူပေါ့မူ သဘောကား ပထဝီဓာတ်၏ အခြင်းအရာ ဖြစ်၏။ ထိုဓာတ် သဘောများ၏ အခြင်းအရာ ခပ်သိမ်းကို သိခြင်းသည်သာ စိတ်၏ အလုပ် ဖြစ်တော့သည်။ ထိုနေရာ၌ လှုပ်ရှားနေမှု သဘော နှင့် ထို မလှုပ်ရှားမှုတွေကို သိသိနေမှု သဘော ထင်ရှား ရှိ၏။ လှုပ်ရှားနေမှုနှင့် အတူတကွ တစ်ပြိုင်နက် ဖြစ်နေသည်မှာ သိမှုအစဉ် စိတ်အစဉ် ပင်တည်း။

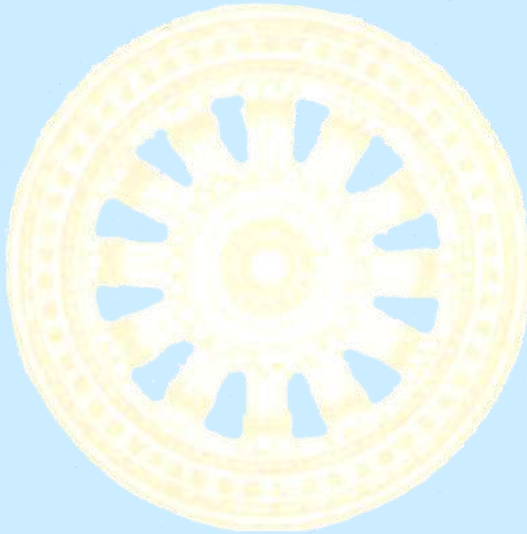
သိမှု စိတ်အစဉ်ကို တိတိကျကျ ခရေစေ့ တွင်းကျ သိအောင်၊ ထင်ထင်ရှားရှား အဓိပ္ပာယ် သတ်မှတ်နိုင်အောင်၊ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိအောင် အားမထုတ် ပါနှင့်။ စိတ်သည်

အလွန် သိမ်မွေ့ပြီး ရုပ်ခြပ်မဲ့သော အရာ ဖြစ်၏။ သို့သော် လျှော့မြေထားသော စိတ်ဖြင့်ကား ကျွန်ုပ်တို့သည် စိတ်ကို စိတ်ဖြင့် သိအောင် စိတ္တနုပဿနာကို ပွားများ အားထုတ် နိုင်ပါသည်။ ရှုကွက်အာရုံသည် အလွန်အလွန် သိမ်မွေ့သောကြောင့် (မထင်ရှား လွန်းသောကြောင့်) ထိုအာရုံကို သတိပြုမိအောင် စိတ်ကို အားသွင်း ပေးရပေလိမ့်မည်။ အကယ်၍ စိတ်သည် အမှုမဲ့ အမှတ်မဲ့ နေလျှင် ဖြစ်စေ၊ ပျင်းရိ ထုံထိုင်းနေလျှင် ဖြစ်စေ စိတ်ကို စိတ်ဖြင့် ရှုမှတ်သော အတွေ့အကြုံမှာလည်း ထင်ထင်ရှားရှား ဖြစ်ပေါ် လာနိုင်မည် မဟုတ်ချေ။

တစ်ခါတစ်ရံ တရား ထိုင်စဉ်ဝယ် သင်သည် သိမှုဘက်သို့ ပြောင်း၍သတိ မူမိနိုင်သည်။ အာနာပါန အလုက်တွင် ဝင်သက် ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေ၊ ဖောင်းပိန်ကို ဖြစ်စေ ထိတွေ့ ခံစားခြင်းကား ရုပ်ဖြစ်စဉ် သက်သက်သာ ဖြစ်၏။ ထို ရုပ်ဖြစ်စဉ်ကို သိခြင်းသည်သာ သိမှုစိတ် ဖြစ်၏။ သင်သည် ငြိမ်သက်ပြီး သမာဓိ ရနေသောအခါ သိမှုကို ရှုမှတ်သော သတိပဋ္ဌာန် (စိတ္တနုပဿနာ) ကို ပြောင်းလုပ်ပါ။ ထိုသို့ ရှုမှတ်သောအခါ သိမှုကို ရှာဖွေ ခန္ဓာကိုယ် တစ်နေရာရာမှာ သတ်မှတ်ပြီး သိခြင်း သဘောကို ရှာဖွေ အတင်းအကျပ် မလုပ်ပါနှင့်။ ရိုးရိုးကလေးပင် ထိုင်ပြီး သက်သောင့်သက်သာစွာ သိမှုအစဉ် ဘယ်ပုံဘယ်နည်း ဖြစ်ပေါ်နေသည်ကို သတိဖြင့် ရှုမှတ်နေရုံသာ နေသင့်ပါသည်။

ဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်လာဖို့ အကြောင်းခြင်းရာ တစ်ရပ်မှာ ဓမ္မကို စူးစမ်းရှာဖွေရေးပင် ဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ စူးစမ်းတတ်သော စိတ်၏ ဂုဏ်သတ္တိသည် စုံစမ်း စစ်ဆေးခြင်း ကိုလည်း ပြုသည်။ ရှာဖွေ လေ့လာခြင်းကိုလည်း ပြုသည်။ ထိုဂုဏ်သတ္တိဖြင့် ရုပ်ဓာတ် နှာဓာတ်တို့သည် မည်သို့မည်ပုံ အလုပ် လုပ်နေကြသည်ကို ရှာဖွေ စုံစမ်းခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် စကားလုံးဖြင့် မဟုတ်၊ အတွေးဖြင့် မဟုတ်၊ အမှတ်သညာ အယူအဆများဖြင့် မဟုတ်ပါ။ ရုပ်နာမ် ဓမ္မများ၏ ဖြစ်ပျက်နေပုံ အလုံးစုံကို ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်တွေ့ ခံစားထိတွေ့ သိမြင်ဖို့ပင် ဖြစ်၏။ ထိုသို့ သိအောင် စူးစမ်းရေး အတွက် စိတ်ကို အလုပ်ပေး ရန် မကြောက်ပါနှင့်။ ထိုအတွေး အကြံကို ရသောအခါ ငါနှင့် အရှင်ခံစိတ်ကို ထပ်တူပြုခြင်း၊ ငါ့စိတ် ဟု ရှုမြင်ခြင်း (သက္ကာယ အစွဲအလမ်း) လည်း ပျောက်ကင်း သွားပါလိမ့်မည်။

ရှုမှတ်ခြင်း ဖြစ်စဉ်သည် ရှုသူ မရှိဘဲ သူ့ဘာသာ ဖြစ်နေသော ဖြစ်စဉ် ဖြစ်ကြောင်း သိသွားသောအခါ ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်ပေါ် လာပါ တော့သည်။



ဆယ်ရက်နေ့ ညနေခင်း

စစ်သူရဲ

စားရေးဆရာ ကာလိဉ် ကတ်စတီနေဒါ ရေးသားသည့် စာအုပ်ထဲတွင် ဇာတ်လိုက်ဒွန်ယွန် ဆိုသူက ယောက်ျားပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ မိန်းမပဲ ဖြစ်ဖြစ် စစ်မှုထမ်းသက် ရင့်သော စစ်သူရဲ တစ်ဦးနေသလို နေတတ်သော အသိပညာ ရှိဖို့ လိုအပ်ကြောင်း ပြောလေသည်။ စစ်ရေး အတွေ့အကြုံ များသော စစ်သူရဲ၏ ပုံရိပ်သည် ကမ္ဘာ့ဌာန်း အတွေ့အကြုံများကို နက်နဲစွာ ပဲ့တင် ထပ်နေသည်နှင့် တူလှပါသည်။ ဘဝမှာ ကြုံတွေ့လာသမျှ ကိစ္စအားလုံးကို စစ်သူရဲသည်စိန်ခေါ်သံများ အဖြစ် သဘောထားသည်။ ဘယ်ကိစ္စမျိုးပဲ ရင်ဆိုင်ရ ရင်ဆိုင်ရ စစ်သူရဲသည် မညည်းမညူ၊ ဝမ်းနည်း ကြွေကွဲခြင်း မရှိဘဲ အင်အား ရှိသမျှဖြင့် အပြည့်အဝ တုံ့ပြန်တတ်သည်။ တခြား လူတွေကတော့ သူတစ်ပါး အမြင်မှာ ထောက်ခံပါ့ မလား၊ သေချာရဲ့လား ဆိုသော အချက်များကိုသာ အစဉ်သဖြင့် အရေး ထားတတ်ပါသည်။ စစ်သူရဲကတော့ သူ့အမြင်တွင် အမှားအယွင်းမရှိ ဆောင်ရွက်ဖို့ကိုသာ အရေး ထားပါသည်။ အမှား အယွင်း မရှိ ဆောင်ရွက်ရေးကို ဆိုပါသည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နားလည် သဘောပေါက်မှုသို့ ရောက်အောင် အားထုတ်ခြင်းသည် လုပ်ဆောင်နိုင်ဖွယ် ရှိရှိသမျှ ကိစ္စရပ်တို့တွင် အမွန် အမြတ်ဆုံး အလုပ် ဖြစ်၏။ ဤကိစ္စသည် စိတ်သန္တာန်မှာ ငြိမ့်နေသော လောဘ ဒေါသ မောဟ တရားများကို ဖယ်ရှား သုတ်သင်သော ကိစ္စဖြစ်၏။ ပညာနှင့် မေတ္တာကို မိမိကိုယ်မှာ တည်ဆောက်သော် ကိစ္စလည်း ဖြစ်၏။ ဤကိစ္စသည် ခက်၏။ ပြုနိုင်ခဲ၏။ အမှားအယွင်း ကင်းစွာဆောက်ရွက်ဖို့ အထူး လိုအပ်၏။ ဤကိစ္စ အလို့ငှာ မက္ကစီကို သဲကန္တာရ ထဲသို့ သွားဖို့လည်း မလိုပါ။ ဟိမဝန္တာသို့ သွားပြီး ဂူအောင်းဖို့လည်း မလိုပါ။ ဤလုပ်ငန်းသည် ခဏတိုင်း၌ နီးကြားသော သတိရှိရန်၊ အချိန်ကာလတိုင်း၌ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

အမေး။ ။ ဒွန်ယွန် ပြောတာက ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ သိဒ္ဓိ တန်ခိုးတွေ အကြောင်းပဲ။ ဒါနှင့် ဝိပဿနာ အားထုတ်မှုနှင့် ဘယ်လို ဆက်စပ်လို့လဲ။

အဖြေ။ ။ စိတ်ရဲ့ အင်အားဟာ တန်ခိုးပဲ၊ သိဒ္ဓိပဲ။ ဒီမှာ စိတ်တန်ခိုး ဆိုတာ တခြားကိစ္စတွေကို ချဲ့ထွင်ပြီး ပြုလုပ်တဲ့ တန်ခိုးမျိုး မဟုတ်ဘူး။ ဝိပဿနာဉာဏ်ရအောင် ထိုးထွင်း သိမြင်နိုင်စွမ်း၊ သဘာဝ ကို ထိုးထွင်း သိမြင်နိုင်စွမ်းကိုသာ ဆိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒွန်ယွန် ပြောတာက အကယ်၍ လူတစ်ယောက်ကို စကြဝဠာရဲ့ လျှို့ဝှက်တဲ့ ကိစ္စ တစ်ရပ်ကို ပြောပြတယ်ပဲ ထား။ သူ့မှာ ကိုယ်ပိုင် စိတ်တန်ခိုး မရှိဘူး ဆိုရင် အဲဒီ လျှို့ဝှက်ချက်ကို မသိနိုင်ဘူး။ စကားလုံးတွေက အနှစ် မပါတဲ့ ဗလနတ္ထိ စကားတွေပဲ ဖြစ်နေမှာပဲတဲ့။ ဒီတန်ခိုး ဆိုတာရဲ့ ဆိုလိုရင်းကတော့ အင်အားပဲ။ စိတ် ခိုင်မာမှုပဲ။ လောက အခြင်းအရာတွေရဲ့ ဖြစ်ပျက်နေပုံကို ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိမြင်အောင် ထိုးထွင်း ရှုမြင်နိုင်တဲ့ အစွမ်းသတ္တိပါပဲ။ ဒီအစွမ်းသတ္တိဟာ စိတ်မှာ ပိုပြီး သမာဓိ အားကောင်းလာရင် ဖြစ်ပေါ် လာပါတယ်။ အဲဒီ ထိုးထွင်း သိမြင်မှု စိတ်တန်ခိုးကမှ ဝိပဿနာ ဉာဏ်ပညာ ပေါ်လာတာပါ။ စိတ်မှာ အားကောင်း လာတဲ့အခါ စကားကလေး တစ်လုံး ပြောလိုက်တာနှင့် အဲဒီ စိတ်ရဲ့ စကားလုံးဟာ ဉာဏ်ပညာ အဆင့် တစ်ခုကို ဖွင့်ပေးဖို့ အတွက် လုံလောက် သွားပါတယ်။ အဆက်မပြတ် တရားပတ် ဝင်ပြီး ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်တဲ့အခါ ဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အစွမ်းသတ္တိ တန်ခိုးတွေ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

အမေး။ ။ တရားအားထုတ်တဲ့အခါ ထိုးထွင်းသိမြင်တဲ့ တန်ဖိုးပစ္စုပ္ပန်ဉာဏ် ဝိပဿနာဉာဏ်နှင့် စိတ်ကူးစိတ်သန်းတွေကို ခွဲခြားပြီး သိနိုင်စေတဲ့ အမှတ်သညာ လက္ခဏာတွေကော ရှိပါသလား။

အဖြေ။ ။ ငြိမ်သက်သွားတဲ့ စိတ်က နေပြီးမှ တန်ဖိုးပစ္စုပ္ပန် ဉာဏ်ဆိုတဲ့ ထိုးထွင်း သိမြင်နိုင်တဲ့ ဉာဏ်ဟာ ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။ စိတ်ကူးစိတ်သန်း ဆိုတာက ပညတ် သဘောပဲ။ ဝိပဿနာဉာဏ်က ပရမတ် တရားတွေကို သိတာ။ ဒီတော့ ခြားနားမှုတွေ အမြောက်အမြား ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် အရာဝတ္ထုတွေရဲ့ အကြောင်းအခြင်းအရာတွေကို စဉ်းစား တွေးတောတာက ဝိပဿနာဉာဏ်ကို ဖြစ်ထွန်းစေမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီဉာဏ် ဖြစ်ဖို့ဆိုရင်

မစဉ်းစားရဘူး။ စိတ်ကို တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်သွားအောင်ပဲ လုပ်ရတယ်။ ဒါမှ စိတ်ဟာ ငြိမ်သက် ကြည်လင်သွားပြီး ငြိမ်သက်ကြည်လင်တဲ့ ရေပြင်မှာသာ လောက အရိပ် ပီပီပြင်ပြင် ထင်ထင်ရှားရှား ပေါ်သလို သဘာဝရဲ့ အဖြစ်မှန်တွေ ပေါ်လာနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ဝိပဿနာဉာဏ် ပေါ်ဖို့ဆိုတာ၊ ဝိပဿနာ စခန်းကို ရောက်ဖို့ဆိုတာ စိတ်က တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်နေမှ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအခါကျတော့ ရုတ်တရက် 'အား၊ ရုပ်နာမ် တရားတွေဟာ ဒီလိုပါလား' ဆိုပြီး အံ့သြဖွယ်ရာ သိမြင် သွားလိမ့်မယ်။ ဟူအန်ပိုရဲ့ ဖျင် ဗုဒ္ဓဘာသာ သြဝါဒမှာ ပြောတာက 'ဉာဏ် ဆိုတာ ဟာ စကား မရှဘဲ မိမိဘာသာ အလိုလို ရုတ်တရက် ဘွားခနဲ သိမြင် လိုက်တာပဲ' တဲ့။ ဒီ ထိုးထွင်း သိမြင်တဲ့ ဉာဏ်သာလျှင် သေချာပေါက် သိမြင် နားလည်လိုက်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဒါဟာ စဉ်းစား တွေးတောလို့ ပေါ်လာတာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါက သဘာဝကို သဘာဝ အတိုင်းတိုင်းရုတ်တရက် ဘွားခနဲ သိလိုက်တာမျိုးပဲလို့ ဆိုပါတယ်။

အမေး။ ။ ဝိပဿနာကို အားထုတ်တဲ့ အခါ ရွေးချယ်ခွင့် မရှိတဲ့ ရုတ်တရက် ပေါ်လာတဲ့ စိတ်နှင့် စုံစမ်း စစ်ဆေးတဲ့ စိတ်ကို ဆက်စပ်ရာမှာ ရှုစိတ်ကို ဘယ်လို အသုံးပြုရမလဲ။

အဖြေ။ ။ တိုက်ရိုက် သိမြင်တဲ့ဉာဏ်ကို သုံးပြီး ဝိပဿနာဉာဏ် ပေါ်လာအောင် လုပ်တဲ့နည်း များစွာ ရှိပါတယ်။ ကျင့်စဉ်ရဲ့ ရှုကွက် အမျိုးမျိုးကို တိုက်ရိုက်ရှုတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်နည်းတွေ ရှိပါတယ်။ ကာယဂတာသတိ ကုရိယာပထ နည်းရှိတယ်။ ဒါက ထိုင်ရင် ထိုင်နေတာကို ရှုတယ်။ စင်္ကြံလျှောက်ရင် စင်္ကြံလျှောက်တာကို ရှုတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ဝေဒနာ နုပဿနာ ရှိတယ်။ ဒါမှမဟုတ် စိတ်ရဲ့ အတွေးကို ရှုမှတ်တဲ့ စိတ္တာနုပဿနာ ရှိတယ်။ သက်ဆိုင်ရာ နယ်ပယ်ကို ရှုပွားပြီး စူးစမ်းလို့ရတဲ့ နည်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော် ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မ စတဲ့ နယ်ပယ် တစ်ခုကို အခြေစိုက်ပြီး ရှုပွားလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ တိုက်ရိုက် သိမြင်မှု ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အခါကျတော့ ရွေးချယ်စရာ မရှိတော့ဘူး။ ဒီအခါကျတော့ ပြန်ထိုင်ပြီး ဘာတေ၊ ဘယ်လို ဖြစ်ပျက်နေသလဲ ဆိုတာကို စေ့စေ့ရှုရုံပဲ။ ဘာမှ စဉ်းစားနေစရာ ဆုံးဖြတ်နေစရာလည်း မလိုဘူး။ ငြိတွယ်နေစရာ သံယောဇဉ် ဖြစ်နေစရာ မလို၊ ပြစ်တင်နေစရာလည်း မလိုဘူး။

တစ်ခါတစ်လေ လူတွေဟာ တရား အားထုတ်ရာမှာ သိပ်ပြီး အကြောက်ကြီး အရှက်ကြီး နေတတ်ပါတယ်။ စည်းကမ်းတွေ ဥပဒေတွေကိုချည်း စဉ်းစားပြီး မှားသွား မှာကို သိပ်စိုးရိပ် နေတတ်ကြပါတယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ် သတိရှိမှု (သတိပဋ္ဌာန်) ကို အကြောင်းပြုပြီးမှ ဖြစ်ပေါ် လာတာပါ။ ဖြစ်ပျက် နေတာတွေကို သတိ ပြုမိနေရင် ဒီဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်လာတာပဲ။ သတိ မပြု နိုင်တာပါ။ သတိပြုရာမှာမှားယွင်းတဲ့ သတိပြုမှုဆိုတာ မရှိပါဘူး။ စိတ်ကို အလေ့အကျင့် ရအောင်သာ အားထုတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ အတွေးတွေဟာ ဘယ်ကစပြီး ဘယ်လို ဖြစ်ပေါ်လာသလဲ။ နောက်ပြီး ဘယ်လို ပျောက်ကွယ် သွားသလဲ ဆိုတာကို သတိနှင့် ရှုကြည့်နေဖို့ပဲ လိုပါတယ်။ အကြောက်ကင်းတဲ့ နည်းနှင့်သာ စိတ်ကို လေ့ကျင့်ပါ။ အဖြစ်အပျက်တွေ အကြောင်းကို မစဉ်းစားပါနှင့်။ သို့သော် စိတ်ကို ငြိမ်သက်အောင် ထားပြီး လောကရဲ့ အဖြစ်မှန်ကို သိမြင်အောင်သာ ရှုပါ။ စိတ်ကို လိုရာ ပုံသဏ္ဌာန်ကို ပုံသွင်းလို့ရအောင် လုပ်နိုင်ပါတယ်။ အကယ်၍ ရွှံ့စေးကို အိုးလုပ်တဲ့အခါ ရွှံ့ကို ပျော့ပျောင်းအောင် လုပ်ပြီးရင်တော့ ပုံသွင်းရ လွယ်တာပေါ့။ သတိမြဲပြီး သမာဓိ အားကောင်းလာတဲ့ အခါမှာလည်း စိတ်ဟာ ရွှံ့စေးလို့ပဲ။ လိုသလို အသုံးချလို့ ရလာပါတော့တယ်။ ရုပ်နာမ်ဓမ္မ အားလုံးကို စူးစမ်း ရှာဖွေ လေ့လာပါ။ ကျွန်တော် အိန္ဒိယတွင် ရှိစဉ်အခါက ရိပ်သာ တစ်ခုရဲ့ တတိယ အထပ်မှာ နေခဲ့ပါတယ်။ တစ်နေ့ကို အကြိမ်ပေါင်း များစွာလှေကားပေါ် တက်လိုက် ဆင်းလိုက် လုပ်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒါလို တက်တိုင်း ဆင်းတိုင်းမှား ကျွန်တော်ဟာ တက်တဲ့အခါ တက်တဲ့ခြေးလှမ်းရဲ့ ယန္တရား ဖြစ်စဉ်ကို စူးစမ်း လေ့လာပါ တယ်။ ဒူးက ဘယ်လို လုပ်သလဲ။ ကိုယ်အလေးချိန်က ဘယ်လို ရွှေ့ပြောင်းသွားသလဲ။ ဒါဟာ တော် တော် စိတ်ဝင်စားဖို့ ကောင်းတဲ့ ဖြစ်စဉ် တစ်ခုပါပဲ။ အလားတူပဲ ဘယ်လို လုပ်ဆောင် မှုမျိုးမှာ မဆို ဒီလို စိတ်ဝင်စားဖို့ ကောင်းတဲ့ အချက်အလက်တွေ ရှိတာချည်းပါပဲ။ မြင်တယ် ကြည့်တယ် ဆိုတာလည်း အဖြစ်အပျက်တွေ ဘယ်လိုဘယ်ပုံ ဖြစ်နေကြတယ် ဆိုတာကို စူးစမ်းတာပဲ။ ပြီးတော့ အခြား အချိန်မှာ ပြန်ထိုင်။ ဘာမှတမင်တကာ မလုပ်ပါနှင့်။ သဘာဝရဲ့ ဖွင့်ဆိုချက်တွေကို ရုတ်တရက် ဘွားခနဲ မြင်လာအောင် စောင့်ကြည့်တဲ့ အလုပ်ကိုပဲ လုပ်ပါ။

အမေး။ ။ ရုပ်နာမ် ဖြစ်စဉ်တွေ အားလုံးဟာ ဘယ်လို စတင် ဖြစ်ပေါ်လာတာလဲ။

အဖြေ။ ။ အဆိပ်လူးတဲ့ မြား ထိမှန်တဲ့ လူတစ်ယောက်အကြောင်း ပုံဝတ္ထုတစ်ခု ရှိပါတယ်။ သူ့ကို စူးနေတဲ့ မြားကို ဖယ်ရှားပြီး အနာကို ဆေးကုချင်တယ်။ ဒါကို ဒီလူနာက 'ဟင့်အင် ဒီမြားကို ခင်ဗျား ချက်ချင်း နုတ်ပစ်လို့ မဖြစ်သေးဘူး၊ ဒီမြားကို ဘယ်သူ ပစ်တာလဲ၊ ဒီလူဟာ ဘယ်က လာသူလဲ၊ မြားတံကို ဘယ်လို သစ်သားနှင့် လုပ်ထားတာလဲ၊ မြားတံရဲ့ အဆုံးမှာ ဘယ်လို ငှက်မွေးတွေ တပ်ဆင် ထားသလဲ၊ ကျွန်တော် သိချင်သေးတယ်' လို့ ဆိုတယ်။ ဒီမေးခွန်းတွေရဲ့ အဖြေတွေကို မရခင်မှာ အဆိပ်လူးမြား ထိမှန်ထားတဲ့ ဒီလူဟာ သေဖို့ကတော့ သေချာတယ် ဒီအတိုင်းပဲ။ မြတ်စွာဘုရားက ကမ္ဘာ လောကကြီးရဲ့ အစကို စူးစမ်းနေကြတဲ့ ဒဿန မေးခွန်းတွေ၊ ဒဿန စူးစမ်း ဆင်ခြင်ပုံတွေဟာ အဆိပ်လူးမြားမှန်တဲ့ လူနာမေးတဲ့ မေးခွန်းတွေနှင့် တူတယ်လို့ ဟောတော်မူတယ်။ ကျွန်တော်တို့ အားလုံးဟာ ရုန်းထွက်ရ ခက်တဲ့ အကျဉ်းအကျပ် ဆင်းရဲ ဒုက္ခကြီးထဲကို ရောက်နေကြတယ်။ အဲဒီ အကျဉ်းအကျပ်ကတော့ လောဘ ဒေါသ မောဟ စတဲ့ ဒုက္ခ ဆင်းရဲတွေ ပြည့်နှက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ် ခန္ဓာကို ရထားတဲ့ အချက်ပဲ။ ပြုလုပ်ရမယ့် အလုပ်က ဒီခန္ဓာကိုယ်ပေါ်က အဆိပ်လူးမြားကို အမြန်ဆုံး ဖယ်ရှား ပစ်ဖို့ပဲ။ စိတ်ထဲက လောဘ ဒေါသ မောဟ တွေကို ဖယ်ရှား ပစ်ဖို့ရယ်၊ ဒုက္ခဆင်းရဲတွေက လွတ် မြောက်အောင် လုပ်ဖို့ရယ်က အဓိကပဲ။ အဓိက အကျဆုံး မေးခွန်းက ခုလတ်တလော ထိတွေ့ ခံစားနေ ရတာတွေကို ဘယ်လို ဖြေရှင်းမလဲ ဆိုတာပါပဲ။

အမေး။ ။ ဘာဖြစ်လို့ လောဘ က ဖြစ်ပေါ် လာတာလဲ။

အဖြေ။ ။ နှစ်သက်ဖွယ်ကောင်းတဲ့ ဝတ္ထုအာရုံ ကာမဂုဏ်တွေကို ကျွန်တော်တို့ တွေ့မြင် နေကြရတဲ့အခါ ဒါတွေကို ရချင် လိုချင်တဲ့စိတ်၊ ပိုင်ချင်ဆိုင်ချင်တဲ့စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ ဒါတွေဟာ အနိစ္စ တရားတွေပဲလို မသိဘူး၊ နားမလည်ဘူး။ ကျွန်တော်တို့ အနေနှင့် သတိပဋ္ဌာန် တရားကို အား ထုတ်လိုက်လို့ လောကမှာ ဘာတွေဟာ ဘယ်လို ဖြစ်ပွားနေလဲ။ ဖြစ်ပြီးသမျှတွေဟာ ဘယ်လိုပျက်စီး ပျောက်ကွယ် သွားကြသလဲ ဆိုတာကို ဝိပဿနာ ဉာဏ်အမြင်မှာ ထင်ရှားပေါ်လွင်လာတဲ့ အခါကျတော့ ပိုင်လို ရလိုတဲ့ လောဘလည်း လျော့နည်းသွားပါတယ်။ ဘယ်အရာကိုမှ အစိုးမရဘူး။ အားလုံးဟာ ရေပွက် ပမာတွေချည်းပဲ။ ဘယ်လို အစိုင်အခဲပဲ ဖြစ်ဖြစ် ပြိုကွဲ ပျက်စီးခြင်း

နောက်ဆုံးရှိတယ်။ မမြဲဘူး ဆိုတာကို သိတဲ့ အနိစ္စ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်ကို ရတဲ့အခါကျတော့ ရယူထားတာကို လက်လွတ် ဆုံးရှုံး ခံနိုင်လာတယ်။ သံယောဇဉ် အတွယ်အတာတွေ ကင်းလာတယ်။ ဒါတွေ အားလုံးဟာ တရားကို သိတဲ့အပေါ် မူတည်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ အမှားအယွင်း မရှိတော့ပါဘူး။

ဒီအချက်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စစ်သူရဲ ဖြစ်အောင် အားပေးအားမြှောက် ပြုတယ်။ ဘယ်သူမှ မိမိတို့အတွက် လုပ်ပေးနိုင်သူ မရှိဘူး။ ဥစ္စာရင်ခဲ ကြရမှာချည်းပဲ။ ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းကို သတိနှင့် ရှုနေပါ။ ဒီနေရာမှာ မသိနိုင်စရာ ဂုဏ်ရ ကိစ္စ ဘာမှ မရှိဘူး။ ဒါဟာ ရိုးရိုးကလေးပဲ၊ အဖြောင့်ပဲ။ ဒါပေမယ့် သတိကလေးနှင့် နေနိုင်အောင် လုပ်ဖို့ပဲ လိုပါတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်း ထိုင်တယ်ဆိုတာ ဒါပါပဲ။ သတိနှင့် ရှုနေတာကလေးပါပဲ။



ဆယ့်တစ်ရက်နေ့ နံနက်ခင်း

သမာဓိ အားကစားပွဲ

ယနေ့ ကျွန်ုပ်တို့သည် အားကစားပွဲ ဖြစ်၏။ အားကစားပွဲ၏ စည်းမျဉ်းများမှာ ဤသို့ ဖြစ်၏။ လမည့် နာရီတွင် သင် အသက်ရှူတိုင်း ထွက်သက်ကို တစ်က စ၍ ရေတွက်ပါ။ ဤနည်းဖြင့် တစ်ဆယ် အထိ ရေတွက်ပါ။ ကြားထဲမှာ သတိလစ် မသွား ပါစေနဲ့။ မရေတွက် လိုက်မိသော ထွက်သက် မရှိ ပါစေနဲ့။ ထွက်သက်တိုင်း၊ သို့မဟုတ် ပိန်သွားသောခိုက် တစ်ချက်တိုင်းအတွက် တစ်ချက် ရေတွက် ရမည်။ အကယ်၍ ထွက်သက်ကို ရေတွက်စဉ် မေ့လျော့ပြီး ရေတွက်မှု အစဉ် ပျက်သွားလျှင်၊ မရေတွက် လိုက်မိဘဲ လွတ်ထွက်သွားလျှင် အစက ပြန်ပြီး ရေတွက်ပါ။ တစ်ကပြန်စ ရမည်။ အခြားကိစ္စ မှန်သမျှကို လျစ်လျူရှုပါ။ ဂရု မထားပါနဲ့။

နောက်တစ်မျိုး စတင် ဖြစ်ပေါ် လာနိုင် ပါသေးသည်။ ထိုအချက်မှာ အသက်ရှူ မမှန်ဘဲ မြန်သည့် အခါ မြန်လိုက်၊ နှေးသည့်အခါ နှေးလိုက်၊ ပျော့သည့်အခါ ပျော့လိုက်၊ ပြင်းသည့်အခါ ပြင်းလိုက် ဖြစ်တတ်ခြင်း ဖြစ်၏။ ထိုအခါမှာလည်း ဂဏန နည်းဖြင့် တစ်မှ တစ်ဆယ် အထိ ထွက်သက်ကို ရေတွက် နည်းကိုပင် ဆက်လက် ပြုလုပ်ပါ။ တစ်မှ တစ်ဆယ် ရောက်လျှင် နောက်တစ်ခါ တစ်က ပြန်စပြီး တစ်ဆယ်အထိ ရေတွက်ရမည်။ တစ်မှ တစ်ဆယ်အထိကို တစ်ပါဒဟု ခေါ်သည်။ ဤကဲ့သို့ တစ်မှ တစ်ဆယ်အထိ ရေတွက်သော နည်းကို လေကျင့်စဉ် ငါးမိနစ်ခန့် ကြာလာသောအခါ စိတ်က 'ဟာ အလကား အချိန် ကုန်တာပဲ၊ ဒီမှာ ထိုင်ပြီး တစ်က တစ်ဆယ် ရေတွက်နေလို့ အလကားပဲ၊ ငါဒီမှာ တစ်နာရီလည်း မထိုင်တော့ဘူး၊ တစ်က တစ်ဆယ် ရေတွက်တဲ့ အလုပ်ကိုလည်း မလုပ်တော့ ဘူး' ဟု တွေးတော လာနိုင်ပါသည်။ ဆက်၍သာ ရေတွက်ပါ။

အကယ်၍ စောစောက အတွေးပေါ်လာသည့် အတွက် ထွက်သက်ရေတွက်မှုကို မေ့သွားလျှင် အစက ပြန်ပြီး တစ်က စ၍ ရေတွက်ပါ။ အတန်ကြာတော့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ

ကာယိက ဝေဒနာတွေ ပေါ် လာမည် ဖြစ်ပါသည်။ နာကျင် ကိုက်ခဲမှု ဝေဒနာတွေ ဖြစ်ပေါ် လာနိုင်ပါသည်။ ထိုဝေဒနာများကိုလည်း ဂရု မပြုပါနှင့်။ ငါ နာတယ်၊ ငါကျင်တယ်၊ ငါ ကိုက်တယ်၊ ငါ ခဲတယ် ဟု မမှတ်ပါနှင့်။ ထွက်သက်ကို ရေ တွက်နေခြင်း အလုပ်ကိုပင် ဆက်ပြီး ဇွန်ခဲ၍ ပြုလုပ်ပါ။

ဤနည်းသည် စိတ္တ ကေဂ္ဂတာ ဖြစ်အောင် စိတ်ကို အင်အား ဖြည့်ပေးနိုင်သောနည်း တစ်နည်း အမှန်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ကို အာရုံ တစ်ခုတည်း ပေါ်မှာသာ တည်နေအောင် လေ့ကျင့်ပေးသော နည်းပင် ဖြစ်၏။ အကယ်၍ ဤသို့ ထွက်သက်ကို ဂဏန်းထိုး၍ တစ် နှစ် ရေတွက်သော ဂဏန နည်းသည် အာနာပါန သတိပဋ္ဌာန် အလုပ်တွင် အသုံးကျသောနည်း၊ သင့်အား အာရုံမိအောင်၊ စိတ်ကို ရှုမှတ်ရာ အာရုံပေါ်မှာ ကြာကြာ တည်နေအောင် ကူညီနိုင်သော နည်းဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရပြီ ဆိုလျှင် သင် တရားထိုင်သော အခါတိုင်း ဤသမထ နည်းကိုပါ ပေါင်းစပ်၍ အသုံးချပါ။ တရား စထိုင်သော အခါတိုင်း ဤ သမထနည်းဖြင့် စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင် အစပြု၍ ပြီးမှ ဝိပဿနာကို ဆက်လုပ်ပါ။



ဆယ့်နှစ်ရက်နေ့ ညနေခင်း

တရား (ဓမ္မ) မဏ္ဍိုင် သုံးခု

တရား ကျင့်ဖို့ နှင့် တရား သိဖို့ ကိစ္စသည် ရှားပါး၍ အဖိုးလည်း တန်လှသော ကိစ္စဖြစ်၏။ ဤ အခွင့်အရေးသည် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ လူသား အားလုံးတို့တွင် တချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့်သာ ထိုက်တန်သော အခွင့်အရေး ဖြစ်၏။ လူအများစုသည် အဝိဇ္ဇာနှင့် တဏှာ၏ ထိုက်တွန်း မောင်းနှင်မှုကြောင့် ချာချာလည်လျက် ရှိကြ၏။ ထို လူအပေါင်းတို့သည် လောဘနှင့် ဒေါသတို့ဖြင့် နောင်ဖွဲ့အပ်သော သံသရာစက် အတွင်းမှ ရုန်းထွက်ခြင်းငှာ ဖြစ်နိုင်သော အခွင့်အရေးကို မသိတတ် ကြကုန်။ တရား အားထုတ်ဖို့ အခွင့်အရေး ရလာခြင်းသည်၊ သို့မဟုတ် တရား အားထုတ်ရမုန်း သိလာခြင်းသည် တစ်စုံ တစ်ခုသော အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ရ၏။ ထိုအကြောင်းကို ပါဠိဘာသာ အားဖြင့် 'ပါရမီ' ဟု ခေါ်၏။ 'ပါရမီ' ဆိုသည်မှာ စိတ်ထဲတွင် စုဆောင်း သိုမှီးထားပြီး ဖြစ်သော ဝိသုဒ္ဓိ စွမ်းအားပင် ဖြစ်၏။ လောဘ ကင်းလွတ် နေသော စိတ္တက္ခဏတိုင်း၊ ဒေါသ ကင်းလွတ်နေသော စိတ္တက္ခဏတိုင်း၊ မောဟ ကင်းလွတ် နေသော စိတ္တက္ခဏတိုင်း၌ စိတ်အစဉ်တွင် သန့်ရှင်း စင်ကြယ်သော ဝိသုဒ္ဓိ စွမ်းအားစုကို ရရှိ၏။ ဤနည်းဖြင့် စိတ်၏ ဆင့်ကဲတိုးတက် ဖြစ်ထွန်းလာသော ဖြစ်စဉ်တွင် ဆိုအပ်သော သန့်ရှင်း စင်ကြယ်သော စွမ်းအားစုများကို ကာလ ကြာမြင့်စွာ စုဆောင်း ရရှိထားခဲ့၏။ တစ်ခါတစ်ရံ အင်္ဂလိပ် စကားတွင် ဤပါရမီ ဆိုသော စကားကို ပုညကုသိုလ် (merit) ဟု ဘာသာပြန် မှားတတ် ကြလေသည်။ သို့သော် ထိုသို့ ဘာသာပြန်လိုက်လျှင် ကောင်းမှုတစ်ခု ပြုလိုက်သည့် အတွက် ရွှေကြယ်ဆု တစ်ခုချီးမြှင့် ခံရခြင်းနှင့် တူသည်ဟု အဓိပ္ပာယ် အကောက်အယူ လွဲမှား သွားနိုင်ပါသည်။

အမှန်မှာ ပါရမီသည် စိတ်ထဲတွင် စုဆောင်း ရရှိလာသော ဝိသုဒ္ဓိ စွမ်းအားစုကိုသာ ဆိုခြင်း ဖြစ်၏။ အလောဘ အဒေါသ အမောဟ စေတနာ

စေတသိက်များ အများအပြားကို စိတ်ထဲတွင် သိုမှီးရရှိ လာသောအခါ ပါရမီသည် ဘုန်းတန်ခိုး အင်အားသဖွယ် ပြောင်းလဲ ဖြစ်ပေါ် လာပြီးနောက် ရလဒ်အားဖြင့် လောကီ ချမ်းသာသုခ များစွာကို လည်းကောင်း၊ လောကုတ္တရာ ချမ်းသာသုခ များစွာ၏ အထွတ်အထိပ် ဖြစ်သော သဗ္ဗညုတဉာဏ်အထူး အထိပ်ပင် ရနိုင်တော့သည်။ ဤလောက၌ ဘယ်ကိစ္စမှ အကြောင်းမဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည် မရှိပါ။

ပါရမီ နှစ်မျိုးနှစ်စား ရှိပါသည်။ ကံပိုင်းဆိုင်ရာ သန့်ရှင်း စင်ကြယ်ကြောင်း ပါရမီနှင့် ဉာဏ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ သန့်ရှင်း စင်ကြယ်ကြောင်း၊ ပါရမီတို့ ဖြစ်ကြ၏။ ကံပိုင်း (အပြုအမူပိုင်း) ဆိုင်ရာ သန့်ရှင်း စင်ကြယ်သော စွမ်းအားစုများ (သီလဝီသုဒ္ဓိ)သည် အပြုအမူ၏ မှန်ကန်မှုတွင် အကျိုးဝင်၏။ အပြုအမူ မှန်ကန်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သန့်ရှင်း စင်ကြယ်မှုက တစ်ဖန် သာယာ ချမ်းမြေ့သော ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီး ဖြစ်ပေါ် စေပါသည်။ စိတ်ချမ်းမြေ့ဖွယ် ကောင်းသော ပတ်ဝန်းကျင်၊ သင့်တင့် လျောက်ပတ်သော ဆက်ဆံ ပေါင်းသင်းမှုနှင့် ဓမ္မ (တရား) ကို နာကြားရသော အခွင့်အရေးများကို ရရှိ စေပါသည်။ ဥပမာ ဤကဲ့သို့ ရိပ်သာဝင်၍ တရား အားထုတ် နိုင်ခြင်းသည် မတော်တဆ ကြုံကြိုက်၍ ရလာသော အခွင့်အရေး မဟုတ်ပါ။ ဤသို့ တရားခွင့်သို့ ဝင်ရောက်ပြီး ရိပ်သာမှာ လာရောက် အားထုတ် နိုင်ခြင်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့ ယောဂီတိုင်းမှာ ကာလ ကြာမြင့်စွာ ဘဝ အဆက် ဆက်ကပင် စုဆောင်း သိုမှီး လာခဲ့ကြသော သန့်ရှင်းသော စိတ်အင်အားများ ရရှိ ထားခဲ့ပြီး ဖြစ်သော ကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

အခြားပါရမီ တစ်မျိုးမှာ ဉာဏဒဿနာ ဝီသုဒ္ဓိ ဟု ဆိုအပ်သော ဉာဏ်ပညာ၏ သန့်ရှင်း စင် ကြယ်မှု ဖြစ်ပါသည်။ ထို ပါရမီသည် သမ္မာဒိဋ္ဌိကို ကျင့်ကြံ အားထုတ်၍သာ ရအပ်သော ပါရမီမျိုး ဖြစ်ပါ သည်။ ထို ပါရမီ ရှိမှလည်း ဝိပဿနာဉာဏ် ရှင်သန် ပေါက်ဖွား နိုင်ပါသည်။ ဤပါရမီ (ဝီသုဒ္ဓိ စွမ်း အင်) နှစ်မျိုးစလုံးကို ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်အောင် အားထုတ် ကြရပါသည်။ သို့မှသာ တရား အားထုတ်ရန် အခွင့် အလမ်းကို ရရှိ စေနိုင်ပါသည်။ သို့မှသာ သဘာဝကို ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိမြင် သဘော ပေါက်နိုင်သော ဉာဏ်ထူးကို ရရှိ စေနိုင်ပါသည်။

တရား မဏ္ဍိုင် သုံးခု ရှိပါသည်။ ပါရမီကို ထူထောင်ရတွင် အင်အား အထောက်အပံ့ကို ပေးသော ဒေါက်တိုင်ကြီး သုံးခုဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ ပါရမီဒေါက် သုံးခုအနက် ပထမ ဒေါက်တိုင်သည် 'ဒါန' ပါရမီ ဖြစ်ပါသည်။ ရက်ရက်ရောရော ပေးကမ်း စွန့်ကြဲခြင်းသည် ဒါန မည်ပါသည်။ ရက်ရက် ရောရော ပေးကမ်း စွန့်ကြဲခြင်း အမူအရာသည် စေတသိက်အားဖြင့် အလောဘ (လောဘ ကင်းပြတ်ခြင်း) ကို ဖော်ဆောင်ပါသည်။ လောဘ မရှိခြင်း အလောဘသည် တစ်စုံတစ်ခုကို ပိုင်သည် ဆိုင်သည် (ပိုင်လို ဆိုင်လိုမျှ) စေတသိက်ဖြင့် ဆုပ်ကိုင် ဖက်တွယ် မထားဘဲ စွန့်လွှတ် လိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ တဏှာ သံယောဇဉ် ကင်းခြင်း လက္ခဏာ ရှိပါသည်။ တစ်စုံတစ်ခုကို မိမိ တစ်ဦးတည်း တစ်ယောက် တည်း မခံစားဘဲ မျှဝေ ခံစားစေခြင်း၊ ပေးကမ်း စွန့်ကြဲခြင်းကို ပြုသော အခါတိုင်း၌ ကုသိုလ် စေတသိက်သည် ဖြစ်ပေါ်မြဲ ဖြစ်၏။ ထိုကုသိုလ် စေတသိက်သည် စိတ်ထဲတွင် အစွမ်း ထက်သော အင်အားစု တစ်ခု ဖြစ်လာပါတော့သည်။ မြတ်ဗုဒ္ဓက အကယ်၍သာ သူပြုသကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်တို့သည် ပေးကမ်း စွန့်ကြဲခြင်း၏ အသီးအပွင့်ကို သိကြမည်ဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ထမင်း တစ်နပ်စာ မျှကိုပင် မပေးမကမ်း မမျှ မဝေဘဲ စားကြမည် မဟုတ်ဟု ဟောတော် မူပါသည်။

ဒါနကို ပြုသော ကံ၏ အကျိုးရလဒ်ကား အလှူပယ် ဖြစ်၏။ ကြီးကျယ်လှ၏။ နက်ရှိုင်းလှ၏။ သူတစ်ပါးတို့နှင့် ဆက်ဆံရာဝယ် ပေးကမ်းခြင်းသည် သင့်မြတ် လျော်ကန်သော ဆက်ဆံရေးကို ဖြစ်စေ၏။ မိမိတို့မှာ ရရှိသော အရာများသည် တခြား သူတို့အားလည်း မျှဝေ ပေးကမ်းခြင်းဖြင့် လှပ ကောင်းမွန်သော ဆက်ဆံရေးကို ဖြစ်စေ၏။ မိတ်ဆွေ အချင်းချင်း ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေးကို ပေးကမ်း ထောက်ပံ့ခြင်းဖြင့် အားတက် စေပါသည်။ ပို၍ ထိရောက်သည်မှာ အလောဘ စေတနာကို ပြုစု ပျိုးထောင်ခြင်းသည် လွတ်မြောက်ရေးအတွက် အားကောင်းသော အစွမ်းသတ္တိကို ဖြစ်စေပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အား အနှောင်အဖွဲ့ ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်သော အရာမှာ (လိုချင်မှု၏) နှောင့်ဖွဲ့မှုပင် ဖြစ်ပါသည်။ ပေးကမ်းခြင်းကို အလေ့အကျင့် ရသောအခါ သံယောဇဉ် ငြိတွယ်မှု မရှိတော့ပဲ အရာရာကို လက်လွှတ် ထားနိုင် ပါတော့သည်။

ပေးကမ်း စွန့်ကြဲ ကြရာတွင် စွန့်ကြဲသူ သုံးမျိုး ရှိသည်ဟုလည်း ဆိုပါသည်။ ပထမ စွန့်ကြဲသူ အမျိုးအစားသည် သူတောင်းစား စွန့်ကြဲသူမျိုး (ဒါသ ဒါန) ဟု ဆိုပါသည်။ ထိုသူသည် တစ်ဖန်တလဲလဲ တွေဝေ ဆုတ်ဆိုင်း၏။ အကြွင်းအကျန်ကိုသာ စွန့်ကြဲ၏။ မိမိမှာ ရှိသမျှတို့တွင် မကောင်းဆုံးကိုသာ ရွေးချယ်၍ စွန့်ကြဲ ပေးကမ်းတတ်၏။ ထိုသူတို့သည် ဤသို့ စဉ်းစားလေ့ရှိ၏။ 'ငါ ပေးကမ်း (လှူ) သင့်သလား၊ မလှူလျှင် ကောင်းမလား၊ လှူလိုက်တာ များပဲ များသွားပြီလား' ဤသို့ စဉ်းစား၏။ နောက်ဆုံးတွင် သူတို့သည် မိမိတို့မှာ အမှန်တကယ် မလိုအပ်ဘဲနှင့်လည်း လှူမည့် ပစ္စည်းထဲမှာ တချို့တစ် ဝက်ကို ခြွင်းချန် ထားတတ်ကြသည်။

မိတ္တ ဒါန ဟု ဆိုအပ်သော ခင်မင် ရင်နှီးမှုဖြင့် လှူသော အလှူရှင်လည်း ရှိ၏။ သူတို့သည် မိမိတို့ အသုံးပြုမည့် ပစ္စည်းကိုပင် လှူတတ်ကြသည်။ ထိုသူတို့သည် သို့လော သို့လော ရှေ့နောက် တိုင်းထွား စဉ်းစားနေခြင်း မရှိတတ်ကြဘဲ ပွင့်လင်းသော လက်ဖြင့် ရက်ရောစွာ လှူတတ်ကြလေသည်။

တတိယ အမြင့်မြတ်ဆုံး အလှူရှင်မျိုး ဖြစ်၏။ မိမိတို့မှာ ရှိသည့် ပစ္စည်းတို့တွင် အကောင်းဆုံးကိုသာ မိမိ မသုံးဘဲ လှူ၏။ လှူနေရခြင်းသည်သာ သူတို့ အလုပ် ဖြစ်၏။ မိမိတို့ ရှာဖွေ စုဆောင်းနေခြင်း များမှာလည်း တခြားအတွက် မဟုတ်၊ လှူနေဖို့ အတွက် သက်သက်သာ ဖြစ်၏။ လှူမည် ဆိုလျှင် အကောင်းဆုံး ပစ္စည်း၊ ဈေးအကြီးဆုံး ပစ္စည်း၊ ရှားရှားပါးပါး ပစ္စည်းများကိုသာ မရမက ရှာဖွေ လှူဒါန်းကြ၏။ လှူဒါန်းခြင်းသည် သူတို့အဖို့ တမင်တကာ လုပ်ရသော အလုပ် မဟုတ်။ စဉ်းစား ပြီးမှ လုပ်ရသော အလုပ် မဟုတ်။ သူတို့သည် အလှူခံကိုသာ စောင့်ကြို နေသူများ ဖြစ်၏။ သူတို့သည် စိတ်အစဉ်တွင် အလောဘ စေတနာသည်သာ လွန်စွာ အားကောင်း၏။ ထို့ကြောင့် သူတို့သည် အကောင်းဆုံး အမြတ်ဆုံးကိုသာ လှူရမည့် အခွင့်အလမ်းကို စောင့်ကြို ကြလေသည်။

လူတချို့တို့ အတွက်မူ လှူဒါန်းခြင်းအမှုကို ပြုရန် ခက်ခဲလှ၏။ ထိုသူတို့မှာ လောဘ စေတသိက် အားကောင်းလှ၏။ သံယောဇဉ် အနှောင့်အဖွဲ့ ကြီးမားလှ၏။

တချို့လူများ အဖို့မှာကား ပေးကမ်းခြင်း၌ ရက်ရောသော စိတ်နှလုံး ရှိကြလေသည်။ ပေးကမ်းခြင်းကို လုံးဝ တွန့်တိုခြင်း မရှိပါ။ ပေးကမ်းခြင်းအတွက် စိတ်အနှောင့်အယှက် မဖြစ်ပါ။ မည်သည့် အခြေအနေပင် ကျွန်ုပ်တို့ စတင်ခဲ့ သည်ဖြစ်စေ၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် တရား အားထုတ်ခြင်းကို အစ ပြုခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။

ပေးကမ်း စွန့်ကြဲခြင်း အမှုက လောဘ စေတသိက်ကို တဖြည်းဖြည်း အားလျော့ စေခဲ့ပြီး ဖြစ်၏။ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပေးဝေငှခြင်းသည် လောကတွင် လှပသော အသက်ရှင်နည်း တစ်ရပ်လည်း ဖြစ်၏။ တရား အားထုတ်ခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဧရာမ ပေးကမ်း စွန့်ကြဲသူများ ဖြစ်လာနိုင်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ပြုလုပ် ဆောင်ရွက်မှုများတွင် အကျုံးဝင်နေသော စိတ်ဖြစ်ပေါ်ပုံ နှစ်မျိုး ရှိ၏။ တစ်မျိုးမှာ သာသနိကစိတ် ဟု ခေါ်သော တိုက်တွန်းသောစိတ် ဖြစ်၏။ အလုပ်တစ်ခု မပြုမီ ထိုအလုပ်ကို လုပ်မိအောင် လှုံ့ဆော် တိုက်တွန်းသော စိတ်၊ စဉ်းစားပြီး တမင်တကာ ပြုလုပ်စေသော စိတ်ဖြစ်၏။ အခြား စိတ်တစ်မျိုးကို အသာသနိကစိတ်၊ မတိုက်တွန်းသော စိတ်ဟု ခေါ်အပ်၏။ စိတ်သည် အလိုအလျောက် စေတနာအလျောက် သဘာဝ အလိုအားဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော သယံဇာတ စိတ်မျိုး ဖြစ်၏။ အပြုအမူ တစ်မျိုးကို အလေ့အကျင့် ပြုစုပျိုးထောင် ထားပြီး ဖြစ်လျှင် ထိုအလုပ်ကို လုပ်ရန် တမင် စိတ်က နှိုးဆော် တိုက်တွန်း နေစရာ မလိုတော့ပါ။ သူ့အချိန်ကျလျှင် သူ့စိတ်က အလိုလို လုပ်ချင်လာ ပါတော့သည်။ လေ့ကျင့်ခြင်း အားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့မှာ တိုက်တွန်းစိတ် မပါဘဲ သူ့ အလိုလို ပေးကမ်း စွန့်ကြဲလိုသော စိတ်မျိုး ဖြစ်လာအောင် ပြုလုပ် ပေးနိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ အနေနှင့်မူကား ထိုမျှလောက် အတိုင်းအတာအထိ အတ္တ မကင်းသေးချေ။ သို့သော် သတ္တဝါတို့ အပေါ်တွင် ကရုဏာ စေတသိက်ကို အရင်းခံ၍ ဒါန ပြုမှုကို လမ်းညွှန်လျက် ရှိပါသည်။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ သုတ္တန် ဒေသနာများစွာတွင် တိုက်တွန်းမှု မပါ။ ပညာ သက်သက်ဖြင့် လှူဒါန်း စွန့်ကြဲခြင်းကို လေ့ကျင့်ကြရန် ဟောကြား ဆုံးမတော် မူထားလေသည်။

ဒါနသည်ကား ကြီးမားသော ပါရမီတစ်ခု ဖြစ်၏။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ပါရမီ ဆယ်ပါး၊ အပြားသုံးဆယ် တွင် ဒါနကိုလျှင် အဦးအဖျား ပထမထား၍ ဟောတော်မူပါသည်။ ထိုပါရမီကို လေ့ကျင့် ပျိုးထောင်ပါက ၎င်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ ဘဝဝယ်သာယာ ချမ်းမြေ့ခြင်း၏ အကြောင်း ဖြစ်လာပါတော့သည်။

ဒုတိယ ပါရမီသည်ကား သီလ ပါရမီ ဖြစ်၏။ ဓမ္မ၏ ဒုတတိယ မဏ္ဍိုင် ဖြစ်၏။ လောကီ ဝတ်ကြောင်ဝတ် သာမန် အိမ်ထောင်သားမွေး ပြုကြသူများအတွက် 'သီလ' ဆိုသော ပါရမီခန်းတွင် ငါးပါးသီလကို ဆိုခြင်း ဖြစ်၏။ ၎င်းမှာ သူ့အသက်ကို သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ သူ့ပစ္စည်း ခိုးယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ သူ့အိပ်ရာကို ပြစ်မှား ကျူးလွန်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ မုသားစကား ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းနှင့် စိတ်ကို မူးယစ် ထုံထိုင်းစေသော သေရည် သေရက်ကို သောက်စားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းတို့ ဖြစ်၏။

သတ္တဝါ အားလုံးတို့သည် ချမ်းသာစွာ အသက်ရှင် နေလိုကြ၏။ သတ္တဝါ အားလုံးတို့သည် ဆင်းရဲ ကင်းဝေး လိုကြ၏။ အသက်ကို ဖျက်ဆီးခြင်းထက် အသက်ကို စောင့်ရှောက်ခြင်း၌ စိတ်သည် ပို၍ ပေါ့ပါး ရွှင်လန်း၏။

ပိုးမွှား တိရစ္ဆာန် တစ်ကောင်ကို အသာ အယာ ယူပြီး အိမ်ထဲမှ အိမ်ပြင်သို့ ထုတ်ပစ် လိုက်ခြင်းသည် ထိုသတ္တဝါကို သတ်ပစ်ခြင်းထက်ပိုကောင်း၏။ သက်ရှိ သတ္တဝါ အားလုံးတို့ အပေါ်ဝယ် အလေးအမြတ် ထားအပ်၏။

ခိုးဝှက်ခြင်း ဆိုသည်ကား သူတစ်ပါး ပစ္စည်းကို မပေးဘဲ ရယူခြင်း ဖြစ်၏။ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ ဆိုသည်ကား အတင်းအဓမ္မ ပြုကျင့်သော၊ နှောင့်ယှက်သော အမူအကျင့် အားလုံး အကျုံးဝင်၏။ ထိုအပြုအမူများကို မပြုကျင့်မိအောင် စောင့်ရှောက် ထိန်းသိမ်းခြင်းဟု နားလည်အပ်၏။

မုသာဝါဒမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် မဟုတ်မမှန် မပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ် တို့၏ အချိန် များစွာသည် အတင်းစကား၊ အဖျင်းစကား ပြောခြင်းဖြင့်သာ ကုန်ဆုံးနေရ၏။

ကျွန်ုပ်တို့သည် စိတ်ထဲသို့ ရောက်လာသမျှ အကြောင်းအရာများကို အလွယ်တကူ ပြောထုတ် ပစ်ကြ၏။ ထိုစကားများ၏ အသုံးကျမှု ရှိ မရှိကိုကား မစဉ်းစား ခဲ့မိကြချေ။ စိတ်ကို ငြိမ်းအေးအောင် ထားလိုသူအား စကား (နှုတ်) ကို ထိန်းသိမ်းထားခြင်းသည် များစွာ အထောက်အကူ ပြု၏။ ကြမ်းတမ်း သော စကား၊ စွပ်စွဲသော စကား၊ အပြစ်တင်သော စကားများကို မသုံးနှုန်း အပ်ချေ။ စကား ပြောရာတွင် နှည့် ချို့သာအပ်၏။ အချင်းချင်း သင့်မြတ်မှု ညီညွတ်မှုကို ပြုစုပျိုးထောင်သော စကားကိုသာ ဆိုအပ်၏။

စိတ္တ ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဝိမုတ္တိသို့ ရှေ့ရှုသော ဉာဏ်လမ်းပေါ်၌ လျှောက်လှမ်းကြသော အခါဝယ် စိတ်ကို ပိတ်ဖုံး ညစ်ညူးစေသော နီဝရဏ တရားများကို သိမ်းဆည်းခြင်းသည် အထောက်အကူ မရနိုင်ချေ။ မူး ယစ် ထုံထိုင်း စေတတ်သော သေရည်သေရက်ကို သောက်စားခြင်းသည် သတိကို ချွတ်ယွင်းစေ တတ်၏။ အခြားသော သီလများကို စောင့်ထိန်းမည်ဟု ဆုံးဖြတ်ထားသော စိတ်အားကိုလည်း ထိုသေရည် သေရက် (မူးယစ်ဆေး) တို့သည် လျော့ကျ စေတတ်၏။

သီလ၏ အရေးပါမှုနှင့် တန်ဖိုးသည် အဆင့်ဆင့် ရှိ၏။ သီလသည် ကျွန်ုပ်တို့ကို မကောင်းမှု၊ အကုသိုလ် ဒုစရိုက်မှုများကို ပြုကျင့်ခြင်းမှ (အကုသိုလ်ကံ) မှ ပိတ်ပင် တားဆီးတတ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့ ဆောက်တည်အပ်သော သီလဖြင့် ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်အပ်သော ကာယကံ ဝစီကံမှ အားလုံးတွင် လောဘ စေတသိက် ဒေါသ စေတသိက် မောဟ စေတသိက်များ ပါဝင်လျက် ရှိကြ၏။ ထို အကုသိုလ် စေတသိက်တို့သည် အနာဂတ်အဖို့ ဆင်းရဲဒုက္ခကိုသာ ဖြစ်စေတတ်သော ကမ္မ ဝိပါက်များကို ဖြစ်စေ တတ်ကြ၏။ သတိပဋ္ဌာန် တရားကို အားထုတ်ဆဲအခါ သမာဓိ အားမကောင်းသေးစဉ် အခါဝယ် သီလက ကျွန်ုပ်တို့အား မကျွမ်းကျင်သော အမှုကို ကျူးလွန်တော့မည် ပြုတိုင်းမှာ သတိကို ဖြစ်စေတတ်၏။ သီလက စိတ်ကို သတိပေး နှိုးဆောက်တတ်၏။ ဥပမာ သင်သည် ခြင်္တပ်ကောင်ကို ရိုက်သတ်တော့မည် ပြုစဉ် လက်ဝါးနှစ်ဖက်ဖြင့် ရိုက်သတ်မည့်ဟန် ပြင်နေခိုက် သီလကို စောင့်ထိန်းထားသူ ဖြစ်က ပါဏာတိပါတာ ကံကို ပြုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါမည်ဟု ဆောက်တည်ထားသော သီလက သင့်အား ခြင်္ကို သတ်ဖြတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန် သတိပေး နှိုးဆော်လိုက်ရာ သင်သည်

သတ်ဖြတ်ခြင်းကို မပြုဘဲ စိတ်ကို ချုပ်တည်းလိုက်၏။ ထို စိတ်ချုပ်တည်းမှုသည် သတိကြီးမှုကို များစွာ အထောက်အကူ ပြုလေတော့၏။ ကောင်းစွာ မပြုကျင့်အပ်သော ကာယကံ ဝစီကံမှုသည် စိတ်ကို ထို ကံကို ပြုစဉ်အခါ၌ လေးလံ ထိုင်းမှိုင်း စေတတ်၏။ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာသော ကာယကံ ဝစီကံမှု မကောင်း မှု ဒုစရိုက်မှ ရှောင်ကြဉ်အပ်သော ကံတို့သည်ကား စိတ်ကို ပေါ့ပါး စေတတ်၏။ စိတ်ကို ကြည်လင် စေတတ်၏။ အမှုကိစ္စ အမျိုးမျိုးကို ပြုမှု ဆောင်ရွက်သော ကာလ၌ ပါဝင်လျက်ရှိသော စိတ်အစဉ်ကို သတိဖြင့် ကောင်းစွာ ရှုမှတ်ကြည့်သောအခါ လောဘစိတ်ဖြင့် ပြုသောအမှု၊ ဒေါသစိတ်ဖြင့် ပြုသောအမှု၊ မောဟစိတ်ဖြင့် ပြုသောအမှု တို့သည် စိတ်၌ လေးလံမှုကို ဖြစ်ပေါ် စေတတ်ကြောင်းကို ထိတွေ့ သိမြင် လာရ၏။ ဆိုအပ်ပြီးသော ငါးပါးသီလကို စောင့်ထိန်းသောသူအား စိတ်နှလုံးကို ပေါ့ပါးစေလျက် စိတ်၏ ပွင့်လင်းမှု၊ စိတ်၏ ကြည်လင်မှုကိုပါ ဖြစ်စေနိုင်၏။ ဤ ဘဝနေနည်းကား အလွယ်တကူ သက်သာ၍ စိတ်ရှုပ်ထွေးမှု ကင်းသော ဘဝနေနည်း ဖြစ်၏။

ဤသို့ နားလည်သော အဆင့်တွင် ဤ သီလ အကျင့်တို့သည် ကျင့်ကြံသော ဆောက်တည်သူ အဖို့ ပညတ်တော်များ အဖြစ် ခံယူ ကျင့်သုံး ဆောက်တည် ကြခြင်း မဟုတ်ဘဲ ၎င်းတို့ကို ကျင့်သုံး ဆောက်တည် ကြခြင်း မဟုတ်ဘဲ ၎င်းတို့ကို ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် ရအပ်သော အကျိုးသည် မိမိတို့ ဘဝ၏ အရည်အသွေးကို တိုးတက် ကောင်းမွန် စေသည်ဟု ဆိုသော အသိအမြင်ဖြင့် ခံယူဆောက်တည် ကြခြင်းသာ ဖြစ်၏။ ဤ သီလ တရားများသည် မလုပ် မနေရဟု ပြဋ္ဌာန်းအပ်သော ပညတ်တော်များ မဟုတ်။ ဤတရားတို့သည် ကြည်လင်သော စိတ်၏ သဘာဝ အတိုင်း ဖော်ပြအပ်သော ဖော်ဆောင် ချက် များသာ ဖြစ်ကြလေသည်။

ဝိညာဉ် တိုးတက်မှု၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုးတက်မှု လမ်းတွင် သီလများသည် ပို၍ပင် နက်နဲသော အဓိပ္ပာယ်ကို ဆောင်ပါသေးသည်။ သီလသည် စိတ်ကို ယူကျုံးမရ ဖြစ်ခြင်းနှစ် စိုးရိမ် ကြောင့်ကြခြင်းမှ ကင်းဝေး စေပါသည်။ အတိတ်က ပြုခဲ့သော အပြုအမူကြောင့် ဖြစ်သော အပြစ်သည် အကူအညီ အထောက်အပံ့ အပေးရုံ သာမက စိတ်ကိုလည်း အနှောင့်အယှက် ပေးပါသည်။ မျက်မှောက် ကံအား လျောက်စွာ စိတ်ကို အခြေခံအားဖြင့်

စင်ကြယ်အောင် ပြုခြင်းဖြင့်သာ စိတ်သည် ပို၍ ငြိမ်သက် လာပြီးလျှင် တစ်ခုတည်းသာ အာရုံသို့ စူးစူး စိုက်စိုက် တည်သွား နိုင်ပါသည်။ ဧကဂ္ဂတာ အဆင့် ဖြစ်ပါသည်။ သမာဓိ မရဘဲနှင့် ဝိပဿနာဉာဏ် မဖြစ်နိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် အခြေခံသည် သီလပင် ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် သီလရှိမှ သမာဓိ ဖြစ်ပြီး ဝိပဿနာဉာဏ် အဆင့်သို့ တက်လှမ်း နိုင်ပါသည်။

ကံကို ဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်အောင် ပြုမှု၏ တတိယ အဆင့်သည် ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာ ဖြစ်ပါသည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို နှစ်ပိုင်း ခွဲခြား နိုင်ပါသည်။ ပထမ ပိုင်းသည် သမာဓိကို ထူထောင်သော အပိုင်း ဖြစ်၏။ စိတ်ကိုဝတ္ထု အာရုံပေါ်မှာ ခိုင်ခိုင်မာမာ တည်နေအောင် ထားနိုင်သော အစွမ်း သတ္တိ ဖြစ်ပေါ်အောင် အား ထုတ်ရသော အဆင့် ဖြစ်၏။ သမာဓိ ရသော စိတ်သည် တွေ့ဝေခြင်း၊ ပျံ့လွင့်ခြင်း မရှိတော့ပါ။ စိတ်သည် သမာဓိ ရလာသော အခါ ထိုးထွင်း သိမြင်နိုင်သော တန်ခိုး သတ္တိထူး ဖြစ်ပေါ် လာပါသည်။ ပြန်ကျနေသော စိတ်သည် ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သဘာဝကို ထိုးထွင်း သိမြင်ခြင်းငှာ မတတ်သာချေ။

ဉာဏ် ပွင့်လာဖို့ အတွက် စိတ္တ ဧကဂ္ဂတာ အဆင့် တစ်ဆင့်သို့ ရောက်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ စိတ်တွင် ဖြစ်ပေါ်လာသော ထိုစွမ်းအား သတ္တိကို အသိပညာ ဖြစ်ပေါ်မှု အတွက် အသုံး ချရပါဦးသည် ထို အဆင့်သည် ဝိပဿနာ အဆင့် ဖြစ်၍ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာ လုပ်ငန်း၏ ဒုတိယအဆင့် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုးထွင်း သိမြင်သော ဉာဏ်ကို ပြုစု ပျိုးထောင်ရသော အဆင့် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအဆင့်တွင် သဘာဝဓမ္မ ရုပ်နာမ် ဖြစ်စဉ်များကို ရှင်းလင်းစွာ ရှုမြင်နိုင်ခြင်းကို ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်ခြင်းဟု ဆိုအပ်ပါသည်။ အရာခပ်သိမ်းသည် အမြဲမရှိ၊ အနိစ္စ ဖြစ်လျက်သော အလျဉ်ကဲ့သို့ စီးဆင်း နေကြသည်ကို လည်းကောင်း၊ ခဏတိုင်းဝယ် ဖြစ်ပေါ်လာလိုက် ပျက်စီး ပျောက်ကွယ် သွားလိုက် ဖြစ်နေကြသည်ကို လည်းကောင်း၊ တွေ့မြင် လာရသည်။ စိတ်သည် လည်းကောင်း၊ အာရုံသည် လည်းကောင်း အမျိုးမျိုးသော စေတသိက် တရားတို့သည် လည်းကောင်း လောက ဖြစ်စဉ်အားလုံးတို့နှင့် အတူ အနိစ္စ အလျဉ်ဖြင့် စီးဆင်းလျက်သာ ရှိကြကုန်၏။ စိတ်သည် စင်ကြယ်လာသော အခါ မရပ်အနား စီးဆင်းလျက်သာ ရှိသော ဖြစ်ပျက် ပြောင်းလဲနေမှု အလျဉ်ကို ထိတွေ့ခံစား သိမြင် လာတော့၏။ အကုန်ကြည့် မှန်ပြောင်း(မိုက်ကရိုစကုပ်) ဖြင့် ရှုသောအခါ မြင်ရသကဲ့သို့ပင် အလွန် အနုစိတ်သော

သဘာဝ ဖြစ်စဉ်ကို ထိတွေ့ ရှုမြင်ရ၏။ ခဏတိုင်းဝယ် ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာသည် မွေးလိုက် သေလိုက် ဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရ၏။ အတည်တကျ ဆုပ်ကိုင်၍ ရအပ်သော အရာဟူသည် ဘာဆိုဘာမျှ မရှိ။ ဘာ ကိုမှ ဖမ်းထားဆုပ်ထား၍ မရသည်ကို ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်တွေ တွေ့ရတော့၏။ မည်သည့် စိတ်အခြေအနေ၊ မည်သည့် ရုပ်အခြေအနေမျိုးမှ အတည်တကျ မရှိ။ ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်မှ အပဖြစ်သော မည်သည့် အခြင်းအရာ အခြေအနေ မျိုးမှလည်း ဆုပ်ကိုင်ထား၍ ရအပ်သော အရာ မည်သည် မရှိ။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် အရာခပ်သိမ်းတို့သည် ခဏတိုင်း၌ ပြောင်းလဲနေကြသောကြောင့် ဖြစ်၏။ ဝိပဿနာ ဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်ခြင်း ဟူသည် ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်တွင်းဝယ် အနိစ္စ အလျဉ် ဖြစ်ပေါ်နေပုံကို ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်တွေ ထိတွေ့ ခံစား သိမြင်ခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ ထိုသို့ သိလာရသောအခါ ရုပ်နာမ် ဓမ္မတို့ကို ငါဟု စွဲမက် တွယ်တာနေခြင်းလည်း ကင်းသွားရတော့သည်။

အနိစ္စ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်ကို ရသောအခါ ရုပ်နာမ် ဓမ္မတို့၌ ဘယ်သောအခါမှ အလိုမပြည့် ဖြစ်ခြင်း၏ အကြောင်းကိုလည်း သိနိုင်ပါတော့သည်။ အလိုမပြည့် ဖြစ်ခြင်း ဆိုရာတွင် ရုပ်နာမ်တို့သည် တည်မြဲသော ချမ်းသာသုခ ပျော်ရွှင်ခြင်းကို မရနိုင်ခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ အကယ်၍သာ ခန္ဓာကိုယ်သည် ကျွန်ုပ်တို့ အဖို့ ငြိမ်းအေးမှု သုခချမ်းသာကို ရစေအပ်သော အကြောင်း ဖြစ်သည်မှန်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ခန္ဓာကိုယ်၏ မလွဲမသွေ အိုမင်း ရင့်ရော်ခြင်း၊ သေဆုံး ပျက်စီးခြင်းကိုလည်း မမြင်အပ်ပြီ။ ကျွန်ုပ်တို့မှာမူ အိုလျက် သာနေရ၏။ နာလျက်သာ နေရ၏။ ယိုယွင်း ပျက်စီး သေဆုံး၍သာ နေကြရ၏။ ဤခန္ဓာကို တွယ်တာ တပ်မက်လွန်း၍ ဆင်းရဲခြင်း ဒုက္ခသည် ပို၍ ကြီးကျယ် လှတော့၏။ အရာ ခပ်သိမ်းတို့တွင် ဖြစ်ခြင်းနှင့် အတူ ပျက်ခြင်း ရှိနေလေသည်။ ရုပ်ဓာတ် အားလုံး၊ နာမ်ဓာတ် အားလုံး တို့သည်လည်း ဖြစ်ပေါ် လာပြီးနောက် ပျောက်ဆုံး ကွယ်ပ သွားကြ ရသည်ချည်းပင် ဖြစ်တော့သည်။

ဝိပဿနာဉာဏ် ရင့်သန် လာသောအခါ ဘဝ ဖြစ်တည်ခြင်း ရှိသော အရာခပ်သိမ်းတို့တွင် ထင်ရှားစွာ ရှုမြင်ရသော တတိယ အခြင်းအရာသည်ကား 'ငါ၊ ကိုယ်၊ အတ္တ' ဟူသော အရာ ထင်ရှား မရှိခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ဖြစ်ပျက် နေသမျှသော ရုပ်နာမ်

ဓမ္မတို့သည်ကား ပုဂ္ဂိုလ် မရ၊ အတ္တ မရှိသော၊ အဖြစ်တရား သက်သက်တွေသာ ဖြစ်ကြောင်း၊ ထိတွေ့ခံစားသူ၊ သိမြင်သဘောပေါက်သူ သည်လည်း ထိုအဖြစ်အပျက် အစဉ်ကြီးထဲက အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုသာ ဖြစ်ကြောင်း သိလာ ရတော့၏။ သတိပဋ္ဌာန် တရားကို အားထုတ်ခြင်းဖြင့် ဝိပဿနာဉာဏ်ကို ပြုစု ပျိုးထောင် နိုင်သောအခါ ဤလောက၌ အနိစ္စလက္ခဏာ၊ ဒုက္ခ လက္ခဏာနှင့် အနတ္တလက္ခဏာ သာလျှင် အဟုတ်အမှန် ရှိကြောင်းကို နားလည် သဘောပေါက် သွားပါတော့သည်။ ထင်ရှား ပေါ်လွင် သွားပါတော့သည်။

ဆိုကြပါစို့၊ သင့်မှာ ဒိုက်၊ မှော်များ ဖုံးအုပ်နေသော ရေကန် တစ်ကန် ရှိ၏။ သီလ ဆောက်တည်ခြင်းသည် ထိုရေကန်တွင်းသို့ ဆင်းပြီး လက်ခုပ်ဖြင့် ရေခပ်ခြင်းငှာ ဒိုက်၊ မှော်များကို ဖယ်ရှားခြင်းနှင့် အလားသဏ္ဌာန် တူသည်။ ဒိုက်မှော်များကား ရှိမြဲတိုင်းသာ ဖြစ်၏။ သင်က လက်ကို ဖယ်လိုက်လျှင် ထိုဒိုက်များကား ရှိမြဲတိုင်းသာ ဖြစ်၏။ သင်က လက်ကို ဖယ်လိုက်လျှင် ထိုဒိုက်များ၊ မှော်ပင်များသည် မူလ အတိုင်းသာ ရေပြင်ကို ဖုံးလွှမ်း သွားကြပြန်၏။ အကျင့်သီလနှင့် ပြည့်စုံခိုက်ဝယ် စိတ်သည် သန့်ရှင်းသွား၏။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့မှာ သတိ ချွတ်ယွင်း မေ့လျော့ ပေါ့ဆ သွားသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ကိလေသာ အညစ် အကြေးတို့သည် စိတ်ကို ပြန်လည်၍ ဖုံးလွှမ်း ကြပြန် လေတော့၏။ အကယ်၍ သင်သည် ရေကန် အတွင်း၌ ဒိုက်များကို ရေကန်မှ ဖယ်ရှားပြီး အကာအရံကို ဖယ်ရှားလိုက်သော အခါ ထိုအမှိုက်ဒိုက်တို့သည် ရေကန်ပေါ်သို့ ပြန်လည် ဖုံးလွှမ်း နိုင်သေး၏။ ထိုအခြင်းအရာသည် စိတ်တွင် ဖြစ်ပေါ်သော သမာဓိနှင့် အလားသဏ္ဌာန် တူပါသည်။ သမာဓိသည် ကိလေသာများကို ဖိနှိပ် ချုပ်ချယ်ထား၏။ ဝိပဿနာ ဉာဏ်ပညာသည်ကား ရေကန်တွင်းသို့ ဆင်းပြီး ဒိုက်သရောများ၊ မှော်ပင်များကို ပယ်နုတ် ပစ်လိုက်သည်နှင့် တူပါသည်။ သင်သည် ထိုမှော်ပင်များကို တစ်ခုချင်း နုတ်ပယ် နိုင်မှသာ ကန်ရေပြင် တစ်ခုလုံး ကြည်လင်သန့်ရှင်း သွားပေလိမ့်မည်။ ထိုနည်းဖြင့် ပယ်ရှင်းမှသာ ထိုကိလေသာ အညစ်အကြေးတို့သည် ပြန်မလာ နိုင်တော့ချေ။ ဝိပဿနာဉာဏ်သည် ဝိသုဒ္ဓိ အစဉ်ပင် ဖြစ်၏။ စိတ်ထဲတွင် ရှိသော ဆန့်ကျင်ဘက် တရားတို့ကို ရှုပစ်

လိုက်သောအခါ၊ စိစစ်ပြီး နုတ်ပယ် ပစ်လိုက်သောအခါ ၎င်းတို့သည် နောက်ထပ် ပေါက်ပွားနိုင်ခြင်း မရှိတော့ပါ။

ပညာသည် စိတ် ဖြစ်ပေါ် တိုးတက်မှု လမ်း၏ အထွတ်အထိပ် ဖြစ်၏။ ထိုလမ်းသည် ဒါန သီလ သမာဓိ တို့ဖြင့် စတင် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော လမ်းဖြစ်၏။ ထိုဝိသုဒ္ဓိ အခြေခံမှ စ၍ သဘာဝ ရုပ်နာမ်တို့ကို ထိုးထွင်း သိမြင်သော ဉာဏ်သည် ဖြစ်ပေါ်လာပါတော့သည်။ ခဏတိုင်း၌ သေသေချာချာ သိမြင် နေပါမှုကား ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်ထဲတွင် စုဆောင်း သိုမှီး ထားသမျှတို့သည် အပေါ်ယံသို့ စတင်ရောက်ရှိ လာကြ လေတော့သည်။ အတွေးများ အားလုံး၊ စိတ် လှုပ်ရှားမှုများ အားလုံး၊ လောဘ ဆန္ဒများ အားလုံး၊ တဏှာရာဂများ အားလုံး၊ မေတ္တာ အားလုံး၊ စွမ်းအင် အားလုံး၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ချ ယုံကြည်မှုနှင့် ပီတိ သောမနဿ ဖြစ်မှု အားလုံး၊ စိတ်ထဲ ရှိသမျှ အားလုံးတို့သည် မသိစိတ် အဆင့်မှ သိစိတ်အဆင့်သို့ ပေါ်တက် လာကြပါသည်။ သတိဋ္ဌာန် ကျင့်စဉ်သည် တွယ်တာတပ်မက်ခြင်း မရှိ၊ ပြစ်တင် မုန်းတီးခြင်း မရှိ၊ သက္ကာယဒိဋ္ဌိစွဲ မရှိတော့ဘဲ စိတ်ကိုပေါ့ပါး၍ လွတ်လပ်သွားအောင် ဆောင်ကြဉ်း ပေးပါသည်။

ဗုဒ္ဓ ရှင်တော်မြတ်သည် ပါရမီ စခန်းများ၏ ဆက်နွယ်နေသော ဤတန်ခိုး သတ္တိများ အကြောင်းကို ဟောပြော ပြညွှန်တော် မူခဲ့လေသည်။ မြတ်ဗုဒ္ဓက ပေးကမ်း စွန့်ကြဲခြင်းကြောင့် ဖြစ်သော သန့်ရှင်း စင်ကြယ်ခြင်း အဟွမ်းသတ္တိသည် ဒါနကို လက်ခံသူ အလှူခံ ပုဂ္ဂိုလ်အားလည်း သန့်ရှင်း စင်ကြယ် မှုကြောင့်လည်း တိုးပွား စေနိုင်သည်ဟု ဟောတော် မူခဲ့လေသည်။ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်က စင်ကြယ် နေလျှင် လှူသူ၏ ဒါန စင်ကြယ်မှု အစွမ်း၊ အကျိုးပေးမှု အစွမ်းသည် ပို၍ တိုးပွား စေနိုင်သည် ဟု ဆိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤတွင် သမာဓိ ရှိသော စိတ်အစဉ်တွင် မေတ္တာ ကရုဏာကို ပွားများအောင် လုပ်ခြင်းသည် ဗုဒ္ဓနှင့် တကွ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်များကို လှူသည်ထက်ပင် အကျိုးများကြောင်း၊ ထို့ထက်ပင် ဝိပဿနာ ဉာဏ်ကိုရအောင် အားထုတ်ခြင်းက ပို၍ မြတ်ကြောင်း၊ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် ထိုဉာဏ်သည်သာ သတ္တဝါ တို့အား ဝိမုတ္တိ ချမ်းသာကို ရစေနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ကြောင်းလည်း ဟောကြား ညွှန်ပြတော် မူလေသည်။

အမေး။ ။ ခုအခါ ကျွန်တော့် စိတ်မှာ ဒါနု စွန့်ကြဲလိုစိတ် အလွန်အမင်း ဖြစ်ပေါ်နေကြောင်း တွေ့ရပါတယ်။ ကျွန်တော့် စိတ်မှာ ပေးကမ်း စွန့်ကြဲခြင်းကို အထူးပဲ စွဲလမ်း နေပါတယ်။ အဲဒီလို ပေးကမ်းချင်တဲ့ စိတ်စွဲလမ်းမှု ဖြစ်နေတဲ့ အခိုက်အတန့်မှာ ဒါနုသဘော ဒါနုပြုပုံ သဘောကို ပြောပြ နိုင်ပါသလား။

အဖြေ။ ။ ကျွန်တော့်တို့မှာ ပါရမီ အနုအရင့် အဆင့်အတန်း အမျိုးမျိုးရှိနေ ကြပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ငတ်မွတ်နေတဲ့ ကျားမကြီးနှင့် သားငယ်တွေကို မိမိ အသက်ခန္ဓာကို စွန့်ပြီး ကျွေးမွေးခြင်း အမှုကို ပြုကျင့်ခဲ့တဲ့ ဗောဓိသတ္တ (ဘုရားလောင်း) ရဲ့ ပါရမီ အဆင့်အတန်း အထိတော့ မရောက်သေးပါဘူး။ အခိုက်အတန့် အားဖြင့် စိတ်ထက်သန်မှုကြောင့် ဒီလို ဒါနုမျိုးအထိ ပြုကျင့်လိုတဲ့ ဆန္ဒမျိုးလည်း ဖြစ်ပေါ် နိုင်ပါတယ်။ ပြီးမှ ငါလှူလိုက်တာ မှားပြီ ဆိုပြီး နောင်တပူပန်ခြင်းလည်း ဖြစ်တတ် ပါတယ်။ ဒါဟာမလိမ္မာတာဘဲ။ ကျွန်တော်တို့ အနေနှင့် မျက်မှောက် အခိုက်အတန့်မှာ ဘယ်အခြေအနေ ရှိတယ် ဆိုတာကို သိအောင် လုပ်ကြရမယ်။ ပြီးတော့ ရက်ရောမှုကို ပြုတဲ့အခါမှာလည်း သင့်တင့် လျောက်ပတ်တယ်ဆိုတဲ့ ခံစားချက်နှင့်သာ ပြုသင့်တယ်။ ဒါနုပြုချင်စိတ် တိုးပွား နေတတ်ပါတယ်။ ဒါနု ပြုတဲ့ အကျင့် ရလာတဲ့အခါ ဒါနု ပြုချင်စိတ်ဟာ သူ့အလိုလို အရှိန်ရပြီး ပေါ်ပေါက် နေတော့တာပဲ။ ဒါကို ချိန်သား ကိုက်အောင် ဟန်ချက်ညီညီ ပြုမှသာ စေတနာ သုံးတန် ပြတ်ပြီး နောင်တ ရမှုမျိုးလည်း မပေါ် ပေါက်တော့ဘူး။

အမေး။ ။ ဉာဏ်အဆင့် တစ်ဆင့် အထိတော့ သီလက လမ်းညွှန်နိုင်တာ မှန်ပါတယ်။ သို့သော် ဒီသီလကိုချည်း ဖက်တွယ် စွဲကိုင်ထားရင် အန္တရာယ် တစ်ခု ဖြစ်မလာဘူးလား။ သီလ ဆိုတာတွေက အဟန့်အတားတွေ ဖြစ်မလာဘူးလား။ ကရုဏာကို အခြေခံတဲ့ အပြုအမူတွေ ရှိကောင်း ရှိနိုင်တာပဲ။ တစ်ခုတစ်ယောက်ရဲ့ အသက် အန္တရာယ်ချမ်းသာ ရစေချင်လို့ လိမ်ပြောရတဲ့ ကိစ္စဟာ သီလနှင့် ဆန့်ကျင် နေပါတယ်။ သီလနှင့် ထိုးထွင်း သိမြင်မှုဉာဏ် ဝိရောဓိ ဖြစ်လာရင် ဘာဖြစ်မလဲ။

အဖြေ။ ။ ဒီ ကမ္မ ဝိသုဒ္ဓိ ကိစ္စတွေကို နားလည်အောင် ကြိုးစားတဲ့အခါ စေတသိက်တွေ အပေါ်မှာသာ အခြေခံ စဉ်းစားရတယ်။ အပြုအမူတွေ အပေါ်အခြေ မခံရဘူး (စေတနာကိုသာ ကံလို့ ယူတဲ့အတွက် ပြုတဲ့ကံထက် စေ့ဆော်တဲ့ စေတနာကိုသာ အဓိက စဉ်းစားရတယ်။) ကရုဏာ မေတ္တာကို အခြေခံပြီး အပြုအမူ တစ်ခုကို ပြုခဲ့လို့ ရှိရင် အဲဒါ ကုသိုလ်ကံ ဖြစ်သွားတော့တာပဲ။ သို့သော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံ အပြုအမူ တွေ အကြောင်းကို စဉ်းစား ကြတဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့ အနေနှင့် အပြုအမူ ကိစ္စတွေ ထဲမှာ ပါဝင်နေတဲ့ စေတသိက်တွေကို ခွဲခြမ်းသိမြင်တဲ့ အဆင့်အထိ မရောက်ဘူး။ ခံစား သိမြင် တဲ့ အပိုင်းကျတော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကျွန်တော်တို့ ပြုတဲ့ကံကို စေ့ဆော်တဲ့ စေတနာတွေရဲ့ ပြုပြင် စီစဉ် တဲ့ အပိုင်းကို ရောက်သွားပြီး။ ဒီ အပြုအမူဟာ လိမ္မာတဲ့ အပြုအမူလား၊ မလိမ္မာတဲ့ အပြုအမူလား ဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့ အဆင့်ကို ရောက်သွားပြီး။ အဲဒီ အဆင့်တွေကို မရောက်မချင်း သီလ သိက္ခာ ပုဒ်တွေဟာ အလွန် အသုံးဝင်တဲ့ လမ်းညွှန်ချက်တွေ ဖြစ်နေပါသေးတယ်။

အမေး။ ။ ကျွန်တော် စိတ်ထဲမှာ ကြင်နာမှုရှိတဲ့ ပေးကမ်း စွန့်ကြဲသူဟာ လောကထဲမှာ ၁၀ လုံခြုံမှု ရှိပါ့မလား ဆိုတဲ့ ဝိရောဓိကို မြင်နေပါတယ်။

အဖြေ။ ။ ကြင်နာမှုရှိတဲ့ ပေးကမ်း စွန့်ကြဲသူ ဖြစ်အောင် အားထုတ်ခြင်း ကိစ္စဟာ ကိုယ့်မှာ ရှိရှိသမျှကို အကုန်လုံး စွန့်ကြဲ ပစ်လိုက်ရမယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး။ ဒီကိစ္စမှာ အခြေအနေ အချိန်အခါနှင့် သင့်တော်အောင် အလွန်ပွင့်လင်းတဲ့ စိတ်နှင့် ဆောင်ရွက်ခြင်း ကိုသာ ဆိုလိုပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စောင့်ရှောက်ပြီး ဗောဓိပက္ခိယ တရားတွေကို ပြုစု ပျိုးထောင်ရမယ့် တာဝန်တွေ ရှိပါ သေးတယ်။ ပေးကမ်းစွန့်ကြဲခြင်း အဆင့်အတန်း ဆိုတာလည်း တည်တယ်။ ဒါဟာ ဝိသေသအားဖြင့် စိတ်ရဲ့ အဆင့်မြင့်မှု အပေါ်မှာလည်း တည်တယ်။ ဒီလူဟာ ဘယ်လောက် လှူတဲ့ လူပဲ ဆိုတဲ့ ပုံရိပ်သဏ္ဌာန်မျိုး ဖြစ်အောင် လုပ်ပြီး လူတွေက အဲဒီလို ထင်နေမြင်နေသော်လည်း မလုပ်သင့်ပါဘူး။ ဖြစ်သင့်တာကတော့ အခွင့်အရေး ရတုန်းမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အလောဘ စေတနာ ထက်သန်အောင် ပြုစု ပျိုးထောင်ဖို့ပါပဲ။ ဒါဟာ ရှင်းပါတယ်။ ရှုပါထွေးမှု ဘာမှ မရှိဘူး။ သူ့ဘာသာသူ အလိုလို ဖြစ်ပေါ် လာပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျောက်ဆောင်ပေါ်က

ပစ်ချပြီး ကျားစာ ကျွေးနိုင်တဲ့ အဆင့် ရောက်တဲ့အခါ ကျတော့လည်း ခင်ဗျား လုပ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

အမေး။ ။ မုသာဝါဒကို ရှောင်ကြဉ်ရမယ် ဆိုတာနှင့် ပတ်သက်ပြီး ကျွန်တော် စိတ်မှာ သိပ်မရှင်းတာ ရှိပါတယ်။ သင့် စိတ်ထဲမှာ မှန်တယ်။ အခြေအနေ အချိန်အခါနှင့် သင့်တယ်လို့ ယူဆတဲ့ ကိစ္စတစ်ရပ်ကို ပါးစပ်က ထုတ်မပြောဘဲ ထိမ်ချန်ထားတယ် ဆိုပါစို့။ အဲဒါကို မုသာဝါဒလို့ ယူဆနိုင် သလား။

အဖြေ။ ။ မှန်တဲ့ အတွေး၊ မှန်တဲ့ အမြင်တော့ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒါဟာ တခြား တစ်ယောက်အတွက် အထောက်အကူ မပြုဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆို ခင်းဗျား ပြောတာကို သူက ကြားနိုင်တဲ့ နေရာမှာ မရှိသေးဘူးလေ။ ဒီတော့ ကျွန်တော်တို့ အနေနှင့် အမှန်ကို ပြောသင့်တယ်။ ဘယ်အခါ ပြောသင့်သလဲဆို အသုံးဝင်တဲ့အခါ ပြောသင့်ပါတယ်။ စိတ်ငြိမ်သက်မှု ရှိတဲ့နေရာမှာ နေရတာဟာ ငြိမ်းချမ်း သာယာပါတယ်။ ဒီနေရာမျိုးမှာ သမာဓိ ပိုဖြစ်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆို စကားသိပ်ပြောစရာ ပခြေအနေ မရှိလို့ပါဘဲ။ စကားလုံးတွေဟာ စကားပြောမယ်လို့ ကြံလိုက်တာနှင့် ဘယ်အချိန် ထွက်သွားမှန်းတောင် သတိ မထားလိုက်မိဘူး။ စကားလုံးတွေက ထွက်ကျ သွားတတ်ပါ တယ်။ ဒါတွေဟာစက်ယန္တရား ဆန်ဆန် ဖြစ်နေကြတာတွေပါပဲ။ သို့သော် သတိ မြဲမြံ အားကောင်း လာတဲ့ အခါကျတော့ ကျွန်တော်တို့ အနေနှင့် စကား မပြောခင် သတိ အရင်လာတယ်။ သတိ ဦးဆောင်ပြီး ပြောတတ်လာတယ်။ ဒီတော့ ကိုယ့်ပြောတဲ့ စကားဟာ မှန်ရဲ့လား၊ အသုံးဝင်ရဲ့လား ဆိုတာ သိနိုင် တာပေါ့။

ဆယ့်သုံး ရက်နေ့ ညနေခင်း

စိန်ချွန် နှင့် စိန်ဖရန်စစ်

ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ်နှင့် ဆီလျော်သော အဆုံးအမများသည် ခရစ်ယာန် သူတော်စင် များ၏ အရေးအသားများတွင်လည်း တွေ့ရပါသည်။ စိန်ချွန် (ကရော့စ်) ရေးသားပုံမှာ ဤသို့ ဖြစ်၏။

'ကျွန်ုပ် သင့်ဆီကို စာမရေးဘဲ ထိန်းချုပ်၍ နေသည်မှာ စိတ်ဆန္ဒ မရှိ၍ မဟုတ်ပါ။ အမှန် ဆိုသော် သင့်အား ကောင်းကျိုး ချမ်းသာများ ရရှိ စေလိုသော ဆန္ဒ ကျွန်ုပ်မှာ ရှိပါသည်။ သို့သော် စာလည်း မရေး၊ စကားလည်း မပြောဘဲ နေသည့် အကြောင်းမှာ ကျွန်ုပ် အနေနှင့် လိုအပ်သမျှအတွက် အကျိုး သက်ရောက်မှု ရှိသော စကား အားလုံးကို ကျွန်ုပ် ပြောသင့်သည့် အတိုင်း ပြောဆိုပြီးပြီဟု ယူဆ သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ယခုအခါ နှုတ်ပိတ်ပြီး ငြိမ်သက်စွာဖြင့် အလုပ် လုပ်ရမည့် အခါသာ ဖြစ်ပါသည်။ စကားပြောလျှင် စိတ်ပျံ့လွင့် တတ်ပါသည်။ စကားမပြောဘဲ တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်စွာ အလုပ် လုပ်မှာသာ သမာဓိရပြီး စိတ်မှာ အင်အားများ ရရှိ လာနိုင်ပါသည်။ အကြင်သူသည် သူ့ကောင်းကျိုး အလိုငှာ ပြောသင့်သည်များကို အပြည့်အစုံ ပြောပြီးပြီ ဖြစ်ကြောင်း သိနားလည် ပါမူကား နောက်ထပ် နားထောင်စရာ ဆွေးနွေးစရာ ဘာဆိုဘာမျှ မရှိတော့ပါ။ သူ ကြားသိထားပြီး သမျှကို ငြိမ် သက်ခြင်းဖြင့် ထိုင်လျက် သတိပဋ္ဌာန်တရား အားထုတ်ဖို့သာ လိုပါတော့သည်။ '

ဤသို့ စိတ် သန့်ရှင်း စင်ကြယ်မှု (စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ) အလိုငှာ တရားအားထုတ်ရေး ကိစ္စသည် လွယ်ကူသည့် ကိစ္စတော့ မဟုတ်ပါ။ ဤကိစ္စတွင် သည်းခံနိုင်သောစိတ် (ခန္တီ) များစွာ လိုအပ်ပါသည်။

ဝိပဿနာ အားထုတ်မှုသည် သူ့အလိုလို ဖြစ်မလာနိုင်ပါ။ သို့သော် မဆုတ်မနစ် စွဲစွဲမြဲမြဲ ညင်ညင်သာသာ ကျင့်ကြံ အားထုတ်ပါမူကား ဖြစ်လာ နိုင်ပါသည်။

'အကယ်၍ စိတ်သည် ပျံ့လွင့်နေလျှင် အာရုံပေါ်သို့ ရောက်အောင် ညင်ညင်သာသာ ပြန်ယူပါ။ သင် တရားထိုင်သော တစ်နာရီ လုံးလုံး ဘာမျှ မည်မည်ရရ မလုပ်ဖြစ်ဘူးပဲ ထား၊ အချိန်တိုင်းမှာ အပြင်သို့ ထွက်သွားနေသော စိတ်ကို ပြန်လည် သိမ်းဆည်းခြင်း အမှုကို ပြုနေလျှင်ပင် ထိုတစ်နာရီ အချိန် သည် ကောင်းစွာ အလုပ် လုပ်နေသော အချိန်ဟု မှတ်ပါ။'

ပျံ့လွင့်နေသော အတွေးများ၊ တောင်စဉ်ရေမရ စိတ်ကူးများ (နေ့လယ်အိပ်မက်များ) ကြောင့် စိတ်မပျက်ပါနှင့်။ အချိန်တိုင်းမှာ စိတ်ပျံ့လွင့် နေခြင်းကို သတိ ကပ်မိပြီး စိတ်ကို အာရုံရှိရာ နာသီးများ အထက် နှုတ်ခမ်း တစ်နေရာမှာ ပြန်ထား၊ ထွက်သက် ဝင်သက်ကို သတိကပ်ပြီး မှတ်ခြင်းကို တိုးတိတ် ငြိမ်သက်ညင်သာစွာ ပြုလုပ်နေပါ။ ထိုသို့ ပြုနေခြင်းသည်ပင် ထိုအချိန်ကို ကောင်းစွာ အသုံးပြုနေခြင်း မည်ပါပြီ။ ဤကဲ့သို့ အပြင်သို့ ပြေးသွားသော စိတ်ကို မိအောင်ဖမ်းပြီး အာရုံပေါ် ပြန်တင်သော (ဝိတက်) အလုပ်ကို ဘယ်နှစ်ကြိမ်ပဲ လုပ်ရ လုပ်ရ၊ ထိုအချိန်သည် အချည်းနှီး ကုန်သွားသော အချိန်တွေ မဟုတ် ပါ။ ထို အချိန်အားလုံးသည် တန်ဖိုးရှိသော အချိန်တွေချည်း ဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ညင်ညင် သာသာ ကျင့်ပါ။ ဇွဲကောင်းကောင်းနှင့် လုပ်ပါ။ သင့်အဖို့ မသိသာလှသော်လည်း သင့် ကိုယ်မှာ အပြောင်း အလဲတွေ အကြီးအကျယ် ဖြစ်ပေါ်နေပါပြီ။ ဤဖြစ်စဉ်သည် မသိမမြင်နိုင် စေကာမူ သစ်ပင်ပေါ်က သစ်သီးရင့်မှည့် လာသည်နှင့် တူပါသည်။ သစ်သီးပေါ်မှာ နေရောင်ခြည် ဖြာကျနေရကား သစ်သီး မှည့် ဝင်း လာပါသည်။ တစ်နေ့ တစ်နေ့ ကုန်ဆုံးသွားသော်လည်း သစ်သီး မှည့်ဝင်းနေပုံကို မျက်စိဖြင့် မြင်နိုင်စွမ်းမှာ မတတ်သာပါ။ အလားတူပင် ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်သည် တဖြည်းဖြည်း ရင့်ကျက် မှည့်ဝင်း လာသည်မှာ တဖြည်းဖြည်းချင်း ဖြစ်နေသော ဖြစ်စဉ်ပင် ဖြစ်၏။ စိန့်ဂျွန် (ကရော့စ်) ပြောသလိုပင် ဤ ဖြစ်စဉ်သည် တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်စွာ အလုပ် လုပ်နေသော ဖြစ်စဉ် ဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့လျှင် ဤ စိတ် ပြောင်းလဲမှု ဖြစ်စဉ်သည် ပြည့်စုံသည့် အဆင့်သို့ ဆိုက်ရောက် လာပါတော့သည်။

ဆယ့်လေးရက်နေ့ ညနေခင်း အရိယာ သစ္စာ လေးပါး တရားတော်

ဤ ကမ္ဘာပေါ်တွင် ဆင်းရဲ များလှ၏ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ သန်းပေါင်း များစွာသော လူသားတို့သည် စားရမဲ့ သောက်ရမဲ့ ဖြစ်လျက် ငတ်မွတ်ခြင်း ဆင်းရဲနှင့် ကြုံတွေ့နေရ၏။ သန်းပေါင်းများစွာသော လူသားတို့မှာလည်း ဝတ်စရာ မရှိ၊ နေစရာ မရှိ၊ အတိဒုက္ခ မျိုးစုံ ကြုံတွေ့ နေရ၏ မိုးဒဏ် လေဒဏ် နေ ဒဏ်ကို မျက်မှောက် ခံစား နေရရှာသည်။ ရောဂါ ဝေဒနာ မျိုးစုံကို ပက်ပင်း ကြုံတွေ့ ခံစား နေရသောလူ များမှာလည်း သန်းနှင့် ချီပြီး ရှိနေကြ၏။ အနာသိလျက် ဆေးမရှိ၊ ကုသမှုကို ခံစားခွင့် မရှိဘဲ ဆင်းရဲ ကြုံတွေ့ နေရပါသည်။ ဇာတိ (မွေးဖွားခြင်း) ဆင်းရဲသည် ထင်ရှား ရှိနေ၏။ မိခင်တို့၏ ဒုက္ခ ဆင်းရဲ ထင်ရှား ရှိ၏။ မွေးဖွားလာသော လူသား ကလေးငယ်တို့မှာ ပို၍ ဒုက္ခ ဆင်းရဲ များကြပါသည်။ မိခင်၏ ဝမ်းတိုက်မှ ကျဉ်းမြောင်းလှသော ယောနိကို အတင်း တွန်းထွက်လာရ ကတည်းက အပြင်လောက၏ ပွတ်တိုက်ခြင်းကို ကြုံတွေ့ ခံစား ကြရသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာမှာ ရောဂါအနာ ရကြသည်။ နာမကျန်း ဖြစ်ရသည်။ အိုမင်း ရင့်ရော် ကြရသည်။ နောက်ဆုံးတော့ သေခြင်း ဆင်းရဲကြီးနှင့် ကြုံကြရတော့သည်။

ဤလောကဝယ် ရန်သူတို့၏ လက်တွင်း၌ လည်းကောင်း၊ အနာတရဘေး ဒုက္ခ ရောက်အောင် ဖန်တီးလိုသူတို့၏ လက်တွင်း၌ လည်းကောင်း၊ အားကိုးရာမဲ့ ညှင်ဆဲ နှိပ်စက် ခံနေကြရ သူတွေမှာလည်း များလှပါ၏။ နိုင်ငံ များစွာဝယ် အကျဉ်းခံ နေရသော အကျဉ်းသားများသည် လူမဆန်စွာ ရက် စက် ကြမ်းကြုတ်ခြင်း ဘေးနှင့် ကြုံတွေ့ နေရပါသည်။ စစ် ဆိုသော ရက်စက် ကြမ်းကြုတ်မှုကြီးလည်းရှိ ပါသည်။ စစ်ဘေး စစ်ဒဏ်ကို ကျွန်ုပ်တို့ ကဲ့သို့သော လူသား စင်စစ် ယောကျ်ား၊ မိန့်မ အပေါင်းတို့သည် မရှုမလှ ငုတ်တုတ် အားကိုးရာမဲ့ အဖြစ်ဖြင့်ခံစား နေကြပါသည်။ ထို အဖြစ် ဆိုးမျိုးနှင့် လူသားများ တွေ့ဆုံဆက်ဆံ ခံစား ခဲ့ကြရသည်မှာ အကြိမ်မည်မျှ ရှိပါမည်နည်း။

နောက်ထပ် ထို အဖြစ်ဆိုးမျိုးနှင့် အနာဂတ်ဝယ် အကြိမ်ပေါင်း မည်မျှ ကြုံတွေ့ရ ပေဦးတော့မည်။ ကံစက်၏ အနည်းငယ်သော အလှည့် အပြောင်း ဖြစ်ရုံမျှဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည်လည်း ထိုကဲ့သို့သော လူသားများ အဖြစ်သို့ နောက်ထပ်တစ်ဖန် ရောက်ကြရ ပေဦးတော့မည်။ ဤ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာကို ရရှိခဲ့မှုကြောင့် ထိုထို ဆင်းရဲဒုက္ခ အပေါင်းကို ခံစားရ မည့် အလားအလာများ ရှိနေပေသည်။ ဤအဖြစ်ဆိုး ဒုက္ခ အတွေ့အကြုံမျိုးကို ကျွန်ုပ်တို့သည် အကြိမ်မည်မျှ ခံစား ခဲ့ကြရ ဖူးပြီနည်း။ ထိုအဖြစ် မျိုးနှင့် မည်မျှ အလှည့် ကြုံ၍ ခံစားကြရ ပေဦးတော့ မည်နည်း။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ရုပ်နာမ် ခန္ဓာကို ဖွဲ့စည်းထားသော ရုပ်ဓာတ်များကို မဟာဘုတ် ဓာတ်ကြီး လေးပါး ဟု ခေါ်ကြပါသည်။ ၎င်းတို့ကို မဟုဘုတ် ဟု ခေါ်ရခြင်းမှာ ၎င်းတို့၏ အဖျက်စွမ်းအား ကြီးကျယ်မှုကြောင့် ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ပါဝင် ဖွဲ့စည်း နေကြကုန်သော ဤဓာတ်ကြီး လေးပါးသည်ပင် ကမ္ဘာမြေကြီးကို လည်းကောင်း၊ နေ နက္ခတ်တာရာ ပြိုတ်ကြီးများကို လည်းကောင်း ဖွဲ့စည်း ဖြစ်ပေါ် စေကြ၏။ ခန္ဓာကိုယ်ဝယ် ထိတွေ့ သိရှိရသော အဆိုပါ ဓာတ်ကြီးလေးပါးသည် သဘာဝ နိယာမ အားလျော်စွာ နေကြဝဠာကြီး တစ်ခုလုံးကို ဖွဲ့စည်း ဖြစ်ပေါ် စေခြင်း၌လည်း တာဝန် မကင်း ကြကုန်။ ထိုဓာတ်ကြီး လေးပါးပင် စကြဝဠာတိုက် တစ်ခုလုံးကို ဖန်ဆင်းခဲ့သည် ဟူလို။ ထို့အတူ စကြဝဠာတိုက်ကြီး တစ်ခုလုံး၊ ကြယ်စုကြီး တစ်ခုလုံး ပျက်စီး နိုင်အောင်လည်း ဤဓာတ်ကြီး လေးပါး သည်ပင် ဖျက်ဆီးနိုင်သော အစွမ်းသတ္တိ ရှိကြပါသည်။ ကာလ အခိုက်အတန့် တစ်ခုဝယ်သာ ဓာတ်ကြီးလေးပါး မျှတ ကြကုန်သည်။ ထို အခိုက်အတန့်မှာသာ အရာဝတ္ထုတို့ ခေတ္တ တည်ရှိ နေကြ ရသည်။ ထိုစဉ် အသက်ရှင် နေကြရကုန်သော ကျွန်ုပ်တို့သည် ဓာတ်ကြီးလေးပါးမှ ချေဖျက်ပြီး ဖရိုဖရဲ ပြိုကွဲသွားမည့် အရေးကို မတွေးမိဘဲ နေကြ၏။ ဓာတ်ကြီးလေးပါး ညီညွတ် မျှတခိုက်မှာသာ အထည်ခြပ် ဝတ္ထု ပစ္စည်းများ ဖြစ်ပေါ် လာကြရပြီး ထိုသို့ ဖြစ်ပေါ် လာပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် မရေး မနှောင်းမှာပင် ထိုဓာတ်တို့၏ မျှတမှု အခြေသည် စတင်ယိုယွင်း ပျက်စီးစ ပြုလေတော့သည်။ ထိုသို့ ဖြစ်ခြင်းသည် ရင့်ဆွေးမှု၏ အကြောင်းဖြစ်၏။ ခန္ဓာကိုယ်

ယိုယွင်း ပျက်စီးမှု၏ အကြောင်းဖြစ်၏။ နာခြင်း ဆင်းရဲ၊ သေခြင်း ဆင်းရဲတို့၏ အကြောင်းကြီးပင်တည်း။

ကျွန်ုပ်တို့သည် မီးလောင်နေသော အိမ်ထဲတွင် ပျော်ပျော်ပါးပါး ကစားနေကြသော ကလေးများနှင့် တူကြပါသည်။ ထိုကလေးတို့သည် ကစားစရာ အရပ်ကလေးများကိုသာ အာရုံပြုလျက် အခိုက်အတန့် အားဖြင့် ပျော်ရွှင် မြူးထူး နေကြစဉ်ဝယ် အိမ်ကြီး မီးလောင်နေခြင်း အဖြစ်ကို သတိ မထား နိုင်ကြကုန်။ သို့သော် သဘာဝ လောကကြီးက သနားကြင်နာစွာ ဘေးဥပါဒ် အန္တရာယ်တို့၏ နိမိတ်များကို မြင်သာအောင် အထင်အရှား ပြသလျက် နေပါသည်။ လေးဖက်လေးတန်မှာ ဆင်းရဲ ဒုက္ခတွေ့ ဝိုင်းရံ နေသည်ကို ညွှန်ပြလျက် ရှိပါသည်။

အကြင် လောက၌ အသက် ၈၀၊ ၉၀ သို့ မဟုတ် ၁၀၀ အရွယ် အိုမင်းရှုံ့တွ ခါးကုန်း ဖြစ်လျက်၊ သုံးဖက်သုံးတန် ဒေါက်တိုင်ကျိုးပြီး တိမ်းစောင်းနေသော အိမ်ခေါင်မိုးနှင့် တူစွာ ကုန်ကွလျက်၊ ချိုင်းထောက် အပေါ် အားပြုလျက်၊ တုန်တုန်ရီရီ သွားလာ နေကြရသော နုပျို စိုပြည်ခြင်း ခန်းခြောက်လျက် ကျိုးပြီးသော သွားလည်း ရှိသော၊ ဖြူပြီးသော ကဲ့သော ဆံပင်လည်း ရှိသော၊ အိုမင်း မစွမ်းတော့ပြီ ဖြစ်သော လူယောက်ျား လူမိန့်မတို့ကို သင် မမြင်မိ လေသလား။ ထို အဖြစ်မျိုးသို့ သင်လည်း တစ်နေ့ မလွဲမသွေ ရောက်ရမည်တကား ဟူသော အတွေးအမြင် အဆင်အခြင် တရားသည် သင့် အပါးသို့ ရောက်မလားဖူး လေသလား။ အိုခြင်း ဆင်းရဲမှ သင်လည်း မလွတ်မြောက်။

'အကြင် လောက၌ နာမကျန်း ဖြစ်လျက် မိမိ၏ အညစ်အကြေးတို့ဖြင့် လူးလျက် သူများထူပေးမှ ထရပြီး သူများ ချပေးမှအိပ်ရသော အကြင်ယောက်ျား၊ မိန့်မများကို သင် မမြင်ဖူးလေ သလား။ ထိုကဲ့သို့ နာမကျန်းသော အဖြစ်ကို သင်လည်း မုချ ကြုံတွေ့ ရမည်ပါတကား ဟူသော အတွေးအမြင် အဆင်အခြင် တရားသည် သင့်အား မရောက် လေသလား။ သင်လည်း ထိုနာသော အဖြစ်မှ လွတ်မြောက်ခြင်းငှာ မတတ်သာချေ။

'အကြင် လောက၌ နေ့စဉ်နှင့် အမျှ လူသေကောင် အလောင်းတစ်ချ၊ နှစ်ချ၊ သုံးခု စသည်ကို သင် မမြင်ဖူးလေ သလား။ လူသေကောင် အလောင်းတို့သည် ပုပ်ပွလျက်

အသားအရေတို့ အညိုအမည်း အပြာရောင် စွဲလျက် အသားအရေ ပျက်စီး လျက်နေသည့် အဖြစ်မျိုးကို သင်လည်း တစ်နေ့ မုချမသွေ ရင်ဆိုင်ရမည့်တကား ဟူသော အတွေးမမြင် အဆင်အခြင် တရားသည် သင့်အား မရောက်ဘဲ နေလေသလား။ သင်လည်း ထိုအဖြစ်ဆိုးမှ ကင်းလွတ်ခြင်းငှာ မတတ်သာချေ။

ကျွန်ုပ်တို့လည်း ထို အိုဘေး၊ နာဘေး၊ သေဘေးကြီးကို ထပ်တူထပ်မျှ ခံစားကြရမည့် သူများ သာ ဖြစ်ကြပါသည်။ သေခြင်းတရားသည် တချို့သော သတ္တဝါတို့ အဖို့သာ ဖြစ်ပြီး တခြားသော သူများ အတွက်ကိုမူ ချန်ထားမည်ဟူ၍ မရှိပါ။ ဤကား ကျွန်ုပ်တို့ အားလုံး နိဂုံးချုပ် အဆုံးသတ် တရား ပေတည်း။ ဤအိုမှု၊ နာမှု၊ သေမှုတို့မှ လွတ်ရာ လွတ်ကြောင်း နည်းကောင်း မရှိပါ။

စိတ်မှာလည်း ဆင်းရဲဒုက္ခ မျိုးစုံကြုံရ တတ်ပါသည်။ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ စိတ်ပျက်ခြင်း၊ စိုးရိမ် ကြောင့်ကြခြင်း၊ ပူပန်ခြင်း၊ ဒေါသဖြစ်ခြင်း၊ မုန်းတီးခြင်း၊ ကြောက်လန့်ခြင်း၊ တပ်မက်ခြင်း၊ ပူဆွေးခြင်း စသည့်တို့ ဖြစ်ကြပါသည်။

အဝိဇ္ဇာ တဏှာတို့၏ မောင်းနှင်မှုဖြင့် အဖန်တလဲလဲ ကျင်လည်ရသော ဤဇာတိ ဒုက္ခ သံသရာဝယ် ကျွန်ုပ်တို့သည် မည်မျှလောက် ကြာအောင် အချုပ်အနှောင်မိလျက် နေကြရ ပေဦး မည်နည်း။ ဤ ဆင်းရဲဒုက္ခတို့ကား အဆုံးမဲ့ ဖြစ်ချေ၏။ နံနက် မိုးသောက် အလင်းရောက်လျှင် အဆင်း၊ အနံ့၊ အသံနှင့် ခံစားမှုများ၊ အတွေးများလည်း အဆုံးမဲ့ ထပ်တလဲလဲသာ ဖြစ်လျက်နေ၏။ ကျွန်ုပ် တို့သည် နေ့ကို ဖြတ်သန်း ကြပြီနောက် အိပ်စက်ခြင်းသို့ ရောက်ကြရ၏။ ထို့နောက် တစ်ဖန် ထိုအဆင်း၊ ထိုအနံ့၊ ထိုအရသာနှင့် ထိုခံစားချက်၊ ထိုအတွေးများသို့သာ နီးလာ ရောက်ရှိ ကြပြန်သည်။ ဤသို့သာ ဖြစ်ပြီးရင် ဖြစ်လျက် နေကြရ၏။

'ဤသံသရာ၏ အစကိုကား မြင်ခြင်းငှာ မတတ်သာချေ။ အဝိဇ္ဇာ၏ ဖျက်ဆီးခြင်း၊ တဏှာ၏ ရစ်ပတ် နှောင်ဖွဲ့ခြင်းဖြင့် အဖန်တလဲလဲ မွေးလိုက် သေလိုက် ဖြစ်နေသော သတ္တဝါတို့၏ အစကို ရှာဖွေ စူးစမ်းနိုင်မည် မဟုတ်ချေ။ ဤသံသရာ ခရီးရှည်ကြီး တစ်လျှောက်ဝယ် မချစ် မနှစ်သက်သော အရာတို့ နှင့်သာ ပေါင်းဖက်ကြရပြီး

ချစ်နှစ်သက်သော အရာတို့နှင့် ကွေကွင်း ခဲ့ရသောကြောင့် ကျဆင်းခဲ့ရသော သင်၏ မျက်ရည် အစုသည် သမုဒ္ဒရာ လေးစင်းမှ ရေအထူနှင့် နှိုင်းယှဉ်သော် ဘယ်ရေက များလိမ့်မည် ထင်ပါသနည်း။ ဖခင် သေဆုံးခြင်းကြောင့် လည်းကောင်း၊ မိခင် သေဆုံးခြင်းကြောင့် လည်းကောင်း၊ သားသမီးများ သေဆုံးခြင်းကြောင့် လည်းကောင်း၊ ညီအစ်ကို မောင်နှမများ သေဆုံးခြင်းကြောင့် လည်းကောင်း သင် ပူဆွေး သောက ရောက်ရသဖြင့် ဤသံသရာ ခရီးဝယ် သင်ကျခဲ့ဖူးသော မျက်ရည်စုသည် သမုဒ္ဒရာ လေးစင်းမှ ရေထုထက်ပင် ကြီးကျယ်များပြား လှချေသေး၏။ ဤသို့လျှင် သင်သည် ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်ခဲ့ရခြင်း များလှပါပြီ။ ဂြိုဟ်ဆိုးနှင့် ရင်ဆိုင် တိုးခဲ့ခြင်း အကြိမ် များလှပါပြီ။ ထို့အတူ သင်၏ မြေတွင်းကို ဖြည့်တင်းခဲ့ရသော အကြိမ်ပေါင်းလည်း မရေမတွက် နိုင်အောင်ပင် များလှ ပါချေပြီ။ ဖြစ်တည်ခြင်း ဟူသော ဘဝကို အကျေမနပ် အလိုမကျ ဖြစ်ဖို့ရာ အကြောင်း လုံလောက်ပါပြီ။ ဤအဖြစ်ဆိုး ကြမ္မာဆိုး ဘေးဒုက္ခ အပေါင်းမှ လွတ်ရာလွတ်ကြောင်း ပြုဖို့ရာလည်း အကြောင်းယုတ္တိ လုံလောက်စွာ ရှိပါပြီ။

ကျွန်ုပ်တို့သည် မီးလောင် အိမ်ကြီးထဲမှာ အရပ်ကလေးတွေနှင့် ကစားနေကြသော ကလေးသူ ငယ်များ ပမာ ကိုယ့်ဘဝထဲက ဆင်းရဲ ဒုက္ခတွေကို ကြည်လို မြင်လိုစိတ် မရှိခဲ့ကြပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သူအိုကို သူအိုရုံ၊ သူနာရုံများသို့ ပို့ထားလိုက်ခြင်းဖြင့် သူတို့၏ ဝမ်းနည်း ကြေကွဲဖွယ် အဖြစ်ကို ရှုမြင် ခံစားရန် မလိုတော့ပါ။ လမ်းပေါ်က သူဖုန်းစားကို ကျွန်ုပ်တို့သည် မောင်းနှင်ပစ်ခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဆင်းရဲ မွဲတေခြင်းကို မမြင်အောင် လုပ်နိုင်ပါသည်။ လူသေကောင် အလောင်းကိုလည်း အဝတ်တန်ဆာ ဆင်လျက် သူတို့သည် ဧည့်ခံပွဲသို့ သွားကြမည့်သူများ ပမာ ပြုလုပ်၍သာ သင်္ဂြိုဟ်ခြင်း အမှုကို ပြုကြသည်။ သေမင်း၏ မျက်နှာကို ဘယ်သောအခါမှ စေ့စေ့ မကြည့်ပါ။ ထိပ်တိုက် ရင်ဆိုင် မပြုပါ။

ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာဘုရား၏ သဗ္ဗညုတဉာဏ်ဝယ် ထင်ရှာစွာ သိမြင်လာသော ပထမ အရိယာ သစ္စာ ကား ဒုက္ခသစ္စာ ဖြစ်လေသည်။ ဒုက္ခ အမှန် ရှိနေသည်ကို သိလျက် မရှိသလို လှည့်ပတ် ဟန်ဆောင် မသိချင်ယောင် ဆောင်ခြင်းကား မသင့်သောအမှု ဖြစ်ပါသည်။ ဘယ်လိုပင် မသိကျိုးကျွန် ပြုစေကာမူ ခန္ဓာကတော့ အိုမြဲတိုင်း အိုလျက်သာ၊

နာမြဲတိုင်း နာလျက်သာ ရှိမည် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုခန္ဓာ သည် သေရမည်မှာ သေချာသည် စိတ်အနှောင်အယှက် မည်မျှပင် ဖြစ်စေကာမူ ကျွန်ုပ်တို့သည် စိတ်အနှောင် အယှက် ဖြစ်တိုင်းမှာ ဒေါသ ဖြစ်ရသည်။ မလိုမုန်းထားမှု ကုသော ဖြစ်ရမည်။ စိုးရိမ်ခြင်းနှင့် မခံချင်သော စိတ်တင်းမာမှုတွေ ဖြစ်ကြရသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဒေါသဖြင့်လည်း လောင်ကျွမ်းရသည်။ လောဘ တဏှာဖြင့်လည်း လောင်းကျွမ်း ရပါသည်။ ပထမ အရိယာ သစ္စာကား ဒုက္ခ အရိယာ သစ္စာပင်တည်း။

မြတ်စွာဘုရားသည် ဒုက္ခသစ္စာကို ထင်ရှားအောင် ပြပြီးနောက် ထိုမျှဖြင့် ရပ်မထားပါ။ ဒုက္ခ၏ အကြောင်း ဖြစ်သော သမုဒယ သစ္စာကိုလည်း ပြတော်မူလေသည်။ ဤ ဒုက္ခဆင်းရဲခြင်း သံသရာစက်မှာ တုပ်နှောင်နေအောင် လုပ်သောအရာသည် အဘယ်နည်း။ ထို နှောင်ဖွဲ့မှုသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ထဲ မှာပင် ရှိသည်ကို မြတ်စွာဘုရား မြင်တော်မူပါသည်။ ထိုနှောင်ဖွဲ့မှုကား သမုဒယ တဏှာ သံယောဇဉ် ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့မှာ ဒုက္ခစက်တွင် ကျင်လည် နေခြင်းသည် ထိုတပ်ငြိမ်းမှု တဏှာကြောင့်ပင် ဖြစ်၏။ ထို့ပြင် ထိုသို့ တပ်ငြိစွဲလမ်း နေခြင်းမှာလည်း မောဟ အဝိဇ္ဇာကြောင့်ပင် ဖြစ်တော့၏။

ဒုက္ခစက် သံသရာမှာ အဖန်ဖန် ကြင်လည်နေအောင် ဖန်တီးသော စွဲလမ်း တပ်ငြိခြင်းသည် လေးမျိုးလေးစား ရှိ၏။ ပထမ အမျိုးအစားသည် ကာမဂုဏ်တရားများကို စွဲလမ်း တက်မက်ခြင်း (ကာမုပါဒိန်) ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သာယာသော အသံကို လည်းကောင်း၊ လှပ တင့်တယ်သော အဆင်းကို လည်းကောင်း အမြဲ ရှာကြံ နေကြ၏။ နှစ်သက်သော ရနံ့ကို လည်းကောင်း၊ ခံတွင်းတွေ သောအရသာကို လည်းကောင်း၊ သာယာ ကြည်နူးဖွယ် အတွေ့အထိကို လည်းကောင်း အမြဲ ရှာကြံ နေကြ၏။

ကျွန်ုပ် တို့သည် လာမည့် သီတင်းနှစ်ပတ် အားလပ်ရက်ကိုသာ မျှော်လျက် အသက်ရှင် နေကြလေသည်။ နောက်ထပ်ရေညီမညီ အဆက်အသွယ်များကို မျှော်လျက် လည်းကောင်း၊ အသစ် ရလတ္တံ့သော ဝတ္ထုပစ္စည်း သစ်များကို ပိုင်ဆိုင်ရဦးမည်ကို စောင့်စားလျက် လည်းကောင်း၊ အသစ် အသစ်သော ပျော်ရွှင်ခြင်း များကိုသာ လိုလား တောင့်တခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း အသက်ရှင် နေကြပါသည်။

မွတ်စလင် ဆူဖီ ပညာရှိကြီး တစ်ဦး ဖြစ်သူ မော်လာ နာဇရူဒင် အကြောင်းဝတ္ထု ဇာတ်လမ်း တစ်ပုဒ် ရှိပါသည်။ တစ်နေ့ သူ ဈေးကို သွားသောအခါ ဈေးတွင် တောင်းကြီး တစ်တောင်ဖြင့် ထည့် ထား၍ ရောင်းနေသော ငရုတ်ကောင်းဘူးများကို တွေ့ရလေသည်။

သူသည် ထိုပူစပ်သော ငရုတ်ကောင်းများကို ဝယ်ယူပြီးနောက် အိမ်သို့ ပြန်လာပြီးလျှင် စားသောက် လေတော့၏။ မကြာမြင့်မီ သူ့တပည့် လက်သားများ အိမ်သို့ ရောက်ရှိ လာကြ၏။ မော်လာ ဆရာကြီးသည် ငရုတ်သီး စပ်သဖြင့် ပါးစပ်၊ လျှာများ လောင်ကျွမ်းပြီး မျက်ရည်များ တွေ့တွေ စီးကျနေသည်ကို မြင်ကြရလေသည်။ 'ဆရာကြီး မော်လာ၊ ဆရာကြီး မော်လာ၊ ဘာဖြစ်လို့ ဒီငရုတ်ကောင်းတွေကို ဆက်ပြီးစားနေတာလဲ ခင်ဗျား' ဟု မေးကြ၏။ ဆရာကြီးသည် ငရုတ်ကောင်းများကို နောက်တစ်ကြိမ် ခပ်ယူပြီး 'အေး ချိုတဲ့ ငရုတ် ကောင်းများ တွေ့မလား ဆိုပြီး ငါ ထပ်စား နေတာပဲ ကွယ်' ဟု နာဇရူဒင် ဆရာကြီးက ဖြေဆိုသော ဟူ၏။

ဒုတိယမြောက် တပ်ငြိ စွဲလမ်းမှု ဥပါဒိန်ကား ဒိဋ္ဌပါဒိန် ဖြစ်၏။ မိမိတို့၏ အတွေးအခေါ် အယူအဆများ၌ ဖြစ်သော တပ်ငြိ စွဲလမ်းမှုပင်တည်း။ ကျွန်ုပ်တို့မှာ အမျိုးမျိုးသော အကြောင်းကိစ္စတို့နှင့် ဆက်စပ်သော အမျိုးမျိုးသော အတွေးအခေါ်များ အယူအဆများ ရှိကြ၏။ ကိုယ်တိုင် တွေ့ကြုံ ဖူးခြင်း လည်း မရှိပဲလျက် အမှန်ဟု ထင်မြင် ယူဆနေသော အယူအဆ အစွဲအလမ်းများလည်း များလွန်းလှ ပါသည်။ အယူဝါဒ အစွဲအလမ်းသည် အလွန် ကြီးမားသော နောင်ဖွဲ့မှုမျိုး ဖြစ်၏။ ထိုအယူဝါဒ အစွဲအလမ်း သည် ကျွန်ုပ်တို့အား အရာခပ်သိမ်းတို့၏ သဘော သဘာဝ အမှန်ကို အမှန်အတိုင်း မြင်အောင် ရှုခြင်းမှ ရှောင်ဖယ်သွေလွဲ စေ၏။ မိမိတို့ ဘာသာ လောကသစ္စာကို ရှုရာ၌ အရောင်အဆင်း ပါသောမျက်မှန်ကို တပ်ဆင်၍ ရှုကြည့် စေခြင်းနှင့်လည်း တူ၏။ ထိုင်းနိုင်ငံမှ ထင်ရှားသော ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆရာကြီး တစ်ဦးအား သူ့တပည့်များ အနေနှင့် ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာ အားထုတ်ရာတွင် ဘယ်ကိစ္စ၌ အခက်အခဲဆုံး ဖြစ်ပါသနည်း ဟု မေးရာ' အယူဝါဒ အထင်အမြင် အစွဲအလမ်းတွေပဲ။ သူတို့ကိုယ်ကို သူတို့ ရှုမြင်တဲ့ အထင်အမြင် အယူအဆတွေ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်း တရားနှင့် ပတ်သက်တဲ့ အထင်အမြင် အယူအဆတွေ အစွဲအလမ်းတွေ၊ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ် ဟောကြားထားတဲ့ တရားဓမ္မတွေနှင့် ပတ်သက်တဲ့

အထင်အမြင် အယူအဆတွေ။ သူတို့ စိတ်ထဲမှာ အရာခပ်သိမ်းနှင့် ပတ်သက်တဲ့ ထင်မြင် ယူဆချက် အမျိုးမျိုး ရှိနေတယ်။ သူများပြောတာကို လိုက်နားထောင်တဲ့ နေရာမှာတော့ သိပ်ပြီး ပါးနပ် လိမ္မာကြတယ်။ ဘာနှင့် အလားသဏ္ဌာန် တူသလဲ ဆိုတော့ ခွက်ထဲက ရေလိုပဲ။ ခွက်ထဲမှာ ညစ်ပတ် ပုပ်သိုးတဲ့ ရေတွေကို ထည့်ထားရင် အဲဒီခွက်ဟာ ဘာအသုံးကျ တော့မှာလဲ။ အသုံး မကျတော့ဘူးပေါ့။ ဒီရေပုပ် ရေးသိုးတွေကို သွန်ပစ်ပြီး ဆေးကြောပစ်မှ ခွက်ဟာ ပြန်ပြီး သုံးလို့ ရမှာပဲ။ ဒီတော့ ခင်ဗျား စိတ်ထဲ ရှိတဲ့ ဒီဋ္ဌိ အစွဲအလမ်းတွေကို ပထမ ရှင်းပစ်ရမယ်။ ဒါမှသာ အမှန်ကို အမှန်အတိုင်း မြင်နိုင်မှာပဲ။

ဤ ဥပါဒိန် အစွဲအလမ်းများကို စွန့်လွှတ် လိုက်နိုင်လျှင် အလုံးစုံသော ဓမ္မ (တရား) များသည် အလိုလို ပွင့်ပေါ် လာပါလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်တို့မှာ ကြိုတင်စွဲလမ်းနေသော အယူအဆ အစွဲအလမ်းများကို စွန့်ပစ် ရမည်။ နှလုံးသားမှာ သိမ်းဆည်းထားသော ထင်မြင်ချက်များ အပေါ် တပ်မက် နေမှုများကို စွန့်လွှတ် နိုင်ရမည်။ ဤကား ကျွန်ုပ်တို့အား ဒုက္ခ သံသရာမှာ မပြတ် ကျင်လည် စေတတ်သော ဒိဋ္ဌပါဒိန်ပင် ဖြစ်၏။

စတုတ္ထ အမျိုးအစား ဥပါဒိန် အစွဲအလမ်းကားအလွန် သိမ်မွေ့၏။ အလွန် နက်ရှိုင်း၏။ ဤကား ငါစွဲ အတ္တစွဲ ဖြစ်၏။ အတ္တဝါဒပါဒိန် ဖြစ်သည်။ ဤစွဲလမ်းမှုမှာ မိမိ၏ ရုပ်နာမ် ခန္ဓာထဲတွင် အမြဲတည်နေ သော ဝိညာဉ်ကောင် အတ္တကောင် လိပ်ပြာကောင် တစ်ခု ရှိနေသည်ဟု ထင်မြင် ယူဆ၍ စွဲလမ်း ယုံကြည်နေခြင်း ဖြစ်၏။ ဤကဲ့သို့ ငါစွဲ အတ္တစွဲ ဝိညာဉ်ကောင်စွဲ ရှိနေခြင်းကြောင့် ငါ အလိုကျ ဖြစ်ဖို့၊ ငါ ကျေနပ်ဖို့ အတွက် ကျွန်ုပ်တို့သည် အလုံးစုံသော အကုသိုလ် တရားများကို လိုက်စား ကျူးလွန် ကြရတော့၏။ လောဘ ဒေါသ မောဟ တရားများဖြင့် ငါ၏ အလိုလိုက် ငါအကြိုက်ကို ဆောင်နေကြရ တော့၏။ ထို ငါစွဲ အတ္တစွဲသည် လူမှာ အလွန်း ကြီးကြီးမားမား နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ငြိတွယ်လျက် ရှိရာ ထို အတ္တစွဲသည် ဒုက္ခ သံသရာမှာအဖန်ဖန် ကျင်လည်နေအောင် ပို၍ပင် ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲ စွဲနေတော့၏။

ဤ တရားများ၌ စွဲလမ်းနေအောင် မည်သူမျှ ပြုသည် မဟုတ်။ မိမိဘာသာ ပြုခြင်းသာ ဖြစ်၏။ မွေးလိုက် သေလိုက် ဖြစ်နေသော သံသရာစက်ကြီး ထဲမှာ ငြိတွယ်ပြီး

တဝဲလည်လည် ဖြစ်နေအောင် ဘယ်သူမှာ ပြုသည်မဟုတ်။ ဘယ်တန်းခိုးရှင် ဘယ်စွမ်းအားကမှ ပြုသည် မဟုတ်။ ဤသို့ ဖြစ်ရခြင်း သည် မိမိတို့၏ စိတ်မှာ စွဲလမ်းနေသော သံယောဇဉ် ဥပါဒါန် အစွဲအလမ်းများကြောင့် ပင်တည်း။ အာရုံတိုက်တွင် မျောက်ဖမ်းရာတွင် အသုံးပြုသော ထောင်ချောက် တစ်မျိုးရှိ၏။ အုန်းသီး တစ်လုံးကို မျောက်၏ လက်ဝင်နိုင်ရုံ အပေါက် ဖောက်ပြီးထိုအုန်းသီးကို သစ်ပင်ပေါ်မှာ ဖြစ်စေ၊ မြေပေါ်ရှိ တိုင်ငုတ် တစ်ခုမှာ ဖြစ်စေ ကြိုးနှင့် ချည်ထား၏။ အုန်းသီး၏ အတွင်း အောက်ဘက်နားတွင် မျောက်များ နှစ်သက်သည့် ချိုသော အရသာ ရှိသော အစာတုံးကို ထည့်ထား၏။ အုန်းသီး အပေါက်သည် မျောက်၏ လက်ချည်း သက်သက် ဝင်လျှင် ဝင်နိုင်ပြီး အတွင်းက အစာကိုဆုပ်ကိုင်ထားသော လက်ကို ပြန်ထုတ်လျှင် ထုတ်၍ မရသော အနေအထားဖြင့် ဖောက်ထား၏။ မျောက်သည် အုန်းသီးထဲက အရသာ ရှိသော အစာ၏ အနံ့ကို ရရှိသောအခါ အစာ ကိုင်ထားသော လက်သီးဆုပ်ကို နှိုက်၏။ အစာကို ဆုပ်ကိုင်မိသောအခါ အစာ ကိုင်ထားသော လက်သီးဆုပ်ကို ပြန်ထုတ်၏။ အုန်းသီး၏ အပေါက်မှာ လက်သီးဆုပ် မဝင်သာ မထွက်သာအောင် ဖောက်ထားသဖြင့် မျောက်သည် အစာ ဆုပ်ကိုင်ထားသော လက်ကို ထုတ်၍ မရတော့ချေ။

မျောက်သည် အစာ၌ တပ်မက်သော စိတ်ရှိရကား အစာကို လွှတ်လိုစိတ် မရှိ၊ အစာကို အမိအရ ဆုပ်ကိုင်လျက်သာ အုန်းသီးပေါက်ထဲ လက်လျှိုမိလျက် နေတော့၏။ မုဆိုးသည် မကြာမီ ရောက်လာ၏။ မျောက်သည် စိုးရိမ် ထိတ်လန့်သော စိတ်ဖြင့် တုန်လှုပ်ချောက်ချား နေသော်လည်း အုန်းသီးထဲက အစာကို လွှတ်ချပြီး လက်လွတ် ထွက်ပြေးခြင်းငှာ မတတ်သာ ဖြစ်နေလေတော့၏။ မျောက်သည် မုဆိုး လက်တွင်းသို့ ကျရောက်လေသည်။ ဤမျောက် အဖမ်းခံရခြင်းသည်။ တခြားလူ တခြား အကြောင်းကြောင့် မဟုတ်။ သူ၏ တပ်မက်မှု တဏှာ၏ အစွမ်းကြောင့် မုဆိုး၏ လက်တွင်းသို့ ကျရောက်ကာ အသက် ဆုံးရှုံးခြင်း ဖြစ်၏။ မျောက်သည် လိမ္မာသဖြင့် သူလက်ကို သူ မဆုပ်ထားဘဲ လက်ဖြန့် ချလိုက်ရုံဖြင့် (သူ၏ တပ်မက်ခြင်း တဏှာကို စွန့်လိုက်ရုံဖြင့်) အသက် ချမ်းသာရာ ရနိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် လောဘ တဏှာ၏ အစွမ်း သတ္တိကား ကြီးမားလှပါ၏။ ထို့ကြောင့် အစာ၌ တပ်မက်သော စိတ်ကို စွန့်နိုင်ခဲ့၏ ထိုသို့

စွန့်နိုင်ခဲ့သော မျောက်မျိုးလည်း အလွန်ပင် ရှားပေလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ထဲမှာ ရှိသော လိုချင် တပ်မက်မှု ဆန္ဒနှင့် စွဲလမ်းမှု ဥပါဒါန်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့အား ချောက်တွင်းသို့ ကျရောက် စေကြကုန်၏။ ကျွန်ုပ်တို့ ပြုလုပ်ကောင်းသော အလုပ် သည်ကား အမိအရ ဆုပ်ကိုင်ထားသော လက်ကို ဖြုတ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ အတ္တ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ တဏှာ ဥပါဒါန် များကို လွှတ်ချ စွန့်ပစ်ခြင်းဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လွတ်မြောက်အောင် ပြုလုပ်ရေးပင် ဖြစ်တော့ ၏။

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ သဗ္ဗညုတ ဉာဏ်ဖြင့် ရအပ်သော တတိယ အရိယာသစ္စာသည်ကား ဒုက္ခ ဆင်းရဲ အပေါင်း ချုပ်ငြိမ်ရာ ဖြစ်သော နိဗ္ဗာန် နိရောဓသစ္စာ ပင်တည်း။ နိဗ္ဗာန် တရားသည်ကား ရုပ်နာမ် တရား များထက် လွန်သော၊ ရုပ်နာမ် တရားထဲတွင် ကိန်း အောင်းလျက် ရှိသော ဒုက္ခ အပေါင်းတို့ကို လွန်သော မြတ်သော တရားထူး ဖြစ်၏။ ဤကား လွတ်လပ်ခြင်းလည်း ဖြစ်၏။ ငြိမ်းချမ်းခြင်းလည်း ဖြစ်၏။ ငြိမ်သက်ခြင်းလည်း ဖြစ်၏။ မတုန်မလှုပ်ခြင်းလည်း ဖြစ်၏။ လွတ်ငြိမ်း ချမ်းသာခြင်းလည်း ဖြစ်၏။ ဝန်ထုပ် ဝန်ပိုးကြီးကို လွှတ်ချခြင်းလည်း မည်၏။

နိဗ္ဗာန်သည် နှစ်မျိုး နှစ်စား ရှိ၏။ ပထမ အမျိုးသည် အခိုက်အတန့်အားဖြင့် ရအပ်သော (သဉ္ဇပါဒိယသ နိဗ္ဗာန်) မျိုး ဖြစ်၏။ ကိလေသာ တရားများဖြစ်သော လောဘ ဒေါသ မောဟတို့မှ လွတ်မြောက်ခြင်းလည်း ဖြစ်၏။ တဏှာမီး ဒေါသမီး မောဟမီး များကို စိတ်၏ ခဏတိုင်း ခဏတိုင်း၌ ချုပ်ငြိမ်းမှုရသော နိဗ္ဗာန် ဖြစ်၏။ ကိလေသာ တရားတို့မှ လွတ်ကင်းလျက် နေသော အခိုက်အတန့် ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းသည် ငြိမ်းအေးခြင်း သန္တိသုခကို ရသော ခဏတို့ မည်ပေ၏။ နိဗ္ဗာန်၏ အခြားသော အဓိပ္ပာယ် တစ်ခုမှာကား ဒုက္ခဆင်းရဲ၏ တည်ရာ ခန္ဓာ ဝန်ထုပ် ဝန်ပိုး အားလုံး ကုန်ဆုံးခြင်းလည်း ဖြစ်၍ မီး ဆယ့်တစ်မီး ချုပ်ခြင်း ငြိမ်းခြင်းလည်း ဖြစ်၏။

ဥပမာ တစ်ခုကို ဆောင်ရသော် ခြောက်သွေ့သော သဲကန္တာရ အတွင်းနေသော သူများကိုပင် ပြအပ်၏။ ရေလည်း အလွန်ရှားသော အရပ် ဖြစ်၏။ အစားအစာလည်း အလုံအလောက် မရှိ။ ခြစ်ခြစ်တောက် ပူလောင်သော နေ၏ ဒဏ်ကိုလည်း အကာအကွယ်

လုံးဝ မရှိချေ။ သို့ရာတွင် ထိုကန္တာရ လူသားများမှာ သိသော အသိဉာဏ်သည် ထိုမျှသာ ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ထိုအရပ်ကိုပင် သူ တို့သည် နေပျော်ဖွယ် အရပ်အဖြစ် မှတ်ယူလျက် နေကြရကုန်၏။ သို့သော် ၎င်းတို့ထဲက တစ်စုံ တစ်ယောက်သော သူသည် ရာသီဥတု အေးမြခြင်းလည်း ရှိ၍ အစာရေစာလည်း ပေါများသော အရပ် တစ်ခုသို့ ခရီး လှည့်လည်ရင် ရောက်ရှိ သွားလေ၏။ ထိုအရပ်ဝယ် ရေလည်း ရှိ၏။ အစားအစာလည်း ပေါပေါများများ ရှိ၏။ ထိုအခါ သူသည် ဆင်းရဲသော ဘဝ အခြေအနေကို သဘောပေါက် သွားလေ၏။ ယခင် သူ နေထိုင်ရာ အရပ်၏ ဆင်းရဲ ဒုက္ခများကို သိမြင် သွားလေတော့၏။

ငြိမ်းချမ်းခြင်း၊ ငြိမ်သက်ခြင်း၊ တိတ်ဆိတ်ခြင်းရှိသော နိဗ္ဗာန်၏ အရသာနှင့် နှိုင်းယှဉ်သော အခါမှသာ ရုပ်နာမ်ဓမ္မတို့၏ အဆုံးမရှိ ဖြစ်ပျက်နေခြင်း၊ အဆုံးမရှိ ဖြစ်ပေါ်လာလိုက် ပျောက်ဆုံး သွားလိုက် ဖြစ်နေခြင်း၏ ခန္ဓာကိုယ် ဝန်ထုပ် ဝန်ပိုး ကြီးမားပုံကို သဘောပေါက် နိုင်ပါသည်။ နိဗ္ဗာန်၏ ငြိမ်းချမ်းခြင်းကို သိမှ ခန္ဓာဝန်ထုပ်၏ ဒုက္ခဆင်းရဲ အတိုင်းအဆ ကြီးပုံကို ပို၍ သဘောပေါက် နိုင်ပါသည်။ တတိယ အရိယ သစ္စာသည်ကား ချမ်းသာတကာတို့ထက် အမြင့်ဆုံးသော ချမ်းသာ ဖြစ်ကြောင်းကို မြတ်ဗုဒ္ဓ ဟောညွှန်တော် မူခဲ့ပါသည်။

မြတ်စွာဘုရားသည် ထိုနိဗ္ဗာန် အတွေ့အကြုံသို့ သွားရာလမ်း (မဂ္ဂသစ္စာ) ကိုလည်း ပြညွှန်တော် မူပါသည်။ ဤတရားသည် လူတစ်ချို့ အတွက်သာ ဖြစ်သော ပါရမီရှင် တစ်ချို့အတွက်သာ သီးသန့် ဖြစ်သော ဂုဏ္ဍိရ တရားမျိုး မဟုတ်ပါ။ ဗုဒ္ဓ၏ စတုတ္ထ အရိယသစ္စာ တရားသည် မဂ္ဂရှစ်ပါး မြတ်တရားပင် ဖြစ်ပါ၏။ ဤကား ခန္ဓာဝန်ထုပ်ကြီးကို ဘယ်ပုံဘယ်နည်း ပစ်ချအပ်သည်ကို ပြသော နည်းလမ်း များပင်တည်း။

ဤလမ်းကား အစွန်းရောက်သော လမ်းလည်း မဟုတ်ချေ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အဆမတန် ညှဉ်းဆဲ၍ ကျင့်ရသော အကျင့်ယုတ်မျိုးလည်း မဟုတ်။ ဂူမအောင်းပြီး ကျင့်မှ ရသည်ဆိုသော အကျင့်တရားမျိုးလည်း မပါပါ။ ဤနည်းလမ်းတွင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ညှဉ်းဆဲခြင်း အတ္တကိလမထအကျင့်သော် လည်းကောင်း ကာမဂုဏ် တရားတို့ကို အဆမတန် ခံစားခြင်း ကာမသုခလ္လိကအကျင့်သော် လည်းကောင်း မပါပါ။ ဤအကျင့်ကား

မဇ္ဈိမပဋိပဒါ ဆိုသော အလယ်အလတ် အကျင့်၊ မယုတ်မလွန် အကျင့်မျိုးသာ ဖြစ်၏။ ဤလမ်းစဉ်သည် သိမှု လမ်းစဉ်သာဖြစ်၏။ အရာခပ်သိမ်းတို့ ဘယ်ပုံဘယ်နည်း ဖြစ်ပျက်နေကြသည်ကို ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိဖို့ပင် ဖြစ်၏။ ပြစ်တင်ရှုတ်ချရေး မဟုတ်။ ဖြစ်ပျက်နေခြင်းသာ ထင်ရှားရှိသော သဘာဝကို ငါ၊ ငါ့ဟာဟု ငါနှင့် ထပ်တူ မပြုရေး ဖြစ်၏။ ခဏခဏတိုင်းဝယ် စိတ်ကို ကိလေသာ အညစ်အကျေးတို့မှ ကင်းစင်အောင် ပြုလုပ်ရေးဖြစ်၏။

ဒုက္ခသစ္စာကို သိရမည်။ ဒုက္ခ၏ အကြောင်း သမုဒယ သစ္စာကို သိ၍ပယ်ရမည်။ ဒုက္ခ၏ အကြောင်း ချုပ်ရာ နိရောဓသစ္စာ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရမည်။ ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်တွေ တွေ့ထိ သိမြင်အောင် လုပ်ရမည်။ ထိုသို့ သိရေး၊ ပယ်ရေး၊ ဆိုက်ရေး အတွက် မဂ္ဂသစ္စာလမ်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့ အားလုံး လျှောက်သွားကြရပေမည်။ မဂ္ဂသစ္စာကား ပွားများအပ်သော တရားဖြစ်၏။ မြတ်ဗုဒ္ဓ ရအပ်သော မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် သဗ္ဗညုတဉာဏ်သည် ဗုဒ္ဓ၏ ပြဿနာများကိုသာ ဖြေရှင်းပေးပါသည်။ ကျွန်တို့၏ ပြဿနာများကို ဖြေရှင်း မပေးနိုင်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုယ့်ပြဿနာကိုယ် ရှင်းရမည့် သူများသာဖြစ်၏။ ဗုဒ္ဓ၏ သဗ္ဗညုတဉာဏ်သည် ကျွန်ုပ်တို့အား လမ်းကိုသာ ညွှန်ပြပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အဖို့ ဆင်းရဲ ခက်သိမ်းက ငြိမ်းအေး ချမ်းသာစေမည့် ဝိဇ္ဇာ အတက်ပညာ နည်းနိဿယလည်း မရှိပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုယ်စီကိုယ်ငှ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် သန့်ရှင်း စင်ကြယ်အောင် ကိုယ်တိုင်သာအားထုတ် ကြရမည်သူများ ဖြစ်ပါသည်။ အဘယ့်ကြောင့် ဆိုသော် ဒုက္ခသံသရာမှာ ငြိတွယ် ကျင်လည် နေအောင် လုပ်နေသော အရာသည်ကား ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ရှိသော တဏှာ ဥပါဒါန်များသာ ဖြစ်သောကြောင့် ပင်တည်း။

ဆယ့်ငါးရက်နေ့ ညနေခင်း

လမ်း ထက်ဝက် အဓိဋ္ဌာန်

ကမ္မဋ္ဌာန်း ထိုင်ပြီး ဝိပဿနာ အားထုတ်ရာတွင် ခန္ဓာကိုယ်ကို ငြိမ်သက်စွာ ထားခြင်းသည် စိတ်ငြိမ်သက်မှု ရရှိရေးကို အထောက်အကူ ပြုပါသည်။ စိတ်ငြိမ်သက်ပြီး သမာဓိ အားကောင်း လာအောင် ပြုလုပ်နိုင်သော နည်းတစ်နည်းအဖြစ် တစ်ချို့သော တရား ထိုင်ချိန်များ၌ ထိုင်စကပင် ထို တစ်နာရီ အတွင်း မိမိ၏ထိုင်ပုံ အနေအထားကို လုံးဝ မပြောင်းဘူဟု စိတ်ကို အဓိဋ္ဌာန် တင်ပြီး အားထုတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ပထမ လေးငါးကြိမ်တွင် ထိုကဲ့သို့ ပြုလုပ်ခြင်းသည် အတန်ငယ် အခက်အခဲ ရှိနိုင်သည်။ သို့ရာတွင် ထိုအဓိဋ္ဌာန် မကျိုးမပေါက် အောင်မြင် ထမြောက် သွားပါက သင့်အနေနှင့် နောက်ပိုင်းတွင် ထိုင်သွားနိုင်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာသမျှသော ရုပ်နာမ်ဓမ္မများကို ကောင်းကောင်း ရှုပွား သွားနိုင် ပါတော့သည်။ သင့်စိတ်သည် ဆောက်တည်ရာမဲ့ ပျံ့လွင့်နေသည် ဖြစ်စေ၊ ကာယိက ဒုက္ခ ဝေဒနာများကြောင့် ခံရခက်ပြီး တင်းမာနေသည် ဖြစ်စေ အဓိဋ္ဌာန် ပြုခြင်းနှင့် ထိုအဓိဋ္ဌာန်ကို အောင်အောင်မြင်မြင် ပြီးမြောက်စေခြင်း အတွက်မူ အမှန်ပင်တန်ဖိုး များစွာ ရှိသွားပါပြီ။ သမာဓိအား နှင့် ဝီရိယအား အလွန် ထက်သန်အားကောင်း လာပြီ ဖြစ်ရကား ပထမပိုင်း နာရီအနည်းငယ် အတွင်းမှာသာ မသက်မသာ မချိမဆုံ ဖြစ်ခဲ့ရသော်လည်း နောက်ပိုင်းတွင်မူ ငြိမ်သက်စွာ အချိန်ကြာကြာ ထိုင်နိုင် လာသည်ကို ကိုယ်တွေ့ ကြုံတွေ့ ရပါလိမ့်မည်။ ကြာကြာငြိမ်သက်စွာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ထိုင်ရန် လွယ်ကူ သွားပါသည်။ စိတ်ကို အခုအခံ မရှိသော အာရုံ တစ်ခုခုပေါ်မှာ တင်ထားပါ။ ထိုအခါ အနှောင့်အယှက် အတားအဆီးလည်း မရှိတော့ပါ။ ကြည်လင်သော ဝိပဿနာ ရှုစိတ်၏ နယ်ပယ်တွင် အတွင်းအပ ရုပ် နာမ်ဓမ္မ အားလုံးသည် ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲ သွားကြသည်။ ရှုသော အာရုံပေါ်မှ စိတ်ကို ရွှေ့သွား ထွက် သွားအောင် မပြုလုပ်ပါနှင့်။ စိတ်က ဘာမှ အလုပ် မလုပ်ပါနှင့်။ ထိုအခါဝယ် စိတ်သည် လှုပ်ရှားခြင်း ကင်းပြီ ငြိမ်သက် ကြည်လင်

လာပါလိမ့်မည်။ ထိုသို့ ပကတိ ငြိမ်သက်ခြင်းသို့ ရောက်သွားသော အခိုက်အတန့် အတွင်းတွင် ဝင်သက် ထွက်သက်ကို လည်းကောင်း၊ အာရုံ ခံစားမှုများကို လည်းကောင်း၊ အသံများ အနံ့များနှင့် ပုံရိပ်များကို လည်းကောင်း ကြည်ကြည်လင်လင် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိမြင် နေပါသည်။

တသွင်သွင် စီးဆင်းနေသော အနိစ္စ ဓမ္မများကို သိနေအောင် အားထုတ်ပါ။ ထိုဓမ္မများထဲတွင် ဖမ်းထား ဆုပ်ကိုင်ထား၍ ရကောင်းသော အရာ ဘာဆိုဘာမျှ မရှိပါ။ ဤအနိစ္စ ဖြစ်စဉ်၏ အင်အားကို သရုပ်ဖော်သော စာပိုဒ် တစ်ပိုဒ် မောင့်အနာလော့ဂ် ခေါ် တောင်နှင့် နှိုင်းသည့် (ရှေးက ပြခဲ့သော) ဥပမာ ကျမ်းတွင်ဖော်ပြ ထားပါသည်။

‘ဗြိုကျနေသော တောင်စောင်းမှာ ရပ်အနေပါနှင့်။ သင့်စိတ်ထဲတွင် ငဲ့ခြေခိုင်တာပဲ၊ ခြေကုပ် မြတာပဲဟု စဉ်းစားမိစေကာမူ အသက်ရှူ မမှားအောင် အချိန်ယူပြီး အထက် ကောင်းကင်ဆီသို့ မော့ကြည့်လိုက်လျှင် သင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ အလေးချိန်ကြောင့် သင့် ခြေဖဝါး အောက်က မြေကြီးသည် တဖြည်းဖြည်းချင်း ရွေ့လျောနေသည်ကို တွေ့ရလိမ့်မည်။ မသိမသာ လျှောကျနေသော ကျောက်စရစ် ခဲများသည် ရုတ်တရက် ခြေထောက်အောက်က ပြတ်ကျ သွားသောအခါ သင်လည်း ခြေချော် ကျသွား လိမ့်မည်။ တောင်သည် သင် ခြေချော်ပြီး လိမ့်ကျသွားမည့် အချက် အခိုက်အတန့်ကို အမြဲ စောင့်ကြည့် လျက် ရှိလေသည်။’

ထိုအခါ တစ်ခုခုကို လှမ်းဆွဲဖို့ ကိုယ်ရှိန်သတ်ဖို့ အတွက် တစ်စက္ကန့်မျှ လောက်သော အချိန်ပင် မရှိတော့ပါ။ တရား အားထုတ်စဉ် ဖက်တွယ်ရန် အပန်းဖြေရန် ကြိုးစားသော အချိန် အခိုက်အတန့် တိုင်း၌ ကျွန်ုပ်တို့သည် အတွေးများ၊ အကြံအစည်များ၊ အယူအဆများ၏ စီးဆင်းမှု အလျဉ်ထဲမှာ မိပြီး ပါသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

ယခုဆိုလျှင် တရားပတ်၏ ထက်ဝက် (လဝက်) ကျိုးသော ကာလသို့ ရောက်ပါပြီ။ မကြာခဏ ဆိုသလို တရား အားထုတ်နေချိန် အတွင်းမှာပင် (ရက်ကြာညောင်း လာသည့်တိုင်) စိတ်သည် မငြိမ် မသက် ယောက်ယက် ခတ်တတ်သေး၏။

တစ်ခါတလေ ပျင်းရိသော စိတ် ပျံ့လွင့်သော စိတ်များ ဖြစ်တတ်သေး၏။ ဤကာလ တစ်လျှောက် လုံးဝယ် ဝီရိယ ကြီးစွာဖြင့် အားထုတ် ခဲ့ပြီးပြီ။ ယခုလောက် ဆိုလျှင် စိတ်ကို လျှော့ပြီး အပန်းဖြေ သင့်ပြီဟု စိတ်က စဉ်းစားတတ်ပါသည်။

ထိုသို့ ဖြစ်တတ်ခြင်းကို သတိပြုပါ။ ထိုအချိန်သည် အားသစ်လောင်း ပေးရမည့် အချိန် ဖြစ်ပါသည်။ အားပျော့ စိတ်လျော့ရမည့် အချိန် မဟုတ်ပါ။ ပထမ ရက်သတ္တ နှစ်ပတ် အတွင်းဝယ် သင် ဘယ်လောက် အားသွန်ခွန်စိုက် အလုပ် လုပ်ခဲ့သည်ကို ပြန်ပြောင်း အောက်မေ့ပါ။ ပြီးတော့ တရား စတိုင် စဉ်တုန်းက တစ်နာရီလောက် ငြိမ်သက်စွာ ထိုင်နိုင်အောင်ကိုပင် သင် ဘယ်လောက်အားထုတ် ခဲ့ရသည်ကိုလည်း ပြန်၍ စဉ်းစား ဆင်ခြင်ကြည့်ပါ။ စိတ်မှာ အင်အားကောင်းလာလေ သတိပဋ္ဌာန် အားထုတ်ရာတွင် သမာဓိ အားကောင်းလာလေ ဖြစ်ပါသည်။ တရားရိပ်သာ ဝင်စတုန်းက နီဝရဏ တရား များစွာကို ကျောက်လွှားနိုင်အောင် ကြိုးစား အားထုတ်ခြင်းဖြင့် ဝိပဿနာ၏ အခြေခံ အုတ်မြစ်ကို ချခဲ့ရသည်။ ထိုစဉ်က ထိုနီဝရဏ တရားများက တစ်နာရီ ထိုင်နိုင်အောင် အားထုတ်မှု ကိုပင် များစွာ အနေင့်အယုက် အတားအဆီး ပြုခဲ့ကြလေသည်။ ယခုဆိုလျှင် တရားရိပ်သာ စဝင်စ ကာလ အပိုင်းတွင် တွေ့ရတတ်သော အခက်အခဲများကို အနည်းနှင့် အများ တွန်းလှန် ကျော်လွှား နိုင်ခဲ့ပြီးပါပြီ။ စိတ်လည်း ငြိမ်သက်ခြင်းသို့ ရောက်ခဲ့ပါပြီ။ စိတ်သည် နေသားတကျဖြစ်ပြီး တည်ငြိမ်သွားပြီ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုစိတ် သည် ရုပ်နာမ်ဓမ္မများ မည်ကဲ့သို့ ဖြစ်ပျက် နေကြသည်ကို ထိုးထွင်း ရှုမြင်တတ်စ ဖြစ်နေပြီ။ ဝိပဿနာဉာဏ်သည် ရင့်ကျက်စ ပြုလာပါပြီ။ ထိုရုပ်နာမ် အဖြစ်အပျက်များသည် ခဏတိုင်း ခဏတိုင်း၌ မမြင်သာဘဲလျက် အဆက်မပြတ် ဖြစ်ပျက် နေကြသောကြောင့် ထို အခြင်းအရာများကို ကျွန်ုပ်တို့ ခန္ဓာ တွင် မြင်နိုင်စွမ်း မရှိခဲ့ကြပါ။ သို့သော် ဝိပဿနာ အားထုတ်မှု တဖြည်းဖြည်း နက်ရှိုင်းလာပြီ ဖြစ်ပါသည်။ ကျန်ရှိသော အချိန်ကာလများတွင် ပြုလုပ်စရာတွေက ပို၍ပင် ရှိနေသေးသည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ကို အားလျှော့ ဆုတ်နစ်သွားခြင်း မရှိဘဲ စိတ်အား ထက်သန်နေအောင် လုပ်ထားနိုင်မှသာ တော်ကာ ကျပေမည်။

တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်ခြင်းကို အသစ်တစ်ဖန် တည်နေအောင် အားထုတ်ပါ။ တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်ခြင်းသည် စွမ်းအားကို ပေးသောအရာ ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်၏

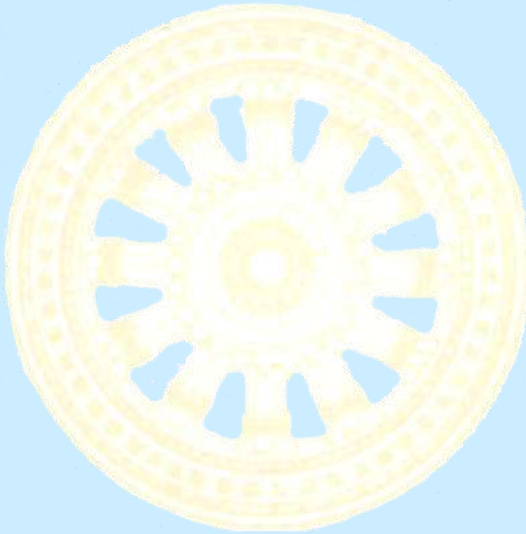
အခြင်းအရာများ အားလုံးကို ကြည်လင် ပြတ်သားစွာ မြင်ရအောင် စိတ်ကြည်လင် စေမှုကို တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်ခြင်းကသာ ပေးစွမ်း နိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် စိတ် ယောက်ယက်ခတ် လာသည့်အခါ ပျင်းရိ ထုံထိုင်း လာသော အခါ များ၌ စကားပြောဖော် ရှာ၍ စကား ပြောတတ်ကြပါသည်။ ထိုသို့ စကားပြောနေလျှင် စိတ်ငြိမ်သက်ခြင်း ကင်းပြီး စိတ်ကြည်လင်မှု ရဖို့ အခွင့်အရေး ဆုံးရှုံး လက်လွတ် ရတတ်ပါသည်။ တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက် ခြင်းကသာ ရုပ်နာမ် ဓမ္မတို့၏ အဖြစ်အပျက် အတက်အကျများကို သတိပြု ရှုမှတ်နိုင်စွမ်းကို ဖြစ်စေပါ သည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်း ထိုင်ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်သည် တစ်လတိတိ ထိုင်ပြီး ပီတိအရသာကို ခံစားနေဖို့ မဟုတ်ပါ။ ရုပ်နာမ်တို့၏ ဖြစ်ပျက်နေခြင်းကို ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်တွေ ခံစား သိမြင်ရေးသာ ဖြစ်၏။ ဒုက္ခ ဝေဒနာ၊ သုခ ဝေဒနာ အားလုံးကို လည်းကောင်း၊ စူးရှ ထက်မြက်သော အမြင်များ ဖြစ်ပေါ်လာမှု၊ စိတ် ပျံ့လွင့်မှု၊ စိတ် ပျင်းရိ ထုံထိုင်းမှု အားလုံးကို ကိုယ်တွေ့ဉာဏ် ခံစား သိမြင်ဖို့ ဖြစ်ပါသည်။ တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်ခြင်းက တစ်ယောက်တည်း ဧကစာရီ အကျင့်ကို အားပေးသည်။ ထို တစ်ကိုယ်တည်း တည်ငြိမ်စွာ နေစဉ် အခိုက်အတန့်မှာသာ အရာခပ်သိမ်းကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်တွေ့ နိုင်ပါသည်။ စကား တွေ ဗရပ္ပ ပြောနေလျှင် အဆင်းလမ်း လျှောလမ်း ကျလမ်းကို ဖန်တီးသည်နှင့် တူပါသည်။ စိတ် ကယောက်ကယက် ဖြစ်လာပြီဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် စကား စပြောတော့သည်။ ထိုအခါ ထိုစိတ်သည် အာရုံ စူးစိုက်မှု ရှိအောင် ပြုလုပ်ရ ပိုခက်ပြီး ရှေးကထက် ပို၍ပင် ယောက်ယက်ခတ် လေတော့သည်။

သမ္မပ္ပဓာန် လုံ့လကို ပြုပြီး စိတ်အားကို မြှင့်တင်လျက် သင့် ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အဖော်မရှိ တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်ခြင်းကို ဖန်တီးခြင်းအားဖြင့်သာ ဝိပဿနာ အားထုတ်မှုကို ပို၍ ပြင်းထန် စေပါသည်။ နောက်တစ်ကြိမ် တရားရိပ်သာ ဝင်ပြီး တရား အားထုတ်ခွင့် ဘယ်အခါ ရမည်ကို မည်သူမျှ အတတ် မသိနိုင်ပါ။ ဤတရား ရိပ်သာမှာသာ အထူး ပြုလုပ်ထားသော အားထုတ်ဖို့ ကောင်းသည့် ပတ်ဝန်းကျင် ရှိပါသည်။ ဤအရပ် (ရိပ်သာ) သည်သာ မိမိကိုယ်ကို စူးစမ်း လေ့လာ ရှာဖွေဖို့ အကောင်း ဆုံး စခန်း ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ရထားသော အခွင့် အရေးကို ဖြုန်းမပစ်ပါနှင့်။

ဝိပဿနာ အားထုတ်မှု ရှုမှတ်မှုတွင် အရှိန် နှေးသွားအောင် လျော့ချေခြင်းသည် ကြီးစွာသော အထောက်အပံ့ ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အပြုအမူများကို ဖြည်းဖြည်းနှေးနှေး ပြုလုပ် ရပါမည်။ ခန္ဓာကိုယ်၏ လှုပ်ရှားမှုများကို ဖြည်းဖြည်းချင်း ပြုလုပ်ပြီး ဝိပဿနာ ရှုကွက် အာရုံအဖြစ် ရှုမှတ်ရမည်။ အိပ်ရာက နိုးပြီး ထချိန်က စ၍ အိပ်ချိန်အထိ လှုပ်ရှားမှု အားလုံးကို တစ်ခုချင်း သိအောင် သတိကပ်ပြီး ရှုမှတ် နေရပါမည်။ ရေချိုးလျှင် ရေချိုးတယ်၊ ရေချိုးတယ် ဟု မှတ်နေပါ။ စားလျှင်လည်း စားတယ်၊ စား တယ် ဟု မှတ်နေပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သုတ်သုတ်နေ သုတ်သုတ်သွား သုတ်သုတ်စားသော အကျင့် ရနေသူများ ဖြစ်ကြပါသည်။ တစ်ခု မပြီးသေးမီ နောက်တစ်ခု လုပ်ဖို့ အာရုံ ရောက်နေ တတ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် တရားအားထုတ်သည့် အခါ သုတ်ခြေ တင်နေသော စိတ်ကို အနေအထိုင် ကျအောင် အားထုတ်ပါ။ အလျင်စလို လုပ်ရန် အကြောင်း မရှိပါ။ တရား အားထုတ်နေစဉ် အခိုက်အတန့်ဝယ် သွားစရာ နေရာလည်း မရှိ။ ဤနေရာတွင် ရောက်နေခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်သည် ခဏတိုင်း ခဏတိုင်း၌ ဖြစ်ပျက်နေသော ရုပ်နာမ်ဓမ္မများကို ရှုဖို့၊ ဘာတွေ ဖြစ်ပျက် နေသည်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိနိုင်သော အစွမ်းသတ္တိကို ပြုစုပျိုးထောင် မွေးမြူဖို့သာ ဖြစ်ပါသည်။ အတင်းအကျပ် မပြုပါနှင့်။ အားစိုက်ပြီး အာကိုမှ မလုပ်ပါနှင့်။ အကြံအစည်များ၊ ကြိုတင် စိတ်ကူးထားသော အတွေးများ မပါဘဲ တရား ထိုင်ပါ။ စိတ်ကို လျော့ထားပါ။ သို့သော် သတိကိုမူ မြဲနေအောင်၊ သတိ မလစ်ဟင်းအောင် ကြိုးစားနေပါ။ စိတ်သည် သတိကောင်းပြီး ရှင်သန် ထက်မြက် နေရမည်။ ထိုအခါ စိတ်သည် ပို၍ ပို၍ နက်ရှိုင်းသော အဆင့်သို့ ရောက်သွားလိမ့်မည်။ တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်ခြင်း၊ နှေးနှေး ဖြည်းဖြည်း ပြုလုပ်ခြင်းသည် မိမိတို့အတွက် သာမက ကိုယ့် ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိသော အခြားလူများအတွက်လည်း အကူအညီ အထောက်အပံ့ ဖြစ်စေပါသည်။ လူ တစ်ယောက်ယောက်က အလျင်စလို လုပ်နေလျှင် ထိုသူ၏ စိတ်က ကျွန်ုပ်တို့ကိုပါ လှုပ်နှိုး နေပါသည်။ သင့်ကြောင့် လူများကို အထောက်အပံ့ ပြုခြင်း၏ တန်ဖိုးကိုလည်း သိနားလည်ပါ။ တရား ရိပ်သာ ဝင်ခြင်းသည် လှပသော ညီညွတ်မျှတမှုမျိုး

ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ဘာသာ တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်စွာ ကေစာရီ ကျင့်နေခြင်းသည် ပင်လျှင် အခြားသော အစု အဖွဲ့ များအား အထောက်အကူ ပြုလျက် ရှိနေလေသည်။



ဆယ့်ခြောက်ရက်နေ့ ညနေခင်း

ကံ အကြောင်း

တစ်ခါက မြတ်စွာဘုရားအား ပုဏ္ဏား တစ်ဦးက မေးဖူးလေသည်။ 'တချို့သော သူတို့သည် မွေးဖွား သည်ကပင် ချမ်းသာ ကြကုန်၏၊ တချို့သော သူတို့သည် မွေးဖွားသည်ကပင် ဆင်းရဲ ကြကုန်သည်။ တချို့သော သူတို့သည် ကျန်းမာသောကိုယ် ရှိကြကုန်၏။ တချို့သော သူတို့မှာ အကျည်းတန် အရပ် ဆိုးကြကုန်သည်။ တချို့သော သူတို့မှာ အခြွေအရံ များကြကုန်လျက် တချို့သော သူတို့မှာ အခြွေအရံ အပေါင်းအသင်း မရှိကြကုန်။ ဤကဲ့သို့ လူချင်းတူကြပါလျက် အခြေအနေ ရပ်ခြင်း မတူကွဲပြား ခြားနားရသည့် အကြောင်းသည် အဘယ်ကြောင့် ဖြစ်ရပါသနည်း အရှင်ဘုရား' ဟု မေးမြန်း လျှောက်ထားရာ မြတ်စွာဘုရားက သတ္တဝါ အားလုံးတို့သည် သူတို့ ပြုခဲ့ဖူးသော အတိတ် ကံကို အဓမ္မ ခံရသည်သာ ဖြစ်ကြောင်း ဖြေကြားတော် မူလေသည်။

အမှန်ပင် ကျွန်ုပ်တို့သည် အတိတ်ကံ ဆိုသော ဝမ်းတိုက်ဝယ် ပဋိသန္ဓေတည်နေ၍ မွေးဖွားလာ ကြရသူတွေ ချည်းသာ ဖြစ်ကြပါသည်။ မျက်မှောက်ဘဝဝယ် တွေ့ကြုံခံစား နေရသော အခြေအနေ အား လုံးသည် အတိတ်ကံ ပြုခဲ့သော ကံ၏ စုဆောင်း လာခဲ့သော စွမ်းအားစု၏ အကျိုးရလဒ်ချည်းသာ ဖြစ်ကြပါကုန်၏။

မြတ်ဗုဒ္ဓက ဘယ်သို့သော အမှုကံသည် ဘယ်သို့သော အကျိုးရလဒ် ထင်ကြောင်းကိုလည်း ဆက်လက်၍ ရှင်းလင်း ဟောကြားတော် မူလေသည်။ သူတစ်ပါး၏ အသက်ကို သတ်ပါက ပါဏာတိပါတ ကံကို ကျူးလွန်ခဲ့သော သူသည် ဤဘဝဝယ် အသက်တို့ ကြရကုန်သည်။ သူတစ်ပါး အသက်ကို သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်သော သူအား ယခု ဘဝဝယ် အသက်ရှည် ကြရကုန်သည်။

သူတစ်ပါးအား ဥပါဒ် အန္တရာယ်ကို ဖြစ်စေ၍ အနာတရ ဖြစ်စေခဲ့သော သူသည် ယခု ဘဝဝယ် အနာရောဂါ ထူပြောသောသူ ဖြစ်ရသည်။ သူတစ်ပါးအား အန္တရာယ်ကို မပြု၊ နာကျင်အောင် မလုပ်ခဲ့သော သူသည် ဤဘဝဝယ်ကျန်းမားခင်းနှင့် ပြည့်စုံသောသူ

ဖြစ်ရသည်။ အတိတ်က လောဘ ကြီးသောသူ၊ စေးနဲသောသူ၊ မပေးကမ်း မစွန့်ကြဲသော သူသည် ဤဘဝဝယ်ကြီးစွာသော ဆင်းရဲ ချို့တဲ့ခြင်းကို ခံစားရသူ ဖြစ်ရသည်။ ပေးကမ်း စွန့်ကြဲခြင်း၊ လှူဒါန်းခြင်း၊ ထောက်ပံ့ခြင်း အမှုကို ရက်ရက်ရောရော ပြုလုပ်ခဲ့သူ တို့မှာမူ မျက်မှောက် ဘဝဝယ် အလှူပယ် ကြွယ်ဝ ချမ်းသာခြင်း စည်းစိမ် ကို ရရှိ ကြရသည်။ ဤကားအကြောင်းကြောင့် အကျိုး ဖြစ်ရသော ကမ္မ နိယာမ ပင်တည်းဟု မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြား ဆုံးမတော် မူလေသည်။ ကံတိုင်းမှာ ကံ၏ အကျိုးသည် ရှိမြဲမွေ့တာ ပင်တည်း။

ကြမ်းတမ်းသော စကား၊ ခက်ထန်သော စကား၊ အမျက်ဒေါသ ပါသော စကားကို ပြောဆိုခဲ့ သော သူသည် မျက်မှောက် ဘဝ၌ အကျည်းတန် အရပ်ဆိုးသူ ဖြစ်ရ၏။ ချစ်ဖွယ်သော စကား၊ ချိုသာသော စကား၊ အချင်းချင်း ညီညွတ်ဖွယ်ကောင်းသော စကားကိုသာ ပြောဆိုခဲ့သော သူအား မျက် မှောက်ဘဝဝယ် ထိုကံ၏ အကျိုးရလဒ် အဖြစ် လှပ တင့်တယ်သော အဆင်းကို ရရှိကြကုန်သည် ဟုလည်း မြတ်စွာဘုရားက ဖြေကြားခဲ့လေသည်။ အကြင်သူသည် အချင်းချင်း မသင့်မြတ်ဖွယ် ဖြစ်သော သူတစ်ပါး အိမ်ရာကို ကျူးလွန်ခြင်း၊ သူတစ်ပါး ဥစ္စာကို ခိုးယူခြင်း စသော အမှုကို ပြုခဲ့လျှင် ဤမျက် မှောက် ဘဝဝယ် ထိုသူသည် ပညာမဲ့သူ လူ့ဗာလတို့နှင့်သာ ပေါင်းသင်း ရပြီးလျှင် မိတ်ဆွေကောင်းနှင့် မပေါင်းသင်း ကြရကုန်။ တရားမွေ့နှင့်လည်း နီးစပ် ကျွမ်းဝင်ခြင်း မရှိ ဖြစ်ရလေသည်။

အကျင့် သီလနှင့် ပြည့်စုံခဲ့သော သူတို့မှာကား မျက်မှောက် ဘဝဝယ် နှစ်သက် ရွှင်းလန်းဖွယ် ပတ်ဝန်းကျင်၌ နေရခြင်း၊ ကောင်းမြတ်သော ကလျာဏမိတ္တ အပေါင်းအသင်း အခြွေအရံကို ရခြင်း၊ ထိုသို့ မိတ်ဆွေကောင်းနှင့် ပေါင်းသင်း ရခြင်းသည် မင်္ဂလိစ္စဝယ် များစွာ အထောက်အပံ့ ရတတ် လေသည်။ ဤဘဝ အကြောင်းကိုလည်း မစူးစမ်း မဆင်ခြင်၊ မိမိတို့ စိတ်သဘာဝကိုလည်း သိအောင် မစူးစမ်း။ အရာဝတ္ထုတို့၏ သဘော သဘာဝကိုလည်း ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ နားလည်သဘောပေါက်အောင် မကြိုးစားသော သူသည် မျက်မှောက် ဘဝတွင် လူနံလူအ အဖြစ် မွေးဖွား လာကြရလေသည်။ ဘဝကို လည်းကောင်း၊ မိမိ စိတ် အခြေအနေကို လည်းကောင်း၊ ဘဝ၏ လျှို့ဝှက် နက်နဲသော အခြင်းအရာ များ၏ အဖြေကို လည်းကောင်း အစဉ်စူးစမ်း

လေ့လာ အဖြေ ရှာလျက်သာ နေခဲ့သော သူ တို့သည်ကား မျက်မှောက် ဘဝဝယ် အလွန် လိမ္မာသော ဉာဏ်ပညာ ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်များ အဖြစ်မွေးဖွား ရလေသည်။ ဤသည်လည်း အကြောင်း အကျိုး နိယာမ၏ အလုပ် လုပ်နေခြင်း သဘောပင်တည်း။

ကျွန်ုပ်တို့အား သင်သည်ကား ဤသို့ ဖြစ်စေသတည်း၊ သင်သည်ကား ဤဘဝမျိုးဖြင့် နေရစေသတည်း ဟု ကျွန်ုပ်တို့၏ ကံအလားကို ပြဋ္ဌာန်နိုင်သော ကောင်းကင်ဘုံက တန်ခိုးရှင်လည်း တစ်ယောက်မျှ မရှိပါ။ ကမ္မနိယာမ၏ ပြုပြင် ဆောင်ရွက်တတ်ပုံ အလုံးစုံသော သဘောကို သိနားလည်လျှင် လူသားသည် ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် စတင် ဖန်တီး ပုံဖော်နိုင်သူ ဖြစ်ပါပြီ။ လောကမှာ မြင့်သော ဘဝ၊ မြတ်သော ဘဝ၊ ပျော်ရွှင် ချမ်းမြေ့ခြင်းကို ဖြစ်စေသော ဘဝ အတက်လမ်းလည်း ရှိပါသည်။ စိတ် မချမ်း မြေ့ဖွယ် ဆင်းရဲဒုက္ခများ ဆီသို့သာ ရှေးရှုတတ်သော ဘဝ အဆင်းလမ်းလည်း ရှိပါသည်။ လူသားသည် လမ်းကို သိလျှင်ဘယ်လမ်းကို လိုက်သင့်သည်ကို မိမိဘာသာ ရွေးချယ် ဆုံးဖြတ်နိုင်ပြီ ဖြစ်၏။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝကို ပြုပြင် ဖန်တီးလျက် ရှိသော ကံသည် အစုအစည်းဖြင့် လေးမျိုး လေးစား ရှိ၏။ ပထမ အမျိုးအစားသည် မွေးဖွား (ပေါက်ပွား) ခြင်းပဋိသန္ဓေ အကျိုးကို ပေးသော ဇနက ကံမျိုး ဖြစ်၏။ အသစ် တစ်ဖန် မွေးဖွားရခြင်း၊ မည်သည့် ဘဝမှာ ပဋိသန္ဓေ နေရမည်ကို ဤကံက အဆုံးအဖြတ် ပေးလေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် လူ့ဘဝမှာ ပဋိသန္ဓေ နေရမည်လား၊ နတ်ဘဝ ပြဟ္မာဘဝမှာ ပဋိသန္ဓေ နေရမည်လား၊ တိရစ္ဆာန်ဘဝ ပြိတ္တာဘဝ ငရဲဘဝများမှာ ပဋိသန္ဓေ နေရမည်လား ဆိုသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ ပြုခဲ့ပြီးသော ကံအမျိုးအစားက အဆုံးအဖြတ် ပေးပါသည်။

နောက်ကံ တစ်မျိုးမှာ အထောက်အပံ့ ပြုသောကံ ဥပထမ္မကံကံ ဖြစ်သည်။ ထိုကံသည် အသစ် တစ်ဖန် မွေးဖွားခြင်းကို ဖြစ်စေသော ဇနကကံကို အထောက်အကူ ပြုသည်။ အားပေးအားမြှောက် ပြုသည်။ ဥပမာ ရှေးက ပြုခဲ့သော ဇနကကံ အားကောင်းသဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် လူ့ပြည် လူ့ဘုံမှာ လာပြီး ပဋိသန္ဓေ ရကြသည်။ ဤကား သုဂတိဘုံမှာ ရသော ပဋိသန္ဓေမျိုး ဖြစ်၍ ကောင်းသော ဘဝ၊ မြတ်သော ဘဝကို

ရသည်မည်၏။ အထောက်အကူ ပြုသော ဥပထမ္ဘက ကံသည် လူ့ဘဝမှာနေစဉ် ပျော်ရွှင်ဖွယ် ဘဝ၊ စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ချမ်းသာ နေရသော ဘဝကို ရအောင်လည်း အထောက်အပံ့ ပေး၏။ နောက်တစ်ဖန် ကောင်းသော ဘဝ၌ ပဋိသန္ဓေ နေရအောင် နေကကံကိုလည်း ဤကံကား ဖြည့်တင်း ပေးသည်။ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု အားလုံးကို အထောက်အကူ ပြုသော ကံသည် ဤ ဒုတိယ ဖြစ်သော ဥပထမ္ဘက ကံပင် ဖြစ်၏။

တတိယ ကံအမျိုးကား ဆန့်ကျင်ဘက် အကျိုးကို ပေးသည့် ဥပပိဋက ကံမျိုး ဖြစ်၏။ နေကကံ ဥပထမ္ဘက ကံကြောင့် ဖြစ်သော သတ္တဝါတို့၏ ရှင်သန်မှု ကြီးထွားမှုကို ဤကံကား ဖျက်ဆီး၏။ ဤကံသည် အိုမင်းရင့်ခွေးအောင် သက်ရှိသက်မဲ့ အရာခပ်သိမ်း တို့၏ ကိုယ်မှာကပ်၍ နိပ်စက်သောကံ ဖြစ်၏။ ဆိုကြပါစို့၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကုသိုလ်ကံ ထောက်မသဖြင့် မြတ်သော လူ့ဘဝကို ရရှိခဲ့ကြ၏။ သို့သော် မြတ်ပါသည် ဆိုသော လူ့ဘဝ ထဲမှာပင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဒုက္ခအမျိုးမျိုး အန္တရာယ် အစုံစုံနှင့် တွေ့ ကြုံဆက်ဆံ ခံစား နေကြရသည်။ ဤသို့ အမျိုးမျိုးသော နိပ်စက် ညှဉ်းဆဲတတ်သော တရားများနှင့် ရင်ဆိုင် တွေ့ကြုံခံစား နေရခြင်းသည် ဤ ဥပပိဋကကံ၏ အကျိုးပေးကြောင့် ဖြစ်ရသည်။ ကောင်းသော ဘဝကို ရခဲ့ပါ၏။ လူ့ဘဝကို ရဖို့မှာလည်း ကုသိုလ်ကံ အထောက်အပံ့ ကြောင့်ပင် ဖြစ်ရပါ၏။ သို့ရာတွင် အကယ်၍ အားသန်သော ဥပပိဋကကံ အကျိုး ပေးလိုက်ပြီ ဆိုလျှင်တော့ လူ့ဘဝမှာလည်း မနှစ်သက်ဖွယ် ငြိုငြင်ဖွယ် အခြေဆိုး အနေဆိုး များစွာနှင့် ရင်ဆိုင် ကြရတော့သည်။

ထိုကံသည် ပြောင်းပြန် အကျိုးပေးတတ်သော ကံ ဖြစ်၏။ ဆိုကြပါစို့၊ သတ္တဝါ တစ်ကောင်သည် တိရစ္ဆာန် ဘဝဝယ် ပဋိသန္ဓေ ရခဲ့၏။ ထိုသို့ ဖြစ်ရခြင်းက ဆိုးသော နေကကံ၏ အကျိုးပေးကြောင့် ဖြစ်၏။ သို့သော် ဆန့်ကျင်ဘက် အကျိုးပေးသော ကံကြောင့် ထိုတိရစ္ဆာန်သည် ခွေးဘဝကိုပင် ရသော် လည်းခွေးကို အမြတ်တနိုး ချစ်ခင် ယုယတတ်သော အနောက်နိုင်ငံ လူချမ်းသာ မိသားစုလက်သို့ ရောက်သွားလျှင် ထိုသတ္တဝါသည် ချမ်းသာသော ဘဝကို ရရှိပြန်သည်။ ထိုအခါ ထိုသတ္တဝါသည် ခွေးပင် ဖြစ်သော်လည်း ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ဒုက္ခမျိုးစုံ ကြုံနေရရှာသော လူသား များစွာနှင့် နှိုင်းစားလျှင် သူ့ဘဝ က များစွာ ပို၍ ချမ်းသာ လှပ၏ ဤ ဥပပိဋက ကံကား ဆန့်ကျင်ဘက်

အကျိုးပေးသော ကံမျိုး ဖြစ်၏။ ပဋိသန္ဓေ အကျိုးပေး နေကကံကို ပိုဆိုးအောင်လည်း ကပ်၍ နှိပ်စက်သည်။ ပိုပြီး ဆန့်ကျင်ဘက် အားဖြင့် ကောင်းသွားအောင်လည်း ပြုပြင်နိုင်သည်။ နှစ်မျိုး အကျိုးပေးသော ကံ ဖြစ်၏။ နောက်ဆုံး ကံမျိုးသည်ကား ဖျက်ဆီး သတ်ဖြတ်ခြင်းကို ပြုတတ်သော ဥပယတက ကံမျိုး ဖြစ်၏။ ဤကံသည် အခြားကံ၏ အစွမ်းသတ္တိ အလျဉ်ကိုပြတ်တောက် စေတတ်၏။ ဆိုပါစို့၊ သင်သည် မြားတစ်စင်းကို လေထဲသို့ ပစ်လွှတ်လိုက်၏။ အကယ်၍ အတားအဆီး အပိတ်အပင် မရှိလျှင် ထိုမြားသည် တစ်စုံတစ်ရာသော အရှိန်အဟုန် ရနေပြီး ထိုအရှိန်အဟုန် ကုန်သောအခါမှ တစ်စုံတစ်ရာ သော အရပ်၌ မြေသို့ ကျဆင်း သွားလိမ့်မည်။ ဤ ဥပယတက ကံသည်ကား မြား၏ အရှိအဟုန် မကုန်မီ လမ်းခုလတ်တွင် အရှိန်ပြတ်ပြီး ပြတ်ကျသွားအောင် ပြုလုပ်နိုင်သော တစ်စုံတစ်ရာသော အစွမ်း သတ္တိနှင့် တူ၏။ သတ္တဝါတို့တွင်လည်း အရွယ်မကုန်မီ နုပျိုစဉ် အခါမှာပင် သေဆုံးကြရသော သတ္တဝါ အများရှိ၏။ သူတို့သည် ဇနကကံလည်း ကောင်းခဲ့၏၊ အထောက်အပံ့ ပေးသော ဥပထမ္မက ကံအားလည်း ကောင်းခဲ့၏။ သို့ရတွင် တစ်နည်းနည်းအားဖြင့် သူတို့၏ အတိတ်ကံတွင် ဥပယတက ကံ လည်းပါလာပြီး ထိုကံသည် အလွန်အားကောင်းလျှက် ရှိရာ အခြားသော ကံများ၏ အလျဉ်ကို ထို ဥပယတက ကံ၏ ပြင်းသော သတ္တိက ဖြတ်တောက်လိုက်၏။ ထိုအခါ ပစ်လွှတ်ထားသော မြားလည်း တစ်စုံတစ်ရာဖြင့် ပစ်ချခြင်း ခံရသလို အရှိန်ပြတ်၍ မြေသို့ ပြတ်ကျ သွားရလေတော့သည်။

ကံ၏ အကျိုး ပေးပုံကို သရုပ်ဖော်သော မြတ်စွာဘုရားရှင် လက်ထက်တော် အခါက ဝတ္ထုဇာတ် လမ်း တစ်ပုဒ် ရှိ၏။ လူတစ်ယောက်သည် ရဟန္တာ ပုဂ္ဂိုလ်မြတ် တစ်ပါးအား ဆွမ်းဒါနကို ပြု၏။ ထိုဒါနကို ပြုပြီးနောက် ထိုသူသည် ခုနစ်ဘဝတိုင်တိုင် သန်းကြွယ် သူဌေး ဘဝကို ရရှိခဲ့၏။ ရဟန္တာ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဆွမ်း ဒါနပြုခြင်းကား အလွန် အကျိုးပေး သန်၏။ သို့သော် ဆွမ်းဒါနကို ပြုပြီးမှ ထိုသူသည် နောင်တရ ပူပန်သောစိတ် ဖြစ်ခဲ့မိခြင်းကြောင့် ထိုသူဌေးသည် အလွန် စေးနဲသော အဖြစ်ဖြင့်သာ နေရ၏။ မိမိ၏ စည်းစိမ် ချမ်းသာ၏ အသီးအပွင့်ကို ထိုသူဌေး မခံစားရချေ။ သူမတူသော ကံ၊

သူမတူသော အကျိုးကို ပေး၏။ အကျိုးပေးရာတွင် အပြောင်းအလဲ ဖြစ်သော ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ် စေတနာပေါ်မှာ များစွာ တည် ပါသည်။

ဇနက ကံကို နားလည်ရန် အရေးကြီး၏။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် သတ္တဝါသည် ဘယ်ဘုံ ဘယ်ဘဝမှာ ပဋိသန္ဓေ တည်နေရမည် ဆိုသည်ကို ထိုကံက အဆုံးအဖြတ် ပေးသောကြောင့် ဖြစ်၏။ ထို ကံသည်သတ္တဝါ သေခါနီးသေပေါက်သေဝသို့ ရောက်သော အချိန်၌ ပြုပြင်သော ကံ ဖြစ်၏။ သေပေါက် သေဝသို့ ရောက်ပြီး မရဏသန္ဓေဇာ ကပ်ချိန်တွင် စုတိစိတ် ကျခါနီး ပြန်လည် မွေးဖွားရန် ပဋိသန္ဓေကို အဆုံးအဖြတ် ပေးသော ကံ လေးမျိုး ပေါ်ပေါက် လာတတ်၏။

ပထမ အမျိုးအစား ကံသည် ဂရုကံ ဖြစ်၏။ ကြီးလေးသော ကံဟု ဆိုအပ်၏။ အားကြီးသော ကံဟုလည်း ဆိုအပ်၏။ ထိုကံသည် ကောင်းသော၊ အားကြီးသော ကံ (ကုသိုလ် ဂရုကံ) လည်း ဖြစ်နိုင်၏။ မကောင်းသော အားကြီးသော ကံ (အကုသိုလ် ဂရုကံ) လည်း ဖြစ်နိုင်၏။ အကုသိုလ် ဂရုကံ တို့တွင် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားကို သွေးစိမ်း တည်အောင် အနာတရ ပြုခြင်း ကံ၊ ရဟန္တာကို သတ်ဖြတ်သော ကံ၊ အမိ သို့မဟုတ် အဖကို သတ်သော ကံနှင့် သံဃာကို သင်းကွဲအောင်၊ သံဃာတို့၏ ညီညွတ်မှုကို ပျက်ပြားအောင် ဖျက်ဆီးသော ကံများ ပါဝင်ပါသည်။ ဤဂရုကံ လေးမျိုးသည် အခြားသော ပြုထား သမျှသော ကံတို့ကို လွှမ်းမိုးပြီးလျှင် ပဋိသန္ဓေ အကျိုးကို ဆုံးဖြတ်သည်။ ဂရုကံသည် အကျိုး မဘေးဘဲ မနေ၊ မုချ အကျိုးပေးသည်။ အားကြီးသော ကုသိုလ် ဂရုကံကား ဈာန် သမာပတ်သို့ ရောက်အောင် သမာဓိကို အားထုတ်ထားပြီး စုတိစိတ် ကျသည့်အထိ ထိုဈာန်၌ တည်နေနိုင်ခြင်း ဖြစ်၏။ ထိုကံ၏ အကျိုးကား သေလျှင် ဗြဟ္မာဘုံတွင် အသစ် တစ်ဖန် ပဋိသန္ဓေ နေရခြင်း ဖြစ်၏။ ဤကံသည် အခြား ကံ အားလုံးကို လွှမ်းမိုးနိုင်သော အစွမ်း သတ္တိ ရှိ၏။

အခြားသော ကျွမ်းကျင် လိမ္မာသော ကုသိုလ် ဂရုကံများမှာ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် အဆင့်ဆင့် သို့ ရောက်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်သည် သတ္တိဝါ သေလျှင် မုချ ဘယ်ဘုံမှာ ဖြစ်ရမည်ဟု ဆုံးဖြတ်သော သဘော မရှိ။ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် အားလျော်စွာ

သတ္တဝါသည် သုဂတိဘုံ အထက် အဆင့်ဆင့်သို့သာ ပဋိသန္ဓေ နေရပြီး အောက်ဘုံ အောက်ဘဝသို့ ပြန်မကျတော့။ အထက်ဘုံ အဆင့် ဆင့်ဝယ် ဘံစဉ်စံ ဖြစ်လျက် အဆုံးစွန် ဘဝဝယ် အရဟတ္တဖိုလ်၌ တည်ပြီး နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် ပြု သွား ရလေသည်။ အကယ်၍ သေပေါက် သေ၌ အဆုံးအဖြတ် ပေးတတ်သော ဂရုကံမျိုး မရှိလျှင် ပြုပြင်တတ်သော ကံသည် အာသန္နကံ ဖြစ်၏။ စုတိစိတ် ကျခါနီးတွင် စိတ်မှာ ပေါ်လာသော ကံမျိုး ဖြစ်၏။ တစ်နည်းဆိုသော် သင်သည် သေခါနီး မရဏသန္ဓဇော ကပ်နေချိန်၌ သင် ပြုခဲ့ဖူးသော ကုသိုလ်ကောင်းမှု တစ်စုံတစ်ရာကို အောက်မေ့၏။ သို့မဟုတ် တစ်စံတစ်ယောက်က သင့်အား ကုသိုလ်ကို သတိရအောင် သတိပေး နှိုးဆော်လျက် ရှိ၏။ သို့မဟုတ် သင်ကိုယ်တိုင်က သတိရပြီး သေခါနီး ကပ်နေသော အချိန်တွင် ကုသိုလ်ကောင်းမှု တစ်ခုခုကို ပြု၏။ ထို သေခါနီး အလွန် ကပ်နေသော အချိန်၌ ပြုသော ထိုကုသိုလ်ကံသည် ပဋိသန္ဓေကို အဆုံးအဖြတ် ပေးတတ်သည်။ မြတ်စွာဘုရား သက်တော် ထင်ရှားရှိစဉ် အခါက လူသတ်သမား တစ်ဦးကိုသူ ကျူးလွန်သော အပြစ် အားလျော်စွ ကြိုးပေး သတ်ဖြတ်ခါနီး၌ သူသည် တစ်ကြိမ် တစ်ခါက ရှင်သာရိပုတ္တရာ ကိုယ်တော်ကြီးအား ဆွမ်းဒါန ပြုခဲ့ဖူးသည်ကို သတိရမိ လေသည်။ သူ၏ ထိုနောက်ဆုံးဖြတ်သော ကုသိုလ်ကံကို သတိရလိုက်ခြင်းက သူ့အားအပါယ်ဘုံ အပါယ်ဘဝမှ ကယ်တင်ခြင်းကို ခံလိုက်ရ တော့သည်။ ထိုသူသည် သူ၏ အသက်ရှင်စဉ် ကာလ တစ်လျှောက်လုံး၌ များစွာသော အကုသိုလ် ကံ များကို ကျူးလွန် ခဲ့စေကာမူ နောက်ဆုံး သေခါနီး အချိန်တွင် သတိရလိုက်သော ကုသိုလ်စိတ် စေတနာကလေးက သူ့အား နတ်ဘဝတွင် ပဋိသန္ဓေအကျိုး ပေးခဲ့လေသည်။ ဤအာသန္နကံသည် အခြား တစ်နည်းလည်း အကျိုးပေး နိုင်သေး၏။ ဘဝ တစ်လျှောက်၌ ပြုခဲ့ဖူး ဆည်ပူးခဲ့ဖူးသော ကုသိုလ် ကံ အကုသိုလ်ကံက သတ္တဝါ၏ နောက်သို့ မလိုက်ခြင်းကား မဟုတ်ပါ။ သို့သော် သေခါနီး အနီးကပ်ဆုံး အချိန်တွင် ပြုသော (ဝါ) သတိရသော ကုသိုလ်ကံ အကုသိုလ်ကံက အခြားသော ယခင် ပြုခဲ့ဖူးသော ကံများကို လွှမ်းမိုးလျက် ဦးစွာ အကျိုးပေး တတ်လေသည်။ အထူးသဖြင့် ထိုအာသန္နကံသည် နောက်ဘဝတွင် ပဋိသန္ဓေကို အဆုံးအဖြတ် ပေးတတ်လေသည်။ သို့ရာတွင် သေခါနီး ဇောကပ် နေချိန်တွင်

သတိသည် လွန်စွာ အားနည်းတတ်သည်။ ထိုအချိန်တွင် မိမိ သတိရလိုက်သော အရာကို သတိရအောင် စိတ်ကို စေ့ဆော် လမ်းညွှန်နိုင်ရန် ခံယဉ်းသည်။

အကယ်၍ အာသန္နကံက အကျိုးမပေးလျှင် မိမိ အမြဲအစဉ် လုပ်လေ့လုပ်ထ ရှိခဲ့သော ထုံးထား သော ကံ (အာစိဏ္ဏကံ) က ပါဝင် လာတတ်သည်။ သေခါနီး အချိန်တွင် ကိုယ်တစ်သက်ပတ်လုံး အထပ်ထပ် အခါခါ ပြုကျင့်ခဲ့သဖြင့် အထုံ ဝါသနာ စွဲနေသော ကံသည် စိတ်မှာ ပေါ်လာနိုင်သည်။ အကယ်၍ လူတစ်ယောက်သည် သူ၏ သက်တမ်းကာလ တစ်လျှောက် သူတစ်ပါး၏ အသက်ကို သတ် ဖြတ်ခြင်း အမှုအား ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်ခဲ့သည် ဖြစ်အံ့။ သေခါနီးတွင် ထိုသူသည် သူ ထပ်ခါထပ် ခါ ပြုကျင့်ခဲ့သော ထိုအာစိဏ္ဏကံကို ပြန်၍ သတိ ရတတ်သည်။ သေခါနီးတွင် ထိုကံ ပေါ်လာတတ်သည်။

သို့မဟုတ် တစ်စုံ တစ်ယောက်သော သူသည် တစ်သက်လုံး ကောင်းမှု ကုသိုလ်တွေကိုသာ အထပ်ထပ် အခါခါ ပြုလုပ်ခဲ့၏။ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာကိုလည်း ပွားများ အားထုတ်ခဲ့၏။ သူသည် စွန့်ကြဲ လှူဒါန်းခြင်းကိုလည်း ပြုခဲ့၏။ သေခါနီးတွင် ထိုကောင်းမှု ကုသိုလ် အစုကို သတိသော်လည်း ရမည်။ သို့မဟုတ် သူသည် ကမ္မဋ္ဌာန်း ထိုင်နေသော ပုံရိပ်ကိုသော်လည်း မျက်စိ အာရုံမှာ ထင်မြင်လာတတ်သည်။ ထိုသို့ ပေါ်လာသော အာစိဏ္ဏကံသည်ပင် ပဋိသန္ဓေ၏ အကျိုးကို ပေးတော့၏။

အကယ်၍ ဂရုကံလည်းမရှိ အာသန္နကံလည်း မရှိ၊ အားကောင်းသော အာစိဏ္ဏကံလည်း မရှိလျှင် ပဋိသန္ဓေကို အဆုံးအဖြတ် ပေးသော စတုတ္ထ အမျိုးအစားကံသည် အမှတ်မရှိ ပြုမိပြုရာ ပြုခဲ့သော ကံ (ကဋတ္တာကံ) က ပေါ်လာပြီး ပဋိသန္ဓေ အကျိုးကို ပေးတတ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အသက်ရှင်စဉ် ကာလ တစ်လျှောက်လုံး ပြုမိပြုရာ အမှတ်မရှိ ကုသိုလ်ကံ များစွာကိုလည်း ပြုခဲ့ကြသည်။ အကုသိုလ်ကံ များစွာကိုလည်း ပြုခဲ့ကြသည်။ တစ်စုံတစ်ခုသော အထပ်ထပ် အခါခါ ပြုခဲ့ဖူးသော အား ကြီးသော အာစိဏ္ဏကံသည် သေပေါက် သေဝမှာ ပေါ်မလာဘဲနှင့် လွန်ခဲ့သော အမှတ် မရှိသည့် တစ်ချိန်ချိန်၌ ပြုခဲ့သော တစ်ခုခုသော ကုသိုလ်ကံ ဖြစ်စေ၊

အကုသိုလ်ကံ ဖြစ်စေ သေပေါက် သေဝဉ် ပေါ်လာပြီးလျှင် ထိုကံက ပဋိသန္ဓေ အကျိုးကို ပေးတတ်ပါသည်။

အထက်ပါ ကံများ အကျိုး ပေးတတ်ပုံကို ပြထားသော ဥပမာကား နွားတစ်ကောင်စီကို သီးခြား ခြံဖြင့် မထားဘဲ နွားအုပ်ကြီး တစ်ခုကို နွားခြံကြီး တစ်ခြံထဲမှာ လှောင်ထား၏။ ခြံထိပ်က တံခါးကို နံနက် ဖွင့်လိုက်သောအခါ အလွန် အားသန်သော နွားထီးကြီး တစ်ကောင်သည် ကျန်သော နွားမ နွားပိန်များကို ချန်ထားပြီး မိမိ အားရှိသမျှ တိုးဝှေ့ကာ ထွက်သဖြင့် ထိုနွားသည် အလျင်ဆုံး ခြံပြင်သို့ ထွက်လာနိုင်၏။ နော်ခြံပေါက်တွင် ကပ်၍ နေသော နွားမသည် ခြံတံခါး ဖွင့်လိုက်သည့်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ခြံအပြင်သို့ ဦးစွာ ထွက်လာနိုင်ပါသည်။ ဆိုပါစို့၊ ခြံတံခါးဝ အနီး၌ နေသော တစ်စုံတစ်ခုသော နွားလည်းမရှိ၊ ထိုအခါ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ခြံတံခါး ဖွင့်လိုက်သောအခါ ရှေ့ကဦးဆောင်၍သာ ထွက်တတ်သော နွားမသည် ဦးစွာ ခြံတွင်းက ထွက်မည် ဖြစ်၏။ အကယ်၍ ထိုကဲ့သို့ နေ့စဉ် ရှေ့ကဦးဆောင် ထွက်လေ့ရှိသော နွားမလည်း မရှိဟု ဆိုသော်ကား အမှတ်မရှိ တစ်စုံတစ်ခုသော နွားသည် ရှေ့က ထွက်သွားပေလိမ့်မည်။ ဤကဲ့သို့ ကံသည် သေပေါက် သေဝဉ် ရောက်သောအခါ ပြုပြင် ခြယ်လှယ်တတ်၏၊ ဂရုကံ၊ ထိုနောက် အာသန္ဓကံ၊ ထိုနောက် အာစိဏ္ဏကံ၊ ပြီးမှ အမှတ်မရှိသော ကဋတ္တာကံ အစဉ်အားဖြင့် ဖြစ်တတ်ပါသည်။

ဗောဓိဉာဏ်သို့ အစဉ်သဖြင့် တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့် တိုးတက် ရောက်ရှိ သွားစေနိုင်သော အကြောင်း အချက် တစ်ခု ရှိ၏။ ထိုအချက်သည် သတိပဋ္ဌာန် တရားပင် ဖြစ်၏။ သတိပဋ္ဌာန် တရားသည် အားကောင်းသော ကုသိုလ် ဂရုကံကို ဖြစ်စေနိုင်၏။ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် (ဗောဓိဉာဏ် အဆင့်ဆင့်) သို့ ရောက်စေ နိုင်ပါသည်။

သတိပဋ္ဌာန် တရားသည် သေပေါက် သေဝဉ် ကောင်းသော အာသန္ဓကံကိုလည်း ဖြစ်အောင် အ ကျိုး ပေးနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ သေခါနီး အချိန်မှာပင် ကျွန်ုပ်တို့သည် သတိရှိပြီး ကြည်ကြည်လင် လင် ပြတ်ပြတ်သားသား သိနေနိုင်လျှင် စိတ်သည် တည်ငြိမ် မျှတလျက် ရှိပြီး ကိလေသာ တရားများမှလည်း ကင်းလွတ်စွာ နေနိုင်ပါသည်။

သတိပဋ္ဌာန် တရားသည် အားကောင်းလှသော အာစိဏ္ဏကံလည်း ဖြစ်ပါသည်။ နေ့စဉ် သတိပဋ္ဌာန် တရားကို အဆက်မပြတ် ပွားများထားသော သူအား သတိသမ္ပဇဉ်ဖြင့် ထုံနေအောင် အားထုတ် ထားရကား ထိုကံ သေပေါက်သေဝတွင် ပေါ်လာ နိုင်ပါသည်။ ဤကဲ့သို့ သတိပဋ္ဌာန် တရား ပွားများအားထုတ် လေ့ကျင့် ပျိုးထောင်ထားသော စိတ်သည် အလွန် အလွန်အားကောင်းသော စွမ်းအား ဖြစ်လာပါသည်။ကံ သဘောတရား အရ ပြောလျှင်လည်း ထိုကံသည် သေပေါက်သေဝတွင် ပဋိသန္ဓေကို အဆုံးအဖြတ်ပေးသော ကံသတ္တိ ဖြစ်လာပါတော့သည်။

အမေး။ ။ ဒုဂ္ဂတိဘုံရှိ သတ္တဝါများသည် ကံကို ပြုနိုင်သလား။ ဥပမာ ခွေးသည် မေတ္တာစိတ်၊ ကြင်နာစိတ် သို့မဟုတ် ယုတ်ညံ့သော စိတ်၊ ရန်လိုသော စိတ်တို့ဖြင့် ပြုသောကြောင့် ကုသိုလ် အကုသိုလ် ကံများကို ဖန်တီးနိုင်သလား။

အဖြေ။ ။ သတ္တဝါ မှန်သမျှ ကံကို ဖန်တီး နေကြတာချည်း ပါပဲ။ ဒီအထဲမှာ တိရစ္ဆာန်တွေလည်း ပါဝင်ပါတယ်။ တချို့ သိပ်ပြီး ရန်လို ကြမ်းကြပ်တဲ့ သတ္တဝါတွေကို မြင်ဖူးကြမှာပေါ့။ ကြောက်စရာတွေ၊ ဒေါသ ဖြစ်စရာတွေ၊ မုန်းတီးစရာတွေကိုလည်း မြင်ဖူးမှာပေါ့။ တချို့ သိပ်ပြီး လှပတဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေလည်း ရှိပါတယ်။ သိပ်ပြီး နူးညံ့ သိမ်မွေ့ကြတာပဲ။ တကယ့် တကယ်တော့ ဒါတွေ အားလုံးဟာ စိတ်ရဲ့ ဂုဏ်သတ္တိတွေ ပေါ်မှာ တည်ကြတာချည်းပဲ။

အမေး။ ။ မိသားစု ကံလို့ကော ရှိသလား။

အဖြေ။ ။ စုစည်းထားတဲ့ ကံလို့ ခေါ်တာမျိုးတော့ ရှိတယ်။ ဥပမာ အမျိုးသားရေး ပေါ်လစီ တစ်ခု ဆိုပါတော့။ ဒီပေါ်လစီပေါ်မူတည်ပြီး ဆောက်ရွက်ကြတာတွေဟာ အမျိုးသားရေး တစ်ရပ်လုံးနှင့် ဆိုင်တဲ့ ကံ ဖြစ်လာပါတယ်။ သူတစ်ပါး ပြုတဲ့ ကံတွေကို ကျွန်တော်တို့က သဘောတူတယ်၊ အသိအမှတ် ပြုတယ်လို့ ဆိုရင်အကျိုးကို ကျွန်တော် တို့လည်း မျှဝေ ခံစား ကြရမှာပဲ။

သူတစ်ပါး ပြုတဲ့ အမှုကိစ္စကို ကျွန်တော်တို့က စိတ်ထဲက ထောက်ခံလိုက်တာနှင့် ဒီတင် ကံရဲ့ သတ္တိတွေ ပျံ့နှံ့ သွားတော့တာပဲ။ ဒီလို အဖြစ်မျိုး ဘယ်လို ဖြစ်သလဲ ဆိုတာကို စစ်ဖြစ်တဲ့ အချိန် သိသာပါတယ်။ တချို့လူတွေက စစ်ဖြစ်တာကို ထောက်ခံကြတယ်။ ဒီလို ထောက်ခံလိုက်တာနှင့် ဒီကံရဲ့ အကျိုးကို မျှဝေ ခံစား လိုက်တာပဲ။ တခြားလူတွေကတော့ စစ်ကို လုံးလုံး မထောက်ခံဘူး။ ဒီလူတွေ ကျတော့ ဒီကံရဲ့ အကျိုးကို လုံးဝ မျှ မခံစားရဘူး။ ကျွန်တော့်မှာ အိန္ဒိယပြည်မှာမိတ်ဆွေ တစ်ယောက် ရှိတယ်။ သူက ဟော်လန်ပြည်က။ သူက ဒုတိယ ကမ္ဘာစစ်ဖြစ်တုန်းက သူ့မိသားစု အခြေအနေကို ပြောပြဖူးတယ်။ သူ ပြောတာက သူတို့မှာတော့ တစ်နည်းနည်းနှင့် ကြံဖန်ပြီး စားစရာ အစာအစာ ရတတ်တယ်တဲ့။ တစ်တိုင်းပြည်လုံး မှာတော့ စားရမဲ့ သောက်ရမဲ့ အခြေအနေ ဆိုက်ရောက်နေ တယ်တဲ့။ ဟိုမှာ ဒီမှာ ရှိကြတဲ့ တချို့ လူတွေဆို ဘာမှ ပြင်းပြင်းထန်ထန် မခံစား ခဲ့ကြရဘူး။ ဒီမှာ မြင်သာပါတယ်။ လူမျိုး တစ်မျိုးလုံး ပြုတဲ့မကောင်းမှု အကုသိုလ်ကို အထောက်ခံဘူး၊ သဘောမတူဘူး ဆိုတဲ့ လူတွေရဲ့ စုစည်းထားတဲ့ ကံ၊ အကုသိုလ်ကို လက်မခံ၊ အကုသိုလ်ထဲ မပါဘူး ဆိုတဲ့ လူစုရဲ့ ကံ အကျိုး ပေးပုံကို မြင်သာတယ်။ ဒီလိုပဲ ကောင်းမှု ကိုသိုလ်ကို ဖြစ်စေတဲ့ ကံနှင့် ဒီစေတနာကို ထောက်ခံရင် သဘောတူရင် ရနိုင်တဲ့ ကုသိုလ်ကံ အကျိုးလည်း ရှိပါတယ်။

အမေး။ ။ တစ်ခါတလေ ဆရာ သုံးတဲ့ စကားလုံးတွေ ဥပမာတွေက ကျွန်တော့်ကို စိတ်ရှုပ်ထွေး စေပါတယ်။

အဖြေ။ ။ ဒါဆို အဲဒီ ဥပမာကို မေ့ပစ်လိုက်ပါ။ ကိုယ့်ဘာသာ သတိနှင့် ရှုမှတ်တယ် ဆိုတာ ကိုယ်တိုင် ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်တွေ သိအောင် လုပ်ပါ။ စိတ်ထဲမှာ အတွေး တစ်ခု ရှိလာရင် အဲဒီ အတွေးမှာ ရွေးချယ်စရာ သဘော နှစ်မျိုး ရှိနေတယ်။ ကောင်းတဲ့ အတွေးလား၊ မကောင်းတဲ့ အတွေးလား ဆိုတာပေါ့။ ဒီအတွေးက ပေါ်လာတော့ ခင်ဗျားက ဒီအတွေးထဲ နှစ်သွားရော။ ဒီတော့ ခင်ဗျားဟာ စဉ်းစားနေ သလား ဆိုတာတောင် မသိတော့ဘူး။ ဒါကို သတိနှင့် ပြန်ပြီး ဆင်ခြင်လိုက်မှ စဉ်းစား နေပါကလား။ ဆိုတဲ့ သဘောကို သိမြင်သွားမယ်။ ဒီလို အတွေးတွေကို သတိနှင့် ရှုမှတ် လာတတ်တဲ့ အခါကျတော့ အတွေးတွေဟာ ပေါ်လာလိုက် ပျောက်သွားလိုက် ဖြစ်နေတာ

ထင်ထင်ရှားရှား တွေ့မယ်။ ဒီတော့ ဒီအတွေးတွေ ပေါ်လာပြီး ပျောက်သွားတဲ့ အခါမှာလည်း ကိုယ်စိတ်ဟာ ညီညွတ်မှုတပြီး ငြိမ်သက် ကျန်ရစ် နေမှာပဲ။ သုံးနှုန်းတဲ့ စကားလုံးတွေနှင့် ပတ်သက်လို့ကတော့ တချို့ စကားလုံးတွေနှင့် သင့်မြတ် ပြီး သဘောကျ နားလည်မှာပဲ။ တချို့ စကားလုံးတွေကျတော့ ခင်ဗျား နားမလည်း တာမျိုးလည်း ရှိမှာပါပဲ။ ဒါက အရေးမကြီးပါဘူး။ ခင်ဗျား စိတ်ထဲ ရှင်းရှင်း လင်းလင်း နားလည်နိုင်တဲ့ စကားလုံးမျိုးကို သုံးပါ။

ကျန်တာတွေ ဘေးဖယ်လိုက်ပေါ့။ အရေးကြီးတာကတော့ ဖြစ်ပျက်နေတာ တွေဟာ ဘာတွေလဲ ဆိုတာ သိဖို့ပဲ အရေးကြီးတယ်။ ပြောတာတွေကို ယုံဖို့ လက်ခံဖို့ဆိုတာ အရေးမပါပါဘူး။ ဆိတ်ငြိမ်တဲ့ စိတ်ထဲကသာ နားလည်မှုတွေ ပေါ်လာ နိုင်တယ်။ ဖြစ်နေတာတွေနှင့် ပတ်သက်တဲ့ ထင်မြင်ချက်တွေ ဆီက မှန်ကန်တဲ့ အသိပညာကို မရနိုင်ပါဘူး။

အမေး။ ။ အင်း ကိတ်မုန့်ပေါ်မှာ ရေခဲမုန့် ဖုံးပြီး ပေးတာဟာလည်း ကိတ်မုန့်ကို စားဖို့အတွက် ပါပဲ။

အဖြေ။ ။ ဒီတော့ ရေခဲမုန့်ကို ခင်ဗျားကြိုက်တဲ့ အရောင်တင်ပေါ့။ ပြီးတော့ ကိတ်မုန့်ကို စားပါ။ ဒီမှာ အသုံးကျမယ်လို့ ထင်ရတဲ့ ပုံဝတ္ထု တစ်ခုရှိတယ်။

ပါမောက္ခကြီး တစ်ဦးဟာ ပင်လယ်ပြင် ခရီးကို သင်္ဘောငယ်ကလေး တစ်စင်းနှင့် သွားနေစဉ် တစ်ညမှာ သူဟာ သင်္ဘောသား တစ်ယောက်ကို သွားမေးတယ်။ 'ဟေ့လူ၊ ခင်ဗျား သမုဒ္ဒရာ ဗေဒကို ဘာတွေ သိလဲ' လို့မေးတယ်။ သင်္ဘောသားကြီးက ပါမောက္ခ သုံးတဲ့ စကားကို နားမလည်းဘူး။ ပါမောက္ခကြီးက ပြောပြန်တယ်။

'ခင်ဗျားဟာ ကိုယ့် အသက် လေးပုံ တစ်ပုံလောက်ကို အလကားဖြုန်းပစ်ခဲ့တာပဲ၊ ခုလည်း ခင်ဗျား ဒီပင်လယ်ထဲမှာ ရွက်လွှင့်ပြီး သွားနေတယ်၊ ဒါလည်းခင်ဗျားက သမုဒ္ဒရာ ဗေဒကို နားမလည် သေးဘူး။'

ဒီလို ပြောလည်း သဘောသားက သမုဒ္ဒရာဗေဒ ဆိုတာ ဘာမှန်း မသိဘူး။ 'ကဲ ရာသီဥတုနှင့် သက်ဆိုင်တဲ့ သိပ္ပံပညာ ဇလဗေဒကိုကောကွာ'

'အား ကျွန်တော် ဒါတွေကို မသိဘူး ဆရာကြီး'

'ဒါဆို ခင်ဗျား အသက် ထက်ဝက်ဟာ အလကားပဲပေါ့'

နောက်တစ်နေ့ ညပိုင်းမှာ ပါမောက္ခကြီးက သဘောသားကြီးကို မေးပြန်တယ်တဲ့။

'ဒါဆို နက္ခတ္တဗေဒ ကိုကော ခင်ဗျား မသိဘူးလား'

'ဟင်အင်း၊ ကျုပ် လုံးလုံး မသိဘူး'

'ဒါဖြင့် ခင်ဗျား ခုပင်လယ်ထဲ သဘောနှင့် သွားနေတာ ကြယ်တွေ အကြောင်းတော့ သိရမှာပေါ့၊ ရေကြောင်းလမ်းကို ဒါမှ ရှာလို့ ရမှာပေါ့၊ ခင်ဗျားကို မေးလိုက်ရင် နက္ခတ္တ အကြောင်းလည်း ခင်ဗျား ဘာ မှ မသိဘူးပဲ ပြောတယ်၊ ခင်ဗျားဟာ အသက် လေးပုံ သုံးပုံကို အလဟဿ ဖြုန်းပစ်ခဲ့တာပဲ လို့ ဆိုတယ်'

နောက်ညမှာ သဘောသားကြီးဟာ ပါမောက္ခကြီးစီ ကသောကမျော အပြေးအလွှား ရောက်ရှိလာပြီး

'ပါမောက္ခကြီး၊ ရေကူး အတတ်ပညာကို တတ်ရဲ့လားဗျ' လို့ မေးတယ်။ 'ဟေ ငါ မတတ်ဘူး၊ ငါ ရေကူးတာ တစ်ခါမှ မသင်ခဲ့ဘူးကွ' လို့ ပါမောက္ခကြီးက ဖြေတယ်။ 'အား ကံဆိုးပြီ၊ ခုသဘော နစ်နေပြီဗျ၊ ခင်ဗျား ဘဝ တစ်ခုလုံးတော့ ဆုံးပါပြီဗျာ'လို့ သဘောသားကြီးက ဆိုတယ်တဲ့။ ဒီမှာ အရေးကြီးတာက ရေကူး အတတ်ပညာပဲ။

ဆယ့်ခုနစ်ရက်နေ့ ညနေခင်း

ဩဝါဒ - စိတ်လျှော့ အပန်းဖြေခြင်း၊ နှစ်နေသော စိတ်

ခန္ဓာကိုယ် တစ်နေရာရာမှာ နာကျင်မှု ရှိနေလျှင် တုံ့ပြန်မှု အဖြစ် တစ်နေရာရာမှာ တင်းမာမှု ဖြစ်ပေါ် လာတတ်သည့် သဘော ရှိ၏။ အခါအားလျော်စွာ (အချိန်ကို ပိုင်းခြား၍) ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံးကို အပိုင်းလိုက် အပိုင်းလိုက် အကြော လျှော့၍ အပန်းပြေအောင် လေ့ကျင့် သင့်သည်။ ခန္ဓာကိုယ် ပေါ်တွင် အလို မကျသော၊ မနှစ်မြို့ခဲ့သော အာရုံ အထိအတွေ့များကို တုံ့ပြန်သော အားဖြင့် တင်းမာမှုများ စုခဲနေတတ်သည်။ ထိုစဆောင်း ထားသော (စုခဲနေသော)တင်းမာမှုကို စိတ်လျှော့ အကြော လျှော့သော နည်းဖြင့် ပျောက်သွားအောင် လုပ်သင့်သည်။ ထိုသို့ လုပ်ပြီးနောက် တရား ပြန်ထိုင်ပြီး ဖြစ်ပျက်အစဉ်ကို ရှုမှတ်လျှင် ပို၍ လွယ်ကူပါသည်။

တစ်နာရီ လုံးလုံး မိမိ၏ ထိုင်နေသော ပုံစံကို လုံးဝအပြောင်းအလဲ မပြုဘဲ ထိုင်မည်ဟု ကြံစည် လျှင် အဓိဋ္ဌာန် တင်ပြီး ထိုင်ပါ။ ဤအဓိဋ္ဌာန် ပြုမှုသည် နည်းလမ်း များစွာဖြင့် စိတ်၏ အင်အားများကို တိုးတက် ဖြစ်ပေါ် စေပါသည်။ ဝီရိယနှင့် သမ္ပပ္ပဓာန် လုံ့လ အလွန် အားကောင်းလာရကား ခန္ဓာကိုယ်မှာလည်း အလွန် ငြိမ်သက်မှု လေးနက် အားကောင်းလျက် ရှိသည့်အတွက် စိတ်တည်ငြိမ်မှု သမာဓိနှင့် သတိပဋ္ဌာန် တရားလည်း အားသန် လာပေတော့၏။ အများအားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်သည် သက်သောင့်သက် သာ မရှိမှု၊ မနှစ်မြို့ဖွယ် ဝေဒနာ အနည်းငယ် ခံစားရလျှင် အနည်းငယ် အနေအထိုင် ပုံစံပြောင်းပြီး (ဣရိယာပုတ်ကို ပြင်ပြီး) သက်သာအောင် နေလေ့ရှိ၏။ ထိုကဲ့သို့ သက်သောင့်သက်သာ မရှိလျှင် ဣရိယာပုတ်ကို ပြင်ပြီး နေလေ့ရှိသော အဖြစ်ကို အမှတ်အထင် မသိမသာ အနည်းငယ် ဖြစ်လာသည် နှင့် အမှတ်တမဲ့ အနေအထိုင်ကို ပြင်လိုက်ကြ၏။ တစ်နာရီ လုံးလုံး အနေအထိုင် (ဣရိယာပုတ်) မပြောင်းဘူး ဟု အဓိဋ္ဌာန် ပြုလိုက်သောအခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာသော မနှစ် သက်ဖွယ် ဝေဒနာများကို လိုက်၍ တုံ့ပြန်ကာ ဣရိယာပုတ်ကို ပြုပြင် နေခဲ့ခြင်း သဘောကို အမှတ်မဲ့ အမှုမဲ့ နေ၍

မရတော့ချေ။ ထို့ကြောင့် အဓိဋ္ဌာန်ကို နာရီတိုးပြီး ထိုင်နိုင်သည်။ တစ်နာရီ အဓိဋ္ဌာန်ကို ခက်ခက်ခဲခဲ မထိုင်ရတော့ဘူး၊ ထိုင်ရတာ သက်သောင့်သက်သာ ရှိသွားပြီး၊ အနေအထိုင် ကျသွား ပြီဆိုလျှင် နောက် ပိုင်း၌ တရား ထိုင်သော အချိန်တိုင်းမှာ အဓိဋ္ဌာန်ဖြင့် ထိုင်နိုင် သွားပါတော့သည်။

သမာဓိ တိုးပွားလာသည်နှင့် အမျှ စိတ်သည် တစ်ခါတစ်ရံဝယ် နှစ်သက်ဖွယ် အိပ်မက်မက်နေ သလိုလို အခြေအနေ တစ်ခုသို့ ဆိုက်ရောက် သွားတတ်ပါသည်။ ထိုသို့ ဖြစ်ခြင်းကို စိတ်နှစ်ခြင်း (နှစ်မျောသောစိတ် sinking mind) ဟု ခေါ်ပါသည်။ ထိုအဆင့်သို့ ရောက်ပြီးဆိုလျှင် သင်သည် အချိန် ကြာမြင့်စွာ တရား ထိုင်နိုင်ပြီး။ သတိကိုတော့ လက်လွှတ် မသွားပါစေနှင့်။ အစဉ် နိုးကြားသောစိတ် ရှိနေပါစေ။ ဆိုခဲ့သည့် အတိုင်း အိပ်မက် မက်နေသလို ခံစားရသော စိတ် အခြေအနေသို့ ရောက်သွား သောအခါ သတိကို ပိုပြီး ထက်မြက်နေအောင် အားထုတ်ပါ။ ထိုအခါ ဖြစ်ပျက်နေသမျှ ကိစ္စ အဝဝကို ကောင်းစွာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိရှိနေပါလိမ့်မည်။ ထိုနည်းဖြင့် ဉာဏ်သည် တိုးတက် ဖြစ်ပေါ် လာပါသည်။ စိတ်ထဲမှာ ပေါ်လာလိုက် ပျောက်သွားလိုက် ဖြစ်နေသော အတွေးစဉ်ကို လည်းကောင်း၊ အာရုံများကို လည်းကောင်း၊ ဝင်လိုက် ထွက်လိုက် ဖြစ်နေသော ဝင်သက် ထွက်သက် လေကို လည်းကောင်း၊ စိတ် အခြေအနေ အားလုံးကို လည်းကောင်း ထိတွေ့ခံစား သိမြင် နေရပါသည်။ သို့သော် စိတ်ကို လုံးလုံး နှစ်သွားသော ဈာန်၌ တည်နေအောင် လွှတ်မထားပါနှင့်။ တရား အထိုင် သိပ်ကြာလာ လျှင် စိတ်နှစ်မှု (ဈာန်) မကြာ မကြာ ဖြစ်တတ်သည်။ သတိ မလစ်ပါစေနှင့်။ သတိကို မြဲနေပါစေ။ သတိ ပဋ္ဌာန်သည် ဉာဏ်ပညာ ဖြစ်မှု၏ အခြေခံ ဖြစ်ပါသည်။ သတိကို မြဲစေလျက် ရှင်းလင်း ပြတ်သားသော နေခြင်းဖြင့် နေပါ။

ဆယ့်ရှစ်ရက်နေ့ ညနေခင်း

စင်ကြယ်ခြင်း (ဝိသုဒ္ဓိ) နှင့် ပျော်ရွှင်ခြင်း (သုခ)

မတ်တိုန်း ရေးခဲ့သော ဝတ္ထု တစ်ပုဒ် ရှိသည်။ သူ့ဝတ္ထုထဲတွင် လူတစ်ယောက်သည် နတ်ပြည်ကို ရောက်သွားသည်။ သူ နတ်ပြည်ကို ရောက်တော့ သူ့ကို အတောင်ပံ နှစ်ခုနှင့် နတ်စောင်း တစ်လုံးပေး သည်။ ရက် အတန်ကြာအောင် သူသည် တပ်ပြီး ဟိုမှာသည်မှ ပျံသန်းရင်း နတ်စောင်းကို တီးခတ်ကာ နတ်ပြည်က ဂီတသံသာကို ဖြစ်ပေါ် စေခဲ့လေသည်။ နတ်တောင်ပံ တပ်ပြီး ပျံသန်း ရခြင်းသည်လည်း ကောင်း၊ နတ်စောင်းကို တီးခတ် ရခြင်းသည် လည်းကောင်း ပင်ပန်းသည်သာ ဖြစ်ပါ၏။ နောက်ဆုံးတွင် သူ သတိရလေသည်။

နတ်ပြည်မှာ ဟိုဟိုသည်သည် သွားလိုရာ အရပ်သို့ သွားဖို့ အတွက်အတောင် တပ်ပြီး ပျံသန်း နေစရာ မလို၊ နတ် စောင်းသံသာကို ကြားလိုလျှင်လည်း စောင်းကို အပင်ပန်းခံ တီးခတ်နေစရာ မလို၊ စိတ်က ဆန္ဒပြုလိုက်ရုံဖြင့် နတ်တို့၏ ဣဒ္ဓိပါတ်ဖြင့် ကိစ္စအားလုံး ပြီးရမည်သာ ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ သိပြီး နောက် သူသည် နတ်တောင်ပံများကို လည်းကောင်း၊ နတ်စောင်းကို လည်းကောင်း ပစ်ချထားကာ နတ်စည်းစိမ်ကို ခံစား နေလေတော့သည်။

အလားတူစွာပင် ကျွန်ုပ်တို့ကလည်း တစ်ခါတစ်ရံ စိတ်၏ စင်ကြယ်မှု (ဝိသုဒ္ဓိ) က တခြား၊ ပျော်ရွှင်ခြင်း (သုခ) က တခြားဟု အကန့်အသတ် ထားပြီးစဉ်းစား နေတတ်ကြသည်။ မလိုအပ်ဘဲ အတောင်ပံ တပ်ပြီး ပျံသန်းခြင်း၊ မလိုအပ်ဘဲ နတ်စောင်းကို တီးခတ်ခြင်း စသော ကိစ္စများဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ ဝန်လေးနေတတ် ကြပါသည်။ ပျော်ရွှင်ခြင်း (သုခ) ကို တစ်စုံတစ်ခုကို လုပ်မှ ရသည်ဟု တွေးထင် နေတတ် ကြလေသည်။ ထို အကန့်အသတ်တွေ ထားပြီး စဉ်းစားနေသော အတွေးတွေကို ပယ်ပစ် လိုက်ပါက ပျော်ရွှင်ခြင်း သုခ၏ နက်ရှိုင်းသော အတွေ့အကြုံကို ထိတွေ့ ခံစားရတော့သည်။

ပျော်ရွှင် ချမ်းမြေ့ခြင်း ဆိုသည်မှာလည်း အမျိုးမျိုး အစားစား ရှိသည်။ စိတ်၏ စင်ကြယ်မှု အဆင့်ဆင့်ကို လိုက်၍ အဆင့်ဆင့် ပေါ်တတ်သည်။ ပထမ ပျော်ရွှင်မှု အမျိုးအစားမှာ ကာမဂုဏ် ချမ်းသာ သုခမျိုး ဖြစ်သည်။ အာရုံငါးပါးကို ခံစားခြင်းဖြင့် ရသော သုခမျိုး ဖြစ်၏။ လှပသော အဆင်းကို မြင်၍ ရသော စိတ်ချမ်းသာ ပျော်ရွှင်မှု မျိုး၊ သာယာသော အသံကို ကြား၍ ရသော စိတ်ချမ်းသာ ပျော်ရွှင် မှု အရသာနှင့် ပြည့်စုံသော အစားအစာကို စားရ၍ ရသော စိတ်ချမ်းသာ ပျော်ရွှင်မှု မွှေးပျံ့ ထုံသင်း သော ရနံ့ကို ရှု၍ ရသော စိတ်ချမ်းသာ ပျော်ရွှင်မှုနှင့် ကြည်နူးဖွယ် ကောင်းသော ကိုယ် အထိအတွေ့ အာရုံကို ခံစား၍ ရသော စိတ်ချမ်းသာ ပျော်ရွှင်မှုမျိုး ဖြစ်၏။ လူသားများ ဖြစ်ကြသော ကျွန်ုပ်တို့မှာ ဤကဲ့သို့သော ကာမဂုဏ် အာရုံတို့ကြောင့် ဖြစ်သော ချမ်းသာကို ခံစား ကြရဖူးပါသည်။ ထိုအာရုံ တို့သည် အမြဲ မရှိသော အနိစ္စတရား၊ ဓေတ္တ ခဏမျှသာ ခံစားရသော တရားများ ဖြစ်ကြသော်လည်း စိတ် ချမ်းသာမှု၊ စိတ်ပေါ့ပါးမှု၊ စိတ်ပျော်ရွှင်မှု ကိုမူကား ပေးတတ်သည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

ဤစကြဝဠာတွင် ပို၍ မြတ်သော ကာမဂုဏ် ချမ်းသာများကို ရရှိခံစား နိုင်သော နတ်ဘုံ နတ်နန်း ဘဝများလည်း ရှိပါသည်။ ထိုဘုံတို့သည် ကာမဘုံများ ဖြစ်ကြသော်လည်း ထိုဘုံများတွင် အရာရာသည် လှမပြီး သာယာမှု ရှိပါသည်။ ထိုဘုံသားများ၏ ကိုယ်မှ အရောင် အလျှံအဝါ ထွန်းပ သည်။ ၎င်းတို့မှာ နာကျင်မှု၊ မနစ်မြို့ဖွယ် ခံစားမှုလည်း မရှိပါ။ လိုအင်ဆန္ဒ အဝဝလည်း ပြည့်စုံကြပါ သည်။ ထိုဘုံများတွင် အစိုးတန် ကျောက်မျက် ရတနာများဖြင့် စီခြယ်ထားသော ဘုံဗိမာန်များလည်း ရှိသည်။ နတ်ဂီတကို တီးခတ်သော နတ်သားများ၊ နတ်သမီးများ နှင့် နတ်ယောဂီများလည်း ရှိသည်။

ထိုနတ်ပြည်တွင် နောင်ပွင့်မည့် အရိမေတ္တေယျ ဘုရားလောင်းလည်း နတ်စည်းစိမ်ကို ခံစားလျက် ရှိသည်ဟု ဆိုပါသည်။ ထိုနတ်သားသည် တခြားသော နတ်များအား တရားဓမ္မများကို သင် ကြား ပြသလျက် ရှိသည်ဟု ဆို၏။ နတ်စည်းစိမ်က လူ့စည်စိမ်ထက် အလွန်အမင်း ပိုမို မြင့်မြတ်သော ဟူ၏။

ထိုနတ်ပြည်ရှိ နတ်စည်စိမ်း ချမ်းသာကို ခံစားရသော နည်းလမ်းမှာ သီလဝိသုဒ္ဓိ ရှိအောင် အား ထုတ်ရေးပင် ဖြစ်သည်။ အပြုအမူ စင်ကြယ်သော နည်းလမ်း ဆိုသည်မှာ ဒါန ဆိုသော ကြင်နာသော စိတ်ဖြင့် ပေးကမ်း စွန့်ကြဲခြင်း၊ သီလဆိုသော ကိုယ်အမူအရာ နှုတ်အမူအရာကို စောင့်ထိန်းခြင်းအားဖြင့် လောဘ၊ ဒေါသနှင့် မောဟကို ထိန်းချုပ်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့သော ဒါနမှု သီလမှုတို့သည် လူ့ ပြည်တွင် လည်းကောင်း၊ နတ်ပြည်တွင် လည်းကောင်း လူချမ်းသာ နတ်ချမ်းသာကို ခံစား ရစေနိုင်သော အကြောင်း ဖြစ်ပါသည်။

နတ်ချမ်းသာထက် ပို၍ မြတ်သော အခြားသော ကာမဂုဏ် ချမ်းသာမျိုးလည်း ရှိပါသည်။ ထို ချမ်းသာကား သမာဓိကို ထူထောင်ခြင်းဖြင့် ရအပ်သော ချမ်းသာမျိုး ဖြစ်၏။ ဤကား စိတ်ကို စိတ္တေကဂ္ဂတာသို့ ရောက်အောင် သမာဓိကို ထူထောင်ခြင်းဖြင့် ရအပ်သော ဈာန်ချမ်းသာမျိုး ဖြစ်သည်။ ဤချမ်းသာသည် လောကီ အာရုံတို့မှ လွတ်၍ ဖြစ်သော ဈာန်ဝင်စား၍ ရသော ချမ်းသာမျိုး ဖြစ်၏။ ဤဈာန်ချမ်းသာသည် အခြားသော ကာမဂုဏ် အာရုံများကို ခံစား၍ ရသော ချမ်းသာတို့ထက် ပို၍ ကြာကြာ ခံစားနိုင်သည်။ ကာမဂုဏ် အာရုံ ခံစား၍ရသော ချမ်းသာကား ခေတ္တ ခဏမျှသာ ဖြစ်၏။ ကြာရှည် မခံချေ။

သမာဓိကို ထူထောင်ခြင်းအားဖြင့် ရအပ်သော စိတ် အခြေအနေ တစ်မျိုးလည်း ရှိသေး၏။ ၎င်းကို 'ဗြဟ္မဝိဟာရ' ဟု ခေါ်သည်။ ဤသို့ ခေါ်ခြင်းမှာ ထိုကဲ့သို့ ဗြဟ္မစိုရ် တရား ပွားများပြီး ဗြဟ္မ ဈာန်ဖြင့် နေခြင်းသည် ဗြဟ္မာ ဘုံသားများ၏၊ နေခြင်းနှင့် တူသောကြောင့်ဟု ဆိုသည်။ ထိုဘုံကား အမြင့်ဆုံး အမြတ်ဆုံး ဘုံလည်း ဖြစ်၏။ ဈာန်သမာဓိသို့ ရောက်အောင် ကျင့်ကြံ အားထုတ် နိုင်သော သူမှာ ဗြဟ္မာဘုံမှား ဗြဟ္မာမင်း၏ စည်းစိမ် ချမ်းသာကို ခံစားရသည်။

ဗြဟ္မာဝိဟာရ ခေါ်ဗြဟ္မစိုရ် တရားတို့တွင် ပထမအဆင့်သည် မေတ္တာဘာဝနာ ပွားများခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ဤမေတ္တာကား တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူအတွက် ရည်စူး၍ ထားအပ်သော မေတ္တာမျိုး မဟုတ်ချေ။ ပိုင်ဆိုင်မှုကို အကြောင်းပြု၍ ထားသော မေတ္တာမျိုး မဟုတ်ချေ။ တစ်လောကလုံးရှိ သတ္တဝါ အနန္တအပေါ် ချမ်းသာစေလိုမှု၊ ငြိမ်ချမ်းစေလိုမှု၊

ပျော်ရွှင်စေလိုမှုကို အကြောင်းပြု၍ စိတ်မှဖြာထွက်လာ သော မေတ္တာမျိုးကိုသာ ဤတွင် ဆိုအပ်ပါသည်။ ဤ မေတ္တာ ဈာန် သမာဓိသို့ ရောက်အောင် ကျင့်ထား ပြီးသော စိတ်သည် အရပ် ဆယ်မျက်နှာစလုံးသို့ ရည်စူး၍ ပို့လွှတ်ပါက ထိရောက်သော အာနိသင်ကို အဆုံးမရှိ ရနိုင်ပါသည်။

ဗြဟ္မာစိုရ် တရား လေးပါးတွင် ဒုတိယ ဂုဏ်သတ္တိသည် ကရုဏာတရား ဖြစ်၏။ သူတစ်ပါး ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်နေခြင်း အတွက် ကြင်နာ သနားစိတ် ဖြစ်ပေါ်ခြင်း ဖြစ်၏။

တတိယ ဗြဟ္မစိုရ် တရားသည် မုဒိတာစိတ် ဖြစ်၏။ သူတစ်ပါး ချမ်းသာ သုခ ရရောက်ခြင်းကို မြင်တွေ့ ရသောအခါ သူတို့နှင့် ထပ်တူ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်ခြင်း အတွက် မိမိမှာ စိတ်ချမ်းသာမှုကို ခံစားရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အမှန်မှာ လောကဝယ် အပြိုင်အဆိုင် ဖြစ်နေသည့် သဘောရှိရကား လူတို့မှာ သူတစ်ပါး ချမ်းသာခြင်း၊ ကောင်းစားခြင်းကို မြင်လျှင် မနာလို ဝန်တို ဖြစ်တတ်သည်သာ များပါသည်။ မုဒိတာကား ထိုစိတ်၏ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်၏။ သူတစ်ပါး ချမ်းသာခြင်း အတွက် ချမ်းသာခြင်းကို ခံစားရသော စိတ်သည် ပေါ့ပါး၍ အလင်းရောင်ခြည် ဖြာထွက် နေပါသည်။

ဗြဟ္မာစိုရ် တရား လေးပါးတို့တွင် နောက်ဆုံး ဂုဏ်သတ္တိသည် ဥပေက္ခာစိတ် ဖြစ်၏။ ဤစိတ်သည် ညီညွတ် မျှတသောစိတ် ဖြစ်၏။ အပြောင်းအလဲ မရှိ၊ အတက်အကျ မရှိ၊ ဝမ်းသာ ဝမ်းနည်း မရှိ၊ ပကတိ ငြိမ်သက်သောစိတ် ဖြစ်၏။ အကြွင်းမဲ့ မေတ္တာနှင့် ကရုဏာ တရားတို့ကြောင့် လည်းကောင်း၊ မုဒိတာနှင့် ဥပေက္ခာ တရားတို့ကြောင့် လည်းကောင်း ရအပ်သော ချမ်းသာခြင်း သုခကို စိတ္တေကဂ္ဂတာ အဆင့်သို့ စတင် ရောက်ရှိ လာသောအခါ ခံစားရတော့သည်။ သီလဝိသုဒ္ဓိသည် ကျွန်ုပ်တို့ ပြုသော ကာယကံ ဝစီကံနှင့် ဆိုင်၏။ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိသည်ကား သမာဓိ၏ အင်အားနှင့် ဆိုင်ပေသည်။

နက်နဲသော သမာဓိ အားကြောင့် ဖြစ်သော ဗြဟ္မာ့ ဝိဟာရ ဈာန်ချမ်းသာ ထက်ပင် ပို၍ ကြီးမား သော ချမ်းသာ တစ်ခု ရှိ၏။ ထိုချမ်းသာကား ဝိပဿနာချမ်းသာ ဖြစ်၏။ ထိုးထွင်း သိမြင်သော ဉာဏ် ကြောင့် ဖြစ်သော ချမ်းသာမှုဟုလည်း ဆိုရသည်။ အရာခပ်သိမ်းတို့၏၊ သဘာဝ အခြင်းအရာများကို ထိုး ထွင်း ရှုမြင်နိုင်သဖြင့် ထင်ထင်ရှားရှား

မြင်ရသော စိတ်သည် သဘာဝ အခြင်းအရာတို့၏ ဖြစ်ပေါ်လာ လိုက် ပျက်ပြုန်းသွားလိုက် ဖြစ်နေသော သဘောကို ပီပီပြင်ပြင် ထင်ထင်ရှားရှား ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်တွေ့ သိရ၏။ ထိုသို့ ဝိပဿနာဉာဏ် အမြင်ကြည်လင် သွားသောအခါ ဝိမုတ္တိ အရသာကို ခံစားရသည် ဖြစ်သောကြောင့် ဝိပဿနာ ချမ်းသာသည် ကျန်သော ချမ်းသာတကာတို့ထက် မြတ်ကြောင်းကို သိနိုင် ပါသည်။ ထို အခြင်းအရာသည်ကား ကာမဂုဏ် ချမ်းသာတို့၌ နှစ်မျောခြင်းနှင့်လည်း မတူပါ။ သမထ အာရုံကြောင့် ဖြစ်သော စိတ် စူးစိုက် နှစ်မျောသွားမှု ဈာန်ချမ်းသာနှင့်လည်း မတူပါ။ ဤ ချမ်းသာသည် ဉာဏ်အမြင် ကြည်လင်မှု အရာရာကို သိစပ် မြင်နဲ့ နေမှုမျိုး ဖြစ်၏။ ဝိပဿနာ ချမ်းသာကို ခံစားရသော စိတ်သည် အလွန် ကြည်လင်ပြီး တောက်ပ ထွန်းလင်းနေသော စိတ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။ ဖန်လုံးကြီးကို အဖန်ဖန် ပွတ်တိုက်၍ ကြည်လင် သွားသောအခါ ပြောင်လက်ပြီး အရောင် ထွက်လာသည်နှင့် တူပါသည်။ သတိဋ္ဌာန် တရားကို အားထုတ်သဖြင့် အလားတူ ဝိပဿနာဉာဏ် အမြင် ကြည်လင်သော တောက်ပသော အဆင့်သို့ ရောက်သောအခါ နက်ရှိုင်းစွာ ထိုးထွင်း သိမြင်မှုဖြင့် ရလာသော အလွန်တူ ခြားသော ချမ်းသာမှု ဝေဒနာ တစ်မျိုးကို ခံစားရတော့သည်။

ဝိသုဒ္ဓိ အဆင့်တစ်ဆင့် ရှိသည်။ ဒိဋ္ဌိ ဝိသုဒ္ဓိ (အမြင် စင်ကြယ်ခြင်း) ဖြစ်သည်။ ထို ဒိဋ္ဌိ ဝိသုဒ္ဓိ အဆင့်သို့ ရောက်လျှင် ဝိပဿနာ ချမ်းသာ (သုခ) စတင် ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ဒိဋ္ဌိ ဝိသုဒ္ဓိ ဆိုသည်မှာ ငါစွဲ သက္ကာယဒိဋ္ဌိမှ လွတ်မြောက်သွားခြင်း ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ် နှစ်ပါး၏ ဖြစ်မှု ပျက်မှု အစဉ် အလျဉ်သာ ဖြစ်ပါသည်။ မပြတ် ဖြစ်ပျက်နေသော ဖြစ်စဉ်ကြီး တစ်ခုသာ ဖြစ်သည်ဟု အမြင် စင်ကြယ်သွားခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဘုရားသည်တစ်ချိန်တုန်းက အလွန်တိုသော သုတ္တန် (သံယုတ်) တစ်ခုကို ဟောတော်မူလေသည်။ ထိုသံယုတ်သည် သဠာယတန သံယုတ်မှ 'သဗ္ဗသုတ်' ဖြစ်၏။ ထိုသုတ်တွင် မြတ်စွာဘုရားက အလုံးစုံသော သဘောကို အာရုံ ခြောက်ပါးဖြင့် ရှင်းပြတော် မူခဲ့လေသည်။

'သာဝတ္ထိ နိဒါန်း။ ။ ရဟန်းတို့ အလုံးစုံကို သင်တို့အား ဟောကြားပေအံ့။ ထိုတရားကို နာကြ ကုန်လော့။ ရဟန်းတို့ အလုံးစုံ ဟူသည် အဘယ်နည်း။ မျက်စိနှင့်

အဆင်းတို့ကို လည်းကောင်း၊ နားနှင့် အသံတို့ကို လည်းကောင်း၊ နှာခေါင်းနှင့် အနံ့တို့ကို လည်းကောင်း၊ လျှာနှင့် အရသာတို့ကို လည်း ကောင်း၊ ကိုယ်နှင့် အထိအတွေ့တို့ကို လည်းကောင်း၊ စိတ်နှင့် သဘောတရားတို့ကို လည်းကောင်း တို့တည်း။ ရဟန်းတို့ ဤသည်ကို အလုံးစုံဟု ဆိုအပ်၏။

ဤကား အလုံးစုံ (အားလုံး) ဖြစ်၏။ ထိုမှ တစ်ပါးအခြားဘာမျှ မရှိတော့ချေ။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် မကြာမကြာ ဤလောက တစ်ခုလုံးသည် ဤတစ်လံမျှ အတိုင်းအရှည် ရှိသော မိမိတို့ ခန္ဓာကိုယ် ထဲတွင် အကုန်အစင် ရှိကြောင်းမှတ်ချက် ချတော် မူလေ့ရှိ၏။ အာရုံဝတ္ထုနှင့် အာရုံဖြစ်ရာ အာယတန အကြောင်းကို သိနားလည်ခြင်းသည် သက်ဆိုင်ရာ အာရုံဝတ္ထုကို မှီ၍ ဝိညာဏ် ခြောက်ပါး (အာရုံသိမှုများ) အစဉ်မပြတ် မည်သို့ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး မည်သို့ ပျောက်ကွယ် သွားကြသည်ကိုပါ သိစေနိုင် သည်။ ဝိညာဏ် ခြောက်ပါး ဆိုသည်မှာ အဆင်းကို သိမှု၊ အသံကို သိမှု၊ အနံ့ကို သိမှု၊ အရာသာကို သိမှု နှင့်အထိအတွေ့ အာရုံကို သိမှု၊ သဘောတရားကို သိမှုတို့ပင်တည်း။ ကျွန်ုပ်တို့ နေထိုင်ရာ စကြဝဠာ တိုက်ကြီး တစ်ခုလုံးမှာလည်း အလွန် လျင်မြန်သော ကြားမှု၊ မြင်မှု၊ နံမှု၊ အရသာ ခံစားမှု၊ ထိတွေ့မှုနှင့် အမျိုးမျိုးသော စိတ်အကြံအစည်များကို ထိတွေ့ သိမြင်မှု၏ အစဉ်ကြီးပင် ဖြစ်၏။ အာယတန ခြောက်မျိုး၊ ထိုအာယတန ခြောက်မျိုးကို သိသော ဝိညာဏ် ခြောက်မျိုးသာ အမှန်ရှိ၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် လည်း ထို ခြောက်မျိုး အစဉ်မပြတ် တစ်ဆက်တစ်စပ်တည်း ဖြစ်ပေါ်လာလိုက် ပျောက်သွားလိုက် ဖြစ်နေသည့် သဘောပင်တည်း။ ဤသဠာယတန ဖြစ်စဉ်၏ နောက်တွင် ထိုသို့ဖြစ်နေသူ ဟူသော ပုဂ္ဂိုလ် မရှိ၊ ထို့အတူ ဒီလိုဖြစ်နေသော ငါပဲ ဟူ၍ ပြစ်ရာ ထို ငါကောင်လည်း ဘယ်မှာမှ မရှိချေ။

အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် ထိုဝိညာဏ် ခြောက်ပါးနှင့် အာယတန ခြောက်ပါး တို့သည် ခဏတိုင်း ခဏတိုင်း၌ ဖြစ်ပေါ်လာလိုက် ပြီးတော့ ပျောက်ကွယ် သွားလိုက် ဖြစ်နေကြသောကြောင့် ပင်တည်း။

ဤအချက်တွင် မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော် မူအပ်သော အလွန် တိုရှင်းသော တရားတစ်ခု ရှိ၏။ ထိုတရားမှာ

'မြင်လျှင် မြင်ကာမတ္ထ၊ ကြားလျှင် ကြားကာမတ္ထ၊ နံလျှင် နံကာမတ္ထ၊ အရသာဖြစ်လျှင် ဖြစ်ကာ မတ္ထ၊ ထိတွေ့လျှင် ထိကာမတ္ထ၊ အာရုံသည် ဖြစ်လျှင် ဖြစ်ကာမတ္ထသာ ဖြစ်၏။ တွေးလျှင်လည်း တွေးကာ မတ္ထသာ ဖြစ်၏။' ထို့အပြင်အခြားသော ငါ၊ သတ္တဝါ၊ နံသူ ကြားသူ၊ မြင်သူ၊ ထိသူ၊ အရသာခံသူ၊ တွေးသူ ဟူ၍ မရှိတော့ချေ။

မြင်မှု၊ ကြားမှု၊ အရသာခံမှု၊ နံမှု၊ ကိုယ်ဖြင့် ထိတွေ့မှု၊ တွေး၍ သိမှုများ ချဉ်းသာပင်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝ တစ်ခုလုံးသည်လည်း ထိုအာယတန ခြောက်ပါး၏ အစဉ်မပြတ် ဖြစ်ပျက် နေမှုပင်တည်း။ အရာဝတ္ထုတို့ကို ပညတ်ထားသော အမည်များကား များလှပေ၏။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေ့ အကြုံများကို ဖော်ပြ ထားသော အမှတ်သညာ (ပညတ်) များမှာလည်း မရေမတွက် နိုင်အောင်ပင် ရှိ၏။ သို့ရာတွင် မျက်လုံးသည် အဆင်း (အရောင်) နှင့် ပုံသဏ္ဌာန် တို့ကိုသာ မြင်နိုင်စွမ်း၏။ သို့သော် မျက်လုံးသည် အမည်နာမများ၊ ပညတ်များကိုကား မြင်ရသည် မဟုတ်ချေ။ နားသည် အသံကိုသာ ကြားနိုင်၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မတူသော အသံများကို အမည် အမျိုးမျိုးပေး၍ ခေါ်ဝေါ် သမုတ် ထားကြ၏။ သို့သော် အမှန်တကယ် ဖြစ်ပျက်နေသည်ကတော့ နားနှင့် အသံ ထိခိုက်သောအခါ (တုန်ခါမှု) ကြားမှု သဘော ဖြစ်ပြီး သောတဝိညာဏ်သည် ဖြစ်ပေါ် လာရတော့သည်။

သာမန် အကြောင်းကျိုး ဆက်နွယ်မှု တစ်ရပ်မျှသာ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုကိစ္စတွင် ကြားမှု အတွင်း၌ နေသူ တစ်စုံတစ်ယောက်မျှ မရှိချေ။ အစဉ်အဆက် ဖြစ်ပျက်နေမက မြန်လွန်းလှသည် ဖြစ်ရကား ဤသို့ ခံစားသိမြင် နေသူ တစ်စုံတစ်ယောက် ရှိသည်ဟု အမှတ်မှား အထင်မှား အမြင်မှား ဖြစ်ရလေတော့ သည်။ စိတ်သည် တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက် သွားသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် အမြင် ကြည်လင်မှု (ဒိဋ္ဌိ ဝိသုဒ္ဓိ) ကို စတင် သိမြင်ခံစား ရတော့သည်။ ထိုအခါ ကျွန်ုပ်တို့၏ ရုပ်နာမ် ခန္ဓာသည် ပင်လျှင် အာရုံကို မပြတ် သိနေမှု ဖြစ်စဉ်ကြီး တစ်ခုသာ ဖြစ်ပြီး ငါကိုယ်ဆိုသော သတ္တာယဒိဋ္ဌိမှ ကင်း လွတ်သော အမြင်ကို ရတော့သည်။ ဝိသုဒ္ဓိ ပိုဖြစ်လေ ကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုရုပ်နာမ် ဖြစ်စဉ်ကြီးကို တမင် ရှုနေစရာ မလိုတော့ဘဲ ကိုယ်သည်ပင် ထိုဖြစ်စဉ်ကြီး ဖြစ်နေကြောင်း တွေ့ရှိသိမြင် သွားရတော့သည်။ ဒိဋ္ဌိ ဝိသုဒ္ဓိသည် သမ္မာဒိဋ္ဌိ အမြင် ကြည်လင်ခြင်း ဖြစ်၏။ သဘာဝကို

သဘာဝအတိုင်း ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိမြင်မှု ဖြစ်၏။ ဤကား အမြင် ပြောင်းလဲခြင်းအစ ဖြစ်၏။ ဤအဆင့်သည် ဝိမုတ္တိ အရသာ အစစ်ကို ပထမဆုံး ခံစားရ၍ ဖြစ်သော ချမ်းသာခြင်း သုခပင်တည်း။

သဘာဝ တရားကြီး ဘယ်လို ဖြစ်ပျက်နေသည်ကို နားလည်း သဘောပေါက်ခြင်းဖြင့် အမြင့်ဆုံး အမြတ်ဆုံး ဖြစ်သော ချမ်းသာသုခ၏ ဂိတ် (တံခါး) ဝသို့ ဆိုက်ရောက်ခြင်း ဖြစ်၏။ ထိုချမ်းသာကား ဝိမုတ္တိ ချမ်းသာ၊ နိဗ္ဗာန် ချမ်းသာ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်သို့ ရောက်သော ချမ်းသာ ပင်တည်း။ ဤကား အ နားရခြင်း ချမ်းသာ၊ ငြိမ်းအေးခြင်း ချမ်းသာ၊ ရုပ်နာမ် ဖြစ်စဉ်တို့ထက် လွန်သော အေးမြခြင်း ချမ်းသာ ဖြစ်၏။ ဤကားဓမ္မ၏ မြတ်လှသော အလှ တရားလည်းဖြစ်၏။ အခြားသော အမျိုးမျိုးသော ချမ်းသာတ ကာတို့သည် ထိုအမြင့်ဆုံး ဖြစ်သော ဝိမုတ္တိ ချမ်းသာဆီသို့ ကျွန်ုပ်တို့ ရှေးရှု လိုက်သည်နှင့် အလိုလို ရောက်ရှိ လာကြကုန်၏။

အမေး။ ။ နိဗ္ဗာန် ချမ်းသာ (သန္တိသုခ) ကို ဆရာ ဘယ်လို ဖော်ပြမလဲ။

အဖြေ။ ။ နိဗ္ဗာန် ချမ်းသာ (သုခ) သုံးမျိုးကို ခံစားရတယ်။ ဒီချမ်းသာတွေဟာ ဒုက္ခ အဆုံးကို ရောက်တဲ့ အခါ၊ ဒုက္ခ တရားတွေ အားလုံး ချုပ်ငြိမ်းသွားတဲ့ အခါ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုရဲ့ အခြေအနေ အမျိုးမျိုးပဲလို့ စဉ်းစား နိုင်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ အိန္ဒြိယ ပြည်မှာ နေတုန်းက တောင်ထိပ် တစ်ခု အပေါ်မှာ နေခဲ့ကြတယ်။ ဈေးဝယ်တဲ့ နေရာ (ဈေး) က မတ်စောက်တဲ့ တောင်ပေါ်ကဆင်းပြီး လျှောက်မယ်ဆိုရင် နာရီဝက် လောက် လျှောက်မှရောက်တဲ့ နေရာမှာ ရှိတယ်။ ပစ္စည်းတွေကို ကျောပေါ်ထမ်းပြီး သယ်ကြရတယ်။ အဲဒီမှာ တိဗက် အမျိုးသမီးတွေ အများကြီး ရှိတယ်။ သူတို့ဟာ သစ်ချောင်းကြီး (တိုင်ချောင်းကြီး) တွေ ကို တောင်ပေါ်ကို သယ်ပြီး တင်နေကြတယ်။ သူတို့ဟာ ခါးကို ကုန်းပြီး ဒီဝန်ထုပ် ဝန်ပိုးကြီးတွေကို ပင်ပင်ပန်းပန်း ထမ်းပြီး တောက်တက် ခရီးကို တက်ကြရတယ်။ စဉ်းစားကြည့်စမ်း။ ဒီအမျိုးသမီးတွေ ဟာ တောက်ထိပ်ကို ရောက်တဲ့အခါ ဒီလေးလံတဲ့ ဝန်ထုပ် ဝန်ပိုးကြီးတွေကို ပစ်ချ လိုက်ရလို့ ရှိရင်သူတို့ ဘယ်လို သက်သောင့်သက်သာ

ခံးစားရမလဲ။ ဒီ ဝန်ထုပ် ဝန်ပိုးက လွတ်မြောက် သွားလို့ ရတဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ အလွန် ကြီးမားမှာပဲ။

နိဗ္ဗာန် ချမ်းသာ ဆိုတာလည်း ဒုက္ခ ဝန်ထုပ်ကြီးက လွတ်မြောက်သွားတာပဲလေ။ ဒါဟာ အမြင့်ဆုံး အမြတ်ဆုံး ပျော်ရွှင်မှု ချမ်းသာသုခ ပါပဲ။ မဂ္ဂင်တရားနှင့် ပတ်သက်တဲ့ အချက်တွေကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိနားလည် သွားပြီး။ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ဆက်တိုက် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အခါကျရင် နိဗ္ဗာန် ချမ်းသာ အမျိုးမျိုးကို ဘယ်လို ဖြစ်နေတယ် ဆိုတာ ခွဲခြားသိမြင် သွားပါတယ်။

ပထမဆုံး ဖြစ်တဲ့ ဝိပဿနာ ဉာဏ်ကြောင့် ရတဲ့အမြင့်ဆုံး သုခ၊ အမြတ်ဆုံး ပညာ၊ အကြည်လင်ဆုံး အမြင်ကို ပထမ မဂ်ဉာဏ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီမဂ်ဉာဏ်ကို ရတာနှင့် နိဗ္ဗာန်ကို တွေ့ကြုံ ခံးစားလို့ ရပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်ကို ပထမဆုံး မျက်မှောက် ပြုပါပြီ။ ဒါဟာ ပထမ မဂ်ခဏမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီပထမ မဂ်ဉာဏ်ဟာ ကိလေသာကို ဖယ်ရှင်းတဲ့ နေရာမှာ မိုးကြိုး ပစ်ခွင်းပြီး လောင်ကျွမ်း သွားစေသလိုပါပဲ။ ဒီအဆင့်မှာ ကိလေသာကို ထကြွ သောင်းကျန်ခြင်း မပြုအောင် ဖိနှိပ် ချိုးနှိမ် ထားခြင်းမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ သမာဓိ အဆင့်တုန်းကတော့ ကိလေသာကို ဖိနှိပ်ထားတဲ့ အဆင့်ပဲ ရှိတယ်။ ခု မဂ်အဆင့် ရောက်တော့ စိတ်ထဲမှာ ရှိတဲ့ အစွဲအလမ်း သံယောဇဉ်တွေကို အပြီးသတ် နုတ်ပယ် ရှင်းလင်းလိုက်ပြီ။ ပထမ မဂ်ကို မျက်မှောက် ပြုလိုက်တာနှင့် တစ်ပြိုင်နက် သံယောဇဉ် ဆယ်ပါးအနက် ပထမ သုံးပါး၊ ကျွန်တော်တို့ကို သံသရာမှာ ချည်နှောင်ထားတဲ့ အဲဒီ သံယောဇဉ် သုံးပါးကို ပယ်ရှင်းပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီ သံယောဇဉ် သုံးမျိုးကတော့ ယုံမှားခြင်း ဆိုတဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာ၊ သီလဗ္ဗတ ပရာမာသ ခေါ်တဲ့ လွဲမှားတဲ့ အကျင့်တွေ၊ ပူဇော်ပဿမှုတွေ ပြုရင် နိဗ္ဗာန် မဂ်ဖိုလ်ကို ရနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ သံယောဇဉ် အစွဲအလမ်းတွေနှင့် ငါကိုယ် ဆိုတဲ့ အတ္တစွဲ၊ ငါစွဲ၊ ဒီဋ္ဌိ၊ သက္ကာယ ဒီဋ္ဌိ၊ သံယောဇဉ် အစွဲအလမ်းတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်အစဉ်ထဲက ဒီသံယောဇဉ် သုံးပါးကို အပြီးအပြတ် ရှင်းလင်းသွားအောင် ဒီပထမ မဂ်ဉာဏ် တစ်ခုတည်းနှင့် ဖယ်ရှင်းလိုက်တာနှင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် ပြုလျက် ရှိပါတော့သည်။

ဒီလို ပထမ မဂ်ကို ဆိုက်ရောက်တာနှင့် တစ်ပြိုင်နက် ဒုတိယ အမျိုးအစား ဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန် ချမ်းသာ (သန္တိသုခ) က ကပ်လိုက်လာတယ်။ ဒါကိုတော့ ဖိုလ်ဉာဏ်လို့ ခေါ်တယ်။ ဖိုလ်ဉာဏ်ကို ရောက်တာနှင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုလျက် ရှိနေပါပြီ။ ဒီလို ဖိုလ်ဉာဏ်ကို ရောက်တဲ့ အဆင့်မှာတော့ နောက်ထပ် ပယ်နုတ်ရှင်းလင်းစရာ ကိလေသာ လက်ကျန် မရှိတော့ဘူး။ ဒါတွေဟာ ပထမ မဂ်ခဏမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဖလ သမာပတ် ဆိုတာ နိဗ္ဗာန်ရဲ့ သန္တိသုခ သဘောကို တွေ့ကြုံ ခံစားရတဲ့ သဘောပါ။ စိတ္တေကဂ္ဂတာ သမာဓိ အဆင့်အထိ ခိုင်ခိုင်မာမာ ကြာကြာ ရောက်အောင် အားထုတ်ထားတဲ့ ယောဂီများဟာ အလိုရှိတဲ့အခါ ဖလသမာပတ် နိဗ္ဗာန် ချမ်းသာကို ခံစားလို့ ရပါတယ်။ သမာပတ် ဝင်စား လို့ရပါတယ်။ ဒီယောဂီတွေ အနေနှင့် ငါသည် ဖလ သမာပတ်ကို နာရီဝက် ဝင်စားမယ်၊ တစ်နာရီ ဝင်စားမယ်၊ ဒါမှ မဟုတ် တစ်ရက် နှစ်ရက် ဝင်စားပြီး ချမ်းသာစွာ နေမယ်လို့ အဓိဋ္ဌာန်ထားပြီး တရား ထိုင်ရပါတယ်။ တချို့ ဒီလို မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ရထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ တစ်ခါတစ်ရံများ ဆိုရင် နိဗ္ဗာန် ချမ်းသာဓာတ်ကို ခံစားရပြီး ရက်သတ္တပတ် ခုနစ်ရက် လုံးလုံး သမာပတ် ဝင်စား နေတတ်ကြတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာတော့ ငြိမ်သက်ခြင်း၊ အေးမြခြင်း၊ အပူအပင် ကင်းမဲ့ခြင်းနှင့် လွတ်မြောက်ခြင်း အရသာတွေပဲ ရှိနေပါတော့တယ်။ ဒီနောက်တော့ ယောဂီဟာ ဖလသမာပတ်က ပြန်ထပါတယ် ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ နောက်ထပ် ဝင်လာတဲ့ အနုသယ ကိလေသာတွေ ရှိနေတဲ့ အတွက် ယောဂီဟာ ဝိပဿနာ လမ်းကြောင်းပေါ်မှာ ပြန်ပြီး အားထုတ် ရပြန်တယ်။ ခု ကျွန်တော်တို့ ဒီမှာ အားထုတ်ကြသလိုပဲ၊ ဝိပဿနာ အလုပ် ဆက်လုပ် ကြရတယ်။ ရုပ်နာမ်တွေရဲ့ ဖြစ်ပျက်ကို မြင်ပြီး ဝိပဿနာ ဉာဏ်အဆင့်ဆင့်ကို တက်ရတယ်။ ဒီနည်းနှင့်ပဲ ဒုတိယ အရိယာမဂ် (သကဒါဂါမိ မဂ်) အဆင့်ကို တက်ရတယ်။ ဒုတိယ အရိယာ မဂ်ကို ဆိုက်ရောက်တဲ့ အခါ နောက်ထပ် ကျန်နေတဲ့ အနုသယ ကိလေသာတွေကို ပယ်ရှင်းရတယ်။ ဒီလိုပဲ ကြွင်းကျန်နေတဲ့ အနုသယ ကိလေသာတွေကို ရှင်းဖယ်ပြီး တတိယ မဂ်ဉာဏ်၊ စတုတ္ထ မဂ်ဉာဏ်ထိ ရောက်အောင် တက်ကြရတယ်။ ဒီလို ဉာဏ်အဆင့်ဆင့်နှင့် သံသရာမှာ ကျင်လည်စေတဲ့ သံယောဇဉ် ဆယ်ပါးကို ဖယ်ရှား သွားရတယ်။ ရုပ်နာမ် နှစ်ပါး ဇာတ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်း သွားတာကို ပရိနိဗ္ဗာန်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အရဟတ္တ မဂ်ဖိုကို ရပြီး ရောက်ပြီးသော

ပုဂ္ဂိုလ်၏ စုတိခြင်း အဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ထပ် ဇာတိ ပဋိသန္ဓေ မရှိတော့ဘူး။ ကိလေသာ မီးတောက်လောင် စရာ လောင်စာ မရှိတော့ဘူး။ နောက်ထပ် ပဋိသန္ဓေ ဖြစ်ဖို့ တွန်းအား လည်း မရှိတော့ဘူး။ ဘာနှင့် အလား သဏ္ဌာန် တူသလဲ ဆိုတော့ ဟုန်းဟုန်း တောက်လောင်နေတဲ့ မီးပုံကြီး ငြိမ်းသွားသလိုပါပဲ။ မီးကြီး ငြိမ်းသွားတာ။ တောက်လောင် နေမှုကြီး ပြီးဆုံး သွားတာပါပဲ။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ လူတွေ စိတ်မှာ ရုပ်ရှင်ကား တစ်ကားကို သဘောကျ နှစ်ခြိုက်နေပြီ ဆိုရင် ဇာတ်ကား မြန်မြန် ပြီးသွားမှာကို စိုးရိမ် နေမိတယ်။ နောက်ထပ် တစ်ခါ ဆက်ကြည့်ချင် နေတတ်ပါတယ်။ နောက်ထပ် တစ်ခါ ကာမဂုဏ် ချမ်းသာကို ခံစားချင်တဲ့ သဘောရှိပါတယ်။ နတ်ပြည်မှာ ကြာကြာ နေချင်တဲ့ သဘောမျိုးလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ ခင်ဗျားတို့ အနေနှင့် အမြင့်ဆုံး အမြတ်ဆုံး ချမ်းသာ သုခကို ရည်မှန်းပြီး အားထုတ်ရင် အခြားသော မြင့်မားတဲ့ ချမ်းသာတွေဟာ ရောက် လာတော့တာပါပဲ။

အမေး။ ။ လူအဖြစ် မွေးဖွားလာပြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ နောက်တစ်ခါမှာ တိရစ္ဆာန် အဖြစ် ပဋိသန္ဓေ ယူနိုင် သေးသလား။ လူ အဖြစ်ကိုပဲ ပြန်ရ နိုင်သေးလား။

အဖြေ။ ။ လူဘဝ ပဋိသန္ဓေ ရခြင်းဟာ အလွန်အထူး အဖိုးတန်တယ်လို့ ဆိုရတဲ့ အကြောင်းက အပါယ် ဘဝကို တစ်ကြိမ် ကျသွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ နောက်တစ်ဖန် သုဂတိ ဘုံကို ပြန်ရဖို့ ကိစ္စဟာ အလွန် အလွန် ခဲယင်းတဲ့ အတွက်ဖြစ်ပါတယ်။ သုဂတိ ဘုံကို မရနိုင်ပါဘူး။ မရောက်နိုင်ဘူးတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ပြန်ပြီး သုဂတိ ဘဝကို ရဖို့ရာ သိပ်ခက်တယ်။ အချိန်အားဖြင့်လည်း အလွန်ကြာတယ်လို့ ဆိုလိုတာပါ။ မြတ်စွာဘုရားက ဒီလို ကြာမြင့်တဲ့ အချိန်နှင့် ပတ်သက်ပြီး ဥပမာ တစ်ခု ပြထားပါတယ်။ ဆိုကြပါစို့။ အလွန် အပြောကျယ်တဲ့ သမုဒ္ဒရာကြီးထဲမှာ မျက်စိ ကန်းနေတဲ့ လိပ်တစ်ကောင် ရှိတယ်။ အဲဒီ သမုဒ္ဒရာ ပြင်ကျယ်ကြီးရဲ့ တစ်ခုသော ရေမျက်နှာပြင် ပေါ်မှာ တံပိုး သစ်သားတုံး တစ်တုံးဟာ လှိုင်းပုတ်ရာ လေ ဆောင်ရာသို့ အမှတ်မရှိ မျောနေပါတယ်။ လိပ်ကန်းငယ်ဟာ အနှစ်တစ်ရာ ကြာမှ ရေမျက်နှာပြင်သို့ ခေါင်းတစ်ခါ ပေါ်တယ်။ ဒီလိပ် ကလေးရဲ့ခေါင်းဟာ မျောနေတဲ့ ဒီတံပိုး သစ်တုံးရဲ့ အပေါက်ထဲမှာ သွားစွပ်ဖို့ ဆိုတာ အခွင့်အခါ သင့်ဖို့ အလွန်ခက်ခဲပါတယ်။ အနှစ်တစ်သောင်း၊ အနှစ် တစ်သိန်းမှာ တစ်ကြိမ်

ဖြစ်ဖို့လည်း မလွယ်ပါဘူး။ ဒါထက်တောင် အပါယ်ကျပြီးတဲ့ သတ္တဝါဟာ လူ့ဘဝကို တစ်ကြိမ် ပြန်ရဖို့ ပိုပြီးခက်ခဲတယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြားတော် မူပါတယ်။ ဒါကြောင့် ခုကျွန်တော်တို့ ရဲခဲတဲ့ ဘဝဟာ တန်းဖိုး အလွန် ကြီးမားပါတယ်။ ဘဝရဲ့ အချိန်တွေကို အလဟဿ မဖြုန်းတီး သင့်ပါဘူး။

အမေး။ ။မမွေးခင်ရယ်၊ သေပြီတဲ့ နောက်မှာရယ် ဘာဖြစ်မလဲ ဆိုတာ လူတစ်ယောက် အနေနှင့် ဘယ်လိုလုပ်ပြီး သိနိုင်ပါ့မလဲ။ ကျွန်တော်တော့ စဉ်းစားလို့ မရဘူး ဆရာ။

အဖြေ။ ။ ဒါကို သိနိုင်တဲ့ နည်း နှစ်နည်းတောင် ရှိပါတယ်။ ဒါကို သိဖို့ အကောင်းဆုံး နားလည်နည်းကို ပြောရရင်တော့ ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းမှာ ရုပ်နာမ်တွေ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ဖြစ်စဉ်ကို နားလည်ဖို့ပါပဲ။ ခဏတိုင်း လျှပ်တစ်ပြက် မျက်တောင် တစ်ခတ် ကာလကလေး အတွင်းမှာ မွေးဖွားခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်း ဖြစ်စဉ်ဟာ ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒီ ခဏတစ်ဖြုတ် အချိန်ကလေးထဲမှာပဲ သိမှုဝိညာဏ် သဘောတွေဟာလည်း ဖြစ်ပေါ်လာ လိုက် ပျောက်သွားလိုက် ဖြစ်နေတာပါပဲ။ အဲဒီလို ဝိညာဏ်ချုပ်သွားတာဟာ သေခြင်း သဘောပဲ။ ဒီနေရာတွင် ချုပ်သွားတာ။ ဝိပဿနာဉာဏ်ကို ရအောင် သတိပဋ္ဌာန် တရားကို အားထုတ်ခြင်းအားဖြင့် ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းမှာ ဘဝ ဖြစ်လိုက် ဘဝ ပျက်လိုက် (မွေးလာလိုက်၊ သေသွားလိုက်) ဖြစ်နေတာကို ကျွန်တော်တို့ တွေ့ကြုံခံစားပြီး သိမြင် နိုင်ပါတယ်။ ဒီလို ဝိပဿနာဉာဏ် ရလာတဲ့ အခါကျရင် သေခြင်း သဘောနှင့် ပဋိသန္ဓေ ဖြစ်တဲ့ သဘောကို ထိုးထွင်း သိမြင် နိုင်ပါတယ်။

နောက်တစ်နည်း ကတော့ အလွန် အားကောင်းပြီး နက်ရှိုင်းတဲ့ သမာဓိကို ရအောင် အားထုတ်လို့ စိတ္တေကဂ္ဂတာ အဆင့် စတုတ္ထဈာန် ပဉ္စမဈာန်ကို ရောက်သွားတဲ့ အခါမှာလည်း အဘိညာဉ်အားဖြင့် သေခြင်းနှင့် ပဋိသန္ဓေ ဖြစ်ခြင်းသဘောကို ခွဲခြားပြီး သိနိုင်ပါတယ်။ ဘာသာတရား အစုအစဉ်ကြီးများမှာ ဒီလို လောကီအဘိညာဉ် ဈာန် သမာဓိကို ရအောင် အားထုတ်ကြတဲ့ ဈာန်လာဘီ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများ ရှိကြပါတယ်။ ဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတွေဟာ တခြားဘုံ တခြား ဘဝများကို သိမြင်နိုင်ရုံ မကဘူး၊ သေပြီးသူဟာ

ဘယ်ဘုံမှာ ပဋိသန္ဓေ ပြန်ဖြစ်သွားတယ် ဆိုတာကိုတောင် သိနိုင်တဲ့ အစွမ်း သတ္တိမျိုး ရှိကြတယ်။ ဒီလို ဒိဗ္ဗစက္ခု အဘိညာဉ်ရ ပုဂ္ဂိုလ်များလည်း ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်ရဲ့ အာစရိ ဆိုရင် နတ်ပြည်တွေ အကြောင်း၊ အဘိညာဉ် အစွမ်းသတ္တိတွေ အကြောင်းကို ကောင်းကောင်း ရှင်းပြ နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူ့ကို မေးရင် သူကတော့

'မင်း ဒါတွေကို ယုံ မနေပါနဲ့၊ ရှိတယ်ပဲ ထား၊ ဒါတွေကို အယုံထားဖို့ မလိုဘူး'လို့ပဲ ပြောတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ဘယ်လို သတ္တဝါတွေလဲ ဆိုတာကို သိမြင်နိုင်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်ကို ရတဲ့အခါ ဘာကောင် ညာကောင်လို့ စွဲနေတဲ့ အတ္တ ဒိဋ္ဌိတွေ အားလုံး ပျောက်ကွယ် သွားပါတယ်။ ဘာ အယူအစွဲ မျိုးမှ မရှိတော့ဘူး။ ဉာဏ်ပညာ ဖြစ်ပေါ်လာတာ နှင့် ရုပ်နာမ် ဓမ္မတွေကို ထိုးထွင်း သိမြင်နေပြီပဲ။ ဒီအခါ ပညတ်တွေ ဒိဋ္ဌိစွဲတွေ အားလုံးကလည်း လွတ်သွားတော့တာပဲ။



ဆယ့်ကိုးရက်နေ့ ညနေခင်း ယုံကြည်ခြင်း (သဒ္ဓါတရား)

နိဗ္ဗာန် ရောက်ကြောင်း မဂ္ဂင်လမ်း တစ်လျှောက်တွင် အလွန် အစွမ်းထက်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တန်ခိုးသတ္တိ တစ်ခုသည် သဒ္ဓါ တရား၊ သို့မဟုတ် ယုံကြည် စိတ်ချမှုပင် ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိ တို့ ဆောင်ရွက်သော အမှုကိစ္စများ၌ ယုံကြည်စိတ်ချမှု သဒ္ဓါတရား ရှိသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့၏ အားထုတ် မှုကို ပျက်စီးအောင် ပြုတတ်သော ယုံမှား သံသယများ (ဝိစိကိစ္ဆာများ) သည် အနှောင့် အယှက်မပြု နိုင်တော့ချေ။

ယုံကြည်မှု၊ စိတ်ချမှု၊ အားကိုးအားထား ပြုနိုင်မှ ဆိုသော သဒ္ဓါတရားသည် အမျိုးမျိုးပင် ပေါ်ပေါက် တတ်သည်။ အညံ့ဆုံး (ပညာ မပါဆုံး) သော ယုံကြည်မှုမျိုးကား မိမိကို စိတ်ချမ်းသာအောင် ပြုတတ်သော ပုဂ္ဂိုလ် ဝတ္ထုပစ္စည်း တစ်စုံတစ်ခုကို မြတ်နိုးခြင်း၊ စိတ်ချ ယုံကြည်တတ်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ကျွန်တော်တို့သည် ပျော်ရွှင် ချမ်းမြေ့မှု သုခ ဝေဒနာကိုခံစား ကြရ၏။ မြင့်မြင့်မားမား ခံစားရ၏။ ထိုအခါ ထိုသို့ ခံစားရအောင် ပြုသော ပုဂ္ဂိုလ်၊ သို့မဟုတ် ဝတ္ထုပစ္စည်းကို အားကိုးရာဟူ၍ ယုံကြည် မြတ်နိုး တတ်ကြ၏။ ထိုသို့သော ယုံကြည် မြတ်နိုးခြင်းကား ဉာဏ်အမြင် ကင်းသော မျက်ကန်းသဒ္ဓါ ဖြစ်လွယ် လှပါသည်။ အဆင့်မြင့်သော မြတ်သော သဒ္ဓါတရားမျိုးသည်သာ အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်၌ မဟာပညာ မဟာ ကရုဏာကဲ့သို့သော မွန်မြတ်သော ကိုယ်ရည်ကိုသွေးမျိုး ရှိသည်ကို တွေ့ကြုံ သိမြင် ရသဖြင့် နှစ်သက် ကြည်ညိုခြင်းမှ ပေါက်ပွားသော သဒ္ဓါတရားမျိုး ဖြစ်၏။ ဤသဒ္ဓါတရားမျိုးသည်သာ အထောက်အပံ့ အကူအညီ ပေးနိုင်သော သဒ္ဓါတရားမျိုးဖြစ်၏။ အကြောင့်ဆိုသော် ဤသို့သော ပညာ ကရုဏာကို အကြောင်းပြု၍ ဖြစ်သော၊ ကြည်ညိုခြင်းလျှင် အကြောင်းခံ ရှိသော ကုသိုလ်စိတ်သည် သာလျှင် မိမိတို့မှာလည်း ထိုသို့သော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို ဖြစ်ပေါ်လာအောင် စွမ်းဆောင် နိုင်သော သတ္တိမျိုး ရှိသောကြောင့် ဖြစ်၏။

နောက် သဒ္ဓါ တရားတစ်မျိုးလည်း ရှိသေး၏။

ထို့ ယုံကြည်ခြင်း သဒ္ဓါတရားသည်ကား မိမိတို့ ကိုယ်တိုင် သစ္စာ (အမှန်) တရားကို ထိုးထွင်း သိမြင်ခြင်း အားဖြင့် မိမိတို့၏ အတွေ့ အကြုံက ဖြစ်သော သဒ္ဓါတရားမျိုး ဖြစ်၏။ နာမ်ရတ် တရားတို့သည် မည်သို့ မည်ပုံ ဖြစ်ပျက် နေကြသည်ကို နက်ရှိုင်းစွာ ကိုယ်တိုင် သိမြင်စ ပြုလာသော အခါဝယ် ကျွန်ုပ်တို့သည် လွန်စွာ ဝမ်းမြောက် ကြရပြီးလျှင် တရားတော် (ဓမ္မ) အပေါ်၌ များစွာ ယုံကြည် ကိုးစားခြင်း (သဒ္ဓါတရား) ဖြစ်ရ လေတော့သည်။ ထိုသဒ္ဓါတရားက အမြင်ကင်းသော ခံစားချက်ဖြင့် ဖြစ်ပေါ်သော သဒ္ဓါတရားမျိုးလည်း မဟုတ်။ သူတစ်ပါး အပေါ် ကြည်ညိုသော စိတ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ် လာသော မြတ်နိုးမှု သဒ္ဓါတရားမျိုးလည်း မဟုတ်။ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် သဘာဝ တရားကို ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ ဉာဏ်ဖြင့် ထိုးထွင်း သိမြင်ခြင်း အားဖြင့်၊ မိမိ အတွေ့ အကြုံ အားဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော သဒ္ဓါတရား မျိုးသာ ဖြစ်လေသည်။ ဤ သဒ္ဓါတရားမျိုးသည် အသိ ဉာဏ် ပွင့်လင်းမှု အတွေ့ အကြုံကို အမှီပြု၍ ဖြစ်သော အမြင့်ဆုံးသော စိတ်၏ ယုံကြည် စိတ်ချမှုမျိုး ဖြစ်၏။

ပရမတ္ထ သစ္စာတရားကို ထိုးထွင်း သိမြင်ခြင်းဖြင့် ဖြစ်သော သဒ္ဓါတရားကား တုန်လှုပ် ချောက်ချားခြင်း ကင်းသော အဝေ့စ ပဿာဒ သဒ္ဓါမျိုး ဖြစ်တော့သည်။

နှစ်ဆယ့်တစ်ရက်နေ့ ညနေခင်း ပဋိစ္စ သမုပ္ပါဒ် တရား

သိခက် နက်နဲသော ဇာတိ (မွေးဖွားခြင်း)၊ ဇရာ (အိုခြင်း) နှင့် မရဏ (သေခြင်း) တရားများ ရှိနေခြင်းကြောင့် ဤကမ္ဘာ့ လောကဝယ် မြတ်စွာဘုရား ပွင့်တော် မူလေသည်။ မွေးဖွားခြင်း ကင်းသော၊ အိုခြင်း ကင်းသော၊ သေခြင်း ကင်းသော ဘုံဘဝမျိုးလည်း ဘယ်မှာမှ မရှိ။ သို့ဖြစ်၍ ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာဘုရား၏ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ကို ရရှိလာခြင်း၏ အဓိက ကိစ္စသည် ထိုတရားများ၏ မူလ သမုဒယ အကြောင်းများကို ထိုးထွင်း သိမြင်ရေး တစ်ခုတည်း အတွက်ပင် ဖြစ်လေသည်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဘုရား ဟောကြားတော် မူခဲ့သော တရား ဒေသနာတော်များ၏ အရေးပါသော ကဏ္ဍသည် ဘဝ၏ အဖန် တလဲလဲ ကျင်လည်ခြင်း၊ မွေးလိုက် သေလိုက် အသစ်တစ်ဖန် ပြန်မွေးလိုက်နှင့် မရပ်မနား စက်ရဟတ် အလား တစ်သွားတည်း သွားနေရခြင်း အကြောင်းကို ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်တန်ရာ၏။ ထိုထို ဘဝများ၏ သံကြိုးကွင်းဆက် အချိတ်အဆက်များ အကြောင်းကို ထိုးထွင်း သိမြင်ပြီး ဟောကြားတော် မူအပ်သော တရားတော်ကို ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် တရားတော်ဟု ခေါ်သည်။

ဤ ပဋိစ္စ သမုပ္ပါဒ် တရားတော်တွင် ကွင်းဆက် ဆယ့်နှစ်ခု ပါဝင်သည်။ ပထမ ကွင်းဆက် နှစ်ခုသည် မျက်မှောက်ဘဝ ဖြစ်လာရခြင်း၏ အတိတ်ဘဝက အကြောင်းနှင့် ဆိုင်သည်။ ပဋိစ္စ သမုပ္ပါဒ် ကွင်းဆက်များ၏ ပထမ ကွင်းဆက်သည် အဝိဇ္ဇာ ဖြစ်၏။ အဝိဇ္ဇာ ဆိုသည်မှာ အမှန် (သစ္စာ) တရားကို မသိခြင်း၊ နားမလည်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ဓမ္မ၏ သဘောကို နားမလည်ခြင်းသည် အဝိဇ္ဇာပင် ဖြစ်၏။ အရိယသစ္စာ လေးပါးကို မသိခြင်း၊ နားမလည်ခြင်းကို အဝိဇ္ဇာဟု ဆိုအပ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အရာဝတ္ထုများ၏ သဘောတို့ကို ရှင်းလင်းစွာ မသိကြကုန်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဒုက္ခဆင်းရဲ ဖြစ်ရခြင်း၏ အကြောင်းကို လည်းကောင်း၊ ထိုဒုက္ခ ဆင်းရဲတို့မှ ကင်းဝေးနိုင်သော နည်းလမ်းတို့ကို

လည်းကောင်း မသိတတ်ကြကုန်။ ထို့ကြောင့် အဝိဇ္ဇာ အင်အားစုများက ဘဝ ကွင်းဆက် တစ်ခုကို ဖြစ်ပေါ်အောင် ပြုပြင် ဖန်တီး လေတော့သည်။ ကာယကံ ဝစီကံ မနောကံမူ တို့ကို ကုသိုလ် စေတနာ၊ အကုသိုလ် စေတနာ တို့၏ တိုက်တွန်းမှု အလျောက် ပြုကြပြန်သည်။ စေတနာ အလျောက်ပြုသော ကံကို ဖြစ်အောင် အဝိဇ္ဇာက ဖန်တီး ခဲ့လေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သစ္စာတရားကို မသိ နားမလည်ကြသည့် အတွင်း အမျိုးမျိုးသော ကံတို့သည် ပြုခြင်း၌ အကျွမ်းဝင်လျက် ရှိကြ၏ ထိုသို့ ပြုအပ်သောကံ၏ အစွမ်း သတ္တိသည် တတိယ ဘဝ ကွင်းဆက်ကို ဖြစ်စေ ပြန်လေ၏။

တတိယ ကွင်းဆက်ကားဇာတိဖြစ်စေသော ဝိညာဏ် (သိမှု) သဘော ဖြစ်၏။ အဝိဇ္ဇာက ကံ၏ အစွမ်းသတ္တိများကို အတိတ်ဘဝဝယ် ဖန်တီးခဲ့ရကား ပဋိသန္ဓေ တည်နေသော ခဏ၌ပင် ဇာတိ ဖြစ်စေ သော ဝိညာဏ်သည် ပေါ်ပေါက်လာလေသည်။ စေတနာသို့မဟုတ် ရည်ရွယ်ချက်သည် မျိုးစေ့နှင့် တူ၏။ ဇာတိ ဝိညာဏ်သည် အစေ့မှ အညှောက် ပေါက်သည်နှင့် တူ၏။ အကြောင်းနှင့် အကျိုး ဆက်နွယ်မှု ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် သဘောပင်တည်း။ အဝိဇ္ဇာကြောင့် ကံအမျိုးမျိုး ဖြစ်လာရလေသည်။ ကံသတ္တိများ ဖြစ်ပေါ် လာရလေသည်။ ထိုကံသတ္တိကြောင့် ဇာတိဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်လာရသည်။ ၎င်းသည် ဤ မျက်မှောက်ဘဝ၏ စတင်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ထိုအစ ပထမ ဇာတိဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်လာသော ခဏဝယ် နာမ်ရုပ် သဘောတို့သည် ဖြစ်ပေါ် လာကြရ၏။ ရုပ်ဓာတ် နာမ်ဓာတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်၏။ နာမ်ဓာတ် ရုပ်ဓာတ်များ ဖြစ်ပေါ် လာရခြင်းကြောင့် အာယတန (အာရုံ ဖြစ်ရာဌာန) များ ပေါ်ပေါက် လာရ ပြန်သည်။ ဤကား ဓမ္မဗျားခြင်း မပြုမီ သန္ဓေသား ဘဝ၌ ဖြစ်ခြင်း ဖြစ်၏။ သို့သော် ဤသို့ ဖြစ်သော ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် တရားသည် ဘဝ တစ်လျှောက်လုံးမှာပင် ဆက်လက် ဖြစ်ပေါ် နေလေသည်။

ပဋိသန္ဓေ စတင် ဖြစ်ပေါ်သည့် ခဏ၌ ဖြစ်လာသော ဇာတိဉာဏ်သည် နာမ်ရုပ်ကို ဖြစ်ပေါ် စေခဲ့၏။ ထို နာမ်ဓာတ် ရုပ်ဓာတ် သဘာဝကြောင့် အာရုံခြောက်ပါး ဖြစ်ပေါ်ရာ ဒွါရ ခြောက်ခု ပေါ်ပေါက် လာရလေသည်။

အာရုံဒွါရ ခြောက်ခု ဆိုသည်မှာ စက္ခုဒွါရ၊ သောတဒွါရ စသော ရုပ်ဒွါရ ငါးခုနှင့် မနောဒွါရ (စိတ်)ကို ဆိုလိုသည်။ ထိုအာရုံဒွါရ ခြောက်ခုကမှ အထိအတွေ့ သဘော ဖဿကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ ဖဿသည် အာရုံဒွါရများနှင့် အဆင်းအသံ စသည် အာရုံဝတ္ထုတို့ ထိတွေ့ခြင်းပင် ဖြစ်၏။ သူ့ အာရုံ ဒွါရများနှင့် သူ့ဝတ္ထုသာလျှင် သင့်သလို ထိခိုက်ခြင်း သဘောရှိ၏။ သဘောမှာ စက္ခုဒွါရ (မျက်စိ) သည် အဆင်း အာရုံနှင့်သာ ထိခိုက်သည်။ သောတဒွါရ (နား) သည် အသံ အာရုံနှင့်သာ ထိခိုက်သည်။ ထို့ အတူ နှာခေါင်းသည် အနံ့ အာရုံနှင့်သာ ထိခိုက်သည်။ ထို့အတူ လျှာသည်အရသာ အာရုံနှင့်သာ ထိခိုက်သည်။ ကိုယ်သည် အထိအတွေ့ အာရုံနှင့်သာ ထိခိုက်သည်။ စိတ်သည် စိတ်ကူး အတွေး အာရုံနှင့်သာ ထိခိုက်သည်။ ဖဿသည် သင့်တော်ရာ အာရုံဒွါရ တစ်ခုခုနှင့် ဝတ္ထုအာရုံတို့ ထိတွေ့မှု ဖြစ်ပြီး ထိုသို့ ထိတွေ့သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် စက္ခုဝိညာဏ်၊ သောတဝိညာဏ် စသော မြင်မှု ကြားမှု နံမှု ခံတွင်းတွေမှု တွေထိမှုနှင့် စိတ် (မနော) ဝိညာဏ်ဓာတ်များ ဖြစ်ပေါ် လာကြပြန်သည်။ မျက်စိ နှင့် အဆင်း၊ နား နှင့် အသံ၊ အခြားသော အာရုံဒွါရနှင့် သက်ဆိုင်ရာ အာရုံဝတ္ထုတို့ ထိခိုက်သော ခဏဝယ် ခံစားချက် ဆိုသော ဝေဒနာများ ဖြစ်ပေါ် လာရလေသည်။ ဝေဒနာ (ခံစားချက်) ဆိုသည်မှာ သာယာ နှစ်သက်ခြင်း သဘော၊ မသာယာ မနှစ်သက်ခြင်း သဘော၊ သာယာသည်လည်း မဟုတ်၊ မသာယာသည်လည်း မဟုတ်သော စိတ်တစ်ခဏတိုင်း ဖဿ ဖြစ်ပေါ်သော ခဏတိုင်း၌ ဖြစ်သော သဘောတရား ဖြစ်၏။ ရုပ်ဒွါရ ငါးခု၌ ဖြစ်သော ထိတွေ့မှု ဖဿတွင် ဖြစ်စေ၊ မနောဒွါရ၌ ဖြစ်သော ထိတွေ့မှု ဖဿတွင် ဖြစ်စေ ဝေဒနာသည် အမြဲကပ်လျက် ပါလာ၏။ ထို့ကြောင့် ၎င်းသည် သာမန် စေတသိက် တစ်ခု ဖြစ်သည်ဟု ဆို၏။ ဖဿကြောင့် ဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ် လာရသည်။ သုခ ဝေဒနာ၊ ဒုက္ခ ဝေဒနာနှင့် ဥပေက္ခာ ဝေဒနာတို့ ဖြစ်ကြသည်။

ဝေဒနာကို အကြောင်းပြု၍ တပ်မက်ခြင်း တဏှာသည် ဖြစ်ပေါ်လာရ ပြန်၏။ တဏှာသည် ဝတ္ထု အာရုံ ကာမဂုဏ် တရားတို့၌ လိုချင်သော တပ်မက်မှု ပင်တည်း။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အဘယ်အရာကို လိုချင် တပ်မက်ကြသနည်း။ ကျွန်ုပ်တို့သည် နှစ်သက်ဖွယ် အဆင်းတို့ကို လည်းကောင်း၊ နှစ်သက်ဖွယ် အသံကို လည်းကောင်း၊ နှစ်သက်ဖွယ် အရသာတို့ကို လည်းကောင်း၊ နှစ်သက်ဖွယ် အနံ့၊ နှစ်သက်ဖွယ် အတွေ့တို့ကို

လည်းကောင်း၊ နှစ်သက်ဖွယ် အတွေးကို လည်းကောင်း တပ်မက် ကြကုန်သည် ကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုထို နှစ်သက်ဖွယ် ကောင်းသော အာရုံ ခြောက်မျိုးတို့၏ ဆန့်ကျင်ဘက် သဘောတို့ကိုမူကား ရှောင်ရှား လိုကြ၏။ ဝေဒနာက တဏှာကို ဖြစ်ပေါ် စေခဲ့၏။ ကျွန်ုပ်တို့မှာ အာရုံ ခြောက်ပါး ကာမဂုဏ် တရားများကို လိုလား တောင့်တကြရကား ထိုအာရုံတို့ အပေါ် စွဲလမ်းခြင်း ဥပါဒါန် ဖြစ်ရလေသည်။ ဥပါဒါန် အစွဲအလမ်းသည် တဏှာကြောင့် ဖြစ်ရလေသည်။

ဥပါဒါန် စွဲလမ်းမှုကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကမ္မဘဝ ဖြစ်ပေါ် ရပြန်တော့သည်။ အတိတ်ဘဝက ဇာတိဝဉာဏ်ကို ဖြစ်စေတတ်သော ကမ္မသတ္တိတို့ နောက်ထပ် တစ်ဖန် ဖြစ်ပေါ် လာပြန်သည်။ ဝေဒနာက တဏှာကို လည်းကောင်း၊ တဏှာက ဥပါဒါန်ကို လည်းကောင်း၊ ဥပါဒါန်က ဘဝ ဆက်၍ ဖြစ်စေသော ကံကို လည်းကောင်း ဖြစ်စေ၏။ ဤကား လာမည့် ဘဝတွင် ဇာတိကို ဖြစ်စေသော၊ ဇာတိဉာဏ်ကို ဖြစ်စေသော ကံမျိုးစေ့ကို ဖန်တီးသည့် စွမ်းအင်ကို ဖန်တီးခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ဤဥပါဒါန်ကို အကြောင်းခံ၍ ဖြစ်သော ကံကြောင့် နောက်ထပ်တစ်ဖန် ဘဝ ဖြစ်ရ ပြန်တော့သည်။

ဇာတိ ဖြစ်ခြင်းကြောင့် နာရ၏။ ပူဆွေးရ၏။ အိုမင်းခြင်း ရှိခြင်းကြောင့် နာကျင်ခြင်း ဖြစ်ရ၏။ ဆင်းရဲခြင်း ဒုက္ခ ဖြစ်ရ၏။ သေခြင်း ဖြစ်ရ၏။ ဤသို့လျှင် ဘဝစက် အကြိမ်ကြိမ် လည်ရ၏။ ပုဂ္ဂိုလ် မရ၊ အတ္တ မရှိသော ကြောင်းကျိုး တရားသက်သက် မျှသာတည်း။ ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာဘုရား ပြဿနာလည်း ဖြစ်၍ ကျွန်ုပ်တို့၏ ပြဿနာလည်း ဖြစ်သော အရာသည်ကား ဤ ပဋိစ္စ သမုပ္ပါဒ် စက်ရဟတ်မှ လွတ်မြောက်နိုင်သော နည်းလမ်းကို ရှာဖွေ ဖော်ထုတ်ရေး ကိစ္စပင် ဖြစ်၏။ ဗောဓိဉာဏ်ကို ရရှိသော ညဉ့်က ဗုဒ္ဓသည် ဤ ပဋိစ္စ သမုပ္ပါဒ် တရားတော်ကို အပြန်အားဖြင့် (ပဋိလုံ) ဆင်ခြင်တော် မူသည်ဟု ဆိုပါသည်။ လွတ်မြောက်သော နေရာကို ရှာတော်မူခြင်း ဖြစ်၏။ အဘယ်ကြောင့် အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်း ရှိရသနည်း။ ဇာတိ(မွေးဖွားခြင်း၊ ပဋိသန္ဓေ နေခြင်း)ကြောင့် ဖြစ်ရသည်။ အဘယ်ကြောင့် ပဋိသန္ဓေ တည်နေ မွေးဖွားခြင်း ရှိသနည်း။ ဖြစ်အောင် လုပ်ခဲ့သော ကံအားလုံးကြောင့် ဖြစ်၏။ လောဘ ဒေါသ မောဟ စသော စေတနာကံတို့ဖြင့် ပြုခဲ့သော အမှုခပ်သိမ်း ရှိခဲ့သောကြောင့် ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အဘယ်ကြောင့် ထိုထို ကံများစွာကို

ပြုမူ ခဲ့မိကြသနည်း။ စွဲလမ်းမှု ဥပါဒါန်ကြောင့် ပြုခဲ့မိကြခြင်း ဖြစ်၏။ အဘယ်ကြောင့် စွဲလမ်းမှု ဥပါဒါန် ဖြစ်ရသနည်း။ စိတ်ထဲတွင် တပ်မက်ခြင်း လောဘ တဏှာ ရှိသောကြောင့် ဖြစ်ရ၏။ အဘယ်ကြောင့် တပ်မက်ခြင်း တဏှာ ဖြစ်ရသနည်း။ ဝေဒနာ (ခံစားမှု) ရှိခြင်း ကြောင့် ဖြစ်ရ၏။ သုခ ဝေဒနာ၊ ဒုက္ခ ဝေဒနာတို့ကို ခံစားရသဖြင့် တပ်မက်ခြင်း တဏှာ ဖြစ်ပေါ်ရသည်။ အဘယ်ကြောင့် ထိုဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်ရသနည်း။ ထိတွေ့မှု ဖဿကြောင့် ဖြစ်ရသည်။ ထိုထိတွေ့မှု ဖဿ သည် အဘယ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ရသနည်း။ အာရုံဒွါရများနှင့် အာရုံဝတ္ထုများ၊ နာမ်ရုပ်များ ရှိနေသော ကြောင့် ဖြစ်၏။

သို့သော် ထိုနာမ်ရုပ် ဖြစ်စဉ် မဖြစ်ပေါ်အောင် ယခု မျက်မှောက်ကာလဝယ် ကျွန်ုပ်တို့ အနေနှင့် ဘာမျှ အတတ်နိုင်တော့ပါ။ ထိုရုပ်နာမ် ဖြစ်ပေါ်အောင် အတိတ်က ဖြစ်ခဲ့သော အဝိဇ္ဇာကြောင့် အကြောင်းအားလျော်စွာ ဖန်တီးခဲ့လေသည်။ ထို့ကြောင့် ထိတွေ့မှု ဖဿ မဖြစ်အောင် ရှောင်ရှား နိုင်သော နည်းလမ်းလည်း မရှိတော့ပါ။ အာရုံဒွါရ အာလုံးကို ပိတ်ဆို့သော်လည်း လုံအောင် ပိတ်ဆို့ရန် ဖြစ်နိုင်သော နည်းလမ်းလည်း မရှိပါ။ အာရုံနှင့် ဒွါရ ထိတွေ့မှု ဖဿ ဖြစ်ပြန်လျှင်လည်း ထို ဖဿကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဝေဒနာ (ခံစားချက်) ကို မဖြစ်ပေါ်အောင် တားဆီး ပိတ်ပင်နိုင်သော နည်းလမ်းလည်း မရှိပါ။ ဖဿ ဖြစ်လျှင် ဝေဒနာ ပေါ်ပေါက်မည်သာ ဖြစ်ပါသည်။ ဤကား စိတ်၏ ဖြစ်မြဲ ဖြစ်သော ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် စေတသိက် တရားများသာ ဖြစ်ကြပါသည်။ သို့သော် ဤနေရာ၌ပင် ပဋိစ္စ သမုပ္ပါဒ် ကြောင်းကျိုး ကွင်းဆက်ကို ဖြတ်တောက် နိုင်ပါသည်။

ပဋိစ္စ သမုပ္ပါဒ် သဘာဝ နိယာမကို နားလည်ခြင်း အားဖြင့် တစ်စုံတစ်ခုသော အကြောင်း ကြောင့် အခြားသော အကျိုးဆက်များ အားလုံး ဘယ်ပုံဘယ်နည်း ဖြစ်ပေါ် လာရသည်ကို နားလည်ခြင်း အားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုအကြောင်းခံ၍ ဖြစ်သော ကွင်းဆက်ကို ဖြတ်တောက် နိုင်ပါသည်။ သာယာဖွယ် သုခ ဝေဒနာများ ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် ထိုအရာများ အပေါ်၌ ကျွန်ုပ်တို့သည် မစွဲလမ်းဘူး၊ မသာယာဖွယ် ဒုက္ခများ ဖြစ်ပေါ် လာလျှင်လည်း ကျွန်ုပ်တို့က အပြစ် တင်ဘူး၊ သုခလည်း မဟုတ်၊ ဒုက္ခလည်း မဟုတ်သော ဥပေက္ခာ ဝေဒနာများကိုလည်း ကျွန်ုပ်တို့က မေ့လွယ် ပျောက်လွယ် မထား၊ ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာဘုရားက ပမာဒတရား (မေ့ပျောက်ခြင်း၊ သတိ ကင်းချွတ်ခြင်း) သည် သေခြင်းသို့

ပိုဆောင်သော တရား (လမ်း) ဖြစ်ကြောင်း၊ မမေ့မလျော့ခြင်း အပမာဒ ပညာ သတိရှိခြင်းသည် သေခြင်းကင်းသော အမတ နိဗ္ဗာန်သို့ ပိုဆောင်သော တရား (လမ်း) ဟု ဟောတော် မူလေသည်။ ဤ ပဋိစ္စ သမုပ္ပါဒ် ကွင်းဆက်ကို ကျွန်ုပ်တို့မှာ ဖြတ်တောက်နိုင်သော လွတ်လပ်ခွင့် ရှိပါသည်။ ပဋိစ္စ သမုပ္ပါဒ် စက်ဟတ်မှ လွတ်မြောက်အောင် လုပ်နိုင်သော လွတ်လပ်စွာ ဖန်တီးခွင့် ကျွန်ုပ်တို့မှာ ရှိပါတယ်။ ထိုသို့ လုပ်ရန်မှာ ခဏတိုင်း ခဏတိုင်း၌ ဖြစ်ပေါ် လာသော ခံစားချက် ဝေဒနာများကို တပ်မက်ခြင်း တဏှာ အဖြစ်သို့ ပြောင်းမသွားအောင် တန်ခိုးသတ္တိ ကြီးမားသော သတိဖြင့် မပြတ် စောင့်ကြည့်ပြီး ရှုပစ်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ထဲမှာ အဝိဇ္ဇာ မောဟ ရှိနေလျှင်သာ ဝေဒနာက တဏှာ ဖြစ်အောင် ဖန်တီး နိုင်ပါသည်။ သုခ ဝေဒနာ ဖြစ်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့မှာ လိုချင်သောစိတ် ဖြစ်ပါသည်။ ဒုက္ခ ဝေဒနာ ဖြစ်လျှင်ကား ထိုဝေဒနာကို သုတ်သင် ပစ်ချင်သော စိတ်ဖြစ်ပေါ်ပြန်သည်။ အကယ်၍ စိတ်ထဲတွင် မသိခြင်းအဝိဇ္ဇာ မောဟ အစား ဝိဇ္ဇာ ပညာနှင့် သတိ ရှိနေပါကား ကျွန်ုပ်တို့သည် ဝေဒနာ တစ်စုံတစ်ခုကို တွေ့ကြုံခံ ရသော အခါ၌လည်း အထုံအနာဖြင့် တပ်မက်ခြင်း၊ စွဲလမ်းခြင်းလည်း မဖြစ်တော့။ တွန်းဖယ်ခြင်းလည်း မပြုတော့ပါ။ ဝေဒနာသည် ချမ်းသာသော ဝေဒနာ ဖြစ်သော အခါမှာလည်း ထိုဝေဒနာကို ကျွန်ုပ်တို့သည် သတိဖြင့် ခံစားလိုက်ပြီးနောက် အစွဲအလမ်း မထားတော့ပါ။ ဆင်းရဲသော ဝေဒနာ ဖြစ်မှုလည်း ထိုဝေဒနာကို ကျွန်ုပ်တို့သည် ဒေါသဖြင့် မတုံ့ပြန်ဘဲ သတိဖြင့်သာ ခံစား လိုက်ပေတော့ မည်။ ဝေဒနာလည်း တဏှာကို ဖြစ်အောင် မဖန်တီး နိုင်တော့ပါ။ ထိုအခါ ဥပါဒိန်လည်း မဖြစ်တော့ပါ။ သတိသာလျှင် ရှိသည် ဖြစ်ရကား သံယောဇဉ်လည်း မဖြစ်တော့။ ဖြစ်ပေါ်လာသမျှ ဝေဒနာတို့သည် သူ့ ဘာသာ ပပျောက် သွားကြမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။ တဏှာ မဖြစ်တော့ဘူး ဆိုလျှင် ဥပါဒိန်လည်း မဖြစ် တော့ပါ။ ဥပါဒိန် မဖြစ်တော့သော အခါ ကမ္မဘဝကို ဖြစ်စေသော စေတနာကံတို့လည်း မဖြစ်စေတော့ပါ။ ထိုစွမ်းအင်ကို ထုတ်လုပ်ခြင်း မရှိတော့သောအခါ နောက်ထပ် ဇာတိ ပဋိသန္ဓေလည်း မဖြစ်တော့ပါ။ ဇာတိ ပဋိသန္ဓေ မဖြင့်တော့လျှင် နာခြင်းလည်း မဖြစ်တော့။ အိုခြင်းလည်း မဖြစ်တော့။ သေခြင်းလည်း မဖြစ်တော့ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် လွတ်မြောက်ခြင်း (ဝိမုတ္တိ) သို့

ရောက်ပါပြီ။ အဝိဇ္ဇာ တဏှာ၏ မောင်းနှင်ခြင်း မရှိတော့ပြီ ဖြစ်ရကား ဒုက္ခဆင်းရဲ ခပ်သိမ်းလည်း ချုပ်ငြိမ်ခြင်းသို့ ရောက်ရပါပြီ။

သတိ ဖြစ်သော ခဏတိုင်းသည် ဤပဋိစ္စ သမုပ္ပါဒ် စက်ရဟတ်၏ သံကြိုးကွင်းဆက်ကို တူနှင့် တစ်ချက် ထုသည်နှင့် တူပါသည်။ ပညာ သတိ အင်အားဖြင့် ထုနှက်ဖန် များလတ်သော် သံကြိုး ကွင်းဆက်သည် အားပျော့လာပြီး နောက်ဆုံးမှာ ပြတ်တောက်ခြင်းသို့ ရောက်ရပါသည်။ ဤနေရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့ အားထုတ်နေခြင်းမှာ ပဋိစ္စ သမုပ္ပါဒ် နိယာမတရား၏ အမှန် သဘောကို သိအောင် ထိုထွင်း ရှုမြင်ဖို့၊ ကျွန်ုပ်တို့စိတ်ကို ထိုစက်ရဟတ်မှ လွတ်လပ်မြောက်အောင် လုပ်ဖို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။

အမေး။ ။ ကျွန်တော် တရားအားထုတ်လို့ အသားကျလာတဲ့ အခါ၊ တရားဓမ္မရဲ့ အလှအပကို ပိုပြီး သိလာ မြင်လာ ပါတယ်။

အဖြေ။ ။ တရား စအားထုတ် သူတွေရဲ့ စိတ်ထဲမှာ အသစ် အသစ် ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ရုပ်နာမ် ဓမ္မတွေကို ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းမှား စတင် မြင်သိလာစ အခါဟာ အလွန် ပျော်စရာ စိတ်ချမ်းသာစရာ ကောင်းပါတယ်။ တရားအားထုတ်စ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အတွေး မဟုတ်တဲ့စိတ် တစ်စုံတစ်ရာ မပြုမပြင်တဲ့ အရာရာကို တိုက်ရိုက် ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်တွေ တွေ့တဲ့စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အခါ ဘဝမှာ အလွန်ထူးခြား တဲ့ ဝမ်းမြောက်ခြင်း ပီတိပါမောဇ္ဇ ဖြစ်ရတော့ပေါ့။ ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာဘုရားက တရားရဲ့ အရသာဟာ အခြားသော အရသာ တကာတို့ထက် ထူးကဲတယ်လို့လည်း ဟောတော် မူခဲ့ပါတယ်။ တရားတော်ဟာ အလွန် ရှင်းတဲ့ အမြင်၊ အလွန် ပြတ်သားတဲ့ နားလည်မှုနှင့် လှပတဲ့ သဘောကို ဆောင်တယ်။ အရာခပ် သိမ်းတို့ရဲ့ ဖြစ်ပျက်နေပုံကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်အောင် တရာတော်က ပြတယ်။ မဂ်ဆိုက်သွားတဲ့ အခါ အရာရာဟာ အဆင်ပြေနေတာ ညီညွတ်နေတာကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်ရပါတယ်။

ဒီလို အားလုံးပေါင်းစုံ ညီညွတ်ပြီး အဆင်ပြေနေတဲ့ ပြီးပြည့်စုံမှုကို ရောက်အောင် သွားတဲ့လမ်း တစ်လျှောက်မှာ အလွန် နက်ရှိုင်းတဲ့ အနိစ္စ ဆိုတဲ့မမြဲတဲ့ တရားတို့ အထဲမှာ ရှိနေတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခ များစွာနှင့် အလိုမကျခြင်း များစွာကို ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ဒီရိပ်သာကို

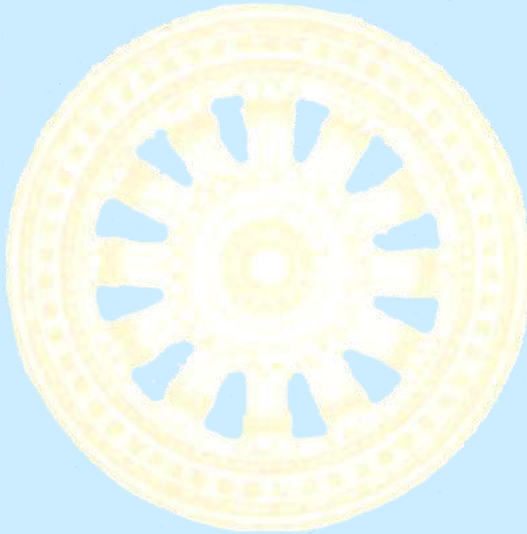
http://mmteashop.com

ရောက်လာကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အများ အပြားဟာ ဒီမနစ်သက်ဖွယ် မကျေနပ်ဖွယ် အရသာ တွေကို ခံစားခဲ့ကြရ ဖူးပါပြီ။ ဒါတွေကို ဖြတ်ကျော်ရင်းပဲ အလွန် ကြီးကျယ်တဲ့ သံယောဇဉ် ပြတ်မှု။ တဏှာရာဂ ကင်းပမူ သဘောတွေ ဖြစ်ပေါ် လာပါတယ်။ ခင်ဗျားတို့ အနေနှင့် ရုပ်နာမ် ဓမ္မတို့ရဲ့ ဒုက္ခသစ္စာကို နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ခံစားရ လေလေ၊ ခင်ဗျားတို့ စိတ်ထဲမှာ သင်္ခါရ တရားတွေကို ဥပေက္ခာ ရှုခြင်းရဲ့ တန်ဖိုးတွေကို ပိုပြီး ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်လာလေလေ ဖြစ်မယ်။ ဒီအခါကျတော့ ဘာကိုမှ သံယောဇဉ် မထားတော့ဘူး။ အနိစ္စ တရားတွေပဲ။ ဖြစ်ပြီး ပျက်သွား ကြတာပဲလို့ အလိုက်သင့် ရှုပစ်လိုက် နိုင်ပြီ။ တွယ်တာနေတဲ့ သဘော ကင်းပြတ်သွားပြီ။ ဘယ်အရာကိုမှ တပ်မက်အပ်တဲ့ အရာ(လိုချင်စရာ) လို့လည်း မရှုတော့ဘူး။ မမြင်တော့ဘူး။ အဲဒီလို သံယောဇဉ် ပြတ်သွားတဲ့အခါ ခင်ဗျားတို့ရဲ့ စိတ်ဟာ သင်္ခါရ တရားတွေ အားလုံး ကို အတွယ်အတာ ကင်းစွာနှင့် ဥပေက္ခာ ရှုလိုက်နိုင်ပြီ။ ဒီအချိန်မှာ စိတ်ဟာ တုန်လှုပ်ခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်း ကင်းပြီး အလွန် ငြိမ်ချမ်း သွားပါပြီ။

အမေး။ ။ ဟေမိဉာဏ်ကို ရဖို့အတွက် အသေ ခံရမလား။

အဖြေ။ ။ ကျွန်တော်တို့မှာ သေရမှာကို ကြောက်စိတ် ဖြစ်ပေါ်ခြင်း အကြောင်းကတော့ မျက်မှောက်မှာ ရုပ်နာမ် ဓမ္မတို့ရဲ့ ဖြစ်စဉ်ကို သဘော မပေါက်သေးလို့ ဖြစ်တယ်။ ပြီးတော့ ကျင့်သား မရသေးတဲ့ စိတ်ဆိုရင် ဒါတွေကို စွန့်လွှတ်ရမှာကို ကြောက်နေတတ်တယ်။ အမှန်မှာ ဘယ်သူမှ သေစရာ မရှိဘူး။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ ဒီရုပ်နာမ် ဖြစ်စဉ်တွေရဲ့ နောက်မှာ အတ္တဆိုစရာ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုစရာ ဘယ်သူ ဘယ်ဝါမှ မရှိလို့ပေါ့။ တကယ် ဖြစ်ပျက်နေတာက ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းမှာ မွေးလိုက် သေလိုက် ဖြစ်နေတာပဲ။ ဒီပဋိစ္စ သမုပ္ပါဒ် ဖြစ်စဉ်က တဏှာ ဥပါဒါန် အစွမ်းကြောင့် ဖြစ်နေတယ်။ ဒီလို မဖြစ်အောင် စိတ်ကို တဏှာ ဥပါဒါန်က လွတ်ကင်းသွားအောင် လုပ်မယ်ဆိုရင် အချိန်ကာလတိုင်းမှာ ရှိနေတဲ့ စိတ်ရဲ့ ငြိမ်းအေးမှုကို ခံစား နိုင်ရမယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီစိတ်ရဲ့ ငြိမ်းအေး ချမ်းသာမှုကို မခံစားရအောင် သံယောဇဉ် စွမ်းအားသတ္တိတွေက ကာကွယ် တားဆီး နေကြတယ်။ ဒါဟာ ရှေးက ပြောခဲ့တဲ့ မျောက်နှင့် သဘောချင်း အတူတူပဲ။ သူ့ကို ဘယ်သူကမှ ချည်နှောင်ထားတာ မဟုတ်ဘူး။ မျောက်ရဲ့ လောဘဟာ အုန်းသီးထဲက

အစားအစာကို အလွတ်နိုင်လို့ ထောင်ချောက်မှာ အမိ ခံနေရတာပဲ။ ကိုယ်စိတ်ထဲ ရှိတဲ့ လောဘ တဏှာက ကိုယ့်ကို သံယောဇဉ်ကြိုး ချည်နှောင် ခံရအောင် လုပ်နေတာပဲ။ မျောက်တကယ် လုပ်ရမှာက သူ့လက်ထဲက ဆုပ်ကိုင် ထားတာတွေကို လက်ဖြန့်ပြီး လွှတ်ချရုံပဲ။ သင်္ခါရ တရားတွေကို ဥပေက္ခာ ရှုပြီး (တွယ်တာ တပ်မက်ခြင်းကို လွှတ်ပြီး) ဖြစ်အတိုင်းတိုင်းကို ရှုပြီး နေလိုက်ရုံပါပဲ။



နှစ်ဆယ့်နှစ်ရက်နေ့ ညနေခင်း

သေခြင်းတရား နှင့် မေတ္တာ

ဝိပဿနာ တရား အားထုတ်ခြင်းကို ပုံရိပ်ဖြင့် ထင်အောင် အရုပ်ဖော် ပြောဆိုကြရာတွင် ဤလုပ်ငန်းသည် ကြိုးတန်း လျှောက်သော အလုပ်နှင့် တူသည်ဟု ပြောဆိုလေ့ ရှိပါသည်။ ကြိုးတန်း လျှောက်သော ထင်ရှားသော အချက်တစ်ချက်မှာ ကိုယ်နေဟန်ထား မှန်အောင် ဟန်ချက် ညီနေအောင် သတိကို မြဲမြဲ ထားရခြင်း ဖြစ်သည်။ ကြိုးတန်း လျှောက်နေစဉ်မှာပင် အမျိုးမျိုးသော အာရုံများ ကျွန်ုပ်တို့ကို လေဖြတ် တိုက်သလို ဖြစ်သန်း တိုက်ခိုက် နေပါသည်။ အမျိုးမျိုးသော မြင်ကွင်းများ၊ အမျိုးမျိုးသော ခံစားချက်များ၊ အမျိုးမျိုးသော အတွေးများ၊ အမျိုးမျိုးသော အကြံအစည်များ ဖြစ်ပါသည်။ ထို အရာများသည် အကယ်၍ နှစ်သက်ဖွယ် အာရုံများဖြစ်လျှင် နှစ်သက်ဖွယ် အာရုံတို့၌ ကျက်စား ငြိတွယ် တတ်သော အထုံ ပါနေသော စိတ်သည် ထိုအာရုံများကို ဖက်တွယ်ရန် ကြိုးစားပြီးလျှင် ထိုအာရုံများ ဆက်လက် တည်နေ စေရန်လည်း အားထုတ်ပြန်သည်။ အကယ်၍ ထိုအဆင်းများ၊ ထိုအသံများ သည် မနှစ်သက်ဖွယ်သော အာရုံများ ဖြစ်ကြပြန်လျှင်လည်း စိတ်၏ အလေ့အထုံမှာ ထိုအာရုံများဆီသို့ မလိုမုန်းထားသော သဘောဖြင့် ရောက်သွား ပြီးလျှင် ထိုအာရုံများကို မောင်းနှင် ဖယ်ရှား သုတ်သင် ပစ်ရန် အားထုတ် ပြန်တော့၏။ ထိုဖြစ်ရပ် နှစ်ခု စလုံးတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် သတိ ချွတ်ယွင်းကာ ကိုယ်နေ ဟန်ထား ပျက်ပြီး ကြိုးတန်းပေါ်က လိမ့်ကျ ရလေတော့သည်။ လက်ခံသော တုံ့ပြန်မှုပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ငြင်းပယ်သော တုံ့ပြန်မှုပဲ ဖြစ်ဖြစ် အန္တရာယ်များခြင်း၌ သဘောချင်း အတူတူပင် ဖြစ်၏။ မည်သည့် အရာ ဖြစ်စေ၊ နှစ်သက် ဂုဏ်ယူဖွယ်သော အရာ ဖြစ်စေ၊ သို့မဟုတ် မနှစ်သက်ဖွယ်ရာ ကြောက်မက် ဖွယ်ရာ အာရုံ ဖြစ်စေ ကျွန်ုပ်တို့အား စိတ်အာရုံ ညီမျှမှု ပျက်ပြားအောင် ဆောင်ရွက်သော ကိစ္စ မှန်သမျှသည် ကျွန်ုပ်တို့ကို ခြေချော်

လိမ့်ကျအောင် ဖန်တီးသော အရာချည်းသာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိတို့၏ တဏှာရာဂ ဆွဲဆောင်ရာ နောက်သို့လည်း မပါအောင်၊ အမျက်ဒေါသ အမုန်း နောက်သို့လည်း မပါအောင် စောင့်ရှောက် ထူထောင်ရမည်။ မည်သူ့ကိုမျှ တွယ်တာခြင်း မရှိ၊ တပ်ငြိခြင်း လုံးဝ မရှိ၊ သူသဘော ဖြစ်ပြီး ပျက်သွားသော သဘော ရှိသောစိတ်ကို ဖြစ်ပေါ်အောင် ထူထောင် ကြရမည် ဖြစ်သည်။

အနိစ္စ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်ကို ရသော ဝိပဿနာ ထိုးထွင်း သိမြင်မှု ဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ သံယောဇဉ် ကင်းသည့် သဘော၊ တဏှာ ကပ်ငြိမှု ကင်းသောစိတ် ဖြစ်ပေါ် လာပါသည်။ ဤဉာဏ် အဆင့် တစ်ဆင့်သို့ ရောက်သောကာလ မရဏ ဆိုသော သေခြင်း တရားသည် မလွဲမရှောင်သာ ရင်ဆိုင်ရမည့်၊ မကြာ မတင် ဖြစ်ပေါ်လာတော့မည့် ကိစ္စ ဖြစ်သည်ကို သဘောပေါက် နေပါတော့သည်။ ဘဂဝါ ဂီတထဲတွင် မေးခွန်းတစ်ခု မေးထားပါသည်။

'ကမ္ဘာပေါ်ရှိ အံ့သြဖွယ်ရများ အနက်တွင် အဘယ် အရာသည် အံ့သြဖွယ် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါ သနည်း။'

အဖြေမှာ 'မိမိ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ နေ့စဉ်နှင့် အမျှ သေဆုံး ပျောက်ကွယ် နေကြသူတွေကို တွေ့မြင် ပါလျက် သူ့ကိုယ်သူမူ သေရမည်ဟု မည်သူမျှ မယုံကြည်သလို နေကြခြင်းသည် အံ့သြဖွယ် အကောင်းဆုံးပင် ဖြစ်ပါသည်။'

မူချ သေကြရမည်ဆိုသော ကံကြမ္မာ၏ အလားကို မေ့ထားကြပြီးလျှင် လူတို့သည် ပစ္စည်း ဥစ္စာ ကိုလည်း လိုသည်ထက် ပို၍ အဆမတန် စုဆောင်း နေကြသည်။ ပိုင်ဆိုင်မှု၌ တပ်မက်သော စိတ် တွယ်တာသော စိတ် ကြီးမားလျက် ရှိကြပါသည်။ တစ်စုံ တစ်ယောက်သော အလွန်အရေးပါ အရာရောက်သော သူ၏ အဖြစ်ကို လိုလား တောင့်တလျက်ပင် ရှိကြပါသည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထင်ကြီးသော အမြင် ကြီးသော စိတ်ဖြင့် ရည်မှန်းချက် ကြီးသောစိတ်၊ အလိုဆန္ဒ ကြီးသော စိတ်တို့ဖြင့် သိမ်ငယ်သော စိတ် ရှိသူတို့သည် အမျိုးမျိုးသော အပြုအမူများကို ပြုလုပ် ဆောင်ရွက်လျက် ရှိကြပါသည်။ ကြီးမြတ်သော စိတ်သဘောထား ရှိသူတို့၏ အရှုအမြင်မျိုးကို ကျွန်ုပ်တို့မှာ ကင်းမဲ့လျက်

ရှိတတ်ပါသည်။ သေခြင်း တရားကို မျက်မှောက် ရှုမြင် ဆင်ခြင်သော အမြင်မျိုး ကျွန်ုပ်တို့မှာ ကင်းမဲ့နေတတ် ကြပါသည်။

ဤသဘောတရားကို ဒွန်ယွန်က အစွမ်းထက်သော အဆုံးအမ အဖြစ်အသုံး ပြုခဲ့လေသည်။ သေခြင်း တရားကို အကြံပေးပုဂ္ဂိုလ် အဖြစ် သဘောထား၍ သူက သင်ကြား ပို့ချသည်။ မလွဲမသွေ ရောက်လာမည့် သေခြင်း တရားကို ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ပူဆွေးခြင်း၊ ကြောင့်ကြခြင်း ကင်းသော၊ ကြည်ကြည် လင်လင် လက်ခံ နိုင်သော သတိ ရှိရေးကို သူသင်ကြား ပေးလေသည်။ သေခြင်း တရားအကြောင်းကို သုံးသပ်ခြင်းဖြင့် ခဏတိုင်း ခဏတိုင်း၌ ပြုအပ်သော ကံကိစ္စတိုင်း၌ အစွမ်းသတ္တိ အင်အားနှင့် ပြေပြစ်မှု၊ ပြည့်စုံမှုကို ရရှိ နိုင်ပါသည်။

လူတိုင်းမှာ မိမိတို့ ပြုလုပ်သမျှ ကိစ္စတိုင်း၌ အကျင့် ပါနေသော သဘောကိုယ်စီ ရှိတတ် ကြပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဤ ပုံစံကျနေသော အကျင့်သည် အဖျက် သဘောကိုလည်း ဆောင်ပါသည်။ ဥပမာ ဒေါသ ဖြစ်တတ်သည့် သဘော၊ ယူကျုံးမရ ဖြစ်တတ်သည့် သဘောများ ဖြစ်၏ ထိုနည်း အတိုင်း ပင်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် သေခြင်းတရား အပေါ်၌ သတိ မြဲအောင် (မရဏာနုဿတိ မြဲအောင်) စိတ်ကို လေ့ကျင့်လျှင်လည်း ရပါသည်။ ပြုသမျှ အပြုအမူ အားလုံးတွင် သေခြင်း တရားကို သက်သေထား၍ ပြု သင်ပါသည်။ အကယ်၍ သေခြင်းတရားကိုသာ ကျွန်ုပ်တို့၏ အကြံပေး ပုဂ္ဂိုလ် အရာမှာ ထားပါက ကျွန်ုပ်တို့သည် အသက်ရှင်နေသမျှ ခဏတိုင်း၌ သေခြင်း တရားနှင့် နောက်ဆုံး ရင်ဆိုင် ရသည့်တိုင် ကျွန်ုပ်တို့မှာ ပြည့်ဝသော စိတ်နှင့် အင်အား ကောင်းသော စိတ်ကို ရရှိနေမည် ဖြစ်ပါသည်။

သေခြင်းတရားကို လက်ဖျားထိပ်မှာ ထားနိုင်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ပို၍ ပို၍ အမျိုးမျိုးသော လောဘဆန္ဒများ အပေါ်ဝယ် ကြည်နူး နှစ်သိမ့်မှု၊ ကျေနပ်ရောင့်ရဲမှု မျိုးလည်း လျော့နည်း သွားမည်။ ပါဝင် ပတ်သက် လိုမှုတွေလည်းလျော့နည်း သွားမည်။ ထိုကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်တို့မှာ အလိုဆန္ဒတို့၏ လွှမ်းမိုးမှု နည်းပါးဆုတ်ယုတ် သွားသည့်နှင့် အမျှ ကျွန်ုပ်တို့သည် အရာဝတ္ထုများ အပေါ်၌ တပ်မက် တွယ်တာမှုများလည်း လျော့နည်း

သွားမည် ဖြစ်၏။ ထိုအခါ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ထဲတွင် ချစ်ခြင်း မေတ္တာတရားနှင့် ပေးကမ်းစွန့်ကြဲလိုမှု၊ ရက်ရှေ့မှုလည်း ပွင့်လင်း ပေါ်ထွက်လာမည် ဖြစ်ပါသည်။ သေခြင်းတရားကို သတိနှင့် ဆင်ခြင်နေမှုသည် ကျွန်ုပ်တို့အား ရှင်းလင်းသော ဉာဏ်အမြင်ကို ပေးနိုင်ပါသည်။ ထိုနေရာကို ရောက်သောအခါ ငါဆိုတာ ဘယ်သူလဲ၊ သေသူသည် ဘယ်သူလဲ ဆိုသည်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိသာ စေပါတော့သည်။

ဤအဆင့်တွင် ဖြစ်ပေါ်လာသော အနိစ္စ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်သည် အရာခပ်သိမ်းတို့၏ ခေတ္တဓကမျှသာ တည်နေသည့် သဘောကို လည်းကောင်း၊ အရာခပ်သိမ်းသည် အစဉ်သဖြင့် ခဏတိုင်း၌ ပြောင်းလဲ ရွေ့လျားနေသည်ကို လည်းကောင်း သိနားလည်းစေ ပါတော့သည်။ ခဏတိုင်း၌ နာမ်ရပ် ဖြစ်စဉ်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ စကြဝဠာ တစ်ခုလုံးသည် မွေးဖွားလိုက် ဖြစ်နေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ငြိမ်သက် တည်ကြည် သော စိတ်တစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာအောင် အားထုတ်နေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အလွန်ကြီးကျယ်သော အပြောင်းအလဲများနှင့် ရင်ဆိုင်ရသော အခါဝယ် မတုန်မလှုပ်သော စိတ်ကို ရအောင် အားထုတ်နေကြခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

ဤဝိပဿနာ ကျင့်စဉ် တစ်ခုလုံးသည် လောက၌ ဖြစ်ပျက်နေသော ရုပ်နာမ် ဓမ္မတို့သည် ဘယ်ပုံဘယ်နည်း ဖြစ်ပျက် နေကြသည်ကို ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိမြင်အောင် ရှုရုံသာ ရှုနေကြခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုအဖြစ်အပျက်တို့ အပေါ်မှာ တပ်ငြိပြီး တုန်လှုပ်သော စိတ် ဖြစ်ဖို့ မဟုတ်ပါ။ မတုန်လှုပ် သော စိတ်ဖြင့် ဖြစ်ပျက်နေသော မျက်မှောက်လောကကို ရင်ဆိုင်ဖို့သာ ဖြစ်ပါတော့သည်။ အိန္ဒြိယမှ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ တစ်ဦးက ပြောပါသည်။ သင် လုပ်ရမှာကတော့ ထိုင်နေရုံပဲ၊ အဲဒီလို သိနေရင် တရား အားလုံး အလိုလို ပေါ်လာလိမ့်မယ်၊ သဘာဝ တရားရဲ့ နိယာမတွေ ပေါ်လွင် ထင်ရှားလာတာကို သင့်ကိုယ်မှာ ရှိတယ်ဆိုတာ အမှန်အကန် သိသွားလိမ့်မယ်ဟု ဆိုပါသည်။

ဤ ကိုယ်ကာယပိုင်း ဆိုင်ရာ ဆင့်ကဲဖြစ်ပေါ်မှု ဖြစ်စဉ်တွင် ဟန်ချက်ညီမှုနှင့် အတွယ်အတာ ကင်းပြတ်သွားမှု သဘောပေါက် လာသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် လှပသော လွတ်မြောက်သော စိတ်၏ အရည်အသွေးများလည်း စတင်၍ ပေါ်ထွက် လာပါတော့သည်။

ထိုစိတ် အရည်အသွေး အနက် တစ်ခု မှာ မေတ္တာပင် ဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ခင် မြတ်နိုးခြင်း သဘောသည် ဖြစ်ပေါ် လာပါ တော့သည်။ ဤမေတ္တာကား တစ်စုံတစ်ခုသော အကြောင်းကြောင့် အကြောင်းအားလျော်စွာ ဖြစ်ပေါ် သော ချစ်ခင် မြတ်နိုးခြင်းမျိုး မဟုတ်ပါ။ ထိုကဲ့သို့ အကြောင်း တိုက်ဆိုင်၍ အကြောင်း အားလျော်စွာ ဖြစ်သော ချစ်ခင်ခြင်း မေတ္တာမျိုးက ခိုင်မြဲသော မေတ္တာမျိုး မဟုတ်ပါ။ ထိုအကြောင်း ပျောက်သွားလျှင် ထိုမေတ္တာလည်း ပျောက်သွား နိုင်ပါသည်။ ဤမေတ္တာကား အရောင်အဝယ်သမားများ ထားသော မင်း ငါ့ကို ချစ်ရင် ငါကလည်း မင်းကို ချစ်မှာပဲ ဆိုသော မေတ္တာမျိုး မဟုတ်ပါ။

ပညာကို အကြောင်းခံ၍ ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်လာသော မေတ္တာကား အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်သော အကျိုးမေတ္တာ မဟုတ်ပါ။ ဤကား တစ်လောကလုံးကို ဖြန့်ကျက်၍ ထားအပ်သော မေတ္တာမျိုး သာ ဖြစ်ပါသည်။ သတ္တဝါ အားလုံး၏ အကျိုးကို လိုလားသော စိတ်သဘောထားမျိုးသာ ဖြစ်ပါသည်။ ဘယ်သူ့ဘယ်ဝါ အတွက်ဟု သတ်သတ် ရည်စူးထားသော မေတ္တာမျိုး မဟုတ်။ အမှန်စင်စစ် အကန့်အသတ် မထားသော မေတ္တာမျိုးသာ ဖြစ်၏။ ပြည့်စုံစေမှု၊ ပြီးပြတ်စေမှု အတွက် သူတစ်ပါးကိုလည်း မျှော်မကြည့်။ တစ်စုံတစ်ရာ လိုလားမှုဖြင့်လည်း မဆက်စပ်။ အကန့်အသတ် မရှိ ဖြာထွက်သော မေတ္တာ မျိုးသာလျှင် ဖြစ်ပါသည်။

နောက်ထပ် ဖြစ်ပေါ်လာသော စိတ်၏ အရည်အသွေး တစ်ရပ်မှာ အကြင်နာ တရား (ဂရုဏာ) ဖြစ်ပါသည်။ ဤ ကရုဏာတရားသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သနားခြင်း၊ သူတစ်ပါး အတွက် သနားကြေကွဲ ခြင်းမျိုး မဟုတ်ပါ။ မိမိ၏ ဆင်းရဲ ဒုက္ခနှင့် သူတစ်ပါး၏ ဆင်းရဲဒုက္ခကို အသိအမှတ် ပြုခြင်းသည်သာ ကရုဏာ ဖြစ်ပါသည်။ ပါဠိစကား 'ကိလေသာ'ကို အင်္ဂလိပ်လို (defilement) ဟု ဘာသာ ပြန်ပါသည်။ ထိုစကားအရာမူ ညစ်ညမ်းမှု၊ မသန့်ရှင်းမှုဟု ဘာသာပြန်ပါသည်။ ထိုစကားအရာမူ ညစ်ညမ်းမှု၊ မသန့်ရှင်းမှုဟုသာ အနက် ရပါသည်။ ပိုပြီး တိတိကျကျ ဘာသာ ပြန်ရလျှင် ကိလေသာသည် စိတ်ကို ညစ်ညူးစေခြင်း၊ စိတ်ကို နှိပ်စက် ညှဉ်းပန်းခြင်း ဟူသော အနက်ကိုသာ ရပါသည်။ ဒေါသ အတွေ့အကြုံသည် လည်းကောင်း၊ လောဘ

အတွေ့အကြုံသည် လည်းကောင်း အလုံးစုံသော ကိလေသာ တရားတို့သည် စိတ်ကို ဆင်းရဲအောင်း ပြုလုပ်သော သဘောချည်းသာ ဖြစ်ကြ ပါကုန်သည်။ ထိုအချက်သည် ထိုတရားများကို ဝိပဿနာ ရှုသော အခါမှာ ပို၍ ပို၍ ပေါ်လွင် ထင်ရှားစွာ သိသာ နိုင်ပါသည်။

တရားထိုင်းသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့၏ ရုပ်ကို လည်းကောင်း၊ စိတ်ကို လည်းကောင်း ထိခိုက်အောင် ပြုတတ်သော သဘော ရှိကြောင်းသည်။ ပိုမို ထင်ရှား လာပါသည်။ ဓမ္မ၏ သဘောကို သိမြင် နားလည် လာသည်နှင့် အမျှ ထိုတရားများ ပေါ်လာသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်ကို ပို၍ သနား ကရုဏာ ဖြစ်ရ ပါသည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စီရင် ဆုံးဖြတ်ဖို့ အပြစ်တင်ဖို့ထက် ပို၍ သနား ကြင်နာဖွယ် ကောင်းပါတော့ သည်။ ထို့အတူပင် အခြားသူတို့မှာလည်း တဏှာ မာန ဒိဋ္ဌိ စသော ကိလေသာ တရားတို့ နှိပ်စက် ခံနေ ရသည်ကို မြင်ရသော ကာလ တရားကို သိသောသူ အဖြစ်ဖြင့် ၎င်းတို့ကို အပြစ်တင်ရမည့် အစား သနားကြင်နာသော စိတ်ကသာ ပိုမို များပြား လာပါတော့သည်။ လူသားအားလုံး ဆင်ရဲဒုက္ခဘုံထဲမှာ တွယ် ပြီး နေကြရသည့် အဖြစ်ကို မြင်သိသောအခါ အချင်းချင်း သနား ကရုဏာ ပိုလာရပါသည်။

အမြင့်ဆုံးသော စိတ်၏ အရည်အသွေးမှာ အတ္တ ကင်းမဲ့ခြင်း သဘောကို နားလည်ခြင်း ဖြစ်ပါ သည်။ ငါ မရှိမှန်း သိသောအခါ သူတစ်ပါးလည်း မရှိသည်ကို သိပါသည်။ ငါ သူတစ်ပါး ဆိုသော အသိ သည် ခွဲခြားသော အသိ၊ သူနှင့် ငါ မတူ သူနှင့် ငါအတန် ဆိုသော အသိမျိုး စိတ်သဘောထားမျိုးသည် လူလူချင်း ခွဲခြားသော အသိမျိုး ဖြစ်ပါသည်။ အတ္တ ကင်းဆိတ်မှုကို သိသောအခါ ထိုလူချင်း ခွဲခြား ရှုမြင်သော သဘောထား ကင်းမဲ့ သွားပါသည်။ ထိုအခါ အရာခပ်သိမ်းတို့သည် တစ်ခုတည်း ဖြစ်သည်၊ တစ်သဘောတည်းပင် ဖြစ်သည် ဆိုသော 'ဧကော ဓမ္မော' အမြင်သည် ထင်ရှား ဖြစ်ပေါ် လာပါတော့သည်။

အိုင်းစတိုင်းက 'လူသား တစ်ယောက်သည် ကျွန်ုပ်တို့က စကြဝဠာ ဟု ခေါ်သော အလုံးစုံသော လောကကြီး၏ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုသာ ဖြစ်ပါသည်။ အချိန်ကာလနှင့်

နေရာဌာနက ပိုင်းခြား ကန့်သတ် ထားခြင်း ခံရသော စကြဝဠာ အစိတ်အပိုင်း တစ်ပိုင်းမျှသာ ဖြစ်ပါသည်။ သူ့ကိုသူ တွေ့ထိ ခံစားမှု၊ သူ့အတွေး သူ့ခံစားချက်များသည် အခြားလူများနှင့် ကွဲပြား ခြားနားနေသည်ဟု ထင်ခြင်းသည် အသိအမြင် ထင်ယောင် ထင်မှား ဖြစ်မှု ဝိပ္ပလ္လာသ တရား တစ်ခုသာ ဖြစ်သည်။ ထိုအမြင် မှောက်မှားမှု သည် အကျွန်ုပ်တို့အဖို့ အကျဉ်းထောင်သဖွယ် ဖြစ်၏။ ထိုဝိပ္ပလ္လာသ တရားက ကျွန်ုပ်တို့ကို ကိုယ့်စိတ် ကိုယ့်ဆန္ဒ ကိုယ်လောဘ နယ်ထဲမှာသာ ကန့်သတ်ထားပြီး အနီးအနားရှိ အခြားသူများပေါ် ထားအပ်သော အကြင်နာ တရားနှင့် ကင်းဝေးအောင် ပြုထားသည်နှင့် တူပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အလုပ်မှာ မိမိတို့၏ အကြင်နာနယ်ကို ပိုမို ကျယ်ပြန့်အောင် ပြုပြီး သတ္တဝါ မှန်သမျှနှင့် သဘာဝ၏ အလှတရား အပေါ် အညီအမျှ မေတ္တာ ထားခြင်းဖြင့် ထိုဝိပ္ပလ္လာသ အကျဉ်းထောင်မှ လွတ်မြောက်အောင် ကြံဆောင် ကြရမည်' ဟု ဆိုလေသည်။

လောဘ ဒေါသ မောဟ စသည့် မိုးတိမ်တိုက်များသည် သဘာဝအလျောက် စိတ်မှ မေတ္တာ ကရုဏာများ ဖြာထွက်မှုကို မှုန်မှား စေပါသည်။ ထိုတိမ်သလာများ ဖြာထွက်မှုကို ကျွန်ုပ်တို့သည် ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့် ရှင်းလင်းသုတ်သင် နိုင်သည်နှင့် အမျှ မေတ္တာ၏ ဂုဏ်သတ္တိများသည် သဘာဝ အလျောက်ထွန်းလင်း တောက်ပ လာပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ ဘဝဝယ် အစွမ်း ထက်လှသော ဤစိတ် အင်အားများ ပေါ်ထွက်လာအောင် ပြုလုပ်သော ဝိသေသ ကျင့်နည်းကို မြတ်ဗုဒ္ဓက သွန်သင် ညွှန်ပြခဲ့ ပါသည်။ ထိုနည်းကို 'မေတ္တာ ဘာဝနာ၊ သို့မဟုတ် မေတ္တာကို ပြုစု ပျိုးထောင်နေသော နည်း' ဟု ခေါ်ပါသည်။ ဤ မေတ္တာ ဘာဝနာကို ကျင့်ကြံ ပွားများခြင်းအားဖြင့် ဝိပဿနာကို တိုးပွား စေပါသည်။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် မေတ္တာ ဘာဝနာသည် စိတ်၏ အပြောကျယ်မှုနှင့် စိတ်၏ ပေါ့ပါးမှုကို ဖြစ်စေနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်၏ ဤ မေတ္တာ ဘာဝနာသည် ဆင်ခြင် နေစရာ မလိုဘဲ အလိုအလျောက် ရုတ်တရက် ချက်ချင်း သိမြင်နိုင်သော သတ္တိ ထူးကိုလည်း ဖြစ်ပေါ် စေပါသည်။

ကျင့်စဉ် တစ်လျှောက်တွင် နည်းလမ်းနှင့် ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်သည် သဘောချင်း အတူတူပင် ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း သင် သိမြင် လာပါသည်။ ငြိမ်းချမ်းခြင်း အဆုံး ပန်းတိုင်နှင့် ညီညွတ် မျှ တသော သိမြင် နားလည်မှုသို့ ဆိုက်ရောက်ရန် ကျွန်ုပ်တို့သည် ခဏတိုင်း ခဏတိုင်း၌ ထိုအချက်အလက်များကို ပွားများ နေကြရသည်။

အစဉ်သဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် မေတ္တာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ငါးမိနစ် တန်သည်၊ ဆယ်မိနစ် တန်သည် ကမ္မဋ္ဌာန်း အစမှာသော် လည်းကောင်း၊ ကမ္မဋ္ဌာန် အားထုတ်မှု အဆုံးမှာသော် လည်းကောင်း၊ တစ်ခါတစ်ရံ အစရော အဆုံးမှာသော် လည်းကောင်း ပွားများ ကြပါသည်။ အစမှာ အားထုတ်လျှင် ဝိပဿနာ တရားကို အားထုတ်သောအခါ စိတ်သည် အသင့် လက်ခံခြင်း အဆင့်သို့ ရောက်နေသဖြင့် သတိကို မြဲမြံစွာ ဖြစ်ပေါ် စေပါသည်။ ဝိပဿနာ အားထုတ်မှု အဆုံးမှာ မေတ္တာ ဘာဝနာကို ပွားများလျှင် မေတ္တာဓာတ်သည် ပိုမို အားကောင်း တတ်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုအချိန်တွင် စိတ်သည် သမာဓိ အားကောင်း နေသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

မေတ္တာ ဘာဝနာ စီးဖြန်းပုံ နည်းမှာ အလွန် လွယ်ကူပါသည်။ သက်သာသလို ထိုင်ပါ။ စိတ်ကို အမျိုးမျိုးသော ရန်ငြိုး ရန်ဖွဲ့များ တင်းမားမှုများမှ ကင်းလွတ်စေရန် အရိယာ သူတော်ကောင်းများအ ပေါ်၌ မိမိ ကျူးလွန်ခဲ့သော အပြစ်ဒေါသများ ရှိခဲ့ပါလျှင် ခွင့်လွှတ်ကြပါရန် တောင်းပန် ဝန်ချခြင်းကို ပြုပါ။

'အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ယောက်သော ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါတို့ အပေါ် မိမိသည် ကာယကံမြောက် သော် လည်းကောင်း၊ ဝစီကံမြောက်သော် လည်းကောင်း ပြစ်မှား ကျူးလွန်ခဲ့သည် ရှိပါလျှင် အကျွန်ုပ်အား ခွင့်လွှတ်တော် မူကြပါရန် အလေးအနက် တောင်းပန်ပါသည်။ အကယ်၍ တစ်စုံ တစ်ယောက် သော ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါတို့ အပေါ်၌ အကျွန်ုပ် အနူးအညွတ် ခွင့်လွှတ်ပါသည်။'

ဤစကားကို တိတိဆိတ်စွာ စိတ်ဖြင့် နှစ်ကြိမ် သုံးကြိမ် ရွတ်ဆို တောင်းပန်ခြင်း ခွင့်လွှတ်ခြင်း အားဖြင့် စိတ်ထဲတွင် ရှိနေသေးသော မလိုမုန်းထားသော အညစ်အကြေး များကို ထိရောက်စွာ ဆေးကြော သုတ်သင် နိုင်ပါသည်။

ထိုနောက် မိနစ် အနည်းငယ် ကြာအောင် မိမိကိုယ်ကို မိမိ မေတ္တာပွားများပါ 'အကျွန်ုပ်သည် ချမ်းသာပါစေ၊ အကျွန်ုပ်သည် ငြိမ်းချမ်းပါစေ၊ အကျွန်ုပ်သည် ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းပါစေ' ဟု ဤစကားလုံးများ၏ အဓိပ္ပာယ်အပေါ် စိတ်ကို စူးစိုက်စိုက် ထား၍ အကြိမ်ကြိမ် ရွတ်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေတ္တာ ဓာတ်ကို ခံယူ ရရှိခြင်း မရှိဘဲနှင့် အခြားသူများ အပေါ် မေတ္တာ ပွားများရန် အလွန် ခက်ခဲပါသည်။

မိမိတို့ သုံးနှုန်းသော စကားလုံးမှာ အဓိက မကျပါ။ သင့် ရင်ထဲမှာ အထပ်ထပ် အသံ မြည်စေ နိုင်သော စကားလုံး စကားသစ်များကို အသုံးပြုပြီး ရွတ်ဆိုပါ။ ထိုစကားသည် မေတ္တာ မန္တာန် ဖြစ်လာ ပါလိမ့်မည်။

ထို့နောက် ဤမေတ္တာ ဘာဝနာကို အခြားသူများသို့ ဆက်လက် ပွားများရန် အားထုတ်ပါ။ 'အကျွန်ုပ်သည် ချမ်းသာ လိုသကဲ့သို့ သတ္တဝါ အားလုံးတို့လည်း ချမ်းသာ ကြပါစေ။ အကျွန်ုပ်တို့ ငြိမ်းချမ်း လိုသကဲ့သို့ သတ္တဝါ အားလုံးတို့လည်း ငြိမ်းချမ်း ကြပါစေ။ အကျွန်ုပ်တို့ ဆင်းရဲခြင်း အပေါင်းမှာ ကင်းဝေ စေလိုသကဲ့သို့ သတ္တဝါ အပေါင်းတို့ သည်လည်း ဆင်းရဲခြင်း အပေါင်းမှ ကင်းဝေကြပါစေ'

ဤစကားများကို စိတ်ထဲတွင် မိနစ် အတန်ကြာအောင် အထပ်ထပ် ရွတ်ဆိုလျှင် အခြားသူများ သို့ ပို့လွှတ်သော မေတ္တာသည် စတင် ဖြာထွက် လာပါသည်။ မေတ္တာ ပို့သော စကားကို ရွတ်ဆို၍ ကောင်းအောင် သံစဉ် ပြေပြစ်အောင် စီစဉ်၍ ရွတ်ဆိုပါ။ မြန်မာတို့ သဗ္ဗေသတ္တာ အဝေရာ ဟောန္တူ၊ အဗျာဘဇ္ဇာ ဟောန္တူ၊ အနီယာ ဟောန္တူ၊ သုခိအတ္တာနံ ပရိဟာရန္တူ ဟူ၍ ပါဠိ ဘာသာဖြင့် ရွတ်ဆိုနိုင် ပါသည်။ 'သတ္တဝါ အားလုံး ချမ်းသာ ကြပါစေ၊ ငြိမ်းချမ်း ကြပါစေ၊ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်း ကြပါစေ' ဟုလည်း ရွတ်ဆို နိုင်ပါသည်။

တစ်စုံတစ်ယောက်သော ပုဂ္ဂိုလ်ကို ရည်စူး၍လည်း မေတ္တာ ပို့နိုင်ပါသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် သင်နှင့် အလွန်အမင်း ရင်းနှီးမှု ရှိပြီး သူ့အပေါ် သင်က အသင့် မေတ္တာ ရှိနှင့်ပြီးသူ သော်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ သို့မဟုတ် သင်က သူ့အပေါ်မှာ အမှန်းရန်ငြိုး ရှိနေသူ သော်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ မေတ္တာ ပို့သော အခါ မိမိ မေတ္တာ ပို့လိုသော သူကို စိတ်မျက်စိမှာ ထင်မြင်လာအောင် လုပ်ပြီး မေတ္တာပို့သော စကားများကို အထပ်ထပ်

ရွတ်ဆိုပါ။ အဆုံး၌ အရပ် ဆယ်မျက်နှာရှိ သတ္တဝါ အားလုံးအပေါ် ခြံ့၍ ပို့သော မေတ္တာကို ပို့ပါ။

အစပိုင်းတွင် ဤသို့ မေတ္တာ ပို့ခြင်းသည် ယန္တရားဆန်ဆန် ဖြစ်နေနိုင်သည်။ အလေ့အကျင့် ရသောအခါ စကားလုံးများ အပေါ် အာရုံ စူးစိုက်မှု ပြုခြင်းဖြင့် သတ္တဝါတို့ အပေါ်တွင် သင် ဖြစ်စေ လို သော ဆန္ဒသည် မေတ္တာ ကရုဏာ ခံစားချက် အဖြစ်ဖြင့် တဖြည်းဖြည်း ရှင်သန် ကြီးထွား လာပေ လိမ့်မည်။

အမေး။ ။ မေတ္တာနှင့် ဝိပဿနာကို ဘယ်လို ပေါင်းစပ်တယ် ဆိုတာ နည်းနည်း ထပ်ပြီး ရှင်းနိုင်ဦးမလား။

အဖြေ။ ။ မေတ္တာ ဘာဝနာဟာ သမထ အလုပ် တစ်မျိုးပဲ။ စိတ်ကို မေတ္တာဆိုတဲ့ အာရုံ တစ်ခုတည်း အပေါ်မှာ စိတ်ကို စူးစိုက်အောင် လုပ်နည်းတစ်ခု ပါပဲ။ ဒါဟာ သညာတစ်ခု အပေါ်မှာ အာရုံစူးစိုက်အောင် ပြုလုပ်ရခြင်း ဖြစ်ပေတယ်။ ဒီနည်းဟာ အမှတ်သညာကို အဆင့်မြင့် ကျွမ်းကျင်စွာ အသုံးပြုပြီး သမာဓိအား ကြည်ကြည်လင်လင် ဖြစ်ပေါ်လာဖို့ အတွက် နေရာကို ဖန်တီးခြင်းလည်း ဖြစ်ပါ တယ်။ ဒီနည်းဟာ စိတ်က ထိုးထွင်း သိမြင် နိုင်အောင် စိတ်ရဲ့ ပေါ့ပါးမှု ဖြစ်ပေါ်လာဖို့ အတွက် သမာဓိကို အသုံးပြုခြင်းလည်း ဖြစ်တယ်။

အမေး။ ။ ဆရာ ပြောတဲ့ စကားထဲမှာ ပါတဲ့ ကြည်လင်မှု ဆိုတာကို ပိုပြီး ရှင်းပြ နိုင်ဦးမလား။

အဖြေ။ ။ စိတ်ဟာ ပိုပြီး ထက်မြက်နေတဲ့ သဘော၊ ပိုပြီး ကြည်လင် သန့်ရှင်းနေတဲ့ သဘော မျိုးကို ကမ္မဋ္ဌာန်း ထိုင်တဲ့အခါ ခင်ဗျား အနေနှင့် တွေ့ကြုံ ခံစားရတဲ့ အခါတွေ ရှိပါတယ်။ ရုပ်နာမ်တွေ ဟာ ဘယ်လို ဖြစ်ပျက်နေတယ် ဆိုတာကို ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းမှာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိနေပါတယ်။ မရှင်းမလင်း ရှုပ်ရှုပ်ထွေးထွေး ဖြစ်နေတာကို ခင်ဗျား အနေနှင့် ရုပ်နာမ် မေ့တွေ့ရဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေကို ကွဲကွဲပြားပြား ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မမြင်နိုင်ခင်မှာ ခံစားရမယ်။ ခု အဲဒါနှင့် ဆန့်ကျင်ပြီး ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ကွဲကွဲပြားပြား စ သိမြင်လာရတယ်။ ဘာနှင့် အလားသဏ္ဌာန် တူသလဲ ဆိုတော့ မီးရောင်

မှိန်မှိန် ထွန်းထားတဲ့ အခန်းနှင့် တူတယ်။ အဲဒီ အခန်းထဲ မီးချောင်း အားကောင်းကောင်းကို ထွန်းလိုက်တော့ အရာရာဟာ ပြတ်ပြတ်သားသား ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပေါ်လာ သလိုပါပဲ။ ဒီလိုပဲ စိတ်ထဲမှာလည်း အလင်း ရောင် ခပ်မှိန်မှိန်ပဲ ရှိတဲ့အခါ ရုပ်နာမ်တရားတွေကို သိပ်ပြီး ပြတ်ပြတ်သားသား ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မမြင် နိုင်သေးပါဘူး။ ယေဘုယျ သဘောလောက်ပဲ သိမယ်။ ပြတ်ပြတ်သားသား မြင်နိုင်တော့မှပဲ အားလုံးကို ခွဲခွဲခြားခြား သိနိုင်မှာပဲ။ အဲဒီလို ပြတ်သားတဲ့ သိမြင်မှု မရသေးရင်တော့ အမြင် မရှင်းနိုင် သေးဘူးပေါ့။ စိတ်ထဲမှာ အလင်းရောင်တွေ အများကြီးရှိတဲ့ အခါကျတော့ အရာ ခပ်သိမ်းဟာ ထင်ရှား ပြတ်သားလာ မယ်။ ဖြစ်စဉ် တစ်ခုလုံးဟာလည်း သိပ် ထင်ရှားလာမယ်။ နားလည် ရတာလည်း သိပ်လွယ်သွားပြီ။ အဲဒီ အလင်းရောင် ဆိုတာက သမာဓိ အလင်း၊ ဉာဏ် အလင်းပါပဲ

အမေး။ ။ အဲဒီ အကြည်ဓာတ်ကို ဥပါဒါန် ဖြစ်မနေဘူးလား။

အဖြေ။ ။ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒါကို ဥပက္ကိလေသာလို့ ခေါ်တယ်။ ဝိပဿနာ ဉာဏ်စဉ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အခါ အဲဒီလို ဩဘာသ ခေါ်တဲ့ အရောင် အလင်းဓာတ်တွေ ပေါ်လာတတ်တယ်။ ဒါတွေ ပေါ်လာတော့လည်း ဒါတွေဟာ အလင်းဓာတ်တွေပဲ၊ အကြည်တွေပဲလို့ ရှုမှတ် ပစ်လိုက်ရမယ်။ ဒါတွေကို စွဲလမ်းမနေရဘူး။ ဒါတွေကို ငါ့ အလင်းတွေ၊ ငါ့ အရောင်တွေ ဆိုပြီး ငါစွဲ မစွဲရဘူး။ ဒါဖြာ သမာဓိ အားကောင်းလာတဲ့ အခါ လူတိုင်းမှာ ငါ ဝိပဿနာဉာဏ် ရပြီ၊ မဂ်ဉာဏ် ရပြီလို့ မှတ်တတ်ကြတယ်။ နောက်ထပ် လုပ်စရာ မကျန်တော့ဘူး၊ ကိစ္စပြီးပြီလို့ ထင်းသွား ကြပါရော။ ခံစားရတာကလည်း သိပ် ကောင်း၊ ကောင်းဆို အလင်းဓာတ် မေတ္တာဓာတ် ငြိမ်းအေးမှု ချမ်းသာမှု သုခသဘောက ပေါ်နေတာကိုး။ အဲဒီ နေရာမှာ ဆရာဟာ သိပ် အရေးကြီးတယ်။ ဆရာက 'ဆက်ထိုင်၊ ကိစ္စ အပြီးသေးဘူး' လို့ ပြောဆို ညွှန်ကြားဖို့ သိပ်လိုတာပဲ။

အမေး။ ။ အပြောင်းအလဲတွေ ဖြစ်လည်း အကြည်ဓာတ် ဆက်ပြီး ဖြစ်နေတာ ပဲလား။ ဒါမှ မဟုတ် အခြားအရာတွေလို ဖြစ်ပြီး ပျောက်သွားတာမျိုးလား။

အဖြေ။ ။ လေ့ကျင့် အားကောင်းလာတဲ့ အခါကျတော့ ဒီအလင်းဟာ ပိုပြီး ကြာကြာ နေတတ်တယ် ဆိုလို့ ကြားမှာ အနှောင့်အယှက် အပြတ်အတောက်တွေ မရှိဘူးတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ပေါ်လာလိုက် ပျောက်သွားလိုက်ပါပဲ။ ဒါက အကျင့် သန်လာလို့ ရှိရင် ပိုပြီး အားသန်လာတဲ့ စေတသိက်တွေ ပါပဲ။ တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့် ခင်ဗျားက အထက်ကို တိုးတက်သွားတဲ့ အခါ အမြင် ကြည်လင်မှုကလည်း ပို ပိုပြီး အားကောင်းလာတယ်။ အဲဒီ အဆင့်ရောက်တော့ ပီတိ သုခ အဆင့်တွေကို ကျော်လွန်သွားပြီ။ အဲဒီမှာ ဒုက္ခရဲ့ လက္ခဏာသာလျှင် အလွန် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပေါ်လာတော့တယ်။ တစ်ချိန် တစ်ချိန်မှာ ခင်ဗျား အနေနှင့် အလွန် ကြီးကျယ်လှတဲ့ ဒုက္ခ သဘောကိုလည်း ထိတွေ့ ခံစားရမယ်။ ကြီးကျယ်တဲ့ သုခ သဘောကိုလည်း ခံစားရမှာပါပဲ။ သုခ သဘောရော၊ ဒုက္ခ သဘောရော နှစ်ခုစလုံးဟာ စိတ်မှာ ကြည်လင် ပြတ်သား နေပါပြီ။ ဒွန်ယွန် ပြောသလို ဆိုရင်လမ်းဟယ တစ်ခုတည်းသာ အဖြစ်ကို ရောက် ခါနီးနေပြီ။ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုလောက်ကိုသာ ခွဲပြီး ထိတွေ့ သိမြင်နေတာ မဟုတ်တော့ဘူး။ သုခ သဘောကိုရော ဒုက္ခ သဘောကိုရော အားလုံးကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိမြင် နေတာပဲ။ အမှန်တော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ ဘာတွေလဲ ဆိုတာကို အလုံးစုံ ခြုံလွှမ်းပြီး မြင်ရဖို့ပါပဲ။

အမေး။ ။ မေတ္တာ ကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် စိတ်နယ်ပယ် ပေါ်မှာပဲ နှစ်သက်မှုကို ဖြစ်စေသလား။

အဖြေ။ ။ သမာဓိ အားကောင်းတဲ့ မေတ္တာဓါတ်ရဲ့ အစွမ်းသတ္တိဟာ သိပ်ပြီး ကြီးမားပါတယ်။ ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာဘုရားနှင့် သူ့ယောက်ဖတော် ဒေဝဒတ်တို့နှင့် ပတ်သက်တဲ့ ဖြစ်ရပ် တစ်ခု ရှိပါတယ်။ ဒေဝဒတ်က မြတ်စွာဘုရားကို သတ်ပြီး သူက ဘုရား လုပ်ချင်တာ။ ဒေဝဒတ်က ရိုးရိုး နည်းနှင့်တော့ မြတ်စွာဘုရားကို သတ်လို့ရမှာ မဟုတ်ဘူး ဆိုတာကို သိတယ်။ ဒီတော့ အလွန်ကြီးမားတဲ့ ဆင်ကြီး တစ်ကောင်ကို မူးရှူးနေအောင် အရက်တွေ တိုက်ပြီး ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာဘုရားကို ဆွမ်းခံ ကြွလာတဲ့ လမ်းကနေ လွှတ်လိုက်သည်။ သူ့စိတ်ထဲမှာတော့ ဗုဒ္ဓက ထွက်ပြေးပြီး အရှက်ကွဲရင် ကွဲ၊ မကွဲရင်လည်း ဆင်နင်းပြီး အသေကြိုတာပေါ့။ နောက်နေ့ လမ်းကျဉ်း တစ်နေရာက မြတ်စွာဘုရား ဆွမ်းခံ

ကြွအလာမှာ ဒေဝဒတ်က ဆင်နှင့် တိုက်တော့တာပဲ။ ဗုဒ္ဓက ထွက်မပြေးဘူး။ ဘုရားက သူ့နေရာမှာတွင် ငြိမ်သက်သော ဣန္ဒြေတော်နှင့် ရပ်နေတော်မူတယ်။ အလွန်သမာဓိ အားကောင်းနေတဲ့ စိတ်တော်နှင့် မြတ်စွာဘုရားဟာ ဆင်ကို တန်ခိုးထက်လှတဲ့ မေတ္တာဓါတ်တွေ ပို့လွှတ်လိုက်တယ်။ ကျမ်းဂန်ထဲမှာတော့ ဘုရားရဲ့ မေတ္တာဓာတ် အရှိန်ကြောင့် ကြမ်းတမ်းလှတဲ့ ဆင်ကြီးရဲ့ စိတ်ဟာ ပျော့ပျောင်း နူးညံ့ သွားတယ်။ ပြီးတော့ ဆင်ကြီးဟာ မြတ်စွာဘုရား ရှေ့မှောက်မှာ ခူးထောက်ပြီး ပျပ်ဝပ် နေတယ်လို့ ဗုဒ္ဓဘာသာ အစဉ်အလာမှာ ယုံကြည် လက်ခံထားကြတယ်။

အမေး။ ။ မေတ္တာဓာတ်ကို အကောင်းဆုံး ဘယ်လို ဖော်ပြရမလဲ။

အဖြေ။ ။ ကရုဏာ မေတ္တာဓာတ်တွေဟာ ဘယ်လို အလုပ်ကို လုပ်မှရယ် လို့တော့ သတ်မှတ်ချက် မရှိဘူး။ ကာလ ဒေသ အခြေအနေကို လိုက်ပြီး မေတ္တာ ကရုဏာနှင့် အကောင်းဆုံး အကျိုးရအောင် ပြုမူတာ အားလုံး အကျိုးဝင်ပါတယ်။ တစ်စုံတစ်ခု အကျိုးအမြတ် အတုံ့အလှည့် ရလိုမှု မရှိဘဲနှင့် မိမိဘက်က ရိုးဖြောင့်တဲ့ သဘောနှင့် တကယ့်ကို စိတ်စေတနာ အရင်းခံနှင့် ပြုမူတာ မှန်သမျှဟာ မေတ္တာရဲ့ သဘောပါပဲ။ အစ ပထမ မှာတော့ သဗ္ဗေသတ္တာ အဝေရာ ဟောန္တူ လို့ ပါးစပ်က ရွတ်နေတာဟာ ခံစားမှု မပါဘဲ စက်ယန္တရား ဆန်နေသလို ဖြစ်တယ်။ မေတ္တာ ဆိုတာကလည်း စိတ်ရဲ့ စေတသိတ် တစ်ခုပါပဲ။ တစ်စုံတစ်ရာ ဂွဉ်ရ သဘော မဟုတ်ပါဘူး။ သမာဓိ ပညာ လောဘ ဒေါသ ဆိုတာတွေ လိုပါပဲ။ ခင်ဗျား လေ့ကျင့်ခြင်း အားဖြင့် မေတ္တာဟာ အားကောင်းလာပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခြင်း မရှိရင်တော့ အာနည်းပါတယ်။ အစမှာ သူ့အလိုလို အားမထုတ်ဘဲ ဖြစ်လာတာ မဟုတ်ပါဘူး။ လေ့ကျင့်မှု အားကောင်းလာတဲ့ အခါ ကျတော့ မေတ္တာအားဟာ ထက်မြက်လာပြီး သူ့အလိုလို စတင် ဖြစ်ပေါ်လာပါတော့တယ်။

နှစ်ဆယ့် ခြောက်ရက်နေ့ ညနေခင်း

ဗောဇ္ဈင် ခုနှစ်ပါး

ဗုဒ္ဓသည် ဝိမုတ္တိ လမ်းကို ရှင်းလင်း ပြတ်သားစွာ ထုတ်ဖော် ဟောညွှန်တော် မူခဲ့လေသည်။ ထိုလွတ်မြောက်မှုသို့ သွားရာလမ်းတွင် ဗောဇ္ဈင် ခုနှစ်ပါးဟု ခေါ်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်းရာ တရားများကို ထူထောင်မှုလည်း ပါဝင်သည်။ ဤ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အရည်အသွေး အမျိုးမျိုးကို ပြုစု ပျိုးထောင်ခြင်းဖြင့် ရင့်ကျက် လာသောအခါ စိတ်သည် အနှောင့်အဖွဲ့ အမျိုးမျိုးမှ လွတ်မြောက် လာရ လေတော့၏။ ဒုက္ခ အပေါင်းမှ လွတ်မြောက် လာရလေတော့၏။ အလုံစုံသော စိတ်ဝိညာဉ် လွတ်မြောက်ရေး လမ်းစဉ်တိုင်းသည် ဤဗောဇ္ဈင် ခုနှစ် ပါး တရားများကို တစ်ခုပြီး တစ်ခု ပြုစု ပျိုးထောင် ရှင်သန်အောင် လုပ်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။

ပထမဆုံးသော ဗောဓိပက္ခိယ တရားမှာ သတိ သမ္မောဇ္ဈင် ဖြစ်၏။ သတိနှင့် ပြည့်စုံခြင်းသည် ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းမှာ ဖြစ်ပျက်နေသော အခြင်းအရာများကို မပြတ် သိမြင်နေအောင် အားထုတ်ခြင်း ဖြစ်၏။ စိတ်ကို မေ့လျော့ခြင်း ဆိုသော ပမာဒ တရား၌ အခွင့် မရအောင် ပြုခြင်း ဖြစ်၏။ ဗုဒ္ဓ ရှင်တော်မြတ် ဘုရားက စိတ်ကို ကုသိုလ် တရားများ ပွားများစေခြင်း နှင့် အကုသိုလ် တရားယုတ်လျော့ စေခြင်း၌ သတိထက် ပို၍ အစွမ်းသတ္တိ ရှိသော အရာကို ငါမမြင် ဟု မိန့်တော် မူခဲ့လေသည်။

မကျွမ်းကျင် မလိမ္မာမှုကို ယုတ်လျော့စေလျက် ကျွမ်းကျင် လိမ္မာမှုကို တိုးပွားအောင် အထူး ဘာမျှ လုပ်နေစရာ မလိုပါ။ ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းကို သတိဖြင့် ကပ်၍ ရှုပွားနေရန်သာ လိုပါသည်။ သတိ ရှိနေမှု သိနေ မှုသည် ပင်လျှင် စိတ်ကို ဖြူစင်အောင် လုပ်ခြင်း ဝိသုဒ္ဓိ မည်ပါသည်။ သုတ္တန် ဒေသနာ တစ်ခုတွင် မြတ်စွာ ဘုရားက သတိပဋ္ဌာန်တရား၏ အခြေခံ လေးပါးကို ပွားများ အားထုတ်ခြင်းသည် သာလျှင် နိဗ္ဗာန်

(ဝိမုတ္တိ) သို့ ရောက်ရာရောက်ကြောင်း တစ်ကြောင်းတည်းသောလမ်း ဖြစ်သည်ဟု ဟောတော် မူလေသည်။ သိမှု နားလည်မှု သဘောပေါက်မှု ပညာ သဘောကို အတွေးအခေါ်ဝိုက် အမျိုးမျိုးတွင် အမည် အမျိုးမျိုးဖြင့် ခေါ်တတ် ကြလေသည်။ သို့သော် အမည်သည် အဓိက မဟုတ်ပါ။ အရေး မပါပါ။ ထိုထို နီးကြားနေမှု ရှင်သန်နေမှု သတိရှိ နေမှုကို ဖြစ်ပေါ်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းသည်သာ မဂ်လမ်း ဖြစ်ပါသည်။

သတိပဋ္ဌာန် တရားကို အသုံးပြုသော အခြေခံ လေးခု ရှိ၏။ ပထမ သတိပဋ္ဌာန် တရားသည်ကာယ ဂတာ သတိပဋ္ဌာန် ဖြစ်၏။ ၎င်းတွင် ထွက်သက် ဝင်သက် ကို မှတ်သော အာနာပါန သတိ၊ ဣရိယပုတ် များကို မှတ်သော ဣရိယာပထ သတိ စသည်တို့ ပါဝင်၏။ ရုပ်ကာယဝိုင်း ဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှု အပြောင်းအလဲ ဖြစ်မှု တိုင်းကို သတိနှင့် ရှုပြီး သိမြင်နေအောင် ပြုခြင်း အားလုံးသည် ကာယဂတာသတိ ကာယနုပဿနာ ဖြစ်သည်။

ဒုတိယ သတိပဋ္ဌာန်၏ အခြေခံမှာ ဝေဒနာနုပဿနာ ဖြစ်သည်။ သုခဝေဒနာ၊ ဒုက္ခ ဝေဒနာ၊ ဥပေက္ခာ ဝေဒနာ စသည် သိမှု အခိုက်အတန့် တိုင်း၌ ပေါ်လာသောခံစားမှုများကို ရှုမှတ်ခြင်း ဖြစ်၏။ အာရုံသိမှု ဖြစ်တိုင်းမှာ ဝေဒနာ (ခံစားချက်) တစ်ခု ပါသည့်ချည်းသာ ဖြစ်၏။ တရား အားထုတ်စဉ်မှာ ထိုခံစားမှု ဝေဒနာ သုခ ဒုက္ခ စသည့် ဝေဒနာများက လွှမ်းမိုး အုပ်စိုးလာလျှင် ထိုဝေဒနာကိုပင် ဝိပဿနာ ရှုကွက်အဖြစ် ရှုရ၏။ ဝေဒနာသည် အရေးကြီး၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဝေဒနာကြောင့်ပင် တဏှာ ဖြစ်ရသောကြောင့် ဖြစ်၏။ ဝေဒနာကြောင့်ပင် လောဘနှင့် ဒေါသ ဖြစ်ရ၏။ သာယာဖွယ် ဖြစ်သော သုခ ဝေဒနာကို ခံစားရသောအခါ ထိုအရာကို ကျွန်ုပ်တို့မှာ လိုချင် တပ်မက်သော စိတ်ဆန္ဒ တဏှာ ဖြစ်ပေါ်ရသည်။ ဝေဒနာသည် မနှစ်သက်ဖွယ် နာကြည်းဖွယ် ဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်မှုကား ကျွန်ုပ်တို့မှာ ထိုဝေဒနာကြောင့် မလိုလားသော စိတ်၊ မခံချင်သော စိတ်၊ မလိုမုန်းထားသော စိတ်၊ အပြစ်တင်လိုသော စိတ်မျိုး ဖြစ်ပေါ် ကြရလေသည်။ ဒုတိယ သတိဖြင့် ရှုနည်း ဖြစ် သော ဝေဒနာ နုပဿနာသည် ပေါ်လာလိုက် ပျောက်သွားလိုက် ဖြစ်နေသော ခံစားချက် အမျိုးမျိုးကို သိမြင်နေ အောင် အားထုတ်ခြင်း ဖြစ်၏။ သုခ ဝေဒနာ ဖြစ်လျှင်လည်း တပ်မက် တွယ်တာခြင်း မရှိ၊ ဒုက္ခ ဝေဒနာ ဖြစ်လျှင်လည်း မလို

မုန်းထားစိတ် မဖြစ်ဘဲ အလိုက်သင့်ပင် ဝေဒနာတို့၏ ဖြစ်ပေါ်လာပုံ ပျောက်ကွယ် သွားကြ ပုံကိုသာ မြင်အောင် ရှုနေရလေသည်။

တတိယ သတိပဋ္ဌာန်နည်းမှာ စိတ္တနုပဿနာ ဖြစ်၏။ ဤဝိပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် တရားတွင် သိမှုနှင့် ဆိုင်သော စိတ်နှင့် ယှဉ်တွဲဖြစ်သော စေတသိက် တရားများကို သတိဖြင့် သိနေအောင် ရှုမှတ်ရသည်။ စိတ်မှာ ဒေါသ စေတသိက် ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် ထိုစိတ်၏ ဒေါဒ အခြင်းအရာကို သိအောင် ရှုမှတ်ရ၏။ စိတ်မှာ တဏှာ လောဘ ဖြစ်ပေါ်လာလျှင်လည်း ထိုတပ်ငြိသော တဏှာစိတ်ကို သိနေအောင် သတိနှင့် ရှုမှတ်ရသည်။ ကြောက်စိတ် ဖြစ်လျှင်လည်း ထိုကြောက်စိတ်ကို သိနေအောင် သတိဖြင့် ရှုမှတ်ရသည်။ ဤကဲ့သို့ စိတ်ကို အရောင် အမျိုးမျိုး ဆိုးနေသော စေတသိက် တရားများကို လိုချင် တပ်ငြိခြင်းလည်း မရှိ၊ မလို မုန်းထားခြင်း လည်း မရှိ၊ အကောင်းအဆိုး၊ အမှန်အမှား ဆုံးဖြတ် ပြဋ္ဌာန်းခြင်းလည်း မရှိ၊ အကဲခတ် တန်ဖိုးဖြတ်ခြင်းလည်း မရှိဘဲ သိရှိသက်သက် ရှုနေခြင်းသည် စိတ္တနုပဿနာ ဖြစ်ပါသည်။ ဒေါသသည် ဒေါသပဲ။ ကိုယ် မဟုတ်ဘူး။ အတ္တ မဟုတ်ဘူး။ ငါ မဟုတ်ဘူး။ ဒါဟာ စိတ်မှာ ဖြစ်ပေါ်တတ်တဲ့ အခြင်းအရာ စေတသိက် တစ်ခု မျှသာပဲ။ ဒေါသ ဖြစ်ခိုက်မှာ စိတ်ကို ဒေါသစိတ် ဖြစ်သွားအောင် စိတ်ကိုအရောင် ဆိုးပစ်လိုက်တဲ့ သဘောတစ်ခုပေပဲ။ ဤသို့ သဘောထားပြီး ပြန်ထိုင်ရာ ဒေါသစိတ်ကလေး ဖြစ်ပေါ်လာပြီးနောက် သူ ပျောက်ကွယ်သွားသည်ကို ပြန်ရှုပါ။ ထိုကဲ့သို့ ရွေးချယ်ခြင်း ကင်းသော ရှုမှတ်ရုံမျှ ရှုမှတ်လျက် နေပါက မည်သည့် စေတသိက် တရားများ ကမှ စိတ်ကို အနှောင်အယှက် မပြုနိုင်တော့ပါ။ စိတ် စေတသိက် တရားများသည် ပေါ်လာပြီး ပျောက်သွား သောပြပွဲနှင့် တူ၏။ ဘာမျှ စိတ်အား တက်ကြွစရာလည်း မရှိ၊ စိတ်ဓာတ် ကျစရာလည်း မလိုပါ။ စိတ်မှာ ဖြစ်ပေါ် လာသမျှ စိတ်၏ အခြင်းအရာများကို သတိဖြင့် ထိုင်ရှုနေရုံ ရှုနေလျှင်ပင် ပြီးပါပြီ။

သတိပဋ္ဌာန် လေးပါးတို့တွင် နောက်ဆုံးပိတ် သတိပဋ္ဌာန် တရားမှာ ဓမ္မာနုပဿနာ ဖြစ်သည်။ သစ္စာ တရားကို ထိုးထွင်း သိမြင်မှုဖြစ်၏။ အနိစ္စ လက္ခဏာ၊ ဒုက္ခ လက္ခဏာ၊ အနတ္တ လက္ခဏာတည်း ဟူသော ဘဝ၏ အခြင်းအရာ သုံးပါး (လက္ခဏာရေး သုံးပါး) ကို ထိုးထွင်း သိမြင်မှု ဖြစ်၏။ အရိယာ သစ္စာ လေးပါး မြတ်တရား ကို ထိုးထွင်း သိမြင်ရန်

အားထုတ်ခြင်းသည် ဓမ္မာနုပဿနာ ဖြစ်၏။ ၎င်းမှာ ဒုက္ခသစ္စာကို သိမြင်မှု၊ ဒုက္ခ ဖြစ်ကြောင်း သမုဒယ သစ္စာကို သိမြင်မှု၊ ဒုက္ခ ချုပ်ငြိမ်းကြောင်း နိရောဓ သစ္စာကို သိမြင်မှုနှင့် ဒုက္ခ ချုပ်ငြိမ်း ကြောင်း နည်းလမ်း မဂ္ဂသစ္စာကို သိမြင်မှု ကိစ္စအားလုံး ဓမ္မာနုပဿနာတွင် ပါဝင်သည်။ ဓမ္မာနုပဿနာတွင် အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်သော အကျိုးတရားများ၏ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက် ဖြစ်နေပုံကို သတိကပ်၍ ရှုမှတ် နေရသည်။

ဝိပဿနာတွင် နည်းလမ်းလည်း များစွာ ရှိသည်။ ဤနယ်ပယ် လေးခုတွင် တစ်ခုခု သို့မဟုတ် တစ်ခုထက် ပိုသော ရှုကွက် အပေါ်တွင် အာရုံ စူးစိုက်ပြီး ရှုမှတ် နိုင်ပါသည်။ ကာယနုပဿနာကို ဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ္တ နုပဿနာကို ဖြစ်ဖြစ် မိမိနှစ်သက်ရာ ဝိပဿနာ အာရုံ တစ်ခုခုကို စွဲစွဲမြဲမြဲ အားထုတ်လျှင် စိတ်သည် ကြည်လင် သန့်ရှင်း လာပြီးနောက် ညီညွတ် မျှတသော စိတ်၊ ရှင်းလင်းသော အမြင်နှင့်တကွ ဉာဏ်သည် ဖြစ်ပေါ် လာပါ တော့သည်။ စိတ်နေစိတ်ထား အပေါ် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး အပေါ်၊ နောက်ကြောင်း အတွေ့အကြုံ အထုံ ဝါသနာပါမှုအပေါ် မူတည်ပြီး လူ အမျိုးမျိုးမှာ မိမိနှင့် သင်တော်သော နည်းလမ်း အမျိုးမျိုး ရှိနိုင်ပါသည်။ သူနှင့် ကိုက်ညီသော နည်းသည် ကိုယ်နှင့် ကိုက်ညီချင်မှ ကိုက်ညီ ပါလိမ့်မည်။ ကိုယ်နှင့် သင့်တော်ရာ ကိုယ်နှင့် အဆင်ပြေရာ နည်းလမ်းကို အသုံး ပြုနိုင်ပါသည်။

သို့သော် နည်းလမ်းကိုမူလည်း ဥပါဒါန် မဖြစ်သင့်။ ဒီနည်းမှပဲ ဖြစ်သည် ဟူ၍လည်း နည်းကို အစွဲ အလမ်း မထားသင့်ချေ။ အဓိကမှာ သတိ မြဲအောင်၊ သမာဓိ ဖြစ်အောင် ပြုစု ပျိုးထောင်ဖို့ပင် ဖြစ်သည်။

ရှုမြင်ခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ စဉ်းစား ဆင်ခြင်ခြင်း မဟုတ်။ ဤကား တန်ဖုပုတ္တိ ဉာဏ်ဖြင့် ရုပ်နာမ် ဓမ္မတို့၏ ဖြစ်မှု ပျက်မှု အားလုံးကို ကိုယ်တိုင် ထိတွေ့ သိမြင်နေမှု ဖြစ်သည်။ ဓမ္မဝိစယ သမ္မောဇ္ဈင်သည် ပညာ စေတသိက်၏ အမည် တစ်မျိုးလည်း ဖြစ်သည်။ ဖြစ်ပျက်နေသော အရာခပ်သိမ်းတို့ကို ထင်ရှား ပေါ်လွင်စွာ မြင်ရအောင် ထွန်းလင်းသော ဉာဏ်အလင်းဖြစ်သည်။ ဤစူးစမ်းဉာဏ် ပေါ်လာသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့၏ ရုပ်နာမ်မှာ ဖြစ်ပျက်နေသော အရာ အားလုံးသည် အစဉ်မပြတ် ဒရစပ် စီးဆင်းနေသော

အလျဉ် တစ်ခုသာ ဖြစ်ကြောင်းသိမြင် လာရသည်။ ထို ရုပ်နာမ်တို့တွင် တည်မြဲနေသော အရာသည် ဘာဆိုဘာမျှ မရှိ၊ အရာရာသည် ဖြစ်ပေါ်လာလိုက်၊ ပြီးတော့ ပျောက်ဆုံးသွားလိုက် နှင့်သာ အဆက် မပြတ် ဖြစ်လျက် နေလေသည်။ သိမှုအစဉ်တို့သည် လည်းကောင်း၊ ဝတ္ထုအာရုံ တို့သည် လည်းကောင်း လာလိုက် သွားလိုက် နှင့်သာ ဖြစ်ကြကုန်သည်။ ထို ဖြစ်မှု ပျက်မှု အစဉ်ထဲတွင် ခိုအောင်း နေစရာသော် လည်း ကောင်း၊ လုံခြုံ စိတ်ချရသော နေရာသော် လည်းကောင်း ဘယ်နေရာမျှ မရှိပါ။ အရာရာသည် အဆက်မပြတ် ပြောင်းလဲ၍သာ နေကြလေသည်။ ဤ ဓမ္မဝိစယ သမ္မောဇ္ဈင် အားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် အနိစ္စ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်ကို ရလာနိုင်သည်။ အတွေ့အကြုံ၏ လေးနက်သော အပိုင်းသို့ ရောက်ရှိ လာသောအခါ၊ စိတ်ဆိုသည်မှာလည်း အဆက်မပြတ် စီးဆင်းလျက် ရှိလာသောအခါ၊ အတွေ့များ၊ စိတ်ကူးများ၊ ပုံရိပ်များ၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများ၊ သဘော ထားများ စသော အခြင်းအရာများသာ ဖြစ်ကြောင်း၊ ရုပ်နာမ် ခန္ဓာ ဆိုသည်မှာလည်း အစိုင်အခဲ ဘာဆို ဘာမျှ မရှိသော တုန်ခါမှုများ၊ အာရုံများ၊ ခံစားမှုများသာ ဖြစ်ကြောင်း၊ စိတ်မှာ လည်းကောင်း၊ ရုပ်ခန္ဓာမှာ လည်းကောင်း တွယ်တာစရာ ဘာဆို ဘာမျှ မရှိကြောင်းကို သိမြင် နေရလေသည်။ ဤ အနိစ္စ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်ကို ရရှိသောအခါ ရုပ်နာမ တရားများ၌ အမြဲအစဉ် ခိုင်မြဲသော ချမ်းသာမှု သုခကို ပေးနိုင်သော အရာ ဘာဆို ဘာမျှ မရှိဆိုသည်ကိုလည်း ဉာဏ်က ထိုးထွင်း သိမြင် နေတော့သည်။ အရာခပ်သိမ်းတို့သည် ဖြစ်လာပြီးနောက် ပျက်စီး ပျောက်ကွယ် သွားကြသည်သာ ဖြစ်၍ အစဉ်အမြဲ ကျေနပ်မှု၊ စိတ်ဆန္ဒ ပြည့်ဝမှု၊ ပြီးပြည်စုံမှု ဟူသည် လည်း ဘယ်တော့မှ မရနိုင်ဟု သိမြင်ရသည်။ ချမ်းသာမှုနှင့် လုံခြုံမှုကို ရေပွက်ထဲမှာ လိုက်ရှာ နေသည်နှင့်သာ တူပါသည်။ ရေပွက်တို့သည် ထိသော ခဏ၌ ပျက်စီး သွားကြသည်။ ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းမှာ ပြိုကွဲ ပျက်စီးမှု တွေသာ ရှိသည် ရုပ်နာမ် ဓမ္မ၏ ပင်ကို သဘာဝသည်ပင် လုံခြုံမှု မရှိချေ။ ထိုကဲ့သို့ မတည်မြဲသော သဘော၊ ကျေနပ်ဖွယ် မရှိသော သဘာဝကို သိမြင်သောအခါ ထိုရုပ်နာမ် တရားတို့မှာ အနှစ်ကိုယ် မရှိ၊ ဗလနတ္ထိ ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း သိမြင် ရတော့သည်။ အတ္တ ဆိုစရာ၊ ငါ ဆိုစရာ၊ မြဲသော အရာ ဆိုစရာသည် ရုပ်နာမ် ဓမ္မထဲတွင်

ဘာဆို ဘာမျှ မရှိချေ။ ဖြစ်စဉ်၏ နောက်တွင် သူ၏ ဖြစ်စဉ်၊ ငါ၏ ဖြစ်စဉ်ဟု အညွှန်း ပြုစရာလည်း ဘာမှ မရှိချေ။

‘မြင်မှုတွင် မြင်လိုက်ခြင်းပဲ ဖြစ်သည်။ ကြားမှုတွင် ကြားလိုက်ခြင်းပဲ ဖြစ်သည်။ ထိတွေ့မှုတွင် ထိတွေ့လိုက်ခြင်းပဲ ဖြစ်သည်။ တွေးမှုတွင်လည်း တွေးလိုက်သော အကြောင်းအရာပဲ ဖြစ်သည်။’

ထိုဖြစ်စဉ် ဖြစ်ရပ်မှ တစ်ပါး အခြားမရှိ။ မြင်ခြင်း၊ ကြားခြင်း၊ နံခြင်း၊ ရသ ခံစားခြင်း၊ အထိအတွေ့နှင့် အတွေးပဲ ဖြစ်သည်။ ထိုမှတစ်ပါး အခြား ဘာမျှ အကောင်အထည် မရှိ၊ တစ်လောကလုံးကို ခြုံပြီး သုံးသပ်လိုက်လျှင် သဠာယတန ဟု ခေါ်အပ်သော အာယတန ခြောက်ပါးကိုသာ ရသည်။ ဘာမျှ အကောင်အထည် မရှိသော ဗလာ ဖြစ်သော အခြင်းအရာတို့သာလျှင် ထပ်တလဲလဲ ဖြစ်နေကြခြင်း ဖြစ်သည်။ အတ္တ ဗလာ၊ ငါ ဗလာ ဖြစ်သည်။ ဉာဏ်၏ နက်ရှိုင်းသော အဆင့်သို့ ရောက်လာသောအခါ ထိုအတွေ့အကြုံ အားလုံးကို ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်တွေ့ တွေ့မြင် နေရသည်။ ဤကား ဓမ္မဝိစယ သမ္မောဇ္ဈင်ကို ပြုရာ ပျိုးထောင် ပြီးသောအခါ၌ ရအပ်သော အကျိုး ဖြစ်၏ ဤကား စိတ်ထဲတွင် ဉာဏ်ပွင့် လာခြင်း ဖြစ်၏။

ဤကဲ့သို့ ဓမ္မဝိစယ သမ္မောဇ္ဈင်ကို ထူထောင်မိရန်မှာ ပုဂ္ဂိုလ်၏ ကာယ သန့်ရှင်းမှု၊ ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းမှု၊ အဝတ်အစား သန့်ရှင်းမှုသည် အထောက်အကူ ပြုပါသည်။ နမူနာမှာ ရေနံဆီမီးအိမ် ဖြစ်သည်။ မီးအိမ်၏ မှန်များရော၊ မီးစာရော၊ ရေနံဆီရော အားလုံး ညစ်ညမ်းနေလျှင် ထိုမီးအိမ် ထွန်းညှိအပ်သော မီး၏ အရောင်သည် ထွန်းလင်း တောက်ပတော့မည်။ မဟုတ်ချေ။ အကယ်၍ မှန်များမှာ ကြည်လင် တောက်ပ နေပါမှုကား၊ မီးစာရော ရေနံဆီရော သန့်ပြန့် နေပါမှုကား မီးအိမ်မှ ဖြစ်သော မီး၏ အရောင်သည် အလွန် ထွန်းလင်း တောက်ပမည် ဖြစ်ပေတော့သည်။

တတိယ သမ္မောဇ္ဈင် တရားမှာ ဝီရိယ သမ္မောဇ္ဈင် ဖြစ်၏။ ဝီရိယ မပါဘဲနှင့် ဘာမျှ ဖြစ်မလာနိုင်ချေ။ ဤလောက၌ မိမိတို့ ဖြစ်လိုရာ ကိစ္စမှန်သမျှဝယ် ငွေကို အလိုရှိသည် ဖြစ်စေ၊ လုပ်ငန်း တစ်စုံတစ်ရာကို ကျွမ်းကျင် လိမ္မာလိုသည် ဖြစ်စေ ဝီရိယကို

အထိုက်အလျောက် ထည့်သွင်း လုပ်ကိုင်မှသာ ထိုကိစ္စသည် လိုသော အကျိုး ပြီးနိုင်လေသည်။

ယခု ဤနေရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့ အားထုတ်၍ လုပ်ဆောင် နေကြခြင်းသည် လုံ့လ ဝီရိယကို ကြီးပွားအောင် ပြုစု ပျိုးထောင် နေကြခြင်း ဖြစ်၏။ တရားအားထုတ်ရာတွင် အင်အား နှင့် လုံ့လကို ထည့်ရ၏။ ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာဘုရားက လမ်းကိုသာ ညွှန်ကြား ပြသတော် မူခဲ့ခြင်း ဖြစ်၏။ ထိုလမ်းပေါ်တွင် ကျွန်ုပ်တို့ အားလုံး ကိုယ်စီကိုယ်ငှ လုံ့လ စိုက်၍ လျှောက်ကြရမည်။ ဖြစ်၏။ လူတစ်ဦးကို ဗောဓိဉာဏ် ရအောင်၊ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ရအောင် လုပ်ပေးနိုင်သော အခြား လူတစ်ယောက် မရှိပါ။ လောဘ ဒေါသ မောဟတည်း ဟူသော ကိလေသာ တရားတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်တွင်းမှာသာ တည်ရှိ နေကြခြင်း ဖြစ်၏။ ထိုကိလေသာများကို ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်တွင်းသို့ အခြားသူ တစ်ယောက်က ထည့်သွင်းပေးလိုက်သည် မဟုတ်ပါ။ ထိုကိလေသာများကို ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်ထဲတွင် ထုတ်ယူဖယ်ရှား ပေးနိုင်သော အခြားသူ တစ်စုံတစ်ယောက်လည်း မရှိပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်တိုင်သာလျှင် မိမိတို့၏ စိတ်ကို သန့်ရှင်း စင်ကြယ်အောင် ပြုလုပ်ကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဝိသုဒ္ဓိ လမ်းပေါ် မှာ လျှောက်လှမ်း သွားနိုင်အောင် လုံ့လ ဝီရိယ အင်အားကို လှုံ့ဆော် ကြရမည် ဖြစ်၏။ အင်အားသည် အစွမ်း ထက်သော အချက် ဖြစ်သည်။ အားထုတ်ခြင်းကို အလေ့အထ ဖြစ်အောင် ပြုစုပျိုးထောင် မိသောအခါ ၎င်းတို့ သည် ထိန်မိဒ္ဓ ဟု ဆိုသော ပျင်းရိခြင်း ထုံထိုင်းခြင်း စသော နီဝရဏ တရားများကို ကျော်လွှား နိုင်တော့သည်။ မဂ်လမ်း တစ်လျှောက်၌ ကြုံတွေ့ ကြရသော အခက်အခဲများ၊ ပြဿနာများ ရှိသော အခါတိုင်း လုံ့လဝီရိယကို ထည့်ခြင်းအားဖြင့် စနစ် တစ်ခုလုံးကို နီးကြား တက်ကြွ လာစေနိုင် ပါသည်။

လုံ့လ ဝီရိယကို ထည့်ခြင်းသည် ဝိမုတ္တိ မဂ်လမ်း၏ အစိတ်အပိုင်းလည်း ဖြစ်၍ မဂ်ကိစ္စတွင် အကြီးမားဆုံးသော အထောက်အပံ့လည်း ဖြစ်လေတော့သည်။

စတုတ္ထမြောက် ဗောဇ္ဈင် တရားမှာ ပီတိ သမ္မောဇ္ဈင် ဖြစ်၏။ ပီတိသည် ဝိပဿနာ အာရုံပေါ်တွင် အထူး စိတ်ဝင်စားမှု စူးစူးစိုက်စိုက် ဖြစ်လာသောအခါ ဖြစ်လာသော

သဘော ဖြစ်၏။ မျက်မှောက် ဖြစ်လျက် နေသည်ကို ပျော်ရွှင်နှစ်သက်စွာ စိတ်ဝင်စားနေခြင်း ဖြစ်၏။ ၎င်းကို ခံတွင်းတွေ့မှု အားတက်မှု ပါသော ဝမ်းသာ ကြည်နူးခြင်း ဟုလည်း ဖော်ပြ တတ်ကြ၏။ ဤပီတိကို ဥပမာ တင်စားသောအားဖြင့် ရက်ပေါင်းများစွာ ပူပြင်း ခြောင်သွေသော သဲကန္တာရအတွင်း လျှောက်လှမ်း လာရသဖြင့် မောပန်း နွမ်းနယ်ကာ ညစ်ပတ် ပေရေလျက် အလွန်ရေငတ်နေသူ ကန္တာရ ခရီးသည်သည် မဝေးလှသော နေရာ၌ ကြည်လင်သော ရေအိုင်ကြီး တစ်အိုင်ကို မြင်တွေ့ လိုက်ရသဖြင့် ဖြစ်သော ထိုသူ၏ ဝမ်းမြောက်ခြင်း ပီတိနှင့် ခိုင်းနှိုင်း တင်ပြနိုင်၏။ ထိုသူသည် ထိုရေ၌ မည်မျှ စိတ်ဝင်စား မည်နည်း။ ရေကို သောက်သုံး သန့်စင်ရသောအခါ သူ ဘယ်ရွေ့ဘယ်မျှ ဝမ်းမြောက် ရွှင်းလန်း မည်နည်း။ ထို ဝမ်းမြောက်ခြင်း ပီတိသည် ပီတိ သမ္မောဇ္ဈင်နှင့် တူသည်ဟု ယူဆ နိုင်ပါသည်။ ပီတိသည် သံယောဇဉ် ကင်းပြတ်သွားမှု၊ အတွယ်အတာ အနှောင်အဖွဲ့ ကင်းမဲ့သွားမှု၊ လွတ်မြောက်သွားမှု၊ အတ္တစွဲ ကင်းမဲ့သွားမှု၊ ဥပါဒါန် ကင်းရှင်းသွားမှုကြောင့် ဖြစ်သော စိတ်၏ အပြော ကျယ်သွားခြင်း၊ အပြန့်ကျယ် သွားခြင်း သဘောပင်တည်း။

ဤ ပီတိ သမ္မောဇ္ဈင် ထူထောင်မှုသည် မြတ်စွာဘုရား ဗောဓိဉာဏ်အလိုငှာ ပါရမီ ဆယ်ပါးကို ဖြည့်ဆည်းခဲ့ခြင်း၌ ထင်ဟပ်လျက် ရှိ၏။

ဒါန ပါရမီ ဆိုကြပါစို့။ ကူညီလိုသော စွန့်ကြဲလိုသော စိတ်ဆန္ဒတော်၏ စေ့ဆော်မှုသည် သတ္တဝါ ခပ်သိမ်းတို့၏ ဒုက္ခဆင်းရဲကို သက်သာရာ ရစေပါသည်။ ဗုဒ္ဓသည် အလှူခံ ပုဂ္ဂိုလ်ကို အယုတ်အမြတ် မခွဲခြား၊ ဒါနကို ယေဘုယျ သဘောအားဖြင့်သာ မခွဲခြားဘဲ ပြု၏။ သီလ ပါရမီတွင်လည်း ထိုအတူသာ ပြု၏။ သတ္တဝါ အားလုံး အတွက် အကြွင်းမဲ့ ဘေးကင်း စေတော်မူသည်။ သတ်ဖြတ် ညှဉ်းဆဲခြင်းမှ ကင်းစေတော် မူလေသည်။ နိက္ခမ ပါရမီတော်၊ ဝီရိယ ပါရမီတော်၊ ပညာ ပါရမီတော်၊ ခန္တီ ပါရမီတော်၊ မေတ္တာ ပါရမီတော်၊ သစ္စာ ပါရမီတော်၊ အဓိဋ္ဌာန် ပါရမီတော်နှင့် ဥပေက္ခာ ပါရမီတော် စသော ပါရမီ ဆယ်ပါးကို သဗ္ဗညုတဉာဏ် အလိုငှာ မြတ်စွာ ဘုရားသည် ပြီးပြည့်စုံအောင် အားထုတ်၍ ဆောင်ရွက် ခဲ့ရလေသည်။ ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာဘုရားသည် ပါရမီတော်ကြီး များကို ဖြည့်ဆည်းစဉ် အခါက ပြုမှု ကျင့်ကြံတော် မူခဲ့သလို ကျွန်ုပ်တို့လည်း ဗုဒ္ဓနည်းတူ ပြုမှု

နေရသည်ဟု ဆင်ခြင်း ပွားများသဖြင့် သဘောကျသော ကာလ ပီတိ သမ္မောဇ္ဈင်သည် ရှင်သန် ပွားများ လာပါလိမ့်မည်။ စွန့်ကြဲခြင်း အမှုကိစ္စ အားလုံး၊ သည်းခံ ခွင့်လွှတ်သော အမှုကိစ္စ အားလုံး၊ သစ္စာ တည့်မှန်ခြင်းနှင့် စပ်သော အမှု ကိစ္စ အားလုံးကို ကျွန်ုပ်တို့သည် ပြုမူသော အခါတိုင်း ဖြည့်စဉ် ဘုရားအဖြစ်ကို ရောက်အောင် အားထုတ်ခဲ့သော မြတ်စွာဘုရား၏ ပါရမီတော် ဖြည့်စဉ်က ပြုကျင့်ခဲ့သော နည်းတူ ပြုကျင့်နေခြင်း ဖြစ်သည်ဟု သဘော ကျရပါမည်။ မိမိတို့၏ ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်မှု၊ မိမိတို့ ပြုခဲ့သော ကုသိုလ် ကောင်းမှုများကို ပြန်လည် အောက်မေ့ခြင်း အားဖြင့်လည်း စိတ်မှာ ဝမ်းမြောက်ခြင်း ပီတိ ဖြစ်ပေါ် နိုင်ပါသည်။ တရားဓမ္မကို ဆင်ခြင် စဉ်းစားခြင်း၊ အရိယာ သစ္စာလေးပါး မြတ်တရားကို ဆင်ခြင် စဉ်းစား သုံးသပ်ပွားများခြင်း၊ အနိစ္စ လက္ခဏာကို ဖြစ်စေ၊ အနတ္တ လက္ခဏာကို ဖြစ်စေ ဆင်ခြင် စဉ်းစားခြင်းသည် လူတိုင်းအတွက် နေရာမရွေး အချိန်အခါ အရွေး မှန်ကန် ပါသည်။ တရားတော်၏ မှန်ကန်ခြင်းသည် အတွေ့အကြုံ အရလည်း ထင်ရှားပါသည်။ 'ဧဟိပဿိကော' လာ လှည့် ရှုလှည့် ဆိုသော တရားဂုဏ်တော်နှင့် အညီ အစမ်းသပ်ခံနိုင်သော တရားမျိုး ဖြစ်ပါသည်။ 'သင် ယုံကြည် ရမည်' ဆိုသော တရားမျိုး မဟုတ်ချေ။ တရားဓမ္မနှင့် အညီ ပြုကျင့်ခြင်း အားဖြင့် ဝမ်းမြောက်ခြင်း ပီတိ သမ္မောဇ္ဈင်ကို ရှင်သန် ပွားများ စေနိုင်ပါသည်။ သစ္စာတရားတို့၌ စူးစမ်း ဆင်ခြင်ခြင်းဖြင့် စိတ်မှာ ပြင်းထန်သော ဝမ်း မြောက် ရွှင်လန်းခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ပဉ္စမမြောက် ဗောဇ္ဈင် တရားသည် ပဿဒ္ဓိ သမ္မောဇ္ဈင် ဖြစ်ပါသည်။ စိတ် မငြိမ်မသက်မှု စိတ်အကြံ များမှုကြောင့် ဖြစ်သော ကိုယ်စိတ် နှစ်တန် ပူပန်ခြင်း ခပ်သိမ်းမှာ အစဉ်အတိုင်း ငြိမ်းအေးလာခြင်းသည် ပဿဒ္ဓိ ဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် နေပူထဲမှ လာသူသည် အေးမြသော သစ်ပင်၏ အရိပ် အာဝါသအောက်သို့ ရောက် ရှိ လာသည်နှင့် တူပါသည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ တဏှာ လောဘတို့ လျော့ပါး လာသောအခါ စိတ်သည် ငြိမ်အေး ချမ်းသာ လာပါသည်။ တဏှာ လောဘ ဒေါသများကြောင့် စိတ်မှာ ပူလောင်ခြင်းများ ကင်းမဲ့ သွားပါသည်။ ထို အခြင်းအရာသည် ပဿဒ္ဓိ၏ အခြင်းအရာပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဆဋ္ဌမမြောက် ဗောဇ္ဈင် တရားသည် သမာဓိ သမ္မောဇ္ဈင် ဖြစ်သည်။ သမာဓိ ဆိုသည်မှာ စိတ်သည် တစ်ခုတည်းသော အာရုံပေါ်၌သာ ကျက်စား၍ စူးစူးစိုက်စိုက် တည်နေခြင်း စိတ္တေကဂ္ဂတာကို ဆိုလိုပါသည်။ သမာဓိ မရှိသော စိတ်သည် အာရုံ တစ်ခုဆီမှ တစ်ခုဆီသို့ မျော့ပါ နေပါသည်။ ပျံ့လွင့် နေပါသည်။ သမာဓိက သာ စိတ်ကို ထိုးထွင်း ရှုမြင်နိုင်သော အစွမ်းသတ္တိကို ပေးပါသည်။ သမာဓိသည် နှစ်မျိုးနှစ်စား ရှိပါသည်။ သမာဓိ တစ်မျိုးမှာ တစ်ခုသော ကသိုဏ်း အာရုံပေါ်တွင် စူးစိုက်သော စိတ်ကို ဖြစ်ပေါ်အောင် ထူထောင်ခြင်းဖြင့် ဈာန်သို့တက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့ ဈာန်ကို ဖြစ်စေသော သမာဓိသည် လောကီ စိတ်တန်ခိုး သိဒ္ဓိများစွာကို ဖြစ်ပေါ် စေနိုင်သည်။ ဝိပဿနာတွင် အသုံးပြုရန် အတွက် ထူထောင်သော စိတ္တေကဂ္ဂတာ သမာဓိသည် ဈာန်၌ ကြာရှည်စွာ နှစ်မျောပြီး သမာပတ် ဝင်းစားနေရန် မလိုပါ။ ဤသမာဓိကို ခဏိက သမာဓိဟု ခေါ်ပါသည်။ ပြောင်းလဲနေသော ရုပ်နာမ် ဓမ္မတို့ အပေါ်၌ စူးစိုက်သော စိတ်ဖြင့် ရှုပွားနေစဉ် ဖြစ်သော သမာဓိမျိုး ဖြစ်ပါသည်။ ဤသမာဓိ သမ္မောဇ္ဈင်သည် အခြားသော သမ္မောဇ္ဈင် တရားများနှင့် အတူ ဝိပုတ္တိ စခန်း၊ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ကို ဖြစ်ပေါ် စေနိုင်ပါသည်။

နောက်ဆုံး ဗောဇ္ဈင်တရားသည် ဥပေက္ခာ သမ္မောဇ္ဈင် ဖြစ်၏။ ဥပေက္ခာ သဘောသည် စိတ်၏ မတိမ်းမစောင်း ညီညာသည့် သဘော၊ တည်ကြည်သည့် သဘောကို ဆိုလိုသည်။ အမှုခပ်သိမ်းတို့တွင် အဆင်ပြေ အစဉ်ချောနေသည့် အခါတွင်လည်း အရမ်း စိတ်တက်ကြွခြင်း၊ ပလွှားခြင်းမျိုးလည်း မဖြစ်၊ အမှုခပ်သိမ်း အဆင်မပြေ အစဉ်မချောသည့် အခါမှာလည်း အရမ်း စိတ်ဓာတ် ကျခြင်း မရှိ၊ ပကတိ တည်ကြည် ခိုင်မြဲသော စိတ်ဖြင့် အမှုခပ်သိမ်းကို အညီအမျှ သဘောထား၍ ဆက်ဆံတတ်ခြင်းသည် ဥပေက္ခာ မည်ပါသည်။ ဥပေက္ခယကို ဥပမာအားဖြင့် ကမ္ဘာမြေကြီးပေါ်၌ ထွန်းပလျက် ရှိသော နေနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပြလေ့ ရှိ၏။ နေသည် တချို့သော သူကိုသာ ထွန်းလင်းစေပြီး တခြားသော သူတို့ အပေါ်မှာမူ မထွန်းလင်း ဟူသော သဘော မရှိ။ နေမင်းသည် အရာခပ်သိမ်းတို့ အပေါ်ဝယ် အညီအမျှသာလျှင် ထွန်းလင်းသည်။ နေမင်းသည် ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသား အားလုံးတို့ အပေါ်တွင် မခွဲမခြား တစ်သဘောတည်း ထား၍သာ ဆက်ဆံသည်။ ဥပေက္ခာသည် အရာခပ်သိမ်းတို့ အပေါ် သဘောထား တစ်မျိုးတည်းဖြင့် လက်ခံခြင်း၊ သိမ်းဆည်းခြင်း

သဘောသာ ဖြစ်သည်။ ငြင်းဆန်သည့် သဘော၊ လက်မခံဘဲ မျက်နှာလွှဲသည့် သဘော မဟုတ်ချေ။ လျစ်လျူရှုသည် ဆိုသော မြန်မား စကားသည် ရိုးအတိုင်းတိုင်း ဖြစ်အတိုင်းတိုင်း လက်ခံခြင်း သဘောဖြစ်၏။ ဥပေက္ခာ သဘောကို ဆင်ခြင်၍ ဆက်ဆံရသည်။ ထို့ကြောင့် အလွန် ပျော်ရွှင် ချမ်းသာဖွယ် အခြေအနေ အခါအခွင့်နှင့် ရင်ဆိုင်ရသော အခါမှာ လည်းကျွန်ုပ်တို့သည် အသင့်အတင့် နှလုံးသွင်း၍ ထိုချမ်းသာ ပျော်ရွှင်ဖွယ် အခြေအနေကို မှန်ကန်စွာသုံးသပ် နိုင်သည်။ သူတို့သည် သူတို့ အတိတ်က စိုက်ပျိုးသော ကံမျိုးစေ့တို့၏ အသီးအပွင့်များကို ရိတ်သိမ်း သုံးဆောင် နေကြရခြင်းသာ ဖြစ်သည်ဟု သဘောထား နိုင်သည်။ သို့မဟုတ်မူ၍ အကြင်သူသည် အတိဒုက္ခ ရောက်နေသည်ကို ကြုံတွေ့ရသော အခါမှာလည်း ထိုသူတို့ အပေါ် ပရဏာစိတ် ပွားများခြင်းဖြင့် ကမ္မနိယာမ၏ အကျိုးပေးခြင်း သဘောကို ဆင်ခြင်၍ စိတ်နှလုံး တုန်လှုပ်ခြင်းကင်းစွာ နေနိုင်ပါတော့သည်။ ဥပေက္ခာသည် ဂရုမစိုက် အရေးမထားသည့် သဘောမဟုတ်ပါ။ ဥပေက္ခာသည် အရာရာကို ညီမျှသော ခိုင်ခံ့သော အင်အား ကောင်းသော စိတ်ဖြင့် အသင့်အတင့် နှလုံးသွင်းလျက် ဆက်ဆံခြင်း၊ လက်ခံခြင်းမျိုးသာ ဖြစ်ပါသည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား အားထုတ်သောအခါ စိတ်သည် ပရမာဏုမြူ အဆင့် ရုပ်နာမ် ခပ်သိမ်းတို့၏ ခဏမစဲ တသဲသဲ တလှုပ်လှုပ် တဖြုတ်ဖြုတ်နှင့် ရုတ်ရုတ်သဲသဲ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်နှင့် ပြောင်းလဲ ဖြစ်ပေါ်နေသည့် အခြင်းအရာကို ထိုးထွင်း သိမြင်သော ကာလ ဤဥပေက္ခာ သမ္မောဇ္ဈင်သည် စိတ်ကို ထိုရုပ်နာမ်တို့၏ ဖြစ်ပျက်နေမှုကား ငါ မဟုတ်၊ ငါ့ဟာ မဟုတ်၊ သူ့သဘော သူဆောင်၍သာ ဖြစ်ပျက် နေကုန်ကြသည်ဟု အသင့်အတင့် နှလုံးသွင်း၍ ရှုနေနိုင်အောင် ထိန်းကျောင်း ပေးပါသည်။

ဤကား ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါး မြတ်တရား ဖြစ်၏။ ထိုဗောဇ္ဈင် ခုနစ်ပါးကို ခိုင်မာ ရင့်ကျက်လာအောင် ကျွန်ုပ်တို့၏ တရား အားထုတ်မှု ကမ္မဋ္ဌာန်း ခွင်ထဲတွင် လေ့ကျင့် အားထုတ် ရပါသည်။ ဗောဇ္ဈင် ခုနစ်ပါးတွင် သုံးပါးသော ဗောဇ္ဈင်တရားသည် စိတ်ကို နှိုးဆွသော ဗောဇ္ဈင် တရားများ ဖြစ်ပါသည်။ အခြား သုံးပါးသော ဗောဇ္ဈင် တရားကား စိတ်ကို ဆိတ်ငြိမ်စေသော ဗောဇ္ဈင် တရားများ ဖြစ်ပါသည်။ အခြား သုံးပါးသော ဗောဇ္ဈင် တရားကား စိတ်ကို ဆိတ်ငြိမ်စေသော ဗောဇ္ဈင် တရားများ ဖြစ်ပါသည်။ ဓမ္မဝိစယ (ပညာ)

သမ္မောဇ္ဈင်၊ ဝီရိယ သမ္မောဇ္ဈင်နှင့် ဝီတိ သမ္မောဇ္ဈင် တို့သည် စိတ်ကို နိုးကြားအောင်၊ စိတ်ကို ရှင်သန် ဖျတ်လတ်မှု ရှိအောင် နှိုးဆွနိုင်သော သတ္တိရှိသော ဗောဇ္ဈင် တရားများ ဖြစ်ပါသည်။ ပဿဒ္ဓိ သမ္မောဇ္ဈင်၊ သမာဓိ သမ္မောဇ္ဈင်နှင့် ဥပေက္ခာ သမ္မောဇ္ဈင်တို့သည် စိတ်ကို တည်ကြည်အောင်၊ ငြိမ်သက်အောင်၊ ခိုင်ခံ့အောင် ပြုလုပ်ပေးသော ဗောဇ္ဈင် တရားများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ထို ဗောဇ္ဈင် တရား ခြောက်ပါးတို့သည် အချင်းချင်း အညီအမျှ သဟဇာတ ဖြစ်ဖို့ လိုပါသည်။ အကယ်၍ စိတ်ကို လှုံ့ဆော်မှုဘက်က အရှိန် ပြင်းထန်လွန်းလျှင်လည်း စိတ်သည် မငြိမ်မသက် မရပ်မနားဘဲ လှုပ်ရှား နေတတ်ပါသည်။ စိတ်ကို ငြိမ်သက် တည်ကြည်စေသော ဗောဇ္ဈင် တရားများဘက်က အားကောင်းသွား ပြန်လျှင်လည်း စိတ်မှာ သုန်မှုန် ထိုင်းမှိုင်းပြီး အိပ်ပျော် သွားတတ်ပါသည်။ ထိုသို့ စိတ်တက်ကြွလွန်းပြီး မငြိမ်မသက် လှုပ်လှုပ်ရွရွ ဖြစ်ခြင်းမှ လည်းကောင်း၊ စိတ်ထိုင်းမှိုင်း လေးလံပြီး အိပ်ပျော်သွားခြင်းမှ လည်းကောင်း ကင်းဝေးစေပြီး နိုးကြားစွာ အခြားသော ဗောဇ္ဈင် တရားများကိုလည်း အားကောင်းအောင် ထိန်းသိမ်းပေးသော တရားမှာ သတိ သမ္မောဇ္ဈင် ဖြစ်၏။

ဤသို့ စိတ်အစဉ် ဖြစ်ပေါ် တိုးတက်မှု ဖြစ်စဉ်သည် ဤမဂ်လမ်းတွင် တရား အားထုတ်သူ၏ စိတ်ကို နှိုးဆော်မှုများ၊ အားပေးမှုများဖြင့် ပြည့်နက် နေစေပါသည်။ သတိ သမ္မောဇ္ဈင်၊ မေ့ဝိစယ သမ္မောဇ္ဈင်၊ ဝီရိယ သမ္မောဇ္ဈင်၊ ဝီတိ သမ္မောဇ္ဈင်၊ ပဿဒ္ဓိ သမ္မောဇ္ဈင်၊ သမာဓိ သမ္မောဇ္ဈင်၊ ဥပေက္ခာ သမ္မောဇ္ဈင် စသော ဗောဇ္ဈင် ခုနစ်ပါးနှင့် ပြည့်စုံအောင် အားထုတ်ထားသော စိတ် အခြေအနေကို စဉ်းစား ကြည့်ပါ။ ထိုစိတ်သည်ကား အရောင်အဝါ ထွန်းပသော ဝမ်းမြောက်ခြင်းများဖြင့် ပြည့်စုံသော စိတ်ဖြစ်နေပါပြီ။ ထိုစိတ်မျိုး ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ယခု ဤနေရာမှာ ကျွန်ုပ်တို့ အားထုတ် နေကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဗောဓိ ဉာဏ်ကို ဖြစ်စေသော ဤဗောဇ္ဈင် တရားများသည် မျက်မှောက်ခဏ အတွက်သာ စိတ်ချမ်းသာ မှု သုခကို ပေးစွမ်းနိုင်သည် မဟုတ်ပါ။ နိဗ္ဗာန်သို့ လည်းကောင်း၊ သဗ္ဗညုတဉာဏ်သို့ လည်းကောင်း၊ သံသရာမှ လွတ်မြောက်ကြောင်း ဝိမုတ္တိသို့ လည်းကောင်း လျှော့ကျ သက်ဝင် စေနိုင်ပါသည်။

တစ်ခါတစ်ရံ နေ့စဉ် ရက်ဆက်ပင် ခန္ဓာကိုယ်မှာ နာကျင်မှု ကိုက်ခဲမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်ပြီး စိတ် ယောက် ယက်ခတ် နေခြင်းဖြင့်သာ ရင်ဆိုင် နေရသည့် အတွက်ကျွန်ုပ်တို့ ဘာလုပ် နေကြသလဲ ဆိုသည်ကိုပင် အလွယ် တကူ မေ့သွားတတ်ကြပါသည်။

သို့သော် မမြင်နိုင်ဘဲလျက် ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းမှာ သေချာပေါက် ဖြည်းဖြည်းချင်းသာလျှင် ဤ ဗောဇ္ဈင် တရား ခုနစ်ပါးသည် ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်လျက် နေပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ လုပ်ခဲ့ပြီး သမျှ အလုပ်များသည် ကြီး ကျယ်သော အလုပ်များ ဖြစ်ခဲ့ပါပြီ။ ဤကား စိတ်၏ အမြင့်မြတ်ဆုံး ဆင့်ကဲ တိုးတက်နေမှု ဖြစ်စဉ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

အမေး။ ။ မဂ်ဉာဏ်ဟာ ဖြည်းဖြည်းချင်း ဖြစ်ပေါ်တတ်သလား၊ ဒါမှမဟုတ် ရုတ်တရက် ဖျတ်ခနဲ လျှပ်စစ် လက်လိုက်သလို ဖြစ်ပေါ်တတ်သလား။

အဖြေ။ ။ နှစ်မျိုးစလုံးပဲ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ဗောဓိဉာဏ် မဂ်ဉာဏ်ဟာ ရုတ်တရက် ထိုးထွင်း သိမြင် လိုက်တဲ့ တခံကုပ္ပတ္တိဉာဏ် ပေါ်တာမျိုး ဆိုရင် ဖျတ်ခနဲ ပေါ်တတ်ပါတယ်။ ဒါက ခင်ဗျား စဉ်းစားလို့ တွေးလို့ သိ မြင်တာနှင့် မတူဘူး။ ဒါက အလွန် တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်နေတဲ့ စိတ်ထဲက ရုတ်တရက် ထိုးထွင်းပြီး ဖျတ်ခနဲ သိမြင်လိုက်တဲ့ ဖော်ပြစရာ စကားလုံး မရှိတဲ့ နားလည်မှု သဘောမျိုးပဲ။ ဒါပေမယ့် အဲဒီလို ထိုးထွင်း သိမြင်မှုဟာ မတော်တဆ တိုက်ဆို့က်ပြီး ဖြစ်တာမျိုးလည်း မဟုတ်ဘူး။ ကာလ ကြာမြင့်စွာ လေ့ကျင့် ထူထောင်ထားလို့ ညီမျှ တဲ့စိတ် တည်ငြိမ်တဲ့စိတ် ရှိမှသာ အဲဒီ စိတ်ထဲက ရုတ်တရက် ပေါ်လာတတ်တဲ့ ဉာဏ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

အမေး။ ။ ဒီလို သိမြင် နားလည်သွားတဲ့ အခါ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဒီအတိုင်းလိုက်နာ ကျင့်သုံး လာတတ် သလား။ ကျွန်တော့် စိတ်ထဲ ဒီလိုဉာဏ်မျိုး ခု ရနေတယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်ဟာ သိတဲ့ အတိုင်း ကျင့်သုံးပြီး မနေသလိုဘဲ။

အဖြေ။ ။ နည်းနည်း ပိုသိလာတာနှင့် အမျှ ခင်ဗျားရဲ့ အပြုအမူတွေဟာ အထိုက်အလျောက်တော့ ပြောင်းလဲ နေမှာပါပဲ။ သိမှုက သိပ်ပြီး အစွမ်းသတ္တိ ကြီးပါတယ်။ တရားသဘောဟာ ဘယ်လို ဖြစ်နေတယ် ဆို တာကို ခင်ဗျား ဖျတ်ခနဲ တစ်ချက်လောက် မြင်လိုက်တာနှင့် အလျင်တုန်းက အနေအထိုင်ဟောင်း များအတိုင်း နေထိုင်ဖို့ ဆိုတာ သိပ်

ခက်ခဲသွားပြီ။ ဒီလို အလုပ်မျိုးကိုပဲ နောက်တစ်ခါ ဆောင်ရွက်ရတယ်ပဲ ဆိုဦးတော့၊ အလျင်က လုပ်ပုံလုပ်နည်း အတိုင်း မလုပ်တော့ပါဘူး။ ကိုယ့်နောက်က တစ်စုံ တစ်ခုသော အသံကလေး တစ်သံက 'ဟေ့ မင်း ဘာလုပ်နေတာလဲ' လို့ မေးနေသလိုပဲ။ တရား အားထုတ်လို့ ရလာတဲ့ အဲဒီ အသိဉာဏ် သေးသေးကလေး သည်ပင်လျှင် တကယ့် အင်အားကြီး တစ်ခုလို ပြုမှု ဆောင်ရွက် နေတယ်။ နောက် တဖြည်း ဖြည်းနှင့် အသိဉာဏ်ဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကာယကံ ဝစီကံတွေကို လုံးလုံးလျားလျား ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဖြစ်အောင် ချုပ်ကိုင် လာပါတော့တယ်။

အမေး။ ။ ကျွန်တော့်မှာ ချမ်းသာသုခရဲ့ မမြဲခြင်း အနိစ္စ သဘောနှင့် ပတ်သက်တဲ့ မေးခွန်း တစ်ခု ရှိနေပါတယ်။ ဒီလောကမှာ ထာဝရ ဘုရားသခင်ကို ပြင်းပြင်းပြပြ ချစ်ခင်တဲ့စိတ် ရှိကြတဲ့ လူတွေ ရှိပါတယ်။ သူတို့ကျတော့ ဒီစိတ်ကြောင့် အမြဲ ပီတိ သောမနဿ ဖြစ်ကြသလိုပဲ။

အဖြေ။ ။ ဒါကို နှစ်နည်း နားလည် နိုင်ပါတယ်။ ပထမ နည်းကတော့ ဘယ်အခြေအနေပဲ ဖြစ်ဖြစ် ခဏပဲ ဖြစ်တယ်။ မမြဲဘူး။ ပျော်ရွှင်ခြင်းသုခ ဆိုတာလည်း စိတ်ထဲမှာ အမြဲတမ်း ဖြစ်နေတာ မဟုတ်ဘူး။ ဘာ ကြောင့်လဲ ဆိုတော့ စိတ်ဆိုတာကိုက ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းမှာ ပေါ်လာလိုက် ပျောက်သွားလိုက်ပဲကိုး။ ဒီတော့ အခြေခံ သဘောတရားအရ စိတ္တက္ခဏ အဆင့်မှာ ပျော်ရွှင်မှု သုခဆိုတာလည်း မမြဲဘူး အနိစ္စပဲ။ ဘာမှ မြဲတယ် ခိုင်တယ်၊ အမြဲ ဖြစ်တယ် ဆိုတာ မရှိဘူး။ ရပ်နေတာ မရှိဘူး။ ဒုတိယ သဘောအားဖြင့် ပြောရင်တော့ ထာဝရ ဘုရားသခင်ကို ချစ်ခင် လေးစားတဲ့ စိတ်ကို ပြုစု ပျိုးထောင် နေကြတဲ့ သူတော် ရှိပါတယ်။ သမာဓိကို ထူထောင် ပြီး ထာဝရ ဘုရားသခင်ကို မျက်မှောက်ပြုဖို့ အားထုတ် နေကြတာတွေ ရှိပါတယ်။ ဒီလို လုပ်တော့ ဒီကံရဲ့ အကျိုး ဆိုတာ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ ဒီသမာဓိကြောင့် ဖြစ်တဲ့ သုခကိုတော့ အချိန် အကြာကြီး သူကို ခံစား နေရတာမျိုး ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါဟာလည်း ဖြစ်စဉ် တစ်ခု ဆိုတော့ ဆက်တိုက် ဖြစ်နေတဲ့ သဘောပါပဲ။ ဆက်ခါ ဆက်ခါ ဖြစ်နေတာကို အမြဲ ဖြစ်တယ်လို့သာ အမြဲ ဖြစ်နေတယ် ထင်ရတာကိုး။ ဒါဟာလည်း ဖြစ်ရပ်တွေပဲ။ မမြဲပါဘူး။ သမာဓိ စိတ်ကလေးကို ထူထောင် ထားနိုင်သရွေ့တော့ အဲဒီ ကံအကျိုးကလေးကို ခံစား နေကြရမှာပဲ။

သမာဓိကြောင့် ဖြစ်တဲ့ ပီတိ သုခကလေး ရှိနေတာကိုး။ သို့သော် စိတ်ထဲမှာ အဝိဇ္ဇာဓာတ်က မှေးမှိန်နေတုန်း၊ သမာဓိအားကလည်း ကောင်းနေတုန် စောစောက ပြောခဲ့တဲ့ ကောင်းကျိုးကလေးတွေ ရနေတာ။ ဒီ နောက်တော့ စိတ်လည်း လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ တွေဘက် ပြန်ရောက် သွားတော့တာပဲ။ စိတ်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေ တဲ့ ကိလေသာတွေကို သမာဓိက တဒင်္ဂအားဖြင့်တော့ နှိမ်နင်း ထားနိုင်တယ်။ အဲဒီ အချိန်ပိုင်းမှာတော့ အရာရာ ဟာ လှပပြီး စိတ်ချမ်းသာဖွယ် ဖြစ်နေတော့တာပဲ။ အဲဒီ သမာဓိကြောင့် ဖြစ်တဲ့ ပီတိ သုခ နယ်ကနေ စိတ်ကလေးဟာ ပြန်ပြီးလည်းထွက်ရော စောစောက ဖိနိပ် ချိုးနှိမ်ထားလို့ ပျောက်ကွယ်နေတဲ့ ကိလေသာတွေ လည်း ပြန်ပြီးအံ့ကြွ သောင်းကျန်း လာတော့တာပဲ။ ဒါကြောင့် ကိလေသာကို အပြီးအပြတ် သုတ်သင် ဖယ်ရှား ပစ်ဖို့ကသာ ပိုပြီး အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီလို အပြီးအပြတ် သုတ်သင် ဖယ်ရှား ပစ်မှသာ ဒီ ကိလေသာတွေဟာ နောက်ထပ် စိတ်ထဲမှာ ပြန်ပြီးထကြွ သောင်းကျန်းခြင်း မပြုနိုင် ကြတော့ပါဘူး။

အမေး။ ။ ဗုဒ္ဓဟာ မဟာ ကရုဏာတော်ရှင်ကြီး ဖြစ်ပါလျက် ဒီ ကရုဏာတော်နှင့် လောကမှာ ဆက်ပြီး ဘာကြောင့် သတ္တဝါတွေကို စောင့်ရှောက် မနေတာလဲ။

အဖြေ။ ။ ဗုဒ္ဓ ဆိုတာဟာ ဓမ္မရဲ့ အစုအပေါင်း သဘောကို ပြောတာပဲ။ တရားဓမ္မနှင့် ဗုဒ္ဓဟာ တခြားစီ မဟုတ်ပါဘူး။ မွေးလာရင် အိုရမယ်၊ နာရမယ်၊ သေရမယ်။ ဒါက ရှောင်လွှဲလို့ မရတဲ့ လောက နိယာမပဲ။ သင်ဟာ သဗ္ဗညုတဉာဏ် မဂ်ဉာဏ် ဖိုဉာဏ်ကို ရသည့် ဖြစ်စေ မရသည့် ဖြစ်စေ ဒီသဘာဝ နိယာမ အတိုင်း ဖြစ်ကြရမှာပဲ။ သို့သော် သစ္စာတရား (အမှန်တရား) ကသာ အချိန်မရွေး ဖြစ်တည်နေတာ။ သစ္စာတရားကို သိမြင် နားလည်ဖို့ရာ မဂ်လမ်းကို ပြထား ပြီးပြီပဲ။ ကျွန်တော်တို့ အနေနှင့် မိမိမှ အပ အပြင်အပမှာ အခြား ဘယ်သူ့ကိုမှ အားကိုးရှာနေစရာ မလိုပါဘူး။

အမေး။ ။ ဗောဇ္ဈင် တရား ခုနှစ်ပါးထဲမှာ မေတ္တာ သမ္မောဇ္ဈင် ဆိုပြီး မပါဘူးလို့ ကျွန်တော် သတိ ပြုမိတယ်။ ဒါဆိုရင် မေတ္တာ မပါတဲ့ အတွက် ခြောက်သွေ့ စိမ်းကားတဲ့ အန္တရာယ် မရှိနိုင်ဘူးလား။

အဖြေ။ ။ ဒီနေရာမှာ မေတ္တာရဲ့ အဓိပ္ပာယ် အမျိုးမျိုးကို နားလည်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ပထမအဆင့် မေတ္တာက အထက်မှာ ကျွန်တော်တို့ ဆွေးနွေးခဲ့ကြသလို လုပ်ငန်းရှင် ကုန်သည်များ ထားတဲ့ မေတ္တာမျိုး။ အပေးအယူ ထားတဲ့ မေတ္တာကို ဆိုလိုတယ်။ သူက မေတ္တာထားလို့ ငါက တုံ့ပြန်ပြီး မေတ္တာထားတာ မျိုးပေါ့။ ဒုတိယ အမျိုးအစား မေတ္တာကတော့ သတ္တဝါ အားလုံး အပေါ်မှာ ကောင်းကျိုး ချမ်းသာ ဖြစ်ပါစေလို့ အများအတွက် ထားတဲ့ မေတ္တာမျိုး။ ဘယ်နေရာက သတ္တဝါပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ သဗ္ဗေသတ္တာ အဝေရာ ဟောန္တ လို့ ဖြန့်ကျက်ပြီး ပို့တဲ့ မေတ္တာမျိုးပါပဲ။ အဲဒါက အကန့်အသတ် မထား၊ ယေဘုယျ အားဖြင့် ပို့သတဲ့ မေတ္တာမျိုး၊ ဒါတောင်မှ ဒီမှာ ပညတ် သဘောတွေ ပါသေးတယ်။ လူ ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ သတ္တဝါ ဆိုတာတွေပေါ့။ ပညတ်တွေ ကတော့ ပရမတ် စစ်စစ်တွေ မဟုတ်ကြသေးဘူး။ ပရမတ်စစ်စစ် ပြောကြစို့ ဆိုရင်တော့ ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းမှာ ဖြစ်ပေါ်လာလိုက် ပျောက်ကွယ်သွားလိုက် ဖြစ်နေတဲ့ ဓာတ်သဘောတွေပဲ ပေါ့။ စောစောက တစ်လောကလုံးကို ခြုံပြီး ပို့သတဲ့ ယေဘုယျ မေတ္တာထက် ပိုပြီး အဆင့်မြင့်တဲ့ တတိယ အဆင့် မေတ္တာမျိုးလည်း ရှိသေးတယ်။ ဒီမေတ္တာက သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ငါစွဲကို ဖြုတ်ပြီးတဲ့နောက် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သဘာဝရဲ့ ညီညွတ်မှုတမှု သဘောပဲ။ ငါ မရှိ၊ တစ်လောကလုံးဟာ တစ်သဘောတည်းပဲ။ ဧကော ဓမ္မော ပဲလို့ ပညာအမြင် ရှိသန်ပြီးနောက် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ငါ သူတစ်ပါး မခွဲခြားတော့တဲ့ မေတ္တာမျိုး။ ဒီမှာတော့ ငါ မေတ္တာ ထားတယ်၊ ငါ ချစ်ခင်တယ် ဆိုတဲ့ ပညတ်တွေ ဘာမှမရှိတော့ပါဘူး။ အတ္တစွဲ ငါစွဲ ပြုတ်သွားပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ မေတ္တာ ဖြစ်သွား ပြီ။ ဒီလို အမြင့်ဆုံးအဆင့် မေတ္တာမျိုးကို ရရှိလာတဲ့ အခါ အဲဒီ မေတ္တာထဲမှာ ကျန်တာတွေ အားလုံး အကျုံး ဝင် သွားပြီ။ ဒီသဘောတွေကို မြင့်မြတ်တဲ့ ဆရာသမားများထံမှာ တွေ့နိုင်ပါတယ်။ သူတို့မှာ မေတ္တာနှင့် ဉာဏ်အလင်း ရောက်နေပါတယ်။ အဲဒါဟာ ဓမ္မသဘောရဲ့ သဘာဝ အားဖြင့် ဖော်ဆောင်ချက်ပါပဲ။

သုံးဆယ် ရက်နေ့ နံနက်ခင်း

တရားပတ် ပြီးဆုံးခြင်း

သင်သည် တောင်ထိပ်သို့ ရောက်ပြီးနောက် တောင်ထိပ်ပေါ်တွင် အမြဲတမ်း မနေနိုင်ပါ။ တောင်အောက်သို့ တစ်ဖန် သင် ပြန်ဆင်းရမည် ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ပထမ နေရာတွင် အဘယ်ကြောင့် အပင်ပန်းခံ ကြောင့်ကြစိုက်၍ နေရသနည်း။ ထိုနေရာသို့ ရောက်လျှင် ပြီးပြီပဲ။ အပေါ်သို့ ရောက်နေစဉ် အောက်တွင် ရှိသော အရာများ အကြောင်းကို သိရသည်။ သို့သော် အောက်မှာ ရှိတုန်းတော့ အပေါ်မှာ ရှိသော အရာများ အကြောင်းကို မသိနိုင်ချေ။ အပေါ် တက်သော သူ မြင်ရသည်။ အောက်သို့ ရောက်သော သူမှာ အပေါ်က မြင်ရသလို မမြင်ရတော့ပါ။ သို့သော် မြင်ဖူး ခဲ့ပြီးပြီ။ တောင်ပေါ် ရောက်စဉ်က မြင်ခဲ့ရသည်များကို တောင်အောက်သို့ ရောက်သောအခါ ပြန်လည် အောက်မေ့သော နည်းဖြင့်မူ နေနိုင်ပါသည်။ မမြင်နိုင်တော့ဘူး ဆိုသော်လည်း အနည်းဆုံးတော့ သိနေဆဲပါပဲ။

မောင့်အနာလောဂ်ကျမ်း

ယခု အပြင်းအထန် အချိန် ပေးပြီး အားထုတ် ခဲ့ကြသော ဝိပဿနာ တရားပတ် အဆုံးသို့ ရောက်ပြီ။ ယခု ပေါ်လာသော ပြဿနာမှာ ယခု ဤနေရာတွင် ပြင်းပြင်းထန်ထန် အားထုတ်ခဲ့သည့် အကျင့်ကို နေ့စဉ် ဘဝထဲတွင် ဘယ်လို ကျင့်ကြံ အားထုတ်ရမလဲ ဆိုသော ပြဿနာ ဖြစ်ပါသည်။ အဆင့် တစ်ဆင့်မှာတော့ လွယ်လွယ်ကူကူပင် ဖြေဆို နိုင်ပါသည်။ လွယ်လွယ်ကလေး ဖြေလိုက် ရင်တော့ သတိကို မြဲမြံစွဲစွဲ ထားပြီး နေပါ။ စားသတိ သွားသတိ နေသတိ အိပ်သတိ နေရာတိုင်း အခါတိုင်းမှာ သတိဖြင့် နေပါဟု ဖြေနိုင်ပါသည်။ အာရုံ ပြတင်းပေါက် များမှာ အမျိုးမျိုးသော စိတ် ထွေပြားစရာ အာရုံတွေ ဝင်လာနေကြ စေကာမူ အကယ်၍သာ တပ်မက်မှု တဏှာ၊ မလိုမှန်းထားမှု ဒေါသ၊ ဘာတွေ

ဘယ်လို ဖြစ်ချင်သည် ဆိုသော မျှော်လင့် တောင့်တမှုတွေ မရှိဘူး ဆိုရင်တော့ စိတ်သည် ကြည်လင်မြဲ ကြည်လင်နေပြီး ညီညွတ် မျှတလျက်ပင် ရှိနေပါလိမ့်မည်။ သတိပဋ္ဌာန် တရားသည် အကြီးမားဆုံးသော ကာကွယ်ဆေးပင် ဖြစ်၏။

စိတ် တည်ငြိမ်မှု၊ စိတ်၏ တိတ်ဆိတ်မှုကို အထောက်အကူ ပြုသော တရားအချို့လည်း ရှိပါသည်။ ၎င်းမှာ နေ့စဉ် နေ့တိုင်း မိမိအိမ်မှာ တရား ထိုင်သော အလေ့အကျင့်ကို မြဲအောင် လုပ်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ အိမ်မှာ တစ်နေ့လျှင် တရား နှစ်ကြိမ် ထိုင်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ တစ်ကြိမ် ထိုင်လျှင် တစ်နာရီလောက် အနည်းဆုံး ထိုင်ပါ။ တစ်နာရီထက် ပိုပြီး ထိုင်နိုင်လျှင်လည်း ကောင်းပါသည်။ (တစ်နာရီ မထိုင်နိုင် နာရီဝက်သာ ထိုင်နိုင်သည် ဆိုလျှင်လည်း ရပါသည်။) ထိုကဲ့သို့ အိမ်မှာ တရားထိုင်သော အလေ့အကျင့်သည် သမာဓိ အင်အားကို လည်းကောင်း၊ ဝိပဿနာ သတိဋ္ဌာန်၏ အင်အားကို လည်းကောင်း၊ ပို၍ အားသန် စေနိုင်ပါသည်။ ယခု တစ်လတာ ဤရိပ်သာမှာ အားထိုက် ထားခဲ့၊ ထူထောင်ခဲ့သော သမထ သမာဓိအား၊ ဝိပဿနာ ဉာဏ်အား ကို အိမ်မှာ ဆက်လက် အားထုတ်ခြင်းဖြင့် ပို၍ အင်အား ကောင်းလာ စေနိုင်ပါသည်။

ဤရိပ်သာထဲတွင် တစ်လ လုံးလုံး ဝိပဿနာကို အပြင်းအထန် အားထုတ်ထားသူများအဖို့ အိမ်မှာ တစ်နေ့ တစ်နာရီလောက် အားထုတ်ခြင်းသည် အလွန်လွယ်ကူနေပါပြီ။ သို့သော် ဤတရား အားထုတ်ထားသူ အဖို့ အားထုတ်ဖို့ ကိစ္စသည် နေ့စဉ် လောကီ အလုပ်တာဝန် တစ်ခုလို တာဝန်ရှိသည့် အလုပ် တစ်ခုဟု သတ်သတ်မှတ်မှတ် လုပ်ဖို့တော့ လိုပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ ဤအလုပ်ကို မလုပ် မဖြစ်သော တာဝန်ကြီး တစ်ခုလို သတ်မှတ်ပြီး မလုပ်လျှင်တော့ အိမ်မှာ တရားအားထုတ်ခြင်း ကိစ္စကို စွဲစွဲမြဲမြဲ ထိန်းသိမ်းထားရန် လွယ်ကူမည် မဟုတ်ပါ။ တရား အားထုတ်ခြင်းကို အိမ်မှာ အမြဲအစွဲ လုပ်ရာတွင် စည်းကမ်း ထိန်းသိမ်းလိုမှု စိတ်လည်း လိုသည်။ ဝီရိယ လုံ့လ ထည့်မှုလည်း လိုသည်။ တရား အားထုတ်ခြင်းကို နေ့၏ အခြားတာဝန် ဝတ္တရားများ အဆောင်ရွက်မီ ဦးဦးဖျားဖျား အထူးဦးစားပေး ဆောင်ရွက်ရသော ကိစ္စအဖြစ် သဘောထားဖို့ လိုသည်။

ဤကိစ္စသည် နေ့၏ အစမှာ ဦးစားပေး လုပ်ရမည့် အလုပ် ဖြစ်သည်ဟု သဘောထားသလို နေ့စဉ် နေ့တိုင်းဝတ္တရားမပျက် ဆက်လက် ဆောင်ရွက်ရမည့် ကိစ္စ ဖြစ်သည်ဟုလည်း စိတ်ထဲတွင် အလေးအမြတ် ထားရမည့် ကိစ္စ တစ်ရပ်လည်း ဖြစ်ကြောင်း ခံယူ ကျင့်သုံးဖို့ လိုပါသည်။ အကောင်းဆုံးကတော့ တရား အားထုတ်ပြီးမှ အခြား အလုပ်တွေကို လုပ်မည်ဟု အချိန်ကို ဦးစားပေး သတ်မှတ်ခြင်းသည် ပိုကောင်းသည်။ အခြားအလုပ် တာဝန်တွေ ကြားမှာ တရား အားထုတ်ချိန်ကို ကြား ထိုးထည့်ခြင်းသည် အဆင်ပြေနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ နေ့စဉ် အခြားဘာအလုပ် ဘာတာဝန်ကိုမျှ အဆောင်ရွက်ခင် ကြိုတင်၍ ဝိပဿနာ တရားကို အားထုတ်ခြင်း၊ ထိုသို့ အားထုတ်ပြီးမှ အခြား အလုပ်ကိစ္စ တာဝန် ဝတ္တရားများကို ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် သင့်ကိုယ်သင် ပြုပြင် ပြောင်းလဲရာ၌အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းပင် ဖြစ်၏။

နေ့စဉ် တရားအားထုတ်သော အချိန်ကို သတ်မှတ်သောအခါ သင့်အတွက် အနှောင့်အယှက် မပြုနိုင်သော အချိန်ကို ရွေးချယ် သတ်မှတ် သင့်ပါသည်။ အနှောင့် အယှက် ကင်းသော အချိန်သည် တရား အားထုတ်ရတွင် အထောက်အကူ အများကြီး ပေးပါသည်။ တရားအားထုတ်သော အချိန်ကို သတ်သတ်မှတ်မှတ် ထားပါ။ နေ့စဉ်ရက်ဆက် ထိုအချိန်မှာပင် တရား အားထုတ်ခြင်းအားဖြင့် နေ့စဉ် ပုံမှန် ဆောင်ရွက်နေ ခြင်း အလေ့အထကို ပျက်တော့မည် မဟုတ်ပါ။ တရားအားထုတ်ဖို့ အကောင်းဆုံး အချိန်ကတော့ သင် အိပ်ရာက ထကာ ဦးဦးဖျားဖျား နံနက် စောစော အချိန် ဖြစ်ပါသည်။ ညနေပိုင်း တရား အားထုတ်ချိန်ကိုတော့ မိမိအတွက် စိတ် အပန်းပြေမည့် အချိန်၊ အနားရမည့် အချိန်ကို သင့်တော်သလို သတ်မှတ် နိုင်ပါသည်။ လက်တွေ့ စမ်းသပ်ပါ။ အဓိက ကတော့ ဒီမှာ ရိပ်သာဝင်ပြီး တစ်လ လုံးလုံး ဇွဲနှင့် မာန်နှင့် ထူထောင်ထားသော တရား အားထုတ်ခြင်း အလေ့အထကို ဆက်လက်ပြီး မပျက်မကွက် ဆောင်ရွက် လေ့ကျင့် သွားကြဖို့ပါပဲ။ နေ့စဉ်မှန်မှန် မပျက်မကွက် အားထုတ်ခြင်းသည် မခန့်မှန်း နိုင်လောက်အောင်ပင် တန်ဖိုး ကြီးလှပါသည်။

သတိပဋ္ဌာန် တရားကို စွဲမြဲသွားအောင် လုပ်သောအခြားနည်း တစ်နည်းလည်း ရှိသေးပါသည်။ ထိုနည်းသည် နေ့စဉ်ဘဝထဲမှာ ဆောင်းရွက်နေကျ စားမှု သွားမှု လာမှု

နေမှု ထိုင်မှု လမ်းလျှောက်မှု လဲလျောင်းမှု စသော ဣရိယာပုတ်တိုင်းမှာ သတိဖြင့် ရှုမှတ်သောနည်း ဖြစ်ပါသည်။ တစ်နေ့မှာ တစ်ကြိမ်သာလျှင် တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်စွာ အစားအစာ စားသောက်သော အကျင့်ကို အားထုတ်ပြီး ကျင့်ပါ။ ထိုအချိန်တွင် သတိဖြင့် ဆင်ခြင်၍ စားသုံးပါက ထိုနည်းသည် ကြည်လင်သော အသိဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်မှုကို များစွာ အထောက် အကူ ပြုကြောင်း၊ ဤရိပ်သာတွင် တစ်လ အားထုတ်ထားသော စိတ် အင်အားများကို ပို၍ နိုးကြား လာအောင် အထောက်အကူ ပြုကြောင်း တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ သတိပဋ္ဌာန် တရားကို ထပ်တလဲလဲ အားထုတ်ခြင်း အားဖြင့် အတိတ်က ထူထောင် သိုမှီးထားသော စိတ် အင်အားများကို အခက်အခဲ မရှိ အလွယ်တကူ တိုးပွားအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ကြောင်း တွေ့ရပါ လိမ့်မည်။

နေ့စဉ် ဘဝထဲတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် လမ်းများစွာ လျှောက်လေ့ ရှိပါသည်။ ထိုသို့ စင်္ကြံလျှောက်ပြီး တရား ရှုမှတ်သော အကျင့်ကိုလည်း တစ်ကြိမ် ကျင့်နိုင်ပါသည်။ စင်္ကြံ လျှောက်ရာတွင် တမင်တကာ 'ကြွတယ် လှမ်းတယ် ချတယ်' ဆိုပြီး ဖြည်းဖြည်း လျှောက်ရင်း မှတ်နေဖို့ မလိုပါ။ ရိုးရိုး လမ်းလျှောက်သည့် အတိုင်း လျှောက်ရင်း ခန္ဓာကိုယ်၏ လှုပ်ရှားမှုများကို သတိနှင့် မှတ်လည်း ရပါသည်။ သို့မဟုတ် ခြေထောက်နှင့် မြေကြီး ထိထိ သွားသည့် အခြင်းအရာကိုပဲ အာရုံပြုပြီး မှတ်လျှင်လည်း ရပါသည်။ နောက်တစ်ကြိမ် စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။

နေ့ပိုင်းမှာ တာဝန် ဝတ္တရားတွေ ဆောင်ရွက်ရင်း စိတ်ထဲ ဖိစီးမှုတွေ ဖြစ်ပြီး စိတ်မော လူမော ဖြစ်လာသော အခါမှာလည်း အာနာပါန ထွက်သက် ဝင်သက်ကို မှတ်သောနည်းကို သတိရပါ။ မျက်စိ ဖွင့်လျက် ပင် တရားထိုင်သော ပုံမျိုး ဖမ်းနေစရာ မလိုပါ။ ဝင်သက် ထွက်သက်ကို မှန်မှန် ရှုပြီး မှတ်လိုက်ပါ။ ပိန်ဖောင်းကို လည်း မှတ်ချင် မှတ်ပါ။ ရပါသည်။ မိနစ် အတန်ကြာ အာနာပါနကို ထူထောင်လိုက်သည်နှင့် စိတ်သက်သာရာ ရပြီး စိတ်အေးချမ်းသာ ဖြစ်သွားသည်ကို မျက်မှောက် တွေ့မြင် ခံစား ရပါလိမ့်မည်။

ယခုလို နေ့စဉ်ဘဝ အမှုကိစ္စ ဆောင်ရွက်ရာတွင် သတိပဋ္ဌာန် တရားကို အသုံးပြုတတ် သွားလျှင် နောက်တော့ သင့်နောက်က ထက်ကြပ်မကွာ သတိပဋ္ဌာန် လိုက်ပါတော့သည်ကို တွေ့ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ မွေဆို သည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့ ဘဝတစ်ခုလုံးကို လွှမ်းမိုးနေသော တရားဖြစ်ပါသည်။ မွေဆိုသည် တရား အားလုံးကို ခေါ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ အနေနှင့် တရားကို သိမြင်သော စိတ်နှင့် ဉာဏ်နှင့် ညီညွတ်အောင် နေတတ်ဖို့ ကိုသာ အားထုတ် ရပါသည်။

ပညာ မျိုးစေ့ ကရုဏာ မျိုးစေ့ကို စိုက်ပျိုး ထားခဲ့ကြပြီ။ ဤမျိုးစေ့များ ရှင်သန်လာအောင် ပြုစု ပျိုးထောင် ပေးနိုင်လျှင် ၎င်းတို့မှ အစွမ်းသတ္တိများ ဖြစ်လာပါသည်။ မမျှော်မှန်းနိုင်သော အကျိုး မျိုးစုံကို ပေးတော့မည် ဖြစ်ပါသည်။ အဓိကမှာ ရိုးရိုးကလေး လွယ်လွယ်ကလေး နေပါ။ ငြိမ်သက်ပြီး အေးချမ်းသည့် စိတ်ကို ရလျှင် မွေဆိုသော တရားသည် သဘာဝ အရ အလိုလို ပေါ်လာတော့သည်။

ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းမှာ တရား (မွေ) နှင့် အညီ နေတတ်ဖို့ရန် ပထမဆုံး အနိစ္စ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်ကို ထူထောင်ပါ။ မမြဲဘူး ဆိုသည့် ဘဝ၏ အမှန်တရားကို အစဉ် နှလုံးသွင်းထားပါ။ မိမိသည် မလွဲမသွေ သေဆုံးမည်လူ ဖြစ်သည် ဆိုသည်ကို အစဉ် သတိ ရနေပါ။ သဘာဝ တရားကြီး တစ်ခုလုံး အမြဲ မရှိ၊ အစဉ်သာ လျှင် မရပ်မနား ဖောက်ပြန် ပြောင်းလဲနေသည် ဆိုသည်ကို သတိ တရား လက်ကိုင်ထားပြီး ရှုပွားနေပါ။ ထိုကဲ့သို့ အနိစ္စ လက္ခဏာကို ရှုမှတ် ဆင်ခြင်နေသည့် စိတ်သည် အမြဲ တည်ငြိမ်ပြီး ညီညွတ်မျှတ နေပါသည်။

နောက် ဆင်ခြင်းသင့်သော ကိစ္စ တစ်ခုမှာ မေတ္တာ ကရုဏာ တရား ဖြစ်ပါသည်။ မေတ္တာ ဘာဝနာ ပွားများသည့် အခါ ငါ သူတစ်ပါး ဆိုသော အတ္တစွဲ သက္ကာယ ဒိဋ္ဌိစွဲများကို ပယ်ဖျက်လိုက်လျှင် တစ်လောကလုံး သည် တစ်ခုတည်း တစ်သဘောတည်း ဧကော ဓမ္မော ဖြစ်သွားပါသည်။ ထိုသို့ တစ်လောကလုံး ငါ သူတစ်ပါး မရှိတော့ပဲ သဘာဝ တရားသည် တစ်လုံး တစ်စည်းတည်း၊ ဗလသက်သက် ဘာမျှ မရှိ ဖြစ်နေသော အခါ တစ် လောကလုံး အပေါ် အညီအမျှ ထားသော မေတ္တာ ကရုဏာ ပေါ်လာပါသည်။

တတိယ ပွားများသင့်သည့် ကိစ္စ တစ်ရပ်မှာ ဂါရဝ တရား၊ နိဝါတ တရား ဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပလွှားခြင်း မပြုဘဲ နှိမ့်ချသည့် စိတ်ဖြစ်ပါသည်။

တရား သိ၍ တရား ရှိသူသည် အနေအထိုင် ရိုးသား၍ နှိမ့်နှိမ့်ချချ သက်သက်သာသာ နေပါသည်။ ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်များသည် တရားဓမ္မကို ဘယ်လို ဟောပြောရမလဲဟု မေးတတ် ကြပါသည်။ တရားကို ဝေငှရန် အတွက် အကောင်းဆုံး၊ အရေးအကြီးဆုံး အရည်အချင်း တစ်ရပ်မှာ တရား နာတတ်အောင် လုပ်ဖို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ငြိမ်သက် တိတ်ဆိတ်သော စိတ် ရှိသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် သတိကို ထူထောင် လိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် မိမိနှင့် သူတစ်ပါး အကြားမှာ ဆက်သွယ်နိုင်သော အကောင်းဆုံး ဆက်သွယ်နည်းသည် ပေါ်ပေါက် လာပါသည်။ ဖွင့်ထားသော စိတ်ဖြင့် သူတစ်ပါးကို လက်ခံနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ ထိုသို့ အသင့် ခံယူနိုင် သော သတ္တိနှင့် ငါ သူတစ်ပါး စသော အတ္တစွဲ ကင်းရှင်း သွားသောအခါ နားလည် သိမြင်မှုနှင့် တရားဓမ္မကို မျှဝေ ခံစားမှု နယ်လည်းအလွန် ကျယ်ပြန့် လာပါလိမ့်မည်။

ဝိပဿနာ၏ ရိုးရိုး အဓိပ္ပာယ်မှာ အဖြစ်အပျက်များကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်အောင် ရှုခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ မိမိ ရုပ်နာမ်ကတော့ အခြေခံပေါ့။ သို့သော် မိမိ ရုပ်နာမ်ကို သာမက အရာရာ အစစ အားလုံးကို ရှင်းလင်း ပြတ်သားစွာ ရှုပွားခြင်းသည် ဝိပဿနာ ဖြစ်ပါသည်။ မဂ်လမ်းဆိုသည်ကတော့ လောဘ မရှိ၊ ဒေါသ မရှိ၊ မောဟ မရှိဘဲ သတိတရား မြဲမြံ လက်ကိုင်ထားပြီး အရာရာကို အသင့်အတင့် နှလုံးသွင်းပြီး မတုန်မလှုပ် သော ဥပေက္ခာ မေတ္တာစိတ်ဖြင့် နေသွားတတ်ဖို့သာ ဖြစ်ပါသည်။

တစ်လတိတ် ရိပ်သာမှာ အားထုတ်ခဲ့တာ၊ ဒါမှမဟုတ် တစ်သက် အားထုတ်ထားတားတွေဟာ သစ္စာ တရားကို သိမြင်ခြင်းရဲ့ အစ ကနေဦး အလုပ်သာ ဖြစ်ပါသေးသည် ဆိုသည်ကို သိစေ လိုပါသည်။



ကိုးလ်စတိန်း
ထိုက်ထွေ့ပိပဿနာ
ဆန်းလွင်၊ ဦးဟန်ဌေး
(ထုစာအုပ်)



<http://mmteashop.com>