ဆယ်ရက်တရားပတ်

ဓမ္မဒေသနာ

ဆယ်ရက်တရားပတ်

ဓမ္မဒေသနာ

ဂုရုကြီး ဦးဂိုအင်ကာ သင်ကြားပို့ချသော နည်းနိဿယဖြင့်
အားထုတ်နေသော ယောဂီဟောင်းများ
ဖတ်ရှုလေ့လာနိုင်ရန်အတွက်သာ ဖြစ်ပါသည်။

ဝိပဿနာသုတေသနအဖွဲ့
ပရိယတ္တိသုတေသနစီမံကိန်း

၂၉၀၇၄

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၃၂၀ ၃၆၉၀ရ၀၉
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၃၂၀ ၄၄၂၀ရ၀၉

ပုံနှိပ်ခြင်း
ပထမအကြိမ် -၂၀၀၉-ဩဂုတ်လ

အုပ်ရေ
၁၀၀၀

အတွင်းစာသားနှင့်မျက်နှာဖုံးပုံနှိပ်သူ
ဦးမျိုးမြင့် (၀၆၀၈၉)
ပွင့်သစ်ပုံနှိပ်တိုက် ၁၀၉, ၄၉လမ်းပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ရန်ကုန်မြို့

ထုတ်ဝေသူ
ဦးကျော်ဟင်း - ယုံကြည်ချက်စာပေ

ဖလင် - AZ ဖလင်
စာအုပ်ချုပ် - ဝင်းပပစာအုပ်ချုပ်လုပ်ငန်း
တန်ဘိုး - ၁၅၀၀ကျပ်

ဖြန့်ချိရေး
အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာဓမ္မဂီရိဝိပဿနာအဖွဲ့
ဓမ္မဇောတိဝိပဿနာရိပ်သာ
ငါးထပ်ကြီးဘုရားလမ်း - ဗဟန်းမြို့နယ်, - ရန်ကုန်မြို့
ဖုန်းနံပါတ် - ၅၄၆၆၆၀ -၅၄၉၂၉၀-

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	ပထမနေ့ ဓမ္မဒေသနာ	၁
၂။	ဒုတိယနေ့ ဓမ္မဒေသနာ	၃၄
၃။	တတိယနေ့ ဓမ္မဒေသနာ	၆၉
၄။	စတုတ္ထနေ့ ဓမ္မဒေသနာ	၁၀၃
၅။	ပဉ္စမနေ့ ဓမ္မဒေသနာ	၁၄၂
၆။	ဆဋ္ဌမနေ့ ဓမ္မဒေသနာ	၁၇၅
၇။	သတ္တမနေ့ ဓမ္မဒေသနာ	၂၀၈
၈။	အဋ္ဌမနေ့ ဓမ္မဒေသနာ	၂၃၉
၉။	နဝမနေ့ ဓမ္မဒေသနာ	၂၇၂
၁၀။	ဒသမနေ့ ဓမ္မဒေသနာ	၃၀၅
၁၁။	ဧကာဒသမနေ့ ဓမ္မဒေသနာ	၃၃၅
၁၂။	မေတ္တာဘာဝနာ	၃၅၂

ခမ္မဒါန

ယောဂီဟောင်းများအနေဖြင့် ဤဆယ်ရက်တရားပတ်ခမ္မဒေသနာစာအုပ်ကို နောင်တရားအားထုတ်ရန်လာမည့် ယောဂီအသစ်များအတွက် ခမ္မဒါနပြု လှူဒါန်းနိုင်ကြပါသည်။

ဆရာကြီး ဦးဂိုအင်ကာ၏အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ဟောပြောချက်ကို မြန်မာဘာသာပြန်ဆိုထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို ဖော်ပြရာ၌ တိကျထင်ရှားခြင်းမရှိပါက ပြန်ဆိုသူ၏တာဝန်သာ ဖြစ်ပါကြောင်း ရိုးသားစွာ ဝန်ခံအပ်ပါသည်။

ကြည်ကြည်ဝိန်

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

ပထမနေ့ ဓမ္မဒေသနာ

နည်းမှန်ကို နားလည်ဖို့လို

ဆယ်ရက်တရားပတ်မှာ ပထမ ၁ရက်တော့ ကုန်ဆုံးသွားပါပြီ တရားထိုင်ကြတဲ့ ယောဂီများဟာ အင်မတန်ကြိုးကြိုးစားစား အင်အားစိုက်ပြီး၊ လေးလေးနက်နက်အလုပ်လုပ် ကြရပါတယ်။ တရားထိုင်တာဟာ အတော်ပင်ပန်းတဲ့ အလုပ်ပါပဲ။ မနက် ၄–နာရီ၊ ၄–နာရီခွဲကနေ ည ၉–နာရီ၊ ၉–နာရီခွဲအထိ အလုပ်လုပ်ကြရပါတယ်။ ဒီတော့မှလည်းဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းနဲ့ တရားထိုင်ရတဲ့အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ကိုယ်မျှော်မှန်းသလို ခံစားနိုင်ကြပါလိမ့်မည်။ ညနေတိုင်း ၁–နာရီကျော်ကျော်လောက် တရားဒေသနာ ဟောပြောမှုများ ရှိပါတယ်။ ဒီဓမ္မဒေသနာက ဝိပဿနာအသိဉာဏ် တိုးတက်မှုအတွက် ဟောပြောတာမဟုတ် ပါဘူး။ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုနည်းကို ရှင်းလင်းပြသခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကြိုးစားပမ်းစားနဲ့ တရားထိုင်ကြတဲ့အခါမှာ နည်းမှန် လမ်းမှန်ကျဖို့ရာ လိုပါတယ်။ ဒီတော့မှလဲ အကျိုးကျေးဇူးတွေ ကို ခံစားနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ နည်းမှန်လမ်းမှန်ကို ကျင့်ဖို့ရာမှာလည်း နည်းအမှန်ကို ကောင်းကောင်း နားလည်ဖို့ရန် လိုပါတယ်။

ဝင်သက်ထွက်သက်ကိုသာရှုမှတ်နေ

ကမ္မဋ္ဌာန်း၊ ထိုင်တဲ့နည်းတွေကတော့ အမျိုးမျိုးပါပဲ။ နည်းတိုင်း နည်းတိုင်းမှာလည်း သူ့ရဲ့ထူးခြားချက်တွေ ရှိပါတယ်။ အခုယောဂီတို့ ကျင့်မယ့် ဒီနည်းမှာလည်း သူ့ရဲ့ထူးခြားချက် တွေ ရှိပါတယ်။ ဒါတွေကို သိနားလည်ဖို့ အခုလိုညနေပိုင်းမှာ ဓမ္မဒေသနာ တွေကို ဟောပြောရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒီကနေ့ဘာကိုစပြီး လုပ်ကိုင်ပါ သလဲဆိုတာကို

နားလည်ဘို့ရန်လိုပါတယ်။ ယောဂီတွေဟာ မိမိတို့ရဲ့ သဘာဝ အသက်ရှူမှုကို ပြုကြပါတယ်။ အသက်ရှူနေတဲ့ အချိန်မှာ ဝင်လေ, ထွက်လေဝင်,ထွက်တာကိုသိနေဖို့ပါပဲ။ ဝင်သက် ထွက်သက်ကိုသာ ရှုမှတ်နေဖို့ပါပဲ။

ဒီလိုကျင့်နေတာဟာ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း ကျင့်နေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အသက်ရှူတာကို ထိန်းသိမ်းပေးဖို့လဲ မဟုတ်ပါဘူး။ ရှုရုံမျှသာ ရှုနေပြီး အသက်ရှူတာဟာ ပြင်းရင်ပြင်းတယ်။ ပေါ့ပါးရင် ပေါ့ပါးတယ်။ "လေဟာ ညာဘက် နှာခေါင်းပေါက်က ဝင်ထွက်နေ တယ်၊ ဘယ်ဘက်နှာခေါင်းပေါက်က ဝင်ထွက်နေတယ်၊ တစ်ခါ တလေလဲ နှာခေါင်းပေါက်နှစ်ပေါက်စလုံးက ဝင်ထွက်နေတယ်" အစရှိလို့ သူ့သဘာဝတိုင်း အဟုတ်တကယ် ဖြစ်ပျက်နေတာကိုသိပြီး မှတ်နေဖို့ပါပဲ။ သူ့သဘာဝအလျောက် ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ အသက်ရှူမှု ကို ဘယ်လိုမှ ဝင်ရောက်နှောင့်ယှက်ခြင်း မပြုရပါဘူး။

တချို့ယောဂီအသစ်တွေအတွက်တော့ သဘာဝ ဝင်သက် ထွက်သက်က တစ်ခါတလေမှာ အင်မတန် နူးညံ့သိမ်မွေ့လွန်းတော့ ဒီဝင်သက်ထွက်သက်ကို ခံစားလို့မရ နိုင်ပါဘူး၊ မှတ်လို့မရနိုင်ပါဘူး ဆိုရင်တော့ အသက်ရှူတာကို နည်းနည်းကလေးပိုပြီး ပြင်းပြင်းကလေး ရှူဖို့ ခွင့်ပြုပါတယ်။ တစ်ခဏလောက်ကလေး ဒီလိုနည်းနည်းလေး ပြင်းပြင်းလေး ရှူပေးလိုက်ပြီးရင် သူ့နဂိုသဘာဝအတိုင်း သာသာ ကလေးသိမ့်မွေ့စွာပြန်ပြီးအသက်ရှူပေးပါ။ ဒီပြင် ဘာမှမပါဝင်ဘဲ ဝင်သက်ထွက်သက်တစ်ခုတည်းကိုသာ ရှုမှတ်နေပါ။ ပါးစပ်ကလည်း ဘာကိုမှ မရွတ်မဖတ်ရပါဘူး။ စိတ်ကူးနဲ့လည်း ဘာကိုမှ ကြည့်မနေ ရပါဘူး။ ဝင်သက် ထွက်သက်မျှသာပါပဲ။ ပြီးတော့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ နာကျင်ကိုက်ခဲမှုတွေကို ရင်ဆိုင်ခိုင်းပါတယ်။ ဒါဟာ ယောဂီတွေ အတွက် အင်မတန် အကျိုးကျေးဇူးရှိပါတယ်။

အဆုံးသတ်ရည်မှန်းချက်

ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းရဲ့ မျှော်မှန်းချက်က ဘာလဲ၊ အဆုံးပန်းတိုင်က ဘာလဲဆိုတာကို နားလည်ဖို့ရာလိုပါတယ်။ အဆုံးသတ်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ဟာ စိတ်အာရုံစိုက်ဖို့၊ စိတ်အာရုံ ထိန်းသိမ်းဖို့၊ သမာဓိထူထောင်ဖို့သက်သက်ပဲဆိုရင်တော့ ဂါထာ၊ မန္တရားတို့အမည်နာမတို့ကို ရွတ်ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ရုပ်အာရုံတစ်ခုခုကို စိတ်ကူးနိုင်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် အခုကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကတော့ သမာဓိထူထောင်ဖို့ ပန်းတိုင်ရည်မှန်းချက်မဟုတ်ပါဘူး။ သမာဓိထူထောင်တာဟာ ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သမာဓိက အဆုံးသတ် ပန်းတိုင် ရောက်ဖို့ရာမှာ အထောက်အပံ့မျှသာဖြစ်ပါတယ်။ အဆုံးသတ် ပန်းတိုင်ရဲ့ ရည်မှန်းချက်ကတော့ စိတ်ရဲ့ဖြူစင်သန့်ရှင်းခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ လူတွေကို စိတ်ညစ်အောင်၊ စိတ်ဆင်းရဲအောင် ဖန်တီးပေးတဲ့ အကုသိုလ်တွေကိလေသာအညစ်အကြေးတွေအားလုံး ဖယ်ရှားကင်းစင်စေဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်ကြ

လူတွေဟာ ကိုယ်မကြိုက်တာတွေ၊ ကိုယ်မဖြစ်စေချင် တာတွေဖြစ်ကြပြီဆိုရင် စိတ်ထဲမှာ ကြိုးထုံးတွေထုံးကြ၊ သောက တွေများကြ၊ အကုသိုလ်တွေဖြစ်တဲ့ ဒေါသတွေ၊ မုန်းတီးမှုတွေ၊ မကောင်းတဲ့စိတ်တွေ၊ ရန်လိုမှုတွေ ပွားကြပါတယ်။ ကိုယ်ကြိုက်တာ၊ ကိုယ်ဖြစ်စေချင်တာတွေမဖြစ်ဘူး၊ အနှောက်အယှက်တွေပေါ်တယ် ဆိုပြန်ရင်လဲ ဒီလိုပါပဲ။ စိတ်ထဲမှာ အကုသိုလ်စိတ်တွေပွားကြပြီး၊ စိတ်မချမ်းသာဖြစ်ကြပါတယ်။ လူတွေရဲ့ တစ်သက်တာမှာ မဖြစ်ချင် တာတွေတော့ ဖြစ်၊ ဖြစ်စေချင်တာတွေကျတော့ တစ်ခါတစ်ရံတော့ဖြစ်ပါရဲ့၊ မဖြစ်တာကများပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ကြိုးထုံးတွေ၊ တစ်ထုံးပေါ် တစ်ထုံး

ဆင့်ဆင့်ပြီး စိတ်ဓာတ်ကြီး တစ်ခုလုံးဟာ ဖြေလို့မရတဲ့ အထုံး တွေ၊ အထွေးတွေအပြည့်နဲ့၊ စိတ်မငြိမ် သက်မှု၊ စိတ်အနှောက်အယှက် တွေ အပြည့် နဲ့၊ ဆင်းရဲမှုတွေအပြည့်နဲ့ အစိုင်အခဲအထုပ်အပိုးကြီး ဖြစ်လာပါတယ်။

အခုလိုအကုသိုလ်တွေပွားပြီး ဆင်းရဲမှုတွေကို ခံစားလာရတဲ့ အခါများမှာ ဒီအကုသိုလ်တွေ၊ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် ထိန်းသိမ်းပြီး တားဆီးပြီး မထားနိုင် ကြပါဘူး။ ကိုယ့်သောကတွေကို သူများတွေအပေါ်မှာ လျှောက်ပြီးပုံပစ်တတ်ကြပါတယ်။ ဝေငှကြ ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်အားလုံးဟာလဲ သောက စိတ်တွေ အပြည့်နဲ့ပါပဲ။

ဒီလိုအချိန်အခါများမှာသူတို့နဲ့ ထိခိုက်ဆက်သွယ်မိတဲ့သူတွေ ဟာလဲ စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဒါဟာကောင်းတဲ့ဘဝလို့ မဆိုနိုင်ပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်၊ သူများကိုလည်း စိတ်ဆင်းရဲအောင်လုပ်၊ ဒီလိုအသက်ရှင်ရတာဟာ စိတ်ချမ်းသာ မှာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ကျန်းမာရေးအတွက်လည်း မကောင်းပါဘူး။

ဘဝအသက်ရှင်နည်း

အခုကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကတော့ ဘဝအသက်ရှင်နည်း၊ ဘယ်လို အေးချမ်းစွာနေထိုင် ရမယ်၊ သူများတွေနဲ့လည်း ခင်ခင်မင်မင် သင့်သင့်မြတ်မြတ် နေထိုင်ပေါင်းသင်းဆက်ဆံ ရမယ်ဆိုတဲ့ နည်းပါပဲ။ ဒီနည်းဟာ သဘာဝရဲ့ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေးနည်း၊ ကျန်းမာ ချမ်းသာစေတဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ထပ် အကုသိုလ်တွေ မပွား တော့ဘဲ ဘဝဘဝက ပါလာတဲ့ အကုသိုလ်အစုအပုံတွေကို ဖြေရှင်း ပစ်ကြဖို့ပါပဲ၊ စိတ်ထဲမှာနောက်ထပ် အထုံးအသစ်တွေ မထုံးတော့ဘဲ စိတ်ရဲ့အတွင်း အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းထဲမှာရှိတဲ့ အရင့်အရင်က ထုံးထား ခဲ့တဲ့ အထုံးအဟောင်းတွေကို ဖြေပစ်ကြဖို့ပါပဲ။ ဒါတွေအတွက်

ဝင်သက်ထွက်သက်ကို ရှုမှတ်ဖို့ရာက အင်မတန် လိုအပ်ပါတယ်။

ဒီနည်းဟာ ယောဂီတို့ရဲ့ အမှန်တရားကို ရှာဖွေစုံစမ်းဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။ အမှန်တရား ကို သိနားလည်ဖို့ဖြစ်သလို မိမိကိုယ်ကို မိမိသိနားလည်ဖို့လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိရဲ့တကယ် ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ အမှန်တရားကို မိမိကိုယ်တိုင် မိမိရဲ့ကိုယ်အတွင်းမှာ ရှာဖွေစူးစမ်းဖို့ ပါပဲ။

ထွက်သက်ဝင်သက်ကိုရှုနေ

လူတွေဟာ မိမိတို့ရဲ့ ကိုယ်အတွင်းမှာ ကိန်းအောင်းနေတဲ့ အမှန်တရားတွေကို သိရှိနိုင်ဖို့ရာ သဘာဝက အင်မတန် အဖိုးတန်တဲ့ တန်ဆာပလာ ပေးထားပါတယ်။ အဲဒီတန်ဆာပလာကတော့ ထွက်သက်ဝင်သက်ပါပဲ။ ငါ ငါ ငါ့ဟာ ငါ့ဟာ–လို့ပြောနေတဲ့ လူတွေ ရဲ့ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကာယ အစိတ်အပိုင်းနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ အမှန်တရားကို စူးစမ်းရှာဖွေ ဖို့ရာမှာ အသုံးပြုဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီခန္ဓာကိုယ်အဆောက်အအုံကြီးကို ငါလို့အသိအမှတ်ပြုပြီး သိပ်ပြီး ငြိတွယ်မှုတွေ ပွားပြီးတော့ ဒီတွယ်တာမှုတွေကြောင့် ဆင်းရဲ ဒုက္ခတွေ၊ စိတ်သောကတွေ အင်မတန် ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒီအတိုင်း ပါပဲ။ ငါ ငါ ငါ့ဟာ ငါ့ဟာလို့ ပြောဆိုပြီးနေတဲ့ စိတ်ပိုင်းရဲ့ အဆောက် အအုံကြီးရဲ့ အမှန်တရားကိုလည်း စူးစမ်းရှာဖွေတတ်ဖို့ရာ လိုပါတယ်။ ဒီအတွက်ကြောင့် သဘာဝ ဝင်သက်ထွက်သက်သန့်သန့် တစ်ခုတည်း ကိုသာ ရှုနေဖို့ပါပဲ။ အဲဒီလိုရှုတဲ့အခါ မှာ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတို့ရဲ့ အမှန်တရားကို အဟုတ်တကယ် ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ အတိုင်း သိလာကြ ပါလိမ့်မယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အကြောင်းကို မသိကြ

လူတွေဟာ မိမိတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အကြောင်းကို သိပ်မသိ ကြပါဘူး။ တချို့ကတော့ စာအုပ်တွေဖတ်လို့၊ တရား ဟောတာ

တွေကို နားထောင်လို့ အတော်များများ သိကြပါလိမ့်မယ်။ ဒီအသိဟာ ဦးနှောက်ဉာဏ်အသိမျှသာပါပဲ။ စာတွေ့အသိပါ၊ ကိုယ်တိုင်လက်တွေ့ခံစားပြီး သိရတဲ့ ငါတွေ့အသိတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဥပမာ–ခြေတို့လက်တို့ မျက်စိတို့ အစရှိတဲ့ အပြင်ပမှာရှိတဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းတွေ ဘယ်လိုလုပ်ကိုင် ကြတယ်ဆိုတာကို ကိုယ်တွေ့ အနေနဲ့သိရှိနိုင်ကြပါတယ်။ သူတို့ကတော့ ယောဂီတို့ အလိုရှိသလို၊ ယောဂီတို့ ဆန္ဒအတိုင်း ယောဂီတို့ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လိုက်နာ လုပ်ကိုင်ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အတွင်းမှာရှိတဲ့ အသည်း၊ နှလုံး၊ အဆုတ် အစရှိတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေလည်း အများကြီး ရှိကြ ပါသေးတယ်။ သူတို့ကတော့ ယောဂီတို့စိတ်ကြိုက် ယောဂီ တို့အလိုရှိသလို အလုပ်မလုပ်ကြပါဘူး။ သူတို့သဘာဝအတိုင်းပဲ လုပ်ကိုင်နေကြတာပါပဲ။ ယောဂီတို့စိတ်ကြိုက် လုပ်စေချင်သလို မလုပ်ကြပါဘူး။

ဒီလိုခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း အကြီးကြီးတွေကို မဆိုထားပါနဲ့ဦး၊ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး မှာရှိတဲ့ အင်မတန် သေးငယ်တဲ့ ပရမာဏုမြူလေးတွေ, သူတို့ထက် သေးငယ်သေးတဲ့ ရုပ်ကလာပ် ကလေးတွေဟာလည်း ခဏမစဲ တစ်ချိန်လုံး မရပ်မနား ဖြစ်ပျက်နေကြတာပါပဲ။ ကိုယ်က ဖြစ်စေချင်သလို ဖြစ်နေတာ မဟုတ်ပါဘူး၊ ရုပ်ကလာပ်ကလေးတွေ ဘာဖြစ်နေတယ်ဆိုတာကို ကိုယ်တွေ့ခံစားတွေ့ထိ သိရှိရတဲ့အနေ နဲ့ဆိုရင် လူတွေအတော်များများဟာ ဘာမှ မသိကြပါဘူး။

ရုပ်နာမ်ရဲ့အမှန်တရားကို သိနိုင်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်း

ဒါပေမယ်လို့ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ သိရှိနိုင်ကြပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းမှာ သူ့သဘာဝအလျောက် ဖြစ်ပျက်နေတာကို အကြမ်းဖျင်းကနေပြီးတော့ သိမ်မွေ့သိမ်မွေ့လာပြီး၊ အသိမ်မွေ့ဆုံးအထိ ရောက်လာပြီး၊ မိမိရဲ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ ရုပ်ကလာပ်ကလေးတွေ လှုပ်ရှား

ဖြစ်ပျက် နေတာကို ကိုယ်တွေ့ခံစား သိရှိနိုင်ကြပါလိမ့်မယ်။ ဒီအခါ ကျတော့ ရုပ်ရဲ့အမှန် တရားကို အသိမ်မွေ့ဆုံးအဆင့်မှာ သိရှိခံစား နိုင်လာ ကြပါလိမ့်မယ်။ ဒီဟာကို ဝင်သက် ထွက်သက်နဲ့ အလုပ် လုပ်ယူရ ပါတယ်။

ဥပမာ ဆိုကြပါစို့ – ဒီမှာဘက်ကမ်းမှာနေတဲ့ ယောဂီတစ်ဦး ဟာ ဒီမှာဘက်ကမ်းရဲ့အမှန်တရားတွေကို ကိုယ်တိုင်လက်တွေ့ ခံစားနိုင်ပါတယ်။ သူက ဒီမှာဘက်ကမ်းမှာ နေတာကိုး။

ပုဂ္ဂိုလ်တချို့ဟာ ဟိုမှာဘက်ကမ်းကို ကူးသွားကြပြီး ပြန်လာ ကြတော့ ဟိုမှာ ဘက်ကမ်းရဲ့ အံ့ဩဖွယ်ရာကောင်းတဲ့ အကြောင်း အရာတွေကို ပြောပြကြပါတယ်။ဘယ်လောက် သာယာတယ်၊ ဘယ်လောက်ကောင်းတယ် အစရှိသဖြင့်ပေါ့။

ဒီတော့ ဒီမှာဘက်ကမ်းနေတဲ့ယောဂီက သူလည်း ဒီသာယာ တာတွေ လှပတာတွေကို ခံစားချင်လာပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီယောဂီက ဒီမှာဘက်ကမ်းမှာပဲ နေပြီးတော့လက်ပိုက်ပြီး မျက်ရည်စက်ကလေး စိုစိုနဲ့ "အို ဟိုမှာဘက်ကမ်း ကျေးဇူးပြုပြီး ဒီကိုလာပါ၊ သင့်ကို အကျွန်ုပ် အင်မတန် တွေ့ချင်ပါတယ်။ မြင်ချင်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ သာယာမှုတွေ ကို ခံစားချင်ပါတယ်"လို့ဆိုပြီး၊ ငိုပြီး တမ်းတနေပေမယ်လို့ ဟိုက်ဘက် ကမ်းကလာမှာမဟုတ်ပါဘူး။လာလို့လဲမရပါဘူး။

တကယ်လို့ဒီယောဂီက ဟိုမှာဘက်ကမ်းကို တကယ် ကြည့်ချင်တယ်။ မြင်ချင်တယ်၊ ခံစားချင်တယ်ဆိုရင်တော့ အဲဒီ ယောဂီကိုယ်တိုင် မြစ်ကိုကူးပြီး မြစ်ရဲ့တစ်ဘက်ကမ်းဖြစ်တဲ့ ဟိုမှာ ဘက်ကမ်းကို အရောက်သွားရပါလိမ့်မယ်။ မြစ်ကို ဒီဘက်ကမ်းက ဟိုဘက်ကမ်းကို ကူးဖို့ရာမှာလည်း ကမ်းနှစ်ဖက်ကို ဆက်သွယ်ထားတဲ့ တံတားလိုပေလိမ့်မယ်။

ဝင်သက်ထွက်သက်ဟာ မိမိမြင်ဖူးသိရှိထားတဲ့ နယ်မြေနဲ့ မိမိမတွေ့ဘူးသေး၊ မသိဘူးသေးတဲ့ နယ်မြေကို ကူးဆက်ထားတဲ့ တံတားပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ သိရှိဖူး တွေ့ရှိဖူးတဲ့ အပိုင်းနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ မသိရဘူးသေး၊ မတွေ့ရဘူးသေးတဲ့အပိုင်း၊ ၂–ပိုင်းပေါ့၊ နောက်ပြီးတော့လဲ အသက်ရှုခြင်းဟာ ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ လုပ်ကိုင်မှုတွေ ထဲမှာ နှစ်မျိုးစလုံးလုပ်တဲ့ လုပ်ကိုင်မှုဖြစ်ပါတယ်။ ယောဂီတို့က လုပ်စေချင်သလို စေခိုင်းသလို ယောဂီတို့သဘောအတိုင်း အလုပ် လုပ်နိုင်ပါတယ်။ ယောဂီတို့က မစေခိုင်းဘဲ ယောဂီတို့ရဲ့သဘောအရ မဟုတ်ဘဲနဲ့လည်း အလုပ်လုပ်နိုင်ပါတယ်။

ဥပမာ–ယောဂီကမြန်မြန်အသက်ရှုစေချင်တယ်ဆိုရင် မြန်မြန်ရှုလို့ရပါတယ်။ နှေးနှေးရှုစေချင်တယ်ဆိုရင်လည်း နှေးနှေး ရှုလို့ရပါတယ်။ အသက်ရှုတာကို မိနစ်ဝက်လောက် ရပ်စေချင် တယ်ဆိုရင်လည်း ရပ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီတော့ ယောဂီရဲ့ဆန္ဒအတိုင်း၊ ယောဂီအမိန့် ပေးပေးသလို အသက်ရှုနိုင်ပါတယ်။ ယောဂီက ဘယ်လိုမှ ဆန္ဒမရှိဘူး၊ ဘာအမိန့်မှ မပေးဘူးဆိုရင်လည်း သူ့ဘာ သာသူ သူ့သဘာဝအလျောက် ဝင်သက်ထွက်သက်ရှုပြီး နေတာပါပဲ။ ဒီတော့ အသက်ရှုတာဟာ စိတ်ရဲ့ရည်ရွယ်ချက်နဲ့လည်း ရှုလို့ ရပါ တယ်။ ရည်ရွယ်ချက်မရှိဘဲနဲ့လည်း ရှုလို့ရပါတယ်။ နည်း၂–မျိုးစလုံး နဲ့ ရှုလို့ရပါတယ်။

ယောဂီတို့ဟာ မိမိတို့ရဲကစိတ်ဆန္ဒရှိသလို လုပ်ကိုင်နိုင်တဲ့ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကို သတိရှိနေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့သဘာဝအတိုင်း၊ သူတို့ဟာသူတို့ သူ့အလိုလို လုပ်ကိုင်နေတဲ့ ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများကိုတော့ သတိရှိမနေကြပါဘူး။ ဒီနှစ်မျိုး အကြားမှာ ဝင်သက်ထွက်သက် အသက်ရှုခြင်းက ကွင်းဆက်အဖြစ်နဲ့ ဆက်သွယ်ပေးပါလိမ့်မယ်။ ဝင်သက်ထွက်သက်ရဲ့ အကူအညီနဲ့

ယောဂီတို့က မိမိတို့မသိဘူးသေးတဲ့ မခံစားရဘူးသေးတဲ့ နယ်မြေများကို ပိုပိုပြီးနက်သထက် နက်ရှိုင်းစွာ သိရှိလာကြပါလိမ့်မယ်။

ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းတစ်ခုလုံးကတော့ သိပြီးတွေ့ပြီး နယ်မြေကနေ မသိဘူး မတွေ့ဘူးသေးတဲ့ နယ်မြေထဲကို ပြောင်းရွှေ့သွားဖို့ပါပဲ။ မသိဘူး မတွေ့ဘူးသေးတဲ့ အပိုင်းတွေဟာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ သိဖူးတွေ့ဖူး ဖြစ်လာကြပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုနဲ့ နောက်ဆုံးကျတော့ ရုပ်ခန္ဓာအပိုင်းတစ်ခုလုံးဟာ မသိဘူးသေးတာ မတွေ့ဘူးသေးတာရယ်လို့ ဘာတစ်ခုမှ မရှိတော့ပါဘူး။ ဒီလိုပါပဲ၊ စိတ်အပိုင်းမှာလည်း မတွေ့ဘူး၊ မသိဘူးသေးတာတာတွေ တစ်ခုမှ မရှိတော့ပါဘူး။

ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းတစ်ခုလုံးဟာ သိပြီးသားကနေ မသိသေးတာကို တွေ့ဖူးပြီးသား ကနေ မတွေ့ဘူးသေးတာကို သွားတဲ့လမ်းဖြစ်ပါတယ်။ ကြမ်းတမ်းကနေ သိမ်မွေ့သိမ်မွေ့လာပြီး အလှမ်းတိုင်းအလှမ်းတိုင်းဟာ ပိုမိုသိမ်မွေ့လာတာ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

သုံးထောင့်နေရာမှာ ဝင်သက်ထွက်သက်ရှုမှတ်

ဒီကနေ့ဆို ယောဂီတို့ ဝင်သက်ထွက်သက်ကိုစပြီး ရှုမှတ်ကြပါတယ်။ တစ်ခါတလေလဲ သူ့နဂိုသဘာဝအသက်ရှူတာက နူးညံ့သိမ်မွေ့လွန်းအားကြီးလို့ နည်းနည်းခပ်ပြင်းပြင်းကလေး သိသိသာသာအသက်ရှူပေးလိုက်ရပါတယ်။ ပြီးရင် တစ်ခါပြန်ပြီးတော့ သူ့နဂိုသဘာဝ ဝင်သက်ထွက်သက် သိမ်မွေ့တဲ့ အသက်ရှူမှုနဲ့ ပြန်ရှူပေးရပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ပဲ တစ်နေ့လုံး အလုပ်လုပ်ခဲ့ကြပါတယ်။

တစ်ခါတလေလဲ ဒီဘက်နှာခေါင်းပေါက်က, တစ်ခါတလေဟိုဘက်နှာခေါင်း ပေါက်က, တစ်ခါတလေလဲ နှာခေါင်းပေါက်နှစ်ပေါက်စလုံးက ဝင်လေထွက်လေကို ရှုမှတ် ကြပါတယ်။ ကနေ့ညနဲ့ မနက်ဖြန် တစ်နေ့လုံး ဒီထက်ပိုပြီး သိမ်မွေ့တာကို လေ့ကျင့်ကြရပါလိမ့်မယ်။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးရဲ့ အမှန်တရား ရှာဖွေစူးစမ်းရာမှာ

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်း ငယ်ငယ်ကလေးက စ–မှတ်ရပါတယ်။

ဒါကြောင့်ယောဂီတို့ နားလည်ထားရမှာကတော့ စိတ်အာရုံကို အပေါ်နှုတ်ခမ်းရဲ့ အပေါ် နှာခေါင်းတစ်ခုလုံးအပါအဝင် သေးငယ်တဲ့ **သုံးထောင့်ပုံနေရာကလေးမှာသာ** ထားဖို့ရာဖြစ်ပါတယ်။ နှာခေါင်းအတွင်း, နှာခေါင်းအပေါ်, နှာခေါင်းအောက်, အထက်နှုတ်ခမ်းရဲ့အပေါ်နေရာတွေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီပိုင်းခြားထားတဲ့နေရာတွေအတွင်းမှာပဲ ဝင်သက်ဝင်လာတာ၊ ထွက်သက် ထွက်သွားတာကို ရှုမှတ်နေပါ။ ဒီလိုနဲ့အမှန်တကယ် ဖြစ်ပျက်နေတာတွေကို တွေ့ရှိတွေ့ရှိလာနိုင်ကြပါလိမ့်မယ်။

ထိမှုကိုသိ,ဖြစ်ပျက်မှုကို ခံစား

ဒီညနဲ့မနက်ဖြန်အတွက်တော့ ယောဂီတို့ဟာ ဝင်လေဝင်လာစဉ်အခါ ထွက်လေထွက်သွားစဉ်အခါ ထိထိသွားတဲ့ အထိကလေးကို သိနေကြဖို့ပါပဲ။ ဒီအထိကလေးဟာ နှာခေါင်းအတွင်း နံရံတစ်နေရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နှာဝအပိုင်းတစ်နေရာမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ်တွေ့ထိခံစားနိုင်ပါတယ်။ ဒီသတ်မှတ်ထားတဲ့ နေရာထဲမှာ ဘယ်နေရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ထိမှုကလေးကို ခံစားနိုင်ပါတယ်။ ဒီထိမှုကလေးဟာ အစဉ်အမြဲရှိနေတာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ယောဂီရဲ့အာရုံက မခံစားနိုင်သေးလို့မတွေ့နိုင်သေးတာပါ။

အခုတစ်ရက်အလုပ်လုပ်ပြီးပါပြီ။ နောက်တစ်ညနဲ့ မနက်ဖြန်တစ်နေ့လုံးဆက်ပြီး တရား အလုပ်လုပ်ကြတဲ့အခါမှာ ယောဂီဟာ ဝင်လေဝင်လာစဉ်အခါ ထွက်လေ ထွက်သွားစဉ်အခါ **ထိတွေ့မှုကလေးသိမ်မွေ့တဲ့ တကယ်ဖြစ်ပျက်နေတာလေးကို ကိုယ်တွေ့ခံစား** ရပါလိမ့်မယ်။ ဒါပြီးတဲ့နောက် မနက်ဖြန်ညနဲ့ သဘက်ခါမှာ ဒီထက်ပိုပိုပြီး သိမ်မွေ့တဲ့ အမှန်ဖြစ်ပျက်နေပုံကို ဒီသတ်မှတ်ထားတဲ့ သုံးထောင့်နေရာလေးမှာပဲ ခံစားတွေ့ထိရပါလိမ့်မယ်။

ဝင်သက်ထွက်သက်သည် ရုပ်ပိုင်း စိတ်ပိုင်းနှင့်ဆက်သွယ်ခြင်း

ဒီလိုနဲ့ပဲ နေ့တိုင်းနေ့တိုင်း တိုးတိုးပြီး ကြမ်းတမ်းကနေသိမ်မွေ့၊ ဒီထက်ပိုပြီးသိမ်မွေ့ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ရုပ်ပိုင်းရဲ့ အသိမ်မွေ့ဆုံးကို ထိတွေ့ခံစားရပါလိမ့်မယ်။ ဒီအတိုင်းပါပဲ၊ စိတ်ရဲ့အသိမ်မွေ့ဆုံးအပိုင်းကိုလည်း တွေ့ထိခံစားနိုင်ကြပါလိမ့်မယ်။ ဝင်သက်ထွက်သက်ကို ရှုမှတ်နေစဉ်မှာ ယောဂီတို့ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းကိုသာ မဟုတ်ပဲ စိတ်ရဲ့ အမှန်တရားကိုပါ စူးစမ်းနေပါတယ်။ ဝင်သက်ထွက်သက်ဟာ ရုပ်ပိုင်းနဲ့စိတ်ပိုင်း နှစ်ပိုင်းစလုံးနဲ့ သက်ဆိုင်ဆက်သွယ်နေပါတယ်။ အသက်ရှူတာဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရုပ်ပိုင်းနဲ့သာ သက်ဆိုင်တယ်လို့ထင်နေကြပေမယ့်လို့ ဝင်သက်ထွက်သက်ဟာ စိတ်ပိုင်းနဲ့လည်း အများကြီးသက်ဆိုင်ပါတယ်။

အကုသိုလ်များလာရင် အသက်ရှူမြန်လာခြင်း

ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းလမ်းစဉ်ကို ဆက်ပြီးကျင့်သွားတဲ့အခါ ယောဂီဟာ မိမိရဲ့စိတ်အတွင်းမှာ အကုသိုလ်စိတ်တွေ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မလိုမုန်းထားစိတ်၊ လိုချင်တပ်မက်တဲ့စိတ်၊ ကြောက်စိတ်၊ မနာလို ဝန်တိုတဲ့စိတ် အစရှိတဲ့ ကိလေသာအညစ်အကြေး **စိတ်တွေပွားများ လာရင် ယောဂီရဲ့ အသက်ရှူတာဟာ မြန်လာပါတယ်။** ပြင်းထန်လာပါတယ်ဆိုတာကို လက်တွေ့ခံစား သိရှိလာကြပါ လိမ့်မယ်။

နောက်ဒီအကုသိုလ်အညစ်အကြေးတွေ ကင်းစင်သွားတဲ့အခါကျတော့ အသက်ရှူတာဟာ သူ့နဂိုသဘာဝအတိုင်း ပြန်ဖြစ်သွားပါတယ်။ ဒါကြောင့် အသက်ရှူတာဟာ စိတ်ပိုင်းနဲ့လည်း သက်ဆိုင်ဆက်သွယ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးများ နဲ့သက်ဆိုင်ဆက်သွယ်နေပါတယ်။

ယောဂီတို့က 'ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေ ဘယ်လိုကြွတက်လာတယ်၊ ဘယ်လို ပွားများလာတယ်၊ သူတို့ကို ဘယ်လိုအမြစ်

ပြတ်သုတ်သင်ရမလဲ' ဆိုတာကို ရှာဖွေသိရှိကြဖို့ ပါပဲ။ ဒီနေရာမှာ ဝင်သက်ထွက်သက်ဟာ အကူအညီ အထူးပေးပါလိမ့်မယ်။

စိတ်ရဲ့အမှန်တရားကိုသိနိုင်သော ဝင်သက်ထွက်သက်

ဝင်သက်ထွက်သက်ဟာ စိတ်ရဲ့အမှန်တရားကို ရှာဖွေစူးစမ်းရာမှာ အင်မတန်အသုံး ဝင်တဲ့ ကိရိယာတန်ဆာပလာ ဖြစ်ပါတယ်။

ယောဂီတို့ဟာ ဝင်သက်ထွက်သက်ကို ရှုမှတ်နေတဲ့အခါမှာ စိတ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အမှန်တရားတချို့ဟာ သူတို့အလိုလို ထင်ရှားလာကြပါလိမ့်မယ်။ ယောဂီတို့ရဲ့ စိတ်အာရုံဟာ အင်မတန် လှုပ်ရှားနေပါတယ်။ ဟိုပြေးဒီပြေး လုပ်နေပါတယ်။ အနှံ့အပြား လေလွင့်နေပါတယ်။ လှည့်လည်နေပါတယ်။ စိတ်မငြိမ်ဘူး၊ ဒီနှာသီးဖျားလေးမှာ မနေချင်ဘူး၊ ထွက်ထွက်သာ ပြေးနေတာပဲ။ တစ်ခါတလေများ ဝင်သက်ထွက်သက်ကို တစ်ကြိမ် အသက်ရှူကလေးလောက်တောင်မှ စိတ်စိုက်မနေနိုင်ပါဘူး။ တစ်ခါ ထွက်ပြေးသွားပြန်ရော၊ စိတ်ဟာ ဘယ်လောက် လှုပ်ရှားသလဲဆိုတာ ယောဂီတို့ ကိုယ်တိုင် ခံစားသိရှိနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

နောက်သိရှိလာမယ့် အမှန်တရားတစ်ခုကတော့ ဒီလှုပ်ရှားပြေးလွှားနေတဲ့စိတ်ဟာဘယ်လို လှည့်လည်နေတယ်ဆိုတာပါပဲ။ မရေမတွက်နိုင်လောက်အောင် များပြားလှတဲ့ ဌာနတွေမှာ အရာဝတ္ထုတွေမှာ လှည့်လည်နေတာတွေ များလွန်းလို့ မှတ်လို့တောင် မရနိုင်တော့ပါဘူး။

စိတ်အာရုံ၏ ပြေးလွှားနေတဲ့အချိန်ပိုင်း

ဒါပေမယ့် စိတ်အာရုံဟာ အမြဲပဲလှည့်ပတ်ပြေးလွှားနေတဲ့ အချိန်ပိုင်း၂-ပိုင်း ထင်ထင်ရှားရှား ရှိလာပါတယ်။ တစ်ခုကတော့ ပြီးခဲ့တဲ့ လွန်သွားပြီးတဲ့ အချိန်ကုန်ဆုံးသွား ပြီးတဲ့ အတိတ်ရဲ့ နယ်မြေထဲမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အတိတ်ကဖြစ်ခဲ့တဲ့ အမှုကိစ္စတွေကို အောက်မေ့

သတိရပြီး မှတ်မိနေပါတယ်။ တွေးတောနေမိပါတယ်။ 'ဒီကိစ္စကဒီလို ဖြစ်ခဲ့တာပဲ၊ ဘယ်သူဘယ်ဝါက ဘယ်လို လုပ်ခဲ့တာပဲ၊ ပြောခဲ့ဆိုခဲ့တာပဲ၊ ငါ့ကိုစော်ကားတာပဲ၊ အဲဒီတုန်းက ငါက ဘယ်လို ကလဲ့စားပြန်ချေရမယ်လို့ မသိလိုက်ဘူး။ ဘယ်လိုပြန်ပြောရမယ်လို့မသိလိုက်ဘူး။ နောက်တစ်ခါသာ ဆိုရင်ငါက ဒီလိုပြန်ပြော လိုက်မယ်၊ ဒီလိုပြန်တုံ့ပြန် လိုက်မယ်' အစရှိလို့ စိတ်ကူးထဲမှာ အတိတ်ကာလကနေ အနာဂတ်ကာလထဲ ရောက်သွား ပြန်ပါတယ်။ နောင်ဖြစ်မယ့်အချိန်ထဲ ရောက်သွားပြန်ပါတယ်။ နောင်လုပ်မယ့် အလုပ်ကိစ္စတွေလည်းစိတ်ကူးယဉ်ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့စိတ်အာရုံက အတိတ်ထဲရောက်လိုက်၊ လိုမ့်နေလိုက်၊ အနာဂတ်ထဲရောက်လိုက်၊ လိုမ့်နေလိုက်နဲ့ တစ်ချိန်လုံး အတိတ်မဟုတ်ရင် အနာဂတ်ထဲမှာသာ ရွေ့လျားနေပါတယ်။ အခုလက်ရှိ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာ မနေနိုင်ပါဘူး။

စိတ်ကိုပစ္စုပ္ပန်မှာပဲထား

ဒါပေမယ့် ယောဂီတို့ဟာ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာပဲ နေကြရမှာပါ။ အတိတ်ထဲ ဘယ်နှယ်နေလို့ရပါ့မလဲ။ အတိတ်ဟာ ဖြစ်ပြီးပြီ မရှိတော့ဘူး၊ သွားပြီ၊ အပြီးအပိုင် ကုန်ဆုံး သွားပါပြီ။ ကုန်ဆုံးပြီးသွားတဲ့အချိန်ကို ပြန်ခေါ်ယူလို့မရနိုင်တော့ဘူး။ အဲဒီအချိန်ထဲမှာ ပြန်နေလို့လည်း မရနိုင်တော့ပါဘူး။ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ရှိရှိသမျှပိုက်ဆံတွေ၊ ဒေါ်လာတွေပေးပြီး ဝယ်လို့လည်း ပြန်မရနိုင်တော့ပါဘူး။ တစ်ခါတည်း ပြန်လမ်းမရှိ ကုန်ဆုံးသွားပါပြီ။

အဲဒီအတိုင်းပဲ။ မဖြစ်သေးတဲ့, ရောက်မလာသေးတဲ့ အနာဂတ်အချိန်ထဲမှာလည်း နေလို့မရပါဘူး။ အနာဂတ်ကနေပြီး ပစ္စုပ္ပန်ဖြစ်လာမှ အခုဖြစ်နေတဲ့လက်ရှိအချိန်ထဲမှာသာ နေလို့ရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကြည့်စမ်းပါဦး၊ 'စိတ်အာရုံဟာ ဘယ်လိုသူ့အကျင့်ဝသီရဲ့ အကျဉ်းသားဖြစ်နေသလဲ' ဆိုတာ၊ တစ်ချိန်လုံးပဲ အတိတ်ထဲပြေးလိုက်,

အနာဂတ်ထဲ ပြေးလိုက်နဲ့ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာကို မနေနိုင်ပါဘူး။ ဟိုပြေးဒီပြေးနဲ့ စိတ်ဟာ သိပ်လှုပ်ရှားနေပါတယ်။ ဂယက်ရိုက်နေပါတယ်။ ဘဝကို ဘယ်လိုနေထိုင်ရမယ်ဆိုတာကို မသိပါဘူး။

ဘဝနေထိုင်နည်း

ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကတော့ ဘဝနေနည်းပါပဲ။ ယောဂီတွေ အခုကစပြီးတော့ စိတ်အာရုံကို ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာ ထားကြပါ။ ဘဝကို ပစ္စုပ္ပန်ထဲမှာ ဘယ်လိုအသက်ရှင် ရမယ်ဆိုတဲ့နည်းကို စပြီး သက်တန်းတက်နေကြတာပါပဲ။ ခုအချိန်ထိ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာ တကယ်ဖြစ်ပျက်နေတာကတော့ ဝင်သက် ဝင်သွားတာ, ထွက်သက် ထွက်သွားတာကို အခုအသက်ရှူသွင်းလိုက်တယ်၊ အခုအသက်ရှူ ထုတ်လိုက်တယ်လို့ အာရုံပြုနေဖို့ပါပဲ။

ဒါပေမယ့် စိတ်က ဒီလိုမနေချင်ပါဘူး။ တစ်ခါ နှစ်ခါ လောက်ပဲ ဝင်သက်ထွက်သက်ကို ရှုမှတ်နေပြီး နောက်တစ်ခါပြန်ပြီး အတိတ်ထဲ ပြေးလိုက်, အနာဂတ်ထဲပြေးလိုက်နဲ့ လှုပ်ရှား ပျံ့လွင့်နေပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်တတ်တဲ့စိတ်အာရုံရဲ့ဝသီ အကျင့်ကိုယောဂီတို့က စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ပြောင်းလဲပေးရပါလိမ့်မယ်၊ **ပစ္စုပ္ပန်ထဲမှာနေဖို့၊ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာ တကယ်ဖြစ်ပျက်နေတဲ့အတိုင်းကို ရှုမှတ်နေဖို့ပါပဲ။**

နောက်စိတ်အာရုံနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အမှန်တရားတစ်ခုကိုလည်း ယောဂီတို့ထင်ရှား သိရှိလာကြပါလိမ့်မယ်။ အဲဒါက ဘာလဲဆိုတော့ **'စိတ်ရဲ့အမျိုးအစား ဘယ်လိုအာရုံတွေကို စိတ်က သယ်ဆောင်နေပါသလဲ'** ဆိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။ မကြာခဏလဲ စိတ်ထဲမှာ အာရုံတစ်စုံ တစ်ခုပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ ဒီအာရုံဟာ အတိတ်နဲ့ပတ်သက်တာပဲ ဖြစ်ဖြစ်, အနာဂတ်နှင့် ပတ်သက်တာပဲဖြစ်ဖြစ်ပေါ်လာပြီးလို့ ဒီအာရုံမှာ မပြီးဆုံးသေးခင်ဘဲ, စကားတစ်ခွန်း စာတစ်ကြောင်းမှ မပြီးဆုံးသေးခင်ဘဲ, စိတ်ထဲမှာ တခြားအာရုံတစ်ခုပေါ်လာ ပြန်ပါ

တယ်။ ဒါမပြီးဆုံးသေးခင် ဒါမကုန်ဆုံးသေခင် နောက်တစ်ခါ နောက် အာရုံအသစ်တစ်ခုက ပေါ်လာပြန်ပါတယ်။

ဒီလိုနဲ့အာရုံတွေဟာ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဘယ်လိုမှ အစီအစဉ်မရှိ, အမြီးအမောက် မတည့်ပါဘူး။ အဆက်အစပ်လည်း မရှိပါဘူး။ ဒီလိုပရမ်းပတာ စိတ်ကူးပေါက်နေတာတွေဟာ စိတ်ရူးပေါက်တာ သက်သက်ပါပဲ။ ဒီလိုလူကို အရူး, စိတ်မနှံ့သူလို့ ခေါ်ပါတယ်။

စိတ်ဟာ အမြီးအမောက်လည်း တည့်ပါတယ်။ အစီအစဉ်လဲ ကျနပါတယ် ဆိုရင်တော့ စိတ်ရူးမဟုတ်ပါဘူးလို့ မြင်ရိုးမြင်စဉ် ထုံးစံအတိုင်း ယူဆကြပါတယ်။

စိတ် ၂–မျိုး

ဒီကောင်းပါတယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကိုလည်း (၂)မျိုး ပိုင်းခြားထား နိုင်ပါတယ်။ **နှစ်သက်စရာ၊ ကြည်နူးစရာကောင်းတာနဲ့ မနှစ်သက် စရာ၊ စိတ်မချမ်းသာစရာကောင်းတာ** ရယ်လို့ (၂)မျိုး ဖြစ်လာ ပါတယ်။ အတိတ်ကဖြစ်ခဲ့တာကို ပြန်သတိရရင်လဲ ဒီနှစ်သက်စရာနဲ့ မနှစ် သက်စရာ၊ အနာဂတ်ကို တွေးတော လိုက်ပြန်ရင်လဲ နှစ်သက် စရာနဲ့ မနှစ်သက်စရာ၊ ဒီနှစ်မျိုးပါပဲ။

ဒီလိုတွေဖြစ်တဲ့အခါမှာ စိတ်က ဘယ်လိုအကျင့် ဖြစ်လာ သလဲဆိုတော့ အာရုံဟာ စိတ်ကြိုက်ဖြစ်တယ်ဆိုရင် သာယာစရာ ကောင်းတယ်ဆိုရင် အဲဒါကို သဘောကျကျေနပ်နှစ်သက် ကြပါတယ်။ ဒီသဘောကျ နှစ်သက်တာကလေးမျိုး နောက်ထပ် လိုချင်ပါသေး တယ်ဆိုတဲ့ လိုချင်တောင့်တမှုကလေးလဲ ဖြစ်လာပါတယ်။ နောက် တစ်ခါ ဒီတောင့်တမှုကလေးက နေပြီးတော့ ငြိတွယ်မှုကလေး ဖြစ်လာ ပါတယ်။

ဒီအတိုင်းပါပဲ၊ စိတ်မချမ်းသာစရာ စိတ်မလိုလားစရာ အာရုံ ကိုလည်း စိတ်က မကြိုက်ဘူး။ လက်မခံချင်ဘူး။ မကြာခင်ပဲ ဒါကို

တွန်းထုတ်ချင်လာပါတယ်။ မုန်းတီးလာ ပါတယ်။ တစ်ချိန်လုံးပဲစိတ်က လိုလားတောင့်တမှု၊ ငြီးငွေ့ဖွယ်မှုနဲ့၊ မလိုလားမှု၊ တွန်းဖယ်မှု၊ မုန်းတီးမှု၊ ဒီနှစ်မျိုးကြားထဲမှာ လိုမ့်လိုမ့်နေပါတယ်။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ ဒီလိုဖြစ် တဲ့အခါမှာ စိတ်ထဲမှာ အာရုံတွေပေါ်နေပါတယ် ဆိုတာတောင် သတိမရှိကြပါဘူး။ အမြင်မှန် မရကြပါဘူး။ မမြင်လွဲမှားမှု၊ အမှန် တရားကို မသိမှုက လွှမ်းမိုးလာပါတယ်။ ဒါတွေဟာ စိတ်ရဲ့သဘော သဘာဝတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အကုသိုလ်တွေ ဖြစ်ပေါ်ရာတရား

စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးတွေအားလုံး အကုသိုလ်တွေအားလုံးဟာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ (၃)မျိုးတို့က ဖြစ်ပေါ်လာကြတာတွေချည်းပါပဲ။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတို့ရဲ့ ထုတ်လုပ်မှုပစ္စည်းတွေချည်းပါပဲ။ စိတ်အာရုံဟာ တစ်ချိန်လုံးအဆက်မပြတ် ဒီလောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟထဲမှာပဲ လိုမ့်နေတာပါပဲ။

ဒီလိုစိတ်မျိုးနဲ့ဆိုရင် ဘယ်နှစ်လုပ်ပြီး ပျော်ရွှင်မှု၊ အေးချမ်းမှု၊ မျှတမှုတွေကို ခံစားနိုင်ကြပါ့မလဲ၊ ဒီစိတ်မျိုးဟာ စိတ်ဆင်းရဲမှုကိုသာ ခံစားနိုင်ရမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ရဲ့ ဒီလိုဖြစ်နေတဲ့အကျင့်ဝသီကို ပြောင်းလဲပေးဖို့ရာမှာတော့ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းက ကူညီပါလိမ့်မယ်။ ဝင်သက်ထွက်သက်ကို ရှုနေတာဟာ စိတ်အာရုံရဲ့အကျင့်ပုံစံကို ပြောင်းလဲ ပေးနိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။

စိတ်ကိုသန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင်လုပ်

ယောဂီတို့က မိမိတို့ရဲ့ မသန့်ရှင်းမစင်ကြယ်တဲ့ စိတ်အာရုံတွေကို သန့်ရှင်းဖြူစင်အောင် လုပ်ပေးဖို့ရာလိုပါတယ်။ ဝင်သက်ထွက်သက်ကို ရှုခြင်းအားဖြင့် အာရုံတစ်ခုထဲမှာ စိတ်တည်ငြိမ်ပြီး တော့ သမာဓိ ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သမာဓိဖြစ်ရုံမျှနဲ့ စိတ်ကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် လုပ်ဖို့ရာမှာ အကျိုးမဝင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့်မို့

ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းရဲ့ နောက်ဆုံး ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ဟာ စိတ်စိုက်မှု သမာဓိမဟုတ်ပါဘူး။

သမာဓိဟာ လောဘစိတ်၊ ဒေါသစိတ်၊ မောဟစိတ်တို့နဲ့ ယှဉ်ပြီးတော့လည်း အရင်းခံပြီးတော့လည်း ဆောက်တည်နိုင်ပါတယ်။ ဒီတော့ ဒီသမာဓိဟာ စိတ်၏သန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှု မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဒီလိုသမာဓိမျိုးဆိုရင်တော့ စိတ်ကိုပိုပြီးတောင် ညစ်နွမ်းစေပါ ဦးမယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ယောဂီတို့ သမာဓိ ထူထောင်ရာမှာ ပထမဆုံး အဆင့်ဟာ စိတ်ကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေတဲ့ အဆင့်ဖြစ်ရပါလိမ့်မယ်။ ဝင်သက်ထွက်သက်ကိုသာ သဘာဝအလျောက် သူ့ဘာသာသူ ဝင်ထွက်နေတာကိုရှုနေတဲ့အခါများမှာ စိတ်အာရုံဟာ ဒီထဲမှာပဲ စူးစိုက်ပြီးနေတဲ့အခါမှာ အထင်အမြင်မှားတာလည်း မရှိဘူး။ အယူအဆမှားတာလည်း မရှိဘူး။ တကယ်ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ အမှန်တရား တစ်ခုပဲ ရှိနေပါတယ်။ အမှတ်တရားကို လက်တွေ့လုပ်ကိုင်ပြီး ကိုယ်တိုင်ခံစားနေရပါတယ်။ ဝင်သက်ထွက်သက်ကို သတိရှိပြီး နေတာဟာ သိမ်မွေ့တဲ့ အမှန်တရားမဟုတ်ပေမယ့် တကယ်ဖြစ်ပျက် နေတဲ့၊ တကယ့်လက်တွေ့ခံစားနေရတဲ့ အမှန်တရားပါပဲ။

လိုချင်မှုမပါအောင် ဝင်သက်ထွက်သက်ကို သတိနဲ့ရှု

ယောဂီဟာ အသက်ကိုရှူသွင်းတဲ့အခါမှာ ဝင်သက်ကို လိုချင် တပ်မက်တဲ့ တဏှာလည်း မဖြစ်ပါဘူး၊ လောဘလည်း မဖြစ်ပါဘူး၊ လိုချင်သေးတယ် လိုချင်သေးတယ်လို့ ပိုပြီးအသက်ရှူသွင်း ချင်သေး တယ်ဆိုတာလည်း မရှိပါဘူး၊ မတောင့်တပါဘူး၊ သူ့အလိုလို သူ့သဘာဝအတိုင်း ဝင်လေက ဝင်နေတာပါပဲ။ ထွက်လေကိုလည်းရှူ ထုတ်တဲ့အခါမှာ ထွက်လေကို မလိုမုန်းထားမဖြစ်ပါဘူး။ သွားစမ်း ပါစေ၊ ဒီထွက်လေကို ငါမုန်းပါတယ် လို့လည်း မဖြစ်ပါဘူး။ **သူ့အလို လိုလေဟာ ဝင်လိုက်ထွက်လိုက်၊ ဝင်လိုက်ထွက်လိုက် ဖြစ်နေ**

တာပါပဲ။ ယောဂီက ဒီဖြစ်နေတာကို သတိရှိနေရတာပါပဲ။ ဒီပြင်ဘာမှ မလုပ်ရပါဘူး။ ဝင်သက်ထွက်သက်ကို သတိနဲ့ရှုရုံမျှသာပါပဲ။ လိုချင်တောင့်တမှု၊ တွယ်တာမှုလည်းမပါပါဘူး။ မလိုချင်ဘူး၊ တွန်းဖယ်မှု၊ မုန်းတီးမှုလည်း မပါပါဘူး။

ဒါပေမယ့် ဒီလိုဖြစ်နေတဲ့ အချိန်တစ်ခဏတွေဟာ အင်မတန်ရှားပါတယ်။ တစ်နေ့လုံးကျင့်တဲ့အခါမှာ များသောအားဖြင့် စိတ်အာရုံဟာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ အညစ်အကြေးတွေထဲမှာသာ လုံးထွေးပြီး လိမ့်နေတာက များနေပါတယ်။ တစ်ခဏလေး၊ တစ်ခဏလေးမှာ စိတ်အာရုံဟာ ဝင်သက် ထွက်သက်ပေါ်မှာပဲ တည်နေတတ်ပါတယ်။ အတိတ်ကိုလည်း မရောက်ဘူး၊ အနာဂတ်ထဲလည်း မရောက်ဘူး။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟထဲလည်းမဆင်းဘူး၊ ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့်မှာ ဝင်သက်ထွက်သက် တစ်ခုတည်းကိုသာ အာရုံစိုက်ပြီး ရှုနေတဲ့ အချိန်ကလေး တွေဆိုတာဟာ အင်မတန်ကောင်းတဲ့ အချိန်ကလေး တွေပါပဲ။

သန့်ရှင်းစိတ်နဲ့ ကိလေသာအညစ်ကြေးတို့ တွေ့ထိတဲ့အခါ နာကျင်မှုဖြစ်

အဲဒီအချိန်ကလေးတွေမှာစိတ်အာရုံဟာ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်နေပါတယ်။ အဲဒီလိုသန့်ရှင်းစင်ကြယ် နေတဲ့စိတ်ဟာ ယောဂီတို့ ရဲ့အတွင်းသန္တာန် အင်မတန် နက်ရှိုင်းတဲ့နေရာမှာ စုပေါင်းသိုလှောင်ပြီး ခိုအောင်းနေတဲ့ အကုသိုလ်တွေ ကိလေသာ အညစ်အကြေး တွေနဲ့သွားပြီး ထိတွေ့ကြပါတယ်။

ဒီလို ၂မျိုးတွေ့ကြတဲ့အခါမှာ မဓာတ်နဲ့ ဖိုဓာတ်များ တွေ့သလိုပါပဲ။ ဓာတ်နှစ်ခု ပေါင်းမိကြတော့ တုံ့ပြန်တွန်းကန်ကြပြီး မီးတောင်ကြီးများ ပေါက်ကွဲသလို အကြီးအကျယ် ထိခိုက်မှုကြီးတွေ ဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေဟာ သူတို့ ကိန်းအောင်းနေတဲ့စိတ်ရဲ့ နက်ရှိုင်းနေတဲ့နေရာတွေကနေပြီး 'စိတ်ရဲ့

အပေါ်ယံအထက်ပိုင်း' ကို တက်လာကြပြီး စိတ်ရဲ့အပေါ်ယံကို ရောက်လာကြတော့ ကိုယ်ခန္ဓာပေါ်မှာ နာကျင် ကိုက်ခဲမှုအစရှိတဲ့ မခံသာဖွယ် မသာယာဖွယ် ဒုက္ခဝေဒနာတွေအဖြစ်နဲ့ ပေါ်လွင် ထင်ရှား လာကြပါတယ်။ တစ်ကိုယ်လုံးပေါ်မှာ ဟိုက နာ၊ ဒီက နာ၊ ဟိုက ကိုက်ခဲ၊ ဒီက ကိုက်ခဲနဲ့ပေါ့၊ ဒါကြောင့်ယောဂီတို့ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းနဲ့ တရားစထိုင်ကြရာမှာ နာကျင်ကိုက်ခဲမှုတွေ အမျိုးမျိုးကို ခံစားကြ ရတာပေါ့။

အမှန်စင်စစ် ဒီနာကျင်ကိုက်ခဲမှုတွေဟာ ယောဂီတို့အတွက် အင်မတန်ကောင်းပါ တယ်။ စိတ်အတွင်းမှာ အောင်းနေတဲ့ အကုသိုလ်တွေ၊ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေဟာ စိတ်ရဲ့အပေါ်ယံ တက်လာကြပြီး ပျောက်ကွယ်သွားကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ယောဂီတို့ဒီကနေ့ခံစားနေရတဲ့ ညောင်းတာ ညာတာ နာကျင်ကိုက်ခဲတဲ့ ဝေဒနာတွေဟာ မနက်ဖြန်ဆိုရင် လျော့နည်း လျော့နည်းသွားကြပါလိမ့်မယ်။ သန်ဘက်ခါ မှာဆိုရင်တော့ ဒါထက် ပိုပြီးနည်းနည်းလာပြီး ဒီဒုက္ခတွေထဲက ဝေဒနာတွေထဲက လွတ်ကျွတ် လာပြီး အတွင်းနက်နက်မှာ စုပေါင်းပြီး အောင်းနေတဲ့ အညစ်အကြေး တွေကလည်း လွတ်မြောက်လာကြပါလိမ့်မယ်။

လောင်နေတဲ့ မီးခဲကို ရေနဲ့လောင်းသလို

ဥပမာဆိုကြစို့၊ အိမ်ရှင်အမျိုးသမီးတစ်ဦးဟာ မီးသွေးမီးဖိုနဲ့ ထမင်းဟင်းချက်ပြီး မီးကို နောက်ထပ်မလိုတော့တဲ့အခါကျတော့ ရေအေးအေးယူပြီး လောင်နေတဲ့မီးခဲတွေကို ရေနဲ့လောင်းပြီး မီးငြိမ်းလိုက်ပါတယ်။ အင်မတန်ပူနေတဲ့မီးခဲတွေနဲ့ ရေအေးအေး ထိတွေ့ကြတဲ့အခါမှာ အပူနဲ့အအေးတုံ့ပြန်မှုကြီးဖြစ်ပြီး ရှူးခနဲဖြစ်ပါ တယ်။ အိမ်ရှင်မက နောက်ထပ် ရေလက်တစ်ခုတ်ယူလာပြီး လောင်းပြန်ပါတယ်။ နောက်ထပ် ရှူးခနဲ ဖြစ်ပြန်ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ပဲ ရှူးခနဲ, ရှူးခနဲ မီးသေသွားတဲ့အထိ ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။ မီးရဲ့ အပူအအေးအရှိန်နဲ့

ရေရဲ့ အပူအအေးအရှိန်တို့ဟာ တူညီမျှတကြတဲ့အခါကြတော့ ရှူးခနဲ မဖြစ်တော့ပါဘူး။ အဲဒီအခါကျတော့ ရေဟာ လက်တစ်ခုတ်နဲ့သာ မဟုတ်ဘူး၊ ရေတစ်ပုံးလုံးနဲ့ လောင်းရင်တောင်မှ ရှူးခနဲမဖြစ်တော့ပါဘူး။ မီးနဲ့ရေနဲ့ တုံ့ပြန်မှုမှ မဖြစ်တော့ဘဲကိုး။ အပူနဲ့ အအေးက မျှတသွားပြီဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့် ဒီလိုဖြစ်ကြပါတယ်။

ပူနေတဲ့ မီးဖိုထဲမှာ ရေမလောင်းဘဲ ရေအစား မီးသွေးပူပူတွေ ထပ်ပြီး လောင်းထည့် ပြန်ရင်လဲ တုံ့ပြန်မှု မရှိတော့ပါဘူး။ ရှူးခနဲလဲ မဖြစ်ပါဘူး။ အပူအပူချင်း အသာတကြည်ပဲ လက်ခံလိုက်ကြပါတယ်။ ဒါဟာ သဘာဝဓမ္မပါပဲ။

တစ်ခါတလေလဲ ယောဂီတချို့က လာပြီးပြောတတ်ပါတယ်။ “ဒီလိုညောင်းတာ, ညာတာ, ကိုက်တာခဲတာတွေဟာ ထိုင်ရတာ ကြာလွန်းလို့။ မနက် ၄နာရီ၊ ၄နာရီခွဲကနေ ည ၉နာရီ၊ ၉နာရီခွဲအထိ ထိုင်နေကြရတာ။ ထိုင်နေကြမှမဟုတ်ဘဲ။ ဒါကြောင့်နာတာ ကျင်တာ ထုံတာပါ” လို့ပြောပါတယ်။ မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တစ်ပိုင်းတစ်ဝက်ပဲ မှန်ပါတယ်။ လုံးဝမှန်တာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။

ယောဂီတချို့ဟာ စထိုင်လို့ ၁၀ မိနစ်လောက်ပဲ ရှိပါသေးတယ်၊ နာကုန်ကြပြီ။ ရုပ်ရှင်တို့ ဇာတ်ပွဲတို့အပျော်အပါး နေရာတွေ သွားကြရင်တော့ အကြာကြီးထိုင်နိုင်ကြသားပဲ။ နာလည်းမနာဘူး။ ကိုက်လည်းမကိုက်ဘူး၊ ထွက်ပြေးချင်တဲ့စိတ်လည်း မပေါက်ဘူး၊ အန်ချင်အော့ချင်လည်းမဖြစ်ဘူး၊ အိပ်ငိုက်တာလဲမရှိဘူး၊ တရားထိုင်တဲ့အခါကျတော့ တယ်ပြီးအိပ်ငိုက်တာပဲ၊ မျက်စိကို မဖွင့်နိုင်ဘူး၊ တရားထိုင်တာလည်း ရုပ်လိုက်ရော အိပ်ငိုက်တာ အားလုံးလည်း တစ်ခါတည်းပြေးရော။ တစ်ခါ တရားပြန်ထိုင် ပြန်ရင် ပြန်အိပ်ငိုက် လာပြန်ရော၊ ဒါဟာ ဘာလဲ။ ဘာဖြစ်တာပါလဲ။

တရားထိုင်လျှင် အပူငြိမ်းပြီး ချမ်းသာစွာနေနိုင်

ယောဂီတို့ရဲ့ကိုယ်အတွင်း နက်ရှိုင်းတဲ့နေရာမှာရှိတဲ့ စိတ်မီးဖိုထဲမှာ မီးပူပူတွေ လောင်နေတာကို၊ လောဘ ဒေါသ မောဟ မီးတွေက တစ်ချိန်လုံး လောင်နေတာပါပဲ၊ အပျော်အပါး အာရုံတွေ ခံစားကြတော့ လောဘ ဒေါသ မောဟ မီးကျီးခဲတွေ နောက်ထပ် ထည့်ပေးလိုက်တာပေါ့။ ဒါကိုကိုယ်တွင်းက မီးပူပူကလည်း ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ပြုံးပြုံးကလေး နဲ့ပဲ လက်ခံပါတယ်။ တုံ့ပြန်မှု မလုပ်ပါဘူး။

တရာထိုင်တဲ့အခါမှာ တစ်ခဏလေးလောက်သာပဲ စိတ်က ဖြူစင်သန့်ရှင်းတယ်ဆိုရင်ပဲ အဲဒီအချိန်ကလေးမှာ စိတ်အာရုံဟာ လောဘ ဒေါသ မောဟတွေ ကင်းဝေးနေပါတယ်။ ဒီအကုသိုလ်တွေ ကင်းဝေးမှု၊ ကိလေသာတွေ ကင်းဝေးမှုဟာ သီတာရေလို အေးမြတော့ စိတ်ထဲမှာ လောင်နေတဲ့မီးဖိုကြီးနဲ့ ထိတွေ့ကြတော့ ရှူးခနဲ ရှူးခနဲနဲ့ အကြီးအကျယ် တုံ့ပြန် မှုကြီးတွေ ဖြစ်ကြတာပေါ့။

အတွေ့အကြုံများတဲ့ အိမ်ရှင်မက မီးဖိုပူပူကြီးပေါ်မှာ ရေအေးအေးကလေး ဖြန်းပေးလိုက်တဲ့အခါ မီးအေးသွားသလိုပဲ ဉာဏ်ထက်မြက်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း ဆက်လက်ပြီးတော့ တရားထိုင်ကြပါတယ်။ အခုခံစားတွေ့ရှိနေရတဲ့ အခက်အခဲတွေ အမျိုးမျိုး၊ မနေသာမထိုင်သာတာတွေ အမျိုးမျိုးရှိနေပေမယ်လို့ ဆက်လက်ပြီးတော့ ကျင့်ကြပါ။ တရားထိုင်ကြပါ။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အပူမီးတွေ ပျောက်ကွယ်ကုန်သွားတာကို တွေ့ကြရပါလိမ့်မယ်။ ဒီနောက်ကျတော့ ချမ်းသာစွာ၊ အေးငြိမ်းစွာ နေထိုင်နိုင်ကြပါလိမ့်မယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ကိုယ်တိုင်အားထုတ်ကြ

ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းလုပ်ငန်းဟာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပဲ လုပ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ တခြားဘယ်သူ တစ်ဦးတစ်ယောက်ကမှ ကိုယ့်အတွက် ဝင်လုပ်မပေးနိုင်ပါဘူး။ ကိုယ့်စစ်ပွဲကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ဝင်တိုက်ရ

ပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ကယ်တင်မှုကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် လုပ်ဆောင်ရပါလိမ့်မယ်။ တခြားတစ်ယောက်က လုပ်မပေးနိုင်ပါဘူး။

တစ်ရက်တော့ ကုန်ဆုံးသွားပါပြီ။ ဒီလိုပဲ မနက်ဖြန်တစ်ရက် ကုန်သွားဦးမှာပါပဲ၊ နောက်တစ်ရက်ပြီး တစ်ရက်နဲ့၊ ၁၀ ရက်ကုန်သွားမှာပါပဲ၊ ၁၀ရက်တရားပတ်ပြီးတဲ့အခါကျတော့ ယောဂီတို့ဟာ မိမိတို့စုပေါင်းသိုလှောင်ထားခဲ့တဲ့ ဒုက္ခဆင်းရဲတွေ၊ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေက လွတ်နိုင်သမျှလွတ်ကင်းပြီး ပြုံးပြုံးလေးနဲ့ ပြန်နိုင်ကြဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ယောဂီတို့တစ်သက်တာလုံး အသုံးပြုနိုင်တဲ့ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကောင်းနဲ့ ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေကို ကုန်စင်အောင် တူးထုတ်ပစ်ကြပါ။ ဒီလိုလုပ်ဖို့ရာက အင်မတန် အားကြိုးမာန်တက် အလုပ်လုပ်ဖို့ရာ လိုပါတယ်။ အင်မတန် စိတ်အားထက်သန်စွာနဲ့ လုံ့လဝီရိယနဲ့လေးလေးနက်နက် အလုပ်လုပ်ရန် ဖြစ်ပါတယ်။

အကြံဉာဏ်နှင့် သတိပေးချက်များ

ဒါအတွက်ကို အကြံဉာဏ်နဲ့သတိ အနည်းငယ်ပေးချင်ပါတယ်။ တစ်ခုကတော့ တရားထိုင်တဲ့အချိန်မှာ အမြဲပဲ အဆောက်အအုံအတွင်းမှာပဲထိုင်ပါ။ အပြင်ဘက်မှာ တရားမထိုင် ပါနဲ့။ နောက်ပိုင်း တရားရင့်ကျက်လာတဲ့အခါကျတော့ ဘယ်နေရာမှာ မဆို ကြိုက်တဲ့နေရာ၊ အပြင်နေရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ်, အတွင်းနေရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ် တရားထိုင်နိုင်ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားဟာ သစ်ပင်အောက်မှာပဲ ဘုရားအဖြစ်ကို ရောက်တော်မူပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ယောဂီတို့အစဦးမှာတော့ အခုအဆင့်မှာ အဆောက်အအုံတွင်းမှာပဲ တရားကျင့်ကြပါ။ အပြင်မှာ တရားထိုင်နေတုန်းမှာ လေတိုက်ရင် နှာသီးဝကို လေထိပြီး ဝင်သက်ထွက်သက်ထိတာကို မသိဘဲ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ လေရဲ့ထိမှုက

ပိုပြီးထင်ပေါ်နေတတ်ပါတယ်။ မျက်စိပိတ်ပြီး ထိုင်နေရင်တောင် မျက်စိမှာ အလင်းရောင် တိုက်ရိုက်ဝင်နေရင် စိတ်ရဲ့အတွင်းပိုင်းကို အာရုံရောက်ဖို့ရာ မလွယ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့်တိုက်ရိုက်အလင်းရောင်၊ တိုက်ရိုက်လေတိုက်မှု ရှောင်ပါ။ နားနေချိန်မှာတော့ အပြင်ဘက်မှာ ထိုင်နိုင်ပါတယ်။ လဲလျောင်းချင်ရင်လဲ လဲလျောင်းနိုင်ပါတယ်။ တရားထိုင်ချိန်မှာတော့ အမြဲတမ်းပဲ အဆောက်အအုံထဲမှာသာ ထိုင်ပါ။

နောက်တစ်ခုကတော့ ယောဂီတို့ တရားစခန်းရဲ့ သတ်မှတ်ထားတဲ့နေရာအတွင်း မှာပဲ နေကြပါ။ ဒီဟာအင်မတန်ပဲ လိုအပ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်း နည်းဟာ ယောဂီတို့ရဲ့ စိတ်ဓာတ်ကို ခွဲစိတ်ကုသခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ယောဂီတို့ ခန္ဓာကိုယ်တဲမှာ ခွဲစိတ်ကုသခြင်း၊ တစ်ခုခုလုပ်ရရင် ဆေးရုံအတွင်းမှာပဲ နေရပါတယ်။ အပြင်မထွက် ရပါဘူး။ ခွဲစိတ်နေစဉ်အခါမှာလည်း ခွဲစိတ်ခန်းထဲမှာပဲ နေရပါတယ်။ ခွဲစိတ်ခန်းရဲ့အပြင်မှာ မနေရပါဘူး။ အလားတူပါပဲ၊ ဒီမှာ စိတ်ကိုခွဲစိတ်မှု ပြုပြင်မှုတွေ ပြုလုပ်နေစဉ်အခါမှာ ဒီတရားစခန်းရဲ့ သတ်မှတ်ထားတဲ့နေရာတွေ မှာပဲ နေသင့်ပါတယ်။ စိတ်ဓာတ်ကို ခွဲစိတ်ရာမှာ အင်မတန်အတွင်း နက်နက် ခွဲစိတ်ရတာမို့ ဒီလုပ်ငန်းဟာ အထူးသတိနဲ့ လုပ်ရပါတယ်။ အင်မတန်လေးနက်တဲ့ လုပ်ငန်းလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ကြံ့ခိုင်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချ

ယောဂီတို့မှာ ပြင်းထန်တဲ့ စိတ်ဆုံးဖြတ်ချက်ချဖို့ရာ လိုပါတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာကို ခွဲစိတ်တဲ့အခါမှာတော့ ခွဲစိတ်ကုသတဲ့ အထူးကုဆရာဝန်က ခွဲပေးရပါတယ်။ ယောဂီတို့ ကိုယ်တိုင် မခွဲရပါဘူး။ မေ့ဆေးပေးထားတဲ့အတွက်ကြောင့်လဲ ဘာကိုမှ ခံစားမှု မရှိပါဘူး။ ဘာဖြစ်နေတယ်ဆိုတာလည်း မသိကြပါဘူး။

စိတ်ကိုခွဲစိတ်တဲ့အခါမှာတော့ ယောဂီတို့ကိုယ်တိုင် ခွဲစိတ်ရပါတယ်။ မေ့ဆေးလဲ မပါပါဘူး။ ဒီခွဲစိတ်မှုရဲ့ ခံစားမှုတွေဟာ ကိုယ်တိုင်ခံစားရပါလိမ့်မယ်။ ရင်ဆိုင်ကြရပါလိမ့်မယ်။ စိတ်ရဲ့ အတွင်းအနက်ရှိုင်းဆုံးအထိကို ခွဲစိတ်ဖို့ရာမှာ အင်မတန်ကြံ့ခိုင်တဲ့ စိတ်ဓာတ်လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့်အင်မတန် ကြံ့ခိုင်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက် ချထားကြပါ။

ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုကတော့ ယောဂီတို့ ဒီမှာရှိနေစဉ်အခါမှာ တရားစခန်းရဲ့ စည်းကမ်းဥပဒေ, သတ်မှတ်ချက်တွေ, အချိန်ဇယားတွေ, ညွှန်ကြားချက်တွေဟာ ဘယ်လောက်ပဲ မနေသာမထိုင်သာဖြစ်ပေမယ်လို့ ဒီစည်းကမ်းချက်တွေကို လိုက်နာပါ့မယ်လို့ ကြံ့ခိုင်တဲ့ဆုံးဖြတ်ချက် ချကြပါ။ ဒါက ထုံးတမ်းစဉ်လာမို့ လုပ်ရိုး လုပ်စဉ်မို့ ကျမ်းဂန်လာမို့ မဟုတ်ပါဘူး။ ယောဂီတွေ ထောင်သောင်းများစွာတို့ရဲ့ လက်တွေ့မို့ပါ။ ဒီကန့်သတ်ချက်တွေကို လိုက်နာ ကျင့်သုံးတဲ့အခါ ယောဂီတွေဟာ ဒီလိုတရားစခန်းကိုလာရတဲ့လာရကျိုး အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ပိုမိုခံစားကြရပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ အခုယောဂီတွေကလည်း မိမိတို့ရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးခံစားရအောင်လို့ဒီမှာ ပေးထားတဲ့ စည်းကမ်း သတ်မှတ်ချက်တွေကို လိုက်နာကျင့်သုံးပါမယ်လို့ စိတ်ဆုံးဖြတ်ချက် ချကြပါ။ အထူးသဖြင့် ဝစီပိတ် လုံးဝဆိတ်ဆိတ်နေခြင်း၊ နှုတ်ပိတ်ထားခြင်း စည်းကမ်းကို လိုက်နာပါ၊ စကားလုံးဝ မပြောပါဘူးလို့ သန္နိဋ္ဌာန်ချထားကြပါ။

နောက်လိုက်နာရမယ့်စည်းကမ်းကတော့ တစ်နာရီစီ, တစ်နာရီစီ တစ်နေ့မှာ ၃ကြိမ်၊ မနက် ၈နာရီက ၉ နာရီ၊ နေ့လယ် ၂နာရီခွဲက ၃နာရီခွဲ၊ ညနေ ၆နာရီက ၇ နာရီ၊ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် တရားခန်းမထဲမှာလာပြီး တရားထိုင်ကြဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒီအချိန် အတွင်းမှာ တရားခန်းမထဲက အပြင်ကိုထွက်မသွားဖို့ရာ သန္နိဋ္ဌာန်ချထားကြပါ။ ဥပမာ–နံနက်

၈ နာရီ မထိုးခင် တရားခန်း မထဲကို ရောက်နေပြီးသား ဖြစ်နေပြီး၊ ၉ နာရီအချိန်ပြည့်ပြီးမှ တရားခန်းမက အပြင်ထွက်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပါ။ တရားထိုင် နေစဉ်အခါမှာ ညောင်းညာလို့, နာကျင်ကိုက်ခဲလို့, ကိုယ်နေရာ ဣရိယာပုထ်ပြောင်းရွှေ့ချင်တယ်ဆိုရင်လည်း ပြောင်းရွှေ့ ထိုင်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တက်နိုင်သရွေ့ မရွှေ့ဘဲ မပြောင်းဘဲထိုင်ဖို့ရာ ကြိုးစားပါ။ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီး ထိုင်ရင် စိတ်ဓာတ်ဟာ ပိုမို ကြံ့ခိုင်လာပြီး ၄ ရက်တရားထိုင်ပြီးတဲ့အခါမှာ ဣယာပုထ်ကိုလုံးဝ ပြောင်းရွှေ့ခြင်းမရှိဘဲ ထိုင်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ အခုအချိန်တွေမှာတော့ ပြောင်းချင်ရွှေ့ချင်ရင် ပြောင်းရွှေ့ထိုင်နိုင်ပါတယ်။ တစ်နာရီတိတိ ထွက်မသွားဘဲ တရားခန်းမထဲမှာသာနေပါ။

အတွင်းရန်သူ ကိလေသာ

အချက်တစ်ခုကိုလည်း သတိထားပါ။ ယောဂီတို့ရဲ့ အတွင်းရန်သူတွေဟာ တရားထိုင်တာကို မထိုင်ဖြစ်အောင် ရပ်စဲဖြစ်အောင် ကြိုးစားကြလိမ့်မယ်။ ဒီအတွင်းရန်သူ တွေကတော့ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။ ယောဂီတို့ရဲ့ ကိလေသာ အညစ်အကြေး တွေပါပဲ။ သူတို့က ထွက်ခွာမသွားချင်ကြပါဘူး။ ကနဦးကတော့ သူတို့တွေက ဧည့်သည်တွေလို ဝင်လာကြပြီး နောက်တော့ သူတို့တွေက အိမ်ပိုင်ရှင်တွေ ဖြစ်လာကြပါတယ်။ ဒီနည်းနဲ့ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်တဲ့အခါကျတော့ သူတို့တတွေက ဆက်လက်ပြီး မနေနိုင်ကြတော့ပါဘူး။ သူတို့တွေ အပြင်ထွက်ပြေးကြရပါတော့မယ်။ ဒီတော့ သူတို့က အတွင်းကနေ ကန်ကြပါတယ်။ 'တရားမထိုင်နဲ့ တရားထိုင်တာ ရပ်ဆိုင်းလိုက်ပါ' လို့ တိုက်တွန်းနေကြ ပါတယ်။

ဒုတိယနေ့ကလည်း အရေးကြီးပါတယ်။ ဒုတိယနေ့ ကျလာရင် စိတ်အားမကြံ့ခိုင်တဲ့ ယောဂီများကတော့ ထွက်ပြေးကြဖို့ တောင်စဉ်းစားကြပါတယ်။ ဒါဟာ ဘာမှမဟုတ်ပါဘူး။ အတွင်းက ကန်လိုက်

တာပါပဲ။ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေ ကအဟောင်း တွေက ယောဂီ တို့ရဲ့အတွင်းက မခွာချင်ကြဘူး၊ တရားဆက်ပြီး ထိုင်ရင်သူ တို့က ပြေးကြရမှာဆိုတော့ သူတို့က တရားမထိုင်စေချင် ကြပါဘူး။ 'တရားမထိုင်ပါနဲ့ တရားစခန်းမှာ မနေပါနဲ့ ထွက်သွားရအောင်' လို့ တိုက်တွန်းနေကြပါတယ်။

စတုတ္ထနေ့ ညနေပိုင်းမှာ ဝိပဿနာတက်တဲ့အခါ ဒီထက် အတွင်းနက်နက် စိတ်အပိုင်းကို ခွဲစိတ်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအခါကျတော့ ငါးရက်မြောက်နေ့, တချို့လည်း ခြောက်ရက် မြောက် နေ့ကျတော့ ယောဂီတချို့ဟာ တရားစခန်းက ထွက်ပြေးချင် ကြပါ လိမ့်ဦးမယ်။ ဒါပေမယ့် ဘယ်သူ့ကိုမှတော့ သွားခွင့်ပြုမှာ မဟုတ် ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ပြန်ပါရစေ, သွားခွင့်ပြုပါလို့ လာခွင့် မတောင်းကြ ပါနဲ့။ ဆေးရုံကိုတက်ပြီး ခွဲစိတ်ကုသနေတုန်း တန်းလန်းမှာ ခွဲစိတ် ကုသ ဆရာဝန်က တစ်ပိုင်းတစ်စနဲ့ အိမ်ပြန်ခွင့်ပြုပါ့မလား။ အခု ယောဂီတို့ခွဲစိတ်တာက စိတ်ကို ခွဲစိတ်တာ၊ ပိုပြီးလေးနက်တဲ့ ခွဲစိတ်မှု ကိစ္စဖြစ်ပါတယ်။ မပြီးသေးခင် တစ်ပိုင်းတစ်စနဲ့ ခွဲစိတ်နေတုန်း တန်းလန်းမှာ တရားစခန်းက ပြန်သွားမယ်ဆိုရင် အင်မတန် ဘေး အန္တရာယ်များတတ်ပါတယ်။ ဒီတရားလုပ်ငန်းဟာ အင်မတန် လေးနက်တဲ့လုပ်ငန်း၊ အထူးဂရုစိုက်ပြီး လုပ်ရမယ့်လုပ်ငန်း ဖြစ်တာမို့ ကလေးကစားသလို လုပ်လို့မရပါဘူး။ အခုကတည်းကနေ ကြံ့ကြံ့ ခိုင်ခိုင်နဲ့ ပြင်းထန်တဲ့ သန္နိဋ္ဌာန်နဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချထားကြပါ။ ဘာပဲ ဖြစ်ဖြစ်အတွင်းက ဘယ်လိုပဲကန်ကန် ပြုံးပြုံးကလေးနဲ့ပဲ ရင်ဆိုင် လိုက်မယ်လို့ သန္နိဋ္ဌာန် ချထားကြပါ။ တရားစခန်းက ထွက်ခွာ မသွားဘူးဆိုရင် ဒီဟာ အင်မတန် အထောက်အပံ့တွေ ဖြစ်နိုင်ပါ တယ်။

အစာကို လျှော့စား

နောက်ရန်သူတစ်ဦးကတော့ ယောဂီတို့က ရှစ်ပါးသီလနဲ့မို့

ညစာမစားကြရတော့ မနက်စာ စားကြရာမှာ ယောဂီက တစ်ခါစားရင် တစ်ပန်းကန်မောက်မောက် စားနေကျဆိုရင် အခုလေးပုံပုံ သုံးပုံကို သာစားပါ။ အစာအိမ်ရဲ့တစ်ပုံဟာ အမြဲအလွတ်ဖြစ်နေရပါတယ်။ ဒီတော့မှ ကောင်းကောင်း တရားထိုင်လို့ရပါတယ်။ ဗိုက်ပြည့်သွားပြီး ကယ်သွားအောင် ဘယ်တော့မှမစားပါနဲ့။ မဟုတ်ရင် ဒီရန်သူက ယောဂီကို လွှမ်းမိုးသွားပြီး အနိုင်ယူ သွားပါတော့မယ်။ ယောဂီက တရားထိုင်လို့ မရတော့ပါဘူး။

ငိုက်မျဉ်းခြင်း

နောက်ရန်သူတစ်ဦးလဲရှိပါသေးတယ်။ မနေ့ကပြောခဲ့ပါတယ်။ ယောဂီတွေ ညောင်းညာရင် ကိုယ်ခန္ဓာကို အနားပေး နိုင်ပါတယ်။ အင်မတန်မောပန်းသွားရင်လဲ လဲလျောင်းနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုလဲလျောင်းနေတဲ့ အချိန်ဟာ ငါးမိနစ်မျှသာဖြစ်ပါတယ်။ ငါးမိနစ်ထက်မပိုစေရပါဘူး။ လဲလျောင်းနေတဲ့အခါမှာ နေရထိုင်ရတာ ဟာ အင်မတန်ပဲ သက်သက်သာသာ ရှိပါတယ်။ ဒီတော့ ဆယ့်ငါးမိနစ်, မိနစ်နှစ်ဆယ်, နာရီဝက်လောက် လှဲလိုက်တော့ အိပ်ငိုက်လာပြီး အိပ်ပျော်သွားတတ်ပါတယ်။

ယောဂီတို့ဟာ တရားစခန်းကိုလာကြတာဟာ တစ်ခဏတိုင်း တစ်ခဏတိုင်းမှာ သတိရှိကြဖို့ နိုးနိုးကြားကြား ရှိကြဖို့ လာကြတာ၊ ကြည့်စမ်းပါဦး၊ ဘာဖြစ်သွားကြသလဲ။ ရန်သူကြီးက အနိုင်ယူပြီး လွှမ်းမိုးသွားပြီ။ ဘယ်အခါမဆို အိပ်ချင်လာရင်, ငိုက်စပြုလာရင် အသက်ကို နည်းနည်းပိုပြီး ပြင်းပြင်းကလေးရှူပေးလိုက်ပါ။ ပြီးရင် မှုတ်ထုတ်လိုက်ပါ။ ဒီလိုနဲ့မှ မရဘူးဆိုရင် တစ်နာရီအပြင်မထွက်ပဲ ထိုင်ရတဲ့ အဓိဋ္ဌာန်အချိန်မဟုတ်ဘူးဆိုရင် အသာလေးထပြီး ငါးမိနစ်လောက် အပြင်ကိုထွက်နိုင်ပါတယ်။ အဓိဋ္ဌာန် အချိန်မှာဆိုရင်တော့ ငါးမိနစ်လောက်မတ်တတ်ရပ်ပြီး ဝင်သက်ထွက်သက်ကို ဆက်ပြီးရှုပါ။

ပြီးရင်ပြန်ထိုင်ပါ။ အဓိဋ္ဌာန်အချိန်အတွင်းမှာ မဟုတ်ဘူးဆိုရင်တော့ အပြင်ထွက်ပြီး နည်းနည်းကလေးလမ်းလျှောက်ပေးပါ။ ငါးမိနစ်လောက် လမ်းလျှောက်ပြီး ဝင်လေထွက်လေကို သတိနဲ့ရှုပြီး တရားခန်းမထဲ ပြန်ဝင်ထိုင်ပါ။ မဟုတ်ရင်လဲ မျက်နှာနဲ့ မျက်လုံးကို ရေနည်းနည်းနဲ့ ပက်ဖျန်းပေးပါ။ မျက်နှာသစ်ပေးပါ။ ဒီရန်သူကို ရင်ဆိုင်တိုက်ပါ။ သူ့ကို အနိုင်မပေးပါနဲ့။ မဟုတ်ရင် ယောဂီဟာ တရားလမ်းစဉ်မှာ တိုးတက်မှု ရှိမှာမဟုတ်ပါဘူး။

စကားပြောခြင်း

နောက်ရန်သူတစ်ဦးကတော့ ယောဂီတွေ စကားမပြောကြဖို့ လုံးဝဆိတ်ဆိတ်နေ ဖို့ မှာထားပါတယ်။ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းမှာ ဝစီပိတ်လုံးဝစကားမပြောဘဲ ဆိတ်ဆိတ်နေမှုဟာ အင်မတန်အရေးကြီးပါတယ်။ ယောဂီတွေ စိတ်ကို ခွဲစိတ်မှုလုပ်တဲ့အခါမှာ စိတ်တွေလှုပ်ရှားမှုတွေ များလေလေ, စိတ်ကစားလေလေ တောတွေးတောင်တွေး စိတ်ကူးယဉ်မှုတွေများ လေလေ စိတ်ရဲ့အတွင်း နက်ရှိုင်းတဲ့အပိုင်းကို မရောက်နိုင်လေလေဖြစ်ပါတယ်။ ဒါအတွက်ကြောင့် စိတ်ရဲ့ ငြိမ်သက်မှုဟာ အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။ စိတ်ကို ငြိမ်သက်အောင်, တိတ်ဆိတ်အောင် လုပ်ရပါလိမ့်မယ်။

ယောဂီက တစ်ဦးတစ်ယောက်နဲ့စကားပြောလိုက်ရင် စကားပြောပြီးတဲ့နောက် တရားထိုင်တဲ့အချိန်မှာ ဒီစကားပြောတာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့အကြောင်းအရာတွေ ယောဂီရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ပေါ်ပေါက်နေပါလိမ့်မယ်။ ဒီစကားပြောတာနဲ့ ဘယ်လိုမှ မသက်ဆိုင်တဲ့ အခြားအရာတွေဟာလဲ ပေါ်ပေါက်လာတတ်ပါတယ်။

အခု ကနေ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ် လုပ်ပြီးရင် ယောဂီတို့က သတိထားမိကြပါပြီ၊ 'မိမိတို့ရဲ့စိတ်ဟာ ဘယ်လောက်ကစားနေသလဲ, လေလွင့်နေသလဲဆိုတာ'။ တစ်ချိန်လုံးပဲ မနားမနေ အဆက်မပြတ်

စိတ်ကူးယဉ်ပြီး လေလွင့်နေတာပါပဲ။ တခြား ယောဂီတစ်ဦးဦးနဲ့ စကားပြောပြီဆိုရင် စိတ်ကပိုပြီး လှုပ်ရှားလာပါတယ်။ ဒါကြောင့် အချင်းချင်း စကားမပြောကြပါနဲ့၊ အချင်းချင်းစကားပြောလိုက်ရင် ယောဂီဟာ မိမိကိုယ်ကိုသာ အန္တရာယ်ပြုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူတစ်ပါးကိုလည်း အနှောက်အယှက်ပြုရာ ရောက်ပါတယ်။ စကားပြောတယ်ဆိုတာ ကိုယ်တစ်ဦးတည်း လေထဲစကားပြောလို့ ရတာမှ မဟုတ်ဘဲ။ ထရံနဲ့လည်း စကားပြောလို့ရတာမျိုးမှ မဟုတ်ဘဲ။ တခြား ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဦး, ဒီမှာဆိုတော့ တခြားယောဂီတစ်ဦးဦးနဲ့သာ ပြောလို့ ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ကိုယ်စကားပြောလိုက်တဲ့ အဲဒီယောဂီကိုလည်း သူ့ရဲ့စိတ်ကို လေလွင့်စေမှု စိတ်လှုပ်ရှား စေမှုဖန်တီးပေးလိုက်ခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ အဲဒီယောဂီဟာ ကောင်းကောင်း တရားထိုင်လို့ မရတော့ပါဘူး။ တခြားပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးကို အနှောင့် အယှက်ပြုလိုက်တာပါပဲ။ အန္တရာယ်ပြုလိုက်တာပါပဲ။

နောက်တစ်ခုကလည်း ယောဂီနှစ်ဦးတို့ စကားပြောကြရင် တခြားကြိုးကြိုးစားစား လေးလေးနက်နက်နဲ့ အလုပ်လုပ်နေတဲ့ ယောဂီတွေကိုလည်း နှောင့်ယှက်ရာ ဖြစ်ပါတယ်။ စကားမပြောကြဖို့ ဆိတ်ဆိတ်နေဖို့ အင်မတန့်အင်မတန်ကို အရေးကြီးပါတယ်။ လုံးဝ စကားမပြောကြပါနဲ့။ လုံးဝဆိတ်ဆိတ်နေကြပါ။ တရားကျင့်နည်းနဲ့ ပတ်သက်လို့ မရှင်းလင်း တာတွေရှိရင် ဆရာနဲ့လာတွေ့ပြီး မေးမြန်း ကြပါ၊ ဆွေးနွေးပါ။ နေထိုင်စားသောက်ရေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ကိစ္စ ကြီးငယ်ရှိရင်လည်း အမျိုးသား တရားပတ်မှူး၊ အမျိုးသမီးတရား ပတ်မှူးတို့ကိုမေးပါ။ ယောဂီတွေအချင်းချင်းတော့ လုံးဝစကား မပြောကြပါနဲ့။ ဝစီပိတ်ပြီး နှုတ်ကိုထိန်းသိမ်းထားကြပါ။ ဆိတ်ဆိတ် နေတဲ့ကိစ္စမှာ နှုတ်တင်မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်ခန္ဓာလည်း ဆိတ်ဆိတ် နေပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာအဆင့်နဲ့လည်း တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အဆက်သွယ်မပြု

ကြပါနဲ့။ မျက်လုံးနဲ့စကားပြောတာတို့, စာရေးစာဖတ်တာတို့လည်း မလုပ်ကြပါနဲ့။ မိမိရဲ့စိတ်၊ မိမိရဲ့ နှုတ်ကို၊ မိမိကိုယ်မှာသာ လုံးဝ ကန့်သတ်ပြီး ထားကြပါ။ ဒီနေရာမှာ လူတွေအများကြီး ရှိနေပေမယ် လို့ တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်း ဘယ်သူမှ မရှိသလို, မိမိတစ်ဦးတည်းပဲ နေသလို နေပါ။ ယောဂီတစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ဘယ်လိုဆက်သွယ်မှုပဲလုပ်လုပ် မိမိအတွက်ရော သူတစ်ပါး အတွက်ရော နှောင့်ယှက်မှု မဖြစ်ပါစေနဲ့။ မဟုတ်လို့ရှိရင် မိမိအတွက်ရော သူတစ်ပါးတွက်ရော အန္တရာယ်ဖြစ် စေတယ် ဆိုတာကို အမြဲသတိရှိပါ။

ဒီလိုပထမ (၉)ရက်မှာ ဝစီပိတ် ဆိတ်ဆိတ်နေရန် တင်းတင်း ကြပ်ကြပ်ခိုင်းရတဲ့ အကြောင်း နောက်တစ်ခုလည်း ရှိပါသေးတယ်။ ယောဂီတို့မနေ့က ရှစ်ပါးသီလ ခံယူခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါဟာ လုပ်ရိုး လုပ်စဉ် ထုံးတမ်းစဉ်လာများသာမဟုတ်ပါဘူး။ ငါးပါးသီလဟာ ကမ္မဋ္ဌာန်း နည်းရဲ့အခြေခံ အုတ်မြစ်ဖြစ်ပါတယ်။ မနက် ၄–နာရီ ၄–နာရီခွဲကနေ ညဉ့် ၉–နာရီ ၉–နာရီခွဲအထိ အင်မတန်ကြပ်တည်းတဲ့ အစီအစဉ်တွေ ကြောင့် ယောဂီတို့ဟာ သီလတွေကို ချိုးဖောက်ဖို့ အခွင့်အရေး မရကြ ပါဘူး။

ဒါပေမဲ့ ယောဂီတွေအချင်းချင်း တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး စကား ပြော ကြတဲ့အခါမှာ အမှန်မထင်ဘဲ မပြောသင့်တဲ့စကားကို ပြောမိတာ လဲရှိချင်ရှိနေမယ်။ စကားကားသွားတာလည်းရှိချင်ရှိနေမယ်။ မဟုတ် ရင်လည်း ချန်လှပ်ထားခဲ့တာတွေလည်း ရှိချင်ရှိမယ်။ ဒီလိုနဲ့သီလ တစ်ပါး ကျိုးသွားနိုင်ပါတယ်။ သီလဟာ တစ်ပါးကျိုးရင်တောင်မှ အခြေခံအုတ် မြစ်က မခိုင်တော့ဘဲ တုန်လှုပ်စပြုလာပြီးတော့ ဖြစ်သင့် ဖြစ်ထိုက်တဲ့ သမာဓိအမှန်မဖြစ် နိုင်တော့ ရသင့်ရထိုက်တဲ့ ပညာ အမှန်ကလည်း မရနိုင်တော့ပါဘူး။ ကြီးမားလှတဲ့ ရန်သူကြီး တစ်ဦး က ယောဂီရဲ့ ရှေ့တက်ရမယ့်လမ်းစဉ်ကို ပိတ်ဆို့လိုက်တာပါပဲ။

ဒါကြောင့် ပထမ ၉ရက်မှာ လုံးဝစကားမပြောကြပါနဲ့၊ လုံးဝ ဝစီပိတ် ဆိတ်ဆိတ်နေကြပါ။ ဒါဟာ ယောဂီတို့အတွက် အင်မတန် အကူအညီ အထောက်အပံ့ ဖြစ်စေပါတယ်။

တခြားကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းနဲ့ရောပြီး မကျင့်ပါနဲ့

နောက်တစ်ခုလဲ သတိပေးချင်ပါသေးတယ်။ ယောဂီတို့ မနေ့က ကိုယ်နဲ့စိတ်ကို အပ်နှင်းခိုင်းပါတယ်။ ယောဂီတို့ကလက်ခံပြီး အပ်နှင်းခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါဟာ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကို လက်ခံခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနည်းနိဿယကို စမ်းသပ်လေ့လာကြည့် ကြဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီတရားပတ် (၁၀)ရက်အတွင်း ကျန်တဲ့(၉)ရက်မှာ 'တခြားဘယ်ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းနဲ့မှ ရောနှောပြီး မကျင့်ကြပါနဲ့'၊ ဟိုတုံးက ကျင့်ခဲ့ဖူးတဲ့ ဘယ်ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းပဲဖြစ်ဖြစ် အကောင်းအဆိုးမဝေဖန်ဘဲနဲ့ အခုခဏ ဘေးဖယ်ပြီး ထားလိုက်ပါ။ ကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ပတ်သက်လို့ ကြားဖူးနားဝ ရှိတာတွေ စာပေဖတ်ဖူးခဲ့တာ တွေကိုလည်း ခဏမေ့ထားလိုက်ပါ။ အခုဒီမှာ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ပိုလည်းမပိုပါနဲ့ တိုးလည်းမတိုးပါနဲ့၊ လျော့လည်းမလျော့ပါနဲ့၊ အတိုးအလျော့ဘာမှမလုပ်ဘဲနဲ့ လိုက်နာကျင့်ကြပါ။ မဟုတ်ရင် ယောဂီမှာ ဘေးအန္တရာယ်ရှိပါတယ်။

ဒီလမ်းစဉ်ကိုစပြီး ခြေလှမ်းလိုက်ကတည်းက စိတ်ရဲ့တွင်းနက်နက်ကို ခွဲစိတ်ရပါတယ်။ စိတ်ကိုခွဲစိတ်ရတာဟာ ဘေးအန္တရာယ်ရှိပါတယ်။ အမြစ်နက်တဲ့စိတ်, စိတ်ဓာတ်တွေ, အစွဲတွေအပေါ်ကို တက်လာကြပြီး တက်လာတဲ့အခါမှာ ဘေးရန်ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်နိုင်တဲ့ ဘေးရန်တွေကိုရှောင်ကြပါ။ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကို တရားမျှတစွာနဲ့ စမ်းသပ်ကြည့်ဖို့ရာအတွက် ယောဂီတို့ကိုညွှန်ကြားပြသတဲ့တိုင်း တစ်သဝေမတိမ်း လိုက်နာကျင့်သုံးကြပါ။

ဥပမာ–မြင်းအနက်ကို စီးနေကျ ပုဂ္ဂိုလ်ကို မြင်းအဖြူ တစ်ကောင်ပေးပြီး၊ စီးစေတဲ့အခါမှာ"ကောင်းပါပြီ၊ ကျွန်တော် ခင်ဗျားရဲ့ မြင်း

အဖြူကို စီးကြည့်ပါမယ်” ဆိုပြီး သူ့မြင်း အနက်ကိုတော့ လက်မလွှတ်ဘူး။ မြင်းအနက်ပေါ်မှာ ခြေတစ်ဖက်, မြင်းအဖြူပေါ်မှာ ခြေတစ်ဖက်နဲ့ စီးကြည့်ရင် အင်မတန် အန္တရာယ် များပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်လှေနဲ့ကိုယ်ခရီးသွားနေတဲ့ လူတစ်ဦးကိုလည်း တခြားလှေတစ်စီးပေးပြီး ဒီလှေဟာအင်မတန် မြန်ပါတယ်၊ စီးလို့လဲအင်မတန်ကောင်းပါတယ်လို့ တခြားလှေတစ်စီး ကိုပေးပြီး၊ စီးကြည့်ခိုင်းတာကို “ကောင်းပါပြီစီးကြည့်ပါ့မယ်”ဆိုပြီး ကိုယ့်လှေထဲမှာခြေတစ်ဖက်, သူ့လှေထဲမှာခြေ တစ်ဖက်ဆိုရင် ပိုပြီးတောင် အန္တရာယ်များပါလိမ့်ဦးမယ်။

ဒီလိုပါပဲ၊ တရားကျင့်တဲ့အခါမှာလည်း စိတ်ရဲ့အတွင်း နက်ရှိုင်းတဲ့အပိုင်းတွေကို ခွဲစိတ်မွှေနှောက်တဲ့ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကို ကျင့်နေတဲ့အခါမှာ တခြားကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းတွေနဲ့ရောပြီး ကျင့်ရင်တော့ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုမလုပ်ကြပါနဲ့ တခြားနည်းတွေနဲ့ မရောကြပါနဲ့လို့သတိတွေပေးနေတဲ့ ကြားထဲကနေနားမထောင်ဘဲနဲ့နည်းတွေ အမျိုးမျိုးရောပြီး၊ ကျင့်ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တချို့တွေလည်း အခက်အခဲတွေ ဒုက္ခတွေရောက်ကြလို့ ဆရာလုပ်သူက ခဲရာခဲဆစ်နဲ့ထုတ်ယူ ခဲ့ရဖူးတာတွေလည်း ရှိခဲ့ဖူးပါတယ်။ ဒါကြောင့် ယောဂီတို့ ဒီလိုဘေးတွေ မတွေ့ရမကြုံရအောင် ရှောင်ကြပါ။

တစ်ခါတလေကျတော့လည်း မရည်မှန်းဘဲနဲ့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဝင်သက် ထွက်သက်ကို သတိနဲ့ရှုနေတဲ့အခါမှာ အရင်ကအကျင့်ဟောင်းက အကျင့်ပါနေတော့ ဂါထာတို့ မန္တရားတို့ စကားလုံးတို့ပေါ်ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ ဒါကိုယောဂီကသတိထား မိတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ချက်ချင်းရပ်လိုက်ပါ။ ဘာစကားလုံးကိုမှ ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ် မလုပ်ရပါဘူး။ အမည်နာမကိုလည်း အသုံးမပြုရပါဘူး။ အသက်ရှူမှုသက်သက်ပါပဲ၊ ဒီလိုနဲ့ တစ်ခါ စကားလုံးကပေါ်လာပြန်ရင် တစ်ခါပြန်ပြီးတော့ ရပ်လိုက်ပါ။ ဒီလိုဆိုရင်တော့ ကိစ္စမရှိ

ပါဘူး။ တမင်သက်သက်တော့ ရည်မှန်းပြီး မလုပ်ပါနဲ့။ မဟုတ်ရင် ရောကျော်နည်းထဲပါပြီး ပိုပိုနစ်သထက် နစ်သွားပါလိမ့်မယ်။ ညွှန်ကြား ပြသတဲ့နည်းအတိုင်း တစ်သဝေမတိမ်း လိုက်နာပြီးလုပ်ကြပါ။

၁၀ ရက်ကြာပြီး ဒီတရားစခန်းပြီးဆုံးသွားတဲ့အခါကျတော့ ကိုယ်ကြိုက်သလို ကိုယ်ကြိုက်တာ ကိုယ်လုပ်နိုင်ကြပါတယ်။ ကိုယ် ကြိုက်တဲ့နည်းကို ကျင့်သုံးနိုင်ပါတယ်။ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းဟာဖြင့် ယောဂီအတွက် အသုံးဝင်တဲ့ နည်းကောင်းပဲဆိုရင်လည်း ဒီနည်းကို လက်ခံပြီး တစ်သက်လုံးကျင့်သုံးကြဖို့ပါပဲ။ မဟုတ်လို့ရှိရင်လည်း ဒီနည်း ကို လက်မခံပါနဲ့။

ဒါပေမယ့် ဒီနည်းကို စူးစမ်းကြည့်ဖို့, ကောင်း မကောင်း စမ်းသပ်ကြည့်ဖို့, အခုဒီမှာရောက်ရှိနေတဲ့ ယောဂီတွေကတော့ တရားမျှတမှုလည်းရှိအောင် ဆရာကြီးသင်ကြား ပြသတဲ့နည်းအတိုင်း လိုက်နာပြီး ကျင့်ကြပါ။ ကျန်တဲ့ ၉ရက်အချိန်ကို အကောင်းဆုံး အသုံးပြု ကြပါ။ ဒီလို ရခဲလှတဲ့ အခွင့်အရေးကို အလဟဿ လုပ်မ ပစ်ကြပါနဲ့။

တိုက်တွန်းချက်နဲ့ဆုပေး

လူတွေဟာ ကိုယ်စီကိုယ်စီ အင်မတန် အလုပ်တာဝန်တွေ များကြပါတယ်။ ၁၀ ရက် အချိန်ပေးဖို့ရာဟာ လွယ်ကူတာ မဟုတ်ပါ ဘူး။ ဒီမှာရနေတဲ့ စားရေး, နေရေး, အခွင့်အရေးတွေကို လည်း အသုံးပြုကြပါ။ ဒီအင်မတန် အံ့ဩဖွယ်ရာကောင်းတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်း၊ အင်မတန်အံ့ဩဖွယ်ရာကောင်းတဲ့ တရားဓမ္မတွေက ယောဂီတို့ရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးဖြစ်စေဖို့ အချုပ်အနှောင်တွေ, ကိလေသာအညစ် အကြေးတွေ, လောဘ ဒေါသ မောဟတွေက လွတ်မြောက်စေဖို့, ကျွတ်လွတ်စေဖို့, လွတ်မြောက်ကျွတ်လွတ်ပြီး ချမ်းသာစေဖို့, အေးငြိမ်း စေဖို့, အစစအရာရာ အဆင်ပြေစေဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။

ယောဂီတွေအားလုံး ချမ်းသာကြပါစေ။ အေးငြိမ်းကြပါစေ။ အစစအရာရာ အဆင်ပြေကြပါစေ။

ဘဝတု သဗ္ဗမင်္ဂလံ။ ခပ်သိမ်းသောမင်္ဂလာသည် ဖြစ်ပါစေသတည်း။

ဒုတိယနေ့ ဓမ္မဒေသနာ

စိတ်ရှည်ဖို့လို

တရားပတ်မှာ ၂ရက်တော့ ကုန်ဆုံးသွားပါပြီ။ ဆက်လက်ပြီး တရားအားထုတ်ဖို့ရာ နောက်ထပ် ၈ ရက်သာ ကျန်ပါတော့တယ်။ ဒုတိယနေ့ဟာ ပထမနေ့ထက် နည်းနည်း ပိုကောင်းလာပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အခက်အခဲတွေက ရှိနေတုန်းပါပဲ။ ဒီစိတ်ကို ထိန်းဖို့ရာ ဒီစိတ်ကိုသွန်သင်ဖို့ရာ တယ်ရိုင်းတဲ့စိတ်၊ လေလွင့်နေတဲ့စိတ်၊ ပြေးလွှားနေတဲ့စိတ်၊ တစ်ချိန်လုံး ရိုးရိုးရွရွနဲ့မငြိမ်သက်တဲ့စိတ်ကို ငြိမ်သက်လာအောင် တိတ်ဆိတ်လာအောင် လုပ်ဖို့ရာဟာ အင်မတန့် အင်မတန် စိတ်ရှည်ဖို့ရာ လိုပါတယ်။ အင်မတန် လှုပ်ရှားနေတဲ့စိတ်၊ အငြိမ်မနေနိုင်တဲ့စိတ်ဟာ မျောက်စိတ်ပဲ၊ မျောက်လိုပဲ တစ်ကိုင်းကနေ တစ်ကိုင်းကူး၊ အာရုံတစ်ခုကနေ တစ်ခုပြောင်း၊ ဘယ်တော့မှငြိမ်သက်တယ်လို့ မရှိပါဘူး။ ဒီလိုမျောက်စိတ်ကို သွန်သင်ဖို့ရာ ရာခိုင်နှုန်းပြည့် စိတ်ရှည်ဖို့ လိုပါတယ်။

ဆင်ရိုင်းနွားရိုင်းတွေဟာ လူနေရာဌာနတွေကို ဝင်ရောက်လာရင်ဖြင့် အင်မတန် ဖျက်ဆီးတတ်ကြပါတယ်။ အင်မတန်လည်း အန္တရာယ်များကြပါတယ်။ အတွေ့အကြုံရှိဖူးတဲ့လူတစ်ဦးက ဒီ တိရစ္ဆာန်အရိုင်းတွေကို ယဉ်ပါးလာအောင် ပြုပြင်သွန်သင် ပေးလိုက်ရင် ဒီဆင်ရိုင်း၊ နွားရိုင်းတွေရဲ့ ခွန်အားတွေဟာ လူတွေကို အန္တရာယ်ပြုရန် မဟုတ်တော့ဘဲ လူတွေရဲ့အကျိုးကိုဆောင်ဖို့ လူတွေရဲ့

အမှုထမ်းဖို့ ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒီအတိုင်းပါပဲ။ စိတ်ဟာလည်း ရိုင်းစိုင်းကြမ်းတမ်းတဲ့အခါများမှာ အင်မတန် ကြောက်စရာ ကောင်းပါတယ်။ လူတွေကို ဘေးအန္တရာယ်ပြုတတ်ပါတယ်။ အသွန်အသင် အဆုံးအမမရှိတဲ့ စိတ်ရိုင်း၊ စိတ်ကြမ်းထက် ပိုပြီး ဆိုးသွမ်းတဲ့ ရန်သူ မရှိတော့ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် စိတ်ရိုင်းစိတ်ကြမ်းကို သွန်သင်ဆုံးမပြီး ယဥ်ပါးလာရင်တော့ ဒီယဥ်ပါးသွားပြီဖြစ်တဲ့ စိတ်ရဲ့အင်အားတွေက လူတွေအဘွက် အသုံးဝင်လာကြပါလိမ့်မယ်။ လူတွေကိုစပြီး မှီစလာပါလိမ့်မယ်။ စိတ်ရဲ့ အင်အားဟာ တိရစ္ဆာန်ရိုင်းများရဲ့ အင်အားထက်အဆပေါင်းများစွာ ပိုပြီးအားကြီး ပါတယ်။ သွန်သင် ဆုံးမထားတဲ့စိတ်ထက် ပိုကောင်းမွန်တဲ့ မိတ်ဆွေ ကောင်းသည်လည်း မရှိနိုင်ပါဘူး။ တိရစ္ဆာန်ရိုင်းတွေကို ယဥ်ပါးလာအောင် သင်ပေးရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာခွဲကောင်းကောင်းနဲ့ အင်မတန့်အင်မတန် စိတ်ရှည်ရပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုပါပဲ၊ **စိတ်ကိုသွန်သင်ဆုံးမတဲ့ အခါမှာလည်း ဇွဲကောင်းဖို့ စိတ်ရှည်ဖို့ အင်မတန်လိုပါတယ်။** စိတ်ကမရှည် လေလေ ပိုပြီးရိုင်းစိုင်းလာလေလေ၊ အန္တရာယ်ပြုလေလေ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ဆုံးမ

လူတွေဟာ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ဆုံးမသွန်သင် ကြရပါလိမ့်မယ်။ ဘယ်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကမှ ယောဂီရဲ့စိတ်ကို ထိန်းမပေး နိုင်ပါဘူး။ ယောဂီတို့ရဲ့လွတ်မြောက်ရေးကို ယောဂီတို့ကိုယ်တိုင် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ယောဂီတို့ရဲ့စစ်ပွဲကို ယောဂီတို့ကိုယ်တိုင် တိုက်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်သူတစ်ဦး တစ်ယောက်ကမှ ယောဂီတို့ကို အနှောင်အဖွဲ့က လွတ်မြောက်အောင် လုပ်မပေးနိုင်ပါဘူး။ ယောဂီရေငတ်ရင် ယောဂီ ကိုယ်တိုင် ရေသောက် ရပါလိမ့်မယ်။ ဒီတော့မှ ရေငတ်ပြေမှာပေါ့။ အခြားလူတစ်ဦး တစ်ယောက်က ရေသောက်ပေးလို့ ယောဂီရေငတ်တာ မပြေနိုင်ပါဘူး။ ယောဂီ

နေထိုင်မကောင်းရင် ယောဂီကိုယ်တိုင် ဆေးသောက်ရပါလိမ့်မယ်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်က ယောဂီကိုယ်စား ဆေးသောက်ပေးလို့ ယောဂီ အနာရောဂါ မပျောက်ကင်းနိုင်ပါဘူး။

ယောဂီတို့ဟာ နှောင်ကြိုးတွေ ငြိနေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီနှောင်ကြိုးတွေက လွတ်မြောက်လာအောင် ယောဂီတို့ကိုယ်တိုင် တိုက်ပွဲဝင်ကြရပါလိမ့်မယ်။ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ သူတို့ရဲ့ လွတ်မြောက်ရေးအတွက် ကိုယ်တိုင်တိုက်ပွဲဝင်ကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအမှန်တရားကို ယောဂီတိုင်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိရှိနားလည်ထားဖို့ လိုပါတယ်။

သာဝတ္ထိ ဒကာကြီးအမေးနှင့် ဘုရားရှင်အဖြေ

မြတ်စွာဘုရားသက်တော်ထင်ရှားရှိစဉ်က ဖြစ်ရပ်ကလေး တစ်ခုကို တင်ပြချင်ပါတယ်။ တစ်ချိန်မှာ မြတ်စွာဘုရားဟာ အိန္ဒိယပြည် မြောက်ပိုင်းမှာရှိတဲ့ ကောသလတိုင်းရဲ့ နေပြည်တော်ဖြစ်တဲ့ သာဝတ္ထိမြို့မှာ သီတင်းသုံးနေတော်မူပါတယ်။ ဘုရားရဲ့ ကျောင်းတော်မှာ ရဟန်းတွေ၊ ရဟန်းမတွေ၊ လူယောကျ်ား၊ မိန်းမတွေ အများအပြားပဲ လာရောက်ကြပြီး တရားနာကြ၊ တရားကျင့်ကြပါတယ်။ အခု ယောဂီတို့ တရားကျင့်နေသလိုပါပဲ၊ တစ်ခါတစ် လေမှာလဲ ညပိုင်းမှာ မြို့ထဲက လူတချို့က တရားလာနာကြပါတယ်။ ဒီအထဲမှာ လူတစ်ဦးက အမြဲမှန်မှန် လာလေ့ရှိပါတယ်။ တစ်နေ့မှာ သူကခါတိုင်းထက် စောစောရောက်လာပြီမြတ်စွာဘုရား တစ်ပါးတည်းရှိနေတာ တွေ့ရလို့ ဝမ်းသာအားရနဲ့ ဘုရားနားချဉ်းကပ်လာပြီး လက်အုပ်ချီကန်တော့ပြီး လျှောက်ထားပါတယ်။

"မြတ်စွာဘုရား တပည့်တော်စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ မေးခွန်း တစ်ခုရှိပါတယ်ဘုရား။ လူတွေများတဲ့အခါမှာ မေးခွင့်မရ ခဲ့ပါဘူး။ အခုအရှင်ဘုရားတစ်ပါးတည်း ရှိနေတုန်းမှာ တပည့်တော်ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ မရှင်းမလင်းဖြစ်နေတာတွေကို ရှင်းလင်းသွားအောင်မေးခွင့် ပြုပါဘုရား။"

ဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက "တရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စိတ်ထဲမှာမရှင်းလင်းတာကို မရှိစေရဘူး၊ ရှင်းလင်းလိုက်ပါ၊ ဒကာ့ပြဿနာက ဘာပါလဲ"လို့ မိန့်တော်မူပါတယ်။ "အရှင်ဘုရား တပည့်တော်ရဲ့ ပြဿနာကတော့ တပည့်တော်ဟာ အရှင်ဘုရားရဲ့ ဓမ္မရိပ်သာကို လာနေတာ နှစ်အနည်းငယ်ကြာနေပါပြီ။ ဒီကိုလာကြတဲ့ လူတွေကို တပည့်တော် လေ့လာကြည့်ပါတယ်။

"တချို့ကတော့ အသေအချာပဲ နောက်ဆုံးပန်းတိုင်ဖြစ်တဲ့ အထွတ်အထိပ်ကို ရောက်အောင် လွတ်မြောက်ကုန်ကြပါပြီ။ သူတို့ရဲ့ အမူအရာတွေ လုပ်ပုံကိုင်ပုံတွေ နေပုံ ထိုင်ပုံတွေက ထင်ရှားပါတယ်။ တချို့ကလည်း တရားအတော်ရင့်ကျက်ပြီး အရင်ထက်ပိုပြီး ကောင်းမွန်ထူးခြားလာကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လုံးဝလွတ်မြောက်သေးတာ မဟုတ်ပါဘူး။ တပည့်တော် အပါအဝင်ဖြစ်တဲ့ တချို့ကျပြန်တော့လဲ သူတို့နဂိုအတိုင်းပါပဲ။ ဘာမှထူးခြားခြင်းလည်း မရှိကြပါဘူး။

"တပည့်တော် မေးချင်တာကတော့ အရှင်ဘုရားကဲ့သို့သော တန်ခိုးတော်အနန္တ၊ ကရုဏာတော်အနန္တနဲ့ ပြည့်စုံတော်မူတဲ့ ဘုရားရှင်ထံ လာကြတဲ့လူတွေထဲမှာ တချို့မှာ အဆုံးစွန်သော တရားကိုလည်း မရကြပါဘူး။ တချို့လဲ တစ်ပိုင်းတစ်ဝက်လောက်သာပဲ ရကြပါတယ်။ အဲဒါဟာ ဘာကြောင့် ဒီလိုဖြစ်ရတာပါလဲ' ဘုရား။ အရှင်ဘုရား၏ တန်ခိုးတော်နဲ့ လာကြတဲ့ လူအားလုံးကို ဘာကြောင့်လွတ်မြောက်ခြင်းကို မပေးပါသလဲ ဘုရား"လို့ သူက လျှောက်ထားပါတယ်။

ဘုရားရှင်ကတော့ နေ့တိုင်း ဟောပြောနေတာပါပဲ။ တရားပြသနေတာပါပဲ။ ဒါကို နားမလည်ကြတော့လည်း ဘယ့်နှယ်လုပ်ပါ့မလဲ။ ဒါနဲ့ မြတ်စွာဘုရားက ရှင်းလင်းပြပြန်ပါတယ်။ တရားကိုပြတဲ့အခါမှာ မြတ်စွာဘုရားဟာ ယောဂီရဲ့ ဉာဏ်အရည်အချင်းနဲ့ စရိုက် အပေါ်မှာတည်ပြီး ရှင်းလင်း ပြသလေ့ရှိပါတယ်။ တစ်ခါတလေတော့လဲ အတုန့်အပြန် မေးခွန်းတွေ ပြန်မေးတတ်ပါတယ်။

ဒီတစ်ခါလဲ မေးသူကိုပြန်ပြီး မေးလိုက်ပါတယ်။ "ဒကာကြီး ဘယ်ဇာတိလဲ၊ ဘယ် အရပ်ကလဲ" တပည့်တော်ဒီကပါ၊ သာဝတ္ထိမြို့ထဲ ကပါဘုရား။" ဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက "မဟုတ်သေးပါဘူး၊ ဒကာကြီး မျက်နှာကြည့်ရတာ ဒီအရပ်သား မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ရပ် တစ်ရွာက ဒီမှာလာပြီး အခြေစိုက်တာနဲ့တူပါတယ်" "မှန်ပါတယ်ဘုရား၊ နှစ် အနည်းငယ် တုန်းကပဲ တပည့်တော် ဒီကိုပြောင်းရွှေ့လာပါတယ်။ တပည့်တော်ဇာတိက မာဂဓတိုင်းရဲ့ မြို့တော် ရာဇဂြိုလ်ကပါဘုရား။"

"ဪ–ဒကာကြီး၊ ဒီမှာလာထိုင်တော့ ရာဇဂြိုလ်နဲ့ လုံးလုံး အဆက်ပြတ်သွားသလား။ ရာဇဂြိုလ်ကို တစ်ခါတစ်ခေါက် မသွား တော့ဘူးလား။" "တပည့်တော်ရဲ့ ဆွေမျိုး တွေ ဟိုမှာရှိပါတယ် ဘုရား၊ နှစ်တိုင်းနှစ်တိုင်း မကြာခဏ ရာဇဂြိုလ်ကို ပြန်တတ်ပါတယ်ဘုရား။" "ဒါဖြင့်ရင် ဒကာကြီး ဒီလိုရာဇဂြိုဟ်ကို မကြာခဏပြန်တော့ ဒီကနေ ရာဇဂြိုလ်ကို သွားတဲ့လမ်းကို ကောင်းကောင်းသိနေရောပေါ့" "ကောင်းကောင်း ကြီး သိပါတယ် အရှင်ဘုရား"

"ဒကာကြီး ဒီမှာအနေကြာတော့ ဒီမှာလဲ မိတ်ဆွေသင်္ဂဟ တွေ အများကြီး ရှိရောပေါ့။ ရင်းနှီးတဲ့သူတွေက ရာဇဂြိုဟ်ကိုသွားတဲ့ လမ်းကို ဒကာကြီးကို လာမေးကြမှာပေါ့။ အဲဒီလို မေးတဲ့အခါမှာ ဒကာကြီးက ခရီးလမ်းစဉ်ကို အကုန်ပြောပြရဲ့လား၊ ထိမ်ဝှက်ဖုံးကွယ် များ ထားသေးသလား" "အရှင်ဘုရား ကောင်းကောင်းမွန်မွန် တိတိ ကျကျပြောပြပါတယ်ဘုရား၊ တစ်လမ်းလုံးရဲ့ ခရီးစဉ်ကို လုံးစေ့ပတ်စေ့ ပြောပြပါတယ်ဘုရား"

"ဒါဖြင့်ရင် ဒကာကြီးလမ်းညွှန်လိုက်တဲ့သူတွေဟာ ရာဇဂြိုဟ် ကို ရောက်ကြရောလား။" ဒီလိုလဲ ဘယ်ဟုတ်ပါ့မလဲဘုရား၊ တပည့်တော် လမ်းညွှန်လိုက်တဲ့ လမ်းစဉ်အတိုင်းလျှောက်ပါမှ သွားပါမှ ရာဇဂြိုလ်ကို ရောက်မှာပါဘုရား။ လမ်းကိုသိရုံမျှနဲ့တော့ ရာဇဂြိုလ်ကို မရောက်

နိုင်ပါဘူးဘုရား။ “အေး–ဒကာကြီးကို ပြောချင်တာလဲ ဒါပါပဲ။ လူတွေအများ ကြီးဟာ ငါဘုရားထံလာပြီး ဒီသူဟာဖြင့် အထွတ်အထိပ်ကို ရောက်ပြီးသားပုဂ္ဂိုလ်ပဲ။ လမ်းစဉ်ကို ကိုယ်တိုင်လက်တွေ့ လျှောက်ခဲ့ပြီး နောက်ဆုံးပန်းတိုင်ကို ရောက်ရှိပြီးတဲ့သူပဲဆိုပြီး ဒီလမ်းစဉ်ကို မေးမြန်းကြပါတယ်။

ငါဘုရားကလည်း မေတ္တာအပြည့်၊ ကရုဏာအပြည့်နဲ့ ဒီဟာဖြင့် လမ်းစဉ်ပဲ၊ ဒီလို လျှောက်ရတယ်၊ ဒီလမ်းပေါ်မှာ ဒီစခန်းတွေကို ရောက်လိမ့်မယ်စသည်ဖြင့် ရှင်းလင်းပြီး ပြောပြပါတယ်။ ဒါတွေကို နားထောင်ရုံသာ နားထောင်ပြီး ဦးသုံးကြိမ်ချပြီး သာဓု, သာဓု, သာဓု၊ ကောင်းလေစွ၊ ကောင်းလေစွ၊ ကောင်းလေစွလို့ ပြောရုံသာရှိတယ်။ လမ်းပေါ်မှာတော့ ခြေလှမ်းတစ်လှမ်းတောင်မှ မလှမ်းဘူး၊ မလျှောက်ဘူး။ ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ် ဘယ်လိုလုပ်ပြီးတော့ ဒီလမ်းဆုံးပန်းတိုင်ကို ရောက်နိုင်ပါ့မလဲ။ လမ်းစဉ်ကို စလျှောက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ခြေလှမ်း တစ်လှမ်းပဲ လျှောက်မိရင်လဲ လမ်းဆုံးပန်းတိုင်နဲ့ တစ်လှမ်းပိုပြီး နီးသွားတာပါပဲ။ “ခြေလှမ်းတစ်ရာ လျှောက်မိရင်လဲ လမ်းဆုံးပန်းတိုင်နဲ့ ခြေလှမ်းတစ်ရာ ပိုပြီး နီးသွားတာပါပဲ။ လမ်းစဉ် အကုန်လျှောက်ပြီးရင်လဲ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ လမ်းဆုံးပန်းတိုင်ကို မလွဲ မသွေရောက်သွားတာပါပဲ။ တစ်လှမ်းချင်း တစ်လှမ်းချင်း လမ်းဆုံးအောင် လျှောက်ကြရမှာပါပဲ။ ဘယ်သူကမှ ပခုံးပေါ်ထမ်းပြီး လမ်းဆုံးပန်းတိုင်အထိ ခေါ်မသွားနိုင်ပါဘူး။ ကိုယ့်လမ်းကို ကိုယ်လျှောက်ကြရမှာပဲ။

ဘုရားရှင်တို့က လမ်းကိုသာညွှန်ပြ

တုမှေဟိ ကိစ္စံ အာတပ္ပံ၊ အက္ခာတာရော တထာဂတာ။

သင်တို့ကိုယ်တိုင်အားထုတ်ကြကုန်လော့။ ဘုရားရှင်တို့သည် လမ်းကိုသာညွှန်ပြ တတ်ကုန်၏။ မြတ်စွာဘုရားသခင်က လမ်းကိုသာ ညွှန်ပြနိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ တထာဂတာ–ဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်ကတော့

အမှန်တရားလမ်းစဉ်ကို ကိုယ်တိုင်လျှောက်သွားပြီး လမ်းဆုံးပန်းတိုင် ဖြစ်တဲ့ အဆုံးစွန်သော ပရမတ္ထအမှန်တရားကို ရောက်ရှိပြီးတဲ့သူ, သစ္စာ လမ်းစဉ်ပေါ်မှာလျှောက်ပြီး အဆုံးစွန်သောပန်းတိုင်ကို ဆိုက် ရောက်ပြီး လွတ်မြောက်ပြီးခဲ့တဲ့သူ[၁]လို့ဆိုပါတယ်။

ခြေလှမ်းတိုင်း ခြေလှမ်းတိုင်းမှာ အမှန်ရားတွေချည်းပါပဲ။ အမှန်တရားသက်သက်ပါပဲ။ ဒီလမ်းစဉ်ဟာ ကြမ်းတမ်းတဲ့ တရားကနေပြီး ပိုမိုသိမ်မွေ့တဲ့ အမှန်သစ္စာတရားအထိ ဩဠာရိက,ကနေ သုခုမ၊ သုခုမ၊ အကြမ်းကနေသိမ်မွေ့ သိမ်မွေ့လာပြီး နောက်ဆုံး အသိမ်မွေ့ဆုံး ရောက်သည်အထိ ဖြစ်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားဟာ သူကိုယ်တော်တိုင် လက်တွေ့ တွေ့ကြုံခံစားရတဲ့ အတွေ့အကြုံကို မေတ္တာတော်အပြည့်၊ ကရုဏာတော်အပြည့် နဲ့ လမ်းညွှန်ပြသ တော်မူပါတယ်။ ကိုယ့်ကယ် တင်ရေးကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်ရပါမယ်။ ကိုယ့်စစ်ပွဲ ကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် တိုက်ရပါမယ်။ ကိုယ့်လမ်းကို ကိုယ်လျှောက်ရ ပါလိမ့်မယ်။

မှန်ပါတယ်။ သဘာဝဓမ္မကတော့ ယောဂီကလမ်းစဉ်ကို လျှောက်ပြီဆိုတာနဲ့ ဓမ္မရဲ့ မြင်ရတဲ့အင်အားတွေရော မမြင်ရတဲ့ အင်အား တွေကရော အင်အားတွေအားလုံးက ယောဂီကို ကူညီစောင့်ရှောက် ကြပါလိမ့်မယ်။ ဒီဟာအမှန်ပဲ၊ ဂုရုကြီးကိုယ်တိုင်မှာ ရော ယောဂီတွေ အများကြီးမှာရော တကယ့်လက်တွေ့ဖြစ်ပါတယ်။ အကူအညီ အဖေး အမတွေ အများကြီးရကြပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် အလှမ်းတိုင်းအလှမ်း တိုင်းကတော့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းဟာ မိမိတို့ဘာသာ လျှောက်ယူ ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအချက်ကို ဝိပဿနာ ယောဂီတိုင်း ရှင်းရှင်း လင်းလင်း သိထားသင့်ပါတယ်။ ဒီအချက်ကို လက်ခံပြီဆိုရင် ဒီလမ်းစဉ် ဟာ ဘာလဲ ဆိုတဲ့ မေးခွန်း ပေါ်ထွက်လာပါတယ်။ ဓမ္မလမ်းစဉ်ပုံကြမ်းကို အနည်းဆုံး လောက်တော့ သိထားသင့်ပါတယ်။

၁။ ဘုရားရှင်တို့ကိုဆိုပါတယ်။

ဗုဒ္ဓအားလုံးတို့၏ လမ်းစဉ်ဓမ္မ

မြတ်စွာဘုရား သက်တော်ထင်ရှားရှိစဉ်ကပဲ အသက်အရွယ် အိုမင်းတဲ့ အဘွားအိုကြီးတစ်ဦးက မြတ်စွာဘုရားကို လျှောက်ထားပါတယ်။ "အရှင်ဘုရား တပည့်တော် မလဲ အသက်အရွယ်အိုမင်းပါပြီ။ နောက်ဘယ်နှစ်နှစ် ဘယ်နှစ်လ၊ ဘယ်နှစ်ရက်နေရဦးမလဲ မသိပါဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ ကျန်ရှိနေသေးတဲ့ အသက်ပိုင်းကလေးကို အကျိုးရှိရှိ အကောင်းဆုံး နည်းနဲ့ အသုံးချချင်ပါတယ်။ ဒီရခဲလှတဲ့ ဘဝကိုလည်း ရခဲ့ပါပြီ။ နှောင်ကြိုး အဖွဲ့အစည်းတွေ က လွတ်မြောက်ပြီးတော့ လမ်းဆုံး ပန်းတိုင်ဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကိုမျက်မှောက်ပြုချင်ပါတယ်။ တပည့်တော်ကို 'လမ်းစဉ်ဟာ ဘာလဲ, ဓမ္မဆိုတာ ဘာလဲ အမိန့်ရှိတော်မူပါဘုရား"လို့ လျှောက်ထားပါတယ်။

အဘွားအိုကြီးက တခြားတရားပြတဲ့ဆရာတွေထံ ရောက်ပြီးပြီ ထင်ပါရဲ့။ သူတို့က စကားလုံးကြီးကြီးတွေနဲ့ ဟောလိုက် ပြောလိုက်တော့ နားမလည်တဲ့အပြင် ပိုပြီးတောင် ရှုပ်ထွေးသွားတယ် ထင်ပါရဲ့။ "အရှင်ဘုရား၊ စကားလုံးနည်းနည်းနဲ့ ရိုးရိုးရှင်းရှင်း တပည့်တော်မ နားလည်လောက်သော စကားလုံးမျိုးနဲ့ မိန့်တော်မူပါ"လို့ လျှောက်ထားပါတယ်။ တကယ့်တရားဓမ္မအစစ်အမှန်ဆိုတာဟာ အမြဲပဲ (စကားလုံး ရိုးရိုးနဲ့ရှင်းရှင်း) သာမန်လူသားတွေ နားလည် လောက်တဲ့ စကားလုံး မျိုးနဲ့ ဟောပြောရမှာပေါ့။ သာမန် လူသားတွေကလည်း ဓမ္မလမ်းစဉ်ကို လျှောက်ကြရမှာဆိုတော့ ဒီတော့မှ သူတို့ လည်း နားလည်ကြမှာပေါ့။

ဒီတော့မြတ်စွာဘုရားက " နားထောင်။ စကားလုံးနည်းနည်းနဲ့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းနဲ့ ဓမ္မဆိုတာဘာလဲ လမ်းစဉ်ဆိုတာဘာလဲ ပြောပြမယ်" လို့ဆိုပြီးတော့ အဲဒီခေတ်တုံးက လူအများသုံးတဲ့ လူသုံးစကားနဲ့ စကားလုံးနည်းနည်းနဲ့ ဖြေရှင်းပြောပြပါတယ်။

သဗ္ဗပါပဿ အကရဏံ၊ ကုသလဿ ဥပသမ္ပဒါ။

သစိတ္တပရိယောဒပနံ၊ ဧတံ ဗုဒ္ဓါန သာသနံ။

မြတ်စွာဘုရားက ဒါဟာ ငါဘုရားရဲ့အဆုံးအမပဲလို့ မဆိုပါဘူး။ ဧတံ ဗုဒ္ဓါန သာသနံ = ဒါဟာ ဘုရားရှင်တိုင်းရဲ့ ဟောပြောချက် ဆုံးမချက်ပါတဲ့။

ပွင့်ပြီးကုန်သောဘုရားတိုင်း ဟောပြောတာလည်း ဒီအဆုံးအမပါပဲ။ အပြောအဟော ကတော့ အတူတူပါပဲ။ ဘုရားဖြစ်ဖို့ရာဟာ ဘယ်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ရဲ့မှ မူပိုင်မဟုတ်ပါဘူး။ ဂေါတမမြတ်စွာ ဘုရားတစ်ဦးတည်းရဲ့မူပိုင်လည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ဘယ်သူမဆို ဘုရား ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဘယ်သူမဆို ဘုရားအဖြစ်ကို ရောက်ပြီး ရင်လည်း ဒါကလွဲလို့ စကားလုံးနည်းနည်းနဲ့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြောစရာဟောစရာ ဆုံးမစရာမရှိပါဘူး။ အဆုံး အမက ဘာလဲ၊ သဗ္ဗပါပဿ အကရဏံ= မကောင်းပြုခြင်းအားလုံးမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ အကုသိုလ်မှု အားလုံး, ယုတ်မာ တဲ့ ဒုစရိုက်မှုတွေ အားလုံးကို ရှောင်ကြည်ကြဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ ကုသလ ဿ ဉပသမ္ပဒါ=ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ ကောင်းတဲ့အကြံအစည်တွေ အလုပ်အကိုင်တွေ ပြောဆိုခြင်းပြုမူခြင်းတွေကိုသာ လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက် ပါတဲ့။

ပြီးတော့ သစိတ္တပရိယောဒပနံ=စိတ်ကို သန့်ရှင်းဖြူစင်အောင် လုပ်ပါ။ တိုတိုပြောရရင် "မကောင်းမှုကိုရှောင်, ကောင်းမှုကိုဆောင်, ဖြူစင်အောင် စိတ်ကိုထား။ အဲဒါ ဗုဒ္ဓတွေ အားလုံးရဲ့ဟောတရား" ဒါပါပဲ၊ လမ်းစဉ်ကြီးတစ်ခုလုံးဟာ ဒီအထဲမှာပဲ။ ဓမ္မလမ်းစဉ် အကုန်လုံး ပါပဲ။ ဓမ္မရဲ့ လမ်းစဉ်အကုန်အစင်ဟာ ဒါပါပဲ။ မကောင်းမှု အကုသိုလ် ကို မလုပ်ပါနဲ့။ ကောင်းမှု ကုသိုလ်ကိုလုပ်ပါ။ ပြီးတော့ စိတ်ကို ဖြူစင် သန့်ရှင်းအောင် လုပ်နေပါ။ ဒါဟာ တရားအားလုံး စုစုပေါင်းပါပဲ။

ကေဝလပရိပုဏ္ဏာ ကေဝလပရိသုဒ္ဓါ=မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်ဟာ ကေဝလ ပရိပုဏ္ဏာအားလုံးပြည့်စုံနေပြီ။ နောက်ထပ်

ဖြည့်စွက်ဖို့ ဘာမှမလိုတော့ပါဘူး။ လုံးလုံးလျား လျား ပြည့်စုံနေပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ပြီးတော့ ကေဝလပရိသုဒ္ဓါ= အကုန်အစင် စင်ကြယ် နေပါပြီ။ ဘာမှနုတ်ဖို့မလိုတော့ပါဘူး။ အင်မတန်မှ မှန်အားကြီးလို့ မမှန်တာရယ်လို့ အညစ်အကြေးရယ်လို့ ထုတ်ပစ်စရာ ဘာမှ မရှိပါဘူး။ ဖြည့်စွက်ဖို့လည်းမလိုဘူး။ ထုတ်နုတ်ဖို့လည်း မလိုဘူး။ အားလုံးပြည့်စုံပြီးသား မှန်ကန်ပြီးသားများသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုမှ ဓမ္မဖြစ်မှာပေါ့။ စကြဝဠာ ဓမ္မပေါ့။ သတ္တဝါအားလုံးနဲ့ဆိုင်တဲ့ သဘာဝ တရားကြီးပါပဲ။ တရားဓမ္မတစ်ခု ဟာ တကယ်မှန်ကန်တဲ့ တကယ်ဖြူစင် တဲ့ ဓမ္မဆိုရင် စကြာဝဠာဓမ္မ[၁] ဖြစ်ရပါလိမ့်မယ်။

ဂိုဏ်းဂဏဓမ္မမဟုတ်နိုင်ပါဘူး။ အသိဉာဏ်ပြည့်စုံတော်မူသွား တဲ့ အထွတ်အထိပ် ရောက်တော်မူသွားတဲ့ သဗ္ဗညုတဉာဏ်ရှင်တို့ဟာ ဘယ်တော့မှ ကျဉ်းမြောင်းတဲ့ ဂိုဏ်းဂဏ အဖွဲ့အစည်းအကြောင်းကို မသင် ကြားပါဘူး။ သူတို့ရဲ့ အဆုံးအမဩဝါဒတွေအားလုံးဟာ စကြဝဠာ အားလုံးက သတ္တဝါတွေအားလုံးအတွက်ဖြစ်ပါတယ်။ ဓမ္မဆိုတာ သဘာဝ တရားပဲ။ သဘာဝတရားဆိုတာ အားလုံးနဲ့သက်ဆိုင်တဲ့ နိယာမပဲ။ စကြာဝဠာတစ်ခုလုံးကိုစိုးမိုးတာပဲ။ စကြာဝဠာတစ်ခုလုံးဟာ ဓမ္မ နိယာမ သဘာဝတရားရဲ့ အုပ်ချုပ်မှုအောက်မှာပါပဲ။ ဒီလိုတရား ကသာရှိသမျှအားလုံးနဲ့ သက်ဆိုင်မှာ အကျုံးဝင်မှာပါ။ အားလုံးကလည်း လက်ခံနိုင်ကြမှာပါ။ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဟာ ဘယ်လို အယူဝါဒ၊ ဘယ်လို ဂိုဏ်းဂဏ၊ ဘယ်လို အသင်းအဖွဲ့၊ ဘယ်ရိုးရာ ယုံကြည်မှု၊ ဘယ်ဓလေ့ ထုံးစံကပဲ ဖြစ်ဖြစ် 'မကောင်းမှုမလုပ်ပါနဲ့၊ ကောင်းမှုကိုလုပ်ပါ၊ စိတ်ကို စင်ကြယ်ပါစေ' ဆိုတဲ့ ဩဝါဒတရားကို အတိုက်အခံ လုပ်ဖို့အကြောင်း မရှိနိုင်ပါဘူး။ ဒီလိုတရားတွေကို ဘယ်သူက အတိုက်အခံ လုပ်နိုင်ပါ့ မလဲ။ အားလုံးကပဲ လက်ခံနိုင်ပါတယ်။ လက်ခံကြပါတယ်။

၁။ စကြာဝဠာဓမ္မ= ဗုဒ္ဓဘုရားဟောခဲ့တဲ့ ထုတ်ဖော်ခဲ့တဲ့ သဘာဝဓမ္မသဘာဝတရား

ကုသိုလ်, အကုသိုလ်အလုပ်

ဒါပေမယ့် တကယ့်တရားဓမ္မရဲ့ အဆီအနှစ်တွေ ပျောက်ကွယ်သွားကြတဲ့အခါ ကျတော့ ဘုရားရှင်ရဲ့ အဆုံးအမတွေကို လူတွေက အဓိပ္ပါယ်ကောက်ယူမှုတွေ မှားကုန်ကြပါတယ်။ 'ဒုစရိုက်ဆိုတာ ဘာလဲ၊ သုစရိုက်ကောင်းအကျင့်ဆိုတာ ဘာလဲ' အစရှိလို့ပေါ့။

ဥပမာ–အပြင်ပန်းအားဖြင့် တွေ့ရတဲ့ ဝတ်စားဆင်ယင်မှုတွေ၊ ထုံးတမ်းစဉ်လာအရ ကျင်းပတဲ့ပွဲတွေ၊ ဘာသာရေးအခမ်းအနားတွေ၊ သီးခြားယုံကြည်ချက်တွေ အစရှိသဖြင့်ပေါ့။ တရားဓမ္မကို စကြာဝဠာတစ်ခုလုံးက လက်ခံနိုင်မယ့် ခံယူချက်က ဘာလဲ။ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဟာ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ ပြုမှုပြောဆိုစိတ်ကူးပြီး တခြားသတ္တဝါတွေကို နာကျင်စေမယ် ဘေးရောက်စေမယ်။ တခြားသတ္တဝါတွေရဲ့ အေးချမ်းမှုချမ်းသာမှုကို နှောင့်ယှက်တာဖြစ်ရင် အဲဒါဟာ အပြစ်ရှိတဲ့ အကုသိုလ်အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ လုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ကလည်း အပြစ်ကျူးလွန်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပါပဲ။ အပြင်ပန်းက ဘယ်လိုတွေ့ရတွေ့ရ၊ ဘယ်လို ဝတ်စုံဝတ်ထား ဝတ်ထား၊ ဘယ်လိုထုံးတမ်းစဉ်လာတွေပဲ လုပ်လုပ်၊ ဘယ်လိုကိုးကွယ် ဆည်းကပ်မှုတွေပဲ လုပ်နေနေ ဘာမှမထူးပါဘူး။

အလားတူပါပဲ၊ သတ္တဝါတွေကို ကူညီမစတဲ့, အကျိုးဖြစ်စေတဲ့ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ ပြုလုပ်မှုတွေ, သတ္တဝါတွေအားလုံးအတွက် အေးချမ်းမှုသာယာမှု အဆင်ပြေမှုတွေ ဖန်တီးပေးတဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေဟာ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေပါပဲ။ ပြုလုပ်ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘယ်လိုပဲ ဝတ်စားထား ဝတ်စားထား၊ ဘယ်လိုအခမ်းအနားတွေလုပ်လုပ်, မလုပ်လုပ် ဘာမှ မထူးပါဘူး။ ကုသိုလ်ဟာ ကုသိုလ်ပဲ၊ အကုသိုလ်ဟာ အကုသိုလ်ပါပဲ။ အရေးကြီးတာက ကိုယ်ရဲ့ လုပ်ကိုင်မှုပါပဲ။

ကိုယ့်ရဲ့အကျိုးကျေးဇူးတွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့လုပ်ကိုင်မှုအပေါ်မှာ တည်ပါတယ်။ သဘာဝဓမ္မနိယာမက ဒီအတိုင်းပါပဲ။ ဒါကို လက်ခံရပါလိမ့်မယ်။ ဘုရားကဟောပြောလို့ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျမ်းဂန်လာလို့လဲ မဟုတ်ပါဘူး။ ဆရာသမားက ပြောလို့လည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ် ကိုယ်တိုင် လက်တွေ့ခံစားသိရှိပြီး ဖြစ်ရပါလိမ့်မယ်။ ဓမ္မလမ်းစဉ်မှာ ရှေ့ကိုဆက်လက်ပြီး သွားတဲ့အခါမှာ "ဒါဟာ သဘာဝတရားပဲ၊ စကြာဝဠာတရားပဲ" ဆိုတာကို မိမိရဲ့ ကိုယ်တွေ့အနေနဲ့ သိနားလည်လာကြပါလိမ့်မယ်။ ရှင်းလင်းလာပါလိမ့်မယ်။

ဓမ္မဆိုတာ စကြာဝဠာနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ တရားပဲ။ တစ်ဦးစီ, တစ်ဦးစီ အားလုံးနဲ့ သက်ဆိုင်ပါတယ်။ စကြာဝဠာရှိ သက်ရှိသက်မဲ့ အားလုံးကို အုပ်စိုးနေပါတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဟာ စိတ်ထဲမှာ မကောင်းတဲ့ အကုသိုလ်စိတ်ရှိနေမှသာ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံနဲ့ သူတစ်ပါးကို ကျူးလွန်နိုင်ပါတယ်။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ အစရှိတဲ့ ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေ တစ်ခုခု ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်မှုနှုတ်နဲ့ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်အမူအရာနဲ့ဖြစ်စေ သူတစ်ပါးအပေါ်မှာ ကျူးလွန်နိုင်ပါတယ်။

ကောင်းကျိုး, မကောင်းကျိုး

နောက်အမှန်တရားတစ်ခုကတော့ ယောဂီတို့ရဲ့စိတ်ထဲမှာ အကုသိုလ်အညစ်အကြေး တွေ တစ်ခုခု ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ အလိုလို စိတ်မချမ်းသာဖြစ်ကြရပါတယ်။ ဒီလို အကုသိုလ် စိတ်တွေ ဖြစ်နေတဲ့ အချိန်မှာ ဘယ့်နှယ်လုပ်ပြီး စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်နိုင်ပါ့မလဲ။ စိတ်ဆင်းရဲ ရမှာ သေချာပါတယ်။ စိတ်ထဲမှာ အကုသိုလ်ဝင်လာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်သဘာဝက အပြစ်ပေးလာပါတယ်။ ဒဏ်ခတ်လာပါတယ်။ အလားတူပါပဲ၊ ယောဂီက စိတ်ထဲမှာ မေတ္တာစိတ်၊ ကရုဏာစိတ်၊ ကုသိုလ်စိတ်တွေဖြစ်နေရင် သူတစ်ပါးကို တကယ် အကူအညီမပေး

နိုင်ဦးတော့ ကုသိုလ်စိတ် ကောင်းတဲ့စိတ် ရှိနေတယ်ဆိုတာနဲ့ပဲ သဘာဝက ယောဂီကို ဆုချပြန်ပါတယ်။ ယောဂီက စိတ်ပျော်ရွှင်မှု၊ စိတ်အေးချမ်းမှုကို ခံစားရပါတယ်။ စိတ်ထဲမှာနှစ်သက်မှုကို ရပါတယ်။ ဒါဟာ သဘာဝတရားပါပဲ။ ဓမ္မနိယာမ သဘာဝဥပဒေဆိုတာ ဒါပါပဲ။

လူတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ခေါ်ချင်သလို ခေါ်နိုင်ပါတယ်။ ခရစ်ယာန်၊ ဂျူး၊ ဟိန္ဒူ၊ မွတ်စလင်၊ ဗုဒ္ဓဘာသာ၊ ဘယ်လိုပဲခေါ်ခေါ် ကုလား၊ ဗမာ၊ အမေရိကန်၊ တရုတ်၊ ရုရှား၊ ဘယ်လိုပဲခေါ်ခေါ် ဘာမှထူးခြားမှု မရှိပါဘူး။ စိတ်ထဲမှ အကုသိုလ်ဖြစ်တဲ့အခါ စိတ်ညစ်ရပါတယ်။ စိတ်ထဲမှာကောင်းမှုကုသိုလ်ပွားတဲ့အခါ စိတ်ဟာ ချမ်းသာပါတယ်၊ အေးချမ်းပါတယ်။ ဒါဟာသဘာဝ တရားပါပဲ။

ဘုရားဟောပြောခဲ့တဲ့ သဘာဝတရားကတော့ ဓမ္မလို့ခေါ်တယ်။ ဓမ္မဆိုတာ တရား, ဥပဒေ, သဘာဝလို့ အဓိပ္ပာယ်ရှိပါတယ်။

အကုသိုလ်မကောင်းမှုတွေကို မလုပ်ရုံ၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကိုသာ လုပ်နေရုံနဲ့တော့ တရားဓမ္မက မပြည့်စုံသေးပါဘူး။ အကုသိုလ်စိတ်တွေမဖြစ်တဲ့အခါ အကုသိုလ် အမှုတွေမလုပ်တော့ပါဘူး။ ဒါကတော့ အင်မတန်ကောင်းပါတယ်။ ကုသိုလ်စိတ်တွေ ဖြစ်လို့ ကောင်းမှုတွေ, ကုသိုလ်တွေ လုပ်တာကလဲ အင်မတန်ကောင်း ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ယောဂီတို့ အရင်ဘဝဘဝတုန်းက စုပေါင်းပြီး သယ်ယူလာခဲ့တဲ့ အကုသိုလ်ဟောင်း၊ ကံဟောင်းတွေက ရှိနေပါသေးတယ်။

ဒါတွေအားလုံးကို အမြစ်ပြတ် သုတ်သင်မပစ်နိုင်သေးဘူး ဆိုရင်တော့ ယောဂီတို့ လွတ်မြောက်မှု မရနိုင်ကြသေးပါဘူး။ ဒီအကုသိုလ်အထုပ်ဟောင်းကြီးက တစ်ခါတစ်ခါ ခေါင်းဖော်လာပြီး ယောဂီတို့ကို လွှမ်းမိုးပြီး မခံရပ်နိုင်အောင် ဖိစီးကြပါတယ်။ ဒီလို ဖြစ်လာတဲ့အခါများမှာ ယောဂီက မိမိကိုရော၊ သူတစ်ပါးကိုရော ဘေးဖြစ်စေတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်မိခဲ့ တတ်ကြပါတယ်။ ဒီတော့ ဒီဒုက္ခကြီးထဲက မလွတ်နိုင်သေးပါဘူး။

စိတ်ကို စင်ကြယ်စေတဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့လမ်းစဉ်

ရှေးရှေးဘဝဘဝက စုပေါင်းပြီး, သိုလှောင်ထားပြီး သယ်ဆောင်ယူလာတဲ့ အကုသိုလ်ကံကြွေးတွေအားလုံး မကုန်စင်သေးရင်တော့ ယောဂီဟာ ဒုက္ခနယ်ထဲက မလွတ် မြောက်နိုင်သေးပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဓမ္မတရားအားလုံးပြည့်စုံအောင် အချက် ၃–ချက် စလုံးကို လိုအပ်ပါသည်။"အကုသိုလ်မကောင်းမှုတွေကို မလုပ်ဖို့, ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကို လုပ်ဖို့ စိတ်ကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ဖို့"၊ ဒီ ၃–မျိုး တို့ဖြစ်ပါတယ်။ တရားလမ်းစဉ်တစ်ခုလုံးကတော့ အရိယောအဋ္ဌင်္ဂိကော မဂ္ဂေါ=အင်္ဂါရှစ်ပါးရှိသော မြင့်မြတ်သော တရားလမ်းစဉ် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးလို့ ခေါ်ပါတယ်။

မြင့်မြတ်တဲ့လမ်းစဉ် ဆိုတာကတော့ ဘယ်ဂိုဏ်း ဂဏကပဲဖြစ်ဖြစ် ဘယ်အသိုင်း အဝိုင်းထဲကပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်တိုင်းဘယ်နိုင်ငံ ကပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်အသားအရောင်ကပဲ ဖြစ်ဖြစ် ကွာခြားမှု မရှိပါဘူး။ ဒီလမ်းစဉ်ကိုလျှောက်ပြီး လိုက်နာကျင့်သုံးမယ်ဆိုရင် မွန်မြတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သူတော်စင်၊ သူတော်ကောင်း ဖြစ်လာမှာ သေချာပါတယ်။ ဒါကြောင့် မြင့်မြတ်တဲ့ လမ်းစဉ်သို့ ခေါ်ရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို သီလသိက္ခာ၊ သမာဓိသိက္ခာ၊ ပညာသိက္ခာရယ်လို့ ၃–ပိုင်းခွဲခြားထားပါတယ်။

မဂ္ဂင် ၈–ဖြာ၊ သိက္ခာသုံးရပ်

သီလသိက္ခာမှာ ကိုယ်ကျင့်တရား၊ မိမိရဲ့အကျင့်ကို စောင့်ထိန်းပြီး သူတစ်ပါးကို ဘေးဖြစ်စေမယ့် ကိစ္စတွေကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ သမာဓိသိက္ခာအပိုင်းမှာ မိမိစိတ်ကိုနှိမ်နင်းခြင်းအားဖြင့်ကောင်းမှုပြုခြင်း၊ ပညာသိက္ခာပိုင်းမှာ မိမိသန္တာန်ကို ဝိပဿနာအားဖြင့်ထိန်းသိမ်းခြင်း၊ ထိုးထွင်းပြီး အဟုတ်အမှန်ကို သိတတ်သောဉာဏ်၊ မိမိကိုယ်တွင်းမှာ စုပေါင်း သိုလှောင်ထားတဲ့ ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေကို အမြစ်ပြတ် သုတ်သင်နိုင်တဲ့ ပညာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီသီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ၃–ခုတို့ဟာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးပါပဲ။

သီလသိက္ခာ

သီလသိက္ခာမှာ ၃–ပိုင်း၊ သမာဓိသိက္ခာမှာ ၃–ပိုင်းနဲ့၊ ပညာသိက္ခာမှာ ၂–ပိုင်း၊ စုစုပေါင်း ၈–ပိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။ သီလသိက္ခာမှာ သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ၊ မဂ္ဂင်(၃)ပါး ရှိပါတယ်။

သမ္မာဝါစာမဂ္ဂင်

ပထမမဂ္ဂင် သမ္မာဝါစာကတော့ မှန်ကန်သောစကားကို ပြောဆိုခြင်းပါပဲ။ အပြောအဆိုမှာ စင်ကြယ်စေဖို့ပေါ့။ မဂ္ဂင်လမ်းစဉ်တစ်ခုလုံးဟာ အညစ်အကြေးတွေကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင်လုပ်တဲ့ လမ်းစဉ်ဖြစ်တော့ နှုတ်အရာမှာ စကားအရာမှာ စင်ကြယ်ဖို့ ရာလည်း လိုပါတယ်။ နှုတ်အရာမှာ စင်ကြယ်ဖို့ရာကို နားလည်ဖို့ရာမှာ နှုတ်အရာမှာ မစင်ကြယ်မှု၊ ညစ်ညမ်းမှုကို ပထမ နားလည် ရပါလိမ့်မယ်။

နှုတ်ညစ်ညမ်းမှု မစင်ကြယ်မှုတွေကို ရှောင်ကြဉ်လိုက်ရင် ကျန်တဲ့စကားတွေဟာ စင်ကြယ်တာပေါ့။ ဒီတော့ နှုတ်မစင်ကြယ်မှု၊ နှုတ်ညစ်ညမ်းမှုတွေဟာ ဘာတွေလဲဆိုတာကို သိဖို့ရာ လိုပါတယ်။ နှုတ်ညစ်ညမ်းမှုတွေကတော့ လေးမျိုးရှိပါတယ်။ တစ်ခုကတော့ မုသာဝါဒ=မုသားစကားပြောတာ၊ မဟုတ်မမှန်တာတွေကိုပြောတာ။ သူတစ်ပါးကို လိမ်လည် လှည့်စားတာတွေ။ နှစ်အချက်ကတော့ ပိသုဏာဝါစာ= အတင်းအဖျင်းပြောတာ၊ အချင်ချင်း မိတ်ပျက်အောင် ကုန်းတိုက်တာမျိုး။ သုံးအချက်ကတော့ ဖရုသဝါစာ=သူတစ်ပါးကို နာကျည်းစေတဲ့ ကြမ်းတမ်း ယုတ်မာတဲ့စကားတွေ ပြောတာတွေ၊ ဆဲရေးတိုင်းထွာတာတွေ။ လေးအချက်က သမ္ဖပလာပဝါစာ= အနှစ်သာရ မရှိတဲ့၊ တန်ဖိုးမရှိတဲ့၊ အသိမ်အဖျင်းစကား တွေ၊ အသုံးမကျဘဲ အချိန်သာကုန်စေတဲ့ စကားတွေ ပြောတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါတွေဟာ နှုတ်အမှုအရာမစင်ကြယ် တာတွေပေါ့။ ဒီစကားမျိုးတွေကိုမပြောဘဲ ရှောင်ကြဉ်တယ်ဆိုရင်တော့ ကျန်တဲ့စကားတွေဟာ စင်ကြယ်ကောင်းမွန်တဲ့ စကားတွေပါပဲ။

သမ္မာကမ္မန္တမဂ္ဂင်

ဒုတိယမဂ္ဂင်ကတော့ သမ္မာကမ္မန္တ=ကိုယ်အပြုအမူတွေကို စင်ကြယ်စေခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒီမှာလဲ ကိုယ်အပြုအမူ စင်ကြယ်တယ်ဆိုတာ ဘာလဲလို့ သိဖို့ရာမှာ ကိုယ်အပြုအမူ မစင်ကြယ်တာတွေဟာ ဘာလဲလို့ သိဖို့လိုပါတယ်။ မဂ္ဂင်လမ်းစဉ် တစ်ခုလုံးမှာ အကောင်း အဆိုး အတိုင်းအထွာကတော့ ဒီတစ်မျိုးပဲရှိပါတယ်။ ဘယ်အပြုအမူ၊ ဘယ်ဟာကိုပဲလုပ်လုပ် သူတစ်ပါး ပျက်စီးစေမယ့်အလုပ်၊ သူတစ်ပါး နာကျည်းစေမယ့်အလုပ်၊ သူတစ်ပါးရဲ့ချမ်းသာမှု အဆင်ပြေမှုကို ပျက်စီးစေမယ့် အလုပ်ဆိုရင် အဲ့ဒါဟာ မစင်ကြယ်တဲ့ အလုပ်ပါပဲ။ ဒီအလုပ်တွေဟာ သူတစ်ပါးကိုသာမဟုတ်ဘဲ မိမိကိုယ်ကိုလဲ ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်စေပါတယ်။

မကောင်းတဲ့ မစင်ကြယ်တဲ့ ဒုစရိုက်အလုပ်တွေဟာ သီလပျက်ပြား စေနိုင်ပါတယ်။ သူတို့တွေက ဘာတွေလဲဆိုတော့ ပါဏာတိပါတ=သက်ရှိသတ္တဝါတစ်ခုခုကို သတ်ဖြတ်မှု၊ အဒိန္နာ ဒါန= သူတစ်ပါးပစ္စည်းကိုယ်မပိုင်တာကို မတရားယူမှု၊ ခိုးမှု၊ ဝှက်မှု၊ လုယက်မှုတွေပေါ့။ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ= မှားယွင်းတဲ့ မေထုန် ပြုကျင့်မှု၊ သုရာမေရယ= မူးယစ်စေတဲ့ဆေး၊ အရက်သေစာတွေ သောက်စားမှုဖြစ်ပါတယ်။ မူးယစ်နေတဲ့သူဟာတခြား အကုသိုလ်တွေကိုလည်း လျှောက်ပြီး၊ ဆက်လက်ပြီး ကျူးလွန်မိကြပြန်ပါတယ်။ ဒါတွေဟာ ညစ်ညမ်းတဲ့ မသန့်ရှင်းတဲ့ ကိုယ်ကာယနဲ့ပြုလုပ်တဲ့ အမှုတွေပေါ့။ အညစ်အကြေးတွေကိုရှောင်ပြီး မလုပ်ဘဲနေရင် **ကျန်တဲ့လုပ်ကိုင်မှုတွေဟာ ကောင်းတဲ့ စင်ကြယ်တဲ့ အပြုအမူတွေပဲပေါ့။**

သမ္မာအာဇီဝမဂ္ဂင်

နောက်တတိယမဂ္ဂင် သမ္မာအာဇီဝကျတော့ ကောင်းသော **စင်ကြယ်သော အသက်မွေးမြူခြင်း**ဖြစ်ပါတယ်။ လူတိုင်း လူတိုင်း

ဟာ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ရှိကြပါတယ်။ လူမှန်ရင် ကိုယ်ဝမ်းစာ ကိုယ်ရှာစားကြရမှာပေါ့။ ဘယ်လိုအလုပ်အကိုင်မျိုးကို လုပ်ကိုင်ရပါ့ မလဲ။ ဒီမှာလဲ အကောင်းအဆိုး အတိုင်းအထွာဟာ အတူတူပါပဲ။ အလုပ်က ဝင်ငွေ ဘယ်လောက်ကောင်းကောင်း ပိုက်ဆံတွေ ဘယ်လောက် ရရ၊ ဒီအလုပ်ဟာ သူတစ်ပါးကိုလဲ အန္တရာယ်ပြုမယ် ဆိုရင် ဒီဟာ ကောင်းတဲ့အလုပ် သမ္မာအာဇီဝအလုပ် မဟုတ်နိုင်ပါဘူး။

ကိုယ့်အလုပ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး လူတစ်ယောက်က အကျင့် စာရိတ္တပျက်ပြားစေမယ်၊ သီလကျိုးပျက်စေမယ်၊ စိတ်ဒုက္ခ ရောက်စေ မယ်ဆိုရင်လဲ ဒါဟာကောင်းသောအသက်မွေးဝမ်းကျောင်း လို့မဆို နိုင်ပါဘူး။ တချို့ကတော့ ပြောပါတယ်။ ကျုပ်မသတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ဓားတွေ လှံတွေ သေနတ်တွေ လူသတ်ပစ္စည်းတွေ အရောင်းအဝယ် လုပ်နေရင် သူများသီလပျက်အောင်၊ မကောင်းတဲ့ အလုပ်တွေ လုပ်ဖြစ်အောင် ဖန်တီးပေးတဲ့အတွက်ကြောင့် ဒီဟာလဲ သမ္မာအာဇီဝ မဟုတ်နိုင်ပါဘူး။ ကျုပ်အရက်မသောက်ပါဘူး။ ဆေးခြောက်မရှူ ပါဘူး ဆိုပေမယ့် အရက်ရောင်းမယ်၊ ကစားဝိုင်းထောင်မယ်၊ ကိုယ်တိုင် မသတ်ပေမယ့် သူများသတ်ထားတဲ့အသားတွေကိုရောင်းမယ်၊ တိရစ္ဆာန်မွေးထားပြီးတော့ သားသတ်သမားတွေထံရောင်းမယ်။ ဒါတွေ အားလုံးဟာလည်း သူများတွေအကုသိုလ်ပွားအောင် လုပ်ပေးတာ ဖြစ်လို့ မကောင်းတဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း၊ မကောင်းတဲ့အလုပ် တွေပါပဲ။

အတွင်းက စေတနာအရေးကြီး

နောက်ပြီးတော့လည်း ရှိပါသေးတယ်။ အပြင်ပန်း အမြင်မှာ အင်မတန်ကောင်းတဲ့ အလုပ်ပါပဲ။ ဒါပေမယ့်အတွင်းက စေတနာက အရေးကြီးပါတယ်။ အတွင်းရည်ရွယ်ချက်က မှားနေမယ်။ သူများကို အသုံးချဖို့၊ အမြတ်ထုတ်ဖို့ အညွန့်ခူးဖို့ဆိုရင် ဘယ်လောက်ပဲ

ကောင်းပါတယ်ဆိုတဲ့ အလုပ်ပဲဖြစ်ဖြစ် မကောင်းတဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဖြစ်ပါတယ်။

ဥပမာတစ်ခုပြောပြပါဦးမယ်။ နှစ်ပေါင်းအတော်ကြာပါပြီ။ ဂုရုကြီး တရားဓမ္မကို မတွေ့ရခင်ကပေါ့။ သူတို့ မိသားစုထဲက တစ်ဦးတစ်ယောက်က နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ပါတယ်။ ခါတိုင်း ကုနေကျ ဆရာဝန်ကလည်း ခရီးထွက်နေပြီး အဲဒီအချိန်မှာ မရှိလေတော့ တခြားဆရာဝန်တစ်ဦးကို သွားပြီးပင့်ရပါမယ်။ အဲဒီဆရာဝန်က အလုပ်အင်မတန်များ ပါတယ်။ အိမ်ပင့်လို့လာမှာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာသိတော့ ဂုရုကြီးကသူကိုယ်တိုင်ပဲ ပင့်ဖို့သွား ပါတယ်။ ဆေးခန်းရောက်တော့ လူနာတွေလဲ တစ်ယောက်မှမရှိပါဘူး။ ဆရာဝန်တစ်ဦးတည်း ထိုင်နေတာတွေ့ရပါတယ်။ ခါတိုင်းဆိုရင် လူနာတွေအများကြီးနဲ့ ပြည့်ကျပ်နေတာပါပဲ။ ဒါနဲ့ ဂုရုကြီးက ဒီလိုဆိုရင် အိမ်ပင့်လို့ ရမှာပဲဆိုပြီး ဝမ်းသာသွားပါတယ်။

ဒါပေမယ့် သိချင်တာနဲ့ "ဆရာရယ် ခါတိုင်းဆို လူတွေအင်မတန်များတာပဲ။ ဒီကနေ့တော့ လူနာလည်းမရှိပါလား" လို့ မေးမိပါတယ်။ ဒီတော့ ဆရာဝန်က မျက်နှာမသာ မယာနဲ့ "ခါတိုင်း ဆိုရင် ဒီရာသီဥတုမျိုးမှာ ကူးစက်တတ်တဲ့ ရောဂါတွေဟာ သိပ်ဖြစ်ကြတာပဲ။ အခုတော့ ဘာဖြစ်တယ် မသိပါဘူးဗျာ။ ဒီနှစ်မှာ ကူးစက်တဲ့ရောဂါလဲ တစ်ခုမှ ပေါ်မလာဘူး"လို့ ပြန်ပြောပါတယ်။ ဒါဟာဘယ်လို ဆရာဝန်မျိုးလဲ၊ ဆရာဝန်အလုပ်ဟာ အလွန်မွန်မြတ်တဲ့အလုပ်အကိုင်ပဲ။ ဆရာဝန်တိုင်းကတော့ ဒီလိုမဟုတ်ကြပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ဒီလိုဆရာဝန် မျိုးနဲ့လည်း ကြုံရဖူးပါတယ်။ လူတွေရောဂါတွေများများဖြစ်ဖို့ တောင့်တနေတာပဲ။ ဒါမှ ဝင်ငွေကောင်းအောင်လို့ ကြားရတာ တယ်ဆိုးတာပဲ။ ဒါပေမယ့် သူများတွေကို အပြစ်ပြောဖို့ရာကတော့ အင်မတန်လွယ်ပါတယ်။

ကုန်သည်အသုံးအနှုန်း

အဲဒီအအချိန်တုန်းက ဂုရုကြီးကလည်း တရားအစစ်အမှန်ကို မတွေ့သေးပါဘူး။ နောက်မကြာခင်ပဲ တရားစစ်တရားမှန်ကို တွေ့သိလာတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အရင်ကြည့်ဖို့ စစ်ဆေးဖို့ ဝေဖန်ဖို့ဆိုတာကို သိရှိလာပါတယ်။ ဂုရုကြီးက ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်ကြည့်လိုက်တော့ ဝေဖန်လိုက်တော့ အမှန်အဖြစ်အပျက်တွေက ထင်ရှားလာပါတယ်။ ဒီဆရာဝန်ကို ဝေဖန်ဖို့ အပြစ်ရှာဖို့က လွယ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ငါကရောလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးမိပါတယ်။ ဂုရုကြီးဟာ အင်မတန် အလုပ်များတဲ့ အရောင်းအဝယ်သွက်တဲ့ ကုန်သည်မျိုးရိုးက ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကုန်သည်လုပ်လာတော့ ကုန်သည်ရဲ့ စိတ်ထားဟာ ဘယ်လိုဆိုတာကို ကောင်းကောင်းသိပါတယ်။ ကုန်သည် အသုံးအနှုန်းနဲ့ဆိုရင် ဥပမာ–'တိုင်းပြည်မှာ မိုးခေါင်တယ်။ စပါး ဆန်ရေရှားပါးတယ်။ စစ်ဖြစ်လို့ လူသုံးကုန်ပစ္စည်းတွေ ရှားပါးတယ်။ အစစအရာရာ ကုန်ဈေးနှုန်းတွေ တက်တယ်'ဆိုရင် ကုန်သည် အသုံး အနှုန်းနဲ့တော့ အရောင်းအဝယ်ကောင်းတယ်။ ဈေးသွက်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ကုန်သည်အတွက်တော့ကောင်းတာပေါ့။ လူတွေဒုက္ခ ရောက်ကြတာက အရေးမကြီးပါဘူး။ အရောင်းအဝယ် ပိုကောင်းတော့ ပိုက်ဆံတွေ ပိုရတာပေါ့။

စစ်ပြီးသွားပြီ။ စပါးဆန်ရေတွေ ပေါများလာပြီ။ လူသုံးကုန်ပစ္စည်းတွေလည်း ပေါများလာပြီဆိုတော့ ဈေးနှုန်းတွေကျလာပါတယ်။ ဒီတော့ ဝမ်းနည်းပမ်းနည်းနဲ့ ဈေးတွေ ကျကုန်ပြီ။ ကျုပ်တို့ ပျက်စီးကုန်ပြီလို့ ပြောကြပါတယ်။ ဒီဟာ ဘယ်လိုသဘောထားလဲ၊ ဘယ်လိုစေတနာမျိုးလဲ၊ သူများတွေအပေါ်မှာ အညွန့်ချိုးဖို့ အမြတ်ထုတ်ဖို့ သွေးစုတ်ဖို့ဟာ သမ္မာအာဇီဝ= ကောင်းသောအသက် မွေးမြူခြင်း မဟုတ်ပါဘူး။ လူဆိုတာ တစ်ဦးတည်းနေလို့ ရတာမျိုးမှမဟုတ်ဘဲ။ အများနဲ့ အုပ်စုနဲ့ အဖွဲ့အစည်းနဲ့ နေကြရတာပါပဲ။

ကောင်းမွန်တဲ့သဘောထား

သီလဟာ ဘာကြောင့်ရှိဖို့ လိုသလဲ။ ကိုယ့်ကို သူများကလာပြီး မတရားလုပ် အနိုင်ကျင့်မယ်ဆိုရင် ကိုယ်က မကြိုက်သလို မခံချင်သလို သူများကိုလည်း ကိုယ်က မတရားမလုပ်အပ်ပါဘူး။ အနိုင်မကျင့်အပ်ပါဘူး။ ဘာအလုပ်ကိုပဲလုပ်လုပ် ဘယ်လိုဘဲ ဝမ်းစာရှာရှာ 'ငါ့ရဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဟာ ငါ့ကိုမှီခိုနေတဲ့သူတွေအတွက် ငွေကြေး အထောက်အပံ့အကူအညီ ရစေဖို့သာမက တခြားလူတွေကိုလည်း အထောက်အပံ့ဖြစ်စေနိုင်ဖို့' ဆိုရင် ဒါဟာ ကောင်းတဲ့ မွန်မြတ်တဲ့ သဘောထား ရည်မှန်းချက်ပါပဲ။ ဒါပေမယ့် စိတ်ထား ရည်မှန်းချက်က မတရားလုပ်ဖို့ ကိုယ့်အတွက် ပိုက်ဆံအများကြီးရဖို့ တစ်ခုတည်း သာဆိုရင် ဒါဟာသမ္မာအာဇီဝ မဟုတ်ပါဘူး။

အိမ်ထောင်ဦးစီး တစ်ယောက်အနေနဲ့ အလုပ်ကိုကြိုးကြိုး စားစား လုပ်ဖို့ရာ လိုပါတယ်။ ရိုးသားစွာ သစ္စာရှိစွာ ပိုက်ဆံရှာဖို့ သူများတွေကို အားကိုးမနေဘဲနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားကိုးပြီး ရပ်တည် နိုင်ဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ပိုက်ဆံရှာလို့ရတဲ့အခါ ဝင်ငွေကောင်းစ ပြုလာတော့ မာနတတ်လာတတ်ကြပါတယ်။ ငါတစ်လုံး ဖြစ်လာပါ တယ်။ ဒါဟာ ဂုရုကြီးရဲ့ ကိုယ်တွေ့ပါပဲ။

အလုပ်အကိုင်မှာ အောင်မြင်လေလေ, ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်ကြီး လေလေ, ငါ ငါ ငါ့ဟာ ငါ့ဟာ ဖြစ်လေလေပါပဲ။ ငါလုပ်တာ၊ ငါရှာတာ၊ ငါတော်လို့ ငါလုပ်တတ် ကိုင်တတ်လို့ပေါ့။ ငါဟာ သူများတွေထက် ပိုတော်တာပဲ ထူးတာပဲ ဆိုတဲ့ စိတ်ရူး စိတ်မိုက်တွေ ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ ပိုက်ဆံကိုလည်း ပိုပိုပြီး တပ်မက်မောလာ ပါတယ်။ ဒီလိုဆိုရင် သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲက လွတ်မြောက်ရေးလမ်းဆုံး ပန်းတိုင်ရဲ့ ပြောင်းပြန်ဘက်ကို ပြေးနေတာပါပဲ။ လမ်းဆုံးပန်းတိုင် ကတော့ ငါဆိုတဲ့ အစွဲမရှိတော့ပါဘူး။ ငါအစွဲဟာ လုံးဝ အရည်ပျော်

ဆင်းသွားတဲ့ အဆင့်က အတ္တ လုံးဝကင်းစင်သွားတဲ့အဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။

လူတစ်ဦးအနေနဲ့က အလုပ်လုပ်ရမယ်။ ပိုက်ဆံရှာရမယ်ဆိုတဲ့ အစွဲတစ်ခုတည်းပဲ ဆိုရင်တော့ ဒီလူဟာဘယ့်နှယ်လုပ်ပြီး ဘဝ ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရေးရနိုင်ပါ့မလဲ။ ဒီတော့ ဉာဏ်ပညာကြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတွေက အဖြေရှာပေးခဲ့ပါတယ်။ လူတစ်ဦး တစ်ယောက်ဟာ အလုပ်လုပ်ပြီး ပိုက်ဆံရှာဖွေလို့ရပြီးရင် ဒီပိုက်ဆံကိုရှာတာဟာ ငါ့အတွက်၊ ငါ့ကိုမှီခိုနေတဲ့ လူတွေအတွက်သာ ရှာဖွေနေတာမဟုတ်ဘူး။ အခြားလူတွေအတွက်လည်း ပါပါတယ်။ ငါရှာဖွေလို့ရတဲ့ ပိုက်ဆံထဲက တချို့တစ်ဝက်ဟာ သူတစ်ပါးအကျိုး အတွက် ဖြစ်စေရမယ်လို့ အောက်မေ့ရမယ်လို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။

သူတစ်ပါးအကျိုးအတွက်ပါ ရည်ရွယ်လုပ်

ဒါကြောင့် အလုပ်လုပ်ပြီး ဝင်ငွေရှာတဲ့အချိန်မှာ 'စိတ်ထဲမှာ တခြားသူများအတွက် သူများအကျိုးကျေးဇူးဖြစ်စေဖို့ရာ လုပ်ကိုင်နေတယ်, ရှာဖွေနေတယ်'လို့ အောက်မေ့သတိ ရှိနေရပါတယ်။ ဒီတော့မှ ငါဆိုတဲ့ အတ္တစွဲ တစ်ကိုယ်ကောင်းစိတ်တွေက ပျောက်ကွယ်သွားကြ ပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာသမ္မာအာဇီဝရဲ့ ပထမအဆင့်ပါပဲ။ တကယ်ပိုက်ဆံရလာတော့လဲ အနည်းအများလိုက်လို့ တချို့ တစ်ဝက်ကို ကိုယ်တတ်အားသမျှပေါ့။ သူများ အကျိုးဖြစ်စေ ရပါလိမ့်မယ်။ စိတ်ထဲမှာ စေတနာရည်မှန်းချက်ကတော့ အမြဲပဲ ရှိနေရပါလိမ့်မယ်။

ဒီတော့မှ ကိုယ်လုပ်တဲ့အသက်မွေးမြူခြင်းဟာလဲ တကယ့် သမ္မာအာဇီဝ ဖြစ်လာပါလိမ့် မယ်။ ဒီအခါကျတော့ သူများအပေါ် မတရား လုပ်ချင်တဲ့စိတ် အညွန့်ရှူးအမြတ်ထုတ်ချင်တဲ့ စိတ်တွေကလည်း မရှိတော့ဘဲ ကူညီမစချင်တဲ့ စိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ ဘာအလုပ်မျိုးပဲလုပ်လုပ် ကိုယ့်အတွက် ကိုယ့်မိသားစု

အတွက်မျှသာ မဟုတ်ဘဲ အခြားသူများ တွေ အကျိုးဖြစ်စေဖို့၊ အကျိုးခံစားနိုင်စေဖို့ဆိုတဲ့ စိတ်ထားကို အမြဲထားလာရင် ဒါဟာ သမ္မာအာဇီဝပါပဲ။

ဒီသမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ မဂ္ဂင်၃ခုတို့ဟာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးရဲ့ ပထမအဆင့်ဖြစ်တဲ့ သီလသိက္ခာထဲမှာ ပါပါတယ်။ နှုတ်အမူအရာနဲ့ရော ကိုယ်အမူအရာနဲ့ ရော လူအများကို ထိခိုက်စေတဲ့ အမှုကိစ္စတွေကို ရှောင်ကြဉ်ကြတာဟာ ဓမ္မရဲ့ ပထမပိုင်းပဲ ရှိသေးတယ်။ ဒါနဲ့တင်ပဲဆိုရင်တော့ ဓမ္မလမ်းစဉ်ဟာ မပြည့်ဝသေးပါဘူး။ လူတွေကို 'အို လောကလူသားတွေ သူ့အသက် မသတ်ကြပါနဲ့။ သူ့ဥစ္စာမခိုးကြပါနဲ့။ ဒီဟာမလုပ်သင့်ပါဘူး။ ဟိုဟာမလုပ်သင့်ပါဘူး' လို့ တရားဟောနေရုံနဲ့ဆိုရင်လူတွေက နားထောင်ကြပြီး တရားက နားတစ်ဖက်ကဝင်ပြီး နားတစ်ဖက်က ထွက်သွားမှာပါပဲ။

အသိဉာဏ်အစစ်နဲ့ အသိဉာဏ်ရှိတဲ့ လူတစ်ဦးဟာ ဒီဟာကို နားလည်လက်ခံ ပါတယ်။ 'ငါဟာ မကောင်းမှု အကုသိုလ်တွေကို မပြုလုပ်ရဘူး၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှုကိုသာ ပြုလုပ်ရမယ်' လို့ ဝတ်ပြုကိုးကွယ်မှုအဆင့်မှာတောင် နားလည်လက်ခံနိုင်ကြပါတယ်။

ဘုရားဟောမို့၊ ရှေးပညာရှိကြီးတွေ သူတော်ကောင်းကြီးတွေ ပြောခဲ့ကြလို့ ဟောခဲ့ ကြလို့၊ ကျမ်းဂန်လာရှိလို့ လက်ခံကြပါတယ်၊ ဒါပေမယ့် တကယ့်အဖြစ်အပျက်ကို ကိုယ်တွေ့ အဆင့်မှာ သိပ်ပြီး မလွယ်ကူပါဘူး။ အရက်ဖြစ်ဖြစ် ဆေးခြောက်ဖြစ်ဖြစ် စွဲနေတဲ့သူ တစ်ဦးဟာ ဒီဟာဖြင့် ငါ့အတွက် အင်မတန်ဆိုးတဲ့ဟာပဲ။ ဒီအကျင့်ကို ငါဖျောက်မှလို့ အသိဉာဏ် နဲ့တော့ ကောင်းကောင်းကြီး နားလည်ပါတယ်။ အလောင်းအစားပြုတဲ့သူကလည်း ဒီလောင်းကစားဟာ မကောင်းဘူးဆိုတာ သိပါတယ်။

သမာဓိသိက္ခာ

ဘယ်လို ဒုစရိုက်မျိုးမှာပဲမဆို ဒီအကျင့်က မကောင်းပါဘူး။ ဒီအကျင့်က ပျောက်အောင်လုပ်မှပဲလို့ဆိုပေမယ့် တကယ့်အချိန်ကျလာတော့ မကောင်းပါဘူးလို့ အသိဉာဏ်က သိရဲ့သားနဲ့ပဲ ဒီအကျင့်ကို ပြန်ပြီးဆက်ပြီး ကျင့်ပြန်ပါတယ်။ ဒီဟာ ဘာဖြစ်လို့ပါလဲ။ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်မထိန်းနိုင်လို့ပေါ့။ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်မပိုင်လို့မစိုးမိုး နိုင်လို့ပေါ့။ ဒါကြောင့် ဓမ္မလမ်းစဉ်မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးရဲ့ ဒုတိယလမ်းစဉ်ဟာ ကိုယ့်စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းဖို့၊ သမာဓိ ထူထောင်ဖို့ သမ္မာသမာဓိဖြစ်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

သမ္မာဝါယာမ မဂ္ဂင်

သမာဓိသိက္ခာမှာလည်း အပိုင်း–၃ပိုင်း ရှိပါတယ်။ သမ္မာဝါယာမမဂ္ဂင်, သမ္မာသတိ မဂ္ဂင်နဲ့ သမ္မာသမာဓိမဂ္ဂင်တို့ပါပဲ။ သမ္မာဝါယာမဆိုတာက ကောင်းသောအားစိုက်ထုတ်ခြင်း၊ ကောင်းစွာမှန်ကန်စွာ လေ့ကျင့်ခြင်းတို့ဖြစ်ပါတယ်။ ယောဂီတို့ရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာဟာ အားအင်ချည့်နဲ့ပြီး ခြေလှမ်း ၂ လှမ်းတောင်မှ ကောင်းကောင်း မလှမ်းနိုင်ပါဘူး။ ဟိုယိမ်းဒီယိုင်ဖြစ် နေမယ်ဆိုရင် လူအများက ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေး လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပေးပါ။ အားရှိလာအောင် လေ့ကျင့်ပေးပါလို့ တိုက်တွန်းကြ အကြံပေးကြပါလိမ့်မယ်။

အလားတူပဲ စိတ်ဓာတ်က အင်အားချည့်နဲ့ပြီး နေတဲ့ အခါကျရင် ဒီလိုပါပဲ။ အခု၂ရက်လောက် တရားစထိုင်ပြီဆိုရင်ပဲ ယောဂီတို့ရဲ့ စိတ်ဓာတ်အင်အားဟာ ဘယ်လောက် အားနည်းနေ တယ်ဆိုတာ ဘယ်လောက်မကြံ့ခိုင်သလဲဆိုတာကို သိကြရောပေါ့။ ရှေ့တစ်လှမ်း မတိုးနိုင်ပါဘူး။ ဟိုယိမ်းဒီယိုင်နဲ့ ဒီလိုပဲမသန်စွမ်းတဲ့စိတ်ဓာတ်, အားနည်းတဲ့စိတ်ဓာတ်ဟာကြံ့ခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်းတွေ ကောင်းကောင်း လိုနေပါတယ်။

စိတ်ဓာတ်လေ့ကျင့်ခန်း ၄–မျိုး

စိတ်ဓာတ်အားကောင်း တောင့်တင်းလာအောင် ခိုင်ခံ့လာအောင် လုပ်တဲ့လုပ်ငန်းများဟာ သမ္မာဝါယာမပါပဲ။ စိတ်ဓာတ်လေ့ကျင့်ခန်း ၄–မျိုး ရှိပါတယ်။

ပထမကတော့ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကို စူးစိုက်ကြည့်ပါ။ လေ့လာကြည့်ပါ။ ကိုယ့်ရဲ့စိတ် ထဲမှာ ရှိတဲ့ မကောင်းတဲ့စိတ်ကို 'မကောင်းတဲ့စိတ်လို့' ဆိုတာကို သိလာပါလိမ့်မယ်။ တွေ့လာပါလိမ့်မယ်။ ဒီမကောင်းတဲ့ အကုသိုလ်စိတ်တွေကိုဖယ်ရှားပစ်ကြပါ။ အကုသိုလ် အညစ်အကြေးတွေက ယောဂီတို့ရဲ့စိတ်ကို အားနည်းအောင် မကြံ့ခိုင်အောင် လုပ်နေကြ တာကိုး။ ဒီအကုသိုလ်စိတ်တွေ မကောင်းတဲ့စိတ်တွေကို ဖယ်ထုတ်ပစ်ဖို့ရာက စိတ်ရဲပထမ လေ့ကျင့်ခန်းပါပဲ။

စိတ်ရဲ့ဒုတိယ လေ့ကျင့်ခန်းကတော့ စိတ်ကို တစ်ခါစုံစမ်းလေ့လာကြည့်ပါဦး။

ယောဂီရဲ့ စိတ်ထဲမှာ မကောင်းတဲ့စိတ်တွေ အကုသိုလ်စိတ်တွေ မရှိဘူးဆိုရင် စိတ်ရဲ့တံခါးတွေကို ပိတ်ထားလိုက်ပါ။ မကောင်းတဲ့စိတ်တွေ အကုသိုလ်စိတ်တွေ အထဲကို နောက်ထပ် ဝင်မလာကြပါစေနဲ့။

စိတ်ရဲ့ တတိယလေ့ကျင့်ခန်းကတော့ ယောဂီတို့ မိမိတို့စိတ်ကို စစ်ဆေးကြည့်တဲ့ အခါမှာ စိတ်ထဲမှာဖြင့် ဒီကောင်းတဲ့စိတ်ထားတွေ ဒီကုသိုလ်စိတ်တွေရှိတယ်ဆိုတာကို သိရင် အင်မတန်ကောင်းပါ တယ်။ ငါတယ်တော်ပါလားလို့ **ငါစိတ်တော့ မဖြစ်ပါစေနဲ့**၊ မာန်မကြွားပါနှင့်၊ ဟုတ်တာကို ဟုတ်တဲ့အတိုင်းသာ လက်ခံလိုက်ပါ။ ငါ့စိတ်မှာ ဒီကောင်းတဲ့စိတ်ကလေးတွေ ရှိနေပါလား။ ဒါတွေကို မပျောက်မပျက်အောင် ငါထိန်းသိမ်းပေးရမယ်။ ထိန်းသိမ်း ရုံသာမက ဒီကုသိုလ်စိတ်တွေကို တိုးပွားလာအောင် ပွားပေးရမယ်၊

များပေးရမယ်ဆိုတာဟာ စိတ်ရဲ့တတိယ လေ့ကျင့်ခန်းပါပဲ။

စတုတ္ထလေ့ကျင့်ခန်းကတော့ယောဂီဟာ စိတ်ကိုလေ့လာတဲ့ အခါမှာ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ကုသိုလ်စိတ်ရယ်လို့ ဘာတစ်ခုမှလည်း မရှိပါလားလို့ သိတဲ့အခါမှာ စိတ်ရဲ့တံခါး တွေကို အကုန်ဖွင့်ထား လိုက်ပြီး ကိုယ့်မှာ မရှိသေးတဲ့ကုသိုလ်စိတ်၊ စိတ်ကောင်းတွေ ဝင်လာ ကြပါစေ။ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းလေးခုဟာ စိတ်ကို ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်း စေတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း တွေဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ သမ္မာဝါယာမတွေဖြစ်ပါ တယ်။ ယောဂီတို့ တရားစထိုင်ကြပြီဆိုတာနဲ့ ဒီသမ္မာဝါယာမ လုပ်ငန်းတွေကို စတင်ကျင့်နေကြပါပြီ။

သမ္မာသတိမဂ္ဂင်

သမ္မာသတိမဂ္ဂင်ကတော့ ကောင်းသောသတိရှိခြင်း၊ မှန်ကန်စွာ သတိပြုခြင်းတို့ ဖြစ်ပါတယ်။ သတိဟာ ယခုပစ္စုပ္ပန်မှာ ဖြစ်နေတာကို သိနေမှသာ ကောင်းသောသတိဖြစ်ပါတယ်။ အတိတ်နဲ့ အနာဂတ် ထဲကို သတိရှိနေဖို့မဟုတ်ပါဘူး။ အတိတ်ကဆိုရင် ဖြစ်ပြီးခဲ့တဲ့ အမှုကိစ္စ တွေကို ပြန်လည်သတိရနေတာပါပဲ။ အနာဂတ်ဆိုတော့လည်း မဖြစ် သေးတဲ့အမှု တွေကို တွေးတောပြီး လှမ်းမျှော်နေတာဖြစ်ပါတယ်။ အခုတကယ်ဖြစ်ပျက်နေတာတွေကို သတိရှိနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သတိဆိုတာက အခုလက်ရှိ တကယ်ဖြစ်ပျက်နေတဲ့အတိုင်းကို သတိရှိ နေရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာ ဒီအချိန်ဒီခဏမှာ ဖြစ်ပျက် နေတဲ့ တကယ့်အဖြစ်အပျက်တွေကို ဖော်ပြနေတာတွေကို သိရှိ နေဖို့ပါပဲ။

အခုယောဂီတို့ တရားထိုင်တာဟာ ဒါကိုစပြီးလေ့ကျင့် နေကြတာပါပဲ။ မိမိတို့ကိုယ် တိုင်မှာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ တကယ့်အဖြစ်မှန် ကို သတိရှိနေကြဖို့ပါပဲ။ တစ်ခဏကနေ တစ်ခဏ ဖြစ်ပျက်နေတာကို ဖော်ပြနေပါတယ်။ ရှုဖို့ရာနေရာကလေးကတော့ သုံးထောင်ပုံစံရှိတဲ့

နေရာငယ်ငယ်လေးပါပဲ။ အထက်နှုတ်ခမ်းရဲ့ အပေါ်နေရာကို အခြေခံထားပြီး နှာခေါင်းဝ တစ်နေရာလုံး နှာခေါင်းအတွင်းနေရာ, နှာခေါင်းအပေါ်နေရာ, နှာခေါင်းအောက် အထက်နှုတ်ခမ်းရဲ့ အပေါ် နေရာ ဒီသုံးထောင့်နေရာကလေးမှာပါပဲ။

ဖြစ်ပျက်နေတာကို သတိရှိနေ

ဘာပဲပေါ်လာပေါ်လာ ဘာပဲခံစားရခံစားရ ဒါကိုသတိရှိနေဖို့ပါပဲ။ ဒီနေရာကလေးမှာ အသက်ရှူတဲ့လေဟာ ဝင်ထွက်နေပါတယ်။ အဆက်မပြတ် မရပ်မနားဘဲ ဝင်လေဟာ ဝင်နေ ထွက်လေဟာ ထွက်နေ ဖြစ်နေပါတယ်။ အစဦး တရားစထိုင်ခါစ အခါမှာ သူ့သဘာဝအလျောက် ဝင်ထွက်နေတဲ့ လေကလေးဟာ အင်မတန် သိမ်မွေ့လွန်းအားကြီးတော့ ထိထိသွားတာကို မသိလိုက်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ယောဂီတို့ အသက်ကို နည်းနည်းလေး ပိုပြီး ပြင်းပြင်းကလေးရှူပေးပါ။ သတိပြုပြီး ရှူပေးပါ။

အဲသလိုခဏလေးရှူပြီးရင် သူ့သဘာဝရှူရိုးရှူစဉ်အတိုင်း ညင်ညင်သာသာကလေးပဲ ရှူပါ။ သူ့အလိုလို သဘာဝဖြစ်ပျက်နေမှုကို ရှူရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဖန်တီးယူရတဲ့ ပြုလုပ်ယူရတဲ့ အဖြစ်အပျက်မျိုး မဟုတ်စေရပါဘူး။ သဘာဝရဲ့အဖြစ်မှန် သူ့အလိုလို ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ အဖြစ်အပျက်ကို သတိရှိနေကြဖို့ပါပဲ။

ပထမနေ့ကတော့တစ်နေ့လုံးပဲ တရားထိုင်ကြပြီး နှာခေါင်းပေါက် ကနေပြီး အသက်ရှူတဲ့ ဝင်လေထွက်လေကို ရှူနေကြပါတယ်။ တစ်ခါတစ်လေလဲ ဒီဘက်နှာဝ၊ တစ်ခါတစ်လေလဲ ဟိုဘက်နှာဝ၊ တစ်ခါတစ်လေနှာဝနှစ်ပေါက်စလုံးက သူ့ဘာသာသူ သူ့အလို အလျောက် ဝင်ထွက်နေတာကို ရှုနေရတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ရှုနေတယ်ဆိုတော့ ယောဂီရဲ့အာရုံက ဒီနေရာလေးမှာပဲ စိတ်စိုက်ထားတော့ ဒီနေရာ ကလေးမှာပဲ အမှန်တကယ်ဖြစ်ပျက် နေတာကလေးကို သတိရှိနေတာပေါ့။

ဝင်လေထွက်လေနဲ့ထိမှုကို သတိရှိနေ

ဒီကနေ့ကျတော့ ယောဂီဟာ ဝင်သက်ထွက်သက် ဝင်ထွက်နေတာကို သိနေရုံမျှသာ မကဘူး၊ ဒီဝင်ထွက်နေတဲ့ လေကလေးနဲ့ ထိထိသွားမှုကလေးကိုပါ သတိရှိနေပါတယ်။ သတိကပိုပြီး သိမ်မွေ့လာပြီးတော့ လမ်းစဉ်တစ်ခုလုံးဟာ ကြမ်းတမ်းကနေ သိမ်မွေ့ သိမ်မွေ့လာပြီး အသိမ်မွေ့ဆုံးအထိ ဩဠာရိကကနေ သုခုမ သုခုမအထိ ရောက်အောင် ပြုလုပ်ကြဖို့ပါပဲ။ ဒါဟာမြတ်စွာဘုရားရဲ့ သွန်သင်ညွှန်ကြားချက်ပါပဲ။

ဒီကနေ့ညနဲ့ မနက်ဖြန်တစ်နေ့လုံး ဒီသုံးထောင့် သတ်မှတ်ထားတဲ့ နေရာကလေးမှာ ပဲဆက်ဆက်ပြီး ရှုကြဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီထက်ပိုပြီး သိမ်မွေ့တဲ့ တကယ့်အဖြစ်အပျက်ကို ရှုကြဖို့ပါပဲ။ တကယ့်ဖြစ်ပျက်နေတာကိုသာ အရေးပေးပြီး ရှုရပါလိမ့်မယ်။ စိတ်ကူးယဉ်ဖို့ မဟုတ်ရပါဘူး။ အခုအသက်ရှူတာကို သတိနဲ့ ရှုနေတာဟာ နှစ်ရက်ရှိသွားပါပြီ။ ယောဂီတို့ဟာ ဒီဝင်သက် ထွက်သက်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အဖြစ်အပျက်အမှန်ကို ကိုယ်တိုင်တွေ့ သိလာပါလိမ့်မယ်။

ထွက်လေ ပိုနွေးလာတာသိ

ဝင်လေဟာ ဝင်သွားပြီး ပြန်ထွက်လာတဲ့အခါကျရင် နည်းနည်းလေးပိုပြီး နွေးလာတယ်ဆိုတာကို သတိထားမိကြပါ လိမ့်မယ်။ ထွက်လေတိုင်းဟာလဲ ဝင်လေထက် နည်းနည်းပိုပြီး နွေးနွေးလာပါတယ်။ ဒါဟာသဘာဝပါပဲ။ ကိုယ်အတွင်းက အပူရှိန်က ပတ်ဝန်းကျင်က အပူရှိန်ထက် ပိုနွေးတော့ အဲဒီလေဟာ ကိုယ်ရဲ့အပူရှိန်နဲ့ထိတွေ့ပြီး ပြန်ထွက်လာတဲ့အချိန်မှာ နည်းနည်း ကလေးငွေ့ငွေ့ကလေး ပိုနွေးလာတာပေါ့။ အရင်က တစ်ခါမှဒါကို သတိမထားမိပါဘူး။ ဂရုလည်း မစိုက်မိပါဘူး။ အခုတော့ တရားစထိုင်တော့ ယောဂီကိုယ်တွေ့ ခံစားသိရှိရပါပြီ။ တကယ်အမှန် ဖြစ်ပျက်နေတာပါပဲ။

နောက်ပြီးတော့လဲ ဝင်လေထွက်လေနဲ့ ဘာမှမဆိုင်တဲ့ ဟာတွေလည်း သဘာဝတရားတွေလည်း ဖြစ်ပျက် နေကြပါသေး တယ်။ ဒီသုံးတောင့်နေရာကလေးမှာ တစ်ချိန်လုံး၊ မရပ်မနား တခြား ဘာတွေ ဖြစ်ပျက်နေကြပါသေးလဲ။ ဒီနေရာကလေးတင် မဟုတ် ပါဘူး။ ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးမှာလဲ မရပ်မနား တစ်ချိန်လုံး ဖြစ်ပျက် နေကြတာပါပဲ။ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း မှာရှိတဲ့ အင်မတန် သေးငယ်တဲ့ ရုပ်ကလာပ်မှုန်မွှားလေးတွေတိုင်းမှာလဲ ဒီအတိုင်းပါပဲ။ တစ်ခဏတိုင်း တစ်ခဏတိုင်းမှာ ဇီဝဓာတု တုံ့ပြန်မှုတွေ ပြောင်းလဲမှုတွေလဲ တလစပ် တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ဖြစ်ပျက်နေကြပါ တယ်။

ပေါ်လာတဲ့ဝေဒနာကို ရှုရုံသာရှုပါ

ဒီနှာသီးဝနေရာကလေးမှာလည်း ဒီလိုပါပဲ။ ပြောင်းလဲမှုတွေ ဖြစ်ပျက်နေကြတာ ပါပဲ။ ဒီ ၂ရက်အတွင်းမှာ ရိုးရိုးဝင်သက် ထွက်သက် ထက်ပိုပြီး သိမ်မွေ့တဲ့ဝင်သက် ထွက်သက်ရဲ့ ထိတွေ့မှုကို ရှုနေခဲ့ကြပြီး ပါပြီ။ ယောဂီတို့ရဲ့စိတ်ဟာထက်မြက်လာပါတယ်၊ သိမ်မွေ့လာပါ တယ်၊ ပိုပိုပြီး သိသိလာပါတယ်။ ကနေ့ညနဲ့ မနက်ဖြန် မှာတော့ ထိတွေ့မှု အာရုံတွေခံစားရပါလိမ့်မယ်။ ဒီနေရာကလေးမှာ တစ်ချိန် ကနေ တစ်ချိန် ဝေဒနာအမျိုးမျိုးကို ထိတွေ့ခံစားကြပါလိမ့်မယ်။ အေးတဲ့ဝေဒနာ၊ ပူတဲ့ဝေဒနာ၊ ကိုယ်ငွေ့ကြောင့်ပူတာပဲဖြစ်ဖြစ် ပြင်ပ ကြောင့် ပူတာပဲဖြစ်ဖြစ် ပူမှုတစ်ခုခုကို ခံစားရ ပါလိမ့်မယ်။

မဟုတ်ရင်လဲ အေးတဲ့ဝေဒနာ ချွေးထွက်တာကို ခံစားရတာမျိုး ယားတာယံတာမျိုး တစ်ကိုယ်လုံး တခြားနေရာတွေမှာလည်း ယားချင် ယားပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီသုံးထောင့် နေရာကလေးကိုသာ အရေး ပေးပြီး သတိရှိနေပါ။ ဒီနေရာကလေးမှာ ယားယံရင်လည်း ဒီယားယံ တာကလေးကို ရှုရုံမျှသာ ရှုနေပါ။ ဘယ်လိုမှ တုံ့ပြန်မှု မပြုပါနဲ့။ ပူတယ်, ချွေးထွက်တယ် ဆိုရင်လဲ ပူတာ ချွေးထွက်တာကိုပဲ ရှုနေပါ။

သိရုံမျှသာ သိနေပါ။ တုံ့ပြန်မှု မလုပ်ပါနဲ့၊ ယားတာကို မကုတ်ပါနဲ့။ ဘယ်လောက်ကြာကြာ ယားနေမလဲလို့ ရှုနေပါ။

ယားလာပြီးတဲ့နောက် တိုးတိုးပြီး ယားလာပါလိမ့်မယ်။ နောက်ဆုံးကျတော့ ပျောက်ကွယ်သွားတာပါပဲ။ ဘယ်လိုယားယံတာမျိုးမှ ရာသက်ပန်မနေနိုင်ပါဘူး။ တစ်ခါတစ်လေတော့လဲ ကလိထိုးသလို ခံစားရတတ်ပါသေးတယ်။ မဟုတ်ရင်လဲ ရိုးရိုးရွရွ ရှုးရှုးရှရှ ခုန်ခုန်ဆွဆွ၊ တစ်ခါတလေတော့လဲ ကျဉ်သလိုလို ထုံသလိုလို ခုန်သလိုလိုခံစား ရတတ်ပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲခံစားရခံစားရ ဘယ်လိုဝေဒနာဘဲဖြစ်ဖြစ် ယောဂီက ဝေဒနာကို ရွေးလို့ရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ယောဂီဝေဒနာကို ဖန်တီးလို့လည်းရတာမဟုတ်တော့ ကိုယ့်စိတ်ကြိုက်ကိုရွေးယူလို့ မရဘူးပေါ့။ ပေါ်လာတဲ့ဝေဒနာကို ရှုရုံပါပဲ။

သဘာဝက သူ့အလိုအလျှောက် သူဖြစ်ချင်တာကို ဖြစ်ပါစေ။ ဝေဒနာတွေက သူတို့သဘော သူတို့ဆောင်နေကြတာပါပဲ။ တရားကညွှန်လာပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ်ပျက်နေတာက သူ့သဘော၊ သိနေတာက ကိုယ်အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ယောဂီတို့က အင်အားဘာမှ မစိုက်ထုတ်ရပါဘူး။ အင်အားမစိုက်ဘဲနှင့် ရှုရုံကလေးမျှသာ ရှုနေပါ။ ဝေဒနာတွေဟာ သူတို့ဟာသူတို့ အလိုလိုပေါ်နေကြတာပါပဲ။ ပေါ်တာတွေကို ရှုနေပါ။

ဒီကန့်သတ်ထားတဲ့နေရာကလေးမှာ ပေါ်လာသမျှကို ရှုပါ။ သတိရှိပြီးအာရုံစိုက်နေပါ။ ကိုယ်ကဘာမှ မလုပ်ရပါဘူး။ တစ်ခါ တလေပေါ့ပါးမှု၊ တစ်ခါတလေ လေးလံမှု၊ တစ်ခါတလေ ဖိနှိပ်မှု၊ မခံရပ်နိုင် အောင်လည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်၊ ကိုယ်ရောစိတ်ရော တင်းကျပ်ကျပ်ကြီးလည်း ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်၊ တစ်ခါတလေ တော့လဲ နာတယ် ကျင်တယ် ပိန့်လိုက် ဖောင်းလိုက်၊ ကျုံ့သွားလိုက်၊ ပွလာလိုက်၊ တစ်ခါတစ်လေလဲ ခြောက်သွေ့သွေ့၊ တစ်ခါတလေ တော့လဲစိုစိုထိုင်းထိုင်း၊ အမျိုးမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

သတိနဲ့ရှုနေပါ

တစ်ခါတလေကျပြန်တော့လည်း ဝေဒနာကိုတော့ ခံစားရပါတယ်၊ ဘယ်လိုဝေဒနာ လို့ပြောမပြနိုင်ပါဘူး။ အမည်နာမ တပ်လို့မရပါဘူး။ အမည်နာမတပ်ဖို့ လိုလဲ မလိုပါဘူး။ ဘယ်လို ဝေဒနာပဲဖြစ်ဖြစ် ခံစားရရင် ဒီခံစားရမှုကို ဘက်မလိုက်ဘဲ ရှုရုံမျှသာ ရှုနေရင်ပြီးတာပါပဲ။ အရေးကြီးတာက သတိရှိနေဖို့ သတိနဲ့ ရှုနေဖို့ပါပဲ။

ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ဖြစ်ပျက်နေတာကို ယောဂီက အစိုးရတာမှ မဟုတ်ဘဲ သူတို့ဟာ သူတို့သဘာဝအလျောက် ဖြစ်ပျက် နေကြတာပါပဲ။ ငါလည်းမဟုတ် ငါ့ဟာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီဟာဓမ္မပါပဲ။ သူ့သဘောအတိုင်း သူဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်နေတာပါပဲ။ ကိုယ်နဲ့ အသိအမှတ်မပြုဘဲ ပေါ်လာတဲ့ဝေဒနာတွေကို သတိရှိနေပါ။ ရှုရုံမျှသာ ရှုနေပါ။

တစ်ခါတလေတော့လဲ ဘာဝေဒနာမှ မခံစားရဘူး။ ဝေဒနာတွေကတော့ အမြဲတမ်းပဲ ရှိနေကြတာပါပဲ။ ကိုယ်ခန္ဓာ တစ်ခုလုံးမှာ နေရာအပြည့် အသက်ရှိတဲ့နေရာမှာ ဆိုရင် တစ်ခဏတိုင်း တစ်ခဏတိုင်းမှာ ဝေဒနာတွေရှိနေတာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ယောဂီရဲ့ စိတ်ဓာတ်က ကြမ်းတမ်း အားကြီးပြီး ဝေဒနာက သိမ်မွေ့အားကြီးတော့ ဝေဒနာ မခံစား နိုင်တာဖြစ်တာပါ။ ဘာဝေဒနာကိုမှ မခံစားရဘူး၊ မတွေ့ရဘူးဆိုရင် ဝင်သက်ထွက်သက်နဲ့ပဲ ပြန်စပါ။

အသက်ကတော့ တစ်ချိန်လုံး ရှူနေတာပါပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဒီအစိတ်အပိုင်းကလေးမှာ အသက်ရှူတဲ့လေကတော့ အမြဲပဲ ဝင်ထွက်နေတာပါပဲ။ ဒီတော့ ဝင်လေဝင်နေတာ ထွက်လေ ထွက်နေတာ ထိတွေ့နေတာကိုသိပြီး သတိနဲ့ရှုနေပါ။ နောက်ဒီနေရာကလေးမှာ ဝေဒနာ တစ်ခုခုပေါ်လာပြီဆိုရင် ဒီပေါ်လာတဲ့ဝေဒနာကို အရေးအားလုံးပေးပြီး သတိရှိနေပါ။ အာရုံစိုက်ပြီးရှုနေပါ။ ဒီဝေဒနာကလေး ပျောက်ကွယ်သွားတဲ့အထိ ရှုနေပါ။ ဒီဝေဒနာကလေး ပျောက်ကွယ်

သွားရင် တခြားဝေဒနာတစ်ခုပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။ ပေါ်လာရင် ဒီပေါ်လာတဲ့ ဝေဒနာကိုလည်း သူပျောက်ကွယ်သွားတဲ့အထိရှုနေပါ။ ပျောက်ကွယ်သွားပြန်ရင်လဲ နောက်တစ်ခုထပ်ပေါ်ချင်ပေါ်လာ ပါလိမ့်မယ်။

တကယ်လို့ ဘာဝေဒနာမှ နောက်ထပ် ပေါ်မလာဘူးဆိုရင်လဲ ဝင်သက်ထွက်သက် ကတော့ ရှိနေတာပါပဲ။ ဝင်သက်ထွက်သက်ကို အရေးပေးပြီး အာရုံစိုက်ထားပါ။ ဝေဒနာ တစ်ခုခုပေါ်နေရင် ခံစားနေရတဲ့ဝေဒနာကို အာရုံစိုက်ထားပါ။ ဝင်သက်ထွက်သက် ထိထိနေတဲ့ နေရာကလေး အရေးပေးပါ။ ဝေဒနာပဲဖြစ်ဖြစ် ဝင်သက် ထွက်သက်ပဲ ဖြစ်ဖြစ် အာရုံကို ဒီကန့်သတ်ထားတဲ့ နေရာကလေးအတွင်းမှာပဲ စူးစိုက်ထားပါ။ ဒီနေရာကလေးကကျော်ပြီး ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ တခြားနေရာတွေမှာလဲ ဝေဒနာတွေ ပေါ်ချင်လဲပေါ်မယ်။ ယောဂီတို့က တားလို့လည်း မရပါဘူး။ တားဖို့ရာကိုလည်း မကြိုးစားပါနဲ့။

ဆက်တိုက် အဆက်မပြတ်ရှုနေပါ

ဝေဒနာတွေက ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးမှာ အဆက်မပြတ် ဖြစ်ပေါ်နေတာပါပဲ။ ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ အခြားအစိတ်အပိုင်းတွေမှာ ဝေဒနာတွေပေါ်နေရင်လည်း အဲဒီဝေဒနာတွေကို လျစ်လျူရှုထားလိုက်ပါ။ အရေးမပေးပါနဲ့။ ဒီသုံးထောင့်နေရာကလေးက ဝေဒနာဆိုရင်တော့ အရေးကုန်ပေးပါ။ **အရေးပေးရမယ့်နည်းကတော့ တစ်နည်းပဲ ရှိပါတယ်။ ဆက်တိုက် အဆက်မပြတ်ရှုနေဖို့ သတိရှိနေဖို့ အာရုံစိုက်နေဖို့ပါပဲ။**

ယောဂီတွေဟာ ဒီနေရာကလေးကို အရင်စပြီး ကျင့်ရပါလိမ့်မယ်။ ပြီးတော့မှ ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ဘောင်တစ်ခုလုံးအတွင်းမှာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ အမှန်တရားကို ရှာဖွေစူးစမ်းနိုင်မယ့်အဆင့်ကို ရောက်ကြပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ သမ္မာသတိပါပဲ။ တခဏလေးတိုင်းမှာ ကောင်းသော

သတိရှိဖို့ ယောဂီတို့ဟာ အခုဖြစ်နေခိုက် တစ်ခဏအတွင်းမှာ ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့်မှာ နေတတ်ဖို့ ကျင့်ယူကြရ ပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ်ဖြစ်စေချင်သလို မဟုတ်ပါဘူး။ သဘာဝအတိုင်း သူ့နဂို ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း၊ အဟုတ်အမှန်အတိုင်းကို သိနေဖို့ပါပဲ။ သူ့သဘာဝ အတိုင်း သူဖြစ်နေတာကိုသိနေပြီး ကိုယ့်သဘော ဆန္ဒမပါ စေရပါဘူး။ သမ္မာသတိကို ပွားဖို့ကျင့်တဲ့အခါမှာ ပစ္စုပ္ပန်မှာပဲ အာရုံပြုနေမယ် ဆိုရင်တော့အရင်ကဖြစ်ခဲ့ပြီးတဲ့ အမှုကိစ္စတွေအားလုံးကို မေ့ပျောက် ပစ်ရမယ်။ သတိတွေအားလုံးကို လက်လွှတ်လိုက်ရမယ်။ ဘာကိုမှ သတိမရရတော့ဘူးလို့ မဆိုလိုပါဘူး။ နောက်ပြီးတော့လည်း ရှေ့ကို ဘာကိစ္စကိုမှ မကြံစည်ရတော့ဘူး။ ဒီလိုလည်း ဆိုလိုတာ မဟုတ် ပါဘူး။ ဒီလိုဘယ့်နှယ့်ဖြစ်နိုင်ပါ့မလဲ။ ဒီလိုဆို ဘယ်လိုလုပ်နေ ကြပါ့မလဲ။ လူတွေရဲ့အကျင့်က အမြဲလိုပဲ ပြီးခဲ့တာကိုပဲ ပြန်ပြီးစမြုံ့ ပြန်နေ တတ်ပါတယ်။

မဖြစ်သေးတာကိုလည်း မျှော်ပြီး အတွေးနယ်ချဲ့ နေတတ်ကြ ပါတယ်။ အခုဖြစ်နေဝဲ့ခဏ အခုဖြစ်နေတဲ့ပစ္စုပ္ပန်ကိုတော့ အရေး မစိုက်ကြပါဘူး။ ဘာကိစ္စတစ်ခုပဲ ဖြစ်ပေါ်လာလာ ချက်ချင်းပဲ ဒါနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဒါနဲ့အလားတူတဲ့အရင်က ဖြစ်ခဲ့ဖူးတဲ့ကိစ္စ ဟောင်းတွေကို စိတ်ကပြန်ရောက်သွားပြီး အခုဖြစ်နေတဲ့ကိစ္စကို သေသေချာချာမတွေးနိုင်လို့ အရေးမပေးနိုင်ပါဘူး။ မစဉ်းစားနိုင်ပါဘူး။

မဟုတ်ရင်လဲ နောက်ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တာကို တွေးနေပြီး အခုတကယ်ဖြစ်နေတဲ့ကိစ္စ ကို အရေးမပေးဘဲ လေးလေးနက်နက် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း စိတ်မစိုက်နိုင်ကြပါဘူး။ ဒါကြောင့် စိတ်ရဲ့ ဒီအကျင့်ကို ဖျောက်ဖျက်ပစ်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ချိန်လုံးစိတ်က အတိတ်ထဲနဲ့ အနာဂတ်ထဲမှာပဲ ရစ်ဝဲနေကြတော့ စိတ်ရဲ့အင်အား တွေဟာ အားနည်းသွားပါတယ်။ ကုန်ခမ်း သွားပါတယ်။ ယောဂီတို့

မှန်မှန်တရားထိုင်ရင်တော့ စိတ်ရဲ့အင်အား တွေကို ထိန်းသိမ်း ပေးထားပြီး အတိတ်က အမှုကိစ္စတစ်ခုခုကို တကယ်မှတ်မိ သတိရချင်တယ်ဆိုရင် အဲဒီကိစ္စကို ထင်ထင်ရှားရှားကြီး ကောင်းကောင်း မှတ်မိပါလိမ့်မယ်။ စိတ်အင်အားက ကောင်းတာကိုး။ စိတ်အင်အားကို အလဟဿ ဖြုန်းတီးမနေဘဲကိုး။

ယောဂီက ကိစ္စတစ်ခုကို နောက်ဘယ်လို ဆက်လက် လုပ်ကိုင်ရမလဲလို့ စိတ်ဆုံးဖြတ်ချက် ချချင်ရင်လည်း စိတ်ကအင်အား ကောင်းတော့ မဝေခွဲနိုင် ဖြစ်မနေဘဲ၊ ဇဝေဇဝါ ဖြစ်မနေဘဲ မှန်ကန်တဲ့ ကောင်းတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကိုချနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းဟာစိတ်ရဲ့ အကျင့်ဟောင်းတွေဖြစ်တဲ့အတိတ်နဲ့ အနာဂတ်ထဲမှာရစ်ဝဲနေပြီး ပစ္စုပ္ပန်ထဲမှာ မနေနိုင်တဲ့အကျင့်ထဲက ထွက်လာနိုင်ဖို့ပါပဲ။

ဒီနည်းဟာ ယောဂီတို့ ဆက်လက်ပြီး ပြုပြင်ရမယ့်စိတ်ရဲ့ အနက်ရှိုင်းဆုံးပိုင်းကို ခွဲစိတ်စူးစမ်းစစ်ဆေးပြီး အင်မတန် အမြစ်နက်တဲ့ အကုသိုလ်အညစ်အကြေးတွေ အစွဲတွေ ပယ်ဖျောက် ပစ်ကြဖို့သာမက ယောဂီတို့ရဲ့ နေ့စဉ် ဘဝနေရေးဖြစ်တဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ လူမှုကိစ္စတွေကိုပါ ရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ရာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာသမ္မာသတိပါပဲ။

သမ္မာသမာဓိမဂ္ဂင်

နောက်တစ်ခုကတော့ သမ္မာသမာဓိမဂ္ဂင်ဖြစ်ပါတယ်။ သမာဓိ ဆိုတာကာ အာရုံ့စူးစိုက်မှုတည်ကြည်မှုဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းရဲ့ရည်မှန်းချက်က သမာဓိသက်သက် မဟုတ်ပါဘူး။ အာရုံစူးစိုက်ရုံ၊ သမာဓိဖြစ်နေရုံနဲ့ မပြီးသေးပါဘူး။ ကောင်းသော မှန်သော အာရုံစူးစိုက်ခြင်းလည်း ဖြစ်ရပါလိမ့်မယ်။ ကောင်းတဲ့ ဖြောင့်မှန်တဲ့ သမာဓိမဟုတ်ရင် လွတ်မြောက်ရေး ဖြစ်တဲ့ပန်းတိုင်ကို ဘယ်တော့မှ မရောက်နိုင်ပါဘူး။ သမာဓိကို လိုချင်တပ်မက်မှု၊ တဏှာလောဘတို့နဲ့လည်း စိုက်ထူနိုင်တာပါပဲ။ တစ်ခုတစ်ခုကို

မလိုမုန်းထားမှု၊ ဒေါသနဲ့လည်း အာရုံစိုက်ထား နိုင်တာပါပဲ။ မဟုတ်ရင်လည်း အမြင်မှန် မသိမှု အဝိဇ္ဇာနဲ့ စိတ်ကူးယဉ်မှု အစရှိသူတို့နှင့် လည်း အာရုံစိုက်ထားနိုင်တာ ပါပဲ။

လက်တွေ့ခံစားရတဲ့အပေါ်မှာ အာရုံစူးစိုက်ထား

ဒါတွေဟာ သစ္စာလမ်းစဉ်၊ တရားလမ်းစဉ်မှ မဟုတ်တာဘဲ။ ဒါတွေပေါ် စိတ်စိုက်ပြီး သမာဓိထူထောင်နေရင် ဘယ်မှာအကျိုးရှိနိုင်ပါ့မလဲ။ သမ္မာသမာဓိစိတ်ကို နည်းနည်းလေးတောင်မှဖြူစင်လာအောင် လုပ်မပေးနိုင်ဘူးဆိုရင် ဒီလမ်းစဉ်ဟာမှန်တဲ့ လမ်းစဉ် မဟုတ်နိုင်သေးပါဘူး။ အာရုံက ဘယ်ပေါ်မှာ စူးစိုက်ရမလဲ ဆိုတော့ ယောဂီတို့ အဟုတ်တကယ်လက်တွေ့ခံစားနေရတဲ့အပေါ်မှာ စူးစိုက်ထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ခဏတွေရဲ့ အမှန်တရားပေါ်မှာ လိုချင်တပ်မက်မှုလည်း မရှိမရဘူး။ မုန်းတီး ရွံရှာမှု၊ မလိုလားမှုလည်းမရှိရဘူး။ တစ်ခဏရဲ့ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ အဖြစ်စစ်အဖြစ်မှန်ကို ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်းကို လက်ခံရမှာဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခဏကနေ တစ်ခဏ ဖြစ်ပျက်နေတာတွေကို သိရှိနေရပါလိမ့်မယ်။ တစ်ခဏကနေတစ်ခဏ၊ တစ်ခဏကနေတစ်ခဏ၊ ဘယ်လောက် ကြာကြာ ဆက်လက် ပြီးတော့ သတိရှိနေနိုင် ပါသလဲ။ အဲဒီလောက် ဒီလိုသမာဓိ ဖြစ်နေ၊ သတိရှိနေနိုင် သလောက် ဟာ သမာဓိ ဖြစ်နေတာပါပဲ။ သမ္မာသမာဓိကောင်းသော အာရုံစူးစိုက်ခြင်းပါပဲ။ မဟုတ်ရင်တော့ သမ္မာသမာဓိ မဟုတ်သေးပါဘူး။

သမ္မာဝါယာမ၊ သမ္မာသတိနဲ့ သမ္မာသမာဓိမဂ္ဂင် ၃-ခုဟာ သမာဓိသိက္ခာမှာပါ ပါတယ်။ သီလသိက္ခာရဲ့ မဂ္ဂင်-၃ပါးကိုလည်း ပြောပြီးပါပြီ။ ကျန်နေသေးတဲ့ ပညာ သိက္ခာရဲ့ ၂ ပိုင်းကိုတော့ ဒီညမှာမပြောသေးပါဘူး။ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ စာတွေ့နဲ့ငါတွေ့ဟာ တစ်ချိန်တည်းသွားဖို့ရာ လိုပါတယ်။ ပညာစခန်းဟာ သန်ဘက်ခါ

ကျတော့ ကိုယ်တွေ့ကျင့်သုံး ကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါကျတော့ ပညာနယ်မြေထဲကို ယောဂီတို့ ပထမဦးဆုံး ခြေလှမ်းလှမ်းကြရ ပါလိမ့်မယ်။ သန်ဘက်ခါနေ့လယ်ပိုင်းမှာ ဝိပဿနာကိုကူးပြီး ကျင့်ကြရပါလိမ့်မယ်။ မနက်ဖြန်ညကျတော့ ပညာသိက္ခာကို ဆွေးနွေးကြတာပေါ့။ ယောဂီတို့စပြီး တရားထိုင်စဉ်က ရှစ်ပါးသီလကိုခံယူကြပြီး စောင့်ထိန်းခဲ့ကြပါတယ်။ သီလဟာ ဒီ ကမ္မဋ္ဌာန်း ရဲ့အခြေခံအုတ်မြစ်ဖြစ်ပါတယ်။ သီလရှိမှ သမာဓိ ထူထောင်နိုင်ပါ တယ်။ သမာဓိထူထောင်နိုင်ဖို့ရာကိုတော့ ယောဂီတို့ ဒီနေရာလေးကိုပဲ ရှုမှတ်နေကြရပါတယ်။ သတိရှိနေကြပါတယ်။

တစ်ခဏကနေ တစ်ခဏ ဒီသတ်မှတ်ထားတဲ့ နေရာကလေးအတွင်းမှာ ပေါ်လာတဲ့ ဝေဒနာဘယ်ဝေဒနာမျိုးကိုပဲဖြစ်ဖြစ် ရှုနေရမှာဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်ဖြစ်ပျက်နေတာကို ကိုယ်တိုင် လက်တွေ့ခံစားနေရတဲ့ ဝေဒနာကိုမှသာရှုပါ။ စိတ်ကူးနဲ့ဝေဒနာမျိုး မဖြစ်စေရပါဘူး။ ဝင်သက်ထွက်သက်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဝေဒနာပဲဖြစ်ဖြစ် ဒီကန့်သတ်ထားတဲ့နေရာကလေးမှာသာ အာရုံစူးစိုက်ထားပါ။ ယောဂီတို့ရဲ့ စိတ်ကို အင်မတန်ထက်မြက်လာအောင် အင်မတန်အားကောင်းလာအောင် ကျင့်ကြပါ။ သန်ဘက်ခါ ပညာသိက္ခာကိုဝင်တဲ့အခါ စိတ်ကို နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ခွဲစိတ်နိုင်ပြီး အတွင်းနက်နက်မှာရှိတဲ့ အင်မတန် အမြစ်နက်လှတဲ့ အကုသိုလ်တွေ၊ ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေကို ခွဲထုတ်ပစ်ပြီး ဆင်းရဲဒုက္ခ အပေါင်းက ကင်းဝေးလွတ်မြောက်နိုင်ရန် အတွက်ဖြစ်ပါတယ်။ အချိန်ကိုမဖြုန်းတီးကြပါနဲ့၊ အကောင်းဆုံးအသုံးပြုကြပါ။ တရားထိုင်ဖို့ရာ အခွင့်ဟာရခဲလှတဲ့ အခွင့်အရေးကြီးဖြစ်ပါတယ်။ ဒီမှာရှိနေတဲ့ နေထိုင်စားသောက်ရေး အစီအစဉ်အခွင့်အရေးတွေကိုလည်း အကောင်းဆုံး အသုံးပြုကြပါ။

တိုက်တွန်းချက်နဲ့ဆုပေး

ယောဂီတို့ရဲ့ ဘဝလွတ်မြောက်ရေး အနှောင်အဖွဲ့တွေက၊ ခြေကွင်းတွေက၊ နှောင်ကြိုးတွေက၊ ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေက၊ အကုသိုလ်တွေ တဏှာတွေ၊ ဒေါသတွေ၊ အဝိဇ္ဇာတွေထဲက လွန်မြောက်လွတ်ကျွတ်ပြီး တကယ့်အေးချမ်းမှု၊ သဟဇာတ မျှတမှု၊ တကယ့်စိတ်ချမ်းသာမှုတွေ ရနိုင်အောင်လို့ မိမိတို့ကောင်းစားရေးအတွက်၊ မိမိတို့အကျွတ်တရားရရှိရေးအတွက်ဒီတရားဓမ္မ၊ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်း နိဿယကို အကောင်းဆုံး အသုံးပြုကြပါ။

ယောဂီအပေါင်း အားလုံးတို့ ဓမ္မလမ်းစဉ်မှာ အောင်မြင်တိုးတက်ကြပါစေ။ ကိလေသာအနှောင်အဖွဲ့တွေ၊ အညစ်အကြေးတွေက လွတ်မြောက်ကြပါစေ။ တကယ့် အေးချမ်းခြင်းအစစ်၊ တကယ့် ချမ်းသာခြင်းအစစ်၊ တကယ့်ပျော်ရွှင်မှုအစစ်တို့ကို ကိုယ်စီ ကိုယ်င ခံစား စံစားနိုင်ကြပါစေ။

ဘဝတု သဗ္ဗမင်္ဂလံ = ခပ်သိမ်းသော မင်္ဂလာသည် ဖြစ်ပါစေသတည်း။

တတိယနေ့ ဓမ္မဒေသနာ

ပညာသိက္ခာ

တရားပတ်မှာ ၃–ရက်တော့ ကုန်ဆုံးသွားပါပြီ။ ဆက်လက်ပြီး တရားအားထုတ်ဖို့ရာ နောက်ထပ် ၇–ရက်သာပဲ ကျန်ပါတော့တယ်။ မနက်ဖြန် ၄–ရက်နေ့ ဝိပဿနာ တက်ရမယ့်နေ့ဟာ အင်မတန်အရေးကြီးတဲ့နေ့ ဖြစ်ပါတယ်။ ယောဂီတွေ တော်တော် များများဟာ ပညာသိက္ခာထဲကို ပထမဆုံးအကြိမ် ခြေလှမ်း လှမ်းကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ဒီနေ့ညမှာ ပညာဆိုတာ ဘာလဲဆိုတာကို နားလည်ဖို့လိုပါတယ်။

သီလ သမာဓိ ရှိရုံမျှနဲ့ နိဗ္ဗာန်မရနိုင်

မနေ့က မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးရဲ့ သိက္ခာ ၂–ပိုင်းကို ဆွေးနွေးခဲ့ပြီးပါပြီ။ သီလ သိက္ခာမှာ ၃–ပိုင်း၊ သမာဓိသိက္ခာမှာ ၃–ပိုင်းရှိပြီး မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးရဲ့ ကျန်တဲ့ ၂–ပိုင်းကတော့ ပညာသိက္ခာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သီလဟာ အင်မတန်ကောင်းပါတယ်။ အင်မတန် မွန်မြတ်ပါတယ်။ အင်မတန်လဲ အရေးကြီးပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းလမ်းစဉ်ရဲ့ ပထမဆုံးအဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။ သီလကို မစောင့်ထိန်းနိုင်ရင်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် မပြုနိုင်ကြပါဘူး။ ဒါပေမယ့် သီလစောင့်နေရုံမျှနဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ အားလုံးမှ ကင်းဝေးပြီး နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် မပြုနိုင်သေးပါဘူး။

သီလဟာ အင်မတန်လိုအပ်တဲ့အဆင့်ဖြစ်ပေမယ့် ပထမဆုံး အဆင့်ပဲ ရှိပါသေးတယ်။ ဒါကြောင့် ဒုတိယအဆင့်ဖြစ်တဲ့ သမာဓိကို တက်ရပါလိမ့်မယ်။ သီလဟာ သမာဓိဖြစ်ဖို့ရာ အတွက် အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။ သမာဓိကလည်း ပညာပွားဖို့ရာအတွက် အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။ သမာဓိနဲ့ စိတ်ကိုထိန်းရပါတယ်။ စိုးမိုးနိုင်ပါတယ်။ ဒီတော့သမာဓိကို ကောင်းကောင်းထိန်းရန် ဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ သမာဓိက ကောင်းကောင်းနဲ့စိတ်ကို ခပ်ခိုင်ခိုင်ထားပြီး စိတ်ရဲ့အတွင်းနက်ရှိုင်းတဲ့အပိုင်းတွေအထိ သွားနိုင်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် သမာဓိနဲ့တော့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် မပြုနိုင်ကြသေးပါဘူး။ ယောဂီ တစ်ဦးဟာ သီလနဲ့သမာဓိ ရှိနေရုံမျှနဲ့တော့ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်မရသေးနိုင်ပါဘူး။ လမ်းဆုံးပန်းတိုင် အထွဋ်အထိပ်ကို မရောက်နိုင်သေးပါဘူး။ စိတ်ရဲ့အပေါ်လွှာ အပိုင်းမှာ ကိလေသာအညစ်အကြေး တစ်ခုခုပေါ်လာရင် သမာဓိကလဲ ဒီဟာကို တွန်းထုတ်ပစ်ဖို့ အကူအညီဖြစ်စေပါလိမ့်မယ်။ ဒီအညစ်အကြေးတွေကို ထုတ်ပစ်လိုက်တာကတော့ ကောင်းပါတယ်။ မဟုတ်ရင်သူတို့က အကုသိုလ်ဖြစ်စေမယ့် ကိုယ်အမူအရာ နှုတ်အမူအရာ တွေအဖြစ်နဲ့ ထင်ရှားဖော်ပြကြပါလိမ့်မယ်။

ယောဂီဟာ အညစ်အကြေးတွေကို တွန်းထုတ်လိုက်တဲ့ အခါမှာ အမှန်စင်စစ်တော့ တွန်းထုတ်လိုက်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ အတွင်းကို ထိုးပြီးသွင်းလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ အညစ်အကြေးတွေကို ဖိနှိပ်ထားတာမျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ဒီအညစ်အကြေးတွေကစိတ်ရဲ့ အတွင်း အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းဖြစ်တဲ့ မသိစိတ်အလွှာထဲကို ပိုပြီး နက်နက်ဝင်သွားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

သမာဓိက ယောဂီသတိရှိနေတဲ့ စိတ်အပိုင်းမှာသာ ဆောင်ရွက်နိုင်ပါတယ်။ ဒီတော့ ဒီအညစ်အကြေးတွေ အကုသိုလ်တွေ ဟာ စိတ်ရဲ့ အတွင်းဆုံးအပိုင်းမှာ သိုလှောင်ထားပြီး ငြိမ်နေတဲ့ အောင်းနေတဲ့ မီးတောင်များလို ဖြစ်နေကြပြီး အချိန်မရွေး ပေါက်ကွဲပြီး ယောဂီကို လွှမ်းမိုးနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ယောဂီဟာ ဆင်းရဲဒုက္ခနယ် ထဲက မလွတ်နိုင်သေးပါဘူး။ အကုသိုလ်ကံကြွေးဟောင်းတွေ ရှိနေသေးသမျှ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်မပြုနိုင်ပါဘူး။

စိတ်စင်ကြယ်အောင် ပညာနဲ့လုပ်

ဒါကြောင့် ဓမ္မလမ်းစဉ် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးရဲ့ တတိယအပိုင်းဖြစ်တဲ့ ပညာသိက္ခာကို လိုအပ်ပါတယ်။ ပညာကိုလုံးဝရာခိုင်နှုန်းအပြည့် ပွားနိုင်မှသာ အကုသိုလ်ကံကြွေးဟောင်းတွေက လွတ်မြောက်နိုင်ပြီး ဆင်းရဲဒုက္ခအပေါင်းကလည်း လွတ်ကျွတ် နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါကျတော့ စိတ်ရဲ့အတွင်း အနက်ရှိုင်းဆုံး[၁]အပိုင်းမှာတောင်မှ ကိလေသာ အညစ်အကြေးဆိုလို့ အနံ့အသက် အရိပ်အငွေ့လေးတောင်မရှိနိုင် တော့ပါဘူး။ ဒါကို ပညာနဲ့ ဝိပဿနာနဲ့ ကျင့်သုံးပြီး လုပ်ဆောင်ရပါတယ်။

အလွန်စင်ကြယ်တဲ့စိတ်ဟာ သဘာဝအလျောက်အတိုင်း မရှိတဲ့ အပ္ပမာဏ မေတ္တာ၊ အတိုင်းမရှိတဲ့ အပ္ပမာဏ ကရုဏာ၊ အတိုင်းမရှိတဲ့ အပ္ပမာဏ မုဒိတာ၊ အတိုင်းမရှိတဲ့ အပ္ပမာဏဥပေက္ခာ ဗြဟ္မာစိုရ်

၁။ စိတ်ရဲ့အတွင်းနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်း = အသိစိတ် = ဘဝင်စိတ်ကိုဆိုလိုသည်။

တရားလေးပါးနဲ့ ပြည့်လျှံနေပါတယ်။ ဒီလိုစိတ်မျိုးရှိနေရင် သီလဟာ အလိုလိုစောင့်ထိန်းပြီးဖြစ်နေပြီး လုံခြုံနေပါတယ်။ ယောဂီတို့က တမင်ကြိုးစား အားထုတ်ပြီး စောင့်ထိန်းနေဖို့မလိုတော့ပါဘူး။

အကုသိုလ်တွေမပွားတော့ဘူးဆိုရင်လည်း ကာယကံနဲ့ရော၊ ဝစီကံနဲ့ရော၊ မိမိကိုရော၊ သူတစ်ပါးတွေကိုရော အန္တရာယ်ဖြစ်စေတဲ့ အလုပ်မျိုးတွေ မကျူးလွန်တော့ပါဘူး။ ယောဂီကိုယ်တိုင်ကလည်း အန္တရာယ်ကင်းသွားပါတယ်။ သူတစ်ပါးတွေလည်း အန္တရာယ် ကင်းသွားကြပါတယ်။ စိတ်ဟာအင်မတန် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သွား တော့ အချုပ် အနှောင်တွေက လွတ်မြောက်သွားပါတယ်။ ဒီဟာကို ပညာနဲ့လုပ်ဆောင်ယူရပါတယ်။

သီလက သမာဓိထူထောင်ရန် ဖြစ်ပါတယ်။ သီလမစောင့် ထိန်းဘဲနဲ့ မှန်ကန်တဲ့ သမာဓိ၊ သမ္မာသမာဓိ မထူထောင်နိုင်ပါဘူး။ သမ္မာသမာဓိကမှ ယောဂီရဲ့ပညာကို တိုးပွားအောင်လုပ်ပေးပါလိမ့် မယ်။ မဂ္ဂင်လမ်းစဉ်ကို စပြီးကျင့်တဲ့အခါမှာ ပထမအဆင့်၊ ဒုတိယ အဆင့်၊ တတိယအဆင့်ရယ်လို့ ခွဲခြားပြီးပြောနေပါတယ်။ တရားကို ကျင့်ရင်း ကျင့်ရင်းနဲ့ အတော် ကလေးခရီးရောက်လာတဲ့ အခါကျတော့ ဒီအဆင့် ၃–ဆင့် သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ၊ ၃–ခု စလုံးကို တစ်ချိန်တည်း တစ်ပြိုင်တည်း ကျင့်ပြီးပွားများနေတာကို တွေ့ရပါ လိမ့်မယ်။ သီလက သမာဓိကို ထောက်ပံ့ကူညီမှုပြု၊ တစ်ခါသမာဓိကပညာကို ထောက်ပံ့ ကူညီမှုပြု၊ ပညာက သမာဓိကိုထောက်ပံ့၊ ပညာကသီလကို ထောက်ပံ့ နဲ့ သိက္ခာ၃–ခုစလုံးဟာ တစ်ခုကိုတစ်ခု အပြန်အလှန်ထောက်ပံ့ အားပေး ကူညီကြပါတယ်။ ဒါဟာ ဓမ္မရဲ့သုံးချောင်းထောက်ပါပဲ။ သုံးချောင်း ရှိတဲ့စားပွဲများလိုပေါ့။ ခြေ၃–ချောင်းက တစ်ချောင်းကို တစ်ချောင်း ထောက်ပံ့ပေးကြပါတယ်။

ယောဂီတို့ တရားပတ်စကြရာမှာ သီလနဲ့စကြရပါတယ်။ ပြီးတော့သမာဓိ ထူထောင် ကြရပါတယ်။ အခုအခါ ပညာသိက္ခာထဲ၊ ပညာနယ်ထဲကို ဝင်တော့မှာဆိုတော့ ‘ပညာဆိုတာ ဘာလဲ’ ဆိုတာကို သိဖို့လိုပါတယ်။ ပညာသိက္ခာကို ၂-ပိုင်း၊ မဂ္ဂင်ကို ၂-ခု ခွဲထားပါတယ်။သမ္မာသင်္ကပ္ပနဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိတို့ဖြစ်ပါတယ်။

သမ္မာသင်္ကပ္ပမဂ္ဂင်

သမ္မာသင်္ကပ္ပဟာ ကောင်းသောအကြံအစည် အတွေးအခေါ် စိတ်ကူးဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ကတော့ အမြဲပဲစဉ်းစားနေတာပါပဲ။ တွေးတောနေတာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ဒါတွေက ပညာ မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်က ဘာမှမစဉ်းစားတော့ဘူး၊ မတွေးတောတော့ဘူးဆိုမှ ပညာရတာလဲ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် စိတ်ရဲ့တွေးတောပုံ ပုံစံကတော့ ပြောင်းလဲလာပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက အင်မတန်အရေးကြီးတဲ့ စကား၂-ခုကို ဟောပြောလေ့ရှိပါတယ်။ ယောနိသောမနသိကာရနဲ့ အယောနိသောမနသိကာရ တို့ဆိုတာဖြစ်ပါတယ်။ အယောနိသောမနသိကာရမှာ မှားယွင်းတဲ့အတွေးအခေါ်၊ မိမိကိုယ်ကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေတဲ့ မိမိအတွက်ဘေးများစေတဲ့နှလုံးသွင်းမှုတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဒီလိုမှားယွင်းတဲ့စိတ်ထားစိတ်ကူး နှလုံးသွင်းမှုတွေဟာ တစ်ပြိုင်တည်းပဲ လိုချင်တောင့်တမှု တဏှာလောဘ, မုန်းထားမှုဒေါသ, အမှန်မသိမှု အဝိဇ္ဇာတို့နဲ့ အရောင်ဟပ်နေတတ်ပါတယ်။ စိတ်က ဖြောင့်ဖြောင့်မှန်မှန်မတွေးတော မစဉ်းစားနိုင်ပါဘူး။ မမှန်တဲ့ မကောင်းတဲ့စိတ်တွေချည်းပါပဲ။ ဒီလိုစိတ်တွေဟာ ဆင်းရဲဒုက္ခ အမျိုးမျိုးကိုသာ ပေးကြမှာဖြစ်ပါတယ်။

နောက်စိတ်တစ်ခုက ယောနိသော မနသိကာရ= မှန်ကန်တဲ့ သင့်မြတ်တဲ့ နှလုံးသွင်း မှုကောင်းမွန်တဲ့စိတ်ထား အတွေးအတော

အကြံအစည် အသိဉာဏ်အဆင့်နဲ့ အမှန်တရားကို ယောဂီနားလည်လာပါတယ်။ တရားကျင့်ပြီဆိုတာနဲ့ ယောဂီတို့ဟာ ဝင်သက်ထွက်သက်ကို ရှုကြတယ်ဆိုရင်ပဲမိမိတို့ရဲ့ စိတ်နဲ့စပြီး အလုပ်လုပ်ကြတာပါပဲ။

ဟုတ်ပါတယ်။ ဝင်သက်ထွက်သက်ရှုနေစဉ်မှာတော့ စိတ်ရဲ့အပေါ်ယံပိုင်းလောက် နဲ့သာပဲ အလုပ်လုပ်ဆောင်နေကြရပါတယ်။ စိတ်ရဲ့အပေါ်ယံပိုင်းနဲ့ အလုပ်စလုပ်ကြပြီ ဆိုရင်ပဲ အတော်လေးကောင်းနေပါပြီ။ အပေါ်ယံပိုင်းက အကုသိုလ်အညစ်အကြေးတွေပြိုကွဲစပြုလာပြီပေါ့။ ပြီးတော့ နည်းနည်းချင်း အလွှာလိုက် အလွှာလိုက်[၁] အမြစ်ပြတ် သုတ်သင်လိုက်ကြဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်

စိတ်ကဒီလိုဖြစ်လာပြီဆိုတော့ နောက်တစ်ဆင့်ဖြစ်တဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိ ကောင်းသော မှန်သောသိနားလည်မှုကို တက်လာနိုင်ပါ တယ်။ စိတ်က အကုသိုလ်အညစ်အကြေးတွေ ဘာမှမပါဘဲနဲ့ ယောနိသောမနသိကာရနဲ့သာ လမ်းမှန်ကိုညွှန်ပြီး ကောင်းသောမှန်သော စိတ်ကူးအကြံအစည်တို့ ဖြစ်လာကြပြီဆိုတော့ ယောဂီရဲ့သိနားလည်မှုဟာလည်း ပိုမိုကောင်း ကောင်းလာပါတယ်။

သမ္မာဒိဋ္ဌိကတော့ မဖောက်မပြန်ကောင်းစွာမြင်ခြင်း၊ မှန်ကန်တဲ့သိနားလည်မှုရှိခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်အညစ်အကြေးတွေရဲ့ အရောင်ဟပ်ခြင်းတွေ မပါဘဲနဲ့ သိနားလည်မှုနဲ့ ယောဂီရဲ့စိတ်ဟာ မှန်ကန်ကျနစပြုလာပါပြီ။ အညစ်အကြေးတွေက ကုန်စင်သေးတာ တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ အများကြီးပဲ ကျန်နေပါသေးတယ်။ စိတ်ရဲ့ အပေါ်ယံပိုင်းဦးနှောက်နဲ့သိတဲ့ ဉာဏ်အပိုင်းကတော့စပြီး မှန်ကန်ကျန ဖြစ်လာပါပြီ။

၁။ အလွှာလိုက် အလွှာလိုက် = ခေါင်းပါးခေါင်းပါး= လျော့နည်း လျော့နည်းခြင်းကိုဆိုလိုသည်။

ပညာသိက္ခာ ၃-မျိုး

ဒီလိုဆိုရင်ပဲ အတော်ဟန်ကျလာပါပြီ။ အသိအမြင်လွဲနေတာတွေ အယောင်မှားဖြစ် နေတာတွေ ပျောက်ကွယ်သွားတဲ့အခါကျတော့ သိတွေ့ရတဲ့ တကယ့်အဖြစ်အပျက်၊ အမှန်တရားဟာ ပညာပါပဲ။ ဝိပဿနာပါပဲ။

သုတမယပညာ

ပညာသိက္ခာမှာလဲ ၃-မျိုးရှိပါတယ်။ ပထမအသိမျိုးကတော့ သုတမယပညာလို့ ခေါ်ပါတယ်။ တရားဟောတာတွေ နားထောင်ပြီး၊ စာအုပ်တွေ ကျမ်းဂန်တွေဖတ်ပြီးသိရှိရတဲ့ ရရှိရတဲ့အသိဉာဏ်ပေါ့။ မိမိကိုယ်ပိုင်ဉာဏ် အသိဉာဏ်တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ တခြားပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးရဲ့ အသိဉာဏ်ပါ။

ယောဂီကကြားလိုက်ရတယ်၊ နာလိုက်ရတယ်၊ ဖတ်လိုက်ရပါတယ်။ ပြီးတော့ လက်ခံလိုက်ပါတယ်။ အဲဒါ သူတစ်ပါးဆီကရထားတဲ့ သုတမယပညာဖြစ်ပါတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဟာမိသားစုတစ်စု၊ အုပ်စုတစ်စု၊ ရိုးရာတစ်ခုထဲမှာ မွေးဖွားလာပြီး ငယ်စဉ်တောင်ကျေးကလေးဘဝကစပြီးတော့ အဲဒီမိသားစုရဲ့ ယုံကြည်တဲ့တရားကို သူတို့အမြင်အတိုင်းဟောပြောတာတွေကို နားထောင်ခဲ့ရပါတယ်။ ဒါတွေကို ထပ်တလဲလဲ ပြန်ပြန်ကြားနေရတော့ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ စိတ်ထဲမှာသူကြားနေခဲ့ရတာတွေဟာ အလွှာလိုက် အလွှာလိုက် ထပ်ထပ်ပြီးဆင့်ဆင့်ပြီး ရှိနေပါတယ်။

ငယ်စဉ်ကပဲကြားနေရတဲ့ မိဘဘိုးဘွားများ ကစပြီးယုံကြည်ချက်တွေဟာ စိတ်ထဲမှာ လေးလေးနက်နက်ကြီး စွဲမြဲနေပါတယ်။ ဒီကြား ခဲ့ရတာတွေကို စွဲမြဲယုံကြည်ပြီး ရိုးရာယုံကြည်မှု၊ ဘာသာဝါဒ ဓလေ့ ထုံးစံတွေအဖြစ်နဲ့ လက်ခံနေပါတယ်။ စိတ်ထဲမှာ ခိုင်မြဲနေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် များသောအားဖြင့် ဒီယုံကြည်ချက်တွေကို

မှန်မမှန်မဝေဖန် တော့ဘဲနဲ့ မျက်ကန်းယုံကြည်မှု မျက်ကန်းလက်ခံမှု တွေသာပါပဲ။ သုတမယပညာဟာ ကောင်းပါတယ်။ စိတ်ကိုနှိုးဆော်ပေး တတ်ပါတယ်။

စိန္တာမယပညာ

ဒုတိယအမျိုးအစား ပညာဖြစ်တဲ့စိန္တာမယပညာကို ညွှန်ကြား ပေးတတ်ပါတယ်။ သိထားလက်ခံထားတဲ့တရားကို မိမိရဲ့ဦးနှောက် အသိဉာဏ်နဲ့ စဉ်းစားလာပါတယ်။ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီးတော့မှ လက်ခံ ပါတယ်။ များသောအားဖြင့် လူတွေကတော့ ဒီဒုတိယအဆင့် စိန္တာမယ ပညာအထိတောင် မတက်ကြတော့ပါဘူး။ တတိယအဆင့်ကတော့ ဝေးစွပါပဲ။ မိရိုးဖလာကိုးကွယ်တာမို့ အပါယ်လားမှာ ကြောက်လို့၊ နတ်စည်းစိမ်ခံစားချင်လို့လက်ခံကြတယ်, ယုံကြည်ကြတယ်ဆိုရင် တော့ ဒါဟာကိုယ်ကိုယ်တိုင်လက်တွေ့ သိရှိခံစားရတဲ့ပညာ အသိဉာဏ်မှ မဟုတ်ပါပဲ။

ဒါတွေဟာ ကိုယ့်အတွက် အနှောင့်အယှက် အနှောင်အဖွဲ့ အတားအဆီးတွေတောင် ဖြစ်နေပြီး ဒုတိယအဆင့်ဖြစ်တဲ့ စိန္တာမယ ပညာကိုတောင် မတက်နိုင်တော့ပါဘူး။ ယောဂီဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင် ဉာဏ်နဲ့ စဉ်းစားကြည့်တဲ့ ဝေဖန်ကြည့်တဲ့အခါမှာလည်း အနှောင်အဖွဲ့ ချည်းဖြစ်ပြီး ရှေ့မတိုးဘဲ နေတတ်ပါသေးတယ်။ ငါတွေ မာနတွေ တက်လာတတ်ပါတယ်။ 'ငါအကုန် သိတာပဲ' ငါ တရားတွေ ဟော ပြောနိုင်တာပဲ။ ဆွေးနွေးနိုင်တာပဲ၊ တရားစာအုပ်တွေ ရေးနိုင် တာပဲ။ ငါရဲ့တရားဟာ ဘယ်လို၊ တကယ့်အမှန်တရားဆိုတာကို ငါရှင်းလင်း ပြသနိုင်ပါတယ်။ တခြားလူတွေဟာ အမှားတွေချည်းပဲလို့ စိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ အခုအသိဟာလဲ ဦးနှောက်အသိပါပဲ။

ဘာဝနာမယပညာ

ကိုယ်တိုင် ကိုယ်ထိလက်ရောက်ထိတွေ့ခံစားပြီး သိရတဲ့ဉာဏ်

ကျတော့မှ တတိယ ဖြစ်တဲ့ ဘာဝနာမယပညာဉာဏ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒိဋ္ဌတွေ့ကြုံရတဲ့ ကိုယ်တွေ့အသိဖြစ်ပါတယ်။ ဘာဝနာမယ ပညာ ဉာဏ်ကမှ ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေက လွတ်မြောက်စေနိုင်ပါတယ်။

ယောဂီတို့စိတ်အတွင်းမှာ ထုံးထားတဲ့အထုံးတွေကို ဖြေနိုင်ပါတယ်။ ကြိုးထုံးတွေ ထုံးတဲ့အကျင့်ကလဲ ရပ်စဲသွားပြီး ကိလေသာအနှောင်အဖွဲ့တွေကို အထုံးတွေကို အကုသိုလ် အထုံးအဖွဲ့တွေကို ဖြေတတ်တဲ့အကျင့် ဖြစ်လာပါတယ်။ စိတ်က ပိုပိုစင်ကြယ်လာပြီး ကိလေသာ အညစ်အကြေးအသစ်တွေလဲ နောက်ထပ်မဖန်တီးတော့ဘဲ ရှိပြီးသား ဖြစ်ပြီးသား ကိလေသာ အကုသိုလ်တွေကို ဖျောက်ဖျက်ပစ်လာပါတယ်။

ပထမပိုင်းမှာတော့ စိတ်ရဲ့အပေါ်ယံပိုင်းမှာ ရှိတဲ့အညစ်အကြေးတွေကစပြီး နောက်တစ်စတစ်စနဲ့ အတွင်းနက်နက်ကို ရောက်သွားပြီး တရားထိုင်ရာမှာ ဩဠာရိက–နေပြီး သုခုမ–သုခုမ၊ အကြမ်းကနေပြီး သိမ်မွေ့သိမ်မွေ့လာပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုနဲ့ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေဟာလဲနည်းနည်းလာပြီး နောက်ဆုံးကျတော့ အားလုံးအကုန်စင်ကြယ် သွားကြပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ ဘာဝနာမယ ဉာဏ်နဲ့လုပ်မှသာဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

တရားအမည်တပ်ပြီး ပါးစပ်နဲ့ ဝတ်ပြုနေရုံနဲ့တော့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါတွေဟာ ကိုယ့်အတွက် အချုပ်အနှောင်တွေတောင်ဖြစ်နိုင်ပါသေးတယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် လက်တွေ့ကျင့်သုံးပြီး အနိစ္စကို လက်တွေ့ခံစားနိုင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတစ်ပါးရဲ့ အတွေ့အကြုံနဲ့ ကိုယ်ကနိဗ္ဗာန်ကိုမျက်မှောက်မပြုနိုင်ပါဘူး။ စိတ်အားတက်စေ ရုံလောက်လမ်းပြပေးရုံလောက်သာ ဖြစ်ပါတယ်။

ယောဂီတို့က မိမိတို့ကိုယ်တိုင် မိမိတို့ကိုယ်တွေ့အသိဉာဏ်ကို ပွားကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရား တရားအားထုတ်ပွားများတာ

ဟာ မြတ်စွာဘုရားတစ်ပါးတည်းကိုသာ နိဗ္ဗာန် မျက်မှောက် ပြုနိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။ တခြားဘယ်သူတစ်ဦး တစ်ယောက်ကိုမှ နိဗ္ဗာန်ကို မပို့စွမ်းနိုင်ပါဘူး။ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာကိုယ်တိုင် တရားကို ပွားများအားထုတ်ဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ တရားဟောတာကို ယုံကြည်နေရုံ တရားဟောတာကို နားလည်နေရုံနဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်မပြု နိုင်သေးပါဘူး။

ဒါကြောင့်မိမိတို့ကိုယ်တိုင် တရားကို လက်တွေ့သိရှိ ခံစားနိုင်ရန်အတွက် ယောဂီတို့ ဒီကို အခုလို လာရောက်ကြတာဖြစ်ပါတယ်။ ဦးနှောက်အသိဉာဏ်နဲ့ သိဖို့, ဘုရားရှိခိုးဖို့, တရားနာဖို့ တရား ဆွေးနွေးဖို့ဆိုရင် အပေါ်ယံစိတ်နှစ်သိမ့်မှုကိုတော့ ရနိုင်ပါတယ်။ ယောဂီတို့ တရားစခန်းကို လာကြတာဟာ အပေါ်ယံစိတ်နှစ်သိမ့်မှုအတွက်သာ မဟုတ်ပဲ မိမိတို့ ကိုယ်တိုင်ကိုယ့်တွေ့လက်တွေ့တရားကို သိရှိဖို့ တကယ်အကျိုးကျေးဇူး ဖြစ်ဖို့ရာအတွက် လာကြတာဖြစ်ပါတယ်။

စားသောက်ဆိုင်သွားသူ ပမာ

ဥပမာဆိုကြပါစို့၊ အင်မတန်ဆာလောင်နေတဲ့လူတစ်ဦးဟာ စားသောက်ဆိုင် တစ်ဆိုင်ကိုသွားပါတယ်။ စားစရာစာရင်း **"မီနူး"** ကိုဖတ်ကြည့်တော့ ဒီကနေ့ဟာဖြင့် "တယ်စားမြိန်မှာပဲ" လို့ သွားရည်ကျမိပါတယ်။ ဒါဟာ **ပထမအဖြစ်အပျက်**။ နောက် သူစားချင်တာကို မှာလိုက်ပါတယ်။ မှာပြီးစောင့်နေရိုက်မှာ တခြားလူတွေမှာပြီး စားသောက်နေတာကို ကြည့်မိပါတယ်။ သူတို့တတွေက မြိန်ရေယှက်ရေစားသောက်နေတာကို တွေ့ရပြန်တော့လဲ တစ်ခါသွားရည်ကျရပြန်ပါတယ်။ ဒါက **ဒုတိယအဖြစ်အပျက်**။ နောက်သူ မှာထားတဲ့ အစားအသောက်ရောက်လာပြီး သူစပြီးစားတဲ့အခါမှာ သူကိုယ်တိုင် အရသာကို ခံစားရတဲ့အခါကျတော့ ဒါက**တတိယအဖြစ်အပျက်**။ ပထမအဖြစ်အပျက်က သုတမယဉာဏ်ပါပဲ။ မီးနူးကို ဖတ်ကြည့်ရုံပဲ ရှိပါသေးတယ်။ စားရသေးတာမဟုတ်ပါဘူး။ အရသာကို ကိုယ်တိုင်

မခံစား ရသေးပါဘူး။ ဒုတိယကတော့ စိန္တာမယညာဏ်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဦးနှောက်ကို အသုံးပြုပြီးသိရတာပါ။ လူတွေဟာ စားကောင်း သောက်ဖွယ်တွေကို စားတဲ့အခါမှာ အရသာကို ခံစားရတဲ့အခါများမှာ သူတို့ရဲ့မျက်နှာထားအမူအရာကို အကဲခတ်နိုင်ပါတယ်။ တတိယ အတွေ့အကြုံကမှသာ ဘာဝနာမယညာဏ်ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် အစားစားရပါပြီ။ အရသာကို ခံစားရပါပြီ။ ဒီဟာကမှ တည့်တည့် မတ်မတ်နဲ့ အကျိုးကိုသက်ရောက်စေနိုင်တာဖြစ်ပါတယ်။

ဆရာဝန်ထံသွား လူနာပမာ

နောက် ဥပမာတစ်ခု ပေးပါဦးမယ်။ လူတစ်ယောက်က နေမကောင်းလို့ ဆရာဝန်ထံသွားပါတယ်။ ဆရာဝန်က ဆေးလက်မှတ် ပေးလိုက်ပါတယ်။ အိမ်ပြန်ရောက်လာပြီး ဘုရားစင်မှာ တင်ထားတဲ့ ဆရာဝန်ရုပ်တုကို ဦးသုံးကြိမ်ချပြီး ပန်း၊ အမွှေးတိုင်၊ ဆီမီးတို့နဲ့ ပူဇော်ပသပြီး ဆေးညွှန်းကို ထုတ်ပြီး မနက် ၂-လုံး၊ နေ့လယ် ၂-လုံး၊ ညနေ ၂-လုံးလို့ရွတ်နေရင်တော့ အရူးပေါ့။ ဒါဟာအဓိပ္ပာယ်မှ မရှိတဲ့ကိစ္စပဲ။ ဆရာဝန်ကိုမျက်ကန်းယုံကြည်မှုပါပဲ။ ဒုတိယအဆင့် ကျတော့ ဆရာဝန်ဆီသွားပြန်ပါတယ်။ဒီတစ်ခါကျတော့ ဦးနှောက် အသိညာဏ်ကိုသုံးပါတယ် "ဆရာ ဒါကဘယ်လို ဆေးပါလဲ။ ဘယ်လို အာနိသင်ရှိပါသလဲ" လို့မေးပါ တယ်။ ဆရာဝန်က "ခင်ဗျား ရောဂါက ဒီလိုဒီလိုဖြစ်ပါတယ်၊ ရောဂါဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းရင်းကတော့ ဒီလိုဟာ ဖြစ်ပါတယ်။ အခုကျွန်တော်ပေးတဲ့ဆေးဟာ ရောဂါကို အမြစ်ပြတ် ပျောက်ကင်းစေတဲ့ ဆေးဖြစ်ပါတယ်။ ရောဂါအမြစ်ပြတ်သွားရင် ခင်ဗျားရောဂါအပြီး ပျောက်သွားမှာပဲ"လို့ ပြောပြပါတယ်။

ဒီတော့သူက "ကောင်းတယ် ကောင်းတယ်။ ငါ့ဆရာဝန်က တယ်တော်ပါလား" လို့ဆိုပြီးအိမ်ပြန်ရောက်လာတော့ ဆေးကိုတော့ မသောက်ပါဘူး။ အိမ်နီးနားချင်းတွေကို သွားပြီး ရန်စပါတယ်။

"ကျွန်တော့်ဆရာဝန်က အကောင်းဆုံး၊ အတော်ဆုံး၊ ခင်ဗျားတို့ ဆရာဝန်က အသုံးမကျပါဘူး" လို့ဆိုပါတယ်။ ဒီလိုမျိုးဟာ တစ်သက်လုံးဖြစ်နေကျပါပဲ။

လူတွေဟာကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေကြောင့် စိတ်မချမ်းမသာတွေ ဖြစ်နေကြရပါတယ်။ ဒီတော့ ဘုရားအစရှိတဲ့ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုပြီးခဲ့တဲ့ သူတော်ကောင်း ကြီးများက မေတ္တာ၊ ကရုဏာတွေ ရှေ့ထားပြီးလူတွေကို ဆေးညွှန်းတွေပေးခဲ့ပါတယ်။ ဒီဆေးကို မှီဝဲသုံးဆောင်ပါ။ ဒီဓမ္မဆေးတွေဟာဖြင့် ဒီဒုက္ခတွေက ကင်းလွတ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်လို့ ဆိုပေမယ့် အချိန်တွေသာ ကုန်သွားပါတယ်။ လူတွေကတော့ ဓမ္မဆေးကို သောက်ဖို့သတိမရ ကြပါဘူး။ ဓမ္မဆေးကို သောက်ကိုမသောက်ကြပါဘူး။ ကိုယ့်ယုံကြည်မှုနဲ့သာ ကိုယ်အစွဲနဲ့ပဲ နေကြပါတယ်။ ငါ့တရားကသာ အမှန်တရားဆိုပြီး ရန်ဖြစ်နေကြပါတယ်။

တရားကို ဦးနှောက်အသိဉာဏ်နဲ့သာ သိနေကြပါတယ်။ ဆင်ကန်းတောတိုး ယုံကြည်နေကြပါတယ်။ ဆေးကိုကိုယ်တိုင် တကယ်သောက်လိုက်တဲ့အခါကျတော့မှ ဘာဝနာမယဉာဏ်အဆင့် ဖြစ်လာပါတယ်။ ဓမ္မရဲ့လက်တွေ့ အကျိုးကျေးဇူးကို ခံစားရနိုင်ပါတယ်။ အခုလိုယောဂီတို့ တရားစခန်းကိုလာကြတာဟာ ဘာဝနာမယဉာဏ်ကို ရရှိဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်လက်တွေ့ပညာကို ပွားကြပါ။ လက်ဆင့်ကမ်း အသိတွေဟာ လမ်းပြပေးရုံ စိတ်အားထက်သန်မှုပေးရုံမျှသာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတရား မဟုတ်ကြသေးပါဘူး။

ဖြစ်ပျက်ကိုတွေ့ရှိရန် စွမ်းအားလို

လက်ဆင့်ကမ်းရာမှာလည်း အဆင့်ဆင့်တွေက များလာတော့ မြတ်စွာဘုရားက ဒီလိုဟောသွားတာပဲလို့ ဆိုပေမယ့် ကိုယ့်နားလည်

ယုံကြည်မှုကလည်း လိုပါသေးတယ်။ ယူဆပုံကလည်း လိုပါသေးတယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် တရားကို လက်တွေ့ခံစားရပြီဆိုရင်တော့ တရားရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို သေသေချာချာ နားလည်လာပါတယ်။ ဒီလို တိုက်ရိုက်ခံစားနိုင်ဖို့ရာ ကိုယ်အတွင်းမှာ ကိန်းအောင်းနေတဲ့ တိမ်ငုပ်နေတဲ့ ပေါ်မလာသေးတဲ့ သတ္တိတွေ၊ အစွမ်းတွေကို ပွားများ ယူရပါလိမ့်မယ်။

မိမိတို့ရဲ့ ဒီလိုအစွမ်းသတ္တိတွေထဲမှာ ယောဂီရဲ့စိတ်ရဲ့ အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းမှာ တိုက်ရိုက်ကိုယ်တွေ့ ခံစားနိုင်မှုဖြစ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ သီးခြားထူးကဲတဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိ တစ်ခုခု မရှိရင်တော့ ဒီစွမ်းရည်နဲ့ ပတ်သက်တာကို ကိုယ်တွေ့မခံစားနိုင်ပါဘူး။ ဥပမာ–မျက်စိ မမြင်သူဟာ အရောင်ကို မသိနိုင်သလို အလင်းအမှောင်ကို မသိနိုင် သလိုပါပဲ။ မွေးစက တည်းက နားမကြားရတဲ့သူဟာ ဘာအသံကိုမှ မကြားရသလိုပါပဲ။ မြင်နိုင်ကြားနိုင်တဲ့ စွမ်းအားရှိမှ မြင်နိုင်ကြား နိုင်ကြပါတယ်။ ယောဂီတို့ဟာလည်း မိမိတို့ရဲ့အတွင်းမှာရှိတဲ့ အဟုတ်တကယ်ဖြစ်ပျက်နေတာတွေကို တွေ့ရှိခံစားနိုင်ဖို့ရာ စွမ်းအားလိုပါတယ်။

အခုဒီ ၃–ရက်မှာ ယောဂီတို့ဟာ ဒီစွမ်းအားကို တိုးပွားအောင် လုပ်ဆောင်နေခြင်း ဖြစ်ကြပါတယ်။ မိမိတို့ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းမှာ အပေါ်ယံကနေ အနက်ရှိုင်းဆုံးအတွင်းကို စူးစမ်းဖို့ရာ လိုအပ်တာတွေကတော့ ဒီစွမ်းအားပါပဲ။ ဒီစွမ်းအားမရှိရင်တော့ ဘာဝနာမယဉာဏ်မပွားနိုင်ပါဘူး။ စိတ်ကြံ့ခိုင်မှု သမာဓိထူထောင်မှုတွေ သီလကို ထိန်းသိမ်းတာတွေဟာ ဦးနှောက်အသိဉာဏ်ကိုသာ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေပါတယ်။ စိတ်ရဲ့အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းမှာ ပုန်းအောင်းနေတဲ့ ဖုံးကွယ်နေတဲ့အနုသယ ကိလေသာတွေကိုတော့ မရှင်းလင်းနိုင်ပါဘူး။ ထုတ်ဖော်မပစ်နိုင်ပါဘူး။

ဒီအနုသယကိလေသာတွေ ကျန်ရှိနေသေးသမျှတော့ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲက လုံးဝလွတ်မြောက်ဖို့ရာ မဖြစ်နိုင်သေးပါဘူး။ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်လို့ မခေါ်နိုင်သေးပါဘူး။ဈာန်တွေ အဆင့်ဆင့်တက်နိုင်ပြီး နောက်ဆုံးဈာန်အထိ ရောက်နိုင်တောင်မှ သမာဓိက အင်မတန်ပဲ ထူးကဲနေပေမယ်လို့ စိတ်ရဲ့အတွင်းအနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းကို မရောက်နိုင်သေးတော့ အဲဒီအပိုင်းမှာ ရှိနေတဲ့ အနုသယကိလေသာတွေကို အကုန်အစင် မဖယ်ရှားနိုင်ပါဘူး။ ဒီဟာကို မြတ်စွာဘုရားက သိနားလည်တော်မူပါတယ်။

ဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက တရားအစစ်ကို ရှာဖွေရာမှာ ဝိပဿနာနည်းနဲ့စပြီး ကျင့်သုံးတော့တရားက ပေါ်ပေါက်လာပြီးတော့ စိတ်ရဲ့အပေါ်ပိုင်းကနေအတွင်းပိုင်း၊ အတွင်းပိုင်းကနေအနက်ရှိုင်း ဆုံးအပိုင်းအထိ ထိုးထွင်းသွားနိုင်တာဖြစ်ပါတယ်။ ယောဂီတို့ ကိုယ်တွေ့လက်တွေ့ ခံစားကြရတော့မှ သိကြပါလိမ့်မယ်။

ဘုရားဟောခဲ့တဲ့ ကျမ်းဂန်လာမို့ ဆရာသမားက ပြောလို့မဟုတ်စေရပါဘူး။ ယောဂီတို့ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် စိတ်ရဲ့အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းကို တွေ့သိကြပြီးတဲ့နောက် ဒီစိတ်အပိုင်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းနဲ့ အဆက်မပြတ် တစ်ချိန်လုံးဆက်သွယ်နေတယ်ဆိုတာကို တွေ့သိလာကြပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာအပိုင်းမှာ ဘာပဲဖြစ်နေဖြစ်နေ ဘယ်လိုဝေဒနာပဲ ပေါ်ပေါ်စိတ်ရဲ့ ဒီအနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းက ချက်ချင်းသိပါတယ်။ စိတ်ရဲ့အပေါ်ယံအပိုင်းကတော့ သိချင်လဲသိမယ် မသိချင်လဲမသိပါဘူး စိတ်ရဲ့အပေါ်ယံအပိုင်းကတော့ကိုယ်ခန္ဓာပေါ်မှာ ကြမ်းတမ်းတဲ့ ဝေဒနာတွေလောက်သာ သိပါတယ်။

သိမ်မွေ့ဝေဒနာကို ခံစား

အင်မတန်သိမ်မွေ့တဲ့ ဝေဒနာကိုတော့ စိတ်ရဲ့အပေါ်ပိုင်းက မသိနိုင်ပါဘူး။ စိတ်ရဲ့ အတွင်းဆုံးအပိုင်းကတော့ အမြဲပဲသိနေ

ပါတယ်။ သိနေရုံတင်မကပါဘူး။ တုံ့ပြန်မှုတွေလည်း လုပ်နေပါတယ်။ ထိတွေ့ခံစားရမှုက သုခဝေဒနာ သာယာတယ်ဆိုရင် ကြိုက်တယ်၊ သဘောကျတယ်၊ ပိုပိုပြီးတောင့်တနေပါတယ်။ တွယ်တာပါတယ်။ ထိတွေ့ခံစားရမှု ဝေဒနာက မသာယာဘူးဆိုရင်တော့ မလိုချင်ဘူး၊ မကြိုက်ဘူး၊ မုန်းတယ်၊ဝေဒနာအမျိုး အစားပေါ်မှာ တည်နေ ပါတယ်။

ဝေဒနာတွေကို သိရှိခံစားနိုင်စွမ်းမရှိရင် စိတ်ရဲ့အတွင်း အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းနဲ့ ဆက်သွယ်လို့ မရနိုင်ပါဘူး။ စိတ်ရဲ့အပေါ်ယံပိုင်း အသိဉာဏ်ပိုင်းနဲ့သာ ဆက်သွယ်နိုင်ပါ တယ်။ စိတ်ရဲ့အပေါ်ယံပိုင်းကို ပြုပြင်တာကတော့ ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အတွင်းမှာ ငုပ်နေတဲ့ ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေကိုတော့ မပယ်ဖျက်နိုင်တော့ ဒီအနုသယ ကိလေသာတွေဟာ ပွားသထက် ပွားပွားလာပါတယ်။

အခု ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကတော့ စိတ်ရဲ့အတွင်း အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းနဲ့ ဝေဒနာနဲ့ ဆက်သွယ်ပြီး အဟုတ်အမှန်အတိုင်း တကယ့်အဖြစ်အပျက်တွေကို တွေ့ရှိသိရှိနိုင်ပါလိမ့်မယ် ဒီ၃ရက် အတွင်းမှာ ယောဂီတို့ဟာကြမ်းတမ်းတဲ့ အသက်ရှူမှုကနေပြီးတော့ သိမ်မွေ့တဲ့အသက်ရှူမှု၊ လေဝင်လေထွက်ရဲ့ ထိတွေ့မှုကလေးကို ကျင့်သုံးခဲ့ကြပါတယ်။ ၃-ရက်မြောက်ပြီဆိုရင်ပဲ သိမ်မွေ့ဝေဒနာ လေးကို ခံစားစပြုလာပါပြီ။

သိမ်မွေ့ဝေဒနာဟာ ခန္ဓာကိုယ်အပြည့်မှာ ရှိနေပါတယ်။ ဒါကိုစိတ်ရဲ့အနက်ရှိုင်းဆုံး အပိုင်းကတော့ ထိတွေ့ပြီး သိနေတာပါပဲ။ သိနေပြီး တုံ့ပြန်မှုတွေလဲ လုပ်နေပါတယ်။ ဝေဒနာတစ်ခုခုကို ခံစားလိုက်ရပြီဆိုရင် ဝေဒနာကို တုံ့ပြန်မှုတွေ လုပ်နေတာဟာ စိတ်ရဲ့ အကျင့်ဖြစ်နေပါတယ်။ ယောဂီတို့ဟာ ဒီအကျင့်ကို ဖျောက်ဖျက် ပစ်ကြဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ရဲ့အပေါ်ပိုင်းကလေးလောက်ကိုသာ ကျင့်နေရင် ကစားသလိုဖြစ်နေပြီး အထူးအကျိုး ကျေးဇူးခံစားရမှာ

မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် သိစွမ်းအားကို ထူထောင်ဖို့ရာ လိုပါတယ်။

မျက်စိကွယ်နေတဲ့ လူတစ်ဦးဟာ မြင်နိုင်စွမ်းအားမရှိတော့ အရောင်အဆင်းပုံ သဏ္ဍာန်တွေကို မမြင်နိုင်တော့ မြင်နိုင်စွမ်းအားကို လိုနေသလို ယောဂီတို့ကလည်း ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံးမှာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ အင်မတန်သိမ်မွေ့တဲ့ ဝေဒနာလေးတွေကို သိရှိထိတွေ့ခံစားနိုင် ဖို့ရာ သိစွမ်းအားပွားဖို့ရာလိုပါတယ်။ သိစွမ်းအားရှိပြီးပြီဆိုတော့ ဒီဝေဒနာတွေကို တုံ့ပြန်မှု မလုပ်ဘဲနဲ့ စိတ်ရဲ့အကျင့်ဖြစ်လာအောင် လုပ်ယူရပါလိမ့်မယ်။

ဦးနှောက်အသိဉာဏ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်မရနိုင်

ယောဂီတို့ တရားထိုင်ရာမှာဒီဟာကို ကျင့်ယူရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီသိစွမ်းအားဟာ ယောဂီတို့ရဲ့ ကိုယ်တွင်းမှာသာ တကယ်ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ အမှန်တရားကို လက်တွေ့ခံစားနိုင် ဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။ အပေါ်ယံဦးနှောက်အသိဉာဏ်နဲ့သာ သိနေရခြင်းမဟုတ်ပါဘူး။ အသိဉာဏ်နဲ့တော့ ကမ္ဘာလောကကြီးတစ်ခုလုံးမှာ အမြဲတစေ မရပ်မနား ပြောင်းလဲမှုတွေ ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာကို လူတိုင်းသိကြပြီးဖြစ်ပါတယ်။ ဖြစ်လာတာမှန်သမျှဟာ ပျက်စီးဖို့ ချည်းပဲဆိုတာကို ဦးနှောက် အသိဉာဏ်နဲ့သိရုံမျှနဲ့တော့ အကျိုးထူးမခံစားနိုင်ပါဘူး။

ဥပမာ – ကိုယ်နဲ့အင်မတန် ချစ်ခင်ရင်းနှီးတဲ့သူတစ်ဦး သေဆုံးသွားတယ်ဆိုပါတော့။ သူ့ရဲ့အလောင်းကို သုသာန်ကို ယူဆောင်သွားပြီး မီးသဂြိုလ်သည်ပဲဖြစ်ဖြစ် မြှုပ်နှံသည်ပဲ ဖြစ်ဖြစ် လုပ်တဲ့အခါမှာ လုပ်နေတဲ့အခိုက်အတန့်မှာတော့ တရားရကြပါတယ်။

"လူတိုင်း လူတိုင်းဟာ သေကြမှာချည်းပဲ၊ ငါလဲတစ်နေ့ သေရမှာပဲ၊ ဒီလောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေလွှမ်းမိုးပြီး လူတွေနဲ့ ရန်ဖြစ်နေတာဟာ ဘာအတွက်လဲ၊ ဒါတွေကို ငါလည်း ယူသွားနိုင်တာ မဟုတ်ပါဘူး ဆိုပြီးတော့ အကြီးအကျယ်သံဝေဂတရားဖြစ်ကြပါတယ်။ ရကြ

ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဘယ်လောက်ကြာကြာ ဒီသံဝေဂတရားက ရှိနေမှာလဲ၊ သုသာန်ထဲက အပြင်ကိုခြေတစ်လှမ်းလဲရောက်ရော တစ်ခါပြန်ပြီး ငါ..ငါ..ငါ့ဟာ..ငါ့ဟာ ဖြစ်ပြန်တာပါပဲ။

ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ခုနကရတဲ့ သံဝေဂတရားဟာ ဦးနှောက်အသိဉာဏ်နဲ့သာ ရတဲ့ စိန္တာမယအသိဉာဏ်မျှသာပဲ။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် လက်တွေ့ခံစားပြီး ရထားတဲ့တရား၊ အတွင်းကို ထိုးဖောက်ထားတဲ့ ဘာဝနာမယဉာဏ်အသိနဲ့မှမဟုတ်သေးဘဲ။ စိတ်က အရင်အတိုင်းပဲ ဆက်ပြီးတုံ့ပြန်နေတုန်းပါပဲ၊ ငါ..ငါ..ငါ့ဟာ..ငါ့ဟာ.. လိုချင်တောင့်တမှုကြိုက်နှစ်သက်မှု မကြိုက်မနှစ်သက်မှု မလိုမုန်းထားမှု၊ ဒါတွေဟာအဖန်တလဲလဲ ဖြစ်ပေါ်နေတာပါပဲ။

ဉာဏ်ကွန့်မြူးတာတွေ၊ ဦးနှောက်အသိဉာဏ်ကစားတာတွေ အမျိုးမျိုး တစ်သက်တာလုံး ဘယ်လိုပဲ လုပ်နေနေ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်မပြုနိုင်ပါဘူး။

ဥပမာ – ဒီတရားခန်းမကို လာပြီးတရားဟောတာကို နားထောင်ပြီးတော့ ဦးနှောက် အသိဉာဏ်နဲ့တော့ သိပ်သဘောကျသွားပါတယ်။ "အို..ကောင်းလိုက်တာ၊ တရားအစစ် အမှန်ကို ငါအခုသိသွားပြီ လိုချင်တဲ့စိတ်၊ တောင့်တတဲ့စိတ်ရှိရင် ငါဟာ ဆင်းရဲရတာပဲ။ တွယ်တာမှုတွေ ဆင်းရဲရခြင်းပဲ၊ မကောင်းတဲ့အကုသိုလ်စိတ်တွေဟာ ဆင်းရဲစေတာပဲ၊ ဒါတွေ အားလုံးက ငါလွတ်မြောက်မှ ဖြစ်မယ်။ ငါအမြင်မှန်ရပြီ၊ ငါတရားအစစ်ကိုသိပြီ"လို့ ယုံမှတ် မိပါတယ်။

ဘယ်လောက်အံ့ဩဖွယ်ရာမကောင်းတဲ့ အသိတရားလဲ၊ တရားခန်းမထဲက အပြင်လဲ ထွက်ရော ဟင်..ငါ့ဖိနပ်ဘယ်မှာလဲ၊ ငါ့ဖိနပ်ဘယ်သူစီးသွားသလဲ၊ မနက်ကမှ ဝယ်လာ တာ။ ငါ့ဟာ.. ငါ့ဟာ ဒါပါပဲ။ ဘာမှ မထူးခြားပါဘူး။ သုတမယဉာဏ်၊ စိန္တာမယ ဉာဏ် ဦးနှောက်အသိဉာဏ်တရားကိုး၊ တကယ့်အကျိုးထူးမဖြစ်

နိုင်ပါဘူး ဘာဝနာမယဉာဏ်နဲ့ စိတ်ရဲ့အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းကို ပြုပြင်နိုင်မှ တကယ့်ဘဝမှ လွတ်မြောက်နိုင်မယ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဟာကမှ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း တရားအစစ်အမှန် ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ရဲ့ အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့သိမ်မွေ့ဝေဒနာတွေကို ခံစားနိုင်တဲ့ အပိုင်းမှာ ဒီသိမ်မွေ့ဝေဒနာကို တုံ့ပြန်နေတဲ့ အကျင့်ကိုချိုးဖောက်ဖျက်ချဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါအတွက် ယောဂီတို့ ဒီသုံးရက်လုံးလုံး ကြိုးပမ်းခဲ့ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်ဆက်ပြီး တရားအားထုတ်သွားတဲ့အခါမှာ ယောဂီတို့ မှာပိုပိုပြီး မိမိခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အတွင်းမှာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ တကယ့်အစစ်အမှန်၊ တကယ့်အဖြစ်အပျက်တွေကို ကိုယ်တွေ့သိရှိခံစား ရပါလိမ့်မယ်။

အမြင်မှားတွေ ဟုတ်သလိုလိုတွေက အင်မတန်များပါတယ်။ ဦးနှောက်အသိဉာဏ်နဲ့သာ အလုပ်လုပ်နေရင်တော့ အမြင်မှားတွေ ဟုတ်သလိုလိုတွေနဲ့ပဲ တွေ့ကြုံနေကြရပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲနေတာဟာ အလွန့်အလွန်မြန်အားကြီးတော့ အမြင်မှား ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။

ဖယောင်းတိုင်ဥပမာ

ဥပမာဆိုကြပါစို့ - ညအိပ်ရာဝင်တော့ ဖယောင်းတိုင်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မီးခွက်ပဲဖြစ်ဖြစ် ထွန်းထားပြီး အိပ်ရာဝင်သွားပါတယ်။ နောက်တစ်နေ့မနက် အိပ်ရာကထတော့ ဒီမီးပဲလို့ အောက်မေ့မိပါတယ်။ ဘယ်နဲ့ဒီမီးပဲဖြစ်နိုင်ပါ့မလဲ၊ တစ်ညတာလုံး အချိန်တွေ အများကြီး ကုန်သွားပါပြီ။ ဒီမီးကိုသေသေချာချာလေ့လာပြီး ကြည့်ရင်တော့ မီးတောက်ကလေးတစ်ခု ဟာ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ပျောက်ကွယ်သွားပါတယ်။ နောက်ထပ်မီးတောက်ကလေးတစ်ခုဟာ ထပ်ပေါ်လာပြီး နောက်တစ်ခါထပ်ပြီး ပျောက်ကွယ်သွားပါရော၊ ဖြစ်လာလိုက်၊

ပျောက်သွားလိုက်၊ ပျောက်သွားလိုက်၊ ဖြစ်လာလိုက်၊ မီးတောက်ဟာ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်နဲ့ အနားမရှိ ဆက်တိုက်သိပ်ပြီး တော့ မြန်မြန်ကြီး ဖြစ်ပျက်နေတော့ မနေ့ညက မီးဟာဒီအတိုင်းပဲ ရှိနေပါလား။ ဒီမီးတစ်ခုတည်းပဲလို့ အထင်မှားအမြင်မှား ဖြစ်မိကြ ပါတယ်။ ဒီမီးတစ်ခုတည်း အမြဲလင်းနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။

လျှပ်စစ်ဓာတ်မီးကို လက်ညှိုးနှစ်ခါထိုးလိုက်ပါတယ်။ စိတ်ထဲ မှာတော့ ဒီမီးဟာ ဒီအတိုင်းပဲ မပြောင်းလဲပါဘူးလို့ ထင်နေရပါတယ်။ ဒီမီးပဲ ဒီအတိုင်းပဲဆိုရင် ဘယ်နဲ့ကြောင့် လကုန်ရင် လျှပ်စစ်ကုမ္ပဏီက 'မီးဘယ်လောက်သုံးတယ်၊ ငွေဘယ်လောက်ကျတယ်' လို့ မီးဖိုးငွေ တောင်းခံရတာပါလဲ၊ ဟုတ်တာပေါ့ မှန်ပါတယ်။ လျှပ်စစ်ကုမ္ပဏီက ပိုက်ဆံတောင်းမှာပေါ့၊ လျှပ်စစ်အား ဖြစ်ပေါ်လာအောင် လုပ်ပေး နေရတာကိုး။

လျှပ်စစ်အားက လျှပ်စစ်ကြိုးကနေပြီး ဒီမီးလုံးထဲမှာလာလင်း ပြီးတော့ ပျောက်သွားရော၊ ပျောက်သွားတဲ့ နေရာကလေးမှာ တခြား မီးလျှံလေးတစ်ခုက ဖြစ်ပေါ်လာပြန်ရော၊ သူလည်းလောင်သွားပြီး ပျောက်သွားပြန်ရော၊ ဒီလိုနဲ့မီးလျှံတွေ တစ်ခုပြီးတစ်ခု တစ်ခုပြီး တစ်ခု ဆက်တိုက်ပဲ အဆက်မပြတ် အင်မတန့်အင်မတန် မြန်မြန်ချည်းပဲ ဖြစ်ပျက်နေတော့ မီးဟာတစ်ခုတည်းပဲ ဒီမီးပဲလင်းနေတာပဲလို့ အမြင် မှားအထင်မှား ဖြစ်နေကြပါတယ်။

လှေသမားဥပမာ

နောက် ဥပမာတစ်ခုပေးပါဦးမယ်။ လူတစ်ယောက်ဟာ လှေလှော် ပြီးမြစ်ရဲ့ တစ်ဖက်ကမ်းသို့ သူကူးသွားတယ်ဆိုပါတော့၊ မနက်က ကူးသွားပြီး ညနေကျတော့ ဒီဖက်ကမ်းကို ပြန်လာပါတယ်။ စိတ်ထဲမှာ တော့ မနက်က သူဖြတ်ကူးသွားတဲ့မြစ်ဟာ ညနေသူပြန်ပြီး ကူးလာ တော့ ဒီမြစ်ပဲ အတူတူပဲလို့ ထင်ပါတယ်။

မြစ်ရေထဲကို ခေါင်းငုံ့လိုက်တယ်ဆိုပါတော့။ ပြီးခေါင်းဖော်လိုက်ပါတယ်။ နောက် တစ်ခါရေထဲ ခေါင်းပြန်ငုံ့လိုက်ပြီး ပြန်ဖော်လိုက်ရင် စိတ်ထဲမှာ ဒီမြစ်ရေထဲပဲ ခေါင်းငုံ့နေ တာပဲ ထင်မိပါတယ်။ ပထမအကြိမ်ငုံ့တာနဲ့ ဒုတိယအကြိမ်ငုံ့တာဟာ မြစ်ရေအတူတူပဲ ဒီမြစ်ပဲလို့ ထင်နေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သေသေချာချာ လေ့လာပြီး စဉ်းစားကြည့်လိုက်ရင်တော့ ပထမတစ်ခါ ငုံ့လိုက်တဲ့မြစ်ရေဟာ မရှိတော့ ပါဘူး။ ရေက စီးသွားပါပြီ။ ဒုတိယတစ်ခါ ခေါင်းငုံ့လိုက်တာဟာလဲ မြစ်ရေအသစ်စက်စက်ထဲမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပထမခေါင်းငုံ့တုန်းက စီးတဲ့ရေဟာ အခုတစ်စက်မှ မရှိတော့ပါဘူး။ ရေကအမြဲပဲ စီးနေတာကိုး၊ တတိယအကြိမ် ခေါင်းငုံ့လိုက်မယ်ဆိုပြန်ရင်လဲ ရေအသစ် မြစ်အသစ် ဖြစ်နေမှာပါပဲ၊ အမြဲမပြတ် စီးနေတဲ့ရေဟာ ဒါဟာအတူတူပဲ။ ဒီရေပဲ ဒီမြစ်ပဲလို့မှားတဲ့အမြင်ကို ပြပေးနေပါတယ်။ တစ်ချိန်လုံး မရပ်မနားအဆက်မပြတ်မြန်မြန်ကြီး ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ အရာများဟာ မမှန်တဲ့အဖြစ်မှားကို မြင်စေတတ်ပါတယ်။

လူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ အာရုံစွမ်းကို အသုံးပြုပြီးတော့ ဒီအမြင်မှားတွေက လွတ်မြောက်နိုင်ကြပါတယ်။ ဆိုကြပါစို့။ မျက်စိနဲ့မြင်ရတဲ့ အမြင်မှားမှာဆိုရင် မျက်စိရဲ့ အမြင်စွမ်းအားကို အသုံးပြုပြီး အမှန်အတိုင်း မြင်နိုင်ပါတယ်။ ဖယောင်းတိုင်မီးကို မျက်စိနဲ့မြင်ရ တော့ မီးတောက်ကလေးတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာတာ ပျောက်ကွယ်သွားတာကို မြင်စွမ်းအားနဲ့ မြင်နိုင်စွမ်းပါတယ်။

မြစ်ရေစီးတာကိုလည်း 'စီးနေတယ်..ဒီ..ရေ မဟုတ်တော့ဘူး လို့သိနိုင်စွမ်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဖြစ်ပျက်နေတာတွေက အင်မတန့် အင်မတန်မြန်လွန်းတယ်ဆိုရင်တော့ အမှန်အတိုင်းမြင်ရဖို့က မလွယ်တော့ပါဘူး။ လျှပ်စစ်မီးကို သာမန်မျက်စိနဲ့ ကြည့်ပြီးတော့ သူ့အထဲမှာ ဖြစ်ပျက်နေတာတွေကို မမြင်နိုင်စွမ်းပါဘူး။

မြစ်ရေစီးနေတာကို မျက်စိနဲ့မြင်နိုင်စွမ်းပါတယ်။ ပထမတစ်ခါငုံ့လိုက်တဲ့ရေ ပြောင်းသွားတာကို မြင်နိုင်ပေမယ့် ပထမတစ်ခါငုံ့လိုက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း မရှိတော့ပါဘူး ပြောင်းလဲသွားပြီ ဆိုတာကိုတော့ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး သိနိုင်စွမ်းပါ့မလဲ။ ဒုတိယတစ်ခါ ငုံ့လိုက်တာ လုံးဝလူအသစ်တစ်ဦး ငုံ့လိုက်တာဖြစ်ပါတယ်။ တတိယတစ်ခါငုံ့လိုက်ပြန်တော့ လည်း နောက်ထပ် လူအသစ်တစ်ဦးက ငုံ့လိုက်တာဖြစ်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ဘောင်အတွင်းမှာ ဒီမျှလောက် အင်မတန်မြန်လွန်းတဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်နေပါတယ်။ ယောဂီဟာ နာရီဝက်လောက်တုန်းကစပြီး စကားပြောနေတဲ့ ဒီအချိန်ကလေးတွင်းမှာ ကုဋေပေါင်းများစွာ မရေမတွက်နိုင်လောက်အောင် ကွယ်လွန်ပြီးပါပြီ။ ကုဋေပေါင်းများစွာလဲ ပြန်ပြီးမွေးဖွားခံခဲ့ရပါပြီ။ မွေးလိုက် သေလိုက်၊ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်၊ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက် မပြောနိုင်လောက်အောင် လျင်မြန်လွန်းအားကြီးတော့ ကိုယ်တွေ့ပညာ ကိုယ်တွေ့အသိ ဘာဝနာမယဉာဏ် မရှိသေးဘူးဆိုရင်တော့ နာရီဝက်လောက်တုန်းက စကားပြောတာကို နားထောင်နေတဲ့ ယောဂီဟာ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ပဲ အတူတူပါပဲလို့ ယူဆပြီး အမှန် ကို မမြင်နိုင်ကြဘူး။

မနေ့က ဦးဂိုအင်ကာကလည်း ဒီပုဂ္ဂိုလ်ကြီးပဲ ပြီးခဲ့တဲ့ ဆယ်နှစ်တုန်းက ဦးဂိုအင်ကာကလည်း (ဒီပုဂ္ဂိုလ်ကြီးပဲ)အနှစ်လေးဆယ် အနှစ်ငါးဆယ် အနှစ်ခြောက်ဆယ်တုန်းက ဦးဂိုအင်ကာကလည်း ဒီပုဂ္ဂိုလ်ပါပဲ အတူတူ ပါပဲလို့ ထင်မှားမိကြပါတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့အတွင်းမှာ တကယ့်ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ အဖြစ်အပျက်မှန်ကို လက်တွေ့မခံစားရဘူးသေးတော့ ဒီလိုပါပဲ။ အခုလေ့ကျင့်နေတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းနဲ့ကတော့ တကယ့် အဖြစ်အပျက်အစစ်အမှန်ကို လက်တွေ့ခံစားနိုင်ကြပါလိမ့်မယ်။

ဦးနှောက်အသိနဲ့ သိနေတဲ့ သုတမယ၊ စိန္တာမယဉာဏ်တွေကို လက်မခံဘဲ တကယ့် အစစ်အမှန်ကို ကိုယ်တွေ့ကိုယ်တိုင် ခံစားပြီး ကြိုးစားကြဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ့်အစစ် အမှန်ကို ကိုယ်တွေ့ခံစား နိုင်လာဖို့ ဘာဝနာမယဉာဏ်ပညာအဆင့်ကို ရောက်လာတဲ့အခါ ကျရင်တော့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ခံစားရလာပါတယ်။ ဒီဟာအထွတ် အထိပ်ကို ရောက်ပြီး သူတိုင်း၊ နိဗ္ဗာန်ကိုမျက်မှောက်ပြုပြီး သူတိုင်း တို့ရဲ့ လုပ်ခဲ့တဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိရဲ့ ရုပ်နာမ်တရားကိုသိဖို့ပါပဲ၊ ဦးနှောက်အသိဉာဏ်နဲ့ မိရိုးဖလာယုံကြည်မှုနဲ့သာ မဟုတ်ဘဲ တကယ်အဖြစ်အပျက် အမှန် အတိုင်းကိုသိဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီ'ငါဆိုတဲ့ဟာ ဘာလဲ၊ ငါ့ဟာ ဆိုတာဘာလဲ။ ငါ..ငါ..ငါ့ဟာ..ငါ့ဟာလို့ ပြောပြောနေတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာ အပိုင်းကြီး ငါ ငါ ငါ့ဟာ ငါ့ဟာ လို့ ပြောပြောနေတဲ့ နာမ်ခန္ဓာ အပိုင်းကြီး ဒီဟာတွေဟာ ဘာတွေပါလဲ။

မမြဲတဲ့တရားကို သိရှိနိုင်တဲ့ကမ္မဋ္ဌာန်း

တကယ့်တိုက်ရိုက် ကိုယ်တွေ့အသိနဲ့ ဒါတွေဟာ ဘာလဲ ဆိုတာကို ရှာဖွေကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ ရုပ်ခန္ဓာအပိုင်းအားလုံး၊ နာမ်ခန္ဓာအပိုင်းအားလုံး ရုပ်နဲ့နာမ်နှစ်ခု ပေါင်းထားတာ အားလုံးနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ ရုပ်နာမ်ဖွဲ့စည်းထားမှုရဲ့ အမှန် တရားဖြစ်တဲ့ မတည်မြဲတဲ့တရားကို လက်တွေ့ခံစားသိရှိနိုင်ဖို့ဖြစ်ပြီး တကယ်လဲသိရှိခံစားနိုင်ကြပါလိမ့်မယ်။

ပထမဦးဆုံးဖြစ်တဲ့ ဒီအမှန်တရားဟာ ဒီရုပ်နာမ်အစုရဲ့ မတည်မြဲမှုကို ယောဂီတို့ အသိဉာဏ်မှာ သူ့အလိုလို ဖော်ပြလာကြ ပါလိမ့်မယ်။ ပညာသိက္ခာရဲ့ ပထမပိုင်းဖြစ်တဲ့ အနိစ္စက ခေါင်းဖော် လာပါလိမ့်မယ်။ 'အားလုံးဟာ ပြောင်းလဲနေပါလား၊ အမြဲမရှိပါလား၊ ဘယ်ဒင်းမှ မမြဲပါလား။ ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက် ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်

ပါလား’ဆိုတာကို ယောဂီ တို့ဟာ မိမိတို့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ဘောင်အတွင်းမှာ သိမြင်လာကြပြီး လက်တွေ့ခံစားရကြပါလိမ့်မယ်။

သိပ္ပံပညာရှင်ပမာ

သုတေသန သိပ္ပံပညာရှင်ကြီးတစ်ဦးလိုပဲ သေသေချာချာ ကျကျနနခွဲစိတ်ဝေဖန်ပြီး အရင်းအမြစ်ထိ ရောက်အောင်ရှာဖွေ စစ်ဆေး ခါတ်ခွဲပြီး ကြည့်လိုက်တဲ့အခါကျရင် ပထမဦးဆုံးတော့ အင်မတန် ကြမ်းတမ်းတဲ့ အစိုင်အခဲဖြစ်နေတဲ့ အမှန်တရား အင်မတန် ပြင်းထန် နေတဲ့ အမှန်တရားတွေကို တွေ့ကြုံရပြီး ရှေ့ကိုတိုးတိုးပြီး တရားကျင့် သွားရင် ဆက်လက်ပြီး အနုစိတ်ခွဲစိတ်စစ်ဆေးသွားရင် နောက်ပိုင်း ကျလာ တော့ သိမ်မွေ့သိမ်မွေ့လာပြီး ပိုပိုသိမ်မွေ့လာတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

ဒီခန္ဓာကိုယ်အဆောက်အအုံကြီးရဲ့ ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်တွေကို ခွဲစိတ်လိုက် နောက်တစ်ခါ အရိုး အသွေး အသား အရေ ပြား ဆံပင်အစရှိသည်တို့ကို ထပ်ပြီးတော့ ခွဲစိတ်လိုက်၊ ဒီလိုနဲ့ ထပ်ခါ ထပ်ခါ ဆက်လက်ပြီး ခွဲစိတ်ခွဲစိတ်ပြီး အသေးစိတ်ခွဲစိတ်သွားရင် အရိုးပဲဖြစ်ဖြစ် အသားပဲဖြစ်ဖြစ် သွေးပဲဖြစ်ဖြစ် ခန္ဓာကိုယ်ကြီး တစ်ခုလုံး ဟာ သာမန်မျက်စိနဲ့ မမြင်နိုင်တဲ့ အင်မတန်သေးငယ်တဲ့ အပိုင်းလေး တွေအထိ အပြည့်နဲ့ပါလားဆိုတာကို သိရှိလာပါလိမ့်မယ်။

ဒီအသိဟာ ရိုးရိုးမျက်စိနဲ့ မြင်ရတွေ့ရတဲ့အသိမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်တိုင်တွေ့ထိ ခံစားရတဲ့အသိမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ အသေးငယ်ဆုံး အမှုန် မွှားဆုံး ရုပ်ကလာပ်လေးတွေ သူ့ထက် နောက်ထပ် ခွဲစိတ်လို့မရနိုင်တဲ့ အဆင့်အထိဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအချိန်အခါတုန်းက အိန္ဒိယ ပြည်မှာသုံးတဲ့စကားဟာ အတော်ကြွယ်ဝတဲ့ စကားဖြစ်ပါတယ်။

အဋ္ဌကလာပ

အဲဒီအချိန်တုံးက ‘အနု’ဆိုတဲ့စကားလုံးရှိပါတယ်။ အက်တမ် လို့ခေါ်တဲ့ အဏုမြူပေါ့၊ အခုပြောနေတဲ့ အငယ်ဆုံး အပိုင်းကလေးဟာ

အဏုမြူထက်သေးငယ်တဲ့ ပရမာဏုမြူထက်တောင် သေးငယ်သေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခေါ်စရာနာမည် ပေးစရာစကားလုံးလည်း မရှိတော့ မြတ်စွာဘုရားက စကားလုံးတစ်ခု အသစ်ထွင်ရပါမယ်။ ဒီအသေးငယ်ဆုံး ဒီထက်သေးငယ်တာဆိုလို့ ဘာမှမရှိတော့တဲ့ ရုပ်တရားရဲ့ အသေးငယ်ဆုံးကလေးကို 'အဋ္ဌကလာပ'လို့ အမည်ပေးလိုက် ပါတယ်။

အဋ္ဌကလာပတစ်ခုဟာ အခြေခံအုတ်မြစ်တစ်ခုပေါ့၊ ရှစ်ခုစုပေါင်းထားပြီး နောက်ထပ်ခွဲစိတ်လို့ မရတော့တဲ့ ဒီရှစ်ခုတွဲအစုကလေးပါပဲ။ စုပေါင်းထားတဲ့ အရာရှစ်ခု ဆိုတာကတော့ ပထဝီ၊ တေဇော၊ အာပေါ၊ ဝါယော၊ ရေ၊ မီး၊ မြေ၊ လေတို့ဖြစ်တဲ့ဓါတ်ကြီးလေးပါးနဲ့ သူတို့တစ်ခုစီရဲ့ထူးခြား၊ ထင်ရှားတဲ့ ဂုဏ်အင်္ဂါလက္ခဏာဖြစ်တဲ့ ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ ဩဇာတို့ရှစ်မျိုးစုပေါင်းနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါတွေဟာ အရာဝတ္ထုမပါဘဲ သဘောတရားသက်သက်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

အစိုင်အခဲမရှိ

ဝိပဿနာမျက်စိနဲ့ကြည့်မှ မြင်ရပါလိမ့်မယ်။ ရေဆိုတော့ ရေအစက်လေးတစ်စက် ကို ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ မြေဆိုတော့လဲ မြေမှုန့်ကလေးကိုပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့ရဲ့အင်္ဂါလက္ခဏာသတ္တိကအရေးကြီးတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဓါတ်ကြီးလေးပါးကို ကိုယ်တွေ့ခံစားရတဲ့အခါကျတော့ ရုပ်လက္ခဏာတွေ တစ်ခဏပြီးတစ်ခဏ တစ်ခုမဟုတ် တစ်ခု ပေါ်လွင်စေပြီး ခံစားရတတ်ပါတယ်။

ဒီအချိန်မှာဆိုရင် ကျန်တဲ့ဓါတ်ကြီးတွေက တိမ်ငုတ်ပြီး နေတတ်ပါတယ်။ ဒီအသေးငယ်ဆုံး အဋ္ဌကလာပထဲမှာလည်း သူ့ရဲ့အင်္ဂါ၊ သူ့ရဲ့လက္ခဏာ၊ သူ့ရဲ့သတ္တိများရှိပါတယ်။ တရားဆက်ပြီး ထိုင်သွားတဲ့အခါကျတော့ ယောဂီတိုင်းဟာ အမှန်တရားကို ကိုယ်တွေ့လက်တွေ့ ခံစားနိုင်ကြပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ်တွေ့ဘာတွေ တွေ့ရှိသလဲ

ဆိုတာကတော့ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ ရှိရှိသမျှ ရုပ်တရားတွေအားလုံး ဝတ္ထု ပစ္စည်းတွေ အားလုံးဟာ အစိုင်အခဲတွေ မဟုတ်ပါဘူး။

လောင်ကျွမ်းတုန်ခါနေတဲ့ ကမ္ဘာကြီး

အစိုင်အခဲဆိုလို့ ဘာတစ်ခုမှ မရှိပါဘူး။ အသေးငယ်ဆုံး အဋ္ဌကလာပလေးတွေဟာ လှုပ်ရှားမှုတုန်ခါမှုသက်သက်သာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လှိုင်းကလေးသဘောမျှသာ ဖြစ်ပါတယ်ဆိုတာကို ကိုယ်တွေ့ သိရှိ ခံစားရပါလိမ့်မယ်။ 'သဗ္ဗော ပဇ္ဇလိတောလောကော၊ သဗ္ဗော လောကော ပကမ္ပိတော'လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတော်မူပါတယ်။ ကမ္ဘာလောက ကြီးတစ်ခုလုံးဟာ အမြဲမပြတ်လောင်ကျွမ်းနေတယ်။ တုန်ခါနေတယ်ဆိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကမ္ဘာကြီးတစ်ခုလုံး စကြာဝဠာကြီးတစ်ခုလုံးမှာလည်း မိမိရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဘောင် အတွင်းမှာ တွေ့ထိခံစားရတာနဲ့ အတူတူပါပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းက အမှန်အဖြစ်အပျက် အမှန်သစ္စာတရားကလည်း ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အပြင်ဘက်လောကရဲ့သစ္စာတရားနဲ့အတူတူပါပဲ။ ခြားနားမှုမရှိပါဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အပြင်ဘက်က သစ္စာတရားကိုတော့ ဦးနှောက် အသိဉာဏ်နဲ့ သိနိုင်ပါသေးတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ဘောင်အတွင်းက အမှန်သစ္စာတရားကိုတော့ ကိုယ်တိုင် ကိုယ်တွေ့ လက်တွေ့ တွေ့ထိခံစားရမှသိနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ်တွေ့ တွေ့ထိခံစားပြီးတော့မှ သဗ္ဗော = လောကကြီးတစ်ခုလုံးမှာ ပကမ္ပိတော=တုန်ခါနေတဲ့ လှုပ်ရှား နေခြင်း ဖြစ်တဲ့ တုန်ခါမှုလှိုင်းကလေးတွေမျှသာပါပဲ။ လှိုင်းကလေးတွေ သဘောမျှသာပဲလို့ မိန့်တော်မူပါတယ်။ စကြာဝဠာကြီး တစ်ခုလုံး ကလည်း ပဇ္ဇလိတော = လောင်ကျွမ်းနေတာပဲ။ ပကမ္ပိတော = တုန်ခါမှု ကလေးတွေပဲ။ လောင်ကျွမ်း ပျက်စီး တုန်လှုပ်ပျက်စီးနေကြတာပဲလို့ ဟောတော်မူခဲ့ပါတယ်။ အစိုင်အခဲ တည်မြဲနေတာရယ်လို့ ဘာတစ်ခုမှ မရှိပါဘူး။

ယောဂီဟာ ရုပ်အပိုင်းမှာရော နာမ်အပိုင်းမှာရော ဒီအပိုင်း (၂)ခုစလုံးမှာ ဒီအဆင့်ကို ဘာဝနာမယညာဏ်နဲ့ ကိုယ်တွေ့သိရှိ ခံစားနိုင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဦးနှောက်အသိညာဏ်၊ စိန္တာမယညာဏ်နဲ့ သိနေရုံနဲ့တော့ မပြီးနိုင်သေးပါဘူး။ အနောက်တိုင်း သိပ္ပံပညာရှင်တွေက ကမ္ဘာလောကမှာ ရှိရှိသမျှ ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေဟာအစိုင်အခဲတွေ မဟုတ်ပါဘူး။ အားလုံးဟာ တုန်ခါနေတဲ့ တုန်ခါမှုကလေးတွေမျှသာပဲ ဆိုတဲ့ဒီအမှန်တရားကို လက်ခံကြပါပြီ။

ရူပဗေဒပါမောက္ခကြီး သိပုံ

အမေရိကန်ပြည် ဘာကလေတက္ကသိုလ် ရူပဗေဒ ပါမောက္ခကြီးတစ်ဦးဟာ လောက ဓါတ်ပညာအတွက် နိုဘယ်ဆုဆိုတဲ့ ဆုထူးကြီးကို ရပါတယ်။ ဒီဆုက သာမန်လူတွေရကြ တာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ အင်မတန် ထူးထူးချွန်ချွန်နဲ့ သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ မသိဘူး၊ မတွေ့ဘူးသေးတဲ့ အချက်အလက်ပညာတစ်ရပ်ကို ဖော်ပြနိုင်မှ ရတာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီပါမောက္ခကြီးဟာ ပရမာနုမြူလေးရဲ့ သဘောတရားကိုအင်မတန်သိချင်ပြီး လေ့လာပါတယ်။

ဒီတုန်လှုပ်နေတဲ့ တုန်ခါမှုလှိုင်းကလေးတွေဟာ ဘယ်လောက်မြန်မြန်ဖြစ်ပျက်နေသလဲဆိုတာကို ရှာဖွေစူးစမ်းဖို့ ကိရိယာတန်ဆာပလာကို ထွင်နေတာက ၁၅–နှစ် လောက်ကြာပါတယ်။ ဒီကိရိယာတန်ဆာပလာကို သူက "ဘာဘယ်ချိန်ဘား ရေမြှုပ်အခန်း' လို့ နာမည်ပေးခဲ့ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ပရမာဏုမြူကလေးတွေက ရေပူပေါင်းကလေးတွေလို ရေမြှုပ်ကလေးတွေလို ဖြစ်ပေါ်ပြီး ပျောက်ကွယ်သွားတဲ့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီကိရိယာကို သုံးပြီးတော့ သူကဘာကိုတွေ့သလဲဆိုတော့ အငယ်ဆုံး အသေးငယ်ဆုံး အနုမြူကလေးထက်သေးငယ်တဲ့ ပရမာဏုမြူကလေးဟာ တစ်စက္ကန့်မှာ အကြိမ်ပေါင်း တစ်နောက်မှာ သုည

(၂၂)လုံးအကြိမ် ဖြစ်ပြီးပျက်ပျက်သွားတယ်ဆိုတာကို တွေ့ရှိပါတယ်။ ယုံနိုင်စရာတောင် မရှိပါဘူး။

မျက်စိတစ်မှိတ်မှာ ဖြစ်ပျက် မရေတွက်နိုင်

မြတ်စွာဘုရားက အဆုံးစွန်သောတရားကို သိတော်မူတဲ့နောက် မျက်စိတစ်မှိတ် **လက်တစ်ဖြောက်မှာပဲ** အဋ္ဌကလာပကလေးတွေဟာ ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်တာ အကြိမ်ပေါင်း မရေမတွက်နိုင်ဘူးလို့ ဟောပြောခဲ့ပါတယ်။

ဂုရုကြီးဦးဂိုအင်ကာထံ လာရောက်တရားလာထိုင်တဲ့ ယောဂီတွေထဲမှာ ဘာကလေတက္ကသိုလ်က တစ်ချို့လည်း ပါလာပါတယ်။ သူတို့က သူတို့နေရပ်ကိုပြန်သွားတဲ့အခါကျတော့ အဲဒီ ပါမောက္ခကြီးနဲ့သွားပြီး တွေ့ကြပါတယ်။ နောက်ဂုရုကြီးကို ပြန်ပြီးပြောကြတဲ့အခါကျတော့ အဲဒီပါမောက္ခကြီးဟာ သနားစရာပါပဲ။ အင်မတန်စိတ်တွေရှုပ်ထွေးပြီး စိတ်သောကများတာပဲ လို့ ပြောပါတယ်။

ဒါဟာ ဘာကြောင့်ပါလဲ။ သူဟာအငယ်ဆုံးသော ပရမာနုမြူတွေ ဖြစ်ပျက်နေတာကို တစ်စက္ကန့်မှာ တစ်နောက်မှာ သုည (၂၂)လုံးအကြိမ်လို့ ဖော်ပြနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ထူးကြီးပါပဲ။ မြတ်စွာဘုရားကလဲ မျက်စိတစ်မှိတ်မှာ အကြိမ်ပေါင်းမရေမတွက်နိုင်အောင်လို့ ဟောပြောခဲ့တာပဲ။ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ကြီးနှစ်ဦးဟာ ဘာကြောင့်ကွာခြားနေရပါသလဲ။

သိပ္ပံပညာရှင်ပါမောက္ခကြီးက သိပ္ပံနည်းနဲ့ ဦးနှောက်အသိဉာဏ်နဲ့ပဲ သိတာဖြစ်ပါတယ်။ သူကိုယ်တိုင်သူ့ကိုယ်ထဲမှာဖြစ်ပျက်နေတာကို ခံစားပြီး သိတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ မြတ်စွာ ဘုရားကတော့ ဘာကိရိယာ ဘာတန်ဆာပလာကိုမှ မသုံးပါဘူး။ ဘာဝနာမယဉာဏ်နဲ့ ထိုးထွင်းပြီး သိတော်မူတာဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်တွေ့သိရှိခံစားပြီး သိတာဖြစ်ပါတယ်။ ဝိပဿနာကို ကျင့်သုံးပြီး တရားရင့်ကျက်လာတော့ ခန္ဓာကိုယ်ဘောင်အတွင်းမှာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ တကယ့်

အမှန်အဖြစ်အပျက်တွေ ကို ကိုယ်တွေ့ သိရှိ ခံစားရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းတစ်လုံးဟာ ယောဂီရဲ့ ကိုယ်အတွင်းသန္တာန်မှာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ အမှန်တရားကို စူးစမ်းတဲ့အခါမှာ အမှန်ကို တွေ့ရှိနိုင်တဲ့နည်း၊ ယောဂီတို့ရဲ့ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေတဲ့နည်းဖြစ်ပါတယ်။ ယောဂီတို့ဟာ ဝေဒနာကို ခံစားမှုထဲမှာ ဝေဒနာဟာ ဘယ်လိုဖြစ်ဖြစ်လာပြီး ဘယ်လို ပျောက်ပျောက်သွားတယ်ဆိုတာကို သိရှိခံစားလာနိုင်ကြပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ်တွေ့အသိနှင့် အနိစ္စ

ဒါတွေအားလုံးဟာ မမြဲတဲ့တရား အနိစ္စတရားတွေပဲလို့ သိနေခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ကလေး တစ်ယောက်ဟာမွေးလာပြီး ဒီကလေးကို ၁၀–နှစ်ကြာမှ ပြန်တွေ့တော့ ပြောင်းလဲသွားလိုက်တာ အများကြီးပါပဲ။ နောင်အနှစ် ၂၀–မှာ ပြန်တွေ့တော့ ပိုပြီးတောင်ပြောင်းလဲမှုတွေ များလာပါသေးတယ်။ ဒီကလေးကို နှစ်ပေါင်း ၇၀–၈၀ ကြာမှ တွေ့ရရင်တော့ ယုံနိုင်ဖွယ်ရာတောင် မရှိတော့ပါဘူး။ ပြောင်းလဲသွားလိုက်တာ၊ ဒါဟာ ဘယ်လိုဖြစ်တာပါလိမ့်မလဲ။ နတ်ရေကန်ထဲ ချလို့လား မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ခဏတိုင်း၊ တစ်ခဏတိုင်းမှာ ပြောင်းလဲနေတာပါ။

တစ်ခဏတိုင်း ပြောင်းလဲနေတယ်ဆိုတာကိုတော့ စိန္တာမယဉာဏ် ဦးနှောက်အသိနဲ့တော့ သိကြတာပေါ့။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်တိုင်ခံစားရတဲ့အဆင့်မှာတော့ မိမိတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဘောင်အတွင်းမှာ ပြောင်းလဲမှုတွေဖြစ်နေတာကို တွေ့ရှိခံစားနိုင်မှသာ အနိစ္စဆိုတာ တကယ့်အနိစ္စဖြစ်မှာပေါ့။ မဟုတ်ရင်တော့ ဦးနှောက်အသိဉာဏ် ပညာသာ ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ့်ပညာမဟုတ်ပါဘူး။ တကယ့်ဉာဏ မဟုတ်ပါဘူး။ အဉာဏပါပဲ။

ဥဳးနှောက်အသိဉာဏ်နဲ့ ကိုယ်တွေ့အသိဟာ အများကြီး ကွာခြားမှုရှိပါတယ်။ ကိုယ်တွေ့ပြောင်းလဲမှုကို ခံစားရတဲ့အခါကျတော့ အနိစ္စအမြဲမရှိပါလားဆိုတဲ့ ပညာဉာဏ်ဟာ ဖြစ်ပွားလာပါတယ်။ ဒီလိုပညာဉာဏ် ဖြစ်ပွားလာတဲ့အခါကျတော့ ဒီမမြဲတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ကို တပ်မက်နေတာတွေ တွယ်တာနေတာတွေက လွတ်မြောက်လာကြ ပါလိမ့်မယ်။ ငါ–ငါ–ငါ့ဟာ–ငါ့ဟာ အစွဲကလည်း လွတ်မြောက်လာ ပါလိမ့်တယ်။ ဒီငါ–ငါ–ငါ့ဟာ ငါ့ဟာဆိုတဲ့ အတ္တအစွဲဟာ အင်မတန် ကြီးမားတဲ့ အတွယ်အတာကြီးတစ်ခုပါပဲ။

အနတ္တအဆင့်

နောက်ဒုတိယအဆင့်ကတော့ အနတ္တလို့ခေါ်တဲ့အဆင့်ပါပဲ။ ငါမဟုတ် ငါ့ဟာ မဟုတ်၊ အပေါ်ယံကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင်တော့ ငါ ငါ့ဟာလိုပါပဲ။ ဒါပေမယ့် တကယ့်အစစ် အမှန်ကတော့ ငါဆိုတာ မရှိပါဘူး။ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလိုနဲ့ ပိုပိုပြီး နက်ရှိုင်းတဲ့စခန်းကိုရောက် တော့ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးဟာ အစိုင်အခဲရယ်လို့ ဘာမှမရှိတော့ပဲ ရုပ်ကလာပ်ကလေးတွေက ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက် ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်နဲ့ ရေမြှုပ်ကလေးတွေလို ဖြစ်နေတဲ့အဆင့်ကို ရောက်ရှိသွားပါလိမ့်မယ်။ လှိုင်းကလေးတွေလို ပေါ်လာလိုက် ပျောက်သွားလိုက် ဖြစ်ပျက်နေတာ ကို သိတွေ့ခံစားရလာကြပါလိမ့်မယ်။

ဒီအခါကျတော့ ယောဂီဟာ "ဘယ်ရေမြှုပ်လေးဟာ ငါပါ လိမ့်မလဲ။ ဒီရေမြှုပ် ကလေးဟာ ငါလား"လို့ ပြောလို့ မဆုံးသေးဘူး။ အဲဒီရေမြှုပ်ကလေးက မရှိတော့ပါဘူး။ ပျောက်ကွယ်သွားပါပြီ။ ငါမရှိတော့ပါဘူး။ ငါပျောက်သွားပါပြီ။ ပျက်သွားပါပြီ။ ဒီလိုနဲ့ တဖြည်းဖြည်းထင်ရှားလာပါလိမ့်မယ်။ စကားပြောနေတဲ့အခါမှာတော့ ဓလေ့အလိုက် ငါ–ငါ့ဟာရယ်လို့ ပြောရဆိုရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ မဟုတ်ရင် လူအချင်းချင်း ဘယ်လိုလုပ် ဆက်သွယ်နိုင်ကြပါမလဲ။

'ဒီအဋ္ဌကလာပအစုက ဟိုအဋ္ဌကလာပအစုကို မဟုတ်ရင်လဲ ဒီရေမြှုပ်အစုက ဟိုရေမြှုပ်အစုကို'လို့ ပြောလို့ရတာမှ မဟုတ်ဘဲ 'ငါ-ငါ့ဟာ ကျွန်တော် ကျွန်မ ရှင် ခင်ဗျား'လို့သုံးနှုန်း ခေါ်ဝေါ်ကြ ရတာပေါ့။ စကားပြောလို့ရအောင် ဒီလိုသုံးနှုန်းနေရပေမယ့် အတ္တစွဲ ဖြစ်တဲ့ ငါ-ငါ့ဟာတွေကတော့ တဖြည်းဖြည်းကွယ်ပျောက် လာကြပါတယ်။ ငါဆိုတာ အမှန်စင်စစ် တကယ့်တကယ်ကတော့ မရှိပါဘူး မဟုတ်ပါဘူးဆိုတာကို ကိုယ်တွေ့လက်တွေ့သိရှိ ခံစားလာရပါလိမ့်မယ်။

ငါ-ငါ့ဟာကို တကယ်လဲ အစိုးမရပါဘူး။ မပိုင်ဆိုင်ပါဘူး။ ဒီခန္ဓာကိုယ်ရေမြှုပ် တွေကိုလည်း အစိုးမရပါဘူး။ ဖြစ်ဖြစ်ပြီးတော့ ပျက်ပျက်သွားတာပါပဲ။ မဖြစ်အောင် မပျက်အောင် တားလို့လည်း မရနိုင်ပါဘူး။ တစ်နေ့တစ်နေ့ အိုအိုသာလာပါတယ်။ ပျက်စီးယိုယွင်းလာပါတယ်။ တဖြည်းဖြည်း တစ်စတစ်စ ကွယ်လွန်နေပါတယ်။ တကယ်သာ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကို အစိုးရတယ်ဆိုရင်တော့ မအိုနဲ့ မပျက်စီး မယိုယွင်းနဲ့ ငါဖြစ်စေချင်သလို ဖြစ်နေပါလို့ တားထားလို့ရမှာပေါ့။

ဒုက္ခအဆင့်

ယောဂီဟာ ဒီအချက်ကိုပိုပြီးရှင်းလင်း နားလည်လာပြီးတော့ အနတ္တပါလား ငါမဟုတ်ပါလားလို့ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ လက်တွေ့သိရှိခံစားရတဲ့အခါကျတော့ ငါဆိုတဲ့ အစွဲဟာ ပြိုကွဲစဖြစ်လာပြီး တဖြည်းဖြည်းတဖြည်းဖြည်း အားလုံးပျောက်ကွယ်သွားကြပါလိမ့်မယ်။ ငါအစွဲမရှိတော့ပါဘူး…လို့ဆိုတော့ ယောဂီရဲ့စိတ်ကပိုပိုပြီးတော့ တည်ငြိမ်မှု မျှတမှုတွေ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါကျတော့ ပညာရဲ့တတိယအဆင့်ဖြစ်တဲ့ ဒုက္ခဆင်းရဲခြင်းပါလားဆိုတဲ့ ဒီအသိဟာ ပေါ်ပေါက်လာပါလိမ့်မယ်။ စိန္တာမယ ဦးနှောက်အသိမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ တကယ်အစစ်အမှန် ကိုယ်တွေ့သိရှိပြီး ခံစားပြီးသိရတဲ့အသိဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတကယ့် အသိ ဘာဝနာ မယဉာဏ်အသိ ပညာဟာ

ယောဂီတို့ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းမှာ ခံစားတွေ့ထိ ပြီး သိရှိနေရတဲ့ ဝေဒနာနဲ့ ယှဉ်တွဲနေရပါတယ်။

ဝေဒနာကိုခံစားရမှသာ သစ္စာကို သိရှိနိုင်

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ဘောင်အတွင်းမှာ ဝေဒနာကို မတွေ့ထိ မခံစားရဘဲနဲ့ တရားကို ငါသိပြီ ပညာစခန်းကို ငါပြီးဆုံးပြီလို့ဆိုရင် ဒါဟာ အမြင်မှားပါပဲ။ စိတ်ရဲ့အတွင်း အနက်ရှိုင်းဆုံး ဖြစ်တဲ့အပိုင်းကိုသိပြီး လက်တွေ့သိရှိခံစားနိုင်သေးတာမှ မဟုတ်သေးဘဲ။ ဝေဒနာကို ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ ခံစားနိုင်မှသာ၊ တိုက်ရိုက်လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်နိုင်ပြီးမှသာ အမှန် တရား သစ္စာတရားကို ကိုယ်တွေ့သိရှိခံစားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတော့မှ ယောဂီဟာ ပညာရဲ့ အပိုင်း ၃ ပိုင်းဖြစ်တဲ့ အနိစ္စ၊ အနတ္တ၊ ဒုက္ခတို့ကို ပိုပိုနားလည်လာပြီး ပညာစခန်းမှာ ရင့်မာလာပြီး တည်မြဲလာပါလိမ့်မယ်။ ပညာစခန်းမှာ တည်မြဲလာတဲ့အခါကျတော့ ယောဂီဟာ လောကကြီးထဲမှာ ဘယ်လိုအတွေ့အကြုံပဲ တွေ့ရ တွေ့ရ ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ပဲ တွေ့ကြုံရ တွေ့ကြုံရ ဒီဟာ အမြင်အားဖြင့် အပေါ်ယံအားဖြင့် ဟုတ်မှန်တဲ့တရားပဲ ဒီဟာကတော့ တကယ်အစစ် အမှန် အဆုံးစွန်သော အမှန်တရားပဲရယ်လို့ ခွဲခြားပြီး သိနားလည်လာပြီး စိတ်ဟာ သဟဇာတမျှမျှတတဖြစ်နေပါတယ်။

အသုဘကိုနားလည်လာခြင်း

အပေါ်ယံအားဖြင့် ကြည့်လိုက်ပြီး လှတယ်လို့ ထင်ရတာတွေဟာ တကယ်အမှန် တရားအသိနဲ့ လှပတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီတော့ အသုဘဆိုတာကို နားလည်လာပါတယ်။ ပညာနဲ့ခန္ဓာကို အသေအချာ ခွဲစိတ်ပြီး အသေးစိတ်ရှုတဲ့အခါ တကယ်တွေ့ထိခံစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ 'အစိုင်အခဲအဖြစ် အခိုင်အမာ အသေအချာ စုပေါင်းထားတဲ့ ခန္ဓာပဲ'လို့ ဖော်ပြထားခြင်းကို မြင်တွေ့နေကြရတာဟာ အမြင်မှား

တွေပါပဲ။ ဒီလိုမြင်ရတဲ့ခန္ဓာကို ခွဲစိတ်လိုက် ဖြဲခွဲလိုက်ပြီး အတွင်းကို စိစစ်လိုက်ရင်တော့ တကယ်အစစ်အမှန်ဖြစ်တဲ့ အမှန် တရားအဆုံးစွန်သော အမှန်တရားကို ရောက်ရှိလာပြီး ယောင်ယောင်မှားမှားတွေ အမြင်မှား တွေ ပျောက်ကွယ်သွားကြပါလိမ့်မယ်။

ယောကျ်ားတစ်ဦးဟာ စုပေါင်းစီမံထားတဲ့ အစိုင်လိုက် အခဲလိုက်ဖြစ်နေတဲ့ မိန်းမတစ်ဦးရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာကို မြင်လိုက်ရင် စိတ်တွေ လှုပ်ရှားပြီး လှလိုက်တာ ချောလိုက်တာလို့ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ မိန်းမကလဲ အစိုင်လိုက် အခဲလိုက် စုပေါင်းစီမံထားတဲ့ ယောကျ်ားတစ်ဦးရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာကိုမြင်လိုက်ရရင် ချောတယ် လှတယ်လို့ ဖြစ်မိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ပညာစခန်းမှာ ရင့်သန် လာကြတော့ မြင်ရတွေ့ရတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ခွဲစိတ်ဝေဖန်လိုက်ရင်တော့ ဘာကလှတာလဲ၊ ဘယ်ဟာ ကအလှလဲ၊ ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးအနေနဲ့ ပေါင်းစုပြီးနေတဲ့ အခါမှာ တော့ လှတာပေါ့။ ကိုယ်အစိတ်အပိုင်း တစ်ခု တစ်ခုဟာ ခန္ဓာကိုယ် ပေါ်ကကျွတ်ပြီး ကွဲပြီး ကျလာတဲ့အခါကျတော့ မလှကြတော့ပါဘူး။ အချောဆုံး အလှဆုံးဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တောင် သေဆုံးသွားပြီးရင် အိမ်မှာ ၂၄–နာရီတောင် မထားချင်တော့ပါဘူး။ မြှုပ်လိုက် မီးသဂြိုလ် လိုက်ရမှာပဲ။ မဟုတ်ရင် ပျက်စီးယိုယွင်းတော့မှာပေါ့။ ပုပ်တော့မှာပေါ့။ သဘာဝဓမ္မပါပဲ။ ဒါနဲ့လူတွေကို အပုပ် ကောင်တွေပဲ ပျက်စီးယိုယွင်း တွေပဲလို့ ရွံမုန်းနေလို့တော့ ဘယ်ဖြစ်ပါ့မလဲ။

တရားက အချင်းချင်းကို မုန်းဖို့ရွံဖို့ ညွှန်ကြားထားတာမှ မဟုတ်ပါဘဲ။ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေ ကင်းစင်လာတဲ့အခါ ယောဂီဟာ မေတ္တာကရုဏာတွေ လူတွေအပေါ်မှာ ပိုပြီးပွားများလာဦးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မနက်ဖြန်ဆိုရင် ယောဂီတို့ဟာ မိမိတို့ရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာကို သိရှိနားလည်ရမယ့် အင်မတန်အရေးကြီးတဲ့ စခန်းကို တက်လှမ်းကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဝိပဿနာတက်ပေးလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်

မရေမတွက်နိုင်တဲ့ ရုပ်ကလာပ်တွေ အဋ္ဌကလာပတွေကို တွေ့သိခံစား ရလိမ့်မယ်လို့တော့ မထင်လိုက်ပါနဲ့။

အဲဒီစခန်းကို နောက်တော့ရောက်မှာပေါ့။ အစဦးဆုံးမှာတော့ ကြမ်းတမ်းတဲ့ ပြင်းထန်တဲ့ အစိုင်အခဲတွေကိုသာ တွေ့ရပြီး ဒီဟာတွေ ကြေကွဲပြီးတော့ အရည်ပျော်သွားတော့ ပျောက်ကွယ်သွားတဲ့ အခါ ကျတော့ အဆုံးစွန်သော အမှန်တရားကိုရောက်ရှိပြီး ဆင်းရဲ ဒုက္ခတွေက လွတ်မြောက်လာကြပါလိမ့်မယ်။ အခုယောဂီတို့ လုပ်နေ တဲ့ ကျင့်စဉ်ဟာ ဆင်းရဲက လွတ်မြောက်တဲ့လမ်းစဉ်ပါပဲ။ စိတ်ရဲ့ အတွင်းအနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းကို တွေ့ထိပြီး စိတ်ထဲမှာ ရှိတဲ့ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေ ကင်းစင်စေတဲ့ စခန်းကိုရောက်ကြပါလိမ့်မယ်။

ဆင်းရဲဒုက္ခဆိုတာတွေဟာ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေ ကံဟောင်းတွေပါပဲ။ သူတို့ရှိနေသမျှတော့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ဦးနှောက် အသိဉာဏ်၊ စိန္တာမယဉာဏ်တို့နဲ့ စိတ်ကို ထိန်းထားပေမယ်လို့ မရနိုင်ပါဘူး။ တရားကိုဆက်ဆက်ပြီး ထိုင်သွားတဲ့အခါကျတော့ ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေက နည်းပါးလာပြီး နောက်ဆုံး သူတို့ လုံးဝမရှိတော့ပါဘူး။ အားလုံးပျောက်ကွယ်သွားကြပြီဆိုတဲ့အခါ ကျတော့ ယောဂီဟာ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေက လုံးလုံး လွတ်မြောက်သွား ပါလိမ့်မယ်။

ဒီမှာလာနေတုန်းရတဲ့အချိန်နဲ့ အခွင့်အရေးတွေကို အကောင်း ဆုံးအသုံးပြုကြပါ။ မနက်ဖြန်စိတ်ရဲ့ပိုပြီး အတွင်းနက်တဲ့အပိုင်းကို ရောက်ကြမှာမို့စိတ်ဟာထက်မြက်စူးရှနေရပါလိမ့်မယ်။ အင်မတန်ကို စူးရှနေအောင် လုပ်ယူရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့မှ အတွင်း အနက်ရှိုင်း ဆုံးကို ခွဲစိတ်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ကိုစူးရှမှုတလာအောင် လုပ်ဖို့ ရာမှာ သိရှိနေဖို့ အာရုံစူးစိုက်နေဖို့ နေရာကလေးကို သေးငယ် ကျဉ်းမြောင်းယူဖို့ရာ လိုပါတယ်။

ရှုနေကြထက်ကျဉ်းပေး,ငယ်ပေး

ယောဂီတို့ အခုနှာခေါင်းနေရာ သုံးထောင့်နေရာ ငယ်ငယ် ကလေးပေါ်မှာ အာရုံပြုပြီး ရှုနေကြတာကို ဒီထက်ပိုပြီး ကျဉ်းပေး ငယ်ပေး သေးပေးလိုက်ပါ။ အောက်ခြေနေရာကတော့ အထက် နှုတ်ခမ်းရဲ့အပေါ်မှာပဲထားပါ။ ဒီကနေ နှာခေါင်းအဝ ၂-ခုမှာထား၊ ဒီနေရာကလေးကိုပဲ အရေးပေးပြီး အာရုံစိုက်ထားပါ။ နှာဝနှစ်ဖက် ကနေပြီး အောက်ကိုအပေါ်နှုတ်ခမ်းမွေး နေရာပေါ်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဝေဒနာကို ဂရုစိုက်ပြီး အာရုံပြုနေပါ။ ဒီနေရာက အပြင်မှာ ဆိုရင် တော့ နှာခေါင်းအတွင်းမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နှာခေါင်းအပေါ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် လျစ်လျူရှုပြီး ထားလိုက်ပါ။ လုံးဝအရေးမပေးပါနဲ့။ ပြောထားတဲ့နေရာ လေးအတွင်းမှာ ဆိုရင်တော့ စိတ်ကို အာရုံစူးစိုက်ပြီး ရှုနေပါ။ စိတ်အာရုံ ဟာ ပိုပိုထက်မြက်လာပြီး ပိုပိုသိမ်မွေ့လာပြီး ပိုပိုပြီး ထိတွေ့မှုကိုသိရှိ ခံစားနိုင်လာပါလိမ့်မယ်။ မနက်ဖြန်နေ့လယ် ၃- နာရီ အချိန်မှာ ဝိပဿနာ ပညာစခန်းကို တက်လှမ်းတဲ့အခါမှာ စိတ်ပိုင်းကိုနက်နက် ရှိုင်းရှိုင်းခွဲစိတ်လာနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ခွဲစိတ်ပြီးတော့ စိတ်ရဲ့အတွင်းအနက်ရှိုင်းဆုံးမှာရှိတဲ့အမြစ် တွယ်နေတဲ့ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေကို ကံဟောင်းတွေ ကံကြွေးတွေကို အစွဲတွေကို အမြစ်ပြတ်ချေမှုန်းလိုက်ပြီး ဆင်းရဲ ဒုက္ခတွေက လွတ်မြောက်လာကြပါလိမ့်မယ်။

တိုက်တွန်းချက်နဲ့ဆုပေး

ယောဂီတွေအားလုံး ကိုယ်တွေ့လက်တွေ့ ဘာဝနာမယ ပညာကို တက်လှမ်းနိုင်ကြပါစေ။ အနှောင်အဖွဲ့တွေ ဘဝဘဝက စုပေါင်းသိုလှောင်လာခဲ့တဲ့ အကုသိုလ်တွေ ကိလေသာ အညစ်အကြေး တွေ အမြင်မှားတွေက ကျော်လွှန်လွတ်မြောက်နိုင်ကြပါစေ။ ဘဝလွတ် မြောက်ရေးရပြီး တကယ့်အစစ်အမှန်ချမ်းသာ သန္တိသုခ ဓမ္မရသကို

ခံစားနိုင်ကြပါစေ။

ဘဝတု သဗ္ဗမင်္ဂလံ = ခပ်သိမ်းသောမင်္ဂလာသည် ဖြစ်ပါစေသတည်း။ ။

စတုတ္ထနေ့ ဓမ္မဒေသနာ

အဓိကလမ်းစဉ်ကြီး

တရားပတ်မှာ ၄–ရက်တော့ ကုန်ဆုံးသွားပါပြီ။ ဆက်လက်ပြီး တရားအားထုတ်ဖို့ရာ နောက်ထပ် ၆–ရက်သာပဲ ကျန်ပါတော့တယ်။ စတုတ္ထနေ့ဟာ အင်မတန်အရေးကြီးတဲ့နေ့ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့ ၃–ရက်ခွဲက အားထုတ်ပြီး ကျင့်လာတွေတွေဟာ ဒီကနေ့အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုမျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကနေ့ကစပြီး ကျင့်သုံးကြရမယ့် ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း နည်းဟာဖြင့် ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေက လုံးဝလွတ်မြောက်ရန်အတွက် အဓိက လမ်းစဉ်ကြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလမ်းစဉ်ဟာ အင်မတန်ရှေးကျတဲ့ လမ်းစဉ်ဖြစ်ပြီး ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားက နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀–ကျော်က ပြန်လည်တွေ့ရှိခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ယောဂီ တွေတော်တော်များများဟာ ဓမ္မဂင်္ဂါ = အမှန်တရားရဲ့ ဂင်္ဂါမြစ်ကြီးထဲမှာ ပထမဦးဆုံးအကြိမ် နစ်မြုပ်ခြင်းဖြစ်ပြီး လမ်းမှန်ဘက်ကိုစပြီး ခြေလှမ်းလှမ်းကြခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ လူတွေဟာ မွေးစမျက်လုံးနှစ်လုံးဖွင့်တဲ့ အချိန်ကစပြီး အမြဲပဲ အပြင်လောကကိုသာ ကြည့်ရှုလေ့လာနေကြပါတယ်။ အင်မတန်အရေးကြီးတဲ့ အတွင်းအဇ္ဈတ္တ သန္တာန်ကိုတော့ မကြည့်မိကြပါဘူး။ ဒီတော့ အတွင်းလောကဟာ လစ်ဟင်းနေပြီး ကိုယ့်အဖြစ်မှန်ကို ကိုယ်မသိ ဖြစ်နေကြပါတယ်။

အမိုက်မှောင်ကြီးဖုံးလွှမ်းနေပါတယ်။ အပြင်လောကမှာရှိတဲ့ အမြင်မှားတွေ အတုအယောင်တွေကိုသာ အရေးပေးပြီးတော့ စိတ်ကို

ပုံမှားတွေ သွင်းနေခဲ့ပါတယ်။ ဒီတော့ စိတ်ဟာ အမြင်မှားတွေ အပြည့်နဲ့ စွဲကပ်နေတတ်ပြီး အမှန်တရားအဖြစ်မှန်တွေကိုတော့ မသိနားမလည် ဖြစ်နေကြပါတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဟာ မျက်စိပိတ်ပြီးတော့ အတွင်း လောကဖြစ်တဲ့ မိမိရဲ့စိတ်ကို ရှုနေလေ့ကျင့်နေမယ်ဆိုရင်တောင်မှ ရှုမှတ်နည်း လေ့ကျင့်နည်း မမှန်ရင် အမြင်မှန်တရား သစ္စာတရားနဲ့ ဝေးနေ ပါသေးတယ်။ စိတ်ကူးနေပြီး အာရုံပြုနေပေမယ်လို့ တကယ့်အတွေ့ အကြုံ မဟုတ်တော့ သစ္စာတရားကို လက်တွေ့သိရှိပြီး မခံစားနိုင်ပါဘူး။ စိတ်ကူးသက်သက်မျှသာပါပဲ။ လူတွေဟာ ပုံသဏ္ဍာန်တစ်ခုခုကို စိတ်ကူးနဲ့မြင်နေရပါတယ်။ ဂါထာမန္တရားတို့ကို ရွတ်ဖတ်နေကြပါတယ်။ သဘာဝမဟုတ်ဘဲ လှိုင်းကလေးတွေ ဖန်တီးနေကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မိမိတို့ခန္ဓာနဲ့သက်ဆိုင်တဲ့ တကယ့်အမှန်သဘာဝအဖြစ် အပျက်တွေ သဘာဝ လှိုင်းသဘောတွေ တုန်ခါမှုတွေကိုသိဖို့ရာ ကြိုးစားကြပါ။ ကျင့်ရမယ့်လမ်းစဉ်ကြီးက ရှည်လျားလှပေမယ့် အခုယောဂီ တို့ဟာ ဒီလမ်းမှန်ဘက်ကို ပထမဦးဆုံး ခြေလှမ်းစပြီး လှမ်းကြပါပြီ။ ဒါအင်မတန်ကောင်းလှ ပါတယ်။ မိမိတို့ရဲ့ အတွင်းလောကကို အားလုံး ကုန်စင်သိကြဖို့ရာ ခရီးကအရှည်ကြီး အချိန်တွေက အများကြီး လိုပါလိမ့်မယ်။ အစကတော့ ကောင်းလာပါပြီ အနှောင်း သေချာဖို့သာလိုပါတော့တယ်။

ဒါပေမယ့် ခရီးက ဘယ်လောက်ပဲဝေးဝေး အဝေးဆုံးခရီးဟာလဲ ပထမဦးဆုံး ခြေလှမ်းနဲ့စကြရတာပါပဲ။ ဒီမှန်ကန်တဲ့လမ်းစဉ်ပေါ်မှာ မှန်တဲ့ဘက်ကို ပထမဆုံးခြေလှမ်း လှမ်းကြပြီဆိုရင်တော့ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဒုတိယခြေလှမ်း တတိယခြေလှမ်းတွေ ဆက်ပြီးလှမ်းကြတော့မှာပဲဆိုတာကို မျှော်လင့်ချက်ရှိပါတယ်။ ပြီးတော့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တစ်လှမ်းပြီးတစ်လှမ်း တစ်လှမ်းပြီးတစ်လှမ်းနဲ့ နောက်ဆုံးပန်းတိုင်ဖြစ်တဲ့ဘဝ လွတ်မြောက်ရာဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြ

ပါလိမ့်မယ်။

နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်အောင်လို့ ပို့ဆောင်တဲ့လမ်းမှန်ကို လျှောက်ရမှာဖြစ်တာ မို့ အင်မတန်အရေးကြီးတဲ့ အင်မတန်အဖိုး တန်တဲ့ ခြေလှမ်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒီသစ္စာတရားဟာ ယောဂီတို့ ကိုယ်တိုင် မိမိတို့ရဲ့ အတွင်းအစျွတ္တမှာရှိတဲ့ အမှန်တရားကို ကိုယ်တွေ့လက်တွေ့ ခံစားကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒဿနအနေနဲ့ သိရတာမျိုး တွေးတောကြံစည်ရတဲ့ ဦးနှောက် အသိဉာဏ်နဲ့ ဆင်ခြင်တုံပညာလဲ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုးကွယ်ဆည်း ကပ်တဲ့အနေနဲ့ ယူရတာမျိုးလဲ မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒါတွေဟာ တကယ့် အမှန်သစ္စာတရားတော့ မဟုတ်ကြပါဘူး။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တွေ့ကြုံမှု ကတော့ စိတ်ကူးတွေ ဦးနှောက်ဉာဏ်ကစားတာတွေ ကိုးကွယ် ဆည်းကပ်တာတွေဟာ စိတ်ရဲ့ အပြင်ပိုင်းကိုသာ သန့်ရှင်းစေပြီး တကယ်တမ်း အကျိုးမဖြစ်ထွန်းစေဘူးဆိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ရဲ့ အတွင်းဆုံး အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းကတော့ ဘဝဘဝက သယ်ဆောင် လာခဲ့ကြတဲ့ ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေကို သိုလှောင်ထားမြဲ ဖြစ်ပါ တယ်။ တိမ်မြုပ်နေတဲ့ အနုသယ ကိလေသာတွေဟာ မီးတောင်များ ငြိမ်နေရာမှ ပေါက်ကွဲလာသလို အချိန်မရွေး ပေါက်ကွဲ နိုင်ကြပြီး ယောဂီတို့ကို ဖိစီးပါလိမ့်မယ်။ လွှမ်းမိုးပါလိမ့်မယ်။

သတိပဋ္ဌာန်နည်းတွေ့

စိတ်အပြင်ပိုင်း အပေါ်ယံအပိုင်းမှာတော့ ကိလေသာတွေ မတွေ့ကြရတော့ အညစ်အကြေးတွေ ကိလေသာတွေ အကုန်အစင် ကုန်စင်ပြီလို့ အောက်မေ့နေတတ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကိလေသာ အမြစ်တွေက မပြတ်သေးပါဘူး။ ရှိနေပါသေးတယ်။ ဂုဏ်ကောင်း ထောက်မလို့ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင်အတွက်ရော ဒုက္ခနယ် ထဲက လူတွေအတွက်ရော မြတ်စွာဘုရားက စိတ်ရဲ့အတွင်းအနက်ဆုံး

အပိုင်းကို ရောက်နိုင်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကို တွေ့ရှိ ခဲ့ပါတယ်။

ဒဿနဆိုင်ရာစိတ်ပညာအတတ်တွေ ယုံကြည်မှု၊ ကိုးကွယ်မှု၊ ဆည်းကပ်မှုတွေ အားလုံးကို ဘေးဖယ်ထားပြီး အမှန်တရား သစ္စာတရားကိုသာ ရှာဖွေစူးစမ်းခဲ့ပါတယ်။ ဦးနှောက်ကို အသုံးပြုပြီး မှတ်လာတဲ့ အသိဉာဏ်တွေဝါဒတွေကဘယ်လောက်ပဲ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် သူတို့ဟာ အပေါ်ယံစိတ်ချမ်းသာမှုလေးလောက်သာ ပေးစွမ်းနိုင်ပြီး အတွင်းဆုံးအပိုင်းကိုတော့ မပေးစွမ်းနိုင်ကြပါဘူး။ လိုအပ်တဲ့အဖြေကို မပေးစွမ်းနိုင်ကြပါဘူး။ ဒီလိုနဲ့ မြတ်စွာဘုရားက သတိပဋ္ဌာန်နည်းကို တွေ့ရှိလာပါတယ်။ ခန္ဓာရုပ်ပိုင်းရဲ့ အမှန်အဖြစ်အပျက်တွေကို သစ္စာတရားတွေကို သိရှိဖို့ရာမှာ ယုံကြည်ချက်တွေ၊ စိတ်ကူးတွေမပါဘဲနဲ့ သိပ္ပံပညာရှင်တစ်ဦးလိုပဲ အမှန်တရားကို ရှာဖွေခဲ့ပါ တယ်။ ဒီခန္ဓာကိုယ်၊ ဒီရုပ်ဟာဘာလဲဆိုတာကို ခြေဆုံးခေါင်းဆုံး ကိုယ်တွေ့ အသိနဲ့ ရှာဖွေခဲ့ပါတယ်။

ဝေဒနာကို ခံစားနိုင်မှ ခန္ဓာကို စူးစမ်းနိုင်

မျက်စိပိတ်ပြီး ခေါင်းကိုစိတ်ကူးကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် ဒါဟာခေါင်းပဲလို့သိဖို့ရာဟာ ကိုယ်တိုင်ခေါင်းကို ထိတွေ့နိုင်မှသာ သိမှာပါ။ ဒါကြောင့် ခေါင်းမှာဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ဝေဒနာကို ခံစားဖို့ရာ သိဖို့ရာလိုပါတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးပေါ်မှာလဲ ကိုယ်ပေါ်မှာဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ဝေဒနာတွေကို ခံစားနိုင်မှ ခန္ဓာကိုစူးစမ်းနိုင်မှာပေါ့။ ဝေဒနာကို တကယ်လက်တွေ့ခံစားနိုင်မှ ဒါဟာ ငါ့ခေါင်း၊ ဒါဟာ ငါ့ကိုယ်ရယ်လို့ ထိတွေ့သိရှိနိုင်မှာပေါ့။ ဒီအခါကျတော့မှ ဦးနှောက်ဉာဏ် အသိနဲ့သာမဟုတ်ဘဲ စိတ်ကူးယဉ်တာ စိတ်ကစားတာတွေ မဟုတ်တော့ဘဲ တကယ်ဖြစ်ပျက်နေတာကို စိတ်ရဲ့အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းနဲ့ ထိတွေ့ပြီး သိရတယ်၊ စိတ်ရဲ့အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းဟာ အမြဲပဲ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာတွေနဲ့ ဆက်သွယ်နေတဲ့အတွက် ယောဂီဟာ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ဝေဒနာကို တွေ့ထိခံစားရပါတယ်။

နာမ်ခန္ဓာဖြစ်ပျက်ကို ရှာဖွေစူးစမ်း

နောက်နာမ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းရဲ့ တကယ့်အဖြစ်အပျက်တွေကို ရှာဖွေစူးစမ်းနိုင်ပါတယ်။ တစ်ခါမျက်စိပိတ်ပြီး စိတ်ဆိုတာ ဘာလဲလို့ အာရုံပြုတဲ့အခါ စိတ်ရဲ့အကြောင်း ကြားဖူးတာတွေ၊ ဖတ်ဖူးတာတွေ ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒီဟာ စိတ်ကို တကယ်အမှန် သိရ တွေ့ရသေးတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ဆိုတာ ဘာလဲဆိုတာကို သိဖို့ရာမှာ စိတ်ပေါ်မှာ တစ်ခုတစ်ခုပေါ်လာမှ သိနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ မဟုတ်ရင်တော့ လက်တွေ့မခံစား မသိရှိနိုင်ပါဘူး။ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်း တစ်ခုခု အပေါ်မှာ ဝေဒနာတစ်ခုပေါ်လာမှ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းက လက်ခံ တွေ့ထိ ခံစားနိုင်သလိုပါပဲ။ စိတ်မှာလည်း အကြံအစည်တစ်ခုခု၊ စိတ်ခံစားရမှု တစ်ခုတစ်ခုကောင်းတဲ့စိတ်စေတနာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မကောင်းတဲ့ အကုသိုလ်စိတ်ပဲဖြစ်ဖြစ် ပေါ်လာမှ သိနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ နာမ်တရား ကို စူးစမ်းဖို့ရာအတွက် စိတ်မှာပေါ်လာတာတွေကို ဓမ္မလို့ ခေါ်ပါ တယ်။ ဒီပေါ်လာတဲ့ ဓမ္မတွေက အရေးကြီးပါတယ်။ ရုပ်တရားအတွက်ကတော့ ဝေဒနာတွေက အရေးကြီးပါတယ်။ရှုတဲ့အခါမှာ တော့ **အာတာပီ သမ္ပဇာနော သတိမာ**၊ တွေ့ထိ ခံစားမှုတွေကို ကွဲကွဲပြားပြားသိတဲ့ ဆင်ခြင်စူးစမ်းနိုင်တဲ့ ဉာဏ်အသိနဲ့ သတိရှိရှိ သတိမြဲမြဲနဲ့ ရှုဖို့ရာ လိုပါတယ်။ **သမ္ပဇဉ်ဉာဏ်** ဆိုတာကတော့ စိတ်နဲ့ ရုပ်တို့ရဲ့ သဘောသဘာဝကို အပြည့်အစုံ သိခြင်းပါပဲ။

ခံစားမှုဝေဒနာအဆင့်ကိုရောက်တော့မှ ဝေဒနာကို ကိုယ်တွေ့လက်တွေ့ ခံစားနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်၊ ဝေဒနာကိုတော့ ကိုယ်တွေ့မခံစားနိုင်ရင် သတိပဋ္ဌာန်အားထုတ်တယ်လို့ မဆိုနိုင်ပါဘူး။ မြတ်စွာဘုရားဟာ နာမ်တရားကို ဆက်လက်ပြီး စူးစမ်း ရှာတွေ့တဲ့အခါကျတော့ ရုပ်နဲ့နာမ်ဟာ တွဲပြီးရှိနေတယ်။ သီးခြား ခွဲခြားလို့ မရဘူးဆိုတာဟာ ရှင်းလင်းလာပါတယ်။ စိတ်ထဲမှာ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အကြံ

အစည် တစ်ခုပဲဖြစ်ဖြစ် စိတ်ခံစားမှု တစ်ခုဖြစ်ဖြစ်မေတ္တာစိတ် ကရုဏာစိတ်၊ ကုသိုလ်စိတ်ပဲဖြစ်ဖြစ် မကောင်းတဲ့ အကုသိုလ်စိတ်ပဲ ဖြစ်ဖြစ် တစ်ခုခုပေါ်လာရင် တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ ခန္ဓာကိုယ်ရုပ်ပေါ် မှာလည်း ဝေဒနာတစ်ခု ပေါ်လာပါတယ်။ "သဗ္ဗေ ဓမ္မာ ဝေဒနာ သမောသရဏာ" လို့ မိန့်တော်မူပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဉာဏ်တော် အလင်းပါပဲ။ "ခပ်သိမ်းကုန်သော သဘောတရားတို့သည် ဝေဒနာနှင့် ပေါင်းဆုံကုန်၏ "မိန့်တော်မူပါတယ်တဲ့၊ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာ သမျှတို့ဟာ ကိုယ်ခန္ဓာပေါ်မှာ ဝေဒနာအဖြစ်နဲ့ ပေါ်လာ တယ်ဆိုတဲ့ သဘာဝတရား၊ သစ္စာ တရားကို သိရှိတော်မူပါတယ်။

ဒါကြောင့် ယောဂီတို့ဟာ ဝေဒနာကို မတွေ့ထိ မခံစား နိုင်ဘူးဆိုရင် ရုပ်နာမ် ၂-ပါးရဲ့ အမှန်တရားကို မသိရှိနားမလည် နိုင်သေးပါဘူး။ မဟုတ်ရင်တော့ စိတ်ရဲ့အပေါ်ယံပိုင်းကို သာ ခံစားနေ တာဖြစ်ပြီး အတွင်းပိုင်းမှာရှိတဲ့ အမှန်တရားကိုတော့ မရောက်နိုင် သေးပါဘူး ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ ထိတွေ့မှု ခံစား ရမှု ဝေဒနာကို အထူးအရေးပေးပြီး ဟောကြားခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ သတိပဋ္ဌာန်တရားပါပဲ။ ယောဂီတို့ အခုစပြီး ကျင့်သုံး နေကြ တာဟာလဲ ဒါပါပဲ။ ဝေဒနာကို ဒီမျှလောက် အရေးပေးထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ယောဂီတို့ဟာ စိန္တာမယဉာဏ်နဲ့ စိတ်ရဲ့ အပေါ်ယံပိုင်း လေးမှာတင် မဟုတ်တော့ဘဲ အတွင်းဆုံးအပိုင်းထိရောက်ပြီး နာမ် တရားစုတစ်ခုလုံးအတွင်းရော အပြင်ရောကိုယ်တွေ့တွေ့ပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်း လုပ်ငန်းကို ကျင့်သုံးနေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ယောဂီ တို့ဟာ မိမိတို့ရဲ့ တစ်သက်တာအတွင်းမှာ အရေးအကြီးဆုံး ခြေလှမ်း ကိုလှမ်းခဲ့ကြရပါပြီလို့ ပြောတာပေါ့။

ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းသစ်

မိမိတို့ရဲ့ ရုပ်နာမ်တရားကို သိရှိဖို့ရာဖြစ်တဲ့လမ်းမှန်အတွက် အင်မတန်အရေးကြီးတဲ့ ခြေလှမ်းပါပဲ။ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းဟာ ယောဂီတွေ တော်တော်များများအတွက် အရင်က မကျင့်ခဲ့ဖူးတဲ့ နည်းသစ် ဖြစ်နေတော့ စိတ်ထဲမှာ မရှင်းလင်းတာတွေ၊ မေးချင်တာတွေ ရှိချင် ရှိကြပေလိမ့်မယ်။ ဒါတွေကို အခုရှင်းလင်းပစ်ရင် ကောင်းပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ကို အစီအစဉ်အတိုင်းရှုဖို့လို

မေးနေကြမေးခွန်းတစ်ခုကတော့ "ဘာကြောင့်ငယ်ထိပ်ကနေ ခြေဖျားအထိ အစီအစဉ်ကို လိုက်ရှုရပါသလဲ၊ ဒီအစီအစဉ်နဲ့ပဲ ရှုရမှာလား။ တခြားအစီအစဉ်နဲ့ရော မရှုနိုင်ဘူးလား" မှန်ပါတယ်။ အစီအစဉ်နဲ့ရှုဖို့ရာက အရေးကြီးပါတယ်။ အခုပြောပြထားတဲ့အစီအစဉ်နဲ့သာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘယ်အစီအစဉ်နဲ့ပဲရှုရှု ယောဂီတို့ကြိုက်သလို ကြိုက်တဲ့အစီအစဉ်မျိုးနဲ့ရှုနိုင်ပါတယ်။ အရေးကြီးတာကတော့ ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံး ဘယ်နေရာမှာမှ မကျန်ရစ်ခဲ့ရအောင် အစီအစဉ်နဲ့ ရှုခိုင်းတာပါ။ ဒါကြောင့်အစီအစဉ်နဲ့ ရှုဖို့ရာလိုပါတယ်။

အစီအစဉ်နဲ့မရှုပဲ ဟိုကနေ ဒီပြောင်းပြီး ဟိုကနေဒီခုန်ပြီး ရှုနေရင်တော့ ကိုယ်အပိုင်းတွေအများကြီး မရှုဘဲ လွတ်ပြီးကျန်ရစ်ခဲ့တတ်ပါတယ်။ ဒီလိုမရှုဘဲ ကျန်ရစ်ခဲ့တဲ့အပိုင်းတွေ ဟာကန်းနေတဲ့ အပိုင်းတွေ ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။

တစ်ကိုယ်လုံးရှိ ဝေဒနာတွေကို တွေ့ထိခံစား

မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားသွားတဲ့ တရားလမ်းစဉ်မှာက အင်မတန်အရေးကြီးတဲ့ စခန်းတစ်ခုကတော့ 'ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးမှာ နေရာအပြည့် ဝေဒနာတွေကို တွေ့ထိခံစားရနိုင်လိမ့်မယ်'ဆိုတဲ့ အချက်ဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးမှာ သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ=တစ်ကိုယ်လုံး ဝေဒနာတွေ ကို သိရှိနိုင်ဖို့ ကာယပရိယန္တိက်

တံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမိတိ ပဇာနာတိ = ကိုယ်ဖြင့် ပိုင်းခြားအပ်သော ဝေဒနာတို့ကို ခံစားသိရှိဖို့ တစပရိယန္တကံ တံ = အရေပြားနဲ့ ဖုံးအုပ်ထားတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ခေါင်းကစပြီး ခြေဖျားအထိ၊ နောက်ပြီးတော့ ဇီဝိတပရိယန္တကံ တံဝေဒနံ ဝေဒယာမိတိ ပဇာနာတိ = အသက်ရှိတဲ့ နေရာမှန်သမျှ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဘောင်အတွင်းမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ဝေဒနာတွေကို သတိရှိနေရပါမယ်။ အသက်မရှိတဲ့ နေရာတွေမှာ တော့ ထိတွေ့မှု အာရုံ မရှိနိုင်ဘူးပေါ့။ ဝေဒနာမခံစားရဘူးပေါ့၊ ဥပမာ - ဆံပင်တို့၊ လက်သည်းတို့ဟာ အသက်မရှိတဲ့ အပိုင်းတွေဆို တော့ သူတို့ကို လှီးဖြတ်လို့ရှိရင်လဲ ဝေဒနာမခံစားရပါဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ ကိုယ်ခန္ဓာမှာ ဘယ်အပိုင်းလေးကိုမှ ချန်လှပ်မထားဖို့ရာ အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။

ဝေဒနာမပေါ်ရင် ဥပေက္ခာရှုနေ

ဘာဝေဒနာမှမပေါ်ရင်လဲ ကိစ္စမရှိပါဘူး။ ဒီဝေဒနာမခံစားရတဲ့ နေရာမှာလဲ တစ်မိနစ်လောက်နေပါ။ စိတ်ကိုအေးအေးငြိမ်ငြိမ်ထားပြီး ဒီနေရာမှာ အာရုံစူးစိုက်ပြီးတော့ ဥပေက္ခာနဲ့ရှုနေပါ။ဒီနေရာမှာ ဥပေက္ခာဆိုတဲ့စကားလုံးကို နဲနဲရှင်းပြချင်ပါတယ်၊ မြန်မာပြည်မှာ သုံးနှုန်းနေတဲ့ စကားအရဆိုရင်တော့ "ဥပေက္ခာ"လျစ်လျူရှုခြင်း ဆိုတာဟာ သူ့အမှန်အဓိပ္ပါယ်နဲ့ကွာခြားနေပါတယ်။ အများသုံးနှုန်း နေတဲ့လျစ်လျူရှုခြင်းဆိုတာဟာ ဂရုမစိုက်တာ မျက်နှာလွှဲနေတာ၊ပေါ့ ပေါ့လျော့လျော့နဲ့ ပစ်ထားတာအရေးမပေးတာဖြစ်ပါတယ်။ ဖြစ်ချင်ရာ ဖြစ် ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး ငါနဲ့ဘာမှမဆိုင်ဘူးဆိုတဲ့ သဘောမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ အခုဒီမှာသုံးထားတဲ့ဥပေက္ခာ အဓိပ္ပါယ်ကတော့ စိတ်ဟာ တုန်လှုပ်ချောက်ခြားမှုမရှိအညီအမျှ ရှုနေတာ တည်ငြိမ်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ နေ့စဉ် နေရေး၊ထိုင်ရေးကိစ္စတွေမှာ ကိုယ်မကြိုက် မနှစ်သက်တာ၊ မဖြစ်စေချင်တာ အလိုမရှိတာ တစ်ခု ဘစ်ခုဖြစ်ရတာ၊

လိုတာမရတာ အစရှိတဲ့ကိစ္စတစ်ခုခု ကြုံတွေ့ ရတဲ့ အခါမှာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတို့နဲ့တုံ့ပြန်လေ့ရှိကြပါတယ်၊ လောကမှာ အားလုံး အဆင်ပြေနေပြီး ကိုယ်စိတ်ကြိုက်ဖြစ်နေတယ်၊ သာယာမှုတွေပဲ ခံစားနေရ တယ်ဆိုရင်လဲ တဏှာလောဘတို့ မောဟတို့နဲ့ပဲ တုန့်ပြန် ကြပါတယ်၊ ဥပေက္ခာဆိုရင်တော့ ဒီလိုမဖြစ်ပါဘူး၊ လောဘ၊ဒေါသ၊ မောဟတို့နဲ့ မတုန့်ပြန်ပါဘူး၊ သတင်းကောင်းကြားရလို့ အလွန် အကျွံဝမ်းသာမသွားပါဘူး၊ မကောင်းသတင်းကြားရလို့လဲ သိပ်စိတ် ပျက်မသွားပါဘူး။ ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုးကြုံတွေ့ ရသမျှတွေကို စိတ်တည်တည် တံ့တံ့ မှုမှုတတနဲ့ လက်ခံပါတယ်၊ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတို့မှ ကင်းတဲ့အညီအမျှ ရှိတဲ့စိတ်ဖြစ်ပါတယ်။ တရားကျင့် ရာမှာတော့ ယောဂီဟာအခံရခက်တဲ့ကြမ်းတမ်းတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေကို ခံစားနေရရင် စိတ်ထဲမှာဒါကို မကြိုက်ဘူး၊ မလို ချင်ဘူး၊ ဘယ်တော့မှ သူတို့ပျောက်သွားကြမှာလဲ၊ ဘယ်တော့မှ သိမ်မွေ့တဲ့သုခဝေဒနာ ကိုခံစားရမှာလဲလို့မလိုမုန်းထားမှု ဒေါသ၊ လိုချင်တောင့်တမှု တဏှာလောဘတို့နဲ့ တုန့်ပြန်မှုမလုပ်ဖို့ပါပဲ။ ယောဂီဟာ သာယာ ဖွယ်ရှိတဲ့ သိမ်မွေ့ဝေဒနာ သုခဝေဒနာတွေကို ခံစားနေရရင်လဲ အိုကောင်းလိုက်တာ ကြိုက်တယ် ဒါမျိုးနောက်ထပ် လိုချင် သေးတယ် လို့ ကျေကျေနပ်နပ်နှစ်သိမ့်နေပြီး တဏှာလောဘ မောဟတို့နဲ့ တုန့်ပြန်မှုမလုပ်ရပါဘူး၊ မလိုမုန်းထားခြင်းလဲမရှိစေရပါဘူး၊ လျစ်လျူ ရှုထားပြီး စိတ်ဟာခံစားရတဲ့ဝေဒနာအမျိုးအစား ဒါဟာဖြင့် ဒုက္ခ ဝေဒနာပဲ၊ ဒါဟာဖြင့် သုခဝေဒနာပဲလို့သိရုံမျှသာသိနေပြီး တုန့်ပြန်မှု လုံးဝမလုပ်ဘဲ စိတ်ကိုတည်တည်ကြည်ကြည်ထားပြီး အညီအမျှ ရှုမှတ်နေတာဟာ ဥပက္ခောဖြင့် ရှုခြင်းပါပဲ၊ ကြိုက်တယ်မကြိုက်ဘူး၊ လိုချင်တယ် မလိုချင်ဘူးဆိုတဲ့ စိတ်တွေ လုံးဝမရှိစေရပါဘူး။ ဩော် ဒါဟာ ဒုက္ခဝေဒနာပဲ၊ ဒါဟာသုခ ဝေဒနာပဲ၊ ဒါဟာဘာဝေဒနာမှ

ခံစားမှုမရှိတဲ့ အဒုက္ခ၊ မသုခဝေဒနာပဲလို့ သိနေပြီး ခံစားရသမျှ ဝေဒနာကို သူတို့တွေလဲ မမြဲကြပါဘူး၊ အနိစ္စတွေပါပဲလို့ သိနေပြီး လက်ခံပါ။ ရှုရုံမျှသာရှုနေပါ။ ဒီလိုဆိုရင်တော့ ယောဂီဟာတရားကို ဥပေက္ခာနဲ့ ရှုနေတာပါပဲ။ ဒီလိုရှုတတ်အောင်ကျင့်ပါ။ ဥပေက္ခာဟာ အင်မတန်အရေးကြီးပါတယ်။ ကျင့်စဉ် တစ်ခုလုံးဟာ စိတ်ကိုဥပေက္ခာ ပြုထားနိုင်အောင် ကျင့်ဖို့ရာ ဖြစ်ပါ တယ်။ ဥပေက္ခာ စိတ်မဟုတ်ဘူး ဆိုရင်တော့ စိတ်ဟာမျှတမှုမရှိဘဲ အညီအညွတ်မရှုနိုင်တော့ သိမ်မွေ့တဲ့ ဝေဒနာတွေကို သိရှိခံစား နိုင်စွမ်းမရှိပါဘူး။

သိမ်မွေ့တဲ့ ဝေဒနာတွေကတော့ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးမှာ အပြည့် နေရာမလွတ်ရှိနေကြတာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ယောဂီရဲ့စိတ်က ကြမ်းတမ်းလွန်းတော့ သူတို့ကိုမတွေ့နိုင် မခံစားနိုင်ကြပါဘူး။ စိတ်ကပိုပိုပြီး တည်ငြိမ်မျှတလေလေ ဥပေက္ခာစိတ် ကျလေလေ၊ ပိုပိုပြီးထက်မြက် ထက်မြက်လာလေလေ၊ သိမ်မွေ့သိမ်မွေ့လာပြီး အင်မတန်သိမ်မွေ့တဲ့ ဝေဒနာတွေကို သိရှိ ခံစားနိုင်ကြပါလိမ့်မယ်။

မြတ်စွာဘုရားညွှန်ကြားတာကတော့ ကြမ်းတမ်းကနေ သိမ်မွေ့သိမ်မွေ့လာပြီး အသိမ်မွေ့ဆုံးအဆင့်ထိ ရောက်ဖို့ရာ ဖြစ်ပါ တယ်။ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ ဩဠာရိက – ကနေပြီး သုခုမ၊ သုခုမ အထိ စိတ်ကိုပိုပိုပြီး ထက်မြက်စူးရှလာတော့ အတွေ့ကို ပိုပို သိသိလာ ပြီး အသိမ်မွေ့ဆုံး ဝေဒနာအသိကို ခံစားလာရပါတယ်။ စိတ်ရဲ့ အပေါ်ပိုင်းဟာ ဝေဒနာတွေ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်းနဲ့ ဆက်သွယ်နေပါတယ်။ စိတ်က ဥပေက္ခာပြုနေရင်တော့ အနက် ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းအထိ ထိုးဖောက်နိုင်ပါတယ်။ လိုချင်တပ်မက်တဲ့စိတ် ဖြစ်နေပြီး ဝေဒနာလဲမပေါ်ဘူး။ ဘာဝေဒနာမှလဲ မခံစားရဘူး။ တစ်ကိုယ်လုံးအစီအစဉ်နဲ့ ရှုနေတာ ၁၀–ပတ် လောက်တောင် ရှိနေပြီ။ ဘာဝေဒနာမှလဲ မခံစားရဘူးလို့ ဖြစ်နေပြီးတော့ လိုချင်တပ်မက်

တဲ့စိတ်၊ လောဘစိတ်၊ တောင့်တတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်နေရင် ဥပေက္ခာ ဘယ်လိုဖြစ်နိုင်ပါ့မလဲ။ ဒီတော့ ဝေဒနာကို မခံစားရဘူးပေါ့။

ဒီလိုမဟုတ်ရင်လဲ မလိုမုန်းထားမှု၊ မနှစ်သက်မှုတွေ ဖြစ်နေတယ်ဆိုပါတော့။ ကိုယ်ခန္ဓာ ဒီနေရာက ဝေဒနာတွေ ကင်းမဲ့နေတယ်။ မခံစားရဘူး။ ကန်းနေတယ်ဆိုပါတော့။ နောက်တစ်ပတ်ရှုတော့လဲ ဒီနေရာဟာ ကန်းနေတုန်းပဲ။ ၂-ရက်ရှိနေပြီ ဘာဝေဒနာမှလဲ မခံစားရဘူး။ ဒီလိုဖြစ်နေတုန်းပဲဆိုပြီး မနှစ်သက်မှုတွေ ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင်တော့ စိတ်အေးမြမှု မျှတမှု မရှိနိုင်တော့ပါဘူး။ မျှတမှုမရှိတဲ့စိတ်ဟာ ဘယ်တော့မှ သိမ်မွေ့ဝေဒနာကို မခံစား နိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဥပေက္ခာစိတ်ရှိဖို့ရာဟာ အင်မတန်လိုအပ်ပါတယ်။ ဘာဝေဒနာကိုမှ မခံစားရရင်လဲ ဒါကိုလက်ခံပြီး ကိုယ်လုပ်ရမယ့် အလုပ်ကိုသာလုပ်သွားပါ။ ဝေဒနာမပေါ်တဲ့ နေရာမှာ တစ်မိနစ်လောက် တစ်မိနစ်လောက် ရှုရှုပြီးသွားရင် ဝေဒနာတစ်ခုမဟုတ် တစ်ခု ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။

နောက်တစ်ပတ် ဆက်ပြီးရှု နောက်တစ်ပတ်ဆက်ပြီးရှု စိတ်က ပိုပိုပြီးတော့ ဥပေက္ခာဖြစ်ဖြစ်လာလေလေ သိမ်မွေ့ သိမ်မွေ့လာပြီး ကြမ်းတမ်းတဲ့အပိုင်းကနေပြီးတော့အတွင်းကို ထိုးဖောက်လာပြီး ပိုမိုနက်ရှိုင်းတဲ့အပိုင်း၊ နောက်ဆုံးအနက်ရှိုင်းဆုံး စိတ်ပိုင်းနဲ့ တွေ့ထိမိတဲ့အခါကျတော့ သိမ်မွေ့တဲ့ဝေဒနာတွေကို တွေ့ထိခံစားကြရ ပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုနဲ့သိမ်မွေ့တဲ့ဝေဒနာ မခံစားရတဲ့နေရာတွေမှာ စိတ်ကို ဥပေက္ခာထားပြီးတော့ ရှုသွားမယ်ဆိုရင် တစ်ကိုယ်လုံး နေရာ တိုင်းမှာ သိမ်မွေ့တဲ့ဝေဒနာတွေကို ခံစားနိုင်တဲ့အဆင့်ကို ရောက်ရှိ လာပါလိမ့်မယ်။

ကြမ်းတမ်းတဲ့ ဝေဒနာတွေနဲ့သာ ကိုယ်ခန္ဓာတစ်နေရာက တစ်နေရာကိုပြောင်းပြီး ခုန်နေမယ်ဆိုရင်တော့ စိတ်ရဲ့အတွင်းနက်တဲ့

အပိုင်းကို မရောက်နိုင်ပါဘူး။ နောက်ပြီးတော့ ကန်းနေတဲ့ နေရာတွေလဲ များနေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးမှာသိရှိခံစားရတဲ့ သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ စခန်းကို မရောက်နိုင်တော့ပါဘူး။

ကာယပရိယန္တိကံ တံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမိတိ ပဇာနာတိ
တစပရိယန္တိကံ တံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမိတိ ပဇာနာတိ
ဇီဝိတပရိယန္တိကံ တံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမိတိ ပဇာနာတိ –

ဒီဟာလဲ သတိပဋ္ဌာန်မှာ အင်မတန်အရေးကြီးတဲ့ စခန်းတစ်ခုပါပဲ။

ညွှန်ကြားထားတဲ့အတိုင်း ကျင့်ကြမယ်ဆိုရင်ဖြင့်ဒီစခန်းကိုရောက်ပြီးတော့ ကိုယ်ခန္ဓာ အပြည့်ဝေဒနာတွေကို တွေ့ထိခံစားရပြီး ခန္ဓာကိုယ်ရုပ်ပိုင်းကြီးဟာ ပွင့်လင်းလာကြပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို အစီအစဉ်အလိုက် ရှုဖို့ဟာ လိုအပ်ပါတယ်။

ရှုနေစဉ် ဝေဒနာပြင်းပေါ်လာရင်လဲ အစီအစဉ်အတိုင်းသာရှု

နောက်မေးခွန်းတစ်ခုကတော့ ကိုယ်ခန္ဓာကို အစီအစဉ် အလိုက်ရှုနေစဉ်အခါမှာ ရှုပြီးတဲ့အပိုင်းကပဲ ဖြစ်ဖြစ် မရှုရသေးတဲ့ အပိုင်းကပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်နေရာရာမှာ ဝေဒနာတစ်ခုတစ်ခု ပြင်းပြင်းထန်ထန်ခံစားရရင် အဲဒီနေရာအဲဒီခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းကို မြန်မြန်သွားပြီးရှုရမှာလား ဆိုတာပါပဲ။ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလိုဆိုရင် တစ်နေ ရာကနေတစ်နေရာခုန်နေတာ ဖြစ်မှာပေါ့။ ဒီလိုမလုပ်ရပါဘူး။ အစီအစဉ် အလိုက်ရှုရမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ခုနက ပြင်းပြင်းဝေဒနာ အပိုင်းကိုရောက်လာတော့မှသူ့ကိုရှုပေါ့။ ဒီအချိန်ကျတော့လဲ ဒီဝေဒနာ ဟာမရှိတော့ဘဲပျောက်ချင်လဲ ပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်။ ကိစ္စမရှိ ပါဘူး။ အမြဲပဲအစီအစဉ်အလိုက်သာ ရှုပါ။

ခေါင်းမှခြေထိရှုရာမှာ အချိန်ကန့်သတ်ချက်မရှိ

နောက်မေးခွန်းတစ်ခုကတော့ ခေါင်းကနေ ခြေအထိ ရှုရာမှာ

အချိန်ဘယ်လောက် ကြာကြာ ရှုရပ့ါမလဲဆိုတာပါပဲ။ အချိန် ကန့်သတ်ချက် မရှိပါဘူး။ ယောဂီတစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး မတူကြပါဘူး။ ယောဂီတစ်ဦး တည်းမှာလဲ တစ်ချိန်နဲ့ တစ်ချိန်မတူပါဘူး။ တစ်ခါတစ်လေ ကျတော့ လဲ စိတ်က ထိုင်းမှိုင်းတွေဝေအားကြီးတော့ သိမ်မွေ့ တဲ့ဝေဒနာတွေကို မခံစားနိုင်ပါဘူး။ ဝေဒနာမတွေ့တဲ့နေရာတွေမှာ တစ်မိနစ်လောက် ရှုပြီးနေပါ။ ပြီးတော့ ရှေ့တိုးပြီး ရှုပါ။ ရှေ့နားမှာလဲ ဝေဒနာ မတွေ့ ဘူးဆိုရင်လဲ ကိစ္စမရှိပါဘူး။ ဒီနေရာမှာဘဲ ဆက်ပြီးတော့ (ရှုနေပါ) နေပြီးရှုပါ။ ဒီလိုရှုသွားမယ်ဆိုရင် အစီအစဉ်လိုက် ခေါင်းကနေ ခြေဖျားအထိ တစ်ပတ်ရဖို့ဟာ တစ်နာရီလောက် ကြာပါလိမ့်မယ်။

စိတ်က အင်မတန် ထက်မြက်နေတယ်၊ သိမ်မွေ့နေတယ်၊ ထိတွေ့မှုတွေကို သိနေတယ်ဆိုရင်တော့ တစ်ပတ်ရှုရာမှာ ဆယ်မိနစ် လောက်ပဲ ကြာပါလိမ့်မယ်။ ခုလိုစပြီး ကျင့်ခါစ အချိန်မှာဆိုရင်တော့ ၁၀–မိနစ်ထက်ပိုပြီး မမြန်သင့်ပါဘူး။ သိပ်မြန်အားကြီးရင် ကိုယ် ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်းတွေမရှုမိဘဲ ကျန်ရစ်ခဲ့နိုင်ပါတယ်။ ၁၀–မိနစ်ထက် ပိုပြီး ကြာရင်လဲ ကြာပါစေ။ နောက်ဒီ ၁၀–ရက်အတွင်းမှာပဲ မြန်သထက် မြန်လာပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးမှာ ပွင့်လာပြီး တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ရေစီး နေသလိုဖြစ်လာပြီး အရှိန်ဟာ သူ့အလိုလိုပြောင်းလဲလာပါလိမ့်မယ်။ မြန်လာပါလိမ့်မယ်။

၂–လက်မ၊ ၃–လက်မလောက် ရှုကွက်ကိုရှု

နောက်မေးခွန်းတစ်ခုကတော့ ဘယ်လောက်အကျယ်ရှိတဲ့ ရှုကွက်နေရာကို ရှုရမှာလဲ ဆိုတာပါပဲ။ ရှုရမယ့်နေရာက သိပ်ငယ်လွန်း အားကြီးနေရင်လဲ ကိုယ်ခန္ဓာကို တစ်ပတ်ပတ်ဖို့ရာ သိပ်ကြာနေပြီး တော့ ယောဂီရဲ့စိတ်ထဲမှာ ငြီးငွေ့လာပြီး အလုပ်ဆက်ပြီး မလုပ်ချင် ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် ၂–လက်မ၊ ၃–လက်မအပိုင်းကလေးတွေကို ရှုပါ။ ဒီလိုဆက်ဆက်ပြီး ရှုလာတဲ့အခါကျတော့ တစ်ကိုယ်လုံးပွင့်လာပြီး တစ်ကိုယ်လုံးမှာရှိတဲ့ မြူမှုန်ကလေးတွေကစပြီး ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ဝေဒနာတွေကို တွေ့ထိခံစားလာရပါလိမ့်မယ်။ ယောဂီတချို့ဟာ စိတ်က အင်မတန် ထိုင်းမှိုင်းနေမယ်ဆိုရင်တော့ အစိတ်အပိုင်း ခပ်ကြီးကြီးတွေကိုရှုပါ။ ဥပမာ–ခေါင်း, မျက်နှာ, လက်မောင်းတို့ကို ပိုင်းပြီးတော့ အပိုင်းကြီးတွေကို အစီအစဉ်အလိုက် အစီအစဉ်အလိုက် ထပ်ခါထပ်ခါ ရှုရှုသွားပြီးနောက် ရှုတဲ့အပိုင်းကို ငယ်ငယ်လာမယ်ဆိုရင် ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်းတစ်နေရာရာမှာ မုချဝေဒနာတစ်ခုခုကို တွေ့ရပါလိမ့် မယ်။

အခု ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့အပေါ်ကိုရှု

နောက်မေးခွန်းတစ်ခုကတော့ ဝေဒနာတွေကို ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ အပေါ်ပိုင်း အပြင်မှာသာ ရှုရမှာလား၊ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အတွင်းပိုင်းမှာရော ရှုရမှာလားဆိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်ပိုင်းကျလာတော့ ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံး အပြင်ရော အတွင်းရော ဘယ်နေရာမှ မကျန် ဖြစ်ပျက်နေတာတွေကို ယောဂီတို့ သိရှိခံစားလာရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အခုအချိန်မှာတော့ ကိုယ့်ရဲ့အပြင်ပိုင်း အပေါ်ယံမှာပဲ ရှုနေပါဦး။ နောက်ကျလာတော့ စိတ်ရဲ့ အပေါ်ယံပိုင်းကနေ အတွင်းနက်ရှိုင်းတဲ့အပိုင်းကို ရောက်ရောက်လာတော့ ဝေဒနာတွေကိုလဲ ကိုယ်အပေါ်ယံပိုင်းကနေပြီးတော့ ကိုယ့်ရဲ့အတွင်းပိုင်း ထဲအထိ ရောက်အောင် တွေ့ထိခံစားလာ ရပါလိမ့်မယ်။ ယောဂီတချို့ကတော့ ဝိပဿနာစတယ်ဆိုတာနဲ့ပဲ သူ့အလိုလို ဝေဒနာတွေကို ကိုယ်ရဲ့အပြင်ပိုင်းရော၊ အတွင်းပိုင်းတွေရော တွေ့ထိခံစားလာရပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဝေဒနာတွေကို ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အပေါ်ယံမှာပဲ အခုတော့ ခံစားနေရရင်တော်ပါပြီ။

ပေါ်လာတဲ့ဝေဒနာကို ပေါ်လာတဲ့အတိုင်းရှုနေ

ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကို ကျင့်သုံးရာမှာ အချက်တစ်ခုကိုတော့ နားလည်ထားဖို့ရာ လိုပါတယ်။ ဝေဒနာကို ယောဂီတို့က ရွေးလို့ရတာမဟုတ်ပါဘူး။ ဘယ်လိုဝေဒနာပဲဖြစ်ဖြစ် သူ့သဘာဝ အလျောက်ဖြစ်ပေါ်လာတာ တရားကဆောင်လာတာဖြစ်တော့ ယောဂီတို့က ပေါ်လာသမျှ ဝေဒနာတွေကို သူတို့ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အတိုင်း အဟုတ်အမှန်အတိုင်း ရှုနေဖို့သာ ဖြစ်ပါ တယ်။

ကိုယ်အပေါ်မှာ တစ်နေရာကနေ တစ်နေရာ၊ တစ်နေရာကနေ တစ်နေရာ၊ တစ်ခဏကနေ တစ်ခဏ၊ ဘယ်လိုဝေဒနာမျိုးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အတူတူချည်းပါပဲ။ ခြားနားချက်မရှိပါဘူး။ ဒီဝေဒနာဟာဖြင့် ရာသီဥတု အခြေအနေကြောင့် ဖြစ်တာပဲ။ ရာသီက ပူလွန်းလို့ ကိုယ်ထဲမှာ ပူတာတွေ ခံစားနေရတာပဲ ချွေးထွက်နေတာပဲ။ ဒါကို ဘာရှုစရာ ရှိလို့လဲ။ ဒါဟာ သဘာဝအလျောက် သူဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်နေတာပဲလို့ ဆိုကြပါလိမ့်မယ်။ မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လည်း ယောဂီတို့ဟာ သဘာဝအလျောက် ဖြစ်ပျက်နေတာကိုပဲ ရှုနေဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဖြစ်နေတာကို လျစ်လျူမရှုပါနဲ့။ ငါထိုင်နေတာ ကြာလို့ ညောင်းတာပဲ ညာတာပဲလို့ဆိုပြီးတော့လဲ လျစ်လျူမရှုပါနဲ့၊ ငါ့ရောဂါ ဟောင်းကြောင့်မို့ နာတာပဲလို့လဲ မအောက်မေ့ပါနဲ့။

စိတ်ရဲ့အကျင့်ကို ပြောင်းပစ်

ယောဂီတို့က သဘာဝအဖြစ်မှန်ကို ရှုဖို့ရာဖြစ်တော့ သူ့အလိုလို သဘာဝအလျောက် ဘာပဲဖြစ်နေဖြစ်နေ ဖြစ်နေတာကိုသာ ရှုရန်သာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဝေဒနာက ဘာအကြောင်းကြောင့်ပဲဖြစ်လာ ဖြစ်လာ၊ ဒါဟာ အကြောင်းမဟုတ်ပါဘူး။ လူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာပေါ်မှာ ဘယ်လိုဝေဒနာမျိုးပဲ ခံစားရ၊ ခံစားရ၊ ဒီပေါ်လာ တဲ့ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာကို တုံ့ပြန်လုပ်မြဲ ဖြစ်ပါတယ်။ နှစ်သက်စရာ

မကောင်းတဲ့ ဝေဒနာမျိုးဆိုရင် စိတ်ရဲ့အကျင့်က မကြိုက်ဘူး၊ မုန်းတယ် ဆိုပြီး တွန်းထုတ်မှုနဲ့ တုံ့ပြန်လေ့ရှိပါတယ်။ ဝေဒနာဟာ နှစ်သက်စရာ ကောင်းတယ် ဆိုရင်တော့ စိတ်ရဲ့အကျင့်ကတောင့်တမှု၊ တွယ်တာမှုနဲ့ တုံ့ပြန်လေ့ရှိပါတယ်။ ကောင်းတယ် ကြိုက်တယ်ဆိုတော့ လက်မလွှတ် ချင်ဘူးပေါ့။ ကိုင်ထားချင်တတ်လာပြီး နောက်ပြီးတော့ ဆွဲပြီးသွင်း ယူပါတယ်။ မကြိုက်တာကျတော့ တွန်းထုတ်ပစ်ပယ်တတ်ပါတယ်။

ဒီတော့ စိတ်ရဲ့အကျင့်က ဆွဲသွင်းလိုက်၊ တွန်းထုတ်လိုက်၊ ဆွဲသွင်းလိုက်၊ တွန်းထုတ်လိုက်ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒီလို ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ရဲ့အကျင့်ကို ပြောင်းပစ်ဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။ ယောဂီတို့ဟာ ဒီလို ဆွဲလိုက် တွန်းလိုက်၊ ဆွဲလိုက်၊ တွန်းလိုက် စိတ်တွေဖြစ်နေတော့ စိတ်က အင်မတန်လှုပ်ရှားနေပါတယ်။ စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်နေကြရ ပါတယ်။ ဒီစိတ်ရဲ့အကျင့်ပုံစံကို အပေါ်ပိုင်းတွင်သာမက စိတ်ရဲ့ အတွင်းအနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းမှာလည်း ပြောင်းလဲပစ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကြိုက်တယ်၊ မကြိုက်ဘူးလို့ တုံ့ပြန်နေတဲ့ ဝေဒနာတွေကို စိတ်ရဲ့ အတွင်းပိုင်း အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းမှာ သိရှိနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဝေဒနာတွေဟာ ဘယ်လောက်ပဲ နှစ်သက်စရာ ကောင်းကောင်း၊ ဘယ်လောက်ပဲ မုန်းစရာကောင်းကောင်း၊ ရွံစရာ ကောင်းကောင်း သူတို့ကို တုံ့ပြန်မှုမပြုဖို့ရာအတွက် စိတ်ရဲ့ အကျင့်ကို ပြောင်းလဲပစ်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းရဲ့ အနှစ်သာရ

ဘာအကြောင်းကြောင့်ပဲဖြစ်တဲ့ ဝေဒနာပဲဖြစ်ဖြစ် မထူးပါဘူး။ ဘယ်လိုဝေဒနာပဲ ဖြစ်ဖြစ် ပေါ်လာတဲ့အခါမှာ ဥပေက္ခာနဲ့ရှုဖို့၊ မတုံ့ပြန်ဖို့ရာက အရေးကြီးတာပါပဲ။ ဒါဟာ ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းရဲ့ အနှစ်သာရပါပဲ။ ဒီအနှစ်သာရကို မရလိုက်ဘူးဆိုရင်တော့ ဓမ္မလမ်းစဉ် မှာ တိုးတက်မှုရှိဖို့ရာ ခဲယဉ်းပါလိမ့်မယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာသင်ပြတဲ့အတိုင်း လိုက်နာရင် အကျိုးခံစားရ

ဂုရုကြီးက သူရဲ့အဖြစ်ကို သတိရမိပါတယ်လို့ပြောပါတယ်။ သူကိုယ်တိုင်လဲ သူ့ရဲ့ ပထမဆုံး ကမ္မဋ္ဌာန်းရိပ်သာကို လာတဲ့အခါ ကျတော့ လူတိုင်းလိုပဲ အခက်အခဲတွေကို တွေ့ရ ပါတယ်။ သူလည်း နာကျင်ကိုက်ခဲမှုတွေ စိတ်ဒုက္ခတွေကို ခံစားရပြီးတော့ ထွက်ပြေးချင် စိတ်ဖြစ်လာပါတယ်။ သူတရားပတ်ဝင်တဲ့ ဆရာကြီး ဦးဘခင်ရဲ့ တရားရိပ်သာက အင်မတန် စည်းကမ်းကြီးပါတယ်။ ၁၀–ရက် တရားပတ်မပြည့်သေးခင် ဘယ်ယောဂီမှ ပြန်ခွင့်မရှိပါဘူး။ ဝင်းထရံ ကြီးကလဲ အမြင့်ကြီး ပတ်ပတ်လည်ကာထားပြီး တံခါးပေါက်ကြီးကလဲ သော့ခတ်ထားပါတယ်။ ဂုရုကြီးကလည်း အထုပ်အပိုးတောင် ပြင်ပြီးပါပြီ၊ ဝင်းထရံအပေါ်ကတောင် ခုန်ပြီးတော့ထွက်ပြေးဖို့တောင် ကြံစည်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီလိုပါပဲ။ တရားစခန်းကိုစပြီဆိုတော့ လူတိုင်းပဲ အခက်အခဲတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ကြရပါတယ်။ ကံကောင်းထောက်မတော့ ဆက်လက်ပြီး ဆရာကြီးဦးဘခင် သင်ကြားတဲ့အတိုင်း လိုက်နာပြီး ကျင့်တော့ ၁၀–ရက်အတွင်းမှာပဲ မျှော်လင့်တာထက်တောင် ပိုပြီး အကျိုး ကျေးဇူးတွေကို ခံစားခဲ့ရပါတယ်။

ဖြစ်ပျက်ကို အမှန်အတိုင်း သိမှတ်နေခြင်း = ဝိပဿနာ

ယောဂီတို့လည်း ညွှန်ကြားတာတွေကို တစ်သဝေမတိမ်း လိုက်နာကျင့်ကြရင်တော့ အောင်မြင်ကြမှာပါပဲ။ ထူးဆန်းတာတွေ မတွေ့ဖူးတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ လိုက်ရှာနေမယ်ဆိုရင်တော့ အဲဒါဟာ ဝိပဿနာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဝိပဿနာက ယထာဘူတ ဉာဏဒဿနပါပဲ။ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားခဲ့တာပဲ။ ဒဿနဆိုတာက ရှုတာ၊ သိပြီး လေ့လာတာ၊ သိမှတ်နေတာ၊ ဉာဏ–ဆိုတာကတော့ အသိဉာဏ်နဲ့ ယထာဘူတ–ကတော့ အဟုတ်တကယ်ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ အတိုင်း အရှိကိုအရှိအတိုင်း ရှုနေတာဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကူးနဲ့ကိုယ် ဖြစ်ချင်သလို မဟုတ်စေရပါဘူး။

တစ်ခဏကနေ တစ်ခဏ၊ တကယ့်အဖြစ်အပျက်ကို အမှန်အတိုင်းသိမှတ်နေတာဟာ ဝိပဿနာပါပဲ။ တကယ့်မဖြစ်တဲ့ဟာတွေကို လျှောက်ပြီး ရှာနေဖို့၊ မရှိတဲ့ဟာကို မျှော်လင့် တမ်းတနေဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။ အဟုတ်တကယ် ဖြစ်ပျက်နေသမျှကို လက်ခံဖို့သာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုဆိုရင်တော့ လမ်းစဉ်ဟာ မှန်နေပါပြီ။ ဒါကိုယောဂီတွေ တချို့က သိပ်မရှင်းကြ၊ နားမလည်ကြ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

သဘာဝနိယာမဓမ္မကို နားလည်ဖို့ရာ လိုပါတယ်။ နားလည်ပြီးတော့ သဘာဝတရားအတိုင်း ကျင့်သုံးသွားရင်ဖြင့် ဒုက္ခနယ်ထဲက လွတ်ကင်းကြပါလိမ့်မယ်။ တရားကိုနားမလည်တော့ တရားနဲ့ ဆန့်ကျင်တာတွေကို လုပ်လေ၊ ကျင့်လေ့ရှိကြပါတယ်။ ဒီတော့ ဒုက္ခတွေ ရောက်ကုန်ကြတာပေါ့။ ဒီဟာကို သုတမယ၊ စိန္တာမယဉာဏ်နဲ့ ကျင့်လို့ရတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ရဲ့ အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းဟာ ဦးနှောက် အသိဉာဏ်နဲ့ ဆက်သွယ်နိုင်တာမဟုတ်တော့ ဦးနှောက် အသိဉာဏ် ပြောတာတွေကို နားမထောင်ဘဲနဲ့ သူလုပ်နေကျအကျင့်တွေကို မဟုတ်မှန်တဲ့ အလင်းမသိတဲ့ မျက်ကန်းအသိတွေကိုသာ ဆက်လက်ပြီး ကျင့်နေတာဖြစ်ပါတယ်။

ပေါ်လာသမျှ ဝေဒနာကိုရှုနေ

ဘဝအဆက်ဆက်က စုပေါင်းသိုလှောင်ပြီး သယ်ပိုးလာခဲ့တဲ့ အကုသိုလ်၊ ဒုစရိုက် အညစ်အကြေးတွေ အပြည့်ရှိနေတဲ့ စိတ်ရဲ့ အတွင်းအနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းကို ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ပြောင်းလဲပေးလို့ ဖြစ်နိုင်ပါ့မလဲဆိုရင်တော့ ဖြစ်ပေါ်လာသမျှ၊ တွေ့ကြုံလာသမျှ ဝေဒနာတွေကို ရှုရုံမျှသာ ရှုနေဖို့ပါပဲ။ ဥပေက္ခာစိတ်နဲ့ သတိနဲ့ရှုနေပါ။ သတိနဲ့ ဥပေက္ခာနဲ့ ဆက်ဆက် ပြီး ရှုရှုသွားမယ်ဆိုရင် စိတ်ရဲ့အကျင့်ပုံစံဟာ ပြောင်းလဲလာပါလိမ့်မယ်။

တကယ်ဖြစ်ပျက်နေတာကို အမှန်အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့

အတိုင်း ရှုသွားမယ်ဆိုရင် သဘာဝနိယာမက ပိုပိုပြီးထင်ရှား ထင်ရှား လာပါလိမ့်မယ်။ လမ်းစဉ်တစ်ခုလုံးဟာ အဟုတ် အမှန်ကို သိစေတဲ့ သစ္စာတရား လမ်းစဉ်ဖြစ်ပါတယ်။ အမှန်မဟုတ်တဲ့ ကိုယ်တွေ့ မဟုတ်တဲ့ စိတ်ကူးယဉ်မှုဟာ ဘယ့်နှယ်သစ္စာတရားဖြစ်နိုင်ပါ့မလဲ။ ယောဂီတို့ရဲ့ ကိုယ်တွေ့တကယ် ခံစားရတဲ့ဟာကမှ ယောဂီအတွက် အမှန်တရားဖြစ်မှာပေါ့။

နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုခဲ့ပြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးရဲ့ တကယ် ခံစားရတာဟာ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ် ရဲ့ အမှန်သစ္စာတရားပေါ့။ သူ့ရဲ့ခံစား ရတာဟာ ယောဂီရဲ့အမှန်သစ္စာတရား မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ခဏကနေ တစ်ခဏယောဂီတို့ ကိုယ်တိုင်ခံစားရတဲ့ဟာကမှ ယောဂီတို့ရဲ့ အမှန်သစ္စာတရားဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခဏက တစ်ခဏ အမှန်သစ္စာ ကနေပြီးတော့ နောက်ဆုံးကျတော့ အဆုံးစွန်ဆုံးသောတရားပရမတ္ထ = မဖောက်မပြန်နိုင်သော သစ္စာတရားကိုရောက်ပြီး သိရှိခံစား ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် အလှမ်းတိုင်း၊ အလှမ်းတိုင်း အဆင့်တိုင်း၊ အဆင့် တိုင်းမှာ ကိုယ်တွေ့၊ ကိုယ်တကယ်တွေ့ထိခံစားရတာကို ရှုနေမှသာ သဘာဝတရားကစပြီး ပေါ်လာပြီး စကြဝဠာ တစ်ခုလုံး အလုံးစုံသော တရားစုဟာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းကြီး ပေါ်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက မဟာမျိုး၊ မဟာနွယ်ပင်ဖြစ်သော်လည်း နန်းတော်အဆောင်ထဲမှာ မွေးဖွားတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဟင်းလင်းပြင် သစ်ပင်အောက်မှာ မွေးဖွားခဲ့ရပါတယ်။ ပွင့်လင်းတဲ့ သဘာဝမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ကို ရတော့လဲ သစ်ပင်အောက်မှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သတ္တဝါတွေအပေါ်မှာ အတိုင်းမသိတဲ့ မဟာကရုဏာ တော်နဲ့ သူရထားတဲ့ တရားကိုစပြီး တရားဦးဟောပြောညွှန်ကြားတဲ့ အခါမှာလဲ သစ်ပင်အောက်မှာပါပဲ။ အသက်အရွယ်ကြီးရင့် တဲ့ ၈၀–

အသက်အရွယ်မှာ ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုသွားတော့လဲ သစ်ပင်အောက်မှာပါပဲ။ ဘဝမှာ အရေးကြီးဆုံးကိစ္စကြီး ၄–ခုစလုံးဟာ အားလုံးသစ်ပင်အောက်မှာချည်းပါပဲ။ အင်မတန် ပွင့်လင်းပါတယ်။ အင်မတန် သဘာဝကျပါတယ်။ သဘာဝကို အင်မတန်လေ့လာထားသူ၊ နားလည် ထားသူလဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ပြင်ပသဘာဝကို နားလည်နေရုံမျှနဲ့ ဉာဏ်အလင်းပေါက်ပြီး နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်တာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။

ခန္ဓာအတွင်း ဖြစ်ပျက်သဘာဝကို နားလည်

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ဘောင်အတွင်းမှာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့သဘာဝကို နားလည်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အပြင်က ဖြစ်ပျက်နေတာကိုတော့ သုတမယဉာဏ်၊ စိန္တာမယဉာဏ်တို့နဲ့ သိနိုင်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ဘောင်အတွင်းက အဖြစ်အပျက်ကိုတော့ ဘာဝနာမယအသိနဲ့မှ သိရှိနိုင်ပါတယ်။ အာရုံတွေအသီးသီး ခံစားနိုင်ဖို့ရာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အပေါ်မှာရော အတွင်းမှာရော အာရုံခံဒွါရ အစိတ်အပိုင်းတွေ ရှိပါတယ်။ စိတ်ကလဲ ကိုယ်တွင်းမှာ ရှိပါတယ်။ အသံတစ်ခုဟာ အာရုံရဲ့ ပြူတင်းပေါက်သဘောဖြစ်တဲ့ ဒွါရဖြစ်တဲ့ နားနဲ့တွေ့ထိမှုမရှိရင် ဒီအသံကို မကြားနိုင်ပါဘူး။ စိတ်နဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဒွါရတစ်ခုနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် တွေ့ထိမှသာ အာရုံတွေအမျိုးမျိုးကိုခံစားရပါတယ်။

ဒီအာရုံတွေကို စိတ်ကူးနဲ့ ဦးနှောက်အသိဉာဏ်နဲ့ သိနေရ တာပဲဆိုရင် စိန္တာမယအသိ ဉာဏ်အဆင့်မှာပဲ ရှိပါသေးတယ်။ စိန္တာ မယဉာဏ်နဲ့ပဲ ဝေဖန်ခွဲဝေကြည့်မယ်၊ ရှုနေမယ်ဆိုရင်တော့ တကယ် ရင့်ကျက်တဲ့ ဉာဏ်နဲ့နက်နဲတဲ့အမှန်တရားကို မရမသိနိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ ဘောင်အတွင်းကနေပြီး ကြမ်းတမ်းကနေ သိမ်မွေ့၊ အသိမ်မွေ့ဆုံး အထိခွဲခြား ဝေဖန်ပြီးရှုလာနိုင်ရင်တော့အဆုံးစွန်သော ပရမတ္ထတရားကိုလွယ်ကူစွာနဲ့ပဲရရှိပါလိမ့်မယ်။ အမှန်တရားတွေ သဘာဝနိယာမတရားတွေပေါ်လာပြီးတော့ နိဗ္ဗာန်ကိုမျက်မှောက်ပြုရမှာ သေချာပါတယ်။

သဘာဝတရားက အမြဲပြောင်းလဲနေ

ယောဂီပထမဦးဆုံးတွေ့ရတဲ့ သဘာဝနိယာမတရားကတော့ အမြဲပြောင်းလဲနေမှု ဖြစ်ပါတယ်။ ဖြစ်ပေါ်လာလိုက်၊ ချုပ်သွားလိုက်၊ ဖြစ်လိုက်၊ ပေါ်လာလိုက်၊ ချုပ်သွားလိုက်၊ ဒီလိုနဲ့ ဖြစ်ချည်၊ ပျက်ချည်၊ ဖြစ်ချည်၊ ပျက်ချည်ဟာတစ်ချိန်လုံးဖြစ်နေပါတယ်။ ဒီခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ရုပ်အစုရော နာမ်အစုရောဟာ အားလုံးဖြစ်ပြီးတာနဲ့ တပြိုက်နက် ပျက်သွား ပျောက်သွား ပျောက်ကွယ်သွားတာဖြစ်ကြပါတယ်။ ဒီခန္ဓာကိုယ်မှာ နောက်ထပ်ပြောင်းလဲဖို့ မရှိတော့တဲ့ အမာခံအဖြစ်နဲ့ အမြဲတည်နေတဲ့အရာ ဆိုလို့ လုံးဝမရှိပါဘူး။

အကြောင်းကြောင့် အကျိုးဖြစ်

ဒါဟာဖြင့် ပြီးပြီးသားပဲ ပြောင်းလဲမှုမရှိတော့ဘူးဆိုတာဟာ ဘာတစ်ခုမှ မရှိပါဘူး။ ဆက်တိုက်ပဲ ဖြစ်ဆဲဖြစ်ဆဲဖြစ်နေတာကို ဘဝလို့ခေါ်ပါတယ်။ နောက်ထပ်ထင်ရှားပြီးလာမယ့် အမှန်တရားတစ်ခု ကတော့ ဘာမဆိုဖြစ်လာကြတဲ့ဟာတွေဟာ မတော်တဆ အမှတ်တမဲ့ ဖြစ်လာကြတာ မဟုတ်ပါဘူးဆိုတာဖြစ်ပါတယ်။ ဖြစ်သမျှဟာတွေဟာ အကြောင်းတစ်ခုမဟုတ်တစ်ခုကြောင့် မဟုတ်ရင်လဲ အကြောင်း တွေပေါင်းဆုံမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အကြောင်း ကြောင့် အကျိုးဖြစ်ရပြီး တစ်ဖန်ဒီအကျိုးက ပြန်ပြီး အကြောင်း ဖြစ်ရပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ပဲအကြောင်းအကျိုး၊ အကျိုး အကြောင်း၊ အကြောင်းအကျိုး၊ အကျိုး အကြောင်းနဲ့ ဆက်ဆက်ပြီး တစ်လှိမ့်တည်း လှိမ့်နေတာဖြစ်ပါတယ်။ နောက် သိသာထင်ရှား ရမယ့်အမှန်တရား တစ်ခုကတော့ အကြောင်းရှိသလို အကျိုးရှိရမယ်။ အကြောင်းကောင်း သလို အကျိုးကောင်းရမယ်။ အကြောင်းဆိုးသလို အကျိုးဆိုးရမယ် ဆိုတာပါပဲ။

မျိုးစေ့အတိုင်း အသီးသီးမပေါ်ဆိုတာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အပြင်လောကကြီးမှာလဲ ဒီတရားပါပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်ဘောင်အတွင်းမှာလဲ ဒီတရားပါပဲ၊ အတူတူပါပဲ။ ဥပမာ–ဆိုကြပါစို့ – အပြင်လောကမှာ မြေကြီးပေါ်မှာ မျိုးစေ့ ၂ စေ့ချလိုက်ပါတယ်။ ကြံပင်နှင့်တမာပင် မျိုးစေ့နှစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနှစ်မျိုးစလုံးကို မြေဩဇာကလဲ အတူတူ၊ ရေ၊ နေ၊ လေ အစစ အရာရာကလဲ အတူတူပဲရကြပြီး အပင်ပေါက်ကလေးတွေပေါက်လာကြပါတယ်။ ကြံပင်ကတော့ အစိတ်အပိုင်းတိုင်းဟာ ချိုမြပါတယ်။ တမာပင်ကတော့ အစိတ်အပိုင်းတိုင်းဟာ ခါးပါတယ်။ ဒါဘယ့်နှယ်ကြောင့် ဒီလိုဖြစ်တာပါလဲ။ သဘာဝက တစ်ပင်ကို မျက်နှာလိုက်ပြီး တစ်ပင်ကိုတော့ ရက်စက်လို့လား။ မဟုတ်ရင်လဲ ဘုရားသခင်က တစ်ပင်ကို သနားပြီး တစ်ပင်ကိုတော့ မသနားလို့လား။ ဒီလိုမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါတွေဟာ သဘာဝတရားအတိုင်း ဖြစ်ကြတာပါ။

မျိုးစေ့ထဲမှာရှိတဲ့ သူ့ရဲ့ဖုံးကွယ်တိမ်မြုပ်နေတဲ့ ပင်ကိုယ်သတ္တိ အရည်အချင်းစွမ်းအားကို သဘာဝက ထုတ်ဖော်ပြလိုက်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကြံပင်မျိုးစေ့ရဲ့ ဖုံးကွယ်နေတဲ့ ပင်ကိုယ် သတ္တိကတော့ အချိုဓါတ်ပါပဲ။ ဒီတော့ သူကချိုတဲ့အရသာကိုပဲ ဖော်ပြပါလိမ့်မယ်။ တမာပင် မျိုးစေ့ရဲ့ ပင်ကိုယ်သတ္တိကတော့ အခါးဓါတ်ဆိုတော့ သူက အခါးဓါတ်အရသာကိုပဲ ဖော်ပြနိုင်မှာပေါ့။ မျိုးစေ့ရဲ့ ပင်ကိုယ်သတ္တိအတိုင်း အသီးသီးတာကလဲ တူညီတဲ့သတ္တိအရည်အချင်း ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ တမာပင်စောင့်နတ်ကို ဘယ်လိုပဲ ပူဇော်ပသပြီး အသနားခံပြီးတော့ ချိုမြတဲ့သရက်သီး ပေးပါလို့ ရှိခိုးတောင်းပန်နေပေမယ့်လို့ တမာပင်က သရက်သီး သီးမပေးနိုင် ပါဘူး။ သရက်သီးကို လိုချင်ရင် သရက်စေ့ကိုစိုက်ရမှာပေါ့။ ဒီလိုဆိုရင် ဟိုမှာငို၊ ဒီမှာငိုနေဖို့လဲ မလိုပါဘူး။ သူ့သဘာဝအလျောက် သရက်ပင် သရက်သီးပဲ သီးမှာဖြစ်ပါတယ်။

လူတွေရဲ့ဖြစ်ပုံကတော့ မျိုးစေ့ချတဲ့အချိန်တုန်းကတော့ ပေါ့ပေါ့ဆဆ သတိမပြုဘဲ ခါးတဲ့တမာမျိုးစေ့ကို စိုက်ကြပါတယ်။ အသီးသီးတဲ့အချိန်ကျမှ ချိုမြတဲ့သရက်သီးကို တောင်းကြပါတယ်။ ဒီလိုဘယ်ဖြစ်နိုင်ပါ့မလဲ။ မျိုးစေ့ကိုလိုက်ပြီး အသီးကသီးပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ်ပြုမှု လုပ်ကိုင်မှုတွေကိုလိုက်ပြီး အကျိုးပေးပါတယ်။ ဘယ်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကမှ ဒါကို ပြောင်းလဲပေးလို့ မရနိုင်ပါဘူးဆိုတဲ့ သဘာဝတရားကို ကောင်းကောင်းသိရှိနားလည်လေလေ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းလမ်းကို စောစောစပြီး လျှောက်နိုင်လေလေဖြစ်ပါတယ်။ မဟုတ်ရင်တော့ လူတွေဟာ အမြင်မှား အထင်မှားတွေနဲ့ မကောင်းတဲ့နည်းတွေနဲ့ စိုက်ပျိုးနေပြီးတော့ တစ်ဦး တစ်ယောက်ကဖြင့် ငါ့ကိုကူညီစောင့်ရှောက်လိမ့်မယ်။ သေသွားတဲ့အခါကျရင် တန်ခိုးအာနုဘော်တစ်ခုခုကြောင့် ငါဟာနတ်ပြည်ဗြဟ္မာ့ပြည်ကို လားလိမ့်မယ်။ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်လိမ့်မယ်လို့ ယူဆမျှော်လင့်နေကြပါတယ်။ ဒါတွေဟာ အယူမှားတွေပါပဲ။

ထောပတ်အိုးနဲ့ ကျောက်ခဲအိုးတရား

မြတ်စွာဘုရား သက်တော်ထင်ရှားရှိစဉ်က အဖြစ်ကလေးတစ်ခုကို ပြောပြပါဦးမယ်။ တစ်နေ့တော့ လူတစ်ဦးက ငိုကြွေးပြီး ဘုရားထံ ချဉ်းကပ်လာပါတယ်။ သူ့အဖေကြီးဆုံးသွားလို့ နတ်ပြည်နတ်ရွာလားနိုင်အောင်လို့ ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်မှုတွေ လုပ်ရိုး လုပ်စဉ်တွေလုပ်ပေးဖို့ရာ ဘုရားထံလာပြီး တောင်းပန်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားကလည်း သူ့ကိုတရားပြချင်တာနဲ့ မြေအိုး(၂)လုံး ဝယ်ခိုင်းလိုက်ပြီး တစ်လုံးကို ထောပတ်အပြည့်၊ နောက်တစ်လုံးကို ကျောက်ခဲ ကလေးတွေအပြည့်ထည့်စေပြီး အိုး ၂ လုံးစလုံးရဲ့အပေါက်ကို အဝတ်နဲ့မြဲမြဲစည်းပတ်စေပြီး အနီးအနားမှာရှိတဲ့ ရေကန်ထဲကို ချခိုင်းပါတယ်။

အိုးတွေက လေးပြီးတော့ ရေထဲမြုပ်သွားတဲ့အခါကျတော့ တုတ်ရှည်ရှည်တစ်ချောင်း နဲ့ရိုက်ပြီး ခွဲခိုင်းပါတယ်။ ဒီတော့ ဒီလူက ဝမ်းသာသွားပါတယ်။ သူတို့ဓလေ့ထုံးစံက လူတစ်ဦး တစ်ယောက် သေသွားပြီး မီးသဂြိုဟ်တဲ့အခါမှာ သားကြီးလုပ်သူက သေသွားသူ မိဘရဲ့ ဦးခွံကိုရိုက်ခွဲပေးရတယ်။ ဦးခွံကွဲသွားတဲ့အချိန်မှာ သေသူ အတွက် နိဗ္ဗာန်တံခါးပွင့်သွားတယ်လို့ ယုံကြည်ချက်တွေ ရှိနေကြပါ တယ်။ ဒီတော့ ဒီလူက ထင်လိုက်တာကတော့ "သူ့အဖေကို မီးသဂြိုဟ် ပြီးပြီဖြစ်တော့ ဦးခေါင်းအစား မြေအိုးကိုစတိရိုက်ခွဲတာပဲ" လို့ ယူဆပြီး ကျေနပ်သွားပါတယ်။

အိုးတွေကွဲသွားတော့ ထောပတ်က ပေါ့တော့ ရေပေါ်ပေါ်လာ ပါတယ်။ ကျောက်ခဲ တွေကတော့ ရေထဲမှာမြုပ်နေပါတယ်။ ဒီအခါ မြတ်စွာဘုရားက ဒီလူကိုခေါ်ပြီ ကဲ-ဆုတောင်းကြ၊ မန်းကြ မှုတ်ကြ "ထောပတ်တွေ ရေမှာ မြုပ်နေပြီး ကျောက်ခဲတွေ ရေမှာပေါ်ပါ စေသား" လို့ ဆုတောင်းခိုင်းပါတယ်။

ဒီတော့ ဒီလူက "အရှင်ဘုရား ဘယ်ဖြစ်နိုင်ပါ့မလဲ။ ထောပတ် က ရေထက်ပေါ့တာ ဘယ့်နှယ်ရေအောက်မှာ မြုပ်နိုင်ပါ့မလဲဘုရား။ ဒါက သဘာဝပဲ။ ကျောက်ခဲက ရေထက်လေး တာ ဘယ့်နှယ်ရေပေါ်မှာ ပေါ်နိုင်မလဲ။ ပေါ့တာက ရေပေါ်ပေါ်ပြီးတော့ လေးတာက ရေအောက် မှာ မြုပ်နေရမှာဟာ ဒါသဘာဝဓမ္မပါဘုရား"လို့ လျှောက်ထားပါတယ်။ ဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက "ဒကာ-သင်ဟာ အပြင်ပက သဘာဝဓမ္မ ကိုတော့ ကောင်းကောင်းနားလည်သားပဲ။ အတွင်း သဘာဝကိုတော့ နားမထောင်ချင်ဘူး။ လက်မခံချင်ဘူး။ သင့်ဖခင်ဟာ သူ့တစ်သက်တာ လုံး ကျောက်ခဲနဲ့တူတဲ့ လေးလံတဲ့အပြစ်ရှိတဲ့ အပြုအမူတွေကို ကျင့်သုံး ခဲ့လို့ရှိရင် ရေအောက်ထဲမှာ မြုပ်ရန်သာ ရှိတာပေါ့။ ဘယ်သူကမှ အပေါ်ကိုဆွဲတင်လို့ မရနိုင်ပါဘူး။ မဟုတ်လို့ ထောပတ်ကဲ့သို့ ပေါ့ပါး

တဲ့အပြုအမူတွေ လေ့ကျင့်ခဲ့ရင်တော့ အထက်ကိုတက်ရမှာပဲ။ ဘယ်သူကမှ သူ့ခြေထောက်ကိုဆွဲပြီးမချနိုင်ပါဘူး"လို့ အမိန့်ရှိတော်မူပါတယ်။

ဒီအတိုင်းပါပဲ။ လူတွေဟာ အယုံမှားတွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လှည့်စားပြီး ငါ့ကိုဘယ်သူ ဘယ်ဝါက ကယ်တင်လိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်နေကြပါတယ်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် မှားယွင်းတာတွေကို ပြုပြင်မယ်လို့တော့ မကြိုးစားကြပါဘူး။ တရားဘောင်အတွင်းမှာနေပြီး သီလစောင့်ထိန်းပြီးတော့တောင် မနေကြပါဘူး။ တစ်ဘဝကနေ တစ်ဘဝကူးကူးပြီးတော့ သောကတွေ ဒုက္ခ တွေနဲ့ပဲ နေခဲ့ကြပါတယ်။ တရားကို စောစောရပြီးစကျင့်ရင် ဒုက္ခနယ်ထဲက စောစောထွက်ရမှာပဲဖြစ်ပါတယ်။ ယောဂီတို့ မိမိတို့ကိုယ်တိုင်ကြံစည်သလို လုပ်ကိုင်သလို အကျိုးပေးကြမှာဖြစ်ပါတယ်။ မျိုးစေ့အတိုင်း အသီးသီးမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ယောဂီတို့ဟာ မိမိတို့ရဲ့ အပြုအမူတွေကို အမြဲပဲသတိနဲ့ ထိန်းသိမ်းရမှာဖြစ်ပါတယ်။

အပြုအမူ ၃–မျိုး

အပြုအမူတွေအားလုံးဟာ ၃မျိုး၊ ၃စားရှိပါတယ်။ ကာယ = ကိုယ်ဖြင့်ပြုမှု၊ ဝစီ= နှုတ်ဖြင့်ပြုမှု၊ မနော=စိတ်ဖြင့်ပြုမှုတို့ဖြစ်ပါတယ်။ သာမန်အားဖြင့် ကိုယ်အပြုအမူကို အရေးပေးကြပါတယ်။ နှုတ်အပြုအမူကို ဒုတိယနဲ့နောက်ဆုံး စိတ်အပြုအမူကိုတော့သိပ်ပြီး ဂရုမထားကြပါဘူး။ ဒါပေမယ့် သဘာဝတရား အမှန်တရားကို စူးစမ်း လိုက်မယ်ဆိုရင်တော့ စိတ်ရဲ့အပြုအမူဟာ အရေးကြီးဆုံးဖြစ်တယ် ဆိုတာဟာ ထင်ရှားလာပါလိမ့်မယ်။

ယောဂီတို့ဟာ မိမိတို့ရဲ့စိတ်အပြုအမူကို ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်နိုင်မယ်ဆိုရင် ကိုယ်အပြုအမူနဲ့ နှုတ်အပြုအမူတို့ကို ပူပင်စရာမရှိတော့ပါဘူး။ သူတို့ဟာသူတို့ အလိုလို အလိုအလျောက် ထိန်းသိမ်း

ပြီးဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။ လုပ်ဆောင်မှုအားလုံးဟာ စိတ်ကစ ရတာ ချည်းပါပဲဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ထဲမှာ ရှိတာက ပိုမိုပြင်းထန်လာတော့ နှုတ်အမူအရာဖြစ် လာပါတယ်။ ဒါ့ထက်ပိုပြီး ပြင်းထန်လာပြန်ရင် တော့ ကိုယ်အပြုအမူဖြစ်လာပါတယ်။ အားလုံးဟာ စိတ်ကနေစကြ တာပဲ ဖြစ်တာပေါ့။

စိတ်ဟာ အင်မတန်အရေးကြီးဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ– ကိုယ်နဲ့မသင့်မြတ်တဲ့ မုန်းနေတဲ့လူတစ်ဦးကိုမြင်လိုက်ရရင် စိတ်ထဲက စပြီး ဒေါသတို့၊ မုန်းထားတဲ့စိတ်တို့ မနောကံနဲ့ ကျူးလွန်ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့ထက် ပိုပိုပြီးပြင်းထန်လာတော့ နှုတ်အပြုအမူနဲ့ အော် လိုက်ဆဲလိုက်နဲ့ ဝစီကံနဲ့ ကျူးလွန်မှုတွေ လုပ်ပါတယ်။ ဒါ့ထက် ပိုပို ပြင်းထန်လာရင်တော့ ကိုယ် အပြုအမူဖြစ်တဲ့ ရိုက်လိုက်၊ ပုတ်လိုက် တာတို့ သေနတ်နဲ့ပစ်ပြီး သတ်လိုက်တာတို့၊ ကာယကံ ကျူးလွန်မှု တွေကို လုပ်မိကြပါတယ်။ ဒီမကောင်းတဲ့အကုသိုလ်ဝစီကံ၊ ကာယကံ တွေဟာ မကောင်းတဲ့အကုသိုလ် မနောကံကစပြီး မွေးထုတ်လိုက်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကောင်းတဲ့ကုသိုလ် ဖြစ်တဲ့ ဝစီကံ၊ ကာယကံတွေဟာလဲ ဒီအတိုင်းပါပဲ။ အတိဒုက္ခရောက်နေတဲ့ လူတစ်ယောက်ကို မြင်လိုက် တွေ့လိုက်ရရင် စိတ်ထဲက အရင်ဆုံး စပြီးသနားတာ ကူညီချင်တာ ပေးကမ်းချင်တာတွေ စိတ်ကောင်းတွေ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ ပိုပြီး ပြင်းထန်လာတော့ နှုတ်ကနေပြီး အားပေး စကားပြော၊ ကရုဏာသက် တဲ့စကားမျိုးကို ပြောပါတယ်။

ကောင်းတဲ့နှုတ်အပြုအမူ ဝစီကံစိတ်က ကုသိုလ်စိတ်ပေါ့။ ဒါ့ထက်ပိုပြီး ပြင်းထန် လာရင်တော့ ကိုယ်အပြုအမူနဲ့ အကူအညီပေး ဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။ ကောင်းတဲ့ကိုယ်အပြုအမူ ကာယကံပေါ့။ ဒီကောင်းတဲ့ ကုသိုလ်ဖြစ်စေတဲ့ နှုတ်အပြုအမူ၊ ကိုယ်အပြုအမူတွေဟာ ကောင်းတဲ့ကုသိုလ်တွေ ဖြစ်စေတဲ့ စိတ်ကစဖြစ်လာတာ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ကမွေးထုတ်လိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ရဲ့ ကိုယ်အမူအရာ နှုတ်အမူအရာဟာ သူ့ရဲ့စိတ်စေတနာ စိတ်အနေအထားကို ညွှန်ပြနေပါတယ်။

ယောဂီတို့ခံစားနေရတဲ့ ကောင်းကဲဆိုးကဲဟာလဲ ယောဂီတို့စိတ်ရဲ့ဆိုးမှု၊ ကောင်းမှုပေါ်မှာ အရင်းတည်နေပါတယ်။ နှုတ်မှု၊ ကိုယ်မှုအရင်းခံမဟုတ်ပါဘူး။ စိန္တာမယဉာဏ်မျှနဲ့ သာသိသူ၊ ဝတ်ပြုမှုကိုသာကျင့်သူ၊ အမှန်သစ္စာကို တကယ်မတွေ့ဖူးသေးတဲ့ လူတွေမှာတော့ တကယ်သိရှိနားလည်မှု မရှိနိုင်ကြပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဘောင်အတွင်းမှာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ဒီအမှန်သစ္စာတရားကို တကယ်ရှာဖွေတွေ့ရှိပြီး သူ့အတွက်ကတော့ ဒီအမှန်တရားဟာ ပိုပိုပြီး ထင်ရှားလာပါလိမ့်မယ်။

ဓားပြနဲ့ ဆရာဝန်ပမာ

ဥပမာတစ်ခုပေးပါဦးမယ်။ တောထဲဖြတ်ပြီး ခရီးသွားနေတဲ့ လူတစ်ဦးဟာ ဓားပြနဲ့ တွေ့တော့ ဓားပြက ငွေလိုချင်တဲ့လောဘနဲ့ ခရီးသည်ရဲ့ဗိုက်ကိုဓားနဲ့ထိုးပြီး သတ်လိုက်ပါတယ်။ နောက်အဖြစ်အပျက်တစ်ခုကတော့ လူတစ်ဦးဟာ အစာအိမ်မှာ အနာပေါက်တဲ့ ရောဂါအတွက် ဆရာဝန်ကဗိုက်ခွဲပြီးကုသရာမှာ သေဆုံးသွားပါတယ်။ ဓားပြရော ဆရာဝန်ရော နှစ်ဦးစလုံးဟာ အခြားလူတစ်ယောက်ရဲ့ ဗိုက်ကိုဓားနဲ့ခွဲရလို့ ဒီလူသေရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကို သဘာဝဓမ္မ ကရော၊ ကံကရော တူမျှတဲ့အကျိုးပေးမှာလား။ မဟုတ်နိုင်သေးဘူး။ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့စိတ်ထားစေတနာပေါ်မှာလဲ တည်နေပါသေးတယ်။ ဓားပြရဲ့ စိတ်ထားစေတနာက လောဘတွေ မကောင်းတဲ့စိတ်ထား စေတနာတွေပဲ။ ဆရာဝန်ရဲ့စိတ်ထားစေတနာကတော့ ကောင်းတဲ့စိတ်ထား၊ ရောဂါပျောက်စေချင်တဲ့ စိတ်ထားပဲဖြစ်ပါတယ်။ သဘာဝတရားက စိတ်ထားစေတနာပေါ်မှာတည်ပြီးတော့ ကောင်းကျိုးဆိုးကျိုးပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီကောင်းကျိုးဆိုးကျိုးတွေဟာ နှုတ်အပြုအမူ ကိုယ်အပြုအမူ ပေါ်မှာသာ တည်နေတာမဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ကိုစပြီး ထိန်းထိန်း သိမ်းသိမ်း ထားရင် ကိုယ်နဲ့နှုတ်အတွက် စိတ်ပူစရာမလိုပါဘူး။ စိတ်ကောင်း နေရင် ကိုယ်နဲ့နှုတ်တို့ကလဲ သူတို့အလိုလို ကောင်းလာ ကြမှာပါပဲ။ လူတွေက စိတ်ကိုတော့မေ့နေပြီး နှုတ်အပြုအမူ ကိုယ်အပြု အမူတွေ ကိုသာ ဆင်ခြင်ပြီးတော့ စောင့်ထိန်းနေကြပါတယ်။ အရင်းအမြစ် တွေကတော့ ပျက်စီးနေပြီးတော့ အကုသိုလ်အလုပ် တွေ ပွားနေကြပြီး ဆင်းရဲဒုက္ခထဲက မလွတ်နိုင်ပါဘူး။

စိတ်သာရှေ့သွားရှိ

မြတ်စွာဘုရားက ဆင်းရဲဖြစ်ရခြင်းရဲ့ အကြောင်းရင်းအမြစ် ကို ရှာဖွေတဲ့အခါမှာ စိတ်ကသာလျှင် ကောင်းကျိုးဆိုးကျိုးကို ပေးနိုင်ကြောင်းကို တွေ့ရှိလာပါတယ်။ ဒါကို ဝိပဿနာ ယောဂီ တွေကလဲ မိမိတို့ကိုယ်တိုင်ကိုယ်တွေ့ လက်တွေ့ခံစားနိုင်၊ သိရှိနိုင်ကြ ပါလိမ့် မယ်။ မြတ်စွာဘုရားက 'မနောပုဗ္ဗင်္ဂမာ ဓမ္မာ၊ မနောသေဋ္ဌာ မနောမယာ' လို့ မိန့်တော်မူပါတယ်။ မနောပုဗ္ဗင်္ဂမာ ဓမ္မ = စိတ် သာလျှင် ရှေ့သို့သွားကုန်၏တဲ့။ အားလုံးအပြုအမူတွေဟာ စိတ် ကသာစပြီးနောက်ကျမှ နှုတ်အဆင့် ကိုယ်အဆင့်ကို ရောက်ကြ ရပါတယ်။ မနော သေဋ္ဌာ = စိတ်သာလျှင် အကြီးအမှူး အအုပ် အချုပ်ဖြစ်ပါတယ်၊ စိတ်သာလျှင် အကြီးအဆုံး အရေးကြီးဆုံး ဖြစ်ပါ တယ်။ မနောမယာ=စိတ်ဖြင့်သာလျှင် ဖြစ်ကုန်၏တဲ့။ လောကမှာ တွေ့ကြုံရသမျှကောင်းမှု၊ မကောင်းမှု တွေက စိတ်ရဲ့ လုပ်ဆောင်မှု တွေဟာ စိတ်ရဲ့ရလဒ်တွေပါပဲ။

နောက်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောခဲ့တာလဲ ရှိပါသေး တယ်။ "တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူသည် ပစ်မှားလိုသော မကောင်း သောစိတ်ဖြင့် ပြောဆိုပြုမူခဲ့သည်ရှိသော် ထိုသူ၏ နောက်သို့ လှည်းဘီး

သည် နွား၏ခြေရာကို အစဉ်လိုက်သကဲ့သို့ ဆင်းရဲခြင်းသည် အစဉ်လိုက်ပါလိမ့်မယ်” တဲ့။ ဘယ်ကိုမှ ပြေးလို့မလွတ်နိုင်ပါဘူး။

နောက်တစ်ခုကလည်း “ကောင်းသောဖြူစင်သော စိတ်ဖြင့် ပြောဆိုပြုမူခဲ့သည်ရှိသော် သူ၏နောက်သို့ အရိပ်သည်အစဉ် လိုက်သကဲ့သို့ ချမ်းသာခြင်းသည်လည်း အစဉ်လိုက်လေ၏” တဲ့။ စိတ်သာလျှင် အရေးအကြီးဆုံးပါပဲ။ စိတ်သာလျှင် အခြေခံပါပဲ။ အခြေခံ စိတ်က သန့်ရှင်းဖြူစင်ရင်တော့ ပြုသမျှအပြုအမူတွေဟာ အသီးကောင်းတွေသာ သီးကြပါလိမ့်မယ်။ အခြေခံက မသန့်ရှင်းရင်တော့ မကောင်းတဲ့ အသီးတွေသာသီးကြရပါလိမ့်မယ်။ နောက် မြတ်စွာဘုရားက –

ဣဓ တပ္ပတိ ပေစ္စ တပ္ပတိ၊
ပါပကာရီ ဥဘယတ္ထ တပ္ပတိ။
ဣဓ နန္ဒတိ ပေစ္စ နန္ဒတိ၊
ကတပုညော ဥဘယတ္ထ နန္ဒတိ။

မကောင်းမှုအကုသိုလ်ကို ပြုလုပ်တဲ့သူဟာ အခုလဲ ဆင်းရဲခြင်းကို ခံရတတ်တယ်။ နောင်လဲ နောက်ဘဝတွေမှာလဲ ဆင်းရဲခြင်းကို ခံရပါလိမ့်ဦးမယ်။

ကောင်းမှုကုသိုလ်ကို ပြုလုပ်တဲ့သူကတော့ အခုလဲချမ်းသာကို ခံစားရတယ်။ နောင်လဲ နောက်ဘဝ ဘဝတွေမှာလဲ ချမ်းသာကို ခံစားရပါလိမ့်ဦးမယ်တဲ့။ ဒါတွေဟာဘုရားဟောမို့ ကျမ်းဂန်လာမို့ ဆရာသမားကပြောလို့ လက်ခံကြမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ယောဂီတို့ဟာ မိမိတို့ကိုယ်တိုင်ကိုယ်တွေ့လက်တွေ့အမှန်သစ္စာတရား၊ သဘာဝတရား၊ ဓမ္မတာတရားများကို ဖောက်ထွင်းသိရှိလာကြပါလိမ့်မယ်။ ဆက်လက်ပြီး ဝိပဿနာကို ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းနဲ့ ကျင့်သွားမယ်ဆိုရင် စိတ်ထဲမှာအကုသိုလ် စိတ်တစ်ခုခု မရှိဘူးဆိုရင် လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ဟာ မကောင်းတဲ့ ကိုယ်အပြုအမူ၊ နှုတ်အပြုအမူတွေကိုမလုပ်နိုင်ပါဘူး။ဒီဟာလဲ ထင်ရှားလာပါလိမ့်မယ်။

စိတ်ထဲမှာ အကုသိုလ်စိတ်တစ်ခုခု ပွားလိုက်မယ်ဆိုရင်တော့ စိတ်ဆင်းရဲရပါတယ်။ စိတ်ရှုပ်ထွေးရပါတယ်။ ပူလောင်တဲ့ဝေဒနာတွေကို ခံစားရတတ်ပါတယ်။ မျိုးစေ့ကိုက စိတ်ဆင်းရဲစေတတ်တဲ့ မျိုးစေ့ဆိုတော့ ဒီမျိုးစေ့က ကြီးထွားလာလေလေ စိတ်ဆင်းရဲဒုက္ခတွေက များလေလေဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒေါသစိတ်၊ မလိုမုန်းထားစိတ်၊ မကောင်းတဲ့ စိတ်မျိုးစေ့တွေ စပြီးပျိုးစဉ်အခါက မသာယာတဲ့ဝေဒနာတွေကို ခံစားကြရတော့ ဒီမသာယာတဲ့ ဝေဒနာတွေကို စိတ်ရဲ့အနက်ရှိုင်းဆုံးနေရာက အတုံ့အပြန်လုပ်ပါတယ်။ ဒါဟာစိတ်ရဲ့ အကျင့်ပုံစံဖြစ်နေပြီးတော့ ဒေါသစိတ် အကုသိုလ်စိတ်တွေဟာ များသထက်များ၊ ပွားသထက်ပွားလာပြီး ဒီအကျင့်တွေက ပိုပိုစွဲမြဲလာပါတယ်။ ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာက မကောင်းတော့ အကုသိုလ်မှု ပွားပါတယ်။ အကုသိုလ်မှု တွေ ပွားတော့ မကောင်းတဲ့ဝေဒနာတွေကို ခံစားရပါတယ်။

ဒီလိုနဲ့ အပြန်အလှန်ဖြစ်နေပြီး မုန့်လုံးစက္ကူကပ်ဖြစ်ကြတော့ အကျင့်ပုံစံက ဒီထက် ပိုပိုပြီး စွဲမြဲလာပြီးတော့ အားကောင်းလာပြီးတော့ ဆင်းရဲဒုက္ခက မရပ်နိုင်တော့ဘဲ ဒီဆင်းရဲ အတိထဲမှာပဲ နေရပါတော့ တယ်။ အလားတူပါပဲ။ စိတ်ထဲမှာ မေတ္တာကရုဏာ စိတ်ကောင်းတွေရှိမှ ကုသိုလ်ကောင်းမှုကိုလည်း၊ ကိုယ်နှုတ်အပြုအမူတွေနဲ့ လုပ်ကိုင် နိုင်ပြီး စိတ်အေးချမ်းမှု၊ စိတ်ချမ်းသာမှုတို့ကို ခံစားနိုင်ပါတယ်ဆိုတာဟာလည်း ထင်ရှားလာပါတယ်။ မျိုးစေ့က ကောင်းတဲ့ မျိုးစေ့ကိုး။ အေးငြိမ်းချမ်းသာကို ခံစားလာရတော့ စိတ်ကလည်းအေးငြိမ်းချမ်းသာတဲ့ အကျင့်ပုံစံကိုရသွားပြီး ရှေ့ဆက်ပြီးတော့ အေးငြိမ်းချမ်းသာမှုကိုသာ ပွားတော့တာပါပဲ။

စိတ်အေးငြိမ်းချမ်းသာတော့ ကောင်းတဲ့ကိုယ်နှုတ်အပြုအမူတွေကိုလည်း ပြုလုပ်ပါ တယ်။ ကောင်းမှုတွေကို လုပ်တော့စိတ်အေးချမ်းလာပါတယ်။ အခုအေးငြိမ်းချမ်းသာတယ်။ နောင်လဲအေးငြိမ်း

ချမ်းသာလိမ့်ဦးမယ်။ အေးငြိမ်းချမ်းသာမှုတွေ တိုးပွားလာကြမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဟာပြင်ပက တန်ခိုးအာနုဘော်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရတာမဟုတ်ပါဘူး။ တရားကိုနားလည် လာတော့ ဆင်းရဲခြင်းဖြစ်တာတွေကိုမလုပ်တော့ဘဲ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အေးမြချမ်းသာခြင်း ဖြစ်လာတာကိုပဲလုပ်ကြပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ ဓမ္မတာပါပဲ။

ဝေဒနာကိုရှုရာမှာ ကြမ်းတမ်းကနေ သိမ်မွေ့၊ သိမ်မွေ့လာတော့ အသိမ်မွေ့ဆုံးအထိ ရောက်လာတော့ တရားဓမ္မတွေဟာ ပိုပိုရှင်းလင်းပြတ်သားလာတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ တရားဟာ လက်တွေ့ခံစားရတဲ့အခါဆိုရင် ပိုပြီးရှင်းလင်းပြီး လွယ်ကူလာပါတယ်။ ဒါဟာ စိန္တာမယဉာဏ်ဦးနှောက်အသိဉာဏ်နဲ့ မဖြစ်နိုင်ပါ။ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပျက်နေတာတွေကို အင်မတန် ဂရုစိုက်ရပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ဆိုတာဘာလဲ – စိတ်ကဘယ်လိုအလုပ်လုပ် ရတာလဲ ဆိုတာကို သိဖို့ရာကို လိုပါတယ်။

ဝိပဿနာကို ကျင့်နေတုန်းမှာ ငယ်ထိပ်ကနေ ခြေဖျားအထိ ရှုတဲ့အခါမှာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဖြစ်ပျက်နေပုံအမှန်တရားကိုသာ ရှုနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ရဲ့ဖြစ်ပျက်မှုအမှန်တရားကိုလည်း ရှုနေတာဖြစ်ပါတယ်။ ဆက်ပြီးရှုသွားတဲ့အခါ ရုပ်နာမ် – ၂ပါစလုံးရဲ့ ဖြစ်ပျက်နေတာ တွေဟာလဲ ထင်ရှားလာပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ရုပ်ခန္ဓာကို အစိတ်စိတ်အမြွာမြွာခွဲပြီး ရှုသလို စိတ်ကိုလည်း အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ ခွဲစိတ်ပြီး လေ့လာဆည်းပူခဲ့တဲ့အခါကျတော့ စိတ်ဟာ အမျိုးပေါင်း ၁၂၁–မျိုးရှိပြီး စေတသိက်ပေါင်း ၅၂–မျိုးရှိကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။

စိတ်ရဲ့အပိုင်းကြီးလေးပိုင်း

ယောဂီတို့ဟာ ဒီစိတ်အမျိုးမျိုးကို အခုသိဖို့ မလိုပါဘူး။ ယခုအချိန်မှာတော့ ကိုယ်တွေ့ ခံစားသိရှိနိုင်မှာဖြစ်တဲ့ စိတ်ရဲ့အစိတ်အပိုင်းကြီးလေးပိုင်းကိုတော့ သိဖို့ရာလိုအပ်ပါတယ်။ ဒီအပိုင်းကြီး

လေးပိုင်းဟာ ဝိညာဏ၊ သညာ၊ ဝေဒနာနဲ့ သင်္ခါရတို့ဖြစ်ပါတယ်။

ပထမပိုင်းဝိညာဏဆိုတာကတော့ သိရှိမှုဖြစ်ပါတယ်၊ အာရုံကိုသိခြင်း၊ သိတတ်တဲ့ သဘောတရားဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ အလုပ်ကတော့ သိရုံမျှသာပါပဲ။ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ ခန္ဓာကိုယ်၊ အရေပြားစတဲ့အာရုံဒွါရတွေဟာ အသက်မရှိသလိုပါပဲ။ သူတို့ဟာ စိတ်ရဲ့ ဝိညာဏရဲ့ အစိတ်အပိုင်းနဲ့ ထိတွေ့မှုမရှိရင် ဘာကိုမှမလုပ်နိုင်ကြပါဘူး။ ဥပမာ–မျက်လုံး ကလဲကောင်းပါတယ်။ အလင်းရောင်လဲ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တစ်ခါတစ်လေ လူတစ်ဦး ဖြတ်လျှောက်သွားတာကို မမြင်လိုက်မိပါဘူး။ နားတွေကလဲ ကောင်းပါ လျက်နဲ့ ကိုယ့်နာမည် ကိုအော်ခေါ်နေတာ မကြားမိပါဘူး။ ဒီလို ခဏခဏဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။ စိတ်ရဲ့သိတတ်တဲ့သဘော၊ သိစေ တတ်တဲ့အပိုင်းဖြစ်တဲ့ ဝိညာဏဟာ မျက်စိတို့နားတို့နဲ့လာပြီး ထိပြီး တော့မှ ဆက်သွယ်မိပြီးမှသာ မြင်ရကြားရတာဖြစ်ပါတယ်။

ဒုတိယပိုင်းဖြစ်တဲ့သညာဆိုတာကတော့ အာရုံ၏သဘော ကိုမှတ်ခြင်း၊ အမှတ်ဉာဏ်၊ သိမှတ်တဲ့သဘောဖြစ်ပါတယ်။ သူ့အလုပ်က တော့ မှတ်မိပြီး အသိအမှတ်ပြုဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။ အာရုံ၏သဘောကို မှတ်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ အတိတ်က အတွေ့အကြုံတွေ၊ သတိရမှတ်မိ တာတွေအပေါ်မှာ တည်ပြီးတော့ သူကအသိအမှတ်ပြုလိုက်ပါတယ်။ ဥပမာ–အသံတစ်ခုကို ကြားလိုက်ရရင် ဩော် စကားပြောတဲ့အသံ တွေပါလား။ ဆဲရေးတဲ့စကားတွေပဲ၊ ချီးမွမ်းတဲ့ စကားတွေပဲ အစရှိလို ပြောဆိုတာကို ကြားရတာကို သိမှတ်လိုက်မိတာပါ။

သိမှတ်ရုံသာမက ဝေဖန်ချက်လည်း ချလိုက်ပါတယ်။ တန်ဖိုး လည်း ဖြတ်လိုက်ပါတယ်။ "ဆဲတဲ့အသံပဲ မကောင်းဘူး၊ မကောင်းဘူး။ ချီးမွမ်းတဲ့အသံပဲ၊ ကောင်းလိုက်တာ ကောင်းလိုက်တာ" ဒီလိုနဲ့ကောင်း မကောင်း တန်ဖိုးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။

ဒီတခါကတော့ စိတ်ရဲ့တတိယဖြစ်တဲ့ **အာရုံကိုခံစားခြင်း** ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ တွေ့ထိခံစားခြင်းဖြစ်ရတဲ့ **ဝေဒနာ**ကပေါ်လာပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ တွေ့ထိခံစားရတဲ့ ဟာတွေဟာ ရုပ်တရားသက်သက်မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်နဲ့လည်း သက်ဆိုင်ပါတယ်။ ရုပ်ပိုင်းဟာသူ့ဟာသူ ဝေဒနာတွေကို သိရှိခံစားနိုင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်က ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ တစ်နေရာ တစ်ပိုင်းပိုင်းကိုရောက်ပြီး စိတ်နဲ့ရုပ်နဲ့ထိတွေ့ကြမှသာ ခန္ဓာကိုယ်က ဝေဒနာကို ခံစားနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ရုပ်နာမ်-၂ပါး၊ ပေါင်းစုကြပြီးမှ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဝေဒနာပေါ်နိုင်ပါတယ်။ စိတ်ရဲ့ပထမပိုင်း ဝိညာဏ= သိလိုက်တဲ့အပိုင်းက ဒါဟာအသံဆိုတာကို သိလိုက်ပါတယ်။ ဒုတိယပိုင်း သိမှတ် တဲ့သညာက အသံကို ချီးမွမ်းနေတဲ့အသံလို့ အသိအမှတ်ပြုလိုက်ပြီး "ကောင်းတယ်၊ ကောင်းတယ်၊ ကြိုက်တယ်ကြိုက်တယ်" လို့လည်း ဝေဖန်ပြီး တန်ဖိုးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။ ကောင်းတယ်၊ ကြိုက်တယ်လည်းဖြစ်ရော ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ကောင်းတဲ့ခံစားမှုတွေဟာ သုခဝေဒနာအဖြစ်နဲ့ တစ်ပြိုင်တည်းပေါ်လာတတ်ပါတယ်။

ဆဲတဲ့အသံကို ကြားရတဲ့အခါကျတော့ တစ်ခါဝေဖန်တန်ဖိုးဖြတ်လိုက်တာကတော့ မကောင်းဘူး မကောင်းဘူး မကြိုက်ဘူးလို့ဆိုတော့ သာယာဖွယ် မကောင်းတဲ့ ခံရခက်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာကိုတစ်ပြိုင်နက်တည်းခံစားလိုက်ရပါတယ်။ ဒါဟာ စိတ်ရဲ့ တတိယပိုင်းဖြစ်တဲ့ ဝေဒနာရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်ပါပဲ။ ကောင်းတဲ့သုခဝေဒနာနဲ့ မကောင်းတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာကို ခံစားရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုဖြစ်ပြီးတဲ့နောက် **စိတ်ရဲ့စတုတ္ထအပိုင်းဖြစ်တဲ့ သင်္ခါရ**က ခေါင်းဖော်လာပါတယ်။ သူ့ရဲ့အလုပ်ကတော့ အတုံ့အပြန်လုပ်ဖို့ရာဖြစ်ပါတယ်။ သညာ-ကကြိုက်တယ်၊ ကောင်းတယ်ဆိုပြီး နောက်ဝေဒနာက ခံစားလို့ ကောင်းတဲ့ဝေဒနာဖြစ်ပေးလိုက်ရင် သင်္ခါရက

ဒါမျိုးကို နောက်ထပ်ပိုပိုပြီးတော့ "လိုချင်သေးတယ်၊ လိုချင်သေးတယ်" ဆိုတဲ့ တပ်မက်မှု တဏှာလောဘကို ဖြစ်စေပြီး တဏှာလောဘနဲ့ တုံ့ပြန်ပါတယ်။ သညာက မကောင်းဘူး။ မကြိုက်ဘူးလို့ ဝေဖန်ဆုံးဖြတ်လိုက်ရင် ဝေဒနာကလည်း ခံစားလို့မကောင်းတဲ့၊ ခံရခက်တဲ့ ဝေဒနာ လုပ်ပေးလိုက်တဲ့အခါကျတော့ သင်္ခါရက ဒါကို "မလိုချင်ဘူး မလိုချင်ဘူး၊ မုန်းတယ် မုန်းတယ်" ဆိုတဲ့ ဒေါသနဲ့ တုံ့ပြန်လိုက်ပါတယ်။ စိတ်ရဲ့ပထမပိုင်း ဝိညာဏဟာ သိရုံမျှသာ သိပြီးတော့ မျိုးစေ့မဟုတ်ပါဘူး။ အသီးမသီးနိုင်ပါဘူး။ ဒုတိယပိုင်း သညာကလည်း မှတ်မိရုံ ဝေဖန်ရုံမျှဖြစ်ပြီး မျိုးစေ့မဟုတ်ပါဘူး။ အသီးမသီး နိုင်ပါဘူး။

တတိယပိုင်းဝေဒနာကလည်း မျိုးစေ့မဟုတ်ပါဘူး။ အသီးမသီးနိုင်ပါဘူး။ စိတ်ရဲ့ စတုတ္ထပိုင်း တုံ့ပြန်တဲ့အပိုင်း သင်္ခါရကတော့ မျိုးစေ့ဖြစ်ပါတယ်။ အသီးသီးစေပါတယ်။ သင်္ခါရဆိုတာကတော့ ပေါင်းစုပြုပြင်စီရင်ခြင်း လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်မှုတွေ အထပ်ထပ်ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။ တစ်စုံတစ်ခုကို တုံ့ပြန်လိုက်ရင် တုံ့ပြန်မှုမှာ ဆက်ခါ ဆက်ခါ တုံ့ပြန်တုံ့ပြန်သွားပါတယ်။ ကြိုက်တာဆိုရင်လဲ ကြိုက်တာက စပြီးတော့ လိုချင်တောင့်တတာ၊ လိုချင်တောင့်တတာက ဆက်ပြီးတော့ တွယ်တာနေတာ ဖြစ်လာပါတယ်။ မကြိုက်တာဆိုပြန်ရင်လဲ မလိုချင်ဘူး၊ မလိုချင်ဘူး၊ မုန်းတယ်၊ မုန်းတယ်ဆိုတာတွေဟာ ဆက်တိုက်ဆက်တိုက် တိုးပွားပြီး လာပါတယ်။ ဒီလိုတုံ့ပြန်မှုတွေဟာ သင်္ခါရတွေပါပဲ။ သူတို့ဟာ အသီးသီးစေပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ သူတို့ကို အထူးဂရုစိုက် သတိရှိဖို့လိုပါတယ်။

သင်္ခါရ ၃–မျိုး

သင်္ခါရက ၃–မျိုး ရှိပါတယ်။ ပထမအမျိုးအစား သင်္ခါရကတော့ ရေထဲမှာ မျဉ်းကြောင်းဆွဲသလိုပါပဲ။ ဆွဲလိုက်တာနဲ့ ချက်ချင်းပဲ ပျောက်ကွယ်သွားပါတယ်။ ဒုတိယ အမျိုးအစား သင်္ခါရကတော့

ပယ်လယ်ကမ်းစပ် သဲသောင်ယံပေါ်မှာ မျဉ်းကြောင်းဆွဲ သလိုပါပဲ။ မနက်က ဆွဲထားတဲ့ မျဉ်းကြောင်းဟာ ညနေကျတော့ မရှိတော့ပါဘူး။ ပျောက်ကွယ်သွားသလိုပါပဲ။ တတိယအမျိုးအစား သင်္ခါရ-ကတော့ ကျောက်ဆောင် ကျောက်တုံးပေါ်မှာ တူနဲ့ရိုက်ပြီး ဆောက်နဲ့ထွင်းထား သလိုပါပဲ။ တတိယအမျိုးအစား သင်္ခါရကတော့ အင်မတန် ခိုင်မာ တည်မြဲတဲ့အတွက်ကြောင့် သိပ်ကြောက်စရာကောင်းလှပါတယ်။ သူတို့ကလည်း ပျောက်တော့ ပျောက်ကွယ်သွားကြမှာပဲ။ ဒါပေမယ့် မလွယ်ရှူးပါဘူး။ ပိုပြီးအချိန်ကြာမှာဖြစ်ပါတယ်။

လူတွေဟာ သေပေါက်သေဝ ရောက်တဲ့အခါကျတော့ စိတ်ရဲ့ အတွင်းနက်နက်မှာ တိမ်မြုပ်နေတဲ့ သင်္ခါရတွေဟာ ပေါ်ထွက်လာ ကြပါတယ်။ **ဒီဘဝရဲ့နောက်ဆုံးစိတ်ဟာ နောက်ဖြစ်ရမယ့်ဘဝရဲ့ ပထမဦးဆုံးစိတ်ဖြစ်လာပါတယ်။** ဒီအထဲမှာ ကောင်းတဲ့အရည် အချင်း ပင်ကိုယ်သတ္တိတွေရော မကောင်းတဲ့ အရည်အချင်းပင်ကိုယ် သတ္တိရောပါလာပါလိမ့်မယ်။ အခုဘဝရဲ့ နောက်ဆုံးစိတ်ဟာ ကျောက်ခဲ သလဲဖြစ်နေရင် နောက်ဖြစ်ရမယ့်ဘဝရဲ့ ပထမဦးဆုံး စိတ်ဟာလဲ ကျောက်ခဲသလဲဖြစ်ပြီး ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ ခံစားရပါလိမ့်မယ်။ အခုဘဝရဲ့ နောက်ဆုံးစိတ်ဟာ ဆီဦးထောပတ်ဆိုရင် နောက်ဖြစ်ရမယ့်ဘဝရဲ့ ပထမဦးဆုံး စိတ်ဟာလဲ ဆီဦးထောပတ်ဖြစ်ပြီး ကောင်းကျိုးတွေကို ခံစားရပါလိမ့်မယ်။

ဝိပဿနာယောဂီ သေမှာမကြောက်

ယောဂီတို့ရဲ့ရှေ့ရေးအနာဂတ်ဟာ ယောဂီတို့ရဲ့ တာဝန် ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်သူနဲ့မှ မဆိုင်ပါဘူး။ ဒီဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်း က အနာဂတ်ကို ဘယ်လိုကောင်းအောင် မွန်အောင် ထွန်းလင်းအောင် လုပ်ရမယ်ဆိုတာကို ညွှန်ပြပါလိမ့်မယ်။ ဒီတော့ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းဟာ ဘယ်လိုသေရမယ်ဆိုတဲ့နည်း၊ သေခြင်းနည်းပါပဲ။ စိတ်က အေးချမ်း

သာယာစွာ မျှတစွာ ပြုံးပြုံးကလေးနဲ့ သေဖို့ရာဖြစ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာယောဂီဟာ သေတော့မယ်ဆိုတော့ ငိုပြီးတော့ မသေတတ်ပါဘူး။ သေတော့မယ်ဆိုတာတောင် အပြုံးမပျက်ပါဘဲ သေခါနီးဆဲဆဲမှာတောင် ပြောင်းလဲနေတဲ့ အမြဲမရှိတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေကို ရှုပြီးတော့ "အနိစ္စ အနိစ္စ အနိစ္စ" လို့ ရှုနေရင်းနဲ့ပဲ ကွယ်လွန်သွားတတ်ပါတယ်။ ဒါဟာ ငိုစရာကိစ္စမဟုတ်ပါဘူး။ ဘဝသစ်ကောင်းရာသုဂတိ လားရတာပဲ။ ဒါကြောင့် ဝိပဿနာ ယောဂီတွေဟာ သေပေါက်သေဝကျရင် တွေဝေနေပြီး သေသွားမှာကို ကြောက်ရွံ့နေခြင်းမရှိကြပါဘူး။

လူတွေဟာ အပြစ်အနာကင်းအောင် နေတတ်ပါမှ အပြစ်အနာကင်းအောင် သေတတ်ကြမှာပေါ့။ ဒီဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းက လူတွေကို အေးငြိမ်းစွာ၊ သမမျှတစွာ နေတတ်ဖို့ ညွှန်ပြတဲ့လမ်းစဉ်ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ရဲ့အပေါ်ယံအပိုင်း အပြင်ပိုင်းမှာသာမဟုတ်ဘဲ ဝေဒနာတွေကို တွေ့ထိခံစားနိုင်တဲ့ စိတ်ရဲ့အင်မတန် နက်ရှိုင်းတဲ့ အပိုင်းမှာ အေးငြိမ်းချမ်းသာခံစားမှုတို့လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ယောဂီတို့ဟာ ဥပေက္ခာပြုနေကြပြီး ဝေဒနာတွေကို ရှုနေကြရမယ်ဆိုရင် စိတ်ရဲ့ အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းမှာ ဖြစ်နေတဲ့ အကျင့်ပုံစံတွေကို ပြောင်းလဲပစ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဝေဒနာတွေကို အရေးပေး

ငယ်ထိပ်ကနေ ခြေဖျား၊ ခြေဖျားကနေ ငယ်ထိပ် အထပ်ထပ် အခါခါရှုနေတာဟာ ဝတ်ပြုနေတာ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်တွေ လုပ်နေတာမဟုတ်ပါဘူး။ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ဘို့ရာ ယောဂီတို့ရဲ့ အတွင်းအဇ္ဈတ္တမှာ ရှိပါတယ်။ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကို သုံးခြင်းအားဖြင့် ယောဂီတို့အတွက် နိဗ္ဗာန်တံခါးဟာ ပွင့်လာပါလိမ့်မယ်။ ဝီရိယစိုက်ထုတ်ပြီး ကြိုးစားအားထုတ်ရန်သာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာတန်ခိုး ဘာအစွမ်းနဲ့မှ

လုပ်ယူရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဝိပဿနာကို နားလည်ပြီး ကျင့်သုံးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ လမ်းစဉ်တစ်ခုလုံးကတော့ ဝေဒနာတွေကိုအရေးပေးဖို့ပါပဲ။

ဝေဒနာတွေကို ရှုနေခြင်းအားဖြင့် စိတ်ရဲ့အပေါ်ယံပိုင်း အသိစိတ်နဲ့ အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်း မသိစိတ်တို့ကို ပိုင်းခြားထားတဲ့ အတားအဆီးတွေကို ဖြိုခွဲပစ်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ နက်ရှိုင်းတဲ့ မသိစိတ်ဟာ သိမ်မွေ့ဝေဒနာတွေကို ခံစားနေရတာဖြစ်ပါတယ်။ အပေါ်ယံဖြစ်တဲ့ အသိစိတ်ကတော့ သိမ်မွေ့ဝေဒနာတွေကို ဖြစ်နေမှန်းတောင် မသိပါဘူး။ နက်ရှိုင်းတဲ့အပိုင်းက ဝေဒနာတွေကို တုံ့ပြန်လုပ်နေပါတယ်။ ဒီလိုတုံ့ပြန်နေတာတွေကို မိမိရဲ့စိတ်ရဲ့ အပေါ်ယံပိုင်းကတော့ မသိပါဘူး။ စိတ်ရဲ့ အပေါ်ယံပိုင်းကို ဦးနှောက်အသိဉာဏ်၊ စိန္တာမယဉာဏ်တို့နဲ့ သွန်သင်ဆုံးမပြီးတော့ အေးငြိမ်းချမ်းသာလာအောင် ဖြစ်စေပေမယ်လို့ စိတ်ရဲ့နက်ရှိုင်းတဲ့အပိုင်းကတော့ ပိုပိုပြီးထုထည် ကြီးမားလာပါတယ်။

ဒီအတွင်းစိတ်ကို ပြောင်းလဲပေးနိုင်မှသာ ဆင်းရဲဒုက္ခဖြစ်စေတဲ့ အကုသိုလ် ဒုစရိုက် တွေကကင်းပြီး နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနက်ရှိုင်းတဲ့ စိတ်ရဲ့ ဆင်ကန်းတောတိုး လုပ်တတ်တဲ့ အကျင့်ကြောင့် တစ်ချိန်လုံးပဲ ဝေဒနာတွေကို တုံ့ပြန် လုပ်နေကြခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကိုကျင့်ခြင်းအားဖြင့် စိတ်ရဲ့ အပြင်ပိုင်းနဲ့ အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းကို ပိုင်းခြားထားတဲ့ အတားအဆီးတွေ ပျောက်ကွယ်သွားကြပြီး စိတ်ရဲ့အပါယံပိုင်းထဲကလဲ သိမ်မွေ့ဝေဒနာတွေကို သိရှိခံစားလာနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ရုပ်တရားတစ်ခုလုံး နာမ်တရားတစ်ခုလုံးကို သတိရှိပြီး ရှုမှတ်တတ်လာပါလိမ့်မယ်။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးမှာ ဖြစ်ပျက်နေတာ တွေကို သိရှိလာပြီး ကိုယ်တွင်းမှာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ဝေဒနာတွေကို သိရှိနေဖို့ရာက ပိုပြီးအရေးကြီးကြောင်း သိရှိလာပါလိမ့်မယ်။

တုန့်ပြန်မှုမလုပ်ဘဲ အနိစ္စကိုသာ သတိရှိနေ

ဒုတိယအရေးကြီးချက်ကတော့ ဝေဒနာတွေကို ရှုနေစဉ် အခါမှာပဲ စိတ်ရဲ့ အကျင့် ပုံစံဟာ ပြောင်းလဲလာခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ရဲ့ အရင်ကအကျင့်ပုံစံကတော့ ဝေဒနာတွေကို တုံ့ပြန်လုပ်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ တခုတော့ ပိုပိုပြီးတော့ ဥပက္ခာစိတ်ဖြစ်နေပြီးတော့ ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံးမှာ သိမ်မွေ့ဝေဒနာတွေကိုသာ ခံစားရစပြုလာပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အကျင့်ဟောင်း ကမကုန်သေးတော့ မခံသာတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေကို ခံစားရတဲ့အခါကျတော့ တုံ့ပြန်မှုတွေ လုပ်မြဲလုပ်နေတုန်းပါပဲ။

ဒီလိုအချိန်အခါမျိုးမှာ ယောဂီဟာ ရေအောက်ထဲမှာ ခေါင်းမြုပ်သလိုပါပဲ။ နောက် ရေအောက်ထဲက တစ်ခါ ခေါင်းပြန်ပေါ်လာပြန်ပြီးတော့ **“သြော်–ဒီဝေဒနာတွေဟာ မြဲနေကြတာတွေမှ မဟုတ်ပါဘဲ။ ပြောင်းလဲနေကြတာတွေပဲ။ မမြဲတဲ့ အနိစ္စတွေပဲ”** လို့သတိတရားနဲ့ ရှုလာနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီတော့ စိတ်ဟာ ဥပေက္ခာ ဖြစ်နေပြန်ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ အကျင့်ဟောင်းကြောင့် လူဟာ ရေထဲမြုပ်လိုက် ရေပေါ်ပေါ်လိုက်နဲ့ ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တစ်ခဏလေးလောက်ပဲသာ ရေပေါ်မှာ ပေါ်နိုင်တယ်ဆိုရင်တောင်ပဲ တော်လှပါပြီ။ အစပျိုးလာပါပြီ။ ဒီတစ်ခဏလေးတွေကနေပြီး စက္ကန့်လေးတွေ၊ စက္ကန့်ကလေးတွေကနေပြီး မိနစ်ကလေးတွေ၊ မကြာခင်ပဲ တစ်နာရီ တရားထိုင်တဲ့အခါမှာ အချိန်ပြည့်တစ်နာရီလုံး ယောဂီရဲ့ခေါင်းဟာ ရေပေါ်မှာပေါ်နေတာကို တွေ့နေရပါ လိမ့်မယ်။ တရားထိုင်နေစဉ်မှာ ဘာပဲဖြစ်နေဖြစ်နေ ဘာပဲတွေ့နေတွေ့နေစိတ်ကို တည်ငြိမ်မှုတစ္စာထားပြီး တုန့်ပြန်မှုမလုပ်ဘဲ အနိစ္စကိုသာ သတိရှိနေရန်ဖြစ်ပါ တယ်။

ဒီဟာအတွက်ကို ယောဂီတို့က ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကို သေသေချာချာနားလည်ပြီး တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်အလုပ်လုပ်ရန် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနည်းဟာ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ဖို့ ဖြောင့်ဖြူးတဲ့ မဟာလမ်းမကြီး ဖြစ်တာမို့ မှောင်မှောင်မိုက်မိုက် ပြေးပေါက်မရှိတဲ့ လမ်းကြိုလမ်းကြားကလေးမှာသွားပြီး ငြိတွယ်မနေကြပါနဲ့၊ လမ်းစဉ်ကို ကောင်းကောင်း နားလည်ပြီး ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကိုလည်းကောင်း နားလည်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားညွှန်ကြားတော်မူခဲ့တဲ့အတိုင်း လိုက်နာပြီး ကျင့်ကြပါ။ ဟိုနည်းဒီနည်းတွေနဲ့လဲ ရောနှောရှုပ်ထွေး မလုပ်ကြပါနဲ့။ မရေမတွက် နိုင်တဲ့ ယောဂီတွေဒီလို ကျင့်သုံးကြပြီး လွတ်မြောက်ခဲ့ကြပါပြီ။ ညွှန်ပြတဲ့နည်းအတိုင်း တခြားဘာကိုမှ မရော ယှက်ဘဲ ကျင့်ကြပြီး ဆင်းရဲကထွက်ခဲ့ကြပါ။

တိုက်တွန်းချက်နဲ့ဆုပေး

အတွင်းနက်ရှိုင်းတဲ့ စိတ်ထဲမှာတွေ့ထိနေရတဲ့ သိမ်မွေ့ ဝေဒနာတွေကို အထူးအရေးပေးပါ။ သတိရှိနေပါ။ ကိုယ်တွေ့ ဘာဝနာမယဉာဏ်နဲ့ ခံစားပြီးစိတ်ကို ဥပေက္ခာဖြစ်နေဖို့ ရာကိုလေ့ကျင့် ပေးပါ။ ဒီလိုဆိုရင် စိတ်ရဲ့အကျင့်ဟောင်းတွေဟာ ပြောင်းလဲလာပြီး လူ့ဒုက္ခဘဝဒုက္ခ၊ သံသာရာဒုက္ခစတဲ့ဆင်းရဲဒုက္ခ နယ်ထဲက မလွဲမသွေ လွတ်မြောက်ကြပါလိမ့်မယ်။

ဒီမှာ လာနေတဲ့အချိန် ဒီမှာရတဲ့အခွင့်အရေးတွေ ဒီအံ့ဖွယ်ရာကောင်းတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်း နည်း၊ အံ့ဖွယ်ရာကောင်းတဲ့ တရားဓမ္မတွေကို အကောင်းဆုံးအသုံးပြုပြီး ယောဂီတို့ရဲ့အချုပ်အနှောင်တွေ ခြေ ကွင်းတွေ ကြိုးကွင်းတွေ ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေ လိုချင်တောင့်တမှုတွေ မလိုချင်မုန်းထားမှုတွေ အမြင်မှားတွေက လွတ်မြောက်ကြပြီး တကယ့်ချမ်းသာ သုခအစစ်၊ တကယ့် အေးငြိမ်းခြင်း အစစ်ဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို မျက်မှောက်ပြုနိုင် ခံစားနိုင်ကြပါစေ။

ယောဂီတွေအားလုံး နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။ ချမ်းသာသုခ ခံစားနိုင်ကြပါစေ။

ဘဝတု သဗ္ဗမင်္ဂလံ–ခမ်းသိမ်းသော မင်္ဂလာသည် ဖြစ်ပါစေ သတည်း။

ပဋ္ဌမနေ့ ဓမ္မဒေသနာ

အတိတ်ကို ပြန်တွေးနေတာ အကျိုးမရှိ

တရားပတ်မှာ ၅ ရက်တော့ ကုန်ဆုံးသွားပါပြီ။ ဆက်လက်ပြီး တရားအားထုတ်ဖို့ရာ ၅ ရက်သာပဲ ကျန်ပါတော့တယ်။ ၁၀ ရက်တရားပတ်ရဲ့ တစ်ဝက်ကတော့ ကုန်ဆုံးသွားပါပြီ။ ကျန်နေသေးတဲ့အပိုင်းဟာ ယောဂီတို့အတွက် အင်မတန်အရေးကြီးပါတယ်။ပညာရှိ တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ မိမိတို့ ရရှိတဲ့အချိန်ကို အကောင်းဆုံးအကျိုးအရှိ ဆုံးဖြစ်အောင် အသုံးချတတ်ပါတယ်။ ပြီးသွားပြီဖြစ်တဲ့ အတိတ်ကို ပြန်ပြီးတွေးတောနေတာတွေဟာ ဘာမှ အကျိုးမရှိပါဘူး။ ရှေ့လျှောက်ပြီး အချိန်ကို ဘယ်လိုအသုံးချရမယ်၊ လုပ်ငန်းကို ဘယ်လို လုပ်ဆောင်ရမယ်ဆိုတာက အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်း နိဿယကို ကောင်းကောင်း နားလည်ပြီးတော့ လေးလေးစားစားနဲ့ တိတိကျကျ ကျင့်ကြဖို့ရာ လိုပါတယ်။

စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင်ထား

ယောဂီတွေကလည်း နောက်ကြောင်းအမျိုးမျိုး ယုံကြည်မှုအမျိုးမျိုးတွေနဲ့ လာကြတော့ တချို့ကလည်း ဒီမှာပြသပေးနေတဲ့ လမ်းစဉ်ကို ကောင်းကောင်းနားမလည်သေးဘဲ သဘောမပေါက်သေးဘဲ ခေါင်းထဲမှာ ရှုပ်ထွေးပြီး နေတတ်ကြပါတယ်။ သူ့နည်းကြီးကလဲ တစ်မျိုးကြီးပဲ၊ ငါ ခါတိုင်းကြားဖူးသလို သိခဲ့ဖူးသလိုလဲ မဟုတ်ဘူးလို့ အောက်မေ့မိတတ် ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တရားထိုင်ပြီးလို့လေး၊ ငါးရက်ရောက်ရှိလာတဲ့အခါကျတော့ တချို့ ကလည်းခုလို ညညမှာ

ဟောစဉ်တွေကို နားထောင်ကြလို့ တချို့ကလည်း မရှင်းလင်းတာတွေကို ဆရာနဲ့ မေးမြန်းရှင်းလင်းလိုက်ကြလို့ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းမှာ ကောင်းတာတွေလဲ ရှိပါတယ်။ ငါ ဒါကို ရအောင်ယူမယ်။

ငါကြိုးစားပြီးထိုင်လိုက်ဦးမယ်လို့ ထင်ရှားသိမြင် လာကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ၅ရက်နေ့ပြီးရင် ယောဂီတိုင်းဟာ အထူးကြိုးကြိုးစားစား လေးလေးနက်နက် စိတ်အားစိုက်ပြီး တရားလုပ်ငန်းဝင်တာကို တွေ့ကြရပါတယ်။ ဒီတော့ အင်မတန်လဲ အောင်မြင်ကြပါတယ်။

ယောဂီတို့ဟာ ကျန်နေသေးတဲ့ ၅ ရက်အတွင်းမှာ ပေါ့ပေါ့တန်တန်မနေပါနဲ့။ အထူးကြိုးစားပြီး နည်းနိဿယကိုလည်းကောင်းကောင်းနားလည်ပြီးတော့ ကျင့်ကြပါ။ တစ်ခဏကနေ တစ်ခဏမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ တကယ့်ဖြစ်ပျက်အမှန်တရားကို ကိုယ်နဲ့မဆိုင်သလို ကိုယ့်ကိုယ်ထဲမှာ မဟုတ်သလိုထားပြီးရှုပါ။ ယောဂီတို့က ဘာကိုမှ အထူးတလည် လုပ်နေဖို့ရာ မလိုပါဘူး။ သဘာဝဓမ္မက သူ့သဘောသူဆောင်နေပြီး သူတို့အလိုလို ဆောင်ရွက်သွားကြပါလိမ့်မယ်။ ယောဂီတို့ကရှုံးရုံမျှသာရှုနေကြပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ရုပ်ပိုင်းထဲမှာ ဖြစ်ပျက်နေတာကို ရှုနေဖို့ရာသာဖြစ်ပါတယ်။ ဖြစ်ပျက်နေတာကို သတိရှိနေပြီး သတိနဲ့ရှုနေပါ။ စိတ်ကို တတ်နိုင်သမျှ တည်ငြိမ်အောင်ထား၊ သမမျှတအောင်ထားပြီး ဥပေက္ခာပွားနေပါ။ ဒါဟာ ဝိပဿနာပါပဲ။ တခြားဘာမှမလိုပါဘူး။ ယောဂီတို့ တခြားဘာကိုမှ လဲ လုပ်ဖို့ရာ မလိုပါဘူး။ ဒါဟာမြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင်တွေ့ရှိပြီး ကျင့်သုံးသွားတာဖြစ်ပါတယ်။

ဘာဝနာမယဉာဏ်အသိကို တွေ့ရှိခဲ့

မြတ်စွာဘုရားမပွင့်မီအချိန်ကတောင် လူတွေဟာ ဒီတရားကိုသိပြီး လက်ခံပြီးဖြစ်နေပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တော်တိုင် အလောင်းတော်ဘဝနဲ့ပဲ အဲဒီခေတ်အခါက ကျော်စောထင်ရှားတဲ့

ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာကြီးနှစ်ဦးထံ သွားရောက်ပြီး တပည့်ခံပြီးလေ့လာ ဆည်းပူးခဲ့ပါတယ်။ အင်မတန်မှ ရင့်သန်တဲ့ ဈာန်+သမာဓိဖြစ်တဲ့ ဈာန်ဆိုင်ရာ အမြင့်ဆုံးအဆင့်တွေအထိ ရောက်အောင်သင်ကြားခဲ့ပါ တယ်။ ဆရာကြီးတွေကလည်း သီလ၊ သမာဓိအရာမှာ ပြောဖွယ်ရာ မရှိပါဘူး။ ပြည့်စုံကြပါတယ်။ ပညာလဲ ရှိကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဘာကြောင့် ဒီဆရာကြီး၂ဦးဟာ အလုံးစုံသော သမ္မာသမ္ဗောဓိဉာဏ်၊ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်တွေကို မရကြပါသလဲ အထွတ်အထိပ်ကို မရောက်ကြပါသလဲ။ မြတ်စွာဘုရား အလောင်းတော်ဟာလဲ သူတို့ သိသမျှ တတ်သမျှအားလုံးကို သင်ကြားခဲ့ရလို့ သိရှိခဲ့သော်လည်း ဘာ့ကြောင့်ဘုရားအဖြစ်ကို မရောက်သေးဘဲ ရှိနေပါသေးသလဲ။ သီလ ကလည်းပြည့်စုံပါတယ်။ သမာဓိကလည်းပြည့်စုံပါတယ်။ ပညာ လည်း ရှိတော့ရှိပါတယ်။ ဘာများလိုနေသေးလို့ပါလဲ။ ပညာကတော့ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီပညာက သုတမယ ပညာ၊ စိန္တာမယပညာမျှသာဖြစ်ပါတယ်။

လူတွေဟာ ပညာအရာမှာ ဟောကြား၊ ပြောကြ၊ ဆွေးနွေးကြ၊ ငြင်းခုံကြဖြစ်နေပါတယ်။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေ လိုချင်တောင့် တမှုတွေ၊ မလိုမုန်းထားမှုတွေဟာ မကောင်းပါဘူး။ အားလုံးဟာလဲ မမြဲကြပါဘူး။ အနိစ္စတွေချည်းပါပဲ။ ရုပ်နာမ်တရားဟာလဲ ငါ ငါ့ဟာ ရယ်လို့ မရှိကြပါဘူး။ အားလုံးဟာ အနိစ္စပါပဲ။ ဒုက္ခပါပဲလို့ မြတ်စွာ ဘုရား မပေါ်ခင်ခေတ်ကတည်းက အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ ဒီလို ဘာသာရေး အသိဉာဏ်တွေ ထွန်းကားနေခဲ့ပါတယ်။

ဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားတွေ့ရှိခဲ့တာက ဘာပါလဲ။ မြတ်စွာ ဘုရားရဲ့ တွေ့ရှိချက် ကတော့ ဒီလိုစိန္တာမယဉာဏ်နဲ့ အသိတွေကို တကယ့်လက်တွေ့ သိရှိခံစားနိုင်တဲ့ နည်းလမ်း ဖြစ်တဲ့ ဘာဝနာမယ ဉာဏ်အသိကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သုတမယဉာဏ်

စိန္တာမယဉာဏ်တို့နဲ့ ဒီတရားတွေကို လက်ခံကြတာက ကောင်းသင့်သလောက်တော့ ကောင်းပါတယ်။ စိတ်ရဲ့အပေါ်ယံအပိုင်းကိုတော့ အကာအကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ဒါပေမယ့် စိတ်ရဲ့အတွင်းအနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းမှာ ဖြစ်နေတဲ့ ရှိနေတဲ့ အမြစ်တွေကတော့ ရှိမြဲရှိနေကြပါသေးတယ်။

အနုသယကိလေသာ

သီလစောင့်ထိန်းခြင်းအားဖြင့် စိတ်ရဲ့အပြင်ပိုင်းကို သန့်ရှင်းသင့်သလောက် ဖြူစင်သင့်သလောက်တော့ ဖြူစင်သန့်ရှင်း စေပါတယ်။ သမ္မာသမာဓိကို ကျင့်သုံးလာတော့ ပိုပြီးဖြူစင်သန့်ရှင်းစေပြန်ပါတယ်။ ပညာအရာမှာလည်း သုတမယ၊ စိန္တာမယအဆင့်မှာတောင် စိတ်ရဲ့ဖြူစင်သန့်ရှင်းမှုကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေကတော့ အကုန်မစင်သေးပါဘူး။ စိတ်ရဲ့အတွင်း အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်း တွေမှာ သွားပြီးအနည်ထိုင်နေကြပါတယ်။ နောက်နေတဲ့ရေထဲကို ကျောက်ချဉ်မှုန့်များ ဖြူးလိုက်သလိုပေါ့။ ရေဟာ ခဏတော့ကြည်လင်သွားပေမယ့်လို့ အမှိုက်သရိုက်တွေကတော့ မစင်သေးပါဘူး။ အညစ်အကြေးတွေက အောက်မှာသွားပြီးအနည်ထိုင်နေတာဖြစ်တော့ ဒီရေကို လှုပ်ရှားလိုက်တဲ့အခါမှာဆိုရင် ဒီအညစ်အကြေးတွေ တစ်ခါအပေါ်ပြန်တက်လာ ကြပါ တယ်။ ရေဟာ အမှန်စစ်စစ် တကယ်သန့်ရှင်းသွားတာ မဟုတ်ပါဘူး။

ထိုနည်းတူပါပဲ သီလ၊ သမာဓိ၊ သုတမယ၊ စိန္တာမယတွေဟာလည်း ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေကို စိတ်ရဲ့ အပေါ်ယံ အပိုင်းမှာ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ရဲ့ နက်ရှိုင်းနေတဲ့ အပိုင်းတွေမှာသွားပြီး အနည်ထိုင်နေတာဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ခါ အခွင့်သင့်ရင် ပြန်ပြီးစိတ်ရဲ့အပေါ်ကို တက်လာတတ်ပါတယ်။ ဒါတွေကို အနုသယ ကိလေသာတွေလို့ ခေါ်ပါတယ်။ သူတို့ဟာ ငြိမ်နေတဲ့

အောင်းနေတဲ့ တိမ်မြုတ်နေတဲ့ မီးတောင်များလိုပါပဲ၊ သူတို့ဟာ ပေါက်ကွဲချင်တဲ့အချိန်မှာ အချိန်မရွေး ပေါက်ကွဲလာပြီး ယောဂီတို့ကို လွှမ်းမိုးသွားနိုင်ပါတယ်။ ဒီတော့ ရုပ်နာမ်အစုတစ်ခုလုံးကို ကိလေသာ အညစ်ကြေးတွေက ထကြွသောင်းကျန်းပြီး ဖုံးအုပ်သွားပါတယ်။ သူတို့ ငုတ်နေတဲ့အချိန်မှာ ယောဂီတို့ဟာ ငါဖြင့်ကိလေသာတွေ စင်သွားပြီ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ ရာဂတွေ ကုန်စင်သွားပြီ၊ ဘဝရဲ့လွတ်မြောက်ရေးတွေရပြီလို့ အထင်မှားတတ်ကြပါတယ်။ ဒါဟာ တကယ့် ဘဝလွတ်မြောက်ရေးတော့ မဟုတ်သေးပါဘူး။ ကိလေသာအညစ်အကြေး တွေကောင်းကံဆိုးကံတွေ ကံကြွေးကံဟောင်းတွေက အများကြီးကျန်နေပါသေးတယ်။

ကိလေသာအမြစ်ပြတ်ရေး ရှုရုံသာရှုပေး

ဘဝဘဝအဆက်ဆက်တွေက စုပေါင်းသိုလှောင်ပြီး သယ်ဆောင်လာတဲ့ စိတ်ရဲ့ အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းမှာ ရှိတဲ့အနုသယ ကိလေသာတွေကို အမြစ်ပြတ်သုတ်သင် ရှင်းပစ်တဲ့ နည်းနိဿယကို မြတ်စွာဘုရားက ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနည်းကတော့ ယောဂီ တို့ဘာကိုမှ မလုပ်ကြပါနဲ့။ ရှုရုံမျှသာ ရှုနေကြပါ။ စိတ်ထဲမှာ ဒေါသပေါ်လာချင်ပေါ်လာ မယ်။ မောဟပေါ်လာချင် ပေါ်လာမယ်။ ဒီစိတ်တွေကို နောက်ထပ်ပြီး ပွားများအောင်မလုပ်ကြဖို့ပါပဲ။ ဒါဟာဖြင့် ဒေါသစိတ်ပဲ အခုငါ့စိတ်က လိုချင်တမ်းတ ဖြစ်နေတဲ့ မောဟ မက်မောတဲ့စိတ်ပဲ၊ လောဘစိတ်ပဲလို့ သိရှိပြီး သတိရှိနေပြီး ဖြစ်နေသမျှကို လုံးဝတုန့်ပြန်မှု မလုပ်ဘဲ လက်ခံဖို့ရာသာ ဖြစ်ပါ တယ်။ ဒီဒေါသဟာ ဘယ်လောက်ခံနိုင်မှာလဲ ရှုသာ နေပါ။ရှုနေရင်း ရှုနေရင်းနဲ့ ဒေါသစိတ် ဟာ သူ့အလိုလို အင်အားလျော့သွားပြီး ပျောက်ကွယ်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဒီဒေါသစိတ်ကို ဒါဟာဖြင့် မကောင်းတဲ့စိတ်ပဲ။ ဒါတွေ ငါစဉ်းစား မနေသင့်ပါ ဘူးဆိုပြီးတော့ စိတ်ထဲက အတင်းကြီးပဲ ထုတ်မပစ်

ရပါဘူး။ ဒီလိုစိတ်ကို ဖိနှိပ်ပြီးလဲ မထားရပါဘူး။ဒီလိုဆိုရင်ဖြင့် တုံ့ပြန်မှုတွေ လုပ်နေတာပါပဲ။ သိနေပြီး ရှုရှုံ့မှုသာရှုနေဖို့သာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့အလိုလို ပျောက်ကွယ်သွားကြပါလိမ့်မယ်။

ယောဂီက အတင်းတွန်းထုတ်လိုက်မယ် ဖိနှိပ်လိုက်မယ် ဆိုရင် ဒီအနုသယ ကိလေသာတွေဟာ အပြင်ဘက်ကို ရောက်မသွား ဘဲနဲ့ စိတ်ရဲ့အတွင်းပိုမိုနက်တဲ့ အစိတ်အပိုင်းထဲကို ထိုးသွင်းလိုက်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ကိုရှုရှုံ့မှုသာရှုနေတဲ့အခါမှာလည်း ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ခံစားနေရတဲ့ သိမ်မွေ့ဝေဒနာတွေကို သတိရှိနေပါ။ သိမ်မွေ့ ဝေဒနာတွေဟာ စိတ်ရဲ့အနက်ရှိုင်းဆုံးဖြစ်တဲ့ မသိစိတ်နဲ့ အမြဲပဲ ဆက်သွယ်နေပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် သိမ်မွေ့ဝေဒနာတွေနဲ့ အမြဲတုံ့ပြန် နေပါတယ်။

သိစိတ်နဲ့ မသိစိတ် ထူးခြားပုံ

သိစိတ်နဲ့ မသိစိတ်တို့ရဲ့အကြားမှာ ကာစီးထားပုံကို ဥပမာနဲ့ ပြောပြပါဦးမယ်။ ယောဂီဟာ ထိုင်ပြီးစကားပြောနေတဲ့အခါမှာ သိစိတ်နဲ့ပြောဆိုနေတာဖြစ်ပါတယ်။ သိစိတ် တစ်ခုလုံးနဲ့ အာရုံစိုက်ပြီး စကားပြောနေတာ အချိန်တော်တော်ကြာလာတော့ ညောင်းညာစ ပြုလာပါတယ်။ စကားပြောနေတဲ့အထဲ သိစိတ်က ရောက်နေတော့ ညောင်းညာတာကိုသတိ မမူမိပါဘူး။ ဆက်ပြီးတော့ စကားတွေ ဖောင်နေအောင် ပြောနေပါတယ်။ ဆွေးနွေးနေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အတွင်း အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းမှာ ရှိနေတဲ့ မသိစိတ်က ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ဆက်သွယ် နေတော့ ဒီညောင်းတဲ့ ဝေဒနာကို သိရှိပြီး ခံစားရပြီး ချက်ချင်းပဲ သိရှိတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် တုံ့ပြန်မှုလဲ လုပ်ပါတယ်။'ညောင်း တယ်၊ နာတယ်၊ မကြိုက်ဘူး'လို့ တုံ့ပြန်ပါတယ်။ ပြီးတော့ မိမိကိုယ် တိုင်တောင် သတိမမူမိဘဲနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဟိုဘက်နည်းနည်း ဒီဘက် နည်းနည်း ပြောင်းလဲပေးပါတယ်။ ဒါဟာမသိစိတ်ရဲ့ တုန့်ပြန်မှုပေါ့။ မသာယာတဲ့ ဝေဒနာဆိုရင် မကြိုက်ဘူး၊ မုန်းတယ်။ သာယာတဲ့

ဝေဒနာဆိုရင်တော့ကောင်းတယ်၊ ကြိုက်တယ်၊ လိုချင်သေးတယ်၊ လိုချင်သေးတယ်လို့ တုံ့ပြန်ပြီးနေတာဟာ စိတ်ရဲ့အကျင့် ပုံစံတွေဖြစ်လာပါတယ်။

ယောဂီတို့ ညမှာအိပ်ကျတဲ့အခါမှာ ဘယ်သူကအိပ်နေပါလဲ။ စိတ်ရဲ့ အပေါ်ပိုင်းဖြစ်တဲ့ အသိစိတ်က အိပ်နေတာဖြစ်ပါတယ်။ နက်ရှိုင်းတဲ့မသိစိတ်ကတော့ ဘယ်တော့မှ မအိပ်ပါဘူး။ ရုပ်ပိုင်းနဲ့ အမြဲဆက်သွယ်နေပါတယ်။ ဥပမာ– ယောဂီဟာ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်မောကျနေတုန်းမှာ ခြင်ကိုက်လိုက်တာကို မသိလိုက်ပါဘူး။ အသိစိတ် ကတော့ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ဘာဖြစ်နေတယ်ဆိုတာကို မသိပေမယ့် မသိစိတ်နက်ရှိုင်းတဲ့စိတ်ကတော့ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ တစ်ခုတစ်ခု ဖြစ်လိုက်ရင် ချက်ချင်းပဲသိလိုက်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ဒီမကောင်းတဲ့၊ မသာယာတဲ့ဝေဒနာကို မကြိုက်ပါဘူးလို့ တုံ့ပြန်လိုက်ပြီး လက်က ခြင်ကိုက်တဲ့ နေရာကို ရောက်သွားပြီး ကုတ်လိုက်ပါတယ်။ အိပ်ပျော် နေတုန်း ကုတ်နေတာကို သိစိတ်က ဘာမှမသိလိုက်ပါဘူး။ မနက်မိုး လင်းလာတော့မှ သူများတွေက မျက်နှာမှာ ခြင်းကိုက်ဖုတွေနဲ့ ပါလားလို့ဆိုတော့မှ ခြင်ကိုက်ခံလိုက်ရမှန်း သိပါတယ်။ ယောဂီက သိတောင် မသိလိုက်ရပါဘူး။

ဒီလိုပါပဲ ညအိပ်နေတုန်းမှာ ရာသီဥတုက အေးလာရင် ရုပ်ပိုင်း ခန္ဓာကိုယ်က အေးလာတာကို ခံစားရလာတော့ နက်ရှိုင်းမှာရှိတဲ့ မသိစိတ်က ချက်ချင်းသိပြီး စောင်ကိုဆွဲပြီး ခြုံပါတယ်။ အိပ်ပျော်နေတုန်းမှာပဲ ခန္ဓာကိုယ်က ညောင်းလာတော့ နေရာကို ခဏခဏပဲ ဟိုဘက် ပြောင်း၊ ဒီဘက်ပြောင်းပြီး အိပ်ပါတယ်။ ဒါတွေကို အပေါ်လွှာစိတ်က မသိပါဘူး။ နက်ရှိုင်းမှာ ရှိတဲ့မသိစိတ်က သိပြီးလုပ်နေတာတွေပါ။ သိစိတ်နဲ့မသိစိတ်ရဲ့ ခြားနားပုံကို ယောဂီတို့ သိထားဖို့ရာလိုပါတယ်။

ဦးနှောက်က အသိဉာဏ်နဲ့ သုတမယစိန္တာမယဉာဏ်တို့ကို သုံးပြီးလုပ်နေတာတွေဟာ စိတ်ရဲ့အပေါ်ယံမှာရှိတဲ့ သိစိတ်နဲ့သာ ဆက်သွယ်နေတာဖြစ်ပါတယ်။ သိစိတ်ကိုပဲ သွန်သင်ဆုံးမပြီး လေ့ကျင့်နေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အတွင်းနက်ရှိုင်းမှာရှိတဲ့ မသိစိတ်ကို တော့ မရောက်ပါဘူး။ ပြုပြင်လဲ မပေးနိုင်ပါဘူး။ ဘာဝနာမယဉာဏ်နဲ့ သိမ်မွေ့ဝေဒနာတွေကို တွေ့ရှိသိရှိခံစားနိုင်မှသာ မသိစိတ်ကို ရောက်ပြီးပြုပြင်ပေးနိုင်တာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တော်တိုင် တွေ့ရှိတဲ့ အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းမှာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်တရား သဘာဝနိယာမဖြစ်တဲ့ အတွက်ကြောင့် စိတ်ရဲ့အတွင်း အနက်ရှိုင်းဆုံးမှာရှိတဲ့ အနုသယကိလေသာတွေကို ထိုးထွင်းပြီး အမြစ် ပြတ်ချေမှုန်းနိုင်ပြီး အထွတ်အထိပ်ပန်းတိုင်ကို ရောက်ရတာဖြစ်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓမပေါ်မီ အိန္ဒိယစာပေကျမ်းဂန်တွေထဲမှာလဲ ရှုရုံမျှသာ ဆိုတာကို ဖော်ပြကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဘာကိုရှုကြရမှာလဲ၊ ဘယ်လို အဆင့်အထိ ရှုကြရမှာပါလဲ။ လူတွေကတော့ စိန္တာမယအဆင့်နဲ့ပဲ ကြမ်းတမ်းဝေဒနာတွေကိုသာ ရှုနိုင်ခဲ့ကြပါတယ်။ မသိစိတ်က တုံ့ပြန်မှုလုပ်လုပ်နေတဲ့ နက်ရှိုင်းလှတဲ့ စိတ်ပိုင်းကိုတော့ မရောက်ခဲ့ ကြပါဘူး။ မရှုနိုင်ခဲ့ကြပါဘူး။ အနှောင်အဖွဲ့တွေက မသိစိတ်ရဲ့ အကျင့်ပုံစံကြောင့် ဖြစ်နေကြတာ ဆိုတော့ သူတို့ဟာ အနှောင်အဖွဲ့ တွေက မလွတ်မြောက်နိုင်ဖြစ်နေကြပါတယ်။ ဒီအချုပ်အနှောင် တွေထဲက လွတ်မြောက်ပါမှ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်မယ်ဆိုတာက ဗုဒ္ဓရဲ့တရားပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အရိယသစ္စာ ၄ ပါး

စိတ်ဆင်းရဲခြင်း၊ ပူဆွေးဒုက္ခရောက်ခြင်း၊ သောကရောက် ခြင်းတွေဟာ တစ်ကမ္ဘာလုံး စကြဝဠာတစ်ခုလုံးမှာ ဖြစ်နေတဲ့ အမှန် သစ္စာတရားပါပဲ။ ဒီသစ္စာတရားက အရိယသစ္စာ။ ဘယ်လိုဖြစ်လာတာ

လဲဆိုတော့ ဒီအမှန်တရားကို သိပြီးကျင့်သုံးတဲ့ ယောဂီဟာ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်လာရင် ဒီတရားဟာ အရိယသစ္စာတရားဖြစ်လာတာပါပဲ။ ဘယ်လို ကျင့်ရမလဲဆိုတော့ စိတ်ရဲ့အနက်ရှိုင်းဆုံးဖြစ်နေတဲ့အပိုင်းမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ သိမ်မွေ့ဝေဒနာတွေရဲ့ ဖြစ်ပျက်နေမှု၊ ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက် ချုပ်ငြိမ်းသွားလိုက်ဖြစ်နေတာတွေကို ဉပေက္ခာနဲ့ ရှုနေတဲ့အခါမှာ **ဆင်းရဲခြင်းဒုက္ခဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းအရင်းဟာ** ပေါ်ထွက်လာပါလိမ့်မယ်။ မဟုတ်ရင်တော့ အပေါ်ယံယံက အကြောင်းတွေပဲ ဖြစ်နေမှာပါပဲ။ လူတွေဟာ ဒုက္ခတစ်ခုခုနဲ့ ကြုံရရင် 'ငါစိတ်ညစ်ရတာ၊ ငါ့ရဲ့ဒုက္ခတွေဟာ ဒီဟာကြောင့်ဖြစ်ရတာ၊ ဟိုဟာကြောင့် ဖြစ်ရတာ။ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ကြောင့်၊ ဟိုပုဂ္ဂိုလ်ကြောင့်၊ ငါဖြစ်စေချင်တာတွေ မဖြစ်လို့ ငါမဖြစ်စေချင်တာတွေက ဖြစ်ကြလို့ ဒုက္ခဖြစ်ရတဲ့အကြောင်းရင်း တွေကို ဒီလိုဖော်ပြကြပါတယ်။ ပြီးတော့ တစ်သက်သာလုံးပဲ အပြင်လောက ပတ်ဝန်းကျင်က အကြောင်းကိစ္စတွေကိုပဲ ပြုပြင်ပြောင်းလဲပြီး ပေးနေကြပါတယ်။

ဒါပေမယ့်ယောဂီတို့က မိမိတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဘောင်အတွင်း အဇ္ဈတ္တကို စပြီးရှုနေကြပြီဆိုတော့ အတွင်းမှာရှိတဲ့ ဆင်းရဲခြင်း ဒုက္ခတွေကို တွေ့ကြပြီး ပိုမိုနက်နဲတဲ့ အနက်နဲဆုံးဖြစ်တဲ့ဒုက္ခရဲ့ ဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းရင်းကို ရှာဖွေသိရှိလာပါတယ်။ စိတ်ရဲ့အပေါ်ယံအပိုင်းလောက်မှာသာဆိုရင်တော့ ဒုက္ခဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းတစ်ခုကို ရှင်းလင်းပယ်ဖျောက်လိုက်ရင် ဒီဒုက္ခကတော့ ကွယ်ပျောက်သွားပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လဲ နောက်ဒုက္ခတစ်ခုက ပေါ်လာပြန်သေးတာပါပဲ။ နောက်ဒီပေါ်လာတဲ့ ဒုက္ခကို ပယ်ချလိုက်ရင်လည်း နောက်ဒုက္ခအသစ် တစ်ခုကပေါ်လာပြန်ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ပဲ ဒုက္ခတွေ တစ်ခုပြီးတစ်ခု၊ တစ်ခုပြီးတစ်ခုပေါ်ပေါ်နေကြပါတယ်။ ဒုက္ခသံသရာက ဆုံးတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒုက္ခရဲ့အရင်းအမြစ်ကမှ မပျောက်သေးဘဲကိုး။ အတွင်း

နက်နက်မှာရှိတဲ့ အမြစ်တွေကို သုတ်သင်ဖို့ရာ လိုပါတယ်။

ဒီလိုနဲ့ ယောဂီက ဆက်ဆက်ပြီးတရားရှုရှုသွားရင် **ဒုက္ခဖြစ်ရခြင်း အကြောင်းရင်းဖြစ်တဲ့** ဒုတိယအရိယသစ္စာတရားဖြစ်တဲ့ သမုဒယ သစ္စာ၊ ပယ်ခွာရတဲ့အဆင့်ကို ရောက်ရှိလာပါလိမ့်မယ်။ ဒုက္ခရဲ့ အင်မ တန် အတွင်းနက်တဲ့အမြစ်တွေကိုစပြီး ရှုတယ်ဆိုရင် ဆင်းရဲ ဒုက္ခကို ဖြစ်စေတတ်တဲ့ ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေဟာ အလွှာ လိုက် အလွှာလိုက် ကွာကွာကျပြီး အာရုံတွေ သင်္ခါရတွေ၊ ဒုက္ခတွေ လုံးဝမရှိ တော့ဘဲ ကင်းစင်သွားတဲ့အဆင့်ကို ရောက်ရှိလာပါလိမ့်မယ်။ ဒီအဆင့် ဟာ ရုပ်နာမ်တရားကို ကျော်လွန်ပြီး၊ အားလုံးသောအစွဲတွေကို ကျော် လွန်ပြီး အလုံးစုံသော အာရုံတွေကို ကျော်လွန်ပြီးတော့ ဒုက္ခတွေ ကင်းစင်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဒီအဆင့်ဟာ အခုဒီဘဝမှာပဲ ဆိုက်ရောက်ပြီး ခံစားနိုင်တာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအဆင့်ကိုပို့ဆောင်မယ့် လမ်းစဉ်ပေါ်မှာ လျှောက်ပြီး လှမ်းတဲ့ခြေလှမ်းတိုင်း၊ ခြေလှမ်းတိုင်းဟာ တစ်လှမ်းချင်း၊ တစ်လှမ်းချင်း၊ နည်းနည်းချင်း၊ နည်းနည်းချင်းနဲ့ အမြစ်နက်တဲ့ ဒုက္ခဆင်းရဲတွေအကုန်ကို အမြစ်ကနေ တွန်းနုတ်ပေးပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုနဲ့ အဆုံးပန်းတိုင်ကို ယောဂီတို့ ရောက်ရှိပါလိမ့်မယ်။ လမ်းစဉ်တစ်ခုလုံးဟာ ဆင်းရဲဒုက္ခက လွတ်မြောက် စေပြီး တစ်လှမ်း ချင်း၊ တစ်လှမ်းချင်းနဲ့ ဒုက္ခနယ်ထဲက လွတ်ကင်း လာမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို **ဒုက္ခတွေကို ကျော်လွန်လွတ်မြောက်** ရတာဟာ တတိယအရိယ သစ္စာ တရားဖြစ်တဲ့ နိရောဓသစ္စာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနောက်ယောဂီတို့ဟာ ကိုယ်တိုင်ဓမ္မလမ်းစဉ်ကို ကျင့်သုံးကြရပါတယ်။ လမ်းစဉ်အကြောင်းကို ပြောဆိုဆွေးနွေးနေရုံသာ မဟုတ်ဘဲ၊ လမ်းစဉ်ကို ကိုးကွယ်ဝတ်ပြုနေရုံသာမဟုတ်ဘဲ၊ သုတမယ ဉာဏ်၊ စိန္တာမယဉာဏ်တွေနဲ့ ဉာဏ်ကစားနေရုံသာမဟုတ်ဘဲ၊ ယောဂီတို့ ကိုယ်တိုင် **ကိုယ်တွေ့လက်တွေ့ တွေ့ထိခံစားပြီး ဒီလမ်းစဉ်ကို**

လျှောက်နေခဲ့ကြရပါတယ်။ ဒီဟာ စတုတ္ထအရိယ သစ္စာ မဂ္ဂသစ္စာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအဆင့်လေးဆင့်စလုံးကို ဘာဝနာမယညာဏ်နဲ့ ကိုယ်တိုင်တွေ့ထိခံစားသိရှိရမှာဖြစ်ပါတယ်။ လက်တွေ့ဘာဝနာ မယညာဏ်နဲ့ ခံစားတွေ့ထိရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်ပါပဲ။ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင်လဲ ဒီလိုပဲ စူးစမ်းရှာဖွေပြီး ဘာဝနာ မယညာဏ်နဲ့လက်တွေ့ခံစားသွားပြီး အထွတ်အထိပ်ကို ရောက်တော်မူ သွားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဆရာဝန်ပမာ ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်း ရှာဖွေကြည့်

လူတစ်ယောက် ဖျားနာနေလို့ ဆရာဝန်က စမ်းသပ်ကြည့်ပြီး ဒီလူဟာဘာရောဂါကို ခံစားနေရတယ်ဆိုတာကို မသိရင် ဒီဆရာဝန် က သူ့ရောဂါကို ပျောက်အောင် မကုသနိုင်ပါဘူး။ ပထမဦးဆုံး၊ အရေး ကြီးတဲ့အချက်က ဘာရောဂါဖြစ်နေတာလဲဆိုတာကို ဆရာဝန်က သိဖို့ရန်လိုပါတယ်။ ဒုတိယအရေးကြီးတဲ့အချက်က ဒီရောဂါဟာ ဘာအကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ရတာလဲဆိုတဲ့ အချက်ဖြစ်ပါတယ်။ အပေါ်ယံအပရိက ဖြစ်တဲ့အကြောင်းအရာတွေ မဟုတ်ဘဲဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းရင်းကို သိရဖို့လိုပါတယ်။ ဘာကြောင့် ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို သိရရင် ဖြစ်ရတဲ့အကြောင်းရင်းကို အမြစ်ကနေ သုတ်သင် ရှင်းလင်း ပစ်လိုက်လျှင် ရောဂါဟာ အလိုလိုပျောက်ကင်းသွားတာပါပဲ။ လူနာက ဘာမှလုပ်မနေရပါဘူး။ ရောဂါရဲ့ဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းရင်းအမြစ်ကို အကုန်အစင် ထုတ်ပစ်ဖို့ပါပဲ။

ဒီအတိုင်းပါပဲ။ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေရှိနေလျှင် ဒီဆင်းရဲဒုက္ခတွေ ဖြစ်ရတဲ့အကြောင်းရင်း ရေသောက်မြစ်ကြီးဟာ ဘာလဲဆိုတာကို ရှာဖွေကြည့်ပြီး ဒီရေသောက်မြစ်ကြီးကို ဆွဲနုတ်ထုတ်ပစ်ကြပြီး ချေမှုန်း ပစ်လိုက်ရင် ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကိုလည်း ချေမှုန်းပြီးသား ဖြစ်သွား ပါလိမ့်မယ်။ စိတ်ဆင်းရဲ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲဒုက္ခအမျိုးမျိုး ရှိကြပါတယ်။

လူတွေဟာ တစ်သက်လုံးပဲ သာယာမှုထဲမှာ ခံစားနေ လိုက်၊ ဒုက္ခတွေ ထဲမှာ လိမ့်နေလိုက်နဲ့ နေနေကြရပါတယ်။ ဒီလိုသုခ ကို ခံစားလိုက်၊ ဒုက္ခကို လိမ့်ပြီးခံလိုက်၊ ဒီလိုနဲ့ နေနေတာဟာ ဒုက္ခ တွေကို ပိုမိုသာများ လာအောင် လုပ်နေကြတာဖြစ်ပါတယ်။

ဒုက္ခကိုရှုပုံ

ယောဂီတို့ကို ဒုက္ခကို ရှုနေကြပါလို့ပြောတော့ ဘယ်လိုရှုကြရ မှာပါလဲ။ စိတ်ရဲ့အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းနဲ့ ဆက်သွယ်နေတဲ့ သိမ်မွေ့ ဝေဒနာတွေကို တုံ့ပြန်မှုမလုပ်ဘဲ ရှုနေရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို ဆိုရင် ဒုက္ခတွေ အမြစ်ကနေ ထုတ်ပစ်နေတာပဲ။ တစ်နာရီ တရား ထိုင်ခိုင်းတဲ့ အခါမှာ နာတာကျင်တာပေါ့။ ဒီနာတာကိုပဲ ရှုမှတ် နေရမှာဖြစ်ပါ တယ်။ နာရီဝက်လောက်တော့ ကြိတ်မှိတ်ပြီး ခံနိုင်ကြ ပါသေးတယ်။ နောက်တော့ မခံမရပ်နိုင် တော့ပါဘူး။ ရှုဖို့ရာဆိုတာကို မေ့ကုန်ပြီး တော့ စိတ်ရဲ့အကျင့်ဟောင်းဖြစ်တဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေ စပြီးပေါ်လာတာ ပါပဲ။ 'နာလိုက်တာ၊ ကျင်လိုက်တာ၊ ထုံလိုက် တာ၊ မခံနိုင်တော့ပါဘူး' လို့ဖြစ်လာပါတယ်။ ဇွတ်မှိတ်ပြီး ၄၅–မိနစ်လောက်အထိတော့ နေနိုင်ပါသေးတယ်။ ဒီနောက်ကြာတော့ တကယ်အပြင်းအထန် မခံမရပ်နိုင်လောက်အောင် ဖြစ်လာပြီး တစ်မိနစ်ဟာ တစ်နာရီလောက် လို့ ထင်ရပါတယ်။ အဓိဋ္ဌာန်ထိုင်ရ တာဆိုတော့ တစ်နာရီ မပြည့်သေးတော့ လှုပ်လဲမလှုပ်ရပါဘူး။ မျက်စိလဲဖွင့်မကြည့်ရ ပါဘူး။ အခုထိုင်နေ တာဟာတစ်နာရီ မကတော့ပါဘူး။ တစ်နာရီကျော် သွားပြီလို့လဲ အောက်မေ့နေတတ်ပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာနားထဲမှာ ဂုရုကြီးရဲ့ 'အနိစ္စာ ဝတသင်္ခါရာ' ဆိုတဲ့အသံကို ကြားလိုက်ရတော့ တစ်ခါတည်းစိတ်ထဲမှာ သက်သာရာရသွားပါတယ်။ ၅ မိနစ်လောက်ပဲ လိုတော့တယ်။ ဒီအချုပ်အနှောင်ထဲက လွတ်တော့မယ်ဆိုပြီးတော့ ဝမ်းသာကြပါတယ်။ ဝေဒနာလည်းအတော့်ကိုလျော့ကျသွားပါတယ်။

အချုပ်အနှောင်ခံရတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခကို ယောဂီတို့ နာရီပိုင်း အချိန်ဒွာန်ထိုင် ရတာနဲ့ပဲ ကိုယ်တွေ့သိကြရပါပြီ။ အချုပ်အနှောင်ခံရတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခက လွတ်မြောက်ရင် ခံစားရတဲ့ သုခချမ်းသာကိုလည်း သိကြရပါပြီ။

အချုပ်အနှောင်ခံကြရတာဟာ တကယ်ကြီးမားတဲ့၊ ပြင်းထန်တဲ့၊ ဆင်းရဲဒုက္ခဖြစ် ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်လဲ မလှုပ်ရ၊ ခြေလက်လဲ မလှုပ်ရ၊ မျက်စိလဲ ဖွင့်မကြည့်ရ တကယ် ညှဉ်းဆဲခံနေရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အလွန်ဆင်းရဲခံရတာပါပဲ။ ဒီအဖြစ်မျိုးယောဂီတို့ အားလုံး ကြုံခဲ့ကြရပြီးပါပြီ၊ မမှတ်မိကြလို့ပါ။

ဇာတိဒုက္ခ စသည်

တစ်နာရီ၊ နှစ်နာရီလည်းမဟုတ်။ တစ်ရက်၊ နှစ်ရက်လည်း မဟုတ်။ တစ်လ၊ နှစ်လ၊ သုံးလလည်း မဟုတ်။ ၉–လကျော်၊ ၁၀–လပိုင်းအထိ အမိဝမ်းထဲမှာ အချုပ်အနှောင်ခံခဲ့ကြပါ တယ်။ ယောဂီတို့အခု တစ်နာရီကလေး မလှုပ်မရှားဘဲ မျက်စိမဖွင့်ဘဲ နေရတာကိုတောင် အချိန်တစ်နာရီပြည့်လို့ အချုပ်အနှောင်က လွတ်လိုက်ပြီဆိုရင် ဘယ်လောက်ဝမ်းသာ ကြသလဲ၊ ဒါမျိုးကို ၉–လ၊ ၁၀–လ အချုပ်အနှောင်ခံခဲ့ရတာနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ကြစမ်းပါ။ မွေးခါစကလေးဟာ ပျော်လို ရွှင်လို့ ကလို့ ခုန်လို့ထွက်လာကြရမှာ၊ ဘယ်သူကမှ အမိဝမ်း ထဲက ကခုန်မြူးတူးပြီး ထွက်မလာကြပါဘူး။ အားလုံးက ငိုပြီးတော့မှပဲ မွေးလာကြပါတယ်။ မငိုရင် မိခင်ကလည်း စိတ်ပူပါတယ်။ ဆရာဝန်ကလည်း စိတ်ပူပါတယ်။ "ကလေး အသက်ရှင်မှရှင်ပါ့ရဲ့လား" ငိုကိုငိုရမယ်။ ဒါဟာ ဓမ္မတာပဲ။ 'ဇာတိပိ ဒုက္ခာ၊ ဇာတိပိ ဒုက္ခာ' တဲ့၊ မွေးတာကိုက ဒုက္ခပါပဲ။

ဂုရုကြီးရဲ့ တပည့်ဆရာဝန်တစ်ဦးက ဂုရုကြီးကို ပြောပြပါတယ်။ ကလေးဟာ မိခင်ရဲ့ ဝမ်းထဲမှာ ရှိနေတုန်းက အချင်းနဲ့ ချက်ကြိုးကနေပြီးတော့ မိခင်ဆီက အောက်ဆီဂျင်ကိုရပြီး အသက်ရှူတော့

သူ့ဟာသူအသက်ရှူဖို့ မလိုပါဘူး။ ချက်ကြိုးကို ဖျတ်လိုက်တဲ့အခါ ကျတော့ မိခင်နဲ့အဆက်ပြတ်ပြီးမိခင်ဆီက အောက်ဆီဂျင်ကို မရနိုင်တော့ပါဘူး။ ငိုလိုက်တော့မှ သူ့အဆုတ်ထဲ အပြင်ကလေနဲ့ အောက်ဆီဂျင်ဝင်သွားပါတယ်။ ဒီတော့ ဂုရုကြီးက ဩော်-အောက်ဆီဂျင် လိုချင်လို့ ငိုတာကိုးလို့ ပြောပါတယ်။ အတော်ကလေးကြာတော့ နို့လိုချင်လာပါတယ်။ နောက်တော့ ဟိုဟာလိုချင်တယ်။ ဒီဟာလိုချင်တယ်။ ဒီလိုနဲ့ပဲ တစ်သက်တာလုံးဟာ လိုချင်တာတွေချည်းပါကလား။

ဒီလိုနဲ့ တဖြည်းဖြည်းကြီးလာလိုက်တာ ဖျားတာ၊ နာတာတွေ ရောဂါတွေ အမျိုးမျိုး တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခု၊ တစ်မျိုးမဟုတ်၊ တစ်မျိုး၊ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဖြစ်လာကြပါတယ်။ ရောဂါတိုင်း အဖျားအနာတိုင်း ဟာလည်း ဒုက္ခပဲပေါ့။ **"ဗျာဓိပိ ဒုက္ခော၊ ဗျာဓိပိ ဒုက္ခော"။**

ဒီနောက်ကျတော့ အိုမင်းလာပြီး ပျက်စီးယိုယွင်းစပြုလာပါတယ်။ အိုမင်းရခြင်းဟာလည်းဒုက္ခပါပဲ။**'ဇရာပိ ဒုက္ခာ၊ ဇရာပိ ဒုက္ခာ'**၊ ဒါပေမယ့် ဘယ်လောက်ပဲအိုအို ဘယ်သူကမှ သေတော့ မသေချင်ကြပါဘူး။ သေခြင်းဟာလည်း ဆင်းရဲခြင်းဒုက္ခပါပဲ **'မရဏံပိ ဒုက္ခံ၊ မရဏံပိ ဒုက္ခံ'။**

'ပိယေဟိ ဝိပ္ပယောဂေါ ဒုက္ခော၊ အပ္ပိယေဟိ သမ္ပယောဂေါ ဒုက္ခော'၊ ချစ်နှစ်သက်တဲ့ သူနှစ်သက်ဖွယ်ရာကောင်းတဲ့အရာ နှစ်သက်ဖွယ်ရာကောင်းတဲ့ အဖြစ်အပျက်အခြေအနေတွေနဲ့ ကွေးကွင်းရခြင်းကလဲ ဒုက္ခ၊ မချစ်မနှစ်သက်တဲ့သူ နှစ်သက်ဖွယ်ရာ မရှိတဲ့ အခြေအနေတွေနဲ့ တွေ့ဆုံနေရတာတွေဟာလဲ ဆင်းရဲခြင်းဒုက္ခ၊ လိုတာကိုမရတာကဒုက္ခ မလိုချင်တာကို ရတာလည်းဒုက္ခ ကိုယ်ဖြစ်စေချင်တာတွေကျတော့ မဖြစ်ပါဘူး၊ မဖြစ်စေချင်တာတွေကျတော့ ဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။ ဒီအဖြစ်မျိုးတွေဟာ ဒုက္ခတွေချည်းပါပဲ ဆင်းရဲခြင်းတွေချည်းပါပဲလို့ ယောဂီတို့ သိရှိလာကြပါလိမ့်မယ်။

ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်းသိလာ

ဒီအသိဟာ သုတမယ၊ စိန္တာမယ အသိမဟုတ်ဘဲ ခန္ဓာကိုယ်ဘောင်အတွင်းမှာ **တကယ်ဖြစ်ပျက်နေတာကို အမှန်တရားသစ္စာတရားတွေကို ရှုရှုနေပြီး ပိုပိုနက်နဲလာတော့** ဒုက္ခဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းရင်းက ပေါ်လွင်ထင်ရှားလာတာပါပဲ။ **လိုချင်တောင့်တမှုတွယ်တာမှု တွေဟာ ဒုက္ခဖြစ်ခြင်း၏ အကြောင်းတွေပဲဆိုတာကို** သိလာပါတယ်။

ဝိပဿနာယောဂီတိုင်းဟာ ဒီအမှန်တရားတွေကို ကိုယ်တွေ့လက်တွေ့ ဘာဝနာမယဉာဏ်နဲ့ သိရှိခံစားနိုင်ကြပါလိမ့်မယ်။ တရားစထိုင်ပြီဆိုတာနဲ့ ယောဂီတို့ရဲ့ အကျင့်ဟောင်းတွေကြောင့် ကြမ်းတမ်းဝေဒနာတွေ၊ မခံသာတဲ့ ဝေဒနာတွေ၊ ဒုက္ခဝေဒနာတွေ တွေ့ကြုံ ခံစားရပြီဆိုရင် ဒီကြမ်းတမ်းဝေဒနာကို မလိုချင်ဘူး။ နာတာ ကျင်တာ ထုံတာတွေကို ပျောက်သွားစေချင်ပါတယ်။ 'တရားစထိုင်လို့ အခုဆို ၃–ရက်ရှိသွားပြီ၊ ၄–ရက်ရှိသွားပြီ၊ ၅–ရက်ရှိသွားပြီ၊ ခုထိနာနေတုန်းပဲ၊ ဘယ်တော့မှ ပျောက်မလဲ' လို့နာတာကို မလိုချင်တဲ့ မုန်းတဲ့စိတ်နဲ့ တုံ့ပြန်ပြီး အနာပျောက်စေချင်တဲ့ လိုချင်မှုတောင့်တမှုစိတ် ကိုလည်း ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒီလို လိုချင်မှု မလိုချင်မှုတွေဟာ ဒုက္ခကို ပိုပိုပြီးသာ ဖြစ်ပွားစေပါတယ်။

အစတုန်းကတော့ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ နာတာကျင်တာတွေဟာ ရုပ်ဝေဒနာတွေ၊ ရုပ်ဒုက္ခတွေပေါ့။ နောက်ကျတော့ စိတ်ဝေဒနာ တွေ စိတ်ဒုက္ခတွေဖြစ်လာကြပါတယ်။ တရားစခန်းကို လာတရားထိုင် တာဟာ စိတ်အေးချမ်းသာအောင် စိတ်ချမ်းသာအောင် ငါလာခဲ့တာ။ ဘယ်မှာလဲ သုခ၊ ၄–ရက်ရှိသွားပြီ၊ ၅–ရက်ရှိသွားပြီ၊ ချမ်းသာမှုလဲ ဘာမှ မရပါလား။ ဘယ်တော့မှ ချမ်းသာမှု အေးငြိမ်းမှုရမှာလဲ။ ဘယ်တော့မှ ဒီကြမ်းတမ်းဝေဒနာ

တွေပျောက်သွားမှာလဲလို့ လိုချင် တောင့်တမှုတွေကို အဆပေါင်းများစွာ ပွားသထက်ပွားစေပါတယ်။

ယောဂီတို့ သတိထားမိရင် တစ်ခုတစ်ခုကို လိုချင်တောင့်တနေလျှင် အင်မတန် စိတ်ဆင်းရဲရတယ်ဆိုတာကို လက်တွေ့ခံစားသိရှိနေရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီသဘာဝဓမ္မကို ဘာဝနာမယဉာဏ်နဲ့ နားလည်ပြီး ရှေ့ဆက်ပြီးတော့ တရားရှုသွားပြီး ပိုမိုနက်နဲလာတဲ့အခါကျတော့ နောက်အမှန်သစ္စာတရားက ထင်ရှားပြီးလာပါလိမ့်မယ်။

ခန္ဓာ ၅–ပါးဆင်းရဲ

ခန္ဓာ ၅–ပါးအစုအဝေးကြီးကို တွယ်တာနေတာ စွဲလမ်းနေတာလဲ ဒုက္ခပါပဲ။ ခန္ဓာ ၅–ပါးဆိုတာဘာလဲ။ **တစ်စုကတော့ ရုပ်ခန္ဓာအစုအဝေး၊** အင်မတန်သေးငယ်တဲ့ ရုပ်မှုန်ရုပ်မွှား ကလေးတွေ ပရမာဏုမြူကလေးတွေ ဖြစ်လိုက်၊ ပျက်လိုက်၊ ချုပ်ငြိမ်းသွားလိုက်၊ ဖြစ်လာလိုက်၊ ချုပ်ငြိမ်းသွားလိုက် ဖြစ်ပျက်နေတာတွေ **နောက် ၄–စုကတော့** နာမ်ခန္ဓာအစုအဝေးဖြစ်တဲ့ စိတ်ရဲ့အစိတ် အပိုင်းတွေ ဝိညာဉ်၊ သညာ၊ ဝေဒနာနဲ့ သင်္ခါရဆိုတဲ့ အပိုင်းကြီး ၄–ပိုင်းဖြစ်ပါတယ်။ တနည်းဆိုရင်တော့ သိတတ်တဲ့သဘော၊ မှတ်တတ်တဲ့ သဘော၊ ခံစားတတ်တဲ့သဘောနဲ့ တုံ့ပြန်တတ် တဲ့ သဘောတို့ဖြစ်ပါ တယ်။

စိတ်ရဲ့ပထမပိုင်းဖြစ်တဲ့အပိုင်းကတော့ အာရုံတွေကို သိရုံမျှသာ သိနေတဲ့ **ဝိညာဉ်**ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ရဲ့ ဒုတိယအပိုင်း **သညာ**ကတော့ အာရုံကိုသိပြီးတဲ့နောက် အာရုံက ဘာအာရုံလဲ၊ ဘယ်လိုအာရုံလဲဆိုတာကို အမှတ်ရပြီး အသိအမှတ်ပြုပါတယ်။ အသိမှတ်ပြုရုံမက ဝေဖန်ချက်လည်းချပါတယ်။ သညာက အသိအမှတ်ပြုပြီး ဝေဖန်ပြီးတာနဲ့ တပြိုင်နက် စိတ်ရဲ့တတိယအပိုင်း ဖြစ်တဲ့ **ဝေဒနာ** ကခန္ဓာကို ရုပ်ပိုင်းပေါ်မှာ ပေါ်လာတဲ့ ခံစားမှု တွေဖြစ်ပါတယ်။ ဒီခံစားရမှုတွေကို တုံ့ပြန်လုပ်တာကတော့ စိတ်ရဲ့ စတုတ္ထပိုင်းဖြစ်တဲ့ **သင်္ခါရ** အပိုင်းဖြစ်

ပါတယ်။ လူသားတွေဟာ ဒီရုပ်စု၊ နာမ်စု ၅–စုပေါင်းစပ်ထားတဲ့ ခန္ဓာ ၅–ပါး အစုအဝေးကြီးကို အင်မတန်ပဲ ခင်တွယ်ငြိတွယ်စွဲလမ်းပြီး နေကြတော့ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကို ခံစား နေကြ ရပါတယ်။

ယောဂီတို့ ဆက်လက်ပြီး တရားရှုသွားတော့ ဘာက ထင်ရှားလာပြန်သလဲဆိုတော့ ဥပါဒါန် တွယ်တာမှု စွဲလမ်းမှုတွေကြောင့် ခံစားရတဲ့ ဒုက္ခဟာ စွဲလမ်းမှုများလေလေ နက်နဲလေလေ၊ ဒုက္ခတွေများလေလေ နက်နဲလေလေဆိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။

တွယ်တာစွဲလမ်းမှု ၄–မျိုး

လိုချင်မှုကိုစွဲလမ်း

လူတွေဟာ တွယ်တာစွဲလမ်းမှု ၄မျိုးကို အမြဲပြုလုပ်လေ့ရှိကြပါတယ်။ ပထမတွယ်တာ စွဲလမ်းမှုကတော့ လိုချင်တောင့်တမှုကိုပဲ စွဲလမ်းနေခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ လိုချင်တောင့်တာကို မရရင် ဆင်းရဲဒုက္ခကို ခံစားရပါတယ်။ လိုချင်တာကို ရပြန်ရင်လည်း ခဏပါပဲ။ စိတ်က ဘယ်တော့မှ မကျေနပ်နိုင်ပါဘူး။ တစ်ခုရပြီးရင် နောက်တစ်ခု၊ နောက်တစ်မျိုး ထပ်ထပ်ပြီး လိုချင်လာပါတယ်။ လိုချင်မှုကို မရပ်စဲနိုင်ပါဘူး။ အဆုံးမသတ်နိုင်ပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ လိုချင်မှုကို၊ လိုချင်တယ်ဆိုတဲ့စိတ်ကို စွဲလမ်းငြိတွယ်နေတာကြီး၊ မလိုချင်ဘဲကို မနေနိုင်ဖြစ် နေပါတယ်။ ဒီတော့ အတိုင်းမရှိတဲ့ ဒုက္ခကြီးပါပဲ။ အစွဲကြီးလေလေ ဆင်းရဲကြီးလေလေပေါ့။

လူတွေဟာ မိမိတို့ရဲ့ အတွင်းအဇ္ဈတ္တမှာ ဖြစ်ပျက်နေတာကိုတော့ မသိကြဘဲ အပြင်လောကမှာ ဖြစ်ပျက်နေတာတွေကိုသာ အရေးပေးပြီးနေကြတော့ ဒုက္ခဖြစ်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းရင်းဟာ အတွင်းမှာရှိတာ ဖြစ်ပွားနေတာကို သတိမပြုမိကြပါဘူး။ 'သဗ္ဗေ ဓမ္မာ ဝေဒနာသမော သရဏာ' ယောဂီတို့ဟာ လိုချင်တောင့်တမှု တစ်ခုခုရှိလာရင် စိတ်ထဲမှာ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်ခုခုပေါ်ပေါက်လာရင် ခန္ဓာကိုယ်

ပေါ်မှာ ဝေဒနာတစ်ခုခုဟာ ပေါ်ပေါက်လာမြဲဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်မှာဖြစ်သမျှဟာ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ခံစားရပါတယ်။ လိုချင်တာ ရတဲ့ အခါကျတော့ ဝေဒနာတွေကလည်း ပျောက်ကွယ်သွားပါတယ်။ စိတ်ရဲ့အပေါ်ယံအပိုင်းကတော့ သာယာတယ်လို့ ထင်ရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် စိတ်ရဲ့နက်ရှိုင်းတဲ့အပိုင်းမှာတော့ ဆင်းရဲအတိ နဲ့ပါပဲ။ သာယာတဲ့ဝေဒနာကို ထပ်ခါထပ်ခါ လိုချင်နေပြီး လိုချင်တပ်မက်မှုကလည်း ထပ်ကာ ထပ်ကာ ပေါ်ပေါ်လာနေပါတယ်။ မကောင်းမှန်းသိပေမယ့် မရပ်နိုင်သလိုပေါ့။ ယားနာကို ကုတ်နေတဲ့ လူလိုပါပဲ။ လိုချင်လောဘတွေဟာလည်း များလေလေ၊ ဒုက္ခတွေ များလေလေ ဖြစ်ပြီး စိတ်ရဲ့အကျင့်ပုံစံဖြစ်လာပါတယ်။ တစ်ခါ ဒီအကျင့်ကိုပဲ တွယ်တာ လာပြန်ပါတယ်။ ဒီတော့ လိုချင်မှုဟာ အတောမသတ်နိုင်တော့ပါဘူး။ အိတ်ပေါက်ကြီးလိုပါပဲ။ ဘယ်တော့မှ မပြည့်နိုင်ပါဘူး။ လိုချင်တာဟာ အကျင့်ကြီးဖြစ်ပြီးတော့ အစွဲဖြစ်နေပါတယ်။ ငြိတွယ် နေတာပေါ့။

ငါငါဆိုတဲ့ အတ္တအစွဲ

နောက်အစွဲတစ်ခုကတော့ ငါ ငါဆိုတဲ့အတ္တအစွဲပေါ့။ တကယ်ဆိုတော့ ဒီငါဟာ ဘာလဲ ခန္ဓာ ၅ပါး အစုအဝေးပဲ၊ အဠှက လာပတွေ အစုအဝေးမျှသာဖြစ်ပါတယ်။ 'ငါသိတယ် ငါမှတ်မိတယ် ငါဝေဖန်လိုက်တယ် ငါသိရှိခံစားလိုက်ရတယ် ငါတုံ့ပြန်လိုက်တယ်' ဆိုတာတွေ အားလုံးဟာ အခုဖြစ်ပြီး အခုပျက်သွားတာကြီးပါပဲ။ ခလေ့ထုံးစံအရသာ ငါ ငါ့ဟာလို့ ပြောနေကြလို့ လူတွေဟာ ငါ ငါ့ဟာကို အင်မတန်ပဲ ငြိတွယ် တွယ်တာနေကြပါတယ်။ ငါ့ကို လာမထိနဲ့၊ ငါ့ဟာ လာမထိနဲ့ သိသွားစေမယ်။

တစ်ဦးတစ်ယောက် ငါ ငါ့ဟာကို တစ်ခုခုပြုလိုက်လို့ရှိရင် အင်မတန် မခံမရပ်နိုင်အောင် ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။ ဆိုကြပါစို့ လူတစ်ဦးကို နိုင်ငံခြားမှာရှိတဲ့ မိတ်ဆွေ တစ်ဦးက အဖိုးတန် လက်ပတ်

နာရီတစ်ခု လက်ဆောင်ပေးလိုက်ပါတယ်။ ဒီတိုင်းပြည်မှာ ဝယ်လို့ ရတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်နေ့ကျတော့ သတိမထားမိလို့ အောက် ကျပြီး ကွဲသွားပါတယ်။ ဒီနာရီကို ဒီလူက သိပ်သဘောကျပြီး တွယ်တာနေတော့ ကျကွဲသွားတဲ့အခါ မှာ အင်မတန် စိတ်မကောင်း ဖြစ်ပြီး ငိုယိုမိပါတယ်။ ငါ့နာရီကွဲသွားတယ်။ ငါ့နာရီကွဲ သွားတယ်။ ပြင်လို့လဲရတော့မှာ မဟုတ်ဘူးဆိုပြီး နှမြောတသပြီးနေပါတယ်။

ဒီနာရီမျိုးပဲ တစ်မျိုးတည်း တစ်ပုံတည်းပဲ သူ့မိတ်ဆွေ တစ်ဦး ဆီမှာ ရှိပါတယ်။ အဲဒီမိတ်ဆွေတစ်ဦးကလည်း သူ့နာရီကျပြီး ကွဲသွား ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူ့မိတ်ဆွေနာရီ ကွဲသွားတော့ သူမငိုပါဘူး။ စိတ်မကောင်းလဲ မဖြစ်ပါဘူး။ အဖိုးတန်နာရီ ကျကွဲသွားပေမယ် လို့ ဘယ်သူကမှ မငိုပါဘူး။ ငါ့နာရီကျကွဲသွားတော့ ငါငိုပါတယ်။ ငါ့ဟာ ကျတော့ ငါက အတွယ်အတာရှိတာကိုး။ အစွဲပေါ်မှာ အတွယ် အတာပေါ်မှာတည်နေတာဖြစ်ပါတယ်။ တန်ဖိုးရှိရှိ မရှိရှိက အရေး မဟုတ်ပါဘူး။ ဘယ်လောက်ပဲ တန်ဖိုးရှိတဲ့ပစ္စည်းဖြစ်ပေမယ့် အတွယ် အတာမရှိရင် စိတ်ဆင်းရဲမှုမဖြစ်ရပါဘူး။ ဘယ်လောက်မှ တန်ဖိုး မရှိပေမယ့် စွဲလမ်းတွယ်တာမှုရှိ နေရင်တော့ စိတ်ဆင်းရဲဖြစ်ရမှာ အမှန်ပါပဲ။

ရာဂျစ်စတန်ပြည်နယ်က အဘွားကြီးအစွဲ

တစ်ခါက ဂုရုကြီး အိန္ဒိယပြည် ရာဂျစ်စတန်ပြည်နယ်မှာရှိတဲ့ ရွာငယ်တစ်ခုမှာ ၁၀ရက် တရားပတ်ဖွင့်နေစဉ်အခါမှာ အသက် အရွယ်တော်တော်အိုမင်းနေပြီဖြစ်တဲ့ ဆင်းရဲသူအမျိုးသမီးကြီး တစ်ဦး လည်း တရားပတ်လာထိုင်ပါတယ်။ တရားပတ်မှာ ၅ ရက်၊ ၆ ရက် လောက်ရတော့ မနက်အရုဏ်တက်မှာ ပရိတ်ရွတ်တာကိုလာနား ထောင်ပြီး သူ့အခန်း ပြန်သွားတော့ အကြီးအကျယ်ရှိုက်ကြီး တငင် အော်ငိုပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ မေးကြည့်လိုက်တော့ 'သူပိုက်ဆံ

အိတ်ကလေး ပျောက်သွားလို့ ပိုက်ဆံအိတ်ထဲမှာ သူစုဆောင်းထားတဲ့ ငွေက (၂၀ိ/-)၊ မုန့်အချိုကလေးက ၁တုံးနဲ့ နှစ်ပေါင်း ၆၀ ကျော်တုန်းက သူအိမ်ထောင်ကျစဉ်အခါက သူ့မိဘတွေက လက်ဖွဲ့ လိုက်တဲ့ ငွေဆွဲကြိုးလေးပါသွားပါတယ်တဲ့။ ဘယ်သူခိုးသွားသလဲ မသိပါဘူး' ဆိုပြီးတော့ ငိုကြွေးနေရှာပါတယ်။

ကျန်တဲ့ယောဂီတွေကလည်း သနားပြီးတော့ မငိုပါနဲ့ အမေကြီးတရားသာဆက်ထိုင် ပါ။ ပျောက်သွားတဲ့ ပိုက်ဆံက (၂၀ိ/-)၊ ငွေဆွဲကြိုးကလေးက တန်ဖိုး (၂၀)လောက်၊ ငွေလေး ငါးဆယ်ကို ကျွန်တော်တို့၊ ကျွန်မတို့ စုပေးပါ့မယ်ဆိုပြီးတော့ ပိုက်ဆံလိုက်ပြီး ကောက်ခံလိုက်တာ ငွေ(၁၀၀ိ/-)ကျော်ရသွားပါတယ်။ ဝမ်းသာအားရနဲ့ အမေကြီးထံသွားပေး ကြပါတယ်။

အမေကြီးကတော့ ဝမ်းမသာတဲ့အပြင် လာပေးတဲ့ပိုက်ဆံကို တောင် လှည့်ပစ်လိုက်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ငိုမြဲပဲဆက်ပြီးတော့ ငိုနေပါတယ်။ သူမင်္ဂလာဆောင်တုန်းက ငွေဆွဲကြိုးကလေးကို တမ်းတစွဲလမ်းနေပါတယ်။

ညနေကျတော့ လူတစ်ယောက်က သစ်ပင်တစ်ပင်ပေါ်မှာ ပိုက်ဆံအိတ်ထဲက အချိုမှုန့်ကို နှိုက်စားနေတဲ့ မျောက်တစ်ကောင်ကို မြင်တော့ ဝိုင်းပြီးလိုက်ကြတော့ မျောက်က အိတ်ကိုချပြီးထွက်ပြေးတော့ အိတ်ကိုကောက်ယူပြီး အထဲကငွေဆွဲကြိုးကလေးကို ပြန်တွေ့ရပါတယ်။ ဒီတော့မှပဲ အမေကြီး အငိုတိတ်သွားပါတယ်။ ငွေ(၂၀ိ/-) မျှသာ တန်ဖိုးရှိတဲ့ဆွဲကြိုးကလေးပဲဖြစ်ဖြစ် ငွေအသပြာသန်း နှစ်ဆယ် တန်တဲ့ ပစ္စည်းပဲဖြစ်ဖြစ် ပစ္စည်းရဲ့တန်ဖိုးက အရေးမကြီးပါဘူး။ ဒီပစ္စည်းကို ဘယ်လောက်တွယ်တာ အစွဲအလမ်းရှိတယ်ဆို တာဟာ ပိုမိုပြီး အရေးကြီးတယ်။ အတွယ်အတာကြီးရင် ဒုက္ခကြီးတာပါပဲ။ အတွယ်အတာနည်းရင် ဒုက္ခလည်း နည်းမှာဖြစ်ပါတယ်။ အတွယ်

အတာ မရှိရင်တော့ ဒုက္ခလည်းမရှိပါဘူးပေါ့။ ဒါဟာ သဘာဝ ဓမ္မပါပဲ။

အိန္ဒိယပြည် ရဟန်း ၁–ပါးအစွဲ

နောက်အဖြစ်တစ်ခုတော့ အိန္ဒိယပြည်မှာပါပဲ။ တရားပတ်တစ်ခုမှာ ရဟန်းတစ်ပါးကလည်း တရားလာထိုင်ပါတယ်။ ၅ရက်မြောက်တဲ့နေ့ကျတော့ ဂုရုကြီးနဲ့ လာတွေ့ပြီးတော့ အကူအညီတောင်းပါတယ်။ သူနေတဲ့မြို့မှာ သူက ကျောင်းဆောက်ထားပါတယ်။ သူ့ကျောင်းမှာ ဆင်တစ်ကောင်လည်းရှိပါတယ်။ ကျောင်းက မြူနီစပါယ်အမိန့်ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ ဆောက်ထားတာဖြစ်တော့ အခုသက်ဆိုင်ရာက ကျောင်းကို ပြောင်းရွှေ့ခိုင်းနေပါတယ်။ ရွှေ့မပေးရင်ကျောင်းကိုဆွဲဖျက်မယ်လို့လဲ ပြောနေကြပါတယ်။ ဆင်ကိုလည်းမြို့ထဲ မှာ မထားရပါဘူးတဲ့။ မြို့ပြင်ကို ထုတ်ရမယ်လို့ အမိန့်ချထားပါတယ်။

ဒီမြို့က မြို့တော်ဝန်က ဂုရုကြီးရဲမိတ်ဆွေဆိုတာကို သူကသိတော့ မြို့တော်ဝန်ထံသွား ပြီး 'ကျောင်းကို မဖျက်ဖို့၊ ဆက်လက်ပြီးလက်ရှိနေရာမှာပဲ ထားဖို့၊ ဆင်ကိုလည်း ကျောင်းဝင်းထဲမှာပဲ ထားဖို့ခွင့်ပြုပါရန် ပြောပေးပါ'လို့ အကူအညီလာတောင်းခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ သူဟာ သူ့ကျောင်းနဲ့ ဆင်ပေါ်မှာ အတွယ်အတာတွေ သိပ်များနေပြီးတော်တော်ကြီးပဲ စိတ်သောကများနေပါတယ်။ ဒါတောင်မှ လူဝတ်ကြောင် မဟုတ်သေးပါဘူး။ လောကကြီးနဲ့ အိုးအိမ်ကို စွန့်လွှတ်ထားခဲ့တယ်ဆိုတဲ့ ရဟန်းတစ်ပါးဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူဝတ်ကြောင်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ရဟန်းပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘာဂိုဏ်းဝင်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘာလူမျိုးပဲဖြစ်ဖြစ်အတူတူပါပဲ။ တွယ်တာမှုရှိ သလောက်ဆင်းရဲမှုဒုက္ခတွေ ရှိကြမှာပါပဲ။

အယူဝါဒအစွဲ

နောက်တွယ်တာမှုတစ်မျိုးကတော့ ဒိဋ္ဌုပါဒါန်အယူဝါဒကိုစွဲလမ်းခြင်းပေါ့၊ ငါ့အယူဝါဒ၊ ငါ့အမြင်၊ ငါ့မိရိုးဖလာထုံးစံ၊ ငါ့ယုံ

ကြည့်ချက် ငါကိုးကွယ်တဲ့ဘာသာ အစရှိတာတွေကို အလွန် အမင်း တွယ်တာကြပါတယ်။ ငါ့ဝါဒ ငါ့အမြင် ငါ့ဘာသာကမှအမှန်။ တစ်ဦး တစ်ယောက်က ငါ့ဘာသာ ငါ့ဝါဒကို နည်းနည်းကလေးမှ အတိုက် အခံလာမပြောနဲ့ မခံမရပ်နိုင်ဖြစ်လာတာပါပဲ။ ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ် တွေဟာ သူတို့ရဲ့ အယူဝါဒ၊ သူတို့ရဲ့ယုံကြည်ချက်ကို တွယ်တာမှုတွေ များလွန်းတော့ အလွန်အမင်းတစ်ယူသန်ဖြစ် နေကြပါတယ်။ တစ်ဦး က မျက်မှန်အစိမ်းတပ်ထားပြီး နောက်တစ်ဦးက မျက်မှန်အနီ တပ်ထား ပြီး ငြင်းခုံနေကြသလိုပါပဲ။ မျက်မှန်အနီ တပ်ထားတဲ့လူ ကြည့်သမျှ ကတော့ အနီရောင်တွေချည်းဖြစ်ပြီး မျက်မှန်အစိမ်း တပ်ထားတဲ့ လူကြည့်သမျှကတော့ အစိမ်းတွေချည်းပါပဲ။ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး သဘောပေါက်အောင် ဘယ်လိုမှ မလုပ်နိုင်ပါဘူး။ အငြင်းအခုံ ဖြစ်ပြီး တစ်ဦးခေါင်း တစ်ဦး ရိုက်ခွဲရင်တောင် မျက်မှန်အနီတပ်ထားတဲ့ လူက လည်း လောကကြီးဟာသူ့အတွက် သူ့အမြင်နဲ့တော့ နီနေတော့ နီတာကိုပဲယုံကြည်နေပါတယ်။ မျက်မှန်အစိမ်းသမားကလည်း သူ့အတွက် တော့လောကကြီးဟာ အစိမ်းတွေချည်းပါပဲ။ ဒီမျက်မှန်တွေကို ချွတ်လိုက် ရင်တော့ နှစ်ဦးစလုံးဟာ လောကကြီးကို အမှန် အတိုင်းမြင်ကြ ရမှာပါ။ ဒါပေမယ့် မျက်မှန်တွေကို မချွတ်နိုင် ကြပါဘူး။ မျက်မှန်ရဲ့ အရောင်ကို အင်မတန်စွဲလမ်းနေကြတာကိုး။ တချို့ကျတော့လည်း သူတို့ရဲ့မိရိုးဖလာထုံးတမ်းစဉ်လာအရ ပြုလုပ် ဆောင်ရွက်နေကြ တာတွေ၊ အခမ်းအနားတွေ၊ ကိုးကွယ် ဝတ်ပြုတာ တွေ၊ ကျင်းပတာ တွေကို လုပ်မှသာ တရားရှိတဲ့လူ သူတော်ကောင်းလို့ ယုံကြည်ယူဆ ကြပြီး ဒါတွေအပေါ်မှာ သိပ်ပြီးတွယ်တာပြီး အစွဲကြီး တတ်ကြပါ တယ်။ ဒါတွေဟာ တကယ်တော့ အနှစ်သာရ ရှိတာတွေ မဟုတ်ပါဘူး။

ယောဂီတွေဟာ ဆက်လက်ပြီး တရားကျင့်သွားရင်တော့ ကိုးကွယ်ဝတ်ပြုတာတွေ အခမ်းအနားကျင်းပပွဲတွေကို ဆက်လက်ပြီး

လုပ်ချင်ကြတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့်လည်း လုပ်နေကျ အကျင့်ကလည်းဖြစ်နေ၊ ထုံးတမ်းအစဉ်အလာကလည်း ရှိနေတော့ လက်လွှတ်ဖို့ရာကတော့ မလွယ်ကြပါဘူး။ စိတ်ရှုပ်စရာတွေ ဖြစ်နေကြပါတယ်။ ငါ ငါ့ဟာ ဆိုတာတွေကို ဘယ်လောက်ပဲ တွယ်တာ တွယ်တာ၊ ငါ ငါ့ဟာက ထာဝစဉ်ရှိနေမယ် တည်နေမယ် မပျက်စီးဘူး။ မကွယ်ပျောက်သွားဘူးဆိုရင်တော့ ဆင်းရဲဒုက္ခ ဖြစ်စရာ မရှိပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ငါ ငါ့ဟာတွေက ထာဝစဉ်တည်မြဲ နေကြမှာ မဟုတ်ဘဲ၊ ပြောင်းလဲပျက်စီး ကွယ်ပျောက်နေတာ တွေချည်းပါပဲ။ ဘယ်သူကမှ ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ မပြောင်းလဲအောင် မကွယ်ပျောက် အောင် မလုပ်နိုင်ကြပါဘူး။ ငါဆိုတဲ့ ရုပ်နာမ်အစုကို အင်မတန်ကြီး တွယ်တာနေတော့ ငါပျက်စီးတော့၊ ကွယ်ပျောက်တော့ မယ်ဆိုတော့ သိပ်ပြီး ဆင်းရဲဒုက္ခဖြစ်ကြရပါတယ်။

သစ္စာတရားပေါ်လာ

ဒီလိုနဲ့ မြတ်စွာဘုရားအလောင်းတော်ဟာ ဆက်လက်ပြီး ပိုမိုနက်နဲစွာ တရားကို ရှုလာလိုက်တာ ဒုက္ခဖြစ်ပေါ်လာရခြင်းရဲ့ အကြောင်းရင်း ရေသောက်မြစ်ဟာ ဘာလဲလို့ ရှာဖွေပြီးတော့ အမြစ် ပြတ်သုတ်သင်ရှင်းလင်းပြီး ဖယ်ရှားလိုက် ရန်အတွက် ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး ကို အကြွင်းမဲ့အလုံးစုံရှုတော်မူပြီး တရားကိုရှာဖွေတော်မူရာမှာ ကဆုန်လ ပြည့်နေ့ညကျတော့ အထွက်အထိပ်ကို လုံးဝဥဿုံ ရောက်ရှိ တော်မူပြီး ဘုရားအဖြစ်ကိုရောက်တော်မူပါတယ်။ စိတ်တော်မှာ ကိလေသာ အညစ်အကြေးဆိုလို့ မြူမှုန်မျှလောက်တောင် မရှိအောင် ကင်းစင် သန့်ရှင်းလာပြီးတော့ အသိဉာဏ်တွေဟာ ဘာဝနာမယ ဉာဏ်အားဖြင့် တိုးပွား ပွင့်လင်းလာပြီး သဘာဝတရား၊ ကမ္ဘာ့နိယာမ တရား၊ စကြဝဠာနိယာမတရား၊ အဟုတ်အမှန်ဖြစ်တဲ့ သစ္စာတရား ဟာ ထင်ရှားပေါ်ထွန်းလာပါတယ်။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို အပြန်အလှန်ရှု

လူတွေဟာ တစ်သက်တာလုံးမှာ ဆင်းရဲတွေ ဒုက္ခတွေချည်းပါလား။ အိုခြင်း၏ ဆင်းရဲ၊ နာခြင်း၏ ဆင်းရဲ၊ သေရခြင်း၏ ဆင်းရဲ၊ ဖြစ်စေတာချင်မဖြစ်တဲ့ဆင်းရဲ၊ မဖြစ်စေချင်တာဖြစ်တဲ့ဆင်းရဲ စိတ်၏ ဆင်းရဲ ကိုယ်၏ဆင်းရဲ၊ ဆင်းရဲခြင်းအမျိုးမျိုးပင်လယ်ဝေနေပါလား။ ဒါဟာ ဘာကြောင့်ဖြစ်ရတာပါလဲ။ ဘာကဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းရင်းလဲ ဆိုပြီးတော့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားကို အနုလုံ ပဋိလုံ အစအဆုံး အစုန်အဆန် အပြန်အလှန်ရှုတော်မူပါတယ်။

ဇာတိဖြစ်ကြောင်းစသည်

ဇာတိပစ္စယာ ဇရာမရဏံ သောက ပရိဒေဝဒုက္ခ၊ ဒေါမနဿုပါယာသာ သမ္ဘဝန္တိ၊ ဇာတိဆိုတာက မွေးဖွားတာ၊ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဟာ မွေးလိုက်ပြီဆိုတာနဲ့ ဒုက္ခမလွတ်ကင်းနိုင်တော့ ပါဘူး။ အိုရမှာ နာရမှာ သေရမှာ ဘယ်သူမှ မလွှဲရှောင်နိုင်ပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့ဇာတိဖြစ်ရတာလဲ။ ဘာဖြစ်လို့ မွေးရတာလဲဆိုတော့ မိဘ၂ပါး ဆုံစည်းရခြင်းကြောင့်လည်းဟုတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒါကြောင့်တင် မဟုတ်သေးပါဘူး။ တခြားအကြောင်းတွေလဲ ရှိပါသေးတယ်။ ဘဝပစ္စယာ ဇာတိ= ဘဝဆိုတာကတော့ ဖြစ်နေဆဲ၊ တစ်သက်လုံး ဟာလည်းဖြစ်နေဆဲ ဖြစ်နေဆဲပါပဲ။ အသက်ကုန်ဆုံးတဲ့ သေပေါက် သေဝရောက်တဲ့အထိရောက်နေတာတောင်မှ ဖြစ်နေဆဲ ဖြစ်နေဆဲက မကုန်သေးပါဘူး။ သေသွားပြီးတော့ ရုပ်ခန္ဓာအစုကြီးဟာ ပျက်စီးပြို ကွဲသွားပါတယ်။ နာမ်အစုကတော့ နောင်ဖြစ်ရမယ့်ဘဝရဲ့ ပဋိသန္ဓေ စိတ်နဲ့ တဆက်တည်းဖြစ်ပြီး ဒီဘဝဆိုတဲ့ဖြစ်နေဆဲ ဖြစ်နေဆဲကတစ်ခါ ဆက်ပြီး ဖြစ်လာပြန်ပါတယ်။

မေးစရာတစ်ခုပေါ်လာပြန်ပါတယ်။ ဘာ့ကြောင့် ဒီဘဝ ဘဝခေါ်တဲ့ဖြစ်နေဆဲ ဖြစ်နေဆဲကဖြစ်နေရပါသလဲ။ ဘာအကြောင်း

ကြောင့်ပါလဲဆိုတော့ ဥပါဒါနပစ္စယာ ဘဝေါ တွယ်တာမှုကြောင့် ဘဝဖြစ်လာရပါတယ်။ တွယ်တာမှု ကကြီးလေလေ သင်္ခါရကြီး လေလေပါဘဲ၊ အသက်သေဆုံးခါနီး သေပေါက်သေဝရောက်လာ တော့ ဒီအင်မတန်ကြီးလေးတဲ့ သင်္ခါရက နောက်ဘဝတစ်ခု အသက် တစ်ခု ကိုဖြစ်ဖို့ ဖန်တီးပေးပါတယ်။

ဒီတော့ဘာ့ကြောင့် ဥပါဒါန်က စွဲလမ်းမှုဖြစ်ရပါသလဲ ဆိုတော့ တဏှာပစ္စယာ ဥပါဒါန် လိုချင်တပ်မက်မှုကြောင့် စွဲလမ်းမှုဖြစ်ရပါ တယ်။

ဘာကြောင့် လိုချင်တပ်မက်မှု တဏှာဖြစ်ရပါသလဲဆိုတော့ ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ၊ ဝိပဿနာယောဂီတိုင်းဟာ ဒါကိုကိုယ်တွေ့ လက်တွေ့ဘာဝနာမယဉာဏ်အသိနှင့် သိရှိ ထင်ရှားလာပါလိမ့်မယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ဝေဒနာတစ်ခုတစ်ခုပေါ်လာရင် အဲဒီဝေဒနာကို လိုချင်တောင့်တမှုနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် မလိုချင်မုန်းထားမှုနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် တုံ့ပြန် ပါလိမ့်မယ်။ ဝေဒနာက သာယာနှစ်သက်ဖွယ်ကောင်းတဲ့ သုခ ဝေဒနာဆိုရင် လိုချင်တောင့်တမှုနဲ့ တုန့်ပြန်ပြီး ဝေဒနာက မသာ ယာဘူးနှစ်သက်ဖွယ်ရာ မကောင်းဘူး၊ ဒုက္ခဝေဒနာဆိုရင်တော့ မလိုချင် မုန်းထားမှုနဲ့ တုန့်ပြန်ပါတယ်။

ဒီတော့ ဝေဒနာတွေက ဘာကြောင့်ဖြစ်ပြန်ရပါလဲဆို ပြန်တော့ ဖဿပစ္စယာ ဝေဒနာ ထိတွေ့မှုကြောင့် ဖြစ်လာရပါတယ်။ ဘာနဲ့ ထိတွေ့မှုလဲဆိုတော့ မျက်စိနဲ့ ရူပါရုံမြင် ကွင်း၊ နားနဲ့အသံ၊ နှာခေါင်းနဲ့အနံ၊ လျှာနဲ့အရသာ၊ ကိုယ်ခန္ဓာနဲ့ ထိပါးနိုင်တာတွေ၊ စိတ်နဲ့ အကြံအစည် စိတ်ကူးတွေ ထိမှုတွေဖြစ်လာပါတယ်။

ဘာကြောင့် ထိတွေ့မှုဖြစ်လာရပြန်သလဲဆိုတော့ သဠာ ယတနပစ္စယာဖဿော ဒွါရခြောက်ပါး(အာယတနခြောက်ပါး) တို့ကြောင့် ထိတွေ့မှုတွေဖြစ်လာရပါတယ်။ ဒွါရခြောက်ပါးတို့ဟာ အာရုံ၆ ပါး

နဲ့ထိတွေ့ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ကမ္ဘာကြီးတစ်ခုလုံး စကြဝဠာကြီး တစ်ခုလုံးဟာ အာရုံတွေအမျိုးမျိုးနဲ့ပြည့်ကြပ် နေပါတယ်။ ဒီတော့ထိတွေ့မှု က ဒွါရတစ်ခုမဟုတ် တစ်ခုနဲ့ အာရုံတစ်ခု မဟုတ် တစ်ခုနဲ့ အမြဲပဲထိတွေ့နေပါတယ်။ ဒီထိတွေ့မှုဟာ ဒွါရ ခြောက်ပါးကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။

ဘာကြောင့် ဒွါရ ၆ပါးဖြစ်ရပြန်ပါသလဲလို့ မေးပြန်တော့ နာမရူပ ပစ္စယာ သဠာယတနံ သတ္တာဝါတစ်ဦးဟာ အသက်ရယ်လို့ ဖြစ်လာတယ်ဆိုတာနဲ့ ရုပ်နဲ့နာမ်ကလည်းစပြီးဖြစ်လာပါတယ်။ ဒီရုပ်နာမ်တို့ကြောင့် ဒွါရ ၆ပါးဖြစ်လာပါတယ်။

ဘာကြောင့်ရုပ်နာမ်ဖြစ်လာရပါသလဲဆိုပြန်တော့ ဝိညာဏ ပစ္စယာ နာမရူပံ၊ ဝိညာဏဆိုတဲ့ အာရုံကိုသိခြင်း သဘောဟာ ဖြစ်လာပြီးတဲ့ ဘဝဟောင်းရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကစုတေ လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် နောက်ဖြစ်ရမယ့် ဘဝသစ်ရဲ့ကံကြောင့် ဖြစ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ အတူတကွဖြစ်ကြပြီး ဖြစ်ပျက် ဖြစ်ပျက်တရားက စတော့တာပါပဲ။

ဒီတော့မေးရပြန်ပါတယ်။ ဘာကြောင့် ဝိညာဏကဖြစ်ပေါ်လာရပါသလဲဆိုတော့ သင်္ခါရပစ္စယာဝိညာဏံ သင်္ခါရတစ်ခုခုကိုပြုတိုင်း ပြုလုပ်တိုင်း ဒီသင်္ခါရဟာ နောင်ဖြစ်ရမည့် တစ်ခဏရဲ့ စိတ်ကို ဖြစ်စေပါတယ်။ နောက်ဖြစ်ပေါ်လာရတဲ့ ဝိညာဏအသစ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ ဒါတွေဟာ သဘာဝဓမ္မ တွေပါပဲ၊ ဝိပဿနာ ယောဂီတိုင်းဟာ မိမိတို့ရဲ့ အတွင်း အဇ္ဈတ္တကို ရှုပြီးကျင့်တဲ့ အခါမှာ ဒီအမှန်တရားတွေကို ဘာဝနာမယဉာဏ်နဲ့ ကိုယ်တွေ့တွေ့ထိ ခံစားနိုင်ကြပါလိမ့်မယ်။

ဘာ့ကြောင့် သင်္ခါရဖြစ်လာရပြန်သလဲဆိုရင်တော့ အဝိဇ္ဇာ ပစ္စယာသင်္ခါရာ အမှန်ကို မသိမှုကြောင့် သင်္ခါရတွေဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အမှန်ကို မသိမှုဆိုတာ ကျောင်းမတက်လို့ တက္ကသိုလ် မရောက်လို့၊ ကျမ်းဂန်တွေလေ့လာမထားလို့ မသိရတဲ့အသိမျိုး မဟုတ်

ပါဘူး။ ဘာဝနာမယဉာဏ်အသိနဲ့ အဟုတ်တကယ်အမှန် ဖြစ်ပျက်နေတာကို မသိတာဖြစ်ပါတယ်။ ကျမ်းဂန်တွေဘယ်လောက်ပဲ တတ်တတ် စာတွေတတ်နေရုံသက်သက် ပဲဆိုရင်တော့ ဘာဝနာ မယဉာဏ်မဟုတ်တော့ အဝိဇ္ဇာကရှိနေသေး တာပါပဲ။

ဒီတော့ စိတ်ရဲ့ အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းမှာ ရုပ်နာမ်တရားတွေက အမြဲမပြတ်ဖြစ်ပျက် ဖြစ်ပျက်နေသေးတာပါပဲ။ မမြဲတဲ့အနိစ္စသစ္စာ၊ ငါ ငါ့ဟာမဟုတ်တဲ့အနတ္တသစ္စာ၊ မမြဲတဲ့အတွက် ငါ ငါ့ဟာ မဟုတ်တဲ့အတွက် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဆင်းရဲခြင်းတရား ဒုက္ခသစ္စာ၊ ဒီသစ္စာတွေကို ဘာဝနာမယဉာဏ်အသိနဲ့ အမှန်ကို မသိကြတော့ဒီမမြဲတဲ့ မရှိတဲ့ငါ မဟုတ်တဲ့ ဆင်းရဲခြင်းကိုပဲ ရုပ်နာမ်တရားစုကြီးကိုပဲ ခင်တွယ်နေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ မြဲတယ် ရှိတယ် ဟုတ်တယ် ခင်တွယ်စရာကြီးပဲလို့ အထင်မှားနေတာဟာ အဝိဇ္ဇာပေါ့။ ဒီအဝိဇ္ဇာကြောင့် စိတ်ရဲ့အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းမှာ သင်္ခါရတွေပွားပြီးရင်းပွား ဖြစ်နေပါတယ်။

'အဝိဇ္ဇာပစ္စယာ သင်္ခါရာ၊ သင်္ခါရပစ္စယာ ဝိညာဏံ၊ ဝိညာဏပစ္စယာ နာမရူပံ၊ နာမရူပပစ္စယာ သဠာယတနံ၊ သဠာ ယတနပစ္စယာ ဖဿော၊ ဖဿပစ္စယာ ဝေဒနာ၊ ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ၊ တဏှာပစ္စယာ ဥပါဒါနံ၊ ဥပါဒါနပစ္စယာ ဘဝေါ၊ ဘဝပစ္စယာ ဇာတိ၊ ဇာတိပစ္စယာ ဇရာမရဏံ၊ သောက၊ ပရိဒေဝ၊ ဒုက္ခ၊ ဒေါမန သုပါယာသာ သမ္ဘဝန္တိ၊ ဧဝမေတဿ ကေဝလဿ ဒုက္ခက္ခန္ဓဿ၊ သမုဒယော ဟောတိ'။

ဒီလိုနဲ့အမှန်ကိုမသိမှု အဝိဇ္ဇာက စလိုက်တာ ဆင်းရဲခြင်းဒုက္ခတွေဟာ မရေမတွက်နိုင်အတိုင်းအတာမရှိ တောင်ပုံယာ ပုံတွေဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒုက္ခရဲ့အနက်ရှိုင်းဆုံး ရေသောက်မြစ်ဖြစ်တဲ့ အကြောင်းရင်းဟာ ထင်ရှားပေါ်လွင်လာပါတယ်။ ဒီတော့ ဒုက္ခဖြစ်ရ ခြင်းရဲ့ အကြောင်းအရင်း ဖြစ်တဲ့ အဝိဇ္ဇာ ကို ဘယ်လိုလုပ်ပြီး

ရှင်းလင်းသုတ်သင်ရပါ့မလဲ။ ဒုက္ခ စက်ဝိုင်း တစ်ခုလုံးမှာ အဝိဇ္ဇာက နေရာတိုင်းမှာ ပါရှိနေတော့ ဘယ်နေရာကနေ သူ့ကိုထုတ်ပစ်ရပါ့မလဲ။ ဖြတ်တောက်ပစ်ရပါ့မလဲ။ ဘဝတစ်ခုစပြီး အသက်တစ်ချောင်းရယ်လို့ စပြီဆိုတာနဲ့ နာမရူပ ရုပ်နာမ်အစုကြီး ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

ဝေဒနာကို ဥပက္ခောနဲ့ ရှုနေ

ဒီရုပ်နာမ်အစုကွင်းဆက်ကို သုတ်သင်ပစ်ရမယ်၊ ထုတ်ပစ်ရမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသတ်ပစ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါလဲမဖြစ်နိုင်သေးပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်တယ်ဆိုတာဟာ အင်မတန်စိတ်သောက စိတ်ဆင်းရဲဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ကိစ္စဆိုတော့ နောက်ဖြစ်ရမယ့်ဘဝဟာလည်း ဒုက္ခတွေများမယ့် ဘဝတွေဆိုတော့ ဒုက္ခနယ်ထဲမှာ ပဲရှိနေဦးမှာပါပဲ၊ ဒုက္ခကို ပိုပြီးသာ ပွားစေမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတော့ဘာလုပ်ရပါ့မလဲ။ သဠာယတနဖြစ်တဲ့ဒွါရ ၆ ပါးကို ဖျက်စီးပစ်လိုက်ရင် ဘယ်နှယ်နေမလဲ။ ဖျက်ဆီးပစ်လိုက်ကြရမလား။ မျက်စိ နား နှာခေါင်းလျှာခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို ဖျက်ဆီးပစ် ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ကိုရော ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ဖျက်ဆီးပစ်ရပါ့မလဲ။ ဒါလဲသတ်သေမှ ရမယ့်ကိစ္စပါပဲ။ ဒါဟာလည်းအဖြေမဟုတ်သေးပါဘူး။ ဒါဖြင့်ရင် ဒွါရ ၆ ပါးကို မဖျက်ဆီးဘဲနဲ့ အာရုံ ၆ ပါးဖြစ်စေတာ ကို ဖျက်ဆီးပစ်လိုက်ရင်တော့ ဒါလဲမဖြစ်နိုင်သေးပါဘူး။ တစ်ကမ္ဘာလုံးရှိရှိသမျှဟာတွေဟာ အာရုံ၆ပါးဖြစ်စေနိုင်တဲ့ဟာတွေပါပဲ။ ဘယ်လိုမှလဲ ထွက်ပြေးလို့လဲ မလွတ်နိုင်ပါဘူး။ အာရုံတစ်ခုခုနဲ့ ထိတွေ့ခံစားလိုက်ရတယ် ဆိုတာနဲ့ ဝေဒနာကဖြစ်ပေါ် တော့တာပဲ။ ပြေးပေါက်မရှိပါဘူး။

ဒီလိုဆက်ဆက်ပြီးတော့ ရှုသွားတော့ ပညာကပေါ်ပေါက်ထွန်းလင်းလာပါတယ်။ ဒီဒုက္ခကွင်းဆက်ကြီး ဖြတ်ရမယ့်နေရာ၊ ဖြတ်ရမယ့်ကွင်းဆက်ကတော့ အမှန်ကိုမသိမှု၊ အဝိဇ္ဇာကွင်းဆက်တွေ

ပါပဲ။ အမှန်ကို မသိမှုကြောင့် ထိတွေ့မှုဝေဒနာကို ခံစားသိရှိရတိုင်း လိုချင်တောင့်တမှုတွယ်တာမှု တွေဖြစ်လာပါတယ်။ အမှန်ကိုမသိ ရတဲ့ အတွက်ကြောင့် လောဘဒေါသတွေလဲ ပွားများလာပါတယ်။ အမြင် မှန်ကို သိတဲ့ပညာ ဘာဝနာမယပညာရပြီဆိုရင်တော့ ဝေဒနာ တိုင်းဝေဒနာတိုင်းဟာ ပညာကိုသာ ထပ်ပွားစေပြီးဘာဝကလွတ် မြောက်စေတဲ့ စက်ဝိုင်းဓမ္မစက်ဝိုင်း ဓမ္မစက္ကပဝတ္တနပေါ့။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အထွက်အထိပ်သို့ ရောက်ရှိမှုမှာ ထိတွေ့မှု ဝေဒနာဟာ အင်မတန် အရေးကြီးတဲ့အချက်ဖြစ်ပါတယ်။ ဝေဒနာ ကနေ လမ်းခွဲ ၂ ခု ဖြစ်ပြီး လမ်း ၂ လမ်းခွဲထွက်ပါတယ်။ ပထမ လမ်းကြောင်း ကတော့ **ဒုက္ခသမုဒယဂါမိနီပဋိပဒါ** ဒုက္ခဖြစ်ရခြင်း အကြောင်းရင်းလမ်း၊ ဒုက္ခတွေပွားသထက်ပွားနေတဲ့ အကြောင်း လမ်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလမ်းကြောင်းပေါ်မှာ လျှောက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းဟာ ဒုက္ခနယ် ထဲကကို မလွတ်နိုင်ဘဲ ဒုက္ခတွေများသထက်များနေ တာဖြစ် ပါတယ်။ ဒီဒုက္ခ ဘယ်ကနေစလာရသလဲဆိုတော့ သိရှိခံစားမှု ဝေဒနာကနေစပါတယ်။ ဒုတိယ လမ်းကြောင်းကတော့ **ဒုက္ခ နိရောဓ ဂါမိနီ ပဋိပဒါ**ဒုက္ခတွေကင်းငြိမ်း နေတဲ့လမ်း ပယ်ပျောက်စေတဲ့လမ်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဝေဒနာတွေက ဒုက္ခကိုဖြစ်စေ တတ်သလို ဒီဝေဒနာကပဲ ဒုက္ခကိုငြိမ်းစေတတ်ပါတယ်။

ယောဂီတို့ဟာတရားရှုနေစဉ်အခါမှာ ဝေဒနာကိုရှုတိုင်းရှု တိုင်း ဘာဝနာမယဉာဏ်နဲ့ အမှန်ကိုသိပြီး ဘယ်လောက်ပဲသိမ်မွေ့တဲ့ သာယာတဲ့ သုခဝေဒနာမျိုးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အနိစ္စမျှသာ ပါပဲမမြဲကြပါလား ဆိုတဲ့အသိနဲ့ ရှုနေပြီးဘယ်လောက်ပဲ မခံသာတဲ့မသာယာတဲ့ ဒုက္ခ ဝေဒနာ ပဲဖြစ်ဖြစ်ကိုလဲ မလိုမုန်းထားတဲ့စိတ်၊ မနှစ်သက်တဲ့စိတ် တို့နဲ့ တုံ့ပြန်မှုမလုပ်ဘူးဆိုရင် ယောဂီ ဟာဘာဝနာမယဉာဏ်တွေ ပွားနေပြီး သင်္ခါရမဖြစ်တော့ပါဘူး။ ဝေဒနာကွင်းဆက်မှာ သင်္ခါရအသစ်တွေ

မပွားတော့တဲ့ အသိမှန်အမြင်မှန် ကိုရကြတာပေါ့။ စိန္တာ မယသုတ မယဉာဏ်နဲ့ စိတ်ရဲ့အပေါ်ယံပိုင်းနဲ့ပဲ ဆိုရင်တော့ ဒီကိစ္စဟာ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

သင်္ခါရစပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့စိတ်ရဲ့ အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းမှာ ဘာဝနာမယဉာဏ်နဲ့ မှသာဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ရဲ့နက်ရှိုင်းတဲ့အပိုင်းမှာ သင်္ခါရတစ်ခုစပြီး ပွားပြီဆိုရင် ယောဂီဟာ သိမ်မွေ့ဝေဒနာကို ခံစားရပါတယ်။ ဒီဝေဒနာကို ယောဂီကတုံ့ပြန်မှုမလုပ်ဘဲ ဥပေက္ခာနဲ့ ရှုနေလိုက်မယ်ဆိုရင် သင်္ခါရအသစ်တွေမပွားတော့ပါဘူး။ သင်္ခါရ အသစ်တွေ မပွားတော့ဘူး ဆိုတဲ့အခါမှာ စိတ်ရဲ့နက်ရှိုင်း တဲ့အပိုင်းမှာရှိတဲ့ ဘဝဘဝကစုပေါင်းပြီး သယ်ပိုးယူဆောင်လာခဲ့တဲ့ သင်္ခါရ အဟောင်းတွေ ကံကြွေးကံဟောင်းတွေက စိတ်ရဲ့အပေါ်ယံမျက်နှာပြင်ကို တက်လာကြပြီး ပျောက်ကွယ်ချုပ်ငြိမ်းသွားကြပါတယ်။ ပေါ်ထွက်လာလိုက်၊ ပျောက်ကွယ် ချုပ်ငြိမ်းသွားလိုက်နဲ့ ဖြစ်နေကြပြီး ပျောက်ကွယ်သွားကြသလောက်ဟာ ယောဂီတို့ရဲ့ ဒုက္ခတွေက လွတ်ငြိမ်းချမ်းသာကြတာတွေ ဖြစ်ပြီးဒီသင်္ခါရတွေ အားလုံးကုန်စင်သွားပြီဆိုတော့ယောဂီရဲ့ ဒုက္ခတွေအားလုံးလည်း ကုန်စင်ချုပ်ငြိမ်းသွားခြင်းဖြစ်ရပါလိမ့်မယ်။

ဘုရားရှင်၏ ဥဒါန်းစကားတော်

မြတ်စွာဘုရားဟာ ဒီလိုကျင့်ပြီး ဒုက္ခတွေအားလုံးကင်းစင်ပြီး ဒုက္ခနယ်ထဲက လွတ်မြောက် သွားတော်မူတဲ့အခါမှ ဥဒါန်းကျူးရင့်တဲ့ စကားတွေက ဝိပဿနာကျင့် နေတဲ့ ယောဂီတွေတိုင်း တွက်အင်မတန်သွန်သင်စရာ နှီးဆော်စရာကောင်းတာပါပဲ။

"အနေက ဇာတိသံသာရံ၊ သန္ဓာဝိဿံ အနိဗ္ဗိသံ။
ဂဟကာရံ ဂဝေသန္တော၊ ဒုက္ခာ ဇာတိပုနပ္ပုနံ။
ဂဟကာရက ဒိဋ္ဌောသိ၊ ပုနဂေဟံ နကာဟသိ။

သဗ္ဗာ တေ ဖာသုကာ ဘဂ္ဂါ၊ ဂဟကူဋံ ဝိသင်္ခတံ။

ဝိသင်္ခါရဂတံ စိတ္တံ၊ တဏှာနံ ခယမဇ္ဈဂါ။"

ဘုရားဖြစ်တော်မူတဲ့ညမှာ မြတ်စွာဘုရားလောင်းလျာဟာ ညဦးယံကစပြီး တရားကို ရှုတော့စိတ်ဓါတ်ဟာ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်လာလိုက်တာ စိတ်ထဲမှာ အညစ်အကြေးဆိုလို့မြူ မှုန်မျှလောက်တောင်မရှိတော့ပဲ လုံးဝကင်းစင်သွားတဲ့အခါကျတော့ ဘဝဘဝဟောင်းတွေကိုပြန်ပြီးသိမြင်နိုင်တဲ့ ပုဗ္ဗေနိဝါသနုဿတိဉာဏ်တော်ကို ရရှိခဲ့ပါတယ်။ ဘဝတွေကို ပြန်ပြီးသုံးသပ်လိုက်တော့ သံသရာကြီးထဲမှာ ဘဝတွေ မရေတွက်နိုင်လောက်အောင်ဘဝပေါင်း အသချေ်ဖြစ်ခဲ့ ရပြီး တစ်ဘဝကနေ တစ်ဘဝ၊ တစ်ဘဝကနေတစ်ဘဝ မရပ်မနား အဆက်မပြတ် တစ်ပြေးတည်းပြေးခဲ့ရတာပြေးခဲ့ရတာ၊ မွေးရာကစ သေရာနဲ့ဆုံး၊ မွေးရာကာစ သေရာနဲ့ဆုံး ဖြစ်ဖြစ်လာလိုက်တာ (၁)မိနစ်၊ (၁)စက္ကန့်လေးတောင်မှ မရပ်မနားခဲ့ရပါဘူး။

နေဖို့ရာအိမ်တစ်လုံးပြီးတစ်လုံး အသစ်တွေဆောက်ခဲ့ရ သလိုပါပဲ။ ဝိညာဏ်အတွက် ကလည်း ခန္ဓာအိမ်တစ်ခုပြီးတစ်ခု၊ တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုးနဲ့ အဆက်မပြတ်ဖြစ်နေခဲ့ရပါတယ်။ အိမ်အသစ်တွေ၊ တစ်လုံးပြီးတစ်လုံး ဆောက်ပေးနေခဲ့ရပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အိမ် အသစ်တွေကိုလည်း အဆက်မပြတ်တစ် ခုပြီးတစ်ခု ဆောက်ပေးနေခဲ့ ရပါတယ်။ ဒီဘဝမှာ သေသွားတာနဲ့ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကို ပစ်ခဲ့ရပြီး နောက်ဘဝမှာ နောက်ခန္ဓာအိမ်အသစ်နဲ့ နေခဲ့ရပါတယ်။

ဒီလိုခန္ဓာအိမ်အသစ်တွေ တစ်ခုပြီးတစ်ခု တစ်ခုပြီးတစ်ခု အဆက်မပြတ် ဆောက်လုပ်ပေးနေတဲ့ ဆောက်လုပ်သူ လက်သမားဆရာကြီး ဗိသုကာကြီးဟာ ဘယ်သူ ဘယ်ဝါမှန်း မသိခဲ့ရလို့ ရှာဖွေမိခဲ့ပါတယ်။ မရေတွက်နိုင်တဲ့ ဘဝဘဝတွေမှာ အဆုံးမရှိအတိုင်းအတာမရှိတဲ့ ဒုက္ခဆင်းရဲတွေကိုလည်းခံစားခဲ့ရပါတယ်။ အခုတော့ဖြင့်

ခန္ဓာကိုယ်အိမ်တွေကို ဆောက်လုပ်ပေးနေတဲ့ ဗိသုကာဆရာကြီး၊ သင့်ကိုကျွန်ုပ် အခုတွေ့မြင်ရပါပြီ အိမ်ဆောင်ဖို့ရန်လိုအပ်တဲ့ ပစ္စည်းတွေအားလုံးနဲ့ အိမ်ခေါင်ကိုလည်း ဖျက်စီးချေမှုန်းလိုက်ပါပြီ သင်ဟာကျွန်ုပ်အတွက် နောက် ထပ် ခန္ဓာကိုယ်အိမ် အသစ်တစ်လုံးဆောက်လုပ်မပေးနိုင်တော့ပါဘူး။ ကျွန်ုပ်ရဲ့စိတ်ထဲမှာ သင်္ခါရတွေအားလုံး လုံးဝကုန်စင်သွားပါပြီ လို့ ဥဒါန်းကျူးရင့်တော် မူပါတယ်။

ကုသိုလ်အကုသိုလ်၊ ကောင်းကံ ဆိုးကံ သင်္ခါရဆိုလို့အမှုန်တောင် မကျန်တော့တဲ့ ဘဝဆိုတော့နောက်ထပ်ဘဝအသစ် ဖြစ်ဖို့ရာ မရှိတော့ပါဘူး။ နောက်ထပ်ပြီးလိုချင်တပ်မက်မှုတွေ တဏှာ လောဘတွေလည်းမရှိတော့တဲ့ပါဘူးတဲ့ ဘဝဆိုတော့ သင်္ခါရအဟောင်းတွေ၊ ကံအဟောင်း တွေ အားလုံးကုန်စင်သွားပြီး နောက်ထပ်ဘဝသစ်လဲ မဖြစ်တော့ ပါဘူး။ သင်္ခါရတွေအားလုံး ကင်းစင်သွားတော့ ဘဝ အသစ် နောက်ထပ် မဖြစ်တော့ဘဲ လောကအနှောင်အဖွဲ့၊ ဘဝအနှောင်အဖွဲ့တွေ အားလုံးက လွတ်မြောက်သွားတာဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ဘဝပြီးတစ်ဘဝဆက်ဆက်နေအောင် ပြုလုပ် ဆောက်တည်ပေးနေတဲ့ ဗိသုကာ ကြီးက ဘယ်သူပါလဲလို့ ရှာဖွေကြည့် လိုက်တဲ့အခါကျတော့ လူတွေဟာ ဘဝတွေ အဆက် ဆက်မှာ အပြင်လောကကြီးထဲမှာပဲ အမှားတွေနဲ့ ရှာဖွေခဲ့ကြပါတယ်။ အရေးကြီးတာကတော့ တစ်လံမျှသာရှိသော မိမိရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ရုပ်နာမ်အစုထဲမှာသာ အမှန်တရား သစ္စာတရားကို တွေ့ရှိပြီးတော့ အနုသယကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေ ဘာမှမကျန်အောင် အားလုံးကုန်စင်သွားပြီး ပရမတ္ထသစ္စာတရား အဆုံးစွန်သောတရား ကိုရောက်ပြီး နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြရန် ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ထပ်ပြီး သံသရာမှာ မကျင်လည်ကြတော့ပဲ လုံးဝလွတ်ငြိမ်းချမ်း သာကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူတိုင်းလူတိုင်း ယောဂီတိုင်း ယောဂီ တိုင်းတို့ဟာ ဒီလွတ်လပ်ရေး

ငြိမ်းချမ်းရေး ချမ်းသာကို ရနိုင်ကြပါတယ်။

ဒါဟာ မြတ်စွာဘုရားတစ်ပါးတည်းရဲ့ မူပိုင်မဟုတ်ပါဘူး။ လျှောက်ရမယ့်လမ်းစဉ် ကတော့ အင်မတန့်အင်မတန်ကိုပဲရှည်လျား တာမှန်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီလမ်းစဉ်ပေါ် မှာ တစ်လှမ်းချင်း တစ်လှမ်းချင်း မှန်မှန်လျှောက်သွားမယ်ဆိုရင်တော့ နောက်ဆုံးပန်းတိုင် ကို ရောက်ရမှာမလွဲပါဘူး။ ဒီလမ်းစဉ်ပေါ်ကို ယောဂီတွေဟာစပြီး ခြေလှမ်းလှမ်းကြပြီဆိုတာ အင်မတန် ကောင်းလှပါတယ်။ ထူးလှ ပါတယ်။ တရားပတ်ရဲ့ကျန်ရှိနေသေးတဲ့ ၅-ရက်မှာ ခြေလှမ်းတွေ လှမ်းနိုင်သမျှ လှမ်းနိုင်သလောက် ဆက်ဆက်ပြီးလှမ်းပြီး ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေက တတ်နိုင်သမျှစင်ကြယ်လာ အောင်ပြုလုပ်ကြ ပါ။ အရေးအကြီးဆုံးကတော့ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကို သိရှိဖို့ဖြစ်ပြီး ဒီနည်းနဲ့ တစ်သက်တာလုံးဆက်ပြီး ကျင့်သွားကြဖို့ပါပဲ။ ဒါဟာ ဘဝ တစ်သက် တာလုံးရဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဘဝတွင်သာမက ဒီလမ်းစဉ်ကို အုတ်မြစ်ချပြီး ဘဝဘဝတွေမှာလဲ ဆက်လက်ကျင့်သုံး ကြရဦးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တိုက်တွန်းချက်နဲ့ဆုပေး

ယောဂီတို့ဆီမှာ ဝိပဿနာဆပ်ပြာခဲတွေ ရှိနေကြပြီပဲ။ ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေကို လျှော်ဖွတ်ကြပါ။ များများလျှော်ဖွတ် လေလေ အညစ်အကြေးတွေ များများစင်ကြယ် လေလေဖြစ်ပါတယ်။ ယောဂီတို့ရရှိတဲ့အချိန် ရရှိတဲ့အခွင့်အရေး တွေကို အကောင်းဆုံးအသုံး ချပြီး ဒုက္ခနယ်ထဲက အနှောင်အဖွဲ့တွေထဲက အညစ်အကြေးတွေထဲက ထွက်ခဲ့ကြပြီး အေးငြိမ်းမှုအစစ် ချမ်းသာမှုအစစ်ကိုခံစားကြပါ။ စိတ်ရဲ့အနက်ရှိုင်းဆုံး အပိုင်းမှာ ဘာဝနာ မယဉာဏ်နဲ့ ဆက်လက် ကျင့်သုံးကြပြီး သံသရာဘေးက လွတ်မြောက်ကြဖို့ရာ ကြိုးစားကြ ပါ။ ယောဂီတွေအားလုံး ကာယသုခ စိတ္တသုခနှစ်ပါးလုံးနဲ့ ပြည့်စုံကြပါစေ။

ဘဝတု သဗ္ဗမင်္ဂလံ=ခပ်သိမ်းသော မင်္ဂလာသည်ဖြစ်ပါစေသတည်း။

ဆဋ္ဌမနေ့ဓမ္မဒေသနာ

ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းမှန်ဖို့လို

တရားပတ်မှာ ၆–ရက်တော့ ကုန်ဆုံးသွားပါပြီ။ ယောဂီတို့ ဆက်လက်ပြီး တရားအားထုတ်ဖို့ရာ နောက်ထပ် ၄ရက်သာပဲ ကျန်ပါတော့တယ်။ အဲဒီကျန်တဲ့ ၄ရက်ကို လေးလေးနက် နက်အင် တိုက်အားတိုက် ကြိုးကြိုးစားစားနည်းမှန်လမ်းမှန်နဲ့ အားထုတ် နေပေမယ်လို့ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းမမှန်လျှင်တော့ သိပ်ပြီးအကျိုးဖြစ်ထွန်း မှာမဟုတ်ပါဘူး။ ကျင့်ရကျိုးနပ်ဖို့ရန် မှာ နည်းလမ်းမှန်ဖို့ရာ လိုပါ တယ်။ ဒါကြောင့် ယောဂီတို့စိတ်ထဲမှာ နည်းနာနိဿယရဲ့ လမ်းစဉ်နဲ့ ပတ်သက်လို့မရှင်းလင်းတာတွေ မရှိစေရပါဘူး။ မရှင်းလင်းတာ ယုံမှား သံသယဖြစ်နေစရာတွေရှိလျှင်လမ်းမှားတွေ လျှောက်လိုက် ကုန်ကြပြီး ရသင့်ရထိုက်တဲ့ အကျိုး ကျေးဇူးတွေ လွတ်ကုန်ကြမှာဖြစ်လို့ လမ်းစဉ် အမှန်ကို သေချာကျနစွာ တိကျပြတ်သားစွာ နားလည်ဖို့ရန်လိုပါ တယ်။

ကောင်းမွန်တဲ့လမ်းစဉ်ကျင့်ထုံး

ညပိုင်းတွေမှာ တရားဓမ္မစကားဟောပြောတာ တွေကြားရ တော့ တချို့ယောဂီ အသစ်တွေက နားထောင်ပြီး "အင်း သူတို့ရဲ့ တရားဓမ္မကလည်း ဆင်းရဲဒုက္ခအကြောင်းတွေ ပဲကြားနေရတော့ ဒီကမ္ဘာလောကကြီးကလည်း ဒုက္ခကြီးပါပဲလား။ မွေးဒုက္ခ နာဒုက္ခ အိုဒုက္ခ သေဒုက္ခ ဒီဒုက္ခ ဟိုဒုက္ခနဲ့ သူ့တရားကလည်း စိတ်ညစ် စရာကြီးပဲ။ စိတ်ချမ်းသာချင်လို့ ရိပ်သာကို လာပါတယ်။ ဒီကျမှ စိတ်ညစ်စရာအကြောင်းတွေပဲ ကြားနေရပါတယ်။ ဒီလမ်း စဉ်ဟာဖြင့် ဒီနည်းနိဿယဟာဖြင့် ကောင်းမယ်မထင်ပါဘူး" လို့အောက်မေ့မိ

တတ်ကြပါ တယ်။ အမြင်မှားမိတတ်ကြပါတယ်။ ဒီတရားက ဒုက္ခတွေ အကြောင်းကို ပြောဟောနေပြီး ဒုက္ခကလွတ်မြောက်နိုင်တဲ့ အကြောင်း မရှိဘူး၊ ဘယ်တော့မှ မလွတ်မြောက်နိုင်ဘူး၊ ဘယ်နည်းနဲ့မှ မလွတ် မြောက်နိုင်ပါဘူး။ တစ်သက်ပြီးတစ်သက် တစ်ဘဝပြီး တစ်ဘဝ ဒုက္ခ တွေသာ ဆက်ဆက်ပြီးတော့ခံကြပေတော့ဆိုလျှင်တော့ ဟုတ်ပါ တယ်။ စိတ်ညစ်စရာကြီးပါပဲ။ စိတ်ညစ်စရာတရားပါပဲ။ လိုက်နာ ကျင့်သုံးစရာလဲ မရှိတဲ့တရားပေါ့။

ဒါပေမယ့် ဒီတရားက ညွှန်ပြတာကတော့ ဒုက္ခဆိုတာ အမှန် တကယ်ရှိပါတယ်။ ငြင်းလို့မရပါဘူး။ ဒါကလောကရဲ့ဖြစ်ရိုး ဖြစ်စဉ် တရားပါပဲ။ ဒါပေမယ့်ဒီဒုက္ခတွေက လွတ်မြောက်စေတဲ့ နည်းကောင်း လဲရှိပါတယ်။ ဒီနည်းအတိုင်းလိုက် နာကျင့်သုံးပါရင် အခုဒုက္ခတွေက လွတ်မြောက်နိုင်ပါတယ်လို့ အတိအလင်းပြောထားတာဆိုတော့ ဒီတရား၊ ဒီလမ်းစဉ်၊ ဒီကျင့်ထုံးဟာ အင်မတန် ကောင်းတဲ့ မွန်မြတ်တဲ့ လိုက်နာဖို့ရာ အထူးသင့်တဲ့ တရားဖြစ်ပါတယ်။

အဆိုးမြင်သမား

ပုံကလေးတစ်ပုံ ပြောပြပါဦးမယ်။ မိခင်တစ်ဦးက သူ့ရဲ့ သားငယ် ကို ပုလင်းလွတ်တစ်လုံး ငွေတစ်ဆယ်ပေးပြီး ဆီသွား ဝယ်ခိုင်းပါ တယ်။ ဝယ်ပြီးပြန်အလာမှာ ပုလင်းကလွတ်ကျသွားပြီး ဆီတစ်ဝက် လောက်က ဖိတ်စင်သွားပါတယ်။ သားငယ်ကလေးကကျန်တဲ့ ဆီတစ်ဝက်နဲ့ ပုလင်းကို ကောက်ယူပြီး ငိုယိုပြီး အိမ်ပြန်လာပါတယ်။ "အမေရယ်ဆီတွေ တစ်ဝက်လောက်တော့ ဖိတ်ကုန်ပြီဆိုပြီး ဖိတ်သွား တဲ့ ဆီတစ်ဝက်ကို ငိုကြွေးနေပါတယ်။ သူကတော့ အဆိုးဘက်ကိုသာ မြင်တတ်တဲ့ ကြည့်တတ်တဲ့ အဆိုးမြင်သမားလေးကိုး။

အကောင်းမြင်သမား

မိခင်က နောက်သားတစ်ယောက်ကို နောက်ပုလင်းလွတ်တစ်လုံးနဲ့ ငွေတစ်ဆယ်ပေးပြီး ဆီသွားဝယ်ခိုင်းပြန်ပါတယ်။ ဒီသူငယ်ကလေးကလည်း သူ့အစ်ကိုလိုပဲ ပုလင်းလွတ်ကျသွားပြီး ဆီတွေတစ်ဝက်လောက်ဟာ ဖိတ်ကုန်ပြန်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူကတော့မငိုပါဘူး။ ပြုံးပြုံးရွှင်ရွှင်နဲ့ပုလင်းကို ကောက်ယူပြီး အိမ်ပြန်လာပါတယ် "အမေရေ ပုလင်းလွတ်ကျလို့ တစ်ဝက်လောက် ဖိတ်ကျသွားပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တော်ပါသေးရဲ့ အမေရယ် အကုန်ဖိတ်မသွားဘူး။ တစ်ဝက်လောက်တော့ကျန်ပါသေးတယ်။" ကျန်နေသေးတဲ့ တစ်ဝက်အတွက် ဝမ်းသာနေပါတယ်၊ သားနှစ်ယောက်စလုံးဟာ ဖြစ်ပုံကတော့အတူတူပါပဲ။ တစ်ဝက် ဖိတ်တယ်။ တစ်ဝက်ကျန်တယ်။ တစ်ယောက်ကတော့ ဖိတ်သွားတဲ့တစ်ဝက်အတွက် စိတ်မ ကောင်းဖြစ်ပြီးငိုနေပေမဲ့လို့ တစ်ယောက်ကကျန်ရှိ နေတဲ့တဝက်ကို ဝမ်းသာပြီးပြုံးနေပါတယ်၊ သူကတော့အကောင်း ဘက်ကို မြင်တတ်တာကိုး။

လက်တွေ့လုပ်ဝိပဿနာသမား

တစ်ခါမိခင်လုပ်သူက တတိယသားတစ်ယောက်ကို ခေါ်ပြီးပုလင်းလွတ်တစ်လုံး ငွေတစ်ဆယ်နဲ့ ဆီအဝယ်လွှတ်လိုက် ပြန်ပါတယ်။ ဒီသူငယ်လေးကလည်း ပုလင်းလွတ်ကျပြီး ဆီတစ် ဝက်ဖိတ်ကျပြန်ပါတယ်။ သူကလည်း မငိုပါဘူး။ အိမ်ပြန်လာပြီး "အမေရေဆီတစ်ဝက်တော့ ဖိတ်သွားပါတယ်။ တစ်ဝက်တော့ကျန်နေပါသေးတယ်" လို့ပြောပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူကတော့ ဝိပဿနာသူငယ်ကိုး။ အကောင်းမြင်တတ်တဲ့သဘောနဲ့ ပါးစပ်က ပြောရုံတင်မကပါဘူး။ တကယ်လည်းသဘာဝကျကျ စဉ်းစားတတ်ပါတယ်။ဒီတော့သူကမငိုရုံ ပြောနေရုံသာမဟုတ်ဘူး။ ဖြစ်ပျက်အမှန်ကို လက်တွေ့လည်းသိပါတယ်။လက်တွေ့လည်းလုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်ပါ တယ်ဆို

တော့ မှန်ပါတယ်၊ ဆီတစ်ဝက် ကျန်နေပါသေးတယ်။ တခြား တစ်ဝက် ကတော့ဖိတ်စင်သွားပါတယ်။ ဒီတော့ဖိတ် သွားတဲ့တစ်ဝက်ကိုရအောင် ပြန်ဖြည့်မှဆိုပြီး အလုပ်တစ်ခုသွားလုပ်ပြီး ငွေ၅–ကျပ်ရအောင်ရှာပြီး ပုလင်းပြည့်လာအောင် ပြန်ဖြည့်ပေးပါတယ်။ သူကမှတကယ့် အလုပ်သမား ဖြစ်ပါတယ်။ ဝိပဿနာသမားပါပဲ။

လောကမှာ ပူဆွေးနေဖို့ ငိုကြွေးနေဖို့အားငယ်နေဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးပြီး ရည်မှန်းချက်နဲ့ စိတ်အားထက်သန်စွာနဲ့ အဟုတ်အမှန်အတိုင်း ကြိုးစားအလုပ်လုပ်ဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။ အလုပ်ကို တစ်ကယ်လုပ်ဖို့ရာက အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။ ယောဂီတို့ ဒီကိုအခုလာကြတာဟာ အလုပ်လုပ်ကြဖို့ လာကြတာပဲမဟုတ်လား။ မျှော်မှန်းနေရုံ စိတ်ထက်သန်နေရုံနဲ့ မရသေးပါဘူး။ တကယ့်လက်တွေ့အလုပ်လုပ်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျန်ရှိနေသေးတဲ့ ၄–ရက်မှာ နည်းလမ်းကျကျနဲ့ အားစိုက်ပြီးအလုပ်လုပ်ကြပါ။

သင်္ခါရအားလုံးမမြဲ

(မြတ်စွာဘုရားကဟောကြားခဲ့ တာရှိပါတယ်)

သဗ္ဗေ သင်္ခါရာ အနိစ္စာတိ၊ ယဒါ ပညာယ ပဿတိ။

အထ နိဗ္ဗိန္ဒတိ ဒုက္ခေ၊ ဧသ မဂ္ဂေါ ဝိသုဒ္ဓိယာ။

ဒီလမ်းစဉ်ဟာစိတ်ရဲ့ သန့်ရှင်းခြင်း လမ်းစဉ်ဖြစ်ပါတယ်။ ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေက လွတ်မြောက်ပြီးသန့်ရှင်း စင်ကြယ်ခြင်းလမ်းစဉ် သဗ္ဗေသင်္ခါရာ အနိစ္စာတိ အလုံးစုံသော သင်္ခါရတရားတွေဟာ အနိစ္စတွေချည်းပါပဲ။ ဖြစ်ပေါ်လာကြပြီး ချုပ်ငြိမ်းချုပ်ငြိမ်းသွားကြပါတယ်။ ပျောက်ပျက်သွားကြ၊ လောင်ကျွမ်း သွားကြပါတယ်။ သင်္ခါရဆိုတဲ့ စကားလုံးဟာ အဓိပ္ပါယ်ကျယ်ပြန့်ပါတယ်။ နာမ်ခန္ဓာ အပိုင်းကိုပြောစဉ်က စိတ်ရဲ့အပိုင်းကြီး ၄ပိုင်းထဲမှာ သင်္ခါရ အကြောင်းကို ပြောပြခဲ့ပြီးပါပြီ။ စိတ်ရဲ့စတုတ္ထအပိုင်း နောက်ဆုံး အပိုင်းဖြစ်တဲ့

အကျိုးပေါ်ပေါက်ပုံ အတိုင်း တုံ့ပြန်လုပ်တဲ့ စိတ်အပိုင်း တန်ပြန်ဖြစ်စေတဲ့၊ မျိုးစေ့ဖြစ်စေ တဲ့စိတ်အပိုင်းဖြစ်ပါတယ်။ မျိုးစေ့အလိုက် အသီးသီးပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့်မျိုးစေ့ဖြစ်တဲ့ သင်္ခါရအမှုတစ်ခုကို လုပ်လိုက်ပြီးသီးလာတဲ့ အသီးဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကုသိုလ် အကုသိုလ်တွေကို လည်းသင်္ခါရလို့ပဲ ခေါ်ပါတယ်။ လောကမှာစုပုံပြီး စုရုံးပြီး ဖြစ်လာသမျှတွေဟာ သင်္ခါရတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်အရာပဲမ ဆို စုပုံပြီး စုရုံးပြီး ဖြစ်လာလျှင် ဒီအရာဟာ ပြိုကွဲရမှာ မလွဲပါဘူး။

ဒီလိုပါပဲ။ လုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုက ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အကျိုးဟာလည်း အားလုံးမမြဲ ကြပါဘူး။ အားလုံးကုန်သော သင်္ခါရတရားတွေဟာ မမြဲတဲ့တရားတွေချည်းပါပဲ။ အနိစ္စ တွေချည်းပါပဲ။ ဒီအမှန်တရားကို ယောဂီတို့က ဒါဟာဖြင့် ဘုရားဟောလို့ပဲ ကျမ်းဂန်လာလို့ပဲလို့ ဦးနှောက်အသိဉာဏ်နဲ့ သုတမယ၊ စိန္တာမယဉာဏ်နဲ့ သိကြပြီး လက်ခံကြရုံမျှနဲ့တော့ ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂ–သန့်ရှင်းရေးလမ်းစဉ် မဟုတ်သေးပါဘူး။ ကြည်ညိုစိတ်သက်သက်နဲ့ လက်ခံထားတာကိုး ယောဂီတို့က ကိုယ်တိုင်ကိုယ်တွေ့လက်တွေ့ဘာဝနာမယဉာဏ်နဲ့ တွေ့ထိခံစားပြီး သိနိုင်မှသာ ယဒါပညာယ ပဿတိ=ဒီဟာ လက်တွေ့ တွေ့ကြုံရမယ့် သိရမယ့်တရား၊ တကယ်ဖြစ်လို့ တကယ် မြင်လာရတဲ့ အခြေအနေ ကိုယ်တိုင်တရားထိုင်ပြီး ကျင့်လို့ ကိုယ်တိုင်တွေ့ကြုံရမယ့် အခြင်းအရာတွေဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုမဟုတ်ရင် တော့ ဉာဏ်စေစားလို့ ပေါ်လာတာဖြစ်ပြီး ယုံကြည်ကိုးကွယ်တဲ့ စိတ်ကြောင့် လက်ခံတဲ့အယူပဲ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ လက်တွေ့တရား အစစ်အမှန်တော့ မဟုတ်သေးပါဘူး။

ခန္ဓာပေါ်မှာ ဖြစ်ပျက်နေမှုကို သိရှိခံစား

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ခံစားမှုတွေကို လက်တွေ့အားထုတ်လို့ သိလာကြတဲ့အခါ စိတ်တခုလုံးဟာ ပျက်စီးနေတာယိုယွင်းနေတာတွေ အပေါ်အာရုံစူးစိုက်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ ယောဂီတို့ကိုယ်တိုင် ထင်ထင်ရှားရှား

သိရှိလာကြပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ်လာတာ ပေါ်လာတာ ပျောက်သွားတာ ပျက်သွားတာတွေကို သိရှိခံစားနေရပါလိမ့်မယ်။ အမှန်တရားကို ကိုယ်တိုင်မြင်တွေ့နေရခြင်းပါပဲ။ အလုံးစုံသောအရာတွေဟာ ဖြစ်ပျက် ဖြစ်ပျက်မမြဲတဲ့ အနိစ္စပဲဆိုတာကို ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ဝေဒနာတွေ အဖြစ်နဲ့ ဖြစ်ပျက်နေမှုတွေကို ယောဂီတို့က ကိုယ်တိုင်သိရှိ ခံစားနိုင်ဖို့ ရာဖြစ်ပါတယ်။

ကြမ်းတမ်းတဲ့အစိုင်အခဲဖြစ်တဲ့ ပြင်းထန်တဲ့ဝေဒနာ တွေဟာ လည်း အနိစ္စပါပဲ။ ပေါ် လာလိုက် ခဏတည်နေလိုက် ပြီးတော့သူတို့ လဲ ချုပ်ငြိမ်းသွားကြတာပါပဲ။ ဖြစ်တယ်၊ တည်နေတယ်၊ ပျက်တယ်၊ ဖြစ်တည်ပျက်၊ ဖြစ်တည်ပျက်၊ ဥပါဒ်ဌီဘင်၊ ဥပါဒ်ဌီဘင်၊ ဖြစ်ဆဲ တည်ဆဲ ပျက်ဆဲ တရားသဘောတွေ ပေါ်ပေါက်လာကြပါလိမ့်မယ်။ သိမ်မွေ့ဝေဒနာတွေလိုတော့ အခုချက်ချင်းပျောက်သွားကြတာ မဟုတ်သေးပေမယ့် ဖြစ်ပြီးအချိန်အနည်း ငယ်တည်နေပြီး နောက်ဆုံး ကျတော့ ချုပ်ငြိမ်းပျက်စီးသွားကြရတာပါပဲ။ ယောဂီတို့တရား ကျင့်နေစဉ်မှာ ဒုက္ခဝေဒနာဖြစ်တဲ့ ကြမ်းတမ်းဝေဒနာတွေရဲ့ နာကျင် ကိုက်ခဲမှု လေးလံမှုတွေ ကို တုံ့ပြန်မှုမလုပ်ဘဲ ခပ်ခွာခွာစိတ်ထားပြီး ဆက်လက်ပြီး ရှုရုံမျှသာရှုသွားလျှင် တစ်ချိန်ကျတော့ ဒီခံစားရမှုအစိုင် အခဲတွေအားလုံး ပျောက်ကွယ်သွားကြပြီး အနာအကျင်တွေ လျော့ပါးပြီး သိမ်မွေ့ဝေဒနာတွေကို လှိုင်းကလေးတွေလို တုန်ခါမှုကလေးတွေလို တွေ့ထိခံ စားနိုင်လာကြ ပါလိမ့်မယ်။ ဒီအင်မတန် သိမ်မွေ့တဲ့ငြိမ့် ညောင်းတဲ့ လှိုင်းကလေး တွေလို ဝေဒနာလေးတွေကလဲ မမြဲကြပါဘူး။ သူတို့လည်းဖြစ်ပြီးပျက် ဖြစ်ပြီးပျက်တွေပါဘဲ။ ဘယ်ဝေဒနာမှ မမြဲပါ ဘူး။ မပြောင်းမလဲဘဲ မနေနိုင်ပါဘူး။ ဖြစ်ပျက်သဘောတွေပါပဲ။

ကြမ်းတမ်းဝေဒနာနဲ့ သိမ်မွေ့ဝေဒနာ ခြားနားမှုကတော့

ကြမ်းတမ်းဝေဒနာဟာ ဖြစ်ပေါ်ပြီးအချိန်အနည်းငယ်နေပြီးမှ ချုပ်ငြိမ်း ပျောက်ကွယ်သွားပါတယ်။ သိမ်မွေ့ဝေဒနာလှိုင်းကလေးတွေ ကတော့ ပေါ်ပြီးတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်ချက်ချင်းပဲ ချုပ်ငြိမ်းသွားကြတာ ချည်းပါ ပဲ။ ဖြစ်တာပျက်တာက မြန်လွန်းအားကြီးတော့အရှိန် အဟုန်ကကောင်း အားကြီးတော့ဖြစ်နေ တာ တည်နေတာကိုတောင် မတွေ့ရတော့ပါဘူး။ သူတို့ ၂-မျိုးရဲ့ဂုဏ်အင်္ဂါလက္ခဏာကတော့ အတူတူပါပဲ။ သဘာဝက ဖြစ်ချုပ် ဖြစ်ချုပ်ပါပဲ။

ဥပက္ခာနဲ့ ရှုနေရင် နာကျင်မှုမဟုတ်ပါ

ဒီဖြစ်ပျက်နေခြင်းကို ယောဂီတို့က ဘာဝနာမယဉာဏ်နဲ့ ဝိပဿနာအမြင်နဲ့ လက်တွေ့ခံစားကြရပြီဆိုတော့ 'ယဒါ ပညာယ ပဿတိ' ဆိုတာပါပဲ။ 'အထ နိဗ္ဗိန္ဒတိ ဒုက္ခေ= ဆင်းရဲခြင်း ဒုက္ခတွေက ယောဂီတို့အတွက် မရှိတော့ပါဘူး။ နာတာ၊ ကျင်တာ၊ ကိုက်တာ ခဲတာတွေဟာ ကိုယ်ခန္ဓာပေါ်မှာ ရှိနေပေမယ့် ဥပေက္ခာနဲ့ ရှုနေမယ် ဆိုရင် သူတို့ဟာ ယောဂီ တို့အတွက် နာကျင်မှုမဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်အနှောင့် အယှက်လဲ မပြုတော့ပါဘူး။နာနေပေမဲ့လို့ နာတယ် လို့စိတ်ကသောက တွေအဖြစ်ရတော့ပါဘူး။ ဒီလိုဖြစ်ရတာဟာ ယောဂီတို့က ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်အိပ်ဆွေ့ချထားသလို လုပ်ထားတာလဲမဟုတ်ပါဘူး။ ဝေဒနာ တွေရဲ့ မမြဲတဲ့တရားကို ကိုယ်တွေ့ခံစားကြရတော့သူတို့ကိုခုံမင် တွယ်တာမှုလဲ မရှိတော့ပါဘူး၊ မလိုမုန်းထားမှု လဲမရှိတော့ပါဘူး။ ဓာတ်သဘာဝတွေက သူတို့သဘောသူတို့ ဆောင်ပြီးဖြစ်ပျက် နေကြတာပဲလို့ သိလာပြီဆိုရင်စိတ်ရဲ့ အကျင့်ဟောင်းတွေ အစွဲတွေ ထဲက တဖြည်းဖြည်းလွတ်မြောက်လာကြပြီး စိတ်ရဲ့သန့်ရှင်း စင်ကြယ် စေခြင်း လုပ်ငန်းကိုစတင် ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ယောဂီတို့ဟာ နှစ်သက်တာတွယ်တာတာ မဟုတ်ရင်လည်း

မနှစ်သက်တာ မတွယ်တာတာ မလိုလားတာ မုန်းတီးတာတွေကို တုံ့ပြန်နေကြမယ်ဆိုရင် ကောင်းကံ ဆိုးကံ သင်္ခါရတွေဟာလဲ ပွားသထက်ပွား များသထက်များလာတော့ ကိလေသာအညစ် အကြေးတွေလည်းများများလာပြီး ဆင်းရဲခြင်းဒုက္ခတွေကလဲ ပွားများလာကြမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေ နောက်ထပ်မပွားတော့ဘူးဆိုရင် ဘဝဘဝတွေက စုပုံပြီးသယ်ဆောင် လာခဲ့တဲ့ ကိလေသာအဟောင်းတွေ ကံဟောင်း ကံကြွေးတွေဟာ စိတ်ရဲ့အပေါ်ယံပိုင်းမှာပေါ်ထွက်လာကြပြီး ချုပ်ငြိမ်းချုပ်ငြိမ်းသွား ကြပါလိမ့်မယ်။ မြတ်စွာဘုရားက 'ဧက မဂ္ဂေါ ဝိသုဒ္ဓိယာ' လို့ဟောထားခဲ့ပါတယ်။

ယောဂီတို့ဟာ ဝေဒနာတွေကို ဥပေက္ခာနဲ့ ရှုနိုင်လေလေ တုံ့ပြန်မှုမလုပ်လေလေ ကံဟောင်းကံကြွေးတွေ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေက လွတ်ကင်းလေလေစိတ်ဟာ စင်ကြယ်လာလေ လေဖြစ်ပါတယ်။ သုတမယဉာဏ် စိန္တာမယဉာဏ်နဲ့သာ ဥပက္ခောရှု နေမယ်အနိစ္စကိုနားလည်နေမယ်ဆိုရင်တော့ စိတ်ရဲ့ အပေါ်ယံပိုင်းကိုသာ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေပါတယ်။ ကောင်းတန်သလောက်တော့ ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် စိတ်ရဲ့အနက်ရှိုင်း ဆုံးအပိုင်းကတော့ တုံ့ပြန်နေတုန်းပါပဲ။ သင်္ခါရတွေ ပွားများနေတုန်းပါပဲ။ ဒုက္ခတွေပွားများ နေတုန်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒုက္ခနယ်ထဲက မထွက် နိုင်သေးပါဘူး။

စိတ်ရဲ့ အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းနဲ့ ထိတွေ့ပြီဆိုရင်တော့ သိမ်မွေ့ဝေဒနာတွေကို ခံစားရပြီးဒီသိမ်မွေ့တဲ့ ဝေဒနာတွေကို ဥပေက္ခာနဲ့ရှုနေဖို့ဟာ မြတ်စွာဘုရား၏ ညွှန်ကြားချက်, ဘုရား၏ တရားတော်ဖြစ်ပါတယ်။စိတ်ရဲ့အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းက ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေ ကံကြွေးကံဟောင်း တွေကို အကုန်အစင် အမြစ်ပြတ်နုတ်ထုတ်ပစ်လိုက်နိုင်မှသာ ယောဂီတို့ဟာနိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပြီး လုံးဝလွတ်မြောက်ခြင်း ရကြမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်

ထိတွေ့မှုဝေဒနာတွေကို အထူးအရေးပေးပြီး အရင်းခံထားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဝေဒနာကြောင့်လိုချင်မှုဖြစ်

"ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ" ဆိုတဲ့အတိုင်း ဝေဒနာအဆင့် ဝေဒနာကွင်းဆက်မှာ လိုချင်တပ်မက်မှု တဏှာနဲ့ မလိုချင်မုန်းထားမှု ဒေါသတို့ဖြစ်ရခြင်းရဲ့အကြောင်းဖြစ်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက "ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ" လို့ဟောတော်မူထားသည့်အတိုင်း ခံစားမှု ဖြစ်ပေါ် လာတဲ့အခါ နှောင်ဖွဲ့မှုဟာ စတင်ဖြစ်တော့တာပါပဲ။ မြတ်စွာဘုရားတွေ့ရှိတဲ့ အလင်းရောင်ဟာဒါပါပဲ။ ရှေးက တစ်ခါ ဖူးမှ မကြားဖူးရတဲ့တရား မသိခဲ့ရဘူးတဲ့တရားကို သိခဲ့ရရှိခဲ့ရ ခြင်းဖြစ်ပါ တယ်။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်သိမြင်

ဆက်ပြီးရှုတဲ့အခါ အကြောင်းအကျိုးဆက်တွေကို တွေ့လာ ပါလိမ့်မယ်။ ပြီးတော့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားကွင်းဆက်တွေ ထင်ရှား သိမြင်တော်မူလာပါတယ်။ "အဝိဇ္ဇာပစ္စယာ သင်္ခါရာ" အမှန်ကို မသိမှုကြောင့် သင်္ခါရတွေဖြစ်ကြရပါတယ်။ စိတ်ရဲ့အပေါ်ပိုင်းဖြစ်တဲ့ သိစိတ် နဲ့ နားလည်ကြပါတယ်။ အတွင်းပိုင်းဖြစ်တဲ့ မသိစိတ်ကတော့ မှောင် အတိကျနေပြီး အမြင်မှန်ကို မသိကြရပါဘူး။ တုံ့ပြန်မှုတွေ လုပ်ပြီး သင်္ခါရတွေပွားနေတာကို မသိကြပါဘူး၊ အဝိဇ္ဇာ အမိုက် မှောင်ထုကြီးကြောင့် သင်္ခါရတွေ အဆက်မပြတ်ပွား နေကြပါတယ်။ ဒီကနေ ကွင်းဆက် တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဖြစ်လာတော့တာပါပဲ။

"သင်္ခါရပစ္စယာ ဝိညာဏံ၊ ဝိညာဏပစ္စယာ နာမရူပံ၊ နာမရူပပစ္စယာ သဠာယတနံ၊ သဠာယတနပစ္စယာ ဖဿော၊ ဖဿပစ္စယာ ဝေဒနာ၊ ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ၊ တဏှာပစ္စယာ ဥပါဒါနံ၊ ဥပါဒါနပစ္စယာ ဘဝေါ၊ ဘဝပစ္စယာ ဇာတိ၊ ဇာတိပစ္စယာ

ဇရာမရဏံ၊ သောကပရိဒေဝဒုက္ခဒေါမနဿု ပါယာသာ သမ္ဘဝန္တိ။ ဝေမေတဿ ကေဝလဿ ဒုက္ခက္ခန္ဓဿ သမုဒယော ဟောတိ" = အမှန်မသိမှုအဝိဇ္ဇာကြောင့် ဒုက္ခတွေပွားလိုက်တာ ပွားလိုက်တာ တောင်ပုံယာပုံ၊ မြတ်စွာဘုရားက ဘာဝနာမယ ဉာဏ်တော်ဖြင့် တရားကို ရှုရင်းရှုရင်းနဲ့ စိတ်ရဲ့အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းဖြစ်တဲ့ မသိစိတ်နဲ့ တွေ့ထိသွားပြီး အမှန်တကယ် ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ဝေဒနာတွေကြောင့် လိုချင်တောင့်တမှုတဏှာလောဘတွေ ဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းကို ပညာဖြင့်သိမြင်တော်မူပါတယ်။

ဘယ်လိုပဲလို့ ပြောမပြနိုင်

ပြီးတဲ့အခါ ဒီပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားတော်နဲ့ ကွင်းဆက်တွေကို အနုလုံပဋိလုံအစအဆုံး အဆုံးမှအစ အစုန်အဆန် အဆန်အစုန် အပြန်အလှန်ရှုတော်မူပါတယ်။ ဒီလိုရှုတဲ့အခါမှာ ပွားများတာတွေ ရပ်စဲပြီးတော့ ပျောက်ကွယ်တာတွေ စပြီးဖြစ်ကြတာပဲ။ အားလုံးအညစ်အကြေးတွေ ပျောက်ကွယ်သွားတဲ့အထိ ဆက်ပြီး ကျင့်သွားကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။ တရားစပြီး ကျင့်စမှာတော့ ကြမ်းတမ်းတဲ့ဝေဒနာတွေအဖြစ်နဲ့ ပြင်းထန်တဲ့ သင်္ခါရအဟောင်းတွေ, ရှေးကံ ဟောင်းတွေ၊ ဒုစရိုက်တွေ၊ ကိလေသာတွေကစိတ်ရဲ့အပေါ်ကို တက်လာကြပြီး ပေါ်ထွက်လာ ကြပါတယ်။ ဒီကြမ်းတမ်း ဝေဒနာတွေဟာ အပါယ်ကို လားစေမည့် သင်္ခါရတွေဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ကို ယောဂီတို့က တုံ့ပြန်မှုမလုပ်ဘဲဥပေက္ခာနဲ့ရှုနေရင် ဖြည်းဖြည်းခြင်းသူတို့ဟာ ပျောက်ကွယ်ချုပ်ငြိမ်းသွားကြပြီး အပါယ်ကိုလားစေတဲ့၊ သင်္ခါရတွေ ကုန်ခမ်းသွားစေတဲ့အဆင့်ကိုရောက်လာကြပြီးဆက်လက်ပြီး ရှုရှုသွားတော့ သင်္ခါရတွေအားလုံး ဘာမှမကျန်အားလုံးကုန်စင်သွားရတော့ ရုပ်နာမ်တရားတွေက ကျော်လွန်သွားပြီးဖြစ်တာ ပျက်တာဖြစ်ချုပ် ခြင်းတရားတွေအားလုံးမှလည်း ကျော်သွားတဲ့စခန်းကို ရောက်ရှိသွားပါလိမ့်မယ်။

သာမန်အသိနဲ့ သိရတာခံစား ရတာ မျိုးမဟုတ်တော့ဘဲ ဘယ်လိုပဲလို့တော့ ပြောမပြနိုင်ပါဘူး၊ ယောဂီတို့ ဒီစခန်းကို ရောက်ရင် ကိုယ်တွေ့ ခံစားရပြီး သိရှိကြမှာဖြစ်ပါတယ်။ သာမန်ရုပ်နဲ့ နာမ်နဲ့ခံစားလို့ ရတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။

ဒီလိုနိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်တဲ့အခါကျတော့ **ဝေဒနာနိရောဓော** ထိတွေ့မှုတွေ ကုန်ခန်းသွားတဲ့ စခန်းကို ရောက်သွားပြီး ထိတွေ့မှုကိုလည်း မခံစားရတော့ပါဘူး။ ဝေဒနာ ဆိုလို့လည်း ဘာမှ မရှိတော့ပါဘူး။ ဒီလိုနိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုတာဟာ စက္ကန့်ပိုင်း မိနစ်ပိုင်းကလေးကနေ နောက်တော့ နာရီပိုင်းအထိ ဖြစ်လာပါ လိမ့်မယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ဝေဒနာကိုမခံစားရပါသလဲဆိုတော့ **ဖဿနိရောဓာ ဝေဒနာနိရောဓော** ထိတွေ့မှုမရှိတော့လို့ခံစားရ ခြင်းလဲ မရှိတော့တာပါပဲဖြစ်ပါတယ်။ ထိတွေ့မှုက ဘာကြောင့်မရှိ တော့ တာလဲဆိုတော့ **သဠာယတနနိရောဓာဖဿနိရောဓော** ဒွါရ ၆-ပါးတံခါး ၆-ပေါက် မရှိတော့လို့ အလုပ်မလုပ်ကြတော့ လို့ပါပဲ။ ဘာကြောင့် ဒွါရ ၆-ပါးက အလုပ်မလုပ်ကြတော့တာလဲဆို ပြန်တော့ **နာမရူပနိရောဓာ သဠာယတနနိရောဓာ** = ရုပ်တရား နာမ်တရား စုတို့က အလုပ်မလုပ်ကြတော့လို့ဖြစ်ပါတယ်။ "**သဠာယတနနိ ရောဓော ဖဿနိရောဓော၊ ဖဿနိရောဓော ဝေဒနာနိရောဓော၊ ဝေဒနာ နိရောဓာ တဏှာနိရောဓော၊ တဏှာနိရောဓာ ဥပါဒါနနိရောဓော၊ ဥပါဒါနနိရောဓာ ဘဝနိရောဓော၊ ဘဝနိရောဓာ ဇာတိနိရောဓော၊ ဇာတိနိရောဓာ ဇရာမရဏံ၊ သောက၊ ပရိဒေဝဒုက္ခဒေါမနဿုပါ ယာသာ နိရုဇ္ဈန္တိ**" = ကွင်းဆက်တွေ တစ်ခုနဲ့ တစ်ခုဆက်ပြီး တခုခုပျက်စီး သွားရင် လုံးဝမရှိတော့ပါဘူး၊ ဒီလိုဆိုရင် ကွင်းဆက် ကလည်း ဆက်ဆက်ပြီး မဖြစ်တော့ပါဘူး။

သောတာပန်

ဒီလိုနဲ့ အားလုံးဝေဒနာနဲ့ တဏှာတွေ ပျောက်ကွယ်သွားကြပြီး ဒုက္ခနယ်ထဲက လုံးဝကင်းသွားတဲ့အဆင့်ကို ရောက်ရှိသွားပါလိမ့်မယ်။ ဘဝဘဝတွေက စုပေါင်းသိုလှောင် လာခဲ့တဲ့ သင်္ခါရတွေ ကံဟောင်းတွေ ကိလေသာတွေက တဖြည်းဖြည်း တစ်လွှာပြီး တစ်လွှာ ပျောက်ကွယ်သွားကြပြီး ယောဂီဟာ နိဗ္ဗာန်ရဲ့ ပထမဆုံး စခန်းဖြစ်တဲ့ သောတာပန်ဖြစ်လာ ကြပါလိမ့်မယ်။ သောတာပန် ဆိုတာကတော့ နိဗ္ဗာန်ကို ဦးတည်ပြီး စီးနေတဲ့ ရေစီးကြောင်း ထဲမှာ ပါဝင်သွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပါပဲ။

နိဗ္ဗာန်ကိုဦးတည်ပြီး သယ်ဆောင်သွားပြီဆိုတော့ ဘယ်လိုနည်းဘယ်လိုတန်ခိုးနဲ့ မှ ဒီသောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ကို နိဗ္ဗာန်မရောက်နိုင်အောင် တားဆီးပိတ်ပင်လို့ မရနိုင်တော့ပါဘူး။ သူဟာ ရုပ်နာမ်တရားတွေက ကျော်လွန်သွားပြီး နိဗ္ဗာန်ကို မလွဲမသွေရောက်မယ့် ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ပါတယ်။ အပါယ်ကို မလားဖို့နဲ့ သံသရာက လွတ်မြောက်ဖို့ရာ ကျိန်းသေသွားပါပြီ။

သကဒါဂါမ်စသည်

ဒီသောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်က ဆက်ပြီးတရားကျင့်ကြံသွားရင် ကံဟောင်းတွေ၊ သင်္ခါရအဟောင်းတွေက ပိုပိုလွတ်မြောက်လာပြီး ပိုမိုသန့်ရှင်းစင်ကြယ်လာတော့ နောက်တစ်ဆင့်ဖြစ်တဲ့ သကဒါဂါမ် အဆင့်ကို ရောက်ပါတယ်။ ဒီကနေ့ဆက်လက်ပြီး သန့်ရှင်းသထက် သန့်ရှင်းအောင် ကျင့်ကျင့်လာပြန်ရင် တတိယ အဆင့်ဖြစ်တဲ့ အနာဂါမ် အဆင့်ကိုရောက်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီအဆင့်ကိုရောက်တော့လည်း တရားကျင့်တာကို ရပ်လို့မရသေးပါဘူး။ ဆက်လက်ပြီး ကြွင်းကျန်နေသေးသမျှ ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေ ကံဟောင်းတွေကို ချေမှုန်းပစ်ရပါလိမ့်ဦးမယ်။ ဒီလိုနဲ့ ဝိသင်္ခါရဂတံ စိတ္တံ = ဇာတိ တစ်ခါပြန်

ဖြစ်စေတဲ့ သင်္ခါရတွေအားလုံး မရှိတော့ဘဲ လုံးဝ ကင်းစင်သွားတဲ့ အဆင့်ကို ရောက်တော့မှ ကံဟောင်းတို့ ကိလေ သာအညစ်အကြေးတို့ ဆိုလို့မြူမှုန်မျှမကျန် မရှိတော့ပါဘူး။ နောက်ဘဝ တစ်ခုကိုဆက်စရာလဲ မရှိတော့ပါဘူး။ သင်္ခါရတွေလုံးဝမရှိတော့တဲ့ နောက်ဘဝသစ်တစ်ခုမဖြစ်နိုင်တော့တဲ့ အဆင့်ကို ရောက်ပြီး ဘဝဒုက္ခက လုံးဝလွတ်မြောက်ပြီးနိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုသူ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ရဟန္တာအဖြစ်ကို ရရှိပါတယ်။ လမ်းစဉ်က တစ်လှမ်း ပြီးတစ်လှမ်း တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် လမ်းဆုံးပန်းတိုင်အထိ လျှောက်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ကိုပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာထား

အခုအဆင့် အခုအချိန်မှာတော့ ယောဂီဟာ ပန်းတိုင်ကို တမ်းတမနေပါနဲ့ဦး။ 'နိဗ္ဗာန်ကိုမျက်မှောက်ပြုချင်ပါတယ်၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုချင်ပါတယ်၊ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ဒီလိုလား ဟိုလိုလား' လို့ မျှော်တွေးနေရင် နိဗ္ဗာန်ဆိုတာနဲ့သာ၍ သာဝေးသွား စရာရှိပါတယ်။ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းရဲ့အရေးကြီးတဲ့အချက်ကတော့ **ယောဂီရဲ့စိတ်ကို ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာ** ထားဖို့ရာဖြစ်ပါတယ်။ **နောက်ကြောင်းတွေ သတိရပြီး အတိတ်ထဲမှာမနေဘဲ၊ ရှေ့ဖြစ်မယ့်အ ကြောင်းတွေ တွေး တောမျှော်မှန်းပြီး အနာဂတ်ထဲမှာလဲ မနေဘဲ** အခုအချိန်မှာ အဟုတ် တကယ်ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ လက်ငင်းလက်တွေ့ကို ဘာဝနာမယ ဉာဏ်အသိနဲ့သိနေဖို့ သာဖြစ်ပါတယ်။

သတိရှိပြီး ဥပေက္ခာစိတ်နဲ့ရှု

ဘာကိုပဲတွေ့ကြုံရ တွေ့ကြုံရ၊ ဘာကိုပဲ ခံစားရ၊ ခံစားရ၊ တွေ့ကြုံရခံစားရတာတွေ ကို မလွတ်အောင်ကြိုးစားပြီး သတိရှိနေပြီး ဥပေက္ခာစိတ်နဲ့ ရှုနေဖို့ရာသာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုဆိုရင်တော့ ယောဂီတို့ဟာ နောက်ဆုံးပန်းတိုင်ထိကို တဖြည်းဖြည်း တဖြည်းဖြည်း တိုးတက်လာကြပါလိမ့်မယ်။ သတိ၊ ဥပေက္ခာ၊ သတိ၊ ဥပေက္ခာ၊ သတိက–

ယောဂီတို့ရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာမှာခံစားရတဲ့ဝေဒနာကိုသိနေဖို့ သတိရှိနေဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ဥပေက္ခာကတော့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဝေဒနာတွေကို သာယာတပ်မက်ခြင်းတဏှာ၊ မဟုတ်လျှင် လည်းမလိုမုန်းထား ခြင်း ဒေါသတို့နဲ့ တုန့်ပြန်ခြင်းမလုပ်ပဲ၊ စိတ်ကိုအညီအမျှထားပြီး ရှုမှတ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပေက္ခာတော့ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့်ဝေဒနာတွေကို မခံစား ရဘူးဆိုရင် (ဝေဒနာတွေကို သတိရှိမနေရင် ဒါလည်း လမ်းမှန် မဟုတ်သေးပါဘူး။) ဝေဒနာတွေကို သတိရှိရှိနဲ့ ရှုနေပေမယ်လို့ စိတ်က ဥပေက္ခာ မဖြစ်နေဘူး၊ တုံ့ပြန်နေတယ်ဆိုရင်လည်း လမ်းစဉ် မှာတိုးတက်မှုရှိမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့်သတိကလည်း မှန်ကန် တဲ့သတိ၊ ဝေဒနာကိုလည်း သတိနဲ့ခံစားနေရပြီး စိတ်က လည်း ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့်မှာ ဥပေက္ခာစိတ်နဲ့ ငြိမ်သက်နေမှ လမ်းစဉ်မှာ ခရီးတွင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မြစ်ရေစီးနေတာကို ကြည့်သူပမာ

ဥပမာ–လူတစ်ဦးဟာ မြစ်ကမ်းနားမှာ ထိုင်နေပြီး မြစ်ရေစီး နေတာကိုကြည့်နေတယ် ဆိုကြပါစို့။ မြစ်ရေဟာ ရေစီးနေတာရဲ့ အနေးအမြန်ကိုဘယ်လိုမှ မထိန်းနိုင်ပါဘူး။ ပြောင်းလဲပေးလို့လဲ မရ နိုင်ပါဘူး။ သူကကြည့်နေရုံသာပဲ ကြည့်နေရတာပါ။ တစ်ခါတလေ ရေဟာ နည်းနည်းကြမ်းတမ်းလာပြီး လှိုင်းကလေးတွေ ထလာပါတယ်။ တစ်ခါ တလေလည်း ငြိမ်ငြိမ် သက်သက်ပဲ ရေစီးနေပါတယ်။ တစ်ခါတလေ လည်းရေက နောက်နေတယ်။ တစ်ခါတလေလည်း ကြည်လင်နေပါတယ်။ သူ့အနေနဲ့ကတော့ ရေဘယ်လိုပဲ စီးစီး၊ နှေးနှေးမြန်မြန်၊ နောက် သည်ဖြစ်စေ၊ ကြည်လင်သည်ဖြစ်စေ သူ့စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုမှ ခံစား ချက်မှမရှိဘဲ ဘယ်လိုမှ တုံ့ပြန်မှုမဖြစ်ဘဲ ကြည့်ရုံမျှသာကြည့်နေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရေတွေနောက်နေတဲ့ အတွက်ကြောင့် ငိုလည်းမနေရ ပါဘူး။ ရေတွေကြည်လင်လာလဲ ဝမ်းသာအားရနဲ့ ထမခုန်ရ မကရပါဘူး။

ဒါဟာဥပေက္ခာနဲ့ပဲ ကြည့်ရုံမျှသာ ကြည့်နေရမှာဖြစ်ပါတယ်။ မြင်တယ်၊ သတိရှိတယ်၊ တွေ့တယ်၊ ဒါပေမယ့်စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုမှ မနေပါဘူး။ မြစ်ရေက သူ့ဘာသာ သူစီးနေတာကို ဒီလူက အစိုးမပိုင်ပါဘူး။ ဖြစ်သမျှ ပေါ်လာသမျှကိုစောင့်ကြည့်နေရုံမျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။

မျက်စိမမြင်တဲ့ လူတစ်ယောက်က မြစ်ကမ်းနားမှာထိုင်ပြီး မြစ်ရေစီးနေတာကို သူမတုန်လှုပ်ပါဘူး။ သူ့စိတ်က ဥပေက္ခာအပြည့်နဲ့ပါလို့ ဆိုပေမယ့် သူကရေစီးနေတာကို မြင်နေရတာမဟုတ်ပါဘဲ။ တကယ်တွေ့ရှိ ခံစားရတာမှ မဟုတ်ဘဲကိုး။**တကယ်မြင်တွေ့ သိရှိ ခံစားရပြီး မတုန်လှုပ်တဲ့စိတ်ဖြစ်နေတာ ကမှ ဥပေက္ခာ ဖြစ်ပါတယ်။**

ယောဂီတို့ကလည်း ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ဝေဒနာတွေကို လက်တွေ့မခံစားနိုင်ဘဲနဲ့ ဥပေက္ခာနဲ့ ရှုနေတယ်လို့ဆိုရင် တကယ်မှန်ကန်တဲ့ဥပေက္ခာမဖြစ်နိုင်ပါဘူး ဝေဒနာတွေဖြစ်ပျက်ဖြစ်ပျက်နေတာကို ကိုယ်တွေ့လက်တွေ့ခံစားသိရှိပြီး မတုံ့ပြန်ဘဲရှုနေနိုင်မှသာ ဥပေက္ခာ စိတ်ဖြစ်ပါတယ်။ ရုပ်နာမ်တရားဟာ တစ်ချိန်လုံး ဖြစ်ချုပ် ဖြစ်ချုပ်ပါလား။ အနိစ္စပါလားဆိုတဲ့ အသိနဲ့ရှုနေပြီး တုံ့ပြန်မှု မလုပ်ဘဲ စိတ်ကိုတည်ကြည်မျှတလာအောင်ထားနိုင်မှ ဥပေက္ခာစိတ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာဝနာ မယဉာဏ်နဲ့ ဖြစ်ပျက်နေသမျှတွေကို အမှန်တကယ် ဖြစ်ပျက်နေကြတဲ့အတိုင်း ပညာနဲ့ရှု နေကြတော့ ယောဂီတို့ရဲ့စိတ်ဟာ အညစ်အကြေးတွေ ကင်းစင်လာပြီး သန့်ရှင်းစင်ကြယ်လာပါလိမ့် မယ်။

သိပ္ပံပညာရှင်၏အသိပမာ

နောက်ဥပမာတစ်ခုပြပါဦးမယ်။ သိပ္ပံပညာရှင်တစ်ဦးဟာ ဝတ္ထုပစ္စည်းတစ်ခု ဓာတ်တစ်ခုကိုယူပြီး အပူဓာတ်ပေးလိုက်ပါတယ်။ ဒီတော့ ဒီဝတ္ထုဓာတ်က အရည်ပျော်သွားပါ တယ်။ ဆက်လက်ပြီးအပူ ဓာတ်ပေးလိုက်တော့ ဒီအရည်က တဖြည်းဖြည်းနဲ့ခန်းခြောက်သွား

ပြီး အငွေ့ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဒီအငွေ့ကို ဖန်ပြောင်းနဲ့ဖမ်းပြီး အအေး ဓာတ်ပေးလိုက်တော့ ဒီအငွေ့က အရည်ပြန်ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒီလို အမျိုးမျိုးပြောင်းလဲ ဖြစ်ပျက်နေတာကို သိပ္ပံပညာရှင်က နားလည်မှု နဲ့ကြည့်ရှုနေပါတယ်။ ခန်းခြောက်သွားလို့၊ အငွေ့ဖြစ်သွား လို့မငိုပါ ဘူး။ အရည်ပြန်ဖြစ်လာတဲ့ အခါကျတော့လည်း ထမခုန်ပါဘူး။ 'ဒါက ဒီလိုခန်းခြောက်တာကိုး၊ ဒါကအရည်ပျော်တာကိုး၊' လို့သိတဲ့ အသိနဲ့ပဲ ကြည့်ရှုသိနေပါတယ်။

ယောဂီတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာလဲဒီလိုပါပဲ၊ ပြောင်းလဲမှုတွေ အမျိုးမျိုးဖြစ်နေပါတယ်။ ဒီလိုပြောင်းလဲနေပါကလားဆိုတဲ့အသိနဲ့ တုံ့ပြန်မှုဘယ်လိုမှ မလုပ်ဘဲ ရှုရုံမျှသာ ရှုနေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဓာတ်ကြီးလေးပါး အစုအဝေးတွေဟာ၊ ရုပ်ကလာပ်လေးတွေဟာ ဖြစ်လိုက်ကြ ပျက်လိုက်ကြ ပျက်စီးကွယ်လွန်သွားကြ ဖြစ်နေကြပြီး တစ်ခါတစ်လေကျတော့ ပထဝီဓာတ်က ပိုမိုထင်ရှား လာပါတယ်။ တစ်ခါတလေကျတော့လည်း တေဇောဓာတ်၊ ဝါယောဓာတ်၊ အာပေါဓာတ်တို့တစ်ခုပြီးတစ်ခုမဟုတ်လျှင် တစ်ခုတစ်ခုက ပိုပြီးပေါ်လွင် ထင်ရှားလာပါတယ်။ ဒါပေမယ့်သူတို့အားလုံးဟာ ဘယ်ဟာမှလဲမမြဲပါဘူး။ ဖြစ်လာပြီး ချုပ်ငြိမ်းသွားတာချည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အပြင်လောကကြီးမှာလည်း ထိုနည်းအတူပါပဲ။ ယောဂီတို့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ ဖြစ်ချုပ်နေကြပါတယ်။ အပြင်လောကကြီးမှာလည်း ဖြစ်ပြီးပျက် နေကြတာချည်းပါပဲ။ ဒါကိုဘာဝနာမယဉာဏ်နဲ့သိပြီး ကြမ်းတမ်းကနေသိမ်မွေ့သိမ်မွေ့ပိုမို သိမ်မွေ့လာပြီး အသိမ်မွေ့ဆုံးအဆင့်ကိုရောက်သည်အထိ ပိုမိုထင်ရှားသိရှိလာကြပါလိမ့် မယ်။

ဓာတ်ကြီး၄-ပါးလက္ခဏာ

ဓာတ်ကြီးလေးပါးကိုပြောတဲ့အခါ သူတို့ရဲ့အတွင်း သတ္တိလက္ခဏာကို ပြောတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပထဝီမြေကြီးဓာတ်ဆိုတာဟာ

ရုပ်ကလာပ်လေးထဲမှာ မြေမှုန်သေးသေးလေးကို ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ **မြေရဲ့သတ္တိလေးလံမှု အစိုင်အခဲဖြစ်မှုကို** ဆိုလိုတာပါ။ အလားတူပါပဲ။ တေဇော အာပေါဝါယောဓာတ်တို့မှာလည်း မီးတစ်ပွင့် ရေတစ်စက် လေအစရှိတာတွေကိုဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့ရဲ့ သတ္တိ၊ လက္ခဏာတွေကိုပြောတာပါ။ မီးဆိုလျှင် အပူအအေး **အပူဆုံးကနေ အအေးဆုံး**အထိဟာ မီးရဲ့သတ္တိလက္ခဏာ ဖြစ်ပါတယ်။ **ရေရဲ့ လက္ခဏာကတော့ ဖွဲ့စည်းမှု**ဖြစ်ပါတယ်။ **လေရဲ့ လက္ခဏာကတော့ ထောက်ခံမှုလှုပ်ရှားမှု**တို့ဖြစ်ပါတယ်။

ယောဂီတို့ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ဘောင်အတွင်းမှာ ဝေဒနာတွေကို ခံစားနေရတာဟာ ဓာတ် ကြီး ၄–ပါးရဲ့ လက္ခဏာတွေကို ခံစားနေရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ချမ်းတယ်ပူတယ် အိုက်တယ် ကိုယ်တွေလက်တွေ လေးလံတယ်။ ပေါ့ပါးတယ် နာတယ် ထုံတယ် တောင့်တယ် တင်းတယ် အစရှိလို့ပေါ့။ သူတို့တွေအားလုံးဟာလဲ မမြဲကြပါဘူး။ မမြဲတဲ့ဟာတွေကို အစွဲပြုနေလို့ တုံ့ပြန်နေလို့ ဘာအကျိုးရှိမှာလဲ၊ သူတို့တွေ ဖြစ်ချင်သလိုဖြစ်နေကြပေါ်ချင်သလို ပေါ်နေကြတာပါ။ ဖြစ်လာသမျှကို လက်ခံပြီး ဥပေက္ခာရှုနေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဓာတ်ကြီး၄–ပါးဖြစ်ကြောင်းများ

ဓာတ်ကြီး၄–ပါးနဲ့ သူတို့ရဲ့လက္ခဏာ၄–ပါးပေါ်လာတာဟာ အကြောင်းရှိပါတယ်။ အကြောင်းကတော့ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့စိတ်၊ရုပ်နာမ် နာမရူပတို့ပေါ်မှာတည်ပါတယ်။ ရုပ်ခန္ဓာထဲမှာ ဓာတ်ကြီး၄–ပါးပေါ်ရတဲ့အကြောင်းမှာ ပထမအကြောင်းကတော့ ယောဂီတို့ စားကြသောက်ကြတဲ့အဟာရပေါ်မှာ တည်ပါတယ်။ ဥပမာ–အပူ အစပ်စားရင် ပူတဲ့ဝေဒနာတွေ ခံစားရတတ်ပါတယ်။ အဆီအစိမ့် တွေစားရင် ပထဝီ ဓာတ်အားကောင်းပြီး တရားထိုင်တဲ့အခါမှာ ကိုယ်လက်တွေလေးလံ တတ်ပါတယ်။ စားတဲ့အစာကိုလိုက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ရုပ်ကလာပ် တွေ ဖြစ်ပေါ်ကြပါတယ်။ ကောင်းမွန်လတ်ဆတ်တဲ့

အဟာရကို စားလျှင် ကျန်းမာသန်စွမ်းတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရပြီး မသင့်တင့်တဲ့ အဟာရကို စားလျှင် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရောဂါရရှိစေပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ရုပ်ကလာပ်အမျိုးအစားဝေဒနာအမျိုးအစားတွေပေါ်လာရတဲ့ ဒုတိယအကြောင်းကတော့ ယောဂီတို့ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင် ရာသီဥတုပေါ်မှာတည်ပါတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင် ပူမှု အေးမှု၊ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှု၊ ညစ်ပတ်မှု၊ သာယာမှု၊ မသာယာမှုတို့ဟာလည်း အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။

စိတ်ပိုင်းနာမ်ပိုင်းဆက်လက်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာဖို့ရာကတော့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အဟာရလို သလိုပဲ စိတ်ဟာလဲ အဟာရလိုပါတယ်။ **စိတ်ရဲ့ပထမအဟာရကတော့** စိတ်ပေါ်မှာ ဖြစ်ပေါ် နေတဲ့ကောင်းမှု မကောင်းမှု၊ ကုသိုလ် အကုသိုလ်တွေ၊ သင်္ခါရတွေဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ–ဒေါသသင်္ခါရ တစ်ခုပွားလိုက်တယ်ဆိုပါတော့ရုပ်ကလပ်တွေဟာ ဒေါသကြောင့်ပူလောင်တဲ့ တေဇောဓာတ်တွေ များလာပြီး ယောဂီက ပူတဲ့ဝေဒနာကို ခံစားရ ပါတယ်။ ဒါကို ယောဂီက တုံ့ပြန်လိုက်တယ်ဆိုရင် သင်္ခါရတွေက ဆက်ကာဆက်ကာ ဆင့်ကာ ဆင့်ကာ ပွားလာပြီး မရပ်နိုင်တော့ပါဘူး။

စိတ်ရဲ့ ဒုတိယအဟာရကတော့ ယောဂီတို့အရင်အတိတ်ကာလတုန်းက ပြုလုပ် ခဲ့ကြတဲ့ သင်္ခါရအဟောင်းတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ အတိတ်ကာလတုန်းက လုပ်ခဲ့တဲ့ ကိစ္စနဲ့ သင်္ခါရမျိုးစေ့စိုက်ခဲ့တာဟာ အခုအချိန်မှာ ဒီမျိုးစေ့ဟာ အသီးသီးလာတော့ ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာဟာ မျိုးစေ့ချတုန်းက စိုက်ခဲ့တုန်းက ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာနဲ့အလားတူပါပဲ။ ဥပမာ–ဒေါသ သင်္ခါရမျိုးစေ့ စိုက်တုန်းက အပူဓာတ်ကိုခံစားရသလို ဒေါသသင်္ခါရအသီးသီးလာတော့လည်း ဒီလိုပဲ ထပ်တူပူစပ်တဲ့ အသီး၊ ပူတဲ့ဝေဒနာတွေကို ခံစားရပါတယ်။

တချို့ယောဂီတွေဟာ အင်မတန်အေးချမ်းတဲ့ တိုင်းပြည်တွေ

မှာ နှင်းတွေကျ ရေတွေ ခဲအောင်အေးတာ၊ အင်မတန်အေးနေ တဲ့နေရာမှာ စောင်တွေခြုံပြီး တရားထိုင်နေကြတာတောင် ပူပြင်းတဲ့ ဝေဒနာတွေပေါ်လာကြတော့ ပူတယ်ပူတယ်ဆိုပြီးမခံမရပ်နိုင် ဖြစ်လာ တော့ စောင်တွေကိုခွာပစ်၊ အင်္ကျီတွေချွတ်ပစ်ကြရပါတယ်။ မကောင်း တဲ့ဆိုးတဲ့ သင်္ခါရတွေ၊ အပါယ်ကိုလားစေတဲ့ အကုသိုလ် တွေပေါ်လာ ကြတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုပေါ်လာကြတဲ့ သင်္ခါရတွေကို ဝေဒနာတွေကို ဆက်ဆက်ပြီး ရှုရှုသွားတော့ လောဘ ဒေါသ မောဟ အကုသိုလ်တွေ ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေ ကံဟောင်းတွေနည်းပါးနည်းပါး လာပါလိမ့်မယ်။

ဥပေက္ခာနဲ့သာ သင်္ခါရကင်းစင်

ယောဂီတို့က ဥပေက္ခာနဲ့ရှုလေလေ သင်္ခါရတွေနည်းနည်း သွားလေလေနဲ့အလွှာ လိုက် အလွှာလိုက်ပျောက်ကွယ် ပျောက်ကွယ် ပြီး သွားကြပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုမရှုကြဘူးဆိုရင် သိမ်မွေ့ဝေဒနာတွေ သုခဝေဒနာတွေကျတော့ 'ကောင်းတယ် ကြိုက်တယ်'နဲ့ တုံ့ပြန်နေပြီး နာတဲ့ ကျင်တဲ့ ကြမ်းတမ်းတဲ့ ဝေဒနာ=ဒုက္ခဝေဒနာတွေကျတော့ 'မကောင်းဘူး မကြိုက်ဘူး' လို့တုံ့ပြန်နေရင်၊ လိုချင်တပ်မက်တဲ့ လောဘသင်္ခါရတွေနဲ့ မလိုမုန်းထားတဲ့ ဒေါသသင်္ခါရ တွေ ပွားနေရင် ဒုက္ခတွေပဲ ပွားတော့မှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်လိုဝေဒနာမျိုးပဲ ပေါ်လာပေါ်လာ ဥပေက္ခာနဲ့ သာရှုနေ မယ်၊ တုံ့ပြန်မှုမလုပ်ဘူးဆိုရင်တော့ သင်္ခါရတွေဟာ အလွှာလိုက် အလွှာလိုက်ပျောက်ပြယ်သွားကြပြီး တစ်ဆင့်က တစ်ဆင့်နဲ့ နောက်ဆုံး လုံးဝကင်းစင်သွားပြီး ချမ်းသာသုခကို ရရှိကြပါ လိမ့်မယ်။

ဒါတွေဟာ ယောဂီတို့ကိုယ်တိုင်ဆောင်ရွက်ကြရမှာ ဖြစ်ပါ တယ်။ ဘယ်သူတစ်ဦး တစ်ယောက်ကမှ ယောဂီတို့ ကိုယ်စား လုပ်မပေးနိုင်ကြပါဘူး။ ယောဂီတို့ကို လမ်းညွှန်ပြပေး နိုင်ပါတယ်။

အားပေးစကားပြောပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လမ်းစဉ်ပေါ်မှာ ကတော့ ယောဂီ တို့ကိုယ်တိုင် တစ်လှမ်းချင်း တစ်လှမ်းချင်း လှမ်းကြ ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ လမ်းစဉ်ကို လျှောက်တဲ့ အခါမှာလည်း အတား အဆီးတွေ ခလုတ်ဆူးငြောင့်တွေ၊ ရန်သူတွေ တွေ့ကြပြီး ယောဂီ တို့ကို လွှမ်းမိုးသွားတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုအဖြစ်မခံဘဲ ရန်သူငါးဦးတို့ကို တွန်းလှန်ပစ်ကြဖို့လိုပါတယ်။ မဟုတ်ရင်တော့ လမ်းစဉ်မှာ တိုးတက် မှုရှိဖို့ရာ မလွယ်ကူပါဘူး။

ရန်သူ၅-ဦး

ဒီရန်သူ၅-ဦးဟာ ဘယ်သူတွေပါလဲ။ ရန်သူ၅-ဦးကိုနီဝရ ဏ၅-ပါးလို့လဲ ခေါ်ပါတယ်။ အဓိပ္ပာယ်ကတော့ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း တရားလမ်းကို လျှောက်သွားရာမှာ ပိတ်ဆို့ တတ်တဲ့ နှောင့်နှေးစေ တတ်တဲ့ ကာကွယ်စေတတ်တဲ့ အကြောင်း တရား၅-ပါးပါပဲ။ အရေးကြီးတဲ့ **ပထမနဲ့ ဒုတိယရန်သူ** အဖျက်တွေကတော့ကာ၊ **မစ္ဆန္ဒနဲ့ဗျာပါဒ** တွေဖြစ်ပါ တယ်။ ကာမစ္ဆန္ဒက ကာမဂုဏ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့လောဘ စိတ်ဖြစ်ပါတယ်။ဗျာပါဒကတော့ သူတစ်ပါးအပေါ် မကောင်းသော စိတ်၊ ဒေါသ စိတ်နဲ့စပ်သော စိတ်ဖြစ်ပါတယ်။ တရားစခန်း ကိုလာပြီး ဝိပဿနာ တရားအားထုတ်ကြတာဟာ ဒီရန်သူဘေးတွေက လွတ်မြောက် ဖို့ လောဘဒေါသတွေက လွတ်ကင်းကြဖို့ လာကြပါတယ်။ အမှန်မသိ မှုကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုတော့ ငါ လေးလေးနက်နက်တရားအားထုတ် နေတာပဲ၊ ငါဟာဝိပဿနာ ကျင့်နေတာပဲလို့ ထင်နေပေမယ့် တစ်ချိန် လုံးမှာတော့ လိုချင်တောင့် တမှုတွေ၊ မလိုချင်မုန်းထားမှုတွေ ပွားများ နေကြတော့ ရန်သူတွေက အနိုင်ယူသွားကြပါတယ်။

ဥပမာ-ဆိုကြပါစို့။ ဒီ ၁၀-ရက်တရားပတ်မှာ ပထမ ၉- ရက်မှာ လုံးဝစကားမပြောဘဲနဲ့ ဝစီပိတ် နှုတ်ပိတ်ဆိတ်ဆိတ်နေကြပါ လို့ပြောထားပါတယ်။ ယောဂီတချို့က စကားမပြောဘဲ မနေနိုင်ကြ

ပါဘူး။ စကားစပြောတာနဲ့ သူများအကြောင်းတယ် သိချင်ကြပါတယ်။ ဘယ့်နှယ်လဲ ထိုင်လို့ရရဲ့လား၊ ဘာဝေဒနာတွေများ ခံစားနေရပါသလဲလို့မေးလိုက်တော့ အမေးခံရတဲ့ ယောဂီကသူတော့ တစ်ကိုယ်လုံးကျင်သွားသလို ခံလိုက်ရပါတယ်။ မဟုတ်ရင် လည်း သိမ်မွေ့ဝေဒနာတွေက ကောင်းလိုက်တာလို့ ပြန်ပြောလိုက်ပါတယ်။

နောက်စမေးတဲ့ယောဂီက တရားထိုင်တော့ သူများခံစားရတဲ့ဝေ ဒနာမျိုး သူလည်းခံစားချင်လာပါတယ်။ လိုချင်တောင့်တလာပါတယ်။ ဒါကိုလိုချင် ဟိုဟာကိုလိုချင် လိုချင်တာတွေများလာပါတယ်။ တရားထိုင်ရင် သိမ်မွေ့ဝေဒနာကို လိုချင်တာကလည်း တောင့်တမှုပါပဲ။ လိုချင်တာတွေအားလုံးက အတူတူပါပဲ။တဏှာ တောင့်တမှု မှန်သမျှဟာ ယောဂီအတွက် ရန်သူ ပါပဲ။ နိဗ္ဗာန်ကို လိုချင်ပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်ကိုလိုချင်ပါတယ်လို့ တဏှာနဲ့ တောင့်တနေရင် တောင်မှ နိဗ္ဗာန်ရဲ့ ပြောင်းပြန် ခရီးကို ပြေးနေတာ ပဲဖြစ်ပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ လိုချင်တောင့်တမှု တဏှာအားလုံး ကုန်ခန်းသွားတဲ့ စခန်းပဲ။ နိဗ္ဗာန်ကို တဏှာဖြင့် လိုချင်တောင့်တ နေခြင်းအားဖြင့် မရနိုင်ပါဘူး။ မဖြစ်နိုင်တဲ့ကိစ္စပဲ ဒါကြောင့် ယောဂီ တို့လိုချင်မှု တဏှာလောဘရဲ့ လွှမ်းမိုးခြင်းကိုလည်း မခံကြပါနဲ့။

ဗျာပါဒကလည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။ ယောဂီတို့ကို တစ်နာရီ အဓိဋ္ဌာန်နဲ့ တရားထိုင်ခိုင်းပါတယ်။ နာရီဝက်လောက် လည်းကြိုးစားပြီးထိုင်နိုင်ကြပါတယ်။ နောက် ၁၅မိနစ်လောက်လည်းကြိတ်မှိတ်ပြီး ထိုင်နိုင်ပါသေးတယ်။ ကြာသွားတော့ မနေနိုင်တော့ပါဘူး။ အညှဉ်းဆဲခံနေရသလိုဖြစ်နေကြပါတယ် မခံမရပ်နိုင်လောက်အောင် ဖြစ်လာတော့ သူများတွေရော ဘယ်လို များနေကြပါလိမ့်လို့ သိချင်တဲ့စိတ်က ဖြစ်လာပါတယ်။ အဓိဋ္ဌာန်နဲ့ ထိုင်ရတာဆိုတော့ နာရီမပြည့်သေးလို့ မျက်စိလည်းဖွင့်မကြည့် ရဘူးဆိုပေမယ့်

မနေနိုင်တော့ပါဘူး။ မျက်စိကိုသာသာလေးခိုးဖွင့်ပြီး သူများတွေ ဘယ်လို နေကြပါလိမ့်မလဲလို့ ကြည့်လိုက်တော့ တခြားယောဂီ တွေကတော့ လုံးဝမလှုပ်ရှား ကျောက်ရုပ်တုကြီးတွေလို ထိုင်နေ ကြတာမြင်ရတော့ ဟင်သူတို့ကတော့ ထိုင်နေကြတာ ဘာမှနာပုံ ကျင်ပုံ လည်းမပေါ်ဘူး။ သူတို့တော့ မနာကြတော့ဘူး။ ငါ့မှာတော့ နာနေတုန်းပဲ ရှိပါသေးတယ်။ ငါနာတာကလည်း ခုထက် ထိလည်း ပျောက်မသွားသေးပါဘူး။

ဂုရုကြီးကတော့ ပြောပြောနေတာပဲ။ အားလုံးက အနိစ္စ အနိစ္စတဲ့။ ဝိပဿနာဟာ အနိစ္စတရားပါပဲ၊ ‘ငါနာတာတွေ၊ ကိုက်ခဲ နေတာတွေက အနိစ္စ မဟုတ်ပါလား၊ တည်မြဲနေပါလား၊ ပျောက်လဲ ပျောက်မသွားပါလား’ လို့ဗျာပါဒစိတ် တွေ ပွားနေပါတယ်။ ဝိပဿနာ တရားကို ကျင့်နေတာဟာ ဗျာပါဒတွေက ကျော်လွန်အောင်ကျင့်တာ၊ ခုတော့ ဗျာပါဒတွေ ပွားသထက်တောင် ပွားနေပြန်ပါပြီ၊ ဒါဟာ ရန်သူကြီးက ယောဂီ ကိုအနိုင်ယူသွားတာပါပဲ။ ဒီလိုရန်သူကို ယောဂီ တို့က လက်မခံကြပါနဲ့၊ အလွှမ်းမိုး မခံကြပါနဲ့။

နောက်ရန်သူ၂-ဦးကတော့ **ထိနမိဒ္ဓ**=လေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊ အိပ်ချင်ခြင်း၊ ငိုက်မျဉ်း ခြင်းနဲ့ **ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စ**=စိတ်မငြိမ်သက်တာ လေလွင့်တာ နောင်တရပြီး ပူပင်စိုးရိမ်တာပါပဲ။ ဒီရန်သူတွေအား လုံးဟာ အတွင်းရန်သူတွေပါပဲ။ အပြင်က ဘာမှမပါပါဘူး။ ဘဝဘဝ က စုပေါင်းသိုလှောင်ထားတဲ့ အကုသိုလ်ဟောင်းတွေ၊ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေဟာ ရန်သူတွေပေါ့။ လာတုန်းကတော့ ဧည့်သည် တွေလို ဝင်လာကြပြီး အထဲရောက်တော့ ပြန်မ ထွက်ချင်ကြတော့ဘဲနဲ့ အိမ်ကိုအပိုင်စီးကြပြီး အိမ်ပိုင်ရှင်တွေ ဖြစ်လာကြပါတယ်။ ယောဂီ တို့က ဝိပဿနာတရားကျင့်ကြတော့ အိမ်ထဲမှာ ဆက်လက်ပြီး နေလို့ မရကြတော့ပါဘူး။ အပြင်ထွက်ကြရမှာဆိုတော့ မထွက် ချင်ကြဘဲ

ဆန္နပြပြီး အထဲကနေ ကန်လိုက်ကြပါတယ်။

ပထမကန်တဲ့ နည်းကတော့ ယောဂီတို့တရားထိုင်ကြပြီဆိုရင် အိပ်ငိုက်စပြုလာ ကြပါတယ်။ တရားထိုင်တာလဲ ရပ်လိုက်ရော အိပ်ငိုက်တာလဲ တစ်ခါတည်းပျောက်သွားပြီး မျက်လုံးပွင့်ကြတော့တာ ပါပဲ။ တရားတစ်ခါ ပြန်ထိုင်ရင် တစ်ခါပြန်ပြီး အိပ်ငိုက်ပါတယ်။ ဒါဟာ အထဲကရန်သူက ကန်နေတာပါပဲ။ ယောဂီတွေကောင်းကောင်း တရားမထိုင်နိုင်အောင် လုပ်နေကြတာပါ။ ဒီလိုအိပ်ငိုက်နေတာ၊ ထိုင်းမှိုင်း နေတာ၊ သွေးလေးနေတာတွေကို အသက် ခပ်ပြင်းပြင်းရှူပြီး ထုတ်ပစ် လိုက်ကြပါ။ ဒီလိုနဲ့မှ မရရင် မတ်တပ်ရပ်ပြီး တရားရှုပါ။ အိပ်ချင် နေတုန်းပဲ ဆိုရင်တော့ အခန္ဓာန် ၁–နာရီ မဟုတ်ရင်တော့ အပြင်ကို ခဏထွက်ပြီး နည်းနည်း သွက်သွက်ကလေး လမ်းလျှောက် ပေးပါ။ ၅–မိနစ်လောက်လျှောက်ပြီးပြန်လာပြီးထိုင်ပါ။ တစ်ခါ တလေ လည်း မျက်နှာကိုရေအေးအေးနဲ့ ပက်ဖျန်းပေးလိုက်ပြီး မျက်နှာ သစ်လိုက်ရင် အိပ်ငိုက်ပျောက်သွားတတ်ပါတယ်။

ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စ=စိတ်က မငြိမ်မသက်လေလွင့်နေတာ တောင်တွေးမြောက်တွေးတွေး နေတာ စိုးရိမ်သောကတွေ ဖြစ်နေတာ တွေဟာ တရားထိုင်လို့ကို မရတော့ပါဘူး။ စိတ်အငြိမ် မနေနိုင်အောင် ကိုယ်အငြိမ်မနေနိုင်အောင် ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ဟိုဟာလေး လုပ်ရကောင်း နိုးနိုး၊ ဒီဟာလေး လုပ်ရကောင်းနိုးနိုးနဲ့ တစ်နေ့လုံး အချိန်တွေ ဖြုန်းတတ်ပါတယ်။ ညနေပိုင်း တရားဟောချိန် ကြတော့ ၅ ရက် ကုန်ဆုံးသွားပြီ၊ ၆ ရက် ကုန်သွားပြီ၊ တရားအားထုတ်ဖို့ရာ ၄ ရက်သာပဲ ကျန်တော့တယ်လို့ဆိုတော့မှ တနေ့လုံးအချိန်တွေဖြုန်း မိတာ ကို နှမြောပြီး နောင်တရမိတတ်ပါတယ်။ စိတ်မကောင်းဖြစ် တတ်ကြပါတယ်။ ဒါတွေဟာ အချည်းအနှီးပါပဲ။ ဝိပဿနာမှာ စိတ် မကောင်းဖြစ်နေရတာ နောင်တရပြီး ငိုနေတာတွေဟာ ဘာမှ

အကျိုးမဝင်ပါဘူး။

အရာတစ်ခုခုဟာ မှားတာလုပ်မိပြီး နောင်တရလာရင် ငါတော့ဒီမှားခဲ့တဲ့အလုပ်ကို လုပ်မိခဲ့တယ် နောက်နောင်ကို ဒီလို အမှုကိစ္စမျိုးတွေ ဘယ်တော့မှ မလုပ်တော့ပါဘူးလို့ စိတ်ကို ဆုံးဖြတ်ချက်ချ ကိုယ့်ကိုယ့်ကိုယုံကြည်အားထားပြီးတော့ ကိုယ်အားကိုးတဲ့၊ ကိုယ်ယုံကြည်တဲ့ ကြည်ညိုတဲ့ လူကြီးတစ်ဦး ထံသွားပြီးဝန်ချတောင်းပန်လိုက်ပြီး နောင်ဒီလိုမလုပ်တော့ပါဘူးလို့ ကတိပြုလိုက်ပါ။

နောက်ဆုံးပဉ္စမရန်သူကတော့ **ဝိစိကိစ္ဆာ**= ယုံမှားခြင်း သံသယဖြစ်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ဟာနှစ်ခွဖြစ်နေတော့ သံသယဖြစ်နေပါတယ်။ သံသယဖြစ်ပုံတစ်ခုကတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်း နည်းကို သံသယဖြစ်လာပါတယ်။ 'ဒီနည်းဟာ ငါအရင်ကကြားဖူးတာ ဖတ်ဖူးတာတွေ နဲ့လဲမတူဘူး။ သူ့နည်းကြီးက တစ်မျိုးပဲ။ ဟုတ်မှဟုတ်ပါရဲ့လား။ ဒီနည်းနဲ့ တကယ်အကျိုး ကျေးဇူးခံစားရပါ့မလား အစရှိတဲ့ စိတ်တွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ နောက် သံသယကတော့ ဆရာ့အပေါ် မှာကို သံသယဖြစ်မိပါတယ်။ " ဒီဆရာကြီး ကြည့်ရတာ တယ်လဲ မစွံပါဘူး။ ဘုန်းကြီးလည်း မဟုတ်ဘူး။ သူလို ငါလိုပဲ၊ မဟုတ်ရင် လည်း အမျိုးသမီး ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာမပဲ။ သူက ဘယ်လောက်များ နားလည်လို့တုန်း။ ကြည့်ရတာတရားမှာ လည်း ဗဟုသုတ ရှိပုံလည်း မပေါ်ပါဘူး။ တရားစစ်တဲ့အခါမှာ ဘယ့်နှယ့်လဲလို့ မေးနေရသေး တယ်။ သူဆရာမဆိုရင် သူသိဖို့ ကောင်းတာပေါ့"လို့ ဆရာ့အပေါ်မှာ သံသယဖြစ်မိပါတယ်။

ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်း ယောဂီဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သံသယရှိတတ်ကြပါတယ်။ 'ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကတော့ နည်းကောင်းပါပဲ။ လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့မူပဲ။ ဒီပြသပေးနေတဲ့ ဆရာ၊ဆရာမ

တွေကလည်း ကောင်းပါတယ်။ သူတို့က ကူညီပေးကြပြီး ဒီနည်းကို ကျင့်ကြံလို့ အကျိုးကျေးဇူးတွေ ရသွားတဲ့လူတွေလည်းအများကြီးပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ငါ့အတွက် ကတော့ မဟုတ်သေးပါဘူး။ ငါကပါရမီ မပါ သေးပါဘူး။ ငါ့အချိန်မဟုတ် သေးပါဘူးလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သံသယ ဖြစ်မိတတ်ပါတယ်။

ဘယ်လိုသံသယမျိုးပဲဖြစ်ဖြစ် ယောဂီစိတ်ထဲမှာ သို့လောသို့ လော ဇဝေဇဝါဖြစ်နေ ရင် ယုံမှားသံသယရှိနေရင် တရားလမ်းစဉ် မှာတော့ တိုးတက်မှုရှိနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ရက်မနေကြပါနဲ့။ အားနာ လည်းမနေကြပါနဲ့၊ ဆရာနဲ့လာပြီး ဆွေးနွေးပါ။ မရှင်းလင်းတာ တွေရှိရင် တစ်ခါတည်းစိတ်ထဲမှာ ရှင်းလင်းသွားအောင် မေးပါ။ ရှင်းလင်းပစ်လိုက်ကြပါ။

ထူးခြားသော ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းနည်း

ဒီဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကတော့ အထူးပြောနေစရာ မလိုပါဘူး။ အင်မတန်ပဲ အံ့ဩဖွယ်ကောင်းလောက်အောင် ထူးခြားပါ တယ်။ ယောဂီတို့ရဲ့ညစ်ပတ်နေတဲ့အဝတ်တွေကို သန့်ရှင်း စင်ကြယ် နိုင်တဲ့ ချေးချွတ်ဆေးဆပ်ပြာလိုပါပဲ။ ယောဂီတို့စိတ်ထဲမှာရှိတဲ့ အညစ်အကြေးတွေကို အကုန်အစင် ဆေးကြောပြီးသန့်ရှင်းလာအောင် ဒီတရားနည်းကိုအသုံးပြုကြပါ။ အညစ်အကြေးတွေများများ ဆေးကြောနိုင်လေလေ၊ သန့်ရှင်းလေလေဖြစ်ပြီး ယောဂီတို့ရဲ့ဆင်းရဲ ဒုက္ခတွေလည်း နည်းနည်းလာမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်သူမဆိုအသုံးပြု နိုင်တဲ့နည်းဖြစ်ပါတယ်။ သုံးပြီးသူတိုင်းကလည်း အကျိုးခံစားခဲ့ကြရပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ မြတ်စွာ ဘုရားသက်တော်ထင်ရှားရှိစဉ်အခါကစပြီး နှစ်ပေါင်း (၂၅၀၀)ကျော် ကနေပြီး ယနေ့အထိ ဒီတရားကို သူ့နဂို မူလအတိုင်း လိုက်နာကျင့် သုံးကြသူများဟာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ တွေကို ခံစားကြရတာချည်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အင်္ဂုလိမာလ

မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်တော်တုန်းကလည်း လူတွေထောင်သောင်းများစွာလည်း ဒုက္ခနယ်ထဲက လွတ်မြောက်ကြပါတယ်။ အင်္ဂုလိမာလသူခိုးကျော်ဟာ ဒီဘဝမှာတင်ပဲ လူပေါင်း(၉၉၉) ယောက်ကို သက်ခဲ့တဲ့သူပါ။ (၁၀၀၀)ပြည့်ဖို့ရန် သတ်ဖို့ရှာနေတုန်းမှာပဲ မြတ်စွာဘုရားနဲ့တွေ့ရှိပြီး တရားရရှိသွားသူဖြစ်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက သူ့နဖူးပေါ်မှာ လက်တင်ပြီးတော့ 'သင်တရားရစေ' လို့ဆုတောင်းပေးခဲ့တာမဟုတ်ပါဘူး။တန်ခိုးအာနုဘော်နဲ့ 'ဖြစ်စေ' တရားနဲ့တရားပေးခဲ့တာမဟုတ်ပါဘူး သူလဲယောဂီတို့လိုပါပဲ၊ ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းကိုကျင့်ပြီးဝေဒနာတွေကို သတိဥပေက္ခာနဲ့ ကျင့်ပြီး ရှုလာလိုက်တာ ပါရမီကလည်း အင်မတန်ထူးခြားသူ ရင့်သန်သူဖြစ်တော့ ဒီဘဝမှာပဲ ကံဟောင်းတွေ၊ အကုသိုလ်တွေ၊ ကိလေသာတွေ အားလုံးကုန်စင်သွားပြီး ရဟန္တာအဖြစ်ကို ရောက်ရှိသွားခဲ့ပါတယ်။

လူတစ်ယောက်ကိုသတ်ဖို့ဆိုတာ လွယ်တဲ့ကိစ္စမဟုတ်ပါဘူး။ အကုသိုလ်စိတ်တွေ လောဘ၊ ဒေါသ အင်မတန်လွှမ်းမိုး နေရမှာဖြစ်ပါတယ်။ လူ (၉၉၉)ယောက် သတ်ခဲ့တယ်ဆိုတာ ယုံနိုင်စရာတောင်မရှိပါဘူး။ ဘယ်လောက်များ လိုက်မယ့်အကုသိုလ်တွေလဲဆိုတာ၊ ဒါတောင်မှ ဒီအကုသိုလ်တွေ အားလုံးက ကင်းလွတ်နိုင်ပါတယ်။

ရဟန္တာဖြစ်ပြီးတဲ့နောက် ရွာထဲရပ်ထဲမှာ ဆွမ်းခံကြွတဲ့အခါကျတော့ လူတချို့က ခဲနဲ့ဝိုင်းပေါက်ကြတော့၊ တစ်ကိုယ်လုံးသွေးတွေယိုစီးလာပေမယ့် စိတ်ထဲကတော့လူတွေအပေါ်မှာ မေတ္တာ ကရုဏာတွေသာပွားများနေခဲ့ပါတယ်။ ငါဟာအရင်တုန်းက သူတစ်ပါးတွေကိုသတ်ဖြတ်ခဲ့တဲ့ မိုက်မှားခဲ့တဲ့လူပဲ။ ဒီလူတွေဟာလဲ ကံ၊ ကံရဲ့အကျိုးပေးကို မသိကြလို့ဒီလိုလုပ်ကြတာပဲ။ ငါဟာဒီတရားကို ကျင့်ခဲ့လို့

ဒီဒုက္ခတွေ အမြင်မှားတွေထဲက ထွက်ခဲ့ရတယ်။ သူတို့သည် သူတို့ရဲ့ စိတ်ဆင်းရဲ ဒုက္ခတွေက လွတ်ကင်းကြရအောင်ဆိုပြီး လူတွေ ကိုလည်း တရားညွှန်ပြပါသေးတယ်။

ကိသာဂေါတမီနဲ့ ပဋာစာရီ

တခြားဟာတွေလည်း ရှိပါသေးတယ်။ **ကိသာဂေါတမီ** ကလည်းသူ့အင်မတန် အသက်လောက်ချစ်တဲ့ တစ်ဦးတည်းသော သားကလေးသေဆုံးရတော့ စိတ်မတည်မရပ်နိုင် အောင်ခံစားရပါတယ်။ သူ့ကို မြတ်စွာဘုရားက တရားနဲ့ပဲ ချွတ်ပေးတော်မူတယ်။ တန်ခိုး တော်အနန္တနဲ့ သေပြီးသူ သူ့ကလေးကို အသက်ပြန်ရှင်လာအောင်ဖန်ဆင်းပေးတော်မမူပါဘူး။ တရားဓမ္မကိုသာ ပေးတော်မူပါတယ်။ တရားကိုရတော့ ကိသာဂေါတမီလည်း ဆင်းရဲက လွတ်ကင်းခဲ့ရပါတယ်။ ပဋာစာရီဆိုရင်လည်း လင်သေ၊ သားသေ၊ မိဘသေအတိ ဒုက္ခအမျိုးမျိုးရောက်ပြီး၊ စိတ်တွေပျက်ပြားပြီးရူးသွားရှာပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားထံကတရားကိုရပြီး ကျင့်သုံးပြီး သူလဲပဲ ဆင်းရဲတွေက ကျော်လွှန်ပြီး လွန်မြောက်ခဲ့ရပါတယ်။

သတ္တဝါတွေဟာ တစ်ဘဝပြီးတစ်ဘဝ၊ ဘဝသံသရာကြီးထဲမှာ ကျင်လည်ခဲ့ကြတာ ဟာ ဘဝတွေ မရေမတွက်နိုင်ကြတော့ပါဘူး။ တစ်ဘဝကတစ်ဘဝမှာ ကိုယ်ချစ်တဲ့သူ သေဆုံး သွားတဲ့သူတွေအတွက် ငိုကြွေးခဲ့ကြရတာ၊ မျက်ရည်ကျခဲ့ကြရတာဟာ ပင်လယ်ကြီးတွေ လောက်တောင်မက များခဲ့ကြရပါပြီ။ ကိုယ်ချစ်တဲ့ သူတွေသေဆုံးသွားတဲ့ သူတွေရဲ့အရိုးတွေ ကိုစုပြီးပုံလိုက်မယ် ဆိုရင်လည်း ဟိမဝန္တာတောင်ကြီးလို ကြီးမားတဲ့ အရိုးပုံကြီး ရှိနေပါလိမ့်မယ်။ လူတွေဟာ ဘယ်လောက်ပူဆွေးခဲ့ကြရ၊ စိတ်ဆင်းရဲခံခဲ့ကြ သလဲဆိုတာ ဒီဆင်းရဲက အဆုံးလဲမသတ်သေးပါဘူး။ နောက်လဲ ဆက်ပြီး ပူဆွေးငိုကြွေးရဦးမှာပဲဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မြတ်စွာဘုရားက သူ့တန်ခိုးတော်နဲ့ သေသွားသူကို နိမ္မိတ ပုံပွားအနေဖြင့် ခေတ္တပြန်ရှင်စေနိုင်သော်လည်း ရုပ်နာမ် အသက်ကိုပြန်မပေးနိုင်ပါဘူး။ ခေတ္တပြန်ရှင်လာရင်လည်း ခဏ စိတ်ချမ်းသာရာရပြီး တစ်နေ့မှာ သေရဦးမှာဆိုတော့ ငိုကြွေးရမည့် အဖြစ်ပေါ် လာပြီး ဒုက္ခနယ်ထဲ ပြန်ဆင်းရဦးမှာ ဖြစ်တဲ့အတွက် အသက်အစား တရားကိုပေးခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။

တရားကသာလျှင် ဒုက္ခဆင်းရဲကို လုံးဝအမြစ်ပြတ်ဖယ်ရှား ချေမှုန်းနိုင်တဲ့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ တရားကျင့်သုံးကြရဖို့ရာမှာလည်း လူတွေဟာ အိုးအိမ်ကိုစွန့်လွှတ်ပြီး ရဟန်း၊ သီလရှင်ဝတ်နဲ့မှသာ ကျင့်နိုင်တာမဟုတ်ပါဘူး။ ရဟန်း၊ သီလရှင် ဝတ်နိုင်ရင်တော့ အကောင်းဆုံးပေါ့။ လူ့ဒုက္ခတွေအတော်ကိုငြိမ်းနေပါပြီ။ လူမှုကိစ္စတွေ ဆောင်ရွက်စရာတွေ မရှိတော့ ရနိုင်သမျှအချိန်ကိုတရားအလုပ်နဲ့သာ အသုံးပြုနိုင်တာပေါ့။ တရားကို အချိန်ပြည့် ကျင့်နိုင်တာပေါ့။ ရဟန်းသီလရှင်တွေမဟုတ်တော့လို့ တရားမကျင့်နိုင်သေးဘူးလို့တော့ မအောက်မေ့ပါနဲ့။ ရဟန်းဖြစ်စေ၊ လူဝတ်ကြောင်ဖြစ်စေ ဒီတရားကို နည်းလမ်းတကျနဲ့စွဲစွဲမြဲမြဲ ကျင့်သွားကြရင်တော့ ရည်မှန်းချက်ထားတဲ့ ပန်းတိုင်ကို ရောက်ကြရမှာပါပဲ။

အနာထပိဏ်သူဌေးကြီး

အနာထပိဏ်သူဌေးကြီးဆိုတာ မြတ်စွာဘုရား လက်ထက် တော်က အချမ်းသာဆုံးသော ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးထဲမှာ တစ်ဦးပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ဘယ်လောက်ပဲချမ်းသာချမ်းသာ ဒုက္ခဆင်းရဲကတော့ မကင်းလွတ် နိုင်သေးပါဘူး။ မြတ်စွာဘုရားထံက တရားဓမ္မကိုရပြီး သူကိုယ်တိုင် လိုက်နာကျင့်သုံးတော့ သောတာပန်တည်ပါတယ်။ ဆင်းရဲတဲ့လူတွေ ကို ရက်ရက်ရောရော အလှူကြီးပေးတဲ့ လူဖြစ်တော့ ဒါနအရာမှာ ပြောဖွယ်ရာမရှိပါဘူး။ ဒါနရှိပေမယ့် ဓမ္မမရှိဖြစ်နေခဲ့တာပေါ့။

ဒါနဟာ အင်မတန်ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အတ္တနဲ့ယှဉ်နေတဲ့ ဒါနတော့ မဖြစ်သင့်ပါဘူး။ ဒါနပြုတာဟာ မိမိရိုးရိုးသားသား ကြိုးကြိုးစားစားနဲ့ ရှာဖွေရရှိခဲ့တဲ့ ဥစ္စာပစ္စည်းတွေကို သူတပါးတွေနဲ့ ဝေငှခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်တစ်ဦးတည်း အကျိုး ခံစားကြဖို့ တစ်ကိုယ်ကောင်း စိတ်မဟုတ်ဘဲ ပေးကမ်းဝေငှချင်တဲ့ စိတ်ဟာ စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ် ပါပဲ။ သူတစ်ပါးအတွက် စဉ်းစားတတ် တယ်ဆိုရင်ပဲ ကိုယ်အတွက် ငါဆိုတဲ့အတ္တ သိပ်မပါတော့ပါဘူး။

အနာထပိဏ်သူဌေးကြီးကလည်း ဗုဒ္ဓနဲ့တွေ့ပြီး တရားရလာတော့ စိတ်ထားတွေ ပြောင်းလဲပြီး စေတနာတွေကလဲ ပြောင်းလဲပြီး သူများအကျိုးကို ပိုမိုလိုလားလာပါတယ်။ "ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူတွေကို ပိုက်ဆံပေးလိုက်တာ၊ ငတ်မွတ်နေတဲ့သူတွေကို အစားကျွေးလိုက်တာဟာလည်း ကောင်းတော့ကောင်းပါတယ်။ ငတ်နေတဲ့သူဟာ အစာစားလိုက်ရလို့ တစ်နေ့အတွက်တော့ သူဟာအစာပြေသွား တာပေါ့။ နောက်တစ်ရက်ကျတော့ ဆာပြန်တာပါပဲ။ အဝတ်အစား မရှိတဲ့လူကို အဝတ်အစားပေးရင် နောင်တစ်နှစ် ကျတော့ စုတ်ပြတ် ကုန်ပြီး အဝတ်အသစ်လိုပြန်တာပါပဲ။ ဖျားနေတဲ့သူကို ဆေးဝါး ပေးရင်လည်း အခုဖျားနာတာ ပျောက်ကွယ်သွားပေမယ့်နောက်ရောဂါ တစ်မျိုးမျိုး ပေါ်ပေါက်ဖိစီးဦး မှာပါပဲ။ တရားဓမ္မကိုပေးလိုက်ရင်တော့ ဆင်းရဲတွေ ခပ်သိမ်းသောဒုက္ခတွေ အလုံးစုံလွတ်မြောက် ကြမှာဖြစ်ပါ တယ်"လို့ တွေးမိပါတယ်။

သဗ္ဗရသံ ဓမ္မရသော ဇိနာတိ၊ သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ= အရသာအားလုံးတို့တွင် ဓမ္မရသ=တရား၏အရသာသည် အကောင်းဆုံး အမွန်မြတ်ဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ=အလှူပေးခြင်း အားလုံးတို့တွင် ဓမ္မဒါန=တရားအလှူကို ပေးခြင်းသည် အကောင်းဆုံး အမွန်မြတ်ဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့လူတွေများနိုင်သလောက်များများ တရား

ဓမ္မတွေရစေချင်တဲ့ စေတနာကောင်းတွေသူ့စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

သူကသူနေတဲ့ သာဝတ္ထိမြို့မှာ မြတ်စွာဘုရားနဲ့ တပည့်ရဟန်းတွေအတွက် ကျောင်းဆောက်လှူဖို့ စိတ်ဆုံးဖြတ် ချက်ချပြီး မြတ်စွာဘုရားရဲ့ခွင့်ပြုချက်အရ ကျောင်းဆောက်ဖို့ နေရာကို ရှာပါတယ်။ ကျောင်းက တရားစခန်းလည်းဖြစ်မှာဆိုတော့ မြို့နဲ့သိပ်မနီးမဝေးစေရ ပါဘူး။ မြို့နဲ့နီးအားကြီးတော့လည်း ဆူသံညံသံတွေရှိပြီး တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ်ငြိမ်ငြိမ်သက်သက်ရှိမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဝေးအားကြီးတော့လည်း လူတွေသွားလာရခက်မှာ စိုးရပြန်ပါတယ်။

မြို့အပြင်ဘက်လောက်မှာပဲ သင့်တော်တဲ့နေရာမှာ ဥယျာဉ်ခြံကြီးတစ်ခုတွေ့ပါတယ်။ သစ်ပင်တွေ အရိပ်အာဝါသတွေများပြီး အေးချမ်းတယ် ငြိမ်သက်တယ်ဆိုတော့ ဒီနေရာကို သဘောကျပြီး ဝယ်ဖို့ရာ ခြံပိုင်ရှင်ဘယ်သူလဲ လို့စုံစမ်းလိုက်တော့ ဇေတမင်းသားရဲ့ ခြံဖြစ်မှန်းသိရပါတယ်။ မင်းသားထံသွားပြီး ဝယ်တော့မင်းသားကမရောင်းပါဘူး။ ဒီခြံဟာသူပျော်ပါးရာ အပန်းဖြေရာနေရာ ဖြစ်တယ်လို့ စကားပြန်လိုက်ပါတယ်။ သူဌေးကြီးကလည်းသိပ်လိုချင်တော့ အခါခါထပ်ပြီး ပူဆာနေတော့ မင်းသားက ခြံရဲ့မြေပေါ်မှာ ရွှေဒင်္ဂါးတွေ အပြည့်ခင်းပေးမှ ရောင်းမယ်လို့’ ပြောလိုက်တော့ သူဌေးကြီးကလည်း ရွှေဒင်္ဂါးတွေကို လှည်းနဲ့တိုက်ပြီး ခြံရဲ့မြေပေါ်မှာ အပြည့်ခင်းပေးပြီး ဝယ်ယူလိုက်ပါတယ်။ ဝယ်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားနဲ့တပည့်သား သံဃာတော်များ သီတင်းသုံးကြရန် ကျောင်းများနှင့် တကွ လူတွေ မြောက်မြားစွာ တရားထိုင်တဲ့ တရားခန်းမကြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းကြီးလည်း ဆောက်လုပ်လှူ ဒါန်းပါတယ်။ မိမိအတွက် သာမက အများအကျိုးအတွက်ကိုပါ မျှော်မှန်းပြီး လှူဒါန်းပါတယ်။ သူ့စိတ်ကတော့ပေးချင်ကမ်းချင်လှူချင် တန်းချင်တဲ့စိတ်စေတနာ တစ်ခုပါပဲ။

ဒီလိုအလှူကြီးလုပ်ပြီးတဲ့နောက် အင်မတန် ကြွယ်ဝချမ်းသာတဲ့သူဌေးကြီးဟာတစ်ချိန်တစ်ခါမှာ ဆင်းရဲနွမ်းပါးသွားပါသေးတယ်။ ဥစ္စာပစ္စည်းတွေကုန်ခမ်းသွားပြီး ငွေကြေးဘာမှ မရှိတာတောင် မြတ်စွာဘုရားထံ ကျောင်းကို လာတဲ့အခါမှာ လက်ဗလာနဲ့မလာပါ ဘူး။ သူနေတဲ့အိမ်ရဲ့ ခြံမြေထဲမြေဟာ မြေညြဇာ အင်မတန် ကောင်းပါတယ်။ ဒီတော့ အနည်းဆုံးဒီမြေကို လက်တစ် ဖက်တစ်ဆုပ်ယူလာပြီး ကျောင်းဝင်းထဲမှာ မြေဩဇာကောင်းအောင် လာကြဲချပါသေးတယ်။

ဝိသာခါကျောင်းအမကြီး

ဝိသာခါကျောင်းအမကြီးလည်း ဘဝပါရမီက အင်မတန်ရင့်သန်တော့ မိဘဘိုးဘွား များက မြတ်စွာဘုရားထံလာပြီး တရားကျင့်ကြတော့သူလဲပါပါလာပြီး တရားကျင့်တော့ (၇)နှစ်သမီး အရွယ်မှာပဲ တရားရင့်ကျက်လာပြီး သောတာပန်တည်ပါတယ်။ နောက်အိမ်ထောင်ကျပြီးယောက္ခမအိမ်ကို လိုက်နေပါတယ်။ ယောက္ခမမိန်းမသူကွယ်လွန်သွားပြီးဖြစ်တော့ ယောက္ခမ ယောက်ျားသူနဲ့ နေရပါတယ်။ ဒီလူကြီးဟာ အင်မတန်တရားမရှိတဲ့သူဖြစ်နေတော့ လောဘဒေါသ မောဟတွေ လွှမ်းမိုးနေပြီး နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်း မှုလုံးဝမရှိဘဲ ဒုက္ခတွေဝေနေပါတယ်။ ဝိသာခါ ချွေးမလေးက ငယ်ငယ်လေးထဲက တရားရသူလေးဖြစ်တော့ ဒီပူလောင်တဲ့ အိမ်ထောင်ကြီးကို သူ့ရဲ့တရားနဲ့ အေးမြစေပါတယ်။

ယောက္ခမကြီးက တော်တော်လည်း နှမြောစေးနဲသူဖြစ်တော့ ဒါနပြုတယ်၊ ပေးကမ်းစွန့်ကြဲတယ်ရယ်လို့ ဘာယ်တော့မှ မရှိပါဘူး။ တစ်နေ့တော့ သူထမင်းစားနေတုန်း ရဟန်းတစ်ပါးဟာ သူ့အိမ်ရှေ့မှာ ဆွမ်းလာရပ်ပါတယ်။ သူက မပေးချင်မကမ်းချင် ဆွမ်းမလောင်းချင်တော့ သူစားနေတာကို မမြင်စေချင်တာနဲ့ ရဟန်းကို ကျောပေးထားပြီး

စားနေပါတယ်။ ဒီတော့ ဝိသာခါက ရဟန်းကိုလျှောက်ထားပါတယ်၊ “အရှင်ဘုရား ကန်တော့ဆွမ်းပါဘုရား၊ တပည့်တော်မရဲ့ ယောက္ခမကြီးစားနေတာဟာ ထမင်းသိုး ဟင်းသိုးတွေပါ ဘုရား”လို့ ဆိုတော့ ရဟန်းကြွသွားတော့ ယောက္ခမကြီးက စိတ်ဆိုးပြီး “နင်ဘယ်လို ပြောလိုက်တာလဲ၊ ငါစားနေတာဟာ အသိုးတွေမှ မဟုတ်ဘဲ စားကောင်း သောက်ဖွယ်တွေပဲ”လို့ ပြောလိုက်ပါတယ်။

ဟင်းသိုးထမင်းသိုး(အဟောင်း)အကြောင်း

ဝိသာခါဟာ အင်မတန်လိမ္မာရေးခြားရှိသူကလေးဖြစ်တော့ ယောက္ခမကြီးကို ရှင်းပြပါတယ်။ “ထမင်းသိုးဟင်းသိုးဆိုတာက ဒီလိုပါဘုရား အခုအဖေခံစားနေရတဲ့ စည်းစိမ်ချမ်းသာတွေ စားကောင်း သောက်ဖွယ်တွေဟာ အဖေအရင်ဘဝဘဝတွေတုန်းက ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ မျိုးစေ့ချခဲ့တဲ့ ရေးကုသိုလ်တွေကြောင့် ဒီဘဝမှာ အသီးသီးပြီး ခံစား စံစားနေရတာပါ။ စားသောက်နေရတာပါ။ ဒါတွေဟာ အခုဘဝ အခုစိုက်တာတွေ မဟုတ်ဘဲ အရင်ကဟာတွေ အဟောင်း အကြွင်းတွေပေါ့။ ဒါကအရင်ကချက်ထားတဲ့ ထမင်းသိုးဟင်းသိုးတွေပေါ့။ လတ်လတ် ဆတ်ဆတ် အခုဒီဘဝမှာ ချက်ထားတာမှ မဟုတ်ဘဲ။ အခုဘဝမှာတော့ အဖေက နှမြောတွန့်တိုနေပြီး မပေးရက် မကမ်းရက်နဲ့ ကောင်းမှု ကုသိုလ်ဒါနဆိုလို့ ဘာမှလဲမလုပ်၊ ကောင်းမှုကုသိုလ် မျိုးစေ့လဲမချတော့ နောင်ဖြစ်ရမယ့်ဘဝတွေမှာ အဖေ့မှာ ဘာစည်းစိမ် ဘာဥစ္စာရယ်လို့ ရှိမှာမဟုတ်ဘူး။ စားစရာလဲရှိမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဘာအသီးကောင်းမှလဲ ရမှာမဟုတ်ပါဘူး” လို့နားလည်အောင် ရှင်းပြလိုက်တော့ ယောက္ခမကြီးက နားလည်သွားပါတယ်။ ကျန်တဲ့ အိမ်သားတွေကလဲ တရားကို နားလည်ပြီး လက်ခံလာပြီး အိမ်ထောင်စု တစ်ခုလုံးဟာ အေးငြိမ်းချမ်းသာ ဖြစ်လာကြပါတယ်။

ဒီဟာမျိုးတွေဟာ မြတ်စွာဘုရား သက်တော်ထင်ရှား ရှိနေစဉ်

ကတည်းက ဖြစ်နေတာ နှစ်ပေါင်း (၂၅၀၀) ကျော်တုန်းကလည်း ဒီလိုပါပဲ။ အခုခေတ် အခုအခါလူတွေ လည်း ဒီလိုပါပဲ။ ဝိပဿနာ တရားကို မှန်ကန်ကျနစွာ ကျင့်သုံးကြရင်တော့ အကျိုးထူးများ ခံစားကြ ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဘဝမှာတင်ပဲ အကုသိုလ်စိတ်တွေ နည်းနည်း လာပြီး အစွဲအမျိုးမျိုးတွေက ကျွတ်လာကြပြီး အေးငြိမ်းချမ်းသာ ပျော်ရွှင်စွာ နေနိုင်ကြပါလိမ့်မယ်။

ဂုရုကြီးကိုယ်တိုင်လည်း တွေ့ရှိပြီးပါပြီ။ အရင်က ဒုက္ခတွေ ဝေဆာနေတဲ့ ယောဂီတွေ တရားထိုင်ပြီး အခုတော့ အေးချမ်းပြီး အိမ်ထောင်ရေးမှာရော အလုပ်ခွင်မှာရော သာယာပြီး အဆင်ပြေ နေကြ တာတွေကို အများကြီး တွေ့ရပြီးပါပြီ။ တရားဟာ လူတစ်ဦး နှစ်ဦး အတွက်ကိုသာမဟုတ် လူပေါင်းများစွာကို အကျိုးဖြစ်စေပါ တယ်။

တိုက်တွန်းချက်

အခုခေတ်ယောဂီတို့ဟာ မိမိတို့ရဲ့ ထူးကဲတဲ့ ပါရမီတွေ ကြောင့် တရားရိပ်သာကို ရောက်လာကြပြီး တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့ တရားရတနာ တွေကို ရနိုင်ယူနိုင်ကြတဲ့ အခွင့်အရေး တွေကို ရနေကြပါပြီ။ ယောဂီ တို့ရဲ့ အတွင်းစိတ်မှာရှိတဲ့ အညစ်အကြေး တွေကို သန့်စင် စေနိုင်တဲ့ တရားဆပ်ပြာကိုလည်း ရကြပြီဖြစ်လို့ ယောဂီတို့စိတ်တွေ သန့်ရှင်း စင်ကြယ် လာကြအောင် ယောဂီတို့ရဲ့ တစ်သက်တာမှာလည်း အေးငြိမ်း ချမ်းသာပျော်ရွှင်နေကြပြီး ကိုယ့်အတွက်ရော သူများအတွက်ပါ အကျိုး ကျေးဇူးများ ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ တရားဖြစ်ပါတယ်။

တိုက်တွန်းချက်နဲ့ဆုပေး

ကျန်ရှိနေတဲ့လေးရက်ကို အကောင်းဆုံးအသုံးပြုကြပါ။ ဘဝ အဆက်ဆက်က စုပေါင်းသိုလှောင်လာခဲ့တဲ့ ကံဟောင်း ကံကြွေးတွေ

ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေကို အမြစ်ကစ ချေမှုန်းပစ်လိုက်ကြပါ။ ယောဂီတို့ရဲ့စိတ်မှာရှိနေတဲ့ အစွဲတွေ အကျင့်ပုံစံတွေကို ပြောင်းပစ်လိုက်ကြပါ။ စိတ်ရဲ့အတွင်း အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းနဲ့ ဆက်သွယ်ပြီး ဝေဒနာတွေကို သတိနဲ့ ဥပေက္ခာနဲ့ ရှုကြပါ။ သတိ ဥပေက္ခာ၊ သတိ ဥပေက္ခာနဲ့ ရှုရှုသွားရင် ကံဟောင်းကံကြွေး ကိလေသာတွေ အလွှာလိုက် အလွှာလိုက် ပျောက်ကွယ်သွားကြပြီး အနှောင် အဖွဲ့တွေ ခြေကွင်းတွေ ကံဟောင်းတွေ သင်္ခါရအဟောင်းတွေက လွတ်မြောက်လာပြီး နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် ပြုနိုင်ကြပါလိမ့်မယ်။

ယောဂီတွေအားလုံး ဆင်းရဲအပေါင်း ဒုက္ခအပေါင်းက ကျော်လွှန်လွတ်မြောက်ကြပါစေ။ ကျော်လွှန်လွတ်မြောက်ကြပြီး တကယ့်အေးငြိမ်းချမ်းသာနှင့်တကွ အစစ အရာရာမှာ အဆင် ပြေကြပါစေ။

ဘဝတု သဗ္ဗမင်္ဂလံ – ခပ်သိမ်းသော မင်္ဂလာသည် ဖြစ်ပါစေသတည်း။

သတ္တမနေ့ ဓမ္မဒေသနာ

ကမ္မဋ္ဌာန်းရက် ၃–ရက်သာကျန်

တရားပတ်မှာ ၇–ရက်တော့ ကုန်ဆုံးသွားပါပြီ။ယောဂီတို့ ဆက်လက်ပြီး တရားအားထုတ်ဖို့ရာ နောက်ထပ် ၃–ရက်သာပဲ ကျန်ပါတော့တယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ၁၀–ရက်မြောက်တဲ့နေ့မှာ မနက် ၉–နာရီခွဲလောက်မှာဆိုရင် ဝစီပိတ်၊ နှုတ်ပိတ်ကျင့်စဉ်ထဲက ထွက်ကြရမှာမို့ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါကျရင်တော့ ယောဂီတွေ လက်ပံပင်ဆက်ရက်ကျသလိုစကားတွေ ဖောင်အောင်ပြောကြပါတော့မယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းကတော့ စကားကြွယ်တာနဲ့ မအပ်စပ်ကြပါဘူး။ ဒါပေမယ့်လည်း ၁၀–ရက်နေ့ဟာ အင်မတန်အရေးကြီးတဲ့နေ့ ဖြစ်ပါ

တယ်။ အင်မတန်နက်နဲတဲ့ ခွဲစိတ်မှုကြီးပြီးပြီဆိုတော့ အနာကျက်စေမဲ့လိမ်းဆေးကို လိုတာမို့ဖြစ်ပါတယ်။ ၁၀ ရက်နေ့ကျတော့ လိမ်းဆေးသဖွယ်ဖြစ်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းသစ် တစ်ခုဖြစ်တဲ့ မေတ္တာ ဘာဝနာကိုကျင့်ကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး တော့လည်း ၁၀–ရက်နေ့မှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကို ယောဂီတို့ရဲ့နေ့စဉ် နေရေးထိုင်ရေး ကိစ္စတွေမှာ ဘယ်လို လက်တွေ့အသုံးချမလဲဆို တာကို ပြောပြပါ့မယ်။

အလုပ်ကို ဝိပဿနာနဲ့လုပ်

နောက်တစ်ခုကလည်း ယောဂီတို့ဟာ ၉ ရက် နှုတ်ပိတ်နေရပြီး မိတ်ဆွေ ယောဂီတွေနဲ့ စကားမပြောရ၊ မဆွေးနွေးခဲ့ရတော့ ၁၀–ရက်နေ့ကျတော့ ပြောဆိုဆွေးနွေး နိုင်ကြပါတယ်။ တရားကို လေးလေး နက်နက်ကြိုးကြိုးစား စားထိုင်ဖို့ကျန်တဲ့ ၂–ရက်အတွင်းမှာ တတ်နိုင် သမျှ ကြိုးစားပြီး အမြစ်နက်နက်စွဲနေတဲ့ သင်္ခါရတွေ အစွဲတွေ ကိလေသာ တွေကို ပယ်ထုတ်ပစ်ကြပါ။

ကျန်တဲ့ ၂–ရက်မှာ တရားကျင့်တဲ့ အချိန်ဇယားအတိုင်း သာမက အနားယူချိန်တွေမှာလည်း ဆက်လက်ပြီး ကျင့်ကြရမှာ ဖြစ်ပါ တယ်။ ဆက်လက်ကျင့်ရမှာကတော့ တရားခန်း မထဲမှာ မျက်စိမှိတ် ထိုင်ပြီး ကျင့်နေရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အနားယူချိန်တွေမှာ ခါတိုင်းအတိုင်းပဲ ယောဂီတို့ လုပ်စရာကိုင်စရာ ရှိတာတွေကို လုပ်ကြကိုင် ကြပါ။ ခါတိုင်းအတိုင်းပဲ စားသောက်လမ်းလျှောက် ရေးချိုးအဝတ် လျှော်အစရှိတဲ့အလုပ်တွေကို လုပ်ကြပါ။ ဒါပေမယ့် ဒီအလုပ်တွေကို ဝိပဿနာနဲ့လုပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မျက်စိဖွင့်ပြီး အလုပ်လုပ်နေတုန်းမှာပဲ လုပ်သမျှကို သိရှိပြီး သတိရှိနေဖို့ပါပဲ။ ဒီအလုပ်တွေဟာ သူ့နဂိုအတိုင်းသဘာဝ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်အတိုင်းလုပ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ယထာဘူတ သူ့သဘောအတိုင်း သူ့သဘာဝအတိုင်း သူဖြစ်နေတဲ့အတိုင်းအဖြစ်ကို အဖြစ်အတိုင်း

အဟုတ်ကိုအဟုတ်အတိုင်းလို့ဆိုလိုပါတယ်။

ဥပမာ–လမ်းလျှောက်ရင် မှန်မှန်ရိုးရိုးပဲလျှောက်ပါ။ ဖြည်းဖြည်း နှေးနှေးလေး လျှောက်ဖို့မလိုပါဘူး။ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းမှာ ဖြည်းဖြည်း ကလေး လမ်းမလျှောက်ရပါဘူး။ ဖြည်းဖြည်းလေးလဲ မစားရပါဘူး။ ရိုးရိုးမှန်မှန်အတိုင်းပဲ စားသောက်လုပ်ကိုင်ပါ။ လုပ်သမျှ အပြုအမူ တွေမှာတော့ သတိပဋ္ဌာန်နဲ့ လုပ်ကိုင်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အပြုအမူကို သတိရှိနေရုံသာမဟုတ်ဘဲ လုပ်နေတုန်းအခါမှာ ခံစား တွေ့ထိနေရတဲ့ ဝေဒနာကိုပါ သိရှိနေဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။

သတိပဋ္ဌာန်၄–ပါး

မြတ်စွာဘုရားက–

"ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ ဝေဒနာသု ဝေဒနာ–နုပဿီ ဝိဟရတိ၊ စိတ္တေ စိတ္တာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ" လို့ဟောပြောပြခဲ့ပါတယ်။ ကိုယ်ပိုင်းရုပ်ပိုင်းမှာဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပေါ်လာတဲ့ခံစားမှု ဝေဒနာကို ရှုရပါတယ်။ နာမ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းမှာဆိုရင် စိတ်ပေါ်မှာပေါ်လာတဲ့ **ဓမ္မခေါ်တဲ့စိတ်ကူးတွေကို** ရှုရပါတယ်။

ရုပ်ခန္ဓာရယ်၊ ရုပ်ခန္ဓာပေါ်မှာ ပေါ်လာတဲ့ ဝေဒနာရယ်၊ စိတ်ရယ်၊ စိတ်မှာပေါ်လာတဲ့ ဓမ္မရယ်၊ ဒီ(၄)မျိုးဟာ သတိပဋ္ဌာန် တရားပါပဲ၊ နောက်တစ်ခါ ဟောတော်မူပြန်ပါတယ်။ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ အာတာပီ သမ္ပဇာနော သတိမာ၊ **အာတာပီ** ဆိုတာက ယောဂီတို့ဟာ စိတ်အားထက်သန်စွာ လုံ့လဝီရိယ စိုက်ထုတ် ပြီး ကြိုးစားပမ်းစား အားသွန် ခွန်စိုက် ပြုလုပ်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တရားအလုပ်ကို လုပ်ကိုင်ရာမှာ အထူးအားထုတ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ တပ–ဆိုတာကို တချို့က ဆင်းရဲပင်ပန်းကြီးစွာနဲ့ ကြိုးစား လုပ်ကိုင် ရတဲ့အလုပ်လို့ ယူဆကြပါတယ်။ ဒီဟာမဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ကို အားကြိုး

မာန်တက် ရှိစေရမယ်၊ လန်းဆန်းဖျတ်လတ်လည်း ရှိစေရမှာဖြစ်ပါတယ်။ **သမ္ပဇာနော** ဆိုတာကတော့ ရုပ်နာမ် တရားဖြစ်ပျက်နေမှုတွေကို တကယ်ဖြစ်ပျက်နေ တဲ့အတိုင်း အမှန် တရားနဲ့ အကုန်အစင် သိရှိနေဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ **သတိမာ** သတိရှိနေဖို့ဖြစ်ပါတယ်။

စစ်မှန်တဲ့ပညာနဲ့ သိရှိခံစားနေဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ သတိကတော့ ရှိပါရဲ့။ သမ္ပဇဉ်–မပါသေးရင်တော့ ဒီတရားဟာ မပြည့်စုံသေးပါဘူး။ သတိရှိနေရုံနဲ့ နိဗ္ဗာန်ကိုမျက်မှောက် မပြုနိုင်ပါဘူး။ ရုပ်နာမ် တရား အကုန်အစင်ကို သိဖို့ဆိုရာမှာ ကိုယ်တွေ့လက်တွေ့သိဖို့ဆိုရင် တော့ ဘာဝနာမယဉာဏ်အသိနဲ့ သိမှသာ တွေ့ထိခံစားနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဝေဒနာတွေဟာ ရုပ်နဲ့ဆက်သွယ်နေတာ၊ သက်ဆိုင်နေတာတွေကတော့ မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ရုပ်တရားတစ်ခုတည်းနဲ့သာ သက်ဆိုင်နေတာ၊ ဆက်သွယ်နေတာမဟုတ်ပါဘူး။ နာမ်တရားနဲ့ လည်း စိတ်နဲ့ ဆက်သွယ် သက်ဆိုင်နေပါတယ်။

ကိုယ်မှာ ပေါ်နေတဲ့ဝေဒနာကို စိတ်ကသိရှိ

ရုပ်ခန္ဓာက သူ့ချည်းသက်သက်နဲ့ ဝေဒနာကို ခံစားနိုင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ အသက်မရှိတော့ဘဲ ခန္ဓာကိုယ်အသေကောင်ကြီးမှာလည်း ရုပ်ကလာပ်စည်းတွေက ဖြစ်ပျက်ဖြစ်ပျက် နေကြတာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် မခံစားနိုင်တော့ပါဘူး။ စိတ်ကမှမရှိတော့ဘဲကိုး။ စိတ်က အသက်ရှိတဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းနဲ့ တွေ့ထိဆက်သွယ်မိတဲ့အခါကျတော့ စိတ်က ကိုယ်ပေါ်မှာပေါ်နေတဲ့ ဝေဒနာကို သိရှိခံစားနိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်အကြောင်းပြောတုန်းက စိတ်မှာ အပိုင်းကြီး ၄–ပိုင်းဖြစ်တဲ့ နာမ်ခန္ဓာ ၄–ပါးဖြစ်တဲ့ ဝိညာဏ်၊ သညာ၊ ဝေဒနာ၊ သင်္ခါရတို့ ရှိကြရာမှာ သိရုံမျှသာကို သိမှု၊ အမှတ်ရနေ မှု၊ တွေ့ရှိခံစားမှုနဲ့ တုံ့ပြန်မှုတို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်က ဝေဒနာတွေဟာ စိတ်ရဲ့

ထိခိုက်မှုတွေဖြစ်တဲ့ ဒုတိယပိုင်းနဲ့ခံစားကြရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ပေါ်မှာ ပေါ်နေတဲ့ ဝေဒနာကို စိတ်ကသိပြီး ခံစားရတာ ဖြစ်ပါတယ် ဒါကြောင့်ကိုယ်ခန္ဓာနဲ့ စိတ်ခန္ဓာ၂–မျိုးကို ပေါင်းစပ်ထား ရတဲ့ ရုပ်နာမ်တရားဆိုတာ ဖြစ်လာပါတယ်။

ဝေဒနာကိုရှုနေရင် လက္ခဏာ ၃–ပါးကိုသိလာ

ရုပ်နဲ့နာမ် ၂–မျိုးစလုံး တစ်ပြိုင်နက် ဖြစ်ပျက်နေတာဟာ ဝေဒနာတွေကို ရှုနေကြတဲ့ အခါ သူတို့ဟာ ဖြစ်လိုက်ပျက်သွားလိုက်၊ ဖြစ်လာလိုက်ကြ ပျက်သွားလိုက်ကြနဲ့မမြဲကြပါ လား၊ အနိစ္စတွေပါလားလို့ဦးနှောက်အသိဉာဏ်နဲ့သာလျှင် မဟုတ်တော့ဘဲ အနိစ္စတရားကို သုတမယ၊ စိန္တာမယဉာဏ်တို့နဲ့ ယုံကြည်ကိုးကွယ် ဆည်းကပ် နေတဲ့အဆင့်မှာ သာ မဟုတ်တော့ဘဲ ဘာဝနာမယ အသိ ဉာဏ်ပညာ အဆင့်နဲ့ ကိုယ်တွေ့ခံစားနေရတဲ့ အနိစ္စတရား ဖြစ်လာပါတယ်။

ဝေဒနာတွေဟာ အနိစ္စ အနိစ္စ အနိစ္စပါပဲ။ ငါလည်းမဟုတ် ငါ့ဟာလည်းမဟုတ်ပါ။ ငါလည်း အစိုးမရပါဘူး။ ငါလုပ်ချင်သလိုလည်း မဖြစ်ပါဘူး။ ဒီဝေဒနာ ဟိုဝေဒနာတွေကို ငါဖန်ဆင်းလို့လည်း မရပါဘူး။ အနတ္တ အနတ္တ အနတ္တလို့ ကိုယ်တွေ့ သိလာပါတယ်။ ဒီတော့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ဝေဒနာတွေကို ရှုနေရင် အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တတွေကို ဘာဝနာမယဉာဏ် ပညာနဲ့ သိလာပါတယ်။ ဒီဝေဒနာတွေဟာ ဒုက္ခတွေပဲ။ သာယာစရာ မကောင်းတဲ့ကြမ်းတမ်း တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေဆိုရင်တော့ ဒုက္ခဆိုတာက ထင်ရှားပါတယ်။

သာယာစရာကောင်းတဲ့ သိမ်မွေ့တဲ့ သုခဝေဒနာတွေကို သဘောကျပြီး စွဲလမ်းတွယ်တာ တပ်မက်လာမိရင်လည်း သူတို့ကလည်း ဒုက္ခတွေပါပဲ။ ဒီအနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တတွေကို ဘာဝနာမယဉာဏ်နဲ့လက်တွေ့ခံစားနိုင်တာဟာ ဝေဒနာကို ရှုနေတုန်းအခါမှာသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဝေဒနာတွေကိုလက်တွေ့မခံစား နိုင်ပါဘူး၊ မရှုနိုင်

ဘူးဆိုရင်တော့ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ တွေကို သုတမယ စိန္တာမယဉာဏ် တို့နဲ့ သိနေခြင်းမျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါဟာဦးနှောက်အသိဉာဏ်ကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေ တာကတော့ မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် စိတ်ရဲ့ အနက်ရှိုင်းဆုံး အပိုင်းကတော့ မသိနိုင်သေးပါဘူး။ ဒီမှာရှိနေတဲ့ ကံကြွေးကံဟောင်းတွေ အနုသယယ ကိလေသာတွေဟာ ပွားသထက်ပွား များသထက်များ ရန်သာ ရှိပါတော့တယ်။ စိတ်ရဲ့အပေါ်ယံပိုင်းကို သန့်ရှင်းရေး လုပ်တာကတော့ ခဏတော့ ကောင်းပါ တယ်။ ဒါပေမယ့်အတွင်းက မစင် ကြယ်သေးတော့ ထပ်ခါထပ်ခါ ပြန်ပြန်ပြီး အညစ်အကြေး တွေက ပေါ်ပေါ်လာကြပြန်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် စိတ်ရဲ့အပေါ်ယံပိုင်းကိုသာ သန့်ရှင်းရေး လုပ်နေတာဟာ တကယ်တော့ သိပ်အဓိပ္ပာယ်မရှိပါဘူး။ တကယ့်အကျိုးကျေးဇူးကို ကောင်းကောင်းခံစားရအောင်ဆိုရင်တော့ တရားကို မှန်ကန်တိကျစွာ ကျင့်ဖို့ရာ လိုပါတယ်။ အာတာပီ သမ္ပဇာနော သတိမာနဲ့ ကျင့်ဖို့ရာ လိုပါတယ်။ ဝေဒနာကိုရှုတဲ့အခါ ဝေဒနာရဲ့ ဖြစ်ပျက်ဖြစ်ပျက်၊ မမြဲတဲ့ အနိစ္စတရား၊ ကိုယ်မ ဟုတ်တဲ့ အနတ္တတရား၊ ဆင်းရဲတွေပဲလို့ သိရတဲ့ ဒုက္ခတရားတွေကို ဘာဝနာမယဉာဏ်နဲ့ သိပြီး နားလည်သွားပြီဆိုရင် စိတ်ရဲ့ အနက်ရှိုင်းဆုံး အပိုင်းက ကံဟောင်းကံကြွေးတွေ ကိလေသာတွေကို ဖယ်ရှားသုတ်သင်စပြုလာပြီး သန့်ရှင်းရေးစလာပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတရားဟာ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားတစ်ပါးတည်းက ကျင့်သုံးပြီး ညွှန်ကြားပြသခဲ့ တာ မဟုတ်ပါဘူး။ အဆူဆူကုန်သော ရှေးဘုရားတိုင်းအားလုံးကလည်း ဒီတရားကိုပဲကျင့်သုံးပြီး ညွှန်ကြား ပြသခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဝေဒနာနဲ့ ပတ်သက်လို့လည်း ဥပမာတချို့ကို ပြသခဲ့ပါတယ်။

လေ၊ ဇရပ်နဲ့တူတဲ့ဝေဒနာ

ဝေဒနာဟာ ကောင်းကင်ပြင်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ လေအမျိုးမျိုးနဲ့တူပါတယ်။ တောင်လေ၊ မြောက်လေ၊ လေကောင်း၊ လေသန့်၊ လေပုပ်၊ လေဆိုး၊ ပြင်းထန်တဲ့လေ၊ ညင်သာတဲ့လေ အစရှိတဲ့ လေတွေအမျိုးမျိုးတို့ဟာ ဖြစ်ပေါ်လာကြပြီးတော့ ပျောက်ကွယ်သွားကြပါတယ်။ ဘယ်လိုလေမျိုးမှ အမြဲမတည်ပါဘူး။ ဒီလိုပါပဲ ဝေဒနာတွေကလည်း ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်ဖြစ်ပေါ်လာကြပြီး ပျောက်ကွယ်ပျောက်ကွယ်သွားကြပါတယ်။

နောက်ဥပမာတစ်ခုကတော့ သာလာယံဇရပ်နဲ့တူပါတယ်။ နေရာဌာနအမျိုးမျိုးက အရပ်ရှစ်မျက်နှာက စရိုက်အမျိုးမျိုး၊ ဘာသာအမျိုးမျိုးလူတွေဟာ ဒီဇရပ်မှာလာပြီး တည်းခိုဖို့ရာ ရောက်လာကြသလိုပါပဲ။ ဒီရောက်လာတဲ့လူတွေဟာ ဧည့်သည်တွေပါပဲ။ ခဏတည်းခိုပြီးတော့ သူတို့သွားလိုရာကို သွားကြတာပါပဲ။ ဒီဇရပ်မှာ အမြဲနေဖို့ လာကြတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ခဏနေပြီး အပန်းဖြေပြီးရင် သူတို့ထွက်ခွာသွားကြတာပါပဲ။

ဒီလိုပါပဲ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာလည်း ဝေဒနာတွေကလည်း ပေါ်ပေါ်လာကြပြီး ပျောက်ပျောက်သွားကြတာချည်းပဲ။ အမြဲမ နေကြပါဘူး။ ပျောက်ကွယ်မသွားဘဲ မနေကြပါ ဘူး။ ဝေဒနာဟာ စိတ်ရဲ့ အပိုင်းကြီး ၁–ပိုင်းဖြစ်ပေမယ့် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ခံစားထိတွေ့မှု ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ ကာယနုပဿနာနဲ့ ဝေဒနာနုပဿနာ ရှုခြင်းဖြစ် ပါတယ်။

စိတ်ထဲမှာ ပေါ်လာတာကိုရှု

စိတ္တာနုပဿနာ ရှုတာကတော့ စိတ်ထဲမှာ ပေါ်လာတဲ့ဟာတွေကို ရှုရမှာဖြစ်ပါ တယ်။ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စိတ်ကူးတွေ အကြံအစည် အတွေးအတောတွေကို ဓမ္မ–လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဓမ္မာနုပဿနာ ရှုတယ်လို့ခေါ်ပါတယ်။ စိတ်ကူးတွေ အတွေးတွေ နဲ့

မျောနေဖို့ရာ မဟုတ်ပါဘူး။ ယောဂီတို့ရဲ့ စိတ်ဟာ ဘယ်လိုစိတ်မျိုး ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာကို သိရုံလောက်ပါပဲ။

ဥပမာ–ငါ့စိတ်အခုဖြစ်နေတာဟာ ဒေါသစိတ်ပဲ၊ လောဘစိတ်ပဲ၊ တဏှာစိတ်ပဲ၊ ငါ့ရဲ့စိတ်ဟာငြိမ်သက်နေတယ်၊ လှုပ်ရှားနေတယ်လို့ သိရုံမျှသာ သိရန်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒေါသဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းတွေ၊ လောဘဖြစ်ရတဲ့ ကိစ္စတွေ၊ တဏှာဖြစ်စေတဲ့ အပြုအမူတွေ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို လျှောက်တွေးတောနေဖို့ရာ မဟုတ်ပါဘူး။

စိတ္တာနုပဿနာဆိုရင် ဓမ္မာနုပဿနာကလည်း ပါပြီးပြီဖြစ်နေပါပြီ။ သဗ္ဗေ ဓမ္မာ ဝေဒနာသမောသရဏာ=စိတ်ထဲမှာ ပေါ်လာသမျှ တွေဟာ ဘာဘဲဖြစ်ဖြစ် ဒေါသဖြစ်ဖြစ် တဏှာဖြစ်ဖြစ် ဘယ်လိုစိတ် မျိုးပဲဖြစ်ဖြစ် ပေါ်လာသမျှတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ဝေဒနာ အဖြစ်နဲ့ ပေါ်လာကြပါတယ်။ ဝေဒနာအဖြစ်နဲ့ ယောဂီက ခံစားရပါတယ်။ ဒါကြောင့်ရုပ်နဲ့ နာမ် ခွဲလို့မရပါဘူး။ ကိုယ်နဲ့စိတ်ကို ခွဲလို့မရပါဘူး။ စိတ္တာနုပဿနာ၊ ဓမ္မာနုပဿနာကို ရှုနေတယ်ဆိုရင်လဲ ဝေဒနာကိုပဲ အရေးပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဝေဒနာကို သမ္ပဇဉ်နဲ့ရှု

ဝေဒနာကို သိရှိခံစားပြီး ရှုမှသာ ရုပ်နာမ်တရားကို လုံးဝအကုန်အစင် သိနားလည် မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဝေဒနာကို ရှုရာမှာလည်း သမ္ပဇဉ်နဲ့ရှုဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ သမ္ပဇဉ်ပါမှ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လုံ့လဝီရိယအပြည့်နဲ့ ကြိုးစားပမ်းစားအားထုတ်နေတဲ့ ယောဂီဟာ သမ္ပဇဉ်ကိုလည်း တစ်ခဏလေးမှလက်မလွှတ်ဘဲ ဝေဒနာကို ရှုတဲ့အခါမှာ အနိစ္စကို ကောင်းကောင်းနားလည်ပြီး ဥပေက္ခာနဲ့ ရှုနေဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။

အခုယောဂီနားတဲ့အချိန်မှာ ရှုခိုင်းတာကလည်း ဒီနည်းအတိုင်းရှုကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာလုပ်နေနေထိုင်ထိုင် သွားသွား

စားစား သောက်သောက်ရေချိုးရင်း အဝတ်လျှော်ရင်း သတိနဲ့သာမက သမ္ပဇဉ်နဲ့လည်း ရှုနေဖို့ရာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုရှုနေမယ်ဆိုရင် လက်တွေ့ တွေ့ပြီး ဘာဝနာမယဉာဏ်နဲ့ အနိစ္စတွေကို လုံးဝသိနားလည်တဲ့ သူဟာ တကယ့်ပညာရှိ ပဏ္ဍိတ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

တုံ့ပြန်မှုမလုပ်ဘဲ ဥပေက္ခာရှုနေရင် ရဟန္တာဖြစ်

ပဇာနာတိဆိုတာကတော့ တရားတစ်ခု အရာဝတ္ထုတစ်ခုကို အစမှအဆုံး အားလုံး ကုန်စင်သိတာဖြစ်ပါတယ်။ ဝေဒနာကို ရှုတဲ့အခါ မှာ သူတို့ဖြစ်ပေါ်လာပုံ၊ ပျောက်ကွယ်သွား ပုံကို ရှုပြီးတော့ အမြဲမရှိတဲ့ ဝေဒနာတွေကို တပ်မက်နေတာ၊ မလိုမုန်းတီးဖြစ်နေတာ တွေဟာ တုံ့ပြန်မှုတွေပဲ။ ဒုက္ခများစေတာတွေပဲ။ ဒါတွေကို ငါတုံ့ပြန်မှုမလုပ်ပဲ သူ့သဘောသူဆောင်စေပြီး ဥပေက္ခာစိတ်ပွား နေမယ်ဆိုရင် ငါ့ရဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေဟာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ နည်းနည်းလာပြီးတော့ ပျောက်ကွယ် သွားကြမှာပဲလို့ ဘာဝနာမယအသိဉာဏ်နဲ့ သိနေရင် ကိလေသာတွေ စင်ကြယ်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုဆက်ပြီး တရားရှုရှုသွားရင် ယောဂီဟာ နိဗ္ဗာန်ရဲ့ ပထမ အဆင့်ဖြစ်တဲ့ စခန်းကို ရောက်ရှိလာပြီး နောက်ဆက်ပြီး တိုးတိုးရှု သွားရင် ရုပ်နာမ်တရားတွေကို ကျော်လွန်သွားတဲ့ စခန်းကိုရောက် သွားပြီး ဝေဒနာတွေအားလုံး လုံးဝချုပ်ငြိမ်းပျောက်ကွယ်ကြတဲ့ ဝေဒနာ နိရောဓ– အဆင့်ကို ရောက်ကြပါလိမ့်မယ်။ ဒီအခါဆိုရင် ယောဂီဟာ ဝေဒနာတွေရဲ့ ဖြစ်မှုပျက်မှု ပေါ်လာပြီး ပျောက်ကွယ် သွားတာတွေကို ကောင်းကောင်းကြီးပဲ သိရှိနားလည် သွားပြီး စိတ်က ဥပေက္ခာ ဖြစ်လေလေ အညစ်အကြေးတွေက စင်ကြယ်သထက် စင်ကြယ် သွားပြီး နောက်ဆုံး အညစ်အကြေးဆိုလို့ လုံးဝမရှိတော့ဘဲ ကံကြွေး ကံဟောင်းကိလေသာ တွေအားလုံးကုန်စင် သွားတဲ့အဆင့် ရဟန္တာ အဆင့်ကို ရောက်ရှိကြပါလိမ့်မယ်။

ဘာဝနာမယဉာဏ်နဲ့သိသူပညာရှိဖြစ်

ဝေဒနာတွေရဲ့ အမှန်တရားကို ဘာဝနာမယဉာဏ်နဲ့ သိတဲ့ ပညာစခန်းကို ရောက်တဲ့ ယောဂီဟာ 'ပရိဇာနာတိ ပဏ္ဍိတော'လို့ ဆိုတဲ့အတိုင်း အစမှအဆုံးပိုင်းခြားသိရှိပြီး ကိုယ်တွေ့ သိရှိခံစားရပြီး ဘာဝနာမယဉာဏ်ဖြင့် ပညာစခန်းကို ရောက်ပြီးသူ ပညာရှိပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ပါတယ်။ စာတတ်ပေတတ် ပညာရှိမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။

သော ဝေဒနာပရိညာယ၊ ဒိဋ္ဌေ ဓမ္မေ အနာသဝေါ၊

ကာယဿ ဘေဒါ ဓမ္မဋ္ဌော၊ သင်္ချံ၊ နောပေတိ ဝေဒဂူ။

မျက်မှောက်ဘဝမှာပဲ အာသဝတွေ ကုန်ခန်းသွားပြီးနောက် ခန္ဓာကိုယ်ပျက်စီးသွားတဲ့ အခါမှာ တရားကိုမြင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ တရားမှာ တည်ပြီး ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ပုထုဇဉ်သတ္တဝါဟူသော အရေအတွက် ကို မရောက်တော့ပါဘူး။ ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ရဟန္တာအဆင့်ကို ရောက်သွား ပြီလို့ဆို တာပေါ့။

ယောဂီဟာ ကိလေသာတွေစင်စင်လာပြီး ပထမအဆင့် ဖြစ်တဲ့ သောတာပန်အဖြစ် ကိုရရှိပြီး ဒီအဆင့်ကနေ ကိလေသာတွေ ပိုမိုစင်ကြယ်လာတော့ သကဒါဂါမ်အဆင့်၊ နောက်ပြီးတော့ အနာဂါမ် အဆင့်နဲ့ နောက်ဆုံး အရဟတ္တဖိုလ်ကို ရောက်ကြပြီး ရဟန္တာဖြစ်လာ ပါတယ်။ ဒိဋ္ဌေဓမ္မေအနာ သဝေါ-ယောဂီဟာအဆုံးစွန် သောသစ္စာ တရားတို့ကို သိရှိခံစားရပြီးတော့ ကိလေသာအညစ် အကြေးတွေ အာသဝတွေဆို လို့ မြူမှုန်မျှလောက်တောင် မကျန် ရှိတဲ့အဖြစ်ကို ရောက်ရှိပါတယ်။ အရဟတ္တဖိုလ်ဝင် ရဟန္တာအဖြစ် ရောက်ရှိသွားပါ တယ်။

သေခြင်းတရားက လွတ်မြောက်ပြီး မသေကို တွေ့ရှိသွားပါ တယ်။ အတိုင်းအထွာ အကန့်အသတ်အပိုင်းအခြားရှိတဲ့ အပိုင်းကနေ အတိုင်းအထွာ အကန့်အသတ်အပိုင်းအခြား မရှိတဲ့ အပရိမာဏ-

အဖြစ် ကိုရောက်ရှိသွားပါတယ်။ ဒါကြောင့်ယောဂီတို့ဟာ အစဦးက တည်းက လမ်းစဉ်မှာ အချိန်ပြည့်တစ်ခဏတိုင်း တစ်ခဏတိုင်း သမ္မဇဉ်နဲ့ အလုပ်လုပ်သွား ပြီး နောက်ဆုံးလွတ်မြောက်သည်အထိ ကြိုးစားအားထုတ် ကြဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဝေဒနာနဲ့ သမ္မဇဉ် အရေးကြီး

တရားရှုရာမှာ ဝေဒနာနဲ့သမ္မဇဉ်ဟာ အရေးအင်မတန်ကြီး ပါတယ်။ အခုနားချိန် တွေမှာလည်း ခန္ဓာကိုယ်အပိုင်းပိုင်းတွေမှာ ဖြစ်ပျက်နေသမျှဝေဒနာတွေကို သတိနဲ့ရှုပါ။ နောက်တရားရင့်ကျက် လာတော့ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးပေါ်မှာ ဖြစ်ပျက်သမျှ ဝေဒနာတွေအား လုံးကို တွေ့ထိခံစားကြရပါလိမ့်မယ်။ အထူးသဖြင့် လှုပ်ရှားနေတဲ့ အပိုင်းတွေမှာ ဖြစ်ပေါ် လာတဲ့ ဝေဒနာတွေကို ရှုဖို့ရာလိုပါတယ်။

ဥပမာ–လမ်းလျှောက်နေရင် ခြေထောက်မှာ ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာ၊ စားသောက်နေရင် လျှာပေါ်မှာ နှုတ်ခမ်းပေါ်မှာ ဖြစ်ပျက်နေ တဲ့ဝေဒနာ၊ မျိုလိုက်ရင် လည်ချောင်းထဲမှာ ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာတွေကို အနိစ္စတရားလို့ သိရှိထားပြီးတော့ ရှုနေပါ။ နောက်ပြီးတော့ သမ္မဇဉ်နဲ့ အာတာပီ အမြဲတမ်း ရှိနေပြီး ရှုနေဖို့ရာလည်း လိုပါတယ်။ အညစ် အကြေး တွေပါတဲ့ ရွှေကို မီးနဲ့အပူတိုက်ပြီး ချွတ်လိုက်တဲ့အခါ ချေးအညစ် အကြေးတွေ စင်ကြယ်သွားပြီး ရာခိုင်နှုန်းအပြည့် ရွှေစင်အတိဖြစ် လာတဲ့ သဘောပါပဲ။

ယောဂီတို့ရဲ့စိတ်ကို သတိဥပေက္ခာ၊ သတိဥပေက္ခာနဲ့ ရှုရှု လာတော့ နောက်ဆုံး အညစ်အကြေးတွေအားလုံး ကုန်စင်သွားပြီး သန့်ရှင်းလာမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုအဖြစ်မျိုးကို ဒီဘဝမှာပဲ လမ်းဆုံး ပန်းတိုင်ရောက်ပြီး ခံစားနိုင်ကြပါတယ်။ သမ္မဇဉ်ကို တစ်ခဏလေး တောင်မှ လက်မလွှတ်ကြပါစေနဲ့။ ညအိပ်ရာဝင်ချိန်မှာလည်း မျက်စိမှိတ် လှဲနေတဲ့အခါမှာ ဟိုဘက်ဒီဘက်နေရာပြောင်းတဲ့ အခါမှာ ကိုယ်ထဲမှာ

ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ဝေဒနာတွေကို သတိရှိရှိ နဲ့ခွဲခွဲခြားခြား သိပြီး ရှုနေဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပေါ်လာတဲ့ဝေဒနာကို အနိစ္စလို့ သမ္မာဉာဏ်နဲ့ရှု

အိပ်ရာဝင်ချိန်မှာတော့ ငယ်ထိပ်ကနေ ခြေဖျား၊ ခေါင်းဆုံး၊ ခြေဆုံး အပြန်အလှန် ရှုနေဖို့မလိုပါဘူး။ ကိုယ်ထဲမှာ ဘယ်နေရာမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဝေဒနာပေါ်လာတာကို အနိစ္စ၊ အနိစ္စ၊ အနိစ္စလို့သာ မမြဲတာကို သိနေပြီး သမ္မာဉာဏ်နဲ့ရှုပါ။ ဒီလိုရှုနေရင်း အိပ်ပျော်သွားပြီး နောက် မနက် အိပ်ရာကနိုးတော့ အထူးကြိုးစားမနေရတော့ဘဲ ယောဂီဟာ အနိစ္စ ဆိုတဲ့ အသိနဲ့ပဲ နိုးလာပါလိမ့်မယ်။ အချိန်မရွေးနေရာ မရွေး ဖြစ်ပေါ်နေသမျှ၊ သိရှိခံစားနေရသမျှ ဝေဒနာတွေကို အနိစ္စ၊ အနိစ္စနဲ့ ရှုနေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ယောဂီတွေ တချို့ကတော့ညမှာ ကောင်းကောင်းအိမ်မပျော် ကြပါဘူး။ အိပ်လိုက်၊ နိုးလိုက် ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ဒါဟာ ကိစ္စမရှိ ပါဘူး။ ဝေဒနာကိုသာရှုနေပါ။ အိပ်မောကျဖို့ မလိုပါဘူး။ ယောဂီ တွေဟာ အခုလိုတရားစခန်းဝင်ကြတဲ့အခါမှာ မရပ်မနား တရားထိုင် ကြတော့ စိတ်ခန္ဓာကိုအင်မတန် လေးလေးနက်နက် ခွဲစိတ် နေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဥပေက္ခာကျကျနဲ့ဝေဒနာကို ရှုနေရင် စိတ်ငြိမ်သက်

ညမအိပ်နိုင်ရင် အနိစ္စနဲ့သာ သတိရှိနေပြီးနေပါ။ စိတ်မပူ ပါနဲ့။ မနက်အိပ်ရာကထလာရင် လန်းလန်းဆန်းဆန်း ရှိကြပါ လိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် အိပ်မပျော်လို့ စိတ်ကပူပင်သောက ဖြစ်ပြီး ငါဘာလို့ အိပ်မပျော်တာပါလဲ။ ၁၁–နာရီထိုးပြီ၊ အိပ်လို့လဲမရဘူး။ နာရီပြန် တစ်ချက် ထိုးနေပြီဆိုပြီး စိတ်ပူနေရင်တော့ မနက်မိုးလင်း လာရင် ယောဂီဟာ လန်းလန်းဆန်းဆန်းမရှိဘဲ နေမကောင်း သလိုဖြစ်နေ ပါလိမ့်မယ်။ ယောဂီက အိပ်မပျော်ပေမယ့် စိတ်က ဥပေက္ခာ ကျကျနဲ့

ဝေဒနာကို ရှုနေရင်တော့ စိတ်ဟာ ငြိမ်သက်မှု အေးချမ်းမှုနဲ့ အနားရပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကလည်း အိပ်ရာထဲမှာ လဲလျောင်းပြီး အနားရနေတော့ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ အနားရကြပြီး အေးချမ်းတော့ အိပ်ရာထမှာ လန်းလန်းဆန်းဆန်းရှိပြီး နောက် တစ်နေ့ရဲ့ လုပ်ငန်းတာဝန်တွေကို လုပ်ကိုင်ထမ်းဆောင်နေနိုင် မှာဖြစ်ပါတယ်။

အခုလိုတရားကျင့်နေတဲ့အခါမှာ ယောဂီတို့ သတိထားရမှာက တစ်ညလုံးပေါက်ထိုင် ပြီး တရားမကျင့်ဖို့ပါပဲ။ ကိုယ်ခန္ဓာရော စိတ်ခန္ဓာရော အနားယူကြဖို့ လိုပါတယ်။ ပင်ပန်းနေတဲ့ ကိုယ်နဲ့ စိတ်ကိုအတင်းအကျပ်အနားမပေးဘဲနဲ့ မအိပ်စေရဘူးဆိုရင် တော့ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်က အနားလိုနေရင် အနားပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အိပ်မောကျနေတဲ့အချိန် ကလွဲရင် ကျန်တဲ့အချိန်တွေမှာတော့ 'အာတာပီသမ္ပဇာနော သတိမာ၊ အာတာပီ သမ္ပဇာနော သတိမာ' ဝေဒနာတွေကို ကျကျနန ကွဲကွဲပြားပြား ခြားခြားနားနားသိပြီး ပြင်းထန်တဲ့ လုံ့လဝီရိယနဲ့ သတိနဲ့ ရှုနေဖို့ရာသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဥပေက္ခာမပါဘဲနဲ့ သတိရှိရုံမျှသာ ရှိနေတယ်ဆိုရင်တော့ အကျိုးကျေးဇူးကို ခံစားရမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဆပ်ကပ်ပွဲထဲက ကြိုးတန်းလျှောက်တဲ့အမျိုးသမီးလိုပဲ ဖြစ်နေမှာပါ။ သူဟာ သူ့ရဲ့ခြေလှမ်း တိုင်းကို အင်မတန် သတိရှိရှိနဲ့လှမ်းရပါတယ်။ သတိမရှိရင် သူလိမ့်ကျသွားပြီး အသက်တောင်အန္တရာယ်ဖြစ် နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကြိုးတန်းလျှောက်နေတဲ့ အမျိုးသမီးက ဘယ်လောက်ပဲ သတိရှိရှိအရဟတ္တဖိုလ် မတည်နိုင်ပါဘူး။ ရဟန္တာ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

သူဟာသတိရှိနေပေမယ့် ဥပေက္ခာနဲ့ သမ္ပဇဉ်နဲ့ ဝေဒနာကို ရှုနိုင်တာမှ မဟုတ်တာ ပဲ။ ဒါကြောင့် ဘယ်လောက်ပဲ သတိရှိနေနေ ကိလေသာတွေကို မစင်ကြယ်စေနိုင်ပါဘူး။ ယောဂီတို့ အခုစပြီး

အနားယူချိန်တွေမှာ ကိုယ်ခန္ဓာအပိုင်းတွေ လှုပ်ရှားနေတဲ့ နေရာမှာ ဖြစ်ပေါ် လာတဲ့ ဝေဒနာတွေကို သိရှိခံစားနိုင်ပြီး ဒီဝေဒနာတွေရဲ့ အနိစ္စတရားကို သတိနဲ့ရှုဖို့ရာ သတိရှိနေဖို့ရာဖြစ်ပါ တယ်။

စိတ်ဓါတ်မကျဖို့အရေးကြီး

ခဲယဉ်းမှုတွေကတော့ တွေ့ကြရမှာပဲ၊ စိတ်ဓာတ်မကျဖို့က အရေးကြီးပါတယ်။ ရဲရဲကြီးရင်ဆိုင်ကြပါ။ မနေ့က ယောဂီတွေကြုံတွေ့ရမယ့် ရန်သူ ၅-ဦးဖြစ်တဲ့ နီဝရဏငါးပါးကို ပြောပြီးပါပြီ။ ရန်သူတစ်ဦးမဟုတ် တစ်ဦးဟာ ယောဂီတို့ကို ဖိစီးနှိပ်စက်ဖို့ ကြိုးစားကြပါလိမ့်မယ်။ သူတို့ရဲ့အနိုင်မခံကြပါနဲ့။ ယောဂီတို့က စိတ်ကို ကြပ်ကြပ်တင်းထားပြီး သတိချပ် နေပါ။ သူတို့က အားကောင်းရင် အာနာပါနကို ပြန်ဝင်ပြီးတော့ ဝင်သက်ထွက်သက်ကို ရှုပေးပါ။ ပြီးတော့ ဝေဒနာကို ပြန်ရှုပါ။ စိတ်မလျှော့ပါနဲ့။

မိတ်ဆွေ ၅-ဦး

၁။ သဒ္ဓါမိတ်ဆွေ

ယောဂီတို့မှာ ရန်သူငါးဦးရှိသလိုမိတ်ဆွေငါးဦး လည်းရှိပါ တယ်။ မိတ်ဆွေငါးဦးနဲ့ အမြဲနေပြီး သူတို့ကို ခွန်အားတောင့်တင်း လာအောင် လုပ်ထားရင် ရန်သူတွေက ရန်မပြုနိုင်တော့ပါဘူး။ မိတ်ဆွေငါးဦးက ဘယ်သူတွေလဲ။ သူတို့ကို ခွန်အား ၅-ပါး၊ ဗလ-၅ပါး၊ ဣန္ဒြိယ ၅-ပါးလို့လည်းခေါ်ပါတယ်။

ပထမမိတ်ဆွေကတော့ သဒ္ဓါယုံကြည်ခြင်း၊ ကြည်ညိုခြင်း၊ စိတ်ချခြင်းတို့ဖြစ်ပါ တယ်။ အင်မတန်အရေးကြီးတဲ့ မိတ်ဆွေဖြစ်ပါ တယ်။ ယုံကြည်မှု ကြည်ညိုမှုမရှိဘဲနဲ့ ဘယ်သူကမှ ဓမ္မလမ်းစဉ်ကို မလျှောက်နိုင်ပါဘူး။ သဒ္ဓါရယ်၊ ပညာရယ်၊ လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်မှုရယ်၊ဒီ ၃-မျိုးတွဲပါမှ ဓမ္မဟာ ပြည့်စုံနိုင်ပါတယ်။ သဒ္ဓါက ယောဂီတို့ရဲ့ ခြေထောက်နဲ့ တူပါတယ်။ ပညာကတော့ မျက်စိနဲ့ တူပါတယ်။

ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးက မျက်စိတော့ရှိပါတယ်။ မြင်လည်းမြင်ပါတယ်။ ခြေထောက်မရှိ ရင်တော့ ပညာစခန်း အကြောင်းကို အပြောပဲရှိနေပါလိမ့်မယ်။ လမ်းစဉ် တစ်ခုလုံးကိုလည်း အစက အဆုံးထိလည်း မြင်နိုင်ပါတယ်။ ခြေထောက်ကမရှိတော့ လမ်းစဉ်ပေါ်မှာ ခြေလှမ်းတစ်လှမ်းတောင် မလှမ်းနိုင်ပါဘူး။ သူ့ဘဝဟာ တစ်သက်လုံး လမ်းစဉ် အကြောင်း ပြောနေရုံသာ ရှိနေပါလိမ့်မယ်။ တကယ်တန်းကျတော့ ခြေတစ်လှမ်းတောင်မှ မလှမ်းနိုင်ပါဘူး။

ခြေထောက်တွေရှိနေပြီး မျက်စိမရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကျပြန်တော့လဲ လမ်းပေါ်မှာ လျှောက်နိုင်ရုံသာမကပါဘူး။ ပြေးတောင်ပြေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မျက်စိက မရှိတော့ မမြင်နိုင် တော့လမ်းပေါ်မှာ ရှိနေသလား။ လမ်းမှားလိုက်သွားပြီလား ဆိုတာ မသိရပါဘူး။ မမြင်ရတော့လဲ လွဲချော်ပြီး ချောက်ထဲ၊ ကျင်းထဲ၊ မြောင်းထဲလဲကျနိုင်ပါတယ်။ မျက်မမြင် ဘဝနဲ့ ခြေကျိုး ၂-ယောက်တွဲပြီး အလုပ်လုပ်သွားရင်တော့ လမ်းစဉ်ကို လျှောက်နိုင်ကြပါ လိမ့်မယ်။

ပညာပါတဲ့သဒ္ဓါ

ဒါကြောင့် ပညာပါတဲ့ သဒ္ဓါဖြစ်ဖို့ရာလိုပါတယ်။ ယောဂီတို့ဟာ ဘုရားတစ်ဆူ၊ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးကို အင်မတန် သဒ္ဓါပွားတယ်ဆိုပါတော့။ သိပ်ပြီးယုံကြည်တယ်၊ ကြည်ညိုတယ် ဆိုတာ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ထူးခြားတဲ့ မွန်မြတ်တဲ့အရည်အချင်း ကောင်းတွေကြောင့်ဆိုတဲ့ ပညာပါ ရပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုအတုယူပြီး ကြိုးစားမယ် ဆိုရင်တော့ ဒါဟာအမြင်မှန်ပါပဲ။ ပညာပါတဲ့ သဒ္ဓါပါပဲ။

သူတောင်းစား သဒ္ဓါ

ယုံကြည်ပါတယ်၊ ကြည်ညိုပါတယ်ဆိုပြီး ဒီဟာလေးကို အလိုရှိပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ် စေချင်ပါတယ်။ ဒီဆန္ဒကိုဖြည့်ပေးပါ။ ဒီကိစ္စကို အောင်မြင်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးပါလို့ တောင်းခံနေရင်

တော့ ဒီဟာ သူတောင်းစားသဒ္ဓါပါပဲ။ ဒီလိုယုံကြည်မှု ကြည်ညိုမှု ဟာ ပညာလုံးဝမပါပါဘူး။ မဟုတ်ရင်လဲ တစ်ဦးတစ်ယောက် နေမကောင်း ဖြစ်နေလို့ နေကောင်းအောင် လုပ်ပေးပါ။ နေပြန်ကောင်းလာရင် ဘာပူဇော်ပသပါ့မယ် ဆိုတာကလည်း တကယ့်ယုံကြည်မှုရှိတာ မဟုတ်ပါဘူး။

ကူးသန်းရောင်းဝယ်ရေးသဒ္ဓါ

ဒီကိစ္စ အောင်မြင်အောင်လုပ်ပေးပါ။ အောင်မြင်မှ ဒါကို ပူဇော်ပသမယ်ဆိုတာ ကူးသန်းရောင်းဝယ်ရေး သဒ္ဓါပါပဲ။ ဒီဘက်လက် ကပေးပြီး ဟိုဘက်လက်က ယူတာပါပဲ။ ကိုယ်လိုချင်တာကို အရင် လုပ်ပေးပြီးမှ ကိုယ်ကပြန်ပေးမယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုယုံကြည်ချက် ကြည်ညိုချက်ပါလဲ။ အလားတူပါပဲ။ သူဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာပဲ၊ မြတ်စွာ ဘုရားကို အင်မတန် ကြည်ညိုသဒ္ဓါပွား ပါတယ်ဆိုပြီး ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ='မြတ်စွာဘုရားကို ကိုးကွယ် ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏' လို့ဘုရားရှိခိုးပါရဲ့။ ဗုဒ္ဓကပြောခဲ့တဲ့ အကျင့်၊ ဟောထားခဲ့တဲ့ လမ်းစဉ်တွေ ကို မလုပ်ရင် မကျင့်ရင် ဗုဒ္ဓဘာသာ ဆိုတာ အမည်ခံပဲ ရှိပါတော့တယ်။

ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ရှင်းချက်

နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုသူကို ဆည်းကပ်

မြတ်စွာဘုရားကို 'ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ' ဆိုတာက ဂေါတမ ဗုဒ္ဓကို ဆိုလိုတာ မဟုတ်ဘူး။ ဗုဒ္ဓရဲ့ ဂုဏ်တော်၊ အကျင့်သိက္ခာ၊ အရည်အချင်း တွေကို ဆိုလိုတာပါ။ ဆည်းကပ်ပါ၏။ ကိုးကွယ်ပါ၏။ ဆိုတာကလည်း မြတ်စွာဘုရား အလိုတော်ကျ ညွှန်ကြားသမျှကို တတ်နိုင်သမျှ လိုက်နာကျင့်သုံး ပါ့မယ်လို့ ဆိုတာပါ။

ဗုဒ္ဓဆိုတာမှာလဲ ဘုရားတစ်ပါးတည်း၊ ဂေါတမမြတ်စွာ တစ်ပါးတည်းရဲ့ မူပိုင် မဟုတ်ပါဘူး။ ဘုရားရှင်အားလုံးရဲ့ မူပိုင်ဖြစ်

ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားကသူ့ကို ပုဂ္ဂိုလ်ကိုကြည် ညိုမှု 'ပုဂ္ဂလ ပသာဒ' ကို မလိုလားပါဘူး။ အရေးကြီးတာက မြတ်စွာဘုရားရဲ့ **ဓမ္မကာယ** ဖြစ်ပါ တယ်။

လူရဲ့အသားအရောင် အဖြူအမည်းမရွေး ဘယ်တိုင်းပြည် ဘယ်နိုင်ငံကပဲဖြစ်ဖြစ် ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေအားလုံး လုံးဝကင်းစင်သွားပြီး နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်သူ ကို ဆည်းကပ် ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက–

ယေ စ ဗုဒ္ဓါ အတီတာ စ၊ ယေ စ ဗုဒ္ဓါ အနာဂတာ၊ပစ္စုပ္ပန္နာ

စ ယေ ဗုဒ္ဓါ၊ အဟံဝန္ဒာမိ သဗ္ဗဒါ။

လို့ ဟောတော်မူပါတယ်။ ပွင့်ပြီးကုန်သော ဗုဒ္ဓတွေအားလုံး၊ နောင်ပွင့်လတ္တံ့ကုန်သော ဗုဒ္ဓတွေအားလုံး၊ ယခုဗုဒ္ဓ အဖြစ်သို့ရောက်ရှိ ကုန်သော ဗုဒ္ဓတွေအားလုံးတို့အား ကျွန်ုပ်သည် ရိုသေမြတ်နိုးစွာ ရှိခိုးပါ၏တဲ့ ဒီလိုဆိုတာ။ သံသရာဝဋ္ဋဆင်းရဲက လွတ်မြောက် သွားသူ၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်သူတို့ကို မြတ်နိုး ခြင်း ရှိခိုးခြင်းဖြစ်တော့ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း တရားအကျင့်မှာ ခိုလှုံတာ ဖြစ်ပါတယ်။

တရားကို ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် ဘုရားကိုပူဇော်

လူတွေဟာ တရားအစစ်အမှန်ကို မကျင့်ကြဘဲနဲ့ မျိုးရိုး စဉ်လာထုံးတမ်းတွေကို ဘာသာရေးပွဲတွေကိုပဲ ကျင်းပနေကြပြီး ဒါတွေဟာ ဓမ္မလို့ ယူဆနေကြပါတယ်။ ဒီတော့ ဒီလို လုံးဝမဖြစ်ရ အောင် ဗုဒ္ဓကို တကယ်ချစ်ခင်မြတ်နိုး ရှိခိုးတယ်ဆိုရင် 'ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ ဗုဒ္ဓံ ပူဇေမိ' = ဗုဒ္ဓဟောကြားသော တရားတော်မြတ်ကို လိုက်နာကျင့်သုံး ခြင်းအားဖြင့် မြတ်စွာဘုရားကို ပူဇော်ပါ၏' လို့ဖြစ် ရမှာပေါ့။ ဓမ္မလမ်းစဉ်ကိုလျှောက်ခြင်း အားဖြင့် တရားကိုလိုက်နာ ကျင့်သုံးခြင်းအားဖြင့် မြတ်စွာဘုရားကို ရှိခိုးပါ၏။ တရားလမ်းစဉ်

တစ်ခုလုံး အကြမ်းဆုံးကနေ အသိမ်မွေ့ဆုံးအဆင့် အထိသီလကနေ သမာဓိ၊ သမာဓိနေ ပညာ၊ ပညာကနေ တိုးတိုးပြီး နိဗ္ဗာန်အထိကို လျှောက်ကြရမှာ၊ ကျင့်သုံးကြရမှာ ဆိုတာပါပဲ။

ဒါမှဗုဒ္ဓကို ရိုသေမြတ်နိုးရှိခိုးခြင်း ဆည်းကပ်ခြင်းဆိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဓမ္မလမ်းစဉ်ကိုတော့ ခြေလှမ်းတစ်လှမ်းတောင်မှ မလှမ်းဘဲ မြတ်စွာဘုရားကို ရှိခိုးပါ၏ ဆည်းကပ်ပါ၏လို့ ပြောနေ တာဟာ လုံးဝအဓိပ္ပာယ်မရှိပါဘူး။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို လိုက်နာ ကျင့်သုံး ခြင်းအားဖြင့် ဓမ္မလမ်းစဉ်ကို လျှောက်ပြီး မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဂုဏ်တော်အရည်အချင်းတွေကို ကြိုးစားပြီးတော့ ပွားများရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဂုဏ်တော်၉-ပါး

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ဂုဏ်တော်၉-ပါးဖြစ်တဲ့ "ဣတိပိသောဘဂဝါ အရဟံ၊ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ၊ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော၊ သုဂတော၊ လောကဝိဒူ၊ အနုတ္တရော ပုရိသ ဒမ္မသာရထိ၊ သတ္ထာ ဒေဝမနုဿနံ ဗုဒ္ဓေါ၊ ဘဂဝါ" ဆိုတဲ့ စကားထဲမှာ ဘဂဝါဆိုတဲ့ စကားလုံးဟာ နှစ်ပေါင်း ၁၅၀၀အတွင်းမှာ အင်မတန်ပဲ ပျက်စီးခဲ့ပါတယ်။

အန္ဒိယပြည်မှာဆိုရင် အခုအခါ ဘဂဝါတွေဟာ မှိုလို ပေါက်နေပါတယ်။ **ဘဂဝါ**ရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကတော့ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေအားလုံးမှ လုံးဝကင်းစင်ပြီး ဘဝမှလွတ်မြောက်ရေးရပြီးသူဖြစ်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓကိုကြည်ညိုတယ်ဆိုရင် ယောဂီတို့က လည်း မြတ်စွာဘုရားလိုပဲ ကိလေသာတွေ စင်ကြယ်အောင် တတ်စွမ်းသရွေ့ ကြိုးစားကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အရဟံဆိုတာကတော့ ရန်သူတွေကို သတ်ဖြတ်ပြီးသူ၊ သုတ်သင်ပြီးခဲ့သူလို့ဆိုပါတယ်။ ဘယ်ရန်သူတွေလဲဆိုတော့ မိမိရဲ့ အတွင်းအဇ္ဈတ္တမှာရှိတဲ့ အညစ်အကြေးတွေဟာ ရန်သူတွေပေါ့။ ကိလေသာတွေအာလုံးကိုသတ်ဖြတ်ပြီး နှိမ်နှင်းခဲ့တဲ့သူ၊ အရဟာတ္တ

ဖိုလ်ကို မျက်မှောက်ပြုပြီးခဲ့တဲ့သူ ရဟန္တာ ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ ခပ်သိမ်းကုန်သော တရားတို့ကို မဖောက်မပြန် ကိုယ်တော်တိုင် သိတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊ မိမိပင် ကိုယ်ဉာဏ်ကိုယ်ပိုင်အသိနဲ့ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ကို ရရှိခဲ့သူ ဖြစ်ပါ တယ်။

ယောဂီတို့ကလည်း မိမိတို့ခွန်အား မိမိတို့လုံ့လဝီရိယ မိမိတို့ရဲ့ ဘာဝနာမယဉာဏ်နဲ့ လွတ်မြောက်မှု ပန်းတိုင်ကို ရောက်အောင် ကြိုးစား ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော ဝိဇ္ဇာ၃-ပါး၊ ဝိဇ္ဇာ၈-ပါး၊ စရဏ အကျင့်၁၅-ပါးနဲ့ ပြည့်စုံတော် မူသော မြတ်စွာဘုရား၊ ကျမ်းဂန်ကို သိနားလည်ခြင်းမျှသာ မဟုတ်ဘဲ အကျင့်တရားကိုပါ ကျင့်သုံး ခဲ့သူဖြစ်ပါတယ်။ ကျမ်းဂန်တွေကို တတ်နေရုံနဲ့ တရားကို မမြင် နိုင်ပါဘူး။ အထွတ် အထိပ်ကို မရောက်နိုင်ပါဘူး။ ဘုရားအဖြစ် သို့ မရောက်နိုင်ပါဘူး။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် တရား ကျင့်ပါမှ နောက်ဆုံး ပန်းတိုင်ဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ယထာဝါဒီ တထာကာရီ၊ ယထာကာရီ တထာဝါဒီ၊ ပြောသလိုလုပ်တယ်၊ လုပ်သလိုပြောတယ်။ အပြောနဲ့အလုပ်နဲ့ တူညီတယ်။ ပြောဆိုသမျှတို့ကို ကျင့်သုံးတယ်၊ ကျင့်သုံး သမျှတွေကို ပြောဟောပါတယ်။ အပြောတစ်မျိုး အလုပ်တစ်မျိုးဘယ်အခါမှ မရှိပါဘူး။ အပြောနဲ့အလုပ်မှာ ကွာခြားမှု မရှိပါဘူး။ ယောဂီတွေ ဟာလည်း ဘုရားကိုကြည်ညိုတယ် ဆိုရင် ဘုရားပြောဆိုဆုံးမခဲ့တာ တွေ ညွှန်ကြားခဲ့တာတွေကို တတ်နိုင်သမျှ လိုက်နာကျင့်သုံးမှ ကြည်ညိုရာရောက်မှာပေါ့။

ယောဂီတို့က ပြောတာနဲ့ လုပ်တာ အင်မတန်ကွာခြား နေတယ် ဆိုရင်တော့ ဘုရား ကိုကြည်ညိုပါတယ်လို့ ဆိုတာဟာအပြော သက်သက်ပဲဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။ တကယ်ကြည်ညိုတဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်

အစစ်တစ်ဦးမဟုတ်ပါဘူး။ မျက်ကန်းကြည်ညိုမှုသာ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

သုဂတော–လှမ်းသောခြေလှမ်းတိုင်းဟာ ကောင်းသော ခြေလှမ်းမှန်ကန်သော ခြေလှမ်းဖြစ်ပြီး မိမိအတွက်လည်း အကျိုးရှိတယ်။ သူများတွေအတွက်လည်း အကျိုးရှိပါတယ်။ ဒီလိုအကျင့်မျိုးဟာ ဘယ်သူ့ကိုမှ ဘေးအန္တရာယ်မဖြစ်စေပါဘူး။

လောကဝိဒူ–ခန္ဓာကိုယ်ဘောင်အတွင်းမှာ ဝေဒနာတွေအထဲမှာ လောကတစ်ခုလုံး စကြာဝဠာတစ်ခုလုံးရဲ့ အမှန်တရားသစ္စာတရားကိုခံစားသိရှိနိုင်တဲ့သူဖြစ်ပါတယ်။ ယောဂီ တွေမှာလည်း ဘာဝနာမယဉာဏ်နဲ့ တွေ့ရှိခံစားပြီးသူမဟုတ်ရင်တော့ စာတွေ့၊ အကြားအမြင် တွေ့မှုများသာ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ တရားကို စပြီး ကျင့်သုံးရင်တော့ ယောဂီတို့ ဟာလည်း တဖြည်းဖြည်းတဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကိလေသာတွေလုံးဝကင်းစင်လာပြီး နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီအခါကျတော့ သူတို့အလိုအလျောက် အပ္ပမာဏ မေတ္တာ၊ အပ္ပမာဏကရုဏာ တွေနဲ့လည်း ပြည့်စုံလာကြပါလိမ့်မယ်။ မြတ်စွာဘုရားဟာ သက်တော် ၃၅–နှစ်အရွယ်မှာ ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိတော်မူပြီး သက်တော်ရှင်နေသမျှ နောက်ထပ် ၄၅–နှစ်ကာလပတ်လုံးသတ္တဝါများရဲ့အကျိုးကို နေ့ရောညပါ ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါတယ်။

ယောဂီတို့အပါအဝင်လူတွေအားလုံးလည်း တစ်ကိုယ် ကောင်းစိတ်လုံးဝကင်းတဲ့ အများကောင်းကျိုးကို နည်းနည်းလေး ပဲဖြစ်ဖြစ် မေတ္တာမွန်၊ ကရုဏာမွန်နဲ့စပြီး ဆောင်ရွက်ကြမယ်၊ လုပ်ကိုင်ကြ မယ်ဆိုရင်တော့ 'ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ' လို့ ရွတ်တာ ဖတ်တာဟာ အဓိပ္ပာယ်ရှိပါတယ်။

ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ရှင်းချက်

ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ဆိုရာမှာလည်း ဒီနည်းအတိုင်းပါပဲ၊

ဓမ္မဟာ အမှန်တရားပဲ၊ အားလုံးအတွက် အမှန်ဖြစ်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဆိုတာ လူတစ်မျိုးလူမျိုးစုတစ်ခုအတွက် မဟုတ်ပါဘူး။ လောကသဘာဝတရားတွေကို ကိုယ်တိုင်ကျင့်ပြီး ကိုယ်တိုင်သိပြီးတော့ ဘဝဆင်းရဲအမျိုးမျိုးတွေက လွတ်မြောက်စေတဲ့နည်းကို ညွှန်ကြားပြ သတဲ့ တရားဖြစ် ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓရဲ့ တရားတော်ဟာ လူတစ်စုလူတစ်မျိုးရဲ့ ကောင်းစားရေး အတွက်တင်မဟုတ်ပါ ဘူး။ ညွှန်ကြားပြသတဲ့အတိုင်း လိုက်နာမယ်၊ ကျင့်သုံးမယ်ဆိုရင် ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသားတွေ၊ သတ္တဝါတွေ အားလုံး ချမ်းသာစေနိုင်တဲ့ အကျင့်တရားတွေပါပဲ၊ 'ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ' တရား တော်မြတ်ကို ခိုလှုံဆည်းကပ်ပါ၏ဆိုရာမှာ သီလကို ခိုလှုံဖို့ဖြစ် ပါတယ်။ သမာဓိကို ခိုလှုံဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ ပညာကို ခိုလှုံဖို့ဖြစ်ပါတယ်။

တရားဂုဏ်တော်၆–ပါး

တရားအစစ်အမှန်ဆိုရင် ဘယ်လိုဂုဏ်အင်္ဂါမျိုးတွေနဲ့ ပြည့်စုံရပါမလဲဆိုတော့–

" သွာက္ခာတော ဘဂဝတာ ဓမ္မော၊ သန္ဒိဋ္ဌိကော၊ အကာလိကော၊ ဧဟိပဿိကော၊ ဩပနေယျိကော၊ ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညူဟီတိ"

သွာက္ခာတော= 'ကောင်းစွာဟောတော်မူအပ်သော'ဆိုတာ တရားဟာ စကားလုံး ရိုးရိုးနဲ့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းရှိပြီး သာမာန်လူပြိန်းတွေ ကျင့်သုံးနိုင်ရအောင် နားလည်နိုင်အောင် ဖြစ်စေရပါတယ်။ စကားလုံးကြီးကြီးတွေနဲ့ စာတတ်ပေတတ် ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှ နားလည်နိုင်တာမျိုး မဖြစ်စေရပါဘူး။ **သန္ဒိဋ္ဌိကော**=မျက်မှောက်၌ အကျိုးပေးတတ်၏။ **အကာလိကော**= အခါမလင့် အကျိုးပေးတတ်ပါ၏။ ကောင်းတဲ့မှန်တဲ့တရားဆိုရင် နောင်အခါကျမှ အကျိုး

ပေးတတ်တာမျိုးမဟုတ်ပါဘူး။ လက်တွေ့ကျင့်ရင် ဒီဘဝမှာပဲ လက်ငင်းအကျိုးထူးခံစားရပါ လိမ့်မယ်။ ချမ်းသာရပါလိမ့်မယ်။ နောင်ဘဝတွေမှာလည်း အကျိုးပေးဦးမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဓမ္မက သီလကို လုံခြုံပါ၊ သမာဓိ ထူထောင်ပါ၊ ပညာနဲ့ ဝေဖန်ပိုင်းခြားပါလို့ဆို လိုတာပါပဲ။ ဒါဟာလူတိုင်းကို အကျိုးပြု စေတဲ့ လမ်းစဉ်နည်းဖြစ်ပါတယ်။ အခုကျင့်တာက နောင်ဘဝ ကျတော့ ခံစားရပါလိမ့်မယ်ဆိုတာနဲ့ မလုံလောက်သေးပါဘူး။ ဒီဓမ္မကတော့ အခုကျင့်ပါ၊ အခုပဲ အကျိုးထူးခံစား ရပါလိမ့်မယ်လို့ အာမခံပါတယ်။ ဒိဋ္ဌအကျိုးခံစားရမှာပါ။

သေပြီးမှ အကျိုးခံစားရတာကို မျှော်လင့်နေရတဲ့ လမ်းစဉ် မဟုတ်ပါဘူး။ အခုလုပ် အခုရပါတယ်။ သေပြီးနောက်မှာလည်း အကျိုးပေးဦးမှာ၊ ခံစားရဦးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အခုဘဝမှာ လည်း အကျိုးမရှိရင် ဘယ့်နှယ်ဖြစ်နိုင်ပါ့မလဲ။ လူတစ်ဦးရဲ့ တစ်သက် တာမှာဆိုရင် ဆင်းရဲတွေအမိုက်အမှောင်တွေက အင်မတန်များ တာပါပဲ။ ဒီအမိုက်အမှောင် ထုကြီးထဲမှာပဲ ဘာမှလဲ ပြောင်းလဲမှု မရှိဘူး။ အလင်းရောင်ကလေးမှ မသန်းဘူး ဆိုရင်တော့ ဘယ့်နှယ့် ဖြစ်နိုင်ပါ့မလဲ။ နည်းနည်းလေးပဲဖြစ်ဖြစ် အလင်းရောင်လေးထွန်း တောက်လာရင် ပြောင်းလဲမှုကလေးရှိလာရင် ဟုတ်ပါပြီ၊ ကျင့်နေ တဲ့ တရားဟာ တရားအစစ်တရား အမှန်ပါပဲ။

ဧဟိပဿိကော= လာလှဲ့ ရှုလှဲ့ပါ လာပြီးစမ်းသပ်ကြည့်စမ်း ပါ လို့ခေါ်နေပါတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဟာ တရားရဲ့အရသာကို သိသွားပြီဆိုရင် မနေနိုင်တော့ပါဘူး။ သူများတွေကိုလည်း ဒီတရား ရဲ့အရသာကို ခံစားစေချင်လာပါတယ်။ မိမိရဲ့ ကိုယ်ချမ်းသာသလို စိတ်ချမ်းသာသလို သူများတွေကိုလည်း ချမ်းသာမှုတွေရစေချင်၊ ခံစားစေချင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လာကြစမ်းပါ၊ စမ်းကြည့်ကြစမ်းပါ

လို့ ခေါ်နေတာဟာ ဒါဟာ ဓမ္မပါပဲ။ ယောဂီတွေကလည်း တရားပတ်ပြီးလို့ အိမ်ပြန်သွားတဲ့အခါ မနေနိုင်ကြပါဘူး။ ကိုယ်ခံစားရခဲ့တဲ့ တရား အရသာကိုသူများတွေလည်း ရစေချင်ကြပါတယ်။ သူများတွေကိုလည်း တရားလာထိုင်ကြဖို့ ဆော်ဩကြပါတယ်။

စာအရေးအသားကောင်းသူတွေ ဖြစ်ရင်လဲ စာစောင်တွေ စာအုပ်တွေမှာ ရေးသားကြပါတယ်။ အပြောအဟောကောင်းတဲ့သူဆိုရင်လဲ ပြောချင်ဟောချင် ဖြစ်လာပါတယ်။ လူတွေများ သထက်များများ ဆင်းရဲတဲ့ဘဝတွေကွ လွတ်မြောက်ကြပါစေ။ တရားရကြပါစေဆိုတဲ့ စိတ်ကောင်းစေတနာတွေပွားများ လာတတ်ကြပါတယ်။ ပိုက်ဆံရှိသူတွေကလည်း နောက်ထပ် တရားပတ်တွေဖြစ်နိုင်အောင် အများကောင်းကျိုးအတွက် ထောက်ပံ့ လှူဒါန်းကြပါတယ်။

တချို့ကျတော့လဲ စေတနာ့ဝန်ထမ်း ဓမ္မလုပ်သားတွေ အဖြစ်နဲ့ ဆောင်ရွက်ကြပါတယ်။ လုပ်အားပေးကြပါတယ်။ ငွေအားပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ လူအားပဲဖြစ်ဖြစ် အရင်းခံကတော့ အများကို ဆင်းရဲက လွတ်မြောက်အောင် ကူညီမစချင်တဲ့ စေတနာသာလျှင် အရေးကြီး ဆုံးဖြစ်ပါ တယ်။ ဒီလိုကူညီကြတာကလဲ ဘာအကျိုးကိုမှ မျှော်ကိုးလို့ မဟုတ် ပါဘူး။ ဘာလိုလားချက်မှလည်း မရှိပါဘူး။ ချမ်းသာကြပါ စေ၊ နေရေးထိုင်ရေး အဆင်ပြေကြပါစေ။ တရားအားထုတ်ရာမှာ အောင်မြင်ကြပါစေဆိုတဲ့ စေတနာသက်သက်ပါပဲ။

မျက်နှာရဖို့ လက်ဆောင်ရဖို့ ငွေကြေးရဖို့မပါပါဘူး။ ရိုးရိုးတန်းတန်းလုပ်အားပေး၊ အလှူပေးခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်က နည်းနည်းလေးပဲဖြစ်ဖြစ် သန့်ရှင်းမွန်မြတ်လာတော့ အများအကျိုးဆောင်ရွက်ချင်တဲ့စိတ်က ပေါ်ပေါက် လာတာဖြစ်ပါတယ်။ အခွင့်အရေးရ ရသလို ရသလောက် ကူညီမစမယ်၊ ဆောင်ရွက်မယ်၊ ကိုယ်တတ်နိုင်တဲ့ဘက်က ဘာအလုပ်ပဲဖြစ်ဖြစ် လုပ်အားပေးမယ်

ဆိုတဲ့စိတ်၊ ကုသိုလ်စိတ်တွေ မိမိရဲ့သန္တာန်မှာ တိုးပွားများပြား လာတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုနည်းတွေနဲ့ ပါရမီတွေဖြည့်ကြပြီး တရား ကလည်း တက်လာပါတယ်။ အားကောင်းလာပါတယ်။

သြပနေယျိကော= နိဗ္ဗာန်သို့ဆောင်ခြင်းငှာထိုက်၏။ တစ်ဆင့်တစ်ဆင့်နဲ့ လမ်းဆုံးပန်းတိုင်ဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်သို့ ပို့ဆောင်နိုင်တဲ့ တရားဖြစ်ပါတယ်။ အင်မတန်မှ ဖြောင့်တန်းနေတဲ့ မဟာလမ်းမကြီး ဖြစ်ပြီး ဘယ်နေရာမှာမှ အကောက်အကွေ့ လမ်းသွယ် လမ်းမြှောင် ချောက်ကမ်းပါးတွေမရှိပါဘူး။ အင်မတန်ပြေပြစ်ချောမောပါတယ်။ အလှမ်း တိုင်း အလှမ်းတိုင်း အဆင့်တိုင်းအဆင့်တိုင်းဟာလည်း အကျိုး ကျေးဇူးတွေကိုခံစားနိုင်ပါတယ်။

အာဒိကလျာဏံ မဇ္ဈေကလျာဏံ ပရိယောသာနကလျာဏံ ဓမ္မံ ဒေသေတိ=အစ၏ကောင်းခြင်း၊ အလယ်၏ကောင်းခြင်း၊ အဆုံး၏ကောင်းခြင်းတို့နှင့်ပြည့်စုံတဲ့ တရားတော်ကို ဟောတော်မူပါ တယ်။ သီလကိုပဲ စောင့်ပြီး ကျင့်သုံးရင် သီလရဲ့အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ခံစားရပါတယ်။ သမာဓိကိုပါ ကျင့်သုံးရင်လည်း သမာဓိရဲ့ အကျိုး ကျေးဇူးကိုပါခံစားရပါတယ်။ ပညာစခန်း ကိုတိုးပြီး ကျင့်သုံးရင်လည်း ဒီထက်ပိုကဲတဲ့၊ ထူးကဲတဲ့ ကျေးဇူးတွေကို ခံစားရပါတယ်။ အတိုင်း မသိတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကျေးဇူးရောက်အောင်ခံစား နိုင်ကြပါတယ်။ အဆင့် တိုင်းအဆင့်တိုင်းမှာ အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ခံစားရတာဟာ ဓမ္မအစစ် အမှန်ပါပဲ။

ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညူဟီတိ၊ **ပစ္စတ္တံ** ဆိုတာကတော့ အသီးသီး မိမိတို့ မိမိတို့ တစ်ဦးစီ တစ်ဦးစီလို့ ဆိုထားပါတယ်။ အင်မတန် အရေးကြီးတဲ့ စကားလုံးပါပဲ။ အသီးသီးဆိုတာ ဘယ်သူပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်အမျိုးအနွယ်ထဲကပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်တိုင်းပြည် ဘယ်နိုင်ငံကပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ယောကျ်ားပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မိန်းမပဲဖြစ်ဖြစ်

ခြားနားမှုမရှိပါဘူး။ သာမာန် လူသားရိုးရိုးပါပဲ။ တရားကို နားလည်ပြီး၊ ဓမ္မလမ်းစဉ်ကို လျှောက်ပြီး လိုက်နာကျင့်သုံးမယ်ဆိုရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်မှာ အကျိုးကျေးဇူး ခံစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

လူတစ်ဦးတစ်ယောက်က သူ့ကိုယ်သူ ခရစ်ယာန်လို့ပဲ ခေါ်ခေါ်၊ ဂျူးလို့ပဲခေါ်ခေါ်၊ ဟိန္ဒူလို့ပဲခေါ်ခေါ်၊ ဓမ္မလမ်းစဉ်ဖြစ်တဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို ကျင့်ရင် အကျိုးကျေးဇူးကို ထပ်တူထပ်မျှ ခံစားရမှာ ပါပဲ။ ဒါကိုဒီလို လူမျိုးမှ၊ ဒီဘာသာဝင်မှအကျိုးခံစားရမယ်။ အကျိုးခံစားခွင့် ရှိတယ်ဆိုရင်တော့ ဒီတရားဟာ တရားအစစ်အမှန် မဟုတ်သေးပါဘူး။ တစ်ကမ္ဘာလုံးစကြာဝဠာတစ်ခုလုံး ကျင့်သုံးနိုင်တဲ့တရားဖြစ်ဖို့ရာ လိုပါတယ်။ ဒါတွေကို ကောင်းကောင်း နားလည်ပြီးတော့ ဒီလမ်းစဉ်ကို လျှောက်၊ ဒီတရားတွေကို ကျင့်သုံးရင်တော့ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ= တရားတော်မြတ်ကိုခိုလှုံပါ၏ ဆိုတာဟာ အဓိပ္ပာယ်ရှိပါတယ်။

သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ရှင်းချက်

သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ဆိုတာလည်း သံဃာတော်မြတ်တွေကို ဆည်းကပ်တယ်ဆိုရာမှာ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတစ်ယောက်၊ အသင်းအဖွဲ့ တစ်ခုကို ခိုလှုံတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သံဃာတော် တွေရဲ့ ဂုဏ်တော်ကို ခိုလှုံတာဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်အမျိုးအနွယ်တွေထဲကပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်အဖွဲ့အစည်းထဲကပဲဖြစ်ဖြစ် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးလမ်းစဉ်၊ ဓမ္မလမ်းစဉ်ကို လျှောက်ပြီးလိုက်နာ ကျင့်သုံးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အဆင့်၄-ဆင့်ဖြစ်တဲ့ သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်၊ ရဟန္တာ တို့ထဲက အဆင့်တစ်ခုကို ရောက်ရှိပြီးသောသူဟာ သံဃာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီပုဂ္ဂိုလ်ကို ဘယ်လိုအမည်နာမနဲ့ပဲ ခေါ်ခေါ် သူ့ကိုကြည့်ပြီးတော့ စိတ်အားတတ်ကြွမှုတွေဖြစ်ပြီး၊ အတုယူပြီး ကိုယ်တိုင်က လည်း ဒီလိုဂုဏ်အင်္ဂါတွေ တိုးပွားလာအောင်ကြိုးစား ပြီး တရားမှာ ခိုင်မြဲလာအောင် ကျင့်သုံးပြီး အရိယာပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ်ကို မှန်းပြီး ကျင့်ကြံ

မယ်ဆိုရင်တော့ ‘သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ’ ဟာလည်း အဓိပ္ပာယ် ရှိပါတယ်။

၁။ သဒ္ဓါမိတ်ဆွေ

နောက်ပြီးမိတ်ဆွေ၅-ဦးရှိဖို့လိုပါတယ်။ ပထမမိတ်ဆွေက သဒ္ဓါဖြစ်ပါတယ်။ သဒ္ဓါကြည်ညိုမှု ယုံကြည်မှုလိုပါတယ်၊ မရှိလို့ကို မဖြစ်နိုင်ပါဘူး၊ ဒါပေမယ့် သဒ္ဓါကမှန်ကန်ဖို့ရာလိုပါတယ်။ လမ်းမှား မသွားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ပညာပါတဲ့သဒ္ဓါဖြစ် ရပါလိမ့်မယ်။ ပညာပါ တဲ့ သဒ္ဓါဆိုရင်တော့ တကယ့်နားလည်မှုဖြစ်ပြီး မှန်ကန်တဲ့ လမ်းဆုံပန်းတိုင်ထိ လျှောက်သွား နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

၂။ ဝီရိယမိတ်ဆွေ

ဒုတိယမိတ်ဆွေကတော့ ဝီရိယဖြစ်ပါတယ်။ ကြိုးစားမှုလုံ့လ ထုတ်မှု အားစိုက်မှုပေါ့။ အလုပ်လုပ်ရာမှာလည်း လမ်းမှန်တဲ့ ဝီရိယလို ပါတယ်။

လှေလှော်ကြတဲ့ မိတ်ဆွေ၄-ဦးပမာ

ပုံပြင်ကလေးတစ်ခုပြောပြပါဦးမယ်။ ဗာရာဏသီမြို့က မိတ်ဆွေလေးဦးလသာသာ ညအခါမှာ လှေစီးဖို့ သွားကြပါတယ်။ သူတို့ ကဆေးခြောက်တွေရှူထားကြပြီး လှေပေါ်ကျတော့ လေးဦးသား တစ်ညလုံး လှေကို လှော်ကြပါတယ်။ ကြိုးကြိုးစားစား အင်တိုက် အားတိုက် လုံ့လဝီရိယနဲ့ လှော်လိုက်ကြတာ ချွေးသီး ချွေးပေါက်တွေများ ပြိုင်းပြိုင်းကျတဲ့ အထိပါပဲ။ မနက်မိုးလင်းလို့ ကြည့်လိုက် တော့ သူတို့လှေဟာ ၁-လက်မလောက်တောင် မရွေ့သေးပါဘူး။ ဘယ်လိုဖြစ်တာပါ လိမ့်မလဲ။ တစ်ညလုံးလဲ လှော်လိုက်ကြတာ လှော်လိုက်ကြာတာ လုံ့လဝီရိယအပြည့်နဲ့ပါပဲ။ စုံစမ်းကြည့်လိုက်တော့ လှေကိုကမ်းနားမှာ ချည်ထားတဲ့ ကြိုးကိုဖြေမှ မဖြေကြဘဲ။ ကြိုးက ချည်ရက်သား တန်းလန်းနဲ့ပဲ။

ဒီလိုပါပဲ။ အမှန်ကို မသိတဲ့ အဝိဇ္ဇာနှောင်ကြိုးက ချည်ထား

တာဖြစ်နေတော့ ဘယ်လိုပဲဝီရိယစိုက်ထုတ်စိုက်ထုတ် ဘာအကျိုးကျေးဇူးကိုမှ မခံစားရပါဘူး။ စိတ်ရဲ့အတွင်း အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းမှာ ဝီရိယစိုက်ပါမှ ကိလေသာအညစ် အကြေးတွေ စင်ကြယ်သွားပြီး အကျိုးခံစားရမှာဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ရဲ့အပေါ်ယံပိုင်းကိုသာ လုံ့လစိုက်နေရင်တော့ နက်ရှိုင်း တဲ့အပိုင်းမှာရှိတဲ့ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေကျန်ရှိနေဦးမှာပါပဲ။

သစ်ပင်တစ်ပင်ကို ပြုပြင်ပေးရာမှာ အဓိကဖြစ်တဲ့ အမြစ်ကိုတော့ မေ့နေပြီး အကိုင်း အခက်တွေ၊ အရွက်အလက်တွေ၊ အသီးတွေ၊ အပွင့်တွေကိုသာ ပြုပြင်ပေးနေမယ်ဆိုရင် အမြစ်ကတော့ ဆက်လက် ပြီးပျက်စီးနေပြီး သစ်တစ်ပင်လုံး ပြိုလဲသွား တတ်ပါတယ်။ အမြစ် ကနေစပြီး ပြုပြင်ပေးဖို့ရာ လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့်လဲ တရား ကျင့်ရာ မှာလည်း ဝေဒနာအဆင့် ကို အထူး ဝီရိယစိုက်ဖို့ရာ ဖြစ်ပါ တယ်။

၃။ သတိမိတ်ဆွေ

တတိယမိတ်ဆွေကတော့ သတိအောက်မေ့ခြင်း၊ သတိရှိနေခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ သိရှိနေခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ အခုတကယ်ဖြစ်ပျက်နေတာကို ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာ ဖြစ်ပျက်နေတာတွေကို ဟုတ်တိုင်းမှန်ရာ တကယ့်ဖြစ်ပျက်နေမှုကို သိရှိနေရန်ဖြစ်ပါတယ်။ ဖြစ်ပြီးခဲ့တဲ့အတိတ်ကာလထဲကဟာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ နောက်ဖြစ်လတ္တံ့ အနာဂတ်ထဲကလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ အခုဒီတစ်ချိန် ဒီတစ်ခဏမှာ တကယ် ဖြစ်ပျက်နေတာကိုသိရှိနေဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။

၄။ သမာဓိမိတ်ဆွေ

စတုတ္ထမိတ်ဆွေကတော့ သမာဓိ=စိတ်ကို တည်မြဲအောင် အာရုံစူးစိုက်ထူထောင် ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ကိုတည်ကြည်ငြိမ်သက်စွာထားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ သမာဓိထူထောင် ရာမှာ စိတ်ကူးနဲ့

အရာဝတ္ထုတစ်ခုခုကို စူးစိုက်ပြီးထူထောင်ရင်တော့ အဲဒါဟာ မှန်ကန်တဲ့သမာ ဓိမဟုတ်ဘဲ မှားယွင်းတဲ့သမာဓိဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ မဟုတ်ရင်လဲ လိုချင်တောင့်တမှု တဏှာလောဘ၊ မလိုချင်မုန်းထားမှု ဒေါသတို့ အရင်းတည်ပြီး ထူထောင်တဲ့သမာဓိဆိုပြန်ရင်လဲ မှားယွင်းတဲ့ မိစ္ဆာသမာဓိပဲဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

အရင်းခံမှန်ကန်တဲ့ သစ္စာနဲ့ ယောဂီတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဘောင်အတွင်းမှာ တကယ်ကိုယ် တွေ့လက်တွေ့သိရှိတွေ့ထိခံစားရတဲ့ အရာသာဖြစ်ပြီး ဒီဖြစ်ပျက်တို့ကို တစ်ခဏကနေ တစ်ခဏ၊ တစ်ခဏ ကနေ တစ်ခဏ တကယ်ဖြစ်ပျက်နေတဲ့အတိုင်းကို သတိရှိနေပြီး သိနေဖို့ရန် အာရုံကိုစူးစိုက်ထားဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုသတိနဲ့ အာရုံစူးစိုက်ထားသမျှ အချိန်လေး အတွင်းမှာတော့ မှန်ကန်တဲ့ သမာဓိ၊ **သမ္မာသမာဓိ** ဖြစ်ပါတယ်။

၅။ ပညာမိတ်ဆွေ

နောက်ဆုံးဖြစ်တဲ့ ပဥ္စမမိတ်ဆွေကတော့ ပညာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီမှာလဲ မှန်ကန်တဲ့ ပညာဖြစ်ဖို့ရာလိုပါတယ်။ သူတစ်ပါးပြောတာကိုနားထောင်ပြီး မဟုတ်ရင်လဲ စာအုပ်တွေ ဖတ်ပြီး သိရတဲ့ သုတမယပညာမျိုး၊ ဦးနှောက်ကိုအသုံးပြုပြီး ရှာဖွေစူးစမ်းလေ့လာပြီး သိရတဲ့ စိန္တာမယ ပညာမျိုးလည်း မဟုတ်ဘဲ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကိုယ်တွေ့လက်တွေ့ခံစားပြီးမှ သိရတဲ့၊ မိမိရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ပညာဖြစ်တဲ့ ဘာဝနာမယပညာကိုဆိုလိုတာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီပညာကမှသာ တကယ့်မိတ်ဆွေစစ် ခွန်အားအစစ်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီပညာကမှ သာ ယောဂီတို့ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်ကင်းစေနိုင်ပါတ ယ်။ ယောဂီတို့ဟာ မိမိတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဘောင်အတွင်း မှာဖြစ်ပျက်ဖြစ်ပျက်နေတာကို ကိုယ်တွေ့ခံစားသိရှိရပြီး

ဖြစ်ပျက် ဖြစ်ပျက် နေတာတွေဟာ 'မမြဲကြပါလား၊ အနိစ္စတွေပါလား လို့ဆိုတာ ကို သိရှိနေကြပြီး တုံ့ပြန်မှုမလုပ်ပါပဲ ရှုရုံမျှသာ ရှုနေရင်တော့ ပညာ အစစ်အမှန်ပါပဲ။ ယောဂီတို့ရဲ့ စိတ်အနက် ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းမှာ ဖြစ်ပျက် နေတာကို ဥပေက္ခာနဲ့ ရှုနေနိုင်တာဟာပညာပါပဲ။

ယောဂီတို့ဟာ ဒီနည်းအတိုင်းဆက်ဆက်ပြီး ကျင့်နေရင် ယောဂီတို့ရဲ့ နေ့စဥ်နေရေး၊ ထိုင်ရေး၊ လူမှုရေး ကိစ္စတွေမှာပေါ်လွင် ထင်ရှားပြီး ပြသကြပါလိမ့်မယ်။ လူ့ဘဝမှာ လူတိုင်းလူ တိုင်းဟာ လောကဓံတရားအရ အတက်အကျရှိကြပါတယ်။ လောကဓံတရားရဲ့ ဖိစီးနှိပ်စက်မှုတွေက ခံစားရတဲ့အချိန်မှာ တုန်လှုပ်ချောက်ချား ခြင်းမရှိဘဲနဲ့ သူတို့ကို ဥပေက္ခာနဲ့ရှုပြီး စိတ်ကိုတည်ကြည်မှုတစ္စာ ထားနိုင်လာပါလိမ့်မယ်။

အမွေခွဲယူကြတဲ့ ညီအစ်ကို ၂–ယောက်

ပုံကလေးတစ်ပုံ ပြောပြပါဦးမယ်။ အင်မတန်ချမ်းသာကြွယ်ဝတဲ့သူဌေးကြီးတစ်ဦး သေဆုံးသွား'တော့ ကျန်ရစ်ခဲ့တဲ့ သား ၂–ယောက်က အမွေတွေကို ခွဲကြပြီး နှစ်ဦးညီတူညီမျှ ဝေခွဲယူကြပါတယ်။ အားလုံးကိစ္စ တွေပြီးတော့ အထုပ်ကလေးတစ်ထုပ်ကို တွေ့လို့ ဖွင့်ကြည့်လိုက်တော့ လက်စွပ် ၂–ကွင်းတွေ့ရ ပါတယ်။ တစ်ကွင်းက အဖိုးတန်တဲ့စိန်လက်စွပ်ဖြစ်နေပြီး နောက်တစ်ကွင်းကတော့ ရိုးရိုးငွေလက်စွပ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ စိန် လက်စွပ်ကိုမြင်တော့ အစ်ကိုလုပ်သူက လောဘ စိတ်တွေ ဖြစ်လာပြီး ညီငယ်ကို ပြောပါတယ်။ ဒီဟာကြည့်ရတာ ဘိုးဘွားစဥ်လာက ပစ္စည်းနဲ့ တူတယ်၊ အဖေ့လက်ထက်ပွား မဟုတ်တန်ရာဘူး။ ဘိုးဘွားစဥ်လာ ပစ္စည်းဆိုတော့ နောင်လည်း ဆက်လက်ထား နိုင်အောင် အစ်ကိုသိမ်းထားမှဖြစ်မယ်။ ဒီတော့ မင်းကငွေလက်စွပ်ပဲယူပါ။

ညီက တရားသမား၊ လောဘလဲမရှိပါဘူး။ ကျေကျေနပ်

နပ်နဲ့ပဲ သဘောတူလိုက်ပါ တယ်။ ဒီလိုနဲ့ညီအစ်ကို ၂-ယောက်သူတို့ အိမ်ထောင်နဲ့၊ သူတို့စီးပွားနဲ့ တစ်အိုးစီ နေကြပါ တယ်။

အစ်ကိုဖြစ်သူလောဘသမားကတော့ စိတ်တွင်းမှာမရှင်းပါဘူး၊ အကုသိုလ်တွေလည်းအမြဲဖြစ်နေပါတယ်၊ စီးပွားတွေကတိုးတက်တဲ့အခါမှာ ဆိုရင် စိတ်ကလည်းတက်ကြွပျော်ရွှင်နေပြီး တပြုံးပြုံးနဲ့ ရှိနေခဲ့ပါတယ်၊ အစစအရာရာအဆင်ပြေလို့၊ စီးပွားတွေကလည်း ဆုတ်ယုတ်တယ်ဆိုပြန်တော့ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေဖြစ်ပြီး စိတ်ဓာတ်တွေကျပြီး မအိပ်နိုင်မစားနိုင်ဖြစ်ရပါတယ်၊ ကျမ္မာရေးထိခိုက်လာတော့ ဆရာဝန်တွေဆီသွားပြီး စိတ်ဓာတ်ဆေးတွေကိုလည်း စားရပါတယ်၊ ဒါနဲ့လည်းမရ၊ ဒီတော့ စိတ္တဇ ဆရာဝန်နဲ့တွေ့ပြီး ဆေးကုရပါတယ်၊ စားဆေးနဲ့ကုလို့မရတော့ ဓာတ်လိုက်ခံရတဲ့နည်းနဲ့တောင် ကုယူရပါတယ်။

ညီဖြစ်သူတရားသမားကတော့ ရတာနဲ့ပဲ ရောင့်ရဲတယ်။ စိတ်အေးချမ်းသာစွာနဲ့ လည်း နေတတ်တယ်။ အကုသိုလ် အမှုတွေကိုလည်းမလုပ်ပါဘူး။ သူရထားတဲ့ ငွေလက်စွပ် ဟာ အဖိုးမတန်ဘဲနဲ့ အဖေဖြစ်သူက ဂရုတစိုက်သိမ်းဆည်းထားတာဟာ ဘာအကြောင်းကြောင့်ပါလိမ့်မလဲ အကြောင်းတော့ရှိရမှာပဲ ဆိုပြီး လက်စွပ်ကို သေချာကြည့်တော့ လက်စွပ်ရဲ့အတွင်းမှာ စာတမ်းထိုး ထားတာကို တွေ့ရပါတယ်။

ဖတ်ကြည့်လိုက်တော့ 'ဣဒံပိ အနိစ္စမေဝ' = ဒါဟာလည်း မမြဲပါဘူးတဲ့။အားလုံးဟာ မမြဲတဲ့ အနိစ္စတရားတွေပါပဲ ပြောင်းလဲနေဦးမှာ ပါပဲလို့ ဆိုလိုတာပေါ့။ ဒီတော့သူက ဒါဟာအဖေက ဆုံးမဩဝါဒ ပေးခဲ့ တာပဲလို့ ယူဆပြီးတော့ သူ့ဘဝမှာ လောကဓံတရားအရ ဖြစ်ပျက်နေတာတွေကို အနိစ္စတရားနဲ့ပဲ လက်ခံခဲ့ပါတယ်။ ဥစ္စာပစ္စည်းတွေ တိုးပွားတဲ့အခါ၊ အစစအရာရာ အစဉ်ပြေနေတဲ့အခါ ကျတော့လည်း အလွန်အကျူးပျော်ရွှင်မှုတွေ မဖြစ်ပါဘူး။ စီးပွားရေး ကျဆင်း

တဲ့အခါ ကိစ္စအဝဝအဆင်မပြေတဲ့အခါကျတော့လဲ သိပ်ပြီး စိတ်ဆင်းရဲမှု မဖြစ်ပါဘူး။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်ဖြစ်သမျှတွေဟာ အနိစ္စ တွေပဲအမြဲဖြစ်နေကြမှာမှ မဟုတ်ဘဲ သူလဲ ပြောင်းလဲဦးမှာပဲလို့ စိတ်ကိုမျှတစွာထားပြီးတော့ ဥပေက္ခာနဲ့နေခဲ့ပါတယ်။

တိုက်တွန်းချက်ဆုပေး

ယောဂီတို့ရဲ့ ဘဝတစ်သက်တာမှာလည်း ဖြစ်ပျက်သမျှ ကိစ္စအဝဝကို ဥပေက္ခာနဲ့ နေနိုင်လာပြီဆိုရင် နည်းနည်းချင်း နည်းနည်း ချင်းပဲဖြစ်ဖြစ်ယောဂီတို့ဟာမှန်ကန်တဲ့ပညာကို ရရှိလာကြပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ယောဂီတို့ကိုယ့်ကိုယ်ကို စစ်ဆေးစူး စမ်းကြည့်ကြပါ။ ဒီမိတ်ဆွေငါးဦး ဗလငါးတန်ကို မိမိတို့နဲ့အမြဲ မကင်းမကွာထားပြီး နားလည်မှုကလည်း မှန်ကန်မယ်ဆိုရင်တော့ ယောဂီတို့ကိုတာယ်ရန်သူကမှ မနှောင့်ယှက်နိုင်ပါဘူး။ ရန်မပြုနိုင်ပါဘူး။

ယောဂီတို့ဟာ ဓမ္မလမ်းကြောင်း၊ မဂ္ဂင်လမ်းကြောင်းပေါ်မှာလျှောက်ကြတဲ့အခါ ခရီးမှာ အစစအရာရာ တိုးတက်မှုရှိကြပြီး လမ်းဆုံးပန်းတိုင်ကို ရောက်သည့်တိုင်အောင် အောင်မြင်ကြမှာပါပဲ။ ကျန်ရှိနေတဲ့အချိန်တွေနဲ့ ရရှိနေတဲ့အခွင့်အရေးတွေကို အကောင်းဆုံးအသုံးပြုကြပါ။ ဒီအင်မတန်ထူးမြတ်တဲ့ တရားဓမ္မ အင်မတန်အံ့ဖွယ်ရာဖြစ်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်း နည်းကိုသုံးပြီးတော့ ဆင်းရဲဒုက္ခအပေါင်းကလွတ်မြောက်ကြပြီး တကယ့်သုခချမ်းသာ၊ တကယ့်ငြိမ်းချမ်းရေးရအောင် ကြိုးစားကြပါ။ ကြိုးစားကြပါ။ ယောဂီ အားလုံး ကာယသုခ၊ စိတ္တသုခ၊ နှစ်ပါးလုံးနဲ့ ပြည့်ကြပါစေ။

ဘဝတုသဗ္ဗမင်္ဂလံ = ခပ်သိမ်းသောမင်္ဂလာသည် ဖြစ်ပါစေသတည်း။

အဌမနေ့ညမှူဒေသနာ

ကမ္မဋ္ဌာန်းရက် (၂)ရက်သာကျန်

တရားပတ်မှာ (၈)ရက်တော့ကုန်ဆုံးသွားပါပြီ။ ဆက်လက်ပြီး တရားကျင့်ဖို့ရာ နောက်ထပ် (၂)ရက်သာပဲ ကျန်ပါတော့တယ်။ တရားနည်းကို ကောင်းကောင်းနားလည်ဖို့နဲ့ တရားကိုလေးလေး နက်နက်ကျင့်ဖို့ရာကတော့ (၁)ရက်တည်းပဲ ရှိပါတော့တယ်။

လမ်းစဉ်နဲ့ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကိုနားလည်ဖို့လို

ယောဂီတို့ဒီမှာရှိနေတုန်းမှာ လမ်းစဉ်ကိုသေသေချာချာ နားလည်ဖို့နဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်း ကိုနားလည်ဖို့ရာ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒီတော့မှ လည်း ယောဂီတို့ တစ်သက်တာလုံးမှာ ကောင်းကောင်း အသုံးချနိုင်မှာ ဖြစ်ပါ တယ်။ လမ်းစဉ်တစ်ခုလုံးကိုစကား နည်းနည်းနဲ့ ရှင်းလင်းပြသထားပါတယ်။

ခန္ဓာငါးပါးဖြစ်ပျက်ကို သတိနဲ့ရှုနေရင် ပီတိ ပါမောဇ္ဇရရှိ

ယတော ယတော သမ္မာသတိ၊ ခန္ဓာနံ ဥဒယဗ္ဗယံ

လဘတိ ပီတိပါမောဇ္ဇံ၊ အမတံ တံ ဝိဇာနတံ။

အဓိပ္ပါယ်ကတော့ ဒီခန္ဓာကိုယ်နဲ့ စိတ်နှစ်ပါးရဲ့ရုပ်နာမ် တရား၊ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ပဉ္စခန္ဓာ ခန္ဓာငါးပါးတို့ကို ဘယ်အခါမှာမဆို၊ ဘယ်နေရာမှာမဆို ကောင်းစွာသတိနဲ့ အာရုံ ပြုလိုက်လို့ရှိရင် ဥဒယဗ္ဗယ = ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်၊ ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်တွေ ဖြစ်နေ တာကို သိရှိခံစားနိုင်ပါတယ်။

ယောဂီတို့ဟာ ကိုယ်တွေ့လက်တွေ့ ဘာဝနာမယဉာဏ်နဲ့ တကယ်ဖြစ်ပျက်နေတာ တွေကို ခံစားတွေ့ရှိပြီး သိရှိနေပါတယ်။ ရုပ်နာမ်တရားကို ဝေဒနာအဖြစ်နဲ့ ဖော်ပြနေပါတယ်။ ကြမ်းတမ်းတဲ့ ဝေဒနာဆိုရင် ဖြစ်ပေါ်လာပြီး အချိန်ခဏလေးနေပြီး ပျောက်ကွယ်ပြီး အပြီးချုပ်ငြိမ်းသွားပါတယ်။ သိမ်မွေ့တဲ့ဝေဒနာ တွေဆိုရင်တော့ လှိုင်းကလေးတွေလို တုန်လှုပ်ခါယမ်းနေတဲ့ သဘောနဲ့ တဖွဖွတရွရွ

ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ချက်ချင်းတခဏလေးအတွင်းမှာပဲ ပျက်စီး ပျောက်ကွယ်သွား ကြပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ဒီနှစ်မျိုးရဲ့လက္ခဏာကတော့ အတူတူပါပဲ ဥဒယဗ္ဗယ ဖြစ်ပျက်ဖြစ်ပျက်ပါပဲ။ ဒါကိုယောဂီတို့က ခန္ဓာကိုယ်ဘောင်အတွင်းမှာခံစားပြီး သိရှိနေရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ယောဂီတို့စိတ် ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ဘောင်အတွင်းမှာခံစားပြီး သိရှိနေရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ယောဂီတို့ စိတ်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်မှာ နေရာမရွေး ဘယ်အစိတ်အပိုင်းကိုပဲ အာရုံပြုလိုက်ပြုလိုက် စိတ်နဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာထိတွေ့မှု ရှိတဲ့အခါမှာ ဝေဒနာကိုခံစားရပါတယ်။ တကယ်ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ အမှန် တရားကို ရှုနေတဲ့အခါမှာ ယောဂီတို့ဟာ တုန့်ပြန်မှုမရှိဘဲ ဉပေက္ခာနဲ့ ရှုနေတယ် ဆိုရင် ကိလေသာအညစ် အကြေးတွေဟာ အလွှာလိုက် အလွှာလိုက်ကွာကျပြီး ပျောက်ကွယ်သွား ကြပါတယ်။

ယောဂီတို့ဟာ ကိလေသာတွေနည်းနည်းလာပြီး သန့်ရှင်းလာတဲ့အခါကျတော့ "လဘတိပီတိ ပါမောဇ္ဇ" ဆိုတဲ့ ကိုယ်ရောစိတ် ပါပေါ့ပါးလာခြင်း၊ အေးချမ်းချမ်းသာလာခြင်း၊ (ကျေနပ်နှစ်သက် ဝမ်းသာခြင်း)များကို ခံစားရပါတယ်။ ဒီခံစားရမှုဟာ လမ်းစဉ်ရဲ့အဆင့် တစ်ခု စခန်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစခန်းကိုရောက်တဲ့ ယောဂီဟာ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးမှာ ကြမ်းတမ်းတဲ့အစိုင်အခဲ ဝေဒနာတွေ လုံးဝမရှိတော့ပဲ အင်မတန်သိမ်မွေ့တဲ့ ဝေဒနာတွေကို ရေစီးသလို စီးနေတာတွေကို ခံစားရတတ်ပါတယ်။

ကြမ်းတမ်းတဲ့ အစိုင်အခဲတွေ

ကြမ်းတမ်းတဲ့ အစိုင်အခဲတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အပြင်ပိုင်းမှာရော အတွင်းပိုင်းမှာရော မရှိကြရုံသာမက စိတ်မှာလည်း လုံးဝ ကင်းရှင်းသွားပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ကြမ်းတမ်းတဲ့ အစိုင်အခဲတွေဆိုတာကတော့ ယောဂီတို့ရဲ့ ကိုယ်ပေါ်မှာ ကိုယ်ထဲမှာခံစားနေရတဲ့

နာကျင်ကိုက်ခဲမှု၊ လေးလံမှုအစရှိတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ထဲမှာ ဆိုရင်တော့ ပြင်းထန်တဲ့စိတ်ခံစားရမှုတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဝမ်းနည်းတာ၊ ဒေါသထွက်တာ၊ ကြောက်တာ အစရှိသည်တို့ဖြစ်ပါတယ်။

ပေါ်လာသမျှကို ရှုနေ

ယောဂီက ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာရော စိတ်ထဲမှာရော ပေါ်လာသမျှတွေကိုရှုနေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရှုနေတယ်ဆိုတာ စိတ်ခံ စားရတာတွေကို အသေးစိတ်ခွဲပြီး စဉ်းစားတွေးတော ဝေဖန်နေရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အခု ငါ့စိတ်ထဲမှာ ခံစားရမှုဖြစ်နေတာဟာ ဒါပဲ လို့သိရုံမျှသိပြီး လက်ခံဖို့ပါပဲ။ ဒီအချိန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဘယ်လို ဝေဒနာတွေ ခံစားနေရသလဲဆိုတာကို ရှုရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ ခံစားရတဲ့ဝေဒနာဟာ အဲဒီအချိန်မှာဖြစ်ပေါ်နေတဲ့စိတ်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်း ဆက်သွယ်မိပြီးတော့ ဆက်သွယ်မှုကြောင့်ဖြစ်ရတာပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာဝေဒနာတွေ ရော၊ စိတ်ခန္ဓာဝေဒနာတွေရော အနိစ္စ အနိစ္စ အနိစ္စအမြဲမရှိတဲ့ တရားတွေပဲ ဖြစ်ပြီးပျက်ကြတာချည်းပဲလို့ ရှုနေရမှာဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်မှာခံစားရတဲ့ ဝေဒနာတွေကိုလည်း အလွှမ်းမိုး မခံစေရပါဘူး။ သူတို့ကိုလဲ ဥပေက္ခာနဲ့ရှုနေရင် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ စိတ်ခံစားရမှုတွေဟာလဲ ပျောက်ပျက်သွားကြပြီး ပြင်းထန်တဲ့ အစိုင်အခဲကြီးဟာလဲ ပျော်ကျသွားသလို ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ခံစားနေရတဲ့ ဝေဒနာအစိုင်အခဲကြီးတွေ ပြိုကွဲပျက်စီး လောင်ကျွမ်းပျက်စီးကြပြီး ရုပ်နာမ်အစုဟာ လှိုင်းကလေးတွေလို တုန်လှုပ်ခါယမ်းနေခြင်းမျှသာ ဖြစ်သွားကြပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ်,စိတ်ပေါ်ပါးလာတာ မဂ်,ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်မဟုတ်

အဲဒီအခါကျတော့ ယောဂီရဲ့ အတွင်းအဇ္ဈတ္တမှာရှိတဲ့ ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေ တော်တော်လေး ကုန်စင်သွားကြပြီ ဖြစ်လို့

ကိုယ်ရော စိတ်ပါ ပေါ့ပါးလာပါတယ်။ ဒီလို အဆင့်ဉာဏ်ကို ရောက်တဲ့အခါ ကျတော့ ယောဂီတို့မှာ အင်မတန်သတိထား ရပါ တယ်။ ဒါဟာ နိဗ္ဗာန်မဟုတ်သေးပါဘူး။ မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်လဲ မဟုတ်သေးပါဘူး။ ရုပ်နာမ်တရား ထဲမှာပဲ ရှိနေပါသေးတယ်။ ရုပ်နာမ်ထဲက မလွန်မြောက် သေးပါဘူး။ ရုပ်မှာရော, နာမ်မှာရော ဖြစ်ပျက်နေကြတာတွေဟာ တဖွားဖွားနဲ့ မိနစ်မစဲ စက္ကန့်မစဲ မရပ်မနား ရှိန်ရှိန် သုတ်သုတ် လှုပ်လှုပ် ရွရွ တသဲသဲ ပြိုကွဲပျက်စီး လောင်ကျွမ်းပျက်စီး ချုပ်ငြိမ်း ပျက်စီး နေတာတွေကို ဘာဝနာမယ ဉာဏ်နဲ့ သိရှိခံစားပြီး ဥပေက္ခာနဲ့ ရှုနေရင် ဉာဏ်စဉ်ဟာတက်လာပြီး တရား လမ်းကြောင်းပေါ်မှာ တိုးတက်မှုတွေ ရှိလာပါလိမ့်မယ်။

သုခဝေဒနာကို တွယ်တာနေရင် လမ်းစဉ်ပိတ်ဆို့မှုဖြစ်

ဒါကို ကောင်းကောင်း နားမလည်တော့ ဒီခံစားလို့ ကောင်းတဲ့ သိမ်မွေ့ဝေဒနာ သုခဝေဒနာတွေကို စွဲလမ်းပြီး နှစ်သိမ့်နေရင် တွယ်တာနေရင် ဒါဟာယောဂီတို့ရဲ့ တရား လမ်းစဉ်ကို ပိတ်ဆို့မှုကြီး ဖြစ်သွားပြီး ရှေ့ဆက်သွားရမယ့် လမ်းပိတ်သွားပြီး တိုးတက်မှုရပ်စဲ သွားပါလိမ့်မယ်။ ဒီစခန်းဟာ လမ်းထက်ဝက်မှာ ပဲရှိတဲ့ အနားစခန်းပဲ ရှိပါသေးတယ်။ ခဏ တည်းခိုတဲ့ဇရပ်ပဲ ရှိပါသေးတယ်။ လမ်းဆုံး မရောက်သေးပါဘူး။ ဒါကိုလမ်းဆုံးပန်း တိုင်လို့ ယူဆပြီး ဒီကနေ နောက်ထပ်လမ်းစဉ်ကို မလျှောက်တော့ ဘူးဆိုရင် တော့ အင်မတန် ကြီးမားတဲ့ ဘေးရန်ကြီးပါပဲ။

ဒါကြောင့် သိမ်မွေ့ဝေဒနာကို ခံစားရတဲ့အခါ ယောဂီ တို့ဟာ သိပ်ပြီး သာယာနှစ်သိမ့် နေရင် ဥပေက္ခာစိတ် မရှိတော့ပါဘူး။ လိုချင်မှု၊ စွဲလမ်းမှုတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ ခံရခက်တဲ့ ကြမ်းတမ်းဝေဒနာ၊ ဒုက္ခဝေဒနာတွေကို ခံစားရတော့လည်း စိတ်ညစ် ပြီးနေကြပြန်ပါတယ်။ ဒီလိုဆိုရင်တော့ ဒါဟာ ဝိပဿနာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဓမ္မလမ်းစဉ်ကို ကောင်းကောင်းနားလည်ပြီး ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး မှာ ဖြစ်ပျက်နေသမျှ ခံစားရသမျှတွေကို ဥပေက္ခာနဲ့ရှုပြီး သူတို့ရဲ့ မမြဲတဲ့ သဘောတရား အနိစ္စတရားကို ရှုဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘင်္ဂဉာဏ်အဆင့်ရောက်

ဒီလိုဆိုရင်တော့ ယောဂီတို့ဟာ လမ်းစဉ်မှာ တိုးတက်မှုရှိကြ ပါလိမ့်မယ်။ ရုပ်နာမ် အစုအားလုံးမှာ အစိုင်အခဲရယ်လို့ ဘာမှမရှိ ကြတော့ဘဲ ဖြစ်ပျက်တွေဟာ အထူးနူးညံ့သိမ်မွေ့ပြီး မြန်လွန်းအား ကြီးတော့ လျှပ်စီးလက်သလိုဖြစ်ပြီး ဖြစ်အစွန်း၊ ပျက်အစွန်း ၂- ပါးစလုံး မထင်ရတော့ဘဲ အပျက်ကြီးပဲလို့ ထင်ရတတ်ပါတယ်။ ဒါဟာ ဘင်္ဂဉာဏ်အဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ဘင်္ဂဉာဏ်ကို ရောက်ပြီးတဲ့အခါ ကြမ်းတမ်းဝေဒနာ တွေကုန်ပြီ၊ ဘယ်တော့မှ နောက်ထပ်မပေါ်လာတော့ဘူး၊ မခံစားရတော့ ဘူးလို့ တော့ မထင်လိုက်ကြပါနဲ့။ ဒီအဆင့် ရောက်ပြီး မှလည်းအင်မတန် အတွင်းနက်နက်မှာရှိတဲ့ အနုသယကိလေသာတွေ စိတ်ရဲ့ အပေါ် ပိုင်းကို တက်လာကြပြီး ကြမ်းတမ်းတဲ့ဝေဒနာ အစိုင်အခဲအဖြစ်နဲ့ ထင်ရှားလာကြပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်တဲ့အခါမှာ ယောဂီတို့ စိတ်ဓာတ် မကျကြပါနဲ့။ လမ်းစဉ်မှာ ရှေ့မတိုးတဲ့အပြင် နောက်ပြန် ရောက်သွားပြီ လို့လည်း မထင်ကြပါနဲ့။ နောက်ဆုတ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။

အမှန်မှာတော့ လမ်းစဉ်မှာ ရှေ့တိုးနေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အင်မတန် အမြစ်နက်တဲ့ သင်္ခါရတွေ၊ အစွဲတွေ၊ ကိလေသာတွေ လက်ကျန်တွေဟာ အပေါ်ကိုပေါ်တက်လာကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘင်္ဂဉာဏ်အဆင့်ရောက်ပြီး ယောဂီဟာ ခံစားရသမျှဝေဒနာတွေကို ဥပေက္ခာနဲ့ အနိစ္စနဲ့ ရှုနေရင်တော့ အနုသယကိလေသာတွေ ကင်း ကင်း သွားကြပြီး သန့်သထက် သန့်လာပြီး တရားကိုဆက်လက် ကျင့်သွား မယ်ဆိုရင်တော့ လမ်းဆုံးပန်းတိုင်ကိုရောက်ပြီး အဆုံး

စွန်သော သန့်ရှင်းခြင်း လွတ်မြောက်ခြင်းတို့ကို ရကြပါလိမ့်မယ်။

အမတဆိုတဲ့ သေခြင်းကင်းရာ အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကိုရောက်ရှိကြပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ်ပျက် ဖြစ်ပျက် သေခြင်းတရားကို ကျော်လွန်ပြီး မသေကိုရောက်ကြပါလိမ့်မယ်။ အကန့်အသတ် အတိုင်းအထွာကို ကျော်လွန်ပြီး အတိုင်းမသိ အကန့်အသတ်မရှိတဲ့ အနန္တကိုရောက်ပါလိမ့် မယ်။ ဒါဟာပြောပြလို့မဖြစ်နိုင်တဲ့ တရား ကိုယ်တိုင်ခံစားပြီးမှ သိနိုင်တဲ့တရားဖြစ်ပါတယ်။ လိုချင်တောင့်တနေရင်တော့ ဘယ်တော့မှမရနိုင်ပါဘူး။ စိတ်ကူးနေလို့လဲ မရနိုင်ပါဘူး။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာ နေပြီး တုံ့ပြန်မှုမလုပ်ဘဲနဲ့ တရားကိုရှုနေရင်တော့ တရားက သူ့အလို သူ့သဘော သူဆောင်ပြီး သူ့ရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးဖြစ်တဲ့ အသီးတွေ သီးပေးပါလိမ့်မယ်။ တရားဟာဒီလိုပါပဲ။

သဘာဝကို ဘာဝနာမယဉာဏ်နဲ့သိ

ဓမ္မဆိုတာက သဘာဝရဲ့တရား တရားရဲ့သဘာဝဖြစ်ပါတယ်။ ဝိပဿနာ ယောဂီဟာ ဒီသဘာဝရဲ့တရား တရားရဲ့သဘာဝကို ဘာဝနာမယဉာဏ်နဲ့ သိဖို့ရာဖြစ်ပါ တယ်။ တရားရဲ့သဘာဝမှာ –

အနိစ္စာ ဝတ သင်္ခါရာ၊ ဥပ္ပါဒဝယဓမ္မိနော။

ဥပ္ပဇ္ဇိတွာ နိရုဇ္ဈန္တိ၊ တေသံ ဝူပသမော သုခေါ။

ခပ်သိမ်းကုန်သော ရုပ်နာမ်ဓမ္မသင်္ခါရတို့သည် ဧကန်စင်စစ်ဖြစ်ခြင်းပျက်ချင်းသဘော ရှိကုန်၏။ ထိုသင်္ခါရတရားများ လုံးဝကင်းစင်သည်ရှိသော် ခံစားရသော သန္တိသုခသည် နိဗ္ဗာန်၏ အထူးအေးငြိမ်းချမ်းသာခြင်းဖြစ်၏။ အနိစ္စာဝတသင်္ခါရာ = သင်္ခါရတွေအားလုံးဟာ အမြဲမရှိကြတဲ့ အနိစ္စတွေချည်းပါပဲ။ ဥပ္ပါဒဝယဓမ္မိနော = ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက် ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်၊ ဒီဟာလည်းသဘာဝတရားပါပဲ အမှန်တရားပါပဲ။ သင်္ခါရတွေဖြစ်ပြီးပျက်၊ ဖြစ်ပြီးပျက်နေ

တာကို ယောဂီကတုန့်ပြန်မှု ဘာမှမလုပ်ဘဲနဲ့ ရှုနေရုံမျှသာ ရှုနေလိုက်ရင် နိရုဇ္ဈန္တိ = သူတို့တွေ ချုပ်ငြိမ်း ချုပ်ငြိမ်းသွားကြပါတယ်။

ဒီလိုဆက်ပြီး ရှုရှုသွားရင် အတွင်းနက်နက်က ဘဝဘဝဟောင်းတွေက စုပေါင်းသယ်ဆောင်လာခဲ့တဲ့ ကံကြွေး ကံဟောင်းတွေအကုသိုလ်တွေ သင်္ခါရဟောင်းတွေက စိတ်ရဲ့အပေါ်ကို တက်လာကြပါလိမ့်မယ်။ သူတို့ကိုလည်း ယောဂီတို့က ဥပေက္ခာနဲ့ ဆက်ပြီးရှုနေရင် သူတို့တွေလည်း ချုပ်ငြိမ်းချုပ်ငြိမ်းသွားကြပါလိမ့် မယ်။ ဒီလိုသင်္ခါရတွေချုပ်ငြိမ်းသွားကြတော့ တေသံ ဝူပသမော သုခေါ = ဆင်းရဲဒုက္ခတွေက ကင်းလွတ်ကြပြီး အေးငြိမ်းခြင်းကို ရကြပြီး နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ခံစားကြရပါလိမ့်မယ်။

အနှိုင်းမဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ

နိဗ္ဗာနံ ပရမံ သုခံ = နိဗ္ဗာန်ရဲ့ ချမ်းသာခြင်းဟာ နှိုင်းယှဉ်လို့မရနိုင်ပါဘူး။ ရုပ်နာမ် အာရုံတွေနဲ့ ခံစားရတဲ့ ပျော်ရွှင်တာ ချမ်းသာတာအေးငြိမ်းရတာတွေဟာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ခံစားရတာနဲ့ ဘယ်လိုမှ နှိုင်းယှဉ်လို့မရနိုင်ပါဘူး။ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် ပြုနိုင်ရဖို့ ကတော့ နိဗ္ဗာန်အကြောင်း စဉ်းတောင်မစဉ်းစားကြပါနဲ့။ လိုချင် တောင့်တမှုလည်း မရှိကြပါနဲ့။

ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ကိုသာ ဥပေက္ခာနဲ့ရှုနေ

ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ကိုသာ ဥပေက္ခာနဲ့ သတိရှိပြီး ရှုနေပါ။ စိတ်ရဲ့အနက်ရှိုင်းဆုံး အပိုင်းကို သတိနဲ့ရှုနေပါ။ စိတ်ရဲ့အပေါ်ပိုင်းမှာပဲ ရှုနေရင်တော့ တကယ့်အကျိုးကျေးဇူး မသက် ရောက်နိုင်သေးပါဘူး။ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းတွေဟာ အမျိုးမျိုးရှိကြပါတယ်။ တချို့ကတော့ စိတ်ရဲ့အပေါ်ယံပိုင်းကိုပဲတွေ့ထိပြီးတော့ အပေါ်ယံမျက်နှာပြင်ပိုင်း လောကီသာကောင်းကျိုးပေးပြီး စိတ်ကို ချမ်းသာစေနိုင်ပါတယ်။ အေးငြိမ်းစေနိုင်ပါတယ်။ သန့်ရှင်းသင့်သလောက်လဲ သန့်ရှင်း စေနိုင်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ဒီဟာညစ်ပတ်နေတဲ့ရေနောက်ထဲကို ကျောက်ချဉ်မှုန့်များ ဖြူးလိုက်သလို ပါပဲ။ အမှုန့်တွေ၊ အညစ်တွေ၊ အနည်တွေ ထိုင်သွားကြပြီး ရေဟာ အင်မတန်ကြည် လင်လာပါတယ်။ အညစ်အကြေးတွေ၊ အမှုန့်တွေ လုံးဝကင်းစင်သွားတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ အောက်မှာသွားပြီး အနည်ထိုင်နေကြတာ ဆိုတော့ လှုပ်လိုက်ရင် အချိန်မရွေး ရေဟာပြန်ပြီး ညစ်ပတ်လာနိုင်ပါတယ်။ အမှုန်ထလာနိုင်ပါတယ်။ ပြန်ပြီးတော့ ရေဟာ နောက်လာနိုင်ပါတယ်။

အနည်တွေ၊ အမှုန်တွေ၊ အညစ်အကြေးတွေ အားလုံး ကုန်စင်အောင်ဆိုရင်တော့ အနက်ဆုံးအပိုင်းကို သန့်ရှင်းရေးလုပ် ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်မှာလည်း ဒီလိုပဲ၊ စိတ်ရဲ့အနက် ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ဝေဒနာနဲ့ အမြဲပဲ ဆက်သွယ်နေပြီး ဝေဒနာတွေကို တုံ့ပြန်နေရပါတယ်။ ဒီဝေဒနာတွေကို ဥပေက္ခာနဲ့ ရှုနေရင်တော့ အနုသယကိလေသာတွေဟာ နည်းနည်းလာပြီး နောက်ဆုံးမှာ ယောဂီတို့ဟာ လုံးဝလွတ်မြောက်လာနိုင်ပါတယ်။

ညောင်စေ့ပမာကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်သင်္ခါရ

ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းနဲ့ ဝေဒနာတွေ ဘယ်လိုပွားတယ်ဆိုတာကို သိနိုင်ပါတယ်။ ပြင်ပ လောကကြီးထဲမှာဆိုရင် မျိုးစေ့တွေ အသီးတွေ ဘယ်လိုပွားများကြတယ်ဆိုတာဟာ ထင်ရှားပါတယ်။ အပြင် လောကမှာလိုဘဲ ယောဂီတို့ရဲ့ အတွင်းလောကဖြစ်တဲ့ ခန္ဓကိုယ် အတွင်းမှာလည်း ထပ်တူ တူညီတဲ့အမှန်တရားရှိပါတယ်။ အပြင် လောကရဲ့တရားဟာ အတွင်းလောကမှာလည်းဒီအတိုင်းပါဘဲ၊ ဒီတရားပါဘဲ။

အပြင်လောကမှာ ယောဂီက ညောင်စေ့ကလေးတစ်စေ့ကို ယူပြီးညောင်ပင်တစ်ပင် စိုက်လိုက်တယ်ဆိုပါတော့၊ ညောင်စေ့ကလေးသေးသေးငယ်ငယ်ကလေးကနေပြီး ညောင်ပင်ကြီးအကြီးကြီး ပေါက်ဖွား လာပါတယ်။ ဒီညောင်ပင်ကြီးက အသီးတွေ အသီးတွေ

ထောင် ပေါင်းများစွာ သီးပါတယ်။ ညောင်ပင်ဆိုတာ အသက် ကလည်း အင်မတန်ရှည်ပါတယ်။ တစ်ချို့မှာ အသက်ရာကျော် နေကြ ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ဘယ်လောက်ပဲ အသက်ရှည်ရှည် တစ်နေ့ကြ တော့ အိုမင်းပြီး ပြိုလဲ ပြီး သေရမှာဘဲဖြစ်ပါတယ်။ ညောင်စေ့ကလေး တစ်စေ့ကနေပြီး သစ်ပင်ကြီးဖြစ်လာတော့ ညောင်သီးတွေ ညောင်သီး တွေ မရေတွက်နိုင်လောက်အောင် တစ်နှစ်ပြီး တစ်နှစ် တစ်နှစ်ပြီး တစ်နှစ် နှစ်ပေါင်းများစွာသီးလိုက်တာ ညောင်ပင်ကြီး သေသွားတော့ ဒီလိုပွားများနေတာတွေဟာ ရပ်စဲသွားပြီလို့ ယူဆကြမှာပါပဲ။

အမှန်မှာကတော့ ပွားနေတာ ရပ်စဲမသွားပါဘူး၊ ပင်မကြီး သေသွားရင်တောင်မှ ဆက်လက်ပြီး ပေါက်ပွားနေကြတာပါပဲ။ ညောင်စေ့ကလေးတစ်စေ့ကနေပြီး ညောင်ပင် ပေါက်လာပြီးတော့ အဲဒီအပင်က တစ်ခါပြန်ပြီး အသီးတွေ သီးကြပြန်ပါတယ်။ သီးသမျှ အသီးမှာလည်း အစေ့ပါပါတယ်။ ဒီအစေ့တွေက တစ်ခါညောင်ပင် ပြန်ပေါက်လာကြပါ လိမ့်ဦးမယ်။ ဒီလိုနဲ့ ပေါက်ဖွားမှုဟာ အဆုံး မသတ်နိုင်တော့ပါဘူး။ ဒီအတိုင်းပါပဲ အမြင်မှန် မသိမှုကြောင့် ယောဂီတို့က ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်၊ သင်္ခါရတွေ တစ်ခုခုကို စိုက်ပျိုး လိုက်မိရင် သင်္ခါရတွေကလည်း ဆက်ဆက်ပြီး ပွားသထက်ပွား နေကြပါတယ်။

သဘာဝဓမ္မနည်း

ဒီတော့ ဘယ့်နှယ်လုပ်ကြရပါ့မလဲ။ နည်းကောင်းတစ်ခုက တော့ရှိပါတယ်။ သဘာဝ ဓမ္မနည်းပါပဲ။ မျိုးစေ့တွေဟာ အပင်ပေါက် လာနိုင်အောင်လို့ မြေဩဇာကောင်းကောင်းလိုပါတယ်။ ဒီမျိုးစေ့ဟာ မြေပေါ်မှာ မကျဘဲနဲ့ ကျောက်ပေါ်မှာသွားပြီးကျ တယ်ဆိုရင် အပင် မပေါက်နိုင်ပါဘူး။ သင်္ခါရတွေစိုက်တဲ့နေရာမှာလဲ ဒီလိုပါဘဲ။

မြေဩဇာတွေလိုပါတယ်။ မြေဩဇာတွေ ပေးလေလေ၊ အပင်ပိုပြီး ကြီးထွားလေလေ၊ အသီးတွေပိုပြီး သီးလေလေ၊ နောက်ထပ်မျိုးစေ့ အသစ်တွေ ပိုပြီးပွားလေလေဖြစ်ပါတယ်။

သင်္ခါရ မီးစ

ဥပမာ– ဓာတ်ဆီပုံးတစ်ပုံးထဲကို မီးစကလေးလာကျရင် ပေါက်ကွဲမှုကြီးအကြီး အကျယ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုပေါက်ကွဲမှုကြီး ဖြစ်ရတဲ့အခါ မီးစအသစ်တွေ ထောင်ပေါင်းများစွာထပ်ပြီး ပွားလာပါတယ်။ မီးစကလေးက ယောဂီတို့ရဲ့ သင်္ခါရအဟောင်းရဲ့ မျိုးစေ့ကလေးပါပဲ၊ ဒီတော့တရားကို နားလည်လာပြီဆိုရင် မီးကို နောက်ထပ် ပိုပြီးလောင်အောင် ဓာတ်ဆီ လောင်းမပေးတော့ပါဘူး။ မီးစတွေက နောက်ထပ်လောင်စရာ ဓာတ်ဆီမရတော့ပါဘူး ဆိုတော့ နောက်ထပ် ဆက်ပြီး မလောင်နိုင်တော့ပါဘူး။ မီးငြိမ်းသွားရ တော့တာပေါ့။

ဓာတ်ဆီပုံးထဲမှာ ဓာတ်ဆီတစ်စက်မှ မရှိတော့ဘူး ဆိုရင်တောင် ဒီပုံးလွတ်ထဲကို မီးစကျလာရင်တောင်မှ သူ့ပင်ကိုယ်က ပါလာရင်း မီးတောက်ကလေး ကုန်အောင် လောင်ပြီး ရင် မီးငြိမ်းသွား မှာပေါ့။ မီးနောက်ထပ်ထပ်ပြီး ပွားပြီးလောင်ဖို့ မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး။ လူတွေ မှာလဲ အတိတ်ကာလ ဘဝဘဝတွေက ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့၊ ပါလာခဲ့တဲ့ သင်္ခါရတွေဟာ မီးစတွေလိုပါဘဲ။ အကျိုးပေးမယ့် အချိန်ကျ တော့ လောင်စာနဲ့ တွေ့သွားရင်လောင်တာပေါ့။ မီးတွေနောက်ထပ် ပွားတော့တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ယောဂီတို့က ပညာသိက္ခာမှာ ရင့်ကျက်လာပြီဆိုရင်တော့ စိတ်ဓာတ်ဟာသန့်စင်လာပြီး ကုသိုလ်စိတ်တွေ ပွားများလာကြပါ တယ်။ ဒီလိုဖြစ်လာတဲ့အခါကျတော့ ဓာတ်ဆီပုံး ဟာ ဓာတ်ဆီတွေ မရှိတော့ဘဲ အေးမြတဲ့ရေနဲ့ ပြည့်နေသလို ဖြစ်နေပါတယ်။ မီးစနဲ့ လာ တွေ့ထိမိရင်တောင်မှ မီးမပွားတော့ဘဲလာတဲ့ မီးစတောင်မှ

ချက်ချင်းပဲ အေးငြိမ်းသွားပါတယ်။

ကုသိုလ်ကံဟောင်း၊ သင်္ခါရဟောင်းတွေကလည်း အချိန်သင့်သလို ပေါ်လာတဲ့အခါမှာ လောင်စာမပေးရင် သူတို့အလိုလို ငြိမ်းအေးသွားကြပါတယ်။ ဆက်လက်ပြီး မပွားကြတော့ပါဘူး။ မီးလောင်ရာမှာ ဓာတ်ဆီလောင်းမပေးရဘူးဆိုတာ အများနားလည် လက်ခံကြ ပါတယ်။ ဦးနှောက်အသိဉာဏ်နဲ့တော့ လက်ခံနိုင်ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တကယ်ဖြစ်လာတဲ့အခါကျတော့ လက်တွေ့မှာ သတိ မရှိကြတော့ပါဘူး။

တစ်ဦးတစ်ယောက်က ကိုယ့်ကို မီးရှို့ဖို့လာရင် ကိုယ်က ဓာတ်ဆီပါတဲ့ ဓာတ်ဆီ ပုံးယူပြီး သူ့ကို လောင်းပါတယ်။ သူလဲလောင်၊ ကိုယ်လဲလောင်၊ နှစ်ဦးစလုံးပူပင်သောကတွေ၊ ဒုက္ခတွေ၊ ရောက်ကြရပါတယ်။

အပြောလွယ်သလောက် အကျင့်မလွယ်

ယောဂီတို့ဟာ ဘာဝနာမယဉာဏ်အဆင့်နဲ့ တကယ့်ပညာရှိတော့မှ မီးနဲ့လာရှို့တဲ့ သူကို ရေနဲ့လောင်းပြီး မီးကိုသတ်လိုက်တာနဲ့ သူလဲအေးချမ်း၊ကိုယ်လဲအေးချမ်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ပြောတာကတော့ လွယ်ပါတယ်၊ ကျင့်တာကတော့ သိပ်မလွယ်လှပါဘူး။ လူတွေဟာ ဒီတရားကို သုတမယ၊ စိန္တမယအသိဉာဏ်နဲ့တော့ သိနေကြတာပါပဲ။ တကယ်အရေး ကြုံလာတဲ့ အခါကျတော့ ခါတိုင်းလိုပဲ တုံ့ပြန်မှုလုပ်လေ့ရှိတဲ့အတိုင်းပဲ ဆင်ကန်းတောတိုး တုံ့ပြန်ကြတာပါပဲ။

ယောဂီတို့ဟာ ကြမ်းတမ်းဝေဒနာတွေ၊ မခံသာ၊ မသာယာတဲ့ဝေဒနာတွေ၊ ဒုက္ခဝေဒနာတွေကို ခံစားရပြီဆိုရင် မလိုချင်မုန်းထားမှုနဲ့ တုံ့ပြန်ကြပါတယ်။ ဒါဟာ မီးထဲ ဓာတ်ဆီ လောင်းချသလိုပါပဲ။ ဦးနှောက်အသိဉာဏ်နဲ့တော့ တရားဟောတာတွေကို နားထောင်ပြီး စာအုပ်တွေဖတ်ပြီး နားလည်မှုရှိပေမယ်လို့ စိတ်ရဲ့အတွင်း အနက်ရှိုင်း

ဆုံးအပိုင်းကို ပြုပြင်မှုမရှိရင်တော့ ဒုက္ခနယ်ထဲက မလွတ်ကင်းနိုင်သေးပါဘူး။

မီးလောင်ရင် ရေပိုက်ကို ဖွင့်ပြီး မီးငြိမ်းအောင် ရေလောင်းရမယ်ဆိုတာကို သိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တကယ်တမ်းမီးလောင်တဲ့အခါကျတော့ ရေပိုက်ကို လုံးဝမေ့နေပြီး ဓာတ်ဆီပိုက်ကို ဖွင့်ပြီး ဓာတ်ဆီတွေ လောင်းကြပါတယ်။ လုပ်ပြီးတော့မှ လက်လွန်ပြီးတော့မှ နောင်တတွေရကြပါတယ်။ ဒါဟာဖြင့် ငါမလုပ်သင့်ပါဘူး။ ငါလုပ်လိုက်တာ မှားသွားပြီ။ ဒီတော့မှ ဟိုဘုရားရှိခိုး၊ ဒီဘုရား ပူဇော်ပြီး တောင်းပန်နေတာဟာ ဘာမှ အကျိုးမရှိနိုင်ပါဘူး။ စိတ်ရဲ့ ပင်ကိုယ်သဘာဝက ပြောင်းလဲမှုမှ မရှိဘဲကိုး။

နောက်တစ်ခါ မီးထပ်ပြီး လောင်ပြန်ရင်လဲ ရေပိုက်မဖွင့်ဘဲ ဒီတစ်ခါ ဓာတ်ဆီပဲ ထပ်လောင်းဦးမှာပါဘဲ။ ဦးနှောက်အသိဉာဏ်နဲ့ နားလည်မှုဟာ စိတ်ရဲ့အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်း အထိ မရောက်နိုင်ပါဘူး။

ဝေဒနာကို ဉပေက္ခာနဲ့ ရှုနေရင် သင်္ခါရအသစ် မဖြစ်

ဒီလို စိတ်ရဲ့ အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းမှာ မတုန်မလှုပ် တည်ငြိမ်ပြီး ဉပေက္ခာဖြစ်နေဖို့ ရာဟာ ယောဂီတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ခံစားနေရတဲ့ ဝေဒနာတွေကို ဉပေက္ခာနဲ့ ရှုနေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အပြင်ပက အာရုံတစ်ခုခု၊ မြင်ကွင်းတစ်ခုခု၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ ထိတွေ့မှု၊ စိတ်ကူးအစရှိတဲ့ တစ်ခုခုဟာ ယောဂီတို့ရဲ့ ရုပ်နဲ့ဖြစ်စေ၊ နာမ်နဲ့ဖြစ်စေတွေ့မိ၊ ထိမိလိုက်ရင် ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာအဖြစ်နဲ့ ပေါ်လာပါတယ်။ " ဖဿပစ္စယာ ဝေဒနာ ဆိုတာကိုး"။ ဝေဒနာဖြစ်ပေါ်လာတော့ ဒီဝေဒနာကို အကောင်းအဆိုး ဝေဖန်ပါတယ်။ ဝေဒနာဟာ ခံစားလို့ကောင်းတယ်၊ သာယာဖွယ် ရှိတယ်ဆိုရင် စိတ်ရဲ့ နက်ရှိုင်းတဲ့အပိုင်းက သဘောကျပါတယ်။ ပြီးတော့ တဏှာလောဘနဲ့ တုံ့ပြန်ပါတယ်။

ဝေဒနာဟာ ခံစားလို့မကောင်းဘူး၊ မသာယာဘူး ဆိုရင်တော့ မကြိုက်ဘူး၊ မလိုချင်ဘူး၊ မုန်းတယ်လို့ ဒေါသနဲ့ တုံ့ပြန်ပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်နေတာကို ဦးနှောက်အသိဉာဏ်နဲ့တော့ ဘာမှ မတတ်နိုင် ပါဘူး။ ဘယ်လိုမှ ပြုပြင်မပေးနိုင်ပါဘူး။ ဝိပဿနာတရားကျင့်နေ တဲ့အခါ မှာ ဝေဒနာတွေကို ဥပေက္ခာနဲ့ ရှုနေနိုင်ရင်တော့ တုံ့ပြန်လုပ်တဲ့ အစွဲတွေ၊ အကျင့်ဟောင်းတွေ သူတို့အလိုလိုပျောက်ကင်းကုန်ကြပါ လိမ့်မယ်။ ရှုရုံမျှသာ ရှုနေပြီး မတုံ့ပြန်တော့ဘူးဆိုရင် သင်္ခါရအသစ် တွေလဲ နှောက်ထပ်မပွား တော့ပါဘူး။

သင်္ခါရအသစ်တွေ မပွားကြတော့ လက်ကျန်ရှိနေတဲ့ သင်္ခါရအဟောင်းတွေက ပေါ်လာကြပါတယ်။ သူတို့ကိုလဲ ဥပေက္ခာနဲ့ဆက်ပြီး ရှုရှုသွားမယ်ဆိုရင် သူတို့တွေလည်း ပျောက်ကွယ် ပျောက်ကွယ်သွားကြပါတယ်။ ယောဂီတို့က ဘာမှ အထူးတလည် လုပ်ပေးမနေရပါဘူး။ ပေါ်လာသမျှ ဝေဒနာကို ဥပေက္ခာနဲ့သာ ရှုပေးနေရင်တရားက သူ့သဘာဝအတိုင်း သူဆောင်သွားပြီး အနုသယ ကိလေသာတွေဟာ စင်သထက် စင်စင်သွားလိမ့်မယ်။

အသက်ရှင်ရေး အာဟာရဆက်ပေး

အသက်ရှင်နေတယ်ဆိုတာ ရုပ်နာမ်တရားပါပဲ။ ရုပ်ခန္ဓာနဲ့နာမ်ခန္ဓာအစုအပေါင်း တို့ စုပေါင်းထားမှုပါပဲ။ လူတစ်ဦး အသက်ရှင်နေတယ်ဆိုတာဟာ ရုပ်နာမ် ၂-မျိုး အမြဲဖြစ်ပွားနေပြီး ရေစီးနေသလို စီးနေတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို မရပ်မနား အမြဲပဲ စီးနေဖို့ရာအတွက် တွန်းအားဖြည့်ပေးဖို့ရာလိုပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် အတွက်ဆိုရင် အစာ အာဟာရဖြည့်ပေးရ ပါတယ်။ လူတစ်ဦးဟာ အစာအငတ်ခံတယ်၊ ဘာမှမစားဘူးဆိုပါစို့။ ပထမရက်တော့ ဘာမှ မဖြစ်ပါဘူး။ ခန္ဓာ ကိုယ်က ဆက်ပြီး အသက်ရှင်နေတာပါပဲ။ ၂-ရက် ၃-ရက်က နေပြီး ၁၀-ရက်၊ တစ်လ၊ နှစ်လအထိ အသက်ဆက်ပြီး

ရှင်နေပြီး နောက်ဆုံး ကျတော့ အသက်ရပ်စဲ သွားပြီး သေဆုံးသွား ပါတယ်။

အစာအာဟာရကိုလည်းပဲ ဘာမှ မစားဘဲနဲ့ ဘယ့်နှယ် လုပ်ပြီး နောက်တစ်လ၊ နှစ်လကြာအောင် အသက်ဆက်ပြီး ရှင်နေ တာလဲ ဆိုတော့အာဟာရကို အခုမစားတော့ ပေမယ်လို့ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ထဲမှာ အရင်က စားထားတဲ့ အာဟာရတွေဟာ အသား အဖြစ်၊ အဆီအဖြစ်တို့နဲ့ သိုလှောင်ထားတာတွေ ရှိနေသေး တာကိုး။ ခန္ဓာကိုယ် က ဒီသိုလှောင်ထားတဲ့ အဆီအသား အာဟာရတွေ ကိုစားပြီး အသက် ကို ဆက်ပေးနေတာဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်စားနေသလိုပေါ့။

သိုလှောင်ထားတဲ့ အသားတွေ၊ အဆီတွေအားလုံး ကုန်ခန်း သွားပြီး နောက်ထပ် ဘာမှ မရှိတော့ဘူးဆိုတော့မှ အသက်ရေစီး ကြောင်းက နောက်ထပ်ဆက်ပြီး မစီးနိုင်တော့ဘဲ ရပ်စဲသွားပါတယ်။ သေသွားတာပေါ့။

စိတ်ကလည်း ဒီလိုပါပဲ။ ဆက်လက်ပြီး ဖြစ်ပွားနေအောင် တွန်းအားအတွက် စိတ်ရဲ့ အာဟာရလဲ လိုပါတယ်။ စိတ်ရဲ့ အာဟာရ ကတော့ ယောဂီတို့ ဖန်တီးပေးနေတဲ့ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ် သင်္ခါရ တွေပေါ့။ ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် အာဟာရကတော့ တစ်နေ့မှာ တစ်ကြိမ်၊ နှစ်ကြိမ် ကျွေးပေးမယ်ဆိုရင် ရပါပြီ။ လုံလောက်ပါပြီ။ ဒါပေမယ့် စိတ်ခန္ဓာ အာဟာရကတော့ မရပ်မနား တစ်ချိန်လုံး တစ်ခဏတိုင်း တစ်ခဏတိုင်းကျွေးပေးနေရပါတယ်။ တစ်ခဏလေး တိုင်းမှာ သင်္ခါရတစ်ခုဟာ ဖြစ်ပွားနေမှ နောက်တစ်ခုရဲ့စိတ်ဟာ ဖြစ်ပေါ်လာ နိုင်ပါတယ်။

" သင်္ခါရပစ္စယာ ဝိညာဏံ " ဆိုတဲ့ အတိုင်းပါပဲ၊ သင်္ခါရကြောင့် စိတ်ရဲ့ အာရုံကိုသိတတ်တဲ့ ဝိညာဏ်အပိုင်း

ပေါ်လာပါတယ်။ သင်္ခါရ တစ်ခုဖြစ်ပွားတော့မှ အာရုံကို သိတတ်တဲ့ စိတ်က နောက်တစ်ခဏမှာ ပေါ်လာပါတယ်။ ဒီလိုပဲ သင်္ခါရနဲ့ ဝိညာဏဟာ သင်္ခါရပြီးရင် ဝိညာဏ၊ သင်္ခါရဝိညာဏ၊ သင်္ခါရ ဝိညာဏ နဲ့ စိတ်ဟာ မရပ်မနား မပြတ်မစဲဘဲ တစ်ဆက်တည်း စီးဆင်းနေပါ တယ်။ ယောဂီတို့ဟာ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းနဲ့ ဝိပဿနာကို ကျင့်ကြ တဲ့အခါကျတော့ တကယ်ပဲဥပေက္ခာနဲ့ သမ္မဇဉ်နဲ့ကျင့်မယ်၊ တုန့်ပြန်မှု လုံးဝ မလုပ်တော့ဘူးဆိုရင် သင်္ခါရ အသစ်တွေ မဖြစ်တော့ ပါဘူး။ အာဟာရ မရတော့ဘဲကိုး။

စိတ်ခန္ဓာကလဲ သင်္ခါရဆိုတဲ့အာဟာရ လိုပါတယ်။ အာဟာရ မရတော့ တွန်းအား ဘယ်သူက ပေးနိုင်ပါ့မလဲ။ နောက် တစ်ခဏ အတွက် စိတ်ကို ဘယ်လိုဆက်ပြီး ပျိုးရမလဲ၊ ခန္ဓာကိုယ်အပိုင်းတုန်းက ပြောခဲ့သလိုပါပဲ။ စိတ်ခန္ဓာဟာလည်း ဒီနည်းအတိုင်း အတူတူပါပဲ။ အတိတ်ကာလက အရင်တုန်းက စုဆောင်းသိုလှောင် ထားခဲ့တဲ့ တိမ်မြုပ်နေတဲ့ သင်္ခါရအဟောင်းတွေဟာ ပေါ်ထွက်လာကြပြီး သူတို့က စိတ်ကို ဆက်လက်ဖြစ်ပွား စေပါတယ်။

ဒေါသသင်္ခါရမျိုးစေ့ချရင် မခံသာတဲ့ ဝေဒနာကို ခံစားရ

နောက်မှ အသီးသီးရမယ့် သင်္ခါရမျိုးစေ့တွေဟာ စိတ်ခန္ဓာမှာ အာဟာရမရှိတော့ အခုအသီးသီးပေးကြရတာဖြစ်ပါတယ်။ မျိုးစေ့နဲ့ အသီးဟာ သဘာဝခြင်း အတူတူပဲဖြစ်ပါတယ်။ လက္ခဏာချင်းလဲ တူကြပါတယ်၊ ဒေါသသင်္ခါရမျိုးစေ့ကို ချတဲ့အချိန်တုန်းက ကိုယ်ခန္ဓာ ပေါ်မှာ အင်မတန်မခံသာတဲ့ ဝေဒနာတွေကို ခံစားခဲ့ရရင် အဲဒီမျိုးစေ့ အသီးသီးတဲ့အခါ ကြတော့လဲ အလားတူ အကျိုးပေးပြီး မခံသာတဲ့ ဝေဒနာကိုပဲ ခံစားကြရပါတယ်။ ဒီအခါမှာ ယောဂီက ဒီမခံသာတဲ့ ဝေဒနာကို ဒေါသနဲ့ တုံ့ပြန်မှု မလုပ်ဘဲ သူလဲ အနိစ္စပဲ၊ သူလဲမြဲတာ မှ မဟုတ်ဘဲလို့ သတိရှိနေပြီး ဥပေက္ခာနဲ့ ရှုနေရင်တော့ သူ့ဟာသူ

အရှိန်တွေပြေသွားပြီး ချုပ်ငြိမ်းသွားကြပါလိမ့်မယ်။ နောက်ထပ် သင်္ခါရအသစ် ပွားမလာတော့ပါဘူး။

ဒီလိုမှ မဟုတ်လို့ ယောဂီက မသာယာတဲ့ ဝေဒနာတွေကို ခံစားရတော့ ဒေါသနဲ့ တုံ့ပြန်လိုက်ရင် ဒေါသသင်္ခါရတွေ တစ်ဖန်ပွားလာဦးမှာပဲ။ ဒီလိုနဲ့ ပွားသထက်ပွား များသထက် များလာရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင်္ခါရအသစ်တွေမဖြစ်ရင် စိတ်ခန္ဓာမှာ အာဟာရဖြည့်မပေးတော့ အာဟာရဖြစ်စေတဲ့ စုပေါင်းသို လှောင်ထားတဲ့ သင်္ခါရ အဟောင်းတွေ ၊ အနုသယကိလေသာတွေဟာ ပေါ်ထွက်လာ ကြပါတယ်။ သူတို့ကိုလဲ ဥပေက္ခာနဲ့ ရှုနေပြီး တုံ့ပြန်မှုမလုပ်ရင် သူတို့လဲ ချုပ်ငြိမ်းပျောက်ကွယ်သွားကြပါတယ်။

ဒီလိုနဲ့ ဘဝဘဝက စုပေါင်းသိုလှောင်ပြီး သယ်ယူလာခဲ့တဲ့ သင်္ခါရ ဟောင်းတွေ၊ ကံဟောင်းကံကြွေးတွေ၊ ကိလေသာဟောင်း တွေက အလှည့်လိုက် အလှည့်လိုက်ပေါ်လာကြပါ တယ်။ ဒီလိုပေါ်လာတဲ့အခါမှာ ယောဂီဟာ ကြမ်းတမ်းတဲ့၊ မခံသာတဲ့၊ ဒုက္ခဝေဒနာ အဖြစ်နဲ့ ခံစားတတ်ရပါတယ်၊ ဒီလိုခံစားရတဲ့အခါ တုန့်ပြန်မှုမလုပ်ဖို့ အင်မတန်အရေးကြီးပါတယ်။ တုံ့ပြန်နေရင်တော့ သင်္ခါရတွေ ထပ်ပြီး တိုးပွားကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတရားကို ဦးနှောက်အသိဉာဏ်နဲ့ သုတမယ၊ စိန္တာမယ အသိဉာဏ်နဲ့ သိနေရုံနဲ့တော့ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲက မလွတ် မြောက်နိုင်သေးပါဘူး။ ယောဂီတို့ဟာ ဘာဝနာမယဉာဏ်နဲ့ ဝေဒနာတွေကို ခံစားရတဲ့အခါမှာ မသာယာတဲ့ မခံသာတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေ ဒေါသ သင်္ခါရအဟောင်းတွေကို ကုန်အောင်၊ မဟုတ်ရင်လည်း သာယာ ဖွယ်ကောင်းတဲ့ ဝေဒနာတွေ၊ သုခဝေဒနာ တွေကို၊ လောဘ သင်္ခါရ အဟောင်းတွေကို ကုန်အောင်ချေမှုန်းပစ်ဖို့ရာ အတွက် သမ္မဇဉ်နဲ့ ဥပေက္ခာ ကို အသုံးပြုကြပါ။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အနုသယကိလေသာ

တွေ၊ အာသဝတွေ ကုန်ခန်းလာပြီး နောက်ဆုံး ပန်းတိုင်ကို ဆိုက်ရောက်ကြပါလိမ့်မယ်။

ရူပဗေဒ သိပ္ပံပညာရှင်ကြီး သိပုံ

လူတွေဟာ တရားကို အမျိုးမျိုးနဲ့ နားလည်ကြပါတယ်။ ဆရာကြီးဦးဘခင်ရဲ့ တပည့် ကြီးတစ်ဦးဖြစ်တဲ့ အမေရိကန်ပြည်သား တစ်ဦးဟာ ရက် ၃၀ တရားထိုင်ဖို့ ရန်ကုန်ကို ရောက်လာပါတယ်။ သူကတော့ ဒုံးပျံတွေ အနုမြူလက်နက်တွေလုပ်တဲ့ ရူပဗေဒ သိပ္ပံပညာရှင်ကြီးတစ်ဦးဖြစ်ပါတယ်။ သူက စိတ်ရဲ့အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းက သင်္ခါရတွေကို ပယ်ရှားနိုင် တယ်ဆိုတာကို နားမလည်နိုင်ပါဘူး။ လက်မခံနိုင်ပါဘူး။ ဒီတော့ ဆရာကြီး ဦးဘခင်က မယုံကြည်ရင်လည်း လက်မခံပါနဲ့။ ဘုရားဟောတာမို့လို့ လက်မခံပါနဲ့။ ဆရာသမားက ပြောတာမို့လို့လဲ လက်မခံပါနဲ့။ ကျမ်းဂန်လာတာဖြစ်လို့လည်း လက်မခံပါနဲ့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် လက်တွေ့ခံစားပြီးမှ ဘာဝနာမယ ဉာဏ်နဲ့ သိပြီးမှ လက်ခံပါ၊ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်ညွှန် ကြားပြသတာတွေကိုတော့ တစ်သဝေမတိမ်းလိုက်နာပြီးတော့ ကျင့်ရပါလိမ့်မယ်။ ကျင့်နိုင်မယ်ဆိုရင်တော့ ခင်ဗျားမှာ အကျိုးထူးခံစားရပါလိမ့်မယ်လို့ ပြောပါတယ်။

ဒီတော့ သူက သဘောတူပြီး လက်ခံပါတယ်။ တစ်လလုံးလဲ ဝီရိယနဲ့ အားထုတ်ပြီး တရားကို ကောင်းကောင်းကျင့်ပါတယ်။ တရားပတ်ပြီးသွားတော့ သူအင်မတန် သဘောကျ အားရပြီး နှစ်သက်မှု ရသွားပါတယ်။

ဒါပေမယ့် '**ဝေဒနာကို ရှုတာနဲ့ ကိလေသာစင်တာဟာ ဘယ်လိုဆိုင်တာလဲ**' ဆိုတာ ကိုတော့ နားမလည်နိုင်ဘူးလို့ ပြောသွားပါ တယ်။ သူ့နေရပ်ပြန်ရောက်တဲ့အခါကျတော့ ဆရာကြီး ဦးဘခင်ထံ စာရေးပြီး သူ့ရဲ့ဘဝမှာ ပြောင်းလဲမှုတွေ ဖြစ်လာတဲ့ အကြောင်း၊

သူအရက်ပြတ်သွားတဲ့အကြောင်း၊ သူ့ရဲ့အရင်က အဆင်မပြေဖြစ်နေတဲ့ အိမ်ထောင်ရေးအကြောင်း၊ အခုတော့ အလုပ်ခွင်မှာရော အိမ်ထောင်ရေး မှာရော ချောမောပြေပြစ်နေတဲ့အကြောင်းတွေကို ဖော်ပြပါတယ်။ အရင်ကလို စိတ်တိုတာတွေ၊ စိတ်ညစ်တာတွေလည်း သိပ်မဖြစ်တော့ ပါဘူးလို့လဲ ပြောပါတယ်။

နောက်တစ်နှစ်လောက်ကြာပြီးတော့ နောက်တစ်ခါ ၄၅–ရက် တရားပတ်ဝင်ဖို့ ရောက်လာပြန်ပါတယ်။ ဒုတိယအခေါက်ပြန်သွားပြီး အတော်ကြာတော့ ဆရာကြီး ဦးဘခင်ထံ စာရေးပြန်ပါတယ်။ '**ဝေဒနာရှုတာနဲ့ ကိလေသာတွေ ဘယ်လိုစင်တယ်**' ဆိုတာကို အခု သူသိသွားပြီလို့ ပြောပါတယ်။ သူက သတ္တုဗေဒ ပါရဂူလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ သတ္တုထဲမှာပါတဲ့ အညစ်အကြေးတွေကို ကုန်စင်အောင် လုပ်တဲ့အခါမှာ အညစ်အကြေးလေး အနည်းငယ် ကလေး အနုမြူ လောက် ပါနေသေးရင်တောင် ဒီသတ္တုဟာ လုံးဝကင်းစင်ပြီလို့ မခေါ် နိုင်သေးပါဘူး။

သတ္တုတွေထဲမှာပါတဲ့ အခြားသတ္တုတွေ၊ အညစ်အကြေးတွေ ရောနေတာကို စင်ကြယ်သွားစေချင်ရင် အများအားဖြင့်တော့ အရည်ကျိုပစ်ရပါတယ်။ ဒါပေမယ့်ဘယ်လိုပဲ အရည်ကျိုကျို လုံးဝရာခိုင်နှုန်း အပြည့်တော့ မစင်ကြယ်နိုင်ပါဘူး။ အနုမြူလေး လောက်သာ ကျန်နေသေးရင်တော့ အရည်ကျိုလို့လဲ မရနိုင်တော့ပါဘူး။ ဒီတော့ ဒီသတ္တုကို အချောင်းပုံစံသွင်းပြီး ရာခိုင်နှုန်းအပြည့် သန့်စင်ပြီးဖြစ်တဲ့ ဒီသတ္တုမျိုးနဲ့ပဲ ကွင်းပုံစံကို သတ္တုချောင်းပေါ်က စွပ်သွင်းပြီး ဆွဲလိုက်ရင် ဆွဲအားတစ်မျိုး ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

သတ္တုချောင်းထဲမှာရှိတဲ့ မစင်ကြယ်တဲ့ဟာတွေအားလုံး ပျောက်ကွယ်သွားပြီး သတ္တုချောင်းဟာ လုံးဝကင်းစင်သွားပါတယ်။ 'ဗုဒ္ဓကလည်း လူရဲ့ တစ်ကိုယ်လုံး ကို ခြေဆုံး ခေါင်းဆုံး စင်ကြယ်တဲ့ အာရုံသိမှု ကွင်းနဲ့ စွပ်ပြီး ကိလေသာတွေ စင်ကြယ်ရေးကို လုပ်တာပါပဲ'

လို့ သူက ပြောပါတယ်။ 'ဒီကွင်းဟာ လုံးဝမစင် ကြယ်ဘဲ အကုသိုလ်တွေ၊ ကိလေသာ တွေ ပါနေရင်တော့ ခန္ဓာကိုယ် ထဲမှာရှိတဲ့ အညစ်အကြေးတွေကို ဖယ်မထုတ်နိုင်ပါဘူး၊ မစင်ကြယ်စေနိုင်ပါဘူး' လို့ ပြောပါတယ်။ သူကတော့ သိပ္ပံပညာ ရှင်မို့လို့ သိပ္ပံနည်းကျကျ ရှာဖွေပြောတာကိုး၊ တခြားလူတွေက ဒါတွေကို အသေးစိတ် လိုက်နေဖို့မလိုပါ ဘူး။

ကိလေသာချေးကို ဝိပဿနာဆပ်ပြာနဲ့ချွတ်

အိမ်ရှင်အမျိုးသမီးတွေဟာ အဝတ်ညစ်ပတ်တွေကို လျှော်ဖွပ်ကြသလိုပေါ့။ ဆပ်ပြာကောင်းကောင်းဝယ်ပြီး သုံးလိုက်ရင် ချေးတွေ၊ အညစ်တွေဟာ စင်သွားတာပါဘဲ။ ဒီဆပ်ပြာထဲမှာ ဘာဆေးတွေ ပါတယ်၊ ဘယ်ဆေးက ဘယ်လိုချေးတွေ ချွတ်တာတွေကို အသေးစိတ် သိနေဖို့ရာမလိုပါဘူး။ ဆပ်ပြာသုံးရင် ချေးစင်တာပါပဲ။ ဒါကြောင့် ယောဂီတို့က စိတ်ခန္ဓာအတွင်းက ကိလေသာချေးကိုဝိပဿနာ ဆပ်ပြာနဲ့ ချွတ်ပစ်ကြစမ်းပါ။ ဝိပဿနာဆပ်ပြာဟာ တကယ်ကောင်းပါတယ်။ တကယ်လည်းချေးစင်ပါတယ်။ တကယ်သုံးရင် တကယ်အကျိုးထူးခံစားရပါလိမ့်မယ်။

သိပ္ပံနည်းကျကျနဲ့ စူးစမ်းချင်တယ်ဆိုရင်လဲ ရပါတယ်။ လေ့လာစူးစမ်းနိုင်ပါတယ်။ ယောဂီတို့အနေနဲ့ ဘယ်လိုဝေဒနာမျိုးကို မဆိုဝေဒနာတွေ ဖြစ်ပျက်နေတာကို ဥပေက္ခာနဲ့ ရှုရုံသာ ရှုနေပါ။ တရားက သူ့အလိုလို ဆောင်လာပါလိမ့်မယ်။ သဘာဝက သူ့အလိုလို ရုပ်နာမ်အထည်ကြီးကို စင်ကြယ်ပေးပါလိမ့်မယ်။ ဥပေက္ခာဟာ အရေးကြီးဆုံးပါပဲ ကမ္မဋ္ဌာန်း ရဲ့အနှစ်သာရပါပဲ။

ဥပေက္ခာစံချိန်

တရားလမ်းပေါ်မှာ သန့်ရှင်းရေးလမ်းပေါ်မှာ လွတ်မြောက်ရေးလမ်းပေါ်မှာ တိုးတက်မှုရှိမရှိ တိုင်းထွာမှုစံချိန်ကတော့ ဥပေက္ခာတရားပါပဲ။

ယောဂီဟာ ဉာဏ်စဉ်တက်တယ်။ ဘယ်လောက်အထိတက်နေတယ်ဆိုတာ အရေးကြီးတာမဟုတ်ပါဘူး။ ဘင်္ဂဉာဏ်ရောက်နေပြီး တစ်ကိုယ်လုံးအတားအဆီးအပိတ် အပင်မရှိ ရေစီးသလိုစီးနေတယ်။ အစိုင်အခဲဆိုလို့ ဘာမှမရှိတော့ဘူးဆိုရင်တောင်မှ ဥပေက္ခာ ကတော့ မရှိဘူး။ ဝေဒနာတွေကို သာယာနေတယ်၊ တပ်မက်နေတယ် ဆိုရင်တော့ တရားလမ်းစဉ်မှာ တိုးတက်မှုမရှိတော့ပါဘူး။

သာယာဖွယ်ဖြစ်တဲ့ သိမ်မွေ့တဲ့သုခဝေဒနာတွေကို လောဘမပွားပဲ မသာယာတဲ့ ကြမ်းတမ်းတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေကိုလဲ ဒေါသမပွားပဲ ဥပေက္ခာပဲပွားပြီးရှုနေရင်တော့ ယောဂီ ဟာတရားလမ်းစဉ်မှာ တိုးတက်မှုရှိနေတာဖြစ်ပါတယ်။ ခံစားရသမျှ ဘယ်လိုဝေဒနာမျိုးကိုပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဥပေက္ခာနဲ့ရှုနေခြင်းသာ ဒီဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းရဲ့ အနှစ်သာရပါပဲ။ ယောဂီတို့ ဒီလို ဆက်ပြီးကျင့်သွားကြရင် ပိုပိုပြီးစင်ကြယ်စင်ကြယ်လာပါလိမ့်မယ်။

မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင်လည်း ဒီလိုပဲ ကျင့်ခဲ့တာပါပဲ ဒီလိုကျင့်စဉ်နဲ့ သံသရာ ဝဋ်ဆင်းရဲက လုံးဝလွတ်မြောက်ခဲ့တဲ့ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ရှင်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ လူနတ်သတ္တဝါတွေကိုလဲ ဒီတရားဘဲ ညွှန်ကြားပါတယ်။ "ယောဂီတို့ ဥပေက္ခာ ပွားကြပါ၊ ဥပေက္ခာပွားကြပါ၊ ဥပေက္ခာနဲ့ဆင်းရဲအပေါင်းက လွတ်မြောက် ခဲ့ကြပါ"

မဂ္ဂင်လမ်းစဉ်ဟာ အားလုံးအတွက်

တစ်ခါတော့ လူတွေက မြတ်စွာဘုရားကိုလျှောက်ထားကြပါတယ်။ 'တပည့်တော်၊ တပည့်တော်မတို့ဟာ အိုးအိမ်ကိုစွန့်ပြီး ဘိက္ခု၊ ဘိက္ခုနီလဲမလုပ်နိုင်ကြပါဘူး။ လူဝတ်ကြောင် ဘဝနဲ့ပဲ တပည့်တော်၊ တပည့်တော်မတို့လည်း သံသရာ ဝဋ်ဆင်းရဲကလွတ်မြောက်လိုပါတယ်။ ဘုရား' လို့ လျှောက်ထားတော့ မြတ်စွာဘုရားက

အမိန့်ရှိပါတယ်။ ဒီမဂ္ဂင်လမ်းစဉ်ဟာ၊ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်း နည်းဟာ သတ္တဝါတွေအားလုံးအတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ ဘိက္ခု၊ ဘိက္ခုနီ၊ လူဝတ်ကြောင်အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးဘယ်လိုမှ ခြားနားမှုမရှိပါဘူး။ ဒီနည်းကိုပဲ အားလုံးကျင့်ကြရမှာပါပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလမ်းကိုသာ အားလုံး လျှောက်ကြရမှာဘဲဖြစ်ပါတယ်။

လူဝတ်ကြောင်တွေအတွက်တော့ ကျင့်ဖို့ရာဟာ ပိုပြီးခဲယဉ်းတာပေါ့။ သူတို့ကပိုပြီး ကြိုးစားရတာပေါ့။ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းနဲ့ စားရေးသောက်ရေးအတွက် ရှာရဖွေရတာ၊ သားရေးသမီးရေးအိမ်ထောင်ရေးကိစ္စတွေ၊ တခြားလူမှုကိစ္စတွေ ဆောင်ရွက်ရတာတွေဟာ အချိန်ကိုကုန်စေတာပေါ့။ ပြီးတော့လဲ အာရုံဆွဲဆောင်မှုတွေကများတော့ တရားကျင့်ဖို့ရာ ခဲယဉ်းတာပေါ့၊ မလွယ်ကူဘူးပေါ့၊ ဒါပေမယ့် ဆက်ပြီး ဝီရိယနဲ့ မှန်မှန်ကျင့်သွားမယ် ဆိုရင်တော့ လမ်းဆုံးပန်းတိုင်ကို ရောက်ရမှာပါပဲ။

လောကဓံနှင့်တွေ့လည်းမတုန်လှုပ်

မင်္ဂလာတရားတော်ထဲမှာ ၃၈–ပါးသော မင်္ဂလာတရားတော်တွေဟာ တစ်ခုထက်တစ်ခု တက်လာကြပြီး နောက်ဆုံးမင်္ဂလာ အရှိဆုံးကတော့

ဖုဋ္ဌဿ လောကဓမ္မေဟိ၊ စိတ္တံ ယဿ န ကမ္ပတိ။

အသောကံ ဝိရဇံ ခေမံ၊ ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ–

လို့ဆိုပါတယ်။ ဒါဟာ အကြီးဆုံး အမြင့်ဆုံး မင်္ဂလာပါပဲ။ "ဖုဋ္ဌဿလောကဓမ္မေဟိ" လောကဓံတရားရှစ်ပါးနှင့် တွေ့ရကြုံရပြီး လာဘ်ရရ၊ မရရ၊ အခြံအရံရှိရှိ၊ မရှိရှိ ၊ ကဲ့ရဲ့ကဲ့ရဲ့၊ ချီးမွမ်းချီးမွမ်း၊ ချမ်းသာချမ်းသာ၊ ဆင်းရဲ ဆင်းရဲ၊ ဒါတွေဟာ ဘဝမှာ ရင်ဆိုင်ရပေမယ်လို့ "စိတ္တံ ယဿန ကမ္ပတိ" စိတ်တွေဟာ တုန်လှုပ်ခြင်းမရှိ "အသောကံ" စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း လည်းမရှိ "ဝိရဇံ" အညစ်အကြေးယမက်ဟူသော မြူလဲမရှိ"ခေမံ"မြဲမြဲနေပါတယ်။ တုန်လှုပ် ချောက်ခြား

ခြင်းမရှိပါဘူး။ စိတ်ဟာ လုံးဝ ဥပေက္ခာဖြစ်နေ တာဟာ "ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ" အလွန် မွန်မြတ်တဲ့ မင်္ဂလာတရားပါပဲ။

ဥပေက္ခာပွားဖို့ ကျင့်နေရခြင်း

ဝိပဿနာမှာခိုင်မြဲလာပြီဆိုရင် ယောဂီရဲ့ စိတ်ဟာလည်း ခိုင်မြဲလာပြီး တုန်လှုပ် ခြင်းမရှိတော့ပါဘူး။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်လိုပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဥပေက္ခာလိုပါတယ်။ အားလုံးနဲ့ အဆင်ပြေနေမှဖြစ်တဲ့ ဥပေက္ခာ မျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ လောကမှာအားလုံး အဆင်ပြေနေရင်တော့ ဥပေက္ခာ ပြုရတာလွယ်တာပေါ့။ ဒါပေမယ့် အပူတွေ ပွေလာပြီ၊ ဒုက္ခတွေ ပင်လယ်ဝေလာပြီ၊ အဆင်မပြေမှုတွေ ဖြစ်လာပြီဆိုရင်တော့ ပြုံးပြုံး ကလေးနဲ့ နေနိုင်ကြပါဦးမလား။ ဒီလိုအခါမျိုး တွေမှာ ဥပေက္ခာ ရှုဖို့ရာ လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီမှာလဲ ၁–နာရီအဓိဋ္ဌာန် ထိုင်ခိုင်းတာဟာ ဘယ်လောက်ပဲ နာနာ၊ ထုံထုံ၊ ကိုက်ကိုက်၊ ယားယား၊ စိတ်ကိုလည်း ငြိမ်ငြိမ်၊ ကိုယ်ကိုလည်း မတုန်မလှုပ်နဲ့နေပြီး တုံ့ပြန်မှုမပြုဘဲ နေနိုင် အောင် ကျင့်ပေးနေတာပါပဲ။ ဥပေက္ခာပွားဖို့ ကျင့်နေရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင်ကလဲ ဒုက္ခဆင်းရဲအပေါင်းက ဝိပဿနာနဲ့လွတ် မြောက်ရတာဖြစ်တော့ သတ္တဝါတွေကိုလည်း မဟာကရုဏာတော်သက်ရောက်တော်မူပြီး လွတ်မြောက်ကြရအောင် လမ်းပြညွှန်ကြားပေးခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ပထမဦးဆုံး ပဉ္စဝဂ္ဂီငါးပါး က စပြီးနောက် ရဟန်း(၅၀) (၅၀၀) (၅၀၀၀)တို့ကို တိုးတိုးပြီး တရား ဟော ပြန့်ပွားလာပြီး အိန္ဒိယ ပြည်မြောက်ပိုင်းက လူတွေတော်တော် များများကြီးပဲ တရားရဲ့အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ခံစားကြရပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လည်း အတိုက်အခံလုပ်တဲ့ သူတွေကတော့ ရှိနေသေး တာပါပဲ။

ထမင်းအိုးကွဲမှာကြောက်လို့

တချို့ကလည်း သူတို့ပင်ကိုမူလ ကိုးကွယ်တဲ့ဘာသာ၊

မိရိုးဖလာယုံကြည်မှုတွေနဲ့ အတိုက်အခံဖြစ်မှာစိုးလို့၊ တချို့ကလည်း သူတို့ရဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းကို ထိခိုက်မှာစိုး လို့၊ တချို့ကတော့ မိရိုးဖလာ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် ပူဇော်ပသတာတွေ ကိုးကွယ်တာတွေကို လုပ်ပေးပြီး အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းရှာရသူတွေဖြစ်တော့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားကို လူတွေကလိုက်နာသွားရင် သူတို့ရဲ့ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်တွေ မလုပ်ကြရတော့ သူတို့ရဲ့ ထမင်းအိုးကွဲမှာ ကြောက်လို့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားဓမ္မတွေကို လက်မခံကြပါဘူး။ အဲဒီအချိန်ကာလတုန်း ကဆိုရင် တရားပွဲတွေ ကျင်းပပြီး အပြိုင်အဆိုင်တရားဆွေးနွေးပွဲတွေ လုပ်လေ့ရှိပါတယ်။

ဘုရားရှင်ရဲ့ ကျင့်စဉ်

တချို့လူတွေက မြတ်စွာဘုရားနဲ့ တရားစကားအခြေ အတင်ပြောဖို့ လာကြတဲ့အခါမှာ 'ဘယ်အချက်တွေကို ပြောရပါ့မလဲ' လို့စဉ်းစားတော့ သူ့ကျင့်စဉ် သူ့တရားကို အပြစ်ရှာဖို့ဆိုပြီး သူ့ကျင့်စဉ်က ဘာလဲလို့ စုံစမ်းကြည့်တော့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ လမ်းစဉ် ကျင့်စဉ်က သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာဆိုတာကို သိရပါတယ်။ သီလ ဆိုတာကောင်းတာပဲ။ ဒီအချက်နဲ့ ပြောလို့မဖြစ်ပါဘူး။ သမာဓိ ဆိုတာကရော စိတ်ကိုတည်ငြိမ်အောင်လုပ်တာ၊ ဒါလဲကောင်းတဲ့ အလုပ်ကိစ္စပဲ။ ဒီအချက်ကို အပြစ်ပြောလို့မရပါဘူး။ ပညာဆိုတာ ကတော့ စိတ်အတွင်းမှာ ရှိတဲ့ အညစ်အကြေးတွေကို စင်ကြယ်အောင် ပြုလုပ်ရတဲ့ပညာ၊ ဒါကလဲ ကောင်းပါလား။ ဒီအချက်တွေနဲ့တော့ အနိုင်ယူလို့ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ နောက်ဘာများရှိသေးသလဲလို့မေးတော့ နောက်ဘာမှမရှိပါဘူး။ တခြားကိစ္စတွေကို သင်လဲမသင်ဘူး။ ကျင့်လည်း မကျင့်ဘူး။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရား သင်ပြတာ ဟောပြောတာ ကျင့်သုံးတာဟာ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ၊ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ၊ ဒါပါပဲ။

သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာအပြင် ဘာကိုမှ သင်လည်း မသင်ပါ

ဒီပုဂ္ဂိုလ်ကို ဘယ့်နှယ်လုပ်ပြီး အတိုက်အခံလုပ်လို့ ရပ့ါမလဲ။ ဒါတွေနဲ့တော့ မရနိုင်ဘူး။ ဒီတော့ နည်းတစ်ခုခုကို ရှာမှပဲ။ သူ့မှာနာ မည်ပျက်တာ တစ်ခုခုတော့ ရှိရမယ်။ ဘာလဲဆိုတာကို ရှာကြည့်ကြ စမ်းပါ။ နာမည်ပျက်တာ တစ်ခုမှ မရှိဘူးဆိုရင်လဲ ဒို့က တစ်ခုခုကို ထွင်ရမှာပဲ။ ရဟန်းဆိုတော့ နာမည်ပျက်စရာ ငွေရေးကြေး ရေးကိစ္စ ဖြစ်ဖြစ်၊ မိန်းမကိစ္စဖြစ်ဖြစ် ထွင်ပေးရမှာပဲ။ ငွေရေးကိစ္စကတော့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ငွေကြေးကိုမပြောနဲ့ နန်းစည်းစိမ်ကြီးကိုတောင် စွန့်လွှတ်ခဲ့တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ။

စိဉ္စမာဏဝိကာ စွပ်စွဲပေမယ့် မတုန်လှုပ်

ဒီတော့မိန်းမနဲ့ပတ်သက်တဲ့ကိစ္စကို ထွင်ပေးရလိမ့်မယ် ဆိုပြီးတော့ စိဉ္စမာဏဝိကာဆိုတဲ့ အမျိုးသမီးကို ကိုယ်ဝန်ရှိဟန် ဆောင်ပြီး လူပုံအလယ်မှာ စွပ်စွဲခိုင်းပါတယ်။ မြတ်စွာ ဘုရားက တုန်လှုပ်ခြင်း အလျဉ်းမရှိပါဘူး။ အမျက်ဒေါသလဲ မထွက်ပါဘူး။ ဟုတ်, မဟုတ်လဲ ငြင်းမနေပါဘူး။ အတိုင်းမသိသော အပ္ပမာဏ မေတ္တာဓာတ်နဲ့ပဲ မေတ္တာ ပွားနေပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ကြီးမား လှတဲ့ မေတ္တာ တန်ခိုးတော်ကြောင့် အမျိုးသမီးက မနေနိုင်ဖြစ်လာပြီး သူ့ဗိုက်မှာ စည်းထားတဲ့ ကိုယ်ဝန်ရှိဟန်ဆောင်ထားတဲ့ သစ်သားတုံးက ပြုတ်ကျလာပြီး အဖြစ်မှန် ပေါ်လာပါတယ်။ ရန်ကိုရန်ချင်း၊ ဒေါသကို ဒေါသချင်း ဖြေရှင်းလို့မရ ပါဘူး။ မေတ္တာ၊ ဂရုဏာနဲ့ စိတ်ကအေးချမ်း နေရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ပုဏ္ဏားအိုကြီးနှင့်ဘုရားရှင်

နောက်တစ်ကြိမ်မှာလည်း ပုဏ္ဏားအိုကြီးတစ်ဦးက သူ့ရဲ့သား ၇–ယောက်၊ ချွေးမ ၇ – ယောက်စလုံးဟာ မြတ်စွာဘုရားထံမှာလာပြီး တရားကျင့်ကြတော့ အဘိုးအိုကြီးက မကျေမနပ်ဖြစ်ပြီး စိတ်ဆိုးပြီးတော့ ဘုရားထံ ကန့်ကွက်ဖို့ ရန်တွေ့ဖို့ဒေါသနဲ့သွားပါတယ်။ ဘုရားထံရောက်တော့ အဘိုးအိုကြီးက ဒေါသနှင့်ပြောဆိုတော့

မြတ်စွာဘုရားက "အဘိုးကြီး သင်ရဲ့အိမ်ကို ဧည့်သည်များ မလာကြဘူးလား။ လာတဲ့ဧည့်သည်တွေရော တချို့က လက်ဆောင်တွေမယူလာကြဘူးလား။ ဒီလက်ဆောင်ကို သင်ကလက်မခံရင် ဒီလက်ဆောင်က ဘာဖြစ်သွားပါသလဲ" လို့မေးတော့ အဘိုးကြီးက "ပေးတဲ့လက်ဆောင်ကို လက်မခံရင် ဒီလက်ဆောင်ဟာ ပေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ထံမှာပဲရှိနေသေးတာပေါ့" လို့ဖြေပါတယ်။ ဒီတော့မြတ်စွာဘုရားက ဒီအတိုင်းပါပဲ။ "သင်လာပေးတဲ့ ဒေါသလက်ဆောင်ကို ကျွန်ုပ်က လက်မခံတော့ ဒီဒေါသဟာ သင့်ထံမှာပဲ ရှိနေပါတယ်" လို့ မိန့်တော်မူပါတယ်။

အဘိုးကြီးက အင်မတန်ပညာရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ပါတယ်။ အမှန်မသိမှု အဝိဇ္ဇာမြူမှုန် ကလေးနည်းနည်းကလေးသာ အုပ်နေသူဖြစ်တော့ ဘာသာရေးအစွဲတွေ, ထုံးတမ်းစဉ်လာ စရိုက်အရ လုပ်ဆောင်မှုတွေကို စွဲလမ်းမှုတွေဖြစ်နေတော့ ဒါတွေဟာအတား အဆီးတွေဖြစ်နေကြတာပါ။ မြတ်စွာဘုရားက အမိန့်ရှိလိုက်တာကို အဘိုးကြီးက နားလည်သွားပြီး ဘုရားထံမှာ တရားတောင်းပါတယ်။ လူတွေဟာ ကိုယ့်ကိုမကောင်းတဲ့ လက်ဆောင်ပေးလာရင် ကိုယ်က မကောင်းတဲ့လက်ဆောင် ၁၀-ခုလောက်ပြန်ပေးလေ့ရှိပါတယ်။ သူလဲစိတ်မချမ်းသာ, ကိုယ်လဲ စိတ်မချမ်းသာ ဖြစ်ကြရပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အတွင်းက ဖြစ်ပျက်ကို ဥပေက္ခာနဲ့ ရှုနေ

အရေးကြီးတဲ့အချက်ကတော့ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ ဖြစ်ပျက်နေတာတွေကို ရှုနေဖို့သာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုတော့ ပြန်မကြည့်ကြဘဲ သူများတွေကို ကြည့်ကြပြီး သူများတွေကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲ ပေးချင်ကြပါတယ်။ ကိုယ်ရဲ့အတွင်းက အမှားတွေကိုတော့ မပြုပြင်ကြဘဲနဲ့အပြင်လောက လူတွေကိုသာ ကြည့်နေကြပြီးတော့ ဒုက္ခနယ်ထဲ က မထွက်နိုင်ကြဘဲ ဒုက္ခထဲမှာဘဲ လုံးထွေး

နေကြပါတယ်။ ယောဂီတို့ဟာ မိမိတို့ရဲ့ အတွင်းအဇ္ဈတ္တ ကိုကြည့်ပြီးတော့ လေ့လာကြမယ် ဆိုရင် ဒုက္ခဖြစ်ရခြင်းရဲ့ အကြောင်းတရား = သမုဒယဟာ ပြင်ပနဲ့ ဘာမှ မဆိုင်ပါဘူး။ မိမိရဲ့အတွင်းက ဖြစ်ပေါ်လာတာဆိုတာကို တွေ့ရှိလာကြပါလိမ့်မယ်။

ဒီလို အတွင်းက ဖြစ်ပေါ်နေကြတာကို ဖြေရှင်းဖျောက်ဖျက်ပစ်လိုက်ရင်တော့ ဒုက္ခ တွေက အေးငြိမ်းကင်းလွတ်သွားကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကိုပဲ မြတ်စွာဘုရားက တစ်ချိန်လုံး ဟောပြောခဲ့တာပါပဲ။ 'အတွင်းဖြစ်ပျက်နေတဲ့ဟာတွေကို ဥပေက္ခာနဲ့ရှုနေပါ။ အညစ်အကြေး တွေကုန်စင်သွားကြပြီး လူတွေဟာ ဒုက္ခဆင်းရဲ အပေါင်းက လွတ်ငြိမ်းချမ်းသာကြပါလိမ့်မယ်' လို့ဟောပြောခဲ့ပါတယ်။

ဒီလို လုပ်ကိုင်ဖို့ရာမှာ ဘယ်ဘာသာဝင်မှ မဟုတ်ပါဘူး။ လူဟာ လူပါပဲ။ လူဆိုရင် လူမျိုးမရွေး ဘာသာမရွေး၊ အကုသိုလ်မှုတွေကို, ဒုစရိုက်တွေကိုကျူးလွန်ကြရင်၊ အကုသိုလ် စိတ်တွေနဲ့တုံ့ပြန်ကြရင် ဒုက္ခတွေ ကြုံတွေ့ကြရမှာပါပဲ။

အကုသိုလ်စိတ်တွေ ဖယ်ရှားလိုက်နိုင်ပြီး စိတ်ဟာ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်လာပြီဆိုရင်တော့ ဒုက္ခတွေက လွတ်မြောက်ကြမှာ မလွဲပါဘူး။ ဒါဟာ သဘာဝဓမ္မအတိုင်းပါပဲ။ စိတ်ရဲ့ အနက်ရှိုင်းဆုံး အပိုင်းကို ဥပေက္ခာနဲ့ရှုနေပါ။ ဥပေက္ခာစိတ်ပွားပါ ဆိုတာဟာ အသက်မရှိတဲ့ ငုက်ပျောတုံးကြီးလို လုပ်လိုရာလုပ်, ဓားနဲ့ခုတ်ခုတ်, တုတ်နဲ့ရိုက်ရိုက် ငါဟာ ဝိပဿနာယောဂီ ပဲလို့ လုပ်နေရမယ်လို့ ဆိုလိုတာမဟုတ်ပါဘူး။

အလုပ်ကိုရဲရဲတင်းတင်းလုပ်

ယောဂီတို့ဟာလည်း လူပဲ၊ လူနေသလို နေရမှာပေါ့။ လုပ်ရမယ့်နေရာကျတော့လဲ ရဲရဲတင်းတင်း ကြံ့ကြံ့ခိုင်ခိုင်လုပ်သင့် ရင်လဲ လုပ်ကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ရဲရဲတင်းတင်း ကြံ့ကြံ့ ခိုင်ခိုင်လုပ် တယ်ဆို

တာဟာ ဒေါသစိတ်, နာကျည်းတဲ့စိတ်, အကုသိုလ်စိတ်တွေ တစ်စိုးတစ်စိမှ မပါစေရပါဘူး။

ဒီလိုအခါမျိုးမှာဆိုရင် ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ပြန်ပြီး စစ်ဆေးကြည့်ပါ။ ငါ့စိတ်ဟာ အခုအချိန်မှာ ဒီပုဂ္ဂိုလ်အပေါ်မှာ ဘယ်လိုစိတ်ထားမျိုးရှိနေပါသလဲ။ ဒီလိုရှုပြီးတဲ့အခါ ဒီပုဂ္ဂိုလ်အပေါ်မှာ ဘယ်လိုမှမုန်းထားတဲ့စိတ်၊ ရန်ငြိုးထားတဲ့စိတ်၊ ကလဲ့စား ချေချင်တဲ့စိတ်၊ နာကျည်း တဲ့စိတ်အစရှိတဲ့ အကုသိုလ်စိတ်ဆိုလို့ လုံးဝမြူမှုန်မျှ မရှိပါဘူး။ ကင်းရှင်းပါတယ်။ ဒီပုဂ္ဂိုလ် အပေါ်မှာ မေတ္တာစိတ်၊ ကရုဏာစိတ် စေတနာကောင်းသက်သက်ပဲရှိပါတယ်။ ငါ့စိတ်ဟာ အခုဥပေက္ခာလဲ ဖြစ်နေပါတယ် လို့ဆိုနိုင်ရင်တော့ 'ဒီပုဂ္ဂိုလ်က ကောင်းကောင်း မွန်မွန် ဖျောင်းဖျောင်းဖျဖျပြောတာကို နားမလည်ဘူး၊ နားမထောင်ဘူး'ဆိုရင် သူနားလည်တဲ့ စကားမျိုးကြမ်းကြမ်း တမ်းတမ်းပြောမှဖြစ်မယ်။ မဟုတ်ရင်လဲ စကားနဲ့မရရင် လက်နဲ့ဆုံးမရလိမ့်မယ်။ ငါ့စိတ်ကတော့ ဒီပုဂ္ဂိုလ်အပေါ်မှာ မေတ္တာဂရုဏာတွေ ရာခိုင်နှုန်းအပြည့်နဲ့ပါပဲ လို့ဆိုနိုင်ရင် အဲဒီနည်းနဲ့ တော့ပြောဆို လုပ်ကိုင်ရမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မီးနဲ့သွားဆော့မယ့် ကလေး, မြွေကိုဖမ်း ကိုင်မယ့် ကလေးကို တားသလိုပါပဲ။

အားကောင်းတဲ့လူတစ်ဦးက အားနည်းတဲ့လူတစ်ဦးကို ရိုက်ပုတ်ညှင်းဆဲနေတာမြင် ရရင် သာမန်အားဖြင့်ဆိုရင်တော့ ရိုက်နေတဲ့လူအပေါ်မှာ မုန်းတီးစိတ်ပွားပြီး အရိုက်ခံရတဲ့သူ အပေါ်မှာ သနားကရုဏာစိတ် ဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ဝိပဿနာမှာ တော်တော်ကလေး ရင့်ကျက်လာပြီဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ ရိုက်သူကိုရော၊ အရိုက်ခံရသူကိုပါ နှစ်ဦးစလုံးကိုသနားစိတ်ဖြစ်မိပါလိမ့်မယ်။ ရိုက်တဲ့သူကို သနားတာကတော့ 'ဒီလူဟာ အမြင်မှန်မရသေးတဲ့လူပဲ။ အမှန်မသိမှုကြောင့် ဒီလိုအပြု

အမူတွေကို ပြုလုပ်နေတာပဲ။ ဒီလို သူလုပ်နေခြင်းအားဖြင့် သူများတွေကို သူက ဒုက္ခပေးနေရုံတင် မဟုတ်ပါဘူး။ သူ့ကိုယ်သူလဲ အန္တရာယ်ဖြစ်စေနေတာပဲ' လို့အောက်မေ့ပြီး ဒီလူ့အပေါ်မှာ မုန်းစိတ်မပွားမိဘဲ ကရုဏာစိတ်သာ ပွားမိပါလိမ့်မယ်။

ယောဂီတို့ နေ့စဉ်ကြုံတွေ့နေရတဲ့ ကိစ္စအဝဝတွေထဲမှာ လူတွေကလဲ အမျိုးမျိုး, စိတ်ထားတွေကလည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ ဆက်ဆံနေရပါတယ်။ တချို့တွေကတော့ အကြမ်းနည်းနဲ့ပဲ ဆက်ဆံလို့ရတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အကြမ်းနည်းကိုမသုံးခင် ယောဂီတို့ရဲ့စိတ်ကို သေသေချာချာလေ့လာပြီး စစ်ဆေးပြီးကြည့်ပါ။ စိတ်ဟာ တကယ်ပဲမျှတပြီးနေတယ်၊ တည်ကြည်အေးချမ်းနေတယ်၊ အကုသိုလ်စိတ်လုံးဝမရှိဘူး။ နောက်ပြီးတော့လည်း ဒီလို ဆိုးသွမ်း နေတဲ့လူအပေါ်မှာ မေတ္တာကရုဏာအပြည့်လဲ ရှိနေပါတယ်ဆိုရင်တော့ ရဲရဲတင်းတင်း နဲ့အကြမ်းနည်းကို သုံးသင့်ရင်လဲ သုံးနိုင်ပါတယ်။

စည်းကမ်းကြီးတဲ့ ဆရာကြီး

ဥပမာတစ်ခု ပြပါမယ်။ ဆရာကြီး ဦးဘခင်ဟာ သူ့ကိုမသိတဲ့လူတချို့ကတော့ ကဲ့ရဲ့ကြပါလိမ့်မယ်။ ဘယ်လို ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာကြီးပါလိမ့်မလဲ။ စိတ်ကလဲ တိုလိုက်တာ။ စကားပြောတာလဲ အော်လို့ဟစ်လို့ အစရှိသဖြင့်ပေါ့။ ဒါပေမယ့် ဆရာကြီးနဲ့ရင်းနှီးတဲ့ သူတွေကတော့အမှန်ကိုကောင်းကောင်းကြီး သိကြပါတယ်။ ဆရာကြီးဟာ အင်မတန် စည်းကမ်းကြီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ကြီးဖြစ်ပါတယ်။ သူခေါင်းဆောင်ပြီးလုပ်တဲ့ အစိုးရရုံးမှာရော တရားစခန်းမှာရော စည်းကမ်းတွေ, ဥပဒေတွေ အချိန်ဇယားတွေကို တစ်သဝေမတိမ်း လိုက်နာ ကြရပါတယ်။

တရားထိုင်ရာမှာ ပေါ့ပေါ့ဆဆလုပ်နေပြီး အပြင်ခဏခဏ ထွက်နေတဲ့ ယောဂီတွေ့ရင် ပထမတစ်ခါ, နှစ်ခါတော့ ကြည့်နေပါ

သေးတယ် 'အပေါ့အပါးများ သွားချင်နေသလား' လို့၊ ဒီယောဂီက ခဏခဏထွက်နေမယ်, ကောင်းကောင်းဝီရိယ မထုတ်ဘူးဆိုရင်တော့ အဲဒီယောဂီ သတိသာထားပေတော့။ အအော်ခံ, အဆူခံရ တော့မှာ ပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ဒေါသနဲ့ မုန်းထားတဲ့စိတ်နဲ့ အော်ခြင်း၊ ပြောခြင်း၊ ဆူခြင်း မဟုတ်ပါဘူး။ မေတ္တာကရုဏာ စေတနာ အပြည့်နဲ့ဖြစ်ပါတယ်။

အိုးထိန်းသည် အိုးဖုတ်သည့်ပမာ

ရွာထဲမှာသွားပြီး အိုးထိန်းသည် အိုးတွေဖုတ်နေတာ ကြည့်မယ်ဆိုရင် အိုးထိန်းသည် က အိုးကိုမီးမဖုတ်ခင် အိုးကိုလက် နဲ့ပုတ်ပုတ်ပြီး ပေးရတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ဒီလို လက်နဲ့ ပုတ်ပုတ်ပေးတာဟာ အိုးကိုကွဲအောင်လုပ်နေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အိုးကိုပိုပြီးခိုင်မာ လာအောင် လုပ်ပေးနေခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ပုတ်ပေးနေတဲ့အခါမှာတော့ တခြား လက်တစ်ဖက်က အိုးကို အောက်ကနေပြီး ဖေးမပြီးထိန်းပေးထားရတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုအောက်ကနေ ထိန်းပေးထားတဲ့လက်က မေတ္တာလက် ကရုဏာလက်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလက်မပါဘဲ ပုတ်ရင်တော့ အိုးဟာကွဲသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီမေတ္တာလက်ဟာ အောက်မှာ ရှိနေပြီဆိုရင်တော့ အခြားလက်နဲ့ ပုတ်ချင်သလောက် ပုတ်နိုင်ပါတယ်။

မိမိစိတ်ကိုနိုင်အောင်လုပ်

လူတွေအနေနဲ့လည်းဒီလိုပါပဲ၊ သူတို့ကို ကောင်းစေချင်လို့သာ ပုတ်ပေးရတာဖြစ်ပါတယ်၊ အန္တရာယ်ဖြစ်အောင်လုပ်တာ မဟုတ်ပါဘူး၊ ပုတ်မဲ့လူကိုယ်တိုင်က ဒေါသစိတ်တွေ၊ မုန်းစိတ်တွေ မကင်းဘူးဆိုရင်တော့ သူကိုယ့်သူအန္တရာယ်စပေးနေပါပြီ၊ ကိုယ်ကိုယ် တိုင်ကမှ ကိုယ်ကိုယ်ကို အန္တရာယ်ကင်းအောင်မလုပ်နိုင်ပါဘဲနဲ့ ဘဲ့နဲ့ လုပ်ပြီး သူများကို အန္တရာယ်ကင်းအောင် လုပ်ပေးနိုင်ပါ့မလဲ။ ဒါ့ကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အရင်ဆုံးဆုံးမပါ။ စိတ်ကို ငြိမ်သက်အေးချမ်းပြီး ဥပေက္ခာ

ဖြစ်ပြီးနေပါစေ၊ မေတ္တာ၊ ကရုဏာအပြည့်ရှိပါစေ၊ အကုသိုလ်စိတ် ကင်းပါစေ ပြီးတော့မှ လုပ်ရမဲ့အလုပ်ကိစ္စကိုလုပ်ပါ။ ဆုံးမစရာရှိတာကို ဆုံးမပါ။ ရိုက်သင့်ရင်လဲ ရိုက်ပါ၊ ကိုယ့်စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းဖို့ရာ အရေးကြီးပါတယ်။

ပစ္စုပ္ပန်မှာ စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ရင် အနာဂတ်မှာ အားလုံး ကောင်းမွန်စရာ အကြောင်းရှိပါတယ်။ "အတ္တာ ဟိ အတ္တနော နာထော၊ အတ္တာ ဟိ အတ္တနော ဂတိ" မိမိ သာလျှင် မိမိ၏ကိုးကွယ်ရာ အရှင်သခင်ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိရဲ့စိတ်ကို စိုးပိုင်ပြီး ပစ္စုပ္ပန်ကို အုပ်ချုပ်နိုင်ရင် ယောဂီဟာမိမိရဲ့ဘဝကို ဖန်တီးနိုင်တဲ့, မိမိရဲ့ရှေ့ရေးကို စိုးပိုင်နိုင်တဲ့ အရှင် သခင်ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ဆုံးကျတော့ အနာဂတ် ဆိုတာဟာ ပစ္စုပ္ပန်က သက်ရောက်တဲ့ အကျိုးပါပဲ။ ပစ္စုပ္ပန်ကိုပြောင်းလဲပြုပြင်ပေးလိုက်ရင် အနာဂတ်ကလဲ သူ့အလိုလိုပြုပြင်ပြီး, ပြောင်းလဲပြီး ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။

လူ ၄ - မျိုး

မြတ်စွာဘုရားက 'ဒီကမ္ဘာလောကကြီးမှာ လူတွေဟာ အမျိုးအစား လေးမျိုးလေးစားရှိတယ်' လို့ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။ ပထမအမျိုးအစားကတော့ အမှောင်ထဲကနေ အမှောင်ထဲကို ပြေးနေကြတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒုတိယအမျိုးအစားကတော့ အလင်းထဲက အမှောင်ထဲကိုပြေးနေကြပါတယ်။ တတိယအမျိုးအစားကတော့ အမှောင်ထဲကနေ အလင်းထဲ ကိုပြေးနေကြပါတယ်။ စတုတ္ထအမျိုး အစားကတော့ အလင်းထဲကနေ အလင်းထဲကို ပြေးနေ ကြပါတယ်။

ပထမအမျိုးအစားထဲက လူတွေဟာ အမှောင်ထဲကနေ အမှောင်ထဲကို ပြေးနေကြ ပါတယ်ဆိုတာကတော့ အခုသူတို့ဘဝမှာ ဒုက္ခအမျိုးမျိုးတွေကို ခံစားနေရပါတယ်။ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ဒုက္ခတွေ ရောက်နေကြပါတယ်။ အိမ်ထောင်ရေး, စီးပွါးရေး, လူမှုရေး တွေဟာ

လဲ ဘာမှ အဆင်မပြေကြပါဘူး။ သူတို့ဘဝဟာ မှောင်အတိ ကျနေကြ
တာပါပဲ။ သူတို့ရဲ့အတွင်း စိတ်မှာလည်း အလိမ္မာတရား မရှိကြပါဘူး။
အကုသိုလ်စိတ်တွေပဲ ပွားနေကြပါတယ်။ သူတို့ဘဝ မချမ်းသာတာ
တွေကို ငါ့ယောကျ်ားက မကောင်းလို့, ငါ့မိန်းမက မကောင်းလို့,
ငါ့သားက, ငါ့အဖေက, ငါ့သူငယ်ချင်းက, သူများတွေ အပေါ်မှာပဲ
အပြစ်တင်ပြီး နေကြပါတယ်။ စိတ်ထဲမှာတော့ မုန်းတာတွေ, မနာလို
တာတွေ, လိုချင်တဲ့လောဘတွေ, အကုသိုလ်တွေသာ ပွားများနေတော့,
အခုအကုသိုလ်မျိုးစေ့တွေကို ပျိုးနေတာဆိုတော့ နောင်အနာဂတ်
မှာလည်း အကုသိုလ်အသီးတွေ သီးကြပြီး ဆင်းရဲ ဒုက္ခတွေနဲ့ပဲ
နေကြရပါလိမ့်ဦးမယ်။ အခုလဲ ဒုက္ခ, နောင်လဲ ဒုက္ခ၊ ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်များကို
အမှောင်ထဲကနေပြီး အမှောင်ထဲကို ပြေးနေတယ်လို့ ခေါ်ရပါတယ်။

ဒုတိယအမျိုးအစားကတော့ အလင်းထဲကနေပြီး အမှောင်ထဲ
ကို ပြေးနေတာဖြစ်ပါတယ်။ အလင်းထဲမှာဆိုတော့ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ
အခုဘဝမှာ လောကစည်းစိမ်တွေ ခံစားနေရပါတယ်။ စီးပွားရေး,
လူ့အဆင့်အတန်း, ဥစ္စာပစ္စည်းအားလုံး ပြည့်စုံပါတယ်။ သူ့ဘဝက
လင်းနေတယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် စိတ်အတွင်းကတော့
အမှောင်အတိပါပဲ။ အလိမ္မာ တရားမရှိပါဘူး။ လောဘဒေါသ
မောဟတရားတွေ အမြဲလွှမ်းမိုးနေပါတယ်။ အကုသိုလ်စိတ်က သိပ်များ
နေပါတယ်။ အကုသိုလ်မျိုးစေ့ဆိုတော့ အကုသိုလ်အသီး ဒုက္ခအသီး
တွေ သီးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ နောင်ဘဝ ဘဝတွေမှာဆိုရင်တော့ ဒုက္ခကြီး
ပဲ ဖြစ်နေမှာပါပဲ။ ရှေးရှေးဘဝ ဘဝတွေ အတိတ်ဘဝက ကောင်းမှု
ကုသိုလ်တွေကြောင့် အခုခံစားနေရပါတယ်၊ ဒါတွေကုန်ခန်းသွားပြီ
ဖြစ်တဲ့အခါ ကျတော့ မှောင်အတိဒုက္ခထဲ ရောက်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။
ဒီတော့ ဒီပုဂ္ဂိုလ် ဟာ အလင်းထဲကနေ အမှောင်ထဲပြေးနေတာပါပဲ။

တတိယအမျိုးအစားကတော့ အမှောင်ထဲကနေပြီး အလင်း

ထဲပြေးနေတာဖြစ်ပါတယ်။ အခုဘဝမှာ ဆင်းရဲအတိဖြစ်တဲ့ အမှောင်ထဲမှာနေရပေမယ့် အတွင်းစိတ်ထဲမှာတော့ တရားရှိပါတယ်။ ကုသိုလ်စိတ်တွေလဲ ရှိပါတယ်။ ကောင်းတဲ့ကရုဏာစိတ်, မေတ္တာစိတ်, ဥပေက္ခာစိတ်တွေလဲရှိပါတယ်။ အခုဘဝမှာ မှောင်နေပေမယ့်လို့ အလင်းမျိုးစေ့တွေကို စိုက်ပျိုးနေတော့ နောင်အနာဂတ်မှာ အလင်းရောင်အသီးတွေ သီးကြပြီး နောင်ဘဝ ဘဝတွေမှာ ချမ်းသာ ကြပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့ အမှောင်ထဲကနေပြီး အလင်းထဲကို ပြေးနေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

စတုတ္ထအမျိုးအစားကတော့ အလင်းထဲကနေပြီး အလင်းထဲကိုပြေးနေတဲ့သူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အခုဘဝမှာ အားလုံးပဲ ချမ်းသာသုခရှိကြပြီး အဆင်ပြေကြပါတယ်။ အတွင်းစိတ်မှာလဲ အလိမ္မာရှိကြပါတယ်။ တရားရှိကြပါတယ်။ ကုသိုလ်စိတ်တွေလဲထားပြီး ကုသိုလ်တွေလဲပွားများပါတယ်။ သတ္တဝါတွေအပေါ်မှာ မေတ္တာကရုဏာတွေထားကြပါတယ်။ အလှူ ဒါနလဲ ရက်ရောပါတယ်။ သီလလဲမြဲပါတယ်။ အကုသိုလ်စိတ် လုံးဝမထားပါဘူး။ အကုသိုလ်အလုပ်လဲ လုံးဝမလုပ်ပါဘူး။ အခုဘဝမှာ ပျိုးနေတာ ကလည်း အလင်းရောင်မျိုးစေ့ဆိုတော့ နောင်ဘဝ ဘဝတွေမှာ သီးမှာကလဲ အလင်းရောင်အသီးပဲဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ သူတို့ကတော့ အလင်းထဲကနေပြီး အလင်းထဲကို ပြေးနေကြသူများပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ယောဂီတို့ဟာ ဒီ ၄–မျိုးထဲမှာ ဘယ်အမျိုးအစားထဲမှာ ပါကြပါသလဲ။ အခုဘဝမှာ ဖြစ်နေတာကိုတော့ ရွေးလို့မရပါဘူး။ အရင်အတိတ်တုန်းကလုပ်ခဲ့တဲ့ ကုသိုလ်ကံ၊ အကုသိုလ် ကံအလျောက် အခုဖြစ်နေကြရပါတယ်။ အခုဘဝခရီးလမ်းကြောင်းမှာ တစ်ခါတစ်လေလဲ အမှောင်ရှိပါတယ်။ တစ်ခါတစ်လေလဲ အလင်းရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် နောင်အနာဂတ်ကိုတော့ ယောဂီတို့စိတ်ကြိုက်ရွေးနိုင်ကြပါ

တယ်။ ဖန်တီးနိုင်ကြပါတယ်။ အခုဘယ်လောက်ပဲ မှောင်အတိကျနေ ပေမယ်လို့ နောင်ကို လင်းအောင် လုပ်နိုင်ကြပါတယ်။

တိုက်တွန်းချက်နဲ့ဆုပေး

ယောဂီတို့ဟာ ယောဂီတို့ရဲ့အနာဂတ်ရဲ့ အရှင်သခင်တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ အခုလို တရားထိုင်တဲ့ နည်းအကျင့်ကို ကျင့်သုံးကြပြီး အခုပစ္စုပ္ပန်ရဲ့ အရှင်သခင်ဖြစ်နေရုံသာမက အနာဂတ်ရဲ့အရှင်သခင်လဲ ဖြစ်နိုင်ကြပါတယ်။ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကို သေသေချာချာ တိတိကျကျ နားလည်ဖို့ရာလိုပါတယ်။ အခုကျန်ရှိနေသေးတဲ့ အချိန်နဲ့ရရှိတဲ့အခွင့် အရေးတွေကို အကောင်းဆုံး နည်းနဲ့အသုံးပြုကြပါ။ တရားထိုင်တာဟာ အမြစ်စွဲသွားအောင် ဆောက်တည်ပေးကြပြီး ကိလေသာတွေ, အကုသိုလ် တွေ ကင်းစင်သွားအောင် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးကြပါ။ အညစ်အကြေး တွေ စင်ကြယ်စေတဲ့, ဆပ်ပြာဖြစ်တဲ့, ချေးချွတ်ဆေးဖြစ်တဲ့ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်း နည်းကိုကျင့်သုံးပြီး ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေကို သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ပေးကြပါ။

ယောဂီတို့ဟာ မိမိတို့ရဲ့ ဘဝတာမှာ ချမ်းသာစွာ အေးငြိမ်းစွာ အဆင်ပြေစွာ နေထိုင် ရေးအတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ ယောဂီတွေအားလုံး တရားမှာ ခိုင်မြဲကြပါစေ။ ကိလေသာ အညစ် အကြေးတွေ ကင်းစင် နိုင်ကြပါစေ။ ချမ်းသာခြင်းအစစ်အမှန်၊ ငြိမ်းအေးခြင်း အစစ်အမှန်တွေ ခံစားနိုင်ကြပါစေ၊ သတ္တဝါအပေါင်းတို့လည်း ချမ်းသာကြပါစေ။ အေးငြိမ်းကြပါစေ။ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲက လွတ်မြောက်ကြပါစေ။

ဘဝတု သဗ္ဗမင်္ဂလံ = ခပ်သိမ်းသော မင်္ဂလာသည် ဖြစ်ပါစေ သတည်း။

နဝမနေ့ ဓမ္မဒေသနာ

ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကို နားလည်ထားဖို့လို

တရားပတ်မှာ ၉-ရက်တော့ ကုန်ဆုံးသွားပါပြီ။ တရားအား ထုတ်ဖို့ရာ နောက်ထပ် ၁-ရက်ပဲကျန်ပါတော့တယ်။ ဒီ၁၀-ရက် တရားပတ်အဆုံးသတ်ပိုင်းမှာ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကို ယောဂီတို့ ရဲ့ဘဝမှာ ဘယ်လိုအသုံးချရမလဲဆိုတာကို နားလည်ထားဖို့ရာလိုပါတယ်။ နေ့စဉ်နေထိုင်ရေးကိစ္စတွေမှာ တရားကို ဘယ်လိုအသုံးချ ရမလဲဆိုတာ ကို သိဖို့ရာလဲလိုပါတယ်။ မဟုတ်ရင်တော့ခံစားသင့်တဲ့ အကျိုးကျေးဇူး တွေကို မခံစားရဘဲ နေပါလိမ့်မယ်။

စိတ်ချမ်းသာစေတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်း

ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းကတော့ ဝင်သက်ထွက်သက်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ခံစား နေရတဲ့ ဝေဒနာတွေကို ဥပေက္ခာနဲ့ရှုပြီး တုံ့ပြန်မှုမလုပ်ဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူတွေဟာ ဘဝခရီးမှာကိုယ်မဖြစ်စေချင်တာတွေ ကတော့ဖြစ်ကြ၊ ဖြစ်စေချင်တာကျတော့ တစ်ခါတစ်လေလဲဖြစ်ပါတယ်။ အများအားဖြင့်ကတော့ မဖြစ်တာကများပါတယ်။ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်း ကတော့ဘဝခရီးလမ်းကြောင်းမှာ လောကဓံတရားတွေနဲ့ တွေ့ကြုံ နေရသော်လည်း စိတ်ချမ်းသာစွာနဲ့ အဆင်ပြေအောင်နေနိုင်ရေး အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ဆင်းရဲမှုပယ်ဖျောက်နည်း အမျိုးမျိုး

စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေ တွေ့လာရင် များသောအားဖြင့် လူတွေ ကတော့ ပြဿနာကိုရှောင်ပြီး ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်နေလေ့ရှိပါ တယ်။ မဟုတ်ရင်လဲ စိတ်ရဲ့အာရုံကိုဖျော်ဖြေမှု တစ်ခုခုနဲ့ပြောင်းလဲ ပစ်တတ် ကြပါတယ်။ ရုပ်ရှင်တို့ ဇာတ်ပွဲတို့သွားမယ်။ ကလပ်သွားပြီး အရက် သောက်မယ်။ မဟုတ်ရင်လဲ အိမ်မှာနေပြီး တီဗွီကြည့်နေမယ်၊ စသည်ဖြင့် ခံစားနေရတဲ့ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေကို မေ့ပျောက်သွားအောင်

လုပ်ကြပါတယ်။ ဒါတွေဟာ ပြဿနာတွေရဲ့ အဖြေတော့ မဟုတ်ကြပါဘူး။ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေကတော့ ရှိနေသေး တာပါပဲ။ အမှန်မှာတော့ ဒီလိုနည်းတွေဟာ စိတ်သောကကို သွယ်ဝိုက် တဲ့နည်းနဲ့ တိုးပွားပေးနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ရှေးကပညာရှိကြီးတွေ, သူတော်ကောင်းကြီးတွေက လူသားတွေ ဆင်းရဲဒုက္ခက လွတ်မြောက်ရေးအတွက် အမျိုးမျိုးပဲ ကြိုးစားခဲ့ကြပါတယ်။ တချို့ကတော့ စိတ်သောကကို ပျော်ရွှင်မှုတွေနဲ့ မဖြေဖျောက်ဘဲနဲ့ မိမိတို့ယုံကြည်အားထားကိုးကွယ်ရာဖြစ်တဲ့ ဘုရားတို့, နတ်တို့, ဘိုးတော်တို့ အစရှိသည်တို့ကို စိတ်ထဲကပဲဖြစ်စေ၊ တမ်းတလိုက်၊ ရှိခိုးလိုက်ရင် စိတ်အာရုံတွေ ပြောင်းလဲသွားပါ လိမ့်မယ် လို့ ပြောကြပါတယ်။

ဒီသူတော်ကောင်းကြီးတွေ, ပညာရှိကြီးတွေက စိတ်ရဲ့အတွင်းပိုင်းအထိ စူးစမ်းကြည့်ပြီး ဘာကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲခြင်း ဖြစ်နေရတာလဲလို့ ရှာဖွေကြပါတယ်။ အပေါ်ယံအမြင်နဲ့တော့ ပြင်ပ လောကကြီးထဲမှာ ဖြစ်နေတဲ့ကိစ္စတွေမှာ တစ်ခုခုမှားသွားလို့, ကိုယ်မဖြစ်စေချင်တာဖြစ်လို့, ကိုယ်ဖြစ်စေချင်တာတော့ မဖြစ်လို့ လို့ထင်ရပါတယ်။

ဘယ်လောက်ပဲ ချမ်းသာချမ်းသာ, ဘယ်လောက်ပဲတန်ခိုးအာဏာရှိရှိ, တစ်ကမ္ဘာလုံး ကိုအုပ်စိုးရတဲ့ ဘုရင်ဧကရာဇ်ကြီးပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်သက်တာလုံး မကြိုက်တာ မဖြစ်စေရဘူး၊ ကြိုက်တာပဲဖြစ်ရမယ်လို့တော့ မလုပ်နိုင်စွမ်းပါဘူး။ ကိုယ်မကြိုက်တာ, မဖြစ်စေချင်တာ တစ်ခုခုဖြစ်လာတယ်ဆိုရင် လူတွေဟာ စိတ်ထဲမှာ အကုသိုလ်စိတ်တွေ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ လောဘစိတ်၊ ဒေါသစိတ်၊ ရန်လုပ်လိုတဲ့ စိတ်တွေပေါ့။ လိုချင် တာတွေကို တမ်းတနေပြီး တွယ်တာစွဲလမ်းနေမှုတွေဟာလဲ အင်မတန်များတာပဲ။ ဒီလိုစိတ်တွေ ဖြစ်တဲ့အခါမှာ စိတ်ဆင်းရဲမှုကို အင်မတန် ခံစားကြရပါတယ်။

တချို့ကျတော့လဲ သူတို့ယုံကြည်အားထားတဲ့ နတ်တို့၊ ဘိုးတော်တို့၊ အစရှိသည်ကို တ,လိုက်ရင် စိတ်ဆင်းရဲတွေက ဒါဟာ ဒီနတ်တွေ၊ ဘိုးတော်တွေက သူတို့ကို ကိုးကွယ်တာကို စိတ်ရဲ့အာရုံကို ပြောင်းပေးလိုက်တော့ သက်သာရာရသွားတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာလဲ ကောင်းတဲ့နည်း တစ်ခုပါပဲ။ စိတ်ချမ်းသာရဖို့ အကူအညီပေးတန် သလောက်ပဲ ပေးပါတယ်။

ဒါပေမယ့် အရိယာဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များကတော့ ဒါနဲ့မကျေနပ် သေးပါဘူး။ စိတ်ရဲ့ အနက်ရှိုင်းဆုံးဖြစ်တဲ့အပိုင်းအထိကိုစူးစမ်းခဲ့ကြပြီး ရုပ်နာမ်စုကြီးတစ်ခုလုံးကို ရှာဖွေတော့ အမှန်တရားကို တွေ့ကြပါတယ်။ အမှန်တရားကို ဘာဝနာမယဉာဏ်နဲ့ ထိတွေ့ခံစားပြီးတဲ့နောက် ဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ သူတို့ရဲ့ဆင်းရဲမှုတွေ အမျိုးမျိုးထဲက လွတ်မြောက်ခဲ့ ကြပါတယ်။ သူတို့ရဲ့စိတ်ကို ဖြူစင် သန့်ရှင်းအောင်လုပ်ပြီး အကုသိုလ် စိတ်တွေအားလုံးကကျော်လွှန်လာပြီး မေတ္တာ၊ ကရုဏာ အပြည့်အဝ ဖြစ်တဲ့၊ အညစ်အကြေး လုံးဝကင်းစင်တဲ့စိတ်တွေဖြစ်ပေါ်လာ ကြပါ တယ်။ ဒီလိုမေတ္တာ ကရုဏာစိတ်တွေနဲ့ အမှန်တရားတွေကို ကိုယ်တိုင် သိနိုင်ခံစားနိုင်တဲ့ နည်းကောင်းလမ်းကောင်းတွေကိုလည်း ဝေငှပေး ကမ်းခဲ့ကြပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်ကိုမျက်မှောက်ပြုပြီးသူ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတွေက တခြားဘာတွေ တွေ့ခဲ့ကြသေးသလဲ ဆိုတော့ ပါးစပ်နဲ့ရွတ်ဖတ်နေတဲ့ ဘာဝနာနည်း, စိတ်ကူးနဲ့မျက်စိထဲမှာပေါ်လာအောင် ရှုနေတဲ့ ဘာဝနာနည်းတွေဟာ စိတ်ရဲ့သက်သာမှုကို ခဏတော့ရနိုင်စေပေမယ်လို့, အကုသိုလ်စိတ်တွေ မရှိတော့ဘူး၊ ပျောက်ကွယ်သွားပြီလို့ ထင်ရပေမယ်လို့ အမှန်ကတော့ စိတ်ရဲ့ အပေါ်ယံပိုင်းကနေ ထွက်ခွာ သွားပြီး, ပျောက်ကွယ်သွားကြပြီး စိတ်ရဲ့နက်ရှိုင်းတဲ့အပိုင်းထဲကို ထိုးသွင်းလိုက်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအကုသိုလ်စိတ်တွေဟာ စိတ်ရဲ့နက်ရှိုင်းတဲ့အပိုင်းကိုရောက်သွား

ပြီးတော့ ပွားများ နေကြပါတယ်။ စိတ်ရဲ့နက်ရှိုင်းတဲ့အပိုင်းဟာ ကိုယ်ခန္ဓာနဲ့အမြဲပဲဆက်သွယ်နေပါတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာမှာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ဝေဒနာတွေနဲ့ ဆက်သွယ်ပြီး ကြိုက်တာ မကြိုက်တာ လိုချင်တာ မလိုချင်တာတွေနဲ့ ပြန်ပြီးတုန့်ပြန်နေကြပြီး သင်္ခါရအသစ်တွေ ပွားများနေကြပါတယ်။

စိတ်ရဲ့အပေါ်ယံမှာတော့ လူတွေဟာ ငါဒီဂါထာလေး ရွတ်လိုက်လို့, ဒီနတ် ဒီဘိုးတော်ကို ရည်မှန်းပြီးကိုးကွယ်လိုက်လို့ ငါ့မှာအကုသိုလ်စိတ်တွေမရှိတော့ဘူး, အကုသိုလ်စိတ်တွေ ကုန်ပါပြီလို့ ထင်မှတ်နေရပေမယ့်လို့ အမှန်ကတော့ အကုသိုလ်စိတ်တွေက ရာခိုင်နှုန်းအပြည့် လွတ်မြောက်သေးတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီကိလေသာတွေဟာ စိတ်ရဲ့နက်ရှိုင်းတဲ့ အပိုင်းမှာ သွားပြီးကိန်းအောင်းနေပြီး မပေါက်ကွဲသေးတဲ့, ငြိမ်သက်နေတဲ့ မီးတောင်များလိုရှိနေကြပြီးသူတို့ကို "အနုသယကိလေသာ" လို့ခေါ်ပါတယ်။ ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေကို အမြစ်ပြတ်သုတ်သင်ပစ်နိုင်မှသာ ယောဂီတို့ရဲ့ဆင်းရဲမှုအားလုံးဟာ ပျောက်ကင်းနိုင်ကြပါလိမ့်မယ်။

ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အကုသိုလ်စိတ်ကိုရှုနေ

ဒီလိုအမြစ်ပြတ်သုတ်သင်ဖို့ရာမှာ ယောဂီတို့ဟာ ပြဿနာက ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင် နေလို့မရပါဘူး။ တိမ်းရှောင်ပုန်းအောင်းနေတာဟာ အဖြေမှန်မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်အာရုံကို ပြောင်းလဲပေးလိုက်တာဟာ အဖြေမှန်မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်ခန္ဓာမှာ အာရုံ ခံစားမှုတွေ, ကာမဂုဏ်ခံစားမှုတွေက ဆင်းရဲခြင်းက လွတ်မြောက်အောင် မဆောင်ရွက်နိုင်သလို စိတ်ခန္ဓာနဲ့သက်ဆိုင်တဲ့ ဖျော်ဖြေမှု တွေဟာလဲ မဆောင်ရွက်နိုင်ကြပါဘူး။

မူးယစ်စေတတ်တဲ့ အရက်သေစာတို့, ဆေးတို့ဟာ ဘေးအန္တရာယ်ရှိတတ်ကြသလို စိတ်ကို မူးယစ်စေတတ်တဲ့ လှည့်စား

စေတတ်တဲ့ ကိစ္စတွေဟာလည်း ဘေးအန္တရာယ်ရှိကြပါတယ်။ သူတို့ကို ကျင့်သုံးပြီး စိတ်ရဲ့နက်ရှိုင်းတဲ့အပိုင်းကို မရောက်နိုင်ကြပါဘူး။ စိတ်ရဲ့အပေါ်ယံအပိုင်းလောက်ကိုသာ ထိရောက်နိုင်ပါတယ်။ ဒီတော့ ပြဿနာဟာ ဒီအတိုင်းပဲ ကျန်ရှိပြီး အမြစ်ပြတ် မသွားသေးပါဘူး။ ပြေးပေါက်မရှိ ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ပြဿနာက ထွက်ပြေးပြီး ရှင်းလို့မရနိုင်ပါဘူး။ ပြဿနာကိုရင်ဆိုင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပြင်ပလောကမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အခြေအနေအရ စိတ်မှာ အညစ်အကြေးတွေ အကုသိုလ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာရင် စိတ်ရဲ့အာရုံကို တခြားနေရာကို လွှဲပြောင်းမပစ်ဘဲ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အကုသိုလ်စိတ်တွေကို ရှုနေရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ–ဒေါသစိတ်ပေါ်လာတယ် ဆိုကြပါစို့။ မဟုတ်ရင်လည်း ကြောက်စိတ် မုန်းစိတ် တဏှာ ရာဂ စိတ်တွေ လောဘစိတ်အစရှိတဲ့ ဘာအညစ်အကြေးဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ်ထဲမှာ ပေါ်လာရင် ပေါ်လာတဲ့စိတ်ကို ရှုနေပါ။ ရှုရုံမျှသာ ရှုနေပါ။ ဒီလိုရှုရုံမျှသာ ရှုနေရင် ဒီအကုသိုလ်စိတ်တွေဟာလည်း ဝစီမှု ကာယမှု အထိ ဆက်ပြီးမသွားတော့ဘဲ တခြားလူတွေကိုလည်း ဘေးဖြစ် စေတော့ပါဘူး။ ဒီအကုသိုလ်စိတ်တွေကို အတင်းဖိနှိပ် ချုပ်ချယ်ထား လိုက်ပြန်ရင်လည်း ယောဂီဟာမိမိကိုယ်ကို ဘေးဖြစ်စေတတ်ပါ တယ်။

ဒီတော့ သူတစ်ပါးကို ဘေးဖြစ်စေတဲ့ ကာယမှု ဝစီမှုတွေကို လည်း မလုပ်ပါနဲ့၊ မိမိကိုယ်ကိုဘေးဖြစ်စေတဲ့ စိတ်ကိုဖိနှိပ်ချုပ်ချယ်မှု တွေကိုလည်းမလုပ်ပါနဲ့။ ဒီအစွန်းကိစ္စမျိုးကို မလုပ်တော့ဘဲ အလယ် အလတ်လမ်းစဉ်ဖြစ်တဲ့ ရှုရုံမျှကိုသာ ကျင့်သုံးကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အကုသိုလ်တစ်ခုကို ရှုရုံမျှသာ ရှုနေရင် ဒီအကုသိုလ် တွေဟာ အလွှာလိုက်အလွှာလိုက် ကွာကျသွားသလို ပျောက်ကွယ်သွား ကြပြီး ယောဂီတို့ဟာ သက်သာရာ ရကြပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအကုသိုလ်

တွေက လွတ်မြောက်သွားကြပါလိမ့်မယ်။

ဥပမာ–စိတ်ထဲမှာ ဒေါသစိတ်ပေါ်လာတယ်ဆိုကြပါစို့။ အခုပေါ်လာတဲ့ဒေါသစိတ်ဟာ အရင်တုန်းက ယောဂီရဲ့စိတ်ထဲမှာ အောင်းနေတဲ့ဒေါသစိတ်တွေနဲ့ သွားဆက်သွယ်ကြပြီး စိတ်ရဲ့အပေါ်မှာ ပေါ်လာပါတယ်။ ဒီပေါ်လာတဲ့ ဒေါသကို ယောဂီက တုံ့ပြန်မှုမလုပ်ဘဲ ရှုရုံသာရှုနေလိုက်ရင် ဒေါသတွေဟာ အလွှာလိုက် အလွှာလိုက် ကွာကျကုန်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုကွာကျတာဟာ အခုဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဒေါသတွေသာ မဟုတ်ပါဘူး။ အရင်က စုဆောင်းထားတဲ့သိုလှောင်ထားတဲ့ ဒေါသတွေပါ ကွာကျသွားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုနဲ့ဆက်ပြီး ကျင့်သုံးသွားရင် စိတ်ရဲ့အနက်ရှိုင်းဆုံး အပိုင်းမှာရှိတဲ့ ဒေါသတွေ အားလုံး ကုန်စင်သွားတဲ့အချိန်ရောက်လာပြီး အတွင်းနက်ရှိုင်းတဲ့နေရာမှာ အမြစ်တွယ်နေတဲ့ အကုသိုလ်စိတ်တွေ အားလုံး အမြစ်ပြတ်သုတ်သင်ခံကြရပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ အင်မတန် ကောင်းတဲ့ပြဿနာဖြေနည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒေါသလွှမ်းမိုးလာရင် အလိမ္မာမရှိ

ဒါပေမယ့် ဦးနှောက်အသိဉာဏ်နဲ့ လက်ခံပြီး နားလည်နိုင်ပေမယ့် တကယ့်ကိုယ်တွေ့ လက်တွေ့ကျင့်သုံးဖို့ရာကျတော့ အင်မတန် ခက်ခဲပါတယ်။ ဒေါသဖြစ်လာတယ်ဆိုရင် အဲဒီ ဒေါသဟာ လူတစ်ကိုယ်လုံးကိုလွှမ်းမိုးသွားပြီး ရှုနေလို့မရနိုင်ပါဘူး။ ရှုဖို့ မလွယ် ပါဘူး။ ဒေါသစိတ်တွေ သိပ်များနေပြီး ဒေါသတွေ လွှမ်းမိုးနေတဲ့ လူဟာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဒေါသဖြစ်နေမှန်းတောင် သတိမပြုမိကြပါဘူး။

ဒီတော့ ယောဂီကို ဒေါသလာနေပြီ၊ ဒေါသဖြစ်နေပြီလို့ သတိပေးနေဖို့ရာ အပါးတော် မြဲတစ်ယောက် လိုနေပါတယ်။ ဒီအပါးတော်မြဲကလည်း အလုပ်ချိန်မှာသာ ရှိမှာပေါ့။ ဒေါသ ကို အပါးတော် မြဲရှိနေတဲ့ အလုပ်ချိန်အတွင်းမှာသာ ပေါ်ရမယ်လို့ဆိုတဲ့ သဘော

တူညီချက် လုပ်ထားလို့မရနိုင်ပါဘူး။ ဒေါသဟာ ၂၄–နာရီအတွင်း သူဖြစ်ချင်တဲ့အချိန်မှာ ဖြစ်မှာပေါ့။ တစ်နေ့မှာ ၂၄–နာရီမှာ အချိန်ပိုင်း ၃–ပိုင်းအတွက် အပါးတော်မြဲ ၃–ဦးလိုပါလိမ့်မယ်။ တစ်ခါ သူတို့ ကခွင့်ရက်တွေယူကြဦးမှာဆိုတော့ အပါးတော်မြဲ လေးငါးဦးလိုပါလိမ့်မယ်။ ဒါကို ဘယ်သူက တတ်နိုင်ပါ့မလဲ။

ကဲပါလေ တတ်နိုင်တယ်ပဲ ထားပါတော့။ အနားမှာ အပါးတော်မြဲတစ်ဦး အမြဲပဲ ရှိနေတယ်ပဲဆိုပါတော့။ ဒေါသဖြစ် ပေါ်လာတော့ တာဝန်ကျအပါးတော်မြဲက 'ဆရာဆရာ ဒေါသ ဒေါသ'လို့ သတိပေးလိုက်ရင် အရင်ဆုံးဖြစ်မှာက အပါးတော်မြဲကို ရိုက်လိုက်မိပြီး 'ဘာလဲ မင်းက ငါ့ကို ဆရာလုပ်နေသလား' လို့ပြောမိ ဆိုမိလိမ့်မယ်။ ဖြစ်ပေါ်လာတာက ဒေါသကိုး။ ဒေါသလွှမ်းမိုး လာတော့ အလိမ္မာ မရှိတော့ပါဘူး။

အကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်လာရင် ဝင်သက်, ထွက်သက်, ဝေဒနာကိုရှု

ကဲ ဒီလောက်ရိုင်းရိုင်းစိုင်းစိုင်းမဖြစ်ပါဘူးဆိုပါတော့၊ အပါးတော်မြဲက ဒေါသဖြစ်တဲ့ အကြောင်းကို သတိပေးလာတဲ့ အခါကျတော့ အင်း ဒေါသကို ရှုရမယ်လို့ပြောတယ်။ ငါအခု ဒေါသကို ရှုမှပဲဆိုရင် ဒေါသကို ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ရှုရမှာပါလဲ။ မျက်စိမှိတ်ပြီး ရှုစရာ ဒေါသမှာ ပုံပန်းသဏ္ဍာန်လည်း မရှိဘူး။ အရောင်အသွေး လည်းမရှိဘူး။ ဘာကို ဘယ်လိုလုပ်ရှုရမှာပါလဲ။ မျက်စိမှိတ်ပြီး အာရုံစိုက်လိုက်တဲ့အခါမှာ ဒီဒေါသပေါ်လာရတဲ့ အကြောင်းရင်းကိစ္စတွေပဲ စိတ်ထဲမှာ ပေါ်နေမှာဖြစ်ပါတယ်။ 'သူက ငါ့ကို ဒီလိုပြောလိုက်တာ။ ဒီလို လုပ်လိုက်တာ။ ဒါကြောင့် ငါခုလိုစိတ် ဆိုးရတာ' ဆိုပြီးတော့ ဒေါသဖြစ်ရတဲ့ ပြင်ပကကိစ္စဟာ စိတ်ထဲမှာ ပေါ်နေပြီး ဒေါသကိုပိုပိုပြီး ဆွပေးနေပါတယ်။ ဖြစ်ရတဲ့ကိစ္စကို, ပုဂ္ဂိုလ်ကို သတိရလေလေ ဒေါသဟာ ပိုပိုပြီး များသထက် များလာပါတယ်။

ပျောက်ကွယ်မသွားပါဘူး။ ဒေါသကို ဒေါသသက်သက် အဖြစ်နဲ့ ပြင်ပကအဖြစ်အပျက်တွေ, အရာဝတ္ထုတွေ, ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ ခွဲပြီး ရှုဖို့ရာဟာ လွယ်တာမဟုတ်ပါဘူး။ လုပ်လို့မလွယ်ရင် ဒီဟာအဖြေ မဟုတ်သေးပါဘူး။

သိပ်မခဲယဉ်းတဲ့ လက်တွေ့လုပ်နိုင်မယ့် အဖြေလိုပါတယ်။ စိတ်ထဲမှာ ဒေါသ, လောဘ, တဏှာစိတ်, ကြောက်စိတ်, အကုသိုလ် စိတ် ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ပေါ်လာရင် ကိုယ်ခန္ဓာမှာ တစ်ပြိုင်နက်တည်း ဖြစ်မှုနှစ်ခု ပေါ်လာပါတယ်။ ကြမ်းတမ်းဝေဒနာအဆင့်မှာဆိုရင် ဝင်သက် ထွက်သက်အသက်ရှူတာဟာ နဂိုအတိုင်းထက် နည်းနည်း လေးပိုပြီး ပြင်းထန်လာပါတယ်။ မြန်လာပါတယ်။ အကုသိုလ်စိတ်တွေ ပျောက်ကွယ်သွားတဲ့ အခါကျတော့အသက်ရှူတာကလည်း သူ့နဂို ပုံမှန်ပြန်ဖြစ်သွားပါတယ်။ သိမ်မွေ့ဝေဒနာအဆင့်မှာကတော့ ခန္ဓာ ကိုယ်ထဲမှာ ဓါတ်သဘာဝပြောင်းလဲမှုတွေဖြစ်ပေါ်လာပြီး ဝေဒနာ တစ်ခုတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ ကိုယ်ပေါ် မှာခံစားလာရပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်လာတာဟာ သဘာဝဓမ္မပါ။

ဒီတော့ ဒေါသကို ဘယ်လိုရင်ဆိုင်ရမလဲ ဘယ်လိုရှုရမလဲ ဆိုတဲ့အမေးရဲ့ အဖြေမှန် ပေါ်လာပါတယ်။ ဒေါသကို ဒေါသရယ်လို့ ရှုလို့မရပေမယ့် ယောဂီဟာ ဝင်သက်ထွက်သက်ကိုတော့ ရှုနိုင် တာပါပဲ။ တရားကျင့်ထားတဲ့ ယောဂီဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ဖြစ်ပေါ် လာတဲ့ ဝေဒနာခံစားရမှုတွေကိုလည်းရှုနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ထဲ မှာ အကုသိုလ်စိတ်တစ်ခုခုပေါ်လာတဲ့အခါမှာ ယောဂီဟာ ဝင်သက် ထွက်သက်ကိုပဲဖြစ်ဖြစ်, ဝေဒနာကိုပဲဖြစ်ဖြစ် ရှုနေလိုက်ရင် ပြဿနာ ကနေ ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်နေတာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ အာရုံကို တခြား လွှဲပြောင်းလိုက်တာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။

ဒါကြောင့် ဒင်္ဂါးတစ်ခုရဲ့မျက်နှာပြင် ၂-ခုလိုပါပဲ။ အကုသိုလ်

တွေ, ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေဟာ ဒဂ်ါးရဲ့ မျက်နှာပြင်တစ်ခု, ဝင်သက်ထွက်သက်နဲ့ ဝေဒနာတွေဟာ ဒဂ်ါးရဲ့တခြားဘက်က မျက်နှာပြင်တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့အားလုံး ဆက်သွယ်နေကြပါတယ်။ ဒီဒဂ်ါးပြားတစ်ခုတည်းကိုပဲ တစ်ဖက်စီ ရှုတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ဝင်သက်ထွက်သက်နဲ့ ဝေဒနာကို ရှုနေခြင်းဟာ အကုသိုလ်တွေ ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေကို ရှုနေတာပဲ ဖြစ်တော့ အကျိုးသက်ရောက်မှု ဖြစ်ကြတာဟာ အတူတူပါပဲ။ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေဟာ အလွှာလိုက် အလွှာလိုက် ကွာကျသွားကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ဒီဟာ အင်မတန်ကောင်းတဲ့ အမြေမှန်ပါပဲ။

ဝင်သက်ထွက်သက်နဲ့ ဝေဒနာတွေဟာ ယောဂီတို့ရဲ့ အပါးတော်မြဲ တွေဖြစ်ပြီး တစ်နေ့မှာ ၂၄–နာရီ တစ်သက်တာပတ်လုံး အမှုထမ်း ကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်အချိန်မှာမဆို စိတ်ထဲမှာ အကုသိုလ်တစ်ခုခု ဝင်လာရင် အသက်ရှုတာဟာ ပြောင်းလဲလာပြီး ဝေဒနာတွေကလည်း ပိုမိုထင်ရှားလာပြီး ဆရာ ဆရာတစ်ခုခုဖြစ်နေပြီ, တစ်ခုခုမှားနေပြီလို့ သတိပေးကြပါလိမ့်မယ်။ ဒီအပါးတော်မြဲတွေကတော့ ရိုက်လို့လည်း မရပါဘူး။ သူတို့ပေးတဲ့သတိကိုလက်ခံပြီး ဝင်သက် ထွက်သက်နဲ့ ဝေဒနာတွေကိုရှုကြရမှာပါပဲ။ ဒီလိုရှုနေနိုင်မယ်ဆိုရင်တော့ ပြဿနာတွေက လွတ်မြောက်နိုင်ကြပါလိမ့်မယ်၊ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေကို ဖိနှိပ်ချုပ်ချယ်လည်းမထား, ဝစီမှု ကာယမှု=နှုတ်နဲ့ကိုယ်နဲ့ အပြုအမူတွေကိုလည်း မပြုဘူးဆိုရင် သူများတွေကိုလည်း အန္တရာယ်မပြု, ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း အန္တရာယ်မပြုဘဲ ယောဂီဟာ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်လာတော့ ဒီနည်းဟာ အင်မတန်ကောင်းတဲ့အဖြေပါပဲ။ ဒီတော့အဖြေက ဘာလဲလို့ဆိုတော့ ဝင်သက်ထွက်သက်မဟုတ်ရင် ဝေဒနာတွေကို ရှုရုံမျှသာ ရှုနေပါဆိုတာပါပဲ။

မှန်မှန်တရားထိုင်ရင် ဆင်းရဲချိန် နည်းနည်းလာ

၁၀–ရက်တရားပတ်ပြီးလို့ အိမ်ပြန်သွားကြတဲ့အခါကျတော့ စိတ်ထဲမှာ နှောက်ထပ်အကုသိုလ်တွေ မဖြစ်တော့ဘူးလို့ မထင်လိုက်ကြပါနဲ့။ အကုသိုလ်စိတ်တွေက နှောက်ထပ် အများကြီးပဲ ဖြစ်နေဦးမှာပါပဲ။ အခုဟာက အစလေးပဲရှိနေပါသေးတယ်။ နောက်ပြီးတော့လည်း အကုသိုလ်စိတ်တွေ ဝင်လာတိုင်းလည်း ဝင်သက် ထွက်သက်နဲ့ ဝေဒနာတွေက သတိ ပေးကြဦးမှာတော့ မဟုတ်သေးပါဘူး။

ယောဂီတို့ဟာ အရင်တုန်းကလိုပဲ တုံ့ပြန်မှုတွေလုပ်နေကြဦးမှာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ပြောင်းလဲမှုလေးကတော့ အစပြုလာပါပြီ။ ၁၀–ခါမှာဆိုရင် ၉–ခါဟာ ခါတိုင်းလိုပဲ တုံ့ပြန် မှုတွေလုပ်ကြဦးမှာပါပဲ။ ယောဂီတို့ဟာ မနက်တစ်နာရီ, ညနေတစ်နာရီ မှန်မှန်တရားထိုင်တယ်ဆိုရင် ၁၀–ခါမှာ တစ်ခါတော့ တုံ့ပြန်မှုမလုပ်တော့ဘဲ ဝင်လေထွက်လေနဲ့ ဝေဒနာကို ရှုစပြုလာပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုဆိုရင်ပဲ တော်တော်လေး အစကောင်းနေပါပြီ။ ဆက်ပြီး မှန်မှန် တရားထိုင် သွားရင် တစ်ခါကနေပြီး နှစ်ခါ, နှစ်ခါကနေပြီး ၃–ခါ၊ ဒီလိုနဲ့ တစ်စတစ်စနဲ့ ယောဂီတို့ဟာ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေက လွတ်မြောက် လာကြပါလိမ့်မယ်။

တကယ်လို့ ယောဂီက ခါတိုင်းအတိုင်းပဲ ဆက်ပြီး တုံ့ပြန်နေဦးမှာပဲဆိုရင်တောင်မှ နည်းနည်းတော့ သက်သာရာ ရပါလိမ့်မယ်။ အရင်က ဒေါသထွက်တယ်ဆိုရင် ဒေါသမီးဟာ ရှစ်နာရီလောက် လောင်နေခဲ့ရင် အခုဆိုရင် ၆–နာရီ, နောက်ဆိုရင် ၄–နာရီ, ၂–နာရီ, ၁–နာရီ, နာရီဝက်နဲ့ ဒေါသမီးလောင်နေတဲ့ အချိန်တွေဟာ နည်းနည်းလာတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ဒီတော့ ဆင်းရဲရတဲ့ အချိန်ကလည်း နည်းနည်းလာတာပေါ့။ ဒီလိုဖြစ်တာဟာ မျက်လှည့် မဟုတ်ပါဘူး။ တန်ခိုးနဲ့ဖန်ဆင်းတာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ တကယ် တိတိကျကျ နည်းမှန် လမ်းမှန်နဲ့ နေ့တိုင်း မှန်မှန်တရား ထိုင်ပေးနိုင်ရင် ဖြစ်လာ

နိုင်ပါတယ်။

တုံ့ပြန်မှုမလုပ်ဘဲ ရှုရင် အကုသိုလ်ပျောက်

တရားကျင့်ရာမှာ ဝေဒနာတွေနဲ့ ကစားသလိုလုပ်နေလို့ ကတော့ မရပါဘူး။ တစ်နေ့ တရားထိုင်တာမှာ ဘင်္ဂအဆင့် ရပြီးတော့ ကျေနပ်ဝမ်းသာဖြစ်နေပြီး နောက်တစ်နေ့ကျတော့ ကြမ်းတမ်းဝေဒနာတွေ ခံစားရပြန်တယ်ဆိုရင် စိတ်ဓါတ်အရမ်းကျပြီး စိတ်မချမ်းသာဖြစ်မယ် ဆိုရင်တော့ ယောဂီဟာ ဝိပဿနာကျင့်နေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဝိပဿနာရဲ့အကျိုးကျေးဇူး တွေကို မခံစားရပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ယောဂီကစိတ်ကို ဥပေက္ခာဖြစ်အောင်ထားပြီး ဘယ်လို ဝေဒနာမျိုးပဲ ခံစားရ ခံစားရ သူတို့ရဲ့ အနိစ္စသဘောကို သတိရှိနေပြီး တုံ့ပြန်မှု မလုပ်ဘဲ ရှုနေမယ်ဆိုရင်တော့ ဝိပဿနာရဲ့အကျိုးကျေးဇူး တွေကို ခံစားရမှာအမှန်ပါပဲ။ ဒီလိုရှုနိုင်တဲ့ တစ်ခဏလေးမှာပဲ အကုသိုလ်စိတ်တွေ ရပ်စဲပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ယောဂီက ဝေဒနာတွေကို ဥပေက္ခာနဲ့မရှုဘဲ တုံ့ပြန်နေမယ်ဆိုရင်တော့ ဒါဟာ စိတ်ရဲ့အကျင့်ဖြစ်နေပြီး ဒေါသထွက်တဲ့အခါမှာ ဒေါသကို တုံ့ပြန်နေပြီး ဒေါသဟာ ပွားသထက်ပွားများသထက်များလာပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ဝိပဿနာကျင့်ရာမှာ သေသေ ချာချာတိတိကျကျ ကျင့်ဖို့ရာ အထပ်ထပ်အခါခါ ပြောနေရတာပါ။ ပြောသလို သေသေချာချာ တိတိကျကျကျင့် မယ်ဆိုရင်တော့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကိုလည်း အသေအချာ ခံစားကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်တွင်းမှာ တကယ်ဖြစ်ပျက်နေတာတွေကို အမှန်အတိုင်း, ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ အတိုင်း ရှုတဲ့အခါမှာလည်း ရှုထောင့်တစ်ခုတည်းကနေပြီးတော့ ရှုနေရင်တော့ အမှန်ကို လုံးဝအကုန်အစင်မဟုတ်ဘဲ တစ်ပိုင်းတစ်စကိုသာ ရှုနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ပိုင်းတစ်စသာ ရှုနိုင်တဲ့အမှန်ဟာ လုံးဝအမှန်ပဲလို့ မပြောနိုင်ပါဘူး။ လုံးဝအမှန်

မဟုတ်တဲ့အတွက်ကြောင့် ယောဂီလုပ် သမ္မ ဆုံးဖြတ်ချက် ဝေဖန်ချက်တွေကလည်း မမှန်ကန်တော့ မှားယွင်းတဲ့အပြုအမူ, အပြောအဆိုတွေ ဖြစ်ကုန်တတ်ပါတယ်။ ဒီလိုဆိုရင် သူတစ်ပါး ကိုရော ယောဂီကိုယ်တိုင်ကိုရော အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင် ပါတယ်။ အမှန်တရားကို လုံးဝကုန်စင် ရှုနိုင်တယ်ဆိုရင်တော့ ယောဂီရဲ့ ဝေဖန်ချက်ကလည်း မှန်တယ်, ဆုံးဖြတ်ချက်ကလည်း မှန်တယ်ဖြစ်တော့ ယောဂီရဲ့ အပြောအဆို အပြုအမူတွေကလည်း မှန်တာ တွေချည်းပဲ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

လူတွေရဲ့အကျင့်ဟာ မွေးပြီးမျက်စိလုံးနှစ်လုံးဖွင့်တဲ့ အချိန်ကစပြီး အပြင်ဘက်ကိုသာပဲ အမြဲပဲကြည့်နေကြပါတယ်။ အပြင်ဘက်ကိုပဲ ကြည့်နေတယ်ဆိုတော့ ရှုထောင့်တစ်ထောင့်တည်း ဖြစ်နေကြပြီး တစ်မျိုးပဲမြင်နိုင်ပါတယ်။ ဒါဟာမမှန်တဲ့ရှုခြင်းပေါ့။ ဝိပဿနာကိုစကျင့်ပြီ ပညာစခန်းကိုစပြီ ဆိုရင်တော့ ရှုထောင့်တွေ အမျိုးမျိုးကစပြီး ရှုလာပါပြီ။

ပညာဆိုတဲ့စကားဟာ ပကာရေန ဇာနာတီတိ ပညာ၊ ပကာရ = အပြားပြားအထူးထူး အထွေထွေ ရှုထောင့်တွေအမျိုးမျိုးလို့ ဆိုလိုပါတယ်။ တရားတစ်ခုကို ရှုထောင့်အမျိုးမျိုးကနေ ရှုမယ်လို့ဆိုရင် ယောဂီဟာအမှန်တရားကို လုံးဝအကုန်အစင်မြင်နိုင်ဖို့ရာ ပိုပြီးနီးလာပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ မဟုတ်ရင်တော့ ယောဂီဟာ အမှန်တရားရဲ့ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကိုသာ ရှုနိုင်နေပြီး လုံးဝမှန်ကန်တဲ့ တရားလို့ မဆိုနိုင်ပါဘူး။

ဥပမာတစ်ခုပေးပါမယ်။ မွေးကတည်းက မျက်စိမမြင်တဲ့ လူငါးဦးကို ဆင်တစ်ကောင် အနားခေါ်လာပြီး ဆင်ကိုစမ်းသပ်ကြည့်ပြီး ဆင်အကြောင်းထင်မြင်ချက်ကို ပေးခိုင်းပါတယ်။ တစ်ဦးက ဆင်ရဲ့ခြေထောက်ကို ကိုင်ကြည့်ပြီး 'ဆင်ဆိုတာ တိုင်ကြီးနဲ့တူပါတယ်' လို့ ပြောပါတယ်။ နောက်တစ်ဦးက ဆင်ရဲ့အမြီးကို ကိုင်ကြည့်ပြီး

'တိုင်နဲ့မတူပါဘူး တံပျက်စည်းနဲ့တူပါတယ်' လို့ပြောပါတယ်။ဒီလိုပဲ မျက်မမြင်ငါးဦးဟာ တစ်ဦးတစ်မျိုးစီ ထင်မြင်ချက် ၅-ခုပေးပါတယ်။ သူတို့တစ်ဦးစီပေးတဲ့ ထင်မြင်ချက်က သူတို့ရဲ့ရှုထောင့်က နေဆိုရင်တော့ မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အမှန်ရဲ့တစ်ပိုင်းတစ်စပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လုံးဝကုန်စင်မှန်တဲ့ အမှန်နဲ့တော့ အဝေးကြီးပါပဲ။ လူတွေရဲ့ တစ်သက်တာမှာလည်း ဒီလိုဖြစ်တတ် တာပါပဲ အမှန်ရဲ့ တစ်ပိုင်းတစ်စလေးတွေကိုသာ မြင်နေကြရပြီး လုံးဝကုန်စင်မှန်တဲ့ အမှန်နဲ့ကတော့ ဝေးပါသေးတယ်။ ဒါကြောင့် လူတွေမှာ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေလည်း မှား,လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်မှုတွေ လည်း မှား, အကုန်အမှား ချည်းပဲ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

မိမိအတွင်းစိတ်ကို ပြုပြင်

အခုဝိပဿနာကျင့်စဉ်နဲ့ကျင့်လာတော့ ယောဂီတွေဟာ အခြားရှုထောင့်တွေအမျိုးမျိုး ကနေပြီး မြင်တတ်လာကြပါလိမ့်မယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အပြင်မှာ တစ်ခုခုဖြစ်တယ်ဆိုရင် ခန္ဓာ ကိုယ်ရဲ့အတွင်းမှာ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ ဘာတွေဖြစ်ပါသလဲဆိုတာ ပိုပြီးအရေးကြီးပါတယ်။ ဒါကိုမသိကြဘဲ ဖြစ်နေခဲ့ကြပါတယ်။ ဒီတရားကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ကြရတဲ့အခါကျတော့ အတွင်း ရှုထောင့်ကနေပြီးလည်း ရှုတတ်လာကြပါတယ်။ အပြင်ရှုထောင့်တစ်ခုတည်းကနေ မြင်နေ ရင်တော့ ငါစိတ်ဆင်းရဲမှု ဖြစ်ရတာဟာ ပြင်ပလောကကြောင့် ဖြစ်ရတာ၊ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ကြောင့်, ဒီကိစ္စကြောင့် ဒီပုဂ္ဂိုလ်ကို ပြုပြင်ပေးလိုက်ရင်, ဒီကိစ္စကိုပြုပြင်ပေးလိုက်ရင် ငါ့ရဲ့စိတ်ဆင်းရဲ ရတာတွေဟာ ပျောက်ကွယ်သွားမှာပဲလို့ ထင်တတ်ကြပါတယ်။

ပြီးတော့ ယောဂီဟာ တတ်အားသရွေ့ စွမ်းအားစွမ်းရည်တို့နဲ့ ပြင်ပမှာ ဖြစ်နေတဲ့ ကိစ္စ, ပြင်ပက ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ပြုပြင်ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ပြင်ပကို ပြုပြင်လို့မရပါဘူး။ သူများတွေကို

ကိုယ်က ဘယ့်နှယ်လုပ်ပြီး ပြုပြင်နိုင်ပါ့မလဲ။ ယောကျ်ားကလည်း ငါ့မိန်းမကို သာပြုပြင်လိုက်ရင် အားလုံးကောင်းသွားမှာပဲ။ မိန်းမကလည်း ငါ့ယောကျ်ားကြောင့် ငါ့စိတ် ဒုက္ခတွေဖြစ်နေရတာ၊ သူ့ကိုပြောင်းလဲ ပေးလိုက်ရင်, ပြုပြင်ပေးလိုက်ရင် အားလုံးအဆင်ပြေသွားမှာပဲလို့ ထင်နေတတ်ကြပါတယ်။ ဒီလိုပါပဲ မိဘတွေက သားသမီးတွေကို, သားသမီးတွေက မိဘတွေကို, မိတ်ဆွေတွေ အချင်းချင်း အားလုံးဟာ သူများတွေကိုသာ ပြုပြင်ပြောင်းလဲစေချင်ကြပါတယ်။ ဘာပြုလို့လဲ ဆိုတော့ သူတို့စိတ်မချမ်းသာဖြစ်ရတာဟာ ပြင်ပကြောင့်လို့ ယူဆနေကြလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အမှတ်တမဲ့ ဆိုရင်တော့ ဟုတ်သလိုလိုပါပဲ။ ဒီလူက ဒီလိုပြောလို့, ဒီလိုလုပ်လို့, ငါစိတ်ညစ်ရတာလို့ ထင်ရပေမယ့် ပညာသိက္ခာကို ယောဂီတို့ ရောက်လာကြပြီဆိုရင်တော့ တခြား ရှုထောင့်ကလည်း ကြည့်တတ်လာပါတယ်။

ယောဂီဟာ တစ်ဖတ်သတ်မဟုတ်ဘဲနဲ့ နှစ်ဖက်ကနေ ရှုတတ်လာတော့ ငါစိတ်မချမ်း သာတာဟာ တစ်ပိုင်းကတော့ ပြင်ပမှာဖြစ်တဲ့ ကိစ္စကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တစ်ပိုင်း ကတော့ 'ငါ့ရဲ့အတွင်း သန္တာန်မှာ ဖြစ်မှုတစ်ခုကြောင့်ပါပဲ' လို့ ဖြစ်ရတဲ့အကြောင်းကို တစ်ဝက်စီခွဲပြီး၊ သူများကိုပြုပြင်ပေးဖို့ချည်းပဲ အောက်မေ့မနေဘဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း ပြုပြင်ပြောင်းလဲ ပေးမယ် ဆိုရင် ကောင်းပါတယ်။ ယောဂီဟာ ဝိပဿနာပညာ လမ်းပေါ်မှာ ပိုပိုပြီးတိုးတက်မှု ရှိလာပြီဆိုရင်တော့ ကိုယ့်ရဲ့အတွင်းသန္တာန်မှာရှာပြီး ရှုလိုက်ရင် ငါ့ရဲ့စိတ်ဆင်းရဲမှု ဖြစ်ရခြင်း အကြောင်းအရင်းဟာ ရာခိုင်နှုန်းအပြည့် ငါ့အတွင်းကဖြစ်ပေါ်လာတာလို့ အမြင်မှန်ကို ရကြပါလိမ့်မယ်။ အပြင်ပက ဘယ်သူကမှ ဘယ်ပစ္စည်းကမှ ဘယ်အဖြစ်အပျက် ဘယ်အခြေ အနေကမှ ငါ့ကို တကယ် စိတ်ချမ်းသာအောင် မလုပ်နိုင်ပါဘူး။

ဒီအတိုင်းပဲ ဘယ်သူ ဘယ်ပစ္စည်း ဘယ်အဖြစ်အပျက် ဘယ်အခြေအနေကမှလဲ ငါ့ကို စိတ်ချမ်းသာ အောင် လုပ်မပေးနိုင်ပါဘူး။ ငါ့ရဲ့စိတ်ဆင်းရဲမှု စိတ်ချမ်းသာမှုတွေဟာ ငါ့ရဲ့အတွင်း ငါ့ရဲ့စိတ်ပေါ်မှာသာ တည်နေတာပါ။ ပြင်ပက မဟုတ်ပါဘူးဆိုတာကို ကောင်းကောင်းကြီး သိရှိနားလည်လာ နိုင်ကြပါလိမ့်မယ်။

ဒီပညာအဆင့်ကို ရောက်ဖို့ရာကို တရားဟောတာတွေ နားထောင်ပြီး စာအုပ်တွေ ဖတ်ပြီးတော့ ရောက်နိုင်တာမဟုတ်ပါဘူး။ မိမိတို့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ အမှန်တရားကို ရှာဖွေရရှိပြီးမှ ထင်ရှားလာတာဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ဆင်းရဲရတာတွေက လွတ်မြောက် ဖို့ရန်မှာ ကိုယ့်အတွင်းစိတ်ကို ကိုယ်ပြုပြင်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ပြင်ပ ကိုပြုပြင်ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဥပမာတစ်ခုပေးပါဦးမယ်။ ဆိုကြပါစို့ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်က ယောဂီကို ရန်ပြုပါတယ်။ ယောဂီက ဘာမှအပြစ်မရှိပါဘူး။ ယောဂီက ရုံးမှာ တရားစွဲတော့အမှုက တစ်ရုံးကနေ တစ်ရုံး တက်တက်သွားလိုက်တာ နောက်ဆုံးကျတော့ ခုနစ်နှစ်လောက် ကြာသွားပြီးတော့ တရားရုံးချုပ်ကြီးအထိ ရောက်သွားပါတယ်။ တရားရုံးချုပ်ကြီးက တရားသူကြီးက ယောဂီမှာ ဘာအပြစ်မှမရှိပါဘူး။ အပြစ်ဟာ အားလုံး ရာခိုင်နှုန်းအပြည့် ဒီလူအပြစ်ပါပဲ လို့ဆိုပြီး ဒီလူကို ဒဏ်ခတ်ပါတယ်။ ယောဂီမှာ အပြစ်မရှိပါဘူးဆိုရင် ဘာဖြစ်လို့ပြီးခဲ့တဲ့ ခုနစ်နှစ် လုံးလုံးမှာ ယောဂီဟာ စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်ခဲ့ကြရတာပါလဲ၊ အေးအေး ချမ်းချမ်းလဲ မအိပ်ရပါဘူး။ တစ်ချိန်လုံး (ခုနစ်နှစ်လုံး) ယောဂီဟာ စိတ်ပူပန်သောကဖြစ်ခဲ့ရပါတယ်။ စိတ်ညစ် ရ, စိတ်တိုရ ဖြစ်နေခဲ့ရ ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ယောဂီ ဒီလိုခံစားခဲ့ ရတာပါလဲ။ ဝိပဿနာ ယောဂီဆိုရင် ဒီအဖြေမှန်ကို သိကြမှာပါပဲ။

ဒီခုနစ်နှစ်အတွင်းမှာ ယောဂီခံစားရတဲ့အကြောင်းတွေဟာ

ယောဂီရဲ့အတွင်းသန္တာန် မှာဖြစ်ပါတယ်။ ယောဂီသာလျှင် တာဝန်ရှိပါတယ်။ ဘယ်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကမှ တာဝန် မရှိပါဘူး။ လူတွေဟာ သူတို့ရဲ့အတွင်းနက်တဲ့စိတ်အပိုင်းကို သေသေချာချာစူးစမ်းပြီး မကြည့်ကြတော့ အမှန်ကိုမသိကြဘဲ ယောင်ယောင်မှားမှားတွေဖြစ်, အထင်မှားအမြင်မှားတွေ ဖြစ်နေကြပါတယ်။

ဝိပဿနာကိုစပြီး ကျင့်သုံးတော့ ဝေဒနာကိုစပြီး ရှုနေရုံ, ခံစားနေရုံမဟုတ်တော့ဘဲ ခန္ဓာငါးပါးကလည်း သေသေချာချာ ထင်ထင်ရှားရှားပေါ်လာပါတယ်။ ခန္ဓာငါးပါးရဲ့ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ် အပိုင်းမှာတော့ အဋ္ဌကလာပတွေဟာ တစ်ချိန်လုံးပဲ စိတ်ရဲ့လွှမ်းမိုးမှုကို ခံနေကြရပါတယ်။ စိတ်ကြောင့်မို့ သူတို့အပေါ်မှာ ဝေဒနာတွေအမျိုးမျိုးပေါ်ပေါက်နေရပါတယ်။ စိတ်ခန္ဓာအပိုင်းမှာ ဝိညာဉ်, သညာ, ဝေဒနာနဲ့ သင်္ခါရတို့မှာ သင်္ခါရကအားကောင်းပြီး အားနည်းနေတဲ့ဝိညာဉ်ကို နိုင်နင်းလေ့ရှိပါတယ်။ သညာကတော့ အမြဲပဲ ဝေဖန်တာမှားတတ်ပါတယ်။ တန်ဖိုးဖြတ်ရာမှာ မှားတတ်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သညာဟာ ဖြစ်ခဲ့ဖူးတဲ့ အတိတ်က သင်္ခါရတွေရဲ့အလွှမ်းအမိုးကို ခံရခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။ အတိတ်က အစွဲတွေ နှစ်သက်မှုတွေ, မနှစ်သက်မှုတွေပေါ်မှာ တည်ပြီးတော့ ဝေဖန်ပါတယ်။ ဒီဝေဖန်ချက်တွေဟာ မှားနေတတ်ပါတယ်။ ဒီဝေဖန်ချက်တွေရဲ့အပေါ်မှာတည်ပြီး ဝေဒနာတွေဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ ပေါ်လာတဲ့ဝေဒနာတွေကို ယောဂီတို့က တုံ့ပြန်မှုလုပ်ကြပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ရုပ်နာမ်တရားတွေ၊ ဘယ်လိုဖြစ်ကြ ပျက်ကြတယ်ဆိုတာဟာ ထင်ရှားလာပြီး လွတ်မြောက်ဖို့ရာ လွယ်ကူလာပါတယ်။

ဥပမာတစ်ခုပြပါဦးမယ်။ ယောဂီနဲ့ အဆင်မပြေတဲ့ သူတစ်ယောက်က ယောဂီကို စိတ်မချမ်းသာအောင် လုပ်တယ် ဆိုပါတော့ သူက ယောဂီကိုလာပြီးဆဲတယ်ဆိုပါတော့၊ ဒီတော့ ယောဂီက စိတ်မချမ်း

မသာဖြစ်သွားရပါတယ်။ ယောဂီက တရားအရာမှာ ရင့်ကျက်နေပြီ ဖြစ်တဲ့ယောဂီဆိုလျှင် ချက်ချင်းပဲသိပါလိမ့်မယ်။ 'အဆဲခံရလို့ စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်ရတာဟာ ယောဂီရဲ့အပြစ်ပဲ'လို့။ သူလာပေးတဲ့ အဆဲလက်ဆောင်ကိုသူ့ဆီက ယောဂီကလက်မခံရင် ယောဂီရဲ့ သညာက အို–မကောင်းလိုက်တာ၊ ဆိုးလိုက်တာလို့ပြောဆိုခွင့်ရှိ မှာမဟုတ်ပါဘူး။ သညာက ဆိုးလိုက်တာ မကောင်းလိုက်တာလို့ တန်ဖိုးမဖြတ်လိုက်ရင် ယောဂီရဲ့ဝေဒနာ ကလဲ ခံရခက်တဲ့ဝေဒနာ ဖြစ်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ ယောဂီကလည်းတုံ့ပြန်မှုလုပ်ဖြစ်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်မချမ်းသာတာလဲ ဖြစ်ရမှာမဟုတ်ပါဘူး။ သူများလာပေးတဲ့ အဆဲလက်ဆောင်ကို လက်ခံလိုက်တာဟာ ယောဂီရဲ့အမှားပါပဲ။

ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဟာ ဆဲတယ်ဆိုရင် ဒီဆဲတဲ့သူရဲ့စိတ်ထဲမှာ အကုသိုလ်စိတ်တွေဖြစ်နေပြီး သူကိုယ်တိုင် စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေကို ခံစားနေရပါပြီ။ သူဆဲတယ်ဆိုကတည်းကပဲ ဒေါသတွေပွားပြီး ခံစားနေရပါပြီ။ သူဆဲတာကို ယောဂီကတုံ့ပြန်ရင် ယောဂီလည်း စိတ်ဆင်းရဲဖြစ်ရမှာပေါ့။ ယောဂီက ဘယ်လိုမှမတုံ့ပြန်ပါဘူး ဆိုရင်တော့ သူဆဲတာဟာ စကားလုံးတွေပဲရှိနေပြီး ယောဂီရဲ့ သညာက ဒီစကားလုံးတွေကို အဓိပ္ပါယ်အမှားကောက်ယူမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ သညာကို ပညာဖြစ်အောင်ပြောင်းလိုက်ပြီဆိုရင်တော့ ယောဂီအဆဲခံရရင် ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အသိတရားမရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ။ သူဟာ အင်မတန်စိတ်ဆင်းရဲ စိတ်သောကရောက်နေတဲ့သူပဲလို့ သူ့အပေါ်မှာ ကရုဏာတောင် သက်မိပါဦးမယ်။

အခုတော့ ယောဂီက မှားသွားပါပြီ။ သူလာပေးတဲ့ အဆဲလက်ဆောင်ကို လက်ခံ လိုက်မိပါတယ်။ ဒီတော့ ယောဂီစိတ်မချမ်းမသာဖြစ်ရပါတယ်။ ဒီလူက တစ်ခါတည်းပဲ ဆဲတာ, ယောဂီစိတ်ဆိုးအောင် တစ်ခါတည်းပဲလုပ်တာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်

ယောဂီက ဒီကိစ္စကို တအုံနွေးနွေးနဲ့ သူငါ့ကို ဒီလိုဆဲလိုက်တယ်။ ဒီလိုစော်ကားလိုက်တယ်နဲ့ ထပ်ကာ ထပ်ကာ အဖန်တလဲလဲ စမြုံ့ပြန် နေပါတယ်။ ဒီလိုပြန်ပြန်ပြီးစဉ်းစားတိုင်း စဉ်းစားတိုင်းပိုပိုပြီး စိတ်မချမ်း သာလေလေ ဒီလူက ယောဂီကို တစ်ခါပဲ စိတ်မချမ်းသာ အောင် လုပ်တာဟာ ယောဂီက နောက်ထပ်အဖန်တလဲလဲ နေ့ရက်တွေ အကြာကြီး စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်ရပါတယ်။ တစ်ခါတစ်လေများကျရင် ငါ့ကို ဒီလိုစော်ကားတာ တစ်သက်လုံးမမေ့ဘူး၊ မကြေဘူးလို့များ ပြောလိုက်ပါသေးတယ်။ ဒါက ဘယ်သူ့အကျိုးပါလဲ။ တစ်သက်လုံး မကြေလျှင် ကိုယ်ပဲ တစ်သက်လုံး စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်ရမှာပေါ့။ တချို့ကများ တစ်သက်တောင်မကပါဘူး။ နောင်ဆယ်ဘဝ ဆယ်သက် မကြေဘူးလို့များတောင် ပြောလိုက်ကြပါသေးတယ်။

ဒါတွေဟာ ကိုယ့်မီးကို ကိုယ်မွေး ကိုယ့်သောကကိုယ် ဖန်တီးကြ တာပါပဲ။ အစကတည်းက သူလာပေးတဲ့လက်ဆောင်ကို လက်မခံသင့် ပါဘူး။ ဘယ်သူကဆဲဆဲ ဘာပြောပြော ကိုယ်က မတုံ့ပြန်ဘူး လက်မခံ ဘူးဆိုရင် ကိုယ်စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အခုတော့ ကိုယ်ကလက်ခံလိုက်ရုံတင်မကသေးဘူး။ နောက်ထပ်အခါခါ ကြီး သထက်ကြီးအောင်တိုးသထက်တိုးအောင် တိုးပွားပေးလိုက်သေး တာကို။ ဒါတွေအားလုံးဟာ ပိုပိုပြီးတော့ ရှင်းရှင်းလာပါလိမ့်မယ်။

ဒါက တရားဟောတာကို နားထောင်ရလို့မဟုတ်ပါဘူး။ ယောဂီ တို့ကိုယ်တိုင် ဒီတရားကို ပိုပိုကျင့်လာတဲ့အခါကျတော့ စိတ်ခန္ဓာကိုလဲ အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံလေ့လာကြမှာဖြစ်ပါတယ်။ တရားရှုနေတုန်းမှာပဲ ပြင်းထန် တဲ့ ကိုယ်ဝေဒနာ စိတ်ဝေဒနာတွေ ခံစားလာရ တာတွေကို ရှုရုံမျှသာ ရှုနေကြပြီးဘယ်လိုမှ တုံ့ပြန်မှုမလုပ်ရင် ဒီကိုယ်ဝေဒနာတွေ စိတ် ဝေဒနာတွေဟာ သူတို့ဟာ သူတို့ပျောက်ကွယ်သွားကြပြီး ယောဂီ တို့ဟာ အနိစ္စတရားကို ထင်ရှားတွေ့ရှိ ခံစားနိုင်ကြပါလိမ့်မယ်။

အမှန်ကိုရှုထောင့် ၂-ခုကကြည့်

လူတစ်ဦးဟာ လူတစ်ဦးကို တွေ့လိုက်ရင် ကိုယ်ထင်ချင် သလို ထင်တတ်ကြပါတယ်။ တကယ့်အမှန်မှမဟုတ်ဘဲ လူကောင်း ကို လူယုတ်မာထင် လူယုတ်မာကို လူကောင်းထင်ချင်လဲ ထင်နေ တတ်တာပါပဲ။ ပြီးတော့ ကိုယ်ထင်တဲ့ရုပ်ကို တုံ့ပြန်မှုလုပ်တော့ မှားကုန်ကြတာပေါ့။ လူတွေဟာ သူတို့ရဲ့စိတ်ထဲမှာ ဘာတွေဖြစ်နေ သလဲဆိုတာကိုတော့ ခွဲခြားဝေဖန်ခြင်းလုပ်လေ့ မရှိကြဘူး။ အပြင်က မြင်ရတာကိုပဲ တစ်ဖတ်သတ်ကြည့် တတ်ကြပါတယ်။ အတွင်းမှာဖြစ် ပျက်နေကြတာကိုတော့ မမြင်ကြပါဘူး။ ရှုထောင့် တစ်ခုတည်းကိုသာ မြင်တတ်ကြည့်တတ် ကြပါတယ်။ ရှုထောင့် တစ်ခုတည်းကမြင် ရတာဟာ ရာခိုင်နှုန်းပြည့်အမှန်တရား မဟုတ်နိုင်ပါဘူး။ အချို့တစ်ဝက် လောက်သာ အမှန်ဖြစ်တော့ ဒီမြင်ကွင်းဟာ အမြင်မှန်လို့ မယူဆနိုင်ပါ ဘူး။ ရှုထောင့်တွေအမျိုးမျိုးကနေကြည့်ပြီး မြင်ရတာကိုမှ အားလုံးကို မြင်ရပြီး အမြင်မှန်ဖြစ်နိုင် ပါတယ်။ ဒီတော့မှ ယောဂီတို့ရဲ့ဆုံးဖြတ် ချက်ဟာ မှန်ကန်တဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်တွေဖြစ်ပြီး အပြု အမူတွေကလည်း မှန်ကန်တဲ့အပြုအမူတွေ ဖြစ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

အခု ဒီဝိပဿနာရှုနည်းဟာ ယောဂီတို့ အမြင်မှန်နဲ့ အစစ အရာရာကို ကြည့်ရှုတတ်လာအောင် အကူအညီပေးနိုင်တဲ့ နည်းဖြစ်ပါ တယ်။ ယောဂီတို့ဟာ ဒါကို ဘာဝနာမယဉာဏ် အဆင့်နဲ့ သိလာကြ ပါလိမ့်မယ်။ ဝိပဿနာကို တကယ့်နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာနဲ့ ကျင့်သုံး မယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုဝေဒနာကို ခံစားရတယ်ဆိုတာနဲ့ မဆိုင်ပါဘူး။ သာယာတဲ့ဝေဒနာတွေ သိမ်မွေ့တဲ့ဝေဒနာတွေ သုခဝေဒနာ တွေခံစား နေရတော့ စိတ်ကျေနပ်ပျော်ရွှင်နေပြီး မသာယာတဲ့ ကြမ်းတမ်းတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေကို ခံစားရတော့ စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် ဒါဟာ ဝိပဿနာကျင့်နေတာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဝိပဿနာဆိုတာ တကယ့်အဖြစ်အပျက်မှန်ကို အမှန်အတိုင်း ရှုဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။ အထပ်ထပ်အခါခါ ခွဲစိတ်ပြီး ရှုနေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ကူးယဉ်လဲ မပါရပါဘူး။ အမြင်လွဲတာ အထင်လွဲ တာတွေလဲ မပါရပါဘူး။ ကိုယ်ဖြစ်စေချင်သလိုလည်းမဟုတ်ရပါဘူး။ သူဖြစ်နေတဲ့အတိုင်းကို ရှုနေရမှာပဲဖြစ်ပါတယ်။ သူတကယ်ဖြစ်ပျက် နေတဲ့အတိုင်း ဟုတ်တိုင်း မှန်ရာကို ရှုပြီးသတိရှိ နေဖို့ရာဖြစ်ပါတယ်။ အမှန်ကိုရှုထောင့်နှစ်ထောင့်ကနေ ကြည့်ရမယ်ဆိုတာကို ယောဂီတို့သိလာကြပါပြီ။ ရှုထောင့်တစ်ခုက ပြင်ပက ရှုထောင့်၊ တစ်ခုက အတွင်း ကဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုဆိုရင်ဘဲ အတော် ထူးခြားလာပါပြီ။ နောက်ဆက်ပြီး တရားကိုကျင့်သုံး သွားမယ်ဆိုရင် ရှုထောင့်တွေ အမျိုးမျိုးက ကြည့်တတ်လာပြီး ပညာစခန်းမှာ တိုးတက်လာပါလိမ့်မယ်။

ဥပမာ–လူတစ်ဦးက ယောဂီကိုဆဲတယ်ဆိုပါတော့။ ယောဂီက ရှုထောင့်တစ်ခု တည်းကကြည့်မယ်ဆိုရင်တော့ ဒီလူကို ဒေါသနဲ့ တုံ့ပြန်ပြီး ကလဲ့စားချေပါလိမ့်မယ်။ အခုတော့ ယောဂီက အခြား ရှုထောင့်တစ်ခုက အတွင်းရှုထောင့်ကလည်း ကြည့်တတ်၊ မြင်တတ်လာပြီ ဆိုတော့ ဒီကိုယ့်ကိုလာဆဲတဲ့သူကို ကလဲ့စား မချေတော့ပါဘူး။ ဝိပဿနာကျင့်ရာမှာ ပညာ သိက္ခာကလည်း ရင့်ကျက်လာပြီး ယောဂီဟာ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ကိုယ်တွင်း, စိတ်တွင်းမှာ ရှိနေသလို ခံစားနိုင်လာပါလိမ့်မယ်။ ပြီးတော့ ဒီလူရဲ့ရှုထောင့်ကနေ မြင်လာပါလိမ့်မယ်။ ဩော်– ဒီလူက ဒေါသမီးတွေလောင်နေပြီး စိတ်ဆိုးနေတာကိုးလို့ သူ့ရှုထောင့်ကနေ ကြည့်တတ်လာပါတယ်။ ရှေ့ဆက်ပြီး တရားကျင့်သွားပြီး တရားရင့်ကျက်လာရင် ယောဂီဟာကိုယ်ရဲ့ သိမ်မွေ့ ဝေဒနာတွေကို ကိုယ်တိုင်ခံစားနိုင်ရုံသာမက တခြားပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ သိမ်မွေ့တဲ့ ဝေဒနာတွေကိုပါ သိရှိခံစားနိုင်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုဖြစ်ဖို့ရာကိုတော့ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေအများကြီး ထုတ်ပစ်ရဦးမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအခါ

ကျတော့ မိမိရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ပြင်ပမှာရှိတဲ့ သိမ်မွေ့ဝေဒနာကိုလည်း ခံစားနိုင်လာ ပါလိမ့်မယ်။

စိတ်ထားပြောင်းလဲလာ

လူတစ်ဦးတစ်ယောက်က ယောဂီကိုလာပြီး ဆဲတယ်ဆိုရင် ယောဂီက ဒီလူရဲ့ ပူလောင် နေတဲ့ဝေဒနာတွေကို ခံစားရလာပါလိမ့်မယ်။ လူတစ်ယောက်ဟာ မီးလောင်နေတယ်ဆိုရင် သူ့အပေါ် ဓါတ်ဆီလောင်းပေးဖို့ မီးထိုးပေးဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလူ့အပေါ်မှာ အေးမြတဲ့ ရေချမ်းကို လောင်းပေးဖို့ရာဖြစ်ပါတယ်။ သူဟာ ငါ့ရဲ့ဒေါသကို လိုနေတာမဟုတ်ပါဘူး။ ငါ့ရဲ့မေတ္တာ ကရုဏာတွေကို လိုနေတာပါလို့သိပြီးတော့ လာပါလိမ့်မယ်။ ဘယ်အခါမှာမဆို ငါဟာ ဒေါသစိတ်တွေပွားတယ်ဆိုရင် ငါ့စိတ်ထဲမှာ အင်မတန်စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်ရတာပဲ။ ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာတွေကလည်း ဒီအချိန်မျိုးမှာဆိုရင် အင်မတန်အခံရခက်တာပဲ။ အခုငါ့ကို ဆဲနေတဲ့ လူကလည်း သူ့ရဲ့စိတ်ထဲမှာ သိပ်အနေဆိုးနေမှာပဲ။ ငါကဘယ်လို လုပ်ပြီး သူ့ကို ဒီစိတ်မချမ်းမသာဖြစ်နေတဲ့အထဲက လွတ်မြောက်အောင် ကူညီမစနိုင်ပါ့မလဲဆိုပြီး ယောဂီတို့စိတ်ထားဟာ လုံးလုံးကြီး ပြောင်းလဲလာပါလိမ့်မယ်။ မကောင်းဘူး မကြိုက်ဘူးလို့ သညာက ပြောခဲ့တဲ့ စကားလုံးတွေနဲ့ ယောဂီက အကုသိုလ်စိတ်နဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေ အားလုံးဟာလဲ ပြောင်းလဲလာကြပါလိမ့်မယ်။

အင်မတန်အဖျားတက်ပြီး ဂယောင်ချောက်ချား ဖြစ်နေပြီး အမေကိုဆဲနေတဲ့ကလေး ကို ဘယ်အမေက ပြန်ပြီးဆဲပါ့မလဲ။ အမေကဒီကလေးအပေါ်မှာ မေတ္တာတွေ ကရုဏာတွေ သက်ရောက် နေမှာပေါ့။ ဒီကလေးခံစားနေရတဲ့ ရောဂါကို ဘယ်လိုပျောက်ကင်းအောင် လုပ်ရပါ့မလဲဆိုတာကို အောက်မေ့နေမှာပေါ့၊ ဒီလိုပါပဲ။ ဝိပဿနာမှာ ရင့်ကျက်နေတဲ့ ယောဂီကလည်း ဆိုးသွမ်းမိုက်မဲနေတဲ့ လူတစ်ဦးကို တွေ့ရရင်

ဒီလူဟာ မမာမကျန်းဖြစ်နေတဲ့ ကလေးလိုပါပဲ။ မသိနား မလည်တဲ့ ကလေးလိုပါပဲ။ သူဘာလုပ်နေတယ်ဆိုတာကို သူမသိရှာပါဘူး။ ဒီလူကို ငါ ဘယ်လိုအကူအညီပေးရပါ့မလဲဆိုပြီး မေတ္တာစိတ် ကရုဏာစိတ်တွေ ကုသိုလ်စိတ်တွေသာ ပွားများမှာပေါ့။ ဒေါသစိတ် အကုသိုလ်စိတ်တွေ မပွားတော့ပါဘူး။ အကုသိုလ်စိတ်ပွား လိုက်မိ တယ်ဆိုတာနဲ့ ယောဂီဟာ 'သူကိုယ်တိုင် အရင်ဆုံးပဲ စိတ်ဆင်းရဲခံရတယ်' ဆိုတာကို သိပြီကိုး။

ဒေါသဖြစ်တဲ့လူဟာ စိတ်ဆင်းရဲရတာ အမှန်ပါပဲ။ သူတစ်ပါးကိုလည်း စိတ်ဆင်းရဲအောင် မလုပ်ဘူး၊ မိမိကိုယ်ကိုလည်း စိတ်ဆင်းရဲအောင် မလုပ်ဘူးဆိုရင် ဒီယောဂီဟာ မိမိရဲ့ဘဝ တစ်သက်တာကို အေးငြိမ်းချမ်းသာစွာနဲ့ သဟဇာတဖြစ်အောင် နေထိုင်ရေးကို နားလည်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပါပဲ။ မိမိကိုယ်တိုင်က အေးချမ်းစွာ၊ မျှတစွာနေတတ်ရင်၊ နေနိုင်ရင် မိမိရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကလည်း အေးချမ်းမျှတနေပြီး တခြားသူတွေကိုလည်း အေးချမ်းမျှတဖို့ရာ အထောက်အကူ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ယောဂီက မိမိကိုယ်တိုင်မှ အေးချမ်း သာယာအောင် ချမ်းသာအောင် မနေနိုင်ဘူးဆိုရင်ဖြင့် တခြားလူတွေကို စိတ်ဆင်းရဲခံစားနေရတဲ့ အထဲက ဘယ်နည်းနဲ့မှ လွတ်မြောက်အောင် မကူညီ၊ မ မစနိုင်ပါဘူး။

စိတ်ကောင်းမွေးဖို့လို

ယောဂီတွေတချို့ကတရားအတော်ရင့်ကျက် နေကြတာတောင်မှဓမ္မကို ကောင်းကောင်းနားမလည်ကြသေးပါဘူး။ 'ငါ့ မိန်းမက ဒီလို၊ ငါ့ယောကျ်ားက ဒီလိုနဲ့ဘယ်သူဘယ်ဝါကဖြင့် ဆိုးသွမ်းနေတာပဲ။ သူတို့က မကောင်းတာ၊ သူတို့က စိတ်ထားအကျင့်စာရိတ္တပြောင်းဖို့လိုတယ်'လို့ပြောနေကြပါတယ်။ ဒီယောဂီတွေ နားမလည်တဲ့အချက် က တစ်ဦးတစ်ယောက်က ဖောက်ပြန် နေမယ်၊ ဆိုးသွမ်းနေမယ်၊ အကုသိုလ်မှုတွေ ကျူးလွန်နေမယ်ဆိုရင် ဒီလူဟာ သူကိုယ်တိုင် စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေ ဖန်တီးနေတာပဲဆိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလူရဲ့ ဆိုးသွမ်းနေမှုကို ယောဂီက တုံ့ပြန်မယ်ဆိုရင် ယောဂီကိုယ်တိုင်ကလည်းပဲ မိမိရဲ့ စိတ်ဆင်းရဲမှုကို မိမိဖန်တီးပေးလိုက်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလို အကုသိုလ်တွေ တုံ့ပြန်မှုတွေ မလုပ်ဘဲနဲ့ မေတ္တာ ကရုဏာ စိတ်ကောင်း စေတနာကောင်းတွေ မွေးဖို့လိုပါတယ်။ ဒီလိုဆိုရင် ဒီလူနဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာ ပြောင်းလဲလာပြီး ဒီလူကိုယ်တိုင်ကလည်း ပြောင်းလဲလာပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တော့ မပြောင်းလဲပါဘဲနှင့် ပြောင်းလဲဖို့လဲ စိတ်မကူးပါဘဲနဲ့ သူများတကာတွေရဲ့အပြစ်တွေ သာလျှောက်ရှာနေရင် ပြဿနာရဲ့အဖြေကို ရှာလို့တွေ့ရတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘယ်သူတစ်ဦး တစ်ယောက် ကမှ ယောဂီရဲ့ စိတ်ဆင်းရဲမှုထဲက လွတ်မြောက်အောင် လုပ်ဆောင်မပေးနိုင်ပါဘူး။ ဘဝမှာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့အခြေအနေတွေ၊ နည်းလမ်းအမှားတွေကို အကုသိုလ်စိတ်တွေနဲ့ တုံ့ပြန်မနေဘူးဆိုရင်တော့ ယောဂီဟာ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေက ကင်းလွတ်ပါလိမ့်မယ်။

တကယ့်အမှန်တရားကို နားလည်ပြီးတော့ စိတ်ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်နေတဲ့ လူတွေ အပေါ်မှာ မေတ္တာကရုဏာတွေ ပွားများကြပါ။ မေတ္တာကရုဏာနဲ့ ယောဂီတို့ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် ကို ပြောင်းလဲစေပြီး ယောဂီရဲ့အခြေအနေတွေ ယောဂီနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကလည်း တစ်စ တစ်စနဲ့ ပြောင်းလဲလာကြပါလိမ့်မယ်။

ဘဝရဲ့နေထိုင်ရေးပညာ

ဒီဝိပဿနာတရားနည်းဟာ ဘဝရဲ့နေထိုင်ရေးပညာပါပဲ။ မိမိရဲ့ဘဝကို ချမ်းသာစွာ အေးငြိမ်းစွာ ဘယ်လိုနေရမလဲဆိုတာပါပဲ တရားစခန်းကိုလာပြီး အခုလိုတရားပတ်တွေ တက်ပြီးတော့ ယောဂီဟာ ရထားတဲ့တရားကို မိမိရဲ့ဘဝ နေ့စဉ်နေရေး ထိုင်ရေး ကိစ္စတို့မှာ အသုံးပြုရန် လိုပါတယ်။ ဘဝမှာ အတွေ့အကြုံတွေ အမျိုးမျိုးနဲ့

ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါမှာ စိတ်ကို မတုန်မလှုပ် ငြိမ်သက်စွာ ထားနိုင်ပြီး ဥပေက္ခာ ရှုနိုင်လာပါလိမ့်မယ်။ စိတ်ဟာ တုန်လှုပ် ချောက်ချားခြင်းလည်း မဖြစ်တော့ပါဘူး။ ကုသိုလ်စိတ်တွေ၊ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ စေတနာ ကောင်းတွေ ပွားများသထက် ပွားများလာရင်တော့ ယောဂီတို့ဟာ တရားရဲ့ အကျိုးကျေးဇူး တွေကို လက်တွေ့ခံစား နေကြရပါပြီ။ အားမလျှော့ကြပါနဲ့။

ပါရမီဆယ်ပါး

ပါရမီဖြည့်ဖို့လို

ယောဂီတို့ဟာ လုံးဝ အပြစ်ကင်းစင်သွားမှာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ယောဂီတို့ရဲ့ ရည်မှန်းချက်ကလည်း ရှင်းလင်းရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တိတိကျကျလည်း နားလည်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုတရားပတ်ကိုလာပြီး တရားကျင့်တဲ့ ဓမ္မလမ်းစဉ်ပေါ်မှာ ခြေလှမ်းတစ်လှမ်း တိုးတိုင်း တိုးတိုင်း လှမ်းတိုင်း လှမ်းတိုင်း ယောဂီတို့ဟာ မိမိတို့ရဲ အရည်အချင်းတွေ ပါရမီတွေ တိုးပွားနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီကောင်းတဲ့ အရည်အချင်းတွေ ပါရမီတွေက ယောဂီတို့ကို ကယ်တင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘဝသံသရာက လုံးဝလွတ်ကင်းနိုင်အောင်လို့ ပါရမီ ၁၀-ပါး ကို ဖြည့်ဖို့ရာလိုပါတယ်။ ပါရမီတွေဟာ ဆင်းရဲအတိဖြစ်တဲ့ ပင်လယ်ကြီးကို ဖြတ်ကူးပြီးတဲ့ အခါမှာ ဆင်းရဲကင်းရာဖြစ်တဲ့ ဟိုမှာဘက်ကမ်းကို ပို့ဆောင်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီပါရမီတွေကို ယောဂီတို့က တက်အားသမျှ ဖြည့်ကြပါ။ အခုလို တရားပတ်ကို ဝင်ကြတဲ့အခါမှာ ယောဂီတို့ဟာ ပါရမီတွေကို နည်းနည်းချင်း နည်းနည်း ချင်း ဖြည့်နိုင်ကြပြီး လုံးဝ အပြစ် ကင်းစင်တဲ့အထိ ရောက်ကြပြီး အထွတ်အထိပ်သို့ ရောက်နိုင်ကြပါလိမ့်မယ်။

နေက္ခမ္မပါရမီ

ပါရမီတစ်ခုကတော့ နေက္ခမ္မပါရမီ ဖြစ်ပါတယ်။ အိုးအိမ် စည်းစိမ်သားမယားကို စွန့်လွှတ်ခြင်းပါပဲ။ ပါရမီ ၁၀–ပါးစလုံးဟာ ငါဆိုတဲ့ အတ္တစွဲကို ချွတ်ဖို့ပဲ။ အတ္တစွဲရှိနေသမျှ ငါ ငါ့ဟာလို့ ရှိနေသမျှ သံသရာက လွတ်မြောက်ရေး မရနိုင်သေးပါဘူး။ အတ္တလုံးဝ ကင်းစင် ရမှာဖြစ်တဲ့ တရားလမ်းစဉ် တစ်လျှောက်လုံးမှာ အတ္တကို တတ်နိုင် သမျှဖြုတ်ချဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အိုးအိမ်စည်းစိမ်ကို စွန့်လွှတ်တာဟာလဲ အတ္တစွဲကို ဖြုတ်တာပါပဲ။ အိမ်ရာကို ပစ်ပြီးတော့ ရဟန်းဘောင်ဝင်ကြ သီလရှင်ဝတ်ကြတာကတော့ ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်း ရယ်လို့ ဘာမှမရှိရ မပိုင်ရတော့ပါဘူး။ အစားအစာကိုတောင် အလှူခံပြီး စားရပါတယ်။ အစားအစာ ကို အလှူခံပြီး စားရတယ် ဆိုတာဟာ ငါ ဆိုတဲ့မာန ငါဆိုတဲ့ အစွဲကို ပျောက်စေပါတယ်။

အိမ်ရာထောင်တဲ့ လူသားတစ်ဦးဟာ ဒီအိမ်ရာကို ပစ်ပြီးတော့ ရဟန်းသီလရှင် ပြုဖို့ရာက လွယ်ကူတဲ့ကိစ္စ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီတော့ ယောဂီတို့လို လူပုဂ္ဂိုလ်တွေက ဒီနေက္ခမ္မ ပါရမီကို ဘယ်လိုလုပ် ဖြည့်ကြရပါ့မလဲ။ အခုလို တရားစခန်းမှာလာကြပြီး ၁၀–ရက် တရား ပတ်ဝင်လိုက်တော့ ဆံလည်းမချရပါဘူး။ သင်္ကန်းလည်း မစည်းရ ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် အနေအထိုင်အားဖြင့်တော့ ရဟန်း, သီလရှင်တွေလို ပါပဲ။ နေရ ထိုင်ရ စားရ သောက်ရပါတယ်။

ဒီ ၁၀–ရက် အတွင်းမှာတော့ သူများတွေ ပေးစာ ကျွေးစာ သူများ လှူဒါန်းထားခဲ့ တာတွေကိုသာ စားရသောက်ရပါတယ်။ နေရထိုင်ရပါတယ်။ ဒီတရားထိုင်တဲ့နည်းနဲ့ ကျင့်သွားကြတဲ့ ယောဂီအဟောင်းတွေရဲ့ စေတနာ သဒ္ဓါတရားထက်သန်မှုကြောင့် သူတို့ပြုထား တဲ့ အလှူဒါနတွေနဲ့ နေထိုင်စားသောက်ကြရပါတယ်။ ဒီတော့မှ ယောဂီတို့ကလည်း နေက္ခမ္မပါရမီကို ကျင့်သုံးဖို့ အခွင့်

အရေးရကြပါတယ်။ ရသမျှနဲ့ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲမှုဖြစ်ပြီး အလှူခံဘဝနဲ့ အိမ်ကထွက်လာကြပြီး ရဟန်းလို သီလရှင်လို နေနေကြတော့ နေက္ခမ္မပါရမီ လည်း ဖြည့်ရပြီး ငါအစွဲတွေလည်း ပျောက်ကင်းလာကြပါတယ်။

သီလပါရမီ

နောက်ပါရမီတစ်ခုကတော့ သီလပါရမီပါပဲ။ ယောဂီတို့ တရားပတ်ပြီးလို့ အိမ်ပြန်သွားကြရင် ငါးပါးသီလကိုတော့ မြဲအောင် စောင့်ထိန်းကြပါ။ ပြင်ပလောကကြီးထဲ မှာကတော့ အခက်အခဲတွေ, အတားအဆီးတွေ သိပ်များတာပါပဲ။ သီလတွေကလည်း တစ်ခုပြီး တစ်ခု ကျိုးနေကြတာချည်းပါပဲ။ ဒီလို တရားပတ်မှာ လာနေတုန်းအခါ မှာတော့ ဓမ္မပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့်က တစ်ကြောင်း၊ မနက် ၄–နာရီ၊ ၄–နာရီခွဲက စပြီး ည–၉နာရီ ၊ ၉–နာရီခွဲအထိ မအားမလပ်ရအောင် တရားအလုပ်လုပ်နေကြရတာက တစ်ကြောင်းကြောင့် ဒီ ၁၀–ရက် အတွင်းမှာတော့ အင်မတန်စင်ကြယ်တဲ့ အစွန်းတကွက်မှမရှိတဲ့ သီလနဲ့ မြဲမြဲ နေနိုင်ကြပါတယ်။ ဒါဟာ သီလပါရမီကို ဖြည့်နေတာပါပဲ။

၉–ရက် နှုတ်ပိတ်စကားမပြောဘဲ နေရတာဟာလည်း သီလ တစ်ပါး ကောင်းကောင်း မြဲတာပေါ့။ စကားပြောတယ်ဆိုရင် မပြောသင့်တဲ့စကား မဟုတ်ရင်လဲ မုသားစကား ပြောချင်ပြောမိပေလိမ့်မယ်။ စကားကားပြီး ပြောချင်ရင်လည်း ပြောမိပေလိမ့်မယ်။ စကားကို လုံးဝ မပြောဘူးဆိုတော့ နှုတ်မှုကျူးလွန်တာ ဘာမှမရှိနိုင်တော့ပါဘူး။ တရားစခန်းမှာဆိုတော့ သီလတွေပျက်ဖို့ရာ အခွင့်အရေးတွေ သိပ်မရှိကြပါဘူး။ ဒါကြောင့်ယောဂီတို့ရဲ့ သီလပါရမီကိုဖြည့်နိုင်တဲ့ အခွင့်အရေး ကောင်းကြီးပါပဲ။

ဝီရိယပါရမီ

ဝီရိယပါရမီကတော့ ခွန်အားစိုက်ထုတ်ဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။

လူတွေဟာ စားရေး၊ သောက်ရေး၊ နေရေး၊ ထိုင်ရေး လူမှုကိစ္စတွေမှာ လူတိုင်းလိုလိုပဲ အားစိုက်ထုတ်ပြီး အလုပ်လုပ် နေကြတာပါပဲ။ ဒီလို အားစိုက်ထုတ်တာဟာ ဝီရိယပါရမီမှာ မပါပါဘူး။ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေစင်အောင် အားထုတ်မှုဖြစ်တဲ့ တရားအားထုတ်မှု လုပ်မှ ဝီရိယပါရမီ ဖြစ်ပါတယ်။ အခုလို တရားပတ်မှာဆိုရင် ယောဂီ တို့ဟာ ဝီရိယပါရမီကို ဖြည့်ဖို့ရာ အင်မတန် ကောင်းတဲ့ အခွင့်အရေး ကြီးပါပဲ။

ပညာပါရမီ

ပညာပါရမီကတော့ ယောဂီတို့ အိမ်မှာ တရားနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ စာပေတွေဖတ် တရားဟောတာတွေကို နားထောင်ပြီး ဦးနှောက် အသိဉာဏ်နဲ့တော့ ပွားကြပါတယ်။ သုတမယ စိန္တာမယ ဉာဏ်တွေ ပေါ့။ အခုလို တရားကို ကိုယ်တိုင်ကျင့်လာတော့ ဘာဝနာ မယပညာ ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီမှာ တရားထိုင်တာဟာ တကယ်ကိုယ်တွေ့ လက်တွေ့နဲ့ ပညာပါရမီကို ဖြည့်နေကြတာပါပဲ။

ခန္တီပါရမီ

ခန္တီပါရမီကတော့ သည်းခံဖို့ စိတ်ရှည်ဖို့၊ ယောဂီတွေ တစ်ရာ လောက်နဲ့ တရားလာထိုင်ကြတာဟာ လွယ်တာမဟုတ်ပါဘူး။ သူများ တွေကို အနှောက်အယှက်မပြုမိအောင် အင်မတန်ဂရုစိုက်ပြီး နေရပါ တယ်။ ဒီကြားထဲမှာတောင် တစ်ယောက် ယောက်က ချောင်းဆိုး လိုက်လို့ နှာချေလိုက်လို့ အသံပြုလိုက်တယ်ဆိုရင် ယောဂီတို့မှာ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ပြီး စိတ်တိုသွား တတ်ပါတယ်။ နောက်ပြီးတော့မှ အကုသိုလ်စိတ်တွေ ပွားဖို့မှ မဟုတ်ပဲ၊ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ နေထိုင်မကောင်း လို့ ဖြစ်မှာပဲလို့ အောက်မေ့ပြီး သူ့အပေါ်မှာ အာဃာတစိတ် မထားဘဲ မေတ္တာကရုဏာစိတ် ပွားလိုက်မယ်ဆိုရင် ဒီဟာ သည်းညည်းခံလိုက်တဲ့ စိတ်ကိုမွေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်ပြီးတော့လည်း ကိုယ့်အိမ်မဟုတ်တော့ ကိုယ့် စိတ်ကြိုက်တွေ အားလုံးတော့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူးပေါ့။ အဆင်မပြေတာ တွေလည်း အများကြီးပဲရှိပါတယ်။ ဒါတွေကို သည်းခံပြီး စိတ်ရှည်ရှည် ထားတာဟာ ခန္တီပါရမီဖြည့်နေတာပါပဲ။ ယောဂီတို့ရဲ့အတ္တစွဲ ငါစွဲ နည်းနည်းလာပါလိမ့်မယ်။

သစ္စာပါရမီ

သစ္စာပါရမီ အမှန်တရားပေါ့။ ငါးပါးသီလဟာ အမှန်တရားပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ဒီထက် သိမ်မွေ့တဲ့ အဆင့်တွေ ရှိပါသေးတယ်။ ဓမ္မလမ်းစဉ်ပေါ်မှာ လှမ်းသမျှခြေလှမ်းတွေဟာ အမှန်တရား သစ္စာတရားတွေကို ရည်မှန်းပြီး လှမ်းတာဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ကူးယဉ်မှုနဲ့ တရားထိုင်လို့ တရားမရနိုင်ပါဘူး။ အမှန်တရားနဲ့ အလုပ်လုပ်တဲ့ အခါမှာ ကျင့်တဲ့ အခါမှာတော့ အဆုံးစွန်သော အမှန်တရားကို ရောက်ရမှာ သေချာပါတယ်။ ဓမ္မလမ်းကြောင်းရဲ့ အပေါ်မှာ လျှောက်တဲ့အလှမ်းတိုင်း အလှမ်းတိုင်းဟာ အမှန်တရား တွေချည်းပဲ ဖြစ်ရပါလိမ့် မယ်။ ပထမအစပိုင်းမှာတော့ ကြမ်းတမ်းတဲ့ အမှန်တရားတွေဖြစ်ပြီးနောက် တဖြည်းဖြည်း တဖြည်းဖြည်းနဲ့ သိမ်မွေ့သိမ်မွေ့လာပြီး နောက်ဆုံးအဆုံးစွန်သော အခါကျတော့ ပရမတ္ထ သစ္စာတရားကို တွေ့ကြပါလိမ့်မယ်။ ယောဂီတို့နေ့စဉ် အချိန်ပြည့် တရားထိုင်နေတာ တရားရှုနေကြတာဟာ သစ္စာပါရမီတွေ ဖြည့်နေကြတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အဓိဋ္ဌာန်ပါရမီ

အဓိဋ္ဌာန်ပါရမီကတော့ စိတ်ဆုံးဖြတ်ချက်ချထား တာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီပါရမီဟာ အင်မတန်ပဲ အရေးကြီးပါတယ်။ အခုလို ၁၀-ရက် တရားလာထိုင်တာဟာ အဓိဋ္ဌာန်ပါရမီ ဖြည့်ဖို့ရာ အခွင့်အရေးကြီးပါပဲ။ တရားပတ်အတွင်းမှာ သီလတွေကို စွဲစွဲမြဲမြဲ စောင့်ထိန်းရပါတယ်။ တရားစခန်းရဲ့ ဥပဒေစည်းကမ်းတွေကိုလဲ တစ်သဝေ

မတိမ်းလိုက်နာပါတယ်။ နှုတ်ကိုလည်း ကောင်းကောင်း လုံလုံထိန်းပါတယ်။ စကားမပြောနဲ့ ဆိုလို့လဲ လုံးဝစကား တစ်ခွန်းမှ မပြောပါဘူး။ စိတ်ဆုံးဖြတ်ချက်ချတဲ့အတိုင်းပဲ လိုက်နာစောင့်ထိန်းပါတယ်။ ဒီလိုဆိုရင်တော့ ဒါတွေဟာ ယောဂီတို့ရဲ့ အဓိဋ္ဌာန်ပါရမီကို ဖြည့်နေမှုတွေပါပဲ။

နောက်ပြီး တစ်နေ့ကို သုံးကြိမ် တစ်နာရီစီ တစ်နာရီစီ နေရာကို မပြောင်းရွှေ့ဘဲ မလှုပ်ရှားစေဘဲ အဓိဋ္ဌာန်နဲ့ တရားထိုင် ခိုင်းပါတယ်။ ဒီဟာလဲ အင်မတန်ကောင်းတဲ့ အဓိဋ္ဌာန်ပါရမီဖြည့်ဖို့ပါပဲ။ ဓမ္မလမ်းစဉ်ရဲ့ နောက်ဆုံးပန်းတိုင် အရောက်မှာ အဓိဋ္ဌာန်ပါရမီက အင်မတန်အရေးကြီးပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ အဓိဋ္ဌာန်ပါရမီကို အသုံးပြုရမှာဖြစ်ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားအလောင်းတော်ဟာ ဘုရားဖြစ်တော်မူတဲ့ ကဆုန်လပြည့်ညမှာ ဗောဓိပင်အောက်မှာ ထိုင်ပြီးတော့ ဘုရားမဖြစ်သမျှ ငါမထပြီလို့ ကြီးမားလှတဲ့ သံဒိဋ္ဌာန် ချတော်မူပါတယ်။ ဘဝဘဝတွေက စုပေါင်းလာခဲ့တဲ့ ပါရမီတွေသာ မရှိခဲ့ရင်တော့ ၁၀-မိနစ် လောက် ထိုင်ပြီးပြီဆိုင်ရင်ပဲ ဟိုနားကနာ ဒီနားကနာ ဒီလိုဖြစ်လာတော့ ဩော်-အခုထိုင်လို့ မဖြစ်သေးပါဘူးလေ၊ နောက်တစ်ခါမှ နောက်တစ်ခါမှလို့ဆိုပြီး ဘယ်တော့မှ အောင်မြင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘဝဘဝတွေက စုဆောင်းလာခဲ့တဲ့ ပါရမီတွေက အင်မတန့် အင်မတန် ရင့်သန်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါတွေက ယောဂီတို့အတွက် အထောက်အကူတွေ ဖြစ်စေနိုင်ပါလိမ့် မယ်။

မေတ္တာပါရမီ

နောက်တစ်ခုက မေတ္တာပါရမီ ချစ်ခြင်းမြတ်နိုးခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ မေတ္တာ မေတ္တာဆိုတဲ့ စကားလုံးလေးကတော့ အမြဲပဲကြားနေကြရတာပါပဲ။ ကျမ်းဂန်တွေထဲမှာရော, သူတော် ကောင်းကြီးတွေက

ဟောပြောတဲ့စကားတွေထဲမှာရော သတ္တဝါတိုင်းအပေါ်မှာ မေတ္တာထား ကြပါ။ မေတ္တာထားကြပါ ဆိုတာဟာ အမြဲပဲ ပါနေတာပါပဲ။ လူတွေ ဟာ အပေါ်ယံနှုတ်နဲ့တော့ မေတ္တာထားကြပါတယ်ဆိုပေမယ့် စိတ် အတွင်းကတော့ မေတ္တာ မထားနိုင်ကြပါဘူး။ မေတ္တာကလည်း စိတ်အတွင်းကဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ မေတ္တာကမှ ဈေးရှထိရောက်ပါတယ်။ တန်ခိုးရှိပါတယ်။ မေတ္တာစိတ်ဟာ အတွင်းကဖြစ်ပေါ်လာပြီး တကယ်လည်း ဖြူစင်သန့်ရှင်းတယ် ဆိုရင်တော့ ဒါဟာ မေတ္တာပါရမီပါပဲ။

ခုလို ၁၀–ရက်တရားပတ်လာပြီး အားထုတ်တဲ့အခါမှာ စိတ်ကိုသန့်ရှင်းအောင်၊ ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေ စင်နိုင်သမျှ စင်အောင် ၉–ရက်ကျင့်ပြီးတော့ မနက်ဖြန် ၁၀–ရက်မြောက်တဲ့နေ့မှာ မေတ္တာဘာဝနာ စီးဖြန်းကြရပါလိမ့်မယ်။ မေတ္တာဟာ ဖြူစင်ပြီးတော့ ဘာအလားအလာကိုမှ မမျှော်လင့်တဲ့မေတ္တာ ဖြစ်ရပါလိမ့်မယ်။ မွန်မြတ်တဲ့ မေတ္တာဟာ တစ်လမ်းတည်းသွားပါတယ်။ အပြန်အလှန် ဘာကိုမှ မမျှော်လင့်ပါဘူး။ ကိုးကွယ်ဝတ်ပြုရာမှာတစ်ခုခုကို မျှော်ကိုးပြီး အလိုရှိနေရင်၊ မဟုတ်ရင်လဲ စေတနာ ဝန်ထမ်းဆိုပြီး ဆောင်ရွက်ရာမှာ တစ်ခုခုများရမလားဆိုပြီးမျှော်ကိုးပြီး လုပ်နေတယ်ဆိုရင် ဒီဟာကဖြူစင် တဲ့စေတနာ မဟုတ်ပါဘူး။ အညစ်အစွန်းတွေ ပါနေပါပြီ။ ဒီလိုပါပဲ မေတ္တာမှာလည်း တစ်ခုခုကိုမျှော်မှန်းပြီး အပြန်အလှန်ရှိနေတယ် ဆိုရင်တော့ ဒါဟာ စင်ကြယ်တဲ့မေတ္တာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။ မေတ္တာဟာ တစ်လမ်းသွားပါ။ ကိုယ်ကပဲ အမြဲအပေးသမားပါ။ အယူသမား မဟုတ်ပါဘူး။ မနက်ဖြန် မေတ္တာဘာဝနာကို ကျင့်သုံးကြမှာမို့ အခုလို တရားပတ်ဝင်တာဟာ မေတ္တာပါရမီပွားများအောင် လုပ်ဆောင်နေတာ လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဥပေက္ခာပါရမီ

ဥပေက္ခာပါရမီကတော့ စိတ်ကိုလျစ်လျူရှုနေတာ ဖြစ်ပါ

တယ်။ ပမာဏမပြုဘဲ, ဘက်မလိုက်ဘဲ စိတ်ကိုထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ယောဂီတွေဟာ တရားရှုခါစ ပထမပိုင်းမှာခံစားလို့ မကောင်းတဲ့, နာကျင်ကြမ်းတမ်းတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေကိုခံစားကြရတဲ့ အခါကျတော့ တုံ့ပြန်မှုမလုပ်ဘဲနဲ့ ဒါတွေဟာ အနိစ္စတွေပဲ၊ သူတို့လည်း မမြဲကြပါဘူးလို့စိတ်ကို သွန်သင်ပြီး ဥပေက္ခာနဲ့နေကြပါတယ်။ နောက်ပိုင်းကျလာတော့ ခံစားလို့ကောင်းတဲ့ သာယာဖွယ်ကောင်းတဲ့ သိမ်မွေ့ဝေဒနာ သုခဝေဒနာတွေကို ခံစားရပြန်တော့လဲ ဒီလိုပါပဲ။ သူတို့လည်း အနိစ္စပါပဲ လို့ ဥပေက္ခာနဲ့ရှုကြပါတယ်။ ဒုက္ခလဲမဟုတ်, သုခလည်းမဟုတ် ကြားနေဖြစ်တဲ့ အဒုက္ခ မသုခ ဝေဒနာတွေ ဖြစ်ကြပြန်တော့လည်း အနိစ္စ အနိစ္စပါပဲ၊ ဘယ်လိုအတွေ့အကြုံပဲ တွေ့ကြုံရ၊ တွေ့ကြုံရ တုံ့ပြန်မှုမလုပ်ဘဲ ဥပေက္ခာ ပါရမီတွေကို ပွားဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါနပါရမီ

နောက်ဆုံးတော့ ဒါနပါရမီပါပဲ။ ပေးကမ်းစွန့်ကြဲခြင်း သဒ္ဓါတရားပွားများခြင်းတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လူ့ဝတ်ကြောင်တွေ အတွက် အင်မတန်အရေးကြီးတဲ့, အင်မတန်လည်း ကောင်းတဲ့ အရည်အချင်း တစ်ခုပါပဲ။ အိမ်ရာထောင်သူတွေအနေနဲ့ ဝမ်းစာရှာဖွေ ရေးအတွက် အလုပ်ကို ကြိုးကြိုးစားစားလုပ်ပြီး ဝင်ငွေရှာကြရ ပါတယ်။ ပိုက်ဆံရှာလို့ရလာတော့ မာန တက်လာတတ်ကြပါတယ်။ 'ငါရှာလို့ရတဲ့ပိုက်ဆံ, ငါ့ကြိုးစားမှုကြောင့်, ငါ့ဉာဏ်ပညာကြောင့်, ငါ့စွမ်းအားကြောင့် ငါ ငွေတွေ ဒီလောက်ရှာဖွေနိုင်တယ်။ ငါ အင်မတန်တော်တဲ့လူပဲ၊ သူများတွေ ငါ့လိုမလုပ်နိုင် မကိုင်နိုင်ကြဘူး' အစရှိသဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ကြပါတယ်။ ငါဆိုတဲ့ အတ္တစွဲနဲ့ မာနက ထောင်လွှားလာပြီး သံသရာက လွတ်မြောက်ရေးနဲ့ ဖီလာဆန့်ကျင် ဘက်ကို ဆက်လက်သွားနေ တတ်ပါတယ်။

ဒီတော့ ဒီလို မာနမထောင်လွှားအောင်၊ ငါတစ်လုံး မဖြစ်အောင် ပညာရှိကြီးတွေက ပြောကြားမှာကြားခဲ့ပါတယ်။ 'ယောဂီတို့ငွေရှာကြတဲ့အခါမှာ ငါဒီငွေကို ရှာတာဟာ ငါ့ အတွက်သာမဟုတ်၊ သူများတွေအတွက်လည်း ပါပါတယ်။ ငါရှာလို့ရတဲ့ငွေရဲ့ တစ်ပိုင်းတစ်စဟာ သူများကောင်းစားရေးအတွက် ပါရပါလိမ့်မယ်' လို့ ဆိုပါတယ်။ ငါဆိုတဲ့အတ္တစွဲ နဲ့ မာနဟာ တဖြည်းဖြည်းပျောက်ကွယ်သွားပါလိမ့်မယ်။ နောက်ပြီး ကိုယ်ရှာတဲ့ ဝင်ငွေထဲကသူများတွေအတွက် ရက်ရက်ရောရော လှူဒါန်းလိုက်မယ်ဆိုရင် တစ်ကိုယ်ကောင်း ကြံစည်တဲ့စိတ်၊ မာနစိတ်၊ အတ္တစွဲတွေကလွတ်လာပြီး စိတ်ချမ်းသာ ပျော်ရွှင်မှုတွေကိုလည်း ရနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ဒီလိုစိတ်ချမ်းသာစွာနဲ့ သဒ္ဓါတရားစေတနာတရားများစွာနဲ့ ပေးကမ်းလှူဒါန်းလိုက်တဲ့ ဒါနမျိုးစေ့ဟာ အနာဂတ်ကာလမှာ မိမိအတွက် ပိုမိုချမ်းသာသုခဖြစ်စရာ၊ စည်းစိမ်ဥစ္စာ တိုးပွားစရာလည်း ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ သဘာဝဓမ္မပါပဲ။

လှူဒါန်းတဲ့အခါမှာ ကြွားချင် ဝါချင်တဲ့စိတ် မာနစိတ်နဲ့ ငါဒီလောက်တောင် လှူ လိုက်တာပဲ၊ ငါအများဆုံး လှူလိုက်တာပဲလို့ အောက်မေ့မိလိုက်ရင်တော့ ဒါဟာ စိတ်မသန့်တဲ့အလှူဖြစ်သွားပါတယ်။ ဘာအလားအလာကိုမှမမျှော်လင့်ပါဘူး။ သူများ ကောင်းစားစေဖို့သက်သက်ပဲ၊ စေတနာသန့်သန့်နဲ့ပဲ လှူလိုက်တယ် ဆိုရင်တော့ အင်မတန်ကောင်းတဲ့ ဒါနပါရမီပါပဲ။

အခုလို တရားပတ်ဝင်ပြီး ၁၀–ရက်စေ့တဲ့အခါမှာ စိတ်ကလည်း တော်တော်ကလေး စင်ကြယ်နေပြီ။ သူများတွေအပေါ်မှာ မေတ္တာကရုဏာတွေ ပွားနေတဲ့အခါမှာ ဩော် လောကကြီးမှာ ဒုက္ခတွေ အတိနဲ့ပါလား။ လူတွေဟာ ဒုက္ခဆင်းရဲက ပိုပိုပြီး များသထက်များများ လွတ်ကင်းကြပါစေ၊ ငါစိတ်ချမ်းသာသလို၊ ငါစိတ်အေးချမ်းသလို၊

အတိနဲ့ပါလား။ လူတွေဟာ ဒုက္ခဆင်းရဲက ပိုပိုပြီး များသထက်များများ လွတ်ကင်းကြပါစေ၊ ငါစိတ်ချမ်းသာသလို, ငါစိတ်အေးချမ်းသလို, သဟဇာတစိတ်ရှိသလို သူများတွေလည်း စိတ်အေးချမ်းကြပါစေ၊ စိတ်ချမ်းသာကြပါစေ၊ သဟဇာတရှိကြ ပါစေ။ ငါတရားဓမ္မကိုရသလို သူများတွေလည်း ရနိုင်ကြပါစေ။ ငါ့စည်းစိမ်ဥစ္စာ, ငါ့မှာရှိတဲ့ ပစ္စည်းတွေကို သူများတွေနဲ့ ဝေငှနိုင်ပါစေ။ သူများတွေအတွက်ကို ဘယ်လိုအလုပ်မျိုးဖြစ်ဖြစ် ငါအမှုထမ်းပေးနိုင်ပါစေ။ ကူညီစောင် မပေးနိုင်ပါစေလို့ နားလည်မှုနဲ့ ဒါနပြုခြင်းဟာဖြင့် အင်မတန် ထူးမြတ်တဲ့ ဒါန ပါရမီပါပဲ။

တရားစခန်းမှာ ဒါနပြုတဲ့အခါမှာတော့ ငါဒီမှာ တရားရသလို, တရားကျင့်သလိုသူများတွေလည်း တရားကျင့်နိုင်ကြပါစေဆိုတဲ့ စေတနာနဲ့သူများကောင်းကျိုးကိုလိုလားပြီး ဘာအလားအလာကိုမှ မျှော်လင့်မထားဘဲ လှူဒါန်းရင်တော့ ဒါဟာအင်မတန်တန်ဖိုးရှိတဲ့, အင်မတန်ကောင်းတဲ့ ဒါနပါရမီဖြည့်ခြင်းပါပဲ။

အခုလိုတရားစခန်းမှာ တရားကျင့်ကြတာဟာ ပါရမီ ၁၀-ပါးစလုံးကို နည်းနည်းချင်း နည်းနည်းချင်းဖြည့်ဖို့ အခွင့်ကောင်းပါပဲ တရားရိပ်သာမှာ တရားပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကျင့်သုံးနေတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းနိသယတွေ, အချိန်ဇယားတွေ, အခွင့်အရေးတွေကို အသုံးပြုကြပြီး နောက်ဆုံးပန်းတိုင်ရောက်တဲ့အထိ ပါရမီတွေကို ဖြည့်ကြပါ။ တရားဟာ ဘဝတစ်လျှောက်လုံးမှာ ဖြစ်ပေါ်လာသမျှ ဒုက္ခတွေက လွတ်မြောက်ဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။

တိုက်တွန်းချက်နဲ့ဆုပေး

တရားရှိမှသာ ဘဝမှာပျော်ရွှင်မှု, တကယ့်အေးချမ်းမှု, တကယ့်သဟဇာတရှိမှုတွေ ဖြစ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဘဝရဲ့ဆင်းရဲတွေက လွတ်မြောက်အောင်ကြိုးစားကြပါ။ မိမိတစ်ဦးထဲအတွက်သာ မဟုတ်ဘဲ သူများတွေ

အတွက်လည်းဖြစ်ပါတယ်။ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးမှာ ဒုက္ခ တွေလွှမ်းမိုး နေပါတယ်။ လူသားတွေ ပိုပိုများများဒုက္ခတွေက လွတ်မြောက်ကြပါစေ။ တရား ဓမ္မနဲ့ ထိတွေ့မိကြပြီး စိတ်တွေသန့်ရှင်း စင်ကြယ်နိုင်ကြပါစေဆိုတဲ့ စိတ်မျိုးနဲ့ အေးချမ်းစွာ တရားမျှတစွာ နေတတ်အောင်ကြိုးစားကြပါ။ ဒီလိုဆိုရင်တော့ ကိုယ့်အကျိုးသူ့အကျိုး နှစ်မျိုးစလုံးအတွက် အကျိုးခံစားကြရပါလိမ့်မယ်။

အားလုံးကုန်သော သတ္တဝါတွေ ကိလေသာအညစ်အကြေး တွေက လွတ်ကင်းကြပါစေ။ လွတ်ကင်းကြပါစေ။ ဒုက္ခဆင်းရဲတွေက လွတ်ကင်းကြပါစေ။ လွတ်ကင်းကြပါစေ။ ချမ်းသာကြပါစေ။ အေးငြိမ်းကြပါစေ။ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်ကင်းကြပါစေ။ လွတ်ကင်းကြပါစေ။

ဘဝတု သဗ္ဗမင်္ဂလံ = ခပ်သိမ်းသော မင်္ဂလာသည် ဖြစ်ပါစေသတည်း။

ဒသမနေ့ ဓမ္မဒေသနာ

ပြန်လည်သုံးသပ်

တရားပတ်မှာ ၁၀–ရက်တော့ ကုန်ဆုံးသွားပါပြီ။ မနက်ဖြန်မနက် ၇–နာရီ၊ ၇–နာရီခွဲလောက်မှာဆိုရင် ဒီတရားပတ် အဆုံးသတ်ပါတော့မယ်။ ဒါကြောင့် ဒီကနေ့ည ဟောစဉ်မှာ ယောဂီတို့ဒီမှာဘာတွေ ကျင့်သုံးခဲ့ကြတယ်၊ ဘာတွေသင်ယူခဲ့ကြတယ် ဆိုတာကို ပြန်ပြီး သုံးသပ်ကြဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့မှ ယောဂီတို့အိမ်ပြန်သွားကြတဲ့အခါ ဝိပဿနာနည်းကို စိတ်ထဲမှာ မရှင်းမလင်း ဖြစ်မနေဘဲ သံသယကင်းရှင်းနေရန် ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ပြီးတော့လည်း တရားကိုဆက်ပြီး ကောင်းကောင်း မွန်မွန်ရှုနိုင်ပြီး ဒီတရားကျင့်နည်းရဲ့ ရသင့် ရထိုက်တဲ့ အကောင်းဆုံးအကျိုးကျေးဇူးတွေကိုလည်း

ရတနာ ၃–ပါးဆည်းကပ်ပုံ

တရားအလုပ်ခွင်စကြတော့ ပထမဦးဆုံး သရဏဂုံ ၃–ပါးကို ဆောက်တည်ခံယူ ခဲ့ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓ, ဓမ္မ, သံဃာကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ယုံကြည်ဆည်းကပ်ပါ၏လို့ ခံယူခဲ့ကြပါ တယ်။ 'ဗုဒ္ဓကို ဆည်းကပ်တယ်' ဆိုရာမှာ မြတ်စွာဘုရားမှာ ကိန်းအောင်း နေတဲ့ ဂုဏ်တော်, အကျင့် သိက္ခာ, အရည်အချင်းတို့ကို ဆည်းကပ်တာဖြစ်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဆိုတာကတော့ တရားကို မြင်သွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လို့ အဓိပ္ပါယ်ရပါ တယ်။ မြတ်စွာဘုရားတွေ့ရှိသွားတဲ့, မြင်ရှိသွားတဲ့, ရရှိသွားတဲ့တရား တို့ကို ဆည်းကပ်တာဖြစ်ပါတယ်။

တရားသာ ကိုးကွယ်ရာ

ယောဂီတို့ ခုလိုတရားပတ်မှာ လာပြီး တရားကို ကျင့်သုံး ကြတာဟာလည်း ယောဂီတို့ကိုယ်တိုင် တရားကိုတွေ့ရှိသွားဖို့ တရားကို မြင်ရှိသွားဖို့, ရရှိသွားဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိ ကိုယ်တိုင် ပွါးများပြီး ရရှိမြင်ရှိသွားတဲ့ တရားကသာလျှင် မိမိကိုးကွယ်ရာ, ခိုလှုံရာ, အားထား ရာဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အကာအကွယ် ပေးနိုင်ပါတယ်။ ကူညီမစပြီး စောင့်ရှောက်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ တခြားပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး တစ်ယောက် ပွားများထားရှိခဲ့တဲ့, ရရှိထားခဲ့တဲ့, ကျင့်ထားခဲ့တဲ့ တရားဟာ မိမိအတွက် လမ်းပြပေးနိုင်ရုံ, အားပေးနိုင်ရုံမျှသာ ဖြစ်ပါ တယ်။

"အတ္တဒီပါ ဘိက္ခဝေ ဝိဟရထ အတ္တသရဏာ အနညာ –
သရဏာ ဓမ္မဒီပါ ဝိဟရထ ဓမ္မသရဏာ အနညသရဏာ"

လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတော်မူခဲ့ပါတယ်။ ဘယ်သူ့ကိုမှ မခိုလှုံ အားမထားပါနဲ့။ မိမိကိုယ်ကိုသာ ခိုလှုံပါ။ အားထားပါ။ ပင်လယ်ထဲမှာ လေမုန်တိုင်းကျပြီး လှေဟာ ဘေးကြီး တွေ့နေတဲ့ အခါမျိုးမှာဆိုရင် ခိုလှုံဖို့ရာအတွက် အကာအကွယ်လိုပါတယ်။

အတားအဆီး ပေးနိုင်တဲ့ကျွန်းကို လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက "မိမိကိုယ်ကိုသာလျှင် ခိုလှုံရာ ကျွန်းဖြစ်ပါစေ။ မိမိသာလျှင် မိမိရဲ့ခိုလှုံရာကျွန်းဖြစ်ပါတယ်။ မိမိကိုယ်ထဲမှာသာ အကာအကွယ်ယူပါ။ ဘယ်သူ့ကိုမှ ခိုလှုံရာလို့ အားမထားပါနဲ့"လို့ ဟောတော်မူခဲ့ပါတယ်။ ဓမ္မဒီပါဝိဟရထ = တရားကိုသာလျှင် ခိုလှုံရာကျွန်းပြုလုပ်ပါ။ ဓမ္မသရဏာ = တရားကိုသာ ခိုလှုံပါ။ အနညသရဏာ = တခြားဘာကိုမှ အားမထားပါနဲ့၊ မခိုလှုံပါနဲ့လို့ ဟောတော်မူခဲ့ပါတယ်။

ယောဂီတို့ကိုယ်တိုင် ပွားများထားခဲ့တဲ့ တရားကသာလျှင် ယောဂီတို့အတွက် အကျိုး ဖြစ်ပြီး အကာအကွယ်ပေးပြီး ခိုလှုံရာဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ တခြားဘာကမှ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဒီနားလည်မှုနဲ့ ရတနာသုံးပါးကို ခိုလှုံရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် တရားကိုပွား များရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်က တရားကိုစောင့်ရှောက်မှ တရားက ကိုယ့်ကိုစောင့်ရှောက်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးကို ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာဖြင့် ငါ့ကိုဆင်းရဲဒုက္ခတွေက လွတ်အောင် လုပ်ပေးမှာပဲ ဆိုတဲ့ အမြင်မှားနဲ့တော့ မခိုလှုံသင့်ပါဘူး။ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘယ်လောက်ပဲ တန်ခိုးရှိရှိ ယောဂီ တို့ကို သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲက လွတ်မြောက်အောင် သူ့ပခုံးပေါ်မှာထမ်းပြီး ပို့ဆောင်မပေးနိုင်ပါဘူး။ လမ်းပြပေးနိုင်ရုံ၊ အကူအညီပေးနိုင်ရုံ၊ အားပေးနိုင်ရုံလောက်သာ တတ်နိုင်ပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့လွတ်မြောက်မှုအတွက် ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကျင့်သုံးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့် ဝန်ကိုယ်ထမ်း ကိုယ့်လမ်းကိုယ်သွားဆိုတာလို ကိုယ့်ရဲ့ဘဝ, ဘဝက စုဆောင်းသိုလှောင် လာခဲ့တဲ့ ကံကြွေးကံဟောင်းတွေ, အနုသယ ကိလေသာတွေကို သယ်ပိုးပြီး ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ဓမ္မလမ်းစဉ်, မဂ္ဂင်လမ်းမကြီးကို တစ်လှမ်းချင်း၊ တစ်လှမ်းချင်း လျှောက်သွားရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ = တရားတော်မြတ်ကို ခိုလှုံရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏လို့ဆိုရာ မှာလည်း လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် ဝတ်ပြုမှုတွေ, မိရိုးဖလာကိုးကွယ်မှုတွေကို ယုံကြည်မှုတွေကို မစဉ်းစား မဆင်ခြင်ဘဲ ခိုလှုံရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ သီလ, သမာဓိ, ပညာတို့ကို ခိုလှုံရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သံဃာတော်၏ ဂုဏ်တော်ကိုခိုလှုံ

သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ = သံဃာတော်မြတ်ကို ခိုလှုံပါ၏ဆိုရာ မှာလည်း ဂိုဏ်းတစ်ခုကို, လူတစ်စုကိုခိုလှုံရမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဓမ္မလမ်းစဉ်၊ မဂ္ဂင်လမ်းကြောင်းကို လျှောက်သွားပြီး မြင့်မြတ်သွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်, အထွတ်အထိပ်ကိုရောက်သွားပြီးဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်, ရဟန်း ကိစ္စပြီးမြောက် သွားပြီဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ကြည်ညိုအားကျပြီးတော့ မိမိလည်းတရား လမ်းကြောင်းမှာ မြဲမြဲအောင်အခြေစိုက်ဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်ကို မဟုတ်ပါဘူး။ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အရည်အချင်းတွေကို ခိုလှုံတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ယောဂီတို့ နားလည်ရမှာကတော့ 'မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ပွားများ ထားတဲ့ တရားကိုခိုလှုံ ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဟာ ဓမ္မမရှိဘဲ ဗုဒ္ဓမဖြစ် နိုင်ပါဘူး။ သံဃာဟာလည်း ဓမ္မမရှိဘဲ သံဃာမဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဓမ္မဟာ လည်း ကိုယ်တိုင်မပွားများ မကျင့်သုံးရင် ဓမ္မမဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဓာရေ တီတိ ဓမ္မော – ကျင့်သုံးခြင်း ပွားများခြင်း၊ ကျင့်သုံးပွားများမှသာ ဓမ္မဖြစ်လာပါတယ်။ ဒီတော့မှ တကယ့်ကျေးဇူးကို ခံစားရပါတယ်။ အကွယ်အကာ၊ အကူအညီလဲ ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် တရားကို ကိုယ်တိုင်ကျင့်ဖို့ရာ အရေးကြီးပါတယ်။

ပြီးတော့ တရားဟာ ယောဂီတို့ရဲ့ဘဝ နေ့စဉ် နေရေး ထိုင်ရေး တွေမှာ အသုံးပြုဖို့ရာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အခုလို တရား ပတ်တွေကို လာရမှာ တရားကိုနေ့စဉ်လုပ်ငန်းတွေ လုပ်ကိုင်နေတဲ့ ကိစ္စတွေထဲမှာ ဘယ်လိုအသုံးပြုဖို့ရာဆိုတာကိုလည်းစဉ်းစားဖို့ လေ့လာဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

တရား၏ ဂုဏ်အင်္ဂါ ၂–ရပ်

တရားကိုစပြီး ကျင့်သုံးပွားများလာပြီဆိုရင် တရားရဲ့ဂုဏ်အင်္ဂါတွေကလဲ တိုးပွား လာကြပါတယ်။ ဒီအထဲမှာ အင်္ဂါ ၂–ရပ်အားဖြင့် ယောဂီတစ်ဦးဟာ ဓမ္မလမ်းစဉ်မှာ ဘယ်လောက် ခရီးရောက်နေပြီလဲ ဆိုတာကို သိနိုင်ပါတယ်။

ကိုယ်ကျိုးမကြည့်ဘဲ ဆောင်ရွက်

ပထမအင်္ဂါရပ်ကတော့ ကိုယ်ကျိုးကိုမမျှော်မှန်းဘဲ သူများအကျိုးအတွက်ကို ဆောင်ရွက်မှု, ထမ်းဆောင်မှု ဖြစ်ပါတယ်။ တရားမှာ ရင့်ကျက်လာပြီဆိုရင် ငါဆိုတဲ့အစွဲဟာ နည်းနည်းလာပြီး တစ်ကိုယ်ကောင်းကြံချင်တဲ့စိတ်တွေ ပျောက်ကွယ်လာပါတယ်။ အဲဒီအခါကျတော့ သူတစ်ပါး အကျိုးကိုဆောင်ရွက်ရာမှာ ကိုယ့်အကျိုးကို မျှော်ကိုး ချက်တွေ မပါတော့ပါဘူး။

ကိုယ်ကျိုးကိုမျှော်ကိုးတဲ့ လူကတော့ အလားအလာတစ်ခုကို ရလိုရငြား လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဘုရားရှိခိုးတာ တောင်မှ တစ်ခုခုကိုလိုချင်လို့, တောင့်တလို့လဲ ဖြစ်တတ်ပါ သေးတယ်။ လှူတယ် တန်းတယ်ဆိုရင် အနည်းဆုံး နာမည်လိုချင်လို့ ကျော်ကြားချင်လို့လဲ ဖြစ်ချင်ဖြစ်နိုင်ပါသေးတယ်။ လူတစ်ဦး တစ်ယောက်ကို, ဒါမှမဟုတ်ရင်လဲ အသင်းအဖွဲ့တစ်ခုကို စေတနာ့ဝန်ထမ်းအလုပ် ဆောင်ရွက်ပေးတာတွေဟာလဲ ကိုယ်ကျိုးအတွက် အလားအလာကို မျှော်ကိုးလို့လဲ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

"ငါ" အစွဲက ပျောက်ကွယ်လာပြီဆိုရင်တော့ ယောဂီဟာ တရားမှာ တည်မြဲလာ ပါတယ်။ တရားတည်မြဲလာတယ်ဆိုရင် ငါအစွဲက ပျောက်ကွယ်လာပါတယ်။ အဲဒီအခါကျတော့ သူများတွေ အတွက် ဆောင်ရွက်ပေးတာတွေက ကူညီမစဖို့ရာ သက်သက်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ပိုပိုပြီး လူတွေများများဟာလည်း အများဆုံး အကျိုးခံစားနိုင်စေဖို့ဆိုတဲ့

မွန်မြတ်တဲ့ မေတ္တာကရုဏာ စေတနာတွေနဲ့ ဆောင်ရွက်ပေးလာပါတယ်။

ဒါဟာ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တရားမှာ တိုးတက်နေပြီဆိုတာကို ပြတာပါပဲ။ တရားအလုပ် လုပ်တာတောင်မှ "ငါ့အတွက် ဘာအကျိုး ရှိမှာလဲ၊ ဘယ်သူတွေ ဘာဖြစ်ဖြစ် ငါဂရုမစိုက်ပါဘူး။ ငါလွတ်မြောက် ရင်ပြီးတာပဲ"လို့ စိတ်ထားတွေရှိနေရင်တော့ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာမလွတ် မြောက်နိုင်သေးပါဘူး။ ဒီလိုစိတ်ထားမျိုးနဲ့ ငါအစွဲကို ပိုပြီးပွားများစေပါတယ်။

ကိုယ့်အကျိုးကို၊ အလားအလာကို လုံးဝမမျှော်ကိုးဘဲ သူများတွေရဲ့ကောင်းကျိုးကို ဘယ်လိုဆောင်ရွက်ရပါ့မလဲလို့ စင်ကြယ်တဲ့ မေတ္တာ ကရုဏာ စေတနာနဲ့ ဆောင်ရွက်ခြင်းဟာ တရားရဲ့တိုးတက်မှု ရှိမရှိ အတိုင်းအထွာတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

သူ့ကျေးဇူးကို သိတတ်

တရားမှာ တိုးတက်မှုရှိမရှိ နောက်အတိုင်းအထွာတစ်ခုကတော့ သူ့ကျေးဇူးကို သိတတ်မှုဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်က သူများကို ကူညီဆောင်ရွက်ပေးတဲ့အခါမှာတော့ အလားအလာကို မမျှော်ကိုးရပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်ကသူများဆီက တစ်ခုခု ပစ္စည်း၊ အကူအညီ၊ အထောက်အပံ့၊ အကြံဉာဏ်၊ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ရတယ်ဆိုရင်တော့ သူ့ကျေးဇူးကို သိတတ်တဲ့ စိတ်ကို ပွားများရပါတယ်။ ဒါဟာ တရားရဲ့ ဂုဏ်တစ်ရပ်ပါပဲ။

မြတ်စွာဘုရားဟာ ဆယ်-ပါးသော ပါရမီတို့ကိုလေး-သင်္ချေနဲ့ ကမ္ဘာ တစ်-သိန်း ဖြည့်ပြီး ဘုရားဖြစ်တော်မူတဲ့အခါမှာ မိမိတစ်ဦးတည်း နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ခံစားပြီးမနေဘဲ သတ္တဝါ အားလုံး ဆင်းရဲက လွတ်မြောက်အောင် အတိုင်းမရှိတဲ့ အပ္ပမာဏမေတ္တာတော်၊ အပ္ပမာဏ ကရုဏာတော်တွေထားရှိပြီး သူရရှိထားတဲ့၊ တွေ့ရှိထား တဲ့တရားကို ဝေငှပေးသနားတော်မူ ပါတယ်။ ဘုရားဖြစ်တော်မူပြီး အသက်ရှင်သမျှ ကာလပတ်လုံး ၄၅-နှစ်တိုင်တိုင် တရားကို ဖြန့်ချိ တော်မူပါတယ်။

တရားရပြီးတဲ့ ဘိက္ခုတွေကိုလည်း –

"စရထ ဘိက္ခဝေ စာရိကံ ဗဟုဇနဟိတာယ ဗဟုဇနသုခါယ လောကာနုကမ္ပာယ အတ္ထာယ ဟိတာယ သုခါယ ဒေဝမနုဿာနံ" လို့ မိန့်တော်မူခဲ့ပါတယ်။ အဓိပ္ပါယ်ကတော့ "ရဟန်းတို့ ဒေသစာရီလှည့်လည်ကြ ကုန်လော့၊ လူအများတို့၏ အကျိုးစီးပွား အလို့ငှာ လူအများတို့၏ ချမ်းသာခြင်းအလို့ငှာ, လောကကို အစဉ် သနားခြင်းငှာ ကြီးပွားစေခြင်းအကျိုးငှာ အရပ် ရှစ်–မျက်နှာသို့ သွားကြပြီး တရားဓမ္မကိုဟောကြား ဝေငှကြပါလေလော့" လို့ မိန့်တော် မူပါတယ်။ အများကောင်းကျိုး အတွက် ကိုယ်ကျိုးမငဲ့ဘဲ ဆောင်ရွက် ချက်ဖြစ်ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက ဒီလိုစလိုက်တော့ တစ်ဆင့် တစ်ဆင့်နဲ့ ဆရာ့ ဆရာတွေက ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကို ဘာမှမရောနှောစေဘဲ သူ့နဂို မူလအတိုင်း ပကတိအစစ်အမှန်ဖြစ်နေအောင် ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက် လာခဲ့တဲ့အတွက်ကြောင့် အခုယောဂီတို့ဟာ ဒီတရားကို ကျင့်သုံး နိုင်ကြခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတရားဟာ တရားစစ် တရားမှန် ဟုတ်မဟုတ်ဆိုတာကို သူ့ကိုကျင့်သုံးပြီး ထူးခြား တဲ့ အကျိုးကျေးဇူးရှိမရှိဆိုတာမှာ တည်ပါ တယ်။ ကောင်းတဲ့ဆပ်ပြာမှန်ရင်တော့ ချေးတွေ အညစ်အကြေးတွေကို ချွတ်မှာအမှန်ပါပဲ။ ဒီတရားနည်းဟာလဲ ကိလေသာအညစ်အကြေး ကို တကယ်အမှန်ချွတ်နိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရား နှင့်တကွ အဆက်ဆက် သင်ကြားပြသခဲ့တဲ့ ဆရာသမားတွေကို အထူးပဲ ကျေးဇူးတင်သင့်ပါတယ်။ သူတစ်ဦးရဲ့ ကျေးဇူးကိုသိတတ် ဖို့ရာက အင်မတန်ကို အရေးကြီးပါတယ်။

ဘုရားရှင်၏ သူ့ကျေးဇူးကိုသိပုံ

မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင်လဲ ဘုရားဖြစ်တော်မူပြီးနောက် ကျေးဇူးပြုချင်တဲ့ စိတ်တော်မြတ်ဖြစ်လာပြီး 'လူသတ္တဝါတွေကို တရားချီးမြှင့်တော်မူမယ်' လို့ စိတ်ဆုံးဖြတ် တော်မူပြီးတဲ့အချိန်ကျတော့ ဘယ်သူ့ကိုပထမဦးဆုံး တရားပေးရမလဲလို့ သုံးသပ်တော်မူတဲ့ အခါမှာ ဘုရားလောင်းဘဝတုန်းက ဆရာဖြစ်ခဲ့ဖူးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီး ၂-ဦးကိုသွားပြီး သတိရ တော်မူပါတယ်။ ပထမဆရာကြီး 'အာဠာရ ကာလာမက သမာဓိ ဈာန် ၇-ဆင့်အထိ သင်ကြား ပို့ချပေးခဲ့သူဖြစ်ပြီး ဒုတိယ ဆရာကြီး 'ဥဒက ရာမပုတ္တ' ကတော့ သမာဓိဈာန် ၈-ဆင့်အထိ သင်ပေးခဲ့ သူဖြစ်ပါတယ်။ လောကမှာရှိတဲ့ဈာန်, အဘိညာဉ်တွေ ကုန်ပြီး ဆက်သင်ဖို့ရာ မရှိတော့ပါဘူး။

မြတ်စွာဘုရားက ဒိဗ္ဗစက္ခုနဲ့ရှုလိုက်တော့ ပထမဆရာကြီးက တစ်ပတ်ကျော်ကပဲ ကွယ်လွန်သွားပြီး 'အရူပ' ဗြဟ္မာ့ဘုံမှာ ဘဝပြောင်း သွားတဲ့အကြောင်းကို သိရှိပါတယ်။ ဒုတိယဆရာကြီးကတော့ မနေ့ည ကပဲ ကွယ်လွန်သွားပြီးတော့ သူလဲ ဗြဟ္မာ့ဘုံမှာဘဲ သွားတည် နေတာကို တွေ့ရပါတယ်။

ဒီတော့ ဒီတရားကို ဘယ်သူ့ကိုပေးရမလဲ၊ ကျေးဇူးဆပ်ချင်တဲ့ စိတ်က အင်မတန် ပြင်းပြနေပါတယ်။ အလောင်းတော်ဘဝနဲ့ အိမ်ရာနဲ့ ထီးနန်းကိုစွန့်ပြီး တရားကိုရှာဖို့ တော ထွက်လာစဉ်အခါက "ဒီပုဂ္ဂိုလ် ဟာဖြင့် ဧကန်မလွဲ ဘုရားဖြစ်ရအံ့လို့ ဆိုပြီးတော့ လုံးဝ ယုံကြည်ချက် နဲ့ တောထွက်လာကြတဲ့ ပဉ္စဝဂ္ဂီ ၅-ဦးကို သွားသတိရ မိပါတယ်။ သူတို့၅-ဦး ဟာ ဘုရားအလောင်းတော်ကို ၆-နှစ်တိုင်တိုင် ဝတ်ကြီးဝတ်ငယ် ပြုပြီးတော့ လာခဲ့ကြတဲ့ ကျေးဇူးတရားကိုသိတော်မူပြီး သူတို့ကို တရားပေးချင်တဲ့စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ဗာရာဏသီ မြို့နားမှာရှိတဲ့ အခုအခေါ် ဆာရနတ်၊ ဟိုတုန်းကတော့ ဣသိပတနလို့ ခေါ်တဲ့နေရာ

ကို ကြွတော်မူပြီး တရားဦးကို ဟောတော်မူပါတယ်။ ဒီလိုသူ့ကျေးဇူးကို သိတတ်မှု, တုံ့ပြန်မှုတွေဟာ တရားရင့်သန်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တို့ရဲ့ ကြန်အင် လက္ခဏာတစ်ခုပါပဲ။

တစ်ညကို ၂–နာရီ ၂–နာရီခွဲလောက်သာ ကျိန်းစက်တော်မူပြီး ကျန်တဲ့အချိန်တွေမှာ လူနတ်ဗြဟ္မာတွေကို တရားရေအေး တိုက်ကျွေးခဲ့ပါတယ်။ လူမျိုးမရွေး, အဆင့်အတန်းမရွေး, တိုင်းပြည် အုပ်ချုပ်သူများကစပြီး သူဌေး ကုန်သည်များ, လက်လုပ်သည်များ, ပညာသည်များ, အမြင့်ဆုံးအတန်းကနေ အနိမ့်ဆုံးအတန်းထိ တရားကိုပေးခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီထဲမှာ အမျိုးမြင့် မြတ်တဲ့ ဗြဟ္မဏမျိုး ဖြစ်တဲ့ ဓမ္မသေနာပတိဘွဲ့ရ ရှင်သာရိပုတ္တရာနဲ့ ရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်တို့လဲ ပါဝင်ခဲ့ပါတယ်။

ရှင်သာရိပုတ္တရာ သူ့ကျေးဇူးသိပုံ

ရှင်သာရိပုတ္တရာရဲ့ ကျေးဇူးသိတတ်ပုံလဲ ရှိပါသေးတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော် ကို မသိသေးခင်က အိမ်ရာကိုပစ်ပြီး တရားရှာခဲ့ရာမှာ ဆရာတွေအမျိုးမျိုး, နည်းတွေအဖုံဖုံ နဲ့လည်း ကျင့်ခဲ့ပါတယ်။ တစ်ခါတော့ ရာဇဂြိုဟ်ပြည်မှာရှိတဲ့ သိဥ္စည်း ဆရာကြီး ထံမှာ ပညာ ဆည်းပူးပြီး တရားရှာနေပါတယ်။

တစ်မနက်မှာ မြို့ထဲဝင်လာတော့ ဆွမ်းခံကြွလာတဲ့ ရှင်အဿဇိ ရဟန်းရဲ့တည်ကြည် ငြိမ်သက်တဲ့ဣန္ဒြေနဲ့ ကြည်လင်တောက်ပတဲ့ မျက်နှာတော်ကို မြင်ရတော့ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာဖြင့် သာမန်လူမဟုတ် တန်ဘူး၊ ထူးကဲတာပဲ။ တရားစစ်တရားမှန်ကို ရထားတဲ့, သိထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်မှာပဲလို့ ယုံကြည်ပြီးတော့ ရှင်အဿဇိနောက်ပါးက လိုက်သွားပြီး ဆွမ်းဘုဉ်းပေးပြီးတဲ့အထိ စောင့်ပြီးတော့ 'ဘယ်လိုတရားများကို ကျင့်ပါသလဲ၊ အရှင့်ဆရာက ဘယ်သူပါလဲ' လို့ ရိုရိုသေသေ လျှောက်ထားပါတယ်။

ဒီတော့ ရှင်အဿဇိက မြတ်စွာဘုရားကို ညွှန်ပြပါတယ်။ ရှင်သာရိပုတ္တရာကလည်း ညွှန်ပြတဲ့အတိုင်းပဲ မြတ်စွာဘုရားထံ သွားရောက်ပြီး တရားရပြီးတော့ ရဟန္တာဖြစ်တော်မူပြီး မြတ်စွာဘုရား ပြီးရင် သူဟာ တရားအရာမှာဖြင့် ဒုတိယပါပဲ။ ဓမ္မသေနာပတိဘွဲ့ရှင် ဖြစ်တော်မူပါတယ်။ ဒါတောင်မှ သူ့ကိုမြတ်စွာဘုရားထံ ညွှန်ပြပေး လိုက်သူ ရှင်အဿဇိရဲ့ ကျေးဇူးကို ဘယ်တော့မှမမေ့ပါဘူး။ ညအိပ်ရာဝင်တိုင်း ရှင်အဿဇိရှိရာ အရပ်ကို ဦးသုံးကြိမ်ချပြီး ခေါင်းတည်ပြီးမှ အိပ်လေ့ရှိပါတယ်။

သီလမြဲပါ

တရားပတ် စစဦးအခါက ယောဂီတို့ဟာ ၈-ပါးသီလကို လည်း ခံယူခဲ့ကြပါတယ်။ သီလဟာ ကမ္မဋ္ဌာန်းရဲ့ အောက်ခြေခံ အုတ်မြစ် ဖြစ်ပါတယ်။ အခြေမမြဲရင် အဆောက်အအုံကြီးလဲ မမြဲသလို သီလ အခြေမမြဲရင် တရားအဆောက်အအုံကလဲမမြဲတော့ဘဲ ပြိုကွဲသွားပါ လိမ့်မယ်။ အောက်ခြေခံသီလကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန် မထိန်းသိမ်း မစောင့်ရှောက် နိုင်လို့ရှိရင် ဝိပဿနာတရားကိုမကျင့်သုံး မဆောက်တည် နိုင်ပါဘူး။

ယောဂီဟာ သီလတစ်ခုခုကျိုးသွားတယ်ဆိုရင် စိတ်ထဲမှာ အညစ်အကြေးတွေ ဝင်လာပါတယ်။ တစ်ဖက်လက်က အညစ် အကြေးတွေကို စင်ကြယ်အောင်လုပ်နေစေပြီး တစ်ဖက်လက် ကတော့ အညစ်အကြေးအသစ်တွေ နောက်ထပ်ဖြစ်ပွားနေတယ် ဆိုရင် ဖြစ်နိုင် ပါ့မလား။

နောက်တစ်ခုက ယောဂီဟာ တရားကျင့်သုံးတဲ့အခါ စိတ်ရဲ့ နက်ရှိုင်းတဲ့အပိုင်းမှာ ရာဖွေစူးစမ်းနေတာဖြစ်တော့ စိတ်ရဲ့အပေါ်ယံ ပိုင်းမှာ လှိုင်းဂယက်တွေလိုဖြစ်နေရင် နက်ရှိုင်းတဲ့အပိုင်းကို မရောက်နိုင် ပါဘူး။ ဥပမာဆိုကြပါစို့။ ပင်လယ်အောက်မှာ ရေနံရှာဖွေ တဲ့ကိစ္စမှာ

ဝါဆိုဝါခေါင်မုတ်သုန်လေတွေ အင်မတန်ပြင်းထန်လာတော့ ဆက်လက်တူးလို့မရတော့ဘဲ လုပ်ငန်းကို ခဏရပ်လိုက်ရပါတယ်။ လေတွေ လှိုင်းတွေကကြီးပြီး ပြင်းထန်လွန်းတော့ ပင်လယ် ရေပြင်ဟာ ငြိမ်သက်မှုမရှိတော့ အလုပ်လုပ်လို့မရနိုင်ပါဘူး။ လှိုင်းလုံးဝမရှိတဲ့ အထိလဲ စောင့်နေဖို့မလိုပါဘူး။ ဒီလိုစောင့်နေရင်တော့ ဘယ်တော့မှ အလုပ်ဖြစ်တော့မှာမဟုတ်ပါဘူး။ လှိုင်းသေးသေးလေး တွေကတော့ ရေမျက်နှာပြင်ပေါ်မှာအမြဲပဲရှိနေမှာပါပဲ သည်းထန်တဲ့ လှိုင်းကြီးတွေ သာမရှိဖို့ လိုပါတယ်။

ဒီအတိုင်းပါပဲ။ ယောဂီဟာ သီလတစ်ခုခုကို ချိုးလိုက်ရင်, အကုသိုလ်မှုတစ်ခုခုကို ပြုလိုက်မိရင် ယောဂီရဲ့စိတ်ခန္ဓာအပေါ်ပိုင်းမှာ လှိုင်းတွေ ထလာပါတယ်။ ဒီတော့ စိတ်ရဲ့အတွင်းနက်ရှိုင်းတဲ့အပိုင်းထိကို ထိုးဖောက်ပြီး မရောက်နိုင်ပါဘူး။

ဒါကြောင့် ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကို ကျင့်သုံးပြီးဓမ္မလမ်းကြောင်းပေါ်မှာ တိုးတက်ချင် ရင်တော့ ၅-ပါးသီလကို ခါးဝတ်ပုဆိုးကဲ့သို့မြဲအောင်ထိန်းသိမ်းကြဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ သီလ မမြဲရင် သမာဓိလည်းမတည်နိုင်ပါဘူး။ သမာဓိမရှိရင် ပညာသိက္ခာကိုလည်း မပွားနိုင်ပါဘူး။ တစ်ခါပိုပြီး ခက်ခဲလာပြန်ပါတယ်။ သမာဓိမရှိပြန်လဲ သီလဆောက်တည်လို့ မရပြန်ပါဘူး။ သီလရှိမှ သမာဓိရှိသလို, သမာဓိရှိမှလဲ သီလစောင့်လို့ ရပါတယ်။

အခုလို ၁၀-ရက် တရားပတ်ကို ဝင်လာကြတော့ ယောဂီတွေဟာ ပြင်ပလောကနဲ့ အဆက်ပြတ်နေကြပြီး တစ်နေ့လုံးပဲ တရားလုပ်ငန်းခွင်ကိုဝင်နေကြတော့ သီလပျက်ဖို့အခွင့်ကို မကြုံရတော့ပါဘူး။ သီလမပျက်တော့ တရားထိုင်ရာမှာ သမာဓိလဲ တက်ပါတယ်။ သမာဓိကကောင်းမွန်နေတော့ သီလထိန်းရတာလဲ ကောင်းမွန် လွယ်ကူပါတယ်။

ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းမှာ မိမိကိုယ်ကိုအပ်နှံကြ

နောက်ယောဂီတို့က မိမိတို့ကိုယ်ကို အပ်နှံကြပါတယ်။

ကိုယ်ကိုအပ်နှံတယ်ဆိုရာမှာ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို အပ်နှံတာ မဟုတ်ပါဘူး။ တရားကိုအပ်နှံတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ယောဂီဟာ ဘယ်ဆရာဘယ်ဂုရုရဲ့လက်ခုပ်ထဲမှာမှ မနေရပါဘူး။ တရားဟာ ယောဂီရဲ့ ဆရာပါပဲ။ ဆရာဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကလဲ သူကိုယ်တိုင် ဒီလမ်းကိုလျှောက်ပြီးပြီဖြစ်လို့ လမ်းပြပေးရုံလောက်သာပါပဲ။

ဒီ ၁၀–ရက်တရားပတ်အတွင်းမှာ ဒီတရားနဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းမှာ မိမိကိုယ်ကို အပ်နှင်း တဲ့အတွက် ဒီ ၁၀–ရက်အတောအတွင်းမှာတော့ ဘယ်ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းနဲ့မှ မရောနှောပါနဲ့။ ကျင့်နည်းတွေအမျိုးမျိုးနဲ့ကျင့်ကြရင် တရားမှာအောင်မြင်ပြီး အကျိုးကျေးဇူးတွေခံစားရတဲ့အခါကျတော့ ဘယ်နည်းကြောင့် အောင်မြင်ရပါသလဲ, အကျိုးခံစားရပါသလဲဆိုတာကို မသိနိုင်ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။ တရားမှာ မအောင်မြင်ဘူး, အကျိုးထူး မခံစားရဘူးဆိုပြန်လဲ ဘယ်ကျင့်နည်းကြောင့် ဘယ်ကျင့်စဉ်ကြောင့် မအောင်မြင်တာလဲ, အကျိုးထူးမခံစားရတာလဲဆိုတာကိုလဲ မသိနိုင်ပါဘူး။

ဒီ ၁၀–ရက်အတွင်းမှာ ဆရာသင်ကြား ပြသပေးတဲ့အတိုင်း တစ်သဝေမတိမ်း လိုက်နာ ကြပါ။ ၁၀–ရက်ပြည့်သွားတဲ့အခါကျတော့ ယောဂီတို့ ကိုယ်ကြိုက်တာကို ကိုယ်လုပ်ကြပါ။ ကိုယ့်ဟာကို ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီး အကျိုးရှိတယ်ထင်ရင် လက်ခံပါ။ မကောင်းဘူး, အကျိုး မရှိဘူးထင်ရင်လဲ လက်မခံပါနဲ့။ ဒီ ၁၀–ရက်အတွင်းမှာတော့ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်း တစ်ခုတည်း ကိုသာ မိမိစိတ်ရောကိုယ်ပါ အပ်နှံထားဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

သဘာဝအသက်ရှူမှုကို သိဖို့လို

နောက်ပြီးတော့ တရားစခန်းရဲ့ စည်းကမ်းတွေ, အချိန်ဇယားတွေကိုလဲ လိုက်နာ ကြပါ။ ဒီ ၁၀–ရက်အတွင်းမှာ စိတ်ရဲ့အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းကို ခွဲကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အတွက် ရတဲ့အချိန်ကလဲ

တိုတောင်းလွန်းလှပါတယ်။ ဒါကြောင့် အချိန်ကို မဖြုန်းဘဲနဲ့ တရားကို ဆက်တိုက်ကျင့်ကြပါ။ အဆက်မပြတ် ကျင့်ကြပါ။ စည်းကမ်းတွေ၊ အချိန်ဇယား တွေကို တိတိကျကျ လိုက်နာကြပါမှ တရားကိုလဲ အဆက်မပြတ် ထိုင်နိုင်ကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်ပြီးတော့ ယောဂီတို့ဟာ တရားအလုပ်စပြီးတော့ လုပ်ကြပါတယ်။ ဝင်သက် ထွက်သက်နဲ့စကြပါတယ်။ ဒါဟာ အသက် ရှူလေ့ကျင့်ခန်းမဟုတ်ပါဘူး။ အသက်ရှူတာကိုထိန်းပေးဖို့၊ ခြယ်လှယ် ပေးဖို့လဲ မဟုတ်ပါဘူး။ သူ့သဘာဝအလျောက် အသက်ရှူ နေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ယထာဘူတ=ဟုတ်တိုင်းမှန်ရာ သူ့နဂိုအတိုင်း၊ ဖြစ်ပျက် နေတဲ့အတိုင်းလို့ဆိုပါတယ်။ ယောဂီကဘာကိုမှ ထွင်ပေး မနေရပါဘူး။ သူ့သဘာဝဖြစ်ပျက်နေတာအပေါ်မှာ ဘာကိုမှ ဖြည့်စွက် နေဖို့ရာ မဟုတ်ပါဘူး။ အမှန်တရားကို လေ့လာဆည်းပူးရမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သဘာဝအသက်ရှူနေခြင်းကို ပြင်းရင်ပြင်းတယ်, ပေါ့ပါးရင် ပေါ့ပါး တယ်လို့သိနေဖို့ပါပဲ။ 'ဘယ်ဘက်နှာခေါင်းပေါက်ကလေဝင် ထွက်တယ်' ဆိုတာကိုလဲ သိနေဖို့ရာဖြစ်ပါတယ်။ ယောဂီဟာ ဘာကိုမှ ဝင်ပြီး လုပ်မပေးရပါဘူး။

တချို့ယောဂီများမှာတော့ တစ်ခါတစ်လေ သဘာဝအသက် ရှူတာက ပျော့ပျောင်း နူးညံ့လွန်းတော့ ဝင်သက်ထွက်သက်ကို သိရှိ နေဖို့ရာမလွယ်ပါဘူး။ ဒီလိုဆိုရင်တော့ တစ်ခါ တစ်ခါ နည်းနည်းလေး ခပ်ပြင်းပြင်းလေး အသက်ရှူပေးဖို့ရာ ခွင့်ပြုပါတယ်။ လေဝင်ထွက် နေတာကို သတိရှိနေရန် ဖြစ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာကို ကူးပြောင်းတဲ့အခါမှာလဲ ဒီအတိုင်းပါပဲ။ ခန္ဓာ ကိုယ်မှာ သူ့သဘာဝအတိုင်း ဖြစ်ပျက်နေတာတွေကို ရှုနေရတာ ပါပဲ။ ယောဂီက သဘာဝအပေါ်မှာ ပြုပြင်ပေးနေစရာမလိုပါဘူး။ ဘာကိုမှ လဲ ထွင်ပေးနေရမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ယထာဘူတအတိုင်းပါပဲ။ သူဖြစ်

ပျက်နေတဲ့အတိုင်းပါပဲ။ စိတ်ကူးလဲ မပါရပါဘူး။ သဘာဝ မဟုတ်တာကို အတုအယောင်ယူပြီး ယူရတာမျိုးလဲ မဟုတ်ပါဘူး။ သူ့နဂိုသဘာဝ အလျောက် ဖြစ်ပျက်နေတာကိုရှုရုံမျှသာရှုနေဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အမှန်တရား၊ အမှန်တကယ်ဖြစ်ပျက်နေမှုကို သတိရှိနေဖို့ပါပဲ။ ဝင်သက်ထွက်သက်ကိုပဲဖြစ်ဖြစ်,ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း ကူပြောင်းပြီး နောက်ပိုင်းမှာ ဝေဒနာကိုပဲဖြစ်ဖြစ် ရှုနေတုန်းမှာ အဟုတ်တကယ် ဖြစ်ပျက်နေတာကို ရှုရုံမျှသာ ရှုနေဖို့ပါပဲ။

နှုတ်က ဘာကိုမှ မရွတ်ရ

ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းနဲ့ "အာနာပါနနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ်, ဝိပဿနာနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ်" ကျင့်နေတဲ့အခါမှာ နှုတ်ကဘာကိုမှ မရွတ်ရ, မဆိုရပါဘူး။ စိတ်ကူးနဲ့လဲ ဘာကိုမှ မြင်တွေ့မနေရပါဘူး။ တရားထိုင်ရာမှာ နည်းတွေကတော့ အမျိုးမျိုးပဲရှိကြပါတယ်။ နည်းတစ်ခုမှာ ထူးခြားချက်တစ်မျိုးစီလဲ ရှိပါတယ်။ ဒါက ဒီနည်းရဲ့ထူးခြားချက်ကို ပြောပြနေတာပါ။ ဘယ်နည်းကိုမှ ပုတ်ခတ် ပြောဆိုနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီနည်းနဲ့ကျင့်မယ်ဆိုရင် ဒီနည်းအတိုင်းကျင့်ပါမှ ဒီနည်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကို ခံစားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ယထာဘူတ ဉာဏဒဿန = ဖြစ်ပျက်နေတာတွေကို ဖြစ်ပျက်နေတဲ့အတိုင်း, အဟုတ်ကို အဟုတ်အတိုင်း, အရှိကိုအရှိအတိုင်း မှန်ကန်တဲ့ သိနားလည်မှုပညာနဲ့ ဉာဏ်နဲ့ ရှုဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ဝေဒနာတွေကို ကိုယ်နဲ့ မဆိုင်သလို ကိုယ့်ဝေဒနာမဟုတ်သလို စိတ်ကိုခွါခွါ ထားပြီး ရှုတတ်ဖို့ရာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့မှ လည်း တရားကို တကယ့် ကိုယ်တွေ့ နားလည်မှာဖြစ်ပါတယ်။

မတည်မြဲတာကိုရှုပြီး 'မတည်မြဲပါလား, ပြောင်းလဲနေ ပါလား' လို့ သိနားလည်ပြီး ရှုဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။ ငါမဟုတ် ငါ့ဟာ မဟုတ်တာတွေကို ငါ့အတွေးအခေါ် ငါ့ယုံကြည်မှုတွေနဲ့ ရှုနေရင်တော့

ယထာဘူတမကျနိုင်ပါဘူး။ ကိုယ်ဖြစ်ချင်သလို မဟုတ်ပါဘူး။ သူ တကယ်ဖြစ်ပျက်နေတာကို ရှုရမှာဖြစ်ပါတယ်။ နှုတ်က တစ်ခုခုကို ရွတ်ဖတ်နေရင်, မဟုတ်ရင်လဲ စိတ်နဲ့တစ်ခုခုကို မြင်ကြည့်နေရင် စိတ်ကိုလွယ်လွယ်နဲ့ ထိန်းထားလို့, အာရုံကို စိုက်ထားလို့ ရတာ ကတော့မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းရဲ့ ရည်ရွယ် ချက်က စိတ်စူးစိုက်ထားဖို့ရာ, သမာဓိထူထောင်ထားဖို့ရာ မဟုတ်ပါဘူး။

ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်

ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းရဲ့ရည်ရွယ်ချက်က 'ရုပ်နာမ်တရားရဲ့ အမှန် တရားကိုသိပြီး ဒုက္ခက ဘယ်ကနေ ဘယ်လိုစတယ်, အကုသိုလ် စိတ်တွေ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေက ဘယ်က စတယ်၊ ပြီးတော့ ဘယ်လိုပွားများလာတယ်။ သူတို့ကို ဘယ်လိုအမြစ်ပြတ် သုတ်သင်ရ မယ် ဆိုတာတွေ' ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ကိုဖြူစင်သန့်ရှင်းအောင် လုပ်ဖို့ရာက စိတ်ကိုစူးစိုက်ပြီး သမာဓိရှိအောင် လုပ်တာထက် ပိုပြီးအရေးကြီးပါတယ်။ ရုပ်နာမ်တရား တို့ရဲ့ အမှန်သစ္စာတရားကို ဖောက်ထွင်း သိရှိဖို့ရာက ပိုပြီးအရေးကြီး ပါတယ်။ ပိုပြီးအကျိုးကျေးဇူးများပါတယ်။ ဒါကြောင့် ယောဂီတို့က သိပ်ပြီး သတိရှိဖို့လိုပါတယ်။

ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်မှုကို သတိနဲ့ ရှုနေ

ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးလုံးအတွင်းမှာ အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ ဖြစ်ပျက်နေတာ တွေကို သတိရှိရှိနဲ့ စူးစမ်းရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ကို အာရုံတစ်ခုတည်း အပေါ် စူးစိုက်ထားရင် ဥပမာ-စိတ်ကူးနဲ့ မြင်နေရ တဲ့ အရာတစ်ခုခု ဆိုပါတော့၊ မဟုတ်ရင်လဲ ရွတ်ဖတ်နေတဲ့ စကားလုံးတစ်လုံးဆိုပါ တော့၊ ဒီတော့ စိတ်က ဒီထဲမှာပဲ စူးစိုက်နေတော့ ရုပ်နာမ်တရားရဲ့ အမှန်တရားဖက်ကို မစူးစမ်းနိုင်, မစူးစိုက်နိုင်, မရှုနိုင်တော့ပါဘူး။

နောက်တစ်ခုလဲ ရှိပါသေးတယ်။ စကားလုံးတစ်လုံးလုံးကို

သုံးရင် အသံမထွက်ဘဲ စိတ်ထဲက ရွတ်နေရင်တောင်မှ အဲဒီအသံရဲ့ လှိုင်းတွေဖြစ်ပေါ်လာကြပါတယ်။ တချို့စကားလုံးတွေဟာ အင်မတန် အားကောင်းတဲ့ လှိုင်းတွေဖြစ်ပါတယ်။ စကားလုံးကတော့ ဘာမှ အဓိပ္ပါယ်မရှိပါဘူး။ အသံထွက်ကြောင့် လှိုင်းတွေဖြစ်ရတာ ပါ။ 'အုံ' 'အင်' 'ရင်' အစရှိတဲ့ အသံမျိုး တွေပေါ့။ မောင်းများကို တီးလိုက်ရင် အသံလှိုင်းတွေအကြာကြီးပဲ ထွက်နေသလိုပါပဲ။

ယောဂီဟာ အသံတစ်ခုကို ထပ်ကာထပ်ကာ ရွတ်နေမယ် ဆိုရင် ဒီလိုလှိုင်းတွေဖြစ်ပြီး လူကို အကာအကွယ်တစ်မျိုး ပေးနိုင်ပါ တယ်။ အပြင်ပက မကောင်းတဲ့လှိုင်းတွေ မဝင်နိုင်အောင် ယောဂီရဲ့ စိတ်ရဲ့အပေါ်ယံအပိုင်း၊ အပြင်ဘက်အပိုင်းကို ဖုံးလွှမ်းထားတော့ လုံခြုံ နေတာပါပဲ။ ဒါဟာ ကောင်းသင့် သလောက်တော့ ကောင်းပါ တယ်။

ဒါပေမယ့် ယောဂီရဲ့ သဘာဝအလျောက်ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ သိမ်မွေ့ဝေဒနာလှိုင်းတွေ၊ ယောဂီရဲ့အကုသိုလ် ကိလေသာလှိုင်းတွေ ကတော့ သူတို့နေရာမှာပဲ ရှိမြဲရှိနေဦးမှာပါပဲ။ ထုတ်ပစ်လို့မရနိုင် ပါဘူး။ စကားလုံးအသံနဲ့ ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ လှိုင်းကလည်း ယောဂီရဲ့ နက်ရှိုင်းတဲ့စိတ်အထိကို မရောက်နိုင်တော့ ယောဂီက သိမ်မွေ့ဝေဒနာ တွေကို မတွေ့ထိမခံစားနိုင်ပါဘူး။ လောဘ ဒေါသ အစရှိတဲ့ အကုသိုလ်စိတ်တစ်ခုခုပေါ်လာရင် အဲဒီအချိန်မှာ ဖြစ်ပေါ် နေတဲ့ သိမ်မွေ့ဝေဒနာကို သတိနဲ့ရှုနေနိုင်မှ ဒီအကုသိုလ်သင်္ခါရတွေကို အမြစ်ကနေ ချေမှုန်းနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် စာလုံးကြောင့်ဖြစ်တဲ့ လှိုင်းတွေ မဖြစ်လာအောင် စကားလုံး၊ ဂါထာ၊ မန္တရားတွေ မရွတ်ဖတ်ဖို့ တားမြစ်ထားပါတယ်။

ရုပ်နာမ်ကိုကျော်လွန်ရန် ဘာဝနာမယညာထဲနဲ့ရှု

ရုပ်နာမ်တို့ကိုကျော်လွန်သွားဖို့ရာ ယောဂီရဲ့စိတ်နဲ့ အနက် ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းကို သွားရမှာဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ရဲ့အသိမ်မွေ့ဆုံးအပိုင်း၊

ကိုယ့်ရဲ့အသိမ်မွေ့ဆုံးအပိုင်းရောက်ပြီး ဘာဝနာမယ ဉာဏ်နဲ့ခံစားရပြီးမှ ရှုရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အစိုင်အခဲဖြစ်နေတဲ့, ပြင်းထန်တဲ့, ကြမ်းတမ်းတဲ့ ဝေဒနာတွေကနေပြီး သိမ်မွေ့ သိမ်မွေ့လာပြီး အဆုံးစွန်သော အမှန်တရားကို ဘာဝနာမယ ဉာဏ်နဲ့ရှုနိုင်မှသာ ရုပ်နာမ်တရားက ကျော်လွန်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းဟာ ကြမ်းတမ်းကနေ သိမ်မွေ့ သိမ်မွေ့, ဩဠာရိက ကနေ သုခုမ, သုခုမကို သွားဖို့ရာဖြစ်ပါတယ်။ ရုပ်ခန္ဓာမှာဆိုရင် ပြင်းထန်တဲ့, ကြမ်းတမ်းတဲ့ ဝေဒနာတွေဟာ အစိုင်အခဲတွေအဖြစ်ကနေပြီး တဖြည်းဖြည်းသိမ်မွေ့ သိမ်မွေ့ ဝေဒနာအထိ ရောက်သွားကြသလို နာမ်ခန္ဓာထဲမှာလည်း ပြင်းထန်တဲ့ အစိုင် အခဲကြီးဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ခံစားရမှုတွေပေါ်လာရင် စိတ္တာ နုပဿနာ, ဓမ္မာနုပဿနာတို့နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာဖြစ်နေတဲ့ ဝေဒနာတွေကို ရှုရပါတယ်။

ဒီအခါမှာ စိတ်ထဲမှာဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ခံစားရမှုတွေလည်း ပြိုကွဲပြီး အစိုင်အခဲတွေ, လှိုင်းကလေးတွေ, တုန်ခါမှုကလေးတွေ ဖြစ်သွားကြပြီး နောက်ဆုံးနာမ်တရားရဲ့ အမှန်သစ္စာတရားကို ရောက်ရှိပြီး တွေ့ရှိသွားပါလိမ့်မယ်။ ဒီလမ်းစဉ်မှာ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးစလုံးဟာ ကြမ်းတမ်းကနေ သိမ်မွေ့ သိမ်မွေ့အထိ ရောက်လာကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတော့မှအမြင်အားဖြင့် အမှန်တရားလို့ ထင်ရတာတွေကနေပြီးတော့ အဟုတ်အမှန် တကယ့်အမှန်တရားကို ရောက်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ ဆိုကြပါစို့၊ ယောဂီက ခေါင်းကို စပြီး ရှုရင် ပထမတော့ ခေါင်းကိုကြမ်းတမ်းတဲ့ ဝေဒနာအဖြစ်နဲ့ အစိုင်အခဲကြီးလိုပဲခံစား ရပါတယ်။ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းနဲ့ဆက်ပြီး ရှုသွားရင် အစိုင်အခဲကြီးကနေ သိမ်မွေ့ဝေဒနာဖြစ်တဲ့ လှိုင်းကလေးတွေကို ခံစားလာရပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ ယောဂီရဲ့ စိတ်ကူးမဟုတ်ပါဘူး။ ယောဂီကိုယ်တိုင် တကယ်ကိုယ်တွေ့လက်တွေ့ ခံစားရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ခန္ဓာကိုယ်

အစိုင်အခဲကြီးတစ်ခုလုံးကလဲ ပျောက်ကွယ်သွားပြီး ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံးဟာ အင်မတန်သိမ်မွေ့တဲ့ လှိုင်းကလေးတွေ, တုန်ခါမှုကလေး တွေအနေနဲ့ ခံစားရပြီး လမ်းဆုံးပန်းတိုင်နဲ့ ပိုပိုပြီး နီးနီးလာပါလိမ့်မယ်။

မသိစိတ်ကို ရှုနေ

တရားကျင့်တဲ့အခါမှာ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ဝေဒနာ တွေနဲ့ အမြဲဆက်သွယ်နေတဲ့ စိတ်ရဲ့အတွင်း အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းကိုရှုနေ နိုင်ဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့မှ ရုပ်နာမ် တရားရဲ့အမှန်သဘာကို ယောဂီ တို့က ကိုယ်တွေ့လက်တွေ့ သိရှိလာမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကိုသတိနဲ့ သမ္ပဇဉ်နဲ့ရှုရာမှာ အင်မတန်အရေးကြီးပါတယ်။ သမ္ပဇဉ်ဆိုတာကတော့ ဖြစ်ပျက် နေပုံအလုံးစုံကို ပညာနဲ့ရှုဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဖြစ်ပျက်နေပုံရဲ့ အနိစ္စသဘောကို ကောင်းကောင်းသိနားလည်ပြီး ရှုရမှာဖြစ်ပါတယ်။

'ဖြစ်ပျက်နေပုံအားလုံးကို' ဆိုတော့ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးစလုံးနဲ့ ဆိုင် ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ဝေဒနာခံစားရတယ်ဆိုတာဟာ ရုပ်တရား တစ်ခုတည်းနဲ့ ဆိုင်တာမဟုတ်ပါဘူး။ နာမ်တရားတစ်ခုတည်းနဲ့လဲ ဆိုင်တာမဟုတ်ပါဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်က စိတ်ပိုင်းမပါဘဲ သူ့ဘာသာ သူ ဝေဒနာကိုခံစားနိုင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ခံစားလို့လဲ မရပါဘူး။ စိတ် ကလဲဒီလိုပါပဲ။ သူ့တစ်ခုတည်း ကိုယ်မပါဘဲ ဝေဒနာကိုမခံစားနိုင် ပါဘူး။ စိတ်ရောကိုယ်ရော ရုပ်နာမ်ရော နှစ်ပါးစလုံးနဲ့မှ ဝေဒနာတွေကို တွေ့ထိခံစားနေရ တယ်ဆိုရင် ယောဂီရဲ့စိတ်ဟာအနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်း ကို ရောက်နေပြီ ဆက်သွယ်နေပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

မသိစိတ်ဟာ ဝေဒနာနှင့်ဆက်သွယ်နေ

မသိစိတ်လို့ခေါ်တဲ့ စိတ်ရဲ့အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းဟာ အမြဲပဲ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်ပေါ်နေတဲ့ ဝေဒနာတွေနဲ့ ဆက်သွယ်နေပါတယ်။ အရင် က ဥပမာပြခဲ့သလိုပါပဲ။ ယောဂီက အိပ်မောကျနေတဲ့အခါမှာ စိတ်ရဲ့ အပေါ်ယံအပိုင်းက အသိစိတ်ကလည်း အိပ်နေတော့ ခြင်ကိုက်လိုက်

တာကို မသိလိုက်ပါဘူး။ စိတ်ရဲ့ နက်ရှိုင်းတဲ့ မသိစိတ်အပိုင်းကတော့ ခြင်ကိုက်လိုက်တာကိုသိလိုက်ပါတယ်။ သိပြီးတော့လဲ တုံ့ပြန်လိုက်ပါတယ်။ ယောဂီနိုးနေတဲ့ အချိန်များမှာလည်း ဒီလိုပါပဲ၊ ထိုင်ရတာကြာလို့ ညောင်းညာလာတာကိုစိတ်ရဲ့ အပေါ်ပိုင်းကတော့ ဒီပြင့်အာရုံတွေ ဆီမှာ ရောက်နေလို့ ညောင်းတာကို သတိမမူမိပါဘူး။ ဒါပေမယ့် စိတ်ရဲ့နက်ရှိုင်းတဲ့အပိုင်းက သိပြီးတုံ့ပြန်လိုက်တော့ ယောဂီ ကအမှတ်ကမဲ့ နေရာပြောင်းပြီးထိုင်လိုက်ပါတယ်။ နေရာပြောင်းလိုက်မှန်းကိုတောင် သတိမပြုမိပါဘူး။ စိတ်ရဲ့နက်ရှိုင်းတဲ့အပိုင်းက ဝေဒနာနဲ့အမြဲ ဆက် သွယ် နေတယ်ဆိုတာကို ပြတာပါပဲ။

ဒါကြောင့် ယောဂီဟာ သိမ်မွေ့ဝေဒနာကို မခံစားရဘူးဆိုရင် စိတ်ရဲ့နက်ရှိုင်းတဲ့ အပိုင်းနဲ့ မဆက်သွယ်နိုင်သေးပါဘူး။

လုံးဝစင်ကြယ်စေချင်ရင် သိမ်မွေ့ဝေဒနာထိရှု

ယောဂီတို့ရဲ့ သိစိတ်နဲ့သာ ရှုနေရင်တော့ စိတ်ရဲ့အပြင်ပိုင်း အပေါ်ယံပိုင်းကို စင်ကြယ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒါဟာလည်း ဆိုးတော့မဆိုးပါဘူး။ အနည်းအပါး အပေါ်ယံတော့ သန့်စင်တာပေါ့။ ဒါပေမယ့် သေသေချာချာ လုံးဝစင်ကြယ်စေချင်ရင်တော့ စိတ်ရဲ့အနက်ရှိုင်းဆုံး အပိုင်းထိ သိမ်မွေ့ဝေဒနာအထိ ရောက်ရှိရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ယောဂီဟာ ကာယာနုပဿနာဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ္တာနုပဿနာပဲဖြစ်ဖြစ် ကျင့်မယ်ဆိုရင် ဝေဒနာနုပဿနာ၊ ဓမ္မာနုပဿနာတို့ကိုလဲ ကျင့်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သိမ်မွေ့ ဝေဒနာ မပါလို့ကို မရပါဘူး။

'အာတာပီ သမ္ပဇာနော သတိမာ' ဆိုရာမှာ အာတာပီ ဆိုတာကတော့ ခွန်အားစိုက်ထုတ်ပြီး ကျင့်တာဖြစ်ပါတယ်။ သမ္ပဇာနော ကတော့ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ဝေဒနာတွေကို ခံစားရပြီး ဆင်ခြင်တတ်တဲ့ ပညာ၊ သူ့ရဲ့အနိစ္စတရားကို သတိမာ–သတိရှိနေဖို့၊ သတိနဲ့ရှုနေဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။

အခုဘဝမှာပင် အကျိုးခံစားနိုင်

ဒီနည်းကို ယောဂီတို့ ကောင်းကောင်းကျင့်သုံးပြီး လိုက်နာမယ်ဆိုရင်တော့ အခုဘဝမှာတင်ပဲ အကျိုးကျေးဇူးတွေ ခံစားရပါလိမ့်မယ်။ ဘယ်လိုအကျိုးကျေးဇူးတွေလဲဆိုတော့ ယောဂီတို့ရဲ့ စိတ်အကျင့်ပုံစံဟာ ပြောင်းလဲလာမှာဖြစ်ပါတယ်။ ယောဂီတို့ တရားကျင့်ရာမှာ ဘယ်လောက်တိုးတက်မှု ရှိလာတယ်။ ဘယ်လောက် ပိုမိုရင့်ကျက်လာတယ် ဆိုတာကို ဒီနည်းနဲ့ တိုင်းထွာနိုင်ပါတယ်။ ယောဂီတို့ နေ့စဉ်နေရေးထိုင်ရေးကိစ္စတွေမှာ ကိုယ်ကြိုက်တာရော ကိုယ်မကြိုက်တာရော၊ ဖြစ်စေချင်တာရော မဖြစ်စေချင်တာရော အမျိုးမျိုး အဖုံဖုံတွေ ဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။ ကြုံတွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုကြုံတွေ့ရတဲ့ အခါတိုင်း မှာယောဂီတို့က ဘယ်လိုတုံ့ပြန်မှု လုပ်ကြပါသလဲ။ တရားစမထိုင်ခင်တုန်းကလိုပဲ အရင်ပုံစံအတိုင်းပဲ အရင်နည်းအတိုင်းပဲ တုံ့ပြန်နေတုန်းပဲ ဘာမှပြောင်းလဲမှုမရှိပါဘူး။ ဘာမှတိုးတက်မှုလဲ မရှိဘူးဆိုရင်တော့ တစ်ခုခုမှားနေပါပြီ။

ဒီတရားနည်းကပဲ မကောင်းလို့လား။ မဟုတ်ရင်လဲ ယောဂီကပဲ ကျင့်တာနည်းမှားနေလို့လား။ တရားနည်းကတော့ ကောင်းပါတယ်။ လူတွေထောင်သောင်းများစွာကို ကောင်းကျိုးတွေ ပေးနေတာပဲ။ ဒီနည်းကိုကျင့်ပြီးမှ ယောဂီရဲ့ တစ်သက်တာမှာ ဘာမှလဲ ပြောင်းလဲမှု မရှိဘူးဆိုရင် ယောဂီရဲ့တရားပြတဲ့ ဆရာနဲ့ဆွေးနွေးပါ။ မရှင်းလင်းတာတွေ မသိတာတွေကို တိတိကျကျ မေးမြန်းပါ။

ပြောင်းလဲမှု နည်းနည်းရှိလာပြီဆိုရင်တော့ သိပ်အရင်စလိုမဖြစ်ပါနဲ့။ ဆက်ပြီးကျင့် သုံးသွားရင် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ပိုပိုကောင်းမွန်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒီတရားထိုင်တဲ့နည်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ဘဝကူးပြီးအထိ စောင့်မနေရပါဘူး။ အခုလက်ရှိ ဒီဘဝမှာပဲ ခံစားကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ရေတွင်းတူးပမာ ကျင့်သုံးပါ

ဒီနည်းဟာယောဂီအတွက် တကယ်သင့်တော်တယ် ကောင်းတယ် ယောဂီက အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ခံစားရပြီဆိုရင်တော့ ဒီနည်းကို အခြားနည်းတွေနဲ့ ရောနှောပြီး မကျင့်သုံးကြပါနဲ့။ တချို့ ယောဂီတွေက တရားနည်းတွေကို တခုပြီးတစ်ခု လျှောက်ပြီးကျင့်နေကြပြီး ဘာကိုမှ မယ်မယ်ရရ စောက်ချပြီး မကျင့်ကြပါဘူး။ ဒီတော့ ဘာအကျိုးကျေးဇူးကို မှ လဲ မယ်မယ်ရရ မခံစားရပါဘူး။ သိရအောင်တော့ စမ်းသပ်ကြည့်ရပါတယ်။ နည်းသုံးလေးမျိုးစမ်းသပ် ကြည့်ရတော့ ဘယ်နည်းဟာ ကိုယ်နဲ့ သင့်တော်မယ် ဘယ်နည်းဟာ ဖြင့် အကျိုးခံစားရမယ်လို့ ထင်လို့ရှိရင်တော့ စိတ်ကိုဆုံးဖြတ်ချက်ချလိုက်ပြီး အဲဒီနည်းနဲ့ပဲ ကျကျနန လေးလေးနက်နက် ကြိုးစားအား ထုတ်ပါ။ ဟိုဟာလေးနည်းနည်း ဒီဟာလေးနည်းနည်း လုပ်နေရင်တော့ ဘယ်တော့မှ ခရီးရောက်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ရေလိုချင်လို့ ရေတွင်းတူးတယ်ဆိုရင် ဒီနားမှာ ၁၀–ပေနက်နက်တူး၊ ပြီးတော့ ဟိုနားမှာကောင်းတယ်ထင်လို့ ဟိုနားမှာ ပြောင်းပြီး ၁၀–ပေနက်နက်တူးလိုက်၊ နောက်တစ်ခါ တနေရာပြောင်းပြီး ၁၀–ပေနက်နက်တူးပြန်ရော၊ ဒီလိုနဲ့ ဟိုနား ၁၀–ပေတွင်း၊ ဒီနား ၁၀–ပေတွင်းနဲ့ ဘယ်တော့မှ ရေတွေ့မှာ မဟုတ်ပါ ဘူး။ ဒီနေရာမှာ တူးရင်တော့ ရေတွေ့မှာပဲလို့ စိတ်ထဲမှာ ယုံကြည် စိတ်ချတယ်ဆိုရင်တော့ ဒီနေရာမှာပဲ ရေတွေ့တဲ့အထိတူးပါ။

တရားထိုင်ရင် လေးလေးနက်နက်

တရားထိုင်တယ်ဆိုတာ ကိလေသာတွေက ကင်းရှင်းစေတဲ့ သန့်ရှင်းရေးလမ်းစဉ် သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲတွေက လွတ်မြောက်ရေးလမ်းစဉ်ဖြစ်ပြီး အင်မတန်လေးနက်တဲ့ ခရီး လမ်းကြောင်းကြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ဟိုနေရာမှာ တစ်မြို့၊ ဒီနေရာမှာ တစ်မြို့မြို့စရာအဖျော် အဖြေ

လဲ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလိုလုပ်နေရင်တော့ လမ်းဆုံးပန်းတိုင်ကို မရောက်နိုင်ကြပါဘူး။ ဒါကြောင့် တရားအလုပ်လုပ်တယ်ဆိုရင် လေးလေးနက်နက် လုပ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ပေါ့ပေါ့တန်တန် လုပ်ရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီနည်းတစ်မျိုးတည်းကိုသာ ကျင့်ရမယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး။

ယောဂီတို့ လေ့လာကြည့်ပြီး ဒီနည်းထက်ပိုပြီး သင့်တော်တဲ့နည်းကို တွေ့ရင်လဲ အဲဒီနည်းကိုကျင့်ပါ။ နည်းတွေကိုတော့ မရောပါနဲ့။ ရောရင် ဘယ်နည်းနဲ့မှ ကျေးဇူးကို ခံစားရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဂုရုကြီး ခေါင်းကိုက်ရောဂါ

ဂုရုကြီးဦးဂိုအင်ကာဟာ အိန္ဒိယလူမျိုး ဖြစ်သော်လည်း သူ့အဘိုးလက်ထက်ကစပြီး မြန်မာပြည်မှာလာနေတော့ မြန်မာပြည်မှာပဲ မွေးဖွားခဲ့ပါတယ်။ အသက် ၂၀–ကျော်လောက်ကစပြီး စီးပွားရေး၊ ကုန်သွယ်ရေးလုပ်ငန်းတွေကို လုပ်ကိုင်လာတာ အင်မတန် အောင်မြင်ခဲ့ပြီး ဝင်ငွေကလဲ အင်မတန်ပဲ ကောင်းခဲ့ပါတယ်။ သူတို့ လူမျိုးအဖွဲ့အစည်းတွေထဲမှာလဲ လူမှုကိစ္စတွေအတွက် တော်တော်များများပဲ ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီအချိန်ကစပြီး အင်မတန်ပြင်းထန်တဲ့ ခေါင်းကိုက်ရောဂါ စွဲကပ်ခဲ့ပါတယ်။ ဆေးသောက်လို့လဲ မပျောက်ပါဘူး။ ခေါင်းကိုက်ထလာပြီဆိုရင် မခံမရပ်နိုင် လောက်အောင် ခံရလွန်းတော့ မော်ဖိန်းဆေးထိုးပေးရပါတယ်။ မြန်မာပြည်မှာရှိရှိသမျှ သမားကျော်ကြီးတွေလဲစုံနေပါပြီ။ ဒီလိုနဲ့ ၅–နှစ်လောက်ကြာတော့ ဒီဆရာဝန်ကြီး တွေကပဲ နိုင်ငံခြားသွားပြီး ဆေးကုဖို့ အကြံပေးကြပါတယ်။ ဒါနဲ့ ဂုရုကြီးက အင်္ဂလန်၊ အမေရိကန်၊ ဆွစ်ဇလန်၊ ဂျာမနီ၊ ဂျပန် အစရှိတဲ့ တိုင်းပြည်တွေမှာ ငွေကြေးတွေအကုန်ခံပြီးတော့ အကောင်းဆုံး ဆရာဝန်ကြီးတွေနဲ့ ကုသပါတယ်။ အချိန်တွေသာကုန် ငွေတွေသာ ကုန်ပြီး ပြန်လာခဲ့ရပါတယ်။ ရောဂါကတော့ မပျောက်ခဲ့ပါဘူး။ ပိုလို့ တောင်ဆိုးနေပါသေးတယ်။

မြန်မာပြည်ပြန်ရောက်လာတော့ မိတ်ဆွေတစ်ဦးက ခင်ဗျား ရောဂါဟာ စိတ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။ ၁၀-ရက် တရား ပတ်ဝင်ကြည့်ပါလား။ ရောဂါပျောက်ချင် လဲပျောက်သွားမယ်လို့ဆိုပြီး ဆရာကြီးဦးဘခင်ရဲ့ တရားစခန်းကို ညွှန်ပြပါတယ်။

တရားသည် ရောဂါကုဆေးမဟုတ်

ဂုရုကြီးကလဲ ဆေးတွေကလည်းစုံ ဆရာဝန်တွေကလည်း စုံနေပြီဖြစ်တော့ စမ်းကြည့်တာပေါ့လို့ပြောပြီး ဆရာကြီးဦးဘခင်ထံ သွားပြီး ၁၀-ရက်တရားပတ် ဝင်ခွင့်ပြုဖို့ရာ ခွင့်တောင်းပါတယ်။ ဆရာကြီးက ခွင့်ပြုလိုက်တော့ ဂုရုကြီးကလည်း ဝမ်းသာအားရနဲ့ ပြန်ခါနီးကျတော့ "ကျွန်တော်လာတာဟာ ဘယ်သူဘယ်ဝါက လမ်း ညွှန်လိုက်လို့ လာတာပါ။ ကျွန်တော်ရဲ့ ခေါင်းကိုက်ရောဂါဟာ ဘယ် မှာမှ ဘာဆေးနဲ့မှ ကုလို့မရတာကို ဝိပဿနာနဲ့ စမ်းကုကြည့်ပါလား လို့ ပြောလိုက်လို့ ဆရာကြီးဦးဘခင်ထံ လာခဲ့ တာပါ" လို့ပြောတော့ ဆရာကြီးက "ဟာ-ဒီလိုဆိုရင်တော့ ခင်ဗျား မလာပါနဲ့။ ကျွန်တော် ခင်ဗျားကို လက်မခံနိုင်ပါ ဘူး" လို့ပြောလိုက်ပါတယ်။

နောက်ပြီး ဆက်လက်ပြီးတော့ ရှင်းလင်းပြပါတယ်။ "ခင်ဗျား က တရားကို ဈေးချနေတာကိုး။ တရားဟာရောဂါတွေကို ကုဖို့ဆေး မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ထဲမှာရှိတဲ့ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေကို စင်ကြယ်အောင်လုပ်တာပါ။ စိတ်ကစင်ကြယ်သွားတော့ ဘဝမှာ ဆင်းရဲ ဒုက္ခတွေအမျိုးမျိုးတွေကလည်း လွတ်မြောက်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခင်ဗျား ရောဂါတစ်ခုပျောက်ချင်လို့လာတာနဲ့ မဖြစ်ပါဘူး" လို့ ပြောလိုက် ပါတယ်။

နောက်ဆက်လက်ပြီးတော့လည်း ရှင်းလင်းပြပါတယ်။ "ခင်ဗျားက သကြားစက် တစ်ခုထောင်ချင်တယ်ဆိုပါတော့ ရည်မှန်း ချက်ဟာ သကြားထွက်ဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။ သကြားကို လိုချင်လို့ပါ။

တင်လဲကို လိုချင်လို့ မဟုတ်ပါဘူး။ တင်လဲက အရန်ပစ္စည်းအနေနဲ့ ထွက်မှာ သေချာနေတာပဲ။

ခင်ဗျား ၁၀–ရက်တရားပတ်လာထိုင်ရင် စိတ်ထဲက အညစ်အကြေးတွေအားလုံး ကုန်စင်ဖို့ရာ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ လာတာဖြစ်ရမယ်။ ဟိုရောဂါ၊ ဒီရောဂါ ပျောက်ဖို့ရာကတော့ ခင်ဗျားရမည့် အရန်ပစ္စည်းပါပဲ။ လာရင်းရည်ရွယ်ချက်ကတော့ ရောဂါဆေးကုဖို့အတွက် လာရတာ မဟုတ်စေရပါဘူး" လို့ ဆရာကြီး ဦးဘခင်က ပြောပါတယ်။

ဆရာကြီးဦးဘခင် ပြောတာ အင်မတန်မှန်ပါတယ်။ ဒီတရားထိုင်နည်းဟာ ရောဂါ ပျောက်အောင် ဆေးကုနည်း မဟုတ်ပါဘူးလို့ အတန်တန်ပြောပေမယ့် ရောဂါရှင်ကတော့ သူ့ရောဂါကို စိတ်ကစွဲနေတော့ ၁၀–ရက်တရားပတ်ထိုင်တိုင်း ၁၀–ရက်စလုံးမှာ "ဒီကနေ့တော့ ငါ့ရောဂါနည်းနည်းသက်သာလာတယ်။ ဒီကနေ့တော့ နည်းနည်းပိုဆိုးဝါးလာတယ်။"လို့ ရောဂါကိုပဲ အောက်မေ့နေပြီး စိတ်ရောက်နေပြီး တရားကိုတော့ ရှုသင့်သလောက်မရှုဘဲနေရင် ဘယ့်နှယ်လုပ်ပြီး တရားရဲ့ရသင့်ရထိုက်တဲ့ ကျေးဇူးတွေကို ခံစားရပါ့မလဲ။

ဂုရုကြီးကလဲ ဒါကိုနားလည်တော့ "ကျွန်တော် ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေ စင်ကြယ်ဖို့ရာပဲ တရားပတ်ဝင်ပါ့မယ်။ ကျွန်တော် ရောဂါ ပျောက်ချင်ပျောက်၊ မပျောက်ချင်လဲ နေပါစေ" လို့ ပြောပြီး စိတ်ထဲကလည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။ စိတ်ဆုံးဖြတ်ချက်ချလိုက်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အိမ်ပြန်ရောက်လာတော့ စိတ်ကတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး တော်တော်နဲ့ မသွားဖြစ်ပါဘူး။ ဟိန္ဒူလူမျိုးဖြစ်နေတော့ ဗုဒ္ဓဘာသာတရားစခန်းကိုဝင်ရမှာ အတော်ပဲ ဝန်လေးနေခဲ့ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ကံကောင်းထောက်မလို့ နောက်တော့ တရားစခန်းကို ရောက်ရှိသွားပြီး တရားထိုင်ခဲ့ပါတယ်။ တရားဆက်ထိုင်ပြီးတဲ့အချိန်ကစပြီး ၁၄–နှစ် မြန်မာပြည်မှာပဲ ဆက်လက်နေထိုင်ခဲ့ ပြီးတဲ့

နောက် အိန္ဒိယပြည်ကို ထွက်ခွာသွားပါတယ်။ အိန္ဒိယမှာ ဂုရုကြီးရဲ့ မိခင်ကြီးဟာ မမာမကျန်းဖြစ်နေပါတယ်။ မြန်မာပြည်မှာ နေခဲ့တုန်းက မိခင်ကြီးလဲ နည်းနည်းပါးပါး တရားထိုင်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ စွဲစွဲမြဲမြဲတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ သူသာ မြန်မာပြည်မှာရှိပြီး ဆက်လက်ထိုင်နိုင်ရင် ကောင်းမှာပဲလို့ အောက်မေ့မိပါတယ်။ အိန္ဒိယပြည်မှာ တရားပြသ ပေးနိုင်တဲ့သူလဲ မရှိပါဘူး။ ဘုရားပွင့်ရာဌာန၊ တရားစပြီး ပေါ်ထွန်းရာ ဌာနကြီးမှာ ဝိပဿနာကျင့်ဖို့ နေနေသာသာ ဝိပဿနာဆိုတဲ့ နာမည် တောင် မကြားဖူးကြပါဘူး။

ဂုရုကြီး မိဘကျေးဇူးဆပ်

၁၉၆၉–ခုနှစ် ဂုရုကြီး အိန္ဒိယကိုရောက်ပြီး အိန္ဒိယမှာပဲ ဘုံဘေမြို့မှာ ပထမဦးဆုံး တရားပတ်စပြီးပေးခဲ့ပါတယ်။ ဂုရုကြီးရဲ့ မိဘ ၂–ပါးစလုံးလဲ ပါဝင်ခဲ့ပါတယ်။ ဂုရုကြီးက မိဘရဲ့ မွေးကျေးဇူး ဆပ်ရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ဟောပြောခဲ့ပါတယ်။ မိဘရဲ့ ကျေးဇူးဟာ ဘယ်တော့မှ ဆပ်လို့မကုန်နိုင်ပါဘူး။ တစ်သက် တာလုံး တခြားဘာကိုမှမလုပ်ဘဲ မိဘကို ပြုစုလုပ်ကျွေးနေရင်တောင် မှ မွေးကျေးဇူးဆပ်လို့ မကုန်နိုင်ပါဘူး။ မကျေနပ်နိုင်ပါဘူး။ မိဘရဲ့ မွေးကျေးဇူးဆပ်နိုင်ဖို့နည်းကတော့ တစ်မျိုးပဲရှိပါတယ်။ မိဘက သီလ မရှိကြဘူးဆိုရင် သူတို့ကို သီလရှိအောင် လုပ်ပေးရပါလိမ့်မယ်။ သူတို့ မှာသီလတော့ ရှိပါတယ်၊ သမာဓိမရှိဘူးဆိုရင် သမာဓိပွားများလာ အောင် ကူညီပေးရပါလိမ့်မယ်။ သူတို့မှာ သမာဓိတော့ ရှိပါတယ်။ ပညာသိက္ခာကို မရောက်ကြသေးဘူးဆိုရင် ပညာသိက္ခာထိရောက် အောင် ကူညီပို့ဆောင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပညာရှိပေမယ့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်မပြုနိုင်သေးဘူးဆိုရင် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် ပြုနိုင်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ဂုရုကြီးက သူ့ရဲ့မိဘတွေရဲ့ မွေးကျေးဇူးကို ဆပ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။

သူရဲ့ပထမတရားပတ်မှာ သူ့ရဲ့မိဘနှစ်ပါးအပါအဝင် ယောဂီ ၁၄–ဦးပါဝင်ခဲ့ပါတယ်။ တရားပတ်ပြီးသွားတဲ့အခါကျတော့ 'ဧဟိပဿိကော, ဧဟိပဿိကော' စတော့တာပါပဲ။ နောက်ထပ် တရားပတ်တစ်ခုလုပ်ပေးပါဦး၊ ကျွန်တော့အဖေ၊ ကျွန်မအမေ၊ ကျွန်မအဖေ၊ ကျွန်မသား စသည်တို့ကိုလည်း ပါဝင်ချင်ပါတယ်လို့ တောင်းပန်ကြတော့ တရားပတ်တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဆက်လိုက်တာ အခုဆိုရင် တရားပတ်တွေရာပေါင်းများစွာ ရှိသွားပါပြီ။ တရားဓမ္မ စတင်ပေါ်ပေါက်လာခဲ့တဲ့ဌာနကြီးမှာ ဓမ္မဂင်္ဂါမြစ်ကြီး စီးနေပါပြီ။

ဂိုရင်ကာကြီး ဓမ္မဖခင်ကျေးဇူးဆပ်

ဂိုရင်ကာကြီး အိန္ဒိယရောက်ပြီး ၁–နှစ်ခွဲလောက်ကြာတဲ့ အခါကျတော့ ဗုဒ္ဓဂါယာမြန်မာဘုန်းကြီးကျောင်းမှာ တရားပတ်တစ်ခု ပေးနေတုန်းမှာပဲ ဆရာကြီးဦးဘခင် ကွယ်လွန်အနိစ္စ ရောက်သွားပြီ ဖြစ်တဲ့အကြောင်း ကြေးနန်းစာတစ်စောင် ဗြုန်းခနဲ မမျှော်လင့်ဘဲ ရောက်ရှိလာပါတယ်။ အင်မတန်တုန်လှုပ် ချောက်ချားစရာကောင်းတဲ့ သတင်းပါဘဲ။ ဒါပေမယ့် ဂိုရင်ကာကြီးဟာ သူ့ဟာသူတရားပတ်ဝင်ပြီး သူ့ဆရာရဲ့ ကျေးဇူးတွေကို ဘယ်လိုဆပ်ရပါ့မလဲလို့ စဉ်းစားပါတယ်။ မွေးမိဘတွေရဲ့ကျေးဇူးကိုတော့ ဆပ်လို့ပြီးပါပြီ။ ဓမ္မဖခင်ကြီးရဲ့ ကျေးဇူးကို ဆပ်ဖို့ရာက လိုပါသေးတယ်။ ဓမ္မဖခင်ကြီးက ဂိုရင်ကာကြီးကို လူသစ်၊ ဘဝသစ်ဖန်တီးပေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီး ဖြစ်ပါတယ်။

လူသည် ငှက်ပမာ ၂–ကြိမ် မွေးခံရ

လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ ငှက်တွေလိုဘဲ ၂–ကြိမ် ၂–ခါ အမွေးခံခဲ့ရပါတယ်၊ ပထမ အကြိမ်ကတော့ ငှက်မကြီးက ဥအဖြစ်နဲ့ဥလိုက်ပြီး မွေးထုတ်လိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်၊ဒုတိယအကြိမ် မွေးတာကတော့ ဥအခွံပေါက်ကွဲပြီး ငှက်ကလေးထွက်လာတာ၊ အဲဒါကမှ တကယ်အမှန်မွေးတာဖြစ်ပါတယ်။ လူတွေမှာလည်း ဒီလိုပါပဲ၊ မိခင်က မွေးလိုက်တဲ့

အချိန်မှာ ဉခွံလိုပဲ၊ မသိမှုအဝိဇ္ဇာဖုံးအုပ်ပြီးနေကြပါတယ်၊ မသိမှုအဝိဇ္ဇာ ထုကြီး ဖယ်ရှားသွားတဲ့အခါမှာ ဉထဲကထွက်လာသလိုပဲ ဒုတိယ အကြိမ် တကယ်မွေးခြင်း၊ တကယ် လူဖြစ်ရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ဆရာကြီး ဦးဘခင်ကလည်း ဂုရုကြီးကို တကယ်မွေးခြင်း၊ တကယ်ဓမ္မလူဖြစ်ရခြင်းကိုပေးပြီး ဦးဂိုအင်ကာအသစ် မွေးထုတ်လိုက်တာဖြစ်ပါတယ်။ လူအသစ်ဘဝအသစ် ဖြစ်လာတော့တာပါပဲ။ ဒီတော့မှပဲ တရားကိုရှုနိုင်လာပါတော့တယ်။ အရင်ကတော့ စိတ်ထင်မြင်ချက်အရတွေ၊ ယုံကြည်မှုတွေ၊ အမြင်မှားတွေသာဖြစ်နေပြီး ဘယ်လိုမှ ခရီးမရောက် ခဲ့ပါဘူး။ ဘာအကျိုးမှလည်း မခံစားရပါဘူး။ ဒီဘဝသစ်ကို ရပြီးမှတော့ဘဲ ဘဝဟာလည်း ဝေဝေဆာဆာရှိ လာပါတော့တယ်။ ဒီဘဝသစ်ကို ဖန်တီးပေးတဲ့ ဓမ္မဖခင်ကြီးရဲ့ ကျေးဇူးကို ဘယ်လိုဆပ်ရမလဲဆိုတာကို စဉ်းစားလိုက်တော့ အကြံ တစ်ခုပေါ်လာပါတယ်။

ဆရာကြီး ဦးဘခင်၏ ပြင်းပြတဲ့ဆန္ဒ

ဆရာကြီး ဦးဘခင်ဟာ ပြင်းပြတဲ့ စိတ်ဆန္ဒတစ်ခုရှိပါတယ်။ မြန်မာပြည်က အိန္ဒိယကိုအကြွေးတင်နေပါတယ်။ ဒီအင်မတန် အံ့ဖွယ်ရာကောင်းတဲ့ တရားဓမ္မဟာ အိန္ဒိယက ရထားတာဖြစ်ပါတယ်။ အခုအိန္ဒိယမှာ ဗုဒ္ဓဓမ္မ ပျောက်ကွယ်နေပြီဖြစ်တော့ ဒီရတနာ မြတ်မွန်ကြီးကို အိန္ဒိယကို ပြန်ပို့ချင်ပါတယ်။

အရင်နှစ်ပေါင်း ၂၂ဝဝ–ကျော်က ကြိုတင်ပြောထားတဲ့ ပြောကြားချက်တစ်ခု ရှိပါတယ်။ ဒီတရားဓမ္မကို ပထမဦးဆုံး အကြိမ် မြန်မာပြည်ကို ပို့လာစဉ်အခါက ပြောခဲ့တဲ့ စကားတစ်ခွန်းက 'ဒီတရားဓမ္မဟာ အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ လုံးဝပျောက် ကွယ်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် မြန်မာပြည်မှာတော့ အင်မတန် ကောင်းကောင်းမွန်မွန်၊ စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်းထားနိုင်တာကြောင့် သူ့နဂိုမူလ ပကတိအတိုင်း သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စွာ ရှိပြီးတော့ ဗုဒ္ဓရဲ့ သာသနာတော် ၂၅ဝဝ–ပြည့်တဲ့အချိန်မှာ

အိန္ဒိယကိုပြန်ရောက်သွားပြီး အခြေပြန်စိုက်ပြီးတော့ အိန္ဒိယကနေ တစ်ကမ္ဘာလုံးကို ပျံ့နှံ့သွားစေပြီး ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသားတွေ ဗုဒ္ဓရဲ့တရား ဓမ္မကို ခံစားနိုင်ကြလိမ့်မယ် ဆိုတာဖြစ်ပါတယ်။

ဆရာကြီးဦးဘခင်က ဒါကို အင်မတန် ယုံကြည်ပါတယ်။ ဒီတရားဓမ္မကို အိန္ဒိယကို ပြန့်ပို့ပြီး အိန္ဒိယမှာ အခြေစိုက်စေချင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ အဲဒီကနေပြီးတော့ ဖြန့်ချိချင်တဲ့ ပြင်းပြတဲ့ဆန္ဒ ရှိပါတယ်။

ဂုရုကြီး ဝိပဿနာတရား ဖြန့်ဝေရန် ဆုံးဖြတ်ချက်ချ

ဒီတော့ ဦးဂိုအင်ကာက သူစိတ်ဆုံးဖြတ်ချက် ချလိုက်ပါတယ်။ သူ့အသက်ထက်ဆုံးတရားနဲ့ပဲ နေနိုင်သမျှနေပြီးတော့ မေတ္တာ ကရုဏာတွေရှေ့ထားပြီး သူတတ်နိုင်သမျှ ဒီတရားကို ဖြန့်ဝေ ဖို့ရာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဆုံးဖြတ်ချက်အတိုင်း ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါတယ်။ အခုအချိန်ထိလဲ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်နေဆဲပါပဲ။ အိမ်သူအိမ်သားတွေအားလုံးကလည်း သူ့ကို ကူညီအားပေးပြီး ပါရမီဖြည့်ကြပါတယ်။ မဟုတ်ရင်တော့ လူဝတ်ကြောင်တစ်ဦးအနေနဲ့ မလွယ်ကူပါဘူး။

ဂုရုကြီး အိန္ဒိယကို စရောက်တဲ့ အချိန်ကဆိုရင် လူဦးရေ သန်းပေါင်းများစွာ ရှိတဲ့အထဲမှာ သူသိတဲ့လူ၊ သူ့ကို သိတဲ့လူဆိုလို့ ၁၀၀-လောက်တောင်မရှိပါဘူး။ ဒါပေမယ့်လည်း ၁၀ ရက် တရားပတ် တွေကျင်းပပေးတဲ့အခါကျတော့ အုပ်စုအမျိုးမျိုးက အယူဝါဒ အမျိုးမျိုးက လူတွေလာကြပြီး တရားဝင်ကြပါတယ်။ သာမန် ပုဂ္ဂိုလ်တွေတောင် မဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့ထဲက အကြီးအကဲတွေ၊ ခေါင်းဆောင်ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတွေ၊ ခရစ်ယာန်ဘုန်းကြီး၊ သီလရှင်တွေ၊ ဂျိန်း ဘုန်းကြီးသီလရှင်တွေ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာဘုန်းကြီး၊ သီလရှင်တွေ၊ ဟိန္ဒူ တရားဆရာကြီးတွေလဲ လာကြပါတယ်။

၁၀-ရက်တရားပတ်တွေကို မူစလင်ဗလီတွေ၊ ဟိန္ဒူဘုရား

ကျောင်း၊ ဂျိန်းဘုရားကျောင်းတွေ၊ ခရစ်ယာန်ဘုရားရှိခိုးကျောင်း ဗုဒ္ဓဘာသာဝိဟာရတွေမှာလည်း ကျင်းပခဲ့ပါတယ်။ ယောဂီကတွေလဲ အိန္ဒိယကတင် မဟုတ်ပါဘူး။ ကမ္ဘာအရပ်ရပ်မှာရှိတဲ့ တခြားနိုင်ငံတွေ ကလည်း လာကြပါတယ်။ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံပေါင်း ၈၀–ကျော်က လူတွေ ထောင်ပေါင်း များစွာ လာပြီး တရားထိုင်ကြပါတယ်။

ဒါဟာ ဘာကြောင့်ပါလဲ၊ အကြောင်းမရှိဘဲ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး၊ အကြောင်းတစ်ခုခု တော့ ရှိရမှာပါဘဲ၊ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အကြောင်းက ရှင်းလင်းလာပါတယ်၊ ဒီတရားပတ်တွေကို ယောဂီတွေလာကြတဲ့အခါ လူအသစ်မျက်နှာအသစ်တွေ အများကြီးပဲ ပါပါတယ်။ တရား ပတ်စပြီး ၃–၄–ရက်လောက် ရှိလာပြီဆိုရင် "ဒီပုဂ္ဂိုလ်ကို ငါသိပါ တယ်။ သူနဲ့ငါနဲ့ အရင်က တွေ့ဖူးပါတယ်"လို့ စိတ်ထဲက ထင်လာပြီး ရင်းရင်းနှီးနှီး သိခဲ့တဲ့ မိတ်ဆွေတစ်ဦးလို သိခဲ့ ရဖူးသလို ခံစားမှုတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ အရင်ဘဝဟောင်းတွေက တွေ့ခဲ့ဖူး ကြုံခဲ့ဖူးပြီး တရားတွေ အတူတူအားထုတ်လာခဲ့ကြတာ ဖြစ်မှာပေါ့။ အခုဘဝမှာ လာပြီးတရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ တရားရိပ်သာမှာ တွေ့ဆုံဆည်း ကြရပြန်ပါတယ်။

လူ ၂–မျိုးတွေ့ရ

ဒီလို တရားပတ်တွေမှာ လာကြတဲ့ ယောဂီတွေထဲမှာ လူ ၂–မျိုး ၂–စားတွေ့ရပါတယ်။ ပထမအုပ်စုက လူတွေကတော့ အရင် ဘဝတုန်းက ပြုခဲ့ကြတဲ့ကုသိုလ် ပါရမီတွေကြောင့် ဓမ္မမျိုးစေ့ကို ချခဲ့ ကြတဲ့အတွက်ကြောင့် အခုဘဝမှာ ဓမ္မရဲ့အသီးကို ခံစားရပြီး တရားစစ် တရားမှန်ကို ရကြပြီးဒီဘဝမှာပဲ တရားကို တိုးပွားလာအောင် ကျင့်ကြံ သူတွေဖြစ်ပါတယ်။ ဒုတိယအမျိုးအစားကတော့ ဒီဘဝမှာပဲ အားထုတ် ကြပြီး သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲက လွတ်မြောက်လာအောင် တရားမျိုးစေ့ကို လာယူပြီး စပြီးကျင့်နေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီယောဂီနှစ်မျိုးထဲက ဓမ္မမျိုးစေ့ကို အခုဘဝမှာပဲ လာယူတာပဲ ဖြစ်ဖြစ်ရပြီးသား ဓမ္မမျိုးစေ့ကို ပိုပြီး ထက်သန်ကြီးထွားအောင် အခု ဘဝမှာ ပျိုးထောင်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အခုယောဂီတို့ လက်ဝယ်မှာ ရရှိ ထားတဲ့ အဖိုးထိုက်တန်လှတဲ့ ရတနာအမွန်အမြတ်ကိုတော့ သဲလို၊ ကျောက်ခဲလို ပေါ့ပေါ့တန်တန်နဲ့ လွှင့်မပစ်သင့်ပါဘူး။ မိမိတစ်ဦး တည်းရဲ့ ကောင်းစားရေး၊ အကျိုးဖြစ်ထွန်းရေးသာမက အများတို့ရဲ့ ကောင်းစားရေး၊ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲက လွတ်မြောက်ရေးလည်း ဖြစ်ပါ တယ်။ ဒီတရားဓမ္မကို တိုးသထက်တိုး၊ ပွားသထက်ပွားအောင် ပြုလုပ် သင့်ပါတယ်။ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးမှာ အတိဒုက္ခတွေ ဆင်းရဲတွေ အင်မတန် များလှပါတယ်။ လူတွေဟာအကြောင်းကြောင်းကြောင့် ဒုက္ခတွေ အမျိုးမျိုးကို ခံစားနေကြရပါတယ်။

တိုက်တွန်းချက်နဲ့ဆုပေး

လူတွေဟာ ဒီတရားနည်းကို ရကြပြီး ကျင့်သုံးကြမယ်ဆိုရင် သူတို့ခံစားနေရတဲ့ ဒုက္ခတွေက လွတ်မြောက်ကြမှာ သေချာပါတယ်။ ဒုက္ခခံစားနေရတဲ့ လူသားတွေအတွက် ယောဂီတို့က မိမိတို့ ကိုယ်တိုင် ဒီတရားကို အခြေခိုင်အောင် ကျင့်ကြပြီးတဲ့နောက် တခြား လူတွေကို လည်း လွတ်မြောက်နိုင်ကြအောင် ကူညီမစကြပါ။ကူညီမစကြပါ။

ဒုက္ခတွေအမျိုးမျိုးခံစားနေရတဲ့ လူသားတွေ အေးချမ်းမှုခံစား နိုင်ကြပါစေ။ ချမ်းသာမှုကိုလည်း ခံစားနိုင်ကြပါစေ။ မှန်ကန်တဲ့ တရား နည်းလမ်းအစစ်ကို တွေ့နိုင်ကြပါစေ။

ဘဝတု သဗ္ဗမင်္ဂလံ = ခပ်သိမ်းသောမင်္ဂလာသည် ဖြစ်ပါစေ သတည်း။

ကောဒသမနေ့ ဓမ္မဒေသနာ

တရားကို ကိုယ်တိုင် လက်တွေ့ကျင့်ကြံ

တစ်နေ့ပြီး တစ်နေ့နဲ့ ၁၀–ရက် ဝိပဿနာ တရားပတ်ရဲ့ အဆုံးသတ်ပိုင်းကို ရောက် ရှိလာပါပြီ။ ဒီတရားလုပ်ငန်း စလုပ်တဲ့ အခါတုန်းက ယောဂီတို့ဟာ ဒီတရားနည်းမှာ မိမိတို့ရဲ့အသက်နဲ့ ခန္ဓာ ကိုယ်ကို အပ်နှင်းခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါဟာလဲ ဒီတရားကို စမ်းသပ်ကြည့် ဖို့ရာ ၁၀–ရက်သာပဲ အပ်နှင်းကြခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ အခုတော့ ၁၀– ရက်ကုန်ဆုံးသွားပြီဆိုတော့ ယောဂီတို့ဟာ ဒီဇာတိအချုပ်အနှောင်က ကင်းလွတ်ကြပါပြီ၊ တရားဓမ္မဆိုတာမျိုးဟာ သတ္တဝါတွေကို ဘယ် တော့မှ အချုပ်အနှောင် မဖြစ်စေရပါဘူး။

အိမ်ပြန်ရောက်သွားတဲ့အခါကျတော့ ယောဂီတို့က ဒီမှာ နာယူခဲ့တာတွေ ကျင့်သုံးခဲ့တာတွေကို အေးအေးဆေးဆေးပြန်ပြီး သုံးသပ်ကြည့်တဲ့အခါမှာ ဒီကျင့်ခဲ့တဲ့ တရားတွေဟာ ဆီလျော်ပါတယ်၊ သင့်တင့်လျောက်ပတ်ပါတယ်၊ ကျင့်ဖို့ရာလည်း လွယ်ကူပါတယ်၊ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်ဆိုမှ လက်ခံကြပါလိမ့်မယ်။ ဒါတင်မကသေးပါဘူး။ ဒီပြင်အတိုင်းအထွာတွေလဲ ရှိပါသေးတယ်။ ဒီကျင့်စဉ်ဟာ ယောဂီ အတွက် တကယ့်ကို အကျိုးကျေးဇူးရှိရဲ့လားဆိုတာပါပဲ၊ တကယ်ပဲ အကျိုးကျေးဇူးရှိမှသာ လက်ခံသင့်ပါတယ်။ ဒါတင်မကသေးဘူး လက်ခံလိုက်ခြင်းအားဖြင့် ယောဂီဟာ တခြားပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတွေကို ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်ပါသလား၊ အကျိုးယုတ်စေမှာလား အကျိုး ကျေးဇူး ဖြစ်စေမှာလားဆိုတာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ တခြားပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါတွေ အကျိုးကျေးဇူးရှိပါမယ်ဆိုရင်တော့ အသိဉာဏ်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှန်ရင် လက်ခံနိုင်ဖို့ပါပဲ။ ဒီတရားကို ၁၀–ရက်တိုင်တိုင် ကိုယ်တွေ့ကျင့်သုံးကြပြီးပြီဖြစ်တော့ ဦးနှောက်အသိဉာဏ်နဲ့သာ လက်ခံတာဆိုရင်တော့ တကယ့်အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ခံစားရမှာ

မဟုတ်ပါဘူးဆိုတာကို သိကြပြီး ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

ဘာဝနာမယအသိဉာဏ်နဲ့ လက်ခံရမှာဖြစ်ပါတယ်။ တရားကို ကိုယ်တိုင်ကျင့်ကြရ မှာဖြစ်ပါတယ်။ ယောဂီတို့ဟာ ဒီတရားကို ကိုယ်တိုင် လက်တွေ့ကျင့်ပါမယ်လို့ ဆုံးဖြတ် ချက်ချပြီး ကျင့်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူများခိုင်းလို့ လုပ်ရတာမျိုး မဟုတ်ဘဲ ကိုယ့်သဘော အရတရားကို လက်ခံပြီးတော့မှ မိမိကိုယ်နဲ့အသက်ကို အသက်ထက် ဆုံးအပ်နှင်းကြရပါလိမ့် မယ်။ ဒီလိုနားလည်မှုနဲ့ အပ်နှင်းပြီးရင် အသက်ထက်ဆုံးပဲ တရားနဲ့ယှဉ်ပြီးတော့ နေကြရပါလိမ့်မယ်။

ဟောစဉ်တရားထဲမှ မကြိုက်တာကို ပယ်ပြီးလက်ခံနိုင်

တရားကို ကိုယ်တွေ့ငါတွေ့ လုပ်ကိုင်ပါမှ အကျိုးကျေးဇူး တွေကို ခံစားရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ၁၀– ရက်တရားပတ်ဝင်တော့ ယောဂီ တို့ဟာ တရားရဲ့ လက်တွေ့လုပ်ငန်းကို မနက် ၄ နာရီ ၄–နာရီခွဲကနေ ည ၉–နာရီ ၉–နာရီခွဲအထိ ကျင့်သုံးကြပါတယ်။ ညပိုင်းမှာ တရား ဟောစဉ်ကတော့ လုပ်ငန်းနဲ့ပတ်သက်လို့ မရှင်းလင်းတာတွေရှိရင် ရှင်းလင်းသွားအောင်ဖြစ်ပါတယ်။ ဟောစဉ်တွေထဲမှာလည်း လက်တွေ့ လုပ်ငန်း ပဋိပတ္တိအကြောင်းများသာမဟုတ်။ တရားနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အချက်အလက် ပရိယတ္တိတွေလည်း နည်းနည်းပါပါတယ်။ တချို့ အချက်တွေကိုတော့ ယောဂီတို့က ကြိုက်ချင်မှကြိုက်လိမ့်မယ်။ လက်ခံ ချင်မှလည်း လက်ခံကြမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာဒို့ရဲ့ ယုံကြည်ချက် ဒို့ရဲ့ထုံးတမ်းအစဉ်အလာတွေနဲ့လည်းမကိုက်ညီဘူး၊ လက်မခံနိုင်ဘူး လို့ဆိုရင်လည်း ကိစ္စမရှိပါဘူး။ အဲဒီအပိုင်းကို လက်မခံပါနဲ့။ ချန်ထား ခဲ့ပြီး တခြားအပိုင်းတွေကို လက်ခံကြပါ။

အခုလက်မခံနိုင်တဲ့အပိုင်းကို နောင်တစ်ချိန်မှာ လက်ခံနိုင် ရင်လည်းလက်ခံနိုင်မှာပေါ့။ လက်တွေ့ ကျင့်သုံးရမယ့်တရားကတော့ ဘယ်သူဖြစ်ဖြစ် ဘယ်ဂိုဏ်းကပဲဖြစ်ဖြစ် လက်မခံနိုင်စရာအကြောင်း

မရှိပါဘူး။ ဆိုကြပါစို့။ မိခင်တစ်ဦးဟာ အင်မတန်အရသာရှိတဲ့ နို့ထမင်းကို သူ့ကလေးအတွက် ချက်ကျွေးတဲ့အခါမှာ ကလေးက နို့ထမင်းထဲမှာ ခဲကလေး၊ အမည်းကလေးပါနေလို့ မစားဘူးလို့ ငြင်းပါတယ်၊ ဒီတော့မိခင်က ဒါဟာဖာလာစေ့ပါလို့ ပြောပေမယ့် မရပါဘူး။ ဒီတော့ မိခင်က ကဲကဲ အဲဒီခဲကလေးကို ထုတ်ပစ်လိုက်ပါ။ ကျန်တာစားပါ။ နောက်ကျတော့ သူ့အနံ့ သူ့အရသာ သိလာလို့ စားချင်ရင်လဲ စားတာပေါ့လို့ ပြောပြပေမယ့် ကလေးအမိုက်က လုံးဝမစားတော့ဘဲ သွန်ပစ်လိုက်တော့ ဘာမှမရလိုက်တော့ပါဘူး။

ဓမ္မရဲ့လက်တွေ့လုပ်ငန်းများ

ဒီလိုပါပဲ။ ဟောစဉ်တရားထဲမှာ ခဲကလေးလို့ထင်တာ မကြိုက်မနှစ်သက်တာ တွေ ပါလာရင်လည်း ဒါကိုထုတ်ပစ်လိုက်ပြီး ကျန်တဲ့တရားကိုတော့ လက်ခံပြီး သုံးဆောင်ကြပါ။ လက်တွေ့တရားလုပ်ငန်းကတော့ ဘာတစ်ခုကိုမှ မကြိုက်စရာ ထုတ်ပစ်ဖို့ရာ မလိုပါဘူး။ ထုတ်ပစ်စရာ မကြိုက်စရာလည်း မပါပါဘူး။ ပထမ လက်တွေ့လုပ်ငန်းက **သီလကို စောင့်ထိန်းရမှာ** ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်သူ့ကိုမှ နှုတ်နဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်အပြုအမူနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် အန္တရာယ် မလုပ်ဖို့ပါဘဲ။

သူတစ်ဦးကို အန္တရာယ်ပြုလိုက်တယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အန္တရာယ်ပြုလိုက်တာပါဘဲ။ ဒါဟာသဘာဝဓမ္မပါပဲ။ ဘယ်လူမျိုး ဘယ်ဘာသာဝင်ပဲဖြစ်ဖြစ် အတူတူပါပဲ။ နောက် **ဒုတိယ** လက်တွေ့လုပ်ငန်းကတော့ **သမာဓိထူထောင်ရမှာ**ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းပြီးတော့ တည်ကြည်ငြိမ်သက်လာအောင် ထားဖို့ပါပဲ။ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ်မထိန်းနိုင်တဲ့သူဟာ စိတ်ဆင်းရဲမှုကို ခံစားရပါတယ်။ ဒီတော့ သမာဓိလုပ်ငန်းမှာ ဘာများ ကန့်ကွက် စရာရှိပါသလဲ။

တတိယလက်တွေ့အလုပ်ကတော့ **ပညာသိက္ခာကို ပွားများဖို့**ရာဖြစ်ပြီး စိတ်အတွင်းမှာရှိတဲ့အကုသိုလ်တွေ ကိလေသာ

အညစ်အကြေးတွေကို ကုန်စင်အောင် သန့် ရှင်းစင်ကြယ်လာအောင် လုပ်ပြီး ကောင်းတဲ့မှန်မြတ်တဲ့မေတ္တာတို့ ကရုဏာတို့ကုသိုလ်စိတ်တို့ ကို မွေးတာဟာလဲ အားလုံးကပဲ လက်ခံနိုင်ကြမှာပါပဲ။ ဒီဓမ္မရဲ့ လက်တွေ့လုပ်ငန်းကသာ ယောဂီတို့ကို အကျိုးကျေးဇူး ခံစားခွင့်ပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တရားတွေ ဘယ်လောက်တတ်သိနေပြီး လက်ခံနေပေမယ်လို့ တရားကိုတော့ ကိုယ်တွေ့မကျင့်သုံးဘူးဆိုရင် ဘာအကျိုးမှ ခံစားနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ပါမောက္ခနှင့် အဘိုးကြီးပမာ

ပုံပြင်ကလေးတစ်ခုရှိပါတယ်။ အသက်အရွယ်ကတော့ ခပ်ငယ်ငယ်ပဲရှိသေးတဲ့ လောကပညာအရည်အချင်းတွေ သိပ်ပြီးပြည့်စုံနေတဲ့ဘွဲ့ထူးတွေ တသီတတန်းကြီးနဲ့ ပါမောက္ခတစ်ဦးဟာ သင်္ဘောနဲ့ ပင်လယ်ခရီးထွက်လာပါတယ်။ သင်္ဘောပေါ်မှာ ပညာဆိုလို့ လုံးဝ မတတ်တဲ့ သင်္ဘောသားအဘိုးကြီးတစ်ဦးလည်း ပါပါတယ်။ အဘိုးကြီးက ပါမောက္ခရှိတဲ့အခန်းကို လာပြီး သူပြောတဲ့ စာပေစကားတွေကို နားထောင်လေ့ရှိပါတယ်။ ပါမောက္ခကို အတော်လည်း အထင်ကြီးမိပါတယ်။

တစ်နေ့ကျတော့ ပြန်သွားခါနီးမှာ ပါမောက္ခက "အဘိုးကြီးခင်ဗျား ဘူမိဗေဒသင်ဖူး ရဲ့လား" လို့ မေးပါတယ်။ "အဲဒါဘာလဲ ဆရာကြီး" "အဲဒါမြေကြီးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ပညာပေါ့ဗျ။" "ခြေဘ် ကျွန်တော်ကျောင်းလဲမနေခဲ့ပါဘူး။ ဘာပညာမှလည်း မသင်ခဲ့ရပါဘူး။ မသိပါဘူး" လို့ အဘိုးကြီးကပြောလိုက်တော့ ပါမောက္ခက ခင်ဗျားညံ့တာပဲဗျာ။ ခင်ဗျားရဲ့ ဘဝတစ်သက်တာမှာ လေးပုံပုံရင် တစ်ပုံကတော့ အလကားဖြစ်သွားပြီ။ လူဖြစ်ရှုံးတာပဲလို့ ပြောလိုက်တော့ အဘိုးကြီးက တော်တော်လေးပဲ ဝမ်းနည်းသွားပါတယ်။ ဒီလောက် ပညာရှိတဲ့ ပါမောက္ခပြောတာ ဟုတ်မှာပါပဲ။ ငါတော့ ငါ့ အသက်ရဲ့

လေးပုံတစ်ပုံ ဆုံးရှုံးပါပြီလို့ အောက်မေ့မိပါတယ်။

နောက်တစ်နေ့ကျပြန်တော့လည်း အဘိုးကြီး ပြန်ခါနီးကျ တော့ ပါမောက္ခက မေးပြန်တယ်။ "အဘိုးကြီးခင်ဗျား အဏ္ဏဝါဗေဒ ရော သင်ဖူးရဲ့လား" "အဲဒါကရော ဘာပညာ ပါလဲခင်ဗျာ။" "ပင်လယ် တွေ သမုဒ္ဒရာတွေ ရေစီးကြောင်းတွေ လှိုင်းတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ပညာ ပေါ့ဗျ"၊ "ဩော်–ဒါလဲ ကျွန်တော်မသင်ခဲ့ပါဘူး။ စာပေဆိုလို့ဘာမှ မသင်ခဲ့ပါဘူး။ မတတ်ပါဘူး၊" လို့ဆိုတော့ "အဘိုးကြီး၊ ခင်ဗျား တစ်သက်မှာ တစ်ဝက်တော့ လူဖြစ်ရှုံးပြီ" လို့ပြော ပါတယ်။

ဒီလိုပဲ တတိယနေ့ကျတော့လဲ "အဘိုးကြီးအဘိုးကြီးခင်ဗျား ဥတုဗေဒရောသင်ခဲ့ဖူး ရဲ့လား"၊ အဲဒါရောဘာပညာလဲဆရာကြီး" " ဒါကတော့ ရာသီဥတုနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ပညာပေါ့ဗျ၊ မိုးလေဝသနဲ့ ဆိုင်တာပေါ့"၊ "ဩော် ကျွန်တော် ပြောပြီးပါပကော။ ကျွန်တော်ဟာ ဘာပညာမှ မတတ်ပါဘူး"၊ ဒီတော့ "အဘိုးကြီး ညံ့ပေတာပဲဗျာ။ ခင်ဗျားလူဖြစ်တာဟာ အလကားပဲ။ ခင်ဗျားရဲ့ တစ်သက်တာလုံးမှာ လေးပုံသုံးပုံလူဖြစ်ရှုံးပြီ။ အလကားအချိန်တွေ ဖြုန်းလိုက်တာပဲ" လို့ ပြောပါတယ်။ အဘိုးကြီးခမျာ အတော်ပဲဝမ်းနည်းသွားပြီး စိတ်မချမ်း သာ ဖြစ်သွားပါတယ်။

နောက်တစ်နေ့ကျတော့ အဘိုးကြီးရဲ့အလှည့် ဖြစ်လာပါ တယ်။ အဘိုးကြီးက ပျာရီ ပျာယာပြေးလာပြီး "ပါမောက္ခဆရာကြီး၊ ပါမောက္ခ ဆရာကြီး၊ ခင်ဗျား ရေကူးဗေဒတတ်ရဲ့လား"၊ "ဟာ ကျုပ်ရေ မကူး တတ်ဘူး၊ " "ဩော်ဒီလိုဆိုရင်တော့ ပါမောက္ခဆရာကြီး ဘဝ တစ်သက်တာလုံး အားလုံးဆုံးရှုံးပါပြီ။ လူဖြစ်ရှုံးပါပြီ " ဒီလို ပြောပါ တယ်။

သဘော်က ကျောက်ဆောင်ကို တိုက်မိပြီး မြုပ်တော့မယ်။ ရေးကူးတတ်တဲ့လူတွေကတော့ ကမ်းကို ရောက်အောင် ကူးနိုင်ကြရ

ပါတော့မယ်။ ဟုတ်ပါတယ်။ လောကမှာ ရှိသမျှ ဗေဒတွေအားလုံး တတ်ကျွမ်းပေမယ့် ရေကူးဗေဒ မတတ်ရင်တော့ ဘာလုပ်ရပ့ါမလဲ။ ရေ ကူးဗေဒမှာလဲ စာအုပ်တွေဖတ် ရေကူးနည်းအကြောင်း ပြောတာတွေ ဟောတာတွေကို နားထောင်ပြီးရေကိုတော့ ထိတောင်မထိဘူး ဆိုရင်တော့ ဘယ့်နှယ်ရေးကူးတတ်ပ့ါမလဲ။ လက်တွေ့လုပ်ငန်းကို လုပ်တာမှ မဟုတ်ဘဲကိုး။

ဆင်းရဲဒုက္ခတွေအတိဖြစ်နေတဲ့ သံသရာပင်လယ်ကြီးကို ကူးနိုင်ပြီး နိဗ္ဗာန်တည်းဟူ သော ဟိုမှာဘက်ကမ်းကို ရောက်နိုင်မှသာ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေအားလုံးက လွတ်မြောက်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အခုလို ၁၀–ရက် တရားပတ်တွေ လာထိုင်ကြတဲ့ ယောဂီတွေဟာ တရားရဲ့ လက်တွေ့လုပ်ငန်းကို လာပြီးကျင့်ကြံကြတာဖြစ်ပါတယ်။ ၁၀ရက်–နဲ့တော့ သိပ်ပြီးတရားမထိုင်နိုင် မကျင့်နိုင်ကြသေးပါဘူးပေါ့ ဒါပေမယ့်လည်း အင်မတန်ရှည်လျားတဲ့ တရားလမ်းစဉ် ကြီးပေါ်မှာ ယောဂီတို့ဟာ ခြေလှမ်းကလေးတစ်လှမ်းတော့ လှမ်းခဲ့ကြပါပြီ။

ဉယျာဉ်မှူးပမာ ဓမ္မပင်ပျိုကို ဂရုစိုက်

ယောဂီတို့ကျင့်ခဲ့တဲ့ဟာကို တန်ဖိုးချပြီး ပြောနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ယောဂီတို့ဟာ မှန်ကန်တဲ့လမ်းစဉ်မှာ မှန်ကန်တဲ့ဘက်ကို အင်မတန်တန်ဖိုးရှိလှတဲ့ မှန်ကန်တဲ့ခြေလှမ်းကို လှမ်းပြီးကြပါပြီ။ နောက်ပြီးတော့ တစ်လှမ်းပြီးတစ်လှမ်း တစ်လှမ်းပြီး တစ်လှမ်းနဲ့ လမ်းစဉ်ကိုလျှောက်ပြီး ဒုက္ခတွေချုပ်ငြိမ်းရာဖြစ်တဲ့ ပန်းတိုင်ကို ရောက်ကြရမှာ မလွဲပါဘူး။

ဒါဟာ ဘာနဲ့တူသလဲဆိုရင် အင်မတန်မြေသြဇာကောင်းတဲ့ မြေထဲမှာ အင်မတန် ကောင်းတဲ့မျိုးစေ့ကို ချလိုက်ပြီးပျိုးလိုက်သလိုပါပဲ။ ပေါက်လာတဲ့ ပင်ပျိုကလေးကို အင်မတန် ဂရုစိုက်ပြီး ကြည့်ရှုပေးဖို့လိုပါတယ်။ တတ်ကျွမ်းတဲ့ဗဟုသုတနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ ဉယျာဉ်မှူး

ဆိုရင်ဖြင့် ပင်ပျိုကလေးတွေကို အထူးဂရုစိုက်ပြီး ပျိုးထောင်ပါတယ်။ နွားလာပြီး စားမသွားအောင်လို့လဲ ခြံခတ်ပေးထားရပါတယ်။ သင့်တော်တဲ့အချိန်မှာ သင့်တော်သလို ရေလောင်းပေးရ၊ နေရောင်ပေးရ အရိပ်ရအောင်လည်း လုပ်ပေးရပါတယ်။

ဒီလိုပြုစုပေးတော့ ပင်ပျိုကလေးကနေပြီး ပင်စည်ကြီး တုတ်တုတ်ခိုင်ခိုင်နဲ့ အမြစ်တွေနက်နက်နဲ့ သစ်ပင်ကြီးဖြစ်လာတော့ ပြုစုပေးနေဖို့ မလိုတော့ပါဘူး။ သူကတောင်ပြန်ပြီး သူထွက်သမျှကို ပေးပါတော့တယ်။ အလားတူပဲ။ ဓမ္မပင်ပျိုကလေးကို အခုတော့ ကြည့်ရှုပေးရဖို့ ဂရုစိုက်ပြီး ပျိုးထောင်းပေးဖို့ အထူးလိုနေပါတယ်။ ကြီးထွားလာပြီး အပင်ကြီးဖြစ်လာတော့ ပျိုးထောင်ပေးဖို့ မလိုတော့ဘဲ တစ်သက်တာမှာ မခံစားရဖူးတဲ့ အရိပ်အာဝါ သကို ခိုလှုံရပါလိမ့်မယ်။ တစ်သက်တာမှာ မစားရဖူးတဲ့ အသီးတွေကိုလည်း စားရပါလိမ့်မယ်။ မကုန်မခမ်းပေးလို့သာ နေပါလိမ့်မယ်။

အခုအချိန်မှာတော့ ပြုစုပျိုးထောင်ပေးဖို့ အထူးလိုနေပါတယ်။ နွားလာမစားနိုင်အောင်လို့ဆိုတော့ ဘယ်နွားက လာစားမှာလဲ။ အိမ်ပြန်ရောက်သွားတဲ့အခါကျတော့ ဆွေမျိုးသားချင်းတွေ၊ မိတ်ဆွေတွေက သိချင်ကြလို့ မေးကြ မြန်းကြပါလိမ့်မယ်။ ဘာတွေ လုပ်ခဲ့သတုံး။ ဘယ်လိုဟာလဲလို့ မေးတဲ့အခါ ယောဂီတို့က ဘာတွေကျင့်ခဲ့တယ်၊ ဘာတွေ သင်ကြားခဲ့တယ်လို့ ပြောပြတော့ မေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က တရားကို သေသေချာချာနားမလည်တော့ ဒါဟာဖြင့် တို့ရဲ့ကျင့်စဉ်လဲ မဟုတ်ပါလား။ ဒို့ရဲ့ကျင့်နေကြတရားလည်း မဟုတ်ပါလား။ ဒါဟာဒို့ရဲ့ ဂိုဏ်းထဲကမှ မဟုတ်ဘဲ အဲဒီကျင့်စဉ်ဟာ ကျင့်ဖို့မကောင်းဘူးလို့ ပြောလိုက်တော့ ယောဂီကစိတ်ထဲမှာ စနောင့်စနင်း ရှုပ်ထွေးသွားပြီး တရားကိုဆက်လက်မကျင့်တော့ပဲ လက်လွှတ်လိုက်ရင်တော့ ဓမ္မပင်ပျိုကလေးကို နွားလာစားသွားတာပါပဲ။

ဒီတော့ ဘယ်လို ခြံကာပေးထားရပါ့မလဲ။ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာခြံစည်းရိုး ကာထားပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဓမ္မပင်ပျိုကလေးကို သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာတွေ စောင့်ထိန်းထားပြီး ပွားများပြီး ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးရမှာဖြစ်ပါတယ် ။ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာကို ဘယ်သူက ကန့်ကွက်နိုင်ပါ့မလဲ။ ပြီးတော့ ဒီခြံစည်းရိုးအတွင်းမှာ မွန်မြတ်တဲ့ မေတ္တာ ကရုဏာတွေကို ပွားပေးရာမှာလည်း ဘယ်သူက ကန့်ကွက်စရာရှိပါသလဲ။ သီလ၊သမာဓိ၊ ပညာကိုပဲ ကျင့်ပြီး ဒီပြင်အလုပ်တွေကို မလုပ်ဘူးဆိုရင် ပင်ပျိုကလေးကို ခြံကာပေးထားပြီးဖြစ်လို့ လုံခြုံနေပါပြီ။

အဓိဋ္ဌာန်ပြုပြီး တရားထိုင်ရင် အောင်မြင်

နောက်ပြီး မနက်တစ်ကြိမ် ညနေတစ်ကြိမ် တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် ရေလောင်းပေးဖို့လိုသလို မနက်တစ်နာရီ ညနေတစ်နာရီ တရားထိုင်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ တစ်နေ့ ၂–နာရီ တောင် ထိုင် ဖို့ဆိုရင် သိပ်များတာပေါ့လို့ ယောဂီအသစ်တွေက ထင်ချင်ရင်ထင်ကြပါလိမ့်မယ်။ အလုပ်တွေက သိပ်များတာ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ဒီလောက်အချိန်ပေးနိုင်မှာလဲလို့ ထင်ချင်လဲ ထင်ကြပါလိမ့်မယ်။

ဒါပေမယ့် ၁၀–ရက်တရားပတ်မှာ အဓိဋ္ဌာန်နဲ့ ထိုင်သလိုပေါ့။ အစမှာတော့ သိပ်ခက်ခဲတာပါပဲ။ နောက်တစ်ရက်နှစ်ရက် သုံးရက်ကြာလာတော့ တစ်နာရီမလှုပ်ပဲထိုင်နိုင် လာပါတယ်။ ဒီလိုပါပဲ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် မပျက်မကွက် မနက်တစ်ခါ ညနေတစ်ခါ ထိုင်ပါမယ်လို့ အဓိဋ္ဌာန်ပြုပြီး ထိုင်ရင်တော့ အောင်မြင်ပါလိမ့်မယ်။ တရားထိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ပထမ ရက်တွေ လတွေ အတွင်းမှာ ရပ်လိုက်ကြတာဖြစ်ပါတယ်။

မပျက်မကွက် ပထမ၊ တစ်နှစ်ဆက်ပြီး ထိုင်နိုင်ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့ တစ်သက်တာလုံး ဆက်လက် ထိုင်နိုင်ကြတော့တာပါပဲ။ ပထမတစ်နှစ်ကို အဓိဋ္ဌာန်ပြင်းပြင်းပြုလုပ်ပြီး ထိုင်ဖို့ အင်မတန်အရေး

ကြီးပါတယ်။ နောက်တစ်ခုကလည်း အရင်က ယောဂီတို့ဟာ တစ်ည မှာ ၇– နာရီအိပ်တယ်ဆိုရင် အခု ၆–နာရီပဲ အိပ်ပါတော့မယ်။ တစ်ည ၆–နာရီပဲ အိပ်နေကျဆိုရင် အခု ၅–နာရီပဲ လိုပါတယ်။ အိပ်ချိန်က နေပြီး ၁–နာရီလွယ်လွယ်ကလေးနဲ့ ရနိုင်ပါတယ်။ အိပ်ရာက နိုးလာတော့လဲ လန်းလန်းဆန်းဆန်း ရှိပါတယ်။

နေ့စဉ်မှန်မှန် တရားထိုင်လာရင် အလုပ်ခွင်မှာလဲ လုပ်နိုင် ကိုင်နိုင်တဲ့ စွမ်းအားလည်း တိုးလာပါတယ်။ ဘယ်လို တာဝန်တွေမျိုးပဲ ထမ်းဆောင်နေနေ ပိုပြီးအလုပ်လုပ်နိုင်လာပါတယ်။ အရင်က အလုပ် တစ်ခုကို ရှစ်နာရီကြာရင် အခုအလုပ်တစ်ခုကို ၇–နာရီ ၆–နာရီ နဲ့ လည်း ပြီးသွားနိုင်ပါတယ်။ မောတာပန်းတာ ပင်ပန်းနွမ်းနယ် တာတွေ လည်း မရှိပါဘူး။ အမြဲပဲ လန်းလန်းဆန်းဆန်းလည်း ရှိပါတယ်။

ဆရာကြီးဦးဘခင်ပမာ

ဆရာကြီး ဦးဘခင်ကိုပဲ ကြည့်ကြပါ။ မိဘဆွေမျိုးတွေက မချမ်းသာတော့ ပညာကို ဆက်မသင်နိုင်တော့ဘဲ ငွေစာရင်းမင်းကြီးရုံး မှာ အောက်တန်းစာရေးကစပြီး အလုပ်လုပ်ခဲ့ရပါတယ်။ အဲဒီ အချိန် တုန်းက သူ့ဆရာဖြစ်သူ ဆရာသက်ကြီးနဲ့ တွေ့ပြီး ဝိပဿနာတရား ပတ်ဝင်ခဲ့ပြီး ဝိပဿနာကို ကျင့်ခဲ့ပါတယ်။ မြန်မာပြည် လွတ်လပ်ရေး ရတော့ မြန်မာပြည် ရဲ့ပထမဦးဆုံးငွေစာရင်း မင်းကြီးဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ အဲ့ဒီအချိန်မတိုင်ခင် တုန်းကဆိုရင် ဒီရုံးမှာ လာဘ်ပေး လာဘ်ယူတာ တွေ၊ အကျင့်စာရိတ္တပျက်ပြားတာတွေ အများကြီးပဲ ရှိခဲ့ပါတယ်။

ဆရာကြီးဦးဘခင်က ရုံးမှာ အမိန့်ပြန်တမ်းတစ်ခု ထုတ်လိုက် ပါတယ်။ "လူထုထံက လျှောက်လွှာတစ်ခုရရင် ၂–ရက်အတွင်း ဆုံးဖြတ်ချက် ချပေးရပါမယ်။ ဒီလျှောက်လွှာနဲ့ ပတ်သက်လို့ အရှုပ် အထွေးကိစ္စတွေရှိခဲ့ရင် သူ့ဆီကိုယူခဲ့ပါ။ သူက ဆုံးဖြတ်ချက် ချပေးပါ လိမ့်မယ်။ ဒီလျှောက်လွှာကို ချပေးသည်ဖြစ်စေမဟုတ်ရင် သူ့ဆီကို

ဒီလျှော့ကျော်လွှာအမှုတွဲ ယူမလာရင်ဖြစ်စေ သက်ဆိုင်ရာ အမှုထမ်းကို အလုပ်က ဖြုတ်ပစ်မယ်" ဆိုတာပါပဲ။ ဒါတင်မက သေးပါဘူး။ ငွေစာရင်း မင်းကြီးရုံး ပေါ်မှာလဲ ရုံးခန်းတစ်ခန်းထဲမှာ ၁၀-ရက်တရား ပတ်တွေ စပြီးပေးပါတယ်။

လက်ထောက်မင်းကြီးကစပြီး မင်းစေလုလင်အထိ တက် ရောက်ပြီး တရားကျင့်ကြပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ တစ်ရုံးလုံးမှာ ပြောင်းလဲမှုကြီး ဖြစ်လာပါတယ်။ ဝန်ကြီးချုပ်ကလည်း အင်မတန် သဘောကျပြီးဝမ်းသာပါတယ်။ တခြား အစိုးရဌာနတွေမှာ လည်း လာဘ်ပေးလာဘ်ယူမှုတွေ၊ အကျင့် စာရိတ္တ ပျက်ပြားတာတွေ ကင်းရှင်းစေချင်တော့ ဦးဘခင်ကို သူ့ပင်ရင်း ငွေစာရင်းဌာနအပြင် အခြားဌာနကိုလည်း ကြီးကြပ်ခိုင်းပါတယ်။

တစ်ခါကဆိုရင် ဦးဘခင်ဟာ ဌာနကြီး ၄-ဌာနကို ကြီးကြပ် ဦးစီးခဲ့ပါတယ်။ အလုပ် လုပ်နိုင်အားဟာ အင်မတန် တိုးတက်လာ ပါတယ်။ သူဟာ ဘယ်ရုံးမှာပဲ ထိုင်ထိုင် သူ့ဆီ ရောက်လာသမျှ အမှုတွဲ တွေအားလုံးကို ဆုံးဖြတ်ပြီး သူပြန်တဲ့အချိန်မှာ စားပွဲပေါ်မှာ မပြီး ပြတ်သေးတဲ့ အမှုတွဲဆိုလို့ တစ်ခုမှ မကျန်ရှိခဲ့ပါဘူး။ အသက် ၅၅- နှစ်အရွယ်မှာ အငြိမ်းစား ယူဖို့လုပ်တော့ အစိုးရက ခွင့်မပြုပါဘူး။

ဒီလိုနဲ့တစ်နှစ်ပြီးတစ်နှစ် ဆက်ပြီးအလုပ်လုပ်ခဲ့တာ အမှုထမ်း ခဲ့တာ နောက်တစ်နှစ် နောက်တစ်နှစ်နဲ့ ၃-နှစ် ပြည့်သွားတော့ အစိုးရ ဥပဒေအရ နောက်ထပ်ဆက်ပြီး အမှုထမ်း ထမ်းခွင့်မပြုတော့ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ဦးဘခင်အတွက် အစိုးရဥပဒေကို လွှတ်တော် မှာပြင်ယူ ရပါတယ်။ ဒီဥပဒေဟာ အားလုံးအတွက်ဖြစ်ပေမယ့် ဦးဘခင်အတွက် တော့ မဟုတ်ပါဘူး ဆိုပြီး ၄-နှစ်၊ ၅-နှစ်၊ နောက် ၁၀-နှစ်၊ ၁၂- နှစ်ဆက်ပြီး အသက် ၆၇-နှစ်ထိ အမှုထမ်းရပါတယ်။ ဒါဟာ လစာ ငွေကို မက်လို့မဟုတ်ပါဘူး။ လူဝတ်ကြောင်တစ်ဦး အနေနဲ့တော့

လစာကို လိုတာပေါ့။ ဒါပေမယ့် အလုပ်လုပ်ရတာ တိုင်းပြည်အတွက် အမှုထမ်းရတာ အရသာရှိလွန်းလို့ စိတ်ကျေနပ်မှု ရလွန်းလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

လစာအနေနဲ့ဆိုရင်တော့ အစိုးရဥပဒေအရဆိုရင် ပင်ရင်းဌာနက လစာအပြည့်နဲ့ တခြားဌာနတစ်ခုက လစာ ငွေ ၃-ပုံ ၁ -ပုံ ရပါတယ်။ ဦးဘခင်က ဌာန-၄ခုကို ဦးစီးပြီး လုပ်ကိုင်နေတယ်ဆိုတော့ သူ့ပင်ရင်းဌာနက လစာငွေအပြည့်ရယ် တခြားဌာန ၃- ခုက လစာ ၃-ပုံ ၁-ပုံစီရယ်ဆိုတော့ လစာငွေ စုစုပေါင်း နှစ်ဆတိုးရတာပေါ့။ ဒီတော့ သူက အစိုးရထံမှာ စာတင်ပါတယ်။ သူရဲ့ပင်ရင်းလစာတစ်ခုတည်းကိုပဲ ယူပါ့မယ်။ သူဟာ အရင်တုန်းကအတိုင်းပဲ အလုပ်လုပ်တာပါပဲ။ အချိန်ပိုလုပ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ အလုပ်ကို ပိုပြီးလုပ်နိုင်တာကို လစာငွေပိုပြီး မလိုချင်ပါဘူးလို့ ပြောပါတယ်။

လူအများကောင်းကျိုးအတွက် ဆောင်ရွက်ချင်ပြီး အလုပ်လုပ်တော့ လုပ်အားက ပိုပိုပြီး တိုးလာတာဖြစ်ပါတယ်။ ဆရာကြီးဦးဘခင် တစ်ဦးတည်းသာမဟုတ်ပါဘူး။ တခြားယောဂီတွေလဲ နေ့စဉ်တရားထိုင်ကြပြီဆိုရင် အလုပ်လုပ်နိုင်အားဟာ တိုးတိုးလာကြပါတယ်။

လောကဓံနှင့် ရင်ဆိုင်ရဲ

နောက်တစ်ချက်ကလည်း တရားရပြီးတဲ့နောက်ပိုင်းမှာ ယောဂီဟာ လောကဓံတရားရှစ်ပါးနဲ့ တွေ့ကြုံရပေမယ့် စိတ်ကို တရားက ထိန်းပေးမှုတစေတော့ ပြဿနာတွေအခက်အခဲတွေကို ပြုံးပြုံး ကလေးနဲ့ ရင်ဆိုင်လာနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ဆုံးဖြတ်ချက်ချစရာကိစ္စ တွေမှာဆိုရင်လည်း စိတ်ဟာ အချီအချဖြစ်မနေဘဲ အမှန်ကိုမြန်မြန် ကြိုးဆုံးဖြတ်နိုင်ပြီး အလုပ်လုပ်နိုင်အားလည်း တိုးလာပါတယ်။ ဒါကြောင့် တရားထိုင်ဖို့ တစ်နေ့ ၂-နာရီပေးရတာဟာ အချိန် ဖြုန်းနေ တယ်လို့ မထင်ပါနဲ့။ အချိန်ကို အကောင်းဆုံး အသုံးပြုနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

၁–နေ့ ၂–ကြိမ် တရားထိုင်

ပထမတစ်နှစ်ကို အဓိဋ္ဌာန်နဲ့ ကျင့်လာရင် နောက်ပိုင်းမှာ အထူးအားစိုက်စရာမလို တော့ပါဘူး။ မနက် ၁–နာရီ ညနေ ၁–နာရီ ကိုယ်နဲ့သင့်တော်သလိုကျင့်ပါ။ တတ်နိုင်ရင် တရားကျင့်ချိန်ကို အချိန်မှန်ထားပါ။ နေရာကိုတော့ နေရာသတ်သတ်ထားနိုင်ရင်တော့ ပိုလို့ ကောင်းပါတယ်။ တချို့နေ့တွေမှာ ဒီအချိန် ဒီနေရာမှာ မထိုင်နိုင်ဘူးဆိုရင်လည်း အထိုင်တော့ မပျက်ပါစေနဲ့ ဘယ်အချိန်မှာမဆို ဘယ်နေရာမှာမဆို ရတဲ့အချိန် ရတဲ့နေရာမှာပဲ တစ်နေ့ ကို ၂–ကြိမ်တော့ ထိုင်ဖြစ်အောင်ထိုင်ပါ။ ညအိပ်ရာဝင်တဲ့အခါမှာလည်း အိပ်ရာထဲမှာ မျက်စိပိတ်ပြီး ဝေဒနာတွေကို အနိစ္စနဲ့ရှုပြီး အိပ်ပါ။ မနက်အိပ်ရာက နိုးတော့လည်း (အနိစ္စ) သတိရှိပြီးနေပါ။ သတိရှိပြီး ထပါ။ မအိပ်ခင် ၅–မိနစ် အိပ်ရာထ ၅–မိနစ် ရှုနိုင်ရင် အင်မတန် အကျိုးရှိပါတယ်၊ မြို့ထဲမှာ ရွာထဲမှာ အရပ်ထဲမှာဝိပဿနာယောဂီ တစ်ဦးထက်ပိုပြီးရှိတယ်ဆိုရင် ဘယ်နေ့ ဘယ်အချိန်လို့ သတ်မှတ်ပြီး တစ်ပတ်မှာ အနည်းဆုံးတစ်ခါတော့ စုပေါင်းပြီး တရားထိုင်ကြပါ။

ယောဂီမှာ ပြဿနာတစ်ခုခုရှိနေလို့ ဝိပဿနာဝေးစွာ အာနာပါနကိုတောင် မရှုနိုင်ဘူးဆိုရင် တခြားယောဂီတွေ ဓမ္မညီအစ်ကိုမောင်နှမတွေ စုပြီးတရားထိုင်ကြတဲ့အခါ ယောဂီရဲ့တရားက တက်လာပြီး ထိုင်လို့ရလာပါလိမ့်မယ်။ ဒီတော့ဘဝမှာ တွေ့ရကြုံရတဲ့ ပြဿနာတွေကို ရင်ဆိုင်လာနိုင်တာပေါ့။

၁–နှစ် ၁–ခါ ၁၀–ရက် တရားပတ် ဝင်ဖို့လို

ဒါ့အပြင်လဲ တစ်နှစ်မှာ တစ်ခါလောက်တော့ ၁၀–ရက် တရားပတ် ဝင်ဖို့လိုပါတယ်။ ဓမ္မရေယာဉ်ထဲမှာ ၁၀–ရက်လောက် မြုပ်လိုက်ရင် လန်းဆန်းလာပြီး ခွန်အားသစ်တွေ တိုးတက်လာပြီး ဘဝရဲ့အတက်အကျတွေ လောကဓံတရားတွေကို နောက် တစ်နှစ်

အတွက် ရင်ဆိုင်နိုင်လာပါလိမ့်မယ်။ တရားစခန်းလာပြီး ၁၀–ရက် ထိုင်နိုင်ရင်တော့ ကောင်းတာပေါ့။ မလာနိုင်ရင်လဲ ကိစ္စမရှိပါဘူး။ အခုယောဂီတို့ဟာ တရားနဲ့ပတ်သက်တဲ့ လုပ်ငန်းအစီအစဉ်၊ အချိန်ဇယား၊ စည်းကမ်းတွေ အကုန်သိကြပြီပဲ။ ဒီအတိုင်းပဲအိမ်မှာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် တရားပတ်ဝင်တာပေါ့။

ဆရာ့ကို အကြောင်းကြားနိုင်ရင်လဲ ဆရာက အောင်မြင်စေကြောင်း မေတ္တာပို့နိုင်တာပေါ့။ ဆရာ့ကို အကြောင်းမကြားရင်လဲ ဘာမှကိစ္စမရှိပါဘူး။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ယုံကြည်ချက်နဲ့ လုပ်ငန်းကိုစရင် ဓမ္မဓာတုတွေက ယောဂီတွေကို ကူညီစောင့်ရှောက်ပါလိမ့်မယ်။ တရားဝင်တာတရားရှုတာကတော့ အချိန်အကန့်အသတ် မရှိပါဘူး။ အချိန်ရရင်ရသလို အသုံးပြုကြတာပေါ့။ ယောဂီရဲ့အလုပ်ခွင်ထဲမှာ ဆိုရင်တော့ စိတ်ကို ရာခိုင်နှုန်းပြည့် အလုပ်ထဲမှာပဲ ထားပါ။ အပြင်တစ်ဝက် အတွင်းတစ်ဝက် မလုပ်ပါနဲ့။ အလုပ်ရာခိုင်နှုန်းအပြည့် စိတ်စိုက်ပြီး လုပ်တော့ ယောဂီရဲ့အလုပ်မှာလဲ အောင်မြင်နိုင်ပါတယ်။

အချိန်ကို အကောင်းဆုံးအသုံးချနည်း

အလုပ်အားလပ်ချိန် အနားယူချိန်မှာဆိုရင်တော့ ငါးမိနစ်ဆယ်မိနစ်ပဲဖြစ်ဖြစ် မျက်စိကတော့ဖွင့်ရက်နဲ့ စိတ်ကို အတွင်းမှာထားပြီး ဝေဒနာတွေကို ရှုပြီး အနိစ္စ အနိစ္စလို့သိနေပါ။ တစ်နေရာရာမှာ ရုံးတစ်ရုံးမှာ ဘူတာရုံ ကားဂိတ်မှာ အစရှိလို့ပဲဖြစ်ဖြစ် ကိစ္စတစ်ခုနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်နေရာရာမှာစောင့်နေရတယ်ဆိုရင် စိတ်ထဲမှာမကျေမနပ်ဖြစ်ပြီး၊ စိတ်ဆိုးပြီး အကုသိုလ်တွေ ပွားမနေဘဲ ကိုယ့်အတွက် အခုလည်းမကောင်း နောင်လည်းမကောင်း မဖြစ်ကြပါစေနဲ့၊ စောင့်ရမယ်ဆိုရင် စောင့်ရတာပေါ့။ မျက်စိဖွင့်ပြီးတော့ စိတ်ထဲက အနိစ္စနဲ့ ဝေဒနာတွေကို ရှုနေရင် အခုလဲအကျိုးရှိပါတယ်။ နောင်လည်း အကျိုးရှိပါတယ်။

အချိန်ကိုလဲ အကောင်းဆုံး အသုံးချတဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်အိမ်မှာဘဲဖြစ်ဖြစ် တရားစခန်းမှာဘဲဖြစ်ဖြစ်ဆိုရင်တော့ အမြဲပဲ မျက်စိမှိတ်ပြီးတော့မှ တရားရှုပါ။ လူတွေရှေ့မှာဆိုရင်တော့ မျက်စိဖွင့်ပြီးရှုပါ။ မဟုတ်ရင်ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယောဂီပါလို့ လူသိအောင် လုပ်နေသလိုဖြစ်ပြီး ငါ့အစွဲကို အားပေးရာရောက်ပါလိမ့်မယ်။ မျက်စိဖွင့်ပြီး ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ တရား ရှုနေတယ်ဆိုတာကို ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေတောင် မသိစေရပါဘူး။

အာနာပါနနှင့် ဝိပဿနာကိုရှုပါ

လူ့ဘဝဟာ အင်မတန်အဖိုးထိုက်တန်ပါတယ်။ အင်မတန်မှလဲ ရခဲပါတယ်။ ဒီလောက် အဖိုးထိုက်တန်တဲ့ ရခဲလှတဲ့ လူ့ဘဝကို ယောဂီတို့ အခုရကြပါပြီ။ ဒီလောက် အဖိုးထိုက်တန်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကိုလည်း ယောဂီတို့ရကြပါပြီ။ ရတဲ့အခွင့်အရေး နှစ်ခုစလုံးကို အကောင်းဆုံး အသုံးပြုကြပါ။ ပြီးတော့တရားကျင့်တာ ယောဂီအတွက် အကျိုးကျေး ဇူးခံစားရရဲ့လား၊ ဘဝမှာ ထူးခြားမှုတိုးတက်မှု တစ်ခုခု ရှိပါရဲ့လားဆိုတာကိုလည်း သတိထား ပြီး ကြည့်ကြပါ။

အချိန်ရသလောက် တရားကျင့်ကြပါ။ ရက်ပိုင်းနဲ့ တရားထိုင်တယ်ဆိုရင် ထိုင်တဲ့ အချိန်ရဲ့ ၃–ပုံပုံ ၁–ပုံကို အာနာပါန ရှုပါ။ ကျန်တဲ့ ၂–ပုံကို ဝိပဿနာ ရှုပါ။ နေ့စဉ် မနက် ၁–နာရီ ၊ ညနေ ၁–နာရီ ထိုင်တာကတော့ အချိန်ကနည်းလွန်းတော့ ဝိပဿနာကိုပဲအချိန်ပြည့်ရှုပါ။ အာနာပါနကိုတော့ လိုရင်လိုသလို လိုသလောက် အချိန်ယူပြီးရှုပါ။

တချို့နေ့တွေမှာ စိတ်က သိပ်လှုပ်ရှားနေတယ်။ စိတ်တွေ သိပ်များနေတယ်။ စိတ်မငြိမ်ဘူး။ အာရုံထိန်းလို့မရဘူးဆိုရင်တော့ စိတ်တော်တော်ကလေး ငြိမ်သွားတဲ့အထိ အာနာပါနပဲ ရှုပါ။ ပြီးမှ ဝိပဿနာကိုစပါ။ တရားစထိုင်တဲ့အချိန်မှာ စိတ်က ငြိမ်သက်နေလို့

ဝိပဿနာနဲ့စရင်တောင် ထိုင်နေတုန်းမှာစိတ်က လှုပ်ရှားလာရင် အာနာပါနကို ပြန်ရှုပါ။ အာနာပါနကို ၂–မျိုး အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

ပထမ တစ်မျိုးက စိတ်ကစားနေရင် အာရုံတွေလွှင့်ပါးနေရင် လွှင့်ပါးတဲ့စိတ်ကို စူးစိုက်လာအောင် ပြန်ထိန်းပေးနိုင်ဖို့ရာဖြစ်ပြီး **ဒုတိယနည်းကတော့** စိတ်မငြိမ်မသက်ဖြစ်ပြီး စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေများနေရင် ငြိမ်သက်လာအောင်ဖြစ်ပါတယ်။ အားလုံးအဆင်ပြေနေရင် သမာဓိကလည်း အားကောင်းနေပါတယ် ဆိုရင်တော့ ဝိပဿနာကို အရေးပေး အချိန်ပေးပြီးရှုကြပါ။ ကျင့်ကြပါ။ ဒီဝိပဿနာရှုတာမှာ ဝေဒနာတွေကိုလဲ ကစားသလို လုပ်မနေကြပါနဲ့။

ဥပေက္ခာနဲ့ ရှုနေမှ ဝိပဿနာကျင့်တာဖြစ်

သိမ်မွေ့တဲ့သုခဝေဒနာကို ခံစားရတဲ့အခါများမှာ ကျေနပ်နှစ်သိမ့် နေပြီး ကြမ်းတမ်းတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေ ကန်းနေတဲ့နေရာတွေကို ခံစားရတဲ့အခါများကျတော့ စိတ်ပျက်နေမယ်ဆိုရင် ဒီဟာ ဝိပဿနာကျင့်နေတာမဟုတ်ပါဘူး။ ဘယ်ဝေဒနာမျိုးပဲ ခံစားရ ခံစားရ၊ သိမ်မွေ့ဝေဒနာပဲဖြစ်ဖြစ် ကြမ်းတမ်းဝေဒနာပဲဖြစ်ဖြစ် ဒုက္ခဝေဒနာ သုခဝေဒနာ ဘာဝေဒနာမှ မခံစားရတာပဲဖြစ်ဖြစ် အနိစ္စ အနိစ္စ အနိစ္စ ဖြစ်ပျက်နေတာတွေဟာ မမြဲပါလားလို့ နားလည် ပြီးဥပေက္ခာနဲ့ ရှုနေနိုင်တော့ ယောဂီဟာ ဝိပဿနာကို ကျင့်နေတာ ဖြစ်ပြီး တရားမှာလဲ တိုးတက်မှု ရှိနေမှာဖြစ်ပါတယ်။

ယောဂီရဲ့ဘဝမှာ ကောင်းတဲ့ပြောင်းလဲမှုတွေ ရှိလာပြီဆိုရင် အရင်စလိုမရှိကြပါနဲ့။ လောဘမကြီးပါနဲ့။ လိုချင်တဲ့ဇော မကြီးပါနဲ့။ တဖြည်းဖြည်းတော့ တိုးတက်မှုတွေ ရှိလာမှာ သေချာပါတယ်။ ယောဂီတို့ရထားတဲ့ အဖိုးတန် ရတနာကို တန်ဖိုးမရှိတဲ့ ကျောက်ခဲလို လွှင့်မပစ်လိုက်ကြပါနဲ့။ တရားဓမ္မဟာ အင်မတန် တန်ဖိုးကြီးလှပါတယ်။ ဒါကြောင့် အင်မတန် ကောင်းကောင်းမွန်မွန် အမြတ်တနိုး သိမ်းထား

ရုံသာမက နောက်ထပ် တိုးသထက် တိုးအောင် ပွားသထက်ပွားအောင် လုပ်ပေးကြဖို့လည်း လိုပါတယ်။

မုဆိုးဖိုကြီးနှင့် ချွေးမ ၄–ဦးပုံပြင်ပမာ

ပြီးခဲ့တဲ့ ၁၀–ရက်မှာ ပုံပြင်တွေနားထောင်ခဲ့ရတာ တော်တော်များနေပါပြီ။ တရားပတ် မသိမ်းခင် ပုံ ၁–ပုံနောက်ထပ် ပြောပါဦးမယ်။ အင်မတန်ချမ်းသာကြွယ်ဝတဲ့ မုဆိုးဖိုကြီးတစ်ဦးဟာ သားလေးယောက် ချွေးမလေးယောက်နဲ့အတူတူနေပါတယ်။ ဘယ်ချွေးမကို သော့အပ်ရမလဲလို့မသိတော့ ချွေးမလေးယောက်စလုံးခေါ်ပြီး မင်းတို့လေးယောက်စလုံးကို ငါစမ်းသပ်ကြည့်မယ်။ အမှတ်အများဆုံးရတဲ့လူကို ပစ္စည်းဥစ္စာရတနာတွေခတ်ထားတဲ့ သော့တွဲကြီးကိုပေးအပ်မယ်လို့ဆိုပြီး တစ်ယောက်ကို ပြောင်းဖူးစေ့ ၅–စေ့စီ ပေးပြီး “ငါခရီးထွက်ဦးမယ်။ ၄–နှစ်ကြာမှ ပြန်လာခဲ့မယ်။ ဒီပြောင်းဖူးစေ့ ၅–စေ့ကို ကောင်းကောင်းထိန်းသိမ်းထားတဲ့ လူကို သော့တွဲအပ်မယ်။ ပြောင်းဖူးစေ့ ၅–စေ့ကိုမှ မထိန်းနိုင်ရင် ဒီလောက်များလှတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေကို ဘယ်လိုလုပ် ထိန်းသိမ်းနိုင်ပါ့မလဲ။ ဒါဟာ မင်းတို့ကို စမ်းသပ်ကြည့် တာပဲ” လို့ ပြောပြီး ခရီးထွက်သွားပါတယ်။

အကြီးဆုံးချွေးမက အဘိုးကြီး ရှူးများနေသလား မသိပါဘူး။ ပြောင်းဖူးစေ့ ၅–စေ့ကို ၄–နှစ်တောင် ထိန်းသိမ်းမနေနိုင်ပါဘူး။ လွှင့်ပစ်လိုက်ပြီး သူပြန်လာတော့ အခြား ၅–စေ့ကို ပြန်ပြီး ပေးလိုက်ရင် ပြီးတာပဲဆိုပြီး အဘိုးကြီးပေးခဲ့တဲ့ ပြောင်းဖူးစေ့၅–စေ့ကို လွှင့်ပစ်လိုက်ပါတယ်။

ဒုတိယချွေးမကတော့ ဒီအဘိုးကြီးပြောင်းဖူးစေ့ကို သိမ်းထားရမှာက ရှုပ်လှပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လွှင့်ပစ်ဖို့မသင့်တော်ဘူးထင်တယ်။ သူတို့မှာ ဘယ်လိုတန်းခိုးအာနိသင်တွေရှိ လဲမသိဘူး။ ဒီလို တန်ခိုးအာနိသင်တွေလည်း ရှိချင်လဲရှိမှာဘဲလို့ဆိုပြီး ပြောင်းဖူးစေ့ ၅– စေ့ကို သူစားပစ်လိုက်ပါတယ်။

တတိယချွေးမကတော့ သော့တွဲကြီးကို အင်မတန်လိုချင်ပါတယ်။ ဒီတော့ပြောင်းဖူးစေ့ ၅–စေ့ကို ၄–နှစ်လုံးလုံး ကောင်းကောင်းထိန်းသိမ်းထားပါတယ်။

စတုတ္ထချွေးမကတော့ အိမ်နောက်ဖေးမှာ ပြောင်းဖူးစေ့ ၅–စေ့ကို စိုက်လိုက်ပါတယ်။ အချိန်တန်တော့ ပြောင်းဖူးပင် ၅–ပင်ပေါက်လာပါတယ်။ တစ်ပင်တစ်ပင်မှာပြောင်းဖူးစေ့ တွေအများကြီးထွက်လာတယ်။ နောက်နှစ်ကျတော့ ထွက်လာသမျှပြောင်းဖူး စေ့တွေကို နောက်ထပ်စိုက်ပြန်ပါတယ်။

ပြောင်းဖူးပင်တွေပေါက်လာပြီး နောက်ရာသီကျတော့ ထွက်လာသမျှပြောင်းဖူးစေ့တွေကို ပြန်စိုက်နဲ့ ၄–နှစ်ပြည့်တော့ ပြောင်းဖူးစေ့တွေ ဂိုဒေါင်နဲ့ အပြည့်ဖြစ်ပြီးနေပါတယ်။ အဘိုးကြီးပြန်လာတော့ ချွေးမတွေကို ခေါ်စစ်လိုက်တော့ စတုတ္ထချွေးမ လုပ်ကိုင်ထားတာ၊ ပွာများထားတာတွေကို တွေ့ရတော့ သူ့ကို သော့တွဲအပ်ပါတယ်။

ဂုရုကြီးဦးဂိုအင်ကာကလည်း ယောဂီတို့ကို ဓမ္မမျိုးစေ့ ၅ – စေ့ ပေးခဲ့ပါတယ်။ ကောင်းကောင်းထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ထားရုံသာမက နောက်ထပ် များသထက် များလာအောင် ပွားပွားလည်းပေးကြပါ။ သော့တွဲကိုလည်း သူယူမသွားပါဘူး။ ယောဂီတို့နဲ့ပဲ အပ်သွားပါတယ်။ ဓမ္မကို တိုးပွားအောင်လုပ်ကြပါ။ နတ်ပြည်ဗြဟ္မာ့ပြည်တံခါးတွေကို ပွင့်စေပြီးတော့ နတ်စည်းစိမ်၊ ဗြဟ္မာ့စည်းစိမ်တွေကို ခံစားကြပါ။ နိဗ္ဗာန်တံခါးကို ပွင့်စေပြီး နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကိုလဲ ခံစားကြပါ။

မေတ္တာပို့ အမျှဝေကြ

နောက်တစ်ခုကတော့ မနက်နဲ့ည တရားထိုင်ပြီးတဲ့အခါ မေတ္တာပို့အမျှဝေတဲ့အခါမှာ ဂုရုကြီးက သူ့ကိုလည်း မမေ့ကြပါနဲ့လို့ ပြောပါတယ်။ မေ့နေရင်တောင်မှ လူနတ်ဗြဟ္မာ သတ္တဝါတွေအားလုံး ချမ်းသာကြပါစေလို့ဆိုရင် သူလည်း အများထဲက လူတစ်ယောက်ပါပဲ

လို့ ပြောပါတယ်။ တရားကို တိုးပွားအောင် လုပ်ကြပါ။ တိုးပွားအောင် လုပ်ကြပါ။ တရားစစ် တရားမှန်တွေဟာ ဘဝဘဝက အင်မတန် ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ လုပ်လာမှသာ အင်မတန် ကံကောင်းပါမှသာ ရနိုင်တာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

အခုလို တရားစခန်းမှာ လာပြီးတော့ တရားစစ်၊ တရားမှန်၊ အပြစ်လုံးဝကင်းတဲ့ တရား၊ ဒီဘဝမှာတင် အကျိုးပေးနိုင်တဲ့တရားကို ရတယ်ဆိုတာဟာအင်မတန့် အင်မတန် ပါရမီထူးလို့ ကုသိုလ်ထူးလို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဒီတရားကို ကျင့်သုံးခြင်းအားဖြင့် ဆင်းရဲဒုက္ခ တွေက လွတ်မြောက်ကြပါလိမ့်မယ်။ မိမိအကျိုးအတွက် သာမက လူအများ အကျိုးလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီကမ္ဘာလောကကြီးဟာ ဆင်းရဲအတိနဲ့ဖြစ်ပြီး လူတွေက ဒုက္ခ တွေ အမျိုးမျိုးခံစားနေကြရပါတယ်။ လူတွေကို ဆင်းရဲက လွတ် မြောက်ကြရအောင် တတ်အားသရွေ့ကူညီကြပါ၊ မစကြပါ၊ တရား ပွားကြပါ၊ တရားပွားကြပါ။ ဒီတရားပတ်မဆုံးခင် အဆုံး မသတ်ခင် ခဏလောက် မေတ္တာဘာဝနာပွားကြရအောင်၊ အမျှအတမ်း ပေးဝေ ကြရအောင်။ ဒီ ၁၀-ရက်တရားပတ်မှာ ယောဂီတွေ ပြုခဲ့ကြတဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကို မေတ္တာပို့အမျှဝေကြရအောင် ယောဂီ အားလုံး မေတ္တာပို့ အမျှဝေကြပါ။

မေတ္တာဘာဝနာ

ဒီကနေ့ အချိန်အနည်းငယ်အတွင်းမှာ ဘာဝနာအကျင့် တစ်မျိုးကို ကျင့်ကြရပါလိမ့်မယ်။ အခုကျင့်မယ့်ဘာဝနာက ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားရဲ့ အဆုံးသတ်အပိုင်းပါပဲ။ အခုပြုရမယ့် ဘာဝနာက မိမိတို့ပြုခဲ့တဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကို သတ္တဝါအပေါင်းတို့အား အမျှ အတမ်းဝေဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိ၏ စိတ်ချမ်းသာမှု၊ စိတ်မျှတမှုတို့ကို အများနဲ့ဝေငှဖို့ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုသူများနဲ့ ငြိမ်းချမ်းသာယာမှု၊ မျှတမှု၊ စိတ်ချမ်းသာမှု တွေကို ဝေမျှနိုင်တယ်ဆိုတာဟာ မိမိကိုယ်တိုင်ကလဲမိမိစိတ်ထဲမှာ အေးငြိမ်းမှု၊ မျှတမှု၊ ချမ်းသာမှုတွေရှိမှ သူများနဲ့ ဝေမျှနိုင်ပါတယ်။ သူများတွေကို ကရုဏာဝင်ဖို့ ကြင်နာထောက်ထား မေတ္တာပွားတတ်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ယောဂီတို့ဟာ ဝိပဿနာတရားကျင့်စဉ်မှာ အဆင့်မြင့်လာတဲ့ အခါ ဘာကို သိလာသလဲဆိုရင်၊ မိမိကိုယ်ထဲမှာ အညစ်အကြေးတွေ ရှိနေရင် ဒီကျင့်စဉ်မှာတရားမတက်နိုင်ဘူးဆိုတဲ့အသိ ဖြစ်လာပါ တယ်။ အမှန်တရား တစ်ခုက ယောဂီတို့ဟာမိမိတို့စိတ်ထဲမှာ အညစ် အကြေးတစ်ခု ပွားလာတယ်ဆိုရင်၊ ဥပမာ ဒေါသ အမျက်ထွက်တာ၊ မုန်းတီးတာ၊ သဘောဆိုးထားတာ၊ ရန်ညှိုးဖွဲ့တာအစရှိတဲ့ အကုသိုလ် စေတသိတ်တွေ ဖိစီးနှိပ်စက်တဲ့အခါ ယောဂီဟာအင်မတန် စိတ်ဆင်းရဲ ရပါတယ်။ ဒီဟာကတော့ ဒီအတိုင်းပါပဲ။ ဘယ်တော့မဆို ကိုယ့်စိတ် ထဲမှာ အကုသိုလ်စိတ် ပွားလိုက်တယ်ဆိုရင် ကိုယ်ဟာ စိတ်မချမ်းသာ ဖြစ်ရတာပါပဲ။

အရင်တုန်းက ယောဂီတို့ဟာ မိမိကိုယ်တွင်းမှာ တကယ် ဖြစ် ပျက်နေတာတွေကို မစူးစမ်းမဆင်ခြင်ခဲ့လို့ တကယ်ဖြစ်ပျက်နေတာ တွေကို မသိရှိမခံစားခဲ့ပါဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ တကယ့်ကိုယ်ထဲ ဘယ်လို ဖြစ်ပျက်နေတယ်ဆိုတာကို အသိဉာဏ်လဲမရှိခဲ့ပါဘူး။ သိလဲ မသိခဲ့ ပါဘူး။ အခုတော့ ယောဂီတွေဟာ မိမိရဲ့စိတ်ကို ရှုတတ်တဲ့ အကျင့် ဖြစ်လာပြီမို့ မိမိ စိတ်ထဲမှာ အကုသိုလ်စိတ်ဝင်လာရင် သြော်ကြည့်စမ်း ငါစိတ်ထဲမှာ အကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်တဲ့ အခါ ငါစိတ်မချမ်းမသာဖြစ်ရပါ လားဆိုတဲ့ အသိဉာဏ် ဝင်လာပါတယ်။ တစ်နေ့ပြီးတစ်နေ့ ယောဂီတို့ ဆက်ကျင့်သွားမယ်ဆိုရင် ဒီအသိတရား ဟာ ပိုပိုပြီး ထင်ရှားထင်ရှား လာပါလိမ့်မယ်။

နောက်ထပ်ထင်ရှားလာတဲ့ အချက်တစ်ချက်က ဘာလဲဆိုတော့ ဒီအညစ်အကြေးတွေ အကုသိုလ်တွေကို ငါပွားတဲ့အခါမှာ အကုသိုလ်စိတ်တွေကြောင့် ငါသာ စိတ်ဆင်းရဲ ဖြစ်ရတာ မဟုတ်ပါဘူး ငါနဲ့ပတ်သက်တဲ့ တခြားသူတွေကိုလဲ ငါ့ရဲ့အကုသိုလ်စိတ်တွေကြောင့်သူတို့လဲ စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်ရပါလားဆိုတဲ့ အသိဉာဏ်ဝင်လာပါတယ်။

ငါဟာ ငါ့စိတ်ထဲမှာ အကုသိုလ်တွေပွားတဲ့အခါမှာ ငါ့ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုလုံးလဲ ဒီအကုသိုလ်စိတ်တွေနဲ့ လွှမ်းမိုးသွားပြီး ပတ်ဝန်းကျင်မှာ လာရောက်ထိတွေ့တဲ့လူတွေ အကုန်လုံးဟာလဲ အကုသိုလ်မကောင်းကျိုးတွေ သူတို့ပါ ခံစားရတယ်ဆိုတာ ယောဂီသိရှိလာ ပါတယ်။ ဒီတော့ ယောဂီတို့က နောက်တစ်ခါ ဘယ်လိုအသိတစ်ခု ဝင်လာပြီလဲဆိုရင် ငါဟာတစ်သက်လုံး ငါကိုယ်ငါလဲ စိတ်ဆင်းရဲအောင်လုပ်လို့ ငါ့အကုသိုလ်အကျိုး ငါပြန် ခံစားနေရ တယ်။ ငါသာမက သူများတွေလဲ ငါ့ကြောင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ဆင်းရဲနေပါလားဆိုတဲ့ အသိဝင်လာပါတယ်။ နောက်ဘယ်လို သိလာသလဲဆိုတော့ ငါ့ဘဝကို ငါဘယ်လို အကောင်းဆုံးပြုပြင်ရမယ် ဘယ်လိုအကောင်းဆုံးနေရထိုင်ရမယ်ဆိုတာကို ငါမသိခဲ့ ပါလားလို့ ယောဂီတို့မြင်တွေ့လာပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီလို အသိဉာဏ်ဝင်ပြီဆိုရင် ယောဂီတို့မှာ အကုသိုလ်တွေဟာတဖြည်းဖြည်း တဖြည်းဖြည်း နည်းပါးနည်းပါးလာတဲ့ အခြေကို ရောက်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုအသိဉာဏ်ကလဲ ဦးနှောက်အသိ ဉာဏ်မျှသာ မဟုတ်ပါဘူး။ မိမိကိုယ်တိုင် ကိုယ်တွေ့လက်တွေ့ ခံစားပြီးသိရတဲ့ အသိမျိုးဖြစ်ပါတယ်။

နောက်တစ်ခုက ဦးနှောက်အသိဉာဏ်နဲ့ ယောဂီတို့သိကြပါတယ်။ ဪ အကုသိုလ်တွေ ပွားတာဟာ မကောင်းပါဘူး။ ငါတင်

မက သူများကိုလဲ ဒီအကုသိုလ်တွေကြောင့် စိတ်မချမ်းသာတာတွေ ဖြစ်ရပါတယ်။ သို့သော်လဲ တကယ်အမှုကိစ္စ တစ်ခုပေါ်လာပြီ ဆိုတဲ့ အခါ ဒီအကုသိုလ်တွေ အရင်ကဖြစ်တဲ့အတိုင်း ဆက်ဖြစ်နေပြီး အရင် ကလုပ်ခဲ့တဲ့အတိုင်း ဆက်လုပ်ကိုင်မိနေတာပါပဲ။ ဦးနှောက်အသိဉာဏ် နဲ့ သိရုံမျှသာကိုး။ အဲဒီတော့ ဝိပဿနာတရားကို ဆက်လက် ကျင့်သုံး သွားတဲ့အခါ ယောဂီဟာ သိစပြုလာပါတယ်။ ဒီအကုသိုလ် အလုပ် တွေဟာ မကောင်းပါဘူးဆိုတာ သိရက်သားနဲ့ ဘယ့်နှယ့်ကြောင့် ဒီ အကုသိုလ်အလုပ်တွေကို ဆက်လက်လုပ်မိနေသလဲ။ ဘာကြောင့် မထိန်းသိမ်းနိုင်သလဲဆိုတဲ့ မေးခွန်းပေါ်လာပါတယ်။

ဘာအသိဉာဏ် ဝင်လာသလဲဆိုရင် သြော်ငါဟာ အင်မတန် တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့ ဘဝနဲ့ နေခဲ့တာပဲ။ ဘာမဆိုငါ့အတွက် ငါ့စိတ် ငါ့ကိုယ်ပဲ ဦးတည်နေတာပဲဆိုတဲ့ အသိ ဉာဏ်ဝင်လာပါတယ်။ ဦးနှောက်အသိဉာဏ်နဲ့ အနတ္တ အနတ္တ ငါမဟုတ်ဆိုတဲ့တရား ကိုသိပါ တယ်။ ဒါပေမယ့် တကယ်တမ်းဘဝကိုနေတဲ့အခါကျတော့ ငါ ငါ ငါ့ဟာဆိုတဲ့ ငါစွဲတွေ ရှိနေတုန်း၊ ကျင့်သုံးနေတုန်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတော့ ဝိပဿနာတရားကို ဆက်လက်ကျင့်သုံး ကျင့်သုံးလာ တဲ့အခါ ယောဂီက ကိုယ်ဟာကိုယ် သိစပြုလာပါတယ်။ သြော် ငါဟာ အင်မတန်ပဲ အတ္တစွဲကြီးပါတယ်။ ငါ့ဘဝ ငါ့ကိုယ်ငါကိုပဲ အရေးပေးပြီး နေပါလားဆိုတဲ့ အသိဉာဏ်ဝင်လာပါတယ်။

ဝိပဿနာတရားကို ဆက်လက်ဆက်လက်ပြီး ကျင့်သုံးလာတဲ့ အခါ တဖြည်းဖြည်း နဲ့ ယောဂီတို့ရဲ့ အတ္တစွဲတွေ ငါ ငါ့ဟာဆိုတဲ့ ငါစွဲတွေဟာ တဖြည်းဖြည်း နည်းပါးနည်းပါးလာပါတယ်။ လျော့လျော့ လာပါတယ်။ နောက်ဆုံးပိတ်ကျတော့ ငါစွဲတွေဟာ အရေပျော်ဆင်း သွားသလို ကုန်ခမ်းလာပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီလို အတ္တစွဲတွေ ငါစွဲတွေ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ လျော့လျော့လာတဲ့အခါ ယောဂီဟာ မိမိရဲ့ဘဝတစ်ခုလုံးအပေါ် ရှုပုံကြည့်ပုံ ယူဆပုံတွေလဲ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ပြောင်းလဲလာပါလိမ့်မယ်။ အတ္တစွဲ ငါစွဲက သိပ်ကြီးမားနေတဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုအရေးပေးမှုက အင်မတန်များပါတယ်။

အတ္တစွဲ နည်းလာပြီဆိုတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသာ ပြန်ကြည့်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသာ အရေးပေးမနေတော့ဘဲ သူများတွေကိုပါ သတိပြုစပြုလာပါတယ်။ သူများတွေလဲ ဒုက္ခဆင်းရဲ ရောက်ကြပါလားဆိုပြီး သူများတွေ အရေးကို ပိုပြီးနားလည်လာကာ သူများတွေ အရေးပိုပြီး စဉ်းစားလာပါတယ်။

မရှိတဲ့သူတွေကတော့လဲ သူတို့မရှိကြတာကြောင့် သူတို့ရဲ့ ဆင်းရဲနွမ်းပါးကြတာ ကြောင့် ဒုက္ခဆင်းရဲအမျိုးမျိုး ခံစားကြရတယ်ဆိုတာ ထင်ရှားပါတယ်။ ရှိတဲ့သူတွေလဲ ရှိရဲ့သားနဲ့ပဲ သူတို့လဲ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ အများကြီးခံစားနေကြရတာပါပဲ။ သူတို့လဲ ခဏခဏ အကုသိုလ်စိတ်တွေပွားပြီး အကုသိုလ်အလုပ်တွေ လုပ်ပြီး စိတ်မချမ်းသာရတာတွေ သောကတွေ အမျိုးမျိုး ခံစားကြရပါတယ်။

ဒါကြောင့် လူတွေဟာ ငွေကြေးချမ်းသာသူဖြစ်စေ၊ ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူ ဖြစ်စေ၊ ပညာရှိသူ ပညာမဲ့သူယောကျ်ား ဖြစ်စေ၊ မိန်းမဖြစ်စေ လူသတ္တဝါအားလုံးတို့ဟာ ဆင်းရဲဒုက္ခခံစားနေကြရတာပါပဲ။ ကမ္ဘာတစ်ခုလုံးရှိ လူအားလုံးဟာလဲ ဆင်းရဲတွေ ပင်လယ်ဝေနေတာပါပဲ။ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေချည်းပါပဲ။

ဒီတော့ စိတ်ထဲမှာ တစ်ခုပေါ်လာပါတယ်။ ဩော် လောက လူသားတွေ ဒါလောက် ဒုက္ခတွေ ရောက်ကြပါလား။ ငါ့အနေနဲ့ ဒီလူသားတွေကို ဒုက္ခဆင်းရဲက လွတ်မြောက်အောင် ဘယ်လိုအကူအညီ ပေးရမလဲလို့ စဉ်းစားမိပါတယ်။

အဲဒီလို ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်နေရတဲ့သူတွေကို အင်မတန်

အုံ့ညြှိုဖွယ်ကောင်းတဲ့ ဆင်းရဲ အပေါင်းက လွတ်ကင်းစေနိုင်တဲ့ တရားဓမ္မကို သူတို့သိအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုတဲ့ စဉ်းစားခန်း ပေါ်လာပါတယ်။ လူအပေါင်းမြောက်မြားစွာကို ဆင်းရဲဒုက္ခတွေက လွတ်ကင်းစေနိုင်တဲ့ တရားဓမ္မရစေရန် တရားရိပ်သာတွေ တရားစခန်းတွေ မြောက်မြားစွာ ဖွင့်လှစ်ပြီး သတ္တဝါဝေနေယျ တရားရစေလိုသော စေတနာတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ တရားစခန်းရှိပြီးသား ရိပ်သာတွေမှာလဲ နေရေး၊ ထိုင်ရေး၊ စားရေး၊ သောက်ရေးကအစ အားလုံးအဆင်ပြေဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီတော့မှလဲ ယောဂီတွေဟာ အေးအေးချမ်းချမ်းနဲ့ တရားထိုင်နိုင်ကြပါမယ်။ ဒီတိုင်းပြည်မှာလဲ လူအများစုမှာ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေနဲ့ ကြုံတွေ့နေရပါတယ်။ တရားလမ်းစဉ် အစစ်အမှန်ကို မတွေ့ကြသေးလို့ ဆင်းရဲဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်နိုင်တဲ့ လမ်းစဉ်ကို မသိကြသေးပဲဖြစ်နေပါတယ်။

လူတွေကို ဒုက္ခအပေါင်းမှ လွတ်မြောက်ရာ တရားလမ်းစဉ်နဲ့ ဘယ်နည်းဘယ်ပုံပြ ပေးရမလဲလို့ တွေးမိပါတယ်။ တရားမှာရင့်ကျက်လာကြတဲ့ ယောဂီတွေရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ဧဟိ ပဿိကော ဂုဏ်တော်၏ စေ့ဆော်တိုက်တွန်းမှုကြောင့် ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသားများထံသို့ တရားတော်ကို စတင်ဖြန့်ဖြူးလာကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ငွေကြေးတတ်နိုင်ကြသူများက ငွေကြေးဒါန ပေးလှူခြင်းဖြင့် တရားတော်ဖြန့်ဖြူးရာတွင် ကူညီကြပါတယ်။ ငွေကြေးလှူဒါန်း မှုအပြင် ဓမ္မလုပ်အားပေးခြင်းဖြင့်လဲ တရားတော်ကို အလုပ်အကျွေးပြုရာ ရောက်ပါတယ်ဆိုတဲ့ ခံစားမှုပေါ်ထွက်လာပါတယ်။ ဓမ္မလုပ်သားတွေဟာ တရားတော်အတွက် ဓမ္မလုပ်အားပေးရခြင်းကို လွန်စွာ ဝမ်းမြောက် ရွှင်လန်းခြင်းဖြစ်ကြရပါတယ်။

ဓမ္မလုပ်သားများအနေနဲ့ယောဂီများ တရားမထိုင်မီ အကုသိုလ်သင်္ခါရများဖြင့် မသာမယာရှိပုံနှင့် တရားကို ကောင်းစွာကျင့်ပြီး

တရားကထွက်လာတဲ့အခါ ထိုယောဂီများ ရွှင်လန်းဝမ်း မြောက်ခြင်း ဖြစ်ရပုံတို့ကို နှိုင်းယှဉ်လေ့လာခွင့်ရကြလို့ မုဒိတာစိတ်တွေ ပွားများကြရပါတယ်။

ဝိပဿနာတရားမှာ တိုးတက်မှု ရှိမရှိဆိုတဲ့ အတိုင်းအထွာ တစ်ခုက တရားရင့်ကျက် လာတဲ့ ယောဂီမှာ သူတစ်ပါးကို မစချင်စိတ်၊ တရားအရာမှာ အောင်မြင်စေလိုတဲ့စေတနာ၊ အကူအညီပေးချင်တဲ့ စိတ်တွေ တဖွားဖွား ပေါ်လာရင် တရားလမ်းစဉ်မှာ တိုးတက်နေတယ် ဆိုတာ ပြသချက် ဖြစ်ပါတယ်။

တရားကိုကျင့်သုံးလာတဲ့ ယောဂီဟာ ဘာကိုသတိပြုမိလာ သလဲဆိုတော့ အရင်ကဆိုရင် ငါဟာငါ့ကိုယ်ငါလဲ ဆင်းရဲစေခဲ့ရုံမျှမ က ငါ့ဒုက္ခတွေကိုလဲ သူများကို ဝေမှမိခဲ့တယ်၊ အခုတော့ တရားရ လာပြီဖြစ်လို့ ငါခံစားလာရတဲ့အေးချမ်းမှု၊ သမမျှတမှုတို့ကို သူများတွေ နဲ့မျှဝေခံစားစေလိုပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် သတ္တဝါအပေါင်းတို့ဟာ ကျွန်ုပ်၏ စိတ်ချမ်းသာမှု အေးချမ်းမှုကို ရယူနိုင်ကြပါစေဆိုတဲ့ စိတ်ဖြစ်လာပါတယ်။ အဲဒီလို တကယ့် စိတ်ဖြစ်တော့မှ ဒီဟာမှ မေတ္တာ ဘာဝနာအစစ် ဖြစ်ပါတယ်။

သတ္တဝါတွေထဲမှာ အဆင့်မြင့်ဆုံးဖြစ်တဲ့ ဗြဟ္မာကြီးဟာ အမြဲပဲ အကန့်အသတ်မရှိတဲ့ အတိုင်းအတာမရှိတဲ့ အနန္တမေတ္တာ၊ အနန္တကရုဏာ၊ အနန္တမုဒိတာ၊ အနန္တဥပေက္ခာတို့နဲ့ နေပါတယ်၊ ဒီလေးမျိုးဟာ ဗြဟ္မာကြီးတို့ရဲ့ လက္ခဏာပါပဲ။ ကျွန်ုပ်တို့လူသားတွေ မှာလဲ ဒီအရည်အချင်းတွေ ရှိကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီအရည် အချင်းတွေ ဒီမျိုးစေ့ကလေးတွေက တိမ်မြုပ်နေတာကြောင့် မထင်ရှား သေးပါဘူး။

ဒီမျိုးစေ့ကလေးတွေ ဘာကြောင့် မကြီးထွားသေးသလဲ ဆိုရင် လူတွေမှာ စုဆောင်းသိုလှောင်ထားတဲ့ ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေ

ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဝိပဿနာဟာ ယောဂီတွေအတွက် အရေးကြီးဆုံး ပထမကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းကို အရေးကြီးဆုံး ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်း အဖြစ် လုပ်ရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ယောဂီတွေ မိမိတို့ရဲ့ အတွင်းသန္တာန်မှာ သိုလှောင်ထားတဲ့ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေကို ဝိပဿနာနဲ့သာ ဖျောက်ဖျက်ပစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီအညစ်အကြေးတွေဟာ တရားကိုကျင့်တဲ့အခါမှာ အလွှာလိုက် ပပျောက်သွားပြီး အင်မတန်နက်နဲတဲ့ ကျောက်တောင် ကျောက်ခဲလိုမာကျောတဲ့ အညစ်အကြေးများကို ဖြိုခွဲဖျက်ဆီး ပစ်နိုင် တဲ့အဆင့်ကို ရောက်လာပါတယ်။

အဲဒီအချိန်မှာ မေတ္တာရေစင်တွေပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။ မေတ္တာ ကရုဏာစိတ်ကောင်းတွေ လွှမ်းမိုးနေပါလိမ့်မယ်။ ဒီအဆင့်ကို မရောက်မီ အချိန်အတွင်းမှာ ယောဂီတို့ဟာ ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းကို ကျင့်ပွားနေရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အနည်းဆုံးမနက်ကို ၁–နာရီ၊ ညနေပိုင်းကို ၁–နာရီ၊ ဒီလိုမှန်မှန်ကျင့်ပွားပြီး တရားဖြုတ်ချိန်မှာ ၅–မိနစ်၊ ၁၀–မိနစ်လောက် မေတ္တာဘာဝနာကို ပွားဖို့လိုပါတယ်။

မေတ္တာဘာဝနာကို ဘယ်လိုပွားကြမလဲ။ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ပြီးတဲ့အခါ မေတ္တာဘာဝနာ မပွားခင် စိတ်ရောကိုယ်ပါ မေတ္တာဘာဝနာ ပွားဖို့ထိုက်မထိုက် စစ်ဆေးကြည့်ဖို့လိုပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ့်ကို စူးစမ်းတဲ့အခါမှာ ကိုယ်စိတ်နှလုံးကိုလဲ စူးစမ်းကြည့်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဘယ်လိုစုံစမ်းကြည့်မလဲ။ ဒီတရားစခန်းကိုလာပြီး တရားကျင့်တဲ့အခါမှာ စိတ်ကို အင်မတန်နက်ရှိုင်းစွာ ခွဲစိတ်ကြရပါတယ်။ ဒီလိုစိတ်ကို နက်နက်ကြီး ခွဲစိတ်တဲ့အခါမှာ အမြစ်နက်တဲ့ ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေ အစွဲတွေ စိတ်ရဲ့ အပေါ်ယံအပိုင်းကို တက်လာကြပါတယ်။

ဒီလိုအခါမှာ သာယာဖွယ်မဟုတ်တဲ့ အစိုင်အခဲတွေဟာ ကြမ်းတမ်းတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာအဖြစ်နဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာအပေါ်မှာ လာပြီးဖော်ပြ

ကြပါတယ်။ ပေါ်လာကြပါတယ်။

ဒီလိုအိမ်ပြန်သွားတဲ့အခါမှာ မနက်မှာတစ်နာရီ ညနေမှာ တစ်နာရီ တရားထိုင်ကြတဲ့အခါ အခုဒီတရားစခန်းမှာလို စိတ်ကို နက်နက်နဲနဲကြီးခွဲစိတ်လို့မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ နောက်တစ်ခုကလဲ အိမ်ပြန်ပြီး တစ်နာရီစီထိုင်တဲ့အခါ အဓိဋ္ဌာန်နဲ့ထိုင်တာ မဟုတ်ပါဘူး တကယ်လို့ ယောဂီက တစ်နာရီကို အလွယ်တကူနဲ့ ထိုင်နိုင်တယ် ဆိုလို့ရှိရင် တစ်နာရီအဓိဋ္ဌာန်နဲ့ ထိုင်နိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ အဓိဋ္ဌာန်နဲ့ တစ်နာရီ တိတိ မထိုင်နိုင်သေးဘူးဆိုရင်လဲ ကိုယ်အနေထား အရိယာပုတ်ကို ပြောင်းချင်ရင်ပြောင်းနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်သက်သာ သလိုထိုင်တဲ့အခါ တရားထိုင် ပြီးတဲ့အချိန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ မသာယာတဲ့ ဝေဒနာတွေကို မတွေ့နိုင်ပါဘူး။ တကယ်လို့ တရားထိုင်ပြီးတဲ့အခါမှာ ယောဂီရဲ့ ကိုယ်ထဲမှာ ဒုက္ခဝေဒနာတစ်မျိုးမျိုးနာတယ် ကျင်တယ် အစရှိသဖြင့် တခုခုခံစားနေရလို့ရှိရင် ဒီအချိန်မှာ မေတ္တာ ဘာဝနာပွားဖို့ မသင့်သေးပါဘူး။ ဒီလိုအခါမှာ ကိုယ်ကိုလဲ လျောင်းချင်လဲခဏလဲလျောင်းနေပါ။ ကိုယ်ကို သက်သာသလိုနေပြီးမှ မေတ္တာ ဘာဝနာကို ပွားပါ။

ယောဂီကိုယ်တိုင်ကမှ ပေဒနာတွေကို ခံစားနေရတဲ့ အချိန်မှာ ကိုယ့်မှာ သာယာအေးချမ်းမှုမရှိတဲ့အခါ သာယာအေးချမ်းမှုကို သူများတွေကိုဘယ်လို ဝေငှပေးနိုင်ပါ့မလဲ။ ဒီအတွက်ကြောင့် ကိုယ်ကို နေသာထိုင်သာရှိအောင်နေပြီးမှ မေတ္တာဘာဝနာပွားကြပါ။ ဒီလိုပဲ ကိုယ်ခန္ဓာကို ကြည့်ပြီးတဲ့အခါ စိတ်ကိုလဲ စစ်ဆေးကြည့်ကြပါ။

ဝိပဿနာတစ်နာရီ ထိုင်ပြီးတိုင်းမှာ စိတ်ကိုစစ်ဆေးကြည့်တဲ့ အခါမှာ ဒေါသတွေ မုန်းတီးမှုတွေ မနာလိုမှုတွေ၊ အကုသိုလ်စိတ်တွေ အရိပ်အရောင်လေးရှိနေရင် ဒီအချိန်မှာ ငါ မေတ္တာဘာဝနာကျင့်ဖို့ မသင့်တော်သေးဘူးလို့ သိလိုက်ပါ။ အကုသိုလ်စိတ်ကလေးဟာ နည်းနည်းလေးပဲဖြစ်ဖြစ်ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာရှိနေရင် အကုသိုလ်စိတ်

ကလေးရှိနေသမျှ ယောဂီ ရဲ့စိတ်ထဲမှာ ငြိမ်းချမ်းမှု၊ ချမ်းသာမှုကို မခံစားနိုင်ပါဘူး။ အကုသိုလ်စိတ်နဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှု စိတ်အေးငြိမ်းမှုဟာ ဘယ်တော့မှ အတူတူ ဒွန်တွဲမနေနိုင်ပါဘူး။

ဒါကြောင့် အရေးကြီးတာက ပထမဦးဆုံး အကုသိုလ်စိတ်တွေ စိတ်ထဲမရှိအောင် ဖယ်ရှားပစ်လိုက်ပါ၊ ဒီအကုသိုလ်စိတ်တွေ မရှိဘူး ဆိုရင် မေတ္တာဘာဝနာကို ပွားနိုင်ပါတယ်။ မေတ္တာပွားပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို စူးစမ်းကြည့်လိုက်တဲ့အခါ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး စလုံး၌ အကုသိုလ်စိတ် များ ကင်းစင်နေတဲ့အချိန် မေတ္တာဘာဝနာကို ပွားရပါလိမ့်မယ်။ ဒီတော့ ဘယ်လို မေတ္တာ ဘာဝနာပွားကြမလဲ။ များသောအားဖြင့် မေတ္တာဘာဝနာကို ပွားတယ်ဆိုတဲ့အခါ စိတ်ရဲ့ အပေါ်ယံအပိုင်းကလေးနဲ့သာ ပွားကြတာဖြစ်ပါတယ်။ ဘာမှမလုပ် တာထက်စာရင် အပေါ်ယံစိတ်နဲ့ မေတ္တာပို့တာက တော်ပါသေးတယ် လို့ယူဆနိုင်ပါတယ်။

ဝိပဿနာယောဂီတို့အနေနဲ့ မေတ္တာပွားတဲ့အခါ စိတ်ရဲ့ အတွင်းအနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းကနေ မေတ္တာပွားယူရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီတော့ ဘယ်လို လုပ်မလဲ။ ဘယ်လိုပွားနိုင်ပါ့မလဲ။ ယောဂီတွေ တရားစခန်းကိုဝင်ကြတဲ့အခါ တချို့လဲ ၇-ရက်နေ့မှာ တချို့ ၈-ရက်၊ ၉-ရက် တချို့က ၁၀-ရက်နေ့မှာ သိမ်မွေ့ဝေဒနာကို တစ်ကိုယ်လုံးမှာ တွေ့ထိခံစား ရတတ်ပါတယ်။ တစ်ကိုယ်လုံး ရှေးစီး သလို ခံစားချင် ခံစားရပါတယ်။

တချို့ ယောဂီတွေမှာ သိမ်မွေ့ဝေဒနာတွေကို တစ်ကိုယ်လုံး မှာ မခံစားရပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ခန္ဓာကိုယ် တချို့အစိတ်အပိုင်းတွေမှာ သိမ်မွေ့ဝေဒနာတွေ သုခ ဝေဒနာတွေကို ခံစားကြရပါတယ်။

ယောဂီတွေအနေနဲ့ သိထားတဲ့အတိုင်းပဲ ဘယ်လောက် သိမ်မွေ့တဲ့ဝေဒနာ ခံစားလို့ ကောင်းတဲ့ ဝေဒနာပင် ဖြစ်သော်လည်း

အဲဒီဝေဒနာရဲ့ လက္ခဏာက ဖြစ်ချုပ်ဖြစ်ချုပ်ပါပဲ။ ဖြစ်လာပြီးတော့ ပျက်သွားတာပဲ။ ဖြစ်လာပြီးတော့ ပျက်သွားတာပဲဆိုတဲ့ အနိစ္စ လက္ခဏာကို သိရှိနားလည်ပြီး လက်ခံဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မေတ္တာဘာဝနာကို ပွားမယ်ဆိုတဲ့ အခါ ဝိပဿနာဘာဝနာ နဲ့ လုံးဝ ကွာခြားပါတယ်။

မေတ္တာဘာဝနာကို ပွားတဲ့အခါမှာ ယောဂီတို့ ခံစားရတဲ့ သိမ်မွေ့တဲ့ဝေဒနာလေး တွေကို ယောဂီတို့ စိတ်အတွင်းမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ မေတ္တာစိတ်တွေ ကရုဏာစိတ်တွေ သူများပေါ်မှာ စိတ်ကောင်း စေတနာတွေနဲ့ တစ်ခါတည်း သိမ်မွေ့လှိုင်းကလေးတွေကို ဖြည့်ပစ် ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီတော့ ကိုယ်ခံစားရတဲ့ သိမ်မွေ့ဝေဒနာကလေး တွေကို မေတ္တာတွေ အပြည့်ဖြည့်ပြီး တဲ့အခါ ယောဂီတို့က စိတ်ထဲမှာ ဪ သတ္တဝါအပေါင်းတို့အေးချမ်းကြပါစေ၊ သတ္တဝါအပေါင်းတို့ ချမ်းသာကြပါစေဆိုတဲ့ စိတ်ကောင်း စေတနာတွေ မေတ္တာတွေနဲ့ ဒီလှိုင်း ကလေးတွေ သိမ်မွေ့ဝေဒနာကလေးတွေကို ဖြည့်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ယောဂီတို့အနေနဲ့ ဝိပဿနာလဲ ကျင့်သုံးပြီးပြီဖြစ်လို့ လူတစ်ဦးတစ်ယောက် ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦးတစ်ယောက်ဟာ ဘယ်လိုနည်းနဲ့ တကယ့်ချမ်းသာမှု အေးချမ်းမှုကို ရနိုင်မလဲဆိုတာ သိကြပါပြီ။ လူ တစ်ဦးတစ်ယောက်ဟာ တကယ့်ချမ်းသာမှု တကယ့်အေးငြိမ်းမှုကို ခံစားနိုင်ဖို့ဆိုတာ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ စိတ်အတွင်းမှာ ကိလေသာအညစ် အကြေးတွေစင်ကြယ်မှ စိတ်၏ချမ်းသာမှု အေးငြိမ်းမှုကိုခံစားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအတွက်ကြောင့် ဒီယောဂီတို့ခံစားနေရတဲ့ သိမ်မွေ့ ဝေဒနာကလေးတွေကို မေတ္တာ ကရုဏာ မုဒိတာစတဲ့ စိတ်ကောင်း စေတနာကောင်းတွေနဲ့သာ ဖြည့်နေရုံ မဟုတ်ပါဘူး။ လူအပေါင်း တို့ဟာ ဒီစိတ်ချမ်းသာမှုကိုယ်ချမ်းသာမှု ဘဝဆင်းရဲတွေက လွတ်ကင်း ပြီး အညစ်အကြေးတွေကုန်မှ ကိလေသာတွေက ကင်းစင်မှာ ဖြစ်တဲ့

အတွက်ကြောင့် ဒီလှိုင်းကလေးတွေထဲမှာ ဒီသိမ်မွေ့ဝေဒနာ ကလေးတွေထဲမှာ လူအပေါင်းတို့ဟာလဲ တရားစမ္မ ရကြပါစေ။ ကိလေသာတွေ အညစ်အကြေးတွေက လွတ်ကင်းကြပါ စေဆိုတဲ့ စေတနာလေး လဲထည့်ပေးဖို့လိုပါတယ်။ အခုလိုကျင့်မယ် ဆိုရင် ဒီလိုသိမ်မွေ့ဝေဒနာကလေးတွေထဲအထိ ရောက်အောင် စိတ်က စိုက်နေတဲ့အခါ စိတ်ရဲ့ အပေါ်ပိုင်းကလေးနဲ့သာ အလုပ်လုပ်နေတာ မဟုတ်တော့ဘဲ အင်မတန် နက်ရှိုင်းတဲ့အပိုင်းနဲ့ အလုပ်လုပ်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအတွက်ကြောင့်မို့ စိတ်ရဲ့ အင်မတန် နက်ရှိုင်းတဲ့ အပိုင်းနဲ့ အလုပ်လုပ်နေတာဖြစ်လို့ ပို့တဲ့မေတ္တာဟာ ပိုမိုပြီး ထိရောက်ပါတယ်။ အင်မတန်လဲ စူးရှပါတယ်။ အင်မတန်လဲ အကျိုးကျေးဇူးတွေ ခံစားရပါတယ်။ အဲဒီလို ယောဂီကိုယ်တိုင်က တရားကိုကျင့်ပြီး စိတ်ရဲ့ အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းနဲ့ ပို့တဲ့မေတ္တာဖြစ်တဲ့အတွက် အင်မတန်ထက်မြက်တဲ့ မေတ္တာဖြစ်ပြီး အင်မတန်ပဲ ထိရောက်ပါတယ်။ စူးရှပါတယ်။

ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ်အခါတုန်းက ယောဂီတို့ကို မှာကြားခဲ့တယ်။ ယောဂီတို့ ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ်အခါမှာ စိတ်ကိုသာ အသုံးပြုပါ။ မျက်စေ့နဲ့ စိတ်ကူးနဲ့ မကြည့်ရပါဘူး။ ပါးစပ်နဲ့လဲ ဘယ်လိုမှ မရွတ်ဆိုရပါဘူး။ စိတ်ကူးထဲက ထင်မြင်ချက်နဲ့လဲ အသုံးမချရပါဘူးလို့ ဒါတွေမလုပ်ဖို့ တားခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မေတ္တာဘာဝနာကို ကျင့်တဲ့အခါကြတော့ ဒီလိုမဟုတ်တော့ပါဘူး။ ယောဂီတို့ မေတ္တာ ဘာဝနာကျင့်နေစဉ်အချိန်မှာ စိတ်က စိတ်ကူးနဲ့လဲ မေတ္တာပို့သူကို ကြည့်လို့ရပါတယ်။ အဲဒီကနေပြီး မြင်လို့ရပါတယ်။ ပါးစပ်နဲ့လဲ နှုတ်က ရွတ်လို့ရှိရင်လဲ ရွတ်လို့ရပါတယ်။ အဲဒီတော့ မေတ္တာဘာဝနာကို ပွားတဲ့အချိန်မှာ မျက်စေ့နဲ့စိတ်နဲ့ ပါးစပ်နဲ့အကုန်လုံး မေတ္တာပွားလို့ ရပါတယ်။

အဲဒီတော့ ယောဂီတို့ကျင့်ရမှာက ယောဂီတို့ရဲ့ အတွင်းအနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းက ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ မေတ္တာနဲ့ သတ္တဝါ အပေါင်းတို့

အေးချမ်းကြပါစေ၊ သတ္တဝါအပေါင်းတို့ ချမ်းသာကြပါစေ၊ သတ္တဝါအပေါင်းတို့ သံသရာဝဋ္ဋဆင်းရဲမှ လွတ်ကင်းကြပါစေဆိုတဲ့ မေတ္တာကို ပွားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

* ကြည့်မြင်လို့ရသော သတ္တဝါ မမြင်နိုင်သော သတ္တဝါ

* အနီးအနားတွင်ရှိသော သတ္တဝါ၊ အဝေးအရပ်တွင်ရှိသော သတ္တဝါ၊

* ကြီးသောသတ္တဝါ၊ ငယ်သော သတ္တဝါ၊

* လူသတ္တဝါ၊ လူမဟုတ်သော သတ္တဝါ၊

* အလုံးစုံသော သတ္တဝါတွေ ချမ်းသာခြင်းအစစ်အမှန်၊ အေးချမ်းခြင်း၊ အစစ်အမှန် ရကြပါစေ၊ အားလုံးသော သတ္တဝါတွေ ကိလေသာ အညစ်အကြေးက လွတ်ကင်းကြပါစေ။

ဒီလို နေ့စဉ်မှန်မှန် တစ်နေ့တစ်နာရီစီ ဝိပဿနာကို ကျင့်ပြီး မိနစ်အနည်းငယ် မေတ္တာဘာဝနာကို ပွားတယ်ဆိုရင် ယောဂီတို့ရဲ့ ရုပ်ခန္ဓာနဲ့ နာမ်ခန္ဓာနှစ်ခုလုံးမှာ မေတ္တာလှိုင်း တွေအပြည့်လွှမ်းမိုး လာတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

နောက်ဒီလို ဆက်လက်ပြီး ကျင့်သွားတဲ့အခါ ဘယ်အဆင့် ကိုရောက်မလဲဆိုရင် ယောဂီတို့ မေတ္တာတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ဘောင် အတွင်းမှာသာ မဟုတ်တော့ဘဲ လျှံထွက်လာတာကို ယောဂီတို့ ခံစား သိရှိလာပါလိမ့်မယ်။ ယောဂီတို့ရဲ့ မေတ္တာဓာတ်တွေ လှိုင်းတွေဟာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ပိုမိုကြီးလာပြီး ကိုယ်တွင်းကလျှံပြီး ယောဂီရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် တစ်ခုလုံးကို မေတ္တာလှိုင်းတွေနဲ့ လွှမ်းမိုးသွားတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

တကယ်လို့ ယောဂီဟာအမြဲတမ်းတရားကျင့်တဲ့နေရာဟာ တစ်ခန်းတည်းမှာပဲ မှန်မှန်တရားကျင့်တယ်၊ မေတ္တာဘာဝနာ ပွားမယ် ဆိုရင် ဒီတစ်ခန်းလုံးဟာ မေတ္တာစိတ်တွေ၊ တရားဘာဝနာတွေကြောင်

တစ်ခန်းလုံးဟာ အေးချမ်းမှုတွေ သမမျှတတဲ့စိတ်တွေ စိတ်ကောင်း စေတနာကောင်းတွေ လွှမ်းမိုးပြီး ဒီနေရာကြီးတစ်ခုလုံးဟာ ဗမ္ဗနေရာကြီး ဖြစ်နေတာကို ယောဂီတို့ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ တော်တော်စိတ်သောကရောက်နေသူ အပြင်လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ဟာ ယောဂီတို့ တရားကျင့်တဲ့အခန်းကို ရောက်လာတဲ့အခါ အဲဒီလူဟာ အေးမြမှုကို ခံစားရသွားတတ်ပါတယ်။ စိတ်အေးချမ်းမှုကို ရယူသွားတတ်ပါ တယ်။ ဒါဟာ ဝိပဿနာတရားနဲ့ မေတ္တာဘာဝနာကို ကျင့်သုံးရတဲ့ ယခု လောလောလတ်လတ် လက်တွေ့ခံစားရတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတစ်ခုပါပဲ။

ယောဂီတို့အိမ်မှာ အခြားဝိပဿနာယောဂီ ရှိသေးတယ်ဆိုရင် အထူးသဖြင့် အင်မတန် ကံထူးသူတို့မှာ တစ်အိမ်သားလုံး နံနက်နှင့် ညနေ တစ်နာရီစီ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ တရားထိုင်ကြမယ် ထိုင်ပြီးရင်လဲ မေတ္တာဘာဝနာပွားကြမယ်ဆိုရင် အဲဒီအိမ်သားတွေဟာ အင်မတန်ထူးကဲတဲ့ ရသင့်ရထိုက်တဲ့ အခွင့်အရေးတွေ ရကြပါလိမ့်မယ်။

ဒီလိုပဲ အင်မတန်ထူးကဲတဲ့ ရသင့်ရထိုက်တဲ့ အခွင့်အရေးတွေ ကျေးဇူးတွေ ခံစားရတယ်ဆိုတာ အမှန်ပါပဲ။ ဝိပဿနာ ကျင့်ပြီးကြတဲ့ ယောဂီတွေထံက သူတို့ဒီလိုခံစား ရတဲ့ အကြောင်းတွေ ကြားရပါ တယ်။

လူတွေဟာ အတူတူနေကြတယ်ဆိုရင် မိသားစုပဲဖြစ်ဖြစ် တခြားလူပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်ငြင်းခုံမှု အလိုမကျမှုတွေဟာ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်ပါပဲ။ ဒီလိုဖြစ်ပေမယ့် မိသားစု အချင်းချင်း တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက်သဘော ကွဲလွဲနေတာတွေ တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက်နားမလည်မှု ဖြစ်နေရင် အဲဒီမိသားစုတွေဟာ အကုန်လုံးစုပြီးတရားထိုင်ကြမယ်၊ မေတ္တာဘာဝနာပွားကြမယ်ဆိုရင် ဒီမိသားစုတွေဟာ တစ်ယောက်အပေါ်တစ်ယောက် စိတ်ခုနေတာတွေ မကောင်းတဲ့ စိတ်ပွားနေတာတွေပျောက်ပြီး တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦးမေတ္တာ စိတ်

တွေပွားပြီး တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး ကူညီမစချင်တဲ့စိတ်တွေ စိတ်ကောင်း စေတနာတွေပေါ်လာပြီး နေရေးထိုင်ရေးဟာ အင်မတန်ကောင်းမွန် လာပါလိမ့်မယ်။

ဝိပဿနာဆိုတာ အခုဒီဘဝမှာပဲ ဘယ်လိုနေရထိုင်ရမယ် ကိုယ့်ဘဝကို ဘယ်လို သာယာအေးချမ်းအောင်နေရမယ်၊ ကိုယ်နှင့် သက်ဆိုင်ရာ ဆက်သွယ်ရာ လူတွေအားလုံးကိုလဲ ကိုယ့်ဘဝအဆင် ပြေသလို သူတို့ရဲ့ဘဝတွေ အေးချမ်းပါစေ အဆင်ပြေကြပါစေ ဘဝရဲ့ နေရေး သာယာရေးအတွက်လဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအတွက် ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ဟာ အရေးကြီးဆုံး ကျင့်စဉ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် နေ့တိုင်းနေ့တိုင်း နံနက်တစ်ကြိမ် ညတစ်ကြိမ် တစ်နာရီစီ ဝိပဿနာစထိုင်ရပါတယ်။ ဝိပဿနာကို အရေးပေးထိုင်ပြီး မိနစ်အနည်းငယ်စီ မေတ္တာဘာဝနာကို ပွားကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အခု မိနစ်အနည်းငယ်လောက် မေတ္တာဘာဝနာ ကျင့်ကြရအောင်။

ကျွန်ုပ်သည် အမျက်ဒေါသထွက်ခြင်း၊ မလိုမုန်းတီးခြင်း၊ သဘောဆိုးယုတ်ခြင်း၊ ရန်ညိုးဖွဲ့ခြင်းတို့မှ (လွတ်မြောက်ရပါစေ သတည်း)[၂]။

ကျွန်ုပ်သည် ခင်မင်မေတ္တာထားခြင်း၊ စိတ်ကောင်းစေတနာ ထားခြင်း စိတ်အေး ချမ်းမြခြင်း၊ သမစိတ္တရှိခြင်းများ ပွားများနိုင်ပါစေ သတည်း၊ ပွားများနိုင်ပါစေသတည်း။

သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည် ကျွန်ုပ်၏အေးချမ်းမှု ကျွန်ုပ်၏ သမစိတ္တတို့ကို ရယူနိုင်ကြပါစေသတည်း၊ ရယူနိုင်ကြပါစေသတည်း။

သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည် ကျွန်ုပ်၏ကုသိုလ်ကောင်းမှု အစုစု တို့ကို ကျွန်ုပ်၏ တရားဓမ္မတို့ကို ရယူနိုင်ကြပါစေသတည်း၊ ရယူနိုင် ကြပါစေသတည်း။

သတ္တဝါအပေါင်းတို့ အမျက်ဒေါသထွက်ခြင်း၊ မလိုမုန်းတီး

ခြင်း၊ ရန်ညိုးဖွဲ့ခြင်း၊ သဘောဆိုးယုတ်ခြင်းတို့မှ လွတ်မြောက်ကြပါစေ၊ လွတ်မြောက်ကြပါစေ။ သတ္တဝါ အပေါင်းတို့ ချမ်းသာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။ သတ္တဝါအပေါင်းတို့ အေးငြိမ်း ကြပါစေ၊ အေးငြိမ်းကြပါစေ။

သတ္တဝါအပေါင်းတို့ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ကြပါစေ၊ လွတ်မြောက်ကြပါစေ၊ လွတ်မြောက်ကြပါစေ။

ကျွန်ုပ်သည် သတ္တဝါအားလုံးတို့အပေါ်၌ ဖြူစင်သည့် မေတ္တာအတိုင်းမသိသည့် မေတ္တာကရုဏာများ ပွားများနိုင်ပါစေသတည်း၊ ပွားများနိုင်ပါစေသည်း။

လူအပေါင်းတို့ ခံစား၍နေကြရသော ဆင်းရဲဒုက္ခအပေါင်းတို့မှ လွတ်မြောက်နိုင်ကြပါစေရန် တရားစစ်တရားမှန်များသည် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးသို့ ပျံ့နှံ့ပွားများနိုင်ပါစေသတည်း၊ ပျံ့နှံ့ပွားများနိုင် ပါစေသတည်း။

သုံးဆယ့်တစ်ဘုံအလုံးစုံ၌ ကျင်လည်ကုန်သော သတ္တဝါအပေါင်းတို့ တရားဓမ္မကိုသိတွေ့ကြပြီး ဆင်းရဲဒုက္ခအပေါင်းမှ လွတ်မြောက်ကြပါစေသတည်း၊ လွတ်မြောက်ကြပါစေသတည်း။

လူအများတို့၏ ကောင်းစားရေးအကျိုးကျေးဇူး ခံစားနိုင်ရေးအတွက် တရားစစ်၊ တရားမှန်များသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဤဓမ္မတိုင်းနိုင်ငံ ဓမ္မနယ်မြေမှာ ပေါ်ထွက်ထွန်းကား၍ ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းလုံးသို့ ပြန့်ပွားနိုင်ပါစေသတည်း၊ ပြန့်ပွားစေနိုင်ပါစေသတည်း။

မြန်မာပြည်သူပြည်သားအားလုံးတို့အား ကျွန်ုပ်၏ ကောင်းမှုကုသိုလ်အစုစုတို့ကို အမျှပေးဝေပါ၏။ ရယူနိုင်ကြပါစေ၊ ရယူနိုင်ကြပါစေ။ ကျွန်ုပ်၏ အေးငြိမ်းမှု၊ ကျွန်ုပ်၏ သမစိတ္တ တို့ကိုလည်း ခံစားနိုင်ကြပါစေသတည်း၊ ခံစားနိုင်ကြပါစေသတည်း။

ဤတိုင်းပြည်၏ အကြီးအကဲပုဂ္ဂိုလ်များအားလည်း ကျွန်ုပ်၏ ကောင်းမှုကုသိုလ် အစုစုတို့ကို အမျှပေးဝေပါ၏။ ရယူနိုင်ကြပါ

စေ၊ရယူနိုင်ကြပါစေ၊ ၎င်းတို့လည်း ချမ်းသာ ကြပါစေ၊ အေးငြိမ်းကြပါစေ၊ သမစိတ္တ ရှိကြပါစေ၊ သမစိတ္တရှိကြပါစေ။

တရားဓမ္မ၏ ရောင်ခြည်များသည် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးကို ပျံ့နှံ့လွှမ်းမိုးသွားပြီး ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးရှိ မသိမှု အဝိဇ္ဇာ အမိုက်မှောင်ကြီးကို ဖျက်ဆီးဖယ်ရှားပြီး ဓမ္မရောင်ခြည် များသည် ထွန်းလင်း တောက်ပနိုင်ပါစေသတည်း၊ ထွန်းလင်းတောက်ပ နိုင်ပါစေသတည်း။

သတ္တဝါအပေါင်းတို့ ချမ်းသာကြပါစေ၊ အေးငြိမ်းကြပါစေ၊ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ကြပါစေ၊ လွတ်မြောက်ကြပါစေ၊ လွတ်မြောက်ကြပါစေ။

ချမ်းသာကြပါစေ၊ အေးငြိမ်းကြပါစေ၊ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ကြပါစေ၊ လွတ်မြောက်ကြပါစေ၊ လွတ်မြောက်ကြပါစေ။

ချမ်းသာကြပါစေ၊ အေးငြိမ်းကြပါစေ၊ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ကြပါစေ၊ လွတ်မြောက်ကြပါစေ၊ လွတ်မြောက်ကြပါစေ။

အတိဒုက္ခတွေ အပြည့်ရှိနေတဲ့ ကမ္ဘာလောကကြီးမှာ တကယ်ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာသောသူ မတွေ့ရသေးပါဘူး။ တရားစစ်တရားမှန်တွေ ပေါ်ပေါက်ထွန်းကားလာပြီး အတိဒုက္ခရောက်နေတဲ့ လူတွေ ကင်းလွတ်ကြပြီး စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း၊ ကိုယ်၏ချမ်းသာခြင်းတို့ ပြည့်စုံကြပါစေ။ တရားစစ် တရားမှန်များ ထွန်းကားပါစေ၊ ထွန်းကားပါစေ။ထွန်းကားပါစေ။

India

1. **Dhamma Giri**
Vipassana International Academy
Igatpuri 422 403 Dist. Nashik, Maharashtra.
Tel: [91] (02553) 44076, 44086 Fax: [91] (02553) 44176;
e-mail: dhamma@vsnl.com Web site; < www. vri. dhamma.org>
Mumbai Office: Shri Kirtan Kendra, Sant Dnyaneshwar Marg, Opp.
Utpal Sanghvi School,J.V.P.D Scheme, Mumbai 400 049
Tel: (022) 624 4813 (2 to 5p.m)

2. **Dhamma Thali**
Rajasthan Vipassana Centre, PO Box 208, Jaipur 302 001, Rajasthan.
Tel:[91] (0141) 641520 641411 Fax: C/o 561 283;
e-mail: dhammjpr@datainfosys.net

3. **Dhamma Sindhu**
Kutch Vipassana Centre, Village-Bada, Tal. Mandvi, Dist Kutch
370475 Tel: Office: [91] (02834) 73303 Teacher's Res. 73304
Fax; (02834)20118, 20497 e-mail: dhammasindhu@ yahoo.com
City Contact: (02834) 20076 [Mr Ishwarlal Shah]

4. **Dhamma Ganga**
Bara Mandir Ghat, Harishchandra Dutta Road, Panihati (Sodepur),
Dist 24 Parganeas (N). West Bengal 743 176.Tel: (033) 5532855
City Office; 9 Bonfield Lane, Kolkata 700 001
Tel: (033) 242 1767, 242 8043 Fax: C/O (033) 225 5174

5. **Dhamma Khetta**
Vipassana International Meditation Centre, 12.6 km. Nagarjun sagar Road. kusummagar. Vanasthali Puram, Hyderabad 500070,
A.P.Tel: Off (040) 424 0290 Teacher's Res: 424 1746 City Off: 4732569 Fax:C/o (040) 461 3941 e-mail; vimchyd@hotmail.com

Nepal

1. **Dharmasringa**
Nepal Vipassana Centre, PO Box No.12896, Budhaniikanth, Muhan pokhari, kathmandu, Nepal. Tel: [977](01)371 655, 371007 City Office: Jyoti Bhawan, Kantipath, GPO Box 133 Kathmandu
Tel:[97](01) 250 581, 225 490 , 223 968 Fax: 224 720,226 314
e-mail: nvc@htp.com.np

Cambodia

1. **Dhamma Kamboja**
Cambodia Vipassana Centre, Next to Kompong Ko Buddhist Temple PO Box 867, Dist Koh Thom, Kandol Province, Phnom Penh 3, Cambodia Tel/ Fax: C/o [855](23)210850 e-mail:
[Cambodian trust]<ivcc@forum.org.kh>

Indonesia

1. **Dhamma Java**
Contact: Mrs Irene Wong, JI. Alam Asri VII, No.SK.3, Pondok
Indah, Jakarta Selatan 12310 Tel/Fax: [62](21)765 4139, 750 2257 e-mail: irengreg@rad. net.id

Japan

1. **Dhamma Bhanu**
   Japan Vipassana Meditation Centre, Iwakamiyoku, Hatta, Mizucho-cho, Funai-gun, Kyoto 622 0324
   Tel/Fax;[81](0771)860 765 e-mail: info@bhanu.dhamma.org.

Mongolia

1. **Dhamma Mangala**
   C/o Dr Jambal Hatanbaatar, Mongolian Medical Centre, Ulaabaater, Songino Hairhan Duureg, Mongolia 21/892
   Tel: [976] 682 636,368 064 Fax: [976]681 176

Myanmar

1. **Dhamma Joti (Yangon)**
   Vipassana Centre, Wingaba Yele Kyaung, Nga Htat Gyi Pagoda Road, Bahan, Yangon, Myanmar. Tel: [95] (01)549 290, 546 660
   Office : No . 134, Shwe Bon Tha Street, Yangon, Myanmar
   Tel: [95] (01) 272 467, 174 248, 248 175 Fax: 289 965
   Contact: Mr Banwariji Goenka, Bandoola International Limited, Goenka Geha, 2rd Floor, 77 Shwe Bon Thar Street, Yangon
   Tel: [95] (01) 253 601, 245 327, 281 502 , Res , 506012, 555078
   Fax : [95] (01) 248 174 e-mail : BANDOOLA @mptmail.net.mm <dhammajoti@ mptmail.net.mm>
2. **Dhamma Hita Sukha Geha**
   Insein Central Jail, Yangon Myanmar.
3. **Dhamma Mandapa (Mandalay)**
   Near Mandalay Arts and Science University, Bhamo Monastry Compound, 39 Street, Mahar Aung Mye Town-

4. **Dhamma Mandala**
Yetagun Taung, Mandalay Myanmar.
Tel: [95] (02) 57655
Contact; Dr. Mya Maung, House, No. 33, 25^{th} Street,
(Between 81^{th} 82^{th} Street) Mandalay, Myanmar.
Tel: [95] (02) 57655, Email: info@mandala.dhamma.org

5. **Dhamma Ratana (Mogok)**
Oak Pho Monastery, Myoma Quarter, Mogok, Myanmar.
Contact: Dr. Myo Aung, Shansu Quarter, Mogok,
Mobile: [95] (09) 6970840, 9031861

6. **Dhamma Makuta (Mogok)**
Mindata Quarter, Mogok, Mandalay Division, Myanmar.
Tel: [95] (09) 80-31861

7. **Dhamma Manorama**
Main Road to Maubin University Maubin, Myanmar.
Contact: U Hla Myint Tin, Headmaster, State High School.
Tel: [95] (045) 30669
Maubin, Myanmar.
Tel: [95] (045) 30029, U San Tun Tel: [95] (045) 30310

8. **Dhamma Mahima**
Yechan Oo Village, Mandalay - Lashio Road,
Pyin Oo Lwin, Mandalay Division, Myanmar.
Tel: [95] (085) 21501.
Contact: Daw Win Kyi, No. 40, Mya Sanda Road, Between 62^{th} 63^{th} Street, between 29^{th} 30^{th} Street, Mandalay, Myanmar.
Tel: [95] (02) 33014

9. **Dhamma Manohara**
Aung Tha Ya Qr. Thanbyu-Za-Yet, Mon state.
Contact: Daw Khin kyu kyu khine, No,64 AungSan Road,

Set-Thit Qr, Thanbyu-Za-Yet, Mon State, Myanmar.
Tel: [95](057)25607

10. **Dhamma Nidhi**
Plot No, N71-72, Off Yangon - Pyay Road, Pyin Ma Ngu Sakyet Kwin, Indagaw Village, Bago Dist, Myanmar.
Contact: Moe Mya Mya (Micky), 26-2-264, Pyay Road, Dagon Centre, Block A, 3rd Floor, Sanchaung Township, Yangon, 1111, Myanmar.
Tel: [95] (01) 503873, 503516 (Ext: 9),
Email: dagon@mptmail.net.mm

11. **Dhamma Nan nadhaja**
Shwe Taung Oo Hill, Yin Mar Bin Township, Moywa District, Sagaing Division, Myanmar.
Contact: Dhamma Joti Vipassana Centre Yangon.

12. **Dhamma Labha**
Lashio, Myanmar.

13. **Dhamma Magga**
Near Yangon, Off Yangon Pegu Highway, Myanmar.

14. **Dhamma Mahapabbata**
Taunggyi, Shan State, Myanmar.

15. **Dhamma Cetiya Patthana**
Kyaik Hto, Mon State, Myanmar.

16. **Dhamma Moriyadipa**
Mawlamyine Gyun, Ayeyarwady Division.
Contact: Ko Tun Tun, Tel: 098550136

Sri Lanka

1. **Dhamma Kuta**
Vipassana Meditation Centre, Mowbray, Hindagala, Peradeniya, Sri Lanka Tel: [94] (070) 800 057 e-mail: dhamma@sltnet.lk.

Taiwan

1. **Dhammodaya**
   No.35, Lane 280, Chung-Ho Street, Section 2, Ta-Nan, Hsin She, Taichung 426,. PO Box No. 21, Taiwan.
   Tel: [886] (04) 581 4265, 582 2932 Fax: [886](04) 581 1503
   e-mail:<tvc@tpts 6 seed.net.tw>

Thailand

1. **Dhamma Kamala**
   Thailand Vipassana Centre, 200 Baan Nerrnpasuk, Tambon Dongkeelek, Maung District, Prachinburi 25000, Thailand. Tel/ Fax: [66] (037)403 515
   Contact: Mr Nirand Chayodom, Tel: Res. [66](02) 552 1731
   Office : 521 0392 Fax: [66] (02) 552 1753

Australia & New Zealand

1. **Dhamma Bhumi**
   PO Box 103, Blackheath, NSW 2785. Australia,
   Tel: [61] (02) 4787 7436 Fax: [61] (02) 4787 7221
   e-mail: info@bhum.dhamma.orgWeb site: www. bhuwi.dhamma.org.
2. **Dhamma Medini**
   Burnside Road, RD3 Kaukapakapa, New Zealand
   Tel: [64] 420 5319

Europe

1. **Dhamma Dipa**
   Hare wood End, Herefordshire, HR2 8JS, England, U.K,
   Tel: [44] (19089) 730 234 Fax: [44] (01989) 730450
   e-mail: info@dipa.dhamma.org.

2. **Dhamma Geha**
   Vipassana Meditiation Haus, Kirchenweg 2, 76332 Bad Herrenalb, Germany. Tel: [49](07083) 51169 Fax: [49](07083) 51328
   e-mail: DhammaGeha@aol.com.
3. **Dhamma Mahi**
   Le Bois Plante Louesme, F-89350 Champignelles, France. Tel: [33}(0386) 457 514 Fax: [33] (0386) 457 620
   e-mail:info@mahi.dhamma.org.
4. **Dhamma Atala**
   Centro Vipassana "Dhamma Atala", 29025 Obolo di Gropparello (PC) Italy, Tel: Fax [39](0523) 857 215
   e-mail: info@atala.dhamma.org Web site:www. atala.dhamma.org.
   City Off: Vipassana Italia, Via Martinelli 64,20092 Cinisello B. (MI) Italy, Tel/Fax: [39](02) 660 0214 e-mail: info@atala.dhamma.org.
5. **Dhamma Sumeru**
   Centre Vipassana, No. 140, Ch-2610 Mont-Soleil, Switzerland
   Tel: [41](32) 941 1670 Fax: [41](32) 941 1650
   e-mail: info@sumeru.dhamma.org.
6. **Dhamma Neru**
   Centro de Vipassana, Apartado Postal 29, Santa Maria de Palautordera 08460 Barcelona, Spain, Tel: [34](93) 848 2695 Fax: [34](93) 848 1581
   e-mail: info@neru;dhamma.org Web site: www.neru.dhamma.org.

7. **Dhamma Pajjota**
   Vipasanna Belgium vzw, Driepaal3, B-3650 Dilsen-Stokkem, Belgiun,
   Tel/Fax:[32](08)9757657
   e-mail: vipasana.dilsen@skynet.be.

North America

1. **Dhamma Dhara**
   VMC, 386 Colrain-Shelburne Road, Sheburne M.A 01370-9672
   USA Tel: [1] (413) 625 2160 Fax: [1](413) 625 2170
   e-mail: info@dhara,dhamma.orgWeb site: www.dhara.dhamma.org.
2. **Dhamma Kunja**
   Northwest Vipassna Centre, PO Box 345, Ethel, WA 98542-0345,
   USA Tel: [1](360) 978 5434 Fax: [1](360) 978 5433
   e-mail: info@kunja,dhamma.orgWeb site: www.kunja.dhamma.org.
3. **Dhamma Mahavana**
   California Vipassana Center, PO Box 1167, North Fork, CA 93643
   USA Tel: [1](559) 877 4386 Fax: [1](559) 877 4387
   e-mail: info@mahavana,dhamma.orgWeb site: www.mahavana.dhamma.org.
4. **Dhamma Siri**
   Southwest Vipassana Center, PO Box 190248, Dallas, TX 75219.
   USA Tel: [1](214) 521 5258 or (972) 932 7868
   Fax: Centre (972) 962 8858 in Dallas (214) 219 2125
   e-mail: info@siri.dhamma.orgWeb site: www.siri.dhamma.org.

5. Dhamma Surabhi

Box. 529, 3459, Cambie Street, Vancouver, B.C. V5Z 4R3, Canada
Tel: [1] (604) 730 9877 or (250) 378 4506
e-mail: info@surabhi.dhamma.org.

6. Dhamma Makaranda

Contact: German Cano, Carmen Serdan 114,50120 Toluca, Mexico
Tel: [52] (72) 131 367 Fax: 126 670
e-mail: germar@toluca.podernet.com.mx.

ဓမ္မလုပ်အားပေးရန် နှိုးဆော်ခြင်း

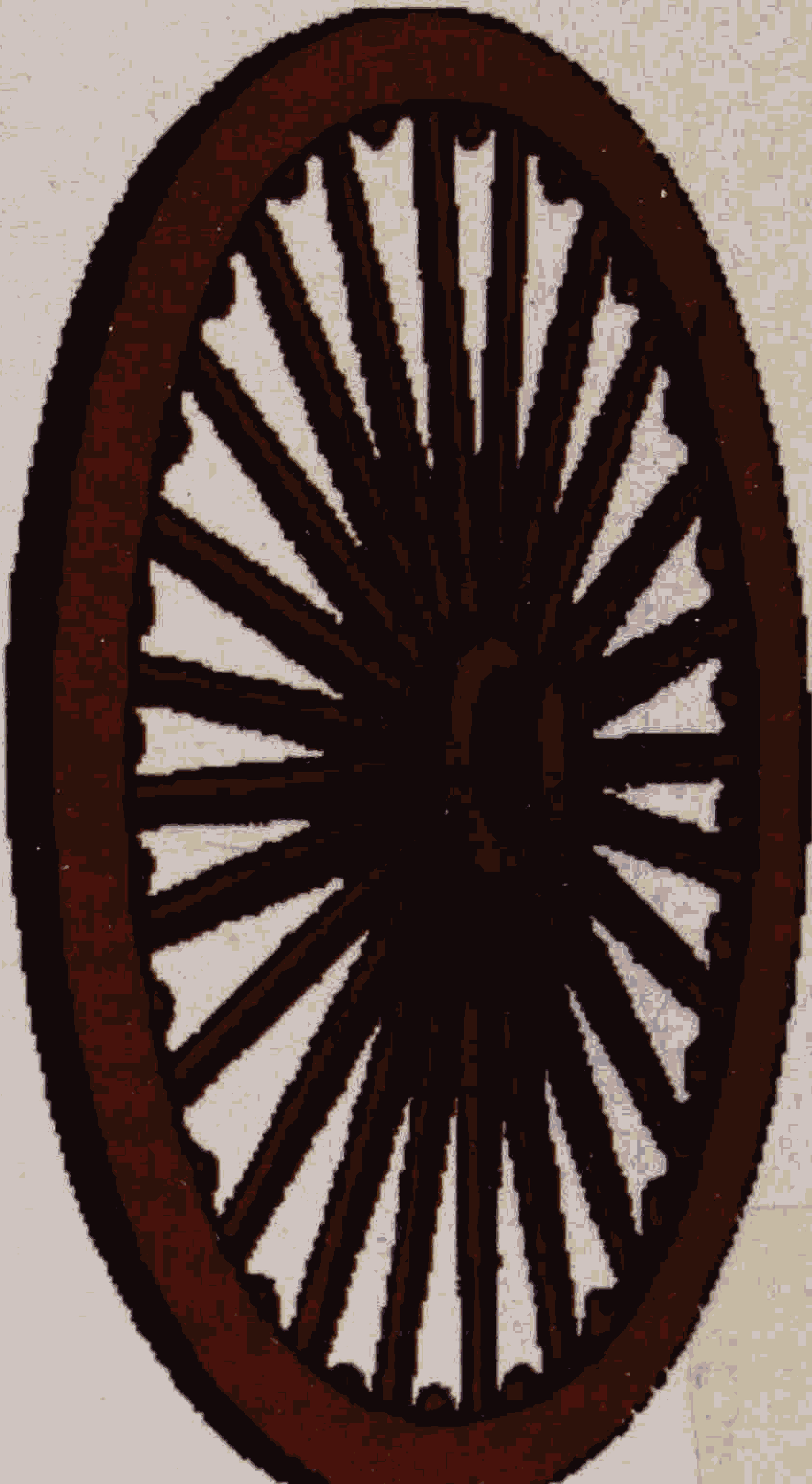
ဆယ်ရက်တရားပတ်ဝင်ပြီးသူ ယောဂီဟောင်းများသည် ဓမ္မလုပ်အားပေးခြင်းအားဖြင့်

(က) တရားဓမ္မပြန့်ပွားရန် ကူညီဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် ဓမ္မကျေးဇူးများဆပ်ရာရောက်ပါသည်။

(ခ) မိမိအတွက်ပါရမီ (၁၀)ပါးကိုလည်းဖြည့်ဆည်းရာရောက်ပါသည်။

(ဂ) ဗြဟ္မစိုရ်တရား(၄)ပါးကိုလည်း ကျင့်ကြံပွားများရာရောက်ပါသည်။

မိမိလုပ်အားဒါနပေးနိုင်သောရက်များကို သက်ဆိုင်ရာ ရိပ်သာတွင် လူကိုယ်တိုင်ဖြစ်စေ၊ တယ်လီဖုန်းဖြင့် ဖြစ်စေ ကြိုတင်စာရင်းပေးသွင်းကြပါရန် မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။



ဝိပဿနာသုတေသနအဖွဲ့

ပရိယတ္တိသုတေသနစီမံကိန်း