

ဆရာထွဋ်ခေါင်

ပုဏ္ဏားစာပေ: ပွင့်ရောင်ပန်း

၆၄



၁၆၆၅၂

ရတနတ္ထယံ၊ ပဏာမံ၊ အဟံဝန္တမိ။

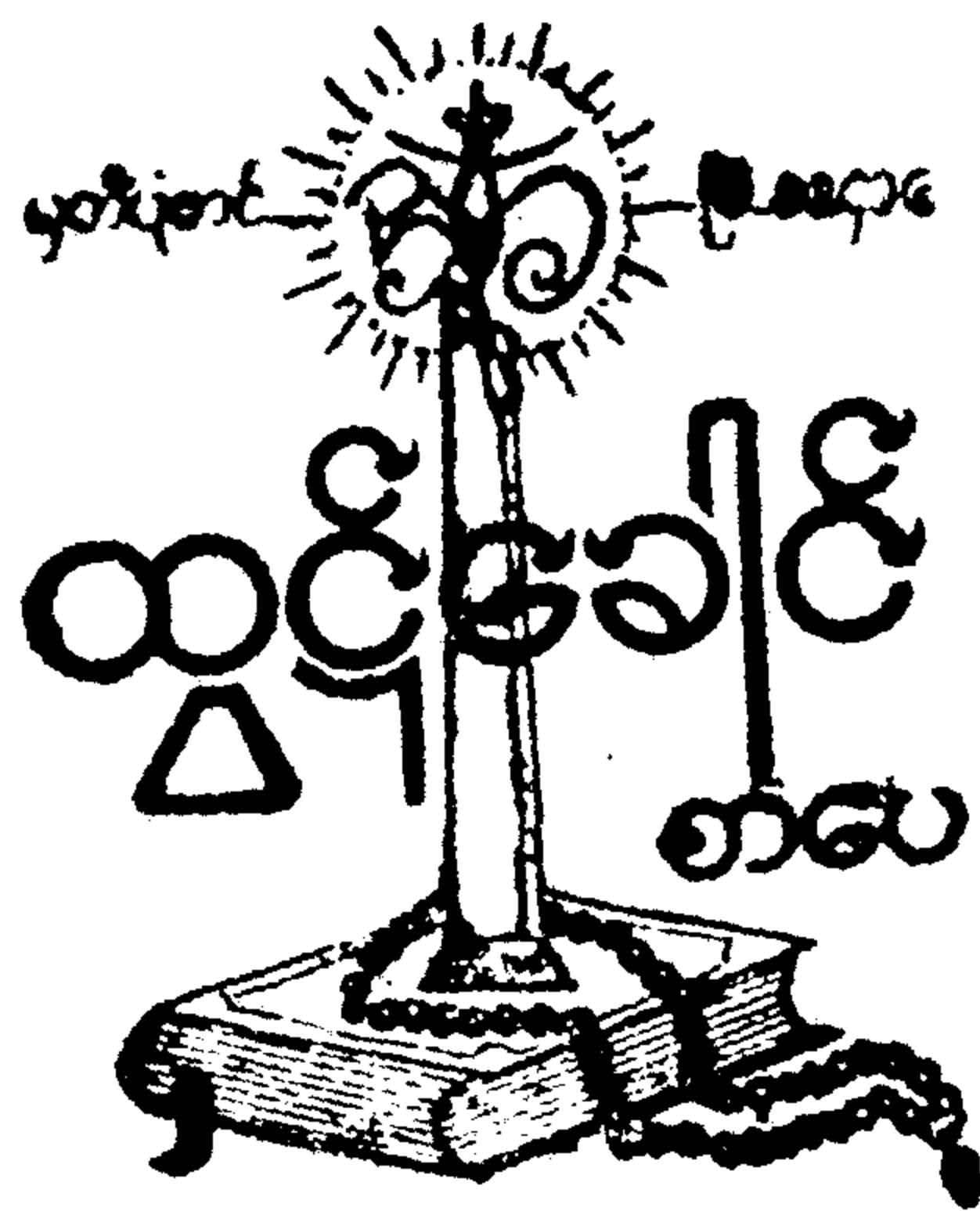
ဆရာထွဋ်ခေါင်

သမာဓိစခမ်း ပွင့်ရာလမ်း

ဦးကြည်ညွန့်

အမှတ်-၂၃၊ ကျောင်းလမ်း၊ မြေနီကုန်း
စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဘာသာရေးဆိုင်ရာ စာပေခွင့်ပြုအမှတ် (၉၀၀၉)



ဦးထူးကျော် (ဆရာထွဋ်ခေါင်)
ထွဋ်ခေါင်စာပေ (မြ-ဝ၁၄၁၆)

အမှတ်- ၁၁၅၃-က၊ စူဠာမဏိလမ်း၊ ကျောင်းကုန်းရပ်၊
အောင်ဆန်းမြို့၊ ရန်ကုန်မှ ထုတ်ဝေသည်။

၁၉၇၆-ခု၊ ဩဂုတ်လ။ ပထမအကြိမ် အုပ်ရေ (၂၅၀၀)
ရောင်းဈေး - ခုနစ်ကျပ်။

ပုံနှိပ်သူ

အတွင်းစာသား	ဒေါ်မြရီ၊ ကျော် ဝင်းဆွေ ပုံနှိပ်တိုက် (၀၁၄၁၃)၊ ၁၃၊ ၉၈ လမ်း၊ ရန်ကုန်။
မျက်နှာဖုံး ဘလောက်	စကားဝါ ရောင်စုံ ပုံနှိပ်တိုက် လွင်

ဖြန့်ချိရေး

မြင့်စာပေ၊ ၃၃၂၊ ရွှေဘိုသာလမ်း၊ ရန်ကုန်၊ ဖုန်း - ၁၁၁၆၅။

စာရေးသူ၏ အမှာ

စာရှုသူ အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့ အတွက် သမာဓိတရား ရရှိရေးနှင့် ပတ်သက်သော စာအုပ်ကောင်းတစ်အုပ် ထပ်မံထုတ်ဝေတင်ဆက် လိုက်နိုင်ပြန်ပြီဖြစ်၍ ကျွန်ုပ်မှာ နှစ်ထောင်းအားရခြင်း ဖြစ်မိ ရလေသည်။

ယခု ဖော်ပြရေးသားပေးထားသော အချက်အလက်တို့မှာ သမာဓိတည်ဆောက်ရန် အကောင်းဆုံးသောနည်းလမ်းများနှင့် အဓိက အချက်အလက်များသာ ဖြစ်၍ အဆီနှစ် မလိုင်ခဲလေး များလို့ အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့အား အသင့်စားသုံးရန် တင်ဆက် ပေးလိုက်သည့်နည်း ရှိပေသည်။ ထို့ကြောင့် စာရှုသူ အများ အပြား နှစ်သက်ကြလိမ့်မည်ဟု ကျွန်ုပ် ယုံကြည်နေမိသည်။

ဤစာအုပ်တွင် အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့ ကိုယ်တိုင် အခက်အခဲဖြစ် ပေါ်နေတတ်သည့် အားထုတ်မှုပိုင်းဆိုင်ရာများအပြင် အမှားအ မှန် မဆုံးဖြတ်နိုင်သည့် ပြဿနာအချို့ကို အသေးစိတ် မှန်းဆို နှိုင်းလင်းချက် ထုတ်ပေးထားသည်။

သို့ဖြစ်၍ ဤစာအုပ်၌ ရေးသားတင်ပြထားချက် များအား အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်၏ နှလုံးနှင့် ထိတွေ့မှုရှိ၍ နှစ်သက်ခြင်း အမှန်ဖြစ် စေခဲ့ပါလျှင် ခံနစ်မှန် နည်းမှန် လေ့လာပြီးချက်များကို ယခု

အချိန်ကာလမှစ၍ လေ့လာဆည်းပူးကာ လက်တွေ့အားထုတ် သွားစေလိုကြောင်း တိုက်တွန်းသမှုပြု လိုက်ပေသည်။

သမာဓိတရား ရရှိစေရန်အတွက် အားထုတ်မှု နည်းလမ်း ပေါင်းများစွာရှိသည့်အနက် ကျွန်ုပ်တို့ မြန်မာလူမျိုးတို့နှင့်အသင့် လျော်ဆုံးမှာ စိပ်ပုတီး အားထုတ်ခြင်း၊ ဗုဒ္ဓ၏ ဂုဏ်တော်ရိပ် ကို ခိုလှုံအားထုတ်ခြင်း၊ မန္တာန်များ ရှုတ်ဆိုခြင်း များဖြင့် စိတ်၏ အာရုံတည်ငြိမ်မှုကို အလျင်မြန်ဆုံး စုစည်း ချည် နှောင်ပေးပြီး အာရုံတစုံတခု၌ တည်တံ့နေစေခြင်းများပင် ဖြစ် လေသည်။ သို့ဖြစ်၍ သမာဓိတရား ရလွယ်စေသည့် တိုနည်း များကို ဖော်ပြပေးထားသည့်အလျောက် မမှိတ်မသုံ ယုံကြည် မှုဖြင့် လေ့လာအားထုတ်သွားစေလိုပေသည်။

ယင်းသို့ အားထုတ်ရာ၌ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန စသည့် အကုသိုလ်စိတ် အာရုံများ ပပျောက်ကင်းစင် နေသ ဖြင့် ကျန်းမာပျော်ရွှင်ခြင်း၊ လန်းဆန်းတက်ကြွခြင်း စသည့် အကျိုးကျေးဇူး ကိုပါ ရရှိစေတတ်သဖြင့် သမာဓိရရှိစေဘို့ တခု အတွက်သာဟု မမှတ်ယူစေလိုဘဲ လူ့ဘဝခရီးဝယ် ထာဝစဉ် ပျော်ရွှင် လန်းဆန်းစွာနေနိုင်ရေးအတွက် ကျန်းမာခြင်းတခုအ နေနှင့်ပါ ရှေ့ရှုလာတတ်စေရန်သတိပြုသင့်လှပေသည်။ ‘အတ္တ’ ဟူသော မိမိရယူခံစားပြီးသကာလ ‘ပရ’ ဟူသော အများ ဝေနေယျာအတွက် ရှေ့ရှုနိုင်ကြပါစေကုန်။

သမာဓိ ရရှိစေရန် ပုတီးစိပ်ရန် လိုအပ်ပုံ

အာရုံ တည်ငြိမ်မှု တည်းဟူသော သမာဓိတရား ရရှိစေ ပြီးနောက်၊ ကြီးမားသည့် စွမ်းအင် ဂုဏ်သတ္တိများ၊ မန္တာန်၏ တန်ခိုးအာနိသင်များ ဂုဏ်ဟိတ်အမျိုးမျိုးတို့ကို မိမိခန္ဓာကိုယ် အတွင်းသို့ သိမ်းသွင်းဆွဲငင်ယူသည့် အားထုတ်စဉ် နည်းလမ်း ပေါင်း မြောက်မြားစွာအနက် လွယ်ကူသော လမ်းစဉ်တခုမှာ “ဇပ္ပယောဂ” ပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဇပ္ပယောဂသည် မန္တာန်တခု၊ သို့မဟုတ် အကြောင်းအရာ တခုခုကို စိတ်ဝယ် နှလုံးသွင်းရည်မှန်း၍ အကြိမ်ကြိမ်အထပ်ထပ် ရှုတ်ဆိုခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ဤသို့ အကြိမ်ကြိမ်အဖန်ဖန် ရှုတ်ဆိုမှု ကြောင့် စိတ်ဝယ် ရည်မှန်းထားသော အကြောင်းအရာသည်၊ အတွင်းစိတ်သန္တာန်သို့ ဝင်ရောက် ထင်ဟပ်မှု ရှိလာပြီး၊ ၎င်းမှ ပင်ကိုယ်တန်ခိုးသတ္တိများ တက်ကြွ ပေါ်ထွက်လာကာ ရှုတ်ဆို သောသူအား အကျိုးအာနိသင်များ သက်ရောက် လာစေသည်။

သို့မဟုတ်လျှင်၊ တန်ခိုးသတ္တိအပေါင်းနှင့် ပြည့်စုံကိန်းဝပ်နေ သော “ဂုဏ်ဟိတ်” တခုခုကို၊ ယင်းသို့ အဖန်ဖန်တလဲလဲ အခါ ခါအလီလီ ရည်မှန်းရှုတ်ဆိုမှု ပြုသောအခါ ရှုတ်ဆိုသောသူကို၊

၎င်းဂုဏ်ဟိတ်၏ တန်ခိုးအာနိသင်များက လွှမ်းခြုံပြီး အကျိုး သက်ရောက်လာစေသည်။

သို့ဖြစ်သောကြောင့် ရွတ်ဆိုသောသူ၌ ရရှိသော အကျိုး အာနိသင်မှာ နှစ်မျိုးနှစ်စား ရှိပေသည်။ တခုမှာ မိမိ၏ အတွင်း မနောစိက်၏ တန်ခိုးသတ္တိများကို နိုးကြားလာစေရန် လွယ်ကူစွာ နှိုးဆော်ပေးသည့် ရွတ်ဆိုမှုဖြစ်ပြီး၊ ကျန်တခုမှာ ဂုဏ်ဟိတ်မှ တန်ခိုးသတ္တိများ မိမိထံပါးသို့ လာရောက်စုစည်းလွှမ်းခြုံစေရန် ဖိတ်ခေါ်သည့်အနေဖြင့် ရွတ်ဆိုခြင်း ဖြစ်လေသည်။

ရွတ်ဆိုခြင်း၊ စုပုံခြင်း၊ စိပ်ခြင်း အစရှိသော “ဇပ္ပယောဂ” ၏ သဘောလက္ခဏာများတွင် အကြိမ်အခါပေါင်း မည်မျှမည်မျှ ဟူသော သတ်မှတ်ထားသည့် အရေအတွက်များ ပါဝင်နေ သဖြင့် ၎င်းအရေအတွက်ကို မှတ်သားသိရှိရန် ပုတီးလုံးလေး များကို သိကုံး၍ မှတ်သားပေသည်။ ထို့ကြောင့် ဇပ္ပယောဂ၌ ပုတီးကုံးသည် မရှိ မဖြစ်သော ပစ္စည်းတခု ဖြစ်လေသည်။

ဤသို့ ပုတီးကုံးသည် ရွတ်ဆိုသည့် အရေအတွက်ကို မှတ်သား ရန်သာ သက်သက်ထားရှိသည်ဟု ဆိုမည့်အစား ရွတ်ဆိုနေမှုမှ အခြားတပါးသို့ စိတ်အာရုံ ပျံ့လွင့်မရှိစေရန် ထိန်းချုပ်ပေးသည့် အာရုံထိန်းပစ္စည်းလေး ဖြစ်သည်ဟု ဆိုခြင်းက ပို၍ မှန်ပေလိမ့်မည် ဟုယူဆမိလေသည်။ အကြောင်းမူ ရွတ်ဆိုသောသူ၏ စိတ်အာရုံ သည် ရွတ်ဆိုနေစဉ်၌ အာရုံမမိ၍ ပျံ့လွင့်မည်ဟု ရုံးကန်ထွက် ပေါက်ရှာသောအခါ ပျံ့လွင့်မည့်စိတ်အာရုံမှာ တလုံးပြီးတလုံး တွေ့ထိနေရသော ပုတီးလေးများ အပေါ်၌ အလျင် မပြတ် ကပ်ငြိနေရသောကြောင့်ပင်ဖြစ်သည်။

ပုတီးလုံးလေးများကို လက်ထိပ်ဖျားဖြင့် အလျင်မပြတ် စိပ်လိုက်သည့်တိုင်း အာရုံမှာ တခြားတပါးသို့ ကူးပြောင်းပျံ့လွင့် ခွင့် မရရှိသည့်အတွက် အာရုံ ထိန်းချုပ်မှု ပိုသည်ဟု ဆိုခြင်း ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် စိပ်ပုတီးကို အသုံးပြု၍ ဂါထာ၊ မန္တာန်၊ အကြောင်းအရာတခု စသည်များကို ရွတ်ဆိုလျှင် အာရုံသက်ဝင် စုစည်းမှုလည်း ပိုမိုလေသည်။ ရေတွက်မှုလည်း တပြိုင်တည်း ပါဝင်သွားလေသည်။

သို့ရာတွင် ပုတီးကို အသုံးပြု၍ စိပ်သည်မှာ ဇပ္ပယောဂ၏ အစ၊ ပဌမဋ္ဌပင် ဖြစ်လေသည်။ စူးစိုက်မှု နက်ရှိုင်းလွန်းသော သမာဓိတရား မရမီစပ်ကြား အာရုံသက်ဝင်စုစည်းမှု ခေရကာ တရားအတွက် ကြိုးစားအားထုတ် နေစဉ်တွင်သာ ပုတီးစိပ်မှုကို ကျင့်သုံးသည်။ နက်ရှိုင်းသော သမာဓိ ရရှိလာသော အခါ၌ ပုတီးကို ကိုင်တွယ်အသုံးပြုရန် မလိုအပ်တော့ချေ။

ဂါထာ၊ မန္တာန်၊ သို့မဟုတ် အကြောင်းအရာ တခုခုကို အဖန်တလဲလဲဖြင့် အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ရွတ်ဆို နှလုံးသွင်းမှု များပြားလာသောအခါ၌ စိတ်အာရုံမှာ ရွတ်ဆိုမှု အကြောင်း အရာ၌ပင် နက်ရှိုင်းစွာ နစ်မြှောဝင်သွားတတ်သဖြင့် လက် အတွင်းမှ ပုတီးကိုစိပ်ရန် အသိတရားပင် ကွယ်ပျောက်သွား တတ်လေသည်။ လက်အတွင်းမှ စိပ်ပုတီးကုံးပင် လွှတ်ကျ၍ သွားသည်အထိ “သမာဓိ” တရား ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။

ထို့ကြောင့် ပုတီးကုံးမှာ ကျင့်ကြံ အားထုတ်သော သူ၏

အစပဌမ အာရုံသက်ဝင် စုစည်းမှုအထွက် ရည်စူး၍ လိုအပ်သော ပစ္စည်းငယ်တခုပင် ဖြစ်ပေသည်။

အချို့သောသူတို့မှာ “လေခဇဗ္ဗ” ခေါ်သည့် စိပ်ပုတီးကုံးကို အသုံးမပြုဘဲ၊ သင်ပုန်းပြင်၊ မြေပြင်၊ စက္ကူပြင် စသည်များ ပေါ်တွင် မိမိရွတ်ဆိုလိုသည့် အကြောင်းအရာတခုကို သတ်မှတ်ထားသည့် အရေတွက်ရသည်အထိ ပြည့်မြောက်အောင် အဓိဋ္ဌာန်ဝင် ရေးသား၍ ကျင့်ကြံအားထုတ်ကြလေသည်။ ပမာအားဖြင့် ဆိုရပါမူ “အရဟံ” ဟူသော မြတ်စွာဘုရား၏ ဂုဏ်တော်တပါးကို စိတ်အတွင်းမှ သိမှတ်ရေရွတ်ပြီး၊ ၎င်းစက္ကူပြင် သင်ပုန်းပြင်တို့တွင် (အရဟံ - အရဟံ) ဟူ၍ အကြိမ်ပေါင်း တသောင်း တသိန်း တသန်း စသည်ဖြင့် အဓိဋ္ဌာန်ထားသည့် အရေအတွက်အတိုင်း ရေးမှတ်ကျင့်ကြံခြင်း ဖြစ်လေသည်။

ဤနည်းကိုလည်း ကျင့်သုံးလိုသည်ဆိုက ကောင်းမွန်သည်သာ ဖြစ်လေသည်။ အကြောင်းမှာ စိတ်အတွင်းမှ ရွတ်ဆိုနေခြင်းဖြင့် ကြည်ညိုမှု ပွားများရခြင်း၊ မျက်စိအာရုံမှလည်း စူးစိုက်စွာဖြင့် အရဟံ ဟူသော ဂုဏ်တော်စာလုံးပေါ်တွင် အချိန်ပြည့် မြင်တွေ့သိရှိနေရခြင်း၊ လက်မှလည်း အစဉ်မပြတ် ရေးသားနေရခြင်း၊ အဖန်ဖန်နှင့် အကြိမ်ရေ များပြားလာသောအခါ ထိုအမှုသည် “အရဟံ” ဟူသော မြတ်စွာဘုရား၏ ဂုဏ်တော်ကုန်ချာ အလယ်၌ ထိထိမိမိ အာရုံနစ်မြောကာ စူးစိုက်မှု ရှိသွားတတ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။

ထိုကျင့်ကြံမှု၏ သဘောအရ ပျံ့လွင်စေတတ်သော အာရုံတို့ကို

အလုပ်ပေး၍ ထိန်းသိမ်းကွပ်ကဲ ပေးထားခြင်းကြောင့် ရွတ်ဆို အာရုံပြုရာကိစ္စ၌ ထိမိလွယ်လေသည်။

သို့ရာတွင် ပုတီးကုံးမှာ အသုံးရလွယ်လင့်တကူ ရှိသည့်အပြင် လူတိုင်းနှင့် သင့်လျော်သော ကျင့်သုံးမှုဖြစ်၍ များသောအားဖြင့် ပုတီးကိုသာ အသုံးပြုကြပေသည်။ ထို့ကြောင့် ယခု အားထုတ် အံ့သော သမာဓိတရားအားထုတ်မှုများအတွက် အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်၌ မိမိကိုယ်ပိုင် တဦးတည်းအသုံးပြုမည့် ပုတီးတကုံး ရှိထားရပေမည်။ ဤပုတီးကုံးက အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်၏ သီလ သမာဓိများ အပြင် တန်ခိုးအာနိအင်များကိုပါ မုချမသွေ ထုတ်ဖော်ပေးတော့မည် ဖြစ်လေသည်။

မိမိ အမြဲတစေအသုံးပြုမည့် ပုတီးကုံးကို လေးစားမြတ်နိုးကာ တန်ဖိုးထားရန် အထူးလိုသည်။ မြင့်မြတ်သော နေရာ၌ ကောင်းမွန်စွာ သိမ်းဆည်းထားရန် လိုသည်။ အကြောင်းမှာ မိမိအားထုတ်သော အာရုံဟိတ်သည် ၎င်းစိပ်ပုတီး၌ တစိပ် တဒေသ ကပ်ငြိနေမည် ဖြစ်သောကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။

မလေးမစားနှင့် တန်ဖိုးမထားခြင်းကြောင့် မိမိ၏ အာရုံ ဟိတ်များ တစိတ်တဒေသ ဆုံးရှုံးနစ်နာစေသည်။ မိမိ ပုတီး စိပ်သောလက်မှ လက်ချောင်း ကလေးများသည် နှလုံးသွေး ခြေနှင့် တိုက်ရိုက်ဆက်သွယ်နေသဖြင့် စိတ်အာရုံ ဖြာဆင်းမှု မှာ ၎င်းလက်ချောင်းကလေးများပေါ်သို့ အများဆုံး ကျ ရောက်သည်ဟု အဆိုရှိလေသည်။

ထို့ကြောင့် စိတ်အာရုံနှင့် တဆက်တည်း ဆက်သွယ်နေသော လက်ချောင်းလေးများအတွင်းမှ ပုတီးလုံးလေးများ ပေါ်သို့

အာရုံဟိတ်များ ကပ်ငြိရောက်ရှိခြင်း ဖြစ်ပေမည်။ ယင်းသို့ ရောက်ရှိနေသော မိမိ၏ အာရုံဟိတ်တို့ကို မိမိက တန်တိုးထား၍ မြတ်နိုးတတ်ရပေမည်။ သို့မှသာ မိမိ၌ တိုးတက်မှု ရှိလာမည်ဖြစ်သည်။

ပုတီးစိပ်ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်

စိပ်ပုတီးစိပ်ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်ကား မိမိအလိုရှိရာ ရည်မှန်းချက်တခုခု အောင်မြင် ပြည့်ဝစေရန်ဖြစ်သည်ဟူ၍ အတိုချုပ်အားဖြင့် ဖြေဆိုရပေမည်။ ပမာအားဖြင့် ဆိုရပါမူ လာဘ်လာဘ ရှင်လန်းတိုးတက်စေလိုသောကြောင့် ရှင်သီဝလိမန္တာန်ကိုစိပ်ခြင်း၊ ပိယအပွင့်အလန်းကိုဖြစ်စေလိုသောကြောင့် သူရဿတီစသော ဒေဝီများနှင့်စပ်သော မန္တာန်ကို စိပ်ခြင်း၊ ဘုန်းတန်ခိုးကြီးမားစေလို၍ ဂုဏ်တော်များကိုစိပ်ခြင်း၊ အန္တရာယ်ကင်းရှင်းစေလိုသောကြောင့် သမ္ဗုဒ္ဓေါ ၂၀၀၀ ကိုစိပ်ခြင်း၊ သီလသမာဓိအားကောင်းစေလိုသောကြောင့် ဂုဏ်တော်ကုန်ချာကို စိပ်ခြင်း၊ ကိစ္စအဝဝ အောင်မြင်ပြီးမြောက်စေလိုသောကြောင့် ဥရုဟူသော မန္တာန်တို့စိပ်ခြင်း စသည်အားဖြင့် မိမိအလိုရှိသော ဆန္ဒရည်မှန်းချက်တခုခု အောင်မြင်ပြီးမြောက်စေရန် စိပ်ပုတီးကို စိပ်ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဘာသာရေးအားဖြင့်လည်း လောကီ လောကုတ္တရာ နှစ်ဖြာဘော ရည်မှန်းရာ အကျိုးတို့ဖြင့် ပြည့်ဝစေရန် ပုတီးစိပ်ကြပေသည်။ ပမာအားဖြင့် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ဂုဏ်တော်၊ တရားတော်၏ ဂုဏ်တော်၊ သံဃာတော်များ၏ ဂုဏ်တော်များနှင့် ခန္ဓာ

ငါးပါး၊ အာယတန ၁၂-ပါး၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ စသော
ဝိပဿနာ ပုတီးစိပ်နည်းများကို စိပ်ကြလေသည်။

တခုတည်းသောအာရုံ၌ စွဲမြဲတည်တံ့နေစေရန် ဆင်ခြင် စီး
ဖြန်းသည့် ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား ကျင့်ကြံရာ၌လည်း ပုတီးကို စိပ်
ကြသည်။ မိမိ၏ သီလတရားကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရန်အ
တွက်လည်း စိပ်ကြသည်။

ထို့ကြောင့် ဘာသာရေး၊ လောကီရေး နှစ်ဖြာမှ မိမိအလို
ရှိရာ ရည်မှန်းချက် အကျိုးတစုံတခု အတွက် အောင်မြင်ပြည့်
ဝစေရန် အသီးသီး ရည်ရွယ်ချက် ထားရှိ၍ စိပ်ကြပေသည်။
အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်သည်လည်း ရည်ရွယ်ချက်ထားရှိ၍ ကျင့်သုံး နိုင်
ရန်အလို့ငှာ လာမည့်အခန်းကဏ္ဍများ၌ စိပ်ပုတီးစိပ်နည်း အမျိုး
မျိုးကို ဖော်ပြထားပေသည်။

ခန္ဓာတွင်းမှ သံလိုက်ဓာတ်များကို ထိန်းသိမ်းခြင်း။

စိပ်ပုတီးကို တန်ခိုးအာနိသင်ရှိစေရန် စိပ်နည်းများစွာ ရှိ
သည့်အနက် ဇပ္ပယောဂနည်းအားဖြင့် အာနိသင်ရှိစေရန် စိပ်
နည်းကို ဖော်ပြလိုပါသည်။ ဇပ္ပယောဂနည်းအရဆိုပါမူ လူ့
ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း၌ အစွမ်းသတ္တိ အာနိသင်ကို ဖြစ်ထွန်းစေ
တတ်သော သံလိုက်ဓာတ် အဖို့ အမ များ ကိန်းဝပ်ရှိသည်။ ထို
သံလိုက်ဓာတ်များကို လေလွင့် စေခြင်းအားဖြင့် အလဟဿ
ဖြုန်းတီး ပစ်လိုက်ပါက သမာဓိအားပါ လျော့ပါး စေတတ်
သောကြောင့် အာနိသင်များ ရှိ နှင့်သလောက် မရှိဘဲ ဖြစ်တတ်
သည်ဟု အဆိုပြုထားပေသည်။

ထို့ကြောင့် သံလိုက်ဓာတ်များကို မှန်ကန်သော အသုံးပြု နည်းဖြင့် သမာဓိ (၀၂) စိတ်၏ တည်ကြည်ခြင်းကို ရစေတတ် သော နည်းနာ နိဿည်းများကို စံနစ်တကျ တင်ပြထားပေ သည်။

သံလိုက်ဓာတ်များကို လေလွင့်စေခြင်းအားဖြင့် အလဟဿ ဖြုန်းတီးမှု မရှိစေရန်မှာ မိမိခန္ဓာကိုယ် အနေအထိုင်၊ အသွား အလာများကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း၊ ပုတီးစိပ်ရာ၌အခင်း အကျင်းတခုခုပေ ၂၀ ယ် ထိုင်၍ အားထုတ်ခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

မိမိခန္ဓာကိုယ် အနေအထိုင် အသွားအလာများကို ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ရမည်ဆိုသည်မှာ လာမည့်အခန်းကဏ္ဍများ၌ ဖေ ၂ ပြထားသည့် ကာယဆိုင်ရာလေ့ကျင့်ခန်းများ၊ အသက် ရှူမှု လေ့ကျင့်ခန်းများကို မှန်ကန် စံနစ်ကျစွာ လေ့ကျင့်ခြင်းအား ဖြင့် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရာ ရောက်ပေသည်။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်နေခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ် နေထိုင်သွားလာ မှုမှာ ပျင်းရိလေးလံ ထိုင်းမှိုင်းခြင်း အရာ ရှု၌ စိတ်မဝင်စားခြင်းများ မရှိတော့ဘဲ မှန်ကန်စံနစ် ကျလာ သည်။

စိတ်လက်ရှင်လန်းနေပြီး ပေါ့ပါးဖျတ်လတ်ကာ မလိုအပ် သော ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှုများ၊ ညစ်နွမ်းနေမှုများလည်းမဖြစ် တော့ပေ။ အကြောင်းမဲ့ ခန္ဓာကိုယ် လှုပ်ရှားနေခြင်းများမှာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ သံလိုက်ဓာတ်များကို ဖြုန်းတီးရာ ရောက် သည်။

ဤသို့ အကြောင်းမဲ့ ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှုများမှာ ရံဖန်ရံခါ သတိလက်လွှတ်၍ ဖြစ်တတ်သဖြင့် သတိဆောင်ကာ မပြုလုပ်ရပေ။ သို့ရာတွင် အချို့မှာ အကျင့်တခုသဘာယ် ပြုပြင်မရသောကြောင့် အခက်တွေ့နေသော်လည်း ဖော်ပြမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် ပပျောက်သွားမည်ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ် အနေအထိုင် အသွားအလာ မှာလည်း စံနစ်တကျ ဖြစ်လာကာ အလိုအလျောက် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှု ဖြစ်လာပေလိမ့်မည်။

ပုတီးစိပ်ရာ၌ အခင်းအကျင်းတခုခုပေါ်ဝယ် ထိုင်၍ အားထုတ်ရမည်ဆိုသည်မှာ ဇပုယောဂနည်းအရ သံလိုက်ဓာတ်များ ကိုဖြုန်းတီးပစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ပုတီးစိပ်စဉ် မည်သည့်နေရာ၌ ထိုင်သင့်သည်များကို ညွှန်ပြထားလေသည်။

သစ်သားကြမ်းခင်းပေါ်၌ ထိုင်ခြင်း၊ မြေကြီးပေါ်၌ ထိုင်ခြင်းပြုပါက မိမိ၏ ကိုယ်တွင်း၌ရှိပြီး သို့မဟုတ် ဝင်ရောက်ဆဲ သံလိုက်ဓာတ်များကို ယိုစီးယုတ်လျော့စေရန် ထွက်ပေါက်ဖွင့်ပေးလိုက်သည်နှင့်တူသော သဘောရှိပေသည်။ သို့အတွက် မိမိ၏ ပုတီးစိပ်ခြင်းမှ ရအပ်သော အာနိသင် ဖြစ်ထွန်း ရစေတတ်သည့် သံလိုက်ဓာတ်များ ပြင်ပသို့ ယိုစီးခြင်းကို တားမြစ်နိုင်သော အခင်းများကို ညွှန်ပြထားပေသည်။

သံလိုက်ဓာတ် မယိုစီးနိုင်သော အခင်းများတွင် အကောင်းဆုံးမှာ ကျားရေပင် ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် သမင်၊ ဒရယ်၊ ဆိတ်၊ နွား စသည့်သားရေများလည်း ကောင်းပေသည်။ ဗုဒ္ဓရဟန်း

တော်များသည် သားရေအခင်းနေရာထိုင်များကို သုံးရန်သင့်မြတ်သည်များကို ဆက်စပ်စဉ်းစားသင့်ပေသည်။

မိမိခင်းကျင်းထိုင်ရန်အတွက် ၎င်းသားရေနယ်များကို ရရှိရန် အခက်အခဲများပါက သားမွေး၊ သက္ကလပ်စောင်သို့မဟုတ် ပိုးစကို အခင်းပြုပါကလည်း သံလိုက်ဓာတ်ကို ပိတ်ဆို့ပေးထားနိုင်သည်ဟု ဆိုထားလေသည်။ သို့မဟုတ်ပါကလည်း မြက်ဖျာ၊ သင်ဖျာများခင်း၍ ထိုင်လျှင်လည်း ရသည်ဟု ဆိုထားသဖြင့် လွယ်ကူရာဖြင့် အသုံးပြုနိုင်ပေသည်။

ဤသို့သော အခင်းအကျင်းပေါ်ထိုင်ပြီးမှ ပုတီးစိပ်ခြင်းပြုပါက ဇပ္ပယောဂနည်းအရ အရေးတကြီးပြုဆိုသော ခန္ဓာကိုယ်ထဲ၌ ကိန်းဝပ်လျက် တည်ရှိနေသည့် သံလိုက်ဓာတ် ဖိုမတို့ကို ပြင်ပသို့ ထွက်ပြေးလွှင့်စင်ခြင်း၊ အလဟဿ ဖြုန်းတီးခြင်းများကို တားမြစ်ထားရာရောက်ပေသည်။

မိမိ၏ အာနိသင်ကို ဖြစ်ထွန်းစေတတ်သော သံလိုက်ဓာတ်များကို ပြင်ပသို့ ယိုစီးထွက်ခွာပြီး မသွားရစေဘဲလျက် မိမိ၏ ၃၂ - ကောဠာသအတွင်း၌သာ ဓာတ်ခဲအားသွင်းသကဲ့သို့လည်း ဖတ်စေခြင်းအားဖြင့် သံလိုက်ဓာတ်အားများ တိုးပွားစေကာ ယထဝီမြေကြီး၏ ဆွဲအားကိုတော်လှန်၍ မြေမှခွာပြီး စျာန်ကြွနိုင်သည်အထိ၊ သံလိုက်ဓာတ်များ ပြည့်ဝလာစေနိုင်ပေသည်။

အကျိုးအာနိသင် ဖြစ်စေတတ်သော စွမ်းအင် သတ္တိများကို အယိုအဖိတ်မရှိ သိုမှီးစုဆောင်းခြင်းအားဖြင့် မိမိတွင် ပြုလုပ်အံ့သော ကိစ္စအတွက် အောင်မြင်စေရန် ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ် အနေအထိုင် အသွားအလာကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုရှိခြင်းနှင့် ပုတီးစိပ်ရာတွင် အခင်းအကျင်းတခုခု ခင်းကျင်းထိုင်၍ အားထုတ်မှုရှိခြင်းတို့သည် ခန္ဓာထွင်းမှ သံလိုက်ဓာတ်များကို ထိန်းသိမ်းခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

မျက်နှာမူရာအရပ် မှန်ကန်ရခြင်း

စိပ်ပုတီးကိုစိပ်စဉ် မည်သည့်အရပ်မျက်နှာသို့ လှည့်၍ မျက်နှာမူစိပ်ရမည်ဆိုသောအချက်မှာ မည်သည့်နေ့သား အတွက်မည်သည့်အရပ်ကား မည်သည့်ကိစ္စအတွက် ကောင်းမြတ်ကြောင်း၊ ပရိဝါရ၊ အာယု၊ နဂရ၊ ဘုမ္မိ အစရှိသည်အားဖြင့် မြန်မာ့အင်္ဂါဇာပညာအရ ပြဆိုထားပေသည်။

မျက်နှာမူရာအရပ်ကို မှန်ကန်စွာ လိုက်နာ၍ ကျင့်သုံးရာတွင်လည်း အာနိသင်ဖြစ်မှုအရေး၌ များစွာအထောက်အကူပြုပေသည်။ မျက်နှာမူရာအရပ် မှားယွင်းမှုကြောင့် မိမိရည်မှန်းချက်အလိုဆန္ဒများ ပြည့်ဝအောင်မြင်ခြင် မရှိဘဲ ‘စိပ်ချင်ရာစိပ် ဖြစ်ခြင်ရာဖြစ်’ ဆိုသလို နှစ်ရှည်လများ ကျင့်ကြံ အာ ထုတ်သမျှပြုသော်လည်း အရာမထင်သည်ကို များစွာတွေ့ရှိရပေသည်။

ဇပ္ပယောဂနည်းအရဆိုမူနေသားမခွဲခြားဘဲ ခုနစ်ရက်နေ့သားစလုံးအတွက် မြောက်အရပ်သို့သာ မျက်နှာမူ၍ စိပ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြဆိုထားလေသည်။ မြောက်အရပ်၌ သံလိုက်ဓာတ်များ တည်ရှိနေခြင် ကြောင့် ဖြစ်သည်။

ဆရာထွဋ်ခေါင်

လူ၏ ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် ကျောရိုးသည် သံလိုက်ဓာတ်အများဆုံး ရှိသောနေရာဖြစ်သည့်အလျောက် မြောက်အရပ်ရှိ သံလိုက်ဓာတ်ရုံကြီးမှ သံလိုက်ဓာတ်များကို လက်ညှိုးနှင့် ဓာတ်ကြိုးလိုင်း ဆက်ယူသော သဘောပင်ဖြစ်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံရှိ တဝလိုက်ဂူများသည် မြောက်အရပ်သို့ ဂူအဝလှည့်၍ မျက်နှာမူထားသည်မှာ အထောက်အထားတရပ်ဟု ဆိုရပေမည်။

သို့ဖြစ်လေရာ စိပ်ပုတီး စိပ်ခြင်းအမှုဖြင့် ခန္ဓာ ကိုယ်တွင်းမှ အစွမ်းအာနိသင်များကို ထုတ်ဖော်ရာတွင်၎င်း၊ မန္တန်များ၏ တန်ခိုးအာနိသင်များကို ရယူရာတွင်၎င်း၊ ဂုဏ်ဟိတ်များကို ဆွဲငင်ယူဆောင်ရာတွင်၎င်း အဆိုပါသော့ချက်ဖြစ်သော သံလိုက်ဓာတ်များကို ပြင်ပသို့ ယိုစီးထွက်စိမ့်မသွားစေဘဲ၊ ကိုယ်ခန္ဓာတွင်းသို့သာ ဓာတ်ခံအားသွင်းသကဲ့သို့ တစိမ့်စိမ့်ဖြင့် ဝင်ရောက်စေခြင်းသည်သာ အဓိကဖြစ်ပေသည်။

သို့မဟုတ်ပါက မိမိ၏ ကျင့်ကြံအားထုတ်မှုများသည် အိတ်ပေါက်နှင့် ဖါးကောက်သလိုပင် ရှိချေပေလိမ့်မည်။

ပုတီးစိပ်ရာတွင် ပုဂ္ဂိုလ်အမျိုးမျိုး၊ ဆန္ဒအမျိုးမျိုး ရှိသည့် အလျောက် ရည်မှန်းချက်နှင့်လျော်ညီသော မျက်နှာမူရာ အရပ်တို့သည်လည်း အမျိုးမျိုး ရှိပေသေးသည်။ သို့ရာတွင် အထူးအစိစဉ် ကိစ္စရပ်မှတစ်ပါး၊ မြောက်အရပ်သို့သာ မျက်နှာမူရမည်ဖြစ်လေသည်။

(ခုနစ်ရက် နေ့ သား စလုံး မြောက်အရပ်သို့သာ မျက်နှာမူရမည်ဖြစ်သော်လည်း နေ့သားအလိုက် အထူးကိစ္စရပ်တွင် ကိစ္စ

အလိုက် ပတ်သက်ရာအရပ်သို့ မျက်နှာမူရန်အတွက် လာမည့်ကဏ္ဍ
များ၌ ပုတီးစိပ်နည်းများနှင့် တွဲဖက်ဖော်ပြသွားပေမည်။)

ဇပုယောဂနည်းအရ မြောက်အရပ်တွင် သံလိုက်ခါတ်ရှိနေ
၍ အာနိသင် အထောက်အပံ့ဖြစ်စေမှုအတွက် ပုတီးစိပ်ခြင်းအမှု
ကို မြောက်အရပ်သို့သာ မျက်နှာမူ၍ ဆောင်ရွက်ရမည်ဟု ဖော်
ပြထားရှိသော်လည်း အချို့သောယောဂီမြတ်တို့က မြောက်အရပ်
သို့ မျက်နှာမူရန် အကြောင်းမညီညွတ်ပါလျှင် အရှေ့အရပ်သို့
မျက်နှာမူနိုင်သည်ဟု ချွင်းချက်ထား၍ဖော်ပြလေသည်။

ထို့ကြောင့် အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်သည် အကြောင်းတခုခုကြောင့်
မြောက်အရပ်သို့ မျက်နှာမူရန် အဆင်မပြေဖြစ်နေပါက အရှေ့
အရပ်သို့လှည့်၍မျက်နှာမူကာ ပုတီးစိပ်နိုင်ပေသည်။

စိပ်ပုတီးကိုင်တွယ်နည်း မှန်ခြင်း

စိပ်ပုတီးကို မည်သည့်လက်ချောင်းဖြင့်ထိလျှင် မည်သို့သော
အာနိသင်ကိုဖြစ်စေတတ်သည်၊ ပျက်စေတတ်သည် စသည်အားဖြင့်
သတ်မှတ်ချက်များထားရှိပေသည်။ စိပ်ပုတီးကို လက်မနှင့် လက်
ခလယ်ဖြင့် ကိုင်တွယ်ပါက သံလိုက်ခါတ်များ တိုးပွားရစေတတ်
သည်။

သို့အတွက် များသောအားဖြင့် မြန်မာများ ပုတီးစိပ်ကြသကဲ့
သို့ လက်မ လက်ညှိုးတို့ဖြင့် မစိပ်မူဘဲ၊ လက်မ လက်ခလယ်ဖြင့်သာ
ပုတီးစိပ်ဖို့ လိုအပ်ပေသည်။ လက်သန်းနှင့် လက်မကို မကောင်းမှု
ဖြစ်စေရန်အတွက် ပုတီးစိပ်ရာ၌သာလျှင် သုံးရပါမည်။ လက်
ထားဟန်ကားမုန့်ခေါ်လက်ထားဟန်အတိုင်းထားရှိစေရပါမည်။

လိုက်နာရှောင်ကြဉ်ရမည့် အချက်များ

အားထုတ်အပ်သည့် အချိန်

ပုတီးစိပ်မှုကို အားထုတ်ရန်အချိန်နှင့်ပတ်သက်၍မူ ဆည်းစဉ်၊ လေးချက်ဖြစ်သော အရုဏ်တက်၊ နေလည်မှန်းတည့်၊ ညနေဝင်၊ ညဉ့်သန်းကောင်ယံတို့နှင့် ထိုအချိန် ပတ်ဝန်းကျင် အနီးကပ်ဆုံး အချိန်တို့ကို ယောဂီမြတ်တို့ နှစ်သက်ပြဋ္ဌာန်းကြသည်။

သို့ရာတွင် လူတို့မည်သည် ကိစ္စများမြှောင် လူတို့ဘောင်ဆိုသောစကားအရ စား၊ဝတ်၊ နေရေး၊ လူမှုရေး၊ တိုင်းပြည်ရေးတို့ကိုလည်း ဆောင်ရွက်ကြရသည့်အလျောက် ထိုကိစ္စများ တနေ့တာ ဆောင်ရွက်ပြီး အားလပ်မှသာ ကြောင့်ကျမဲ့ စိတ်ချမ်းသာစွာ အားထုတ်နိုင်မည်ဖြစ်၍ ယောဂီမြတ်တို့ သတ်မှတ်ထားသော အချိန်များတွင် မိမိတို့အဆင်ပြေမည့်အချိန်နှင့် ညှိနှိုင်းသတ်မှတ်၍ အားထုတ်သင့်ပေသည်။

သို့ရာတွင် များသောအားဖြင့် နံနက် ၄ နာရီ၊ ၅ နာရီအချိန်ပိုင်းများသည် လူတိုင်းအားလပ်၍ ကြောင့်ကျခပ်သိမ်းမဲ့သော အချိန်ဖြစ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် ပုတီးစိပ်မှုကို နံနက်အရုဏ်တက်ဖြစ်သော ဗြဟ္မမုဟုတ္တရအချိန်တွင် အားထုတ်ရန် အသင့်လျော်ဆုံး ဖြစ်ပေသည်။

သဘာဝအားဖြင့်လည်း ရောင်နီလာချိန်ဖြစ်၍ သစ်လွင်နုပျိုကြည်နူးဖွယ်ကောင်းသောအချိန်လည်းဖြစ်သည်။ အိပ်ယာမှ နိုးစအားအင် ပြည့်ဖြိုး ရှင်လန်း ပွင့်လင်းသော အချိန်လည်းဖြစ်၍ ယောဂီမြတ်တို့အလိုအရ ယောဂီအပေါင်းတို့သည် ထိုအချိန်ဝယ်

တရားအားထုတ်ခြင်း၊ မန္တန်ကျူးရင့်ခြင်း၊ ပုတီးစိပ်ခြင်း၊ မေတ္တာပို့ခြင်း၊ အမျှဝေခြင်း စသော အမှုတို့ကိုပြုလုပ်ရာ အမှန်မြတ်ဆုံးအချိန်ဖြစ်၍ ၎င်း သူမြတ်တို့ ဟိတ်တန်ခိုး၊ မေတ္တာတန်ခိုးတို့ ပျံ့နှံ့နေဆဲအချိန် ဖြစ်ပေသည်။

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်သည် မဟာကရုဏာကုန်ယက်ကိုဖြန့်၍ ကျွတ်ထိုက်သော ဝေနေယျာသတ္တဝါတို့ကို ကြည့်ရှုတော်မူသော အချိန်သည် ဤအရုဏ်တက်အချိန်ပင် ဖြစ်လေသည်။

ထို့ကြောင့် အားလပ်သော ကြောင့်ကျမဲ့အချိန်၊ အိပ်ယာမုနိုးစ အားသစ် ဥာဏ်သစ် ဖြစ်ပေါ်သောအချိန်၊ သစ်လှိုင် နုပျိုကျက်သရေရှိသည့်အချိန်လည်း ဖြစ်သည့်အပြင် ယောဂီမြတ်တို့၏ ပို့သသောမေတ္တာ၊ ဆည်းပူးအပ်သော ပညာဟိတ်၊ အာနိသင်ဟိတ်တို့ မိမိ၏ခန္ဓာအား လွှမ်းမိုးနိုင်သော အချိန်ဖြစ်ပေသည်။

ဤအချိန်ဝယ် အားထုတ်နိုင်ရန် အထူးကြိုးစားသင့်ပေသည်။ တိုင်းရေး ပြည်ရေး၊ လူမှုရေး ဆောင်ရွက်ရန် တဦးနှင့်တဦး တာဝန်ချင်းမတူညီသည့်အလျောက် တနေ့ လေးကြိမ်၊ သုံးကြိမ်၊ နှစ်ကြိမ်၊ တကြိမ် စသဖြင့် မိမိအဆင်ပြေသလို ကိုယ်ပိုင်အစီအစဉ်ဖြင့် အားထုတ်ရမည်ဖြစ်ပေသည်။ တနေ့လျှင် အနည်းဆုံး တကြိမ်၊ ဆိုဗြဟ္မမဟုတ္တရာအချိန်တွင် မဖြစ်မနေ ပုတီးစိပ်အပ်ပေသည်။ ထိုအချိန်ကို မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ လက်လွှတ်အဆုံးရှုံးမခံပါစေနှင့်။

အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်သည် စိပ်ပုတီးစိပ်ခါနီးတွင် ရေချိုးရန်အကျင့်ပြုလုပ်ပါ။ ရေချိုးရန် တစုံတခုသော အကြောင်းက ဟန့်တားနှောက်ယှက်ခြင်း အဖြစ်မခံပါစေနှင့်။ ချမ်းစိမ့်စိမ့်ဖြစ်နေ၍ ရေချိုးလို့ခြင်း၊ ရေချိုးရမည်ကို ပျင်း၍ မချိုးလို့ခြင်းများကြောင့်

ရေမချိုးလျှင် စိပ်ပုတီးစိပ်ရာ၌ လန်းဆန်း ရှင်ပျနေမည် မဟုတ်ပေ။

ရေချိုးခြင်းသည် အားထုတ်မည့်ကိစ္စ၌လည်း ကိုယ်လက်ပေါ်ပါး ရှင်လန်းမှုဖြစ်စေသည့်ပြင်၊ ခန္ဓာကိုယ်ကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေရာလည်းရောက်သည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်လည်း ညီညွတ်ပေသည်။

သို့ရာတွင် ကိုယ် လက် မျက်နှာတို့ကို ရေအေးဖြင့် စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောပေးလျှင်လည်း လုံလောက်မှု ရှိသည်။

အိပ်ယာမှထလျှင် ထခြင်း ရေအေးအေး ချိုးခြင်း၊ သို့မဟုတ် ခြေလက် မျက်နှာတို့ကို သန့်စင်စွာ ဆေးကြောသုတ်သင်ပြီးလျှင် ပြီးချင်း သမာဓိတရား အားထုတ်မှုအတွက်၎င်း၊ ပုတီးစိပ်မှုအတွက်၎င်း တဆက်တည်းမဆုတ်ဆိုင်းစေဘဲ အသင့်ခင်းကျင်းထားသော အားထုတ် ပြုလုပ်နေကျ နေရာဝယ် ထိုင်လိုက်ပါ။

ရေချိုးခြင်း၊ မျက်နှာသစ်ခြင်း၊ နေရာထိုင်ခင်း ပြင်ဆင်ခြင်းတို့ကို အကျယ်ချဲ့ပြီး လေးလံ နှေးကွေးစွာဖြင့် အချိန်ဖြုန်းမနေမိစေရန် သတိပြုရပေမည်။

အကြောင်းမှာ အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်အားထုတ်မည့် ဗြဟ္မမဟာဇ္ဈရအချိန်သည် လွန်စွာတန်ဖိုးကြီးမားလှသောကြောင့် တနေ့ထုတ်အပြီး အလဟဿ လက်လွှတ် ဆုံးရှုံးမသွားစေရန် ဖြစ်လေသည်။

အချို့မှာ မိမိ၏ စိတ်ဘဝင် မကျမချင်း ပြုပြင် မှမ်းမံနေမှုဖြင့် အချိန်များကုန်ဆုံးကာ နောက်ဆုံး၌ မိုးထိန်ထိန် လင်းသွားသည်အထိ တစုံတရာ အားထုတ်မှုမပြုရသေးပေ။ မိုးလင်း

သောအခါ အသံဗလံများ ရောပြွန်းနှောက်ယှက် လာသဖြင့် အာရုံမမိဘဲ အားထုတ်ရတတ်လေသည်။ သို့မဟုတ်လျှင် ကမန်း ကတန်းဖြင့် အားထုတ်ရတတ်လေသည်။

ရံဖန်ရံခါတွင် အိပ်ယာထ ရေချိုးပြီး သော်လည်း ကိုယ် လက်မအီမသာနှင့် စိတ်မရွှင်မလန်းဖြစ်လျှင် သော်၎င်း၊ အိပ် ချင်စိတ်များ မပျောက်တတ်သေးလျှင်သော်၎င်း ပုတီးစိတ်ရာ ဌ် များစွာ စိတ်အနှောက်အယှက်ဖြစ်တတ်သည်။

အိပ်ချင်စိတ်များအကြားမှ စိတ်မပါ တပါနှင့် ကြိုးစား စိပ်နေရင်းမှလည်း မိုလင်းသွားတတ်သည်။ ဤသို့ဆိုလျှင် အ ဘိုးတန်လှသော ဗြဟ္မမဟုတ္တရ အချိန်၏ ဟိတ်တန်ခိုးတို့ကို ရသင့် သလောက် မရဘဲရှိပေမည်။

ဤသို့ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထ ရှိတတ်ခြင်းမှာ ကာယဆိုင်ရာ လေ့ ကျင့်မှုများ နှင့် အသက်ရှူမှု လေ့ကျင့်ခန်းများကို မကျင့်သုံး တတ်သေး၍ ဖြစ်သည်။ အစဉ်မြဲမြဲ မှန်ကန်စွာ ကျင့်သုံးတတ် သောအခါ၌ မည်သည့်အခါမျှ အိပ်ချင် ငိုက်မြည်းနေသော စိတ်၊ စိတ်မရွှင်လန်း မအီမသာ ဖြစ်သောစိတ်များ ဖြစ်ပေါ် တော့မည် မဟုတ်ပေ။

ထို့ကြောင့် လာမည့်ကဏ္ဍများ၌ ၎င်းကာယဆိုင်ရာလေ့ကျင့် ခန်း များနှင့် အသက်ရှူမှုတို့အား စိပ်ပုတီးစိပ်နည်းများကို အား မထုတ်မီ ကြိုတင် လေ့ကျင့်ထားနိုင်စေရန် ဖော်ပြ ထားပေ သည်။

ယင်းသို့ သမာဓိတရား အားထုတ်ခါနီးတွင်၎င်း၊ စိပ်ပုတီး စိပ်ခါနီးတွင်၎င်း ၊ အားထုတ်နေဆဲအချိန်တွင်၎င်း အိပ်ချင်လို

စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းကို ‘ ထိန မိဒ္ဓ ’ ဝင်သည်ဟု ပါဠိဘာသာဖြင့် သိနိုင်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်၏ အားထုတ်မှု အချိန်၌ ‘ ထိန မိဒ္ဓ ’ ဝင်ပါက ကြီးစွာသော အနှောက်အယှက်တခုဖြစ်၍ ၎င်းကို ဖျောက်ဖျက်ပစ်ရပေမည်။

သာမန်အားဖြင့် ရေအေးအေးဖြင့် မျက်နှာ သစ်လိုက်ပြီး မျက်နှာသုတ်ပုဝါဖြင့် ခပ်ကြမ်းကြမ်း ပုတ်သပ်သုတ်ပေး လိုက်ရုံဖြင့်ဆိုလျှင် ပျောက်ပျက်သွားနိုင်ပေသည်။ သို့သော် ပြင် ပြင်း ထန်ထန် အိပ်ချင်ငိုက်မြည်းစိတ်များ ပေါ်ပေါက်နေပါက ထိုမျှနှင့် မလုံသောကံဘဲ စိတ်အာရုံကို ချုပ်နှောင်ရလေမိမ့်မည်။

မျက်စိကိုမှိတ်ကာ ‘ အရဟံ ’ ဂုဏ်တော်ကို ၁၀ - မိနစ်ခန့်မျှ အာရုံဝယ် ထင်မြင်လာအောင် ရွတ်ဆိုပေးပါ။ ထိန မိဒ္ဓ မှာ ဝင်ရောက်ဆဲဖြစ်နေသေးပါက မူလထိုင်လျက်နှင့် ပုတီးမစိပ်တော့ဘဲ မတ်တတ်ရပ်၍ ပုတီးစိပ်ရပေမည်။

ထိုစဉ်လည်း အသင့်အတင့်သာ ပျောက်ပျက်၍ လုံးလုံးလျားလျား ပျောက်ပျက်ခြင်း မရှိသေးဟုဆိုပါက ပုတီးကို ဆက်လက် မစိပ်သေးဘဲ အသက်ရှူမှု လေ့ကျင့်ခန်းတခုကို ပျင်းပြေစွာဖြင့် ရှူသွင် ရှူထုတ်လိုက်ရမည်။

လေကောင်းလေသန့်များ အဆုတ်တွင်း၌ လှည့်လည် ပြီးသောအခါတွင် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးစလုံး ကြည်လင် လန်းဆန်းလာမည်မှာ အမှန်ဖြစ်သည်။ ထိုအခါဝယ် အိမ်ရှေ့ ဝရံတာတွင်ဖြစ်စေ၊ အိမ်ရှေ့ခန်း လမ်းလျှောက်စရာရှိသည့် နေရာ

တွင်ဖြစ်စေ ခေါက်တုန့်ခေါက်ပြန် စကြိုလျောက်၍ ပုတီးကို စိပ်ပါ။

ဤသို့ဆိုလျှင်မူ ထိန မိဒ္ဓ ဝင်စရာအကြောင်း ကုန်ဆုံး လိမ့် မည်သာဖြစ်ပေသည်။ အိပ်ချင်စိတ်များ ပပျောက် ကင်းစင်ကာ စိတ်လက်ရှင်လန်း ပေါ့ပါးသွားပြီဆိုပါက မူလအားထုတ်သည့် နေရာထိုင်ခင်းဝယ် ပြန်ထိုင်၍ ပုတီးကို ကောင်းစွာ စိပ်နိုင် ပေပြီ။

အဘိုးကြီးစွာထိုက်တန်သော ဗြဟ္မမဟုတ္တရ အချိန် (နံနက် အာရုံတက်သည်မှစ၍ နံနက် စက် ၆-နာရီ အတွင်း) ဝယ် ထိ ရောက်စွာ အာရုံပြု ပုတီးစိပ်နိုင်ပေပြီ။

မန္တာန်ကို ရွတ်ဆိုသောသူ၊ မန္တာန်၏ အာနိသင်ဟိတ် တန်ခိုး များကို အမိအရ ဖမ်းလိုသောသူများအဖို့ ဤအချိန်တွင် အား ထုတ်ရန်အရေးကြီးသည်။ ဤအချိန်တွင် ဘဝမပြန်၊ နှစ်ဖန်မရှိ၊ ဇာတိဇရာကင်းစင်စွာသော နိဗ္ဗာန်ပန်းကို ဆင်မြန်းလိုသူတို့က လည်း ကြေးစည်သံ၊ ဝတ်တက်သံ၊ အမျှဝေသံတို့ဖြင့် ဓမ္မဂီတကို ရင်ကြူးလျက် ရှိကြပေသည်။

ဝေဒ၊ မန္တ၊ လောကီယ၊ အရိယာ ဂန္ဓာရီ ဝိဇ္ဇာခိုရ်အပေါင်း တို့ထံမှလည်း ဟိတ်တန်ခိုးများကို ထုတ်လွှင့်သည့်အချိန်၊ ၎င်းတို့ ၏ ဟိတ်တန်ခိုးတို့သည် လောကဓာတ် ပတ်ဝန်းကျင် အသံလှိုင်း ထဲ၌ ပျံ့နှံ့နေချိန်ဖြစ်သည်။ သူတော်သူမြတ်များတို့ ပို့သသော မေတ္တာ၊ ပေးဝေအပ်သော အမျှအတမ်းများကိုသာမက ဝိဇ္ဇာ တို့၏ ခန္ဓာမှ ပျံ့နှံ့လာသော ဟိတ်တန်ခိုး အာနိသင် အပေါင်း လည်း လေဝယ်လွန်လူးနေသော အချိန်လည်း ဖြစ်သည်။

သို့ဖြစ်၍ မိမိ၏ နှလုံးအိမ်ထဲသို့ စိမ့်ဝင်ယိုစီးခွင့်၊ အာရုံတံ ခါးဝများ ဟင်းလင်းဖွင့်ဟထားပြီး အမိအရ ဖမ်းယူနိုင်ရန် အကောင် ဆုံးအချိန်ဖြစ်ပေသည်။

စိပ်ပုတီးစိပ်ရန်ဖြစ်စေ၊ မန္တာန်သက်သက် ရွတ်ဆိုရန်ဖြစ်စေ၊ အကောင်းဆုံးဖြစ်သော ဗြဟ္မမုဟုတ္တရ အချိန်မှလွဲလျှင် နေထွက် ဆဲဆဲ (၆ နာရီခွဲ အချိန်ခန့်) နေဝင်ဆဲဆဲ (၆ နာရီခွဲ အချိန်ခန့်) သန်းခေါင်ဆဲဆဲ၊ ဤဆဲဆဲ လေးပါးအချိန်များ၌လည်း ကောင်းမွန်ပေသည်။

ရွတ်ဆို စိပ်နည်းများ

ရွတ်ဆို၍ ပုတီးစိပ်နည်းများမှာ သုံးမျိုး သုံးစား ရှိပေသည်။ မန္တာန်ကို ပွင့်လင်းစွာရွက်ဆို၍ ပုတီးစိပ်မှု၊ မပွင့်တပွင့်နှင့် ခပ်တိုးတိုး အုပ်အုပ် ရွတ်ဆို၍ ပုတီးစိပ်မှု၊ စိတ်အတွင်းမှ ရွတ်ဆို၍ ပုတီးစိပ်မှု စသည်တို့ပင် ဖြစ်လေသည်။

၎င်းအနက် ပဌမနည်းမှာ မိမိစိပ်လိုသော အကြောင်းအရာကို ဥပမာ (အရဟံ)ကို အသံထွက်အောင် ကျယ်ကျယ်ရွတ်ဆိုပြီး ဤသို့ နှုတ်ဖြင့် ရွတ်ဆိုသော အရဟံကို စိတ်ဖြင့် အနက်အဓိပ္ပာယ် ထင်စေလျက် ကိုယ်မှ လက်ချောင်း ကလေး များဖြင့် ပုတီးလုံး ကလေးများကို တလုံးစီ ရေတွက်၍ စိပ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ဤသို့ အသံကို ကျယ်ကျယ် ရွတ်ဆိုပြီး ပုတီးစိပ်ခြင်းသည် အိပ်ခြင်း၊ ငိုက်မြည်းခြင်း၊ စိတ်မပါခြင်းများကို တားမြစ်တတ်၍ အာရုံဖျံ့လွင့်ခြင်းကိုလည်း အထိုက်အလျောက် ထိန်းသိမ်းထား

ခြင်ကြောင့် ဦးစွာ ပထမ စတင် ပုတီးစိပ်မည့် သူများအဖို့ အကောင်းဆုံး နည်း အသုံးပြုသင့်ပေသည်။

ဒုတိယနည်းမှာ ပထမနည်းနှင့် ထပ်တူပင်ဖြစ်သော်လည်း အသံ ထွက်အောင် ရှုတ်ဆိုသော နှုတ်၏အားထွက်မှုကို မိမိတကိုယ်တည်း ကြားနိုင်လောက်ရုံ အသံကို ခပ်တိုးတိုး အုပ်အုပ် မပွင့်တပွင့်ဖြင့် ရှုတ်ဆို ပုတီးစိပ်ခြင်းသာဖြစ်သည်။

ဤသို့ ခပ်တိုးတိုး အုပ်အုပ် ရှုတ်ဆို ပုတီး စိပ်နေစဉ် အိပ်ငိုက်ခြင်း၊ အာရုံပျံ့လွင့်ခြင်းများ ဖြစ်လာပါက ပထမနည်းအတိုင်း ကျယ်ကျယ်ပြောင်းပြီး ရှုတ်ဆို စိပ်နိုင်ပေသည်။ ထိုသို့ - တိုးတိုးနှင့် ကျယ်ကျယ် အချိန်အားလျော်စွာ တုံ့ဖက်၍ ရှုတ်ဆိုပုတီးစိပ်ခြင်းသည် စတင်အားထုတ်စ ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် အသက်သာဆုံး နည်းဟု ယူဆမိပေသည်။

အကြောင်းမှာမူ - မန္တာန်ကို အသံထွက်၍ ခပ်ကျယ်ကျယ်ဖြင့် အမြဲတစေ ရှုတ်ဆိုနေသောအခါ၌ မောပန်းမှု၊ ပင်ပန်းမှု အနည်းငယ်ရှိလာနိုင်သောကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။ ဤသို့ ခပ်တိုးတိုး မိမိတကိုယ် ကြားနိုင်ရုံလောက်သာ ရှုတ်ဆိုခြင်းအားဖြင့် ပင်ပန်းမှု မောပန်းမှုတို့မှ သက်သာနိုင်စေသည်။ တိုးတခါ ကျယ်တလှည့်ဖြင့် ရှုတ်ဆိုစိပ်ခြင်းအားဖြင့် အာရုံပျံ့လွင့်မှုလည်းမဖြစ်၊ မောပန်းမှုလည်းကင်းလွတ်သောကြောင့် အားထုတ်ခါစ ပုဂ္ဂိုလ်များအဖို့ အကောင်းဆုံးနှင့် သက်သာသောနည်းဟု ဆိုရခြင်းဖြစ်သည်။

အိပ်ငိုက်လာလျှင် ကျယ်ကျယ်ပြောင်း၍ ရှုတ်ဆိုလိုက်ပြီး၊ ကျယ်ကျယ်ရှုတ်ဆိုဖန်များ၍ မောပန်းလာမည် ထင်သောအခါ

ခပ်တိုးတိုးပြောင်း၍ ရွတ်ဆိုလိုက်ခြင်းဖြင့် အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်၏ အားထုတ် ကျင့်ကြံမှုအချိန်တာခရီးကို ကြာရှည်ပါစေ။

တတိယနည်းမှာကား ပထမနည်း နှင့် ဒုတိယနည်းများကဲ့သို့ ကိုယ်၊ နှုတ်၊ နှလုံး သုံးပါးစလုံးဖြင့် မဟုတ်မှတ်လျက် ကျယ်ကျယ် ဖြစ်စေ၊ တိုးတိုးဖြစ်စေ နှုတ်ဖြင့် လုံးဝရွတ်ဆိုမပြုတော့ဘဲ အသံတိတ် ဆိတ်ဆိတ်နေပြီး စိတ်အတွင်း မှ ရွတ်ဆိုသမျှပြုကာ လက်ဖြင့် စိပ်ပုတီးလုံးလေးများကိုလိုမ့်ခြင်းအားဖြင့် စိပ်သည့်အတွက် ကိုယ် နှင့် စိတ် နှစ်ပါးသော ကံဖြင့်သာ စိပ်သည်ဟု ဆိုရပေမည်။

ယင်းသို့ အသံမထွက်စေဘဲ စိတ်အတွင်းမှ ရွတ်ဆို စိပ်သော နည်းမှာ လွန်စွာအာနိသင် ရှိလှပေသည်။ သို့ရာတွင် နည်းသုံး နည်းအနက် အခက်အခဲဆုံးဖြစ်လေသည်။

ပဲတင်ရိုက်ခတ်သော မန္တာန်၏ အသံလှိုင်းကို မိအောင်ဖမ်းနိုင် မှသာ ပုတီးစိပ်ခြင်း ၏ အာနိသင်ရှိမည်ဖြစ်ရကား စိတ်အတွင်းမှ မိမိရွတ်ဆိုသော ဥပမာ- အရဟံ အစရှိသော ဂုဏ်တော်မန္တာန်၏ အသံကို ပဲတင်သံအဖြစ် မိမိ၏စိတ်ဝယ် ပြန်ကြားနိုင်သည်အထိ စူးစိုက်နိုင်မှုမှာ သာမန်အားဖြင့် လွယ်မည်ဟုထင်ရသော်လည်း လက်တွေ့ရွတ်ဆိုစိပ်ကြည့်သောအခါ အလွန်အခက်အခဲရှိကြောင်း တွေ့ရှိလေသည်။ ယင်းသို့ ခက်ခဲခြင်းဖြစ်ရသည့် အကြောင်းရင်း မှာ အခြားကြောင့်မဟုတ်ဘဲ စိတ်အာရုံ မထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်းနှင့် ထိနမိဒ္ဓ အိပ်ချင်ငိုက်မြည်း တတ်သောကြောင့် ဖြစ်ရလေသည်။

သို့ဖြစ်၍ မိမိ၏ စိတ်အတွင်းမှ ရွတ်ဆိုလိုက်သော မန္တာန်၏ လှိုင်းဂယက် အသံကို မိမိစိတ်ထဲမှပင် ကြားသိနိုင်သည်အထိ

ကြီးစားအားထုတ်ကြဘို့ အထူးလိုအပ်လှပေသည်။ အလေ့အကျင့် ရင့်သန်လာသောအခါ ရနိုင်ဖွယ် အကြောင်းရှိပါသည်။

စိတ်ထဲမှရှုတ်ဆိုသောအသံ၏ အာနိသင် ကြီးမားခြင်း၌ လျှို့ဝှက်ချက် ရှိနေပေသည်။

နေ့မှထွက်သော သက်တန်ရောင်၌ အနီ၊ လိမ္မော်၊ အဝါ၊ အစိမ်း၊ အပြာ၊ မဲနယ်၊ ခရမ်း ဟူ၍ အရောင်ခုနစ်မျိုးရှိသည်။ ၎င်း အရောင်အားလုံးကို တပြိုင်နက်တည်းပေါင်းစပ်လိုက်ပါမူ အမည် တပ်၍ မရနိုင်သောအရောင်(ဝါ) မည်သည့်အရောင်အဆင်းဟူ၍ ကွဲပြားမှု မရှိသည့် အရောင်အဖြစ်သို့ ရောက်လေသည်။

ထို့အတူ ဥ-စရိမင်-ကရိမင် စသော အသံခုနစ်မျိုးကိုပေါင်း က အမည်တပ်၍မရနိုင်သောအသံ၊ မည်သည့်အသံမှမကြားရဘဲ အသံပျောက် အသံတိတ် ဆိတ်ဆိတ် မမြည်သည့် အသံအဖြစ်သို့ ရောက်လေသည်။

ထို့ကြောင့် စိတ်အတွင်းမှရှုတ်ဆိုလိုက်သော မန္တာန်၏ မထွက် မမြည်သောအသံသည် အသံခုနစ်မျိုးဖြင့် တပြိုင်နက်တည်း လွှတ် သည်နှင့် တူပေသည်။ စိတ်ထဲမှပင် မိမိလွှတ်လိုက်သော မမြည်သည့် အသံခုနစ်မျိုးကို ပဲ တင်သံအဖြစ် ပြန်ကြားနိုင်သည်အထိ စူးစိုက်နိုင်ခဲ့သည်ရှိသော် ကြီးမားလှသော တန်ခိုး သတ္တိ အာနိသင် များ ရှိသည်ဆိုသော လျှို့ဝှက်ချက်ကို ရိပ်စားမိနိုင်လောက်ပေပြီ။

မန္တာန်ရှုတ်ဆိုနည်း၊ အာရုံပြုနည်းတို့ကိုမူ လာမည့်ကဏ္ဍများ ၌ အကျယ်ဖော်ပြထားသဖြင့် ထိုကဏ္ဍများသို့ရောက်မှ အကျယ် ကို လေ့လာကုန်။ ယခုမူ ရှုတ်ဆို ပုတ်စိတ်ရာတွင် ကျယ်ကျယ် ရှုတ်ဆိုစိပ်နည်း၊ တိုးတိုးရှုတ်ဆိုစိပ်နည်းနှင့် မိမိ၏ စိတ်အတွင်းမှ

ရွတ်ဆိုစိပ်နည်းများကို ဖော်ပြသည့်ကဏ္ဍဖြစ်၍ အကျယ်မညွှန်း ဆိုတော့ချေ။

သို့ဖြစ်၍ ယခုဖော်ပြပြီးခဲ့သော ရွတ်ဆိုစိပ်နည်း ၃ မျိုး ၃ စားရှိသည့်အနက် ယခုမှစ၍ အားထုတ်မည့်ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် ရှေးဦးစွာ ပထမနည်း၊ ပြီးမှ ဒုတိယနည်းသို့ တက်လှမ်း၍ နောက်ဆုံးမှသာ တတိယနည်းကို ကျင့်သုံး အားထုတ်သင့်ပေသည်။

ဤရွတ်ဆို၍ ပုတီးစိပ်နေစဉ် စိတ်အတွင်းမှ မန္တာန်၏ အနက် အဓိပ္ပာယ်ကို ပီပြင်ထင်ရှားစွာ ဖော်ကျူးနေရာတွင် ရှင်လန်းချမ်းမြေ့ခြင်း အပြည့်အဝနှင့် စိတ်မှ ခံစားမှုရှိနေပါစေ။ မိမိ ရွတ်ဆိုလိုက်သော မန္တာန်ပေါ်ဝယ် ယုံကြည် လေးစားမှုများ ပြည့်ဝနေပါစေ။

ရွတ်ဆိုမှု အကြိမ်ရေ အနည်းငယ်ရှိလာသည်နှင့် မန္တာန်၏ရွတ်ဆိုမှု အာနိသင်သည် အထိုက်လျောက် ပေါ်ထွက် လာပေလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်အတွင်းမှ ယုံကြည် လေးစားမှုများနှင့် စိတ်ရှင်လန်းချမ်းမြေ့မှုများ လျော့ပါးနေသည့်အတွက် မစိုးရိမ်နေပါနှင့်။ ထိုခံစားမှုများ မန္တာန်ရွတ်ဆိုပြီးသည့် ခဏ အကြာ၌ အလိုအလျောက် အပြည့်အဝ ရရှိလာပါလိမ့်မည်။ အဓိကမှာ အသံနေအသံထား မှန်ကန်စွာဖြင့် ဌာန်ကရိုဏ်းကျကျ ရွတ်ဆိုရန်သာ အရေးကြီးပေသည်။

ယင်းသို့ ရွတ်ဆိုနိုင်ပြီး ပုတီးစိပ်လျှင် စိတ်နှလုံးမှာ ရှင်လန်းချမ်းမြေ့လာပြီး အလိုအလျောက် ယုံကြည်မှု စိတ်ဓါတ်များ လည်း တိုးပွားလာပေလိမ့်မည်။

အားထုတ်ရာ နေရာရွေးခြင်း

ပုတီးစိပ်မှုအတွက် အားထုတ်ရာနေရာကို ရွေးချယ်မှု ရှိရပေမည်။ အကြောင်းမူ ခပ်သိမ်းသော နေရာဌာနတို့၌ လူတို့၏ စိတ်အာရုံဟိတ်များ လွှမ်းမိုးလျက်ရှိသည်ဟု ယောဂကျမ်းများက ဆိုထားသည့်အလျောက် မကောင်းသောအာရုံဟိတ်များမှ ကင်းလွတ်စေရန် ရွေးချယ်မှုရှိရမည် ဆိုခြင်းဖြစ်သည်။

လောကီပညာရှင်တို့၏ ဒေယူအဆအားဖြင့် ရုပ်နှင့်စိတ်သည် အခြေခံ တူညီသည့် အညာတညာတည်းမှ အသီးများဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြရေးသားထားသည့် ကျမ်းများ ရှိပေသည်။ ထိုသို့ အခြေခံ တူညီသဖြင့် တဦး၏ ဟိတ်အာရုံက အခြားတဦးအပေါ်သို့ လွှမ်းမိုးရောက်ရှိသွားနိုင်သည်။ အပြန်အလှန် အားဖြင့် လွှမ်းမိုးလျက်ရှိသည်ဖြစ်၍ မိမိထံ၌ ကောင်းမွန်သော အာရုံဟိတ်များသာ လာရောက် လွှမ်းခြုံရန် အရေးကြီးပေသည်။

စိတ်၏ စွမ်းအင်၊ အာနိသင် ဟိတ်တို့သည် ပြင်းထန် ကြီးမားသော သူခ၊ ဒုက္ခ၊ စူးစိုက်မှုရှိသောအခါ ထွက်ပေါ်လာ၍ သက်ရှိ သက်မဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို လွှမ်းမိုး ပြုပြင် တတ်သော သဘောရှိလေသည်။

သူတော်ကောင်းတို့ နေထိုင်ရာဌာန၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်း၊ သာသနာ့အဆောက်အဦးတို့သို့ သွားရောက်သော အခါ စိတ်အာရုံနှင့်တကွ ခန္ဓာစုံဝယ်ပါ အေးချမ်းကြည်နူးမှု နူးညံ့မှုတို့ကိုခံစားရ၍ မကောင်းသော အနိဋ္ဌာရုံရှိသော နေရာတို့သို့ သွားရောက်

သောအခါ လူရော စိတ်ပါ မအီမသာနှမ်းနယ်ခြင်း၊ လေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊ စိတ်ညစ်ညူးခြင်း စသည်တို့ ခံစားရသည်မှာ လက်တွေ့သာကေပင် ဖြစ်လေသည်။

ထို့ကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါက မိမိတို့ အနီးအနားရှိ ကောင်းသော ဣဋ္ဌာဖလဟိတ်တို့ လွှမ်းမိုးရာ ဘုရား၊ သာသနာ့ အဆောက်ဦးစသည်တို့တွင် ပုတီးစိပ်အပ်ပေသည်။

ထိုသို့အားထုတ်ရန် အခြေအနေမပေးသော သူတို့အတွက် မိမိတို့ နေအိမ်တွင်ပင် သီးသန့်အစီအစဉ် ပြုလုပ်နိုင်ပေသည်။ မိမိအမြဲတစေ အလုံးပြုမည့် နေရာတနေရာကို သတ်မှတ်၍ အိမ်ကျယ်ဝန်းပါက သီးသန့်အခန်းငယ်၊ အိမ်ကျဉ်းပါကလည်း ကန့်လန့်ကာ လိုက်ကာ၊ စသည်တို့ဖြင့် ပိုင်းခြားသတ်မှတ် ထားရပေမည်။

တတ်နိုင်ပါက လေကောင်းလေသန့် ရရှိနိုင်သော ပြူတင်းပေါက်ရှိသော နေရာသည် အသင့်လျော်ဆုံးဖြစ်သည်။ အထူးသတိပြုရမည်မှာ ရွေးချယ် သတ်မှတ်သည့်နေရာသည် အာရုံပျက်စေမည့် အနံ့အသက်များ၊ နံစော်သော အနံ့အသက်များနှင့် လုံးဝကင်းလွတ်သည့်နေရာ ဖြစ်ရပေမည်။

အချို့မှာ မိမိ၏ အိပ်ယာထက်ပေါ်ဝယ် ခြင်ထောင်ချလျက် ခြင်ထောင်အတွင်း၌ အားထုတ်တတ်ကြ လေသည်။ ဤအခါဝယ် အားထုတ်သည့် အိပ်ချင်စိတ် အာရုံများ အပြည့်နှက်လွှမ်းမိုးနေမှုကိုခံရသဖြင့် အိပ်ချင်စိတ်များ အလွယ်တကူ ဝင်ရောက်လာတတ်လေသည်။

ပုတီးစိပ်မှု၊ သမာဓိတရား အားထုတ်မှုကိစ္စများ အတွက် မည်သည့်အခါမျှ မိမိအိပ်ယာထက်ဝယ် ခြင်ထောင်တွင်း၌အား ထုတ်မှု မပြုရချေ။ ကြီးစွာသော အိပ်ချင်စိတ်အာရုံများလွှမ်း မိုးနေမည်သာ ဖြစ်လေသည်။

သို့ရာတွင်လည်း အချို့မှာ မိမိနေအိမ် ကျဉ်းမြောင်းသည့် အပြင် အိမ်သူ အိမ်သားများ များပြားသဖြင့် သီးသန့်နေရာ ယူရန်လည်း မဖြစ်၊ လူသူလည်း မကင်းရှင်း၍ ည အိပ်ယာဝင် ခါနီးမိမိ၏ ခြင်ထောင်အတွင်း၌ ငြိမ်သက်စွာဖြင့် ပုတီးစိတ်မှုကို ပြုလုပ်ကြရပေသည်။ သို့မဟုတ်ပါကလည်း မှည့်၊ ခြင်၊ ယင် ပေါ် များသဖြင့် ၎င်းတို့နှင့် ကင်းဝေးစေရန် ခြင်ထောင် ထောင်၍ ပြုလုပ်ကြပေသည်။

ယင်းသို့ပုတီးစိပ်ရန်နေရာရွေးချယ်မှု အခက်အခဲများစွာရှိနေ ပါ၍ နောက်ဆုံးဝယ် မှည့်၊ ခြင်၊ ယင် တို့၏ နောက်ယှက်မှုမှ လည်း ကင်းဝေးသော မိမိ၏ အားထုတ်ကျင့်ကြံနေမှုကို အ ခြားသူများ တွေ့မြင်ဝေဖန်ခြင်းမှကင်းဝေးစေအောင် အိပ်ခါနီး မိမိအိပ်ယာထက်ဝယ် ခြင်ထောင်တွင်း၌ပင် ကျင့်ကြံပါမှ ဖြစ်မည် ဆိုပါက ကျင့်ကြံနိုင်ပါသည်။

သို့ရာတွင် အိပ်ချင်စိတ် အာရုံဟိတ်များ မိမိအား လွှမ်းခြုံ ဖိစီးမှု ရှိမလာစေရန် သတိကြီးစွာဖြင့် ဖယ်ရှား မောင်းနှင်ပစ် ရမည်။ မိမိထောင်အိပ်သော ခြင်ထောင်ကို သန့်ပြန့်စွာဖြင့် အမြဲတစေ ဖွတ်လျှော်ထားရမည်။ ကျနစွာ ခေါက်ပြု၍ သိမ်း ဆည်းထားရမည်။

အားထုတ်ခါနီးမှ ခြင်ထောင်ကို ထောင်လိုက်ရမည်။ သို့ရာတွင် နံနက်ပိုင်း ဗြဟ္မမုဟုတ္တရ အချိန်၌ ၎င်းအိပ်စက်ပြီးသား ခြင်ထောင်တွင်း၌လုံးဝအားမထုတ်အပ်ပေ။ ခြင်ထောင်ကို ဖြုတ်လျက် မိမိအိမ်ရှိ ဘုရားစင်ရှေ့၌မြက်ဖျာ၊ နင်ဖျာတခုခုခင်းကျင်းထိုင်၍ အားထုတ်ရပေမည်။ ဖြစ်နိုင်ပါလျှင် အိမ်ခန်းအပြင်ဘက် အိမ်အပြင်ဘက် အိမ်ရှေ့တနေရာရာတွင် သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သော လေအေးများအား ရှူရှိုက်ရင်း ပုတီးစိပ်အပ်ပေသည်။

နံနက် အရံတက်အချိန်ဖြစ်၍ လူသူလေးပါးတို့၏ နောက်ယှက်ခြင်းမှလည်း အမှန်ကင်းဝေးနေ၍ အိမ်ရှေ့လဟာပြင်၌ ပြုလုပ်နိုင်လျှင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။ ဤသည်မှာ နေရာအတွက် ရွေးချယ်ရန် အခက်အခဲရှိနေသော ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက်သာ ဖြစ်သည်။ အိမ်ကျယ် ခြံကျယ်ဝန်းသော ပုဂ္ဂိုလ်များအပိုကား မိမိ သီးသန့်ထားရှိသော နေရာ တနေရာတွင် နံနက်ရောညပါ ထိုနေရာ၌ အစဉ်အမြဲ အားထုတ်ရပေမည်။

သတ်မှတ်ထားသော နေရာတွင် အမြဲတစေ အားထုတ်မှုမှာ အရေးကြီးလှပေသည်။ အကြောင်းမူ အထက် ဖော်ပြသည့်အတိုင်း လူတို့၏ စိတ္တဇရုပ် ဟိတ်အာရုံတို့သည် နေရာ၌ နေရာ၌ လွှမ်းမိုးလျက် ရှိသည့်အလျောက် မိမိ၏ အားထုတ်မှု ဟိတ်အာရုံသည်လည်း ထိုနေရာ၌ပင် လွှမ်းမိုးနေမည်ဖြစ်၍ အားထုတ်ရန် ထိုင်လိုက်သည်နှင့် ထိုဟိတ်တို့က လွှမ်းမိုးသွားကာ အလွယ်တကူပင် တည်ငြိမ်သော ခန္ဓာနှင့် စိတ်ဓာတ်တို့ကိုရ၍ အကျိုးလျှင် မြန်စွာ ဖြစ်ထွန်းနိုင်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် အားထုတ်ရန်နေရာအတွက် ရွေးချယ်မှု ရှိရပေမည်။

ထိုင်ပုံထိုင်နည်းများ

မည်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်မဆို အားထုတ် ကျင့်ကြံမှု တခုကိုပြုရာ၌ ထိုင်ပုံထိုင်နည်းများ စံနစ်မကျလျှင် မည်သို့မျှ အောင်မြင်မှု မရနိုင်ပေ။ သမာဓိတရား မဖြစ်ထွန်းနိုင်ပေ။ ထိုင်ပုံ ထိုင်နည်းသည် အရေးကြီးသော ကဏ္ဍ၌ အပါအဝင်တခု ဖြစ်လေသည်။

အားထုတ်မှု တခုအတွက် သတ်မှတ် အဓိဋ္ဌာန် ထားသည့် အချိန်ကာလအထိ ထိုင်၍ အားထုတ်နိုင်စေရန် အရေးကြီးသည်။ အဓိဋ္ဌာန်ကာလ မပြီးဆုံးမီ ပုတီး အရေအတွက် မပြည့်မီ ထိုင်ပုံ ထိုင်နည်း စံနစ်မကျ၍ ခန္ဓာကိုယ် အနံ့အပြားမှ နာကျင်ကိုက်ခဲမှုကြောင့် အဓိဋ္ဌာန် ပျက်ရဘတ်ပေသည်။ သို့မဟုတ်လျှင် အာရုံ ပျံ့လွင့်တတ်ပေသည်။

မကြာခဏ အနေအထား ပြောင်းလဲပြုပြင်၍ ထိုင်ရခြင်းမှာ စံနစ်မကျခြင်း၏ သဘောလက္ခဏာတခု ဖြစ်လေသည်။ ထိုင်နေစဉ် ညောင်းညာလာမှုမှာ အဆိုးဝါးဆုံး အနှောက်ယှက်တခု ဖြစ်လေသည်။

ညောင်းညာကိုက်ခဲမှု မရှိစေဘဲ သက်တောင့် သက်သာ စိတ်ချမ်းသာစွာဖြင့် အချိန်ကြာကြာ ထိုင်နိုင်စေရန် ထိုင်နည်းများကို မဖြစ်မနေ လေ့ကျင့်အားထုတ် ထားရပေမည်။ ထိုင်ပုံ ထိုင်နည်းများမှာ အချိန်ကာလ ကြာရှည်စွာ ထိုင်သော်လည်း ညောင်းညာကိုက်ခဲမှု မရှိသည့်အပြင် အာရုံ ထိန်းချုပ်မှု အတွက် လည်း များစွာ ထောက်ပံ့မှု ရှိသဖြင့် အားထုတ်မှု ကိစ္စဟူသမျှ အရေးကြီးလှပေသည်။

အားထုတ်မှုများပြုလုပ်စဉ် ထိုင်ရန်အကောင်းဆုံးမှာ “ပဒုမ္မာသန” ခေါ် ခြေဖဝါး နှစ်ဖက်စလုံးကိုလှန်၍ တင်ပျဉ်ခွေထားရသော ထိုင်နည်းပင် ဖြစ်သည်။

ဤသို့ ထိုင်ရာတွင် ညာခြေကို အောက်ကထား၍ ဘယ်ခြေကို အပေါ်က ထားရမည်ဟု သူ့အဓိပ္ပာယ်နှင့်သူ ပြဆိုထားလေသည်။ ဤပဒုမ္မာသန ခေါ် ထိုင်ပုံ ထိုင်နည်းကို မစမ်းဝါးမိပါက ဗုဒ္ဓရုပ်ပွား ဆင်းတုတော်ကို ကြည့်လေ။ ၎င်းပုံအတိုင်း ထပ်တူ ဖြစ်သည်။

၎င်းနည်းအတိုင်း ထိုင်ကြည့်သောအခါ အစပထမ ထိုင်ခါစ၊ ဌ နာကျင်သည်အထိ အကြော အချဉ်များ တင်းနေကြောင်း တွေ့ရမည်ဖြစ်၍ မဖြစ်နိုင်ပါဘူးဟု စိတ်အား မလျော့သင့်ပေ။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ငါးမိနစ်၊ ဆယ်မိနစ် စသဖြင့် လေ့ကျင့်ပေးသွားသောအခါ ဆယ်ရက်ခန့်မျှ ကြာလျှင် နေသားဓာကျ ဖြစ်လာပြီး ရက်ပေါင်း ၂၀ ခန့်မျှ ကြာသောအခါ သာမန် တင်ပျဉ်ခွေထက်ပင် အခက်ခဲမရှိကြောင်း သိလာပေမည်။

ကိုယ်ခန္ဓာကို ဖြောင့်မတ်စွာထားပြီး စံနစ်ဓာကျ ထိုင်မိသောအခါ မည်သည့် ဘက်သို့မျှ ယိမ်းယိုင်လဲမကျ သွားစေရန် ခြေနှစ်ချောင်းကို ချိတ်ဆက်ထားကြောင်း သဘောပေါက်လာမည်။

ကြာရှည်စွာ ထိုင်သောအခါ ခန္ဓာကိုယ်သည် ယိမ်းယိုင်လာတတ်သည်ဖြစ်ရာ ယင်းသို့ ခြေနှစ်ချောင်းကို ချိတ်ဆက်၍ ထိုင်ထားခြင်းဖြင့် ယိမ်းယိုင်မှု မဖြစ်တော့ပေ။ ဖြောင့်မတ်သော ခါးခုံးကြောင့် ညောင်းညာကိုက်ခဲမှု မရှိတော့ပေ။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှာ ခါးမကုန်းသောကြောင့် တဖြောင့်တည်း ဖြစ်၍

နေသည်။ လေဝင်လေထွက် မှန်ကန်သဖြင့် မောပန်းနွမ်းနယ်မှု၊ ကိုယ်လက်မအီမသာ ဖြစ်မှုလည်း ကင်းရှင်းစေသည်။

ဟန်ချက်ညီသော ခန္ဓာသည် အသားစိုက်များ အင်အား စိုက် ထုတ်မှု လိုမည်မဟုတ်ပေ။ ထိုသို့ မလို၍ ထိုင်မှုသည် များစွာ သက် တောင့် သက်သာ ချမ်းသာသဖြင့် ထိုင်နေခြင်းကိုပင် လုံးလုံး မေ့လျော့ သွားနိုင်ပေသည်။ သမာဓိအားထုတ်မှု၊ ပုတီးစိပ်မှု၌ သာ အလုံးစုံသော အာရုံတို့ကို အပြည့်အဝ သွတ်သွင်းမြုပ်နှံ ထားနိုင်ပေသည်။

ထိုကဲ့သို့ သုံးနာရီမျှ ကြာအောင် ထိုင်လိုက ထိုင်နိုင်သည်။ ညလုံးပေါက် နေ့လုံးပေါက် ကြာအောင်လည်း ထိုင်နိုင်ပေသည်။

ထိုသို့ အချိန်ကာလ ကြာမြင့်စွာ ထိုင်မှုမှာ ဤကဲ့သို့ ပုတီး စိပ်ခြင်း၊ သမာဓိဆောက်တည်ခြင်း၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာပွားများ သည့် အလုပ်များမှတစ်ပါး အခြားသော သာမန် အကြောင်းကိစ္စ ရပ်များ၌ လိုမည်မဟုတ်ပေ။ သို့ရာတွင် ဤသို့ထိုင်သော အလေ့ အကျင့်ကြောင့် အခြားသာမန် အကြောင်းကိစ္စများတွင်လည်း ကျောရိုးကို ဖြောင့်မတ်စွာ ထိုင်တတ်ခြင်း၊ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ထိုင်တတ်ခြင်း အလေ့ အကျင့်မျိုး ကျေးဇူးများကို ရရှိပေသည်။

ကြာရှည်လေးမြင့်စွာထိုင်၍ အားထုတ်ပြီးပါကလည်း ခန္ဓာ ကိုယ်သည် လေးလံညောင်းညာခြင်း၊ ကိုယ်လက်များ နာကျင် ကိုက်ခဲခြင်းများ လုံးဝမရှိဘဲ လန်းဆန်း ရှင်ပျစွာဖြင့် ပေါ့ပါး ဖျတ်လတ်လျက်ပင် ရှိပေမည်။

ဤထိုင်ပုံ ထိုင်နည်းတွင် အဓိက အရေးကြီးသည်မှာ ခေါင်း၊ ဇာန်၊ ကျောရိုးတို့သည် တဖြောင့်တည်းရှိရန် လိုခြင်းဖြစ်သည်။

ထို့နောက် ခန္ဓာကိုယ် တခုလုံးသည် တင်ပါးပေါ်တွင် လုံးဝ ရှိစေရမည်။ ဤသို့သော ဟန်ချက်ထားမှုတွင် ခြေနှစ်ချောင်းသည် မိမိ ခန္ဓာကိုယ်၏ ရှေ့တွင် ပုံစံ အမျိုးမျိုးဖြင့် ကွေး၍ ထားကြသည်။

ခြေဖဝါးနှစ်ဖက်လှည့်၍ တင်ပျဉ်ခွေထိုင်ခြင်းကို ပဒုမ္မာသန ဟု ခေါ်ပြီး ခြေတခုပေါ်တခု မထပ်စေတော့ဘဲ သက်သက်သာသာ ရှေ့နောက် အလိုက်သင့် ချမ်းသာစွာ ထိုင်သောနည်းကို “သုခါသန” ဟု ခေါ်သည်။ တဖန် ဘယ်ခြေကို အောက်ကထား၍ ညာခြေကိုအပေါ်ကထား၍ ထိုင်သောနည်းကို “သိဒ္ဓါသန” အရာရာ ပြီးမြောက် ခရီး ရောက်စေမည့် ထိုင်နည်းဟု ခေါ်သည်။ ရှေ့ညောင်ပင် ဦးသီလ၏ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းများကို ကျင့်ကြံအားထုတ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များ လိုက်နာကျင့်သုံးရန် ဆရာတော် ဦးသီလ သတ်မှတ်ညွှန်ကြားထားသော ထိုင်နည်းလည်း ဖြစ်သည်။

မည်သည့်ထိုင်နည်းများတွင်မဆို ခေါင်း ဇက် ကျောရိုးတို့ကို တဖြောင့်တည်းသာရှိစေရမည်။ ခန္ဓာကိုယ်မယိမ်းယိုင်မှုနှင့် အချိန်ကြာကြာထိုင်မှုအတွက် အကောင်းဆုံးမှာကား ပဒုမ္မာသန ထိုင်နည်းသာဖြစ်၍ ၎င်းနည်းကိုသာ ဆယ်ရက်၊ အရက်နှစ်ဆယ် တန်သည်အားဖြင့် မလျော့သောလုံ့လဖြင့် အားထုတ်လေ့ကျင့်သွားစေလိုသည်။

သို့ရာတွင် ယခုလေ့ကျင့်စ ပုဂ္ဂိုလ်များအဖို့ အကြောအချဉ် ဖောင်းလွန်းသဖြင့် နာကျင်နေမည်မှာ အမှန်ဖြစ်သည်။ ရှေးဦးစွာ မိမိ၏ ဘယ်ခြေကို ညာဘက်ပေါင်ပေါ်၌ လက်ဖြင့် မ၊ ယူဆွဲတင်လိုက်ပါ။ ပြီးနောက်မှ ကျန်ညာခြေကို ဖြေညှင်းစွာအသာ မ၊ ယူပြီး ဘယ်ဘက်ပေါင်ပေါ်သို့ ရောက်အောင် ဆွဲတင်လိုက်ပါ။

ဤသို့ ပဒုမ္မာသန အနေအထားတွင် အလွန်အလွန် မခံရပ်နိုင်
အောင် နာကျင်နေလွန်းပါက ပြန်လည်ဖြုတ်ပစ်လိုက်ပါ။ ထို့
နောက်မှ တဖန် ပြန်လည်၍ ချိတ်ယူပါ။

ယင်းသို့ ခြေနှစ်ချောင်းကို ချိတ်ဆက်ပြီးသည်နှင့် ခါးရိုးကို
ဖြောင့်မတ်မှုရှိ မရှိ စစ်ဆေးပါ။ ခါးသည် ရှေ့သို့ ကုန်းငိုက်နေ
မည်ဆိုလျှင် ဖြောင့်ဖြောင့် ဆန့်မတ်ပစ်လိုက်ပါ။ ဦးခေါင်းကို
လည်း တည့်မတ်စွာ ရှိနေစေရန် သတိပြုပါ။

မိမိ တတ်စမ်းနိုင်သလောက် ကြိုးစားပြီး ထိုင်စေလိုသည်။
နာကျင် ကိုက်ခဲလွန်းနေမှသာ ခေတ္တ ပြန်ဖြုတ်လိုက်ပြီး အကြော
လျော့ပါ။ အမှန်မှာ အကြောများ တင်းနေသောကြောင့် ယခု
ကဲ့သို့ နာကျင်နေခြင်းဖြစ်သည်။ မကြာမီ အကြောများ လျော့
လာပါက နာကျင်မှု လုံးဝရှိတော့မည် မဟုတ်ပေ။

လေ့ကျင့်အားထုတ်စဉ် ၎င်းပဒုမ္မာသ နတနည်း-သိဒ္ဓါသန
တဖုံ၊ မိမိအနေအထားအရ ပြောင်းလဲအားထုတ် သွားသင့်ပေ
သည်။ ပဒုမ္မာသနမှာ လေ့ကျင့်စဉ် နာကျင်လွန်းသဖြင့် စိတ်
ပျက်အားလျော့ မသွားပါနှင့်၊ သိဒ္ဓါသန သုခါသနများနှင့်
တွဲဖက်၍ မကြာခဏ လေ့ကျင့်သွားပါ။

ယခု ဖော်ပြသည့် “အာသန” သုံးမျိုးမှာ စိပ်ပုတီးစိပ်ရန်
အထူးသင့်လျော်သည့် ထိုင်ပုံ နည်းစံနှစ်မျိုးသာ ဖြစ်သည်။ ထို့
ပြင် ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရွှင်လန်းမှုများနှင့် ဆိုင်သော အခြား
“အာသန” များကိုလည်း ရှေ့ကဏ္ဍများ၌ ကာယဆိုင်ရာ လေ့
ကျင့်မှုများအဖြစ် မှတ်သားလေ့ကျင့် သွားရပေမည်။ ထိုကျန်း
မာရေး အာသန တို့တွင် များသောအားဖြင့် အချိန်တိုတောင်း

စွာပင် လေ့ကျင့်ရသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ အာသန တခုတွင် ၂ မိနစ်၊ ၃ မိနစ်၊ စသဖြင့် တိုတောင်းသောအချိန်သာ ပြုလုပ်ရသည်။ အချို့မှာ စက္ကန့်အနည်းငယ်သာ အားထုတ် ပြုလုပ်ရလေသည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်း “အာသန” များကိုလည်း မဖြစ်မနေ ပြုလုပ်ကြပါကုန်။

အာသန များသည် ကျောရိုးကို ကွေးခြင်း၊ ဆန့်ခြင်း များသာ အများဆုံးပါဝင်သဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ကျောရိုးကို အထူးပျော့ပြောင်းလာစေရန် ရည်စူးလေသည်။

ကျောရိုးသည် ပျော့ပြောင်းလာသောအခါ ထိုင်သောအခါတွင်၎င်း၊ မတ်တပ်ရပ်သောအခါတွင်၎င်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ အိပ်စက်ခြင်း၊ တစုံတခု ပြုလုပ်ခြင်း အကြောင်းကိစ္စများတို့၌ အသားစိုက်များ အင်အားစိုက်ဆုတ်မှု နည်းနိုင်သမျှ နည်း၍ လာလေသည်။ ဤသို့ အသားစိုက်များ အင်အားစိုက်ထုတ်မှု နည်းပါးသောအခါ လူသည် ညောင်းညာကိုက်ခဲမှု ကိုယ်လက်အင်္ဂါမသာဖြစ်မှု မရှင်လန်းမှုများ လုံးဝ မဖြစ်လာတော့ပေ။

သမာဓိတရား အားထုတ်သောအခါ၌လည်း အာရုံသက်ဝင် စုစည်းမှုကို များစွာအနှောက်အယှက် ပြုသည့် အကြော အချဉ်တင်းမာမှုလည်း မဖြစ်တော့ပေ။ ထို့ကြောင့် ကျန်းမာရေးအပြင် အာရုံစုစည်းမှု၌လည်း အရေးပါ သဖြင့် ကိုယ်နေ ဟန်ထား “အာသန” များကို ယောဂီအပေါင်းတို့သည် အရေးတကြီး ကျင့်ကြံအားထုတ်ကြလေသည်။

“အာသန” ၏ ရည်စူးချက်မှာ ဖြစ်နိုင်ပါက လူ၏ လှုပ်ရှားမှု မှန်သမျှတို့တွင် အသားစိုက်များ အင်အားစိုက်ထုတ် လှုပ်ရှားမှု များ လုံးဝမရှိစေရန်ဖြစ်သည်။

ထိုသို့ မရှိပါမှ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားထုတ်ကျင့်ကြံမှု အပေါင်း တို့ကို ပြုလုပ်နိုင်မည်ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့်ပင်လျှင် ယောဂီ ဆရာများက ပထမ မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြုပြင်ဘို့လိုသည်။ ခန္ဓာ ကိုယ်ကို ဦးစားပေးသော (ဟာထယောဂ) မရှိဘဲနှင့် စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာကို ဦးစားပေးသော ရာဇယောဂကို မကျင့်နိုင်ဟု အဆိုပြု ထားကြပေသည်။

သို့ဖြစ်၍ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားထုတ်မှု ကိစ္စအပေါင်းကို ပြု လုပ်တော့မည်ဆိုလျှင် ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရွှင်လန်းရေးမှာ အဓိက ပင် ဖြစ်ပါသည်။

အားထုတ်ရာတွင် အချိန်ကြာကြာ ထိုင်နိုင်မည့် ယခု ဖော်ပြ သည့် အာသန ၃-မျိုးအပြင် ကျန်းမာရေး အတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော အာသန များကိုလည်း လာမည့် ကဏ္ဍများ၌ သေ ချာစွာ လေ့လာ လေ့ကျင့်ရန် လိုအပ်ပါပေသည်။

+ + +

မှတ်သားဖွယ်ရာအချက်များ

ပရာဏာ ဟူသည်

မည်သည့်ရာစုနှစ် မည်သည့် တိုင်းပြည်ဟူ၍ မခြား ရှေး လော ကီ ပညာရှင်ကြီးများ အမြဲတစေ သင်ကြားပြသလျက်ရှိသော အတွင်းနေ တပည့်ရင်း အချို့ကိုသာ လျှို့ဝှက်စွာ သင်ကြားပေး

သည့် အကြောင်းအရာမှာ....လေထုထဲတွင် စွမ်းအင်သတ္တိကို ဖြစ်ပေါ်စေသော “ဇီဝဓါတ်” များ ကိန်းအောင်းပျံ့နှံ့နေသည်ဆိုသော အချက်ပင်ဖြစ်ပေသည်။

ထိုပညာရှင်တို့၏ဝေါဟာရစကားလုံး အခေါ်အဝေါ် အသုံးနှုန်း၊ သင်ပြပုံ နည်းစံနစ်၊ အယူအဆ များတို့မှာ တကျောင်းတဂါထာ တရွာတပုဒ်ဆန်း ဆိုသကဲ့သို့ မည်သို့ပင်ကွဲလွဲစေကာမူ လေထုထဲတွင် ဇီဝဓါတ်၊ စွမ်းအင်သတ္တိဓါတ်၊ ဩဇာဓါတ် အပေါင်းတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေသော စွမ်းအင်ဓါတ်များ ကိန်းအောင်းလျက်ရှိသည် ဆိုသော အချက်ကိုမူ တညီတညွတ်တည်း လက်ခံ သင်ကြားလျက် ရှိပေသည်။

ကမ္ဘာပေါ်ရှိ လူပုဂ္ဂိုလ်အမျိုးမျိုးတို့သည် ဝေါဟာရအဖုံဖုံ နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ၎င်းဓါတ်ကို မည်သို့ပင် ခေါ်ဆိုစေကာမူ မြန်မာလို ဥဿုံစွမ်းအင်ဓာတ်ဟူ၍ သယ်ကရိုက်စကားဖြစ်သော ပြာန ခေါ် ပရာဏာကို ပြန်ဆိုခေါ်ဝေါ်ကြပါစို့။

သို့ဖြစ်၍ ပရာဏာဓာတ်သည် သတ္တိအမျိုးမျိုး၊ စွမ်းအင်အမျိုးမျိုးကို ဖြစ်ထွန်းစေသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ၎င်း ဖော်ပြအံ့သော အသက်ရှူမှုကိစ္စရပ်များနှင့် ပတ်သက်၍၊ ယခု ပရာဏာဓာတ် အကြောင်းကို အကျယ် မဟုတ်သည့်တိုင် အကျဉ်းမျှ သဘောပေါက် နားလည်ထားစေသင့်ပေသည်။

ထိုပရာဏာဓာတ်သည် သစ်ပင် ပန်းပင်များမှစ၍ သက်ရှိသတ္တဝါများအထိ အသက် ရှင်သန် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုများကို ဖြစ်စေရာ၌၊ ပါဝင်စွမ်းဆောင်လျက်ရှိသည်။ ၎င်းသည် ဇီဝဓာတ်

မှန်သမျှတွင် ပါဝင်ရောနှောလျက် ရှိသည်ချည်းသာ ဖြစ်လေသည်။

“ဂုဿဝိဇ္ဇာ” ရှေးဟောင်းကျိုးဝှက်ချက် သင်ကြားမှုအရ၊ ဇီဝဓာတ်သည် ခပ်သိမ်းကုန်သောအရာတို့၌ တည်ရှိနေသည်။ အနုမြူတိုင်းတွင်လည်းရှိလေသည်။ လှုပ်ရှားမှု အင်အားစွမ်းရည် လျှပ်စစ်ဓာတ်များ ဆွဲငင်ခြင်းဓာတ်များ၊ ဂြိုဟ်တာရာ နက္ခတ်များကို လှည့်ပတ် သွားလာစေသော ဓာတ်များ၊ အမြင့်ဆုံးမှ အနိမ့်ဆုံးရှိ၊ အသွင်သဏ္ဌာန် အမျိုးမျိုးရှိအပ်သော ဇီဝဓာတ် အပေါင်းတို့တွင် ကိန်းအောင်းလျက် ရှိပေသည်။

သို့ရာတွင် ၎င်းဓာတ်သည် ဒြပ်ဝတ္ထု အတွင်း သဏ္ဌာန်၌ ပါဝင်ကိန်းအောင်း တည်ရှိနေသော်လည်း ဒြပ်ဝတ္ထုမဟုတ်ပေ။ ၎င်းသည် လေတွင်ပါဝင်လေသည်။ သို့ရာတွင် ၎င်းသည် လေမဟုတ်ပေ။ လေတွင်ပါဝင်သော အောက်စီဂျင်၊ နိုက်ထရိုဂျင်၊ အစရှိသော ဒြပ်အဖွဲ့စည်းများလည်း မဟုတ်ပေ။

သက်ရှိသတ္တဝါများနှင့် သစ်ပင်များသည် လေထုအတွင်း မှပင်၊ ၎င်းဓာတ်ကို ထုတ်နှုတ်ရရှိသည်။ အကယ်၍ ၎င်းဇီဝဓာတ်များ လေထုအတွင်းမှ မရရှိပါက ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် လေတခုတည်းနှင့် မလုံလောက်သဖြင့်၊ အမှန်တကယ် သေကြေပျက်စီးကြရမည်သာ ဖြစ်လေသည်။

ယခုအခါတွင် သက်ရှိသတ္တဝါအပေါင်းနှင့် သစ်ပင်ကြီးငယ် အပေါင်းတို့သည် လေထုအတွင်းမှ အောက်စီဂျင်ကို ရှူရှိုက်စေခြင်းဖြင့် အသက်ရှင်သန်မှု ရှိကြရသည်ဟု အကြမ်းဖျဉ်း သိရှိနိုင်ပေသည်။

အသက်ရှင်သန် ကြီးထွားမှုနှင့်ပတ်သက်၍၊ ၎င်းဇီဝဓာတ်ကို အောက်စီဂျင်ဓာတ်၏ အသွင်အပြင် ဘသောဖြင့် ရယူနိုင်သော် လည်း၊ စင်စစ်၌ ၎င်းသည် အောက်စီဂျင်ဓာတ် အလျဉ်း မဟုတ်ပေ။

၎င်း ပရာဏာဓာတ်သည် လေထုအတွင်း၌သာ ရှိနေသည် မဟုတ်မူဘဲ၊ လေမရောက်နိုင်သော နေရာဌာနများတွင်လည်း ရှိပေသည်။

အောက်စီဂျင်ဓာတ်သည် အသက်ရှူသော သတ္တဝါအတွက် အရေးကြီးသောကဏ္ဍမှ ပါဝင်သကဲ့သို့ ကာဘွန်ဓာတ်သည်လည်း သစ်ပင်များအတွက် ထိုနည်းတူစွာ အရေးကြီးသော ကဏ္ဍမှ ပါဝင်ပေသည်။

သို့ရာတွင် ပရာဏာသည် ဇီဝဓာတ်ကို ဖြစ်ထွန်းစေရာ၌၊ ဂုဏ်ထူးဝိသေသနှင့် ပြည့်စုံသောအခန်းမှ သီးသန့်ပါဝင်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ပရာဏဓာတ်များနှင့် ပြည့်ဝ နေသော လေကို ရှူသွင်း၍၊ ထိုပရာဏာဓာတ်ကို ကျွန်ုပ်တို့ လိုအပ်သော ကိစ္စရပ်များအတွက် အသုံးပြုရန် ထုတ်နှုတ်ထားနိုင် ပေသည်။ ညွှန်းဆိုပြီးခဲ့သော ၎င်းပရာဏာဓာတ်များသည် အခြား သောဌာနများမှထက် လေထုအတွင်းမှ လွယ်လင့်တကူ ပိုမို ရရှိနိုင်သည်။

ရိုးရိုး သာမန် အသက်ရှူရိုး ရှူရိုက် စဉ် တွင်လည်း ၎င်းပရာဏာဓာတ်များမှာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ ဝင်ရောက်ပျံ့နှံ့နေကြ သည်သာဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် စံနစ်ကျသော ယောဂ အသက် ရှူရိုက်မှုများဖြင့် မြောက်မြားစွာ ရရှိစေပြီးလျှင်၊ လိုအပ်သော

အခါ အသုံးပြုနိုင်ရန်အတွက် ဦးဧကောက်နှင့် အာရုံကြော အဖွဲ့အစည်းတို့တွင် သိုလှောင်သိမ်းဆည်းထားနိုင်လေသည်။

မည်သို့ သိုလှောင်သိမ်းဆည်း ထားနိုင်ပါသနည်း ဆိုပါမူ၊ ယောဂနည်းအရ လေ့ကျင့်သော (ပရာဏာယာမ) အသက်ရှူမှု နည်းစံနစ် များဖြင့် ရှူရှိုက် သိုလှောင် ထားနိုင်ပါသည်။ ၎င်းပရာဏာယာမ အသက်ရှူနည်းများကို ရှေ့ကဏ္ဍ၌ သီးခြား ဖော်ပြထားပါသည်။

ဤသို့သိုလှောင်သိမ်းဆည်းထားမှုကြောင့် ဦးဧကောက်တွင်၎င်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းအာရုံကြောအဖွဲ့စည်းများတွင်၎င်း၊ လိုအပ် နေသောသို့မဟုတ် လိုအပ်သောစွမ်းအင် သတ္တိထူးများကို ရစေ၍ (ယောဂ သတ္တိထူး) တန်ခိုးအာနိသင်များကို ရရှိစေနိုင်သည်။

တမင် လေ့ကျင့်အားထုတ်၍ဖြစ်စေ၊ မသိဘဲနှင့် သာမန် ရှူရှိုးရှူစဉ် အလိုအလျောက် အသက်ရှူမှု၌ဖြစ်စေ ပရာဏာဓာတ် များစွာ ကိန်းအောင်း တည်ရှိနေသော သူအဖို့ ၎င်းနှင့် လာ ရောက်ဆက်သွယ်သောသူများသည် ၎င်းဓာတ်၏ အကျိုးသက် ရောက်မှုကို သိရှိခံစားနိုင်လေသည်။

ထိုကဲ့သို့ ပရာဏာဓာတ်များ ကိန်းအောင်းနေသောသူတို့သည် အခြားသူများအား ထိုဓာတ်ကို ဝေငှပေးစွမ်းနိုင်သည်။

ထိုဝေငှခြင်း ခံရသူများအဖို့၊ စွမ်းအင် သတ္တိများကို၎င်း၊ ကျန်းမာမှုကို၎င်း၊ တိုးပွား ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ထိုကိစ္စရပ်ကို သံလိုက်ဓာတ်၊ ညှို့ဓာတ်များဖြင့် ကုသနည်း၊ ကျပ်နှိပ်တို့ မြန်မာပြည်တွင် သမာဓိ အရှိန်အဝါဖြင့် ကုသနည်းဟု ခေါ် ဆိုကြပေသည်။

ဤကဲ့သို့ ပရာဏာဓာတ်သည် လေထုအတွင်းဝယ် ပါရှိခြင်း အကြောင်းကို လောကဓာတ် သိပ္ပံပညာ ဓာတုဗေဒနည်းဖြင့် စမ်းသပ်မရသဖြင့် ခေတ်သစ် သိပ္ပံပညာရှင်များ ရှင်းလင်းမပြ နိုင်သေး၍ ငြင်းဆိုကြပေသည်။

သို့ရာတွင် လေထုထဲတွင် အမျိုးအမည် မဖော်ပြနိုင်သော တစ်စုံတစ်ခုသော ဓာတ်တမျိုး ရှိနေသည်ကို လက်ခံ၍ ဆရာဝန်များ သည်လည်း ၎င်း၏လူနာများကို ကျန်းမာလာစေမှုအတွက် ကွင်းပြင်၊ လဟာပြင်၊ တောအရပ်ဒေသ စသော လေကောင်း လေသန့်များစွာ ရရှိနိုင်သော နေရာများသို့ သွားရောက် ကြစေသည်။

လေထုထဲရှိ အောက်စီဂျင်သည် သွေးသန့်စင်မှုအတွက်အသုံးဝင်သကဲ့သို့ ပရာဏာသည်လည်း အာရုံကြောအဖွဲ့အစည်းအတွက် သီးခြားလုပ်ဆောင်မှုရှိပေသည်။

အောက်စီဂျင် ပြည့်ဝသော သွေးသည် ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်ပိုင်း အားလုံးအတွင်းသို့ လှည့်လည်၍ ခန္ဓာကိုယ်တည်ဆောက်မှုအတွက် အသုံးဝင်၍ ပရာဏာသည် စွမ်းအင်သတ္တိ၊ သြဇာဓာတ်တို့ကို အာရုံကြောများ အတွင်းသို့ လှည့်ပတ် သွားလာစေကာ အာနိသင်များ ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

သွေးအတွင်း၌ရှိသော အောက်စီဂျင်သည် ခန္ဓာကိုယ် ဖွဲ့စည်းပုံအရ အသုံးပြုရန် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သကဲ့သို့ ပရာဏာသည်လည်း ကျွန်ုပ်တို့၏ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု၊ စိတ်ဆန္ဒစောမှု၊ ပြုမူလုပ်ရားမှုတို့ကြောင့် အင်အား ကုန်ခန်း နှမ်းနယ်လျက်ရှိ

သော အာရုံကြော အဖွဲ့အစည်းတို့ကို ပြန်လည် ဖြည့်စွမ်းရန် လိုအပ်လှပေသည်။

စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု၊ ပြုမူဆောင်ရွက်မှု၊ စိတ်၏ လှုပ်ရှားစေစားမှု၊ အသားမြှင်ကလေးများ၏ လှုပ်ရှားမှု၊ ကြွက်သားလှုပ်ရှားမှု ကျွန်ုပ်တို့ အာရုံကြော၏ အင်အားဟူ၍ ခေါ်သော ထိုအင်အားကို အသုံးပြုရာ မှန်သမျှတို့သည် ပရာဏာဓာတ်ကို အသုံးပြုရလေသည်။

အသားမြှင်တခု လှုပ်ရှားရန် ဥဏှောက်က အာရုံကြောအဖွဲ့အစည်းကို သတိပေးလိုက်သည်နှင့် ၎င်းအသားမြှင်သည် ကြွ၍ သွားလေသည်။ ထိုအခါ ပရာဏာသည် ကျယ်ပြန့် သွားပြီး ကုန်ခန်းသွားလေသည်။

ထို့ကြောင့် အမြဲကုန်ခန်းသွားသော ဓာတ်များ အတွက်လည်း အစားပြန်လည်ဖြည့်ဆည်းနိုင်ရန် လေကောင်းလေသန့် (တနည်း) ပရာဏာဓာတ်များကို ရှူသွင်းရန် လိုအပ်ပေသည်။ ထိုပရာဏာဓာတ်များ လုံလောက်စွာမရရှိပါက အာရုံကြောများ ကောင်းစွာ မလှုပ်ရှားနိုင်သဖြင့် အာရုံခံစားမှုများ အားနည်းကြောင်း သိရှိကြပေမည်။ အာရုံကြော အားနည်းမှုများလည်း ဖြစ်တတ်ပေသည်။

ပရာဏာများကို ပြည့်ဝလုံလောက်စွာ ရရှိရုံမျှမက အပိုအမြို့များကိုပင် စုဆောင်း သိုမှီးထားနိုင်စွမ်းရှိလျှင် ထိုသူသည် ထာဝရ ကျန်းမာ ရှင်လန်းနေပြီး အစွမ်းထက်သော တန်ခိုး အာနိသင်များဖြင့် ပြည့်ဝနေမည်သာ ဖြစ်သည်။

ယခု ပြုလုပ် ကျင့်ကြံအပ်သော စိပ်ပုတီး စိပ်နည်းများ၌ လည်း ၎င်းပရာဏာဓာတ်ကို ဖော်ထုတ်အသုံးချရန် အထူးလိုအပ်သည်။ စိပ်ပုတီးစိပ်ခြင်းသည် အာရုံခံစားမှုနှင့် အထူးပတ်သက်နေသဖြင့် ပရာဏာဓာတ်များ မပြည့်စုံ၊ မလုံလောက်ပါက အာနိသင် ဖြစ်ထွန်းထိုက်သလောက် ဖြစ်ထွန်း လိမ့် မည် မဟုတ်ပေ။

အာရုံပျံ့လွင့်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊ လေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်း စသည့်မလိုအပ်သော အနှောက် ယှက်များသည် ပရာဏာဓာတ်များ နည်းပါးသောကြောင့်ပင် ဖြစ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ရှေးဦးစွာ ပရာဏာဓာတ်များကို ရောက်နှင့် စေပါဦး။ ပရာဏာဓာတ်များ ရောက်ရှိပြည့်ဝလာစေမည့် လေ့ကျင့်အားထုတ်မှုများကို ကျင့်သုံးပါဦး။

လုံလောက်စွာ ရောက်ရှိပြီးပြီဆိုပါမှ ဆက်လက်၍စိပ်ပုတီး စိပ်နည်းများကို အားထုတ်သင့်ပေသည်။ မည်သည့်အကြောင်း ကိစ္စတခုကို ပြုလုပ်ရန်ရှိသည့်အခိုက် ရှေးဦးစွာ ဝင်သက်ထွက်သက်ကို လေးလေးနှင့်မှန်မှန် ရှူသွင်းရှူထုတ်လိုက်ပါ ဟူသော ညွှန်ကြားချက်သည် လုပ်ဆောင်မှု၌ စွမ်းအင်သတ္တိများ ပိုမိုဖြစ်ထွန်းလာစေရန်အတွက် ပရာဏာဓာတ်များကို လေထု အတွင်းမှ ရှူရှိုက်ကာ နှုတ်ထုတ်ယူလိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

ယင်းသို့ မပြောပလောက်သောအကြောင်းကိစ္စတခု၌ပင် ပရာဏာဓာတ်ကို ဆွဲယူအသုံးချရန် လိုအပ်နေပါလျှင် ယခုကဲ့သို့စိတ်အာရုံနှင့် အထူးပတ်သက်နေသည့် အားထုတ်မှု၌မည်မျှ လိုမည်ကို

ခန့်မှန်းတွက်ဆနိုင်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ပရာဏာဓာတ် များကို သိုလှောင်စုဆောင်းသော ‘ ပရာဏာယာမ ’ အသက်ရှူ လေ့ ကျင့်ခန်းများကို သေချာထိရောက်စွာ ပြုလုပ်ရန် အရေးကြီးလှ ပေသည်။

ယခုအားထုတ်မည့်ကိစ္စ၌ ပရာဏာဓာတ်များ အထူး လိုအပ် ကြောင်း၎င်းပရာဏာဓာတ်များကို စံနစ်တကျထိန်းချုပ်ရှုမူခေါ် ပရာဏာယာမ ကျင့်စဉ်မှ ရရှိကြောင်းကို စမ်းဝါးသဘောပေါက် မိသတိုင်း ဆက်လက်ဖော်ပြမည့် ပရာဏာယာမ ကျင့်စဉ်ကို ထိ ရောက်စွာ လိုက်နာ ကျင့်သုံး ကြလိမ့်မည်သာ ဖြစ်သည်။

ပရာဏာယာမ ကျင့်စဉ်

ပရာဏာယာမဆိုသည်မှာ ၎င်း၏သဘာဝသဘောအလျောက် မဟုတ်ဘဲ လူက ပြုလုပ်ဖန်တီး၍ (ဝါ) ကျင့်ကြံအားထုတ်၍ အသက်ရှူရှိုက်မှုကို (ဝင်သက် ထွက်သက်ရှူသွင်းထားဆဲ လေ တို့ကို) အလိုရှိသလို ထိန်းချုပ်မှုပင် ဖြစ်သည်။

ဤကဲ့သို့ ပြုလုပ် လေ့ ကျင့်ဖန်များလာသောအခါအလေ့ အထ ဖြစ်လာပေသည်။ ဤကိစ္စရပ်တွင် အားထုတ်ကျင့်ကြံခြင်း သည် စိတ်၏ဆုံးဖြတ်မှု၊ ခံစားမှုသတ္တိတို့နှင့် တကွ ဖြစ်လာရ၍ (ဝါ) (လူတိုင်းသည် ကိစ္စရပ်တခုကို လေ့ကျင့်ပါက ၎င်း သည် ၎င်းကိစ္စရပ်ကို လုပ်လိုခြင်း၊ အောင်မြင်လိုခြင်း၊ ဆန္ဒ စသည်တို့သည် ပါလာရသကဲ့သို့ပင်) ကြာမြင့်သောအခါ အ သက်ရှူမှုကို မိမိအလိုရှိသလို ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်ပေသည်။

၎င်းအပြင် ပြင်ပ အလေ့အထ ဆန္ဒ ဝိရိယ စသော စိတ်တို့နှင့် တကွ တိုးတက်မှုသည် အတွင်းတန်ခိုး သတ္တိများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

ပြင်ပ အလေ့အထ ဖြစ်သော ရေကူးသင်ထားသူသည် ရေထဲသို့ ကျရောက်သွားသောအခါ ရေထဲသို့ ကျရောက်နေကြောင်း မိမိကိုယ်ကိုမိမိ သိလိုက်သည်နှင့် တပြိုင်နက် ချက်ချင်းပင် ခြေလက်တို့သည် အလိုအလျောက် ရေကူးလျက်သား ဖြစ်နေပေသည်။

ပရာဏာယာမ လေ့ကျင့်မှုကား ယခု စိပ်ပုတီး စိပ်နည်းများကို အားထုတ်ရန် အတွက် များစွာ အဆင်သင့် ဖြစ်စေလျက် အထောက်အပံ့ ဖြစ်စေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ပုတီးစိပ်ခြင်းအမှုကို ပြုလုပ်သောအခါ သာမန် အချိန်မှာကဲ့သို့ တိုတောင်းစွာဖြင့် ရိုးရိုးအသက်ရှူရှိုက်မှုဖြင့် မလုံလောက်ဘဲ လေးလေးမွန်မွန်နှင့် ပြည့်ပြည့်ဝဝ အသက်ရှူမှုသည် များစွာ လိုအပ်ပေသည်။ ထိုသို့ အသက်ရှူ မွန်မှလည်း အောင်မြင်မှုများ ရရှိနိုင်ပေမည်။

ပရာဏာယာမ ကျင့်စဉ်ကို လေ့ကျင့်ထားသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် အချိန်မရွေး ကျင့်သုံးနိုင်ပေသည်။ အားထုတ်ခါနီးတွင် ထိနမိဒ္ဓ အိပ်ချင် ငိုက်မြည်း စိတ်များဝင်လာ၍ များစွာ အနှောက်ယှက် ဖြစ်နေလျှင်လည်း ထိုပရာဏာယာမကို ကျင့်သုံး လိုက်ခြင်းဖြင့် ပပျောက်ကင်းစင် သွားနိုင်ပေသည်။ လေးလံထိုင်းမှိုင်းနေခြင်း၊ စိတ်မပျော်ရွှင်၊ မကြည်လင်ခြင်းများ ဖြစ်နေသောအခါ၌လည်း ပရာဏာယာမကို ပြုလုပ်လိုက်ခြင်းဖြင့် ရှင်လန်းပေါ့ပါး သွက်လက် လာပေသည်။

အာရုံထိန်းချုပ်မှုမရဘဲ ကစဉ်ကလျားနှင့် ပျံလွင့်နေမှုများ ရှိလျှင်လည်း ၎င်းကို ပြုလုပ်ကျင့်သုံးလိုက်ခြင်းဖြင့် အလွယ်တကူ အာရုံစုစည်းမှု ပြုလုပ်နိုင်လာပေသည်။

ပုတီးစိပ်မှု အားထုတ်နေချိန်တွင် ခန္ဓာကိုယ် အနေအထား သည် တည်ငြိမ် ဖြောင့်တင်းစွာ ရှိရပေမည်။ ထိုအချိန်၌ လေး လေး မှန်မှန်နှင့် ပြည့်ပြည့်ဝဝ အသက်ရှူမှုသည် ဦးဇော့က်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင် လိုအပ်သော အောက်စီဂျင်ဓာတ်ကို ကောင်းစွာ ပေးနိုင်ပေသည်။

ပုတီးစိပ်နေစဉ် အသက်ရှူမှုတို့သည် အိပ်မောကျနေစဉ် ရှုရှိုက် သော အသက်ရှူမှုနှင့် များစွာတူညီပေသည်။ အကယ်၍ အကြင် ပုဂ္ဂိုလ်သည် ပုတီးစိပ်နေစဉ် ဖေါ်ပြသကဲ့သို့ လေးလံနှေးကွေး သော အသက်ရှူရှိုက်မှုများ မရှိသေးပါက ပရာဏာယာမ ကျင့် စဉ်ကို မကျင့်ရသေးကြောင်း သာကေပင် ဖြစ်သည်။

အိပ်ပျော်နေစဉ် ရှုရှိုက်သော အသက်ရှူမှုကဲ့သို့ ရှုရှိုက်နေမှ လိုအပ်သော ပရာဏာဓာတ်သည် သင့်တင့်သော အချိုးအစား အလိုက် ဝင်ရောက်လာပြီး ခန္ဓာကိုယ်၌ ကုန်ခန်းသွားသော အင် အား သတ္တိတို့ကို အစဉ်မပြတ် ဖြည့်ဆည်း ပေးနေ ပေလိမ့်မည်။ ဤသို့ဆိုလျှင် အချိန်ကာလ မည်မျှကြာအောင်ထိုင်၍ ပုတီးစိပ် သော်လည်း စိတ်လက်ပေါ့ပါး ရှင်လန်းစွာဖြင့်သာ နေပေမည်။

အာရုံမှလည်း ပျံလွင့်မှု မရှိဘဲ တည်ငြိမ်လျက် လိုရာ၌ စုစည်းထားရှိနိုင်မည်။

ထိုအသက်ရှူမှုမှာ သာမန်အချိန်ထက် ဖိုမို၍ လေးဆေး ရှည်လျား တည်ငြိမ်လှပေသည်။ ပရာဏာယာမ ကျင့်စဉ်ဖြင့်

အာရုံထိန်းချုပ်မှုမရဘဲ ကစဉ်ကလျားနှင့် ပျံလွင့်နေမှုများ ရှိလျှင်လည်း ၎င်းကို ပြုလုပ်ကျင့်သုံးလိုက်ခြင်းဖြင့် အလွယ်ကူ အာရုံစုစည်းမှု ပြုလုပ်နိုင်လာပေသည်။

ပုတီးစိပ်မှု အားထုတ်နေချိန်တွင် ခန္ဓာကိုယ် အနေအထား သည် တည်ငြိမ် ဖြောင့်တင်းစွာ ရှိရပေမည်။ ထိုအချိန်၌ လေး လေး မှန်မှန်နှင့် ပြည့်ပြည့်ဝဝ အသက်ရှူမှုသည် ဦးဇော့က်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင် လိုအပ်သော အောက်စီဂျင်ဓာတ်ကို ကောင်းစွာ ပေးနိုင်ပေသည်။

ပုတီးစိပ်နေစဉ် အသက်ရှူမှုတို့သည် အိပ်မောကျနေစဉ် ရှုရှိုက် သော အသက်ရှူမှုနှင့် များစွာတူညီပေသည်။ အကယ်၍ အကြင် ပုဂ္ဂိုလ်သည် ပုတီးစိပ်နေစဉ် ဖေါ်ပြသကဲ့သို့ လေးလံနှေးကွေး သော အသက်ရှူရှိုက်မှုများ မရှိသေးပါက ပရာဏာယာမ ကျင့် စဉ်ကို မကျင့်ရသေးကြောင်း သာဓကပင် ဖြစ်သည်။

အိပ်ပျော်နေစဉ် ရှုရှိုက်သော အသက်ရှူမှုကဲ့သို့ ရှုရှိုက်နေမှု လိုအပ်သော ပရာဏာဓာတ်သည် သင့်တင့်သော အချိုးအစား အလိုက် ဝင်ရောက်လာပြီး ခန္ဓာကိုယ်၌ ကုန်ခန်းသွားသော အင် အား သတ္တိတို့ကို အစဉ်မပြတ် ဖြည့်ဆည်း ပေးနေ ပေလိမ့်မည်။ ဤသို့ဆိုလျှင် အချိန်ကာလ မည်မျှကြာအောင်ထိုင်၍ ပုတီးစိပ် သော်လည်း စိတ်လက်ပေါ့ပါး ရှင်လန်းစွာဖြင့်သာ နေပေမည်။

အာရုံမှလည်း ပျံလွင့်မှု မရှိဘဲ တည်ငြိမ်လျက် လိုရာ၌ စုစည်းထားရှိနိုင်မည်။

ထိုအသက်ရှူမှုမှာ သာမန်အချိန်ထက် ဖိုမို၍ လေးဆေး ရှည်လျား တည်ငြိမ်လှပေသည်။ ပရာဏာယာမ ကျင့်စဉ်ဖြင့်

အသက်ရှူကြောင်းသည် နှာခေါင်းအတွင်းပိုင်း၌ ပါဝင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ အသက်ရှူရိုက်လိုက်သောအခါလေသည် နှာခေါင်းအတွင်း၌ နွေး၍သွားသည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် လေပိုက်သို့ ရောက်၍ အဆုတ်တွင်းရှိ လေခိုရာ သေးငယ်သော အစိတ်အပိုင်းသို့ ရောက်သွားလေသည်။

‘ဒိုင်ရာဖရန်’ ဆိုသော ရင်အမှေးပါးသည် ရင်ဘတ်ကို ဖြတ်၍ ခိုင်ခန့်သော အမြင်ပြားသဖွယ် တည်ရှိသည်။ ထိုအမြင်ပြားသည် ရင်အုပ် ဝမ်းပိုက်ကို ပိုင်းခြားထားသည်။ ၎င်း ဒိုင်ရာဖရန်သည် နှလုံး၏ အလိုအလျောက် လှုပ်ရှား ဆောင်ရွက်နေမှုကဲ့သို့ပင် အလိုအလျောက် ရှုံ့နိုင် ကျယ်ပြန့်နိုင်သည်။

အဆုတ်တွင်းရှိ သန်းပေါင်း များစွာသော လေတည်ရာ ကလာပ်အဖွဲ့အစည်းများသို့ သွေးသည် ‘ပြန့်နှံ့’၍ သွားသည်။ အသက် ရှူရိုက်သွင်းလိုက်သောအခါ လေအတွင်း၌ရှိသော အောက်စီဂျင်တို့သည် ဆံချည်မြင်ခန့် သေးငယ်သော အဆုတ်၏ သွေးကြောလေးများအတွင်းရှိ မသန့်စင်သော သွေးများနှင့် တွေ့ထိသည်။

ထိုသွေးကြောများသည် အောက်စီဂျင်ဓာတ် ဝင်ရောက်ရန် လွန်စွာ သေးငယ်လွန်းလှသည်။ ထိုသို့ အောက်စီဂျင် ဓာတ်နှင့် ဆက်သွယ်သော အခါ လောင်ကျွမ်းမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေလျက်ကာ ဘွန်နိုတ် အက်စစ်ဓာတ်ကို သွေးများအတွင်းမှ ထုတ်ပယ်၍ အောက်စီဂျင်ဓာတ်ကို ဝင်ရောက်စေသည်။

ထိုအခါ သွေးသည် သန့်စင်လာပြီး အောက်စီဂျင် ဓာတ်များနှင့် ပြည့်ဝလာခဲ့သည်။ ထိုသို့ နီမြန်းသော ကြည်လင်လတ်

ဆတ်သော အသက်ရှင်သန်မှုကို ဖြစ်စေသော ပစ္စည်းအရည် အသွေးတို့နှင့် ပြည့်ဝသည့် သွေးသစ်များကို နှလုံးအတွင်းသို့ တဖန် သွယ်ယူပို့ဆောင်ပေးရသည်။

နှလုံး၏ လက်ဝဲဘက်ရှိ အခန်းသို့ ဝင်ရောက်သွားသည်။ ထိုမှ တဖန် အာထရီခေါ်သည့် သွေးကြောများမှတစ်ဆင့် အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများသို့ ရောက်ရှိသွားသည်။ ခန့်မှန်းခြေအရ တနေ့တာ ၂၄-နာရီအတွင်း ၃၅၀၀၀-ပိုင့် သွေးများသည် လှုပ်ရှားသွားလာလျက်ရှိသည်။

အကယ်၍ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သော လေကောင်း လေသန့်များ မရရှိသဖြင့် သွေးများ စင်ကြယ်ပါက ခန္ဓာကိုယ်တခုလုံးသည် ရောဂါဝေဒနာအမျိုးမျိုး ကပ်ငြိလာပြီး ပျက်စီးရမည်သာ ဖြစ်သည်။ အားထုတ်မှုကိစ္စ ဟူသမျှတို့တွင်လည်း အမျိုးမျိုးသောနည်းများဖြင့် နှောင့်ရှက်ကြမည်သာ ဖြစ်သည်။

ထို့အပြင် အသက်ရှူမှုကို စံနစ်တကျ မှန်ကန် ပြည့်ဝစွာ မရှူရိုက်ပါက မှန်ကန်ပြည့်ဝမှု မရှိသည့် အချိုးအစား ရာနှုန်းအလိုက် သွေးများသည်လည်း စင်ကြယ်သန့်ရှင်းမှု မရှိပေ။

ထိုအချိုးအစားအလိုက် ရောဂါ ဝေဒနာများ ဖြစ်ပေါ်သည်။ အသားအရေများ ဖြူဖတ်ဖြူရော် ဖြစ်သည်။ အာရုံသက်ဝင်စုစည်းရမည့် ကိစ္စများ၌ မည်သို့မျှ စုစည်း၍ မရပေ။ မှန်ကန်စွာ အသက်ရှူ၍ သွေးများစင်ကြယ်ကာ သွေးသွားလာမှု မှန်ကန် ကောင်းမွန်ပါက ကျန်းမာခြင်းများ ပြည့်စုံသည့်ပြင် အာရုံ ပျံ့လွင့်မှု နည်းပါးပေမည်။

ထို့ကြောင့် အဆုတ်ကောင်းမွန်စေရန် အောက်စီဂျင်ဓာတ် များကိုပြည့်ဝစွာစုပ်ယူထုတ်နိုင်စေရန် အရေးကြီးကြောင်း ဆိုရ ပေသည်။

ထိုသဘာဝက ထောက်ထား၍ အဆုတ်အားနည်းခြင်းနှင့် အ စာမကြေညက်ခြင်း၊ ရောဂါထူထပ်ခြင်းများ ဒွန်တွဲလျက် ရှိ ကြောင်းတွေ့ရသည်။ ၎င်းတို့သည် သမာဓိ အားထုတ်မှု၌၎င်း၊ ကျင့်ကြံမှု ကိစ္စများ၌၎င်း များစွာ ဒုက္ခပေး နှောက်ယှက် တတ် ●လသည်။

တို့တောင်းသော အသက်ရှူမှု၊ မမှန်ကန်သော အသက် ရှူမှုတို့သည် အဆုတ်ကလာပ်စည်း အနည်းငယ်ကိုသာ အလုပ် လုပ်စေ၍ အများစုကို အလုပ် မလုပ်စေသဖြင့် မကြာမီ အဆုတ် အားနည်းမှု ဖြစ်တတ်လေသည်။

လေကို ကောင်းစွာ ရှူသွင်း ရှူထုတ်တတ်လျှင် အောက်စီ ဂျင်ဓာတ်တို့သည် ပြည့်ဝစွာ ရောက်ရှိမည်ဖြစ်ပြီး အဆုတ် သည် လည်း သန်စွမ်းမှု၊ ကျန်းမာမှုတို့ ရှိပေမည်။ အဆုတ်သန်စွမ်း မှုရှိလျှင် ခန္ဓာကျန်းမာသန်စွမ်းမှုအတွက် ပူပန်စရာ မလိုချေ။ ခန္ဓာကျန်းမာသောအခါ၌ မိမိလိုရာကိစ္စတို့ကို ကောင်းစွာဆောင် ရွက်လုပ်ကိုင် နိုင်မည်။ ဖြစ်သဖြင့် ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာ စေရန် အလို့ငှာ အသက်ရှူမှုနည်းစံနစ်ကို အားထုတ်ကြပါကုန်။

ပရာဏာယာမ ကျင့်စဉ်တွင် ရှေးဦးစွာ ယုံကြည်ရန် လို အပ်သည်မှာ အာကသထဲ (လေထဲ) တွင် ပရာဏာဓာတ်များ အမှန်တကယ်ရှိသည်ဟူသော အချက်ပင် ဖြစ်သည်။ မိမိ၏မျက် စိအာရုံမှ ထင်မြင်လာစေရန် ၎င်းပရာဏာဓာတ်သည် လေထဲ၌

ဖြူဖြူဖွေးဖွေး အငွေ့ကဲ့သို့ တည်ရှိနေသည်ဟု သတ်မှတ်လိုက်ပါ။

ထို့နောက် မျက်စိအာရုံမှ ထင်မြင်လာအောင် စိတ်ကူးပြီး ကြည့်ရပေမည်။ ပြီးမှ အသက်ရှူနည်းကို စတင်ရပါမည်။ အသက်ကို ၃-ဆင့်ပိုင်းပြီး ရှူရပါမည်။

ပထမအဆင့်ရှူပြီး တဆင့်ရပ်ထား (တစက္ကန့်)၊ ဒုတိယတဆင့် ထပ်ရှူပြီး ရပ်ထားပြန် (တစက္ကန့်)၊ တတိယအဆင့် ပြည့်တင်းအောင် တအားရှူပြီး ရပ်ထားပြန် (လေးစက္ကန့်)။ သည့်နောက်မှ လေကို နှာခေါင်းမှ မထုတ်ဘဲ ပါးစပ်ဖြင့် ပြင်းပြင်းကြီး အကြွင်းမဲ့ မှုတ်ထုတ်ပစ်လိုက်ရမည်ဖြစ်သည်။

(မူကဲ့နည်းအားဖြင့် ဤသို့ ၃-ဆင့်ပိုင်းပြီး မရှူဘဲလျက် တဆင့်တည်းနှင့်ပင်လျှင် အတတ်နိုင်ဆုံး တဝှူရှိုက်ထားပြီးမှ ကြာမြင့်စွာ ကိန်းအောင်း နေစေရန် အတတ်နိုင်ဆုံး အသက်ကိုအောင့်ထားပြီး မအောင့်နိုင်တော့သည့်အဆုံး တခါတည်း ပါးစပ်မှ မှုတ်ထုတ်ပစ်လိုက်သော နည်းကိုလည်း အသုံးပြုကြ၏)။

အသက်အောင့်ထားခြင်း၊ ရှူသွင်းခြင်းပြုသည့် အခိုက်မှာ ရှိသမျှသော အာရုံကြောတို့ကို အလွန်အကြူး မဖျစ်ညှစ် မိအောင် သတိဆောင်ရပါမည်။

အသက်ကို အသာအယာ ရှူသွင်းမှုမှာ များစွာ ဂရုပြုရန် မလိုသော်လည်း အသက်အောင့်ထားမှုမှာ လေသည် လည်ချောင်းထဲ၌ တစ်ဆို့ အောင့်အည်းထားသည့် အသက်အောင့်မှုမျိုး မဖြစ်စေရန် ဂရုပြုရမည်။

အသက်အောင့်ထားမှုရှိခိုက် လေတို့သည် အဆုတ်တွင်း၌သာ သက်တောင့်သက်သာနေစေရန် အထူးဂရုစိုက်ရမည်။ လေတို့သည် အဆုတ်တွင်း၌သာ လှည့်ပတ် နေရမည်ဖြစ်ပြီး လည်ချောင်းဝ၌ တစ်ဆို့နေမှု လုံးဝ မဖြစ်စေရန် အသက်အောင့်ထားသည့်အခါတိုင်း သတိထား ပြုလုပ်ရမည်ကို မှတ်သားထားရပေမည်။

အကယ်၍ အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်သည် ရင်ဘတ်ကြွက်သားများသန်စွမ်းမှု မရှိပါက ထိုသို့ပြုလုပ် ဆောင်ရွက်နိုင်မှုမှာ ပထမ၌ ခဲယဉ်းနေဦးမည်။ ထို့ကြောင့် အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်သည် ရှေးဦးစွာ အောက်ဖော်ပြပါ ရင်ဘတ်လေ ကျင့်ခန်းကို လေ့ကျင့်ရပေမည်။

အသက်ကို ရှူသွင်းလိုက်စဉ် ဖြေးဖြေးမှန်မှန်နှင့် လေကို အသာအယာဝင်စေပြီး ပြန်လည် ရှူထုတ် လိုက်သောအခါ ရှူသွင်းစဉ်ကကဲ့သို့ ဖြေးဖြေးမဟုတ်တော့ဘဲ ခပ်သုတ်သုတ်နှင့် လေကုန်စင်သည်အထိ ရှူထုတ်ပစ်လိုက်ရမည်။ သို့ရာတွင် ဖျစ်ညစ်မှု မဖြစ်စေရပေ။

ယင်းသို့ ရှူသွင်း ရှူထုတ်စဉ် အချက်ကျကျ ဖြစ်စေရန် စိတ်အတွင်းမှ 'တထောင့်တစ်၊ တထောင့်နှစ်၊ တထောင့်သုံး၊ တထောင့်လေး' စသည်အားဖြင့် ရေတွက်မှု ပြုလုပ်ပါ။ မှတ်မိ သဘောပေါက်လာသောအခါ မိမိကြိုက်နှစ်သက်ရာ စကားလုံး အသုံးအနှုန်း အမှတ်အသားတို့ကို အသုံးပြု ရေတွက်နိုင်သည်။

ဤသို့ အသက်ရှူနေစဉ် စိတ်ထားတတ်ဖို့ကလည်း လိုပါသေးသည်။ လိုသည်သာမက အရေးကြီးပါသေးသည်။ ဆိုခဲ့ပြီးသည့်အတိုင်း လေထဲတွင် ပရာဏာဓာတ်ငွေ့များရှိသည် ဖြစ်၍ လေရှူရုံ့လိုက်သောအခါ ၎င်းပရာဏာ ဓာတ်ငွေ့များသည် မိမိနှာခေါင်းမှတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ စိမ့်ဝင် သွားကြောင်း စိတ်မှ သိရပေမည်။ ဤသို့ သိရှိရန် ပရာဏာဓာတ်ငွေ့များကို ဖြူဖြူဖွေးဖွေး အဆင်းရှိသည်ဟု အာရုံ ပြုရပေမည်။

ထိုဖြူဖြူဖွေးဖွေးရှိသည့် ပရာဏာဓာတ်ငွေ့များသည် နှာခေါင်းမှ ဝမ်းပိုက်တွင်းသို့ ဖွေးဖွေးကြီးဝင်သွားသည်။ အသက်အောင့်ထားစဉ် ၎င်းတို့သည် အဆုတ်တွင်း၌ လှည့်လည်နေရသည်။

စသည်အားဖြင့် လေရှူသွင်းလိုက်တိုင်း စိတ်ကူးရပေမည်။ ဝမ်းပိုက်တွင်း၌ လေပြည့်၍ လေးစက္ကန့်အောင့်ထားရပြီး ပြန်ထုတ်သောအခါမှာလည်း လေ၌ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ အညစ်ကြေးများ ပါဝင်သွားကြသောကြောင့် မည်းနက်လျက် ရှိသည်ဟု မြင်အောင်စိတ်ကူးပြီးမှ ကြည့်ရပါမည်။ လေ ထုတ်သောအခါ ခပ်ပြင်းပြင်းမှုတ်ထုတ်ရန် လိုအပ်သော်လည်း တအား အာဏာကုန် တွန်းကန်ပြီး အပြင်းထန်ဆုံးအနေမျိုးရောက်အောင် မှုတ်ထုတ်ရန် မလိုပေ။

ရှူသွင်းခဲ့စဉ်ကကဲ့သို့ပင် မှုတ်ထုတ်လိုက်သော အခါမှာလည်း မည်းနက်သောလေများ ထွက်သွားလိုက်၊ အောင့်ထားစဉ် ရပ်နေလိုက် စသည်အားဖြင့် စိတ်ကူးအာရုံပြုလိုက်ပြီးမှ မှုတ်ထုတ်

လိုက်ရပေမည်။ နောက်ဆုံးအကြိမ် မှတ်ထုတ်လိုက်ရာ၌ အကုန် ပြောင်စင်အောင် မှတ်ပြီး ညစ်ထုတ်ပစ်ရပါမည်။

လေကုန်အောင် ထွက်သွားသောအခါ အသက်ကို ချက်ချင်း ပြန်မရှူသေးဘဲ အောင့်ထားပါဦး။ မအောင့်နိုင်တော့သည့် အဆုံးမှ ရှေးနည်းအတိုင်း ၃-ဆင့်ရှူခြင်း၊ ၃-ဆင့်ထုတ်ခြင်း အမှုကို ပြန်စပါလေ။ ဤကား အသက်ရှူခြင်းကိုစွဲ၊ တဝါရ ခေါ် အသက်တခါရှူ ဟူ၍ မှတ်ရပေမည်။

တနေ့တာ ကန့်သတ်ထားသည့် အချိန်ပိုင်းဝယ် ဤသို့သော စံနစ်ဖြင့် အချက်ကျကျ အသက်ရှူနည်းကို လေ့ကျင့်စဉ်အခါ စိတ်အားကို အပြင်းအထန် ပြုခြင်းမျိုးကိုသော်၎င်း၊ မလုပ် ချင်သည်ကို အဓမ္မပြုခြင်းမျိုးကိုသော်၎င်း မဖြစ်စေ သင့်ပေ။ လုံ့လ ဥဿာဟ ပြုသမျှတို့သည် နူးညံ့သိမ်မွေ့စွာဖြင့် သက် သက်သာသာ ရှိစေရပါမည်။

အရေးတကြီး အဓိကထားရမည့် ကိစ္စမှာ ဤအသက်ရှူ နည်းကို စတင် ပြုကျင့်သောအခါ နှလုံးသွေးခုန်သော အကြိမ် ၄- ကြိမ်၊ သို့မဟုတ် ၁၀-ကြိမ် စသည်အားဖြင့် သင့်တင့် သော အကြိမ်ဖြင့် ဆက်ပြီး ပြုကျင့်သွားသင့်ပေသည်။

ဤတွင် ကောင်းမွန် သင့်မြတ်မည် ထင်သော လေ့ကျင့် နည်းတခုကို ပေးရပါမူ ယင်းသို့ အသက်ရှူ သွင်းလိုက်သည့် အချိန်တာ ကာလတွင် ဂုဏ်တော် ၉-ပါးကို ပြည့်မြောက် အောင် ရွတ်ဆိုခြင်း၊ ဝင်သက်ကို အောင့်ထားစဉ် ကာလ၌ ဂုဏ်တော် ၉-ပါးကို ပြည့်မြောက်အောင် ရွတ်ဆိုခြင်း၊ ပြန် လည်မှတ်ထုတ်စဉ်လည်း ထို့အတူပင် ရွတ်ဆိုမပြုလျှင် အသက်

တခါရှု၍ ဂုဏ်တော် များကို ၃-ခေါက်ကျ ရေရွတ်ပြီးသား ဖြစ်နိုင်ပေသည်။

မိမိအသက်ရှူသွင်း၊ အောင်ထား၊ ရှူထုတ်သည့် အချိန် ကာလသည် ဂုဏ်တော် ၉-ပါးကို ရွတ်ဆိုသည့် အချိန်ကာလပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဂုဏ်တော် ၉ ပါးကို စိတ်အတွင်းမှ ရွတ်ဆိုပြီး အာရုံမှာ ပရာဏာဓာတ်ငွေ့ ဖြူဖြူဖွေးဖွေးများအပေါ်၌သာ အာရုံထားရပေမည်။ ဤအခါဝယ် ဂုဏ်တော်၏ အနက် အဓိပ္ပာယ်ကို သိမှတ် အာရုံပြုစရာ မလိုပါချေ။ အချိန်အတိုင်း အတာကို သတ်မှတ်ရန် အခြားသော အကြောင်းအရာများကို ရွတ်ဆိုမည့်အစား ဂုဏ်တော်ကိုရွတ်ဆိုလျှင် တချက်ခုတ် နှစ်ချက်ပြတ် စေနိုင်သောကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။

ဤအသက်ရှူနည်းများကို တဆက်တည်းအားဖြင့် အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ပြုလုပ်ရန် မလိုပါချေ။ ယခုမှ စတင် အားထုတ်မည့် ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် ဤသို့ အသက်တခါရှု (တဝါရ) သော ၃-ဆင့်နည်းကို ၃-ကြိမ် ၄-ကြိမ်မှစ၍ ၅ ကြိမ်အထိ ပြုလုပ်လျှင် တော်လောက်ပေပြီ။ အလေ့အကျင့် ရရှိလာသော အခါမှသာ ၁၀-ကြိမ်အထိ တိုးမြှင့် လေ့ကျင့်သွားနိုင် ပေသည်။

ဤနည်းနှင့်နှင် ပုတီးစိပ်သည်ဖြစ်စေ၊ မစိပ်သည် ဖြစ်စေ တနေ့လျှင် ၃-ကြိမ်ခန့်မျှ ပြုကျင့်ရသည်ရှိသော် ကျန်းမာရေး၊ အသက်ရှည်ရေး၊ အနာရောဂါ ကင်းဝေးစေရေး၊ အကျိုးကျေးဇူးများ ဖြစ်ထွန်းရန် နည်းကောင်းတခု ဖြစ်ပါသည်။

ဤသို့သော ပရာဏာယာမ ခေါ် အသက်ရှူနည်းကို ပုတီးစတင်၍ မစိပ်သေးမီ စိပ်ခါနီးဆဲဆဲ၌ ပြုကျင့်ရခြင်း၏ အဓိက အကြောင်းရင်းမှာ မိမိခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ ကိန်းအောင်းလျက် ဝပ်နေသော သမာဓိတရားကို ပျက်ပြားစေတတ်သည့် မည်းနက်သော အညစ်အကြေး (လေ) များကို ပြင်ပသို့ ပယ်ထုတ်ပစ်ပြီးသည့်ကာလ၊ သမာဓိတရားကို တည်ကြည်မှု ရစေတတ်သည့် ဖြူဖွေးသော ပရာဏာ ခေါ်သည့် ဇီဝဓာတ်ငွေ့များကို လုံလောက်အောင် ရှူသွင်းထားလိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

ထိုသို့ ပရာဏာဓာတ်ငွေ့များ ဦးနှောက်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ လုံလောက်စွာ ဖြန့်ဖြူးပေးနိုင်စေမည့် ရှူရှိုက်နည်းတခုကိုလည်း တတ်သိနားလည်ထားရပေမည်။

၎င်း လေ့ကျင့်ခန်းသည် လေကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ ရှူတတ်၍ ဦးနှောက်နှင့် ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းအတွင်းသို့ အလုံအလောက် ဖြန့်ဖြူးနိုင်ပြီးလျှင် ခန္ဓာကိုယ်သည် မပင်မပန်း ရှင်လန်းချမ်းမြေ့လျက် ရှိနေစေမည်။ ၎င်းအသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်းကား (၁-အချိုး၊ ၄-အချိုး၊ ၂-အချိုး) အရ ဝင်သက်ထွက်သက်တို့ကို ထိန်းချုပ် ပြုလုပ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

(၁၊ ၄၊ ၂) အသက်ရှူနည်းသည် သမာဓိကိစ္စရပ်ကို သာမက ကျန်းမာခြင်း၊ ရောဂါကင်းစင်ခြင်းကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်၍ ကျန်းမာရေး အသက်ရှူနည်း၊ ရောဂါကင်းစင်ကြယ်စေမည့် အသက်ရှူနည်း ဟူ၍လည်း ခေါ်ဆိုနိုင်ပေသည်။

လက်သင်စ ပုဂ္ဂိုလ်သည် တနေ့လျှင် နံနက်၊ ည၊ နှစ်ခါတွင် အကြိမ်အနည်းငယ်သာ ရှူရှိုက်သင့်သည်။

အဆုတ်တိုင်းသို့ လေကောင်းစူးပြည့်ရန် ရှူရှိုက်မှုကို (သတိဖြင့်) ဝါယမစိုက်ထုတ်ရှူရန် လိုပေသည်။ အဆုတ်တိုင်းသို့ ဝင်ရောက်သွားသောလေများကို အောင့်ထားသည့်အခါ၌ အတင်းအဓမ္မဖျစ်ညှစ်၍ အောင့်ရန်မဟုတ်ဘဲ (ဝါ) လည်ချောင်းတိုင်းဝယ် ပိတ်ဆို့တစ်မနေစေဘဲ အဆုတ်တိုင်း (ရင်ဘတ်တိုင်း) ၌သာ နေစေရမည်။

ပြန်လည် ရှူထုတ်လိုက်သောအခါတွင်မူ မူလ အသက်ရှူသွင်းလိုက်သည့် အချိန်ပိုင်း အခြားထက် ၂-ဆ ဖြစ်ရမည်ဖြစ်၍ ညင်သာပျော့ပြောင်းကာ ရှည်လျားသော ပြန်လည်အသက်ရှူရှိုက်လိုက်မှုကြီး ဖြစ်စေရမည်။ လေးလေးနက်နက်ဖြင့်လေအကုန်စင် ရှူထုတ်လိုက်ရမည်။

ဤ (၁၊ ၄၊ ၂) အချိုး အသက်ရှူနည်းကို လေ့ကျင့်ခါစ၌ ခက်ခဲမှုအနည်းငယ်ရှိမည်ဖြစ်ပြီး အနည်းငယ် ရှူရှိုက်မှု ကျင့်သားရလာသောအခါ၌ အလွန်ကောင်းမွန်၍ မိမိအဖို့ စိတ်ချမ်းသာခြင်းများပါ ပါဝင်သည့် အသက်ရှူနည်း တခုဖြစ်ကြောင်း သိရှိလာပေလိမ့်မည်။

အသက်ကို ၃-စက္ကန့် ရှူသွင်းလိုက်သည်ရှိသော အောင့်ထားမှုကို ၁၂-စက္ကန့်မျှ အောင့်ထားပြီး ပြန်လည် ရှူထုတ်သည့်အခါတွင် ၆-စက္ကန့်ကြာမျှ ရှူထုတ်မှု ပြုရမည် ဖြစ်သည်။ အသက်သာဆုံး အနေအထားဖြင့် ကျင့်သုံးရမည် ဖြစ်လေသည်။

ပုတီးစိပ်ရာတွင် အကောင်းဆုံး အနေအထားများ အဆင်သင့် ရှိစေမည့် လေ့ကျင့်ခန်းပင် ဖြစ်သည်။ အမှန်တကယ်ပုတီး

စိပ်မှုကို ကျင့်သုံးသောအခါ၌ ၁ - ၄ - ၂ ဟူ၍ အချိန်ကိုက် ရှု၊ ရှိုက်နေရန်လည်း မဖြစ်တော့ပေ။ သမာဓိ၏ ဦးတည်ရာအာရုံ၌သာ စူးစိုက်နေရမည့်အတွက် ဖြစ်သည်။

အသက် ရှူထုတ်မှု ပြီးဆုံးလျှင် ပြီးဆုံးချင်း ချက်ချင်း ပြန်လည် ရှု၊ ရှိုက်ရပေမည်။ အခြားလေ့ကျင့်ခန်း များကဲ့သို့ ဆိုင်းငံ့ထားခြင်း မပြုရပေ။

ယင်းသို့ ချောမော အောင်မြင်စွာ ရှူသွင်း ရှူထုတ် အောင်ထားနိုင်ပါက ၁ - ၄ - ၂ အစား ၂ - ၈ - ၄ အချိုး သို့ ပြောင်းလိုက် ပြောင်းနိုင်သည်။ အချို့သော ယောဂီတို့ သည် ၃၆ - ၁၄၄ - ၇၂ အချိုးအထိ ရှု၊ ရှိုက်ရှူသွင်း အောင် ထားနိုင်လေသည်။

ဤနေရာတွင် အသက်ရှူမှုအတိုင်းအတာသည်၎င်း၊ ယောဂီ ၈ ကျင့်စဉ်များသည်၎င်း မည်၍မည်မျှ မည်သည့်ကျင့်စဉ် စသည် ဖြင့် အတိအကျ မသတ်မှတ်ကောင်းပေ။ ယေဘုယျသာ ဖြစ် ရပေမည်။ လူတို့သည် ရှေးဘဝက ပါရမီ၊ ယခုဘဝအခြေအနေ၊ ခန္ဓာကိုယ် အနေအထား၊ စိတ်ဓာတ် စသည်တို့မှာ တဦးနှင့်တဦး မတူ၍ပင် ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် အကျင့်တခုခုကို လေ့ကျင့် အားထုတ်ပါက မလွန်ကဲပါစေနှင့်။ တခု အောင်မြင်ပါက နောက်တခုအတွက် လမ်းစ ရပေမည်ဟုသာ ပြောလို ပေသည်။ ဤအသက် ရှူနည်းများကို ချန်လှပ်ခဲ့ပြီး အခြား လေ့ကျင့်ခန်းများကို သာ ရှေးချယ်၍ ပြုလုပ်သွားမည်ဆိုလျှင် တခုပင် မအောင် မြင်သေး၊ အခြားတခုကို အားထုတ် နေခြင်းပင် ဖြစ်သောကြောင့်

အခြားဘုရားလည်း အောင်မြင်ရန် လမ်းစ ရှိလိမ့်မည် မဟုတ်
ပေ။

ဤတခု အောင်မြင်မည်ဆိုပါက အခြားတခု အောင်မြင်
ရန် လမ်းစ ပွင့်လှစ်သည်ဟုသာ မှတ်ယူရပေသည်။

ဤဖော်ပြပါ ပရာဏာယာမ ကျင့်စဉ်ကို စိတ်အေးချမ်းသာ
စွာနှင့် မှန်မှန် ပြုလုပ်ရမည်။ အစွမ်းသတ္တိများ ရှိလိုစေအား
ကြီးလွန်း၍ အကြိမ်များစွာ ပြင်းပြင်းထန်ထန် လွန်လွန် ကြူး
ကြူး မလုပ်ရပေ။

ထိုသို့ စိတ်ရှည်မှု မရှိက ကောင်းကျိုးထက် အကျိုးမဲ့မှုက
များပေလိမ့်မည်။

ဤကဲ့သို့ မှန်ကန်စွာ လေ့ကျင့်ရှုရှိုက်မှုသည် သမာဓိတရား
ကို တိုက်ရိုက်အကျိုး ဖြစ်ထွန်းမည် မဟုတ်ပေ။ ရည်ရွယ်ချက်
မှာ မှန်ကန်စွာ အသက်ရှူမှုသည် ခန္ဓာကိုယ် သွေးလှည့်
ပတ်မှုကို အနှောင့်အရှက် ဖြစ်၍ ခန္ဓာကိုယ်နှင့်တကွ အာရုံကြော
တို့ကို အနှောင့်အရှက် ဖြစ်စေပေသည်။ ထိုသို့ မဖြစ်စေရန်
ကာကွယ်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။

(ရှူးရံ ရှူးရံ)နှင့် အတင်းရှူက ခန္ဓာကိုယ်ပင်ပန်း၍ အာရုံ
ကြောများတင်း၍ သမာဓိ မရနိုင်။ အသက်ရှူမှု သဘာဝကျ
၍ နူးညံ့ ငြိမ်သက်က ခန္ဓာသည် သက်တောင့် သက်သာဖြစ်
ပြီး ပင်ပန်း နှမ်းနယ်မှု မရှိတော့ပေ။

မည်သို့ဆို ခန္ဓာကိုယ်အနေအထား ထိုင်မှုနှင့် အသက်
ရှူမှု မပါဝင်ဘဲလျက် မည်သို့နည်းနှင့်မျှ သမာဓိ မရရှိနိုင်
ပါချေ။

ထို့ကြောင့် အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်သည် ယခုဖော်ပြပြီးစီး ခဲ့သော ထိုင်ပုံ ထိုင်နည်း အာသနများ နှင့် အသက်ရှူနည်း များတို့ကို ရှေးဦးစွာ ကျင့်ကြံအားထုတ်လျက် စိပ်ပုတီးကို စိပ်မည်ဆိုလျှင် အမှန်တကယ် တန်ခိုးအာနိသင်များ ရရှိမည်မှာ မလွဲပေ။ ကြန့်ကြာ နှောင့်နှေးမှု ရှိနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ သို့ဖြစ်ပါ၍ လိုက်နာကျင့်သုံးကြပါကုန်။

+ + +

ဗုဒ္ဓ၏ ဂုဏ်တော် ပုတီးစိပ်နည်း

ရှေးဦး အာရုံပြုပုံ

ပြဆိုခဲ့ပြီးသော (က) အသံကျယ်ကျယ် (ခ) အသံတိုးတိုး (ဂ) အသံဆိတ်ဆိတ် ဟူ၍ ပုတီးစိပ်နည်း ၃ မျိုး ရှိသည့်အနက် မည်သည့်နည်းဖြင့် စိပ်လိုသည်ဖြစ်စေ စိတ်ဝယ် အာရုံပြုတတ်ဖို့ အလွန် အရေးကြီးလှပေသည်။

ဗုဒ္ဓ သာသနာဝင် မြန်မာတိုင်းလိုလိုပင် မြတ်စွာဘုရား ၏ ဂုဏ်တော်များကို မန္တန်အဖြစ် ပုတီးစိပ် ကြပေသည်။ ပုတီးစိပ်စဉ် မည်သို့စိတ်ဝယ် အာရုံပြုရမည်နည်းဆိုသော အဖြေကို ဗုဒ္ဓ၏ ဂုဏ်တော် ပုတီးစိပ်နည်း ကို ဥပမာထား၍ ဖော်ပြပေးသွားပါမည်။

ဗုဒ္ဓ၏ ဂုဏ်တော်ပုတီးကို စိပ်တော့မည်ဆိုလျှင် ပုတီးလုံးကို စတင် မလှိုမ့်မီ သက်တော်ထင်ရှား မြတ်စွာဘုရားကို ရုပ်သဏ္ဌာန်အားဖြင့် ကြည်ညိုဖွယ်ရာ ထင်မြင်လာအောင် ရှေးဦးစွာ မိမိ၏

စိတ်အာရုံဝယ် အာရုံပြုနိုင်မှသာလျှင် အကျိုးများမည် ဖြစ်ပေသည်။

မိမိဉာဏ်မှီသမျှသော မြတ်စွာဘုရား၏ လက္ခဏာကြီးငယ် အသွယ်သွယ်တို့ကို အာရုံပြုကာ ထင်မြင်လာအောင် ကြိုးစား အာရုံပြုသင့်ပေသည်။ အားထုတ်ခါစ အာရုံပြုရာ၌ မိမိရရ မဖြစ်နိုင်သော်လည်း ကြိမ်ဖနဲ များလာသောအခါ မိမိရရ ဖြစ်လာနိုင်စွမ်း ရှိပေလိမ့်မည်။

မိမိ၏ စိတ်အာရုံဝယ် ဂုဏ်တော်ကို အာရုံပြုရာ၌ သဒ္ဓါ ပညာ အတိမ်အနက်ကိုလိုက်၍သာ အကျိုးကဲ့ပြားဖွယ် ရှိလေသည်။ အကယ်၍ အလွန်ကြည်ညိုစွာ အာရုံပြုနိုင်ပါမူ သက်တော် ထင်ရှား မြတ်စွာဘုရားကို ဖူးမျှော် ကန်တော့ရသောအကျိုးနှင့် ရုပ်ပွားတော် စေတီတော်များကို ဖူးမျှော်ကန်တော့ရသော အကျိုးသည် တန်းတူ ဖြစ်နိုင်သည်။ ဥပမာ အသက် ရှိသော မိဘကိုကန်တော့ရခြင်းနှင့် မိဘမရှိတော့၍ ဓာတ်ပုံတို့သာ ကန်တော့ရခြင်း၌ ရှိသေလေးစားမှု မကူးလျှင် အကျိုးပေးမကွာနိုင်သကဲ့သို့ပင် ဖြစ်သည်။

ရှေးဦးစွာ ဗုဒ္ဓ၏ ရုပ်ပုံသဏ္ဌာန်တော်ကို စိတ်အာရုံဝယ်ဖန်ဆင်းပြီး ကြည်ညိုခြင်းသည် သဘာဝကျလှသည်။ ဗုဒ္ဓ၏ အဆင်းသဏ္ဌာန်တော်နှင့် စပ်၍....

(နှစ်ယောက်ကယ်ပြိုင်ကင်း၊ သုံးလူ့မင်း၏၊ အဆင်းတော်မြတ်၊ ဘယ်နတ်ဘယ်လူ၊ စံမတူသည့်၊ ရွှေစက်တော်ပါဒ်မှ ရူပကာယအလုံး၊ ရွှေဆံတော်အဆုံးတိုင်၊ ညီးညီးရှန်းကယ်၊ ထွန်းတင့်တယ်သည့် ၃၂- ပါးသော

မဟာပုရိသလက္ခဏာတော်ကြီးငယ်တို့နှင့် ပြည့်စုံတော် မူ
သော ရှုမကုန် ရှုမပြီး၊ ရှုမငြီး ရှုမဝ၊ မျက်စိအရ
သာ မြင်စရာကို၊ မင်္ဂလာအစု တပေါင်းတည်း ပြု
သကဲ့သို့ ခြောက်ရောင်စုံ · ခပေသည့်၊ ရူပအစိန္တေယျ
အဆင်းတော်....)

စသည်ဖြင့် မိမိရရစိတ်ဝယ်ဖန်ဆင်းပြီး မိမိလှိုက်လဲ့စွာ ကြည်
ညိုနိုင်မည့် လှုပ်ရှားသွားထားသည့် အနေအထားမျိုးကိုရအောင်
စိတ္တဇရုပ်ကို အာရုံယူရမည် ဖြစ်သည်။

မိမိသဘောကျ ထင်မြင်ချင်သလို ဖန်ဆင်းနိုင်စွမ်း ရှိပြီ
ဆိုလျှင် သမာဓိအရာ၌ အတန်တန် တည်ကြည်နေပြီ ဖြစ်
သည်။

ဗုဒ္ဓ၏ ကြည်ညိုဖွယ် အကောင်းဆုံးသော သဏ္ဌာန်၊ ရုပ်၊
ရူပ အစိန္တေယျ အဆင်းတော်ကို မိမိရရ ပုံဖမ်းပြီးနောက် ဗုဒ္ဓ၏
နာမ်တော်နှင့်စပ်၍ ငြိမ်းချမ်းခြင်း၊ ကြည်လင်ခြင်း၊ ဖြူစင်
ခြင်း၊ သိမ်မွေ့ခြင်းနှင့် ပြည့်စုံသော စိတ်တော်၏ အင်္ဂါရပ်
များကို တခုစီ နှလုံးသွင်းကာ သရုပ်ပေါ်အောင် တွေးပြီး
ကြည်ညိုသမှု ပြုရပေမည်။

— ဗုဒ္ဓ၏ ဉာဏ်တော်နှင့် စပ်၍ (ဘုဲ့သုံးတန်တွင်၊ စံမဖက်
ရာ၊ ကြံခက်စွာအောင်၊ ဉာဏ်စကြာရပေသည့်၊ ဉာဏ
အစိန္တေယျ။) ဟူသော ဗုဒ္ဓန္တိဉာဏ်တော်ကို၎င်း၊

— ဗုဒ္ဓ၏ တန်ခိုးတော်နှင့် စပ်၍ (မကြံစည်ရာ မကြံ
သာအောင်၊ ကြံရာမရှိနိုင်သည့် လူဒွိအစိန္တေယျ) ဟူ
သော ဗုဒ္ဓ၏ တန်ခိုးတော်ကို၎င်း၊

ဗုဒ္ဓ၏ စကားဟောနှင့် စပ်၍ (ရှေးစာဂီဟုန် ပါရမီ
ဂုဏ်တို့ကြောင့်၊ သံတော်စုံ ရလေသည်၊ ဝစနအစိန္တေယျ)
ဟူသော ဗုဒ္ဓ၏ စကားတော်ကို၎င်း။

ဤသို့သော ဗုဒ္ဓ၏ ဂုဏ်တော်များကို ပုတီးတလုံးမျှ မလိုမိ
ရသေးမီက စိတ်ဝယ်အာရုံပြုပြီး ကြည်ညို လိုက်သေးအခါ
(၁) မိမိအဘို့ စိုးရိမ်ကြောင့်ကျမှု၊ အလိုမကျမှု စသည်များ
ကြောင့် နောက်ကျသောစိတ် ဖြစ်လာခြင်းမျိုးတို့သည် နှမ်း
သောပန်းကို ရေဖျန်းဘိသကဲ့သို့ ရှင်လန်းစေလျက် အခိုက်
အတန့်အားဖြင့် မိမိအဘို့ မလွဲတမ်း စိတ်တည်ငြိမ်မှုကို ရနိုင်
သည်သကဲ့သို့ (၂) ဝိဇ္ဇာပညာကို လိုက်စား သူတို့ အတွက်
ဖြစ်စေ သမထ ဘာဝနာ အားထုတ် လိုသူတို့အတွက် ဖြစ်စေ
(၃) မိမိ၏ ဦးတည်ရာ ပန်းတိုင်သို့ ရောက်ရှိရေး၊ (၄) ပျံ့
လွင့်သော ပျော့ညံ့သော စိတ်မျိုးများ ပျောက်ကွယ် ကုန်ပြီး
တည်ကြည်ကြံ့ခိုင်သော စိတ်မျိုး ဖြစ်ပေါ်ရေးအတွက် အား
ကိုး အားထားတခု ဖြစ်ပေါ်ရစေတတ်ပေသည်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ရုပ်ပုံတော်ကို အာရုံဝယ်
ထင်မြင်လာအောင် လေ့ကျင့်ပုံ

အချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် လေ့ကျင့်ခါစ၊ ဖြစ်၍ မိမိ၏
အာရုံဝယ် ဗုဒ္ဓ၏ပုံသဏ္ဌန် အဆင်းကို ထင်မြင်လာအောင် အာရုံ
မပြုနိုင်ကြပေ၊ အခက်အခဲ များစွာ ဖြစ်ပေါ်၍ နေတတ်ကြ
ပေသည်။

ဤသို့သော ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် ဗုဒ္ဓ၏ ပုံသဏ္ဌာန်အဆင်းကို မိမိ၏အာရုံဝယ် ထင်မြင်လာစေရန် ဗုဒ္ဓ၏ ရုပ်ပုံကားချပ်၊ ပန်းချီ၊ ဓာတ်ပုံ စသည်ဖြင့် သပ္ပာယ်လှသော ရုပ်ပုံ ကို၎င်း၊ ကြည်ညိုဖွယ်ကောင်းသော ဆင်းတုတော် တဆူကို၎င်း မိမိ၏ ရှေ့ဝယ် ထားရှိစေပြီး အကြိမ်ကြိမ် အထပ်ထပ် ကြည့်ညှိပြုပါ။

ထို့နောက် မျက်စိကို တဖန်မှိတ်ကာ ပုံသဏ္ဌာန် ပေါ်လာအောင် ထင်မြင်ရှုစားကြည့်ပါ။ ဤသို့ စိတ်ပါဝင်စားစွာဖြင့် အခါခါ အလီလီ ပြုလုပ်ပေးမည်ဆိုလျှင် မကြာခဏ အတွင်းဝယ် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ပုံသဏ္ဌာန်အဆင်းသည် မိမိအာရုံဝယ်ထင်မြင်မှု ရှိလာပါလိမ့်မည်။

သို့မဟုတ်ပါက မိမိတို့ဒေသရှိ ကျောင်းကန်ဘုရား၊ စေတီတို့မှ သပ္ပာယ်လှသော ဆင်းတုတော်များကို ဘုရား သွားရောက်ရင်း သေချာစွာ အာရုံပြု ကြည့်ညှိခြင်းဖြင့်လည်း ရရှိနိုင်လေသည်။

ဂုဏ်တော် ပုတီးစိပ်ပုံ

ဗုဒ္ဓ၏ဂုဏ်တော်ကို ပုတီးစိပ်လိုသူများအဖို့ ဂုဏ်တော် ၉-ပါးပင် ရှိသည့်အနက် ၉-ပါးစလုံးကို အစဉ်အတိုင်း အနုလုံအားဖြင့်၎င်း၊ နောက်ပြန်ပဋိလုံအားဖြင့်၎င်း အတက်ရော အဆင်းပါ ဂုဏ်တော်ကွန်ချာအားဖြင့်၎င်း မိမိနှစ်သက်သလို စိပ်ကြပေသည်။

ဂုဏ်တော် ၉-ပါးကို တပါးစီ တပါးစီ၏ အနက် အဓိပ္ပါယ် အကျဉ်းအကျယ် အတိမ်အနက်များကို အနုစိပ်အားဖြင့် နားလည်ကာ အာရုံဝယ်မှုံးပြီး မိမိရရ ပုံဖမ်းထားနိုင် ရပေမည်။

သို့မှသာ ဂုဏ်တော်တပါးကို အာရုံပြုလိုက်လျှင် ကျန်သော ဂုဏ်တော်တို့သည် တပြိုင်နက် အလိုလို တွဲပါလာပြီး အာရုံဝယ် ညီမျှသော ရသပေါ်ကာ ထင်မြင်လာနိုင်ပေသည်။

တနည်းဆိုသော် မီးရထားခေါင်းတွဲကို စက်နှိုးပြီး ထွက်သွားစေသောအခါ နောက်၌ ချိတ်လျက်ရှိသော တွဲ ၈- တွဲပါ အလိုလို ပါလာတိသကဲ့သို့ ဂုဏ်တော်တခုကိုဦးတည်ပြီး အာရုံပြုလိုက်သောအခါ ကွင်းဆက်အားဖြင့် သဘောသက်ဝင်သော အခြား ၈-ပါးသော ဂုဏ်တော်များလည်း အလိုလို အာရုံဝယ် ထင်မြင်လာနိုင်ပေသည်။

သို့စေကာမူ ဤသို့ဖြစ်စေရန် ဆိုပြီးသည့်အတိုင်း ဂုဏ်တော်တပါးစီ၏ အနုစိပ် အနက်အဓိပ္ပါယ်တို့ကို သိရှိ နားလည်ပြီး ထင်မြင်စေတတ်ရမည် ဖြစ်ပေသည်။ ဂုဏ်တော်ပုတီးကို သေချာကျနစွာ စိပ်တတ်သောပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ဤသို့သော အာရုံမျိုးကို အလွယ်တကူပင် ရရှိနိုင်ကြပေသည်။

ယခုမှ စတင်အားထုတ်မည့် ပုဂ္ဂိုလ်အတွက်မူ တနည်းသော ဂုဏ်တော်ကို အနုစိပ်မှုံးပြီး စိပ်တတ်ရန်သာ အထူးလိုအပ်သည်။ ထို့ကြောင့် တပါးပါးသော ဂုဏ်တော်၏ ပုတီး စိပ်ပုံစိပ်နည်းကို ချဲ့၍ပြဆိုပေးပါမည်။

ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္န ဂုဏ်တော် ပုတီးစိပ်ပုံ

မိမိစိပ်သော ဂုဏ်တော်သည် မိမိအဖို့ မုချအားဖြင့် အကျိုးကြီးရာ၏ ဟူသော ယုံကြည်မှုများ ပြင်းပြစေရန် ဂုဏ်တော်၏ ဆိုလိုသော အနက်အဓိပ္ပါယ်များကို တပုဒ်စီအားဖြင့် အကျဉ်းအကျယ် အနှုစိပ်အားဖြင့် ဂဓာနုဏ ပါဠိလို မြန်မာလိုသဘော ပေါက်အောင် လေ့လာဆည်းပူးထားဖို့ အထူးလိုအပ်လှပေသည်။

ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္နော ဂုဏ်တော်တွင်—

အတိုအားဖြင့် ဝိဇ္ဇာ ဆိုသည်မှာ အသိဉာဏ်၊ စရဏ ဆိုသည်မှာ အကျင့်၊ သမ္ပန္နော ဆိုသည်မှာ ပြည့်စုံသော၊ ပေါင်းစပ်လိုက်သောအခါ ‘အသိဉာဏ်- အကျင့်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား’ ဟူ၍ အဓိပ္ပါယ်ရပေသည်။

အကျဉ်းအားဖြင့် - ဣတိပိ ဣမိနာစ ကာရဏေန၊ ဤသို့ ဝိဇ္ဇာသုံးပါး၊ ဝိဇ္ဇာရှစ်ပါး၊ စရဏ တဆယ်ငါးပါးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော အကြောင်းကြောင့်လည်း။ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော မည်တော်မူသည်။

အကျယ်အားဖြင့် ဆိုရပါမူ—

ဣတိပိ ဣမိနာစ ကာရဏေန၊ ဤသို့ ပုဗ္ဗေနိဝါသာနုဿတိ ဉာဏ်တော်၊ ဒိဗ္ဗစက္ခုဉာဏ်တော်၊ အာသဝက္ခယ ဉာဏ်တော် ဟု ဆိုအပ်သော ဝိဇ္ဇာသုံးပါး၊ ဝိပဿနာဉာဏ်တော်၊ မနောမယိဒ္ဓိ ဉာဏ်တော်၊ ဣဒ္ဓိဝိဓဉာဏ်တော်၊ ဒိဗ္ဗသောတ ဉာဏ်တော်၊ ပရစိတ္တဝိဇာန၊ ဉာဏ်တော်၊ ပုဗ္ဗေနိဝါသာနုဿတိ ဉာဏ်တော်၊ ဒိဗ္ဗစက္ခုဉာဏ်တော်၊ အာသဝက္ခယ ဉာဏ်တော်ဟု ဆို

အပ်သော ဝိဇ္ဇာရှစ်ပါး၊ သီလသံဝရ ဣန္ဒြိယ ဂုတ္တ ဘောဇန၊
မတ္တည၊ ဇာဂရိယာ နယောဂ ဟူသော သီလလေးဖြာ၊ သဒ္ဓါ၊
သတိ ဟိရိ ဩတ္တပ္ပသုတ စာဂ ပညာ တည်းဟူသော သူတော်
ကောင်းတရားခုနစ်ပါး၊ ပထမဈာန်၊ ဒုတိယဈာန်၊ တတိယ
ဈာန်၊ စတုတ္ထဈာန် ဟူသော ရူပါဝစရ စတုတ္ထဈာန် လေး
ပါး အပေါင်းအားဖြင့် စရဏ တဆယ် ငါးပါးတို့နှင့် ပြည့်စုံ
တော်မူသော အကြောင်းတို့ကြောင့်လည်း ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္နော
မည်တော်မူလေသည်။

ဤသို့ဝိဇ္ဇာ ၃-ပါး၊ ဝိဇ္ဇာ ၈ ပါး၊ စရဏ ၁၅-ပါးတို့ကို
ပါဠိများဖြင့် သိထားပြီးနောက် မြန်မာ သက်သက် အနက်
အဓိပ္ပာယ်ဖြင့်လည်း ရှင်းရှင်းသဘောပေါက်အောင် သိထားဖို့
လိုပေသည်။

သို့မှသာလျှင် မမိစိပ်မည့် ပုတီးလုံးတိုင်း လုံးတိုင်း၌ စိမ့်
စိမ့် အေးအေး အဖန်ဖန် ဆင်ခြင် အောက်မေ့ လိုက်သောအခါ
မိမိအာရုံထဲဝယ် အဆိုပါ အဓိပ္ပာယ်များ တခုပြီးတခု ဖြတ်ခနဲ
ဖြတ်ခနဲ ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း ထင်းလင်းစွာ ပေါ်ထွက် လာနိုင်
ပေသည်။

စိပ်ပုတီးကို ကိုင်မိထားပြီး စတင်စိပ်တော့မည်ဆိုလျှင် (ကာ
ယကံ၊ မနောကံ၊ ဝစီကံ) ချီ၍ လုပ်ရသော အလုပ် ဟူ၍
ဦးစွာ သဘောပေါက်ထားဖို့ ပထမ အရေးကြီးလှပေသည်။

ဆိုလိုသည်မှာ စိပ်ပုတီးကို ကာယကံမြောက် လက်ဖြင့် လှိမ့်
နေစဉ် ဝစီကံ မြောက် နှုတ်မှ မိမိစိပ်လိုသော ဂုဏ်တော်ကိုရှုတ်
ဆိုသည်နှင့် တချိန်တည်းမှာပင် (မနော) ကံ မြောက်ဂုဏ်တော်၏

အနက်ကို ထင်စေ၍ အဓိပ္ပါယ်ကိုပါ စိတ်အတွင်းမှလိုက်ပြီး သိသွားရပေမည်၊ (၀၂) နှလုံးသွင်း သွားရမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။

ကိုယ်လက်က ပုတီးကို လှိမ့်၍ နှုတ်က ဂုဏ်တော်ကို ရှုတ်ဆိုနေသည် မှန်သော်ငြားလည်း စိတ်က စဉ်းစားချင်ရာ စဉ်းစားတွေးတောနေမည်ဆိုက အကျိုးအာနိသင် များလှမည် မဟုတ်ပါ။ သို့အတွက် အရေးကြီးလှသော မနောကံမြောက် ပုတီးဖြစ်လာစေရန် လေ့ကျင့်အားထုတ်ရန် လိုအပ်လှပါပေသည်။

ဤသို့က ၃-ပါးစလုံး မြောက်အောင် ပုတီးတလုံးကိုမိမိရရ စိပ်ရာ၌ အစပထမဝယ် အချိန်အတန်ကြာပါမည်၊ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ယခု ဥပမာပြ (ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော) ဂုဏ်တော်ကို ပုတီးအဖြစ် စိပ်သောအခါ အထက်၌ အနက်နှင့် အဓိပ္ပါယ်ပြခဲ့သော (ဝိဇ္ဇာ) ၃-ပါးကို၎င်း၊ ဝိဇ္ဇာ ၈-ပါးကို၎င်း စရဏ ၁၅-ပါးကို၎င်း တခုစီ စိတ်ထဲက ရေတွက်ပြီး သိသွားရမည့်အချိန်မှာ မနည်းသောကြောင့် ဖြစ်လေသည်။

သို့သော်လည်း အာသေဝန ပစ္စည်းဆက်သော အားဖြင့် အဖန်တလဲလဲ ပြုကျင့်ဖန်များလာသောအခါ နှုတ်နှင့်လက်က မြန်သလောက် စိတ်ကလည်း အဓိပ္ပါယ်ကိုလိုက်ပြီး သိနိုင်စွမ်းရှိလာပါလိမ့်မည်။ ကိုယ်တွေ့ပြုလုပ်ကြည့်ပြီးမှ လက်ခံနိုင်မည့် အစိပ်အပိုင်းများဖြစ်ပါ၍ လက်တွေ့အားဖြင့် အမှန်မသွေ ပြုလုပ် အားထုတ်ကြည့်ကြပါကုန်။

ဝိဇ္ဇာ ၃ ပါးနှင့် ၈ ပါး၊ စရဏ ၁၅ ပါး အားလုံးသော အနက်အဓိပ္ပါယ်များကို စိတ်ကလိုက်ပြီး ငုံ့မိမှသာလျှင် ပုတီး

တလုံး၏ကိစ္စ အောင်မြင်ပြီဟု ယူဆရပေမည်။ သို့မဟုတ်ပါက အကျိုးအာနိသင် ပြည့်ဝနိုင်မည် မဟုတ်ချေ။

အကယ်တည့် ပုတီး ကိုဆက်ပြီး စိပ်သွားကာ ပုတီး (၁၀၈) လုံး - တပတ်ပြည့်မြောက်မှ အထက်ကဆိုသော ပုတီးတလုံး အတွက် သေချာစွာငုံမိသော အခြေသို့ ဆိုက်ရောက်သည်ဆိုလျှင် ပုတီးလုံးရေ ၁၀၈ လုံးရသော်လည်း အကျိုးကြီးမားသည့် ပုတီး စိပ်မှုမှာ ၁ လုံး တကြိမ်သာ ရရှိလေသည်။

ဤနည်းဖြင့် ရရှိသော ပုတီးတပတ်သည်လည်း အာရုံမမိသော (၁၀၈) ပတ် ပုတီးနှင့် ညီမျှကောင်း ညီမျှပေလိမ့်မည်။ မိမိစိတ်က ဂုဏ်တော်ကို အာရုံပြုရာ၌ သဒ္ဓါပညာ အတိမ်အနက်ကို လိုက်၍ သာလျှင် အကျိုးရပုံနည်း ကဲ့ပြားသွားဖွယ်ရာ ရှိလေသည်။

သဒ္ဓါထက်သန်လျှင် ထက်သန်သလောက် ပညာဖြင့် အဆင်ခြင် ကြီးမားလျှင် ကြီးမာ သလောက် ကြည်ညိုမှု အတိုင်းအတာတွင် အကျိုးရပုံအနည်းအများ ရှိပါလိမ့်မည်။

သို့ပါ၍ မည်သည့် ပုတီးစိပ်မှု၌မဆို ထွေရာလေးပါးသော အာရုံများနှင့် ရောထွေးနေပြီး ပုတီးကိုအဓိဋ္ဌာန်ပုတီးပတ် အရေအတွက် မြန်မြန် ပြည့်မြောက် စေရန်သာ ကျင့်သုံး အားထုတ်မှု မပြုမိစေရန် ကြိုးစားသောသတိတရားဖြင့် ချုပ်ထိန်းမှု ရှိသင့်လှပေသည်။ အကြောင်းမူ အချိန်ကုန် လူပန်း အချည်းနှီး အကျိုးမဲ့ မဖြစ်ကြ စေလိုသောကြောင့်ပင် ဖြစ်လေသည်။

အကျိုးအာနိသင် ရရှိသည် ဖြစ်စေ၊ မရရှိသည် ဖြစ်စေ အကြောင်းမဟုတ်ဘဲ ကုသိုလ်ရလျှင်ပြီးရောဟု နှလုံးသွင်းကာ

ပုတီးစိပ်လုပ်ငန်းကို တခဏ်းရပ်မည်ဆိုလျှင် (ဇေယျတိယောဂ) နည်းအရ မလုံလောက် သေးပါချေ။ ဤမျှနှင့် ကုသိုလ်များ ပြည့်ဝစွာ မရစကောင်းချေ။

သိဒ္ဓိစခန်းများ ပွင့်ရာပွင့်ကြောင်း နှလုံးသွင်းရမည့် အပိုင်း များ ကျန်ရှိနေပါသေးသည်။ နှလုံးသွင်းတတ်မှ ဟိတ်တန်ခိုး၏ သော့ချက်ပွင့်ပေမည်။ သော့ချက်ပွင့်မှသာ ကုသိုလ်များလည်း ပြည့်ဝစွာရရှိမည့်အပြင် မိမိရည်မှန်းသော တန်ခိုးအာနိသင်များ လည်း ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

၉ ပါးသော ဂုဏ်တော်ပုတီးစိပ်နည်းအတိုက် တပါးစီကို အထက် ဖော်ပြပြီးခဲ့သည့် အတိုင်း ရှုတ်ဆိုအာရုံပြုပုတီးစိပ်ရပေမည်။

စိပ်ပုတီးစိပ်၍အပြီး မိမိထိုင်နေသော ပဒုမာသနပုံကို မပျက်စေဘဲ ပုတီးကိုကိုင်လျက် ပုတီးမစိပ်မီက ပြုခဲ့သော (ပရာဏာ) အသက်ရှူနည်းကို ထပ်မံကျင့်သုံးကာ ညင်ညင်သာသာ ပုံမှန်အခြေ ဆိုက်ရောက်လေသောအခါမှ အောက်ပါအတိုင်း နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်အပ်လေသည်။

သော့ချက်ပွင့်ရန် နှလုံးသွင်းပုံ

(က) ဤကမ္ဘာ လောကနှင့် တကွ အနန္တ စကြာဝဠာတို့၌ ပရိနိဗ္ဗာန် စံလွန်လေကုန်ပြီးဖြစ်သော မြတ်စွာဘုရားရှင်အပေါင်းတို့၏ ဟိတ်တန်ခိုးသည် ပျောက်ကွယ်ခြင်းမရှိ အစဉ်ပျံ့နှံ့လျက် တည်ရှိနေကြဆဲပါတကား....။

(ခ) ပျံ့နှံ့တည်ရှိနေကြဖြစ်ကုန်သော မြတ်စွာဘုရား အရှင်တို့၏ ဟိတ်တန်ခိုးသည် အရှိန်အဝါ ရောင်ခြည်များသဖွယ် စု

စည်းကြကုန်လျက် ဂုဏ်တော်များကို ကြည်ညိုသောစိတ်ဖြင့် ယခု ပင်လျှင် ပုတီးစိပ်ပြီးသော ကျွန်ုပ်၏ ရှေ့နောက်ဝဲယာ ထက် ဝန်းကျင်တို့၌ လွှမ်းခြုံ၍ တည်ရှိနေကြ လေကုန်ပြီတကား....။

(ဂ) လွှမ်းခြုံ၍ တည်ရှိနေကြကုန်သော ဟိတ်တန်ခိုးတို့ သည် ကျွန်ုပ်၏ကိုယ်၌ တည်ရှိသော နှလုံးထဲသို့ ဝင်ကြရတော့ မည်ဖြစ်ရာ ကျွန်ုပ်၏ကိုယ်၌ တည်ရှိသော နှလုံးအိမ်သည်လည်း ဟင်းလင်းပွင့်လျက် ရှိနေလေပြီတကား....။

(သ) ဟင်းလင်းပွင့်လျက်ရှိသောနှလုံးအိမ်၌ (ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္နော) ဂုဏ်တော်တို့ တည်ရှိကြ၍ ဝိဇ္ဇာပညာကို ပြည့်စုံစေ တတ်သော သတ္တိအပေါင်းတို့သည် ကျွန်ုပ်၏ ကိုယ်ခန္ဓာ နေရာ အနှံ့အပြားသို့ ထိုးဖောက် ယိုစိမ့် ဝင်ကြကုန်ပြီတကား။

(င) ထိုးဖောက် ယိုစိမ့် စီးဝင်လာကုန်သော သိဒ္ဓိစခန်းများ ၏ ပွင့်ရာပွင့်ကြောင်းမှန်သော ဟိတ်တန်ခိုးတို့သည် ကျွန်ုပ်အား အခါမလင့် မုချလက်ငင်း အကျိုးပေးတော့မည် ဖြစ်လေသည် တကား။

ဟူ၍ သော့ချက်ပွင့်စေရန် နှလုံးသွင်းမှု ပြုရပေမည်။ ဟိတ် တန်ခိုးများ စိမ့်ဝင်လာကြပုံကို အမှန်တကယ် တွေ့ထိလိုက်ရသည် နှင့် မခြား၊ စိတ်အာရုံဝယ်ဖြစ်အောင် ဦးလည်မသုံ ကြိုးစားပေး ရပါမည်။ ပီတိသောမနဿများဖြစ်၍ ကြက်သီး မွေးညှင်းများ ထပါမှု သော့ချက်ပွင့်ပြီဟူ၍ သိနိုင်ပေသည်။

ပုတီးစိပ်ပြီးတိုင်း ဤသို့သော ခံယူချက်ဖြင့် နှလုံးသွင်းမှုကို အလေ့အထသဖွယ် ဖြစ်စေရပါမည်။

ဤသို့ နှလုံးသွင်းပြီးနောက် အရေးအကြီးဆုံးသော ဘုရားရှင်အား ရှိခိုး၍ ဆိုလတံ့သော ဆုတောင်းပတ္ထနာ ပုတီးစိပ်ခြင်းဖြင့် အပြီးသတ်ရပေမည်။

အပြီးသတ် ဆုတောင်းပတ္ထနာ

- (၁) သောဘဂဝါ ဣတိပိ ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္နော၊
(မြတ်စွာဘုရားသည် ဤသို့သော အကြောင်းကြောင့်လည်း အသိဉာဏ် တရားတော်တို့ နှင့် ပြည့်စုံတော်မူပါပေစွတကား။)
- (၂) ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္နော ဝတ သောဘဂဝါ၊
(မြတ်စွာဘုရားသည် အသိဉာဏ် အကျင့်တရားတို့ နှင့် ပြည့်စုံတော်မူပါပေစွတကား။)
- (၃) ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္နံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊
(အသိဉာဏ် အကျင့်တရားတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရားကို ကျွန်ုပ် ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ပါ၏။)
- (၄) ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္နံ သိရဿ နမာမိ၊
(အသိဉာဏ် အကျင့်တရားနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရားကို ကျွန်ုပ်၏ ဦးခေါင်းဖြင့် ရှိခိုးပါ၏။)
- (၅) ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္နံ ဝတ သောဘဂဝါ၊ သောဣမဿ ဝေရူပဿ ဒုက္ခဿ ပဟာနာယ ဓမ္မံ ဒေသေတိ၊
(မြတ်စွာဘုရားသည် အသိဉာဏ် အကျင့်တရားတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူပေစွတကား၊ မြတ်စွာဘုရားသည် ဤ

သို့သော ဆင်းရဲကို ပယ်ဖျောက်ရန် တရားဟော
တော်မူပါ၏။)

(၆) ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္နော မေ သုခံ ဒေတု၊
(အသိဉာဏ် အကျင့်တရားတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော
မြတ်စွာဘုရားသည် အကျွန်ုပ်အား ချမ်းသာကို ပေး
တော်မူပါစေသော်။)

(၇) ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္နော မေ သီသေ တိဋ္ဌတု၊
(အသိဉာဏ် အကျင့်တရားတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော
မြတ်စွာဘုရားသည် ကျွန်ုပ်၏ ဦးခေါင်းထက်၌ ကိန်း
ဝပ်တော်မူပါစေသော်။)

(၈) ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္နံ မေ သိဒ္ဓိ မင်္ဂလံ ဒေတု၊
(အသိဉာဏ် အကျင့်တရား နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော
မြတ်စွာဘုရားသည် ကျွန်ုပ်အား ပြီးစီးခြင်း မင်္ဂလာ
ကို ပေးတော်မူပါစေသော်။)

(၉) ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္နံ မေ ဇယံ ဒေတု၊
(အသိဉာဏ် အကျင့်တရားတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော
မြတ်စွာဘုရားသည် ကျွန်ုပ်အား အောင်မြင်ခြင်းကို
ပေးတော်မူပါစေသော်။)

(၁၀) ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊
(ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားကို ကိုးကွယ် ဆည်းကပ်ပါ၏။)

(၁၁) ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊
(တရားတော်ကို ကိုးကွယ် ဆည်းကပ်ပါ၏။)

(၁၂) သံဃာ သရဏာ ဂစ္ဆာမိ၊
(သံဃာတော်ကို ကိုးကွယ် ဆည်းကပ်ပါ၏။)

အထက်ဖော်ပြပါ ဆုတောင်းပတ္ထနာ ၁၂-ခု ရှိသည်ဖြစ်ရာ ပုတီးတလုံးလျှင် တခုကျ စိပ်ပါ။ ၁၂ x ၉ လီ စိပ်လျှင် နဝင်းကြေ ၁၀၈ လုံး ပုတီးတပတ်နှင့် ကိုက်ညီပါလိမ့်မည်။

ဤ ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္န ဂုဏ်တော်တပါး၏ ဆုတောင်း ပုတီးစိပ်နည်းကို မိုး၍ အခြားသော (၈)ပါးဂုဏ်တော်များ၏ ဆုတောင်း ပုတီးစိပ်နည်းကို သိရှိနားလည်ပါစေ။

ယခုမှ စတင်၍ အားထုတ်မည့် ပုဂ္ဂိုလ်များ၊ သို့မဟုတ် ဤကဲ့သို့သော ဂုဏ်တော် ပုတီးစိပ်နည်းများအား မစိပ်ဘူးသေးသော အချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်များတို့သည် ဖော်ပြထားသော ရွတ်ဆိုရမည့် မြတ်စွာဘုရား၏ ဂုဏ်တော်ပုဒ် ပါဠိများကို ပထမဦးစွာ အရအလွတ် ကျက်မှတ်ခြင်း ပြုပါလေ။ ပြီးနောက် အသေအချာ စဉ်းစားဆင်ခြင်ပြီး အနက်အဓိပ္ပါယ်နှင့် အတိမ်အနက် သဘောတရားများကို ပါဠိပုဒ်များနှင့် ယှဉ်တွဲ၍ တွေးထင်ပါလေ။

စာပုဒ်နှင့် အနက်အဓိပ္ပါယ် တသားတည်း တပြားတည်းနှင့် တအာရုံတည်း ဖြစ်ပေါ်လာသောအခါမှ ပုတီးစိပ်အပ်ပေသည်။

သို့မဟုတ်ပါလျှင် ဂုဏ်တော်ပါဠိ မေ့ပျောက် ထစ်ငေါ့နေ၍ တကြောင်း၊ အနက်အဓိပ္ပါယ်နှင့် ထင်ဟပ်မှု ပြုလုပ်မရသည်က တကြောင်း၊ အဆင်မပြေ မညီညွတ်ဘဲ ခက်ခဲမှုများ ရှိတတ်သည် ဖြစ်သည်။ ထိုစဉ် အာရုံများလည်း ဖျံ့နှံ့သွားနိုင်ဖွယ် ရှိလေသည်။

သို့ဖြစ်၍ ဦးစွာပထမ ဂုဏ်တော်ပုဒ် ပါဠိများကို ကောင်းစွာဖြင့် အထစ်အငေါ့မေ့ပျောက်မှု မရှိစေဘဲ အလွတ် အာဂုံဆောင်ထားစေရမည် ဖြစ်သည်။ ကောင်းမွန်စွာ ရွတ်ဆိုနိုင်သည်ဟု ဆိုလျှင်လည်း မိမိမှတ်သားထားသော အနက် အဓိပ္ပာယ်တို့မှာ အလိုအလျောက် ထင်ဟပ် ပေါ်လွင် လာလိမ့်မည်သာ ဖြစ်လေသည်။

လောကဓာတ် အဆိုးလေးပါးနှင့် ရင်ဆိုင် နေရသောကြောင့် ခံနိုင်ရည်မရှိဘဲ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းနေသူများကို ဤဆုတောင်းပတ္ထနာကို ဗုဒ္ဓယတြာအဖြစ် ပေးကြည့်ခဲ့ရာ လွန်စွာထိရောက်မှုရှိကြောင်း ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် သိရှိခဲ့ဘူးလေသည်။ အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်သည်လည်း ရံဖန်ရံခါတွင် ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည့် စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းမှု အကြောင်းကိစ္စများအတွက် ဤဆုတောင်း ပတ္ထနာပုဒ်စိပ်နည်းဖြင့် လွန်မြောက်မှု ရှိပါစေ၊ အခြားသူများအားလည်း ညွှန်ကြားပြသပေးပါလေ။

မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ ဂုဏ်တော်များကို ဂါထာ၊ မန္တန်၊ မန္တရားများအဖြစ်၎င်း၊ အင်းအိုင် ခါးလှည့် လက်ဖွဲ့ အဖြစ်၎င်း စီရင်ကြရာ၌ အင်းဆံ အင်းဟိန်း အင်းရံ ရတနာဒီပံ အဖြစ်ဖြင့်၎င်း အသုံးပြုခဲ့ကြရာတွင်--

ဧဝံ အစိန္တိယံ ဗုဒ္ဓါ၊ ဗုဒ္ဓဓမ္မော အစိန္တိယံ။ အစိန္တိ

ယေ ပသန္ဓာနံ။ ဝိပါကော ဟောတိ အစိန္တိယော။

ဟူသော (သံယုတ်ပါဠိတော်) လာ ဂါထာအရ (ဤသို့ သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရားတို့ကို မကြံအပ်ကုန်၊ ကြံအပ်သောသဘော မရှိကုန်၊ ကြံခြင်းငှာ မတတ်နိုင်ကုန်၊ မကြံအပ်သော မြတ်စွာ

ဘုရားရှင်၏ ဂုဏ်တော်များကို စေတနာ သောမနသ် ကြည်ညိုတတ်သော လူနတ်ဗြဟ္မာ သတ္တဝါအပေါင်းတို့အား မကြံစည်နိုင်သော အကျိုးထူးကို ရရှိခံစားရသည်) ဟု အဓိပ္ပါယ်ရသည့် အတိုင်း အားကိုးအားထားပြုရာ၌ စိတ်ချခြင်း၊ သဒ္ဓါကြည်ဖြူ ယုံကြည်ခြင်းနှင့် ပြည့်စုံခြင်းသည် လောကီအစီအရင်တို့၏ အောင်မြင်ရာ အောင်မြင်ကြောင်း ပြုအပ်သော အင်္ဂါရပ်များအနက် အရေးအကြီးဆုံး ထိပ်တန်းသော့ချက် ဖြစ်ပေသည်။

ရယူလို၍ ဆုတောင်းပြုထားသော အမှုကိစ္စများအတွက် ဆောင်ရွက်ရာ၌ သာမန်လုံ့လ ဥဿဟမ္ပါးမဟုတ်မှုဘဲလျက် အားကျိုးမာန်တက် စိတ်အား အရှိန်ပြင်းပြင်း ထက်ထက်မြက်မြက် ရှိခြင်းနှင့် ပြည့်စုံခြင်းသည် ဒုတိယ အရေးအကြီးဆုံး ထိပ်တန်းသော့ချက် ဖြစ်လေသည်။

မိမိ၏ စိတ်ဖြင့် တင်ကူး ကြံစည်ထားသော ရည်မှန်းချက်များကို ခြပ်အကောင်အထည်အားဖြင့် တကယ်တန်း အောင်မြင်နေသည့် သရုပ်ကို စိတ်အာရုံဝယ် ကွင်းကွင်းကွက်ကွက် ပေါ်စေရန် ဖန်ဆင်းနိုင်သော စွမ်းရည်သတ္တိနှင့် ပြည့်စုံခြင်းသည် တတိယ အရေးအကြီးဆုံး ထိပ်တန်းသော့ချက်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဤသို့သော အင်္ဂါရပ် ၃ ပါးနှင့်အညီ ကိုယ်စိတ် နှုတ်ထို့ဖြင့် (ဆုတောင်းပတ္တနာ) ကို စိတ်ပါဝင်စားစွာ ပြုကျင့်ကြ စေလိုပေသည်။

လူတိုင်းတယောက်သည် မိမိရယူလိုသော ဆုပတ္တနာများကို မိမိ၏နှုတ်မှ ကြိမ်ဖန်များစွာ အဖန်တလဲလဲရွတ်ဆို တောင်းခံသော

သူသည် လိုအပ်သောအချိန်၌ မိမိရယူလိုသော ဆုပတ္တနာများကို မိမိ၏ စိတ်နှလုံးအတွင်းဝယ် အဆင်သင့်ပင် ထင်မြင်လာသည်ကို တွေ့ရပေလိမ့်မည်။

အဆိုပါ အဆင့်မျိုး ရောက်လာပြီဆိုပါက မိမိ၏ စိတ်ဓာတ်အင်အား အရှိန်အဟုန်များ ကြီးပြင်းလာပြီ ဖြစ်သောကြောင့် ရယူလိုသောဆုကို လက်ခံယူရန် အသင့်ရှိနေပြီဟု မှတ်ယူနိုင်သည်။ စိတ္တေန နိယျတိ လောကော ဆိုသည်မှာ မဟုတ်ပါလော။

ဟိတ်တန်ခိုးများ ရရှိပုံ

ဂုဏ်တော်ပုတီးစိပ်ခြင်းဟူသည် ဗုဒ္ဓ၏ဂုဏ်တော်ကို မန္တာန်ပြု၍ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ထပ်တလဲလဲ ရွတ်ဆိုသရဇ္ဈာယ်ခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ တနည်းဆိုသော် ဗုဒ္ဓ၏ ဂုဏ်တော်ကို ထပ်တလဲလဲ အာရုံပြုခြင်း (၀၁) ကြည်ညိုသောစိတ်ဖြင့် သတိရခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ပွင့်ဆဲ ပွင့်လတ္တံ့သော ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်တော်ကို၎င်း ပွင့်သွားလေကြကုန်ပြီးသော ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်တော်တို့ကို၎င်း ကြည်ညိုမှုပွားများခြင်း၌ ကုသိုလ်သည် မလွဲကေန ရသည်ချည်းသာ ဖြစ်လေသည်။

ပရိနိဗ္ဗာန် စံလွန်တော်မူကြကုန်သော ဘုရားရှင်အပေါင်းတို့သည် အမှန်အားဖြင့်ဆိုလျှင် မိမိတို့၏ ခန္ဓာ၌ အသီးသီးတည်ရှိကြကုန်သော ခန္ဓာအနှောင်အဖွဲ့တို့ကို ဝိဇ္ဇာဉာဏ်ဖြင့် ပယ်ဖြတ်တော် မူပြီးကြကုန်သည်သာ ဖြစ်၍ ထိုခန္ဓာငါးပါး (ရုပ်

နာမ်) အဖွဲ့အစည်းများ ပြေပြတ်သွားကြကုန်ပြီး ဝေဒနာ၊ သညာ အစရှိသော ခန္ဓာတို့သည် အထင်အရှား တည်ရှိနေကြသည် မဟုတ်တော့ကုန်။

ဤသို့ သက်တော်ထင်ရှား မရှိတော့ပြီဖြစ်သော ဗုဒ္ဓဘုရား ရှင်တို့ကို ကြည်ညိုသောစိတ်ဖြင့် သတိရခြင်းအားဖြင့် ဟိတ်တန်ခိုးများ ရရှိနိုင်ပါမည်လောဟု မေးဖွယ်ရှိသည်။ ဟိတ်တန်ခိုး ရရှိခြင်းသည် ဗုဒ္ဓ၏ သက်တော်ထင်ရှားရှိမှု မရှိမှု၏ အပေါ် မှာ တည်သည်မဟုတ်။ ဗုဒ္ဓရှိတော်မူသည် ဖြစ်စေ၊ မရှိတော်မူ သည် ဖြစ်စေ ဟိတ်တန်ခိုးအကျိုးကို ရခြင်းသည် ရယူ လိုသူ၏ ကြည်ညိုပွားများ သတိရခြင်းနှင့် သတိရသည့် စိတ်၏ ထားပုံ ထားနည်း(အာရုံပြုပုံပြုနည်း) အပေါ်၌သာ မူတည် အကြောင်း ခံလေသည်။

အကယ်၍ အကြင် ပုဂ္ဂိုလ်သည် ဂေါတမ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကို တကြိမ်တခါသော်မှ သတိမရခဲ့ဘူး၊ ဗုဒ္ဓနိမိတ်ထင်အောင် အာရုံ မပြုခဲ့ဘူးပါဟုဆိုလျှင် ထိုသူအဖို့ ဂေါတမဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် မရှိ သည်နှင့် မခြားပါ။ မိမိ၏ တသက်လုံး၌ တခါသော်မှ သတိမရခဲ့ ဘူးသူကို ကုသိုလ်များ ဖြစ်စေနိုင်ပါဦးမည်လား၊ အဘယ်မည် သော ကောင်းကျိုးဆိုးကျိုးများသည် ပေါ်နိုင်ပါဦးမည်နည်း။

ဥပဒေသကား-(ဗုဒ္ဓကို ကြည်ညိုသော စိတ်ဖြင့် သတိရလျှင် ကောင်းကျိုးများ ထွက်နိုင်သည်။ ဗုဒ္ဓကို ရှုံ့ချသော စိတ်ဖြင့် သတိရလျှင် မကောင်းကျိုး ပေါ်ထွက်နိုင်သည်။ အဘယ်ကဲ့သို့မျှ သတိမရလျှင်မူ အဘယ်မည်သောအကျိုးမှ မပေါ်ထွက်နိုင်ပေ)။

ကြည်ညိုသော စိတ်ဖြင့် သတိရသူများ အဖို့ ဟိတ်တန်ခိုး

သတ္တိများကို ရယူနိုင်၏ ဆိုသော စကား၏ ယုတ္တိကို ဆန်းကြယ်သောစိတ်၏ သဘာဝနှင့် ပတ်သက်နေသောကြောင့် ရုပ်သမားများ၏ အကြိုက်ဝင်အောင် လက်ဝါးပေါ် တင်ပြသကဲ့သို့ မတင်ပြနိုင်ပေ။

စိတ်နှင့် ပတ်သက်သော ကိစ္စမျိုးတို့သည် ဓာတ်ခွဲခန်းထဲ၌ စမ်းသပ်ရှာဖွေကြည့်၍ မြင်တွေ့နိုင်သည့် အမျိုး မဟုတ်သည့် အတွက် ရုပ်ဝါဒသမားများအနေဖြင့် မယုံလိုပေ။ စိတ်၏တန်ခိုး သတ္တိများကို ယုံကြည်နိုင်စွမ်း ရှိသူများသာလျှင် လက်ခံနိုင်မည့် အယူအဆများသာ ဖြစ်လေသည်။

သို့ရာတွင် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် အပေါင်းတို့မှာမူ စိတ်တန်ခိုးအစွမ်း သတ္တိများကို နားလည်သည်ဖြစ်စေ၊ မလည်သည်ဖြစ်စေ ဗုဒ္ဓ၏ အရှိန်အဝါ ဟိတ်တန်ခိုး များကို မမှိတ်မသုံ ယုံကြည်ချက်များ ရှိနေကြသော သူများသာဖြစ်လေသည်။ ယင်းသို့ ယုံကြည် အားကိုးကြသည့် အလျောက် ဗုဒ္ဓ၏ အရှိန်အဝါ ဟိတ်တန်ခိုးတို့ အောက်ဝယ် ကောင်းမြတ်သော အကျိုးကျေးဇူးတို့ကိုသာ ရယူခံစား ကြရလေသည်။

ဗုဒ္ဓကို ကြည်ညိုသောစိတ်မှ ဟိတ်တန်ခိုးများကို ရဆိုရာ၌ ကြည်ညိုသောဆိုသည့် စကားတလုံးကို ဆန်းစစ်ဖို့လိုသည်။ ကြည်ညိုသည်ဆိုသော စကားသည် ကောင်းသောအဓိပ္ပာယ်နှင့် သုံးခြင်းသာလျှင် ဖြစ်ရပါမည်။ ဥပမာ-လူတယောက်၏ ကောင်းမြတ်သော အရည်အချင်းကို အားရ နှစ်သက် လှသဖြင့် ညွတ်သော သဘောကို ဆိုလိုပေသည်။

ကြည်ညိုသည်ဆိုရာ၌ ကြည်ညိုဖွယ်ရာ အကြောင်းခြင်းရာ ရှိရပေမည်။ ကြည်ညိုထိုက်သော အရည်အချင်းများ အမျိုးမျိုး ရှိသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များစွာတို့အနက် ဂေါတမဗုဒ္ဓ မြတ်စွာသည်ကား ကြည်ညိုဖွယ်ရာ အချက်အလက်တွေ အများဆုံးအားဖြင့် ဝေဝေဆာဆာ မြိုင်မြိုင်ဆိုင်ဆိုင် လိုလေသေး မရှိအောင် ပြီးပြည့်စုံတော် မူပါပေသည်။

အံ့ဩကုန်နိုင်ဖွယ်မရှိ ပြည့်စုံရလေကား ဘုံသုံးပါးရှိ သတ္တဝါတိုင်း ကိုးကွယ် အားထား ထိုက်လောက်အောင် ပြည့်စုံတော် မူပါပေသည်။

ဗုဒ္ဓဂေါတမကို သက်တော်ထင်ရှား မြင်တွေ့ ဖူးမျှော်ဘူး သူများ ယခုအချိန်၌ မရှိတော့ပြီ ဖြစ်သော်လည်း ဂေါတမဗုဒ္ဓ မြတ်စွာဆိုသည်မှာ တကယ် ပွင့်ဘူးသည်၊ မြင်ဘူးသူများလည်း မြင်ဘူး၊ ဖူးဘူးကြသည်၊ ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓ သာသနာဝင်များက ဗုဒ္ဓဂေါတမကို ကြည်ညိုသည့်နေရာတွင် စိတ်ထဲမှာ ထိခိုက်ခြင်း၊ လေးနက်ခြင်းနှင့်တကွ ပီတိ သောမနဿ ဖြစ်ပုံများပါ ပါသည်ဟု အဆိုပြုကြပေသည်။

ကြည်ညိုဖွယ်ဆောင်သော ပုဂ္ဂိုလ်ကို ကြည်ညိုရသည့် စိတ္တ၊ ပွါဒ်သည် သာမန် အဆင်းသဏ္ဌာန် သာမန် အရည်အချင်း သာမန် ဂုဏ်ဒြပ်တို့ကို ကြည်ညိုရခြင်းထက် လေးနက်ခြင်းရှိပြီး ပီတိ သောမနဿ ဖြစ်စေ နိုင်သောကြောင့် အကျိုးကြီးစေ နိုင်ပေသည်။

အကျိုးကြီးပုံ ကြီးနည်း၏ ကွင်းဆက် သဘောတရားများ အဘယ်ကများ ပေါက်ဖွားလာပါသနည်း-ဟူမူ-ထူးကဲ မြင့်မြတ်

သော ပုဂ္ဂိုလ်ကို ရည်မှန်းပြီး (သက်တော်ထင်ရှား ရှိနေသည်၊
ဖြစ်စေ မရှိသည်ဖြစ်စေ) ဂုဏ်အချင်းအရာတို့ကို ပေါ်လာအောင်
ဖူးတတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်အဖို့မူ အလားတူသောဂုဏ်နှင့် အချင်းအရာ
မျိုး အနည်းနှင့်အများ ရရှိတတ်ပေသည်။

အကျယ်ကိုဆိုရပါလျှင် စိတ်သဘာဝ၏ ထူးဆန်းအံ့ဩဖွယ်ရာ
များကို လူတို့ သတိမူ မိကြပေလိမ့်မည်။ တန်ခိုးကြီးသော လူကို
ကြည်ညိုလျှင် မိမိလည်း တန်ခိုးကြီးစေတတ်သည်။ စိတ်နှလုံး ဖြူ
စင်သောသူကို ကြည်ညိုလျှင် မိမိလည်း စိတ်နှလုံး ဖြူစင်စေတတ်
သည်။ ပညာကြီးသောသူကို ကြည်ညိုလျှင်လည်း ပညာကြီးမား
စေတတ်သည့် သဘာဝတရားသည် လောက၌ အခိုင်အခန့် တည်ရှိ
နေပေသည်။

ထပ်ဆင့်၍ ရှင်းပြရဦးမည်ဆိုလျှင် ဘုရား အစရှိသော ရတနာ
များကို လှိုက်လှဲစွာ ကြည်ညိုသောအခါ၌ ကြည်ညိုသူ၏ စိတ်သည်
နှူးညံ့ ပျော့ပြောင်း လာပေသည်။ ကြည်ညိုသည် ဆိုသော စိတ်
ဓါတ်သည် လူတိုင်း၌ ခဏခဏ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်မျိုး မဟုတ်
ပေ။

ဂုဏ်ကြီးခြင်း၊ ရာထူးကြီးခြင်း စသည်တို့သည် မည်မျှကြီးမား
စေကာမူ လူသားတယောက်၏ နှလုံးသား၌ ကြည်ညိုလို့မူ လူ
သား တယောက်၏ နှလုံး၌ ဦးနှိမ်လို့မူ ဖြစ်ပေါ်ဘို့ရာ အတန်
မလွယ်ကူပါချေ။

အရာတပါး၌ ကြည်ညိုမှု၊ ဦးနှိမ်လို့မှု ရှိတတ်လေ၊ မစရန် အခါ
ခပ်သိမ်း၌ အားထုတ်လေ့ကျင့်ထားမှသာ ဖြစ်ပေါ်လာစေနိုင်

သည်။ ကြည်ညိုစွာရှိမှ ကြည်ညိုတတ်ပြီး ကြည်ညိုဖန်များမှ အခါမရွေး ကြည်ညိုမှု ပြုနိုင်ပေသည်။

စိတ်တို့မည်သည် ထောင်လွှားစရာရှိလျှင် အလွန်မောက်မာ ထောင်လွှားတတ်သည်။ ငါကဲ့သို့လူ ရှိသေးလားဟူသော မာန် မျိုး ဝင်လာလေ့ရှိသည်။ ကြည်ညိုထိုက်သူအား မိမိထက် အရာ ရာမှာ အပြတ်အသတ် ကွာခြားမှုသာ အသိအမှတ်ပြုပြီး ဦးနှိုက် လိုမှု၊ နှိမ့်ကျလိုမှု နှိပ်စက်စိတ် ဖြစ်၍ လာတတ်ပါသည်။

နှိမ့်ချသောစိတ် ဖြစ်ခြင်းသည် နှံ့သည်။ အောက်ကျသည်။ ဖို့နှင်းခံရတတ်သည်ဟူသော အမြင်အမျိုးကား မှားသောအမြင် မျိုး ဖြစ်လေသည်။

လူ့သဘာဝအရ နှံ့သည်ဟု အထင်ခံရမည်ကို မနှစ်သက်လို ကြပေ။ သူတပါး၏အပေါ်ဝယ် စကြိုန်လျှောက်ရမှ ကြိုက်နှစ် သက်တတ်ကြပေသည်။ ၎င်းအကြိုက်မျိုးမှာ ကြာလေ ပျက်စီး လေ နှစ်မှန်းလေသာ ဖြစ်ပြီး နောက်ဆုံး၌ တိမ်မြုပ်ကွယ်ပျောက် သွားရသည်သာ ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် မိမိ၏ ကိုယ်စိတ် နှစ်ပါးကို ကျိုးနှံ့သွားရလေ အောင် ဆုံးမတတ်ပါမှ တော်ကာကျပေမည်။ လူ့စိတ်ဟူသည် ထောင်လွှားပြီးရင်းက ထောင်လွှားချင်ရင်းပင် ဖြစ်သည် မဟုတ် ပါတကား။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ဂုဏ်တော်အချင်းအရာများကိုဖြစ်စေ၊ သို့တည်း မဟုတ် မြင့်မြတ်ဖြူစင်သော အကျင့်သိက္ခာ သမာဓိရှိသည့် ပုဂ္ဂိုလ် တဦးဦးကိုဖြစ်စေ လက်အုပ်ချီမိုးခြင်း၊ ပဆစ်ဒူးတုတ်ပြီး ဦးနှိုက် ကန်တော့ခြင်း ပြုသည့်အခါ ထိုသူ၏ ရုပ်နာမ်တို့သည် နူးညံ့

ပျော့ပြောင်းလျက် ရှိသည်ဖြစ်၍ ထိုသူ၏ ကောင်းမြတ်သော ကုသိုလ်စောတို့သည် နှလုံးသားထဲသို့ စိမ့်ဝင် သွားနိုင်သည်ဟု လေးနက်စွာ ယုံကြည်ရမည်။

ယုံကြည်မှု ကြည်ညိုမှု သဒ္ဓါတရားထိပ်သို့ တက်လာမှသာလျှင် ကြက်သီးမွေးညှင်း ထလာသည်အထိ ပီတိသောမနဿ ဖြစ်နိုင်ပေသည်။ သို့ရာတွင် ခဏခဏ ပီတိသောမဿ ဖြစ်ရန်မှာ မလွယ်ကူပါ။ ပဋိသန္ဓေဝမ်းတွင်းပါ ပါရမီဓာတ်ခံရှိသူများမှသာလျှင် မကြာခဏ ဤသို့သော အဖိုးမဖြတ်နိုင်သည့်စောမျိုး ကျသည်အထိ ပီတိသောမနဿ ဖြစ်တတ်လေသည်။

ဗုဒ္ဓသာသနာတော်ကို ကြည်ညိုသော စိတ္တုပ္ပုဒ်သည် လွန်စွာမှ အရေးကြီးလှပေသည်။ သဒ္ဓါ ဟူသော ယုံကြည်မှု (ကြည်ညိုခြင်းလည်း ဟုတ်သည်) မပါရှိဘဲနှင့် ဗုဒ္ဓဂေါတမမြတ်စွာဘုရား ညွှန်ပြခဲ့သော လွတ်မြောက်ရေး(ဝိမုတ္တိ)လမ်းစဉ်ကို အားထုတ်ဖို့ရာ လွန်စွာမှ ခဲယဉ်းလွန်းလှပေသည်။

စိတ်၏တန်ခိုးကား ပြော၍မကုန်နိုင်လောက်အောင်ပင် ဆန်းကြယ် နက်နဲလွန်းလှသည်။ ရုပ်တရားဖြစ်သော လျှပ်စစ်ဓာတ်အားနှင့် ဆွဲဆောင်သော သံလိုက်ဓာတ်အားတို့ကို ရိုးရိုးမျက်စိဖြင့် မမြင်ကြရသော်လည်း အမှန်တကယ်ရှိသော ခွန်အားဟူ၍ ယုံကြည်ကြရပေသည်။

သံလိုက်ဓာတ်အားတခုမှာ ဆွဲဆောင်တတ်သော ခွန်အားရှိဘိသကဲ့သို့ လူ၏ကိုယ်ခန္ဓာထဲမှ စိတ်သည်လည်း ယင်းသို့ပင် ဆွဲဆောင်တတ်သော ဓာတ်အားများ အမှန်ရှိပေသည်။

ဆွဲအား အနုအရင့်သာလျှင် ကွာခြားပါမည်။ ဗုဒ္ဓ၏ထံမှ ဟိတ်တန်ခိုးများကို ရယူလိုသူတို့သည် နုရာမ တစထက် တစ ရင့်သန်လာအောင်၊ တနည်း ဗုဒ္ဓကို သတိရခြင်းအလုပ်၌ စွဲမြဲသည်ထက် စွဲမြဲလာအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ဖို့ လိုအပ်ပေသည်။

‘သရာဝါသော ဗဟုကိစ္စော’ ဟူသည်နှင့်အညီ အိမ်ထောင်သားမွေးနေသော ပုဂ္ဂိုလ်များအဖို့ ဇနီး သားသမီး မိဘတို့၏ အမှုတာဝန်များကို ထမ်းဆောင်နေရသည့် အခိုက်မှာလည်း (လိပ်သည် ရေထဲမှာ ကူးနေစဉ် ကမ်းပေါ်၌ရှိသော မိမိ၏ဥကို အမြဲတစေ သတိရနေဘိသကဲ့သို့) ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကို အမြဲတစေ သတိရတတ်အောင် ကြိုးစားပြီး လေ့ကျင့်ရန် လိုအပ်ပေမည်။

စိတ်၏ သတ္တိထူးများကို လေ့လာ သုံးသပ်မိသူ နည်းပါးသည်။ စိတ်သည် ဟိုမှ သည် ပြောင်းရွှေ့နေသည်ဟု နားလည်ကြသည်။ အမှန်အားဖြင့် စိတ်သည် ဟိုမှ သည်သို့ ပြောင်းရွှေ့နေခြင်းမဟုတ်မူဘဲ မျောက်ကို သတိရနေသည့်အခိုက်မှာ မျောက်စိတ်၊ လှေကို သတိရနေသည့်အခိုက်မှာ လှေစိတ်၊ ဘုရားကို သတိရနေသည့်အခိုက်မှာ ဘုရားစိတ်၊ တခုမှ တခုသို့ ပြောင်းလဲပြီးဖြစ်နေခြင်းဟု သိထားလျှင် အဘိဓမ္မာနည်းအားဖြင့် ပိုပြီး အဓိပ္ပာယ်တိကျပေလိမ့်မည်။

ဤသို့ မျောက်စိတ်၊ လှေစိတ် စသည်အားဖြင့် မရေမတွက်နိုင်လောက်အောင် များပြားလှသော စိတ်များ တမျိုးပြီးတမျိုး ပြောင်းလဲပြီး ဖြစ်ချင်ရာဖြစ်နေသော စိတ်၏သဘာဝကို အလို့မလိုက်မူဘဲ အခိုက်အတန့်အားဖြင့် ထိန်းချုပ်ခါ ဗုဒ္ဓ၏ ဂုဏ်

တော်များအပေါ်၌သာလျှင် ကြည်ညိုသော စိတ်များ ပြောင်းလဲပြီး ဖြစ်နေစေချင်သည်။

ဗုဒ္ဓ၏ မန္တာန်ကို ရွတ်ဆိုခြင်းနှင့် ဂုဏ်တော်ပုတီးကို စိပ်ခြင်း၏ အဓိက ရည်ရွယ်ချက်ပင် ဖြစ်ပါပေသည်။

တလုံးတိုင်း တလုံးတိုင်းသော ပုတီးတို့၌ တကြိမ် တကြိမ် မြတ်ဘုရားရှင်၏ ဂုဏ်တော်များကို ထပ်တလဲလဲ အာရုံပြုခြင်း၊ (၀၁) ကြည်ညိုသော စိတ်ဖြင့် သတိရခြင်းအားဖြင့် မဟာကုသိုလ် သောမနဿဇောများ ထပ်တလဲလဲကျကာ ထွင်းဖောက်စိမ့်ဝင်နိုင်စွမ်းရှိသော ဟိတ်တန်ခိုးများကို ရယူခြင်းသည် အလွန်တရာ သဘာဝကျလှပေသည်။

ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓမန္တာန်ကို ရွတ်ဆိုခြင်း သို့မဟုတ် ဂုဏ်တော်ပုတီးကို စိပ်ခြင်းသည် ငိဇ္ဇာမယ ခရီးလမ်းဝယ် ကုသိုလ်စိတ္တုပ္ပါဒ်များကို အလင်းဖွင့်ပေးရာ သမာဓိစခန်း ဟူ၍၎င်း၊ သိဒ္ဓိ စခန်း၏ မီးရှူးတန်ဆောင်ဟူ၍၎င်း ဆိုအပ် ဆိုသင့် ဆိုထိုက်ပါပေသည်။

မှတ်သားရန်

အထက်၌ ဖော်ပြပြီးစီးခဲ့သော ဗုဒ္ဓ၏ ဂုဏ်တော်ပုတီး စိပ်ပုံစိပ်နည်းများကို အားထုတ်သမှုပြုရာ၌ ရှေးဦးစွာ အာရုံပြုခြင်း၊ ဂုဏ်တော်တပါးကို ပုတီးစိပ်ခြင်းပြီးလျှင်-သော့ချက်ပွင့်ရန် နှလုံးသွင်းခြင်း၊ အပြီးသတ် ဆုတောင်း ပစ္ဆိမာ ပြုခြင်းများ ဖြစ်ပေသည်။

၎င်းမှာ တပါးသော ဂုဏ်တော် အတွက်သာ ကြည်ညို ပွားများ၍ စိပ်ရန်ဖြစ်သည်။ ယင်းသို့ ဂုဏ်တော် တပါးအတွက် အနုစိပ်မှုံးကာ နားလည် သဘောပေါက်ပြီး ရှုတ်ဆို စိပ်နိုင်ပါမှ ဂုဏ်တော် ၉-ပါးစလုံးကို တပြိုင်နက်တည်း စိပ်သောအခါ၌၎င်း၊ ဂုဏ်တော်ကွန်ချာအား စိပ်သည့် အခါ၌၎င်း၊ ကြီးမားလှစွာသော တန်ခိုးအာနိသင်များ အမှန်တကယ် မုချမသွေ လက်ငင်း ချက်ချင်း ဖြစ်စေနိုင်သောကြောင့်ပင် ဖြစ်လေသည်။

ထို့ကြောင့် ဂုဏ်တော်တပါးစီကို အသေအချာ ဂဿနာတတ်သိနားလည်အောင် ကြိုးစားလေ့လာကာ အားထုတ်သမှု ပြုကြပါကုန်၊ ယင်း ဂုဏ်တော် တပါးစီ၏ အနက် အဓိပ္ပာယ် အကျဉ်းအကျယ် အတိမ်အနက် တို့ကို၎င်း၊ ဆက်လက်ဖော်ပြရေးသား ပေးသွား ပါမည်။

အမှန်အားဖြင့်မူ ဗုဒ္ဓ၏ ဂုဏ်တော်များကို ရှုတ်ဆို ပုတီးစိပ်နိုင်အတွက် အစဉ်လိုက် ဖြစ်သော (အရဟံ) အစ (ဘဂဝါ) အဆုံး ရေးသားရန်သာ ရှိလေသည်။

သို့ရာတွင် အထက်၌ (ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္နော) ပုတီးစိပ်နည်းကို ရှေးဦးစွာ ဖော်ပြရေးသား ထားရသည်မှာ....

‘ဝိဇ္ဇာတရားနှင့် ပြည့်စုံခြင်းသည် မြတ်စွာဘုရား၏ သဗ္ဗညုတညဏ်တော်ကို ပြည့်စေ၍ တည်၏၊ စရဏနှင့် ပြည့်စုံခြင်းသည် မဟာကရုဏာတော်ကို ပြည့်စေ၍တည်၏၊ ထိုမြတ်စွာ ဘုရားသည် သဗ္ဗညုတညဏ်တော်ဖြင့် အလုံးစုံသော သတ္တဝါတို့၏ အကျိုးရှိအကျိုးမဲ့တို့ကို သိတော်မူ၍ မဟာကရုဏာတော်ဖြင့် အကျိုးမဲ့ကို ကြဉ်ပြီးလျှင် အကျိုးရှိသည်တို့ကို ယှဉ်စေတော်မူ၏’ ဟု ကျမ်း

ဝယ်လာသည့်အလျောက် အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်သည်လည်း ထို (ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္န) ဂုဏ်တော်ပုဒ်ကို ရှေးဦးစွာ စိပ်ပါက အဓိဋ္ဌာန်ပုဒ်စိပ်မည့် အစီအစဉ်များတွင် အလုံးစုံသော အနှောက်အယှက် ဟူသမျှ ပပျောက် ကင်းစင် သွားစေတတ်သည်။ အဓိဋ္ဌာန်ကို အောင်မြင်စေပြီးလျှင် အကျိုး ကျေးဇူးတို့ကို ခံစား စေရတတ်သောကြောင့် ရှေးဦးစွာ (ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္န) ပုဒ်စိပ်နည်းကို ဖေပြုရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

သို့ဖြစ်၍ ကျန်ရှိမည့် ရှစ်ပါးသော ဂုဏ်တော်များ၏ အသေးစိပ် အနက်အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုမှု အကျဉ်းအကျယ် အတိမ်အနက်ကို ပြုမူတို့အား ဆက်လက်ဖေပြုပေးသွားပါမည်။ ။

+

+

+

ဂုဏ်တော်ကိုးသွယ် - အဓိပ္ပာယ်

အရဟံ ဂုဏ်တော်

(အရဟံ) ခပ်သိမ်းသော ကိလေသာတို့မှ ဝေးသည်ထက် ဝေးတော်မူသောကြောင့်၎င်း၊ ကိလေသာတည်းဟူသော ရန်သူတို့ကို ပယ်သတ်တတ်သောကြောင့်၎င်း၊ သံသရာစက်၏ အကန့်တို့ကို ဖျက်ဆီးတော် မူတတ်သောကြောင့်၎င်း၊ ပစ္စည်းလေးမျိုး တန်ခိုးကြီးသော လူ နတ် ဗြဟ္မာ တို့၏ ပူဇော် အထူးကို ခံတော်မူထိုက်သောကြောင့်၎င်း၊ မကောင်းမှုကို ပြုအံ့သောငှာ ဆိတ်ကွယ်ရာ မရသောကြောင့်၎င်း၊ ဤ အကြောင်း ကြောင်းတို့ကြောင့် ထိုမြတ်စွာဘုရားသည် ‘အရဟံ’ မည်တော်မူပေသည်။

ယင်းသို့ (အရဟံ) ဂုဏ်တော်၏ အနက် အဓိပ္ပါယ်ကို သိမှတ် နားလည် ဆင်ခြင်ပြီးသော် ကံ (၃) ပါးစလုံးမြောက်သော အရဟံ ပုတီးတလုံးကို မိမိရရ စိပ်လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် သော့ချက် ပွင့်ရန် နှလုံးသွင်းနည်းမှာ အထက်ပါအတိုင်း ဖြစ်လေသည်။

သို့ရာတွင် (သ)ပါ အပုဒ်၌ (ဟင်းလင်း ပွင့်လျက် ရှိသော နှလုံးအိမ်၌ (ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္နာ) အစား (အရဟံ) ဂုဏ်တော် ပုဒ်ကို ထည့်သွင်းကာ ကိလေသာတို့ကို ပယ်ဖျက် စေတတ်သော ပူဇော်ခြင်းအထူးကို ခံစေတတ်သော တန်ခိုးသတ္တိ အပေါင်းတို့ သည် ကျွန်ုပ်၏ ခန္ဓာကိုယ် အနှံ့အပြားသို့ ထိုးဖောက်ယိုစိမ့် ဝင်ကြ ကုန်ပြီတကား) ဟုပြောင်းလဲ နှလုံး သွင်း ပေးရပေမည်။ အလားတူ အခြားသော ဂုဏ်တော်များကို နှလုံးသွင်းရာ၌လည်း ထို့ အတူပင် ဖြစ်လေသည်။

ဤသို့ နှလုံးသွင်းပြီးနောက် အရေးကြီးဆုံးဖြစ်သော ဘုရားရှင်အား ရှိခိုး၍ ဆုတောင်းပတ္တနာ ပုတီးစိပ်ခြင်းဖြင့် အစဉ်အမြဲ အပြီးသတ်စေရပါမည်။

အပြီးသတ် ဆုတောင်းပတ္တနာ

(အဓိပ္ပါယ်ကို ယခင်အတိုင်း (အရဟံ) ဖြင့် ပြောင်းလဲသိလေ)

(၁) သောဘဂဝါ ဣတိပိ အရဟံ။

(မြတ်စွာဘုရားသည် ဤသို့သော အကြောင်းကြောင့်လည်း လူ နတ် ဗြဟ္မာ တို့၏ ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်ပါပေတကား)

(၂) အရဟံ ဝတ သောဘဂဝါ။

(မြတ်စွာဘုရားသည် ခပ်သိမ်းသော ကိလေသာတို့ကို နှိမ်ချိုးဖျက်ဆီးတော်မူတတ်သည့် အကျင့်တရားနှင့် ပြည့်စုံတော် မူပါပေတကား)

(၃) အရဟံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

(သံသရာ စက်အကန့်ကို ဖျက်ဆီးတော် မူတတ်သော မြတ်စွာဘုရားကို ကျွန်ုပ်ကိုးကွယ် ဆည်းကပ်ပါ၏)

(၄) အရဟံ သိရဿ နမာမိ။

(ခပ်သိမ်းသော ကိလေသာတို့ကို ဝေးသည်ထက် ဝေးအောင် ပြုတတ်တော်မူသည့် မြတ်စွာဘုရားကို ကျွန်ုပ်၏ ဦးခေါင်းဖြင့် ရှိခိုးပါ၏)

(၅) အရဟံ ဝတ သောဘဂဝါ၊ သောဣမဿ ဝေရူပဿ၊ ဒုက္ခဿ မဟာနာယဓမ္မံ ဒေသေတိ။

(မြတ်စွာဘုရားသည် အလုံးစုံသော ကိလေသာတို့ကို နှိမ်ချိုးဖျက်ဆီးတတ်သော အကျင့်တရားနှင့်ပြည့်စုံတော် မူပေစွတကား၊ ထိုမြတ်စွာဘုရားသည် ဤသို့သောဆင်းရဲဒုက္ခကို ပယ်ဖျောက်ရန် တရားဟောတော်မူပါ၏)

(၆) အရဟံ မေ သုခံ ဒေတု။

(သံသရာ စက်အကန့်ကို ဖျက်ဆီးတော်မူတတ်သောမြတ် စွာဘုရားသည် ကျွန်ုပ်အား ချမ်းသာသုခကို ပေးတော် မူပါစေသော်)

- (၇) အရဟံ မေ သီသေ တိဌတု။
(လူနတ် ဗြဟ္မာတို့၏ ပူဇော်ခြင်းအထူးကို ခံယူတော်
မူထိုက်သော မြတ်စွာဘုရားသည် ကျွန်ုပ်၏ ဦးခေါင်း
ထက်ဝယ် ကိန်းဝပ်တော် မူပါစေသော်)
- (၈) အရဟံ မေ သိဒ္ဓိ မင်္ဂလံ ဒေတု။
(လူနတ် ဗြဟ္မာတို့၏ ပူဇော်ခြင်း အထူးကို ခံယူတော်
မူထိုက်သော မြတ်စွာဘုရားသည် ကျွန်ုပ်အား ပြီးစီး
ခြင်းမင်္ဂလာကို ပေးတော်မူစေသော်)
- (၉) အရဟံ မေ ဇယံ ဒေတု။
(လူနတ် ဗြဟ္မာတို့၏ ပူဇော်ခြင်း အထူးကို ခံယူတော် မူ
ထိုက်သော မြတ်စွာဘုရားသည် ကျွန်ုပ်အား အောင်
မြင်ခြင်းကို ပေးတော်မူပါစေသော်)
- (၁၀) ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
(မြတ်စွာဘုရားကို ကိုးကွယ် ဆည်းကပ်ပါ၏)
- (၁၁) ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
(တရားတော်ကို ကိုးကွယ် ဆည်းကပ်ပါ၏)
- (၁၂) သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
(သံဃာတော်ကို ကိုးကွယ် ဆည်းကပ်ပါ၏)

သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ ဂုဏ်တော်

မဖေါက်မပြန် ကိုယ်တော်တိုင်သာလျှင် အလုံးစုံသောတရား
တို့ကို အကုန်မကျန် မြတ်ရွှေဉာဏ်ဖြင့် အမှန်ထိုးထွင်း အလင်း

သိမြင်တော်မူပေသောကြောင့်လည်း မြတ်စွာဘုရားသည် (သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ) မည်တော်မူသည်။

အကျယ်အားဖြင့် မြတ်စွာဘုရားသည်ကား အလုံးစုံသော တရားတို့ကိုမဖေါက်မပြန် ကိုယ်တော်တိုင်သိတော်မူ၏။ ထူးသော ဉာဏ်ဖြင့် သိအပ်သော တရားတို့ကို ထူးသော ဉာဏ်ဖြင့်ပိုင်းခြား၍ သိအပ်သော တရားတို့ကို ပိုင်းခြား၍ သိသော ဉာဏ်ဖြင့် ပယ်အပ်သော တရားတို့ကို ပယ်အပ်၏ဟု သိသော ဉာဏ်ဖြင့် မျက်မှောက်ပြုအပ်သော တရားတို့ကို မျက်မှောက်ပြုအပ်၏ဟု သိသော ဉာဏ်ဖြင့် ပွားအပ်သော တရားတို့ကို ပွားအပ်၏ ဟု သိသော ဉာဏ်ဖြင့် သိတော်မူလေသည်။)

ဆုတောင်း ပတ္ထနာ

- ၁ - သောဘဂဝါ ဣတိပိ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ၊
- ၂ - သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ ဝတ သောဘဂဝါ၊
- ၃ - သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊
- ၄ - သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓံ သိရဿ နမာမိ၊
- ၅ - သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓံ ဝတ သောဘဂဝါ သော ဣမဿ ဧဝ ရူပဿ ဒုက္ခဿ မဟာနာယ ဓမ္မံ ဒေသတိ
- ၆ - သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ မေ သုခံ ဒေတု၊
- ၇ - သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ မေ သီသေ တိဋ္ဌတု၊
- ၈ - သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ မေ သိဒ္ဓိ မဂ်လံ ဒေတု၊
- ၉ - သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ မေ ဇယံ ဒေတု၊
- ၁၀ - ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊

- ၁၁ - ဓမ္မံသရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊
- ၁၂ - သံဃံသရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

သုဂတော ဂုဏ်တော်

မြတ်စွာဘုရားသည် စင်စစ် ကောင်းမွန်သော သေခြင်းကင်းသော နိဗ္ဗာန် ဟူသော အောင်မြေအရပ်သို့ ကြွသွားတော် မူသောကြောင့်၎င်း၊ သင့်သောစကားကို ဆိုတော် မူတတ်သောကြောင့် ၎င်း (သုဂတ) မည်တော်မူပေသည်။
(ပြီးလျှင် ဆုတောင်းပတ္ထနာပြုလေ)

လောကဝိဒ္ဓ ဂုဏ်တော်

ဘုန်းတော်ကြီးသော မြတ်စွာဘုရားသည် အလုံးစုံသော လောကအပြင် ဘုံတစ်ခုကို ကုန်စင်ခပင်း မကျန် ကြွင်းအောင် အလင်းထင်ပေ၍ သိမြင်တော် မူသောကြောင့် (လောကဝိဒ္ဓ) မည်တော်မူလေသည်။
(ပြီးလျှင် ဆုတောင်းပတ္ထနာပြုလေ)

အနုတ္တရော ပုရိသ ဒမ္မသာရထိ ဂုဏ်တော်

မြတ်စွာဘုရားသည် လူကြမ်း နတ်ကြမ်း ဗြဟ္မာကြမ်းတို့ကို ယဉ်ကျေးအောင်ပြုဆုံးမမှုဝယ် အတုမရှိ လွန်ကဲဘိသောကြောင့် (အနုတ္တရော ပုရိသ ဒမ္မသာရထိ) မည်တော်မူပေသည်။

သတ္တဝေဒေဝ မနုဿာနံ ဂုဏ်တော်

မြတ်စွာဘုရားသည် လူ နတ် ဗြဟ္မာ သတ္တဝါအများကို အဆုံးအမ ပေးတော်မူသဖြင့် ဆုံးမတတ်သော ဆရာသခင် ဦးထိပ်တင်

ကြီး ဖြစ်သောကြောင့် (သတ္တဝါဒေဝ မနုဿာနံ) မည်တော်မူပေသည်။

ဗုဒ္ဓေါ ဂုဏ်တော်

မြတ်စွာဘုရားသည် သိသင့်သိအပ်သော တရားအကုန် အလုံး စုံတို့ကို ဉာဏ်စွမ်းဖြင့် ဆရာမသင် ကိုယ်တော်တိုင် သိမြင်တော်မူသောကြောင့်၎င်း၊ လေးပါးသော သစ္စာတရားတို့ကို ကိုယ်တော်တိုင်လည်း သိတော်မူသည့်အပြင်၊ တပါးသော သတ္တဝါ အပေါင်းတို့ကိုလည်း ထင်ရှားစွာသိစေခြင်းငှာ ဟောကြားတော်မူသောကြောင့်၎င်း (ဗုဒ္ဓဂုဏ်) မည်တော်မူပေသည်။

ဘဂဝါ ဂုဏ်တော်

မြတ်စွာဘုရားသည် ဣဿရိယ၊ သိရိကမ၊ ဓမ္မဃသ ပယတ္တ ဟု ခြောက်ဝဘုန်းဂုဏ် အလုံးစုံနှင့် ကုံလုံပြည့်ဝတော်မူပေသောကြောင့် (ဘဂဝါ) မည်တော်မူပေသည်။

ဤမျှလောက်ဆိုလျှင် ဗုဒ္ဓ၏ ဂုဏ်တော်များ၏ အနက် အဓိပ္ပါယ်တို့ကို နားလည် သဘောပေါက်ပြီဆိုပါက မိမိ၏ စိတ်အာရုံဝယ် နှသုံးသွင်း ထင်မြင်လာအောင် ပြုသောအခါ၌ လွယ်ကူပေလိမ့်မည်။

ဂုဏ်တော်တပါးစီကို ရွတ်ဆို ပုတီးစိပ်ရာ၌ အနက်အဓိပ္ပါယ်နှင့်တကွ စိတ်အာရုံဝယ် ထင်မြင်လာအောင် ပြုလုပ်ရမည်မှာ အဓိက လုပ်ဆောင်ချက်တခုပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဤသို့ ဂုဏ်တော်တပါးစီကို အာရုံနှင့်တကွ ရွတ်ဆို ပုတီးစိပ် နိုင်စွမ်းရှိလာသောအခါ လာမည့်ကဏ္ဍများ၌ ဖော်ပြမည့် ဂုဏ်တော် ၉-ပါးစလုံး၌ စိပ်နည်းများ၌ လွယ်ကူခြင်း အမှန်ရှိပေလိမ့်မည်။

ဂုဏ်တော်ပွားများ အကျိုးကျေးဇူးများ

ဤကဲ့သို့ ဂုဏ်တော်များကို ပွားများ အားထုတ်ရသော အကျိုးကျေးဇူးမှာ -

(၁) အရဟံ ဂုဏ်တော် ကြည်ညို ပွားများလျှင် ဘေးအန္တရာယ် ရန်အသွယ်သွယ်ဘူသမျှ ကင်းဝေးချမ်းသာစေပြီးလျှင် လာဘ်လာဘ ပစ္စည်းဥစ္စာများ ပေါများကြွယ်ဝလာစေသည်။

(၂) သမ္မာသံဃမ္ဗုဒ္ဓေါ ဂုဏ်တော်ကို ကြည်ညိုပွားများလျှင် မူ စိတ်လက် ကြည်သာ ရှင်လန်းခြင်း၊ ဥာဏ်ကြီးမြင့်စေခြင်း၊ အရာရာ၌ အောင်မြင်မှုများ ရရှိတတ်လေသည်။

(၃) ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္နော ဂုဏ်တော်ကို စိပ်ပါမူ အတတ်ပညာ အသိပညာများတိုးပွားတတ်မြောက်ခြင်းဖြစ်လာစေသည်။

(၄) သုဂတော ဂုဏ်တော်ကို စိပ်ပါက အမှုအခင်းတခုခု ဖြစ်ပေါ် ကြုံကြိုက်လာသောအခါ မိမိစကားသာလျှင် အနိုင်ရရှိပြီး အောင်နိုင်တတ်ပေသည်။

(၅) လောကဝိဒ္ဓ ဂုဏ်တော်ကို စိပ်သော်ကား မိမိ၏ စိတ်အာရုံ အလုံးစုံတို့သည် ကြည်လင်ရှင်ပျစွာရှိနေပြီးလျှင် လောကအတွင်းဝယ် ဖြစ်ပျက်နေသော အကြောင်းအရာများ တို့ကို အများဆုံး လေ့လာသိမြင်နိုင်စွမ်း ရှိပေသည်။

(၆) အနုတ္တရော ပုရိသ ဒမ္မသာရထိ ဂုဏ်တော်ကို စိပ်မည် ဆိုလျှင်မူ နတ် လူ အပေါင်းတို့အကြားဝယ် မိမိ၏ သီလဂုဏ်၊ သမာဓိဂုဏ် သတင်းများ ပျံ့နှံ့ကာ ၎င်းတို့၏ ကြည်ညို လေးစားခြင်းကို ခံရတတ်ပေသည်။

(၇) သတ္တာဒေဝ မနုဿ နံ ဂုဏ်တော်မှာကား မိမိပြောသမျှ ဆိုသမျှတို့မှာ အရာရာအောင်မြင် ပြီးမြောက် ခရီးရောက်တတ်ပေသည်။

(၈) ဗုဒ္ဓေါဂုဏ်တော်မှာ မကောင်းသော ကြမ္မာဂြိုဟ်ဆိုး အမျိုးမျိုးတို့မှ လွတ်ကင်းချမ်းသာခြင်း အမှန်ဖြစ်စေပေသည်။

(၉) ဘဂဝါ ဂုဏ်တော်သည် မိမိ၏ဘုန်းတန်ခိုးများ တိုးပွား တက်ကြွကာ လောက၌ အောင်မြင်မှုများ အမှန်မသွေ ရစေနိုင်ပေသည်။

ဤမှာကား ဂုဏ်တော်တပါးစီကို ရွတ်ဆို ပုတီးစိပ်ရခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများပင် ဖြစ်ပေသည်။

+

+

+

ဂါထာမန္တာန် ရွတ်ဆိုလိုသော်

ဂါထာ မန္တာန် မန္တရား ဟူသည်

ဂါထာ၊ မန္တာန်၊ မန္တရား ဟူသည် အဘယ်နည်းကို ဤစာအုပ်၌ ဖော်ပြမှ ပြည့်စုံပေမည်။ ထို့အပြင် ရွတ်ဆိုပုံ ရွတ်ဆိုနည်း၊ အကျိုး အာနိသင် မည်သို့ သက်ရောက်လာစေသနည်းကို

မဖေပြီလျှင်မူ ဤကျမ်း၏ ရည်ရွယ်ချက်ကို တစိပ် တဒေသ ထိခိုက်နိုင်ပေသည်။

ဤကျမ်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ အကျိုးအာနိသင် အမှန်တကယ် ရှိစေမည့် စိပ်ပုတီးစိပ်နည်းကို ဖေပြီလိုသည့်အလျောက် အကျိုး အာနိသင်ဖြစ်ရန် သော့ချက်များကို ထုတ်နုတ်တင်ပြရပေသည်။

စိပ်ပုတီး စိပ်ရာတွင် ရွတ်ဆိုမှုသည် အဓိက ဖြစ်နေသည့် အလျောက် ရွတ်ဆိုမှု၌ များသောအားဖြင့် ဂါထာ၊ မန္တာန် များသာ ဖြစ်၍နေပေသည်။

ခေတ်သစ် စိတ်ပညာနည်းအရ မိမိရည်မှန်းထားသော (၀၁) အထမြောက် အောင်မြင်စေလိုသော အကြောင်းအရာ သာမန် နှလုံးသွင်း ရေရွတ်ခြင်းလည်းရှိသည်။ သို့ရာတွင် ယင်းသို့ ရွတ်ဆို ခြင်းက နည်းပါးသည်။

များသောအားဖြင့် လူတို့မှာ ရှေးက ဂန္ဓာရီ ပညာရှင်ကြီး များစွာတို့၏ အာနိသင် ပြည့်ဝစွာ ကိန်းအောင်းနေသည့် စကား လုံးများဖြင့် စပ်ဆိုသီကုံးထားသော ‘ဂါထာ’ ‘မန္တာန်’ များ ကိုသာ ရွတ်ဆိုမပြုပြီး မိမိ၌ အကျိုးကျေးဇူး ရရှိစေမှုအတွက် ပုတီးစိပ်ကြပေသည်။

အာနိသင် စွမ်းပကားနှင့် မကြုံဖူးအောင် ထူးကဲနေသော ဂါထာ မန္တာန်မှာလည်း ၎င်းအစွမ်းသတ္တိ၏ ၃-ချိုး ၂-ချိုးမှာ ယုံကြည်ကိုးစားသူ လူအမြောက်အများတို့၏ ဟိတ်ဓာတ်များ ကပ်ငြိ ကိန်းအောင်း နေသောကြောင့်လည်း ဖြစ်သည်။

ဂါထာ မန္တာန်တပုဒ် စွမ်း၏ မစွမ်း၏မှာ များစွာသော လူ

တို့ ကျင့်သုံး ရွတ်ဆိုမှု ယုံကြည်ကိုးစားမှု ရှိ၊ မရှိအပေါ်၌ မူတည်လေသည်။

သို့ရာတွင် ယင်းဂါထာ မန္တန်များ၌ ပင်ကိုယ်ကိန်းအောင်းနေသော မူလတန်ခိုးသတ္တိများကိုမူ နည်းစံနစ်ကျနစွာ ရွတ်ဆိုကျင့်သုံးမှုဖြင့် ဖေါ်ထုတ် ရယူနိုင်ပေသည်။

ဂါထာ မန္တန်များကို ရွတ်ဆိုရန် လေ့ကျင့်သောအခါတွင် ရွတ်ဆိုရန် ခက်ခဲမှုရှိနေလျှင် နားလည်တတ်မြောက်သူအား မေးမြန်း မှတ်သားရမည်။

‘ဂါထာ’ဟူသည်မှာ ပါဠိ အဋ္ဌကထာ ဋီကာ ကျမ်းစာများမှ ၃၂-လုံး ဖွဲ့ဆိုထားသမျှတို့ကို ဂါထာဟု ခေါ်သည်။

‘မန္တန်’ဟူသည်၎င်း၊ ‘မန္တရား’ဟူသည်၎င်း မန္တရမှ ဆင်းသက်ကြသည်ချည်း ဖြစ်သောကြောင့် မခြားပေ၊ အတူတူပင် ဖြစ်လေသည်။ အချို့က ဥပုသ်လျှင် မန္တန်၊ သြောင်းက စလျှင် မန္တရားဟူ၍ ခွဲခြားကြပေသည်။ ဥပုသ်လျှင်၎င်း၊ သြောင်းဟူသည်၎င်း (အောင်မြင် ပြီးစီး စေသတည်း) ဟူသော အနက် အဓိပ္ပာယ်ကိုချည်း ဆောင်သောကြောင့် မခြားချေ၊ အတူတူပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဥပုသ်နှင့် သြောင်း အသံထွက်သည် သသံကရိဋ်ဘာသာ အလိုအားဖြင့် မည်သို့ရေးသည်၊ အသံမည်သို့ထွက်သည်၊ အနက်မည်သို့ထွက်သည်ကို ကျက်မှတ်ရလွယ်အောင် စာစပ်ထားကြ၏။ ။

ဥ-သရတွင် လဝက်တင် ပြီးလျှင် ဗိန္နုစက်-ဉ်
ဥပု ဟု ဖတ်လေ ပါဠိအခြေ၊ အောင်မြင်စေ အနက်။

ဩ သရတွင်၊ လဝက်တင်၊ ပြီးလျှင် ဗိန္နုစက်-ဩ။

ဪသောင်းဟုဖတ်လေ၊ ပါဌ်အခြေ၊ အောင်မြင်စေ အနက်။

ဟုံ=ချုပ်ချယ်ရန် ရန်သတ္တရုပ္ပရန် မကောင်းသော အတိုက်
အခံ ကိစ္စများ၌ မန္တာန် ရှေ့ကခံပြီး သုံးသည်။ နှစ်ဆအင်အား
'ဟုံ-ဟုံ' ဟူ၍လည်း နှစ်ဆင့် သုံးသည်။

ဖွ=ထိုးထွင်း ဖေါက်ထွင်း စေလိုသော အမှု ကိစ္စ များ၌
မန္တာ၏ ရှေ့ကခံပြီး သုံးသည်။

ဟုံဖွ=နှစ်မျိုးကို တုံ့လိုက်သောအခါ စင်ကြယ်စေလိုသော
မကောင်းသော အပြစ်ဒေါသတို့ ပျက်ပြားစေလိုသော အများ
ချစ်စေလိုသော ပုလ္လင် ကိစ္စများ၌ သုံးသည်။

သွာဟာ=မင်္ဂလာအပေါင်းနှင့် ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဖြစ်စေသတည်း
ဟူ၍ အဓိပ္ပာယ်ရပါသည်။ အချို့ တွေးထင်သကဲ့သို့ (သွားဟ၊
သွားဟုံဟုံ) ကို သွားကြ လေကုန်၊ မောင်းနှင့် ထုတ်သည့်
အဓိပ္ပာယ် မဟုတ်ချေ။

မန္တန်ရွတ်ရခြင်းအားဖြင့် မည်သည့်အကျိုး ရှိပါသနည်း

ပဉ္စကနိပါတ် တစသာဇာတ်၌ အရေးကြုံက လွတ်မြောက်
စေရန် အကြောင်း ငါးပါးဖြင့် အားထုတ်ရမည် ဘုရားရှင်
ဟောတော်မူသည်။ 'လူ၏ အလျောက်၊ မျက်မှောက်ဘေးရန်၊ ဖြစ်
ခဲ့ပြန်သော်၊ မန္တာန်စုပ်ဘိ၊ ပညာရှိနှင့်၊ နှိုင်းညှိတိုင်ပင်၊ ချစ်ခင်
စရာ၊ သာယာစကား၊ ပဏ္ဏာဖြား၍၊ ပေးငြားတံစိုး၊ ဆွေမျိုး
ဆက်နွယ်၊ ဤငါးသွယ်ဖြင့်၊ ကိုယ်ဝယ်ရောက်လာ၊ မှုရေးရာနှိုက်
ချမ်းရမြ၊ မလုံ့မှန်လှ၊ သို့မရမူ၊ ကမ္မသကာ၊ ငါ့ကံသာဟု၊ ကြမ္မာ၊

ကိစ္စ၊ ကံကိုချလော့' ဟု မသဒေ (၂၈၃)၌ မန်လည် ဆရာတော် စပ်ဆိုပြလေသည်။

ဥတေနဇာတ်တော်၌ ဆင်များကို သွားလာစေတတ်သော ဂါထာမန္တရား ရှိခဲ့ဘူး၏။ ပဒကုသလ ဇာတ်တော်၌ ခိုးသူ၏ ခြေရာကို မြင်သိနိုင်သော မန္တာန်ရှိခဲ့ခြင်း၊ မဟာသုတ သောမဇာတ်၌ ပေါရိသဒမင်းသည် လေအဟုန်ကဲ့သို့ လျှင်မြန်စွာ သွားနိုင်သော ဂါထာများရှိခဲ့ခြင်း၊ သဗ္ဗဒါဌ သနိပါတ်တော်၌ ပထဝီဇယ မန္တာန်ကို ရရှိသော မြေခွေးသည် လူမင်းအား စစ်ထိုးနိုင်ခြင်း စသည့် အထောက်အထားများကား မြန်မာ့ရှေးရိုးစဉ်လာ အထက်ကျော်ကာရီကပင် ထင်ရှားရှိခဲ့၏။

ရာဇဝင် မဟာဝင်တို့ကလည်း စာတင်ထားခဲ့ရသည့် သာဓကများ ရှိချေသေး၏။ ထိုမန္တာန်ရှုတ်ခြင်းသည် တန်ဖိုးကြီးလှသော ပညာတရပ် ဆိုသည်မှာ ထင်ရှားလှပေသည်။ အာနိသင် ဟိတ်တန်ခိုးများ ရယူပုံ ရယူနည်းများကို ဆက်လက် တင်ပြပါမည်။ မန္တာန် အာနိသင်သည် အဘယ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ရသည် ဆိုသည်ကို ယခု ဖော်ပြပါအံ့။

မန္တာန်၏ အာနိသင်

မန္တာန်၏ အာနိသင်သည် အပိုင်း (၁) အနေအားဖြင့် အသံကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရပေသည်။ အပိုင်း (၂) အနေအားဖြင့် ၎င်းမန္တာန်ပါရှိသော အနက်အဓိပ္ပါယ်များကို အာရုံဝယ် နိမိတ်ထင်အောင် ကြီးမားသော ပြင်းပြသည့် ယုံကြည်စိတ်ဖြင့် ဖန်တီးခြင်းကြောင့် အာနိသင် ဖြစ်ပေါ်လာရပေသည်။ အာနိသင်ဆို

သည်မှာ အလိုရှိရာကို ဖြစ်ပေါ်လာစေ နိုင်သော အကျိုးတရားများ သက်ရောက်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

မန္တာန်၏ အာနိသင်ဆိုသည်မှာ အသံ၏ အာနိသင်ပင် ဖြစ်သည်။ ဤသို့ဆိုလျှင် အသံ၏ အာနိသင်ကား အဘယ်နည်း။

အသံ၏ အာနိသင်သည် တန်ခိုးသတ္တိအားဖြင့် ခြေစင်ရုပ်မှုန့်တို့ကို၎င်း၊ ရှိပြီးသား ရုပ်ဝတ္ထု၊ လူ၊ တိရိစ္ဆာန် ရေမြေ တောတောင် စသည်တို့ကို၎င်း၊ တိုးတက်စေခြင်း၊ ဆုတ်ယုတ်စေခြင်း ပြောင်းလဲစေခြင်း စသည်အားဖြင့် ဖြစ်စေနိုင်သည်။

ပရမတ်ဒြပ်စင် ရုပ်မှုန့်တို့သည်လောကစကြာဝဠာ အာကာသထဲ၌ အမြောက်အမြား ရှိနေသည်။ ရုပ်သဏ္ဌာန်များ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း၏ အကြောင်းမှာ ရုပ်မှုန့်များ စုပေါင်း ခြင်းကြောင့် ဖြစ်၍ ရုပ်သဏ္ဌာန်များ ပြိုကွဲပျက်စီးခြင်း၏ အကြောင်းမှာလည်း ရုပ်မှုန့်များ ပြိုကွဲ ပျက်စီး ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ရုပ်သဏ္ဌာန်ကို ဖြစ်စေတတ်သော ရုပ်မှုန့်ဟူ၍၎င်း၊ ရုပ်သဏ္ဌာန်ကို ပြိုကွဲစေတတ်သော ရုပ်မှုန့်ဟူ၍၎င်း ဆိုရပေသည်။

ရုပ်မှုန့်များစုပေါင်းကြရာတွင် ပေါင်းစုသော အချိုးအစားကိုလိုက်၍ ရုပ်အသွင် အမျိုးမျိုးများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်၏။ စုပေါင်းမှု အချိုးအစားကို လျော့ခြင်း တိုးခြင်း အာ ဖြင့် ရုပ်၏ အသွင်ကို ဖြစ်ပေါ် စေချင်သည့် အတိုင်း ပြုပြင် ပြောင်းလဲ စေနိုင်သည်။

ဥပမာ—ရှေ့သည် ရုပ်ဒြပ်စင် (သို့မဟုတ်) ရုပ်မှုန့်များ စုပေါင်းထားသော ဒြပ်စင်ပေါင်း ဖြစ်လေသည်။ ထိုဒြပ်စင်၌ အချိုးအစား တူညီသော ရုပ်မှုန့် ဒြပ်စင်တခု ထပ်ပြီး ပေါင်းပေးလိုက်

ပါက ရွှေဟုခေါ်သော ရုပ်အဖြစ်မှ ပြဒါးဟု ခေါ်သော ရုပ် အဖြစ်သို့ ပြောင်းသွားပေလိမ့်မည်။ ပြဒါးတည်းဟူသော ရုပ်မှန် များ စုပေါင်းထားသည့် ဒြပ်စင်မှ အချိုးအစား တူညီသော ရုပ်မှန်ဒြပ်စင် တခုကို လျော့ပစ်လိုက်ပါက ရွှေဟုခေါ်သော ရုပ် အဖြစ်သို့ ပြန်ပြီး ပြောင်းသွား ပေလိမ့်မည်။

ရှေးအဂ္ဂိယ လုပ်ရပ်ဆရာများ၏ အိပ်မက် စိတ်ကူး ဖြစ် သော ညံ့သည့် သတ္တုတမျိုးမှ တန်ဖိုးရှိသည့် ရွှေဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲစေနိုင်သည်ဟု ဆိုသည့်အတိုင်း နောက်ဆုံး၌ လက် တွေ့ အထမြောက် အောင်မြင်ခဲ့လေသည်။

၁၉၄၁ - ခုနှစ်က ဟားဘတ် တက္ကသိုလ်မှ ဒေါက်တာ ကဲနက်တီဘိန်းဘရစ်ဂျီနှင့် အပေါင်းပါတဦးတို့က နှောင်း သော အဏုမြူ ကြေမှုချေမှုန်းသည့် နည်းဟောင်းကို အသုံး ပြု၍ ပြဒါးဇာတိမှ ရွှေအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲခြင်းကို အောင်မြင် ခဲ့ပြီး ဖြစ်လေသည်။

အဘိညာန်၏ အာနိသင်၊ သိဒ္ဓိဆယ်ပါး၏ အာနိသင်၊ အင်း ၏ အာနိသင် တို့သည် မန္တာန်၏ အာနိသင်နှင့် ကွင်းဆက် သဘောရှိ၏။ မန္တာန်သည် အသံကို အဓိကအားဖြင့် အခြေခံ၏။ မန္တာန်၏ အသံသည် ရှိပြီးသား ရုပ်ဝတ္ထုတို့နှင့် ဒြပ်စင်ရုပ်မှန် တို့၏ ပေါင်းစည်းမှု၊ ပျက်ပြားမှုများကို အလိုရှိသလို ဖြစ်စေ တတ်သော အာနိသင် ရှိသည် ဟူသော အချက်၌ ယုတ္တိရှိပါ၏ လော။

အသံကို ဓာတ်ခွဲလိုက်လျှင် ဖိုသံ၊ မသံ၊ မိတ်သံ၊ ရန်သံ၊ ဆွဲသံ၊ ကန်သံ စသည်အားဖြင့် အသံလှိုင်းမှ ရိုက်ခတ်သော တုန်

ခါမူများကို ရိုးရိုး မံသမျက်စိဖြင့် မြင်နိုင်စွမ်း မရှိပေ။ မမြင်ရလင့်ကစား အသံ၏ အာနိသင်ကား ရှိသည်သာ ဖြစ်လေသည်။

ဖါးအော်သံ ‘ ဥ၊ + အွမ် ’ ဖိုမ သံများသည် ဆူညံသွားပြီးနောက် ၃ - နာရီအတွင်းမှာ အဘယ်ကြောင့် မိုးအုံ့လာသနည်း၊ ရွာချပါသနည်း၊ ဖါး၏ အော်သံနှင့် မိုးတို့ ဆက်သွယ်မိပုံကို သိပ္ပံဆရာများ သုတေသန ပြုပြီး ပါသလော။

တိုက်ရိုက်ဗူးဆံမထိဘဲနှင့် သံတံတားကြီးက အဘယ်ကြောင့် ကျိုးပဲ့ရသနည်း၊ တိုက်ရိုက်မထိဘဲ ရေထဲကျသော မိုင်းဗူးသံကြောင့် နားအုံကဲ့ပြီး ငါးများ အဘယ်ကြောင့် သေကြရသနည်း။

တရားသူကြီး၏ သေစေ လွှတ်စေ ဟူသောအမိန့်သည် အသံပင် မဟုတ်ပါလော။ ကေသရာဇာ ခြင်္သေ့မင်း၏ ဟောက်ခြင်းကြောင့် ကျရောက်လာသည့် အန္တရာယ်သည် အသံပင် မဟုတ်ပါလော။ ကျားကိုမမြင်ရဘဲလျက်နှင့် ကျား၏ဟိန်းသံကို ကြားရရုံဖြင့် ထိတ်လန့်ခြင်းသည် အသံ၏ ဟိတ်မဟုတ်ပါလား။

မြေအလမွှ်ယံဆရာ၏ မြေကို ခိုင်းသော ပြေသံသည် အသံမဟုတ်ပါလား၊ ပြေးလာသော တိရစ္ဆာန်ကို၎င်း၊ ပျံလာသော ငှက်ကို၎င်း အမြင့်မှ စီးကျလာသော ရေကို၎င်း အဟန့်ဂါထာဖြင့် ဗြူးကနဲ ငေါက်လိုက်သောအခါ ခေတ္တ တန့်သွားစေနိုင်သည်ကို တွေ့ဘူးပါသလား။

ဟစ်၍ ဟစ်၍ သီဆိုလိုက်သော သီချင်းမှ အသံများရိုက်

ခတ်ခြင်းကြောင့် စားပွဲပေါ်၌ တင်ထားသော ဖန်ခွက်သည် အဘယ်ကြောင့် ဖြန်းဖြန်းကွဲရလေသနည်း။

အသံ၏ အာနိသင်ရှိကြောင်း ပြဆိုခဲ့သော ပြဿနာများ မှ သဲလွန်စ ရနိုင်ပါသည်။ လူ တိရစ္ဆာန် ရေ မြေ တော တောင် စသည်တို့ကို တိုးတက်စေနိုင်သည် - ဆုတ်ယုတ် စေနိုင် သည်ဆိုသည်မှာ သိသာလောက်ပေပြီ။

ချဲ့ပါဦးအံ့။ အိန္ဒိယပြည်၌ စိုက်ခင်းများကို တိတ်ရီကော်တာ အသံလွှင့်ကြိုးခွေဖြင့် သီချင်းသံ ဖွင့်လွှတ် ပေးသဖြင့် သီးနှံ ကောင်းခြင်း ပို၍ ထွက်ခြင်း ဖြစ်သည်ဟူသော သတင်းကို ကြား ရသည်နှင့် အမေရိကန်ပြည်မှ မစ္စတာ ဂျော့ အီးစမစ် ဆိုသူ သည် သူ၏ စိုက်ခင်းထဲ၌ အမျိုးမျိုး စမ်းသပ်ကာ သုတေသန ပြုလေသည်။

ပထမ ပြောင်းဖူးခင်း နှစ်ခင်းကို စမ်း စိုက်သည်။ ရေ မြေ ရေငွေ့ အပူချိန် ဓာတ်မြေဩဇာ အားလုံးတူညီမျှသော စိုက် ခင်း နှစ်ခုအနက် တခင်းကို စ၍ စိုက်သည့်အချိန်မှ ခူးသည့် အ ချိန်ထိ တိတ်ရီကော်တာဖြင့် သီချင်းဖွင့်ပြီး သီချင်းသံ လေ လှိုင်းများကို စိုက်ခင်းဆီသို့ လွှင့်ပေးထားသည်။ တခြား အခင်း မှာမူ ယခင်အတိုင်း ရိုးရိုး စိုက်သည်။

သီချင်းသံ နားထောင်ရသောအခင်းမှ ပြောင်းဖူး များမှာ ပို၍ ကြီးထွားပြီး အလေးချိန် ပို၍စီးကာ အထွက် ပို၍ ကောင်း ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။

ထပ်ဆင့်၍ သုတေသနပြုသောအခါ ပထမအကွက်ကို ငြိမ့် အေးသော သီချင်းသံ၊ ဒုတိယ အကွက်ကို စူးရှသော အသံ၊

တတိယအကွက်ကို ရိုးရိုးအသံ စတုတ္ထအကွက်ကို ဘာမှမကြား
စေဘဲ စိုက်ကြည့်ရာ သီချင်းသံကြားရသော စိုက်ခင်းက မကြာ
ရသော စိုက်ခင်းထက် အထွက်ကောင်းသည်။ ငြိမ်အေးသော
အသံရသည့်အခင်းက ပထမစုံပြီး စူးရှသောအသံက ဒုတိယ၊
ရိုးရိုးအသံက တတိယလိုက်ကြောင်း တိုင်းထွာချိန်ဆ၍ တွေ့ရ
သည်ဟုဆိုသည်။

အသံထွက်ရာ လောက်စပီကာနှင့် အနီးဆုံးနေရာမှပြောင်းဖူး
အချို့မှာ ဒဏ်ရာရပျက်စီးကြခြင်း ဖြစ်သည်။ အသံလွှတ်ပေး
ရာ အကွက်ရှိ အပင်များ၏ အမြစ်များသည် ပိုများပြီး အမြစ်
ရင်း အပူရှိန်မှာ ရိုးရိုးအခင်းထက် ၂ - ဒီဂရီ ပို၍ ပူခြင်းဖြစ်
သည်။

အိန္ဒိယပြည်၌ ဆေးရွက်ကြီး၊ ကြံ၊ ဝါနှင့် လက်ဖက်များကို
သီချင်းဖွင့်၍ ၎င်း အသံလှိုင်းလွှင့်၍ ၎င်း စိုက်ပျိုးသောအခါ ပိုမို
ထွက်ကြောင်း သိရလေသည်။ မြန်မာပြည် အောင်ပင်လယ်၌
ကောက်စိုက် ကောက်သိမ်းခိုးသံနှင့် ယှဉ်ကြည့်ပါ။

ကနေဒါပြည်၌ ပြောင်းဖျက် ပိုးကောင်များ၏ရန်ကို အသံ
လှိုင်းလွှင့်၍ ကာကွယ်ရာ ပြောင်းအပျက်စီး အလွန် သက်သာ
ကြောင်းနှင့် ပိုးကောင်များ အလွန်နည်းသွားကြောင်း တွေ့ကြ
သည်။

အမေရိကန်ပြည်၊ ကင်းခပ်ပြည်နယ်၌ ဂျုံများကို လှောင်ထား
ရာ နေရာမှာ အသံလှိုင်းလွှင့်၍ ပိုးကောင်များကို ကာကွယ်သည်။
ထိုအသံလှိုင်း လွှင့်ခံရပြီးသော ဂျုံများကို ပြန်စိုက်သောအခါ

အခြားကျမ်းများထက် အညွှောက်ထွက်လွယ်ကြောင်း သိရလေသည်။

အချို့သော သိပ္ပံပညာရှင်များ သုတေသနပြုကြရာ၌လည်း ငြိမ့်ညောင်းသော သီချင်းသံကို ကြားနေရသော နွားမသည် နို့ပိုထွက်၍ ကြက်မသည်လည်း ကြက်ဥ ပိုဥသည်ဟု ဆိုလေသည်။ သိပ္ပံပညာအရ အသံ အရောင် အပူငွေ့တို့သည် အင်အားများပင် ဖြစ်သည်။

၁၃ - ၃ - ၆၇-နေ့ထုတ် သတင်းစာများ၌ ဆိုဗီယက် သိပ္ပံပညာရှင်တဦးဖြစ်သူ ဗာဆီလီဂေါ့ဗျာကော့ဗ်က သစ်ပင် ဝါးပင်များ၌ အာရုံကြောကဲ့သို့ အကြောများ ရှိကြောင်း၊ အာရုံကြော ဆိုသည်မှာ အပူ၊ အအေး၊ အရသာ၊ အနာတရ၊ အကြား၊ အမြင်၊ အတွေ့အထိများကို သတင်းပေးပို့ရသော ဝါယာကြိုးများသဖွယ် ဖြစ်သည်။

လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အာရုံကြောများမှ အာရုံများသို့ တမုဟုတ်ခြင်း အလင်းရောင်၏ လျှင်မြန်ခြင်းဖြင့် ပို့ဆောင်ကြလေသည်။ (ဗာဆီလီဂေါ့ဗျာကော့ဗ်)သုတေသနပြုသော အပင်များ၏ အာရုံကြောများသည် တမိနစ်လျှင် လေးမီတာ (၄-ဒဿမ ၃၈-ကိုက်)နှုန်းဖြင့် သတင်းများ ပို့ဆောင်ကြလေသည်။

ဖရုံပင်ကို အမြစ်ရင်းမှ ဖြတ်၍ စမ်းသပ်ကြည့်ရာ လျှပ်စစ်ဓာတ်အား ပါရှိသည်ကို တွေ့ရကြောင်း၊ သစ်ပင်များ၏ တုံ့ပြန်မှုမှာ ဖါးကဲ့သို့သော သတ္တဝါများထက် လျင်မြန်သည်ကို တွေ့ရကြောင်းဖြင့် သတင်းဆန်းတခု ဖတ်လိုက်ရပေသည်။

ဤသို့ဆိုရာ၌ သစ်ပင် ၀၂ ပင်များသည်ပင် အသိစိတ်ကလေးများကဲ့သို့ ရှိနေသဖြင့် လူနှင့် တိရစ္ဆာန်များကဲ့သို့ပင် သာယာနာပျော်ဘွယ် ငြိမ်းငြိမ်းညောင်းညောင်း အသံဖြင့် ချော့ခြင်းကို အလိုရှိကြလေသလော၊ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ အသံ၏ အာနိသင်ရှိကြောင်း တင်ပြရသော အထောက်အထား သာဓက အနေအားဖြင့် လုံလောက်ပြီဟု ယူဆမိပေသည်။

ဤသို့လျှင် အသံ၏ အာနိသင်ကို ပိုင်နိုင်စွာ သိကြသော ရှေးရသေ့မြတ်တို့သည် မိမိတို့ အလိုရှိရာ ကိစ္စတို့ကို ပြီးမြောက်စေခြင်းအလို့ငှာ ဆိုင်ရာ ဆိုင်ရာ အသံတို့ကို ရွေးချယ် စီစစ်ပြီးမှ အသုံးပြုကြရန် အတတ်ပညာကို ထားခဲ့ကြပေသည်။ ၎င်းတို့စီစဉ်ပေးထားသော အသံစဉ်အတိုင်း ရွတ်ဆိုခြင်းအားဖြင့် အာနိသင် ဖြစ်ထွန်းစေနိုင်သော ‘အသံစု’ကို မန္တာန်ဟူ၍ ခေါ်သည်။

မည်သည့် အနက် အဓိပ္ပါယ်များကိုမှ ကောက်ယူ၍ မရဘဲ အသံသက်သက်ဖြင့် အာနိသင် ဖြစ်ထွန်းစေခဲ့သော မန္တာန်များလည်း ရှိလေသည်။

ဥပမာ။ ။ ဥ-နမ၊ နအ၊ နောကော၊ နက၊ ကအံ၊ ဥမ၊ အမိ၊ သဟိ၊ သုတံ၊ အသု၊ နပု၊ နသု၊ နအ ဟူသော ဒဏ်ပြန် မန္တာန်ကို ကြည့်ပါ။

အချို့ကလည်း ပါဠိတချက် အနက် (၆၀) ဟူသည့် နည်းကို ပြဆိုသေးသည်။ အချို့သော ဂါထာ မန္တာန်တို့သည် အသံ၏ အာနိသင်ရမှုကိုသာ အဓိကထား၍ သီကုံးထားခဲ့သည်။ ၎င်းတို့ကို ကာရန်အားဖြင့် ၎င်း၊ သဒ္ဒါ နည်းအားဖြင့် ၎င်း၊ အလင်္ကာနည်းအား

ဖြင့်၎င်း မမှန်ကန် မှားနေသည်ဟူ၍ ဂါထာ မန္တာန်ကို ပြင်ကြ သူတွေ ရှိပေသေးသည်။

ယင်းသို့ ပြုပြင်လိုက်သောကြောင့် အသံမှ ရအပ်သော ဟိတ် အာနိသင်များ ပျက်သွားရစေတတ်သဖြင့် ရှေးမူ အရိုးကို အရွက် မဖုံးမိစေရန် ဉာဏ်ကြီးရှင်တို့ သတိထားရန် အထူးလိုပေသည်။

ဥအက္ခရာ၊ သြအက္ခရာတို့သည် ဂါထာအစ၌ ထားမြဲအက္ခရာများ ဖြစ်ကြသည်။ သသံကရိဋ္ဌိ အဘိဓာန် ဋီကာ အလိုအား ဖြင့် (ကာရံစောင့်ရှောက်ခြင်း) အနက်ကို ဟော၏။ ရှေးဆရာ မြတ်တို့က ပြီးစီး အောင်မြင်ခြင်းဟု အနက်ဆိုကြလေသည်။

မြန်မာ ဂါထာ မန္တာန်များ၌ ဥအက္ခရာနှင့် အလားတူအား ဖြင့် အစ၌ (ဥ) ခံ၍ မန်းကြ မှတ်ကြပေသည်။

ဥဟူသော အသံသက်သက်ကို မှန်ကန်အောင် အသံထွက် စေ၍ စည်းကမ်းတကျ ရွတ်ဆိုနိုင်ပါမူ ထွက်ရပ်စခန်းသို့ မြှန်း နိုင်သည်အထိ အာနိသင် ကြီးမားလှကြောင်း ကျမ်းတစောင် တဖွဲ့ ရေးသားထားသည်ကို ဖတ်ရှုရဘူးပါသည်။

ဥ ဟူသော အသံမှန် ထွက်တတ်ဖို့ကား မလွယ်ကူပါ။ ဥ ဟူသော အသံကိုရအောင် နှာသီးဖျားသို့ လေ သက်စေလျက် နှုတ်ပိတ်ကြောင်းဖြင့် ရွတ်ဖတ်ရမည်ဟု သသံကရိဋ္ဌိ အလိုအား ဖြင့် ဆိုပေသည်။

ဥ၏အသံထွက်ရစေရန် အဆိုပါကျမ်းစာအုပ်၌ စာမျက်နှာ ၂၀၀- ခန့် ဋီကာချဲ့ပြထားသည်။ လေယူလေသိမ်းကို ဆိုဆုံးမ ၍ ဝမ်းထဲမှအသံ၊ ရင်ထဲမှအသံ၊ လည်ချောင်းထဲမှအသံ၊ အာ သံ၊ လျှာသံ၊ အဟိန်းအဟောက်နှင့်တကွ အတိုး အကျယ်

ဌာန်ကရိုဏ်း မည်သို့ကျမှ အသံသက်သက်ကြောင့် မန္တာန်၏အာနိသင်ဖြစ်စေကြောင်း တင်ပြထားပေသည်။ လွယ်ကူလှသည် တော့ မဟုတ်ပေ။

အသံသက်သက်ကြောင့် အာနိသင်ဖြစ်စေတတ်သော မန္တာန်များ မြန်မာပြည်၌နည်းပါးသလောက် ကျင့်သုံး ရွတ်ဆို ကြသူများလည်း ရှားပါးပေသည်။ အိန္ဒိယပြည်၌ အများအပြားကျင့်သုံးလျက် ရှိကြသည်ဖြစ်ရာ ဗဟုသုတအလို့ငှာ ဖော်ပြပါဦးမည်။ လေ့လာလိုသူများ၊ ကျင့်သုံးလိုသူများ ကျင့်နိုင်ကြပါရန် တခုသောနည်းကို ဖော်ပြလိုပေသည်။

**အသံ၏အာနိသင်ဖြစ်ပေ ပါစေရန်
မန္တာန်ကို မည်သို့ရွတ်ဆို၍ စိပ်မည်နည်း**

အသံ၏ ဂယက်ရိုက်မှုလှိုင်းတို့ကို ပိုင်နိုင်စွာ သိကြကုန်သော ယောဂီမြတ်တို့သည် သက်ဆိုင်ရာ ကိစ္စအလိုက် အသံတို့ကိုရွေးချယ်စိစစ်ပြီး စီစဉ်ထားသော အသံစဉ်ကို ရွတ်ဆို၍၎င်း၊ တခုတည်းသောအသံကိုရွတ်ဆို၍၎င်း၊ အာနိသင် ဖြစ်ထွန်းစေသော အတတ်ပညာကို တီထွင်ခဲ့ပေသည်။

ထိုအတတ်ပညာကို မန္တရယောဂ ဟူ၍ ခေါ်ဆိုပေသည်။ ထိုသို့ အသံမန္တာန်တို့ကို အထပ်ထပ် အာနိသင်ရှိသည့်တိုင် ရွတ်ဆိုရာတွင် သတ်မှတ်သော အရေအတွက် ပါဝင်နေသဖြင့် အရေ အတွက်ကို မှတ်သားရန် ဗျူဟာ ခေါ် ပုတီးစိပ်မှုကိစ္စရပ် ပေါ်ပေါက်ခဲ့ရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

အသံ၏အာနိသင် ဖြစ်စေရန် မန္တာန်စိပ်နည်း နိသျည်းများကို

ရှေးဟောင်း တန္တရခေါ် ဝိဇ္ဇာပညာရပ်တွင် ပြဆို ထားလေသည်။

မည်သို့မည်ထွက်သောအသံသည် လာဘ်ကိုဖြစ်စေတတ်သည်၊ မည်သို့ထွက်မြည်သောအသံသည် ပီယကိုဖြစ်စေတတ်သည်၊ အကာအကွယ်ကို ဖြစ်စေတတ်သည်၊ ဥစ္စာနေကို ဖြစ်စေတတ်သည်၊ စသည်အားဖြင့် နှုတ်မှထွက်သော မူလဘူတ အသံများဝယ် ပင်ကိုယ်အားဖြင့် သတ္တိထူးများ မူလပင်ရင်း အစွမ်းအာနိသင်များ ကိန်းဝပ်လျက် တည်ရှိနေကြသည်။

ဤသို့ကိန်းဝပ်လျက် တည်ရှိနေသော အာနိသင်များကိုပေါ်ထွက်လာစေရန် စံနစ်တကျ မှန်ကန်စွာရွတ်ဆိုမှု၊ အသံထွက်မှုကို မန္တာန်ရွတ်ဆိုခြင်းဟု ခေါ်ဆိုပေသည်။

အောက်ဖော်ပြထားသော အသံတို့ကား တန္တရယောဂတွင် ညွှန်းဆိုထားသော အသံခုနစ်ပါးဖြစ်၍ လိုအပ်သော အာနိသင်အတွက် သက်ဆိုင်သောအသံတို့ကို စံနစ်ကျစွာ ရွတ်ဆို ပုတီးစိပ်နိုင်ပေသည်။

ထိုအသံတို့ဖြင့် (မန္တာန်တို့ဖြင့်) ပုတီးစိပ် အားထုတ်လိုသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ပုတီးမစိပ်မီ ရှေးမဆွာက ဖော်ပြပြီးခဲ့သော ထိုင်ပုံထိုင်နည်း၊ အသက်ရှူပုံရှူနည်း၊ ပုတီးကိုင်ပုံကိုင်နည်းတို့ကိုလိုက်နာပြီးမှ ရွတ်ဆိုပုတီးစိပ်ရပေမည်။

စိပ်ပုတီးမစိပ်မီကာလ၌ ပြဆိုပြီးခဲ့သော နည်းအတိုင်း ကျားရေ၊ သက္ကလပ်ပိုးစ စသည်တို့အပေါ်၌ ပဒုမ္မာသန ထိုင်နည်းဖြင့် ထိုင်ကာ မြောက်အရပ်သို့ မျက်နှာမူပါ၊ ပြီးလျှင်ပရာဏာအသက်

ရှုနည်းအရ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှ အညစ်အကြေးများတို့ကို နှင်ထုတ်ပစ်လိုက်ပါ။

စိပ်ပုတီးကို မကိုင်သေးမီ ဘယ်လက်ဖဝါး၏အပေါ်၌ ညာလက်ဖဝါးကိုထပ်တင်ကာ ဘယ်ညာလက်နှစ်ခုကို ထိထား ကပ်ထားစေပြီး မျက်စိများကို မှိတ်ထားပါ။

မန္တာန်ကို ရှုတ်ဆိုရာတွင်၎င်း၊ ပုတီးစိပ်ရာတွင်၎င်း၊ အစီအရင်ပြုစဉ်အခါ၌၎င်း ညာခြေကအပေါ်၊ ဘယ်ခြေကအောက် ကထားပြီး ထိုင်ခြင်းကို အမြဲတစေ အသုံးပြုပါ။ ဤသဘောမှာ အေးချမ်းသာယာစေလိုသောကိစ္စများ၌ သုံးခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ ပြီးလျှင် မိမိဦးခေါင်းအထက်၌ အဖြူရောင် အလင်းဝန်းကြီး ရှိနေသည်ဟု စိတ်အာရုံဝယ် ထင်မြင်ရပေမည်။ ပြီးနောက် တဆင့်တက်၍ တကိုယ်လုံးသော မိမိ၏ ပုံသဏ္ဌာန်သည် အဆုံပါ အဖြူရောင် အလင်းရောင်ဝန်းကြီးအတွင်း၌ တည်ရှိနေလေပြီဟု မမှိတ်မသုံ ယုံကြည်ချက်တို့ဖြင့် အာရုံပြုရမည်။

ဤသို့ထင်မြင်ရန် အစိပ်အပိုင်းတွင် စိတ်အာရုံ တည်ငြိမ်ရန် လေ့ကျင့်မှုရှိသူများ၊ စိတ်တန်ခိုးများလေ့ကျင့်မှု ရှိသူများနှင့် မိမိစိတ်ကို ပိုင်နိုင်စွာ လိုအပ်သလို ထိန်းသိမ်း ပြုပြင်နိုင်သောသူတို့သည် လျင်မြန်စွာပင် ဤအဖြူရောင်အလင်းဝန်းကြီးကို စိတ္တဇရုပ် ဖန်တီးမှု ပြုနိုင်ပေလိမ့်မည်။

ရှေးဦးစွာ အဖြူရောင်အလင်းဝန်းကြီးကို ထင်ရှားပီပြင်စွာ ထင်မြင်နိုင်ရန် အထက်တွင် ဖော်ပြပြီးသည့်အတိုင်း စိတ်တန်ခိုးလေ့ကျင့်မှုရှိပြီးသား အသင့်ဖြစ်နေစေရမည်။ ဆိုသည်မှာ စိတ်အာရုံတည်ငြိမ်စေမည့် လေ့ကျင့်ခန်းတခုခု ပြုလုပ်ဘူးစေရမည်။

သို့ရာတွင် ယခုမှစတင်၍ ကျင့်ကြံသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့အဖို့ အနည်းဆုံး ဝင်သက် ထွက်သက်များကို နှာသီးဖျားတွင် တည်ထားစေ၍ အာရုံထိန်းချုပ်ပေးခြင်း၊ အသက်ရှူရှိုက်မှု စံနစ်ကျမှန်ကန်စေခြင်းတို့မှ စ၍ လေ့ကျင့်ရပေဦးမည်။

ဤမျှလောက်သော အခြေခံ စိတ်လေ့ကျင့်မှုများ မရှိသော သူများအတွက် ဤအဖြူရောင် အလင်းဝန်းအား ဖန်တီးသရုပ်ဖော်ရာ၌ လွယ်ကူမည်မဟုတ်ပေ။ ထင်ရသလို မြင်ရသလိုနှင့် မမမှန်သော စိတ်လှုပ်ရှားမှုများသာ ဖြစ်ပေါ်နေပေလိမ့်မည်။

သို့ရာတွင် ခြွင်းချက်အားဖြင့် ပြောရပါလျှင် အချို့သောသူတို့မှာ ဘဝ၏ ပါရမီအလျှောက်ဖြစ်စေ၊ စိတ်လေ့ကျင့်မှု မရှိသော်လည်း နဂိုရိသဘာဝအာ ဖြင့် စိတ် တည်ငြိမ်နေပြီးသား ဖြစ်နေသောသူများလည်း ရှိတတ်၍ တကြိမ်တခါတည်းနှင့်ပင် ယင်းအဖြူရောင်အလင်းဝန်းကြီးကို စိတ္တဇရုပ်ပြုနိုင်ပေသည်။

မိမိ၏ ဦးခေါင်းထက်ဝယ် လပြည့်ဝန်ကြီးသဖွယ် ထိန်လင်းနေသော အဖြူရောင်အလင်းဝန်းတခု ဖြစ်နေစေရပါမည်။ ယင်းသို့ ကောင်းစွာထင်မြင်၍ ရပါလျှင် မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ် ပုံသဏ္ဌာန်ကို ၎င်းအလင်းဝန်းအတွင်း၌ စိတ်ကူးကြည့်လိုက်ပါက လွယ်လင့်တကူပင် မျက်ဝါးထင်ထင် မြင်ရသကဲ့သို့ မြင်ရ ပေလိမ့်မည်။

ရံဖန်ရံခါ မိမိ၏ ပုံပန်းသဏ္ဌာန်ကို ရုပ်ရှင် ကြည့်ရသကဲ့သို့ ဓာတ်ပုံကြည့်ရသကဲ့သို့ ကြည်လင်ပြတ်သားစွာ မြင်ရတတ်သည်။ ထိုအခါ အားထုတ်သောသူ၌ အတွေ့အကြုံရင့်ကျက်မှု၊ သမာဓိများပြားမှု မရှိသေးပါက ထိတ်လန့်သွားတတ်သည်။

ရံဖန်ရံခါ အာရုံမှာ တည်ငြိမ်နေပြီဖြစ်သော်လည်း ကောင်းစွာထိန်းချုပ်နိုင်မှု မရှိသေး၍ အိတ်ပျော် ငိုက်မြည်းစိတ်နှင့် ရောယှက်လာကာ ယင်းသို့မြင်နေရသော မိမိ၏ရုပ်သဏ္ဌာန်အဆင်းမှာ ကြီးလိုက် သေးလိုက် ဖြစ်တတ်သည်။ အာရုံထဲ၌ အမျိုးမျိုး လှုပ်ရှားနေတတ်သည်။ အလင်းဝန်းလည်း အကြီးအသေးနှင့် အရွယ်အစားစားနှင့် မြင်ရတတ်သည်။

သို့စေကာမူ သမာဓိတရား အနည်းငယ်ဖြင့် ကောင်းစွာ သတိထိန်းချုပ်မှု ရှိမည်ဆိုလျှင် ဤသို့မဖြစ် နိုင်ပါချေ။

ယင်းသို့ မိမိ၏ စိတ္တဇရုပ်လွှာဖြင့် ဖန်စီးထားအပ်သော အဖြူရောင် အလင်းဝန်းကြီးမှ မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ် ရုပ်သဏ္ဌာန်ကို မြင်တွေ့ရပြီဆိုလျှင် မိမိရည်ရွယ်ထားသော အသံသက်သက် အာနိသင်ရှိသည်။ ‘မန္တာန်’ များကို ဌာန်ကချိတ်ကျကျ ပီပီသသဖြင့် ယုံကြည် လေးနက်စိတ်တို့ဖြင့် ရွတ်ဆိုမှု ပြုလိုက်ပါ။ ယင်းသို့ တကြိမ်ရွတ်ဆိုလိုက်သည့်အခါတိုင်း ပုတီးတလုံး စိပ်ရပေမည်။ အသံမြည်ထွက်အောင် ရွတ်ဆိုမှု ပြုရပါမည်။

ဤသို့မိမိနှုတ်မှ ရွတ်ဆိုလိုက်တိုင်း မိမိရွတ်ဆိုလိုက်သော အသံလှိုင်းတို့သည် စကြာဝဠာအနန္တသို့ မြည်တိုင်း ပျံ့နှံ့သွားလေပြီဟု အာရုံပြုရမည်။

ထိုသို့ရိုက်ခတ်သော ဂယက်ပြန်မှုကြောင့် စကြာဝဠာအတွင်းမှ အလှိုရှိအပ်သော ဟိတ်ဓမ္မ၊ အာနိသင်၊ အစွမ်း သတ္တိတို့သည် ၎င်းဂယက်ပြန်မှုနှင့် တပါတည်း ပြန်ပါ လာသည်ဟုလည်း သိရမည်။ ပြီးလျှင် အာရုံပြုထားသော အလင်းဝန်းကြီး

အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်လာပြီး မိမိခန္ဓာကိုယ်အား လွှမ်းခြုံသွားသည်ဟု ထင်ရှားစွာ အာရုံပြုရမည် ဖြစ်သည်။

ဤကဲ့သို့ မိမိနှုတ်ဆွဲမှု ရှုတ်ဆွဲလိုက်သော အသံသည် အနန္တစကြာဝဠာသို့ တပတ်ပတ်ပြီး၍ ပြန်အလာ မိမိခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ပြန်အရောက်မှာ တကြိမ် ဖြစ်သည်။ ယင်းတကြိမ်တွင် အနည်းဆုံး ၄ - မိနစ်ခန့် ကြာရှည်စေရမည်။ ၄၈ - မိနစ်ထိ တိုင်အောင် ကြာရှည်မှု အချို့ပြုနိုင်သည်။

ဤမန္တာန်ရှုတ်ဆွဲမှုမှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ ‘အရဟ’ ရှုတ်ဆွဲမှု၊ ‘ဗုဒ္ဓေါ’ ရှုတ်ဆွဲမှုများကဲ့သို့ တဆက်တည်းနှင့် အကြိမ် များစွာ ‘အရဟ’.... အရဟ’ ဟူသကဲ့သို့ မရှုတ်ဆွဲရပေ။

အရဟံ၊ ဗုဒ္ဓေါ စသည်တို့မှာ ဗုဒ္ဓဘုရားအရှင်၏ ဂုဏ်တော်များ ဖြစ်၍ ဂုဏ်ဟိတ်များ ပြည့်နက် နေသည်ဖြစ်ရာ ဂုဏ်ဟိတ်လွှမ်းခြုံလာစေရန် ရှုတ်ဆွဲမှု ဖြစ်သည်။

ယခု၌ကား အသံသက်သက် အာနိသင်ရှိသဖြင့် အသံ၏ အာနိသင် ထွက်ပေါ်လာစေရန် အသံလှိုင်း တုန်ခါရိုက်ခတ်မှု လိုအပ်သည် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ထိရောက်ပိုင်နိုင်စွာ အသံလှိုင်းတုန်ခါရိုက်ခတ်မှုရှိစေရန် စောင့်ဆိုင်းရမည် ဖြစ်လေသည်။

ထို့ကြောင့် ဤမန္တာန်များကို ရှုတ်ဆွဲမှုတွင် အာရုံပြုမှု လွန်စွာ အရေးကြီးလှပေသည်။

မိမိရှုတ်ဆွဲလိုက်သော မန္တာန်၏ အသံလှိုင်းသည် မိမိခန္ဓာကိုယ်အား ပြန်လည်ရိုက်ခတ်မှု ရှိစေရမည်။ သို့မှသာ မန္တာန်၏ အာနိသင်ကို ခန္ဓာကိုယ်၌ ခံစားရပေမည်။

အလွန်သာယာ တေးငြိမ့်သော ချိုတေးသံသာတခု၏ အသံ
လှိုင်းသည် မိမိခန္ဓာအား လာရောက်ရိုက်ခတ်သောအခါ ခန္ဓာ
ကိုယ်သည် မည်သို့ခံစားရပါသနည်း၊ ရှင်လန်း ချမ်းမြေ့ခြင်း
ကြည်နူး မြူးပျော်ခြင်းများ ခံစားကြရလေသည်။

ထို့အတူ ရဲရင့်သတ္တိ ကြွစေမှုကို ဖြစ်စေသော မန္တာန်ကို ရှုတ်
ဆိုရာ၌လည်း မန္တာန်၏ အသံလှိုင်းသည် မိမိအားရိုက်ခတ်သော
အခါ ရဲရင့်မှု၊ သတ္တိရှိမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာစေသည်။ အမှန်
တကယ် ထိရောက်စွာ အကျိုးအာနိသင် ဖြစ်လာစေရန်မှာ မိမိ၏
စိတ်အာရုံမှလည်း အမှန်တကယ် ရဲရင့်သတ္တိရှိလာပြီ ဟု ယုံကြည်
ပေးနေရမည်။

ဖြစ်စေလိုသည့် အကြောင်းအရာအတိုင်း မိမိ၌ အမှန်တကယ်
ဖြစ်နေပြီဟု အာရုံမှ ခံစားနေရပေမည်။

‘ကရီမင်’ - ဤမန္တာန်ကို ရှုတ်ဆိုရာတွင် ပျော့ပြောင်း
နူးညံ့သောအသံဖြင့် ရှုတ်ဆိုရမည် ဖြစ်သည်။

‘အာအေမ်’ - ဤမန္တာန်ကို ရှုတ်ဆိုရာတွင် အသံမှန်ဖြင့် ရှုတ်
ဆိုရမည်။

‘အာအုမ်’ - ဤမန္တာန်ကို ရှုတ်ဆိုရာတွင် အသံပြတ်ဖြင့် ရှုတ်
ဆိုရမည် ဖြစ်သည်။

‘ဆာအုမ်’ - ဤမန္တာန်ကို ရှုတ်ဆိုရာတွင်လည်း အသံပြတ်ဖြင့်
သာ ရှုတ်ဆိုရမည် ဖြစ်သည်။

‘ဥမ်’ - ဤမန္တာန်ကို ရှုတ်ဆိုရာတွင် မူလ အသံမှန်ဖြစ်
သော ရင်ခေါင်းအတွင်းမှ လှိုမ့်ထွက်လာသော
အသံဖြင့် ရှုတ်ဆိုရမည် ဖြစ်သည်။

- ‘ဟရီမင်’ - ဤအသံကို ရွတ်ဆိုရာတွင် တက်ကြွ လေးနက်
သောအသံဖြင့် ရွတ်ဆိုရမည်ဖြစ်သည်။
- ‘ဆရီမင်ဩ’ - ဤအသံကို ရွတ်ဆိုရာတွင် အေးဆေးသောအသံ
ပေါ့ပျော့ဖြင့် ရွတ်ဆိုရမည် ဖြစ်လေသည်။

ထူးခြားသည့် အာနိသင်မှာ မည်သည့်ဂါထာ မန္တရားကို
ရွတ်သည်ဖြစ်စေ အဆိုပါ ဥုံ၊ ဆရီမင်၊ ကရီမင်၊ ဟရီမင်
အစရှိသော အသံ ၄ - မျိုးစလုံးကို ရှေ့ဆုံးကခံပြီး ရွတ်ဆိုသည်
ရှိသော် ဂါထာရွတ်သူ၊ မန္တာန်ရွတ်ဆိုသူသည် အသံထွက် မှား
ယွင်းနေသည်ဖြစ်စေ အဓိပ္ပာယ်အားဖြင့် မှားယွင်းနေသည် ဖြစ်
စေ အမှန်အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားတတ်သည်ဟု ဆိုပေသည်။

ဤသို့ရွတ်ဆိုအပ်သော မန္တာန်တို့ကို အာနိသင် ဖြစ်ပေါ်
စေမှုအလိုက် အသံနေ အသံသားနှင့် စိတ်ညွတ်မှုများကို
လည်း သတိပြု အလေးထား ရပေမည်။ ထို့ကြောင့် အသံကို
ဖြစ်သလိုရွတ်ဆိုမှု မပြုအပ်ပေ။

ဖော်ပြညွှန်းဆိုထားသော ရွတ်ဆိုမှု အသံ အနေ အထား
အတိုင်း မှန်ကန်စွာ ရွတ်ဆိုမှုသာလျှင် မိမိအလိုရှိသော အာနိ
သင်ကို မလွဲမသွေ ရရှိမည် ဖြစ်လေသည်။ ‘ဂါထာလေးက
ဘေးဖြစ်သည်’ ဟူသော ရှေးမြန်မာပညာရှင်တို့၏ ဆိုရိုးစကား
မှာ အသံ၏ အာနိသင်ကို သိရှိကြစေရန် ဖော်ပြထားသော
လမ်းစ ဖြစ်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် အသံထွက်မှန်ကန်ခြင်း၊ (၀၂) ဌာန်ကရိုဏ်းကျ
ခြင်းသည် အရေးကြီးသော အချက်တရပ် ဖြစ်ပေသည်။ ဤသို့

ရွတ်ဆိုလိုက်သည့် မန္တာန်တို့မှ ဖြစ်ပေါ်လာသော အကျိုး အာနိသင်များကား အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း ဖြစ်လေသည်။

‘က ရီ မင်’ - ဟူသော မန္တာန်၌ ကိန်းအောင်းနေသည့် အာနိသင်သည် လူခပ်သိမ်းတို့ မေတ္တာ သက်ဝင် ကြင်နာသနားမှုကို ဖြစ်စေသည်။

‘အာအေမ်’ - ဟူသော မန္တာန်၌ တည်သော အာနိသင်မှာ အလိုမရှိအပ်သော ဘေးဥပါဒ် အန္တရာယ်တို့ မှ လွတ်ငြိမ်းချမ်းသာခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။

‘အာအုမ်’ - ဟူသော မန္တာန်၌တည်သော အာနိသင်မှာ လူခပ်သိမ်းတို့အပေါ်၌ အရှိန်အဝါကြီးမား စေပြီးလျှင် ရိုသေလေးစားမှုကို ဖြစ်စေသည်။

‘ဆာအုမ်’ - ဟူတော့ မန္တာန်၌ တည်သော အာနိ သင်မှာ အကြပ်အတည်းမှကင်းလွတ်စေပြီးလျှင် သက်သာချောင်ချိမှုကို ဖြစ်စေသည်။ ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံမှု ထာဝစဉ်ပြေပြစ်ခြင်းအမြဲရှိစေသည်။

‘ဥမ်’ - ဟူသော မန္တာန်၌ တည်သော အာနိသင်ကား အမှုကိစ္စ အဝဝကို အောင်မြင် ပြီးစီးစေသည်။

‘ဟရီမင်’ - ဟူသော မန္တာန်၌ ကိန်းအောင်းနေသော အာနိသင်မှာ စိတ်အားငြိုးငယ်မှုကို ပျောက်စေ၍ စိတ်ဓါတ် တက်ကြွ ရဲရင့်စေမှုကို ဖြစ်စေသည်။

‘ဆရီမင်ဩ’ - ဟူသော မန္တာန်၌ တည်ရှိနေသော အာနိသင်ကား ချမ်းသာ စီးပွား တိုးတက်၍ ဥစ္စာဓန ပေါကြွယ်ဝခြင်းကို ဖြစ်စေလေသည်။

ဤသို့ ယောဂကျမ်းလာ ပုတီးစိပ်မှုကို ကျင့်ကြံအားထုတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်များသည် မိမိရွတ်ဆိုသော အသံများကို ဌာန်ကျကျ ဖြင့် (၀၂) အသံနေအသံထား မှန်ကန်စွာဖြင့် ရွတ်ဆိုပြီး လိုအပ်သော စိတ္တဇရုပ် ဖန်တီးမှုများသာ ထင်ရှားစွာ ဖြစ်ပေါ်စေမှုအတွက် ကြိုးစား အားထုတ်ရမည် ဖြစ်သည်။

မိမိ ရွတ်ဆိုလိုက်သော မန္တာန်သည် စကြာဝဠာ အနှံ့အပြားသို့ ပျံ့နှံ့ရိုက်သွားပြီး တုန်ပြန်လာသော အသံလှိုင်းများ မိမိ ခန္ဓာကိုယ် ထိလိုက်ပြီဆိုလျှင် ရှေးဦးစွာ သိမ့်ကန် အာရုံခံစားလိုက်ရမည်။ ထိုသို့ အာရုံခံစားပြီးနောက်ဝယ် မန္တာန်၏ အာနိသင်တို့သည် ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့အပြားသို့ ပျံ့နှံ့သွားပြီဟု နှလုံးသွင်းမှတ်ချက် ချလိုက်ရမည်။ မိမိသည် ထာဝရ ရှင်လန်း တက်ကြွစွာ ရှိနေစေရမည်။

ဤသို့ မန္တာန် ရွတ်ဆိုပြီးသည်နှင့် တပြိုင်နက် ထိုပြုခဲ့ပြီးသော အကြောင်းအရာ အားလုံးတို့ကို မစဉ်းစားတော့ဘဲ လုံးဝ မေ့လျော့ပစ်လိုက် ရပါမည်။ စိတ်ကိုသာ လျော့ချဖို့လိုသည် မဟုတ်ပေ။ သံပတ်တင်းနေသော နာရီကို လျော့ပေးရန် အထူး လိုအပ်ဘိသကဲ့သို့ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အကြောများကိုလည်း လျော့ချပြီး အနားပေးရန် အထူး လိုအပ်လှပေသည်။ စိပ်ပုတီးစိပ်ပြီးနောက် မည်သို့ ကိုယ်နှင့်စိတ်ကို အနားပေးရမည်နည်းဟူသော ကဏ္ဍကို လာမည့်ကဏ္ဍများ၌ သီးခြားစွာ ဖော်ပြပေးပါမည်။

၎င်းနိဿည်းများအတိုင်း ကိုယ်ရောစိတ်ပါ အညောင်းအညာ ပြေသွားအောင် ဖြေပေးရပါမည်။ သို့မှသာ အားသစ်များဝင်ရန် အဆင်သင့် ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ အားသစ်များ ပြန်လည် ဝင်

ရောက်မှ နောက်တနေ့ ပြုလုပ် အားထုတ်မည့် အချိန်၌ ရှင်လန်း တက်ကြွစွာ ဖြစ်နေပေမည်။ သို့မဟုတ်လျှင် ကိုယ်လက် ညောင်းညာခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပေသည်။

အစာအာဟာရနှင့် ပတ်သက်၍ နိမြှေးသည့် ကဲ့ နွား ကဲ့သို့သော အသားအနံ့စူးစူး အစပ် အငန် အဆိမ့် လွန်ကဲသော အရသာ ဟူသမျှ ဤအားထုတ်မှု ပြုချိန်၌ အထူးရှောင်ကြဉ် သင့်ပေသည်။ အနေအထိုင် အသွားအလာများသည် သပ္ပာယ် မျှတအောင် (မဇ္ဈိမပဋိပဒါ) အရ ကျင့်သုံးရပါမည်။

အဓိပ္ပာယ်နှင့်တကွ အာနိသင်ဖြစ်စေရန်
မန္တာန်ကို မည်သို့ ရွတ်ဆိုမည်နည်း။

မန္တာန်ကို အကြိမ်ပေါင်းမည်မျှ ရွတ်ဆိုပြီးခဲ့သည်ကို အရေအတွက်ဖြင့် သိရန် မန္တာန်စိပ်ခြင်းသည် (ပုတီးစိပ်) ခြင်းနှင့် အတူတူပင် ဖြစ်သောကြောင့် အာနိသင် ဖြစ်စေရန် ပုတီးမည်သို့ စိပ်မည်နည်းဆိုသည့် ကဏ္ဍနှင့်လည်း ဆင်နွှဲနေပေသည်။

ဗုဒ္ဓသာသနာဝင်တို့သည် ပရိတ်ကြီး (၁၁) သုတ်ကိုလည်း မန္တာန်အဖြစ် အသုံးပြုကြကုန်၏။ ပရိတ်ကြီး ခေါ် ပရိတ် မန္တာန်များသည် ပိဋကတ္ထဃ ပါရဂူ ဖြစ်တော် မူကြကုန်သော ရှေးမဟာထေရ်မြတ်ကြီးတို့က ဘုရားဟော ပါဠိတော်များဖြစ်သည့် ခုဒ္ဒကပါဌ၊ သုတ္တနိပါတ်၊ အင်္ဂုတ္တရ၊ သံယုတ္တ၊ ဝိနယစူဠဝဂ္ဂ၊ သုတ္တပါထိကဝဂ္ဂ၊ ဇာတကပါဠိစသော ပရိတ်တော်များမှ သင့်ရာသင့်ရာ ရွေးနုတ်အဆီထုတ်၍ ပရိတ်ကြီးဟု အမည်တပ်ကာ ပြု

စီရင်ထားသော ပိဋကတ်တော်လာ စာကြီး ပေကြီးတို့ပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဗုဒ္ဓ မန္တာန်မည်သော ဤပရိတ်ကြီး ပါဠိတော်သည် သက်တော်ထင်ရှား ဘုရား လက်ထက်မှ စ၍ ယခု အချိန်အထိ ဗုဒ္ဓသာသနာဝင် ရဟန်းရှင်လူ ပြည်သူပြည်သားအပေါင်းတို့ အမြဲမပြတ် ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ် ကိုးကွယ် ကျင့်ကြံရသော တရားအဆီနှစ် ဓမ္မက္ခန္ဓာ ဖြစ်သည့် အားလျော်စွာ ဤပရိတ် တရားတော်၏ တန်ခိုး ရှိန်စော် အာနုဘော်ကြောင့် မျက်မှောက် ဘဝ၌ပင် မကောင်းသော တစ္ဆေ ပြိတ္တာ မြေဘုတ် ဘီလူး စသော ဘေးအမျိုးမျိုးတို့မှ၎င်း ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့နှင့် တကွ ကြောက်မက်ဖွယ် အန္တရာယ် အသွယ်သွယ်တို့မှ၎င်း၊ အံ့ဩဖွယ်ရာ ကင်းလွတ်ကြသူတို့မှာ ရေတွက်၍ပင် မကုန်အောင် များပြားလှပေသည်။ နောင်တမလွန်အတွက်လည်း နိဗ္ဗာန်တိုင်အောင်သော အကျိုးကို ရစေနိုင်ပေသည်။

ဤမည်သော ပရိတ် မန္တာန်တို့ကို ရွတ်ဆိုသောအခါ ရွတ်ဆိုသောသူသည် (၁) မေတ္တာရှေ့သွား ပြုရခြင်း၊ (၂) အက္ခရာပုဒ် ဗျည်းအနက်တို့ကို စင်ကြယ်စွာ ရွတ်ဖတ်ရန် နာ လည်ထားရခြင်း (၃) ပရိတ္တ-ပါဠိကို နှုတ်ရ လေ့လာထားရခြင်း ဟူသော အင်္ဂါ ၃ ရပ်နှင့် ညီညွတ်ရလေသည်။

ဤအင်္ဂါရပ်နှင့် ပြည့်စုံလျှင် အလွန်အကျူး အထူးအားဖြင့် တန်ခိုးထက်ကြောင်း ရှေးဆရာကြီးတို့ မိန့်ဆိုခဲ့ကြကုန်သည်။

ပရိ + တ္တ၊ ပရိ-ထက်ဝန်းကျင်မှ၊ တ္တ စောင့်ရှောက် တတ်သော တရားစကား၊ ထက်ဝန်းကျင်အရပ် ဆယ်မျက်နှာမှ ရောက်ဆဲ

ရောက်လတ္တံ့သော ဘေးဥပေါ် အန္တရာယ်ရန် အသွယ်သွယ်တို့ကို တားဆီး စောင့်ရှောက် တတ်သေ ကြောင့် (ပရိတ်) ဟု ခေါ်ဆိုရလေသည်။

ပရိတ်ကို မန္တန်အဖြစ် ရွတ်ဖတ်ခြင်း (၀၂) စိပ်ရခြင်းသည် စကြာဝဠာ ကုဋေဟသိန်းတိုင်အောင် ပရိတ်တန်ခိုး အာဏာစက်ပျံ့နှံ့နိုင်သည်ဟူ၍၎င်း၊ ပါရမီဆယ်ပါး ဖြစ်သည်သာမက ကိုယ်တွင်း ကိုယ်ပ သန္တာန်၌ ကျရောက်ဘတ်သည့် အန္တရာယ်များကို မကျရောက်ရလေအောင် ကာကွယ် စောင့်ရှောက်သည့် တရားဟူ၍၎င်း၊ ကောင်းကျိုး ချမ်းသာများကို ပေးစွမ်းနိုင်သည်ဟူ၍၎င်း၊ သက်ဝင်ယုံကြည် ထားကြကုန်၏။

သို့အဘွက် ရှေးဆရာ အစဉ်အဆက်မှစ၍ ပရိတ်တော်ကို တန်ခိုး အာနိသင် ကြီးမားသော အရန်အတား မန္တန်အဖြစ် အဆက်မပြတ် သုံးစွဲခဲ့ကြခြင်းဖြစ်၏။ ဤသို့ အရန်တား ပြုလုပ်ကြရာမှလည်း ပရိတ်ကို ရွတ်ဖတ်သောသူသာ မက ကြားနာသူပါ ရှိအပ်သော ကိုယ်စီကိုယ်ငှ အင်္ဂါရပ်များနှင့် ပြည့်စုံမှသာလျှင် ရည်မှန်းချက်အတိုင်း အထမြောက် အောင်မြင်နိုင်လေသည်။

အဆိုပါ အင်္ဂါရပ်များတွင် ဤမည်သော မန္တန်ကို ရွတ်ခြင်း အားဖြင့် မုချ အကျိုးများရာ၏ဟူ၍ ရာခိုင်နှုန်းပြည့် ပြင်းပြင်းပြပြ ယုံကြည်မှုရှိရမည်မှာ အရေးကြီးသော အင်္ဂါတပါး ဖြစ်လေသည်။

မန္တန်၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်များကို၊ မသိပါလျှင်၊ ပြင်းပြင်းပြပြ ယုံကြည်မှု မရှိနိုင်ပေ၊ မရှိပါက မန္တန်ရွတ်ဆိုသူ၏ အင်္ဂါတပါး ချက်ယွင်းနေပေလိမ့်မည်။ မန္တန်ကို နှုတ်ငုံအရကျက်မှတ်

ထားပြီး အနက်အဓိပ္ပါယ်ကို မသိဘဲနှင့် ကြက်တူရွေး ငှက်ကဲ့သို့ မန္တာန်ကို ရွတ်နေကာမျှနှင့်လည်း မပြီးသေးပေ။ ထို့အပြင် အနက်အဓိပ္ပါယ်ကိုပါ သိအောင် လေ့ကျက်ထားပြီး ဖြစ်စေ ကာမူ၊ ထိုအနက်အဓိပ္ပါယ်များကို မန္တာန် ရွတ်ဖတ်နေစဉ် ဆင်ခြင် စဉ်းစားခြင်း လုံးဝမရှိပါဘဲလျက်၊ အာရုံပျံ့လွင့်ကာ စိတ်ကစားနေမည် ဆိုလျှင်လည်း အကျိုးမများနိုင်သေးပါ။

မိမိစဉ်းစားချင်ရာ စဉ်းစားနေပြီး ဝစီနှုတ်မှချည်း မန္တာန်ကို အခေါက်ရေ များအောင် ရွတ်ဆိုမည်ဆိုလျှင် အခေါက်ရေသာ ရပေမည် ၊ အကျိုးရနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။

မိမိရွတ်ဆိုသော မန္တာန်၏ အနက်ကို ထင်စေကာ အဓိပ္ပါယ် များကို တပုဒ်စီ - တပုဒ်စီ အာရုံမှ လိုက်၍ လိုက်၍ သိကာ သိကာ အဆက်မပြည် နှလုံးသွင်းနိုင်မှသာ အဓိပ္ပါယ်နှင့် တကွ မန္တာန်၏ အာနိသင် ဖြစ်စေနိုင်ပေမည်။

ပရိတ်ရွတ်ရာ၌ ရေနှင့်ချည်တို့ကို ယူလာသူ ဒါယကာ ဒါယိ ကာမ တို့အတွက် ‘ငါရွက်သော ပရိတ်တရား၏ တန်ခိုးတေဇော် အာဏာတော်သည် ထို ရေချည် အတွင်းသို့ ဝင်စေအံ့’ ဟု နှလုံး သွင်း ပြီးလျှင် လက်ဖြင့် ရေကို လှုပ်ခြင်း၊ ချည်ကိုနယ်ခြင်း ပြု လျက် ရွတ်ဖတ်ရ၏။ - ဟု (ပါရာဇိကဏ် အဋ္ဌကထာ) ၌ ဆိုလေ သည်။

ထိုသို့ လှုပ်နယ်ခြင်းသည် ထိုရေနှင့် ချည်တို့၌ ပရိတ်အာဏာ သွင်းပေးသည် မည်၏ ဟု (ဝိမတိဋ္ဌိကာ) ၌ ဆိုထားပြန်လေ သည်။ လောကီ အစီရင်တို့၏ အောင်မြင်ကြောင်း အင်္ဂါများ၌

အာနိသင် ရှိလာလေပြီဟု မှတ်ယူနှလုံးသွင်းခြင်းသည် အရေးကြီးလှသော အင်္ဂါတပါးဖြစ်လေသည်။

မန္တာန်၏ အာနိသင်သည် အသံကြောင့်လည်း ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ကြောင်း ပြဆိုခဲ့ ပြီးချေပြီ။ ဤနေရာ၌ မန္တာန်၏ အက္ခရာပုဒ် ဝါကျတို့ကို ဌာန်ကရိုဏ်းကျကျ အသံထွက် မှန်ကန်ဘို့ လိုအပ်သည်ကို ထပ်ဆင့်၍ ဆိုချင်ပေသည်။

သီချင်းဆိုရာ၌ ဖြစ်စေ၊ စာဖတ်ရာ၌ ဖြစ်စေ မန္တာန် ရွတ်ဆိုရာ၌ ဖြစ်စေ စာအဓိပ္ပာယ် ပေါ်လွင်အောင် ပြီသစွာ ရွတ်ဆိုရခြင်းသည် (ဝါ) လျှာ၏ အထားအသို မှန်ကန်အောင် ဌာန်ကရိုဏ်းကျကျ ရွတ်ဆိုရခြင်းသည် လွန်စွာအရေးကြီးသော အချက် ဖြစ်ပေသည်။ ဤသို့ အသံပြု ရွတ်ဖတ်ရာ၌လည်း အဖြတ်အတောက်မှာ လိုအပ်နေပြန်သည်။ အဖြတ်တောက်မှားလျှင် အဓိပ္ပာယ်များစွာ လွဲမှားနိုင်သည်ကို သတိချပ်ရပေဦးမည်။

အဆွဲအငင် အသံ အတက်အဆင်းသည်လည်း သာယာနာ ပျော်ဘွယ် ဂီတအသံများကို နှစ်သက်သော သူရဿတီ မယ်တော်နှင့် ဒေဝီများအပါအဝင် ဂန္ဓဗ္ဗ^၁ နတ်အနွယ်များအတွက် မန္တာန်ကျူးရင့်ရာ၌ သတိထားရမည့် အချက် ဖြစ်သည်။ နားဝင်ချိုသော အသံသာသာဖြင့် လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ နှလုံးသားထဲသို့ စွဲဝင်အောင် ရွတ်ဆိုနိုင်ပါမူ အာနိသင်များသည် ထိုအသံကြောင့် ပိုပြီး ထက်မြက်စေနိုင်ဖွယ်ရာ အကြောင်းရှိလေသည်။

ဇပ္ပယောဂနည်းအားဖြင့် မန္တာန်၏ အကျိုးအာနိသင် သက်ရောက်အောင် ဆောင်ရွက်ရမည့် အင်္ဂါရပ် အသီးသီး၌ မန္တာန်၏ ဟိတ်တန်ခိုးတို့သည် မိမိ၏ကိုယ်ထဲတို့ ထွင်းဖောက်ပြီး စိမ့်ဝင်

လာကြလေပြီ ဟူသော အာရုံ၏ တံခါးများကို ဖွင့်ထားနိုင်မှု အကြောင်းခံအားဖြင့် ဟိတ်ယူသော မန္တာန်၏ အရှင်အား စိတ်အာရုံဝယ် အသက်ဝင်လွှင့်ရှာ နေပုံကို စိတ္တဇရုပ်အားဖြင့် မြင်နိုင်မှုများသည် အဓိက အရေးအကြီးဆုံး ဖြစ်ပေသည်။

မန္တာန်၏ အရှင်ဆိုရာ၌ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော ယူသော မန္တာန် ကို ပုတီးစိပ်စဉ် မန္တာန်၏ အရှင် မြတ်စွာဘုရားအား စိတ္တဇရုပ် အားဖြင့် ပေါ်ထွက်လာအောင် ပြုမူ၍ ဟိတ်တန်ခိုးများ ခံယူမှု သည် အရေးကြီးသည်။

ဤနည်းကို မှိုး၍ သူရဿတီမယ်တော်ကို အကြောင်းခံကာ ဟိတ်ရရာရကြောင်း မန္တာန်များကို စိပ်သောအခါ မန္တာန်၏ အရှင်ဖြစ်သော မယ်တော် သူရဿတီ စိတ္တရူပံအားဖြင့် ထင်စေ ၍ ၎င်းထံမှ ဟိတ်တန်ခိုးရယူပုံများကို လာမည့်ကဏ္ဍ၌ အကျယ်ကို ရှင်းလင်းပေးပါမည်။

သူရဿတီမယ်တော်၏ မန္တာန် နှင့် ဟိတ်တန်ခိုး

သူရဿတီ မယ်တော်ကြီး၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိကို လေ့လာ ကြည့် သောအခါ သူတမျိုး ငါတဖုံ ဆိုဘိသကဲ့သို့ ဝါဒကဲ့တွေ များလှ ပေသည်။ မိမိ အယူအဆနှင့် မိမိ မှန်ကန်နေကြသည်ချည်း ဖြစ်ကြ ကုန်သည်။ ဇပုတိယောဂနည်း အားဖြင့် ဟိတ်တန်ခိုးကို ရယူ လိုသောသူ၏ အဖို့ဆိုပါမူ အတ္ထုပ္ပတ္တိ၏ အမှားအမှန်သည်၎င်း၊ သူရဿတီ ဒေဝီ ဆိုသည်မှာ အကယ် ရှိလေသလော မရှိလေ သလော ဟူသော ပြဿနာသည်၎င်း အဓိက အကြောင်းရင်း မဟုတ်ချေ။ မည်သို့ပါနည်း။

‘သင်၏ ကွန်မြူနစ် ကျက်စားတတ်သော စိတ်ကူးဉာဏ်၏ စွမ်းအားသည် နက်နဲသောပညာတို့ကို စောင့်ရှောက်သော သူရဿတီအား ကေန (အရို) အဖြစ် ဖန်ဆင်းနိုင်သော တန်ခိုးဣဒ္ဓိပါဒ်နှင့် ပြည်စုံငြားအံ့၊ ထိုသို့ ကေန (အရို) အဖြစ် စိတ္တရူပံကို မြင်နိုင်မှသာလျှင် သင့်အတွက် သူရဿတီဟူသည့် တကယ် ဖန်ဆင်းပြီးသား (အရို) အဖြစ် တည်ရှိနေမည်သာတည်း။’

သို့အတွက် ဘုရဿတီ ဟူသည်မှာ အမှန်တကယ်ရှိ၏ဟူသော စိတ်ဖြင့် အကယ်ရှိအောင် ဖန်ဆင်းနိုင်သော စိတ်စွမ်းအားသာလျှင် ဟိတ်တန်ခိုး ရခြင်း၏ အဓိက အကြောင်းရင်းကိစ္စ ဖြစ်လေသည်။

‘သာသနာငါးထောင်မှာ ပိဋကတ်သုံးပုံ၏ အကျိုးစီးပွားကို ဆောင်ရန် (၀၂) စောင့်ရှောက်ရန် ပါရမီရှင် သူရဿတီအမည်ရှိသော နတ်သမီးသည် ဒေဝီနတ် တကျိပ် နှစ်ပါး ခြံရံကာ ဤကမ္ဘာလောက၌ ကေန ရှိသည်မှန်၏၊ ပိဋကတ်၏ ပြန့်ပွားရာ ပြန့်ပွားကြောင်း အခွန်ရှည်ရာရှည်ကြောင်း မိမိကိုယ်တိုင်လည်း သာသနာ (ပိဋကတ်) ၏ အဆုံးအမကို လိုက်နာကျင့်သုံး၍ မိမိမှ အပ ကမ္ဘာနှင့်အဝှန်း ဗုဒ္ဓ သာသနာ၏ အရောင်သည် နေရောင်လရောင်ကဲ့သို့ ထွန်းတောက်ရာ ထွန်းတောက်ကြောင်း အားထုတ်လိုသူ ခုနစ်ရက် သားသမီး တို့အား သူရဿတီနှင့် တကွ ဒေဝီတကျိပ် နှစ်ပါးတို့က စောင့်ရှောက် ကြမည်မှာ သေချာ လှပေသည်။’

ထူးတမ်းစဉ်လာ ရှိသည်နှင့်အညီ လိုအပ်သော ကန်တော့ပွဲများဖြင့် မယ်တော် သူရဿတီအား သားအမှတ် သမီးအမှတ်

အအပ်အနံ့ ပြွဲထားလျှင် ပို၍ နီးစပ်သည်။ အပ်နံ့ပေးသော ဆရာကို သက်သေထား၍ မိမိ ပေးထားသော ဂတိကဝတ်ကို မပျက်မကွက် ရွက်ဆောင်နိုင်သည် မှန်ငြားအံ့။ အတုနဲ့အပြန်အားဖြင့် မယ်တော် သူရဿတီက အစောင့်အရှောက် ပေးသည်နှင့်အမျှ ဟိတ်တန်ခိုးများလည်း ရရမည်မှာ မလွဲကေန် အမှန်ဒိဋ္ဌ ပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဤသို့သော ခံယူချက်၌ မမှိတ်မသုံ အကြွင်းမဲ့ ပြင်းပြင်းပြပြ ယုံကြည်တတ်ဖို့ လိုလှပေသည်။ ယုံကြည်နိုင်သော အင်အား၏ အနုအရင့်ကိုလိုက်၍ အကျိုးပေးတတ်သည်ဖြစ်ရာ အင်အားများ ကြီးမားသည်ထက် ကြီးမားလာစေရန် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ယုံကြည်သော စိတ်ခံတ်ကို သိမ်းသွင်းမွေးမြူရမည် ဖြစ်ပေသည်။

မယ်တော် သူရဿတီ၏ အဆင်း ပုံသဏ္ဌာန်ကို စိတ်အာရုံထဲ ဝယ် စိတ္တဇရုပ်အဖြစ် မမြင်မြင်အောင် ဇွတ်အတင်း ဖန်ဆင်းယူရန် အရေးကြီးလှသည်။ မယ်တော်၏ မန္တန်များသည် များသော အားဖြင့် မြင်တတ်အောင် စပ်ဆိုထားသည်ဖြစ်ရာ စိစိ တွေးက ပေါ်မည်သာ ဖြစ်သည်။

(၁) (ရွှေခိုမောင်းမောင်း၊ မြနားဌောင်းဖြင့်၊ ရောင်ပေါင်း ထွေလာ၊ သုံးတောင်ထွာမျှ၊ ကေသာကျော့ကျော့၊ အဖျားကော့နှင့်၊ ရွှေဖေ့ရုပ်သွင်၊ ဆံပင်ဆံထုး၊ ရွှေပန်းကို နှင့်၊ ရွှေကုံးလည် မှာ၊ ဆင်တန်ဆာနှင့်၊ သာခါအင်္ကျီ၊ ထမီလက်ကောက်၊ ပန်းပြောက်ပုဝါ၊ ဆင်၍လာသည်၊ လှပါဘိခြင်း) ဟူသော စာပိုဒ်၌ မယ်တော်၏ ဆင်ယင် ထုးဖွဲ့မှုနှင့် တကွ ဟန်အမူအယာမျှာ ဥပဓိ ရုပ်၏ အရည်အသွေးများ အဘယ်မျှ လှသည်ကို ပြဆိုထားသည်။

ဖြစ်ရာ မမြင်မြင်အောင် ဖန်ဆင်းယူလိုသည့် မယ်တော်၏ စိတ္တ ရှုပ်ကို သရုပ်သဏ္ဌာန်ပေါ်အောင် အာရုံပြုပါ။

(၂) ‘ ပျိုနုမယ်တော် ဘုံနန်းပေါ်က ’ ဆိုသော စာပိုဒ်၌ လည်း နုပျိုသော အဆင်းကို ဆောင်သော မယ်တော် ဘုံဗိုမာန် နတ်နန်းပေါ်က ပြုထွက်လာဟန်ကို၎င်း။

(၃) ‘ မာတာမိုးသူ မိညက်ဖြူငယ်လေ ’ ဆိုသော စာ ပိုဒ်၌ ဖြူသော ညက်ညောသော အသားအရေကို ဆောင်လျက် မိုးကျနတ်မယ်သဖွယ် အလွန် လှပသော မယ်တော် နတ်သမီး ကို၎င်း။

မိမိ ဖန်ဆင်းယူသော စိတ္တရှုပ်၌ ထည့်သွင်းတပ်ဆင်နိုင်ပါ သည်။ မိခင် ကြွတော်မူပါ လော့ဟု ပင့်ခေါ် လိုက်သောအခါ ဤမည်သော သဏ္ဌာန်ဖြင့် လှုပ်ရှားလျက် ဘကယ် ကြွလာသည်ကို မြင်နိုင်အောင် အားထုတ်ပါ။ လေ့ကျင့်ပါ။ အလေးအနက် ထား၍ စိတ်ဝင်စားမှု များပါက ရလွယ်ပေသည်။

မယ်တော်၏ မန္တာန်များကို စိပ်ရာ၌ မယ်တော်နှင့်တကွ ဒေဝီ တကျိပ်နှစ်ပါးတို့သည် အဆို အက ဂီတ ဒုရိယာသံတို့ဖြင့် ပျော် တတ်သော ဂန္ဓာဗ္ဗ နတ်အမျိုး ဖြစ်ကြသည့် အလျောက် မန္တာန် များကို တူရိယာ အဆိုအကတို့ဖြင့် သီဆိုပါက ပို၍ နှစ်သက် စေ နိုင်ပေသည်။

တူရိယာ မပါစေကာမူ သူရဿတီ မန္တာန်ကို စိပ်သောအခါ သာယာနာပျော်ဖွယ်သော အသံကို အတက်အဆင်း အဆွဲအငင် လိမ္မာစွာဖြင့် ရင်ထဲမှ လှိုက်လာအောင် ရွတ်ဆို၍ ဟိတ်တန်ခိုးကို

ရယူရာ၌ (၀၂) အာနိသင် သက်ရောက်ရာ၌ ပိုပြီး စူးရှနိုင်ဖွယ် ရှိပေသည်။

ရာဇဝင်ကို ပြန်ကြည့်လျှင် အိန္ဒိယပြည်မှ နေမြင် လမြင် ဆို လောက်သော နက္ခတ် ပညာရှင် အပေါင်း တို့သည် သူရဿတီ မယ်တော်ထံမှ ဟိတ်တန်ခိုးများကို မလွတ်တမ်း ရယူခဲ့ကြပေ သည်။ သက္ကဋ္ဌဘာသာဖြင့် ရေးသားကြသော မည်သည့် ကျမ်းပြု ဆရာမဆို သူရဿတီအား ပညာ၏အရာဝယ် (ဘုရားမ) အဖြစ် ဦးစွာရှိခိုးကြပြီးမှသာ ကျမ်းပြုရိုး ထုံးစံ ရှိပေသည်။ ပဏာမ ရှိခိုးခြင်းဖြင့် ဟိတ်တန်ခိုးကို တောင်းခံကြပေသည်။

သူရဿတီ မန္တန်ကို စတင်မစိပ်မီ ဤကမ္ဘာ လောကဓာတ် အတွင်း၌ သူရဿတီဒေဝီ၏ ဟိတ်တန်ခိုးတို့သည် ပျံ့နှံ့ကာတည်ရှိ နေကြဆဲဖြစ်ရာ မန္တန်ရှုတ်ဆိုအံ့သောမိမိကိုယ်ကိုလည်း ၎င်းဟိတ် တန်ခိုးများက လွှမ်းခြုံထားလေပြီဟူ၍၎င်း အဆိုပါ ဟိတ်တန် ခိုးတို့၏ ဝင်ရောက်ခြင်းကို လက်ခံနိုင်ပါရန် အာရုံတံခါးများ နှင့်တကွ ဒွါရပေါက်မှန်သမျှတို့သည်လည်း ဖွင့်လျက် ရှိနေလေ ပြီဟူ၍၎င်း ထင်မြင်ထားနှင့်ရပါမည်။

မန္တန်ရှုတ်ဆိုခြင်း၌ အပေးနှင့်အယူ နှစ်ပိုင်း ရှိသည်ဖြစ်ရာ ပဏာမအပိုင်း၌ မန္တန် အရှင်အား ပင့်၍ ယင်းပထမအပိုင်း၌ မိမိကပေးရပြီး ဒုတိယအပိုင်း၌ မိမိကပြန်ပြီး တောင်းခံရပါ သည်။

(စီးဖြန်းသမထ၊ အဝဝတို့ကို၊ ရကြပါစေ၊ အမျှဝေ၏) ဟူသော အမျှပေးဝေသော အပိုဒ်နှင့် သူရဿတီ ဒေဝီစစွာ၊ သတ္တနာ၊ ဒွါဒဿမှာ၊ အဝေရာဟောန္တ၊ ဟူသော မေတ္တာ

ပို့သည့် အပိုဒ်တို့သည် မိမိက ပေးပို့ရသော ပထမပိုင်း၌ အကျုံးဝင်ပေသည်။

ပေးပို့သည်ဆိုရာ၌ သားသည် မိခင်ထံသို့ ဟင်းတခွက် ပေးပို့ရာ၌ ကိုယ်ထိလက်ရောက်ပေးပို့ရာတိသကဲ့သို့ စိတ်ဖြင့်သာ မြင်ရသော မယ်တော်အား စိတ်ဖြင့်ပေးပို့တတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

မိမိ၏ နှုတ်မှရှုတ်ဆိုလိုက်သော မန္တာန်အသံ၊ အမျှဝေအသံ၊ မေတ္တာပို့ အသံများကို လျှပ်စစ် လှိုင်းများသဖွယ် မိမိ၏စိတ်ဝယ် ထင်မြင်အောင်တင်ကြိုပြီး ဖန်ဆင်းထားသော သူရဿတီမယ်တော်၏ နှလုံးလိုဏ်ဗူးကို သွားရောက်ပြီး တွေ့ထိသည်ကို မြင်အောင် စိတ်ထိစိတ်ရောက် ပေးပို့ရန် လိုပေသည်။ ဒေဝီတပါးစီကိုသာ ဤသို့ပေးပို့ပါက ပိုပြီးလေးနက်သော အဓိပ္ပာယ်ကို ဆောင်ပေလိမ့်မည်။

(ကျူးကျော်မန္တာန်၊ ဂါထာပြန်ဖြင့်၊ ရောင်လျှံဖြာဖိတ်၊ နတ်ဟံဆိပ်သို့၊ ခပ်နှိပ်စွဲမှတ်၊ သားပုတ္တသို့၊ လေးဝမေတ္တာ၊ ဂရုဏာနှင့်၊ ကျွန်ုပ်မှာအား၊ သနားကြည်ဖြူစွာ ဝင်ကူသည် ခုမူသိဒ္ဓိ ပြီးစေသော် မဟာသုခကြီးစေတော်) ဟူသော သိဒ္ဓိတောင်းသည့် အပိုဒ်တို့သည် မိမိကပြန်ပြီး ရယူသည့်အပိုင်းတောင်းခံသည့်ဒုတိယအပိုင်း၌ အကျုံးဝင်ပေသည်။

ဂါထာပြန်ဖြင့်ဟူသောစကား၌ မတုန်မလှုပ်သော ယုံကြည်ကိုးစားခြင်းကိုအရင်းခံကာ ဖြူစင်သည့်မေတ္တာများနှင့် ပြည့်လျှမ်းသောစိတ်ဖြင့် မိမိကစေလွှတ်လိုက်သော မေတ္တာပို့အမျှဝေသည့် မန္တာန်၏ အသံလှိုင်းက လျှစ်စစ်လှိုင်းသဖွယ် မယ်တော် သူရဿဘီ၏ နှလုံးလိုဏ်ဗူးကို ရိုက်ခတ် ထိတွေ့အပ်သော

တုန်ခါမှုသည် အပြန်အားဖြင့် မိမိ၏ထံသို့ ပြန်ပြီး ပဲတင်ထင်
လာခြင်းကို ဆိုလိုဟန်ရှိပေသည်။

မယ်တော်သူရဿတီထံမှ အပြန်အားဖြင့် ရောင်ပြန်ဟပ်လာ
သော မေတ္တာလှိုင်းဂယက်၏ အတွင်းဝယ် မိမိ၏ ဆန္ဒများကို
ဖြည့်စွမ်းစေတတ်သော ဓာတ်များနှင့် မယ်တော်၏ ဟိတ်တန်
ခိုးသတ္တိတို့သည်လည်း တပါတည်းပြန်ပါလာကြကုန်လျက် မိမိ
၏ နှလုံးလိုဏ်ဗူးထဲသို့ တိုးဝေ့ဝင်ကုန်ကြသည်သာမက အသင့်
ဖွင့်ထားနှင့်ပြီး ရှိနေကြသော အာရုံတံခါးဝများနှင့်တကွ ဒွါ
ရပေါက်မှန်သမျှတို့မှ ဖောက်ဝင်ယိုစိမ့်ကျကာ ၃၂-ကောဋ္ဌာသ
အတွင်း နေရာမလပ် ဝင်ရောက်ကြလေကုန်ပြီတကားဟူ၍ စိတ်
အာရုံဝယ် ထင်မြင်အောင်ကြည့်ရန်မှာ လျှို့ဝှက်သော ဟိတ်
တန်ခိုးကို ရယူခြင်း၏ သော့ချက်ဖြစ်ပေသည်။

မယ်တော်၏ထံမှ သွားလမ်းအတိုင်း ပြန်လာကြကုန်သော
ဟိတ်တန်ခိုးများ ထိုးထွင်းဖောက်ဝင် ယိုစိမ့်ခြင်းများနှင့် လွှမ်း
ခြုံထားသော ဟိတ်တို့၏ဖိအားကိုပါ တွေ့ထိရာတိသကဲ့သို့ စိတ်
အာရုံဝယ် ထင်နိုင်မြင်နိုင်စွမ်းသတ္တိကား နှယ်နှယ်ရရ မဟုတ်
ပေ။

ဤသို့သောအဆင့်သည် မယ်တော်တို့၏အပေါ်၌ ယုံကြည်
သက်ဝင်သောသဒ္ဓါတရား၊ တရာမှတရာစလုံး အပြည့်ရှိသည်
နှင့်အပျှ ပဋိသန္ဓေပါနှလုံးသား(စိတ်)၏ဖြူစင်လှပခြင်းနှင့် ကိုက်
ညီနိုင်မှသာ ရစကောင်းသည်ဟူ၍ ထင်မြင်မိပါသည်။

ရခဲပြန်ပါမှု (ခုမူ သိဒ္ဓ္ဌိ ပြီးစေသော်၊ မဟာသုခကြီးစေသော်)
ဟူသော တောင်းခံသည့်ဆုနှင့်လည်း မုချမသွေ ပြည့်စုံရပေ

လိမ့်မည်။ အပြောအရေးလွယ်သလောက် အလုပ်၌ ခက်လှသည် ကို လက်တွေ့လုပ်ပြီး ကြည့်မှသိရပါမည်။ သို့သော်လည်း အလေးအနက်ကြိုးစားက ရစကောင်းပါသည်။

ဤနည်းနှင့်နှိုင်းယှဉ် ကြည့်လေးမြတ် နိစ္စပတ်ဖြင့် ကျနစွာ စံနှစ်တကျ နှလုံးသွင်းပြီး၊ မန္တာန်ကိုစိပ်ပါမှ နှစ်ပြားဖိုး ကြိုးစားသူအဖို့ နှစ်ပြားဖိုးမျှသော ဟိတ်တန်ခိုးများကို မုချကေန်လက်ငင်းရသည်သာ၊ အချည်းနှီးကား ဖြစ်သည်ဟူ၍ မရှိပေ။ အနည်းနှင့်အများ တန်ရာတန်ရာ ဟိတ်တန်ခိုး အာနိသင်များကိုမူ ရယူနိုင်စွမ်းရှိမည်မှာ သေချာပေါက်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဆင်ယင်ထုံးစံမူကို ပြသော သူရဿတီ အပင့်

အိုမြဖလ်ရွှေရောင် ငွေရောင်ဝင်းဝင်း ပြောင်သည့်၊ ဂုဏ်ပေါင်းအစုံ၊ နတ်ဘုံခြောက်ထပ်- ဣန္ဒာနတ်မျိုး၊ စိုးမိုးပိုင်သ အုပ်စိုးကြသည့် နတ်လှဒေဝီ၊ ဝစီရွှေနှုတ်၊ လှစ်ဖွင့်ထုတ်သား၊ ရွှေရုပ်ပမာ၊ နတ်တကာထက်၊ လိမ်မာရေးခြား၊ ခုနစ်ပါးတွင်၊ အကြီးတင်သည့် မိခင်ဒေဝီ လှစန္ဒီငယ်။

ရွှေရီမောင်းမောင်း၊ မြနားဧွင်းဖြင့်၊ ရောင်ပေါင်း ထွေလှ၊ သုံးတောင်ထွာမျှ၊ ကေသာကြော့ကြော့၊ အဖျားကော့နှင့်၊ ရွှေဖော့ရုပ်သွင်၊ ဆံပင်ဆံထုံး၊ ရွှေပန်းကုံးနှင့်၊ ရွှေကုန်းလည်မှာ၊ ဆင်တန်ဆာဖြင့်၊ သာခါအင်္ကျီ၊ ထမီလက်ကောက်၊ ပန်းပြောက်ပုဝါ၊ ဆင်၍လာသည်၊ လှပါဘိခြင်း၊ ရွှေလည်ပင်းမှာ၊ ရွှေညှင်းနှစ်ခိုင်၊ နှစ်ပွင့်ဆိုင်၍၊ ပြိုင်သူမရှိ၊ ရွှေရင်အိငယ်၊ အမိအလား၊ သားကြီးခေါ်ရာ ကြွခဲ့ပါ။

သားမှာမူကား၊ ဘုရားငါးဆူ၊ တပည့်ဟူ၏၊ လေးဆူ
ဘုရား၊ ပွင့်၍သွားပြီ၊ သားကား မပါ၊ ကိလေသာ
ကြောင့်၊ ရာဂဒေါသ၊ မောဟအပြား၊ ဤသုံးပါးဖြင့်၊ မှောင်
ကာအမှိုက်၊ ဒုစရိုက်နှင့်၊ မကျွတ်ထိုက်၍ မမှီလိုက်ပါ။

နောင်လာဘုရား၊ တဆူအားသည်၊ ပွင့်ငြားသော အခါ၊
နှစ်ဖြာကြည်နူး လက်စုံကျူး၍၊ ဖူးရပါအောင်၊ သားမောင်
ခုသာ၊ ပင့်ခေါ်ပါသည်၊ မြန်စွာထင်ရှား ရောက်စေသား။ ။

သူရဿတီ အမျှဝေ မေတ္တာပို့ ဆုတောင်း

ရတနတ္ထယံ အဟံဝန္ဓာမိ သဗ္ဗဒါ။ ။ အခါမပြတ်၊ နိစ္စပတ်
ဖြင့်၊ သုံးရပ်ရတနာ အဖြာဖြာကို၊ ဝန္ဓနာမာန ပဏာသသည့်
နှိမ့်ချသံထွက် အကျိုး ဆက်ကြောင့်၊ ကိုးမြက်ရတနာ ခြယ်စီ
မှုာ၍၊ လကျောဒီပေ ကျွန်းအောင်မြေဝယ်၊ သုံးထွေပိဋကတ်
စောင့်ပေတတ်သည့်၊ နတ်မြတ်သူရဿတီ မယ်ဒေဝီ။

ဒေဝီမိခင် ထိပ်လုံးတင်ခါ အစစွာလျှင် စန္ဒာ စန္ဒီ၊ ဒေဝီ
ဂဟပတိ၊ ဟိရိ မင်္ဂလာ လှရဏသီ။

ပေါင်းညီသတ္တ၊ ဒေဝီမနှင့်၊ ကိန္နရာ မိန္နရာ၊ ကိုးဖြာဖွဲ့စပ်၊
ဆယ် နှစ်ရပ်မှာ၊ သက္ကာဒေဝီ၊ တလီရုက္ခာ၊ မေခလာဖြင့်၊ ခုနစ်
ပါးနှင့်၊ ကိုးပါးအညီ၊ တဆယ် နှစ်လီ၊ မယ်ဒေဝီတို့၊ ယုံကြည်
စိတ္တ၊ ပဿန္ဓေဖြင့်၊ ပေးဝေလှူဒါန်း၊ စီးဖြန်းသမထ၊ အဝဝနှင့်၊
ဒါန သီလာ၊ စစွာကောင်းမှု၊ မြတ်ကုသလ၊ အဖို့ဘာဂကို၊ ရကြ
ပါစေ၊ အမျှဝေ၏။ အမျှ....အမျှ ...အမျှ....။

သဗ္ဗေသတ္တာ အဝေရာဟောန္တု၊ အဗျာပဇ္ဇာဟောန္တု၊ အနိဿာ-

ဟောန္တ၊ သုခိအတ္တာနံ၊ ပရိဟရန္တ၊ စကြာဠာဒေဝတာ အဝေ
ရာဟောန္တ၊ သုရဿတိ ဒေဝီစတာ သတ္တာ၊ ၃၀၊ ဒုဒဿမှာ အဝေ
ရာဟောန္တ၊ တုသုရဿတိဒေဝီစတာသတ္တာ၊ ၄၀၊ ဒွါဒဿမှာ အဝေ
ရာဟောန္တ၊ မောမံ နိစ္စံ ပုတ္တံ ဝိယ အနုရက္ခန္တ၊ အနုရက္ခန္တ။

ကျွန်ုပ်ပြုသည့်၊ အောင်ဆု မင်္ဂလာ၊ အောင်ဩဘာဟိတ်၊
အောင်နိမိတ်ဖြင့်၊ အောင်ဟိတ်ကူညီ မယ်ဒေဝီတို့။ ညီညီညာ
ညာ၊ ဤအခါကစ၍ မခြား၊ ကျွန်ုပ် () နေသားကို၊ နှုတ်ဖျား
ကစ၊ နားဝနှစ်ဖက်၊ စောင့်လျက် မှန်စွာ၊ ပြော၍ သာလျှင်
ဘောဂါစန၊ ပီယသိန္ဓ ဖြစ်ပါစေလော့။

ဆိုထေစကား၊ တရားပျက်ဘိ၊ မတည်ရှိ၍၊ ကတိယွင်းကွက်၊
သစ္စာပျက်မှု၊ ဤသည့်သူကို၊ အတူမတဲ၊ ခဲကာလဲ၍၊ နေမြဲရပ်ထံ
နတ်ဗိမာန်သို့၊ ပြန်လည်၍သာ၊ ကြံကြံပါလော့၊ သစ္စာသဟဲ၊
စောင့်ရှောက်စွဲမှု၊ ဤသည့်သူကို၊ ကြည်ဖြူသာယာ၊ မကွာ
ထက်ကြပ်၊ သားငယ်မျှသို့၊ နိစ္စမသွေ၊ စောင့်ရှောက်စေမှု၊ ယခု
သုရဿတိ၊ ဒေဝီမိထံ၊ သွင်းအပ်နွဲ့သည်၊ အမှန်သားသို့ သမီးသို့၊
စောင့်စေသော်၊ စောင့်စေသော်။ ။

သုရဿတိမယ်တော်ထံမှ ဂါထာပြန်

သဗ္ဗေဗုဒ္ဓါ နုဘာဝေန၊ သဗ္ဗေဓမ္မာနုဘာဝေန သဗ္ဗေသံဃာ
နုဘာဝေန၊ တန်ခိုးစသည်၊ လျှံပင်းပြောင် နေမင်းရောင်သို့
မှောင်ကိလေသာ၊ ပယ်ခွာရှောင်တတ်၊ ဣဒ္ဓိပါဒ်ဂုဏ်၊ အလုံးစုံကို
အကုန်ဆောင်တတ်၊ ဆေးမြတ်နာမ၊ သယဏ္ဏစွာ၊ တူမကွာသည်၊
မြဲစွာစောင့်ကြပ်၊ မယ်တော်နတ်ဟု၊ ထူးမြတ်တေဇာ၊ တန်ခိုးဖြာ

လျက်၊ ပညာကြီးကြောင်း၊ ခြွေရံပေါင်းနှင့်၊ သောင်းသောင်း
ညီညာ၊ စောင်မပါဟု၊ မဟာကျက်သရေ၊ အထွေထွေကို၊ ဆောင်
စေယခု အောင်ဇေယတု၊ တောင်းပန်ပြုသည်၊ ပျိုနုမယ်တော်
ဘုံနန်းပေါ်က၊ ကျူးကျော်မန္တာန်၊ ဂါထာပြန်ဖြင့်၊ ရောင်လျှံ
ဖြာဖိတ်၊ နတ်တံဆိပ်သို့၊ ခတ်နှိပ်ပြီးမှ၊ သားပုတ္တသို့၊ လေးဝ
မေတ္တာ၊ ကရုဏာဖြင့်၊ ကျွန်ုပ်မှာအား၊ သနားကြည်ဖြူ၊ ဝန်းရံ
ကူသည်၊ ခုမုသိဒ္ဓိပြီးစေသော် မဟာသုခ ကြီးစေသော်၊ မဟာ
လာဘ ကြီးစေသော်။

သုရဿတီမာတာ မိုးသူထံမှ ဆုတောင်း

ဥုံနယဒေဝါစ ဗြဟ္မဏော၊ ယက္ခဒေဝါစ ဂုရုကော
တေသံ စိတ္တံပိယံမမ၊ ဥုံ သီရိမာသီရိမာ။

အလွန်လှဘိ၊ သီရိမြတ်လှ၊ ထွန်းပညိုသွင်၊ မိသခင်သက်ပေ။
ဆရာသက်ပေ ချဉ်းပေ၊ ဆရာချဉ်းပေ၊ ကပ်ပေဆရာ ကပ်ပေ။
ဥုံ ပိဋကတ်သုံးပုံ၊ အလုံးစုံကို၊ အာဂုဏ်ဆောင်သည့် နတ်
သမီးကား၊ သားကြီးကျွန်ုပ်ကို မှပေါလော။

ဥုံ သုရဿတီ ဒေဝီစံသီး နတ်သမီးကား၊ သားကြီးမွေးမေ
ကျွန်ုပ်ရှေ့ကနေ၍ မှစေသတည်း။ ဥုံ သုရဿတီ ရတ္တာဒေဝီ
စဂုရုကော တွံ ဇိနဿာသနေ တိဋ္ဌတုဇိဝုဂ္ဂေ ဩောင်းကမ္မံ တိဋ္ဌန္တု
ဇိနဿာသနေ။ ဥုံ သုရဿတီ ဒေဝီစမေမာတာ၊ မာတာစ မေ
သုရဿတီ ဒေဝီ၊ အနုကမ္မံ ဥပါဒါဗ္ဗာကာယံ၊ ပီယံနံ၊ သုခံ၊
လာဘံ၊ ဇေယံ၊ ဉာဏံ၊ ဒေဟိ၊ ဒေဟိ၊ မေသုရဿတီ ဒေဝီ
မာတာ။ ။

မေတ္တာဝင်၍၊ ရင်မှာပွေ့ပိုက် နို့ချိုတိုက်လျက် ကြိုက်သည့် အမှု တောင်းသည့်ဆုကို ယခု ကျွန်ုပ်အား ပေးပါလော။

ဥုံ-အလှည့်ပြာ၊ မာတာမိုးသူ၊ မိညက်ဖြူငယ်လေ၊ ဆံဖြူ ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး၍၊ အေးမြကြည်သာ၊ လာဘ်မိုးရွာလျက် လိုရာကမျှ၊ တတိုင်းရအောင် မြင်ကမျက်နှာ လူတကာတို့၊ မေတ္တာဆပွား ချစ်သနား၍၊ စီးပွားကျွန်ုပ်အား၊ ဆောင်စေ သော်။

သူရဿတီမယ်တော်၏ ပိဋကတ္တယသမ္ပုဏ္ဏံ ဂါထာ

ပိဋကတ္တယ သမ္ပုဏ္ဏံ၊ သဗ္ဗသိဒ္ဓိ သုခါဝဟံ။

ဇိဝုဂ္ဂေ မေ နိသိဒ္ဓိတာ၊ မံ ဓာရေတု သူရဿတီ။

ပိဋကတ္တယ သမ္ပုဏ္ဏံ ပိဋကတ်သုံးပုံ၊ ကုန်လုံကြွယ်ဝ ပြည့်စုံ ထသော၊ သဗ္ဗသိဒ္ဓိသုခါဝဟံ လိုလားတောင့်တ မြော်လင့် အပ်သော၊ အကျိုးစီးပွားတို့နှင့် ကုန်လုံကြွယ်ဝ ပြည့်စုံလှ၍၊ နှစ်ဝကိုယ်စိတ် ကြည်ဖိတ်ချမ်းသာ ပီတိဖြာလျက် ချမ်းသာ အပေါင်းတို့ကို ရွက်ဆောင်နိုင်ပေထသော သူရဿတီ မိခင်မယ် နတ်၊ ခေါ်မှတ်တွင်ညီ သူရဿတီနတ်သမီးသည်၊ မေ သူရဿ တီဂါထာကို၊ အခါခါ ရွတ်ဖတ်ရသော အကျွန်ုပ်၏ မနံ စိတ်နှလုံးကို ရှင်လန်းကြည်သာ နှစ်သက်ပါစေ သတည်း။

ဇိဝုဂ္ဂေ၊ နေရာတကာ အခွင့်သာ၍ ပြောရပါငြား နှုတ်လျှာ ဖျား၌၊ နိသိဒ္ဓိတာ၊ ပြောရဆိုတိုင်း မဆိုင်းမကွာ နေလျက် သာလျှင် မံ၊ အကျွန်ုပ်ကို။ ဓာရေတု၊ ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ရှောင်

ဥုံ-သူရဿတီ ဒေဝီစံသီး နတ်သမီးကား၊ သားကြီးအသွင်
ခွာတိမ်း၍ ကင်းငြိမ်းလွင့်ပျောက် ချမ်းသာရောက်အောင် စောင့်-
ရှောက်ပါစေသတည်း။ ။

သူရဿတီ ဂါထာ အလင်္ကာ ကျမ်းလာ

မုနိန္ဒ ဝဒန မ္ဗောဇ၊ ဂမ္ဘ သမ္ဘ ဝသုန္ဒရီ။
သရဏံ ပါဏိနံ ဝါဏီ၊ မယှံ ပိနယတိ မနံ။ ။

မုနိန္ဒ ဝဒနမ္ဗောဇ ဂမ္ဘ သမ္ဘ ဝ သုန္ဒရီ မြတ်စွာဘုရား၏ ခံတွင်း
တော်တည်းဟူသော တိုက်၌ဖြစ်သောကြောင့် ကောင်းမြတ်သော
ပါဏိနံ သသံဝါ အင်းတို့၏ သရဏံ ကိုးကွယ်ရာဖြစ်သော
ဝါဏီ သူရဿတီ နတ်သမီး တည်းဟူသော ပိဋကတ် သုံးပုံသည်
(ဝါ) ပိဋကတ်သုံးပုံတည်းဟူသော သူရဿတီ နတ်သမီးသည်
မယှံ အကျွန်ုပ်၏ မနံ စိတ်နှလုံးကို ပိနယတံ-ပိနယတု ရဂူ စိမ့်စမ်း
ပွင့်သည့်ပန်းသို့ ရှင်လန်းနှစ်သိမ့် ပါစေသတည်း။ ။

မြန်မာပြည်ရှိ ဗုဒ္ဓသာသနာဝင်တို့၏ ဘုရားစင် ဘေးတဖက်၌
မယ်တော် သူရဿတီ၏ ပုံတော်ကို အများအားဖြင့် ထုထား ကိုး
ကွယ်ကြကုန်သည်။ ပီယ အပွင့်အလန်း-လာဘ်သပ်ပကာ အတွက်
အားကိုးအားထား ပြုကြကုန်သည်။

သူရဿတီ၏ မန္တန်များကို ရွတ်ဆိုရာ၌ ဂီတသံကိုသာ နှစ်
သက်ကြသော နတ်မိန်းမများ ဖြစ်ကြသည့် အတွက် သာယာ
ဆွေငင်သော အသံကို တတ်နိုင်သမျှ ဖြစ်စေရန် လိုအပ်ပေသည်။

မန္တန်ကို အရ လေ့ကျင့်ပြီး အသံနေအသံထားနှင့် ရွတ်ဖတ်
ရသည့်အပိုင်းက ခက်လှသည်ဟူ၍ မရှိချေ။ အရေးကြီးသည်မှာ

မန္တာန်၌ မေတ္တာ ပို့သည့်အပိုင်း ပါဝင်သည့် အတိုင်း မိမိက တာဝန်ကျေပြန်စွာ မန္တာန် မရွတ်ဆိုမိက တကယ်တန်း ပို့ပြီး ပြီလား၊ တဖန် ပေးဝေလှူဒါန်းစီးဖြန်း သမထ အဝဝကို ရကြပါစေ အမျှဝေ၏ ဆိုသော စာပိုဒ်အရ ဤမန္တာန်ကို မရွတ်ဆိုမိ ဒါန သီလ မေတ္တာဘာဝနာ သမထဘာဝနာ ဝိပဿနာ ဘာဝနာ နှင့် စပ်၍ သူတပါးကို ပေးဝေဖို့ဆိုသည်မှာ ထားပါဦး၊ ပေးဝေ နိုင်လောက်အောင် မိမိမှာ (အတိတ်ကိုမဆို) အသစ် အသစ် သော ပစ္စုပ္ပန် ကုသိုလ်များ လက်ဝယ်အပိုင်ရအောင် အားထုတ် ပြီးပါပြီလား။

ခေတ်စကားနှင့် ပြောရပါလျှင် အသစ် သစ်သော ကုသိုလ် များ များသည်ထက် များရအောင် ရှာမှီးပြီး ဒေဝီ အပေါင်း အား လာဘ်ထိုး ပေးရသယောင် ရှိလေသည်။

ဤသို့ ဆိုခဲ့ပါမူ နေ့စဉ် ပုတီး (၁၀) ပတ် စိပ်နိုင်ခဲ့သူနှင့် ၁-ပတ်သာ စိပ်နိုင်ခဲ့သူ မည်သို့ကွာခြားမည်နည်း၊ တဖန် သတိ ရသောအခါ ပုတီးစိပ်မိသူနှင့် (အသက်သာလျှင် အသေခံပါမည် ဤမည်သော ပုတီးပတ်ကို ဤမျှကြာအောင် စိပ်ပါမည်) ဆိုသော အဓိဋ္ဌာန်မျိုးဖြင့် မပျက်မကွက် ဝိပ်ဖြစ်အောင်စိပ်ပြီး မယ်တော် တို့အား အမျှပေးသူတို့ အလေးအပေါ့ ကွာခြားကြ သကဲ့သို့ အကျိုးပေးလည်း ကွာခြား တတ်လိမ့်မည်။

မပျက်ကွက်စေရန် အဓိဋ္ဌာန် တခုခုကို ပြီးမြောက်အောင် မြင်ထားသူသည် အကြောင်းရှိက သစ္စာပြုရန် အားတအားကို ရထားသည်နှင့်တူရာ လိုရာသုံး ပတ် (၆) လက်မှတ်တမျိုး ဖြစ် လေသည်။ ဤသို့သော အားကိုးလောက်သည့် ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ် ဝိရိ

ယဖြင့် ရယူထားသော (အင်အား) တခုခုကို အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်၌ လက်ကိုင်ရှိထား သင့်လှပေသည်။

မည်သည့်အလုပ်မဆို ပေါ့ပေါ့ဆဆ လုပ်လျှင် တန်ဖိုး လျော့ ပေသည်။ အလေးအနက် ယုံယုံ ကြည်ကြည် လုပ်ဖို့ လိုပေသည်။ ဓမ္မစစ် မေတ္တာပို့ ရာ၌ သဗ္ဗေ သတ္တာ အဝေရာ ဟောန္တူ ဆိုသော ကျက်စာကို ရွတ်လိုက်ရုံနှင့် မပြီးပေ။ ဓမ္မစစ် မေတ္တာ ပို့ နည်းကို ပါ အထူး လိုအပ်လှပေသည်။

ယခု ဤကဏ္ဍဝယ် ပီယလာသ်သပ်ပကာ ရှင်လန်းခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ စောင့်ရှောက်သော သမ္မာဒေဝ နတ်များနှင့် မည်သို့ မည်ပုံအားဖြင့် (ကံရှိသမျှ အကျိုးခံစားနိုင်ရန်) အားထုတ် ကျင့်ကြံကြရမည့် နည်းများကို အမြွက်မျှဆိုပြီးခဲ့ချေပြီ။

သူရဿတီ ဂါထာများကို ရွတ်ဆို ပုတီးစိပ်လိုပါမူ ဂါထာ တပုဒ်လုံးကို ရွတ်ဆိုပြီးမှ ပုတီးတလုံး စိပ်ပါမည်။ မိမိ အဓိဌာန် အတိုင်း ထား၍ ပုတီးလုံးရေကို ရသလောက် ရွတ်ဆို စိပ်သွားနိုင် သည်။ နေ့စဉ်မှန်မှန် ရွတ်ဆိုစိပ်သင့်ပေသည်။

ပုတီးစိပ်ခြင်းသည် သမာဓိလုပ်ငန်း အစစ်ဟု ဆိုနိုင်သလော

ဤသို့ ပုတီးစိပ်ခြင်းကို သမာဓိ အစစ်ဟု မဆိုနိုင်သေးပါ။ သမာဓိအားထူထိုင်ရာ၌ ရှေးဦးစွာ အားထုတ်အပ်သော စိတ်ဝင် စားမှုမျှသာ ဖြစ်ပေသေးသည်။

ဥပမာ စာတအုပ်ကို ဖတ်သောအခါ ၎င်းစာအုပ်ကို အစမှ အဆုံးတိုင်အောင် အခြားတပါးသို့ အာရုံကို မပြန်လွှင့်စေရဘဲ စာအုပ်၌ ရေးသားထားသည့် အပြောကျယ်သော ဇာတ်လမ်း

သမာဓိ လုပ်ငန်း ဆိုသည်မှာ သမထ (၄၀) ရှိသည့် အနက်
တခုသော နည်းဖြင့် ကျင့်ကြံအားထုတ်မှုပင် ဖြစ်သည်။ စျာန်
အဘိဉာဉ် အကျိုးတရားအတွက် ရှေးပဝေဏီ ၆၈၂၀၀၀ မှာ ပုဒ္ဓ မြတ်
စွာ မပွင့်သေးမီ ကတည်းက အိန္ဒိယပြည်၌ ဖက်ရီများ ဆာဒူး
များ ရသေ့များ ပြုလုပ်ခဲ့ကြ ပြုလုပ်နေကြဆဲ ဖြစ်သောစိတ်ကို

တည်ငြိမ်အောင် ချည်တိုင်မှာ ချည်ထားရသည့်အလား ကသိုဏ်း
ဝန်းကို ရှုသော အလုပ်များ ဖြစ်ပေသည်။

ဥပမာ- ဖြူသောဝတ္ထုပစ္စည်းကို ဖြူသည်၊ ဖြူသည်ဟူသော
အမှတ်စိတ်တခုတည်းမှတစ်ပါး အခြားမည်သည့်အာရုံကိုမျှ ကူး
ပြောင်းခွင့်မရှိဘဲ အစဉ်တစိုက်အားဖြင့် မပျံ့မလွင့် တည်ငြိမ်
နေအောင် ထိန်းသိမ်းထားရသော စူးစိုက်မှုများတို့သည် သမာ
ဓိဦးစီးသော အလုပ်များ ဖြစ်ကြကုန်သည်။

ဤမျှဖြင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းကသိုဏ်းရှုခြင်းမှ သမာဓိတရားကို ရအပ်
ကြောင်း ပုတီးစိပ်ခြင်းမှာ ဓာရဏဖြစ်ကြောင်း ခွဲခြား၍သိသာ
နိုင်လောက်ပေပြီ။

ကိုယ်နှင့်စိတ်ကို မည်သို့ အနားပေးမည်နည်း

လူတိုင်းတယောက်သည် ရည်ရွယ်ချက်မရှိပါဘဲ ဒူးနို့ခြင်း၊
ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း စသော အပြုအမူများကို မပြုလုပ်ရ
ပေ။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိ သံလိုက်ဓာတ်
များ နှင့် အင်အားစုများကို ကုန်ခန်းရစေတတ်ပေသည်။

သံလိုက်ဓာတ်များနှင့် အင်အားစုများကို ဖြည့်စွမ်းရန် ကြီး
မားသော ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ပုတီးစိပ်သူသည် စိတ်ရောကိုယ်ပါ
အားသွန်ခွန်စိုက် စည်းကမ်းဘောင်အတွင်း၌ အားတင်းထား
ရသောကြောင့် နှုတ်ရောကိုယ်ပါ ညောင်းညာ နှမ်းနယ်ခြင်း
ဖြစ်တတ်သည်။

တင်းထားသောနာရီသံပတ်ကို လျှော့ခွင့်မပေးဘဲ အမြဲတန်း

တင်းထားသော ကိုယ်နှင့်စိတ်တို့သည်လည်း ညောင်းညာနေကြ ပေမည်။

ဤသို့ညောင်းညာ နှမ်းနယ်ခြင်းများကို အလျှော့ မပေးဘဲ ကြာရှည်ထားခဲ့ပါလျှင် စိတ်၏ပူပန်တတ်ခြင်း၊ ရင်ခုန်ခြင်း၊ ဝမ်း ချုပ်ခြင်း၊ အိပ်၍မပျော်ခြင်း၊ အကြောတက်ခြင်း ဣန္ဒြေမရခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်လာတတ်လေသည်။

သို့ဖြစ်၍ ညောင်းညာနှမ်းနယ်မှုအပေါင်းမှ လွတ်မြောက် စေသည်သာမက ကျန်းမာရွှင်လန်းပြီး အပန်းလည်း ပြေစေ နိုင်သည့် (ရီရယ်လိုက်ဇေးရှင်း) ခေါ် ကိုယ် နှင့် စိတ်ကို အနား ပေးသည့် အပန်းဖြေလေ့ ကျင့်နည်းကို ဖော်ပြပေးပါမည်။

(၁) ပုတီးစိပ်စဉ်က အသုံးပြုခဲ့သော တင်ပျဉ်ခွေထိုင်ပုံကို ဖြုတ်ပစ်လိုက်ပြီး သက်သာသော အနေထားဖြင့် အညောင်းပြေ ပက်လက် လဲလျောင်းချလိုက်ပါ။ အသက်ကို မှန်မှန် သက်သက် သာသာ ရှူပါ။ မိမိကိုယ်ကို တည်ငြိမ်စွာ နေနိုင်ကြောင်း မိမိ စိတ်ထဲက အထပ်ထပ်အမှတ်ပြုကာ မိမိ၏ကိုယ်ကို မလှုပ်မရှက် တည်ငြိမ်နေပါစေ။

(၂) ကိုယ်ကိုတည်ငြိမ်စေပြီးနောက် ကျွန်ုပ်၏ စိတ်သည် တည်ငြိမ်နေသည်၊ ကျွန်ုပ်၏စိတ်ကို မည်သို့မျှမလွင့်ဘဲလည်း နေ နိုင်သည်ဟု မိမိကိုယ်ကို မိမိစိတ်ထဲက အထပ်ထပ်အမှတ်ပြုပါ။ မိမိ၏စိတ်တို့သည်လည်း မလွင့်မယ့် တည်ငြိမ်နေပါစေ။

(၃) ကိုယ်ရောစိတ်ပါ လုံးလုံးလျှော့ချ ပစ်လိုက်ရပါမည်။ ကိုယ်ကိုလျှော့ချရာ၌ ရုပ်သေးကြိုးပြတ် ကျဘိသည့် အလား လျှော့ချပစ်လိုက်ရပါမည်။ ထမင်းလုံးတစ္ဆေခြောက် အိပ်မက်

များထဲ၌ မတ်စောက်သောတောင်ပေါ်မှ အောက်ခြေလွတ်ပြီး ချောက်နက်ထဲသို့ကျလာစဉ် လေထဲ၌ ဘာမှတတ်နိုင်စွမ်း မရှိတော့သည့်အတွက် ခြေပစ်လက်ပစ် ဖြစ်ချင်ရာ ဖြစ်စေတော့ ဟူ၍ လျှော့ချလိုက်ခြင်းမျိုးနှင့် တူလေသည်။

စိတ်ကိုလျှော့ချရာတွင် ကျွန်ုပ်သည် အနှစ်သာရ လုံးဝမရှိသော အနတ္တသဘောတရားမျှသာ ဖြစ်သည်ဟူ၍ အောက်မေ့ပြီး စိတ်အတွင်း၌ရှိသော မာန်ဟူသမျှ စွမ်းအားဟူသမျှ အကုန်လျှော့ချပစ်လိုက်ပါလေ။

(၄) ကိုယ်နှင့်စိတ်ကို လျှော့ချဖြစ်လိုက်ပြီးသည့်နောက် မိမိ၏ခြေဖျားများကို စိတ်ဖြင့်အာရုံစိုက်လိုက်ပါ။ ညောင်းညာပြီး တင်းလျက် ရှိနေကြသေးသည်ဟူ၍လည်း ထင်မြင်ယူဆလိုက်ပါ။ သည့်နောက် စိတ်ကို ဗြူးကနဲ လျှော့ချပစ်လိုက်ပါ။

လျှော့ပေးလိုက်သည်နှင့်တပြိုင်နက်တည်းမှာပင်လက်နှိပ်သည်များ အပူထုတ်ပေးလိုက်သောအခါ ဟုန်းကနဲ ထွက်သွားကြသည့်အပူများနှင့်အလားတူ အညောင်းအညာတို့သည်လည်းခြေဖဝါးအပြင်ဘက်သို့ ထွက်သွားကြလေပြီတကားဟု ထင်မြင်ယူဆလိုက်ရပေမည်။

(၅) လက်နှိပ်သည်များအပူထုတ်ရာမှာ တပိုင်းပြီးမှတပိုင်း ထုတ်ပေးသည့်နည်းတူ ဤနေရာ ခြေဖျားမှတဆင့်တက်ပြီး ခြေသလုံးများသို့ အာရုံစိုက်ကာ အထက်ကနည်းတူ စိတ်ကိုလျှော့ချပစ်လိုက်သောအခါ ခြေသလုံးမှအညောင်းအညာဟူသမျှတို့သည်လည်း ခြေဖဝါးအပြင်ဘက်သို့ ထွက်သွားကြလေပြီတကားဟု ထင်မြင်ယူဆလိုက်ပါ။

ဤနည်းအတိုင်း ပေါင်၊ ရင်ပတ်၊ ဦးခေါင်း စသည်အား ဖြင့် တဆင့်ပြီးတဆင့်တစ်ပြီး ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အစိတ်အပိုင်းများ စုံသွားအောင် တိုင် ပြီးမှတစ်ဆင့် အချိန်ယူကာ စိတ်ကိုလှေ့ချ၍ အညောင်းအညာများကို ထုတ်ပစ်လိုက်ရပေမည်။

ဤနည်းကို စိတ်ဖြင့်အညောင်းအညာ အကြောလှေ့သော နည်းဟူ၍ ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ (ရုပ်ပိုင်း) ဆိုင်ရာ အကြောများသာမက (နာမ်ပိုင်း) ဆိုင်ရာ အာရုံကြောများကို ပါ အညောင်းအညာများပြေသွားစေရန် လှေ့သွားစေလျက် အား သစ်များလောင်းပေးလိုက်သည်နှင့်မခြား ကျန်းမာရွှင်လန်းစေ နိုင်ပေသည်။

ဒေါသတရားကို နည်းပါးစေနိုင်သောကြောင့် စိတ်ကြောင့် ဖြစ်သော အာရုံကြောများကိုပါ အထူးကာကွယ်ပေးနိုင်သည့် အပြင် သွေးလေဖောက်ပြန်၍ လက်တဖက်သာလျှင် အနည်းငယ်မ၊ နိုင်ပြီး မမြောက်နိုင်သောရောဂါများကို မိမိစိတ်ကို မိမိ စေ့ဆော်ချက်များပေးပြီးဆက်၍ကုသနိုင်ပေသည်။ ဤနည်းမှာ အကြောဆေးရုံများ၌ ကုသ၍မထူးသည်များကို ပင်လျှင် ထူးစေနိုင်ပေသည်။

ကုလုံးအမြွက်ကို ပြဆိုရပါမူ ဥပမာ လက်တဖက်သည် အနည်းငယ်သာ မ၊ နိုင်၍ သူ့ကွဲ ၁ပါး ၁ဆန်ဆန် မမြောက်နိုင် အောင် ကပ်နေသည့် ရောဂါမျိုး ဆိုပါစို့။

ပထမ (ပရာဏာ) အသက်ရှူနည်း အတိုင်း သုံးကြိမ်မျှ ပြု လိုက်ပါ။ ဒုတိယအားဖြင့် ကိုယ်စိတ်ကို လှေ့ချပစ်လိုက်

ပါ။ တတိယအားဖြင့် မိမိစိတ်ကိုမိမိ စေ့ဆော်သော နည်းဖြင့် ညို့ပြီး ကုသသောနည်းကို သုံးလိုက်ပါ။

မမြောက်နိုင်သောလက်ဝဲဖက်ပုခုံးကို လက်ျာဖက်လက်ဖဝါး နှင့် ပွတ်သပ်ပေးပြီး ‘မြောက်နိုင်ရမည်၊ မြောက်နိုင်ရမည်’ ဟု ၇-ကြိမ်ထက်မနည်း အမိန့်ပေးရပါမည်။ ထို့နောက် ‘မြောက်နိုင် တော့မည်၊ မြောက်တော့မည်၊ မြောက်လိုက်ပြီ’ ဟူ၍ ပြောပြော ဆိုဆိုနှင့်ပင်လျှင် မိမိစိတ်ကို မိမိ နိုင်နိုင်နင်းနင်း ခိုင်းစေပြီး မြောက်လိုက်ပါ။ သို့ မြောက်လိုက်ရာတွင် လက်ဝဲ လက်ဘယ် လက်ျာလက်ကဲ့သို့ ကောင်းကင်ထိအောင် ထောင်မြောက် သွား စေနိုင်စွမ်း ရှိပါသည်။ အလွန်အံ့ဩပြီး ဝမ်းသာစရာကောင်း လှသောနည်းဖြစ်၍ ဤနည်းဖြင့် အောင်မြင်သော ကုသချက်ကို ဆရာဝန်များပင်လျှင် အံ့ဩကြရကြောင်း မှတ်သား ရလေ သည်။

အဇပွနည်းဖြင့် ပုတီးစိပ်ခြင်း

အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်သည် အဇပွဆိုသည့် နည်းဖြင့်လည်း ပုတီးစိပ် နိုင်ပေသည်။ ထိုနည်းမှာ ဝင်သက်ထွက်သက်ဖြင့် ပွားများနည်း ဖြစ်ပေသည်။

ဝင်သက်တွင် မိမိကြိုက်နှစ်သက်ရာ (ဝါ) အားထုတ်ပွား များလိုရာ တစ်ခုခုဖြစ်သော ဥပမာ (အရဟံ) ဂုဏ်တော်ကို ရွတ်ဆိုပါ။ ထွက်သက်တွင်လည်း ထိုနည်းတူစွာပင် (အရဟံ) ဂုဏ်တော်ကို ရွတ်ဆိုရမည်။

ထိုသို့မဟုတ်မူဘဲ ဝင်သက်တွင်(အ)၊ ထွက်သက်တွင်(ရဟံ)

ဟူ၍လည်း စိပ်နိုင်သည်။ တဖန် ဝင်သက်တွင် (အရ)၊ ထွက်သက်တွင် (ဟ) ဟူ၍လည်း ပြုလုပ်ရှုတ်ဆိုနိုင်လေသည်။

လေကိုရှူသွင်း ရှူထုတ်ရာတွင် ပြည့်ပြည့်ဝဝ ရှူသွင်းရှူထုတ်မှုပြုပါ။ ဝင်သက်ထွက်သက် တခါပြီးဆုံးမှ ပုတီးတလုံးစိပ်ရန်ဖြစ်ပေသည်။ ထိုင်ပုံထိုင်နည်း အာရုံပြုပုံပြုနည်းတို့မှာ ရှေးကဖော်ပြပြီးခဲ့သည့်အတိုင်း ဖြစ်ပေသည်။ မြောက်အရပ်သို့သာ မျက်နှာမူရမည်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် လောကီ၊ လောကုတ္တရာ နှစ်ဖြာ၌ ကြီးမားသည့် ဂုဏ်ဟိတ်တန်ခိုးများ ပြည့်ဝစွာ ရှိနေပေသည်။ ထိုသို့သော ဂုဏ်ဟိတ်တန်ခိုးတို့သည် အနန္တ စကြဝဠာ၌ ပျံ့နှံ့လျက်ရှိပေသည်။ ယခုကဲ့သို့ အားထုတ်ပွားများသူများ၏ စိတ်နှလုံးကို တိုတန်ခိုးများက တမုဟုတ်ချင်း ချက်ချင်း လက်ငင်း စိတ်နှလုံးကို ရှင်လန်းချမ်းမြေ့စေသည်။ ခပ်သိမ်းသော အကုသိုလ်တို့ကို အခိုက်အတန့်ငြိမ်းအေးစေသည်။ ဂုဏ်တော်တွင် ပါဝင်နေသော ဟိတ်တန်ခိုးတို့နှင့်အလားတူ အာနိသင်များကိုအားထုတ်သူပုဂ္ဂိုလ်၌ ဖြစ်ပေါ်စေသည် စသည်တို့နှင့် အကျိုးတရားများရှိ၍ ဤပုတီးစိပ်နည်းတမျိုးကို ကျင့်ကြံအားထုတ်သင့်လှပေသည်။

ဇပ္ပနှင့် ဓာရဏ တွဲ၍ ပုတီးစိပ်ခြင်း

အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်သည် ဇပ္ပနှင့် ဓာရဏကို တွဲဖက်၍ ပုတီးစိပ်နိုင်ပေသည်။ ထိုသို့တွဲ၍ပြုလုပ်ခြင်းကို (ဇပ္ပသံဟိတ ဓာရဏ) ဟူ၍ ခေါ်ဆိုပေသည်။

ဥပမာ- ‘အရဟံ’ ဂုဏ်တော်ကို ရွတ်ဆိုနေစဉ် ဗုဒ္ဓဘုရား၏ ပုံတော်ကို အာရုံဝယ် ထင်မြင်နေအောင် ထိန်းသိမ်းထားမှုပင် ဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့ စိပ်ခြင်းသည် အတိုင်းမသိသော တန်ခိုးအာ နိသင်များ ဖြစ်စေသည်။

‘အရဟံ’ ဟူ၍ ရွတ်ဆိုပြီးသည့်နောက်တွင်လည်း မြတ်စွာ ဘုရား၏ပုံတော်ကို အတော်အသင့်ကြာအောင် အာရုံဝယ် ထိန်း သိမ်းထားနိုင်ရပေမည်။

တကြိမ် ရွတ်ဆိုလိုက်တိုင်း ပုတီးတလုံး စိပ်ရမည်။ သို့ရာတွင် တကြိမ်စိပ်မှုသည် မိမိ အာရုံဝယ် အထိရောက်ဆုံး ကြည်ညိုနိုင်မှု ရှိစေ၍ တမိခန့် ကြာရှည်စေရမည်။

ဤသို့ အားထုတ်မှုသည် မိမိအပေါ်၌ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ဟိတ် တန်ခိုးများ အပြည့်အဝ လွှမ်းခြုံလာနိုင်သည်။ အာရုံဝယ် ထင် ရှားပီပြင်လှသော ဗုဒ္ဓ၏ပုံတော်ကို မြင်ရလေလေ ကြာရှည်စွာ ထိန်းသိမ်းထားနိုင်လေလေ မိမိသည် ဂုဏ်တော်၏ တန်ခိုးများ ရလေလေ ဖြစ်လေသည်။

အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်သည် ကိစ္စများမြှောင် လူတို့ဘောင်၌ ကိုယ် စိတ်နှစ်ဖြာ ပင်ပန်းလျက် ရှိသည်ဖြစ်ရာ ထိုပင်ပန်းမှုတို့မှ အမှန် လွတ်မြောက်စေမည့် နည်းလမ်းမှာ ဘုရား၏ ဂုဏ်တော်များကို ယင်းသို့ ပွားများ အားထုတ်စေသော အလုပ်ပင်ဖြစ်သည်။ ထို့ ကြောင့် တန်ခိုး အာနိသင်များ ထူးတထွေ မလိုဟုဆိုသော သူတို့ သည်ပင် ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ရှင်လန်းချမ်းမြေ့မှု တို့အတွက် ဤသို့ ပုတီးစိပ်သင့် လှပေသည်။

စကားများခြင်း၊ စိတ်လေလွင့်ခြင်း၊ အချိန်ဖြုန်းခြင်း တို့ကို အဘယ်ကြောင့် အကျိုးမဲ့ ပြုလုပ်နေဘိသနည်း။ စွမ်းအင်သတ္တိ အတွက်၎င်း ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာရွှင်လန်း ချမ်းမြေ့မှုတို့ အတွက်၎င်း ဇပုယောဂမှ ဤပုတီးစိပ်နည်းများတို့ကို လိုက်နာ၍ ကျင့်သုံးကြပါကုန်။

ဗုဒ္ဓ၏ ရုပ်ပုံတော်ကို အာရုံဝယ် မရှုမြင်နိုင်ပါလျှင် ဓာရဏ ဆောင်၍ ရမည် မဟုတ်ပေ။ ထို့ကြောင့် ဖေပြုပြီး စီးခဲ့သော (ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ပုံသဏ္ဌာန်ကို အာရုံမျက်စိဝယ် အဘယ်သို့ ထင်မြင်လာအောင် လေ့ကျင့်မည်နည်း) ဟူသော လေ့ကျင့်ခန်းကို လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် အာရုံဝယ် ထင်ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။

ထိုနည်းဝယ် လွန်စွာ ကြည်ညိုဖွယ် ကောင်းသော မြတ်စွာ ဘုရား၏ ရုပ်ပုံ (ဓာတ်ပုံ) ပန်းချီကားချပ် သို့မဟုတ် ဆင်းတုတော်တဆူကို မိမိ ရှေ့ဝယ်ထားပြီး အထပ်ထပ် ကြည်ညိုရမည်၊ မျက်စိမှိတ်ပြီး အာရုံမှ ရှုစားလိုက်၊ တဖန် ပြန်ကြည်ညိုလိုက်နှင့် နောက်ဆုံး အာရုံဝယ် ထင်မြင်စွဲမြဲ လာသည်အထိ လေ့ကျင့်ရမည်ဟု ညွှန်းဆိုထားလေသည်။

အသေအချာ လေ့ကျင့်ထားပါက မျက်စိမှိတ် အာရုံပြုလိုက်သည်နှင့် ဗုဒ္ဓ၏ ရုပ်ပုံတော်သည် ကြည်လင်ပြတ်သားစွာဖြင့် မြင်လာရပေလိမ့်မည်။ ထိုသို့ မြင်လာရသော ပုံတော်ကို အတတ်နိုင်ဆုံး ထိန်းသိမ်းထားနိုင်မှုကို ဓာရဏ ဆောင်ခြင်းဟု ခေါ်ဆိုသည်။ ဇပုသည် မန္တာန်တခု သို့မဟုတ် ဘုရား တရား သံဃာတို့၏ ဂုဏ်တော် တခုခုကို အစဉ်မပြတ် ရွတ်ဆိုပွားများ၍ ပုတီးစိပ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ဇပွ နှင့် ဓာရဏ တရားကိုတဲ၍ ပုတီးစိပ်ပါမူ ပြည့်စုံသောတရားကို အားထုတ်ခြင်းနှင့် တူပေသည်။

သို့ဖြစ်၍ မြတ်စွာဘုရား၏ လွန်စွာ ကြည်ညိုဖွယ်ကောင်းသော ပုံပန်း ရုပ်သဏ္ဌာန် တော်ကို မျက်စိ အာရုံဝယ် ထင်မြင်ဖူးမျှော် ကြည်ညိုနေစဉ် စိတ်အာရုံ သို့မဟုတ် ဝစီအားဖြင့် (အရဟံ) ဟူ၍ ရွတ်ဆိုကာ ပုတီးတလုံးစိပ်ခြင်းသည် ဆိုခဲ့ပြီးသည့် အတိုင်း (ဇပွ သံဟိတ ဓာရဏ) ပြုလုပ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ထိုမှတဆင့် (ဇပွရဟိတ ဓာရဏ) ကို ဆက်လက်၍ ဖြစ်ပေ၍ စေကာ ပြုလုပ်အားထုတ်သွားနိုင်သည်။ (ဇပွရဟိတ ဓာရဏ) ဆိုသည်မှာ ထိုသို့ စိတ်အာရုံဝယ် ဓာရဏဆောင်၍ ပုတီးစိပ်နေ စဉ်တွင် ပြုထားသော အာရုံမှာ ပိမ္မိနက်ရှိိုင်းမှ ဖြစ်ပေ၍ လာပြီး လက်မှ ပုတီးလွတ်ကျပြီးလျှင် ဗုဒ္ဓမြတ်၏ ရုပ်သွင်နှင့် ဂုဏ်ဟိတ တို့ကိုသာ အာရုံသက်ဝင်နေမှုပင် ဖြစ်လေသည်။

ဤ(ဇပွရဟိတ ဓာရဏ) ကိုမူ မိမိအားထုတ်လိုချင်တိုင်း မရ တတ်ပေ။ မိမိ၏ ဓာရဏဆောင်မှုတရား ပြင်းထန် နက်ရှိိုင်းမှ ဖြစ်လာမှသာလျှင် အားထုတ်နိုင်ပေသည်။

မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်နှင့်တကွ ခပ်သိမ်းသော အာရုံတို့ကို လုံးဝ မေ့လျော့သွားကာ ဗုဒ္ဓ၏ ရုပ်ပုံတော်နှင့် ဂုဏ်တော်များကိုသာ တခုတည်း အာရုံသက်ဝင်စေသည်။

ခပ်သိမ်းသော အာရုံတို့နှင့် ကင်းကွာသည်ဆိုသည်နှင့် နက် ရှိုင်းသော ဓာရဏတရားသည် မဆိုင်းမတွပ်ပင် ဖြစ်ပေ၍ လာမည် သာ ဖြစ်သည်။ နက်ရှိိုင်းသော ဓာရဏတရား ဖြစ်ပေ၍ လာသည်

ဆိုသည်နှင့်လည်း မိမိလက်တွင်းမှ ပုတီးကိုစိပ်ရန် မေ့ပျောက်သွားတတ်သည်။

စင်စစ် ဇဗ္ဗ ဟူသည်မှာ ယင်းသို့သော စူးရှ နက်ရှိုင်းသည့် ဓာရဏတရားများ၊ သမာဓိတရားများ မဖြစ်ပေါ်သေးခိုက် ဖြစ်ပေါ်လာစေရန် အားထုတ်မှုပင် ဖြစ်သည်။ ဤသို့ နက်ရှိုင်းသော ဓာရဏများ၊ သမာဓိစခန်းများသို့ ဝင်လာပြီဆိုလျှင်မူ ပုတီးစိပ်ရန် မလိုအပ်တော့ပေ။

စင်စစ် နက်ရှိုင်းသော ဓာရဏသည် သမာဓိတရား၏ အစပထမပင် ဖြစ်သည်။ မြတ်စွာဘုရား၏ ရုပ်ပုံတော်နှင့် ဂုဏ်ဟိတ်တို့အပေါ်၌ စူးစိုက်သက်ဝင်နေသော အာရုံမှတစ်ပါး အခြားသို့ အာရုံသက်ရောက်စရာ မရှိတော့လျှင် သမာဓိတရားလည်း မည်ပေသည်။

ထိုသို့ (ဇဗ္ဗရဟိတ ဓာရဏ) ကို ဖြစ်ပေါ်စေရန်မှာ (ဇဗ္ဗသံဟိတ ဓာရဏ) ကို ရှေးဦးစွာ အားထုတ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

မည်သည့်အတွက်ကြောင့် စိပ်ပုတီးကို သုံးရန်လိုပါသနည်း

ဇဗ္ဗယောဂတွင် စိပ်ပုတီးကို သုံးရန်လိုသည်မှာ အဓိကအားဖြင့် သတ်မှတ်ထားသော အရေအတွက်ကို မှတ်သားသိရှိရန် ဖြစ်လေသည်။ သို့ဖြစ်၍ အလေ့အကျင့်များသော ယောဂီကြီးအတွက်မူ စိပ်ပုတီးကို မလိုပေ။

သို့စေကာမူ စိပ်ပုတီး မပါဝင်သောအခါ ထိန မိဒ္ဓ ခေါ် အိပ်ချင် ငိုက်မြည်းစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သဖြင့် အချို့လည်း အလေ့အကျင့်များစေကာမူ အသုံးပြုသည်။ ငိုက်မြည်းသော အိပ်

ချင်မှုများ လွမ်းမိုးလာသောအခါ ထိုအမှုကို ဖြေဖျောက်စေရန် ပုတီးကို လက်ဖြင့် ကိုင်တယ်၍ စိပ်နိုင်သည်။

အဇပူ ခေါ် ပုတီးမပါရှိဘဲ ဝင်သက်ထွက်သက်ပေါ်၌ မှတည်၍ ဂုဏ်တော်ကို ရှက်ဆိုနေသော အားထုတ်စ၊ ပုဂ္ဂိုလ်သည် ရံဖန်ရံခါ၌ ပင်ပန်း ငြီးငွေ့လာတတ်ခြင်း၊ သမာဓိ မရနိုင်ခြင်းများ ရှိသောအခါ စိပ်ပုတီးကို လက်တွေ့စိပ်ခြင်းဖြင့် ၎င်းငြီးငွေ့မှုများ ပယ်ဖျောက်နိုင်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် စိပ်ပုတီးကုံးသည် သမာဓိမရသရွေ့ ကာလပတ်လုံး၌ လိုအပ်သည်ချည်း ဖြစ်ပေသည်။

ယောဂကျမ်းလာ ပုတီးစိပ်နည်း

ယောဂကျမ်းလာ ပုတီးစိပ်နည်းများဝယ် ပုတီးကိုစိပ်နေစဉ် ပုတီးလုံးလေးများကို လက်ညှိုးနှင့် မထိစေရန် သတိပေးထားသည်။ လက်မ လက်ခလယ်တို့ဖြင့်သာ စိပ်ရမည်ဟု ညွှန်းဆိုထားလေသည်။

ထို့အပြင် ပုတီးတပတ် ပြည့်မြောက်သောအခါ ပုတီးခေါင်းကိုကျော်လွန်၍ မစိပ်ကောင်းဟု ပြဆိုထားသည်။ အကြောင်းမှာမူ ပုတီးခေါင်းသည် မေရူ ခေါ် မြင့်မိုရ်တောင်ဟု သတ်မှတ်ထားသဖြင့် ထိုမြင့်မိုရ်တောင်ဖြစ်သော ပုတီးခေါင်းကို မကျော်လွန်ကောင်း၍ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ပုတီးတပတ် ပြီးဆုံးတိုင်း ပြီးဆုံးတိုင်း ၎င်းပုတီးခေါင်းကို ကျော်လွန်ကာ စတင် မစိပ်ဘဲ နောက်ပြန်၍ ပုတီးကို လှည့်ကာ စိပ်ရမည်ဟု ဖော်ပြထားလေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့မြန်မာများ ပုတီးစိပ်ကြရာတွင် ဤသို့ ပုတီးတပါတ် ပြီးဆုံးလျှင် ဆက်လက်၍ပင် ပုတီးခေါင်းကို ကျော်လွန်ကာ တဖက်ပုတီးလုံးမှ စတင်၍ စိပ်ကြလေသည်။

သို့ရာတွင် ယောဂနည်းများအား လိုက်နာ ကျင့်ကြံ သူများ သည် ပုတီးကို ယင်းသို့ မေရုကို ကျော်လွန်၍ မစိပ်သင့်ဘဲ နောက် ပြန်၍ ပုတီးကုံးကိုလှည့်ကာ စိပ်သင့်ပေသည်။ ကျားရေ၊ သမင် ရေ သို့မဟုတ် မြက်ဖျာ၊ သင်ဖျာဖြင့် ခင်းကျင်းထိုင်ခြင်း၊ ပုတီး လုံးလေးများကို လက်မ လက်ခလယ်ဖြင့်သာ စိပ်ခြင်း၊ လက်ညှိုး ဖြင့် မထိစေခြင်း၊ အာသန ထိုင်ပုံ ထိုင်နည်းတခုခုဖြင့် ထိုင်ခြင်း၊ ပရာဏ အသက်ရှူခြင်းများလည်း ယောဂနည်းများအား လိုက် နာသူတို့အဖို့ ပြုလုပ်ကျင့်သုံးရပေမည်။

ဆက်လက်၍ ပုတီးစိပ်ရာတွင် မျက်စိကို မှိတ်၍၎င်း၊ မျက်နှာ ကို အဝတ်ဖြင့် စည်း၍၎င်း ပုတီးစိပ်အပ်ကြောင်း ဆိုထားပေ သေးသည်။ အကြောင်းမှာမူ ပုတီးလုံးလေးများ အား၎င်း အနီးအနား ပတ်ဝန်းကျင်မှ ရှုမြင်စရာ ပစ္စည်းများ အား၎င်း မြင်တွေ့နေရပါက အာရုံ ပျံ့လွင့်ခြင်း ပိုနိုင်သောကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။

လမ်းလျှောက်စဉ်တွင် ပုတီးစိပ်ပါက ယောဂကျမ်းဝယ် လာ ပုတီးစိပ်နည်းများနှင့် ဆန့်ကျင်ပါသလောဟု မေးမြန်း နိုင်ဖွယ် ရှိပါသည်။ လမ်းလျှောက်စဉ်တွင် ပုတီးမစိပ်ရဟူ၍ ကျမ်းဂန်များ၌ မဆိုပါချေ။

စင်စစ်အားဖြင့် ပုတီးစိပ်မှုတည်းဟူသော ဗုဒ္ဓ၏ ဂုဏ်တော်

များကို ရွတ်ဆိုပွားများခြင်းသည် မည်သို့သော အနေအထားတွင် ရှိစေကာမူ ပြုလုပ်နိုင်စကောင်းချည်းသာ ဖြစ်ပေသည်။

အာရုံတည်ငြိမ်ခြင်း၊ အာရုံကို စုစည်းထားနိုင်ခြင်း သည်သာ အဓိကဖြစ်ပေသည်။ သို့ရာတွင် လမ်းလျှောက်၍ စိပ်ခြင်း၌ ပုတီးလုံးရေသာများပြီး အာရုံမမီလျှင်မူ အကျိုး မများကြောင်း သတိထားသင့်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် တနေ့လျှင် မည်မျှရအောင် စိပ်မည်ဟု အဓိဌာန်ခြင်းသည် လွန်စွာကောင်းမွန်သော အားထုတ်မှု ဖြစ်ပေသည်။ သို့သော် အရည်အချင်း မပါဝင်သော အရေအဘွက်များခြင်းသည် မည်သို့မျှ အသုံးမဝင်ကြောင်းကို သတိပြုထားရမည် ဖြစ်ပေသည်။

ပုတီးစိပ်ရာတွင် တခါတည်းနှင့် မြန်မြန်ဆန်ဆန် အကျိုးအာနိသင် ဖြစ်ပေါ်ရေးကို ဦးစားမပေးဘဲ စံနစ်တကျ ဖြစ်စေရန် အသက်ရှူနည်း၊ ထိုင်ပုံထိုင်နည်း စသည့် အားထုတ်နည်းတို့ကို ပုတီးမစိပ်မီ ရှေးဦးစွာ အစုံအလင် ဖော်ပြထားသည်မှာ ယောဂကျမ်းလာ ပုတီးစိပ်နည်း၏ နည်းစံနစ်ပင် ဖြစ်လေသည်။

စံနစ်တကျ ရွတ်ဆိုစိပ်တတ်ပါမူ အာနိသင်မှာ မြန်ဆန်စွာပင် ရရှိနိုင်ပေသည်။

ပုတီးစိပ်နေစဉ်တွင် ဥပမာ အရဟံဂုဏ်တော်ကို ရွတ်ဆိုနေစဉ် အရဟံ ဂုဏ်တော်နှင့် မိမိ၏ခန္ဓာ တသားတည်း တပြားတည်း ဖြစ်စေရန် အချို့သော ယောဂီများက ကြိုးစားအားထုတ်ကြသည်။ ဤသို့ဖြစ်စေရန် ယခုမှ စတင်လေ့ကျင့် အားထုတ်မည့် ပုဂ္ဂိုလ်များအဖို့ မလိုပါချေ။

အရဟံဂုဏ်တော်၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို နားလည်၍ အာရုံ
ဝယ် ကောင်းစွာ နှလုံးသွင်းတတ်ပြီး ထိုဂုဏ်ဟိတ်တို့ မိမိခန္ဓာ
တွင် တည်သည်ဟူ၍သာ ယူဆရန် ဖြစ်ပေသည်။ ဂုဏ်ဟိတ်တို့က
မိမိအား လာရောက်လွှမ်းခြုံလိမ့်မည်သာ ဖြစ်သည်

ဂုဏ်တော်၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို လုံးဝ မသိဘဲ
ပုတီးစိပ်နေခြင်းသည် အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိပါသလော။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရား၏ ဂုဏ်တော် ဟိတ်တော်များကို အာရုံပြု
ရွတ်ဆိုပွားများခြင်းသည် ကောင်းမြတ်သော တန်ခိုးဂုဏ်ဟိတ်
များကို ပွားများအားထုတ်ခြင်းသာဖြစ်၍ ဂါထာ မန္တန်များ
၏ အနက် အဓိပ္ပာယ်ကို သိသည် ဖြစ်စေ၊ မသိသည် ဖြစ်စေ
အရေအတွက်ကိုသာ အာရုံထားသည် ဖြစ်စေမထားသည် ဖြစ်စေ၊
အကျိုးအာနိသင် သက်ရောက်မှုကား အထိုက်အလျောက်ရှိပြီး
သာ ဖြစ်ပေသည်။

မီးဟူသည်မှာ ပူမှန်းမသိသော ကလေးငယ်ကိုပင် ဖြစ်စေ
သိသော လူကြီးကိုဖြစ်စေ ပူလောင်မှု ဖြစ်စေသည်။ အနီးအနား
ရှိ ပစ္စည်းဝတ္ထုဟူသမျှ ကူးစက် လောင်ကျွမ်း စေတတ်သည်။
၎င်းမှာ မြတ်စွာဘုရား၏ ဂုဏ်ဟိတ်တော်များ၏ သာဓကတရပ်
ပင် ဖြစ်ပေသည်။

မည်သို့သော ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးငယ်ဟူမဆို မြတ်စွာဘုရား၏ ဂုဏ်
ဟိတ်တော် တန်ခိုးအာနုဘော်တော် များကို ခိုလှုံသည် ဆိုသည်
နှင့် ၎င်းဂုဏ်ဟိတ်တန်ခိုးများ ခိုလှုံသူအား ကူးစက် ပြန့်ပွားပြီး
သား ဖြစ်ပေသည်။

သို့ရာတွင် နည်းစနစ်မကျသော အာထုတ်မှုဖြစ်၍ အာနိသင် ရရှိမှုများမှာ နှေးကွေးစေမည့်အပြင် မျှော်မှန်းသလောက် အကျိုးများလည်း မပွားစေတတ်ပေ။ ထို့ကြောင့် ပုတီးစိပ်ရာတွင် ဂါထာမန္တာန်များ၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို နားလည်ရမည်။ နှလုံးသွင်း တတ်ရမည်။ ပီသစွာ ရွတ်ဆို တတ်ရမည်ဟု အကျယ်တဝင့် ညွှန်းဆိုကြခြင်း ဖြစ်လေသည်။

မြတ်စွာဘုရား၏ ဂုဏ်ဟိတ် တန်ခိုးအာနိသင်များကို အဖန်တလဲလဲ ရွတ်ဆိုကြည်ညိုသောသူ ဟူသမျှ ထိုဂုဏ်ဟိတ်တို့သည် ၎င်းပွားများသူ၏ ခန္ဓာ၌ ပျံ့နှံ့ တည်ရှိ နေပြီးသား ဖြစ်၍ ဂုဏ်တော်ပါ အာနိသင်များအတိုင်း မုချမသွေ ခံစားကြရပေလိမ့်မည်။

သို့ဖြစ်၍ ဂုဏ်တော်၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို လုံးဝ မသိဘဲ ပုတီးစိပ်နေခြင်းသည် အကျိုးသက်ရောက်မှု ထိုက်သင့်သလောက် ရှိပါပေသည်။

**မန္တာန်ကို စိတ်အတွင်းမှ မရွတ်ဆိုနိုင်၍
မည်သို့ပြုရမည်နည်း**

အချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မန္တာန်ကို စိတ်အတွင်း၌ မရွတ်ဆိုနိုင်ကြပေ။ နှုတ်မှပင် ရွတ်ဆိုအားထုတ်မှ အာရုံရပေသည်။ စိတ်အတွင်းမှ ရွတ်ဆိုသောအခါ စကားလုံးများ ဌာန်မကျ မပီသတတ်ချေ။

ဤသို့ စိတ်အတွင်းမှ မရွတ်ဆိုနိုင်ပါက ဂုဏ်တော်မန္တာန်များကို ရှေးဦးစွာ နှုတ်မှပင် အသံထွက်၍ ကျယ်ကျယ် ရွတ်ဆို

ပါ။ ထိုနောက် တိုးတိုးလေသံဖြင့် ရွတ်ဆိုမှု လေ့ကျင့်ပြီး တဖြေး
ဖြေး ရွတ်ဆိုမှု လေသံတို့ကို တိုး၍တိုး၍ ပျောက်ကွယ်သွားပါ
စေ။ တဖန် အသံပြန်ထွက်လာစေပြီး ဌာနံကျကျ ဖြစ်စေမှုကို
၎င်း ပီသမှုကို၎င်း မှတ်သားမိစေရန် လေ့ကျက်ပါ။ ပြီးလျှင်
တိုး၍တိုး၍ အသံပျောက်စေပြီး စိတ်အတွင်းမှ ရွတ်ဆိုပါ။

ဤသို့အားဖြင့် ရက်ပေါင်း (၁၄၄) ရက် လေ့ကျင့်ပါက
စိတ်အတွင်းမှရွတ်ဆိုမှုကိုပြုလုပ် ရွတ်ဆိုနိုင်သောအနေအထားတွင်
ရှိပေလိမ့်မည်။ အတွင်းအပြင် အာရုံများ လုံးဝချုပ်ငြိမ်းသွားပြီး
လျှင် စိတ်အတွင်းမှ ရွတ်ဆိုမှု အာနိသင်ကို အမှန်ရရှိ ပေလိမ့်
မည်။

ဇပ္ပ နှင့် ဓာရဏကို တွဲ၍ မပြုလုပ်နိုင်လျှင်—

အချို့မှာ ပုတီးစိပ်မှု ဇပ္ပ နှင့် မြတ်စွာဘုရားအား အာရုံဝယ်
ထင်မြင်မှု ဓာရဏအား တချိန်တည်း ပြုလုပ်၍ မရပေ။ မြတ်စွာ
ဘုရား၏ ရုပ်သဏ္ဌာန်ကို အာရုံဝယ် ပေ၍ပေါက်လာသောအခါ
စူးစိုက်မှု ပြုလုပ် နေရာသဖြင့် ပုတီးစိပ်ရန် မေ့လျော့ သွားတတ်
ပေသည်။

ရွတ်ဆိုမှုနှင့် စိတ်အာရုံဝယ် ဘုရား၏ပုံတော်ကို ပေ၍ပေါက်
လာအောင် တပြိုင်နက်တည်း ပြုလုပ်၍ ရမည်မဟုတ်ပေ။ ရှေးဦး
စွာ ဘုရား၏ ကြည်ညို သပ္ပာယ် လှစွာသော ပုံတော်ကို ပေ၍
ပေါက်လာအောင် အာရုံဝယ် ရှုစားလိုက်ပါ။ ထိုနောက်မှ မြတ်
စွာဘုရား၏ ဂုဏ်တော်ဖြစ်သော (အရဟံ) ကို ရွတ်ဆိုကာ
ပုတီးစိပ်လိုက်ပါ။

ပုတီးကို လက်ဖြင့် ကိုင်တွယ် ထားခြင်းဖြင့် အကြင် ပုဂ္ဂိုလ် အား ၎င်းပုတီးလုံးများက ပုတီးတလုံး စိပ်ပြီးတိုင်း နောက် တလုံးစိပ်ရန် သတိပေးလျက် ရှိနေပေလိမ့်မည်။

သို့ရာတွင် စိတ်အတွင်းမှ ရှုတ်ဆိုမှုကို သင်သည် ပိုင်နိုင်စွာ စွမ်းဆောင်နိုင်သောအခါ အာရုံဝယ် ထင်မြင်မှု ဓာရဏ တရား များ အလိုအလျောက် ပြုလုပ်နိုင်လာမည်သာ ဖြစ်သည်။ အာရုံ ဝယ် ထင်မြင်မှု ဓာရဏကို ဦးစွာပြုပါ။ ပြီးနောက်မှ ရှုတ်ဆိုမှုနှင့် တွဲ၍-ပုတီးကို စိပ်လိုက်ပါ။ ။

သဘာဝ၏ ဟန်ချက်ညီခြင်း

လူသည် ရေ မြေ လေ မီး အီသာတည်းဟူသော ဓာတ်ကြီး ငါးပါး၏ သဟဇာတ ပေါင်းစပ် ညီညွတ် ဖွဲ့စည်းမှုကြောင့် ဖြစ် လာရပေသည်။ တစုံတခုသော ဓာတ်သည် ပိုမို စွန်းထွက်လာပြီ သို့မဟုတ် လျော့ပါးသွားမည်ဆိုလျှင် လူသည် အခြေပျက် အနေ ပျက် အဖြစ်သို့ ရောက်ရသည်။

ထို့ကြောင့် သဘာဝ၏ ဟန်ချက်ညီနေခြင်းမှ လူသည် တိမ်း စောင်း ချွတ်ချော် မသွားရလေအောင် သတိ ဝိရိယ ဆောင်၍ ကြပ်မတ်ထိန်းကွပ် ပေးရပေသည်။

ရောဂါဝေဒနာများ စွဲကပ်ခြင်း ခန္ဓာကိုယ် ရုပ်ကလပ် စည်း များ ချို့ယွင်းပျက်ပြားလာခြင်း လေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်းနှင့်တကွ နဂိုရံနေထက် လှုပ်ရှားကာ ဂဏာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း စိတ်၏ အခြေ အနေမျှ : ဆိုးဝါးသော အနေသို့ ပြောင်းလဲ ဖြစ်ပေါ် နေခြင်း

စသည်များတို့သည် ဟန်ချက်သည် တိမ်းစောင်ခြင်း ဘက်သို့ ရွေ့လျား လာတတ်လေသည်။

ဤတွင် ကျွန်ုပ် ရည်ရွယ် ပြောလိုသော သူများမှာ မိမိ ဘဝ ပေး အခြေအနေအရ နေ့စဉ် ဆောင်ရွက်နေရသော စီးပွားရေး ကြီးပွားရေး လုပ်ငန်းဆောင်တာတွင် မနားမနေ ဇွဲကြီးစွာနှင့် လုပ်ကိုင် နေသောသူများနှင့် အားထုတ်မှု ကျင့်စဉ် တခုခုကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ လိုက်နာအားထုတ် နေသူများတို့ပင် ဖြစ်သည်။

၎င်းတို့တွင် အချိန်ပြည့် လုပ်ငန်းခွင် ကျင့်ကြံရာ ဌာနများ၌ မွေ့လျော်ပျော်ပိုက်လျက် နေကြသူများ ဖြစ်သည်။ ဤသည်မှာ တနည်းအားဖြင့် ကောင်းမွန်သည်။ တနည်းအားဖြင့်လည်း မနားမနေ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်မှုများကြောင့် အနားယူ အပန်းဖြေ ခြင်းဟူသည် မရှိဘဲနေ၍ ကြာသော် ဟန်ချက်တိမ်းစောင်းကာ မိမိ၌ ဟန်ချက်တိမ်းစောင်းခြင်း အန္တရာယ် တပါးပါး ကျရောက် စေနိုင်လေသည်။

ထို့ကြောင့် မနားမနေ လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်မှုသည် ရေရှည် ကာလ၌ အကျိုး သက်ရောက်မှု ဆုံးပါး ထိခိုက် နိုင်လေသည်။ အလုပ်လုပ်သောအချိန် အားထုတ်သော အချိန်များတွင် စိတ် ခန္ဓာနှစ်ပါးစလုံး ပြည့်ဝစွာ လုပ်ဆောင်၍ ကျန်အချိန်တွင် ၎င်း ကိစ္စကို လုံးဝမေ့ပျောက်ကာ အပန်းဖြေ အနားယူမှုကို ပြုသင့် ပေသည်။

အလုပ်လုပ်ခြင်း အနားယူ အပန်းဖြေခြင်း တည်းဟူသော ကိစ္စနှစ်ရပ်သည် လူ၏ ဟန်ချက်ညီခြင်း ဖြစ်သည်။

အမြဲတစေ အနားယူ အပန်းဖြေ နေခြင်းသည်လည်း ဟန်ချက် ပျက်ခြင်းဖြစ်၍ ပျင်းရိခြင်းအဖြစ်သို့ ရောက်ကာ ရည်မှန်းရာ ကိစ္စတို့၏ အကျိုးကျေးဇူးများ ယုတ်လျော့ခြင်းသို့ ရောက်ပေမည်။

စိတ်သည် အိပ်ယာနိုးချိန်မှ အိပ်ယာဝင်ချိန်ထိ အိပ်စပြုရာမှ နိုးကြားလာသည်ထိ မနားမနေ အလုပ်လုပ်နေရသည်။ ထိုသို့ အလုပ်လုပ်နေခြင်းများကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အကြောအချဉ်များ တောင့်တင်းစေခြင်းကို၎င်း၊ သောကများခြင်း ရှေ့သို့ လောကြီးခြင်း စသည်များကြောင့် စိတ်တွင် တင်းမာမှု အဖုအထူးများ ဖြစ်ပေါ်လာစေခြင်းကို၎င်း ဖြစ်စေလေသည်။ ဤသည်တို့ကို ပျော့ပြောင်းပြေပြစ် သွားစိမ့်သောငှာ အပန်းဖြေ အနားယူမှု မဖြစ်မနေ ပြုလုပ်ရပေမည်။ မိမိ၏ အလုပ်ခွင်ကို ရပ်ဆိုင်းပစ်လိုက်ပြီးလျှင် ဆက်လက် လုပ်ရမည့် ကိစ္စကား အနားယူ အပန်းဖြေ ယူမှုပင် ဖြစ်သည်။

အချို့မှာ အလုပ်တခု ရပ်သော်လည်း အခြား အလုပ်တခုကို သွားရောက် ဆက်လုပ်ပြန်သည်။ ထို့ကြောင့် လူရော စိတ်ပါ တစေအားဖြင့် ခလုပ် ပေးထားလျက် ရှိတတ်ပေသည်။ ဤသို့ မဖြစ်သင့်ပေ။

အကယ်၍ ဆက်လုပ်ရန် အကြောင်းရှိသည့်တိုင် အနားယူမှုကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရမည့် ကိစ္စထက် ပိုမိုဦးစားပေ သင့်ပေသည်။

အပန်းဖြေ အနားယူမှုကိစ္စကို အသေးစိတ် ဆွေးနွေးရပါလျှင် ရုပ်ရှင် ကြည့်ခြင်း၊ ရေဒီယို နားထောင်ခြင်း၊ စိတ်ဝင်စားဖွယ်

အကြောင်းတခု၌ မိမိစိတ်ကို လွှတ်ပေးထားလိုက်ခြင်း၊ အလှအပ တခုခုတွင် ကြည်နူးစွာ အာရုံခံစားနေခြင်း၊ လေကောင်းလေသန့် နှင့် ရှုခင်းသာစခန်းများသို့ သွားရောက်ခြင်း စသည့် အပမ်းဖြေ အနားယူနည်း အမျိုးမျိုး ရှိပေသည်။

အချို့မှာ အရက်သေစာ အပျော်အပါးနှင့် လောင်းကစား တို့၌ ပျော်ပါး အပမ်းဖြေတတ်လေသည်။ အချို့မှာလည်း ကျင့် ကြံအားထုတ်မှု တခုခု၌ စိမ့်ဝင်နှစ်မျောလျက် ရှိနေတတ်သည်။ အချို့ကား အတိတ်ဖြစ်ရပ်များကို တန့်န့ အရသာခံကာ ပြန် လည်စဉ်းစားခြင်း၊ မဖြစ်သေးသည့် ကိစ္စရပ်များကို မိမိအလိုကျ ဖြစ်ပေါ်လာမည့် ယောင်ယောင်နှင့် တွေးတော စဉ်းစားမှုများ တို့ဖြင့် အပန်းဖြေတတ်ကြလေသည်။

မိမိ အပန်းဖြေနေကျ နည်းများဖြင့် ရသော အားလပ်ချိန် များ အပြည့်အဝ အနားယူမှုများသည် အကျိုးရှိသည်ဟုဆိုလျှင် ကောင်းပါသည်။ စိတ်အားဖြင့် လွတ်လင်းစွာ ခံစားမှုတခုခုကို ခံစားလိုက်ရသဖြင့် တောင့်တင်းသော အကြော အချဉ်များ၊ တင်းမာသော စိတ်အဖုံအထုံးများ ပြေလျော့ လန်းဆန်းသွား မည်မှာ အမှန်ဖြစ်သည်။

နောက်နောင်တွင် အလုပ်ကို အားအင်ပြည့်ဖြိုးစွာ လုပ်နိုင် ရန် အဆင်သင့် ဖြစ်နေပါမည်။ မိမိသည် ပြည့်ဝစွာ အလုပ်လုပ် ကိုင်ပြီး၍ ကောင်းစွာအနားယူ အပန်းဖြေမှုသည် လူ၏ဟန်ချက် ညီခြင်းကိစ္စ ဖြစ်သောကြောင့် အထူးကောင်းပေသည်။

သို့ရာတွင် တခု သတိပေးရန် ရှိပေသည်။ ၎င်းသည် ယင်းသို့ အပန်းဖြေ အနားယူမှု ကိစ္စ၌ သတိနှင့် ယှဉ်၍ အနားယူမှုနှင့်

သတိမဲ့ (၀၂) သတိလက်လွှတ် အနားယူမှု နှစ်မျိုးရှိနေသဖြင့် သတိနှင့်ယှဉ်၍ အနားယူမှုကိုသာ ကျင့်သုံးရန်ဖြစ်သည်။

အကြောင်းမှာကား သတိနှင့်ယှဉ်၍ အနားယူမှုသည်သာ ကျင့်ကြံအားထုတ်မှု စိတ်အင်အား တန်ခိုးသတ္တိများကို မထိခိုက်စေခြင်း ဖြစ်သည်။ သတိမဲ့ အနားယူမှုသည် စိတ်လေလွင့်ခြင်း၊ စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်း၊ မလိုအပ်သော အာရုံပွားများခြင်းများ ဖြစ်၍ စိတ်ဓာတ်ကို ထိခိုက်စေသည်။

ဥပမာအားဖြင့် ရုပ်ရှင်ကြည့်ခြင်း၊ အလှအပကို အာရုံခံစားခြင်း၊ လေကောင်းလေသန့်နှင့် ရှုခင်းသာယာများကို ကြည့်နူးခံစားခြင်း၊ ရေဒီယိုနားထောင်ခြင်း၊ အားထုတ်မှုတခု၌ စိမ့်ဝင်နှစ်မျောနေခြင်း စသည့် အနားယူမှုများတို့သည် ၎င်းတို့အပေါ်၌ ထာဝရ သတိကပ်လျက်ရှိသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ယင်းသို့သော ခံစားမှုမျိုးတွင် မျက်စိ (သို့မဟုတ်) နား (သို့မဟုတ်) ခန္ဓာဆိုင်ရာ အာရုံပြု အစိတ်အပိုင်းများကို အသုံးပြုနေရသောကြောင့် သတိတရားသည် ဖြစ်ပေါ်နေသည်။

ကျန်သော အတိတ်မှ ဖြစ်ရပ်များကို စိတ်ကူးနေခြင်း၊ မဖြစ်သေးသည်များကို တွေးတောနေခြင်း၊ စိတ်ဝင်စားဖွယ်အကြောင်းတခုခု၌ စိတ်ကို လွှတ်ပေးထားလိုက်ခြင်း စသည်များတို့သည် သတိလက်လွှတ် ခံစားမှုများ ဖြစ်လေသည်။

၎င်းတို့ ရုပ်ခန္ဓာဆိုင်ရာ အာရုံပြု အစိတ်အပိုင်းများ မပါဝင်သလောက်ရှိပြီး စိတ်ချည်းသက်သက် ခံစားနေခြင်း ဖြစ်တတ်လေသည်။ ထိုအခါများတွင် လူသည် မျက်စိရှေ့မှ အရာဝတ္ထုများ လှုပ်ရှားမှုများတို့ကို မမြင်ရသလောက် ရှိခြင်း၊ အနားမှ

ဆူညံသံ လှုပ်ရှားသံများ မကြားရသလောက်ရှိခြင်း၊ ခြင်္ကောက်
နေခြင်း၊ နာကျင်နေခြင်းများလည်း ခံစားရမှု မရှိသလောက် ဖြစ်
နေခြင်းများ ဖြစ်နေပြီး စိတ်သက်သက်ဖြင့်သာ ခံစားနေခြင်း
ဖြစ်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် ၎င်းအခိုက်၌ သတိတရားသည် ယှဉ်ကပ်၍ မနေ
ဘဲ လက်လွှတ် နေတတ်ပေသည်။ ခံစားနေသော လူသည် မိမိ
စိတ်ကို မိမိ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှု သတိတရား မရှိဘဲ စိတ် ရေစီး
ကြောင်းတွင် နစ်မြော၍ ပါနေသကဲ့သို့ ဖြစ်၍ နေသည်။ ထို့
ကြောင့် ဆိုလိုရင်းကိစ္စမှာ အပန်းဖြေ အနားယူမှုကိစ္စ၌ အဓိက
အားဖြင့် စိတ်ခံစားမှုအပိုင်းသာဖြစ်၍ သတိနှင့် ခံစားမှု၊ သတိ
မဲ့ ခံစားမှု အပိုင်းနှစ်ပိုင်းတွင် သတိနှင့် ခံစားမှုအပိုင်းသည်သာ
စိတ်၏ စွမ်းအင် တန်ခိုးသတ္တိများကို ယှဉ်လျော့ခြင်း၊ ထိခိုက်ခြင်း
မရှိဘဲ ပြည့်ဝသော အနားယူမှုကို ရပေသည်။

ဖေဖော်ပြခွဲသော အနားယူ အပန်းဖြေမှုများသည် သာမန် လူ
တို့အတွက် အထူးအံ့ဝင်ဂွင်ကျလျက် ရှိနေသော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့
အဖို့မူကား မဖြစ်နိုင်ကောင်းပါချေ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အပန်းဖြေ
အနားယူမှုသည် ဖေဖော်ပြပြီးသကဲ့သို့ မဟုတ်နိုင်ချေ။ အားထုတ်
ကျင့်ကြံမှု ပြီးဆုံးသော ကာလ၌ ရုပ်ခန္ဓာ နားနေသကဲ့သို့ စိတ်
ကိုလည်း လုံးဝမလုပ်စေတော့ဘဲ အနားပေးရပေမည်။ ဤကဲ့သို့
အနားပေးရာတွင် ကျင့်စဉ်ဖြင့် အနားပေးခြင်းမျိုးကား စာအုပ်
တိုင်းတွင် ပါရှိ၍ အထူးမဖေဖော်ပြတော့ပေ။

ကိုယ်လွှတ် လက်လွှတ် စိတ်လျော့ လက်လျော့ ဘာမျှတစွဲ
တရာမလုပ်ဘဲ အနားယူ အပန်းဖြေနိုင်ရန် ဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့

အနားယူရာတွင် စိတ်ကူးသည် ဝင်ရောက်လာပြီး လေလွင့်ခြင်း သို့ ရောက်တတ်သဖြင့် ဤသို့အနားယူမှု၌ သတိနှင့်ယှဉ်ကာ နေရပေမည်။

မည်သို့ပင် စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ် အနားယူနေစေကာမူ မိမိ သတိကို ဆက်မလွတ်ထားလျှင် ကောင်းသည့်၊ ထာဝရ သတိ ယှဉ်ကပ်၍ နေရမည်။

ဥပမာ ဝင်သက် ထွက်သက်များကို သတိကပ်ထားခြင်း၊ မိမိခန္ဓာကို အာရုံပြုနေခြင်း၊ ခန္ဓာ နှင့် ရုပ်ဝတ္ထု တခုခု ထိတွေ့ နေသည်ကို အာရုံပြုထားခြင်း၊ အဆုံး၌ ယားယံ၍ ကုတ်ခြစ်ရာ တွင် သတိနှင့်ယှဉ်၍ တမင်ကလာ ကုတ်ခြစ်ခြင်းမျိုး၊ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများကို တမင် ရွေ့လျား လှုပ်ရှားခြင်း မျိုးများ ကို ပြုလုပ်ပေးရပေမည်။

အထက်တွင် ဆိုခဲ့ပြီးသော အကြောင်းများအားလျော်စွာ လူတို့၏ ဘဝသည် လုံ့လ ဝိရိယ စိုက်ထုတ် လုပ်ကိုင်ခြင်း နှင့် အနားယူ အပမ်းဖြေခြင်း ဟူ၍ အဓိကနှစ်ပိုင်း ရှိလေသည်။

ဤနှစ်ပိုင်းကို အထူးသဖြင့် လေ့ကျင့်အားထုတ်မှုနှင့် မကင်း သူတို့သည် ပို၍နိုင်နင်းစွာ ပဲကိုင် ထိန်းချုပ်နိုင်မှု ကိုယ်စိတ် နှစ်ဖြာ ကျန်းမာရွှင်လန်းမည်။ အလိုဆန္ဒရောင့်ရဲမှု စသော အကျိုး ကို ခံစားရလေမည် ဖြစ်၏။

ယေဘုယျအားဖြင့် လူတို့သည် ထိုနှစ်ပိုင်း၌ လုံ့လဝိရိယ စိုက်ထုတ်ခြင်းအပိုင်းက ပို၍အချိန်စီးလျက် ရှိပေသည်။ ဤနေရာ တွင် အနားယူ အပမ်းဖြေမှုသည် အားလပ်၍ အချိန်ဖြုန်းခြင်း ပျင်းရိငြီးငွေ့၍ ဘာမှမလုပ်လိုခြင်း ဟူသော အဓိပ္ပာယ်ကို

မဆောင်ကြောင်း သတိပြုရမည် ဖြစ်သည်။ ပျင်းရိငြီးငွေ့ခြင်း သည် ကိုယ်ခန္ဓာတွင်း၌ သွေးသွားလာမှုမှစ၍ သဘာဝ၏ ကိုယ် ခန္ဓာအတွက် လုပ်ဆောင်လျက်ရှိသော စက်ယန္တရားကြီးကို ချို့ယွင်းစေလေသည်။

ထို့ကြောင့် နေ့စဉ် လေ့ကျင့် ဆောင်ရွက်မှု လုပ်ငန်းများ ပြုနေသော အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်သည် အနားယူခြင်း၊ အပမ်းဖြေခြင်း၊ အကြောလျော့ခြင်း စသည်တို့ဖြင့် ဟန်ချက်ညီအောင် ညှိရပေမည်။

ထို့အတူ ပျင်းရိငြီးငွေ့နေသော သူသည်လည်း လုပ်ငန်း ဆောင်တာများကို ပြီးစီးအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် အကျိုး ခံစားမှု ရနိုင်ပေသည်။

ဤကား ဟန်ချက်ညီခြင်း အစွန်းမထွက်ခြင်း ဥပဒေသ ဖြစ်ကြောင်း သိရပေမည်။ တကြိမ်ဟန်ပျက်ပါက ရုတ်တရက် လွယ်လင့်တကူ ပြန်လည်၍ ပြင်ဆင်ရန်မှာ ဖြစ်နိုင်သောကိစ္စ မဟုတ်ပါချေ။ အလုပ်ကိုသာ မနားမနေဖို့၍ လုပ်ကိုင်တတ်သော သူသည် အနားယူ အပမ်းဖြေရာ၌ မနေတတ် မထိုင်တတ်နှင့် မငြိမ်မသက်ဖြစ်ကာ အခက်အခဲတွေ့ရသကဲ့သို့ ဘာမျှမလုပ်ဘဲ ပျင်းရိလေးကန်နေသော သူသည်လည်း လုပ်ငန်းဆောင်တာကို လက်တွေ့ပြုလုပ်သော အခါ၌ ထိရောက်စွာ လုပ်ကိုင်ရန် အခက် အခဲ ရှိလာတတ်လေသည်။

ထို့ကြောင့် ဟန်ချက်မပျက်စေရန်နှင့် အစွန်းမထွက်စေရန် ထာဝစဉ် သတိပြုရပေမည်။ အကယ်၍ ဟန်ချက်ပျက်သွားပါ

ကလည်း မူမှန်သို့ မရောက်မချင်း ပြန်လည်ပြုပြင်ရန်မှာ အရေးကြီးလှပေသည်။

ယုံကြည်မှု ပွားများနည်း

ဤကမ္ဘာမြေ လောကအတွင်းရှိ ခပ်သိမ်းကုန်သော လူအပေါင်းတို့သည် စိတ်၏ယုံကြည်မှု အပြည့်အဝပါသော ကိစ္စများကို မလုံမသွေ ဆောင်ရွက်ချေက ကေနိဒိဋ္ဌ အောင်မြင်ရပေမည်။ ယုံကြည်မှုအရာ၌ ပေါ့လျော့လျှင် မည်သည့်အရာတွင် မဆို အထမြောက် အကောင်အထည် ပေါ်ပေါက်လေ့ မရှိပေ။ သို့ဖြစ်လေရာ အစစအရာရာ၌ ယုံကြည်သော စိတ်ဓာတ်ဖြင့်သာ ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်ပါမှ အောင်မြင်ခြင်း ရှိပေမည်။

ထို့ကြောင့် ယုံကြည်မှုစိတ်ဓာတ်သည် လူတိုင်းအဖို့ တန်ခိုးအကြီးဆုံးသော လက်နက်တစ်ပါး ဖြစ်သည်။ ဤလက်နက်ဖြင့် လောက စစ်ပွဲကို ဖြိုခွင်းတိုက်ခိုက်ပါမှ အောင်နိုင်မည်။ ၎င်းပြင် မည်သည့်စိတ်တန်ခိုး ကျင့်ကြံ အားထုတ်မှုမျိုးမဆို ယုံကြည်မှုသည်သာ အခြေခံတရား ဖြစ်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍လည်း စိတ်ပညာပိုင်းမှ စိတ္တဗေဒ ပညာရှင်များ စိတ်တန်ခိုး ပညာရှင်များ သုတေသီအပေါင်းတို့က ယုံကြည်မှုကို ရှေ့ဆုံးမှ ဖွင့်ဆိုရေးသား အလေးထားကြသည်။ မည်သည့်ကိစ္စမဆို ယုံကြည်မှု စိတ်ဓာတ်ကား ပဓာနကျသော အရာပေတည်း။

မိမိအလိုရှိအပ်သော တောင်တအပ်သော အလိုဆန္ဒ ဟူသမျှတလုံးတဝတည်း ပြည့်စုံရန် ယုံကြည်မှု စိတ်ဓာတ်ကို ထင်ရှား ပီပြင်စေရပေမည်။

ယခုဆက်လက်ဖော်ပြမည့် အကြောင်းကိစ္စ၏ အရင်းအမြစ် ဌာလည်း ယုံကြည်မှုတရား အခြေခံ လိုအပ်လှသဖြင့် ဖွင့်ဆိုရေး သားရပေ ပာသည်။

မိမိအလိုဆန္ဒအား လက်တွေ့ အကောင်အထည် ဖော်ရာ၌ ကြိုးစား ကျင့်ကြံအားထုတ်မှု နောက်ဝယ် အလိုဆန္ဒ တလုံးတဝ တည်း ပြည့်စုံစေလိမ့်မည်ဟူသော ယုံကြည်မှု ကြီးကြီးမားမား ခိုင်ခိုင်ခံ့ခံ့ ရှိရန် အထူးလိုအပ်လှပေသည်။ အခြေခံ အုတ်မြစ် ကြီးသဖွယ် ခိုင်ခံ့ကြီးမားသော ယုံကြည်မှုကြီး ထားရှိမှသာ ဆက်လက်၍ တည်ဆောက်အံ့သော အဆောက်အအုံကြီးအတွက် စိတ်ချရပေမည်။

စိတ်မှ ယုံကြည်စိတ်ချနေလျှင် မဖြစ်နိုင်သောအကြောင်း အရာဟူသမျှတို့သည် အလိုအလျောက် လွင့်စင် ကွယ်ပျောက် သွားတတ်ပေသည်။ ဖြစ်မှု ဖြစ်ပါ့မလား၊ ဟုတ်မှုဟုတ်ပါလော့ ဟူသော စိတ်သံသယ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှု၊ ကြောင့်ကျမှုတို့သည် မအောင်မြင် အထမမြောက်စေသည့်ဘက်မှ ဘက်တော်သား များအဖြစ် အင်အားကြီးမားစွာ ဆွဲတတ်သည့် အဖျက်အဆီး များ ဖြစ်သည်။

ထိုအဖျက်အဆီး အနှောက်အယှက်များအား ကျော်လွှား ရုန်းကန်နိုင်ခြင်းအတိဖြစ်ရုံသောစိတ်၌ ယုံကြည်မှု စိတ်အလျဉ် သည် ရေကဲ့သို့ တသွင်သွင် စီးဆင်းနေမှသာ စိတ်၌ ဖန်တီး သော အကြောင်းအရာများသည် အမြင်၌၎င်း၊ အကြား၌၎င်း ပကတိအတိုင်း တွေ့မြင်နေရသကဲ့သို့ ပြုံးပြုံးပျက်ပျက်နှင့်ဖြစ်ပေ ၏ လာတတ်ပေသည်။

ယုံကြည်မှု မေတ္တာစိတ်တို့သည် အတွင်းစိတ်မနောကို အမှီပြု၍ ဖြစ်ပေါ်လာရသော စိတ်ဓာတ်များ ဖြစ်ကြသည်။ အတွင်းစိတ်သည် မည်မျှတန်ခိုးကြီးမားကြောင်း စွမ်းအင် သတ္တိဟူသမျှ တန်ခိုးဟူသမျှ ၎င်းမှထုတ်ဖော် ပေးတတ်ကြောင်းကို သိရှိပြီးကြပေမည်။

တန်ခိုးကြီးမားသော စိတ်အလျဉ်မှ ပေါက်ဖွား ထွက်ပေါ်လာရ၍လည်း ယုံကြည်မှု တည်းဟူသော စိတ်ဓာတ်သည် အရာရာ၌ တန်ခိုးကြီးမားသောအခန်းက ပါဝင်၍ နေရပေသည်။ မေတ္တာစိတ်ဓာတ်သည်လည်း အလားတူပင် ဖြစ်သည်။

၎င်းတို့နှစ်ခုပေါင်းစပ်၍ ကျင့်စဉ်တခု၌ ပါဝင်ကာ ကျင့်ကြံမည်ဆိုလျှင် တဏှာတွင်း အောင်မြင်ခြင်း လက္ခဏာများ ပေါ်ထွက်လာမည်ကို ယုံမှားဖွယ်ရာ မရှိပါချေ။

သို့သော် လူတို့သည် ယုံကြည်မှုနှင့် မေတ္တာတရားကို သေချာ လေးနက်စွာ နေရာမပေးမှုကြောင့် ထာဝရအောင်မြင်မှု မရပေ။ ယုံကြည်မှု စိတ်ဓာတ်ကိုအလိုအလျောက် မဖြစ်ပေါ်ခွဲလျှင် ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ပြုလုပ်နိုင်သည်။

၎င်းစိတ်ဓာတ် ရှိနေသည်ဟု ဆိုလျှင်လည်း နဂိုရ်မှရင်းထက် အားကောင်းထက်သန်စေရန် လေ့ကျင့်ပြုလုပ် ပွားများပေးနိုင်သော စိတ်ဓာတ် ဖြစ်ချေသည်။

၎င်းပွားများနည်းကား အကြိမ်ကြိမ် အထပ်ထပ် မိမိကိုယ်မိမိ စေ့ဆော်ပေးသော စေ့ဆော်မှု လေ့ကျင့်ခန်းများ ဖြစ်သည်။ စေ့ဆော်ရာတွင် မိမိ၏ အတွင်းစိတ်သို့ရောက်အောင် စေ့ဆော်

ရပေမည်။ စေ့ဆော်မှု လေ့ကျင့်ခန်းများလည်း ယခင် စာအုပ်များ၌ ဖော်ပြပြီးလေပြီ။

၎င်းယုံကြည်မှုသည် အတွင်းစိတ်အိမ်ကြီး၌ အိပ်နေသော သူနှင့်တူသဖြင့် ခန္ဓာကိုယ် ပြင်ပ၌ နေသော မိမိက ဝင်ရောက် နှိုးရန် ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် တန်ခိုးနှင့် ပြည့်စုံသောသူ၊ ဩဇာ အာဏာနှင့် အရာရာကို ဖြစ်စေ ပျက်စေအောင် ဖန်တီးဆောင် ကျဉ်းနိုင်သောသူ၊ ငွေကြေးဓန ဥစ္စာစည်းစိမ် အမြောက်အများ လည်း ပိုင်ဆိုင်သောသူ ဖြစ်၍ ၎င်းသူသည် ပြင်ပသို့ ထွက် လာလျှင် ၎င်းနှင့်အတူ ၎င်း၏ ပစ္စည်းဥစ္စာ ရတနာများနှင့် တန် ခိုးသတ္တိများပါ ပါလာမည် ဖြစ်သည်။ မိမိသည် ၎င်း၏ပစ္စည်း နှင့် တန်ခိုးများကို ရမည် ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် အရေးကြီးသည်မှာ ၎င်းကိုနှိုးကြားလာအောင် ဝင်ရောက်နှိုးမှုပင် ဖြစ်သည်။ မိမိသည် အပြင်မှနေ၍ ၎င်းမနှိုး မချင်း အကြိမ်ကြိမ် အထပ်ထပ် အဖန်တလဲလဲ လှုံ့ဆော်နှိုးပေး နေလျှင် တချိန်ချိန်တွင် နှိုးကြား သိရှိသွားမည်သာ ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် နှိုးကြားသိရှိသွားလျှင် ပြင်ပသို့ သူ့ဖာသူ့ အလို အလျောက်ထွက်လာပြီး သူပိုင်ပစ္စည်း အရည်အချင်းတို့ကို ပေး လေသည်။

ထို့ကြောင့် ယုံကြည်မှုစိတ်ဓာတ်အား မနှိုးမကြားမချင်း လှုံ့ဆော်ပေးနေပါ။ ဟစ်အော်နှိုးပေးနေပါ။ မိမိအသံကြီးက အောင်မြင်သွားလျှင် (စေ့ဆော်မှု ထိရောက်သွားလျှင်) ကေနိ နှိုးသွားမည် ဖြစ်၏။

၎င်းတွင် ဥစ္စာရတနာပစ္စည်းအပြည့်အဝနှင့် စည်းစိမ်ချမ်း

သာ အပြည့်ဝနှင့် ဆိုသည်မှာကား မိမိသည် ဥစ္စာပစ္စည်းများ ကို ရယူလိမ့်မည်ဟူသော ယုံကြည်စိတ်ရှိလျှင် အတွင်းစိတ်သို့ ထိပါးအောင် တကယ်ယုံကြည်သောအခါ အမှန်တကယ် ရကြောင်းကို ဆိုခြင်း ဖြစ်သည်။ တန်ခိုးသတ္တိများလည်း ဤသို့ပင် ဖြစ်သည်။

မိမိ၌ စိတ်ညှို့နိုင်သော တန်ခိုးသတ္တိ၊ လောကဓံကို ရင်ဆိုင်နိုင်သော တန်ခိုးသတ္တိ စသည်များ ရှိသည်ဟု ယုံကြည်သောအခါ ယုံကြည်သလို အတွင်းစိတ်သို့ ဝင်ရောက်သွားလျှင် အမှန်တကယ်လိုအပ်သော တန်ခိုးများ ရရှိလာနိုင်ပေသည်။

အစဉ်ထာဝရ မိမိသည် ရလိမ့်မည် ဖြစ်လိမ့်မည် အောင်မြင်လိမ့်မည် ထူးခြားလိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်ချက် ထားရှိနေက ပြည့်ဝစွာ ယုံကြည်သောနေ့၌ ယုံကြည်သည့်အတိုင်း ဖြစ်လာရပေသည်။ မဖြစ်သေးသော ကာလမှာ မယုံကြည် သေးသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

မိမိကိုယ်ကိုမိမိ အပေါ်ယံမှ ယုံကြည်နေသည်ဟု ထင်မှတ်နေရသော်လည်း အမှန်တကယ်တမ်း အတွင်းစိတ်၌ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ မယုံကြည်တတ်ပေ။ ထို့ကြောင့် ယုံကြည်ခြင်း၏အစွမ်း မပေါ်လာခြင်း ဖြစ်လာလေသည်။

အစွမ်းပေါ်လာစေရန်မှာ မိမိ၏ စိတ်ကူးထားချက် (ဥပမာ ဤကျင့်စဉ်ကို အောင်မြင်ပေါက်ရောက်လိမ့်မည်) စိတ်ကူး အကြံအစည်ကို မိမိစိတ် အာရုံအတွင်း ထာဝရ လက်ခံထားပြီး ထို့အကြောင်းကို အထပ်ထပ် အကြိမ်ကြိမ် တွေးတောစဉ်းစား နေစေခြင်း ဖြစ်သည်။

မည်မျှ စဉ်းစားရပါမည်နည်း ဆိုသော် အထက်တွင် ဖော်ပြ ပြီးခဲ့သည့်အတိုင်း ယုံကြည်မှုအာရုံ ကွန်ချာကြီး ဖြစ်လာသည် အထိ အစဉ်မပြတ် နှလုံးသွင်း စဉ်းစားနေရမည်။

ထိုသို့ ယုံကြည်မှုအာရုံ ကွန်ချာကြီး ဖြစ်ပေါ်ဖွဲ့စည်းလာပြီဟု ဆိုလျှင် ၎င်းစိတ်အာရုံ ကွန်ချာကြီးကို လိုအပ်သလို အသုံးချ နိုင်လေသည်။ ဥစ္စာရတနာပစ္စည်းများကို ကွန်ပစ်ဖမ်းယူလေမည် လော—တန်ခိုးသတ္တိများကိုသာ ဖမ်းယူလေမည်လော—သို့မဟုတ် မကောင်းသော အကျင့်စရိုက် များကို ဖမ်းယူပြီး ဝေးရာသို့ သွားရောက် စုပြုံ လှုံ့ပစ်မည်လော—လိုအပ်သလိုနှင့်နှစ်သက်သလို အသုံးချနိုင်ပေသည်။

အရေးကြီးလှသည်မှာ ကွန်ဖြစ်အောင် ယက်လုပ်ရေး တည်း ဟူသော ယုံကြည်စိတ်ကို အကြိမ်ကြိမ် ပွားများနေစေခြင်း ဖြစ် သည်။ ကျွန်ုပ်သည် တန်ခိုးများရနေပြီ၊ အောင်မြင်နေပြီ စသည့် အကြောင်းအရာများကို ပုတီးစိပ်လိုလျှင်စိပ်—မန္တာန်အဖြစ် ရွတ် လိုလျှင်ရွတ်—သို့မဟုတ် စာရွက်တွင်ရေးပါ၊ အာရုံပြုကြည့်၊ သို့ မဟုတ် မိမိ၏ လက်တွေ့ အလုပ်များဖြင့် အောင်မြင်မှု စိတ်ဓာတ် တန်ခိုးရလိုသော စိတ်ဓာတ်တို့ကို ပွားများလိုက ပွားများ နိုင် ပေသည်။

မနောအတွင်းသို့ တချိန်ချိန်တွင် ကေန့်အမှန် ဆိုက်ရောက် သွားပေလိမ့်မည်။ မိမိကသာ နေ့စဉ်မှန်မှန် မပြတ်ပွားများ ပေး ရန် ဖြစ်သည်။

အာရုံစုစည်းမှု

အာရုံစိတ်များတို့ကို တင်းမာသော အာရုံ အဖုအထူးများ ဖြစ်လာသည့်တိုင် ဖွဲ့စည်းမှုမခံဘဲ အချိန်မီ ပြန်လည်၍ ထိန်းသိမ်း ရပေမည်။

ထိန်းသိမ်းရာတွင် ယခု လတ်တလော ပြန့်လွှင့်နေသည့် အာရုံ များထက် ပိုမိုပြီး မပြန့်လွှင့် သွားစေရန် ဖြစ်သည်။ ပြန့်လွှင့်နေဆဲ အာရုံတို့ကို ရောက်ရာအရပ်များမှ တဖြေးဖြေးဖြင့် ပြန်လည် ဆွဲယူ လိုက်ရမည်။

ဥပမာ-မိမိ၏ ပူပန် ကြောင့်ကျနေသော စိတ်များ စိုးရိမ် သံ သယ ဖြစ်နေမှုများ လွန်ကဲသော ဝိသမလောဘများ ကြီးနေမှု များ အတ္တလွန်ကဲနေမှုများ စသည် အပေါင်းတို့ကို တဖြေးဖြေး အာရုံ လျော့ပါး လာစေပြီး မေ့မေ့ ပျောက်ပျောက် ဖြစ်လာ စေပါ။

မိမိ၏ စိတ်အာရုံများကို ၎င်းတို့အပေါ်၌ ပြည့်ဝစွာ သက် ရောက်နေမှု မရှိဘဲ တဖြေးဖြေး ဖဲခွာလာရမည် ဖြစ်ကြောင်းကို ဆိုခြင်းဖြစ်သည်။ ဤသို့ အမြဲတစေ ဖဲခွာနေမှုသည် ကြာသော် ကင်းကွာသွားလိမ့်မည်။

ကင်းကွာနေမှု ရှိနေပြီဆိုလျှင် မိမိရရ လုံးလုံးလျားလျား ကင်းကွာသွားရစေအောင် မိမိ၏ ရွှေ့လျား ပြေးလွှားတတ်သော အာရုံစိတ်အပေါင်းတို့ကို တနေရာ တဌာနတည်းတွင် စုစည်း ချည်နှောင် ထားလိုက်မှု ပြုရပေမည်။

တဖန် ဤသို့ စုစည်း ချည်နှောင် ထားမှုနှင့် မပြီး အကျဉ်း မြောင်းဆုံးသော မိမိ၏ လိုအင်ဆန္ဒ အကြောင်းရပ်တခုပေါ်တွင်

နက်ရှိုင်းစွာဖြင့် မိမိစိတ်ကိုသံမှိုရိုက်ဘိသကဲ့သို့ စူးစိုက်စွာဖြင့်ထား ရှိစေခြင်းဖြစ်သည်။ ဤသို့သော စိတ်၏ အခြေအနေသည် သမာဓိ တရား ရခြင်းဖြစ်သည်။

သမာဓိတရားရလျှင် မည်သည့် ကိစ္စကိုမဆို အောင်မြင်ပြီး မြောက် စေနိုင်သဖြင့် သမာဓိ ရရာရကြောင်းကို ဖော်ပြပါမည်။ သို့ရာတွင် အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်သည် ဓာရဏ တရားတည်း ဟူသော အာရုံသက်ဝင် စုစည်းမှုကို ရှေးဦးစွာ ပြုလုပ်ဆောင်ရန် ရှိသဖြင့် ဓာရဏတရား အာရုံသက်ဝင်စုစည်းမှု အကြောင်းနှင့် အာရုံ သက်ဝင် စုစည်းနိုင်ရန် မည်သို့အားထုတ်ရမည် အကြောင်းကို ဖော်ပြပါမည်။

သမာဓိ တရားကို လိုသော်

သမာဓိတရား ရရှိမှုသည် ဤလူ့လောက ကမ္ဘာမြေအတွင်းမှ လူသားတိုင်း၏ ပဓာနကျလှသော ကိစ္စရပ်ပင် ဖြစ်သည်။

လူသားတိုင်းသည် သမာဓိ တရားများကို အားထုတ်ကြလျက် သမာဓိစွမ်းအားများဖြင့် အရာရာပြုဘွယ် ကိစ္စများကို ဆောင် ရွက် ပြုလုပ်မည်ဆိုလျှင် အောင်မြင်မှု ထာဝရ ရရှိနေမည် ဖြစ် သည်။

ထိုသို့ သမာဓိတရား လက်ကိုင်ထားမှုသည် လက်ဝယ် ငွေ အသပြာ ရှိသကဲ့သို့ လိုရာကိစ္စ၌ သုံးစွဲနိုင်သည်။ ကျင့်စဉ်တခု အောင်မြင်ပေါက်ရောက် ပြီးဆုံးရန်လည်း သမာဓိတရားသည်သာ အာမခံချက် ပေးနိုင်သည်။

‘ကိစ္စများမြှောင် လူတို့ဘောင်’ ဆိုစကားပမာ များမြှောင်လှ

သော လူမှုရေးရာ ကိစ္စအဖြာဖြာကို ပြေလည် အစဉ် ချောစေရန် လည်း သမာဓိ တရားသည် တာဝန်ယူနိုင် ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ သမာဓိတရား ရရှိစေရန် အလို့ငှာ လူတို့သည် အမျိုးမျိုး အထွေထွေသော နည်းနိဿယများဖြင့် ကြိုးစားကြံဆ အားထုတ်ကြ လေသည်။ ဤသို့ အားထုတ်ရာတွင် သမာဓိရရှိကြသလို မရရှိသော သူများလည်း ရှိကြသည်။ မရရှိသူနှင့် ရရှိသူတို့ကို နှိုင်းယှဉ်လျှင်မူ မရရှိသူတို့က များလေသည်။ မရရှိသူတို့မှ များသောအားဖြင့် နည်းနိဿယကိုသာ ဦးစားပေးပြီး မိမိတို့၏ ခန္ဓာကိုယ် သွေးသား အားကောင်းမှုနှင့် သန်စွမ်းမှုတို့ကို ဥပေက္ခာ ပြုထားကြသူများ ဖြစ်လေသည်။

သမာဓိတရား အားထုတ်မှု၌ အဆုတ် နှလုံးနှင့် သွေးသားဖွဲ့ စည်းမှုများ ကျန်းမာသန်စွမ်းနေစေရန် များစွာအရေးကြီးသည်။ ၎င်းတို့ မသန်စွမ်းနေလျှင် ဓာတ်အား ကျန်းခန်းနေသော ဓာတ်ခဲ ဖြင့် မီးထွန်းလင်းရန် ကြိုးစားနေသကဲ့သို့ ဖြစ်၍နေလေသည်။

ဘောလုံးသမား ဥပမာအရ ဆိုလျှင်လည်း ဘောလုံးသမား ကောင်းတယောက် ဖြစ်လာစေရန် ကစားကွက် ထိုးစစ်၊ ခံစစ် တို့ထက် ခန္ဓာကိုယ် တောင့်တင်းသန်စွမ်းမှု၊ အမောခံနိုင်မှု၊ အဓိက ခြေသန်စွမ်းမှုတို့က ပဓာန ဖြစ်လေသည်။

ခြေမသန်စွမ်းသော လူတယောက်အနေဖြင့် ဘောလုံးကစား ကွက်ကို မည်သို့ပင် နားလည်တတ်ကျွမ်းနေစေကာမူ မည်သို့မျှ အောင်မြင်မှု မရနိုင်ပေ။

အလားတူစွာပင် သမာဓိတရား အားထုတ်ရာ၌လည်း မည်သို့ပင် နည်းနိဿယကောင်း ရှိနေ၍ သိနားလည်စေကာမူ အဆုတ်

နှလုံးနှင့် သွေးသားဖွဲ့စည်းမှု အင်အားမကောင်းလျှင် သို့မဟုတ် ကျန်းမာသန်စွမ်းခြင်း မရှိလျှင် မည်သို့မျှ အောင်မြင်မှု မရရှိနိုင်ပေ။

အောင်မြင်မှု ရသလိုမျှလည်း များသောအားဖြင့် တောကြီးရိပ်မြုံအတွင်းမှ သူတော်စင် ရသေ့ မြတ်များတို့နှင့် ကျောင်းကန် ဂူဘုရား စေတီပုထိုးများမှ ယောဂီ ရဟန်းများသာ ဖြစ်တတ်ကြပေသည်။

၎င်းတို့မှာ အစဉ်တစိုက် ကျင့်ကြံ အားထုတ်မှုများနှင့် အိမ်ထောင်မှု၊ လူမှု၊ စီးပွားမှုများ ကင်းရှင်းသောကြောင့် ဦးတည်ရာလမ်းကြောင်းမှာ ဖြောင့်တန်းလျက် လိုရာသို့ တည့်မတ်စွာ ရောက်ရခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ သာမန် လူပုဂ္ဂိုလ်များလည်း ရှိတတ်သော်လည်း နည်းပါးလှလေသည်။ သမာဓိတရား ရသည်ဟုဆိုရာ၌လည်း အာရုံငါးပါး အသင့်အတင့် စုစည်းငြိမ်သက်လာသည်နှင့် သမာဓိ ရသည်ဟု မဆိုနိုင်ပေ။

ရွှေ့လျား လှုပ်ရှားတတ်သော အာရုံများ မရွှေ့လျား မလှုပ်ရှားဘဲ တည်ငြိမ်နေပြီးနောက်ဝယ် အကြောင်းတနေရာ တဌာန၌ နက်ရှိုင်းစွာဖြင့် စူးစိုက်ထားနိုင်မှသာလျှင် သမာဓိတရား ရရှိနိုင်ပေသည်။

ဤသို့ သမာဓိတရား ရရှိနိုင်ရေးအတွက် လိုအပ်သော ကျင့်ကြံမှု အဆင့်ဆင့်တို့ကို အားထုတ် တက်လှမ်းသွားရပေသည်။ အထူးသဖြင့် ၎င်းလေ့ကျင့်မှုတို့တွင် အတွင်းသဘော အင်္ဂါရပ်များကို လိုအပ်သလို ထိန်းချုပ်နိုင်ရန် လေ့ကျင့်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများအား အရေးတကြီး ဖော်ပြထားပေသည်။

အတွင်းသဘော အင်္ဂါရပ်များအနက် အရေးအကြီးဆုံးသည် သွေးလှည့်ပတ်မှု ထိန်းချုပ်နိုင်ရေးပင် ဖြစ်သည်။ ၎င်းကိစ္စ၌ အသက်ရှူရှိုက်မှု စံနစ်ပါဝင်ပြီး ကောင်းစွာ ရှူရှိုက်နိုင်စေရန် အဆုတ်သန်စွမ်းရေးသည် အရေးကြီးလာပြန်သည်။

ထို့ကြောင့် အဆုတ်မသန်စွမ်းသော သူများ အဆုတ် သန်စွမ်း လာစေရန်ပင် ရှေးဦးပထမ လေ့ကျင့်ကြရပေမည်။ သွေးလှည့်ပတ်မှု ထိန်းချုပ်သည့် သော့ချက်ကား အဆုတ်သန်စွမ်းရေးဟု ဆိုရပေမည်။ ၎င်းအပြင် အာရုံကြောများ လန်းဆန်းအားပြည့်နေရန်လည်း အရေးကြီးသဖြင့် အာရုံကြော လေ့ကျင့်ခန်းများကို လေ့ကျင့်ကြရပေမည်။

၎င်းတို့ ပြုလုပ်ပြည့်စုံပြီးမှ အာရုံသည် လိုအပ်သလို စုစည်းနိုင်မှုရှိ၍ လိုအပ်သော တနေရာ တဌာနတွင် နစ်ဝင် စူးစိုက်စေနိုင်ပေသည်။ ဆိုလိုရင်းမှာ ခန္ဓာကိုယ် သွေးသားလှည့်ပတ်မှုနှင့် အာရုံကြောများ လန်းဆန်း ပြေပြစ်မှုရှိပါမှ သိစိတ် အာရုံငါးပါးသည် တညီတညွတ် တစုတဝေးတည်း စုစည်း ချည်နှောင်ထားနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ တဖြည်းဖြည်း ကျဉ်းမြောင်းသည်ထက် ကျဉ်းမြောင်းလာပြီး နောက်ဆုံး၌ အကျဉ်းဆုံးနေရာသို့ အရောက်ပင် စစ်မှန်သော သမာဓိတရား ရရှိနိုင်သည်ဟု ဆိုခြင်းဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် သမာဓိတရား ရရှိရန် စိတ်နှင့် ခန္ဓာ တည်းဟူသော နှစ်ခုသော အကြောင်းကိစ္စ တိုက်ဆိုင် ညီညွတ်မှုရှိမှ ဖြစ်နိုင်ပေသည်။ ခန္ဓာကိုယ် ရုပ်အဖွဲ့အစည်းမှ အင်္ဂါရပ် အသီးသီးတို့သည် အလွယ်တကူ နိုးကြားရှင်သန်မှုရှိစေရန် ကျန်းမာ သန်စွမ်းမှု အားအင် ပြည့်ဖြိုးမှု မရှိပါက အထက်တွင် ဆိုသကဲ့သို့

အားအင်ကုန်ခမ်းနေသော ဓာတ်ခဲနှင့် မီးထွန်းလင်းရန် ကြိုးစား
အားထုတ်မှုနှင့် တူလှပေသည်။

စိတ်ဓာတ်ဆိုင်ရာအားဖြင့်လည်း လှုပ်ဆွ စေ့ဆော် ပေးမှုနှင့်
စိတ်အိမ်ကြီးအတွင်း၌ အသုံးပြုရန် မွန်မြတ်သော အသိပညာ
ကုန်ကြမ်းများကို အစဉ် တင်ပေးမှု လိုအပ်လေသည်။

စိတ်ဓာတ်အင်အား ထက်မြက်မှုနှင့် ကြံ့ခိုင်မှုအင်အားရှိရန်
အရေးကြီးလှပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ စိတ်ကို နိုင်လျှင် ရုပ်ကိုနိုင်
သည်။ ရုပ်ကိုနိုင်လျှင် စိတ်ကိုနိုင်သည် ဟူသည့် စကားပမာ ရှေး
ဦးစွာ တခုခုကို နိုင်နင်းရန်အတွက် အားထုတ်မှု ပြုထားကြသင့်
ပေသည်။

သမာဓိ ရရှိရေးအတွက် ရှေးဦးစွာ သမာဓိကို ဖြစ်ပေါ်စေ
သော် ဓာရဏတရား နှင့် ပတ်သက်၍ ကောင်းစွာ သဘော
ပေါက်ထားရန် လိုအပ်ပေသည်။

ဓာရဏတရားနှင့် ကျင်လည် ရင်းနှီးနေလျှင် သမာဓိတရား
သည် ပေါ်ပေါက်လာမြဲ ဖြစ်လေသည်။ ဓာရဏတရားကိုမကျင့်
သုံးဘဲနှင့် သမာဓိဖြစ်သည်ဟူ၍ မရှိနိုင်ကောင်းပါချေ။ ဓာရဏ
တရားသည် အာရုံတို့ကို စုစည်း ချည်နှောင်ပေးခြင်း ကိစ္စရပ်
ဖြစ်လေသည်။

ထို့ကြောင့် ဓာရဏတရားအား လေ့လာနိုင်ရန် အလို့ငှာ
ဖော်ပြပါအံ့။

ယခု ကျွန်ုပ်တို့ ကျင့်ကြံအားထုတ်အံ့သော အာရုံသက်ဝင်
စုစည်းခြင်းနှင့် သီးသန့် အာရုံစူးစိုက်ခြင်း (သမာဓိ အားထုတ်
မှု) နှစ်ရပ်စလုံးတွင် ပတ်ဝန်းကျင်ဟူသော အကြောင်းအရာ

သည် လွန်စွာ အရေးပါသော အချက်ပင် ဖြစ်သည်။ ၎င်းပတ်ဝန်းကျင်ဟူသော အကြောင်းအရာ၌ အပြင်ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် အတွင်းပတ်ဝန်းကျင်ဟူ၍ နှစ်မျိုးနှစ်စား ခွဲခြားထားပြန်သည်။ အပြင်ပတ်ဝန်းကျင်သည် ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းတို့နှင့်တကွ မြင်ကြားတွေ့ထိ စသော အာရုံငါးပါးပင် ဖြစ်သည်။

အတွင်းပတ်ဝန်းကျင် ဆိုသည်ကား စိတ်၏တည်ငြိမ်မှု၊ လှုပ်ရှားမှု၊ ခံစားမှုတို့ပင် ဖြစ်သည်။ ဤပတ်ဝန်းကျင်နှစ်ခု အနက် အတွင်းပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲနိုင်ရန်မှာ ပို၍ ခက်ခဲမှု ရှိသည်။

သို့ရာတွင် အပြင်ပတ်ဝန်းကျင်သည် အတွင်း ပတ်ဝန်းကျင်လောက် ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲရန် မခက်ခဲဟု ဆိုသော်လည်း ဆူညံလှုပ်ရှားသော ဥတု သပ္ပာယ် မမျှတသော မလျော်ညီသော စသည့် ပတ်ဝန်းကျင်မျိုး၌ အာရုံသက်ဝင် စုစည်းမှု၊ လေ့ကျင့်ခန်းကိုပင် ပြုလုပ်ချေက အာရုံငြိမ်မှုရရန် ခဲယဉ်းနေပေဦးမည်။ သို့ရာတွင် ဤကိစ္စ၌ လျစ်လျူရှုနိုင်ခြင်း၊ ထိန်းချုပ်မှု ပြုပြင်ခြင်း စသည်တို့ဖြင့် အောင်မြင်မှု ရရှိနိုင်ရန် လွန်စွာ မခဲယဉ်းဟု ဆိုရပေသည်။

သို့ရာတွင် များစွာသော ပုဂ္ဂိုလ်အပေါင်းတို့သည် ရင်ဆိုင်တွင်းလွန်ရန် မကြိုးစားဘဲ အလွန်ကောင်းမွန်သော ပတ်ဝန်းကျင်ကို ရှာဖွေနေကြခြင်းဖြင့်သာ အချိန်ကုန်လွန်လျက် ရှိသည်။

(၎င်းကို ဆိတ်ငြိမ်ရာ ရှာဖွေခြင်း ကဏ္ဍ၌ ဖော်ပြ ပြီးလေပြီ။)

အာရုံတည်ငြိမ်မှု ပြုရာ၌ ဆူညံသံသည် များစွာသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့အဖို့ ဖြေရှင်းမရနိုင်သော ပြဿနာတရပ် ဖြစ်နေ၍ မိမိလက်

ခံနေသောကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု ဆိုခဲ့ပြီးချေပြီ။ မပြောပလောက်သော ဆူညံခြင်းမှစ၍ ကင်းစင်သည့် ပတ်ဝန်းကျင်သည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် မရှိနိုင်ကောင်း၍ ဖွေရှာကာ အချိန်ကုန်မည့် အစား ဥပေက္ခာပြု လျစ်လျူရှုသည့် အလေ့အထကို ကျင့်ယူနိုင်စေရန် ဖော်ပြခဲ့ပြီးသည့်အလျောက် ယခုလည်း ဥပေက္ခာပြုနိုင်ကြစေရန် သတိပေးအပ်ပေသည်။

မည်မျှပင် ဆိတ်ငြိမ်နေသော အရပ်ဒေသ၌ ခန္ဓာကိုယ်ကို သက်တောင့်သက်သာစွာ စံနစ်တကျပြု၍ အားထုတ်သော်လည်း အတွင်းပတ်ဝန်းကျင်က မငြိမ်မသက် ဖြစ်နေလျှင် အောင်မြင်မှု ရမည်မဟုတ်ပေ။ အကြောင်းမူ အတွင်းပတ်ဝန်းကျင်ဟု ဆိုအပ်သော စိတ်အာရုံတို့သည် မတည်ငြိမ်ဘဲ လှုပ်ရှားနေသောကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ မိမိ သိမြင်လွယ်သော အာရုံများကို ထိန်းချုပ်နိုင်သော်လည်း မိမိမသိမြင်နိုင်သော အာရုံများကိုမူ ထိန်းချုပ်ထားနိုင်ခြင်း မရှိပေ။

အာရုံကို မထိန်းချုပ်နိုင်သောကြောင့် အစဉ်သဖြင့် တည်ငြိမ်နေခြင်းမရှိ၊ လှုပ်ရှားနေသောကြောင့် ခက်ခဲလှသည်ဟု ဆိုခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ဥပမာပြသော် - ပုတီးစိပ်နေသောအခါ လူတစ်ဦးသည် ခပ်သိမ်းသော ပြင်ပပတ်ဝန်းကျင် အာရုံများနှင့် ကင်းကွာ နေနိုင်သော်လည်း အတွင်းပတ်ဝန်းကျင် ဖြစ်သော စိတ်အာရုံတို့မှာ အနံ့အာရုံအားဖြင့် နှာခေါင်းမှ အနံ့ရနေခြင်း၊ အမြင်အာရုံအားဖြင့် အလင်းအမှောင် မြင်တွေ့နေရခြင်း၊ ရသာအာရုံအားဖြင့် ခံစားရသာ ရနေခြင်း၊ ထိတွေ့အာရုံအားဖြင့် ထိ

တွေ့နာကျင်နေမှ၊ ကိုက်ခဲနေမှုတို့ကို သိနေခြင်း၊ အကြမ်းအား ဖြင့် ယုတ်စွာအဆုံး တခုခုကို ကြားနေရခြင်းတို့မှ ကင်းကွာ၍၊ စိတ်တည်နေရခြင်း မရနိုင်ပါပေ။

ထို့ကြောင့် ပုတီးစိပ်ရန် ထိုင်လိုက်သည်နှင့် ရိုးတိုးရှုတ ဖြစ်လာခြင်း၊ နာကျင်ကိုက်ခဲလာခြင်း၊ ကျောမှအောင်လာခြင်း၊ အသက်ရှူ မောလာခြင်း၊ အနေအထိုင် ကြပ်တည်းလာခြင်း စသည့် အတွင်းပတ်ဝန်းကျင် မငြိမ်သက် လှုံ့ဆော်မှုများ ရှိကုန်သည်။

ဖော်ပြသော အတွင်းပတ်ဝန်းကျင်ကို အောင်နိုင်ရန် (၀၁) အာရုံငါးပါးကို ထိန်းချုပ်နိုင်ရန်မှာ ယမှအခါ လွန်စွာခဲယဉ်း နေဦးမည် ဖြစ်သော်လည်း ဆက်လက်၍ ကျွန်ုပ်၏ ဖော်ပြမှု များတို့ကို ဆည်းပူးရသောအခါ ခဲယဉ်းတော့မည် မဟုတ်ပါ။

အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်၏ မတည်မငြိမ် လှုပ်ရှားနေသော တွေးတော ကြံစည်မှုများနှင့် လိုလားတောင့်တသော စိတ်ဆန္ဒတို့ကို အာ ရုံနယ်အတွင်းမှ ပယ်ထုတ်လိုက်ခြင်း (၀၂) ပြိုကွဲပျောက်ပျက် စေခြင်းကို ဖြစ်စေလျှင် မပျံ့လွင့်သော အာရုံစူးစိုက်နိုင်မှု စု စည်းနိုင်မှုတို့ကို ပြုလုပ်နိုင်ပေသည်။

တနည်းအားဖြင့် အာရုံငါးပါး တည်းဟူသော ဒွါရ ငါး ပေါက်ကို ပိတ်ဆို့လိုက်စေခြင်းသည် ဓာရဏတရားပင် ဖြစ် သည်။

လှိုင်းလေထန်လျက်ရှိသော ရေမျက်နှာပြင်တခုဝယ် လမင်း ၏ အရိပ်သဏ္ဌာန်သည် ကြည်လင်ပြတ်သားစွာဖြင့် ဝိုင်းစက် ခြင်းမရှိဘဲ မွေးမြူ တွန့်လိမ်လျက် ရှိသည်။ လှိုင်းလေမငြိမ်သက်

၍ ရေမျက်နှာပြင်ကြီး ငြိမ်သက်သောအခါ ဝိုင်းစက်ကြည်လင်သော လမင်း၏ အရိပ်သဏ္ဌာန်ကို မြင်ရမည်သာ ဖြစ်သည်။

လှိုင်းလေတည်းဟူသော အာရုံများ မတည်ငြိမ်သရွေ့ လမင်းတည်းဟူသော ဓာရဏတရားသည် ခန္ဓာကိုယ် ရေမျက်နှာပြင်ဝယ် မွေးမှိန်တုန်လိမ်ခြင်းဖြစ်သော အာရုံလှုပ်ရှား ပြန့်လွှင့်မှု ရှိမည်ဟု ဆိုခြင်းဖြစ်သည်။ အာရုံ လှိုင်းလေ ငြိမ်သက်မှ ဓာရဏ လမင်းသည် ခန္ဓာကိုယ် ရေပြင်၌ ကောင်းစွာ ဝိုင်းစက်ကြည်လင်ခြင်းတည်းဟူသော ဖြစ်ထွန်းမှု အကျိုးတရား ပေါ်ပေါက်လာမည် ဖြစ်ပေသည်။

အာရုံသက်ဝင်စုစည်းမှု ဓာရဏတရားသည် အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံသော လူတို့၏ စိတ်ပေါ်တွင် မူတည်၍ ဖြစ်ပေါ်လာရသည်။

ထပ်၍ရှင်းရလျှင် လမင်း၏ အရိပ်သဏ္ဌာန်သည် အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံသော ရေလှိုင်း၌ ၎င်း၏ အခြေအနေအရ စိတ်တွင် ထင်ဟပ် စေခြင်း ဖြစ်လာသကဲ့သို့ပင်၊ ထို့ကြောင့် လမင်းသည် အားထုတ် လတ္တံ့သော သက်ဝင်စုစည်းမှုဖြစ်ပြီး အမျိုးမျိုးပြောင်းလဲလှုပ်ရှားသော ရေလှိုင်းသည် လူတို့၏ စိတ်အာရုံပင် ဖြစ်သည်။

အာရုံငါးပါး မထိန်းချုပ်နိုင်သရွေ့ စိတ်အာရုံသည် လှိုင်းလေထန်သော ရေမျက်နှာပြင်ကဲ့သို့ မငြိမ်မသက် လှုပ်ရှားနေမည်သာ ဖြစ်ပြီး အာရုံသက်ဝင်စုစည်းမှု တရားသည် ထိုလှိုင်းရေပြင်ပေါ်ဝယ် ပုံရိပ်သွင်ထင်ဟပ်သော လမင်းကဲ့သို့ပင် မွေးမှိန်တုန်လိမ်လျက် ငြိမ်သက်ခြင်း အလျဉ်းရှိနိုင်တော့မည် မဟုတ်ပေ။

သို့ရာတွင် စိတ်နှလုံး အေးချမ်းသာယာမှု အနည်းနှင့်အများတည်ရှိလာသောအခါ၌ လှိုင်းလေတည်းဟူသော အာရုံငါးပါး

ခံစားမှု ပျောက်ကွယ် ဆိတ်သုဉ်းလျက် ရှိမည်။ ယင်းအာရုံ သက်ဝင် စုစည်းမှု ဓာရဏ တရားကို ပြုလုပ်နိုင်ပေမည်။

ဤနည်းပမာဖြင့် မဟုတ်ဘဲ အခြား ဥပမာဖြင့် ရှင်းလင်းရ ပါလျှင် မီးရောင်ကို ဖုံးအုပ်ကာကွယ်ထားသော အဖုံးကလေးကို ဖယ်ရှားလိုက်သောအခါ မီးရောင်သည် အမှောင်ကိုခွင်း၍ အမှောင်တွင်းမှ အရာဝတ္ထု မှန်သမျှကို မြင်စေနိုင်သည်။

တဖန် မီးကို ပြန်လည်ဖုံးအုပ် ကာကွယ် လိုက်သောအခါ (၀၁) ခပ်သိမ်းကုန်သော အရာဝတ္ထုများကို မြင်တွေ့ သိရှိနေခြင်း စသည့် စိတ်အာရုံ သက်ရောက်မှုကို မပြု လုပ်သောအခါ စိတ်အာရုံသည် တည်ငြိမ်မှုကို ရရှိ၍ အဆိုပါ အာရုံသက်ဝင် စုစည်းမှုတရားကို ဖြစ်စေပေသည်။

ဆိုလိုချက်မှာ အာရုံပြန့်လွှင့် စေတတ်သော စိတ်၏လွှင့်ပါးမှု သဘောတို့ကို တားဆီး ပိတ်ပင်လိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ဖွင့်လိုက်လျှင် လွှင့်ပါးကြမည်သာ ဖြစ်သည်။ ထာဝရ ပိတ်ဆို့ ထားလိုက်ခြင်းသည် ဓာရဏ တရား၏ အလုပ်ပင် ဖြစ်သည်ဟု ဆိုခြင်း ဖြစ်သည်။

ဓာရဏ အာရုံ သက်ဝင် စုစည်းမှု ဟူသည်မှာ ခပ်သိမ်းကုန်သော နှောက်ယှက်လှုပ်ရှားမှု မငြိမ်သက်စေသော အာရုံ အထွေထွေ အပြားပြားတို့၌ စိတ်သက်ရောက်မှု မရှိလျှင် အချိန် တခုတည်း၌ အကြောင်းတခုတည်း ပေါ်၌သာ စူးစိုက် နှလုံးသွင်းထားမှုကို ဖြစ်ပေါ် စေပေသည်။

အကြင် ပုဂ္ဂိုလ်သည် အာရုံသက်ဝင်စုစည်းမှု ဓာရဏ တရားကို သဘော မပေါက်ပါက တခုတည်းသော အကြောင်းအရာ

ပေၼ်ၼ် အာရုံစူးစိုက်မှု သမာဓိတရားကို မည်သည့် နည်းနှင့်မျှ နားလည်သဘောပေါက်မည် မဟုတ်ပေ။ မည်သို့မျှ လုပ်ဆောင်၍ ရမည် မဟုတ်ပေ။

ထပ်မံ၍ ဆိုရပြန်သော် ဓာရဏ ဆိုသည်မှာ အာရုံငါးပါး ပေးပို့မှု သတင်းကို ဖယ်ရှား၍ တချိန်တွင် တခုတည်းသော အကြောင်းအရာ၌သာ အာရုံသက်ရောက် စုစည်းထားခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

လူတို့သည် နည်းအထွေထွေဖြင့် စိတ်တည်ငြိမ်မှု စူးစိုက်မှုများ ရရှိပြုလုပ်နိုင်ရန် ကြိုးစား အားထုတ်လျက် ရှိကြပေသည်။ သို့ရာတွင် လောဘ ဒေါသ မောဟ မီးများ တောက်လောင်မှုကို မငြိမ်းသက်ကြဘဲ ကြိုးပမ်းချက် သက်သက်မျှသာ ဖြစ်၍ မည်သို့မျှ အရာမထင်ပေ။

အချို့သည် ဘုရားအာရုံပြုခြင်း ပရိတ်ရွတ်ဆိုခြင်း မန္တာန် ရွတ်ဆိုခြင်း စသဖြင့် စိတ်၏ တည်ငြိမ်သက်ဝင်မှုကို ပြုလုပ်လျက် ရှိကြပေသည်။ ကျယ်လောင်စွာ ရွတ်ဆိုခြင်း စိတ်အတွင်းမှ ရွတ်ဆိုခြင်း စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုး အဖုံဖုံ ရွတ်ဆို ကြပေသည်။

ကျယ်လောင်စွာ ရွတ်ဆိုခြင်းသည် စိတ်အာရုံ၌ ကျယ်လောင်သော အသံကပ်မှုခြင်း အသံထွက်ရန် ခန္ဓာကိုယ် မတည်ငြိမ်ခြင်း အာရုံကြော လှုပ်ရှားမှုတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

စိတ်အတွင်းမှ ရွတ်ဆိုခြင်းသည် မျက်စိကိုမှိတ် အာရုံပြု ရွတ်ဆိုရသဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို မမြင်မတွေ့ရခြင်းကြောင့် စိတ်ပြန့်လွင်မှု သက်သာခြင်း၊ ခန္ဓာတည်ငြိမ်ခြင်း စသည့် အကျိုးတို့ကို ဖြစ်ထွန်းစေသော်လည်း အာရုံပျံ့လွင်မှုကို မတားဆီးနိုင်ပေ။

အာရုံပျံ့လွင့်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ အကြောင်းသုံးရပ် သဘောပေါက် နားလည်ထားရန် အဓိက လိုအပ်သဖြင့် ဖော်ပြ ရေးသားပါအံ့။

အာရုံ ထိခိုက် လှုပ်ရှားစေသော ခံစားမှုများ ထိုအာရုံ ခံစားမှုမှ ဖြစ်ပေါ်လာသော တွေးခေါ်ကြံဆမှုများ ထိုအချက်ပေါ်တွင် မူတည်၍ ပြီးခဲ့သော အတိတ်မှ ခံစားမှုများကို ပြန်လည် သတိရခြင်း စသည်တို့ပင် ဖြစ်သည်။

အာရုံ ထိခိုက် လှုပ်ရှားစေသော ခံစားမှု ဆိုသည်မှာ အာရုံ သက်ဝင် စုစည်းမှု ဓာရဏကို ကျင့်ကြံသောသူသည် အကြောင်းအရာများ၏ အာရုံကို သက်ဝင်စေရန် စုစည်းမှုပြုလိုက်သည်နှင့် တပြိုင်နက် ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်၏ စိတ်သည် မပြီးပြတ်သေးသော အိမ်မှုကိစ္စများ၊ တစုံတယောက်နှင့် ချိန်းဆိုထားသည့် ကိစ္စများ၊ အခြားသော ထွေရာလေးပါး ကိစ္စရပ်များ စသည့် များပြားသော အာရုံများဆီသို့ စိတ်ပြန်လွင့်၍ သွားပေသည်။

၎င်းအပြင် အနီးတဝိုက်မှ အသံဗလံများ ကြားနေရခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် တောင့်တင်းသလို ရှိခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် အစိပ်အပိုင်းတခုမှာ ယားသလိုရှိ၍ အယားပျောက်လိုခြင်း၊ ဝတ်ဆင်ထားသော အဝတ်များ ကြပ်သလို တင်းသလိုရှိ၍ ပြင်ဆင်ဝတ်လိုခြင်း၊ ရေသောက်လိုခြင်း၊ အလေးအပေါ့ သွားလိုခြင်း စသော ခန္ဓာကိုယ် အချိုးအစား မကျမှုများ ကသိကအောင် ဖြစ်မှုများ အလုံးစုံတို့သည် ဝင်ရောက် ဖြစ်ပေါ်လာ ပေသည်။

ဤသည်တို့ကိုထောက်၍ ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်၏ မြင် ကြား တွေ့ထိ စသော အာရုံငါးပါး တို့သည် သက်ဆိုင်ရာ အာရုံကြောမှ

တဆင့် ဦးနှောက်သို့ ပို့ဆောင်ပေးရသဖြင့် အာရုံစူးစိုက်မှုများ ကို မဖြစ်ပေါ်စေဘဲ တည်ငြိမ်ရန် ကြိုးစား အားထုတ်သော စိတ်အစဉ်ကိုပင် ထိခိုက်လှုပ်ရှား စေလေသည်။

အာရုံထိခိုက်လှုပ်ရှား၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော တွေးတောကြံ စည်မှု ဆိုသည်မှာ အထက်ဖော်ပြပါ မြင် ကြား တွေ့ထိ စသော အာရုံငါးပါးတို့သည် ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်၏ စိတ်အာရုံတို့ကို ပြန်လွှင့် စေသည် မဟုတ်ပေ။ ထိုကိစ္စရပ်များကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော တွေးတော ကြံစည်မှု တို့ကလည်း စိတ်ပျံ့လွင့်မှုကို ဖြစ်စေသည်။

ဥပမာ - အာရုံ ငါးပါးတွင် တခု အပါအဝင် ဖြစ်သော ကြားမှုနှင့် ပတ်သက်သော ကိစ္စဟု ဆိုပါစို့။ စူးစိုက်မှု ရရန် အားထုတ်ဆဲတွင် ပြင်ပမှ ကားတစီး ဖြတ်သန်းသော အသံကို ကြားလိုက်ရပါက ထိုကားသံကိုမှီ၍ ကားအမျိုးမျိုး ပုံသဏ္ဌာန် နှင့် မိမိ စီးဘူးခဲ့သောကား၊ မိမိ မိတ်ဆွေတို့၏ကား ၎င်းကား များနှင့် ပတ်သက်၍ ကိစ္စရပ်များသည် ရှေးဦးပထမ ကားသံ ပေါ်တွင် မူတည်၍ ကွင်းဆက် ဖြစ်ပေါ်လာပေမည်။

ထိုနည်းတူ ပန်းရနံ့ကို ခံစားမိပါကလည်း ပန်းရနံ့ ပေါ် တွင် မူတည်၍ ကွင်းဆက် အတွေးများ ပေါ်ပေါက်လာတတ် ပေသည်။ မည်သည့်အာရုံမဆို အာရုံတခု ဖြစ်ပေါ်တိုင်း ကွင်း ဆက်အာရုံတို့သည် ဆင့်၍ဆင့်၍ ဖြစ်ပေါ်လာတတ် ပေသည်။

အာရုံကွန်ချာ ဖြစ်စေသော သဘောတို့သည် ဤကွင်းဆက် ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သော စေတသိတ်တို့၏ သဘောများကြောင့် ပင် ဖြစ်သည်။

ပြီးခဲ့ပြီးသော အတိတ်မှ ခံစားချက်များကို ပြန်လည် သတိရခြင်း ဆိုသည်မှာ အထက်ဖော်ပြပါ အချက်များကို ထောက်၍ အာရုံထိခိုက် ထကြွမှုသည် အတွေး စိတ်ကူးများကို ဖြစ်စေသည်။ ထိုအတွေး စိတ်ကူးများသည် ၎င်းဂျိလ်၏ အတွင်းစိတ်၌ ငုံ့လျက်ရှိသော အကြောင်းအရာများကို ပြန်လည် ပေါ်ထွန်းစေသည်။

ဥပမာ—အထက် ဆိုပြီးခဲ့သော ကား၏ အသံသည် လောလောဆယ် အတွေးစိတ်ကူးကို ဖြစ်စေသည်။ ၎င်းအပေါ် မူတည်၍ ယခင် ပြီးပျောက် ထားရစ်ခဲ့ပြီးသော အတိတ်မှ ကားနှင့် ပတ်သက်သော ကိစ္စရပ်များကို သတိရစေသည်။

ထို့ကြောင့် ဤအချက် သုံးချက်ကို အာရုံသက်ဝင် စုစည်းမှု (ဓာရဏ) ၏ ရန်သူများ ဖြစ်ကြောင်း သိရှိထားရပေမည်။

ဤအချက် သုံးချက်တို့မှ ကင်းဝေးစေသည့် နည်းသည် အဘယ်နည်း နိဿနည်း၊ ထိုမေးခွန်းကို သာမန်အားဖြင့် ဖြေဆိုသော်—

သင်၏ ကွင်းဆက်အာရုံတို့ကို ဖယ်ရှားစေခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ဆိုရပေမည်။

သို့သော် ဤကိစ္စသည် ဖြစ်နိုင်ခဲ့သော ကိစ္စ ဖြစ်သည်။ အကြောင်းမှာ လူတို့၏ စိတ်သည် အကြောင်းအရာတခု အပေါ်၌သာ တည်နေခြင်း မရှိသောကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။ ဥပမာ အထက်ဖော်ပြပြီးခဲ့သော မော်တော်ကား၏ အသံကို အာရုံမပျောက်လိုက်ပါက အာရုံငါးပါးရှိသည့် အနက် တခုခု အာရုံက ဝင်ရောက်လာမည်မှာ မလွဲပေ။

ထိုအာရုံငါးပါးကို သာမန်လူတို့သည် သာမန် အားဖြင့် လစ်လျူရှုရန်လည်း မလွယ်ကူပေ။ စူးစိုက်မှုရရန် အားထုတ်နေ စဉ် ကားသံကို ကြားရသောအခါ လွဲဖယ်သည် ဖြစ်စေ၊ သင်၏ အာရုံကြောများက ဦးနှောက်သို့ သတင်းပေးပို့ အသိပေးပြီး ဖြစ်ပေသည်။

ထိုကားသံကို စိတ်အာရုံမှ လွဲဖယ်သောနည်းကား မိမိ၏ အာရုံကြောများ မလိုအပ်သော အာရုံခံစားမှုတို့ကို တားဆီး သောနည်း ဖြစ်သည်။

ဤနည်းသည် သိပ္ပံနည်းကျပါ၏လော၊ ၎င်း ကာယကံရှင်၏ နားသောတ အာရုံသို့ ထိုအသံသည် မရိုက်ခတ်ပါသလော၊ သက်ဆိုင်ရာ အာရုံကြောမှ ဦးနှောက်သို့ အသိမပေးဘဲ နေပါ မည်လောဟု စောဒကတက်စရာများ ရှိသော်လည်း ဆုံးဖြတ်မှု ကိုတော့ ပေးနိုင်ပါသည်။

အာရုံ ငါးပါးသည် တယ်လီဖုန်းနှင့် တူသည်။ သိပ္ပံသည် အော်ပရေတာနှင့်တူသည်။ အာရုံကြောများသည် တယ်လီဖုန်း အဆက်ခံရသူနှင့် တူပေသည်။

တယ်လီဖုန်း ခေါင်းလောင်း သံသည် မည်မျှပင် ခေါ်နေ သော်လည်း တယ်လီဖုန်း အော်ပရေတာသည် တခုခု၌ အာရုံ စူးစိုက် နှစ်မြောနေလျှင် ကြားသိရမည် မဟုတ်ချေ။ ၎င်းက မကြားသိလျှင် တယ်ဖုန်း ဆက်သွယ်မှုကိုလည်း ပြုလုပ်မည် မဟုတ်ပေ။ တယ်လီဖုန်း ဆက်သွယ်မပေးလျှင် (ဝါ) အာရုံ ကြောများက သတင်းမပို့ ပေးလျှင် ဦးနှောက်ကြီးက မသိနိုင် ပေ။

ထို့ကြောင့် ဦးဧကောက်က မသိလျှင် ဘာမှ မကြားရပေ။ နားဆီသို့ အသံသည် ဝင်ရောက် ရိုက်ခတ် သွားသည့်တိုင် မည်သည့်အသံ ဘယ်သို့ ဖြစ်နေသည် စသည့် ကွင်းဆက် အာရုံများ ဖြစ်မလာပေ။

ထို့ကြောင့် (သော့ချက်) သည် သိမှုတရားကို တခုခု၌ အာရုံစူးစိုက် နှစ်မြောထားလျှင် ပတ်ဝန်းကျင်မှ အဖြစ်အပျက် တို့ကို လုံးဝ မသိနိုင်ပေ။ မသိလျှင် အာရုံကြောများကလည်း အလုပ်မလုပ်၍ လက်ခံမှု မရှိကြပေ။ အာရုံကြောများက လက်မခံကြလျှင် ဦးဧကောက်သို့လည်း သတင်းမရောက်သဖြင့် ဘာမှ မသိနိုင်ပေ။ ပတ်ဝန်းကျင်မှ အဖြစ်အပျက် တစုံတခုသည် အာရုံငါးပါးမှ တပါးပါးကို သော်၎င်း၊ အားလုံးကိုသော်၎င်း၊ လှုံ့ဆော်ရိုက်ခတ် ထိတွေ့လိုက်သော်လည်း ဦးဧကောက်၌ တစုံတရာ သိမှုများ ကင်းစင်နေ၍ တွေ့ထိလာမှုသည် တွေ့ထိရုံသက်သက် အချည်းနှီးပင် ဖြစ်သည်။ အာရုံခံစားမှု မရှိနိုင်ပေ။ ကွင်းဆက်အာရုံပင် မဆိုထားနှင့် ကားသံကိုပင် ကားသံဟူ၍ မကြားသိနိုင်ပေ။

ဤသို့သောနည်းဖြင့် မော်တော်ကားသံကို စိတ်အာရုံမှလွဲဖယ် ပစ်နိုင်ပေသည်။ မော်တော်ကားသံမျှ မဟုတ်၊ ပတ်ဝန်းကျင် တခွင်လုံးမှ တွေ့ထိ လှုံ့ဆော်နိုင်သော အကြောင်းကိစ္စ ဟူသမျှ စိတ်အာရုံမှ လွဲဖယ် ပစ်နိုင်ပေသည်။

ယင်းသို့ ပတ်ဝန်းကျင် အနှံ့အပြားရှိ အကြောင်းကိစ္စများကို မိမိ၏ စိတ်အာရုံမှ လွဲဖယ် ပစ်နိုင်ခြင်းသည် ဓာရဏတရား ရရှိခြင်း ဖြစ်သည်။ တခုသော အကြောင်းကိစ္စအတွင်း၌ မိမိ၏

ငါးဖြာသော အာရုံတို့ကို မိမိရရ စုစည်း ချည်နှောင် ထားနိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ အာရုံငါးပါး ပြန်လွှင့်မှုမရှိဟု ဆိုနိုင် သည်။

ဤသို့ဆိုလျှင် အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်သည် သမာဓိ ရတနာ ရရှိရန် ဓာရဏစခန်းသို့ အရောက်လှမ်းနိုင် ခဲ့လေပြီ ဖြစ်သည်။ သို့ရာ တွင် ပတ်ဝန်းကျင်မှ လှူ ဆော်မှု အသီးသီးတို့ကို မိမိ၏အာရုံ ငါးပါးမှ လက်မခံမိစေရန် တားဆီးနိုင်သည့် ကိစ္စအကြောင်း ရင်းမှာ သိပ္ပံတည်းဟူသော အော်ပရေတာသည် အာရုံတခု၌ စူးစိုက်စွာ နစ်မြောနေစေရန် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် စူးစိုက် စွာ နစ်မြော နေစေနိုင်မည့် (၀၂) သိပ္ပံကို ထိန်းကွပ် နိုင်မည့် လေ့ကျင့်မှု တခုအား ဖော်ပြပါအံ့။

+ + +

အာရုံ စူးစိုက်မှု လေ့ကျင့်ခန်း

ဤအားထုတ်မှုသည် မိမိလိုအပ်သည့် အကြောင်းရပ် တခု ပေါ်၌ စူးစိုက်စွာ စိတ်အာရုံ တည်ထားနိုင်သော (၀၂) အာ ရုံသက်ဝင် စုစည်းထားနိုင်သော စွမ်းရည်သတ္တိကို ဖြစ်ပေါ် စေသည်။

မည်သည့် လုပ်ဆောင်မှု ကိစ္စတိုင်း၌မဆို အထူးသဖြင့် မကောင်းသော စိတ်အာရုံများအား ဖြိုဖျက်ရာ ကိစ္စများ၌ စူး စိုက်စွာ စိတ်အာရုံ တည်ထားနိုင်သော စွမ်းရည်သတ္တိ (၀၂) ခာ

ရက အကြောင်းတရား မပါရှိဘဲနှင့် အကျိုးတရားဖြစ်ပေါ်မလာနိုင်ပေ။

ထို့ကြောင့် စီးပွားရေးသမား ပန်းချီဆရာ၊ စာရေးဆရာ၊ အတတ်ပညာရှင်များ၊ စိတ်ပညာသမားများ၊ လောကဓံ ရင်ဆိုင်မည့်သူများ၊ ဆိတ်ငြိမ်ရာကို ရှာဖွေသူများ၊ ဆိတ်ကွယ်ရာသို့ ခြေလှမ်းသူများ အပေါင်းတို့သည် တခုတည်းသော အချက်အလက်ပေါ်၌ (၀၂) အာရုံတခုပေါ်၌ ငါးဖြာသော အာရုံတို့ကို သက်ဝင်စုစည်းထားနိုင်သော (၀၂) တခုသော အာရုံမှ မလိုအပ်သော သိမှုအာရုံများကို လွှဲဖယ်ထားနိုင်သော အတတ်ပညာကို တတ်ရပေမည်။ သို့မှသာ ရည်မှန်းချက်သို့ ဆိုက်ရောက်နိုင်လိမ့်မည်။

သို့ဖြစ်၍ မလိုအပ်သော သိမှုအာရုံများတို့မှ စိတ်၏ သက်ရောက်နေမှုကို ဖယ်ရှားထုတ်ပယ်လိုက်ထားခြင်းနှင့် တချိန်တည်းမှာပင် လိုအပ်သော အာရုံ တခုတည်းပေါ်၌သာလျှင် စိတ်အာရုံကို ထားရှိစေရန် အောက်ဖော်ပြပါ အားထုတ်မှု တခုသည် အကျိုးကြီးမား လှပေသည်။

ရှေးဦးဆုံး အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်၏တည်ငြိမ်သော စိတ်အခြေ အနေကို လေ့လာကြည့်ပါဦးမည်။ မျက်စေ့ အစုံကို မှိတ်စေ့လိုက်ပါ။ မဲမဲမှောင်မှောင်အရောင်ကို တွေ့မြင်ရပေမည်။ ၎င်းကို ကြယ်ရောင်များ၊ လရောင်များ၊ အလျဉ်းကင်းမဲ့နေသော ပိန်းပိတ် မဲမှောင် နေသည့် ကောင်းကင် ပြင်ကြီးဟု ယူဆလိုက်ပါ။

အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်၏ စိတ်သည် တည်ငြိမ်သည်ဟု ဆိုပါအံ့။ ၎င်းကောင်းကင်ပြင်ကြီးသည် ပကတိ ပိန်းပိတ်မဲမှောင် နေလျက်

တည်ငြိမ်နေပေမည်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှု ရှိသည်ဟု ဆိုလျှင် ထိုကောင်းကင်ပြင်ကြီးသည် တည်ငြိမ်၍ တရောင်တည်း ဖြစ်မနေဘဲ ဝိုးတဝါး လှုပ်ရှားနေသည့် အရောင်များ၊ အစက်အပြောက်များ များစွာကို တွေ့ရပေမည်။ ပိုမိုများစွာ တွေ့လေစိတ်လှုပ်ရှားမှု ရှိလေပင် ဖြစ်သည်။ နည်းနည်းပါးပါးမျှသာ မြင်တွေ့ရလျှင် အသင့်အတင့် စိတ်တည်ငြိမ်စွာရှိသည်ဟု မှတ်ယူ ရပေမည်။

မည်သို့ပင်ရှိစေ များစွာသော စိတ်တို့သည် မတည်မငြိမ်သည်က များလှပေသည်။ အလျဉ်းပိုနိုးပိတ် မဲမှောင်လျက် တည်ငြိမ်နေသူကား ရှားပေလိမ့်မည်။ ရှိလျှင်လည်း ဤကျင့်စဉ်တို့ကို အားထုတ်ရန် လိုလားလိမ့်မည် မဟုတ်ချေ။

စိတ်မတည်ငြိမ်နိုင် သေးသော သူတို့သာ တည်ငြိမ်နိုင်စေရန် အတွက် လေ့ကျင့် အားထုတ်ရန် မှတ်သားနေကြ ရပေသည်။

စိတ်တည်းဟူသော ရေကန်အတွင်း၌ အာရုံပျံ့လွင့်မှု တည်းဟူသော လှိုင်းလေတို့သည် အစဉ်သဖြင့် တိုက်ခတ် လှုပ်ရှား၍ နေသည်။ ထိုလှုပ်ရှားမှုတို့သည် လိုအပ်သော အာရုံတခု၌ ထိန်းသိမ်း စုစည်းမှု တည်းဟူသော လှေငယ်ကို ယိမ်းယိုင် လွန်လွန်းစေပေသည်။

လှိုင်းလေတည်းဟူသော အာရုံပျံ့လွင့်မှု ကင်းပါက မိမိလိုရာ အာရုံစုစည်းမှုတည်း ဟူသော လှေငယ်သည် ယိမ်းယိုင်လွန်းလွန်းမှုမှ ကင်း၍ လိုရာခရီးသို့ ဖြောင့်ဖြူးစေမည် ဖြစ်သည်။

မိမိ၏ လှေငယ်ကို ယိမ်းယိုင်လွန်လွန်းမှုမှ ကင်းဝေးပြီး လိုရာခရီးသို့ ဖြောင့်ဖြူးလိုသူတိုင်း အောက်ဖော်ပြပါ အားထုတ်မှု

ကို မပျက်မကွက် မလျော့သော ဝိရိယဖြင့် မှန်မှန် အားထုတ်သင့်ပေသည်။ မည်သည့် အလွှာမှ လူတန်းစား မဆို လွယ်ကူစွာ အားထုတ်နိုင်သည့်အပြင် ခက်ခဲခြင်းလည်း မရှိနိုင်ပေ။

အားထုတ်ရမည့် နေရာသည် အလင်းရောင် နည်းပါးလျက် ရှိနေစေပါ။ နံရံ သို့မဟုတ် လိုက်ကာ ဘက်သို့ မျက်နှာမူစေပါ။ ၎င်းတို့၌ ပန်းချီကား၊ ဓာတ်ပုံကားချပ်နှင့် ပြက္ခဒိန်များ ရှိပါက ဖယ်ရှားလိုက်ပါ။

နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ကောင်းစွာ အားထုတ်နိုင်စေရန် သီးသန့် အခန်းငယ် လိုက်ကာဖြင့် ကာဆီးထားသော နေရာတခုကို ဖြစ်နိုင်ပါက ဖန်တီး ပြုလုပ်ပါ။ မိမိ အားထုတ်အပ်သော ဟိတ်တန်ခိုးတို့သည် ဤနေရာတွင် လွှမ်းမိုးနေစေပြီး မိမိသည် ဤနေရာသို့ ထိုင်လိုက်သည်နှင့် ၎င်းဟိတ်တန်ခိုးတို့က လွှမ်းခြုံသွားစေရန် ဖြစ်သည်။

ပြီးလျှင် တပေခွဲ ပတ်လည်ရှိ အမဲရောင် စက္ကူကပ် တချပ်၏ အလယ်တွင် နှစ်လက်မ စတုရန်းရှိသော စက္ကူဖြူ တချပ်ကို ကပ်ပါ။ ထိုအမဲရောင် ကပ်ပြားကြီးကို အားထုတ်မည့် သူ၏ မျက်စိရှေ့ ၃ - ပေအကွာရှိ နံရံတွင် မျက်စိနှင့် တတန်း တပြေးတည်း ရှိမည့် နေရာ၌ ထားရှိပါ။

အားထုတ်မည့် သူသည် ဘယ်ခြေထောက်ကို အောက်က ထား၍ ညာခြေကို အပေါ်မှ ထားပြီးလျှင် လက်ဖဝါးနှစ်ဖက် လှန်ကာ လက်မချင်း ထိထားစေပါ။ ကျောရိုးကို ဖြောင့်မတ်စွာ ထား၍ သက်တောင့် သက်သာစွာ အရှိဆုံး နေပါ။ ထို့နောက်

အကြောများကို အစွမ်းကုန် လျော့ချသားပြီး ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ အေးချမ်း ငြိမ်သက်နေမှုကို ရယူမပါ။

ထို့နောက် မျက်စိအစုံကို ၂ - မိနစ်ခန့်မျှ မှိတ်၍ အာရုံ တည်ငြိမ်မှုကို ပြုလုပ်နေပါ။

ထိုစဉ် ပိန်းပိတ် မဲမှောင်နေဘော ကောင်းကင်ပြင် ကြီးကို အာရုံပြုလျက် နေပါ။ ဖြစ်ပေါ်နေသော အလင်းရောင် ကွက် ကြား အစက် အပျောက် ရောင်ပြေး ရောင်သန်းတို့ကို သတိကပ် ၍ ဖျောက်ဖျက် ပေးနေရမည်။ မဲမှောင်နေသော အရောင်တို့ အပေါ်၌သာ မိမိ အာရုံတို့ကို သွတ်သွင်းထားရှိစေရမည်။

ထို့နောက် အဖြူ လေးထောင့်ကလေး ရှိရာသို့ မျက်စိဖွင့် ကြည့်လိုက်ပါ။ သုံးမိနစ်မှ ငါးမိနစ်ခန့် အချိန်ထိ အာရုံစူးစိုက် ၍ ကြည့်နေရမည်။ အတင်း အဓမ္မ အောင့်အဉ် ၍ မျက်တောင် မခတ်ဘဲ စူးစိုက်နေခြင်းမျိုးအား မဆိုလိုသော်လည်း တတ်နိုင် သလောက် ကြိုးစား၍ စူးစိုက်ပါ။

အဖြူ လေးထောင့် ဝန်းကျင်၊ နဘေး ပတ်လည်၌ ရောင် ခြည်ဝန်းများ ပေါ်လာသည် အထိ ကြည့်ရှုပါ။ အသင့်အတင့် စူးစိုက်မှု ရှိရုံနှင့် ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။

ထိုသို့ ရောင်ခြည်ဝန်း ပေါ်လာသည့်အခါ (၀၂)စူးစိုက်မှု အင်အားငယ် ဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ ဘေးဘက် အခြားနံရံ သို့ လွှဲပြောင်းကြည့်လိုက်ပါ။ ထိုအခါ မျက်စိအာရုံဝယ် အဖြူ လေးထောင့်အစား အမဲလေးထောင့် ပေါ်လာလိမ့်မည်။

ထိုပေါ်လာသည့် အာရုံ နိမိတ် အစိပ်စိပ် အမှုာမှုာလွင့်ပါး

ပြိုကွဲ ပျောက်ပျက်သွားသည်အထိ စူးစိုက်၍ ၎င်းအပေါ်၌ ထားရှိရမည်။

အာရုံ နိမိတ်သည် မိမိ၏ စူးစိုက်မှု အင်အား ကောင်းသည့် အားလျော်စွာ တည်တန့်ကြာရှည်နေမည် ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ခဏကြာလျှင် တဖြေးဖြေးနှင့် ပျောက်ကွယ်လွင့်ပါး သွားလိမ့်မည်။

ပျောက်ကွယ်လုဆဲဆဲ၌ မိမိအာရုံမှ ထိန်းချုပ် ထင်ရှားစွာ မြင်နိုင်အောင် ပြန်၍ စိတ်ကူးမှ ပြုပေးရမည်။ ထိုအာရုံ နိမိတ် လုံးလုံးလျားလျား ကွယ်ပျောက်သွားသောအခါ မျက်စိကို ပြန်မှိတ်၍ အာရုံအမြင်တွင်းမှ ၎င်းနိမိတ်ကို ပြန်ပေါ် လာအောင် ကြိုးစား ဖန်တီး စိတ်ကူးကြည့်ပါဦး။

ကြိုးစားသော်လည်း မပေါ်ခဲ့လျှင် သို့မဟုတ် အခြား အလင်းရောင်များ ရောယှက် ရှုပ်ထွေးလာလျှင် မျက်စိကို ဖွင့်ကာ ရှေးယခင်အတိုင်း ပြန်၍ အဖြူလေးဒေါင့်အား ကြည့်ရှုပါ။ ဤနည်းကို အကြိမ်ကြိမ် အခါခါဖြင့် စွဲစွဲမြဲမြဲ အားထုတ်ပါ။

၁၅- မိနစ် မိနစ် ၃၀, တနာရီခန့် စသည်ဖြင့် မိမိခံနိုင်စွမ်းအား အတိုင်းအတာနှင့် ညီမျှ ကျင့်သုံးပါ။ အလေ့အကျင့်များလာသော် ထိုင်၍ မျက်စိမှိတ် အာရုံပြု ကြည့်ရှုလိုက်သည်နှင့် ထိုလေးဒေါင့်အာရုံ နိမိတ်လေးသည် အမြင်အာရုံဝယ် ပေါ်လွင်လာလိမ့်မည်။

ဆက်လက်၍ ကလေးရည်ကြာစွာနှင့် အသေအချာ စူးစူးစိုက်စိုက်နှင့် လေ့ကျင့်ထားပါ။ ၎င်းနိမိတ်သည် ထိုင်, ထ, လျောင်းနေသည့် မည်သည့် အနေအထား၌မဆို မည်သည့် ဝတ္ထုပစ္စည်းများ

ပေါ်သို့ အာရုံပြုကြည့်စေကာမူ ပေါ်လွင် ထင်ရှား နေပေမည်။

ထိုအဆင့်သို့ ရောက်သောအခါ စိတ်အာရုံတို့သည် တည်ငြိမ်လေးနက်လာပြီး လိုအပ်သော အကြောင်းအရာ တခုတည်း ပေါ်၌ အာရုံကို စုစည်းနိုင်ပြီး တချိန်တည်းမှာပင် လိုအပ်သော အကြောင်းအရာ အာရုံတို့ကို ဖယ်ရှား ထုတ်ပယ်နိုင်လာပေလိမ့်မည်။

အာရုံသက်ဝင် စုစည်းမှု၊ မလိုအပ်သော အာရုံများဖယ်ရှားနိုင်မှုအတွက် ဤအဆင့်နှင့်ပင် လုံလောက် ထိရောက်ခြင်း၊ ပြည့်စုံခြင်း အမှန်ရှိသော်လည်း ထို့ထက်ပိုမို၍ လေ့ကျင့် လိုသူများအတွက် အောက်ဖော်ပြပါ ဤကျင့်စဉ်နှင့် တဆက်တည်း ကျင့်စဉ်တခုကို ဖော်ပြပါအံ့။

၎င်းကျင့်စဉ်ကိုမူ အထက်ဖော်ပြပါ အားထုတ်မှုကို ကောင်းစွာ ပြုလုပ်နိုင်ပါမှ အောင်မြင်ခြင်း ရှိနိုင်ပါမည်။ ယခင် အားထုတ်မှုကို ပြုလုပ်ခဲ့သည့်နေရာ၊ အလင်းအားနည်းသောနေရာများကို ပြန်လည်အသုံးပြုပါ။

ကျင့်ကြံမည့်သူသည် ပက်လက်လှန်၍ အိပ်သည့်အနေ အထား ရှိနေစေရမည်။ သက်တောင့်သက်သာစွာဖြင့် အကြောများ လျော့ကွာ မျက်စိအစုံကို မှိတ်ထားရမည်။ ပြီးလျှင် ပိန်းပိတ် မဲမှောင်နေသော ကောင်းကင်ကြီးကို မိမိအာရုံစုစည်းနိုင်မှုစမ်းအား အပြည့်အဝတို့ဖြင့် အာရုံဝယ် ထင်မြင်လာအောင် ကြိုးစားရငါ့မည်။

စိတ်၏ တည်ငြိမ်လေးနက်မှု တခုတည်းသော အာရုံ၌ သက်ဝင်စုစည်း ထားနိုင်မှုတို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နေသော ကောင်းကင်နက်ကြီးကို နောက်ခံထား၍ ၆-လက်မပတ်လည်ရှိ အဖြူရောင် လေးလက်မစတုရန်းရှိ လေးဒေါင့်တခုကို စိတ်ကူးအာရုံဖြင့် ဖန်တီး တွေးထင်လိုက်ပါ။

စူးစိုက်မှု အင်အား တိုးတက်နေပြီဖြစ်၍ ထင်ရှားစွာ ပေါ်လွင်လာနိုင်ပါသည်။ ၎င်းအဖြူလေးဒေါင့်အာရုံနိမိတ်သည်အားထုတ်သူ၏ မျက်စိတည့်တည့်မှ ၁-ပေအကွာတွင်ရှိသည်ဟု တွေးမြင်ပါ။ ဤအာရုံဖန်တီးခြင်းကိစ္စသည် အာရုံစူးစိုက်မှု လေးနက်အားကောင်းသူအဖို့ ခက်ခဲလှသည့်အလုပ် မဟုတ်နိုင်ပါ။

ထိုသို့စတုရန်းနိမိတ်ပေါ်ပေါက်လာသော် လည်း မျက်စိရှေ့တည့်တည့် တညီတည်းဖြစ်အောင် ထိန် သိမ်းနိုင်မှုမှာ ရှေးဦးပထမ၌ မလွယ်ကူတတ်ပေ။ အာရုံလှုပ်ရှား၍ နေတတ်သည်။

အားထုတ်သူသည် မျက်စိရှေ့ တည့်တည့် ၁-ပေအကွာတွင် မလှုပ်မရှားနှင့် တည်ငြိမ်နေအောင် ကြိုးစား၍ အာရုံစုစည်းမှု ပြုလုပ်ရမည်။ လေ့ကျင့်မှု အတန်ကြာလျှင်မူ ၎င်းအာရုံ နိမိတ်သည် အမှန်ပင် တည်ငြိမ်လာပါသည်။ ထိုသို့ တည်ငြိမ်အောင် ထိန်းသိမ်းနိုင်သောအခါ အဖြူ စတုရန်း၏ အလယ်တွင် ငါးမျှဝိုင်းခန့် အနက်ရောင် စက်ဝန်းတခုကို အာရုံဖြင့် ဖန်တီးယူပါ။

အမဲစက်ဝန်း ပေါ်လာသောအခါ တခါတရံတွင် နောက်ခံ အနက်ရောင် ကောင်းကင်ကြီးနှင့် အဖြူ စတုရန်း တို့သည် ရွှေ့လျား ပျောက်ကွယ် သွားတတ်သည်။ ထိုသို့ ပျောက်ကွယ်

သွားပါက အစမှတဖန် အမဲရောင် ကောင်းကင် အဖြူရောင် လေးထောင့်၊ ထို့နောက် အနက်စက်ဝန်းတို့ကို ပြန်လည်ဖန်တီး ယူရမည်။

ထိုသုံးခုစလုံးသည် အာရုံနိမိတ်ပုံဝယ် ပြည့်စုံစွာ နေရာတကျ ပါဝင်ရမည်။ ထိုသို့ နေရာတကျနှင့် ပြည့်စုံသောအခါမှ အလယ် မှ အနက် စက်ဝန်းကို စူးစိုက်စွာ အာရုံ နှစ်မြော နေစေရမည်။ ဤသို့ အနက်စက်ဝယ် အာရုံနှစ်မြောစွာ ထားရှိနိုင်ပြီဟုဆိုလျှင် ငါးပါးသော အာရုံဒွာရငါးပေါက်တို့သည် တံခါးများပိတ်ကုန် ကြလျက် ပြင်ပမှ လှုံ့ဆော် အသိပေးမှု အပေါင်းကို သိမှုအာရုံ မှ လုံးဝ မသိနိုင်တော့ပေ။

မိမိ အိမ်ရှေ့မှ ကားသံ၊ ခလေးငိုသံ၊ ဆူညံသံ၊ မိမိခန္ဓာကိုယ် ၌ ထုံကျင် ကိုက်ခဲနေမှု၊ ခြင်ကောင် ပိုးကောင်များ ကိုက်ခဲနေမှု ပန်းရနံ့၊ အညော်နံ့၊ ချိုချင် ဖန် ခါးအရသာ၊ ပြုံးပြုံးပျက်ပျက် တလက်လက် အစက် အပျောက်များ တွေ့ရမှု စသည့် အာရုံ ခံစားရမှုအပေါင်း ချုပ်ငြိမ်းကာ လိုရာအာရုံဝယ် စူးစိုက် နှစ်မြောစေနိုင်သည့် အဆင့်ပင် ဖြစ်သည်။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို နိုင်နင်း ပိုင်နိုင်သည်ထက် ပိုင်နိုင်အောင် လေ့ကျင့်မြဲ လေ့ကျင့်သွားပါက အလိုရှိသော တဏှာဝယ် ထိုအာရုံနိမိတ် သုံးမျိုး စလုံးကို တပြိုင်နက်တည်း ထင်ရှား ပေါ် လွင်လာစေနိုင်သည်။ ပိုမိုကြည်လင် ပြတ်သား၍ ရှု၍ မပြီးလောက် အောင် ဆွဲဆောင် နှစ်မြောစေနိုင်သည်။ စျာန်သမာပတ် ဝင်စား သကဲ့သို့တည်း။

ထိုအဆင့်သို့ ရောက်လျှင် ထိုအာရုံနိမိတ် ၃ - မျိုးစလုံးကို အာရုံဝယ် ထင်စေပြီး ၂ - မိနစ်ခန့်မျှ စူးစိုက်ကြည့်နေပါ။ ပြီးလျှင် ထိုနိမိတ် ကွယ်ပျောက် သွားရလေအောင် အာရုံစူးစိုက်မှုကို လျော့ချပစ်လိုက်ပါ။

ဤသို့ ထင်စေ ကွယ်စေ ကျင့်ကြံမှုကို ထပ်တလဲလဲ ကျင့်၍ လေ့ကျင့်သွားပါလေဦး။

ထိုသို့ ထင်စေ ကွယ်စေ ကျင့်ကြံမှုကို ရရှိသောအခါ နိမိတ်အာရုံ ကွယ်ပျောက်သည်နှင့် တပြိုင်နက် အတွင်း မနောမှ အာရုံသဏ္ဌာန်များကို စောင့်မြှော်၍ ကြည့်ရမည်။

ထိုအခါ မနောအာရုံတွင် ရှေးအခါက သိမှီးထားခဲ့သော ပညာဉာဏ်၊ မှန်မြတ်သော အကြောင်းအရာ အတွေးအခေါ်တို့သည် ပေါ်ပေါက်၍ လာပေလိမ့်မည်။ ထိုသို့ သူ့သဘောနှင့်သူ ဖြစ်ပေါ်လာသော အာရုံသဏ္ဌာန်တို့ကို ပဲ့ကြည့်ပရိသတ် တဦးကဲ့သို့ ကြည့်၍ နေရမည်။ ဤသို့ဖြင့် အတွင်းစိတ်မှ မေ့လျော့နေသော အရာ သိလိုသော အကြံဉာဏ်များတို့ကို ဖော်ထုတ်နိုင်သည်။

၎င်းအပြင် တစုံတခု အကြောင်းအရာ တွင်း၌ နက်ရှိုင်းစူးစိုက်စွာ အာရုံသက်ဝင် စုစည်းနေပြီဖြစ်၍ ဖော်ပြပြီးခဲ့သော ပုတီးစိပ်နည်းတို့ကို ကောင်းစွာ ကျင့်သုံးနိုင်ပေပြီ။

ဆိတ်ကွယ်ရာ ဟူသည်မှာ

အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိ၏ ကျင့်ကြံအားထုတ်မှု ကိစ္စရပ်များ အတွက် အနှောင့်အယှက်မဲ့ကာ ဆိတ်ငြိမ်စွာဖြင့် ကိုယ်စိတ်နှလုံး အေးချမ်းသာယာစေနိုင်မည့် လူသူလေးပါး အလျဉ်းမရှိသော မည်သူတစ်ဦးမျှ မမြင်တွေ့နိုင်သော မိမိတကိုယ်တည်း ထီးထီးမျှ သာ ရှိနေမည်။ ‘ဆိတ်ကွယ်ရာ’ ဌာနတခုကို အထူး လိုလား နှစ်သက်မိပေလိမ့်မည်။

အမှန်အားဖြင့်လည်း ဆိတ်ကွယ်ရာ ဌာနတခုသည် ကျွန်ုပ် တို့ အားထုတ်မှု ပြုသူများအဖို့ အရေးအကြီးဆုံး တန်ဖိုးအကြီး မြင့်ဆုံးအရာ ဖြစ်ပေသည်။ ဤဌာနတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ရည်မှန်း ရာ ပန်းတိုင်သို့ ရောက်ရှိရေးအတွက် ကြိုးစားအားထုတ်ရန် အ ကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။

ဤဌာနသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အာသာဆန္ဒ အဝဝကို ကူညီ ဖြည့်ဆည်း ပေးစွမ်းနိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ အောင်မြင် ပေါက် မြောက်ရေးကို အထူးအားပေး ပို့ဆောင်တတ်သည်။ ကျွန်ုပ် တို့သည် ဤဌာနမှ အကျိုးကျေးဇူးများစွာကို လက်ခံရရှိနိုင် သည်။

ထို့ကြောင့် ဤဆိတ်ကွယ်ရာ ဌာနသည် စိတ်ကို များစွာ လှုံ့ဆော်အားပေးနိုင်စွမ်း ရှိသောအရာဖြစ်သောကြောင့် စိတ်စွမ်း အင် တန်ခိုးသတ္တိများကို ရအောင် ကျင့်ကြံသူ မှန်သမျှ အထူး လိုလား နှစ်သက်ကြခြင်း ဖြစ်သည်။

အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်သည် ဤဆိတ်ငြိမ်ရာ ဌာနသို့ ကျင့်စဉ်တခု ကို အားထုတ်ရန် ရောက်ခဲ့ဘူးပြီး ပြီလော၊ ရောက်ခဲ့ဘူး ပြီးပြီ ဆိုလျှင် ဆိတ်ကွယ်ရာ ဌာန၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို ကြံ တွေ့ သိရှိ ကောင်းစွာမြင်မိပြီးပေလိမ့်မည်။

သို့သော် ၎င်းဌာနသို့ ရောက်ခဲ့ဘူးလျက် အကျိုးကျေးဇူး များကို မရယူနိုင်ခဲ့လျှင် စိတ်ဆင်ရိုင်းများနှင့် မလွဲမသွေ ရင် ဆိုင်တိုးခဲ့ရလိမ့်မည်။ စိတ်ဆင်ရိုင်းတို့၏ ပြုသမျှကို နှံ့ခဲ့ရကောင်း နှံ့ခဲ့ရပေလိမ့်မည်။

အကျိုးကျေးဇူးများ မရရှိခဲ့ရိုးမှန်လျှင် ၎င်းတို့၏ အမျိုးမျိုး အန္တရာယ်ပြုမှုကို တွေ့ကြုံခံစား ခဲ့ရမည်သာဖြစ်သည်။ စိတ်ဆင် ရိုင်းတို့သည် ဤဆိတ်ကွယ်ရာဌာနတွင် မြောက်မြားစွာ နေထိုင် ကျက်စားလျက် ရှိကြသည်။ ဤနေရာသည် သူတို့၏ ပိုင်နက်ဖြစ် သည်။

သူတို့ ကြီးစိုး မင်းမူလျက် ရှိသည်။ အကျိုးကျေးဇူး ရတ နာဟူသမျှ ၎င်းတို့၏ ပိုင်နက်တွင် ကိန်းဝပ်နေသည်ဖြစ်၍ ရတ နာကို တူးဖော်လိုသူတို့သည် ၎င်းတို့ကို ချိုးနှိမ်နိုင်မှ ရယူနိုင် ပေမည်။ ၎င်းစိတ်ဆင်ရိုင်းများကို ဦးကျိုးဝပ်တူးစေမည့် ချိုး နှိမ်တတ်သူများ ဖြစ်ရပေမည်။

ဆိတ်ကွယ်ရာဌာနသို့ ရောက်သော်မှ ချိုးနှိမ်ရန် မကြိုးစား ပါနှင့်၊ ရမည်မဟုတ်ချေ။ ရင်ဆိုင်တွေ့သော် မိမိသာလျှင် အ ရေး ရှုံးနှိမ့်ရမည် ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သာမန် လူပုဂ္ဂိုလ် မဆိုထားနှင့်၊ မြတ်စွာဘုရားသခင်ကိုယ်တော်တိုင် ဤစိတ်ဆင် ရိုင်းများ (၀၁) လက်ရုံးတထောင်နှင့် မာရ်နတ်သား၏ နည်း

ပရိယာယ် မာယာများစွာဖြင့် နှောင့်ယှက် တိုက်ခိုက်မှုကို ခံရပေသည်။

မာရ်နတ်သားသည် ကျွန်ုပ်တို့ ရုပ်ရှင်ဇာတ်ပွဲများတွင် တွေ့မြင်ရသော မာရ်နတ်သားကဲ့သို့မဟုတ်၊ ၎င်းမှာ တင်စားချက်သာ ဖြစ်သည်။ လက်ရုံးတထောင်ဟူသည်လည်း မာယာ ပရိယာယ် အကြွယ်ကြွယ်ဖြင့် အမျိုးမျိုး ဖြားယောင်း တတ်သော စိတ်သဘောကို ဆိုသည်။ မာရ်နတ်သားအစစ်ကား အခြားမဟုတ်၊ စိတ်ရိုင်း စိတ်ယုတ်များပင် ဖြစ်လေသည်။

သို့ရာတွင် မြတ်စွာဘုရားသခင်သည် ဆိတ်ကွယ်ရာ၌ ထိုစိတ်ဆင်ရိုင်းတို့ကို ကောင်းစွာ နိုင်နင်းသည်ဖြစ်၍ ‘အ-ရဟံ’ ဟူသော ဂုဏ်တော်ကို ဖွင့်ဆိုရလေသည်။

အနက်ကား- မကောင်းမှုပြုလုပ်ရာ ဆိတ်ကွယ်ရာ မရှိသော ဘုရားသခင်ဟူ၍ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဆိတ်ကွယ်ရာအရပ်သည် မကောင်းမှုကို ဖြစ်ထွန်းစေသော စိတ်ဆင်ရိုင်း များစွာတို့ နေထိုင်ရာ ဖြစ်ကြောင်း သိနိုင်ပေသည်။

သို့ရာတွင် ဆိတ်ကွယ်ရာ၌ အထက်တွင် ဖော်ပြ ပြီးခဲ့သည့် အတိုင်း အားထုတ်သူတို့၏ နှစ်လိုဖွယ် အကျိုးကျေးဇူး ရတနာများ ကိန်းဝပ်တည်ရှိနေသည်ဖြစ်၍ အားထုတ်သူတို့သည် မည်သည့်နည်းနှင့်မဆို ထိုရတနာတို့ကို ရယူနိုင်ပေသည်။ ရယူရာ၌ ထိုရတနာစောင့် သို့မဟုတ် ဆိတ်ကွယ်ရာပိုင်နက်ရှင် စိတ်ဆင်ရိုင်း အပေါင်းကို နှိပ်ကွပ်ရန် များစွာ အရေးကြီးလှပေသည်။

အကောင်းဆုံးနည်းမှာ ၎င်းစိတ်ဆင်ရိုင်းတို့၏ ဘေးအန္တရာယ် အပေါင်းကို ခုခံကာကွယ်ပြီး အန္တရာယ်မကျရောက် စေခြင်း

ထက် ရင်ဆိုင်ရလျှင် မိမိက အနိုင်ရစေမည့် စွမ်းရည် များကို ကြိုတင် လေ့ကျင့်ထားခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

အနိုင်ရမည့် စွမ်းရည်ဟူသည် မိမိစိတ်ကို မိမိထိန်းချုပ် ကွပ်ကဲနိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ မကောင်းသော အလေ့အထ၊ အကျင့်အကြံ အပြုအမူများ စသည့် ကိုစွဲအပေါင်းတို့ကို မိမိသည် ကောင်းစွာ နှိုင်းနှင်းသူ ဖြစ်ရမည်ဟု ဆိုခြင်းဖြစ်သည်။

သို့မှသာ ဆိတ်ကွယ်ရာသို့ သွားရောက်သောအခါ ဆိတ်ကွယ်ရာမှ ဖြစ်ပေါ်လာသော စိတ်အာရုံအပေါင်းတို့ကို ဖယ်ရှား နှိပ်ကွပ်နိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။ မဖယ်ရှားနိုင်လျှင်မူ မိမိအား စိတ်ဆင်ရိုင်းပေါင်းများစွာတို့က ဘေးအန္တရာယ် များကို ပေးနိုင်လေသည်။

ထို့ကြောင့် ဆိတ်ကွယ်ရာသည် မိမိ၏စိတ်ကို မိမိနှိုင်းနှင်း နှိပ်ကွပ်ထားနိုင်သူအဖို့ ချဉ်းကပ်အားထားဖွယ်ရာ လိုလားနှစ်သက်ဖွယ်ရာ ကြီးစွာသော တန်ဖိုးထားဖွယ်ရာတပါး ဖြစ်သော်လည်း မိမိစိတ်ကို မနိုင်သေးသူများအဖို့ ကြောက်ဖွယ်ရာ အန္တရာယ်တပါးပင် ဖြစ်ချေသည်။

အလေ့အကျင့် နှင့် အတွေ့အကြုံရှိပြီး သူတို့သည် ဆိတ်ကွယ်ရာ၏ ရတနာဖြစ်သောအကျိုးကျေးဇူးများကို ရယူပိုင်ဆိုင်နိုင်ကြသည်။ ယခုမှ စတင်မည့်သူများအဖို့ မိမိစိတ်ကို နှိုင်းနှင်းစွာ ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်းတည်းဟူသော စိတ်ဆင်ရိုင်းများကို ဦးကျိုးဝပ်တူးစေခြင်းကို ပြုပြီးမှ စတင် ချဉ်းနှင်း ဝင်ရောက်သင့်ပေသည်။

သို့မဟုတ်ပါကအကျိုးကျေးဇူးမရဘဲ ဘေးဆိုးများနှင့်ဆုံလာရပေမည်။

ရင့်ကျက်သော သူတို့ပင် စိတ်ဆင်ရိုင်းတို့၏ အန္တရာယ်ကို အားထုတ်သည့်အခါတိုင်း တွေ့ကြုံရမြဲ ဖြစ်သည်။ သို့သော် လုံ့လ ဝီရိယဖြင့် ကြိုတင် ကာကွယ်လိုက်ရပေသည်။

သို့ဖြစ်၍ ဆိတ်ကွယ်ရာဟူသည် မိတ်ဆွေကောင်းကြီး ဟူ၍ တဖက်သတ် မှတ်ယူရန် မဖြစ်နိုင်ချေ။ မကောင်းမှုဟူသမျှကို တိုက် တွန်း စေ့ဆော် မြှောက်ပင့် အားပေးတတ်သော ရန်သူတပါးဟူ၍ လည်း သဘောပေါက်ထားရန် သတိမလစ်သင့်ပေ။ ကောင်းမှု အရေးကိစ္စအတွက် စိည်တည်ငြိမ်မှု အင်အားများကို ပေးစွမ်း လှုံ့ဆော်နိုင်သကဲ့သို့ မကောင်းမှု အရေးကိစ္စများကိုလည်း အင် အား ကောင်းကောင်း နှင့် ပျိုးထောင်ပေးတတ်သော သဘောရှိ သည်။

သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်သည် ၎င်းလူသူလေးပါးကင်းသည့် ဆိတ်ကွယ် ရာသို့ ရည်ရွယ်ချက်နည်းနည်းဖြင့် သွားရောက်သောအခါ ၎င်း ဆိတ်ကွယ်ရာဝန်းကျင်က ထိပုဂ္ဂိုလ်ကို မကောင်းမှုများအား မပြု ချင် ပြုချင်လာအောင် နိုင်နင်းကျွမ်းကျင်စွာဖြင့် လှုံ့ဆော် အား ပေးမှုများကို အထူးပြုလုပ်တတ်ပေသည်။

မကောင်းမှုပေါင်း မြောက်များစွာကို တခုမလုပ်ဖြစ် တခု လုပ်ဖြစ်လာအောင် နည်းပရိယာယ်အဖုံဖုံဖြင့် အမျိုးမျိုးဆွဲဆောင် နေမှုကြောင့် တွန်းလှန်ဖို့ဖျက်ရန် ခက်ခဲလွန်းလှသည်။

ထို့ကြောင့် မိမိစိတ်ကို မိမိမနိုင်နင်းသေးသော သာမန်ပုဂ္ဂိုလ် အပေါင်းအား အထူးသတိပေး ညွှန်ကြားလိုသည်မှာ မိမိတို့၏ အားထုတ်မှုကိစ္စအတွက် လေ့ကျင့်ရန် ဆိတ်ကွယ်ရာ နေရာဌာနကို အရင်စလို မစူးစမ်းဘဲ မသွားရောက်ရန် ဖြစ်သည်။ မိမိစိတ်ကို ဒေါင့်အမျိုးမျိုးမှ နိုင်နင်းပြီဟု ယုံကြည်လောက်မှ သွားရောက် အားထုတ်သင့်သည်။

ဆိတ်ကွယ်ရာ အရပ်ဒေသကို သာမန်အားဖြင့် ကြည့်မည်ဆိုလျှင် လူသူလေးပါးတို့၏ ခပ်သိမ်းသော အနှောက်အယှက်မှ ကင်းရှင်းသည်။ လူတို့၏ လှုပ်ရှားဆူညံသံကင်းပြီး တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်သည်။

လူတို့၏ မလွဲမရှောင်သာ ပြုဘွယ် ကရိကထများ မရှိသဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာ အေးချမ်းသည်။ ထူးထူးထွေထွေ မြင်ကြား သိရှိခြင်း ကင်းစင်၍ စိတ်နှလုံးအေးချမ်းသည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်စိတ် နှစ်ပါး အေးချမ်းသာယာစွာဖြင့် တည်ငြိမ်နိုင်မည် ဖြစ်လေသည်။

ဤအမြင် တခုတည်း သက်သက်သာဆိုလျှင် ဆိတ်ကွယ်ရာ အရပ်ဒေသသို့ ချဉ်းကပ်ဝင်ရောက်မှု မပြုလုပ်သေးဘဲ ဆိတ်ကွယ်ရာ၏ ဆိုးကျိုး ကောင်းကျိုး ဖြစ်ပျက် သဘော တရားတို့ကိုသာ ဦးစွာလေ့လာရပေဦးမည်။

များစွာသော လူတို့သည် မကောင်းမှုကိစ္စအရပ်ရပ်တို့ကို ၎င်းဆိတ်ကွယ်ရာ၌ ပြုလုပ်လေ့ရှိကြသည်။ ဆိတ်ကွယ်ရာကလည်း ကောင်းစွာ အားပေး မြှောက်ပင့်သည်။ ကောင်းမှုကိစ္စနှင့် ပတ်သက်လျှင်မူ လူတို့သည် လူသူလေးပါး မြင်တွေ့သိရှိရာ လူ့ရှေ့

မှောက်၌ ပြုလုပ်ကြပေသည်။ ဤအခါ၌လည်း လူတို့က ကောင်းစွာ အားပေး မြှောက်ပင့်ကြသည်။

ဤကိစ္စသည် လူတို့၏ သဘောတရပ်ပင်ဖြစ်သည်။ ယင်းသဘောတရပ်အား သေချာစွာ ဆန်းစစ်ကြည့်ရှုမည်ဆိုပါလျှင် ကောင်းမှုလုပ်ရာ အရပ်နှင့် မကောင်းမှုပြုလုပ်ရာ အရပ်ဟု ခွဲခြား သတ်မှတ်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။

ကောင်းမှုပြုရာ အရပ်တွင် မကောင်းမှု မပြုလုပ်သင့်သလို မကောင်းမှု ပြုလုပ်ရာ အရပ်၌လည်း ကောင်းမှုများကို ပြုလုပ်ပါရန် မဆီလျော်ကြောင်း မှတ်ယူ သဘောပေါက်ထားကြလေသည်။

သို့ရာတွင် လူတို့မည်သည် လောဘ ဒေါသ မောဟနှင့် အတ္တ အမှိုက်မှောင် ဖုံးအုပ်နေလေ့ ရှိတတ်သဖြင့် မကောင်းမှု ပြုလုပ်ရန် ဆိတ်ကွယ်ရာအရပ်ကိုပင် မရှာနေတော့ဘဲ နေရာမရွေး ပြုလုပ်လာကြလေသည်။

ဤမကောင်းမှုကို နေရာမရွေး ပြုလုပ်ရန် မဖြစ်နိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ် တဦးအနေဖြင့် လူသူလေးပါးရွေ့တွင် ဟန်ဆောင်၍ ကောင်းမှုပြုဟန်ဆောင်ပြီး ဆိတ်ကွယ်ရာရောက်မှသာ အတိုးချ၍ မကောင်းမှုကို ပြုလုပ်ရလေတော့သည်။

မည်သို့ပင် မကောင်းမှုကို မမြင်ကွယ်ရာ၌ ပြုစေ၊ လူရွေ့မှောက်၌ အောင့်အဦး ချုပ်တည်းကာ ကောင်းမှုများ ပြုလုပ်လျှင် လူများက အပြစ်မဆိုသာနိုင်ပေ။

အချို့ဆိုလျှင် လက်ဝယ် ပုတီးတကားကား နှုတ်မှ ဘုရားတရားတလျက် ဆိတ်ကွယ်ရာတွင် မဖွယ်မရာ ပြုလုပ်တတ်ကြ

လေသည်။ အချုပ်ဆိုရလျှင် ကောင်းမှုကို လူရှေ့မှာ မကောင်းမှုကို ဆိတ်ကွယ်ရာဟု ဆိတ်ကွယ်ရာကို မကောင်းရာဒေသဟု သတ်မှတ်ထားသော လူတို့၏ သဘောများပင် ဖြစ်သည်။

ဆိတ်ကွယ်ရာတွင် မကောင်းမှု လုပ်ရန် ကောင်းသည်ဟု အဆက်ဆက်မှ သိခဲ့ရသောကြောင့်လည်း ဆိတ်ကွယ်ရာသို့ရောက်တိုင်း မကောင်းမှုကို သတိရကာ ပြုလုပ်ကြခြင်း များလည်း များစွာ ပါဝင်ပါသည်။

သို့ဆိုရာတွင် ကျွန်ုပ်အနေဖြင့်ကား ဤသို့သော သဘောများကို ပြောင်းပြန်လှန်၍ သေဖီဆန်ကျင်ကာ ကျင့်သုံးလိုက်ရမည် ဖြစ်သည်။ ဖော်ပြခဲ့သော သာမန်လူတို့၏ ဆိတ်ကွယ်ရာကို ကျွန်ုပ်တို့က သာမန်လူတို့အတိုင်း မကျင့်သုံးဘဲ ကောင်းသော ဆိတ်ကွယ်ရာအဖြစ် ကျင့်သုံးရန်ဖြစ်သည်။

ဤသို့ဆိုလျှင် သာမန်လူ သဘော အကျင့်စရိုက်တို့နှင့် ကျွန်ုပ်တို့အကျင့်သည် ပြောင်းပြန်ဖြစ်သွားပြီးလျှင် မကောင်းမှုများ လျော့ပါး၍ ကောင်းမှုများ တိုးပွားလာမည်မှာ မုချပင် ဖြစ်သည်။

ပြောင်းပြန် ကျင့်သုံးရမည်ဟုဆိုရာတွင် မကောင်းမှုဟူသမျှကို လူသူလေးပါး ရှေ့မှောက်တွင် ပြုလုပ်စေပြီး ကောင်းမှုဟူသမျှတို့ကို ဆိတ်ကွယ်ရာအရပ်၌ ပြုလုပ်ရန် ဖြစ်လေသည်။

အထက်တွင် ဆိုပြီးခဲ့သည့်အတိုင်း ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာ ပွားများမှု တရား အားထုတ်မှု စိတ်တန်ခိုး လေ့ကျင့်မှု စသည့် ကောင်းမှုများကို ဆိတ်ကွယ်ရာတွင် ကောင်းစွာ ကျင့်ကြံအား

ထုတ်ရန်ဖြစ်သည်။ မကောင်းမှု သဘောများကိုမူ လူသူလေးပါး ရှေ့မှောက်၌ ပြုလုပ်ရန်ဖြစ်သည်။

သို့ရာတွင် လူသူလေးပါး မမြင်ကွယ်ရာ၌ပင် မကောင်းမှုကို မပြုလုပ်ခဲ့သူ မပြုလုပ်ဘဲ နေနိုင်သူ ဖြစ်ရကား လူတို့၏ ရှေ့မှောက်၌ဆိုမူ မကောင်းမှု ပြုလုပ်ရန် လုံးဝ မဖြစ်နိုင်တော့ပေ။

လူ့ကွယ်ရာ၌ ကောင်းမှုများ ပြုလုပ်ဖန် များသောအခါ မကောင်းမှု ပြုစိတ်များတို့သည် ခန္ဓာကိုယ်စိတ်အိမ်ကြီး အတွင်းမှ တဖြေးဖြေး ဆိတ်သုဉ်းကွယ်ပျောက် သွားမည်သာ ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ဆိတ်ကွယ်ရာ အရပ်ဒေသတွင် ကောင်းမှုများ ပြုလုပ်နိုင်ရန် အလို့ငှာ မိမိ၏စိတ်ကို နိုင်နင်းအောင် ကြိုးစားကြရမည်။ နိုင်နင်းလျှင်မူ ဆိတ်ကွယ်ရာသို့သွား၍ အောင်မြင်ရာ အောင်မြင်ကြောင်းများကို ကြိုးစားကြံဆ အားထုတ်ရပေမည်။

သို့ရာတွင် မကောင်းမှုကို လုံ့ဆော် အားပေးတတ်သောစိတ် ရိုင်းများကို မချိုးနှိမ်သေးသမျှ ကာလပတ်လုံး ဆိတ်ကွယ်ရာ ဒေသသည် အန္တရာယ်ဒေသဖြစ်၍ အမှတ်တမဲ့ မသွားရောက်မိစေရန် စေတနာကောင်းဖြင့်....

ယခု ပိုက်ဆံအကြွစေ့ ကလေးများတွင် လှပသော ပန်းခက် ကလေးများသာ ရှိနေသည်မဟုတ်၊ အခြားတဖက်၌ ကြောက်မက်ဖွယ် ခြင်္သေ့ရုပ်ကြီးလည်း ကျန်ရှိနေသေးကြောင်း တင်ပြလိုက်ရပေသည်။

မှတ်ချက်။ ။ လူသူလေးပါး မမြင်ကွယ်ရာ သို့မဟုတ် ဆိတ်ကွယ်ရာ နေရာ၌သာမူ မိမိတဦးတည်း သွားရောက်မည်ဆိုလျှင်

မိမိစိတ်ကို မိမိနိုင်နင်းရမည်၊ မနိုင်ပါက အတွင်းစိတ် အပြင်စိတ် ဆန္ဒပေါင်း မြောက်များစွာတို့က မကောင်းမှု တခုခုကိုသော်၎င်း အကျိုးမဲ့ ကိစ္စ တခုခုကိုသော်၎င်း၊ မပြုလုပ် ပြုလုပ်ဖြစ်အောင် စေ့ဆော်တိုက်တွန်းမှု ခံရပေမည်။

ထို့ကြောင့် ၎င်းဆိတ်ကွယ်ရာတွင် သာမန် ရိုးရိုး စိတ်အာရုံ များသာ ရှုပ်ထွေးများပြားရုံမကဘဲ ဆိုးဝါးစွာ ပြင်းပြင်း ထန်ထန် လှုံ့ဆော်အားပေးတတ်သော စိတ်အာရုံများပါ ဖြစ်ပေါ်စေတတ်သဖြင့် သွားရောက်ရာတွင် မိမိ စိတ်ကို မိမိ နိုင်ပါက အကြောင်းမဟုတ်သော်လည်း မနိုင်ပါက ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးစလုံး ထိခိုက်ပျက်စီး တတ်ပေသည်။

၎င်းဆိတ်ကွယ်ရာဌာနသို့ အသွားမတော်လျှင် ဆိုးဝါးသော အာရုံကွန်ချာကြီး လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပေါ်ဖွဲ့စည်းတတ်သည်၊ ဤသို့ ဖွဲ့စည်းသွားပြီဆိုလျှင် ဖြိုဖျက်ရန် လုံးဝမလွယ်ကူနိုင်ပေ။

ထို့ကြောင့် ဤကဏ္ဍသည် အားထုတ်ပြုလုပ်မည့် ပုတီး စိပ်နည်းများဝယ် အားထုတ်ရန် ဆိတ်ကွယ်ရာသို့ သွားရောက်ရာ မိမိစိတ်ကို မနိုင်သေးလျှင် မသွားရန်၊ နိုင်လျှင်လည်း သတိကြီးစွာ ထား၍ သွားရောက်ရန်၊ သတိကင်းမဲ့စွာဖြင့် မသွားရောက်မိစေရန် ညွှန်ကြားခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ ။



ဆရာထွဋ်ခေါင် ရေးသားထုတ်ဝေပြီးသော
ကျမ်းစာ အုပ်များ

- ၁ - လောကီဝိဇ္ဇာပညာ လျှို့ဝှက်ချက်များ။
- ၂ - စိပ်ပုတီးဖြင့် ကျင့်ကြံဖွယ်ရာများ။
- ၃ - စိတ်ညှိပညာ လျှို့ဝှက်ချက်များ။
- ၄ - စိတ်စွမ်းအင်ဖြင့် ကြိုတင်သိမြင်ခြင်း ပညာ။
- ၅ - စိတ်ညှိဆရာ ကျင့်ကြံအားထုတ်မှုများ။
- ၆ - စိတ်၏ကွန်ချာ။
- ၇ - စိပ်ပုတီးဖြင့် ကြိုးပမ်းအောင်မြင်နည်း။
- ၈ - ဆန်းကြယ်သော မနောတန်ခိုး။
- ၉ - သမာဓိစခန်း ပွင့်ရာလမ်း။

ဆက်လက်၍-

- ၁၀ - ညှိမျက်လုံး ကျင့်ထုံးများ။
- ၁၁ - သုခချမ်းသာ စိတ်ပညာ။
- ၁၂ - သူရဿတီ မယ်ဒေဝီ။
- ၁၃ - ဝိဉာဉ်ဆိုင်ရာ အသိပညာရပ်များ။