

ဒိဋ္ဌိဒိဋ္ဌမတ္တံလင်္ကေတ္တကျင့်စဉ်

၁၆၈၁၄

ဆရာကြီး ရွှေဥဒေါင်း

၏

ဝိသေသဝိသေသမာတု

လက်တွေ့ကျင့်စဉ်

ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ခွင့်ပြုချက်အမှတ် (၅၀၅၄)

၁၉၇၃-ခုနှစ်၊	မတ်လ
ဆဌမ	အကြိမ်
အုပ်စု	၂၀၀၀
တန်ဘိုး	၄-ကျပ်
အဖုံးရိုက်	ရွှေဝါချိုင့်
ပန်းချီ	ဦးမြင့်မောင်
ဤလောက်	အောင်သစ်

တုတ်ဝေသူ

ခင်အောင်လင်း

အောင်စည် စာပေတိုက် (မြဲ-၀၆၉၆)

အမှတ် ၁၂၃၊ ၃၀-လမ်း၊

ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ်သူ

ဦးသန်းလွင်

ပြည်ရွှေဘို ပုံနှိပ်တိုက်၊ (မြဲ-၀၈၄၀)

အမှတ် ၁၂၃၊ ၃၀-လမ်း၊

ရန်ကုန်မြို့။

အမွှာ

ဝတ္ထုရေးသမား တယောက်၊ သတင်းစာသမား တယောက်က လောကုတ္တရာရေး ဆိုင်ရာ ‘စိတ်သဘော’ အကြောင်းကို ကိုယ်တွေ့ အနေဖြင့် ရေးသားခြင်းအတွက် အံ့သြမိသူများလည်း ရှိကြပေ လိမ့်မည်။ သို့ဖြစ်ရသည့် အထဲတွင် ပါဠိပါဠိသားများ မပါရှိရုံ သာမက ရေးပုံ၊ ရေးနည်းမှားလည်း ပြတ်ပြတ် တောက်တောက် တင်းတင်းမာမာ ရှိလှသည်ဟု စွပ်စွဲဘွယ်ရှိသည့် အတွက်ကြောင့် အနည်းငယ် ဖြေရှင်းလိုပါသည်။

စာအရေး အသားနှင့် ပတ်သက်၍ ကောင်းပုံ ကောင်းနည်း အမျိုးမျိုးရှိကြသည့်အနက် သာယာနာပျော်ဘွယ်ရှိအောင် ပြော ပြော ပျောင်းပျောင်း ညက်ညက်ညောညောနှင့် နူးညံ့သိမ်မွေ့

အမှတ်

စွာ ရေးသားခြင်းအားဖြင့် စာဖတ်သူ၏ စိတ်ဓါတ်ကို နူးညတ်၍ ပါလာအောင် ဆွဲဆောင်နည်းကားတမျိုး၊ အဓိပ္ပါယ် ပေါ်လွင်မှု နှင့် ရှင်းလင်းစေမှုကိုသာ အလေးပေး၍ ခိုးခိုးဒေါက်ဒေါက်နှင့် ပြန်းပြန်းကွဲ ရေးသားနည်းလည်း တမျိုးရှိပါသည်။ လောကုတ္တရာ ရေးရာနှင့် ပတ်သက်သည့် စာပေမျိုးမှာ ဒုတိယ နည်းမျိုးထက် ပဌမ နည်းမျိုးသည် သာ၍ သင့်လျော်ခြင်းကိုရင်း၊ ရှေးအဆက် ဆက်က ဆရာ ဆရာတော်ကြီးများသည် အများအားဖြင့် ပဌမ နည်းအတိုင်း စီရင် ရေးသားကြသည့် အစဉ်အလာရှိခြင်းကိုရင်း၊ ကျွန်ုပ် နားလည်၍ ဝန်ခံပါသည်။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်အဖို့မှာ ရေးသူ ရေးနည်းနှင့်ပတ်သက်၍ အစဉ်အလာအတိုင်း မလိုက်နာနိုင်အောင် ဖြစ်ရသည့် အကြောင်းနှစ်ရပ် ရှိပါသည်။

ပဌမ အကြောင်းမှာ အထက်ပါ ကောင်းနည်း နှစ်ရပ်ရှိသည့် အနက်၊ ကျွန်ုပ်ကိုယ်နှိုက်က ဒုတိယရေးနည်းကို ပို၍ နှစ်သက်လာ ခဲ့သူ ဖြစ်ပါသည်။ တသက်ပတ်လုံး ရေးခဲ့ရသည့် များမူလည်း စွန့်စားခန်းများ၊ စုံထောက်ခန်းများ၊ သတင်းစာခေါင်းကြီးများ၊ ဝေဖန်ချက်များ စသည်တို့ ဖြစ်ပေရာ၊ ၎င်းတို့မှာ ပဌမ ရေးနည်း မျိုးထက် ဒုတိယ ရေးနည်းမျိုးသည် သာ၍ လျော်ကန်သည်ဟု ထင်မြင်ပါသည်။ ဤတွင် ကျွန်ုပ်၏အကြိုက်နှင့် ကျွန်ုပ်၏ အလုပ်

အမှာ

ကိုက်ငါ့လျက်ရှိသည် ဖြစ်၍ တသက်ပတ်လုံး ကျွတ်ကျွတ် ဆတ်ဆတ် ရေးတတ်သော အလေ့အထုံတခု ဖြစ်လာခဲ့ပါသည်။

ဒုတိယ အကြောင်းမှာ ကျွန်ုပ်သည် စိတ်သဘာဝ အစရှိသည့် လောကုတ္တရာ ရေးရာ ဆောင်းပါးမျိုးကို ‘ဒေါသ’ ပယ်နိုင်သော အဆင့်သို့ရောက်ခါမှ တိုင်းပြည်သို့ ရေးသားတင်ပြမည်ဟု ကြံရွယ်ထားခဲ့ပါသော်လည်း (ကျွန်ုပ်၏ ‘ဖြောင့်ချက်’ ဆောင်းပါးများတွင် ရှင်းလင်း ဖော်ပြခဲ့ဘူးသည့်အတိုင်း) မခံချင်သော အခြင်းအရာများနှင့် ရင်ဆိုင်ရသည်ဖြစ်သောကြောင့် ယခုထက် ရင့်ကျက်အောင် မဆိုင်းနိုင်တော့ဘဲ၊ တုံ့ပြန်သော အနေဖြင့် ရေးသားရသည်တွင် ‘ကိုယ်ရည်သွေး’ ဟု စွပ်စွဲ ချင်စရာများလည်း ပါရှိကောင်း ပါရှိပေလိမ့်မည်။ ကိုယ်ရည်သွေးသည်ဟု အထင်ရောက်သည်နှင့် တပြိုင်နက် စာဖတ်သူသည် စာရေးသူ အပေါ်တွင် အထင်သေးတတ်ခြင်းကိုလည်း ကျွန်ုပ်နားလည်ပါသည်။

စာဖတ်သူများအား ကျွန်ုပ် တောင်းပန်လိုသည်မှာ၊ အထက်ပါ အကြောင်းများကြောင့် ကျွန်ုပ်၏စာတွင် အလင်္ကာဒေါသ ငြိစွန်းခြင်း အစရှိသော အပြစ်မျိုးကိုခွင့်လွှတ်၍ ကျွန်ုပ်ဆိုလိုသော အဓိပ္ပာယ်ကို ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ ဖော်ပြမှု ရှိမရှိ၊ အထောက်

အမှတ်

အထား အကိုးအစားများသည် သဘာဝ ကျမကျ အစရှိသည့် အချက်များကိုသာ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် သုံးသပ်၍ ဆုံးဖြတ်စေလို ပါသည်။ အချုပ်၌ ကျွန်ုပ်၏စာများသည် ပရိသတ်ကို ချော့၍ဆွဲ ခြင်းမဟုတ်၊ ငေါက်၍ပြောသည့် သဘောမျိုးပင် အချို့နေရာ၌ ပါရှိသည်ဖြစ်ရာ၊ ဟုတ်မဟုတ်၊ မှန်မမှန်၊ သဘာဝကျမကျသည် သာ လိုရင်းဖြစ်၍ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ပြတ်ပြတ်သားသား စဉ်းစားတတ်သူများ အဖို့ အထူးသဖြင့်ရည်ရွယ်ရေးသားသည့် စာများဖြစ်ပါသည်။

ရွှေဥဒေါင်း

၂၀-၆-၆၀

ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ လက်တွေ့ကျင့်စဉ်

ကျွန်ုပ်တွေသော စိတ်သဘာဝ (၁)

ဆိုက်ကိုလိုဂျီပညာဖြင့် သက္ကာယဒိဋ္ဌိ မပြုတ်နိုင်။

ဗုဒ္ဓ၏ နည်းဖြင့်သာ တတ်နိုင်သည်။

ဥပုသ်ဇရပ်စာခုဉ်း ‘စာတတ်ပေကတ်’ ခေါ်ကြသော လူကြီး
နှစ်ယောက်နှင့် ဆုံမိကြရာ၊ တယောက်က-

“ကျွန်တော်တို့ တတွေ အကြောင်းကို ခင်ဗျားက
မဂ္ဂဇင်းထဲမှာ ရေးတယ်ဆို။ ကျွန်တော်တို့ကတော့ မဂ္ဂဇင်း
ဖတ်တဲ့အထဲက မဟုတ်ပါဘူး... သူများက ပြောလို့ ကြား
ရတာပါ”

ကျွန်ုပ်။ ။ “ဘယ်လိုရေးတယ် ကြားလို့လဲခင်ဗျာ”

ဒု-လူကြီး။ ။ “ကျွန်တော်တို့က စာတတ်ရုံသာ တတ်တယ်။
ခင်ဗျားကတော့ လက်တွေ့အလုပ် လုပ်တယ်ဆို”

ကျွန်ုပ်။ ။ “ခင်ဗျားတို့လဲ လက်တွေ့အလုပ် လုပ်တယ်ဆိုလျှင်
ကျွန်တော်ရေးတဲ့ စာတတ် ပေကတ်တွေထဲမှာ ခင်ဗျား
တို့ မပါဘူးပေါ့”

ပ-လူကြီး။ ။ “ကျွန်တော်တို့ လက်တွေ့ လုပ်တယ်လို့တော့
မပြောလိုပါဘူး။ သို့သော် ခင်ဗျား လက်တွေ့လုပ်ပုံက
ဘယ်လိုလဲ သိပါရစေ”

ကျွန်ုပ်။ ။ (အကြံတခု ပေါ်လာသည်နှင့်) “နှုတ်နဲ့တော့ ရေ
လည်အောင် ပြောမပြတ်ဘူး ခင်ဗျား။ မဂ္ဂဇင်းထဲမှာ
ကျွန်တော် ရေးပြီမယ်၊ ဖတ်ကြည့်ကြတော့”

ဒုးလူကြီး။ ။ “ကျွန်တော်တို့က မဂ္ဂဇင်း ဖတ်တဲ့ လူစခန်းမျိုး
မဟုတ်ဘူး ခင်ဗျ”

ကျွန်ုပ်။ ။ “ဒီလိုဆို ခင်ဗျားတို့ ဆုံးရှုံးတာပေါ့”

ဒုးလူကြီး။ ။ “ခင်ဗျား။ ဘယ်လိုများ ဆုံးရှုံးပါလိမ့်”

ကျွန်ုပ်။ ။ “ဆုံးရှုံးတာကတော့ ဒီလိုပါ။ ကျွန်တော် အလုပ်
လုပ်ပုံကို ခင်ဗျားတို့က သိချင်လို့ မေးတယ်မဟုတ်လား။
ကျွန်တော် အဖြေကို မဂ္ဂဇင်းထဲမှာ ခင်ဗျားတို့ ဖတ်
မကြည့်လိုဘူး ဆိုလျှင် ခင်ဗျားတို့သိချင်တာ မသိရတဲ့
အတွက် ခင်ဗျားတို့ ဆုံးရှုံးတာပေါ့”

ဒုးလူကြီး။ ။ “ဪ...ဒီလိုလား၊ ဒါဖြင့်လဲ စောင့်ဖတ်ကြရ
သေးတာပေါ့ဗျား။ ဘယ်တော့လောက် ရေးမှလဲ”

ကျွန်ုပ်။ ။ “မူလ တုန်းကတော့ ရေးဖို့ မကြံရွယ်သေးပါဘူး။
ခင်ဗျားတို့နဲ့ တွေ့ရလို့ ရှေ့အပတ် ရေးပို့မယ် ကြံတယ်။
ကျွန်တော် တွေ့တာ မြင်တာ ရေးပေမဲ့ စာနဲ့မကိုက်လျှင်
ပြောပြပေါ့ဗျား”

ဒုးလူကြီး။ ။ “ခင်ဗျား စာနဲ့ညှိပြီး ရေးမယ်မဟုတ်လား”

ကျွန်ုပ်။ ။ “ဒီလိုရှိပါတယ်။ ကျွန်တော် တရုပ်ပြည် သွားလို့
ဖြန်လာတော့ ကျွန်တော် မြင်ခဲ့တာတွေ ရေးပြရမှာ။
ဘယ်စာနဲ့မှ ကျွန်တော် ညှိမနေဘူး။ ကိုယ်တွေ့ခဲ့တာတွေ
ကိုယ်ရေးတာဘဲ။ လက်တွေ့ဆိုလျှင် ဒီလိုဘဲဖြစ်ရမယ်။
မဟုတ်ဘူးလား”

၂-ယောက်စလုံး။ ။ “တယ်လာတဲ့ လူပါကလား”
 ကျွန်ုပ်။ ။ “ကျွန်တော် ရေးပြတာဟာ တရုပ်ပြည် မဟုတ်
 သေးဘူး ဆိုလျှင်လဲ ခင်ဗျားတို့က ပြောပြပေါ့”
 ပ-လူကြီး။ ။ “ဒီလောက်ဘဲ သေချာသလားဗျာ”
 ကျွန်ုပ်။ ။ “ကိုယ်ဖြစ်တာ ခွေတာတွေကို ရေးတာလောက်
 တော့ သေချာတာပေါ့၊ သို့သော် ကျွန်တော်ရောက်ခဲ့တာ
 ဟာ ပီကင်းမဟုတ်သေးဘူး၊ စာဆိုနဲ့မကိုက်ဘူးဆိုလျှင်လဲ
 ဝေဖန်နိုင်ခွင့်ရှိပါသည်”

ရဟန်းပြုဘူခြင်း

ကျွန်ုပ်မှာ “တရားသမား”တယောက်၏ ဆန့်ကျင်ဘက် နာ
 မည်မျိုး သွက်ခွဲပုံရသော်လည်း မိရိဖလာအားဖြင့် “တရားသမား”
 မိဘနှစ်ပါးတို့မှ ပေါက်ဖွားခဲ့၍ မဂ်ဆိုက် ဖိုလ်ဆိုက် အားတုတ်ခွဲ
 သော ဆရာတော်ဘုရားကြီး တပါး၏ တပည့်ဖြစ်သည်။ တဖက်
 တွင် ဆရာတော်ဘုရားနှင့် မိဘနှစ်ပါးတို့၏ အကျင့်သီလနှင့် ဩ
 ဝါဒသည်၎င်း၊ အခြားတဖက်တွင် အဖေ၊ အမိနှင့် ခပ်ပျော်
 ပျော် နေချင်တတ်သည့် ကျွန်ုပ်၏ ဝါသနာသည်၎င်း။ လွန်ဆွဲ
 သကဲ့သို့ ဖြစ်ခဲ့ရာတွင် တဖက်တလှည့်စီ ပါခဲ့မိသည်။ သို့သော် လူ
 တယောက်၌ အဆိုးနှင့် အကောင်း ယှဉ်တွဲလျက် ရှိရာတွင်
 (အကောင်းချည်းသက်သက်ဆိုသော လူမှာ တကယ်ရှားလိမ့်မည်
 ထင်သည်) အဆိုးဘက်က ပို၍ နာမည်ထွက်ခြင်းမှာ လောက၏
 ဓမ္မတာဖြစ်၏။ သို့ဖြစ်၍ “ပျော်ချင်တတ်သောရွှေဥဒေါင်း”ဟူ၍သာ
 လူသိများဟန်ရှိ၍ သားမယားကိုစွန့်ပစ်ပြီး ရဟန်းပြု၍ အားထုတ်
 ခဲ့ဘူးသော (ဒုလ္လဘရဟန်း မဟုတ်) အဖြစ်ကိုမူ လူသိနည်းပုံရ

သည်။ သို့သော် ၃၅-နှစ် အရွယ်တွင် ရဟန်းပြုပြီး (ကုသိုလ်ရချင်၍ မဟုတ်) မဂ်တရား ဖိုလ်တရားအတွက် အကြိတ်အနယ် အားထုတ်ခဲ့ဘူးခြင်းကား အမှန်ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် တောရကျောင်းတကျောင်း၌ ငှက်ဖျား၊ ဖျား၍ မိဘများ၏ တောင်းပန်ချက်အရ ၅၂-ရက်နှင့်ပင် လူဝတ်လဲခဲ့ရပေသည်။

နှစ်သက်သောနည်းများ

ရဟန်းပြုခဲ့စဉ်က အထက်ပါ ငယ်ဆရာတော်၏ နည်းနာနိဿယ အတိုင်းသော်၎င်း၊ ထိုနောက် ဤခေတ်တွင် ပေ၊ ပေါက်လျက်ရှိသော (မဂ်ပေါက် ဖိုလ်ပေါက်ဆိုသည့်) နည်းနာနိဿယ အမျိုးမျိုး အတိုင်းသော်၎င်း၊ ကျင့်ကြံအားထုတ်ခဲ့ဘူးရာ၊ ကျွန်ုပ် အနှစ်သက်ဆုံးသော နည်းမှာ စိတ္တာနုပဿနာခေါ် ဝိပဿနာ ရှု နည်း နှင့် မာလုကျပုတ္တနှင့် ဗန္ဓဟိရတို့အား ဗုဒ္ဓကိုယ်တော်တိုင် ညွှန်ပြသည့် “ဒိဠေဒိဠမတ္တ” နည်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

စိတ္တာနုပဿနာရှုပုံ

ကျွန်ုပ်သည် စိတ္တာနုပဿနာ ရှုမှတ်ရာ၌ အတွင်းနှင့် အပြင် (အာရုံနှင့် အာရမ္မဏိက) တိုက်မိတိုင်းဖြစ်ပေါ်လာသည့် (ဝိညာဉ်) စိတ်ကို သိအောင် ကြိုးစားပါသည်။ ဥပမာ မျက်စိနှင့် အဆင်းတိုက်မိသောအခါ “မြင်စိတ်” ဖြစ်လာခြင်းကိုသိ၍၊ နားနှင့် အသံတိုက်သောအခါ “ကြားစိတ်” ဖြစ်လာသည်ဟု သိအောင် သတိပြုကာ စောင့်ကြည့်ပါသည်။ ဒွါရခြောက်ပေါက် ရှိသည့်အနက် မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်ကာယတည်းဟူသော ဒွါရများ၌ တိုက်မိခြင်းထက် မနောဒွါရနှင့် ဓမ္မာရုံတို့ တိုက်မိခြင်းသည် အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ပိုမိုသည်ဟု တွေ့ရပါသည်။ (ဆိုလိုရင်းမှာ

လူသတ္တဝါသည် ကြံစည် စိတ်ကူးနေခြင်းများဖြင့် အချိန်ကုန်ကြ ရသည်ဟု သိရသည်-ဟူလိ) ယင်းကဲ့သို့ စိတ်ဖြစ်တိုင်း သိအောင် ရှုမှတ်ရာတွင် ပဌမ၌ တခုတည်းသော စိတ်ကလေးသည် မြင်ချည် တခါ၊ ကြားချည်တလှည့်၊ စဉ်းစားချည်တဖုံ၊ တောင်ခုန် မြောက် ခုန်၊ ခုန်လျက် ရှိသည်ဟု မှတ်ထင်မိပါသည်။

သဲလွန်စရခြင်း

ထိုကဲ့သို့ သတိမြဲမြဲ ရှုမှတ်၍ တနှစ်ခွဲခန့် ကြာရှိသော အခါ၊ တနေ့သ၌ ကျွန်ုပ်သည် တစုံတခုကို ကြည့်လျက်ရှိစဉ် တယောက် သော သူက ကျွန်ုပ်၏နာမည်ကို ခေါ်လိုက်သည်နှင့် ရုတ်ခနဲ လှည့် ကြည့်လိုက်ရာတွင် ဘွားကနဲ အသိဉာဏ်တခု ပေါ်လာ၍ ဒိတ် ခနဲ ဖြစ်သွားပါသည်။ ကျွန်ုပ် သိလိုက်ရသည်မှာကား အသံကြား ၍ လှည့်ကြည့်လိုက်သော တခဏတွင် “မြင်စိတ်” ချုပ်သွား၍ “ကြားစိတ်” ဖြစ်ပေါ်လာသည် ဟူသော အသိဉာဏ်ပင် ဖြစ် သည်။ ကျွန်ုပ်မှာ ထိုအသိဉာဏ်ကြောင့် အလန့်တကြားနှင့် တအံ တဩ ဖြစ်သွားမိပါသည်။ ဤတွင် တခုတည်းသော စိတ်က ဤမှ ထိုမှ ခုန်နေခြင်း မဟုတ်။ တအာရုံ အပြီးတွင် ကုန်ဆုံး သွား၍ အခြားတအာရုံတွင် အသစ်ဖြစ်လာသည်ဟု ထိုးထွင်း၍ သိမြင် လိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤတွင် ငယ်စဉ်က ဆရာတော်ဘုရား သင် ကြားခဲ့သည့် “ဓူရင်္ဂမံ ဧကေစာရံ” ဟူသော ပါဠိတော်အရ တခု ချုပ်ပြီးမှ တခုဖြစ်ခြင်း ဆိုသည်ကို အသည်းနှလုံးထဲမှ သဘောကျ နိုင်သဖြင့် အကြီးအကျယ် ဝမ်းသာမိပါတော့သည်။ ထိုအချိန်မှ စ၍ ကျွန်ုပ်မှာ စိတ်အကြောင်းကို လက်တွေ့ သိမြင်ခြင်းနှင့် ပတ် သက်၍ သဲလွန်စရခဲ့ပါသည်။

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ဖော်ခြင်း

စာပေသမားဝိုင်း တခုတွင် စကားစပ်မိသည်နှင့် ဤအဖြစ်အပျက်ကို ပြောပြမိရာ “ခင်ဗျားက စိတ်အကြောင်းကို ခုမှသိဘာကိုးဗျ၊ မြတ်စွာဘုရားက ‘ဓူရင်္ဂမံ-ဧကစသရံ’ ‘အသရိယံ-ဂူဟာသရံ’ လို့ ဟောထားတယ် မဟုတ်ဘူးလားဗျ” ဟု ဝိုင်း၍ ပြောကြသည်။ ဤသို့သော အခြင်းအရာမျိုးကြောင့် ‘စာသမားများ’ နှင့်ဆွေးနွေးခြင်းကို ကျွန်ုပ် ရှောင်ကွင်းခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ သို့သော် ၎င်းတို့အနက် တယောက်သော သူမှားကား စဉ်းစားဉာဏ်ရှိပုံရသည်။ ထိုသူက ‘ခင်ဗျားဖြစ်ပုံ ကောင်းတယ်ဗျ၊ စိတ်၏ဖြစ်ပျက်ခြင်း သဘောတရားကို ယထာဘူတကျကျ မြင်လိုက်ခြင်းဖြစ်လို့မို့၊ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်လို့ ခေါ်ထိုက်တယ်ဗျ၊ နောက်နောင်ဘဝများမှာ ဒီဉာဏ်ဟာ ခင်ဗျာ့အဖို့ မဂ်အခြေ ဖိုလ်အခြေဖြစ်ပြီး အသောက်အပွဲဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်....” ဟု ပြောတော်ရ ပါပေသည်။ ကျွန်ုပ် သည် ဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏ်ခေါ်ခြင်းကို လက်ခံသော်လည်း၊ နောင်ဘဝများကျခါမှ အထောက်အပံ့ ဖြစ်ရမည် ဆိုချက်ကိုမူ၊ ဝမ်းထဲက ကျိတ်၍ ပြုံးမိပါတော့သည်။ စာတတ်ပေဘတ်များအဖို့မှာ ဤဘဝ၌ မဂ်ဖိုလ်ရဘို့ ဆိုသည်မှာ မကြံစည်ရာ၊ မကြံစည်အပ်သကဲ့သို့ ယူဆကြဟန် တူသည်။

ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ

ကျွန်ုပ်သည် သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်အကြောင်းနှင့် ပတ်သက်၍ နိကာယ်ကျမ်းများကို မွေ့နှောက်ရှာဖွေရင်း၊ ဘာဟိဒ္ဓ အတ္ထုပ္ပတ္တိကို ဖတ်ရှုမိရာ “ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ” ဟူသော ဗုဒ္ဓ၏သြဝါဒကို အလွန်

နှစ်သက်၍ ပီတိဖြစ်သည်အလျောက်၊ ၎င်းနည်းအတိုင်း အားထုတ်
 ဘို့ သန္တိဋ္ဌာန်ချလိုက်သည်။ ဤနည်းမှာ ဘုန်းကြီးများ ဟောပြော
 လေ့ ရှိသော်လည်း လက်တွေ့ လိုက်နာ ကျင့်သုံး၍ မည်ကဲ့သို့
 သော အသိဉာဏ်မျိုး ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း အကြောင်းကိုမူ စာထဲ၌
 ၎င်း၊ ဟောပြောရာ၌၎င်း၊ ကြားနာရဘူးခြင်း မရှိခဲ့ချေ။ သို့ဖြစ်
 ၍ ဤအကြောင်းကို ကျွန်ုပ် အဆင့်ဆင့် မြင်တွေ့ရသည့် အတိုင်း
 ဘင်ပြလိုပေသည်။

စိတ်ရိုးရိုးသဘာဝ

ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ ဟူသော ပါဠိတော်အရမှာ မြင်ကာမတ္တ၊ ကြား
 ကာ မတ္တ၊ နံကာမတ္တ၊ စသည်ဖြင့် အာရုံ ၆-ပါးတို့၌ မိမိ၏စိတ်ကို
 ‘ဘရိတ်အုပ်’ရမည်ဟု ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။ အနည်းငယ် ရှင်းလင်း
 ရသော် အသံတခုကြားလျှင် ဘာသံဟူ၍ပင် မစဉ်းစားစေဘဲ စိတ်
 ကို ထိန်းထားရမည့် အဓိပ္ပါယ်မျိုး ရှိ၏။ အခြားသော ဒွါရပေါက်
 များတွင်လည်း ဤအတိုင်းပင်။ ဒွါရခြောက်ခုအနက် မနောဒွါရ
 သည် ထိန်းချုပ်ရန် အခက်ဆုံး ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရ၏။ ဥပမာ
 လမ်းပေါ်မှ ဟစ်အော်သံ ကြားလိုက်ရသည့်အခါ “ဘယ်သူ
 အသံပါလိမ့်၊ ဘာကြောင့် အော်ပါလိမ့်၊ ရန်ဖြစ်ကြတာတွေ
 လား၊ ငါ့အိမ်သားများနဲ့ ရန်ဖြစ်ကြလေရော့သလား၊ ဟိုဘက်
 အိမ်က လူများနဲ့ မနေ့က စကားများကြဘူးတယ်...၊ သူတို့ဟာ
 တယ်ဆိုးတဲ့လူတွေဘဲ၊ အသံကတော့ မိန်းမသံဘဲ၊ ရန်တွေတာနဲ့
 တူတယ်” စသည်များဖြင့် ရှည်လျားစွာ စဉ်းစားမိတတ်လေတော့
 သည်။ ဤကား ပြုလုပ်နေကျ စိတ်သဘာဝပေတည်း။

ကြံစည်ခြင်းဖြင့် အချိန်ဖြုန်းခြင်း

ထို့ပြင် ၎င်းသြဝါဒအတိုင်း ကြိုးစား၍ အားထုတ်သောအခါ အာရုံတခုအကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ရှည်လျားစွာ လိုက်ပြီး စိတ်မကူးရဟု ဆိုခြင်းအားဖြင့် လွန်လေပြီးသော အတိတ်ကာလအကြောင်း၊ မဖြစ်သေးသော အနာဂတ်ကာလ အကြောင်းများကို စိတ်မကူးရ ဟူသော အဓိပ္ပါယ် တွေ့ရှိရသည်။ စိတ်သည် ပစ္စုပ္ပန် တည်တည်အပေါ်၌ မနေတတ်ဘဲ၊ ရှေ့အကြောင်း၊ နောက်အကြောင်းများကို စဉ်းစားချင်တတ်သော သဘာဝရှိ၏။ မြင်ခြင်း၊ ကြားခြင်း၊ နံခြင်း၊ လျက်ခြင်း၊ ထိတွေ့ခြင်း စသော ပဉ္စာရုံများနှင့် မကြုံကြိုက် ပြန်လျှင်လည်း၊ လွန်လေပြီးသော အဖြစ်အပျက်များ၊ သို့တည်းမဟုတ် ရှေ့အဖို့ မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်မည်ဟူသော အကြံအစည်၊ မည်ကဲ့သို့ ဖြစ်လိမ့်မည် ထင်သည်ဟူသော မှန်းဆချက်၊ မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်လျှင် ကောင်းပါ့မည်နည်းဟူသော စိတ်ကူး တွေးတောချက်များဖြင့် အချိန်ကုန်လျက်ရှိသည်ကို တွေ့ရသည်။ လွန်လေပြီးသော အဖြစ်အပျက်များနှင့် ပတ်သက်၍လည်း ဤသို့ ပြုမိခဲ့၍သာ တော်ပေတော့သည်။ ထိုသို့ ပြုမိခဲ့ပါလျှင်၊ ကိုယ်ကျိုး နည်းရခဲချဲ့ ဆိုကာ၊ ကိုယ်ဟာကိုယ် ကျေနပ်ခြင်း၊ ဤသို့ ပြုမိ၍ ခံရသည်၊ ထိုသို့ပြုမိခဲ့ပါလျှင် တော်လေဦးမည် စသည်ဖြင့် ကိုယ်ဟာကိုယ် မကျေနပ်ခြင်း စသည်များဖြင့် အချိန်ကုန်တတ်သော သဘာဝရှိသည်ကို တွေ့ရသည်။

နီးစပ်ရာ ကူးကျော်ပုံ

ထိုကဲ့သို့ စူးစူး စိုက်စိုက် စဉ်းစား ဆင်ခြင်ရန် ပြဿနာမရှိသော အခါများတွင်လည်း စိတ်ကလေး အလုပ် လုပ်တတ်ပုံမှာ အတော်

ဆန်းကြယ်၏။ ဥပမာ မိတ်ဆွေတယောက် လေယာဉ်ပျံနှင့် ဆိုက်
 ရောက်မည့် အကြောင်းကို ဖျတ်ကနဲ သတိရလိုက်မိသည့်အခါ
 “ခုတလောမှာ လေယာဉ်ပျံတွေက သိပ်စိတ်မချရဘူး။ ကမ္ဘာမှာ
 လေယာဉ်ပျံပျက်ကြတဲ့ သတင်းတွေ ခဏ ခဏ ကြားရတယ်။
 တလောကလည်း ရှမ်းပြည်နယ်မှာ လေယာဉ်ပျံပျက်ကျတဲ့အထဲ၊
 မန္တလေး ဝါးတန်းက ‘ရေချို’ ကို အေး မောင် တယောက်
 ကံကောင်းလို့ပါလား။ ဒါထက် ငါးပိရေချိုမစားရတာ တော်
 တော် ကြာသွားပြီ။ ငန်ပြာရေဖျော်နဲ့ချည်း စားရတာ ငြီးငွေ့
 နေပြီ။ မြိတ်ငန်ပြာရေစစ်စစ်ရလျှင်လည်း တော်သေးရဲ့၊ တပြည်လုံး
 နဲ့နေအောင် ရောက်ဘူးပြီ ဆိုပေမင့်။ မြိတ်တခုတော့ ငါမရောက်
 သေးဘူး။ ပင်လယ်ကူးသင်္ဘောလည်း စီးဘူးအောင် မြိတ်ကိုတော့
 တခေါက်လောက် သွားလည်ဦးမှတဲ့။ ဒါပေမဲ့ သင်္ဘောစီးချင်း
 စီးယင်၊ ဗုဒ္ဓဇယန္တိ ပဲ့တော်ကြီးအတွင်းမှာ အိန္ဒိယ သွားလည်လျှင်
 တော့ တဝက်ခန့်နီးရတယ် ဆိုတာဘဲ။ ဒါပေမဲ့ ပတ်(စ်)ပုတ်
 အတွက် အခက်အခဲများ ရှိနေဦးမလား မဆိုနိုင်ဘူး။ အစိုးရက
 ငါလိုလူကျမှ ဂျီးထူနေချင်ဦးမယ်” စသည်များဖြင့် တရှည်
 တလျှားကြီး ကူးကျော် ပြေးလွှားတတ်လေသည်။

စိတ်ကလေး၏ ကူးကျော် ပြေးလွှားပုံ အခြင်းအရာမှာ ငယ်
 စဉ်က ရဘူးသည့် လင်္ကာတပုဒ်နှင့် တူလှသည်။

ဘုရားကျန်တော်
 တောင်ကျန်းပေါ်က
 ဆင်တော်တစီး
 အမြီးငွေ့လိပ်
 လိပ်သည့်သင်ဖြူး

ဖြူးသည့်လေညှင်း
ညှင်းသည့်အမဲ
မဲသည့်မီးသွေး
သွေးသည့်နံ့သာ

သာသည့် လမင်း.... စသည်ဖြင့် အတော မသတ်နိုင်အောင် အလိုရှိတိုင်း ဆက်ပေးနိုင်သည့် လင်္ကာတပုဒ်ပေတည်း။ စိတ်သည် လည်း အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့် ဥပမာကဲ့သို့ အခြား အရေးကြီးသော အာရုံတခုနှင့် မတိုက်မိချင်း၊ ရှည်လျားစွာ ကူးကျော် ပြေးလွှားတတ်သည်ကို တွေ့ရသည်။

ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်

ဤခေတ်တွင် ဝိပဿနာ တရား အားထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်များသည် ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် ထားရမည်ဟူသော စကားကို အသုံးပြုတတ်ကြသည်။ ၎င်းတို့ ဆိုလိုပုံ ရသည်မှာ၊ မိမိတို့ အားထုတ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်း အာရုံတည့်တည့်အပေါ်၌သာ စိတ်ကို ထားရမည်ဟု ပြောလိုဟန်တူသည်။ ‘ဒိဋ္ဌဒိဋ္ဌမတ္တံ’ ဟူသော သြဝါဒအရ အားထုတ်သော သူအဖို့မှာ ကမ္မဋ္ဌာန်း အာရုံဟူ၍ အထူးတလည်မရှိ၊ အာရုံနှင့် အာရမ္မဏီက တိုက်ခိုက်၍ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် (ဝိညာဉ်) အသိစိတ်ကလေး ဖြစ်တိုင်း၊ ဖြစ်တိုင်း သိစေ၍၊ ရှေ့ရှောက်ပြီး တရှည်တလျားကြီး ကူးကျော် ပြေးလွှားခြင်း မပြုစေရန် သတိဖြင့် စောင့်ထိန်းရသော အလုပ်မျှသာ ရှိသေးသည်။ တနည်းဆိုသော် ကျရောက်လေသမျှသော အာရုံတို့ကို သိ၍၊ အတိတ် အနာဂတ်တို့ကို မလိုက်စေဘဲ၊ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်အပေါ်တွင် အခါခပ်သိမ်း ထားရခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်း အာရုံ

ဟူ၍ အထူးတလည် မရှိဘဲ၊ အလုပ်တခုလုံးမှာ မိမိ၏ စိတ်ကို ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့် အပေါ်၌ အခါခပ်သိမ်း တည်နေစေသို့ပင် ဖြစ်သည်။

စဉ်းစားစိတ်ကူးခြင်း၊ တွေးတော ကြံဆခြင်း ဟူသမျှသည် ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့်ထားခြင်း မဟုတ်သောကြောင့် ပယ်ချခံရ ကောင်းရာ၏။ အသံတခု ကြွားလိုက်ရသည့်အခါ၊ ဘာသံပါသိမ့်... ဟူ၍ ဆင်ခြင်ခြင်းသည် ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့် မဟုတ်တော့ချေ။ အသံသည် ကုန်ဆုံးသွားပြီဖြစ်၍ သို့အသံအကြောင်းကို ဆင်ခြင် တွေးတောမိခြင်းသည် အတိတ်ဖြစ်သော အခြင်းအရာကို စဉ်းစား ဆင်ခြင်ခြင်းမျှသာဖြစ်သည်ဟု နားလည်ရပေမည်။ သို့မှသာလျှင် “ကြွားလာမတ္တ၊ မြင်ကာမတ္တ ဟူးသာ ဩဝါဒနှင့် ကိုက်ညီပေ လိမ့်မည်”။

ခုန်ချင်တိုင်း ခုန်ရာမှ

သတ္တဝါတို့၏ ‘စိတ်’ သဘာဝမှာ ပစ္စုပ္ပန် ဟူ၍လည်း သတိ မပြုမိ၊ ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့် အပေါ်၌လည်း မနေလို၊ အာရုံနှင့် အာရမ္မဏီက ယိုက်မိ၍ (ဝိညာဉ်) အသိစိတ်ကလေး ဖြစ်ပေါ်လာ သည်နှင့် တပြိုင်နက်၊ အတိတ် အနာဂတ်နှင့် ဆက်စပ်သည့် ဆင်ခြင် စဉ်းစားမှုများသည် ချက်ခြင်းပင် ဝင်လာတတ်သောကြောင့် အားထုတ်ခါစတွင် စိတ်ပျက်မိမတတ် အခက်အခဲများနှင့် ရင်ဆိုင် ရတတ်ပေသည်။ သို့သော် လက်တွေ့ စမ်းသပ် ကြိုးစားသည့် အခါ၊ အားရှိဘွယ်သော ‘ပေါင်ကူး’ ကလေးများလည်း ခတ္တရ ဘတ်ပါသည်။

အားထုတ်လျှင် အားထုတ်ချင်း ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့်အပေါ်၌

ထား၍ မဖြစ်သည်မှာ လူတိုင်း၏ အတွေ့အကြုံ ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်ပေမည်။ ‘တဂူကူး’ ဟူသော အသံကို ကြားလိုက်ရသျှင် ကြား လိုက်ရခြင်း ‘ဂျိုး’ ဟု အသံစိတ်ဝင်လာခြင်းမှာ ဓမ္မတာပင်ဖြစ်ပေ လိမ့်မည်။ အချို့ကမူ မည်သည့် သစ်ပင်ပေါ်မှ ကူလေသနည်း။ ချိုးကူတဲ့ ရာသီက စောလှအေးတကား။ ဂျိုးသားမစားရသည်မှာ အတန်ကြာလေပြီ- စသော စိတ်ကူးများပင် ဖြစ်ပေါ်လာပေလိမ့် မည်။ ပဌမ၌ လေးငါးခြောက်ချက် ထိုကဲ့သို့ ကူးကျော် ပြေးလွှား ရာမှ သတိနှင့် ကြိုးစားသော သူသည် ၂-ခုန့် ၃-ခုန့်မျှနှင့် သတိ ရ၍ ‘ဘရိတ်အုပ်’ လိုက်နိုင်ပေလိမ့်မည်။ အားရှိဘွယ်သော အချက် ဟူသည်မှာ မည်မျှလောက် ခုန်၍ ကူးကျော် သွားမိသည်ဖြစ်စေ၊ နောက်ဆုံးတွင် သတိရ၍ ပစ္စုပ္ပန် တည်တည်သို့ ပြန်ခေါ်လာ နိုင်ခြင်း တည်းဟူသော သတိသည် တန်ဖိုးရှိ၍ ရှေ့အဘို့အရာ၌ တိုးတက်စေဘို့ ပါရမီဖြစ်သည်ဟု နားလည်သင့်သည်။ အဘယ် ကြောင့် ဆိုသော်.... သတ္တဝါသည် တသံသရာလုံးတွင် ပစ္စုပ္ပန် တည်တည်ထားဘို့ ဘယ်တော့မှ သတိမရဘဲ ‘ပေါက်လွှတ်ပဲစား’ ခုန်ချင်တိုင်း ခုန်လာခဲ့ကြသည်ချည်း ဖြစ် ပေ သော ကြောင့် တည်း....။

တိုးတက်လာခဲ့ပုံ

‘ဘတ်စရှိလျှင် တတ်ချင်ချင်တည့်’ ဟူသော လင်္ကာကလေး မှာလည်း ဤအလုပ်အတိုက် အားရှိဘွယ်သော အထောက်အထား တခုဖြစ်၏။ သတိပြုစရှိလျှင် ကြာလေလေ သတိကောင်းလေလေ ဖြစ်သာတတ်သည်။ အသံတခုခုကို ကြားလိုက်ရ၍ လေး ငါး ခြောက်ခုန့် ခုန်ပြီးမှ သတိရရာမှ သုံးလေးခုန့်နှင့် သတိရခြင်း၊

တခုန့် နှစ်ခုန့်နှင့် သတိရခြင်း စသည်ဖြင့် တိုးတက်မှု ရှိလာသည်။
ထိုနောက် တခါတရံတွင် တခုန့်မျှပင် မခုန့်တော့ဘဲ၊ ကြားကာ
မတ္တံ၊ မြင်ကာ မတ္တံဖြင့် တမိနစ်၊ နှစ်မိနစ် စသည်ဖြင့် နေနိုင်သော
အခြေအနေသို့ ရောက်လာတော့သည်။

ကျွန်ုပ်အဘို့မှာ ထိုကဲ့သို့ ၁၅-မိနစ်ခန့် နေနိုင်အောင် သုံးလေး
နှစ်မျှ လေ့ကျင့်ယူရသည်ဖြစ်ရာ၊ ယခုအခါ၌မူ တနာရီခန့်မျှ
နေနိုင်သောအခြေသို့ ရောက်လျက်ရှိပါ၏။ ဤကဲ့သို့ နေနိုင်ခြင်း
အားဖြင့် မည်ကဲ့သို့သော အကျိုးအာနိသင်များ ကြုံတွေ့ရပါ
သနည်း။

ဘာဝနာသတ္တိ

ပဌမအချက်၌ စိတ်၏ အနိစ္စ သဘောတရားကို သဘောပေါက်
လာတော့သည်ဖြစ်ရာ၊ ဥပမာဆောင်၍ ပြပါဦးမည်။

မီးရထားဖြင့် ခရီးသွားသော သူသည် အဝေး၌ ရှိသော
တောင်တန်း များကို မျှော်ကြည့်နေခဲ့သောအခါ မီးရထား၏
လျှင်မြန်စွာ ခုတ်နှင်နေသောအဖြစ်ကို မြင်ဘို့ခဲ့ယဉ်း၏။ ထို့ထက်
အနီးရှိ သစ်ပင်များကို လှမ်းကြည့်သည့်အခါ၊ ရွှေ့လျားမှုသည်
သာ၍ ထင်ရှားလာ၏။ ထို့ထက် မီးရထားအနီး၌ ကပ်လျက်ရှိ
သော မြေကြီး၊ ကျောက်ခဲ၊ မျက်ပင် စသော အရာဝတ္ထုများကို
စိုက်ကြည့်သည့်အခါ၊ ရွှေ့လျားမှုသည် သာ၍ ထင်ရှားပြန်၏။
ကြာရှည်စွာ စိုက်ကြည့်သည့်အခါ၊ မူးသလိုလိုပင် ဖြစ်လာတတ်
သည်ကို ကြုံဘူးပေလိမ့်မည်။

ထိုနည်းအတူ အတိတ် အကြောင်း၊ အနာဂတ် အကြောင်း
စသည်ဖြင့် တွေးတောနေသော သူသည် စိတ်၏ ရွှေ့လျားမှုကို

မြင်နိုင်ခွင့်မရှိ။ ကြားကာမတ္တ၊ မြင်ကာမတ္တ၊ နံကာမတ္တ စသည်ဖြင့် အသိအမှတ်ပြု၍ ရှုမှတ်သောအခါ၊ အသိစိတ်တွေ ခဏချင်း၊ ခဏချင်း ပြောင်းလဲလျက်ရှိခြင်းကို မြင်လာတော့သည်။ မီးရထား ပေါ်မှ လမ်းနံဘေးရှိ ကျောက်ခဲကလေးများကို ကြာရှည်စွာ ကြည့်နေ၍ အရိပ်ရိပ် ဖြစ်ပြီး ‘မူး’လာတတ်ခြင်း ကဲ့သို့သော သဘောမျိုး ခပ်ဆင်ဆင် ဖြစ်လာခြင်းကိုပင် ကြုံရတူးသည်။ သို့သော်....တကယ်‘မူး’လာသည်ဟူ၍ နားလည်ကြရန် မဟုတ်ပါ။ အကြိမ်ကြိမ် အထပ်ထပ် (ဘာဝနာ) လေ့ကျင့်ခြင်း၏ သတ္တိကို ဖော်ပြခြင်းမျှသာ ဖြစ်ပါသည်။

မနောဝိညာဉ်စိတ်

ဒုတိယ အချက်၌ အတွင်းနှင့် အပြင် တိုက်ခတ်မှုကြောင့် (အာယာဓာန သဘော) ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အသိစိတ်ကလေးမျှသာ ဖြစ်သည်ဟု ရှင်းရှင်းလင်းလင်း၊ ကွင်းကွင်းကွက်ကွက် သိမြင်လာ ပါတော့သည်။ ယခင်က ထင်မှတ်ခဲ့သည့်မှာကား (အသိ) စိတ် သည် မိမိ၏ ကိုယ်တွင်း၌ အခါခပ်သိမ်း အမြဲတစေ တည်လျက်ရှိ သည်ဟု ထင်ခဲ့၏။ ယခုသော်....တိုက်ခတ်မှု ဖြစ်ပေါ်လာသော (ဝိညာဉ်) အသိစိတ်ကလေးတွေ တခုပြီးတခု ဖြစ်ချည်ပျက်ချည် နေကြသည်ဟု မြင်ကာ၊ သိတတ်သော ‘မနောဓာတ်’ သည် ကိုယ်တွင်း၌ အမြဲတစေ ရှိနေခြင်းကား မှန်ပါ၏။ သို့သော်.... အာရုံနှင့်တိုက်ခတ်သောအခါမှ (အကြောင်း ဆုံစည်း၍) ဖြစ်ပေါ် လာသော အသိစိတ်ကလေးဟူ၍ ဆိုလိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။ စာထဲ၌ ဖော်ပြထား၍ နားလည်ခြင်းနှင့် ကိုယ်တိုင်စောင့်ကြည့်၍ သဘော ပေါက်လာခြင်းတို့သည် ကြီးစွာသော ခြားနားခြင်း ရှိပါသည်။

ထိုအခါမှ မနောဓာတ်နှင့် (ဝိညာဉ်) အသိစိတ်၏ ခြားနားခြင်းကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြားကြီး သဘောပေါက်လာပါတော့သည်။

သဘောပေါက်ပုံတမျိုး

ထိုကဲ့သို့ သဘောပေါက်လာခြင်းအတွက်ကြောင့် မည်ကဲ့သို့ ထူးခြားသွားခြင်းကို ဥပမာဆောင်၍ ဖော်ပြပါဦးမည်။

ယခင်က ထင်မှတ်ခဲ့ပုံမှာ ငါ၌ မယားရှိ၏။ သားသမီးရှိ၏။ ဤပစ္စည်း၊ ထိုပစ္စည်းရှိ၏။ ၎င်းတို့ မသဆုံးသမျှ ကာလပတ်လုံး၊ သို့မဟုတ် မပျောက်မပျက်သမျှ ကာလပတ်လုံး၊ ငါ့အဖို့ အမြဲ တစေ့ရှိနေ၏...ဟူ၍ မှတ်ထင်ခဲ့မိသည်။ ယခုသော်ကား ငါ၏ မနောဓာတ်၌ အာရုံအဖြစ်နှင့် ထင်လာ ခိုက်သာလျှင် ၎င်းတို့ ခေတ္တခဏ ရှိလိုက်ကြသည်။ ပြီးနောက် ချုပ်ပျောက်သွားကြသည် ဟု သဘောပေါက်လာသည်။ ဆိုလိုရင်းမှာ ဓာတ်ပုံရိုက်ကူးထားသော အရုပ်ကား၏ ရှိခြင်းမျိုးမဟုတ်၊ မုန်ပေါ်တွင် အကြောင်းတိုက်ဆိုင်၍ ထင်ပေါ်လာသည့် 'အရိပ်' ၏ ရှိခြင်းမျိုးမျှသာ ဖြစ်သည်ဟု သဘောပေါက်လာသည် ဟူလို။

ထိုအချိန်မှစ၍ ကျွန်ုပ် ပိုင်ဆိုင်သည်ဆိုသော ပစ္စည်းဟူသမျှ အပေါ်တွင် တာတူယံမှု အပုံကြီး လျော့ပါး သွားခဲ့လေပြီ။ တာတူယံမှု ဖြစ်ပေါ်လာမိလျှင်လည်း အထက်ပါ အခြင်းအရာကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်လိုက်သည်နှင့်တပြိုင်နက် 'ရေ' ဖြစ်၍ လျှော့ဆင်း သွားလေတော့သည်။

အာရုံပြုမှ ရှိခြင်း

ရှင်းပါဦးအံ့။ လူတယောက်သည် ငွေထုပ်ကို မြှုပ်နှံထားရာ မြှုပ်နှံထားမိသည့် အဖြစ်ကို လုံးဝသတိမေ့နေမိသည် ဆိုအံ့။ ငွေ

ထုပ်သည် မြုပ်နှံထားသောနေရာ၌ ရှိနေသော်လည်း ထိုသူ့အဖို့၌
ငွေထုပ်မရှိတော့ချေ။

တဖန် ထိုသူမြုပ်ထားသော ငွေထုပ်ကို တစုံတယောက်သော
သူက တိတ်တဆိတ်တူးဖော်၍ယူသွားရာ ထိုသူကမူ ထိုအကြောင်း
ကို မသိသောကြောင့် သူ့မှာ ငွေထုပ်ရှိသည် ဟူ၍ပင် မှတ်ထင်
လျက် ရှိနေ၏။

ဤနေရာ၌ ရှိနေပါလျက်နှင့် မရှိပုံ။ မရှိပါဘဲလျက်နှင့် ရှိသည်
ထင်မှတ်ပုံမှာ ထင်ရှားရှိလေပြီ။ ဆိုလိုရင်းမှာ အကယ်ရှိခြင်း မရှိ
ခြင်းသည် အကြောင်းမဟုတ်လှ။ စိတ်ထဲက ရှိနေသည်ထင်လျှင်
ရှိဘိသကဲ့သို့ ကြောင့်ကျမှု ဖြစ်နေ၍ လုံးဝ သတိမရလျှင် မရှိ
သကဲ့သို့ ကြောင့်ကျမှုကင်းလျက် ရှိသည်။ စင်စစ်သော်ကား ငွေ
ထုပ်ကို သတိရခြင်းဟူသည်မှာ ထိုသူ၏ မနော (အကျည်)ဓာတ်
တွင် အရိပ်ထင်လာခြင်းမျှဖြစ်ရာ ထိုအတွက် ကြောင့်ကျမှု ဝင်
လာ၏။ ၎င်းအခိုက်အတန့်တွင်သာ ထိုလူ၌ ငွေထုပ်ရှိနေ၏။ ခြေ
ထောက်၌ ပရွက်ဆိတ်ကိုက်၍ ကုန်းကြည့်လိုက်သည်နှင့် တပြိုင်
နက် အာရုံပြောင်းသွား၍ ငွေထုပ်မရှိတော့ချေ။

ဤသည်ကား ကျွန်ုပ်တွေ့ရသော စိတ်သဘာဝတခုပေတည်း။
ကျွန်ုပ်၏ပစ္စည်းများသည် ကျွန်ုပ်အဖို့ တပြိုင်တည်း အပြတ်လိုက်
ရှိနေကြသည် မဟုတ်။ သတိရသော ဝတ္ထု ပစ္စည်းသည်သာလျှင်
အခိုက်အတန့်အရ တလှည့်စီ ရှိနေကြခြင်း ဖြစ်လေမည်။ ငါ့ပစ္စည်း
တွေ ပေါများလှသည်ဟု ဘာများ ကြားဝါစရာ ရှိပါသနည်း။
မနောဓာတ်၌ အရိပ်ထင်လာခိုက်တွင်သာ ရှိသည်ဟု ထင်မှတ်မိ
ခြင်း မဟုတ်ပါလော။

ရင့်ကျက်လာခြင်း

တတိယအချက်၌ (ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ) ကြားကာ မတ္တ၊ မြင်ကာ မတ္တ၊ ထားခြင်း အလုပ်၌ အလေ့ အကျင့်ရ၍ ရင့်ကျက်လာသော အခါ သဘောပေါက်လာပြန်သည်မှာကား ကြားခြင်း၊ မြင်ခြင်း၊ နံခြင်း စသည်တို့သာလျှင် တကယ်လက်တွေ့ (Actuality) ဖြစ်သည်။ အသံတခု ကျားပြီးသည့်နောက် “ငါ့ကို ဆဲရေးခြင်း ဖြစ်သည်။ ကယ်မိုက်တဲ့လူဘဲ” စသည်ဖြင့် လိုက်၍ စဉ်းစားခြင်းသည် စိတ်ကူးသက်သက်မျှသာ ဖြစ်သည်။ ‘ကြားကာ မတ္တ၊ မြင်ကာမတ္တ’ ဖြင့်သာ နေခြင်းသည် စွဲလန်းခြင်း၊ တပ်မက်ခြင်း၊ တုန်လှုပ်ချောက်ချားခြင်း ကင်း၍ အလွန်ဘရာ ငြိမ်ချမ်းပါပေသည်တကား ဟူ၍ သဘောပေါက်လာတော့သည်။

ဤတွင် ဒွါရနှင့် တိုက်ခိုက်ခြင်းသည်သာလျှင် မလွဲမရှောင် နိုင်သော အခြင်းအရာဖြစ်၍ ဆက်လက်ပြီး အရည်ကြီး စဉ်းစားခြင်းသည် စိတ်ကူးခြင်း (အိပ်မက်သဖွယ်) ရှိပါတိတော့သည်ဟု ထင်မြင်လာတော့သည်။

လူတယောက်က မိမိအား ဆဲရေးနေသော်လည်း “အသံ” ဟု သိခြင်း အဖြစ်၌သာ ရပ်တန့်ထားနိုင်ပါမူ၊ နာတတ်သောစိတ်ဖြစ်ပေါ်လာမည် မဟုတ်ချေ။ သို့သော် တလောကလုံးသည် အရည်ကြီး လိုက်၍ စဉ်းစားမှု (အိပ်မက်၊ မက်မှု) ကြောင့် ချစ်ခြင်း၊ မုန်းခြင်း စသော အခြင်းအရာများ ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိသည်ဟု သိမြင်လာတော့သည်။ ထိုအခါတွင် ‘ကြားကာ မတ္တ၊ မြင်ကာမတ္တ’ ဖြင့် အချိန်အတန်ကြာအောင် နေနိုင်သော အဖြစ်သို့ ရောက်လာခဲ့လေပြီ။

သတိနှင့် သမ္မာသတိ

ဤနေရာ၌ သတိနှင့် သမ္မာသတိ ခြားနားပုံကို ရှင်းပြလို၏။

လမ်းရှောက်သွားရာ၌ ခါးပိုက်နှိုက်မခံရအောင်၊ ခလုတ်မတိုက် မိမိအောင်၊ ကားမတိုက်မိအောင် ကိုယ့်ကို ကိုယ် စောင့်ရှောက်ခြင်း သည် ‘သတိ’မည်၏။ သို့သော် ၎င်းသတိသည် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးထဲမှ သတိမဟုတ်ချေ။ မဂ္ဂင်ထိုက်သော သမ္မာသတိဟူသည်ကား၊ မိမိ၏ နာမ်ကို စောင့်၍ကြည့်သော သတိမျိုးဖြစ်၏။ (ဤနေရာ၌ ကြား ကာ မတ္တ၊ မြင်ကာ မတ္တဖြင့်သာ နေနိုင်အောင် စောင့်ထိန်းထား သော သတိကို ဆိုလိုသည်။) အလေ့အကျင့်ရ၍ နိုင်နင်းလာ သော အခါ၊ မိမိ၏ စိတ်ကို အလိုမရှိအပ်သော အာရုံမျိုးတို့၌ မပျော့ပေါ့စေဘဲ၊ အကျိုးရှိစေမည့် အာရုံမျိုးတို့၌သာ ထားနိုင် လောက်အောင် ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ဖြစ်လာသည်။ ထိုနောက်တွင်ကား ကြားကာ မတ္တ၊ မြင်ကာ မတ္တဖြင့်သာ နေနိုင်အောင် အထူး တလည် မကြိုးစားရတော့ဘဲ၊ ထိုကဲ့သို့ နေရသော အဖြစ်သာလျှင် ငြိမ်းချမ်းသည်ဟု ကြာလေ သဘောကျလေ ဖြစ်လာတော့သည်။ ထိုအခါ၌ စိတ်သည် မြင်ရုံ ကြားရုံကလေးများ အပေါ်တွင်သာ တည်ငြိမ်လျက်ရှိရာ ထိုအခြင်းအရာကို “သမ္မာ သမာဓိ” ဟူ၍ ကျွန်ုပ်တို့ နားလည်သည်။

စိတ်ကမန်ဆင်းခြင်း

၎င်းအခြေအနေသို့ ရောက်လာသောအခါ၌ အပြင်ပသို့မလိုက် တော့ဘဲ အတွင်းဘက်သို့သာ လှည့်ကာ အာရုံပြုတတ် သော အလေ့အကျင့် ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ဥပမာ အသံတခု ကြားလိုက်ရ သောအခါ၊ ဘယ်ဆီမှလာသော အသံဟူ၍ ဂရုမပြုတော့ဘဲ မိမိ

အတွင်း၌ (သောတဝိညာဉ်) ကြားစိတ်ကလေး ဖြစ်ပေါ်လာသည် ဟူ၍ အမှတ်ပြုလိုက်တော့သည်။ တိုး၍ ရင့်ကျက် လာပြန်သောအခါ၊ လောကဟူသည် တခြား၌ ရှိခြင်းမဟုတ်။ မိမိအတွင်း၌သာ ဖြစ်ချည်၊ ပျက်ချည် လုပ်နေခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ထင်မြင်လာတော့သည်။ စိတ်သည် လောကကို ဖန်ဆင်းသည်ဟူသော ဗုဒ္ဓ၏ စကားတော် မှန်ကန်လှခြင်းကိုလည်း လိုက်လိုက်လဲ့လဲ့ သဘောကျလာတော့သည်။ သဘောကျပုံမှာ ဤသို့တည်း။

အခန်းတခုထဲ၌ လူ-လေး၊ ငါးယောက် ထိုင်လျက်ရှိကြသည်ဆိုပါစို့။ စကားမပြောဘဲ တိတ်ဆိတ်စွာ ငြိမ်နေခိုက်တွင် တယောက်သည် သားကလေး သေဆုံးမှုကို စဉ်းစားမိ၍ ပူလောင်လျက်ရှိ၏။ ဒုတိယတယောက်သည် ထိပေါက်၍ ဝမ်းဘို့ခြမ်းဘို့ စိတ်ကူးနှင့် ပျော်လျက်ရှိ၏။ တတိယ တယောက်သည် ကြွေးပူ၍ စိတ်ညစ်လျက် ရှိ၏။ စတုတ္ထလူသည် သားတယောက် ဘီ-အေ အောင်၍ ဝမ်းသာလျက်ရှိ၏။

ဤ-လူလေးယောက်တို့သည် ကိုယ့်လောကကို ကိုယ်ဖန်ဆင်းလျက် ရှိကြသည် မဟုတ်လော။ အမှန်မှာ ထိုလူလေးယောက်လုံးသည် တခန်းတည်းတွင် တချိန်တည်း အတူထိုင်လျက် ရှိကြသောကြောင့် အခန်းတွင်းရှိ စာပွဲကုလားထိုင် စသော အိမ်ထောင်မှုပစ္စည်းများကို အတူတူပင် မြင်နိုင်ကြ၏။ လမ်းပေါ်မှ ကားမောင်းသံကိုလည်း အတူတူပင် ကြားကြ၏။ အကျော်ဆိုင်မှ ညွှော်နံ့ကိုလည်း အတူတူပင် နံကြ၏။ သောက်နေကြသော ကာဖီကိုလည်း အတူတူပင် ချိုကြ၏။ ထိုင်ကြသော ဆိုဖာများ၏ နူးညံ့ခြင်းကိုလည်း အတူတူပင် ခံစားကြ၏။ သို့ပါလျက် စိတ်ကူးတမျိုးစီရှိသည့် အတွက်ကြောင့် ပူသကပူ၊ ဝမ်းသာသက ဝမ်းသာ၊ စိတ်

ညစ်သူကညစ်၊ ပျော်သူကပျော်၊ ဖြစ်ကြရခြင်းမှာ ကိုယ့်လောက
ကို ကိုယ့်စိတ်က ဖန်ဆင်းခြင်းပင် မဟုတ်ပါလော။

အကယ်၍ ထိုလူလေးယောက်တို့သည် မြင်မှု၊ ကြားမှုများနှင့်
ပတ်သက်၍ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ကိုသာ အာရုံပြုကာ ရှုကြည့်နေကြ
မည် ဆိုပါက စိတ်ကူးလောကထဲတွင် မနေဘဲ လက်တွေ့လောက
ထဲတွင် အတူတူ ရှိနေကြမည် မဟုတ်ပါလော။ “ဒိဋ္ဌိဒိဋ္ဌမတ္တံ”
ကျင့်စဉ်၏ တန်ဖိုးမှာ စိတ်ကူး (အိပ်မက်) လောကသို့ မရောက်
စေဘဲ လက်တွေ့လောကထဲ၌သာ စိတ်ကို ထားစေခြင်းအားဖြင့်
တချိန်တွင် အ ဟုတ် ရှိ အမှန်ရှိ ပရမတ္ထ သဘောတရားကို ထိုး
ထွင်း သိမြင်နိုင်စေရန် ဖြစ်လေသည်။

ဉာဏ်အမြင် ရင်လာပုံ

ပြင်ပသို့ အာရုံမပြုဘဲ အတွင်းဘက်သို့ချည်း လှည့်ထားသည့်
အလေ့အကျင့် ရင့်သန်လာသော အခါ၊ ဖြစ်ပေါ်လာလေသမျှ
သော မြင်မှု၊ ကြားမှုမှစ၍ စိတ်ကူးစိတ်သန်း ဟူသမျှသည် မိမိ
အတွင်း၌သာ အကြောင်းအားလျော်စွာ ဖြစ်လာကြ၍ ဖြစ်ပြီး
သောအခါ ပျောက်ပျက်သွားကြသည်။ နေအိမ်ကို သတိရသော
အခါမိမိ၏ မနောတွင် (မှန်ပေါ်၌ အရိပ်ထင်ခြင်းကဲ့သို့) ထင်
လာသော အိမ်မျှသာ ဖြစ်သည်။ အရိပ် တခုပြီးတခု တင်လာခြင်း
တကယ်ဟောစေ၊ တကယ်အဖြစ်အပျက်တွေ ဟူ၍ မှတ်ထင်ရခြင်း
ဖြစ်သည်။ မိမိက အဟုတ်ကြီးထင်မှတ်နေသော အရာခပ်သိမ်းသည်
မနောတွင် ခဏကလေးမျှအရိပ်ထင်၍ ဖြစ်ပြီး ပျောက်ပျက်သွား
ကြသည်ချည်း ဖြစ်သည်။ အဟုတ်ရှိ၊ တကယ်ရှိမဟုတ်၊ အကြောင်း
တိုက်ဆိုင်၍ အခိုက်အတန့်အားဖြင့် တခုပြီးတခု ဖြစ်နေကြခြင်း

သာ ဖြစ်သည်ဟူသော ဥာဏ်အမြင် ပေါ်ပေါက် လာပါကော့သည်။

ငြိမ်းချမ်းမှုရခြင်း

ထိုသို့သော ဥာဏ်အမြင်သို့ ရောက်သည့်အခါ၊ မနောအကြည် ဓါတ်ပေါ်တွင် ခဏချင်း၊ ခဏချင်းအကြောင်း တိုက်ဆိုင်၍ သူ့ဖါသော အရိပ်ထင်လာသော ‘အာရုံ’များအတွက် မိမိက ဘာများကြောင့်ကျစရာ၊ ဂရုစိုက်စရာ ရှိသနည်း။ မိမိနှင့် ဘာဆိုင်သနည်း။ တာတွယ်စရာလည်း မဟုတ်၊ ပူပန်စရာလည်း မဟုတ်၊ စို ရိမ်စရာလည်း မဟုတ်၊ ဖြစ်လာလေသမျှသော အခြင်းအရာများသည် တကယ်ရှိခြင်းမဟုတ်၊ ခဏတဖြုတ်ကလေးဖြစ်ပြီး ပျောက်ပျက်သွားသည်ချည်းဖြစ်သည်ဟု ထင်မြင်လာသည်တွင် အကြီးအကျယ် စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု ရရှိပါသည်။

တကယ်ရှိသော သဘောတရား

ထိုနောက် တဖန် မနောအကြည်ဓါတ်ပေါ်၌ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်၍ အခိုက်အတန့်အားလျော်စွာ ခဏတဖြုတ် ဖြစ်ပေါ်လာသော အခြင်းအရာများ (အရိပ်များ) သာဖြစ်သည်ဟု နေ့ရက်အတန်ကြာရှည်စွာ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခဲ့ရာမှ တနေ့သ၌ “ကောင်းပါပြီ၊ မနော၌ ဖြစ်ပေါ်လာသော အခြင်းအရာအားလုံးသည် ဖြစ်ရုံ ကလေး ဖြစ်ပြီး ပျောက်ပျက်သွားသည်ချည်း ဖြစ်သောကြောင့်၊ အဟုတ်ရှိ၊ တကယ်ရှိ မဟုတ်နိုင်ခြင်းကား မှန်ပါပြီ။ သို့သော်....အဟုတ်ရှိ၊ တကယ်ရှိ သဘောတရားမျိုးကော မရှိနိုင်ပါသလော။ ရှိနိုင်လျှင် ဘယ်မှာရှိပါသနည်း” ဟူသော မေးခွန်းသည် စိတ်ထဲတွင် ပေါ်လာပါတော့သည်။

နောက်တစ်ဖက်၌ အာရုံတခု ဘွားကနဲ ပေါ်လာပါသည်။
 “ဟုတ်လိုက်လေခြင်း၊ ဒါကမှ တကယ်ရှိတဲ့ သဘောတရားက၊
 ကြည့်စမ်းပါအုံး၊ အနားတွင် ကပ်နေပြီး၊ နှစ်ပေါင်းများစွာမမြင်
 မိဘဲ လျှံနေခဲ့မိတာ အံ့ဩပါရဲ့” စသည်များဖြင့် ဆင်ခြင်သုံးသပ်
 မိပါသည်။ ဥပမာ ဆောင်ရသော် ဒဂုံတပြားကို ‘ပန်းဘက်’
 မှချည်း ကြည့်ခဲ့ရာမှ လှန်ကြည့်လိုက်သောအခါ ‘ခေါင်းဘက်’ကို
 မြင်ရခြင်းကဲ့သို့ နီးလျက်နှင့် ဝေးနေသည်ဟု သဘောပေါက်ခြင်း
 ကြောင့် အံ့ဩမိခြင်းမျိုးနှင့် တူပါတော့သည်။

တကယ်အဟုတ်ရှိသော အနေဖြင့် မြင်လိုက်ရသော သဘော
 တရားမှာ ‘အာရုံ’ မျှသာဖြစ်၍ ပုံသဏ္ဌာန် အသွေးအရောင်အား
 ဖြင့် ဖော်ထုတ်ပြောပြနိုင်သော အခြင်းအရာမျိုးကား မဟုတ်ပါ။
 ထိုအခြင်းအရာကို စာတတ်သူများ ခေါ်ချင်ရာ ခေါ်ကြစေ။
 ကျွန်ုပ်၏ စိတ်ထဲ၌ကား ‘ဖြစ်’ နေသော အခြင်းအရာမျိုးမဟုတ်၊
 အခါခပ်သိမ်း အမြဲတမ်း ရှိနေသော သဘောတရားဟူ၍သာ
 သိမြင်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်၏ ရည်ရွယ်ချက်

ကျွန်ုပ်မှာ ဤအခြင်းအရာကို ချောင်ချောင်နှင့် တွေ့ရခြင်း
 မဟုတ်၊ နှစ်ပေါင်း ၃၀-ကျော်အနက် ပြတ်တောင်း ပြတ်တောင်း
 နှင့် ကြိုးစား အားထုတ်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၂၀-ကျော်မျှ၎င်း၊
 ခပ်ပြင်းပြင်း အားထုတ်သော နှစ်ပေါင်း လေးငါးနှစ်မျှ၎င်း၊
 တကြိမ်လျှင် ရက်သတ္တပတ်မျှ ပြင်းပြင်းထန်ထန်ကြီး အားထုတ်
 သည့် ရက်သတ္တပတ်ပေါင်း ၂၀-ပတ်ခန့်မျှ၎င်း၊ ကြာရှိခဲ့ပြီးမှ
 တွေ့ရသော ‘စိတ် သဘာဝ’ ဖြစ်ပါသည်။ ဤအကြောင်းကို

ရေးသား ဖော်ပြရခြင်းမှာ ကြားဝါလိုခြင်း၊ အသားယူလိုခြင်း
ကြောင့် မဟုတ်ပါ။ ပါရမီခံ ရင့်သန်၍ အထုံဝါသနာပါရှိသူများ
ဖတ်မိကြလျှင် စိတ်အား တက်ကြွ၍ သဒ္ဓါတရား တိုးတက်
စေလိုသော ရည်ရွယ်ချက် စေတနာဖြင့် တင်ပြလိုက်ခြင်းဖြစ်
ပါသည်။

ပြဋ္ဌာန်းချက်

ကျွန်ုပ်အဖို့ရာ၌မူ အာသဝေါကင်းသော အဖြစ်သို့ မရောက်
မချင်း (ဤဘဝအတွင်း) ဆက်လက်အားထုတ်၍ အားခဲလျက်
ပင် ရှိရာ ပရိယေသန ဝမ်းစာအတွက် လုံလောက်စွာရှိသော
တနေ့တွင် မြော်မှန်းသည့် ပန်းတုံးတိုင်သို့ မရောက်မနေဆိုကာ
အချိန်ရှိသမျှ တစဉ် တတန်းတည်း ဆက်တိုက် အားထုတ်သို့
ပြဋ္ဌာန်းပြီး ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ် တွေသော စိတ်သဘာဝ (၂)

မတ်လထုတ် ရှုမဝမဂ္ဂဇင်းတွင် “ကျွန်ုပ် တွေသော စိတ်သဘာဝ” အကြောင်းကို ရေးသားဖော်ပြခဲ့ရာ နက်နဲစွာ စဉ်းစားဆင်ခြင်ခြင်းအလုပ်၌ ဝါသနာ ပါရှိသူများ စိတ်ဝင်စားကြသည် ဟု သိရ၍ လူကိုယ်တိုင် လာရောက်၍သော်၎င်း၊ စာဖြင့် ရေးသား၍သော်၎င်း၊ မရှင်းမလင်း အချက်များကို စုံစမ်းမေးမြန်းခြင်း၊ စာမတတ်သော လူပြိုန်းများ စိတ်ဝင်စားလောက်အောင် ရေးတတ်ပေသည်ဟူ၍ ချီးကျူးခြင်း၊ ဤအကြောင်းကို ဆက်လက် ရေးသား ဖော်ပြပါဦးဟု တောင်းပန်တိုက်တွန်းခြင်း စသည်ဖြင့် အားပေးကြသည် ဖြစ်သောကြောင့် နက်နဲသော သဘာဝကို ဖော်ထုတ် တင်ပြခြင်းအလုပ်တွင် အားတက် လာပြန်သည်ဖြစ်၍ ဆက်လက် ဖော်ပြလိုက်ရပြန်ပေသည်။ ရေးပို့ကြသော စာများ အနက်တွင် “ကိုယ်တွေ့ဆိုသော်လည်း စိတ်ကူးနှင့် ရေးခြင်းမဟုတ်သော ဆရာကြီး” ဟု ဂွမ်းသုတယောက်တလေ ပါရှိသည်လည်း မှန်သည်။ သို့သော်... တရုပ်ပြည် ပီတင်းအကြောင်းကို ကျွန်ုပ် ရေးသားခဲ့စဉ်က တကယ်ရောက်ခဲ့၍လော၊ သို့တည်းမဟုတ် စာထဲမှာတွေ့၍ ကူးချခြင်းလော ဟူသည်ကို အကဲဖြတ်နိုင်ဘိသကဲ့သို့ ဤကိစ္စတွင်လည်း စဉ်းစား ဉာဏ် ရှိသူများ အကဲဖြတ်နိုင်ဘို့ ရှိသောကြောင့် တယောက်တယေ ‘ဂွမ်း’ ခြင်းမျှကို အရေးလုပ်မည် မဟုတ်ချေ။

အမျိုးမျိုး နားလည်တတ်ခြင်း

“စိတ်ဆိုတာ ဘာလဲ...သိသလား” ဟု မေးခွဲလျှင် ကိုယ့်အသိ ကလေးနှင့်ကိုယ် ဖြေကြပေလိမ့်မည်။ ကျောင်းသားအရွယ်ကလေး တယောက်က “ဗိုက်ထဲကနေပြီး ကြံကြံနေတာစိတ်ပေါ့” ဟု ဖြေဆို ဘူး၏။ အတော်အတန်ခေတ်ပညာတတ်တယောက်ကမူ “ခေါင်းထဲ က (ဦးနှောက်ထဲ) ကြံစည်စိတ်ကူးတတ်တာဟာ စိတ်ပေါ့” ဟုဖြေ ပြန်၏။ သာမန်သိသောဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တယောက်ကမူ “သိတတ်တဲ့ သဘောတရား ကလေးဟာ စိတ်ပေါ့” ဟု ဖြေဆို တတ်သည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းသမား တယောက်ကမူ “ထွက်သက် ဝင်သက်ကို ရှုမှတ် တဲ့အခါမှာ ထွက်လေ ဝင်လေက ရုပ်တရား၊ ဝင်ခြင်း ထွက်ခြင်း ကိုသိတာကစိတ်” ဟု ဖြေဆိုပေလိမ့်မည်။ သင်္ဂြိုဟ်သမားတယောက် ကို မေးလျှင် “စိတ်တခု ယုတ် ၉၀-အကျယ် ၁၂၀-ပါး ရှိသည်” ဟု ဖြေဆိုပေလိမ့်မည်။ တနည်းလည်း ခန္ဓာငါးပါး ရှိသည့်အနက် ရုပ်ခန္ဓာတပါးသာဖြစ်၍ နာမ်ခန္ဓာ လေးပါးရှိသည်ဟု ဖြေဆိုပေ လိမ့်မည်။

“နာမ်” နှင့် “စိတ်” အတူတူပင် ဖြစ်သလော။ သို့မဟုတ် ခြား နားခြင်း ရှိသေးသလောဟု ဆင့်၍မေးခွဲသော် စိတ်နှင့် စေတသိက် ကို နာမ်ခေါ်သည်ဟု ဖြေဆိုတတ်ပေလိမ့်မည်။ စေတသိက်မှာ လည်း ၅၂-ပါးရှိသည်ဟု ပြောတတ်၍ အမည် နာမ, များကိုပင် ရေတွက်၍ ပြတတ်ပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် စိတ်နှင့် စေတသိက် ယှဉ်တွဲပြီး အလုပ်, လုပ်ကြပုံကို ဥဒါဟရုဏ်ဆောင်၍ ဟောပါဟု ဆိုလိုက်လျှင် အတော်အတန် စာတတ်သူများမှာ ချာလည်လည် ဖြစ်၍ သွားတတ်ကြ၏။ များစွာသော လူတို့သည် မိမိတို့၏ ဥာဏ်

ထဲ၌ ရှင်းလင်း ပြတ်သားစွာ နားလည်သည့် မဟုတ်ပါဘဲလျက် အမည် နာမ, များကို ရှုတ်ဆို၍ အနက်အဓိပ္ပါယ်ကို အသင့်အတင့် ပြောပြတတ်သည် ဆိုလျှင် နားလည်လှပြီဟု မှတ်ထင်တတ်ကြ လေသည်။

စိတ်နှင့် စေတသိက်

“စိတ်” ဟူသော စကားလုံးမှာ အရပ်သုံးနှင့် စာသုံး ခြားနားခြင်း ရှိ၏။ ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာ အလိုအားဖြင့် “စိတ်” ဟူသည်မှာ ဝိညာဏက္ခန္ဓာ တခုတည်းကိုသာ ဆိုလို၍ သိတတ်ခြင်း” သဘောတရား သက်သက်မျှသာ ဖြစ်၏။ ကြံစည်ခြင်း၊ တွေးတောခြင်း၊ သိမှတ်ခြင်း စသော အလုပ်များမှာ စိတ်သက်သက်ဖြင့် လုပ်တတ်သည်မဟုတ်။ စေတသိက်နှင့် ပူးပေါင်းမှသာ လုပ်နိုင်၏။ (Mind) ဟူသော စကားကို “စိတ်” ဟူ၍ ပြန်ဆိုကြခြင်းမှာ မမှန်ကန်ချေ။ စင်စစ်အားဖြင့် “နာမ်” ဟူ၍ ပြန်ဆိုသင့်သည်။ အနောက်တိုင်းသားများသည် “စေတသိက်” ဟူသော အဘိဓမ္မာ စကားကို နားမလည်ကျသည် ဖြစ်၍ သိမှုသက်သက်မျှသာ မကဘဲ ကြံစည်ခြင်း၊ တွေးတောခြင်း၊ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်း စသော အလုပ်အားလုံးကို လုပ်တတ်သော အရာတခု ရှိသည်ဆို၍ (Mind) ဟု နာမည်ပေးထားကြရာ၊ နားမလည်သူချင်း ဆုံစည်းမိသည်နှင့် မြန်မာကလည်း “စိတ်” ဟု ပြန်ဆိုခဲ့ကြသည်။ အမှန်မှာ (Mind) ဟူသည် စိတ် (ဝိညာဏက္ခန္ဓာ) ကို ဆိုလိုခြင်း မဟုတ်။ စိတ်ရော စေတသိက်ပါ ပူးပေါင်းထားသည့် “နာမ်” တရားကို ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်သည်။ (တရားအားထုတ်ခါစ အချိန်က ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် စိတ်နှင့် စေတသိက်အကြောင်း ပြတ်ပြတ်သားသား နားမလည်သေးဘဲ ရှိရာ၊

ပဏ္ဍိတဝေဒနိယကျမ်းကို ကြည့်ခါမှ ကောင်းကောင်း သဘော ပေါက်ခဲ့၍ စာအုပ်ကို ချထားပြီး သစ်ချတောင် ဦးတိလောက ထေရ်အား ကန်တော့လိုက်ရဘူးပါသေးသည်။)

သညာသိနှင့် ပညာသိ

စိတ်အကြောင်း သိပုံနှင့် ပတ်သက်၍ ကလေးသိ၊ ကျောင်း သားသိ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းသမားသိ၊ သင်္ဂြိုဟ်သမားသိ စသည်ဖြင့် အမျိုး မျိုးရှိကြပေရာ၊ မည်သည့်ကုမ္ပဏီမှ မှားသည်ဟု မဆိုသင့်။ မှန် သလောက် မှန်သည့် ဟူ၍သာ ဆိုရပေမည်။ အနောက်တိုင်းမှ စိတ်ပညာ ဆရာကြီးများ(Psychologists) နှင့်၊ စိတ်ကို စစ်၍ ရောဂါကုသသော ပညာသည်ကြီးများ(Psychiatrists and psychoanalysts) ရှိကြပေရာ၊ ၎င်းတို့ သိထားပုံမှာလည်း အလွန်ပင် နက်နဲပေသည်ဟု ဝန်ခံရပေမည်။ ပဏ္ဍိတဝေဒနိယ ကျမ်းကို ဖတ်ချပြီးနောက် ကျွန်ုပ် သိရပုံမှာလည်း အသေကြီး နက်နဲလှပြီဟု ထင်ခဲ့မိသည်။ သို့သော် အဆိုပါ သိပုံ သိနည်း အားလုံးတို့သည် သညာသိ (Intellect) မျှသာ ဖြစ်ကြ၍ ဗုဒ္ဓ ရည်ရွယ်သည့် (ထိုးထွင်း သိမြင်သော)ပညာသိ မဟုတ်သေးချေ။

သသတဒိဋ္ဌိ

တဖန် အနောက်တိုင်း သားများ ယခုတလောတွင် အထူး အလေးပေး၍ လေ့လာ လိုက်စားလျက် ရှိကြသော စိတ်ပညာ တရပ် ရှိသေး၏။ ၎င်းတို့သည် ကာယကံရှင်ကိုယ်တိုင်က သိသော စိတ် (Conscious)ကိုသာမကသေးဘဲ ကိုယ်တိုင်က မသိရသော ဘဝင်ခေါ် ဘဝင်စိတ်(Unconscious of subconscious) အကြောင်းကိုပင် နှိုက်နှိုက် ကျွတ်ကျွတ် လေ့လာလျက် ရှိကြလေ

သည်။ ဤပညာသည် တကယ် နက်နဲသည်ကား မှန်သည်။ သို့ရာတွင် ၎င်းပညာရှိကြီးများ၏ အတွေးအခေါ်မှာ လူသတ္တဝါတို့၏အတွေးအကြံများသည် မသိသောစိတ် (ဘဝင်) (Subconscious) ထဲတွင် အခါခပ်သိမ်း နစ်မြုပ် သို့လျှောက်လျက်ရှိ၍ အရေးကြုံမှ ပေါ်ပေါက်လာသည် ဆိုရာ၊ ၎င်း အတွေးအခေါ်၏ မှန်ခြင်း မှားခြင်းကို အပထား၍ သဿတဒိဋ္ဌိဘက်သို့ ယိမ်းတတ်သော ကြောင့် ဗုဒ္ဓအလိုတော်ကျ မဟုတ်ချေ။ မမေ့ပျောက်နိုင်သကဲ့သို့ မှတ်သားထားသည်ဟု ထင်ရသည်ကား မှန်၏။ သို့ရာတွင် ဗုဒ္ဓဟောတော်မူသည့် ဘဝင်စိတ် သည်ပင်လျှင် မြစ်ရေအယဉ်သဘာဝ အခါခပ်သိမ်း တသွင်သွင် စီးကျလျက်ရှိသည် ဆိုသောကြောင့် ရေထဲ၌ (ကျောက်ဆူးချထားဘိသကဲ့သို့) အမြဲတည်နေနိုင်သော အခြင်းအရာ တစုံတခုရှိသည့်အလား မှတ်ယူထားခြင်းသည် သဿတဒိဋ္ဌိအယူ ဖြစ်သွားတတ်လေသည်။

ဦးနှောက်နှင့် နှလုံး

ထို့ပြင် စိတ်၏တည်ရာဌာနနှင့် ပတ်သက်သော အယူအဆ တခုလည်း ရှိသေး၏။ စိတ်နှင့် ပတ်သက်သမျှတွင် အနှောက်တိုင်း ပညာသည်များသည် ဦးနှောက်ကို အလေးပေး၍ ဖော်ပြတတ်၏။ ဗုဒ္ဓဝါဒအရမူ နှလုံးအိမ်ကို အရေးတကြီး ဖော်ပြထားသည်။ ဤခေတ်တွင် ဥာဏ်ကောင်းခြင်း၊ စဉ်းစားစိတ်ကူးခြင်း စသော အခြင်းအရာများမှာ ဦးနှောက်ကို အမှီပြု၍ ဖြစ်ပေါ်လာသည်ဟု လက်ခံ နားလည်လျက် ရှိကြသော်လည်း ရိုးဖြောင့်ခြင်း၊ စိတ်သဘောကောင်းခြင်း စသော အခြင်းအရာမျိုးတို့မှာ နှလုံးအိမ် အမှီပြု၍ ဖြစ်သည်ဟု ယုံကြည် ကြသည့် လက္ခဏာ ရှိသည်။

ထို့ကြောင့် (Good Hearted) စိတ်နှလုံးကောင်းခြင်း ဟူ၍
 ၎င်း၊ (Change of Heart) စိတ်နှလုံးနှင့်တကွ ပြောင်းလဲပါမှ
 တန်ဖိုးရှိသည် ဟူ၍၎င်း သုံးနှုန်းကြခြင်း ဖြစ်လေသည်။ ဉာဏ
 (ဦးနှောက်)ဘယ်လိုပင် ကောင်းစေကာမူ၊ စိတ်နှလုံး (အကျင့်
 စာရိတ္တ)မကောင်းလျှင် တန်ဖိုးများစွာ မရှိနိုင် ဟူသော အသုံး
 အနှုန်းလည်း ရှိပေသေးသည်။ “လူတော် လူကောင်း” ဟူသော
 စကားတွင်လည်း (လူတော်)သည် ဦးနှောက် ကောင်းခြင်းကို
 ဆိုလို၍ “လူတောင်းသည် နှလုံးကောင်းခြင်းကို ဆိုလိုပေသည်။
 ထို့ကြောင့် စိတ်နှင့်ပတ်သက်၍ ဖော်ပြသည့်အခါ ဦးနှောက်ကို
 အလေးပေးချင်ကြသော်လည်း နှလုံးကဲ့လွတ်ထား၍ မဖြစ်နိုင်ပေ။

တိုက်ခတ်မှု ဖြစ်ပေါ်ခြင်း

စိတ်နှင့်ပတ်သက်၍ အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သည့်အသိအမျိုးမျိုး
 တို့သည် မည်မျှပင် ခက်ခဲ နက်နဲစေကာမူ (လောကီတွင် တန်ဖိုး
 ရှိသည့် ဆိုစေဦး) စဉ်းစားဉာဏ်(Intellect)ဖြင့် သိခြင်းမျှသာ
 ဖြစ်ကြပေရာ၊ ဗုဒ္ဓသိစေလိုသော(ထိုးထွင်း၍ သိခြင်းခေါ်)ပညာသိ
 မဟုတ်သောကြောင့် ကြိုးစားသော တန်ဖိုးရှိကြသည် မဟုတ်ချေ။
 ပညာသိဟု ခေါ်သည့် သိခြင်းမျိုးမှာ လွန်စွာ နက်နဲသည်ဖြစ်၍
 ဥပမာအားဖြင့်သာ ဖော်ပြနိုင်ပေမည်။

သုတ္တန်ကျမ်း တနေရာ၌ ကျွန်မ တယောက်သည် ၎င်း၏သခင်မ
 အတွက် သနပ်ခါး သွေးလျက်ရှိစဉ် လက်ကောက်နှစ်ဖက် ဝတ်
 ထားသည်ဖြစ်၍ တဖက်နှင့်တဖက် တိုက်ခတ်မိခြင်းကြောင့် အချင်
 ချင် အသံထွက်လျက်ရှိ၏။ ဤတွင် ကျွန်မသည် တဖက်ကို ဖြုတ်
 ထားလိုက်ရာ၊ တိုက်ခတ်စရာ မရှိခြင်းကြောင့် အသံမထွက်တော့

ခြင်းကို တွေ့ရ၏။ ဤနေရာ၌ ဆင်ခြင် သုံးသပ်မိသည်မှာ တိုက်ခတ် စရာရှိ၍ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်ပါမှ ဖြစ်ပေါ်လာသော “ဝိညာဉ် စိတ်” ဆိုသည်မှာ ဤအတိုင်းပေတကားဟု ထိုးထွင်း သိမြင်လိုက် သည်နှင့် တချက်တည်း သောတာပန် တည်သွားသည်ဟု တွေ့ရဘူး လေသည်။

ထိုးထွင်းသိမြင်ခြင်း

၎င်းကျွန်မသည် စိတ်တခု ယုတ် ၉၀-အကျယ် ၁၂၀-ပါးကို လည်း ရေတွက်တတ်မည်မထင်။ စိတ္တက္ခဏ၏ လျင်မြန်ပုံအကြောင်း ကိုလည်း (ကျွန်မတယောက်သာဖြစ်၍) ကြားဘူး၊ ကောင်းမှ ကြား ဘူးပေမည်။ ဘဝင်စိတ်၏ တသွင်သွင် စီးခြင်း အကြောင်းကိုလည်း နားစွန့်နားဖျားဖြင့် ကြားဘူးမည်လော၊ မပြောတတ်ချေ။ သို့ရာ တွင် အကြောင်းတိုက်ဆိုင်ပါမှ ဖြစ်ပေါ်လာသော ဝိညာဉ်စိတ် ဆိုသောကြောင့် အကြောင်း မတိုက်ဆိုင်လျှင် မဖြစ်၊ ဖြစ်ခြင်း ကြောင်းလည်းရှိသည်။ ချုပ်ရာသော လမ်းစဉ်လည်းရှိသည်။ ချုပ် ခြင်းသဘာဝလည်းရှိသည်။ စသည်ဖြင့် ထိုးထွင်း သိမြင်သွားဟန် ရှိသည်။

ဤစာကို ဖတ်သောသူသည်လည်း ကျွန်ုပ်ရေးပြသည့်အတိုင်း နားလည်ပါသည်ဟု ဆိုနိုင်စေကာမူ၊ ကျွန်မ မြင်သကဲ့သို့ မမြင် ခြင်းမှာ ထိုးထွင်းမှုဟု ဆိုအပ်သော ဝိပဿနာဉာဏ် မပါသော ကြောင့်ဖြစ်လေသည်။ ၎င်းကျွန်မသည် ပါရမီခံ ရင့်သန်သော ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ရမည်ဆိုခြင်းမှာ ယုံမှားဘွယ်ရာ မရှိချေ။ သို့ရာတွင် နောက်ဆုံးအချိန်၌ လုပ်နေသော အလုပ်မှာ သနပ်ခါးသွေးခြင်း ဖြစ်၍ သူ၏နှလုံးသွင်းတရားမှာ လက်ကောက်ခြင်း တိုက်ခတ်မိ၍

တချင်ချင်မြည်ခြင်းနှင့်အကြောင်းတိုက်ဆိုင်မှု ဖြစ်ပေါ်လာသော ဝိညာဉ်စိတ်၏ ဟူညီပုံ အခြင်းအရာပင်ဖြစ်လေသည်။

ထို့ကြောင့်လည်း “အပ္ပကံဝါ ဗဟုကံဝါ နဟောတိ” နည်းခြင်း များခြင်းသည် အရေးမကြီးလှ။ အရာဟုတ်-မဟုတ်သာလျှင် အရေးကြီးသည်ဟု ဗုဒ္ဓ ဟောတော်မူခြင်းဖြစ်သည်။

ဉာဏ်ကောင်းတိုင်း မဟုတ်သေး

ဘုရားလက်ထက်တော်၌ သစ္စကပရိဗိုဇ် သိဉ္ဇည်း ဆရာကြီးမှ စ၍ ဉာဏ် (Intellect) ကြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများ ရှိခဲ့ကြ၏။ ဤလက်ထက်တွင်လည်း လောကဓါတ်ဆရာကြီးများ၊ အဘိဓမ္မာဆရာကြီးများ၊ သင်္ချာဆရာကြီးများ၊ စိတ်ပညာ ဆရာကြီးများသည် စဉ်းစားဉာဏ်အရာ၌ အလွန် ကြီးကျယ်သော ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများဖြစ်သည်ဟု (ဘယ်သူမှ မယုံချင်နေ) ကျွန်ုပ်ယုံကြည်၏။ ဤမျှသာ မကသေး၊ ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာကို ‘အရေးကျိုး’ သောက်ပြီး ကျမ်းကြီး ကျမ်းငယ်များ ရေးထုတ်နိုင်ကြသည့် အရှေ့တိုင်းသားများ၊ အနောက်တိုင်းသားများလည်း အမြောက်အမြားရှိကြ၏။ “စိတ်” အကြောင်းဆိုလျှင် စာအုပ်ပေါင်း အမြောက်အမြား ရေးထုတ်နိုင်ကြ၏။ အထက်ပါ ကျွန်ုပ်မည် ဉာဏ် (Intellect) အရာတွင် ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများနှင့်နှိုင်းယှဉ်လိုက်ပါက ရေနှင့်ဆီလောက် ကွာပေလိမ့်မည်။ သို့ပါလျက် “စိတ်” အကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ကျမ်းအစောင်စောင် ပြုနိုင်သော ပညာရှိကြီး များသည် ၎င်းကျွန်ုပ်ကဲ့သို့ စိတ်အကြောင်းကို ဗုဒ္ဓ အလိုတော်ကျ မသိမြင်ကြသဖြင့် သောတာပန်မတည်နိုင်ကြခြင်းမှာ စဉ်းစားစရာ ကောင်းလှသည်။

စဉ်းစားတော့တော့၍ မဖြစ်

အထက်တွင် ရေးသား ဖော်ပြခဲ့သမျှမှာ အောက်တွင် ရေးသား ဖော်ပြလတ္တံ့သော အကြောင်း အရာများအတွက် ပဏာမ ပျိုးလိုက်ခြင်းမျှသာဖြစ်သည်။

ဗုဒ္ဓ ဟောတော် မူခဲ့သည့် တရားတော်များ၏ အဆီ အနှစ် အကျဉ်းချုပ်မှာ ရုပ်ဓမ္မ နာမ်ဓမ္မတို့၏ သဘော သဘာဝတ္ထ အစစ် အမှန်ကို သိမြင်ကြစေခြင်း အတွက်မျှသာ ဖြစ်၏။ လောကဟူ သည် ဘယ်မျှလောက် ကျယ်ဝန်းသည်ဖြစ်စေ၊ လိုရင်း အချုပ်၌ ရုပ်နှင့် နာမ်မျှသာရှိ၏။ တနည်းဆိုသော် ခန္ဓာငါးပါးမျှသာရှိ၏။ ခန္ဓာငါးပါးအနက်တွင်လည်း တပါးပါးကို ယထာဘူတကျကျ သိလျှင် ကိစ္စပြီးနိုင်သည်ဟု ဟောတော်မူ၏။

ရုပ်အကြောင်းကို ကျယ်ဝန်းစွာ သိကျသော လောကဓါတ် ဆရာကြီးများ၊ စိတ်အကြောင်းကို အသေးစိတ်သိကြသော စိတ် ပညာဆရာကြီးများသည် အဘယ်ကြောင့် အရိယာတွေဖြစ်မကုန် ကြဘိသနည်း။ အထက်ပါ ကျွန်မသည် စိတ်အကြောင်းကိုတချက် တည်း သိမြင်လိုက်ခါမျှနှင့် အဘယ်ကြောင့် သောတာပန် ဖြစ် ပါလေသနည်း။ ပညာရှိကြီးများ၏ သိခြင်းသည် ယထာဘူတ မကျ၊ ကျွန်မ၏သိခြင်းသည် ယထာဘူတကျခြင်းကြောင့်ဟူ၍ဖြေ ဆိုရပေမည်။

အကြင်သူသည် အဘယ်မျှလောက် ဦးနှောက် ကောင်း၍ ရုပ်အကြောင်း၊ သို့မဟုတ် စိတ်အကြောင်းများကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် တသက်ပတ်လုံး စဉ်းစားဆင်ခြင်စေကာမူလည်း (ဗုဒ္ဓအလိုတော် ရှိသည့်အတိုင်း) ယထာဘူတကျကျ သိမြင်နိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်ချေ။

လောကီပညာရှိကြီး တယောက်ကား ဖြစ်လာနိုင်ပေသည်။ သို့သော် အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ဖြစ်လာနိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်ချေ။ ကိုယ်နည်းနှင့်ကိုယ် ထိုးထွင်းသိမြင်နိုင်သည်ဆိုလျှင်လည်း (ဗုဒ္ဓ၏ကျမ်းဂန်များအရ) ပစ္စေကဗုဒ္ဓဘဝ ဖြစ်လာရပေတော့မည်။ သို့ဖြစ်လျှင် ရုပ်၊ သို့မဟုတ် စိတ်အကြောင်းကို ယထာဘူတကျကျ သိမြင်အောင် ဘယ်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။

ဤအချိန် ဤနေရာ

ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့၏ သဘာဝကိုထိုးထွင်း မြင်နိုင်စေခြင်းငှာ နည်းအမျိုးမျိုး ဟောတော် မူခဲ့သည့်အနက်၊ ကျွန်ုပ်အလွန်နှစ်သက်၍ ယုံယုံကြည်ကြည် လေ့လာခဲ့သော နည်းမှာ ဘာဟိရနှင့် မာလုကျပုတ္တတို့အား ဟောပြောတော် မူခဲ့သည့် “ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ” ဟူသောနည်းပင်ဖြစ်သည်။

မြင်ကာမတ္တ၊ ကြားကာမတ္တဖြင့် ပြီးဆုံးစေ၍ ရှည်လျားစွာ တောက်လျှောက်ကြီး လိုက်မသွား ရအောင် အား ထုတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်သည်(နိပါတ် ၁-ဆောင်းပါးတွင်ဖော်ပြခဲ့ဘူးသည့်အတိုင်း) မိမိ၏စိတ်ကို ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့် အပေါ်တွင် ထားနိုင်သော အလေ့အကျင့် ရင့်ကျက်လာပေလိမ့်မည်။ အချိန် ကာလအားဖြင့် ပစ္စုပ္ပန်၊ ဌာနအားဖြင့် ဤနေရာ(Now & Here) မှ တပါး အခြားသို့ စိတ်ရောက်မသွားစေရအောင် “သတိ”ကိုမွှေးမြူရသည်။ လွန်လေပြီးသော အတိတ်အကြောင်းကို၎င်း၊ မဖြစ်သေးသည့် အနာဂတ်အကြောင်းကို၎င်း၊ မိမိရှိနေသော ဌာနမှ တပါး ထိုထိုသောအရပ်၊ထိုထိုသောနေရာများအကြောင်းကို၎င်း၊ စိတ်ကူး တွေးတောခြင်း မပြုလုပ်မိစေရန် “သတိ” ဖြင့် စောင့်

ထိန်းရသည်။ ဤအလုပ်သည် လွယ်ကူသလို ထင်ရသော်လည်း လုပ်ကြည့်သောအခါ မလွယ်ကူပုံ အခြင်း အရာကို နံပတ်(၁) ဆောင်းပါးတွင်ဖော်ပြခဲ့လေပြီ။

ပရမတ်ဆတ်ဆတ်သဘော

“ကြားကာ မတ္တ၊ မြင်ကာ မတ္တ”တည်းဟူသော လုပ်ရပ်၏ အဖိုးတန်ပုံမှာ ဤသို့တည်း။

ကြားလိုက်သည်နှင့် တပြိုင်နက်၊ မြင်လိုက်သည်နှင့်တပြိုင်နက်၊ အာရုံနောက်သို့လိုက်၍ ရှည်လျားစွာ စဉ်းစားနေကြ ဖြစ်သော (သတ္တဝါတို့၏ သံသရာတလျှောက်လုံး) အလေ့အကျင့်ကို အထိုက်အလျောက် ချိုးနှိမ်နိုင်သောအခါ၊ အကြင်ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏ စိတ်သည် ကြားသောအခိုက်တွင် “အသံ” အပေါ်၌သာ ပြီးဆုံးသွား၏။ မြင်သောအခိုက်တွင် “အဆင်း” အပေါ်၌သာ ပြီးဆုံးသွား၏။ နံသောအခိုက်တွင် “အနံ့” အပေါ်၌သာ ပြီးဆုံးသွား၏။ စားသောအခိုက်တွင် “အရသာ” အပေါ်၌သာ ပြီးဆုံးသွား၏။ ထိတွေ့သောအခိုက်တွင် “အတွေ့အပေါ်၌သာ ပြီးဆုံးသွား၏။

အဆင်း၊ အနံ့၊ အသံ၊ အရသာ၊ အတွေ့ဟူသော သဘာဝများသည် စင်စစ်အားဖြင့် ပရမတ်သဘောတရားများသာ ဖြစ်ကြ၏။ သို့သော် အကြင်ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ၎င်းတို့ကို ပရမတ်သဘောတရားဟူ၍ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိမြင်နိုင်သေးသည် မဟုတ်ချေ။ ဤလုပ်ရပ်၏ဘန်ဘိုးရှိခြင်းမှာကား၊ အဆင်းသက်သက်၊ အသံသက်သက်၊ အစရှိသည်တို့ အပေါ်၌ချည်း စိတ်ကို ထားတတ်ဖို့ သတိနှင့် အလေ့အကျင့်ပြုလုပ်ခြင်းသည် (ပရမတ် သဘောတရားမှန်း မသိမမြင်သေးစေကာမူလည်း) ပရမတ် သဘော တရား

ပေါ်မှာချည်း ထားမိလျက်သား ဖြစ်နေလေတော့သည်။ ဥပမာ ရွှေတုံးတွေဟူ၍ မသိသေးစေကာမူလည်း ရွှေတုံးဘုရားတစ်ခုပေါ် သို့ ခြေချလျက်သား ဖြစ်နေခြင်းနှင့် တူပေတော့သည်။

အကြင်ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ပါရမီနှင့်သန့်၍ အဆင်း သက် သက် အသံသက်သက်မျှ အပေါ်မှာချည်းထားနိုင်အောင် လေ့ ကျင့်နိုင်သော 'ဇီ' ရှိသည်ဆိုသြားအံ့။ တကြိမ် တခါတွင် အဆင်း ဓါတ်၊ အသံဓါတ်တို့၏ ပရမတ် ဆတ်ဆတ် သဘောကို ဖြစ်စေ၊ သို့တည်းမဟုတ်၊ စက္ခုဝိညာဏ်စိတ်၊ သောတ ဝိညာဏ် စိတ်တို့၏ ပရမတ္ထ သဘာဝကိုဖြစ်စေ (အထက်ဖော်ပြပါ ကျွန်မကဲ့သို့) ထိုး ထွင်း သိမြင်နိုင်လိမ့်မည်ဟု ကျွန်ုပ်ယုံကြည်သည်။

လောကနှစ်မျိုး

ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ ဟူသော ဗုဒ္ဓဩဝါဒအရ အလေ့အကျင့်ပြုလုပ် လာခဲ့သော ကျွန်ုပ်အမြင်၌ လောကသည် နှစ်မျိုးရှိ၏။ ပဋ္ဌမတမျိုး မှာ “ပညတ်လောက” သို့မဟုတ် အိပ်မက်လောက (Dream World) ဖြစ်၍ ဒုတိယတမျိုးမှာ “ပရမတ်လောက” သို့မဟုတ် ဒိဋ္ဌလောက (Actual World) ဟူ၍ဖြစ်သည်။ သတ္တဝါ ဟူ သမျှသည် သံသရာ လဆန်းတရက်နေ့မှစ၍ “အိပ်မက်လောက” ထဲ၌သာလျှင် တလျှောက်လုံး မွေ့လျော် ပျော်ပိုက်လာခဲ့ကြ၏။ အဘယ်ကြောင့် “အိပ်မက်လောက” ဆိုနိုင်ပါသနည်း။ (ကျွန်ုပ် မှာ စာတတ်၊ ပေတတ် မဟုတ်သောကြောင့် စာတတ်သူများ၏ အမြင်၌ ကျွန်ုပ်၏ အသုံးအနှုန်း၊ အခေါ်အဝေါ်များမှာ မှန် ကောင်းမှ မှန်ပေ၏။ သို့ရာတွင် စာမတတ်သော အရပ်သားများ နားလည်အောင် ‘စိတ်ဝင်စားအောင်’ ရေးသားတင်ပြခြင်းဖြစ်၍

၎င်းတို့ နားလည်ကြလျှင် ပြီးရောဟု သဘော ပိုက်မိပါတော့သည်။)

အိပ်မက်လောက

ရှင်းဦးအံ့။

နိုင်ငံရေးသမား တယောက်သည် (၎င်းတို့လူစု မြှော်မှန်းသော ပန်းတုံးတိုင်သို့ ရောက်၍) ဝန်ကြီးတယောက် ဖြစ်လာသည်ဆိုအံ့၊ မြှော်မှန်းသောအရာကို ရခါစ လူများ၏ ထုံးစံအတိုင်း “ငါတမူ ကား ဝန်ကြီးတယောက် ဖြစ်လာပေပြီ” ဟူသော သတိရမှုသည် မကြာခဏ ဖြစ်ပေါ်လာပေလိမ့်မည်။ အိပ်ရာမှနိုး၍ မျက်နှာသစ် သောအချိန်မှသည် မျက်စိနှစ်လုံး မှိတ်သော အချိန်တိုင်အောင် (လက်ထပ်ပြီးခါစ သတို့သားနှင့် သတို့သမီးသဖွယ်) အခြားသော အလုပ်ကိစ္စများ ဆောင်ရွက်ခိုက် အချိန်များမှတစ်ပါး၊ အားလပ် သောနာရီပိုင်း၊ မိနစ်ပိုင်းဟူသမျှတွင် မိမိအဖြစ်ကို အကြိမ်ပေါင်း များစွာ အနုလုံ-ပဋိလုံ ပြန်လှန်သတိရ ဆင်ခြင်မိ ပေလိမ့်မည်။ အိမ်ရှေ့တွင် ဆိုဖါကြီးပေါ်၌ ပက်လက်လှန်၍ ဆေးလိပ်သောက် ရင်းလည်း “ငါ ဝန်ကြီးဖြစ်လာပေပြီ။ ငါ့ကိုကူညီသော မည်သူ့ အား မည်သည့်ရာထူးပေး၍ ငါ့ကို ထောက်ခံသော မည်ဝါအား မည်ကဲ့သို့ အကျိုးခံစားခွင့်ရှိအောင် လုပ်ပေးဦးမှ တော်မည်၊ ငါ့ကို ပမာမခံ ရေးသားသော မည်သည့် အယ်ဒီတာကို တရား စွဲပြီး ထောင်ချမည်ဆိုလျှင် ချနိုင်သောအာဏာ ငါ့လက်ထဲသို့ ရောက်လာပေပြီ၊ ငါတို့ အဖွဲ့ပြုတ်အောင် ကြံကြသော မည်သူ့ မည်ဝါတို့အားလည်း ပုဒ်မ ၅-နှင့် ဖမ်းချုပ်မည်ဆိုက ချုပ်နိုင် ပေပြီ” စသည်ဖြင့် စိတ်ကူးလျက်ရှိစဉ် သတင်းစာရောက်လာ၍

ကောက်ကြည့်လိုက်ရာ မြို့တမြို့သို့ မိမိရောက်ခဲ့စဉ်က အရာရှိများနှင့် မြို့မမြို့တ ဆိုသူများက သောင်းသောင်းဖျဖျကြိုဆိုကြပြီး အမျိုးသမီးကလေးများက မိမိအား ပန်းစည်းဆက်နေကြသော ဓါတ်ပုံကို မြင်လိုက်ရ၍ ဝန်ကြီးတယောက် ဖြစ်ရခြင်းအတွက် တိုး၍ ကြည်နူး ပြန်သည်။ တဖန် သတင်းစာထဲ၌ မိမိ ပြောခဲ့သော မိန့်ခွန်းကိုတွေ့ရ၍ ဖတ်ကြည့်ရာ သြဘာ လက်ခုတ်တီးကြသော အသံများပင် နားထဲသို့ဝင်လာ၍ ‘တယ်တော်တဲ့ ငါပေဘကား’ ဟု ဆထက်တံပိုး စိတ်ကြည်နူးခြင်း ဖြစ်မိပြန်သည်။ ထိုအခိုက်တွင် ဝန်ကြီးကတော် ပြေးဝင်လာ၍ ‘ကောင်းကြသေးရဲ့လားရှင်၊ တင်တင်မြင့် ကျောင်းအသွားမှာ ကားမှောက်ပြီး ဆေးရုံရောက် နေပြီတဲ့၊ တယ်လီဖုန်း လာနေတယ်’ ဟု ပြောပြလိုက်ရာတွင် ပန်းစည်းဆက်သခြင်းများ ခံယူနေသည့် အသွင်အပြင်နှင့် မိန့်ခွန်းကို ချီးကျူးကြသည့် သြဘာ လက်ခုပ်သံများသည် (အိပ်ရာမှ လန့်နိုး သူ၏ အိပ်မက်ကဲ့သို့) ဝန်ကြီး၏ မျက်စိထဲ၊ နားထဲမှ ရုတ်တရက် ချက်ခြင်း ကွယ်ပျောက် သွားကြလေတော့သည်။

နှိုင်းယှဉ်ချက်

ဤနေရာ၌ ဆိုဖါ ပေါ်တွင် ဝန်ကြီး၏ စိတ်ကူးနှင့် လူတယောက်၏ အိပ်မက်၊ မက်ခြင်းတို့သည် မည်ကဲ့သို့ ခြားနားခြင်းရှိပါသနည်း။

ဝန်ကြီး၏ စိတ်ကူးမှာ တကယ် အဖြစ်အပျက်ဖြစ်၍ အိပ်မက်မှာ တကယ် မဟုတ်ဟု ဆိုခဲ့လျှင် အိပ်မက်ထဲက အဖြစ်အပျက်မှာလည်း မနိုးသေးမီ အခိုက်အတန့်တွင် အဟုတ်တကယ်ပင် ထင်ရသည် မဟုတ်ပါလော။ အိပ်မက်ထဲတွင်လည်း ဝမ်းသာစရာရှိလျှင်

ဝမ်းသာရသည်။ ဝမ်းနည်းစရာရှိလျှင် ဝမ်းနည်းရသည်။ ကြောက်စရာ ရှိလျှင် တကယ်ကြောက်ရသည်ပင် မဟုတ်ပါလော။ နိုးလာသော အခါ၌ ထိုအခြင်းအရာများ ပျောက်ကွယ်ရသည့် နည်းတူ ဝန်ကြီးမှလည်း သမီး ကားမှောက်သည် ဆိုသော သတင်းကို ကြားရသော အခါတွင် ပန်းစည်းဆက်သော အမျိုးသမီးကလေးများနှင့် ဩဘာလက်ခုတ်သံများသည် ချက်ခြင်း ကွယ်ပျောက်သွားတော့သည် မဟုတ်ပါလော။ ဤမျှသာမကသေး။ ပန်းစည်းဆက်သော ရူပါရုံနှင့် ဩဘာလက်ခုတ် တီးသော သဒ္ဒါရုံတို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော ကြည်နူးမှုလည်း ကွယ်ပျောက်သွား၍ သမီးအတွက် ရတက်ပွေ့ရသည့် သောကစိတ် ဝင်ရောက်လာတော့သည် မဟုတ်လော။ တခဏချင်း ကွယ်ပျောက်နိုင်၍ တခဏချင်း ပြောင်းလဲနိုင်သော အခြင်းအရာကို အဟုတ်တကယ် ဟူ၍ မှတ်ယူထိုက်ပါသလော။ အိပ်မက်ထက် ဘယ်လောက်များ ပိုပြီး ခိုင်မြဲမှုရှိပါသေးသနည်း။

‘ထင်ကြေး’နှင့် ကြည်နူးခြင်း

တဖန် သောင်းသောင်းဖျေဖျေ ကြိုဆိုကြခြင်းများ၊ ပန်းစည်းဆက်ကြခြင်းများသည် အတိတ်ကာလ၌ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သော အခြင်းအရာများသာ ဖြစ်၍ ဆိုဖာကြီးပေါ်၌ ဝန်ကြီးထိုင်လျက်ရှိသော အချိန်တွင် ပြီးပျက် ကုန်ဆုံးသွားခဲ့ပြီ မဟုတ်ပါလော။ ထိုအချိန်တွင် ကြိုဆိုကြသော အရာရှိများနှင့် မြို့မိ၊ မြို့ဘများ အနက်မှ တယောက်နှစ်ယောက်ပင် ကွယ်လွန်ချင် ကွယ်လွန်နိုင်ပြီ မဟုတ်ပါလော။ ဝန်ကြီးအား စည်စည်ကားကား ကြိုဆိုနိုင် စေရန် အတွက် အချို့ အလုပ်ရုံမှ အလုပ်သမားများအား ပိုက်ဆံပေးပြီး

အလုပ်ပိတ် ပေးရခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ရှက်တတ်ပါသည်ဆို၍ ပန်းစည်းမဆက်ချင်သော အမျိုးသမီးကလေးအားလည်း ချော့မော့၍ ဖြစ်စေ၊ ခြိမ်းချောက်၍ ဖြစ်စေ၊ တိုက်တွန်းခဲ့ရခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ကြို့ဆိုကြရသော အရာရှိများအနက်တွင်လည်း ဝန်ကြီးတွေ ခဏ၊ခဏ ကြို့ဆိုကြရ၍ အလုပ် ပျက်လှသည် ဆိုကာ မလွဲမရှောင်သာ၍ စူစူအောက်အောက်နှင့် လိုက်ပါလာရသူများလည်း ပါနိုင်သည်။ ရာထူးတိုးဘို့ မြှော်လင့်ချက်ဖြင့် ကြည်ကြည်ဖြူဖြူ ကြို့ဆိုကြသော အရာရှိများလည်း ပါနိုင်သည်။ ဝန်ကြီးကယောက်နှင့် မျက်မှန်းတန်းမိလျှင် မြတ်သည် ထင်သော မြို့မမြို့တများလည်း ပါနိုင်သည်။ မနေဝံ့သောကြောင့် မလွဲသာ၍ လိုက်ပါလာကြသော မြို့မမြို့တများလည်း ပါနိုင်သည်။

သို့ပါလျက် ဝန်ကြီးကမူ ယာဉ်ပေါ်မှဆင်း၍ ပရိသတ်ထုကြီးကို မြင်လိုက်ရသည်နှင့် တပြိုင်နက် “ငါ့ကို ကြည်ညိုလေးစားခြင်းကြောင့် ကြို့ဆိုကြသည်” ဟု အားလုံး သိမ်းကျုံး၍ ‘ထင်’လိုက်ပြီး နှုတ်ခမ်းမွေးသပ်မိလေတော့သည်။ မူလကတည်းက ‘ထင်ကြေးဖြင့်’ ကြည်နူးခဲ့ရသော အခြင်းအရာတခုခု ပြီးဆုံးသွားသည်တိုင်အောင် နောင်အခါကာလ၌ ပြန်လည် တွေးတောခြင်းအားဖြင့် (ချေးခြောက်ကိုရေနှူးပြီး) ကြည်နူးရခြင်းသည် ဘယ်လောက်များခံတွင်းတွေ့ဘို့ ထိုက်ပါသနည်း၊ အိပ်မက်ထက်ပိုပြီး ဘယ် ကလောက် ခြေခြေမြစ်မြစ် မယ်မယ်ရရ ရှိပါသနည်း။

ဝန်ကြီးတယောက်ကို ဥဒါဟရုဏ်ဆောင်၍ ပြရခြင်းမှာ ဤသက်ထက်၌ လူအများမက်မောကြသော အခြေအနေမျိုး ဖြစ်သောကြောင့် ထင်ရှားစေရန်အတွက်သာ ဖြစ်ပေရာ၊ ခပ်သိမ်းသော လူတို့သည်လည်း ဤနည်းနှင့်နှင့် စိတ်ကူးယဉ်ကာ အိပ်မက်

လောကထဲ၌ တသံသရာလုံးလုံး နေလာခဲ့ကြသည်ချည်း ဖြစ်လေသည်။

ဒိဋ္ဌလောက

ဒိဋ္ဌလောကဟူသည်ကား အဘယ်သို့နည်း။

အထက်ပါ ဥဒါဟရုဏ်၌ ဝန်ကြီးသည် ၎င်း၏ နေအိမ်အတွင်း ဆိုဖာပေါ်၌ထိုင်လျက် ဆေးလိပ်သောက်နေသည်ဟု ဆိုခဲ့သည် မဟုတ်ပါလော။ ထိုအခိုက်တွင် လမ်းပေါ်မှကားသွားသံနှင့် ဟွန်းသံများ ကြားကောင်း ကြားမိပေလိမ့်မည်။ နောက်တခဏတွင် ကားသံရော၊ ဟွန်းသံပါ (သူသတိပြုသည် ဖြစ်စေ၊ မပြုသည် ဖြစ်စေ) ကုန်ဆုံး ကွယ်ပျောက် သွားကြပေလိမ့်မည်။ သူ၏ စပန်နီယက် ခွေးကလေး တက်လာသည်ကို မြင်လိုက်ရ၍ သူ၏ ခြေသလုံးကို ပွတ်သီး၊ ပွတ်သပ် လုပ်ခြင်းကြောင့် ရှုပ်ပါရုံထိခိုက်ခြင်းနှင့် ဖောဠဗ္ဗ-ရုံ အတွေ့သဘောတို့ (သူသတိပြုသည် ဖြစ်စေ၊ မပြုသည် ဖြစ်စေ) ဖြစ်ပေါ်ပြီး ကွယ်ပျောက် ကုန်ဆုံးသွားကြပေလိမ့်မည်။ ဆေးလိပ်ကို ဖွာလိုက်သည့်အခါ ဖြစ်ပေါ်လာသော ရသာရုံနှင့် ဆေးလိပ်မှထွက်သော မီးခိုးငွေ့များသည် အထက်သို့ တလိပ်လိပ်တက်ခြင်းကို မြင်ရ၍ (သူ-သတိပြုသည် ဖြစ်စေ၊ မပြုသည် ဖြစ်စေ) ကုန်ခန်း ကွယ်ပျောက် သွားပေလိမ့်မည်။ စားပွဲပေါ်ရှိ ပန်းစိုက်ကရားထဲမှ နှင်းဆီပန်း ရနံ့သည် သူ၏ နှာဝသို့ တချက်၊ တချက် တိုးဝင်၍ မွှေးကြိုင်သော ဂန္ဓာရုံကို ခံစားရပေလိမ့်မည်။ သို့နောက် လေမသင့်ပြန်သဖြင့် ကွယ်ပျောက်သွားပေလိမ့်မည်။ ထိုင်လျက်ရှိသော ဆိုဖာကြီး၏ နူးညံ့သော အဝတ်ခင်းနှင့် စပရိန်တို့၏ ပျော့အိသော အတွေ့ကို (သတိပြုမိတိုင်း)

ခံစားခွင့် ရှိပေလိမ့်မည်။ သတိ မပြုမိသောအခါ၌ ခံစားသော ဝေဒနာသည်လည်း ကွယ်ပျောက် ကုန်ဆုံး သွားပေလိမ့်မည်။ ဝန်ကြီး၏ ‘ဒိဋ္ဌလောက’၌ မူကား ပန်းစည်းဆက်သော အမျိုး သမီးကလေးများလည်း မရှိ၊ ပမာမခန့် ရေးသော အယ်ဒီတာ လည်း မရှိ၊ သောင်းသောင်း၊ ဖျူဖျူ ကြိုဆိုကြသော ပရိသတ်ကြီး လည်း မရှိချေ။ အကယ်၍ ထိုဝန်ကြီးသည် ‘အိပ်မက်လောက’ထဲ ၌ မနေမူ၍ ‘ဒိဋ္ဌလောက’ထဲ၌သာ နေမိပါမူ အယ်ဒီတာ အပေါ်၌ ဒေါသသောစိတ်လည်း ဖြစ်စရာမရှိ။ ငါလုပ်ချင်တိုင်း လုပ်နိုင်ပြီဟု အထင်ရောက်သော မာနသဘောလည်း ဝင်လာနိုင်ခွင့် ရှိလိမ့်မည် မဟုတ်ချေ။

လက္ခဏာတင်နိုင်ခြင်း

အကြင်ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်သည် ‘ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ’ ဟူသော ဗုဒ္ဓ၏ ဩဝါဒအတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးသော အခါတွင် ၎င်း၏ စိတ် သည် အိပ်မက်လောကထဲ၌ မျော၍ မပါတော့ဘဲ (အချိန်အပိုင်း အခြားနှင့် ဖြစ်စေ) ဒိဋ္ဌလောက၌ နေဘို့ကြိုးစား ရလေတော့ သည်။ ယင်းသို့ ကြိုးစား၍ လက်ငင်း အချိန်ကာလနှင့် ဤနေရာ ဤဌာန အပေါ်၌သာ (Now & Here) စိတ်ကို ထားနိုင် သည့် အခါ၊ အသစ်၊ အသစ် ဖြစ်ပေါ်လာသော အခြင်းအရာ ကလေးများသည် နောက်တခဏတွင် ကုန်ဆုံး ပျောက်ကွယ်တတ် သော သဘောကို ကြာလေ၊ မြင်လေ ဖြစ်လာပေလိမ့်မည်။ တခါ တရံ အလိုမကျမူ တည်းဟူသော ဒေါမနုဿဖြစ်ရာမှ သတိရ၍ ဒိဋ္ဌလောကထဲသို့ ပြန်ဝင်လိုက်သောအခါ၊ ဒေါသစိတ် ပျောက် ကွယ်သွားခြင်းကို တွေ့ရမည့်ပြင် ခုနစ်က ဖြစ်ခဲ့မိသော ဒေါသစိတ်

သည် ဘယ်ဆီသို့ ရောက်သွား၍ ဘယ်နေရာ ဘယ်ဌာန၌ စုပုံလျက် ချီလေသနည်း ဟူသည်ကို ရှာဖွေရင်း၊ စုပုံလျက်မရှိခြင်းကို သိခြင်း ဖြင့် တဆင့် တက်၍၊ ရင့်ကျက်သောစိတ် ဖြစ်လာ နိုင်သည်။ တောင်တောင်၊ ဤဤ စဉ်းစားခြင်းမျိုး မဟုတ်ဘဲ၊ ဒိဋ္ဌလောက ထဲမှ ပေါ်ထွက်လာသည့် အနိစ္စသဘော၊ အနတ္တသဘော စသည် ဖြင့် အလျဉ်းသင့်သလို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်းကို သမ္မာသင်္ကပ္ပဟု ခေါ်ဆိုရပေလိမ့်မည်။ လက္ခဏာရေးသုံးပါးကို ပါးစပ်မှ ရွတ်ဆို ၍ စိတ်ပုတီး အပတ်တထောင် စိပ်ခြင်းအားဖြင့် ရုပ်၏ အနိစ္စ သဘော၊ စိတ်၏ အနတ္တ သဘော စသည်ကို တကြိမ်တခါမျှပင် ထိုးထွင်းသိမြင်ဘို့ ခဲယဉ်းပေလိမ့်မည်။

ယိုဒယားက, နည်းနှင့်တူခြင်း

‘အိပ်မက်လောက’ထဲမှ တတုံ တတုံထွက်၍ ‘ဒိဋ္ဌလောက’ထဲ၌ စိတ်ကို ထားခြင်းအားဖြင့် တချက်, တချက်တွင် သိမြင်ရသော အခြင်းအရာများမှာ တန်ဖိုးရှိလှသည်။ အတော်ကြီး ကျင့်သား ရလာသောအခါ ‘အိပ်မက်လောက’မှ ထွက်၍ ဒိဋ္ဌလောကသို့ ဝင် လိုက်သည် ဆိုလျှင်ပင် ယခင်က ပူပန်သောက ရောက်ခြင်းများ၊ အလိုမကျသဖြင့် ဒေါသဖြစ်ခြင်းစသော နှလုံး မသာယာမှုများ သည် မီးကို ရေနှင့် ငြိမ်းသတ်လိုက်ဘိသကဲ့သို့ ရုတ်ခြည်း ပျောက် ပြယ် သွားတတ်ပေသည်။

သတိလွတ်နေခြင်းကြောင့် ပူပန်စရာထင်၍ ပူပန်မိရာမှ ရုတ် တရက် သတိရ၍ ပူပန်စရာမဟုတ်ကြောင်း သိရသည်နှင့် တပြိုင် နှက်၊ အပူကင်းကွာ သွားပုံကို ဥဒါဟရုဏ်ဆောင်၍ ပြရဦးမည်။

မင်းသမီးနှင့်မင်းသား ယိုးဒယားက၊ဟန်ဖြင့် ထွက်လာခြင်းကို ပွဲထဲ၌ မြင်ဘူးကြပေလိမ့်မည်။ မင်းသားသည် ရှေ့က ထွက်လာ၍ မင်းသမီးက နောက်မှ ကပ်ပါလာ၏။ နှစ်ယောက်လုံးသည် ဆိုင်းချက်နှင့် က၊လျက်ရှိကြသည်။ ကိုယ်ဟန်နှင့်ကိုယ် က၊လျက်ရှိရာမှ တချက်၊တချက်တွင် မင်းသားက နောက်သို့ လှည့်ကြည့်လိုက်တိုင်း မင်းသမီးသည် လက်အုပ်ချီလျက် ချိခိုးနေခြင်းကို တွေ့မြင်ဘူးကြပေလိမ့်မည်။ မင်းသားသည် ရှေ့သို့လှည့်လျက် က၊လျက်ရှိသည့်အခါတိုင်း မင်းသမီးသည် က၊ချင်သလို က၊လျက် ချိသော်လည်း မင်းသားက နောက်သို့လှည့်ကြည့်လိုက်သောအခါများတွင် မင်းသမီးမှာ လက်အုပ်ချီလျက်သာ တွေ့ရသည်။

“ဒိဋ္ဌိဒိဋ္ဌမတ္တံ” အလုပ်၌ ဝါရင့်သော ယောဂီ၏စိတ်မှာလည်း သတိလွတ်ခိုက်တွင် ရောက်ချင်ရာ ရောက်နေစေကာမူ၊ သတိချ၍ လှည့်ကြည့် လိုက်သည်နှင့် တပြိုင်နက် ယိုးဒယား က၊သော မင်းသမီး၏ လက်အုပ်ချီခြင်းကဲ့သို့ ပြားပြားဝပ်လျက် ရှိသည်ကို တွေ့ရတတ်ပေသည်။ သို့ဆိုလျှင် အတော်ဟန်ပြီဟု ဝမ်းမြောက်ထိုက်ပေပြီး မဂ်ဆိုက်ခြင်းမျိုးကား မဟုတ်သေးပေ။

ဘာကြောင့် ‘ငါ’ ထင်ရသနည်း

ပူဂိုလ် အမျိုးမျိုး ရှိသည့်အနက် ရုပ် (ကိုယ်) ကောင်ကြီးကို ‘ငါ’ထင်သူများလည်း ရှိ၏။ ကြံစည် စိတ်ကူးတတ်သော စိတ်ကလေးကို ‘ငါ’ထင်တတ်သူများလည်း ရှိ၏။ ကိုယ်နှင့်စိတ်တို့ကို ပိုင်ဆိုင်သောဥစ္စာရှင် ‘ငါ’ကောင်ကလေး (Soul or Atman) တသီးတခြားရှိသေးသည်ဟု ယူဆသူများလည်းရှိကြ၏။ အနောက်တိုင်းပြည်များ၌ ‘ငါ’ရှိသည် ဟူသော အထောက်အထားကို ခံစား

ကတ် (Descartes) ဟူသော ဂရိတ်ပညာရှိကြီး တင်ပြခဲ့ဘူးသည့်အတိုင်း သူငါကစ ပြောတတ်ကြသည်။ ၎င်း ဆရာကြီးက (I think, therefore I am.) “ငါ စဉ်းစားသည်။ ထို့ကြောင့် ငါရှိသည်” ဟု ပြောခဲ့သည်။ အဓိပ္ပါယ်မှာ စဉ်းစား၊ စိတ်ကူးတတ်သော ငါကောင်ကလေးရှိနေခြင်းကို ထောက်ခြင်းအားဖြင့် ငါရှိကြောင်း ထင်ရှားသည်ဟု ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်သည်။ ရှေးပညာရှိကြီး တဦးတယောက်က တင်ပြထားခဲ့သော အကိုးအကား ဖြစ်သည်ဆို၍ အနောက် တိုင်းပြည်များတွင် အတော်အတန် လူများ မငြင်းဝံ့ဘဲ လက်ခံထားကြသည်။ စင်စစ်မှာလည်း စဉ်းစား စိတ်ကူးတတ်သော သဘာဝကဲ့သို့ ‘ငါ’ နှင့် တူသော အခြင်းအရာသည် မရှိတော့ချေ။

ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် (တရားအားမထုတ်ရသေးမီက) ဤအတိုင်းပင် မျက်စိလည်ခဲ့ဘူးသည်။ ဤ ကိုယ်ကြီးသည် သေဆုံးသော အခါ၌ မြေကြီးထဲသို့ ရောက်ရမည်ဖြစ်သောကြောင့် ‘ငါ’ မဟုတ်နိုင်။ သို့သော်...စဉ်းစား ကြံစည်တတ်သော စိတ်ကလေးမူကား၊ ‘ငါ’ အဖြစ်နှင့် ဘဝတပါးသို့ ကူးပြောင်းသွားခြင်း ဖြစ်မည်ဟု ယူဆခဲ့ဘူးလေသည်။ (စာထဲက ဘယ်လိုဆိုစေ၊ ကိုယ်တိုင်သဘောမေါက်မှ လက်ခံနိုင်သည်။) သို့သော် “ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ” နည်းအတိုင်း လေ့ကျင့်၍ ‘အိပ်မက်လောကထဲမှထွက်ပြီး ဒိဋ္ဌလောက’ ထဲ၌ ခဏခဏ နေဖန်များလာသောအခါ စဉ်းစား ကြံစည်တတ်သော သဘောတရားကလေးသည် ‘ငါ’လည်းမဟုတ်၊ ငါ့ပစ္စည်းလည်းမဟုတ်၊ ပိုင်ဆိုင်သော ဥစ္စာရှင်လည်း မရှိသည့် အဖြစ်ကို တလထက်တလ လက်တွေ့သဘော ကျလာပေတော့သည်။ ‘ငါ’ သော်၎င်း၊ ‘ငါ့ပစ္စည်း’ သော်၎င်း ဟုတ်ခဲ့ပါမူ၊ ငါ ထားသော

နေရာ၌ နေမည်။ မကြံစည်ပါနှင့်ဟု အမိန့်ပေးလိုက်လျှင် (ငါပိုင်ဆိုင်ရိုး မရှိပါက) ငါ့စကားကို နားထောင်ရမည်။ သူသွားချင်ရာ သွား၍ ကြံခဲပြီး မောတော့မှ အိပ်သောဟာကလေးကို 'ငါ' ဟူ၍ ၎င်း၊ 'ငါ့ပစ္စည်း' ဟူ၍ ၎င်း၊ ဘယ်နည်းနှင့် မှတ်ယူသင့်ပါသနည်းဟု သဘောကျမိသည်။

အနတ္တသဘောတရား

ကောင်းပါပြီ။ ကြံစည်ချင်ရာ ကြံစည်တတ်သော စိတ်ကလေးကိုပင် ပိုင်ဆိုင်သူမရှိဟုဆိုပါလျှင်၊ ဖြစ်ချင်ရာဖြစ်၊ ပစ်ထားရတော့မည်လော။ ၎င်းကို ချုပ်ထိန်းကြိုးကိုင်ခြင်း မပြုရတော့ပြီလော။ အဘယ်သို့သောအခြင်းအရာဖြင့် ၎င်းကိုထိန်းသိမ်းအုပ်ချုပ်ပါမည်နည်းဟူသောမေးခွန်းများ ပေါ်လာရတော့သည်။ ဟုတ်ပေသည်။ တရားအားထုတ်ခြင်း ဟူသည်မှာ စိတ်ကို အထိုက်အလျောက် ကြိုးကိုင်နိုင်စေရန်၊ သို့မဟုတ် ကြိုးကိုင်နည်းတွေ့ရှိရန်ဖြစ်ပေသည်။ စိတ်ကို ပိုင်ဆိုင်သူရှိမရှိအပယ်ခံ၍၊ စိတ်၏သဘာဝသည်တောင် ခုန်းမြှောက် ခုန်ပြေးလွှား၍ သာနေချင်တတ်၏။ တနေရာထဲ၌ ကြာရှည်စွာမနေတတ်ချေ။ 'ဒိဋ္ဌဒိဋ္ဌမတ္တံ' နည်းအတိုင်း အလုပ်လုပ်သော အခါတွင်လည်း 'အိပ်မက်လောက' ထဲသို့ ဖျတ်ခနဲ - ဖျတ်ခနဲ ခုန်ဝင်သွားတတ်၏။ 'ငါ' က မခုန်ပါနှင့် ဆိုသော်လည်းမရ၊ ခုန်မြဲတိုင်း ခုန်ပြေးတတ်၏။ ဤတွင် 'ငါ' အနေနှင့် အမိန့်ပေး၍မရ၊ 'သတိ' ၏ အကူအညီတောင်းမှ ဖြစ်တော့မည်ဟု သဘောပေါက်လာတော့သည်။ -သတိ' သည် 'ငါ' မဟုတ်ကြောင်းလည်း မြင်လာသည်။ 'သတိ' စောင့်လျက်ရှိသောအခါ၌ 'အိပ်မက်လောက' ထဲသို့မဝင်တော့။ သို့သော်-လစ်သည်နှင့်တပြိုင်နက် 'ဒိဋ္ဌလောက' ထဲမှ ထွက်

ပြေးသည်ကို တွေ့ရသည်။ ဤတွင် ‘ငါ’ က ဘာမျှ မတတ်နိုင် သည်မဟုတ်။ သတိစေတသိက်က ကြိုးကိုင်၍ သူတို့အချင်းချင်း ထိန်းသိမ်းခြင်းမျှသာ ဖြစ်သည်။ အစိုးမရသောအနတ္တတရားကြီး ပေတကား-ဟု သဘောကျမိပါတော့သည်။

စောင့်ကြည့်ခြင်းနှင့် တွေးတောခြင်း

‘ဒိဋ္ဌဒိဋ္ဌမတ္တံ’ နည်းလမ်း၏တန်ဖိုးရှိသောအဖြစ်ကို တနည်း အားဖြင့် ဖော်ပြလိုသေး၏။ စိတ်သည် ‘အိပ်မက်လောက’ ထဲ၌ မျှောပေါ်လျက်ရှိစဉ်၊ ‘ငါ’ တည်းဟူသော ဒိဋ္ဌိသဘောသည် ထက် ကြပ်မကွာ ပေါ်လျက်ရှိ၏။ ဝန်ကြီး ဥပမာ၌ အမျိုးသမီးကလေး များက ‘ငါ့ကို’ ပန်းစည်းဆက်ကြသည်။ တမြို့လုံးက ‘ငါ့’ ကို သောင်းသောင်းဖျေဖျေ ကြိုဆိုကြသည်။ မည်သည့် အယ်ဒီတာက ‘ငါ့’ကို ပမာမခံရေးသည် စသည်ဖြင့် တငါတည်း ‘ငါ’ လျက် ရှိတော့သည်။ အကယ်၍ ထိုဝန်ကြီးသည် ‘အိပ်မက်လောက’ ကို ဖျက်သိမ်း၍ ဆိုဖါပေါ်၌ ထိုင်လျက်ရှိစဉ် ‘ဒိဋ္ဌလောက’ ထဲသို့ ဝင်လိုက်သည်ဆိုကြပါစို့.... ကားသံနှင့် ဟွန်းသံကြားခြင်းကို သိ မည်။ နှင်းဆီပန်းမွှေးခြင်းကို သိမည်။ ခွေးကလေးတက်လာခြင်း ကို မြင်သည်ဟု သိမည်။ ဆိုဖါ၏ တအိအိ နူးညံ့သောအတွေးကို သိမည်။ ထိုဝန်ကြီးက နာမ်ရုပ်တို့၏ သဘာဝကို စောင့်ကြည့် လျက်ရှိသည်ဟူ၍ (ပထမတွင်) သဘော မပေါက် သေးသော် လည်း သူသည်မိမိ၏နာမ်ကို သူတပါးအနေဖြင့် (Objectively) အပြင်မှ စောင့်ကြည့်သကဲ့သို့ ဖြစ်နေတော့သည်။ ရင့်ကျက်လာ သောအခါတွင် ရုပ်၏သဘော၊ သို့မဟုတ်-စိတ်၏သဘောကို ရိပ် မိသာ၍ ၎င်းတို့၏ အနိစ္စလက္ခဏာ၊ သို့မဟုတ်-ဒုက္ခ လက္ခဏာ၊

သို့မဟုတ်-အနတ္တလက္ခဏာကို တကြိမ်တခါတွင် ထိုးထွင်း၍ မြင်နိုင်ဘူးဟု ရှိလေသည်။ (ဤသည်ကား စိတ်အကြောင်းကို ဉာဏ်ရှိတိုင်း တွေးတောကြံဆနေကြသော စိတ်ပညာ ဆရာကြီးတို့၏ အလုပ်နှင့်ခြားနားခြင်းကြီး တရပ်ပေတည်း။)

အရင်း အတိုင်းရှိသည်

အိမ်မက်လောကထဲ၌ မျောပါလျက်ရှိသော လူသည် အလိုကျသောအခြင်းအရာကို စိတ်ကူးမိသောအခါ ကြည်နူး နှစ်သိမ့်ခြင်းဖြစ်၍ အလိုမကျသော အခြင်းအရာကို စိတ်ကူးမိသောအခါ မကျေမချမ်းဖြစ်ရ၏။ အထက်ပါ ဝန်ကြီးသည် အမျိုးသမီးများ ပန်းစည်းဆက်ခြင် အကြောင်းကို ‘စားမြုံ့ပြန်’ သောအခါ ရှင်မြူး ကြည်နူး၍၊ ပမာမခံ့ရေးသော အယ်ဒီတာ အကြောင်းကို စိတ်ကူးမိသောအခါ နှလုံးမသာယာမှုဖြစ်ရတော့သည်။ ရှင်မြူး ကြည်နူးခြင်းသည်၎င်း၊ နှလုံးမသာယာ ခြင်းသည်၎င်း၊ သံသရာရှည်စေဘို့ အထုံးအဖွဲ့များပင်ဖြစ်သည်။ တဖန် ‘ဒိဋ္ဌလောက’ ထဲသို့ ပြောင်းရွှေ့လိုက်သည့်အခါ၊ အဆင်းသက်သက်၊ အသံသက်သက်၊ အနံ့သက်သက်၊ အတွေ့သက်သက် စသည်ဖြင့် တွေ့ရမည်ဖြစ်၍ နှစ်သက် တပ်မက်စရာလည်း မဟုတ်ဒေါသဖြစ်လောက်အောင် မုန်းတီးစရာလည်း မဟုတ်သည့်အဖြစ်ကို တဖြည်းဖြည်း ထိုးထွင်းသိမြင်လာဘို့ရှိပေသည်။ ထို့ကြောင့် ‘အိမ်မက်လောက’ သည် အရှုံးအမြတ်ထွက်သော (အများအားဖြင့် အရှုံးထွက်သော) လောကဖြစ်၍၊ ‘ဒိဋ္ဌလောက’ သည် အရှုံး အမြတ်မရှိ ‘အရင်းတိုင်း’ နေသောလောကဖြစ်သောကြောင့် အကြင်ရောဂီ၏ စိတ်သည် ငြိမ်သက်ကြည်လင်စွာ တည်နေနိုင်ခြင်းဖြစ်လေသည်။

အပြန်အလှန်ပိုင်ခြင်း

ထိုမှတစ်ပါးလည်း ‘စိတ်’ ၏ သဘာဝကို သိမြင်သည်ထက် သိမြင်လာသောအခါတွင် ပစ္စည်းဥစ္စာ ပိုင်ဆိုင်ချခြင်း၏ ဝန်လေးသောအဖြစ်ကို ရိပ်မိလာတတ်သည်။ ဥပမာ နွားကို ကြိုးဖြင့် ကိုင်ဖမ်းထားသောလူက “ငါသည် ဤနွားကို ချုပ်ကိုင်ထားမိပြီ၊ ဤနွားကား တယ်မှထွက်မပြေးနိုင်တော့” ဟု မှတ်ထင်ပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် နွားသာလျှင် ထွက်မပြေးနိုင်သည်မဟုတ်၊ လူမှာလည်း ကြိုးကို ဆုပ်ကိုင်ထားရသောကြောင့် နွားကလည်းလူကို ပိုင်လျက်ရှိသည်။ ထိုနည်းအတူ ပစ္စည်းဥစ္စာ ပိုင်ဆိုင်မိသော လူများမှာလည်း ပစ္စည်းအတွက်ကြောင့် သွားချင်ရာမသွားရ၊ လာချင်ရာမလာရ ရှိတတ်ပေရာ၊ လူကသာ ပိုင်သည်မဟုတ်၊ ပစ္စည်းကလည်း လူကိုအပြန်အလှန်ပိုင်လျက်ရှိတော့သည်။ သို့သော်-ပကတိလူများသည် ဤအချက်ကို မသိမြင်ဘဲ၊ မျက်စိလည်လျက် ရှိပေရာ ‘ဒိဋ္ဌဇလောက’ ထဲ၌ နေဘို့အားထုတ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် သာလျှင် တဖြည်းဖြည်းတရွေ့ရွေ့ သဘောပေါက်ပြီး။ နောက်ဆုံးတွင် မျက်စိလည် ပျောက်နိုင်ပေသည်။

ထိုးထွင်းနိုင်အောင် အစဖော်ခြင်း

မာလုကျ ပုတ္တနှင့် ဘင်ဟိရသုတ်များတွင် ဗုဒ္ဓသည် ‘ဒိဋ္ဌဒိဋ္ဌမတ္တိ’ အစရှိသော ဩဝါဒကိုပေးတော်မူရာ၌ ‘သင်သည်တကြိမ်တခါမျှ မမြင်ဘူး၊ မကြားဘူး၊ အာရုံမပြုဘူးသော အခြင်းအရာတခုနှင့်ပတ်သက်၍ တပ်မက်နှစ်သက်ခြင်း၊ စက်ဆုပ် ရှုရှာခြင်း၊ (ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်း) ဖြစ်နိုင်ပါမည်လောဟု မေးတော်မူသည်။ ဤစကားမှာ ရိုးရိုးရှင်းရှင်းမျှသာ ထင်ရသော်လည်း (ဒိဋ္ဌဒိဋ္ဌ

မတ္တံ) ဟူသော သြဝါဒအတိုင်း ကျင့်ကြံအားထုတ်သူတို့အဖို့မှာ လွန်စွာအရေးကြီး၍ 'ကဲ့' စေလိုသောနေရာတွင် 'အက်' ကြောင်း ပေးလိုက်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ၎င်းသြဝါဒအတိုင်း ကျင့်ကြံအားထုတ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် 'စိတ်'သဘာဝကို တဖြည်းဖြည်း သဘောပေါက်လာ၍ လောက၌ အဟုတ်တကယ် ရှိသည်ဟု မိမိမှတ်ထင်လာခဲ့သော အခြင်းအရာ ဟူသမျှသည် အခံဓါတ်နှင့် အတိုက်ဓါတ် ဆုံစည်းမိသည့် အခိုက်အတန့်ကလေးမျှတွင်၊ အသိစိတ်ကလေးပေါ်လာခြင်းမျှသာ ဖြစ်ချေပြီတကား။ မတိုက်မိ၍ မဖြစ်ခဲ့လျှင် တပ်မက်စွဲလမ်းစရာဟူ၍၎င်း၊ စက်ဆုပ်ရွံ့ရှားဘူးဟူ၍၎င်း၊ (ချစ်စရာ မုန်းစရာ) မရှိချေပြီတကားဟူသော သဘာဝအစင်အမှန်ကို မျက်ဝါးထင်ထင် ထိုးထွင်းသိမြင်နိုင်လိမ့်မည်ဖြစ်စေသည်။

ကျွန်ုပ်တွေသော စိတ်သဘာဝ (၃)

ပုစ္ဆာများ

ဤဟပတ်တွင် စိတ်သဘာဝအကြောင်း မဖော်ပြမီကျွန်ုပ်တို့ သို့ ရေးသားမေးမြန်းကြသော ပုစ္ဆာများကို ရှေးဦးစွာ ဖြေဆိုရပေဦးမည်။

၎င်းတို့မှာ (၁) ဝတ္ထုရေးဆရာ၊ သတင်းစာဆရာ တယောက်မျှသာဖြစ်ပါလျက် မည်သည်ကို အကြောင်းပြု၍ တရားဘက်သို့ လိုက်စားခဲ့ပါသနည်း။ (၂) လူတိုင်း အားထုတ်၍ ဖြစ်နိုင်ပါသသော၊ ပါရမီရင့်ကျက်မှု ဖြစ်နိုင်သည်ဆိုလျှင်၊ ပါရမီရင့် မရင့်ကို ဘယ်နည်းနှင့် သိနိုင်ပါသနည်း။ (၃) သီလနှင့် ပြည့်စုံသောသူသည်သာလျှင် သမာဓိပညာစခန်းသို့ တက်လှမ်းနိုင်မည်မဟုတ်ပါသော၊ ဟူသော ပုစ္ဆာများပင် ဖြစ်သည်။

ဆရာကောင်းတပည့် ဖြစ်ခဲ့ခြင်း

(၁) နိပတ်ပုစ္ဆာကို ဖြေဆိုရသော်၊ ကျွန်ုပ်မှာ ဝတ္ထုသမား၊ သတင်းစာသမားတယောက် ဖြစ်ရုံသာမက၊ ခပ်ပျော်ပျော် နေချင်တတ်သူတယောက်ဟူ၍ပင် လူအများနားလည်ကြသည်။ မှန်လည်း မှန်ပေသည်။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ် မျိုးရိုးဇာတိ၌ ယူးခြားသောအချက်များရှိသည်ကို ဖော်ပြရပေဦးမည်။

မဂ်တရားဖိုလ်တရားသည် ဤခေတ်လူများနှင့်မဆိုင်။မဂ်ဖိုလ်ရနိုင်သောခေတ်မရှိတော့ဟူ၍မြန်မာတပြည်လုံးက ယူဆခဲ့ကြသည့်လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း ၆၀-ခန့်အချိန်ခန့်က ကျွန်ုပ်အား ဘုန်းကြီး

ကျောင်းသို့ အပ်နှံစဉ် ကျွန်ုပ်၏ ဆရာတော် ဘုရားမှာ အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သည်ဟု မိဘများနှင့်တကွ တပည့်တပန်း အနည်းငယ်တို့ က ယုံကြည်ကြသည်။ ကျွန်ုပ်မှာလည်း မိဘများ ယုံကြည်၍ ယုံကြည်ခဲ့သည်။ သို့သော် အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်ဟူသည်မှာ နိဗ္ဗာန်ကူးတော့မည့် ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုခြင်းမှတစ်ပါး နိဗ္ဗာန်ကိုလည်း နားမလည်။ လိုချင်ရကောင်းမွန်းလည်း မသိခဲ့ချေ။ ပုဂ္ဂိုလ်အနေဖြင့်ကား လေးလေးစားစား ကြည်ညိုခဲ့ကြသည်။ ကြည်ညိုဘွယ် အချက်များလည်း အမြောက်အမြား ရှိသည်။

သန္တိဋ္ဌာန်ချခြင်း

ထိုနောက် အင်္ဂလိပ်ကျောင်းသို့ ကူးပြောင်း၍ ပညာ သင်ပြီးသဖြင့် လူလခးမြောက်လာသောအခါ ကျွန်ုပ်၏ ဘခင်မှာ ဓမ္မကထိက ဟဦးဖြစ်သည့်အတိုင်း ညတိုင်းလိုပင် တပည့်များအား (ဆရာတော်ဘုရား၏ သြဝါဒအရ) တရားဟောပြောခြင်းများကို နားကြားရသည်။ တညသ၌ ကျွန်ုပ်၏ စိတ်ထဲတွင် ဖြစ်ပေါ်လာသည်မှာကား-ဗုဒ္ဓိ ဘာသာတိုင်း နိဗ္ဗာန်ကို အထွတ်အမြတ်ထား၍ ပြောကြသည်။ တိတိ ကျကျ မူကား မည်သူမျှ သိပုံမရ။ ငါသည် ဆရာတော်၏ တပည့်၊ ဤမိဘ နှစ်ပါးတို့၏ သားဖြစ်ပါလျက် နိဗ္ဗာန်ကိုမရလျှင် ရာဇဝင် ရိုင်းလိမ့်မည်။ တနေ့သော် နိဗ္ဗာန်ကို သိအောင် ကြိုးစားမည်ဟု သန္တိဋ္ဌာန်ချလိုက်သည်။ အမှန်ဆိုရလျှင် ထိုအချိန်၌ ကျွန်ုပ်သည် နိဗ္ဗာန်ကို လိုချင်သောဆန္ဒလည်း မရှိလှ။ ထူးမြတ်လှသည်ဆို၍ သိချင်သောဆန္ဒ ပြင်းပြခြင်း မျှသာ ဖြစ်သည်။ (ကျွန်ုပ်၏ ဝါသနာ တခုမှာလည်း သူတပါးကောင်း၍

မကောင်းချင်တတ်။ ကိုယ်တိုင် 'မြဲ'ကြည့်ပြီး ကောင်းသည်ဟုတွေ့မှ ဝန်ခံချင်တတ်သည်။

အားထုတ်သော်လည်း အားမရခဲ့

ယင်းအတိုင်း သန္နိဋ္ဌာန်ချမှတ်ခဲ့သော်လည်း မေ့မေ့ ပျောက် ပျောက် သောက်သောက် စားစား၊ ပျော်ပျော်ပါးပါး နေခဲ့မိရာ၊ အသက် ၃၅-နှစ်အရွယ်တွင် မိဘများနှင့် တဖန်ပြန်လည် ဆုံဆည်း မိသည်နှင့် ယခင်က သန္နိဋ္ဌာန်အကြောင်းကို သတိရပြီး ၇-ရက် အဓိဋ္ဌာန်ဖြင့် တရား အားထုတ်ခဲ့သည်။ ၅-ရက် မြောက်သော နေ့တွင် သက္ကဿ ဒိဋ္ဌိက္ခာပြီဟု (ကိုယ့်ဟာကိုယ်) ထင်ရုံမက လူ့ ဘောင်၌ မနေနိုင်တော့ပြီဟု ယူဆကာ ရဟန်းတက်ခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်၏ အကြံကား ရဟန်းဘောင်တွင် အသဝေါ ကုန်ခန်းသည် အထိ အရိုးကြေကြေ အရေခန်းခန်း ဆက်လက် အားထုတ်ရန် ဖြစ်သည်။ သို့တော် ၅၂-ရက်မြောက်သော နေ့တွင် တောရ ကျောင်း တကျောင်း၌ တပါးတည်း အကြီးအကျယ် ငှက်ဖျား ဖျားသည်နှင့် မိဘများ တောင်းပန်ချက်အရ လူထွက်ခဲ့ရသည်။ ထိုစဉ်က အားထုတ်သော တရားမှာ 'ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ' မဟုတ်။ သို့သော် ကိုယ့်ကိုကိုယ် အထင်ကြီးစရာ အတွေ့အကြုံများ ရှိခဲ့သည်ဖြစ်၍ အလျဉ်းသင့်သော နေရာ၌ ဖေါ်ပြရပေဦးမည်။

ဆက်လက် အားထုတ်ခြင်း

လူထွက်ပြီးနောက် သတင်းစာဆရာ၊ ဝတ္ထုရေးဆရာ အဖြစ် ဖြင့် လုပ်ကိုင် စားသောက်လာခဲ့ရာ ကျွန်ုပ်မှာ သူတပါးအား ကြီးကြီး ကျယ်ကျယ် နစ်နာ ဆုံးရှုံးစေမည့် အပြုအမူမျိုးမှ ရှောင် ကြဉ်ရုံမှတစ်ပါး သူလို ငါလို နေလာခဲ့သည်။ သို့သော် တနေ့တွင်

ငါ၏ အဓိဋ္ဌာန်အတိုင်း ဆက်လက် အားထုတ်ရဦးမည် ဆိုသော ကိစ္စကိုမူ တနေ့တရက်မျှ မမေ့ခဲ့ချေ။ ၁၉၄၈ ခုနှစ်၌မူ မင်္ဂလာရာဇာ၊ ဖိုလ်တရားနှင့် ပတ်သက်၍ မြန်မာပြည်၌ အထူးခေတ်စား လာပြန် ရာတွင် ကျွန်ုပ်သည် ဤဆရာတော်၏နည်း၊ ထိုဆရာကော်၏နည်း စသည်များကို စမ်းသပ် အားထုတ်ခဲ့သည်။ နောက်ဆုံး၌ မာလုကျ ပုတ္တနှင့် ဘာဟိရတို့အား ပုဒ္ဓ ညွှန်ပြတော်မူသည့်နည်းကို နှစ်နှစ် ကာကာ ယုံကြည် သဘောကျသည်ဖြစ်၍ “ကော ဓမ္မော၊ ကော နယော” ဆိုသည့်အတိုင်း တကြောင်းတည်းသော လမ်းဖြင့် လိုက် နာ ကျင့်ကြံ အားထုတ်ခဲ့သည်။

ဤမျှလောက် ဆိုလျှင် ဝတ္ထုတွေ့ ရေးရာမှနေပြီး စိတ်ကူး ပေါက်၍ ရှောက်ရေးသည် ဟူသော အထင်အမြင် ပပျောက်စေ လောက်ပြီဟု မြော်လင့်သည်။

ပါရမီ ရင့်သူ

(၂) လူတိုင်းအားထုတ်၍ ဖြစ်နိုင်ပါသလော၊ ပါရမီ ရင့် ကျက်မှ ဖြစ်နိုင်သည်ဆိုလျှင် ပါရမီ အနုအရင့်ကို မည်သို့ သိနိုင် ပါမည်နည်း ဟူသော ပုစ္ဆာကို ဖြေဆိုပေအံ့။

ပါရမီနုသူများအဖို့မှာ လောကီ စည်းစိမ်ထက် မှန်မြတ်သော သုခချမ်းသာမျိုး ရှိသေးသည်ဆိုခြင်းကို ယုံကြည်နိုင်မည် မဟုတ် သောကြောင့် အားထုတ်လိမ့်မည်လည်းမဟုတ်။ ထို့ကြောင့်တတိုင်း ပြည်လုံး၊ တကမ္ဘာလုံး အရိယာမဖြစ်နိုင်ဟူ၍ ကျွန်ုပ်၏ယုံကြည် ချက်ကို ဖော်ထုတ်ရေးသားခဲ့ဘူးလေပြီ။ ပါရမီ အနုအရင့်နှင့် ပတ်သက်၍ စာထဲ၌ မည်ကဲ့သို့ ဖော်ပြထားသည်ဟု ကျွန်ုပ်မတွေ့ ရဘူးသော်လည်း ကျွန်ုပ်၏ ထင်မြင်ချက်ကို ဖော်ပြရမည် ဆိုပါ

မူကား၊ အကြင်သူသည် လောကကြီးတွင် ကာမဂုဏ် ငါးပါး၊ ခံစားခြင်းအားဖြင့် ပျော်ပျော်ပါးပါး နေရခြင်းထက်၊ ငြိမ်းချမ်းကြည်လင်၊ ဖြူစင် သိမ်မွေ့သော စိတ်နှလုံးရှိခြင်း တည်းဟူသော အဖြစ်သည် မြတ်နိုးဘွယ်ကောင်းပေသည် တကား-ဟု မြော်မှန်း ရော်ရမ်းကတ်သည့် အနုမာန ဉာဏ်မျိုးရှိသည်ဆိုသည်လျှင် ပါရမီ ရင့်သော သူပေတည်းဟု ကျွန်ုပ်အကဲဖြတ်သည်။

သီလ အဆုံးအဖြတ်

(၃) သီလနှင့် ပြည့်စုံသော သူသည်သာလျှင် သမာဓိနှင့် ပညာစခန်းသို့ တက်လှမ်းနိုင်မည် မဟုတ်ပါလော-ဟူသော ပုစ္ဆာ ကျန်သေး၏။

သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာဟု ဆိုထားသောကြောင့် ရှေးဦးစွာ သီလ စင်ကြယ်အောင် လုပ်ရမည်။ ထိုနောက်မှ သမာဓိစခန်း၊ ပညာစခန်းသို့ တက်လှမ်းရမည် ဟူသော အယူအဆသည် မြန်မာပြည်သို့ သာသနာတော် ရောက်ကတည်းက စွဲမြဲစွာ လက်ကိုင်ပြုထားကြသော အယူအဆဖြစ်၏။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၌လည်း ဝိသုဒ္ဓိ ၇-ပါး ဖော်ပြထားရာတွင် သီလဝိသုဒ္ဓိကို အခြေခံပြီးမှ သမာဓိနှင့် ပညာစခန်းသို့ တက်လှမ်းရမည့် အဓိပ္ပာယ်မျိုး ပေါက်နေ၏။ မြန်မာပြည် သာသနာတော် တလျှောက်လုံး၌ ဤအတိုင်းပင် မှတ်ယူလာခဲ့ကြရာ၊ အရိယာဟူ၍ လေသံမျှ မကြားရဘူးဘဲ ဤဘဝေတ်တွင်မှ မဂ်သံ၊ ဖိုလ်သံများ ကြားရပေတော့သည်။ အခက်အခဲကြီးတခုမှာ သီလ စင်ကြယ်ပါမှ သမာဓိနှင့် ပညာတက်သို့ တက်ရမည် ဆိုလျှင် အဘယ်သို့သော ပုဂ္ဂိုလ်သည် သီလစင်ကြယ်ပြီဟု ဆိုနိုင်ပါမည်နည်း။

တကယ်လုံခြုံသူ ရှားလိမ့်မည်

အရက်ဆိုင်ထဲမှ လူကို၎င်း၊ တံငါသည်ကို၎င်း၊ ထောင်ထဲက လူကို၎င်း၊ သီလကျိုးပေါက်သောသူ ဟူ၍ အလွယ်တကူ ဆုံးဖြတ် တတ်သော်လည်း ၎င်းမှအပ ရှိနေကြသော လူများအနက်တွင် မည်သူ မည်ဝါသည် သိလစင်ကြယ်ပေသည်ဟု ဆုံးဖြတ်ရန်မူကား မလွယ်ကူလှချေ။ လူတယောက်သည် လူသူမရှိသည့် ဂူထဲ၌ ဝင် ဆိုင်နေသည့် အခိုက်အတန့်တွင် ကာယကံမှ၊ ဝစီကံမှများ လုံခြုံ သည်ဖြစ်၍ (မနောကံမပါ)သီလ လုံခြုံသည်ဟု ဆိုနိုင်မည် ဖြစ် သော်လည်း လူသူလေးပါးနှင့် ဆက်ဆံနေကြရသူများအဖို့မှာ သီလစင်ကြယ်လှပြီဟု တယောက်တလေ ထောက်ပြရန်ပင် မလွယ် ကူလှချေ။ ဘယ်နည်းနှင့်မှ မချိုးမဖောက် ဟူ၍ စိတ်ချရသော ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး ရှိပါ၏လော။

တကယ်ခက်ခဲသော အလုပ်

တဖန်၊ အကြင်သူသည် မိမိကိုယ်ကို သီလ စင်ကြယ်လှပါပြီဟု ချွတ်ထင်လျက်ရှိသည် ဆိုငြားအံ့၊ ထိုသူ၏ သီလ မကျိုးပေါက်ခြင်း မှာ ကံကောင်းသောကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။

ကိုယ့်ကိုကိုယ် ထိန်းသိမ်းနိုင်လှပြီထင်၍ သီလစင်ကြယ်လှပါပြီ ဆိုသော ပုဂ္ဂိုလ်အား ပုစ္ဆာတခု မေးလို၏။ အလုပ်အကိုင်ကလည်း မရှိ၊ မယားကလည်း မကျန်းမမာ၊ သားသမီးတွေကလည်း ထမင်း ဆာလှရှား၍ ငိုယိုလျက်ရှိကြစဉ် ပွင့်နေသော ငွေသေတ္တာတလုံးကို တွေ့ပါက နှိုက်မယူဘဲ နေနိုင်ပါမည်လော။ ကျန်းကျန်းမာမာ ရှိနေသည့် အခိုက်တွင် နတ်သမီးတမျှ ချောလှသော မိန်းမ တယောက်က (အပျိုဖြစ်စေ-အအို ဖြစ်စေ)ပူးပူးကပ်ကပ် ကိုယ်ထိ

လက်ရောက် ကြိမ်ဖန်များစွာ ဖြားယောင်း သွေးဆောင်ခြင်းကို ခံနိုင်ပါမည်လော။

သို့နှင့်ပင် ကာမေထုမိစ္ဆာစာရကံ မကျူးလွန်ခဲ့ဟု ဆိုပါလျှင် ကိုယ်တိုင် မကျန်းမာသောကြောင့်သော်လည်း ဖြစ်ရမည်။ ဖြားယောင်းသူက နတ်သမီ တမျှ မလှသောကြောင့်သော်လည်း ဖြစ်ရမည်။ ကိုယ်ထိ လက်ရောက် မဖြားယောင်းသောကြောင့် သော်လည်း ဖြစ်ရမည်။ အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန် ဖြားယောင်းခြင်း မခံရသောကြောင့် သော်လည်း ဖြစ်ရမည်။ လူဖြစ်စေ၊ ရဟန်းဖြစ်စေ၊ ဤအခြင်းအရာကို တွန်းလှန်နိုင်သည် ဆိုပါက ကျွန်ုပ်ကား မယုံကြည်။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် အထင်ကြီးခြင်းမျှသာ ဖြစ်သည်ဟု ဆိုချင်သည်။

ကာမစိတ် ကုန်ခမ်းပြီးဖြစ်သော အနာဂါမ် ပုဂ္ဂိုလ်၏ အခြေအနေသို့ ပုထုဇဉ်အနေဖြင့် ရောက်နိုင်သည် ဆိုခြင်းမှာ သဘာဝမကျသောကြောင့် လက်ခံယုံကြည်ဘို့ ခဲယဉ်းလှသည်။ ဘေမိခင်းကား အလောင်းတော် ဖြစ်သည့်ပြင် အတိတ်ဘဝက ရာဇဝင်အကြောင်းကလည်း ရှိပေသေးသည်။ အလောင်းတော်ကိုယ်တိုင် မှာလည်း မှာယွင်းခဲ့မိသောကြောင့် အပါယ်သို့ကျခဲ့ရသော ဘဝပေါင်း အမြောက်အမြားရှိသည်။

ကံကောင်း၍ လုံခြုံကြသည်

ကျွန်ုပ်၏ ဆိုလိုရင်းမှာ အလွယ်ကူနှင့် သီလ ကျိုးပေါက်သူများကို အပသား၍၊ သီလလုံခြုံလှပါပြီဆိုသော ပုဂ္ဂိုလ်များသည် အဟုတ်တကယ် လုံခြုံသည် ဆိုစေဦး။ ကြိုက်တတ်သော အံ့ရုံမျိုးနှင့် လုံ့လသက်အောင် ဖြားယောင်း သွေးဆောင်ခြင်း မခံရဘူး

သဖြင့် ကံကောင်း၍ လုံခြုံခြင်းမျှသာ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ အထက်ပါ ကိစ္စမျိုးကဲ့သို့ အဟုတ်တကယ် ဖြားယောင်းခြင်း ခံရသည့် အခါ မျိုး၌ကား “ရာကုဋေတွင်၊ ရှာ ဖွေ ပ နောက်၊ သဒ္ဓါပေါက်၊ တယောက်ရဲရဲ၊ ရနိုင်ခဲ့သည်” ဆိုသော စာကဲ့သို့ (အနာဂါမ် ပုဂ္ဂိုလ် မျိုးမှ တပါး) သီလလုံခြုံသော ပုဂ္ဂိုလ်မှာလည်း အလားတူပင် ရှားပါးသည်ဟု ကျွန်ုပ်ယူဆသည်။

သောတာပန်နှင့် သီလ

သီလလုံခြုံသည် ဆိုသူများမှာ အဟုတ်တကယ် မက်မော လောက်သော အာရုံမျိုးဖြင့် ဖြားယောင်းသွေးဆောင်ခြင်း မခံရ ဘူးသောကြောင့် ကံကောင်း၍ လုံခြုံသည်ဆိုခဲ့လျှင် သူဌေးသား သည် ခားပြတိုက်မည် မဟုတ်သကဲ့သို့ပင်။ (သို့သော် ဤခေတ်၌မူ အင်ပို့ လိုင်စင်ဖြင့် သူဌေးဖြစ်နေသူများသည် လိုင်စင် ရောင်းစား သည့် မူမမှန်သောနည်းမျိုးဖြင့် ဌေးသည်ထက် ဌေးအောင် လုပ် တတ်ကြသည် ဆိုသောကြောင့် ဘယ်သူ့ ကိုမှ စိတ်ချရမည်မဟုတ် ချေ။ လိုင်စင်ကိုရောင်းစားခြင်းသည် ခိုးခြင်း မဟုတ်သောကြောင့် သီလမပျက် ဟူ၍ပင် ဆိုသူများလည်း ရှိတတ်သေးသည်။)

အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်တို့ အနက်တွင် အောက်ဆုံးတန်း ဖြစ်သည့် သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်သည် သီလနှင့်ပတ်သက်၍ မည်သို့သောအခြေ အနေ ရှိသည်ဟု သိလိုသည်နှင့် သုတ္တန်ကျမ်းများတွင် မွေ့နှောက် ရှာဖွေခဲ့ဘူးသည်။

သုတ္တန်ကျမ်းကြီး လေးကျမ်း

(၁) အဒေါသသုတ်၌ တရားအားထုတ်ပြီး၍ ပေါက်ရောက် သည်ဟု (သောတာပန်ဖြစ်ပြီဟု) ကိုယ် ကိုယ် ထင်သော သူ

သည်။ ငါးပါးသီလ လုံ့မလုံကို စောင့်ကြည့်ခြင်းဖြင့် စစ်ဆေးသင့်သည်ဟု ဗုဒ္ဓဟောတော်မူသည်။ အဓိပ္ပါယ်မှာ တရားအားထုတ်ပြီး၍ မဂ်ဆိုက်ပြီဟုလည်း ထင်စေ (အားမထုတ်သောသူကို မဆိုလို) ငါးပါးသီလ လုံ့ရှိသည်ကိုလည်း တွေ့ရစေ ဆိုခဲ့လျှင်၊ သောတာပန် ဟုတ်တန်ရာ၏ဟု ယူဆဆိုက်ပြီဟူ၍ ဆိုလိုတော်မူသည်။

(၂) ရတနာသုတ်၌ကား၊ အကြင်သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်သည် ကိုယ်ဖြင့်သော်၎င်း၊ နှုတ်ဖြင့်သော်၎င်း၊ မကောင်းမှု တစုံတခု ပြုမိငြားအံ့။ ထိုအပြုအမူကို ဖုံးကွယ်ထားခြင်းငှါ မထိုက်ဟု ဟောတော်မူသည်။ အဓိပ္ပါယ်မှာ - သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်သည် ဟန်ဆောင်တတ်သော အမူအလေ့ကို စွန့်လွှတ်လိုက်ပြီဟု ဆိုလိုတော်မူသည် ဟူ၍ ကျွန်ုပ်နားသည်သည်။ ဤသုတ္တန်ကျမ်းအရဆိုလျှင် သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်သည် မကောင်းမှုကို ပြုစကောင်း ချေသေးသလောဟု စဉ်းစားစရာ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

(၃) အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်၌ကား၊ သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဘယ်နည်းနှင့်မျှ ပြုကျင့်လိမ့်မည် မဟုတ်သော မကောင်းမှု မျိုးတို့ကား ပဉ္စနန္တရိယ ကံကြီးငါးပါး ဖြစ်သည်ဟု ဟောတော်မူသည်။ (ငါးပါးသီလဟူ၍ မဆိုခြင်းကို သတိပြုသင့်သည်) ဤကျမ်းအရဆိုလျှင် အခြားမကောင်းမှု ဒုစရိုက်မျိုးကို ပြုမိတန်ရာ သကဲ့သို့ ယူဆစရာ ဖြစ်နေ၏။

(၄) အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော် အခြားတနေရာ၌ကား သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်သည် မကောင်းမှု တစုံတခု ပြုမိငြားအံ့၊ ပုထုဇဉ် ပုဂ္ဂိုလ်များကဲ့သို့ အပြစ်မကြီးနိုင်။ ပန်းကန်လုံးထဲ၌ရှိသော ရေထဲသို့ ဆားတဆုပ် ခတ်လိုက်ခြင်းနှင့် ရေကန်ထဲသို့ ဆားတဆုပ် ခတ်လိုက်ခြင်းတို့၏ ငန်မှု ခြားနားပုံကို ဥပမာ ဆောင်၍ ဟောတော်မူသည်။

မူခဲ့သည်။ ဤသည်လည်း သီလ ကျိုးပေါက်စကောင်း သကဲ့သို့ အဓိပ္ပါယ် သက်ရောက်နေပြန်တော့သည်။ ဤတွင် သုတ္တန်ကျမ်း ၃-ကျမ်းကို အဓိပ္ပါယ် ကဲ့လဲ့သယောင် ဖြစ်နေတော့သည်။ (သောတာပန်၏ သီလနှင့် ပတ်သက်၍ အင်္ဂုတ္တိုရ်၌ ပါရှိသော အခြင်း အရာများမှာ လူပြောနည်းလှသည်။)

မျှတအောင် တိုက်ဆိုင်ယူရမည်

အကယ်၍ သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်သည် အခါခပ်သိမ်း သီလလုံခြုံသည် ဆိုလျှင် အာဒါသသုတ် တကျမ်းတည်းနှင့် ပြီး၍၊ ကျန်သော ကျန်းများကို ဟောတော်မူလိမ့်မည် မထင်ပေ။ သောတာပန် ဟုတ်၊မဟုတ်ကို ပဉ္စာနန္တရိယ ကံကြီးငါးပါးဖြင့် စစ်ဆေးရမည်ဆိုလျှင်လည်း တရားအားထုတ်ဖူးသော သူငါတစ သောတာပန် ထင်ကြပေတော့မည်။ သို့သော် အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့် သားသမီးကလေးတွေ ငတ်၍ ငိုနေသော မိဘနှင့် မာတုဏ္ဍာမဉ္ဇဒါဟရုဏ်ကိစ္စမျိုးတွင် မတော်တဆ ချိုးဖေါက်မိခြင်းလည်းဖြစ် နိုင်လိမ့်မည်ဟု ယူဆပါမှ ကျမ်းလေးကျမ်းလုံး မျှတညီညွတ်ခြင်း ရှိပေလိမ့်မည်။ သို့သော် လွယ်လွယ်ကူကူနှင့် ချိုးဖေါက်မည် ကား မဟုတ်။ အလွန် အဖိုးထိုက်သန်၍ အမြတ်တနိုး သဘောထားသော ဝတ္ထုပစ္စည်းတခုကို သယ်ယူရသော ခရီးသည်သည် ခရီးကလည်းဝေး၊ မောကလည်းမော၊ လက်ကလည်း ချောသဖြင့် မတော်တဆ လွတ်ကျခြင်းကဲ့သို့ ယူဆထိုက်ပေသည်။

အချို့စာများ၌ အကြင်သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်သည် အသက်ကိုသာ စွန့်လွှတ်ရာ၏။ ငါးပါးသီလကို မချိုးဖေါက် တန်ရာဟု ဆိုထားသည်ကား မှန်သည်။ သို့သော် တခါတရံတွင် အသက်ကို

စွန့်လွှတ်ရခြင်းထက် ခက်ခဲသောကိစ္စမျိုးလည်း ရှိနိုင်သေးသည်။ အကြင်သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်သည် မည်မျှပင် မှတ်သိပ်စေကာမူလည်း၊ ကြက်တကောင်ကို သတ်၍ စားမည်မဟုတ်။ သူ၏အသက်ကိုသာ အသေခံလိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်နိုင်သည်။ သို့ရာတွင် အထက်ပါ ဥဒေါဟရုဏ်တွင် တင်ပြသည့် ကိစ္စမျိုးနှင့် ကြုံရသည့်အခါမျိုး၌ကား ငတ်မှတ်၍ ငိုနေကြသော သားသမီးကလေးများကို ကျွေးမွေးရန်အတွက် ငွေသေတ္တာထဲမှ လက်တဆုပ်တလေမျှနှိုက်ယူလိမ့်မည် မဟုတ်ဟု ဆိုကြလျှင်၊ ယုံချင်သူများ ယုံကြည်ကြစေ၊ ကျွန်ုပ်ကား သဘာဝမကျ၍ လက်ခံလိမ့်မည် မဟုတ်ချေ။ မည်သို့ ဆိုစေ၊ ကြက်ကိုသတ်၍ မစားဘဲ အသေခံသည်ဆိုလျှင်ပင် ချီးကျူးထိုက်လှပြီဟု ကျွန်ုပ်ယူဆသည်။

အဘေသတ်၏ ဖြစ်အင်

အမိကိုသတ်ခြင်း၊ အဖကိုသတ်ခြင်းစသော ကံကြီးမျိုး ကျူးလွန်ခြင်းမှ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်များ ရှောင်ရှားသည် ဆိုခြင်းအားဖြင့် ဘာများကြီးကျယ်သနည်း၊ မိဘကိုသတ်သောသူဟူ၍ လောကတွင် အလွန်ရှားပါးသည် မဟုတ်ပါလောဟု အချို့က စောဒကတက်ချင်ပေလိမ့်မည်။ မိဘကို သတ်သောသူဟူ၍ အလွန် ရှားပါးသည်ကား မှန်သည်။ သို့ရာတွင် ယင်းသို့ရှားပါးခြင်းမှာ မက်မောလောက်သော နည်းဖြင့် ဖြားယောင်းသွေးဆောင်ခြင်းမခံရသော ကြောင့်မျှသာ ဖြစ်သည်ဟု ကျွန်ုပ်ဆိုချင်သည်။

ဖခင်ကိုသတ်ဖြတ်လိုက်ခြင်းအားဖြင့် (ရှေးက) ရှင်ဘုရင်မျိုး၏ စည်းစိမ်ကိုလည်း ခံစားနိုင်မည်။ အလွယ်တကူလည်း သတ်ဖြတ်

နိုင်သော အခွင့်အလမ်းပေါ်ပေါက်မည်ဆိုလျှင် ဖခင်ကိုမသတ်ဘဲ
နေမည့်သူ ဘယ်နှစ်ယောက်ရှိမည် ထင်ကြသနည်း။ များများကြီး
ရှိလိမ့်မည် မဟုတ်ချေ။

အချို့က မင်းညီမင်းသားများသည် အလွန် ရက်စက်သည်ဟု
ပြောတတ်ကြ၏။ စင်စစ်မှာ သူလို့ငါလိုထက် ရက်စက်လှသော
ကြောင့်ကား မဟုတ်။ လူရမည့်စည်းစိမ်က မက်မောလောက်စရာ
ကြီးဖြစ်နေသောကြောင့်မျှသာဖြစ်၏။ စင်စစ်သော်ကား ခမည်း
တော် ဗိမ္ဗိသာရမင်းကြီးကိုသတ်၍ ထီးနန်းစည်းစိမ်ကိုလုယူသော
အဇာတသတ်မင်းသားသည် ထူးထူးကဲကဲ ဆိုးရွား ယုတ်မာသော
မင်းသားဘပါး မဟုတ်။ ဗုဒ္ဓ ကိုယ်တော်မြတ်ကို ပြောစမှတ်ရ
အောင် ကြည်ညိုသူဖြစ်သည်။ သို့သော်...ခမည်းတော်ဗိမ္ဗိသာရ
မင်းကို လွယ်လွယ်ကူကူသတ်ပြီး ထီးနန်းစည်းစိမ်ကို လုယူ၍ ဖြစ်
နိုင်သော အခွင့်အလမ်း ပေါ်ပေါက်ခြင်းသည် သူ့အဖို့ ကံဆိုးရွာ
ခြင်း ဖြစ်လေသည်။

ထို့ကြောင့်လည်း သံသရာသည် ကြောက်ဖို့ ကောင်းလှ၏။
ကမဂုဏ်၏ ဖြားယောင်း၊ သွေးဆောင်ချက်သည် လွန်စွာ
ကြောက်ဖို့ကောင်း၏။ မိမိကိုယ်တိုင် အကြိတ်အနယ် သွေးဆောင်
ခြင်းခံရဘူး၍ တွန်းလှန်နိုင်ခဲ့ဘူးသည်ဟု ထောက်ပြစရာ မရှိဘဲ
လျက် သူတပါးအား အလွယ်တကူ အပြစ်တင်တတ်သူများအား
သတိပေးလိုက်ရသည်။ ပစ္စာနန္တရိယကံဟူသည် သောတပန် မတည်
သေးသမျှကာလပတ်လုံး အခွင့်သာလျှင် ကျူးလွန်ချင် ကျူးလွန်
တတ်သည်ဟု မှတ်ယူသင့်သည်။

သီလစင်ကြယ်သည် ဆိုထိုက်ပုံ

သီလလုံခြုံဘို့ ခဲယဉ်းခြင်းကို အကျယ်တဝင့် ဖော်ပြရခြင်းမှာ သီလလုံခြုံသောအခါမှသာလျှင် သမာဓိအလုပ်၊ ပညာ အလုပ်များကို တဆင့်တက်ရမည်ဟူသော အယူအဆ ရှိနေတတ်ကြခြင်းကြောင့်မျှသာ ဖြစ်၏။ တသက်ပတ်လုံး သီလလုံခြုံသောသူသည် အဘယ်မှာ ရှိတိသနည်း။ လုံခြုံသူရှိပါသည်ဆိုလျှင်လည်း သွေးဆောင်ခြင်း၊ ဖြားယောင်းခြင်းနှင့် ရင်မဆိုင်ရဖူးသေးသောကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည် မဟုတ်ပါလော။ မည်မျှလောက်ကြာအောင် လုံခြုံသောအခါမှ သီလရှိသည်ဟု ခေါ်ဆို ထိုက်ပါသနည်း။ တရားအားထုတ်ချင်သောအခါ၌ သီလ ရှိမရှိအကြောင်းကို မည်သူ့ထံ သို့သွား၍ စာမေးပွဲ ဝင်ရပါမည်နည်း ဟူသော ပြဿနာများ ပေါ်ပေါက်လာရပေမည်။ စင်စစ်မှာ တဦး၏ သီလကို တဦးက စစ်ဆေးနိုင်သည်မဟုတ်၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ်စစ်ဆေး၍ ကိုယ့်ဟာကိုယ် အသိဆုံးဆိုနိုင်သော ကိစ္စတခု ဖြစ်သည်။

သို့ဆိုလျှင် တရားအားထုတ်ချင်သော ပုဂ္ဂိုလ်သည် သီလအဆုံးအဖြတ်နှင့်ပတ်သက်၍ မည်ကဲ့သို့ပြုရပါမည်နည်း။ အကြင်သူတယောက်သည် ပညာစခန်း ဖြစ်သော ဝိပဿနာ အလုပ်ကို အားထုတ်လိုသည် ဆိုအံ့။ လွန်ခဲ့သောဒုစရိုက်မှုများကို ကိုယ်တိုင် သော်၎င်း၊ ဘုရားကိုယ်တော်မြတ်သော်၎င်း၊ ပယ်ဖျောက်ခြင်းငှာ တတ်စွမ်းနိုင်မည် မဟုတ်ချေ။

သို့ဖြစ်လျှင် ယောဂီ အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်သည် ဤနု၊ ဤချက်၊ ဤအချိန်မှစ၍ မကောင်းမှုဒုစရိုက်များကို ရှောင်ကြဉ်ပါစော့မည် ဟူ၍ စိတ်ထဲက ရိုးသားစွာ သန္နိဋ္ဌာန် ချနိုင်လျှင် သီလဝိသုဒ္ဓိ

ဖြစ်ပြီဟု ဆိုသင့်သည်။ နောင် အနာဂတ်ကာလ၌ မနိုင်ဝန်နှင့် တွေ့၍ လွတ်ကျစေကာမူလည်း သန္နိဋ္ဌာန် ချမှတ်သော အတိတ် အချိန်၌ သီလမရှိဟူ၍ မဆိုသင့်ချေ။ ဥပမာ... တံငါသည်ပင် ဖြစ်စေဦး၊ ၎င်းအလုပ်ကို ယနေ့ စွန့်လွှတ်ပြီး နောင်ကိုလည်း မပြုတော့ဟု ပြဌာန်းချက် ချသည်ဆိုပါလျှင် တရား အားထုတ်မည် ဖြစ်သော ယခုအချိန်တွင် သီလနှင့်ပြည့်စုံသည်ဟု လက်ခံမှဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ သို့မဟုတ်ခွဲလျှင် သီလ စင်ကြယ်အောင် လုပ်ရသည်နှင့်ပင် တသက်ပတ်လုံး ဘယ်သောအခါမှ စင်ကြယ်မည်ဟု မည်သူမျှ မဆုံးဖြတ်နိုင်ဘဲ၊ တရားအားထုတ်ဖို့အချိန်တွေ အလဟဿ ကုန်သွားဘွယ်ရာ ရှိချေမည်။

ကျွန်ုပ် တွေ့ရဘူးသလောက်မှာ၊ အခြားလူများ အားထုတ်ကြခြင်းကို သီလနှင့် ချောက်သော ပုဂ္ဂိုလ်များသည် ကိုယ်တိုင် အားထုတ်ဖို့ ပျင်းရိသောသူများသာ ဖြစ်ကြလေသည်။

ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိရသောအချက်

အထက်ပါပုစ္ဆာများကို(အရေးကြီးသည်အလျောက်)ဖြေဆိုခဲ့ပြီးပြီ ဖြစ်၍၊ ဤနရာတွင် စိတ်သဘာဝနှင့် သက်ဆိုင်သော အကြောင်းအရာများကို ဆက်လက်ဖော်ပြရဦးမည်။ ‘ဒိဋ္ဌဒိဋ္ဌမတ္တံ’ ဟူသော သြဝါဒအရ ကျင့်သုံးအားထုတ်သည့်အခါ(ယခင်တပတ်က ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း)အိပ်မက်လောကနှင့် ဒိဋ္ဌလောက အပြန်အလှန် ကူးသန်းနေတတ်သော စိတ်သဘာဝကို တွေ့မြင်ရပေလိမ့်မည်။ အိပ်မက်လောကထဲ၌ မျောပါလျက်ရှိရာမှ တချက်၊ တချက် သတိရ၍ ရုပ်သိမ်းလိုက်သောအခါများတွင် လောဘစိတ် ဖြစ်ခဲ့မိခြင်း၊ အလိုမကျသည့် ဒေါသနုဿစိတ် ဖြစ်ခဲ့မိခြင်းများကို တန်း

လန်းကြီး မိနေခြင်းများလည်း ကြုံရပေလိမ့်မည်။ သို့သော် သတိ
ရလိုက်သည်နှင့် တပြိုင်နက် ထိုစိတ်ဆိုး၊ စိတ်မိုက်များ ပျောက်ပြယ်
သွားခြင်းကိုလည်း ကြုံရပေလိမ့်မည်။

ထိုအခြင်းအရာကို ရံဖန်သုံးသပ်မိရာတွင်၊ သီလရှိသောပုဂ္ဂိုလ်၊
သီလမရှိသောပုဂ္ဂိုလ်ဟူ၍ စင်စစ် ရှိသည်မဟုတ်။ ဆိုးချည်တခါ၊
ကောင်းချည်တလှည့်ဖြင့် အမျိုးမျိုးသော အာရုံတို့နှင့် ထိတွေ့ပြီး
အိပ်မက်နေသော စိတ်ကလေးမျှသာ ရှိချေသည် တကားဟု စဉ်း
စားမိပေလိမ့်မည်။ သို့ဆိုလျှင် သီလစင်ကြယ်သော ပုဂ္ဂိုလ်ကြီး
တဦးတယောက် အမြဲတစေ ရှိနေတိသကဲ့သို့ မှတ်ထင်ကြသော
အထက်ပါ ပြဿနာမှာ ယောဂီ၏စိတ်ထဲတွင် ရှင်းရှင်းကြီး လင်း
သွားနိုင်ဘွယ်ရာ ရှိပေသည်။

လုံး၍ ရိုက်ကြခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့ မြန်မာပြည်၌ တရားအားထုတ်ခြင်း၊ တရား နှလုံး
သွင်းခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် လုပ်တတ်ကြသော နည်း
လမ်း တခုအရ လက္ခဏာရေးသုံးပါးကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရမည်ဟု
ဆိုကြသည်။ အချို့လည်း အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဟု ရွတ်ဆိုကာ
စိတ်ပုတီး အပတ်တရာ၊ တထောင် စသည်ဖြင့် စိပ်တတ်ကြသည်။
အချို့လည်း မမြဲခြင်းကိုရှု ဆို၍ ရှုတတ်ကြသည်။ စိပ်ပုတီးစိပ်ခြင်း
တည်းဟူသော သမထအလုပ်ကို ထားပါဦး။ ဝိပဿနာ အလုပ်ဟု
ဆိုကြသော မမြဲခြင်းကိုရှုသည့်အလုပ်နှင့် ပတ်သက်၍ ဖော်ပြလို
ပေသည်။

မမြဲသောသဘော(အနိစ္စ)ကို ရှုသည့်အခါ “ဘယ်သင်း မမြဲ
ခြင်းကို အာရုံပြုပါသနည်း”ဟု မေးလျှင် “အားလုံးမမြဲတာပေါ့၊

ကြားကြားသမျှ၊ မြင်မြင်သမျှဟာတွေ အားလုံးမမြဲတာပေါ့”ဟု
ဖြေဆိုတတ်ကြလေသည်။ ဤနည်းဖြင့် ‘လုံး၍ရိုက်’ကြခြင်းကြောင့်
မိမိရရ မရှိသဖြင့် ခရီးမရောက်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်လေသည်။

နိဗ္ဗာန်နှင့်ဝေးခဲ့ခြင်း

‘လုံး၍ရိုက်’သော နည်းမျိုးဖြင့် ခရီးပေါက်နိုင်သည် ဆိုလျှင်
အနောက်တိုင်းမှ လောကဓာတ်ဆရာကြီးများလည်း အရိယာဖြစ်
ကုန် ကြပေတော့မည်။ အင်္ဂလန်ပြည်၌ မကြာသေးမီက ပေါ်
ထွန်းလာသည့် ဟူးဝ်း(လ်)(Hoyle)အမည်ရှိလူငယ်တယောက်
မှာ အသက် ၂၀-ကျော် ကလေးများသာ ရှိသေးသော်လည်း
စကြာဝဠာကြီး ဖြစ်ပုံ၊ ပျက်ပုံ၊ တည်ထွန်းလာပုံ၊ အဖန်တလဲလဲ
ဖြစ်ချည်ပျက်ချည် ရှိနေပုံများကို ရေးသားဖော်ပြထားလိုက်ပုံမှာ
ယုတ္တိယုတ္တိရှိလှသောကြောင့် ဝါရင့်သော လောကဓာတ်ဆရာ
ကြီးများကပင် ဟုတ်လောက်သည်ဟု လက်ခံ ချင်ကြလေသည်။
ယင်းသို့ဆိုလျှင် ထိုသူငယ်သည် လောကကြီး၏ အတည်အမြဲ
မဟုတ်ခြင်းကို အသေးစိတ်သိ၍ အနိစ္စသဘောတရားကို မြင်လေ
ပြီဟု ပြောစရာဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။

လောကကြီးတခုလုံး (စကြာဝဠာအနန္တ) ၏ မတည်မြဲခြင်း
ကို မြင်သည်ဆိုလျှင် လောကထဲတွင် လူသတ္တဝါတွေလည်း ငါ
ဝင်သောကြောင့် သတ္တဝါတွေလည်းမမြဲ၊ မိမိလည်းမမြဲဟူ၍ သိ
မြင်တော့သည် မဟုတ်ပါလော။ ဟူ၍ပင် ဆိုနိုင်ဘွယ်ရာ ရှိသည်။
သို့သော်....ဤသို့ကား မဟုတ်ချေ။

စကြာဝဠာ အနန္တသည် မမြဲဟူ၍ စဉ်းစားမိသော်လည်း ငါ
တည်းဟူသော ထင်မှတ်မှုကလေးကား တည်မြဲလျက်ပင် ရှိနေရ

ပေမည်။ ထို့ကြောင့် ကြားကြားသမျှ၊ မြင်မြင်သမျှ၊ မမြဲဟူ၍ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခါမျှနှင့် သက္ကာယဒိဋ္ဌိ မကင်းကွာနိုင်သဖြင့် နိဗ္ဗာန် မရကောင်းသလောက် (တခေတ်က) မှတ်ယူလာခဲ့ကြခြင်း ဖြစ်လေသည်။

ယထာဘူတကျသို့လိုခြင်း

ယင်းသို့ဆိုလျှင် မည်ကဲ့သို့ပြုလုပ်ပါမူ အနိစ္စသဘော တကယ် ထင်၍ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကင်းကွာနိုင်ပါမည်နည်း။ “အားလုံးမမြဲ၊ ဘယ်ဟာမှ မမြဲ” ဟု ဆင်ခြင် သုံးသပ်သော သူသည်၊ သို့မဟုတ် အထက်ပါ လူငယ်ကဲ့သို့ တွေးတော မှန်းဆသော သူသည်၊ ရုပ်သဘာဝ၊ နာမ်သဘာဝကို ယထာဘူတကျကျ သိမြင်ခြင်း မဟုတ်ဘဲ ဝါးလုံးရှည်နှင့်သိမ်းရိုက်ပြီး အားလုံးမမြဲဟု ယူဆနေခြင်းမျှသာ ဖြစ်သည်။ “မမြဲဘူး-မမြဲဘူး” ဟူ၍ တသက်ပတ်လုံး နှလုံးသွင်းစေကာမူလည်း၊ ရုပ်သဘာဝ၊ နာမ်သဘာဝကို ယထာဘူတကျကျ မသိမြင်သမျှ ကာလပတ်လုံး အနိစ္စသဘောကို အဟုတ်တကယ် မမြင်နိုင်ချေ။

ဤတွင် သိတတ်သော သဘော ကလေးသည် စိတ် ဖြစ်သည်ဟူ၍ သိရုံမျှနှင့်လည်း စိတ်အကြောင်းကို သိလေပြီဟု မဆိုနိုင်ချေ လုပ်ရမည့် အလုပ်ကား ရုပ်သဘာဝ၊ သို့မဟုတ် နာမ်သဘာဝကို ယထာဘူတကျကျ သိအောင် အကြိမ်အကြိမ် အထပ်ထပ် သုံးသပ် ဆင်ခြင်ရန် မျှသာ ဖြစ်၏။ စင်စစ်မှာ ရုပ်တရား၊ သို့မဟုတ် နာမ်တရား တို့သည် အနိစ္စ၊ သို့မဟုတ် ဒုက္ခ၊ သို့မဟုတ် အနတ္တ သဘောတရားတို့၏ အထိမ်း အမှတ် (လက္ခဏာ) မျှသာ ဖြစ်လေရကား၊ ရုပ်တရား၊ သို့မဟုတ် နာမ်တရားကို နည်းနာကျကျ ရှုဆင်

ခြင်တတ်လျှင် အနိစ္စ၊ သို့မဟုတ် ဒုက္ခ၊ သို့မဟုတ် အနတ္တ သဘောတရားကို တကြိမ် တခါတွင် ဘွားကနဲ မြင်လာရပေမည်။ ရုပ်၊ သို့မဟုတ် နာမ်ကို အမှန် အတိုင်း သိလျှင် အနိစ္စကို မြင်တော့သည် ဟူလို။

ပစ္စုပ္ပန်အလုပ်

ရုပ်တရား၊ သို့မဟုတ် နာမ်တရားကို နည်းနာ ကျကျ ဘယ်ကဲ့သို့ ရှုဆင်ခြင်ရပါမည်နည်း။

ဝိပဿနာ အလုပ်ဟူသည်မှာ ပစ္စုပ္ပန်တရား သက်သက် ဖြစ်သည်ဟု ရှေးဦးစွာ နားလည် သင့်သည်။ ဟိုနေရာ ဟိုဌာန၌၊ ဟိုတုန်းက မမြဲခြင်းကို ဆင်ခြင်ခြင်းထက်၊ ယခု ချက်ခြင်း လက်ငင်း အဖြစ်အပျက်ကို သုံးသပ်၍ မြင်ပါမှ နှလုံးသို့ ခိုက်နိုင်သည်။ တရား မြင်ခြင်း ဟူသည်မှာ အပေါ်ယံက အလုပ်မဟုတ်၊ နှလုံးသို့ (ဘဝင်သို့) ခိုက်သော အလုပ်မျိုးဖြစ်သည်ကို သမ္မာသတိ ပုဂ္ဂိုလ်များ အကြောင်းတွင် ဗုဒ္ဓ ဟောတော်မူခဲ့သည်။ ပစ္စုပ္ပန် အလုပ် ဖြစ်သည် ဆိုလျှင် “ဒိဋ္ဌဒိဋ္ဌမတ္တံ” ဟူသော အလုပ်ကဲ့သို့ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် အပေါ်၌ စိတ်ကို ထားဘို့ အရေးတကြီး ဟောတော်မူသော ဩဝါဒသည် ပိဋကတ် သုံးပုံလုံးတွင် များလိမ့်မည် ထင်မိသည်။ စမ်းသပ်လေ့ကျင့် လိုက်သည်နှင့် တပြိုင်နက်၊ ပစ္စုပ္ပန် သက်သက် အလုပ် တရား ဖြစ်ခြင်းကို သဘောပေါက် နိုင်ကြပေမည်။

သမာဓိနှင့် ပညာ

သတ္တဝါတိုင်း ထင်မှတ်တတ်ကြသည်မှာ လူတကိုယ် စိတ်အခုစီ ရှိ၍ သံသရာ လဆန်း တရက်နေ့မှ ယနေ့တိုင်အောင် အခါ ခပ်

သိမ်း အမြဲတစေ ရှိနေသည်ဟု ထင်ကြရသည်။ အကြောင်း တိုက်ဆိုင်လျှင်၊ သိလိုက်မည် ဆိုသော မနော ဓာတ်ကလေး ရှိနေခြင်း ကား ဟုတ်ပေလိမ့်မည်။ တည့်တည့်ကျလျှင် အရိပ်ထင်လိုက်မည် ဟူသော ‘မှန်’ ကဲ့သို့ပင်။ သို့သော် မှန်ပေါ်၌ (အရိပ် တည့်တည့် ကျလျှင်) အရိပ်ထင်တတ်ခြင်းကဲ့သို့၊ အကြောင်း တိုက်ဆိုင် ပါမှ (ဝိညာဉ်) အသိစိတ်ကလေး ဖြစ်ပေါ်ရခြင်း ဖြစ်သည်။ မနော ဓာတ်ဖာသာ သိတတ်သည် မဟုတ်၊ အာရုံနှင့် တွေ့ပါမှ (ဝိညာဉ်) အသိစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာရသည်။ (ဝိညာဉ်) အသိ စိတ်သည် အမြဲ တစေ ရှိနေခြင်းမဟုတ်၊ အကြောင်း တိုက်ဆိုင်မှ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ပျက်သွားရမြဲ ဖြစ်သည်။ ချမ်းသာသော စိတ်ဟူ၍၎င်း၊ ဆင်းရဲသော စိတ်ဟူ၍၎င်း၊ အမြဲတစေ ရှိနေခြင်း မဟုတ်ချေ။ သို့နှင့်ပင် “ကိုယ်ဆင်းရဲချင် ဆင်းရဲပါစေတော့၊ စိတ်ချမ်းသာလျှင်ပြီးရော” ဟု ပြောတတ်ကြသည်။ အမှန်မှာ ပူပန်စရာ အကြောင်းကို စဉ်းစားခိုက်တွင် ဆင်းရဲခြင်းဖြစ်၍ ကြည်နူးစရာ အကြောင်းကို စဉ်းစားခိုက်တွင် ချမ်းသာသည်ဟု ထင်ရသည်။ ပူပန်စရာ အကြောင်းကို မစဉ်းစားဘဲ မနေနိုင်ခြင်းမှာ မိမိ၏ ညံ့ဖျင်းမှုဖြစ်သည်။ ပူပန်စရာ အကြောင်းကို မစဉ်းစားဘဲ ‘သမာဓိ’ အစွမ်းဖြင့် ဖယ်ရှားနိုင်စကောင်းသည်။ ပူပန်စရာ မဟုတ်ဟူ၍ သိမြင်ဘို့မှာ ‘ပညာ’ ၏ အရာဖြစ်သည်။ သို့သော်ပူပန်သောစိတ်ဟူ၍ အမြဲတစေမရှိကြောင်း တတ်အပ် သိမြင်ရန်မှာ ဒိဋ္ဌဒိဋ္ဌမတ္တံ နည်းဖြင့် ဖြစ်နိုင်သည်။

ငြိမ်းချမ်းခြင်းကို မကြိုက်တတ်ကြ

စိတ်နှလုံးပူပန်ခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ဝမ်းသာခြင်း စသော အခြင်းအရာများမှာ “အိပ်မက်လောက” ထဲ၌ မျှောပါသော လူများ

အဖို့သာဖြစ်၍ “ဒိဋ္ဌလောက”ထဲ၌ စိတ်ကို ထားတတ်သောလူများ အဖို့မှာ သက်သာရာရခြင်း အကြောင်းကို ယခင်တပတ်က ဖော်ပြခဲ့ပြီးလေပြီ။ ဟုတ်တော့ ဟုတ်ပါပြီ။ ဒိဋ္ဌလောကထဲ၌ စိတ်ကို မထားနိုင်ခြင်းက ခက်သည်ဟု ပြောကြပေလိမ့်မည်။ ဟုတ်ပေသည်။ သို့သော် ရှေးဦးစွာ ယုံကြည်မှု (သဒ္ဓါ) ရှိဘို့ အရေးကြီးလှ၍ ထိုအတွက်ကြောင့် အထပ်ထပ် ဖော်ပြရခြင်းဖြစ်သည်။ ဤနည်းအားဖြင့် စိတ်ဆင်းရဲရခြင်းမှ အခိုက်အတန့်အားဖြင့် လွတ်မြောက်နိုင်သည်ဟု ယုံကြည်သော သဒ္ဓါ တိုးတက်လေလေ၊ ဇွဲဝီရိယ ကောင်းလာလေလေ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာတည်းဟူသော အခြင်းအရာများ လိုက်ပါလာ၍ “ဗိုလ်ငါးပါး” ညီညွတ်လာဘွယ်ရာ ရှိပေသည်။ အခက်အခဲတခုမှာ ဒိဋ္ဌလောကထဲ၌ စိတ်ကို ထားရခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။ ငြိမ်းချမ်းခြင်းသဘောကို အကောင်းမထင်ကြဘဲ ပျင်းစရာအနေဖြင့် မှတ်ထင်တတ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ သို့သော် အားတက်ဖွယ်ရာတခု ရှိသည်မှာ လုပ်ဖန်များလာ၍ အရှိန် ရလာသည့်အခါ ငြိမ်းချမ်းခြင်း၏ အရသာကို တဖြည်းဖြည်းနှင့် နှစ်သက်သဘောကျလာတတ်ခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

ဥပမာ ဆောင်ခြင်း

အနိစ္စ သဘောတရား အကြောင်းကို ပြန်တောက်ရသော် “အားလုံးမမြဲ၊ ဘယ်ဟာမှမမြဲ” ဟူ၍ နှလုံးသွင်းရုံနှင့် မပြီးပုံကို ဖော်ပြရပေဦးမည်။ မီးရထားစီးသွားသော ခရီးသည်သည်၊ မီးရထားပေါ်၌ အမြဲနေထိုင်ဘို့ မဟုတ်ခြင်း၊ မိမိသွားလိုသော ဘူတာသို့ ဆိုက်ရောက်သောအခါ ဆင်းသွားရလိမ့်မည် ဆိုခြင်းကို

သိပြီးဖြစ်၏။ သို့နှင့်ပင် ဘူတာတခု၌ ခဏတဖြုတ် ဆင်းသွားခိုက်၌ အခြားခရီးသည်တယောက်က မိမိ၏ပစ္စည်းများကို ဖယ်ချပြီး ထိုနေရာ၌ စေ့စေ့ပါအောင် ထိုင်နေသည်ကို တွေ့ရသည်ဆိုငြားအံ့။ ထိုနေရာ၌ မိမိအမြဲနေဘို့ မဟုတ်ဟူ၍ သိထားသော အသိသည် ကိုယ်ပိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ချေ။ မိမိ၏နေရာ လူယူသည်ဆိုကာ ထိုသူအား ရန်ထောင်၍၊ ထိုလူက ဖယ်မပေးလျှင် ရန်ဖြစ်ကြပေလိမ့်မည်။ ထိုနည်းတူစွာ “ဘယ်ဟာမှမမြဲ” ဟူသော နှလုံးသွင်းတရားသည် အရေးကြုံလျှင် စမ်းသပ်ရှာဖွေ၍မရဘဲ၊ ဒုက္ခရောက်မြဲရောက်ရတတ်ပေသည်။ ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့၏ မမြဲသောအနိစ္စသဘောကို တကြိမ်တခါ တပ်တပ်အပ်အပ် မြင်ဘူး၍ အရေးကြုံသဖြင့် နှလုံးသွင်းသောအခါ၌သာ သက်သာရာ ရနိုင်ပေသည်။ အလုံးစုံခြုံ၍ နှလုံးသွင်းခြင်းသည် ပစ္စုပ္ပန် မတည့်သဖြင့် ဝိုးဝါးကြီး ဖြစ်တတ်သောကြောင့် မင်ပေါက် ဖိုလ်ပေါက် ဖြစ်နိုင်ရန် ခဲယဉ်းလှသည်။

မသေတော့မည်ကဲ့သို့ လုပ်ကြခြင်း

တဖန် သေခြင်းတရား၏ မြင်ဘို့ခက်ခြင်းလည်း ရှိသေး၏။ အရွယ်ရောက်ပြီးသော လူဆိုလျှင် ကိုယ့်ကိုကိုယ် မသေဟူ၍ ဘယ်သူမျှမပြော၊ တနေ့ သေလိမ့်မည်ဟု လူတိုင်းဝန်ခံ၏။ ဘာကြောင့် သေလိမ့်မည်ဟု သိသနည်းဆိုသော် မျက်စေ့အောက်တွင် ထိုလူသည် လူများသေကြခြင်းကို မြင်ရဘူး၍ အမှန်းအဆနှင့် ပြောကြခြင်းမျှသာဖြစ်၏။ တကယ်အသိဉာဏ် မဟုတ်ချေ။

အချို့လူများသည် ပစ္စည်းတွေ အတတ်ကြီး စုမိသော်လည်း များသည်ထက်များအောင် လောဘတကြီးနှင့် စုံဆောင်းလျက်ရှိ

သဖြင့် “ဟိုဘဝသို့ ယူသွားဘို့လော” ဟု မေးမြန်းသောအခါ “ဘယ်ဟုတ်မှသာလဲဗျာ၊ တနေ့တော့သေပြီး ထားပစ်ခဲ့ရမှာပဲ” ဟု ပြန်ပြော၏။ “ဒါဖြင့် တနေ့မှာ သေရမှာဘဲလို့ တကယ် သိသလား” ဟု မေးသောအခါ “မသိဘဲ နေပါ့မလား၊ သိတာပေါ့” ဟု ပြန်ပြော၏။ ဤတွင် ကျွန်ုပ်က “ဘယ်တော့မှမသေဘဲ အမြဲ နေရမယ်ဆိုလျှင် သည်ထက်ပိုပြီး ကြိုးစားနိုင်စရာများ ရှိသေးသလားဗျာ” ဟု မေးသောအခါ ဝူမေးခြင်းဖြစ်သည်ဟု ထင်ပုံရ၏။ အချို့သောလူတို့မှာ (တရားအားထုတ်ပြီး ဆိုသော်လည်း) ဘယ်တော့မှ မသေတော့မည့်နယ် အထုပ်ကြီး အထယ်ကြီး ဖြစ်အောင် ကြိုးကြိုးစားစားစုပုံလျက် ရှိကြလေတော့သည်။

ကိုယ် ကိုယ် လှည့်စားခြင်း

အချို့သောသူများသည် (တရားသမားများလည်း ပါသည်) တသက်ပတ်လုံး စားသုံး၍ မကုန်နိုင်လောက်အောင် စုဆောင်းပြီး ဖြစ်ပါလျက် ဘဏ်တိုက်၌ အပ်ထားသောငွေထဲသို့ သူညီတလုံးပြီး တလုံး တိုးစေခြင်းငှာ စီးပွားရေးဘက်ကို လိုက်ဆဲ တွေ့ရ၏။ “တော်လောက်သေးဘူးလားဗျာ” ဟု မေးသောအခါ “ကျွန်တော် မှာ သားသမီးတွေပေါ်တယ်ခင်ဗျ၊ ကိုယ့်အတွက်လုံလောက်ပေမဲ့ သူတို့အတွက် ရှာထားခဲ့ရသေးတယ်” ဟု ပြန်ပြော၏။ ပြောမည့်သာပြောသည်။ အကယ်၍ သားသမီးများက “ကျွန်တော်တို့အဖို့ လုံလောက်ပါပြီ၊ အဖေလဲ ကြီးပါပြီ၊ တရားအားထုတ်ပြီး နေချေပါတော့” ဟု ဆိုကြလျှင် လက်ခံသော မိဘ ခပ်ရှားရှားရှိလိမ့်မည်။ အမှန်မှာ သားသမီးကို ယိုးမယ်ဖွဲ့ပြီး “ဟိုလူ၌ ဆယ်သိန်းရှိရင် ငါ့မှာ သိန်းနှစ်ဆယ်ရှိစေရမည်” ဟူသော ပုလွှားမှုက

တိုက်တွန်းခြင်းဖြစ်ပေသည်။ (ပဲရောက် ဦးဆန်နီ တယောက် စွန့်လွှတ်ပုံမှာ ရှာမှရှား ဆိုလောက်၍ ရှေ့တွင်ရော ကွယ်ရာပါ ချီးကျူးမိပါသည်။) အချို့သော တရားသမားများကမူ “တော်လောက်ပါပြီ” ဟု သတိပေးသောအခါ၌ “ပစ္စည်းဆိုတာ သင်္ခါရခင်ဗျ၊ အခုပေါ်နေပေမဲ့ နက်ဖြန်ခါကျ ဟုတ်ချင်မှဟုတ်တာ” ဟု ပြန်ပြောသေးသည်။ သင်္ခါရ သဘောကို အလွဲသုံးစားလုပ်ပြီး တသက်လုံး ထမ်းပိုးတုံးထဲက မထွက်ရအောင် လုပ်သူများလည်း ရှိပေသေးသည်။

သိပုံချင်း ခြားနာသည်

သိသည် ဆိုသော်လည်း သာမန် အသိနှင့် မဂ်ပေါက်၊ ဖိုလ်ပေါက် ထိုးထွင်း၍ သိသောအသိတို့၏ ခြားနားပုံတို့ ဖော်ပြလိုသေးသည်။

လူသတ္တဝါသည် သေသောအခါ၌ ပုပ်တတ်ခြင်းကို လူတိုင်း သိ၏။ သို့ကြောင့် “အပုပ်ကောင်” ဟူ၍ပင် ပြောစမှတ် ပြုတတ်ကြ၏။ သေပြီးနောက် ပုပ်သည်ဟု သိကြသောကြောင့် မြန်မြန် ခေါင်းသွင်းဘို့ စီမံကြ၏။ သို့သော်....သေသောအခါ၌ ပုပ်တတ်သည်ဟု လူတိုင်း သိသော်လည်း မပုပ်မီကလေး အတောအတွင်း၌ နှစ်သက် သာယာဖွယ် ကောင်းသည်ဆို၍ ပွေ့ဖက်ချင် တတ်ကြသည်။ အနာဂါမိမိဆိုက်ပြီးသောဂိုဏ်းသည်လည်း ပုပ်တတ်သော သဘောကို မြင်သည်။ သို့သော်.... ခြားနားခြင်းရှိသည်မှာကား ပုထုဇဉ် သောတပန်၊ သကဒါဂါမ် ပုဂ္ဂိုလ်များသည် မပုပ်သေးမီ အခိုက်အတန့်တွင် နှစ်သက်သာယာဖွယ် ဟူ၍ မြင်တတ်ကြသည်။

ဖြစ်ရာ၊ အနာဂါမ် ပုဂ္ဂိုလ်မူကား ယခုပုပ်သည်ဖြစ်စေ၊ မပုပ်သည် ဖြစ်စေ၊ ပုပ်တတ်သော သဘောရှိသည့် ကိုယ်ကာယကြီး ဆိုက တည်းက တဏှာတာမျှ နှစ်သက်သာယာဖွယ် မဟုတ်ဟူ၍ သိမြင် သွားတော့သည်။ သိပါသည်။ မြင်ပါသည်ဆိုသော်လည်း အပေ က် ယံ သိခြင်းနှင့် ထိုးထွင်း၍ သိမြင်ခြင်းတို့၏ ခြားနားချက်ကား ကြီးကျယ်လှသည်။

စာထဲက စကားလုံး မသုံးခြင်း

ဓမ္မကထိက ဆရာတော်ကြီးတပါးက ကျွန်ုပ်၏ ဆောင်းပါး များကို ဖတ်ရှုပြီးနောက် “ဒကာကြီးရဲ့ အရေးအသားကတော့ ရှင်းပါပေသည်။ သို့သော်....နိရောဓ သဘောတရားအကြောင်းကို မဖော်ပြသည့်အတွက် သတိပေးလိုသည်” ဟု မိန့်တော်မူဘူးသည်။ ကျွန်ုပ်ကား စာထဲမှ အခေ ကေဝ ကေဝီ, အသုံးအနှုန်းများကို ယူ၍ မသုံးဘဲ၊ ကျွန်ုပ် တွေ့မြင်သောအခြင်းအရာကို အရပ်သုံးစကားဖြင့် တမင်ဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။ နံပါတ်(၁)ဆောင်းပါး၌ တကယ်မရှိ ပါဘဲလျက် တကယ်ထင်နေရသော အခြင်းအရာ၏ လှည့်စားပုံကို ဖော်ပြ၍ နောက်ဆုံးတွင်အဟုတ်တကယ်ရှိသောသဘာဝကိုတွေ့ရ သိရသည်ဟု ဖော်ပြခဲ့သည်။ စာလိုရေးရလျှင် သဒ္ဓါသ သဘာဝမှ အသဒ္ဓါသ သဘာဝသို့ ကူးပြောင်း သိမြင်ရသည်ဟု ဆိုရမည် ဖြစ် သည်။ သို့သော်....အရပ်သားနားလည်အောင် ရေးရခြင်းဖြစ်သည့် ပြင် စာထဲက စကားလုံးကို ယူသုံးလျှင် သံယောင်လိုက်ခြင်း ဖြစ် သည်ဟု စွပ်စွဲခြင်းလည်း ခံရတတ်သည်။ သို့သော်.... တကယ်ရှိ ခြင်း၊ တကယ်မရှိခြင်းအကြောင်းကို ဥဒါဟရုဏ်းဆောင်၍ ဖော်ပြ ပါဦးအံ့။

ပြောင်းပြန်ဖြစ်သော သဘာဝ

လူတယောက်သည် တနေရာသို့ ရောက်၍ အဝေးသို့ လှမ်းကြည့်လိုက်သောအခါ အနက်လုံးကြီး တလုံးကို မြင်ရသည်ဟု ထင်၏။ ကြည့်လိုက်တိုင်း မြင်ရ၍ အနက်လုံးကြီးရှိနေသည်ဟူ၍ပင် မှတ်ထင်၏။ တနေ့သ၌ ထိုလူသည် အနီးသို့ ချဉ်းကပ်ကြည့်သောအခါ မိမိမှတ်ထင်သကဲ့သို့ အနက်လုံးမဟုတ်ဘဲ၊ အထက်ကောင်းကင်၌ လှမ်းထားသည့် အဖြူထည်မျက်နှာကြက်ကြီးတွင် အပေါက်ကြီးဖြစ်နေခြင်းမျှသာ ဖြစ်သည်ဟု သိမြင်ရ၏။ ထိုအခါ၌ကား အနက်လုံးပျောက်၍ မျက်နှာကြက် ရောက်လာခဲ့လေပြီ။ အနက်လုံးကြီး ရှိနေသည်ဟု ထင်မှတ်ခဲ့သောအခါ၌ မျက်နှာကြက်ကို မမြင်၊ မျက်နှာကြက်ရှိနေသည်ဟူ၍လည်း မသိခဲ့။ အနက်လုံးကြီး ပျောက်ပြီး ဟောင်းလောင်းပေါက်ကြီးမြင်ခါမှ မျက်နှာကြက် ပေါ်လာတော့သည်။ အဟုတ်တကယ်မရှိသောအရာ(အနက်လုံး) ရှိနေသည်ဟု မှတ်ထင်နေသမျှ ကာလပတ်လုံး မျက်နှာကြက်ကို မမြင်နိုင်ချေ။ မျက်နှာကြက်ကား တကယ်ရှိသော အရာဖြစ်၍ အနက်လုံးကား တကယ်ရှိသည်မဟုတ်။ မှတ်ထင်ရခြင်းမျှသာ ဖြစ်သည်။ မျက်နှာကြက်ကို မြင်သည်နှင့်တပြိုင်နက်၊ အနက်လုံးကြီး ကွယ်ပျောက်သွားပြီး ဟောင်းလောင်းကြီး မြင်တွေ့ရမည် ဖြစ်သည်။ မျက်နှာကြက်ကိုမြင်၍ အနက်လုံးကွယ်ပျောက်ခြင်းသည် နိရောဓ (လောကချုပ်ခြင်း) ဖြစ်သည်ဟု စဉ်းစားဉာဏ်ရှိသူတို့ နားလည်ကြစေကုန်ရာသည်။ ဤသည်ကား ပြောင်းပြန်ဖြစ်ခြင်းဟု ဆိုအပ်သော သဘာဝ ပေတည်း။

ကျွန်ုပ် တွေသော စိတ်သဘာဝ (၄)

စိတ်သဘာဝနှင့်ပတ်သက်သော ကျွန်ုပ်၏ ဆောင်းပါးများကို ဖတ်ရှုရသူတိုင်း စိတ်ဝင်စားကြသော်လည်း အချို့မှာ ဤနှယ်၊ ထိုနှယ် အပြစ်ဆိုချင်ကြ၍၊ အချို့ကလည်း ချီးကျူးသောစာများ ပေးပို့ကြပါပေသည်။ အပြစ်ဆိုချင်သူအချို့မှာ ဆောင်းပါး များကို ကိုယ်တိုင်ဖတ်ရှုခြင်းမဟုတ်။ သူပြော၊ လူပြောနှင့် နားစွန်း နားဖျား ကြားရာမှ ဝေဖန်ကြခြင်း ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရသည်။ ထိုသို့သော လူများအား မဂ္ဂဇင်းစာအုပ်ကို ထုတ်ဝေသော သေသေ ချာချာ ဖတ်ကြည့်ဘို့ တိုက်တွန်းသည်တွင် ကျေနပ်သူတို့သာ များကြပေသည်။ ဆောင်းပါးများကို ချီးကျူး ထောက်ခံသူ များ အနက် ဓမ္မာစရိယ စာမေးပွဲ အောင်ပြီး၊ အခြားသော နည်းဖြင့် ၂-လတိုင်တိုင် တရားအားထုတ်ခဲ့ဘူးသည့် စာချပုဂ္ဂိုလ် ကြီးတပါး၏ ချီးကျူးခြင်း ခံရသည်မှာ အားအရဆုံး၊ အမြတ် နှီးဆုံးဖြစ်၍ “လူမိုက်တသောင်း၊ ကဲ့ရဲ့ရှောင်းလည်း၊ လူကောင်း တယောက်၊ ချီးမွမ်းပျောက်” ဟူသော စကားကို သတိရမိပါ တော့သည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီး၏ ချီးကျူးပုံကို ဖော်ထုတ် ရေးသားရ လျှင် ကြားဝါသည်ဟူ၍ပင် ထင်ကြမည်စိုးရသောကြောင့် မဖော် ပြဘဲ ထားလိုက်ပါတော့သည်။

သမထအလုပ်ထက် ခဲယဉ်းခြင်း

သဘောကျသဖြင့် ဘယ်ကဲ့သို့ အားထုတ်ရပါမည်နည်းဟုမေး ကြ၊ မြန်းကြ၊ စုံစမ်းကြသော စာများလည်း တော်တော်များ များ လက်ခံ ရရှိပေရာ၊ ဤနေရာမှပင် ဖြေကြားရကော့မည်

ဆောင်းပါးသုံးပုဒ်အနက် (၁) နံပတ် ဆောင်းပါးကို သေချာစွာ ဖတ်ရှုလျှင် အားထုတ်စုံ၊ အားထုတ်နည်းအကြောင်းကို သဘောပေါက်နိုင်လောက်ပေသည်။ (၂) နံပတ် ဆောင်းပါးတွင်လည်း အိပ်မက်လောကနှင့် ဒိဋ္ဌလောကအကြောင်း ဖော်ပြပါရှိရာ၊ ၎င်းသည်လည်း အားထုတ်ရေးအတွက် အထောက်အပံ့ ဖြစ်စေနိုင်လောက်ပေသည်။ အရေးတကြီး ကြိုးစားရမည်မှာ အားထုတ်သည့် အချိန်အပိုင်းအခြားတွင် အိပ်မက်လောကထဲသို့ မမျှောပါစေဘဲ၊ ဒိဋ္ဌလောကထဲ၌ အချိန်အများဆုံး နေစေဘို့ပင်ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ချက်ခြင်း ဖြစ်နိုင်သောကြောင့် စိတ်ပျက်စရာ မဟုတ်ချေ။ ပဌမတွင် ဝင်ချည်၊ ထွက်ချည်၊ ကူးချည်၊ ပြောင်းချည်လုပ်နေမည်သာ ဖြစ်၏။ ဒိဋ္ဌလောကထဲ၌ တဆက်တည်း ငါးမိနစ်တည်နေနိုင်ဘို့အတွက် ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် လ-ပေါင်းများစွာ လေ့ကျင့်ယူရသည်။ ၁၅-မိနစ်ခန့် တည်နိုင်ရေးအတွက် နှစ်ပေါက်အောင် ကြိုးစားရပေရာ၊ တနာရီတည်ရေးအတွက် လေး၊ ငါးနှစ်ခန့်လေ့ကျင့်ယူခဲ့ရသည်။ ဤအလုပ်သည် သမာဓိသက်သက် အလုပ်မဟုတ်။ သတိအလုပ် ဖြစ်သောကြောင့် လွန်စွာခဲယဉ်းသည်။

သမထနှင့် ဝိပဿနာခြားနားပုံ

ရှင်းဦးအံ့။ ထွက်သက် ဝင်သက်ကိုစူးစိုက်၍ အာရုံပြုရသော အာနာပါန အလုပ်မျိုးမှာ သမာဓိသက်သက်(သမထ) အလုပ်မျိုးဖြစ်၍ အချိန်ကြာရှည်စွာ စူးစိုက်တည်ငြိမ်နေနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ဘို့ လွယ်ကူ၏။ ကျွန်ုပ်၏လက်တွေ့မှာ လေးငါးရက်ခန့် ကြိုးစားရာတွင် အခြားသို့ အာရုံမရောက်စေဘဲ ထွက်သက်၊ ဝင်သက်ပေါ်တွင်ချည်း တနာရီခန့်မျှ တည်နေနိုင်အောင် ဖြစ်နိုင်ခဲ့၏။

အချို့လူများမှာ ဤမျှမက စွမ်းကြသည်ဟူ၍လည်း ကြားရဘူး
၏။ သို့ရာတွင် အိပ်မက်လောကထဲသို့ မရောက်စေဘဲ ဒိဋ္ဌလောက
သက်သက်၌ တည်နေနိုင်ရန်မှာ ဤမျှလောက် မလွယ်ကူချေ။
အကြောင်းမူကား၊ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းသည် ‘သမာဓိ’ ဦးစီး
သော သမထအလုပ်ဖြစ်၍ ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံအလုပ်သည် ‘သတိ’ဦးစီး
သော ဝိပဿနာအလုပ်ဖြစ်သောကြောင့်တည်း။

လွယ်ယောင်နှင့်ခက်ခြင်း

ထပ်၍ရှင်းဦးအံ့။ အာနာပါနအလုပ်ဖြစ်စေ၊ ပထဝီကသိုဏ်း
စသောအလုပ်မျိုး ဖြစ်စေ၊ လေ့ကျင့်သည့်အခါ စိတ်ကို တခုသော
အာရုံ၌ မြဲစွဲစွာတည်နေနိုင်အောင် ကြိုးစားရမည်။ ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ
စသော ဝိပဿနာအလုပ်မျိုးမှာ တခုတည်းသောအာရုံ၌ (အခြောက်
တိုက်) ငြိမ်သက်စွာ တည်နေဘို့မဟုတ်။ မြင်မှု၊ ကြားမှု စသော
ပေါ်လာသမျှ အာရုံများကို သိရ၍ ထို့ထက် ကျော်လွန်သွား
စေရန်၊ သတိနှင့် စောင့်ရခြင်းဖြစ်၏။ အာနာပါနစသော သမထ
အလုပ်မျိုးမှာ စိတ်ကို ‘ချည်တိုင်’ဖြင့် ဖမ်းထားရ၏။ ဝိပဿနာ
အလုပ်မှာ ‘ချည်တိုင်’ဟူ၍ အတည်တကျ မရှိချေ။ ရုတ်တရက်
အားဖြင့် ကြည့်သော်၊ တခုတည်းသော အာရုံ၌ စိတ်ကို တည်စေ
ခြင်းသည် သာ၍ခဲယဉ်းသည်ဟု မှတ်ထင်ရ၏။ စင်စစ်မှာ ‘ချည်
တိုင်’ဖြင့် ဖမ်းထားရခြင်းထက် စိတ်ကိုအလွတ်ထားပြီး သွားတိုင်း
သွားတိုင်း သိရသောအလုပ်သည် သာ၍ခဲယဉ်းကြောင်းကို လက်
တွေ့ လုပ်ကြည့်သောအခါ၌ သိကြပေလိမ့်မည်။

‘ချည်တိုင်’၌ တည်စေသော အလုပ် ဟူသမျှသည် သမထ
(သမာဓိ) အလုပ်ဖြစ်၍ လွတ်ထားပြီး သွားသမျှကို လိုက်၍သိရ

သော အလုပ်သည် ဝိပဿနာ(သမ္မာသတိ) အလုပ် ဖြစ်သည်ဟု နားလည်သင့်သည်။ ဝိပဿနာအလုပ်ကားတနေရာတည်း၌ထားဘို့ မလို၊ 'ဆေးစက်ကျရာ အရုပ်' ဖြစ်သော နည်း ဖြစ်၍ ခဲယဉ်း သလောက် တန်ဖိုးရှိပါတို့သည်။

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်အစစ်

ဒိဋ္ဌဒိဋ္ဌမတ္တံနည်းဖြင့် ဆင်ခြင်သုံးသပ်သော ယောဂီသည် 'ဒိဋ္ဌ လောက' ထဲ၌ ကြာရှည်စွာမထားနိုင်သောကြောင့် စိတ်ပျက်အား လျော့ရမည် မဟုတ်ချေ။ အာနာပါနအလုပ်မျိုး၌ တနာရီတည်နေ နိုင်သည့် သမာဓိရှိသော ယောဂီသည် 'ချည်တိုင်' မပါဘဲ စိတ်ကို အလွတ်ထားပြီး ငါးမိနစ်ခန့်မျှသတိနှင့်စောင့်ကြည့်ဘို့ အခက်အခဲ တွေ့စောင်း တွေ့ပေမည်။ ဒိဋ္ဌလောကထဲ၌ နေပါဆိုသော်လည်း အိပ်မက်လောကထဲသို့ လစ်ခနဲ လစ်ခနဲ ကူးသွားခြင်းကို တွေ့ရပေ လိမ့်မည်။ ကိစ္စမရှိပါ။ ကြိုးစား၍ အလုပ်လုပ်သဖြင့် ဟိုဘက် သည်ဘက် ခေါက်တုံ့ ခေါက်ပြန် ကူးသန်းနေခြင်းကို စောင့်ကြည့် ဖန် များလာသောအခါ စိတ်၏ သဘာဝ အစစ်အမှန်ကို တနေ့ တခြား ရိပ်မိလာ၍ တလထက် တလ ရင့်ကျက်လာကြောင်း တွေ့ ရတတ်ပါသည်။ တကြိမ်တခါ ဦးခေါင်းထဲ၌ 'ရွရွ-ရွရွ' ဖြစ်သည် ဆိုသော ဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏ်မျိုးမဟုတ်ဘဲ၊ စိတ်၏ ဖြစ်ခြင်း ပျက် ခြင်း သဘောအမှန်ကို ဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏ်ဖြင့် ထိုးထွင်း သိမြင်ရပါ လိမ့်မည်။ ဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏ်အစစ် ဖြစ်သည်ဆိုလျှင် လက်ပန်း ပေါင်းခတ်ထိုက်သလောက်၊ ဗုဒ္ဓက ချီးမြှောက် ဟောတော်မူခဲ့ပေ သည်။

ဥဒါဟရုဏ်ဆောင်ခြင်း

လ,ထဲ၌ ယုန်ရုပ်ပုံသဏ္ဌာန် ရှိသည် ဆို၍ ကျွန်ုပ်သည် လပြည့် ဝန်းကြီးကို နှစ်ပေါင်းများစွာ စိုက်ကြည့်ခဲ့ဘူး၏။ ယုန်ကောင်နှင့် တူသော မည်သည့်သဏ္ဌာန်ကိုမျှ မတွေ့ရချေ။ အသက် ၅၀-ကျော် သည်တွင်မှ တညသ၌ ကျွန်ုပ်သည် ကုလားထိုင်ပေါ်တွင် ပက် လက်လှန်ယင်း လ,မင်းကို အမှတ်မဲ့ လှမ်းကြည့်လိုက်မိရာ၊ နားရွက် ကလေးထောင်လျက်ရှိသော ယုန်၏ သဏ္ဌာန်ကို ဘူးကနဲ မြင် လိုက်ရသည်။ တသက်လုံး တမင်တကား ရှာစဉ်က မတွေ့ရ၊ အမှတ်မဲ့ ကြည့်လိုက်မိခါမှ တွေ့ရတော့သည် ဆိုခါ အံ့သြမိပါသေးသည်။ ထိုနောက်၌မူ လ,ဆီသို့ လှမ်းကြည့်လိုက်သည့်အခါတိုင်း နားရွက် ထောင်သော ယုန်တကောင်၏ပုံသဏ္ဌာန်သည် ကွင်းကနဲ ကွက်ကနဲ ပေါ်ထွက်လျက်ရှိသည်နှင့် ယခင်က တသက်လုံး မမြင်ခဲ့ခြင်း အတွက်ပင် အံ့သြမိသေးသည်။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် အစစ်မှာလည်း ဤကဲ့သို့ပေတည်း။ တကြိမ်တခါ မြင်ဘူးသည်ဆိုလျှင်၊ သတိနှင့် စိုက်၍ ရှုလိုက်တိုင်း ဖြစ်ချည်,ပျက်ချည် ဟူသော သဘောတရား သည် စိတ်ထဲတွင် ရှင်းကနဲ ကွင်းကနဲ ထင်လာစကောင်းသည်။

တပ်အပ်သမျှ သိအောင် လုပ်ပါ

မြန်မာပြည်တွင် ဗုဒ္ဓသာသနာတော်နှင့်ပတ်သက်၍ ဝမ်းနည်း ဖွယ်သော အချက်အလက်များ တွေ့ရှိရခြင်းကို ဖော်ပြလိုသေး သည်။ သတ္တဝါ၏ သန္တာန်တွင် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတရား များ ကိန်းအောင်းလျက် ရှိသည်ဟု လူတိုင်းပြောကြ၏။ လောဘ ဆိုလျှင် လောဘမူ စိတ် ၈-ခု ရှိသည်ဆိုကာ၊ ပါဠိလို ရေတွက်ပြနိုင် သည်။ ဒေါသဆိုလျှင် ဒေါသမူဒွေး ရှိသည် ဆိုကာ ရေတွက်ပြနိုင်

သည်ဆိုလျှင် လူတော်, လူဘတ် လုပ်၍ နေကြ၏။ ထိုထက် (ယခု နောက်ပိုင်းတွင်) လောဘစိတ် ဖြစ်သည်ဆိုလျှင် လောဘစိတ် ဖြစ် နေသည်ဟု သိစေရမည်။ ဒေါသစိတ် ဖြစ်သည် ဆိုလျှင်လည်း ထိုနည်းအတူ သိစေရမည်။ ဟူသော ဩဝါဒမျိုး ယွန်းကား လာ ပေသည်။ သို့ရာတွင် လောဘစိတ် ဖြစ်လျက်ရှိသော အခိုက် အတန့်၌ လောဘ ဟူသည်မှာ မည်ကဲ့သို့သော သဘောတရားမျိုး ပေတကား-ဟူ၍ လက်တွေ့ သိမြင်နိုင်စေခြင်းငှာ မိမိ၏ အတွင်း ဘက်သို့ လှည့်ကြည့်ပြီး နှိုက်နှိုက်, ကျတ်ကျတ် စစ်ဆေး စုံစမ်းသော အလေ့အကျင့်မျိုးကား ကြားရခဲလှသည်။ ဒေါသမှာလည်း သို့ နည်းအတူပင်၊ လောဘဟူသည်မှာ လိုချင်တတ်သော သဘော ကလေးဟူ၍ သိလျှင်ပင် လုံလောက်ပြီကဲ့သို့ မှတ်ထင်နေကြ၏။ လိုချင်သော အခြင်းအရာကလေးသည် မိမိ၏ သန္တာန်၌ ဖြစ်ပေါ် နေခြင်းကို တပ်တပ် အပ်အပ် အတိအကျ သဘောပေါက်အောင် ရှုကြည့်ခြင်း၏ တန်ဖိုးရှိခြင်းကို ဤနေရာ၌ ညွှန်လိုက်ရသည်။

ကဲ့လဲ့သော အမြင်များ

ခန္ဓာငါးပါး ဆိုသျှင်လည်း ရုပ်, မည်၍ မည်မျှ၊ စိတ်, မည်၍ မည်မျှ၊ စေတသိက် မည်၍မည်မျှ စသည်ဖြင့် ရေတွက်ပြတတ်ခြင်း၌ သာ ပြီးဆုံးလျက် ရှိကြ၏။ အဖျော်ရည် တခု၌ သကြား၊ ဆား၊ သံပုရာသီးနှင့် အမွှေးအကြိုင် ပါသည်ဟု သာမန်အားဖြင့် သိခြင်း လည်း ဟုတ်ပါ၏။ သို့ရာတွင် လျှာပေါ်၌တင်ပြီး စေ့စေ့ စပ်စပ် ‘မြ’သော လူအဖို့မှာမူ သံပုရာသီးက နှလှသည်။ သကြားကလည်း ဆေးသကြား ဖြစ်နေသည်။ ဆားလည်း အနည်းငယ် ပေါ်သည် စသည်ဖြင့် အသေးစိတ် သိနိုင်ခွင့် ရှိပေသည်။ ကျွန်ုပ်မှာ စိတ်

သဘာဝကို လေ့လာပြီးသည့်နောက် အဋ္ဌကထာဆရာ၊ ဋီကာဆရာ စသည်နှင့် ကွဲလွဲသော အမြင်များ ဖြစ်ပေါ်လျက် ရှိရာ၊ အစဉ်အလာဆို၍ လက်မခံဘဲ လွတ်လပ်စွာ စဉ်းစားရသည့် ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ် သုံးလိုသူများအဖို့ အနည်းငယ်မျှ တင်ပြလိုပေသည်။

အသိသုံးမျိုး

မြန်မာပြည်၌ စာတတ်ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများ ဟောပြောလေ့ ရှိသည့် မှာ သညာသိ၊ ဝိညာဉ်သိ၊ ပညာသိ ဟူ၍ အသိသုံးမျိုး ရှိကြောင်း တခုသည် တခုထက် ဆင့်ကဲ ဆင့်ကဲ တန်ဖိုးရှိကြောင်း စသည်ဖြင့် ဥပမာဆောင်ကာ ဟောတတ်ကြသည်။ ၎င်းတို့၏ ဥပမာမှာ ကလေးသူငယ်သည် ဝါသော သတ္တုခဲတခု တွေ့၍ ရွှေထင်ပြီး ကောက်လာခဲ့၏။ ဤကား သညာသိဟု ဆို၏။ မိခင်ကမူ သတ္တုခဲကို ယူကြည့်ပြီး ရွှေအစစ်ဖြစ်သည်ဟု သိ၏။ ဤကား ဝိညာဉ်သိဟု ဆို၏။ သို့ရာတွင် ပန်းတိမ်ဆရာအား ပြသောအခါမှ ဘယ်နှစ်မျှ ရွှေရည် ရှိသည်ဟု ဆုံးဖြတ်နိုင်၏။ ဤကား ပညာသိဟု ဆိုလေသည်။ မည်သူက ဆောင်ခဲ့သော ဥပမာဖြစ်သည်မသိ၊ အသိသုံးမျိုးနှင့် ပတ်သက်၍ မြန်မာပြည်တွင် လူသိများလှသော ဥပမာကလေးဖြစ်သည်။ စိတ်သဘာဝကို ကိုယ်တိုင် လေ့လာ၍ ကျွန်ုပ်တို့တွေ့ရသော အခြင်းအရာမှာ ဤကဲ့သို့ မဟုတ်ချေ။

သိမှုကလေးနှင့် တွဲရသည်

ရှင်းဦးအံ့။

နာမ်ခန္ဓာ လေးပါးတို့သည် တပြိုင်နက်တည်းဖြစ်၍ တပြိုင်နက်တည်း ချုပ်သည်ဟု ဗုဒ္ဓအတိကျ ဟောတော်မူပြီးဖြစ်သောကြောင့် ဘာမျှ ဆန်းစစ်နေစရာမလိုချေ။ အဓိပ္ပါယ်မှာ ဝေဒနာ

စေတသိက်၊ သညာ စေတသိက်နှင့် အချို့သော (သက်ဆိုင်ရာ) သင်္ခါရက္ခန္ဓာ စေတသိက် များသည် ဝိညာဏက္ခန္ဓာခေါ် သိမှု ကလေးနှင့် တပြိုင်တည်းဖြစ်၍ တပြိုင်တည်း ချုပ်ကြသည်ဟု ဆိုလိုသည်။ သိမှုတည်း ဟူသော ဝိညာဏက္ခန္ဓာ မပါဘဲလျက် ဝေဒနာသက်သက် ဟူ၍၎င်း၊ သညာသက်သက် ဟူ၍၎င်း၊ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ သက်သက်ဟူ၍၎င်း ဖြစ်စကောင်းသည်မရှိဟူ၍လည်း ဟောတော် မူသည်။ သင်္ခါရက္ခန္ဓာတည်း ဟူသော စေတသိက် ၅၀-တို့တွင် ပါဝင်သည့် ပျင်းရိခြင်း၊ ပျော်မှု၊ ဝမ်းသာခြင်း၊ ငိုက်မြည်းခြင်း စသော အခြင်းအရာတို့မှာလည်း သိမှုကလေးနှင့် တွဲရမှသာ ဖြစ် ပေါ်နိုင်သော အခြင်းအရာမျိုး ဖြစ်သည်ဟုလို့။

မည်သည်က နက်နဲသနည်း

ကောင်းပါပြီ။ နေရာတကာတွင် (သိမှု)ဝိညာဉ်ကလေး ပါမှ ပြုပြု သသ အကောင်အထည်ပေါ်လာနိုင်ခြင်းကား ဟုတ်လှပါပြီ။ သို့ရာတွင် သိမှုကလေး (Consciousness) ချည်းသက်သက် ခွဲစိတ် ဆင်ခြင်လိုက်လျှင် မည်မျှလောက် တန်ခိုးသတ္တိကြီးနိုင်ပါ သနည်း။ ဥပမာဆောင်၍ ပြပါဦးမည်။ အမိဝမ်းထဲမှ ထွက်လာ၍ အူဝဲ-ဟုအော်လိုက်သောကလေးတွင် ဝိညာဏက္ခန္ဓာတည်းဟူသော သိမှု (Consciousness) တခုတည်းသာလျှင် ရှိနိုင်သေးသည် မဟုတ်ပါလော။ ဝေဒနာစသော အခြား စေတသိက်များကား ရှိပေမည်။ သို့ရာတွင် ဆရာ့ဆရာများ မှည့်ခေါ်ကြသည့် အသိ သုံးမျိုးအနက်၊ သညာသိလည်း မဖြစ်ပေါ်နိုင်သေး၊ ပညာသိ ဆိုသည်မှာ ဝေလာဝေး ရှိနေရမည်ဖြစ်၍ ဝိညာဉ်သိ သက်သက် မှသာ ရှိနေမည် မဟုတ်ပါလော။ အဆိုပါ ဝိညာဉ်သိသည်

သညာသိထက် မည်မျှလောက်များ နက်နဲနိုင်ပါသနည်း။ သိသည့် ဆိုရုံမျှ သက်သက်ကလေး သိတတ်သော ဝိညာဉ် သဘာဝသည် သညာသိထက် နက်နဲသည် ဆိုခြင်းမှာ ဟုတ်နိုင်ပါမည်လော။

သညာသိက ပို၍နက်ခြင်း

လွန်စွာ ဥပမာဆောင်ပါဦးအံ့။ လူတယောက်သည် သစ်ပင် အောက်၌အိပ်ပျော်လျက်ရှိစဉ်ဘဝင်စိတ်ဖြစ်လျက်ရှိသည်ဆိုသော် လည်း ဝိညာဉ်စိတ်ဟူ၍အထင်အရှားမဖြစ်ချေ။ ထိုနောက်အိပ်ရာမှ နိုးလာသည်နှင့် တပြိုင်နက် ဘာသာ ညာညာဟူ၍ သိမှု မရှိသေး စေကာမူ နိုးသည် ဆိုကတည်းက ဝိညာဉ်သိခေါ် သိမှုကလေး သက်သက်မှုကား ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့ပေပြီ။ ထိုနောက် တဖန် ခွေး ဟောင်သံ ကြားလိုက်ရသည်တွင် အသံဟူ၍ သိသည့် သောတ ဝိညာဉ်စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ သို့သော် ခွေးဟောင်သံ-ဟူ၍ သိနိုင် ခြင်း မူကား ဝိညာဉ် သက်သက်၏ အလုပ် မဟုတ်။ သညာ၏ အကူအထောက်ကို ယူရလေသည်။ သို့ဆိုလျှင် အသံဟု သိခြင်း၏ နောက်တွင်မှ ခွေးဟောင်သံ ဟူ၍ တဆင့်တက်ပြီး သိခြင်းဖြစ် သောကြောင့် သညာသိသည် ဝိညာဉ်သိထက် ပို၍ နက်သည်ဟု ဆိုသင့်သည် မဟုတ်ပါလော။

သဘာဝမကျသော အယူအဆ

အချို့က ‘ဝိညာဉ်’ ဆိုသော စကားတွင် ‘ဝိ’ ဆိုသော စကား လုံး ပါရှိသည့် အတွက်ကြောင့် အထူးထူး အထွေထွေ သိခြင်း- ဟူ၍ အဓိပ္ပာယ်ကောက်ယူကြသည်။ စင်စစ်သော်ကား ‘ဝိညာဉ်သိ’ ဟူသည်မှာ အထက်ပါ ဥပမာအတိုင်း ဘာကောင် ညာကောင် ဟူ၍ သိတတ်ခြင်းမရှိ၊ အထူးထူး အထွေထွေ ကြံဆ တွေးတော

ခြင်း၊ သုံးသပ် ဆင်ခြင်ခြင်း စသော အလုပ်များမှာ ဝိတက် ဝိစာရ တည်းဟူသော စေတသိက်များ၏ အလုပ်ဖြစ်၍ သင်္ခါ ရက္ခန္ဓာ၏ နယ်ပယ် ဖြစ်လေသည်။ ကြံဆ တွေးတောသည့်အခါ ဝိညာဉ် မပါသလောဟု မမေးထိုက်၊ နေရာတကာ တိုင်းတွင် ဝိညာဉ် ပါပြီး ဖြစ်ကြောင်း ဝန်ခံပြီးဖြစ်ရာ၊ သို့ပါသော မကြံဆ တတ်ခြင်းကိုသာ ရှင်းပြခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ သင်္ခါရက္ခန္ဓာထဲ၌ ပါ ဝင်သော စဉ်းစား ဉာဏ်မျိုးကို ဝိညာဉ် ဘက်သို့ ဆွဲထည့်ပြီး ‘ဝိညာဉ်’ သည် သညာသိထက် နက်နဲသယောင် ယူဆကြခြင်းမှာ (ကျွန်ုပ်အမြင်အားဖြင့်) သဘာဝကျသည် မထင်ပေ။

ကျားချင်ကျား၊ မီးယပ်လော

တဖန် ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ နည်းဖြင့် တရားအားထုတ်သော ယောဂီ သည် မြင်ကာ မတ္တ၊ ကြားကာ မတ္တ ဖြင့်သာ ရပ်တန်းက ရပ်စေ ဘို့ လေ့ကျင့်ရခြင်း ဖြစ်၏။ မြင်ကာ မတ္တ၊ ကြားကာ မတ္တ ဟူ သော အသိမှာ ဝိညာဉ်သိမျှသာ ဖြစ်၏။ ဘာကောင်း၊ ညာကောင်း၊ ဘာသိ၊ ညာသိ ဟူသော အသိမှာ သညာသိသို့ ရောက်သွားပြီ ဖြစ်ရာ၊ ထိုမှတဖန် ဆက်လိုက်မည်ဆိုပါက သင်္ခါရက္ခန္ဓာ ထဲမှ စေတသိက်များ၏ အလုပ် ဖြစ်သွားပေတော့မည်။ ဤကား စိတ် ၏ သွားနေကျ ထုံးစံပေတည်း။

ယောဂီ၏အလုပ်မှာ သင်္ခါရက္ခန္ဓာထဲမှ စေတသိက်များ ဆီသို့ လည်း မရောက်စေရ သညာနယ်သို့ပင် မကူးစေရဘဲ၊ သိမှုကလေး သက်သက် (ဝိညာဉ်သိ) အဖြစ်၌သာ နေနိုင်စေရန် ကြိုးစားအား ထုတ်ရခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤသို့ နေနိုင်စေရန် သင်္ခါရက္ခန္ဓာထဲမှ ‘သတိ’ စေတသိက်က စောင့်ရသည် မဟုတ်လော-ဟူ၍ ရုပ်ထွေး အူပေါက်အောင် မမေးထိုက်ပေ။ အသိသုံးမျိုး အနက် တွင်

‘ဝိညာဉ်သိ’သည် သညာသိထက် နက်နဲသည် မဟုတ်ဘဲ၊ ရှေးဦးစွာ ဖြစ်ပေါ်လာသော သိမှုကလေး သက်သက်မျှသာ ဖြစ်ခြင်းကို တင်ပြလိုခြင်းမျှသာ ဖြစ်လေသည်။ စာတတ်၊ ပေတတ်များ ဘယ်က ရသည် မသိ၊ အစဉ်အလာကြီးတခု လုပ်၍ ဟောပြောကြသည်ကို လွတ်မြောက်ရန် မတတ်နိုင်ဘဲ၊ “ကျားချင်ကျား၊ မီးယပ်” ဟူ၍ မျက်စေ့မှိတ်ပြီး ငြင်းလိုသူများမှ တပါး၊ ဤမျှ လောက်ဆိုလျှင် ရှင်းလင်းလောက်ပြီဟု သဘောရသည်။

ဝိညာဉ်ပါမှ ဖြစ်သော်လည်း

အချုပ်အားဖြင့် သိမ်းကျုံးတင်ပြရသော် အထက်တွင်ဆောင်ခဲ့သည့် အဖျော်ရည် ဥပမာ၌ ဝိညာဏက္ခန္ဓာသည် ‘ရေ’ နှင့်တူ၍ သညက္ခန္ဓာ၊ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ စသည်များသည် သကြား၊ သံပူရာသီး စသည်များနှင့် တူပေသည်။ အဖျော်ရည်တွင် ‘ရေ’ ပါမှ ဖြစ်သော်လည်း ‘ရေ’ သည် သကြားထက်၎င်း၊ သံပူရာသီးထက်၎င်း အရသာ ထက်မြက်သည်ဟု မဆိုထိုက်ချေ။ အသိသုံးမျိုး အနက်တွင် ပညာသိသည် အနက်နဲဆုံး ဖြစ်သည်ကိုကား အားလုံး သဘောတူပြီး ဖြစ်သည်။

မရောက်ဖူးဘဲ စွဲလမ်းနိုင်သလော

စိတ်သဘာဝကို ဒိဋ္ဌဒိဋ္ဌမတ္တံ နည်းအားဖြင့် လေ့လာပြီးသည့် နောက်၊ အစဉ်အလာ အယူအဆနှင့်မတူသော ကျွန်ုပ်၏ အမြင်တခုကို တင်ပြလိုသေး၏။ စာတတ် ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများ ပြောဟောလေ့ရှိသည်မှာ အနာဂါမိ ပုဂ္ဂိုလ်သည် ရူပရာဂ၊ သို့မဟုတ် အရူပရာဂရှိကြသည် ဆိုရာ၌ ရူပဘုံ၊ အရူပဘုံများ၌ တပ်မက်စွဲလမ်းသော ဘဏ္ဍာရှိနေသေးသည်ဟု ဆိုကြလေသည်။ မိမိတို့ မရောက်ဖူးသော

(ရောက်ဖူးလျှင်လည်း မမှတ်မိသော) ဘုံတဘုံ၌ တပ်မက်စွဲလမ်းခြင်း ရှိသည်ဟူသောစကားမှာ စိတ်သဘာဝကို လက်တွေ့လေ့လာခဲ့သော ကျွန်ုပ်အဖို့ရာ၌ သဘာဝကျသည်မထင်ပေ။

ဘုံကိုစွဲလမ်းနိုင်သလော

ရှင်းဦးအံ့။ အနာဂါမိ ပုဂ္ဂိုလ်များသည် နောင်ဘဝတွင် ရူပဘုံ (သုဒ္ဓါဝါသဘုံ) သို့မဟုတ်၊ အရူပလေးဘုံသို့ ရောက်ရသည်ဆိုသောကြောင့် ၎င်းဘုံများ၌ တပ်မက်စွဲလမ်းကြသည်ဟု ယူဆကြဟန်ရှိသည်။ ဘုံကို တပ်မက်စွဲလမ်းခြင်းကြောင့်သာ ရောက်ရသည်ဆိုလျှင် ငရဲသို့ကျသော သတ္တဝါများသည် ငရဲဘုံ၌ တပ်မက်စွဲလမ်းခြင်းကြောင့် ရောက်ကြခြင်း ဖြစ်ပါသလော။ နတ်ဘုံသို့ ရောက်ကြသော သတ္တဝါများသည် နတ်ဘုံကို စွဲလမ်းတပ်မက်ခြင်းကြောင့် ရောက်ကြခြင်းဖြစ်သလော။ တပ်မက်ချင်း တပ်မက်လျှင် နတ်ဘုံကိုသာ တပ်မက်ကြသည်။ ငရဲဘုံကို တပ်မက်သူဟူ၍ ရှိနိုင်ပါမည်လော၊ သို့နှင့် နတ်ဘုံသို့ ရောက်သူ ရောက်၍၊ ငရဲဘုံသို့ ရောက်သူရောက်ကြသည်ဆိုခြင်းမှာ တပ်မက်ခြင်းသည် အကြောင်းရင်းခံ ဟုတ်နိုင်ပါမည်လော။ နတ်ဘုံသို့ မရောက်ဖူးသူ မရှိဆိုသောကြောင့် နတ်ဘုံကို တပ်မက်လျှင် ဖြစ်နိုင်သည်ဟု ဆိုချင် ဆိုနိုင်သေးပေရာ၊ အကြင် အနာဂါမိပုဂ္ဂိုလ်သည် သံသရာ တလျှောက်လုံးတွင် တကြိမ်မျှမိမိရောက်ဖူးခဲ့သေးသည့် သုဒ္ဓါဝါသဘုံကိုတပ်မက်စွဲလမ်းသည် ဆိုခြင်းမှာ ဟုတ်နိုင်ပါမည်လော။

ကျွန်ုပ်၏အမြင်

ကျွန်ုပ်၏အဖြေကား ဤသို့တည်း။ သတ္တဝါသည် ဘုံကို တပ်မက်ခြင်းကြောင့် ထိုဘုံသို့ ရောက်ခြင်း မဟုတ်နိုင်ချေ။ အကြင်

သတ္တဝါသည် ကာမရာဂ (လိင်သဘာဝ)ကို ဝိက္ခမ္ဘန နည်းအားဖြင့်ဖြစ်စေ၊ သမုစ္ဆေဒ နည်းအားဖြင့်ဖြစ်စေ၊ မပယ်နိုင်ဘဲရှိသည်။ သို့ရာတွင် စုတေစိတ် ကျခါနီး၌ ကုသိုလ်ကံ ထောက်ပံ့သည်။ သို့ဆိုလျှင် ကာမ သုဂတိ ၇-ဘုံအနက် တဘုံဘုံသို့ (အကျိုးပေး သန်လျှင် သန်သည့်အလျောက်) ရောက်ရတော့သည်။ အကြင်သတ္တဝါသည် ကာမရာဂကိုလည်း မပယ်၊ စုတေခါနီးတွင် အ, ကုသိုလ်ကံ အကျိုးပေးသည် ဆိုပါလျှင်၊ အပါယ်လေးဘုံ အနက်တွင် တဘုံဘုံသို့ (အပြစ်ကြီးလျှင်ကြီးသလောက်) ပစ်ချခြင်းခံရသည်။ ကာမရာဂကို ယာယီအားဖြင့်၎င်း၊ အပြီးပြတ်သော်၎င်း၊ ပယ်ထားသော ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးမူကား (ဘဝတဏှာ မကုန်သေးလျှင်) ရူပဘုံ၊ အရူပဘုံများ၌ ဖြစ်ရသည်ဟု ကျွန်ုပ်နားလည်သည်။ ဘုံကို တပ်မက်ခြင်း ဟူ၍ကား သဘာဝအားဖြင့် မဖြစ်နိုင်ချေ။

ရာဂ၏ သဘာဝ

အနာဂါမိ ပုဂ္ဂိုလ်များအဖို့၌ ရူပရာဂ၊ အရူပရာဂ ကျန်ရှိသေးသည် ဆိုခြင်းမှာ ဘုံကိုတပ်မက်ခြင်း မဟုတ်ခဲ့လျှင် မည်သည်ကို တပ်မက်ခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ရှင်းလင်းရန် လိုသေး၏။ ရှေးဦးစွာ နားလည်ထားဘို့ လိုသည်မှာ ပုထုဇဉ်ဆိုလျှင် ရာဂ အပြည့်အစုံရှိစမြဲ ဖြစ်၏။ ရုန့်ရင်းကြမ်းတမ်းသော ကာမရာဂလည်းရှိ၍ နူးညံ့ သိမ်မွေ့သည့် ရူပရာဂ၊ အရူပရာဂ မျိုးလည်းရှိ၏။ အနာဂါမိဖြစ်ခါမှ ရူပရာဂ၊ အရူပရာဂဆို၍ ရာဂအဆန်းအသစ်များ ဝင်လာကြခြင်း မဟုတ်နိုင်ချေ။ အနာဂါမိ ပုဂ္ဂိုလ်သည် ရှိရင်းစွဲဖြစ်သော ရာဂပေါင်းစုံအနက်မှ ကြမ်းတမ်းသော ကာမရာဂကို ပယ်စွန့်ပြီး နူးညံ့

သိမ်မွေ့သော ရူပရာဂ၊ အရူပရာဂမျိုးတို့ ကျန်ရှိနေသေးခြင်းဖြစ်ပေရမည်။ သို့ဆိုလျှင် မည်သို့သော အခြင်းအရာကို ရူပရာဂ-အရူပရာဂဟူ၍ ခေါ်ထိုက်ကြောင်းရှင်းလင်းဖော်ပြရန်လိုပြန်သေးသည်။

အဆင်းကို တပ်မက်နိုင်သည်

အဖိုနှင့် အမ (လိင်) နှင့် ပတ်သက်သည့် တပ်မက်ခြင်းမျိုးသည် (ရုန့်ရင်း ကြမ်းတမ်း၍) ကာမရာဂဟု ခေါ်ဆိုခြင်းကို နားလည်ကြပေလိမ့်မည်။ ဤသဘာဝမှာ ကာမ ၁၁-ဘုံ၌ တည်ရှိနေကြကုန်သော သတ္တဝါဟူသမျှ၏ သန္တာန်၌ ကိန်းအောင်း လျက်ရှိ၏။ အလွန်တရာလည်း ဒုက္ခပေးသော တပ်မက်မှုကြီးပေတည်း။ ကာမဂုဏ် ငါးပါးရှိသည့်အနက် ဖောဠဗျာရုံတွင် အခြေစိုက်လျက်ရှိသော လိင်နှုန်းဆိုင်သည့် ကာမရာဂသည် အကြမ်းကြုတ်ဆုံးဖြစ်၍ အနာဂါမ် ပုဂ္ဂိုလ်များ အာသာပြတ်ကြသော်လည်း ရူပါရုံ စသည်တို့၌ တပ်မက်ခြင်းကား ကျန်ရှိသေးသည်ဟု ကျွန်ုပ် နားလည်သည်။ လှပသော မိန်းမ တယောက် အတွက်ကြောင့် မည်သို့မျှ စိတ်ထဲ၌ ထိခိုက်ခြင်းမရှိစေကာမူ သာယာသော ဥယျာဉ်ဘုရားအတွက် အဘယ်ကြောင့် အထိုက်အလျောက် တပ်မက်စွဲလန်းခြင်းမရှိဘဲ နေနိုင်ရမည်နည်း။ စွဲလမ်းပုံချင်း တူသော်လည်း ကြမ်းကြုတ်ပုံ၊ နူးညံ့သိမ်မွေ့ပုံခြင်း ခြားနားမှုကို နားလည် နိုင်ကြပေမည်။ ဤကဲ့သို့ အဆင်းရူပါရုံ စသည်တို့၌ တပ်မက်ခြင်း ကျန်ရှိသေးသည်ကို ရူပရာဂ ဟူ၍ ကျွန်ုပ် နားလည်သည်။ ရုပ်နှင့် ပတ်သက်သော ရူပရာဂ ကျန်ရှိမှုကြောင့် ရူပဘုံ၌ ဖြစ်ရပေရာ၊ ဘုံကို တပ်မက်သောကြောင့် ဗြဟ္မာဖြစ်သည်ဟု ကျွန်ုပ်မယုံကြည်ချေ။

နာမ်နှင့် ဆိုင်သော စွဲလမ်းမှု

ရုပ်နှင့်ပတ်သက်သည့် တပ်မက်ခြင်းတို့ကို ရူပရာဂဟုခေါ်လျှင် အရူပရာဂ ဆိုသည်မှာ မည်သို့ရှိလေသနည်း။ လောက၌ ရုပ်နှင့် နာမ်မှတစ်ပါး အခြားသောအရာမရှိဟု ဆိုသောကြောင့် (အရူပ) ရုပ်မဟုတ်ဟုဆိုခဲ့လျှင် နာမ် ဖြစ်ရမည်ဖြစ်၍ နာမ်နှင့် ပတ်သက်သော တပ်မက်ခြင်းဟူ၍ ဆိုရပေလိမ့်မည်။ (ဂျပန်ခေတ်၌ စိတ္တာနုပဿနာ အားထုတ်စဉ် ကျွန်ုပ်သည် လမ်းချော်၍ သွားခဲ့ဘူးရာ “ဝိညာဏ်အနန္တ” ဝိညာဉ် အဆုံးမရှိဟူသောအဖြစ်မျိုးသို့ ရောက်သွားခဲ့ဘူး၏။ ထိုနောက်မှ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ - တည်းဟူသော လက္ခဏာရေးသုံးပါးမပါသော အမြင်မျိုးဖြစ်နေခြင်းကို သတိရသည်နှင့် ပြန်ဆုတ်ခဲ့ရဘူးသည်။ ၎င်းအမြင်အရာမှာ လောကတစ်လုံးတွင် ရုပ်တရားဟူ၍ မမြင်တော့၊ သိကတ်သော ဝိညာဉ်သဘောချည်းရှိသည်ဟု မြင်ခဲ့ဘူးသည်။) ရူပရာဂ ကျန်ရှိသော အနာဂါမ် ပုဂ္ဂိုလ်အဖို့မှာ ရုပ်နှင့်ပတ်သက်သည့် စွဲလမ်းမှု မဟုတ်၊ နာမ်နှင့်ပတ်သက်သော အာရုံမျိုး၌ တပ်မက်ခြင်း ဖြစ်ရပေမည်။ ဥပမာ....အနာဂါမ် ပုဂ္ဂိုလ်တဦးအား “ဆရာကြီး တယ်ပြီး ဉာဏ်ကောင်းပေတယ်....”ဟု ချီးကျူးခဲ့သော် စိတ်ထဲ၌ မနှစ်သက်ဘဲ နေနိုင်မည်လော၊ အရူပရာဂ စွဲရှိသော အနာဂါမ် ပုဂ္ဂိုလ် တဦးသည် ကရားဆွေးနွေးရခြင်း တည်းဟူသော နာမ်နှင့်ပတ်သက်သည့် နှစ်သိမ့်စရာမျိုးကို လိုလားလိမ့်မည်သာ ဖြစ်သည်။ အကြင်အနာဂါမ် ပုဂ္ဂိုလ်၏ တပ်မက်ပုံ၊ တပ်မက်နည်းမှာ ရူပရာဂစွဲရှိသော အနာဂါမ် ပုဂ္ဂိုလ်ထက်ပင် နူးညံ့ သိမ်မွေ့သေး၏။ ထို့ကြောင့်လည်း အရူပဘုံသို့ လားရခြင်းပင်ဖြစ်ပေသည်။

သဘောပေါက်လောက်ပါပြီ

စွဲလမ်းတပ်မက်ခြင်း ဟူသမျှမှာ ဘုံကို စွဲလမ်းခြင်း မဟုတ်၊ အာရုံ၊ သို့မဟုတ် အာရုံ၏အရသာ (ဝေဒနာ)ကို စွဲလမ်းခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်လည်း “ဝေဒနာပစ္စယာ - တဏှာ၊ တဏှာပစ္စယာ-ဥပါဒါနာ၊ ဥပါဒါန ပစ္စယာ-ဘဝေါ” ဟု ဟောတော်မူခြင်းဖြစ်ပေ၏။ ဘုံပစ္စယာ ဘဝေါဟု စာဆိုမရှိချေ။ ကျွန်ုပ်သည် ဘုံကို စွဲလမ်းသည်ဟူသောစကားကို တရားအားထုတ်စုအချိန်က တည်းက သဘောမကျနိုင်ဘဲ ရှိခဲ့ရာ၊ စိတ်သဘာဝကို လက်တွေ့လေ့လာသောအခါတွင်မှ ယခုကဲ့သို့ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ယူဆနိုင်ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ အနာဂါမ် ပုဂ္ဂိုလ်သည် လေးပါးသော ဥပါဒါန်တို့တွင် ကာမုပါဒါန် တခုကျန်ရမည်ဟု နာမည်ကျော်ဆရာကြီးဘဝါးက (ကျွန်ုပ် မေးလျှောက်ခြင်းကြောင့်) ဟောတော်မူဘူး၏။ အချို့သော စာတတ်ပုဂ္ဂိုလ်များကမူ ဥပါဒါန်မကျန်ဟူ၍ ယူဆကြ၏။ ဥပါဒါန် မကျန်လျှင် ရဟန္တာ ဖြစ်ရပေတော့မည်။ ကာမရာဂတည်းဟူသော လိင်နှင့် ပတ်သက်သည့် ရာဂကို ပယ်သော်လည်း သာယာသော ဥယျာဉ် အစရှိသည်တို့၌ တပ်မက်နိုင်သေးသောကြောင့် ကာမုပါဒါန် ကျန်သေးသည် ဆိုခြင်းမှာ သဘာဝကျသည်ဟု ကျွန်ုပ်ကျေနပ်သည်။ ဤမျှလောက်ဆိုလျှင် ဘုံကိုတပ်မက်စွဲလမ်းခြင်း ဟူသော အယူအဆ၏ သဘာဝမကျခြင်းကို စဉ်းစားဉာဏ် ရှိသူတို့သဘော ပေါက်တန် လောက်ပြီဟု မြော်လင့်ပါ။

အတိအကျ မဆုံးဖြတ်နိုင်

ဒိဋ္ဌိဒိဋ္ဌမတ္တနည်းအရ အားထုတ်ခြင်းအတွက်ကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်မည်သည့်အခြေသို့ရောက်သည်ကို အကဲဖြတ်ပါသနည်းဟု ရင်းနှီးသော မိတ်ဆွေများက မေးတတ်ကြသည်။

ဗုဒ္ဓ သက်တော်ထင်ရှား ရှိတော်မူစဉ်က ဝိသုဒ္ဓါနိကာသော
 ဘာပန်ယည်း။ အနာထပိဏ်က : သောတာပန် တည်လေပြီ။
 ဝိတ္တသုကြယ်ကား အနာဂါမ်တည်း... စသည်ဖြင့် ကိုယ်တော်တိုင်
 အတိအလင်း ဆုံးဖြတ်ပေးတော် မူသည့်အတွက်ကြောင့် အတိ
 အကျ သိနိုင်ကြရခြင်း ဖြစ်သည်။ မထင်ရှားသော အခြားပုဂ္ဂိုလ်
 များမှာ တရားထူးရသည်ဟု ကိုယ် ဟာကိုယ် ယုံကြည်သော်လည်း
 အရိယာ ဟုတ်၊ မဟုတ်ကို ဗုဒ္ဓကိုယ်တော်တိုင် ဆုံးဖြတ်ပေးခြင်း မရှိ
 ခဲ့လျှင် မည်သူမျှ အတိအကျ ပြောနိုင်မည် မဟုတ်ချေ။ သော
 ကာပန် ဖြစ်ခဲ့လျှင် ကိုယ် ဟာကိုယ် သိရမည်ဟု အချို့က ပြော
 ကြ၏။ စင်စစ်မှာ ‘သိ’ခြင်းမဟုတ်၊ ‘ထင်’ခြင်းသာဖြစ်သည်။

ဤခေတ်၌ ကိုယ် ကိုယ်ကို သောတာပန် ဟူ၍ ယူဆနေကြ
 သော်လည်း (ဝန်ကြီးချုပ် ဦးနုကမူ မြန်မာပြည်တွင် အရိယာ
 တွေ ထောင်သောင်းရှိနေပြီဟု သိဟုံဦး၌ ကြားခဲ့စေကာမူ) ချဉ်း
 ကပ် စိုးစမ်းသည့်အခါ ကျွန်ုပ် အဆင့်အတင့်ကျေနပ်သူ တယောက်
 တလေ တွေ့ရတိုင်း မကျေနပ်သူ ဆယ်ယောက်မက တွေ့ရသည်။
 ကိုယ် ဟာကိုယ် သောတာပန်ဟု ယူဆလျှင် သောတာပန် ဖြစ်
 သည် ဆိုပါက ဦးနုပြောသလို အရိယာတွေ မှီပေါက်နေပေတော့
 မည်။ ကျွန်ုပ်အဖို့ရာ၌ ကား၊ သူတပါး နည်းတူ ကိုယ် ဟာကိုယ်
 အထင်ကြီးသော အလှည့်အပတ်ရှိတတ်သော်လည်း ကာမရာဂနှင့်
 ဒေါသကို ပယ်စွန့်နိုင်သော အဆင့်အတန်းသို့ မရောက်မချင်း
 အတိအကျမဆုံးဖြတ်သေးဘဲ (pending) တန်းလန်း ထားရှိ
 မည်သာ ဖြစ်ပါသတည်း။

* * *

ကျွန်ုပ်တွေသော စိတ်သဘာဝ (၅)

စာဖတ်တတ်သော သူငယ်သည် “ကကြီးရေး ကသတ် ကက်” ဟု မရွတ်ဆိုတော့သည့် နည်းတူ၊ ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်သည်လည်း “ကြံတယ်” “လှမ်းတယ်” “ချတယ်” ဟု တသက်လုံး ရွတ် မှတ် ဖို့ မလိုခြင်း။

ဖေဖေ ၁၀၂၆ လဆန်းစလောက်က ကျွန်ုပ်သည် ရွှေဘိုနယ် တဝိုက်တွင် ခရီးလှည့်လည်ခဲ့ရ၍ သူ့ဂိုဏ်း။ သူ့နည်းနှင့်သူ တရား အားထုတ်ဖူးကြသည့် ပုဂ္ဂိုလ် သုံးလေးဦးတို့နှင့် တရားဆွေးနွေး ခဲ့ရသဖြင့် စိတ်သဘာဝနှင့်ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်တွေ့ကို ဆောင်းပါးရေးရန် ဖြစ်ပေါ်လာရပြန်သည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်များမှာ တယောက် တနည်းစီ အားထုတ်ကြသူများ ဖြစ်၍၊ ကျွန်ုပ်၏ ဆောင်းပါးများကို ဖတ်ဘူးသူများလည်း ပါဝင်သည်။ တဦးသော ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ကျွန်ုပ်၏ ဆောင်းပါးများကို ဖတ်ဘူး၍ ကျွန်ုပ်ရောက် လာသည်ဟု ကြွားလျှင်ကြွားခြင်း၊ ဆွေးနွေးရန်အတွက် သက် သက် ချက်ခြင်းလာခဲ့ပါသည်ဟု ပြောကြားပေသည်။ မရှင်းလင်း သော အချက်အလက်များကို ရှင်းလင်းပြောပြရာ၌ အများအား ဖြင့် ကြေနပ်ပုံရကြသည်။ တရားအားထုတ်ပြီး၍ ‘တရားတောင်း’ သည် (တရားပေါက်သည်ဟုဆိုလိုသည်) ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ဆွေးနွေး တွေ့ဆုံခွင့်ရသည့်အခါတိုင်း ကျွန်ုပ် စုံစမ်းလေ့ရှိသော ပြဿနာ တခုကို တင်ပြလိုပေသည်။

ပစ္စုပ္ပန်တည်ဘို့ လိုအပ်ပုံ

ဝိပဿနာ အလုပ်လုပ်ဖူးသည်ဆိုသောပုဂ္ဂိုလ်များသည် (၎င်းတို့၏ အာစရိယ ဩဝါဒအတိုင်း) “ပစ္စုပ္ပန် တည်တည် ရှုမှတ်ရမည်” ဟူသောစကားကို အခါတိုင်း ပြောလေ့ရှိ၏။ အဘယ်ကြောင့် ပစ္စုပ္ပန် တည်တည်ရှုမှတ်ဘို့ လိုပါသနည်း။ မည်သို့သော အကျိုးတရားကို ပြောသွားခြင်းကြောင့် ပစ္စုပ္ပန် တည်တည် ရှုမှတ်ရပါသနည်း စသည့် မေးခွန်းများကို ကျွန်ုပ်က မေးသောအခါ ဆရာသမားက ခိုင်းသောကြောင့် လုပ်ရသည်။ မဂ်ဖိုလ်လို ချင်သောကြောင့် လုပ်ရသည် ဟူသော အဖြေမျိုးထက် ကျော်လွန်၍ ပြောတတ်သူ ရှားပါးလှသည်။ စင်စစ်သောကား ပစ္စုပ္ပန်တည်းဟူသော ပြုတင်းပေါက်မှ ကြည့်သော အခါမှသာလျှင် နိဗ္ဗာန်ကို မြင်နိုင်သည်ဟု ကျွန်ုပ်နားလည်သည်။ ဥပမာအဆောက်အဦကြီး တခုအတွင်း၌ ပိတ်လှောင်ခြင်း ခံရသည့်အခါ အပြင်၌ ရှိသော အရာများကို မြင်လိုသည်ဆိုအံ့၊ ၎င်းအဆောက်အဦကြီး၌ မှန်ပြုတင်းပေါက်များ ရှိသည်ဆိုအံ့။ သို့ရာတွင် ပြုတင်းပေါက် မှန်များမှာ အညစ်အကြေးဖုံးနေ၍ ထုတ်ချင်းပေါက် မမြင်နိုင်ဘဲ ရှိသည်ဆိုအံ့။ အကြင် အကျဉ်းသမားသည် အပြင်သို့ ကြည့်လိုလျှင် အခြားနေရာများမှ ကြည့်ပါသော်လည်း အချည်းနှီးပင် ဖြစ်မည်။ မှန်ပြုတင်းပေါက်၌ တင်နေသော အညစ်အကြေးများကို ပွတ်တိုက်ပြီး၊ ထိုနေရာမှ ချောင်းကြည့်မှသာလျှင် မြင်နိုင်မည် ကဲ့သို့ နိဗ္ဗာန်တရားကိုလည်း “ပစ္စုပ္ပန်တည်တည်” ဟူသော ကာလအပိုင်းအခြားကလေးမှ စူးစိုက် ရှုကြည့်မှသာလျှင် မြင်နိုင်ကြမည် ဖြစ်လေသည်။

ဘာဝနာ၏ အဓိပ္ပါယ်

ရှင်းဦးအံ့။

ကျွန်ုပ်သည် အထက်ပါအဖြေကို တွေ့ရှိရခြင်းမှာ ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ ဟူသော နည်းအရ အားထုတ်ခြင်းအားဖြင့် ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်၏။ စ၍အလုပ်လုပ်သည့် ဆိုလျှင်ပင် အတိတ်အကြောင်း၊ အနာဂတ် အကြောင်းများကို တွေးတောခွင့်မရှိသောကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် (ဆတ်ဆတ်) အဖြစ်အပျက် အခြင်းအရာပေါ်၌သာ အာရုံပြုဘို့လိုသည် ဆိုခြင်းကိုကား သဘောပေါက် နားလည်နိုင်ပေပြီ။ သို့ရာတွင် အဘယ်ကြောင့် ဤကဲ့သို့သတိပြုဘို့ အရေးကြီးခြင်းကိုမူကား၊ မရိပ်မိသေးပေ။ ကျွန်ုပ်၏ဆောင်းပါးနံပါတ်(၂)၌ အတိတ်နှင့် အနာဂတ်တို့ အကြောင်းများကို မစဉ်းစားဘဲ ပစ္စုပ္ပန်ဆတ်ဆတ် အပေါ်၌သာ အာရုံပြုခြင်း အလုပ်သည် ရွှေအုတ်ခဲများ၊ အပေါ်၌သာ ခြေချ၍ လမ်းလျှောက် စေခြင်းနှင့် တူကြောင်း၊ ပဌမ၌ ‘ရွှေအုတ်ခဲ’များ ဖြစ်သည်ဟု မသိရသော်လည်း အခြားနေရာများ၌ ခြေချခွင့်မရှိဘဲ ‘ရွှေအုတ်’များ ပေါ်မှာချည်း ခြေချကာ လမ်းလျှောက်ရသောအခါ တချိန်ချိန်တွင် ‘ရွှေအုတ်ခဲ’များ ဖြစ်ခြင်းကို သိလာတန်ရာသည်။ ဟူ၍.... ဥပမာဆောင်ကာ ရေးသားဖော်ပြခဲ့ဘူးသည်။ အထက်ပါ မှန်ပြုတင်းပေါက် ဥပမာတွင်လည်း ပဌမပြုတင်းပေါက်မှ ကြည့်သင့်သည် ဆို၍ ကြည့်ပါသော်လည်း အညစ်အကြေးများကြောင့် ထုတ်ချင်းပေါက် မမြင်နိုင်ဘဲရှိရာ၊ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ပေါ်၌ အာရုံပြုခြင်း တည်ဟူသော အားထုတ်မှု ဘာဝနာသည် မှန်ပြုတင်းရို့ အညစ်အကြေးများကို ပွတ်တိုက် ဖယ်ရှားခြင်းနှင့် တူ၍ တချိန်တွင် အပြင်၌ ရှိ

သော အရာ (နိဗ္ဗာန်)ကို တွားကနဲ မြင်နိုင်သည်ဟု ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်လေသည်။

ဘကြောင့် အရေးကြီးသည်

ထပ်၍ ရှင်းဦးအံ့။

မြင်မှုသက်သက်၊ ကြားမှုသက်သက် အစရှိသော အခြင်းအရာ များသည် စင်စစ်အားဖြင့် ပရမတ် သဘောတရားများ ဖြစ်သော် လည်း သတ္တဝါသည် ထိုနေရာ၌ ရပ်ဘန့် နေတတ်သော ထုံးစံမရှိ သောကြောင့် ပရမတ် သဘာဝကို မမြင်နိုင်ဘဲ ရှိ၏။ အကြင် အခြင်းအရာသည် ပရမတ် ဖြစ်သည်ဟု စာဆို ရှိသော်လည်း မိမိ ကိုယ်တိုင် ထိုးထွင်း၍ မမြင်နိုင်ဘဲ ဖြစ်နေ၏။ မည်ကဲ့သို့ ဖြစ်နိုင်ပါ မည်နည်း။ အသံတခု ကြားလိုက်ရသည် ဆိုကတည်းက ခွေးဟောင် သံဖြစ်သည် ဆိုကာမျှလောက်နှင့် မပြီးနိုင်ဘဲ၊ ငါ့ခွေး ဟောင်သံ ဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ် ဟိုဘက်အိမ်က ခွေးဟောင်သံ ဖြစ်သည်။ ကနွေ က ကလေးတယောက်ကို ကိုက်သွားသော ခွေးဖြစ်သည်။ ငါ့အိမ် မ ကလေးများ ခွေးအနား ရောက်နေကြလေပြီလော အစရှိသော စိုးရိမ် ပူပန်မှုများဖြင့် တသိက္ခာဘန်းကြီး ရှောက်သွား လေတော့ သည်။ သို့နှင့် အသံအကြောင်း၊ အသံကို သိတတ်သည့် သောတ ဝိညာဉ်စိတ်အကြောင်း စသည်များကို ရိပ်မိနားလည်ဘို့ အဘယ် မှာ အခွင့်ရရှိနိုင်ပါအံ့နည်း။ ရှည်လျားသော အတွေးအခေါ် များမှာ “အိပ်မက်လောက” ထဲသို့ ရောက်ခြင်း ဖြစ်၍၊ အဟုတ် အမှန် အစစ်ဖြစ်သော အသံ၏ ပရမတ် သဘောကို အဘယ်မှာ ထိုးထွင်း သိမြင်နိုင်ခွင့် ရှိပါအံ့နည်း။ အသံကိုသိသော “ကြားစိတ်” (သောတဝိညာဉ်စိတ်) သည် မိမိပိုင်ဆိုင်ခြင်း မဟုတ်၊ ပိုင်ဆိုင်သူ

ဟူ၍ မရှိခြင်းတည်းဟူသော သဘောတရားကို သိမြင်ဘို့ အဘယ်
 မှာ အခွင့်ရနိုင်ပါမည်နည်း။ ထိုကဲ့သို့ တချိန်တခါတွင် ထိုးထွင်း
 ၍ သိမြင်နိုင်စေခြင်းငှာ ဒီဇင်္ဂါဒီဇင်္ဂါမတ္တံ (သို့မဟုတ်၊ ပစ္စုပ္ပန် တည်
 တည် အပေါ်၌သာ ရှုမှတ်ဖို့) အလုပ်ကို ဗုဒ္ဓညွန့်တော်မူခဲ့ခြင်းဖြစ်
 လေသည်။

ဉာဏ်ရင့်သောအခါ မြင်တတ်ပုံ

တနည်း ထပ်၍ ရှင်းဦးအံ့။

အိမ်ကအိမ်မှ စန္ဒယားတီးသံ ကြားရသည် ဆိုပါစို့။ ပစ္စုပ္ပန်
 တည်တည် အပေါ်၌သာ အာရုံပြုဘို့ ကြိုးစားထားသဖြင့် အလေ့
 အကျင့် ရ၍ ရင့်ကျက်နေသော ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်သည် မည်ကဲ့သို့
 ကြားသည် ထင်ကြသနည်း။ ဒေါင်ကနဲ ဒင်ကနဲ အသံများသည်
 တခုပြီးတခု ဖြစ်ပေါ်လာကြပြီး၊ ပျောက်၍၊ ပျောက်၍ သွားကြ
 သည် ဟူ၍သာ သိနိုင်မည် ဖြစ်သောကြောင့် အင်္ဂလိပ် တေးသွား
 ပေလော၊ မြန်မာတေးသွားပေလော၊ မည်သည့် တေးချင်းပေ
 နည်း၊ သာယာဘွယ်ကောင်းသော တေးသံပေလော၊ နားငြိ ဘွယ်
 ကောင်းသော တေးသံပေလော စသည့် အခြင်းအရာ များကို
 အမှတ်ပြုမိလိမ့်မည်ပင် မဟုတ်ချေ။ ဤမျှမက ရင့်ကျက် သူသာ
 ဖြစ်ခဲ့ပါလျှင် တေးသွားတပုဒ်ဟူ၍ လောက၌ ဘာအသံမှ ရှိနေ
 ခြင်းမဟုတ်၊ အသံတခုပြီး တခု ဖြစ်ပေါ်ပြီး ပျောက်၍ပျောက်၍
 သွားခြင်းကို သတိမမူဘဲ၊ စိတ်ထဲက ဆက်လက် မှတ်ထားပြီး တေး
 ချင်း ဖြစ်အောင် ဆက်စပ် ယူကြခြင်းသာ ဖြစ်ချေသည်တကား။

ဤနည်းတူစွာ လောကကြီးထဲ၌ မြင်ရသမျှ၊ ကြားရသမျှ၊ နံရ
 သမျှ၊ ခံစားရသမျှသော အခြင်းအရာများသည် တထယ်ရှိနေ

သည်ဟု မှတ်ထင်ကြရသော်လည်း တေးချင်းတပုဒ်ဟူ၍ အချို့
 တည်း၌ အခါမျှ မရှိဘူးသည့် နည်းတူ၊ ကွယ်ပျောက်လေပြီးသော
 အခြင်းအရာများကို ဆက်၍ ဆက်၍ မှတ်သားထားသော ကြောင့်
 သာ တကယ်တည်ရှိနေကြသည်ဟု အထင်မှား အမြင်မှား ဖြစ်ကြ
 ရခြင်း ပေ စကားဟူ၍ ဉာဏ်အမြင် စင်ကြယ်ခြင်းသို့ပင် ရောက်
 နိုင်ပေသေးသည်။ ဤသည်ကို ထောက်ခြင်း ဖြင့် ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ၊
 သို့မဟုတ် ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် ရှုကြည့်ခြင်းသည် အဘယ်ကြောင့်
 အရေးကြီးကြောင်း ထင်ရှားပြီ မဟုတ်ပါလော။

ဝေဒနာ ရှုပုံခြင်း မတူ

ဝေဒနာကိုရှုသည့် “ဝေဒနာနုပဿနာ” အလုပ်နှင့် ပတ်သက်
 ၍ အချို့လူများ ရှုကြသောနည်းနှင့်၊ ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံသမား၏ပေ
 ဒနာရှုပုံတို့သည် ခြားနားခြင်း ရှိသည်ကို တင်ပြ လိုပေသေး၏။

အများအားဖြင့် ဝေဒနာကို ရှုမှတ်ကြပုံမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ထိုင်
 လျက် ရှိရာမှ နာကျင်သော ဝေဒနာကိုက်ခဲသော ဝေဒနာစသည်
 ဖြင့် အခံရခက်သည့် ဒုက္ခဝေဒနာ အမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်လာသည်
 တွင်မှ ဒုက္ခကိုမြင်အောင်ရှုကြသည်ဟု ဆိုကြသည်။ ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ
 သမားမူကား အခြားသော အာရုံများသို့ မရောက်စေဘဲ၊ ကိုယ်
 ခန္ဓာ၌ရှိသော ဝေဒနာကို အာရုံပြုလိုက်သည့် အခါ ဝေဒနာ
 တမျိုးမျိုးသည် အခါခပ်သိမ်း ဖြစ်ပေါ်လျက် ရှိခြင်းကို တွေ့ရ
 သည်။ နာကျင်သည် ဖြစ်စေ၊ မနာကျင်သည် ဖြစ်စေ ဝေဒနာ
 တခုခုသည် အမြဲတစေ ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိ၏။ စူးစိုက်၍ ရှုခဲ့လျှင်
 တွေ့ရမည်သာ ဖြစ်သည်။ နာကျင်သည် မဟုတ်ဘဲ ရိုးရိုးရှိနေ
 သည့် အခါ၌ပင် ကြာရှည်စွာစူးစိုက်၍ ရှုလိုက်သောအခါ အသက်

ရှင်လျက် ရှိခြင်းသည် မည်မျှလောက်များ မက်မော တာတူယ် စရာ ရှိပါသနည်း။ “ဘဝ” ဆိုသည်မှာ ဤအခြင်း အရာမျှသာဖြစ်၍ ဘယ်လောက်များ စုံမက်စရာ နှမြောစရာ ရှိပါသနည်း။ သာသာတူယ်သော ဣဋ္ဌာရုံများအကြောင်းကို စိတ်ကူးသောကြောင့်သာ (အိပ်မက်လောကထဲ၌ မြောနေသောကြောင့်သာ) စုံမက်စရာကြီး ထင်ရသည်။ သူ့အတိုင်း ထားသည့်အခါ စုံမက် နှစ်သက် စရာလည်း မဟုတ်။ တွန်းဖယ်ပစ်စရာလည်း မဟုတ်။ အခြောက်တိုက် သက်သက် သူ့ဖာသာ ဖြစ်ပေါ်လျက် ရှိသော သဘောတရား ပေတကားအစရှိသော ဉာဏ်အမြင်မျိုးသည် ဘစိမ့်စိမ့် ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပေသည်။

ဒုက္ခဝေဒနာဖြစ်ပေါ်လာအောင် စောင့်၍ ဒုက္ခ-ဟုမြင်အောင် ရှုခြင်းနှင့် အခါခပ်သိမ်း ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိသည့် ဝေဒနာကို သူ့ဖါသာဖြစ်ပေါ်နေသော ဘဝတခု-ဟူ၍ မြင်အောင်ရှုသည့် ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ နည်းတို့၏ ခြားနားပုံကို စဉ်းစားဉာဏ်ရှိသူတို့ သဘောပေါက်အောင် ဆင်ခြင်၍ တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။

ကသက်လုံး ရွတ်မှတ်ရမည်လော

ကွေးခြင်း၊ ဆန့်ခြင်း၊ လှမ်းခြင်း၊ ချခြင်း... စသော အပြုအမူ ဟူသမျှကို သိစေရမည်ဟု ဗုဒ္ဓဟောတော်မူခြင်းကား မှန်ပါသည်။ သို့ရာတွင် များစွာသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဤအမှတ်အသားကို ‘မူသေ’ ပြုလုပ်ကာ လှပေါင်းများစွာ၊ နှစ်ပေါင်းများစွာ စိတ်ထဲ၌ ရွတ်ဆိုကာ “ကွေးတယ်၊ ကွေးတယ်၊ ကွေးတယ်” ဟူ၍၎င်း၊ “ဆန့်တယ်၊ ဆန့်တယ်၊ ဆန့်တယ်” ဟူ၍၎င်း၊ “လှမ်းတယ်” “ချ

တယ်” ဟူ၍၎င်း၊ ထင်ထင်ရှားရှားမှတ်သားခြင်းအားဖြင့် တရား အားထုတ်ကြခြင်းများကို တွေ့ရသည်။

ဤအခြင်းအရာနှင့်ပတ်သက်၍ ဥဒါဟရုဏ်ဘရ တင်ပြပါဦး မည်။

ကလေးသူငယ် တယောက်အား စာသင် ကြားသည့် အခါ “ကကြီး ယရစ် ကသတ်-ကြက်” ဟူ၍ သင်ပေးရခြင်းကား မှန် သည်။ ထိုကလေးသည် စာဖတ်တတ်စ၊ အခါ၌ “ကကြီးယရစ် ကသတ်-ကြက်” ဟူ၍ စာလုံးပေါင်းပြီးမှ ဖတ်တတ် ခြင်းလည်း မှန်သည်။ သို့သော်...စာဖတ်ခြင်း၌ အလေ့အကျင့် ရလာသော အခါ၌ကား ထိုကဲ့သို့ ရွတ်ဆိုမနေတော့ဘဲ “ကြက်” ဟူ၍ တခါ တည်း ဖတ်တတ်တော့သည် မဟုတ်ပါလော။ ‘ကကြီး ယရစ် ကသတ်-ကြက်’ ဟူ၍ ရွတ်ဆိုနေသေးလျှင် စာဖတ် မကျွမ်းကျင် သေးခြင်းကို ဖော်ပြသည်ဟု ဆိုကြမည် မဟုတ်ပါလော။ တသက် ပတ်လုံး ဤကဲ့သို့ ရွတ်ဆိုနေဘို့ မဟုတ်ခြင်းကို နားလည်ကြသည် မဟုတ်ပါလော။

ပညတ်ကို ထိုးဖောက်ရမည်

ထိုနည်းတူစွာ အရိယာပထ ကိစ္စ၌လည်း ကွေးခြင်း၊ ဆန့် ခြင်း၊ ကြွခြင်း၊ လှမ်းခြင်း၊ ချခြင်း-တည်းဟူသော အလုပ်များကို စိတ်ယဲကာ လိုက်၍ဆိုကာ မှတ်သားရခြင်းမှာ သင်ခါစ ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက်သာ ဖြစ်သင့်၍ တသက်ပတ်လုံး တရားအား ထုတ်တိုင်း ကွေးတယ်၊ ဆန့်တယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ကြွတယ်-စသည် ဖြင့် မှတ်သားရခြင်းသည် နည်းလမ်းမှန်မမှန် စဉ်းစားထိုက်ကြပေ သည်။ ဤသို့တင်ပြရခြင်းမှာ အချည်းနှီး အကြောင်းမဲ့ မဟုတ်၊ အဓိပ္ပါယ်နှင့် တင်ပြရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

တရားအားထုတ်ခြင်းဆိုသည်မှာ ပညတ်ကို ဖောက်ထွင်းပြီး ပရမတ်အစစ်အမှန်ကို ထိုးထွင်း၍ မြင်နိုင်ရန် ဖြစ်သည် ဆိုခြင်းကို လူတိုင်းဝန်ခံကြရပါမည်။ ကွေးခြင်း၊ ဆန့်ခြင်း၊ ကြွခြင်း၊ လှမ်းခြင်းဟူသည်တို့မှာ ‘ပညတ်’သဘောများမဟုတ်ပါလော။ “ကွေးတယ်” “ဆန့်တယ်” စသည်ဖြင့် အာရုံပြုခြင်းများသည် ‘ပညတ်’ပေါ်၌ အာရုံပြုခြင်းများ မဟုတ်ပါလော။ ‘ပညတ်’ ကို ဤမျှလောက် အလေးပြုပြီး အာရုံစိုက်နေရလျှင်၊ ပရမတ်ကို ထိုးထွင်းပြီး သိမြင်ဘို့ အခက်အခဲရှိလိမ့်မည် မဟုတ်ပါလော။

ဖြစ်သင့်သည်မှာ ပဌမ၌ လုပ်တတ်အောင်မှတ်ချင် မှတ်ချေဦးကော့၊ အလေ့အကျင့်ရလာသောအခါ၌မူ ကွေးခြင်း၊ ဆန့်ခြင်း၊ တည်းဟူသော ပညတ်အမှတ်အသားများကို စွန့်လွှတ်ပြီး ကိုယ်အမှုအရာ သက်သက်မျှကိုသာ အမြဲမပြတ်သတိပြုတတ်ဖို့ကြိုးစားရပေလိမ့်မည်။ ထိုအခါ၌ အကြွင်းယောက်ပျက်လှသည် ကွေးသည် ဟူ၍၎င်း၊ ဆန့်သည် ဟူ၍၎င်း၊ စိတ်ထဲ၌အသိအမှတ်မပြုကော့ဘဲ လှုပ်ရှားမှု အမှုအရာသက်သက်မျှကိုသာ မြင်သည်ဖြစ်၍၊ ရုပ်တရားနှင့် နာမ်တရားတို့ တွဲပြီး အလုပ်လုပ်ကြပုံ၊ နာမ်တရားက ရှေ့ဆောင်ပြီး၊ ရုပ်တရားကြီးက နောက်မှလိုက်နေရပုံ အစရှိသည့် စစ်မှန်သော ရုပ်နာမ်သဘာဝကို တကြိမ်တခါတွင် ထိုးထွင်းသိမြင်ကာ လှိုက်လှိုက်လွဲလွဲ သဘောကျနိုင်တန်ရာပေသည်။

ပညာရှင်တို့ ဆင်ခြင်ရန်

တရားအားထုတ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်သည် စိတ်ကူးသက်သက်ဖြင့် ရေးသား ဖော်ပြခြင်းမဟုတ်၊ (ယခုအခါ မြန်မာပြည်၌ ခေတ်စားလျက်ရှိသော) နည်းအမျိုးမျိုးတို့ဖြင့် စမ်းသပ်ပြီးမှ တင်ပြခြင်း ဖြစ်ပါ၏။

တချိန်ကကျွန်ုပ်သည် စကြံရှောက်ခြင်းအလုပ်တွင် “ကြွတယ်” “လှမ်းတယ်” “ချဲ့တယ်” ဟူသောမှတ်နည်းမျိုးဖြင့် စမ်းသပ်ခဲ့ဘူးပါသည်။ ၎င်းနှောက်တွင် ထိုကဲ့သို့သော အမှတ်အသား မထားတော့ဘဲ စကြံရှောက်ရင်း ရုပ်နာမ်တို့၏ အလုပ်လုပ်ပုံ အခြင်းအရာကို သတိနှင့်စောင့်ကြည့်၏။ သမာဓိကောင်းလာသောအချိန်တွင် ကိုယ်ကာယကြီးသည် မိမိပိုင်ဆိုင်သော ပစ္စည်းဟူ၍ မထင်တော့ဘဲ စိတ်၏ရှေ့ဆောင်မှုအတိုင်း ရွေ့နေရှာသည်ဟု ထင်မြင်လာသည်။ ခိုင်းသောစိတ်သည်လည်း မိမိ၏ပစ္စည်းမဟုတ်။ သူတို့တုံ့စပ်ပြီးအလုပ်လုပ်သည်ဟု ထင်မြင်လာသည်။ ဤတွင် ကိုယ်ကာယကြီးသည် မိမိနှင့် အလွတ် သူ့ဖါသာ ရွေ့နေခြင်းကိုတွေ့ရ၍၊ ရှေးအခါက လူသေကောင်ကို ခေါင်ရမ်းပွင့် ပန်ပေးပြီး၊ သင်းချိုင်းသို့ သူ့ဖါသာ လွှတ်လိုက်သည်ဆိုသော အခြင်းအရာကို သတိရမိသေးသည်။ ဤသို့သော ထင်မြင်မှုသည် တရား၏ အဆုံးမဟုတ်သေးသော်လည်း နာမ်ရုပ်တို့၏ အနတ္တ သဘောနှင့် ပတ်သက်၍ “အပြတ် အပြတ် မြင်သည်” ဆိုခြင်းမျိုးနှင့် မည်သည်က ထန်တိုရှိသည်ကို ပညာရှင်တို့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ဖို့ ဘင်ပြုလိုက်ရပါသည်။

ပညာသည် မံသစက္ခုနှင့် မဆက်စပ်

“အပြတ် အပြတ် မြင်သည်” ဆိုခြင်း မျိုးကို ကျွန်ုပ်လည်း ကြုံဘူးပါ၏။ ဂျပန်ခေတ်၌ ကျွန်ုပ်သည် စိတ္တာနုပဿနာအလုပ်ကို လုပ်ရာတွင် လမ်းချော်၍ သွားခဲ့ဘူး၏။ ဖြစ်ပေါ်တိုင်း ဖြစ်ပေါ်တိုင်းသော အာရုံကို စောင့်ကြည့်ရမည့် အစား ခန္ဓာအိမ်အတွင်းမှ သိနေသောစိတ်ကလေးကို စူးစူးစိုက်စိုက် ကြည့်နေမိ၏။

မည်သည့် အခြား အာရုံမျိုးသို့မူ မရောက်စေဘဲ၊ တသိတည်း သိနေသော စိတ်ကလေးကို တနာရီကျော်ကျော်မျှ စူးစိုက်၍ကြည့် နေနိုင်သည်အထိ သမာဓိကောင်းလာ၏။ ကိုယ့်ဟာ ကိုယ်လည်း အတော်ကျေနပ်၏။ တနေ့တွင် ထိုကဲ့သို့ တနာရီကျော်မျှ စူးစိုက် နေပြီးနောက် အနားယူဦးမည်ဟု အရိယာပုတ်ကို ပြင်ပြီးလျှင် တနေရာသို့ လှမ်းကြည့်လိုက်ရာ၊ ပြေးနေသော ခွေးတကောင်ကို မြင်လိုက်ရ၍ အံ့အားသင့်သွား၏။ အကြောင်းမူကား ထိုခွေးသည် တကောင်တည်းမယင်ရဘဲ တကောင်မှ တကောင် ထွက်၍ ထွက်၍ လာပြီး အဆင့်ဆင့် ပြေးလျက် ရှိသကဲ့သို့ မြင်လိုက်ရသောကြောင့် ပေတည်း။ ဤအခြင်းအရာကိုပင် အချို့ ယောဂီများက “အပြတ် အပြတ် မြင်သည်”ဟု ဖြေကြားခြင်း ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ဤသည် ကား တခုသော အာရုံ၌ ကြာရှည်စွာစူးစိုက်ထားပြီးနောက်၊ လှုပ် ရှားနေသော ဝတ္ထုတခုခုကို ကြည့်လိုက်သည့် အခါ ဖြစ်တတ် သော သဘာဝပေတည်း။ ‘သမာဓိ’ အစွမ်းကား ဟုတ်ပေသည်။ သို့သော် ‘ပညာ’၏ သတ္တိမဟုတ်သောကြောင့် ဥဒယဗွယ် တည်း ဟူသော ဝိပဿနာဥပဇာန် ဖြစ်သည်ဟု မဆိုသင့်ချေ။ စင်စစ်မှာ ထိုအဖြစ်သည် တ မျိုး တ မည် ထူး ထူး ထွေ ထွေ မြင် ခြင်း Hallucination မျှသာ ဖြစ်လေသည်။ သမထ နိမိတ် ဟူသမျှ တို့သည် ဤအတိုင်းပင် ဖြစ်ကြ၏။ ဤသို့သော အမြင်ကြောင့် သမာဓိကောင်းလာသည်ဟု ဆိုနိုင်သော်လည်း ပရမတ္ထ သဘော တရာ အမှန်ကို မြင်သော ပညာအစွမ်း မဟုတ်နိုင်ချေ။ ‘ပညာ’ တည်းဟူသော ဥပဇာန်အမြင်သည် မိသစက္ခုနှင့် ဆက်သွယ်မှု မရှိ သင်ပေ။

လမ်းချော်ခဲဘူးခြင်း

အထက်တွင် ဖော်ပြသည့် ရှုနည်းမျိုးအတိုင်း ရက်သတ္တတပတ်ခန့် ရှုမိသောအခါ၊ ကျွန်ုပ် စိတ်ထည်း၌ ထင်မြင်လာပုံ မှာကား သတ္တဝါဟူသမျှသည် သမုဒ္ဒရာကြီးနှင့်တူသော သိမှု ဝိညာဉ် ပြင်ကြီးထဲ၌ မျောလျက် ရှိကြသည်။ သမုဒ္ဒရာထဲ၌ မျောလျက်ရှိသော အရာဝတ္ထုများသည် ရေပြင်ကြီးအားဖြင့် ဆက်သွယ်လျက် ရှိကိသကဲ့သို့ အသက်ရှိသော သတ္တဝါ ဟူသမျှတို့ ဆည်လည်း သိမှုတည်းဟူသော ဝိညာဉ်ဖြင့် ဆက်သွယ်လျက်ရှိကြသည်။ တယောက်နှင့် တယောက်၊ တကောင်နှင့် တကောင်၊ တပါးနှင့် တပါးလည်း သိမှု တည်းဟူသော ဝိညာဉ်ဖြင့် ဆက်သွယ်ခြင်းကြောင့် အချင်းချင်းသိအောင် လုပ်နိုင်ခွင့် ရှိကြသည်။ (စင်စစ်မှာ အနောက်တိုင်း လောကဓာတ်ဆရာကြီးများ မှည့်ခေါ် ကြသည့် ‘အီသာဓာတ်’ Ether နှင့်သာ၍ တူသည်) တယောက်အပေါ်၌ တယောက်ဘာမျှ ဟန်ကြီး ပန်ကြီးလုပ်စရာအကြောင်းမရှိ၊ အားလုံး တဆက်တည်း တစပ်တည်း ဖြစ်သည် စသည်ဖြင့် ထင်မြင်လာတော့သည်။ ပဌမ၌ ကျွန်ုပ်သည် ဤအမြင်ကို အတော်လေး အထင်ကြီးမိ၏။ သို့ရာတွင် (တရားသဘာဝနှင့် ပတ်သက်၍ ဆင်ခြင် သုံးသပ်ရာ၌ အခြားကိစ္စများမှာထက် ဉာဏ်ကောင်းလေ့ ရှိသော ကျွန်ုပ်၏ ပါရမီအတိုင်း) ငါ၏ အမြင်မှာ အနိစ္စသဘော၊ ဒုက္ခသဘော၊ အနတ္တသဘော မပါရှိသောကြောင့် ဝိပဿနာအမြင်မဟုတ်နိုင်၊ အရူပကမ္မဋ္ဌာန်းထဲမှ ဝိညာဏ်အနန္တ ဟူသော အမြင်မျိုး ဖြစ်နေတော့သည် ဆိုကာ ထိုရှုနည်းကိုစွန့်လွှတ်လိုက်တော့သည်။

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်

စင်စစ်သော်ကား အပြတ်ပြတ် မြင်ခြင်း၊ ရှုရှု၊ ရှုရှု ဖြစ်ခြင်း၊ ပေါက်ပေါက်လျော်သကဲ့သို့ ယင်ရခြင်း-စသော အခြင်းအရာများမှာ ဝိပဿနာ ဉာဏ်အမြင်ထက် သမထ (သမာဓိ) ၏ အစွမ်းသတ္တိ ဖြစ်သည်ဟု နားလည်သင့်ကြသည်။ ဥပမာ ကာတွန်းရေးသမား ကယောက်သွယ် မိမိတူအောင် ရေးမည့် လူကယောက်ကို ကြည့်လိုက်သောအခါ ထိုသို့ နှာခေါင်းချွန်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် နဖူးကျယ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ပါးစပ်ပြွဲခြင်း အစရှိသည့် ထူးခြားချက်တစ်ခုခုကို တပ်ခနဲ မြင်တတ်သကဲ့သို့ တရားအားထုတ်၍ အတော်အတန် ရင့်ကျက်လာသော ယောဂီသည်လည်း တစုံတခုကို စိုက်၍ ရှုလိုက်သည့်အခါတိုင်း ထိုအခြင်းအရာ၏ အနိစ္စသဘောကိုသော်၎င်း၊ ဒုက္ခသဘောကို သော်၎င်း၊ အနတ္တသဘောကိုသော်၎င်း၊ (လက္ခဏာရေး သုံးပါးအနက်) တပါးပါးကို တပ်ခနဲ မြင်လာသင့်သည်။ အပြတ်ပြတ်မြင်ခြင်း၊ ရှုရှု၊ ရှုရှု ဖြစ်ခြင်း စသော အခြင်းအရာများမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်နေသော အခိုက်အတန့်၌သာ ဖြစ်ပေါ်တတ်၍ မိမိပိုင်သော ဉာဏ်အမြင်ဟု ဆိုဘို့ ခဲယဉ်းသည်။ အပြတ်ပြတ် မြင်ရခြင်းသည် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ဖြစ်သည်ဟု ဆိုကြလျှင်ကား ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ဟူသည်မှာ မျက်စိဖြင့် မြင်ရသော အခြင်းအရာမျိုး မဟုတ်ခြင်းကို စဉ်းစားထိုက်ကြသည်။

ခန္ဓာငါးပါး ဥပမာ

ခန္ဓာငါးပါးကို ဗုဒ္ဓက ဥပမာဆောင်ရာ၌ ရူပက္ခန္ဓာသည် ရေမြုပ်နှင့်၎င်း၊ ဝေဒနက္ခန္ဓာသည် ရေပွက်နှင့်၎င်း၊ သညက္ခန္ဓာသည် တံလျှပ် (Mirage) နှင့်၎င်း၊ သင်္ခါရက္ခန္ဓာသည် ငှက်ပျောတုံး

လက်ပံတုံးနှင့်၎င်း၊ ဝိညာဏက္ခန္ဓာသည် မျက်လှည့်သမားနှင့်၎င်း တူသည် ဟူ၍ ဟောတော်မူသည်။ ကျွန်ုပ်သည် ဗုဒ္ဓ ဟောခဲ့သော ဥပမာကို လူလားမြောက် ကတည်းက ဆင်ခြင် သုံးသပ်ခဲ့ရာ၊ ချောချော မောမော သဘောမကျနိုင်ဘဲ ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် စိတ် သဘာဝအကြောင်းကို လေ့လာ တွေ့ရှိရသော အခါမှ ကောင်း မှန်စွာပင် သဘောမကျနိုင်ပါတော့သည်။ သဘောမကျပုံကို တင်ပြ ပါဦးမည်။

တံလျှပ် ဟူသည်ကား

ရှုပက္ခန္ဓာသည် ရေမြုပ်နှင့်တူသည်ဟု ဆိုရာ၌ ခိုင်မြဲခြင်းမရှိ သောအဖြစ်ကို ဆိုလိုသည်ဟု လူတိုင်းပင် မှန်းဆနိုင်ကြပေမည်။ (ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့် မမြင်သော်လည်း သာမညအားဖြင့် မှန်းဆ နားလည်နိုင်ခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။) ဝေဒနက္ခန္ဓာသည် ရေပွက် နှင့်တူသည် ဆိုရာ၌လည်း အသစ်အသစ် ဖြစ်နေသော ရေပွက်၏ နေပုံကို မြင်ရခြင်းအားဖြင့် နားလည်နိုင်ကြပေမည်။ သညက္ခန္ဓာ သည် တံလျှပ်နှင့်တူသည် ဆိုရာ၌ကား 'တံလျှပ်' ကို လူတိုင်းမြင်ဘူး ကြမည် မဟုတ်သောကြောင့် နားလည်ဘို့ လွယ်ကူမည် မဟုတ် ချေ။ ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင်မှာ တံလျှပ် (Mirage) ကို မမြင်ဘူးသော် လည်း စာအုပ်များတွင် ဖတ်ဖူးသဖြင့် တင်ပြရပေဦးမည်။ တခါတရံ တွင် (အထူးသဖြင့်) တောကြီးများ အတွင်း၌ နေရောင်နှင့် တိမ် တိုက်တို့ ပနာမိသည့်အခါ၊ တောင်ကြီးတစ်တောင်၏ အခြားဘက်၌ ရှိသည့် ရှုခင်းတခုသည် ဤဘက်တွင် တည်ရှိသကဲ့သို့ အရိပ်ထင် စေလျက် အထင်အမြင် မှားစေသည်ဟု ဖတ်ရဘူးလေသည်။ ထို့ကြောင့် တံလျှပ်နှင့် ပမာ နှိုင်းခြင်း အားဖြင့် သညက္ခန္ဓာ

ဟူသည်မှာ အဟုတ်တကယ် မရှိသော အခြင်းအရာကို အဟုတ်
ဘကယ် ရှိဘိသည့်အလား အထင်မှားသော သဘောတရားကို
ဆိုလိုသည်ဟု နားလည်ကြရပေမည်။ တိုက်ရိုက်ဆိုရသော် ယမန်
နေ့က မြင်ခဲ့ရ၍ စင်စစ်အားဖြင့် ပျောက်ပျက်သွားပြီ ဖြစ်သော
ကျွန်ုပ်တို့သည်ဖြစ်ပါလျက် ထိုအခြင်းအရာကို ယနေ့မြင်ရပြန်သော
အခါ၊ ထိုနေ့ကမြင်ရဘူးခြင်းကို မှတ်မိသည်နှင့် 'ငါ့မြင်ဘူးသည်'
ဟူသော အထင်မှားမှု ဖြစ်ပေါ်လာရသည်။ သညာ၏ လှည့်စား
မှုကြောင့် သတ္တဝါ၏ သန္တာန်၌ အတ္တဒိဋ္ဌိတည်းဟူသော အထင်
မှားမှု ဖြစ်ပေါ်လာရလေတော့သည်။

ငှက်ပျောတုံးနှင့်တူပုံ

သင်္ခါရက္ခန္ဓာသည် ငှက်ပျောတုံးနှင့်တူသည် ဆိုသော ဗုဒ္ဓ၏
ဥပမာမှာလည်း နားလည်ဖို့ မလွယ်ကူလှချေ။ ရူပက္ခန္ဓာ တည်း
ဟူသော ကိုယ်ကာယကြီးသည် ငှက်ပျောတုံး လက်ပံတုံးကြီးနှင့်တူ
သည်ဟု ဥပမာဆောင်ပါလျှင်မူကား၊ လူတိုင်းသည် အလွယ်တကူ
နှင့် နားလည်နိုင်ကြပေမည်။ သေသောအခါ၌ ငှက်ပျောတုံး၊
လက်ပံတုံးကြီးနှင့်တူသော ရုပ်အလောင်းကြီးဟူ၍၊ လူတိုင်းပြော
တတ်ကြသည်။ သို့ရာတွင် ဗုဒ္ဓသည် သင်္ခါရက္ခန္ဓာကိုမူ ငှက်ပျော
တုံးနှင့် ပမာနှိုင်းခြင်းမှာ လေးနက်သော အဓိပ္ပာယ်ရှိ၍ သဘော
ပေါက် နားလည်ဖို့ အရေးကြီးလှသည်။ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ၌ စေ
တသိက် ၅၀-ရှိရာ၊ ၎င်းတို့တွင် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတည်း
ဟူသော အကုသိုလ်စေတသိက်များနှင့် အဖိုးတန်သည်ဟုထင်ကြ
ရသော ပညိန္ဒြေစေတသိက်တို့လည်း ပါဝင်ကြသည်။ ဗိုလ်ကဲ့သို့
အထောင်းရေး၊ အဆိုးပါ ပေါင်းစပ်လျက်ရှိသော သင်္ခါရက္ခန္ဓာ

သည် ငှက်ပျောတုံးနှင့်တူသည်ဟု ဗုဒ္ဓဟောတော်မူခြင်းကား ငှက်ပျောတုံးသည် အထပ်ထပ်၊ အလွှာလွှာရှိ၍၊ တထပ်စီ လွှာကြည့်သောအခါ၊ အတွင်း၌ ‘အနှစ်’ဘာမျှမရှိခြင်းကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်ရမည်။ အဓိပ္ပါယ်မှာ ကောင်းလှပါသည် ဆိုသော ကုသိုလ် စေတသိက်များနှင့် အဖိုးတန်လှပါသည်ဆိုသော ပညာခြေစေတသိက်တို့သည်ပင်လျှင် အနှစ်သာရအဖြစ်ဖြင့် တွယ်ဖက်ထားစရာမဟုတ်။ ခန္ဓာငါးပါး အစုအဝေး တခုလုံးမှာ လွင့်ပစ်စရာသာ ဖြစ်သည်ဟူလို။

မျက်လှည့်ဆရာနှင့်တူပုံ

ဝိညာဏက္ခန္ဓာသည် မျက်လှည့်သမားနှင့်တူသည်ဟူသော ဗုဒ္ဓ၏ ဥပမာမှာလည်း နားလယ်ဘို့ မလွယ်ကူချေ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ၎င်းဥပမာကို တသက်ပတ်လုံး ကြံဆတွေးတောလာခဲ့ရာ၊ စိတ်သဘာဝကို လက်တွေ့ လေ့လာသောအခါမှ၊ သဘောကျနိုင်ပေစေတော့သည်။ သညာ၏ လှည့်စားတတ်သော သဘာဝကို ပေါ်ပြပွားနောက် ဝိညာဏက္ခန္ဓာကို မျက်လှည့်သမားနှင့် ထပ်ဆင့်ပြီး ဥပမာဆောင်ပြန်ခြင်း ဖြစ်သောကြောင့်၊ နားလည်ဘို့ ခဲယဉ်းခြင်းဖြစ်သည်။ မျက်လှည့်သမားနှင့်တူပုံကား ဤသို့တည်း။ ဥပမာ ဆင်ကောင်ကြီးကို မျက်စိထဲ၌၊ မြင်ယောင် စိတ်ကူးလိုက်သည့်အခါ အစွယ်ကြီး ၂-ချောင်း၊ နှာမောင်ကြီးနှင့် ဆင်ကောင်ကြီးပေါ်လာသည် မဟုတ်ပါလော။ ထိုဆင်သည် ဘာဆင် ဖြစ်သနည်း။ စိတ်ကဖန်ဆင်းသော ဆင်ဟုဆိုကြလျှင်၊ စိတ်ကတခြား၊ ဆင်ကတခြားလော။ စိတ်က တနေရာမှနေပြီး (ပန်းချီဆရာ ဆရာပုံရေးခြင်းကဲ့သို့) ဖန်ဆင်းလိုက်ရာတွင် အခြားတနေရာ၌ ဆင်ကောင်ကြီး ဖြစ်လာခြင်းပေလော။ သို့ဆိုလျှင် စိတ်ကတခြား၊ ဆင်က

တခြား၊ ဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။ ထိုသို့ကား မဟုတ်နိုင်ချေ။ ထိုသို့မဟုတ်နိုင်လျှင် အဘယ်သို့ ဖြစ်သင့်သနည်း။ စိတ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဆင်ဖြစ်စေကာမူ၊ စိတ်ကတခြား၊ ဆင်ကတခြား၊ မဟုတ်သင့်သောကြောင့်၊ ၎င်းဆင်သည် ‘စိတ်ဆင်’ ဖြစ်ရပေမည်။ ၎င်းနောက် ခွေးအကြောင်း စိတ်ကူးပြန်သောအခါ၊ ‘စိတ်ခွေး’ ပေါ်လာပြန်၏။ သစ်ပင်ကို စိတ်ကူးပြန်ရာတွင် ‘စိတ်သစ်ပင်’ ပေါ်လာပြန်၏။ သတ္တဝါသည် တနေ့အတွင်း စိတ်ကူးပေါင်း ရာထောင်မက၊ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပေရာ၊ တထိုင်တည်းအတွင်း၊ ဆင်ဖြစ်ချည်၊ ခွေးဖြစ်ချည်၊ သစ်ပင်ဖြစ်ချည် စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုးပြောင်းလဲနိုင်သောသဘာဝသည် မျက်လှည့်ဆရာနှင့် တူသည်မဟုတ်ပါလော။

ဘာကိုစွဲလမ်းကြသနည်း

လူအများ အမှတ်မှားတတ်ကြသော သဘာဝတခုဟို တင်ပြလိုသေး၏။ သူငယ်တယောက်သည် မိန်းကလေး တယောက်ကို ချစ်ကြိုက် စွဲလန်းသည့်အခါ၊ ထိုမိန်းကလေး၏ တကိုယ် ကောင်လုံးကို တပ်မက်စွဲလမ်းလျက်ရှိသည်ဟု ထင်မှတ်တတ်ကြ၏။ စင်စစ်သော်ကား ထိုကဲ့သို့မဟုတ်ချေ။ တကိုယ်ကောင်လုံးကို စွဲလန်းခြင်း ဖြစ်ပါမူကား ထိုမိန်းကလေး၏ အသေကောင် (အလောင်း) ကို ပေးလိုက်လျှင် ကျေနပ်ဖို့သင့်သည်။ ထိုကဲ့သို့ ကျေနပ်လိမ့်မည်ကား မဟုတ်ချေ။ သို့ထိုလျှင် အဘယ်ကို တပ်မက်စွဲလန်းခြင်း ဖြစ်ပါသနည်း။ စင်စစ် သော်ကား ထိုသူငယ်သည် မိန်းကလေးကို အကြောင်းပြု၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော အာရုံ (ဣဋ္ဌာရုံ၊ သို့မဟုတ် အာရုံ၏ အရသာခေါ် ဝေဒနာ) ကို တပ်မက်စွဲလမ်းခြင်းမျှသာ ဖြစ်လေသည်။

ရှင်းဦးအံ့။ ထိုသူငယ်သည် ၎င်းမိန်းကလေး၏ အဆင်းသဏ္ဌာန်

ကို မြင်ရခြင်းကြောင့် ခံစားရသည့် ရူပါရုံအရသာကို၎င်း၊ အသံ
 ကို ကြားရခြင်းကြောင့် ခံစားရသည့် သဒ္ဒါရုံအရသာကို၎င်း၊ အနံ့
 ရခြင်းအားဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဂန္ဓာရုံ အရသာ ကို ၎င်း၊
 (အင်္ဂုတ္တိုရ်၌ မြဲရသော ရသာရုံလည်း ပါသည်) ထိတွေ့ခြင်း
 ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံကို၎င်း၊ တပ်မက်စွဲလမ်း
 ခြင်းမျှသာဖြစ်သည်။ သို့မိန်းကလေးကိုယ်တိုင် ရှိနေသည်ဖြစ်စေ၊
 မရှိသည်ဖြစ်စေ၊ မိန်းကလေးကို အကြောင်းပြု၍ ဖြစ်ပေါ်လာ
 သည့် အထက်ပါ အာရုံငါးပါးတို့နှင့် တွေ့နေရလျှင် သူငယ်သည်
 ကျေနပ်လိမ့်မည်သာဖြစ်၏။ သို့ရာတွင် ထိုအာရုံငါးပါးကို အခြား
 သော မိန်းကလေးတယောက်အား အမှီပြု၍ ဖြစ်ပေါ်ရမည် ဆို
 လျှင် ကျေနပ်လိမ့်မည် မဟုတ်ချေ။ သတ္တဝါတို့၏ အထင်အား
 ဖြင့် လူကောင်ကြီးကို တပ်မက်စွဲလမ်းသည် ဆိုသော်လည်း စင်စစ်
 အားဖြင့် ထိုသူငယ်ထင်မှတ်သည့် လူကောင်သည် သူထင်သည့်
 အတိုင်း ဘယ်တုန်းကမှ ရှိသည်မဟုတ်ချေ။ အာရုံဟူသည်မှာ အမြဲ
 တစေ တည်နေသည်မဟုတ်၊ အခိုက်အတန့် အားလျော်စွာ ဖြစ်
 ပေါ်လာရခြင်း ဖြစ်ပေရာ၊ တပ်မက်စွဲလမ်းမှု ဟူသမျှသည် ဘာ
 မဟုတ်သော အခြားအရာကို အဟုတ်ကြီးထင်နေပြီး တပ်မက် စွဲ
 လမ်းနေခြင်း ဖြစ်လေသည်။ မိန်းကလေး၏ အဆင်းကို တပ်မက်
 သော ထိုသူငယ်၏စိတ်ထဲ၌ အဆင်းရူပါရုံသည် မည်မျှလောက်
 နက်နဲအောင် စူးဝင်နိုင်ပါသနည်း။ မျက်စိထဲ၌ တဝဲဝဲ မြင်နေ
 သည်ဆိုသော်လည်း လူကောင်ကြီး ကိုယ်တိုင်မဟုတ်၊ မှန်ထဲတွင်
 အရိပ်ထင်ခြင်းကဲ့သို့ အပေါ်ယံကလေးမျှသာ ဖြစ်နိုင်၏။ သို့ရာ
 တွင် ထိုသူငယ်၏ အထင်မှားမှု “အသဲထဲမှာ စွဲနေပါသည်”ဟု ဆို
 ပေလိမ့်မည်။

မာန ထောင်လွှားစရာမရှိ

သတ္တဝါအား လှည့်စားမှုတခုကို တင်ပြလိုသေး၏။ နိုင်ငံရေး သမား တယောက်သည် ဝန်ကြီးဖြစ်လာသည်ဆိုလျှင် အကယ်၍ ၄-နှစ်ဖြစ်သည် ဆိုပါက သူသည် ထို ၄-နှစ်လုံးလုံး ဝန်ကြီးဖြစ် နေသည်ဟု ထင်မှတ်ပေလိမ့်မည်။ ဟုတ်မဟုတ် စစ်ဆေးကြပါဦး စို့။ ဝန်ကြီးဖြစ်ခါစ၌ ထိုသူသည် “ငါ့ကား ဝန်ကြီးတယောက် ပေတည်း” ဟု ခဏခဏ သတိရပေလိမ့်မည်။ သတိရသော အခိုက် အတန်တိုင်း၌ ဝန်ကြီးဖြစ်ပေသည်ဟု ဝန်ခံသည် ထားပါဦး။ တနေ့ တနေ့တွင် အကြိမ်သုံးလေးဆယ် သတိရ၍ “ငါ ဝန်ကြီး ပေတည်း” ဟု ဆင်ခြင်မိသဖြင့် ခံစားရသော အရသာသည် ဘယ် လောက်များ ကြာလေမည်နည်း။ “ငါ ဝန်ကြီးပေတည်း” ဟု ဆင် ခြင်မိသော အခိုက်အတန့် အတွင်း၌သာလျှင် ဝန်ကြီးဖြစ်ရခြင်း ၏ အရသာကို ခံစားနိုင်သည် မဟုတ်ပါလော။ အလုပ်၊ လုပ်နေရ သည့် အချိန်များအတွင်း၌ ဝန်ကြီးဖြစ်ရခြင်း၏ အရသာကို ခံစား ရသည်မဟုတ်။ ဝန်ကြီး၏ဝတ္တရားများကို ဆောင်ရွက်ရခြင်းမျှသာ ဖြစ်သည်မဟုတ်ပါလော။ ဝတ္တရားဆောင်ရွက်ရခြင်းသည် သူ့ခံ ချမ်းသာ ဟုတ်ပါ၏လော။ ငါဆောင်ရွက်ခြင်းကြောင့် တိုင်းပြည် သာယာမည် ဆိုခြင်းမှာ စိတ်ကူး (အိပ်မက်) သက်သက်မျှသာ မဟုတ်ပါလော။ အလုပ်၊ လုပ်ရသောအချိန်၊ အိပ်ပျော်နေသော အချိန် (ရွှေကုတင်ကြီးပေါ် အိပ်နေသော်လည်း ဘာမျှမထူးချေ) အမှတ်မဲ့ စကားပြောနေသောအချိန်၊ တွေးခေါ်စဉ်းစားနေသော အချိန် စသည်များကို နှုတ်လိုက်သည်ရှိသော် မည်မျှလောက်ကျန် လိမ့်မည်နည်း။ မိမိအကြောင်းကိုချည်း အများဆုံး နှုတ်သွင်း တတ်သည့် (Egocentric) ဝန်ကြီး တယောက်ပင်လျှင် ထို

၄-နှစ်အတွင်း၌ ဝန်ကြီးဖြစ်ရသောအချိန်မှာ နာရီဖြင့် တွက်လိုက်
ပါက တနှစ်လည်းမရှိ။ ၆-လလည်းမရှိ။ တလပင် ပြည့်ကောင်းမှု
ပြည့်ပေလိမ့်မည်။ သို့နှင့် ဘယ်လောက်များ မာန်ဓား ထောင်
လွှားသင့်ကြပါသနည်း။

သမာဓိ၏ ထူးဆန်းပုံ

ဤဆောင်းပါးအစတွင် ပေါ်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ကျွန်ုပ်သည်
ရွှေဘိုနယ်ဘက်သို့ လှည့်လည်ခဲ့ရာတွင် တရား အားထုတ်ပြီး
အားထုတ်ဆဲ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များကို (ဤဂိုဏ်း ထိုဂိုဏ်းမှ ဤနည်း
ထိုနည်းဖြင့်) အတော်များများ တွေ့ခဲ့ရ၏။ ထိုယောဂီများ၏
လိုလားချက်မှာ စျာန်အတွက်မဟုတ်၊ မဂ်တရား ဖိုလ်တရားအတွက်
ဖြစ်သော်လည်း သမာဓိ၏ အစွမ်းသတ္တိမျှလောက်ကို တကယ်ကြိုး
ထင်မှတ်ရှာကြသည်မှာ ဝမ်းနည်းဘို့ ကောင်းလှသည်။ ကျွန်ုပ်
ကိုယ်တိုင်မှာလည်း သမထ အလုပ်သက်သက်ကို စမ်းသပ်ခဲ့ဘူးရာ၊
သမာဓိ၏ ထူးဆန်းသော အခြင်းအရာမျိုးကို ကြုံတွေ့ခဲ့ရဘူးသည်။
တခါက (သမထ) ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ရင်း ဗုဒ္ဓကို အာရုံပြုလိုက်မိရာ၊
ကျောက်ဆင်းတု ကိုယ်တော်ကြီး၏ ဆန်ကောခန့် ပမာဏရှိသော
မျက်နှာတော်ကြီးသည် ကျွန်ုပ်၏ မျက်နှာနှင့် တတောင်ကွာ
လောက်တွင် ဘွားကနဲ ပေါ်လာရုံသာမက ဆတ်ချိုလိုက်ဖြင့်
တည့်တည့်ကြီး ထိုးထားသည့်အလား ဖွေးဖွေးကြီး ရှိနေရကား၊
အလန့်တကြား ဖြစ်သွားမိသည်။ ထူးဆန်းခြင်းတခုမှာ ကျွန်ုပ်သည်
ဗုဒ္ဓကို အာရုံပြုသောအခါတိုင်း ဆင်းတုတော်အဖြစ်ဖြင့် မဟုတ်ဘဲ
ပကတိ လူသား၏ အနေအထား အသားအရည်မျိုးဖြင့် သာလျှင်
ပေါ်အောင်စိတ်ကူးပြီး ကြည်ညိုလေ့ရှိပါလျက် ဆင်းတုတော်
ကြီး၏ မျက်နှာတော် ပေါ်လာခြင်းကို နားမလည်နိုင်အောင်

ရှိတော့သည်။ အခြားသော ကမ္မဋ္ဌာန်းသမား ဆိုလျှင် ဘုရားဖူး ရသည်ဆို၍ ဝမ်းသာကောင်း သာကြပေလိမ့်မည်။

လိုရာသို့ မရောက်တတ်ခြင်း

ရွှေဘိုနယ်ရှိ ဂိုဏ်းတိုက်တို့တွင် ယောဂီများ၏ အမြင်အကြား ရသည် ဆိုခြင်းမှာ ယုတ္တိတန် မတန် စဉ်းစားသင့်လှသည်။ ယောဂီ တယောက်သည် ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်၍ သမာဓိ ရလျက်ရှိစဉ် အလိုရှိ ရာသို့ မိမိ၏စိတ်ကို လွှတ်နိုင်သည်ဆို၏။ မန္တလေး မဟာမြတ်မုနိ ကိုလည်းဖူးနိုင်သည်။ ရွှေတိဂုံကိုလည်း ဖူးနိုင်သည်။ နတ်ပြည်သို့၎င်း၊ ငရဲပြည်သို့၎င်း၊ စိတ်ကို လွှတ်နိုင်သည်ဟု ဆိုကြလေသည်။ မဟာ မြတ်မုနိနှင့် ရွှေတိဂုံတို့မှာ ယခင်က ရောက်ခဲ့ဘူး၍ စိတ်ဖြင့် အာရုံ ပြုခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ (ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်သော ယောဂီ၏ အမြင် မှာ သာမန်စိတ်ကူးခြင်းထက် အဟုတ်တကယ်နှင့် တူခြင်းကိုကား (Realistic) ဝန်ခံရပေမည်။) ငရဲပြည်နှင့် နတ်ပြည်များသို့ စိတ်ကို လွှတ်နိုင်သည်ဆိုခြင်းမှာလည်း အရုပ်ကားထဲမှ ငရဲသား များ၊ နတ်သား၊ နတ်သမီးများ၏ အကူအညီ(စိတ်ကူး)ဖြင့် မြင်ရ ခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်ပေသည်။ တခါကမ္ပ မရောက်ဖူးသော ဒေသ တခုသို့ စိတ်ကိုလွှတ်ကြည့်ပြီး ဤအတိုင်း ဟုတ်၊မဟုတ်ကို ကိုယ် တိုင်သွား၍ ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် စမ်းသပ်ဖို့ အကြံမရဘဲ တခါ ထည်း ယုံကြည်ကြသည်မှာ သနားဘို့ကောင်းလှသည်။ ဤခေတ်၌ မင်္ဂတရား ဖိုလ်တရားအတွက် အားထုတ်ရှာကြသည်တွင် သမထ နှင့် ဝိပဿနာတို့၏ ခြားနားပုံကို တိတိကျကျ မသိရှာကြဘဲ “အမေမှာ မှာသည့်အတိုင်း” ကြိုးစားကြခြင်းမှာ (ကောင်းသော အလုပ်ဖြစ်၍ ကုသိုလ်ရသည်ဟု ဆိုနိုင်စေကာမူ) ရည်ရွယ်ရာသို့ မရောက်တတ်သဖြင့် ဝမ်းနည်းဘို့ ကောင်းလှပေသတည်း။

ကျွန်ုပ်တွေသော စိတ်သဘာဝ (၆)

လွန်ခဲ့သော ဗွန်လအတွင်းက ရန်ကုန်သို့ ရောက်ခဲ့သည်တွင် ကျွန်ုပ်၏(ရှုမဝ) ဆောင်းပါးများနှင့်ပတ်သက်၍ စာဖြင့်ရေးသား မေးမြန်းကြသော ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် တွေ့ရသဖြင့် ဓမ္မ မိတ်ဆွေသစ် များ တိုးပွားခဲ့သည်။ ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်များမှာ စာရေးဆရာ၊ ဝက်လုံ တော်ရာ၊ ပင်စင်စား အရာရှိကြီးစသည့် စဉ်းစားဉာဏ် သုံးသော အပိုင်း (Intel ligensia) မှစ၍၊ ၎င်းတို့ စိတ်ဝင်စားခြင်း အတွက် ဝမ်းသာမိသည်။ ၎င်းတို့အပြင် ရိပ်သာများ၌ တရားအား ထုတ်လျက်ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်များလည်း ပါဝင်ကြသဖြင့် အားတက် မိသည်။ တယောက်သော တရားသမား (ကမ္မဋ္ဌာန်းသမား) ကမူ ကျွန်ုပ်၏ ဆောင်းပါးများသည်။ တရားသမားလောက၌ ဗုံးဆန် ပေါက်ကွဲ (Bomb Shell) သကဲ့သို့ ရှိပါပေသည်ဟု ပြောပြ သည်။ ဆိုလိုသော အဓိပ္ပါယ်မှာ သဘောတူ လက်ခံနိုင်သော အချက်အလက်များလည်းရှိ၍၊ သဘောမတူနိုင်သော အချက်များ လည်း ရှိစေကာမူ၊ မည်သည့်နည်းနှင့်မဆို၊ အလန့်တကြား ဖြစ် အောင် နှိုးပေးလိုက်သည်ဟု ပြောလိုရာရောက်၏။ သို့ဆိုလျှင် ဆောင်းပါးများ ရေးရသော ကျွန်ုပ်အဘို့ရာ၌ ရေးရကျိုးနပ်သည် ဟု ယူဆရပေသည်။

စမ်းသပ်ကြည့်သူများရှိခြင်း

ကျွန်ုပ်၏ ဆောင်းပါးများကို ဖတ်ရသော ဓမ္မမိတ်ဆွေအချို့ က “ဒိဋ္ဌဒိဋ္ဌမတ္တံ” တည်းဟူသော လုပ်ငန်းစဉ်ကို နှစ်သက် သဘောကျ၍ စမ်းသပ်ရန် ကြိုးစားပါသော်လည်း အလွန်တရာ

ခက်ခဲသောအလုပ် (Herculean Task) ဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရကြောင်း၊ သို့ပါ၍ မည်ကဲ့သို့အစပြုရပါမည်ကို သိလိုပါကြောင်း ပြောကြသည်။ ကျွန်ုပ်မှာ တရားဟောတတ်သူ တယောက်လည်း မဟုတ်၊ နှုတ်ဖြင့် ပြောရခြင်းထက် စာဖြင့်ရေးရခြင်းကို အားကိုးကတ်သူဖြစ်၍၊ တတ်နိုင်သမျှ နှုတ်ဖြင့်ပြောပြပြီးနောက် စာဖြင့်ရေးပြပါဦးမည်ဟုကတိပြုခဲ့သည်။ ထိုမိတ်ဆွေများနှင့်တကွ၊ ကျွန်ုပ်၏ ဆောင်းပါးများ၌စိတ်ဝင်စားကြသောအခြားစာဖတ် ပရိသတ်များအတွက်ပါ ရည်ရွယ်လျက် ကျွန်ုပ်၏ လုပ်ပုံ၊ လုပ်နည်းကို ဤနေရာမှ တင်ပြလိုက်ရပါသည်။

သတိအရေးကြီးခြင်း

တစုံတခု တခုသော အရာဝတ္ထုကို မြင်သည့်အခါ၊ မြင်ရုံနှင့် မပြီးဘဲ၊ ဘာဝတ္ထု၊ ညာဝတ္ထုဖြစ်သည်။ မည်သူ့မည်ဝါဖြစ်သည်။ အသံတခုကို ကြားလိုက်ရသည့်အခါ ကြားရုံနှင့်မရပ်ဘဲ၊ ဘာသံ၊ ညာသံ၊ ဘယ်သူ့အသံဖြစ်သည် စသည်များဖြင့် ရှည်လျားစွာ မလိုက်စေဘို့ အခက်အခဲ အကြီးအကျယ် တွေ့ရခြင်းကား ဟုတ်ပေလိမ့်မည်။ ဤသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ သတိပေါ်လျော့မှုကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု ဝန်ခံကြမည် ဖြစ်သော်လည်း၊ ထိုကဲ့သို့ မပေါ် မလျော့ရအောင် သို့မဟုတ် သတိမလစ်စေရအောင် စောင့်ထိန်းဘို့ အခက်အခဲ ရှိပြန်လေသည်။ ဝိပဿနာအလုပ်ဟူသည်မှာ သမထ အလုပ်များကဲ့သို့ သမာဓိ ဦးစီးသော အလုပ်မဟုတ်၊ သတိဦးစီးသော အလုပ်ဖြစ်၍ သတိမွေးမြူဘို့အထူးအရေးကြီးလှသည်။ သန္တိမွေးမြူပုံ မွေးမြူနည်းနှင့် ပတ်သက်၍ကျွန်ုပ်၏ လက်တွေ့တခုကို တင်ပြပါမည်။

သတိယှဉ်သောစိတ်

နာမ်ခန္ဓာလေးပါး ရှိသည့်အနက် သိရုံကလေး သက်သက်မျှ ဖြစ်သော ဝိညာဏက္ခန္ဓာ (Consciousness) နှင့် သင်္ခါရက္ခန္ဓာ တွင်တခုအပါအဝင်ဖြစ်သော သတိစေတသိက်တို့ကို ရှေးဦးစွာနား လည်ဘို့အရေးကြီးသည်။ တစုံတခုကိုမြင်၍ ဘာကောင်ညာကောင် ဟုသိခြင်းသည် ဝိညာဏက္ခန္ဓာ သက်သက်မဟုတ်တော့၊ သညက္ခန္ဓာ ပူးတွဲလျက်ရှိလေပြီ။ ဘာကောင်ညာကောင် ထိအောင် မသိစေဘို့ ထိန်းထားရန်မှာ ငါ၏အလုပ်မဟုတ်။ သတိစေတသိက်၏ အလုပ် ဖြစ်သည် ‘ငါ’ သည် ဘာမျှ တတ်နိုင်သည် မဟုတ်ချေ။ နာမ်ခန္ဓာ လေးပါးတို့ စုပေါင်း အလုပ်လုပ်နေကြသော ‘စိတ်’ မျှသာ ဖြစ် သည်။ ထို့ကြောင့် ရှေးဦးစွာ ကြိုးစားရန်မှာ၊ သိရုံကလေးသက် သက်မျှဖြစ်သော ဝိညာဏက္ခန္ဓာ (Consciousness) ကို သတိ တည်းဟူသော စေတသိက်နှင့် ပူးကပ်ထားရမည်။ တစုံတခုကိုမြင် လိုက်ရပြီးသည့် နောက်တွင်မှ ဘာကောင် ညာကောင် မသိစေရ အောင် ကြိုးစားမည်ဆိုလျှင် လွန်စွာ ခက်ခဲမည် ဖြစ်သော်လည်း ထိုကဲ့သို့ မမြင်မီ မကြားမီ ရှေးအဖို့ကတည်းက သိမှုကလေး သက် သက်ကို သတိနှင့် ပူးကပ်ထားမည် ဆိုပါမူကား၊ မည်သည့် နည်း မဆို အရှည်ကြီး မလိုက်အောင် တတ်နိုင်ရာပေသည်။ ဤသို့ ဆို ခြင်းဖြင့် သတိတရားကို တစက္ကန့်မျှ လက်မလွှတ် စေဘဲ၊ စိတ်နှင့် ယှဉ်တွဲပူးကပ် ထားရမည် ဟူလို။

ဖြည်းဖြည်းကျင့်ယူရပုံ

ဤစာကို အမှတ်မဲ့ ဖတ်သူများက “မည်သို့ ထူးသေးသနည်း သတိထားရသော အလုပ်ချင်း အကူတူပင် မဟုတ်ပါလော” ဟု

မေးချင်ကြပေလိမ့်မည်။ ထူးပါသည်။ အများကြီး ထူးပါသည်။ တစုံတခုကို မြင်ပြီးမှ ဘာဘာညာညာ မသိဘို့ ချုပ်ကိုင် ရခြင်း သည် မမြင်မီ ကတည်းက သတိစောင့်သောစိတ်၊ သို့မဟုတ် သတိ ယှဉ်သော စိတ်ရှိသဖြင့် အရှည်မလိုက်အောင် ထိန်းရခြင်းထက် အဆများစွာ ပို၍ ခက်ခဲပါသည်။ ပဌမ၌ သတိယှဉ်သော စိတ်ကို အစဉ်မပြတ် ဖြစ်စေနိုင်သည်မဟုတ်။ အခြားသော နည်းများဖြင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ကြသကဲ့သို့ ကုလားထိုင်ပေ၊ တွင် ထိုင်ယင်း အိပ်ရာ ပေါ်တွင် လဲလျောင်းယင်း၊ ငါးမိနစ်-ဆယ်မိနစ် စသဖြင့် လေ့ ကျင့်ရပါသည်။ သတိယှဉ်သော သိမှု (စိတ်) ဟူသည်ကို နားလည် အောင် ကြိုးစားပြီးနောက် သဘောပေါက်၍ စမ်းသပ်ကြည့် သောအခါတွင် ယုတ်စွာအဆုံး အားဖြင့်၊ အသံတခု နှစ်ခုမျှကို အရှည်ကြီးမလိုက်ဘဲ၊ ကြားကာ မတ္တဟူသော အနေမျိုး ထားနိုင် သည်ကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ ထို့နောက်တွင် တမိနစ်လုံးလုံး၊ နှစ်မိနစ် လုံးလုံး စသည်ဖြင့် တိုးတက်ခြင်း ရှိလာသည်ကို တွေ့ရပါလိမ့် မည်။

တဆင့်တဆင့် တက်ရပုံ

ထို့နောက် တဆင့်တက်ပြန်သော် ကမ္မဋ္ဌာန်း ထိုင်သူများကဲ့သို့ အချိန်သီးသန့် သတ်မှတ်၍ လေ့ကျင့်ခြင်းအပြင်၊ အားလပ်သော အခိုက်အတန့် များ၌လည်း သတိယှဉ်သောစိတ်နှင့် နေမည်ဟု ဆုံး ဖြတ်ကာ ခဏာဖြုတ် လေ့ကျင့်ထိုက်ပေသည်။ အားလပ်သော အချိန်ဟူသည်မှာ၊ ကျွန်ုပ်တို့ ထင်ကြသည်ထက် များလှပါသည်။ မည်မျှလောက် အလုပ်ရှုပ်သော လူတယောက် ဖြစ်စေကာမူ၊ အလုပ်နှင့် မပတ်သက်ဘဲ၊ တောင်ရောက် မြောက်ရောက် ထွေရာ

လေးပါး စဉ်းစားစိတ်ကူးသော အချိန်သည် မနည်းလှသည်ကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ ထိုကဲ့သို့ အလဟဿ အချိန်ကုန်စေမည့်အတော အတွင်း ကလေး၌ သတိနှင့်ယှဉ်သော စိတ်မျိုးထားဘို့ တနေ့လျှင် (ခဏတဖြုတ်ဖြစ်စေ) အကြိမ်ပေါင်းများစွာ အလေ့အကျင့် ပြုလုပ်ပါက အံ့ဩလောက်အောင် တိုးတက် လာခြင်းကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။

သတိကို အနှောက်အယှက်ပေးသောအရာ

သတိယှဉ်သော စိတ်ရှိဘို့ အလေ့အကျင့် ပြုလုပ်၍ သတိယှဉ်သော စိတ်ဖြစ်တိုင်း ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်အပေါ်သို့ ကျရောက်လျက် ရှိကြောင်း တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ စိတ်သည် သတိနှင့် ပူးလျက်ရှိသည့် အခါ၊ အပြင်သို့မထွက်ဘဲ အတွင်းမှ စောင့်လျက် ရှိသကဲ့သို့ ဖြစ်လာ၏။ ထိုအတောအတွင်း အပြင်မှ အသံတခု ကြားလိုက်ရသည် ဆိုအံ့။ ဘာသံပါလိမ့် ဟူ၍ စုံစမ်းရန်အပြင်သို့ ရောက်မသွားဘဲ၊ အတွင်း၌သာဖြစ်၍ ချုပ်ပျောက်သွားသည်ဟု သိလိုက်ရသည်။ အသံများ ဆက်ခါဆက်ခါ ဝင်လာခဲ့လျှင် မိမိ အတွင်း၌သာ ဆက်ခါဆက်ခါဖြစ်၍ တခုပြီးတခု ချုပ်ပျောက်သွားသည်ဟု သိလိုက်ရသည်။ သတိစောင့်သမျှ ကာလပတ်လုံး မြင်ခြင်း၊ ကြားခြင်း စသည် တို့ကိုသာ အမှတ်ပြုမိ၍ ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့် အပေါ်၌ သာ တည်လျက် ရှိ၏။ ဤအတောအတွင်း ကြံစည်စိတ်ကူးခြင်း ဝင်လာသည် ဆိုအံ့။ သတိလွတ်၍ သွားချေပြီ။ သတိနှင့် ကြားခြင်း၊ သတိနှင့် မြင်ခြင်း၊ သတိနှင့် စားခြင်းဟူ၍ ဖြစ်နိုင်သော်လည်း သတိနှင့် ကြံစည် စိတ်ကူးသည် ဟူ၍ မဖြစ်နိုင်ချေ။ သတိကို အများဆုံး အနှောင့်အယှက်ပေးသောအရာမှာ ကြံစည် စိတ်ကူးမှပင် ဖြစ်သည်။

အထင်မှားပုံအမျိုးမျိုး

“ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ” လုပ်ငန်းစဉ်အကြောင်းကို ဆက်လက်မဖော်ပြမီ၊ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏ ဖြစ်တတ်သောသဘာဝကို ဖော်ပြရပေဦးမည်။ မည်သူမဆို ပုထုဇဉ်အဖြစ်တွင် ရုပ်ကိုသော်လည်း ငါထင်သည်။ စိတ်ကိုသော်လည်း ငါထင်သည်။ အချို့မှာ စိတ်ကိုလည်း ငါမထင်၊ ရုပ်ကိုလည်း ငါမထင်၊ သို့သော် စိတ်နှင့်ရုပ်တို့ကို ပိုင်ဆိုင်သည့် ငါကောင်ကလေး(အတ္တမာန်၊ သို့မဟုတ် ဆိုးလ်)ရှိသေးသည်ဟု ထင်ကြသည်။ ဤသုံးမျိုးအနက် တမျိုးမျိုးဖြင့် အထင်လွဲတတ်ကြသည်ချည်း ဖြစ်လေသည်။ ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင်မှာ ရုပ်ကို ငါထင်သည့်အထဲမှ မဟုတ်။ သေလျှင် ပုပ်၍ မြုပ်လိုက်ရသော ကိုယ်ကဓယကြီးဖြစ်၍ ငါမဟုတ်နိုင်၊ ငါတည်း ဟူသော စိတ်ကလေး ခိုးအောင်းရာဖြစ်သော ‘အိမ်’အနေဖြင့်သာ မှတ်ထင်ခဲ့ဘူးသည်။ ဘဝကူးသောအခါ၌ စိတ်ဝိညာဉ်ကလေးသာ ကူးသွား၍ ရုပ်ကြီးကား နေရစ်သည်ဟု မှတ်ထင်ခဲ့ဘူးသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်၏မျက်စိလည်ခြင်းမှာ ရုပ်နှင့်ပတ်သက်၍ မဟုတ်။ စိတ်နှင့်ပတ်သက်သော အထင်မှားမှုသာဖြစ်သည်ဟု ကိုယ် ဟာကိုယ် ဆုံးဖြတ်ကာ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ကင်းကွာစေလိုခဲ့လျှင်၊ စိတ်အကြောင်းကိုမိ၍ နှလုံးသွင်းပါမှ၊ လျင်မြန်စွာပေါက်ရောက်နိုင်လိမ့်မည်ဟုယုံကြည်ခဲ့သည်။ ယင်းအတွက်ကြောင့် ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ လမ်းစဉ်ကို မလုပ်မီကတည်းက သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးအနက်မှ စိတ္တာနုပဿနာ အလုပ်ကို လုပ်ခဲ့ဘူးသည်။

ရုပ်ပေါ်၌လိုက်တတ်သူ

ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ လမ်းစဉ်အတိုင်း လေ့ကျင့်သော ယောဂီသည် သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးအနက်၊ မိမိအစွဲသန်ရာအတိုင်း တပါး၊ ပါး

နောက်သို့ အာရုံစူးစိုက်မိခြင်းကို တွေ့ရပေလိမ့်မည်။ ဥပမာ ရုပ်ပေါ်၌ အစွဲသန်သူဖြစ်ခဲ့လျှင်၊ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ထားရာတွင် ကိုယ်ကာယ အပေါ်၌ အာရုံပြုမိပေလိမ့်မည်။ ထိုယောဂီမျိုးသည် ထိုင်ခြင်း၊ ထခြင်း၊ လျောင်းခြင်း၊ သွားချင်းစသော အရိယာပုတ်များ၌သော်လည်းကောင်း၊ ကွေးခြင်း၊ ဆန့်ခြင်း၊ စောင်းခြင်း၊ ငဲ့ခြင်း စသော ကိုယ်၏လှုပ်ရှားမှု၊ ပြောင်းလဲမှုများ၌ သော်လည်းကောင်း၊ စိတ်စိုက်မိပေလိမ့်မည်။ သို့ဆိုလျှင် ကာယနုပဿနာ ဖြစ်ပေတော့မည်။ သို့ပါသော်လည်း ယခင်က ဆောင်းပါးတပုဒ်တွင် ရေးသား ဖော်ပြခဲ့ဘူးသည့်အတိုင်း၊ “ကွေးတယ်” “ဆန့်တယ်” ဟု နှလုံးသွင်းနေရန်မလို။ ကိုယ်အမှုအရာ သက်သက်ကလေးမျှကို သတိပြု၍ စောင့်ကြည့်ရန်မျှသာ ဖြစ်လေသည်။ ကွေးမည် ပြုလျှင် ကွေးခြင်း တည်းဟူသော အနက် သဘော၏ အခေါ်အဝေါ်ကို မှန်ကန်အောင် သတိခြုံရခြင်းသည် အလုပ်တခုဖြစ်၍ ရုပ်တရားတို့၏ ယထာဘူတ၊ ဘာဝကို ထိုးထွင်းသိမြင်ရေးအတွက် အတားအဆီးသဘာယ် ဖြစ်တတ်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ နည်းအတိုင်း လေ့ကျင့်သော ယောဂီသည် ရုပ်အပေါ် ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် လိုက်ခြင်းအားဖြင့် ကာယနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်နှင့် တထပ်တည်းကျသွားသည်ကို တွေ့ရပေလိမ့်မည်။

စိတ်ကို ဦးစားပေးတတ်သူ

ကျွန်ုပ်မှာ စိတ်အပေါ်၌ အစွဲသန်သူ တယောက် ဖြစ်သည့်အတိုင်း ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ လမ်းစဉ်ကို လေ့ကျင့်၍ သတိယှဉ်သော စိတ်ဖြစ်စေနိုင်သော အချိန်များတွင် ထိုင်ခြင်း၊ ထခြင်း၊ ကွေးခြင်း၊ ဆန့်ခြင်း အစရှိသော ကိုယ်ကာယ၏ ပြောင်းလဲမှုများ

နောက်သို့ မလိုက်ဘဲ လက်ငင်း သိစိတ်ကလေးတွေ ပြောင်းလဲပုံ အခြင်းအရာကိုသာ ရှု၍၊ ရှု၍ နေတတ်သည်။ အိပ်ရာပေါ်တွင် ဘာ သံမျှ မကြားရသော ည၌ အချိန်များ၌ အခြားနည်း သတိပြုစရာ ရှာမရသော အခိုက်အတန့်များတွင် အသက်ရှူလျက် ရှိသော ကိုယ်ကြီးကို အာရုံပြုမိသော်လည်း၊ များသောအားဖြင့်မူကား၊ သိမှု တခုပြီးတခုကိုသာ ရှုကြည့်ခြင်းများလှသည်။

တခါတရံ သတိလွတ်၍ တွေးတောကြံဆမှုကလေးများ ဝင် လာသည်ဆိုအံ့။ တွေးတောမိသော အကြောင်းအရာသည် ပူပန် စရာဖြစ်၍ ပူပန်မိသည် ဆိုအံ့။ သတိရလာသည်နှင့် တပြိုင်နက် ပစ္စုပ္ပန် ထည့်တည့် အပေါ်သို့ ရောက်လာ၍ ပူပန်ခဲ့သော စိတ်နှင့် တကွ ပူပန်စရာ အကြောင်းအရာသည် အိပ်မက်သဖွယ် ချက်ခြင်း ပျောက်ကွယ်သွားသည်ကို တွေ့ရသည်။ ထိုအခါ ပူပန် ခဲ့မိသော အကြောင်းအရာသည် ဒိဋ္ဌ လက်ငင်း ရှိနေခြင်းမဟုတ်၊ မှန်ထဲတွင် အရိပ်ထင်သကဲ့သို့၎င်း၊ အိပ်မက်သကဲ့သို့၎င်း၊ တခဏ တာမျှ ပေါ်လာခိုက်တွင် ခံစားလိုက်ရသော ဒုက္ခဝေဒနာမျှသာ ဖြစ်သည်ဟု သဘောပေါက်နိုင်သည်။

ဤကဲ့သို့သဘောပေါက်ခြင်းသည် စိတ်သဘာဝနှင့်ပတ်သက်၍ ဉာဏ်အမြင်တိုးခြင်းဖြစ်သောကြောင့် ခဏတဖြုတ်သတိလစ်ခြင်း အတွက် ဝမ်းနည်းစရာ မဟုတ်ချေ။ သို့ရာတွင် ထိုကဲ့သို့ ဉာဏ် အမြင်တိုးတက်ခြင်းမှလည်း အလကားသက်သက်ရသည်မဟုတ်၊ ယခင်က သတိနှင့်စောင့်ပြီး ပစ္စုပ္ပန်တည့်အောင် ကြိုးစားခဲ့ခြင်း၏ အကျိုးဆက်မျှသာဖြစ်သည်ဟု နားလည်သင့်ပေသည်။ သတိပေး လိုသော အချက်တခုမှာ၊ သတိမမြဲကောင်းလေ သလော်ဟု စိတ် ပျက်စရာမဟုတ်၊ သတိလွတ်ပြီးနောက် ပြန်ထိန်းလိုက်သောအခါ၌

အထက်ပါ ဥာဏ်အမြင်မျိုး ရရှိခြင်းသည်လည်း တန်ဖိုးရှိသည်ဟု မှတ်ယူသင့်သည်။

ဤကား စိတ်ကိုဦးစားပေး၍ ရှုသော ဒိဋ္ဌဒိဋ္ဌမတ္တံ သမား၏ လမ်းစဉ်ပေတည်း။

ဝေဒနာဦးစီးသော ရှုနည်း

တဖန် ဝေဒနာကို ဦးစားပေး၍ ရှုသော ဒိဋ္ဌဒိဋ္ဌမတ္တံ နည်း လမ်းရှိသေး၏။ အပြင်မှတိုက်ခတ်သော ရူပါရုံ၊ သဒ္ဓါရုံ စသည်တို့ နောက်သို့ မလိုက်ဘဲ၊ မိမိကိုယ်၌ ခံစားလျက်ရှိသော ဝေဒနာကို ရှုလိုသည်ဆိုအံ့၊ မည်သည့်အချိန် အပိုင်းအခြား၌ဖြစ်စေ၊ သတ္တဝါ သည် ဝေဒနာတမျိုးမျိုးကို ခံစားလျက်သာရှိ၏။ သုခသော်၎င်း၊ ဒုက္ခ သော်၎င်း၊ သောမနဿ သော်၎င်း၊ ဒေါမနဿ သော်၎င်း၊ ဥပေက္ခာသော်၎င်း တခုသောအချိန်အပိုင်းအခြားတွင် တမျိုးမျိုး ခံစားလျက် ရှိ၏။ သုခ ဝေဒနာသည် မည်သို့ ရှိလေသနည်းဟု အခြောက်တိုက်တွေးတော မှန်းဆနေရန်မဟုတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် ဆတ်ဆတ် ခံစားလျက်ရှိသော ဝေဒနာကို ရှုရန် ဖြစ်သည်။ မည် သည့် အနာရောဂါမျှ မရှိသော လူတယောက်သည်ပင်၊ ပက်လက် ကုလားထိုင်ပေါ်တွင် ထိုင်လျက် မိမိကိုယ်၌ ခံစားလျက်ရှိသော ဝေဒနာတခုခုကို ရှုတတ်လျှင် တွေ့မည်သာဖြစ်သည်။ တစုံတရာ ဘာမျှမဖြစ်ပါဟုဆိုလျှင် ဥပေက္ခာဝေဒနာမျိုးဖြစ်နေသည်ကိုတွေ့ ရပေလိမ့်မည်။ ဘာမျှမဖြစ်ဆိုသော ဥပေက္ခာ ဝေဒနာဟူသည် ဘယ်လိုရှိလေသနည်းဟု မိမိကိုယ်၌ စူးစိုက်ရှာလိုက်လျှင် တွေ့ရ မည်သာ ဖြစ်လေသည်။ ဥပေက္ခာ ဝေဒနာခံစားပုံကို တကြိမ်တွေ့ အောင် ရှုတတ်ပြီးနောက် အာရုံပြုတိုင်း တွေ့လိမ့်မည်သာဖြစ်၏။

ထိုနောက်တွင် ဝမ်းသာခြင်း၊ ဒေါသ ဖြစ်ခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်း စသော ဝေဒနာများသည် တလှည့်တပတ်စီ ပြောက်ကျား၊ ပြောက်ကျား ရံဖန်ရံခါ ပေါ်လာတတ်သည်ဖြစ်ရာ၊ ပေါ်လာတိုင်း၊ ပေါ်လာတိုင်း ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် သတိနှင့် ရှုခြင်းသည် ယောဂီ၏အလုပ်ဖြစ်၏။ စိတ္တာနုပဿနာအလုပ်သည် စိတ်သဘာဝကို ယထာဘူတကျကျ သိစေရန်အတွက် ဖြစ်သကဲ့သို့ ဝေဒနာကို ရှုခြင်းသည်လည်း ဝေဒနာ၏ သဘာဝကို ထိုးသွင်း သိမြင်စေရန် ဖြစ်၏။ ဝေဒနာတို့၏ ပြောင်းလဲပုံ၊ အခိုက်အတန့်မျှ ပေါ်လာပုံ၊ အမြဲမဟုတ်ပုံ၊ ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းမဟုတ်ပုံတို့ကို ထိုးထွင်းပြီး သိမြင်စေရန်အတွက် ဖြစ်၏။ ဤစကားသည် ယုတ္တိ တန် မတန် စဉ်းစားသင့်လှသည်။

ဝေဒနာပျောက်အောင် ရှုသော်လည်း

အချို့သော ယောဂီများသည် မိမိတို့ကိုယ်၌ နာကြင် ကိုက်ခဲခြင်း တည်းဟူသော ဝေဒနာကို ပေါ်လာအောင် ထိုင်ပြီးသည့် နောက်မှ ၎င်းဝေဒနာကို စိုက်၍ ရှုကြ၏။

ဝေဒနာ၏သဘာဝကို ထိုးထွင်း၍ သိမြင်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ၊ ဒုက္ခဝေဒနာကို ဒုက္ခဟုထင်လာအောင် ရှုခြင်းအားဖြင့် အကျိုးများ၊ မများ စဉ်းစားထိုက်ပေသည်။

ဤဝေဒနာကိုနိုင်နိုင်နင်းနင်းရှုမှတ်လိုက်သောအခါ၌ ဝေဒနာပျောက်သွားတော့သည်ဟုဆိုကြသည်။ ဟုတ်ကားဟုတ်ပါပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် ၎င်းဝေဒနာ ပျောက်သွားခြင်းသည် ပညာ၏ အစွမ်းသတ္တိကြောင့်မဟုတ်၊ သမာဓိ၏သတ္တိမျှသာဖြစ်မေလိမ့်မည်။ ဝေဒနာပျောက်သွားခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ အနိဗ္ဗာန်ပြည်မှ ဖဏေ

ကုလားများ ကျစ်စနွိနတ်ပူးသူများမှစ၍ လောက၌ အနည်းနည်း အဖုံဖုံရှိကြခြင်းကို ထောက်ခြင်းဖြင့် ဝေဒနာပျောက်သည် ဆိုရုံမျှ နှင့် အသင်ကြီးထိုက်သည် မထင်ပေ။

ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ယင်း၊ ကိုက်ခဲနာကျင်လာသည် ဆိုကတည်းက စိတ်ကြောင့် ဖြစ်သော ဝေဒနာ (Psychological Cause) ဖြစ်တန်ရာပေရာ၊ စိတ်၌တည်သော သမာဓိအစွမ်းဖြင့် ပျောက် ကင်းနိုင်သည် ဆိုခြင်းမှာ ထူးဆန်းလှသည် မဟုတ်ပေ။ မည်သို့ ဆိုစေ၊ ဤနည်းဖြင့် ဝေဒနာကို ရှုခြင်းသည် ဗုဒ္ဓဟောတော်မူခဲ့ သည့် ဝေဒနာ နုပဿနာ ရှုနည်းနှင့်ကိုက်၊ မကိုက် ညီ၊ မညီ ဆင်ခြင် စဉ်းစားသင့်လှသည်။ မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်က မည်ကဲ့သို့ ဟောပြော စေကာမူ ဗုဒ္ဓ ‘သား’ ထားခဲ့သော (ဓမ္မ) မျဉ်းကြောင်းနှင့် မလွတ် အောင် သတိပြုကြပါမှ မှန်းချယ်ရာသို့ ရောက်နိုင်ကြပေလိမ့်မည်။

ဓမ္မာနုပဿနာသမား၏ အမြင်

ထို့ပြင်တဝလည်း သတိနှင့်ယှဉ်သော စိတ်ရှိသည်ဖြစ်၍ ဒိဋ္ဌိ ဒိဋ္ဌမတ္တံ နည်းအားဖြင့် မြင်ခြင်း၊ ကြားခြင်း စသည်တို့၌ ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့် ထားနိုင်သည့်အခါ၊ (ဉာဏ်ကြီးသော ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ခဲ့ လျှင်) ခန္ဓာ၊ အာယတန၊ ဓါတ်စသည်တို့၏ သဘာဝ အခြင်းအရာ တို့သည် ဉာဏ်ထဲတွင် ထင်မြင်လာ၍ ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် ဖြစ်နိုင်ပေသည်။ ဖြစ်ပုံမှာကား- သတိနှင့်ယှဉ်သောစိတ် ရှိစေဘို့ လေ့ကျင့်၍ ရင့်ကျက်လာသော အခါတွင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးသည် အသံကြားလိုက်သော တခဏ၌ ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့် ရှုနေရင်း၊ အပြင်မှ သဒ္ဓါဓါတ် (လေလှိုင်း ဆိုချင်ဆို) နှင့် အတွင်းမှ သောတာ အကြည်ဓါတ်တို့ တိုက်ခိုက်မိခြင်းကြောင့် အသံကို ကြားသော၊

သို့မဟုတ် သိသော သောတဝိညာဉ်စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်သည်။ ကြားတတ်သော ငါ့ကောင်ရှိသည်မဟုတ်။ အသံချုပ်ပျောက်သည်နှင့် တပြိုင်နက်၊ ၎င်းအသံကို သိတတ်သော ကြားစိတ်ကလေးသည်လည်း ချုပ်ပျောက် လေတော့သည် စသည်ဖြင့် (စာဆိုမဟုတ်) ဥာဏ်ထဲ၌ ရှင်း၍ မြင်လာရသည်။

၎င်းဥာဏ် အမြင်ပေါ်လာခြင်းသည် စိတ်ကူးကြံစည်ခြင်းဖြင့် ပေါ်လာခြင်း မဟုတ်၊ လက်ငင်း ကြားလိုက်ရသော ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် အာရုံကို အစွဲပြုပြီး ဖြစ်ပေါ်လာရသော ဥာဏ်ဖြစ်လေသည်။ စိတ်ကူးကြံစည်သော ဥာဏ်မျိုးမှာ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ဟု မဆိုနိုင်သောကြောင့် ဝိပဿနာဥာဏ် မဟုတ်ဘဲ၊ စိန္တာမယဥာဏ်မျိုးသာ ဖြစ်နိုင်ပေသည်။ အတွင်းနှင့်အပြင် တိုက်ခတ်မှုကြောင့် ဝိဥာဏ် (အသိစိတ်) ဖြစ်ပေါ်လာရသည်ဟု ယခင်က ကြားသိဘူးသူ ဖြစ်လျှင်လည်း အသံကြားခိုက်တွင် စိတ်ထဲ နှလုံးထဲမှ ထပ်လောင်း၍ လှိုက်လှိုက်လွှဲလွှဲ သဘောကျပြီး ဖြစ်ပုံ ပျက်ပုံကိုလည်း ထင်လင်းစွာ သိလိုက်ရသည်။

ဤသည်ကား မဋ္ဌမတန်း ဥာဏ်ပညာ ကြီးသူတို့၏ အမြင်ဖြစ်သည်ဟု စာဆိုရှိပေရာ ကျွန်ုပ်မှာ စိတ္တာနုပဿနာအတိုင်းသာလျှင် မြင်ရဘူးသူ ဖြစ်လေသည်။ ဤမျှလောက်ဆိုလျှင် ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ လမ်းစဉ်အတိုင်း အားထုတ်လိုသူများအဖို့ အထောက်အပံ့ ဖြစ်လောက်ပြီဟု ယုံကြည်ပေသည်။

သတိအရေးကြီးဆုံး

ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ ကျင့်စဉ် အကြောင်းနှင့် ပတ်သက်၍ မေးမြန်းစုံစမ်းကြသော ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် စမ်းသပ်အားထုတ်လိုသော ပုဂ္ဂိုလ်

များအား အထူးသိစေလိုသော အချက်တခု တင်ပြလိုသေး၏။ သဒ္ဓါ၊ နက္ခတ္တိ-သီလံပိ အစချီသောပါဠိတော်အရမှာ သီလကို သဒ္ဓါက စောင့်၏။ သီလနှင့် သဒ္ဓါကို ပညာကစောင့်၏။ သီလနှင့် သဒ္ဓါပညာတို့ကို သတိက စောင့်၏ဟု ဗုဒ္ဓဟောတော်မူသည်။ (သင်က စောင့်သောအရာ ဟူ၍ ကခုမျှ မပါချေ။) သို့ပါလျက် တရားအားထုတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်သည် သီလ ဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်အောင် ရှေးဦးစွာ တသီးတခြား ပြုလုပ်ရဦးမည်ကဲ့သို့ ယူဆကြ၍ အားထုတ်သူများ စိတ်အားလျော့အောင် ပြောဟောတတ်ကြသည်။

စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။ သတိနှင့်ယှဉ်သောစိတ်၊ သို့မဟုတ် သတိဦးစီးသောစိတ် ဖြစ်နေသည့် အခိုက်အတန့်အတွင်း၌ သီလလည်း လုံခြုံ၍ သဒ္ဓါနှင့်ပညာတို့လည်း တွဲဘက်လျက်ရှိသည်ဟု ဗုဒ္ဓဟောတော်မူခြင်းကို သဘောပေါက်ပါလိမ့်မည်။ သတိနှင့်ယှဉ်သောစိတ် ဖြစ်နေသည့် အခိုက်အတန့် အတွင်း၌သာ လုံခြုံသည်။ သတိလွတ်သော တခဏ၌ သီလချိုးဖောက်နိုင်သည်ဟု စောဒကတက်သူ ရှိခဲ့လျှင် သတိ လက်မလွတ်အောင် လုပ်ရန်သာ ရှိသည်။ သီလကို တသီးတခြား စောင့်ထိန်းနေဘို့ မလိုကြောင်း ထင်ရှားလာသည် မဟုတ်ပါလော့ဟု မေးရန်သာရှိတော့သည်။

လိုရင်းအချုပ်မှာ သတိယှဉ်သော စိတ်ဟူသည်မှာ မည်ကဲ့သို့ ဖြစ်သည်ဟု နားလည်စေရန် ကစကွန်မြူဖြစ်စေ၊ စမ်းသပ်ကြိုးစားကြည့်၍ သဘောပေါက်သည်နှင့် တပြိုင်နက် အချိန် ဆန့်ယူရန်သာ လိုတော့သည် ဟူလို။

မှတ်တမ်းတင်ချက်

ဤနေရာ၌ သောတာပန်တို့ ပယ်အပ်သော အကုသိုလ်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်တို့ထံသို့ စောဒကတက်ကြသော စာများ လက်ခံ

ရရှိ၍ နောက်ပိတ်ဆုံးအနေဖြင့် ဖြေကြားလိုက်ပါအံ့။ ကျွန်ုပ် တင်ပြခဲ့ဘူးသော အထောက်အထား များမှာ (ရဲဝံ့စွာ စဉ်းစားပြီး 'ကြားဘူးနားဝ' များကို ပယ်စွန့်သင့်က ပယ်စွန့်ရမည် ဟူသော သဘောထားရှိသူများအဖို့ လုံလောက်ပြီ ဖြစ်သော်လည်း) မကျေနပ်နိုင်သေးသော 'လူစုများ' အတွက် နောက်ဆုံးပိတ် တင်ပြလိုက်ရပေဦးမည်။ ဤသို့ တင်ပြခြင်းအားဖြင့် ဉာဏ်မမှီ ကြွသော လူများအဖို့ ရှုပ်သည့်ထက် ရှုပ်ဖွယ်ရာသာရှိ၍ ရှင်းလင်းပြီးသော လူများအဖို့မှာ သဘောကျသည်ထက် သဘောကျဖွယ်ရာ ရှိသော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့ရှိရသော စိတ်သဘာဝကို မှတ်တမ်းတင်သော အနေဖြင့် ဖော်ပြရပေဦးမည်။

ဒိဋ္ဌနှင့် ယှဉ်ပုံ မယှဉ်ပုံ

အကုသိုလ်စိတ် ၁၂-ခုရှိသည်အနက်၊ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်သည် လောဘမူစိတ် ၈-ခုထဲမှ (ဒိဋ္ဌကတ သမ္ပယုတ်စိတ်) ဒိဋ္ဌနှင့်ယှဉ်သော စိတ် ၄-ခုကိုသာ ပယ်သည်။ (ဒိဋ္ဌကတ ဝိပဿနာစိတ်) ဒိဋ္ဌနှင့် မယှဉ်သောစိတ် ၄-ခုကို မပယ်နိုင်ဟု သင်္ဂြိုဟ်က ဆိုသည်။ သင်္ဂြိုဟ် ဟူသည်မှာ အဘိဓမ္မာပင် ဖြစ်၍ မှန်ကန်သည်ဟု ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များ လက်ခံကြရသည့်အတိုင်း၊ ကျွန်ုပ်လည်း လက်ခံပါသည်။ သို့ရာတွင် ဒိဋ္ဌနှင့်ယှဉ်သော လောဘ (အကုသိုလ်) စိတ် ဟူသည်မှာ အဘယ်သို့ပေနည်း။ ဒိဋ္ဌနှင့် မယှဉ်သော လောဘ (အကုသိုလ်) စိတ်ဟူသည် အဘယ်သို့ပေနည်း စတည်ဖြင့် ရှင်းလင်းအောင် ဥဒါဟရုဏ်ဆောင်၍ ပြခဲ့ခြင်းမရှိချေ။ (စင်စစ်မှာ သင်္ဂြိုဟ်သည် စိတ်တခု ယုတ် ၉၀၊ အကျယ် ၁၂၀-ပါးရှိသည် ဆိုခြင်းကို နာမည်ဖြင့်သာ မျှော်တွက်ဖော်ပြထား၍ စိတ်တခုစီ တခုစီ

ကို (ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်စေ၊ အကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်စေ) ဥဒါဟရုဏ်နှင့် တကွ ဖော်ပြခြင်းမပြုခဲ့ချေ။ ဤသည်မှာ အရှေ့တိုင်း ကျမ်းများ၏ ချွတ်ယွင်းချက်ကြီး တခုဖြစ်သည်။

ကုလားနှင့် မြန်မာ ခြားနားသတဲ

သီဟိုဠ်မှ သင်္ဂြိုဟ်ဆရာက ဒိဋ္ဌိနှင့်ယှဉ်ပုံ မယှဉ်ပုံကို ဥပမာ ဆောင်၍ မပြဘဲ ထားခဲ့ရာတွင်၊ စာချပုဂ္ဂိုလ်များက (အဋ္ဌကထာ ပေဇာလာ) ဥပမာဆောင်၍ ပြသည်ဟု ကျွန်ုပ်၏ မွေးသဖခင် ထံမှ မှတ်သားလိုက်ရသည်။ ၎င်းတို့၏ အဘဘော် အခုမှာ၊ ဒိဋ္ဌိနှင့်ယှဉ်သော အကုသိုလ်မှုဟူသည်။ ကုလားများ ကြက်သတ်ခြင်းဟု ဆိုလို၍ ဒိဋ္ဌိနှင့် မယှဉ်သော အကုသိုလ်မှု ဟူသည်မှာ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မြန်မာများ ကြက်သတ်ခြင်း ဟူ၍ ဥဒါဟရုဏ် တင်ပြကြသည်။ အဓိပ္ပါယ်မှာ ကုလားများသည် ‘သတ်ကောင်းသည်’ ဟူသော အယူများကို လက်ခံပြီး သတ်ခြင်း ဖြစ်သောကြောင့် ဒိဋ္ဌိနှင့် ယှဉ်သည် ဟူ၍၎င်း၊ ဗုဒ္ဓ ဘာသာဝင် မြန်မာ များသည် ‘မသတ်ကောင်း’ ဟူသော အယူကို လက်ခံ ထားပါလျက် မစောင့်ထိန်းနိုင်၍ သတ်ခြင်း ဖြစ်သောကြောင့် ဒိဋ္ဌိနှင့် မယှဉ်သော အကုသိုလ် ဟူ၍၎င်း တင်ပြကြသည်။ ဗုဒ္ဓ ဘာသာနှင့် ပတ်သက်၍ ဤမျှလောက် ‘ရှော်’သော အယူအဆမှာခပ်ရှားရှား ရှိလိမ့်မည် ထင်မိသည်။

မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ ကတသမ္ပယုတ်မဟုတ်

ရှင်းဦးအံ့။

အထက်ပါ ဥဒါဟရုဏ်ဆောင်သော ပုဂ္ဂိုလ်များသည် ဘာသာကွဲဖြစ်သော အင်္ဂလိပ်များ၊ ကုလားများ စသည်တို့အား မိစ္ဆာ

ဒိဋ္ဌိများ ဟူ၍ စွပ်စွဲပြီးလျှင် ၎င်းတို့ပြုလေသမျှသော အကုသိုလ် များသည်သာလျှင် ဒိဋ္ဌိနှင့် ယှဉ်သည်ဟု ဆိုကြဟန် တူသည်။ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိကြီး သုံးပါး၊ ဒိဋ္ဌိ ၆၂-ပါးရှိရာ၌ ဒိဋ္ဌိကတသမ္ပယုတ်ခေါ် ဒိဋ္ဌိနှင့် ယှဉ်သော အကုသိုလ်စိတ်ဟူသည်မှာ ၆၂-ပါးသော ဒိဋ္ဌိ ယှဉ်သော အကုသိုလ်စိတ်ဟူ၍ နားလည်သင့်ကြသည်။ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ ကြီး သုံးပါးနှင့်ယှဉ်သော အကုသိုလ်စိတ်ကို ဆိုလိုခြင်းမဟုတ်နိုင် ပေ။ သို့ဆိုလျှင် မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိကတသမ္ပယုတ် ဟူ၍ ဖော်ပြဘွယ် ရှိပေ သည်။ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်သည် ၆၂-ပါးသော ဒိဋ္ဌိတို့နှင့် မယှဉ် သော အကုသိုလ်စိတ်မျိုး ဖြစ်နိုင်သေးသည်ဟု ဆိုလိုခြင်းဖြစ်ပေ သည်။

ငှက်ပျောတုံးဥပမာ

ထပ်၍ ရှင်းဦးအံ့။

သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်သည် ဒိဋ္ဌိနှင့် ဝိစိကိစ္ဆာ တည်းဟူသော မောဟ စေတသိက်နှစ်ခုကို အကြွင်းမဲ့(အမြစ်ပြတ်) ပယ်သည်ဟု ဟောတော်မူ၏။ သောတာပတ္တိမဂ်ဖြင့် ပယ်အပ်ပြီးသော ဒိဋ္ဌိနှင့် ဝိစိကိစ္ဆာတို့သည် အကြွင်းပုဂ္ဂိုလ်၏ သန္တာန်၌ အဘယ်နုရောအခါ မှ တဖန်ထပ်၍ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း မရှိနိုင်ဟု ဆိုလိုခြင်းဖြစ်၏။ သော တာပန် ပုဂ္ဂိုလ်သည် အိပ်နေသည်ဖြစ်စေ၊ ထိုင်နေသည် ဖြစ်စေ၊ လျောင်းနေသည်ဖြစ်စေ၊ လမ်းရှောက်နေသည် ဖြစ်စေ၊ ဒိဋ္ဌိနှင့် ဝိစိကိစ္ဆာတို့မှ အခါခပ်သိမ်း ကင်းကွာလျက်ရှိ၏။ ဥပမာဆောင် ရသော်၊ အထပ်ထပ်အလွှာလွှာရှိသော ငှက်ပျောတုံးတခုမှ အလယ် ၌ တည်ရှိသော အူဘိုင်ကို ထုတ်နုတ်ပစ်လိုက်သည် ရှိသော်၊ ၎င်း ငှက်ပျောတုံးကို မည်သည့်နေရာ၌ ခုတ်ပိုင်းလိုက်သည် ဖြစ်စေ၊

အလယ်၌ ဟောင်းလောင်းကြီးတွေရမည် ဖြစ်သကဲ့သို့၊ သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်မှာလည်း နေရာမလပ်၊ အခါမလပ်၊ ဒိဋ္ဌိကင်းပြတ်သျှက်သာ တွေ့ရပေလိမ့်မည်။ ဒိဋ္ဌိနှင့် ဝိစိကိစ္ဆာတည်းဟူသော မောဟစေတသိက်များသည် ဒေါသ၊ စသည်တို့ကဲ့သို့ ဖြစ်ချည်၊ ပျက်ချည် နေသည်မဟုတ်။ သောတာပန် မတည်သေးသော ပုဂ္ဂိုလ်များ၌ (အနုသယအဖြစ်နှင့်) အမြဲကပ်လျက်ရှိ၍ သောတာပတ္တိမဂ်ဖြင့် ပယ်ဖြတ်လိုက်ပြီးသော အခါတွင်မှ တခါထည်း ကင်းစင် သွားသည်ဟု နားလည်ကြရပေမည်။

ဒိဋ္ဌိနှင့်မယှဉ်သော အကုသိုလ်စိတ်

ဆက်၍ ရှင်းဦးအံ့။

အာသဝေဝါကင်းပြီးသော ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်၌ အာသဝေဝါတရားတို့သည် ကပ်ချည်၊ ကွာချည် နေကြသည်မဟုတ်ဘဲ အခါခပ်သိမ်း ကင်းကွာလျက် ရှိသကဲ့သို့ သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်အဖို့မှာလည်း ဒိဋ္ဌိနှင့် ဝိစိကိစ္ဆာတို့သည် ကပ်ချည်၊ ကွာချည် နေသည်မဟုတ်။ တခါတည်း ကွာလျက်ရှိတော့သည်။ သို့ရာတွင် သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်သည် ဒေါသ၊ တရား၊ လောဘတရားတို့ကို မပယ်နိုင်သေးဟု အတိအလင်း ဟောတော်မူထားရကား၊ ချုပ်တည်းရန် မဖြစ်နိုင်လောက်သည့် အဖြစ်အပျက်မျိုးနှင့် ကြုံတွေ့ရသည့်အခါ အကုသိုလ်စိတ် ဖြစ်၍ (ကာယေနဝါ-ကိုယ်ဖြင့်၎င်း) မစောင်းမှုကို ပြုတတ်ပေသေးသည်။ ယင်းသို့ပြုသော အခိုက်အတန့်၌ ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိသော အကြင်သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်၏ အကုသိုလ်စိတ်သည် ဒိဋ္ဌိနှင့် မယှဉ်သော အကုသိုလ်စိတ်ဟူ၍ နားလည်သင့်ကြသည်။

ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်များအဖို့မှာမူ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ဖြစ်စေ၊ ကုလားဖြစ်စေ၊ တရုပ်ဖြစ်စေ၊ အင်္ဂလိပ်ဖြစ်စေ၊ အကုသိုလ်ပြုသော အခိုက်အတန့်တွင် ဒိဋ္ဌိနှင့်ယှဉ်သော အကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်ရသည်ချည်းသာ ဟု မှတ်ယူထိုက်သည်။ အကြောင်းမူကား ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်အဖို့ရာ၌ ဒိဋ္ဌိဟူသည် တခါဘူးမျှ ကွာသည်ဟု မဖြစ်နိုင်သောကြောင့်ပေတည်း။ တကြိမ်ကွာလျှင် ပြန်၍မကပ်နိုင်သော သဘာဝကို လက်ခံယုံကြည်လျှင် ဤအခြင်း အရာသည် ရှင်းလျက် ရှိသင့်ပေသည်။ တဇနိပဟာန် ဟူသော စကား ရှိသော်လည်း ဒိဋ္ဌိကို ဆိုလိုခြင်း မဟုတ်ချေ။

အဋ္ဌကထာ ဆရာများအကြောင်း

အဋ္ဌကထာက ဤသို့မဆိုဟု ပြောဆိုလျှင်၊ အဋ္ဌကထာ ဆရာများ အကြောင်းကို ဖော်ပြရပေဦးမည်။

အဋ္ဌကထာကျမ်းများမှာ အသျှင်သာရိပုတ္တရာကဲ့သို့ ရဟန္တာကိုယ်တော်မြတ်များချည်း ပြုစုစီရင်ခဲ့သည်မဟုတ်၊ သီဟိုဠ်ကျွန်းမှ ပိဋကတ်နွဲ့စပ်၍ ဉာဏ်ကြီးပြီး စာရေးတတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်များ ပြုစုခဲ့ကြခြင်းသာများသည်။ ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းသည် အရိုးကြေးကြေး အရေခန်းခန်းဆိုကာ ဓမ္မသဘာဝကို ထိုးထွင်းပြီး သိမြင်အောင် အားထုတ်ထားကြသည်ဟု ဝန်ခံနိုင်ကြသည်လည်းမဟုတ်၊ ပိဋကတ်တော်များကို လေ့ကျက်ပြီး စဉ်းစားဉာဏ်ဖြင့် (ဗုဒ္ဓအလိုတော်ကျဟု ခန့်မှန်းကာ) ပြုစုစီရင်ခဲ့ကြခြင်းမျှသာ ဖြစ်လေသည်။ ဉာဏ်ကြီးခြင်း ဟူရာ၌လည်း ဂေါတမ ဗုဒ္ဓ ပွင့်တော်မူပြီးသည့်နောက်၊ အရိမေတ္တေယျပွင့်တော်မူပြီးမည်ဟု လက်ခံယုံကြည်နိုင်ခဲ့လျှင် အဋ္ဌကထာ ဆရာတပါး ကွယ်လွန်ပြီးသည့်နောက်၊ ၎င်းကဲ့သို့ပင် ဉာဏ်

ကြီးသော ဆရာတယောက် အဘယ့်ကြောင့် မပေါ်ပေါက် ရှိနိုင် ပါမည်နည်း။

ဤစာကိုဖတ်သော သင်သည်လည်း အခွင့်မသင့်၍ ပိဋကတ်၌ မန့်စပ်ဘဲ ရှိချင်ရှိမည်။ စဉ်းစားဉာဏ် အရာတွင် ကွယ်လွန်လေပြီး သော အဋ္ဌကထာ ဆရာများကဲ့သို့ အဘယ့်ကြောင့် ပါရမီ အလျောက် မကြီးကျယ်ဘဲ ရှိနိုင်ပါအံ့နည်း။ မြန်မာပြည်မှာ ကျမ်း ဂန် အယူအဆနှင့်ပတ်သက်၍ သီဟိုဠ်ကျွန်း၏ လောင်းရိပ်ခိမ္မေနဲ့ သည်ဟု သိရသည့်အတွက်ကြောင့် ဤအခြင်းအရာများကို တင်ပြ ရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ကျင့်စဉ် တခြားစီမဟုတ်ခြင်း

ဓမ္မမိတ်ဆွေတဦးက ကျွန်ုပ်၏ ဆောင်းပါးများကို ဖတ်ရှုပြီး နောက် အရဟတ္တဖိုလ်သို့ ရောက်သော နည်းမှာ နိဿုတိုင်အောင် တင်ပြ၍ တောင်းပန်သော စာတစောင်ပေးလိုက်သည်။ အချို့ ပုဂ္ဂိုလ်များ ယူဆကြပုံရသည်မှာ၊ သောတာပန် ဖြစ်စေနိုင်အောင် နည်းလမ်းသည်တမျိုး၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်၊ ရဟန္တာ စသည် ဖြင့် ဖြစ်စေနိုင်သော နည်းလမ်းများသည် တမျိုးစီဟူ၍ ထင်မှတ် ကြဟန်တူသည်။ စင်စစ်မှာ နိဗ္ဗာန်အကြောင်း ဖော်ပြရာတွင် အရိယာပုဂ္ဂိုလ် ၄-မျိုးတို့မြင်ကြသော နိဗ္ဗာန်သည် တခုတည်းသာ ဖြစ်သည်ဟု ဖော်ပြခဲ့ဘူးသကဲ့သို့ ကျင့်စဉ်မှာလည်း တမျိုးတည်း (အဆင်ကဲ့)ဖြစ်၍၊ ယောဂီ၏ ပါရမီအလျောက် တမင် တဖိုလ်မှ ၄-မင် ၄-ဖိုလ် တိုင်အောင် ပေါက်ရောက်ကြခြင်း ဖြစ်ရပေသည်။

သောတာပန်နှင့်ရဟန္တာ

သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်၏ နိဗ္ဗာန်မြင်ပုံနှင့် ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်၏ နိဗ္ဗာန်မြင်ပုံကိုနှိုင်းယှဉ်ဖော်ပြရမည်ဆိုလျှင်ယခင်ကဖော်ပြခဲ့သည့်

ဘီလူးမျက်နှာဖုံး ဥပမာ* ကိုပြန်၍ ညွှန်ရပေဦးမည်။ သောတာပတ္တိ မဂ်ဆိုက်သော တဏှာ၌ မြင်လိုက်ရပုံမှာ မျက်နှာဖုံး စုပ်ထား သော လူ၏မျက်နှာမှ မျက်နှာဖုံးလွှတ်သွားခြင်းကိုသာ မြင်လိုက် ရခြင်းနှင့်တူ၍ ဘီလူးမဟုတ် လူမျှသာဖြစ်သည်ဟု သိရုံမျှ သိလိုက် ရသည်။ မည်သူမည်ဝါ ဖြစ်သည်ဟု သိလိုက်ရခြင်းမဟုတ်ချေ။ သို့ရာ တွင် ကြောက်စရာမဟုတ်သော အခြင်းအရာတခုဟု သိလိုက်ရသည် နှင့် အခြားလူများကဲ့သို့ အူယားဖားယား ပြေးလွှားခြင်းမပြုတော့ ချေ။ အရဟတ္တဖိုလ်ဆိုက်သော ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်၏အမြင်မှာမူကား ဘီလူးမဟုတ်၊ လူမျှသာဖြစ်သည်ဟု သိလိုက်ရုံမျှသာမက မိမိအိမ်အ နီးမှ အသားမဲ့၊ နှာယောင်ကောက်ကောက်၊ ပါးစပ်ပြဲပြဲနှင့်မောင် ဘဆိုသူဖြစ်၍ သူဝတ်နေကျမဲပြာပုဆိုးကိုဝတ်လာခြင်းဖြစ်သည်ဟု တပ်တပ်အပ်အပ် သိလိုက်ရခြင်းနှင့်တူပေလိမ့်မည်။ နောက်တကြိမ် ကြုံရသောအခါ၌ မျက်နှာဖုံး လွှတ်ရုံမျှသာ မြင်လိုက်ရဘူးသော လူသည် ထပြေးမည် လုပ်ပြီးမှ သတိရ၍ ပြန်ထိုင်ရသည်ဖြစ်ရာ၊ မိမိ၏အိမ်နီးချင်း မောင်ဘက မဲပြာပုဆိုးဝတ်လာခြင်းဖြစ်သည်ဟု သိထားသော လူမူကား၊ တဆိတ်ကလေးမျှ လန့်ထိတ်တော့မည် မဟုတ်ချေ။ ထိုနည်းတူစွာ လောကဓံတရားနှင့် ကြုံတွေ့ရသော အခါများ၌ သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်သည် သတိမထားလျှင် သောတာပန် ဒေဝ စသည်ဖြင့် လောင်ကျွမ်းဦးမည်ဖြစ်သော်လည်း၊ ရဟန္တာ ပုဂ္ဂိုလ်မူကား လုံးဝ လောင်ကျွမ်းဘို့ (စေတသိက ဒုက္ခ) ရှိတော့

* “လောကုတ္တရာ ခက်ဆစ်ခက်ရာများ” ဆောင်းပါးများတွင် ဖော်ပြခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ယင်းဆောင်းပါးများကိုလည်း စာအုပ်အဖြစ် ရိုက်နှိပ်ပြီးပါပြီ။

မည်မဟုတ်ချေ။ ထို့ကြောင့် မျက်နှာဖုံး လှစ်ခြင်းကို အတူတူပင် မြင်လိုက်ကြသော်လည်း သေချာဝနပုံချင်း ကွာခြားသည့်အတွက် ကြောင့် လောကဓံကို ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်း၌ မတူကြပုံကို နားလည်သင့်ပေသည်။

ဥပမာနှစ်ခု ခြားနားပုံ

သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်၏ မဂ်စိတ္တပွါဒ်ကို သေတမ်းစာ ခိုးဖတ်သော ညီအထွေးဆုံးနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပြသော ဥပမာ * မူကား၊ သောတာပန်အတွက် သက်သက် ရည်ညွှန်းခြင်း ဖြစ်သည်။ ညီအထွေးဆုံးသည် မိမိဆိုင်သော နေအိမ်မဟုတ်ခြင်းကိုသိသောအချိန်မှစ၍ ၎င်းနေအိမ်ပေါ်၌ ကြောင့်ကျစိုက်မှု အထိုက်အလျောက် ပေါ့လျော့ခြင်းကား မှန်သည်။ (ပေါ့လျော့သည် ဆိုရာ၌ပင်၊ သေတမ်းစာအကြောင်းကို သတိပြုမိသောအခါတိုင်း၌သာဖြစ်သည်။) ထိုအိမ်အပေါ်၌ လုံးဝ အာလျပြတ်ခြင်းကား မဟုတ်ချေ။ တတ်နိုင်လျှင်၊ သို့မဟုတ် ဖြစ်နိုင်လျှင်၊ ထိုအိမ်ကိုပိုင်ချင်သော လောဘရှိသေးသည်သာ ဖြစ်ရာ၊ မတတ်၍သာ လျော့ချရခြင်း ဖြစ်သည်။ သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်မှာလည်း ကာမဘဏှာ၊ ဘဝဘဏှာများ ရှိသေးသည်ဖြစ်ရာ၊ မိမိပိုင်သော ပစ္စည်းဟူ၍ သိငြားသော်လည်း စွန့်လွှတ်နိုင်လောက်အောင် လောဘပြတ်စွဲသေးသည်မဟုတ်ချေ။ ဤဥပမာ၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ သိတန်သလောက် သိသည့်အတွက် မျက်စိလည် ပျောက်တန်သလောက် ပျောက်သော်လည်း၊ အစွဲအလမ်းရှိသေးခြင်းကို ထင်ရှားစေရန် ဖြစ်လေသည်။

* လောကုတ္တရာ ခက်ဆစ်များ ဆောင်းပါး။

လူငယ်တယောက်၏ စာတစောင်

ဆောင်းပါးတပုဒ် * ၌ မင်္ဂလာတရား၊ ဖိုလ်တရား၊ အလုပ်ဟူသည် မှာ ကိုယ်တိုင် အားထုတ်ကြည့်၍ ခဲယဉ်းကြောင်း တွေ့ရသည်နှင့် တရားတပုဒ်အဆုံး၌ ရဟန္တာ ဘယ်နှစ်ထောင်၊ အနာဂါမ် ဘယ်နှစ်သောင်း၊ သကာဒါဂါမ်၊ သောတာပန် ဘယ်နှစ်သိန်း၊ ဘယ်နှစ်သိန်း၊ ဘယ်နှစ်ကုဋေ ဆိုခြင်းများကို ယုံကြည်ဘို့ ခဲယဉ်းကြောင်း ရေးခဲ့ဘူးသည်။ ဤတွင် လူငယ်တယောက်က မိမိအဖို့ ခဲယဉ်းတိုင်း၊ အခြားလူများလည်း ခဲယဉ်းလိမ့်မည်ဟု မထင်မှတ်သင့်ကြောင်း၊ ဥက္ကတိဘညုတေ၊ ဘာတေနှင့် ပုဂ္ဂိုလ် လေးမျိုး လေးစားရှိသည်ဟု ကျွန်ုပ်ထံ စာ ရေးသားဘူးသည်။ ထိုလူငယ်သည် ကျွန်ုပ်အဖို့ ခဲယဉ်းတိုင်း၊ သူ့ဘာပါးအဖို့ ခဲယဉ်းလိမ့်မည်ဟု မယူဆသင့်ကြောင်း ရေးသားခြင်းအားဖြင့် သူ့ကိုယ်တိုင် ပေါက်ရောက်ပြီးပေလော့ဟု တွေးတောစရာ ရှိသော်လည်း သူ၏ စာအသွားအလာကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် လက်တွေ့မရှိဘဲ၊ ကြားဘူးနားဝကလေးနှင့် ရေးရှာခြင်းဖြစ်သည်ဟု သိနိုင်ပေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်....ရဟန်း ပညာရှိတပါးက ဤသို့ ဟောသည်။ လူပညာရှိတယောက်က ထိုသို့ ဖြေသည် - စသည်များဖြင့် ကိုးကားထားခြင်းကို တွေ့လိုက်ရသောကြောင့်ပေတည်း။

ဗုဒ္ဓ ကိစ္စ ငါးပါး

ဤ လူငယ်အတွက် သက်သက် မဟုတ်ဘဲ၊ သဘာဝကျကျ စဉ်းစား၊ ဆင်ခြင်တတ်သူများအဖို့ တင်ပြလိုက်ရပေဦးမည်။ တရား

* လောကုတ္တရာ ခက်ဆစ်ခက်ရာ ဆောင်းပါးများတွင် ဖော်ပြခဲ့သောဥပမာပင် ဖြစ်သည်။

ပဲ့အဆုံး၌ အရိယာပုဂ္ဂိုလ် ဘယ်နှစ်သောင်း၊ ဘယ်နှစ်သိန်း၊ ကျွတ်တမ်းဝင်ကြသည် ဟူသော စာ၏ ယုတ္တိတန် မတန်ကို စဉ်းစားကြပါစို့။

ဗုဒ္ဓသည်ညစဉ်ညတိုင်း 'ဗုဒ္ဓကိစ္စငါးပါး' ဟူ၍ ဆောင်ရွက်တော်မူခြင်းကို ကြားဘူးကြပေလိမ့်မည်။ စောစောပိုင်း၌ လူပရိသတ်တို့အား တရားဟောခြင်း၊ နောက်ပိုင်း၌ နတ်ဗြဟ္မာ စသည်တို့အား ဟောပြောခြင်းတပည့်သာဝကများနှင့် ဆွေးနွေးခြင်းသန်းကောင်ကျော်လင်းအားကြီး၌ လကျာနံတောင်းဖြင့် ခေတ္တခဏမျှ လဲလျောင်းခြင်း၊ ထို့နောက် မျက်နှာသစ်တော်ရေကျ၍ ကိုယ်လက် သုတ်သင်တော်မူပြီးနောက်၊ စကြာဝဠာ တခုလုံးသို့ အာရုံပြုလျက်၊ ယခုသည်ကား မည်သည့်သတ္တဝါသည် ပါရမီရင့်ကျက်ပြီး ဖြစ်၍ ကျွတ်အံ့သောငှာ ထိုက်သနည်းဟု ဆင်ခြင်တော်မူသည်ဟု စာဆိုရှိလေသည်။ ယင်းသို့ ဆင်ခြင်တော်မူပြီးသည့်နောက်၊ ကျွတ်ထိုက်သော သတ္တဝါသည် စကြာဝဠာ၏ တဖက်သော အစွန်း၌ ရှိနေသည်ဟု မြင်တော်မူသည်ဆိုလျှင်လည်း ဗုဒ္ဓကိုယ်တော်မြတ်သည် တန်ခိုးတော်အားဖြင့် ကြံချီတော်မူသည်ဟု ဆိုလေသည်။

သန္တတိ အမတ်တွေ မများနိုင်

စဉ်းစားကြစေလိုသည်မှာ တရားတပွဲ၏ အဆုံး၌ သိန်းသန်းကုဋေ ကျွတ်တမ်းဝင်ကြသည် ဆိုလျှင် ဗုဒ္ဓကိုယ်တော်မြတ်သည် နံနက်တိုင်း စောစောကြီး ထုတော်မူပြီးလျှင် ကျွတ်ထိုက်သော သတ္တဝါများကို စကြာဝဠာလုံးဖြန့်ကာ ရှားရှားပါးပါး ရှာဖွေဟောပြောခြင်း ပြုတော်မူမည် ဟုတ်၊ မဟုတ် ဟူသည်ပင် ဖြစ်သည်။

များစွာသော ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့ ယုံကြည်တတ်ကြသည်မှာ၊ ပါရမီရင့်ကျက်သော လူများသည် ဗုဒ္ဓပွင့်တော်မူသည့် လက်ထက် တော်၌သာ ပေါ်ပေါက်၍၊ ထိုနောက်၌မူ တပြိုင်နက်ထည်း ကုန် ခန်းသွားသကဲ့သို့ မှတ်ယူတတ်ကြ၏။ ပါရမီဟူသည်မှာ လူတိုင်း လူတိုင်းအဖို့ တဖြည်းဖြည်း ရင့်ကျက်လာရသော သဘာဝ ရှိသင့် ပေရာ၊ သရက်သီး၊ မန်ကျည်းသီး စသည်များကဲ့သို့ သူ့ရာသီနှင့်သူ တပြိုင်တည်း မှည့်ကြပြီး တုံးသွားဘော့သည် ဆိုလျှင် သဘာဝ ကျသည် မထင်ပေ။

ယခု လက်ထက်တွင်လည်း ဂေါတမဗုဒ္ဓ ကဲ့သို့သော ဘုရား တဆူ ပွင့်တော်မူမည်ဆိုလျှင် ဉာဏ်ကြီးရင့်သော တိုင်းပြည်များမှ အမြောက်အမြား ကျွတ်တမ်း ဝင်ကြလိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်သည်။ သို့ရာတွင် တရားတပွဲတည်းနှင့် သိန်းသန်းကုဋေ ကျွတ်ခြင်းမျိုး ကား ဖြစ်နိုင်မည် မထင်ချေ။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် ရဟန္တာ ဖြစ်ဖို့မှာ အရှင်သာရိပုတ္တရာ ကိုယ်တော်မြတ်အဖို့မှာပင် အားထုတ် ယူရသောကြောင့် သန္တတိအမတ်ကဲ့သို့ တယောက်တလေ ရှိနိုင် ခြင်းမှ တပါး၊ အစုလိုက်၊ အအုပ်လိုက် ဖြစ်နိုင်ဘို့ရန် သဘာဝ အားဖြင့် ခက်ခဲလှသည်ဟု သိရသောကြောင့်ပေတည်း။

ယခင်ခေတ်နှင့် ယခုခေတ်

ကျွန်ုပ်တို့ မြန်မာပြည်၌ အရိယာဖြစ်နိုင်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ယူဆကြပုံမှာ အတော်ဆန်းကြယ်၏။

လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၆၀-ခန့်ကမူ တရားအားထုတ်သော် လည်း ပါရမီ ရင့်ရံအတွက်မျှသာ ဖြစ်နိုင်သည်။ မဂ်တန်း၊ ဖိုလ် တရားဟူသည်မှာ ဤခေတ်လူများအတွက် မဟုတ်တော့ဟု ရဟန်း

တော်များက ယူဆသည့်အတိုင်း လူများ ကလည်း အလားတူ ယုံကြည်ကြရသည်။ ဧဝံဗိုလ်ရကောင်းသည်ဆို၍ အားထုတ်သော ကျွန်ုပ်၏ ငယ်ဆရာ ဘုန်းတော်ကြီးအား အခြားဘုန်းတော်ကြီး များက ‘ကြည်’ (ဝိုင်းပယ်) ကြသည်။ ၎င်းတို့အဖို့ မခက်ခဲလွန်းဘဲ ရှိမည်လော။ သီလဝိသုဒ္ဓိဖြစ်အောင် လုပ်ဖို့အရေးပင် တသက်ပတ် လုံး လုပ်၍မဆုံးအောင် ဖြစ်ခဲ့ကြရသည်။ အထက်တွင် ဖော်ပြ ခဲ့သည့်အတိုင်း သတိသည် သီလ၊ သဒ္ဓါနှင့် ပညာ သုံးခုလုံးကို ထိန်းနိုင်သည် ဟူသော ပါဠိတော်ကို မယုံနိုင်သကဲ့သို့ ရှိခဲ့သည်။ ထိုခေတ်ကား မဖြစ်နိုင်ဟု ဆိုကြသော ခေတ်ဖြစ်၏။ ဤတခေတ် တွင်မူကား အချို့ဂိုဏ်းများ၌ လူ ၁၀-ယောက် အားထုတ်သည့် အနက် ၈-ယောက် ၉-ယောက်ပင် ပေါက်ရောက်သည်။ ရာခိုင်နှုန်း ၈၀-၉၀-ကိုက်သည်ဟူ၍ သတင်းပြေးနေသဖြင့် လွယ်ကူလွန်းလှပုံ ရသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း ဝန်ကြီးချုပ် ဦးနုက မြန်မာပြည်တွင် အရိယာတွေ သောင်းချီ၍ ရှိနေသည်ဟု သိဟိုင်၌ ပြောခဲ့ခြင်း ဖြစ်တန်ဆာသည်။

ဉာဏ်စဉ်နာပြီးဆိုသူများ

ကျွန်ုပ်၏ထင်မြင်ချက်ကား ‘ပါရမီခန်းကလည်း မြောက်လွန်း သည်။ ဘုံခန်းကလည်း မြောက်လွန်းသည်’ ဆိုသော စကားကဲ့သို့ ခက်တော့လည်း ခက်လွန်းသည်၊ လွယ်တော့လည်း လွယ်လွန်းသည် ဟု ဆိုချင်သည်။ လုံးဝမဖြစ်နိုင်သောခေတ်မှ ဖြစ်နိုင်သည်ဟူသော ခေတ်သို့ ပြောင်းလဲလာခြင်း အတွက် ဝမ်းသာ ခဲ့သော်လည်း။ ရာခိုင်နှုန်း ၈၀-၉၀-ကိုက်သည့် တိုင်အောင် လွယ်ကူခြင်းမျိုးကို မူကား၊ တကယ် ဟုတ်ပါလေ၏လောဟု သံသယ ဖြစ်မိသည်။

‘ဥာဏ်စဉ်နာပြီး’ ဟူသော ယောဂီများသည် လောကဓံနှင့် ကြုံ
တွေ့သည့်အခါ၊ ကျွန်ုပ်တင်ပြခဲ့သည့် မျက်နှာဖုံးလွှတ်ခြင်း ဥပမာ၊
သေတမ်းစာ ခိုးဖတ်ခြင်း ဥပမာကဲ့သို့ ဖြေဆည်စရာ လက်ဆုပ်
လက်ကိုင် နှလုံးသွင်း တရားရှိကြပါ၏လော။ ယုတ်စွာအဆုံး အား
ဖြင့်၊ ထိုဥပမာများကိုပင် နားလည် သဘောပေါက်၍ လက်ခံနိုင်
ကြပါ၏လောဟု မေးလိုသည်။

ရှင်းလို့သော်လည်း မငြင်းလို့

လိုရင်းအချုပ်၌၊ အရိယာဖြစ်ဖို့ လွယ်ကူခြင်း- မလွယ်ကူခြင်း၊
တရားပွဲတပွဲအဆုံး၌ ထောင်သောင်းချီ၍ မင်ဆိုက်ခြင်း၊ မဆိုက်ခြင်း
သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်၏ သီလလုံခြုံပုံ-မလုံခြုံပုံ စသော အကြောင်း
အရာများကို တင်ပြခဲ့ခြင်းများမှာ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာ မြန်မာစာဖတ် ပရိ
သတ်၏ စဉ်းစားဥာဏ် အခြေအနေကို အကဲစမ်းခြင်းမျှသာဖြစ်ပေ
ရာ ဤအတွက်ကြောင့် နိဗ္ဗာန်ရောက်နိုင်သည်လည်း မဟုတ်၊ ငရဲကျ
နိုင်သည်လည်း မဟုတ်ချေ။ အရေးကြီးသည်ကား၊ ဒိဋ္ဌိဒိဋ္ဌမတ္တံ
တည်းဟူသော ကျင့်စဉ်၏ သတိ (သမ္မာသတိ) ဦးစီးသော အခြင်း
အရာကို သဘောပေါက် နားလည်အောင် တင်ပြခြင်းပင် ဖြစ်၍၊
သဒ္ဓါတရားရှိသဖြင့် စမ်းသပ်လေ့ ကျင့်ရာ၌ အခက်အခဲတွေ့ခဲ့လျှင်
စာဖြင့် ရေးသား မေးမြန်းပါက အပင်ပန်းခံကာ ပြန်ကြားရန်
အသင့်ရှိကြောင်း ကျေညာအပ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တွေသော စိတ်သဘာဝ (၇)

ဝိပဿနာအလုပ် ဟူသည်မှာ ကိုယ် ကိုကိုယ် ညှိသော 'စိတ်ညှိ အတတ်မျိုး (Auto-Suggestion) မဟုတ်ခြင်း။

သိလျှင် ကိစ္စပြီးသည် ဆိုသူများ၏ အယူဝါဒကို ချေပခြင်း။

တရား 'ပေါက်ပြီ' ဆိုသူများသည် ဗုဒ္ဓအား ကြည်ညိုမှု လျော့ပါး စကောင်းသလော။

ဤခေတ်မှာ မဂ်တရား ဖိုလ်တရားများ စိတ်ဝင်စားတတ်သူ အတော်အတန် ပေါများ၍ အချို့သော တရားပွဲများတွင် နိဗ္ဗာန် ရောက်ကြောင်း တရားဟောကြားမည်ဟု ကျေညာ ခြင်းများ လည်း ကြားရ၏။ ထိုကဲ့သို့ ထုတ်ဖော် ကျေညာသော တရားပွဲမျိုး ဆိုလျှင် အခါအခွင့်သင့်တိုင်း ကျွန်ုပ်လည်း သွားရောက် ကြားနာ တတ်၏။ ဟောပြောကြသော ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ များသောအားဖြင့် စာတတ် ပေတတ် ထေရ်ကြီး၊ ဝါကြီး၊ နာမည်ကြီး ဆရာတော် ကြီးများ ဖြစ်ကြပါပေသည်။ အခြားသော စကားများဖြင့် ပလ္လင် ခံပြီးနောက် နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတရား (လက်တွေ့အလုပ်) ဟူ၍ ဟောပြောကြရာတွင် မည်ကဲ့သို့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရမည် ဆိုသူများ လည်း ပါရှိ၏။ ၎င်းတို့ ဟောပြောလေ့ ရှိသည်ကား၊ ဥပမာ 'ထမင်းစားနေခိုက်၌ လှမ်းယူလိုက်သော လက်သည် ရုပ်သိမ်း လိုက်သောအခါ၌ မရှိတော့၊ ပျက်သွားခဲ့လေပြီ။ ထမင်းကလုပ် ခွဲ ရန်အတွက် ဟု လိုက်သောပါးစပ်သည် ဝါးလိုက်သောအခါ၌ မရှိတော့၊ ပျက်သွားခဲ့လေပြီ။' ဆိုအချက်အရာကို မြင်အောင် ရှုရမည်။ လမ်းလျှောက်သော အခါ၌လည်း လှမ်းလိုက်သော

ခြေထောက်သည်။ ချလှိုက်သောအခါ၌ မရှိတော့ ပျက်သွားခဲ့လေပြီ။ ထိုအခြင်းအရာကို မြင်အောင်ရှုရမည်” စသည်ဖြင့်ဟောကြားသည်ကို ကြားနာရဘူးလေသည်။ ဟောပြောသော ပုဂ္ဂိုလ်များလည်း ထိုကဲ့သို့ မြင်သည်ဟု ဝန်မခံနိုင်သေး။ ကြားနာသော ပရိသတ်မှာလည်း ဟောပြောပုံ ရှင်းပါပေသည် ဆိုကာ ပြန်သွားကြ၍ စမ်းသပ်ကြည့်သူလည်း မရှိ၊ စမ်းသပ်ကြည့်လျှင်လည်း ထင်မြင်သူ ရှားပါးလှပေလိမ့်မည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်....အထက်ပါဆင်ခြင်နည်းသည် ‘နားရှေ့ ထွန်ကျူး’ဆိုသော စကားပုံကဲ့သို့၎င်း၊ လုပ်နည်းပေါ်ဘဲ အဖြေကိုဖော်ထုတ်၍ ဖြေခြင်းကဲ့သို့၎င်း ဖြစ်နေပေသောကြောင့်တည်း။

ဥပမာဆောင်ခြင်း

ရှင်းဦးအံ့။ ဂဏန်းတွက်ချင်သောအခါ၌၊ အဖြေကို ဖြေပြု၍ မှတ်သားထားရုံနှင့် တွက်တတ်ပြီဟု မဆိုနိုင်။ လုပ်နည်းပါးနားလည်၍ အဖြေမှန်ရအောင် တွက်ချက်နိုင်သော အခါမှာသာ တွက်တတ်ပြီဟု ဆိုသင့်ခြင်းကို လူတိုင်း လက်ခံကြပေလိမ့်မည်။ ဥပမာ စပါး ၁၀၀-လျှင် ၂၀၅-ကျပ်နှုန်းနှင့် စပါး ၁၃-တင်း အတွက် မည်မျှသင့်ကျပါသနည်းဟု သိလိုလျှင် ဗုံသုံးကိန်းတွက်နည်းဖြင့် ဖြစ်စေ၊ သို့တည်းမဟုတ် ‘မိန်းမတွက်’ တွက်နည်းဖြင့်ဖြစ်စေ၊ တွက်တတ်ရပေလိမ့်မည်။ ထိုကဲ့သို့ မဟုတ်ဘဲ၊ ၁၃-တင်း အတွက် ၃၇-ကျပ်နှင့် ၅-ပြား၊ ကျသည်ဟုဖြေဆိုနိုင်စေဦး။ အဘယ်ကဲ့သို့ တွက်သနည်းဟု မေးသည့်အခါ “ဟိုတခါတုန်းက ရောင်းဘူးလို့ မှတ်ထားတာဘဲ”ဟု ဖြေဆိုသော လယ်သမားသည် တွက်ချက် တတ်သည်ဟု မဆိုနိုင်ချေ။ စပါး ၁၃-တင်း အတွက်

၃၇-ကျပ်နှင့် ၁-ပြားကျခြင်းသည် မှန်ကန်သော်လည်း ဈေးနှုန်း ပြောင်းလဲသည်ဖြစ်စေ၊ တင်းရေကို ပြောင်းလဲသည်ဖြစ်စေ၊ ၎င်း လယ်သမားသည် အဖြေမှန်ကို ဖြေနိုင်တော့မည် မဟုတ်ချေ။

နာ ရှေ့ထွန်ကျူး ဖြစ်ပုံ

ဝိပဿနာရှုရာ၌လည်း လှမ်းသော ခြေထောက်သည် ချလိုက်သောအခါ၌ မရှိတော့။ ပျက်စီးသွားခဲ့လေပြီ ဆိုခြင်းမျှ၊ မှန်ကန်သော သဘောတရားပင် ဖြစ်ပါ၏။ သို့သော် မိမိမြင်သော အမြင်မဟုတ်၊ မြင်ပြီးသောပုဂ္ဂိုလ်က ဖော်ထုတ်ပြောထားခဲ့ခြင်းမျှသာ ဖြစ်၏။ ထိုသူမြင်သော အမြင်ကို မိမိလိုက်၍ မြင်နိုင်သည် မဟုတ်၊ အထက်ပါ ဥပမာတွင် ‘ဗိုသုံးကိန်း’ သို့မဟုတ် ‘မိန်းမတူက’ တွက်နည်းဖြင့် တွက်တတ်အောင် သင်ထားပါမှ အဖြေမှန် ရအောင် တွက်တတ်မည် ဖြစ်သကဲ့သို့ နာမ်ရုပ်တို့၏ အပျက်တရားကို မြင်တတ်အောင် လုပ်နည်းနှင့်တကွ လေ့ကျင့်ထားပါမှ မိမိတို့ ကိုယ်တိုင် မြင်နိုင်သောအခြေသို့ ရောက်ပေလိမ့်မည်။ ချလိုက်သော ခြေထောက်သည် ရှေ့သို့မပါခဲ့၊ ပျက်သွားခဲ့လေပြီ ဆိုသောနည်းဖြင့် ရှုမှတ်ခြင်းသည် ‘အဖြေမှန်ကို’ နှလုံးသွင်းနေခြင်းမျှသာ ဖြစ်၏။ လုပ်နည်း မပါသည့်အတွက်ကြောင့် ကိုယ်တိုင် မပြောနိုင်အောင် ရှိနေကြလေသည်။ လုပ်ပုံလုပ်နည်း ဟန်မကျဘဲ အဖြေမှန်ကိုချည်း နှလုံးသွင်းခြင်းဖြင့် ထင်မြင်ပါသည် ဆိုသောသူများသည် ကိုယ့်စိတ် ကိုကိုယ်ညှို့သောနည်း (Auto-Suggestion) မျှသာ ဖြစ်၏။ ‘ညှို့’ ဖန်များသောကြောင့် ထင်မြင်သည် ဆိုလျှင် တကယ်ဉာဏ် အမြင်မဟုတ်နိုင်။ မြင်သည်ဟု ထင်မှတ်ခြင်းသာ ဖြစ်နိုင်သည်။ မှန်သောအဖြေပင် ဖြစ်စေကာမူ ညှို့သောနည်းဖြင့် ရ

စကောင်းသည် မဟုတ်။ ညို့သောနည်းဖြင့် လုပ်လျှင် အဖြူကို အမဲထင်၍ လာစေနိုင်သောကြောင့် ယထာဘူတကျသော နည်း မဟုတ်နိုင်ချေ။ ခြေလှမ်းတိုင်း ခြေထောက်တွေ ပျက်နေသည်ဟု (ကိုယ်တိုင်မမြင်သေးဘဲ) ရှေ့မှလမ်းကြောင်းပေးပြီး ထင်ယောင် ထင်မှား ဖြစ်လာအောင် လုပ်ခြင်းသည် ကိုယ်စိတ်ကိုယ်ညို့သော နည်းမျှသာ ဖြစ်၍ မှန်ကန်သောသဘာဝကို ထိုးထွင်း၍ မြင်ချင်း မဟုတ်ချေ။ ထို့ကြောင့် လုပ်နည်းအမှန်ကို ရှေးဦးစွာ မရှာဘဲ၊ အဖြေကို လက်ဦးနှလုံးသွင်းသောနည်းဖြစ်၍ ‘နှားရှေ့ထွန်ကျူး’ ဟု ဆိုခဲ့ခြင်း ဖြစ်လေသည်။

မလွဲမချော်နိုင်သောနည်း

သို့ဆိုလျှင် သဘောသဘာဝထွက်ကိုထိုးထွင်း၍ အမှန်အတိုင်းမြင် နိုင်အောင် အဘယ်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။ ဗုဒ္ဓဟောတော်မူခဲ့ သည့် ‘ဒိဋ္ဌဒိဋ္ဌမတ္တံ’ နည်းသည် (ခဲယဉ်းပင်ခဲယဉ်းသော်လည်း) မလွဲ မချော်နိုင်သောနည်း၊ ယုတ်စွာအဆုံးဉာဏ်ရည်တက်စေသောနည်း စိတ်ဆင်းရဲခြင်းမှ သက်သာရာရစေနိုင်သောနည်း၊ အမှန်နှင့်အမှား ကို ပိုင်းခြား သိမြင်စေတတ်သော နည်းဖြစ်သည်ဟု ရဲရဲကြီး ထောက်ခံလိုက်သည်။ နာမ်ရုပ်တို့၏ သဘာဝကို ထိုးထွင်းသိမြင် ခြင်းမရှိပါဘဲလျက်၊ ခြေထောက်ကြီးပျက်နေပါသည်ဟု ကြိုတင် ပြီး ‘စိတ်ညို့’ ခြင်းဖြင့် ထင်မှတ် လာအောင် ပြုလုပ်ခြင်းသည် အဘယ်မှာ ယထာဘူတကျနိုင်ပါမည်နည်း။ ရုပ်နာမ်၏ သဘာဝ ကို ထိုးထွင်းသိမြင်အောင် ပြုလုပ်ရာတွင်လည်း ‘ဒိဋ္ဌဒိဋ္ဌမတ္တံ’ နည်းအရ၊ ရုပ်နာမ်ကိုစောင့်၍ ကြည့်ခြင်းထက် သေချာသောနည်း သည် အဘယ်မှာရှိနိုင်ပါမည်နည်း။

စောင့်ကြည့်မှ သိနိုင်ပုံ

ပမာဆိုသော်....လူတယောက်အကြောင်း ကောင်းကောင်းသိ
 လိုပါသည်ဆိုက ဟိုလူသည် လူများထံမှ စုံစမ်းမေးမြန်းခြင်း၊ သူ့
 သတင်းကို နာခံခြင်းစသည်တို့ထက် ထိုလူနှင့် ပူးပေါင်းပြီး မကွဲ
 မကွာစောင့်ကြည့်ခြင်းသည် သာ၍ သေချာသည်ဟု ဝန်ခံနိုင်ကြ
 မည် မဟုတ်ပါလော။ ‘လူကောင်းကြီးတယောက်’ဟူ၍ လူအများ
 က ပြောကြသော်လည်း၊ အတူနေပြီး စောင့်ကြည့် လိုက်သော
 အခါ၊ ခြင်ကြမ်းပိုး စသည်များကိုသတ်ခြင်းလည်း တွေ့ချင်တွေ့
 ရမည်။ မိမိအားတမျိုးပြော၍ အခြားလူများအား တမျိုးပြော
 ခြင်းများလည်း တွေ့ချင်တွေ့ရမည်။ ဈေးသည်ကမေ့ပြီး ပိုက်ဆံ
 မတောင်းဘဲနေမိ၍၊ ထွက်လာသောအခါတွင် မိမိကသတိရသော်
 လည်း ပိုက်ဆံကိုပြန်၍မပေးဘဲ နေချင်လည်းနေမည်။ လင်သေ
 ကြွေးငွေသော မုဆိုးမက ရောင်းချင်သောပစ္စည်းကို ဖိနှိပ်ပြီး ဈေး
 ဆစ်ချင်သော်လည်း ဆစ်မည်။ မမှန်သောစကားကိုလူတယောက်
 အား ပြောလိုသည့်အခါ စောင့်ကြည့်သူအား မျက်စိမှိတ်ပြုပြီး
 ယုတ္တိယုတ္တာဆင်၍ ပြောချင်လည်း ပြောမည် ဤသို့သောအခြင်း
 အရာများကို အခြားလူများမသိကြ၊ မမြင်ကြသော်လည်း၊ အမြဲ
 စောင့်ကြည့်နေသောလူကမူ မြင်နိုင်မည်၊ သိနိုင်မည် မဟုတ်ပါ
 လော။

သိစိတ်အကြောင်း

ထိုနည်းတူစွာ ‘ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ’ နည်းအတိုင်း လေ့ကျင့်၍ (ရုပ်
 နာမ်ရှိသည့်အနက်) နာမ်ဘက်သို့ ဦးညွှတ်သော ယောဂီသည်
 မိမိ၏စိတ်ကို စောင့်၍ ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် စိတ်၏သဘာဝကို

ယထာဘူတကျကျ သိနိုင်ပါသည်ဆိုလျှင် မယုံကြည်နိုင်စရာ မရှိပေ။ သတိဦးစီးလျက် မိမိ၏ စိတ်ကို စောင့်ကြည့်သည့် အခါ၊ အသစ်အသစ် ဖြစ်လျက်ရှိသော ‘သိစိတ်’ ကလေးတွေကို တွေ့ရလိမ့်မည်။ အဆင်း(ရှုပါရုံ)ကို သိသောစိတ်၊ အသံကိုသိသောစိတ်၊ အနံ့ကိုသိသောစိတ်၊ (တချက်တချက် သတိလစ်သည့်အခါ) ကြံစည်တွေးတောသောစိတ် စသည်ဖြင့် တချဦးတချ၊ တစိတ်ပြီး တစိတ်ဖြစ်နေသောအခြင်းအရာကို လက်တွေ့မြင်ရလိမ့်မည်။ ဤအခြင်းအရာကို လူတိုင်းမြင်သည်မထင်လေနှင့်။ သတိနှင့် စောင့်ကြည့်သော ယောဂီသာလျှင် လက်တွေ့မြင်ရသည်။ တချဦးတချ သိသတ်သည်ဟု လူတိုင်းနားလည်ပုံရသော်လည်း၊ နားလည်ရုံမျှ နားလည်ခြင်းနှင့် တကယ်စောင့်ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် တွေ့ရသော ယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့သိမြင်ခြင်းတို့သည် ကြီးစွာသော ခြားနားခြင်း ရှိလေသည်။ (ဤအချက်ကို လေးလေးနက်နက် ယုံကြည်ဘို့ အရေးကြီးသည်) ခဏချင်း ခဏချင်း အသစ်အသစ်ဖြစ်နေသော ‘သိစိတ်’ ကလေးများပေတကားဟု သဘောပေါက် လာသော အခါ အသစ်တခုဖြစ်လာသည် ဆိုကတည်းက အဟောင်းတခု ပျောက်ပျက် သွားတော့သည်ဟု ‘လက်တွေ့’ သဘောပေါက်လာတတ်သည်။ လက်စသတ်တော့ ဖြစ်ချည် ပျက်ချည် ဖြစ်နေသော သိစိတ်ကလေးပါတကား။ အမြဲတစေတည်ရှိနေသော သိစိတ်ကလေးမျိုး မဟုတ်ပါတကားဟု တကြိမ် တခါတွင် လှိုက်လှိုက် လဲ့လဲ့ သဘောကျသွားတတ်ပေသည်။ ဤကား ဥဒယဗ္ဗယ ဥပဇာတိပေတည်း။

ဤမျှလောက်တော့ လူတိုင်းသိသည်။ မြစ်ရေအလျဉ်ကဲ့သို့ တသွင်သွင်စီးနေသောစိတ်သဘာဝကိုသိပါမှဟုတ်လိမ့်မည်။ ဗုဒ္ဓက

လက်ဖျစ်တတွက်အတွင်း ကုဋေတသိန်း ချုပ်တတ်သည်ဟု ဟော
တော်မူသောကြောင့်၊ ဤမျှလောက် ကြဲကြဲကြီး သိရုံလောက်
နှင့် ဘာမျှမဟုတ်သေး စသည်ဖြင့် ပြောတတ်သူများလည်း ရှိကြ
လေသည်။ ဤကဲ့သို့ ပြောဟောတတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်များကြောင့်
မြန်မာပြည်သို့ ဗုဒ္ဓသာသနာ ရောက်ခဲ့သည်မှာ ရာစု နှစ် ပေါင်း
များစွာ ကြာခဲ့ပြီဖြစ်ပါလျက် အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်ဆို၍ ဤနောက်
ပိုင်းကလေးတွင်မှ ကြားကြရခြင်းဖြစ်သည်။ သိစိတ် တခုပြီးတခု
ဖြစ်ခြင်းကို အတူးဖြင့် မဟုတ်ဘဲ၊ မျက်ဝါးထင်ထင် တကြိမ်
တခါ သိလိုက်ရှိခြင်း၏ တန်ဖိုးရခြင်းကို ထိုပုဂ္ဂိုလ်များ နား
မလည်ကြ၊ လက်တွေ့လည်း အလုပ်လုပ်မကြည့်ဘဲ မှန်းဆ ရမ်း
သန်းပြောဆိုကြခြင်းမျှသာ ဖြစ်လေသည်။ မြစ်ရေ အလျဉ်ကဲ့သို့
ဟူသော အမြင်မှာ အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်၏ အမြင်ဖြစ်ရာ၊ ဥဒယဗ္ဗယ
ဥာဏ်အဆင့်၌ အဘယ်မှာ အရိယာ၏ အမြင်မျိုး မြင်နိုင်ပါဦး
မည်နည်း။ အရိယာ ဖြစ်အောင် အားထုတ်သော ယောဂီသည်
ဥဒယဗ္ဗယ ဥာဏ်လမ်းအတိုင်းပင် သွားရမည် မဟုတ်ပါလော။
အရိယာတို့၏အမြင်ကို တခါတည်းမူတည်ပြီး၊ မိမိလည်းမြင်အောင်
(လုပ်နည်း မပါဘဲ) လေ့ကျင့် ကြသတို့ များခဲ့ခြင်း အတွက်
ကြောင့် မြန်မာပြည်၌ မဂ်တရား၊ ဖိုလ်တရား တိမ်မြုပ်ခဲ့ရခြင်း
ဖြစ်လေသည်။

စိတ်ကူးဖြင့် မြင်ရတတ်ခြင်း

စိတ် အကြောင်းကို ယထာဘူတ ကျကျ သိလိုလျှင် စိတ်
အကြောင်း ရေးထားသောစာတွေကို ဖတ်၍ 'ကိုယ်တွေ့' အသိမျိုး
မသိနိုင်။ မိမိ၏စိတ်ကို စောင့်ကြည့်ခြင်း သာလျှင် သိနိုင်ကြောင်း

ဖော်ပြခဲ့ရာ၊ ရုပ်အကြောင်းကို သိလိုလျှင်လည်း ဤနည်းအတိုင်း ပြစ်သည်။ ‘ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ’ နည်းအတိုင်း လေ့ကျင့်၍ (ကာယ) အာရုံသို့ ဦးလှည့်သော ယောဂီသည် ကာယကို စောင့်ကြည့်သော အလေ့ အကျင့် ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။ အရိယာ ပထ၊ အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ် အပြောင်းအလဲနှင့်တကွ ကိုယ်ကာယ၏ လှုပ်ရှားမှု၊ ဖေါက် ပြန်မှုဟူသမျှကို သတိနှင့် စောင့်ကြည့်ရသည်။ မိမိက၊ ခုနစ်က ကိုယ်ကာယကြီးမရှိတော့ဘူး၊ ယခု အသစ် ဖြစ်လာပြီဟူ၍ (အရိယာတို့ မြင်သော အခြင်းအရာကို) ကြိုတင်ပြီး နှလုံးသွင်းရန် မဟုတ်။ မိမိ၏အလုပ်မှာ ပြောင်းလဲတိုင်း၊ ပြောင်းလဲတိုင်း သတိ မပြတ်စေရအောင် စောင့်ကြည့်ပြီး ကြည့်ရန်မျှသာဖြစ်သည်။ မိမိ ကိုယ်တိုင်က မမြင်သေးဘဲ၊ အရိယာတို့ မြင်သော (အဖြေမုန်) အဖြစ်ကို ကြိုတင်ပြီး စိတ်ကူးခြင်းသည် ကိုယ့်ကိုကိုယ် ‘ညွှိ’ခြင်း (Auto-Suggestion) မျှသာ ဖြစ်၍ လူ အများ ထင် ကြံ သလောက် ခရီး မရောက်တတ်ချေ။ စိတ်ကူးဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကြီး ပျက်ကျ နေသည် ဆိုခြင်းသည် စိတ်ကူး (Imagination) မျှသာဖြစ်၍ တကယ်ဥာဏ်အမြင် မဟုတ်သေးချေ။ ဆိုလိုရင်းမှာ ယောဂီ၏ အလုပ်သည် အပြောင်းအလဲ ဟူသမျှကို သတိနှင့် ရှုကြည့်ရန်မျှသာဖြစ်ရာ၊ ပျက်ကျခြင်းစသော အခြင်းအရာများကို မြင်ရန်မှာ မိမိက တတ်နိုင်သည်မဟုတ်၊ ရင့်ကျက်သောအခါ၌ အလို အလျောက် ပေါ်လာရသော ဥာဏ်အမြင်မျှသာ ဖြစ်သည် ဟူလို။

အလိုအလျောက် ပေါ်ရသော ဥာဏ်အမြင်

ကာယ နုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၌ ဗုဒ္ဓက (အရိယာ ပထ ပိုင်း တွင်) ထိုင်ခြင်း၊ ထခြင်း၊ လဲလျောင်းခြင်းမှစ၍ လည်ပင်းကို

စောင်းငဲ့ခြင်း တိုင်အောင် သိစေရမည်ဟု ဟောတော်မူ၏။ လည်း
ပင်းကို စောင်းငဲ့သည့်အခါ စောင်းငဲ့သည် ဟူ၍ ‘ပဇာနာတိ’
သိစေရမည်ဟု ဟောတော်မူ၏။ အချို့က ပဇာနာတိ၊ သိရမည်
ဆိုခြင်းအားဖြင့် သိရုံမျှကလေး သိစေရမဟုတ်၊ ဓါတ် လေးပါး
အစုအဝေးဖြစ်ခြင်း၊ မမြဲသော သဘောတရားရှိခြင်း စသည်တို့
ကိုပါ သိစေရမည်ဟု ဋီကာ ဖွင့်တတ်ကြသည်။ သတိပဋ္ဌာန် ဟူ
သော အလုပ်မှာ ဤအရာများကို နှလုံးသွင်းရန်အတွက် ဗုဒ္ဓက
ဟောတော်မူခဲ့ခြင်းမဟုတ်။ သတိယှဉ်သော စိတ်မျိုး အမြဲရှိစေ
ရန် တခုတည်းသော ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ဟောတော်မူခြင်း ဖြစ်
သည်ဟု ကျွန်ုပ် နားလည်သည်။ သတိယှဉ်သော စိတ်မျိုး ဖြစ်
အောင် လုံလောက်စွာ လေ့ကျင့် ထားသော ယောဂီ အဖို့၌
ဖြစ်ချည်၊ ပျက်ချည်ရှိနေခြင်း၊ မမြဲခြင်း၊ အစိုးမရခြင်း၊ ငါမဟုတ်
ခြင်း၊ အနှစ်သာရမရှိခြင်း....စသော အဖိုးထိုက်သည့် ဉာဏ်အမြင်
မျိုးတို့သည် အလိုအလျောက် ပေါ်ပေါက်လာရမည်ဖြစ်လေသည်။
အဆိုပါ ဉာဏ်အမြင်မျိုးကို မိမိက ခေါ်ယူ၍ ရသည် မဟုတ်။
သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာတည်းဟူသောဗိုလ်ငါးပါးတို့
ညီမျှသောအခါ၌ ဘွားကနဲ ဖြစ်ပေါ်လာရသော ဉာဏ်အမြင်
မျိုးမျှသာ ဖြစ်ခဲ့လေသည်။

တိရစ္ဆာန် သိနည်းမျိုးမဟုတ်

အချို့က ပြောတတ်ကြသေးသည်ကား၊ ထိုင်လျှင်ထိုင်ခြင်း
ကို၎င်း၊ ထ၊လျှင် ထ၊ခြင်းကို၎င်း၊ လူတိုင်းလည်း သိသည်။
တိရစ္ဆာန်များပင် သိကြသည်ဆို၏။ ဤလူများကား ဗုဒ္ဓ၏သတိ
ပဋ္ဌာန် အလုပ်အကြောင်းကို အလျဉ်းနားမလည်သော သူများ

သာ ဖြစ်ကြသည်။ ထိုင်ခြင်း ထ၊ ခြင်းကို လူလည်း သိသည်။ တိရစ္ဆာန် များလည်း သိကြသည်ဆိုရာ၌ တိရစ္ဆာန်နှင့်အတူတူ သိခြင်းမျိုးကို ဗုဒ္ဓရည်ရှယ်တော်မူခြင်း မဟုတ်ချေ။ ထိုင်လျှင် ထိုင်သည်ဟု သိ တတ်ကြခြင်းကားမှန်သည်။ သို့ရာတွင် အမှတ်မဲ့ သိကြခြင်းမျိုး သာဖြစ်၏။ ဗုဒ္ဓဆိုလိုတော်မူသည်မှာကား သတိနှင့်ယှဉ်သော သိ ခြင်းမျိုး၊ ကိုယ်ကာယ ပြောင်းလဲမှု ပြုလုပ်ရာတွင် တောင်ဟာ မြောက်ဟာတွေ မစဉ်းစားတော့ဘဲ ထိုင်တော့မည်ဆိုလျှင် ထိုင် တော့မည့်အဖြစ်ကို သတိစောင့်သောစိတ်ဖြင့် ‘ထပ်၍’ သိခြင်းကို ဆိုလိုတော်မူသည်။ သတိနှင့်စောင့်ပြီး ထပ်၍ သိခြင်းမျိုးကိုမူ တိရစ္ဆာန်မဆိုထားဘိ၊ အထက်ပါ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးပင်လျှင် တကြိမ် တခါမျှ သိဘူးဟန်မတူသောကြောင့် ဤစကားမျိုး ပြောရဲခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

သိလျှင် ပြီးသည်ဟူသော အယူ

တရားသမားတမျိုး ရှိသေးသည်ကား၊ ဗုဒ္ဓဝါဒအရမှာ သိ လျှင်ပြီးသည်။ အလုပ်လုပ်နေဘို့ (တရားအားထုတ်ဖို့)မလို၊ မသိ သေးသောလူများသာ အားထုတ်ဖို့လိုသည်ဟု ဆိုကြသည်။ ဤ အယူအဆသည် ဟုတ်သလိုလိုနှင့် မှားသောအယူအဆ တခုဖြစ်၏။ သိလျှင် ကိစ္စပြီးနိုင်သည် ဆိုခြင်းမှာ၊ ဟုတ်သယောင်ယောင် ထင် ရ၏။ ဗုဒ္ဓကလည်း အသိဉာဏ်ပင် အရေးကြီးသည်ဟု ဟောတော် မူချက်ရှိပေသည်။ သို့ရာတွင် မည်သို့သော သိပုံသိနည်းမျိုးကို ဆို လိုပါသနည်း။ (ဝိညာဉ်သိ၊ သညာသိ၊ ပညာသိ အကြောင်းကို ယခင် ဆောင်းပါးတပုဒ်၌ ရှင်းပြခဲ့ဘူးရာ၊ ကျွန်ုပ်၏ရှင်းလင်းချက်

ကို လက်မခံချင်သူများ ရှိနိုင်သောကြောင့်၊ ၎င်းအခေါ်အဝေါ်များကို မသုံးဘဲ၊ သဘာဝသက်သက်ဖြင့် တင်ပြပါစော့မည်။)

သေခြင်းတရားကို မမြင်

သတ္တဝါသည် သေရမည်ကို အလွန်ကြောက်၏။ လူလည်း ကြောက်၏။ တိရစ္ဆာန်များလည်း ကြောက်၏။ နွားတကောင်ကို သားသတ်ရုံသို့ ဆွဲသွင်းသည့်အခါ၊ တတ်နိုင်သမျှ ရုန်းကန်ရှာ၍ မျက်ရည်များ တွေ့တွေ့ကျစီးခြင်းကို မြင်ရဘူး၏။ သို့ဆိုလျှင် သေခြင်းတရားကို မြင်သည်ဟု ဆိုရမည်လော။ လွန်ခဲ့သော ကမ္ဘာစစ်ကြီးအတွင်း၌ ဗုံ ကြဲလေယာဉ်ပျံများ ပျံသန်းလာရာတွင် လူများသည် ဗုံ ကျင်းများသို့ ပြေးဆင်းကာ ပုန်းအောင်းကြ၏။ အချို့က မိမိတို့သည် သေခြင်းတရားကို ခဏခဏသတိရ၍ နှလုံးသွင်းပြီး ဖြစ်တော့သည်ဟုပင် ပြောကြ၏။ ဟုတ်ပါ၏လော။ သေမည့်ဘေးကိုလန့်၍ ထွက်ပြေးခြင်းသည် သေခြင်းသဘောတရားကို သိခြင်းဟုတ်ပါ၏လော။ ခိုကိုးရာ ရှာကြခြင်းသည်သေခြင်းသဘောတရားကို နှလုံးသွင်းသည် မည်ပါ၏လော။ ‘နဂါးသည် မြေကို မမြင်၊ ငှက်သည် လေကိုမမြင်၊ သတ္တဝါသည် သေခြင်းသဘောတရားကိုမမြင်’ ဟူသော စကားအဓိပ္ပါယ်ကို မည်သို့ကောက်ယူပါမည်နည်း။

အဖိုးတန်သော နှလုံးသွင်းတရား

စင်စစ်သော်ကား သတ္တဝါသည်သေခြင်းသဘောတရားကိုမမြင် ဟူသောစကားသည်မှန်ကန်၏။ သေဘေးကိုကြောက်သောကြောင့် တိမ်းရှောင် ထွက်ပြေးခြင်းသည် သေခြင်းသဘောတရားကို မြင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်ဟူသောစကားမူကား မမှန်ကန်ချေ။ တနေ့

နေ၌ သေရမည်ဆိုခြင်းကို ဘယ်သူမျှမငြင်းသောလည်း ဤနည်းဖြင့် သေခြင်းသဘောတရားကို မြင်သည်ဟုမဆိုနိုင်ချေ။ တနေ့နေ၌ သေရမည်ဆိုခြင်းကို မငြင်းသော်လည်း ဘယ်တော့မှမသေရတော့မည်ကဲ့သို့ ပြုမူကျင့်ကြံလျက် ရှိကြသည်ကို တွေ့မြင်ကြရသည် မဟုတ်ပါလော။ လောဘမီး၊ ဒေါသမီးတောက်လောင်ကြရခြင်းများသည် အချိန်မရွေးသေနိုင်သည်ဟူသော မရဏ သဘာဝကို မမြင်ကြသောကြောင့် မဟုတ်ပါလော။ နက်ဖန်တွင် ကြိုးစင်တက်ရမည်ဟု အမိန့်ချထားသော တရားခံသည် ဤအရာ၊ ထိုအရာများကို လိုချင်သည်။ ပစ္စည်းဥစ္စာ စုံဆောင်းချင်သည်ဟူသော စိတ်မျိုး ဖြစ်နိုင်ပါမည်လော။ မရဏ သဘာဝကို သိ၍ အချိန်မရွေး သေနိုင်သည်ဟု သတိပြုသောလူသည် အထက်ပါတရားခံကဲ့သို့ ပစ္စည်းဥစ္စာ လိုချင်တောင့်တမှုမျိုး ယုတ်လျော့မည် မဟုတ်ပါလော။ ဤသို့ဆိုခြင်းဖြင့် တရားခံသည် မရဏသဘာဝကို သိမြင်သည်ဟု ဆိုလိုခြင်းမဟုတ်။ မိမိသေရတော့မည့်အရေးကို တွေး၍ ပူပန်ခြင်းသာ ဖြစ်သောကြောင့် တန်ဘိုးမရှိချေ။ တန်ဘိုးရှိသော နှလုံးသွင်းတရားမှာ ကျန်းကျန်းမာမာ ရှိစဉ်အခိုက်၌ပင် အချိန်မရွေး သေတတ်ခြင်း တည်းဟူသော သဘာဝကို သတိပြုတတ်ခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

လောဘနည်းစေသော တရား

အချို့က သေခြင်းတရားကို မစဉ်းစားလေနှင့်။ စိတ်ပူဘတ်သည်။ မေ့မေ့ ပျောက်နေခြင်းဖြင့်သာလျှင် ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်ဖြစ်နိုင်သည်ဟု ပြောတတ်ကြသည်။ ထိုလူမျိုးကား ဗုဒ္ဓ၏ သြဝဒါကို ကျောခိုင်းသော လူမျိုးဖြစ်ရုံသာမက အလွန်မွန်မြတ်သော ‘သန္တတိ’

သုခ'အကြောင်းကို အလျဉ်းနားမလည်သူများသာ ဖြစ်ကြလေသည်။ လောက၌ လိုချင်စရာတွေ အလွန်ပေါများ၍ လိုချင်သော အရာကို ရပါမှ ပျော်စရာ ကောင်းသည်။ စိတ်ချမ်းသာသည်ဟု ယူဆသော လူများ အဖို့မှာ၊ လိုချင်တတ်သော လောဘတရား ခေါင်းပါး လျော့နည်းသွားမည်ကိုပင် စိုးရိမ်ရှာကြ၏။ လျော့နည်းအောင် ကြိုးစားစကောင်းသည်ဟူ၍လည်း သဘောမပေါက်၊ နားမလည်ကြချေ။ ထိုလူများ အဖို့ကား (သန္တိသုခဖြစ်သော) နိဗ္ဗာန်တရားသည် ဝေးလှသေး၏။ မတတ်နိုင်၍သာ လောဘ ရှိနေသည်။ လောဘနည်းလျှင် ကောင်းလေစွဟု သဘောပေါက်သောလူ အနည်းငယ်အဖို့သာ ဗုဒ္ဓ၏ သြဝါဒသည် သင့်လျော်ပေလိမ့်မည်။ လောဘအတွက်မှာ မရဏသဘောသည် 'ဆေး'မည်၏ဟု ဗုဒ္ဓဟောတော်မူ၏။ သေတတ်သည့် သဘာဝကို နှလုံးသွင်းလိုက်သည်နှင့် တပြိုင်နက် လိုချင်မှု လျော့ကျသွားသည်ကို တွေ့ကြရမည် ဖြစ်သောကြောင့် ဗုဒ္ဓ၏ ဆေးနည်းကို ယုံမှားစရာ ဘာမျှ မရှိချေ။ သို့ရာတွင် လိုချင်သောအရာကိုရမှ ပျော်နိုင်သည် ဆိုကာ လောဘလျော့နည်းရန် အလိုမရှိသော လူများအဖို့မူကား၊ မရဏသဘောတရားကို နှလုံးသွင်းဘို့ မလို ဆိုခြင်းမှာ ဟုတ်ပါပေလိမ့်မည်။

ဗုဒ္ဓ၏ အာမခံချက်

သတ္တဝါသည် သေခြင်းတရားကို မြင်နိုင်ခဲ့သောကြောင့် သိလျှင် ကိစ္စပြီးသည်ဆိုသော 'တရားသမား'များသည် တနေ့နေ့တွင် သေရမည်ဟု 'သိ'သည်ဆို၍ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲနေကြပါမူ၊ တန်တိုးရှိသော အသိဉာဏ်မျိုးမဟုတ်၊ သူလိုငါလို သိပုံသိနည်းမျှသာ

ဖြစ်၍ တကယ့်ဘေးနှင့်တွေ့ကြုံသည့်အခါ မျက်လုံး ဝိုင်းကြပေလိမ့်မည်။ သေခြင်း၏ အခြင်းအရာကို အထပ်ထပ်အဖန်ဖန် ဆင်ခြင် သုံးသပ်၍ မရဏ သဘာဝကို အဟုတ်တကယ် သိမြင်ထားသော ယောဂီအဖို့မူကား (အာသဝေါကင်းပြီးသော ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ကဲ့သို့ ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ခြင်း လုံးဝမရှိဟု မဆိုနိုင်စေကာမူ) သူလိုငါလိုလူများထက် သက်သာရာရနိုင်သည် ဆိုခြင်းမှာ ဗုဒ္ဓ၏ အာမခံချက်ဖြစ်လေသည်။

မြင်သင့်ပါလျက် မမြင်ကြလျှင်

ဤနေရာ၌ လှမ်းလိုက်သော ခြေထောက်သည် ချလိုက်သော အခါ၌ မရှိတော့။ ပျောက်ပျက် ကုန်ဆုံးသွားခဲ့လေပြီ ဟူသော နှလုံးသွင်း တရားမျိုး အကြောင်းနှင့် ပတ်သက်၍ တဖန် ပြန်ကောက်ရပေဦးမည်။

စင်စစ်အားဖြင့် သေခြင်းသဘောတရားသည် အတော်ထင်ရှားသော သဘောတရားကြီးဖြစ်၏။ ဘိုးဘေဘီဘင်များသေဆုံးကုန်ကြခြင်းကိုလည်း သိကြပြီးဖြစ်၏။ ညီအကိုမောင်နှမနှင့် မိဘများ သေဆုံးခြင်းကိုမျက်စိအောက်တွင်တွေ့မြင်သူကြွများလည်းရှိကြ၏။ စစ်ကြီးအတွင်း၌ ဤပြည် ထိုပြည်များမှ အမြောက်အမြား သေကြပျက်စီးကြခြင်းအကြောင်းလည်း ကြားကြရ၏။ အိမ်နီးချင်းများ သေကြခြင်း၊ တရွာထည်း တမြို့ထည်း အတူနေကြသူများ သေကြခြင်းကို နေ့စဉ်နှင့်အမျှ တွေ့မြင်ကြရ၏။ ဤမျှလောက် ထင်ထင်ရှားရှားကြီး သေကြပျက်စီးနေကြသော အခြင်းအရာကို နေ့ရှိသမျှ မြင်တွေ့နေကြရပါလျက်နှင့်ပင် မရဏသဘာဝကိုအဟုတ်တကယ် မမြင်နိုင်ကြ မသိနိုင်ကြကြောင်း ဖော်ပြခဲ့ပြီ ဖြစ်ရာ၊ ကိုယ်တိုင်

မမြင်နိုင်ဘဲ၊ မြင်ပြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်များ၏ အပြော စကားကို မှတ်သား ကားဖြင့် “ကြလို့ကံသော ခြေထောက်သည် ချလို့ကံသော အခါ၌ မရှိတော့၊ ပျောက်ပျက်ကုန်ဆုံး သွားခဲ့လေပြီ” ဟူသော “အဖြေမှန်” ကို နှလုံးသွင်းခြင်း အားဖြင့် မည်မျှလောက် ခရီးရောက်နိုင်မည်ကို စဉ်းစားချင့်ချိန်ကြည့် ကောင်းလှသည်။ ခဏခဏ မြင်ကြရသော မရဏ သဘာဝကိုပင် ထိုးထွင်း၍ မမြင်တတ် ကြပါဘဲလျက်၊ ဘယ်တော့ကမှ မမြင်ဘူးသည့် လှမ်းပြီးရင်ပျောက် သည်ဆိုသော ခြေထောက် အခြင်းအရာကို မြင်နိုင်သည့် အဆများ စွာ ခဲယဉ်းလိမ့်မည် မဟုတ်ပါလော။ ဟော၍သာ ဟောတတ်ကြ သည်။ ဗုဒ္ဓသာသနာ ဝင်ရောက်လာသည်မှစ၍ ယနေ့တိုင် ထိုနည်း မျိုးဖြင့် ပေါက်ရောက်သူများ ဟူ၍ ပြီပြီသသ မကြားရဘူးချေ။

ဝိပဿနာအလုပ်သည် စိတ်ညှိမဟုတ်

ကျွန်ုပ်၏ အကြိမ်ကြိမ်ရှင်းလင်းပေါ်ပြခဲ့သည့် “ဒိဋ္ဌဒိဋ္ဌမတ္တံ” နည်းမှာ၊ မိမိကိုယ်တိုင် မကြုံဘူး မတွေ့ဘူးသော အခြင်းအရာကို မှန်းဆပြီး စိတ်ကူး တွေးတောရန် မလို၊ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်အပေါ် ၌သာ အာရုံပြုခြင်းအားဖြင့်၊ ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်း သဘောတရား များသည် ဉာဏ်အမြင်ထဲတွင် ရှင်းရှင်း လင်းလင်း၊ ကွက်ကွက် ကွင်းကွင်း ပေါ်ထွက်လာရသည်။ ဗုဒ္ဓက ထင်ရှားသော အာရုံကို သာ စောင့်ကြည့်ရမည်။ မထင်ရှားသော အာရုံ များကို ရော်ရမ်း မှန်းဆပြီး ရှုမှတ်ခြင်းမပြုသင့်ဟု ဟောတော်မူ၏။ အနောက်တိုင်း လောကဓာတ်နည်းမှာလည်း စူးစမ်း ရှာဖွေခြင်းအလုပ်နှင့် ပတ် သက်၍ အတော်ပင် နည်းလမ်းကျ၏။ “သိသော အရာမှ မသိသော အရာသို့ တက်ရမည်” (From the known to the unknown) ဟု ဆိုပေသည်။ ခဏခဏ ပြောင်းလဲလျက်ရှိသော

ရုပ်။ သို့မဟုတ် အသိစိတ်ကလေးသည် (သတိနှင့် ကြည့်လျှင်) မြင်နိုင်သော အခြင်းအရာ ဖြစ်၏။ ချသော ခြေထောက်သည် လှမ်းသော ခြေထောက် မဟုတ်တော့ ဆိုခြင်းမှာ ယောဂီ၏အမြင် မဟုတ်၊ မြင်ပြီးသော အရိယာ၏ ‘အဖြေမှန်’ ကို ရော်ရမ်းကာ နှလုံး သွင်းရခြင်း၍သာ ဖြစ်လေသည်။ ရော်ရမ်း မှန်းဆ ခြင်းသည် ဝိပဿနာအလုပ် မဟုတ်ဟူ၍ ဗုဒ္ဓက အတိအလင်း ဟောတော်မူခဲ့ လေသည်။ ဝိပဿနာ အလုပ်သည် ‘စိတ်ညို့ အတတ် မဟုတ်ချေ။’

လမ်းမှားတတ်ခြင်း

‘စိတ်ညို့’အတတ်သည် ဝိပဿနာအလုပ် မဟုတ်သော်လည်း သမာဓိ (သမထ) နှင့် ယှဉ်သော အလုပ်မျိုးဖြစ်၍၊ လောကီဈာန် အဘိညာဏ်နှင့် တန်ခိုးအာနိသင်များ ရရှိနိုင်သည်ဟု ယုံကြည်ကြ ရလေသည်။ အရူပကမ္မဋ္ဌာန်း လေးခုရှိသည့် အနက်၊ နတ္ထိကိဉ္စိ၊ (ကိဉ္စိ၊ တစုတရာမျှ၊ နတ္ထိ၊ မရှိ) ဟူသော ကမ္မဋ္ဌာန်းသည်အတော် အထက်တန်းကျသော ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်၏။ မြင်ရ ကြားရသည့် အာရုံ ငါးပါး ရုပ်တရားတို့သည် အဟုတ်တကယ် ဘာမျှမရှိဟု အကြိမ် ကြိမ်စူးစိုက်၍ နှလုံးသွင်းခြင်းအားဖြင့် ထင်မြင်လာရ၏။ သို့ရာတွင် ဤသို့ ထင်မြင်လာရခြင်း အားဖြင့်လည်း မဂ်ဆိုက်နိုင်သည်မဟုတ် ချေ။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်း (ဥဒယဗ္ဗယ) ဉာဏ်အမြင်လည်းမပါရှိ၊ နောက်ဆုံး၌ အဟုတ်ရှိ တကယ်ရှိသော သဘာဝကို မြင်သည်အထိ မပေါက်ရောက်နိုင်သောကြောင့် ပေ တည်း။ ဗုဒ္ဓ၏ မဂ်တရား ဖိုလ်တရား ကျင့်စဉ်သည် အလွန်နက်နဲ သိမ်မွေ့၏။ ထို့ကြောင့်လည်း ဝိပဿနာ ယောင်ဇာယောင်နှင့် သမထ လမ်းစဉ်သို့ ရောက်သွားတတ်ကြခြင်း ဖြစ်လေသည်။

ဆိုက်ကိုလိုဂျီနှင့် ခြားနားပုံ

စိတ်သဘာဝနိပါတ်(၁) ဆောင်းပါး၌ အနောက်တိုင်းမှ ဆိုက်ကိုလိုဂျီနည်းမျိုးသည် (စိတ်အတတ်ပညာပင်ဖြစ်သော်လည်း) မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် ရနိုင်သော နည်းမဟုတ်ဟု ကျွန်ုပ်ရေးခဲ့ဘူးရာ၊ ၎င်းပညာကို အနည်းငယ်လေ့လာဘူးသော လူငယ်တယောက်က မဂ်ဖိုလ်ကို လိုချင်၍ လေ့ကျင့်ခြင်းလည်း မဟုတ်ပါဟု လာ၍ ပြောဘူးလေသည်။ ဟုတ်ပါပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် အချို့လူများက ယင်းတို့ကြံသည်မှာ အနောက်တိုင်းသားများသည် လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း ၃၀-ခန့်ကမှ စိတ်ပညာ အကြောင်းကို လေ့လာကြသည်ဖြစ်ရာ ယခုအခါ၌ပင် စိတ်အကြောင်းကို အတော်သိနေကြသည်ဖြစ်၍၊ နောင် နှစ်ပေါင်းလေးငါးဆယ်ဆိုလျှင် အကြွင်းမဲ့လောက် သိကုန်ကြပြီ။ မဂ်ပေါက်ဖိုလ်ပေါက် ရောက်နိုင်သည်ဟုထင်ကြလေသည်။ ကျွန်ုပ်ရေးခဲ့ခြင်းမှာ သိုက်သို့ထင်မြင်သူဆသော လူများအတွက် ရည်ရွယ်ရေးသားခဲ့ခြင်း မျှသာဖြစ်၏။ အနောက်တိုင်းသားများ ဆိုက်ကိုလိုဂျီ(စိတ်ပညာ) လိုက်နည်းနှင့် ဗုဒ္ဓ၏စိတ္တနုပဿနာနည်းမှာ အခြေခံအားဖြင့် အကြီးအကျယ် ခြားနားခြင်းရှိ၏။ ဆိုက်ကိုလိုဂျီနည်းမှာ စိတ်သဘာဝအကြောင်းကို စဉ်းစား ဆင်ခြင်ခြင်း၊ ကြံဆတွေးတောခြင်း တည်းဟူသော အလုပ်ဖြင့် သိရသောပညာဖြစ်၏။ ဗုဒ္ဓ၏ စိတ္တနုပဿနာနည်းမှာ ကြံဆတွေးတောခြင်း၊ စဉ်းစားဆင်ခြင်ခြင်းဖြင့် သိရသောနည်းမဟုတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် ရှုကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ထိုးထွင်းသိမြင်ရသောနည်းဖြစ်၏။ သို့ဆိုလျှင် မည်သို့ခြားနားခြင်းရှိပါသနည်း။ ဆိုက်ကိုလိုဂျီ နည်းဖြင့်သိရသောစိတ်သဘာဝသည် မှားသည်ဟုမဆိုနိုင်။ မှန်ကန်သည်ဟူ၍ပင် ဝန်ခံရပေမည်။ သို့ရာတွင် မှန်ပုံမှန်နည်းမှာ

သမုတိ သစ္စာနယ်အတွင်း၌ မှန်ကန်ခြင်းဖြစ်၏။ ပညတ်ကို ထိုးပေါက်မသွားနိုင်ချေ။ ဗုဒ္ဓ၏ စိတ္တာနုပဿနာ နည်းသည်သာလျှင် ပညတ်ကိုထိုးပေါက်၍ ပရမတ္ထနယ်အတွင်းသို့ရောက်နိုင်လေသည်။ ထို့ကြောင့် ဆိုက်ကိုလိုဂျီ ဆရာကြီး များသည် စိတ်သဘာဝ အကြောင်းကို နှစ်ပေါင်းမည်မျှကြာအောင် လေ့လာ၍ ၎င်းတို့ သိပုံ သိနည်းသည်လည်း မှန်ကန်ချင်သလောက်မှန်ကန်စေ၊ မဂ်ဆိုက် ဖိုလ်ဆိုက် မဖြစ်နိုင်ဟု ကျွန်ုပ်ဆိုခဲ့သည်။

လက်တွေ့အသုံးချပုံ

ရှင်းဦးအံ့။ ဥပမာ ဆိုက်ကိုလိုဂျီ ဆရာကြီး တယောက်အား အခြားလူတယောက်က မခံချင်လောက်အောင် ကဲ့ရဲ့ရယ် ရှုတ်ချ၍ စိတ်ဆိုးရသည်ဆိုအံ့။ ၎င်းဆရာကြီးသည် ဤအကြောင်းကို စဉ်းစားမိတိုင်း စိတ်ဆိုးမိခြင်းမှ လွတ်အောင် ရှောင်နိုင်မည် မဟုတ်ချေ။ သတိရ၍ စဉ်းစားမိသောအခါမှ စိတ်ဆိုးရမည် ဆိုခြင်းကို သဘောပေါက်၍ မစဉ်းစားဘဲ နေနိုင်အောင် တတ်နိုင်ကောင်း တတ်နိုင်မည် ဖြစ်သော်လည်း(ဤမျှလောက်ပင် တတ်နိုင်ကောင်း မှ တတ်နိုင်ပေမည်။) စိတ်ဆိုးစရာမဟုတ်သည့်အကြောင်းကို သိရှာမည် မဟုတ်ချေ။ ဗုဒ္ဓ၏ စိတ္တာနုပဿနာသမားမူကား ဖြစ်ပြီးသော စိတ်သည် ကုန်ဆုံးပျောက်ပျက်သွားခဲ့လေပြီဟု သောအခြင်းအရာကို အကြိမ်ကြိမ်အထပ်ထပ် လက်တွေ့ဆင်ခြင်သုံးသပ်ထားသဖြင့် နှလုံးခိုက်အောင် သဘောကျဘူးသည် ဆိုပါစို့။ ထိုသူအဖို့ သတိလစ်သောအခါ၌သာလျှင် စိတ်ဆိုးမည်။ သတိရ၍မိမိ မြင်ပြီးသော အခြင်းအရာကို ဆင်ခြင်လိုက်သည်နှင့် ထပြိုင်နက်၊ ဒေါသစိတ် ပြေပျောက်သွားပေလိမ့်မည်။ ဆိုလိုရင်းမှာ ဆိုက်ကို

လိုကျီ သမား၏ သိခြင်းသည် စဉ်းစားဉာဏ်သက်သက်ဖြင့်သိခြင်း ဖြစ်၍ စိတ္တာနုပဿနာသမား၏ သိခြင်းသည် ဘာဝနာ အဟုန် ကြောင့် သိခြင်းဖြစ်ရာ၊ လောဘ-ဒေါသ စသည်များကို သိမ်း ဆည်းရာ၌ ကြီးစွာသော ခြားနားခြင်းရှိသည်ဟူလို။

ဘုရား အာရုံပြုခြင်း

မဂ်ဘုရား ဖိုလ်တရားကို ရစကောင်းသည်ဆို၍ အားထုတ်ကြ သဖြင့် ကိုယ့်ဟာကိုယ် ရပြီဟု ယူဆကြသော ပုဂ္ဂိုလ် အချို့တို့ အား ချဉ်းကပ် ဆွေးနွေးခြင်း၊ စောင့်ကြည့်၍ အကဲခတ်ခြင်း စသည်ဖြင့် ကျွန်ုပ် ပြုလုပ်လေ့ရှိသည်။ ထိုသူတို့၏ မဂ်ဆိုက်ပုံ ဆိုက်နည်းကို ထားပါဦး။ စိတ်နေသဘောထားကိုလည်း ထား ပါဦး။ ဗုဒ္ဓကို သတိရမှုနှင့် ပတ်သက်၍ အကဲခတ် ခြင်းများ လည်း ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ အချို့သော (တရားပေါက်ပြီ ဆိုသည့်) ယောဂီများ ပြောတတ်ကြသည်မှာ “ဘုရားကြည်ညိုခြင်းအလုပ် သည် တရား အားမထုတ် ချင်သော လူများ၏ အောက်တန်း စား အလုပ်မျိုး ဖြစ်သည်။ မိမိတို့လည်း ရှေးယခင်က လုပ်ခဲ့ဘူး သည် စသည်ဖြင့် ပြောတတ် ကြခြင်းကို ယောက်ခြင်း အား ဖြင့် ထိုသူသည် တရားအားထုတ်ပြီးသည့် နောက်ပိုင်းတွင် ဘုရား ကို အာရုံပြုခြင်း နည်းပါးသည်ဟုဆိုလိုရာရောက်၏။ ဤအပြုအမူ သည်မှန်ကန်ပါ၏လော၊ သဘာဝကျပါ၏လောဟုဆန်းစစ်ဖို့လိုပေ သည်။

ပီတိ၏အကျိုး တရား

အချို့သော ယောဂီများက ဝက္ကလိထေရ်၏ ပုံသက်သေကို တင်ပြ၍ ဗုဒ္ဓသည် မိမိကို ကြည်ညိုခြင်းထက်၊ မိမိ၏ တရားစောင့်

အတိုင်း ကျင့်သုံးဆောက်တည်သော ယောဂီကိုသာ အလိုတော်ရှိကြောင်း ဟောတော်မူဘူးသည်ဟု ဆိုကြသည်။ ဗုဒ္ဓဟောတော်မူဘူးခြင်းကား ဟုတ်ပေသည်။ ကိုယ်တော်ကို ဖူးမြော်ကန်တော့ခြင်းဖြင့် အချိန်ကုန်စေပြီး၊ တရားကို အားမထုတ်သော ဝတ္တလိထေရ်အား မောင်းမဲတော်မူဘူးခြင်းလည်း မှန်ပေသည်။ သို့ရာတွင် ဗုဒ္ဓကို အာရုံပြု၍ ကြည်ညိုခြင်းနှင့် ဗုဒ္ဓ၏တရားတော်ကို အားထုတ်ခြင်းတို့၏ ဆက်သွယ်မှုရှိပုံကို (ကိုယ်တွေ့ အဖြစ်အပျက် တခုအားဖြင့်) တင်ပြလိုပေသည်။

ကျွန်ုပ်သည် အသက် ၃၅-နှစ်အရွယ်တွင် တရားအားထုတ်ဖို့ ပြဋ္ဌာန်းပြီးနောက်၊ ဗုဒ္ဓ၏ ဥပဏ္ဍိတကြီးခြင်းကို (မှန်းဆခြင်းအားဖြင့်) ကြည်ညိုလိုက်ရာတွင် မျက်ရည်များ ယိုစီးသည်အထိ ပီတိဖြစ်ခဲ့၍ ကျွန်ုပ်၏စိတ်နှလုံးမှာလည်း ငြိမ်းချမ်းကြည်လင်ခြင်း ဖြစ်သွားသည်ကို ကိုယ်တိုင်ခံစားခဲ့ရသည်။ ထို့နောက် ဆက်လက်၍ တရားအားထုတ်ရာတွင် (ဗုဒ္ဓကို ခဏခဏ အာရုံပြုစေကာမူ) ထိုအချိန်က ရရှိခဲ့သည့် ငြိမ်းချမ်းကြည်လင်သော အခြင်းအရာသည်။ ပျောက်တော့သည်မရှိဘဲ တရားအားထုတ်ဖို့ အဓိဋ္ဌာန်ပြုသည့် ရက်သတ္တပတ်လုံးလုံး ဆက်လက်တည်ရှိခြင်းကို ကြုံဘူးသည်။ ဤသည်ကား ဗုဒ္ဓကို လှိုက်လှိုက်လဲ့လဲ့ ကြည်ညိုခြင်း၏ အာနိသင် ဖြစ်သည်ဟု ကျွန်ုပ်ယုံကြည်သည်။

သံသယဖြစ်ခြင်း

ထို့ပြင်၊ ဗုဒ္ဓ၏တရားတော်ကို အားထုတ်၍ ‘တရားရပြီ’ ဆိုသော ယောဂီများ၏ကြည်ညိုမှုနှင့် ပတ်သက်၍လည်း ဖာရ်ပြုရန်ရှိသေး၏။ တရားရပြီဆိုသော အချို့သောယောဂီများသည် ဗုဒ္ဓကို

ကြည်ညိုသည့် အရာဌာနတွင် ကျွန်ုပ် မြော်လင့်သလောက် လေးစားမှု မရှိခြင်းကိုတွေ့ရ၏။ ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်ကလည်း အထက်ပါ အတိုင်း ပြောတတ်ကြ၏။ ဤအတွက်ကြောင့်ပင် ထိုသူတို့အပေါ်၌ ကျွန်ုပ် သံသယဖြစ်ခဲ့ရ၏။ တရားအားထုတ်ပြီး၍ 'တရားကောင်း' သော ယောဂီများသည် သူလိုငါလို ဗုဒ္ဓဘာသာကဲ့သို့ ဤဘုရား၊ ထိုဘုရား၊ ဤဆင်းတုတော်၊ ထိုစေတီတော်၊ စသည်တို့သို့ တကူးတက သွားရောက်ဖူးမြော်ကြဘို့ ကျွန်ုပ်မြော်လင့်သည်ကားမဟုတ်ချေ။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်၏ ငယ်ဆရာတော်သည်၎င်း၊ ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင်နှိုက်ကနီမက်ဆိုက်ပြီဟူ၍ ယုံကြည်စိတ်ချသော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးသည် ၎င်း၊ ဗုဒ္ဓအား (ဤလက်ထက် ယောဂီများထက်) လွန်စွာ ကြည်ညိုလေးစားကြသည်ကို တွေ့ကြုံခဲ့ရသည်။ ၎င်းတို့သည် တရားနှင့် ပတ်သက်သောစကားမျိုး ပြောဟောသည့်အခါတိုင်း ဗုဒ္ဓအား လက်အုပ်အချီချီနှင့် ပြောဟောသည်ကိုတွေ့ရ၏။ ထိုအမှုအရာကို ထားပါဦး။ ဗုဒ္ဓ၏ တရားနှင့်ပတ်သက်လာလျှင် ဗုဒ္ဓ ကို သတိရသော မျက်နှာထား၊ ကျေးဇူးတင်သော အမှုအရာတို့ကို ထင်ရှားစွာတွေ့ရပေသည်။ ဤသို့သော အခြားအရာကြောင့် တရားရဘို့သာ အရေးကြီးသည်။ ဘုရားရှိခိုးနေဘို့ အရေးမကြီးလေဟန်' ပြုမူကြသော ဤခေတ် ယောဂီများအပေါ်၌ ကျွန်ုပ် သံသယဖြစ်မိ၏။

ဟုတ်ကြပါလေစ

ရှင်းဦးအံ့။ မိမိအား အသက်ကိုကယ်ဆယ်ဘူးသည့် ကျေးဇူးရှင်တယောက်အား မကြာခဏ သတိရတတ်ခြင်းသည် ကျေးဇူးသိတတ်သော လူများ၏ သဘာဝပင်ဖြစ်၏။ ဗုဒ္ဓ၏ဘုရားတော်သည် သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ခြင်းတည်းဟူသော အနာ

ဂတ်ရေးအတွက်သာမက၊ ဤပစ္စုပ္ပန် ဘဝတွင်လည်း (မဂ်အစစ် အမှန်ဖြစ်ခဲ့လျှင်) သူ့လိုငါလို လူများထက် စိတ်သက်သာရာရသော အကျိုးတရားကို ပေးစွမ်းနိုင်သည် ဆိုပေရကား၊ ၎င်းနည်းလမ်းကို ညွှန်ပြတော်မူခဲ့သည့် ဗုဒ္ဓ ကိုယ်တော်မြတ်အား ကျေးဇူးမတင်ဘဲ၊ ခဏခဏ သတိမရဘဲ နေသင့်သည်လည်းမဟုတ်၊ နေနိုင်လိမ့်မည်ဟု ကျွန်ုပ်နားလည်သည်။ ဤခေတ် ယောဂီများသည် မိမိတို့၏(အာစရိယ) ဆရာသမားအကြောင်းကို ဂုဏ်တင်၍ ပြောတတ်ကြသော်လည်း ဗုဒ္ဓကို အာရုံပြုခြင်း နည်းပါးသည့်အနေမျိုး ဝန်ခံတတ်ကြသည်မှာ ကျွန်ုပ်အဖို့ရာ၌ သံသယဖြစ်စရာအချက်ကြီးတခုအနေဖြင့် ရှိနေပါတော့သည်။

ကျွန်ုပ်တွေသော စိတ်သဘာဝ (၈)

တရားအားထုတ်ရာ၌၊ ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်နှင့်
သမ္မာသင်္ကပ္ပတို့၏ အရေးကြီးပုံ။

ကျွန်ုပ်အားထုတ်ပြီး အားထုတ်ဆဲဖြစ်သော ဒိဋ္ဌဒိဋ္ဌမတ္တနည်း
သည် ဗုဒ္ဓဗဟာတော်မူခဲ့သည့် ဝိပဿနာရှုနည်းပင် ဖြစ်သော်လည်း
အခြားသော နည်းများနှင့် ခြားနားချက်ကြီး တခုရှိခြင်းကို တင်
ပြရပေဦးမည်။

များစွာသော ဝိပဿနာ ဆရာတော်များက စိတ်သည်
နှစ်ခု တပြိုင်တည်း မဖြစ်နိုင်။ တခုပြီးမှတခု ဖြစ်သည်။ မိမိ၏
စိတ်ကို မိမိသိသည်ဆိုရာ၌ ရှေ့စိတ်ကို နောက်စိတ်က သိခြင်းသာ
ဖြစ်ရမည်။ ဥပမာ တစုံတခုကို ကိုင်ချင်သောအခါ၌ ကိုင်ချင်
သောစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းကို လူသာမန်တို့မသိလိုက်ဘဲ၊ ရှုမှတ်
သော ယောဂီတို့သည်သာလျှင် သိရသည်။ သို့ရာတွင် ကိုင်ချင်
သောစိတ်က ရှေ့မှဖြစ်သွားခြင်းကို နောက်စိတ်က လိုက်၍ သိခြင်း
ဖြစ်သည်ဟု ပြောဟောပြခြင်းကို ကြားနာရဘူး၏။ စိတ်နှစ်ခု
တပြိုင်နက်ထည်းမဖြစ်နိုင်ခြင်းကိုလည်း ဝန်ခံ၍ သူ့နည်းနှင့်သူ မှန်
ကန်ခြင်းကိုလည်း ဝန်ခံရပေမည်။ သို့ရာတွင် ဒိဋ္ဌဒိဋ္ဌမတ္တနည်း၌
မူ၊ ရှေ့ဆင့်နောက်ဆင့် မဟုတ်ဘဲ တပြိုင်နက်ထည်းကဲ့သို့ ဖြစ်
ပေါ်ရသော အခြင်းအရာကို တင်ပြလိုပါသည်။

ကျေပွာဒ ကေနိရောဓ

ရှင်းဦးအံ့။

စိတ်နှစ်ခု တပြိုင်နက်ထည်းမဖြစ်နိုင်ခြင်းမှာမူကား၊ ဘုရားဟော
 ဖြစ်ရုံသာမက၊ လက်တွေ့အားဖြင့်လည်း (စမ်းသပ်သူတိုင်းအဖို့)
 အလွန်ရှင်းလှသည်ဖြစ်၍ အထူးရေးသားရန် မလိုပါ။ သို့ရာတွင်
 ‘သတိ’ ဟူသည်မှာ စိတ် (ဝိညာဏက္ခန္ဓာ) မဟုတ်၊ စေတသိက်
 တရား (သင်္ခါရက္ခန္ဓာ) မျှသာဖြစ်၏။ ‘သတိ’ ယှဉ်သော ‘စိတ်’
 ဟူ၍လည်းရှိ၍၊ သတိယှဉ်သော စိတ်ဟူ၍လည်း ရှိ၏။ စေတသိက်
 တို့မည်သည် (ကျေပွာဒနိရောဓစ၊ ကောလမ္မဏဝတ္ထုကာ- ဟူ
 သော သင်္ဂြိုဟ်အရ) စိတ်နှင့် တပြိုင်ထည်းဖြစ်၍ တပြိုင်ထည်းချုပ်
 သည်ဆိုရာ၊ စိတ်နှစ်ခု တပြိုင်ထည်းမဖြစ်နိုင်သော်လည်း စေတသိက်
 ဖြစ်သော ‘သတိ’ သည် စိတ်နှင့် တပြိုင်ထည်း ဖြစ်နိုင်စွမ်းရှိ၏။
 နိဗ္ဗာန်ဗိဇ္ဇာမတ္တ နည်းအရ အားထုတ်သော ယောဂီသည် သတိနှင့်
 ယှဉ်သောစိတ် ရှိသည်ဆိုအံ့။ မြင်သော အခြင်းအရာကို “မြင်သည်”
 ဟူ၍ နောက်စိတ်က လိုက်ပြီး မှတ်နေရတော့သည် မဟုတ်၊ သတိ
 နှင့် ကြည့်လိုက်လျှင် သတိနှင့် မြင်လိုက်တော့သည်သာ ဖြစ်၏။
 မြင်ခြင်းတည်းဟူသော အခြင်းအရာကို အလုပ်ဟု အနုဖြင့်ရှုမှတ်
 ရတော့သည် မဟုတ်။ မလုပ်သော သတိရှိသည်ဆိုလျှင် မြင်သည်
 နှင့် တပြိုင်နက် သတိတွဲလျက်သာ ရှိရပါတော့သည်။ ဥပမာ ရေ
 စွတ်စိုသောလက်ဖြင့် တစုံတခုသော ဝတ္ထုပစ္စည်းကို ကိုင်တွယ်
 လိုက်သည့်အခါ ထိလိုက်ခြင်းနှင့် စွတ်စိုခြင်းတည်းဟူသော အခြင်း
 အရာတို့မှာ တပြိုင်ထည်း ဖြစ်သကဲ့ပင်။ ထိုလက်ဖြင့် တချိုးတခု
 သိနိုင်ခြင်းကား မှန်သကဲ့သို့ စိတ်မှာလည်း တချိုးတခု သိနိုင်ပါ
 သည်။ သို့ရာတွင် စိတ်စွတ်သောလက်သည် ဝတ္ထုပစ္စည်းကို ထိခြင်း

ကား အလုပ်တခု၊ စုံစုတ်ခြင်းကား အလုပ်တခု မဟုတ် သကဲ့သို့ သတိယှဉ်သော စိတ်သည် အာရုံနှင့် ထိတွေ့သည်နှင့် တပြိုင်နက် ရှုမှတ်ပြီး ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

မည်သို့ပင် ဖြစ်စေ၊ ဒိဋ္ဌဒိဋ္ဌမတ္တံ နည်းအတိုင်း ကျနအောင် အားထုတ်သော ယောဂီသည် ဤအတိုင်းပင် တွေ့ရပေမည်။ ကျွန်ုပ်မှာ အကြိမ်ကြိမ် နှိပ်စွဲသည့်အတိုင်း ကျမ်းတတ်တယောက် မဟုတ်သဖြင့် ကျမ်းဂန်ကို အခြေခံပြီး ကြံဆခြင်းမဟုတ်။ ဂိုဏ်းတိုင်အားထုတ်၍ တွေ့ရှိရသော အခြင်းအရာကို တင်ပြခြင်းမျှသာ ဖြစ်ပါ၏။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်တွေ့ရှိသော သဘာဝသည် ကျမ်းဂန်နှင့် ကိုက်ညီသည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။

တပြိုင်တည်း ယှဉ်နိုင်ခြင်း

ထပ်၍ ရှင်းဦးအံ့။

ဒိဋ္ဌဒိဋ္ဌမတ္တံ နည်းအရ အားထုတ်သော ယောဂီသည် ကြံရှောက်ခိုက်တွင် ပစ္စုပ္ပန်တည့်အောင် သုံးသပ်လျက်ရှိသည် ဆိုအံ့။ ကြွခြင်း-လှမ်းခြင်းစသော အလုပ်များကို ‘ကြာဘယ် လှမ်းတယ်’ စသည့် ပညတ်အခေါ် အဝေါ်များဖြင့် ရှုမှတ်ရန်လိုသည်မဟုတ် ကိုယ်ကာယ၏ အမူအရာ ပြောင်းလဲပုံ အခြင်းအရာများကို မပြတ်သော သတိဖြင့် စောင့်ကြည့်ရန်သာ လိုပေသည်။ ယင်းသို့ ရှိစဉ် ‘ဒိုင်း’ ကနဲ မြည်သော အသံကြီးတသံ ကြားရသည်ဆိုအံ့။ ၎င်းကို ကြားသခြင်း အတွက်ကြောင့် စကြံနှင့်ပတ်သက်၍ အလုပ်ပျက်သွားလေပြီဟု နှလုံးမသာယာခြင်း ဖြစ်ဖို့မလို၊ အာရုံ ပြောင်းလဲသွားခြင်းကို ချက်ခြင်းသိစေဘို့ သတိရှိရန်သာ အရေးကြီးပေသည်။

အာရုံပြောင်းလဲ သွားခြင်းကို မသိလိုက်ဘဲ “ဘာသံပါလိမ့်”
 “ဘယ်ကလာတဲ့ အသံပါလိမ့်” အစရှိသော အတွေးအခေါ်
 များ ဝင်ရောက်မလာစေအောင်၊ သတိရှိစေဘို့မှာလည်း အတော်
 ရင့်ကျက်လာသော ယောဂီများ၏ အလုပ်ကြီး ဖြစ်လေသည်။
 ဤကျင့်စဉ်၏ အရေးကြီးသော အလုပ်မှာ လွန်လေ ပြီးသော
 အတိတ်စိတ် (သို့မဟုတ် အာရုံ) ကို လိုက်၍ သိစေဘို့ မဟုတ်၊
 ပစ္စုပ္ပန် ဆတ်ဆတ်အပေါ်၌ သတိယှဉ်သောစိတ်ဖြင့် စောင့်ကြည့်
 ရန်သာ ဖြစ်လေသည်။ ရှေ့စိတ်ကို နောက်စိတ်က သိခြင်းတည်း
 ဟူသော အလုပ်မှာ အခြားသော ရှုနည်းများအတွက် ဖြစ်ပေ
 ရာ၊ ဒိဋ္ဌဒိဋ္ဌမတ္တံ ကျင့်စဉ်မူကား (ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်အရ) လွန်
 လေပြီးသော အာရုံကို ရံဖန်ရံခါတွင် တမင်တကာ ဆင်ခြင်သုံး
 သပ်ခြင်းမျိုးမှ တပါး၊ အခါခပ်သိမ်း နောက်ပြန် ရှုမှတ်ရသော
 အလုပ်မျိုးမဟုတ်ပေ။ (ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင် အကြောင်းကို ရှေ့
 တွင် ရှင်းလင်းဖော်ပြ ပါဦးမည်။)

လက်ထပ်ဆရာ အရေကြံ ခြင်း

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ခြင်း ဟူသည်မှာ ဂေါတမ မုဒ္ဒ
 ဟောတော်မူခဲ့သည့် နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း လမ်းစဉ်ကြီးဖြစ်သည့်
 မှန်သော်လည်း ကျမ်းဂန်ကို ကြည့်၍ အားထုတ်ရခြင်းထက် ထို
 ကျမ်းဂန်အရ အားထုတ်၍ အထိုက်အလျောက် ပေါက်ရောက်
 ထားသည့် ဆရာတော်ထံသို့ ချဉ်းကပ်ကာ အားထုတ်ပုံ အားထုတ်
 နည်းကို လက်ထပ်သင်ပြခြင်းခံရသည်က ပို၍အရာရောက်ကြောင်း
 မှာ ကျွန်ုပ်၏ ကိုယ်တွေ့ ဖြစ်ပါသည်။

ကိုယ်တိုင် အားထုတ်ဖူးခြင်း မရှိဘဲ ကျမ်းဂန်ထဲမှ ထုတ်နုတ်
 ကာ နည်းလမ်းညွှန်ပြခြင်းသည်လည်း စာမဖတ်တတ်သူများအဖို့

အသုံးဝင်နိုင်တတ်သော်လည်း အဟုတ်တကယ် လိုလားသူဖြစ်ပါက အားထုတ်ထားသည့် အာစရိယထံ ဩဝါဒ ခံယူပါမှ အရာရောက်နိုင်သည်ဟု နားလည်ကြရာချေသည်။ စင်စစ်မှာ တကြိမ်တခါမျှ လမ်းညွှန်ပြရုံနှင့် မပြီးသေး။ ဆရာသွားခဲ့သော လမ်းအတိုင်း တပည့်ဖြစ်သူက လိုက်ရှောက်ရာတွင် လမ်းခုလတ်၌ တိမ်းချော်ခြင်းများလည်း ရှိတတ်သည်ဖြစ်၍ မကြာမကြာ တွေ့ဆုံကာဖြင့် ပြုပြင်ပေးဘို့လည်း အရေးကြီးလှ ပေသည်။ ဤလမ်းကို ကိုယ်တိုင်မရှောက်ဘူးသေးပုဂ္ဂိုလ်က ဆရာလုပ်ကာ မတိမ်းမချော်ရအောင် ပြုပြင်ပေးဘို့ ဟူသည်မှာ လွန်စွာ သဘာဝမကျသဖြင့် ခဲယဉ်းသော အလုပ်ဟုဆို ဆိုထိုက်ပေသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း ကျွန်ုပ်၏ ငယ်ဆရာတော်က “လက်ထပ်ဆရာ အပြကောင်းမှ အကြောင်းကို ရိပ်မိနိုင်သည်”ဟု ဟောတော်မူဘူးလေသည်။

ကျွန်ုပ်၏ သန္နိဋ္ဌာန်

ကျွန်ုပ် ရေးသားခဲ့သည့် ဒိဋ္ဌဒိဋ္ဌမတ္တံ နည်းကို သဘောကြသဖြင့် အားထုတ်သူ အချို့တို့၏ လမ်းချော်ပုံနှင့် ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် စိတ္တာနုပဿနာအလုပ်ကို လုပ်ခဲ့ဘူးစဉ်က ‘လမ်းချော်ပုံတို့ကို ဖော်ပြရပေဦးမည်။

ကျွန်ုပ်၌ ငယ်ဆရာတော် ရှိဘူးသည် မှန်သော်လည်း အလွန်နုနယ်သော အချိန်က တွေ့နေသောဆရာတော်ဖြစ်၍ မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကိုရအောင် တနေ့နေ့၌ အားထုတ်ယူမည် ဟူသော သန္နိဋ္ဌာန်မျိုးစေ့ကလေး ချပေးခဲ့ရုံမျှတပါး၊ ကျွန်ုပ်အား လက်ထပ် သင်ပြနိုင်သော အရေးအခွင့် မရှိခဲ့ချေ။

ဆရာတော်ပုံလွန်တော်မူသောအခါ၌ ကျွန်ုပ်မှာ အသက် ၂၀-
ရှိပြီဖြစ်ရာ၊ ၁၃-နှစ်ခန့်က ချထားသော သန္နိဋ္ဌာန်ကို ကောင်း
ကောင်း သတိရသော်လည်း အားမထုတ်နိုင်သေးဘဲ အမှတ်အသား
ပြုထားလိုက်ရုံမျှသာရှိ၏။ သန္နိဋ္ဌာန် ချထားသော အချိန်၌လည်း
ကျွန်ုပ်သည် မင်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကို လိုချင်လှသောကြောင့် မဟုတ်၊
(နားမလည်သောအခြင်းအရာတခုကို လိုချင်တတ်သည်ဟူ၍လည်း
မဖြစ်နိုင်) ဆရာတော်ဘုရားက ကျွန်ုပ်၏မိဘများနှင့် အခြားတပည့်
များအား မကြာခဏ ဟောပြောလေ့ရှိသည့် ‘နိဗ္ဗာန်’ ဟူသော
အခြင်းအရာမှာ မည်သို့သော အခြင်းအရာမျိုး ဖြစ်သည်ဟု သိလို
သဖြင့် တနေ့နေ့တွင် သိအောင်ကြိုးစားမည်ဟူသော ဆုံးဖြတ်ချက်
မျှသာ ဖြစ်လေသည်။

အထင်မှားပုံချင်း တူလှသည်

အသက် ၃၅-နှစ်အရွယ်တွင် မိမိ၏ အဇ္ဈတ္တသန္တာန်၌ ‘ငါ’ ချာ
သောအလုပ်ဖြင့် စမ်းသပ် အားထုတ်၏။

ဗုဒ္ဓက ‘ငါ’ဟူ၍၎င်း၊ ‘သူတပါး’ ဟူ၍၎င်း၊ တကယ်ရှိသည်
မဟုတ်၊ အထင်မှားကြခြင်းသာ ဖြစ်သည်ဟု ဟောတော်မူ၏။
ကျွန်ုပ်စဉ်းစားသည်ကား ‘ငါ’ဟု ထင်မှတ်ခြင်း၊ ‘သူတပါး’ဟု
ထင်မှတ်ခြင်းတို့သည် အထင်မှားခြင်း-(ဒိဋ္ဌိ)မျှသာ ဖြစ်သည်ဆိုပါ
လျှင် အချို့က ‘ငါ’ဟူ၍ အထင်မှားသူများ၊ အချို့က ‘သူတပါး’
ဟူ၍ အထင်မှားသူများ ဖြစ်သင့်သည်။ ယခုသော် မိမိကိုယ်ကို
‘သူတပါး’ဟူ၍ အထင်မှားသူ တယောက်တလေမျှ မရှိဘဲ ‘ငါ’
ဟူ၍ အသီးသီး တညီတညွတ်တည်း အထင်မှားသူတွေချည်း တွေ့
ရသည်။ ဤအခြင်းအရာကို ထောက်ခြင်းအားဖြင့် တယောက်

တမျိုးစီ အထင်မမှားကြဘဲ ‘ငါ’ ဟူ၍ချည်း တညီဘညာတည်း အထင်မှားကြခြင်းမှာ အထင်မှားစေလောက်အောင် လုံလောက်သော အကြောင်းတခု ကေန့်မုချ ရှိရမည်။ ထိုကဲ့သို့ အထင်မှားစေအောင် လှည့်စားသော အခြင်းအရာသည် အဘယ်နည်းဟု မိမိကိုယ်ကိုမေး၏။ ကျွန်ုပ်သည် ထိုအခြင်းအရာကို စာထဲ၌လည်း မရှာ၊ မည်သူ့ အားမျှလည်းမမေးဘဲ မိမိ၏ စိတ်အတွင်း၌ တွေ့အောင်ရှာ၏။ ၆-ရက် မြောက်သောနေ့၌ အဖြေတွေ့၍ သင်္ကန်းဝတ်ခဲ့ဘူးလေသည်။ (အရိပ်အမြွက် ဖေါ်ပြရသော် သတ္တဝါသည် သေတ္တာကြီးကို မြှောက်သည် မဟုတ်၊ ကြိုးကို မြှောက်မိခြင်းမျှသာ ဖြစ်၍ တညီဘညာတည်းအထင်မှားမည်ဆိုကလည်း မှားလောက်ပါပေသည်။)

ကျွန်ုပ် လမ်းချော်ခဲ့ပုံ

ထို့နောက် ဂျပန်ခေတ်၌ အသက် ၅၀-ကျော် အရွယ်တွင် ကျွန်ုပ်သည် စိတ္တာနုပဿနာ အလုပ်ကို (လက်ထပ် ဆရာမရှိဘဲ) သတိပဋ္ဌာန်အရ အားထုတ်စမ်းကြည့်၏။

တဖြည်းဖြည်း လမ်းချော်သွား၍ စိတ်၏ ပြောင်းလဲမှုများကို ရှုရမည့်အစား၊ တည်ငြိမ်လျက်ရှိသော စိတ်ကို တရှုထည်းရှုလျက် ရှိ၏။ အတော်ကြီး သမာဓိကောင်း၍ တနာရီခွဲခန့်တည်ငြိမ်လျက် ရှိသော စိတ်ကို(ကိုယ့်ဟာကိုယ်) ရှုကြည့် နေနိုင်သည်အထိ တတ်နိုင်ခဲ့ပါသည်။ ထိုအခါတွင် တန်ခိုးကလေးများပင် အထိုက်အလျောက် ရှိလာခဲ့ပါသည်။

ထိုကဲ့သို့ စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုလျက်ရှိစဉ်၊ ဉာဏ်အမြင်တခု ဖြစ်ပေါ်လာသည်မှာ သိတတ်သော ဝိညာဉ်စိတ်ဟူသည်မှာ သူတခု

ငါတခု ရှိနေသည်မဟုတ်၊ အားလုံးပေါင်းပါမှ ဝိညာဉ်တခုထည်းသာရှိသည်။ ပမာဆိုသော် သမုဒ္ဒရာရေပြင်ထဲ၌ ဝတ္ထုပစ္စည်းများ ရှိနေရာတွင်၊ တခုစီ တည်သည်ဟုဆိုရသော်လည်း သူ့ရေ ငါ့ရေ ရှိနေသည်မဟုတ်။ တဆက်ထည်းသော ရေပြင်ကြီးသာရှိ၍၊ ထိုရေဖြင့် ဆက်သွယ်လျက် ရှိသကဲ့သို့ သတ္တဝါ ဟူသမျှမှာလည်း ရုပ်တရားတခုစီရှိစေကာမူ၊ ဝိညာဉ်ထည်းဟူသော အသိတရား တခုထည်းသာ ဆက်သွယ်လျက်ရှိသည်ဟု မြင်လာပါသည်။ ပဌမ၌ တော်တော်နက်သော အမြင်ဟုထင်မိ၍ တော်တော်ကြီး ကျေနပ်မိ၏။ သို့ရာတွင် တရားအားထုတ်ထားသော ကျွန်ုပ်အဖို့မူကား၊ ဤအမြင်သည် (အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဘည်း ဟူသော) လက္ခဏာ မပါသည့်အမြင်မျိုးမျှ သာဖြစ်၍ ‘ဝိညာဏ’ အနန္တ၊ ဝိညာဉ်အဆုံးမရှိ’ ဟူသော အရူပ ကမ္မဋ္ဌာန်း အခြေမျိုးသို့ ဆိုက်ရောက်သွားလေပြီဟု ဆင်ခြင်သုံးသပ်မိသည်နှင့် လက်လွှတ် ပစ်လိုက်ခဲ့ဘူးပါသည်။

အရူပ ကမ္မဋ္ဌာန်း

ဤနေရာ၌ ရှင်းလင်းရန် တခုရှိနေသည်မှာ မဂ်ဖိုလ်အတွက် အားထုတ်ရာတွင် ‘လမ်းချော်’၍ သွားသည်ဟု ဆိုသော်လည်း၊ လက္ခဏာ မထင်သည့် အတွက်ကြောင့်သာလျှင် ‘လမ်းချော်သည်’ ဟု ဆိုရခြင်းဖြစ်သည်။ စင်စစ်အားဖြင့် ဝိညာဏ’ အနန္တ’ ဟူသော အရူပ ကမ္မဋ္ဌာန်းသည် မိစ္ဆာ ဒိဋ္ဌိ ချိုးကွက် ကမ္မဋ္ဌာန်းမဟုတ်၊ ပဉ္စမဈာန် ကမ္မဋ္ဌာန်းတမျိုးပင် ဖြစ်ပေသည်။ ဝိညာဉ်အဆုံးမရှိ ဟူသော ဉာဏ် မြင်သည် လက္ခဏာ မဆိုက်သဖြင့် ပရမတ်အမြင် မဟုတ်သော်ငြားလည်း သမုတိသစ္စာနယ်တွင် အတော် အဆင့်အတန်း

မြင့်သော ဥပဏ္ဍိတအဖြစ်ဖြစ်သည်ဟု နားလည်သင့်ကြ၏။ (ကျွန်ုပ် ကိုယ်တိုင် ထိုကမ္မဋ္ဌာန်း ပေါက်ဖူးသည်ဟု ဆိုလိုခြင်းမဟုတ်။ ထို နယ်ထဲသို့ ရောက်သွားဘူးခြင်းကိုသာ ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။) အရူပကမ္မဋ္ဌာန်းများ၏ အဆင့်အတန်းမြင့်ပုံကို သာဓက တင်ပြရ သော်၊ ဗုဒ္ဓ ပရိနိဗ္ဗာန် ပြုတော်မူခါနီး၌ ပဌမဈာန်မှစ၍ အထက် ဆုံး အရူပဈာန်တိုင်အောင် အဆင့်ဆင့် ဝင်စားတော်မူသည်ဟု ကျမ်းဂန်၌ ဆိုပါသည်။ ကိုယ်တော်မြတ်သည် နောက်ဆုံးသော အချိန်တွင် မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ အလုပ်မျိုးကို ပြုတော်မူမည်မဟုတ်ဟု နား လည်သင့်ကြပါသည်။ ဤအကြောင်းကို ရေးသားရခြင်းမှာ ဈာန် အလုပ်ကို အလွန်အထင်ကြီးသူများလည်း ရှိ၍၊ အလွန်အမင်း အထင်သေးတတ် သူများလည်း ရှိတတ်သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

ငြိမ်းခြင်း တမျိုး

ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် ‘လမ်းချော်’ ဘူးခြင်းကို ဖော်ပြပြီးနောက်၊ ကျွန်ုပ်၏ ဆောင်းပါးများကို သဘောကျ၍ ဒိဋ္ဌဒိဋ္ဌမတ္တံ ကျင့်စဉ် အရ အားထုတ်သူများ၏ ‘လမ်းချော်ပုံ’ကို ဖော်ပြလိုပါသည်။ ကျွန်ုပ်သည် ထိုသို့သော ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းနှင့် အကြောင်းအားလျော်စွာ တွေ့ဆုံမိကြ၍ သူ၏ဘုရားအားထုတ်ပုံအခြင်းအရာနှင့် ဆိုက်ရောက် သော အခြေအနေတို့ကို ရှင်းလင်းပြောပြခြင်းအားဖြင့် သိရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် ဒိဋ္ဌဒိဋ္ဌမတ္တံ ကျင့်စဉ်ကို အားထုတ်၍ ကာလအတန်ကြာသောအခါတွင် မြင်ခြင်း၊ ကြားခြင်း၊ နံခြင်း၊ ချိုချဉ် ငန့်စပ် အစရှိသော ရသာရုံးပေါ်ခြင်း၊ ထိတွေ့ခြင်း စသော ပဉ္စာရုံများလည်း ချုပ်ငြိမ်း၍ ကြံစည် တွေးတောခြင်း တည် ဟူ သော လောကီဓမ္မာရုံများလည်း အလျဉ်းရင်စဲလျက်ရှိသောကာလ

အပိုင်းအခြားမျိုးကို (အားထုတ်သည့်အခါတိုင်း) မကြာ၊မကြာ ကြုံရဘူးကြောင်း၊ ဆိတ်ငြိမ်သော နေရာမျိုးတို့၌ အတော်အတန် အချိန်ကြာရှည်စွာ ‘ချုပ်ငြိမ်း’၍ သာမန်နေရာမျိုးတို့တွင် အနည်းငယ်မျှသော အချိန်ကာလမျှသောက်သာ ‘ချုပ်ငြိမ်း’ကြောင်း၊ ပဉ္စာရုံများ အားလုံးနှင့် လောကီဓမ္မာရုံအမျိုးမျိုး ရပ်စဲလျက် ရှိသော ကာလအပိုင်းအခြားအတွင်းရှိသည့် ‘စိတ်’ကို မည်သို့သော စိတ်မျိုးဟူ၍ ခေါ်သင့်ပါသနည်းဟု ကျွန်ုပ်အား မေးလေသည်။

မဂ်၏သဘော

ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် ကျမ်းဂန်တတ်ကြီးဘယောက်ဟု မဆိုနိုင်သော်လည်း စာမပကျမ်းဂန်များကို ကျွန်ုပ်ထက် အချိန်ပေး၍ ဖတ်ရှုလေ့လာထားသူတယောက် ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်ရိပ်မိသည်ကား စိတ်မည်သည် အာရုံနှင့်ကင်း၍ မနေစကောင်းဟူသော စာဆိုရှိသည် ဖြစ်၍ လောကီ အာရုံအားလုံးနှင့် ကင်းစင်လျက်ရှိသော အခိုက်အတန့် ဆိုပါက လောကုတ္တရာ(နိဗ္ဗာန်) အာရုံဖြစ်ရမည်ဟု ယူဆထားဟန် တူပေသည်။ နိဗ္ဗာန်အာရုံဟူသည်မှာ မဂ်ဆိုက် ပြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့၌သာလျှင် ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပေရာ၊ မဂ်စိတ်ဟူသည်မှာလည်း အလွန်ထင်ရှားသော အခြင်းအရာကြီး တခုဖြစ်၍ ‘မသိမသာ’ သဘောမျိုးဖြင့် မဂ်ဆိုက်သွားသည်ဟု မဖြစ်နိုင်ကြောင်း ကျွန်ုပ် သိ၏။

ထိုပုဂ္ဂိုလ်ပြောပြသော အခြင်းအရာ၌ ဆိုကဲ့သို့ ထင်ထင် ရှားရှားကြီး ကြုံတွေ့လိုက်ရတည့် ကိစ္စမျိုးဟူ၍ မရှိပါချေ။ ဤတွင် မည်ကဲ့သို့ ဖြဆိုရမည်ကို အကြံယူကာ၊ ရုတ်တရက်မဖြေမီစေနှင့် ဟု ခွင့်တောင်းရပေသေးသည်။

ကျွန်ုပ်သံဝေ ဂရုခဲပုံ

ရုတ်တရက် မဖြေဆိုခြင်းမှာ ဤသို့သော အကြောင်းကြောင့် ပေတည်း။

ကျွန်ုပ်သည် ပဌမအကြိမ် တရားအားထုတ်ပြီးသည့် ခပ်ရှယ် ရှယ် အချိန်၌ တရားသဘာဝ အယူအဆနှင့် ပတ်သက်၍ တရား သမားများ၏ အမှားကို ထောက်ပြခြင်း အလုပ်၌ အလွန် မေ့ လျော့၏။ တရားဆွေးနွေးသည် ဆိုလျှင် တဘက်သား၏ ချွတ် ယှဉ်းချက်က 'ဘက်ကနဲ' ထောက်ပြချင်တတ်၏။

ဘနေသ၌ တရားဂိုဏ်းသားတစ်စုနှင့် တွေ့ဆုံမိရာ၊ ၎င်းဂိုဏ်း၏ အယူမှာ နိဗ္ဗာန်သည် အလွယ်ကလေး ရနိုင်သော သဘာဝ ဖြစ် သည်၊ ဥပါဒါန ပစ္စယာဘဝေါဟု ဗုဒ္ဓဟောလောကီမှသောကြောင့် ဥပါဒါန်ကိုဖြတ်လိုက်လျှင် ဘဝမရှိနိုင်။ သူတို့အဖို့မှာ လူလည်း မဖြစ်ချင်၊ နတ်လည်းမဖြစ်ချင်၊ ဗြဟ္မာလည်းမဖြစ်ချင်၊ ထို့ကြောင့် ဥပါဒါန်ပြတ်လျက်ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ဘဝမရှိတော့။ နိဗ္ဗာန် ရောက်ကြရမည်ဟူသော အယူပင်ဖြစ်သည်။ သို့ဆိုလျှင် လောကဓံ ရှစ်ပါးကို အောင်မြင်ကြပြီလောဟု ကျွန်ုပ်ကမေးရာ၊ ယခုမအောင် မြင်ကြသော်လည်း ဟိုရောက်တော့ (နိဗ္ဗာန်ရောက်တော့မှ အောင် မြင်ကြလိမ့်မည်ဟု ဖြေဆိုကြသည်။)

ဤတွင် ကျွန်ုပ်က ဥပါဒါန်ပြတ်ခြင်းဟူသည်မှာ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝ၌ တွေ့ကြုံခံစားရသော ဣဋ္ဌာရုံ၊ အနိဋ္ဌာရုံများအပေါ်တွင် ပြတ်ရ မည်ဖြစ်ကြောင်း၊ နတ်တို့ခံစားသော ကာမဂုံဏ် စည်းစိမ်ကို ကလို့

မရှိတော့ပါဟု ပြောသော်လည်း ဤလက်ငင်းဘဝ၌ ခံစားရသော ကာမဂုဏ် စည်းစိမ်များအပေါ်တွင် သာယာမှုရှိနေသည် ဆိုလျှင် ဥပါဒါန်ပြတ်သည်ဟုမဆိုနိုင်ကြောင်း၊ ဤဘဝတွင် နိဗ္ဗာန်မမြင်ရဘူးဘဲ နိဗ္ဗာန်ကိုမရောက်နိုင်ကြောင်း အစချီကာ ရှင်းလင်းပြောပြလေရာ၊ အချို့က ငြင်းသော်လည်း နှစ်ယောက်၊ သုံးယောက်ကမူ သဘောကျ၍ ဝန်ခံကြသည်။ တယောက်သော မိန်းမကြီးကမူ “ကျုပ်တို့မှာ ပတ္တမြားမှတ်လို့ ထုတ်ထား မိတာပါ။ လက်စပ်သတ်တော့ ပတ္တမြားမဟုတ်ဘဲ ခရမ်းချဉ်သီး ဖြစ်နေပါပြီကော” ဟု ဝမ်းနည်းပက်လက် စိတ်ပျက်စွာ ပြောလိုက်သေးသည်။

ဤတွင် ၎င်းဂိုဏ်းသား အချင်းချင်းလည်း ပဋိပက္ခ ဖြစ်ကြ၍ စိတ်ပျက်သည်ဆိုသော ဂိုဏ်းသားများသည် ကျွန်ုပ်ထံမှ နည်းနာကျနအောင် ယူ၍ အားထုတ်ခြင်းလည်းမပြု၊ မည်သည့်နေရာကိုမျှ စိတ်ဝင်စားခြင်း မရှိတော့ဘဲ၊ ပစ္စလက္ခသဘောမျိုး နေလိုက်ကြတော့သည်။ ထိုလူစုကား လွယ်လွယ်နှင့် မရနိုင်ဆိုလျှင် ခဲယဉ်းစွာ အလုပ်မလုပ်ချင်ကြသော လူများ ဖြစ်ကြဟန်တူသည်။

ထိုအချိန်မှစ၍ ကျွန်ုပ်မှာ တရားဆွေးနွေးခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ သံဝေဂဖြစ်ပြီး နှုတ်ဆိတ်စွာ နေလာခဲ့ပါတော့သည်။

ပရိယာယ်သုံးရခြင်း

ကျွန်ုပ်၏ ဆောင်းပါးကို ဖတ်ရ၍ ဒီဒဋ္ဌဒီဒဋ္ဌမတ္တံ နည်းအရ သေ့ကျင့်လျက်ရှိသော အထက်ဖေါ်ပြခဲသည် ပုဂ္ဂိုလ်မှာမူ ထိုကဲ့သို့ စိတ်ပျက်ပြီး လက်လျော့သွားမည့် အမျိုးအစား ဟုတ်

ခြင်းကို ကျွန်ုပ်အကဲခတ်မိပါ၏။ သို့သော်... သူ၏ တရားအမြင်ကို အတော်ကြီး သဘောကျလျက်ရှိသူဖြစ်၍ ကျွန်ုပ်က ဤသို့ ဟုတ်သေးဟု ပြောပြလိုက်ပါက အလွယ်တကူ လက်ခံမည့်သူတယောက် ဟုတ်ဟန် မတူသည့်ပြင် ကျွန်ုပ်အပေါ်၌ပင် အထင်အမြင် သေးသွားမည်ပုံရ၏။

ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်က သူ၏ တရားအမြင်နှင့် ကျွန်ုပ်၏ တရားအမြင်မှာ ခြားနားလျက်ရှိကြောင်း၊ သူကမှန်ချင်လည်း မှန်ပေမည်။ ကျွန်ုပ်က မှန်ချင်လည်း မှန်နေမည်။ ဆက်လက်ဆွေးနွေးသောအခါ၌ သူက မှန်လျှင်လည်း ကျွန်ုပ်က ပြုပြင်ရပေမည်။ ကျွန်ုပ်က မှန်လျှင်လည်း သူက ပြုပြင်ဆိုက်သည် မဟုတ်ပါလော့ဟု မေးလိုက်ရာ၊ သူက “ဟုတ်ပါပေသည်၊ ကျွန်တော်မှားလျှင်လည်း ပြုပြင် ပြောင်းလဲ၍ အဆင်သင့်ရှိပါသည်” ဟု ဝန်ခံပေသည်။ (ဤသို့ ဆွေးနွေးလျက်ရှိစဉ် ကျွန်ုပ်တို့ အနီး၌ ကျွန်ုပ်ညွှန်ပြသည့် ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ နည်းအရ အားထုတ်ဆဲရှိသောအခြားယောဂီတယောက်သည်လည်း နားထောင်လျက်ရှိရာ၊ သူ၏ မျက်နှာ၌ အံ့အားသင့်သောအမူအရာ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းကို ကျွန်ုပ်သတိပြုလိုက်မိ၏။ ထိုယောဂီက ကျွန်ုပ်အား နောင်၌ ပြောပြသည်မှာ “ဆရာကြီးဟာ စာရေးတဲ့အခါတော့ အင်မတန် လေသန်ပြီး စကားပြောတော့ လေပြောလှပါကလားလို့ အောက်မေ့မိတယ်” ဟု ပြောပြ၏။ ကျွန်ုပ်က စာရေးသောအခါ၌ ပြတ်ပြတ်သတ်သတ် တင်းတင်းမာမာ ရေးတတ်ခြင်းကား မှန်ကြောင်း၊ စကားပြောသော အခါ၌လည်း ကျွန်ုပ်အား ‘ကပ်ဖဲ’ ပြောချင်သူ ဖြစ်လျှင် ဆိတ်ဆိတ်သော်လည်း နေမည်။ သို့မဟုတ်၊ ခပ်တင်းတင်းပြောလျှင်

လည်း ပြောမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ထိုပုဂ္ဂိုလ်မှာမူ ကပ်ဖဲ့’ ပြောခြင်း မဟုတ်ဘဲ၊ ဆွေးနွေးခြင်းမျှသာ ဖြစ်၍ တင်းလွန်းခြင်းကြောင့် မပြတ်စေဘဲ ခပ်မျှင်းမျှင်း ဆွဲယူခြင်းဖြစ်ကြောင်းနှင့် ပြောပြရာ၊ ကျွန်ုပ်၏ ပရိယာယ်ကို အတော် သဘောကျသည်။ စင်စစ်သော် ကား၊ ကျွန်ုပ်၏ တရားအမြင်မှာ အယူအဆ မဟုတ်၊ အတွေး အခေါ်လည်းမဟုတ်၊ ထင်မြင်ချက်လည်း မဟုတ်၊ မျက်ဝါးထင် ထင် မြင်ဘူးသော အခြင်းအရာဖြစ်၍မည်သူကမျှ ပြင်ဆင်ပြောင်း လဲပေးလိမ့်မည် မဟုတ်ဟူ၍ အာရုံစိုက် ယုံကြည်စိတ်ချ ထားပြီး ဖြစ်လေသည်။

သဘာဝ သဘော

ထိုပုဂ္ဂိုလ်က ပြင်ဘို့လိုလျှင် ပြင်ဆင်ပါမည်ဟု ဝန်ခံချက်ထွက် လာသောအခါ၊ ကျွန်ုပ်သည် ထိုသူ၏ ဒိဋ္ဌိဒိဋ္ဌမတ္တံ သုံးသပ်ပုံသုံး သပ်နည်းနှင့် ပတ်သက်၍ “တစိတ်ချင်း ဝေဖန်ပါတော့မည်။ ဥစ္ဆရံ နှင့် လောကီ ဓမ္မာရုံများ ဆိတ်သုဉ်းသော အခိုက်အတံ့မျိုး ကြုံရ ဘူးပါသည် ဆိုရာ၌၊ ဝိပဿနာဂုဏ်အမြင်မျိုး မဟုတ်ဘဲ၊ သာမာန် အစွမ်းသက်သက်လည်း ဖြစ်နိုင်သည် မဟုတ်ပါလော”ဟု ကျွန်ုပ် က မေးရာ၊ ဖြစ်မည်ဆိုက ဖြစ်နိုင်ပါသည်ဟု သူက ဝန်ခံသည်။ ဤတွင် ကျွန်ုပ်က လောကီကို လွန်မြောက်သည့် လောကုတ္တရာ (နိဗ္ဗာန်) အာရုံ ဟူသည်မှာ၊ ဝိပဿနာဉာဏ် အဆင့်ဆင့် တက် ပြီးမှ တွေ့ရ ခြင်း ဖြစ်ကြောင်း၊ ဗုဒ္ဓ လက် ထက် တော်၌ တရားအဆုံး တွင်သာ သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ စသည်ဖြင့် (တထိုင်ထည်းနှင့်) အရိယာ ဖြစ်ကြသူများ ရှိသည် ဆိုသော်လည်း

စိတ္တက္ခဏာ၏ လျင်မြန်ခြင်းကြောင့်သာ ‘တထိုင်ထည်း’ဟု ဆိုရသည်။ စင်စစ်အားဖြင့် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်၊ ဘင်္ဂဉာဏ်မှစ၍ အနုလောမဉာဏ် တိုင်အောင် အဟုန်ထိုး တက်သွားခြင်း ဖြစ်ကြောင်း၊ ယုတ်စွာအဆုံးအားဖြင့် ဖြစ်ချည် ပျက်ချည် ရှိနေသော ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်သဘော၊ သို့တည်းမဟုတ် အဟုတ်ရှိ တကယ်ရှိ မဟုတ်သော သဘောစသည်တို့ကို ဉာဏ်အားဖြင့် ရှင်းရှင်းလင်းလင်းကြီး မြင်ကြရမည် ဖြစ်ကြောင်း၊ ပဉ္စာရုံတို့နှင့် လောကီဓမ္မာရုံများ ဆိတ်သုဉ်းသွားသည် ဆိုသော်လည်း အထက်ပါ ဝိပဿနာဉာဏ်မျိုး မပေါ်ဘဲ ဆိတ်သုဉ်းခြင်း ဖြစ်ခဲ့ပါမူ၊ သမာဓိအစွမ်းသက်သက် ဖြစ်နိုင်ကြောင်း၊ သို့ဆိုပါလျှင် အဟုတ်ရှိ တကယ်ရှိသော သဘောတရားကြီးနှင့် ထိတွေ့ခြင်း မဟုတ်ဘဲ သဘာဝသဘော ဖြစ်နိုင်ကြောင်းရှင်းလင်းပြောပြလေသည်။ ထိုအခါ ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်က အဟုတ်ရှိ တကယ်ရှိသော သဘာဝကြီးနှင့် ကျွန်ုပ်ထိတွေ့ဘူးပုံကို စစ်ဆေးမေးမြန်း၍ ကျွန်ုပ်၏ အဖြေများကို ကျေနပ်သောအခါ၊ သူ၏ အားထုတ်ပုံ ချွတ်ယွင်းချက်ကို ထောက်ပြပါတော့ဟု တောင်းပန်လေသည်။

လေ့ကျင့်ပုံ ဖော်ပြနည်း

ဒိဋ္ဌဒိဋ္ဌမတ္တံ ကျင့်စဉ်အတိုင်း အားထုတ်လျက် ရှိပါကြောင်းနှင့် ကျွန်ုပ်ထံသို့ ပေးစာများ လက်ခံရရှိသော်လည်း အထက်ပါ ပုဂ္ဂိုလ်ကဲ့သို့ စစ်ဆေး မေးမြန်းရသည့် အခွင့်အရေးမျိုး မရရှိရာတွင် ‘လမ်းချော်’သူများလည်း ရှိနိုင်သည်ဖြစ်၍ ၎င်းကျင့်စဉ်အကြောင်းကို ထပ်လောင်း၍ ဖော်ပြလိုက်ပါဦးမည်။ ဤဆောင်း

ပါး အစတွင် ဖော်ပြခဲ့သည့် အတိုင်း ဒိဋ္ဌဒိဋ္ဌမတ္တံ၊ နည်းအရ အားထုတ်သော ယောဂီသည် အခြားသော ဝိပဿနာ နည်းမျိုး ကဲ့သို့ ရှေ့စိတ်ကို နောက်စိတ်က လိုက်၍ သိမှတ်ခြင်းမျိုးမဟုတ်ဘဲ သတိစေတသိက်ယှဉ်သောစိတ်မျိုး မွေ့မြူ၍ အာရုံနှင့် အာရမ္မဏီက ထိခိုက်မိတိုင်း သတိကင်းလျက်ရှိ သည်ဖြစ်၍ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် အပေါ်မှာချည်း အသိ ကျရောက်လျက် ရှိသည်ဆိုလျှင် အထူး ရှုမှတ်နေဘို့ မလိုတော့ဘဲ မပြတ်စောင့်ကြည့်ဘို့သာ ရှိ၏။ ဥပမာ တစုံတခုကို လှမ်းယူလိုက်သည် ဆိုလျှင် ‘လှမ်းဘယ်’ ‘ကိုင်ဘယ်’ ‘ယူဘယ်’ စသည်ဖြင့် ပညတ် အခေါ်အဝေါ်များကို စိတ်ထဲ၌ ဖော်ထုတ်နေဘို့မလို။ ကိုယ်ကာယ၏ လုပ်ရှားပုံ၊ အနေအထား ပြောင်းလဲပုံ ဘည်းဟူသော အခြင်းအရာများကိုသာ စောင့်ကြည့် ဘို့ လိုပေသည်။ တနေရာတွင် ထိုင်လျက် ခပ်စိပ်စိပ် အလုပ်လုပ် သော အချိန်များတွင်လည်း ကြားခြင်း၊ ထိတွေ့ခြင်း၊ အသက် ရှူရှိုက်ခြင်း အစရှိသော အာရုံ ပြောင်းလဲမှုများကို သက်သက် သာသာကလေးနှင့် ပြောင်းတိုင်း ပြောင်းတိုင်း အာရုံအောင် လေ့ ကျင့်ရပါသည်။

စူးစမ်းသော စိတ်ထား

အရေးကြီးသော အချက်တခုမှာ ထိုအာရုံများနှင့် မထိခိုက် စေရအောင် စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းထားဘို့ မဟုတ်၊ (ထိန်းသိမ်းထား ခြင်းသည် သမာဓိအလုပ်ဖြစ်၍ သမထဘက်သို့ယိမ်းသွားနိုင်သည်) အာရုံ ပြောင်းလဲတိုင်း ပြောင်းလဲခြင်းကို သိအောင် သတိရှိဘို့ မျှသာ ဖြစ်သည်။ ထိုအခါတွင် ဓမ္မဝိပဿသမ္မောဇ္ဈင်အရ ‘ဒါတွေ့

ဘာဖြစ်တာပါလိမ့်'ဟု စူးစမ်းသောသဘော သွင်းလိုက်သည့်အခါ အာရုံပြောင်းလဲတိုင်း စိတ်ပြောင်းလဲခြင်းပါတကား။ စိတ်သည် ဖြစ်ချည်,ပျက်ချည် ရှိနေခြင်းပါတကား။ စသည်ဖြင့် ဥဒယဗ္ဗယ သဘောကို 'ဘွားကနဲ' ထင်မြင်လာတတ်ပေသည်။ ဤသို့ ထင်မြင် လာသော ဥဒယဗ္ဗယ သဘောနှင့် “ဖြစ်ပျက် ဖြစ်ပျက်” ဟူ၍ အခြောက်တိုက် ဆင်ခြင် သုံးသပ်သော ဥဒယဗ္ဗယတို့၏ ခြားနား ခြင်းကိုလည်း သတိပြုကြရချေမည်။

အတွင်းဘက်သို့ လှည့်ခြင်း

ဒိဋ္ဌဒိဋ္ဌမတ္တံနည်းအတိုင်း အားထုတ်သောယောဂီသည် ပဉ္စာရုံ များ ဆိတ်သုဉ်းသွားစေအောင် ချည်ရွယ်ချက် မထားသင့်။ အာရုံ အမျိုးမျိုးနှင့် တိုက်ခိုက်၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော (ဝိညာဉ်)စိတ်တို့ကို သတိနှင့်စောင့်ကြည့်ဘို့ဖြစ်၏။ ဥပမာ အသံတခု ကြားလိုက်ရသည့် ဆိုအံ့။ “ဘာသံပါလိမ့်” “ဘယ်က လာတဲ့ အသံပါလိမ့်” ဟူ၍ စဉ်းစားစောင့်ကြည့်ခြင်း မပြုသည်ကားမှန်၏။ သို့ရာတွင် အသံကြား သည့်အခိုက်အတန့်၌ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် (သောတဝိညာဉ်) ကြား စိတ်ကိုမူကား “ဘာပါလိမ့်”ဟူ၍ စူးစမ်းသင့်၏။ “ဘာသံပါလိမ့်” ဟူ၍ စဉ်းစားခြင်းနှင့် “ဘာပါလိမ့်”ဟူ၍ စူးစမ်းခြင်း တို့သည် ခြားနားခြင်းရှိ၏။ “ဘာသံပါလိမ့်”ဟူ၍ စဉ်းစားခြင်းသည် မိမိ ကြားဘူးသည့် အသံမျိုးစုံတည်းဟူသော သညာ အမှတ်အသား တို့ကို အမှီသဟဲပြု၍ စဉ်းစားပြီးနောက် ဇွန်းနှင့် ပန်းကန် ထိခိုက် သောအသံဟူ၍ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပေတော့မည်။

အသံကို ကြားလိုက်ရသောအခါ “ဘာသံပါလိမ့်” ဟူ၍ မစဉ်းစားဘဲ “ဘာပါလိမ့်” ဟူ၍ စူးစမ်းခြင်း မူကား ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်အလုပ်ဖြစ်၍ ‘ကြားစိတ်’ ၏ သဘောတရားကို စူးစမ်းခြင်းဖြစ်လေသည်။ ယင်းသို့ စူးစမ်းသောအခါတွင်လည်း ‘သောတဝိညာဉ်စိတ်’ ဟူသော အမည်ပညတ်ဖြင့် ကိုယ့်ဟာကိုယ် အခြေပေးရန်မဟုတ်။ ထိုကြားစိတ်၏ သဘာဝကို စူးစမ်းဆင်ခြင်ရန်မျှသာ ဖြစ်ပေသည်။

ဤကဲ့သို့ စူးစမ်းခြင်းသည် ပစ္စုပ္ပန်အာရုံပေါ်မှ ဖြစ်ပေါ်လာသော သဘာဝနှင့် ပတ်သက်၍ ဆင်ခြင်ခြင်း ဖြစ်သောကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ကြီး မဟုတ်တော့စေကာမူ ပညာစေတသိက်ဖြစ်သော ဓမ္မဝိစယ သမ္မောဇ္ဈင်နှင့်၎င်း၊ ဝိဘက်စေတသိက်ဖြစ်သော သမ္မာသင်္ကပ္ပမဂ္ဂင်နှင့်၎င်း ယှဉ်သည်ဖြစ်၍ တန်ဖိုးရှိလှသည်ဟု နားလည်သင့်ကြပေသည်။ ဖြစ်ပေါ်လာသော ပဉ္စာရုံအပေါ်၌၎င်း၊ ကြံစည်စိတ်ကူးခံခြင်း တည်းဟူသော ဓမ္မာရုံအပေါ်၌၎င်း ထိုကဲ့သို့ ရံဖန်ရံခါ စူးစမ်းဆင်ခြင်သင့်ပေသည်။

ဥာဏ်အမြင် ပါရမည်

ကြားကာမတ္တ၊ မြင်ကာမတ္တဖြင့်သာ နေနိုင်လောက်အောင် သတိကောင်းလှပါပြီ ဆိုသော်လည်း အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့် ဓမ္မဝိစယ သမ္မောဇ္ဈင်နှင့် သမ္မာသင်္ကပ္ပမဂ္ဂင်တို့ မယှဉ်ခဲ့လျှင် ဥာဏ်အမြင်မပါဘဲလျက်နှင့် ပဉ္စာရုံများ ဆိတ်သုဉ်းသွားသည် အထိ သမာဓိ လွန်ကဲသွားတတ်သောကြောင့် အထူး သတိပြုကြရာချေသည်။

သမာဓိလွန်ကဲပြီး အာရုံတွေ ဆိတ်သုဉ်းသွားသည် ဆိုလျှင် ဥပဏ္ဍိတအမြင် တိုးတက်ခြင်းလည်း မရှိနိုင်တော့။ လုပ်စရာ အလုပ် လည်း ရှာမတွေ့ဘဲ တငြိမ်းတည်း ငြိမ်းနေရုံသာ ရှိပေတော့မည်။

ငြိမ်းတိုင်းလည်း မဂ်မဟုတ်၊ ဖိုလ်လည်းမဟုတ်၊ သမာဓိသက် သက်ဖြစ်နိုင်၏။ အထူးအရေးကြီးသည်ကား၊ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်အလုပ် ဟူသည်မှာ သမာဓိ အထောက်အကူ လိုအပ်သည်မှန်သော်လည်း ထူးကဲသော ဥပဏ္ဍိတအမြင်မပါဘဲလျက်နှင့် မဖြစ်နိုင်ခြင်းကိုလည်း သတိပြုကြရာချေသည်။

သဘောပေါက်ခဲ့ရပုံ

ဤကျင့်စဉ်နှင့်ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်၏ ကိုယ်တွေ့တခုကို တင်ပြ ရပေဦးမည်။ အတော်သတိမြဲ၍ အလေ့အကျင့် ရရှိသောအခါ၌ ဗဟိဒ္ဓသို့ စိတ်မရောက်တော့ဘဲ ဖြစ်လေသမျှသော အခြင်းအရာ တို့သည် မိမိအတွင်း၌သာ ဖြစ်လျက်ရှိသည်ဟု ထင်မြင်လာရာတွင် “ဒါဘာဖြစ်တာလဲ” ဟု ကိုယ်ဟောကိုယ်မေးလိုက်၏။

ထိုကဲ့သို့မေးရင်း အတွင်း၌ ဖြစ်နေသော သဘောကိုလည်း အထပ်ထပ် ရှုဆင်ခြင်၏။ ဤတွင် အောက်ပါအတိုင်း ကျွန်ုပ် သဘောကျလာသည်။

မိမိအတွင်း၌ ဖြစ်လေသမျှသော ‘သိစိတ်’ ဟူသမျှတို့သည် အဟုတ်တကယ် ရှိနေသည်မဟုတ်၊ မှန်ထဲ၌အရိပ်သဘာယ် ထင်လာ ခြင်းမျှသာဖြစ်သည်။

ဥပမာ မှန်တချပ်ကို ထောင်ကြည့်လိုက်သောအခါ အလျင်း သင့်သော ဝတ္ထုပစ္စည်းများ၏ အရိပ်များ ထင်လာခြင်းကို မြင် ရ၏။ တနေရာ၌ စာပွဲ၊ ကုလားထိုင်များကို မြင်ရ၍ မှန်ကို အနည်း

ငယ်ရွှေပေးလိုက်ရာတွင် ဘီဒိုကို မြင်ရ၏။ တဖန် ထပ်၍ရွှေပြန်သော် ပြုတင်းပေါက်ကို မြင်ရ၏။

ထိုမှန်ထဲ၌ မြင်ရသော ဝတ္ထုပစ္စည်းများသည် တကယ်မဟုတ်၊ အရိပ်များသာဖြစ်၏။ အရိပ်သည် တကယ်ဟုတ်သော်လည်း မှန်ထဲမှ ဝတ္ထုပစ္စည်းများကား တကယ်မဟုတ်ချေ။

ထိုနည်းတူစွာ စိတ်ထဲ၌ အာရုံတခု ပေါ်လာသော အခါ တကယ် အခြင်းအရာမဟုတ်၊ အာရုံ၏ အရိပ်ထင်ခြင်းမျှသာ ဖြစ်ချေသည်ဟု သဘောကျလာ၏။

တိုက်ရိုက်ဖော်ပြရသော် ကျွန်ုပ်အား စော်ကားဘူးသော လူတယောက်ကို သတိရလိုက်သည့်ဆိုလျှင် ထိုလူသည် ကျွန်ုပ်အဖို့၌ အဟုတ်တကယ်ရှိလာ၍၊ ဒေါသစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာရတော့သည်။

စင်စစ်မှာ ထိုလူသည် ၎င်းခဏ၌ အဟုတ်တကယ် ရှိကောင်းမှ ရှိမည်။ ကွယ်လွန်ပြီးဖြစ်ချင်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ကွယ်လွန်ပြီးပင် ဖြစ်စေကာမူလည်း စော်ကားခြင်းကို သတိရလိုက် မိလျှင် ဒေါသစိတ် ဖြစ်တတ်သေး၏။

သို့ဆိုလျှင် အရိပ်ကို အကောင်ထင်ပြီးနှလုံးမသာယာမှု ဖြစ်ရခြင်းပေတကား။ မှန်ထဲ၌မြင်ရသော ဝတ္ထုပစ္စည်းကို တကယ်ထင်မှတ်၍ ကိုင်တွယ်စမ်းသပ်လိုခြင်းမျိုးနှင့် တူနေပြီတကား၊ စသည်ဖြင့် သဘောပေါက်ခဲ့ဘူးလေသည်။

သိသည်ဆို၍ မပြီးခြင်း

ထိုနောက်ပိုင်း၌မူကား ပေါ်လာလေသမျှသော ဣဋ္ဌာရုံများနှင့် အနိဋ္ဌာရုံများသည် တကယ်ပေလောဟု ကိုယ့်ကိုကိုယ် မေးလိုက်သည့်အခါ၊ တကယ်မဟုတ်၊ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်ခိုက်တွင်

အာရုံ၏ အရိပ်ထင်ခြင်းမျှသာ ဖြစ်သည်ဟု သုံးသပ်မိ၍ ထိုကဲ့သို့ သုံးသပ်မိတိုင်းလည်း အတော်ကြီး ငြိမ်းချမ်းမှုရလေတော့သည်။

တခါတရံတွင်လည်း အလိုမရှိအပ်သော အနိဋ္ဌာရုံကို ဤနည်း ဖြင့် သုံးသပ်၍ ပျောက်ကွယ်သွားသောအခါ၊ အာရုံနှင့်တကွ ထို အာရုံကို သိသောစိတ်သည်၊ ပျောက်ကွယ်သွား၍ စိတ်အသစ် ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းကို တွေ့ရပြန်ရာတွင် ယခင် စိတ်ဟောင်းသည် မည်သည့်နေရာဌာနသို့ ရောက်သွားပြီး စုပုံလျက်ရှိပါသနည်း ဟူ၍ စစ်ဆေးမိပါသေးသည်။ ဘယ်မှာမှ စုပုံလျက် မရှိပါဟူ၍ ပြော တတ်ကြမည် ဖြစ်သော်လည်း သာမန်ပြောတတ်ခြင်းနှင့် တကယ့် လက်တွေ့ အလုပ်လုပ်၍ တွေ့ရှိရသော အခြင်းအရာတို့၏ ခြားနား ပုံ အရေးကြီးခြင်းကို အထပ်ထပ် သတိပေးလိုသည်။ တရားဆို သည်မှာ “သိလျှင် ပြီးသည်”ဟူသော ဂိုဏ်းသားများလည်း ရှိ ကြပေရာ၊ ထိုသူတို့ကလည်း “ဘယ်မှာမှ စုပုံလျက်မရှိခြင်း” ကို မိမိတို့ သိပါသည်ဟု ပြောကြပေလိမ့်မည်။

သို့ရာတွင် ထိုသူတို့၏ ‘အသိ’နှင့် ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်အရ စုံ စမ်းစစ်ဆေးခြင်းအားဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ယောဂီ၏ ‘အသိ’ တို့မှာ အကြီးအကျယ် ခြားနားခြင်းရှိကြောင်း သတိပြုကြစေလို သည်။

ဉာဏ်ရင့်ကျက်ရပုံ

ကိုယ်တွေ့ အခြင်းအရာတစ်ခုကို ဆက်လက်တင်ပြရသော်၊ တခါ တရံတွင် စိတ်တုန်လှုပ် ချောက်ချားစေသည့် ဓမ္မာရုံတခုဖြစ်ပေါ် လာ၍ အထက်ပါ နည်းအတိုင်း ဆင်ခြင်သုံးသပ် လိုက်သဖြင့် ပျောက်ကွယ်သွားရာတွင် “ဘယ်လို ဖြစ်တာပါလိမ့်”ဟူသော စုံ

စမ်းမှု ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ဤတွင် အောက်ပါဥပမာသည် စိတ်ထဲ
တွင် ဘွားကနဲပေါ်လာ၏။

လူသူမနီးသော တောကြီးထဲ၌ လေပြင်းကလေးတချက် တိုက်
ခတ်လိုက်ရာတွင် သစ်ကိုင်း၊ သစ်ခက်များ ရုတ်တရက်လှုပ်ရှား၍
သစ်ရွက်များကြွေကျကာ ၎င်းဒေသတဝိုက်၌ လှုပ်လှုပ်ရှားရှားဖြစ်
သွားသော်လည်း တခဏမျှကြာ၍ လေငြိမ်သက်သွားရာတွင် သစ်
ကိုင်း၊ သစ်ခက်နှင့်သစ်ရွက်တို့လည်း ငြိမ်သက်သွားကြ၏။ တောနက်
ကြီးထဲ၌ဖြစ်သော လှုပ်ရှားမှုတခုဖြစ်ခြင်းကြောင့် တဦးတယောက်
သောသူကမူ သတိလည်းမပြု၊ သိလည်းမသိလိုက်ချေ။

ထိုနည်းတူစွာ ကျွန်ုပ်၏စိတ် တုန်လှုပ်ချောက်ချားမှုမှလည်း
ဘယ်သူမျှ မသိလိုက်ဘဲ ပြီးဆုံးသွားချေပြီတကား။

လေတိုက်စဉ်ခဏတွင် တောထဲ၌ သစ်ရွက်များကြွေကျခြင်းကဲ့
သို့ ကျွန်ုပ်၏စိတ်မှာလည်း ထိုစဉ်က လှိုင်းတံပိုးထကြွကာ အရေး
တကြီး ထင်ခဲ့မိသော်လည်း ဆင်ခြင်သုံးသပ်လိုက်သောအခါတွင်
ထိုလေကဲ့သို့ပင် ဘယ်ဆီရောက်မှန်းမသိ ပျောက်ပျက်သွားချေပြီ
တကား။ စသည်များဖြင့် နှလုံးသွင်းခြင်းအားဖြင့် ဥာဏ်ရင့်ကျက်
ခြင်းသို့ ရောက်လာရပေသည်။

တိုက်တုန်းနှိုးဆော်ချက်

နိဂုံးချုပ်အနေဖြင့် ကျွန်ုပ် အထူးတလည် တိုက်တုန်းလိုသည်
မှာကား ဤခေတ်၌ တရားအားထုတ်ကြသော ယောဂီများသည်
သမာဓိ အရေးကြီးခြင်းကို နားလည်ကြသလောက် ဗိမ္ဗုစရိယ-
သမ္မောဇ္ဈင်နှင့် သမ္မာသင်္ကပ္ပမဂ္ဂင်တို့၏ အရေးကြီးခြင်းကို အလေး
ပေးပြီး ထည့်သွင်းအလုပ်လုပ်ခြင်း နည်းပါးလှ၏။

ဝိတက်စေတသိက်ဖြစ်သော သမ္မာသင်္ကပ္ပမဂ္ဂင် အကြောင်းကို ရံဖန်ပြောတတ်ကြသော်လည်း ပ ညိ ခြွေ စေ တ သိက် ဖြစ်သည့် ဓမ္မဝိစယ သမ္မောဇ္ဈင်ခေါ် စူးစမ်းခြင်းအလုပ်မျိုးကို ပြောသံကြား ရခဲ့လှသည်။

အခြားသော အားထုတ်နည်းများ အကြောင်းကို ဝေဘန်ရန် အလိုမရှိဘဲ ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံနည်းအရ အားထုတ်ကြသော ယောဂီ များအဖို့မှာ သမာဓိသက်သက် လွန်ကဲသောအခါ၌ ဉာဏ်အမြင် ဖြင့် အဆင့်ဆင့် တက်ရမည့်အစား အာရုံများဆိတ်သုဉ်း၍ 'ငြိမ်း' သွားသောအဖြစ်သို့ ရောက်သွားတတ်သည် ဖြစ်သောကြောင့် ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်၊ သို့မဟုတ် သမ္မာသင်္ကပ္ပမဂ္ဂင်ကို လက်မလွှတ် စေဘို့ နှိုးဆော်အပ်ပါသည်။

✽

✽

✽

ကျွန်ုပ်တွေသော စိတ်သဘာဝ (၉)

ဤဘဝအတွင်း အားထုတ်ဆဲ၌ပင် စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု ရစေနိုင်သော ကျင့်စဉ်ကြီး။

အတိတ် ဘဝ ရှိမရှိ၊ သံသရာအစ ဘယ်သို့နည်း ဟူသော ပြဿနာအားလုံး ရှင်းလင်းနိုင်သောလုပ်ငန်း။

လွန်ခဲ့သော စက်တင်ဘာလအတွင်းက ရန်ကုန်မြို့သို့ ရောက်ခဲ့ရာတွင် ကျွန်ုပ်၏ ဆောင်းပါးများကိုဖတ်ရှု၍ ဗုဒ္ဓနာမာပြတော်မူခဲ့သည့် ဒီ-ဠုဒီဠုမတ္တနည်းအတိုင်း ကျွန်ုပ် အားထုတ်ပုံများကို နှစ်သက် သဘောကျသော လူကြီးပိုင်းနှင့် လူလတ်ပိုင်းအချို့က ၎င်းတို့အား သင်တန်းပေးခဲ့ဘို့ တောင်းပန်ကြသည့်အလျောက်၊ လူကြီးများနှင့် လူလတ်များကို တခုစီပိုင်းခြားလျက် သုံးကြိမ်မျှစီ သင်တန်းပေးခဲ့ရပါသည်။

ထို့ပြင် မြန်မာပြည် အနှံ့အပြားရှိ ကျွန်ုပ်၏ ဆောင်းပါးပရိသတ် အနက် နှစ်သက်သဘောကျသဖြင့် စမ်းသပ်အားထုတ်ကြသူများလည်း ဤမြို့တလောက်၊ ထိုမြို့တလောက်၊ စသည်ဖြင့်ရှိနေ

ကြ၍ ၎င်းတို့ထံမှ ပေးစာများလည်း လက်ခံရရှိခဲ့ရာ၊ ဤသို့ အတွက်၎င်း၊ ရန်ကုန်မြို့၌ သင်တန်းဆင်းပြီးသော ဓမ္မမိတ်ဆွေများ အတွက်၎င်း၊ ကျွန်ုပ် ပို့ချ ပြောပြခဲ့သော အခြင်းအရာများကို အကျဉ်ချုံးကာ၊ ဆောင်းပါးတပုဒ်အနေဖြင့် ရေးသားဖော်ပြ လိုက်ရပေဦးမည်။

ပန်းချီဆရာ ဥပမာ

ရှေးဦးစွာ စိတ်သဘာဝနှင့် ပတ်သက်၍ လူအများတို့ အထင် မှားလျက်ရှိသော အချက်တခုကို တင်ပြလို၏။ (အကြောင်းအရာ မှာ လွန်ခဲ့သော ၉-နှစ်ခန့်က ဟံသာဝတီ သတင်းစာ၌ ရေးသား ဖော်ပြခဲ့ဘူးပါသည်။)

ပန်းချီဆရာ တယောက်သည် ကြောက်မက်ဖွယ်ရာ ကောင်း သော ဘီလူးရုပ်၊ သို့မဟုတ် သရဲရုပ်တခုကို ရေးခြယ်သည်ဆိုအံ့။

အလွန်တရာ စိတ်ကူးကောင်း၍ လက်မြောက်သော ပန်းချီ ကျော် တယောက် ဖြစ်သည့်အလျောက် သူရေးခြယ်သော ဘီလူး ရုပ်သည် လွန်စွာ ကြောက်စရာကောင်းလှ၍ ထိုသူသည် မိမိရေး ခြယ်သော အရုပ်ကြီးကိုကြည့်ရင်း သည်းတုန်၊ အူတုန် ဖြစ်ကာ အလွန်တကြား ဟစ်အော်လိုက်မိသည်ဆိုအံ့။

၎င်း၏အော်သံကို ကြားရသော လူများသည် သူ၏ ပန်းချီ ခန်းထဲသို့ ပြေးဝင်လာကြ၍ “ဘာဖြစ်တာလဲဟု မေးကြည့်ရာတွင် ၎င်းပန်းချီဆရာက ဘီလူးရုပ်ကြီးကို ညွှန်ပြကာ ‘ကြောက်လှချေရဲ့ ဗျာတို့’ဟု ပြောသည်ဆိုအံ့။

ထိုအခါတွင် လူများက ၎င်းအရုပ်ကြီးကို မည်သူ ရေးခြယ် ပါသနည်းဟုမေးကြရာ၊ ပန်းချီဆရာက မိမိရေးခြယ်ထားကြောင်း ပြန်ပြောသည်နှင့် ‘အံ့ဩစရာကောင်းလိုက်တဲ့ လူတယောက်ပါဘဲ ဗျာ၊ ကိုယ်ရေးတဲ့အရုပ်ကို ကိုယ် ဟာကိုယ်ကြည့်ပြီး လန့်အော် ရသတဲ့ဗျာ၊ ဒီလူတော့ ရူးပြီထင်တယ်’ဟု ဆိုကြပေလိမ့်မည်။

ထိုအခါ တယောက်သောသူက ‘ဒါဖြင့် ဒီအရုပ်ကားကြီးကို ဖျက်ပစ်လိုက်ပါတော့လားဗျ...’ဟု ပြော၍ ပန်းချီဆရာက ‘ရေး ထားမိပြီးဟာမို့ ဖျက်လို့ မရတော့ဘူးဗျာတို့’ဟု ပြောရာတွင် ‘ခက်လိုက်တဲ့ လူတယောက်ပါတကား၊ ကိုယ်ရေးတဲ့အရုပ်ကို ကိုယ် ဖျက်လို့ မရတော့ဘူးတဲ့ဗျာ၊ ဟုတ်နိုင်ကြရဲ့လား’ဟု ဆိုသူများ က ဆိုကြပေလိမ့်မည်။

ဤတွင် အခြားလူတယောက်က ‘ဒီလိုဆိုရင် ဒီအရုပ်ကားကြီး ကို မကြည့်ဘဲ နေပါတော့လားဗျာ’ဟု အကြံပေးရာ၊ ပန်းချီဆရာ က ‘မကြည့်ဘဲလဲ ကျွန်တော်မနေနိုင်ဘူးဗျ၊ ကြည့်နေရမှာဘဲ ဟု ပြန်ပြောသည်ဆိုအံ့။

ကြားရသောလူများက ‘ခက်ပြီဗျို့၊ ကျုပ်တို့ပန်းချီဆရာတော့ ရူးလိုက်တာမှ သွက်သွက်ချာနေပါပြီတော့လားဗျာတို့’ဟု ဆိုကြ ပေလိမ့်မည်။

ဤကား စိတ်သဘာစနှင့်ပတ်သက်သည့် ဥပမာဖြစ်၏။ ဥပမေ ယျကား ဤသို့တည်း။

ပုထုဇ္ဇနော ဥမ္မတ္တကော

သတ္တဝါဟူသမျှမှာ (အထူးသဖြင့် လူသတ္တဝါများမှာ) အထက် ပါ ပန်းချီဆရာကဲ့သို့ ပြုမူလျက်ရှိခြင်းကို ကိုယ်၊ ဟာကိုယ် မသိဘဲ ဖြစ်လျက်ရှိကြသည်။

လူသတ္တဝါသည် ပစ္စုပ္ပန်အပေါ်၌ အာရုံမပြုဘဲလျက် အတိတ် အဖြစ်အပျက်နှင့် အနာဂတ်အတွက် အေးတူးအခေါ်များဖြင့်သာ အချိန်ကုန်လျက်ရှိကြ၏။

တယောက်သောသူက မိမိအား ထိခိုက်နစ်နာလောက်အောင် ပုတ်ခတ်ကဲ့ရယ်သည်ဆိုလျှင် ခံရသောသူသည် ထိုအခြင်းအရာကို မကြာ၊ မကြာ သတိရကာ၊ ခဏ၊ ခဏပေါ်ထုတ်၍ ကြိမ်ဖန်များစွာ ခေါ်သဖြစ်လျက်၊ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း ဖြစ်ရလေတော့သည်။

ပုတ်ခတ် ကဲ့ရယ်သောလူ၏ စကားလုံးများကား၊ အတိတ် ဖြစ်၍၊ လေထဲ၌ ပျောက်ကွယ် ကုန်ခမ်းသွားခဲ့လေပြီ။

ခံရသူအဖို့မှာကား ပြန်လည်ပေါ်ထုတ်မိတိုင်း မူလကကဲ့သို့ ပြီပြီ၊ သသကြီး ပေါ်ထွက်လာ၍ နှလုံးပူလောင်ခြင်း ဖြစ်ရလေ တော့သည်။

ခံရသောလူသည် ထိုအခြင်းအရာကို ဖျောက်ဖျက်ပစ်ရန် မတတ် နိုင်ဟု ဆိုခဲ့လျှင်၊ ပန်းချီကားကို ဖျက်ပစ်ရန် မတတ်နိုင်ဟုဆိုသော ပန်းချီဆရာနှင့်တူသည် မဟုတ်ပါလော။

ထိုအကြောင်းကို မစဉ်းစားဘဲ မနေနိုင်ဟု ပြောခဲ့လျှင်လည်း ပန်းချီကားကို မကြည့်ဘဲမနေနိုင်ဟု ပြောသော ပန်းချီဆရာ၏ စကားနှင့် အတူတူပင်ဖြစ်သည် မဟုတ်ပါလော။

ပန်းချီဆရာကိုမူကား၊ အရူးတယောက် ဟူ၍ ခေါ်ကြမည် ဖြစ်ရာ၊ လွန်လေပြီးသော အဖြစ်အပျက်တခုသည် မိမိအား နှလုံး မသားယာခြင်း ဖြစ်စေသည်ဟု သိပါလျက်နှင့် တဖန်ပြန်၍ ဖေါ် ထုတ် ခေါ်ယူခြင်း မပြုဘဲ မနေနိုင်ပါဟု ဆိုခြင်းသည်လည်း ‘ရှုံး’ ခြင်းပင် ဖြစ်သည်ဟု ဆိုထိုက်သည် မဟုတ်ပါလော့။

(ပုထုဇ္ဇနော၊ ဥမ္မတ္တကော) ပုထုဇဉ် ဟူသမျှသည် အရူးများ ဖြစ်ကြသည်ဟု ဗုဒ္ဓဆိုတော်မူခဲ့ရာ၊ ထိုစကားတော်၏ မှန်ကန်ခြင်း လည်း ဤကိစ္စမျိုးတွင် အထူးထင်ရှားလှသည်ဟု ကျွန်ုပ် စဉ်းစား မိပါတော့သည်။

ဆန် ကြယ်သော စိတ်သဘာဝ

လွန်လေပြီးသော နှလုံးမသားယာဘွယ် အဖြစ်အပျက် တခုကို ပြန်လည် ဖေါ်ထုတ်သည့် အခါ နှလုံး မသားယာ ဖြစ်ရခြင်း ထည်းဟူသော စိတ်သဘာဝကို ထပ်၍ ရှင်းလင်း ဖေါ်ပြရပေဦး မည်။

လူတယောက်သည် ဆင်အကြောင်းကို စဉ်းစားလိုက်သည့် အခါ ဆင်တကောင်၏ ပုံသဏ္ဌာန် ပေါ်ထွက် လာပေလိမ့်မည်။ ၎င်းဆင်သည် တကယ်ဆင်လော့ဟု မေးလျှင် တကယ်ဆင် မဟုတ်။ စိတ်က ဖန်ဆင်းသော ဆင်မျှသာ ဖြစ်သည်ဟု ဖြေတတ် ကြပေလိမ့်မည်။

သို့ဆိုလျှင် စိတ်သည် တနေရာမှ နေ၍ ဆင်ကောင်ကြီးကို ဖန်ဆင်းသလော့၊ စိတ်တခြား ဆင်တခြားလော့ဟု မေးခဲ့လျှင်

ရုတ်တရက် မပြောတတ်ဘဲ ရှိတတ်ပြီးနောက် တခြားစီးကား မဟုတ်နိုင်၊ အတူတူပင် ဖြစ်တန်ရာသည်ဟု စဉ်းစားမိကြတန်ရာသည်။

သို့သော် အများအားဖြင့် ထင်မှတ်ကြသည်မှာကား စိတ်က ဆင်ကောင်ကြီးကို ဖန်ဆင်းလိုက်သောအခါ ထိုဆင်ကောင်ကြီးကို ငါက မြင်ရသည်ဟု ထင်မှတ်တတ်ကြလေသည်။

စိတ်သဘာဝ အစစ်အမှန်မှာ စိတ်တခြား ဆင်တခြားမဟုတ်ပဲ သာ မကသေး၊ ဆင်ကောင်ကို စိတ်ကဖန်ဆင်းသော အခိုက်အတန့်တွင် ဆင်၏သဏ္ဌာန်ကို သိသောစိတ်(ဆင်စိတ်)ဖြစ်လာ၍ ထိုဆင်သည် ‘စိတ်ဆင်’မျှသာ ဖြစ်သည်။

ထိုပုံသဏ္ဌာန်ကိုမြင်သော ငါကောင်ဟူ၍ ရှိသည် မဟုတ်ချေ။ စာဖတ်သူသည် ဤအခြင်းအရာကို နှလုံးသို့ခိုက်အောင် မခံယူနိုင်သေးစေကာမူ ဦးနှောက်ဖြင့်(Intellectually)သဘောပေါက်သည်ဆိုလျှင်ပင် ချီးကျူးသိုက်ပါပေပြီ။

(မဂ်ဖိုလ်အလုပ်ဟူသည်မှာ ဦးနှောက်သက်သက်အလုပ်မဟုတ်၊ နှလုံးသို့ခိုက်အောင် ခံယူရသော အလုပ်မျိုးဖြစ်ချေသည်။)

ကိုယ် ဟာကိုယ် ဆင်ရဲအောင်လုပ်ခြင်း

တဖန် အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သော အခြင်းအရာ၌ မိမိအား ပုတ်ခတ် ကဲ့ရဲ့သော ဖြစ်ရပ်ကို ပြန်လည် ဖော်ထုတ်လိုက်သည့်အခါ စင်စစ်အားဖြင့် ၎င်းဖြစ်အင်ကို ငါက ပြန်သတိရလာခြင်းကား မဟုတ်။ သညာ၏ အကူအညီအားဖြင့် ၎င်းဖြစ်ရပ်ကို တဖန်

ထပ်၍ သိသောဝိညာဉ်စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာ၍ ဒေါသတည်းဟူသော သင်္ခါရက္ခန္ဓာ၊ အခံရခက်ခြင်း တည်းဟူသော ဒုက္ခဝေဒနာတို့သည် (နာမ်ခန္ဓာ လေးပါးတို့သည်) တပြိုင်နက်ထည်း ဖြစ်ပေါ်လာကြခြင်းမျှသာ ဖြစ်လေသည်။

ထိုကဲ့သို့ အသစ်တဖန် ထပ်လောင်း၍ အခံရခက်ခြင်း တည်းဟူသော ဒုက္ခဝေဒနာ ခံစားရခြင်း ကိစ္စ၌ ပုတ်ခတ် ကဲ့ရယ်သော လူသည် အကြောင်းရင်း စင်စစ်မဟုတ်၊ စိတ်ဆင်းရဲစေရအောင် စိတ်ကပင် ပြုလုပ်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။

ဆိုလိုရင်းမှာ မူလပဌမ၌ ထိုသူ၏ ပုတ်ခတ် ကဲ့ရယ်မှုကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲခြင်း ဖြစ်ခဲ့သည် မှန်သော်လည်း နောက်တဖန် ထပ်၍ အကြိမ်ကြိမ် ဒုက္ခဖြစ်ရခြင်းမူကား စိတ်ကိုစိတ်က ပြုလုပ်ခြင်း ဖြစ်သည်ဟူသော ဆိုထိုက်ပေသည်။

အကြောင်းမူကား လွန်လေပြီးသော ဖြစ်ရပ်တခုသည် ပြီးဆုံးခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါလျက် စိတ်က ဖေါ်ထုတ်ပြီး ကိုယ် ဟာ၊ ကိုယ် ဆင်းရဲအောင် ပြုလုပ်ရာ ရောက်ပေသောကြောင့်တည်း။

မောင်မောင်ခေါ်လေ-ထီးရိုးရှေ့

စိတ်သဘာဝနှင့် ပတ်သက်၍ တင်ပြလိုသော အချက်တခု ရှိသေး၏။ များစွာသော သူတို့က....

“ကိုယ်ဆင်းရဲချင် ဆင်းရဲပါစေ၊ စိတ်တော့ဖြင့် မဆင်းရဲချင်ဘူး၊ စိတ်ဆင်းရဲမှာ တခုတော့ ကြောက်တယ်” ဟု ပြောတတ်ကြလေသည်။

ဟုတ်လည်း ဟုတ်ပေသည်။ ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်းထက် စိတ်ဆင်းရဲခြင်းက ပို၍ အခဲရခက်ပေသည်။ သို့ရာတွင် စိတ်ဆင်းရဲအောင် ပြုလုပ်သော ‘လက်သယ်’ကို ဥပမာဆောင်၍ ဖော်ပြပါဦးမည်။

စိတ်သည်နွဲ့ ဆိုး၊ ဆိုးတတ် သောကလေးနှင့်တူ၏။ ကလေးသူငယ်များအား မိဘလုပ်သူများက ယုယပိုက်ထွေး ပြုလုပ်ကာ၊ အလိုလိုက်လွန်းအားကြီးလျှင် ပျက်စီးတတ်သည် (Spoilt Child) ဆိုခြင်းမှာ အရှေ့တိုက်သားများရော၊ အနောက်တိုင်းသားများပါ နားလည်ကြသော အခြင်းအရာတခု ဖြစ်၏။

အလိုလိုက်လွန်းသဖြင့် ပျက်စီးသော သူငယ်တယောက်သည် တခုပြီးတခု တောင်းတတ်၍ မရလျှင် နားပူနာဆာ လုပ်တတ်၏။ အချို့လည်း မြေကြီးပေါ်သို့ ပစ်လွှဲကာ လူးလှိမ့် ပူဆာတတ်၏။ မိဘများက အလိုလိုက်လေလေ ပူဆာတတ်လေ ဖြစ်လာ၏။

ကလေးသူငယ်များ ပြုလုပ်တတ်ကြသော အပြုအမူ တခုကို ဖော်ပြရသော် ကလေးတယောက် ချော်လဲသည့်အခါ အနီးအနား၌ မည်သူများ ရှိနေသနည်းဟု လှမ်းကြည့်တတ်၏။ ထူပေးမည့် မိဘအစရှိသော လူကြီးများကို မြင်သည့်အခါ သူ့ဟာသူ မထ၊တော့ဘဲ ထူပေးမည်ကို စောင့်နေတတ်၏။

လူကြီး မိဘများက ပျာပျာသလဲ ထ၊လာပြီး ပွေ့ထူကာ.... “လူကလေး....ဘယ်နာသွားသလဲ”ဟု ယုယယယ မေးမိလျှင် ရုတ်တရက် မထ၊တော့ဘဲ ကြမ်းပေါ်၌ လူးလှိမ့်ကာ ငိုကြွေးလိုက်သေး၏။

တခါတရံတွင် ကြမ်းပေါ်၌ လဲပြီးနောက် တောင်ကြည့်
မြောက်ကြည့် ကြည့်၍ အနီအနား၌ လူကြီးတယောက်မျှ မတွေ့
မြင်ရသည့်အခါ သူ့ဖါသာ ထ၍ သွားခြင်းကိုလည်း တွေ့မြင်ဘူး
ကြ ပေလိမ့်မည်။

စိတ်သည်လည်း ဤနည်းနှင့်နှင် ပြုမူတတ်သော သဘာဝ
ရှိ၏။ ငါ့စိတ်ကလေး မဆင်းရဲရအောင်ဆို၍ သူ့အလို လိုက်ပြီး
ယုယုယယ လုပ်မိလျှင် မောင်မောင်ခေါ်လေ-ထီရိုးရှေ့ ဟူသော
စကားကဲ့သို့ ဟိုဟာလိုချင်၊ သည်ဟာလိုချင် ဖြစ်လာ၍ မရလျှင်
ကောက်ချင် ကွေးချင် အော်ချင် ငိုချင်လာ၏။

သူ့ကို သိမ်းပိုက်မိလျှင် အထက်ပါ ကလေးသူငယ်ကဲ့သို့ နွဲ့ဆိုး
ဆိုးလာတော့၏။

“မင်းဟာမင်း ဆင်းရဲချင် ဆင်းရဲစမ်းကွာ”ဟု သဘောထား
ကာ ပစ်ထားနိုင်ပါမူကား၊ ထင်သလောက် မဆင်းရဲတော့ဘဲ
သူ့ဟာသူ့ အလိုက်သင့် နေတတ်ခြင်းကို တွေ့ရပေလိမ့်မည်။

နက်နဲသော စိတ်သဘာဝ အကြောင်းကို သဘောမပေါက်
သေးလျှင် ရှိစေဦး။ ဤအခြင်းအရာမျှလောက်ကို သဘောပေါက်
သည် ဆိုလျှင်ပင် အတော်ကြီး သက်သာရာရခြင်းကို တွေ့ရပေ
လိမ့်မည်။

ဤအခြင်းအရာကို ထောက်ခြင်း အားဖြင့် စိတ် ဆင်းရဲဘို့
ကြောက်သည်ဆိုကာ ယုယုယယ လုပ်မိခြင်းသည်ပင်လျှင် အမှား
ကြီးတခု ဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှားလောက်ပေပြီ။

အကျိုးမမျှားသော မေးခွန်းများ

ဤခေတ် လူငယ်များက....

“သံသရာဆိုတာ ရှိပါသလား”

“အတိတ်ဘဝ အနာဂတ်ဘဝ ရှိပါသလား”

“သံသရာအစဟာ ဘယ်လိုပါလဲ”

“နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ဘယ်လိုနေပါသလဲ”

“ဘာမှ မရှိဘူးဆိုတာ ဟုတ်ပါသလား”

“ဘာမှမရှိလျှင် ဘယ်နှယ်လုပ်ပြီး လိုချင်နိုင်မှာလဲ”

အစရှိသော မေးခွန်းမျိုးတို့ကို ကျွန်ုပ်အား ကြိမ်ဖန်များစွာ မေးတတ်ကြလေသည်။

ထိုကဲ့သို့ မေးတတ်သော လူငယ်များအား ကျွန်ုပ်က ပြန်ဖြေရသည်မှာ သံသရာအစကို သိရခြင်းအားဖြင့် မောင်တို့၌ ဘယ်လို အကျိုးရှိပါမည်နည်း။

အတိတ်ဘဝ ရှိမရှိ၊ အနာဂတ်ဘဝ ရှိမရှိ အကြောင်းကို ကျွန်ုပ်ဖြေရလျှင် မောင်တို့လည်း ယုံချင်မှ ယုံကြည်မည်။ ကျွန်ုပ်လည်း သက်သေ သာဓက မထူနိုင်။ X X (ဤအကြောင်းကို ရှုမဝ မဂ္ဂဇင်း ဆောင်းပါးတပုဒ်တွင် ဖော်ပြခဲ့ဖူးလေပြီ။)

နိဗ္ဗာန်ရှိမရှိ၊ နိဗ္ဗာန်၌ ဘယ်အရာမျိုးရှိမရှိ အကြောင်းကို ပြောပြလျှင်လည်း မောင်တို့ နားလည်မည် မဟုတ်သောကြောင့် အကျိုးရှိမည် မဟုတ်ကြောင်း၊ ထို့ကြောင့် နားလည်မလည်၊

အကျိုးလည်း ရှိနိုင်မည် မဟုတ်သော အကြောင်းအရာများကို ဖယ်ထား၍ နားလည်ပြီး အကျိုးရှိနိုင်သော အကြောင်းအရာများ ကို လေ့လာသင့်ကြောင်း၊ အကျိုးရှိသော အကြောင်းအရာများ ကို လေ့လာ၍ သဘောပေါက် နားလည်လာသောအခါ၌ တွင် မောင်တို့ မေးသမျှသော အထက်ပါ မေးခွန်းများသည် အလို အလျောက် ပြေလည်သွားနိုင်မည် ဖြစ်ကြောင်းနှင့် ပြန်ပြောကာ ဗုဒ္ဓတရားတော်၏ သဒ္ဓိဋ္ဌိက ဂုဏ်အကြောင်းကို ရှင်းလင်း ဟောပြ ရသေးသည်။

လက်ငင်း ငြိမ်းချမ်းမှုရသော တရား

ကျွန်ုပ်တို့ မြန်မာပြည် ဗုဒ္ဓဘာသာ လောက၌ ချွတ်ယွင်းချက် ကြီးတခုတွေ့ရှိရသည်မှာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့၏ ‘ပန်းတုံးတိုင်’ ဖြစ် သော နိဗ္ဗာန်အကြောင်းကိုဟောပြကြရာတွင် ၃၁-ဘုံ၌ကျင်လည်ရ ခြင်းသည် ဝဋ်ဆင်းရဲကြီးတခု ဖြစ်၍၊ ဝဋ်ဆင်းရဲမှ ကျွတ်လွတ်ရာ ဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်အောင် ကြိုးစား အားထုတ် ထိုက် ကြောင်း များနှင့်သာ ဟောပြောလေ့ ရှိကြခြင်းပင် ဖြစ်လေ သည်။

လူချမ်းသာတယောက် ဖြစ်ရခြင်းကို ဝဋ်ဆင်းရဲကြီးအနေဖြင့် မြင်တတ်ဖို့ ခဲယဉ်းလှသော ပုထုဇဉ် ပုဂ္ဂိုလ်များအဖို့မှာ ဝဋ်ဆင်း ရဲမှ ကျွတ်လွတ်ခြင်းဟူသည် အဓိပ္ပါယ်မရှိသကဲ့သို့ ဖြစ်၍၊ ဘာမျှ မရှိသော နိဗ္ဗာန်ဆိုသည်မျိုးကိုလည်း မလိုချင်တတ်ဘဲ ရှိတတ်လေ တော့သည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်အပေါင်းတို့ နားလည်ထိုက်ကြသည်မှာ၊ သေ
သောအခါမှ နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်၍ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာနှင့် တွေ့ရခြင်းကို
အပယောဂ် ဗုဒ္ဓ တရားတော်၏ သဒ္ဓိဋ္ဌိက ဂုဏ် အကြောင်းကို
အလေးပေးကာ နှလုံးသွင်းသင့်ကြပေသည်။

သဒ္ဓိဋ္ဌိကဂုဏ် ဟူသည်မှာ နောင်တမလွန်ကျမှ အကျိုးခံစား
ရခြင်းမျိုး မဟုတ်၊ ဤဘဝအတွင်း၌ လက်ငင်း ချက်ခြင်း အပူ
ငြိမ်းသောတရား၊ ဆင်းရဲခြင်း အမျိုးမျိုးတို့မှ လွတ်ကင်းချမ်းသာ
သက်သာ၍ စိတ်ငြိမ်းချမ်းသော တရားဟူ၍ ဆိုလိုပေသည်။

နောင်ဘဝမှ လူ့စည်းစိမ် နတ်စည်းစိမ် စသည်တို့ကို မြှော်
မှန်းကာ ဒါန အစရှိသည့် ကုသိုလ်ကောင်းမှု မျိုးကိုပင် ပြုတတ်
ကြသော မြန်မာလူမျိုးတို့သည် ဒိဋ္ဌိ လက်ငင်း ပူလောင်ခြင်းမှ
သက်သာရာရသော တရားမျိုး ဖြစ်သည်ဟု မုချဆတ်ဆတ် ယုံ
ကြည်တတ်ကြပါလျှင် လိုချင်စကောင်းသည်ဟု နားလည်ကြဘို့
မြော်လင့်ထိုက်ပေသည်။

ရဲရဲကြီးထောက်ခံသော ကျင့်စဉ်

ဤဘဝအတွင်း၌ ဒိဋ္ဌိလက်ငင်း ပူလောင်ခြင်းမှ သက်သာရာ
ရခြင်းဟူသည်မှာ သဉ္ဇပါဒိဒေသသ နိဗ္ဗာန်ကို ရည်ရွယ်ခြင်း မဟုတ်
ဘဲ အားထုတ်ဆဲ အခိုက်အတန့်၌ပင် စိတ်နှလုံး ပူပန်ဆင်းရဲ
ရခြင်းမှ အထိုက်အလျောက် သက်သာရာ ရစေနိုင်ခြင်းကို ဆိုလို
ပေသည်။

လက်ငင်း ချက်ခြင်း သက်သာရာရစေသည့် အားထုတ်ကြရာတွင် လည်း ဂေါတမ ဗုဒ္ဓသည် နည်းအမျိုးမျိုး ညွှန်ပြတော် မူခဲ့ပေရာ (ကျွန်ုပ်အဖို့ရာ၌ ကိုယ်တိုင်အထိုက်အလျောက် ခံစားရ၍) လက်တွေ့အနေဖြင့် ကျေနပ်ဖွယ် အကောင်းဆုံးသော ကျင့်စဉ်တစ်ခု အနေဖြင့် မဆိုင်းမတွ ထောက်ခံခဲ့သည်မှာ “ဒိဋ္ဌိဒိဋ္ဌမတ္တံ”တည်း ဟူသော ကျင့်စဉ်ပင် ဖြစ်လေသည်။

အလေ့အကျင့်ပြုလုပ်ဖို့ လိုခြင်း

အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သော ပန် ချီဆရာ ဥပမာ၊ ကလေးဆိုး ဥပမာတို့မှာ စာထဲက တွေ့ရသော ဥပမာများမဟုတ်၊ (သို့သော် ပါဠိတော်များနှင့် ကိုက်ညီသည်ဟု ယုံကြည်သည်) ကျွန်ုပ် ကိုယ်တိုင် ၎င်းကျင့်စဉ်အရအားထုတ်ခဲ့သဖြင့် တွေ့ရသောစိတ်သဘာဝကို ပေါ်လွင်အောင် ဥပမာဆောင်ခြင်းမျှသာ ဖြစ်လေသည်။

ဤစာကို ဖတ်ရသော သူက “ကောင်းပါပြီ၊ ပန်းချီဆရာ ဥပမာ သဘောကြ၍ ကလေးဆိုး ဥပမာကိုလည်း ကျေနပ်ပါသည်။

သို့သော်....မိမိအား ပုတ်ခတ်ကဲ့ရယ်ခြင်းခံရမှုကို တဖန်ပြန်၍ မစဉ်းစားဘဲလည်း မနေနိုင်ပါ။ စိတ်ဆင်းရဲမည် ကိုလည်း စိုးရိမ်မြဲတိုင်း စိုးရိမ်၍ ဥပမာကွာပြုထားရန် မတတ်နိုင်ပါ။ ထိုကဲ့သို့ မဖြစ်အောင် ဘယ်နည်းနှင့် ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း” ဟု မေးငြားအံ့။ “ဒိဋ္ဌိဒိဋ္ဌမတ္တံ နည်းအားဖြင့် အလေ့အကျင့် ပြုလုပ်ပါ” ဟူ၍ ဖြေဆိုရပေမည်။

ဆင်းရဲခြင်းနှစ်မျိုး

ခွဲဦးအံ့။ သတ္တဝါတို့အဖို့၌ကိုယ်၏ ဆင်းရဲခြင်း၊စိတ်၏ ဆင်းရဲခြင်းဟူ၍ ဒုက္ခနှစ်မျိုးရှိပေရာ၊ ကိုယ်၏ ဆင်းရဲခြင်း ဟူသည်မှာ ရံဖန်ရံခါမျှသာ ကြုံတွေ့ရတတ်သော ဒုက္ခမျိုးဖြစ်၍၊ စိတ်ဆင်းရဲမှုသည်သာလျှင် (မနေတတ်သူများအဖို့၌) မကြာခဏ ကြုံတွေ့ရတတ်သော ဒုက္ခမျိုးဖြစ်၏။

ပင်ပန်းကြီးစွာနှင့် အလုပ်ကြမ်း လုပ်ကြရသူများမှ တပါး၊ ကိုယ်ဆင်းရဲမှု ဟူသည်မှာ ဆာလောင်မှတ်သိပ်ခြင်း၊အလွန်အမင်း အေးချမ်းခြင်း၊ အလွန်အကျွံ ပူအိုက်ခြင်း၊ နာဖျားမကျန်း ဖြစ်ရခြင်း အစရှိသော အခိုက်အတန့် များ၌သာ ကြုံတွေ့ ရတတ် ပေသည်။

ကိုယ်ဆင်းရဲမှု ဟူသည်မှာ ပရိပရ အကုသိုလ်ကံအလျောက် ကြုံတွေ့ရခြင်းဖြစ်၍ ဘုရားရဟန္တာများသော်မှ ရှောင်ကွင်းရန် မတတ်နိုင်ဘဲ ကျိတ်၍ ခံကြရသော ဒုက္ခမျိုးဖြစ်ချေသည်။

လက်ငင်း သက်သာရာ ရသောနည်း

ကိုယ်ဆင်းရဲမှုထက် အခံရခက်၍ လူသတ္တဝါတိုင်း ကြောက်လှပါသည်ဟု ဝန်ခံကြရသော ဒုက္ခမျိုးမှာ စိတ် ဆင်းရဲခြင်းပင် ဖြစ်၏။

မည်မျှလောက်ကျန်းမာသောလူ၊ ကြွယ်ဝသောလူ၊တန်ခိုးကြီးသောလူ၊ အာဏာလက်ကိုင်ရသောလူ၊ထင်ပေါ် ကျော်စောသော

လှုပ် ဖြစ်လင့်ကစား (စိတ်သားမတတ်လျှင် မတတ်သလောက်)
စိတ်ဆင်းရဲမှုနှင့် ကြုံတွေ့ရမည်ချည်း ဖြစ်၏။

အာသံဝေဂကုန်ခန်းပြီးသော ဘုရား ရဟန္တာ များသည်သာ
လျှင် စိတ်ဆင်းရဲခြင်း အမျိုးမျိုးတို့မှ လုံးဝ ကင်းလွတ်သည်ဟု
စာဆိုရှိ၏။

သို့ရာတွင် ဘုရားရဟန္တာများကဲ့သို့ လုံးဝ ကင်းလွတ်မှုမျိုး
မဟုတ်သေးစေကာမူ အထိုက်အလျောက် သက်သာခွင့် ရစေနိုင်
သော နည်းမှာ 'ဒိဋ္ဌိဒိဋ္ဌိစက္ကံ' တည်းဟူသော ကျင့်စဉ်ပင် ဖြစ်ပေ
သည်။

အတွေးကြောင့် ဆင်းရဲခြင်း

ထပ်၍ခွဲဦးအံ့။ စိတ်ဆင်းရဲမှု ဟူသမျှတို့ကို စစ်ဆေးလိုက်သည်
ရှိသော် လက်ငင်းကြုံတွေ့ရသော ဆင်းရဲမှု၊ အတိတ်ကို ပြန်တွေး
၍ ခံစားရသော ဆင်းရဲမှု၊ အနာဂတ်အတွက် မှန်းမြော်တွေးဆမိ
ခြင်းအားဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဆင်းရဲမှု-ဟူ၍ သုံးမျိုးသုံးစား
ရှိသည်ကို တွေ့ရပေလိမ့်မည်။

ဤသုံးခုအနက် လက်ငင်းကြုံတွေ့ရသော အခြင်းအရာကြောင့်
စိတ်ဆင်းရဲမှုထက် အတိတ်အဖြစ်အပျက်ကို ပြန်လည် ဖော်ထုတ်မိ
ခြင်းကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲမှုနှင့် အနာဂတ်အတွက် မှန်းဆတွေးခေါ်
မိခြင်းကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲမှုတို့က ကဲလွန်ပုံပေါက်ခြင်းကို တွေ့ကြ
ပေလိမ့်မည်။

အတိတ်နှင့် အနာဂတ်အဖို့တွင်လည်း အတိတ် အဖြစ်အပျက် ကို ပြန်လည်ဖော်ထုတ် စဉ်းစားမိခြင်းအတွက်ကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲ ရခြင်းက ပိုမိုများပြားခြင်းကို တွေ့ကြုံရ ပေလိမ့်မည်။ (အတိတ် နှင့် အနာဂတ် တွေးလုံးများကြောင့် စိတ်ကြည်နူးခြင်းများလည်း ရှိသည် မှန်ပါ၏။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ စိတ်ဆင်း ရဲမှု သက်သာရာ ရစေသောနည်းကို ဖော်ပြလိုခြင်းဖြစ်၍ ကြည် နူးမှုကို ချန်လှပ်ထားရ ပါသေးသည်) လူသတ္တဝါ အများဆုံးကို အကဲလွန်ဆုံး စိတ်ဆင်းရဲမှု ဖြစ်စေသော အခြင်းအရာမှာ လွန်လေ ပြီးသော အတိတ်အဖြစ်အပျက်ကို ပြန်လည်ဖော်ထုတ် တွေးတော မိခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

အကြိမ်ကြိမ် ဆင်းရဲရခြင်း

ဆောင်းပါး အစတွင် ဖော်ပြ ခဲ့သော ဥဒါဟရုဏ်၌ လူ တယောက်ယောက်က မိမိအား ပုတ်ခတ်ကဲ့ရယ်ခြင်း ခံရသည်ဆို လျှင် ကြားလိုက်ရသည်နှင့် တပြိုင်နက်၊ ဒေါသဖြစ်ကာ စိတ်ဆင်း ရဲမှု ဖြစ်ရခြင်းကား ရှိပါစေတော့၊ ပုထုဇဉ် ဟူသမျှအနက် မည် သူမဆို ထိုကဲ့သို့ ဖြစ်ကြရမည်ဆိုခြင်းကို မငြင်းလိုပါ။ ချက်ခြင်း လက်ငင်း ‘ပူပူနွေးနွေး’ အဖို့ရာ၌ ကဲ့ရယ်မှု ပြင်းထန်လျှင် ပြင်း ထန်သလောက် စိတ်ပေါက်မိခြင်းမှာ ပုထုဇဉ်တို့၏ ဓမ္မတာဖြစ် ပါ၏။

သို့ရာတွင် ထိုသူ၏ ကဲ့ရယ်ရှုတ်ချမှုသည် နောင် တခဏတွင် အတိတ်ဖြစ်သွားခဲ့ပြီ မဟုတ်ပါလော။ ကဲ့ရယ်ရှုတ်ချသော သူက

တကြိမ်ထည်းမျှသာ ပြုလုပ်ခြင်း ဖြစ်ပါလျက် ခံရသူအဖို့ရာ၌ စဉ်းစားမိတိုင်း ရင်ထဲက ပူကနဲ ခွေးကနဲ ဖြစ်ကာ ကြိမ်ဖန် များစွာ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း ဖြစ်ရသည် မဟုတ်ပါလော့။

တကြိမ်မျှသာ ပစ္စုပ္ပန်ဖြစ်ရပ်တခု အတွက် အကြိမ်ပေါင်း များစွာ စိတ်ဆင်းရဲမှု ဖြစ်ရသည် မဟုတ်ပါလော့။

ဤအခြင်းအရာကို ထောက်ခြင်းအားဖြင့် ပစ္စုပ္ပန် အခြင်းအရာထက်၊ အတိတ်ကိုပြန်လည် ဖော်ထုတ် စဉ်းစားမိဘတ်ခြင်းကြောင့် ခံစားရသော စိတ်ဆင်းရဲမှုသည် သာလွန်ကြီးကျယ်ခြင်းကား ထင်ရှားလောက်ပေပြီ။

ကြို့စားလျှင် အောင်ရမည်

လွန်လေပြီးသော အတိတ်အဖြစ်အပျက်ကို ဘဖန်ပြန်၍ မစဉ်းစားဘဲ မနေနိုင်ခြင်းမှာ လူသတ္တဝါတို့၏ ဓမ္မတာ ဖြစ်သည် မှန်သော်လည်း ထိုအတွက်ကြောင့် ခံရသော စိတ်ဆင်းရဲမှုမှ လွတ်မြောက်ရေးအတွက်မှာ ဒိဋ္ဌဒိဋ္ဌမတ္တံ တည်းဟူသော ဗုဒ္ဓ၏ ကျင့်စဉ်သည် အကောင်းဆုံးသော ဆေးနည်း ဖြစ်သည်ဟု ဆိုလိုပေသည်။

၎င်းကျင့်စဉ်အရမှာ အတိတ် အဖြစ်အပျက်၊ အနာဂတ်အဖြစ် အပျက်များအကြောင်းကို တွေးတောကြံဆခြင်း မပြုဘဲ၊ အာရုံ ၆-ပါးတို့နှင့်ပတ်သက်၍ မြင်ကာမတ္တ၊ ကြားကာမတ္တ၊ နံကာမတ္တ၊ စားကာမတ္တ၊ ထိကာမတ္တ၊ စသည်ဖြင့် လတ်ငင်း ပစ္စုပ္ပန်အပေါ်၌သာ စိတ်ကို အကုန် အလေ့ အကျင့်ပြုရခြင်း ဖြစ်လေသည်။

တဘဝလုံး၊ တသံသရာလုံးက အတိတ်နှင့် အနာဂတ် အခြင်း အရာများ အကြောင်းကိုသာ တလျှောက်ကြီး တွေးတောကြံဆ လာခဲ့ကြသော သတ္တဝါများဖြစ်သည့်အလျောက် လေ့ကျင့်ခါ စဉ်၊ အခက်အခဲတွေ့ကြုံရမည်မှန်သော်လည်း၊ ချက်ခြင်း လက်ငင်း လည်း ပူပင်သောက ကင်းငြိမ်း၍ မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်သို့ တိုင်အောင် ပေါက်ရောက်နိုင်သော ဗုဒ္ဓ၏ကျင့်စဉ်လည်းဖြစ်သောကြောင့် ရုတ် တရက် ချက်ခြင်း မအောင်မြင်နိုင်သေးခြင်းအတွက် စိတ်ပျက် အားလျော့လိုက်သည် မဟုတ်ပါပေ။

အခြားလူများအဖို့တော့ လွယ်ကူကောင်း လွယ်ကူပေလိမ့် မည်။ ငါ့အဖို့တော့ ခဲယဉ်းလှသည်ဟူ၍ မထင်မှတ်ကြပါလေနှင့်၊ အဖို့ထိုက်တန်သော ရည်မှန်းချက်တခု ပြည့်စုံရေးအတွက် လေ့ ကျင့်ရခြင်း ဟူသမျှမှာ လောကီ၌ဖြစ်စေ၊ လောကုတ္တရာ၌ဖြစ်စေ၊ ဇွဲကောင်းကောင်းနှင့် တပင်တပန်း လေ့ကျင့်ယူရသည်ချည်း ဖြစ် ခြင်းကို သတိပြုကြစေလိုပါသည်။

အတိတ်နှင့် အနာဂတ် အခြင်းအရာများအကြောင်းကို မစဉ်း စားမူ၍၊ ပစ္စုပ္ပန်အပေါ်၌ စိတ်ကို ထားရသောအလုပ်မှာ ခဲယဉ်း သော်လည်း လက်ငင်းစိတ်ဆင်းရဲမှုမှ သက်သာရာရလိုသော(၀၇) စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုကိုလိုလားသော ဆန္ဒ ပြင်းထန်သူတို့အဖို့မှာ၊ ဇွဲ ကောင်းကောင်းနှင့် ကြိုးစားပါက မဖြစ်နိုင်သော အလုပ်တခု မဟုတ်ကြောင်း တာဝန်ခံခဲ့ရပါသည်။

လေ့ကျင့်တိုင်း တိုးတက်ရမည်

အစပဋ္ဌမ သတိယှဉ်သော စိတ်မျိုးဖြစ်အောင်၊(၀၇)စိတ်ကိုဖြစ် စေ၊ ရုပ်ကိုဖြစ်စေ၊ စောင့်ကြည့်တတ်သော အလေ့အကျင့် ဖြစ်

လာအောင် မွေးမြူရခြင်းသည် ဆော်ဆတ်ကလေး ခက်ခဲခြင်း ကား မှန်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ဤမျှလောက်မက စိတ်ရောကိုယ်ပါ ပင်ပန်းကြီးစွာ အားထုတ်ကြရသော အခြား ကျင့်စဉ်များမှ၊ ယောဂီများကိုလည်း အားကျဘို့ ကောင်းပါသည်။

ဤကျင့်စဉ်၏ ထူးခြားချက်တစ်ခုမှာ တရားပေါက်သော အခါ မှ အကျိုးထူး ခံစားနိုင်သည် မဟုတ်ဘဲ အားထုတ်ဆဲ အချိန် ကာလ အတောအတွင်း၌ပင် စိတ်၏ငြိမ်းချမ်းမှု ရရှိနိုင်ခြင်းပင်ဖြစ် လေသည်။

ဥပမာ အတိတ်နှင့် အနာဂတ်တို့အကြောင်းကို မစဉ်းစား၊ စိတ်မကူးဘဲ မြင်ကာမတ္တ၊ ကြားကာမတ္တ မျှလောက်ဖြင့်သာ ငါးမိနစ်၊ ဆယ်မိနစ် စသည်ဖြင့် အချိန်အပိုင်းအခြားနှင့် နေတတ် လာသည်ဆိုလျှင်ပင် တမျိုးတမည် သဘောပေါက် လာတတ်ပေ သည်။

သဘောပေါက်ပုံကား၊ ဟိုအကြောင်း၊ သည်အကြောင်းများ ကို တွေးတောကြံဆရခြင်းသည် စိတ်မောလှသည်။

ထိုမျှမကသေး။ နှလုံးမသာယာဘွယ်ဖြစ်သော အတိတ် အဖြစ် အပျက်များကို စဉ်းစားမိသောအခါ၌လည်း စိတ်ဆင်းရဲမှု ဖြစ်ရ သေးသည်။ ကြံစည်စိတ်ကူးရခြင်းများထက် မျက်စိကလေး အသာ မှိတ်ပြီး နားထဲသို့ဝင်လာသော အသံများကို ကြားရသည် ဆိုရုံ ကလေးမျှ ကြားနေရသော အသံဖြစ်သည်။

ငြိမ်းချမ်းလှပါပေသည်တကား စသည်ဖြင့် သဘောကျလာပေလိမ့်မည်။ ထိုကဲ့သို့ သဘောပေါက်သောအချိန်မှစ၍ ငါးမိနစ်၊ ဆယ်မိနစ် လောက်မျှသာ မကဘဲ နာရီဝက်ခန့်မျှ နေနိုင်သည် အထိ တိုးတက်ခြင်းရှိလာသည်ကို တွေ့ရတတ်ပေသည်။

စာဖြည်းဖြည်း သဘောပေါက်လာပုံ

ပဌမ၌ ခက်ခဲသည်၊ ပင်ပန်းသည်ဟုထင်ခဲ့သောအလုပ်ကို နောက်ပိုင်း၌မူ လွယ်ကူရုံသာမက ‘အနေချောင်း’ လှသည်ဟု သဘောပေါက်လာသော အချိန်မှစ၍ တိုးတက်မှုသည် အံ့သြခမန်း လျင်မြန်ခြင်းကို တွေ့ရတတ်ပေသည်။

ရှေ့အဖို့၌ ယခင်က အထင်မှား၊ အမြင်မှားခဲ့သော အခြင်းအရာများသည် လိမ်သောကြီး ပြေသကဲ့သို့ ကနုတ်ခြား၊ ပြေ၍ ပြေ၍ လိုက်လာတတ်ပေသည်။

ဥပမာ ယခင်ကမူ လောကကြီးသည် အခါမလပ် မရပ်မနား ရှိနေသည်ဟု မှတ်ထင်ခဲ့မိရာမှ လက်စသတ်တော့ အခါမလပ် ရှိနေခြင်းမဟုတ်။ ကြားသော အခိုက်အတန့်၌ ကြားမှုမှတစ်ပါး အခြားဘာမျှ မရှိချေဘဲကား။ ဤနည်းအားဖြင့် အာရုံ တခုပြီး တခု တလှည့်စီ ပေါ်နေခြင်းကို လောကကြီး တပြိုင်နက်ထည်း ရှိနေသည်ဟု မှတ်ထင်ခဲ့မိခြင်း ဖြစ်ချေသည်တကား။ တလှည့်စီ ပေါ်နေသော အာရုံများကို တပေါင်းထည်း ပြုလုပ်ပြီး လောကကြီး ဟုပြိုင်နက်ထည်း ရှိနေသည်ဟု အထင်မှားကြခြင်း ဖြစ်ချေသည်တကား... စသည်ဖြင့်၎င်း၊ ခုနစ်က ကြားလိုက်ရသော အသံသည် ချုပ်ပျောက်သွား၍ ၎င်းအသံကို သိလိုက်ရသော ‘ကြား’

စိတ်ကလေးလည်း အသံနှင့်အတူ ချုပ်ပျောက်သွားချေပြီတကား။ ထိုမှကို သိနေသော (ဖောဋ္ဌဗ္ဗဝိညာဉ်) စိတ်သည် အခိုက်အတန့် အားဖြင့် တည်မြဲနေသည်ဟု ထင်ခဲ့မိသော်လည်း စင်စစ်အားဖြင့် တခဏတာမျှ တည်မြဲခြင်း ရှိသည်မဟုတ်။ ဆက်လက်၍ ထိနေသောကြောင့်သာလျှင် တည်နေသည်ဟု ထင်ရသည်။

ထိုမှမရှိသည်နှင့် တပြိုင်နက် သိမှုလည်း ပျောက်သွားမည် ဖြစ်သည်။ ဆက်ခါ၊ ဆက်ခါ ထိနေသောကြောင့် ဆက်ခါ၊ ဆက်ခါ သိနေသော အခြင်းအရာကို တခုတည်းသော စိတ်သစ်ဟူ၍ အထင်မှားမိခြင်း ဖြစ်ချေသည်တကား ဟူ၍၎င်း၊ တချိန် တခါတွင် လဘောပေါက်လာတတ်ပေသည်။

အသိချင်းမတူပုံ

ပစ္စုပ္ပန်အခြင်း အရာများကိုသာ သတိနှင့် ရှုလျက် ရှိသော ယောဂီသည် ပြီးဆုံး ကုန်ခမ်းသွားသော အခြင်းအရာမျိုးကား အယ်တော့မှ ပြန်၍ မပေါ်လာတော့ဘဲ တခါထည်း ပြီးဆုံး ကုန်ခမ်း ပျောက်ပျက်သွားခြင်းပေတကားဟု ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ထင်ထင် ရှားရှားကြီး သိမြင်လာတတ်ပေသည်။

ဥပမာပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ပေါ်၌ စိတ်ကိုထားဘို့လေ့ကျင့်လျက် ရှိစဉ် အကြင်ယောဂီသည် ခွေးဟောင်သံ ကြားလိုက်ရသည်ဆိုအံ့၊ တချိန်တခါတွင် ထိုအသံ၏ ပျောက်ပျက် ကုန်ဆုံးသွားခြင်းကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ထင်ထင်ရှားရှားကြီး သိလိုက်ရတတ်ပေသည်။

ဘာကိုမျှ အားမထုတ်ဘဲ၊ အလကားနေသော လူများလည်း ဤအကြောင်းကို သိကြသည်မဟုတ်ပါ။ လောဟု စောဒကံ တက်စရာ ရှိ၏။ အခြားလူများ၏ သိပုံနှင့် ဒိဋ္ဌိဒိဋ္ဌမတ္တံ နည်းအတိုင်း

အားထုတ်လျက်ရှိသော ယောဂီ၏သိပ္ပံတို့မှာ ကြီးစွာသော ခြားနားခြင်း ရှိလေသည်။

ခြားနားပုံကို ထင်ရှားအောင် သာဓကဆောင်ရသော် အထက်ပိုင်းတွင် ဖော်ပြခဲ့သော ဥဒါဟရုဏ်၌ အခြား လူတယောက်၏ ပုတ်ခတ်ကဲ့ရယ်ခြင်း ခံရသောသူသည် ထိုလူ၏ ပုတ်ခတ် ကဲ့ရယ်ခြင်းကား ယမန်နေ့ကဖြစ်၍ ယနေ့မဟုတ်ဟု သိရမည် ဖြစ်သော်လည်း ဖျောက်ဖျက်ရန်မတတ်နိုင်ဘဲ တွေးမိတိုင်း ဒေါသဖြစ်ရပေလိမ့်မည်။

တနေ့၊ တရက် မျှသာမက တလ၊ နှစ်လ၊ တနှစ်၊ ၂-နှစ်တိုင်အောင်လည်း တွေးမိတိုင်း ဒေါသဖြစ်ချင် ဖြစ်တတ်သေး၏။ ဒိဋ္ဌဒိဋ္ဌမတ္တံ နည်းအတိုင်း အားထုတ်၍ ခွေးဟောင်သံ ပျောက်ပျက်ကုန်ခမ်းသွားခြင်းကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိမြင် လိုက် ဖူးသော ယောဂီမူကား၊ မိမိအား ပုတ်ခတ်ကဲ့ရယ်ခြင်းကို စဉ်းစားမိ၍ ရုတ်တရက် ဒေါသဖြစ်မိသည် ထားဘိဦး။ ထိုအခြင်းအရာ၏ ပြီးဆုံးကုန်ခမ်းခြင်းကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်လိုက်မိသည်နှင့် တပြိုင်နက် ချက်ခြင်း ဒေါသစိတ်ပျောက်ပျက်၍ သက်သာရာရပေလိမ့်မည်။

ဤသည်ကား လူသာမန်တို့၏ သိပ္ပံနှင့် ဒိဋ္ဌဒိဋ္ဌမတ္တံ နည်းဖြင့် အားထုတ်၍ သိမြင်ထားသော ယောဂီ၏သိပ္ပံတို့ ခြားနားချက်ပေတည်း။

ဒိဋ္ဌဒိဋ္ဌမတ္တံ တည်းဟူသော ကျင့်စဉ်အရ ပစ္စုပ္ပန်အပေါ်၌ စိတ်ထားတတ်ဖို့ အလေ့အကျင့်ပြုလုပ်ထားသော ယောဂီအဖို့မှာ ကမ္မဋ္ဌာန် ကျောင်းသဲ၌ ရှိနေစဉ် အခိုက်တွင်သာ စိတ်သက်သာရာ ရသည်မဟုတ်၊ လူအများနှင့် ရောစပ်နေထိုင်၍ အလိုမကျမှု

များနှင့် ကြုံတွေ့ရသည့် အခါတိုင်း မိမိသိမြင်ထားသောသဘာဝကို သုံးသပ်ဆင်ခြင်ခံ့မျှနှင့် စိတ်သက်သာရာ ရစေနိုင်သော ကျင့်စဉ် ဖြစ်လေသည်။

အခြားသူတယောက်က ပုတ်ခတ်ကဲ့ရယ်ဘူးခြင်းကို သတိရ၍ စိတ်ဆိုးလာရာတွင် ထွက်သက်ဝင်သက်ကို အာရုံပြုနိုင်ပါက စိတ်သက်သာရာ ရနိုင်ခြင်းကားမှန်ပါ၏။ သို့ရာတွင် ထိုနည်းမှာ အာရုံပြောင်းသော နည်းမျှသာဖြစ်၏။

မြင်လိုသော အခြင်းအရာကို မျက်နှာလွှဲထားခြင်းနှင့် တူ၏။ အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့် ယောဂီ၏ သက်သာရာရမှုမှာ မျက်နှာလွှဲခြင်း သက်သက်မဟုတ်။ စေ့စေ့ကြည့်ပြီး ပုတ်ချေ ပစ်လိုက်ခြင်းကဲ့သို့ ရှိသောကြောင့် တန်တို ရှိလှသည်။ စိတ်ဆင်းရဲမှုကို အာနာပါန စသည်နည်းဖြင့် ဖျောက်ခြင်းသည် ‘သမာဓိ’အလုပ် ဖြစ်၍ ဒိဋ္ဌိဒိဋ္ဌမတ္တနည်းဖြင့် ဖျောက်ဖျက်ခြင်း သည် ‘ပညာ’ အလုပ်ဟူ၍ ဆိုလိုခြင်းဖြစ်ပေသည်။

ပြဿနာအာ လုံး ရှင်းလိမ့်မည်

ထို့ထက် ရင့်ကျက် လာသောအခါ၌ ဒိဋ္ဌိဒိဋ္ဌမတ္တနည်းအရ အားထုတ်သော ယောဂီသည် အသိစိတ်ဟူသည်မှာ အာရုံနှင့် ထိတွေ့သည့် အခိုက်အတန့် ကလေး၌သာ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ပေတကား။ ဖြစ်ပြီးသည့်နောက် ပျောက်ပျက် ကုန်ခန်းသွားချေသည်တကား။ ဖြစ်ချည် ပျက်ချည်ဖြစ်နေသော အသိစိတ်ကလေးသည် သူ့ဖာသာ ပျောက်ပျက်သွားသောကြောင့် ငါ၏ ပစ္စည်းမဟုတ် ချေတကား။ ငါပိုင်ဆိုင်သော ပစ္စည်းမဟုတ်ချေတကား စသည်များဖြင့် တကြိမ်တခါတွင် သဘောပေါက်လာတတ်ပေသည်။

ထိုအခါတွင် အထက်၌ဖော်ပြခဲ့သော ဥဒါဟရုဏ်ထဲမှ ကလေး ဆိုးကဲ့သို့ အလွန်အမင်း အလိုမလိုက်တော့ဘဲ၊ သူ့ဖာသာသူပစ် ထားနိုင်သော အခြေအနေမျိုးသို့ ဆိုက်ရောက်လာပေတော့မည်။

ဤတွင် အကြင်ယောဂီ၏ စိတ်ချမ်းသာမှုမှာ သိသိသာသာ ကြီး ထူးခြားလာပေတော့မည်။ ဤအချင်းအရာသည် မဂ်ဆိုက် ခြင်း မဟုတ်သေးသော်လည်း၊ နီးကပ်လျက်ရှိပြီဖြစ်၍ အားတက် ပို့ ကောင်းလှပါပေပြီ။

ဆိုသက်မက အဟုတ်တကယ် အခါပေါ်သိမ်း တည်ရှိသော သဘာဝကြီးကို အာရုံအဖြစ်နှင့် ထိတွေ့လိုက်မိသော အခါ၌ကား လူငယ်များမေးတတ်ကြသည့် နိဗ္ဗာန် ရှိမရှိနှင့် ရှိပုံမရှိပုံ ပြဿနာ သည်၎င်း၊ သံသရာ ရှိမရှိ ပြဿနာသည်၎င်း၊ သံသရာ၏ အစဆို သော ပြဿနာသည်၎င်း၊ ယောဂီ၏ဉာဏ်ထဲ၌ အလိုအလျောက် ရှင်းလင်းသောအဖြစ်သို့ ဆိုက်ရောက်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တွေသော ဖိတ်သဘာဝ (၁၀)

ဒိဋ္ဌဒိဋ္ဌမတ္တံ နည်းအရ
ထပ်မံအားထုတ်ပုံကို ဖော်ပြခြင်း

ဗုဒ္ဓ၏ တရားတော်သည် သန္တတိ နဂုဏ်နှင့်ပြည့်စုံ၍ လက်ငင်း
ငြိမ်းချမ်းသော အကျိုးပေးသည့်အပြင် သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှလည်း
ထွက်မြောက် စေနိုင်ခြင်းမှာ ကျွန်ုပ်အဖို့ရာ၌ လုံးဝယုံမှားခြင်း
မရှိချေ။

သို့ရာတွင် ဤမျှလောက် အဘိုးအနုတ္တဘိုက်ဘန်သော အကျိုး
ကျေးဇူးအတွက် ကြိုးစားအားထုတ်ကြရာ၌ ရေစီးကို ဆန်တက်
နိုင်အောင် လှော်ခတ်ကြရခြင်းနှင့်တူလှ၏။ ခပ်ပေါ့ပေါ့နုလှိုက်မိ
သည့်အခါတိုင်း ရေစုန်၌ မျောပါ၍ သမုဒ္ဒရာ ဝဲဩဃဆီသို့ရောက်
သွားတတ်၏။

ကျွန်ုပ်မှာ ဒိဋ္ဌဒိဋ္ဌမတ္တံနည်းအရ အားထုတ်လာခဲ့ရာ၌ တချို့
တချို့တွင် တက်သုတ်ရိုက် လှော်ခတ်၍ အများအားဖြင့်မူ ဆန်
တက်ဖို့ မကြိုးစားမိဘဲ မျောမပါစေရုံလောက်မျှ တက်ကလေးနှင့်
လှော်ယက်နေခဲ့မိသည်။

ဤအထဲမှပင် သတိပေါ်လျော့သော တချက် တချက်တွင် အောက်သို့ မျောပါခြင်းကို တွေ့ရတတ်၏။ ဤအတောအတွင်း ကျွန်ုပ်တို့ ပေါ်လျော့ခြင်းအတွက် သတိပေးသကဲ့သို့ ဖြစ်ခဲ့သော အခြင်းအရာတခုကို ဘင်ပြလိုပေသည်။

ဆို ယောင်ယောင်နှင့် ကောင်းခြင်း

လူသတ္တဝါသည် မိမိတို့အချင်းချင်း လေးစားချင်သော လူကို လေးစားနိုင်သော လွတ်လပ်ခွင့်ရှိပါ၏။ ငါ့ကို မလေးစားကြလေ သလောဟု အပြစ်ပြောနိုင်ခွင့်မရှိပေ။

သို့နှင့်ပင် ကျွန်ုပ်အား အချို့ လူများက လေးစားနေကြ အတိုင်း မလေးစားကြခြင်းကို တွေ့ရသည့်အခါ စိတ်ထဲ၌ ဘာက လိုလို ဖြစ်ခဲ့မိသည်။ ဤသည်မှာ စင်စစ်အားဖြင့် (အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း) ထိုလူစု၏ အပြစ်မဟုတ်၊ ကျွန်ုပ်၏အပြစ် မျှသာ ဖြစ်ပေသည်။

တညသ၌ ကျွန်ုပ်သည် အိပ်ရာမှတရားနိုးလာ၍ အထက်ပါ အဖြစ်အပျက်ကို ဘူးကနဲ သတိရလိုက်မိသည်တွင်၊ စိတ်ထဲ၌ ခုလုလုဖြစ်လာရပြန်၏။ ထို စံအတိုင်း လေးစားမှု မခံရခြင်းအတွက် ကြောင့် မျက်ချင်သလိုလို ဖြစ်နေ၏။

ဤတွင် ကျွန်ုပ်စဉ်းစားမိသည်ကား “ငါသည် သူတပါးက လေးစားလျှင် ဝမ်းသာသည်။ မလေးစားလျှင် ဝမ်းနည်းသည်။

သို့ဆိုလျှင် သူသူငါငါတို့နှင့် ဘာများ ထူးခြားသေးသနည်း။ ငါ၏ဝမ်းသာမှု ဝမ်းနည်းမှုသည် သူတပါးတို့အပေါ်၌ တည်

လျက် ရှိချေပြီတကား။ သူတပါးပြုမှုနုရမည့်အဖြစ်၌ရှိနေသေးသည်
တကား။ သူတပါး၏နှာခေါင်းနှင့် အသက်ရှူလျက် ရှိနေသေး
သည်တကား။

ဤအတိုင်းဆိုလျှင် ငါအားထုတ်ထားသည့် တရား၏ သန္တိဋ္ဌိက
ဂုဏ်သည် အဘယ်မှာနည်း” စသည်များဖြင့် ဆင်ခြင်သုံးသပ်မိ
သည်။

ကျွန်ုပ်မှာ စိတ်ငြိမ်မှုဟူသည်ကား မိမိအတွင်း၌ တည်ရှိသည်
ဟု တကြိမ်တွေ့ထားပြီး ဖြစ်ပါလျက်၊ အဘယ်ကြောင့် ဤကဲ့သို့
ဖြစ်ရလေသနည်းဟု သတိရကာ ညဉ့်ဘဝက်ပတ်လုံး အတွင်း၌
ရှိသော ငြိမ်းချမ်းခြင်းသဘာဝကို အပြင်းအထန် ရှာပြန်လေရာ၊
အရှက်တက်ချိန်လောက်တွင် ထင်မိခဲ့တော့ရှိရသည်။

“နံနက်လင်းသောအခါ ယမန်နေ့က ဖြစ်ခဲ့သော ‘ခုလုလု’
အခြင်းအရာမရှိတော့ချေ။ သို့သော်... ဤမျှနှင့်မနေသေးဘဲ အရှိန်
ကောင်းခိုက်တွင် ဆက်လက် အားထုတ်ဦးမည်ဟု ဆုံးဖြတ်ကာ
စစ်ကိုင်းတောင်ရိုးသို့သွား၍ ရက်သတ္တဘပတ် အားထုတ်ရန် စီမံ
ပါတော့သည်။

ထိုရက်များအတွင်း တွေ့ခဲ့ရသော စိတ်သဘာဝအကြောင်းကို
အောက်တွင် ဖော်ပြလိုက်ရပါသည်။

ဆိမ်မွေ့သော အလုပ်တခု

ကျွန်ုပ်မှာ နာမ်နှင့် ရုပ်နှစ်ပါးတို့တွင် နာမ်(စိတ်) အပေါ်၌
စူးစိုက်တတ်သော အလေ့အထရှိသည့်အလျောက်၊ ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ

အတိုင်း အားထုတ်လိုက်သည်ဆိုလျှင်ပင်၊ ကိုယ်ကာယကြီးအပေါ် မှာထက် အသိစိတ်ကလေးအပေါ်၌ အာရုံစူးစိုက်သော အချိန် ကာလများကြောင်း တွေ့ရပါတော့သည်။

ကခါတရံတွင် စင်္ကြံရှောက်ယင်း (အချို့သော နည်းများ ကဲ့သို့) ခြေထောက်နှစ်ချောင်းတို့၏ ကြွခြင်း၊ လှမ်းခြင်း၊ ချခြင်း တို့ကို အမှတ်အသားမပြုမူ၍၊ ယခုလှုပ်ရှားလျက်ရှိသော ခြေနှစ် ချောင်းတို့တွင် စိတ်၏အလုပ် မည်မျှပါဝင်သည်။ မည်ကဲ့သို့ ပါ ဝင်သည် စသည်များကို စူးစူးစိုက်စိုက် စုံစမ်းရှာဖွေမိပါသည်။

ဤခြေနှစ်ချောင်းသည် စိတ္တဇဝါယောကြောင့် လှုပ်ရှားကြ ရသည်ဟု စာကဆိုရာ၊ ယခုလှုပ်ရှားမှုတွင် စိတ်၏အလုပ် မည်မျှ လောက် ပါဝင်သနည်းဟု စောင့်ကြည့်ပါသည်။

အမှတ်တမဲ့ လမ်းရှောက်သည့်အခါ၊ စိတ်၏အလုပ် မပါဝင် ဘဲ သူတို့ဖာသာ လမ်းရှောက်နေကြသကဲ့သို့ မှတ်ထင်ရတတ် သော်လည်း တမင်တကာ ဂရုစိုက်သတိပြု၍ ခြေလှမ်းသည့် အခါ စိတ်၏အလုပ်ကို (သိမ်မွေ့စွာဖြစ်စေ) တွေ့နိုင်အောင် ကြိုး စားကြည့်ပါသည်။ နက်နဲသော အလုပ်မျိုး၌ ဝါသနာပါသူတို့ အတွက် စိတ်ဝင်စားဘွယ်သော လေ့ကျင့်ခန်း တခုဖြစ်ပေသည်။

ပစ္စုပ္ပန်စိတ်ထာ ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်

ထို့နောက် စင်္ကြံရှောက်ရာတွင် ခြေထောက်နှစ်ချောင်းပေါ် ၌ အာရုံစိုက်ရာမှ လမ်းပေါ်သို့ (ပစ္စုပ္ပန် တည်တည်) ပြောင်း

ရွှေယူလိုက်သောအခါ ကျောက်ခဲကလေးများ၊ မြက်ပင်ကလေးများ၊ အမှိုက်သရိုက်ကလေးများ စသည်တို့သည် မျက်စိအောက်တွင် ဘွားကနဲ၊ ဘွားကနဲ ပေါ်လာရာမှ၊ ဖျတ်ကနဲ၊ ဖျတ်ကနဲ (ကျော်လွန်သွားခြင်းကြောင့်) ကွယ်ပျောက်၍၊ ကွယ်ပျောက်၍ သွားကြခြင်းကို မြင်ရပါသည်။

ဤအခြင်းအရာမှာ အထူးအဆန်းမဟုတ်၊ လူတိုင်းပင် တွေ့ရသော အခြင်းအရာဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ခြားနားချက်ရှိသည်မှာ ကား လူတိုင်းလူတိုင်းသည် ဤအခြင်းအရာကိုပင် ဂရုမစိုက်၊ သတိမထား၊ အမှတ်မဲ့ ကျော်လွန်၍ သွားတတ်ပေရာ၊ ဒိဋ္ဌဒိဋ္ဌမတ္တိနည်းအရ ပစ္စုပ္ပန် တည်တည်အပေါ်၌ အာရုံစိုက်သောယောဂီမူကား၊ ထိုအရာဝတ္ထုကလေးများ၏ ပေါ်လာခြင်း၊ ပျောက်ကွယ်ခြင်းများကို (ပဌမတွင်) အမှတ်မထင် သတိပြုမိ၍၊ ကြွာလေ ကြွာလေ ၎င်းတို့၏ ပြောင်းလဲမှုသည် နှလုံးသို့ ခိုက်၍ခိုက်၍ လာပါတော့သည်။

ဤအခြင်းအရာကိုပင် ဗုဒ္ဓ အလိုတော်မူ၍ ပစ္စုပ္ပန် တည်တည် အပေါ်၌ အာရုံပြုဘို့ ညွှန်ကြားတော်မူခြင်း ဖြစ်လေသည်။

ဘယ်ပုံ သိရမည်နည်း

ရှင်းဦးအံ့။

သတိပဋ္ဌာန် သုတ္တာန်၌ သွားလျှင် သွားသည်ဟု သိစေရမည် ရပ်လျှင်ရပ်သည်ဟု သိစေရမည်။ လှည့်လျှင် လှည့်သည်။ စောင်းငဲ့

လျှင် စောင်းငဲ့သည်ဟု သိစေရမည်။ အစရှိသည်ဖြင့် ညွှန်ကြား
တော်မူခဲ့ရာ၊ အချို့က ရပ်ခြင်း၊ သွားခြင်း၊ ထိုင်ခြင်း၊ ထခြင်း၊
စသည်တို့ကို လူတိုင်းပင် သိသည်။

တိရစ္ဆာန်ပင် သိသည်ဟု ပြောကြားခြင်းကို ကြားရဘူးသည်။
အချို့ကလည်း၊ ပဇာနာတိ-သိ၏ဟု ဆိုရာ၌ ဤမျှလောက် သိရုံ
ကလေးကို ဆိုလိုတော်မူသည် မဟုတ်။ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ အစဉ်တို့၏
သဘောတရားကိုပါ သိစေရမည်ဟု ဖြည့်စွက်ခြင်းကို ကြားရဘူး
သည်။

အမှန်မှာ တိရစ္ဆာန်များပင် သိသည်ဆိုသော သိပုံ သိနည်းမျိုး
လည်း မဟုတ်။ ခန္ဓာအစဉ်ကိုပါ (အစ ပဌမ၌) သိစေရမည်ဆို
သော သိနည်းမျိုးလည်း မဖြစ်နိုင်။ သိကာမတ္တ ကလေးကိုပင် ဗုဒ္ဓ
ရည်ရွယ်တော်မူလေသည်။

ယောဂီမဟုတ်သော သာမန် လူတယောက်သည် သွားခနဲ
ခြင်းကို သိသည်ဟု ဆိုနိုင်သော်လည်း သူ၏စိတ်သည် ရောက်ချင်
ရာ ရောက်၍ စိတ်ကူးချင်ရာ ကူးလျက်ရှိရာ “ဘာလုပ်နေသလဲ”
ဟု မေးခါမှ “လမ်းလျှောက်နေပါသည်”ဟု ပြောနိုင်ခြင်း ဖြစ်
ပေလိမ့်မည်။

တဖန် ရုပ်နာမ် ခန္ဓာတို့၏ အစဉ်ကို သိစေရမည် ဆိုခြင်းမှာ
လည်း စတင်၍ လေ့ကျင့်သော ယောဂီအဖို့မှာ မဖြစ်နိုင်သော
ကိစ္စဖြစ်၍ ဗုဒ္ဓလည်း ရည်ရွယ်တော်မူသည် မဟုတ်ချေ။

ဤလုပ်ငန်း၏ရည်ရွယ်ချက်မှာကား တပြောင်းထည်းပြောင်းလဲလျက်ရှိသော အခြင်းအရာကို သိမြင်စေရန်အတွက်ဖြစ်၍ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်အပေါ်၌ အာရုံစိုက်ဖို့ ညွှန်ကြားစောင့်မူခြင်း ဖြစ်လေသည်။

ပစ္စုပ္ပန် နာမ်ရုပ်ပေါ်၌ သတိနှင့် မကြံညှံခဲ့လျှင် နာမ်တို့၏ ပြောင်းလဲမှုကို မမြင်နိုင်ဘဲ ရှိတတ်သည်ဟူသို။

သိစိတ်၏ မမြဲသော သဘော

ထပ်၍ ရှင်းဦးအံ့။

ဤအလုပ်နှင့် ပတ်သက်၍ (မနေ့ဘနေ့က) ကျွန်ုပ်၏ ကိုယ်တွေ့ကို တင်ပြပါဦးမည်။

အထက်ပါအတိုင်း စကြို ရောက်လျက်ရှိရာ၌ ကျောက်ခဲကလေးများ၊ မြက်ပင်ကလေးများ၊ အမှိုက်သရိုက်ကလေးများသည် မျက်စိအောက်၌ ပေါ်လာကြပြီးနောက် ပျောက်၍ ပျောက်၍သွားကြရာတွင် (စိတ်ကို အလေးပေး၍ ရှုလေ့ရှိသော ကျွန်ုပ်အဖို့မှာ) ထိုအရာငတ္ထကလေးများကိုမြင်လျက်ရှိသော 'မြင်စိတ်'ကလေး၏ ဒဏ်စပ် ပြောင်းလဲလျက်ရှိခြင်းကိုသိသော ဥာဏ်သည် ဖျတ်ကနဲ ပေါ်လာပါတော့သည်။

အားထုတ်ခါစ ဖြစ်သော ယောဂီများအဖို့ရာ၌ ၎င်းဥာဏ် ပေါ်လာသို့လျင်မြန်ချင်မှလျင်မြန်မည်ဖြစ်သော်လည်း ဥဒယဗ္ဗသဥာဏ်မျှကို ပိုင်ပြီးဖြစ်၍ မကြာခဏပေါ်နေကျဖြစ်သော ကျွန်ုပ်

အဖို့မှာ အလုပ် စတင်လိုက်သည် ဆိုလျှင်ပင် မကြာမတင် ပေါ်လာမြဲ ဖြစ်ပါတော့သည်။

ထိုနောက်၌မူ စိုက်၍ ရှုလိုက်သည့် အခါတိုင်း စိတ်ဒဏစပ် ပြောင်းလဲမှုသည် ကွက်ကနဲ ကွင်းကနဲ ရှင်းရှင်းကြီး ပေါ်ထွက်လာပါတော့သည်။

အစဉ်အလာ အမှားတော်ကြီးတခု

ဆက်လက်၍ ရှင်းဦးအံ့။

ကျွန်ုပ်၏ ကိုယ်တွေ့ကို တင်ပြရသော် ရုပ်တရား၏ ပြောင်းလဲမှုကို မြင်ခြင်းထက် စိတ်၏ ပြောင်းလဲမှုကို မြင်ခြင်းသည် သာ၍ တန်ဖိုးရှိ၏။

ဥပမာ ချိုးကူသံကိုနားစိုက်လိုက်သည့်အခါ 'တကူးထူး' ဟူသော ပဌမကူသံပျောက်သွားပြီးမှ နောက်တကြိမ် 'တကူး' ဟူ၍ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းကို ယောဂီ သိနိုင်ပေရာ၊ ဘာကိုမျှ အားမထုတ်သော လူသာမန်တယောက်ကလည်း ဤအတိုင်းပင် သိပါသည်ဟူ၍ ရောထွေးပြောဆိုနိုင်ခွင့် ရှိပေလိမ့်မည်။

သို့ရာတွင် သောတဝိညာဉ်စိတ် (ကြားစိတ်) ၏ ပြောင်းလဲမှုကို သိခြင်းမူကား၊ လူပြိန်းများ ရောနှောရှုပ်ထွေးရန် မဖြစ်နိုင်ချေ။ ပဌမ ချိုးကူသံကိုသိသော သောတဝိညာဉ်စိတ် ပျက်စီးကွယ်ပျောက်ပြီးခါမှ၊ ဒုတိယချိုးကူသံကိုသိသော သောတဝိညာဉ်စိတ်တခု အသစ်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းကို ယောဂီသိသကဲ့သို့ လူပြိန်းများ သိရန် မဖြစ်နိုင်ဘဲ ရှိပေလိမ့်မည်။

လှူပြန်၏ အထင်မှားကား၊ သူ၏ စိတ်ကလေး တခုထည်းက ပဌမချိုးကုသံရော၊ ဒုတိယ ချိုး ကုသံကိုပါ သိလျက် ရှိသည်ဟု အထင်ရောက်လျက် ရှိပေလိမ့်မည်။

(စာသမားများကမူ၊ စာထဲက အဆိုကို မှတ်သားထားခြင်းကြောင့် သူတို့လည်း သိပါသည်ဟု ဆိုကြပေလိမ့်မည်။ သို့သော် ကိုယ်တိုင် လက်တွေ့သိခြင်း မဟုတ်သောကြောင့်၊ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် မခေါ်နိုင်ချေ။)

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် စစ်စစ်ဖြစ်ဖို့မှာ၊ ဝိပဿနာ လုပ်ငန်းတွင် အတော်ခက်ခဲ၍၊ အရေးကြီးသော လေ့ကားထစ် ဖြစ်သောကြောင့် တော်အောင်၊ လျော်အောင်နှင့် မရောက်တတ်ကြဟု... ကျွန်ုပ် ရဲရဲကြီးဆိုလိုက်၏။

အချို့ကမူ “ဖြစ်ပျက်၊ ဖြစ်ပျက်”ဟူ၍ ရှုနေလျှင် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ဖြစ်တော့သည် ဟူ၍ပင် ပြောတတ်ကြလေသည်။ ဤကား မြန်မာပြည် ဗုဒ္ဓဘာသာ လောက၏ မဟာအမှားတော်ကြီး တခုပေတည်း။

စက်ယန္တယား၏ လည်ခြင်းအစ

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ပေါ်လာအောင် ကြိုးစားခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ မ နှာနေက ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်တွေ့အခြင်းအရာတို့ တင်ပြရပေဦးမည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ် စက်ကရိယာကြီးနှင့် တူလှပေရာ၊ စက်ကရိယာကြီး တခုတွင် အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းတခု ရှိသကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာအိမ်ကွင်လည်း အရေးကြီးသောအချက်အချာ အစိတ်အပိုင်းတခုရှိ၏။ ၎င်းမှာ အာယတနတည်းဟူသော သတ္တိကြီးပေတည်း။

အာယတန ဟူသည်မှာ အတွင်း ၆-ပါး၊ အပြင် ၆-ပါးရှိကြပေရာ၊ အတွင်းနှင့် အပြင်တို့ ဆိုင်ရာ၊ ဆိုင်ရာ တိုက်မိခြင်းမှ အစပြု၍ ခန္ဓာအိမ်တည်းဟူသော စက်ယန္တယားကြီး လည်ရခြင်းဖြစ်လေသည်။

သက်ဆိုင်ရာ အချင်းချင်း တိုက်ခိုက်မှု မရှိခဲ့လျှင်၊ ထိုအခိုက်အတန့်တွင် စက်ယန္တယားကြီး ရပ်လျက်ရှိခြင်းကို ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် သိမြင်ခဲ့ရဘူးပါသည်။

ဇွတ်အတင်း ကျိတ်၍လုပ်ခြင်း

ကျွန်ုပ်သည် စစ်ကိုင်းတောင်ရိုးသို့ သွားမည်ပြုစဉ် အအေးမိ၍ မပျောက်တပျောက် ရှိနေသေးသော်လည်း ချိန်းထားသော ရက်ကို မကျော်လွန်စေမူ၍ ဇွတ်အတင်း ထွက်လာခဲ့သည်။

ဆိုက်ရောက်သွားပြီးနောက် တရက်၊ နှစ်ရက်တွင် ကျန်းမာရေးအတော် ကောင်း၍ ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့်ထားသော အလုပ်တွင် အဟော်အောင်မြင်လျက် ရှိသော်လည်း တတိယနေ့ ညနေတွင် (အစားမှားသဖြင့်) ခေါင်းကိုက်လာ၏။

ထိုည၌ ဖျားသွေးဝင်၍ အကြီးအကျယ် ခေါင်းကိုက်လာရာ တွင် ဝေဒနာကို ရှုမှတ်သော်လည်း၊ အောင်မြင်ခြင်းမရှိ။ ကြားခြင်း၊ ထိခြင်း စသော ပစ္စုပ္ပန် အခြင်းအရာများပေါ်၌ အာရုံပြုသော်လည်း ဟုတ္တိပတ္တိ မအောင်မြင်ဘဲ ဖြစ်နေ၏။ ခေါင်းကိုက်သော ဝေဒနာကလည်း အတော်ကြီး ပြင်းထန်၍ အနေရခက်လျက် ရှိ၏။

ဤတွင် ကျွန်ုပ်သည် ပစ္စုပ္ပန် အာရုံများဖြစ်သော ကြားခြင်း၊ ထိတွေ့ခြင်းတို့ကို၎င်း၊ ခေါင်းကိုက်သော ဝေဒနာကို၎င်း၊ အမှတ်မထား ဂရုမစိုက်ဘဲ မိမိ၏စိတ်ကို အတွင်းဆုံးကျကျ ခလောင်ကြီး'ထဲသို့ အတင်းပို့လိုက်ရာ၊ ထိတွေ့ခြင်းတည်းဟူသော ဖောဋ္ဌဗ္ဗအာရုံကို၎င်း၊ ခေါင်းကိုက်သော ဝေဒနာကို၎င်း ကျော်လွန်လျက် စိတ်ကလေးသည် အတွင်းဘက်တွင် ဖည်ငြိမ်လျက်ရှိခြင်းကို တွေ့ရ၏။ အတော် နေရာကျလှသည်ဟု အောက်မေ့မိသည်။

သို့ရာတွင် အတန်ငယ် ကြာသောအခါ၌ကား၊ အသံကို၎င်း၊ ထိတွေ့ခြင်းကို၎င်း၊ ခေါင်းကိုက်သော ဝေဒနာကို၎င်း မသိရှိဘဲ ရှိနေသော်ငြားလည်း၊ စိတ်သည် အတွင်း၌ ဖည်ငြိမ်သော အခြင်းအရာကို မတွေ့ရဘဲ 'ပြောင်းဆန်'လျက်ရှိသော အခြင်းအရာကို တွေ့ရ၏။

အနယ်များသော ရေကို ပုလင်ထဲသို့ ထည့်၍ ပုလင်းကို ခလောက်ပေးလိုက်သောအခါ၊ အနယ်များသည် ရပ်တည်ရာမရဘဲ 'ဗလုံဆန်'လျက် ရှိခြင်းကဲ့သို့တွေ့ရ၏။

ဤအခြင်းအရာကို မကြိုက်သည်နှင့် ကျွန်ုပ်သည် (ဗုဒ္ဓကိုယ်တော်တိုင် ဒုက္ကရစရိယာ ကျင့်တော်မူစဉ်က၊ အာခေါင်တွင် လျှာကို ထောက်လျက် ကျိတ်၍ ခံတော်မူသည်ဟု ဖတ်ရဘူးသည့်အတိုင်း) လှုပ်လှုပ်ရွှေ့၍ ဖြစ်နေသောစိတ်ကို အတင်းကျိတ်၍နှိမ်ရာ၊ မကြာမီ ငြိမ်သက်သွားရှာပြန်လေတော့သည်။ ထိုသို့သော အခြေအနေ၌ တနာရီကျော်ကျော် တည်နေခြင်းကို တွေ့ရပါသည်။

ပုလ္လင် ခံခြင်း

မကြုံဘူးသူများ အဖို့မှာ ဤအခြင်းအရာကို ကျေနပ်ပုံယုံရာ တခုအနေဖြင့် မှတ်ယူဘွယ်ရာ ရှိသော်လည်း လောကီကိုရင်း၊ လောကုတ္တရာကိုရင်း၊ ကြံခဲရဘူးသော ကျွန်ုပ်အဖို့မှာ ထိုစိတ်သည့် သမာဓိ၏ အစွမ်းကြောင့်ဖြစ်သော လောကီစိတ်မျှသာဖြစ်သည်။

လောကုတ္တရာ စိတ်မဟုတ်သေးဟူ၍ နားလည်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ခေါင်းကိုက်ခြင်း ဝေဒနာကို လွန်မြောက်လျက် ရှိသောကြောင့်၊ အကျဉ်းအကြပ် တွေသည့် အခါများတွင် ဤနည်းကို အသုံးပြုရမည်ဟူ၍ မှတ်သားထားရပါသည်။

ဤအဖြစ်အပျက်ကို ဖော်ပြရခြင်းမှာ ကြား ဂါလုံမသေကြောင့်မဟုတ်။ အာယတန သဘောတရား၏ အရေးကြီးပုံကို ကျွန်ုပ် ရှေးဦးစွာတွေ့ရခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ တင်ပြလိုသည့်အတွက် ပုလ္လင်ခံလိုက်ခြင်းမျှသာ ဖြစ်ပါသည်။

ဖျားဆန်းသော အတွေ့တခု

နောက်တနေ့ နံနက်၌ ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာ ပျောက်ပြီးဖြစ် သော်လည်း၊ ကျွန်ုပ်သည် ယမန်ည၌က ဗလောင်ဆန်အောင် လှုပ် ရှားသော အခြင်းအရာကို သိလိုသည်ဖြစ်၍ ဒီဥဒ္ဓိဥဒ္ဓိမတ္တံ အလုပ် ကို ခေတ္တ ဖယ်ထားပြီးလျှင် ယမန် ည၌ကအတိုင်း မိမိ၏စိတ်ကို အတွင်းဘက် ခလောင်ထဲသို့ ပို့လိုက် ပြန် ရာ၊ အလွယ်တကူပင် အောင်မြင်၍ တည်ငြိမ်လျက်ရှိနေ၏။

တနင်္ဂနွေနေ့ကြာရှိသောအခါ၊ (နောက်တွင်မှ နာရီကိုကြည့်၍ သိရခြင်းဖြစ်ပါသည်။) ကန့်လန့်ကာ ချထားသည့်အထဲသို့ ပြင် စာက်မှု လှုပ်လှုပ်ရွရွနှင့် တိုးဝင်ရန် ကြိုးစားကြသော အရာဝတ္ထု များကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်၏ တည်ငြိမ်သော စိတ်အတွင်းသို့ တိုးဝင်ရန် ကြိုးစားကြသော သဘောတရားများကို သိသလိုလို ဖြစ်လာပါ သည်။

မည်သို့သော သဘောတရားများ ဖြစ်လေသည်မူကား ကျွန်ုပ် မသိရသေးပါ။ နောက်တခဏတွင် “တော်လောက်ပြီ ထင်ပါရဲ့” ဟူသော စိတ်ကူး (ဓမ္မာရုံ)တခု ဖျတ်နေ ဝင်လာရာ၊ ထိုနောက် တွင် ကျောင်းတိုက် တတိုက်မှ သံချောင်း ခေါက်သော အသံ၊ သီလရှင်က လေးတပါး စာအံသောအသံ၊ နားအနီး၌ ခြင် တကောင်၏ ဝီကနဲမြည်သောအသံ စသည်များသည် အပြတ်လိုက် အပြုလိုက် ဝင်လာကြတော့သည်။

ဤတွင် သက်ဆိုင်ရာ အာရုံနှင့် စပ်လျဉ်းသော အကြံအစည် စိတ်ကူးများလည်း ဖြစ်ပေါ်လာကြ၍၊ ခန္ဓာယန္တရားကြီးလည်း လည်စ ပြုလေတော့သည်။

လည်ခြင်းအစ အာယတန

သမာဓိ၏ အစွမ်းကြောင့် ငြိမ်သက်လျက်ရှိသော အထက်ပါ စိတ်အနေအထားကို ‘လောကီ’မျှသာဖြစ်သည်ဟု အဘယ်ကြောင့် ကျွန်ုပ်သိရခြင်းကို ရှင်းပြလိုသေး၏။

လောကုတ္တရာစိတ် ဟူသည်မှာ လောကီကို ဉာဏ်ဖြင့်ပွတ်ချေ ပြီးသည့်နောက်မှ ဆိုက်ရောက်ရခြင်း ဖြစ်သည်ကို ကျွန်ုပ် ကြုံတွေ့ ရဘူးလေရာ၊ အထက်ပါ ငြိမ်သက်ခြင်းမှာ မူကား ဘာကိုမျှ ကြေ အောင် ပွတ်ချေခြင်း မပြုဘဲ၊ ခုန်ကျော်၍ ရောက်သွားသည့် ငြိမ် သက်ခြင်းမျိုး ဖြစ်နေ၏။

အချို့သော ဓမ္မမိတ်ဆွေများသည် ဤအခြင်းအရာမျိုးကိုပင် ‘ဖိုလ်စိတ်’ဟူ၍ ယူဆနေခြင်းကို တွေ့ရ၏။ ‘ဖိုလ်စိတ်’ ဟူသည်မှာ အဟုတ်တကယ်၊ အမှန်စစ်စစ်ရှိ၍ မပြောင်းမလဲ အမြဲတည်ရှိသော သဘာဝကြီး(နိဗ္ဗာန်)မြင်ပြီးသည့် နောက်တကြိမ်ဖြစ်၍ ထိုနောက် တွင် တမင်တကာ အာရုံပြုမှ ဖြစ်ပေါ်ရသော အခြင်းအရာ ဖြစ် လေရာ၊ ထိုအခိုက်တွင် နိဗ္ဗာန်သည် အာရုံဖြစ်နေရ၏။

ကျွန်ုပ်ပေါ်ပြခဲ့သော ငြိမ်သက်မှုမျိုးကား မည်သည့် အာရုံ မျိုးမှမရှိ၊ မှန်ကို မှောက်ထားလိုက်ခြင်းနှင့် တူ၏။ ဒွါရ ခြောက် ပေါက်၌ ဖြစ်ပေါ်လေသမျှသော အာရုံ ၆-မျိုးတို့သည် (မှန်ထဲ တွင် အရိပ်ထင်ခြင်းကဲ့သို့) မနောဒွါရတွင် အရိပ်ထင်ကြခြင်း မျှ သာ ဖြစ်၏။

မနောဒွါရသည် မှန်နှင့်တူ၍၊ ဓမ္မာရုံသည် ဝတ္ထုပစ္စည်းများ နှင့်တူလေရာ၊ မှန်နှင့် ဝတ္ထုပစ္စည်းတို့ ပနာရသော အခါ၌ အရိပ် ထင်မြင်ကဲ့သို့ မနောဒွါရနှင့် ဓမ္မာရုံတို့ အလျဉ်းသင့်သောအခါ၌ အရိပ်ထင်မြင်ကို မနောဝိညာဉ်ဟု ခေါ်လေသည်။

ကျွန်ုပ်ဖြစ်ခဲ့ရသော အထက်ပါ အခြင်းအရာမှာ မှန်ကိုမှောက် ထားလိုက်သဖြင့် မည်သည့်အရိပ်မှ ထင်နိုင်ခွင့် မရှိခြင်း ကဲ့သို့၊ ကျွန်ုပ်၏ စိတ်မှာလည်း အလုပ် မလုပ်နိုင်တော့ဘဲ ငြိမ်သက်လျက် ရှိသည်ဟု ကျွန်ုပ်ယူဆသည်။

မဂ်စိတ်လည်းမဟုတ်၊ ဖိုလ်စိတ်လည်း မဟုတ်ချေ။ ထူးဆန်း ခြင်းတခုမှာ ကန့်လန့်ကာ ပြင်ဘက်မှ တိုးဝင်ရန် ကြိုးစားခြင်း ကဲ့သို့ ဖြစ်နေသော “အာရုံ” များကို ရေးသိလိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဤသည်ကြောင့်လည်း အာယတန အကြောင်းကို ကျွန်ုပ် သဘောပေါက်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

နိဝရဏ ငြိမ်းခြင်း

ရှင်းဦးအံ့။

အားလုံးသော အာရုံများ၏ တိုက်ခတ်ခြင်းမခံမူ၍ (မှန်ကို မှောက်ထားသကဲ့သို့) စိတ်ကို သိမ်းဆည်းထားလိုက်သော အခိုက် အတန့်တု၌ ဤအခြင်းအရာ ထိုအခြင်း အရာများကို သိသော

ဝိညာဉ်စိတ်မဖြစ်ပေါ်ဘဲ ငြိမ်သက်လျက်ရှိရာ၊ ထိုအဖြစ် မျိုးမှာ
ဧကန်မနှိုးသေးဘဲ ငြိမ်လျက်ရှိသော ယန္တရားကြီးနှင့်တူ၏။

ထိုနောက် ဒွါရခြောက်ပေါက်ရှိသည့် အနက်၊ ဘပေါက်ပေါက်
မှ အာရုံကမျိုး ဝင်လာ၍ ထိုအခြင်းအရာကို အသိအမှတ်ပြုလိုက်
ပြီးသည့်နောက် သက်ဆိုင်ရာ စိတ်ကူးများ တသိဘတန်ကြီး ဖြစ်
ပေါ်လာတော့ရာ၊ ထိုအခါတွင် ဣဋ္ဌာရုံ ဖြစ်လျှင်လည်း တပ်မက်
သော လောဘစိတ်သော်၎င်း၊ အနိဋ္ဌ ရုံဖြစ်လျှင်လည်း ဆန့်ကျင်
သော ဒေါသစိတ်သော်၎င်း၊ အလျဉ်းသင့်သလို ဖြစ်ပေါ်လာကြ
တော့သည်။

ကျမ်းဂန်၌လည်း ဤကဲ့သို့ပင် ဆိုထားမည်ဟု ကျွန်ုပ်ယုံကြည်
ပေရာ၊ ယန္တရားစက်ကြီး နိုးခြင်း၏ အစနှင့်တူလှသော အာယတန
(အတွင်းနှင့်အပြင် တိုက်ခတ်ခြင်း)တို့၏ ထူးခြားသော ကိုယ်တွေ့
အခြင်းအရာကို ဖော်ပြခြင်း မျှသာ ဖြစ်ပါသည်။

အာရုံတို့၏ တိုက်ခတ်ခြင်းမရှိဘဲ ငြိမ်သက်လျက် ရှိသော စိတ်
အခြင်းအရာကို နိဝရဏ ငြိမ်းခြင်းဟူ၍ ကျွန်ုပ် ယူဆပါသည်။
လောကုတ္တရာစိတ် မဟုတ်သေးဟူ၍ ဆိုလိုပါသည်။

ဘက်ထရီအိုး ဥပမာ

ခေါင်းကိုက်သော ဝေဒနာ သက်သာရေး အတွက် အစမ်း
သဘောနှင့် လုပ်ခဲ့သော အစိတ်အပိုင်းကို ဖော်ပြပြီးနောက်၊
ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ အလုပ်၌ ဆက်လက်၍ လုပ်ခဲ့ပုံကို တင်ပြပါဦးမည်။

«ကြီးရှောက်ခြင်း၊ ဆေးတံသောက်ခြင်း၊ ထမင်းစားခြင်းစသော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားချသည့် အခိုက်အတန့်များတွင်၊ သူ့အလုပ်သူ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် အပေါ်၌ အာရုံပြုခြင်းကြောင့် ကျွန်ုပ်သည် အပြောင်းအလဲများကို စိပ်သည်ထက် စိပ်စိပ်သိလာရာမှ ကုန်ဆုံး သွားသော အာရုံများကို သိစပြုလာပါသည်။»

ထိုအခါ၌ မူပြောင်းလဲခြင်းဟူ၍ သတိမပြုမိတော့ဘဲ၊ တကုန် ထည်း ကုန်ဆုံးလျက်ရှိသော အခြင်းအရာ များပေတကား ဟူ၍ သာ ထင်ရှားစွာ သိသာနိုင်ပါတော့သည်။ အရာခပ်သိမ်းတို့သည် ကုန်ဆုံးလျက်ရှိသည်ချည်း ဖြစ်ချေသည် တကား ဟူ၍ ကြာလေ ကြာလေ ထင်မြင်သည်ထက် ထင်မြင်လာပါတော့သည်။

ကျွန်ုပ်မှာ ရှေးကလည်း ဤလမ်းအတိုင်း ရှောက်ခဲ့ဘူးသူဖြစ်၍ ဘက်ထရီအိုးကို ဓါတ်အားသွင်းခဲ့ခြင်းကဲ့သို့ ခွန်အားလုံလောက် စွာ ပြည့်တင်းသောအခါ၌ လိုရာသို့ ရောက်လိမ့်မည်ဟူ၍ နား လည်ပြီး ဖြစ်ပါသည်။

ရင့်ကျက်လာပုံ

လှုပ်ရှားမှုမရှိဘဲ ငြိမ်သက်စွာ ထိုင်လျက်ဖြစ်စေ၊ လျောင်း လျက်ဖြစ်စေ ရှိနေသော အခိုက်အတန့်များမှာ အလုပ်လုပ်ပုံကို လည်း ဖော်ပြပါဦးမည်။

အတိတ်နှင့် အနာဂတ်ဆိုင်ရာ အတွေးအခေါ်များနှင့် စိတ်ကူး များကို ရုပ်သိမ်း၍ ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့်အပေါ်၌ အာရုံပြုလိုက်

သည့်အခါ ပဌမ၌ (နေအချိန်တွင်) အသံကိုသိသော သောတာပန်တို့သည် စိတ်များ တခုပြီးတခု ဖြစ်ပေါ်လာ၍ ချုပ်ပျောက်ကုန်ဆုံးသွားခြင်းများကိုလည်း သိလိုက်၏။

ထို့နောက် ဒလစပ် ကုန်ဆုံးလျက်ရှိသော သောတာပန်တို့ကို မြင်လာ၍ (ဘက်ထရိက ဓါတ်အားဖြည့်ခြင်းမျိုးကဲ့သို့) ဒလစပ် ကုန်ဆုံးလျက်ရှိသော အခြင်းအရာကို အထပ်ထပ်ရှုလျက် ရှိနေ၏။ သမာဓိကောင်းသလောက် စိတ်၏ရင့်ကျက်မှုကိုလည်း ကိုယ့်ဟာကိုယ် သိပါသည်။

အာရုံနှစ်မျိုးတည်းပေါ်ခြင်း

ညဉ့်အချိန်များ၌မူကား အတော် တိတ်ဆိတ်သော စစ်ကိုင်း၊ တောင်ရိုးဖြစ်၍ စောစောပိုင်း၌ စာအံသံများ၊ သံချောင်းရိုက်သံများ၊ ခွေးဟောင်သံများ၊ ကြက်တုန်သံများ... စသည်တို့ကို ကြားရပြီးနောက် ၁၀-နာရီ ကျော်ကျော်လောက်တွင် အသံအားလုံး တိတ်ဆိတ်လျက်ရှိလေပြီ။

ကျွန်ုပ်သည် ထိုအသံများကို ဖယ်ရှား၍မပစ်ဘဲ ကြားလိုက်ရသော သောတာပန်တို့သည် စိတ်၏ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းနှင့် ချုပ်ပျောက်ဆုံးခြင်းတို့ကိုသာ ဖိ၍ရှုခဲ့လေသည်။

အတန်ငယ်ညဉ့်နက်၍ အထက်ပါအသံမျိုးတို့မပေါ်လာတော့ဘဲ လုံးဝတိတ်ဆိတ်လျက် ရှိရာတွင် (အာရုံကင်းလျှင် အိပ်ချင်

ကတိသော သဘာဝအတိုင်း) တချက်တချက်တွင်လစ်၍ ထိနမိဒ္ဓ သဘော ဝင်လာပါသည်။

ထိုအခြင်းအရာကို ဝီရိယဖြင့် မောင်းနှင်ထုတ်လိုက်သောအခါ အင်ရုံနှစ်မျိုးပေါ်လာသည်။ ၎င်းတို့မှာ (၁) ကျောနှင့် ကုသား ထိုင်ရွက်ဖျဉ်တို့ ထိခြင်းနှင့်၊ (၂) မိမိ အသက်ရှူလျက်ရှိခြင်းတို့ ကို တလှည့်စီ သိခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။

ယောဂီပစ္စက္ခ

ထိခြင်းကို သိသောအခိုက်အတန့်၌ ထိခြင်းကိုသိသော ဖောဠဗ္ဗ ဝိညာဉ်စိတ်ကို စိုက်၍ရှုလိုက်ရာတွင် (ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ပိုင်ခဲ့ပြီးဖြစ် သော ကျွန်ုပ်အဖို့မှာ) ထိခြင်းကိုသာ သိသောစိတ်သည် ကျောက် တိုင်ကဲ့သို့ တည်ငြိမ်လျက်ရှိခြင်းမဟုတ်၊ ရှေ့ဆင့်၊ နောက်ဆင့် ဖြစ် နေသော မီးတောက်ပမာဏကဲ့သို့ (အစဉ်လိုက်) ဖြစ်နေခြင်းကို မြင်ရပါသည်။

ယောဂီမဟုတ်သူတို့၏ အထင်၌ (ထိခြင်းသဘောတရားသည် ထိနေဆဲ အခိုက်အတန့်အတွင်း၌ ပြောင်းလဲခြင်းဟူ၍မရှိ၊ ရပ်တန့် တည်ငြိမ်နေသည်ဟု ထင်ရစမြဲဖြစ်၏။

မထိသောအခါမှ ပျောက်သွားမည်၊ ထိနေခိုက်အတွင်း၌ကား တည်ငြိမ်လျက် ရှိသည်ဟုထင်တတ်ကြ၏။ အမှန်မှာ ဆက်လက်၍ ထပ်ခါထပ်ခါ ထိနေသောကြောင့်သာလျှင် ထိုသဘောတရားရှိ နေသည်။

ခွဲခွာလိုက်သည်နှင့် တပြိုင်နက် ထိုသဘောတရား ချုပ်ပျောက် သွားမည်ဖြစ်သောကြောင့် တလျောက်ထည်း တည်နေခြင်း၊ သို့ မဟုတ် ရှေ့နှင့်နောက် ဆက်လက်၍ဖြစ်နေခြင်းကို တည်ငြိမ်နေ သည်ဟူ၍ အထင်မှားခြင်းမျှသာဖြစ်ခြင်းကို စိန္တာမယ ဉာဏ်အား ဖြင့်လည်း ရိပ်မိနိုင်လောက်ပါ၏။ သို့သော် လက်တွေ့သိရှိရန်မှာ ‘ယောဂီ’ ပစ္စုပ္ပန်ဖြစ်သော ဖြစ်နိုင်ပေသည်။

ဓါတ်အားဖြည့်သွင်းခြင်းနှင့်တူခြင်း

တဖန် ထိသောအခြင်းအရာဟု သိရာမှ အသက်ရှူလျက်ရှိသော အခြင်းအရာကို သိသောအလှည့်များလည်းရှိသေး၏။ ကျွန်ုပ်အဖို့ မှာ ကိမ္မကိုသိသောအချိန်ထက် အသက်ရှူလျက်ရှိခြင်းကိုသာ သိ သောအချိန်က ပိုမိုကြောင်းတွေ့ရသည်။

သို့အခြင်းအရာကို စူးစိုက်၍ ရှုလိုက်သောအခါ ကျွန်ုပ်အဖို့ ရာ၌ ‘ထွက်သက် ဝင်သက်ပေတကား’ ဟူသော အမှတ်အသားမျိုး မပေါ်လာဘဲ တမျိုးထည်း ပေါ်လာတတ်၏။

ကျွန်ုပ်မှာ စိတ်ကို ဦးစားပေး၍ ရှုဘတ်သော အထုံအလေ့ ရှိသူတယောက် ဖြစ်သည့်အလျောက် အသက်ရှူလျက် ရှိသော အခြင်းအရာကို သိလျက်ရှိသော စိတ်မျိုးဖြစ်လျက် ရှိချေသည် တကားဟု သိစ ပြုလာ၏။

ယုံနောက် ဆက်လက်၍ ရှုပြန်သော အခါ၊ အသက်ရှူပုံ ပြောင်းလဲသည့်အလျောက်၊ မိမိ၏စိတ်မှာလည်း ပြောင်းလဲလျက် ရှိခြင်းကို မြင်လာ၏။

ပဌမ၌ ဝင်လေ ထွက်လေတို့၏ ခြားနားခြင်းကြောင့် သိပ္ပံ
ခြားနားခြင်းကိုထင်မြင်လာရာ၊ ထိုနောက်၌မူ ဝင်လေတချက်ထည်း
အပေါ်၌ပင် သိမှုကလေး သုံးလေးကြိမ် ဖြစ်ပေါ်ကာ ပြောင်းလဲ
လျက်ရှိခြင်းကို မြင်လာပါတော့သည်။

ဤသည်လည်း ကျွန်ုပ်၏ စိတ် (ဘက်ထရီအိုး)ကို ဉာဏ်
(ဓါတ်အား)ဖြည့်သွင်းခြင်းပင် ဖြစ်သည်ဟု သဘောပေါက်လျက်
ရှိရာ၊ တချိန်တခါတွင် လုံလောက်သော ဓါတ်အား ပြည့်တင်း
လာခြင်းဖြင့် မှန် ရွယ်ရာသို့ အဆုံးတိုင် ရောက်ရမည်ဟု ယုံကြည်
လျက် ရှိပါသည်။

ဓာတ်အားဖြည့်ခြင်း တနည်း

ထိုကဲ့သို့ နေအချိန်များတွင် ဒွါရ ခြောက်ပေါက်လုံးကို ဖွင့်
ထား၍ သတိနှင့် စောင့်ကြည့်ခြင်းတမျိုး၊ ညဉ့်အချိန်များတွင်
များသောအားဖြင့် မနောဒွါရ၌ ထိခိုက်ခြင်းများကို ရှုခြင်းတမျိုး
စသည်ဖြင့် အားထုတ်ခြင်းကြောင့် ဘက်ထရီ တိုးလာခြင်းကို
လည်း ကျွန်ုပ်သိပါသည်။

ထို့ပြင်တနည်း 'အားတိုး'စေသော အခြင်းအရာတခုကိုလည်း
တင်ပြလိုပါသေးသည်။

ညဉ့်အချိန်များ၌ မည်မျှပင် သမာဓိကောင်းလှ၍ တည်ငြိမ်
လျက် ရှိစေကာမူ ၁၀-မိနစ်တကြိမ်၊ ၁၅-မိနစ် တကြိမ် စသည်ဖြင့်
သတိလွှတ်ခြင်းများကို တွေ့ရပါသည်။

‘သတိလွှတ်ခြင်း’ ဆိုရာ၌ လစ်ပြီးမေ့သွားခြင်းမျိုးကို ဆိုလိုခြင်း မဟုတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် အပေါ်၌ မနေဘဲ၊ ရှေ့အကြောင်း နောက်အကြောင်း (အထူးသဖြင့် အတိတ် အဖြစ်အပျက်) များကို၊ စဉ်းစားမိခြင်းများကို ဆိုလိုပါသည်။

ယင်းသို့ စဉ်းစားမိရာတွင် အလိုကျသော (ဣဌာရုံ) အခြင်းအရာများလည်း ပါရှိ၍၊ အလိုမကျသော (အနိဌာရုံ) အခြင်းအရာများလည်း ပါရှိ၏။

အလိုကျသော အတိတ် အခြင်းအရာများ ပေါ်လာခိုက်တွင် နှစ်သိမ့်ကာ မျှောပါ နေတတ်ပါသော်လည်း အလိုမကျသော အတိတ်အခြင်းအရာမျိုး ပေါ်လာသော အခါတွင် အခံရ ခက်တက်တက် ဖြစ်လာသည်နှင့် တပြိုင်နက်၊ ဘူးကနဲ့ သတိရလာ၍ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ပေါ်သို့ အာရုံပြုလိုက်ပြန်ပါသည်။

ထိုအချိန်တွင် ခုနက ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိသည့် နှလုံးမသာယာ တွယ်သော အတိတ်အဖြစ်အပျက်များသည် နိုးလာသောလူအဖို့၌ ပျောက်ပျက်သွားသော အိပ်မက်ကဲ့သို့ ချက်ခြင်း ပျောက်ပျက်သွား၍ နှလုံးမသာယာသော ဒုက္ခဝေဒနာမှလည်း အတူတကွ ပျောက်ပျက်သွားခြင်းကို တွေ့ရပါသည်။

(ဤအခြင်းအရာမှာ ကျွန်ုပ်အဖို့ရာ၌ အသစ်အဆန်း မဟုတ်သဖြင့် ယခင်ဆောင်းပါးများတွင် ပေါ်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်သော်လည်း ဘာဝနာ၏ အရေးကြီးခြင်းကို သိစေလိုသဖြင့် ထပ်ဆင့် တင်ပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။)

ဝိပဿနာ ဘာဝနာ အလုပ်ဟူသည်ကား

ဘာဝနာ ဖြစ်ရပုံကို ရှင်းပါဦးအံ့။

သတိလွတ်သော အခိုက်အတန့် အတွင်း၌ အလိုမကျသော အတိတ် အဖြစ်အပျက်များ ပေါ်လာဆဲတွင် ထိုသို့သော အခြင်း အရာများသည် ယခုလက်ငင်း ဖြစ်ပျက်လျက် ရှိသကဲ့သို့ နှလုံး မသာယာခြင်းဖြစ်ခဲ့မိသော်လည်း ပစ္စုပ္ပန်အခေပွဲ၌ အာရုံပြုသော သမ္မာသတိ ပေါ်လာသည်နှင့် တပြိုင်နက်၊ ပျောက်ပျက် လွင့်စင် သွားကြရခြင်းကို ထောက်ခြင်းအားဖြင့် ထိုသို့သော အခြင်းအရာ များသည် တကယ်မဟုတ်၊ တကယ်ရှိခြင်းမဟုတ်၊ စိတ်ဖောက်ပြန်မှု သက်သက်မျှသာ ဖြစ်ချေသည်ဘကား။

(စိတ်ဖောက်ပြန်ခြင်း ဟူသည်မှာ ‘ရူးသွပ်ခြင်း’ ဟူ၍ ဆိုလိုခြင်း မဟုတ်။ သမ္မာသတိ မယှဉ်သော စိတ်မျိုး ဟူ၍ ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်၏။ သို့သော်...ဗုဒ္ဓမူ ‘ပုထုဇ္ဇေနာ ဥမ္မတ္တကော’ဟု ဆိုတော်မူသည်။)

ထိုကဲ့သို့ တချက်၊ တချက် လေလွင့်ပြီးနောက်၊ ပြန်၍ သိမ်းဆည်းလိုက်သောအခါ၌ စိတ်ကူး၏ တကယ်မဟုတ်ခြင်း၊ တကယ်မရှိခြင်း၊ ခဏတဖြုတ်ပေါ်လာခိုက် အတွင်း၌သာ တကယ်ထွင်ရခြင်း တည်းဟူသော အကြောင်းတရားများကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်း အားဖြင့်လည်း ကျွန်ုပ်၏ ‘ဘက်ထရီအိုး’သည် အားတို့၍ လာခြင်းကို တွေ့ရပါသည်။

ခက်ခဲနက်နဲသော ဝိပဿနာအလုပ် ဟူသည်မှာ သိမြင်ထားပြီးသော အမှန်တရားကို အကြိမ်ကြိမ် အထပ်ထပ် ဘာဝနာပွားခြင်းအားဖြင့် ဘက်ထရီအိုးကို ဓာတ်အား ဖြည့် ခြင်း ကဲ့ သို့ ကြိုးစားယူရသည်ချည်း ဖြစ်သည်ဟု မှတ်ယူသင့်ကြပေသည်။

ယုံကြည်သူများ အားတက်စေရန်

ကျွန်ုပ်သည် စစ်ကိုင်း တောင်ရိုးသို့ ထွက်လာစဉ်က သတိပဋ္ဌာန်သုတ်၌ ဗုဒ္ဓက 'ငါဟောတော်မူသည့်အတိုင်း ကျင့်ခဲ့လျှင် မည်ကဲ့သို့ ဖြစ်လိမ့် မည်....'ဟု အာမခံတော်မူခဲ့သည့် အတိုင်း ထိုကဲ့သို့ ဖြစ်စေရမည် ဟူသော သန္နိဋ္ဌာန်ဖြင့် ထွက်ခဲ့ခြင်း မှန်ပါသည်။

သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်နေထိုင်ခဲ့ရသော ချောင်ကလေးမှာ စစ်ကိုင်းတောင်ရိုး၏ အရှေ့ဘက် ကမ္ဘားယံတွင် ကပ်လျက် တည်ရှိသော ကြောင့် မွန်းလွဲသည် ဆိုလျှင်ပင် နေလုံးပျောက်ကွယ်၍ နှစ်နာရီကျော်လောက်မှ စပြီး ချမ်းအေးလာခဲ့ရာ၊ ညဉ့်အချိန်များတွင်လည်း အတော်ကလေး ချမ်းအေးလှပါသည်။

အိမ်မှ ထွက်လာကထဲကလည်း အမေသော အကြွင်းအကျန် ကလေး ပါလာခဲ့ရာ ၅-ရက်မြောက်သောနေ့တွင် တဖန် ထပ်၍ ပျားတော့သည်။

ကျန်သောသုံးရက်တွင် အကြိတ်အနယ် ကြိုးစားမည်ဟု အားခံခဲ့ပါ သေးသော်လည်း ရုပ်ပျော့လျှင် စိတ်ပျော့ တတ်သည့်

အလျောက်၊ လုံလောက်သော သမာဓိမရသဖြင့် မူလက မှန်းရွယ်သလောက် မပေါက်ရောက်ခဲ့ရပါ။

သို့ပင်ဖြစ်လင့်ကစား... အာသဝေါ ကုန်ခမ်းပြီးသော ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်များ ကဲ့သို့ လောကဓံ၏ တိုက်ခိုက်ခြင်းကို မတုန်မလှုပ်ခံနိုင်သည်ဟု မဆိုနိုင်သေးစေကာမူ၊ အတော်အတန် ခံနိုင်ရည်ရှိလာခဲ့သည်ဟု ဆိုဝံ့ပါသည်။

ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်များမှာ လောကမှ လွတ်လျက်ရှိသော ‘ဝိမုတ်စိတ်မျိုး’ ရှိသော်မူ ကြွခြင်းအတွက်ကြောင့် လောကဓံ တရားကို တိုက်သော်လည်း မထိခိုက်ဘဲ ခံနိုင်တော်မူကြခြင်း ဖြစ်လေရာ၊ ကျွန်ုပ်မှာ ထိုကဲ့သို့ ‘မလွတ်’သေးသဖြင့် တိုက်ခိုက်သော အခါ၌၊ ထိခိုက်ဦးမည်ပင် ဖြစ်သော်လည်း သတိလစ်လွတ်သော အခိုက်၌သာ ခံရမည်။

သမ္မာသတိ ယှဉ်လိုက်သည်နှင့် တပြိုင်နက် ခံနိုင်ရည် ရှိလာသည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။

ငြိမ်းချမ်းမှု ဟူသည်မှာ ကမ္ဘာကြီး ငြိမ်းချမ်းမှုဖြစ်စေ၊ တိုင်းပြည် ငြိမ်းချမ်းမှု ဖြစ်စေ၊ ပတ်ဝန်းကျင် ငြိမ်းချမ်းမှုဖြစ်စေ၊ ရနိုင်သည် ဆိုလျှင် ဗုဒ္ဓ၏ တရားတော် မဟုတ်သေး။

ဗုဒ္ဓ၏ တရားတော်အရမှာ ငြိမ်းချမ်းမှုသည် သတ္တဝါ အသီးသီး၏ အဇ္ဈတ္တသန္တာန်၌ တည်ရှိ၍၊ ၎င်းကိုတွေ့အောင် ရှာရမည်ဖြစ်ရာ၊ ဤအချင်းအရာမှာ ကျွန်ုပ်အဖို့ လက်တွေ့ ဖြစ်ပါသည်။

ဤအကြောင်းများကို ဖော်ပြရခြင်းမှာ ကြားဝါလိုသော
ကြောင့် မဟုတ်။ ကျွန်ုပ်အားထုတ်လျက်ရှိသော လမ်းစဉ်၏ မှန်
ကန်ခြင်းကို ယုံကြည်ကြသော ဓမ္မမိတ်ဆွေများအား တိုးတက်၍
ယုံကြည်ကြခြင်းဖြင့် ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ကြရန် အတွက်မျှသာ
ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တွေသော ဝိတ်သဘာဝ (၁၁)

အာနာပါနအလုပ်သည်
သမထလော ဝိပဿနာလော။

ဝိပဿနာ ရှုနည်းအကြောင်းရေးသားကြရာတွင် အချို့သော ဆရာများသည် မိမိတို့ကိုယ်တိုင် အားထုတ်၍ လက်တွေ့ အခြင်း အရာကို ရေးသား ဖော်ပြခြင်း မဟုတ်ဘဲ ကျမ်းဂန်ကို ဖတ်ရှုပြီး နောက် ဤသို့ အားထုတ်ခဲ့လျှင် ဤသို့ တွေ့တန်ရာသည် ဟူသော အတွေးအခေါ်များကို ကိုယ်တွေ့ပြုလုပ်ကာ ရေးသားချက် များ ကို ကြိမ်ဖန်များစွာ ဖတ်ရှုခဲ့ရ ဘူးလေသည်။

“နေပါစေ....သုတို့ဟာ သုတို့ ရေးပါစေ”

ဟူသော သဘောမျိုးဖြင့် လစ်လျူရှုခဲ့သော်လည်း၊ ဤနောက် ပိုင်း၌မူ နားမလည်သူများ လိုက်နာ ကျင့်သုံးမိခြင်း အားဖြင့် အချိန်ကုန် လှပန်း ဖြစ်ကြမည်ကို စိုးရိမ်လာသည်နှင့်၊ တစ်ဝန်ယူ ပြီး ရှင်းလင်းတင်ပြဘို့ အကြံဖြစ်ပေါ်လာသည်။

ဤအကြောင်းကို ဆွေးနွေးကြည့်ရာ၌ အချို့က....

“မဂ်ဖိုလ်မရချင် ရှိပါစေ၊ အပျော်အပါးတွေ လိုက်စားနေခြင်းထက် တရားအားထုတ်နေကြခြင်းက တော်သေးသည် မဟုတ်ပါလော” ဟု ပြောကြ၏။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ၎င်းဆင်ခြေကို ကြာကြာလက်ခံခဲ့၏။ သို့ရာတွင် ဤနောက်ပိုင်း၌ ဆင်ခြင်မိပြန် သည်မှာကား....

“ရခဲသည်ဆိုသော လူ့အဖြစ်၊ ကြုံကြိုက်ခဲလှသည် ဆိုသော သာသနာတော်အတွင်း၊ အလွန် ကြားနာခဲလှသည် ဆိုသော သူတော်ကောင်းတရား (သဒ္ဓမ္မသာဝနံ အတိဒုလ္လဘံ) ကို ကြားနာရမည် ဆိုပြီးနောက် စိတ်အားထက်သန်သူအနည်းငယ်တို့က အလုပ်ပျက် အကိုင်ပျက်၊ စီးပွားပျက်၊ အအိပ်ပျက်ခံကာ အားထုတ်ကြပါလျက်၊ ကာမာဝစရ ကုသိုလ်မျိုးကလေး သမထမျိုးစေ့ လောက်မျှနှင့် တဝဆုံးရမည်ဆိုလျှင် နှမြော့ဘို့ ကောင်းလှသည်ဟု စဉ်းစားမိသည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်တွေ့ အခြင်းအရာမျိုး မဟုတ်ဘဲ၊ စာတွေ့ကို ငါတွေ့လုပ်ကာလမ်းညွှန်ပြချင်တတ်သည့် “ဆရာများ” ၏ ချွတ်ချော်သော လမ်းစဉ် မျိုးကို မူကား၊ အခွင့်ကြုံသည့်အခါ ဖော်ပြဘို့ တာဝန်ယူရပေတော့မည်။

အထင်နှစ်မျိုးရှိခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များအဖို့၌ အာနာပါန (ထွက်သက်ဝင်သက်ကိုရှုသော) ကမ္မဋ္ဌာန်းသည် အစဉ်အလာ လုပ်ငန်းစဉ်

ကြီး တခုကဲ့သို့ လက်ခံလာခဲ့ကြ၍ တရားအားထုတ်သည် ဆိုလျှင်
 ၎င်းကမ္မဋ္ဌာန်းကို လက်ကိုင်ပြုကြသည့် ယောဂီတို့သာ များလှပေ
 သည်။

အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းသည် သမထလော ဝိပဿနာလောဟု
 မေးသည့်အခါ၊ အာနာပါန သည်ပင်လျှင် ဝိပဿနာ ဖြစ်သည်
 ဟု ဆိုကြသူများလည်း ရှိကြ၏။

ဒုတိယ လူစုကမူ အာနာပါနကို သမထအဖြစ်နှင့် လုပ်၍၊ ထို
 နောက်မှ ဝိပဿနာတက်ယူသည်ဟု ဆိုကြလေသည်။

ဒုတိယ လူစုအဖို့မှာ ဝိပဿနာတက်ပုံ နေရာကျလျှင် ပြော
 စွယ်ရာ မရှိသော်လည်း အာနာပါန သက်သက်ကို လုပ်ရင်း
 ဝိပဿနာဉာဏ် ဝင်လာသည်ဟု ပြောကြသော ပဌမ လူစုနှင့်
 ပတ်သက်၍မူ အနည်းငယ်ရှင်းလင်း ဖော်ပြလိုပေသည်။

ဗုဒ္ဓကိုယ်တိုင် စမ်းခဲ့ခြင်း

အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းမှာ ဗုဒ္ဓလက်ထက်တော်၌၎င်း၊ ဗုဒ္ဓပွင့်
 တော်မမူမီ ကာလ၌၎င်း၊ ဗုဒ္ဓပွင့်ပြီး၍ ပရိနိဗ္ဗာန် စံတော်မူပြီး
 ဖြစ်သည့် ဤလက်ထက်၌၎င်း၊ အိန္ဒိယပြည်တွင်ပရဗိုဇ်ခေါ် “မှီကီရီ”
 ကြီးများ လေ့ကျင့်အားထုတ်ကြသည့် သမရိုးကျ ကမ္မဋ္ဌာန်းကြီး
 ဖြစ်၏။

အိန္ဒြိယပြည်တွင် ဤခေတ် အခေါ်အားဖြင့် ဟာသယောဂ၊ ရာဇယောဂဟူ၍ နှစ်နည်းရှိရာ၊ ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် ငယ်စဉ်က စာအုပ်များ မှာယူ၍ အတော်အတန် စမ်းသပ်လေ့ကျင့်ခဲ့ဘူးသည်။

(ထိုစဉ်ကမူ မဂ်ဖိုလ် အတွက် မဟုတ်၊ လောကီ တန်ခိုးများ အတွက် ရည်ရွယ်ချက်ထားကာ စမ်းသပ်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်၏။) အလောင်းတော် ကိုယ်တိုင်မှာလည်း ထီးနန်းကိုစွန့်လွှတ်၍ တောထွက်တော်မူခဲ့သည့်နောက်၊ အာဠာရ၊ ဥဒက တည်းဟူသော 'ဖက်ရီ' ကြီး နှစ်ပါးနှင့်တွေ့၍ ၎င်းတို့လက်အောက်၌ နည်းနာခံယူကာ အားထုတ်ခဲ့ရာတွင်၊ အာကိဉ္ဇညာယတနနှင့်နေဝသညာ နာသညာ ယတန ဘုံများသို့ ရောက်နိုင်သည့် ကမ္မဋ္ဌာန်း နည်းတိုင်အောင် ပေါက်ရောက်တော် မူခဲ့သည်ဟု ဆိုလေသည်။

၎င်းနည်းမှာလည်း အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်း (ဆင်ကွဲ)ပင် ဖြစ်ရမည်ဖြစ်ရာ၊ ဤနည်းဖြင့် လောကကိုမလွန်မြောက်နိုင်ဟု သိမြင်တော်မူသည်နှင့် ဆရာနှစ်ပါးတို့ထံမှ ထွက်ခွာခဲ့သည်ဟု ဆိုလေသည်။

ကိုယ်တိုင်မလုပ်ဖူးဘဲ လမ်းညွှန်ခြင်း

အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြင့် မဂ်ဖိုလ် ဆိုက်ရောက်နိုင်သည်ဟု ရေးသားသည့် 'ဆရာ' တဦးမူကား ထွက်သက်ဝင်သက်ကို ရှုလျက် ရှိစဉ် ပထဝီဓာတ်၏ သဘော၊ ဇေတဇောဓာတ်၊ ဝါယောဓာတ်တို့၏ သဘောများကို ထင်မြင်လာအောင် ရှုရမည် ဟူ၍၎င်း၊

(ပထဝီဓာတ်၏ သဘောဟူသည်မှာ မာခြင်း၊ ပျော့ခြင်း ဟူ၍၎င်း၊
 တေဇောဓာတ်၏ သဘောဟူသည်မှာ ပူခြင်း၊ ခြေခြင်း ဟူ၍၎င်း၊
 ဝါယောဓာတ်၏ သဘောဟူသည်မှာ ထောက်ကန်ခြင်း၊ ရွေ့လျား
 ခြင်းဟူ၍၎င်း၊ အာပေါဓာတ် သဘောဟူသည်မှာ ဖွဲ့စည်းခြင်း၊
 ယိုစီးခြင်းဟူ၍၎င်း ဆိုလိုသည်။

ထို့ပြင် အစပဌမ၌ သတိတရားကို မွေးမြူ၍၊ ထိုနောက်တွင်
 နိဗ္ဗာန်မှတစ်ပါး၊ လောကကြီးတခုလုံးသည် အမြဲမရှိဟု နှလုံးသွင်း
 ကာ ထင်မြင်လာအောင် ရှုရမည်ဟူ၍၎င်း ရေးသားခြင်းကို ဖတ်ရ
 ဘူးလေသည်။

ဤသို့သော အရေးအသားကို ဖတ်ရှုရသည့်အခါ၊ ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်
 သည် စာတွေ့များကို စုပေါင်း ရေးသားခြင်းဖြစ်၍၊ ကိုယ်တိုင်
 ထိထိရောက်ရောက် အလုပ်မလုပ်ဖူးခြင်းကို၎င်း၊ အနည်းအကျဉ်း
 အလုပ်လုပ်ဖူးသည်ဆိုပါလျှင်လည်း ပေါက်ပေါက်ရောက်ရောက်
 (မင်ဆိုက် ဖိုလ်ဆိုက်) ယုတ်စွာအဆုံး ဝိပဿနာဉာဏ်မျိုးပင် ဖြစ်
 ပေါ်ဘူးခြင်းမရှိကြောင်း ထင်ရှားလာပေသည်။

စာပြိုင်နက် အလုပ်နှစ်ခု

ရှင်းဦးအံ့။

ပဌမအချက်၌ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်စဉ်အတွင်း၊
 ဓာတ်လေးပါးတို့၏ သဘာဝကို ထင်မြင်လာအောင် ရှုရမည်ဆို
 ရာ၊ စိတ်သဘာဝအရဆိုလျှင် အာရုံစူးစိုက်မှုသည် တကြိမ်လျှင်

တခုထည်းသာ ဖြစ်နိုင်သောကြောင့်၊ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း အလုပ်မျိုးကဲ့သို့ ကေဂ္ဂတာကျအောင် စူးစူးစိုက်စိုက် အလုပ်လုပ် ရသော ကမ္မဋ္ဌာန်းမျိုးတွင် ထွက်သက် ဝင်သက်ကို တဖက်၌ ဂရု စိုက်ရင်း၊ အခြားတဖက်၌ ပထဝီ၊ တေဇော၊ အာပေါ၊ ဝါယော တည်းဟူသော ဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့၏ သဘာဝကို ထင်မြင် အောင် ရှုရမည်ဆိုခြင်းမှာ (လက်တွေ့လုပ်ကြည့်သော အခါ၌) တကယ်မဖြစ်နိုင်ခြင်းကို တွေ့ရပေလိမ့်မည်။

မဖြစ်နိုင်ဆိုခြင်းမှာ အလွန်ခဲယဉ်းသည်ဟု ဆိုခြင်းမဟုတ်သေး။ စိတ်သဘာဝနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်နေသည့် အတွက်ကြောင့် တကယ်ကို မဖြစ်နိုင်ဟူ၍ ဆိုလိုက်ရခြင်းဖြစ်သေးသည်။

အာနာပါန အလုပ်သက်သက်ဖြင့် ဓာတ်ကြီး လေးပါးတို့၏ သဘာဝအစစ်အမှန် ထိုးထွင်း သိမြင်၍ ကိလေသာ ကုန်ခန်း စကောင်းသည်ဆိုပါက၊ ဗုဒ္ဓလက်ထက်တော်က အာဠာရ၊ ဥဒက တို့နှင့် ရှင်တထောင်စသော ‘ဖက်ရီ’များသည်၎င်း၊ ဤလက်ထက်၌ ဟိမဝန္တာ တောင်တန်းတွင် ဟာသယောဂ၊ ရာဇယောဂ တည်း ဟူသော နည်းများဖြင့် အားထုတ်လျက်ရှိကြသော ‘ဖက်ရီ’များ သည်၎င်း၊ ရဟန္တာဖြစ်ကုန်ကြပေတော့မည်။

အထင်နှင့် ပြောခြင်းလော

ဆက်၍ ရှင်းဦးအံ့။

စောဒက တက်နိုင်ခွင့်ရှိသည်မှာ၊ အိန္ဒိယပြည်၌ အားထုတ် လျက်ရှိကြသော ‘ဖက်ရီ’များသည်။

ဓါတ်ကြီးလေးပါးတို့၏ သဘာဝအကြောင်းများကို မကြားဘူးကြ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာ မြန်မာယောဂီ တယောက်မူကား ကြားဘူးနားဝ ရှိမှမည်ဖြစ်၍ အားထုတ်သော အခါတွင် ထင်မြင်နိုင်လာသည်ဟု ဆိုနိုင်ဘွယ်ရာရှိ၏။

ကြားဘူးနားဝရှိခြင်းကို အသားယူ၍ပြောမည်ဆိုလျှင် အိန္ဒြိယတိုင်းသား သာမန် ကုလားလူမျိုး တယောက်ကို ထားပါစော့။ တောထွက်ပြီး ‘ဖက်ရီ’ အဖြစ်နှင့် အားထုတ်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး မူကား ဓါတ်ကြီးလေးပါး အကြောင်းကို ‘ဖန်တရာတေး’ အောင်ကြားဘူးပြီး ဖြစ်ကြပေလိမ့်မည်။

(ဤအကြောင်း ရေးသားသည့် ဆောင်းပါးများကိုလည်း ကျွန်ုပ် ဖတ်ရဘူးသည်။) ဓါတ်လေးပါး အကြောင်းကို ကြားဘူးသူများသည် အာနာပါန အလုပ် လုပ်သော အခါ၌ ၎င်းတို့၏ သဘာဝတ္ထကို ထိုးထွင်း၍ သိမြင်နိုင်ခဲ့သည်ဆိုလျှင် လက်တွေ့မဟုတ်ဘဲ အဆင်နှင့်ပြောခြင်းမျှသာ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

ရှေ့မှ လမ်းကြောင်းပေးခြင်း

ထပ်၍ ရှင်းဦးအံ့။

အိန္ဒြိယပြည် ‘ဖက်ရီ’များသည် ဓါတ်ကြီးလေးပါးအကြောင်းကို ကြားဘူး၍ အာနာပါနအလုပ်ကို လုပ်ကြသော်လည်း ၎င်းတို့သည် အာနာပါန လုပ်စဉ်အတွင်း ဓါတ်ကြီးလေးပါးအကြောင်း

ကို နှလုံးမသွင်းကြ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာ ယောဂီတယောက်မူတား ဓါတ်
ကြီးလေးပါး အကြောင်းကို တဖက်၌နှလုံးသွင်းစဉ် အခြားတဖက်
တွင် အာနာပါနု ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုလည်း တပြိုင်တည်း လုပ်သော
ကြောင့် ‘ဓါတ်ပေါက်ပြီး’ မဂ်ဆိုက်နိုင်ခွင့်ရှိသည်ဟု စောဒက
တဆင့်တက်နိုင်ခွင့် ရှိပါသေး၏။

အာနာပါနု အာရုံနှင့် ဓါတ်လေးပါးအာရုံတို့သည် တမျိုးစီ
တခြားစီဖြစ်၍ တပြိုင်တည်း စိတ်ခိုက်ဘို့မဖြစ်နိုင်ကြောင်း ပေါ်ပြ
ခဲ့ပြီဖြစ်ရာ၊ တပြိုင်တည်းမဟုတ်ဘဲ တလှည့်စီ (တစက္ကန့်စီ) အာရုံ
ပြုခြင်းအားဖြင့် မဂ်ဆိုက် ဖိုလ်ဆိုက် ဖြစ်နိုင်ပါသည်ဟု ဆိုခြားအံ့။
စိတ်သည် တခုထည်းသော အာရုံ၌ တောက်လျှောက် ကေဠုတာ
မကျမူ၍ တလှည့်စီ စူးစူးစိုက်စိုက်ကြီး အာရုံပြုရန် အလွန်အလွန်
ခဲယဉ်းလှပေသည်။

သို့သော် ကောင်းပါပြီ၊ ဖြစ်နိုင်သည်ပင်ထားပါဦး။ ဓါတ်ကြီး
လေးပါးတို့၏ သဘာဝ အကြောင်းကို ကြား ဘူး နား ဝ ရှိ ၍၊
ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်သော ယောဂီသည် မိမိကြားဘူးထားသည့်အတိုင်း
နှလုံးသွင်းပေလိမ့်မည်။ ဆိုလိုခြင်းမှာ၊ ကြားဘူးထားသည့်အခြင်း
အရာက ရှေ့ကသွား၍ မိမိ၏စိတ်က ဤအတိုင်း နောက်မှလိုက်ရ
ပေလိမ့်မည်။

ဥပမာ ပထဝီအကြောင်းဆိုလျှင် ‘မာခြင်း ပျော့ခြင်းမှတစ်ပါး
ဘာမျှမရှိ’ဟု အကြိမ်ကြိမ် အထပ်ထပ် နှလုံးသွင်းရပေလိမ့်မည်။

ဤကဲ့သို့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ရှေ့မှ လမ်းကြောင်းပေး၍ နောက်
က လိုက်ရခြင်းတည်းဟူသော အလုပ်မှာ ဘာဝနာ ဥာဏ်မဟုတ်
ကိုယ်စိတ်ကို ကိုယ်ညွှိသည့် (Auto suggestion) အလုပ်မျှ
သာ ဖြစ်လေသည်။

မြန်မာပြည်၌ တရားအားထုတ်ကြသည့် အချို့ဂိုဏ်းများသည်
ဤအချင်းအရာ နှစ်ခုတို့၏ ခြားနားခြင်းကို နားမလည်ရှာကြသည်
မှာ သနားဘို့ကောင်းလှသည်။

ကိုယ်စိတ်ကို ကိုယ်ညွှိခြင်း

ကိုယ်စိတ်ကို ကိုယ်ညွှိခြင်း တည်းဟူသော (အနောက်တိုင်း
အခေါ်) နည်းသည် သမထအလုပ်မျိုးနှင့် နီးကပ်ခြင်းရှိပေရာ၊
ဘာဝနာ အလုပ်နှင့်မူကား အကြီးအကျယ် ခြားနားချက် ရှိပေ
သည်။

သမထအလုပ်ဖြင့် တန်ခိုးသတ္တိများရရှိနိုင်သည့်နည်းတူ ‘အော်
တိုဆတ်ဂျက်စ်ရှင်း’ (ကိုယ်စိတ်ကို ကိုယ်ညွှိခြင်း) နည်းဖြင့်လည်း
သတ္တိတူးများ ရရှိနိုင်လေသည်။

ဆိုရာတွင် ဤနည်းဖြင့် သဘာဝတ္ထကို ထိုးထွင်း၍ သိမြင်နိုင်
ခြင်းမဟုတ်၊ ‘မြင်’သည်ဟု ‘ထင်’ရခြင်းမျှသာဖြစ်၏။ အော်တို
ဆတ်ဂျက်စ်ရှင်း နည်းအတိုင်း လေ့ကျင့်၍ စိတ်စွမ်းထက်လာ

သောအခါ၌၊ ထိုသူသည် အဆိပ်ရည်ကို နွားနို့ဟူ၍ သူ့ဟာသူ ထင်လာအောင် သူ့စိတ်ကို ညှို့ပြီစေရန်၊ ၎င်းအဆိပ်ရည်ကို သောက်နိုင်၏။

ထူးဆန်းသည်မှာ ထိုလူကား မသေ၊ ၎င်းအဆိပ်ရည်ကို လူ လေးယောက် ခွဲဝေသောက်ပါက လေးယောက်လုံး သေနိုင်သည်။ ဤအဖြစ်အပျက်ကို ပိုက်ဆံယူ၍ မျက်လှည့် ပြစားသည့် အိန္ဒိယ တိုင်းသားများ အကြောင်းကို ကြားဘူးကြပေလိမ့်မည်။

အံ့ဩဘွယ်ကောင်းသော အချင်းအရာမှာ အဆိပ်ရည်ပုလင်း ကို ဆေးပုလင်းဟုထင်မှား၍ သောက်မိသောသူသည် သေရသော် လည်း ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ညှို့ပြီ အဆိပ်ရည်ကို နွားနို့အမှတ်နှင့် သောက်သောလူကား မသေခြင်းပင်ဖြစ်လေသည်။

အထင်မှားသော သူအဖို့၌ စိတ်အလေ့အကျင့် မရှိ။ ‘ဖက်ရီ’ အဖို့မှာ အလေ့အကျင့် ပြုလုပ်ထားခြင်းကြောင့် မသေရခြင်း ဖြစ်၏။

စင်စစ်မှာ အဆိပ်ရည်မှန်း သိလျက်နှင့် နွားနို့ဟု ထင်လာ အောင် အလေ့အကျင့် ပြုလုပ်ရခြင်းသည် လွယ်ကူလှမည် မဟုတ်ချေ။

‘ဖက်ရီ’သည် သူ၏ရုပ်ကို အဆိပ်‘ပီး’အောင် လုပ်ထားခြင်း မဟုတ်။ စိတ်ကိုသာ လေ့ကျင့်ထားခြင်း ဖြစ်၏။

အနောက်တိုင်း၌ အချို့ပညာရှိများသည် (**Mind Over Matter**) စိတ်သည် ရုပ်တရားထက် တန်ခိုးကြီး၍ ရုပ်တရားအား လွှမ်းမိုးနိုင်သည် ဆိုခြင်းကို ယုံကြည်စပြုလာလေပြီ။

အိန္ဒိယပြည်၌မူ ဗုဒ္ဓလက်ထက်တော် မတိုင်မီ ကတည်းက ဤအခြင်းအရာကို နားလည်ကြပြီး ဖြစ်၏။ အသုံးချခဲ့ကြပြီးလေပြီ။

ဈာန်စိတ်ဖြစ်နိုင်ခြင်း

စိတ်ကို ခွန်အားကြီး၍ တန်ခိုးရှိစေသော လေ့ကျင့်နည်းများ အနက်တွင် အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်သည် လူသိအများဆုံး ဖြစ်၍ အိန္ဒိယပြည်၌ အများဆုံး အသုံးပြုကြ၏။

ဗုဒ္ဓ၏ ကျင့်စဉ်များတွင်လည်း သမာဓိ ထူထောင်ရေးအတွက် အသုံးချ၍ အလေးပေး၍ ဟောတော်မူခြင်းများ ရှိပေသည်။

သို့ရာတွင် သမာဓိသည် ပညာမဟုတ်သေးခြင်းကို ရိပ်မိသဖြင့် ရောထွေးယှက်တင် ဖြစ်ကြခြင်းကို မြန်မာပြည်၌ မကြာခဏ တွေ့ရတတ်ပေသည်။

အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြင့် သမာဓိ ထူထောင်၍ ဈာန်ရသည့် အခါ (လောကီ)အဘိညာဉ်စခန်းသို့ ရောက်အောင် ဆက်လက် လေ့ကျင့်ခြင်းအားဖြင့် တန်ခိုးဣဒ္ဓိပါဒ်များ ရရှိသည်ဟု စာဆိုရှိပေသည်။

မြန်မာပြည်တွင် အာနာပါနနှင့် အလားတူ ကျင့်စဉ်များ
ကြောင့် ဈာန်စိတ်ဖြစ်သူများ ရှိကြပုံရသော်လည်း အဘိညာဉ်
စခန်းသို့ရောက်အောင် တင်ပို့နိုင်သည့် ဆရာမျိုး မရှိသည့်အတွက်
ကြောင့် တန်ခိုးနှင့် ပတ်သက်၍ ခုလတ်တွင် ရပ်နေကြရ၏။

အချို့လည်း ဈာန်စိတ်ဖြစ်ခြင်းကို မဂ်စိတ်အထင်ရောက်လျက်
ရှိကြ၏။

ဈာန်စိတ်ဖြစ်ခြင်းဟူသည်မှာ အလွန် အလွန် ခဲယဉ်းသည်ထင်
ပြီး မယုံကြည်နိုင်အောင် မဖြစ်သင့်။ ဇွဲကောင်းလျှင် သူငါကစ
ဖြစ်နိုင်သောအလုပ်မျိုး ဖြစ်၏။

မဖြစ်နိုင်ဟု ပြောသူများသည် ဇွဲမရှိသော လူများသာ ဖြစ်
ကြပေလိမ့်မည်။

သို့သော်....ဈာန်စိတ် ဖြစ်ရုံမျှနှင့် မိုးပျံနိုင်သည်ဟု ထင်လျှင်
ကား မှားပေလိမ့်မည်။ ဈာန်စိတ်ဖြစ်စေသည့် သမာဓိ ထူထောင်
ခြင်း အလုပ်ဟူသည်မှာ ဇွဲကောင်းသူများအဖို့၌ ထင်သလောက်
မခဲယဉ်းသင့်သော်လည်း ‘ပညာ’စခန်းမှာမူ အချို့လူများအဖို့၌
အလွန်ခဲယဉ်း၍ လွယ်သူများလည်း ရှိနိုင်ပေသည်။

မည်သည်ကား ‘သမာဓိ’၊ မည်သည်ကား ‘ပညာ’ ဟူသော
အချက်မှာ သိဘို့ လွယ်သယောင်ယောင်နှင့် အတော် ခက်ခဲနက်နဲ
ခြင်းကို ကိုယ်တွေ့အဖြစ်အပျက်တခု တင်ပြပါဦးမည်။

သမာဓိနှင့်ပညာ

ကျွန်ုပ်သည် ခင်မင်သော မိတ်ဆွေ တဦး၏ ဆွဲဆောင်ခြင်းကြောင့်၎င်း၊ စမ်းသပ်ချင်သော ကျွန်ုပ်၏ ဝါသနာကြောင့်၎င်း၊ တခုသော ရိပ်သာသို့သွား၍ (သူ့ရိပ်သာနှင့် သူ့နည်း ရှိနေကြသည်အနက်) ၎င်းရိပ်သာမှ နည်းအတိုင်း အားထုတ်ခဲ့ပါသည်။

ဓမ္မမိတ်ဆွေသည် သူ၏နည်းအတိုင်း ကျွန်ုပ် အားထုတ်ခြင်းအတွက် အလွန်ဝမ်းသာ၍ သူ့ကိုယ်တိုင် လိုက်လာပြီးလျှင် ကျွန်ုပ်အတွက် စားရေး၊ သောက်ရေး၊ နေရေး၊ ထိုင်ရေးများပါ အလုံးစုံအသင့် စီမံပေးပါသည်။

သုံးလေးရက်ခန့် ရသောအခါ ကျွန်ုပ်သည် နေပူကြီးကြဲကြဲ ကျောင်းဝင်းထဲတွင် ဘိနပ်မပါဘဲ လမ်းလျှောက်လေရာ၊ (တရားအလုပ်၌ စိတ်စူးစိုက်ခြင်းကြောင့်) ခြေပူသော ဝေဒနာကို လုံးဝမသိ၊ အလျဉ်းမခံစားဘဲ နေနိုင်ခဲ့၏။

၎င်းအဖြစ်အပျက်ကို ဓမ္မမိတ်ဆွေအား ပြောပြ၍ “ပညာအစွမ်းလော၊ သမာဓိအစွမ်းလော” ဟုမေးရာ၊ မိတ်ဆွေက အားရ ဝမ်းသာနှင့် “ပညာအစွမ်းပေါ့ဗျာ”ဟု ပြော၏။

ထိုပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဤနည်းဖြင့် ၂-ကြိမ်၊ ၃-ကြိမ်မျှပင် ‘တရားကောင်း’ပြီး ဆိုသူတယောက် ဖြစ်လေသည်။

တရားအလုပ်၌ စိတ်စူးစိုက်ခြင်းအတွက်ကြောင့် ခြေပူခြင်းကို မခံစားလိုက်ရခြင်းသည် ‘ပညာ’အစွမ်းမဟုတ်နိုင်။ သမာဓိ အစွမ်းမျှသာ ဖြစ်ရပေမည်။

‘ပညာ’ဟူသည်မှာ တစုံတခုကို ထိုးထွင်း၍ သိမြင်ခြင်း ဖြစ်ပေရာ၊ ဘာကိုမျှ အထူးတလည် သိမြင်ရခြင်း မရှိသေးဘဲ၊ ခြေပူသော ဝေဒနာကို မခံစားရုံသက်သက်ဖြင့် အဘယ်မှာ “ပညာ” သဘော ပါရှိနိုင်ပါမည်နည်း။

၂-ကြိမ် ၃-ကြိမ်မျှပင် “တရားကောင်း”ဘူးသည် ဆိုသော ပုဂ္ဂိုလ်တဦးကိုယ်တိုင်က သမာဓိနှင့် ပညာကို ဤမျှ ရောယှက်ရှုပ်ထွေးခြင်း ရှိနေပါလျှင် သာမန် ယောဂီများအဖို့ မခက်ပါလော။

အချို့မှာ အားလပ်ချိန် ကလေးများတွင် ဝိပဿနာအလုပ် ဆို၍ အားထုတ်ရှာကြရာ၊ သမထနှင့်ပင် အချိန်ကုန် မှာကြခြင်း များလည်း တွေ့ရဘူးလှလေပြီ။

အရိုးစု ကမ္မဋ္ဌာန်း

ပညာအမြင်နှင့် သမာဓိ အထင်ကို ထပ်လောင်း ရှင်းလင်းစေ ပြုပါဦးအံ့။

ရဟန်းတပါးသည် အရိုးစု ကမ္မဋ္ဌာန်း(အတ္ထိမုဉ္ဇော)ကို စီးဖြန်းလေ့ရှိရာ၊ တနေ့သ၌ လမ်းလျှောက်သွားစဉ် မာတုကာမတယောက်

နှင့် တွေ့သော်လည်း ရဟန်း၏ စိတ်ထဲ၌ မာတုကာမ ဟူ၍ မမြင်၊ အရိုးစုတခုဟူ၍သာ မြင်လိုက်သည်ဆို၏။

ဆက်လက် လျှောက်သွားသောအခါ မာတုကာမကို လိုက်၍ ရှာသော ၎င်း၏ ခင်ပွန်းနှင့်တွေ့၍၊ ထိုယောက်ျားက....

“အရှင်ဘုရား၊ မာတုကာမ တယောက်ကို တွေ့တော်မူခဲ့ပါ သလော” ဟု မေးလျှောက်သည်တွင် ရဟန်းက....

“မာတုကာမကို ငါမမြင်၊ အရိုးစုတခု လျှောက်သွားခြင်းကို တော့ ငါမြင်ခဲ့သည်” ဟု မိန့်တော်မူခဲ့သည်ဆို၏။

အချို့လူများသည် ထိုရဟန်း၏ အမြင်ကို ဝိပဿနာဉာဏ် အမြင်ဟူ၍ ထင်မှတ်တတ်ကြ၏။

စင်စစ်သော်ကား ထိုရဟန်းသည် သဘာဝ အစစ်အမှန်ကို ထိုးထွင်း၍ မြင်ခြင်းဖြစ်သည်ဟု မဆိုနိုင်။

ထိုမာတုကာမ၌ အရိုးတချောင်း ကဲ့အက်လျက် ရှိလျှင်လည်း၊ ကဲ့အက်သော အရိုးကို မြင်လိမ့်မည်မဟုတ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်း အာရုံ၌ စွဲမက်လျက်ရှိခြင်းအတွက်ကြောင့်သာလျှင် လူမြင်တိုင်းကို ‘အရိုးစု’ ဟူ၍ ထင်မိခြင်း ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

ဤသို့သော အမြင်မျိုးဖြင့် တပ်မက်ခြင်း ကင်းနိုင်မည် မဟုတ် ပါလောဟု မေးလျှင် သမာဓိအား ကောင်းလှ၍ မိမိ၏ကမ္မဋ္ဌာန်း အာရုံဖြစ်သော အရိုးစုကိုချည်း မြင်နေခိုက်တွင် ဟုတ်ကောင်း

ဟုတ်ပေမည်။ သို့ရာတွင် ဤသို့သော အမြင်မျိုးဖြင့် တဏှာကို အမြစ်ပြတ်စေနိုင်ဘို့ ခဲယဉ်းပေလိမ့်မည်။

ပေါက်ပေါက်လှော်သကဲ့သို့ ထင်မြင်ခြင်း

‘အော်တိုဆတ်ဂျက်စ်ရှင်း’ ခေါ် ကိုယ်စိတ်ကို ကိုယ်ညှိခြင်း၊ အကြောင်းကို ပြန်ကောက် ရပါဦးမည်။

ယောဂီသည် (ဆရာက သွန်သင်သည့်အတိုင်း) ကိုယ်စိတ်ကို ကိုယ်ညှိခြင်း၌ အလေ့အကျင့် ပြုလုပ်ထားသည် ဆိုပါက အချိန်အတန် ကြာသောအခါတွင် သမာဓိရင့်ကျက်လာ၍ အဆိပ်ရည်ကို နှားနှိုးထင်လာအောင်လည်း တတ်နိုင်သည်။

ရေပြင်ကြီးကို မြေပြင် ထင်လာအောင်လည်း တတ်နိုင်သည်။ ထိုအပေါ်တွင် လမ်းလျှောက်ရန်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။

မိမိကိုယ်ကို ကျောက်တိုင် ကျောက်ခဲကဲ့သို့ မာကျောသည်ဟု ထင်လာအောင်လည်း တတ်နိုင်သည်။ အထုအနှက်လည်း ခံနိုင်သည်။

ဤမျှလောက် တိုင်အောင် စိတ်ညှိ၍ ဖြစ်နိုင်သည် ဆိုလျှင်၊ မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်ထဲ၌ ပေါက်ပေါက်လှော်သကဲ့သို့ ရိုးရိုး၊ ရှုရှု ဖြစ်ခြင်း၊ တဖျစ်ဖျစ် မြည်လျက် ပျက်နေသည်ဟု ထင်မြင်ရခြင်း....

စသော အခြင်းအရာများမှာ ‘အော်တိုဆတ်ဂျက်စ်ရှင်း’ အပျော့စားများသာ ရှိကြပေဦးမည်။

ဤသို့သော အမြင်မျိုးသည် ‘ပညာအမြင်မဟုတ်၊ ဝိပဿနာဉာဏ်အမြင်လည်း မဟုတ်၊ ဆရာလုပ်သူက ရှေ့မှ လမ်းခင်းပေးသောကြောင့် ဖြစ်စေ၊ ကိုယ် ဟာကိုယ် ‘ခေ’ ယူသောကြောင့် ဖြစ်စေ၊ သမာဓိအတော်အတန် ထူထောင်မိသောအခါ၌ ကြုံတတ်သည့် သဘာဝတရမျှသာ ဖြစ်ချေသည်။

ဤအကြောင်းအရာကို ကျွန်ုပ် ရေးရဲခြင်းမှာ ကိုယ်တိုင် စမ်းသပ်၍ တွေ့ရခြင်းအပြင်၊ လောကဓါတ် နည်းအားဖြင့်လည်း ဆင်ခြင် သုံးသပ်ပြီးသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

‘မာသဘော’ ရှိသူများ

ဒုတိယ အချက်၌ အာနာပါန အလုပ်တဖက်နှင့် ဓါတ်ကြီးလေးပါးတို့၏ သဘာဝကို မြင်အောင် ရှုရမည်။ ထွက်သက် ဝင်သက် သည်ပင်လျှင် ဝါယာဓါတ်ဖြစ်၍ ၎င်းဝါယော ဓါတ်သဘောကို ပေါ်အောင် ရှုရမည် ဆိုသော လုပ်ငန်းစဉ်မှာ လုပ်ဖို့ ခက်ခဲကြောင်း ဖော်ပြခဲ့ပြီဖြစ်ရာ ‘ဓါတ်’သက်သက် ရှိရသည် ဆိုသော ဂိုဏ်းသားများလည်း တွေ့ရဘူးပါ၏။

၎င်းတို့က (ပထဝီ) ‘မာသဘော’ သာရှိသည်ဟု တဖန်သလဲလဲ နှလုံးသွင်းကြရသည် ဆိုရာ၊ ဤသည်မှာလည်း ဝိပဿနာ အလုပ် ကို ရည်ရွယ်လျက် သမထအလုပ်မျိုး ဖြစ်နေမည်ကို စိုးရိမ်ရသည်။

ရုပ်ကဏ္ဍတို့၏ ‘မာသဘော’ ကို ရှုခြင်းအားဖြင့် လက္ခဏာ ဆိုက်ဘို့ ခဲယဉ်းလှသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ‘မာသဘော’ ရှုခြင်း အလုပ်ဖြင့် မိမိတို့ကိုယ်ကို အတော် ခရီး ပေါက်ရောက်သည်ဟု ထင်ကြသူများနှင့် ဆွေးနွေးဘူးရာတွင် ‘မာသဘော’ ချည်းရှိသည် ဟု ပြောကြသော်လည်း ‘ငါသဘော’ (သက္ကာယဒိဋ္ဌိ) ပြုတ်ပုံမရ ခြင်းကို တွေ့ရသည်။

ဤသို့ ရောသားသော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့သည် ဓာတ်ကြီးလေးပါး ‘ပေါက်’ ခြင်းအားဖြင့် မဂ်ဖိုလ်ရနိုင်သည် ဆိုခြင်းကို မယုံကြည်သူ မဟုတ်ပါ။ ဤအကြောင်းကို သာဓက တခုပင် တင်ပြဦးမည်။

မြေကြီးလေးစင်း

အခါတပါး၌ မြတ်စွာဘုရားသည် ဇေတဝန်ကျောင်းတော်၌ သီသတင်းသုံးလျက် ရှိတော်မူစဉ် အာနန္ဒာထေရ်သည် ကျောင်း ပေါ်မှ ကုဋီသို့ဆင်းလာစဉ် ရဟန်းငါးကျိပ်တို့နှင့်တွေ့၍ “မြတ်စွာ ဘုရား ရှိတော်မူပါသလော” ဟုမေးလျှောက်ကြသဖြင့် ရှိကြောင်း ပြန်လျှောက်ပြီး ကုဋီသို့ တက်လေ၏။

အာနန္ဒာထေရ်သည် ကုဋီမှ ဆင်းလာသောအခါ မြတ်စွာ ဘုရားအား “ရဟန်းငါးကျိပ် ကြွလာပါသည်။ အရှင်ဘုရားနှင့်

တွေ့ပါသလား ဘုရား” မေးလျှောက်ရာ မြတ်စွာဘုရားက “ငါနှင့် တွေ့ကြ၍ ရဟန်းဖြစ်ပြီး ကြွသွားကြလေပြီ” ဟု မိန့်တော်မူ၏။ အာနန္ဒာမထေရ်မှာ မိမိကုဋိတက်ခိုက်အတွင်း ရဟန္တာ ဖြစ်သွား နှင့်ကြသည်ဆိုသောကြောင့် အံ့ဩလှသည်နှင့် “မြန်လှချေတကား အရှင်ဘုရား၊ ဘယ်တရားများ ဟောပြလိုက်ပါသနည်း” ဟု မေး လျှောက်ရာ ဗုဒ္ဓက “မြေကြီးလေးစင်းအကြောင်း” ဟောလိုက် သည်ဟု မိန့်တော်မူ၏။

အာနန္ဒာထေရ်က အကျယ်ခွင့်ရန် လျှောက်ထားပြန်ရာတွင် ဗုဒ္ဓက “ချစ်သားတို့၊ အဆိပ်ထန်သော မြေကြီးလေးစင်း တို့ကို နှုတ်ပယ်ပြီးကြပြီလော” ဟု မေးတော်မူပြီးနောက် လေးပါးသော ဘူတ၊ ရုပ်တို့သည် မြေကြီးလေးစောင်နှင့် တူ၍ ၎င်းတို့၏ အဆိပ် ပြင်းထန်ပုံ၊ ၎င်းတို့ကိုကွဲလျက်လျှင် မည်သည့်သတ္တဝါမျှ မခံနိုင် ပုံစသည်များကို ဟောပြောပြီးသည်၏ အဆုံး၌ ပထဝီ၊ တေဇော အာပေါ၊ ဝါယော-တည်းဟူသော ဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့၏ လှည့် စားခြင်း ခံရမှုမှ လွတ်မြောက်ကြ၍ အာသဝေါ ကုန်ခန်းသော ရဟန္တာများအဖြစ်သို့ ဆိုက်ရောက် သွားကြသည်ဟု မိန့်တော်မူ လေသည်။

ကဏ္ဍ နှစ်ခု

အထက်ပါ အချင်းအရာသည် မဖြစ်နိုင်သည် မဟုတ်။ ဖြစ်နိုင် သည်ဟု ကျွန်ုပ်ယုံကြည်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်၏ အယူအဆဘုရားမှာ ဗုဒ္ဓ ၏ ဖာရုးတော်များတွင် (၁)သဘာဝတ္ထကို သဘောပေါက် နား

လည်အောင် ဟောပြောတော်မူခဲ့သည့် ကဏ္ဍကားတခု။ (၂) အား ထုတ်ခြင်းအားဖြင့် ထိုးထွင်း၍ သိမြင်နိုင်စေရန် နည်းလမ်းများ ညွှန်ပြတော်မူခဲ့သည့် ကဏ္ဍကားတခု ပါရှိ၏။

ဂေါတမဗုဒ္ဓသည် အတုမရှိအောင် စကား ပြောတတ်တော် မူသည်သာမက၊ ဝေနေယျ အသီးသီး၏ အခက်အခဲများကိုလည်း သိမြင်တော်မူသည်ဖြစ်၍ အပေါ်ယံ နားလည်ခြင်းမျိုး မဟုတ်ဘဲ ဘဝင်သို့ ခိုက်အောင် သဘောပေါက်ပြီး ‘ဟင်းချ’ခါဖြင့် ပုဂ္ဂိုလ် ပြောင်းလဲသွားစေသည် အထိ ဟောပြောတော်မူနိုင်သည့် အစွမ်း သတ္တိနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသည်။

ထို့ကြောင့် တထိုင်တည်းနှင့် အရိယာဖြစ်နိုင်သည်ဆိုသူများ ရှိခဲ့ကြလေသည်။ ဓာတ်ကြီးလေးပါးအကြောင်းကို ‘ကုဋီဘတက်’ အတွင်းဟော၍ ရဟန်းငါးကျိပ် ရဟန္တာ ဖြစ်ကြသည်ဆိုခြင်းမှာ ဤသဘောမျိုးဖြစ်ရပေမည်။

ဘုရားလက်ထက်တော်၌ပင်(ရှင်သာရိပုတ္တရာနှင့်ရှင်မောဂ္ဂလာန် အပါအဝင်) များစွာသော ရဟန္တာတို့မှာ ဆရာ့ထံမှ နည်းခံ၍ အားထုတ်ကြရခြင်းဖြစ်သည်။

ဓာတ်လေးပါးတို့ဖြင့် တရားပေါက်ခြင်းဟူသည်မှာ အထက် ပါ(၂)တွင်ဖော်ပြသည့် ‘အလုပ်’ တရားနည်းမျိုးဟုတ်မည်မထင်။ အထူး ပါရမီရင့်ကျက်များသူအဖို့ဉာဏ်တရားသက်သက် ဖြစ်သည် ဟု ကျွန်ုပ်ယူဆသည်။

ဗုဒ္ဓကဲ့သို့ နားပေါက်အောင် ဟောနိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်မရှိတော့ သည် ဤခေတ်တွင်၊ ‘အလုပ်’ကို အားကိုးကြရမည်ဖြစ်ရာ ‘ဉာဏ် နည်း’ကို လိုက်သူများသည် ရခဲလှသော ဒုလ္လဘအခွင့်အရေးကို ဖြုန်းတီးတတ်ပေသည်။

စိတ်ကူးခြင်းသည် အပိုဖြစ်ခြင်း

တတိယအချက်၌ အထက်ပါ ဝိပဿနာတရားက ‘အစ ပဌမ တွင် သတိတရားမွေးမြူ၍၊ ထိုနောက်တွင် နိဗ္ဗာန်မှတစ်ပါး၊ လောက ကြီးတခုလုံးသည် အမြဲမရှိဟု နှလုံးသွင်းကာ၊ ထင်မြင်လာအောင် ရှုရမည်’ဟု ရေးသားဖော်ပြထားလေသည်။

မြန်မာပြည် ဗုဒ္ဓ သာသနာခေတ် တလျှောက်လုံးတွင် ဤ အတိုင်း နည်းပေးလမ်းပြပြုလုပ်ကြသော ရဟန်းပုဂ္ဂိုလ်၊ လူပုဂ္ဂိုလ် တို့သည် အလွန်များပြားလှ၏။

၎င်းတို့၏အာဘော်မှာ သတိကို မွေးမြူပြီးမှ ‘အမြဲမရှိ’ဟူသော အချင်းအရာကို နောက်တဆင့်အနေဖြင့် တက်၍ရှုရမည်ဟု ဆို ကြ၏။

၎င်းကိုဆိုလိုသော သတိသည် မည်သို့သော အဓိပ္ပါယ်ရှိသည် မပြောတတ်ပေ။ ဂေါတမဗုဒ္ဓ ဆိုလိုတော်မူသော သတိမှာကား၊ ရုပ်ကိုဖြစ်စေ၊ စိတ်ကိုဖြစ်စေ၊ စောင့်၍ကြည့်ရသော သတိပင်ဖြစ် သည်။

အကြင် ယောက် တယောက်သည် ရုပ်(ကိုယ်ကာယ)ကို ဖြစ်စေ၊ စိတ်ကိုဖြစ်စေ၊ မပြတ်စောင့်ကြပ်၍ ကြည့်ရသော (သမ္မာ) သတိကိုမွေးမြူ၍ အတော်အတန် ရင့်ကျက်သောအခါတွင် အမြဲ မပြတ်ဒလစပ် ပြောင်းလဲလျက်ရှိသော အချင်းအရာကို ကြာလေ မြင်လေ၊ ကြာလေ သဘောကျလေ ဖြစ်လာပေလိမ့်မည်။

မမြဲသော သဘော၊ ဖြစ်ချည်ပျက်ချည်ရှိနေသော သဘောတို့ သည် နာမ်ရုပ်တို့တွင်ရှိနေ၍ ထိုနာမ်ရုပ်ကို စေ့စေ့စပ်စပ် စောင့်ကြည့်ပါက ထိုသဘောသည် အလိုအလျောက် (ရှုသူ၏ ဥာဏ်ထဲတွင်) ပေါ်လာပေလိမ့်မည်။

စေ့စေ့စပ်စပ် ရှုပုံရှုနည်းကိုသာ ဆရာက သင်ပြဘို့လိုပေရာ၊ ‘ပေါက်ပေါက်လွှာခြင်း’ ‘ကမ်းပါးပြိုခြင်း’ စသော အချင်းအရာ မျိုးဖြင့် ဆရာက လမ်းခင်းပေးရန် အလုပ်မရှိပေ။

ပေါက်ပေါက်လွှာခြင်း စသောအထင်အမြင်မျိုးမှာ ဝိပဿနာ ဥာဏ်အမြင်မဟုတ်။ ယေဘုရိ၏ စိတ်ကူး(Imaginatioin) မျှသာ ဖြစ်လေသည်။

အားထုတ်လျက် ရှိသော ယောဂီအဖို့ရာ၌ “နိဗ္ဗာန်မှတစ်ပါး မည်သို့ မည်ဝါ” စသော အချင်းအရာမျိုးကို ဖော်ထုတ်တွေးတော နေဘို့မလို။

မမြဲသော သဘောနှင့် ဖြစ်ချည်ပျက်ချည် သဘောသည် နာမ်ရုပ်ကို စောင့်ကြည့်ရင်း၊ အလိုအလျောက် ဥာဏ်ထဲတွင် ပေါ်

ပေါက်လာရမည် ဖြစ်လေရာ၊ နိဗ္ဗာန်ဟူသည်မှာ ဘာမှန်းမသိ
ရသေးမီ ရော်ရမ်းမှန်းဆ၍ စိတ်ကူးခြင်းသည် ယောဂီအဖို့၌အလုပ်
ပိုမူသာ ဖြစ်လေသည်။

နိဗ္ဗာန်ကို ဒိဋ္ဌမြင်တွေ့ဘူးသူများက ဥဒါန်းကျူးရင့်ကြခြင်းများ
ကို ရောယောင်ကာ တွေးခေါ်ခြင်းအားဖြင့်၊ နိဗ္ဗာန်ကို မြင်နိုင်
သည် မဟုတ်ပေ။

စိတ်ညှို့ခြင်းသည် ဝိပဿနာမဟုတ်

လူအများ ထင်မှတ်ကြသည်မှာ ယောဂီ တယောက်သည်
တနေရာတွင်ထိုင်လျက် “ဖြစ်ပျက်၊ ဖြစ်ပျက်” ဟူ၍၎င်း၊ ‘အနိစ္စ၊
အနိစ္စ’ ဟူ၍၎င်း၊ နှလုံးသွင်းနေလျှင် ဝိပဿနာ ဘာဝနာ ပွား
များခြင်းဖြစ်သည်ဟု ဆိုကြ၏။

၎င်းအလုပ်သည် ဘာဝနာ ပွားများခြင်း မဟုတ်သေးဘဲ
‘အော်တိုဆတ်ဂျက်စ်ရှင်း’ခေါ် ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ညှို့ခြင်းမျှသာ
ဖြစ်လေသည်။ စိတ်ကို ရှေ့မှ လမ်းကြောင်းပေးပြီး များခေါ်ခြင်း
အားဖြင့် သဘာဝတ္ထကို မြင်စွမ်းနိုင်သည်မဟုတ်ချေ။

အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော်၊ စိတ်တို့၏သဘာဝမှာ များခေါ်
လျှင် လိုက်လာ၍ တကယ်မြင်သလို ထင်ရဘတ်သောကြောင့်ပေ
တည်း။

“မြဲသည်-မြဲသည်”ဟု နှလုံးသွင်းနေလျှင်လည်း မြဲသည်ဟုထင် မြင်လာရမည်သည် ဖြစ်သည်။

နောက်ဆုံးတွင် အဆိပ်ရည်ကို နွားနို့ ဟူ၍ ထင်မြင်လာအောင် အလေ့အကျင့်ပြုလုပ်ကာ အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန် ‘ခေါ်ယူ’ ခြင်း (ညှို့ခြင်း)အားဖြင့် ဖြစ်နိုင်သေးကြောင်းကိုပင် အထက်တွင်ဖော် ပြခဲ့လေပြီ။ သို့ဖြစ်လျှင် ဝိပဿနာ ဘာဝနာ အစစ်ဖြစ်အောင် ဘယ်ကဲ့သို့ လေ့ကျင့်ရပါမည်နည်း။

‘ဖြစ်ပျက်’ သဘောကို လူတိုင်းမသိ

ဤအကြောင်းကို ကျွန်ုပ်၏ ဆောင်းပါးများတွင် ရေးတူးခဲ့ လှပြီ ဖြစ်သော်လည်း တဖန်ထပ်၍ ရှင်းလင်းဖော်ပြပါဦးမည်။ ‘ဘာဝနာ’ဟူသော စကား၏ အဓိပ္ပါယ်မှာ ‘ပွားများခြင်း’ဟု ဆို သို၏။

ပွားများခြင်းဟူသည်မှာ အနည်းငယ်မျှရှိသော အချင်းအရာ တခုကို အများကြီးဖြစ်လာအောင် ‘ပွား’ ယူရခြင်းပင်ဖြစ်၏။ ဘာ မျှမရှိသော အခြင်းအရာတခုကို အများကြီးဖြစ်လာအောင် ‘ပွား’ ယူ၍ မဖြစ်နိုင်ဟုဆိုလျှင် နားလည်ကြလိမ့်မည်ဟု မြော်လင့်၏။

“ဖြစ်ပျက်-ဖြစ်ပျက်”ဟူသော သဘာဝကို သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တို့ သည် အလွယ်တကူနှင့် မြင်သည်မဟုတ်။ နည်းနာကျကျ တရား

အားတုတ်၍ အတန်ကြာမှ မြင်လာရခြင်းဖြစ်ရာ၊ ၎င်း ကိုပင် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ဟုခေါ်၍ အကြင်သူသည် တိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်သည်ဟု ဗုဒ္ဓဟောတော်မူသည်။

ဤသည်ကို ထောက်ခြင်းအားဖြင့် တရားသဘာဝကို ဘာမျှ မလေ့လာဘူးဘဲ (၀၂) နည်းနာကျကျ အားထုတ်ဖူးခြင်း မရှိဘဲ လျက်၊ လူသမန်တယောက်သည် “ဖြစ်ပျက်” သဘာဝကို နားမလည်နိုင်ဟု မိန့်တော်မူရာရောက်၏။

မွေးပြီးသေသွားသည်ဟု သိရပါသည် ဆိုသောကြောင့် ‘ဖြစ်ပျက်’ သဘာဝကို နားလည်သည် မဆိုနိုင်ချေ။

သို့ဆိုလျှင် “ဖြစ်ပျက်” သဘာဝကို အလျဉ်းနားမလည်သည့် (၀၂) ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်သို့ မဆိုက်ဖူးသေးသည့် လူတယောက်သည် မိမိ၌ လုံးဝမရှိသေးသည့် “ဖြစ်ပျက်” သိဒ္ဓသာဉာဏ်ကို ပွားယူ၍ ဖြစ်နိုင်ပါမည်လော။

အနည်းငယ်မျှ ရှိနှင့်ပြီးဖြစ်သောကြောင့် ထိုလူအဖို့၌ ချက်ခြင်းမဖြစ်နိုင်ဟု ဆိုရပေမည်။

‘လက်ခံ’ ရှိအောင်လုပ်ခြင်း

ကောင်းလှပါပြီ။ အနည်းငယ်ရှိနှင့်ပြီးသော အခါမှ ပွားယူနိုင်ခြင်းကို သဘောကျ လက်ခံပါပြီ။

သို့သော် အနည်းငယ် ရှိနှင့်အောင် ဘယ်ကဲ့သို့ လုပ်ရပါမည် နည်းဟု မေးရန်ရှိ၏။

ယောဂီတို့ ရှေးဦးစွာ လုပ်ရမည့် အလုပ်မှာ ‘ဖြစ်ပျက်၊ ဖြစ်ပျက်’ ဟူ၍ ၎င်း၊ ‘အနိစ္စ၊ အနိစ္စ’ ဟူ၍ ၎င်း၊ ရော်ရမ်း မှန်ဆပြီး နှလုံးသွင်း ရန် မဟုတ်။ နာမ်ရုပ် သဘာဝကို ‘တကယ်’ သိအောင် လုပ်ရန် ဖြစ်၏။

“ဤကိုယ်ကြီးကား ရုပ်၊ သိတတ်သော အချင်းအရာကလေး ကား ‘စိတ်’ ဟု သိခြင်းမျိုးမှာ အန္တလည်း သိသည်။

ကလေးသူငယ်လည်း သိသည်။ ဘာသာတိုင်းက လူတိုင်းလည်း သိသည်။

ဗုဒ္ဓအလိုတော်ကျသိရန်မှာ ဤမျှလောက်နှင့် မပြီးချေ။ မူတည် ကတည်းက စိတ် သို့မဟုတ်ရုပ်၊ (ကိုယ်ကာယ) ကို သတိပဋ္ဌာန်နည်း အရ ရှုဆင်ခြင်ခြင်း၊ (ကျွန်ုပ်သဘောကျလှသည်) ‘ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ’ ကျင့်စဉ်အရ အားထုတ်ခြင်းဖြင့် အချိန်တန်သောအခါတွင် နာမ် ရုပ်တို့၏ “ဖြစ်ပျက်” သဘာဝသည် ဘွားကနဲ ပေါ်လာပေလိမ့် မည်။

တကြိမ်ပေါ်ဘူး၍ လက်ခံကလေးရှိလျှင် အနည်းကလေးမှ အများကြီးဖြစ်အောင် ပွားယူနိုင်မည်ဖြစ်၍ ‘ဘာဝနာ’ ဟူသော စကားနှင့် ကိုက်ညီပေလိမ့်မည်။

ပွားယူသော အခါ၌လည်း “ဖြစ်ပျက်၊ ဖြစ်ပျက်” ဟူ၍ နှလုံး သွင်းနေဘို့ မဟုတ်။ ‘ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ’ ကျင့်စဉ်အရ ပစ္စုပ္ပန်တည်တည့် အပေါ်၌ အာရုံပြုဘို့သာ အလုပ်ရှိ၏။

ယင်းသို့ အာရုံပြုလိုက်သည်နှင့် တပြိုင်နက် “ဖြစ်ပျက်” သဘော တကြိမ်မြင်ဘူးသူ ဖြစ်ခဲ့လျှင် ထပ်ခါ ထပ်ခါ မြင်လာရမည် ဖြစ်ရာ ၎င်းကိုလာလျှင် ဝိပဿနာပွားခြင်းဟု ခေါ်နိုင်ပေသည်။

အာနာပါန အဆုံးအဖြတ်

အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်သည် သမထလော၊ ဝိပဿနာ လော ဟူသော ပြဿနာကို အမျိုးမျိုး အဖြေပေး ဤသည့်အထဲ တွင် ကျွန်ုပ်၏ အယူအဆကိုလည်း တင်ပြရပေဦးမည်။

အိန္ဒြိယပြည်မှ ဖက်ရီများအကြောင်းကို ရေးသား ဖော်ပြခဲ့ ခြင်းအားဖြင့်၊ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းသည် သမထ သက်သက် ဖြစ်သည်ဟု ကျွန်ုပ်ဆိုလိုရာ ရောက်နေ၏။

သို့သော် သတိပဋ္ဌာန် လေးပါးအနက် ကာယကထာပိုင်းတွင် အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုလည်း ဗုဒ္ဓကိုယ်တော်တိုင်က ထည့်သွင်း ဟောတော်မူခြင်းကိုလည်း ထောက်ထားရပေမည်။

အာနာပါန သက်သက်နှင့် မဂ်ဆိုက် ဖိုလ်ဆိုက် ပေါက်ရောက် သည်ဟူ၍ မြန်မာပြည်၌ ယခုခေတ်တွင်၎င်း၊ ယခင်ခေတ်တွင်၎င်း၊ မကြားကြရဘူးသော်လည်း အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း အလုပ်နှင့် သမာဓိအား ကောင်းလာရုံသာမကဘဲ (အော်လိုဆတ်ဂျက်စ်ရှင်း လည်း မပါဘဲ) ‘လက္ခဏာ’ ဆိုက်အောင် ထိုးသွင်းသိမြင်နိုင်သူ ရှိပါမူကား၊ ဝိပဿနာအလုပ်ဟူ၍ပင် ဝန်ခံရပေမည်။

ထိုမှတပါးလည်း တစုံတယောက်သော သူသည် “ဖြစ်ပျက်၊ ဖြစ်ပျက်” ဟု ‘ဦးတိုက်’ ရှုခြင်းအားဖြင့် ဖြစ်စေ၊ အာနာပါန လုပ်ရင်း ဓါတ်ကြီးလေးပါးတို့၏ သဘာဝအစစ်အမှန်ကို ‘ပညာ’ ဖြင့် ဆိုးသွင်း သိမြင်၍ဖြစ်စေ၊ ‘တရားပေါက်’ ပါသည် ဆိုငြားအံ့။

ထိုသူသည် အဟုတ်ရှိ၊ တကယ်ရှိ၊ အမြဲရှိသော ‘သဘာဝ’ ကြီးကို စိတ်နှင့် ထိတွေ့ဘူး၍ အလိုရှိသော အခါ၌လည်း ထိတွေ့ရန် ဖြစ်နိုင်ပါသည်ဟု ပြောနိုင်ပါမှုကား ကျွန်ုပ်ထက် အသက်ငယ်၍ (တရား) ဝါနုသည့် လူပုဂ္ဂိုလ်ပင် ဖြစ်လင့်ကစား၊ အဝေးမှ ဦးနှိုင်းရန် အသင့်ရှိပါသတည်း။

ဆရာကြီး မိမိနင်း၏

စိတ်တန်ခိုး ခိုင်

အာဏာတည်ကျမ်း

ပြောသမျှ အာဏာ တည်စေရမည်

စကားပြောရင်း ညှိနည်း

သေမည့်နိမိတ်ကို သိနည်း

ထူးခြားသော စိတ်ညှိပညာရပ်များ ပါဝင်သည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာအခြေခံ

ချမ်းသာဘုရားရှိခိုးအမျိုးမျိုး

ဦးခင်မောင်ဝင်း

စုဆောင်းတင်ပြသည်

မကြာမီထွက်မည်။

(၂၇၀)

ဆရာကြီး ရွှေဥဒေါင်း၏

ဘဝတက်လမ်း ကို အလိုရှိသူတိုင်း
အောင်မြင်ကျော်ကြား ကြိ ပွားလိုသူတိုင်း
အေးချမ်းသာယာစွာ နေထိုင်လိုသူတိုင်း
၃၁-၁-၇၃ နေ့တွင် မြန်မာ့အသံ စာအုပ်စဉ်မှ
ဝေဖန် တင်ပြသွားသော

ဆရာမင်းစန္ဒြ၏



စိတ်ကို ဆုံးမ, ရန်ခက်သည်။ စိတ်ကို ယဉ်ကျေးအောင် ဆုံးမ, နိုင်ခြင်းသည် ဘဝ၏ စည်းစိမ်ချမ်းသာများ ဖြစ်သည်။

စိတ်ကိုလုံခြုံအောင် လုံခြုံအောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်အပ်သည် သို့မှသာ အောင်ပွဲအဆင့်ဆင့် ခံယူနိုင်မည်ဟု ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက မိန့်မှာခဲ့သည်။

စိတ်ကိုနိုင်လျှင် လောကကြီးကိုနိုင်မည်။

ဤစာအုပ် နေ့စဉ် နာရီဝက်လောက် လေ့လာ ဖတ်ရှုလျှင် မယုံကြည်နိုင်လောက်အောင် ပြောင်းလဲ တိုးတက်လာမည်ဟု ရဲရဲကြီး အာမခံသည်။

ဤစာအုပ်သည် သင့်အတွက် ဘဝအာမခံချက် ရတနာ သေတ္တာ ဖြစ်သည်။ သို့သော် သင့်ထံတွင် ရှိဘို့လိုအပ်သည်။

စိတ်တန်းနှင့် ပတ်သက်၍ အထူးခြားဆုံးသော စာအုပ်၊

ချမ်းသာစာပေမှ လက်ရွေးစဉ် တင်ဆက်သည်။ တအုပ် ၃-ကျပ်။
ချမ်းသာစာပေ ၂၁၅-၃၈-လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဝရာမင်းစန္ဒ ဧါ

နိမိတ်ဖတ်နှင်း - ဂဏန်းပေစင်

မကြာခင် ထွက်လာပါလိမ့်မည်။

တွက်ချက်နေစရာ မလို၊
စာဘတ်တတ်ရုံ၊ နိမိတ်ဖတ်တတ်ရုံ၊ ဟောနိုင်၊ ပြောနိုင်သော
ပေဒင်ဆရာတဦး ဖြစ်နိုင်သည်။

အလွယ်ဆုံး၊ အရှင်းဆုံး၊ အကျဉ်းရုံးတင်ပြထားသည်။

တအုပ်-သုံးကျပ်

မကြာမီ

