ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့၏ လုပ်ငန်းကြီးလေးရပ်

ဦးရွှေကျော်
(သာခင် ထူးကြီးဆရာတော်)

ပန်းချီစံတိုး

ဂျာဟ်ထူးစာပေ

ဘာရတီစာပေ အတွက်
ဂျာဟ်ထူးစာပေ
အမှတ် ၂၀၉၊ ၃၃ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း (၇၄၅၁၀)
မှ
ပြည်လုံးကျွတ် ဖြန့်ချိသည်။

စာမူခွင့်ပြုချက်	(၃၁၁/၉၁) (၇)
မျက်နှာဖုံး ခွင့်ပြုချက်	(၁၆၄/၉၁) (၉)
	၁၉၉၁–ခု၊ နိုဝင်ဘာလ
	ပထမ အကြိမ်
	အုပ်ရေ (၂၅၀၀)
တန်ဖိုး	၃၀–ကျပ်
ထုတ်ဝေသူ	ဦးဘသိ (၀ဂ၀၁) ဘာရတီစာပေ အမှတ် ၆၆၊ ၁၂၃ လမ်း မင်္ဂလာတောင်ညွန့်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ပုံနှိပ်သူ	ဦးနန္ဒ (၀၃၅၉၇) သီရိနန္ဒာပုံနှိပ်တိုက် အမှတ် ၂၁၅၊ ၃၂ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
အဖုံးရိုက်	ဦးမြသိန်း (၀၁၄၂၇) သိန်းမြင့်ဝင်းအော့ဖ်စက် အမှတ် ၉၆၊ ၁၁ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
မျက်နှာဖုံး ပန်းချီ	စံတိုး

၂၂၈၃၁

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့၏
လုပ်ငန်းကြီး လေးရပ်

ရေးသားပြုစုသူ
ဦးရွှေကျော်
[ယခင်-ထူးကြီး ဆရာတော်]

မာတိကာ

[illegible]	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
*	ပန်ကြားလွှာ	(စ)
၁။	လွတ်လွတ် စွန့်လွှတ်ရေး လုပ်ငန်း	၁
၂။	စိတ်စင်ကြယ်ရေး လုပ်ငန်း	၃၉
	စိတ်စင်ကြယ်ရေး လုပ်ငန်းများ	၅၆
	စိတ်စင်ကြယ်ရေးလုပ်ငန်း ပထမပိုင်း	၅၇
	မိဘနှင့် သားသမီး ဆက်ဆံရေး	၆၁
	ဆရာနှင့် တပည့် ဆက်ဆံရေး	၆၄
	ဇနီးမောင်နှံ ဆက်ဆံရေး	၆၇
	မိတ်ဆွေတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ဆက်ဆံရေး	၇၀
	အလုပ်ရှင်နှင့် အလုပ်သမား ဆက်ဆံရေး	၇၃
	ဆရာနှင့် ဒါယကာ ဆက်ဆံရေး	၇၆

မာတိကာ

စိတ်စင်ကြယ်ရေးလုပ်ငန်း ဒုတိယပိုင်း ၉၇

စိတ်စင်ကြယ်ရေးလုပ်ငန်း တတိယပိုင်း ၁၀၄

စိတ်စင်ကြယ်ရေးလုပ်ငန်း စတုတ္ထပိုင်း ၁၀၅

စိတ်စင်ကြယ်ရေးလုပ်ငန်း ပဥ္စမပိုင်း ၁၀၉

၃။ စိတ် တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး ၁၁၃

၄။ စိတ်၏ အနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်မြောက်လျက်
အသိဉာဏ်ပညာ၏ အမှောင်ထုမှ
လွတ်မြောက်ရေး လုပ်ငန်း ၁၄၄

— ခန္ဓာအပိုင်း ၁၆၅

— အာယတနအပိုင်း ၁၇၅

— ဓာတ်အပိုင်း ၁၉၆

— သစ္စာအပိုင်း ၁၉၉

— ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အပိုင်း ၂၀၃

— နိဂုံး ၂၀၆

"ပန်ကြားလွှာ"

ကျွန်ုပ်တို့၏ နေထိုင်ရာ ဤလောကကြီးသည် အမြဲတစေ ပူပြင်မှု၊ လောင်ကျွမ်းမှု၊ ကုန်ဆုံး ပျောက်ပျက်မှု တို့ဖြင့် အထပ်ထပ် နှိပ်စက်ခြင်းတို့ကို ခံ၍နေကြရကုန်၏။

သို့တစေ....

ဤသို့ ပူပြင်မှု၊ လောင်ကျွမ်းမှု ကုန်ဆုံးပျောက်ပျက်မှုတို့ ကိုပင် သာယာဖွယ်၊ နှစ်သက်ဖွယ်ဟု ထင်မှားကြလျက် ကပ်ငြိ တွယ်တာကာ ၎င်းတို့နှင့်ပင် မွေ့လျော် ပျော်ပိုက်၍ နေကြရ ကုန်၏။ ပူပြင်မှု၊ လောင်ကျွမ်းမှု၊ ကုန်ဆုံးပျောက်ပျက်မှုတို့မှ ကျွတ်လွတ် ထွက်မြောက်ရာကိုမူကား ထင်ရှား ရှိသည်ဟုပင် မသိမမြင်နိုင်ကြကုန်။ သိမြင်နိုင်ကြစေကာမူ ၎င်းကို အားကိုး အားထား မပြုလို၊ မရယူလိုကြကုန်။

သို့ကြောင့်ပင် ပူပြင်မှု၊ လောင်ကျွမ်းမှု၊ ကုန်ဆုံး ပျောက်ပျက်မှုတို့မှ လွတ်မြောက်ရာသို့ ရောက်ကြောင်း နည်းကောင်း လမ်းမှန်ကို မရှာဖွေကြ၊ မလိုက်နာကြသဖြင့် လမ်းမှန် လမ်း ကောင်းကို မတွေ့ကြရကုန်မူ၍ ပူပြင်မှုအတွင်းမှာပင် ဆင်းရဲ

ပင်ပန်းကြီးစွာတို့ဖြင့် တဝဲလည်လည်၊ အတည်မကျ၊ ဆောက်တည်ရာမရ ဖြစ်ကြကုန်လျက် အဆက်ဆက် ပြေးသွားကျင်လည်၍သာ နေကြရကုန်၏။

ဤသို့ဖြစ်ရာ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ညွှန်ပြခဲ့သော ပြုပြင်မှုစသော ဆင်းရဲအတိ စသည်တို့ကို ဟုတ်မှန်စွာ မြင်စွမ်းနိုင်သော သဗ္ဗညုရှင်တော်ဗုဒ္ဓတို့ ပွင့်တော်မူလာသောအခါနှင့် ကြုံတွေ့ရသော ယခုလို သာသနာခေတ်တွင် ရှင်တော်ဗုဒ္ဓသည် အထက်ပါ ပြုပြင်မှု၊ လောင်ကျွမ်းမှု၊ ကုန်ဆုံး ပျောက်ပျက်မှုတို့မှ ကျွတ်လွတ်ထွက်ရာကို ထင်ရှားစွာ ညွှန်ပြတော်မူ၍ ၎င်းသို့ ဆိုက်ရောက်ရောက်ကြောင်း လမ်းစဉ်မှန်ကိုလည်း ညွှန်ပြတော်မူခဲ့ရာ ရှင်တော်ဗုဒ္ဓ၏ အဆုံးအမကို လိုက်နာသူတို့အတွက် လုပ်ငန်းစဉ် လေးရပ်တို့ကို သတ်မှတ် ပိုင်းခြားတော် မူခဲ့ပါသည်။

ကျွန်ုပ်သည် ယင်း လုပ်ငန်းစဉ် လေးရပ်တို့၏ လုပ်နည်းလုပ်ထုံးတို့ကို စဉ်းစားဆင်ခြင်၍ နေစဉ်....

တစ်နေ့သောအခါ တပည့်များ ဖြစ်ကြသော မောင်တင်ဦးနှင့် မတင်အေးတို့ ဇနီးမောင်နှံနှစ်ဦးတို့သည် မိမိထံသို့ ကန်တော့ရန် ရောက်ရှိလာခဲ့ရာ ၎င်းတို့နှင့် ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ဆုံးမစကားများကို ပြောကြား ညွှန်ပြနေစဉ် တပည့်များက ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်အဖြစ် ခံယူထားသော မိမိတို့သည်—

ပန်ကြားလွှာ

(က) ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့၏ လုပ်ငန်းများကို သိလိုပါသည်။

(ခ) ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ လုပ်ငန်း ရှိပါသလား။

(ဂ) ဆုတောင်းရုံနှင့် ကိစ္စပြီးပါသလား။

(ဃ) လုပ်ငန်းရှိပါလျှင် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့၏ လုပ်ငန်း ဘယ်နှစ်မျိုးရှိ၍ ဘယ်လုပ်ငန်းမျိုးကို လုပ်သင့်ပါသလဲ။

စသည်မေးမြန်းကြ၍၊ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့၏ လုပ်ငန်းများကို ညွှန်ပြပေးရန် တိုက်တွန်းကြသည်ကို အကြောင်းပြုကာ ဤ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့၏ လုပ်ငန်းကြီး လေးမျိုးတို့ကို ရေးသား၍ ပေးလိုက်ပါသည်။

ယင်းသို့ ရေးသားပေးရာ၌ ပညာရှင်တို့၏ အမှား ပယ် လှန်၍ အမှန်ပြုပြင်ကြသည်ကို ဤစာတမ်းက တစ်စုံတစ်ရာ ခံမှုမထားမူ၍ ပညာရှင်တို့၏ ဆုံးမချက်ကိုသာ အတည် ဖြစ်စေပါလိမ့်မည်။

ဦးရွှေကျော်

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့၏ လုပ်ငန်းကြီးလေးရပ်

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့၏လုပ်ငန်းသည် အဓိကအားဖြင့်....

(၁) လွတ်လွတ်စွန့်လွတ်ရေးလုပ်ငန်း၊

(၂) စိတ်စင်ကြယ်ရေးလုပ်ငန်း၊

(၃) စိတ်တည်တံ့ခိုင်မြဲရေးလုပ်ငန်း၊

(၄) စိတ်၏အနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်မြောက်ချက် ဉာဏ်ပညာ၏ အမှောင်ထုမှ လွတ်မြောက်ရေးလုပ်ငန်းဟူ၍

အထက်ပါလေးမျိုးပင် ဖြစ်၏။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်သည် အထက်ပါ လုပ်ငန်း လေးမျိုးကို အလေးဂရုထား၍ ပြုလုပ်ရ၏။ မပြုလုပ်ဘဲ မနေရချေ။ အကြောင်းသော်ကား....ယင်းလုပ်ငန်းလေးမျိုးတွင်လွတ်လွတ် စွန့်လွှတ်ရေး လုပ်ငန်းကို မပြုလုပ်နိုင်လျှင်—

၁။ များစွာသော ပင်ပန်းမှု၊ ဆင်းရဲမှုတို့နှင့် တွေ့ကြုံရတတ်၏။

၂။ စွဲလမ်းဖွယ်ဝတ္ထုု၌ လွတ်လွတ်စွန့်လွှတ်မှုကို မပြုလုပ်ဘဲ သိမ်းပိုက်ဆုပ်ကိုင်၍ ထားခြင်းသည် ဘေးရန်အန္တရာယ် များစွာတို့ကို မိမိယံ့သို့ မရောက်ရောက်အောင် သွေး ဆောင် ဆွဲငင်၍ မိမိကို နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းစေ၏။

၃။ မိမိကိုယ်ကို မလွတ်လပ်အောင် နှောင်ဖွဲ့ချုပ်ကိုင်စေ၏။

၄။ မိမိ၏ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို ပင်ပန်းနွမ်းနယ်စေ၏။

၅။ မိမိ၏စိတ်ကို ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့တုန်လှုပ် ချောက်ချားစေ၏။

၆။ အမြဲတမ်း မျှော်လင့်တောင့်တ၍နေရ၏။

၇။ ဆုပ်ကိုင်သိမ်းပိုက်မှု အားကြီးလေလေ ဘေးရန်များလေလေ စိုးရိမ်ထိတ်လန့် ကြောက်ရွံ့ တုန်လှုပ် ချောက်ချားမှုတွေ များလေလေ ဖြစ်၏။

ဤသည်တို့ကား လွှတ်လွှတ်စွန့်လွှတ်ရေးလုပ်ငန်းကို မပြု လုပ်ခြင်းကြောင့် ရရှိအပ်သော မကောင်းကျိုးများ ဖြစ်သည်။

တပ်မက်စွဲလမ်းအပ်သောဝတ္ထု၌ လွှတ်လွှတ်စွန့်လွှတ်ရေး လုပ်ငန်းကို ပြုလုပ်နိုင်ပါလျှင် မည်သူမဆိုသက်သာမှု၊ ချမ်းသာ ပျော်ရွှင်မှုတို့နှင့် တွေ့ကြုံရမည်ဖြစ်၏။ မှန်ပါသည်၊ လွှတ်လွှတ် စွန့်လွှတ်ရေးလုပ်ငန်းသည်....

၁။ အများကို ကျေနပ်နှစ်သက်စေတတ်၏။

၂။ ကြမ်းတမ်းခက်ထန်သူကို ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့စေတတ်၏။

၃။ လောကရေးတွင် မည်သည့်အရာကိုမဆို မိမိအလိုသို့ လိုက်စေတတ်၏။

၄။ အခါခပ်သိမ်း တောင့်တမျှော်လင့်ချက် ကင်းရှင်း၍ နေ၏။

၅။ ကြောင့်ကြမှု၊ ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်မှု၊ စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့မှု မရှိ ပကတိအားဖြင့်တင်းတိမ်ရောင့်ရဲနိုင်၍ တည်ကြည် အေးမြကာ အမြဲတမ်း လွှတ်လပ်ပျော်ရွှင်မှုကို ရရှိနေ ၏။

ဤကား လွတ်လွတ်စွန့်လွှတ်ရေး လုပ်ငန်းကို ပြုလုပ်ခြင်း ကြောင့်ရရှိသော ကောင်းကျိုးသုခများ ဖြစ်ကြ၏။

သို့ကြောင့် သင်သည် အများကို ကျေနပ်နှစ်သက်စေလိုလျှင် ကြပ်းတမ်းခက်ထန်သူကို ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့စေလိုလျှင်၊ လောက ရေးတွင် မည်သည့်အရာကိုမဆို မိမိအလိုသို့လိုက်စေလိုလျှင်၊ အခါခပ်သိမ်း တောင့်တမျှော်လင့်ချက် ကင်းရှင်းနေလိုလျှင်၊ ကြောင့်ကြမှု ထိတ်လန့်မှု တုန်လှုပ်မှု စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့မှုမရှိ လိုလျှင်၊ ပကတိအားဖြင့် တင်းတိမ်ရောင့်ရဲနိုင်လိုလျှင်၊ တည် ကြည် အေးမြကာ အမြဲတမ်း လွတ်လပ်ပျော်ရွှင်မှုကို ရရှိနေလို လျှင် တပ်မက်စွဲလမ်းအပ်သောဝတ္ထု၌ လွတ်လွတ်စွန့်လွှတ်ရေး လုပ်ငန်းကို ပြုလုပ်ပါ။

ဤလောကသားတို့သည် မည်သူမဆို ပင်ပန်းဆင်းရဲမှုတို့ကို မတွေ့ကြုံလိုကြပေ။ သက်သာမှု၊ ချမ်းသာမှုတို့နှင့်သာ တွေ့ကြုံ လိုကြ၏။ ဆင်းရဲပင်ပန်းမှုတို့ကို လွတ်မြောက်၍ သက်သာမှု၊ ချမ်းသာမှုတို့နှင့်သာ တွေ့ကြုံလိုသူတိုင်းသည် လွတ်လွတ်စွန့် လွှတ်ရေး လုပ်ငန်းကို အမိကထား၍ ပြုလုပ်သင့်ကြပေသည်။ လက်တွေ့အားဖြင့်....

"သင်သည် ယခု သင် နှစ်သက် စွဲလမ်း သိမ်းပိုက် ထားသော အရာဝတ္ထုကို အပြစ်မြင်အောင် ရှု၍

နှစ်သက်စွဲလမ်း သိမ်းပိုက်မှုကို လွှတ်လွှတ်စွန့်လွှတ်ကြည့်ပါ၊ ယခုချက်ချင်း လွှတ်လပ်ပျော်ရွှင်၍ သက်သာမှု၊ ချမ်းသာမှုများစွာကို ဧကန်မုချ ရရှိပါလိမ့်မည်”

ဤလောကအတွင်း၌ သင့်အတွက် သက်သာမှုနှင့်ချမ်းသာမှုသည် ဧကန်ရှိနေ၏။ ချမ်းသာမှုနှင့် သက်သာမှုက သင့်ကို အမြဲတမ်း စောင့်ခေါ်နေ၏။ သင်ကသာ၊ နှစ်သက်စွဲလမ်းမှုကို လွှတ်လွှတ်စွန့်လွှတ်ပေးပါ။ ဧကန် ချမ်းသာမှု၊ သက်သာမှုနှင့် တွေ့ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

သင်သည် ထိုသက်သာမှု၊ ချမ်းသာမှုကို စိတ်ကူးဖြင့်လည်းကောင်း၊ တောင့်တ မျှော်လင့်၍လည်းကောင်း၊ တစ်စုံတစ်ဦးကိုအားကိုး၍ လည်းကောင်း ရရှိနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။

ယင်းသက်သာမှု၊ ချမ်းသာမှုကို စိတ်ကူးကြံစည်၍တောင့်တမျှော်လင့်ချက်ဖြင့် တစ်စုံတစ်ဦးသောသူ၏ထံမှ ရရှိဖူးသောသူ ဤလောက၌ မရှိပေ။ တစ်စုံတစ်ဦးသောသူ၏ထံမှ ရရှိစေကာမူ ထိုသက်သာမှု၊ ချမ်းသာမှုမျိုးသည် အစစ်အမှန် မဟုတ်ပေ။ အပြစ်တစ်ခု၊ နှောင်ဖွဲ့မှုတစ်ခု၊ မလွတ်လပ်မှုတစ်ခု၊ ချုပ်ချယ်မှုတစ်ခုနှင့်ရောပြွမ်းနေသောအရာသာဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ထိုအရာသည် အဘယ်မှာလျှင် သက်သာမှု၊ ချမ်းသာမှုစစ်စစ် ဖြစ်နိုင်ပါမည်နည်း။ ဧကန် မဖြစ်နိုင်သည်သာတည်း။

ဤလောက၌ များစွာသောသူတို့သည် မိမိ၏သက်သာမှု၊ ချမ်းသာမှုတို့ကို စိတ်ကူးဖြင့်သာ တောင့်တ၍ သူတစ်ပါးကိုသာ အားကိုးမျှော်လင့်လျက်အချိန်ကိုကုန်လွန်စေကြ၏။ ထိုသူတို့သည် သက်သာမှုနှင့် ချမ်းသာမှုတို့ကို တကယ်တမ်း ပေးစွမ်းနိုင်သော လုပ်ငန်းမျိုးကိုကား သိလည်းမသိကြ၊ သိအောင်လည်း အား မထုတ်ကြ၊ သိသူများက ညွှန်ပြသော်လည်း မလိုက်နာကြ၊ သိကြစေကာမူ ထိုလုပ်ငန်းမျိုး လုပ်ရမှာကို ကြောက်ရွံ့နေကြ ၏။ နောက်တွန့်နေကြ၏။ ကြောက်ရွံ့နောက်တွန့်နေကြရုံတွင် မက ထိုလွတ်လွတ်စွန့်လွတ်ရေးလုပ်ငန်းမျိုးကို ပင်ပန်းဆင်းရဲ ကြောင်း ဟူ၍ပင် ပြောင်းပြန်နားလည်နေကြ၏။ ပို၍လုပ်လိုသူ ကိုပင် အကြောင်းအမျိုးမျိုးပြကာ ဟန့်တားချုပ်ချယ်၍ထား ကြကုန်၏။

ဤလောက၌ လွတ်လွတ်စွန့်လွတ်ရေးလုပ်ငန်းကိုကြောက်ရွံ့ နေသောသူတို့သည် မိမိတို့၏ချမ်းသာမှုနှင့် သက်သာမှုတို့ကို ကြောက်ရွံ့နေသောသူတို့သာ ဖြစ်ကြကုန်၏။ လွတ်လွတ်စွန့် လွတ်မှုကို အလိုမရှိသူ၊ မုန်းတီးသူ၊ ဖျက်ဆီးသူတို့သည် မိမိ တို့၏ သက်သာမှုနှင့် ချမ်းသာမှုတို့ကို အလိုမရှိသောသူ၊ မုန်း တီးသောသူ၊ ဖျက်ဆီးသောသူတို့သာ ဖြစ်ကြကုန်၏။

ဤလောက၌ လွတ်လွတ် စွန့်လွတ် ရေးကို မုန်းတီး၍ ဖျက်ဆီးနေသောသူတို့သည် အဖျက်သမား မှန်သမျှ တို့တွင်

စက်ဆုပ်ဖွယ်အကောင်းဆုံး အောက်တန်းအကျဆုံး အဖျက်သမားတို့သာ ဖြစ်ကြကုန်၏။

လူတိုင်း လူတိုင်း၏ သက်သာမှုနှင့်ချမ်းသာမှုတို့ကို အစွမ်းကုန် ဖျက်ဆီးနေကြသောသူတို့သာဖြစ်ကြကုန်၏။ ထို့ကြောင့် မိမိတို့၏သက်သာမှု ချမ်းသာမှုတို့ကို လိုလားသူတိုင်းသည် ယင်းအဖျက်သမား အောက်တန်းစား လူတစ်စုတို့၏ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ရေး၊ ဆင်းရဲမွဲတေရေး ညွှန်ပြချက်လမ်းစဉ်များကို လေးလေး နက်နက် တွန်းလှန်ဖယ်ရှား၍ စွမ်းအားရှိသမျှ အမြစ်ပါမကျန်အောင် တိုက်ဖျက်ပစ်ရမည်သာ ဖြစ်၏။

လွတ်လွတ်စွန့်လွှတ်ရေး လုပ်ငန်းကို ပြုလုပ်ကြရာမှာလည်း အဖျက်သမား အောက်တန်းစား လူတစ်စုတို့သည် လက်နက်အမျိုးမျိုးတို့ကို ကိုင်စွဲလျက် ယိုင်လဲပျက်စီးအောင် ဖျက်ဆီးတတ်ကြကုန်၏။

ယင်းတို့၏ လက်နက်များကား လွတ်လွတ်စွန့်လွှတ်လိုသူကို သနားယောင်ပြုသော လက်နက်၊ အကျိုးကိုလိုယောင်ပြုသော လက်နက်၊ ထောက်ထားညှာတာစေလိုသော လက်နက်၊ မိမိကို တင့်တယ်စေလိုသော လက်နက်၊ ကြောက်လောက်အောင် ခြောက်သောလက်နက်၊ မြှောက်သောလက်နက်၊ ချော့သော

လက်နက်၊ မေ့လျော့ယစ်မူးစေသောလက်နက်၊ ချီးမွမ်းပြောဆိုသော လက်နက်၊ အားကိုး အားထား ပြုစေလိုသော လက်နက်၊ မိုခိုရာလက်နက် စသည်တို့ဖြင့် အမျိုးမျိုး နှုးနှပ်ပြီး ပူးကပ်ကာ ဖျက်ဆီးတတ်ကြကုန်၏။

ထို့ပြင် မိမိ၏ အဇ္ဈတ္တသန္တာန်မှလည်း၊ မစ္ဆရိယ, ပမာဒ စသော ဖျက်ဆီးရေး တရားဆိုးတို့ သည်လည်း လွတ်လွတ်စွန့်လွှတ်ရေးလုပ်ငန်းတို့ကို အစွမ်းကုန်ဖျက်ဆီးနေကြ၏။ ဤသည့် အဇ္ဈတ္တအဖျက်သမား မစ္ဆရိယ ပမာဒစသော တရားဆိုးတို့သည်ကား ဗဟိဒ္ဓလက်နက်အမျိုးမျိုးတို့ထက် ဖျက်ဆီးရေး လုပ်ငန်းမှာ အစွမ်းကုန် ထက်ကြ၏။

ယင်းသို့လျှင် လွတ်လွတ်စွန့်လွှတ်ရေးလုပ်ငန်းကို ပြုလုပ်ကြရာ၌ များစွာသော အဇ္ဈတ္တဗဟိဒ္ဓအဖျက်သမားတို့၏ လက်နက် အမျိုးမျိုးတို့ကို ကျော်နင်းလွှတ်မြောက်နိုင်အောင် စွမ်းဆောင်နိုင်ဖို့ရန် သတိရှိဖို့ များစွာ လိုအပ်ပေသည်။ အတွင်းအပြင် အဖျက်သမားတို့ကို မျက်ခြည်မပြတ်ဖို့ရန်၊ ဂရုစိုက်၍ ကြည့်ရှု ရှောင်ရှားဖို့ရန် များစွာလိုအပ်သည်ဟု ဆိုလိုရင်းဖြစ်ပေသည်။

ယင်းအချက်တို့ကို လွတ်အောင်မရှောင်ရှားနိုင်လျှင်၊ လွှတ်လွှတ် စွန့်လွှတ်ရေးလုပ်ငန်း အောင်မြင်ရန်မလွယ်ကူတော့ချေ။

အချို့သောနေရာ၌ လွတ်လွတ်စွန့်လွှတ်ပါသည် ဆိုတာကပင် မလိမ့်တပတ်နှင့် မိမိကို ပြန်၍ ရစ်ပတ် နှောင်ဖွဲ့ကာ ဆင်းရဲကြောင်း ပင်ပန်းကြောင်းသို့ ပြန်လည်ပို့ဆောင်တတ်ကြပေသည်။ ဤအချက်သည် အလွန်မှန်ကန်လှပါ၏။

များစွာသောသူတို့သည် လွတ်လွတ်စွန့်လွှတ်ရေးလုပ်ငန်းကို ပြုလုပ်ကြရာ၌ မျှော်လင့်ချက် ကြီးစွာ ထားတတ်ကြ ကုန်၏။ ချီးမွမ်းခံလိုမှု၊ ဝင့်ကြွားလိုမှု၊ ထင်ပေါ်ကျော်ကြားလိုမှု၊ ကျေးဇူးတင်စေလိုမှု၊ ဂုဏ်ပကာသနမက်မောမှု၊ အမျိုးမျိုးသော အရာဝတ္ထုတို့ကို တောင့်တမျှော်လင့်လျက် အချက်ကောင်း အကွက်ကောင်းကို ရလိုမှု၊ တစ်ဖက်က စွန့်လွှတ်ရေးကို ဘန်းပြ၍ တစ်ဖက်က သိမ်းပိုက်ရေးကို ရယူလိုမှု ယင်းစွန့်လွှတ်ရေးကို လက်နက်သဖွယ် အသုံးပြုလျက် တစ်ဖက်သားကို နိုင်ထက်စီးနင်းပြုကာ ကျေးကျွန်သဖွယ် စေခိုင်းလိုမှု၊ တစ်နည်းနည်းဖြင့်အသုံးချလိုမှု၊အရာရာမှာမိမိ၏ဩဇာညောင်းစေလိုမှု၊ မိမိ၏အလိုသို့လိုက်စေလိုမှု၊ ဘက်တော်သား များများရလိုမှု၊ အများစုကိုလွှမ်းမိုးလိုမှု၊ ထောင်လွှားတက်ကြွလိုမှု၊ မိမိကို မြှောက်ပင့်စေ၍ အများစုကို နှိမ့်ချစေလိုမှုစသည်ဖြင့် များစွာသော ဆင်းရဲပင်ပန်းကြောင်းတို့ကို ဖြစ်စေလျက် အဆက်ဆက်ပင်ပန်း၍ ဆင်းရဲတွင်းနက်ကာ နာလန်မထူနိုင်အောင် ဖြစ်ကြရ၍ သက်သာမှု၊ ချမ်းသာမှုနှင့်ဝေး

ကွာပြီးလျှင် လိုရာမပြီး အချည်းနှီးသာဖြစ်၍ ပင်ပန်းဆင်းရဲခြင်းသို့ ရောက်ကြရကုန်၏။

ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် လွတ်လွတ် စွန့်လွှတ်ရေး လုပ်ငန်းကို လုပ်ကြရာ၌ မိမိတို့၏ လုပ်နည်း လုပ်ဟန်သည် လွတ်လွတ်စွန့်လွှတ်ရေး လုပ်ငန်း ဟုတ်မှ ဟုတ်ပါရဲ့လားဟု များစွာ စိစစ်ကြဖို့ လိုအပ်ပေသည်။

သို့ဖြစ်၍ မိမိတို့၏ လွတ်လွတ်စွန့်လွှတ်ရေးလုပ်ငန်းကို ဟုတ်မဟုတ်၊ မှန်မမှန် စိစစ်ကြဖို့ရန် ကြောက်နေ၍မဖြစ်၊ ဝန်လေးနေ၍မဖြစ်၊ ကောန် စိစစ်သင့်ကြပေသည်။

ဤလောက၌ မည်သည့်လုပ်ငန်းမဆို အမှားအမှန်ကိုစိစစ်မှု၊ ဝေဖန်မှု မရှိခဲ့ပါလျှင် အမှန်နည်းပါး၍ အမှားသာများတတ်ကြ၏။ ဤလောက၌ အလုပ်တစ်ခုကို စတင်ပြုလုပ်ရခြင်းသည် မျက်မမြင် ခရီးသွားရသည်နှင့်တူလှ၏။မျက်မမြင်ခရီးသွားသောအခါ ရှေ့က တုတ်ဆွဲမည့်သူမရှိပါလျှင် လမ်းမှန် လမ်းကောင်းကို သွားရသည်ကနည်းပါး၍၊ လမ်းမှား လမ်းကောက် ချောက်ကမ်းပါးသို့သွားရသည်က များလှ၏။

ခေါင်းဆောင်ရှေ့သွား တုတ်ဆွဲမည့်သူရှိပါမူကား လမ်းမှန် လမ်းကောင်းသို့သာ သွားရာသကဲ့သို့ မိမိပြုလုပ်သော လုပ်ငန်း

ကို စိစစ်ဝေဖန်မှုမရှိခဲ့သော် အမှားများ၍ အမှန်နည်းကာ ပျက်စီးခြင်းမှာ အဆုံးသတ်တတ်၏။ စိစစ်ဝေဖန်မှုကို အဖန်ဖန် ပြုလုပ်ခဲ့သော် မိမိ၏လုပ်ငန်းသည် အမှားနည်း၍ အမှန် များကာ အောင်မြင်ခြင်းသို့ ရောက်တတ်ပေသည်။

တစ်နည်းအားဖြင့် မျက်စိလည်၍ လမ်းမှန်ပျောက်ကာ လမ်းမှားသို့ ရောက်နေသောသူကို လမ်းမှန်သိသူက မျက်စိ လည် ပျောက်စေ၍ လမ်းမှန်သို့ရောက်အောင် ညွှန်ပြမှသာ လမ်းမှန်တွေ့၍ မိမိအလိုရှိသောနေရာသို့ ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ် ရောက်နိုင်ပေမည်။ လမ်းမှန်ညွှန်ပြမှုကို မလိုက်နာဘဲ ဆင်ကန်း တောတိုးဆိုသလို ထင်ရာကိုစွဲ၍ ဇွတ်အတင်းပြုလုပ်ပါလျှင် ဆင်းရဲတွင်း ချောက်ကမ်းပါးသို့သာ ကျရမည် ဖြစ်သကဲ့သို့ မိမိ၏ လုပ်ငန်းကို စိစစ် ဝေဖန်မှုခေါ် လမ်းမှန် ညွှန်ပြချက်ရှိမှ သာ ကောင်းကျိုး ရရှိနိုင်မည် ဖြစ်၏။ ထိုသို့မဟုတ်ပါက မိမိ လုပ်သမျှအလုပ်သည် ဆင်းရဲပင်ပန်းမှု ဖြစ်ဖို့ချည်းသာ ဖြစ် တတ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ယင်းအချက်ကို လေးလေးနက် နက် ခံယူကျင့်သုံး သင့်ကြပေသည်။

ထိုသို့ မဟုတ်မူ၍ မိမိ၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ဝေ ဖန်စိစစ်မှု၌ တာဝန်လေး၍ ကြောက်ရွံ့နေခဲ့ပါလျှင် မိမိ၏ လုပ်ငန်းကို မိမိသည်ပင်လျှင် ဖျက်ဆီးပစ်နေသည် မည်၏။ မိမိ၏လုပ်ငန်းကို ဖျက်ဆီးသူသည် မိမိပင် ဖြစ်၏။

မှန်၏။

အကြင်သူတစ်ယောက်သည် စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်ထား၍ အများ၏ကောင်းကျိုးကို စေတနာကောင်းဖြင့် သန့်ရှင်းစွာ ဆောင်ရွက်နေပါသော်လည်း မိမိ၏ ဆောင်ရွက်ချက်ကို အကောင်အထည်ဖော်သောအခါ စိစစ်မှု ဝေဖန်မှုကို မပြုလုပ် မပြုရဲမှု၍(ဝါ)ကြောင်းကျိုးညွှန်ပြ လမ်းမှန်ကျအောင် ထိန်းသိမ်းပြုပြင်၍ပေးသည်ကို မလိုလားတဲ့ အပြုသဘောကို အဖျက်သဘောဟု တစ်ပက်သတ်နားလည်ပြီး၊ ငါ.. စေတနာကောင်း စိတ်ကောင်းဖြင့် ပြုလုပ်နေသည်ကို နှောင့်ယှက် ဖျက်ဆီးသည်ဟု ယူဆကာ စိစစ်ဝေဖန်မှုကို မခံယူတဲ့ ဇွတ်အတင်း ပြုလုပ်ခဲ့ပါလျှင် ခေါင်းဆောင်ရှေ့သွား တုတ်ဆွဲသူမရှိသော မျက်မမြင် လမ်းသွားသကဲ့သို့ လည်းကောင်း၊ မျက်စိလည်သမား လမ်းမှားသွားသကဲ့သို့ လည်းကောင်း၊ ဆင်ကန်း တောတိုးသွားသကဲ့သို့ လည်းကောင်း၊ သွားလေ သွားလေ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်နှင့် ဝေးလေသာဖြစ်ချေမည်။

စိတ်ကောင်း စေတနာကောင်း တည်းဟူသော လှေထိုးသမားသည် ပဲ့ကိုင်ဖြစ်သည့် ပညာဟူသော စိစစ်ဝေဖန်မှု မရှိခဲ့သော် လုပ်ဆောင်ချက်ဟူသော လှေသင်္ဘောသည် မိမိဆိုက်လိုရာသို့မဆိုက်ရောက်နိုင်တဲ့ မျှောချင်ရာကိုမျှော၍ ဝဲဩဃ .

ချောက်ကမ်းပါးသို့သာ နစ်မြုပ်လျက် မိမိနှင့်တကွ မိမိကောင်းစားစေလိုသော အများစုမှာ အချည်းနှီး ပျက်စီးခြင်းသို့သာ ရောက်သကဲ့သို့ မိမိစိတ်စေတနာကောင်းဖြင့် လုပ်နေသော အများကောင်းကျိုးသည်လည်း ဝေဖန် ပိစစ်မှုမရှိခဲ့သော် အများများ၍ ပျက်စီးခြင်း ချောက်ကမ်းပါးသို့ကျရောက်ကာ မိမိရော အများပါ ကြီးစွာသော ပင်ပန်းမှု ဆုံးရှုံးမှုတို့နှင့်သာ ရင်ဆိုင်ရ၍ အနစ်နာကြီး နစ်နာကြရမည်သာဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် မိမိတို့၏ လုပ်ဆောင်ချက်များ၌ အမှားအမှန် ဝေဖန်မှုမျိုးကို တာဝန်လေး၍ ကြောက်မနေသင့်ကြပေ။ ရဲရင့်ပြတ်သားစွာ ဝေဖန်ဆန်းစစ်မှုကို ပြုလုပ်ကြရမည်သာ ဖြစ်၏။ ဤနေရာ၌ အောက်ပါအချက်ကို နက်နက်နဲနဲအလေးဂရုပြု၍ ဆင်ခြင် ကြည့်ကြရာ၏။

ဤလောက၌များစွာသောသူတို့သည် မိမိတို့၏လုပ်ဆောင်ချက်တို့၌ အမှားအမှန် ဝေဖန်နိုင်သူသည် အလွန်ရှားလှ၏။ မိမိ၏ လုပ်ဆောင်ချက်မှန်သမျှ-အမှန်ချည်းဟု အထင်မှားတတ်ကြ၏။ အရှိန်အဝါကြီးလေလေ အထင်မှားမှု အားကြီးလေလေဖြစ်တတ်၏။

မိမိ၏ လုပ်ဆောင်ချက်ကို အမှားအမှန် ဝေဖန်ခွဲခြားနိုင်သူ အနည်းငယ်ရှိစေကာမူ အမှားနှင့်အမှန်ကို တိကျမှန်ကန်စွာ

သိနိုင်သူကား ရှားလှပြန်ပါ၏။ မိမိ၏ လုပ်ဆောင်ချက်အပေါ်၌ အမှားနှင့်အမှန်ကို တိကျမှန်ကန်စွာ သိနိုင်သူ အနည်းငယ်မျှရှိစေကာမူ အမှားကိုအမှား၊ အမှန်ကိုအမှန်ဟု ရဲရင့်ပြတ်သားစွာ ပြောဆိုနိုင်စွမ်းရှိသူ အလွန်ပင် ရှားလှပြန်ပါ၏။

မိမိ၏ လုပ်ဆောင်ချက်အပေါ်၌ အမှားကိုအမှား၊ အမှန်ကိုအမှန်ဟု မည်သူ့ကိုမျှ ငဲ့ထောက်ထား ရဲရင့်ပြတ်သားစွာ ပြောဆိုနိုင်စွမ်းရှိသူ အကယ်၍များ ရှိခဲ့ပြန်လျှင်လည်း အမှားလမ်းစဉ်ကို ပယ်စွန့်၍ မှန်ကန်သောလမ်းစဉ်ကို လိုက်နာကျင့်သုံးမည့်သူကား အလွန့်အလွန်ကြီး ခဲယဉ်းလှပါပေ၏။

ထို့ကြောင့် မိမိ၏လုပ်ဆောင်ချက်ကို အမှားအမှန် ဝေဖန်ဆန်းစစ်၍ အမှားအမှန်သိဖို့ရန် ကြိုးစားလျက် အမှားကိုအမှား၊ အမှန်ကိုအမှန်ဟု ရဲရင့်ပြတ်သားစွာ ပြောကြား၍ အမှားလမ်းစဉ်တွေကို ပယ်ဖျက်ကာ အမှန်လမ်းစဉ်ဘက်သို့ လိုက်ပါနိုင်ရန်မှာ လူကောင်း သူကောင်းတိုင်းတို့၏ တာဝန်သာဖြစ်၏ဟု သဘောပေါက်၍ ဝမ်းမြောက်စွာ ဝေဖန်စိစစ်၍ ပြုပြင်နိုင်ကြကုန်ရာ၏။

ဤနေရာ၌ ဆိုရန်တစ်ချက်ရှိသည်မှာ လူအများစု တရားပျက်၍ အမှားဘက်ကိုအားတက်နေသော အခါကာလမျိုးတွင်

လောကနေသူတို့ ပျက်စီးဖို့ အခွင့်ကြုံလာခဲ့သော် အမျိုးမျိုးသောနည်းလမ်းတို့ဖြင့် ဝေဖန်စိစစ်သော်လည်း သက်သာခွင့် ချမ်းသာခွင့်ကို ရရှိစေတတ်သည့် နည်းမှန်လမ်းကောင်းတို့ကို ဆုတ်ယုတ်ပျက်စီးကြောင်း၊ ဆင်းရဲပင်ပန်းမှုကြောင်းများ ဖြစ်ကြ၏ဟု အသိအမြင်ရောက်ကြ၍ ဆင်းရဲပင်ပန်းမှု၊ ပျက်စီးမှုများကို ဖြစ်စေတတ်သည့် လမ်းမှား-လမ်းကောက်-နည်းလမ်းဆိုး-ဝါဒဆိုး တို့ကိုသာ နည်းမှန်လမ်းကောင်း ချမ်းသာကြောင်း၊ သက်သာကြောင်းဟု အထင်မှားလျက်၊ ချမ်းသာကြောင်း၊ သက်သာကြောင်း၊ တိုးတက်ကြီးပွားကြောင်းဖြစ်သော လမ်းမှန်လမ်းကောင်း နည်းလမ်းကောင်းတို့ကို အတင်းအဓမ္မ ဖျက်ဆီးကြ၍ ဆင်းရဲကြောင်း၊ ပင်ပန်းကြောင်း၊ ဆုတ်ယုတ် ပျက်စီးကြောင်းများကိုသာ နည်းမျိုးစုံတို့ဖြင့် ပုံစံမျိုးချကာ အတင်း အဓမ္မ ပြုလုပ်စေတတ်ကြကုန်၏။

ထိုအခါမျိုးတွင် ဝေဖန်စိစစ်လေ မှားလေဖြစ်ကာ နည်းမှန် လမ်းကောင်းဟူသ၍ ကွင်းမဲ့ဥဿုံ အလုံးစုံ ဆိတ်သုဉ်းကြ၍ ဆင်းရဲပင်ပန်းကြောင်း ပျက်စီးဆုတ်ယုတ်ကြောင်း နည်းလမ်းဆိုးတို့ကသာလွှမ်းမိုးကြလျက် အဆိုးမှန်သမျှအကောင်း၊ အကောင်းမှန်သမျှ အဆိုးဟု အသိအမြင်ရောက်ကြ၍မကောင်းသော ဝါဒတွေ ထွန်းကားလျက် ကမ္ဘာကြီး ပျက်သည့်တိုင်

ရောက်အောင် ဆိုးဆိုးရွားရွား မတရားမှုတွေများလျက် တရားပျက် ဖြစ်ကြရကုန်တော့၏။

ကျွန်ုပ်တို့သည် လွတ်လွှတ်စွန့်လွှတ်ရေးဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းနှင့် ပတ်သက်၍ အကျိုးအပြစ်များကို အထိုက်အလျောက် ဝေဖန်၍ ပြီးခဲ့ကြလေပြီ။

ယခုအခါ လွှတ်လွှတ်စွန့်လွှတ်ရေးဆိုင်ရာလုပ်ငန်းကိုညွှန်ပြဖို့ရန် အခွင့်ဆိုက်ရောက်လာ၏။ ဤအချက်ကို အနည်းငယ်ညွှန်ပြရသော် လွှတ်လွှတ်စွန့်လွှတ်ရေးဟူသည် ဥစ္စာပစ္စည်းကိုစွန့်လွှတ်မှု၊ တပ်မက်တွယ်တာ စွဲလမ်းခြင်းကို စွန့်လွှတ်မှုဟု နှစ်မျိုးရှိသည်ကို နားလည်နေကြရာ ယင်းနှစ်မျိုးတို့တွင် အဘယ်သည် အဓိကကျသနည်းဟု စဉ်းစားဆင်ခြင်၍ အမြင်မှန်ရအောင် စိစစ်ဝေဖန်ကြည့်ရာ၏။

ယင်းသို့ ဝေဖန်စိစစ်သော် ပထမ ဥစ္စာပစ္စည်း ဆိုရာ၌....

(၁) ကောင်းကျိုး ဆိုးပြစ်ကို အစဉ်လိုက်၍ ဖြစ်စေတတ်သော အနုဂါမိက ပစ္စည်းမျိုး၊

(၂) အိုးအိမ်တိုက်တာ လယ်ယာအသုံးအဆောင်စသော ထာဝရပစ္စည်းမျိုး၊

(၃) ဆင်မြင်းကျွဲနွား အလုပ်သမားစသော ဇင်္ဂမပစ္စည်းမျိုး၊

(၄) နှုတ်မှုအတတ်ပညာ၊ လက်မှုအတတ်ပညာ၊ သိပ္ပံဟုဆိုအပ်သော အင်္ဂသမပစ္စည်းမျိုး၊

(၅) ရွှေငွေစိန်ကျောက်စသော သံဟာရိမပစ္စည်းမျိုး....

ဟု ငါးမျိုးရှိသည်ကို ခွဲခြားမှတ်သား၍ လှုတ်လှုတ်စွန့်ရန်သင့်မသင့်ကို သုံးသပ်ဆင်ခြင်ကာ လှုတ်လှုတ်စွန့်သင့်သည်ကိုလှုတ်လှုတ်စွန့်၍ မစွန့်သင့်သည်ကို မစွန့်လှုတ်ဘဲ သင့်လျော်အောင် အသုံးချတတ်ဖို့ များစွာလိုအပ်ပေသည်။

ဤနေရာ၌ အသင့် နှလုံးသွင်း၍ ဆင်ခြင်စဉ်းစားသော်ကောင်းကျိုးဆိုးပြစ်ကို အစဉ်လိုက်၍ ဖြစ်စေတတ်သော အနုဂါမိက ဥစ္စာပစ္စည်းဟူသည် အချုပ်အားဖြင့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တိုင်း အထူးသဖြင့် အလေးဂရုပြု၍ ယုံကြည်ထိုက်သော ကံတရားပင် ဖြစ်၏။

ယင်းကံတရားကို မရှိရဟု လှုတ်လှုတ်စွန့်ပယ်ပါလျှင် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ညွှန်ပြချက်တရားတော်အရ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိပင် ဖြစ်သွားနိုင်၏။ ထို့ကြောင့် မရှိရဟု လှုတ်လှုတ်ပယ်စွန့်ရန် မသင့်ပေ။

ပုထုဇဉ် သေက္ခပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ယင်းအနုဂါမိက ပစ္စည်းမျိုးကို စွန့်လည်းမစွန့်ရ။ လွှတ်လွှတ်စွန့်လွှတ်၍လည်း မရကောင်းပေ။ ယင်းကုသိုလ်ကံ အကုသိုလ်ကံတည်းဟူသော အနုဂါမိကဥစ္စာ ပစ္စည်းမှ ညဏ်ဖြစ်အောင်သာ အသုံးချရာ၏။

အနုဂါမိကဥစ္စာပစ္စည်းဖြစ်သော ကံတရားကို ညဏ်ဖြစ်အောင် အသုံးချပုံမှာ ကုသိုလ်ကံမှ ကောင်းကျိုးတရား အကုသိုလ်ကံမှ ဆိုးကျိုးတရား ဖြစ်ကြ၏ဟု ကမ္မဿကတာညဏ်ကို ဖြစ်စေရာ၏။ တစ်ဖန် ကုသိုလ်ကံ အကုသိုလ်ကံသည် အကြောင်းတရား။ သမုဒယသစ္စာ ကောင်းကျိုးကိုဖြစ်သည့် အကျိုးတရား ဒုက္ခသစ္စာဟု သစ္စာနုလောမိကညဏ် ဖြစ်ပေါ်လာအောင် အနုဂါမိကဥစ္စာဟု ဆိုအပ်သော ကံတရားကို အသုံးချရာ၏။

အိုး အိမ် တိုက်တာ၊ လယ်ယာ အသုံးအဆောင် စသော ထာဝရ ပစ္စည်းမျိုးသည်လည်း မရှိရအောင် လွှတ်လွှတ်စွန့်လွှတ်ရန် ဖြစ်နိုင်သော ပစ္စည်းမျိုးမဟုတ်။ အကြောင်းသော်ကား ယင်းပစ္စည်းမျိုးသည် လူတိုင်းလူတိုင်း၏ တည်ရာဌာန၊ လူအများ၏ အတွင်းအပြင်ဖြစ်သော ဘေးအန္တရာယ်တို့ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရာ ဌာနဖြစ်သောကြောင့် မရှိရဟု လွှတ်လွှတ်စွန့်လွှတ်ရန် မဖြစ်နိုင်ပေ။ ယင်းပစ္စည်းမျိုးကို မရှိရဟု လွှတ်လွှတ်စွန့်လွှတ်ပါလျှင် များစွာသောလူတို့၏ တည်ရာကို

ဖျက်ဆီး၍ အတွင်းအပြင် ဘေးအန္တရာယ် အမျိုးမျိုးတို့ပင် တွေ့ကြုံ ကျရောက်လာမည်ဖြစ်သောကြောင့် ယင်းပစ္စည်းမျိုး ကိုလည်း မရှိရဟု လွှတ်လွှတ်စွန့်လွှတ်ရန် မသင့်တော်ပေ။ သတိထင်ထင် ဉာဏ်သက်ဝင်၍ ဆင်ခြင်တိုင်းထွာ သင့်လျော် အောင်သာ အသုံးချရာ၏။

ဇင်္ဂမပစ္စည်းခေါ် ဆင်မြင်းကျွန်ွား အလုပ်သမားစသော ပစ္စည်းမျိုးတို့သည်လည်း မရှိရအောင် လွှတ်လွှတ်စွန့်လွှတ်ရမည့် ပစ္စည်းမျိုးမဟုတ်ချေ။ အကြောင်းသော်ကား ယင်းပစ္စည်း များသည် များစွာသောသူတို့၏ လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ အချို့သော ဌာနတို့၌ မရှိလျှင်မဖြစ်၊ ၎င်းတို့ရှိမှသာ သက်ဆိုင်ရာလုပ်ငန်း တို့ အကောင်အထည်ပေါ်၍ အများ၏ အကျိုးစီးပွားကို ဖြစ် စေနိုင်လိမ့်မည်။

ယင်းပစ္စည်းမျိုးကို အကြွင်းမဲ့မရှိရဟု လွှတ်လွှတ်စွန့်လိုက် ပါလျှင် တစ်ကမ္ဘာလုံးတွင် လည်ပတ်နေသော လူသားအားလုံးတို့၏ ကောင်းကျိုးလုပ်ငန်းမှန်သမျှ အားလုံးကုန်ရပ်ဆိုင်း၍ အန္တရာယ်အမျိုးမျိုးတို့ပင် ကျရောက်လာနိုင်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ယင်းဇင်္ဂမပစ္စည်းမျိုးတို့သည်လည်း အကြွင်းမဲ့ လွှတ်လွှတ်စွန့်ရန် မသင့်တော်ကြောင်းကို ကောင်းစွာသိရာ၏။ သင့်တင့်မျှတစွာသာလျှင် အခွင့်ကိုကြည့်၍ အသုံးချရာ၏။

အင်္ဂါသမပစ္စည်းခေါ်သော နှုတ်မှုပညာအတတ် လက်မှုပညာအတတ် သိပ္ပံခေါ် အတတ်ပညာအမျိုးမျိုးတို့သည် ဤလောကနေသူ များစွာတို့၏ အဓိကပစ္စည်းမျိုးဖြစ်ကြ၏။

အကြင်သူတစ်ယောက်သည် မိမိ၏ နှုတ်မှုပညာကိုလည်းကောင်း၊ လက်မှုပညာကိုလည်းကောင်း မရှိရအောင် လွှတ်လွှတ်စွန့်လွှတ်ပါလျှင် ထိုသူသည် မိမိကိုယ်ကို ဖျက်ဆီးပစ်သူ၊ လောကကြီးကို ဖျက်ဆီးပစ်သူ၊ ယဉ်ကျေးမှုအားလုံးကို ဖျက်ဆီးပစ်သူ၊ အစဉ်အလာကောင်းမွန်သမျှကို ဆိတ်သုဉ်းစေသူ ဖြစ်သွားနိုင်၏။ မှန်ပါသည်။ ဤလောက၌ နှုတ်မှုပညာ လက်မှုပညာဟူသော အင်္ဂါသမပစ္စည်းမျိုးသည် လူတိုင်းလူတိုင်း၌ ကေန် ရှိသင့်ရှိထိုက်သော ပစ္စည်းမျိုးဖြစ်၏။ ယင်းပစ္စည်းမျိုး မရှိခဲ့ပါလျှင် ကမ္ဘာသူကမ္ဘာသားတို့၏ စားဝတ်နေရေး၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအားလုံး ဆိတ်သုဉ်းကွယ်ပျ၍ ဘေးရန်မျိုးစုံ ဖုံးလွှမ်းနေသော ကမ္ဘာကြီးသာ ဖြစ်သွားရာ၏။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အလွန်တရာဆန်းကြယ်၍ ရှုပ်ထွေးပွေလိမ်နေသော ဤကမ္ဘာလောကကြီး၏ အခက်အခဲမျိုးစုံတို့ကို ဤသည့် နှုတ်မှုပညာအတတ်၊ လက်မှုပညာအတတ်ဟု ဆိုအပ်သော အင်္ဂါသမပစ္စည်းမျိုးနှင့်သာ ဖြေရှင်းကျော်လွှား၍ နေကြရ၏။ ယင်းပစ္စည်းမျိုးမရှိခဲ့သော် သို့မဟုတ် ယင်းပစ္စည်းမျိုးကို လွှတ်

လွှတ်စွန့်လွှတ်လိုက်သော် ဤလောကကြီး၏ ရှုပ်ထွေးပွေလိမ်
လှသော အခက်အခဲမျိုးစုံ ဘေးရန်အန္တရာယ်မျိုးစုံတို့ကို ဘယ်
နည်းနှင့်မျှ ဖြေရှင်း ကျော်လွှားနိုင်ကြမည် မဟုတ်ပေ။

ဤလောက၌ ရှိသမျှသော ဘေးရန်အန္တရာယ် အသွယ်သွယ်
တို့ကို တိုက်ဖျက်ချေမှုန်းရန် လက်နက်ကောင်းကား နှုတ်မှု
ပညာအတတ်နှင့် လက်မှုပညာအတတ်ဟု ဆိုအပ်သော ဤ
သည့်အင်္ဂါသမပစ္စည်းမျိုးမှတစ်ပါး အခြား မည်သည့်လက်နက်
မျိုးမှ မရှိချေ။ အစွမ်းထက်မြက်လှစွာသော ဓားလှံသေနတ်၊
ဒုံးပျံ့လက်နက်၊ အမြောက်စိန် ဗုံးလက်နက်မျိုးစုံတို့ကို မှုန့်မှုန့်
ညက်ညက် ကြေပျက်သွားအောင် တိုက်ဖျက်နိုင်သော လက်
နက်ကောင်းမှာလည်း ဤ နှုတ်မှုပညာအတတ် လက်မှုပညာ
အတတ်ဟု ဆိုအပ်သော အင်္ဂါသမပစ္စည်းသာလျှင် ဖြစ်၏။

ဆန့်ကျင်ဘက်အားလုံး ကြေပြုန်း၍ နှလုံးရွှင်လန်း ငြိမ်း
ချမ်းသောကမ္ဘာကြီးကိုလည်း ဤသည့် လက်မှုပညာ နှုတ်မှု
ပညာဟုဆိုအပ်သော အင်္ဂါသမပစ္စည်းမျိုးဖြင့်သာလျှင် တည်
ထောင်ဖန်ဆင်းနိုင်၏။

အမျိုးမျိုးသော ခြိမ်းခြောက်မှုတို့ဖြင့် အကျည်းတန်အရုပ်
ဆိုးနေသော ဤကမ္ဘာကြီးကိုလည်း ဤသည့် နှုတ်မှုပညာ
လက်မှုပညာဟုဆိုအပ်သော အင်္ဂါသမပစ္စည်းမျိုးဖြင့် တန်ဆာ

၂၂၈၃၁

ဆင်ပေးမှသာ တင့်တယ် လှပစေနိုင်၏။ ယင်းသို့ တင့်တယ် လှပအောင် တန်ဆာဆင်ရာ၌ ဤအင်္ဂါသမပစ္စည်းမျိုးမှတစ်ပါး မည်သည့်တန်ဆာမျိုးမှ မရှိပေ။

ထို့ပြင် လူမျိုးရေးယဉ်ကျေးမှု၊ ဘာသာရေးယဉ်ကျေးမှု၊ မှီခိုအားထားရေးဆိုင်ရာ ယဉ်ကျေးမှု စသည်တို့ကိုလည်း နှုတ်မှုပညာ လက်မှုပညာခေါ်သော အင်္ဂါသမပစ္စည်းဖြင့်သာ တင့်တယ်ဖွယ်ရာ ဖြစ်စေနိုင်၏။

ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့၏ လွှတ်လွှတ်စွန့်လွှတ်ရေးဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းမျိုးတွင် နှုတ်မှုပညာ လက်မှုပညာခေါ်သော ဤသည့် အင်္ဂါသမပစ္စည်းမျိုးသည် လွှတ်လွှတ်စွန့်လွှတ်ရသော ပစ္စည်းမျိုးမဟုတ်ချေ။ အရာအခွင့်ကိုကြည့်၍ နှုတ်မှုပညာကို သုံးသင့်ရာတွင် နှုတ်မှုပညာကိုသာသုံး၍၊ လက်မှုပညာကို သုံးသင့်ရာတွင် လက်မှုပညာကိုသာ သုံးရပါမည်။ နှုတ်မှုပညာကို သုံးသင့်ရာတွင် လက်မှုပညာကိုသုံးလျှင် လည်းကောင်း၊ လက်မှုပညာကိုသုံးသင့်ရာတွင် နှုတ်မှုပညာကိုသုံးလျှင် လည်းကောင်း၊ အလွဲလွဲအချော်ချော်ဖြစ်၍ ကမ္ဘာကြီးပျက်စီးသည့်အထိ ဆုံးရှုံးနစ်နာနိုင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် နှုတ်မှုပညာ လက်မှုပညာများကို အသုံးပြုရာတွင် အကျိုးရှိအောင်သုံးတတ်ဖို့ လွန်စွာမှ အရေးကြီးလှပါ

သည်။ သတိပညာ ရှေ့သွားပြု၍ အသုံးပြုပါ။ နှုတ်မှုပညာကို အသုံးပြုသင့်ရာ၌ လက်မှုပညာကို သုံးမိလျှင် ကြီးစွာသော ဆုံးရှုံးမှုတို့နှင့် တွေ့ကြုံရတတ်၏။ လက်မှုပညာကို အသုံးပြုသင့်ရာ၌ နှုတ်မှုပညာကို အသုံးပြုမိပါလျှင်လည်း ကြီးစွာသောဆုံးရှုံးမှုတို့နှင့် တွေ့ကြုံရသည်ကို သတိပြုရာ၏။

သံဟာရိမခေါ် ရွှေငွေ ကျောက်သံ ပတ္တမြား စသော ဥစ္စာပစ္စည်းမျိုးသည်လည်း ဤကမ္ဘာလောက၌ များစွာသော သူတို့၏ စားဝတ်နေရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ ပညာရေးဆိုင်ရာတို့၌ အဓိကကျသော ဥစ္စာပစ္စည်းမျိုးဖြစ်၏။

ယင်းဥစ္စာပစ္စည်းမျိုးကို မရှိရ မကျန်ရအောင် လွတ်လွတ် စွန့်လွှတ်ခဲ့ပါလျှင် များစွာသောသူတို့၏ စားဝတ်နေရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ ပညာရေး စသည်တို့သည် ဆိတ်သုဉ်း၍ သွားကြကုန်ရာ၏။ များစွာသောသူတို့သည် ဤသည့် ရွှေငွေစသော သံဟာရိမပစ္စည်းဝတ္ထုတို့ကိုသာ အမှီပြုကြ၍ အင်္ဂသမပစ္စည်းဟုခေါ်ဆိုရသော နှုတ်မှုပညာ လက်မှုပညာတို့ကို ဆည်းပူး၍ အရယူကြရကုန်၏။

များစွာသောသူတို့၏ တည်ရာမှီရာဖြစ်၍ အတွင်းအပ အန္တရာယ်တို့ကို ကာကွယ်နိုင်သော ထာဝရပစ္စည်းတို့ကိုလည်း

ရွှေငွေစသော ဤသည့်သံဟာရိမ ပစ္စည်းမျိုးဖြင့်သာ ရရှိနိုင်ကြ ကုန်၏၊

ဤသို့ စသည်ဖြင့် ဤကမ္ဘာလောကကြီး၏ အခြေခံတည် ဖြစ်သော သံဟာရိမခေါ် ရွှေငွေပစ္စည်း ဝတ္ထုတို့ကို အသုံးချ ရာ၌ ထင်ရှားရှိသော ရွှေငွေစသော ပစ္စည်းမျိုးကို လေးဖို့ လေးစုခွဲ၍—

ပထမ တစ်ဖို့တစ်စုသော ဥစ္စာပစ္စည်းကို မိမိ၏ပစ္စည်း အားနှင့်လျော်စွာ အဝင်အထွက်ကို စိစစ်၍ နိုင်းနိုင်းချိန်ချိန် သုံးဆောင်စားသောက်ရ၏။ ထိုပထမ အဖို့အစုမှပင် ရတနာ မြတ်သုံးပါးအား ခွဲခြမ်းဝေဖန်၍ လှူဒါန်းပူဇော်မှု ဘာသာ ရေး၊ သာသနာရေးဆိုင်ရာတို့၌ ထောက်ပံ့မှု၊ အမှုလုပ်သူ အလုပ်သမားတို့အား ရိက္ခာပေးမှု စသည်တို့ကို ပြုလုပ်ရ၏။

ထိုပစ္စည်း ဒုတိယ၊ တတိယဖြစ်သော နှစ်ဖို့နှစ်စုတို့ကို ပညာ ဉာဏ်ရွှေသွားရှိသော လုံ့လဝီရိယဖြင့် ကုန်သန်းရောင်းဝယ်မှု၊ လယ်ယာလုပ်ကိုင်မှုတို့ကို ထိုပစ္စည်းတိုးပွားအောင် ပြုလုပ်သုံးစွဲ ရာ၏။

စတုတ္ထဖြစ်သော နောက်ဆုံးတစ်ဖို့တစ်စုကိုမူကား သဘာဝ ဘေးဒဏ်တို့နှင့် တွေ့ကြုံလာသောအခါ သုံးစွဲဖို့ရန် ကျစ်ကျစ် လျစ်လျစ် လုံခြုံစွာ သိမ်းဆည်း၍ထားရ၏ဟု ဒေသနာတော်

များ၌ ညွှန်ပြကြ၏။ ထို့ကြောင့် သံဟာရိမခေါ် ရွှေ ငွေ စသော ပစ္စည်းဝတ္ထုမျိုးသည်လည်း မကြွင်းမကျန်ရအောင် လှူတ်လှူတ်စွန့်လှူတ်ရန် ဝတ္ထုပစ္စည်းမျိုးမဟုတ်ချေ။

ကျွန်ုပ်တို့သည် လှူတ်လှူတ်စွန့်လှူတ်ရေးဆိုင်ရာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့၏ လုပ်ငန်း၌ ဥစ္စာပစ္စည်းငါးမျိုးတို့ကို မကျန်ရအောင် လှူတ်လှူတ်စွန့်သင့် မစွန့်သင့်ကို အနည်းငယ်မျှ ကြောင်းကျိုး ဆ၍ ညွှန်ပြခဲ့ပြီးပြီ။

ယင်းသို့ ညွှန်ပြချက်များ၌ မကျန်ရအောင် လှူတ်လှူတ် မစွန့်သင့်သော ဝတ္ထုပစ္စည်းငါးမျိုးတို့၌ အဘယ်သို့ဆင်ခြင်၍ အဘယ်သို့ အမြင်ရှိရမည်နည်းဆိုသော် ယင်းဝတ္ထုပစ္စည်းငါး မျိုးတို့သည် များစွာသောသူတို့ နှစ်သက် မြတ်နိုးအပ်သော ကြောင့် များစွာသော ဘေးရန်အန္တရာယ်တို့နှင့် မပြတ်တစေ ဆက်သွယ်၍နေ၏။

ယင်းပစ္စည်းဝတ္ထုငါးမျိုးကို (သို့မဟုတ်) တစ်မျိုးမျိုးကို ဖြစ်စေ သိမ်းပိုက်ထားသူတို့ ဘေးရန်အန္တရာယ် အမျိုးမျိုး တို့ကို မရောက်-ရောက်အောင် ယင်းပစ္စည်းမျိုးတို့က အမြဲတမ်း ခေါ်ဆောင်၍နေ၏။ အထူးအားဖြင့် ရွှေငွေစသော သံဟာ ရိမပစ္စည်းမျိုးနှင့် ထာဝရပစ္စည်းမျိုးတို့က ရေ-မီး-မင်း-ခိုးသူ-

အမွေခံသားဆိုး သမီးဆိုးဟု ဆိုအပ်သော ရန်သူမျိုးငါးပါးတို့ကို ရှောင်စေသော သံဟာရိမဝတ္ထုပစ္စည်းမျိုးကို သိမ်းပိုက်ထားသူထံသို့ ရောက်လာအောင် အမြဲတမ်း ခေါ်ဆောင်၍နေ၏။

ယင်း ဝတ္ထုပစ္စည်းမျိုးကို သိမ်းပိုက်ထားသူတို့ကို ယင်းရန်သူမျိုးငါးပါးတို့က အခွင့်ရတိုင်း နှိပ်စက်ညှဉ်းဆဲ၍နေကြကုန်၏၊ ဝတ္ထုပစ္စည်းကိုသိမ်းပိုက်စွဲလမ်းထားခြင်းမှ လွတ်လွတ်စွန့်ခွာလိုက်သည်နှင့်အတူ အမျိုးမျိုးသော နှိပ်စက်ညှဉ်းဆဲမှုတို့သည်လည်း ချက်ချင်း ချုပ်ငြိမ်း၍ သွားကြကုန်၏။ ဝတ္ထုပစ္စည်းကို သိမ်းပိုက်ထားမှုမှ မစွန့်လွှတ်နိုင်သမျှကာလပတ်လုံး အမျိုးမျိုးသော နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းမှုတို့၏ဒဏ်ချက်ကို ဆက်ကာဆက်ကာ ခံကြရမည်ဖြစ်၏ဟု ဉာဏ်ဖြင့်မြင်၍ဆင်ခြင်ကြရာ၏။

ဆိုလိုသည်မှာ အထက်ပါ ဝတ္ထုပစ္စည်း ငါးမျိုးတို့သည် သိမ်းပိုက်ထားသူတို့ကို ပူပန်ညစ်နွမ်းစေ၏။ ဆင်းရဲပင်ပန်းစေ၏ဟု ဝတ္ထုပစ္စည်းအပေါ်၌ အပြစ်မြင်ကာ တွယ်တာတတ်သော နှမြောစုံမက်မှုကို စွန့်လွှတ်နိုင်အောင် ဉာဏ်ဖြင့်ဆင်ခြင်၍ အပြစ်မြင်အောင်ကြည့်ရှုရသော၊ တစ်နည်းအားဖြင့် ဝတ္ထုပစ္စည်းသည် အပြစ်သာလျှင်များ၍ ပင်ပန်းဆင်းရဲနှင့်သာ ရောပြွမ်း၍နေ၏ဟု ပိုင်းပိုင်းခြားခြားသိရမည့် ပစ္စည်းမျိုးသာ ဖြစ်၏။

လွတ်လွတ် စွန့်လွှတ်ရမှာကား ထိုထို ဝတ္ထုပစ္စည်းစု၌ တွယ်တာစုံမက် မခွာရက်အောင် နှစ်သက်စွဲလမ်းနေသော တပ်မက်မှု စွဲလမ်းကပ်ငြိမှုတို့ကိုသာ မရှိရ၊ မကျန်ရအောင် လွတ်လွတ်စွန့်လွှတ်ရန်ဖြစ်၏။

ဝတ္ထုပစ္စည်းသည်ကား အပြစ်တွေ များလှ၍ ပင်ပန်းမှု အထွေထွေတို့၏ တည်ရာသာ ဖြစ်၏ဟု ပိုင်းခြားထင်ထင် ဉာဏ်ဖြင့် မြင်ဖို့သာဖြစ်၏ဟု ဉာဏ်အမြင်ပေါက်ရာ၏။

အကျဉ်းချုပ်ဆိုလိုသည်မှာ ဝတ္ထုပစ္စည်းကို များစွာသော ဘေးရန်တို့၏ တည်ရာသာ ဖြစ်၍ အပြစ်တွေ များလှ၏ဟု ပိုင်းခြားထင်ထင် ဉာဏ်ဖြင့်မြင်၍ ထိုဝတ္ထုပစ္စည်း၌ တွယ်တာ ကပ်ငြိသော စွဲလမ်းနှစ်သက်မှုကိုသာ လွတ်လွတ်စွန့်ရမည်ဟု ဆိုလိုရင်းဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် "ဝတ္ထုကာမာ ပရိညာ, ကိလေသာကာမာ ပဟာနာ" ဟု ဟောတော်မူခဲ့လေသည်။ ဆိုလိုရင်းမှာ ဝတ္ထုပစ္စည်း၌ စွဲလမ်းကပ်ငြိသော သဘောကို ပယ်စွန့်ခြင်း သည်ပင် ဝတ္ထုပစ္စည်းကို လွတ်လွတ်စွန့်လွှတ် သည်ဟု တိတိကျကျ မှတ်ယူရပါသည်။

ဝတ္ထုပစ္စည်း၌ စွဲလမ်းကပ်ငြိနေပါလျှင် ဝတ္ထုပစ္စည်းကို လွတ်လွတ်မစွန့်လွှတ်နိုင်၊ စွဲလမ်းကပ်ငြိမှုကို လွတ်လွတ်မစွန့်နိုင်

ကျေးဇူး တုန့်ပြန်လိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်၍ လည်းကောင်း၊ သူတစ်ပါးထံမှ များစွာသောပစ္စည်းဝတ္ထုကိုလိုလား၍ မိမိက အနည်းငယ်မျှသော ဝတ္ထုပစ္စည်းကို စွန့်လွှတ်ခြင်း၊ ဝတ္ထုပစ္စည်းကို စွန့်လွှတ်ခြင်းသည် သူတော်ကောင်းများ ချီးမွမ်းသော လုပ်ငန်းဖြစ်၍ ကောင်းလှ၏ဟု နှလုံးသွင်း၍လည်းကောင်း၊ ထင်ပေါ်ကျော်စောလို၍လည်းကောင်း၊ ချစ်သောကြောင့် လည်းကောင်း မုန်းသောကြောင့် လည်းကောင်း၊ ကြောက်သောကြောင့်လည်းကောင်း၊ မိမိ သူတစ်ပါး နှစ်ဦးသားတို့၏စိတ်ကို နူးညံ့သိမ်မွေ့စေလိုသောကြောင့် လည်းကောင်း၊ဤသို့စသည်ဖြင့် မိမိပစ္စည်းကို စွန့်လွှတ်ခြင်းတို့သည် များစွာရှိကြကုန်၏။

ဤသည့် စွန့်လွှတ်ခြင်း အမျိုးမျိုးတို့တွင် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့၏ပစ္စည်းဝတ္ထုကိုလွှတ်လွှတ်စွန့်လွှတ်ခြင်းသည် မိမိသူတစ်ပါး နှစ်ဦးသားတို့၏စိတ်ကို နူးညံ့သိမ်မွေ့စေရန်သာ၊ မိမိပစ္စည်း၏ ပစ္စည်းဝတ္ထုတို့ကို စွန့်လွှတ်မှုကို ပြုလုပ်ကြကုန်၏။

ယင်းသို့ စွန့်လွှတ်ရာမှာလည်း စင်ကြယ်သန့်ရှင်းသောဝတ္ထုပစ္စည်းမျိုး၊ မှန်မြတ်သောဝတ္ထုပစ္စည်းမျိုးကိုသာ သင့်လျော်သော အချိန်အခါကိုသိ၍ စွန့်လွှတ်အပ်၏။ စွန့်လွှတ်မှုကို ခံယူ

သူတို့နှင့် သင့်မသင့်ကို ဆင်ခြင်၍ သင့်သည်ကိုသာ စွန့်လွှတ်ကြရာ၏။ ခံယူသူများမှာ အကျိုးရှိမရှိကို ဆင်ခြင်၍ ခံယူသူတို့မှာ အကျိုးရှိသော၊ အသုံးဝင်သော၊ ခံယူသူတို့ နှစ်သက်မြတ်နိုးအပ်သော ဝတ္ထုပစ္စည်းတို့ကိုသာ စွန့်လွှတ်အပ်၏။ ခံယူသူများမှာ အကျိုးမရှိ၊ အချည်းနှီး ဖြစ်သော အရာဝတ္ထုတို့ကို စွန့်လွှတ်ရန် မသင့်တော်ပေ။

ခံယူသူများမှာ အကျိုးရှိသည် မှန်သော်လည်း အချို့သော ဝတ္ထုပစ္စည်းမျိုးတို့ကို မစွန့်လွှတ်ထိုက်ပေ။ ၎င်းတို့ကား—သေရည် အရက် ဘိန်း ကဇော်—ဆေးခြောက်—ဘိန်းဖြူ စသော ပစ္စည်းဝတ္ထုများ၊ ပွဲလမ်းသဘင် ပျော်ရွှင်မှုများ၊ ပြည့်တန်ဆာအမျိုးမျိုးများ၊ နွားလားဥသဘကို နွားမများ အဘောင်းသို့ လွှတ်ပေးခြင်းများ၊ အပျော်အပါး ကာမဂုဏ် တိုးပွားစေတတ်သော ဆေးရေးပန်းချီကား စသည်တို့ကား ခံယူသူများမှာ အကျိုးရှိသော်လည်း မစွန့်လွှတ်အပ်၊ မစွန့်လွှတ်ထိုက်ပေ။

ဥပမာ-ဘိန်းဖြူ စွဲနေသူကို သနား၍သော် လည်းကောင်း၊ အသက်ကို ကယ်ဆယ်လို၍သော်လည်းကောင်း၊ ဘိန်းဖြူပစ္စည်းကို ဘယ်နည်းနှင့်မျှ ထိုသူအား မစွန့်လွှတ်ထိုက်ပေ။ ဘိန်းဖြူစွဲကပ်နေမှုမှ လွတ်အောင်သာ ပြုလုပ်ပေးရာ၏။

ထို့အတူ ပျော်ပွဲရှင်ပွဲနှင့် မိန်းမ၊ နွားလားဥသဘ၊ ကာမဂုဏ်ကို တိုးပွားစေသည့် ပန်းချီဆေးရေးကား များသည်လည်း စွန့်လွှတ်ထိုက်သော ပစ္စည်းဝတ္ထုမျိုး မဟုတ်ချေ။

သည်းမျှမကသေး ခံယူသူကို ပျက်စီးစေတတ်သော စိတ်ကြွဆေး စသော ဝတ္ထုပစ္စည်းမျိုးကိုလည်း မစွန့်လွှတ်ထိုက်ပေ။

ထို့ပြင် တစ်ပါးသောသူတို့ ထိခိုက်နစ်နာ ပျက်စီးဆုံးရှုံးစေတတ်သော ဝတ္ထုပစ္စည်းမျိုးကိုလည်း မစွန့်လွှတ်ထိုက်ချေ။ တစ်ပါးသောသူကို မထိခိုက်စေသော ဝတ္ထုပစ္စည်းမျိုးပင် ဖြစ်သော်လည်း ခံယူ သုံးဆောင်သူတို့အဖို့ မိမိစွန့်လွှတ်သော ထိုပစ္စည်းဝတ္ထုကြောင့် တစ်နည်းနည်းဖြင့် နစ်နာဆုံးရှုံး ပျက်စီးမှုကို ဖြစ်စေနိုင်ပါလျှင်လည်း၊ ထိုဝတ္ထုပစ္စည်းကို မစွန့်လွှတ်ထိုက်ချေ။

မိမိစွန့်လွှတ်လိုက်သော ဝတ္ထုပစ္စည်းကို အကြောင်းပြု၍ အနည်းငယ်မျှသော သူတို့မှာ အကျိုးရှိ၍ များစွာသောသူတို့ ပျက်စီးဆုံးရှုံး နစ်နာမှုကို ကောန် ဖြစ်စေနိုင်ပါလျှင်လည်း၊ ထိုဝတ္ထုပစ္စည်းမျိုးကို ဘယ်နည်းနှင့်မျှ မစွန့်လွှတ်ကောင်း မစွန့်လွှတ်ထိုက်ချေ။

များစွာသောသူတို့သည် သတ္တဝါအမျိုးမျိုးတို့ကို နှိပ်စက်ညှဉ်းဆဲရန်၊ ခိုင်းစေရန်၊ သတ်ဖြတ်ရန်၊ မိမိတို့၏ စီးပွားဥစ္စာ

တိုးတက်ရန်၊ မိမိကိုယ်ကျိုးအတွက် ကောင်းစားရန် စသည်တို့ဖြင့် မိမိ၏ပစ္စည်းဝတ္ထုတို့ကို စွန့်လွှတ်ခြင်း စသည်တို့ကို ပြုလုပ်နေကြကုန်၏။ ယင်းလုပ်ငန်းတို့၌ မိမိ၏ ဝတ္ထုပစ္စည်းကို စွန့်လွှတ်နေကြခြင်းသည် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့၏ လွှတ်လွှတ် စွန့်လွှတ်ရေး လုပ်ငန်းမျိုး မဟုတ်သည့်အပြင် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များ အလှန် စက်ဆုပ်ရွံရှာ မုန်းတီး၍ လွှတ်လွှတ် ရှောင်ကြဉ်ထားသော စွန့်လွှတ်ရေး လုပ်ငန်းများသာ ဖြစ်၏။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့၏ လွှတ်လွှတ် စွန့်လွှတ်ရေးလုပ်ငန်းသည် မိမိ သူတစ်ပါး နှစ်ဦးသားတို့ကို မထိခိုက် မနစ်နာစေမူ၍ မိမိ သူတစ်ပါး နှစ်ဦးသားတို့ ဝမ်းသာရွှင်ပြုံး ကြည်နူးနှစ်သက်စေတတ်သော စွန့်လွှတ်ခြင်းမျိုးသာ ဖြစ်၏။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့သည် သတ္တဝါ အမျိုးမျိုးတို့ကို ညှဉ်းဆဲနှိပ်စက်၍လည်းကောင်း၊ ချုပ်ချယ်၍လည်းကောင်း၊ ပင်ပန်းစေ၍လည်းကောင်း၊ သတ်ဖြတ်၍ လည်းကောင်း၊ တစ်နည်းနည်းဖြင့် နစ်နာဆုံးရှုံး စေ၍လည်းကောင်း မိမိ၏ ဝတ္ထုပစ္စည်းကို လွှတ်လွှတ် စွန့်လွှတ်ရေး လုပ်ငန်းမျိုးကို မည်သည့်အခါမှာမှ မပြုလုပ်ကြပေ၊ ယင်းလုပ်ငန်းမျိုးကို အလှန် စက်ဆုပ်ရွံရှာ မုန်းတီး၍ ယင်းလုပ်ငန်းနှင့် ယင်းလုပ်ငန်းမျိုး

လုပ်သူတို့ကို အခါခပ်သိမ်း ဝေးကွာစွာသာ လွှတ်လွှတ် ရှောင်ကြဉ်၍ ထားကြလေကုန်၏။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့၏ လွတ်လွတ် စွန့်လွှတ်ရေး လုပ်ငန်းသည် ညှဉ်းဆဲနှိပ်စက် ချုပ်ချယ်သတ်ဖြတ်ခြင်းကိုခံကြရမည့် သတ္တဝါ အမျိုးမျိုးတို့ကို ညှဉ်းဆဲနှိပ်စက် ချုပ်ချယ်သတ်ဖြတ်မှုမှ လွတ်အောင် စွန့်လွှတ်ခြင်းမျိုးသာ ဖြစ်၏။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့၏ လွတ်လွတ် စွန့်လွှတ်ရေးလုပ်ငန်းသည် တစ်စုံတစ်ဦး ထံမှ တစ်စုံတစ်ခုကို ရယူရန် မျှော်လင့်ချက် ကင်းလျက် မိမိနှင့်တကွ အများသော သတ္တဝါတို့ ချမ်းသာရွှင်ပျ၍ စိတ်ထား နူးညံ့ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့စေရန်သာ ဖြစ်၏။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့သည် မိမိကို အမှန်းတင်၍ မြှောက်ပင့်ချီးမွမ်းဖို့ရန်နှင့် သူတစ်ပါးတို့အား အတင်ဂသေး၍ နှိမ့်ချဖို့ရန် ရည်ရွယ်လျက် မိမိ၏ ဝတ္ထုပစ္စည်းကို လွတ်လွတ် စွန့်လွှတ်မှုမျိုးကို ဝေးစွာ ရှောင်ရှား၍ တန်းဟူရည်တူ ကြည်ဖြူနှစ်သက်ရန် စွန့်လွှတ်မှုမျိုးကိုသာ ပြုလုပ်ကြကုန်၏။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့၏ လွတ်လွတ် စွန့်လွှတ်ရေး လုပ်ငန်းသည်၊ တစ်ထောင်ရမှာကိုမြင်၍ တစ်ရာကို စွန့်လွှတ်သော လုပ်ငန်းမျိုး မဟုတ်ချေ။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့၏ လှုတ်လှုတ် စွန့်လှုတ်ရေး လုပ်ငန်း၌ တစ်စုံတစ်ခုသော ဝတ္ထုပစ္စည်း အမျိုးမျိုးကို အနည်းဖြစ်စေ အများဖြစ်စေ ရယူရန် မျှော်လင့်တောင့်တချက် လုံးဝမရှိ၊ အများစု ချမ်းသာရန် သက်သာရန်နှင့် လှုတ်လပ်စေရန် ရည်ရွယ်ချက်သာ ရှိသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့သည် လှုတ်လှုတ် စွန့်လှုတ်ရေးလုပ်ငန်းကို ပြုလုပ်သည့်အခါ ချမ်းသာဆင်းရဲ အထက်တန်းအောက်တန်း လူတန်းစား မခွဲခြားဘဲ တစ်သားတည်းထား၍ စွန့်လှုတ်မှုကို ပြုလုပ်ကြကုန်၏။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့၏ လှုတ်လှုတ် စွန့်လှုတ်ရေး လုပ်ငန်းမှာ လူတန်းစား ခွဲခြားမှု မရှိသည့်ပြင် ရန်သူ မိတ်ဆွေဟု သတ်မှတ်ချက် မထားမူ၍ မိမိကို ဆဲဆိုရိုက်နှက် နှိပ်စက် ညှဉ်းပန်းသူကို ဖြစ်စေ၊ ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချ အစေမှုပြုလုပ်သူကိုဖြစ်စေ၊ မိမိကို ချီးကျူး ရှင်ပျ ချမ်းသာရအောင် စောင့်ရှောက်မစသူကို ဖြစ်စေ၊ တန်းတူထား၍ ရန်သူမိတ်ဆွေ မခွဲခြားဘဲ မိမိ၏ ပစ္စည်းကို စွန့်လှုတ်မှုကို ပြုလုပ်ကြရကုန်၏။

တစ်ဦးတစ်ယောက် ကောင်းစားရေးထက် အများကောင်းစားရေးကို ရည်ရွယ်၍ စွန့်လှုတ်မှုကို ပြုလုပ်ကြကုန်၏။ တစ်ဦး

နှင့်တစ်ဦး ဆန့်ကျင်ကွဲပြားရေးကို ကာကွယ်၍ သင့်တင့် ညီညွတ်ရေးကိုဖြစ်စေရန် ၎င်းတို့၏ ဝတ္ထုပစ္စည်းတို့ကို လွှတ်လွှတ်စွန့်လွှတ်ရေးလုပ်ငန်းတို့ကို ပြုလုပ်ကြကုန်၏။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့၏ လွှတ်လွှတ်စွန့်လွှတ်ရေးလုပ်ငန်း၌ စွန့်လွှတ်အပ်သော ဝတ္ထုပစ္စည်းကို ပဓာနမဟုတ်။ စွန့်လွှတ်လိုသောစိတ်၏ စင်ကြယ် သန့်ရှင်းရေးသာ ပဓာနဖြစ်၏။ မှန်၏။ ပစ္စည်းဝတ္ထုကတန်ဖိုးရှိ၍ များပြားစေကာမူ စွန့်လွှတ်လိုသောစိတ်ထားက မဖြောင့်မှန် အကောက်ဉာဏ်ဖြင့် စွန့်လွှတ်ပါလျှင် အဖိုးတန်၍ များပြားလှသော ဝတ္ထုပစ္စည်းတို့သည် ခံယူသူ သုံးဆောင်သူတို့အတွက် အဆိပ်သက်သက်သာ ဖြစ်ကြကုန်၏။ ပစ္စည်းဝတ္ထုပင် တန်ဖိုးနည်း၍ အနည်းငယ်မျှ ဖြစ်စေကာမူ စွန့်လွှတ်လိုသောစိတ်၏ ကြည်လင်သန့်ရှင်းမှု ရှိခဲ့ပါလျှင် ခံယူရရှိသူတို့အဖို့ နတ်သုဓာသဖွယ် တင့်တယ်မွန်မြတ်လှပေ၏။

ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့၏ လွှတ်လွှတ်စွန့်လွှတ်ရေးလုပ်ငန်းမှာ စွန့်လွှတ်လိုသောစိတ်၏ သန့်ရှင်းကြည်လင်မှုသာ ပဓာနဖြစ်သည်ဆိုသော အချက်သည် အလွန် မွန်မြတ်လှ၍ အလွန်ရခဲဖြစ်ခဲသော အဖိုးတန်ရတနာတစ်ခု ဖြစ်ပါပေ၏။

ဤနေရာ၌ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့၏ လွတ်လွတ် စွန့်လွှတ်ရေးလုပ်ငန်းကို နိဂုံးမချုပ်မီ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့သည် ဝတ္ထုပစ္စည်းကို လွတ်လွတ် စွန့်လွှတ်ရေး၌ စိတ်ထားရပုံကို အနည်းငယ်ညွှန်ပြ၍ နိဂုံးချုပ်ပါအံ့။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့သည် ပစ္စည်းဝတ္ထုတို့ကို စွန့်လွှတ်ရာ၌ မိမိတို့၏စိတ်ကို ဖြူစင်ဖြောင့်မတ်စွာ ထားကြရ၏။

မိမိ၏စိတ်ထား ဖြူစင်ဖြောင့်မတ်ရေးမှာ စွန့်လွှတ်အပ်သော ပစ္စည်းဝတ္ထု၌ နှမြောစုံမက် နှစ်သက်ကပ်ငြိမှုမရှိခြင်း၊ ခံယူသူတို့အပေါ်၌ ချစ်ခြင်း၊ မုန်းခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်း၊ ကဲ့ရဲ့ခြင်း၊ မြှောက်ပင့်ခြင်း၊ နှိမ့်ချခြင်း၊ အလျှဉ်းမရှိမူ၍ ပကတိ တည်ကြည်သောသဘောရှိခြင်း၊ တစ်စုံတစ်ခုသော ပစ္စည်းဝတ္ထုကို ရယူရန် တောင့်တ မျှော်လင့်မှုမရှိခြင်း၊ တစ်စုံတစ်ခုသော အခွင့်အရေးနှင့် အချက်ကောင်း အကွက်ကောင်းကို ရယူလိုမှုမရှိခြင်း၊ မိမိကိုလည်းကောင်း၊ ခံယူသူကိုလည်းကောင်း စွန့်လွှတ်အပ်သော ဝတ္ထုပစ္စည်းကိုလည်းကောင်း စွဲလမ်းကပ်ငြိမှုမရှိခြင်း၊ လွတ်လွတ်စွန့်လွှတ်ရသည်ကိုပင် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာရှိနေခြင်း၊ ဝတ္ထုပစ္စည်းကို စွန့်လွှတ်၍ပြီးသော် အကြောင်းတစ်မျိုးမျိုးကြောင့် ပြန်လည်နှစ်သက်မြတ်နိုး၍ စွန့်လွှတ်မိသည်ကိုပင် မှားလေစွဟု စိတ်နှလုံးမသာမယာဖြစ်ကာ နောင်တ

တစ်ဖန် ပူပန်မှုမရှိမှု၍ ဝမ်းသာနေခြင်း၊ မိမိစွန့်လွှတ်အပ်သော ဝတ္ထုပစ္စည်းကြောင့် အများ ချမ်းသာနေသည်ကို နှစ်သက်ရွှင်လန်း၍နေခြင်း၊ စွန့်လွှတ်အပ်သော ဝတ္ထုပစ္စည်းကိုလည်းကောင်း၊ ရရှိမည့်အခွင့်အရေး အကျိုးပေးများကိုလည်းကောင်း၊ စွန့်လွှတ်ရေးဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများကို လည်းကောင်း၊ စိုးရိုပိုင်ဆိုင်မှု၊ သိမ်းပိုက်မှု၊ စွဲလမ်းမှုကင်းရှင်းခြင်း၊ ဤသို့ စသောအခြင်းအရာတို့ဖြင့် မိမိတို့၏စိတ်ကို ဖြောင့်မတ်စွာသား၍ လွတ်လွတ်စွန့်လွှတ်ခြင်းကို ပြုလုပ်ကြရကုန်၏။

ယင်းသို့စိတ်ထား၍ စွန့်လွှတ်ခြင်းသည်သာလျှင် သက်သာမှု၊ ချမ်းသာမှု၊ လွတ်လပ်မှုကို အတိအကျ ကေန်ရရှိနိုင်သော လွတ်လွတ်စွန့်လွှတ်ခြင်းမျိုး ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် လွတ်လွတ်စွန့်လွှတ်ရေးလုပ်ငန်းကို ပြုလုပ်ရာ၌ ညွှန်ပြခဲ့ပြီးသော အချက်တို့ကို လိုက်နာလျက် သတိပညာရှေ့သွားပြု၍ ဆင်ဆင်ခြင်ခြင်နှင့် အစဉ် ကောင်းအောင် ပြုလုပ်ကြရန် တိုက်တွန်းရပါသတည်း။ ။

၂။ စိတ်စင်ကြယ်ရေးလုပ်ငန်း

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့၏ လုပ်ငန်းကြီးလေးမျိုးတို့တွင် လွတ်လွတ်စွန့်လွှတ်ရေးလုပ်ငန်းကို ကြောင်းကျိုးဆဲ၍ ညွှန်ပြခဲ့ပြီးပြီ။ ယင်းညွှန်ပြချက်၌ မိမိပြုလုပ်လိုသော မည်သည့်လုပ်ငန်းကိုမဆို အမှားအမှန် ဝေဖန်စိစစ်၍ ပြုလုပ်သင့်ကြောင်းကို ညွှန်ပြခဲ့၏။

ယခုအခါ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့၏ စိတ်စင်ကြယ်ရေးလုပ်ငန်းကို ပြုလုပ်ဖို့ရန် ညွှန်ပြရာမှာလည်း အမှားအမှန်ကို ဝေဖန်စိစစ်၍ ပြုလုပ်သင့်ကြောင်း ရှေးဦးစွာ သိမှတ်စေလိုပါသည်။

ထို့ကြောင့် စိတ်စင်ကြယ်ရေးလုပ်ငန်းကို ပြုလုပ်ရာမှာလည်း အမှားနှင့်အမှန်ကို ဝေဖန်စိစစ်၍ ကိုယ်တိုင်သိ ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ကျင့်သုံးပါဟု တိုက်တွန်းလိုပါ၏။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့၏ စိတ်စင်ကြယ်ရေးလုပ်ငန်းကို ပြုလုပ်လိုသောသူသည် ရှေးဦးစွာ စိတ်ညစ်နွမ်းကြောင်းတို့ကို သိအောင်လေ့လာ၍ ယင်း စိတ်ညစ်နွမ်းကြောင်းတရားတို့ကို မိမိစိတ်အစဉ်သို့ ဝင်ရောက်မလာနိုင်အောင် လုံခြုံစွာ တားဆီးမှုလုပ်ငန်းကို ပြုလုပ်ရ၏။

ယင်း စိတ်ညစ်နွမ်းကြောင်း တရားတို့ကို မိမိစိတ်အစဉ်သို့ ဝင်ရောက်မလာနိုင်အောင် လုံခြုံစွာတားဆီးမှုသည် ပင်လျှင် စိတ်စင်ကြယ်ရေးလုပ်ငန်း ဖြစ်၏။ ရှင်းရှင်းဆိုရလျှင် စိတ်ညစ်နွမ်းကြောင်းတရားတို့ကို မိမိစိတ်အစဉ်သို့ မဝင်ရောက်နိုင်အောင် လုံခြုံစွာ တားဆီးခြင်းလုပ်ငန်းကို "စိတ်စင်ကြယ်ရေးလုပ်ငန်း" ဟုခေါ်၏။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ယခုအခါ စိတ်ညစ်နွမ်းကြောင်းနှင့် ထိုစိတ်ညစ်နွမ်းကြောင်းတို့ မိမိစိတ်အစဉ်သို့ မဝင်ရောက်နိုင်အောင် လုံခြုံစွာတားဆီးရေးလုပ်ငန်းတို့ကို ညွှန်ပြကြရန်ဖြစ်၏။ ယင်းသို့ ညွှန်ပြရာတွင် စိတ်ညစ်နွမ်းကြောင်းတို့ မိမိစိတ်အစဉ်သို့ မဝင်ရောက်နိုင်အောင် လုံခြုံစွာတားဆီးရေးလုပ်ငန်းကို မညွှန်ပြသေးမီ ရှေးဦးစွာ စိတ်ညစ်နွမ်းကြောင်းတို့ကို ညွှန်ပြပါအံ့။

စိတ်ညစ်နွမ်းကြောင်းတို့သည် အချုပ်အားဖြင့် နှစ်မျိုးရှိကြ၏။ ၎င်းတို့ကား လောကရေး ဓမ္မရေးကို၌ အမြစ်ရှိသည်ဟု သတ်မှတ်ထားချက်များ ဖြစ်ကြသော အောက်တန်းစား လူယုတ်လူညံ့တို့သာ ပြုလုပ်လေ့ရှိသည့် မကောင်းမှု အကျင့်ဆိုးတို့ကို —

(၁) မိမိ၏ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် အရွယ် အရည်အချင်း ပမာဏများကို မထောက်ထားမူ၍ အရှက်ကင်းကွာ ပြုလုပ်ပြောဆိုကြံစည်ခြင်း။

(၂) ဂုဏ်သိက္ခာကြီးမား ပညာရှိ သူတော်ကောင်းများကို မထောက်ထားမူ၍ မကြောက်မလန့် ပြုလုပ်ပြောဆို ကြံစည်ခြင်းတို့ပင် ဖြစ်ကြ၏။

ယင်းလုပ်ငန်းနှစ်မျိုးတို့ကို ပြုလုပ်ပြောဆို ကြံစည်ခြင်းတို့သည် —

(က) မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချ ပူပန်စေခြင်းဘေး။

(ခ) သူတစ်ပါးတို့က မိမိကို ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချစွပ်စွဲခြင်း၊ အထင် အမြင်သေးခြင်း၊ ယုံကြည် မှု ကင်းမဲ့ခြင်း၊ မဆက်ဆံလိုခြင်း စသောဘေး။

(ဂ) ဤလောက၌ပင် အနှိပ်စက်အညှဉ်းဆဲခံရခြင်း၊ ချုပ်နှောင်ခံရခြင်း၊ သတ်ဖြတ်ခံရခြင်း၊ ပြင်းထန်သော ရောဂါဝေဒနာစွဲကပ်ခြင်း စသော ဘေး။ ယင်းဘေးရန်မျိုးမှ အရှောင်ကောင်း၍ လွတ်ပါသော်လည်း—

(ဃ) နောင်တတစ်ဖန် ပူပင်ဆင်းရဲလျက် စိုးရိမ်ထိတ်လန့်စွာ ပျက်စီးသဖြင့် ကျရောက်ရာဖြစ်သော အဖြစ်မျိုး၌ ဖြစ်ရခြင်းဘေးကား မုချမလွတ် တွေ့ကြုံရမည်သာဖြစ်၍ ယင်းနှစ်ပါးတို့သည် စိတ်ညစ်နွမ်းကြောင်းသာ ဖြစ်ကြ၏။

ယခု ညွှန်ပြခဲ့သော စိတ်၏ညစ်နွမ်းကြောင်း နှစ်မျိုးတို့ကို မိမိကိုယ်တိုင်သိမြင်အောင်ကြိုးစား၍ ယင်းတရားနှစ်ပါးတို့မိမိ၏ စိတ်အစဉ်သို့ ဝင်ရောက်မလာအောင် တားဆီးရေးလုပ်ငန်းကို မဖြစ်မနေ ဧကန်ပြုလုပ်အပ်၏။

ဤ တရားနှစ်ပါးတို့ မိမိစိတ်အစဉ်သို့ ဝင်ရောက်မလာအောင် လုံခြုံစွာ တားဆီးရေးလုပ်ငန်းတို့ကို မပြုလုပ်နိုင်ပါလျှင် ဤလူ့လောကကြီး တစ်ခုလုံးသည် တိရစ္ဆာန်လောကသဘောသို့ ရောက်သွားနိုင်၏။ တိရစ္ဆာန်အဖြစ်မျိုးနှင့်တူအောင် စိတ်ကို ညစ်နွမ်းစေတတ်၏။

ထို့ကြောင့် ယင်းတရားနှစ်ပါးတို့ စိတ်အစဉ်သို့ ဝင်မလာနိုင်အောင် လုံခြုံစွာ တားဆီးရေးလုပ်ငန်းကို မုချပြုလုပ်ကြရမည်သာ ဖြစ်၏။

စိတ်ညစ်နွမ်းကြောင်းတို့သည် သည်မျှမကသေး —

(၁) အလိုရမ္မက် နှစ်သက်စွဲလမ်းမှုအားကြီးခြင်း၊

(၂) မိမိ သူတစ်ပါးနှစ်ဦးသားတို့၏ ဖြူစင်သော စိတ်ဓာတ်ကို ပျက်စီးအောင် ကြမ်းတမ်းခက်ထန်စွာ ပြုမူ၍ ဖျက်ဆီးခြင်း၊ ပြစ်မှားခြင်း၊

(၃) အမှားကို အမှန်၊ အမှန်ကို အမှားဟု သိမြင်မှု မှောက်မှားခြင်း၊

ဤသုံးမျိုးတို့သည်လည်း စိတ်ညစ်နွမ်းကြောင်းများ ဖြစ်ကြ၏။

ယင်းအချက်သုံးချက်ကို စိစစ်သော် အလိုရမ္မက် နှစ်သက်စွဲလမ်းမှု အားကြီးလေလေ၊ စိတ်ပင်ပန်းမှု ညစ်နွမ်းမှုအားကြီးလေလေဖြစ်၏။ လက်တွေ့စမ်းကြည့်ပါ။ မှန်ကန်ကြောင်းကို ယင်းအချက်က သက်သေခံပါလိမ့်မည်။

ထို့အတူပင် မိမိ သူတစ်ပါးနှင့်ဦးသားတို့၏ ဖြူစင်သော စိတ်အစဉ်ကို ပျက်စီးအောင် ကြမ်းတမ်းခက်ထန်စွာ ပြုမှု၍ ဖျက်ဆီးခြင်းများလေလေ၊ အမျက်ထွက်မှု မကျေနပ်မှုတွေ များလေလေ၊ စိတ်ပင်ပန်းမှု ညစ်နွမ်းမှုတွေ များလေလေ ဖြစ်၏။

အမှားကို အမှန်ဟုသိ၍ အမှန်ကို အမှားဟု သိခြင်းသည် လည်း စိတ်ပူပန်ညစ်နွမ်းကြောင်းဖြစ်၏။ မှန်၏။ ဤလောက၌ အမှားအမှန်ကို ခွဲခြား၍ မသိခြင်းကြောင့် များစွာသောသူ တို့သည် ကြံစည်ပြုလုပ်ပြောဆိုသမျှ အမှားတွေကိုသာ ကြံစည် ၍ မမှန်တာတွေကိုသာ ပြုလုပ်ကြလျက် မဟုတ်တာတွေကို သာ ပြောဆိုမိကြကုန်၏။

ယင်းသို့လျှင် ကြံစည်ပြုလုပ်ပြောဆိုသမျှ အမှားတွေသာ ဖြစ်ကြသောကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲပင်ပန်း ညစ်နွမ်းကြရကုန်၏။ ဤအချက် ဟုတ်,မဟုတ်၊ မှန်,မမှန်ကို အဖန်ဖန်စိစစ်ကြည့်ပါ။ ကေန်ဟုတ်မှန်ကြောင်း ဝန်ခံရပါလိမ့်မည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အထက်ပါ စိတ်ညစ်နွမ်းကြောင်း များကို ကိုယ်တိုင်သိဖြစ်အောင် ကြိုးစားကြ၍ ၎င်းတို့ မိမိစိတ်အစဉ်သို့

မဝင်လာနိုင်အောင် လုံခြုံစွာ တားဆီးရေးလုပ်ငန်းကို အား ကြိုး မာန်တက် ပြုလုပ်အပ်ကုန်၏။

သည်မျှသာမကသေး၊ စိတ်ညစ်နွမ်းကြောင်းတို့ကား ရှိပါ ချေသေး၏။ ၎င်းတို့ကား....

(၁) ကာမဂုဏ်လိုက်စား အပျော်အပါးများလွန်းခြင်း သည် စိတ်ညစ်နွမ်းကြောင်း ဖြစ်၏။ ကာမဂုဏ် လိုက်စား၍ အပျော်များလွန်းသူမှာ လက်တွေ့ စိတ်ညစ်နွမ်းမှုနှင့် ကြုံဖူးသည်သာတည်း။

(၂) အရာရာမှာ သည်းခံမှု နည်းပါး၍ ရန်ငြိုးထား အမျက်ထွက် နှိပ်စက်ရန် စဉ်းစား၊ သူတစ်ပါး ပျက်စီးစေလိုသည်က များနေလျှင်လည်း စိတ်ပူ ပန် ခြောက်ခန်း၍ ညစ်နွမ်းကြောင်းကေန်ဖြစ်၏။

(၃) ထိုင်းမှိုင်းတွေဝေ၍ စိတ်မထက်သန်ခြင်း၊ လုပ်ငန်း ကိစ္စအဝဝ၌ လျော့ရဲလျော့ရဲ ပျင်းကြောဆွဲ၍ ဖင့်နွဲ့နှေးကွေး လေးကန်နေခြင်းသည်လည်း မိမိ စိတ်ကို မရွှင်မလန်း ညစ်နွမ်းစေကြောင်းပင်ဖြစ် ၏။ ပြုလုပ်ရန်ကိစ္စအဝဝ၌ စိတ်မထက်သန်လျှင်

စိတ်ပင်ပန်း၍ ညစ်နွမ်းလာတတ်၏။ ဟုတ်မဟုတ် စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ဟုတ်မှန်ကြောင်းကို ကိုယ်တိုင် သိလာပါလိမ့်မည်။

(၄) စိတ်မငြိမ်သက်မှု၍ စိတ်လေလွင့်နေခြင်း၊ အမျိုးမျိုးသော ဌာနသို့ စိတ်ထားရောက်၍ စိတ်လှုပ်ရှားနေခြင်းနှင့် ကြောင့်ကြတောင့်တ ပူပန်တမ်းတမှု တွေ များကာ အတွေးလွန်၍ အငေးမှုန်နေသော သဘောသည်လည်း စိတ်၏ညစ်နွမ်းကြောင်းသာ ဖြစ်၏။

(၅) ကေန်ဟုတ်မှန်၍ ယုံကြည်ထိုက်သည့် စစ်မှန်သော သဘောကို ဟုတ်, မဟုတ်၊ မှန်, မမှန် မဆုံးဖြတ်နိုင်မှု၍၊ ဟုတ်မှန်လေသလား၊ မဟုတ်, မမှန်များ လားဟု စဉ်းစားဆုံးဖြတ်၍ မရနိုင်ခြင်းသည်လည်း မိမိ၏စိတ်ကို ညစ်နွမ်းစေသော အကြောင်းဖြစ်၏။

ဤနေရာ၌ ကေန်အကျိုးရှိသော လုပ်ငန်းတစ်ခုကို ပြုလုပ်ဖို့ရန် မိတ်ဆွေတစ်ဦးနှင့် ချိန်းဆိုထားရာ သွားဖို့ရန်အချိန်အခါ မဟုတ်သဖြင့် သွားသင့်မသွားသင့်ကို မဝေခွဲနိုင်ဘဲ ဖြစ်နေသောသူ၏စိတ်သည် ကေန် ညစ်နွမ်း၍ ပင်ပန်းနေမည်သာ ဖြစ်၏။

ညွှန်ပြခဲ့ပြီးသော စိတ်ညစ်နွမ်းကြောင်း ငါးမျိုးတို့ကို ကိုယ်တိုင်သိဖြစ်အောင် ကြိုးစား၍ မိမိစိတ်အစဉ်သို့ မဝင်ရောက်နိုင်အောင် လုံခြုံစွာတားဆီးရေး လုပ်ငန်းသည် စိတ်စင်ကြယ်ရေးလုပ်ငန်းဖြစ်၏။

အထက်ပါညွှန်ပြချက် ငါးမျိုးတို့သည် စိတ်ကို ပူပန်ညစ်နွမ်းစေတတ်သော စိတ်စင်ကြယ်ကြောင်း နည်းလမ်းများကို ဖုံးလွှမ်းကာကွယ် တားဆီးထားတတ်သော အကြောင်းတို့ ဖြစ်၏ဟု ကိုယ်တိုင်သိဖြစ်အောင် ကြိုးစားကြ၍ လုံခြုံစွာ တားဆီးရေးလုပ်ငန်းကို ပြုလုပ်ခြင်းသည် စိတ်စင်ကြယ်ရေး လုပ်ငန်းဖြစ်သည်ဟု မှတ်ယူရန်ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ညစ်နွမ်းကြောင်းတရားတို့သည် ဤမျှသာမက ညွှန်ပြရန်ရှိပါသေးသည်။ ယင်းတို့ကို ညွှန်ပြရသော်....

(၁) သက်ရှိသက်မဲ့ဥစ္စာပစ္စည်းတို့၌ လွန်လွန်မင်းမင်း ပြင်းထန်စွာ တပ်မက်စွဲလမ်းခြင်း၊ သူတစ်ပါးတို့၏ သက်ရှိသက်မဲ့ ဥစ္စာပစ္စည်းတို့၌ လွန်လွန်မင်းမင်း ပြင်းထန်စွာ တပ်မက်စွဲလမ်းခြင်း၊ တစ်နည်းအားဖြင့် မိမိ၏ သက်ရှိသက်မဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ သူတစ်ပါးတို့၏ သက်ရှိသက်မဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာတို့၌ သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ တပ်မက်စွဲလမ်းမှု၊ ယင်းပစ္စည်းနှစ်မျိုးတို့၌

မသင့်လျော်သော အားဖြင့် လွန်ကဲစွာ တပ်မက်စွဲလမ်းမှုတို့ သည် စိတ်ကိုညစ်နွမ်းစေတတ်သော အကြောင်းတို့ပင်ဖြစ်၏။ အချုပ်အားဖြင့် တပ်မက်စွဲလမ်း နှစ်သက် ကပ်ငြိမှု လွန်ကဲ ပြင်းထန်မှု မှန်သမျှ တို့သည် စိတ်ကို ညစ်နွမ်းစေ တတ်သော အကြောင်းတို့ဖြစ်ကြ၏။

ဤသို့ စိတ်ကို ညစ်နွမ်းစေတတ်သော အကြောင်းကိုလည်း မိမိ စိတ်အစဉ်သို့ ဝင်မလာနိုင်အောင် လုံ့လစိုက်၍ ကြိုးစားပြီး တားဆီးရေး လုပ်ငန်းကို ပြုလုပ်ရမည်သာ ဖြစ်၏။

(၂) မိမိ၏ အကျိုးစီးပွားမဲ့ကိုသာ ယခု ပြုလုပ်နေသူအပေါ် ၌ရန်ငြိုးဖွဲ့ခြင်း၊ ရှေးက မိမိ၏ အကျိုးစီးပွားမဲ့ကို ပြုလုပ်ခဲ့သူ အပေါ်၌ ရန်ငြိုးဖွဲ့ခြင်း၊ နောင်အခါ ကာလ၌လည်း မိမိ၏ အကျိုးစီးပွား မဲ့ကိုသာ ပြုလုပ်မည့်သူ အပေါ်၌ ရန်ငြိုးဖွဲ့ခြင်း။

မိမိ ချစ်ခင်နှစ်သက် မြတ်နိုးသူ၏ အကျိုးစီးပွားမဲ့ကို ယခု ပြုနေသူအား ရန်ငြိုးဖွဲ့ခြင်း၊ ရှေးက ပြုဖူးသူ၏ ရန်ငြိုးဖွဲ့ခြင်း၊ နောင်အခါကာလ၌ ပြုမည့်သူအား ရန်ငြိုးဖွဲ့ခြင်း။

မိမိကို မုန်းနေသူ မိမိရန်သူ၏ အကျိုးစီးပွားကို တိုးတက် အောင်ယခု ဆောင်ရွက်နေဆဲဖြစ်သော သူကို ရန်ငြိုးဖွဲ့ခြင်း၊

ရှေးက ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ခဲ့ဖူးသူကို ရန်ငြိုးဖွဲ့ခြင်း၊ နောင် အခါကာလ၌ မိမိကို မုန်းနေသူ၊ မိမိရန်သူ၏ အကျိုးစီးပွား တိုးတက်ရာ တိုးတက်ကြောင်းကို ဆောင်ရွက်မည့်သူကို ရန်ငြိုး ဖွဲ့ခြင်း။ ဤသည့် ရန်ငြိုးဖွဲ့ခြင်း ကိုးမျိုးတို့သည် စိတ်ညစ်နွမ်း ကြောင်းများ ဖြစ်ကြ၏။

(၃) အထက်ပါ ရန်ငြိုးဖွဲ့ခြင်း ကိုးပါးနှင့်အတူ နေပူလွန်း ခြင်း၊ မိုးရွာလွန်းခြင်း၊ နေမပူခြင်း၊ မိုးမရွာခြင်း၊ ခလုတ် တိုက်မိခြင်း၊ လမ်းမှန်ကို ကြိုးစားပါလျက် လုပ်ငန်းကိစ္စ မအောင်မြင်ခြင်း၊ စာမေးပွဲ မအောင်ခြင်း၊ မိမိ၏ မှားယွင်း သော အလိုအကြိုက်ကို မလိုက်နာခြင်း စသော အရာဌာန မဟုတ်သည်၌ အမျက်ထွက်ခြင်း တို့သည်လည်း စိတ်ညစ်နွမ်း ကြောင်းများ ဖြစ်ကြ၏။

(၄) မိမိစိတ်ကို အဖန်ဖန် ဖြေးယှက်၍ ရန်ငြိုးမပြေပျောက် နိုင်ခြင်း၊ မိမိ တောင့်တသည်ကို မရရှိသဖြင့် တအုံနွေးနွေး ပူဆွေး၍ နေခြင်းတို့သည်လည်း စိတ် ညစ်နွမ်းကြောင်းများ ဖြစ်ကြ၏။

(၅) မိမိအပေါ်၌ သူတစ်ပါးက ပြုထားသော ကျေးဇူးကို ချေဖျက်ခြင်း၊ ကျေးဇူးကန်းခြင်း၊ ငယ်ရွယ်စဉ်ကစ၍ မိမိကို

ကျွေးမွေးပြုပြင် ပညာသင်၍ အနွံနာကိုခံကာ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခဲ့သော မိဘ ဆရာသမား ကျေးဇူးရှင်များ၏ ကျေးဇူးဂုဏ်ကို မသိတတ်မှု၍ မိဘဆရာ ကျေးဇူးရှင်တို့အား ကျေးဇူးမဲ့ ကဲ့ရဲ့သော စကားကို ပြောဆိုခြင်း၊ နှိမ်ချ ယုတ်နိမ့်သောစကားကို ပြောဆိုခြင်း၊ ကျေးဇူးရှင်ကို ပြစ်မှားကျူးလွန်၍ စော်ကားမော်ကား ပြုလုပ်ပြောဆိုခြင်း တို့သည်လည်း စိတ်ညစ်နွမ်းကြောင်းတို့ပင် ဖြစ်၏။

(၆) တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဂုဏ်ဘု ဂုဏ်ပြိုင် ပြုခြင်း၊ မိမိထက် အစစအရာရာ အလိမ္မာ ဂုဏ်သိက္ခာ စသည်တို့ဖြင့် သာလွန်နေသူကို မိမိထက် သာလွန်နေကြောင်းကို သိပါလျက်၊ ဒီအကောင် ငါနှင့် ဘာထူးလို့လဲ၊ ငါလဲ သူ့လိုတော့ အသိအလိမ္မာ ပညာဂုဏ် ရှိတာပဲ စသည်ဖြင့် အင်တူအားတူ ပြိုင်ဆိုင်ခြင်းမျိုးလည်း စိတ်ညစ်နွမ်းကြောင်းပင် ဖြစ်၏။

(၇) မိမိထက် ပညာဂုဏ်၊ အကျင့်သိက္ခာဂုဏ်၊ အလိမ္မာဂုဏ်၊ မနုဂုဏ်၊ အလှဂုဏ်၊ ထင်ပေါ်ကျော်ကြားမှုဂုဏ်၊ အရိုအသေ ပူဇော်မှုခံရခြင်း စသောဂုဏ်တို့ဖြင့် အစစအရာရာမှာ သာလွန်နေသူကို မကြည့်ရှုလိုခြင်း၊ ထိုသူ၏ ဂုဏ်သတင်းများကို နားမထောင်လိုခြင်း၊ ကိုယ့်ထက် အစစသာလွန်၍ မလိုမုန်းထားခြင်း၊ အလုပ်တူ၍ ငြူစူခြင်း၊ မိမိထက်ကောင်းသော

အခြင်းအရာတို့ဖြင့် သာလွန်နေသူကို နှိမ့်ချ ပြောဆိုခြင်းတို့ သည်လည်း စိတ်ညစ်နွမ်းကြောင်းများ ဖြစ်ကြ၏။

(ဂ) မိမိမှာ ရှိသော ဥစ္စာ ပစ္စည်းမျိုး၊ ဂုဏ်ထူးဘွဲ့ထူးမျိုး၊ အဆောက်အဦမျိုး၊ အခြံအရံပရိသတ်မျိုး၊ အတတ်ပညာမျိုး၊ မိမိရသော လာဘ်လာဘမျိုး၊ ချီးကျူးပူဇော် ခံရမှုမျိုး၊ မိမိရသော ဂုဏ်သတင်းမျိုး၊ ရာထူးဂုဏ်သိန် အရှိန်အဝါမျိုး၊ အသုံးအဆောင် ပစ္စည်းမျိုး၊ အဆင်းအသံမျိုး၊ သူတစ်ပါး၌ မရှိစေလို မရစေလိုခြင်း၊ အစစအရာရာမှာ သူတစ်ပါးက သာ လွန်မှာကို မလိုလားမှု၍၊ သာသွားမှာကို စိုးရိမ်၍ နေခြင်းမျိုး တို့သည်လည်း စိတ်ညစ်နွမ်းကြောင်းများ ဖြစ်ကြ၏။

(ဃ) တစ်စုံတစ်ခုသော အခွင့်အရေးနှင့် လာဘ်လာဘ အဆောင်အယောင် ဘွဲ့ထူးဂုဏ်ထူး ရလိုသည်ကို အကြောင်း ပြု၍ မိမိမှာ ထင်ရှားရှိနေသော အပြစ်ကို ဖုံးလွှမ်းကာကွယ် ခြင်း၊ အပြစ် မရှိသလိုလို လှည့်ပတ်ခြင်း၊ အပြစ်ရှိပါလျက် အပြစ်မရှိသယောင် ဟန်ဆောင်ပြုလုပ်၍နေခြင်း၊ မိမိ၏ အပြစ် မပေါ်လာအောင် တစ်ဖက်သားကို ချော့ခြင်း၊ ခြောက်ခြင်း၊ မြှောက်ခြင်း၊ နှူးခြင်း စသည်ကို ပြုလုပ်၍နေခြင်း၊ မိမိ၏ အပြစ်ကို ပရိယာယ် အမျိုးမျိုးဆင်၍ တစ်နည်းနည်းဖြင့် လှည့်

လွှဲကာ အပြစ်မရှိသလို ပြုမူနေထိုင် ပြောဆိုခြင်း စသည်တို့ သည်လည်း စိတ်ညစ်နွမ်းကြောင်းများ ဖြစ်ကြ၏။

(၁၀) တစ်စုံတစ်ခုသော အခွင့်အရေးနှင့် လာဘ်လာဘ အဆောင်အယောင် ဘွဲ့ထူးဂုဏ်ထူး စသည်ကိုကို ရယူလိုသဖြင့် မိမိ၌ ထင်ရှားမရှိသော ဂုဏ်ကို ထင်ရှားရှိသယောင် ဟန်ဆောင်ခြင်း၊ ကိုယ်ကျင့်တရာ မရှိဘဲ ကိုယ်ကျင့်တရား ရှိလေဟန်၊ ကိုယ်ကျင့်တရား ပျက်နေပါလျက် ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းလေဟန်၊ အတတ်ပညာမရှိပါဘဲလျက် အတတ်ပညာရှိလေဟန်၊ သမာဓိ မရှိဘဲ သမာဓိ ရှိလေဟန် ဝီရိယမရှိဘဲ ဝီရိယ ရှိလေဟန် တရားထူး မရှိဘဲ တရားထူး ရှိလေဟန်ဆောင်၍ သူတစ်ပါး အထင်ကြီးအောင် အမျိုးမျိုး ဟန်ဆောင်လိမ်လည် ကောက်ကျစ်၍ နေခြင်း၊ မချစ်ဘဲ ချစ်လေဟန် တစ်ပါးသောသူ၏ အကျိုးကို မလိုလားမူ၍ မိမိ၏ အကျိုးကိုသာ ကြည့်ပါလျက်လည်း အများအကျိုးကို လိုလားလေဟန် ဆောင်ရွက်လေဟန် စသည်တို့သည်လည်း စိတ်ညစ်နွမ်းကြောင်းများ ဖြစ်ကြ၏။

(၁၁) မပြုသင့်သည်ကို ပြုသဖြင့် တစ်ခါတစ်ရံမှာ မိမိ အလိုအတိုင်းဖြစ်၍ အောင်မြင်သည်ကို အကြောင်းပြုကာ ခက်ထန်သောသဘောဖြင့် လက်မ ထောင်လာတတ်၏။ ထိုသို့

မပြုသင့်ကြောင်း လမ်းညွှန်ဆုံးမ မရနိုင်လောက်အောင် စိတ်ခက်ထန် တောင့်တင်းခြင်း၊ ရတနာသုံးပါးနှင့် လူကြီးမိဘ ဆရာသမားတို့၏ ရှေ့မှောက်၌ မကိုင်းညွတ်နိုင်မူ၍ အရိုအသေ မပေးနိုင်ဘဲ တောင့်တင်းခိုင်မာခြင်း စသည်တို့သည် စိတ်ညစ်နွမ်းကြောင်းများ ဖြစ်ကြ၏။

(၁၂) ချုပ်ချယ်ခြင်းသည် စိတ်ညစ်နွမ်းကြောင်းဖြစ်၏။ ချုပ်ချယ်ခြင်းဟူသည် မိဘ ဆရာ မိတ်ကောင်း ဆွေကောင်းများက မိမိ အမှား ပြုလုပ်နေသည်ကို သိရှိရသောကြောင့် ဤအမှုမျိုးကို ပြုလုပ်ရန်မသင့်ဟု ပြောဆိုဆုံးမလာသော် ဆုံးမ မခံလို၍ ချုပ်ချယ် စောင်းမြောင်း မကောင်း စိတ်ယုတ် မျက်မှောင်ကုတ်၍ သင်တို့က ငါ့သို့သောသူကို ပြောဆိုရ ကောင်းလားဟု မကောင်းသဖြင့် ခံယူခြင်းမျိုးဖြစ်၍ မိမိပြု လုပ်သမျှ တစ်ပါးသောသူထက် သာလွန်လိုခြင်းပင်ဖြစ်၏။

(၁၃) အထက်ကညွှန်ပြခဲ့သော တောင့်တင်းခိုင်မတ်ခြင်း၊ ချုပ်ချယ်ခြင်းတို့ဖြင့် ငါသာတတ်၊ ငါသာမြတ်ဟု မိမိကိုယ်ကို အထင်ကြီးနေခြင်း၊ အများအပေါ်၌ မောက်မာလိုခြင်း၊ ရာထူးဂုဏ်သိန်၊ စည်းစိမ်ဥစ္စာ၊ ပညာ၊ အဆင်း ရောဂါကင်း ခြင်းနှင့် အမျိုးဂုဏ် အရှိန်အဝါ အခြံအရံတို့ဖြင့် ထင်ပေါ် ကျော်ကြားမှု စသည်တို့ကြောင့် ထောင်လွှားတက်ကြွ၍ မနိုင်

ချနိုင်ခြင်း စသည်တို့သည် စိတ်ညစ်နွမ်းကြောင်းများသာ ဖြစ်ကြ၏။

ဤနေရာ၌ အထက်ပါအကြောင်းတို့နှင့် သာလွန်ပြည့်စုံသူက အများထက် သာလွန်ပြည့်စုံမှုကို အကြောင်းပြု၍ မာန်တက်၏။ တန်းတူသူကလည်း ယှဉ်ပြိုင်သောအားဖြင့် မာန်တက်၏။ အောက်ကျသူကလည်း အသာမကြိုးနိုင်မှု၍ မာန်တက်၏။

(၁၄) ရာထူးဂုဏ်သိန် အရှိန်အဝါနှင့် တင်ပေါ်ကျော်ကြား အခြံအရံ လာဘ်လာဘများခြင်းတို့ကြောင့် မိုးမမြင်လေမမြင် ဖြစ်ကာ မည်သူကိုမျှ ဂရုမစိုက်မှု၍ တစ်ဖက်သားကို အဖက်မတန်သလို ဖြစ်နေခြင်းမျိုးသည်လည်း စိတ်ညစ်နွမ်းကြောင်းပင် ဖြစ်၏။

(၁၅) ပြဆိုခဲ့ပြီးသော အမျိုးမြတ်ခြင်း၊ တင်ပေါ်ကျော်စောခြင်း စသော အရှိန်အဝါတို့ဖြင့် ငါကဲ့သို့သောသူ ဇမ္ဗူမှာမရှိဟု မာန်ယစ်နေခြင်းသည်လည်း စိတ်ညစ်နွမ်းကြောင်း ဖြစ်၏။

(၁၆) မာန်ယစ်နေသူသည် မိမိလိုအပ်သောဝတ္ထုကိုလိုသလို ရနေသဖြင့် ထိုဝတ္ထုတို့ဖြင့် နှောင်ဖွဲ့ထားသောကြောင့် မိမိ၏ အဖြစ်မှန်ကို မေ့လျော့ကာနေခြင်းသည်လည်း စိတ်ညစ်နွမ်းကြောင်းပင် ဖြစ်၏။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ယခုညွှန်ပြခဲ့သော စိတ်ညစ်နွမ်းကြောင်းများကိုလည်း ကိုယ်တိုင်သိဖြစ်ရန် ကြိုးစားကြ၍ ယင်းစိတ်ညစ်နွမ်းကြောင်းများ မိမိစိတ်အစဉ်သို့ မဝင်ရောက်နိုင်အောင် လုံခြုံစွာ တားဆီးရေးလုပ်ငန်းကို ပြုလုပ်ကြရမည်သာဖြစ်၏။

စိတ်ညစ်နွမ်းကြောင်းတို့သည် ရှိပါသေးသေး၏။ ၎င်းတို့ကား....

(၁) ဘာကိုမျှ နှလုံးမသွင်းမူ၍ မှိုင်ငိုင်နေခြင်း၊
(၂) ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့ တုန်လှုပ်နေခြင်း၊
(၃) စိတ်၏ပေါ်လွင် နှစ်သက်ရွှင်မြူးနေခြင်း၊
(၄) ပျော့ညံ့ခြင်းကိုမှီ၍ အရာရာမှာ ဖင့်နွဲ့လေးကန်နေခြင်း၊
(၅) ဝီရိယလွန်ခြင်း၊
(၆) ဝီရိယ လျော့ပေါ့ခြင်း၊
(၇) အလွန့်အလွန် လိုလားတပ်မက် နှစ်သက်မြတ်နိုးမျှော်ကိုးတောင့်တခြင်း၊
(၈) အာရုံအမျိုးမျိုးကို မှတ်သားမှုများခြင်း၊
(၉) အဆင်းအသံ စသည်တို့တွင် တစ်ခုခုကို စူးစိုက်နေမှုများခြင်းတို့သည်လည်း စိတ်ညစ်နွမ်းကြောင်းများပင် ဖြစ်ကြ၏။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ယင်းစိတ်ညစ်နွမ်းကြောင်းတို့ကို ကိုယ်တိုင် သိမြင်အောင် လေ့လာကြပြီး၍ ယင်းစိတ်နွမ်းကြောင်းများ မိမိစိတ်အစဉ်သို့ မဝင်နိုင်အောင် လုံခြုံစွာ တားဆီးရေး လုပ်ငန်းကို ပြုလုပ်၏။

စိတ်စင်ကြယ်ရေး လုပ်ငန်းများ

ကျွန်ုပ်တို့သည် စိတ်ညစ်နွမ်းကြောင်းများကို ညွှန်ပြခဲ့ကြပြီးပြီ။

ယခုအခါ ညွှန်ပြခဲ့ပြီးသော စိတ်ညစ်နွမ်းကြောင်းများ မိမိစိတ်အစဉ်သို့ ဝင်ရောက်မလာနိုင်အောင် လုံခြုံစွာတားဆီးရေးဖြစ်သည့် စိတ်စင်ကြယ်ရေးလုပ်ငန်းကို ညွှန်ပြပါကုန်အံ့။

စိတ်ညစ်နွမ်းကြောင်း မိမိ၏စိတ်အစဉ်သို့ ဝင်ရောက်မလာစေရန် လုံခြုံစွာ စောင့်ရှောက်ရသော စိတ်စင်ကြယ်ရေး လုပ်ငန်းတို့သည်....

(၁) ညစ်နွမ်းခြင်းသို့ ကျရောက်နေသောစိတ်ကို ညစ်နွမ်းနေခြင်းမှ လွတ်မြောက်ရန် လုံခြုံစွာ စောင့်ရှောက်ရေး လုပ်ငန်း၊

(၂) သဘောအမှန်ကို ပေါ်လွင်ထင်ရှားစေခြင်းဖြင့် လုံခြုံစွာ စောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်း၊

(၃) ကြောင်းကျိုးဆင်ခြင် ဉာဏ်သက်ဝင်ခြင်းဖြင့် လုံခြုံစွာ စောင့်ရှောက်ရေး လုပ်ငန်း၊

(၄) ခြိုးခြံသည်းခံသင့်သည်၌ ခြိုးခြံသည်းခံမှုဖြင့် လုံခြုံစွာ စောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်း၊

(၅) ရဲရင့်သောစွမ်းရည်ဖြင့် လုံခြုံစွာ စောင့်ရှောက်ရေး လုပ်ငန်းဟု စိတ်စင်ကြယ်ရေးလုပ်ငန်းတို့သည်(၅)မျိုး တို့ ရှိကြ၏။

ယင်းငါးမျိုးသော စိတ်စင်ကြယ်ရေးလုပ်ငန်းတို့ကို နံပါတ် ၁ မှစ၍ အစဉ်အတိုင်းသော်လည်းကောင်း၊ စွမ်းနိုင်ရာတစ်ခုခု မှ သော်လည်းကောင်း ပြည့်စုံအောင် လေ့ကျင့်ရေး လုပ်ငန်း တို့ကို ဆက်ကာဆက်ကာ မပြတ်တစေ လေ့ကျင့်မှုကို ပြုလုပ် ရ၏။

"စိတ်စင်ကြယ်ရေးလုပ်ငန်းပထမပိုင်း"

လေ့ကျင့်ရေး ပြုလုပ်ရာမှာ စိတ်တစ်မျိုးတည်းဖြင့် လေ့ကျင့် ရန် မဟုတ်။ ဆန့်ကျင်ဘက်နှင့်ဖြစ်စေ၊ လိုက်လျောမှုနှင့်ဖြစ်စေ၊ စိတ်ကို ယှဉ်တွဲ၍ လေ့ကျင့်ရ၏။

ဆန့်ကျင်ဘက်ဆိုသည်ကား မိမိ မနှစ်သက်အပ်သော အရာအတ္တုကို ဆိုအပ်၏။ လိုက်လျောမှုဆိုသည်ကား မိမိ နှစ်သက်မြတ်နိုး အပ်သော ဝတ္ထုကို ဆိုလို၏။

စိတ်ဆိုသည်မှာ ဆန့်ကျင်ဘက်နှင့် လိုက်လျောမှုတို့ကို အမှီပြု၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော အကြောင်းအဆိုး အမျိုးမျိုးတို့ကို ဖြစ်အောင် ပြုပြင်မှုတ်သား ခံစားမှုတို့၏ ရှေ့သွားခေါင်းဆောင်ဖြစ်သော သိမှုပင်တည်း။ ထို့ကြောင့် ယင်းစိတ်အစဉ်ကို ဆန့်ကျင်ဘက်နှင့် လိုက်လျောမှုတို့က ပျော်ရွှင်အောင် ညစ်နွမ်းအောင် သွေးဆောင်ခေါ်ငင်ကြကုန်၏။ သွေးဆောင်ခေါ်ငင်တိုင်း စိတ်အစဉ်ကလည်း လိုက်ပါလျက် ပျော်ရွှင်မှု၊ ဆန့်ကျင်မှုတို့ဖြင့် မွေ့လျော်ပျော်ပိုက်၍ နေ၏။

ပျော်ရွှင်မှုခေါ် လိုက်လျောမှုဖြင့် စိတ်ကို တွဲလိုက်လျှင် ယင်းစိတ်အစဉ်သည် ညစ်နွမ်း၍သွား၏။ ဆန့်ကျင်မှုနှင့် မွေ့လျော် ယှဉ်တွဲလျှင်လည်း ယင်း စိတ်အစဉ်သည် ညစ်နွမ်း၍ သွား၏။ ဘာကြောင့်နည်း။ ပျော်ရွှင်မှုနှင့်ယှဉ်တွဲလျှင် စွဲလမ်းမှုကပ်ငြိမှုကြောင့် စိတ်အစဉ် ညစ်နွမ်းရ၏။ ဆန့်ကျင်မှုနှင့် မွေ့လျော် ယှဉ်တွဲသော် ဖျက်ဆီးမှု၊ ပြစ်မှုများကြောင့် စိတ်အစဉ် နွမ်းညစ်ရ၏။

ထို့ကြောင့် စိတ်စင်ကြယ်ရေးကို ပြုလုပ်ရာ၌ စိတ်တစ်ခုတည်းဖြင့် လေ့ကျင့်ပြုလုပ်၍ မရပေ။ ဆန့်ကျင်ဘက်များ လိုက်လျောမှုများနှင့် တွဲဖက်၍ စိတ်စင်ကြယ်ရေးကို လေ့ကျင့်ပြုလုပ်ရ၏။ မှန်၏။ ပကတိသော စိတ်အစဉ်သည် ပြိုးပြိုးပြက်ပြက် တလက်လက် ဖြူစင်သန့်ရှင်း၍နေ၏။ ဆန့်ကျင်ဘက်နှင့် လိုက်လျောမှုတို့ကြောင့်သာ ပကတိဖြူစင်သော စိတ်အစဉ်သည် ညစ်နွမ်းရ၏။ ထို့ကြောင့် စိတ်ညစ်နွမ်းမှုကို ဖြူစင်သန့်ရှင်းအောင် စိတ်စင်ကြယ်ရေး လုပ်ငန်းကို ပြုလုပ်ရာတွင် စိတ်ကို ဆန့်ကျင်ဘက်နှင့် ဖြစ်စေ၊ လိုက်လျောမှုနှင့် ဖြစ်စေ ယှဉ်တွဲ၍ လေ့ကျင့်မှုကို ပြုလုပ်ရ၏။

အကြင်အခါ စိတ်အစဉ်သည် ဆန့်ကျင်ဘက်အဖို့သို့ ကျရောက်၏။ ထိုအခါ ဆန့်ကျင်ဘက်ကိုမှီ၍ စိတ်စင်ကြယ်ရေး လုပ်ငန်းကို လုပ်ရ၏။

အကြင်အခါ စိတ်အစဉ်သည် လိုက်လျောမှုအဖို့သို့ကျရောက်၏။ ထိုအခါ လိုက်လျောမှုကိုမှီ၍ စိတ်စင်ကြယ်ရေးလုပ်ငန်းကို ပြုလုပ်ရ၏။

ဆန့်ကျင်ဘက် အဖို့သို့ဖြစ်စေ လိုက်လျောမှု အဖို့သို့ဖြစ်စေ ကျရောက်နေသော စိတ်အစဉ် ညစ်နွမ်းနေပါလျှင် ယင်း ညစ်

နှမ်းမှုမှ လွတ်မြောက်အောင် လုံခြုံစွာ စောင့်ရှောက်ရေး လုပ်ငန်းကို ပြုလုပ်ရ၏။

ယခုအခါ ယင်းလုပ်ငန်းတို့ကို ညွှန်ပြရန်ဖြစ်၏။

ကျွန်ုပ်တို့သည် စိတ်စင်ကြယ်ရေး လုပ်ငန်း တို့ကို အပိုင်း (၅)ပိုင်းခွဲ၍ ညွှန်ပြခဲ့၏။ ပထမပိုင်း၌ ဆန္ဒကျင်မှု၊ လိုက်လျောမှုတို့ကြောင့် ညစ်နွမ်းခြင်းသို့ ကျရောက်နေသော စိတ်အစဉ်ကို ညစ်နွမ်းခြင်းမှ လွတ်မြောက်ရန် လုံခြုံစွာ စောင့်ရှောက်ရေး လုပ်ငန်းကို ညွှန်ပြခဲ့၏။

ၾငင်းလုပ်ငန်းကား ဤလောက၌ မိဘနှင့် သားသမီး၊ တပည့်နှင့် ဆရာ၊ ဇနီးနှင့် ခင်ပွန်း၊ ဆွေမျိုးအချင်းချင်း၊ မိတ်ဆွေအချင်းချင်း၊ အလုပ်သမားနှင့် အလုပ်ရှင်၊ ဒါယကာနှင့် ရဟန်း၊ အုပ်ချုပ်သူနှင့် အုပ်ချုပ်ခံရသူ စသည်ဖြင့် အစုံအစုံ ရှိကြကုန်၏။

ယင်းအစုံတို့သည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဆက်ဆံမှု မကင်းနိုင်ကြပေ။ အချင်းချင်း တစ်ဦးကို တစ်ဦးက မှီ၍ နေကြကုန်၏။ တစ်ဦးဆုတ်ယုတ်လျှင် အခြားတစ်ဦး၏ မှီရာ ဆုတ်ယုတ်သည်မည်၏။ ယင်းသို့ ဆုတ်ယုတ်သော် ဧကန် စိတ်ညစ်နွမ်းမှု ဖြစ်ရ၏။ ထို့ကြောင့် တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ဆုတ်ယုတ်မှု မရှိစေရန် ပြေလည်အောင် ပြုလုပ်အပ်သော ကျင့်ဝတ်ဝတ္တရားနှင့်

တစ်ဦးအပေါ် တစ်ဦးက မပြုလုပ်အပ်၊ မပြုလုပ်သင့်သော ရှောင်ကြဉ်စရာ ကျင့်ဝတ်များဟု နှစ်မျိုး ရှိကြ၏။

ယင်းသို့ နှစ်မျိုး ရှိကြရာ စိတ်စင်ကြယ်ရေး လုပ်ငန်းကို ပြုလုပ်လိုသူသည်၊ သို့မဟုတ် စိတ်စင်ကြယ်လိုသူသည် ပြုလုပ်အပ်သော ဝတ္တရားကို ကျေပွန်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မပြုလုပ်အပ်၊ မပြုလုပ်သင့်သော ရှောင်ကြဉ်စရာများကို ဝေးစွာ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် စိတ်စင်ကြယ်ရေးလုပ်ငန်းကို လုပ်သည် မည်၏။

ဤနေရာ၌ အနည်းငယ် ထင်ရှားစေပါဦးအံ့။

ညွှန်ပြခဲ့သော မိဘနှင့်သားသမီး စသည်တို့ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ဆက်ဆံကြရာ၌ ကျင့်ဝတ်ဝတ္တရားများ အသီးသီးရှိကြ၏။ ၎င်းကျင့်ဝတ်တို့ကား အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ကြ၏။

၁။ မိဘနှင့်သားသမီး ဆက်ဆံရေး

မိဘသည် သားသမီးတို့အား—

(၁) ကိုယ်ကျင့်တရား ပျက်ပြားကြောင်း မကောင်းမှု မှန်သမျှကို မပြုလုပ်ရန် ရိုက်နှက် ညှဉ်းဆဲမှုကို မပြုမူ၍ ကြောင်းကျိုးညွှန်ပြလျက် တားဆီးပေးရခြင်း၊

(၂) လိမ္မာစေသင့် ကိုယ်ကျင့်ကောင်းရန် ကောင်းမှုမှန်သမျှကို ပြုလုပ်စေရန် ကြောင်းကျိုးညွှန်ပြ ဆုလာဘ်ပြ၍ ဆုံးမ တိုက်တွန်းပေးရခြင်း၊

(၃) နှုတ်မှုပညာ၊ လက်မှုပညာ အတတ်အမျိုးမျိုးတို့ကို မတတ်တတ်အောင် သင်ကြားစေခြင်း၊ သင်ကြားပေးရခြင်း၊

(၄) သင့်လျော်သော အချိန်အခါ၌ လောကမွေတာအရာအမျိုးတူရာ၊ သင့်လျော်ရာနှင့် ထိမ်းမြားရှ်ပေးရခြင်း၊

(၅) အရင်းအနှီး ပစ္စည်းဖြစ်ရန် ထူထောင်၍ ပေးရခြင်း၊

ဤသည့် ဝတ္တရားကျင့်ဝတ်များကို မိဘဖြစ်သူက မပျက်မကွက် ဆောင်ရွက်ပေးရမည် ဖြစ်၏။

မိဘဖြစ်သူသည် ထိုဝတ္တရားကျင့်ဝတ်များ မပျက်မကွက်ခြင်းနှင့် ကျင့်ဝတ်ဝတ္တရား မပျက်ကွက်ရန် ပြုလုပ်ပြောဆိုကြံစည်ခြင်းတို့ကို လိုက်နာကျင့်သုံး၍ ကျင့်ဝတ် ဝတ္တရားပျက်ကွက်ခြင်းနှင့် ကျင့်ဝတ်ဝတ္တရား ပျက်ကွက်ရန် ပြုလုပ်ပြောဆို ကြံစည်ခြင်းတို့ကို ဝေးစွာ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် ညစ်နွမ်းခြင်းသို့ ကျရောက်နေသော စိတ်အစဉ်ကို ညစ်နွမ်းနေခြင်းမှ လွတ်မြောက်ရန် လုံခြုံစွာ စောင့်စည်းမှုကိုကျင့်သည်

မည်သောကြောင့် ဤလုပ်ငန်းသည် ကောင်းစိတ်စင်ကြယ်ရေး လုပ်ငန်းဖြစ်၏ဟု ကိုယ်တိုင်သိဖြစ်အောင် ကြိုးစား၍ လိုက်နာ ကျင့်သုံးပါ။

(၁) သားသမီးဖြစ်သူကလည်း အမိအဘတို့အား ကျေးတုံ့ ကျေးလှ တစ်ဖန်ပြန်၍ ကျွေးမွေးရခြင်း၊
(၂) မိဘနှစ်ပါးတို့၏ မင်းမှုကိစ္စအဝဝနှင့် ကြီးငယ်မဟူ ပြုရန်ကိစ္စ ဟူသမျှတို့ကို ဆောင်ရွက်စီမံ၍ ပေးရခြင်း၊
(၃) မိဘ၏လောကဓမ္မ နှစ်ဝသော အမွေကို ခံယူထိုက် အောင် ကိုယ်ကျင့်ကောင်းရခြင်း၊
(၄) ကွယ်လွန်ပြီးသော မိဘတို့အား ရည်မှန်းလျက် ကုသိုလ် ကောင်းမှုကို ပြုပြီးလျှင် ကုသိုလ်အဖို့ကို အမျှဝေရခြင်း၊
(၅) မိဘတို့၏ အမျိုးအနွယ်ကို မပျောက်ပျက်ရအောင် အစဉ် စောင့်ရှောက်ရခြင်း၊

ဤသို့ ကျင့်ဝတ်ဝတ္တရားများကို သားသမီးဖြစ်သူတို့က မပျက်မကွက်ရအောင် ဆောင်ရွက်ပေးရမည် ဖြစ်၏။

သားသမီးတို့သည် ထိုကျင့်ဝတ်ဝတ္တရားများ မပျက်ကွက် ခြင်းနှင့် ကျင့်ဝတ်ဝတ္တရား မပျက်ကွက်ရန် ပြုလုပ် ပြောဆို ကြံစည်ခြင်းတို့ကို လိုက်နာဆောင်ရွက်၍ ကျင့်ဝတ်ဝတ္တရားများ

ပျက်ကွက်ခြင်းနှင့် ကျင့်ဝတ်ဝတ္တရားများ ပျက်ကွက်ရန် ပြုလုပ်ပြောဆိုကြံစည်ခြင်းတို့ကို ဝေးစွာ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် ညစ်နွမ်းခြင်းသို့ ကျရောက်နေသော စိတ်အစဉ်ကို ညစ်နွမ်းနေခြင်းမှ လွတ်မြောက်ရန် လုံခြုံစွာ စောင့်စည်းမှုကို ကျင့်နေသည် မည်သောကြောင့် ဤလုပ်ငန်းသည် ကောန် စိတ်စင်ကြယ်ရေး လုပ်ငန်းဖြစ်၏ဟု ကိုယ်တိုင်သိဖြစ်အောင် ကြိုးစား၍ လိုက်နာကျင့်သုံးပါ။

ဆရာနှင့်တပည့် ဆက်ဆံရေး

တပည့်ဖြစ်သောသူသည်ဆရာဖြစ်သောသူအား အောက်ပါအချက်တို့ဖြင့် အရိုအသေ ပြုလုပ်အပ်သည်သာ ဖြစ်၏။

(၁) ပိမိ၏ဆရာ အဝေးမှ လာသည်ကို မြင်လျှင် နေရာမှ ထ၍ ခရီးဦးကြိုဆိုခြင်း၊ ဆရာ၏လက်၌ ပါလာသော ဝတ္ထုပစ္စည်းကို ကူညီယူငင်ခြင်း၊ နေရာပေးခြင်း၊ ယပ်လေခတ်ပေးခြင်း၊ သောက်ရေ သုံးဆောင်ရေ ပေးခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ပေးရခြင်း၊

(၂) တစ်နေ့လျှင် သုံးကြိမ် ဆရာထံသို့ ဆည်းကပ်၍ ပညာ သင်ယူခြင်း၊

(၃) ဆရာက မိမိ၏ အကျိုးစီးပွား တိုးတက်ရာတိုးတက် ကြောင်းကို ဆုံးမဩဝါဒ ပေးသောအခါ မသွေမလှန် နာခံလိုက်နာကျင့်သုံးခြင်း၊

(၄) ဆရာ၏ ကိစ္စကြီးငယ်အသွယ်သွယ်ကို ဆောင်ရွက်ပြုလုပ် ပေးရခြင်း၊

(၅) ဆရာက သင်ကြားသော အနည်းငယ်မျှသော အတတ် ပညာကိုပင် ရိုသေလေးစားစွာဖြင့် ထပ်ကာထပ်ကာ လေ့လာသင်ကြားခြင်း၊

ဤသည့် ကျင့်ဝတ် ဝတ္တရားများကို တပည့် ဖြစ်သူသည် မပျက်မကွက်ရအောင် ကျင့်သုံးပေးရမည်ဖြစ်၏။

တပည့်ဖြစ်သောသူသည် ထိုဝတ္တရားများ မပျက်ကွက်ခြင်း နှင့် ကျင့်ဝတ် ဝတ္တရားမပျက်ကွက်ရန် ပြုလုပ်ပြောဆို ကြံစည် ခြင်းတို့ကို လိုက်နာကျင့်ဆောင်၍ ကျင့်ဝတ်ဝတ္တရားများပျက် ကွက်ခြင်းနှင့် ကျင့်ဝတ် ဝတ္တရားပျက်ကွက်ရန် ပြုလုပ်ပြောဆို ကြံစည်ခြင်းတို့ကို ဝေးစွာရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် ညစ်နွမ်းခြင်း သို့ကျရောက်နေသော စိတ်အစဉ်ကို ညစ်နွမ်းနေခြင်းမှ လွတ် မြောက်ရန် လုံခြုံစွာစောင့်စည်းမှုကို ကျင့်သုံးနေသည် မည် သောကြောင့် ဤလုပ်ငန်းသည် ကေန် စိတ်စင်ကြယ်ရေး

လုပ်ငန်းဖြစ်၏ဟု ကိုယ်တိုင်သိဖြစ်အောင် ကြိုးစား၍ လိုက်နာကျင့်သုံးပါ။

ဆရာဖြစ်သော သူကလည်း တပည့် ဖြစ်သော သူအား အောက်ပါအချက်တို့ဖြင့် ချီးမြှောက်ရမည်သာဖြစ်၏။

ယင်းအချက်တို့ကား—

(၁) မိတ်ဆွေဆိုးကို ရှောင်ကြဉ်စေ၍ မိတ်ဆွေကောင်းကို ပေါင်းသင်းစေလျက် စားသောက်နေထိုင်ပုံ၊ ဝတ်ပုံ၊ ဆင်ခြင်ပုံမှ စ၍ ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းအောင် သင်ပြပေးရခြင်း၊

(၂) လောကဓမ္မ နှစ်ဌာန တိုးတက် ကြီးပွား ကြောင်းနှင့် ပြည့်စုံသော အတတ်ပညာကိုသာ သင်ကြား၍ ပေးခြင်း၊

(၃) မိမိတတ်သိသမျှသော လိမ္မာစေကြောင်း အတတ်ပညာကောင်းကို အကြွင်းအကျန်မထားမူ၍ သင်ကြားပေးရခြင်း၊

(၄) မိမိ၏တပည့်ကို ဆုပ်ကိုင်မထားမူ၍ စွမ်းရည်ကို ပြောကြားကာ သင့်လျော်သော ဆရာများထံ အပ်နှံ၍ ပေးခြင်း၊

(၅) အရပ်လေးမျက်နှာတို့မှ ကျရောက်လတ္တံ့သော ဘေး ရန်ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်၍ပေးခြင်း။

ဤသည့် ကျင့်ဝတ်ဝတ္တရားများကို ဆရာဖြစ်သောသူသည် မပျက်မကွက်ရအောင် ချီးမြှောက် ဆောင်ရွက်ပေးရမည်ဖြစ်၏။ ဆရာဖြစ်သောသူသည် ထိုကျင့်ဝတ်ဝတ္တရားများ မပျက်ကွက်ခြင်းနှင့် ကျင့်ဝတ်ဝတ္တရားမပျက်ကွက်ရန် ပြုလုပ်ပြောဆိုကြံစည်ခြင်းတို့ကို လိုက်နာကျင့်ဆောင်၍၊ ကျင့်ဝတ် ဝတ္တရားများ ပျက်ကွက်ခြင်းနှင့် ကျင့်ဝတ် ဝတ္တရား ပျက်ကွက်ရန် ပြုလုပ်ပြောဆိုကြံစည်ခြင်းတို့ကို ဝေးစွာရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် ညစ်နွမ်းခြင်းသို့ကျရောက်နေသော စိတ်အစဉ်ကို ညစ်နွမ်းနေခြင်းမှ လွတ်မြောက်ရန် လုံ့လစွာစောင့်စည်းမှုကို ကျင့်နေသည်မည်သောကြောင့် ဤလုပ်ငန်းသည် ကောန် စိတ်စင်ကြယ်ရေး လုပ်ငန်းဖြစ်၏ဟု ကိုယ်တိုင်သိဖြစ်အောင်ကြိုးစား၍ လိုက်နာ ကျင့်သုံးပါ။

ဇနီးမောင်နှံဆက်ဆံရေး

ခင်ပွန်းဖြစ်သောသူသည် ဇနီးဖြစ်သူအား—

(၁) ကြင်နာယုယမြတ်နိုးစွာ ချီးမြှောက်သော ဝေါဝေါ ပြောဆိုခြင်း၊ သော စကားကို ပြောဆိုရခြင်း၊

(၂) ရရှိလာသော ဥစ္စာပစ္စည်းကို အကြွင်းအကျန် ချန် မထားမူ၍ အကုန်လွှဲပြောင်းအပ်နှံခြင်း၊

(၃) မိမိဇနီးသည်မှတစ်ပါး အခြားသော အရာ၌ မိစ္ဆာ စာရအမှု မပြုလုပ် မကျူးလွန်ခြင်း၊

(၄) မိမိအင်အားနှင့် လျော်စွာ အဆင်တန်ဆာ ဆင်ယင်၍ ပေးရခြင်း၊

(၅) မိမိ၏ဇနီးသည်အား မြတ်နိုးကြင်နာစွာ ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံခြင်း။

ဤသည့် ကျင့်ဝတ် ဝတ္တရားများကို ခင်ပွန်းဖြစ်သူသည် မပျက်မကွက်ရအောင် ဆောင်ရွက်ပေးရမည်ဖြစ်၏။

ခင်ပွန်းဖြစ်သူသည် ထိုကျင့်ဝတ်ဝတ္တရားများ မပျက်ကွက် ခြင်းနှင့် ကျင့်ဝတ်ဝတ္တရား မပျက်ကွက်ရန် ပြုလုပ် ပြောဆို ကြံစည်ခြင်းတို့ကို လိုက်နာကျင့်ဆောင်၍၊ ကျင့်ဝတ်ဝတ္တရား ပျက်ကွက်ခြင်းနှင့် ကျင့်ဝတ်ဝတ္တရား ပျက်ကွက်ရန် ပြုလုပ် ပြောဆိုကြံစည်ခြင်းတို့ကို ဝေးစွာရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် ညစ်နွမ်း ခြင်းသို့ကျရောက်နေသော စိတ်အစဉ်ကို ညစ်နွမ်းနေခြင်းမှလွတ် မြောက်ရန် လုံခြုံစွာစောင့်စည်းမှုကို ကျင့်နေသည်မည်သော ကြောင့် ယင်းလုပ်ငန်းသည် ကောန် စိတ်စင်ကြယ်ရေးလုပ်ငန်း

ဖြစ်၏ဟု ကိုယ်တိုင်သိဖြစ်အောင် ကြိုးစား၍ လိုက်နာကျင့်သုံးပါ။

ဇနီးဖြစ်သူကလည်း ခင်ပွန်းဖြစ်သူအတွက်–

(၁) အိမ်တွင်းမှုကိစ္စအဝဝကို ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ရခြင်း၊
(၂) ခင်ပွန်းသည်အပ်နှံသော ပစ္စည်းကို မပျောက်ပျက်နှံလုံခြုံစွာ ထိန်းသိမ်း၍ အဝင်အထွက်ကို နှိုင်းချိန်၍ သင့်လျော်စွာ သုံးစွဲခြင်း၊
(၃) မိမိခင်ပွန်းမှ တစ်ပါးသောယောကျ်ားများနှင့် မမှားလျော်ခြင်း၊
(၄) သူ့ဘက်ကိုယ့်ဘက် ဆွေမျိုးဝတ္တရား မပျက်အောင် ညီမျှစွာ ခွဲခြမ်းဝေဖန်ခြင်း၊
(၅) မပျင်းမရိ အိမ်မှုကိစ္စအဝဝကို ဆောင်ရွက်ခြင်း။

ဤသည့် ကျင့်ဝတ်ဝတ္တရားများကို ဇနီးဖြစ်သူသည် မပျက်မကွက်ရအောင် ကျင့်သုံးဆောင်ရွက်ပေးရမည် ဖြစ်၏။ ဇနီးဖြစ်သူသည် ထိုကျင့်ဝတ် ဝတ္တရားများ မပျက်ကွက်ခြင်းနှင့် ကျင့်ဝတ်ဝတ္တရား မပျက်ကွက်ရန် ပြုလုပ်ပြောဆို ကြံစည်ခြင်းတို့ကို လိုက်နာကျင့်ဆောင်၍ ကျင့်ဝတ်ဝတ္တရား ပျက်ကွက်ခြင်းနှင့် ကျင့်ဝတ်ဝတ္တရား ပျက်ကွက်ရန် ပြုလုပ်ပြောဆိုကြံစည်ခြင်းတို့ကို ဝေးစွာ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် ညစ်နွမ်းခြင်းသို့ကျရောက်နေသော စိတ်အစဉ်ကို ညစ်နွမ်းနေခြင်းမှ လွတ်မြောက်ရန်

လုံခြုံစွာ စောင့်စည်းမှုကို ကျင့်နေသည်မည်သောကြောင့် ဤလုပ်ငန်းသည် ကောန် စိတ် စင်ကြယ်ရေးလုပ်ငန်း ဖြစ်၏ဟု ကိုယ်ဘိုင်သိ ဖြစ်အောင်ကြိုးစား၍ လိုက်နာကျင့်သုံးပါ။

မိတ်ဆွေ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဆက်ဆံရေး

မိတ်ဆွေတစ်ဦးသည် မိတ်ဆွေတစ်ဦးအား—

(၁) တတ်နိုင်သမျှ ဥစ္စာပစ္စည်းနှင့် အသိအလိမ္မာဉာဏ်ပညာကို ပေး၍ ချီးမြှင့်ရခြင်း၊

(၂) မိဘနှင့် မိမိမိတ်ဆွေကို တန်းတူရည်တူထား၍ နေ့တိုင်ဆက်ဆံရခြင်း၊

(၃) မိမိမိတ်ဆွေ၏ လောကမှု အစီးအပွားကို ဖြစ်အောင် တိုးပွားအောင် ဆောင်ရွက်ပေးရခြင်း၊

(၄) သိမ်မွေ့နူးညံ့ချိုသာသောစကားကို ပြေပြစ်စွာ ပြောကြား၍ ဆက်ဆံရခြင်း၊

(၅) သစ္စာကတိတည်ကြည်၍ မှန်မှန်ကန်ကန်ဆက်ဆံရခြင်း၊

ဤသည့်ကျင့်ဝတ် ဝတ္တရားများကို မပျက်ကွက်ရအောင် ကျင့်သုံးရ၏။

မိတ်ဆွေဖြစ်သောသူသည် တစ်ဦးသောမိတ်ဆွေ၌ ထိုကျင့်ဝတ် ဝတ္တရားများ မပျက်ကွက်ခြင်းနှင့်ကျင့်ဝတ်ဝတ္တရားမပျက်

ကူကယ်ရန် ပြုလုပ်ပြောဆိုကြံစည်ခြင်းတို့ကို လိုက်နာကျင့်ဆောင်၍ ကျင့်ဝတ်ဝတ္တရား ပျက်ကွက်ခြင်းနှင့် ကျင့်ဝတ်ဝတ္တရား ပျက်ကွက်ရန် ပြုလုပ်ပြောဆို ကြံစည်ခြင်းတို့ကို ဝေးစွာ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် ညစ်နွမ်းခြင်းသို့ ကျရောက်နေသော စိတ်အစဉ်ကို ညစ်နွမ်းနေခြင်းမှ လွတ်မြောက်ရန် လုံခြုံစွာ စောင့်ရှောက်မှုကို ကျင့်နေသည် မည်သောကြောင့် ဤလုပ်ငန်းသည်ကေန် စိတ်စင်ကြယ်ရေးလုပ်ငန်း ဖြစ်၏ဟု ကိုယ်တိုင်သိ ဖြစ်အောင် မှတ်ယူ၍ လိုက်နာကျင့်သုံးပါ။

မိမိကို အထက်ပါ ကျင့်ဝတ်ဝတ္တရားဟူ၍နှင့် ပြည့်စုံစွာပေါင်းသင်း ဆက်ဆံသူ မိတ်ဆွေကောင်းကို မိမိက တစ်ဖန်ပြန်၍ ပြုလုပ်ရမည့် ကျင့်ဝတ်ဝတ္တရား ရှိသည်သာဖြစ်၏။

ယင်းကျင့်ဝတ်ဝတ္တရားကား—

(၁) ယစ်မူး မေ့လျော့သော အခါမျိုး၌ စောင့်ရှောက်ပေးရခြင်း၊

(၂) ယစ်မူးမေ့လျော့နေသော မိမိမိတ်ဆွေ၏ ဥစ္စာပစ္စည်း စသည်ကို စောင့်ရှောက်ပေးရခြင်း၊

(၃) မိမိမိတ်ဆွေမှာ ဘေးရန်တွေကြုံလာသော် ကိုးစားရာ၊ အားထားရာဖြစ်အောင် စောင့်ရှောက်ရခြင်း၊

(၄) ဗဟိဒ္ဓဖြစ်သော ဘေးရန်နှင့် အဇ္ဈတ္တဘေးရန်ဖြစ်သော စီးပွားရေး၊ ကျန်းမာရေး ပျက်စီးခြင်း၊ အရှိန်အဝါ မဲ့ခြင်း စသည်တို့ကြောင့် မိမိ၏မိတ်ဆွေကို မစွန့်လွှတ်ရခြင်း၊

(၅) သားမြေးစဉ်ဆက် စောင့်ရှောက် ဆက်သွယ်ရခြင်း။

ဤသည့် ကျင့်ဝတ်ဝတ္တရားများကို မပျက်မကွက် ဆောင်ရွက် ကျင့်သုံးရ၏။ မိတ်ဆွေကောင်းဖြစ်သောသူသည် ထိုကျင့်ဝတ် ဝတ္တရားများ မပျက်ကွက်ခြင်းနှင့် ကျင့်ဝတ်ဝတ္တရား မပျက်ကွက်ရန် ပြုလုပ်ပြောဆို ကြံစည်ခြင်းတို့ကို လိုက်နာကျင့် ဆောင်၍ ကျင့်ဝတ်ဝတ္တရားများ ပျက်ကွက်ခြင်းနှင့် ကျင့်ဝတ် ဝတ္တရား ပျက်ကွက်ရန် ပြုလုပ်ပြောဆို ကြံစည်ခြင်းတို့ကိုဝေးစွာ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် ညစ်နွမ်းခြင်းသို့ ကျရောက်နေသော စိတ် အစဉ်ကို ညစ်နွမ်းနေခြင်းမှ လွတ်မြောက်ရန် လုံ့လစွာ စောင့် စည်းမှုကို ကျင့်နေသည်မည်သောကြောင့် ဤလုပ်ငန်းသည် ကောန် စိတ်စင်ကြယ်ရေးလုပ်ငန်း ဖြစ်၏ဟု ကိုယ်တိုင်သိ ဖြစ် အောင် ကြိုးစား၍ လိုက်နာကျင့်သုံးပါ။

အလုပ်ရှင်နှင့်အလုပ်သမား ဆက်ဆံရေး

အလုပ်ရှင်သည် အလုပ်သမားကိုအား—

(၁) စားဝတ်နေရေးကို ပြည့်စုံလုံလောက်အောင် ပုံသေ သတ်မှတ်မထားမူ၍ အခါနှင့်အခါ အဟောက်အကျကို ကြည့်၍ ဥစ္စာရိက္ခာကို ပေးရခြင်း၊

(၂) အလုပ်သမားတို့၏ ခွန်အားဗလကိုကြည့်၍ လူငယ်နှင့် လူကြီး၊ မိန်းမနှင့် ယောကျ်ား သင့်လျော်အောင် လုပ်ငန်းကိစ္စကို စီစဉ်၍ပေးရခြင်း၊ အလုပ်သမား၏ ခွန်အားနှင့် တန်ရုံ မျှတရုံလောက်ကိုသာ လုပ်စေခြင်း၊

(၃) အလုပ်သမားများ မကျန်းမာသောအခါ၌ အလုပ်ကို မလုပ်စေမူ၍ လုပ်အားခကို မခုမနှိမ်ဘဲ ကျန်းမာလာ သည့်တိုင်အောင် ဆေးဝါးကုသပြုစု၍ ပေးရခြင်း၊

(၄) ထူးကဲမွန်မြတ်သော အာဟာရကို ရခဲ့သည်ရှိသော် မိမိနှင့် အလုပ်သမားတို့ အတူအညီခွဲဝေ၍ သုံးဆောင် ရခြင်း၊

(၅) တစ်နေ့ကုန် အလုပ်မလုပ်စေမူ၍ သင့်လျော်သော အချိန်၌ အလုပ်ခွင်မှလွှတ်ရခြင်း၊ ပွဲလမ်းသဘင် ပျော် ရွှင်မှုရှိရာ အခါကြီးရက်ကြီးများ၌ အဝတ်တန်ဆာ၊

ခဲဖွယ်၊ ဘောဇဉ်နှင့် ဆုဇကြေးများပေး၍ အနားယူစေရန် ခွင့်ရက်ပေးခြင်း—ဤသည့်ကျင့်ဝတ် ဝတ္တရားများကို မပျက်ကွက်ရအောင် ဆောင်ရွက်ပေးရ၏။

အလုပ်ရှင်သည် ထိုကျင့်ဝတ်ဝတ္တရားများ မပျက်ကွက်ခြင်းနှင့် ကျင့်ဝတ်ဝတ္တရား မပျက်ကွက်ရန် ပြုလုပ် ပြောဆိုကြံစည်ခြင်းတို့ကို လိုက်နာကျင့်ဆောင်၍ ကျင့်ဝတ်ဝတ္တရား ပျက်ကွက်ခြင်းနှင့် ကျင့်ဝတ်ဝတ္တရား ပျက်ကွက်ရန် ပြုလုပ်ပြောဆို ကြံစည်ခြင်းတို့ကို ဝေးစွာရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် ညစ်နွမ်းခြင်းသို့ ကျရောက်နေသော စိတ်အစဉ်ကို ညစ်နွမ်းနေခြင်းမှ လွတ်မြောက်ရန် လုံ့လြို့စွာ စောင့်စည်းမှုကို ကျင့်နေသည် မည်သောကြောင့် ဤလုပ်ငန်းသည် ကောန် စိတ်စင်ကြယ်ရေး လုပ်ငန်း ဖြစ်၏ဟု ကိုယ်တိုင်သိဖြစ်အောင် ကြိုးစား၍ လိုက်နာကျင့်သုံးပါ။

အလုပ်သမားများကလည်း....

(၁) အလုပ်ရှင်၏ ရှေးဦးစွာထ၍ အလုပ်ခွင်သို့ ရှေးဦးစွာ ဝင်ရောက်ရခြင်း၊

(၂) အလုပ်ရှင်၏နောက်မှ အလုပ်သိမ်း၍ အနားယူအိပ်စက်ရခြင်း၊

(၃) အလုပ်ရှင် ပိုင်ဆိုင်သော အလုပ်ခွင်မှ ပစ္စည်းဝတ္ထု အမျိုးမျိုးကို အလုပ်ရှင်၏ ခွင့်ပြုချက်မရဘဲ ခိုးဝှက်ယူခြင်းကို ရှောင်၍ အလုပ်ရှင်က ပေးသည်ကိုသာ ယူခြင်း-အလုပ်ချိန်ကို ခိုးယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်၍ အချိန်ပြည့် အလုပ်လုပ်ရခြင်း၊

(၄) အလုပ်ရှင်၏ အလုပ် ကိစ္စတို့ကို မိမိကိစ္စကဲ့သို့ စေ့စပ်သေချာစွာ တိုးတက်အောင် ပြုလုပ်ပေးရခြင်း၊

(၅) အလုပ်ရှင်၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးမဲ့ ကဲ့ရဲ့သော စကားကို မပြောမဆိုမူ၍ အလုပ်ရှင်၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးကိုသာ ပြောဆိုရခြင်း။

ဤသည့် ကျင့်ဝတ်ဝတ္တရားများကို မပျက်မကွက်ရအောင် ဆောင်ရွက်ပေးရာ၏။

အလုပ်သမားများသည် ထို ကျင့်ဝတ်ဝတ္တရားများ မပျက်ကွက်ခြင်းနှင့် ကျင့်ဝတ်ဝတ္တရား မပျက်ကွက်ရန် ပြုလုပ်ပြောဆိုကြံစည်ခြင်းတို့ကို လိုက်နာ ကျင့်ဆောင်၍ ကျင့်ဝတ်ဝတ္တရား ပျက်ကွက်ခြင်းနှင့် ကျင့်ဝတ်ဝတ္တရား ပျက်ကွက်ရန် ပြုလုပ်ပြောဆို ကြံစည်ခြင်းတို့ကို ဝေးစွာရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် ညစ်နွမ်းခြင်းသို့ ကျရောက်နေသော စိတ်အစဉ်ကို ညစ်နွမ်းနေခြင်းမှ

လွှတ်မြောက်ရန် လုံ့လရှိစွာ စောင့်စည်းမှုကို ကျင့်နေသည် မည်သောကြောင့် ဤလုပ်ငန်းသည် ကောင်း စိတ်စင်ကြယ်ရေးလုပ်ငန်းဖြစ်၏ဟု ကိုယ်တိုင်သိဖြစ်အောင် ကြိုးစား၍ လိုက်နာကျင့်သုံးပါ။

ဆရာနှင့် ဒါယကာ ဆက်ဆံရေး

ဒါယကာသည် မိမိကိုးကွယ်ဆည်းကပ်သော ရဟန်းတော်အရှင်မြတ်တို့အား—

(၁) ကာယကံ မေတ္တာရှေ့ထား၍ ကျောင်းတိုက်သို့သွားကာ ရေခပ်ခြင်း၊ တံမြက်လှည်းခြင်း စသည့် ကျောင်းဝေယျာဝစ္စ ရဟန်းတော်တို့၏ ဝေယျာဝစ္စ ကိစ္စကြီးငယ်တို့ကို ဆောင်ရွက်ပေးရခြင်း၊

(၂) ရိုသေစွာ ဖိတ်ကြားခြင်း၊ ရဟန်းတော်များနှင့် သင့်လျော်သော အပြောအဆို အသုံးအနှုန်းတို့ကို ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့စွာ ပြောဆိုခြင်း စသော ဝစီကံမေတ္တာကို ဖြစ်စေခြင်း၊

(၃) မိမိ ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်အပ်သော ရဟန်းတော် အရှင်မြတ်များ ဘေးရန်ကင်းကွာ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာ ချမ်းသာကြပါစေ။ သီလ-သမာဓိ—ပညာ

သိက္ခာသုံးပါး မြတ်တရားတို့ တိုးပွားတော်မူကြပါစေ ဟု မနောကံမေတ္တာကို ဖြစ်စေခြင်း ပွားများရခြင်း။

(၂) သီလဝန္တ ဓမ္မဝါဒီ စုံညီပြည့်ဝသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့အား မိမိ၏ အိမ်တံခါးကိုဖွင့်၍ထားသည့်နှယ် လိုအပ်သော-အပ်သော ပစ္စည်းဖြင့် အလှူခံနိုင်ဖို့ရန်ဖိတ်ကြား၍ထား ရခြင်း၊

(၅) ရဟန်းတော်များက အလိုရှိသည်ဖြစ်၍ အပ်သော ပစ္စည်းကို အလှူခံသည်ရှိသော် မိမိ၏ သဒ္ဓါအား ပစ္စည်း အားနှင့်လျော်စွာ စွမ်းနိုင်သမျှ ခွဲခြားဝေဖန်၍ လှူဒါန်းရခြင်း။

ဤသည့် ကျင့်ဝတ်ဝတ္တရားများကို မပျက်မကွက်ရအောင် လိုက်နာကျင့်ဆောင်ရ၏။

ဒါယကာသည် ထိုကျင့်ဝတ်ဝတ္တရားများ မပျက်ကွက်ခြင်း နှင့် ကျင့်ဝတ်ဝတ္တရားများ မပျက်ကွက်ရန် ပြုလုပ်ပြောဆို ကြံစည်ခြင်းတို့ကို လိုက်နာကျင့်ဆောင်၍ ကျင့်ဝတ်ဝတ္တရားများ ပျက်ကွက်ခြင်းနှင့် ကျင့်ဝတ်ဝတ္တရား ပျက်ကွက်ရန် ပြုလုပ်ပြော ဆို ကြံစည်ခြင်းတို့ကို ဝေးစွာ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် ညစ်နွမ်း ခြင်းသို့ ကျရောက်နေသော စိတ်အစဉ်ကို ညစ်နွမ်းနေခြင်းမှ လွတ်မြောက်ရန် လုံ့လံစွာ စောင့်စည်းမှုကို ကျင့်နေသည် မည်

သောကြောင့် ဤလုပ်ငန်းသည် ဧကန် စိတ် စင်ကြယ်ရေး လုပ်ငန်းဖြစ်၏-ဟု ကိုယ်တိုင်သိဖြစ်အောင် ကြိုးစား၍ လိုက်နာ ကျင့်သုံးပါ။

ဒါယကာတို့၏ ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်မှုကို ခံယူသော ဆရာ ဖြစ်သော ရဟန်းတော် အရှင်မြတ်တို့ကလည်း မိမိတို့အား ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်နေသူ ဒါယကာတို့အား—

(၁) မကောင်းမှုမှန်သမျှ မပြုလုပ်ကြရန်နှင့် ပြုလုပ်နေသည်ကို ကြားသိတွေ့မြင်ရသော် မိမိအတွက် မငဲ့ကွက်မူ၍ ထို ဒါယကာ များ ကောင်းစားရေးကို ရှေးရှုလျက် ကြောင်းကျိုးညွှန်ပြကာ ရဲရင့်ပြတ်သားစွာ ဟားဆီး ပေးရခြင်း၊

(၂) ဒါယကာတို့အား ကြောင်းကျိုးညွှန်ပြကာ ကောင်းမှု တရား၌ တည်စေရန် ချီးမြှောက်၍ပေးရခြင်း၊

(၃) မကြားမနာဖူး သေးသော နက်နဲခက်ခဲသော တရား တော်တို့ကို ဒါယကာများ နားလည်လွယ်သော စကား တို့ဖြင့် ပေါ်လွင်အောင် ဥပမာ ဥသက်သေဆောင်၍ သန့်ရှင်းကြည်လင်စွာ ဟောကြား၍ပေးရခြင်း၊

(၄) ဒါယကာများ ကြားနာဖူးသောတရားတော်တို့၌ ယုံ မှားရှိသည်ကို ပယ်ဖျောက်ပေးခြင်း၊ အနက်အဓိပ္ပါယ်

မသိသည်ကို လွယ်ကူစွာသိနိုင်အောင် ရှင်းလင်း၍ပေး ရခြင်း၊ တရားတော်၌ ယူဆချက်မှားယွင်းနေလျှင် အမှန် ကို ယူဆတတ်အောင် ညွှန်ပြပေးရခြင်း၊

(၅) ကောင်းမွန်သောစိတ်ဖြင့် အစဉ် စောင့်ရှောက်၍ မေတ္တာပွားရခြင်း၊ မိမိ၏ဒါယကာအိမ်သို့ သီလဝန္တ- ဓမ္မဝါဒီ စုံညီပြည့်ဝသော သံဃာတော်တို့ကို ပင့် ဆောင်၍ မိမိ၏ဒါယကာတို့အား အသိအလိမ္မာ ဉာဏ် ပညာတိုးပွားအောင် ဆောင်ရွက်ပေးရခြင်း၊

(၆) နတ်ရွာ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း ကောင်းမွန် မှန်ကန် သော သမ္မာပဋိပတ်လမ်းစဉ်ကို ညွှန်ပြပေးရခြင်း။

ဤသည့် ကျင့်ဝတ်ဝတ္တရားများကို မပျက်မကွက်ရအောင် လိုက်နာကျင့်ဆောင်ရ၏။

ဆရာဖြစ်သော ရဟန်းတော်သည် ထိုကျင့်ဝတ်ဝတ္တရား များ မပျက်ကွက်ခြင်းနှင့် ကျင့်ဝတ်ဝတ္တရားများ မပျက်ကွက် ရန် ပြုလုပ်ပြောဆို ကြံစည်ခြင်းတို့ကို လိုက်နာကျင့်ဆောင်၍ ကျင့်ဝတ်ဝတ္တရားများ ပျက်ကွက်ခြင်းနှင့် ကျင့်ဝတ်ဝတ္တရား များ ပျက်ကွက်ရန် ပြုလုပ်ပြောဆို ကြံစည်ခြင်းတို့ကို ဝေးစွာ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် ညစ်နွမ်းခြင်းသို့ ကျရောက်နေသော

စိတ်အစဉ်ကို ညစ်နွမ်းနေခြင်းမှ လွတ်မြောက်ရန် လုံခြုံစွာ စောင့်စည်းမှုကို ကျင့်နေသည်မည်သောကြောင့် ဤလုပ်ငန်းသည် ဧကန် စိတ်စင်ကြယ်ရေးလုပ်ငန်းဖြစ်၏ဟု ကိုယ်တိုင်သိဖြစ်အောင် ကြိုးစား၍ လိုက်နာကျင့်သုံးပါ။

ယခုအခါ လူအများနှင့် ဆက်ဆံသော စိတ်စင်ကြယ်ရေးကျင့်ဝတ်များကို ညွှန်ပြပါဦးအံ့။

(၁) ဤလောက၌ များစွာသောသူတို့တွင် အချို့သောသူတို့သည် ဥစ္စာပစ္စည်း ပေးကမ်းချီးမြှင့်သည်ကို နှစ်သက်မြတ်နိုးကြ၏။ ထိုသူတို့အား စွမ်းနိုင်သမျှ ဥစ္စာပစ္စည်းကို ပေးကမ်းချီးမြှင့်ခြင်းဖြင့် စိတ်စင်ကြယ်ရေးကျင့်ဝတ်ကို ကျင့်ဆောင်သင့်၏။

(၂) အချို့သောသူတို့သည် ချစ်ဖွယ်သောစကားဖြင့် ပြေပြစ်နူးညံ့သိမ်မွေ့စွာ ပြောဆိုဆက်ဆံသည်ကို နှစ်သက်မြတ်နိုးကြ၏။ ထိုသူတို့အား ချစ်ဖွယ်သောစကားဖြင့် ပြေပြစ် နူးညံ့သိမ်မွေ့စွာပြောဆို ဆက်ဆံခြင်းဖြင့် စိတ်စင်ကြယ်ရေးကျင့်ဝတ်ကို ကျင့်ဆောင်သင့်၏။

(၃) အချို့သောသူတို့သည် လောကမှုနှစ်ဌာန၌ အကျိုးစီးပွားဖြစ်အောင် စောင့်ရှောက် ကြည့်ရှုသည်ကို နှစ်

သက်မြတ်နိုးကြ၏။ ထိုသူတို့အား လောကဓမ္မနှစ်ဌာန၌ အကျိုးစီးပွားဖြစ်အောင် စောင့်ရှောက်ခြင်းဖြင့် စိတ်စင်ကြယ်ရေးကျင့်ဝတ်ကို ကျင့်ဆောင်သင့်၏။

(၄) အချို့သောသူတို့သည် မိမိနှင့် တန်းတူရည်တူ ပြုမူဆက်ဆံသည်ကို နှစ်သက်မြတ်နိုးကြ၏။ ထိုသူတို့အား မိမိနှင့် တန်းတူရည်တူ ပြုမူဆက်ဆံခြင်းဖြင့် စိတ်စင်ကြယ်ရေးကျင့်ဝတ်ကို ကျင့်ဆောင်သင့်၏။

ယခုညွှန်ပြခဲ့သော လေးမျိုးသောသူတို့တွင် ဥစ္စာပစ္စည်း ဆင်းရဲနွမ်းပါးသော သူတို့သည် များသောအားဖြင့် ဥစ္စာပစ္စည်းပေး၍ ချီးမြှင့်ဆက်ဆံသည်ကို နှစ်သက်မြတ်နိုးကြ၏။

ဥစ္စာပစ္စည်း ကြွယ်ဝချမ်းသာသောသူတို့သည် များသောအားဖြင့် ဥစ္စာပစ္စည်း ပေးကမ်းသည်ထက် ချစ်ဖွယ်သော စကားဖြင့်ပြေပြစ် နူးညံ့သိမ်မွေ့စွာ ပြောဆိုဆက်ဆံသည်ကို နှစ်သက်မြတ်နိုးကြ၏။ပစ္စည်းဥစ္စာ ဂုဏ်သိက္ခာတို့ဖြင့် ထင်ရှားကျော်ကြားသောသူတို့သည် များသောအားဖြင့် ဘွဲ့ထူးဂုဏ်ထူးနှင့် လောကကျိုး ဓမ္မကျိုး တိုးတက် ပွားများအောင် ဆောင်ရွက် ချီးမြှောက်ပေးသည်ကို နှစ်သက်မြတ်နိုးကြ၏။

မိမိနှင့် ဂုဏ်ရည်တူသောသူတို့သည် များသောအားဖြင့် မိမိနှင့် တန်းတူရည်တူ ပြုမူဆက်ဆံသည်ကို နှစ်သက်မြတ်နိုး

ကြ၏။ ထို့ကြောင့် လေးမျိုးသောသူတို့အား အခွင့်အခါကိုကြည့်၍ သင့်လျော်သော ဆက်ဆံပေါင်းသင်းခြင်းတို့ဖြင့် ဆက်ဆံပေါင်းသင်းပါလျှင်လည်း စိတ်စင်ကြယ်ရေးလုပ်ငန်းကို ကျင့်နေသည်မည်၏ဟု ကိုယ်တိုင်သိဖြစ်အောင် ကြိုးစား၍ လိုက်နာကျင့်သုံးသင့်ကြပေသည်။

ညွှန်ပြခဲ့သည်မှတစ်ပါး စိတ်စင်ကြယ်ရေးလုပ်ငန်းတို့သည် ရှိပါသေး၏။ ၎င်းတို့ကား အောက်ပါအတိုင်းပင် ဖြစ်ကြ၏။

ဤလောက၌ များစွာသောသူတို့သည် အသက်ရှည်လိုကြ၍ ချမ်းသာကို လိုလားကြ၏။ ဆင်းရဲကို အလိုမရှိကြကုန်။

(၁) အကြင်သူ တစ်ယောက်သည် အသက် ရှည်လိုသော ချမ်းသာကိုလိုလား၍ ဆင်းရဲကို အလိုမရှိသော မိမိကိုသတ်ဖြတ်ညှဉ်းဆဲ နှိပ်စက်ခြင်းအလုပ်ကို ပြုလုပ်သည်ဖြစ်အံ့။ မိမိသည် ဤသတ်ဖြတ် ညှဉ်းဆဲနှိပ်စက်ခြင်းအလုပ်မျိုးကို မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ မနှစ်သက် မလိုလား မမြတ်နိုးနိုင်ပေ။

မိမိကလည်း အသက်ရှည်လိုသော ချမ်းသာကိုလိုလား၍ ဆင်းရဲကို အလိုမရှိသော တစ်ပါးသောသူကို သတ်ဖြတ်ညှဉ်းဆဲနှိပ်စက်ခြင်းအလုပ်ကို ပြုလုပ်သည်ဖြစ်အံ့။ တစ်ပါးသောသူ

သည်လည်း ဤသတ်ဖြတ် ညှဉ်းဆဲနှိပ်စက်ခြင်းအလုပ်ကို ကောန် မနှစ်သက် မလိုလား မမြတ်နိုးနိုင်ပေ။

ထို့ကြောင့် ဤလောက၌ မိမိ သူတစ်ပါး နှစ်ဦးသားတို့နှင့် အခြားမည်သူကမှ မလိုလား မနှစ်သက် မမြတ်နိုးအပ်သော ထိုသတ်ဖြတ် ညှဉ်းဆဲ နှိပ်စက်ခြင်းအလုပ်မျိုးကို မိမိကိုယ်တိုင်လည်း မပြုလုပ်မူ၍ သူတစ်ပါးတို့ကိုလည်း ထိုအလုပ်မျိုးကို ပြုလုပ်ရန် တိုက်တွန်းစေခိုင်းခြင်းကို မပြုလုပ်ဘဲ ထိုသို့သောလုပ်ငန်းမျိုး၌ ချီးမွမ်းဂုဏ်ပြုခြင်း သဘောတူခြင်းများကို မပြုမူ၍ ထိုသို့ သတ်ဖြတ် ညှဉ်းဆဲ နှိပ်စက်သောအလုပ်မျိုးမှ လွတ်ကင်းအောင် ရှောင်ကြဉ်ရေးလုပ်ငန်းကို ကျင့်သုံးခြင်းသည်လည်း ကောန် စိတ်စင်ကြယ်ရေးလုပ်ငန်း ဖြစ်၏ဟု ကိုယ်တိုင်သိဖြစ်အောင် ကြိုးစား၍ ထိုအလုပ်မှ ရှောင်ကြဉ်ရေးလုပ်ငန်းကို လိုက်နာကျင့်သုံးပါ။

(၂) အကြင်သူတစ်ယောက်သည် မိမိ၏ဥစ္စာပစ္စည်းကိုခိုးယူလုယက် အဓမ္မ တိုက်ဖျက်သိမ်းယူခြင်းအလုပ်ကို ပြုလုပ်သည်ဖြစ်အံ့။ မိမိသည် ဤခိုးယူ လုယက် အဓမ္မ တိုက်ဖျက်သိမ်းယူခြင်း အလုပ်ကို မည်သည့်နည်းနှင့်မှ မလိုလား မနှစ်သက် မမြတ်နိုးနိုင်ပေ။

မိမိသည်လည်း တစ်ပါးသောသူ၏ ဥစ္စာပစ္စည်းကို ခိုးယူ လုယက် အဓမ္မ တိုက်ဖျက် သိမ်းယူခြင်းအလုပ်ကို ပြုလုပ်သည်

ဖြစ်အံ့။ တစ်ပါးသောသူသည်လည်း ဤခိုးယူ လုယက် အဓမ္မ တိုက်ဖျက် သိမ်းယူခြင်းအလုပ်ကို ကောင်းမလိုလား မနှစ်သက် မမြတ်နိုးနိုင်ပေ။

ထို့ကြောင့် ဤလောက၌ မိမိ သူတစ်ပါး နှစ်ဦးသားတို့နှင့် အခြား မည်သည့် တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူကမှ မလိုလား မနှစ်သက် မမြတ်နိုးနိုင်သော ထိုခိုးယူလုယက် အဓမ္မတိုက်ဖျက် သိမ်းယူခြင်းအလုပ်မျိုးကို မိမိကိုယ်တိုင်လည်း မပြုလုပ်မူ၍ သူတစ်ပါးတို့ကိုလည်း ထိုအလုပ်မျိုးကို ပြုလုပ်ရန် စေခိုင်း တိုက်တွန်းခြင်းကို မပြုလုပ်ဘဲ ထိုသို့သောလုပ်ငန်းမျိုး၌ ချီးမွမ်း ဂုဏ်ပြုခြင်း၊ သဘောတူခြင်းများကို မပြုမူ၍ ထိုခိုးယူလုယက် အဓမ္မ တိုက်ဖျက်သိမ်းယူသောအလုပ်မျိုးမှ လွတ်ကင်းအောင် ရှောင်ကြဉ်ခြင်းလုပ်ငန်းကို ကျင့်သုံးရေး လုပ်ငန်းသည်လည်း ကောင်းစိတ်စင်ကြယ်ရေးလုပ်ငန်း ဖြစ်၏ဟု ကိုယ်တိုင်သိ ဖြစ်အောင် ကြိုးစား၍ ထိုအလုပ်မျိုးမှ ရှောင်ကြဉ်ရေးလုပ်ငန်းကို လိုက်နာကျင့်သုံးပါ။

(၃) အကြင်သူတစ်ယောက်သည် မိမိ၏ ဇနီးနှင့်သမီးတို့၌ လွန်ကျူးဖောက်ပြန် မမှန်သောအကျင့်ကို လွန်ကျူးစော်ကား ခြင်း အလုပ်ကို ပြုလုပ်သည်ဖြစ်အံ့။ မိမိသည် ဤ မိမိ၏ ဇနီးနှင့်သမီး၌ လွန်ကျူးဖောက်ပြန် မမှန်သော အကျင့်ကို

လှန်ကျူးခြင်း အလုပ်မျိုးကို မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ မလိုလား မနှစ်သက် မမြတ်နိုးနိုင်ပေ။

မိမိသည်လည်း တစ်ပါးသော သူ၏ ဇနီးနှင့်သမီး၌ လွန်ကျူး ဖောက်ပြန် မမှန်သောအကျင့်ကို လွန်ကျူးခြင်း အလုပ်ကို ပြုလုပ်သည်ဖြစ်အံ့။ တစ်ပါးသောသူသည်လည်း ဤ လွန်ကျူး ဖောက်ပြန် မမှန်သောအကျင့်ကို လွန်ကျူးခြင်းအလုပ်မျိုးကို မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ မလိုလား မနှစ်သက် မမြတ်နိုးနိုင်ပေ။

ထို့ကြောင့် ဤလောက၌ မိမိ သူတစ်ပါး နှစ်ဦးသားတို့နှင့်အခြား မည်သည့်တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူကမျှ မလိုလား မနှစ်သက် မမြတ်နိုးနိုင်သော ထိုတစ်ပါးသောသူတို့၏ ဇနီးနှင့်သမီး၌ လွန်ကျူးဖောက်ပြန် မမှန်သော မိစ္ဆာစာရအကျင့်ကို ကျူးလွန်စော်ကားခြင်း အလုပ်မျိုးကို မိမိကိုယ်တိုင်လည်း မပြုလုပ် မလွန်ကျူးမူ၍ သူတစ်ပါးတို့ကိုလည်း ထိုအလုပ်မျိုးကို ပြုလုပ်ရန် စေခိုင်းတိုက်တွန်းခြင်းကို မပြုလုပ်ဘဲ ထိုသို့သော မိစ္ဆာစာရအလုပ်မျိုး၌ ချီးမွမ်းဂုဏ်ပြုခြင်း၊ သဘောတူခြင်းများကို မပြုမူ၍ ထိုမိစ္ဆာစာရ အလုပ်မျိုးမှ လွတ်ကင်းအောင် ရှောင်ကြဉ်ခြင်းလုပ်ငန်းကို ကျင့်သုံးခြင်းသည်လည်း ကောန်စိတ် စင်ကြယ်ရေးလုပ်ငန်း ဖြစ်၏ဟု မှတ်ယူကာ ကိုယ်တိုင်သိ ဖြစ်

အောင် ကြိုးစား၍ ထိုလုပ်ငန်းမျိုးမှ ရှောင်ကြဉ်ရေးလုပ်ငန်းကို လိုက်နာကျင့်သုံးပါ။

(၄) အကြင်သူတစ်ယောက်သည် မဟုတ်မမှန် လိမ်ညာလှည့်ပတ်သောစကားကို ပြောဆို၍ မိမိ၏ အကျိုးစီးပွားကို ဖျက်ဆီးသည်ဖြစ်အံ့။ မိမိသည် ဤသည့်မဟုတ်မမှန် လိမ်ညာလှည့်ပတ်သောစကားကို ပြောဆို၍ မိမိ၏အကျိုးစီးပွား ပျက်စီးအောင် ပြောဆိုခြင်းမျိုးကို မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ မလိုလားမနှစ်သက် မမြတ်နိုးနိုင်ပေ။

မိမိသည်လည်း မဟုတ်မမှန် လိမ်ညာလှည့်ပတ်သောစကားကို ပြောဆို၍ တစ်ပါးသောသူ၏ အကျိုးစီးပွားကို ဖျက်ဆီးသည် ဖြစ်အံ့။ တစ်ပါးသောသူသည်လည်း ဤ မဟုတ်မမှန် လိမ်ညာလှည့်ပတ်သော စကားကို လိမ်ညာလှည့်ပတ်ပြောဆို၍ ထိုတစ်ပါးသော သူ၏ အကျိုးစီးပွားကို ပျက်စီးအောင် ပြောဆိုခြင်းမျိုးကို မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ မလိုလား မနှစ်သက် မမြတ်နိုးနိုင်ပေ။

ထို့ကြောင့် ဤလောက၌ မိမိ သူတစ်ပါး နှစ်ဦးသားတို့နှင့် အခြား မည်သည့် တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူကမှ မလိုလား မနှစ်သက် မမြတ်နိုးနိုင်သော ထို မဟုတ်မမှန် လိမ်ညာလှည့်ပတ်သော စကားကို ပြောဆို၍ မိမိ သူတစ်ပါး နှစ်ဦးသားတို့၏ အကျိုးစီးပွားကို ပျက်စီးစေသော စကားမျိုးကို မိမိကိုယ်

တိုင်လည်း မပြောဆိုမူ၍ သူတစ်ပါးတို့ကိုလည်းထိုစကားမျိုးကို ပြောဆိုရန် စေခိုင်းတိုက်တွန်းခြင်းကို မပြုဘဲ ထိုသို့သောပြောဆိုခြင်းမျိုး၌ ချီးမွမ်းဂုဏ်ပြုခြင်း၊ သဘောတူခြင်းများကိုမပြုမူ၍ ထိုသို့သော ပြောဆိုခြင်းမျိုးမှ လွတ်ကင်းအောင် ရှောင်ကြဉ် ကျင့်သုံးခြင်းသည်လည်း စိတ်စင်ကြယ်ရေးလုပ်ငန်းဖြစ်၏ဟု ကိုယ်တိုင်သိဖြစ်အောင်ကြိုးစား၍ ထိုသို့သောပြောဆိုခြင်းမျိုးမှ ရှောင်ကြဉ်ရေးလုပ်ငန်းကို လိုက်နာကျင့်သုံးပါ။

(၅) အကြင်သူတစ်ယောက်သည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအချင်းချင်း ညီညွတ်သင့်မြတ်၍ မေတ္တာသက်ဝင် ချစ်ခင်နေသော မိမိတို့ကို မညီမညွတ်ဖြစ်ကာ မေတ္တာခြောက်ခန်းစိတ်ဝမ်းကွဲပြားအောင် စကားဖြင့်ဖြစ်စေ အမူအရာ တစ်နည်းနည်းဖြင့်ဖြစ်စေ ပြောဆိုပြုလုပ်သည်ဖြစ်အံ့။ ဤ ညီညွတ်ချစ်ခင် မေတ္တာသက်ဝင်နေသည့် မိမိတို့ကို မေတ္တာခြောက်ခန်း စိတ်ဝမ်းကွဲပြားအောင် ပြောဆိုပြုလုပ်ခြင်းမျိုးတို့ကို ပိမိသည် မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ မလိုလား မနှစ်သက် မမြတ်နိုးနိုင်ပေ။ မိမိသည်လည်း တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အချင်းချင်း ညီညွတ်သင့်မြတ်၍ မေတ္တာသက်ဝင် ချစ်ခင်နေသော တစ်ပါးသောသူတို့ကို မညီမညွတ်ဖြစ်ကာ မေတ္တာခြောက်ခန်း စိတ်ဝမ်းကွဲပြားအောင် စကားဖြင့်ဖြစ်စေ၊ အမူအရာ တစ်နည်းနည်းဖြင့်ဖြစ်စေ ပြောဆိုပြုလုပ်သည်ဖြစ်အံ့။ ဤ ညီညွတ်ချစ်ခင် မေတ္တာသက်ဝင်နေသည့် တစ်ပါးသောသူတို့ကို

မေတ္တာခြောက်ခန်း စိတ်ဝမ်းကွဲပြားအောင် ပြောဆို ပြုလုပ်ခြင်းမျိုးကို တစ်ပါးသောသူတို့သည်လည်း မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ မလိုလား မနှစ်သက် မမြတ်နိုးနိုင်ကြပေ။

ထို့ကြောင့် ဤလောကဌ် မိမိ သူတစ်ပါး နှစ်ဦးသားတို့နှင့် အခြားမည်သည့် တင်ရုတစ်ယောက်သောသူကမှ မလိုလား မနှစ်သက် မမြတ်နိုးနိုင်သော ထို တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အချင်းချင်း ညီညွတ်သင့်မြတ်၍ မေတ္တာသက်ဝင် ချစ်ခင်နေသော သူတို့အား မညီမညွတ်ဖြစ်ကာ မေတ္တာခြောက်ခန်း စိတ်ဝမ်းကွဲပြားစေသော စကားမျိုးတို့ကို ပြောဆိုခြင်းမျိုးတို့ကို မိမိကိုယ်တိုင်လည်း မပြောဆိုမူ၍ တစ်ပါးသောသူတို့ကိုလည်း ထိုစကားမျိုးကို ပြောဆိုစေ၍ တစ်ပါးသောသူတို့ ကွဲပြားရန် စေခိုင်းတိုက်တွန်းခြင်းကို မပြုဘဲ ထိုသို့သော ပြောဆိုကုန်းတိုက်ခြင်းမျိုးတို့၌ ချီးမွမ်းဂုဏ်ပြုခြင်း သဘောတူခြင်းများကို မပြုမူ၍ ထိုသို့သော ကုန်းတိုက် ပြောခြင်းမျိုးတို့မှ လွတ်အောင် ရှောင်ကြဉ်ကျင့်သုံးခြင်းသည်လည်း စိတ်ဝင်ကြယ် ရေးလုပ်ငန်း ဖြစ်၏ဟု ကိုယ်တိုင်သိဖြစ်အောင် ကြိုးစား၍ ထိုသို့သောစကားမျိုးကို ပြောဆိုတိုက်တွန်း ချီးမွမ်း သဘောတူခြင်းမျိုးမှ ရှောင်ကြဉ်ရေးလုပ်ငန်းကို လိုက်နာကျင့်သုံးပါ။

(၆) အကြင်သူတစ်ယောက်သည် မိမိကို ခက်ထန်ငေါက်ငန်း ကြမ်းတမ်း ဆဲဆိုကြိမ်းမောင်း၍ ရိုင်းပျသော စကား

မျိုးတို့ဖြင့် ပြောဆိုဆက်ဆံလာသည် ဖြစ်အံ့။ မိမိသည် ဤ ကြမ်းတမ်းခက်ထန် ငေါက်ငန်း ဆဲဆိုကြိမ်းမောင်း၍ ရိုင်းပျသောစကားမျိုးတို့ဖြင့် ပြောဆို ဆက်ဆံသည်ကို မည်သည့် နည်းနှင့်မျှ မလိုလား မနှစ်သက် မမြတ်နိုးနိုင်ပေ။

မိမိသည်လည်း တစ်ပါးသောသူကို ခက်ထန် ကြမ်းတမ်း ငေါက်ငန်းပြောဆို ကြိမ်းမောင်း၍ ရိုင်းပျသောစကားမျိုး ဖြင့် ပြောဆိုဆက်ဆံသည်ဖြစ်အံ့။ တစ်ပါးသော သူတို့သည် လည်း ဤ ခက်ထန်ကြမ်းတမ်း ငေါက်ငန်းဆဲဆို ကြိမ်းမောင်း ၍ ရိုင်းပျသောစကားမျိုးတို့ဖြင့် ပြောဆိုဆက်ဆံသည်ကို မည် သည့်နည်းနှင့်မျှ မလိုလား မနှစ်သက် မမြတ်နိုးနိုင်ပေ။

ထို့ကြောင့် ဤလောက၌ မိမိ သူတစ်ပါး နှစ်ဦးသားတို့ နှင့် အခြားမည်သည့် တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူကမှ မလို လား မနှစ်သက် မမြတ်နိုးနိုင်သော ထို ခက်ထန် ကြမ်းတမ်း ငေါက်ငန်းဆဲဆို ကြိမ်းမောင်း၍ ရိုင်းပျသောစကားမျိုးတို့ဖြင့် ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းမျိုးတို့မှ မိမိကိုယ်တိုင်လည်း ရှောင်ကြဉ်၍ တစ်ပါးသော သူတို့ကိုလည်း ထိုသို့သောစကားမျိုးကို ပြောဆိုရန် စေခိုင်းတိုက်တွန်းခြင်းကို မပြုလုပ်ဘဲ ထိုသို့သော စကားမျိုးတို့ဖြင့် ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းမျိုးတို့၌ သျှိုးမွမ်းဂုဏ်ပြု ခြင်း သဘောတူခြင်းများကို မပြုမူ၍ ထိုသို့သော ပြောဆို

ဆက်ဆံခြင်းတို့မှ လွတ်ကင်းအောင် ရှောင်ကြဉ်ကျင့်သုံးခြင်း သည်လည်း စိတ်စင်ကြယ်ရေး လုပ်ငန်းဖြစ်သည်ဟု ကိုယ်တိုင် သိဖြစ်အောင် ကြိုးစား၍ ထိုသို့သော စကားမျိုးကို ပြောဆို တိုက်တွန်းခြင်း ချီးမွမ်းဂုဏ်ပြုခြင်း သဘောတူခြင်းတို့မှ ရှောင် ကြဉ်ရေးလုပ်ငန်းကို လိုက်နာ ကျင့်သုံးပါ။

(၇) အကြင်သူတစ်ယောက်သည် မိမိကို ချမ်းသာစီပွား ကို ဖျက်ဆီးတတ်သော စကားမျိုး အသိအလိမ္မာ ဉာဏ်ပညာ မှ ကင်းကွာ၍ ပြောင်တောင်တောင် နောက်တောက်တောက် နှင့် ရှုတ်တီးရှုတ်တာ အနှစ်မပါသော ဘလချာစကားမျိုးတို့ ဖြင့် မလေးမစား ပြောဆိုဆက်ဆံသည်ဖြစ်အံ့။ မိမိသည် ဤ စကားမျိုးတို့ဖြင့် မလေးမစား ပြောဆို ဆက်ဆံလာသည်ကို မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ မလိုလား မနှစ်သက် မမြတ်နိုးနိုင်ပေ။

မိမိသည်လည်း တစ်ပါးသောသူတို့ကို ချမ်းသာစီးပွားကို ဖျက်ဆီးတတ်သော စကားမျိုး အသိအလိမ္မာ ဉာဏ်ပညာမှ ကင်းကွာ၍ ပြောင်တောင်တောင် နောက်နောက်တောက် ရှုတ်တီးရှုတ်တာ အနှစ်မပါသော ဘလချာစကားမျိုးတို့ဖြင့် ပြောဆိုဆက်ဆံသည်ဖြစ်အံ့။ တစ်ပါးသော သူတို့သည်လည်း ဤစကားမျိုးတို့ဖြင့် မလေးမစား ပြောဆိုဆက်ဆံလာသည်

ကို မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ မလိုလား မနှစ်သက် မမြတ်နိုးနိုင်ကြပေ။

ထို့ကြောင့် ဤလောက၌ မိမိသူတစ်ပါး နှစ်ဦးသားတို့နှင့် အခြား မည်သည့် တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူကမျှ မလိုလား မနှစ်သက် မမြတ်နိုးနိုင်သော ထိုချမ်းသာစီးပွားကို ဖျက်ဆီးတတ်သောစကားမျိုး၊ အသိအလိမ္မာ ဉာဏ်ပညာမှ ကင်းကွာ၍ ပြောင်တောင်တောင် နောက်တောက်တောက်နှင့်ရွတ်တီးရွတ်တာ အနှစ်မပါသော ဘလာချာစကားတို့ဖြင့် ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းမျိုးတို့မှ မိမိကိုယ်တိုင်လည်း ရှောင်ကြဉ်၍ တစ်ပါးသော သူတို့ကိုလည်း ထိုသို့သောစကားမျိုးကို ပြောဆိုရန် စေခိုင်း တိုက်တွန်းခြင်းကို မပြုလုပ်ဘဲ ထိုသို့သော ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းမျိုး၌ ချီးမွမ်းဂုဏ်ပြုခြင်း သဘောတူခြင်းများကို မပြုမူ၍ ထိုသို့သော ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းမျိုးတို့မှ လွတ်ကင်းအောင် ရှောင်ကြဉ် ကျင့်သုံးခြင်းသည်လည်း စိတ်စင်ကြယ်ရေးလုပ်ငန်း ဖြစ်၏ဟု ကိုယ်တိုင်သိဖြစ်အောင် ကြိုးစား၍ ထိုသို့သောစကားမျိုးကို ပြောဆိုတိုက်တွန်းခြင်း ချီးမွမ်းဂုဏ်ပြုခြင်း သဘောတူခြင်းတို့မှ ရှောင်ကြဉ်ရေးလုပ်ငန်းကို လိုက်နာကျင့်သုံးပါ။

ညွှန်ပြခဲ့သည်မှတစ်ပါး စိတ်စင်ကြယ်ရေးလုပ်ငန်းတို့သည် ရှိပါသေးချေ၏။ ၎င်းတို့ကား အောက်ပါအတိုင်းပင်ဖြစ်ကြ၏။

ဤလောက၌ ပြုလုပ်ခြင်း ပြောဆိုခြင်း ရှာမှီးခြင်းလုပ်ငန်းတို့သည် မည်သူမှာမဆို ထင်ရှားရှိနေကြကုန်၏။ ဤလုပ်ငန်းသုံးမျိုးတို့တွင် —

(၁) ကိုယ်အမူအရာဖြင့် ပြုလုပ်ခြင်းသည် ပြုလုပ်သင့်ပြုလုပ်ထိုက် ပြုလုပ်ကောင်းသောအလုပ် မပြုလုပ်သင့် မပြုလုပ်ထိုက် မပြုလုပ်ကောင်းသောအလုပ်ဟု နှစ်မျိုးရှိ၏။

(၂) နှုတ်အမူအရာဖြင့် ပြောဆိုခြင်းသည်လည်း ပြောသင့်ပြောထိုက်ပြောကောင်းသောစကား—မပြောသင့် မပြောထိုက် မပြောကောင်းသောစကားဟု နှစ်မျိုးပင်ရှိ၏။

(၃) ပရိယေသနခေါ် ရှာမှီးခြင်းသည်လည်း ရှာမှီးသင့် ရှာမှီးထိုက် ရှာမှီးကောင်းသော ရှာမှီးခြင်းမျိုး၊ မရှာမှီးသင့် မရှာမှီးထိုက် မရှာမှီးကောင်းသော ရှာမှီးခြင်းမျိုးဟု နှစ်မျိုးပင်ရှိ၏။

ထင်ရှားစေပါဦးအံ့။ အကြင်အလုပ်မျိုးကို လုပ်သဖြင့် မိမိသူတစ်ပါး နှစ်ဦးသားတို့၏ အသက် ခြေလက်အင်္ဂါ စီးပွားဥစ္စာ ဂုဏ်သိက္ခာများကို ထိခိုက်နစ်နာ ပျက်စီးဆုံးရှုံးစေ၍

လောကကောင်းကျိုး ဓမ္မကောင်းကျိုး နှစ်မျိုးတို့ ဆုတ်ယုတ် ပျက်စီးနိုင်ပါလျှင် ထိုအလုပ်မျိုးကို အများက ချီးမွမ်း၍ မည်မျှပင် ပစ္စည်းဥစ္စာ ရစေကာမူ မပြုလုပ်သင့် မပြုလုပ်ထိုက် မပြုလုပ်ကောင်းချေ။ စင်စစ်ကေန် ဝေးစွာ ရှောင်ကြဉ်ရမည်သာဖြစ်၏။

အကြင်အလုပ်ကို လုပ်သဖြင့် မိမိ သူတစ်ပါး နှစ်ဦးသားတို့၏ အသက်လက်ခြေအင်္ဂါ ဥစ္စာစီးပွား ဂုဏ်သိက္ခာများကို မထိခိုက် မပျက်စီးစေမူ၍ လောကကောင်းကျိုး ဓမ္မကောင်းကျိုး နှစ်မျိုးတို့ တိုးပွားနိုင်ပါလျှင် ထိုအလုပ်မျိုးကို စီးပွားဥစ္စာ ဆုတ်ယုတ်၍ မည်သူကပင် ကဲ့ရဲ့စေကာမူ ပြုလုပ်ထိုက် ပြုလုပ်သင့် ပြုလုပ်ကောင်း၏။ မချွတ်ကေန် ပြုလုပ်ရမည်သာဖြစ်၏။

နှုတ်ဖြင့် ပြောဆိုရာမှာလည်း အကြင်စကားကို ပြောဆိုသဖြင့် မိမိ သူတစ်ပါး နှစ်ဦးသားတို့၏ အကျိုးစီးပွား ပျက်ပြား၍ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကွဲပြားကာ တစ်ဖက်သားမှာ နားမချမ်းသာ ဖြစ်ပြီးလျှင် ပညာအနှစ်မရှိ အချိန်နှီးဖြစ်စေ၍ လောကကောင်းကျိုး ဓမ္မကောင်းကျိုး နှစ်မျိုးတို့ ဆုတ်ယုတ် ပျက်စီးစေနိုင်ပါလျှင် ထိုစကားမျိုးကို အများက ချီးမွမ်း၍ မည်မျှပင် ဥစ္စာပစ္စည်း ရစေကာမူ မပြောသင့် မပြောထိုက်

မပြောကောင်းပေ။ ထိုစကားမျိုးကို ပြောဆိုခြင်းမှ စင့်စစ်ကေန် ဝေးစွာ ရှောင်ကြဉ်ရမည်သာ ဖြစ်၏။

အကြင်စကားကို ပြောဆိုသဖြင့် မိမိ သူတစ်ပါး နှစ်ဦးသားတို့၏ အကျိုးစီးပွားကို ဖြစ်စေ၍ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ညီညွတ်ကာ တစ်ဖက်သား နားချမ်းသာပြီး ပညာအနှစ်ရှိသဖြင့် အချိးနှိုးမဖြစ်ဘဲ လောကကောင်းကျိုး ဓမ္မကောင်းကျိုး နှစ်မျိုးတို့ တိုးပွားစေနိုင်ပါလျှင် ထိုစကားမျိုးကို စီးပွားဥစ္စာ ဆုတ်ယုတ်၍ မည်သူကပင် ကဲ့ရဲ့စေကာမူ ပြောသင့် ပြောထိုက် ပြောကောင်း၏။ မချွတ်ကေန် ပြောရမည်သာဖြစ်၏။

ပရိယေသနခေါ် ရှာမှီးခြင်း နှစ်မျိုးတွင်လည်း အကြင်သို့သောရှာမှီးခြင်းမျိုးကို ရှာမှီးသောမိမိအား မိမိ သူတစ်ပါး နှစ်ဦးသားတို့၏ အသက်-ခြေလက်အင်္ဂါ-ဥစ္စာစီးပွားဂုဏ်သိက္ခာများ ပျက်ပြား၍ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကွဲပြားကာ တစ်ဖက်သားမှာ နားမချမ်းသာဖြစ်ပြီး ပညာအနှစ်မရှိ အချိးနှိုးဖြစ်စေ၍ လောကကောင်းကျိုး ဓမ္မကောင်းကျိုး နှစ်မျိုးတို့ ဆုတ်ယုတ်နိုင်သော ထိုသို့သော ရှာမှီးခြင်းမျိုးကို မည်မျှပင် ပစ္စည်းဥစ္စာလွယ်ကူစွာ ရစေကာမူ မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ မရှာမှီးသင့် မရှာမှီးထိုက် မရှာမှီးကောင်းပေ။ စင်စစ်ကေန် ဝေးစွာရှောင်ကြဉ်ရမည်သာ ဖြစ်၏။

ဥပမာ-လက်နက်အမျိုးမျိုးကို အရောင်းအဝယ်ပြု၍ ရှာမှီးခြင်းမျိုး-လူကို အရောင်းအဝယ်ပြု၍ ရှာမှီးခြင်းမျိုး၊ အသားငါးကို ရောင်းဝယ်၍ ရှာမှီးခြင်းမျိုး၊ သေရည် သေရက် ကဇော် ဆေးခြောက်၊ ဘိန်းဖြူ၊ ဘိန်းမဲ၊ ကိုကင်း၊ မြာဖီးယားစသော မူးယစ် ထုံထိုင်းစေတတ်သော ပစ္စည်းမျိုးကို အရောင်းအဝယ်ပြု၍ ရှာမှီးခြင်းမျိုး၊ အဆိပ်ကို အရောင်းအဝယ်ပြု၍ ရှာမှီးခြင်းမျိုး (သတ္တဝါတို့ကို အကျိုးရှိစေနိုင်သည့် ဆေးပစ္စည်းအတွက် ရောင်းဝယ်ခြင်းမျိုး မပါပါ။) မတရားသောနည်းမျိုးစုံတို့ဖြင့် အစိုးရ၏ ဥပဒေပညတ်ချက်၊ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့၏ ဓမ္မပညတ်ချက်များကို ကျော်လွန်ကာ တစ်ကျပ် တန်သည်ကို တစ်ဆယ်၊ တစ်ရာ စသည်ဖြင့်ယူခြင်း၊ အတင်းအဓမ္မလုယက် တိုက်ဖျက် သိမ်းပိုက်ယူငင်၍ ရှာမှီးခြင်း စသည်တို့ဖြင့် မိမိသာ ကောင်းစား၍ အများမှာ နစ်နာဆုတ်ယုတ်စေသည့် ရှာမှီးခြင်းမျိုးတို့ကို မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ မရှာမှီးကောင်းပေ။ ဝေးစွာ ရှောင်ကြဉ်ရမည်သာ ဖြစ်၏။

အကြင်သို့သော ရှာမှီးခြင်းမျိုးကို ရှာမှီးသော မိမိအားမိမိ သူတစ်ပါး နှစ်ဦးသားတို့၏ အသက်-အိုးအိမ်-စည်းစိမ်ဥစ္စာဂုဏ်သိက္ခာနှင့် ကိုယ်ကျင့်တရားတို့ ပျက်စီးကြောင်းများ ဆုတ်ယုတ်၍ အသက်-အိုးအိမ်-စည်းစိမ်ဥစ္စာ-ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် ကိုယ်ကျင့်တရားတို့ တိုးတက်ကြီးပွားကြောင်းများ တိုးပွားကာ

လောကကောင်းကျိုး မမှကောင်းကျိုး နှစ်မျိုးတို့ မပျက်စီးနိုင်သော မိမိ သူတစ်ပါး နှစ်ဦးသားတို့ကို မထိခိုက်မနစ်နာစေသော ရှာမှီးခြင်းမျိုး ဖြစ်ပါလျှင် ထိုသို့သော ရှာမှီးခြင်းမျိုးကို ရှာမှီးသင့် ရှာမှီးထိုက် ရှာမှီးကောင်း၏။ ရှာမှီးရမည်သာဖြစ်၏။

ဤနေရာ၌ စိတ်စင်ကြယ်ရေး လုပ်ငန်းကို လုပ်လိုသောသူသည် စိတ်စင်ကြယ်လိုသူသည် ကိုယ်ဖြင့် ပြုလုပ်သင့် ပြုလုပ်ထိုက် ပြုလုပ်ကောင်းသည်ကို ပြုလုပ်၍ မပြုလုပ်သင့် မပြုလုပ်ထိုက် မပြုလုပ်ကောင်းသည်ကို ဝေးစွာ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။

နှုတ်ဖြင့် ပြောသင့် ပြောထိုက် ပြောကောင်းသည်ကို ပြောဆို၍၊ မပြောသင့် မပြောထိုက် မပြောကောင်းသည်ကို ဝေးစွာ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ ရှာမှီးသင့် ရှာမှီးထိုက် ရှာမှီးကောင်းသည်ကို ရှာမှီး၍ မရှာမှီးသင့် မရှာမှီးထိုက် မရှာမှီးကောင်းသည်ကို ဝေးစွာ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းတို့သည် ညစ်နွမ်းခြင်းသို့ကျရောက်နေသော စိတ်အစဉ်ကို ညစ်နွမ်းနေခြင်းမှ လွတ်မြောက်ရန် လုံခြုံစွာ စောင့်စည်းရေးလုပ်ငန်းကို လုပ်နေသည်မည်သောကြောင့် ဤလုပ်ငန်းသည် ကေန် စိတ်စင်ကြယ်ရေးလုပ်ငန်း ဖြစ်၏ဟု ကိုယ်တိုင်သိဖြစ်အောင် ကြိုးစား၍ လိုက်နာကျင့်သုံးပါ။

ဤကျင့်သုံးနည်းကို လိုက်နာကျင့်သုံးပါလျှင် ကာမ ချမ်းသာမျိုးထက် အဆများစွာ သာလွန်မွန်မြတ်သည့် အနဝဇ္ဇသုခခေါ် အပြစ်မရှိသော ချမ်းသာမျိုးကိုစံစားရမည် ဧကန်ဖြစ်ပါသည်။

ဤရှာမှီးခြင်းဆိုင်ရာ၌ ဓမ္မသဘောအားဖြင့် မိမိကိုယ်တိုင် ဘဝ၌ဖြစ်ရခြင်း၊ အိုနာသေတို့ကြောင့် ညစ်နွမ်းရခြင်းသဘော ရှိနေပါလျက် ထိုသို့ဘဝ၌ ဖြစ်ရခြင်း အိုနာသေတို့နှင့်ဆက်ဆံ၍ ညစ်နွမ်းခြင်းသဘောရှိသော ဇနီးမယား သမီးသားနှင့် ဆင်၊ မြင်း၊ ကျွဲ၊ နွား၊ သိုး၊ ဆိတ် စသော သတ္တဝါ၊ ရွှေ ငွေ စသော ဘဏ္ဍာတို့ကို ရှာမှီးနေခြင်းကို မမြတ်သော ရှာမှီးခြင်း ဖြစ်၍ မရှာမှီးသင့်ချေဟု မှတ်ယူ၍ ၊ မိမိကိုယ်တိုင်က ဘဝ၌ ဖြစ်ရခြင်း စသည်ဖြင့် ညစ်နွမ်းနေသူဖြစ်၍ ဘဝ၌ဖြစ်ရခြင်း စသည်ဖြင့် ညစ်နွမ်းနေသော ၊တရားစု၌ အပြစ်မြင်အောင်ရှုပြီးလျှင် ဘဝ၌ ဖြစ်ရခြင်းစသော ညစ်နွမ်းခြင်းတို့မရှိရာ နိဗ္ဗာန်နှင့် နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း တရားကောင်းကို ရှာမှီးခြင်းသည် မြတ်သော ရှာမှီးခြင်းဖြစ်၍ ရှာမှီးအပ် ရှာမှီးထိုက်သည်ဟု ကိုယ်တိုင်သိဖြစ်အောင် ကြိုးစား၍ မမြတ်သောရှာမှီးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်လျက် မြတ်သောရှာမှီးခြင်းကို ရှာမှီးနိုင်ရန် ကြိုးစားရာ၏ဟု မှတ်ယူပါ။

စိတ်စင်ကြယ်ရေးလုပ်ငန်း ဒုတိယပိုင်း

ကျွန်ုပ်တို့သည် စိတ်စင်ကြယ်ရေးလုပ်ငန်း၌ စိတ်ညစ်နွမ်းကြောင်း တရားတို့ စိတ်အစဉ်သို့ မဝင်ရောက်နိုင်ရန် လုံခြုံစွာ တားဆီးရေး လုပ်ငန်းတို့ကို အပိုင်းငါးပိုင်းခွဲ၍ ညွှန်ပြခဲ့ရာ ပထမပိုင်းကို ညွှန်ပြပြီး၍ ဒုတိယပိုင်းကို ညွှန်ပြပါအံ့။

ဤလောက၌ ကြည့်ရှုမှု၊ နားထောင်မှု၊ အနံ့နမ်းရှူမှု၊ အရသာကိုသိမှု၊ တွေ့ထိမှု၊ တွေးတောကြံစည်မှုတို့သည် ထင်ရှား ရှိကြ၏။ များစွာသောသူတို့သည် ဤကြည့်ရှုမှု၊နားထောင်မှု စသည်တို့ကို အမှီပြု၍ စိတ်အစဉ် ညစ်နွမ်းခြင်း၊ စင်ကြယ်သန့်ရှင်းခြင်းတို့ ဖြစ်ကြရ၏။

ထို့ကြောင့် စိတ်စင်ကြယ်ရေးလုပ်ငန်းကို လုပ်လိုသူသည် စိတ်စင်ကြယ်လိုသူသည် ကြည့်ရှုနားထောင်မှု စသည်တို့ကြောင့် စိတ်ညစ်နွမ်းကြောင်းများ စိတ်အစဉ်သို့ မဝင်ရောက်နိုင်ရန် လုံခြုံစွာ စောင့်ရှောက်တားဆီးရေး လုပ်ငန်းကို ညွှန်ပြလတ္တံ့သော လုပ်ငန်းအတိုင်း ကိုယ်တိုင်သိဖြစ်အောင် ကြိုးစား၍ လိုက်နာကျင့်သုံးရ၏။

(၁) မျက်စိဖြင့်မြင်၍ သိအပ်သော အဆင်းမျိုးစုံရှုပါရုံကို ကြည့်သင့်ကြည့်ထိုက် ကြည့်ကောင်းသော ရူပါရုံ၊ မကြည့်သင့် မကြည့်ထိုက် မကြည့်ကောင်းသော ရူပါရုံဟု နှစ်မျိုးရှိရာ

အကြင်သို့သော အဆင်းမျိုးစုံ ရူပါရုံကို ကြည့်ရှုသော မိမိအား စီးပွားဉစ္စာ၊ ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် လောကကောင်းကျိုး၊ ဓမ္မကောင်းကျိုးများ ဆုတ်ယုတ်၍ အကျိုးမဲ့ကိုသာ ဖြစ်စေပါလျှင် ထိုသို့သော အဆင်းမျိုးစုံ ရူပါရုံတို့ကို မကြည့်ရှုမူ၍ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည်လည်းကောင်း၊ အကြင်သို့သော အဆင်းမျိုးစုံ ရူပါရုံကို ကြည့်ရှုသော မိမိအား စီးပွားဉစ္စာ ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် လောကကောင်းကျိုး၊ ဓမ္မကောင်းကျိုးများ တိုးပွား၍ အကျိုးစီးပွားကိုသာ ဖြစ်ပါလျှင် ထိုကဲ့သို့သောအဆင်းမျိုးစုံ ရူပါရုံမျိုးကို ကြည့်ရှုရမည်သာဖြစ်၏ဟု အသိဉာဏ်ရောက်ခြင်းသည် လည်းကောင်း၊ သဘောမှန်ကို ပေါ်လွင်ထင်ရှားစေမှုဖြင့် စိတ်၏ညစ်နွမ်းကြောင်းများ စိတ်အစဉ်သို့ မဝင်ရောက်ရန် လုံခြုံစွာ စောင့်စည်းရေးလုပ်ငန်း ဖြစ်၏။

(၂) နားဖြင့်ကြား၍ သိအပ်သော အသံမျိုးစုံ သဒ္ဒါရုံကိုလည်း နားထောင်ကောင်းသော အသံမျိုးစုံ သဒ္ဒါရုံ၊ နားမထောင်ကောင်းသော အသံမျိုးစုံ သဒ္ဒါရုံဟု နှစ်မျိုးရှိရာ အကြင်သို့သော အသံမျိုးစုံသဒ္ဒါရုံကို နားထောင်သော မိမိအား စီးပွားဉစ္စာ ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် လောကကောင်းကျိုး၊ ဓမ္မကောင်းကျိုးများ ဆုတ်ယုတ်၍ အကျိုးမဲ့ကိုသာ ဖြစ်စေပါလျှင် ထိုသို့သော အသံမျိုးစုံ သဒ္ဒါရုံမျိုးကို နားမထောင်မူ၍ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည်လည်းကောင်း၊ အကြင်သို့သော အသံ

မျိုးစုံ သဒ္ဒါရုံကို နားထောင်သော မိမိအား စီးပွားဥစ္စာ ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် လောကကောင်းကျိုး၊ ဓမ္မကောင်းကျိုးများ တိုးပွား၍ အကျိုးစီးပွားကိုသာ ဖြစ်စေပါလျှင် ထိုကဲ့သို့သော အသံမျိုးစုံ သဒ္ဒါရုံတို့ကို နားထောင်ရမည်သာဖြစ်၏ဟု အသိဉာဏ် ရောက်ခြင်းသည် လည်းကောင်း၊ သဘောမှန်ကိုပေါ်လွင်ထင်ရှားစေမှုဖြင့် စိတ်၏ညစ်နွမ်းကြောင်းများ စိတ်အစဉ်သို့ မဝင်ရောက်ရန် လုံခြုံစွာ စောင့်စည်းရေးလုပ်ငန်း ဖြစ်၏။

(၃) နှာခေါင်းဖြင့်နံ၍ သိအပ်သော အနံ့မျိုးစုံ ဂန္ဓာရုံကိုလည်း နမ်းရှုကောင်းသော အနံ့မျိုးစုံဂန္ဓာရုံ၊ မနမ်းရှုကောင်းသော အနံ့မျိုးစုံ ဂန္ဓာရုံဟု နှစ်မျိုးရှိရာ အကြင်သို့သော အနံ့မျိုးစုံ ဂန္ဓာရုံကို နမ်းရှုသော မိမိအားစီးပွားဥစ္စာ ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် လောကကောင်းကျိုး၊ ဓမ္မကောင်းကျိုးများ ဆုတ်ယုတ်၍ အကျိုးမဲ့ကိုသာ ဖြစ်စေပါလျှင် ထိုသို့သော အနံ့မျိုးစုံ ဂန္ဓာရုံတို့ကို မနမ်းမရှုမူ၍ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် လည်းကောင်း၊ အကြင်သို့သော အနံ့မျိုးစုံဂန္ဓာရုံကို နမ်းရှုသော မိမိအား စီးပွားဥစ္စာ ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် လောကကောင်းကျိုး၊ ဓမ္မကောင်းကျိုးများ တိုးပွား၍ အကျိုးစီးပွားကို ဖြစ်စေပါလျှင် ထိုသို့သော အနံ့မျိုးစုံ ဂန္ဓာရုံမျိုးကို နမ်းရှုရမည်သာ ဖြစ်၏ဟု အသိဉာဏ်ရောက်ခြင်းသည်လည်းကောင်း၊ သဘောမှန်ကို ပေါ်လွင်ထင်ရှားစေမှုဖြင့် စိတ်ညစ်နွမ်းကြောင်း

များ စိတ်အစဉ်သို့ မဝင်ရောက်ရန် လုံခြုံစွာ စောင့်စည်းရေး လုပ်ငန်းပင် ဖြစ်၏။

(၄) လျှာဖြင့်ထိ၍ သိအပ်သော အရသာမျိုးစုံ ရသာရုံကိုလည်း စားသောက်သင့်-မသင့်၊ စားသောက်ကောင်း-မကောင်းဟု နှစ်မျိုးပင်ရှိရာ....

(က) အကြင်သို့သော အရသာမျိုးစုံ ရသာရုံကို သုံးဆောင်စားသောက်သော မိမိအား စီးပွားဥစ္စာ ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် လောက ကောင်းကျိုး၊ ဓမ္မကောင်းကျိုးများ ဆုတ်ယုတ်၍ အကျိုးမဲ့ကိုသာ ဖြစ်စေပါလျှင် ထိုသို့သော အရသာမျိုးစုံ ရသာမျိုးကို မသုံးဆောင် မစားသောက်မူ၍ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် လည်းကောင်း၊

(ခ) အကြင်သို့သော အရသာမျိုးစုံ ရသာရုံကို သုံးဆောင်စားသောက်သော မိမိအား စီးပွားဥစ္စာဂုဏ်သိက္ခာနှင့် လောကကောင်းကျိုး၊ ဓမ္မကောင်းကျိုးများတိုးပွား၍ အကျိုးစီးပွားကိုသာ ဖြစ်စေပါလျှင် ထိုသို့သော အရသာမျိုးစုံ ရသာရုံမျိုးကို သုံးဆောင်စားသောက်ရမည်သာ ဖြစ်၏—

ဟု အသိဉာဏ်ရောက်ခြင်းသည် လည်းကောင်း သဘောမှန်ကို ပေါ်လွင်ထင်ရှားစေမှုဖြင့် စိတ်၏ ညစ်နွမ်းကြောင်း

များ စိတ်အစဉ်သို့ မဝင်ရောက်ရန် လုံခြုံစွာစောင့်စည်းရေး လုပ်ငန်းပင်ဖြစ်၏။

(၃) ကိုယ်ဖြင့်ထိတွေ့၍သိအပ်သော အတွေ့မျိုးစုံဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံကိုလည်း ထိတွေ့သင့် ထိတွေ့ကောင်း၊ မထိတွေ့သင့် မထိတွေ့ကောင်းဟု နှစ်မျိုးပင်ရှိရာ အကြင်သို့သော အတွေ့မျိုးစုံဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံကို ထိတွေ့ခံစားသော မိမိအား စီးပွားဥစ္စာ ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် လောကကောင်းကျိုး၊ ဓမ္မကောင်းကျိုးများ ဆုတ်ယုတ်၍အကျိုးမဲ့ကိုသာ ဖြစ်စေပါလျှင် ထိုသို့သော အတွေ့မျိုးစုံဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံမျိုးကို မထိတွေ့မူ၍ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် လည်းကောင်း၊ အကြင်သို့သော အတွေ့မျိုးစုံ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံကို ထိတွေ့ခံစားသော မိမိအား စီးပွားဥစ္စာ ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် လောကကောင်းကျိုး၊ ဓမ္မကောင်းကျိုးများ တိုးပွား၍ အကျိုးစီးပွားကိုသာ ဖြစ်စေပါလျှင် ထိုသို့သော အတွေ့မျိုးစုံ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံတို့ကို ထိတွေ့ခံစားရမည်သာ ဖြစ်၏ဟု အသိဉာဏ်ရောက်ခြင်းသည်လည်းကောင်း၊ သဘောမှန်ကို ပေါ်လွင်ထင်ရှားစေမှုဖြင့် စိတ်ညစ်နွမ်းကြောင်းများ စိတ်အစဉ်သို့ မဝင်ရောက်ရန် လုံခြုံစွာ စောင့်စည်းရေးလုပ်ငန်းပင် ဖြစ်၏။

(၄) စိတ်ဖြင့်သာ သိအပ်ကြံအပ်သော သိဖွယ်အဖုံဖုံ၊ သဘောတရားမျိုးစုံတို့ကိုလည်းသိသင့်ကြံစည်သင့်သော သိစရာအဖုံဖုံ သဘောတရားမျိုးစုံ မသိသင့် မကြံစည်သင့်သော

သိစရာအဖုံဖုံ . သဘောတရားမျိုးစုံဟူ နှစ်မျိုးပင်ရှိရာ အကြင်သို့သော သိစရာအဖုံဖုံ သဘောတရားမျိုးစုံတို့ကို သိရှိကြံစည်သော မိမိအား စီးပွားဥစ္စာ ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် လောကကောင်းကျိုး၊ ဓမ္မကောင်းကျိုးဆုတ်ယုတ်၍ အကျိုးမဲ့ကိုသာ ဖြစ်စေပါလျှင် ထိုသို့သော သိစရာအဖုံဖုံ သဘောတရားမျိုးစုံတို့ကို သိခြင်း ကြံစည်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် လည်းကောင်း၊ အကြင်သို့သော သိစရာအဖုံဖုံ သဘောတရားမျိုးစုံတို့ကို သိရှိကြံစည်သော မိမိအား စီးပွားဥစ္စာ ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် လောကကောင်းကျိုး၊ ဓမ္မကောင်းကျိုးများ တိုးပွား၍ အကျိုးစီးပွားကိုသာ ဖြစ်စေပါလျှင် ထိုသို့သိစရာအဖုံဖုံ သဘောတရားမျိုးစုံတို့ကို သိရှိကြံစည်ရမည်သာ ဖြစ်၏ဟု အသိဉာဏ် ရောက်ခြင်းသည် လည်းကောင်း၊ သဘောမှန်ကို ပေါ်လွင်ထင်ရှားစေမှုဖြင့် စိတ်၏ညစ်နွမ်းကြေးများ စိတ်အစဉ်သို့ မဝင်ရောက်ရန် လုံခြုံစွာ စောင့်စည်းရေးလုပ်ငန်းပင် ဖြစ်၏ဟု ကိုယ်တိုင်သိဖြစ်အောင် ကြိုးစား၍ အထက်ပါ ညွှန်ပြခဲ့ချက်တို့၌ ရှောင်သင့်သောအချက်ကို ရှောင်၊ ဆောင်သင့်သော အချက်တို့ကို လိုက်နာကျင့်ဆောင်ခြင်းဖြင့် စိတ်စင်ကြယ်ရေးလုပ်ငန်းကို လိုက်နာကျင့်သုံးပါ။

ဤကျင့်သုံးနည်းကိုလိုက်နာကျင့်သုံးပါလျှင် ကာမချမ်းသာထက် အဆများစွာ သာလွန်သော အဗျာသေကသုခ

ခေါ်သော ကိလေသာအမှုတို့ဖြင့် မသန့်းလောင်း မစိုစွတ်သော ချမ်းသာကို ကေန်ခံစားရ၏။

စိတ်စင်ကြယ်ရေးလုပ်ငန်း တတိယပိုင်း

စိတ်စင်ကြယ်ရေး ဒုတိယပိုင်းကို ညွှန်ပြပြီး၍ ယခုအခါ စိတ်စင်ကြယ်ရေး တတိယပိုင်းကို ညွှန်ပြပါအံ့။

ဤလောက၌ စိတ်ကိုညစ်နွမ်းစေတတ်သော အညစ်အကြေးတို့သည် တည်ရာမှီရာဖြစ်သော အကြည်ရုပ်တို့ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု တိုက်ဆိုင်မိတိုင်း တိုက်ဆိုင်မိတိုင်း စိတ်အစဉ် ပေါ်လာသည်နှင့် မရှေးမနှောင်းပင် ပေါ်ပေါက်ဝင်ရောက်လာတတ်ကြကုန်၏။ စိတ်အစဉ်ကို ညစ်နွမ်းစေတတ်သော အညစ်အကြေးတို့ မဝင်ရောက်နိုင်ရန်၊ တည်ရာမှီရာဖြစ်သောအကြည်ရုပ်တို့ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု တိုက်ဆိုင်၍ စိတ်အစဉ်ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် အညစ်အကြေးတို့ မဝင်လာမီ သတိတရားကို ရှေ့ဆောင်ထား၍ တားဆီးမှုကို ပြုလုပ်ရ၏။

အရာရာမှာ သတိတရားကို ရှေ့ဆောင်ထားခြင်းသည် ကန်ဘောင်ရိုးနှင့် တူလှ၏။ ကန်ဘောင်ရိုးသည် ရေဆိုးရေညစ်များ ကန်အတွင်းသို့ မဝင်ရောက်နိုင်ရန် တားဆီးနိုင်၍ ကန်အတွင်းမှ ရေကြည်ရေကောင်းတို့ အပြင်မထွက်နိုင်ရန် တားဆီးနိုင်၏။ ကန်ဘောင်ရိုး ခိုင်လေလေ၊ ကန်အတွင်းရှိရေ

ကြည်လင်သန့်ရှင်းလေလေဖြစ်သကဲ့သို့သတိတရားကိုရှေ့ဆောင်ထားခြင်းသည်လည်း စိတ်အစဉ်သို့ စိတ်ညစ်နွမ်းကြောင်းများ မ၀င်ရောက်နိုင်ရန် တားဆီးနိုင်၍ ကြည်လင်သန့်ရှင်းသော စိတ်အစဉ်သည် အပြင်အာရုံ အမျိုးမျိုးသို့ထွက်၍ စိတ်ညစ်နွမ်းမှုတို့နှင့် မရောနှောမိရန် တားဆီး၍ထားနိုင်၏။ သတိတရားခိုင်လေလေ စိတ်ကြည်လင်သန့်ရှင်းလေလေ ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် စိတ်၏တည်ရာမှီရာဖြစ်သော အကြည်ရုပ်တို့တစ်ခုနှင့်တစ်ခု တိုက်ဆိုင်မိတိုင်း သိရှိ တွေ့ကြုံလာသမျှတို့၌ သတိတရား ရှေ့ဆောင်ထား၍ အကြောင်းမှန် အကျိုးမှန်ကို ဆင်ခြင်နိုင်သော၊ ထက်မြက်လှစွာသော စွမ်းအားဖြင့် စိတ်၏ ညစ်နွမ်းကြောင်း အညစ်အကြေးများကို တားဆီးပယ်စွန့်နိုင်၏ဟု အသိဉာဏ်ရောက်ခြင်းသည်လည်း စိတ်စင်ကြယ်ရေး လုပ်ငန်းဖြစ်၏ဟု ကိုယ်တိုင်သိဖြစ်အောင် ကြိုးစား၍ တည်ရာမှီရာဖြစ်သော အကြည်ရုပ်တို့ တိုက်ဆိုင်မိရာ ဌာနတိုင်းတို့၌ စိတ်၏ညစ်နွမ်းကြောင်း အညစ်အကြေးများ မ၀င်လာနိုင်အောင် လေ့လာကျင့်သုံးပါ။

စိတ်စင်ကြယ်ရေးလုပ်ငန်း စတုတ္ထပိုင်း

စိတ်စင်ကြယ်ရေး တတိယပိုင်းကို ညွှန်ပြပြီး၍ စတုတ္ထပိုင်းကို ညွှန်ပြပါအံ့။

ဤလောက၌ ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် ကောင်းသော ကိုယ်ကျင့်တရားတစ်ခုခုရှိသောသူတို့သည် များစွာရှိကြကုန်၏။ ကောင်းသော ကိုယ်ကျင့်တရားမရှိသော် ရှိအောင်ပြုလုပ်၍ မိမိ၏ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် ကောင်းသော ကိုယ်ကျင့်တရားများ မပျက်စီးရအောင်၊ တိုးတက်လာအောင် ကြိုးစား၍ ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ရ၏။ မိမိ၏ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် ကိုယ်ကျင့်တရား ပျက်ကွက်လျှင် များစွာ စိတ်ပူပန် ညစ်နွမ်းမှု ကေန်ဖြစ်ရ၏။ စိတ်အစဉ် ပူပန်ညစ်နွမ်းလျှင် စိတ်အစဉ် မစင်ကြယ်တော့ပေ။ ထို့ကြောင့်—

စိတ်အစဉ် စင်ကြယ်သန့်ရှင်းလိုသူသည်....

— မိမိ၏ဂုဏ်သိက္ခာနှင့်ကောင်းသောကိုယ်ကျင့်တရားမပျက်စီးရလေအောင် သည်းခံသင့်သည်၌ သည်းခံခြင်းဖြင့် လုံခြုံစွာ စောင့်ရှောက်ရ၏။

— စောင့်ရှောက်ပုံ စောင့်ရှောက်နည်းကား အခွင့်အရေးရတိုင်း ရရှိသောအခွင့်အရေးကို မိမိ၏ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် ကိုယ်ကျင့်တရား ပျက်လောက်အောင် အစွမ်းကုန် အသုံးမချမိ စေရန် သည်းခံ၍ စောင့်ရှောက်ရ၏။

— လာဘ်လာဘရတိုင်းမိမိ၏ဂုဏ်သိက္ခာနှင့်ကိုယ်ကျင့်တရား ပျက်လောက်အောင် အစွမ်းကုန် မယူမိစေရန် သည်းခံ၍ စောင့်ရှောက်ရ၏။

— ဩဇာအာဏာကြီးတိုင်း မိမိ၏ဂုဏ်သိက္ခာနှင့်ကိုယ်ကျင့်တရား ပျက်ပြားလောက်အောင် မိမိ၏ဩဇာအာဏာကို အစွမ်းကုန် အသုံးမချမိစေရန် သည်းခံ၍စောင့်ရှောက်ရ၏။

— ချမ်းသာကြွယ်ဝ၍သုံးနိုင်စွဲနိုင်တိုင်းမိမိ၏ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် ကိုယ်ကျင့်တရား ပျက်ပြားလောက်အောင် အစွမ်းကုန်မသုံးစွဲမိစေရန် သည်းခံ၍ စောင့်ရှောက်ရ၏။

— အပျော်အပါးတွေ့ပေါများတိုင်း မိမိ၏ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် ကိုယ်ကျင့်တရားပျက်ပြားလောက်အောင် အစွမ်းကုန် အပျော်အပါး မလိုက်စားမိစေရန် သည်းခံ၍ စောင့်ရှောက်ရ၏။

— အချီးမွမ်း အမွမ်းတင် ခံရတိုင်း မိမိ၏ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် ကိုယ်ကျင့်တရား ပျက်လောက်အောင် ဝမ်းမသာမိစေရန်၊ တကြွကြွနှင့် ခြေဖျားထောက်၍ မမော် မမောက်မိ စေရန် သည်းခံ၍စောင့်ရှောက်ရ၏။

— အခြွေအရံနှင့် အရှိအသေ အလေးအမြတ် ပြုသူတွေ ပေါများတိုင်း မိမိ၏ ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် ကိုယ်ကျင့်တရား ပျက်လောက်အောင် မဟက်ကြွမထောင်လွှားမိစေရန် သည်းခံ၍ စောင့်ရှောက်ရ၏။

ရာထူးဂုဏ်သိန် အရှိန်အဝါ ဥစ္စာစီးပွား အခြေအရံများ ပျက်ပြားဆုတ်ယုတ်သည့်အခါမှာဖြစ်စေ၊ ဆင်းရဲနွမ်းပါးသည့် အခါမှာဖြစ်စေ၊ အခြေအရံ နည်းပါးသည့် အခါမှာဖြစ်စေ၊ လာဘ်လာဘ နည်းပါးသည့်အခါမှာဖြစ်စေ၊ ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချခံရ သည့်အခါမှာ ဖြစ်စေ၊ ခြေမကိုင်မိ လက်မကိုင်မိ ဖြစ်ကာ ဆောက်တည်ရာမရဖြစ်လောက်အောင်ပူဆွေးသောကမရောက် စေမူ၍ တစ်ဖက်သားကိုလည်း ရန်ငြိုးမဖွဲ့မိစေရန် မိမိ၏ဂုဏ် သိက္ခာနှင့် ကိုယ်ကျင့်တရား မပျက်ရအောင် သည်းခံ၍စောင့် ရှောက်ရ၏။

— ဓမ္မသဘောအားဖြင့် အချမ်း အပူ ဆာလောင်မွတ် သိပ်ခြင်း၊ မှက်, ခြင်, ယင်, လေ, နေပူ, မြွေ,ကင်း,သန်းတို့၏ ကိုက်ခဲခြင်း၊ တွေ့ထိခြင်း၊ ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချ အဓမ္မပြောဆိုခံရခြင်း၊ ရုပ်တရားတို့၏ မညီညွတ်မှုကြောင့် ဖေါက်ပြန်သော ဒဏ် ချက်ကို ခံစားရခြင်း စသည်တို့ဖြင့် တွေ့ကြုံရပါသော်လည်း မိမိ၏ ကောင်းသော ကိုယ်ကျင့်တရား မပျက်ပြားစေရန်နှင့် တိုးတက်စေရန် အဒေါသခေါ် အဓိဝါသန ခန္တီမျိုးဖြင့် သည်းခံ၍ ဆန့်ကျင်ဘက် တရားဆိုးတို့ မဝင်ရောက် နိုင်ရန် လုံခြုံစွာ စောင့်စည်းရ၏။

ဤကဲ့သို့ သည်းခံ၍ လုံခြုံစွာ စောင့်ရှောက်နိုင်သော် စိတ် စင်ကြယ်ရေးလုပ်ငန်းဖြစ်၏ဟု ကိုယ်တိုင်သိဖြစ်အောင် ကြိုးစား

၍- သည်းခံသင့်သည်၌ သည်းခံခြင်းဖြင့် စိတ်စင်ကြယ်ရေး လုပ်ငန်းကို လိုက်နာကျင့်သုံးပြုလုပ်ပါ။

စိတ်စင်ကြယ်ရေးလုပ်ငန်း ပဋ္ဌမပိုင်း

စိတ်စင်ကြယ်ရေး စတုတ္ထပိုင်းကို ညွှန်ပြပြီး၍ စိတ်စင်ကြယ် ရေး ပဋ္ဌမပိုင်းကို အနည်းငယ်မျှညွှန်ပြပါအံ့။

ဤလောက၌ လိုချင်စရာဖြစ်သော ဝတ္ထုပစ္စည်းများကို မတရားသောနည်းဖြင့် ရယူရန်ကြံစည်နေခြင်း တို့သည်လည်း ကောင်း၊ သူတစ်ပါးတို့၏အသက်၊ အိုးအိမ်၊ ရာထူး ဂုဏ်သိန် အရှိန်အဝါ ဥစ္စာစီးပွား ဂုဏ်သိက္ခာများနှင့် အတတ်ပညာ အခြေအရံစသည်တို့ကို ဖျက်ဆီးရန် ကြံစည်ခြင်းတို့သည်လည်း ကောင်း၊ တစ်ပါးသော သူတို့နှင့် သတ္တဝါ အများတို့အား ညှဉ်းဆဲနှိပ်စက်ရန် ကြံစည်နေခြင်းတို့သည်လည်းကောင်း၊ ဤသို့သော ကြံစည်ခြင်းမျိုးတို့ကို ကြံစည်နေသော မိမိအား၊ မိမိ၏ အကျိုးစီးပွားနှင့် အသိအလိမ္မာ ဂုဏ်သိက္ခာ တို့ကိုလည်း ကောင်း၊ သူတစ်ပါးတို့၏ အကျိုးစီးပွားနှင့် အသိအလိမ္မာ ဂုဏ်သိက္ခာတို့ကိုလည်းကောင်း၊ မိမိ သူတစ်ပါး နှစ်ဦးသား တို့၏ အကျိုးစီးပွားနှင့် အသိအလိမ္မာ ဂုဏ်သိက္ခာတို့ကိုလည်း ကောင်း ဖျက်ဆီးတတ်သည်ဖြစ်၍ ဆင်းရဲပင်ပန်းခြင်း၊ မငြိမ်း

အေးခြင်း၊ ပူပန် ညစ်နွမ်းခြင်း တို့ကိုသာ ဖြစ်စေတတ် ၏ဟု ကိုယ်တိုင်အသိဉာဏ်ရောက်ကာ ဖြစ်ပေါ်လာတိုင်းသော ဤ အကြံအစည်သုံးမျိုးတို့ကို လက်မခံမူ၍ ချက်ချင်းပယ်ဖျောက် အပ်၏။

နောက်တစ်ဖန် ထိုသို့သော အကြံအစည်မျိုးတို့ မပေါ် ပေါက်ရလေအောင် ရဲရင့်သောစွမ်းရည် ဝီရိယဖြင့်ပယ်ဖျောက် ခြင်းကို လေ့ကျင့်မှု ပြုလုပ်နေခြင်းသည်လည်း စိတ်စင်ကြယ် ရေး လုပ်ငန်းဖြစ်၏ဟု ကိုယ်တိုင် သိဖြစ်အောင် ကြိုးစား၍ အထက်ပါညွှန်ပြချက်များကို လိုက်နာကျင့်သုံးပါ။

— ကျွန်ုပ်တို့သည် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့၏ စိတ်စင်ကြယ်ရေး လုပ်ငန်းကို ညွှန်ပြခဲ့ရာ၌ ပဌမ စိတ်၏ညစ်နွမ်းကြောင်းများကို ညွှန်ပြ၍ ထိုညစ်နွမ်းကြောင်းများ စိတ်အစဉ်သို့ မဝင်ရောက် နိုင်ရန် လုံခြုံစွာတားဆီး စောင့်ရှောက်ရေး လုပ်ငန်းတို့ကို အပိုင်းငါးပိုင်းခွဲ၍ ညွှန်ပြခဲ့၏။

ညွှန်ပြခဲ့သော အပိုင်းငါးပိုင်းတွင် ပထမပိုင်း၌—

(က) ကျင့်ဝတ်နှင့် ဝတ္တရားကို ညွှန်ပြသောအခန်း
(ခ) နိုင်းယှဉ်ချက်ကို ညွှန်ပြသော အခန်း
(ဂ) ပြုလုပ်ပြောဆို ရှာမှီးရာတို့၌ သင့်မသင့်ကို ညွှန်ပြ သောအခန်း

ဟု သုံးမျိုးပိုင်းခြား၍ ညစ်နွမ်းခြင်းသို့ ကျရောက်နေသော စိတ်အစဉ်ကို ညစ်နွမ်းနေခြင်းမှ လွတ်မြောက်စေရန် စောင့်ရှောက်နည်းကို ညွှန်ပြထားပါသည်။

ဒုတိယပိုင်း၌ အသိဉာဏ်ရောက်ခြင်းဖြင့် သဘောမှန်ကို ထင်ရှား ပေါ်လွင်စေသော နည်းကိုသုံး၍ စိတ်စင်ကြယ်ရေး လုပ်ငန်းကို ညွှန်ပြထားပါသည်။

တတိယပိုင်း၌ သတိနှင့်ယှဉ် ဉာဏ်ဖြင့်မြင်၍ ဆင်ခြင်သော နည်းဖြင့် စိတ်စင်ကြယ်ရေး လုပ်ငန်းကို ညွှန်ပြထားပါသည်။

စတုတ္ထပိုင်း၌ သည်းခံသင့်သည်ကို ခြိုးခြံသည်းခံခြင်းဖြင့် စိတ်စင်ကြယ်စေရန် ဆင်ခြင်နည်းကို ညွှန်ပြထားပါသည်။

ပဉ္စမပိုင်း၌ ဝီရိယစွမ်းရည်ဖြင့် စိတ်စင်ကြယ်စေရန် ထိန်းသိမ်းပုံ၊ ထိန်းသိမ်းနည်းကို ညွှန်ပြထားပါသည်။

ထို့ကြောင့် စိတ်စင်ကြယ်လိုသူသည် ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ အခန်းတို့၌ ပါရှိသော ရှောင်သင့် ဆောင်သင့် လိုက်နာကျင့်သုံးသင့်သည်များကို ကိုယ်တိုင်သိဖြစ်အောင် ကြိုးစား၍ တိကျစွာ ရှောင်ခြင်း ဆောင်ခြင်း လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်းတို့ဖြင့် ကောန် စိတ်စင်ကြယ်မှုကို ရရှိ၍ ကာမချမ်းသာမျိုးထက် အဆများစွာ

သာလွန်မွန်မြတ်သည့် အပြစ်မရှိသော ချမ်းသာနှင့် ကိလေသာ အပူမျိုးတို့ဖြင့် မသွန်းလောင်း မစိုစွတ်သော ချမ်းသာမျိုးတို့ကို စံစားရမည် ကေန်ဖြစ်ပါသည်။ အပြစ်မရှိသော ချမ်းသာမျိုးနှင့် ကိလေသာအပူတို့ဖြင့် မသွန်းလောင်း မစိုစွတ်သော ချမ်းသာမျိုးတို့ကို စံစားလိုသူတိုင်း စိတ်စင်ကြယ်ရေး လုပ်ငန်းများကို ကိုယ်တိုင်သိဖြစ်အောင် ကြိုးစားကြ၍ တိကျမှန်ကန်စွာ လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်ကြပါစေသော်။

"စိတ်တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး"

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့၏ လုပ်ငန်းလေးမျိုးတို့တွင် လွတ်လွတ်စွန့်လွတ်ရေး လုပ်ငန်းနှင့် စိတ်စင်ကြယ်ရေးလုပ်ငန်း များကို ကျင့်သုံးပုံ ကျင့်သုံးနည်းနှင့်တကွ စိစစ်ဝေဖန်၍ပြခဲ့ ကြကုန်ပြီးပြီ။ ယခုအခါ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့၏ စိတ် တည်တံ့ ခိုင်မြဲရေး လုပ်ငန်းကို အနည်းငယ်မျှ နှိုင်းချိန်ဆ၍ ညွှန်ပြ ပါအံ့။

စိတ် တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး လုပ်ငန်းကို လိုက်နာကျင့်သုံးလိုသူ သည် ပထမဦးစွာ နည်းမှန်လမ်းမှန်ကို ညွှန်ပြနိုင်သော ကလျာဏ မိတ္တ ဂုဏ်အင်္ဂါနှင့် ပြည့်စုံသည့် ဆရာကောင်းကို မှီဝဲဆည်းကပ် ရန် များစွာ လိုအပ်လှပေ၏။ ကလျာဏမိတ္တ ဂုဏ်အင်္ဂါနှင့်

မပြည့်စုံသော ဆရာကို မှီဝဲဆည်းကပ်မိပါလျှင် နည်းမှန် လမ်းမှန်ကို မရနိုင်သည့်အပြင် အလွဲလွဲ အချော်ချော်နှင့် ဖောက်ပြန်ရေးသမား သော်လည်းကောင်း၊ စိတ်မနှံ့သော သူရူးသော်လည်းကောင်း ဖြစ်သွားနိုင်၏။

အများက သူတော်ကောင်းပါဟု အပြောများ၍ဖြစ်စေ၊ အခွံညြဖွယ်ရာများကို လတ်တလော ညွှန်ပြသဖြင့် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကို မိမိ ကိုယ်တိုင်က အထင်ကြီး၍ဖြစ်စေ ဟန်ဆောင် လှည့်စားအချောင်သမား လူလိမ်များကို မှီဝဲဆည်းကပ်မိပါလျှင် စိတ်တည်တံ့ခိုင်မြဲရေးသို့ မရောက်မူ၍ ပစ္စည်းကုန် လူပန်းဖြစ်ကာ ဖောက်ပြန်ရူးနှမ်းခြင်းသို့သာ ရောက်သွားတတ်၏။

ကျွန်ုပ်တို့သည် လှူဒါန်းရေးဆိုင်ရာ၌ ပုဂ္ဂိုလ်ကောင်းတို့ကို ရွေးချယ်လှူဒါန်းလိုသော် ရွေးချယ်လှူဒါန်းရ၏။

မရွေးချယ်လိုသော် မိမိ ကြည်ညိုနှစ်သက်ရာ ပုဂ္ဂိုလ်ကို လှူဒါန်းနိုင်ကြ၏။

အသိအလိမ္မာ ဉာဏ်ပညာနှင့် ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းကို ရရှိနိုင်ရန် မှီဝဲ ဆည်းကပ်ရာ၌ကား ကလျာဏမိတ္တ ဂုဏ်အင်္ဂါနှင့် ပြည့်စုံသော ဆရာကောင်းကို ရရှိနိုင်ရန် အကြိမ်ကြိမ်အထပ်ထပ် ရွေးချယ်စိစစ်၍ ကလျာဏမိတ္တ ဂုဏ်အင်္ဂါနှင့် ပြည့်စုံသော ဆရာကောင်းကို ရရှိမှသာ မှီဝဲဆည်းကပ်ရ၏။

ဤနေရာ၌ ကလျာဏမိတ္တ ဂုဏ်အင်္ဂါများကို ကိုယ်တိုင် သိဖြစ်ဖို့ရန် များစွာ လိုအပ်လှပေသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုဂုဏ် အင်္ဂါများကို ညွှန်ပြပါအံ့။

မိမိမှီဝဲဆည်းကပ်၍ အတတ်ပညာ အသိအလိမ္မာကို သင်ယူရမည့် အတတ်သင်ဆရာ ဖြစ်ထိုက်သော ပုဂ္ဂိုလ်သည်—

(၁) ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းခြင်း သီလ၊
(၂) စိတ်ထား ဘည်ကြည်ဖြောင့်မတ်ခြင်း သမာဓိ၊
(၃) ရှေးနောက် မြော်မြင် အကြောင်းအကျိုးကို တိကျ မှန်ကန်စွာ ဆင်ခြင်တတ်သော အသိအလိမ္မာ ဉာဏ်ပညာ၊
(၄) ခွဲခြမ်းပေးဝေနိုင်မှုရှိခြင်း ဒါန၊
(၅) ပြေပြစ် နူးညံ့သိမ်မွေ့သော အပြောအဆိုရှိခြင်း ဝေယျာဝစ္စ၊
(၆) အများ၏ ကောင်းကျိုးအတွက် ကျင့်ခြင်း အတ္ထစရိယာ၊
(၇) တန်းတူရည်တူဆက်ဆံခြင်း သမာနတ္တတာဟုဆိုအပ်သော ဤ (၇)ပါးသော အင်္ဂါတို့နှင့် ပြည့်စုံ၍—

(က) ချစ်အပ်သော ပိယဂုဏ်

(ခ) အရိုအသေ အလေးအမြတ် ပြုထိုက်သော ဂရုဂုဏ်၊ အထက်ပါ(၇)ပါးသောအင်္ဂါတို့နှင့် ပြည့်စုံ၍–

(ဂ) ချီးမွမ်းအပ်သော ဘာဝနီယဂုဏ်

(ဃ) သူတစ်ပါးတို့အား ကြောင်းကျိုးညွှန်ပြ ကောင်းကျိုးရအောင် ဆိုဆုံးမတတ်သော ဝတ္တာဂုဏ်

(င) သီလ သမာဓိ ပညာ သိက္ခာသုံးပါးနှင့်ပတ်သက်သော ကျင့်ဝတ်တရားတို့၌ မရှင်းလင်းသည်ဖြစ်၍ သူတစ်ပါးတို့ မေးလာသော အမေးပုစ္ဆာများကို တရားတော်နှင့်ညီစွာဖြေစွမ်းနိုင်ခြင်းငှာ ခန့်သော ဝစနက္ခမဂုဏ်

(စ) နာမ်ရုပ်နှင့်စပ်၍ နက်နဲသော တရားစကားကို ဟောကြားတတ်သော ဂမ္ဘီရကထံကတ္တာဂုဏ်

(ဆ) အကျိုးမဲ့လတ် မလျော်ကပ်သော အရာဌာနတို့၌ မတိုက်တွန်း မယှဉ်စေတတ်သော အဋ္ဌာနေနော စနိယောဇိတဂုဏ် – ဟု ဆိုအပ်သော ဂုဏ်အင်္ဂါတို့ သည် ကလျာဏမိတ္တဖြစ်သော ဆရာကောင်းတို့၏ ဂုဏ်အင်္ဂါ တို့ ဖြစ်ကြကုန်၏။

သီလ သမာဓိ ပညာ သိက္ခာသုံးပါးနှင့် ပြည့်စုံ၍ ဒါန ဝေယျာဝစ္စ အတ္တစရိယာ သမာနတ္တတာဟု ဆိုအပ်သော သင်္ဂဟတရား(၄)ပါး မရှိခဲ့ပါလျှင် ဂရုဂုဏ်သာရှိ၍ ပိယ–ဘာဝနီယစသော ဂုဏ်မရှိခဲ့သော် ကလျာဏမိတ္တဂုဏ်အင်္ဂါ မပြည့်စုံချေ။ သိက္ခာသုံးပါး–သင်္ဂဟတရား လေးပါးတို့နှင့် ပြည့်စုံမှသာလျှင် ကလျာဏမိတ္တဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံသူမည်၏။

ထိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို မှီဝဲဆည်းကပ်သောသူသည်သာလျှင် မိမိ လိုအပ်သောကောင်းကျိုးကို ပြည့်စုံစေနိုင်၏။

ကလျာဏမိတ္တဖြစ်သော ဆရာကောင်းကို မှီဝဲဆည်းကပ် လိုသောသူသည် ဤကလျာဏမိတ္တဂုဏ်အင်္ဂါတို့ကို ကိုယ်တိုင်သိ ဖြစ်အောင် လေ့လာ၍ ထိုဂုဏ်အင်္ဂါတို့နှင့် ပြည့်စုံသော ဆရာ ကောင်းကို ချဉ်းကပ်မှီဝဲပြီးလျှင် ဆရာကောင်းများက ညွှန်ပြ သည့်နည်းမှန်လမ်းကောင်းကိုတိကျမှန်ကန်စွာလိုက်နာကျင့်သုံး ခြင်းဖြင့် စိတ်၏ တည်တံ့ခိုင်မြဲရေးကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

ဤနေရာ၌ အတိအကျ ညွှန်ပြရသော်–ဗုဒ္ဓမြတ်စွာနှင့် အရှင်သာရိပုတ္တရာ စသော သာဝကကြီးများ မရှိတော့ရာ ယခုလိုအခါမျိုးတွင် နိကာယ်ငါးရပ် ပါဠိတော်ကြီးများနှင့် အဋ္ဌကထာများကို စနစ်တကျ သင်ယူတတ်မြောက်ပြီး၍ နည်းမှန်လမ်းကောင်းကို ကျင့်ထုံးကျင့်နည်းနှင့်တကွ ညွှန်ပြနိုင်

သော ဆရားမျိုးမှတစ်ပါး ဆရာကောင်းကိုရှာ၍ တွေ့နိုင်ကြမည်မဟုတ်ချေ။

ထို့ကြောင့် အထက်ပါညွှန်ပြခဲ့သော ဂုဏ်အင်္ဂါတို့နှင့် ပြည့်စုံ၍ ဘုရားဟောဖော် နှုတ်ခပတ်တော်ဖြစ်သည့်ပါဠိတော်ကြီးများကို စနစ်တကျ သင်ကြားတတ်မြောက်ပြီးလျှင် နည်းမှန်လမ်းကောင်းကို ကျင့်ထုံးကျင့်နည်းနှင့်တကွ ညွှန်ပြနိုင်သော ဆရာကောင်းများကိုသာ ဆည်းကပ် မှီဝဲ၍ ဆရာကောင်းများက ညွှန်ပြသည့်အတိုင်း စိတ်၏ တည်တံ့ခိုင်မြဲရေးကို ကြိုးစားအားထုတ်ပါ။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဤနေရာ၌ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့၏ စိတ်တည်တံ့ခိုင်မြဲရေးလုပ်ငန်းကို ဘုရားဟောဖော် ပါဠိတော်ကြီးများမှ ထုတ်ဆောင်၍ အနည်းငယ်မျှ ကြောင်းကျိုးဆက်ညွှန်ပြပါအံ့။

စိတ်၏ တည်တံ့ခိုင်မြဲရေးကို လေ့ကျင့်လိုသူသည်—

စိတ်စင်ကြယ်ရေးလုပ်ငန်းပိုင်းတွင် ညွှန်ပြခဲ့သည့် ကျင့်ဝတ်ဝတ္တရားများနှင့် စောင့်စည်းရေးလုပ်ငန်းတို့ကို ပြည့်စုံစေပြီးလျှင် စားဝတ်နေရေးတို့၌ အကောင်းအဆိုး မရွေးချယ်မူ၍ ရရသမျှနှင့်သာ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲစေလျက် အပြစ်မရှိသော ချမ်းသာနှင့် ကိလေသာ အပူမစွတ်စိုသော ချမ်းသာကို ရရှိ

ခံစားရကာ သတိနှင့်ဆင်ခြင်ဉာဏ်ကို ရှေ့သွားပြုလျက် သွား လာခြင်း၊ ကြည့်ရှုခြင်း၊ ကွေးခြင်း၊ ဆန့်ခြင်းတို့ကို လေ့ကျင့် ရ၏။

သတိနှင့် ဆင်ခြင်ဉာဏ်ကို ရှေ့သွား ပြုလျက် အသုံး အဆောင် အဝတ်အထည် စသည်တို့ကို ယုပင်သုံးဆောင်ခြင်း ကို လေ့ကျင့်ပေးရ၏။

စားသောက်ရာ ခဲရာ လျက်ရာ ကျင်ကြီးကျင်ငယ် စွန့်ရာ တို့၌လည်း သတိနှင့်ဆင်ခြင်၍ ဉာဏ်ပညာကို ရှေ့သွားပြုလျက် လေ့ကျင့်ရ၏။

သွားရာ–ရပ်ရာ–ထိုင်ရာ–အိပ်ရာ–နိုးလာရာ–စကားပြော ဆိုရာ ဆိတ်ဆိတ်နေရာတို့၌လည်း သတိနှင့်ဆင်ခြင်၍ ဉာဏ် ပညာကို ရှေ့သွားပြုလျက်သာ လေ့ကျင့်ရ၏။

ယင်းသို့သောသူသည် ညွှန်ပြခဲ့ပြီးသော–

(၁) အကျင့်သီလဂုဏ်

(၂) ဣန္ဒြေစောင့်စည်းရေးဂုဏ်

(၃) သတိပညာတို့ဖြင့် ဆင်ခြင်နိုင်သော ဂုဏ်တို့နှင့်ပြည့် စုံ၏။

ထိုသို့သောသူသည် ဆိတ်ငြိမ်ရာသို့ ချဉ်းကပ်၍ အာဟာရကိုသုံးဆောင်ပြီးသော် ထက်ဝယ်ဖွဲ့ခွေထိုင်နေလျက် ကိုယ်ကို ဖြောင့်မတ်တည်ငြိမ်စွာ ထားပြီးလျှင် စိတ်၏ ဆွဲကိုင်မှီတွယ်ရာ အပြစ်ကင်းသော အာရုံတစ်ခုခုကိုယူ၍ ထိုအာရုံကို အဖန်ဖန် ဆင်ခြင်သုံးသပ်လျက် နေထိုင်ရ၏။

စိတ်တည်တံ့ခိုင်မြဲလိုသော ထိုသူသည်—

(၁) ပရမ်းပတာ ပျက်စီးချင်တိုင်း ပျက်စီးတတ်သော လောကကြီးအပေါ်၌ အလွန်အလိုရှိခြင်း၊ ငြူစူခြင်း၊ တပ်မက်စွဲလမ်းခြင်းကင်းသော စိတ်ကိုဖြစ်စေ၍ စိတ်ကိုငြူစူခြင်း၊တပ်မက်စွဲလမ်းခြင်းမှ ကင်းစေခြင်းငှာ မတင့်တယ်သောသဘောကို တင့်တယ်၏ဟု နှလုံးသွင်းခြင်းမှ ကင်းစေ၍ ဤအလိုကာမကိုဖြစ်စေသော စိတ်၏မှီရာ အာရုံသည် ကေန် မတင့်တယ်သည်ဖြစ်၍ စက်ဆုပ်ဖွယ်သာဖြစ်၏ဟု အထပ်ထပ် ဆင်ခြင်ပြီးလျှင်—

(က) မတင့်မတယ် စက်ဆုပ်ဖွယ်သော အခြင်းအရာရှိသော အာရုံကိုသင်ယူခြင်း၊

(ခ) မတင့်တယ်သောအာရုံကို ထင်မြင်အောင် ပွားများခြင်း၊

(ဂ) စက္ခုစသော ဣန္ဒြေကို လုံခြုံစွာ စောင့်ရှောက်ရခြင်း၊

(ဃ) အတိုင်းအတာ ပမာဏနှင့် မျှတအောင် သုံးဆောင် စားသောက်ရခြင်း၊

(င) အသုဘဘာဝနာ၌ လွန်စွာ ပွားများလေ့ရှိသော မိတ်ကောင်းကို ဆည်းကပ်ရခြင်း၊

(စ) အသုဘ ဘာဝနာနှင့်စပ်သော လျောက်ပတ်သည့် ကာမအလိုကင်းကြောင်း စကားကိုသာ ပြောဆိုခြင်းတို့ဖြင့် စိတ်အစဉ်ကို စင်ကြယ်သန့်ရှင်းအောင် သုတ်သင်ရှင်းလင်း၍ ထားရ၏။

(၂) ဖျက်ဆီးလိုခြင်း၊ ပြစ်မှားလိုခြင်းကို ပယ်စွန့်၍ဖျက်ဆီးလိုခြင်း၊ ပြစ်မှားလိုခြင်း ကင်းသော စိတ်ဖြင့် နေထိုင်ရ၏။ ဖျက်ဆီးလိုခြင်း၊ ပြစ်မှားလိုခြင်းမှ ကင်းစေခြင်းငှာ စိတ်ကို ထိခိုက်စေ၍ အမျက်ထွက်ကြောင်းဖြစ်သော စိတ်၏ မိုရာ အာရုံကို မှားယွင်းစွာ နှလုံးသွင်းခြင်းမှ ကင်းဝေး၍ မေတ္တာ စိတ်ကို အကြိမ်ကြိမ် ဖြစ်စေပြီးလျှင်—

(က) မေတ္တာပွားနည်းကို သင်ယူခြင်း၊

(ခ) မေတ္တာနှင့်ယှဉ်သောစိတ်ကို ဖြစ်စေခြင်း၊

(ဂ) ကုသိုလ်ကံ အကုသိုလ်ကံသည်သာ မိမိဥစ္စာရှိ၏ဟု ကံ-ကံ၏ အကျိုးကိုဆင်ခြင်ခြင်း၊

(ဃ) ဒေါသ၏အပြစ် မေတ္တာ၏အကျိုးတို့ကို ဟုတ်မှန်စွာ စဉ်းစားဆင်ခြင်တတ်သောဉာဏ်ပညာရှိရခြင်း၊

(င) မေတ္တာဖြင့် နေလေ့ရှိသော မိတ်ဆွေကောင်းကို မှီဝဲရခြင်း၊

(စ) ဒေါသကို ဖျက်ဆီး၍ မေတ္တာနှင့်ယှဉ်သောစကားကိုသာ ပြောဆိုခြင်းတို့ဖြင့် စိတ်အစဉ်ကို သုတ်သင်ရှင်းလင်း၍ ထားရ၏။

(၃) ပျင်းရိငိုက်မျဉ်းခြင်းကိုစွန့်ခွါ၍ ပျင်းရိငိုက်မျဉ်းခြင်းကင်းသောစိတ်ဖြင့် နေထိုင်ရ၏။ အရောင်အလင်းဟု အမှတ်ရှိသည်ဖြစ်၍ သတိထင်ထင်ဆင်ခြင်ဉာဏ်ထား၍ ပျင်းရိငိုက်မျဉ်းခြင်းမှကင်းစေခြင်းငှာ ကောင်းသောကိုယ်ကျင့်တရား၌ မမွေ့လျော်ခြင်း၊ ပျင်းရိခြင်း၊ ကိုယ်လက်တွန့်လိမ် ဆန့်တန်းခြင်း၊ ထမင်းဆီယစ်ခြင်းတို့ကြောင့် စိတ်မထက်သန်မှု၍ တွန့်တိုဆုတ်နစ်ခြင်းတို့၌ အမှားကို နှလုံးသွင်းခြင်းမှ ကင်းစေ၍ ရှေးဦးစွာထ၍ အားထုတ်ခြင်း၊ ပျင်းရိခြင်းမှ လွန်မြောက်အောင် အားထုတ်ခြင်း၊ တိုးတက်ပေါက်မြောက်ရန် အားထုတ်ခြင်းတို့၌ အမှန်ကို နှလုံးသွင်းခြင်းတို့ဖြင့် ပျင်းရိငိုက်မျဉ်းခြင်း ထိနမိဒ္ဓတို့ကို မဖြစ်စေမူ၍—

(က) အာဟာရကို အလွန်အကျွံစားခြင်းသည် ထိနမိဒ္ဓ၏ အကြောင်း ဖြစ်၏ဟုလည်းကောင်း၊

(ခ) ဣရိယာပုတ်ကို ပြောင်းလွဲ၍ ပေးသဖြင့် လည်းကောင်း၊

(ဂ) အလင်းရောင်ကို နှလုံးသွင်းခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊

(ဃ) လွင်တီးခေါင်ဖြစ်သော လေတိုက်ခတ်ရာ နေရာ၌ နေခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊

(င) ထိနမိဒ္ဓ နည်းပါးသော မိတ်ဆွေကောင်းကို မှီဝဲသဖြင့် လည်းကောင်း၊

(စ) ထိနမိဒ္ဓကင်းကြောင်းနှင့် လျော်သော စကားရှိသဖြင့် လည်းကောင်း စိတ်အစဉ်ကို သုတ်သင် ရှင်းလင်း၍ ပေးရ၏။

( ) စိတ်၏ ပျံ့လွင့်ခြင်း၊ ပူပန် ချောက်ချားခြင်းတို့ကို ပယ်ခွာ၍ စိတ်အစဉ် မပျံ့လွင့်အောင် နေထိုင်ရ၏။ အတွင်းသန္တာန်၌ စိတ်ကို အေးငြိမ်းစေလျက် ပျံ့လွင့်ခြင်း၊ ပူပန်ချောက်ချားခြင်းတို့မှ ကင်းရှင်းစေခြင်းငှာ အမှားကို နှလုံးသွင်းခြင်းကြောင့် ဖြစ်သော ပျံ့လွင့်မှု၊ ပူပန်မှုတို့ကို အမှန်ကို နှလုံးသွင်းခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော တည်ကြည် ငြိမ်းအေးမှုတို့ဖြင့် ပယ်ဖျောက်ပြီး၍—

(က) များသော အကြားအမြင်ရှိခြင်း(ဗဟုသုတ)
(ခ) မရှင်းလင်းသည်ကို မေးမြန်းလေ့ရှိခြင်း(ပရိပုစ္ဆာ)
(ဂ) ရှောင်ခြင်း၊ ဆောင်ခြင်းတို့၌ ကျွမ်းကျင် လိမ္မာခြင်း(ဝိနယပကတညုတာ)
(ဃ) ဉာဏ်ပညာကြီးရင့်သော ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတို့ကို ဆည်းကပ်ရခြင်း(ဝုဒ္ဓသေဝန)
(င) မိတ်ဆွေကောင်းရှိခြင်း(ကလျာဏမိတ္တ)
(စ) သွားရပ် ထိုင်လျောင်းရာ တို့၌ လျောက်ပတ်သော စကားရှိခြင်း၊ သပ္ပါယကထာ ရှိခြင်းတို့ဖြင့် စိတ်အစဉ်ကို စင်ကြယ်အောင် သုတ်သင်ရှင်းလင်း၍ ထားရ၏။

(၅) ယုံမှားရှိခြင်းကို ပယ်ဖျောက်၍ ယုံမှားရှိခြင်းမှစိတ်ကို လွတ်မြောက်စေလျက် နေထိုင်ရ၏။ အပြစ်မရှိသော တရားတို့၌ သို့လောသို့လော ဟေးတောယုံမှားခြင်းမှ ကင်းစေခြင်းငှာ ယုံမှားကြောင်းတို့ကို မမှန်သော နှလုံးသွင်းခြင်းတို့မှ ကင်းစေ၍ ဖြူစင်ခြင်း၊ ညစ်နွမ်းခြင်း၊ အပြစ်ရှိခြင်း၊ အပြစ်မဲ့ခြင်းတို့နှင့် မှီဝဲသင့် မမှီဝဲသင့်၊ ကောင်းမှု၏ဆန့်ကျင်ဘက်၊ မကောင်းမှု၏ ဆန့်ကျင်ဘက်၊ သုခ၏ ဆန့်ကျင်ဘက်၊ ဒုက္ခ၏ ဆန့်ကျင်ဘက်တို့ကို မှန်ကန်စွာ နှလုံးသွင်းခြင်းဖြင့်—

(က) များသော အကြားအမြင်ရှိခြင်း၊
(ခ) မေးမြန်းလေ့ ရှိခြင်း၊
(ဂ) ရှောင်သင့် ဆောင်သင့်တို့၌ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာခြင်း၊
(ဃ) စွဲစွဲမြဲမြဲ သက်ဝင်ယုံကြည်ခြင်း၊
(င) မှန်ကန်စွာ အဆုံးအဖြတ်ပေးနိုင်သော ကလျာဏ မိတ္တကို ရရှိခြင်း၊
(စ) ယုံမှားခြင်းကင်းရန်နှင့် သင့်လျော်သော စကား ကိုသာ ပြောဆိုရခြင်းတို့ဖြင့် စိတ်အစဉ်ကို သုတ် သင် ရှင်းလင်း၍ ထားရ၏။

စိတ်တည်တံ့ခိုင်မြဲလိုသောသူသည် ညွှန်ပြခဲ့ပြီးသော—

ကာမစ္ဆန္ဒ-ဗျာပါဒ-ထိနမိဒ္ဓ-ဥဒ္ဓစ္စ-ကုက္ကုစ္စ-ဝိစိကိစ္ဆာ ဟု ဆိုအပ်သော ဤစိတ်ခေါက်ညစ်နွမ်းရေးတို့နှင့် အသိအလိမ္မာ ဉာဏ်ပညာတို့ကို အားသေး စေတတ်သော အပိတ်-အဖုံး-အကာအကွယ်-အတားအဆီး တရားတို့ကို ညွှန်ပြခဲ့ပြီးသော နည်းဖြင့် ရှင်းလင်းပယ်စွန့်ကာ အပြစ်နှင့်တကွ အကျိုးမဲ့ကိုသာ ဖြစ်စေတတ်သော တရားတို့မှ ရှင်းလင်းစေလျက် ကာမအာရုံ မျိုးတို့ကို လိုလားမက်မောခြင်းမရှိ၊ ပကတိ ဝေးကွာကင်းရှင်း စေ၍ စိတ်၏ဆွဲကိုင်မှီဘွယ်ရာ အပြစ်ကင်းသော ကြည်လင် သန့်ရှင်းသည့် အာရုံတစ်ခုခုကို ယူပြီးလျှင် ထိုအာရုံလျှင်မှီရာ

ရှိသောစိတ်ကို အေးမြကြည်လင်စေတတ်သော ယုံကြည်ခြင်း သဒ္ဓါ ထက်မြက်ရဲရင့်သောဝီရိယ ခိုင်မြဲသောသတိ တို့ဖြင့် ထိန်းချုပ်နှိပ်ကွပ်၍ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပါလျှင် ထိုအာရုံကိုပင် လျှင်—

(၁) ကြံစည်ခြင်း ဝိတက်၊

(၂) သုံးသပ် စဉ်းစားခြင်း ဝိစာရ၊

(၃) အလို ကာမ ဆိုင်ရာသုညဉ်းခြင်းလျှင် အရင်းခံရှိသော ဝမ်းမြောက်ရွှင်လန်း နှစ်ခြိုက်ခြင်း ပီတိ၊

(၄) ချမ်းသာခြင်းရှိသော သုခ၊

(၅) ရှေးဦးစွာသော စိတ်၏ တည်တံ့ခိုင်မြဲမှု ဖြောင့်မတ် မှုဟု ဆိုအပ်သော ဧကဂ္ဂတာ၊

ဤအင်္ဂါငါးမျိုး ရှိသော တည်တံ့ခိုင်မြဲမှုတို့ကို ရရှိနိုင်ပေ သည်။

ဤနေရာ၌ အထူးသတိပြု၍ ဆင်ခြင်ရန်ရှိသည်ကို ညွှန်ပြ ပါဦးအံ့။

ညွှန်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း စိတ် တည်တံ့ခိုင်မြဲမှုကို ရရှိနေစဉ် စိတ်၏ မှီရာဖြစ်သော ရူပ္ပါရုံ၊ အနိဋ္ဌာရုံတို့ကို အကြောင်းပြု၍ လိုလားတပ်မက်ခြင်း ရာဂ၊ ပြစ်မှားလိုခြင်း ဒေါသ၊ တွေဝေ

ခြင်း မောဟ ဝင်းသုံးမျိုးနှင့်စပ်သော အကျိုးမဲ့ကိုသာ ဖြစ်စေသည့် အကြံအစည်တို့သည် ဖြစ်ပေါ်၍ လာတတ်ကုန်၏။

(၁) ထိုအခါ အကျိုးမဲ့ကိုသာ ဖြစ်စေသည့် ရာဂ, ဒေါသ, မောဟတို့ မှီရာ အာရုံမှ တစ်ပါးသော အကျိုးစီးပွားကို ဖြစ်စေသည့် သန့်ရှင်းသော စိတ်၏ မှီရာ အာရုံမျိုးကို နှလုံးသွင်းပေးရ၏။

ဤနေရာ၌ အကျိုးမဲ့ကိုသာ ဖြစ်စေသည့် အာရုံမျိုးတို့မှ တစ်ပါး အကျိုးစီးပွားကို ဖြစ်စေသည့် တစ်ပါးသော အာရုံမျိုးတို့ ဟူသည်—

(က) ဆန္ဒရာဂနှင့် စပ်ယှဉ်သော အကြံအစည်တို့ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော် ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ၌ အသုဘ ဘာဝနာကိုလည်းကောင်း၊ သင်္ခါရဖြစ်သော အသုံးအဆောင် အဆောက်အဦ စသည်တို့၌ "အနိစ္စသညာ" ကို လည်းကောင်း နှလုံးသွင်းရ၏။

(ခ) သတ္တဝါတို့ကို အကြောင်းပြု၍ ဒေါသနှင့်စပ်သော အကြံအစည်တို့ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော် "မေတ္တာဘာဝနာ" ကို ပွားများပေးရ၏။

(ဂ) သင်္ခါရဖြစ်သော အသုံးအဆောင် အိုးအိမ်တိုက်တာ စသောအဆောက်အဦစသည်တို့ကို အကြောင်းပြု၍ ဒေါသနှင့်

စပ်သော အကြံအစည်တို့ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော် ပဋိဝိခေတ်, အာပေါခေတ် စသော ခေတ်လေးပါးကို ခွဲခြား၍ နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင် ပေးရ၏။

(ဃ) မောဟနှင့် စပ်သော အကြံအစည်တို့ ဖြစ်ပေါ် ခဲ့သော်—

(၁) အလေးဂရုပြုထိုက်သော ဆရာတို့ကို မှီဝဲ နေထိုင်ရခြင်း၊
(၂) ပရိယတ္တိ သင်ယူခြင်း၊
(၃) အမေးပုစ္ဆာကို မေးမြန်းခြင်း၊
(၄) နည်းလမ်းမှန်သော တရားတော်ကို နာယူခြင်း၊
(၅) သင့် မသင့်ကို နှိုင်းချိန် ဆုံးဖြတ်နိုင်ခြင်းဟု ဆိုအပ်သော တရားငါးမျိုးတို့ကို မှီရာပြု၍ နှလုံးသွင်းပေးရ၏။

ထိုသို့ နှလုံးသွင်းသောအားဖြင့် အကျိုးမဲ့ကိုသာ ဖြစ်စေသည့် အကြံအစည်တို့သည် ပျောက်ကွယ် ချုပ်ငြိမ်း၍သွားကြရကုန်၏။ ထိုသို့ အကျိုးမဲ့ကို ဖြစ်စေသော ရာဂ, ဒေါသ, မောဟနှင့် စပ်သော အကြံအစည်တို့ ပျောက်ကွယ်ချုပ်ငြိမ်းမှုကြောင့် မူလ တည်တံ့ခိုင်မြဲ နေသောစိတ်အစဉ်သည် ပကတိ

တည်တံ့ခိုင်မြဲခြင်း၌ တည်တံ့ခိုင်မြဲငြိမ်သက်၍ နေ၏။ ဥပမာ— လက်သမားဆရာသည် သေးငယ်သော စို့တစ်ချောင်းဖြင့် ကြီးမားသော စို့တစ်ချောင်းကို ရိုက်ထုတ်၍ ကျွတ်စေသကဲ့သို့ အကျိုးမဲ့ကို ဖြစ်စေတတ်သော အာရုံ၌ ကြံစည်ခြင်းကို ဖယ်ရှား၍ အကျိုးစီးပွားကို ဖြစ်စေတတ်သော အာရုံကိုသာ နှလုံးသွင်း နေထိုင်သော် အကျိုးမဲ့ကို ဖြစ်စေသည့် အကြံအစည်များ ချုပ်ငြိမ်း၍ စိတ် တည်တံ့ခိုင်မြဲငြိမ်သက်၍ နေ၏။

(၂) ဤနည်းဖြင့် အကျိုးမဲ့ကို ဖြစ်စေသော ရာဂ, ဒေါသ, မောဟတို့နှင့် စပ်ယှဉ်သော အကြံအစည်တို့၏ မှီရာ အာရုံတို့ မပျောက်ကင်းသည် ဖြစ်အံ့။ ဤအကျိုးမဲ့ကို ဖြစ်စေတတ်သော ရာဂ, ဒေါသ, မောဟတို့နှင့် စပ်ယှဉ်သော အကြံအစည်တို့၏ မှီရာ အာရုံတို့သည် အပြစ်နှင့်တကွ မကောင်းကျိုးကိုသာ ဖြစ်စေတတ်ကုန်၏။ ဆင်းရဲ ပင်ပန်းခြင်းအဖို့သို့ ကျရောက်နိုင်၏ဟု အပြစ်မြင်အောင် ဆင်ခြင်၍ အကျိုးမဲ့ကိုသာ ဖြစ်စေတတ်သော ရာဂ, ဒေါသ, မောဟတို့နှင့် စပ်ယှဉ်သော အကြံအစည်တို့၏ မှီရာ အာရုံဆိုးတို့ကို ပယ်ဖျောက်ရ၏။

ယင်းသို့ ဆင်ခြင်၍ ပျောက်သော် အကျိုးမဲ့ကိုသာ ဖြစ်စေသည့် တပ်မက်ခြင်း၊ ပြစ်မှားခြင်း၊ တွေဝေခြင်းနှင့်စပ်သော အကြံအစည်တို့သည်ပျောက်ကွယ်ချုပ်ငြိမ်းကြကုန်၍ စိတ်သည် ပကတိအားဖြင့် တည်တံ့ခိုင်မြဲ ငြိမ်သက်၍ နေ၏။ ဥပမာ

အားဖြင့် သန့်ရှင်းစွာ တန်ဆာ ဆင်ထားသော သူသည် လည်ပင်း၌ ခွေးကောင်ပုပ်၊ မြွေကောင်ပုပ်တို့ကို ဆွဲပေးလိုက်လျှင် ငြီးငွေ့စက်ဆုပ် ရွံမုန်းသကဲ့သို့ အကျိုးမဲ့ကိုသာ ဖြစ်စေသည့် ရာဂ, ဒေါသ, မောဟတို့နှင့် စပ်ယှဉ်သော အကြံအစည်တို့၏ မှိုရာအာရုံမျိုးတို့ ဝင်လာခဲ့သော် ငြီးငွေ့စက်ဆုပ် ရွံမုန်းသဖြင့် ထိုအာရုံမျိုးကို လျင်စွာပယ်ဖျောက်၍ သန့်ရှင်းသော စိတ်၏ မှီရာ အာရုံကို နှလုံးသွင်းသဖြင့် စိတ်သည် ပကတိအားဖြင့် တည်တံ့ခိုင်မြဲ ငြိမ်ဝပ်၍ နေ၏။

(၃) ဤနည်းဖြင့် အကျိုးမဲ့ကိုသာ ဖြစ်စေသည့် အကြံအစည်တို့ မကွယ်ပျောက်သည်ဖြစ်အံ့။ အကျိုးစီးပွားမဲ့ကိုသာ ဖြစ်စေတတ်သော ရာဂ, ဒေါသ, မောဟတို့နှင့် စပ်သော အကြံအစည်တို့၏ မှီရာ အာရုံမျိုးတို့ကို နှလုံးမသွင်းမူ၍ ထို အကြံအစည်မျိုးတို့၏ မရှိခြင်းကိုသာ နှလုံးသွင်းပေးရ၏။ ယင်းသို့ နှလုံးသွင်းသော် အကျိုးမဲ့ကိုသာ ဖြစ်စေသည့် အကြံအစည်တို့သည် ချုပ်ငြိမ်း ပျောက်ကွယ်ကြကုန်၏။ စိတ်သည် ပကတိအားဖြင့် တည်တံ့ခိုင်မြဲ ငြိမ်ဝပ်၍နေ၏။ ဥပမာ အားဖြင့် မျက်စိအမြင်ရှိသောသူသည် ထင်လာ မြင်လာသော အဆင်းအာရုံကို မကြည့်ရှုလိုသော် မျက်စိကို မှိတ်၍မူလည်းထားရာ၏။ အခြားတစ်ဘက်သို့မူလည်း လှည့်၍ကြည့်ရာသကဲ့သို့ အကျိုးမဲ့ကိုသာ ဖြစ်စေသည့် ယင်းသို့သော ရာဂ, ဒေါသ, မောဟ

တို့နှင့် စပ်ယှဉ်သော အကြံအစည်တို့၏ မိုရာ အာရုံမျိုးကို နှလုံးမသွင်းမူ၍ စိတ်၏ မှီရာ သန့်ရှင်းသော အာရုံမျိုးကို နှလုံးသွင်းသဖြင့် စိတ်သည် ပကတိအားဖြင့် တည်တံ့ခိုင်မြဲ ငြိမ်ဝပ်၍ နေ၏။

(၄) ဤနည်းဖြင့် အကျိုးမဲ့ကိုသာဖြစ်စေသည့် အကြံအစည် တို့သည် မကွယ်ပျောက်သေးသည်ဖြစ်အံ့။ ထိုသို့ကြံစည်ခြင်းကို ပြုပြင်တတ်သော အကြောင်း၏တည်ရာ သညာဝိပလ္လာသခေါ် အမှတ်မှား အထင်မှားမှုတို့ကို အမှန်သို့ရောက်အောင် ဆင်ခြင် နှလုံးသွင်းပေးရ၏။ ယင်းသို့နှလုံးသွင်းသော် အကျိုးမဲ့ကိုသာ ဖြစ်စေသည့် အကြံအစည်တို့သည် ချုပ်ငြိမ်းပျောက်ကွယ်ကြ၍၊ စိတ်သည် ပကတိအတိုင်းတည်တံ့ခိုင်မြဲ ငြိမ်ဝပ်၍နေ၏။ ဥပမာ အားဖြင့် ယောကျ်ားတစ်ယောက်သည် လျင်မြန်စွာ သွားနေ ရာမှ နှေးနှေးသွားအံ့ဟု ကြံစည်၍ နှေးနှေးသွား၏။ နှေးနှေး သွားနေရာမှ ရပ်အံ့ဟုကြံစည်၍ ရပ်၏။ ရပ်နေရာမှ ထိုင်အံ့ ဟုကြံစည်၍ ထိုင်၏။ ထိုင်နေရာမှ အိပ်အံ့ဟုကြံစည်၍ အိပ် ၏။ ဤသို့လျှင် ရုန့်ရင်းသော ဣရိယာပုတ်ကို ပယ်၍ နူးညံ့ သော ဣရိယာပုတ်ကို ပြုပြင်သကဲ့သို့ အကျိုးမဲ့ကိုသာ ဖြစ်စေ သော အကြံအစည်တို့သည် ၎င်းတို့၏ပြုပြင်ရေးကို နှလုံးသွင်း သဖြင့် ပျောက်ကွယ် ချုပ်ငြိမ်းကြကုန်၏။ စိတ်သည် ပကတိ အားဖြင့် တည်တံ့ခိုင်မြဲငြိမ်ဝပ်၍နေ၏။

(၅) ဤနည်းဖြင့်လည်း အကျိုးမဲ့ကိုသာဖြစ်စေသည့် အကြံအစည်တို့မချုပ်ငြိမ်းမူ၍ ပေါ်လာပြန်သော် အကြိတ်တောက်ခေါက်၍ ကောင်းသောစိတ်ဖြင့် မကောင်းသောစိတ်အကြံအစည်တို့ကို အတင်းအကြပ် ဖိနှိပ်၍ ဖျက်ဆီးပစ်ရာ၏။ ဤသို့ပြုကျင့်သော် အကျိုးမဲ့ကိုသာ ဖြစ်စေသည့်အကြံအစည်တို့သည် ချုပ်ငြိမ်း ကွယ်ပျောက်ကြကုန်၍ စိတ် သည် ပကတိအားဖြင့် တည်တံ့ခိုင်မြဲ ငြိမ်ဝပ်၍နေ၏။ ဥပမာအားဖြင့် အားရှိသောယောကျ်ားတစ်ယောက်သည် အားနည်းသော ယောကျ်ားကို ဦးခေါင်း ပခုံးတို့ကိုကိုင်၍ ဖိနှိပ်ထားသကဲ့သို့၊ ဤနည်းအတူ အကြိတ် တောက်ခေါက်၍ ကောင်းသော စိတ် အကြံဖြင့် မကောင်းသော စိတ်အကြံအစည်တို့ကို ဖိနှိပ်ပုပန်စေသော် အကျိုးမဲ့ကိုသာဖြစ်စေသည့် အကြံအစည်တို့သည် ချုပ်ငြိမ်းကြကုန်၍ စိတ်သည် ပကတိအားဖြင့် တည်တံ့ခိုင်မြဲ ငြိမ်ဝပ်၍နေ၏။

ယင်းသို့အားဖြင့်—

(၁) အကျိုးမဲ့ကိုသာ ဖြစ်စေသည့် အကြံအစည်တို့ မိမိ၏စိတ်အစဉ်သို့ ဝင်ရောက်လာသော် စိတ်အစဉ်ကို ညစ်နွမ်းစေတတ်သော အာရုံမျိုးမှ တစ်ပါးသော စိတ်အစဉ်ကို ဖြူစင်သန့်ရှင်းစေတတ်သည့် အာရုံတစ်ပါးကို နှလုံးသွင်းခြင်းဖြင့်

လည်း အကျိုးမဲ့ကိုသာ ဖြစ်စေတတ်သည့် အကြံအစည်တို့ ချုပ်ငြိမ်း၍ စိတ်တည်တံ့ခိုင်မြဲ ငြိမ်ဝပ်နိုင်၏။

(၂) အကျိုးမဲ့ကိုသာဖြစ်စေသည့် အကြံအစည်တို့၏အပြစ်ကို ဆင်ခြင်သဖြင့်လည်း အကျိုးမဲ့ကိုသာ ဖြစ်စေသည့် အကြံအစည်တို့သည် ချုပ်ငြိမ်း၍ စိတ်တည်တံ့ခိုင်မြဲ ငြိမ်ဝပ်နိုင်၏။

(၃) အကျိုးမဲ့ကိုသာဖြစ်စေသည့် အကြံအစည်တို့၏ မရှိခြင်းကို နှလုံးသွင်းခြင်း၊ အကျိုးမဲ့ကိုသာဖြစ်စေသည့် အကြံအစည်တို့ကို နှလုံးမသွင်းခြင်းဖြင့်လည်း ယင်းအကြံအစည်များ ချုပ်ငြိမ်း၍ စိတ်တည်တံ့ခိုင်မြဲ ငြိမ်ဝပ်နိုင်၏။

(၄) အကျိုးမဲ့ကိုသာ ဖြစ်စေတတ်သည့် အကြံအစည်တို့ကို ပြုပြင်ပေးတတ်သော အကြောင်း၏တည်ရာ သညာဝိပလ္လာသတရားကို ဆင်ခြင်သဖြင့်လည်း အကျိုးမဲ့ကိုသာ ဖြစ်စေသည့် အကြံအစည်တို့ ချုပ်ငြိမ်း၍စိတ်တည်တံ့ခိုင်မြဲ ငြိမ်ဝပ်နိုင်၏။

(၅) အံကြိတ် တောက်ခေါက်၍ ကောင်းသော စိတ်ဖြင့် မကောင်းသော စိတ်အကြံကိုဖိနှိပ်ပယ်ပနိ်စေသဖြင့်လည်း အကျိုးမဲ့ကိုသာ ဖြစ်စေသည့် အကြံအစည်တို့သည် ချုပ်ငြိမ်း၍ စိတ်တည်တံ့ခိုင်မြဲငြိမ်ဝပ်နိုင်၏။

ယင်းသို့လျှင် ရရှိပြီးသော စိတ်တည်တံ့ခိုင်မြဲ ငြိမ်ဝပ်နေမှုကို ပျက်စီးစေတတ်သည့် အကျိုးမဲ့ကိုသာ ဖြစ်စေတတ်သော အကြံအစည်သုံးမျိုးတို့ကို ညွှန်ပြခဲ့ပြီးသော နည်းတို့ဖြင့် ပယ်ဖျောက်ပြီး၍ ရှေးဦးစွာသော စိတ်၏တည်ကြည်မှု တည်တံ့ခိုင်မြဲ ဖြောင့်မတ်မှုကို အညစ်အကြေး ဖြစ်သော ရာဂဖြင့် ကြံစည်ခြင်း၊ ဒေါသဖြင့် ကြံစည်ခြင်း၊ မောဟဖြင့် ကြံစည်ခြင်းတို့မှ စင်ကြယ်စေပြီးလျှင် ရှေးဦးစွာသော စိတ်၏တည်တံ့ခိုင်မြဲ ဖြောင့်မတ်မှုကို နှလုံးသွင်း၍ ဆင်ခြင်လေ့လာနေထိုင်နိုင်ခြင်းသည် ပထမစိတ်၏ တည်တံ့ခိုင်မြဲမှုဖြစ်၏။

ထိုစိတ်၏တည်တံ့ခိုင်မြဲမှုကို တိုးတက်စေရန် ဆက်၍တစ်ဖန်ဆင်ခြင်ပြန်သော် ရှေးဦးစွာသော စိတ်၏တည်တံ့ခိုင်မြဲမှုတွင် ပါဝင်သည့် ကြံစည်ခြင်း သုံးသပ်ဆင်ခြင်ရခြင်းတို့သည် စိတ်ကို ပူပန်စေတတ်ကုန်၏။ ထို့ကြောင့် ကြံစည်ခြင်း၊ သုံးသပ်ဆင်ခြင်ခြင်းတို့၌ အပြစ်ကိုဆင်ခြင်၍ ကြံစည်ရခြင်း၊ သုံးသပ်ဆင်ခြင်ရခြင်းမရှိသော ရှေးဦးစွာသော စိတ်၏တည်တံ့ခိုင်မြဲမှုကြောင့် ဖြစ်သော နှစ်သက်ခြင်း ချမ်းသာခြင်း ရှိသော ဒုတိယမြောက်ဖြစ်သော စိတ်၏တည်တံ့ခိုင်မြဲမှုကိုတိုးတက်ရရှိနိုင်ပြန်၏။

တစ်ဖန် စိတ်၏ တည်တံ့ခိုင်မြဲခြင်းကြောင့် ဖြစ်သော အထက်ပါ နှစ်သက်ခြင်းသည်လည်း အလိုကာမနှင့် နီးစပ်၍

အလိုကာမဘက်သို့ ယိုင်လဲကာ စိတ်ကို ပူပန်စေ တတ်၏ဟု နှစ်သက်ခြင်း၌ အပြစ်မြင်၍၊ နှစ်သက်ခြင်းကို တပ်မက်ခြင်း ကင်းကာ နှစ်သက်မှုကို လျစ်လျူရှုပြီးလျှင် ထင်သောသတိ၊ ဆင်ခြင်သောပညာဖြင့် ချမ်းသာကို နာမကာယဖြင့် ခံစား နိုင်၏။ ယင်းသို့သောသူကို ဖြူစင်သောစိတ်ရှိသော သူမြတ် တို့က သတိကောင်းသူ၊ သုခကိုပင်လျစ်လျူရှုနိုင်သူ၊ သက်သာ စွာနေနိုင်သူဟု ချီးမွမ်းကြကုန်၏။ ထိုသို့သောသူသည် တတိယ မြောက် ဖြစ်သော စိတ်၏တည်တံ့ခိုင်မြဲမှုကို ရရှိနေသူမည်၏။

တစ်ဖန် ထက်သန်သောဝီရိယ၊ ခိုင်မြဲသောသတိ၊ ထက်မြက် သောပညာတို့ကြောင့် ချမ်းသာနှင့်ဆင်းရဲကိုပင် ပယ်စွန့်နိုင်၍ ရှေးဦးစွာကပင် ဝမ်းမြောက်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်းများ ချုပ် ကွယ်ခဲ့သဖြင့် ဆင်းရဲခြင်း ချမ်းသာခြင်းကင်းသော ထက်မြက် လှ၍ အထက်တန်းကျသော ခိုင်မြဲသောသတိကြောင့် စင်ကြယ် လှစွာသော ချမ်းသာဆင်းရဲခြင်းကို ခံစားခြင်းမရှိ၊ လျစ်လျူရှု ခံစားခြင်းရှိသော စတုတ္ထစိတ်၏ တည်တံ့ခိုင်မြဲမှု မြောက်မြတ် မှုကို ရရှိနိုင်ပြန်၏။

ယင်းသို့သော စိတ်၏ တည်တံ့ခိုင်မြဲ မြောက်မြတ်မှုမျိုးကို ရရှိခဲ့သော် မိမိ စိတ်အစဉ်သည်—

(၁) တည်တံ့ခြင်း၊

(၂) စင်ကြယ်ခြင်း၊
(၃) ပြိုးပြိုးပြက်ပြက် တလက်လက်ဖြူဖွေးခြင်း၊
(၄) အညစ်အကြေးကင်းခြင်း၊
(၅) ပူပန်မှုမရှိခြင်း၊
(၆) နူးညံ့ခြင်း၊
(၇) အလုပ် လုပ်ရန် သင့်လျော်ခြင်း
(၈) တည်ငြိမ်ခြင်း၊
(၉) မတုန်မလှုပ်ခိုင်မြဲခြင်း၊

ဟု ဆိုအပ်သော အခြင်းအာကာမျိုးတို့နှင့် ပြည့်စုံသည်ဖြစ်၍ အညစ်အကြေး အနှောင်အဖွဲ့တို့မှ လွန်မြောက်ကာ အစွမ်းထက်မြက်သော စိတ်အစဉ်ဖြင့် ညွတ်ကိုင်းရာကို ပြီးစီးစေနိုင်၏။

ဤနေရာ၌ မဖြစ်သေးသော စိတ်၏ တည်တံ့ခိုင်မြဲမှု ဖြစ်ရန်နှင့် ဖြစ်ပြီးသောစိတ်၏ တည်တံ့ခိုင်မြဲမှု တည်တံ့ရန်အချက်တို့ကို အနည်းငယ် ညွှန်ပြပါဦးအံ့။

စိတ်၏ တည်တံ့ခိုင်မြဲမှု၌ 'မှန်သောအားဖြင့် နှလုံးသွင်းခြင်းကို ကြိမ်ဖန်များစွာ ပွားများခြင်းဖြင့် မဖြစ်သေးသော

စိတ်၏ တည်တံ့ခိုင်မြဲမှု-ဖြစ်ပေါ်၍၊ ဖြစ်ပြီးသော စိတ်၏ တည်တံ့ခိုင်မြဲမှုတို့သည် တည်တံ့နိုင်ကုန်၏။

သည်မျှမကသေး-စိတ်တည်တံ့ခိုင်မြဲလိုသူသည်—

(၁) အဇ္ဈတ္တဖြစ်သော မိမိကိုယ်ကို ချေး စသော အညစ်အကြေး သည်းခြေ-သွေး-လေ-သလိပ်-မသန့်ရှင်းသောကြောင့် ဖြစ်သော အညစ်အကြေးတို့မှ သန့်ရှင်းစေရခြင်း၊ အဝတ်အထည် အိပ်ရာ နေရာ အသုံးအဆောင် စသည်တို့ကို သန့်ရှင်းစေခြင်းကို ပြုရ၏။ မှန်၏။ အဇ္ဈတ္တဝတ္ထု ဗာဟိရဝတ္ထု မသန့်ရှင်းခဲ့သော် စိတ်သည် ညစ်နွမ်းရ၏။ ညစ်နွမ်းလျှင် ပူပန်ရ၏။ ပူပန်၍ မသက်သာခဲ့သော် စိတ် တည်တံ့ခိုင်မြဲမှုကို မရနိုင်ပါ။ ဥပမာ-ဆီနှင့် ဆီခွက် မီးစတို့ မသန့်ရှင်းခဲ့သော်၊ ၎င်းတို့ကို မှီ၍ ဖြစ်သော မီးတောက်သည် ညစ်နွမ်းရ၏။ ၎င်းတို့ သန့်ရှင်း ခဲ့သော် မီးတောက် သည်လည်း သန့်ရှင်းသကဲ့သို့ အဇ္ဈတ္တဝတ္ထု ဗာဟိရ ဝတ္ထုများ ဖြစ်သော အတွင်းအပြင် ဝတ္ထုတို့ ကြည်လင်သန့်ရှင်းသော် စိတ်သည်လည်း ကြည်လင်သန့်ရှင်း၏။ စိတ် ကြည်လင်သန့်ရှင်းသော် ပူပန်မှုကင်း၏။ စိတ် ပူပန်မှုကင်းသော် သက်သာ၏၊ စိတ် သက်သာလျှင် တည်တံ့ခိုင်မြဲ၏။ ထို့ကြောင့် စိတ် တည်တံ့ ခိုင်မြဲလိုသူသည် အတွင်းအပြင် ကြည်လင်သန့်ရှင်းမှုကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် မဖြစ်သေးသော စိတ်၏ တည်တံ့ခိုင်မြဲမှု ဖြစ်ခြင်းနှင့် ဖြစ်ပြီးသော စိတ်၏

တည်တံ့ခိုင်မြဲမှုတို့သည် တည်တံ့ခိုင်မြဲနိုင်ကုန်၏။ (ဝတ္တဝိသာကြိယာ)။

(၂) စိတ်တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး လုပ်ငန်း၌ ကြည်လင်အေးမြသော သဒ္ဓါ၊ ရဲရင့်သောဝီရိယ၊ ထက်မြက်သောသတိ၊ ဖြောင့်မတ်တည်ကြည်သော ဧကဂ္ဂတာခေါ် သမာဓိ၊ ထိုးထွင်း၍ ပိုင်းခြားဆင်ခြင်နိုင်ခြင်းပညာဟုဆိုအပ်သောတရားငါးမျိုးတို့ဖြင့် စိတ်ကိုခြံရံလျက် သန့်ရှင်းကြည်လင်သောစိတ်၏ မှီတွယ်ဆွဲကိုင်ရာ အာရုံတစ်ခုခုကိုယူ၍ ၎င်းအာရုံမှာပင် ကြံစည်ခြင်း ဝိတက်၊ သုံးသပ်ဆင်ခြင်ခြင်း ဝိစာရ၊ နှစ်သက်ခြင်း ပီတိ၊ ချမ်းသာခြင်းသုခ၊ တည်ငြိမ်ခြင်း သမာဓိဟု ဆိုအပ်သော ဈာန်အင်္ဂါငါးမျိုးတို့ တည်နေသည်ကိုပင် စိတ်၏ ခိုင်မြဲရေးဟု ဆိုအပ်၏။ ယင်းသို့ပြုလုပ်၍ စိတ်တည်တံ့ခိုင်မြဲနေရာ၌ အထက်ပါ သဒ္ဓါစသော တရားငါးပါးတို့ညီမျှနေရန်များစွာ လိုအပ်ပေသည်။ ယင်းတရားငါးပါးတို့မညီမျှပါလျှင် အာရုံကို ကြံစည်ခြင်းစသော တရားငါးပါးတို့ မတည်နိုင်တော့ပေ။ ထို့ကြောင့် သဒ္ဓါ-ဝီရိယ-သတိ-သမာဓိ-ပညာဟု ဆိုအပ်သော တရားငါးပါးတို့ကို ညီမျှစေရန် ညှိပေးရမည်။

ထင်ရှားစေပါဦးအံ့။ သဒ္ဓါလွန်သော် ဝီရိယစသောတရားလေးပါးတို့သည် ထိန်းသိမ်းထောက်ပံ့ခြင်းကိစ္စ၊ အာရုံ၌ကပ်၍

တည်ခြင်းကိစ္စ၊ မပြန့်လွင့်ခြင်းကိစ္စ၊ သိမြင်ခြင်းကိစ္စတို့ကို မပြု လုပ်နိုင်ကြကုန်၊ ဝီရိယလွန်ပြန်သော် သဒ္ဓါတရားသည် ယုံကြည် သက်ဝင်ခြင်းကိစ္စကို မပြုလုပ်နိုင် ကျန်သောသတိ စသော တရားတို့ကလည်း မိမိတို့ ကိစ္စကို မဆောင်ရွက်နိုင်ကြကုန်။ ထို့ကြောင့် သဒ္ဓါလွန်သော် အကြောင်းနှင့်အကျိုးကိုဆင်ခြင် ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ သဒ္ဓါဖြစ်စေသော အာရုံကို နှလုံး မသွင်းသော အားဖြင့် လည်းကောင်း၊ လွန်နေသောသဒ္ဓါကို လျှော့ပေးရ၏။ ဝီရိယလွန်သော် စိတ်၏ငြိမ်းအေးခြင်းစသည် ကို ဆင်ခြင်၍ လွန်နေသော ဝီရိယကို လျှော့ပေးရ၏။ သဒ္ဓါ လွန်သော် မယုံကြည်ထိုက်သော ဝတ္ထု၌ ယုံကြည်တတ်၏။ ပညာလွန်သော် ကောက်ကျစ်စဉ်းလဲခြင်းသို့ ကပ်ရောက်တတ် ၏။ ဆေးကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါကို ဆေးကုမရသကဲ့သို့ ဖြစ်တတ်၏။ သိလျှင်ပြီးတာပဲဟု အယူရှိ၍ ဒါနစသည်ကို မပြု သဖြင့် ငရဲ၌ဖြစ်တတ်၏။ ထို့ကြောင့် သဒ္ဓါလွန်သော် ပညာ နှင့် ထိန်း၍၊ ပညာလွန်သော သဒ္ဓါတရားနှင့် ယှဉ်စပ်ကာ သဒ္ဓါနှင့်ပညာတို့ကို ညီမျှအောင် ညှိပေးရ၏။

ဝီရိယလွန်ပြန်သော် စိတ်ပျံ့လွင့်တတ်၏။ ထို့ကြောင့် လွန် နေသော ဝီရိယကို တည်တံ့ခိုင်မြဲသော သမာဓိနှင့်ယှဉ်စပ်၍ ပေးရ၏။ သမာဓိလွန်ပြန်သော် ကောသဇ္ဇခေါ် ပျင်းရိခြင်းက လွှမ်းမိုးသွားတတ်၏။ ထို့ကြောင့် လွန်နေသော သမာဓိကို

ဝီရိယနှင့် ယှဉ်စပ်၍ ထိန်းပေးရ၏။ ဝီရိယနှင့်ယှဉ်စပ်ထားသော သမာဓိသည် ပျင်းရိခြင်းအဖို့သို့ မကျရောက်နိုင်၊ သမာဓိနှင့် ယှဉ်စပ်ထားသော ဝီရိယသည်လည်း ပျံ့လွင့်ခြင်းအဖို့သို့ မကျရောက်နိုင်၊ ထို့ကြောင့် သမာဓိနှင့် ဝီရိယကို ညွှန်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ညီမျှနေစေရန် ညှိပေးရ၏။

ဤနေရာ၌ သဒ္ဓါနှင့်ပညာ၊ ဝီရိယနှင့် သမာဓိ နှစ်ပါးအစုံကို ညီမျှနေစေရန် ကြိုးစားရှ၍နှလုံးသွင်းခြင်းဖြင့် စိတ်၏တည်တံ့ခိုင်မြဲခြင်းကို ရရှိနိုင်၏။ (ဣန္ဒြိယသမတ္တပဋိပဒါန)

သတိမှာမူကား စိတ်ကိုပျံ့လွင့်ခြင်းသို့ ကျရောက်ခြင်း၊ ပျင်းရိခြင်းသို့ ကျရောက်ခြင်း၊ သဒ္ဓါလွန်ခြင်း၊ ပညာလွန်ခြင်းတို့မှ စောင့်ရှောက်တတ်သော သတိထူးရှိသောကြောင့် ငါးပါးသော ဣန္ဒြေတို့၌ အားရှိမှုကို ဖြစ်စေအပ်သည်သာတည်း။

(၃) စိတ်၏ တည်တံ့ခိုင်မြဲရေးဆိုင်ရာ၌စိတ်၏မှီတွယ်ဆွဲကိုင်ရာဖြစ်သော သန့်ရှင်းသော အာရုံနိမိတ်ကို ကျွမ်းကျင်လိမ္မာစွာ သင်ယူထားရခြင်း(နိမိတ္တကုသလတာ)

(၄) အကြင်အခါ ဝီရိယလျော့နည်း အားသေးမှုကြောင့် စိတ်တွန့်တို ဆုတ်နစ်၍ လျော့ရိလျော့ရဲ ဖြစ်နေပါလျှင်

အကြောင်းအကျိုးကို မြင်ခြင်းပညာ၊ ထက်သန်စွာ ထိန်းသိမ်းခြင်း ဝီရိယ၊ နှစ်သက်ရွှင်ပြခြင်းပီတိ၊ ၎င်းတရားသုံးမျိုးတို့ကို အကြိမ်ကြိမ် ဖြစ်စေခြင်းဖြင့် တွန့်တိုဆုတ်နစ်၍ လျော့ရိလျော့ရဲ ဖြစ်နေသော စိတ်အစဉ်ကို ချီးမြှောက်ပေးရခြင်း (သမယေ စိတ္တဿပဂ္ဂဏှတာ)

(၅) အကြင်အခါ အားထုတ်မှု ဝီရိယ၏ ထက်သန်မှုကြောင့် စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်း ဖြစ်နေပါလျှင် စိတ်စေတသိက်တို့၏ ငြိမ်းအေးခြင်း ပဿဒ္ဓိ၊ တည်တံ့ခိုင်မြဲခြင်း သမာဓိ၊ လျစ်လျူရှုခြင်း ဥပေက္ခာဟု ဆိုအပ်သော တရားသုံးမျိုးတို့ကို အကြိမ်ကြိမ် ဖြစ်စေ၍ ပျံ့လွင့်နေသောစိတ်ကို ဖိနှိပ်၍ ပေးရခြင်း (သမယေ စိတ္တဿနိဂ္ဂဏှတာ)

(၆) အကြင်အခါ စိတ်သည်ဆင်ခြင်ဉာဏ်လုံ့လနည်းနွေးခြင်းကြောင့် ငြိမ်းအေးခြင်းသုခဖြင့် မသာယာမရွှင်ပျအပ်သည်ရှိသော် စိတ်ကို ကြည်လင်ရွှင်ပျစေရန် ဘဝဥ္စဖြစ်ရခြင်း၊ အိုမင်းရင့်ရော်ရခြင်း၊ ဖျားနာရခြင်း၊သေရခြင်း၊ အပါယ်လေးပါး၏ ဆင်းရဲခြင်း၊ လွန်ပြီးသောဝဋ္ဋဆင်းရဲနှင့် လာလတ္တံ့သော ဝဋ္ဋဆင်းရဲ၊ နေ့ညမဟူ သူသူငါငါ အစာရှာရခြင်းတို့ဖြင့် မသက်သာသော ဆင်းရဲဟုဆိုအပ်သော သံဝေဂဝတ္ထုရှစ်ပါး ထိတ်လန့်ခြင်း၏တည်ရာ အကြောင်းတို့ကို ဆင်ခြင်၍ပေးရခြင်း ဖြင့် လည်းကောင်း၊ ရတနာသုံးပါးတို့၏ ဂုဏ်တော်များကို ဆင်ခြင်၍ ပေးခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း စိတ်ကြည်လင်ရွှင်ပျ

စေရန် ဆင်ခြင်၍ ပေးရခြင်း (သမယေစိတ္တဿ သမ္ပဟံ သနတာ)

(၇) အကြင်အခါ လပ်းမှန်သော အကျင့်ကို အမှီပြု၍ ဘာဝနာစိတ်သည် တွန့်လည်းမတွန့်ဆုတ်၊ ပျံ့လည်းမပျံ့လွင့်၊ မသာယာခြင်းရှိသည်လည်း မဟုတ်မူ၍ တစ်ခုတည်းသော အာရုံ၌ အညီအမျှ ငြိမ်းအေးတည်ငြိမ်စွာ ဖြစ်နေ၏။ ထိုအခါ ယင်းပုဂ္ဂိုလ်သည် အညီအမျှ မှန်မှန်သွားနေသော မြင်း နှစ်ကောင်တို့၌ ရထားထိန်းသည် ကြိုးကိုဆွဲခြင်း ကြိမ်ဖြင့်ရိုက် ခြင်း မပြုရသကဲ့သို့ စိတ်တို့၌ မြှောက်ခြင်းနှိပ်ခြင်း ကောင်းစွာ ရှင်လန်းစေခြင်းတို့ကို မပြုမူ၍ အညီအမျှရှုနေရခြင်း (သမယေ အဇ္ဈုပေက္ခနတာ)

(၈) စိတ်တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး၌ လေ့လာခြင်းကင်း၍ တည် တံ့ခိုင်မြဲမှုမရှိ၊ စိတ်ကိုလွှတ်ထားသဖြင့် ပျံ့လွင့်နေသော စိတ် ရှိသူများကို ဝေးစွာ ရှောင်ကြဉ်ရခြင်း၊ (အသမာဟိတပုဂ္ဂလ ပရိဝဇ္ဇနတာ)

(၉) အာရုံ၌ ကောင်းစွာထားအပ်သော စိတ်ရှိသည်ဖြစ်၍ တည်ကြည်ဖြောင့်မတ်သော စိတ်ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့ကို အနီး အစပ် မှီဝဲဆည်းကပ်ရခြင်း (သမာဟိတ ပုဂ္ဂလသေဝနတာ)

(၁၀) ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သော ပိတ်ပင်တားဆီးရေး တရားတို့ကို လောင်ကျွမ်းစေခြင်း၊ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သော ပိတ်ပင်တားဆီးရေး နိဝရဏစသော တရားမျိုးတို့မှ လွတ်မြောက်ခြင်းကို ဆင်ခြင်၍ပေးရခြင်း (ဈာနဝိမောက္ခ ပစ္စဝေက္ခဏာ)

(၁၁) ရပ်ခြင်း ထိုင်ခြင်းတို့၌ စိတ်၏ တည်တံ့ခိုင်မြဲမှု ဖြစ်စေခြင်းငှာသာလျှင် ညွှတ်ယိမ်း ကိုင်းရှိုင်းသော စိတ်ရှိသူဖြစ်ရခြင်း (တဒဓိမုတ္တ)

အထက်ပါ ညွှန်ပြခဲ့သော တစ်ဆယ့်တစ်မျိုးသော ကျင့်စဉ်တို့သည် မဖြစ်ပေါ်သေးသော စိတ်၏ တည်တံ့ခိုင်မြဲမှု၊ ဖြောင့်မတ်မှုကို ဖြစ်စေရန်နှင့် တည်တံ့ခိုင်မြဲ ဖြောင့်မတ်နေသော စိတ်အစဉ်ကို မပျက်ပြား မဆုတ်ယုတ်ရန် ကျင့်စဉ်တို့ ဖြစ်ကြ၏။ ထို့ကြောင့် စိတ် တည်တံ့ခိုင်မြဲ ဖြောင့်မတ်လိုသူသည် ယင်းညွှန်ပြချက်များကို ကိုယ်တိုင်သိဖြစ်အောင် ကြိုးစား၍ လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် စိတ် တည်တံ့ခိုင်မြဲ ဖြောင့်မတ်မှုကို မုချ ရရှိနိုင်ပါသည်။ စိတ် တည်တံ့ခိုင်မြဲ ဖြောင့်မတ်မှုကို ရရှိနိုင်ရန် အထက်ပါ ညွှန်ပြချက်များကို တိကျမှန်ကန်စွာ လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်ကြ ပါစေသောဝ်။

၄။ စိတ်၏အနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်မြောက်လျက် အသိဉာဏ်ပညာ၏ အမှောင်ထုမှ လွတ်မြောက်ရေးလုပ်ငန်း

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့၏ လုပ်ငန်းကြီး လေးရပ်ရှိသည်တွင် လွတ်လွတ် စွန့်လွှတ်ရေးလုပ်ငန်း၊ စိတ်ငြင်ကြယ်ရေးလုပ်ငန်း၊ စိတ် တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး လုပ်ငန်းတို့ကို ညွှန်ပြခဲ့ပြီး၍၊ ယခုအခါ စိတ်၏ အနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်မြောက်၍၊ အသိဉာဏ်ပညာ၏ အမှောင်ထုမှ လွတ်မြောက်ရေးလုပ်ငန်းကို အနည်းငယ်မျှ ညွှန်ပြပါဦးအံ့။

စိတ်၏ အနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်မြောက်၍ အသိဉာဏ်ပညာ၏ အမှောင်ထုမှ လွတ်မြောက်ရေး လုပ်ငန်းကို ညွှန်ပြရာ၌ လွတ်

မြော်ကိုးရေး လုပ်ငန်းကို မညွန်ပြမီ ရှေးဦးစွာ စိတ်အစဉ်ကို နှောင်ဖွဲ့တတ်၍ အသိဉာဏ်ပညာကို မှောင်ကျစေတတ်သော အကြောင်းအရာတို့ကို အနည်းငယ်မျှ ညွှန်ပြပါဦး။

စိတ်အစဉ်ကို နှောင်ဖွဲ့၍ အသိအလိမ္မာ ဉာဏ်ပညာကို မှောင်ချထားတတ်သော အရာတို့ကား—

(၁) မှားယွင်းစွာစွဲလမ်းခြင်း (ဒိဋ္ဌိ)

(၂) အာရုံအမျိုးမျိုး၌ကပ်ငြိတပ်ခွန်းခြင်း (တဏှာ)နှင့်

(၃) အမှားကို အမှန်၊ အမှန်ကိုအမှားဟု သိနေခြင်း (မောဟ) ခေါ် မှောင်ထုကြီးတို့ပင် ဖြစ်ကြ၏။

၎င်းသုံးမျိုးတို့တွင် မှားယွင်းစွာစွဲလမ်းခြင်းသည်

(က) အယူဝါဒ၌ မှားယွင်းစွာစွဲလမ်းခြင်း(အယူမှား)

(ခ) အကျင့်၌ မှားယွင်းစွာစွဲလမ်းခြင်း (အကျင့်မှား)

(ဂ) ထင်ရှားရှိသော တရားအပေါင်း၌ မှားယွင်းစွာစွဲလမ်းခြင်း(အစွဲမှား) ဟု သုံးမျိုးရှိ၏။

ယင်းသုံးမျိုးသော အစွဲမှားခြင်းတွင် အယူဝါဒ၌ မှားယွင်းစွာ စွဲလမ်းခြင်းဟူသည် အကြောင်းနှင့်အကျိုးကိုပယ်ဖျက်၍

၍ (ပကတိနိယတိ) ခေါ် သူဖြစ်ချိန်ဖြစ်၍ သူပျက်ချိန်ပျက် ပြီးလျှင် သတ်မှတ်ပိုင်းခြားထားသော အချိန်တွင် ကောင်းမှု ပြုသူရော၊ မကောင်းမှုပြုသူများပါ အားလုံး အလိုလို လွတ်မြောက်နိုင်၏။ သတ်မှတ်သော အချိန်သို့ မရောက်သေးလျှင် မည်မျှပင် ကောင်းမှု ပြုသော်လည်း မလွတ်မြောက်နိုင်၊ မည်မျှပင် မကောင်းမှုတွေကို ပြုလုပ်နေသော်လည်း သတ်မှတ်ထားသော အချိန်အပိုင်းအခြားထက် ပိုလွန်၍ ဝဋ်ဆင်းရဲ၌ မနစ်မြုပ်ရ-ဟူ၍ မှားယွင်းစွာ ယူမှားသော ဝါဒပင် ဖြစ်၏။

ဆိုလိုသည်မှာ လှူဒါန်းပူဇော်မှုသည် အကျိုးမရှိ၊ ကောင်းမှု မကောင်းမှုတို့၏ ကောင်းကျိုး မကောင်းကျိုးမရှိ၊ မိဘဆရာ သမားတို့၌ အရိုအသေ ပြုအပ်သော ကောင်းကျိုးမရှိ၊ သူရော ငါပါ ခတ်သဘောအားဖြင့် အတူတူသာ ဖြစ်၏— ဤသို့ စသည်ဖြင့် မှားယွင်းစွာ စွဲယူသော အယူဝါဒပင် ဖြစ်၏။

အကျင့်၌ မှားယွင်းစွာ စွဲလမ်းခြင်း အကျင့်မှားကား— ပင်ပန်းဆင်းရဲစွာ ကျင့်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ တိရစ္ဆာန်ကဲ့သို့ ကျင့်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း စင်ကြယ်နိုင်၏ဟု အယူမှား၍ မှားယွင်းသောအကျင့်ကို ကျင့်ခြင်းပင်ဖြစ်၏။

ထင်ရှားရှိသော တရားအပေါင်း၌ မှားယွင်းစွာ စွဲလမ်းခြင်းကား ထင်ရှားရှိသော နာမ်နှင့်ရုပ်တရား နှစ်ပါးကို လူ

နတ် ပြဟ္မာ သတ္တဝါဟူလည်းကောင်း၊ ယောကျ်ား, မိန်းမ, မိမိ, သူတစ်ပါးဟူလည်းကောင်း မှားယွင်းစွာ စွဲယူခြင်းပင် ဖြစ်၏။

မှားယွင်းစွာ စွဲယူခြင်းတို့သည် ယင်းသုံးမျိုးသော အစွဲအမှားတို့ဖြင့် စိတ်အစဉ်ကို နှောင်ဖွဲ့၍ အသိအလိမ္မာ ဉာဏ်ပညာကို မှောင်ချထား၏။

(၁) ကပ်ငြိတပ်စွန်းခြင်းတို့သည်လည်း အလိုကာမဖြင့် လိုချင်စရာအာရုံတို့ကို ကပ်ငြိတပ်စွန်းခြင်း (ကာမတဏှာ)

(၂) ဘဝအမျိုးမျိုးနှင့် ကျင့်စဉ်တရားတို့၌ ကပ်ငြိတပ်စွန်းခြင်း (ဘဝတဏှာ)

(၃) ဘဝပြတ်သည်ဟု အမှားစွဲ၍ ကပ်ငြိတပ်စွန်းခြင်း (ဝိဘဝတဏှာ) ဟု သုံးမျိုးပင်ရှိကြ၏။

ယင်းသုံးမျိုးတို့တွင်"အလိုကာမဖြင့် လိုချင်စရာအာရုံတို့၌ ကပ်ငြိတပ်စွန်းခြင်း"ဟူသည် ၊အဆင်း- အသံ- အနံ့- အရသာ- အထိ-အတွေ့ မျိုးစုံတို့၌ သိမ်းပိုက်လိုခြင်း၊ နှစ်သက်ကပ်ငြိတပ်စွန်းခြင်း၊ အိုးအိမ်တိုက်တာ ရတနာရွှေငွေ အကျေအတွေသော အသုံးအဆောင်စသည်တို့၌ သိမ်းပိုက်လိုခြင်း၊ နှစ်သက်ကပ်ငြိတပ်စွန်းခြင်းတို့ပင် ဖြစ်၏။

"ဘဝမျိုးစုံတို့၌ ကပ်ငြိတပ်စွန်းခြင်း"ဟူသည် လူအဖြစ်၊ နတ်အဖြစ်၊ ဗြဟ္မာအဖြစ်မျိုးတို့နှင့် ၎င်းတို့ဖြစ်ရန် ကျင့်စဉ်တို့၌ နှစ်သက်၍ ကပ်ငြိ တပ်စွန်းခြင်းပင်ဖြစ်၏။

"ဘဝပြတ်သည်ဟု အယူမှား၍ ကပ်ငြိတပ်စွန်းခြင်း"ဟူသည် ဤလူအဖြစ်မှ တစ်ပါးအခြားသော အဖြစ်မျိုးမရှိဟု အယူရှိ၍ ဤလူအဖြစ်မှာပင် အဆုံးသတ်၍ ဘဝပြတ်၏ဟု ယူမှားမှု၌ စွဲလမ်းကပ်ငြိတပ်စွန်းမှုပင်တည်း။

အမှားကိုအမှန်၊ အမှန်ကိုအမှားဟု သိနေခြင်းဟူသည် အများပြော အမှန်ကိုအမှား၊အမှားကိုအမှန်ဟုသိခြင်း၊တရားသဘောအမှန်ကို အမှား၊ အမှားကို အမှန်ဟုသိခြင်းဟုနှစ်မျိုးရှိ၏။

အများပြော အမှန်ကိုအမှား၊ အမှားကိုအမှန်ဟုသိခြင်းမျိုးကား သမုတိသစ္စာနယ်၌ ပုဂ္ဂိုလ်, သတ္တဝါ, ယောကျ်ား, မိန်းမ, အမိ, အဖ စသည်တို့ရှိ၏ဟူသော အမှန်ကို မရှိဟုအမှားသိခြင်း၊ ဤလောက၌ သတ်ဖြတ်ခြင်း၊ ခိုးယူခြင်း၊ ကာမကို မှားယွင်းစွာ လွန်ကျူးခြင်း၊ မမှန်မုသားကို ပြောဆိုခြင်း စသည်တို့သည် အမှားများဖြစ်ကြ၍ မကောင်းကျိုးကိုဖြစ်စေတတ်၏။ ၎င်းတို့ကို အမှန်ဟုလည်းကောင်း၊ ကောင်းကျိုးရှိသည်ဟုလည်းကောင်း သိခြင်းမျိုးပင်တည်း။

တရားသဘောအားဖြင့် အမှားကိုအမှန်၊ အမှန်ကိုအမှား ဟုသိခြင်းမျိုးကား ထင်ရှားရှိသော နာမ်ရုပ် တရားအမှန်ကို ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ ဟု အမှားသိခြင်း၊ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ ဟူသောအမှားကို နာမ်ရုပ်၌ အမှန်ရှိ၏ဟု သိနေခြင်းမျိုးပင် ဖြစ်၏။

ယခုညွှန်ပြခဲ့သော အချက်တို့သည် စိတ်အစဉ်ကို နှောင်ဖွဲ့၍ အသိ အလိမ္မာ၊ ဉာဏ်ပညာကို မှောင်ချကြောင်းများ ဖြစ်ကြကုန်၏။

စိတ်အစဉ်ကို နှောင်ဖွဲ့၍ အသိဉာဏ်ပညာကို မှောင်ချတတ်သော ဤမှားယွင်းစွာစွဲလမ်းခြင်း (ဒိဋ္ဌိ) ကပ်ငြိတပ်စွန်းခြင်း (တဏှာ) နှင့် အမှားကိုအမှန်၊ အမှန်ကိုအမှားဟုသိခြင်းဟု ဆိုအပ်သော အဝိဇ္ဇာမောဟကို အမြစ်ပြတ်ပယ်စွန့်နိုင်ပါလျှင် စိတ်အစဉ်ကိုနှောင်ဖွဲ့ခြင်း၊ အသိဉာဏ်ပညာကို မှောင်ချခြင်း တို့မှ ကင်းလွတ်မြောက်နိုင်မည်သာဖြစ်၏။

စိတ်အစဉ်ကိုနှောင်ဖွဲ့၍ အသိဉာဏ်ပညာကို မှောင်ချတတ်သောတရားတို့ကို အမြစ်ပြတ်ပယ်စွန့်နိုင်ရန် လမ်းစဉ်ကျင့်စဉ်တို့သည်လည်း ထင်ရှားရှိကြကုန်၏။

ထိုလမ်းစဉ် ကျင့်စဉ်တို့ကို တိကျမှန်ကန်စွာ အစွန်းလွတ်အောင် လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်ပါလျှင် စိတ်ကို နှောင်ဖွဲ့ခြင်းနှင့်

အသိဉာဏ်ပညာကို မှောင်ကျစေတတ်သော တရားတို့မှ ကေန်အမြစ်ပြတ်ပယ်စွန့်နိုင်၍ စိတ်ကိုနှောင်ဖွဲ့ခြင်း၊ အသိဉာဏ်ပညာကို မှောင်ကျစေခြင်းမှ လွတ်မြောက်နိုင်မည်သာ ဖြစ်၏။

ဤသို့သော ကျင့်စဉ် လမ်းစဉ်အမှန်ကို လိုက်နာ ကျင့်သုံးလိုသူသည်—

(၁) ညွှန်ပြခဲ့ပြီးသော ဂုဏ်အင်္ဂါတို့နှင့်ပြည့်စုံသည့် ကလျာဏမိတ္တဆရာကောင်းကို မှီဝဲဆည်းကပ်ရခြင်း၊

(၂) သူတော်ကောင်းတို့၏ တရားမှန်ကို နာယူလေ့ရှိခြင်း၊

(၃) အမှန်ကိုအမှန်၊ အမှားကိုအမှားဟု လက်ခံ နှလုံးသွင်းနိုင်ခြင်း၊

(၄) တရားတော်က ညွှန်ပြသည့်အတိုင်း လွတ်မြောက်မှုနှင့် သင့်လျော်သော သမ္မာပဋိပတ် အကျင့်မြတ်ကို လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်ခြင်းဟု ဆိုအပ်သော အင်္ဂါလေးချက်နှင့် ပြည့်စုံရမည်ဖြစ်၏။

ညွှန်ပြခဲ့သော အင်္ဂါလေးချက်တို့တွင်—

(က) ကလျာဏမိတ္တ၏ ပြည့်စုံရမည့် ဂုဏ်အင်္ဂါတို့ကို စိတ်တည်တံ့ ခိုင်မြဲရေးအပိုင်း၌ ညွှန်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်၏။ ကလျာဏမိတ္တ ဂုဏ်အင်္ဂါတို့နှင့် ပြည့်စုံသော ဆရာ

ကောင်းကို မှီ၍ ဆည်းကပ်ရပါလျှင် မိမိ လိုအပ်သော ကောင်းကျိုးကို အပြည့်အစုံ ရရှိစေနိုင်၏။

(ခ) သူတော်ကောင်းတရားကို နာယူလေ့ရှိခြင်းဟု ဆိုရာ၌ အကြောင်းအကျိုးနှင့်စပ်သော တရား၊ နာမ်ရုပ်တို့ကို ငြိးငွေ့စေခြင်းငှာ၊ နာမ်ရုပ်တို့၏ အာဒီနဝကို ပေါ်လွင်စေခြင်းငှာ၊ နာမ်ရုပ်တို့ကို စွဲလမ်း ကပ်ငြိ တပ်စွန်းခြင်း ကင်းစေခြင်းငှာ ဟောအပ်သော တရား–သမ္မာပဋိပတ်နှင့်စပ်သော တရားတို့ကို နာယူခြင်းသည်လည်း မိမိ လိုအပ်သော ကောင်းကျိုးတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်၏။

(ဂ) နာယူအပ်သောတရားတော်မှ ညွှန်ပြသော အမှားကိုအမှား- အမှန်ကိုအမှန်ဟု (အယူအစွဲသန်ခြင်း– လက်ရှိမှားယွင်းသော အယူဝါဒကို မစွန့်နိုင်ခြင်းတို့မှ ကင်းရှင်းစေ၍) လက်ခံ နှလုံးသွင်းနိုင်ခြင်းသည်လည်း မိမိလိုအပ်သော ကောင်းကျိုးကို ဖြစ်စေနိုင်၏။

(ဃ) တရားတော်က ညွှန်ပြသည်ကို လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်း၌ ယုံကြည်မှုသဒ္ဓါ၊ ထက်သန်သော ဝီရိယ၊

ထင်သော သတိ၊ ခိုင်မြဲသော သမာဓိ၊ မှန်ကန်စွာ ခွဲခြားသိသော ဉာဏ်ပညာတို့ဖြင့် စိတ်အစဉ်ကို ထိန်းသိမ်း ကွပ်ကဲ၍ အသိဉာဏ် ပေါက်ရောက်အောင် တရားတော်အားလျော်စွာ ကျင့်ခြင်းသည် -လည်း မိမိလိုအပ်သော ကောင်းကျိုးကို ဖြစ်စေနိုင်၏။

ဤ ယခုညွှန်ပြခဲ့သော မိမိလိုအပ်သော ကောင်းကျိုးကို ရရှိစေနိုင်သည့် အင်္ဂါလေးပါးတို့နှင့် ပြည့်စုံပြီးသော သူတော်ကောင်းသည်....

(၁) မြတ်စွာဘုရား၏ လေးပ းသော မဂ်ဉာဏ်နှင့် အကြွင်းအကျန်မရှိ အလုံးစုံကို သိနိုင်သော သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ကို ယုံကြည်ရခြင်း(သဒ္ဓါ) (မိမိဆရာ၏ အကျင့်သီလ-သမာဓိ-ပညာဂုဏ် စသည်တို့ကို ယုံကြည်လေးစားရခြင်း)

(၂) အနာရောဂါမရှိ ပကတိ ကျန်းမာရေးကောင်းခြင်း (အပ္ပါဗာဓ)

(၃) ကောက်ကျစ်စဉ်းလဲမှု မရှိခြင်းနှင့် လှည့်ပတ်မှုမရှိခြင်း (အသဌအမာယာဝီ) (မိမိ၏ အရှိကိုအရှိအတိုင်း ဝန်ခံနိုင်သူ ဖြစ်ရမည်ဟု ဆိုလို၏။)

(၄) မကောင်းမှုကိုပယ်၍ ကောင်းမှုနှင့် ပြည့်စုံစေခြင်းငှာ အားထုတ်အပ်သော ဝီရိယရှိရခြင်း (အာရဒ္ဓဝီရိယ)

(၅) မိမိဆရာက ညွှန်ပြသည့် ဖြစ်ခြင်း၊ ကုန်ပျောက်ခြင်းနှင့် စပ်သော ကျင့်စဉ်ကို ပိုင်နိုင်စွာ သိရှမ်းနိုင်သော ပဋိသမ္ဘိဒာဝင်ပညာနှင့် ကိလေသာကို ဖောက်ခွဲနိုင်သော ပညာရှိရခြင်း (ဥဒယတ္ထဂါမိနီ နိဗ္ဗေဓိကပညာ)

ဤအင်္ဂါငါးပါးတို့နှင့် မုချပြည့်စုံရမည်သာ ဖြစ်၏။

အထက်ပါအင်္ဂါတို့နှင့် ပြည့်စုံပြီးသော သူတော်ကောင်းသည် စိတ်ကို နှောင်ဖွဲ့ခြင်း၊ အသိဉာဏ်ပညာကို မှောင်ကျစေခြင်းတရားတို့မှ လွတ်မြောက်ရေးလမ်းစဉ် ကျင့်စဉ်ကို လိုက်နာကျင့်သုံးရမည်သာ ဖြစ်၏။ ၎င်းကျင့်စဉ်တို့ကား အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်၏။

(၁) ဒုဂ္ဂတိဘဝ-ကာမဘဝ-ဝဋ္ဋဒုက္ခတို့မှ ထွက်မြောက်တတ်သော 'သမ္မာဒိဋ္ဌိ' ခေါ် မဖောက်မပြန် မှန်ကန်စွာ အမြင်ရှိခြင်း၊

(၂) မိမိနှင့် ယှဉ်တွဲ၍ဖြစ်သော တရားတို့ကို ဆွဲကိုင်မှီတွယ်ရာ အာရုံမှန်သို့ ရှေးရှုတင်တတ်သော 'သမ္မာသင်္ကပ္ပ' ခေါ် အပြစ်မရှိ ကောင်းစွာလွတ်မြောက်ရန် ရှေးရှုကြံစည်ခြင်း၊

(၃) ကောင်းစွာ သိမ်းဆည်းခြင်း သဘောရှိသော 'သမ္မာဝါစာ'ခေါ် မှန်ကန်စွာ ပြောဆိုရခြင်း၊

(၄) ကောင်းစွာဖြစ်စေတတ်သော သဘောရှိသော'သမ္မာ-ကမ္မန္တ' ခေါ် အပြစ်မရှိ မှန်ကန်စွာ ပြုလုပ်ရခြင်း၊

(၅) ကောင်းစွာ ဖြူစင်ခြင်းသဘောရှိသော 'သမ္မာအာဇီဝ' ခေါ် အပြစ်မရှိ မှန်ကန်စွာ အသက်မွေးမှုရှိရခြင်း။

(၆) မိမိနှင့် ယှဉ်တွဲ၍ဖြစ်သော တရားတို့ကို ချီးမြှောက်ထောက်ပံ့တတ်သော 'သမ္မာဝါယာမ' ခေါ် အပြစ်မရှိသောလုပ်ငန်း၌ လုံ့လစိုက်ရခြင်း၊

(၇) အာရုံ၌ကပ်၍ တည်တတ်သော 'သမ္မာသတိ'ခေါ် အာရုံမှန်ကို ထင်ရှားစွာ အမှတ်ပြု၍ သိခြင်း၊

(၈) ပျံ့လွင့်ခြင်း၏ ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်သော 'သမ္မာသမာဓိ'ခေါ် အာရုံမှန်၌ ဖြောင့်မတ်စွာ တည်နေခြင်း

ဟု ဆိုအပ်သော အပြစ်မရှိ ဖြူစင်သော ဤအင်္ဂါရှစ်ပါးရှိ လမ်းစဉ်ပင်ဖြစ်၏။

ဤ ဖြူစင်ဖြောင့်မတ်သော အင်္ဂါရှစ်ပါးရှိ လမ်းစဉ် ကျင့်စဉ်သည် စိတ်ကို နှောင်ဖွဲ့ခြင်းနှင့် အသိဉာဏ်ပညာကို မှောင်ကျစေတတ်သော တရားတို့မှ လွတ်မြောက်ရေးလမ်းစဉ် ကျင့်စဉ်ပင် ဖြစ်၏။ ဤလမ်းစဉ် ကျင့်စဉ်မှတစ်ပါး အခြား လွတ်မြောက်ရေးလမ်းစဉ် မရှိပါ။

စိတ်အစဉ်ကို နှောင်ဖွဲ့၍ အသိအလိမ္မာ ဉာဏ်ပညာကို မှောင်ကျစေတတ်သော တရားတို့မှ လွတ်မြောက်ရေး လမ်းစဉ်ကို လိုက်နာကျင့်ဆောင်လိုသော သူတော်ကောင်းဖြစ်သော ပုဂ္ဂိုလ်သည် စိတ်စင်ကြယ်ရေးအပိုင်း၌ ညွှန်ပြခဲ့သော ကျင့်ဝတ်နှင့် ဝတ္တရားများကို စင်ကြယ်သန့်ရှင်းစွာ ပြည့်စုံစေပြီးလျှင် ကိုယ်ကျင့်တရားဖြစ်သော ဤသီလသိက္ခာ၌ ဖြူစင်စွာ ကျင့်သုံးရပ်တည်ပြီး၍၊

(က) ကုသိုလ်ကံသည် အကျိုးစီးပွားမဲ့ တို့ကို ဖျက်ဆီး၍ အကျိုးစီးပွား တို့ကိုသာ ဖြစ်စေတတ်သောကြောင့် ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာဖြစ်၏ဟု လည်းကောင်း၊

အကုသိုလ်ကံသည် အကျိုးစီးပွားတို့ကို ဖျက်ဆီး၍ အကျိုးစီးပွားမဲ့ တို့ကိုသာ ဖြစ်စေတတ်သောကြောင့် ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာ မဟုတ်ဟု လည်းကောင်း၊

ကံနှင့် ကံ၏အကျိုးကို ယုံကြည်လက်ခံသော ကမ္မသကတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ၌ တည်ပြီး၍ သစ္စာနုလောမိကဉာဏ်ဟု ဆိုအပ်သော ဝိပဿနာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဖြစ်ခြင်းငှာ—

(၁) ကလျာဏမိတ္တ ဂုဏ်အင်္ဂါနှင့် ပြည့်စုံသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ထံမှ အကြောင်းအကျိုးနှင့်စပ်သော ရုပ်နာမ်တို့၏ သဘာဝလက္ခဏာ-သာမညလက္ခဏာတို့ကို ထင်တင်ရှားရှား ပေါ်လွင်စေနိုင်သော ရုပ်နာမ်တို့၏အပြစ် အာဒီနဝကို ထင်ရှားစေ၍ ရုပ်နာမ်တို့ကို ငြီးငွေ့စေနိုင်သော သမ္မာပဋိပတ်နှင့် စပ်၍ သင့်လျော်စွာ ဟောကြားအပ်သော တရားတော်ကို မှတ်မှတ်သားသား နာယူရခြင်းဟု ဆိုအပ်သော ပရတောဃောသ၊

(၂) မိမိကိုယ်တိုင်က အယူဝါဒကို ပြင်းတန်စွာ စွဲယူခြင်း အပယူအစွဲသန်ခြင်း မရှိမူ၍ အမှားကိုပယ်လှန်-အမှန်ကို လက်ခံ နှလုံးသွင်းနိုင်ခြင်းဟု ဆိုအပ်သော ယောနိသောမနသိကာရ-ဤ အင်္ဂါနှစ်ပါးကို များစွာ အလိုရှိအပ်၏။

(အမှာ။ ။ဗုဒ္ဓါမြတ်စွာ နှင့် ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ တို့မှ တစ်ပါး သာဝက ပါရမီဉာဏ်၌ ပရတောဃောသနှင့်

ယောနိသောမနသိကာရ အင်္ဂါနှစ်ပါးကို မှချ အလိုရှိအပ်၏၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာနှင့် ပစ္စေကဗုဒ္ဓါတို့အတွက် ယောနိသောမနသိကာရ အင်္ဂါတစ်ပါးကိုသာအလိုရှိအပ်၏။)

ဝိပဿနာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဖြစ်လိုသူသည် ညွှန်ပြခဲ့သော အင်္ဂါနှစ်ပါးတို့နှင့် ပြည့်စုံပါလျှင် ကေန် ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိ မဂ္ဂသမ္မာဒိဋ္ဌိ ဖြစ်နိုင်၏။

ယင်း သမ္မာဒိဋ္ဌိကို သီလ သုတ သာကစ္ဆာ သမထ ဝိပဿနာ ဟုဆိုအပ်သော တရားငါးမျိုးတို့ဖြင့် အထောက်အပံ့ ပြုသည် ရှိသော် စိတ်၏ အနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်မြောက်ခြင်းနှင့် အသိဉာဏ်ပညာ၏ အမှောင်ထုမှ လွတ်မြောက်ခြင်း ကေန် ဖြစ်နိုင်ပေသည်။

ညွှန်ပြခဲ့သော အထောက်အပံ့ ငါးမျိုးတွင် သီလဟူသော အထောက်အပံ့နှင့် သမထဟူသော အထောက်အပံ့များကို စိတ်စင်ကြယ်ရေး အပိုင်းနှင့် စိတ်တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး အပိုင်းတို့၌ ညွှန်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း မှတ်ယူကျင့်သုံးနိုင်ရာ၏။

အချုပ်အားဖြင့်—

(၁) "သီလ" ဟူသည် စတုပါရိသုဒ္ဓိသီလပင်ဖြစ်၍၊ သမထဟူသည် ဝိပဿနာ၏ အခြေခံဖြစ်သော သမာပတ်ရှစ်ပါးပင် ဖြစ်၏။

၂။ "သုတ" ဟူသည် ဝိပဿနာ သမ္မာဒိဋ္ဌိနှင့် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်တို့အား သင့်လျော်သော သပ္ပါယမွေဿဝန ခေါ် သူတော်ကောင်းတို့၏ တရားတော်ကို နာယူခြင်းပင် ဖြစ်၏။

၃။ "သာကစ္ဆာ"ဟူသည် ဝိပဿနာလုပ်ငန်း၏ ချွတ်ချော် တိမ်းပါးမှုများကို ပယ်ဖျောက်တတ်သော တရားစကားမျိုး ဖြင့် ဖြူစင်သန့်ရှင်းစွာ ဆွေးနွေးခြင်း၊ မေးမြန်းခြင်း တို့ပင် တည်း။

၄။ "ဝိပဿနာ"ဟူသည် အနိစ္စာနုပဿနာ၊ ဒုက္ခာနုပဿနာ၊ အနတ္တာနုပဿနာ၊ နိဗ္ဗိဒါနုပဿနာ၊ ဝိရာဂါနုပဿနာ၊ နိရောဓာနုပဿနာ၊ ပဋိနိဿဂ္ဂါနုပဿနာဟု ဆိုအပ်သော ၇-ပါးသောအနုပဿနာဉာဏ်တို့ပင် ဖြစ်၏။

၅။ "အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ" တို့ဟူသည် သင်္ခတာဓမ္မာ ဟူသော ဒေသနာတော်၌ ပါဝင်သော နာမ်ရုပ်တရားတို့ပင် ဖြစ်၏။ ယင်း နာမ်ရုပ်တရားတို့သည်—

(က) ဖြစ်ခြင်း၊ ကုန်ပျောက်ခြင်း သဘောရှိသောကြောင့် အနိစ္စ။

(ခ) ဖြစ်ခြင်း၊ ကုန်ပျောက်ခြင်းတို့ဖြင့် နှိပ်စက်သည်ဖြစ်၍ ဘေးသင့်သောသဘောကြောင့် ဒုက္ခ။

(ဂ) ခိုင်မြဲသော နိစ္စ သက်သာသော သုခ ဟူသော အနှစ်သာရမရှိသောကြောင့် အနတ္တတို့သာ ဖြစ်ကြကုန်၏။

ဤနေရာ၌—

(က) နာမ်ရုပ်သည် အနိစ္စ၊
(ခ) ဖြစ်ခြင်း ကုန်ဖျက်ခြင်းသည် အနိစ္စ၏လက္ခဏာ။

(က) နာမ်ရုပ်သည် ဒုက္ခ၊
(ခ) ဖြစ်ခြင်း ကုန်ပျောက်ခြင်းတို့ဖြင့် နှိပ်စက်အပ်သည် ဖြစ်၍ဘေးသင့်သောသဘောသည် ဒုက္ခ၏လက္ခဏာ။

(က) နာမ်ရုပ်သည် အနတ္တ၊
(ခ) ခိုင်မြဲခြင်းနိစ္စ-ချမ်းသာခြင်း -သက်သာခြင်း သုခ ဟူသော အနှစ်သာရမှ ကင်းကွာဆိတ်သုဉ်းခြင်းသည် အနတ္တ၏ လက္ခဏာ။

ယင်းသို့လျှင် အနိစ္စ-အနိစ္စလက္ခဏာ၊ ဒုက္ခ-ဒုက္ခလက္ခဏာ၊ အနတ္တ-အနတ္တလက္ခဏာ၊ တို့ကို ပိုင်နိုင်စွာ ပိုင်းခြား၍ အနိစ္စ-ဒုက္ခ-အနတ္တ ဟူသော ဓာတ်သားကို ရှုပွားဆင်ခြင်သော် ပရိယာယ ဒေသနာတော် အားဖြင့် နိစ္စ-သုခ-အတ္တ ဟူသော နိမိတ်ကို လွတ်သောကြောင့် အနိမိတ္တာဝိမောက္ခ၊

နိစ္စ- သုခ- အတ္တအားဖြင့် တောင့်တခြင်းကို လွတ်သော ကြောင့် အပ္ပဏိဟိတဝိမောက္ခ။

နိစ္စ-သုခ-အတ္တဟု နှလုံးသွင်းခြင်းကို လွတ်သောကြောင့် သုညတဝိမောက္ခဖြစ်နိုင်၏။

ဤသို့ အကျဉ်းအားဖြင့် ညွှန်ပြအပ်သောလမ်းစဉ် ကျင့်စဉ် သည်ပင်လျှင် စိတ်၏အနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်မြောက်၍၊ ပညာ၏ အမှောင်ထုမှ လွတ်မြောက်ရေးလုပ်ငန်း ဖြစ်၏ဟု မှတ်ယူနိုင် ပါသည်။

ဤနေရာ၌ ညွှန်ပြခဲ့သော အနုပဿနာ ခုနစ်မျိုးကိုတွင် လည်း—

(၁) နာမ်ရုပ်ဟူသော အနိစ္စကို ကုန်ခြင်း ပျောက်ခြင်း သဘောရှိသော အနိစ္စလက္ခဏာဖြင့် ပိုင်းခြား၍ ရှုပွားဆင်ခြင်သော် ခိုင်မြဲ၏ဟူသော နိစ္စသညာကို ပယ်စွန့်နိုင်၏။

(၂) နာမ်ရုပ်ဟူသော ဒုက္ခကိုဖြစ်ခြင်း ကုန်ပျောက်ခြင်း တို့ဖြင့် နှိပ်စက်သောကြောင့်· ဘေးသင့်နေသော သဘောတို့သာဟု ရှုပွားဆင်ခြင်သော် ချမ်းသာ၏ သက်သာ၏ဟူသော သုခသညာကို ပယ်စွန့်နိုင်၏။

(၃) နာမ်ရုပ်ဟူသော အနတ္တကို ခိုင်မြဲသော-သက်သာသောအနှစ်သာရမှလည်းကောင်း၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမှလည်းကောင်း၊ ဆိတ်သုဉ်းသောသဘောရှိ၏ဟု ရှုပွားဆင်ခြင်သော် ခိုင်မြဲသော၊ သက်သာသော၊ အနှစ်သာရ ရှိ၏ဟူသော အတ္တသညာ၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါဟူသော အတ္တသညာကို ပယ်စွန့်နိုင်၏။

(၄) ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါမှ လည်းကောင်း၊ ခိုင်မြဲသောသဘောမှလည်းကောင်း သက်သာသောသဘောမှလည်းကောင်း ဆိတ်သုဉ်းနေသော ရုပ်နာမ်ကို ငြီးငွေ့ဖွယ်သော အခြင်းအရာအားဖြင့် ရှုပွားဆင်ခြင်သော် နှစ်သက်ခြင်း၊ စွဲလမ်းခြင်းကို ပယ်စွန့်နိုင်၏။

(၅) ပုဂ္ဂိုလ်- သတ္တဝါ- နိစ္စ- သုခ တို့မှ ဆိတ်သုဉ်းသော နာမ်ရုပ်ကို စက်ဆုတ်ဖွယ်သော အခြင်းအရာအားဖြင့် ရှုပွားဆင်ခြင်သော် တပ်စွန်းမှုရာဂကို ပယ်စွန့်နိုင်၏။

(၆) ပုဂ္ဂိုလ်-သတ္တဝါ- နိစ္စ-သုခ တို့မှ ဆိတ်သုဉ်းသော နာမ်ရုပ်တို့ တစ်ဖန်မဖြစ်၊ ချုပ်ကြောင်းဖြစ်သော

အခြင်းအရာအားဖြင့် ရှုပွားဆင်ခြင်သော် တစ်ဖန် ဘဝသစ်၌ ဖြစ်ခြင်းကို ပယ်စွန့်နိုင်၏။

(၃) ပုဂ္ဂိုလ်-သတ္တဝါ-နိစ္စ-သုခတို့မှဆိတ်သုဉ်းသော နာမ်ရုပ်ကို တစ်ဖန်မယူ၊ မစွဲလမ်းမူ၍ စွန့်လွှတ်ကြောင်းဖြစ်သော အခြင်းအရာအားဖြင့် ရှုပွားဆင်ခြင်သော် ဘဝသစ်ကို ယူခြင်းကို ပယ်စွန့်နိုင်၏။

ဤနေရာ၌ အနုပဿနာ ခုနစ်ပါးတို့နှင့် ရှုပွားပုံအကျယ်တို့ကို ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်းတို့၌ ပါရှိသော ရှုပွားနည်းတို့ကို ဆရာကောင်းများ၏ထံတွင် မှီဝဲဆည်းကပ် မေးမြန်းလေ့လာ၍ လိုက်နာကျင့်သုံးပါ။

ဤစာတန်း၌ကား ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်စေရန် ရှုပွားဆင်ခြင်ပုံ အကျဉ်းမျှကိုသာ ညွှန်ပြပါအံ့။

[အထူးမှာလိုသည်မှာ နိကာယ်ငါးရပ် ပါဠိတော်များနှင့် အဋ္ဌကထာ ဋီကာများကို အခြေခံနှင့်တကွ ဆရာ၏ထံမှောက်တွင် လက်တွေ့၍ မသင်ကြားမလေ့လာဖူးသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့အတွက် ဝိပဿနာရှုပွားနည်း စာအုပ်များကို ဖတ်၍ ဝိပဿနာရှုခြင်းထက် နိကာယ်ငါးရပ်၊ ပါဠိတော်၊ အဋ္ဌကထာ၊ ဋီကာ

များကို အခြေခံနှင့်တကွ ဆရာ၏ထံမှောက်တွင် လက်ထောက်သင်ကြားခဲ့၍၊ စနစ်တကျ တတ်မြောက်ပြီးလျှင် ကလျာဏမိတ္တာဂုဏ်အင်္ဂါတို့နှင့် ပြည့်စုံလျက် ကျင့်ထုံး ကျင့်နည်းကို လက်တွေ့ကျကျ သင်ပြနိုင်သော ဆရာကောင်းများကို မှီဝဲဆည်းကပ်၍ ဆရာကောင်းများက ညွှန်ပြသည့်အတိုင်း ဝိပဿနာ ရှုပွားခြင်းသည်သာ မိမိလိုအပ်သောကောင်းကျိုးကို တကျမှန်ကန်စွာ ရရှိနိုင်သည်ဟု မြဲမြဲစွဲစွဲမှတ်ယူစေလိုပါသည်။]

ဝိပဿနာဉာဏ်ဟူသည် မဟာကုသိုလ်ဉာဏသမ္ပယုတ်စိတ်နှင့် ၎င်း၌ယှဉ်တွဲပါဝင်သော စေတသိက် တရားတို့ကို ခေါ်၏။ ဥပါဒိန္နကသပစ္စယဖြစ်သော ရုပ်တရားတို့နှင့် စိတ်-စေတသိက် ခေါ် နာမ်တရားတို့သည် ထိုဝိပဿနာ မဟာကုသိုလ် ဉာဏသမ္ပယုတ်စိတ် စေတသိက်တို့၏ ဆွဲကိုင်မှီတွယ်ရာ အာရုံတို့ဖြစ်ကြ၏။

ထိုဝိပဿနာဉာဏ်၏ တည်ရာတို့သည်လည်း—

(၁) ခန္ဓာငါးပါး၊

(၂) အာယတန တစ်ဆယ့်နှစ်ပါး၊

(၃) ဓာတ်တစ်ဆယ့်ရှစ်ပါး၊

(၄) သစ္စာလေးပါး၊

(၅) ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် တစ်ဆယ့်နှစ်ပါး၊

(၆) ဣန္ဒြေ ၂၂-ပါးတို့ပင် ဖြစ်ကြ၏။

ဤဝိပဿနာဉာဏ်၏ တည်ရာအာရုံတွင် နိဗ္ဗာန်မှတစ်ပါး အားလုံးသောတရားတို့ကို တူရာတူရာ အကျဉ်းချုံး၍ ပေါင်းယူသော် နာမ်ရုပ်နှစ်ပါးသာ ရရှိ၏။

ထို့ကြောင့် ဝိပဿနာဉာဏ်၏ တည်ရာသည် နာမ်ရုပ်နှစ်ပါးသာဖြစ်၏။

ဝိပဿနာရှုခြင်းဟူသည် မဟာကုသိုလ်ဉာဏသမ္ပယုတ် စိတ်စေတသိက်တို့က ရှုပွားသင့်သော နာမ်ရုပ်တို့ကို သဘာဝလက္ခဏာ သာမညလက္ခဏာတို့ဖြင့်ပိုင်းခြား၍ မဖောက်မပြန် ဟုတ်မှန်စွာသိစေရန် ရှုပွားနေခြင်းပင်ဖြစ်၏။ ဤသည်ကိုပင် ဝိပဿနာရှုသည်ဟုခေါ်၏။

ဤနေရာ၌ သဘာဝလက္ခဏာဆိုသည်ကား- သင်္ခတဓာတ်သား တရားတစ်လုံးစီ၏အမှတ်အသားကို သဘာဝလက္ခဏာဟုခေါ်၍ သင်္ခတတရားအားလုံးနှင့် သက်ဆိုင်သော အမှတ်အသားကို သာမညလက္ခဏာဟု ခေါ်ဆို၏။ ဥပမာ ပထဝီဓာတ်၏ကက္ခဠလက္ခဏာကို သဘာဝလက္ခဏာဟုခေါ်၍ ဖြစ်ခြင်း၊ ကုန်ပျောက်ခြင်း စသည်ကို သာမညလက္ခဏာဟု ခေါ်၏။

ယင်းသို့ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်ရန် ရှုပွားရာ၌ ဝိပဿနာဉာဏ်၏ မှီတွယ်ဆွဲကိုင်ရာ အာရုံဖြစ်ထိုက်သော နာမ်ရုပ် နှစ်ပါးတွင် ရုပ်တရားသည် ဉာဏ်ဖြင့်သိမ်းယူခြင်းငှာ နာမ်တရားစုထက် ထင်ရှားလွယ်သောကြောင့် ရုပ်တရားကို ရှေးဦးစွာ ဉာဏ်ဖြင့် သိမ်းယူရာ၏။

ရုပ်တရားတွင် ထင်ရှားသော ဘူတရုပ်နှင့် မှီတွယ်သော ဥပါဒါရုပ်ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိရာ ထင်ရှားသောဘူတရုပ်ကို ရှေးဦးစွာ ဉာဏ်ဖြင့် သိမ်းယူရာ၏။

ထင်ရှားသောရုပ်ကို ဉာဏ်ဖြင့်သိမ်းယူရာ၌ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ပိုင်း၌လာသော အာနာပါနပိုင်း၊ ဣရိယာပထပိုင်း၊ သမ္ပဇညပိုင်း၊ ဓာတုမနသိကာရပိုင်း၊ ပဋိကူလပိုင်းနှင့်အသုဘ ကိုးမျိုးဟု ဆိုအပ်သော တစ်ဆယ့်လေးမျိုးသော အာရုံတို့ကို သဘောတူပေါင်းလျှင် ရုပ်တရားတစ်မျိုးသာ ရ၏။

ယင်းရုပ်တရားကို ဘူတရုပ်၊ ဥပါဒါရုပ်ဟု နှစ်မျိုးပိုင်းခြား၍ ဘူတရုပ်ခေါ် ဓာတ်လေးပါးတွင် တစ်ပါးပါးကို အဦးမူ၍ အထပ်ထပ်ရှုပွားသော် ကျန်သောဓာတ်သုံးပါးတို့သည် ရှုပွားသူ၏ဉာဏ်၌ အလိုလိုထင်ရှားကာ—

အကြမ်းအနုသဘောရှိသော သဘာဝလက္ခဏာ၊ ယိုစီးဖွဲ့ ကပ်သော သဘောရှိသော သဘာဝလက္ခဏာ၊ ပူသောသဘော

ရှိသော၊ အေးသော သဘောရှိသောသဘာဝလက္ခဏာ၊ ထောက်ပံ့ ခိုင်ခံ့စေခြင်းသဘောရှိသော သဘာဝလက္ခဏာဟု သဘာဝလက္ခဏာလေးမျိုးတို့ ကွဲပြားစွာ ထင်ထင်ရှားရှားပေါ်လာပြီးလျှင် ဓာတ်သဘောအားလျော်စွာ—

တည်ရာဖြစ်ခြင်းကိစ္စ၊ ပွားစေခြင်းကိစ္စ၊ ကျက်စေခြင်းကိစ္စ၊ ရွှေ့စေခြင်းကိစ္စဟု ကိစ္စလေးပါးကို ပိုင်းခြားသိလျက် ခံထားခြင်း၊ ပေါင်းရခြင်း၊ နူးညံ့သည်ကိုဖြစ်စေခြင်း၊ ရွေးရှုဆောင်ခြင်းစွမ်းရည်တို့သည်လည်းရှုပွားသူ၏ဉာဏ်၌ ထင်ရှားပေါ်လာကာ ထိုဓာတ်လေးပါးတို့သည် အချင်းချင်း ဓာတ်တစ်ပါးက ဓာတ်သုံးပါးကို၊ ဓာတ် သုံးပါးက ဓာတ် တစ်ပါးကို၊ ဓာတ်နှစ်ပါးက ဓာတ်နှစ်ပါးကိုမှီ၍ ဖြစ်ကြကုန်၏။ ထို့ကြောင့် ဓာတ်တစ်ပါးသည် ကြွင်းသောဓာတ်သုံးပါးလျှင် နီးသော အကြောင်းရှိ၏ဟု သဘောလက္ခဏာလေးမျိုး၊ ကိစ္စလေးမျိုး၊ စွမ်းရည်လေးမျိုး စသည်ဖြင့် ညွှန်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ကွဲပြား၍ ထင်လင်ရှားရှား ဉာဏ်၌ ပေါ်လာနိုင်ပါ၏။

ထိုသို့သဘောလက္ခဏာ စသည်တို့ဖြင့် ကွဲပြားစွာထင်ရှားလာသော ရုပ်တရားကို အထပ်ထပ်အခါခါ ရှုပွားဆင်ခြင်သည်ရှိသော် ဥပစာရသမာဓိကို ရနိုင်ပါ၏။

ဥပစာရသမာဓိဟူသည် ဈာန်နှင့်မဂ်တို့၏ အနီး၌တည်သော ဧကဂ္ဂတာစေတသိက်ပင် ဖြစ်၏။

ပွားများနည်း အကျဉ်းမှာ ရှေးဦးစွာစင်ကြယ်သော ကိုယ်ကျင့်သီလ၌တည်ပြီးလျှင်ဝင်လေဝင်တိုင်း သိပါ၊ ထွက်လေထွက်တိုင်း သိပါ၊ သွားလျှင်သိပါ၊ ရပ်လျှင်သိပါ၊ ထိုင်လျှင်သိပါ၊ လျောင်းလျှင်သိပါ၊ ဤသို့စသည်ဖြင့်သမ္မာဧည်ပိုင်း စသည်တို့၌လည်း ဖြစ်ပေါ်တိုင်း ဖြစ်ပေါ်တိုင်းသောအမူအရာတို့ကိုအသိကပ်၍လိုက်ပါ။ အသိကပ်တိုင်းကပ်တိုင်း သတိပါသည်ဟု မှတ်ပါ။ ယင်းအသိနှင့်သတိရောက်နေသောအာရုံကိုလည်းရုပ်တရားဟု ရှုပွားပါ။ အသိနှင့်သတိသည် ရုပ်တရားပေါ်တွင် တည်နေကျရောက်ပါမှ သတိပဋ္ဌာန်ဖြစ်ပါသည်။

ရုပ်တရားဟု ရှုပွားရာမှာပင်လည်း သဏ္ဌာန်ဒြပ်အထည်ကိုယ်စသည်ဖြင့် ဉာဏ်၌ မထင်ရှားစေမူ၍ ညွှန်ပြခဲ့သော ဓာတ်တို့၏သတ္တိနှင့်ကိစ္စ စသည်တို့ကိုသာ ကွဲပြားစွာ ဉာဏ်၌ ထင်လာအောင် ရှုပွားရာ၏။

ရှုပွားရာတွင် သဏ္ဌာန်ဒြပ်စသည်တို့ ခုခံ၍ နေပါလျှင်ပရမတ္ထ သဘာဝသို့ အသိဉာဏ် မရောက်နိုင်ပါ။

ထို့ကြောင့် မိမိအဦးမူ၍ ရှုပွားသော ဓာတ်တရားပေါ်၌သသမ္ဘာရဓာတ်၊ အာရမ္မဏဓာတ်၊ သမုတိဓာတ်များ ပျောက်ကွယ်၍ လက္ခဏာဓာတ် သဘောပေါက်လာရန် ညွှန်ပြခဲ့သော

ဓာတ်တရားတို့၏ သတ္တိကိုသာ ညာဏ်ဖြင့်ပိုင်းခြား၍ ထင်ရှား အောင် ရှုပွားရာ၏။

ရုပ်တရားတို့သည်အနည်းဆုံးရှစ်ခုပေါင်း၍ဖြစ်ပေါ်ကြ၏။ ယင်း ရုပ်ဓာတ်ရှစ်ခုတွင် သတ္တိရှစ်မျိုးပင် ပါဝင်၏။ ယင်း သတ္တိရှစ်မျိုးတွင် ထင်ရှားသော ဘူတရုပ်၌ ခက်မာခြင်း၊ ဖွဲ့စည်းခြင်း၊ ပူအေးခြင်း၊ ထောက်ပံ့ခြင်းဟု သဘာဝလေးမျိုး ပါဝင်နေ၏။ ယင်းသတ္တိလေးမျိုးကို ပိုင်နိုင်စွာ ခွဲခြား၍သိနိုင်ရန် တစ်ပါးပါးသော သတ္တိကို အဦးမူ၍ သိမ်းဆည်းရ၏။ တစ်ပါးကို အဦးမူ၍ သိမ်းဆည်းသော် ကျန်သောဓာတ်တို့၏ သတ္တိ အသီးသီးတို့သည်လည်း ရှုပွားသူ၏ညာဏ်၌ ကွဲကွဲပြားပြား ထင်ရှားလာနိုင်ကုန်၏။

ယင်းသို့ ကွဲပြားစွာ ညာဏ်၌ ယင်ရှားလာသော် သဏ္ဌာန် ဒြပ် အထည် ကိုယ်ပျောက်၍ ရုပ်တရားတို့၏ သတ္တိမျှသာ ညာဏ်၌ ထင်ရှားကုန်ရာ၏။

အသိ-သတိစသော နာမ်ဓာတ်တို့တွင်လည်း အနည်းဆုံး နာမ်ဓာတ်ရှစ်မျိုး ပေါင်းစုမှ အသိဓာတ်တစ်ခု ပေါ်လာနိုင် ၏။ ယင်းအသိဓာတ်၌ပါသော နာမ်ဓာတ် ရှစ်မျိုးတို့သည် လည်း သတိကိစ္စ ရှစ်မျိုးစီတို့ဖြင့် မိမိဆိုင်ရာကိစ္စကို ဆောင် ရွက်ကြ၏ဟု ကွဲပြားစွာ သိရှိနိုင်ရန် ဆင်ခြင်ရှုပွားရာ၏။

တစ်ဖန်ရုပ်တရားပေါ်တွင် တည်ရှိနေသောအသိနှင့်သတိကို ရုပ်တရားပေါ်မှ လွင့်ပသွားရလေအောင် ဝီရိယဖြင့်ထိန်းပေးပါ။ ထိန်းဖန်များလျှင်အသိ-သတိ-ဝီရိယတို့သည် တစ်ခုတည်းသော ရုပ္ပနလက္ခဏာရှိသော ရုပ်တရား အာရုံပေါ်မှ မပျံ့မလွင့်မူ၍ နောက်ကြည့်ခဲ့သောအတိုင်းရုပ်တရား၏သဘာဝလက္ခဏာစသည်တို့ ထင်ရှားလျက် တည်ငြိမ်ဖြောင့်မတ်စွာ တည်တံ့သော ကေဂ္ဂတာခေါ် သမာဓိကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ကျိုနေရာ၌ ပူခြင်းမှ အေးခြင်းသို့—အေးခြင်းမှ ပူခြင်းသို့ စသည်ဖြင့် ပြောင်းလဲ၍ အမျိုးမျိုး ဖောက်ပြန်တတ်သည့်သဘောလက္ခဏာရှိသော ရုပ်တရားပေါ်တွင် တည်ရှိနေသော အသိ-သတိ-ဝီရိယ-ကေဂ္ဂတာ ခေါ်သော နာမ်တရားတို့သည် ရုပ်တရားကို ရှုပွားနေစဉ်မှာပင် ရှုပွားသော ပုဂ္ဂိုလ်၏ဉာဏ်၌ ထင်ရှားစွာပေါ်လွင်၍ ၎င်းတို့၏ကိစ္စအားလျော်စွာ ထင်လာနိုင်ပါ၏။

အကြင်မျှလောက်သော ကာလပတ်လုံး နာမ်တရားတို့ မထင်ရှားသေး၊ ထိုမျှလောက်သော ကာလပတ်လုံး ရုပ်တရားကို ရှုပွားနေခြင်းမှ မစွန့်လွှတ်ရပါ။

နာမ်တရားသည် သိမ်မွေ့လှသောကြောင့် ဉာဏ်၌ ထင်မြင်ခဲလှသဖြင့် နာမ်တရားတို့ မထင်ရှားဖြစ်နေပါလျှင် လုံ့လ

ဝီရိယအားလျှော့ခြင်းကို မပြုမူ၍ ဆိပ္ပတ်သောယောကျ်ား၊ နို့ခဲပ်းကို လိုသောသူများကဲ့သို့ ရုပ်တရားကိုသာ အထပ်ထပ် အခါခါ ဆင်ခြင်သုံးသပ် သိမ်းဆည်းရမည်သာ ဖြစ်၏။

ရုပ်တရားကို သိမ်းဆည်း ရှုပွားဖန်များသော် ရုပ်ခေတ်နှင့် စိတ်ခေတ်တို့၏ ယှိဉ်ကပ်မှု ဖုံးသနသဘော ထင်ရှားတာ နာမ်၊ ခန္ဓာလေးပါးတို့ဉာဏ်၌ ထင်ရှားပေါ်လာ၍ အထက်ပါ အသိ၊ သတိ၊ ဝီရိယ စသော နာမ်တရားတို့သည် ရှုပွားသော ပုဂ္ဂိုလ်၏ဉာဏ်၌ ထင်ရှား၍ လာကုန်တော့၏။

ယင်းသို့ ရှုပွားဖန်များသဖြင့် နာမ်ရုပ်တို့ဉာဏ်၌ ပေါ် လာသောအခါ ရုပ်တရားတို့၏ သတ္တိ-ကိစ္စ-ကာလ နာမ်တရား တို့၏ သတ္တိ-ကိစ္စ-ကာလတို့ကို မိမိ၏ဉာဏ်အစဉ်၌ သတ္တိအသီး သီး ကိစ္စအသီးသီး ထင်ထင်ရှားရှား ကွဲပြားလာအောင် ကြီး စွာသော သတိဝီရိယတို့ဖြင့် ကြိုးစား၍ ရှုပွားသောအခါ ဤခန္ဓာကိုယ်၌ ဖောက်ပြန်ခြင်းလက္ခဏာရှိသော အလုံးစုံသော ရုပ်တရားတို့သည် လည်းကောင်း၊ အာရုံသို့ ညွတ်ကိုင်းခြင်း လက္ခဏာရှိသော အလုံးစုံသော နာမ်တရားတို့သည် လည်း ကောင်း ထင်ရှားရှိကြကုန်၏။ နာမ်နှင့်ရုပ်မှတစ်ပါး ပုဂ္ဂိုလ်-သတ္တဝါ-မိမိ-သူတစ်ပါးမရှိဟု စင်ကြယ်သော အသိ-သတိတို့ ဖြင့် နာမ်ကိုလည်းကောင်း၊ ရုပ်ကိုလည်းကောင်း၊ နာမ်ရုပ်တို့

ကိုလည်းကောင်း သတိ-ကိစ္စ-အသီးသီးတို့ ကွဲပြားအောင် ပိုင်း ခြား၍ ပိုင်းခြား၍ အထပ်ထပ်အခါခါ ရှုပွားဆင်ခြင်ရ၏။

ယင်းသို့ ရှုပွား ဆင်ခြင်သော် ဖောက်ပြန်တတ်သော သဘောလက္ခဏာရှိသော ရုပ်တရားပေါ်၌ တည်ရှိနေသော အာရုံသို့ ညွှတ်တတ်ကိုင်းတတ်သော သဘောလက္ခဏာရှိသည့် နာမ်တရားခေါ် အသိ, သတိ, ဝီရိယ, ဧကဂ္ဂတာ- ဟု ဆိုအပ် သော နာမ်ဓာတ်တို့တွင်....

(က) အသိခေါ် မနောဝိညာဏဓာတ်သည် ဖောက်ပြန် တတ်သည့်ရုပ် ဟူသော ဆွဲကိုင်မှီတွယ်ရာ အာရုံကို အထူးသိခြင်းကိစ္စသာ ရှိ၏။

(ခ) သတိခေါ် စေတသိက်တရားက အကုသိုလ်စိတ်နှင့် မယှဉ်တွဲမူ၍ ကုသိုလ်စိတ်နှင့်သာ ယှဉ်တွဲရကား မဟာကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်၍ အာရုံမှန်၌ ကပ်၍ တည် ပြီးလျှင် အာရုံမှန်ကို ထင်ရှားစွာအမှတ်ပြု၍ သိ ခြင်းကိစ္စ။

(ဂ) ယှဉ်တွဲ၍ဖြစ်သော တရားတို့ကို ချီးမြှောက်တတ် သော ဝီရိယခေါ် စေတသိက် တရားကလည်း ထောက်ပံ့ခြင်း၊ ထိန်းခြင်း၊ လုံ့လစိုက်ခြင်းကိစ္စ။

(ဿ) ပျံ့လွင့်ခြင်း၏ ဆန့်ကျင်ဖက်ဖြစ်သော ဧကဂ္ဂတာ
ခေါ် စေတသိက် တရားကလည်း အာရုံမှန်၌
ဖြောင့်မတ်စွာ တည်နေခြင်းကိစ္စ

ဟု မိမိတို့၏ ကိစ္စအသီးသီးကို ဆောင်ရွက်၍ ဖောက်ပြန်တတ်သော ရုပ်တရားပေါ်၌ တည်ရှိနေပါတော့သည်။

ယခုအခါ အမျိုးမျိုးဖောက်ပြန်တတ်သော သဘောရှိ၍ သတ္တိ-ကိစ္စ-အသီးသီးရှိသော ရုပ်တရားစုနှင့် ညွှန်ပြခဲ့ပြီးသော ကိစ္စအသီးသီးကို ဆောင်ရွက်နေသည့် အသိ, သတိ, ဝီရိယ, ဧကဂ္ဂတာ-ခေါ် အာရုံရှိရာသို့ ညွှတ်ကိုင်းသော သဘောလက္ခဏာရှိသော နာမ်တရားတို့သည် သတိ, ဝီရိယတို့ကြောင့် ဖောက်ပြန်တတ်သော သဘောလက္ခဏာရှိသော ရုပ်တရားတစ်ခုသည် ဖြောင့်မတ်တည်ငြိမ်စွာ ဧကဂ္ဂတာခေါ် သမာဓိဖြင့် မပျံ့မလွင့် တည်ရှိနေရာ....

ယင်းတရားစုကို ကြံစည်ဆင်ခြင်သော် ယှဉ်တွဲ၍ဖြစ်သော တရားစုတို့ကို အာရုံသို့ ရှေးရှု တင်ပေးတတ်သည့် ကိစ္စရှိသော ဝိတက်စေတသိက်ခေါ် ပညာဉာဏ်ကိုဖြစ်စေတတ်သည့် သမ္မာသင်္ကပ္ပ မဂ္ဂင်တရားကြောင့် ဖောက်ပြန်တတ်သော လက္ခဏာရှိသည့် မှီအပ်သောရုပ်တရားနှင့် အာရုံရှိရာသို့ ညွှတ်ကိုင်းတတ်သည့် သဘောလက္ခဏာရှိသော အသိ,သတိ,ဝီရိယ,ဧကဂ္ဂတာ,

ဝိတက်ခေါ် မှီတတ်သောနာမ်တရားတို့သည် သဘော ကိစ္စအားဖြင့် မတူကြကုန်မူ၍ အသီးသီး ကွဲပြား ခြားနားခြင်း သဘော ရှိကြကုန်၏ဟု သဘာဝလက္ခဏာကိုပိုင်းခြား၍သိခြင်း ကိစ္စရှိသော အသိဉာဏ်ပညာကို ရပြီးလျှင်—

ထိုရုပ်နာမ်တို့၏ ဖြစ်ကြောင်းကိုဆင်ခြင်သော် ရုပ်တရားတို့၏ဖြစ်ကြောင်းမှာ ညွှန်ပြခဲ့ပြီးသော ဒိဋ္ဌိ, တဏှာ, အဝိဇ္ဇာခေါ်မောဟတို့နှင့်၎င်းတို့နှင့် ယှဉ်တွဲသောကံတရား၊ထောက်ပံ့တတ်သော အာဟာရတို့ပင် ဖြစ်ကြ၍ ဖဿနှ-ဖဿဟူသော နာမ်တရားတို့၏ ဖြစ်ကြောင်းများ—နာမ်ရုပ်ဟူသော စိတ်၏ဖြစ်ကြောင်းများကို အသီးသီးပိုင်းခြားကာ ရုပ်နာမ်တို့၏ ဖြစ်ကြောင်းများကို ဉာဏ်ဖြင့်သိမ်းယူပြီးလျှင်....

ထိုရုပ်နာမ်တရားတို့သည် ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ မိမိတို့ကိစ္စ-မိမိတို့ ကာလအားလျော်စွာ အခိုက်အတန့် ဖြစ်ပေါ်ကြပြီး၍ ချက်ချင်းကုန်ပျောက်တတ်သော သဘောရှိ၏ဟု လည်းကောင်း၊ ဖြစ်ခြင်း-ကုန်ပျောက်ခြင်းတို့ဖြင့် လိုချင်ဖွယ်ရာမကောင်းလောက်အောင် အချင်းချင်းကပ်၍ နှိပ်စက်တတ်သော သဘောတို့ဟု လည်းကောင်း၊ ခိုင်မြဲခြင်း၊ သက်သာခြင်းဟူသော အနှစ်သာရမှဆိတ်သုဉ်းသောသဘောတို့ဟု လည်းကောင်း၊သာမည လက္ခဏာတို့ဖြင့်အဖန်ဖန် သုံးသပ်ဆင်ခြင်ရှုပွားသော် မဖောက်မပြန် မှန်ကန်စွာ သိမြင်တတ်သောကိစ္စ ရှိသောဉာဏ်ပညာ ဟူသော သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်ဖြစ်၍....

သတိ,ဝီရိယ, ဧကဂ္ဂတာတို့ကလည်း သမ္မာဝါယာမမဂ္ဂင်, သမ္မာသတိမဂ္ဂင်,သမ္မာသမာဓိမဂ္ဂင်ဟု သမာဓိမဂ္ဂင်သုံးပါးဖြစ်ကာ သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်နှင့် သမ္မာသင်္ကပ္ပမဂ္ဂင်ဟု ဆိုအပ်သောပညာမဂ္ဂင်နှစ်ပါးနှင့် ပေါင်းသော် မဂ္ဂင်ငါးပါးဖြစ်သောကြောင့် ပဉ္စင်္ဂိကမဂ်ခေါ် ပုဗ္ဗဘာဂမဂ် ဖြစ်၍နေပါသည်။

ယခုညွှန်ပြခဲ့သော ပဉ္စင်္ဂိကမဂ်ခေါ် ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်သည် မဟာကုသိုလ်စိတ်နှင့် ယှဉ်တွဲ၍ မဟာကုသိုလ် ဉာဏသမ္ပယုတ် စိတ္တုပ္ပါဒ်ဖြစ်ကာ ယင်းစိတ်စေတသိက်တို့ဖြင့် နာမ်ရုပ်တို့ကို သဘာဝလက္ခဏာ၊ သာမညလက္ခဏာတို့ ထင်ရှားပေါ်လာအောင် ရှုပွားနေခြင်းကိုပင် ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်နေသည်ဟု ခေါ်ဆိုရပါတော့သည်။

ခန္ဓာအပိုင်း

“သင်္ခါရမွာ”ဟုဟောတော်မူအပ်သော ဒေသနာတော်တွင် သင်္ခါရမွေ၌ပါဝင်သည့် စိတ်,စေတသိက်,ရုပ်ဟု ဆိုအပ်သော တရားတို့ကို—

(၁) ဖောက်ပြန်တတ်သော ရုပ်တရားတစ်စု၊

(၂) စေတသိက် တရားတို့တွင် ဝေဒနာ စေတသိက်ကို ခံစားစံစားတတ်သော ဝေဒနာတရားတစ်စု၊

(၃) အမှတ်အသားပြုတတ်သော သညာစေတသိက်ကို မှတ်သားတတ်သော သညာတရားတစ်စု၊

(၄) ဝေဒနာ-သညာတို့မှကြွင်းသော စေတသိက်ပေါင်း ငါးဆယ်ကို ကိုယ်နှုတ်စိတ်တို့ကို ပြုပြင်တတ်သော ကိုယ်ဖြင့်ပြုလုပ်မှု၊ နှုတ်ဖြင့်ပြုလုပ်မှု၊ စိတ်ဖြင့်ပြုလုပ်မှု ခေါ် သင်္ခါရတရားတစ်စု၊

(၅) စိတ်ကို အထူးသိတတ်သော ဝိညာဏတရားတစ်စု၊

ဟု အစုငါးမျိုး ခွဲခြား၍ ဉာဏ်ဖြင့်ဆင်ခြင်သော်၊ ပထမ ရုပ်တရားစုတွင် ပါဝင်သော သင်္ခတဖြစ်သော ရုပ်တရားစု၏ သဘောသည် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမှ ဆိတ်သုဉ်းလျက် မည်သူ၏ အလိုအကြိုက်ကိုမှ မလိုက်လျောမှု၍ အမျိုးမျိုးဖောက်ပြန်ကာ ပြင်မရလောက်အောင် ပျက်စီးနေသော တရားစုသာဖြစ်၏ဟု ကောင်းမွန်မှန်ကန်စွာ ဉာဏ်အမြင်ပေါက်နိုင်ပါ၏။

ယင်းသို့ ဉာဏ်အမြင်ပေါက်ပါလျှင် ရုပ်တရားအားလုံးတို့ သည် လိုချင်စရာ အားကိုးစရာ မကောင်းလောက်အောင် ဆိုးဆိုးရွားရွား အချင်းချင်းနှိပ်စက်တတ်သော သဘောသာ ဖြစ်၏ဟု ဉာဏ်သက်ဝင်နိုင်ပါ၏။

ယင်းသို့လျှင် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမှ ဆိတ်သုဉ်း၍ မည်သူ၏အလို အကြိုက်ကိုမျှ မလိုက်လျောဘဲ ဖြစ်ပြီးလျှင် ပြင်မရလောက် အောင် ပျက်စီးချင်တိုင်းပျက်စီး၍ လိုချင်စရာ အားကိုးစရာ မကောင်းလောက်အောင် ဆိုးဆိုးရွားရွား အချင်းချင်းနှိပ်စက်

လှသော အလုံးစုံသောရုပ်တရားတို့ကို "ငါဖြစ်၏၊ ငါ၏ဥစ္စာဖြစ်၏၊ ငါ၏ကိုယ်ဖြစ်၏"ဟု စွဲယူခြင်းငှါ မထိုက်တော့ချေ။

ထို့ကြောင့် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမှ ဆိတ်သုဉ်း၍ မည်သူ၏အလိုကြိုက်ကိုမျှမလိုက်လျောဘဲ ဖြစ်ပြီးလျှင် ပြင်မရလောက်အောင် ပျက်စီးချင်တိုင်းပျက်စီး၍ လိုချင်စရာအားကိုးစရာ မကောင်းလောက်အောင် ဆိုးဆိုးရွားရွား အချင်းချင်း နှိပ်စက်တတ်သော သဘောရှိသော ရုပ်တရားမှန်သမျှကို "ငါမဟုတ်၊ ငါ၏ဥစ္စာမဟုတ်၊ ငါ၏အတ္တ-ကိုယ်မဟုတ်"ဟု မဖောက်မပြန် မှန်ကန်စွာမြင်တတ်သော ဉာဏ်ဖြင့်ရှုပွားပါလျှင် ထိုရုပ်တရားစုအားလုံးတို့၌ ငြီးငွေ့ရွံမုန်းနိုင်ပါ၏။

အလုံးစုံသော ရုပ်တရားတို့၌ ငြီးငွေ့ရွံမုန်းသော် ထိုထိုရုပ်တရားစု၌ တပ်စွန်းခြင်း၊ အမှားစွဲယူခြင်းတို့မှ ကင်းလွတ်နိုင်ပါ၏။

တပ်စွန်းခြင်း၊ အမှားစွဲယူခြင်းတို့ ကင်းပျောက်သော် စိတ်အစဉ်သည် အနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်မြောက်၍ အသိဉာဏ်ပညာသည် အမှောင်ထုမှ လွတ်မြောက်နိုင်ပါ၏။

ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမှ ဆိတ်သုဉ်းလျက် မည်သူ၏ အလိုအကြိုက်ကိုမှ မလိုက်လျောသော ဝေဒနာခေါ် ခံစားမှု ခံစားမှုအစုတို့ကို မှန်ကန်သောဉာဏ်ပညာဖြင့် ဆင်ခြင်ပြန်သော်—

(က) ချမ်းချမ်းသာသာ စံစားမှု၊
(ခ) ပင်ပင်ပန်းပန်းခံစားမှု၊
(ဂ) သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ ညီမျှစွာ ခံစားမှု
ဟု သုံးမျိုးခွဲ၍ ဆင်ခြင်သောအခါ–

မိမိတို့၌ ချမ်းချမ်းသာသာစံစားမှုမျိုး ရှိနေ ဖြစ်နေသော် ပင်ပင်ပန်းပန်းခံစားမှု၊ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ ညီမျှစွာ ခံစားမှုတို့ မရှိနိုင် မဖြစ်နိုင်ကြပေ။ ချမ်းချမ်းသာသာ စံစားမှုသာ ရှိနေ ဖြစ်နေ၏။

ပင်ပင်ပန်းပန်း ခံစားမှု ရှိနေဖြစ်နေပြန်သော် ချမ်းချမ်းသာသာ စံစားမှု၊ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ ညီမျှစွာခံစားမှုတို့ မရှိနိုင် မဖြစ်နိုင်ကြပေ။ ပင်ပင်ပန်းပန်းခံစားမှုသာ ရှိနေဖြစ်နေ၏။

သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ ညီမျှစွာခံစားမှုမျိုး ရှိနေဖြစ်နေပြန်သော် သက်သက်သာသာစံစားမှု၊ ပင်ပင်ပန်းပန်းခံစားမှုတို့ မရှိနိုင်၊ မဖြစ်နိုင်ကြပေ။ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ ညီမျှစွာခံစားမှုသာ ရှိနေ ဖြစ်နေ၏။ (ဤစာပိုဒ်များကို သဘောပေါက်ရန် အထပ်ထပ် အခါခါဖတ်ပါ။)

ယင်းသို့လျှင် တစ်မျိုးရှိသော် အခြားနှစ်မျိုး မရှိမဖြစ်မှု၍ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမှ ဆိတ်သုဉ်းလျက် မည်သူ၏ အလိုအကြိုက်ကိုမှ

မလိုက်လျောသော ဝေဒနာခေါ် ခံစားမှု၊ ခံစားမှုအစုတို့သည် ဖြစ်ပြီးလျှင် ပြင်မရလောက်အောင် ပျက်စီးနေသောသဘော ဖြစ်၏ဟု ဉာဏ်အမြင်ပေါက်အောင် ရှုပွားနိုင်ပါလျှင် ဝေဒနာ ခေါ် ခံစားမှု၊ ခံစားမှုအစုအားလုံးသည် လိုချင်စရာ အားကိုးစရာ မကောင်းလောက်အောင် ဆိုးဆိုးရွားရွား အချင်းချင်း နှိပ်စက်တတ်သော သဘောရှိ၏ဟု ဉာဏ်သက်ဝင်ရာ၏။

ယင်းသို့လျှင် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမှဆိတ်သုဉ်းလျက် မည်သူ၏ အလိုအကြိုက်ကိုမှ မလိုက်လျောမူ၍ ဖြစ်ပြီးလျှင် ပြင်မရ လောက်အောင် ပျက်စီးချင်တိုင်း ပျက်စီးလျက် လိုချင်စရာ အားကိုးစရာ မကောင်း လောက်အောင် ဆိုးဆိုး ရွားရွား အချင်းချင်း နှိပ်စက်တတ်သော သဘောရှိသော အလုံးစုံသော ဝေဒနာတရားတို့ကို "ငါဖြစ်၏၊ ငါ၏ဥစ္စာဖြစ်၏၊ ငါ၏အတ္တ ကိုယ်ဖြစ်၏"ဟု စွဲယူခြင်းငှာ မထိုက်တော့ချေ။

ထို့ကြောင့် ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါမှ ဆိတ်သုဉ်း၍ မည်သူ၏ အလိုအကြိုက်ကိုမှ မလိုက်လျောသော ဖြစ်ပြီးလျှင် ပြင်မရ လောက်အောင် ပျက်စီးချင်တိုင်း ပျက်စီးလျက် အားကိုးစရာ လိုချင်စရာမကောင်းလောက်အောင် ဆိုးဆိုးရွားရွား အချင်း ချင်း နှိပ်စက်တတ်လှစွာသော ဝေဒနာတရား မှန်သမျှကို "ငါ မဟုတ်၊ ငါ၏ ဥစ္စာမဟုတ်၊ ငါ၏ အတ္တ ကိုယ်မဟုတ်" ဟု

မပေါက်မပြန် မှန်ကန်စွာမြင်တတ်သော ဉာဏ်ဖြင့် ရှုပွားပါလျှင် ထိုဝေဒနာတရားစု၌ ငြီးငွေ့ရှုမှန်းနိုင်ပါ၏။ ငြီးငွေ့ရှုမှန်းသော် ထိုဝေဒနာတရားစု၌ တပ်စွန်းခြင်း အမှားစွဲယူခြင်းတို့မှ ကင်းပျောက်နိုင်ပါ၏။ တပ်စွန်းခြင်း၊ အမှားစွဲယူခြင်းတို့ ကင်းပျောက်သော် စိတ်အစဉ်သည် အနှောင်အဖွဲ့မှ ကင်းလွတ်၍ အသိဉာဏ်ပညာသည် အမှောင်ထုမှ လွတ်မြောက်နိုင်ပါ၏။

ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမှ ဆိတ်သုဉ်း၍ မည်သူ၏ အလိုအကြိုက်ကိုမှ မလိုက်လျောသော သညာ တရားစုကိုလည်း ဖြစ်ပြီးလျှင် ပြင်မရလောက်အောင် ပျက်စီးနေသော သဘောဖြစ်၏ဟု ဉာဏ်အမြင် ပေါက်အောင် ရှုပွားနိုင်ပါလျှင် သညာ တရားစုသည် အားကိုးစရာ လိုချင်စရာ မကောင်းလောက်အောင် ဆိုးဆိုးရွားရွား အချင်းချင်း နှိပ်စက်နေသော သဘောသာဖြစ်၏ဟု ဉာဏ်သက်ဝင်ရာ၏။

ယင်းသို့လျှင် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမှ ဆိတ်သုဉ်းကာ မည်သူ၏ အလိုအကြိုက်ကိုမှ မလိုက်လျောမူ၍ ဖြစ်ပြီးလျှင် ပြင်မရလောက်အောင် ပျက်စီးချင်တိုင်း ပျက်စီးလျက် အားကိုးစရာ လိုချင်စရာ မကောင်းလောက်အောင် ဆိုးဆိုးရွားရွား အချင်းချင်း နှိပ်စက်တတ်သော သညာတရားစုတို့ကို "ငါဖြစ်၏၊ ငါ၏

ဥစ္စာဖြစ်၏၊ ငါ၏ အတ္တကိုယ် ဖြစ်၏''ဟု စွဲယူခြင်းငှာ မထိုက်တော့ချေ။

ထို့ကြောင့် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမှ ဆိတ်သုဉ်းကာ မည်သူ၏ အလိုအကြိုက်ကိုမှ မလိုက်လျောမူ၍ ဖြစ်ပြီးလျှင် ပြင်မရလောက်အောင် ပျက်ချင်တိုင်း ပျက်စီးလျက် အားကိုးစရာ လိုချင်စရာ မကောင်းလောက်အောင် ဆိုးဆိုးရွားရွား အချင်းချင်း နှိပ်စက်တတ်လှစွာသော သဘောရှိသော သညာတရားစုမှန်သမျှကို ''ငါမဟုတ်၊ ငါ၏ဥစ္စာမဟုတ်၊ ငါ၏ အတ္တကိုယ်မဟုတ်'' ဟု မဖောက်မပြန် မှန်ကန်စွာ မြင်တတ်သောဉာဏ်ဖြင့် ရှုပွားပါလျှင် အလုံးစုံသော သညာတရားစု၌ ငြီးငွေ့ရှိမှန်းနိုင်ပါ၏။ ငြီးငွေ့ရှိမှန်းသော်—ထို အလုံးစုံသော သညာတရားစု၌ တပ်စွန်းခြင်း—အမှား စွဲယူခြင်းတို့မှ ကင်းပျောက်နိုင်ပါ၏။ တပ်စွန်းခြင်း အမှား စွဲယူခြင်းတို့မှ ကင်းပျောက်သော် စိတ်အစဉ်သည် အနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်ကင်း၍ အသိဉာဏ်ပညာသည် အမှောင်ထုမှ လွတ်မြောက်နိုင်ပါ၏။

ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမှ ဆိတ်သုဉ်း၍ မည်သူ၏ အလိုအကြိုက်ကိုမှ မလိုက်လျောသော ကိုယ်နှုတ် စိတ်တို့ကို ပြုပြင်တတ်သည့် ကိုယ်ဖြင့် ပြုမှု၊ နှုတ်ဖြင့်ပြုမှု၊ စိတ်ဖြင့်ပြုမှုခေါ် သင်္ခါရတရားစုတို့ကိုလည်း ဖြစ်ပြီးလျှင် ပြင်မရလောက်အောင် ပျက်စီးနေသော သဘောဖြစ်၏ဟု ဉာဏ်အမြင် ပေါက်အောင် ရှုပွားနိုင်ပါလျှင်

သင်္ခါရတရားစုတို့သည် အားကိုးစရာ လိုချင်စရာ မကောင်းလောက်အောင် ဆိုးဆိုးရွားရွား အချင်းချင်း နှိပ်စက်တတ်သော သဘောတို့သာ ဖြစ်၏ဟု–ဉာဏ်သက်ဝင်ရာ၏။

ယင်းသို့လျှင် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမှ ဆိတ်သုဉ်းကာ မည်သူ၏ အလိုအကြိုက်ကိုမှ မလိုက်လျောမူ၍ ဖြစ်ပြီးလျှင် ပြင်မရလောက်အောင် ပျက်စီးလျက် အားကိုးစရာ လိုချင်စရာ မကောင်းလောက်အောင် ဆိုးဆိုးရွားရွား အချင်းချင်း နှိပ်စက်တတ်လှစွာသော အလုံးစုံသော သင်္ခါရတရား အစုတို့ကို "ငါဖြစ်၏၊ ငါ၏ဥစ္စာဖြစ်၏၊ ငါ၏ အတ္တကိုယ်ဖြစ်၏" ဟု စွဲယူခြင်းငှာ ပထိုက်တော့ချေ။

ထို့ကြောင့် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမှ ဆိတ်သုဉ်းကာ မည်သူ၏ အလို အကြိုက်ကိုမှ မလိုက်လျောမူ၍ ဖြစ်ပြီးလျှင် ပြင်မရလောက်အောင် ပျက်စီးချင်တိုင်း ပျက်စီးလျက် အားကိုးစရာ လိုချင်စရာမကောင်းလောက်အောင် ဆိုးဆိုးရွားရွား အချင်းချင်း နှိပ်စက်တတ်လှစွာသော သဘောရှိသော အလုံးစုံသော သင်္ခါရတရားစု မှန်သမျှတို့ကို "ငါမဟုတ်၊ ငါ၏ဥစ္စာ မဟုတ်၊ ငါ၏ အတ္တကိုယ်မဟုတ်" ဟု မဖောက်မပြန် မှန်ကန်စွာမြင်တတ်သော ဉာဏ်ဖြင့် ရှုပွားပါလျှင် အလုံးစုံသော သင်္ခါရတရားစုတို့၌ တပ်စွန်းခြင်း၊ အမှားစွဲယူခြင်း ကင်းပျောက်နိုင်ပါ၏။ တပ်စွန်းခြင်း၊ အမှားစွဲယူခြင်းတို့ ကင်း

ပျောက်သော် စိတ်အစဉ်သည် အနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်ကင်း၍ အသိဉာဏ်ပညာသည် အမှောင်ထုမှ လွတ်မြောက်နိုင်ပါ၏။

ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမှ ဆိတ်သုဉ်း၍ မည်သူ၏ အလိုအကြိုက်ကိုမှ မလိုက်သော အာရုံအမျိုးမျိုးတို့ကို အထူးသိခြင်းခေါ် ဝိညာဏ်တရားအစုတို့ကိုလည်း ဖြစ်ပြီးလျှင် ပြင်မရလောက်အောင် ပျက်စီးနေသော သဘောဖြစ်၏ဟု ဉာဏ်အမြင်ပေါက်အောင် ရှုပွားနိုင်ပါလျှင် ထိုဝိညာဏတရားအစုတို့သည် အားကိုးစရာ လိုချင်စရာ မကောင်းလောက်အောင် ဆိုးဆိုးရွားရွား အချင်းချင်း နှိပ်စက်တတ်သော သဘောတို့သာ ဖြစ်၏ဟု ဉာဏ်သက်ဝင်ရာ၏။

ယင်းသို့လျှင် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမှ ဆိတ်သုဉ်းကာ မည်သူ၏ အလိုအကြိုက်ကိုမှ မလိုက်လျောမူ၍ ဖြစ်ပြီးလျှင် ပြင်မရလောက်အောင် ပျက်စီးလျက် အားကိုးစရာ လိုချင်စရာ မကောင်းလောက်အောင် ဆိုးဆိုးရွားရွား အချင်းချင်း နှိပ်စက်တတ်သော သဘောရှိသော အလုံးစုံသော ဝိညာဏတရားစုတို့ကို "ငါဖြစ်၏၊ ငါ၏ဥစ္စာဖြစ်၏၊ ငါ၏ အတ္တကိုယ်ဖြစ်၏" ဟု စွဲယူခြင်းငှာ မထိုက်တော့ချေ။

ထို့ကြောင့် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမှ ဆိတ်သုဉ်းကာ မည်သူ၏ အလိုအကြိုက်ကိုမှ မလိုက်လျောမူ၍ ဖြစ်ပြီးလျှင် ပြင်မရ

လောကအောင် ပျက်စီးချင်တိုင်း ပျက်စီးလျက် အားကိုးစရာ လိုချင်စရာ မကောင်းလောကအောင် ဆိုးဆိုးရွားရွား အချင်းချင်း နှိပ်စက်တတ်လှစွာသော သဘောရှိသော အလုံးစုံသော ဝိညာဏတရားစုမှန်သမျှကို "ငါ မဟုတ်၊ ငါ၏ဥစ္စာ မဟုတ်၊ ငါ၏ အတ္တကိုယ်မဟုတ်" ဟု မဖောက်မပြန် မှန်ကန်စွာ မြင်တတ်သောဉာဏ်ဖြင့် ရှုပွားပါလျှင် အာရုံ အမျိုးမျိုးတို့ကို အထူးသိခြင်းခေါ် အလုံးစုံသော ဝိညာဏတရား အစုတို့၌ ငြီးငွေ့ ရှိမှန်းနိုင်ပါ၏။ ငြီးငွေ့ရှိမှန်းသော် အလုံးစုံသော ထိုဝိညာဏတရားစု၌ တပ်စွန်းခြင်း အမှားစွဲယူခြင်းတို့မှ ကင်းပျောက်နိုင်ပါ၏။ တပ်စွန်းခြင်း အမှားစွဲယူခြင်းတို့မှ ကင်းပျောက်သော် စိတ်အစဉ်သည် အနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်ကင်း၍ အသိဉာဏ်ပညာသည် အမှောင်ထုမှ လွတ်မြောက်နိုင်ပါ၏။

အာယတန အပိုင်း

ဤ သတ္တလောကအတွင်း၌ သူသူ ငါငါ သတ္တဝါတို့၏ သန္တာန်မှာ စက္ခု၊သောတ၊ဃာန၊ဇိဝှါ၊ကာယ၊မန ဟူသော မျက်စိ၊နား၊နှာ၊လျှာ၊ကိုယ်၊စိတ်-ဟူသော အဇ္ဈတ္တိကာယတန ခေါ် အတွင်းတည်ရာခြောက်ပါးတို့ အသီးသီး ထင်ရှားရှိကြသကဲ့သို့ ရူပ-သဒ္ဒ-ဂန္ဓ-ရသ-ဖောဋ္ဌဗ္ဗ-ဓမ္မဟူသော အဆင်း-အသံ-အနံ့-အရသာ-အထိအတွေ့-တွေးတောကြံစည်စရာအဖုံဖုံ ဓမ္မာရုံဟု ဗာဟိရာယတန ခြောက်ပါးခေါ် အပြင် မှီရာတရားတို့သည်လည်း ထင်ရှားရှိကြကုန်၏။

ယင်း အဇ္ဈတ္တိကာယတန ခြောက်ပါးနှင့် ဗာဟိရာယတန ခြောက်ပါးတို့၌ သတ္တဝါတို့၏ စိတ်စေတသိက် တရားတို့သည်

အဇ္ဈတ္တိကဝတ္ထုနှင့် ဗာဟိရအာရုံတို့ ဆုံတိုင်းဆုံတိုင်း ဖြစ်ပေါ်ကြ၍ စိတ်အစဉ်ကို ညစ်နွမ်းစေခြင်း၊ ဖြူစင်စေခြင်းတို့ ဖြစ်ကြလျက် စွဲလမ်း တပ်စွန်းခြင်းခေါ် ဆန္ဒရာဂတရားတို့ ဖြစ်ပေါ်ကြပြီးလျှင် ခန္ဓာအစဉ်မပြတ်ဖြစ်ကာ ဝဋ်ဆင်းရဲအတွင်း၌ နစ်မြုပ်ကြရကုန်၏။

ယင်းသို့သော ဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရန် ဆန္ဒနှင့်ရာဂခေါ် ကပ်ငြိတပ်စွန်းခြင်း တဏှာ၊ စွဲယူခြင်းဒိဋ္ဌိတို့ကို အကြွင်းမဲ့ပယ်စွန့်၍ ခန္ဓာအစဉ်ဖြစ်သော ဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရန် လုပ်ငန်းကို ဧကန် ပြုလုပ်ရမည်သာဖြစ်၏။

ခန္ဓာအစဉ်ဖြစ်သော ဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရေးလုပ်ငန်းမှာ အဇ္ဈတ္တိကာယတနခေါ် စက္ခု-သောတ-ဃာန-ဇိဝှာ-ကာယ-မနဟူသော မျက်စိ-နား-နှာ- လျှာ-ကိုယ်- စိတ်တို့သည် လည်းကောင်း၊ ရူပ-သဒ္ဒ-ဂန္ဓ-ရသ-ဖောဋ္ဌဗ္ဗ-ဓမ္မခေါ် အဆင်းအမျိုးမျိုး၊ အသံအမျိုးမျိုး၊ အနံ့အမျိုးမျိုး၊ အရသာအမျိုးမျိုး၊ အထိအတွေ့အမျိုးမျိုး၊ တွေးတောကြံစည်ရာအမျိုးမျိုးတို့သည်လည်းကောင်း ထင်ရှားရှိကြကုန်၏။

ယင်းအတွင်းအပြင် တရားတစ်ဆယ့်နှစ်ပါးတို့တွင် တစ်ပါးတစ်ပါး၌ သာယာဖွယ် 'အဿာဒ'ကိုလည်းကောင်း၊ ငြီးငွေ့ရှုံမုန်းဖွယ်ရာ အပြစ်ခေါ်သော 'အာဒီနဝ'ကိုလည်းကောင်း၊

'နိဿရဏဓာတ်'ခေါ် လွတ်မြောက်ရာကိုလည်းကောင်း ပိုင်းခြားထင်ထင် ဟုတ်မှန်စွာ မြင်တတ်သော ဉာဏ်ပညာဖြင့်မြင်အောင် ဆင်ခြင် ရှုပွားရာ၏။

(၁) ယခုညွှန်ပြခဲ့သော စိတ်စေတသိက်တို့ တည်ရာ မှီရာဖြစ်သော အဇ္ဈတ္တိက,ဗာဟိရတရား တစ်ဆယ့်နှစ်ပါးတို့တွင် တစ်ပါးစီ၌ နှစ်သက် သာယာဖွယ်ဖြစ်သော အဿာဒသဘောသည် ကေန်ရှိသည်သာ ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် သူရောင်ပါ သတ္တဝါတို့သည် ယင်းတရားစု၌ နှစ်သက် သာယာ၍နေကြကုန်၏။ ယင်းတရားစု တစ်ပါးစီတစ်ပါးစီ၌ နှစ်သက်သာယာဖွယ်သည် အကယ်၍ မရှိသည်ဖြစ်အံ့။သတ္တဝါတို့သည် ယင်းတရားစု၌ သာယာနှစ်သက် စွဲလမ်းမှုမရှိကုန်ရာ။ ယင်းတရားစု၌ သာယာနှစ်သက် စွဲလမ်းဖွယ်သည် ကေန်ရှိ၏။ ထို့ကြောင့်သာ ယင်းတရားစု၌ သူရော ငါပါ သတ္တဝါတို့သည် သာယာနှစ်သက် စွဲလမ်း၍နေကြကုန်၏။

(၂) စိတ်စေတသိက်တို့၏ တည်ရာမှီရာဖြစ်သည့် အဇ္ဈတ္တိက-ဗာဟိရဖြစ်သော ယင်းအတွင်းအပြင် တရားစုတို့၌ သာယာနှစ်သက်ဖွယ်သာရှိသည် မဟုတ်။ ငြီးငွေ့ ရှုမုန်းဖွယ်ရာအဖြစ်အာဒီနဝသည်လည်း ထင်ရှားကေန် အမှန်ရှိသည်သာ ဖြစ်

၏။ ထို့ကြောင့် သတ္တဝါတို့သည် ယင်းတရား တစ်ဆယ့်နှစ်ပါးတို့၌ ငြီးငွေ့ ရှုံမုန်းကြကုန်၏။

စိတ်စေတသိက်တို့၏ တည်ရာမှီရာဖြစ်သော ဤအဇ္ဈတ္တိက ဗာဟိရတရား တစ်ဆယ့်နှစ်ပါးတို့၌ ငြီးငွေ့ ရှုံမုန်းဖွယ်ရာအဖြစ် အာဒီနဝသည် အကယ်၍ မရှိသည်ဖြစ်အံ့။ စိတ်စေတသိက်တို့၏ တည်ရာမှီရာဖြစ်သော ထိုအဇ္ဈတ္တိက ဗာဟိရဖြစ်သော တရား တစ်ဆယ့်နှစ်ပါးတို့၌ သတ္တဝါတို့သည် ငြီးငွေ့ ရှုံမုန်းခြင်း မဖြစ်ကြကုန်ရာ။ စိတ်စေတသိက်တို့၏ တည်ရာမှီရာဖြစ်သော ဤအဇ္ဈတ္တိက ဗာဟိရခေါ် အတွင်းအပြင် တရားတစ်ဆယ့်နှစ်ပါးတို့၌ ငြီးငွေ့ ရှုံမုန်းဖွယ်ရာအဖြစ် အာဒီနဝတို့သည် ဧကန်ရှိ၏။ ထို့ကြောင့်သာ စိတ်စေတသိက်တို့၏ တည်ရာမှီရာဖြစ်သော ထိုအဇ္ဈတ္တိက ဗာဟိရခေါ် အတွင်းအပြင် တည်ရာမှီရာတရား တစ်ဆယ့်နှစ်ပါးတို့၌ သတ္တဝါတို့သည် ငြီးငွေ့ ရှုံမုန်းကြကုန်၏။

(၃) စိတ်စေတသိက်တို့၏ တည်ရာမှီရာဖြစ်သော ဤအဇ္ဈတ္တိက ဗာဟိရခေါ် အတွင်းအပြင်တရား တစ်ဆယ့်နှစ်ပါးတို့၌ သာယာဖွယ်နှင့် ငြီးငွေ့ ရှုံမုန်းဖွယ်တို့သည်သာ ရှိသည် မဟုတ်သေး။ စိတ်စေတသိက်တို့၏ တည်ရာမှီရာဖြစ်သော ထိုအဇ္ဈတ္တိက ဗာဟိရခေါ် တတွင်းအပြင်တရား တစ်ဆယ့်နှစ်ပါး

တို့မှ လွတ်မြောက်ရာ နိဗ္ဗာန်ဓာတ်သည်လည်း ကေန်ရှိသည်သာ ဖြစ်၏။

ယင်းတရား တစ်ဆယ့်နှစ်ပါးတို့မှ လွတ်မြောက်ရာ နိဗ္ဗာန်ဓာတ်သည် အကယ်၍ မရှိသည်ဖြစ်အံ့။ စိတ်စေတသိက်တရားတို့၏ တည်ရာမှီရာဖြစ်သော အဇ္ဈတ္တိက ဗာဟိရခေါ် အတွင်းအပြင် တရား တစ်ဆယ့်နှစ်ပါးတို့မှ သတ္တဝါတို့သည် မလွတ်မြောက်နိုင်ကြကုန်ရာ။

ယင်းတရား တစ်ဆယ့်နှစ်ပါးတို့မှ လွတ်မြောက်ရာ နိဗ္ဗာန်ဓာတ်သည် ကေန်ရှိ၏။ ထို့ကြောင့်သာ စိတ်စေတသိက်တို့၏ တည်ရာမှီရာဖြစ်သော အဇ္ဈတ္တိက ဗာဟိရခေါ် အတွင်းအပြင် တရား တစ်ဆယ့်နှစ်ပါးတို့မှ သတ္တဝါတို့သည် လွတ်မြောက်ကြကုန်၏။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ယခုညွှန်ပြခဲ့သော အတွင်းအပြင်တရား တစ်ဆယ့်နှစ်ပါးတို့၌ သာယာဖွယ် အဿာဒသဘော၊ ငြီးငွေ့ရွံမုန်းဖွယ် အာဒီနဝ သဘောတို့နှင့် ယင်းတရား တစ်ဆယ့်နှစ်ပါးတို့မှ လွတ်မြောက်ရာ နိဗ္ဗာန်ဓာတ်သဘောတို့ထင်ရှားရှိနေကြောင်းကို အခိုင်အမာ ဆိုခဲ့ကြကုန်၏။

ယင်းတရားတို့၌ ဆိုခဲ့သော အဿာဒ အာဒီနဝ နိဿရဏသဘောတို့ ထင်ရှား ရှိ-မရှိကို ကိုယ်တိုင်သိဖြစ်ရန် ယင်းတရား

တစ်ဆယ့်နှစ်ပါးတို့ အတွင်းမှာပင် အသိဉာဏ်ပညာဖြင့် စူးစမ်းဆင်ခြင်၍ ရှာဖွေကြည့်ရှုရာ၏။

မည်သူမဆို အကြင်မျှလောက်သော ကာလပတ်လုံး ယင်းတရားစုတို့၌ ဆိုခဲ့သော အဿာဒဟူသော သာယာဖွယ်၊ အာဒီနဝဟူသော ငြီးငွေ့ရှိမုန်းဖွယ်အပြစ်နှင့် နိဿရဏဟူသော လွတ်မြောက်ရာခေတ်တို့ကို မိမိကိုယ်တိုင် မဖောက်မပြန် ဟုတ်မှန်သော ဉာဏ်ပညာဖြင့် မတွေ့မြင်ရသေး။ ထိုမျှလောက်သော ကာလပတ်လုံး စိတ်၏အနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်မြောက်၍ အသိဉာဏ်ပညာ၏အမှောင်ထုမှ လွတ်မြောက်မှုကို မရနိုင်သေးချေ။

အကြင်အခါသိုခဲ့သော အတွင်းအပြင်တရား တစ်ဆယ့်နှစ်ပါးတို့၏ သာယာဖွယ်ဟူသော အဿာဒသဘောကိုလည်းကောင်း၊ ငြီးငွေ့ရှိမုန်းဖွယ်ဟူသော အပြစ် အာဒီနဝသဘောကို လည်းကောင်း၊ လွတ်မြောက်ရာဟူသော နိဿရဏခေတ်သဘောကို လည်းကောင်း ထူးကဲလွန်မြတ်သော အသိဉာဏ်ပညာဖြင့် ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ ထိုးထွင်း၍ သိမြင်သည်ဖြစ်အံ့။ ထိုအခါ စိတ်၏အနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်မြောက်၍ အသိဉာဏ်ပညာ၏ အမှောင်ထုမှ လွတ်မြောက်မှုကို ကေန်ရရှိနိုင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် စိတ်၏အနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်မြောက်၍ အသိဉာဏ်ပညာ၏ အမှောင်ထုမှ လွတ်မြောက်နိုင်ရန် ဆိုခဲ့ပြီး

သော စိတ်စေတသိက်တို့၏ တည်ရာမှီရာဖြစ်သည့် အတွင်းအပြင် တရား တစ်ဆယ့်နှစ်ပါးတို့၌ သာယာနှစ်သက်ဖွယ် အဿာဒ သဘော၊ ငြီးငွေ့ ရွံမုန်းဖွယ် အာဒီနဝသဘောတို့နှင့် လွတ်မြောက်ရာ နိဿရဏသဘောတို့ကို မဖောက်မပြန် မှန်ကန်သော အသိဉာဏ်ပညာဖြင့် စူးစမ်းဆင်ခြင်ရှာဖွေကြည့်ရှုသော် ယင်းတရား တစ်ဆယ့်နှစ်ပါးတို့သည် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမှတစ်ပါး အသီးအခြားဖြစ်ကြကုန်၏။ ယင်းတရားတစ်ဆယ့်နှစ်ပါးတို့နှင့် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါသည် မဆိုင်စပ်ပေ။ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါသည်လည်း ယင်းတရား တစ်ဆယ့်နှစ်ပါးတို့နှင့် မဆိုင်စပ်ပေ။

ယင်းတရား တစ်ဆယ့်နှစ်ပါးတို့၌ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမရှိ။ သမ္မုတိသစ္စာအားဖြင့်သာ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါဟုလည်းကောင်း၊ မျက်စိ၊နား၊နှာ၊လျှာ၊ကိုယ်ဟုလည်းကောင်း ခေါ်ဝေါ်သုံးစွဲကြကုန်၏။ ထို့အတူ ရူပ-သဒ္ဒ-အဆင်း-အသံ စသည်ဖြင့်ခေါ်ဝေါ် သုံးနှုန်းကြကုန်၏။

အကြောင်းတိုက်ဆိုင်က ဖြစ်ပေါ်

"စက္ခုနှင့်ရူပ၊ သောတနှင့်သဒ္ဒ စသည်ဖြင့် အကြောင်းတိုက်ဆိုင်သောအခါ အခိုက်အတန့် ဖြစ်ပေါ်ကြ၍ ချက်ချင်းကွယ်ပျောက်ကြသော တရားတို့သာ ဖြစ်ကြ၏" ဟု အသိဉာဏ် ရောက်နိုင်ရာ၏။

တစ်ဖန် ယင်းတရားတို့ဖြစ်ကြောင်းကို ဆင်ခြင်ပြန်သော် "ယင်းတရားတို့ကိုဖြစ်စေသည်ကားကပ်ငြိတပ်စွန်းခြင်းတဏှာ၊ အယူအစွဲမှားခြင်း ဒိဋ္ဌိတို့နှင့် ယှဉ်တွဲသော ကံတရားပင်ဖြစ်၏။ တဏှာဒိဋ္ဌိတို့နှင့် ယှဉ်တွဲသော ကံတရားမှတစ်ပါး ယင်းတရားတို့ကို ဖြစ်စေသော သဘောဟူသည်မရှိ" ဟု အသိဉာဏ်ရောက် နိုင်ရာ၏။

"ကပ်ငြိတပ်စွန်းမှု တဏှာနှင့် အယူအစွဲ မှားမှုတို့ အကြွင်းမဲ့ ချုပ်ဆုံး ကွယ်ပျောက်သည်ရှိသော် ယင်းတရား တစ်ဆယ့်နှစ်ပါးတို့သည်လည်း အကြွင်းမဲ့ကွယ်ပျောက် ချုပ်ငြိမ်းကြကုန်၏" ဟု အသိဉာဏ်ရောက်နိုင်ရာ၏။

"တစ်နည်းအားဖြင့် ယင်းတရား တစ်ဆယ့်နှစ်ပါးတို့သည် ဆိုင်ရာဆိုင်ရာအကြောင်းတို့ ညီညွတ်သော် ဖြစ်ပေါ်ကြကုန်၍ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာအကြောင်းတို့ ချို့တဲ့သော် ပျက်ကြကုန်၏" ဟု အသိဉာဏ် ရောက်နိုင်ရာ၏။

(ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ အကြောင်းတို့ဟူသည် ကပ်ငြိ တပ်စွန်းမှု တဏှာ၊ အယူအစွဲမှားမှု ဒိဋ္ဌိတို့နှင့် ယှဉ်တွဲသော ကံတရားနှင့် စိတ်-ဥတု-အာဟာရတို့ပင် ဖြစ်ကြကုန်၏ဟု သိပါ။)

တစ်ဖန် ယင်းတရား တစ်ဆယ့်နှစ်ပါးတို့ကို အမှီပြု၍ သက်သာခြင်း၊ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်ခြင်းတို့သည် ကေန် ဖြစ်ကြ ရှိကြကုန်၏။

ထင်ရှားစေပါဦးအံ့။ စက္ခုဓော် မျက်စိနှင့် ရူပဓော် အဆင်း အမျိုးမျိုးတို့ကို အမှီပြု၍ သက်သာခြင်း၊ နှစ်သက်ခြင်း၊ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်ခြင်းတို့သည် ကောန် ဖြစ်ကြ ရှိကြ၏။

[ဟုတ်-မဟုတ် သေချာစွာ ဆင်ခြင်ကြည့်ပါ။]

ယင်းတရားအသီးသီးတို့ကို အမှီပြု၍ သက်သာခြင်း၊ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်ခြင်းတို့သည်ပင် ၎င်းတို့၏ သာယာဖွယ် အဿာဒသဘော ဖြစ်၏။ ၎င်းအဿာဒသဘောသည် ကပ်ငြိ တပ်စွန်းခြင်း တဏှာ၏တည်ရာ ဖြစ်၏ဟု သိပါ။

ယင်းတရား တစ်ဆယ့်နှစ်ပါးတို့ကို ဆက်၍ တစ်ဖန် ဆင်ခြင်ပြန်သော်—

(က) ယင်းတရားတစ်ဆယ့်နှစ်ပါးတို့သည် အခိုက်အတန့်သာ တည်နေကြ၍ ဖြစ်ပေါ်ပြီးနောက် ပြင်မရ လောက်အောင် ချက်ချင်း ကုန်ပျောက်ကြသော သဘောကြောင့် "အနိစ္စ"၊

(ခ) ယင်းတရား တစ်ဆယ့်နှစ်ပါးတို့သည် ဖြစ်ခြင်း ကုန်ပျောက်ခြင်းတို့ဖြင့် အချင်းချင်းကပ်၍ နှိပ်

စက်တတ်သောကြောင့် အားကိုးစရာ၊ လိုချင်စရာ မကောင်း လောက် အောင် ဘေးသင့်နေသော သဘောဖြစ်၍ "ဒုက္ခ"

(ဂ) ယင်းတရား တစ်ဆယ့်နှစ်ပါးတို့သည်၊ တရိပ်ရိပ် ရွေ့လျား ပြောင်းလဲ၍ တစ်မျိုးတစ်ဖုံဖြစ်ကာ ဖောက်ပြန် ပြောင်းလဲတတ်သော သဘောဖြစ် သောကြောင့် "ဝိပရိဏာမ"၊

ဟူသော ဤအချက်သုံးချက် ထင်ရှားလှသဖြင့် ငြီးငွေ့ရွံ မုန်းဖွယ်ရာ အပြစ် အာဒီနဝသာ ဖြစ်ကြကုန်၏။ ၎င်းအာဒီ-နဝသည် နိဗ္ဗိန္ဒဉာဏ်၏ တည်ရာဖြစ်၏ဟု သိပါ။

ယင်းသို့လျှင် စိတ်စေတသိက်တို့၏ တည်ရာမှီရာဖြစ်သော စက္ခု,သောတ-စသော အဇ္ဈတ္တိကအတွင်းတရားခြောက်ပါး။ ရူပ,သဒ္ဒ-စသော ဗာဟိရအပြင်တရားခြောက်ပါး၊ဤအတွင်း အပြင်တရား တစ်ဆယ့်နှစ်ပါးတို့ကို ညွှန်ပြခဲ့သော အဿာဒ, အာဒီနဝ တို့ဖြင့် အထပ်ထပ် ဆင်ခြင်သုံးသပ်၍ ဉာဏ်အမြင် သန့်ရှင်းလာသော်—

(က) ယင်းတရား တစ်ဆယ့်နှစ်ပါးတို့ကို စွဲမှီတတ်သော အဿာဒသဘောသည် ယင်းတရား တစ်ဆယ့်

နှစ်ပါးတို့ကို ထပ်၍ တစ်ဖန် ဖြစ်စေတတ်သော သဘောဖြစ်၍ ၎င်းအဿာဒသဘောကို ပယ်စွန့်ရမည်သာဖြစ်၏ဟု လည်းကောင်း၊

(ခ) အဿာဒတရား၏ တည်ရာ ယင်းတရား တစ်ဆယ့်နှစ်ပါးတို့၌ ဖော်ပြခဲ့သော အပြစ်အာဒီနဝတို့ထင်ရှားရှိနေခြင်းကို ပိုင်းခြား၍ သိအပ်သော သဘောဖြစ်၏ဟု လည်းကောင်း၊

အဿာဒသဘောနှင့် အာဒီနဝ သဘောတို့ကို ပိုင်းခြားထင်ထင် ဉာဏ်အမြင်ပေါက်သောအခါ ယင်းတရားအားလုံးတို့၌ ငြီးငွေ့ရှိမုန်းမှုတို့သာဖြစ်၍ စိတ်စေတသိက်တရားတို့၏တည်ရာမှီရာဖြစ်သော အတွင်းအပြင်တရား တစ်ဆယ့်နှစ်ပါးတို့အပေါ်၌ အယူအငှဲမှားခြင်း၊ ကပ်ငြိ တပ်စွန်းခြင်း၊ ငါဖြစ်၏၊ ငါ၏ဥစ္စာဖြစ်၏ဟု စွဲလမ်းခြင်းတို့ကို ပယ်စွန့်နိုင်၍ ၎င်းတရား တစ်ဆယ့်နှစ်ပါးတို့မှ လွတ်မြောက်ရာ နိဿရဏဓာတ် ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။ ယင်းနိဿရဏဓာတ်ကို အမှီပြုရသောကြောင့် စိတ်အစဉ်သည် အနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်မြောက်၍ အသိဉာဏ်ပညာသည် အမှောင်ထုမှ လွတ်မြောက်နိုင်ပါသည်။

သူတော်ကောင်းဖြစ်သော ပုဂ္ဂိုလ်သည် အကြင်အခါ စိတ်စေတသိက် တရားတို့၏ တည်ရာမှီရာဖြစ်သောအဇ္ဈတ္တိက တရားခြောက်ပါး၊ ဗာဟိရတရားခြောက်ပါး၍-အတွင်းအပြင် တရား တစ်ဆယ့်နှစ်ပါးတို့၏ သာယာဖွယ် အဿာဒသဘော ကိုလည်းကောင်း၊ ငြီးငွေ့ရှုမုန်းဖွယ် အပြစ်အာဒီနဝကိုလည်း ကောင်း၊ ယင်းတရား တစ်ဆယ့်နှစ်ပါးတို့၌ အတ္တ-အတ္တနိယ ခေါ် ငါ ငါ၏ဥစ္စာဟု စွဲယူခြင်း တပ်မက်ခြင်းတို့ကို ပယ်စွန့်ရာ နိဿရဏခေါ်သဘောကိုလည်းကောင်း ထူးကဲလွန်မြတ်လှ၍ သန့်ရှင်း စင်ကြယ်စွာသော အသိဉာဏ် ပညာတို့ဖြင့် မဖောက်မပြန် ဟုတ်မှန်စွာ ထိုးထွင်း၍ သိ၏။ ထိုအခါ သူတော်ကောင်းဖြစ်သော ပုဂ္ဂိုလ်၏စိတ်အစဉ်သည် အနှောင် အဖွဲ့မှ လွတ်မြောက်၍ အသိဉာဏ်ပညာ၏ အမှောင်ထုမှ လွတ်မြောက်မှုကို ကောင်းမွန်မှန်ကန်စွာ ရရှိနိုင်ပါ၏။

ဓာတ် အပိုင်း

ဓာတ်ဆယ့်ရှစ်ပါး

ဤလောက၌....

စက္ခုဓာတ်၊ ရူပဓာတ်၊ စက္ခုဝိညာဏဓာတ်၊
သောတဓာတ်၊ သဒ္ဒဓာတ်၊ သောတဝိညာဏဓာတ်၊
ဃာနဓာတ်၊ ဂန္ဓဓာတ်၊ ဃာနဝိညာဏဓာတ်၊
ဇိဝှာဓာတ်၊ ရသဓာတ်၊ ဇိဝှာဝိညာဏဓာတ်၊
ကာယဓာတ်၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗဓာတ်၊ ကာယဝိညာဏဓာတ်၊
မနောဓာတ်၊ ဓမ္မဓာတ်၊ မနောဝိညာဏဓာတ် ....

ဟု ဓာတ်တစ်ဆယ့်ရှစ်ပါးတို့သည် ထင်ရှားရှိကြကုန်၏။

ယင်းဓာတ် တစ်ဆယ့်ရှစ်ပါးတို့တွင်....

စက္ခု-သောတ-ဃာန-ဇိဝှာ-ကာယ-မန
ရူပ-သဒ္ဒ-ဂန္ဓ-ရသ-ဖောဋ္ဌဗ္ဗ-ဓမ္မ ဟူသော

ဓာတ်တစ်ဆယ့်နှစ်ပါးတို့ကို အာယတနပိုင်း၌ ဆိုခဲ့ပြီးဖြစ်၏။ ၎င်းတို့သည် အာယတန ဟူသောအမည်နှင့် ဓာတ်ဟူသော အမည်သာ ကွဲပြားၡ၍ ဓမ္မသဘောအားဖြင့် တူညီကြကုန်၏။

ဓာတ်တရားဖြင့် အမှောင်ထုမှလွတ်မြောက်

စက္ခုဝိညာဏဓာတ်-သောတ ဝိညာဏဓာတ်-ဃာနဝိညာဏ ဓာတ်-ဇိဝှာဝိညာဏဓာတ်-ကာယဝိညာဏဓာတ်-မနောဝိညာဏ ဓာတ်ဟူသော ဝိညာဏဓာတ် ခြောက်ပါးတို့သည်ကား လက် ဦးပထမ မရှိကြ၊ မဖြစ်ကြကုန်မူ၍၊

(က) ဝတ္ထုနှင့်အာရုံ တိုက်ဆိုင် ဆုံစည်းကြသောအခါ မှာမှ စေ၀င်းသံကဲ့သို့ဆိုင်ရာဆိုင်ရာစိတ်စေတသိက် တရားတို့နှင့် ယှဉ်တွဲ၍ မိမိတို့ကိစ္စ-ကာလအား လျော်စွာ အခိုက်အတန့်သာ ဖြစ်ပေါ်တည်နေ ကြ၍ ချက်ချင်းကုန်ပျောက်တတ်သော သဘော ရှိသော အနိစ္စ၊

(ခ) အချင်းချင်းကပ်၍ နှိပ်စက်တတ်သော သဘော ကြောင့် လိုချင်စရာ အားကိုးစရာ မကောင်း လောက်အောင် ဘေးသင့်နေသည့် ဒုက္ခ၊

(ဂ) နိစ္စသာရ သုခသာရမှ ဆိတ်သုဉ်းသောကြောင့် လည်းကောင်း၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမှ ဆိတ်သုဉ်းသော ကြောင့်လည်းကောင်း၊ အနတ္တတို့သာ ဖြစ်၏။

ဟု သုံးသပ် ဆင်ခြင်ပြီးလျှင် အနိစ္စ-ဒုက္ခ-အနတ္တသာဖြစ် သော ယင်းဝိညာဏဓာတ်ခြောက်ပါးတို့ကို "ငါမဟုတ်-ငါ၏ ဥစ္စာမဟုတ်-ငါ၏အတ္တကိုယ်မဟုတ်"ဟုမဖောက်မပြန် ဟုတ်မှန်

စွာသော ဉာဏ်ပညာဖြင့် ရှုပွားဆင်ခြင်သော် ယင်းတရားစု၌ သာယာစွဲလမ်းဖွယ် တစ်စုံတစ်ရာမျှ မရှိဟုအမှန်ကိုထိုးထွင်း၍ သိတတ်သော ထူးကဲသောဉာဏ်ပညာဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ စိတ်၏အနှောင်အဖွဲ့မှလွတ်ကင်း၍ အသိဉာဏ်ပညာ၏အမှောင်ထုမှ လွတ်မြောက်မှုကို ကောင်းမွန် မှန်ကန်စွာ ရရှိနိုင်ပါ၏။

သတ္တမ အပိုင်း

ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်၊ နာမ်ခန္ဓာလေးပါး

ဤလောကတွင် များစွာသောသူတို့၏ သန္တာန်၌ မြင်မှု၊ ကြားမှု၊ နံမှု၊ လျက်မှု၊ တွေ့ထိမှု၊ တွေးတောကြံစည်မှုတို့သည် ထင်ရှားရှိကြကုန်၏။

ယင်းမြင်မှုကြားမှု စသည်တို့တွင် တစ်ပါးပါးကိုအမှီပြု၍ အမှန်ကိုနှလုံးသွင်းခြင်း၊ အမှားကိုနှလုံးသွင်းခြင်းတို့ ဖြစ်ကြကာ ကုသိုလ်စိတ္တုပ္ပါဒ်နှင့် အကုသိုလ်စိတ္တုပ္ပါဒ်တို့ ဖြစ်ပေါ်ကြရကုန်၏။ တစ်နည်းအားဖြင့် ကိုယ်အမူအရာ၊ နှုတ်အမူအရာ၊ စိတ်အမူအရာတို့ကိုအမှီပြု၍ ကုသိုလ်စိတ္တုပ္ပါဒ်၊ အကုသိုလ်စိတ္တုပ္ပါဒ်တို့ ဖြစ်ပေါ်ကြရကုန်၏။

(က) ကုသိုလ်စိတ်ဥပ္ပါဒ်တို့ဖြစ်သောအခါ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ စေတသိက်တရားတို့သည် ဓမ္မနိယာမအားဖြင့် ပါဝင်ကြကုန်၍၊

(ခ) အကုသိုလ်စိတ်ဥပ္ပါဒ်တို့ ဖြစ်သောအခါ၌လည်း ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ စေတသိက်တရားတို့သည် ဓမ္မနိယာမအားဖြင့် ပါဝင်ကြရကုန်၏။

ကုသိုလ်စိတ်နှင့် စေတသိက်တရားတို့သည် လည်းကောင်း၊ အကုသိုလ်စိတ်နှင့် စေတသိက်တရားတို့သည် လည်းကောင်း၊ အချုပ်အားဖြင့် နာမ်ခန္ဓာလေးပါးတို့သာ ဖြစ်ကြကုန်၏။

[နာမ်ခန္ဓာလေးပါးတို့ဟူသည်ဝေဒနာက္ခန္ဓာ၊ သညာက္ခန္ဓာ၊ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ၊ ဝိညာဏက္ခန္ဓာတို့ပင်ဖြစ်ကြ၏။]

ထို့ကြောင့် ကုသိုလ်ဆိုတာ နာမ်ခန္ဓာလေးပါး၊ အကုသိုလ်ဆိုတာ နာမ်ခန္ဓာလေးပါးဟုသိပါ။

ယင်းကုသိုလ်နာမ်ခန္ဓာ၊ အကုသိုလ်နာမ်ခန္ဓာတို့သည်—

(က) အချင်းချင်း၊
(ခ) နာမ်ခန္ဓာတစ်ပါးကို နာမ်ခန္ဓာသုံးပါးတို့က၊
(ဂ) နာမ်ခန္ဓာသုံးပါးတို့ကို နာမ်ခန္ဓာတစ်ပါးက၊
(ဃ) နာမ်ခန္ဓာနှစ်ပါးတို့ကို နာမ်ခန္ဓာနှစ်ပါးတို့က

စွဲမှီကြကုန်၍ ဆိုင်ရာဝတ္ထု ရုပ်များကိုမှီ၍ ဖြစ်ကြကုန်၏ဟုသိပါ။

မူလ အကြောင်းရင်း

ယင်း ကုသိုလ်နာမ်ခန္ဓာ၊ အကုသိုလ်နာမ်ခန္ဓာ တို့၏ ဖြစ်ကြောင်းကို ဆက်၍ ထပ်ဖန်ဆင်ခြင်ပြန်သော်—

အလောဘ-အဒေါသ-အမောဟတို့ကို ကုသိုလ်စိတ္တုပ္ပါဒ်၊ ကုသိုလ်နာမ် ခန္ဓာတို့၏ မူလအကြောင်းဟုသိပါ။

လောဘ-ဒေါသ-မောဟတို့ကို အကုသိုလ်စိတ္တုပ္ပါဒ် အကုသိုလ် နာမ်ခန္ဓာတို့၏ မူလအကြောင်းဟုသိပါ။

သစ္စာလေးပါး ခွဲခြားသိပုံ

အလောဘ-အဒေါသ-အမောဟ (ကမ္မသကတာ ဉာဏ်ကိုရည်သည်) တို့သည် ပရိယာယ ဒေသနာတော် အားဖြင့် အကြောင်း"သမုဒယသစ္စာ"ဖြစ်၍၊ ကုသိုလ်စိတ်နှင့် စေတသိက် တရားများ ၎င်းတို့၏မှီရာ ဝတ္ထုရုပ်တရား တို့သည် အကျိုး "ဒုက္ခသစ္စာ"တို့ ဖြစ်ကြကုန်၏ဟုသိပါ။

လောဘ-ဒေါသ-မောဟတို့သည် ပရိယာယဒေသနာတော်အားဖြင့် "အကြောင်း သမုဒယသစ္စာ" ဖြစ်၍၊ အကုသိုလ်စိတ်နှင့် စေတသိက်တရားများ ၎င်းတို့၏မှီရာ ဝတ္ထုရုပ်တရားတို့သည် "အကျိုး ဒုက္ခသစ္စာ"တို့သာ ဖြစ်ကြကုန်၏ဟုသိပါ။

မုချအားဖြင့် ယင်းတရားအားလုံးတို့တွင် လောဘသည် "သမုဒယသစ္စာ"ဖြစ်၍၊ လောဘမှ တစ်ပါးသော စိတ် စေတသိက်တရားတို့နှင့် ဝတ္ထုရုပ်တရား တို့သည် "ဒုက္ခသစ္စာ" တို့သာ ဖြစ်ကြကုန်၏ဟုသိပါ။

အကြောင်း သမုဒယသစ္စာနှင့် အကျိုး ဒုက္ခသစ္စာနှစ်ပါးတို့ တစ်ဖန်မဖြစ်သောအားဖြင့် ချုပ်ခြင်းကို "နိရောဓသစ္စာ" ဟုသိ၍၊ ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြားသိလျက် သမုဒယသစ္စာကို ပယ်စွန့်ရန်ဟုသိကာ နိရောဓသစ္စာကိုမျက်မှောက်သိခြင်းကိုပင် "မဂ္ဂသစ္စာ"ဟု သရုပ်တရားကိုယ်အားဖြင့်သိပါ။

တစ်ဖန်—

(က) ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြား၍သိခြင်းကိစ္စ၊
(ခ) သမုဒယသစ္စာကို ပယ်ခြင်းကိစ္စ၊
(ဂ) နိရောဓသစ္စာကို မျက်မှောက်ပြုခြင်းကိစ္စ၊
(ဃ) မဂ္ဂသစ္စာကို ပွားခြင်းကိစ္စ—

ဟု ဆိုအပ်သော ကိစ္စကြီး လေးချက်တို့ဖြင့် ပိုင်းခြား၍သိပါ။

ယင်းသို့လျှင် သစ္စာလေးပါး တရားတို့ကို မဖောက်မပြန် ဟုတ်မှန်စွာသိသည်ရှိသော် စိတ်၏အနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်မြောက်၍၊ အသိဉာဏ်ပညာ အမှောင်ထုမှ လွတ်မြောက်ခြင်းကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

"ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အပိုင်း"

ဓမ္မဉာဏ်–အန္ဝယဉာဏ်

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ဒေသနာတော်၌ ဓမ္မဉာဏ် အန္ဝယဉာဏ်ဟု သိအပ်သော ဉာဏ်နှစ်မျိုးရှိသည်ကို ညွှန်ပြတော်မူခဲ့ပါ၏။ ယင်းသို့ ညွှန်ပြတော်မူရာတွင် သတ္တဝါများ၏ ဉာဏ်၌ ထင်လွယ်မြင်လွယ်သော အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်း၊ စုတိပြတ်ကြွေ သေလွန်ခြင်း ခေါ် ဇရာမရဏပိုင်းမှစ၍ ညွှန်ပြတော်မူခဲ့ပါ၏။

ညွှန်ပြတော်မူပုံမှာ–

ဇရာမရဏအပိုင်း၌ ဉာဏ်လေးမျိုး ဖြစ်ပုံကို ညွှန်ပြတော်မူပြီးမှ ဓမ္မဉာဏ်ဖြစ်ပုံနှင့် အန္ဝယဉာဏ်ဖြစ်ပုံကို ညွှန်ပြတော်မူပါ၏။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် တစ်ပါး တစ်ပါး၌ ဉာဏ်လေးမျိုးဖြစ်ပုံနှင့် ဓမ္မဉာဏ် အန္ဝယဉာဏ်ဖြစ်ပုံကို ညွှန်ပြတော်မူပါသည်။ ညွှန်ပြတော်မူပုံကား—

ဤလောကအတွင်း၌....

(၁) အိုမင်းရင့်ရော်၍ ဆံဖြူခြင်း၊ သွားကျိုးခြင်း၊ အသားအရေ တွန့်လိပ် ရော့ရဲခြင်း၊ အသက် အပိုင်းအခြား ဆုတ်ယုတ်ခြင်း၊ စက္ခု စသော ဣန္ဒြေတို့ ရင့်ကျက်ခြင်းသည် လည်းကောင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာ ပျက်စီး၍ စုတိ ပြတ်ကြွေ သေလွန်ခြင်း ဇီဝိတိန္ဒြေ အစဉ် ပြတ်ခြင်း သည်လည်းကောင်း ထင်ရှားရှိ၏ဟု သိသော ဉာဏ် တစ်ပါး။

(၂) လူ၏ လူအဖြစ်, နတ်၏ နတ်အဖြစ်, တိရစ္ဆာန်စသည် တို့၏ တိရစ္ဆာန် စသည်အဖြစ်ဟု ဆိုအပ်သော ပဋိသန္ဓေ ခေါ် ဇာတိတရား ထင်ရှား ရှိသောကြောင့် သာ အိုခြင်း သေခြင်းဟူသော ဇရာနှင့် မရဏတို့ ရှိရ၏ဟု သိသော ဉာဏ်တစ်ပါး။

(၃) လူ၏ လူအဖြစ်, နတ်၏ နတ်အဖြစ်, တိရစ္ဆာန် စသည် တို့၏ တိရစ္ဆာန်စသည်အဖြစ်ဟု ဆိုအပ်သော ပဋိသန္ဓေ ခေါ် ဇာတိတရားမခဲ့ရှိသော် အိုခြင်း သေခြင်းဟူသော ဇရာ မရဏတို့ မရှိဟု သိသော ဉာဏ်တစ်ပါး။

(၄) အိုခြင်း သေခြင်း ခေါ် ဇရာ မရဏတို့ မရှိရာသို့ ရောက်ကြောင်းဖြစ်သော သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပ၊ သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ၊ သမ္မာဝါယာမ၊ သမ္မာသတိ၊ သမ္မာသမာဓိဟု ဖြစ်သော အင်္ဂါရှစ်ပါးရှိ ကျင့်စဉ် လမ်းစဉ်ကိုသိသော ဉာဏ်တစ်ပါး။

ဤ ဉာဏ်လေးပါးတို့သည် သစ္စာလေးပါး၌ ဟုတ်တိုင်း မှန်စွာ ထိုးထွင်း၍ ထူးကဲစွာ သိသော ဓမ္မဉာဏ်ပင် ဖြစ်၏။

(အထူး မှာလိုသည်မှာ အထက်ပါ ဉာဏ်လေးပါးတို့တွင် ပထမဉာဏ်နှင့် ဒုတိယဉာဏ် နှစ်ပါးတို့သည် သဝန, သမ္မသန, ပဋိဝေဓ, ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်တို့နှင့် သင့်လျော်၍ တတိယ စတုတ္ထဉာဏ် နှစ်ပါးတို့သည် သဝန, ပဋိဝေဓ, ပစ္စဝေက္ခဏာ ဉာဏ်သုံးပါးတို့နှင့် သင့်လျော်၏ဟု မှတ်ပါ။)

အကြွင်းသူတော်ကောင်းဖြစ်သော ပုဂ္ဂိုလ်သည် ဉာဏ်ဖြင့် သက်ဝင်အပ်သော ဤ သစ္စာလေးပါး တရားကို သိကြောင်း ဖြစ်သော ထူးကဲသော ဓမ္မ ဉာဏ် ပညာဖြင့် အတိတ်-အနာဂတ် ဖြစ်သော သစ္စာလေးပါး တရားတို့ကို သိကြောင်းဖြစ်သော ဆင်ခြင်ဉာဏ် ခေါ် "ပစ္စဝေက္ခဏာ ဉာဏ်" ကို ပိုဆောင်ပေ တော၏။

အတိတ်အခါက သစ္စာလေးပါးကို ထူးခြားသောဉာဏ်ဖြင့် သိခဲ့ကုန်ပြီးသော သူတော်ကောင်း တို့သည်လည်း ဤသို့ပင် ထူးသောဉာဏ်ဖြင့် သိဖူးကြလေကုန်ပြီ။

အနာဂတ်အခါ၌ သစ္စာလေးပါးကို ထူးသောဉာဏ်ဖြင့် သိလတ္တံ့ဖြစ်သော သူတော်ကောင်းတို့သည်လည်း ဤသို့ပင် ထူးသောဉာဏ်ဖြင့် သိကြကုန်လတ္တံ့ဟု သိမြင်ခြင်းသည် အန္ဒယ ဉာဏ်ခေါ် မဂ်ဉာဏ် အားလျော်စွာ သိခြင်း၌ ဖြစ်သော ဆင်ခြင်ဉာဏ်ပင်တည်း။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်၌ ဉာဏ်ထင်လျှင် အမှောင်ထုမှလွတ်မြောက်

ဤသို့လျှင် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အင်္ဂါတို့ကို အထက်ပါအတိုင်း လေးမျိုး လေးမျိုးသောဉာဏ်တို့ဖြင့် သိမ်းဆည်း၍ ဆင်ခြင်ရ မည်သာဖြစ်၏။

ယင်းသို့ ဆင်ခြင်သော သူတော်ကောင်းဖြစ်သော ပုဂ္ဂိုလ်သည် အကြင်အခါ သစ္စာလေးပါး တရား၌ဖြစ်သောဉာဏ်ဟု ဆိုအပ်သော ဓမ္မဉာဏ်နှင့် မဂ်ဉာဏ်အားလျော်စွာ သိခြင်း၌ ဖြစ်သော ဆင်ခြင်ဉာဏ်ခေါ် အန္ဒယဉာဏ် ဤ ဉာဏ်နှစ်ပါးတို့ သန့်ရှင်း ဖြူစင်ကုန်သည်ဖြစ်အံ့။ ထိုအခါ ဒိဋ္ဌိသမ္ပန္န-ဒဿနသမ္ပန္န ဖြစ်သော သူတော်ကောင်းပုဂ္ဂိုလ်သည် စိတ်၏ အနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်မြောက်၍ အသိဉာဏ်ပညာ၏ အမှောင်ထုမှ လွတ်မြောက် ခြင်းကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

နိဂုံး

ဆိုခဲ့ပြီးသော စကားအစဉ်တို့ဖြင့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် တို့၏ လုပ်ငန်းကို—

၁။ လွတ်လွတ်စွန့်လွှတ်ရေး လုပ်ငန်း
၂။ စိတ်စင်ကြယ်ရေး လုပ်ငန်း
၃။ စိတ် တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး လုပ်ငန်း
၄။ စိတ်၏အနှောင်အဖွဲ့မှလွတ်မြောက်၍ အသိဉာဏ် ပညာ အမှောင်ထုမှ လွတ်မြောက်ရေးလုပ်ငန်း

ဟု အပိုင်းလေးပိုင်း ခွဲခြား၍ ညွှန်ပြခဲ့ပြီးပါပြီ၊

ယင်း ညွှန်ကြားချက်များကို ဖတ်ရှုကြကုန်သော သူတော်ကောင်းတို့သည် ညွှန်ပြချက်များ၌ ပါရှိသော စကားရပ်တို့ကို မိမိတို့ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် ဝေဖန်သုံးသပ်၍ ကိုယ်တိုင်သိဖြစ်ပါမှ လက်ခံလိုက်နာ ကျင့်သုံးကြပါကုန်။

မရှင်းလင်းသော အချက်များကို စာတမ်း ပြုစုသူထံသို့ ဖြစ်စေ၊ ထင်ရှားသော ပညာရှိ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများထံသို့ ဖြစ်စေ၊ တင်ပြပြီးလျှင် ပညာရှိ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတို့၏ အဆုံးအမကိုယူပြီးမှ လိုက်နာကျင့်သုံးကြပါ။

ယင်းစာတမ်းပါ ညွှန်ပြချက်များကို ထင်ရှားသော ပညာရှိ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများက သမ္မာဆန္ဒဖြင့် အမှားကိုအမှား-အမှန်ကို အမှန်ဟု ကြောင်းကျိုးထောက်ဆ၍ ညွှန်ပြလာသော်၊ ဤ

စာတမ်းက တစ်စုံတစ်ရာ အခုအခံ မရှိမူ၍ ပညာရှိ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတို့၏ ညွှန်ပြချက်ကိုသာ အတည်ဖြစ်စေပါလိမ့်မည်။

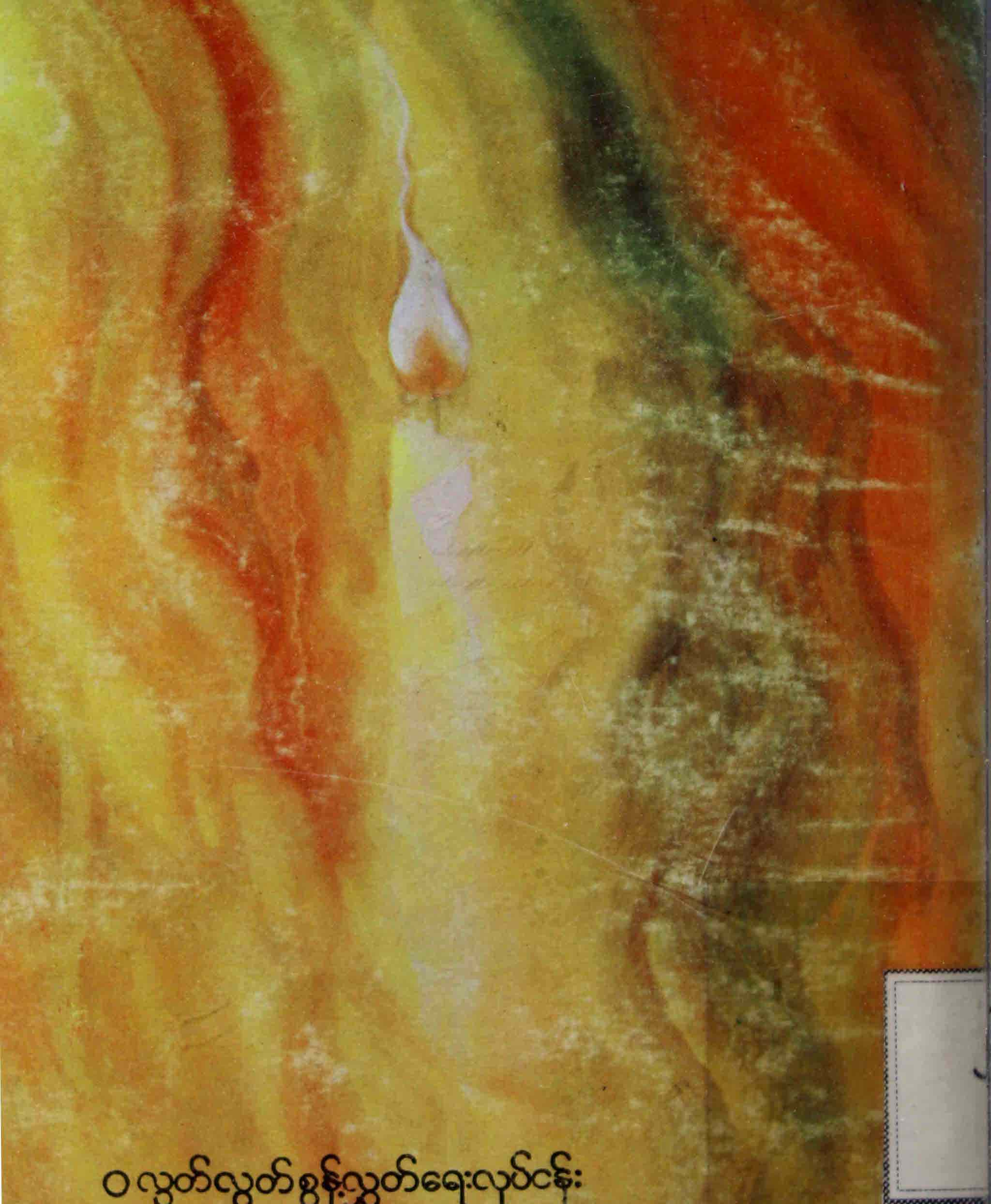
ဤစာတမ်း၌ သတိမေ့လျော့သဖြင့် ချွတ်ချော်တိမ်းပါးမှုများ ရှိခဲ့ပါလျှင် ကြောင်းကျိုးညွှန်ပြ၍ အမှားကိုပယ်လှန် အမှန်ကို ပြင်ဆင်ကြသည်ကို ဤစာတမ်းက ကြည်ဖြူစွာ လက်ခံမည်သာ ဖြစ်ပါ၏။

ထို့ကြောင့် ဤစာတမ်းကို ဖတ်ရှုကြကုန်သော များစွာသော သူတော်ကောင်းတို့သည် စာတမ်းပါ ညွှန်ပြချက်များ၌ အမှားကိုပယ်လှန် အမှန်ကို လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်ကြ၍၊ လိုအပ်သော ကောင်းကျိုးများ ပြည့်စုံကြပါစေသော်။

အထူးတောင်းပန်လိုသည်မှာ နောက်ဆုံး အပိုင်းဖြစ်သော ခေတ် တစ်ဆယ့်ရှစ်ပါး အပိုင်း၊ သဏ္ဌာအပိုင်း၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အပိုင်းတို့ကို စာနေကျဉ်းစေရန် အလွန်ကျဉ်းစွာ ဆိုထားပါသည်။ အကျယ်ကို ထိုထိုပါဠိတော်ဘာသာပြန် ကျမ်းများတွင် ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ အခန်းတို့၌ ကြည့်ရှုကြပါကုန်။

"ဣဒံ မေ ပုညံ ပောဝိဉာဏာသ ပစ္စယော ဟောတု"

၁၃၄၉ ခု၊ တပို့တွဲ လပြည့်ကျော်-၁-ရက် (၃-၂-၁၉၈၈) ဗုဒ္ဓဟူးနေ့- ညနေ ၅ နာရီ ၅၅ မိနစ် အချိန်တွင် ဤစာတမ်းကို ရေးသား၍ ပြီးဆုံးပါသည်။ ။



- ○ လွှတ်လွှတ် စွန့်လွှတ်ရေးလုပ်ငန်း
- ○ စိတ် စင်ကြယ်ရေးလုပ်ငန်း
- ○ စိတ် တည်တံ့ခိုင်မြဲရေးလုပ်ငန်း
- ○ စိတ်၏ အနှောင် အဖွဲ့မှ လွတ်မြောက်လျက်
  ဉာဏ်ပညာ၏ အမှောင်ထုမှ လွတ်မြောက်ရေး