

စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ

ထိုင် : နိုင်ငံဒေသရုံသိဆရာတော်ဘုရား၏

ဝန်ရောဓသတ္တာ



ဘာသာပြန်သူ
မောင်သာနိုး

ONLY THE WORLD ENDS
Venerable Acharn Thate Desaranse

ဒုတိယအကြိမ်

mg.yoe.com

ပိုးတွေကို ပိုးစာရွက် ကျွေးလိုက်တော့ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ပေါက်ဖတ်ကောင်ဘဝ ပြောင်းလဲသွားကြတယ်။ ပေါက်ဖတ်ဘဝ ရင့်ကျက်လာကာ မိမိတို့ကိုယ်တစ်စိုက် ပိုးချည်ထွေး ထုတ်လုပ် ရစ်လာကြတဲ့အခါ ပိုးအိမ်ဖြစ်သွားကြပြီး၊ အဲဒီ အဆင့် လွန်မြောက် တော့ အိမ်ထဲက ထွက်လာကြရာ ပိုးကောင်(အင်းဆက်)ခေါ်ကြရ တယ်။ အဲဒီမှာ ဥတွေ သောင်းနဲ့ သိန်းနဲ့ချီပြီး အမြောက်အမြား ဥကြတော့တာပါပဲ။ စိတ်ဟာ အဲဒီအတိုင်းပဲဖြစ်တယ်။ နှလုံးထဲ ကိန်းအောင်းနေတဲ့အခါ လှုပ်ရှားမှုကင်းတယ်။ ထွက်လည်းလာရော သဏ္ဍာန်မျိုးစုံ မရေမတွက်နိုင်ဖြစ်ရတော့တာပါပဲ။ ရဟန္တာသူတော် စင်တို့ဟာ စိတ်ကို အပြင်ထွက်လည်ခွင့်၊ ပြန်လည်မွေးဖွားခွင့် မပေးကြဘူး။ တစ်ချက်တည်းနဲ့ ရိုက်ဖြတ်ပစ်လိုက်ကြတယ်။

နိဂုံးချုပ်လိုက်ရရင်တော့ လူသားအပေါင်းရဲ့ ကိလေသာ အားလုံးဟာ စိတ်ကပဲထွက်ပေါ်လာတာ။ ရုပ်၊ အသံ စတဲ့ ပြင်ပ အာရုံခြောက်ပါးနဲ့ မျက်စိ၊ နားစတဲ့ အတွင်းအာရုံခြောက်ပါးတို့ တွေ့ထိကြရာမှာ စိတ်က ဝင်လိုက်တော့ ကိလေသာထွက်ပေါ် လာတာပါပဲ။ ဒီအတွေ့အထိတွေ့က ပေါက်ဖွားလာတဲ့ 'သားတွေ မြေးတွေ (စက္ခု၊ ရူပေန သံဝါသာ ရာဂ ပုတ္တံ ပိဇာယတိ)'ဟာ ကမ္ဘာအဝန်းပျံ့နှံ့နေကြတယ်။ အကြိုက်နဲ့ မကြိုက်၊ အချစ်နဲ့ အမုန်း၊ ဒေါသနဲ့ဣဿာ၊ အကြမ်းဖက်မှုနဲ့ သတ်ဖြတ်မှုတွေ ဖြစ်ပေါ်စေကြ၊ ကမ္ဘာကြီးကို လုံးဝ ဝရန်းသုန်းကား ဘဝ ရောက်စေကြတော့တယ်။

ဒီအန္တရာယ်ကို သိမြင်ကာ၊ ဓမ္မကိုကျင့်သူများဟာ မိမိတို့ စိတ်တွေကို အာရုံ ထိတွေ့မှုဖြစ်စဉ်ထဲမပါမိစေဖို့ သတိမူကြရမယ်။



mtn0001
1300.00 Ks

နိရောဓသစ္စာ၊ ဖောင်သာနိး

မုက်မှာပုံ၊ ပန်းချီ-ချမ်းခြင်းကျော် စာမုက်မှာ ၁၅၃ မုက်မှာ၊ ၁၂ • ဂဝင်တီ x ၁၈ • ၅ ဂဝင်တီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)၊ ၈၅၊ ၁၆၄ လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကင်း။
ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း။
၂၀၁၅၊ ဒီဇင်ဘာလ၊ ဒုတိယအကြိမ်၊ ၁၉၉၆ ဝိဇယစာအုပ်တိုက်၏ ပထမအကြိမ်မှ၊ အုပ်ရေ ၅၀၀၊

ရောင်းစျေး ၁ ၃ ၀ ၀ ကျပ်

email: skccph@gmail.com ; P.O.Box: 705
www.facebook.com/SKCCmyanmarbook
www.skccmyanmarbook.com

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်



ဝိနိုရောဓသတ္တာ
မောင်သာနိုး
မြန်မာပြန်



ထိုင်းနိုင်ငံ ဒေသရံသီဆရာတော်ဘုရား
၏

ONLY THE WORLD ENDS

နိရောဓသတ္တ
(လောကသာဆုံးရှော့ ...)

မောင်သာနိုး
မြန်မာပြန်သည်။

နိရောဓသစ္စာ

ဗုဒ္ဓဘုရားသခင်ဟာ သူတစ်ပါးအကူအညီမပါ ကိုယ်တော်တိုင် အားထုတ်ကာ အလုံးစုံသိမြင်တော်မူတဲ့ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ကို ရရှိတော်မူလျက် အမြတ်ဆုံးဆရာတစ်ဆူအဖြစ် လောကမှာ ပေါ်ထွန်းတော်မူခဲ့တယ်။ ဗောဓိဉာဏ်ရရှိတော်မူပြီးတာနဲ့ မိမိ ထိုးထွင်းသိခဲ့တဲ့ သစ္စာတရားတို့ကို သတ္တဝါအပေါင်းအား သွန်သင် ဟောကြားတော်မူခဲ့တယ်။ သူ သင်ပြခဲ့တဲ့တရားတွေဟာ အံ့ဖွယ်ကောင်းလှတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျိုးကြောင်းဆီလျော်တယ်၊ မဆီလျော်တာ ကင်းတယ်။ တရားတို့ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ထိုင်စဉ်းစားသူအားလုံး နားလည်နိုင်တယ်။

ဗုဒ္ဓရှင်ဟာ ဘယ်တော့မှ မိမိကို ယုံဖို့၊ မိမိတရားတို့ကို လက်ခံဖို့ အတင်းအဓမ္မ တိုက်တွန်းတာမျိုး မလုပ်တော်မူဘူး။ တရားကို နာယူကာ အကျိုးသင့် အကြောင်းသင့် စဉ်းစားဆင်ခြင်သူများဟာ ကျေနပ်အားရ သဘောနှစ်ခြိုက်သွားကြကာ ယုံယုံကြည်ကြည်၊ ထက်ထက်သန်သန် အလိုလို တပည့်သာဝက ဖြစ်သွားကြတာပါပဲ။ မိမိတို့ သွန်သင်ချက်များကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ ဝေဖန်ခြင်းမပြုဖို့ တကယ်ကို တားမြစ်လေ့ရှိတဲ့ အခြားဘာသာများ၊ ဂိုဏ်းများမှာ ဒီလိုမဟုတ်ကြချေဘူး။ ဗုဒ္ဓတရားတော်က အဆုံးစွန်ထိ ဝေဖန်ပါ။ အကျိုးအကြောင်း တင်ပြ

တာတွေကို စစ်ဆေးပါလို့ ဖိတ်ခေါ်တယ်။ အဲသလို ဝေဖန်တော့မှ မိမိကိုယ်တိုင် အမှန်တရားကို ပြတ်ပြတ်သားသား သိမြင်မယ်။ ဒီတော့မှ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တစ်ဦးရယ်လို့ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ဖြစ်လာနိုင်ပါမယ်။ ဒါကြောင့် တရားတော်ကို လက်ခံပြီးသူတို့ရဲ့အမြင်များ၊ လက်တွေ့ကျင့်စဉ်များဟာ ခြိမ်းခြောက်ခံရလို့ မဟုတ်၊ ကြိုတင်သဘောတူညီထားလို့ မဟုတ်၊ အောက်ပါအချက်များနဲ့အညီသာ ဖြစ်ကြပါလိမ့်မယ်။

အဆင့် ၁

ကံနဲ့ ကံရဲ့အကျိုးကို ယုံကြည်ခြင်း

ကမ္မဿကာ၊ ကမ္မဒါယာဒါ၊ ကမ္မယောနိ၊ ကမ္မဗန္ဓု၊ ကမ္မပဋိသရဏာ၊ ယံ၊ ကမ္မံ ကရိဿန္တိ ကလျာဏံ ဝါ ပါ ပကံ ဝါ တဿ ဒါယာဒါ ဘဝိဿန္တိ။

ဒီအချက် ခြောက်ချက်ကို မိမိ တစ်သက်တာပတ်လုံး ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲ ယုံကြည်ဖို့ လိုအပ်တယ်။

ဘဝမှာ မိမိကိုယ်ကို မိမိ သိတတ်လာတာနဲ့ ကံတွေကို ပြုလုပ်တော့တာပါပဲ။ ကိုယ်နဲ့မဟုတ်ရင် အပြောနဲ့ စိတ်နဲ့ ပြုမယ်။ မပြုဘဲနေဖို့ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဒီလိုပြုထားတဲ့ ကံသာလျှင် မိမိဥစ္စာရှိတာကို ကမ္မဿကာလို့ ခေါ်တယ်။

အပြုတိုင်း အကျိုးကို ဖြစ်စေတယ်။ ကောင်းတာမဟုတ်ရင် ဆိုးတာ၊ ကောင်းကျိုးပေးတာ မဟုတ်ရင် ဆိုးကျိုးပေးတာပဲ။ ဒါ မရှောင်ကွင်းနိုင်ဘူး။ ဒီတော့ ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ်တို့က အမှုကို ပြုလိုက်တာနဲ့ အကျိုးကို ခံစားရမှာပဲ။ ဒါကို ကမ္မဒါယာဒါလို့ ခေါ်တယ်။

ကောင်းတဲ့အပြုတွေရဲ့ အကျိုးတရားက ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ်တွေကို

ပစ္စက္ခရော နောင်မှာပါ ချမ်းသာတဲ့ အခြေအနေမှာ ဖြစ်ပေါ်စေလိမ့်မယ်။
မကောင်းတဲ့ အပြုတွေရဲ့ အကျိုးတရားက ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ်တို့ကို
ပစ္စက္ခရော နောင်မှာပါ ဆင်းရဲတဲ့အခြေအနေမှာ ရောက်စေလိမ့်မယ်။
ဒါကို ကမ္မယောနိ လို့ ခေါ်တယ်။

အရင်ဘဝများမှာ ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ်တို့က ပြုလိုက်တဲ့ကံတွေက
လက်ရှိဘဝမှာ အခြေအနေအမျိုးမျိုးကို ဖန်စီရင်ပေးတာပါပဲ။ ဒါကို
ကမ္မဗန္ဓု လို့ ခေါ်တယ်။

ကျုပ်တို့ဟာ ကံကြောင့် မွေးဖွားလာရတာ၊ မွေးဖွားပြီးတာနဲ့လည်း
မလှုပ်ရှားဘဲ၊ မပြုမူဘဲ မနေနိုင်ကြဘူး။ အသက်ဆက်နိုင်ဖို့အရေး၊
ကောင်းမှုမဟုတ်လည်း မကောင်းမှုအပြုအမူကတော့ မပြတ်ရှိနေရပေ
လိမ့်မယ်။ အသက်ဆက်နိုင်ရေး ဒီအပြုအမူတွေပေါ် မှီခိုနေကြရတဲ့
အတွက် ဒါကို ကမ္မပဋိသရဏ လို့ ခေါ်တယ်။

ဒီတော့ကာ မိမိဘာသာပဲ ဘယ်လိုကမ္မကို ပြုမလဲ ဆုံးဖြတ်
ရမယ်။ ကောင်းမှုကံ၊ မကောင်းကံဆိုတာ အခြားသူနဲ့မဆိုင်၊ မိမိနဲ့သာ
ဆိုင်တာဖြစ်တယ်။ သတ္တဝါတွေအမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်စေတာ ကံတစ်ခုပဲ
ဖြစ်တယ်။ ဘယ်သူ၊ ဘယ်အရာဝတ္ထုမှ ဒီအစွမ်းမရှိဘူး။ ဒါကြောင့်
“ကလျာဏံ ဝါ ပါ ပကံ ဝါ တဿဒါယာဒါ ဘဝိဿန္တိ”လို့ ဆိုတယ်။

ကံနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဒီအချက် ခြောက်ချက်ကို ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့
ဟာ မိမိတို့ တစ်သက်တာပတ်လုံး စွဲစွဲမြဲမြဲ ယုံကြည်ကြရလိမ့်မယ်။

လူတွေ မွေးဖွားနေရတာ ကံတွေကို အဆုံးမသတ်နိုင်ကြလို့ ဖြစ်
တယ်။ မွေးဖွားစေခဲ့တဲ့ ကံဟောင်းက ကံသစ်တွေ ပြုမိစေကာ ကံသစ်
တွေက တစ်ဖန်ပြန်လည်မွေးဖွားဖို့၊ နောင်ဘဝတွေမှာ ကံတွေ ဆက်လက်
ပေါ်ပေါက်စေဖို့ အကြောင်းတရား ဖြစ်ကုန်ကြတယ်။

ကံဟူသမျှ ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ် အမှုဆိုတဲ့ တစ်ခုတည်း ရေအယဉ်

က ထွက်လာနေတာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ကံတွေဟာ တစ်ခုတည်း၊ တစ်မျိုးတည်းပဲ။ ဆွေမျိုးတော်စပ်ကြတယ်လို့ ဆိုတယ်။ (ကမ္မဗန္ဓု) ရှင်းခဲ့တဲ့အတိုင်း ကံကို၊ ကံရဲ့အကျိုးကို ယုံကြည်မှုရှိသူတိုင်းကို ဗုဒ္ဓဘာသာလို့ ခေါ်တယ်။ သရဏဂုံသုံးပါး ပထမအဆင့်ကို ရရှိသူ ဖြစ်လာပါတယ်။

အဆင့် ၂

ငါးပါးသီလ အမြဲထိန်းသိမ်းခြင်း

ကံနဲ့ ကံရဲ့အကျိုးတရားကို ယုံကြည်မှုရှိခဲ့ရင် ငါးပါးသီလ ထိန်းဖို့ အလွန်မှ လွယ်ကူတယ်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက မကောင်းမှုပြုတာကို တားမြစ်တော်မူတယ်။ မကောင်းမှုကို ရှောင်ကြဉ်ရင်း သီလကို စောင့်ထိန်းရတယ်။

မလျောက်ပတ်တဲ့ ကမ္မအားလုံး၊ မကောင်းမှု ပုံသဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုး တို့ကို ဗုဒ္ဓက ခေါင်းစဉ် ငါးခုအောက်မှာ စုစည်းလိုက်တယ်။ ဘာအမှုကို ဘယ်အချိန်မှာ ပြုပြု၊ ဒီငါးမျိုးရဲ့ နယ်ပယ်အတွင်း ကျရောက်ရမှာပါပဲ။

စိတ်ဟာ အရာအားလုံးတို့ စတင်သူဖြစ်သမို့ ဗုဒ္ဓက စိတ်ကို ထိန်းချုပ်ဖို့ ဟောကြားတော်မူတယ်။

သက်ရှိသတ္တဝါတို့ သေကျေမှု ပြုလုပ်ခြင်းမှ ထိန်းချုပ်ဖို့ စိတ်က ဆုံးဖြတ်တယ်။

သူတစ်ပါးပိုင် ပစ္စည်းတွေကို ရယူခြင်းမှ ထိန်းချုပ်ဖို့ စိတ်က ဆုံးဖြတ်တယ်။

လိင်အကျင့် ယွင်းမှားပြုကျင့်ခြင်းမှ ထိန်းချုပ်ဖို့ စိတ်က ဆုံးဖြတ် တယ်။

လိမ်ညာတဲ့၊ ရန်ရင်းတဲ့၊ ကုန်း(ဂုန်း)ချောတဲ့ စကားမှ ထိန်းချုပ်

ဖို့ စိတ်က ဆုံးဖြတ်တယ်။

မူးယစ်စေတတ်တဲ့ အရာများမှ ထိန်းချုပ်ဖို့ စိတ်က ဆုံးဖြတ်တယ်။

ဒီအချက် ငါးချက်ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်သူကို ငါးပါးသီလဆောက် တည်နိုင်သူ ခေါ်ပါတယ်။ ငါးပါးသီလဟာ လူသားအားလုံး ချမ်းသာ သုခရရှိရေး အကျင့်တရားကို ကိုယ်စားပြုနေတယ်။ ဒီအမှုတွေကို မရှောင်ကြဉ်နိုင်သူဟာ သီလမဲ့သူဖြစ်တယ်။ သူ့အကျင့်တရားဟာ လူသားအားလုံး စိတ်မချမ်းသာ၊ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်ရေးကို ဖြစ်စေတယ်။ ဒါကြောင့် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ စံနမူနာပြုတော်မူတဲ့ သူတော်စင်အားလုံးဟာ မကောင်းမှုမှန်သမျှ၊ ဒုက္ခပေးတဲ့ အပြုအမူမှန်သမျှမှ ရှောင်ကြဉ်ကြကာ လူသားအားလုံးကိုလည်း သူတို့ နမူနာအတိုင်း လိုက်ကြဖို့ ဟောကြားခဲ့ကြတယ်။

ရှင်းပြခဲ့တဲ့အတိုင်း ကံ-ကံရဲ့အကျိုးတရားကို ယုံကြည်ကာ ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ်တို့ကို ငါးပါးသီလနဲ့ စောင့်ရှောက်သူတစ်ဦးဟာ ဗုဒ္ဓသာသနာကို ဒုတိယအဆင့်အထိ ထွင်းဖောက်ဝင်ရောက်ခဲ့ပြီ ဖြစ်တယ်။ အခု အဲဒီသူဟာ သမာဓိအလေ့အကျင့်ဖြင့် မိမိရဲ့စိတ်ကို သန့်စင်အောင်လုပ်ဖို့ ဆက်လက် ဆုံးဖြတ်ရမယ်။ ဒါပေမဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့ အခြေခံမူများရဲ့ အမှန်တရားကို သဘောမပေါက်သေးရင် မိမိရဲ့ အမြင်တွေဟာ အဆုံးအမတော်များနဲ့ မကိုက်ညီရင်၊ ဥပမာ-မိမိပြုခဲ့တဲ့ ကံတွေကို သူတစ်ပါးကို လွှဲပြောင်းပေးနိုင်တယ်။ ကံရဲ့အကျိုးတရားကို အခြားသူတစ်ဦးက လျော့ပါးအောင် လုပ်ပေးနိုင်တယ်လို့ ယုံနေရင် မိမိရဲ့စိတ်ကို သမာဓိဖြင့် သန့်စင်အောင် လုပ်နိုင်တယ်လို့ ဘယ်မှာ မျှော်လင့်နိုင်ပါ့မလဲ။

တချို့သူများက သီလဟာ ကိုယ်အမှု၊ ဝစီအမှုတို့နဲ့သာ ဆိုင်

တယ်။ စိတ်ကတော့ သမာဓိရဲ့နယ်ပယ်အတွင်းမှာသာ ရှိတယ်။
ဘယ်လိုအမှု ပြုပြု၊ ဘာစကား ပြောပြော သမာဓိကို မထိခိုက်ဘူးလို့
ပြောကြတယ်။ တစ်နည်းပြောရရင်တော့ ကိုယ်နဲ့စိတ်ဟာ လုံးဝ တခြား
စီ ဖြစ်တယ်လို့ ပြောကြတာပါပဲ။

ကျုပ် တကယ်ပဲ ဒီအချက်ကို လက်မခံနိုင်ဘူး။ ဘယ်လောက်ပဲ
စဉ်းစား စဉ်းစား၊ ဘယ်လိုလုပ် ဒီလိုဖြစ်နိုင်မလဲ။ နားမလည်နိုင်ဘူး။
ကျုပ် နံ့အပုံကို ဒီမှာ နည်းနည်းပြောပါရစေ။ လူတစ်ယောက်ဟာ လူ
သတ်မှု ဝါ ဓားပြမှု ကျူးလွန်တော့မယ် ဆိုပါစို့။ ပထမ စိတ်ထဲမှာ
မလျော်ကန်တဲ့ကံ ပေါ်ပေါက်ရမယ်။ အဲဒီနောက် သူ ပုန်းဝှက်နေကာ
သင့်တော်တဲ့အချိန် ကျရောက်လာတဲ့အခါ မူလကြံရွယ်ထားတဲ့အတိုင်း
သတ်တာ၊ လုတာပါပဲ။

ဒီတော့ အဲဒီ လူသတ်ဖို့၊ လုယက်ဖို့ ရည်ရွယ်သမှုပြုကာ ပုန်းဝှက်
နေတဲ့အချိန်မှာ ဘယ်သီလမှ မချိုးဦးတော့၊ သူ့စိတ်ဟာ မလျော်ကန်တဲ့
အခြေအနေမှာ ရှိနေပြီ။ မကောင်းမှုပြုဖို့ ပြင်နေပြီမဟုတ်လား။ ဒီ
လူရဲ့စိတ်ကို သတိနဲ့ စောင့်ရှောက်ထားမယ်၊ မိမိကိုယ်ကို မကောင်းမှု
က ရှောင်မယ်၊ ပုန်းနေရာက ထွက်လာခဲ့မယ်ဆိုရင်တော့ ဘာသီလမှ
မကျိုးဘူးပေါ့။

ဒါကြောင့် စိတ်ဟာ အချက်အချာဖြစ်တယ်ဆိုတာ တွေ့နိုင်တယ်။
သီလကို ချိုးရာ၊ ထိန်းရာမှာ အခြေခံအကြောင်းတရားဟာ စိတ်ဖြစ်
တယ်။ အဲဒီတော့ကာ သီလကို စောင့်ထိန်းရာမှာ စိတ်ရဲ့ကဏ္ဍကို
ဘယ်လိုလုပ် ပစ်ပယ်မလဲ။

(အချို့နိုင်ငံများမှ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့က ဝိပဿနာရှုတာ၊ ငါးပါး
သီလ ထိန်းဖို့မလိုပါဘူးလို့ ဟောကြ၊ ပြောကြတာများကို ချေပနေခြင်း
ဖြစ်ပါတယ်။ - ဘာသာပြန်သူ)

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက “အရာ(ဓမ္မ)အားလုံး စိတ် အကြီးအမှူးဖြစ်တယ်။ စိတ် ရှေ့သွားတယ်။ စိတ်နဲ့ ပြုလုပ်ထားတယ်”^၁ လို့ ဟောကြားခဲ့တယ်။ ပြောတာ ဆိုတာမှန်သမျှ စိတ်က ထွက်ပေါ်လာတာ ဖြစ်တယ်။ စိတ်နဲ့မပတ်သက်ဘဲ ဓမ္မကို ဆွေးနွေးလို့ မရနိုင်ဘူး။

“ဓမ္မအားလုံး စိတ်ရှေ့သွားတယ်” ဆိုတဲ့စကား ရှင်းပါတယ်။ “ဓမ္မအားလုံး” ဆိုရာမှာ အပြုအမူမှန်သမျှ အကျုံးဝင်တယ်။ ကောင်းတဲ့ အပြုအမူများကို “ကုသလာဓမ္မာ” လို့ ခေါ်ပြီး မကောင်းတဲ့အပြုအမူများကို “အကုသလာဓမ္မာ” လို့ ခေါ်တယ်။ ကောင်းလည်း မကောင်း၊ ဆိုးလည်း မဆိုးတဲ့ ကြားအပြုအမူများကို “အဗျာကတာဓမ္မာ” လို့ ခေါ်တယ်။ ဒါတွေကို “ကုသိုလ်”၊ “အကုသိုလ်”၊ “ကုသိုလ်မဟုတ်၊ အကုသိုလ်မဟုတ်” ရယ်လို့ အတိုသုံးပါတယ်။

အရာဝတ္ထုတို့ရဲ့ အကြောင်းတရားကို ကျုပ် စူးစမ်းလေ့လာခဲ့ရာမှာ ဘယ်မှာမှ သီလဟာ ကိုယ်၊ နှုတ်နဲ့သာ ဆိုင်တယ်။ သမာဓိဟာ စိတ် အလုပ်သက်သက် ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ ဘုရားဟော မတွေ့စဖူးဘူး။ ကျမ်းဂန်တွေကို ကျုပ်မှတ်မိတာ မတိကျဘူး၊ ညံ့ဖျင်းလို့ စာဖတ်မှားတာဆိုရင် ကျုပ် ဉာဏ်မမီလို့လို့ ဆိုရမှာပေါ့လေ။

သန့်သန့်ရှင်းရှင်း လိုက်နာရမယ့် ဝိနည်းသိက္ခာပုဒ်တွေ များလွန်းလို့ဆိုပြီး လူထွက်ချင်တဲ့ ရဟန်းတစ်ပါး သာဓကတောင် ရှိတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက “လူထွက်ပါနဲ့၊ သိက္ခာပုဒ်တွေ များလွန်းတယ်ထင်ရင် မိမိစိတ်ကိုပဲ ထိန်းပေါ့” လို့ မိန့်တော်မူတယ်။

ကဲ မြတ်စွာဘုရားက သီလကို ထိန်းသိမ်းရာမှာ စိတ်ကို ပစ်ပယ်ရမှာမဟုတ်တဲ့အကြောင်း ညွှန်ပြတော်မူရုံမျှမက စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းတာ

၁။ “မနောပုဗ္ဗင်္ဂမာ ဓမ္မာ၊ မနော သေဋ္ဌာ၊ မနော မယာ” - ဓမ္မပဒ ၁။

mgjoe.com

တစ်ခုတည်းပဲ လုံလောက်ပြီလို့တောင် မိန့်တော်မူချေတယ်။ ဒီတော့ စိတ်ကို ပစ်ပယ်ကာ သီလထိန်းလို့ ဘယ်လိုရနိုင်တယ်ဆိုတာ ကျုပ် မစဉ်းစားတတ်အောင် ဖြစ်မိပါရဲ့။

လူဝတ်ကြောင်တစ်ဦးဟာ ငါးပါး၊ ရှစ်ပါး၊ ဆယ်ပါး ကြိုက်ရာ ထိန်းသိမ်းနိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆယ်ပါးသီလကိုတော့ အခါအားလျော် စွာသာ ထိန်းသိမ်းနိုင်ပေလိမ့်မယ်။ ငွေကြေး မကိုင်ရတာ ပါနေလို့ ဖြစ်တယ်။ အလားတူ (ရဟန်းတို့ရဲ့) နှစ်ရာနှစ်ဆယ့်ခုနစ်ပါး သိက္ခာပုဒ် တို့နဲ့ပတ်သက်လို့လည်း လူဝတ်ကြောင်တစ်ဦးဟာ သူလိုရာကို ယူပြီး ထိန်းသိမ်းနိုင်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားက မတားတော်မူပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သီလယူတာမျိုးတော့ မလုပ်သင့်ဘူး။

ရှေးရှေးဘဝများစွာထဲက တစ်ဘဝမှာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟာ ဇောတိက ဆိုတဲ့ အိုးထိန်းသည် ဖြစ်ခဲ့တယ်။ ဇောတိကရဲ့ မိဘနှစ်ပါးလုံး မျက်စိ မမြင်ကြဘူး။ သူဟာ သူလုပ်တဲ့အိုးတွေကို အစားအစာနဲ့ ဖလှယ်ပြီး မိဘကို လုပ်ကျွေးခဲ့တယ်။ တစ်နေ့တော့ ကောဏာဂမန မြတ်စွာဘုရား ဟာ (ကျုပ် အမှတ်မှားတာ ဖြစ်ခဲ့ရင် ခွင့်လွှတ်ပါ) သံဃကျောင်းပြင်ဖို့ ရဟန်းအချို့လွှတ်ပြီး ဇောတိကဆီ အိမ်မိုးစရာ အလှူခံတော်မူတယ်။ ဇောတိကဟာ မိမိအိမ်က အမိုးကိုဖြုတ်ပြီး ရဟန်းတွေကို လှူလိုက် တယ်။ အဲဒီနှစ်က တစ်မိုးတွင်းလုံး ဇောတိကရဲ့အိမ်ဟာ ကောင်းကင်ကို ပဲ အမိုးပြုရတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ မိုးတစ်ပေါက် အိမ်ထဲ မကျခဲ့ဘူး။

တစ်နေ့တော့ ပြည့်ရှင်မင်းက ကောဏာဂမန မြတ်စွာဘုရားကို နန်းတော်ကို ဆွမ်းဖိတ်ကျွေးတယ်။ ဆွမ်းဘုဉ်းပေးပြီးတဲ့အခါ ဘုရင့် ဥယျာဉ်က တောအုပ်မှာ ဝါဆိုတော်မူဖို့ ဘုရားကို လျှောက်ထားတယ်။ ဒါပေမဲ့ မြတ်စွာဘုရားက-

“အရှင်မင်းကြီး . . . အိုးထိန်းသည် ဇောတိကဆီက ဖိတ်ကြား

ချက်ကို လက်ခံထားခဲ့ပြီးနေပြီ”လို့ မိန့်တော်မူတယ်။

ဒီတော့ ဘုရင်က “တပည့်တော်တို့ဟာ နိုင်ငံမှာ တန်ခိုးအကြီးဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်မဟုတ်ပါလားဘုရား၊ အဘယ်အကြောင်းကြောင့် တပည့်တော် တို့ ဖိတ်ကြားချက်ကို ငြင်းပယ်တော်မူရပါသလဲဘုရား၊ ဒီလူ ဇောတိက က ဘာများ ထောက်ထားစရာရှိနေလို့ပါလဲဘုရား”လို့ လျှောက်တယ်။

ဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက ဇောတိကရဲ့ ကုသိုလ်သီလအကြောင်း စုံကို ရှင်းပြတော်မူတယ်။ ဒါကိုကြားတော့ ဘုရင် အလွန်စိတ်ထိခိုက် လှုပ်ရှားသွားတော့တယ်။ သူ့မှူးမတ်တို့ကို ဆန်၊ ပဲ၊ ထောပတ်၊ ဆီ စတဲ့ ရိက္ခာမျိုးစုံကို လှည်းတွေနဲ့တင်ကာ ဇောတိကဆီ အပို့လွှတ်တော် မူတယ်။ ကုန်အပြည့် လှည်းတွေရောက်လာတာ မြင်တော့ ဘယ်သူက အပို့ခိုင်းလိုက်တာလဲလို့ ဇောတိကက မေးတဲ့အခါ မှူးမတ်တို့က ဘုရင့် ဆီက လက်ဆောင်ပဏ္ဏာများ ဖြစ်ပါကြောင်း ပြန်ကြားကြတယ်။

ဇောတိကက “ဘုရင့်မှာ တာဝန်ဝတ္တရားတွေ များလှပါတယ်၊ ငါ့မှာတော့ လူသုံးဦး စားစရာမျှပဲ လိုတာပါ၊ အပန်းမကြီးလှပါဘူး၊ ဒီပစ္စည်းတွေကို အားလုံး ပြန်ပေးပါရစေလို့ ဘုရင်မင်းမြတ်ကို ခွင့် တောင်းကြောင်း လျှောက်ထားကြပါဘိ”လို့ ပြောလိုက်တယ်။

ဇောတိကဟာ ယုံကြည်ချက်ကြီးမားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်တယ်။ သူ့အိုးတွေလုပ်ဖို့ မြေကိုတောင် မတူးဘူး။ (မပြိုမကွဲ မြေကြီးကို တူးဆွ ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တာ သိက္ခာပုဒ် ၂၂၇ ထဲက တစ်ပါးဖြစ်တယ်။) ဒုက္ခခံပြီး ကြွက်တွင်းတို့၊ မြစ်ကမ်းပါး ပြိုနေတာတို့ကို ရှာဖွေတယ်။ (အဲဒီမှာ မြေကြီးက ပြိုကွဲပြီးသား ဖြစ်နေပြီကိုး။) သီလရှိတဲ့ လူဝတ် ကြောင်တစ်ဦးဟာ အဲသလို သိမ်မွေ့တဲ့ရဟန်းသိက္ခာပုဒ်ကို စောင့်ထိန်း နိုင်ရင် ဒီလောက် မသိမ်မွေ့တဲ့ သိက္ခာပုဒ်တွေကို အခက်အခဲ မရှိတော့ ဘူးပေါ့။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟာ ကမ္ဘာလောကအတွက် စံချိန်အဖြစ် ငါးပါးသီလကို ချမှတ်တော်မူခဲ့ပုံပါပဲ။ ကောင်းတဲ့အကျင့်မှန်သမျှ ဒီတားမြစ်ချက်တို့ကို ရှောင်ကြဉ်ရတာဖြစ်ပြီး မကောင်းတဲ့အကျင့်မှန်သမျှဟာလည်း ဒီငါးချက်အပေါ် အခြေခံတာချည်း။ ဒီ (တားမြစ်ထားတဲ့) အချက်ငါးချက်က ကင်းလွတ်တဲ့ (အကုသိုလ်) မရှိဘူး။

သရဏဂုံသုံးပါး တည်လိုသူတစ်ဦးဟာ ဒီအခြေခံအချက်ငါးပါးကို မြဲမြဲမြဲမြဲ ထိန်းသိမ်းနိုင်ရမယ်။

- ၁။ ဗုဒ္ဓဘုရားကို သတိမပြတ် ဖြစ်နေရတယ်။
- ၂။ ဓမ္မတရားတော်ကို သတိမပြတ် ဖြစ်နေရတယ်။
- ၃။ သံဃာကို သတိမပြတ် ဖြစ်နေရတယ်။
- ၄။ အလေ့အကျင့်မှား၊ အယူမှားတို့ကို (သီလဗ္ဗတပရာမာသ) မယုံကြည်ရဘူး။ ကံနဲ့ ကံရဲ့အကျိုးတရားကို ယုံတယ်။ ကောင်းမှုပြုရင် ကောင်းကျိုးရပြီး ဆိုးတဲ့အမှုပြုရင် ဆိုးကျိုးရတယ်လို့ ယုံတယ်။ ဘယ် ပြင်ပ သဘာဝလွန် တန်ခိုးတော်ကမှ ဘေးရန်အန္တရာယ်က ကာကွယ်ပေးနိုင်တယ်လို့ မယုံကြည်ရဘူး။
- ၅။ ယွင်းမှားတဲ့ အတွေးအခေါ်တွေ(မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ)ကို မထောက်ခံရဘူး။

လူဝတ်ကြောင်များဟာ ပုံမှန်ကတော့ ငါးပါး၊ ရှစ်ပါးသီလတို့ကို ထိန်းသိမ်းဖို့ ဆုံးဖြတ်ရမယ်။ ဆယ်ပါးသီလတို့၊ နှစ်ရာနှစ်ဆယ့်ခုနစ်ပါး၊ သိက္ခာပုဒ်တို့ဆိုတာကတော့ လိုရာ တချို့တလေ ထိန်းနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တရားဝင်ကြေညာ သီလယူတာမျိုး မလုပ်အပ်ဘူး။

အကျင့်သီလ သိက္ခာပုဒ်တွေဟာ အကုသိုလ် အပြုအမူတွေကို မပြုဖို့ တားမြစ်ချက်အစုံတွေပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ လူဝတ်ကြောင်တွေ ရှောင်

ကြည့်ရမယ့် ဒီ လူ့အပြုအမူတွေရဲ့ အရေအတွက်ကို ကန့်သတ်လိုက်တာ မဟုတ်ဘူး။ ရဟန်းတွေနဲ့ ရှင်သာမဏေတွေအဖို့လည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။ မြတ်စွာဘုရားက လူဝတ်ကြောင်တွေကို ငါးပါး၊ ရှစ်ပါး။ ရှင်သာမဏေ တွေကို ဆယ်ပါး။ ရဟန်းတွေကို နှစ်ရာနှစ်ဆယ့်ခုနစ်ပါး ထိန်းသိမ်း ရမယ်လို့ ချမှတ်ပေးတော်မူတာဟာ အခြေခံစံနှုန်းအဖြစ်သာ လူဝတ် ကြောင်နဲ့၊ သာမဏေနဲ့၊ ရဟန်းနဲ့ အဆင့်နေရာမတူ ကွဲပြားတာကို ပိုင်းခြား မှတ်သားပေးတဲ့အနေနဲ့သာ ချမှတ်ပေးတော်မူခြင်း ဖြစ်တယ်။

လူသတ္တဝါတို့ဟာ မကောင်းမှု အကုသိုလ်အမြောက်အမြားကို ကြံတွေ့ကြရတယ်။ မကောင်းမှုနဲ့မတိုးဘဲ တစ်လက်မတောင် မရွေ့ နိုင်ဘူး ထင်ရလောက်အောင်ပါပဲ။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက ဟောသလို တိုတိုတုတ်တုတ် ညွှန်ကြားချက် ထုတ်တော်မူတယ်။ “စိတ်ကိုရှာ။ ပထမဆုံး လုပ်ရမှာက တွေးသူ-စိတ်ကို အမိအရ ဖမ်းဖို့ ပါပဲ”တဲ့။

ကိုယ်နဲ့ မကောင်းမှုပြုဖို့ ဆန္ဒကို စိတ်က ဖြစ်ပေါ်စေကာ သတ်ဖို့၊ ခိုးဖို့၊ လိင်ဖောက်ပြန်မှု ကျူးလွန်ဖို့ စိတ်က ကိုယ်ကို ညွှန်ကြားတယ်။ လျှာနဲ့ မကောင်းမှုပြုဖို့ဆန္ဒကို စိတ်က ဖြစ်ပေါ်စေကာ လိမ်ညာဖို့၊ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ပြောဆို ကြိမ်းမောင်းဖို့၊ အတင်းအဖျင်းပြောဖို့ စိတ်က လျှာကို ညွှန်ကြားတယ်။ ကိုယ်နဲ့ အကုသိုလ်ပြုဖို့ဆန္ဒကို စိတ်က ဖြစ်ပေါ်စေကာ ရူးသွပ်သွားစေတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ကိုယ်ကို အရက် သေစာ ရှာကြံရယူ လည်ချောင်းထဲ သွန်၊ မျိုချစေကာ ရူးသွပ်တဲ့ စွမ်းပကားတွေအကုန် အစွမ်းပြလာစေတော့တယ်။

ပြောင်းပြန်သဘောအားဖြင့်လည်း အရှက်အကြောက်ကြောင့် မကောင်းတဲ့အမှုကိုပြုဖို့ စိတ်က လက်တွန့်ရင် ဒီလိုစေတနာမျိုးမှာ ဒုက္ခဖြစ်စေနိုင်တာကို မြင်၊ ဒီစေတနာတွေအတိုင်း လုပ်ဖို့ ဆန္ဒမဖြစ်

ပေါ်လာရင် ကိုယ်နဲ့ နှုတ် သီလမြဲရတော့တာပါပဲ။

ကိုယ် အလုပ်နဲ့ အပြောရဲ့ နောက်ကွယ်မှာ တည်ရှိနေတဲ့စိတ်ကို မြင်ကာ ဖမ်းဆုပ်ထိန်းကိုင်ထားနိုင်ရင် မကောင်းမှုမှန်သမျှ၊ အဖြစ် အပျက်မှန်သမျှ ဒီစိတ်တစ်ခုတည်းကပဲ ထွက်ပေါ်လာနေတာ ဖြစ်တယ် ဆိုတာကို မြင်မယ်။ စိတ်ရယ်လို့ မရှိခဲ့ရင် ဘာအကုသိုလ်၊ ကုသိုလ်၊ ဘာကံမှ ရှိနိုင်လိမ့်မယ် မဟုတ်ဘူး။ သီလကို သန့်သန့်ရှင်းရှင်းမြဲဖို့ ပထမ စိတ်ကို ချုပ်ကိုင်ထိန်းသိမ်းရမယ်။

တချို့ ရဟန်းတွေပြောတာ ကျုပ် ကြားဖူးတယ်။ “ရဟန်းများမှာ သိက္ခာပုဒ် နှစ်ရာနှစ်ဆယ့်ခုနစ်ပါး ရှိတယ်၊ မင်းတို့ လူဝတ်ကြောင်တွေ မှာက ငါးပါးတည်းရယ်။ ဒါလေးတွေ မကျိုးပေါက်ရအောင် မင်းတို့ ကောင်းကောင်းထိန်းသိမ်းကြရမယ်။ မင်းတို့ သီလတစ်ပါးကျိုးရင် လေးပါးကျန်မယ်။ နှစ်ပါးကျိုးရင် သုံးပါးကျန်မယ်။ သုံးပါးကျိုးရင် နှစ်ပါးပဲ ကျန်မယ်။ လေးပါးကျိုးရင် တစ်ပါးပဲ ကျန်မယ်။ ငါးပါးလုံး ကျိုးရင် သွားရော။

“ရဟန်းတွေမှာကတော့ နှစ်ရာနှစ်ဆယ့်ခုနစ်ပါး ရှိတာ။ ရဟန်း တစ်ပါးဟာ ဆယ်ပါးလောက်ကြီးများ ချိုးဖောက်ဦးတော့၊ တစ်ပုံကြီး ကျန်သေးတာကလား” တဲ့။ ဒီအပြောတွေက ဒီကိုယ်တော်ဟာ သိက္ခာ ပုဒ်တွေကို နှလုံးသားထဲက မထိန်းဘူး၊ ကိုယ်နဲ့နှုတ် အဆင့်လောက်မှာ တင် ထိန်းနေတာပဲဆိုတာကို ပြနေတယ်။

စိတ်ဟာ သိက္ခာပုဒ်ကို ချိုးဖောက်ဖို့ မလျှောက်ပတ်တဲ့ရည်ရွယ် ချက်ကို ပြုပြီးတဲ့နောက်မှ ကိုယ်နဲ့နှုတ်ကို အဲသလို လုပ်ဖို့ ခိုင်းစေတာ ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို သူ သဘောမပေါက်ဘူး။ သူတို့ အကျင့်သီလ ပြည့်စုံပုံ သာဓကအဖြစ် ထိန်းသိမ်းရတဲ့ သိက္ခာပုဒ်တွေ ဘယ်လောက် များတယ်ဆိုတာ ကြားတဲ့လူ ရှိသေးကြောင်း ကြားရတာ ရယ်စရာ

တော့ အကောင်းသား။ (နိုင်ငံခြားက ဝါနုတဲ ရဟန်းအချို့ ပြောသံကို ကြားရလို့ ဆရာတော်က ပြက်ရယ်ပြုလိုက်တာ ဖြစ်မယ်။ - ဘာသာ ပြန်သူ)

မြတ်စွာဘုရား ချမှတ်ပေးတော်မူတဲ့ ရဟန်းဝိနည်းဟာ ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ်တို့နဲ့ ဆိုင်တယ်။ ကိုယ်နဲ့ နှုတ်အမှုအရာတို့က စိတ်ကို တွေးတော တတ်၊ သိမြင်တတ်၊ အဲဒီအတိုင်း ကိုယ်နဲ့နှုတ်ကို ပြုမူဖို့ ခိုင်းတတ်တဲ့ တရားကို ညွှန်းနေတယ်။ ရဟန်းနဲ့ သာမဏေတို့ လိုက်နာရမယ့် အကျင့် လမ်းစဉ်အဖြစ် ဝိနည်းတော်ကို ဘုရားက တည်ထောင်တော်မူခဲ့တာ ဟာဖြင့် ကျုပ်တို့အဖို့ မဟာမင်္ဂလာတစ်ပါးပေပဲ။

စဉ်းစားဆင်ခြင်သူတို့အဖို့ ဆိုးရွား၊ မသင့်တော်၊ မလျောက်ပတ် တဲ့ အပြုအမူတွေကို ပြုမူခြင်းကို ဘုရားက မြစ်တားတော်မူခဲ့တယ်။ သူတို့ကိုယ်တိုင် အကျိုးစီးပွားအတွက် ခုလို တားခဲ့တာဖြစ်တယ်။ သူတစ်ပါးအတွက် မဟုတ်။ ဘုရားသခင်အတွက်တောင် မဟုတ်ဘူး။ ကိုးကွယ်ရာကို ရှာမတွေ့နိုင်တဲ့ ကျုပ်တို့တစ်တွေအတွက် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟာ ကိုးကွယ်ရာ ဖြစ်လာတော်မူပြီးနောက် လမ်းကို ပြညွှန်းတော်မူခဲ့ တယ်။ မတိုင်းတာနိုင်တဲ့ မင်္ဂလာတစ်ပါးပါပဲ။

စိတ်ထဲ ထွင်းဖောက်မကြည့်ဖူးသူအဖို့ သီလထိန်းရတာ ခက် တယ်။ ထိန်းပြန်ရင်လည်း နွားကျောင်းသား နွားကျောင်းနေတာမျိုး ဖြစ်လိမ့်မယ်။ နွားတွေကို တင်းကုပ်ထဲသွင်းပြီး သွားအိပ်နိုင်မယ့်ည ကျရောက်မှာကို တမျှော်မျှော် တကြည့်ကြည့်နဲ့ပေါ့။ သီလစောင့်တယ် ဆိုတာ ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ်တို့ သန့်စင်ရေးအတွက် ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ဒီလူမျိုးက သဘောမပေါက်ဘူး။ သီလတွေ ပိုစောင့်လေ၊ သီလကို ပို ကြာကြာ ထိန်းလေ၊ သန့်စင်မှု ပိုလေလေပဲ။ အသက်ရှင်နေသရွေ့ ထိန်းနိုင်ရင်ဖြင့် ဒါ အကောင်းဆုံးပဲ။ ဒီဘဝမှာတင်ပဲ မကောင်းမှုကို

စွန့်ပယ်နိုင်ပြီပေါ့။

ကိုယ့်သဘာဝဖြစ်တဲ့ သီလကို မသိ၊ ရှောင်ကြဉ်သမှု ပြုရတာတွေ၊ မကောင်းမှု ပြုလုပ်ခြင်းမှ တားမြစ်ချက်တွေ ပါဝင်တဲ့ သီလကို နားမလည်၊ ဒီတော့ အကုန်မထိန်းနိုင်လောက်အောင် များလွန်းတဲ့ သိက္ခာပုဒ်တွေ ချမှတ်ပေးတဲ့ မြတ်စွာဘုရားကို အပြစ်တင်ကြတယ်။ တချို့လူများက ပြောကြတယ်။ . . .

“သင်္ကန်းဝတ်တာ ကြာလေ၊ ဝိနည်းသင်လေ၊ တားမြစ်ချက်တွေတွေ့ရလေပဲ။ ဒါကလည်း အပြစ်၊ ဟိုဟာကလည်း အပြစ်နဲ့ အကုသိုလ်သာ တိုးပြီးရင်း တိုးတော့တာပဲ။ သုံးရက်၊ ခုနစ်ရက်လောက် ရဟန်းဝတ်တာပဲ ကောင်းတယ်။ ဒါမှ ချိုးဖောက်မိတဲ့ သိက္ခာပုဒ် မများတော့ဘူး” တဲ့။

ဒီလို အယူအဆမျိုး မြွက်ဟသံကြားရတာ တကယ်ပဲ စိတ်ပျက်ဖို့ ကောင်းတယ်။ ထိုင်းနိုင်ငံမှာ ဗုဒ္ဓသာသနာ ထွန်းကားခဲ့တာ ခုဆို နှစ်ပေါင်း ၂၀၀၀ ကျော်ပြီ။ ဒါတောင် တရားတော်ရဲ့ အလင်းဟာ ဒီလို လူတွေရဲ့ နှလုံးသားထဲ မထွန်းပသေးပါပဲလား။ တကယ် သနားစရာပါပဲ။ ကြာပင်နား နေပြီး ကြာပန်းနဲ့မရတဲ့ လိပ်ပြာနဲ့ တူလှပါဘိ။

နှလုံးသားထဲ ဖောက်ထွင်းမိတဲ့အခါ ကိုယ်က သီလကို စောင့်ဖို့ မလိုတော့ဘူး။ သီလက ကိုယ့်ကို စောင့်သွားတယ်။ ဘယ်ဣရိယာပုတ်နဲ့ ရှိနေနေ၊ ရပ်ရပ်၊ သွားသွား၊ ထိုင်ထိုင်၊ လျောင်းလျောင်း သီလဟာ နိုးကြားနေတယ်။ ချုပ်တည်းနေတယ်။ ကျူးကျော်မှာကို တားနေတယ်။ မကောင်းတာလုပ်ချင်တဲ့အတွေး စိတ်ထဲမှာ ပေါ်လာဦးတော့ အဲဒီအတွေးကို သိမှုဖြစ်လာတယ်။ ရှက်စိတ်ဖြစ်လာတယ်။ စိတ်ကူးတိုင်း လုပ်ရမှာ တွန့်ဆုတ်မှုဖြစ်လာတယ်။ မေတ္တာ ကရုဏာ ပြည့်လျှံနေတဲ့ နှလုံးသားမှာ ဒေါသ၊ မစ္ဆရိယ၊ အာဃာတ၊ ခံစားမှုအားလုံး

အတွက် နေရာမရှိဘူး။

သီလဆိုတာ ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ်တို့ ပုံမှန်ရှိမှုပါပဲ။ စိတ်ဟာ ပုံမှန် အနေအထား မရှိတော့ရင် ကိုယ်နဲ့နှုတ်တို့လည်း မရှိတော့ဘူး။ ကိုယ် နှုတ်ဆိုတာ စိတ်ရဲ့ဩဇာအောက် ရှိနေကြတာကိုး။ ဒါကြောင့် တကယ် တမ်း သီလတည်ချင်တယ်၊ ဗုဒ္ဓတရားတော်တွေကို ထွင်းဖောက်သိမြင် ချင်တယ်ဆိုသူများဟာ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာနဲ့ မိမိတို့စိတ်ကို ထိန်း ကျောင်းပေးကြရလိမ့်မယ်။

အဆင့် ၃

ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား ပွားများခြင်း

ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား ပွားများအားထုတ်တယ်ဆိုတာ အခြား မဟုတ်၊ ဒီ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံတို့ကို လေ့ကျင့်တာပဲ ဖြစ်တယ်။ သမာဓိ ထူထောင်ရေး ဘယ်နည်းလမ်းကိုပဲသုံးသုံး ဒီ ကံသုံးပါးအလေ့အကျင့်နဲ့ အကျုံးဝင်နေပါမှသာ စစ်မှန်တဲ့ ဗုဒ္ဓနည်းကျ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား အား ထုတ်တာလို့ ဖြစ်နိုင်တယ်။ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာဆိုတာ ဒီသုံးပါးကို ညွှန်းနေတာပါပဲ။

ဗောဓိသုံးပါးအပေါင်း (ဗောဓိတ္တယ) အကြောင်း ပြောပြော၊ နိဗ္ဗာန်အကြောင်းပဲ ပြောပြော၊ ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ်တို့ အရသာပြောရ ပေတယ်။ နောက်ဆုံးပိတ်မှာ ရဟန္တာက ကိုယ်နဲ့စိတ်ကို စွန့်တဲ့အထိ သမုတိသစ္စာအဆင့်မှာ ပြောဆိုသုံးနှုန်းနေသမျှ ဒါ မလွဲမရှောင်သာဘူး။

ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား လေ့ကျင့်အားထုတ်ရာမှာ ပဏာမအဆင့် အကြောင်းအရာအဖြစ် မရဏသတိ (သေခြင်းကို အမှတ်ရခြင်း) ကို ယူပါ။ သေခြင်းကို ဒီလိုဆင်ခြင်ပါ။

“တစ်နေ့မဟုတ်တစ်နေ့ ငါ သေရမှာ မုချပဲ၊ ဘဝမှန်သမျှ

သေခြင်းမှာ အဆုံးသတ်ရတာချည်း။ ငါ သေရင် အရာရာကို စွန့်လွှတ်ရလိမ့်မယ်။ ငါ ချစ်မြတ်နိုးတဲ့ အရာတွေကိုပဲ နောက်မှာ ထားခဲ့ရမှာ” လို့။ သေခြင်းကို အမှတ်ရတာကို မူလပထမ ကမ္မဋ္ဌာန်းအဖြစ် ယူတာဟာ (ကျင့်သုံးတာဟာ) ကျွမ်းကျင်တဲ့ နည်းလမ်းအားလုံးကို အပြည့်စုံဆုံး သုံးစွဲလိုက်တာပဲ ဖြစ်တယ်။

အသက်ရှူမှုကို ရှုမှတ်ခြင်း (အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း) နဲ့ မတင့်တယ်တာကို ရှုမှတ်ခြင်း (အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်း) နှစ်ပါးစလုံး နောက်ဆုံးမှာ မရဏသတိမှာလာပြီး ပေါင်းဆုံကြတာပါပဲ။ သေခြင်းကို ရှုမှတ်ပြီး တဲ့နောက်မှာ ဘာဆို ဘာကိုမှ တွယ်တာမနေတော့ဘူး။ စိတ်ဟာ အထီးတည်းရပ်တည်လို့သာ နေတော့တယ်။ ဒီဖြစ်စဉ်ကိုပဲ “စိတ်ကို ဖြူစင်အောင်ထားခြင်း” (သစိတ္တပရိယော ဒါပန)ရယ်လို့ ခေါ်တာပါပဲ။

တစ်ချိန်မှာ စိတ်ဟာ သမာဓိအခြေအနေထဲ ဝင်ရောက်လာတယ်။ အဓိပ္ပာယ်ကတော့ မလှုပ်မရှား ရပ်တန့်နေတယ်။ မိမိကိုယ်ကို သိတာတော့ရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ အတွေးအားလုံး၊ စိတ်ကူးအားလုံး ကင်းမဲ့နေတယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ အဲဒီအခြေအနေ ဘယ်လောက်ကြာသလဲဆိုတာကတော့ အတိအကျ သတ်မှတ်ထားတာ မရှိဘူး။ စိတ်ရဲ့ခွန်အားပေါ်မှာ တည်ပေလိမ့်မယ်။

တစ်ခါတလေ စိတ်ကိုဖြူစင်အောင် လုပ်စဉ်မှာ ရှင်းပြခဲ့သလို စိတ်အလုပ်မှန်သမျှ ကင်းရှင်းနေတဲ့အခါ ဗြုန်းဆို လင်းခနဲ လက်ခနဲ ပေါင်းစည်းသွားကာ အမြင်မျိုးစုံကို မြင်ရလိမ့်မယ်။ ဒါတွေကို မစွဲလမ်းမိစေနဲ့။ အန္တရာယ်ပေးမယ့် ရန်သူတွေဖြစ်တယ်။ သူတို့ကို သွားစွဲမိရင် သမာဓိပျက်ပြယ်တော့တာပဲ။ ဒီအမြင်တွေကို ဆန်းကြယ်သမို၊ အံ့ဖွယ်ဖြစ်သမို စွဲလမ်းကုန်ကြတော့တယ်။ တချို့ ဆရာသမားများက ဒါတွေကို ကမ္မဋ္ဌာန်းအဖြစ် အသုံးချဖို့များတောင် အကြံပေးကြတယ်။

ဒီလိုဖြစ်ရတာ သူတို့ကိုယ်တိုင်က ဒီအရာတွေကို မမြင်ဖူး၊ မတွေ့ဖူး လို့ပဲလား၊ ဒါတွေရဲ့ အဖျက်သဘောကို နားမလည် သဘောမပေါက် ကြလို့ပဲလား မသိဘူး။

တချို့လူများက အာနာပါနသတိကို အခြေခံကမ္မဋ္ဌာန်းအဖြစ် အသုံးပြုကာ ဝင်သက်ထွက်သက်ကို ရှုမှတ်ရင်း တရားမှတ်ကြတယ်။ ဝင်သက်ကို ရှုသွင်းလိုက်ပြီးနောက် မထုတ်ရင် သေကြမယ်၊ ထုတ် လိုက်ပြီးနောက် မသွင်းရင် သေကြမယ်။ သေတယ်ဆိုတာ အဲသလောက် သေးငယ်တဲ့အရာလေး ဖြစ်တယ်။ ဝင်သက်ကလေး ထွက်သက်ကလေး မျှသာ။

ဒီနောက် စိတ်ကို ဖမ်းထားလိုက်ကာ ရှုမှတ်နေသူ မသိလိုက်ရဘဲ ဝင်သက်ထွက်သက်ဟာ သူ့ဘာသာ ပျောက်ကွယ်သွားတော့သမို့ စိတ် ကို အထီးတည်းဖြစ်ကာ တောက်ပကြည်လင်လျက် ရှိနေစေတော့ တယ်။ သတိအားကောင်းရင် အဲဒီ ကြည်လင်တောက်ပတဲ့စိတ်ဟာ ကာလရှည်ကြာခံလိမ့်မယ်။ သတိအားနည်းရင်တော့ အချိန်တိုတောင်း ပြီး ဘဝင်္ဂ (ဘဝင်္ဂစိတ်) ထဲ ရောဝင်သွားလိမ့်မယ်။

ဘဝင်္ဂထဲရောက်နေတဲ့ စိတ်ရဲ့သဘောသဘာဝများဟာ အကြီး အကျယ် ကွဲပြားခြားနားကြတယ်။ တစ်မျိုးကတော့ စိတ်ညီညွတ်သွား ရာမှာ အဲဒီလို ပေါင်းစည်းသွားတာမို့ တွဲဖက်ပါလာတဲ့ ချမ်းသာမှု၊ ငြိမ်းချမ်းမှုကို ကြည်နူးမှု၊ အားရမှုဖြစ်ကာ မိမိကိုယ်မိမိ သိမှုအားလုံး ပျောက်ဆုံးပြီး နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်တာနဲ့ ဆင်တူတဲ့ အခြေအနေ တစ်ရပ်ကို ခံစားရတဲ့ ဘဝင်္ဂထဲ ရောက်သွားတာပါပဲ။

အခြေအနေဟာ နာရီပေါင်းအမြောက်အမြား ကြာနိုင်တယ်။ တချို့ လူများကတော့ ဘဝင်္ဂထဲဝင်တဲ့ အခိုက်အတန့်မှာ အချို့လည်း မှန်၊ အချို့လည်းမမှန်တဲ့ မြင်ကွင်းမျိုးစုံကို မြင်ကြတော့တယ်။ အဲဒီ

အခြေအနေက ထွက်လာတဲ့အခါ အချို့ကို မှတ်မိပြီး အချို့ကို မမှတ်မိ ကြတော့ဘူး။ အခြားလူများကတော့ အဲဒီအခြေအနေထဲ ပြုန်းခနဲ ကူးပြောင်းသွားတာကို ကြုံကြရတယ်။ တရားထိုင်သူရဲ့ စရိုက် လက္ခဏာပေါ်တည်ပြီး မူကွဲအမျိုးမျိုး ကြုံတွေ့ရတယ်။

ဘဝဂံဟာ ဒုက္ခကင်းငြိမ်းရာဆီ သွားတဲ့လမ်း မဟုတ်ပေမဲ့လို့ စင်ကြယ်ရေး (ဝိသုဒ္ဓိ) လမ်းပေါ်မှာ တည်ရှိနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ကို အလေ့ အကျင့်ပြုနေသူများဟာ သမာဓိထူထောင်ရေး ပထမအဆင့်များမှာ ဘဝဂံထဲ မုချဝင်ရောက်ရမှာ ဖြစ်တယ်။ သတိအားနည်းနေရင် ဒီလိုဖြစ် နေတာကို တားဆီးဖို့လုပ်နိုင်တာ ဘာမှမရှိဘူး။ ခဏ ခဏ ဖြစ်နေတာ အလေ့အထဖြစ်သွားရင် ဒါဟာ လမ်းမှန်မဟုတ်ဘူးလို့မြင်တာနဲ့ အလိုလို ပြုပြင်သွားတတ်ပါတယ်။ ဘာကိုမှ အသိမဝင်တော့ဘဲ ထိုင်နေတာ ဒီလောက်လည်း မဆိုးလှဘူးပေါ့လေ။ အနည်းဆုံး စိတ်လှုပ်လှုပ်ရှား ရှားဖြစ်နေတာကို ခဏတဖြုတ် ထိန်းထားနိုင်တာပဲ။ နေ့ရောညပါ ဟိုတွေးဒီတွေး ထိုင်နေတာထက်တော့ ပိုပြီးကောင်းပါတယ်။

တစ်စုံတစ်ခုကို ကိုယ်တိုင် မမြင်ရရင် ဘာလဲလို့ မသိကြဘူး။ ကျကျနန လေ့လာသိရှိတော့မှ နောက်ထပ် အရူးလုပ်မခံရတော့တာ။

တချို့ တရားမှတ်သူများက ပဏာမ မူလကမ္မဋ္ဌာန်းအဖြစ် အသုဘ(မတင့်တယ်ခြင်း)အပေါ်မှာ စူးစိုက်ကြတယ်။ ဦးခေါင်းကနေ ခြေထောက်အထိ ကိုယ်ကာယတစ်ခုလုံးကို မတင့်တယ်ဘူးလို့ ရှုမှတ် ကြတယ်။ ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်း ဆံပင်၊ အမွှေး၊ လက်သည်းခြေသည်း လို့ ပြင်ပအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း၊ ဒါမှမဟုတ် အသည်း၊ အူသိမ်၊ အူမလို အတွင်းပိုင်း အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတို့ကို ရှုမှတ်ကြတယ်။ ဘာကိုပဲမှတ် မှတ် မှတ်နေတဲ့ အရာဝတ္ထုကို မတင့်တယ်ဘူး၊ ပုပ်သိုးတတ်တယ်၊ အော့နှလုံးနာစရာ ဖြစ်တယ်လို့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိမြင်လာတဲ့အထိ

ဆက်လက်ရှုမှတ်သမှု ပြုရတယ်။

စတင်မယ်ဆိုရင်ဖြင့် နှိုင်းယှဉ်တဲ့နည်းနဲ့ ရှုမှတ်သင့်တယ်။ တိရစ္ဆာန်၊ ဒါမှမဟုတ် လူရဲ့ရောင်ဖောနေတဲ့ အလောင်းကောင်လို ပြင်ပအရာဝတ္ထုတစ်ခုကို ယူကာ မိမိရဲ့ ကိုယ်ကာယဟာလည်း အလားတူအဖြစ်မျိုး ရောက်ရှိပေလိမ့်မယ်လို့ ဆင်ခြင်ရပါတယ်။ ဒီ ဆင်ခြင်မှုရဲ့နောက်မှာ ကိုယ်ရဲ့သဘာဝကို တစ်စ တစ်စနဲ့ ပိုမို ကြည်ကြည်လင်လင် သိမြင်မှုဖြစ်ပေါ်လာကာ တည်ငြိမ်လေးနက်တဲ့ ဝမ်းနည်းမှုမှာ အဆုံးသတ်ပြီးသကာလ စိတ်ဟာ မလှုပ်မရွံ အာရုံတစ်ခုတည်းရှိကာ သမာဓိထဲ စီးဝင်သွားတော့တယ်။ သတိအားနည်းရင်တော့ အဲဒီ အခြေအနေရဲ့ ချမ်းသာသုခနဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုကို ပီတိဖြစ်တဲ့စိတ်ဟာ ဘဝဂံထဲ ရောက်သွားပြီး မရဏသတိနဲ့ အာနာပါနသတိ အခန်းများမှာတုန်းက ဖော်ပြခဲ့တဲ့ အခြေအနေတွေကို တွေ့ရလိမ့်မယ်။

မူလ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို စွန့်လိုက်ကာ စိတ်ဟာ ငြိမ်ဆိတ်၊ မလှုပ်မရှား ဖြစ်လာတဲ့အခါ အချို့လူများဟာ နိမိတ်အမျိုးမျိုး မြင်တတ်ကြတယ်။ နေရောင်လရောင်လို တောက်ပတဲ့ အရောင်အဝါမျိုး၊ ဒါမှမဟုတ် နတ်ဗြဟ္မာတို့၊ သရဲတို့၊ တစ္ဆေတို့ပေါ့လေ။ မောဟကြောင့် ဒီအမြင်တွေကို စွဲမိတာနဲ့ သမာဓိ ဆုတ်ယုတ်ပျောက်ကွယ်ရော။

နိမိတ်တွေ မြင်ကြရတဲ့အခါ အချို့ အာစရိယများက သူတို့ တပည့်များကို ဒါတွေကို မဂ်ဖိုလ်အဆင့်ဆင့်ရယ်လို့ ယူဆကြရမယ်လို့ ဟောပြောကြတယ်။ သောတာပတ္တိနဲ့ စတင်တဲ့ အရိယမဂ် အဆင့်လေးဆင့်ပေါ့လေ။

ပိုးစုန်းကြူးအရွယ် အလင်းငယ်ငယ်ကလေးကို နိမိတ်မြင်တာဟာ သောတာပန်အဆင့်ကို ရောက်တာပဲတဲ့။ ကြယ်ရောင်အရွယ် နည်းနည်းကြီးတဲ့အလင်းဆိုရင် သကဒါဂါမိအဆင့်ကို ရောက်ရှိတာပါပဲတဲ့။

ဒီထက်ကြီးတဲ့ အလင်း၊ လအရွယ် အလင်းကိုမြင်ရင်ဖြင့် အနာဂါမ် ဖြစ်တော့တာပဲတဲ့။ နေအရွယ် အလင်းကြီးကြီးကို မြင်တာကတော့ အရဟတ္တ အဆင့်ပါပဲတဲ့။

(ဗုဒ္ဓတရားတော်ကို ဟုတ္တိပတ္တိ နားမလည်တဲ့ နိုင်ငံရပ်ခြားက ဆရာတုဆရာယောင်များ အမှောက်မှောက်အမှားမှား ဟောပြောကြတာ ကို ဆရာတော်က ထောက်ပြနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ - ဘာသာပြန်သူ)

စိတ်မှာ စင်ကြယ်မှုအဆင့်ကိုတော့ မယူ၊ ပြင်ပအလင်းကိုပဲ စံချိန် အဖြစ်ယူတာဟာ သစ္စာတရားနဲ့ အလှမ်းဝေးတာပဲ ဖြစ်တယ်။ မဂ်ဖိုလ် အဆင့်ဆင့်ကို ရလိုတဲ့တပည့်ဟာ အာစရိယနဲ့ ဆွေးနွေးတဲ့အခါ အဲဒီ အလင်းတွေအကြောင်းကို အမေးခံရတယ်။ ဒီတော့ သူ့ကိုယ်ကိုသူ တကယ်ကို တစ်မဂ်တစ်ဖိုလ် ရသွားပြီလို့ ထင်သွားတော့တာပေါ့။

ဒါပေမဲ့ အာစရိယက ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေ အကြောင်း ကိုတော့ မမေးဘူး။ တပည့်ကလည်း သူ့မှာ ကိလေသာ ဘယ်လောက် ရှိနေတယ်။ ဘယ်လောက် ချုပ်ငြိမ်းသွားပြီဆိုတာ နားကို မလည်တော့ ဘူး။ ဒီတော့ စိတ်ဆိုးစရာကြုံလာရင် သူ့မျက်နှာကြီးဟာ နီရဲသွားတော့ သူ့ဉာဏ်စဉ်ကြီးလည်း လုံးဝ ပျောက်ကွယ်သွားပါလေရော။

နိမိတ်အမြင်တွေကို စူးစိုက်ဖို့ အသင်ခံရတဲ့ လူအချို့အဖို့ စတင်ကျင့်စဉ်မှာ နိမိတ်တွေပေါ်လာတတ်ပြီး နောက်တော့ လုံးဝ မပေါ် တော့ဘူး။ ဒီတော့ကား နိမိတ်အမြင်တွေဟာ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး အမှန် တကယ် ဖြစ်နိုင်ပါ့မလဲ။ နိမိတ်အများစုဟာ ဘဝဂံက ထွက်ပေါ်လာ တာ ဖြစ်တယ်။ ဘဝဂံဟာ မဂ်မဟုတ်ဘူး။ မဂ်ကို အထူးတလည် အနှောင့်အယှက်ပြုနေတဲ့ဟာ ဘယ်လိုလုပ် မဂ် ဖြစ်နိုင်ပါ့မလဲ။ ဗုဒ္ဓ ဘာသာ မဟုတ်သူတွေ၊ ဥပမာ ရသေ့တွေ၊ ယောဂီတွေ (အိန္ဒိယက ယောဂအကျင့် ကျင့်သူတွေကို ပြောနေတာပါ။ - ဘာသာပြန်သူ) ဟာ

သမာဓိကို ကျင့်ကြတာ အမှန်ပါပဲ။ ကျင့်နေလိုက်ကြတာလည်း လောကမှာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရား မပွင့်တော်မူမီကတည်းက ဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ဟာ လောကီယဈာန (လောကီဈာန်)ကိုသာ ရရှိနိုင်ကြ တယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကသာလျှင် လောကုတ္တရာ သမာဓိကို ဟောကြား တော်မူနိုင်တယ်။ ဈာန်ကို ရရှိသူများက ဈာန်ကို သမာဓိလို့ ထင်ကြ၊ ဒီတော့ ဝမ်းသာကျေနပ်ကြ၊ တွယ်တာကြကုန်ရော။

ဈာန်နဲ့ သမာဓိမှာ ဆင်တူနေတဲ့ သဘောလက္ခဏာများရှိတယ်။ ဒါတွေကို ရှုမှတ်ရာမှာ မရှင်းလင်းတဲ့သူဟာ တစ်ခုတည်းပဲလို့ ထင်သွား လိမ့်မယ်။ တစ်ခုက တစ်ခုကို ပြောင်းလဲနိုင်ပြီး အာရုံတစ်ခုတည်း ရှိ ကြတာကိုး။ သူတို့ခြားနားပုံက ဈာန်မှာ စိတ်ဟာ ပေါ်လာတဲ့ ငြိမ်း ချမ်းမှု၊ သုခချမ်းသာ ခံစားမှုများထဲ စိမ့်ဝင်သွားတော့သမို့ ဘဝဂံထဲ ရောက်သွားတယ်။ သမာဓိမှာတော့ သတိက မြဲနေတယ်။ စိတ်ဟာ ခွန်အားကောင်းကာ ဆွဲနိုင်ဆန့်နိုင်သမို့ ဒီခံစားမှုတွေထဲ စိမ့်ဝင်လို့မရ တော့ဘူး။ စိတ်ဟာ အကြောင်းအရာတစ်ခုတည်းကိုသာ ရှုမှတ်နေသမျှ ပေါင်းစည်းသွားမလား၊ မသွားဘူးလား ဆိုတာကို အရေးမစိုက်တော့ ဘူး။

နိမိတ်တွေဟာ ဖြူစင်ရေးလမ်း မဟုတ်ကြပေမဲ့ ရှုမှတ်သူတိုင်း ကြုံတွေ့ရမှာချည်း။ စိတ်ဟာ ဘဝဂံထဲ ဝင်သွားတဲ့အခါ ဒါတွေပေါ် လာမှာ မလွဲမသွေဖြစ်တယ်။ အရင်တုန်းကတော့ ပါရမီခံရှိတဲ့ ရှုမှတ် သူများ ဒီနိမိတ်တွေကို ကြုံတွေ့တဲ့အခါ လွတ်ထွက်သလား၊ မထွက် ဘူးလားဆိုတာ မိမိကိုယ်တိုင်ရဲ့ သတိနဲ့ပညာပေါ် တည်တယ်။ ဒါမှ မဟုတ် ဆရာလုပ်သူရဲ့ အကြံပေးချက် မှန်ကန်မှုပေါ် တည်တယ်။ ဒီလို အဖြစ်မျိုးတွေ ကြုံတွေ့တဲ့အခါ ဆရာရဲ့အကြံဉာဏ် လိုအပ်ပေ တယ်။ ဆရာ မပါရင် နိမိတ်နွဲ့အိုင်ထဲ အကြာကြီးနစ်မြုပ်နေလိမ့်မယ်။

အာဠာရ ကာလာမနဲ့ ဥဒ္ဒက ရာမပုတ္တတို့ ဖြစ်ကြသလိုမျိုးပေါ့။ (ဒီနှစ်ဦးက ဗုဒ္ဓဘုရားသခင် သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ကို မရသေးခင် ပညာရှာမှီးရင်း လှည့်လည်စဉ်က နည်းပေးလမ်းပြ ဟောပြောပြဖူးကြတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာကြီးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။)

ဉာဏ်နဲ့ နိမိတ်အမျိုးမျိုးတို့ဟာ ဘဝင်ထဲ စိတ်ဝင်ရောက်သွားပြီး တဲ့နောက်မှာ မူလ ကမ္မဋ္ဌာန်းကနေ ထွက်ပေါ်လာတာ ဖြစ်တယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအများအပြားပဲ ရှိပါတယ်။ ကျမ်းအများမှာ ဖော်ပြထားတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းလေးဆယ်မှာ အမှတ်ရစရာ (အနုဿတိ)ဆယ်ပါး၊ သင်္ချိုင်းမှာ ရှုမှတ်စရာ(အသုဘ)ဆယ်ပါး၊ ကသိုဏ်း(ကသိဏ)ဆယ်ပါး* တို့ပါဝင်တယ်။ ကျမ်းစာများမှာ မပါပေမဲ့လို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ တပည့်သာဝကတွေ ဉာဏ်အလင်း(ဗောဓိ)ရရှိသွားရာ ကမ္မဋ္ဌာန်း အများအပြားပဲ ရှိသေးတယ်။ ဥပမာ ရဟန်းတစ်ပါး ရေအိုင်ကမ်းပါးမှာ ထိုင်နေတုန်း ဗျိုင်းက ငါးကို ထိုးသုတ်တာကို ရှုမြင် ဆင်ခြင်ရင်း အရဟတ္တဖိုလ်ဆိုက်သွားခဲ့တယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိရောက်မှုဟာ တစ်ဦးစီရဲ့ စိတ်နေသဘာဝပေါ်မှာ တည်တယ်။ ကိုယ့်စိတ်သဘာဝနဲ့ သင့်လျော်ရင် ဘယ်ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်ဖြစ် ကောင်းတာပဲ။ ကျမ်းစာများမှာတွေ့ရတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀ က အကုန်အစင် မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အခြေခံတော့ဖြစ်တယ်။ အလားတူပဲ အရေးအကြီးဆုံး ကမ္မဋ္ဌာန်းသုံးပါးအကြောင်း အကျဉ်းချုပ်ပဲ ကျုပ်ရှင်းပြခဲ့ပါတယ်။ တရားရှုသူတစ်ဦးဟာ ဒါတွေ တစ်ခုမှ သူ့စိတ်သဘာဝနဲ့ မကိုက်ဘူးဆိုရင် အခြားတစ်ခုခုကို အသုံးပြုသင့်တာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခုပဲ သုံးပါလေ။ များလွန်းရင် စိတ်ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ပြီး တွေဝေလာမယ်၊ သမာဓိမခိုင်ဘဲ ညီညွတ်မှုရလိမ့်မယ် မဟုတ်ဘူး။

* အပ္ပပညာ ၄ ပါး၊ ဧကပညာ ၁ ပါး၊ စတုဓာတုဝ ဝတ္ထာန် ၄ ပါး၊ အာဝပ္ပ ၄ ပါးတို့နဲ့ ပေါင်းလိုက်ရင် ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀ ဖြစ်သွားတယ်။ (ဘာသာပြန်သူ)



တရားမှတ်တာ အချိန်အထိုက်အလျောက် ကြာသွားတဲ့အခါ စိတ်ဟာ တစ်ခုတည်း တည်ငြိမ်မှုထဲ ရောက်သွားလိမ့်မယ်။ ဒီမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုစွန့်ပြီး လှုပ်ရှားမှုကင်းမဲ့နေတာကိုပဲ သမာဓိကို စူးစိုက်ထားရမယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို မစွန့်လိုက်ရင် ခဏလေးအတွင်းမှာ မတည်ငြိမ်တဲ့အတွေးဝင်ရောက်လာပြန်ကာ စိတ်ကို ထိန်းမနိုင် သိမ်းမရ ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။ ဒီသဘောကို ဈာနမှာရော သမာဓိမှာပါ တွေ့ရတယ်။ ပေါ်လာတဲ့ နိမိတ်ကို ဉာဏ်ကို တွယ်မိရင် သိမြင်နေတာကို မမှတ်ဘဲနေရင် ဒီဟာ ပျောက်ကွယ်သွားတော့ စိတ်ကိုမမှတ်နိုင်ဘဲ ဖြစ်ရလိမ့်မယ်။

ဟောဒီ သုံးခုကို သေသေချာချာ မှတ်သားပါလေ။ စိတ်၊ နိမိတ်နဲ့ နိမိတ်ကို သိမြင်တဲ့အမှု။ နိမိတ်တွေ ပေါ်လာရင် ဒီသုံးခု တစ်ပြိုင်နက် ဖြစ်ပေါ်လာလိမ့်မယ်။ ‘သိတဲ့သူ’ဆိုတဲ့ စိတ်အပေါ် မစူးစိုက်နိုင်ရင် နိမိတ်ပျောက်ကွယ်သွားတဲ့အခါ ‘သိတဲ့သူ’လည်း ပျောက်ကွယ်သွားကာ ဘယ်တော့မှ ဖမ်းဆုပ်မိတော့မယ် မဟုတ်ဘူး။

ကမ္မဋ္ဌာန်းရဲ့အခန်းက စိတ်ကို ညီညွတ်တဲ့အခြေအနေထဲ ရောက်အောင် လုပ်ပေးဖို့ဖြစ်တယ်။ အဲဒီ တစ်ခုတည်းရှိမှု(ဧကဂ္ဂတာ)ရရှိတဲ့အခါ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို စွန့်ပစ်ပြီး သိတဲ့ အသိတရားပေါ်မှာပဲ လုံးဝ စူးစိုက်ထားရမယ်။ တစူးတစိုက်ရှိမှုကို ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ဘယ်ကမ္မဋ္ဌာန်းမဆို လျော်ကန်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘာကိုပဲသုံးသုံး၊ စိတ်ရဲ့ညီညွတ်မှု ဖြစ်လာတဲ့အခါ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ ဘဝင်္ဂကိုဖြစ်စေသလား၊ သမာဓိကို ဖြစ်စေသလား ဆိုတာကိုတော့ တရားရှုသူဟာ စေ့စေ့စပ်စပ် စစ်ဆေးပါစေ။

မရဏသတိကို ကမ္မဋ္ဌာန်းအဖြစ် သုံးတဲ့အခါ သေခြင်းတရားကို ရှုမှတ်လိုက်တာ အနှေးနဲ့အမြန်ဆိုသလို မလွဲမရှောင်သာ သေရမယ်။ သေခြင်းကို တစ်ယောက်တည်း ရင်ဆိုင်ရမယ်။ ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာတွေကို စွန့်ထားခဲ့ရမယ်။ ကိုယ် ချစ်မြတ်နိုးသူတွေကိုတောင် ထားပစ်ခဲ့ရမယ်။

ဆိုတာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိမြင်လာတော့တယ်။ ဒီလို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိမြင်လာတဲ့အခါ သေခြင်းတရားပေါ်မှာ လုံးဝ စိတ်က စူးစိုက်နေပြီး ဘဝဂံထဲ ဆင်းသွားတော့တယ်။ ဒီနေရာမှာ အသိတရား တန့်ရပ်သွားကာ တဒဂံမျှ ပျောက်ကွယ်သွားမယ်။ အိပ်ပျော်သွားသလိုပဲ။ ပြီး အခြားလောကတစ်ခုမှာ စိတ်ရဲ့လောကမှာ နိုးကြားလာမယ်။ ဒီအခြားလောက ကိုယ့်အတွေ့အကြုံ၊ သိမြင်ခံစားမှုတွေဟာ ဒီလောကမှာနဲ့ အတူတူပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ပိုပြင်းထန်တယ်။ နှိုင်းယှဉ်လို့မရဘူး။ အခြားလောကကို တွေ့ကြုံနေတဲ့စိတ်ကသာ သဘောပေါက် သိမြင်နိုင်တယ်။ ဒီလိုမဟုတ်ရင် စိတ်ဟာ မလှုပ်မယှက် ငြိမ်သက်မှုထဲ ဝင်ရောက်နေတယ်။ နှစ်ခုစလုံးမှာပဲ ဖြစ်စဉ်ကို 'ဘဝဂံထဲ နှောဝင်ခြင်း'လို့ ခေါ်တယ်။ (ဘဝင်ကျခြင်း)။

သေခြင်းတရားကို ရှုတဲ့အခါ ဘဝဂံထဲ ဆင်းမသွားရလေအောင် ပြင်းထန်ခိုင်မာတဲ့ သတိထူထောင်နိုင်ရင် စိတ်ဟာ သမာဓိကို ပွားစေလိမ့်မယ်။ ဇာတိရဲ့ အကြောင်းတရားများ ဘယ်လို ဖြစ်ပေါ်လာတယ်၊ သေခြင်းတရား ဘယ်လိုဖြစ်လာတယ်၊ သေတဲ့နောက် ဘာဖြစ်တယ်ဆိုတာတွေကို ရှုလိုက်တာ။ စိတ်ထဲမှာ ချမ်းသာစိတ်နဲ့အတူ ရှင်းလင်းပီပြင်တဲ့အသိ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ (ပီတိတော့ မဖြစ်ဘူး။ ပီတိက ဈာန်ရဲ့ အင်္ဂါတစ်ပါးပေကိုး။) ဒီအခြေအနေကို သမာဓိလို့ခေါ်တယ်။

သမာဓိနဲ့ ဈာန်အခြေအနေများဟာ မူလကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခုတည်းကို ရှုပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတာချည်း။ ဒါပေမဲ့ ဈာန်ထဲဝင်သွားတဲ့စိတ်နဲ့ သမာဓိထဲ ဝင်သွားတဲ့စိတ်ဟာ တခြားစီဖြစ်တယ်။ ဈာန်မှာက ငြိမ်းချမ်းမှုချမ်းသာကို ခံစားချင်တဲ့ဆန္ဒကပဲ စေ့ဆော်သမို့ သေခြင်းတရားကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခုတည်းပေါ်မှာသာ စိတ်က တည်ရှိနေတယ်။ ဒီတော့ ဘဝဂံထဲ ရောက်သွားတယ်။ သမာဓိမှာတော့ သတိကို ပြင်းပြင်းထန်

ထန် ခိုင်ခိုင်မာမာ တည်ထောင်ထားတာ။ သေခြင်းရဲ့ အကြောင်းချင်း တတိုင်းကို ကြည်ကြည်လင်လင်နားလည်အောင် ရှုမှတ်တာဖြစ်တယ်။ စိတ်စုစည်းမှာ၊ မစုစည်းမှာကို မစဉ်းစားဘူး။ ရည်ရွယ်ချက်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းမြင်ဖို့ပဲ။ ဒါပေမဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခုတည်းက ရှုမြင်ခြင်းရဲ့ မယိမ်းယိုင်တဲ့ သဘာဝကြောင့် သမာဓိအခြေအနေ၊ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိမြင်မှု၊ ကြည်နူးမှု အခြေအနေကို သဘာဝကျကျ ဖြစ်ပေါ်စေတော့ တယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အစကနဦး ဆင်ခြင်တာတွေ မတည်ငြိမ်ပေမဲ့ ရှင်းလင်းမှု၊ နားလည်သဘောပေါက်မှုတို့ကို တစ်နေရာတည်းမှာ ကြုံ တွေ့ရကာ သံသယအားလုံး ကွယ်ပသွားတော့တယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်း၊ ဒါမှမဟုတ် နည်းလမ်း ဘာကိုပဲသုံးသုံး၊ ဈာနနဲ့ ဘဝဂံထဲ ဝင်ရောက်မှုဟာ စုစည်းမှုအခိုက်အတန့်မှာ ကွဲပြားခြားနား တာချည့်။ တကယ်ကတော့ ဈာနတို့၊ သမာဓိတို့၊ ဘဝဂံတို့ဆိုတဲ့ အခေါ်အဝေါ်တွေကို ဦးနှောက်ခြောက်မခံတာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ စိတ် စုစည်းလာတဲ့အခါ အဲဒီစိတ်ကို ရှုမှတ်လိုက်ရင် မတူကွဲပြားတာကို ကိုယ်တိုင် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိမြင်လာပါလိမ့်မယ်။

ဈာန်က ဝင်လိုဝင်၊ ထွက်လိုထွက် လုပ်နိုင်တဲ့ ကျွမ်းကျင်သူအဖို့ တော့ကာ အရင်ဘဝများက ဈာန်ကို ကျင့်ခဲ့ဖူးတာဖြစ်ရင် အချို့ သဘာဝလွန် အမှုတွေကို ကိုယ်အလိုရှိသလို လုပ်နိုင်ပေလိမ့်မယ်။ ဥပမာ-မိမိနဲ့တကွ အရင်ဘဝများတုန်းက အဖေ၊ အမေ၊ သား၊ သမီး၊ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်ကို အန္တရာယ်ပေးခဲ့သူတွေ၊ ရန်သူတွေ ဖြစ်ခဲ့ဖူးသူ တွေရဲ့ ရုပ်ပုံတွေကို မြင်ကောင်းမြင်ရမယ်။ တစ်ခါတလေ အဲဒီလူတွေ၊ နေရာတွေရဲ့ နာမည်များကိုတောင် သတိရနိုင်စွမ်းရှိလိမ့်မယ်။ ဒါကို 'အတိတ်သဉာဏ' လို့ခေါ်တယ်။

တစ်ခါတလေ မိမိ၊ ဒါမှမဟုတ် ဆွေမျိုးသားချင်း စတဲ့ အခြား

တစ်ယောက်၊ ဒီနေ့ဒီရက်၊ ဒီနှစ်ဒီနှစ်မှာ သေမယ်။ ဒုက္ခတစ်မျိုးမျိုး ခံစားရမယ်။ ဥစ္စာပစ္စည်း တစ်စုံတစ်ရာရရှိမယ်ဆိုတာကို အမြင်ရရှိကာ အသိဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီနေ့ရက်ရောက်တော့ ကြိုမြင်ခဲ့တဲ့အတိုင်း ဖြစ်ပျက်တော့တယ်။ ဒါကို 'အနာဂတံသညဏ'လို့ ခေါ်တယ်။

တတိယညဏ်ဖြစ်တဲ့ 'အာသဝက္ခယ ညဏ'ကို အာသဝတွေ (အာသဝေါ)ကို ဖျက်ဆီးတဲ့အရာများကို သိခြင်း၊ နားလည်ခြင်းလို့ ဘာသာပြန်လေ့ရှိကြတယ်။ ဒီအချက်ကို နည်းနည်း ခွဲခြမ်းလေ့လာပြ ချင်တယ်။ ယုံမှားသံသယ ဖြစ်နေကြတာ ကြာပြီမို့ ဖြစ်တယ်။ ညဏ် အားလုံး၊ အဘိညဏ်အားလုံး ဈာန်က ထွက်ပေါ်လာရတယ်။ ဒါပေမဲ့ အာသဝက္ခယညဏ်ကို ဈာန်က ထွက်ပေါ်လာတယ်လို့ ယူဆရင် ဈာန် ရရုံမျှနဲ့ ဝိပဿနာညဏ်ဖော်ထုတ်ရေးမှာ မဂ္ဂသမင်္ဂီအလုပ်တာဝန်ကို ဖြည့်စွမ်းနိုင်တယ်လို့ ဆိုလိုရာရောက်သွားတာပဲ။ ဒီလိုပြောဆိုတာမျိုး ဟာ ဝိပဿနာအခိုက်အတန့်တိုင်းမှာ ကိလေသာတို့ကို ဖျက်ဆီးပစ် တာဟာ မဂ္ဂသမင်္ဂီ (မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးတို့ တစ်ပြိုင်နက် ထင်ရှားပြလာခြင်း) တစ်ပါးတည်းသာ ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ ဟောကြားချက်နဲ့ တိုက်ရိုက်ကြီး ဆန့်ကျင်တော့မှာပေါ့။ အသိအမျိုးမျိုးဟာ ဈာန်က ထွက်ပေါ်လာတာ ဖြစ်တယ်။ ဈာန်ဟာလည်း အပြင်ပအရာတွေ အသိကိုသာ ပေးနိုင် တယ်။ ဒါကြောင့် ဒီအသိတွေဟာ စိတ်အတွင်းက ကိလေသာတို့ကို မသိစွမ်းနိုင်ချေဘူး။ ဗုဒ္ဓဘုရားသခင်ဟာ အသိအမျိုးမျိုးတို့ကို ဘယ်ဟာ ကိုမှ 'ကိလေသာကို ဖျက်ဆီးသူ'ရယ်လို့ မဟောတော်မူခဲ့ဖူးဘူး။ 'ကိလေသာကိုဖျက်ဆီးသူ'ဆိုတဲ့ ဝိသေသနဟာ 'မဂ္ဂ'အတွက် သက်သက် ထားတဲ့ ဝိသေသနဖြစ်တယ်။ ဒီတော့ 'အာသဝက္ခယညဏ' ဆိုတဲ့စကား ကို ပိုလို့ နားလည်ရခက်စေတာပါပဲ။ ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်ရတဲ့ ပညာရှိ အပေါင်း ဒီကိစ္စကို ဆင်ခြင်ကြပါစေ၊ ကျုပ်တင်ပြထားတဲ့ ကောက်ချက်နဲ့

သဘောချင်း မတိုက်ဆိုင်ပါက ကျုပ်ဆီ စာရေးပြီး သိခွင့်ပေးပါ။ ကျေးဇူး အထူးတင်ပါမယ်။

အာသဝက္ခယဉာဏဟာ ဈာနက ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အသိတစ်မျိုး မဟုတ်ဘူး။ ခြွင်းချက်ဖြစ်တယ်။ ဝေဒနာနဲ့ သညာချုပ်ငြိမ်းမှုအထိနဲ့ ယင်းအပါအဝင် ဈာနအားလုံးဟာ လောကီသာ ဖြစ်တယ်။ မြတ်စွာ ဘုရားဟာ လောကုတ္တရာ ဈာနလို့ ဟောပြတဲ့ စာပိုဒ်တစ်ပိုဒ်ကိုမှ ကျုပ် မတွေ့ဖူးဘူး။ လောကုတ္တရာဉာဏ်အဆင့်ထိရောက်သွားတဲ့ ယောဂီ တို့သာလျှင် ဈာန်ကို အဲဒီ လောကုတ္တရာအဆင့်ထိ မြင့်တင်ပေးနိုင်ကြ တာ ဖြစ်တယ်။ ဘုရင်ရဲ့ သံလျက်နဲ့တူပါတယ်။ တကယ်ကတော့ သံလျက်ဆိုတာလည်း လှပတင့်တယ်ပေမဲ့လည်း သာမန်ဓားတစ်လက် ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဘုရင်နဲ့ပတ်သက်နေလေတော့ သီးခြားအမည်ပေးထား ကြရတယ်။ အလားတူပဲ အာသဝက္ခယဉာဏ်ဆိုတဲ့ ဒီဝေါဟာရကို ဒါဟာ(အာသဝေါ)တို့ကို အဆုံးသတ်ပြီးသူတစ်ဦးရဲ့ အသိဉာဏ်လို့ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ရင် ပိုပြီး နားလည်သဘောပေါက်စေလိမ့်မယ်။

ဈာနကို ဘဝင်္ဂသုံးမျိုးနဲ့ ဖော်ပြတယ်။ ဘဝင်္ဂပွါဒ၊ ဘဝင်္ဂစရဏ၊ ဘဝင်္ဂပစ္ဆေဒရယ်လို့ ဖြစ်တယ်။ သမာဓိကို ခဏိက၊ ဥပစာရ၊ အပ္ပနာ သုံးမျိုး ခွဲခြားတယ်။ ဈာနမှာ တရားတွေကို နှိမ်ရုံနှိမ်ထားတာ။ ဈာနမှာ ကိလေသာတို့ ချုပ်ငြိမ်းခြင်း မရှိဘူး။

သမာဓိမှာ ကိလေသာကို အဆင့်ဆင့် ချုပ်ငြိမ်းစေရပုံကို အောက် ပါအတိုင်း ဖော်ပြထားတယ်။

သောတာပန္န (ရေအလျဉ်ထဲရောက်သူ)ဟာ ငါရှိတယ်ဆိုတဲ့အယူ (သက္ကာယဒိဋ္ဌိ)၊ ယုံမှားသံသယဝင်ခြင်း (ဝိစိကိစ္ဆာ)၊ အပြင်ပန်းအကျင့် တွေကို စွဲလမ်းခြင်း (သီလဗ္ဗတ ပရာမာသ)ဆိုတဲ့ သံယောဇနသုံးပါး တို့ကို ပယ်ရှားနိုင်ခဲ့တယ်။

သကဒါဂါမိ(တစ်ကြိမ်ပြန်လာသူ)ဟာ အထက်ပါ သုံးပါးကို ပယ်တဲ့အပြင် ကာမရာဂနဲ့ ပဋိဗတို့ကို လျော့နည်းစေတယ်။

အနာဂါမိ (ပြန်မလာသူ)ဟာ အထက်ပါ တရားငါးပါးစလုံးကို လုံးဝ ပယ်ရှားနိုင်တယ်။

ဈာနဟာ လောကီဖြစ်တယ်ဆိုတာ မှန်ပေမယ့်လို့ သမာဓိကျင့်နေသူတစ်ဦးဟာ သူ့ကို ဖြတ်သွားရမှာပဲ။ သမာဓိနဲ့ ဈာနဟာ မိမိကျွမ်းကျင်မှုအလိုက် တစ်လှည့်စီ ကြုံနေရတာကိုး။ စိတ်ကို အလေ့အကျင့်ပြုနေသူ ဘယ်သူမှ အနှေးနဲ့အမြန်ဆိုသလို ဈာနနဲ့ သမာဓိ နှစ်ခုစလုံးကို ကြုံတွေ့ရမှာကို မရှောင်နိုင်ဘူး။ အခြေခံတစ်ခုတည်းက ထွက်ပေါ်လာကြတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် မလွဲမရှောင်သာ ဖြစ်နေတော့တယ်။ ဈာနနဲ့ သမာဓိဟာ အစပိုင်းမှာ ယောဂီရဲ့ လေ့ကျင့်ရာ မြေပါပဲ။ အဲဒီနောက် ဈာနနဲ့ သမာဓိမှာ လေ့ကျင့်ပြီး ပိုင်နိုင်တော့မှ ဘယ်ဟာမှန်၊ ဘယ်ဟာမှားတယ်ဆိုတာကို သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ ခွဲခြမ်းနိုင်တော့မှ ဝိပဿနာကို ပွားနိုင်မှာ ဖြစ်တယ်။ ဝိပဿနာဟာ တချို့လူများ ထင်ကြသလို လုံးဝ လွယ်ကူတဲ့ကိစ္စ မဟုတ်ပါဘူး။ တချို့လူများဟာ စိတ်က ဈာနထဲ၊ သမာဓိထဲရောက်သွားတာကို ရံဖန်ခံစားကြရပြီး ဒီအဆင့် ဟိုအဆင့် ရောက်ပြီလို့ ထင်တတ်ကြတယ်။ တကယ်ကတော့ မိမိတို့ ဘယ်အဆင့် ရောက်ပြီ၊ ဒါ ဈာနလား၊ သမာဓိလား၊ ဘာလားဆိုတာကို သူတို့ တကယ် မသိကြပါဘူး။ လျှောက်ပြီးသာ ကြွားနေတော့တာပဲ။ ဒီတော့ ကာ ဒီ သမာဓိကလေးပဲ လျော့ဆင်းသွားတော့ကာ သူတို့ မရနိုင်တော့ဘဲ ရှိတတ်ကြတော့တယ်။

သမာဓိမှာ အင်မတန် တည်ငြိမ်မှု၊ တင့်တယ်မှု ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဈာန်မှာလောက်တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျန်းမာရေးအတွက် အားကစားကို ကစားသူနဲ့ ကြည်နူးမှုသက်သက်အတွက် ကစားသူ

ခြားနားပုံပါပဲ။

စိတ်ဟာ သမာဓိထဲဝင်သွားတဲ့အခါ အဲသလို ဖြစ်နေတာကို သူက သိတယ်။ သိမှု အမြဲရှိနေတယ်။ သတိက သိနေတဲ့ခဏတိုင်းမှာ စိတ်ရဲ့ ကြမ်းတမ်းမှု၊ သိမ်မွေ့မှုတို့ကို မှတ်နေတယ်။ စိတ်က ကြမ်းနေသေးရင် သိမှုက အပြင်ကိုပဲ သိနေတာဖြစ်တယ်။ သိမ်မွေ့လာတဲ့အခါမှာတော့ အတွင်းရော အပြင်ပါ သိလာတာဖြစ်တယ်။ စိတ်ရဲ့ အခြေအနေအမျိုး မျိုးက မလှည့်စားနိုင်တော့ဘူး။ ဓမ္မဖြစ်တဲ့ စိတ်ကိုရော လောကီမှာ ရစ်ပတ်နေတဲ့စိတ်ကိုပါ သိလာတယ်။ ရှုထောင့်တစ်ခုတည်းတင် ကန့်သတ်မနေတော့ဘူး။ ဒီလို မြင်လာသူရဲ့စိတ်ဟာ တည်ငြိမ်လို့နေ တယ်။ စေတသိက်အားလုံးကို လွတ်ပစ်နိုင်လာတယ်။ သူဟာ အခြေ အနေ တစ်ရပ်အရ ပြုမူချင်လည်း ပြုမူမယ်၊ မပြုမူချင်လည်း မပြုမူဘူး။ ဒါပေမဲ့ ပြုမူဖို့ဆုံးဖြတ်ရင်တော့ သူ့အပြုအမူတွေဟာ မုချ ချင့်ချင် ချိန်ချိန် ဖြစ်မယ်၊ လျော်ကန်မယ်၊ အကျိုးရှိမယ်၊ သမာဓိဟာ အပြုအမူ မှာ ရင့်ကျက်သူတစ်ဦးရဲ့ သဘောလက္ခဏာဖြစ်ပြီး ဈာနကတော့ မရင့် ကျက်သေးသူရဲ့ သဘောလက္ခဏာဖြစ်တယ်။

သမာဓိမှာ ဈာန်မှာ ပေါ်ပေါက်တတ်တယ်လို့ ကျုပ် ဖော်ပြခဲ့တဲ့ နိမိတ်တွေ၊ ဉာဏ်တွေအပြင် တစ်ခါတလေ ကိုယ်ခန္ဓာနဲ့တကွ၊ တစ်ခါ တလေ ကိုယ်ခန္ဓာနဲ့မဟုတ်တဲ့ အသံတို့၊ ဂါထာတို့ ထွန်းပြသလိုမျိုးနဲ့ အကြောင်းကိစ္စ တစ်စုံတစ်ရာနဲ့ပတ်သက်လို့ အသိရရှိတာမျိုး ကြုံရ တယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် အဲသလို ထွန်းပြတာမျိုးဟာ ကြုံရမယ့် အန္တရာယ်အကြောင်း၊ မိမိပြုခဲ့တဲ့ အပြုအမူမှန်တယ်၊ မမှန်ဘူးဆိုတဲ့ အကြောင်း သတိပေးတာမျိုး ဖြစ်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့် သမာဓိ ထူ ထောင်စဉ် ပေါ်ပေါက်လာတဲ့ နိမိတ်များ၊ ဉာဏ်အသိများဟာ အရေး အကြီးဆုံး ဖြစ်တယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာလက်ထက်ကစပြီး ဆရာများ ကမ္မ

ဋ္ဌာနာ စရိယများအတွက် လက်နက်ကိရိယာတွေ ဖြစ်ခဲ့တယ်။ အဲသလို နိမိတ်တွေ၊ ဉာဏ်တွေဟာ ဥပစာရ သမာဓိအဆင့်မှာ ပေါ်ပေါက်လေ့ ရှိတာပါပဲ။ သိမြင်သူကိုယ်တိုင်ကတော့ မိမိ အဲဒီအဆင့်ရောက်နေပြီ လို့ သိမယ်မဟုတ်ပေဘူး။ အချိန်မရွေး ပေါ်နိုင်တယ်။ ရပ်နေစဉ်၊ ပုံမှန် တရားရှုရင်း ထိုင်နေစဉ်၊ တရားရှုရင်း လျောင်းနေစဉ်၊ စင်္ကြံလျှောက် နေစဉ် ဘယ်အချိန်မဆို ပေါ်နိုင်တယ်။

ကျုပ် ကျောင်းကို မရောက်ဖူးစဉ်ကပဲ ဒီလို ဒီလို ရေမြေအနေ အထားမှာ ဒီလို ဒီလို အသွင်အပြင်ရှိတဲ့နေရာမျိုး ဖြစ်တယ်လို့ ကြိုတင် သိနေတဲ့ လူအများပဲ ရှိတယ်။ ဒီကို တကယ်ရောက်လာပြီး မျက်မြင် မြင်ကြရတဲ့အခါ သူတို့စိတ်ထဲ မြင်ခဲ့တာနဲ့ တစ်ချက်ကလေးတောင် မကွဲပြားဘူး။ ဒါ ဈာနနဲ့ သမာဓိရရှိလို့ပဲလား၊ ပါရမီ ရေစက်ကြောင့် လား၊ ရှေးက ရောက်ဖူးလို့ပဲလား၊ အသေအချာတော့ တပ်အပ်မပြော နိုင်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလူတွေကို သမာဓိအဆင့်၊ ဈာနအဆင့်ရောက် အောင် တရားရှုဖူးလား မေးကြည့်လိုက်တော့ မရောက်ခဲ့ဘူး ဖြေကြ တာချည့်။

ဒီ နိမိတ်တွေ၊ ဉာဏ်တွေအားလုံးဟာ ကြိုကြားကြိုကြား ပေါ် တတ်ကြတယ်။ သူတို့ပေးတဲ့အသိဟာ သမာဓိထဲဝင်ရာမှာ မကျွမ်း သေးသူတစ်ဦးအဖို့ အမြဲတမ်းမမှန်ဘူး။ ဥပစာရအဆင့်ထဲ ဝင်ရောက် တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ဒါတွေကို ကြုံတွေ့ရတာကိုး။ ဒါပေမဲ့ ကျွမ်းကျင်သူ အဖို့တော့ ပထမ အပ္ပနာအဆင့်ထိ သမာဓိထဲဝင်၊ အဲဒီနောက် ဥပစာရ ဆီ ရောက်သွားလိမ့်မယ်။ အဖြစ်အပျက်တစ်ခုခုအကြောင်း သိလိုရင် အသိရှိရှိနဲ့ အဲဒီကိစ္စကို စိတ်ဆီဆောင်ကြဉ်းပေးမယ်။ နောက် လွှတ် ထားလိုက်မယ်။ သိစရာရှိခဲ့ရင် အသိဟာ အလိုလို ပေါ်ပေါက်လာလိမ့် မယ်။ မရှိရင် ပေါ်မယ်မဟုတ်ပေဘူး။ ဒီအဆင့်မှာ စိတ်ထဲ အသိ တစ်စုံ

တစ်ရာ ပေါ်ခဲ့ရင် လုံးဝ စိတ်ချရတဲ့အသိ၊ အဘက်ဘက်က မှန်ကန်တဲ့ အသိ ဖြစ်လိမ့်မယ်။

ကနေ့ခေတ်မှာက အဲသလို မဟုတ်ကြဘူး။ တရား စကျင့်တယ်၊ ဈာန်တို့ သမာဓိတို့အဆင့်မှ မကြုံရသေးဘူး။ ဟိုဟာမြင်ချင်၊ ဒီဟာ သိချင် ဖြစ်ကုန်တော့တာပဲ။ ဆန္ဒမပြည့်တော့ ကြိုးစားထားသမျှ လက်လျှော့လိုက်ကြရော။ ရှေ့ဆက် တက်လှမ်းဖို့ ပါရမီ မပါဘူး၊ အထုံ မရှိဘူး၊ ဘာညာနဲ့ ဆင်ခြေအမျိုးမျိုးပေးကြတော့တာပဲ။ တကယ်က လမ်းမှန်ပေါ် ရောက်နေပြီးသား။ စိတ်မကျေနပ်ဖွယ် ကြုံနေရတာတွေ ကိုက အင်မတန်ကောင်းနေတာကလား။ ကိုယ် ရရှိထားသမျှနဲ့ ကျေနပ် နိုင်မယ်ဆိုရင် ဒါ နေရာကျနေတာပဲ။

ကိုယ့် ပါရမီ၊ ကိုယ့်စိတ်ဓာတ် ဖြူစင်မှုကို တရားကျင့်တာကြာပြီ ဖြစ်တဲ့သူတစ်ယောက်ရဲ့ ပါရမီတို့ စိတ်ဓာတ်တို့နဲ့ သွားယှဉ်လို့ ဘယ်ဖြစ်ပါ့မလဲ။ မြစ်ထဲ လှေလှော်ရာမှာ သွားပြိုင်လို့ ရကောင်းရမယ်။ ပါရမီသမ္ဘာရမှာကတော့ လုံးဝ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

ဘယ်လောက်ပဲ အားထုတ် အားထုတ်၊ တချို့သူများဟာ နိမိတ် တို့၊ ဉာဏ်တို့ မကြုံကြဘူး။ ဒါပေမဲ့ အားထုတ်မှုမလျှော့ဘူးဆိုရင်တော့ တရားကျင့်ခြင်းရဲ့ အသီးအပွင့်များကို အလားတူရနိုင်မယ် ဖြစ်တယ်။ ပဋိသမ္ဘိဒါ လေးပါး၊ အဘိညာဉ် ခြောက်ပါး ရရှိထားသူနဲ့ မရရှိထားသူ၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရာမှာ အတူတူပဲ ဖြစ်တယ်။

မပိုင်နိုင်သေးတဲ့ တရားရှုသူဟာ မူလကမ္မဋ္ဌာန်းကိုပဲ ဆက်လက် ကိုင်စွဲနေရလိမ့်မယ်။ တရားရှုတဲ့အခါတိုင်း ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းကိုပဲ စူးစိုက် ကြည့်ရမယ်။ ခွဲလို့ကို မရသေးဘူး။ အကောင်းဆုံး ကမ္မဋ္ဌာန်းကတော့ သေခြင်းကို သတိရခြင်း (မရဏသတိ)ပါပဲ။ ကျွမ်းကျင်သူအဖို့ကိုတော့ ဘယ် ကမ္မဋ္ဌာန်းမဆို ဖြစ်ပါတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ဘေးချိတ်ပြီး စကတည်း

က ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းရဲ့ သီးခြားလက္ခဏာကို တိုက်ရိုက်ရှုမှတ်မယ် ဆိုလည်း ရတာပါပဲ။ စိတ်ဟာ သဘာဝကျကျ စုစည်းမိလာတယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခုတည်းကိုပဲ အချိန်အတော်ကြာ စူးစိုက်လာတဲ့ အခါ ပျင်းလာမယ်၊ ရှုမှတ်ဖို့ စိတ်မပါဘဲ ဖြစ်လာမယ်။ ပေါ်ပေါက် လာတဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုကို သဘောကျလာကာ အောင်မြင်ရရှိထားသမျှလေး နဲ့တင် ကျေနပ်နေတတ်ရော။ အမှန်က ဒါဟာ သတိကင်းမဲ့တာပါပဲ။ ဝိပဿနာတောင် သေခြင်းကို သတိရမှုကို မကျော်နိုင်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဝိပဿနာမှာက အရာအားလုံးတို့ ဖြစ်ပုံ၊ ပျက်ပုံကို ကြည်ကြည် လင်လင် သိမြင်ကာ သက်ဆိုင်ရာ အကြောင်းတရားတွေ၊ အခြေအနေ တွေကိုပါ သဘောပေါက်လာတာဖြစ်ပေမဲ့ သမာဓိနဲ့ ဈာနမှာတော့ ရှုမှတ်တာရှိပေမဲ့လည်း ဖြစ်စဉ်ရဲ့ အချို့အပိုင်းများကိုသာ မြင်ရတယ်။ အကြောင်းတရားတွေ၊ အခြေအနေတွေကို ခြုံငုံမိတဲ့ ကြည်လင် ပြတ်သား တဲ့သိမြင်မှုမျိုး မဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ တရားရှုသူများဟာ တစ်ပိုင်းတစ်စ သိရတာကိုပဲ ပြည့်စုံပြီ ထင်မှတ်တတ်ကြကာ သူတို့ ကိုယ်ကို သူတို့ အကုန်မြင်ပြီ အောက်မေ့ကြပါရော။

ဥပမာ-ပြောပြရဦးမယ်။ ကျောင်းမှာ အဒေါ်ကြီးတစ်ယောက် ရှိတယ်။ အကုန်သိပြီ၊ အရာခပ်သိမ်းတို့ မမြဲပုံကို သူ သိမြင်ပြီ၊ ခန္ဓာ ကိုယ်ဟာ မုချပြိုကွဲပျက်စီးရမှာပဲ သိမြင်ပြီလို့ သူက ဆိုတယ်။ သူ တရားထိုင်တာက ဘယ်အဆင့်ရောက်ပြီလဲဆိုရင် ထမင်းစားချိန်မှာ ဘဝဂံထဲရောက်ကာ ငြိမ်သက်ဝင်စားနေလိုက်တာ စားဖို့သောက်ဖို့ မေ့သွားတဲ့အထိပဲ။ တစ်ခါတော့ သူက ရဟန်းတော်တွေကို အပူ သောက်လှူဖို့ ပြင်ဆင်ရာမှာ ကြီးကြပ်နေရစဉ် ရေနွေးအိုးရှေ့ထိုင်ပြီး ဝင်စားနေလိုက်တာ ရေနွေးတွေ ခန်းကုန်ပါလေရော။ အဲဒီနောက် တစ်နေ့တော့ ထိုင်ပြီး တရားရှုနေတုန်း သူ့ခန္ဓာကိုယ် မြောက်ကြွကာ

ထွက်သွားလိုက်တာ လမ်းဘေးလဲလျက်ကလေး ကျနေတယ်။ အဲဒီ အချိန် ကားတစ်စင်းကလည်း အမြန်မောင်းလာနေတာနဲ့ သွားကြုံတယ်။ သူ သေရတော့မယ်ဆိုတဲ့အတွေး အဘွားကြီးဆီ ရောက်လာတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့နှလုံးထဲမှာ အသံတစ်သံက 'ဘာဖြစ်လဲ၊ သေတယ် ဆိုတာ သေတာပဲ၊ ဒီနေရာမှာလည်း ကောင်းသားပဲ' ရယ်လို့ ပြောပြနေတယ်။ ကားကလည်း သူ့ဆီ ဆက်မောင်းလာနေတယ်။ နီးသည်ထက် နီးလာနေ တယ်။ သူ့ဆီရောက်တော့မယ်လည်းဖြစ်ရော ဗြုန်းဆို အဘွားကြီး ခုန်ထ လိုက်တယ်။ အဲဒါပေါ့ အတ္တကို တွယ်တာမှုက အတွင်းအဇ္ဈတ္တမှာ၊ နက်နက်ကြီးထဲမှာ ကိန်းအောင်းနေတယ်လေ။ သူ တရားရှုမှတ်တာက မိမိကိုယ်ခန္ဓာကိုရော အာရုံတွေကိုပါ လုံးဝမသိဘဲနေနိုင်တဲ့ အဆင့်ထိ ရောက်ခဲ့ပေမယ်လို့ အဇ္ဈတ္တထဲက အစွဲအလမ်း (ဥပါဒါန်)က ရှိနေသေး တယ်။

သေခြင်းတရားကို ရှုမှတ်တာဟာ ကျွမ်းကျင်လာတဲ့အထိ ဖြစ်တာ၊ ပျက်တာ၊ အကျိုးသက်ရောက်တာကို မြင်လာတဲ့အထိ ရှုမှတ် ရမှာ ဖြစ်တယ်။ သေခြင်းဆိုတာကို လုံးဝခမ္မတာ ဖြစ်ရပ်တစ်ခုအဖြစ် အမှန်အတိုင်း မြင်လာတဲ့အထိ၊ သေခြင်းနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ မတွေ ဝေမိတော့ဘဲ စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာ ရဲရင့်လာတဲ့အထိ သေခြင်းတရားကို ရှုမှတ်ရမယ်။

နာမ်ရုပ်ဆိုတာဟာ တသီးတခြားစီ ဖြစ်နေ ပျက်နေကြတာ ဖြစ် တယ်။ ဒီတော့ ရုပ်ပိုင်းနာကျင်မှု တစ်ခုခုကို ကြုံကြုံကြုံတဲ့အခါ ဘုရား အမှူးပြုတဲ့ သူတော်ကောင်းတို့ဟာ စိတ်ကို ကိုယ်က ခွဲထွက်ကာ တည် တည်ငြိမ်ငြိမ် နေတော်မူနိုင်ကြတယ်။ သန္ဓေတည်လာတဲ့အခါ မိဘတို့ ရဲ့သမ္ဘာဝဓာတု (ကနေ့ခေတ်အခေါ် စပမ်းနဲ့ဥပေါ့လေ) ပူးပေါင်းမိကာ အဲဒီအခါမှာ အဲဒီဒြပ်ပေါင်းထဲကို ပဋိသန္ဓိဝိညာဉ် ဝင်ရောက်ပြီး တွယ်နေ

တော့တယ်။ မိဘများရဲ့ ဓာတုတွေ ပူးပေါင်းပုံ မူမမှန်ရင် ဥပမာ-
 ပါဝင်ဖွဲ့စည်းပုံ ဒြပ်တစ်ခုခုမှာ အနီ၊ ဒါမှမဟုတ် ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ အရောင်
 တစ်စုံတစ်ရာရှိခဲ့ရင် ပူးတွဲမှုက အကြည်ဓာတ် ဖြစ်မလာသမို့ ပဋိသန္ဓေ
 စိတ်ဟာ ရပ်တည်စရာ မရှိတော့ပေဘူး။ ဒီတော့ ရုပ်က အလျင်လာ
 တယ်။ စိတ်က သူ့ဆီ ဝင်ရတယ်။ နောက်မှာ ဇာတိ ဖြစ်ပွားတယ်လို့
 ဆိုတယ်။

သေတဲ့အချိန်မှာတော့ စိတ်က အဦးပထမ ချုပ်တယ်။ နောက်မှ
 ကိုယ်က လိုက်တယ်။ သူ့သေကိုကြည့်ရင် စိတ်က လှုပ်ရှားမှုအားလုံး
 ချုပ်ငြိမ်းသွားပေတယ်လို့ ကိုယ်က နွေးတုန်း၊ ဆဲလ်တွေ၊ အော်ဂန်တွေ၊
 နာမ်စနစ်တွေ တည်ရှိနေတုန်းဆိုတာကို တွေ့ရလိမ့်မယ်။ ဆရာဝန်များ
 က သေပြီလို့ ပြောပြီးတဲ့နောက်မှာ အသက်ပြန်ရှင်တယ်ဆိုတဲ့ လူတွေ
 ဟာ ဒီဆဲလ်တွေကိုပဲ အလျင်တုန်းကလို ပြန်သုံးကြဝ.ပါပဲ။

စိတ်က ဒီကိုယ်ထဲ ဝင်ရောက်ပြီးနေတဲ့အခါ ကိုယ်ရဲ့အစိတ်အပိုင်း
 တိုင်းကိုပဲ ငါ့ဟာရယ်လို့ တွယ်တာတော့တယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာ ပျက်သုဉ်း
 ခါနီးအချိန် နောက်ဆုံးခဏအထိ အဲသလို ဆက်လက် တွယ်တာတော့
 တာပါပဲ။ သေပြီးတဲ့နောက် သတ္တဝါများဟာ လူ့ဘုံမှာရှိတုန်းက ပြုလုပ်
 ခဲ့တဲ့အပြုအမူတို့ရဲ့ အကျိုးဆက်များကို ခံစားကြရတယ်ဆိုတာကို မြင်
 နိုင်တယ်။ သူတို့ဟာ နတ်လို၊ နာနာဘာဝလို ကိုယ်မဲ့သတ္တဝါများ ဖြစ်
 ကုန်ကြပြီး လူများကို ကိုယ်ထင်ပြရင်၊ အလျင်ကရှိခဲ့တဲ့ သဘာဝ
 လက္ခဏာများကို ပြတတ်ကြတယ်။ အလျင်က မကောင်းမှုပြုခဲ့၊ ညစ်
 ညမ်းတဲ့ စိတ်ရှိခဲ့၊ ပေရေတဲ့ကိုယ် ရှိခဲ့သူများက အဲဒီအတိုင်း ပြကြ
 တယ်။ ကောင်းမှုပြုခဲ့၊ သန့်စင်တဲ့စိတ် ရှိခဲ့၊ ရုပ်ရည်သန့်ပြန်ခဲ့သူတို့
 ကလည်း အဲဒီအတိုင်း ပေါ်လာတာပဲ။

ငရဲဘုံ ကျဆင်းသွားသူများကတောင် လူတွေကို အဲဒီဘုံတွေကို

ထင်ထင်ရှားရှား ပီပီပြင်ပြင် ပြသနိုင်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပျမ်းမျှလူက သူတို့ကို မြင်နိုင်တဲ့အစွမ်း မရှိဘူး။ အကြောင်းကတော့ သေပြီးတဲ့ နောက်မှာ အဲဒီသတ္တဝါတွေနဲ့ပတ်သက်လို့ ကျန်ရစ်တာဆိုလို့ စိတ်ရယ်၊ သူတို့လုပ်ခဲ့တဲ့ ကံရဲ့စွမ်းအင်ရယ်ပဲ ရှိတော့တာကိုး။

လူ့ဘုံမှာ မွေးဖွားလာပြီးတဲ့နောက် ကျုပ်တို့ဟာ ဒီလူ့ကိုယ်ကို 'ငါ့ဟာ'ရယ်လို့ ခိုင်ခိုင်မာမာ စွဲစွဲမြဲမြဲ ဆုပ်ကိုင်တော့တယ်။ ပညာရှိသူ ဟာ စိတ်မသန့်စင်တာတွေကို သမာဓိ အလေ့အကျင့်နဲ့ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေတယ်။ နောက်ဆုံး စိတ်ကို သိမြင်ကာ အတိတ်-အနာဂတ် မဲ့တဲ့ တည်ငြိမ်မှုအခြေအနေကို ရရှိတယ်။ ဒီလိုနည်းနဲ့ ကိလေသာ အားလုံးက ကင်းလွတ်ရေးကို သိနားလည်ရမယ်။

သမာဓိဟာ စိတ်နဲ့ဆိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျုပ်ကတော့ ကိုယ်နဲ့ နှုတ်ရဲ့ကိစ္စလို့လည်း မှတ်ယူတယ်။ ကိုယ်နှုတ်ဆိုတာ စိတ်ပါနေတယ် လို့ အဓိပ္ပာယ်ထွက်နေတာကိုး၊ စိတ်ရှိရင် အတွေးရှိတယ်။ အတွေးဆို တာ အတွင်းထဲက စကားပြောနေတာပဲ။ အတွေးရယ်လို့ ပေါ်ပေါက် လာကတည်းက အပြောရှိတော့တာပဲ။ အပြောရှိတဲ့အခါ စိတ်ဟာ သတ္တဝါတွေ၊ လူတွေ၊ အရာဝတ္ထုတွေဆိုတဲ့ ရုပ်ဒြပ်တွေကြား လှည့် လည်တော့တာပဲ။ ဒီအရာတွေမရှိရင် စိတ်မှာ တွယ်စရာရှိတော့မှာ မဟုတ်ချေဘူး၊ စိတ်ဟာ ဘယ်လောက် ကြမ်းကြမ်းနုနု၊ ကာမာဝစရ ဘုံမှာပဲ ကျက်စားကျက်စား၊ ရူပ အရူပဘုံတွေမှာပဲ ကျက်စားစား၊ ရုပ်ဒြပ်အခြေခံတော့ ရှိမှဖြစ်လိမ့်မယ်။ အတွင်းအပြင်အာရုံကျက်စား ရာတွေ ရှိရမယ်။ ဒါတွေ ထိတွေ့မှုရှိရမယ်။ အမြဲသိနေတဲ့ အသိရှိရ မယ်။ အရူပဘုံစိတ်မှာတောင်မှ ရုပ်မဲ့စိတ်ကိုပဲ ကျက်စားရာအဖြစ် ရှိနေ တယ်။ အတွင်းအာရုံတွေက ထင်ထင်ရှားရှား ခံစားသိရှိနေတယ်။

ဒီနေရာမှာ 'အတွင်းအာရုံကျက်စားရာ'ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရဟာ ထုံးစံ

အတိုင်းဆိုလိုတဲ့ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်စိတ်တို့ကို ဆိုလိုတာ မဟုတ်ဘူး။ အတွင်းပိုင်းက စိတ်နှလုံးနဲ့ ကျက်စားရာအာရုံတို့ကို ရည်ညွှန်းတာဖြစ်တယ်။ မိမိကိုယ်ကို မျက်စိ၊ နား စတဲ့ ကြမ်းတမ်းတဲ့ အာရုံတွေက ဖြတ်လိုက်တဲ့အခါ နောက်တစ်စုံဟာ မပျက်မယွင်း ကျန်နေ သေးတယ်။ 'ဒီဗွ'လို့ ခေါ်ဆိုရတဲ့ မျက်စိ၊ နား စသည် တို့ပါပဲ။

ဥပမာ- 'မြင်တယ်' လို့ဆိုရာမှာ မြင်တာဟာ သာမန် ရုပ်ဝတ္ထုမျက်စိ က မြင်တာမဟုတ်ဘဲ စိတ်နှလုံးရဲ့မျက်စိက မြင်တာသာ ဖြစ်တယ်။ အမြင်ခံရတဲ့ရုပ်ဟာလည်း သာမန်မျက်စိက မြင်တဲ့ အစားမျိုး မဟုတ်ဘဲ နှလုံးသားရဲ့မျက်လုံးနဲ့ မြင်တာပဲဖြစ်တယ်။ အခြားအာရုံတွေ အရာဝတ္ထု တွေကိုလည်း အလားတူ နည်းအတိုင်း နားလည်ရမယ်။

ဒီအတွင်းအာရုံကျက်စားရာများနဲ့ ဝတ္ထုများ ထိတွေ့တာဟာ ကြမ်း တမ်းတဲ့အာရုံတို့နဲ့ ဝတ္ထုများ ထိတွေ့တာထက် အများကြီး ပြင်းထန်တဲ့ အတွေ့အကြုံတစ်ရပ်ဖြစ်တယ်။ ပုဂ္ဂလိက ထိတွေ့မှုဖြစ်ပြီး အခြားသူများ မသိမမြင်သာတဲ့အရာမျိုး ဖြစ်တယ်။ ဒီအတွင်း စိတ်အာရုံကျက်စားရာ များဟာ ပြောလို့မလွယ်တဲ့အကြောင်းအရာများ ဖြစ်တယ်။ ဘယ်လိုပဲ ပြောပြပြောပြ၊ နှလုံးအဆင့်အထိ ရောက်အောင် တရားမထိုင်ဖူးသူ များက နားလည်လိမ့်မယ်မဟုတ်ဘူး။ ကျုပ်တို့ရဲ့ နေ့စဉ်သုံး ဘာသာစကားက ဒါမျိုးတွေ ပြောဖို့အတွက် နေရာမကျချေဘူး။ အတတ်နိုင်ဆုံး လုပ်နိုင် တာ ဥပမာအလင်္ကာသုံးပြတာပါပဲ။

မကျွမ်းကျင်သူများအတွင်းမှာ ကျင့်ပုံကျင့်နည်းနဲ့ ပတ်သက်လို့ လုံးဝသဘောမတူညီမှုရယ်လို့ မရှိဘူး။ ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခုတည်းကို သုံးသူ များတောင် သဘောမတူညီကြဘူး။ တပည့်တပန်းအများကြီးရှိတဲ့ ဆရာတော်တွေအဖို့ဆိုရင် ဒီ မတူကွဲပြားမှုဟာ လေးနက်တဲ့ ပြဿနာများ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ တရားတော်များထဲက အခြေခံ

နည်းနာများကိုပဲ အခြေခံအဖြစ် ယူကြရလိမ့်မယ်။ ကျုပ်တို့တစ်တွေဟာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်များနဲ့အညီ မှန်မှန်ကန်ကန် ကျင့်ကြံနေကြတာ မဟုတ်ဘူးလား။ မကျင့်ကြံဘူးလား၊ တရားတော်များကို ကျုပ်တို့ ကျင့်ကြံတာရဲ့ကိုက်တံအဖြစ် သုံးကြရပေလိမ့်မယ်။ ကိုယ်သင့်တော်တယ်ထင်သလို လျှောက်မလုပ်သင့်ဘူး။ တရားတစ်ခုပဲရှိတယ်၊ ဗုဒ္ဓတစ်ဆူပဲရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီနေ့ခေတ်မှာ ဘုရားတပည့်များဟာ လမ်းမျိုးစုံလိုက်နေကြတယ်။ ရှက်ဖွယ်၊ သိက္ခာ ကျဖွယ်ပါပဲ။

ကျုပ်ပြောနေတဲ့ အတွင်းအာရုံကျက်စားရာများဟာ လှည့်စားတတ်တယ်။ သူတို့ကို အတည်ယူလို့မရဘူး၊ လောကမှာ ရှိရှိသမျှ အားလုံးဟာ အမှန်နဲ့ မမှန် ရောနှောနေတာချည်း။ ရုပ်ဝတ္ထုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သတ္တဝါပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လူပဲဖြစ်ဖြစ် လောက ဖြစ်ရပ်မှန်သမျှ လှည့်စားတတ်တာချည်း။ လောကမှာ ရစ်ပတ်နှောင်မိနေတဲ့စိတ်ဟာလည်း အရာဝတ္ထုများကို အဟုတ် တကယ်ရှိတာတွေလို့ ယူမိအောင် မိမိကိုယ်မိမိ လှည့်စားတတ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒါတွေဟာ လှည့်စားတာတွေချည်း။ ဖြစ်လာပြီးရင် ပျက်တတ်၊ ချုပ်တတ်တဲ့ ဓမ္မတာချည်း။ ဥပမာ-လူတို့ဟာ ဓာတ်ကြီးလေးပါး ပေါင်းဖွဲ့ရာက ပေါ်ပေါက်လာတာ ဖြစ်တယ်။

အဲဒီ ဓာတ်ကြီးလေးပါး အစုအပုံကိုပဲ တွယ်ငြိကာ စိတ်က လူ၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမရယ်လို့ နာမည်တပ်လိုက်တော့တယ်။ ဒီနောက်တော့ အိမ်ထောင်ပြုကြ၊ ကလေးတွေမွေးကြတယ်။ ချစ်တာ၊ မုန်းတာ၊ မရှုဆိတ်တာ၊ အန္တရာယ်ပေးတာ၊ သတ်ဖြတ်တာတွေ ဖြစ်ကုန်ကြရော၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းရာမှာလည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။ ဒီလောကမှာ မွေးဖွားလာခဲ့ပြီဆိုရင် အသက်ရှင် ရပ်တည်ရေး အလုပ်လုပ်ကြရတယ်။ ဆိုင်မှာ၊ လယ်မှာ၊ ဝန်ထမ်းဘဝမှာ အလုပ်လုပ်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ သေတဲ့အထိ လုပ်သာသွားကြတယ်။ ဘာမှမပြီးဘူး။ ကျုပ်တို့သေရင်

အခြားတစ်ယောက်ယောက်က ကျုပ်တို့နေရာယူမယ်၊ သူတို့လည်း ဘာမှမပြီးခင် သေကြရမှာပါပဲ။

ကမ္ဘာလောကကြီး တည်ရှိနေသရွေ့ ကျုပ်တို့လူတွေ လောကထဲ မွေးဖွားလာကြကာ အလုပ်တစ်ခုတည်းကိုပဲ ထပ်ကာ ထပ်ကာ လုပ်နေ ကြရမှာ ဖြစ်တယ်။ သေတော့ ဘယ်သူမှ ကိုယ့်လုပ်အားရဲ့ အသီးအပွင့် တွေကို ကိုယ်နဲ့အတူ ယူမသွားနိုင်ကြဘူး။ မိမိကိုယ်ကာယကိုတောင် ထားရစ်ခဲ့ကြရမှာ။ ကျုပ်တို့ ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ ကောင်းတဲ့အလုပ်၊ မကောင်း တဲ့အလုပ်ကသာ ခန္ဓာကိုယ်သေပြီးတဲ့နောက်မှာ မသေဘဲ ကျန်နေမှာ ဖြစ်တယ်။

သက်ရှိလောကဟာ စိတ်ကို လှည့်ဖြားနိုင်တယ်ဆိုတာ ဘာမှ မဆန်းဘူး၊ သက်မဲ့လောကကတောင် လှည့်စားတတ်သေးတာကိုး။ ဒါကို တောတွေ၊ မြိုင်တွေကိုကြည့်ရင် သဘောပေါက်နိုင်တယ်။ ဝေဝေ ဆာဆာ ပေါက်နေကြတဲ့ သစ်ပင်အမျိုးမျိုး၊ အပွင့်တွေ၊ အသီးခိုင်တွေနဲ့ လှနေတဲ့ သစ်ကိုင်းကြီးတွေ၊ လူ့ဉာဏ်နဲ့ လိုက်မမိတဲ့ အလှမျိုး၊ အစီ အစဉ်မျိုးနဲ့ စွဲလမ်းစဖွယ် ခင်းကျင်းထားကြတာကလား။ ဒီလိုရှုခင်းမျိုး မြင်ရသူတိုင်း နှစ်သက်အားရ ချီးကျူးကြရတာပဲ။

ပြီးတော့ တောင်စွန်းတွေ၊ တောင်စောင်းတွေ၊ ဂူကြီးဂူငယ်တွေ၊ မသိရတဲ့ လက်တစ်လက်က သေသေချာချာ ထွင်းထုထားသလို ထူးဆန်းပြီး အစီအစဉ်ကျနလှတယ်။ ပြီးတော့ မြစ်တွေ၊ ချောင်းတွေ၊ ကုန်းမြင့်က မြေပြန့်ဆီ စီးဆင်းလာကြ၊ အကွေ့တွေ၊ အကောက်တွေ၊ မြစ်ကျဉ်းတွေ၊ ကမ်းပါးစောက်တွေ၊ ဝဲတွေ၊ ဂယက်တွေနဲ့ ခုန်ပျံနေကြ တဲ့ ငါးအအုပ်အသင်းတွေ ပတ်ချာဝိုက်လို့။ ဒါတွေဟာ အင်မတန် စွဲမက်ဖွယ်မြင်ကွင်းတွေပဲ။ သူတို့အလှကို ဆက်ကြည့်နေမယ်ဆိုရင် သူတို့ကို ကြည့်နူးမှုမှာ မေ့မြောသွားရပြီး သူတို့ဟာ အကောင်အထည်

ရှိတယ်။ အမှန်တကယ်ရှိတယ်လို့ ထင်လာရပါလေရော။ ဒါပေမဲ့ ခဏနေတော့ သူတို့ဟာ ကျုပ်တို့မှတ်ဉာဏ်ထဲက ပျောက်ကွယ်သွားကြ ရော၊ ဒါမှမဟုတ်လည်း သူတို့နဲ့ ကျုပ်တို့ ခွဲကြရရော။ ဘာမှ မကျန်ရစ် တော့ဘူး။ အားလုံး အနိစ္စချည်။

ကမ္ဘာလောကရှိ အရာဝတ္ထုများ ပိုင်ဆိုင်တဲ့ လှည့်စားနိုင်စွမ်းဟာ ကမ္ဘာလောကမှာပဲ ဖြစ်သေးတဲ့ ဓမ္မမှာလည်း ရှိနေတယ်။ ဒါကို ထိုင်ပြီး တရားရှုမှတ်ရာမှာ တွေ့မြင်နိုင်တယ်။ စိတ်ဟာ သမာဓိထဲဝင်လာတဲ့ အခါ မိမိကို အတွန်းခံလိုက်ရသလို ခံစားရပြီး ရုတ်တရက် ကြောက်ရွံ့မှု ဖြစ်သွားတတ်တယ်။ တစ်ခါတလေကျတော့လည်း မိုးချုန်းသံလို ကျယ် ကျယ်လောင်လောင် အသံကြီး ပေါ်လာတတ်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ် ရင် လည်း အပိုင်းပိုင်း အစိတ်စိတ်ကွဲရသလို ထင်ရတယ်။ ဒါမှမဟုတ်ရင် လည်း တောက်ပကြည်လင်တဲ့အလင်းပေါ်လာပြီး အရာမျိုးစုံကို အလင်း ရောင်ဖြာခသလို ထင်ရတယ်။ ဒါတွေဟာ တကယ်ပဲလို့ ယုံကြည်မိကြ တယ်။ ဒါပေမဲ့ မျက်စိကိုလည်း ဖွင့်လိုက်ရော ပျောက် ကွယ်ကုန်ကြတာ ပဲ။ အစုံဖြစ်တတ်တာပါပဲ။ တစ်ခါတလေ စိတ်တည် ငြိမ်သွားတဲ့အခါ သားရဲတွေ၊ တစ္ဆေတွေ၊ ဘီလူးနဲ့ နတ်ဆိုးမျက်နှာတွေ မြင်ရတယ်။ ကြောက်လန့်ပြီး ထွက်ပြေးမိတော့တာပဲ။ တချို့လူများ ရူးသွပ်သွားကြရ တယ်။ လောကီပဲဖြစ်သေးတဲ့ ဓမ္မဟာလည်း အခြား လောကီအရာများနဲ့ ထပ်တူ ကျုပ်တို့ကို လှည့်စားတတ်ချေတယ်။

ဒီခန္ဓာကိုယ်ကို မတင့်တယ်ဘူး (အသုဘ)ရယ်လို့ ရှုမှတ်နေတယ် ဆိုပါစို့။ ဒါ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့သဘာဝအမှန်ပဲလို့ စွဲစွဲမြဲမြဲ ယုံကြည် သွားတဲ့ အခါ အသုဘအမြင် ပေါ်လာတော့တယ်။ ကိုယ်ကာယတစ်ခုလုံးကို ဖူးရောင် ပုပ်ပွနေတယ်လို့ မြင်လာတော့တယ်။ အမှန်တကယ်မှာတော့ နေ့စဉ် ဘဝပုံမှန်အခြေအနေမှာ မဖူးရောင်သေး၊ မပုပ်သေးတဲ့ ကိုယ်

ကာယဟာ စွဲမက်စရာကင်းပြီးပါ။ ကျုပ်တို့ဟာ စိတ်ရဲ့လှည့်စားချက်များကြောင့် အထင်မှောက်မှားကာ စက်ဆုပ်စရာကောင်းတာကိုပဲ အဆုံးစွန်အမှန်လို့ ယူဆသွားမိတော့တယ်။ ဒီအထင်ကို တွယ်နေလိုက်တာ အရာရာ ပုပ်စော်နံ့သလို ဖြစ်ကုန်ပါရော။ သွားလေရာရာ အပုပ်နံ့ချည့်ရနေတော့တယ်။

ဓမ္မကို သိမြင်ဖို့ လေ့ကျင့်ပေးနေတဲ့ စိတ်ကိုပဲ လောကီဖြစ်နေသေးတဲ့ ဓမ္မ(တရားအကျင့်)က လှည့်စားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ဗုဒ္ဓက 'စိတ်က စိတ်ကို လှည့်စားတယ်လို့ ဟောတော်မူတယ်။ စိတ်က စိတ်ကို လှည့်စားနေတာကို ဘယ်လိုလုပ် သိမြင်ရပါ့မတုံး။ 'စိတ်'နဲ့ 'နှလုံး' ခြားနားပုံကို မသိရင်တော့ ခက်တယ်။

စိတ်နဲ့နှလုံးဟာ မတူကွဲပြားတဲ့ အရာနှစ်ခုဖြစ်တယ်။ ဒီနေရာမှာ 'နှလုံး'ဆိုတာ နေ့စဉ်သုံးစကားမှာလို အလယ်ဗဟိုမှာရှိနေတဲ့အရာကို ဆိုလိုတယ်။ 'စိတ်'ဆိုတာက အတွေး၊ အကြံ၊ သိမြင်တတ်ခြင်း၊ စိတ်ကူးတတ်ခြင်း၊ မှတ်သားခြင်း၊ ခံစားခြင်း၊ စိတ်ပိုင်းဖြစ်ရပ် အထောင်အသောင်းပင်ဖြစ်တယ်။ လူများက များသောအားဖြင့် နှလုံးနဲ့စိတ်ကို အတူတူပဲလို့ ယူဆကြပေမယ်လို့ ထိုင်းစကားမှာဆိုရင်လည်း တစ်လုံးနဲ့ တစ်လုံး ပြောင်းလဲလေ့ရှိကြပေမယ်လို့ စိတ်နဲ့နှလုံးကို ခွဲခြားလို့ရပါတယ်။

တစ်ခါတလေ ဗုဒ္ဓက စိတ်(စိတ္တ)ဟာ ပင်ကိုအားဖြင့် ဝင်းပနေတယ်။ ဒါပေမဲ့ မတော်တဆပေါ်ပေါက်လာတဲ့ ကိလေသာတို့ရဲ့ တိုက်ခိုက်မှုခံရတယ်လို့ဟောတယ်။ တခြားနေရာများမှာတော့ စိတ်ဟာ ပင်ကိုကပဲ ညစ်ညမ်းနေတယ်လို့ ဟောပါတယ်။ ဘုရားက စကား ပရိယာယ်အသွယ်သွယ်နဲ့ ဟောတော်မူခဲ့လေတော့ နှလုံးနဲ့စိတ်ကို လေ့လာသူများ တော်တော်ကလေး ရှုပ်ထွေးကုန်ကြတယ်။

အခြေခံအဆင့်က ကြည့်လိုက်ရင်တော့ 'စိတ်'ဆိုတာ အတွေး၊ စိတ်ကူး၊ အသိအမြင်၊ စိတ်ဖြစ်စဉ်အမျိုးမျိုးပါပဲ။ ထိန်းချုပ်မှုအောက် ဆောင်ကြဉ်းဖို့ ခဲယဉ်းတယ်။ အိပ်နေစဉ်မှာတောင် စိတ်ဟာ ဟိုဒီ လှည့် ပတ်ကာ အိပ်မက်လို့ခေါ်ကြတဲ့ သူ့အတွက် လောကတွေကို ဖန်ဆင်း နေတာပဲ။ နေ့စဉ် အလုပ်ဖြစ်တဲ့ လယ်ယာအလုပ်၊ ဝယ်တာ ရောင်းတာ စတာတွေ ရန်ဖြစ်တာ၊ တိုက်ခိုက်တာ၊ သတ်ဖြတ်တာတွေ လုပ်နေ တယ်လို့ စိတ်ကူးယဉ်လာစေတယ်။

ဒီ ဂနာမငြိမ်တဲ့ ကျုပ်တို့ရဲ့စိတ်ကို တစ်ခုတည်းရောက်လာခြင်း (ဧကဂ္ဂတာ)တည်ငြိမ်မှုခံစားရအောင် ကျင့်ပေးရင် ဧကဂ္ဂတာဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ဟာ ဒေါသ စတဲ့ ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေနဲ့ တသီးတခြား ရပ်တည်နေတာကို မြင်ကြရမယ်။ စိတ်နဲ့ ကိလေသာတို့ဟာ တစ်ခု တည်းမဟုတ်ကြပါဘူး။ ဟုတ်ခဲ့ရင် စိတ်ကို သန့်ရှင်းအောင်ပြုလုပ်ရေး မဖြစ်နိုင်ချေဘူး။ စိတ်ဟာ မိမိကို ကိလေသာတွေ တပ်ဆင်ပေးမယ့် စိတ်ကူးမှုတွေကို ဖန်တီးတယ်။ ဒီနောက် ဘယ်ဟာက စိတ်၊ ဘယ်ဟာ က ကိလေသာ မရေမရာ ဖြစ်လာရတော့တယ်။

မြတ်စွာဘုရားက 'စိတ္တံ- ပဘဿရံ အာဂန္တုကေဟိ ကိလေ သေဟိ'လို့ ဟောတယ်။ 'စိတ်ဟာ မပြတ်ဝင်းပလို့နေတယ်။ ကိလေသာ တို့ဟာ သူ့ဆီဝင်ရောက်လာကြတဲ့ သီးခြားအရာများဖြစ်ကြတယ်'တဲ့။ ဒီစကားက ဒီပြဿနာနဲ့ပတ်သက်လို့ ဘုရားရှင်ရဲ့ ဟောပြောချက်ဟာ ရှင်းနေတာပဲဆိုတာကို ပြတယ်။

လောကအနေနဲ့ လောကရယ်လို့ဖြစ်ဖို့ ပါဝင်ဖွဲ့စည်းထားရာ အစိတ်အပိုင်းအားလုံးရှိရမယ်။ လောကရပ်တည်မှုဟာ သူတို့အပေါ်မှာ တည်တယ်။ သူ့ဘာသာရပ်တည်တဲ့ တစ်ခုတည်းအရာဆိုလို့ ဗုဒ္ဓရဲ့ သွန်သင်ချက်ဓမ္မပဲ ရှိတယ်။ ဓမ္မကို ထွေပြားတယ်။ မျိုးစုံပါဝင်တယ်လို့

ယူဆသူဟာ ဓမ္မကို ကျကျနန ထိုးထွင်းမသိ မမြင်သေးလို့ပဲ။

ရေဟာ သူ့သဘာဝအရ စင်ကြယ်တဲ့ ထွင်းဖောက်မြင်ရတဲ့ အရည်ဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆေးရောင်ထည့်လိုက်ရင်တော့ လိုက်လျောညီထွေ အရောင်ပြောင်းပေလိမ့်မယ်။ အနီရောင်ထည့်ရင် အနီ၊ အနက်ရောင်ထည့်ရင် အနက် ပြောင်းလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့ထဲထည့်လိုက်တဲ့ ဒြပ်ကိုလိုက်ပြီး ရေက အရောင်ပြောင်းတာတောင်မှပဲ သူ့ရဲ့ပင်ကို စင်ကြယ်မှု အရောင်မဲ့မှုကို စွန့်လိမ့်မယ်မဟုတ်ဘူး။ ပညာရှင်တစ်ဦးက အရောင်ဆိုးထားတဲ့ရေကို ပေါင်းခဲလိုက်ရင် သူ့သဘာဝအခြေကို ပြန်ရလိမ့်မယ်။ ဆိုးဆေးဟာ ပြင်ပအသွင်အပြင် အပြောင်းအလဲကိုသာ ဖြစ်စေနိုင်တယ်။

ရေဟာ အလွန်အသုံးဝင်တဲ့ အရာဝတ္ထုဖြစ်တယ်။ ညစ်ညမ်းနေတဲ့ အရာမျိုးစုံကို သန့်စင်စေနိုင်စွမ်းတယ်။ အလားတူပဲ မိမိရဲ့စင်ကြယ်မှုဟာ ညစ်ထေးစေတတ်တဲ့ အရာအားလုံးကို လွှမ်းခြုံကာ ဆေးကြောပစ်နိုင်တယ်။ ပညာရှိတို့ဟာ စိတ်ကို စွန်းထင်းစေတဲ့ ကိလေသာအညစ်အကြေးတို့ လွင့်စဉ်အောင် စိတ်ကို ပေါင်းတင်နိုင်၊ စစ်ယူနိုင်ကြတယ်။

‘စိတ်’ဆိုတဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို ရည်ညွှန်းပါတယ်။ စိတ်ဟာ မလှုပ်ရှားဘဲ မနေနိုင်ဘူး။ အိပ်နေစဉ်မှာတောင် စိတ်ဟာ အရာပေါင်းစုံကို အိပ်မက်ထဲမှာ ဖန်ဆင်းနေတယ်။ ငြိမ်နေလို့ မရဘူး၊ မအိပ်စက်နိုင်ဘူး။ နေ့နဲ့ည လှုပ်ရှားရာမှာ ခွဲခြားမှုမရှိဘူး၊ မောပန်းပြီး နားတာ ကိုယ်ပဲ ဖြစ်တယ်။ စိတ်မဟုတ်ဘူး၊ စိတ်မှာ ပုံသဏ္ဍာန်မရှိဘူး။ ဘယ်နေရာမဆို ထွင်းဖောက်နိုင်တယ်။ တောင်တန်းကြီးတစ်ခုလုံးကိုတောင် ကျော်ဖြတ်နိုင်တယ်။ စိတ်ဟာ ဖော်ပြနိုင်တာထက် တန်ခိုးတွေ ပိုရှိတယ်။

နှလုံးဟာ အရာဝတ္ထုတို့ရဲ့ ဗဟိုမှာ တည်ရှိတဲ့ အရာဖြစ်ပြီး ရုပ်သဏ္ဍာန်ကင်းမဲ့တယ်။ အတိတ်၊ အနာဂတ်၊ အတွင်းအပြင်၊ ကုသိုလ်၊

အကုသိုလ် ဟိုဟိုဒီဒီ လှုပ်ရှားမှု မဲ့ကင်းတဲ့အသိကလေးမျှ ဖြစ်တယ်။
အရာဝတ္ထုရဲ့ ဗဟိုချက်ရှိလေရာရာ သူ့နှလုံးရှိတာပါပဲ။

‘နှလုံး’ဆိုတဲ့စကားလုံးက ဗဟိုအချက်အချာကို ဆိုလိုတာကိုး။
စကားပြောရာမှာတော့ လူတစ်ယောက်ကို သူ့နှလုံးကိုမေးရင် သူ့
ရင်ဘတ်ဗဟိုချက်ကို ထောက်ပြမှာပဲ။ တကယ်ကတော့ ဒါ နှလုံး
မဟုတ်ပါဘူး။ ‘နှလုံးအခြေ’ (ဟဒယဝတ္ထု)မျှ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်ကာယ
ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းအသီးသီးကို အာဟာရဖြစ်စေဖို့၊ ထိန်းသိမ်းဖို့ သွေးကို
လည်ပတ်စေ၊ လှည့်ပတ်သွားလာစေအောင် လွှတ်ပေးတဲ့ အင်္ဂါအစိတ်
အပိုင်းပေါ့။ ကျုပ်ပြောနေတဲ့ နှလုံးက ရုပ်ဝတ္ထုမဟုတ်ဘူး၊ ပုံသဏ္ဍာန်
ကင်းမဲ့တယ်။

(မြန်မာလိုမှာတော့ ‘နှလုံး’ဆိုရင် သွေးလှည့်ပတ်မှုကို လုပ်ပေးတဲ့
အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းပဲဖြစ်နေပါတယ်။ ‘စိတ်နှလုံး’လို့ တွဲဆိုမှ Heart
အဓိပ္ပာယ်ပေါ်လွင်ပါမယ်။ ။ မြန်မာပြန်သူ။)

များသောအားဖြင့်တော့ ကျမ်းစာများမှာ ‘စိတ်’(စိတ္တ)နဲ့ ‘နှလုံး’
(မနော) ဝေါဟာရနှစ်ခုဟာ တစ်ခုတည်းပဲအဓိပ္ပာယ်ဆောင်ပါတယ်။
ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ‘စိတ်ဘယ်လိုရှိရှိ၊ အဲဒီအတိုင်း နှလုံးရှိတယ်။ နှလုံး ဘယ်
လိုရှိရှိ၊ အဲဒီအတိုင်း စိတ်ရှိတယ်’လို့ ဟောတော်မူတယ်။ ဝေါဟာရ
နှစ်ခု အဓိပ္ပာယ်တူဖြစ်ကြောင်း ဒီအဆိုအမိန့်တွေမှာ မြင်သာတယ်။

‘စိတ္တံ ဒန္တံ သုခါဝဟံ’ ပဲ့ပြင်ထိန်းသိမ်းအပ်တဲ့စိတ်ဟာ ချမ်းသာကို
ဆောင်တယ်။ ‘မနော ပုဗ္ဗင်္ဂမာ ဓမ္မာ’ ဓမ္မတို့ကို နှလုံး(မနော)ရှေ့သွား
တယ်။ အများအားဖြင့်တော့ ဗုဒ္ဓဟာ ‘စိတ်’ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို သုံးပြီး
အဘိဓမ္မာမှာဆိုရင် ‘စိတ်’နဲ့ စေတသိက်(စိတ္တနဲ့ စေတသိက) စကား
နှစ်လုံးပဲ သုံးထားတယ်။ ဒါဟာ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ စိတ်က နှလုံး
ထက် ပိုမိုထင်ရှားတဲ့အခန်းက ပါဝင်ကပြနေရလို့ပါပဲ။ ကိလေသာ