

စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ

သင်နှင့်သင့်ပြဿနာများ ဗုဒ္ဓနည်းကျဖြေရှင်းခြင်း

အောင်လှိုင်-မြန်မာပြန်



**YOU & YOUR
PROBLEMS**

DR. K SRI DHAMMANANDA

mgvye.com

ယနေ့ကာလလူသားတွေကိုကြည့်ရင် ရှေးကာလလူသားတွေနဲ့ မထူးခြားနားတဲ့ ပုံစံတွေအတိုင်း မပြောင်းမလဲ ဆက်လက်တည်ရှိနေတဲ့ အခြေအနေကို တွေ့ရပါတယ်။ ရှေးကာလလူသားတွေဖြစ်ဖြစ်၊ ယနေ့ တိုးတက်ခေတ်မီပါတယ်ဆိုတဲ့ လူသားတွေဖြစ်ဖြစ် သူတို့ မဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ ပြဿနာတွေကို ဗုဒ္ဓရဲ့အကြံပြုလမ်းညွှန်ချက်ခံယူပြီးမှ အောင်မြင်စွာဖြေရှင်းနိုင်တာကို ဘယ်သူမှ ငြင်းချက်ထုတ်နိုင်စွမ်း မရှိအောင်အထိ သက်သေသာဓကတွေ များစွာရှိခဲ့ပြီးပါပြီ။

ဆရာတော်ဓမ္မနန္ဒဟာ တရားဟောဓမ္မကထိကလည်းဖြစ်၊ အတိုင်ခံအကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်လည်းဖြစ်တာကြောင့် ဗုဒ္ဓဘာသာအားလုံးတို့အတွက် သာမက အခြားဘာသာဝင်တို့ရဲ့ စိတ်ပိုင်းရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာအဝဝကိုပါ ကူညီဖြေရှင်းပေးနိုင်သူတစ်ယောက်အဖြစ် မားမားမတ်မတ် ရပ်တည်ပေးလျက်ရှိနေပါတယ်။



သင်နှင့်သင့်ပြဿနာများ ဗုဒ္ဓနည်းကျဖြေရှင်းခြင်း

အောင်လှိုင်-မြန်မာပြန်

ISBN 9789997111746

KGT36

9 789997 111746

1,300.00KS

သင်နှင့်သင့်ပြဿနာများဝုဒ္ဓနည်းကျဖြေရှင်းခြင်း အောင်လှိုင်

အပြင်အဆင်-အမ်အက်စ်အို၊ စာမျက်နှာ ၁၀၃ မျက်နှာ၊ ၁၃ ဝင်ဘီ x ၂၀.၅ ဝင်ဘီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကင်း။

ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း။

၂၀၁၆၊ ဇူလိုင်လ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀၊

ရောင်းစျေး ၁၃၀၀ ကျပ်



သင်နှင့်သင့်ပြဿနာများ
ဗုဒ္ဓနည်းကျဖြေရှင်းခြင်း
**YOU & YOUR
PROBLEMS**

Dr. K Sri Dhammananda

အောင်လှိုင်
မြန်မာပြန်

မဝေမာကြီး၊ ၂၀၁၆

သင်နှင့် သင့်ပြဿနာများ စကားဦး

မလေးရှားနိုင်ငံနဲ့ စင်္ကာပူနိုင်ငံမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာဆိုင်ရာပညာပေး လှုပ်ရှားမှုများကို ရာစုနှစ်ထက်ဝက်ကျော်အထိ ကြည်ညိုဖွယ်ကောင်းတဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာဘုန်းတော်ကြီး ဒေါက်တာ ကေသီရိဓမ္မနန္ဒက သူ့ရဲ့တတ်မြောက်နားလည်လေ့လာကျင့်ကြံထားတဲ့ ဗုဒ္ဓရဲ့အဆုံးအမတွေကို တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ ရှိတဲ့ မရေမတွက်နိုင်တဲ့ လူထုပရိသတ် နားလည်ကျင့်ကြံနိုင်အောင် မျှဝေပြီး ဗုဒ္ဓဘာသာဆိုင်ရာအသိဉာဏ်များ လင်းလက်စေခဲ့ပါတယ်။

ဆရာတော်က ဗုဒ္ဓဒေသနာကျမ်းတွေကို ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအနှံ့ရောက်နိုင်တဲ့ အခြေအနေအထိရောက်အောင် စာအုပ်ပေါင်းများစွာ ရေးသားထုတ်ဝေဖြန့်ချိခဲ့ပါတယ်။ ဆရာတော်ရဲ့တရားဟောတဲ့ပုံစံဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ က အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ ဗုဒ္ဓဟောကြား ဆုံးမခဲ့တဲ့မူအတိုင်း ယနေ့ကာလ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာရှိနေတဲ့ လူတွေကို ဗုဒ္ဓက တိုက်ရိုက်ဟောကြားဆုံးမထားတဲ့ ပုံစံဖြစ်အောင် စီစဉ်ပေးထားပါတယ်။

ယနေ့ကာလလူသားတွေကိုကြည့်ရင် ရှေးကလူသားတွေနဲ့ မထူးခြား

နားတဲ့ ပုံစံတွေအတိုင်း မပြောင်းမလဲ ဆက်လက်တည်ရှိနေတဲ့ အခြေအနေကို တွေ့ရပါတယ်။ ရှေးက လူသားတွေဖြစ်ဖြစ်၊ ယနေ့ တိုးတက်ခေတ်မီပါတယ် ဆိုတဲ့ လူသားတွေဖြစ်ဖြစ် သူတို့ မဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ ပြဿနာတွေကို ဗုဒ္ဓရဲ့အကြံ ပြုလမ်းညွှန်ချက်ခံယူပြီးမှ အောင်မြင်စွာဖြေရှင်းနိုင်တာကို ဘယ်သူမှ ငြင်းချက်ထုတ်နိုင်စွမ်း မရှိအောင်အထိ သက်သေသာဓကတွေ များစွာရှိခဲ့ ပြီးပါပြီ။

ဆရာတော်ဓမ္မနန္ဒဟာ တရားဟောဓမ္မကထိကလည်းဖြစ်၊ အတိုင်ခံ အကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်လည်းဖြစ်တာကြောင့် ဗုဒ္ဓဘာသာအားလုံးတို့အတွက် သာမက အခြားဘာသာဝင်တို့ရဲ့ စိတ်ပိုင်းရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာအဝဝကိုပါ ကူညီဖြေရှင်းပေးနိုင်သူတစ်ယောက်အဖြစ် မားမားမတ်မတ် ရပ်တည်ပေး လျက်ရှိနေပါတယ်။



အခန်း - ၁

ပြဿနာများ

ပြဿနာ၏ပင်ကိုသဘာဝနှင့် ဖြစ်စေသော အကြောင်းအရင်း

ဘယ်အရာက ကျွန်ုပ်တို့ကို ပြဿနာဖြစ်စေသလဲ?

ဤကမ္ဘာလောကမှာ ဘယ်လူသားမှပြဿနာတွေကို ရင်မဆိုင်ရဘဲ ရှင်သန်ရပ်တည်ဖို့ လုံးဝမဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ထို့အတူ ကြုံတွေ့လာရတဲ့ပြဿနာ တွေကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း မပြုဘဲ မျက်ကွယ်ပြုထားဖို့လည်း မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့လူသားတွေမွေးလာတဲ့ အချိန်ကစပြီး ဘဝနိဂုံးနောက်ဆုံးထွက် သက်အထိ အမျိုးမျိုးသော ပြဿနာအရှုပ်အထွေးတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတာကိုပဲ ဘဝလို့ဆိုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ပြဿနာအခက်အခဲတွေကနေ ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားချင်တယ်ဆိုရင် ပြဿနာရဲ့ပင်ကိုသဘာဝနဲ့ ပြဿနာ အရင်းခံကို ခွဲခြားနားလည်ထားဖို့လိုပါတယ်။ ပြဿနာဟာ ကျွန်တော်တို့ အသက်ရှင်သန်ရပ်တည်ရတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကို သေချာစွာ စဉ်းစားနားလည် စေဖို့နဲ့ ကျွန်တော်တို့ ဘာကြောင့်များလှစွာသော ပြဿနာတွေကို ရင်ဆိုင်နိုင် မယ့်နည်းလမ်းတွေ ရှာဖွေရတာလဲဆိုတဲ့ အချက်ကို အကြံ ပြုထောက်ပြပေး ထားပါတယ်။

တကယ်လို့ ကျွန်တော်တို့က မိမိကိုယ်ကျိုးအတွက် (သို့) လူတိုင်းအတွက် အမှားတွေကို ဖန်တီးမိခဲ့တယ်ဆိုရင် ပြဿနာတွေဆင့်ကဲမွေးဖွားလာပြီး ပြဿနာရဲ့အင်အားကြီးရင် ကြီးသလောက် ပြင်းထန်တဲ့ ပဋိပက္ခတွေကနေစစ်ပွဲတွေဖြစ်လာတဲ့အထိ အခြေအနေဆိုးလာတတ်ပါတယ်။ ဘယ်သူမဆို ပြဿနာတွေ၊ အမှားတွေကို မဖန်တီးခဲ့ရင်၊ အမှားမရှိအောင် အတတ်နိုင်ဆုံးနေနိုင်ရင်တော့ ဒီကမ္ဘာလောကမှာ ဘယ်လိုပြဿနာမျိုးမှ မရှိနိုင်ပါဘူး။

ကျွန်တော်တို့တစ်ဦး၊ တစ်ယောက်ချင်းအလိုက် ပြဿနာဖြစ်စေရတဲ့ အခြေခံအကြောင်းအရင်းကို နားလည်မယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့အတွက် မလိုအပ်တဲ့ကြောက်ရွံ့မှုတွေ၊ စိုးရိမ်သောကတွေ၊ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုမရှိသလို ခံစားရတာတွေကနေ လွတ်မြောက်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

မည်သူမဆို ပျော်ရွှင်ငြိမ်းချမ်းတဲ့ဘဝကို ပိုင်ဆိုင်လိုကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ဘဝမှာ ဘယ်လောက်အတိုင်းအတာအထိ ပျော်ရွှင်ငြိမ်းချမ်းမှု ရနေမလဲဆိုတာကိုတော့ အမှန်တကယ်ပြောရခက်ပါတယ်။

လူသားအားလုံးရဲ့သဘာဝအရ ပျော်ရွှင်မှုကို အချိန်ခဏလေးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အချိန်တာရှည်စွာပဲဖြစ်ဖြစ် ရနိုင်သလောက် ရယူလိုကြပါတယ်။

ပျော်ရွှင်မှုကို ရေရှည်ထိမ်းသိမ်းရယူထားနိုင်ဖို့ ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်ဆိုတဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်ကို ကျွန်တော်တို့ အမှန်တကယ် နားလည်နိုင်ပြီဆိုရင်တော့ ဘဝတစ်သက်တာ ပျော်ရွှင်မှုတည်တံ့အောင်လုပ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့က ပြဿနာရဲ့ အခြေခံအရင်းအမြစ်ကိုလည်း မသိ၊ ပြဿနာတစ်ခုဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ ကြိုးစားနေတုန်း နောက်ထပ် ပြဿနာအသစ်တစ်ခုကို ထပ်ပြီး ဖန်တီးမိတာ၊ မဖြေရှင်းနိုင်တာဆိုရင်တော့ ပြဿနာအရှုပ်အထွေးထဲကနေ လွတ်မြောက်ဖို့ မလွယ်ကူလှပါဘူး။ ဒီလို အခြေအနေဟာ ပိုက်ကွန်ထဲမိနေတဲ့ ခြင်္သေ့က ရုန်းကန်ပြီး ထွက်ဖို့ အပြင်းအထန်ကြိုးစားလေ ပိုက်ကွန်ကပိုရှုပ်ထွေးသွားပြီး လွတ်မြောက်ဖို့ခက်ခဲလေဖြစ်နေတဲ့ အဖြစ်အပျက်နဲ့ ဆင်တူလှပါတယ်။

တကယ်လို့ အမှတ်မထင်ဖန်တီးမိလိုက်တဲ့ ပြဿနာအသစ်က အသေးအဖွဲ့ပြဿနာလောက်ပဲဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ အနည်းငယ်သည်းခံ

လိုက်ရုံနဲ့ မကောင်းတဲ့ခံစားချက်တွေ သက်သာလျော့ကျသွားစေနိုင်ပါတယ်။

ဥပမာအနေနဲ့ ကျွန်တော်တို့မှာ အစာအိမ်ရောင်နာရှိပြီး ဝေဒနာအပြင်းအထန် ခံစားရတယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ ဒီဝေဒနာရောဂါပျောက်ကင်းဖို့ ဆရာဝန်တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ တိုင်ပင်ရပါလိမ့်မယ်။

တကယ်လို့ ဆရာဝန်က ကျွန်တော်တို့ ခွဲစိတ်ကုသခံဖို့လိုတယ်လို့ ပြောလာခဲ့ရင် ကျွန်တော်တို့ခံစားနေရတဲ့ဝေဒနာ ပိုပြီးမဆိုးရွားလာစေဖို့ ဆရာဝန်ရဲ့လမ်းညွှန်အကြံပြုချက်ကို လိုလိုလားလားလက်ခံရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်တစ်ခုစဉ်းစားရမှာက ကျွန်တော်တို့အခြားနည်းလမ်းနဲ့ ဖြေရှင်းဖို့ ရွေးစရာရှိမရှိဘဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတော့ ပြဿနာလို့ဆိုလောက်တဲ့ ဝေဒနာ၊ ဒုက္ခဆက်လက်တည်ရှိခြင်းကို အပြီးပြတ်ဖယ်ရှားပစ်နိုင်ဖို့ ခွဲစိတ်ကုသခြင်းဆိုတဲ့ သေးငယ်တဲ့ ပြဿနာကို ကျွန်တော်တို့ပျော်ပျော်ကြီး ရင်ဆိုင်သင့်ပါတယ်။

ဆိုလိုချင်တာကတော့ ပြဿနာ ၂-ခုအနက် တစ်ခုကသေးငယ်ပြီး ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းလိုက်တာနဲ့ ကြီးမားတဲ့ ပြဿနာပါ ပပျောက်သွားမယ်ဆိုရင် သေးငယ်တဲ့ပြဿနာတွေကို လိုလားကျေနပ်စွာနဲ့ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းပေးဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ရောဂါအတွက် ခွဲစိတ်ကုသခံရမှာလည်း အခုလို စဉ်းစားဆင်ခြင်ပေးပါ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အစာအိမ်ရောင်ဝေဒနာကြောင့် နာကျင်ခံစားရမှုတွေကို နောက်ဆုံးမှာ အောင်မြင်စွာ ဖယ်ရှားနေပါလားလို့ စဉ်းစားတွေးတောရင်း ခွဲစိတ်ကုသခံနေတဲ့ ကာလအတောအတွင်းမှာ နာကျင်မှုတွေကို သည်းခံနိုင်ဖို့ စိတ်ဓာတ်ခွန်အားကိုရယူ မွေးမြူပါ။ သည်းခံနိုင်စွမ်းဖြင့် နာကျင်မှုများကို အောင်မြင်စွာ ဖြတ်ကျော်မယ်လို့ စိတ်ဆုံးဖြတ်ချက်ချထားပါ။

ဒီလိုစိတ်ဓာတ်နဲ့ လေ့ကျင့်ထားနိုင်ပြီဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ အားလုံး ရုတ်တရက် တွေ့ကြုံလာနိုင်တဲ့ နာကျင်မှုတွေကို အပြုံးမျက်နှာနဲ့ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ရင်ဆိုင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အချိန်ကာလတာရှည်စွာ ရှင်သန်တည်ရှိနေတဲ့ ပြဿနာတွေကို ကျွန်တော်တို့က ပြဿနာသေးအဖွဲ့တစ်ခုနှစ်ခုတောင် ဖြေရှင်းနိုင်ခဲ့ခြင်း မရှိ

ခဲ့ရင်၊ (သို့) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ (သို့) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ တစ်စုံတစ်ရာ စွန့်လွှတ်အနစ်နာခံခြင်း မရှိခဲ့ရင် ဘယ်လိုမှ အောင်မြင်စွာ ကျော်လွှားနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

တကယ်လို့ ကျွန်တော်တို့က အမှန်တရားအတွက် ခေါင်းမာတတ်တဲ့ သူတွေဖြစ်နေရင်လည်း အမှန်ကိုလက်ခံသူဖြစ်ပေမဲ့ ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်သူ တော့ ဖြစ်မလာနိုင်ပါဘူး။

လူတိုင်းမှာ စိတ်ရှည်သည်းခံစိတ်တွေရှိနေခဲ့ရင် (သို့) လူတိုင်းက တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့ စိတ်ကင်းရှင်းနေတယ်ဆိုရင် ပြဿနာကို ရှောင်ကြဉ်ပြီးသားဖြစ်သလို ပဋိပက္ခတွေ၊ ရန်ငြိုးထားမှုတွေ၊ အကြမ်းဖက်မှုတွေ၊ မလိုမုန်းထားမှုတွေထဲကလည်း ရှောင်ကွင်းသွားပြီးသားဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ကျွန်တော်တို့လူသားတွေဆီမှာ ရှိနေတဲ့ ပြဿနာတွေ အေးငြိမ်းအောင်လက်တွေ့ကျတဲ့ နည်းလမ်းကောင်းတွေ ပြသပေးခဲ့ပြီးပါပြီ။ နောက်ပြီး ပြဿနာရဲ့ အခြေခံအရင်းအမြစ်ထိ ထိုးဖောက်ပြီး ပြဿနာဖြစ်စေတဲ့ အဓိကအကြောင်းအရင်းကို ရှာဖွေတတ်ဖို့နဲ့ ပြဿနာဖြစ်အောင် ဖန်တီးပေးနိုင်တဲ့ အရာတွေကို ခွဲခြားနားလည်နိုင်ဖို့အတွက် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ကျွန်တော်တို့ကို သင်ကြားပြသခဲ့ပြီးပါပြီ။

ဗုဒ္ဓရဲ့အဆိုအရ ပြဿနာကိုအဓိကထားပြီးဖြေရှင်းတာထက် ပြဿနာဖြစ်စေတဲ့ အခြေခံ အကြောင်းအရင်းကို ရှာဖွေပြီး ဖြေရှင်းတာက အဲဒီပြဿနာနောက်ထပ်ပေါ်လာနိုင်တဲ့ အခွင့်အရေးလုံးဝမရရှိအောင် ထိရောက်တဲ့ နည်းလမ်းဖြင့် ဖြေရှင်းခြင်းဖြစ်တယ်လို့ သိရပါတယ်။

ဥပမာအနေနဲ့ ကျွန်တော်တို့ နာမကျန်းဖြစ်ပြီး ဝေဒနာခံစားရတဲ့အခါ (သို့) ကျွန်တော်တို့ အပြင်းအထန်ခေါင်းကိုက်တဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာသက်သာအောင် ဆရာဝန်က ဆေးသောက်ခိုင်းပါလိမ့်မယ်။ ဆေးသောက်ပြီး မကြာခင် အချိန်အတွင်း ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဝေဒနာသက်သာပြီး နေလို့ကောင်းသွားပေမဲ့ မကြာခင်မှာပဲ အဲဒီဝေဒနာထပ်ပေါ်လာရပါတယ်။ ဒါကို လေ့လာရင် ဆေးသောက်လိုက်ခြင်းဟာ ပြဿနာကို တိုက်ရိုက် ခြေဖျက်ပစ်ဖို့ ကြိုးစားတာကို တွေ့ရပြီး ဆေးသောက်လိုက်ခြင်းကြောင့် ပြန်ကောင်းပြီး မကြာခင် အဲဒီဝေဒနာပေါ်လာတာဟာ အဲဒီခေါင်းကိုက်

ဝေဒနာပြဿနာရဲ့ အခြေခံအကြောင်းအရင်းကို မရှာဖွေ၊ မသိရှိလို့ ဖြေရှင်းနိုင်ခြင်းလည်း မရှိတဲ့ သဘောကို ကွင်းကွင်းကွက်ကွက် မြင်တွေ့စေပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဆရာဝန်ဖြစ်သူက ဝေဒနာခံစားရသူ သက်သာအောင်ခေါင်းကိုက်ပျောက်ဆေးပေးရတဲ့အပြင် ခေါင်းကိုက်ခြင်းက ဘယ်လိုရောဂါအမျိုးအစားတွေရဲ့ ရှေ့ပြေးနိမိတ်ဖြစ်သလဲဆိုတာကိုပါ ဆက်လက်ရှာဖွေကုသပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်ဥပမာတစ်ခုအနေနဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ လွန်စွာနာကျင်လှတဲ့ ဒဏ်ရာတစ်ခုရှိတယ်ဆိုရင် အဲဒီဒဏ်ရာပျောက်အောင် ကျွန်တော်တို့ဆေးစားဆေးလိမ်း၊ ဆေးထိုးမယ်ဆိုပါတော့၊ ဒဏ်ရာကအရင်ကထက် သက်သာလာတဲ့ အချိန်မှာ တစ်ယောက်ယောက်က ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဒဏ်ရာနဲ့ပတ်သက်ပြီး မေးရင် လတ်တလောသက်သာနေတဲ့ အခြေအနေမှန်အတိုင်း ‘သက်သာပါတယ်၊ ကောင်းပါပြီ’... ဆိုတဲ့ အဖြေကိုပဲ ကျွန်တော်တို့ပေးလေ့ရှိတတ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ လတ်တလော အခြေအနေအရ သက်သာတယ်၊ ကောင်းတယ်လို့ ပြောတဲ့သဘောသာဖြစ်ပြီး ဘယ်တော့မှ မနာမကျင်တဲ့သဘောကို ပြောတာမဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ဒဏ်ရာအနာတစ်ခုဖြစ်ပြီး ပျောက်သွားခဲ့ရင် နောက်ထပ်လည်း အချိန်မရွေးဒဏ်ရာရလာတတ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဘယ်နေရာ အစိတ်အပိုင်းမှာမဆို ဒဏ်ရာအနာဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ပိုင်ဆိုင်ထားတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသက်သက်က ကြီးမားတဲ့ ပြဿနာတွေကို ဖန်တီးပေးတတ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ဘဝတစ်သက်တာလုံးမှာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အရေးကြီးတဲ့ တာဝန်တွေကို အာရုံစိုက်ထမ်းဆောင်လိုကြပေမဲ့ တာဝန်တွေကို ပိုပြီး အာရုံစိုက်ထမ်းဆောင်လေ၊ ပြဿနာအသစ်တွေရဲ့ နှောက်ယှက်နှိပ်စက်ခြင်းကို ခံရလေဖြစ်လာရပါတယ်။ ဒါကြောင့်များစွာသော တာဝန်တွေကို ထမ်းဆောင်ကြသူတိုင်းအဆုံးမရှိတဲ့ ပြဿနာတိုက်ပွဲနဲ့ ရင်ဆိုင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာအနေနဲ့ ကျွန်တော်တို့ကို သုံးစွဲဖို့ပေးထားတဲ့ နည်းလမ်းဟာ ခဏတာယာယီအတွက်သာ ဒုက္ခ၊ ပြဿနာငြိမ်းအေးစေတာမဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ဘဝတစ်သက်တာအတွင်း ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့ ပြဿနာရဲ့

အရင်းအမြစ်ကိုပါ အပြီးသတ်တူးထုတ်ရှင်းလင်းပစ်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းကောင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ဗုဒ္ဓရဲ့သင်ကြားမှုတွေကို လက်တွေ့ကျင့်ကြံ အားထုတ်ဖို့ အရမ်းခက်ခဲတယ်လို့ အချို့လူတွေက ဆိုကြပါတယ်။

တကယ်တော့ ကျွန်တော်တို့တွေ့ကြုံနေရတဲ့ ပြဿနာအခက်အခဲတွေ ဟာ လောကီဆိုင်ရာပြဿနာအခက်အခဲတွေဖြစ်ပြီး သီလတည်ဆောက်နိုင် စွမ်းအားကောင်းသူတွေမှသာ အဲဒီပြဿနာအခက်အခဲတွေကနေ သိသာစွာ လွတ်မြောက်နိုင်မယ်လို့ ဗုဒ္ဓက သင်ကြားပေးခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါတယ်။

သီလဆိုတာဟာ မိမိကိုယ်မိမိ စည်းကမ်းစောင့်ထိမ်းတတ်တဲ့သဘော၊ ကိုယ်ကျင့်တရား အစဉ်ကောင်းမွန်စေရန် ကျင့်ကြံအားထုတ်နိုင်တဲ့ သဘော ကို ရည်ညွှန်းပါတယ်။ (သီလခိုင်မြဲစေရန်အတွက် ကိုယ်တိုင် ကျင့်ကြံ အားထုတ်ဖို့ လိုပါတယ်) ပညာရှိလူတော်လူကောင်းတွေအနေနဲ့ လုံ့လ ဝီရိယစိုက်ထုတ်ပြီး ပြဿနာရဲ့ အရင်းအမြစ်ကို ခြေရာခံတတ်ကြတယ်။ ပြဿနာဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းကိစ္စတွေကနေ အောင်မြင်စွာ ကျော်လွှားနိုင် အောင်ကြိုးစားတတ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ဆုံးမ လမ်းညွှန် တော်မူတဲ့အတိုင်း ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပြဿနာတွေကို အကောင်းဆုံး ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းချင်တယ်ဆိုရင် ဉာဏ်ပါပါနဲ့ ဝီရိယစိုက်ထုတ်ရမယ်။ ဒို့ပြင် ပိုကောင်း တဲ့ အခြားနည်းလမ်းလည်း မရှိပါဘူး။ ဗုဒ္ဓရဲ့လမ်းညွှန်ပြဿပေးခြင်း မခံရစဉ် ကာလများအတွင်း လူသားတွေဟာ ဘယ်ပြဿနာနဲ့ပဲ ရင်ဆိုင်ရတယ်ဖြစ် စေ၊ အခြားသူတစ်ယောက်ယောက်အပေါ် ယုံကြည်ကိုးစားစိတ်နဲ့ ချဉ်းကပ် ပြီး သူတို့ဆီကအကြံဉာဏ်ကို တောင်းခံရယူတတ်ကြပါတယ်။ ဒီလိုမှ မဟုတ်လည်း သူတို့ရဲ့ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းပေးနိုင်မယ်လို့ ယုံကြည်ထားတဲ့ နတ်ဘုရားတွေဆီသွားပြီး ဆုတောင်းပတ္တနာပြုကြတယ်။ ဘုရားကျောင်း တွေဆီသွားပြီး တန်ခိုးရှင်တွေဆီမှာ တိုင်တည်သစ္စာပြုတတ်ကြပါတယ်။

ဒီလိုနည်းလမ်းတွေကတော့ ဗုဒ္ဓရဲ့အလိုတော်နဲ့ ရှင်းရှင်းကြီး ဆန့်ကျင် နေတာကို တွေ့ရပါတယ်။

ဗုဒ္ဓက ပြဿနာဖြစ်စေတဲ့ အခြေခံအရင်းအမြစ်ကိုသိအောင် သရုပ်ခွဲ ရှာဖွေခိုင်းပြီး အပြီးသတ်ပပျောက်စေတဲ့ နည်းလမ်းကောင်းတွေကို ပေးထား ပြီး ဖြစ်ပါတယ်။

ပြဿနာနဲ့ ကြုံတွေ့ရတဲ့သူအများစုဟာ ပြဿနာကို မဖြေရှင်းနိုင်၊ မဖြေရှင်းလိုတဲ့စိတ်နဲ့ သူတစ်ဖက်သားအပေါ် အပြစ်ပုံချကြတတ်ပါတယ်။

ဒါဟာ ပြဿနာကိုရှောင်ကွင်းတာကြောင့် အဲဒီပြဿနာကို မဖြေရှင်းနိုင်သေးဘဲ အကြွေးတင်နေတတ်ပါတယ်။ အမှန်တကယ်ရိုးသားတဲ့သူ၊ သီလ ရှိသူတွေအနေနဲ့ မိမိရဲ့ပြဿနာကို ကိုယ်တိုင်ပွင့်လင်းစွာ ဖွင့်ဟပြီး ဖြေရှင်းရာမှာ အထောက်အကူဖြစ်စေမယ့် အကြံဉာဏ်ကို တောင်းခံတတ်ပါတယ်။

တကယ်လို့ ကျွန်တော်တို့က သူတစ်ပါးကို အပြစ်ပုံချ လက်ညှိုးထိုးရင် ကျွန်တော်တို့ကိုလည်း အခြားသူတွေက ပြန်ပြီးလက်ညှိုးထိုးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ “တူသောအကျိုးပေး”... ဆိုတဲ့စကားကို ကျွန်တော်တို့လက်ခံနိုင်မှသာ အထက်ပါသဘောတရားကိုလည်း ကျေနပ်စွာ နားလည်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ပြဿနာတစ်ခုခုနဲ့ ကြုံတွေ့ရတိုင်း စိတ်ကူးထဲက “ရန်သူရှိနေပြီ” “တစ်ယောက်ယောက်က ဒုက္ခပေးနေပြီ”... ဆိုတဲ့ သံသယတွေပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ ဒီအခါကြုံတွေ့ခံစားနေရတဲ့ ပြဿနာတွေကို ဖယ်ရှားရှင်းလင်းပစ်နိုင်အောင် အကြံဉာဏ်ကောင်းပေးနိုင်မယ့်သူကို ရှာဖွေတတ်ကြပါတယ်။

တကယ်တော့ အခြားသူတွေဆီကရရှိတဲ့ အကြံဉာဏ်တွေဟာ သူတို့ရဲ့ အယူသီးမှုတွေအပေါ် အခြေခံပြီးပေးတတ်တဲ့ အကြံဉာဏ်တွေဖြစ်နေတာကို အမှန်တကယ်မသိကြပါဘူး။ အဲဒီလို အကြံဉာဏ်မျိုးရလာတတ်တဲ့ သူတွေဟာ ပြဿနာရဲ့ အခြေခံအကြောင်းအရင်းကို မှားယွင်းစွာနဲ့ နားလည်သွားတတ်ကြပါတယ်။ ဒီအခါ မှားယွင်းတဲ့ ယုံကြည်မှုရဲ့ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးအဖြစ် ဗေဒင်ဆရာနဲ့ အကြားအမြင်ရသူတွေရဲ့ စေခိုင်းသမျှကို မသွေမတိမ်းဆောင်ရွက်ကြပါတော့တယ်။ အဲဒီလိုပြဿနာဖြေရှင်းနည်းဟာ ပြဿနာရဲ့ အခြေခံအကြောင်းအရင်း ဘယ်လောက်ထိ အရေးပါတယ်ဆိုတဲ့ အဓိကအချက်ကို ပျောက်ကွယ်သွားစေပြီးနောက်ထပ်မှားယွင်းမှုတွေကို ဆင့်ကဲဖန်တီးမိပါလိမ့်မယ်။ ဥပမာအနေနဲ့ လူတွေဟာ သူတို့ရဲ့စီးပွားရေးကဏ္ဍမှာကျရှုံးတယ်၊ (သို့) အောင်မြင်မှုမရဘဲ ကံဆိုးနေတယ်ဆိုပါတော့

အများအားဖြင့် မှော်ပညာတွေ၊ အောက်လမ်းပညာတွေ၊ ဓာတ်ဆင်၊ ဓာတ်ရိုက်နဲ့ အစီအရင်တွေကို မဆိုင်းမတွ အသုံးပြုပြီးအဲဒီပညာတတ်မြောက်တဲ့ ဆရာတွေရဲ့ စေခိုင်းသမျှကို ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့ လုပ်တတ်ကြပါတယ်။ သူတို့က ရှေးဘဝအဆက်ဆက်က ပြုခဲ့တဲ့ ကံတွေရဲ့စီမံမှုကို လက်မခံနိုင်တာကြောင့် လက်ရှိတစ်ဘဝအတွက်ကံကောင်းခြင်း၊ အောင်မြင်ခြင်းတွေရရေးကိုသာ အဓိကဦးတည်တတ်ကြပါတယ်။

ဒီအနေအထားအရ ဗုဒ္ဓဘာသာရှုထောင့်ကနေ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဝေဖန်ရရင် အစီအရင်တွေလုပ်ခြင်းကြောင့် ကံကောင်းပျော်ရွှင်ရတယ်၊ အောင်မြင်တိုးတတ်တယ်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ အစီအရင်လုပ်ပေးပါတယ်ဆိုတာကလည်း တကယ်တော့ လိမ်ညာလှည့်စား ခံရတာဖြစ်ပြီး ငွေကြေးကုန်ကျသွားတာပဲ အဖတ်တင်ပါတယ်။

လက်တွေ့အားဖြင့် ကံကောင်းခြင်းကို လုပ်ကြံဖန်တီးလို့မရနိုင်သလို လွယ်လွယ်နဲ့လည်း ကံကောင်းခြင်း၊ အောင်မြင်ခြင်းတွေကို မရရှိတတ်ပါဘူး။ ကောင်းခြင်း အမျိုးမျိုးကို ပိုင်ဆိုင်ထားတဲ့လူတွေဟာ ရှေးဘဝအဆက်ဆက်ကတည်းက ကောင်းမှုကုသိုလ်ကံတွေကို ကောင်းအောင်လုပ်ခဲ့ကြလို့ (သို့) သူတို့ပြုခဲ့တဲ့ ကံတွေက ကောင်းခြင်းအမျိုးမျိုးကိုဖြစ်စေတာကြောင့် လက်ရှိဘဝမှာ အကျိုးပေးခွင့်ရပြီဆိုတာနဲ့ ဘဝတစ်သက်တာလုံး သူတကာထက်အစစသာလွန်တဲ့ ကံကောင်းခြင်း၊ အောင်မြင်ခြင်း အမျိုးမျိုးကို ရရှိပိုင်ဆိုင်နိုင်တာဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ကံကံ၏အကျိုးဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပါပဲ။

ကံမကောင်းသူ (သို့) ကျရှုံးသူတွေအနေနဲ့ မိမိတို့ရဲ့ရှေးဘဝကံမကောင်းလို့ လက်ရှိဘဝမှာ ကျရှုံးရတယ်ဆိုတဲ့ အဖြေမှန်ကို ကျေနပ်စွာနဲ့ လက်ခံနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီတော့ အခြားဘယ်သူ့ကိုမှလည်း အပြစ်တင်စရာ မလိုတော့ဘူး။ ဘယ်သူမပြု မိမိမှုဆိုတဲ့ စကားအတိုင်း လူတိုင်းဟာ သံသရာဘဝအဆက်ဆက်မှာ ကိုယ်ရဲ့ကံကို ကိုယ်တိုင်ပဲဖန်တီးခဲ့ကြတာပါ။ ကောင်းတဲ့ကံကိုကိုယ်ကပဲ ဖန်တီးသလို ဆိုးတဲ့ကံကိုလည်း မိမိကလွဲပြီး ဘယ်သူကမှ ကြားဝင်ဖန်တီးပေးလို့မရပါဘူး။ ထို့အတူ လက်ရှိဘဝမှာရှိနေတဲ့ အကြားအမြင်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ ဗေဒင်ဆရာတွေနဲ့ ဂမ္ဘီရပညာရှင်တွေကလည်း သူတို့

အတွက် ကံကောင်းခြင်းကို ကိုယ်တိုင်မဖန်တီးနိုင်သေးဘဲ သူတို့ကို ယုံကြည် ကိုးစားနေသူတွေရဲ့ ကံကိုကောင်းလာအောင် ဖန်တီးပေးမယ်ဆိုတာဟာ လက်ခံနိုင်စရာ လုံးဝမရှိပါဘူး။

ကံကောင်းခြင်း၊ အောင်မြင်ခြင်းတွေရရှိအောင် ဖန်တီးနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အယူမှား၊ အစွဲလမ်းမှားတွေကို ကျွန်တော်တို့ မျက်ကွယ်မပြုနိုင်သေးသမျှ ပြဿနာဖြေရှင်းတဲ့ နည်းလမ်းတွေလည်း တစ်သက်တာလုံးလွဲချော်နေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံတွေကို ပိုမိုတိုးတက်ကောင်းမွန်စေ ဖို့ ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ နားလည်မှုတွေချည်းသက်သက်နဲ့တည်ဆောက်လို့ မရ နိုင်ပါဘူး တကယ်တော့ ဘာသာရေးယုံကြည်မှုကသာ နားလည်မှုတွေကို မှန်ကန်စေပြီး ပြဿနာဘယ်လိုဖြေရှင်းရမယ်ဆိုတဲ့ နည်းလမ်းကောင်းတွေကို ရရှိလာစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် အောင်မြင်၊ ပျော်ရွှင်ခြင်းတွေ ရရှိဖို့အတွက် ဘာသာရေးကို တစ်ခဏတာမျှ အသုံးမချသင့်ဘဲ ဘဝတစ်သက်တာ အောင်မြင် ပျော်ရွှင်တိုးတက်ခြင်းတွေရရှိဖို့အတွက် အစဉ်အမြဲ ကျင့်ကြံအား ထုတ်ဖို့လိုပါတယ်။ ပျော်ရွှင်ငြိမ်းချမ်းခြင်းရယူလိုသူအနေနဲ့ ငြိမ်းချမ်းခြင်းကို ရရှိအောင် ဦးစွာကြိုးစားရယူရပါမယ်။

လူသားတွေရဲ့ အလိုဆန္ဒအရ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလိုအပ်ချက်တွေကို ဖြည့် ဆည်းရာမှာ ဘယ်တော့မှ ပြီးပြည့်စုံသွားတယ်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ တစ်သက် တာဘဝကို စွန့်လွှတ်ရခါနီးတဲ့တိုင်လိုချင်ဆန္ဒတွေက အမြဲတမ်းအသစ် အသစ်ဖြစ်နေတတ်တာကို သတိပြုရပါမယ်။

လူသားတွေမှာ အစဉ်အမြဲရှိနေ၊ ဖြစ်နေတတ်တဲ့ အလိုဆန္ဒတွေက တော့ ငွေကြေးဘယ်လိုများများရအောင်ရှာမယ်။ ကာမဂုဏ် အာရုံတွေကို ဘယ်လို ကောင်းစွာ ခံစားမယ်။ အဘက်ဘက်ကပြီးပြည့်စုံစွာနဲ့ ဘယ်လိုမျိုး ဇိမ်ကျကျနေမယ်။ အခြားသူတွေရဲ့ ဘဝထိခိုက်နိုင်တဲ့ အခြေအနေကိုတောင် မစဉ်းစားဘဲ ကိုယ်ကျိုးစီးပွားအဆင်ပြေဖို့၊ မိမိလိုအင်ဆန္ဒပြည့်ဝဖို့ ဘယ်လို လုပ်မယ်ဆိုတာတွေပါပဲ။

တကယ်တော့ ဒီလိုခံစားသာယာမှုတွေဟာ တစ်သက်တာအတွက် တည်မြဲခြင်းမဟုတ်ဘဲ တဒင်္ဂအတွက်သာရစေလေ့ရှိပါတယ်။ အဲဒီလို

သာယာခြင်းတွေရဲ့ နောက်ကျောဘက်မှာ စိတ်ပျက်၊ အားငယ်၊ ပျက်စီးခြင်း၊ ပူဆွေးဝမ်းနည်းရခြင်း၊ စက်ဆုပ်ရွံ့ရှာခြင်းတွေက ကပ်လျက်ရှိနေတာကို သတိပြုမိတဲ့သူ အင်မတန်မှ နည်းလွန်းလှပါတယ်။ ဥပမာအနေနဲ့ ဓမ္မနဲ့ အဓမ္မက ကျောချင်းကပ်နေတဲ့ သဘောပါ။ ဒါကြောင့် တာရှည်ခိုင်မြဲပြီး စစ်မှန်တဲ့ဘဝကို ရပ်တည်ခွင့်ပေးတဲ့ ဓမ္မဘက်မှာ ကျွန်တော်တို့ အားလုံးရှိ နေဖို့ လိုပါတယ်။

လူသားတွေရဲ့ ပင်ကိုသဘာဝအရ လတ်တလောလိုချင်တဲ့အရာမရ နိုင်သေးခင်ကာလပတ်လုံး လိုချင်စိတ်မြင့်တက်ပြီး စိတ်ဆင်းရဲနေတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လိုချင်နေတဲ့ အရာရလာခဲ့ပြီးရင်လည်း လိုချင်စိတ်က ပျက်ပြယ်သွားခြင်းမရှိဘဲ နောက်ထပ်လိုချင်တဲ့ အရာအတွက် နောက်ထပ် လိုချင်တဲ့ စိတ်အသစ်တစ်ခုဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ ဒါဟာ လိုအင်ဆန္ဒပြည့်ဝတယ်။ စိတ်ကျေနပ်တယ်ဆိုတာ ဘယ်တော့မှအတောမသတ်တဲ့သဘော၊ ရလေလိုလေဆိုတဲ့စိတ်က အမြဲတမ်းအသစ်ဖြစ်ပေါ်နေတတ်တဲ့ သဘောကို ထင်ရှားစေပါတယ်။

လူအများစုအနေနဲ့ လိုချင်တဲ့စိတ်က အတောမသတ်ပေမဲ့ ပြဿနာဖြေရှင်းလိုတဲ့ စိတ်ကတော့ လုံးဝမရှိတတ်ပါဘူး။ ပြဿနာဖြေရှင်းလိုစိတ်မရှိတဲ့အခါ အခြားသူအပေါ်မှာ အပြစ်ပုံချတတ်ပါတယ်။

ယနေ့ကာလဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နေဆဲ နိုင်ငံတွေက လူတွေကို ကြည့်ရင် စိတ်ပျော်ရွှင်လန်းဆန်းတက်ကြွနေကြတယ်လို့ ကျွန်တော်တို့ ထင်ရပါတယ်။ ဒါဟာ အဘက်ဘက်က ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေပြီးပြည့်စုံတာကြောင့်လို့ လူတိုင်း ပြောကြမှာပါ။

ဒါပေမဲ့ သူတို့တွေရဲ့ အတွင်းသရုပ်အမှန်က အဲဒီလို မဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့အားလုံးက ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခြင်းမရှိသေးတဲ့ နိုင်ငံတွေက လူတွေထက် ပိုပြီး စိတ်မရွှင်လန်းကြတာကို လေ့လာတွေ့ရှိရပါတယ်။ ဒါဘာကြောင့်လဲ ? တကယ်တော့ သာယာပျော်ရွှင်အောင်မြင်မှုတွေကို ခံစားနေရတဲ့သူတို့ဟာ အဲဒီသာယာမှုတွေရဲ့ ကျေးကျွန်တွေဖြစ်ကြရပြီး သူတို့ပိုင်ဆိုင်ထားရတဲ့ သာယာမှုတွေ ပျောက်ဆုံးသွားမယ့်အရေးအတွက် စိုးရိမ်ပူပန် ကြောင့်ကြရခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ တင်းမာမှုတွေဖြစ်ရခြင်း၊ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုမရှိသလို

ခံစားရခြင်း၊ စိတ်အနှောက်အယှက်ဖြစ်ခြင်းတွေကို ထပ်ဆင့်ခံစားရတတ်ပါတယ်။

စက်မှုဖွံ့ဖြိုးတဲ့နိုင်ငံတွေမှာရှိတဲ့ လူတိုင်းလိုလို အထက်ပါစိတ်ခံစားမှုတွေကို ရရှိခံစားရတာကြောင့် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုပျောက်ဆုံးပြီး အခက်အခဲကိုရင်ဆိုင်ရာမှာလည်း အားပျော့နေတတ်ပါတယ်။

အချို့သော ရည်မှန်းချက်ကြီးသူတွေအနေနဲ့ အောင်မြင်မှုကို လက်လွှတ်ရမှာ စိုးတာကြောင့် တစ်ဖက်လူပြိုင်ဘက်တွေအပေါ် ယှဉ်ပြိုင်တိုက်ခိုက်လိုစိတ်တွေ၊ မနာလိုစိတ်တွေ၊ စိုးရွံ့ထိတ်လန့်စိတ်တွေ ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ ဒီအခါ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်းနဲ့ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းတွေမှာ မျှော်လင့်ထားသလိုဖြစ်မလာတတ်ပါဘူး။ မည်သူမဆိုမိမိရဲ့စိတ်ထဲမှာ မကောင်းတဲ့အရာတွေ ကိန်းအောင်းပါများလာရင် ကောင်းတဲ့စိတ်လည်း မရှိနိုင်တော့ဘဲ မကောင်းတာတွေကိုပဲ ဖန်တီးလာတတ်ပါတယ်။

ငြိမ်းချမ်းတဲ့ဘဝကို ပိုင်ဆိုင်လိုတဲ့သူတွေအတွက် မိမိကိုယ်တိုင် ငြိမ်းချမ်းလိုတဲ့ စိတ်ထားရှိပြီး မိမိပတ်ဝန်းကျင်ကိုပါ ငြိမ်းချမ်းစေလိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်ထားရှိဖို့ လိုပါတယ်။ ငြိမ်းချမ်းပျော်ရွှင်လိုတဲ့ သူတွေအတွက် ပြဿနာတွေကို အလျင်အမြန်ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ ဖြတ်လမ်းရယ်လို့ မရှိနိုင်ပါဘူး။

ပြဿနာဖြေရှင်းလိုသူတွေအနေနဲ့ ပြဿနာရဲ့ အခြေခံအကြောင်း အရင်းကို ဦးစွာရှာဖွေတွေ့ရှိပြီးမှသာ အဲဒီပြဿနာကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းပါ။ ဘယ်ပြဿနာကိုမှ အပေါ်ယံကြောရှင်းလို့ မရနိုင်ပါဘူး။ နောက်ပြီး ပြဿနာကင်းရှင်းတဲ့ဘဝဆိုတာလည်း မရှိနိုင်ဘူးလို့ ခံယူထားရပါမယ်။ ဒါကြောင့်ဘဝတစ်ခုဖြစ်လာတိုင်း၊ ရလာတိုင်းမှာ အဲဒီဘဝပေးအခြေအနေနဲ့ လိုက်ဖက်ကိုက်ညီတဲ့ ပြဿနာတစ်မျိုးစီကို မလိုချင်၊ မဖိတ်ချင်ဘဲနဲ့ လက်ခံရရှိတတ်ကြပါတယ်။ ပြဿနာနဲ့မကင်းနိုင်တဲ့ ဘယ်ဘဝအခြေအနေအဆင့်အတန်းပဲ ရောက်ရောက် လူတိုင်းမှာပြဿနာကို ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ (သို့) နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာနဲ့ဘဝကို ရှင်သန်ရပ်တည်နိုင်တဲ့သူဖြစ်အောင် ကြိုးစားကျင့်ကြံနေထိုင်တတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ အချို့သော လူတွေမှာ ကြုံတွေ့ရတတ်တဲ့ ပြဿနာတွေက အခြားသူတွေ ကြုံတွေ့ရတာထက် များစွာ ကြီးမားနေတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုအခြေအနေနဲ့ကြုံတွေ့ရတဲ့အခါ မိမိရဲ့ မိသားစုအပေါ်

အခြား ပြိုင်ဘက်ရန်သူတွေက အောက်လမ်းနည်းတွေနဲ့ တိုက်ခိုက်တာဖြစ်
မယ်လို့ ယုံမှားသံသယဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုထင်တတ်ကြတဲ့လူမျိုး
တွေဟာ သူတစ်ပါးအပေါ် အပြစ်ပုံချစွပ်စွဲတတ်တာ ကလွဲပြီး မိမိရဲ့
အားနည်းချက် ဟာကွက်တွေ၊ ချို့ယွင်းချက်ရှိနေတာတွေကိုတော့ အမှန်
အတိုင်း ဖွင့်ဟဝန်ခံခြင်းမရှိဘဲ ဖုံးကွယ်ထားတတ်ပါတယ်။ တကယ်တော့
အဲဒီလိုဖုံးကွယ်ထားခြင်းတွေက ပြဿနာရဲ့အဓိက ရေသောက် မြစ်ဖြစ်လာ
စေပြီး တဖြည်းဖြည်း ရှင်သန်ကြီးထွားလာစေပါတယ်။ ပြဿနာရဲ့အရင်း
အမြစ်ကို သိအောင်ကြိုးစားရှာဖွေခြင်းမရှိဘဲ သူတွေဟာ အမှားနဲ့အမှန်၊
အဖြူနဲ့ အမည်းကိုလည်း သေချာခွဲခြားနိုင်စွမ်းမရှိတော့ဘဲ တဖြည်းဖြည်း
အမှိုက်မှောင်ဖုံးသွားတတ်ပါတယ်။ ပြဿနာရဲ့အရင်းအမြစ်ကို အမှန်
တကယ်မသိတော့တဲ့အခါ အရာရာကိုပေါ့ပျက်စွာ အလွယ်စဉ်းစားလာပြီး
တစ်ခဏတာ သာယာမှုရရှိရေးကိုသာ ဦးစွာပေးလာတတ်ပါတယ်။
ဒီပြင်မက တစ်ခဏသာတည်မြဲတဲ့ အရာမှန်သမျှကိုလည်း အစဉ်ထာဝရ
တည်မြဲတယ်လို့ မှားယွင်းစွာ ယုံမှတ်သွားတတ်ကြပါတယ်။ တစ်ခဏတာ
သာယာမှုနောက်လိုက်သူတွေဟာ အမှန်တရားကင်းမဲ့တဲ့ အမှောင်ထုထဲ
ကျရောက်သွားတဲ့အထိ ကာလတိုသာယာပျော်ရွှင်မှုကို အလေးအနက်ထား
တတ်ကြပါတယ်။

မည်သူမဆို အမှန်တရားရဲ့ ထိန်းကျောင်းခြင်းကို လိုလားစွာ လက်ခံ
တယ်ဆိုရင် စရိုက်လက္ခဏာကြမ်းတမ်းသူတွေရဲ့ အကြားမှာ ကိုယ်က နှလုံး
သားနှူးညံ့စွာဖြင့်နေနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ စိတ်တိုတတ်သူများစွာရဲ့အကြား
မှာ စိတ်ရှည်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ပါ။ သောက်စားမှုးယစ်သူတွေအကြား
အသောက်အစားကင်းအောင်နေပါ။ မလိုမုန်းထားစိတ်ရှိသူတွေအကြားမှာ
မုဒိတာပွားနိုင်တဲ့သူဖြစ်အောင် ကျင့်ကြံနေထိုင်ပေးပါ။

လူသားတွေရဲ့သဘာဝအရ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေနဲ့ ပြီးပြည့်စုံနေတဲ့
အခါ အသက်အပိုင်းအခြားအလိုက် (အများအားဖြင့်) ပျော်ရွှင်ကျေနပ်နေ
တတ်ကြပါတယ်။ တကယ်တော့ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေ တိုးတက်မှုကို အဓိက
ဦးတည်တဲ့ ရုပ်ဝါဒဟာ စစ်မှန်တဲ့ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို မပေးစွမ်းနိုင်သလို
ပြဿနာများ ဖြေရှင်းနိုင်ရေးအတွက်လည်း တစ်စုံတစ်ရာအထောက်အကူ

မပြုပါဘူး။ ယနေ့ကာလ နေရာကဏ္ဍအမျိုးမျိုးနဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်းထဲမှာ ကိုယ်ကျင့်တရားဖောက်ဖျက်မိလို့ အရှက်ရ၊ သိက္ခာကျစေတဲ့ အဖြစ်အပျက် တွေများလာတာကို တွေ့နေရပါတယ်။ နောက်ပြီးရှိထားသင့်တဲ့ လူ့ကျင့်ဝတ် တွေ၊ လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုတွေ မရှိတော့ဘဲ လူ့အဖွဲ့အစည်းရဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာကို လျော့ကျသွားအောင် လုပ်နေကြပါတယ်။ လူသား တစ်ဦးချင်းစီမှာ ကိုယ်ကျိုးမဖက်တဲ့ စိတ်ဓာတ်တွေ ပျောက်ဆုံးသွားလေ လူတိုင်းအတွက် ပြဿနာကင်းရှင်းပြီး ငြိမ်းချမ်းတဲ့ဘဝကနေဝေးကွာလေဖြစ် သွားတတ်ပါတယ်။

ခေတ်သစ်လူနေမှုဘဝတွေကို လေ့လာရင် လူအများစုက ပညာဗဟု သုတတွေ ကြွယ်ဝသလောက် လမ်းမှားကို ရွေးချယ်လျှောက်လှမ်းနေကြတာ ကို တွေ့နေရပါတယ်။ အဲဒီအမှားဟာ တစ်ဦးချင်းတစ်ယောက်ချင်းအတွက် ကောင်းကျိုးရှာသလို ရှိနေပေမဲ့ လူအများစုအတွက်တော့ ရေရှည်မှာ ထိခိုက် မှု အမျိုးမျိုးဖြစ်လာစေပါတယ်။

ခေတ်အဆက်ဆက်ရဲ့ သမိုင်းရာဇဝင်အမျိုးမျိုးအရ လူတစ်ဦးရဲ့ ဆုံး ဖြတ်ချက်မှားတာကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်ကျိုးရှာတဲ့ လူတစ်စုကြောင့်ဖြစ်စေ လမ်းမှားတွေ လိုက်ခဲ့တဲ့ အကျိုးကြောင့် အားလုံးဆင်းရဲဒုက္ခရောက်ခဲ့ရတာ တွေကို လေ့လာသိရှိနိုင်ပါတယ်။

ယနေ့ခေတ်မီတိုးတက်တဲ့ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအသီးသီးမှာ သိပ္ပံပညာရပ်ရဲ့ လက်တွေ့အကျိုးပြုမှုတွေကြောင့် ခေတ်မီကောင်းမွန်တဲ့ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်း အမျိုးမျိုးကို ရယူပိုင်ဆိုင်နိုင်ကြပါတယ်။ သိပ္ပံပညာရပ်ဘယ်လောက်ပဲ တိုးတက်ပြီး ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေလည်း ဘယ်လောက်ပဲ ခေတ်မီနေပါစေ၊ ဒီလိုတိုးတက်မှုတွေဟာ လှည့်စားခြင်းတစ်ခုဖြစ်သလို သက်တမ်းအားဖြင့် လည်း များစွာတိုတောင်းလှပါတယ်။

ရုပ်ဝါဒီတွေအတွက် သိပ္ပံပညာဟာ ရုပ်လောကကို တိုးတက်ပြောင်း လဲစေတဲ့ မဟာပညာရပ်ကြီးအဖြစ် ဘယ်လိုပဲ တန်ဖိုးထားပေမဲ့ လက်တွေ့ အသုံးချရာမှာတော့ မကောင်းတဲ့ဘက်နဲ့ ကိုယ်ကျိုးရှာဖို့အတွက်သာ အဓိက ထားပြီး အသုံးချတတ်ကြပါတယ်။ ဒီလို ရုပ်ဝါဒီတိုးတက်ခြင်းကြောင့် ရလာ တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုဟာ အချိန်ကာလအနည်းငယ်ကြာတာနဲ့ လျော့ပါးပျောက်ကွယ်

သွားစမြဲပါ။ လူတိုင်းအတွက် ထာဝရ ပျော်ရွှင်မှုကို ရယူချင်တယ်ဆိုရင် စိတ်ရဲ့အေးငြိမ်းချမ်းသာခြင်းရရှိအောင် လေ့ကျင့်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မှန်ကန်စွာတိုးတက်စေရေးအတွက် လုံးဝဥသံလို အပ်တဲ့ အရာကတော့ စိတ်ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ရဲ့ တည်ငြိမ်ခြင်းကို ဦးဆောင်ထိန်းကျောင်းနိုင်ရင် အစဉ်ထာဝရ တည်မြဲတဲ့ ပျော်ရွှင်ခြင်းကို မလွဲမသွေရရှိကြမှာပါ။

အတိတ်သမိုင်းစာမျက်နှာတွေကို လှန်လိုက်ရင် လူသားတွေရဲ့ စိတ်နေ စိတ်ထားတွေအပေါ် အခြေခံပြီး ပြုမူမှုတွေအမျိုးမျိုး ကွဲပြားတာကို တွေ့ရပါ မယ်။ အတိတ်ကာလလူသားတွေရဲ့ဘဝဟာ ခေတ်မီတိုးတက်မှုမရှိသေးပေမဲ့ စိတ်၏ပျော်ရွှင်အေးချမ်းမှုကိုတော့ ခေတ်မီတိုးတက်ပါတယ်ဆိုတဲ့ ယနေ့ ကာလလူသားတွေထက် ပိုမိုရရှိကြပါတယ်။ ထိုခေတ်ကာလတွေမှာ ရုပ်ဝတ္ထု ပစ္စည်းတွေ မကြွယ်ဝကြသလို ရှိတဲ့ အရာတွေအားအပေါ်မှာလည်း လိုချင် တပ်မက်စိတ်ကင်းရှင်းကြပါတယ်။ လက်ရှိအနေအထားအရ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဘိုးဘွားတွေ လက်ထက်ကလောက် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုမရှိဘဲ ခေတ်မီ တိုးတက်တဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်းမှာ ယခင်ခေတ်တွေထက်ပိုပြီး ပျော်စရာ၊ ချမ်းမြေ့ စရာကောင်း တဲ့ပုံစံနဲ့ ဟန်ဆောင်နေကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။

နောက်ထပ် အရေးပါတဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာရှုထောင့်အရ လူသားတွေရဲ့ ပြဿနာဖြစ်ပေါ်စေရတဲ့ အကြောင်းအရင်းနဲ့ ဒုက္ခခံစားရမှုတွေကို ဖြေရှင်းနိုင် တဲ့အခါ စစ်မှန်ပြီး အစဉ်တည်မြဲတဲ့ ပျော်ရွှင်ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ လူသားတွေရဲ့စိတ်ထဲမှာ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်၊ ကိုယ်ကျိုး ရှာလိုတဲ့ စိတ်တွေ အာသာပြင်းပြင်းနဲ့ရှိနေရင် ဘယ်လိုပြဿနာနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် ကြိမ်းသေရင်ဆိုင်ရလိမ့်မယ်လို့ ဗုဒ္ဓကမြွက်ကြားခဲ့ဖူးပါတယ်။

နောက်ပြီး ဗုဒ္ဓက ကျွန်တော်တို့လူသားတွေရဲ့စိတ်ထဲမှာ အာသာပြင်း ပြတဲ့ စိတ်အခြေအနေ ၃-မျိုးရှိတဲ့အကြောင်း၊ အဲဒီစိတ်အခြေအနေ ၃- မျိုးကတော့ အသက်ရှည်ရပ်တည်ဖို့အတွက် ပြင်းပြတဲ့စိတ်အခြေအနေ၊ လောကီစည်းစိမ်ခံစားမှု (သို့) ကာမဂုဏ်ခံစားမှုအတွက် ပြင်းပြတဲ့ စိတ် အခြေအနေနဲ့ အမှန်တကယ်မရှိသော အရာတွေကို ရယူလိုချင်တဲ့ ပြင်းပြတဲ့ စိတ်အခြေအနေတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီပြင်းပြတဲ့ စိတ်အခြေအနေတွေက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှောင့်ယှက်မှုတွေကို ဖြစ်စေပါတယ်။

ဗုဒ္ဓရဲ့နက်ရှိုင်းတဲ့ ဆိုလိုချက်တွေကို လေးနက်စွာနဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပြန်ဆိုနိုင်ဖို့ လူသားတွေအနေနဲ့ ဉာဏ်ပညာရှိဖို့ လိုပါတယ်။

ကမ္ဘာမှာ ထင်ရှားကျော်ကြားတဲ့ အတွေးအခေါ်ပညာရှင်တွေနဲ့ စိတ်ပညာရှင်တွေကလည်း အထက်ပါ စိတ်အခြေအနေ ၃-မျိုးနဲ့ပတ်သက်ပြီး ၎င်းတို့ရဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုဘာသာရပ်အလိုက် အမျိုးမျိုးသော အဓိပ္ပာယ်တွေ ဖွင့်ဆိုခဲ့ပြီးဖြစ်ပါတယ်။

ဂျာမန်စာရေးဆရာ “အာသာချိုပန်ဟော်ဝါ” က အထက်ပါစိတ်အခြေအနေ ၃-မျိုးကို (၁) ကာမဂုဏ်အာရုံခံစားခြင်း၊ (၂) မိမိကိုယ်မိမိထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့် (၃) မိမိကိုယ်မိမိ အဆုံးစီရင်ခြင်းလို့ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုခဲ့ပါတယ်။

ဩစတြီးယားနိုင်ငံသားစိတ်ပညာရှင် “ဆစ်ဂျ်မွန်ဖရူတ်” ကတော့ စိတ်အခြေအနေ ၃-မျိုးကို (၁) ကာမဂုဏ်ဆန္ဒစိတ်၊ (၂) အတ္တများသောပင်ကိုအသိစိတ်နှင့် (၃) သေခြင်းတရားနှင့်စပ်ဆိုင်သော အသိစိတ်လို့အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုထားပါတယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်းများစွာကတည်းက စိတ်အခြေအနေ ၃-မျိုးနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဟောပြောခဲ့ပြီးဖြစ်ပါတယ်။

ခေတ်သစ်အတွေးအခေါ် ပညာရှင်တွေအနေနဲ့ ဗုဒ္ဓရဲ့ ဟောကြားချက်တွေကို နားလည်နိုင်စွမ်းရှိကြပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့၏အချို့သော ပြဿနာများက သဘာဝအလျောက်ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ဘဝမှာ သဘာဝအလျောက်ဖြစ်ပေါ်လာတတ်တဲ့ အချို့သော ပြဿနာတွေကို တိုက်ရိုက်ရင်ဆိုင်ရုံမှတစ်ပါး ရှောင်လွှဲလို့ မရနိုင်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့လူသားအားလုံးဟာ ရောဂါဘယတွေ၊ အသက်အရွယ်အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းတွေနဲ့ သေခြင်းတရားကို လုံးဝရှောင်ရှားလို့ မရနိုင်ပါဘူး။ ဒီအခြေအနေ သဘောတရားတွေအားလုံးက သဘာဝအလျောက် ဖြစ်ပေါ်လာတာကြောင့် ရှောင်လွှဲလို့မရနိုင်တာပါ။

ဥပမာအားဖြင့် အချို့သောပြဿနာတွေကို လူတွေက ဖန်တီးတတ်ကြ

ပြီး အချို့သော ပြဿနာတွေကတော့ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာတာဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပြဿနာတွေကို ဖန်တီးပေးတဲ့ အရာတွေကတော့ လိမ်ညာလှည့်စားခြင်း၊ ဥပေက္ခာပြုခြင်း၊ ယုံမှားသံသယဖြစ်ခြင်းနဲ့ ကြောက်ရွံ့ခြင်းတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ခံစားမှုမှာ မျှတမှုမရှိဘဲ တစ်ဖက်စောင်းနင်းဖြစ်လာတဲ့အခါ အဲဒီလို အခြေအနေကို ရူးတယ်လို့ သတ်မှတ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

လူ့ကျင့်ဝတ်ကို ချိုးဖောက်ခြင်းဟာလည်း ချိုးဖောက်သူကိုယ်တိုင်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ငြိမ်းချမ်းခြင်းနဲ့ ပျော်ရွှင်ခြင်းကို ဖျက်ဆီးမိသလိုဖြစ်တတ်ပါတယ်။ မိမိတို့ရဲ့ ပျော်ရွှင်ခြင်းနဲ့ ငြိမ်းချမ်းခြင်းကို ကိုယ်တိုင်တည်ဆောက်နိုင်သလို ကိုယ်တိုင်ကပဲ ဖျက်ဆီးပစ်နိုင်တာ တွေ့ရပါတယ်။

လူသားတွေအနေနဲ့ ပြင်ပ ပယောဂ အမျိုးမျိုးကြောင့်ဖြစ်စေ၊ စိတ်အတွင်းကမကောင်းတဲ့ အခြေအနေအမျိုးမျိုးနဲ့ စေ့ဆော်မှုတွေကြောင့် ဖြစ်စေ ကိုယ်စိတ် ၂-ပါးကိုသိသာစွာ ထိခိုက်စေပြီး နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက်အနေနဲ့ မကောင်းတဲ့ ဆိုးကျိုးတွေကို ခံစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သဘာဝအလျောက်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပြဿနာတွေကို ကျွန်တော်တို့ အားလုံးက ရှောင်လွှဲလို့မရနိုင်ပေမဲ့ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပြဿနာတွေကိုတော့ ရှောင်ကြဉ်လို့တဲ့စိတ်နဲ့ ကျင့်ကြံအားထုတ်ပြီး ဖြေရှင်းမှုပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။

တကယ်လို့ စိတ်ကျေနပ်မှုတွေမရှိတော့တဲ့အခါ စိတ်မချမ်းသာတော့ဘဲ။ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုမရှိခြင်းဆိုတဲ့ မကောင်းတဲ့စိတ်ခံစားမှုတွေကို ဖန်တီးမိကြပါတယ်။

လောကတစ်ခုလုံးကို ခြုံကြည့်မယ်ဆိုရင် အရာရာမှာ စိတ်ချမ်းမြေ့ပျော်ရွှင်စရာတွေနဲ့ ပြည့်နေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ဓာတ်ရွှင်လန်းတက်ကြွပြီး ပျော်ရွှင်စရာတွေရရှိအောင်၊ ပြဿနာတွေကင်းရှင်းနေအောင် ကိုယ်တိုင် ကျင့်ကြံအားထုတ်မှသာရနိုင်၊ ဖြစ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ တစ်လောကလုံးမှာ စိတ်ပျက်အားငယ်စရာ၊ ဝမ်းနည်းကြေကွဲစရာ၊ စိတ်ဓာတ်ကျဖွယ်ရာကောင်းတဲ့ အရာတွေသာ ပြည့်နှက်နေတတ်ပါတယ်။ လူသားသဘာဝအရ စိတ်ပျက်စရာတွေ ဘယ်လောက်ပဲများများ တဒဂ်လောက်အချိန်လေးမှာ ရေရှည်

မတည်တံ့တဲ့ သာယာပျော်ရွှင်မှု (တစ်ခဏတာသာယာမှု) ကိုလိုလားတတ်သလို ရေရှည်မတည်တံ့တဲ့ အဲဒီသာယာမှုနဲ့ပဲ ကျေနပ်နေတတ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့ ဘဝတစ်သက်တာအတွင်းမှာ အခွင့်အရေးရလျှင် ရသလောက် ကျွန်တော်တို့ကြုံတွေ့ရတဲ့ အခြေအနေတွေကို ပြောင်းလဲပစ်နိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ဘဝမှာ စိတ်ပျက်စရာတွေ များလာပြီဆိုရင် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေမှာ ကျရှုံးသလို ကျန်းမာရေးမှာလည်း ညံ့ဖျင်းပြီး ဖျားနာတတ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး သေခြင်းတရားနဲ့ကြုံတွေ့ရတဲ့အခါ စိတ်ဓာတ်ကြုံခိုင်းမှုလျော့ကျပြီး ကြုံတွေ့လာရတဲ့ ဘယ်အခြေအနေမျိုးကိုမဆို ရင်ဆိုင်နိုင်စွမ်း မရှိတော့ပါဘူး။ ဒီအခြေအနေဆိုးတွေကို ခံစားရသူအားလုံးဟာ ပြဿနာအခက်အခဲတွေကို ဖြေရှင်းနိုင်မယ့်နည်းလမ်းမရှာဖွေတတ်သူ၊ ပြဿနာဖြေရှင်းဖို့ အားမထုတ်နိုင်သူ တွေဖြစ်နေတာကို တွေ့ရပါတယ်။

တကယ်တော့ စစ်မှန်တဲ့ ပျော်ရွှင် ချမ်းမြေ့ခြင်း၊ ပြဿနာကင်းရှင်းခြင်းရရှိရေးအတွက် လောကကို လုံးဝအပြောင်းအလဲမလုပ်နိုင်ပါဘူး။ လောကမှာ မပြောင်းလဲတဲ့ ပြောင်းလဲခြင်းသဘောတွေသာ ရှိနေတာကြောင့် အရာရာ မတည်မြဲတတ်ပါဘူး။

သဘာဝတရားကြီးရဲ့ ဥပဒေအတိုင်း နုနယ်ပျိုမြစ်ခြင်းအားလုံးဟာ အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းမှာ အဆုံးသတ်ရမှာဖြစ်သလို ကျန်းမာသန်စွမ်းခြင်း သဘောတွေကလည်း နာမကျန်းခြင်းအခြေအနေမှာ အဆုံးသတ်ရပါတယ်။ ထို့အတူ တိုးတက်ဖြစ်ထွန်းခြင်းသဘောတွေဟာလည်း လျော့ကျခြင်း၊ မဖြစ်ထွန်းနိုင်တော့ခြင်း၊ ပွင့်လန်းနိုင်မှုမရှိခြင်းဆိုတဲ့ အခြေအနေတွေပေါ်မှာ ပြီးဆုံးသွားရပါတယ်။ ဒါတင်မက ချောမောလှပခြင်း၊ အသရေတင့်တယ်ခြင်း သဘောတွေကလည်း အရပ်ဆိုး အကျည်းတန်ခြင်းတွေ ရောက်လာတဲ့ အခါ ကွယ်ပျောက်ပေးရတတ်ပါတယ်။

အလားတူ ရှင်သန်တည်ရှိခြင်း သဘောတွေဟာ သေခြင်းနဲ့ အဆုံးသတ်ရတတ်သလို သြဇာအာဏာကြီးခြင်း၊ ပညာဗဟုသုတရှိခြင်းနှင့် ချမ်းသာကြွယ်ဝခြင်းတွေဟာလည်း ရေရှည်တည်တံ့နိုင်စွမ်း မရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဖြစ်တည်ပျက်ဆို့တဲ့ သဘောတရား ၃-ရပ်စလုံးစဟာ အစဉ်လိုက် ခဏခဏ ချင်းသောအချိန်တွေအတွင်း ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိတဲ့သဘောကို ရိပ်စားမိနိုင်ပါတယ်။

လက်တွေ့ဘဝကို ရင်ဆိုင်ကျော်ဖြတ်ကြသူ အများစုဟာ ပြဿနာ အရပ်ရပ်ကနေ အောင်မြင်စွာ ကျော်လွှားနိုင်ဖို့အတွက် နည်းလမ်းမျိုးစုံကို အသုံးပြုတတ်တာ တွေ့ရပါတယ်။ ပြဿနာတစ်ခုနဲ့ ကြုံတွေ့ရပြီဆိုရင် အမှောင့်ပယောဂကြောင့်လို့ စွပ်စွဲတတ်ကြပြီး နတ်ဘုရားတွေနဲ့ တန်ခိုးရှင် တွေထံမှာ တိုင်တည်တတ်ကြတယ်။ ပြိုင်ဘက်တွေကို အနိုင်ယူနိုင်ဖို့ သူတို့ ကို ဘေးဒုက္ခရောက်တဲ့အထိ ကြံစည်တတ်ကြတယ်။

ဘုရားသခင်ထံမှ ဆုတောင်းတဲ့အခါမှာလည်း မျှတမှုမရှိကြဘူး။ သူတို့အနိုင်ရရှိရေးအတွက် ဘုရားသခင်ဘက်က ပါဝင်ကူညီပေးဖို့အထိ တောင်းဆိုတတ်ကြတယ်။ မိမိအပေါ်အခြေခံပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပြဿနာ တွေကို ဖြေရှင်းချင်တဲ့အခါ မိမိကိုယ်တိုင်ကသာ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကို ရွေးချယ်ပြီး ဖြေရှင်းရပါမယ်။ ဘုရားသခင်ကို ဖြေရှင်းခိုင်းဖို့ရာ အဓိပ္ပာယ် မရှိလှပါဘူး။

ဒီတော့ ပြဿနာကို မဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ သူတွေဟာ ပြဿနာဖန်တီးတဲ့ သူဘဝကို မကြံစည်ဘဲရောက်ရတတ်ပြီး ပြဿနာတွေထပ်ဆင့်မိလို့ ပြဿနာပုံထဲကနေ ရုန်းမထွက်နိုင်တဲ့သူဘဝကို ရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။

လောက၊ ကမ္ဘာဆိုတာ သင်တို့ထဲမှာပဲ ရှိနေတယ်လို့ ဗုဒ္ဓက ပြောဖူး ပါတယ်။ နောက်ပြီး ကမ္ဘာလောကတစ်ခုလုံးရဲ့ ငြိမ်းချမ်းခြင်းဆိုတာဟာ ကျွန်တော်တို့တစ်ဦးတစ်ယောက်စီအတွက်သာ မဟုတ်ဘဲ သက်ရှိအားလုံး အတွက် ကိုယ်စားပြုတယ်ဆိုတာကို နားလည်ဖို့လိုပါတယ်။

လူသားတွေမှာ အာသာပြင်းတဲ့စိတ်ပိုမိုရှိကြပါတယ်

လူသားတွေဟာ ၎င်းတို့ရဲ့ အာသာပြင်းပြတဲ့ စိတ်အခြေအနေကြောင့် အခြားသောသတ္တဝါ၊ သက်ရှိတွေထက် ပိုမိုတစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့ စိတ်ရှိ ကြပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ၎င်းတို့ရဲ့ဘဝတစ်သက်တာသာယာပျော်ရွှင်၊ ငြိမ်း ချမ်းမှုတွေရနိုင်ဖို့ဆိုရင် ၎င်းတို့မှာရှိနေပြီးဖြစ်တဲ့ အာသာပြင်းပြတဲ့ စိတ်က ပိုမိုလွှမ်းမိုးလာပြီး မလုပ်သင့်တာတွေအကုန်လုပ်တတ်ကြပါတယ်။ လူသား အများစုရဲ့ ပင်ကိုစရိုက်လက္ခဏာတွေအရ တစ်ဦးထက်တစ်ဦးက ပိုမိုသာ လွန်မြင့်မြတ်လိုတဲ့စိတ်တွေ အားပြင်းနေတာကြောင့် လူအများအတွက်

စဉ်းစားနားလည်ပေးနိုင်စွမ်း လျော့ကျသထက် လျော့ကျပြီး ဘယ်တော့မှ မဖြည့်နိုင်တဲ့ မိမိရဲ့လောဘအိုးကို ပြည့်အောင်ဖြည့်တတ်ကြပါတယ်။ လူသားတွေဟာ တရားတဲ့နည်းလမ်းနဲ့ရော မတရားတဲ့နည်းလမ်းနဲ့ပါ စီးပွား ဥစ္စာတွေကို ရှာဖွေစုဆောင်းတတ်ကြပြီး အတော်အတန်များပြား ကြွယ်ဝ လာချိန်မှာတော့ သေရမှာကိုတောင် ကြောက်လာတတ်ကြပါတယ်။ ဒါဟာ ၎င်းတို့စုဆောင်းထားတဲ့ ဥစ္စာပစ္စည်းတွေကို ၎င်းတို့ကွယ်လွန်ချိန်အထိ စွဲလန်းနေတတ်တာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

လူသားတွေထဲမှာ မိမိတစ်ကိုယ်ရည်ကောင်းစားရေး၊ မိမိမိသားစု အတွက် မိမိအသင်းအဖွဲ့ကောင်းစားရေးကိုသာ ဦးတည်တဲ့ တစ်ကိုယ် ကောင်း ဝါဒီတွေရှိနေတတ်သလို ၎င်းတို့နဲ့ လုံးဝကွဲပြားဆန့်ကျင်ပြီး ကောင်းမွန် စွာ ရပ်တည်နေတဲ့ လူပီသသူတွေလည်း များစွာရှိနေပါတယ်။ တစ်ကိုယ် ကောင်းအတွက် မငဲ့ကွက်ဘဲ အများကောင်းစားရေးကို ကြည့်တတ်သူတွေ ဟာ သာမန်ရိုးရှင်းတဲ့ဘဝကို နှစ်သက်ခုံမင်တတ်ပြီး အများအတွက် ကိုယ်စား ပြုရပ်တည်ဖို့ မွေးဖွားလာသူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုလူမျိုးတွေသာ လောက ကမ္ဘာမှာ များပြားနေရင် လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုလုံးမှာ ပြဿနာတွေ ကင်းရှင်း ပြီး ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုတွေသာ နေ့စဉ်ကြုံတွေ့နေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သတ္တ လောကထဲမှာ လူသားဟာ အဆင့်အမြင့်ဆုံးနဲ့ အသိဉာဏ်အရှိဆုံးလို့ ဆိုပါ တယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအသိဉာဏ်ကိုကောင်းတဲ့ဘက်မှာ အသုံးချတဲ့သူတွေရှိ သလို အချို့ကတော့ မကောင်းတဲ့ဘက်မှာ အသုံးချတတ်ကြပါတယ်။ တိရစ္ဆာန် များအနေနဲ့ သူတို့လိုအပ်သလောက်သာ အစာကိုစားတတ်သလို လူသား များကတော့ သူတို့စားနိုင်တာထက်ပိုပြီး စုဆောင်းသိမ်းဆည်း တတ်ကြပါ တယ်။ လူသားရဲ့စုဆောင်းသိမ်းဆည်းတတ်ခြင်းဟာ အသိဉာဏ်ရှိခြင်း ကြောင့် သက်ရှိတိရစ္ဆာန်တွေထက် ဉာဏ်ပညာပိုမိုသာလွန်၊ စွမ်းအားကြီးခြင်း သဘောကို သိသာစေပါတယ်။

စုဆောင်းသိမ်းဆည်းတတ်ခြင်းရဲ့ ကောင်းကွက်ကတော့ နေ့ဖို့ညစာ အဖြစ် ကြိုတင်စုဆောင်းထားနိုင်ခြင်းဖြစ်သော်လည်း ကိုယ်ကျိုးရှာဝါဒီတွေ ဖြစ်နေရင်တော့ အဲဒီလိုစုဆောင်းခြင်းက အခြားသူတွေရဲ့ ပိုင်ဆိုင်မှုကိုပါထိ ပါးတတ်သူတွေ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

“စီးပွားဥစ္စာဆိုတာ ပင်လယ်ရေနဲ့တူလှပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့အဲဒီရေကိုသောက်လေ... ရေငတ်လေပါပဲ...” ဆိုတဲ့ စာရေးဆရာ “ဆကိုပန်ဟူဝါ” ရဲ့အဆိုက မှန်ကန်လှပါတယ်။ မိမိတို့ “လိုဘ” ပြည့်ဝဖို့ လောဘကို အတော်မသတ်နိုင်သရွေ့ စီးပွားကိုပိုမို ရှာဖွေတဲ့ အခါ တရားသဖြင့် မရနိုင်တဲ့အဆုံး မတရားတဲ့နည်းလမ်းတွေကိုပါ အသုံးပြု လာတတ်ကြပါတယ်။

အဲဒီလို အာသာပြင်းမှုတွေ ရှိနေသမျှ လောကတစ်ခွင်မှာ ပျော်ရွှင်မှု တွေ ဆိတ်သုဉ်းပြီး ပြဿနာတွေ အစားထိုးဝင်ရောက်လာပါလိမ့်မယ်။

လူသားတစ်ဦးချင်းစီအနေနဲ့ ကောင်းတာချည်းပဲ လုပ်တတ်တာ မဟုတ် သလို ဆိုးရွားတာတွေကိုလည်း မမြင်ကွယ်ရာ (ဆိတ်ကွယ်ရာ) မှာ လုပ်တတ် ပါတယ်။ ကောင်းတာတွေချည်းပဲ လုပ်တတ်စေဖို့ ဗုဒ္ဓရဲ့အဆုံးအမနဲ့အညီ အပြုမူနေထိုင်လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့လိုပါတယ်။ အဲဒီလိုပြုမူ နေထိုင်တတ် စေဖို့နဲ့ မကောင်းတဲ့အာသာပြင်းပြမှုတွေကို လိုအပ်သလို ထိန်းချုပ်နိုင်မယ့် နည်းလမ်းတွေကို အသုံးပြုပြီး ကျင့်ကြံအားထုတ်နေထိုင်သွားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မှားယွင်းသော ယုံကြည်မှုများကလည်း ပြဿနာများကို ဖန်တီးပေးကြသည်

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ မှားယွင်းသော ယုံကြည်မှုတွေက မရေမတွက်နိုင်တဲ့ ပြဿနာများကို အချိန်အခါမလပ် ဖန်တီးပေးနိုင်ကြပါတယ်။

လူတစ်ယောက်ဟာ အခြေအနေ၊ အချိန်နဲ့ အကြောင်းအမျိုးမျိုး ကြောင့် စိတ်အာရုံချောက်ချားလာတဲ့အခါ မှားယွင်းတဲ့ယုံကြည်မှုတွေဖြစ်လာ တတ်ပြီး အဲဒီကတစ်ဆင့် ပြဿနာတွေကို စတင်မွေးဖွားတတ်ကြပါတယ်။ မှားယွင်းတဲ့ ယုံကြည်မှုကို အလွယ်ပြောရင် “အယူသီးတတ်ခြင်း” လို့ ပြောနိုင် ပါတယ်။

အယူသီးတတ်သူဟာ အဲဒီအမှုအကျင့်ကြောင့်အားနည်းချက်ကို ကိုယ်တိုင်ဖွင့်ပြလိုက်ပြီး ပြဿနာအန္တရာယ်ပေါင်းစုံ အလွယ်တကူ ဝင်ရောက် လာနိုင်ဖို့ ဖိတ်ခေါ်လိုက်သလိုဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။ အယူသီးတတ်သူ အများစုကို လေ့လာရင် မိမိကိုယ်မိမိယုံကြည်မှုကင်းမဲ့ပြီး သူတစ်ပါးကြီးဆွဲ ရာ ကလို့ကနေရမှန်းမသိတဲ့အခြေအနေကို ရောက်ရှိနိုင်ပါတယ်။ အယူ

သီးတတ်သူတွေဟာ အယုံလွယ်တတ်သလို စိတ်ဓာတ်ခွန်အားလည်း မကောင်းတတ်ကြပါဘူး။

ပိုဆိုးတာက အယူသီးခြင်းဆိုတဲ့ အမိုက်မှောင်ကြောင့် တကယ်မရှိတဲ့ အခြေအနေကို မျှော်လင့်နေတတ်ပြီး လက်တွေ့အရှိတရားကို မျက်ကွယ်ပြုတတ်ကြပါတယ်။

အချို့သော ဘာသာရေးယုံကြည်မှုတွေမှာ ဘုရားသခင်က ကောင်းသောအရာတိုင်းကိုပေးရဖို့ အဓိကတာဝန်ရှိသူဖြစ်နေတတ်ပြီး လူသားကိုယ်တိုင် ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်တို့က တစ်စုံတစ်ရာအကျိုးသက်ရောက်မှုမရှိဘူးဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ရည်ညွှန်းနေပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ အဆိုအရ မကောင်းသူဖြစ်ဖြစ်၊ ကောင်းသူဖြစ်ဖြစ် ဘုရား သခင်ကိုယုံကြည်လိုက်တာနဲ့ အားလုံးတန်းတူကောင်းစားရမှာကို အဓိက ဆိုလိုနေပါတယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာရှုထောင့်အရ ပြောရင် လူတစ်ယောက်ဟာ မိမိပြုခဲ့တဲ့ ကံအကောင်း၊ အဆိုးနဲ့ပတ်သက်ပြီး အဓိကတာဝန်ရှိသူဖြစ်ပါတယ်။ မိမိရဲ့ ကောင်းတဲ့ကံတွေကို ဘယ်ဘုရားသခင်ကမှ ဖျက်ဆီးချုပ်ငြိမ်းပေးလို့ မရနိုင်ပါဘူး။ ဒီတော့ မိမိကမကောင်းတဲ့ကံ (အကုသိုလ်) ကိုလုပ်ထားရင် အဲဒီကံအကျိုးပေးတဲ့အတိုင်း ထပ်တူခံစားရမှာဖြစ်သလို ကောင်းတဲ့ကံ (ကုသိုလ်) တွေ အကျိုးပေးရင်လည်း ဘယ်အရာကမှ တားဆီးလို့မရနိုင်ဘဲ ထပ်တူခံစားရရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါဟာ ဗုဒ္ဓရဲ့ အဆိုအမိန့်နဲ့ အဆုံးအမတွေ အများအပြားရှိတဲ့အထဲက အခြေခံအကျဆုံး၊ သဘာဝအကျဆုံးနဲ့ အကြောင်းအကျိုး အညီညွတ်ဆုံးသော အဆုံးအမ နည်းလမ်းကောင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီသဘောတရားဟာ တိကျရှင်းလင်းနေပြီးသားဖြစ်လို့ မိမိပြုတဲ့ကံဘယ်သူ့ကြောင့်ပါဆိုတဲ့ မှားယွင်းတဲ့ယုံကြည်မှုတွေ၊ အယူသီးမှုတွေကို တစ်ခါတည်း အမြစ်ပြတ်တွန်းလှန်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ဘယ်လူသား၊ ဘယ်ဘာသာဝင်မဆို လက်တွေ့အခြေအနေတွေက နေ ရုန်းကန်လွန်မြောက်ဖို့ မကြိုးစားနိုင်ပါဘူး။ လက်တွေ့အခြေအနေတွေဆိုတာက ကျွန်ုပ်တို့လူသားတွေ လက်တွေ့ဖန်တီးနေတဲ့ ကောင်းတဲ့ကံနဲ့ မကောင်းတဲ့ ကံတွေပါပဲ။

အချို့လူတွေဟာ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ပြီး ပြဿနာကင်းရှင်းတဲ့အခြေအနေ တွေမှာ ရေရှည်ရပ်တည်နိုင်ဖို့ မကောင်းတဲ့ စိတ်အာရုံစေစားရာနောက် လမ်း မှားလိုက်တတ်ကြပါတယ်။ ဒီအခါ လူမျိုးတစ်ခုရဲ့ ရိုးရာထုံးတမ်းတွေ၊ ယဉ် ကျေးမှုတွေ၊ ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှုတွေကို ပြဿနာဖြစ်အောင် ဖန်တီးတတ်ကြ သလို တစ်ခါတစ်ရံမလိုလားအပ်တဲ့ အမြစ်လှန်မှုတွေကြောင့် စစ်ပွဲတွေဖြစ် ပေါ်လာရပါတယ်။

ကမ္ဘာ့နိုင်ငံခေါင်းဆောင်တွေရဲ့ အတိတ်သမိုင်းစာမျက်နှာတွေကို လှန် လှောကြည့်ရင် မှားယွင်းတဲ့ ယုံကြည်မှုနဲ့ စိတ်အာရုံစေစားရာ၊ စိတ်ကူးယဉ် ခြင်းနောက်ကို လိုက်ပြီး အကောင်အထည်ဖော်ကြတာကြောင့် (သို့) အယူသီး တဲ့စိတ်ကြောင့် ၎င်းတို့ရဲ့တိုင်းနိုင်ငံသားတွေ အကျိုးမဲ့စတေးခံခဲ့ရပုံတွေကို ဝမ်းနည်းဖွယ်တွေ့ရှိရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

လူမှန်လျှင် အမှားမကင်းဆိုတာကို အငြင်းမပွားလိုပေမဲ့ အမှားကြီး တစ်ခုကြောင့် အလုံးစုံပျက်စီးရမယ့် အခြေအနေမရောက်အောင်တော့ သတိပြုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဖြစ်ပေါ်လာသည့်ပြဿနာ အဆင့်အတန်းနှင့် အတိမ်အနက်ကို သိအောင်လုပ်ရမည်

ပြဿနာတစ်ခု ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရာမှာ တိကျစွာအဖြေထုတ်ပြီး ပြေ လည်စေဖို့ ပြဿနာရဲ့ အတိမ်အနက်ကို သိအောင်လုပ်ဖို့ လိုပါတယ်။

ပြဿနာရဲ့ အတိမ်အနက်ကို မသိတဲ့အခါ ပြဿနာသစ်တွေ ထပ်မံ ပေါ်ပေါက်လာတတ်ပြီး ပြဿနာပေါ်ပြဿနာ ဆင့်သွားတတ်ပါတယ်။ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့အတွက် ပြဿနာအဆင့်အတန်းနဲ့ အတိမ်အနက် ကိုသိအောင်ကြိုးစားရာမှာ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုရှိမှသာ ဖြစ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

တကယ့်တော့ လူသားတွေ နေထိုင်တဲ့ ကမ္ဘာလောကဟာ ဒုက္ခတော ကြီးထဲမှာ သဘာဝအရ တည်ရှိနေတာဖြစ်ပြီး အဲဒီဒုက္ခတွေကနေ လွတ် မြောက်အောင် လူသားတစ်ဦးချင်းက နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာနဲ့ ကျော်ဖြတ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်ပိုင်ကောင်းကင်ဘုံနဲ့ ကိုယ်ပိုင်ငရဲကို ကိုယ်တိုင်ဖန်တီးတတ်ကြသည်

ကမ္ဘာလောကမှာ ပျော်ရွှင်ငြိမ်းချမ်းစွာ ရှင်သန်လိုတယ်ဆိုရင် မိမိ

တစ်ကိုယ်တော်ဆန္ဒပြည့်ဝရေးအတွက်သာမက အများသူငါတို့အတွက်ပါ ပျော်ရွှင်ငြိမ်းချမ်းမှုရရှိအောင် ရှေ့ရှုတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

ပျော်ရွှင်ငြိမ်းချမ်းမှုကို ကောင်းကင်ဘုံကနေရရှိဖို့ ဆုတောင်းခြင်း သက်သက်နဲ့ မရနိုင်သလိုဘဲ ငရဲလိုမျိုး ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်ရတဲ့ အခြေအနေ တွေကိုလည်း ဆုတောင်းခြင်းသက်သက်နဲ့ မကွယ်ပျောက်စေနိုင်ပါဘူး။ လူသားတစ်ဦးချင်းစီကကောင်းကင်ဘုံတမျှ အဘက်ဘက်က ပြည့်စုံခြင်း ဖြစ်ဖြစ်၊ ငရဲတမျှဆင်းရဲဒုက္ခတွေကိုပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်တိုင်ဖန်တီးတည်ဆောက် နိုင်သူ တွေဖြစ်ပါတယ်။

ကရုဏာဘက်ကိုတိမ်းညွတ်စေတဲ့ စာနာသနားစိတ်ရှိသူတွေဟာ လူသားကိုသာမက သတ္တလောကတစ်ခုလုံးကိုဆားရန်ဆေးကွာ ကင်းရှင်းစေ လိုစိတ် အမှန်တကယ်ရှိနေရုံနဲ့ ကိုယ်ပိုင်ကောင်းကင်ဘုံကို ကိုယ်တိုင်တည် ဆောက်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ထိုအတူ သူတစ်ပါးကို ထိခိုက်နစ်နာစေလိုတဲ့ စိတ်ပြင်းထန်သူတွေ၊ မိမိတစ်ကိုယ်တည်း ကြီးပွားချမ်းသာခြင်းကို ရှေးရှုတတ် သူတွေကတော့ ဆန့်ကျင်ဘက်အကျိုးတရားအဖြစ် ကိုယ်ပိုင်ငရဲဘုံကို ကိုယ်တည်ဆောက်သူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆင်းရဲဒုက္ခခံစားခြင်းမှ ကင်းလွတ်သည့် ဘဝဟူ၍မရှိပါ

ဘဝတစ်ခုကို ပိုင်ဆိုင်ခွင့်ရသည်နှင့် ဘယ်သူမဆို ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာတို့နဲ့ ပတ်သက်ပြီး တွေ့ကြုံခံစားရမှု တွေကများလှပါတယ်။

ဒီတော့ ဘဝနဲ့ခံစားကြုံတွေ့ရမှုတွေကို ဘယ်လိုမှ သီးခြားဖြစ်အောင် ခွဲထုတ်လို့ မနိုင်ပါဘူး။

တကယ်လို့ လူတစ်ယောက်က လောကမှာ တိကျသေချာတဲ့ အရာ ဘယ်ဟာတွေရှိသလဲ? လို့မေးလာခဲ့ရင် ဒီလောကထဲမှာ မသေချာ၊ မရေရာ တဲ့အရာတွေကသာ နေရာအပြည့်ယူထားတယ်လို့ ဖြေရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် အရာရာတိုင်းဟာ တိကျသေချာမှုမရှိတဲ့ အခြေအနေ တွေရဲ့ စေစားရာအတိုင်း ရှိနေကြလို့ပါ။ မိမိသဘောဆန္ဒအတိုင်း အစဉ်အမြဲ တည်တံ့နေစေဖို့ ဘယ်လိုပဲ စိတ်ဓာတ်ပြင်းပြစွာနဲ့ ကြိုးစားနေကြပေမဲ့ အရာ

ရာက မိမိသဘောဆန္ဒအတိုင်း မတည်တံ့နိုင်တဲ့ အနတ္တသဘောဆောင်နေတာကြောင့် အသက်ရှင်လိုသူတွေနဲ့ အသက်ရှည်လိုသူတွေအားလုံးဟာ သေခြင်းတရားကို ရှောင်လွှဲလို့ မရနိုင်တာဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် မိမိကိုယ်တိုင် အစဉ်အမြဲမပိုင်ဆိုင်တဲ့ ဘဝ (သို့) ပြဿနာကင်းလွတ်ခြင်း၊ ဒုက္ခခံစားရခြင်း ကင်းလွတ်မှုမရှိတဲ့ ဘဝကို ကျွန်ုပ်တို့က ဖြစ်သလို လွတ်ထားလို့မရပါဘူး။ မိမိကိုယ်ပိုင်မဟုတ်တဲ့၊ မိမိအစဉ်အမြဲထိန်းချုပ်ထားနိုင်ခြင်း မရှိတဲ့ ဘဝကိုရရှိနေတဲ့ ကာလအတွင်း မိမိတို့အတွက် သေချာရေရာမှုရှိနေစေတဲ့ ကောင်းမှုကုသိုလ်တွေကို ရရှိပိုင်ဆိုင်နိုင်အောင် အချိန်မီ အမြတ်ထုတ်နိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါမှလည်း ရရှိတဲ့ တစ်ခဏတာဘဝမှာ အကျိုးရှိရှိနေသွားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခဏတာအချိန်ပိုင်းလောက်ရရှိတဲ့ ဘဝမှာ တစ်ခါတစ်ရံ သာယာပျော်ရွှင်မှုတွေ ရရှိတတ်ပါတယ်။ အဲဒီသာယာပျော်ရွှင်မှုတွေဟာ အတုအယောင်ဖြစ်နေခဲ့တဲ့အခါ အချိန်ကာလစေ့တာနဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခအသွင်သို့ ရုတ်ခြည်းပြောင်းလဲသွားတတ်ကြပါတယ်။

ဒါကြောင့် သာယာပျော်ရွှင်မှုတွေနဲ့ ကြုံရတိုင်း ၎င်းရဲ့နောက်မှာ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေရှိနေတတ်တယ်။ သာယာပျော်ရွှင်မှုတွေမှာ လှည့်စားမှုတွေ ရောနှောဝင်နေတတ်တယ်ဆိုတာကို သတိပြုဖို့လိုပါတယ်။

ဘဝတစ်ခုတည်းမှာပဲ တစ်ခါတစ်ရံ အတက်အကျ၊ အနိမ့်အမြင့်နဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေများပြားတတ်ပါတယ်။

အချို့သော အပြောင်းအလဲတွေကို ကောင်းရင်ကောင်းသလို ကျေနပ်စွာ လက်ခံတတ်ကြသလို မကောင်းတဲ့အပြောင်းအလဲနဲ့ ကြုံတွေ့ခဲ့ရရင်လည်း သည်းခံနိုင်ဖို့ ကြိုးစားရမှာဖြစ်ပါတယ်။

လူသားအနေနဲ့ အသက်ရှည်ရှည်နေထိုင် ရှင်သန်လိုပေမဲ့ အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းကိုတော့ ကြောက်ရွံ့လေ့ရှိပါတယ်။

လူ့အလိုနတ်မလိုက်နိုင်ဆိုစကားအတိုင်း လူသားရဲ့ လိုချင်တောင့်တတတ်တဲ့စိတ်၊ တစ်ခုရပြီးတာတောင် နောက်ထပ်တစ်ခုရယူလိုတဲ့ စိတ်တွေက ဗုဒ္ဓရဲ့အဆုံးအမတွေအတိုင်း လိုက်နာထိန်းချုပ်မှုမရှိခဲ့ရင် ဘယ်တော့မှ အလိုပြည့်တယ်ဆိုတာ မရှိတော့ပါဘူး။

ဘယ်သူမဆို ပြဿနာဒုက္ခတွေကို မလိုလားဘူးဆိုတတ်ပေမဲ့

ပြဿနာဒုက္ခတွေ အစဉ်အမြဲ တွဲလျက်ကပ်ပါနေတဲ့ သာယာမှုတွေကို လိုလားစွာ လက်ခံတတ်ကြပါတယ်။ နောက်ပြီး ပြဿနာနဲ့ ကြုံတွေ့ရချိန်မှာလည်း ပြဿနာရဲ့ အရင်းအမြစ်ကို ရှင်းပစ်ဖို့မကြိုးစားဘဲ မိမိရှင်းလိုတဲ့အစိတ်အပိုင်း တစ်ရပ်ကိုသာကွက်ပြီး ရှင်းလေ့ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒါကိုကြည့်ရင် ပြဿနာကိုမလိုလားပေမဲ့ ပြဿနာဖြစ်စေနိုင်တဲ့ သာယာပျော်ရွှင်မှုတွေနဲ့တော့ ကင်းရှင်းလိုတဲ့ စိတ်မရှိသေးတဲ့ အကြောင်းဖော်ပြနေပါတယ်။

တကယ်တော့ လူသားတွေဟာ အသိဉာဏ်ပညာတွေ မြင့်မားပြီး အကောင်းအဆိုးကို မှန်ကန်စွာ ခွဲခြားနိုင်တဲ့၊ စိတ်အလိုကိုလိုက်ပြီး ထင်ရာစိုင်းတတ်တဲ့ သဘောရှိတတ်တာကို ရှေးကစာဆို ပညာရှိတွေကိုယ်တိုင် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ အဖြေထုတ်ခဲ့ပြီးပါပြီ။

ပိုးဖလံတွေဟာ အသိဉာဏ်နိမ့်ကျလို့ မီးရှိရာကို တိုးဝင်ပြီး အသက်ဆုံးရှုံးကြရတယ်။ ထို့အတူ ငါးတွေဟာ ငါးစာကိုမြင်ပြီး ချိတ်ကို မမြင်ကြတာကြောင့် သာယာပျော်ရွှင်ခြင်း ကိုယ်စားပြုတဲ့ ငါးစာအောက်က ဆင်းရဲဒုက္ခဆိုတဲ့ ငါးမျှားချိတ်ကို မမြင်တတ်ကြပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ပိုးဖလံတွေ၊ ငါးတွေဟာ အသိဉာဏ်နိမ့်ကျလို့ အဲဒီလိုဆင်းရဲဒုက္ခခံရတယ်ဆိုပေမဲ့ သူတို့ထက် ဦးနှောက်အသိဉာဏ်မြင့်မားတဲ့ လူသားက သူတို့ထက်တောင် မိုက်တွင်းနက်တတ်တယ်ဆိုတာကိုလည်း သတိပြုဖို့လိုပါတယ်။

လောကယူသည် စစ်မြေပြင်တစ်ခုသာဖြစ်သည်

စကြာဝဠာတစ်ခုလုံးဟာ ကြီးမားကျယ်ပြန့်တဲ့ စစ်မြေပြင်ကြီးတစ်ခုလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ဒီတော့ စကြာဝဠာရဲ့ အစိတ်အပိုင်းအသီးသီးမှာလည်း စစ်မြေပြင်တစ်ခုလို့ပဲ ရုန်းကန်တိုက်ပွဲဝင်နေရတဲ့ အမြဲတမ်းရှိနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ စကြာဝဠာထဲမှာ မော်လီကျူး-မော်လီကျူးချင်း ဆန့်ကျင်တိုက်ခိုက်ကြသလို အက်တမ်တွေကလည်း အက်တမ်တွေချင်း အီလက်ထရွန်က အီလက်ထရွန်တွေချင်း ဆန့်ကျင်တိုက်ခိုက်နေကြတာပါ။

လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီရဲ့ စိတ်တွေကိုယ်တိုင်က စိတ်ဖြစ်အောင် စေ့ဆော်ပေးတဲ့ စေတသိက်တွေ အချင်းချင်း ဆန့်ကျင်တိုက်ခိုက်နေတဲ့ စစ်မြေပြင်တစ်ခုဖြစ်နေတာတွေ့ရပါတယ်။