

mgyc.com

SAMPLE BOOK



ဝိုးလ်စတိန်း ကိုယ်တွေ့ ဝိပဿနာ

ဆန်းလွင် | ဦးဟန်ဌေး
(သုတေသန)

THE
EXPERIENCE OF
INSIGHT:
A NATURAL UNFOLDING

JOSEPH GOLDSTEIN



designed

mgyc.com



ဝိပဿနာကို ကမ္ဘာက သိစေသူ

JOSEPH GOLDSTEIN

**THE
EXPERIENCE OF
INSIGHT:
A NATURAL UNFOLDING**

ဆန်းလွင် | ဦးဟန်ဌေး (သုတေသန)

ကိုးလ်စတီန်း

ကိုယ်တွေ့ ဝိပဿနာ

ဤစာအုပ်သည်...

- ကမ္ဘာ့ပညာရှင် အနောက်တိုင်းသားတစ်ဦး၏ ဝိပဿနာ ဘာဝနာ ပွားများအားထုတ်ပုံ၊ ကိုယ်တွေ့ခန္ဓာဉာဏ်ရောက် အမြင်ပေါက်ပုံများကို တရားရိပ်သာဝင်သူ ယောဂီတစ်ယောက်၏ ကျင့်ကြံအားထုတ်ပုံအတိုင်း ရေးသားထားသော ဝိပဿနာ လက်စွဲကျမ်းဖြစ်သည်။
- မြန်မာဘာသာဖြင့် ရေးသားထားသော ဝိပဿနာ အလုပ်ပေး တရားကျမ်းများ၌ တွေ့ရခဲသော ယောဂီများ၏ မေးခွန်းပုစ္ဆာများနှင့် ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ၏ ဖြေပုံများမှာ အံ့ဗွယ်ကောင်းလောက်အောင် ထူးခြားသော စာအုပ် ဖြစ်သည်။
- တရားစခန်းဝင်ပြီး လက်တွေ့အားထုတ်လိုသူများအတွက် ဤစာအုပ်က အမှန်တကယ် ကျေးဇူးပြုပါလိမ့်မည်။

တတိယ အကြိမ်၊ ၂၀၂၂၊ အောက်တိုဘာ
 [ပထမ အကြိမ်၊ ၁၉၉၂၊ စက်တင်ဘာ၊ ဘဝတက္ကသိုလ် စာပေ]
 [ဒုတိယ အကြိမ်၊ ၂၀၁၄၊ မတ်၊ ဘဝတက္ကသိုလ် စာပေ]

မျက်နှာပုံ: ယန်းချို တင်ထွတ်
 အုပ်စု ၅၀၀
 တန်ဖိုး ၅၀၀၀ ကျပ်

မျက်နှာပုံနှင့် အတွင်း ပုံနှိပ်သူ ဒေါ်ခင်စိ (၀၂၄၈)၊ ပြည်ဦးဘေ ပုံနှိပ်တိုက်
 ၁၅၈၊ ၃၇ လမ်း၊ ကျောက်တံတား ဖြူနယ်၊ ရန်ကုန်။

ထုတ်ဝေသူ ဦးဆုဝင်း (၀၂၆၄၅)၊ ဘဝတက္ကသိုလ် စာပေ
 ၁၄၉၊ ၃၇ လမ်း၊ ကျောက်တံတား ဖြူနယ်၊ ရန်ကုန်။

ဂိုးလ်စတိန်း

ကိုယ်တွေ့ ဝိပဿနာ

ဆန်းလွင်၊ ဦးဟန်ဌေး (သုတေသန)

THE EXPERIENCE OF INSIGHT:
A NATURAL UNFOLDING
JOSEPH GOLDSTEIN

မာတိကာ

| | | |
|------------------------------|-----|--|
| | ၁ | ဘာသာပြန်သူတို့၏ အမှာ စကား |
| | ၅ | ကျမ်းဦး စကား |
| | ၉ | မိတ်ဆက် စကား |
| ပထမနေ့ ညနေခင်း | ၁၃ | တရားဖွင့်နှင့် အစ ပို့ချမှု |
| ဒုတိယနေ့ ညနေခင်း | ၂၅ | မဂ္ဂင် ရှစ်ပါး မြတ်တရား |
| တတိယနေ့ နံနက်ခင်း | ၄၃ | သင်ကြားချက် ... ဝေဒနာနုပဿနာ |
| စတုတ္ထနေ့ ညနေခင်း | ၄၇ | ဒိဋ္ဌေ ဒိဋ္ဌ မတ္တံ |
| ပဉ္စမနေ့ နံနက်ခင်း | ၆၃ | ဩဝါဒ ... စိတ္တနုပဿနာ |
| ပဉ္စမနေ့ ညနေခင်း | ၆၇ | ပညတ် နှင့် ပရမတ် |
| ဆဋ္ဌမနေ့ နံနက်ခင်း | ၈၉ | ဩဝါဒ ... အာရမ္မဏများ |
| သတ္တမနေ့ ညနေခင်း | ၉၁ | ပုံဝတ္ထုများ |
| အဋ္ဌမနေ့ နံနက်ခင်း | ၉၇ | ဩဝါဒ ... ရည်ရွယ်ချက် |
| နဝမနေ့ နံနက်ခင်း | ၁၀၁ | ဩဝါဒ ... စားသောက်ခြင်း |
| နဝမနေ့ ညနေခင်း | ၁၀၅ | အတားအဆီး (နိဝရဏ) များ |
| ဆယ်ရက်နေ့ နံနက်ခင်း | ၁၂၁ | ဩဝါဒ ... သိစိတ် အကြောင်း (စိတ္တနုပဿနာ) |
| ဆယ်ရက်နေ့ ညနေခင်း | ၁၂၅ | စစ်သူရဲ |
| ဆယ့်တစ်ရက်နေ့ နံနက်ခင်း | ၁၃၁ | သမာဓိ အားကစားပွဲ |
| ဆယ့်နှစ်ရက်နေ့ ညနေခင်း | ၁၃၃ | တရား (ဓမ္မ) မဏ္ဍိုင် သုံးခု |
| ဆယ့်သုံးရက်နေ့ ညနေခင်း | ၁၄၇ | စိန့် ဂျွန် နှင့် စိန့် ဖရန်စစ် |
| ဆယ့်လေးရက်နေ့ ညနေခင်း | ၁၄၉ | အရိယ သစ္စာ လေးပါး တရားတော် |
| ဆယ့်ငါးရက်နေ့ ညနေခင်း | ၁၆၁ | လမ်း ထက်ဝက် အဓိဋ္ဌာန် |
| ဆယ့်ခြောက်ရက်နေ့ ညနေခင်း | ၁၆၇ | ကံ အကြောင်း |
| ဆယ့်ခုနစ်ရက်နေ့ ညနေခင်း | ၁၇၉ | ဩဝါဒ ... စိတ်လျှော့ အပန်းဖြေခြင်း၊ နစ်နေသော စိတ် |
| ဆယ့်ရှစ်ရက်နေ့ ညနေခင်း | ၁၈၁ | စင်ကြယ်ခြင်း (ဝိသုဒ္ဓိ) နှင့် ပျော်ရွှင်ခြင်း (သုခ) |
| ဆယ့်ကိုးရက်နေ့ ညနေခင်း | ၁၉၃ | ယုံကြည်ခြင်း (သဒ္ဓါ တရား) |
| နှစ်ဆယ့်တစ်ရက်နေ့ ညနေခင်း | ၁၉၅ | ပဋိစ္စ သမုပ္ပါဒ် တရား |
| နှစ်ဆယ့်နှစ်ရက်နေ့ ညနေခင်း | ၂၀၅ | သေခြင်းတရား နှင့် မေတ္တာ |
| နှစ်ဆယ့်ခြောက်ရက်နေ့ ညနေခင်း | ၂၁၉ | ဗောဇ္ဈင် ခုနစ်ပါး |
| သုံးဆယ်ရက်နေ့ နံနက်ခင်း | ၂၃၅ | တရားပတ် ပြီးဆုံးခြင်း |

နမောတဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

ဘာသာပြန်သူတို့၏ အမှာစကား ကိုယ်တွေ့ ဝိပဿနာ ထင်လင်းစွာ

ဤစာအုပ်သည် အမေရိကန် လူမျိုး ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း နည်းပြဆရာ ဂျိုးဇက် ဂိုးလ်စတိန်း (Joseph Goldstein) ရေးသားသော (The Experience of Insight : A Natural Unfolding) အမည်ရှိ စာအုပ်ကို ကျွန်ုပ်တို့က မြန်မာ ဘာသာသို့ ပြန်ဆိုသော စာအုပ် ဖြစ်ပါသည်။

ဂျိုးဇက် ဂိုးလ်စတိန်းသည် အမေရိကန် လူမျိုး ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ဥပါသကာ တစ်ဦး ဖြစ်ပါသည်။ သူသည် ဝိပဿနာ တရားကို ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ ဆရာကောင်း သမားကောင်းများထံတွင် နည်းကောင်းများကို ခံယူ၍ ကျင့်ကြံ အားထုတ်ခဲ့သူ ဖြစ်ပါသည်။ ယခု အကျွန်ုပ်တို့ ဘာသာပြန်သော သူ၏ စာအုပ်ကို မရေးမီ သူသည် မြန်မာ နိုင်ငံသို့ အကြိမ်ကြိမ် အခါခါ လာရောက်ပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်း ရိပ်သာ အသီးသီး တွင် ဝိပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် အလုပ်ကို ကြိုးပမ်း အားထုတ်ခဲ့လေသည်။ ထို့နောက် အိန္ဒိယပြည် ဗုဒ္ဓဂယာရှိ ဝိပဿနာ နည်းပြ ဆရာထံမှာလည်း ကာလ အတန်ကြာအောင် အားထုတ်ခဲ့ဖူးသူ ဖြစ်ပါသည်။

ဂိုးလ်စတိန်းသည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် စွန်းလွန်း နည်း၊ မဟာစည် နည်း၊ လယ်တီ နည်း မျိုးစုံဖြင့် တရား အားထုတ်ခဲ့ဖူးပြီး ဖြစ်သဖြင့် သူသည် ဝိပဿနာ အရည်ဝသူဟု ဆိုသင့်ပါသည်။ ဆိုသင့်ကြောင်းမှာ သူ၏ စာအုပ်ပါ ရေးသားချက်များ အရ ထင်ရှားပါသည်။

သူသည် ဤစာအုပ်ကို ရေးသားရာတွင် (စာတွေ့ကိုသာ အခြေခံ မထားဘဲ ကိုယ်တွေ့ကိုပါ) ရိုးသား ပွင့်လင်းသော စိတ်ထားဖြင့် ရေးသားပါသည်။ သူ၏ ရေးသားချက်များသည် ကိုယ်တွေ့ကိုပါ အခြေခံ

mgyoe.com

သောကြောင့် ရှင်းသည်။ သိမြင်လွယ်သည်။ ပိုပြီး ထင်ရှားသော အချက်မှာ သူသည် ဝိပဿနာကို ကိုယ်တိုင် တွေ့ရှိ သိမြင်ထားသော အတွေ့အကြုံများကိုပါ တင်ပြသောကြောင့် သူ၏ တင်ပြချက်များသည် တိတိကျကျ ရှိသည်။ ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း ပေါ်သည်။ သူသည် အတွေ့အကြုံများကို စာဖြင့် ရှင်းလင်း တင်ပြသော အခါ စာဖတ်သူ၏ စိတ်ထဲတွင် ရှင်းလင်းသွားအောင် သုတ္တန် ဒေသနာတော်တွေထဲက ဥပမာ သာဓကများကို သာမက အခြားသူများ ရေးသားချက်တွေထဲက ဥပမာ သာဓကများကိုပါ ထုတ်ယူ တင်ပြထားသည်။ ထိုတင်ပြချက်များသည် စာဖတ်သူ အတွက် ရှင်းလင်းသော အသိဉာဏ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေရုံသာမက သူ ဘယ်လောက် ဝိပဿနာဉာဏ် ပေါက်ထားသည်ကိုလည်း သိသာ ထင်ရှားစေပါသည်။

ဂိုးလ်စတိန်းသည် ဤစာအုပ်ကို ရေးသား စီစဉ်ပုံလည်း ထူးခြားပါသည်။ သူသည် ကမ္မဋ္ဌာန်း ရိပ်သာ တစ်ခုတွင် တစ်လတိတိ ရိပ်သာ ဝင်ပြီး တရား အားထုတ်သူများကို ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆရာက နေ့ဝါ ညဝါ စီစဉ်ပြီး တရားပြပုံ၊ တရား ဆွေးနွေးပုံဖြင့် ဤစာအုပ်ကို တင်ပြထားလေသည်။

အထူး စိတ်ဝင်စားဖွယ် ကောင်းသော အချက်များမှာ တရား အားထုတ်သူများက ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယကို မေးသော မေးခွန်းများနှင့် ဆရာက ပြန်ဖြေသော အဖြေများ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအမေးများကလည်း လေးနက်လှပါသည်။ ထိုအဖြေများကလည်း ပညာသား ပါလှပါသည်။ အမေး၊ အဖြေများ သက်သက်နှင့်ပင် ဤစာအုပ်သည် တန်ဖိုး ရှိလှပါပြီ။

ဂိုးလ်စတိန်းသည် သာမန် ဗုဒ္ဓဘာသာ သုတေသီမျိုး မဟုတ်ချေ။ သူသည် စာအုပ် ရေးရုံ ဝိပဿနာ တရားကို အားထုတ်ခဲ့သူ မဟုတ်။ ဇွဲသတ္တိ သဒ္ဓါ တရား ကြီးမားစွာဖြင့် ဝိပဿနာ တရားကို ဉာဏ်အမြင် ပေါက်အောင် ပြင်းပြင်းထန်ထန် အားထုတ်ခဲ့သူ ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ အားထုတ်ခဲ့ပြီးနောက် သူ ကိစ္စ ပြီးပြီဟု သဘော ထားသူလည်း မဟုတ်။ ယခုအခါ သူသည် အမေရိကန် ပြည်တွင် သူ၏ ဓမ္မ ရဲဘော်ကြီး ဂျက်ကွန်းဖီးလ် (Jack Kornfield) နှင့် အတူ ကမ္မဋ္ဌာန်း ရိပ်သာ ထူထောင်ပြီးနောက် အနောက်တိုင်းသား ယောဂီများအား ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း အစစ်အမှန်ကို ကိုယ်တိုင် ဆရာ လုပ်ပြီး လေ့ကျင့် သင်ကြားပေးလျက် ရှိသူလည်း ဖြစ်၏။ ဂိုးလ်စတိန်း၏ ဆောင်ရွက်ချက်များသည် စစ်မှန်သော သတိပဋ္ဌာန် ပဋိပတ် ကျင့်စဉ်များ အနောက် နိုင်ငံတွင် ထွန်းကား

mgyoe.com

ရေး အတွက် လွန်စွာ ကျေးဇူး ပြုနေသည့် အတွက် အကျွန်ုပ်တို့မှာ နှစ်ထောင်းအားရ ဖြစ်၍ မဆုံးအောင်ပင် ဖြစ်ရပါသည်။

၁၉၇၅ ခုနှစ်က စပြီး ဂိုးလ်စတိန်းနှင့် ဂျက် ကွန်းဖီးလ်တို့ နှစ်ဦးကြီးပမ်း ဆောင်ရွက်ချက်ကြောင့် ယခုအခါ ဗုဒ္ဓဘာသာ မထွန်းကားသေးသော နိုင်ငံခြား တိုင်းပြည် များစွာ၌ မဟာစည် ရိပ်သာခွဲများ၊ ဆရာကြီး ဦးဘခင် တည်ထောင်ခဲ့သော IMC ခေါ် နိုင်ငံတကာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ရိပ်သာခွဲများ အများအပြား ပေါ်ပေါက်လျက် အနောက်တိုင်း သား ယောဂီများ ဝိပဿနာ တရားကို ကျင့်ကြံ အားထုတ်နေကြသည့် အတွက် ဗုဒ္ဓ သာသနာတော်၏ အကျိုးကို ခံစားနေကြရပြီ ဖြစ်ပါသည်။ ဂိုးလ်စတိန်းတို့၏ ထူးခြားချက်မှာ ဂိုဏ်းဂဏစွဲ မရှိဘဲ သဘောထားကြီးခြင်း၊ အမြင်ကျယ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဂိုးလ်စတိန်းသည် ဤစာအုပ်တွင် သူ၏ ဝိပဿနာ အတွေ့အကြုံများကို သဘာဝ၏ ဖွင့်ဆိုချက်များ အဖြစ် သုံးသပ် တင်ပြထားပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ကမူ အားလုံး အကျိုးဝင်သွားအောင် စာအုပ် အမည်ကို မြန်မာဘာသာဖြင့် ပေးသော အခါ 'ဂိုးလ်စတိန်း ကိုယ်တွေ့ ဝိပဿနာ' ဟု တိုရှင်း လိုရင်းကိုသာ အမည် ပေးလိုက်ပါသည်။

ဂိုးလ်စတိန်း ကိုယ်တွေ့ ဝိပဿနာသည် ထေရဝါဒ ကျမ်းဂန်များနှင့်လည်း ဘယ်လောက် ကိုက်ညီသည်ကို မြန်မာ ပညာရှိ ကျမ်းတတ် ပုဂ္ဂိုလ်များကလည်း အကဲခတ်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

ဂိုးလ်စတိန်း ကိုယ်တွေ့ ဝိပဿနာသည် ဘယ်လောက် သိသာထင်ရှားသော အချက်များ ဖြစ်သည် ဆိုသည်ကို သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ တရား ကိုယ်တိုင် အားထုတ်ထားကြသူများ အနေနှင့်လည်း အကဲခတ် တန်ဖိုး ဖြတ်နိုင်ကြပါလိမ့်မည်။

ဂိုးလ်စတိန်း၏ ဤကျမ်းငယ်သည် ဝိပဿနာ လက်စွဲကျမ်း တစ်စောင် A Handbook of Vipassana ဖြစ်သည်ဟုလည်း ကျွန်ုပ်တို့ ယူဆပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်တွေ့ကို ရေးသားသော ဝိပဿနာ ကျမ်းက နည်းသည်။ ပိဋကတ် ကျမ်းဂန် အယူအဆများကို အကျယ်ချဲ့ ရေးသားသော ဝိပဿနာ ကျမ်းတွေကသာ အလွန် များပါသည်။ ယခု ဤစာအုပ် ပေါ်ထွက်ခြင်းသည် ဝိပဿနာ အားထုတ်လိုသူများ အတွက် လည်း အထောက်အကူ ဖြစ်မည်။ ဝိပဿနာ အားထုတ်ဆဲ အားထုတ်ပြီး သူများ အဖို့လည်း အတွေ့အကြုံချင်း နှီးနှောဖွယ် ဖြစ်သဖြင့် အထောက်

mgyoe.com

အကူ ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ ယောဂီတိုင်း အားတက်ဖွယ် ဆေးကောင်း တစ်
လက် ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

မြန်မာ ဘာသာဖြင့် ရေးသားထားသော ဝိပဿနာ အလုပ်ပေး
တရား ကျမ်းဂန်များတွင် တွေ့ရခဲသော ယောဂီများ၏ မေးခွန်း ပုစ္ဆာများ
နှင့် ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ဆရာ၏ အဖြေ ပေးပုံများမှာ အံ့ဩဖွယ် ကောင်း
လောက်အောင်ပင် ထူးခြားလှပါသည်။

ထိုအချက်ဖြင့်ပင် ဤစာအုပ်၏ တန်ဖိုး ကြီးလှပါပြီ။

ဘာသာပြန်ရာတွင် ဝိပဿနာ တရားနှင့် တိုက်ရိုက် မသက်ဆိုင်
သည့် အပြင် တာအို ဝါဒ (Tao)၊ မဟာယန အယူအဆများကို တင်ပြ
ထားသော ကဏ္ဍ အချို့မှာ မြန်မာ ဗုဒ္ဓ ဘာသာဝင်များ စိတ်တွင် ထွေ
ပြားစရာ အမြင် မရှင်းစရာ ဖြစ်မည် ထင်သောကြောင့် ထိုကဏ္ဍ အချို့
ကို ပယ်ခဲ့ကြောင်း ဝန်ခံပါသည်။

ဤစာအုပ်သည် ဝိပဿနာ အလုပ်စခန်းဝင် လက်တွေ့ တရား
အားထုတ်သူများ အတွက် အမှန်တကယ် ကျေးဇူးပြုသည် ဖြစ်ပါမူကား
ကျွန်ုပ်တို့ နှစ်ဦး ကြိုးစား၍ ဘာသာပြန်ခဲ့ခြင်း အတွက် ကြိုးပမ်းရကျိုး
နပ်ပြီဟု အောက်မေ့လျက် ဝမ်းသာ ကြည်နူးနိုင်မည် ဖြစ်ပါကြောင်း။

ဗုဒ္ဓ သာသနာ ရောင်ဝါ နေသို့ လင်းပါစေ။
ဆန်းလွင်၊ ဦးဟန်ဌေး (သုတေသန)

ကျမ်းဦး စကား

ရောဘတ် ကော့ ဟောလ် (အမ်၊ ဒီ) ရေးသည်။

မကြာ မကြာ သက်ဆိုင်ရာ တပည့်များ အတွက် လိုအပ်သော၊ အထူး တန်ဖိုး ရှိသော စာအုပ်ကောင်း တစ်အုပ်တလေ ပေါ်ထွက် လာလေ့ ရှိပါသည်။ ထိုစာအုပ်ကောင်းမျိုးတွင် ဆူဇက် ရီရှီ၏ ‘ဈာန်စိတ်၊ စတင် အားထုတ်သူ၏ စိတ်’ ဆိုသော စာအုပ်မျိုး၊ ကာလိစ် ကတ်စတီနေဒါ ၏ ‘ဒွန်ယွန် အကြောင်း’ စာအုပ်မျိုး ပါဝင်သည်ဟု ကျွန်တော် ထင် ပါသည်။ ယခု ဤတွင် နောက် တစ်အုပ် ဖြစ်ပါ၏။

ယခု ဤစာအုပ်သည် ကမ္ဘာ့ဆရာ တစ်ယောက်၏ အလုပ်ပေး တရား စာအုပ် ဖြစ်သည်။ သူသည် ငယ်ရွယ်သော အမေရိကန်ပြည်သား ဆရာ တစ်ဦး ဖြစ်သည်။ သို့သော် သူသည် အခြားသော ယဉ်ကျေးမှု အစဉ်အလာကောင်းများမှ ရှေးကျ၍ ဉာဏ်ပညာ ကြီးမားသော လေး နက်သည့် တရားများကို ပွင့်လင်းသော စိတ်ထား၊ ငြိမ်းအေးသော မနသီ ကာရတို့ဖြင့် သင်ကြား ပို့ချပေးနေသူ ဖြစ်ပါသည်။

ဂျိုးဇက် ဝိုးလ်စတီန်းသည် ထူးခြားသော ကမ္ဘာ့နာစရိယ ဆရာ တစ်ဦး ဖြစ်ပါသည်။ အခြားသော ဆရာကောင်း သမားကောင်းများ နည်းတူ သူသည် ရှေးကျသော အသိပညာ တရားဓမ္မ သစ္စာဝါဒများ ကို ရှုပ်ထွေး ပွေလီလှသော ခေတ်သစ် လူသားများ၏ နယ်ပယ်သို့ ရောက်အောင် ပြန်လည် ပို့ဆောင်သော ယာဉ်တစ်စင်းနှင့်လည်း တူ ပါသည်။

သူ့စကားလုံးများသည် ကြည်လင်သော အသံ မြည်ကြပါသည်။ အဘယ်ကြောင့် သူ့အသံ ကြည်လင်နေသနည်းဟု ဆိုလျှင် သူ့စကားများ သည် သူ့ အတွေ့အကြုံက ဖြစ်သော စကားလုံးများ ဖြစ်သောကြောင့် ဟု ဆိုသင့်ပါသည်။ သူသည် အိန္ဒိယပြည်တွင် နေစဉ်က နှစ်ပေါင်း များစွာ ဝိပဿနာ ပဋိပတ် ကျင့်စဉ်များကို လေ့လာ ဆည်းပူးရင်း၊

mgyoe.com

ကျင့်ကြံ အားထုတ်ရင်းဖြင့် အချိန် ကုန်ခဲ့ပါသည်။ ယခု သူသည် ထိုသို့ နှစ်ပေါင်း များစွာ ကျင့်ကြံ အားထုတ်ပြီးမှ ရရှိသော လေးနက်သည့် တရားများကို ဤနိုင်ငံသို့ ယူဆောင် လာခဲ့ပြီ ဖြစ်၏။

သူသည် ကမ္မဋ္ဌာန်း အလုပ်ကို သဘာဝ၏ အဖြစ်အပျက်များ ဘယ်ပုံ ဘယ်နည်း ဖြစ်ပျက် နေကြသည်ကို အတိုင်းတိုင်း မြင်အောင် ရှုမြင်သောနည်း အဖြစ်ဖြင့် သင်ကြား ပို့ချချက်များ ပေးလေသည်။ သူ ၏ ဟောကြား ပို့ချချက်များမှာလည်း အသက် ရှင်နေစဉ် အခါ ဘယ်ပုံ ဘယ်နည်း ဝိသမ လောဘ ကင်းရှင်းစွာဖြင့် ကရုဏာ၊ မေတ္တာ ပွားများ ပြီး နေရမည်ကို လက်တွေ့ လမ်းညွှန်သော တရားများ ဖြစ်ပါသည်။

သူ၏ အလုပ်ပေး တရားများ ပြသစဉ်မှာလည်း သူသည် လေး နက်သော တရားများကို ဟာသ နှော၍ ပြောဆို ရှင်းပြတတ်ပါသည်။ ဤအရည်အချင်းသည် လူသား ဆရာ တစ်ဦး အတွက် လိုအပ်သော ထူးခြားသည့် အရည်အချင်း တစ်ရပ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ကား စာအုပ်ကောင်း တစ်အုပ် ဖြစ်ပါသည်။ ဤ စာ အုပ်သည် အလုပ်ခွင်ထဲက ဂျိုးဇက်၏ ရုပ်ပုံလွှာဟုလည်း ဆိုနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ဤစာအုပ်သည် ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်မှု၏ ဖြစ်ပေါ် တိုးတက်မှု အစဉ်ကို မှတ်တမ်း တင်ထားသော မှတ်တမ်း စာအုပ် တစ်အုပ်လည်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤတွင် ဂျိုးဇက်နှင့် သူ၏ ဓမ္မ မိတ်ဆွေ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် (ကွန်းဖီးလ်) တို့ ဦးဆောင် သင်ကြား ပို့ချပေးနေသော သင်ခန်းစာများ၊ အလုပ်ပေး တရားများသည် ဝိပဿနာ အလုပ် စခန်းတွင် အလွန် တင်း ကျပ်သော အတွေ့အကြုံများ၊ လက်တွေ့ ကျင့်စဉ်များ ဖြစ်ပါသည်။

အလုပ် စခန်း ကျင့်စဉ်များ အားလုံးမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆရာများအား မေးမြန်းခြင်း၊ ဖြေကြားခြင်း ကိစ္စမှအပ ကျန်အချိန် အားလုံးတွင် ဝစီ ပိတ် ကျင့်ကြံ အားထုတ်ကြရသည်။ နေ့စဉ် တရား ထိုင်သော အစီအစဉ် များသည် နံနက် အရုဏ်တက် ငါးနာရီ အချိန်တွင် စတင်သည်။ ထို လုပ်ငန်းသည် ည ကိုးနာရီလောက် အထိ ကြာမြင့်သည်။

တချို့ စိတ်ဓာတ် ပြင်းထန်သော တပည့်များသည် ထိုထက်ပင် အချိန် ပို၍ တရားထိုင်ခြင်း အမှုကို ပြုကြလေသည်။ အများအားဖြင့် ကမ္မဋ္ဌာန်း ရိပ်သာတွင် တပည့် ယောဂီ ငါးဆယ်မှ နှစ်ရာ အထိ ရှိတတ် ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် အတူတကွ တရား အားထုတ်နေကြလေသည်။ ထိုသို့ တရား အားထုတ်သော အချိန်တွင် စိတ်အစဉ်တွင် ဖြစ်ပေါ်

mgyoe.com

လာသော ပီတိသုခ အတွေ့အကြုံတွေ၊ စိတ္တေကဂ္ဂတာ အတွေ့အကြုံတွေ ကိုလည်း ခံစားကြရလေသည်။

ကျွန်တော့် အနေနှင့်မူ စိတ်ခွဲ စိတ်ကု ပညာရှင် ဖြစ်၍ ကျွန်တော် ၏ အသက်မွေးမှု ပညာ၏ ရိုးရာ အယူအဆ အစွဲအလမ်းများ၏ အပြင် ဘက်က အလုပ် လုပ်နေရပါသည်။ ဂျိုးဇက်သည် ကျွန်တော့် အတွက် ကြိုဆို လက်ခံသင့်သော စိတ်အားတက်ဖွယ် ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ရုံမျှမက ခင်မင် ရင်းနှီးသော အံ့ဩဖွယ် မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်း တစ်ယောက်လည်း ဖြစ်ပါသည်။ သူသည် စိတ် အကြောင်းကို တိုက်ရိုက် ရင်ဆိုင်သော မျက်မှောက် ရူပားသော နည်းဖြင့် သိမြင် သဘော ပေါက်လာသူ ဖြစ် ပါသည်။

သူ သိသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အသိများသည် သညာသိ ပညတ် သိမျိုး မဟုတ်ချေ။ ‘လွတ်လပ်မှု’ နှင့် ပတ်သက်သော သူ၏ သင် ကြား ပို့ချမှုများသည် ကျွန်တော်တို့နှင့် ပတ်သက်သည့် အပြင် အသုံး လည်း ဝင်လှပါသည်။ ဝိပဿနာ ဉာဏ်စဉ်များဖြင့် ထိုးထွင်း သိမြင် ရသော လွတ်မြောက်မှု ဝိမုတ္တိ ပညာ ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော်၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် စိတ်ပညာရှင်များ၊ စိတ်ရောဂါ ကု ဆရာဝန်များသည်လည်း ဤစာအုပ်ကို လက်ဝယ် ရရှိပြီး ဖတ်ရ သော အခါ ၎င်းတို့၏ လုပ်ငန်းတွင် များစွာ အထောက်အကူ ရလိမ့်မည် ဟု ကျွန်တော် မျှော်လင့်ပါသည်။

ဤစာအုပ်က ၎င်းတို့၏ စိတ်ပညာ ဆိုင်ရာ အယူအဆများတွင် အမြင်သစ်များ၊ ရှုထောင့်သစ်များကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်စေလိမ့်မည်ဟု ထင် ပါသည်။ ဂျိုးဇက်နှင့် သူ၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များက ကျွန်တော့်ကို အကျိုး ပြုခဲ့သည့် နည်းတူ အခြားသူများ အတွက်လည်း ဤစာအုပ် သည် အကျိုး ဖြစ်ထွန်းစေပါလိမ့်မည်။

ရောဘတ် ကေ၊ ဟောလ်
လိုမီ ဆေးကျောင်း၊ ဆန်ဖရန်စစ္စကိုမြို့
ဒီဇင်ဘာ၊ ၁၉၇၅။

ပိတုသင်္ဂါ စကား

ရမ်း၊ ဒတ်စ် ရေးသည်။

အိန္ဒိယပြည်တွင် ကျွန်ုပ် တရားဓမ္မကို လေ့လာစဉ် အခါက သူ၏ သင်ကြားချက်များကို ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း သရုပ်သကန် ပေါ်အောင် တိတိကျကျ တရား ပြသပေးသော ဆရာများ အနက် တစ်ဦးမှာ ဆရာကြီး အနာဂါရိက မုနိန္ဒြ ဖြစ်ပါသည်။ ယခုမူ သူနှင့် ကွေကွင်း နေရပါပြီ။ သို့သော် ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သဘာဝနှင့် အတ္တ သဘောကို ထင်ရှားအောင် ပြခဲ့သော သူ၏ တရားများကား ယခုတိုင် ထင်ရှားဆဲ ဖြစ်၏။ အစက သူသည် အာနန္ဒမာယမနှင့် အတူ ကရုဇ္ဈနား ဘုရားကို ကိုးကွယ်သူ ဖြစ်ခဲ့၏။ နောက် သူသည် ကံအားလျော်စွာ မြန်မာ နိုင်ငံသို့ ထေရဝါဒ ပါဠိ ကျမ်းဂန် စာပေများကို လေ့လာရန် အတွက် ရောက်လာခဲ့၏။

နှစ်ပေါင်း များစွာ ဆရာကြီး မုနိန္ဒြသည် ပါဠိ ပိဋကတ်တော်လာ ဗုဒ္ဓ ဘာသာ အယူဝါဒများကို အောင်အောင်မြင်မြင် လေ့လာခဲ့ပြီးနောက် ဗုဒ္ဓ ဘာသာ တရားတော်၌ သက်ဝင် ယုံကြည် သွားလေတော့သည်။ သူ့ကို ကျွန်ုပ် ဗုဒ္ဓဂယာမှ ပြန်တွေ့သော အခါတွင်ကား သူနှင့် ဗုဒ္ဓ ဘာသာ တရားတော်များမှာ ခွဲခြား မရဘဲ တစ်သားတည်း ကျနေသည်ကို တွေ့ရပါတော့သည်။

မြတ်ဗုဒ္ဓ ပွင့်တော်မူရာ ဗုဒ္ဓဂယာတွင် မုနိန္ဒြ ဆရာကြီးသည် အုပ်ချုပ်ရေး ဆိုင်ရာ စီမံ ခန့်ခွဲရေး တာဝန် ဝတ္တရားများကို ယူထားရသော်လည်း သူသည် ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း တရားပြ လုပ်ငန်းများကို လည်း စတင် ဆောင်ရွက်ခဲ့လေသည်။

ဤဆရာကြီးက အရပ် ပု၏။ ထိုဆရာကြီး၏ တပည့်များ အနက် တွင် အရပ် အလွန် ရှည်သော ထောင်ထောင်မောင်းမောင်း အနောက် တိုင်းသား ဂျိုးဇက်ကို တွေ့ခဲ့ရသည်။

ရိုးသား ဖြောင့်မတ်၍ ဆိတ်ငြိမ်သော ဂျိုးဇက်၏ ဣန္ဒြေ သိက္ခာ ရှိပုံသည် မြင်ရသူတိုင်းကို ချစ်ခင် လေးစားအောင် ပြုလုပ်နိုင်သော တန်ခိုး သတ္တိနှင့် ပြည့်စုံနေလေသည်။ ဂျိုးဇက်လည်း ကျွန်တော့်လိုပင် ဖြစ်သည်။ သူလည်း ငယ်စဉ်တောင်ကျေး ကလေး ဘဝ ကတည်းက အလေ့အကျင့် ရထားသော အနောက်တိုင်း ယဉ်ကျေးမှု အစဉ်အလာ များကိုပင် ဆက်လက် ထိန်းသိမ်းထားရင်း အခြားသော ယဉ်ကျေးမှု တစ်ခုမှ ဘဝ လွတ်မြောက်ရေး အတွက် ဖြစ်သော ဝိပဿနာ ဉာဏ် ရေတွင်းမှ ရေစင်ကို နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် နက်နက်နဲနဲ သောက်သုံးလျက် ရှိလေသည်။ နှစ်ပေါင်း များစွာ သည်းခံစိတ်ဖြင့် အရှေ့တိုင်းက ဝိပဿနာ တရားများကို အချိန်ယူ လေ့လာပြီးနောက် ဂျိုးဇက်သည် သူ့အိမ်သို့ သူ ပြန်ခဲ့ပါသည်။ ပြီးနောက် သူသည် ရိုးရိုးသားသား နှိမ့်နှိမ့်ချချဖြင့်ပင် အမေရိကန် ပြည်ထောင်စု တစ်ဝန်းလုံးတွင် ဆယ်ရက်မှ သုံးလ အထိ ကြာသော ဝိပဿနာ အလုပ်ပေး တရားများကို သင်ကြား ပို့ချလေ တော့သည်။ ကျွန်တော့် အနေနှင့် သူ့ကို အလွန်ပင် ရိုသေ လေးစားမိ သည့် အလျောက် အနောက်တိုင်းသားများသည် သူ၏ သင်ကြားမှုများ ကြောင့် ကောင်းကျိုး ချမ်းသာ ခံစားရခြင်းကို လွန်စွာ ဝမ်းမြောက် ကြည်နူးခြင်း ဖြစ်ရပါသည်။ သူ ဟောကြား ပို့ချသော တရားများကို ကျွန်တော် ထိတွေ့ ခံစားရသည့် နည်းတူ သူတို့လည်း ထိတွေ့ ခံစား ရပါသည်။

သူသည် သူ ဟောကြားသလို ကျင့်သုံးသူ ဖြစ်ပါသည်။ သူနှင့် သူတရားကို ခွဲခြား၍ မရပါ။ ဟောရိုး ဟောစဉ် တရားများကို သက်ရှိ ထင်ရှား ပြန်လည် ပို့ချရသော အလုပ်သည် အလွန် သိမ်မွေ့ နက်နဲပါ သည်။ ထိုသဘောကို ဂျိုးဇက်၏ ဤစာအုပ်ပါ အလုပ်ပေး တရား ပို့ချချက်များ၌ အကောင်းဆုံး နမူနာ အဖြစ် တွေ့ရပါသည်။ သူသည် ‘သစ္စာဉာဏ် အမြင် အောင်သွယ်တော်’ ဟု ဆိုလောက်ပါသည်။ အခြား ယဉ်ကျေးမှု ရှိရာ ကမ္ဘာ၌ တခြား အချိန်က ပေါ်ပေါက်ခဲ့သော ဆုံးမ ချက် (သာသနာ) ကို အခြား ခေတ် အခြား ယဉ်ကျေးမှု ထွန်းကားရာ ကမ္ဘာ့ အရပ်ဒေသ တစ်ခုဆီသို့ သူ ပို့ဆောင်ရာ၌ သူသည် အသိဉာဏ် သက်သက်ကို အသုံးပြုပြီး သယ်ဆောင် ပို့ပေးခဲ့သည် မဟုတ်။ သူ၏ အသွေးထဲ အသားထဲသို့ ထိုတရားများ ရောက်အောင် ဆောင်ယူပြီးမှ ဖြန့်ဝေခြင်း ဖြစ်သောကြောင့် သူသည်ပင်လျှင် သာသနာလို ဖြစ်နေ ပါတော့သည်။

mgyoe.com

ထိုကဲ့သို့ သာသနာ တစ်ခု၏ သက်ရှိ ထင်ရှား တရား ပြန်ချိသူ သည် တရားစစ် တရားမှန်ကို ခန္ဓာ ဉာဏ်ရောက် ပေါက်မြောက်သူ ဖြစ်ဖို့ လိုပါသည်။ ထိုသို့ ဖြစ်ရန်မှာလည်း သူ့ကိုယ်တိုင်က ထိုတရား ကို ကိုယ်မှာ ထင်ရှား ဖြစ်ပေါ်အောင် သဒ္ဓါတရား ကြီးမားစွာဖြင့် စွန့်လွှတ် နစ်နာခံ အားထုတ်ထားသူ ဖြစ်ရပေလိမ့်မည်။

၁၉၅၀ ပြည့်လွန်နှစ်များ နောက်ပိုင်းနှင့် ၁၉၆၀ ပြည့်နှစ် စော စောပိုင်း ကာလများ၌ အထူးသဖြင့် အမေရိကန် နိုင်ငံတွင် ဘဝကို အပြစ် မြင်ပြီး ဘဝကို ပစ်စလက်ခတ် သဘောထား ကျင့်ကြံသူများ ပေါ်ထွန်းခဲ့ဖူးလေသည်။ ၁၉၆၀ ပြည့်လွန်နှစ်များ နောက်ပိုင်းသို့ ရောက် သော အခါတွင်မူကား တရားဓမ္မကို လေးလေးနက်နက် စူးစမ်း ရှာဖွေ လိုမှု ပြန်လည် ထွန်းကားလာပြီးနောက် တရားစစ် တရားမှန် သမ္မာဒိဋ္ဌိ အမြင်ကို စူးစမ်းလိုသူများလည်း ထောင်နှင့် သောင်းနှင့် ချီကာ ပေါ် ပေါက် လာပြန်လေသည်။

ထို လွန်ခဲ့ပြီးသော ကာလများသည် 'ဓမ္မ' ဘက်သို့ လူများ ဦး လှည့်လာသော ကာလများ ဖြစ်သည်ဟု ကျွန်တော် ထင်ပါသည်။ ယခု အခါ ကျွန်တော်တို့သည် ပိုမို လေးနက်ပြီး ပိုမို သန့်စင်သော သာသနာ အဆုံးအမများကို ရှာဖွေ နေကြပါပြီ။

ပြီးနောက် ထိုသို့သော သာသနာတော်ကို လက်ခံ ကျင့်သုံးမည် ဆိုလျှင်လည်း ကျွန်တော်တို့သည် ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း လုပ်ငန်းကို လုပ်ရမည် ဆိုသည်ကိုလည်း နားလည်နေကြပါပြီ။ ထို့ကြောင့် ယခု အခါ ကမ္မဋ္ဌာန်း လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဘဝ အဆုံး ပန်းတိုင် အဖြစ် ဖြစ် စေ၊ အဆုံးပန်းတိုင်သို့ ရောက်ရာ နည်းလမ်း အဖြစ် ဖြစ်စေ လေ့ကျင့်ဖို့ ကို တောင်းဆိုမှုများ တိုးပွားလျက် ရှိပါသည်။ ယခု ဤစာအုပ်ထဲတွင် ဖော်ပြထားသော ဝိပဿနာ သင်ခန်းစာများမှာလည်း ယခု အချိန်တွင် ကျွန်တော်တို့၏ ရှင်သန် ကြီးထွားမှု အတွက် အကျိုး များသော ဆောင် ကြဉ်းမှုများ ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်သည် ကောင်းကျိုး ပြုသော စာအုပ် ဖြစ်ပါသည်။ ထို စာအုပ် အတွက် ဤစာကို ကျွန်ုပ်က ထပ်လောင်း ဖြည့်စွက်လိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါကြောင်း။

ရမ်း၊ ဒတ်စ်
လာမား၊ နယူး မက္ကစီကို၊
ဇူလိုင်၊ ၁၉၇၅။



ပထမနေ့ ညနေခင်း စာဖတ်ပွဲနှင့် အဝ ပို့ချမှု

ဗုဒ္ဓဘာသာ ရိုးရာ အစဉ်အလာ အတိုင်း ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ရိပ်သာ၌ တရားပတ် စခန်း ဖွင့်သော အခါ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ရတနာမြတ် သုံးပါးကို ယုံကြည် ကိုးကွယ် ဆည်းကပ်ခြင်း သရဏဂုံကို ဆောက်တည်ကြရသည်။ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ မြတ်စွာ ဘုရားကို ယုံကြည် ကိုးကွယ် ဆည်းကပ်ခြင်း၏ အနက် အဓိပ္ပာယ်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်တွင်းမှာလည်း ဗောဓိ မျိုးစေ့ ဉာဏ် မျိုးစေ့ တည်ရှိသည်။ မြတ်ဗုဒ္ဓလိုပင် အကျွန်ုပ်တို့သည်လည်း ဘဝ လွတ်မြောက်မှု ဝိမုတ္တိကို ရရှိ ခံစားနိုင်သည် ဆိုသော အချက်ကို အသိအမှတ် ပြုခြင်းပင် ဖြစ်၏။

တစ်နည်း ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိဟု သရဏဂုံ တည်ဆောက်ခြင်းသည် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ကိုယ်တော်၌ ဖြစ်သော ဂုဏ်တော်များကို ယုံကြည် ကိုးကွယ် ဆည်းကပ်ပါသည် ဆိုခြင်းလည်း ဖြစ်၏။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ဂုဏ်တော်များဟု ဆိုရာတွင် အကြောက်တရား ကင်းရှင်းသော ဂုဏ်တော်၊ အတု မရှိသော သဗ္ဗညုတ ဉာဏ်တော်နှင့် ပြည့်စုံခြင်း ဂုဏ်တော်၊ မဟာ မေတ္တာတော်၊ မဟာ ကရုဏာတော်နှင့် ပြည့်စုံသော ဂုဏ်တော်တို့ ဖြစ်ကြပါသည်။

ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ တရားတော်မြတ်ကိုလည်း ယုံကြည် ကိုးကွယ် ဆည်းကပ်ပါ၏ဟု သရဏဂုံကို ခံယူ ဆောက်တည်ခြင်းသည် သဘာဝ တရား၌ ဖြစ်သော နိယာမများကို ရှိအတိုင်းတိုင်း ဖြစ်အတိုင်းတိုင်း ယုံကြည် လက်ခံခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ နိယာမ ဓမ္မ အတိုင်း ဖြစ်သော သစ္စာတရားတို့ အတိုင်းသာ လျှင် ဖြစ်ရမည်ဟု မိမိကိုယ်ကို ဝန်ချခြင်းသည် ဓမ္မ သဘောတို့ မိမိ ခန္ဓာ၌ ထင်ရှား ဖြစ်ခြင်းကို ခန္ဓာ ဉာဏ်ရောက် အသိအမှတ်ပြု လက်ခံခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

mgyoe.com

သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိဟု သံဃာကိုလည်း ယုံကြည် ကိုးကွယ် ဆည်းကပ်ပါ၏ဟု ဆိုခြင်းမှာ အဖွဲ့အစည်း (ဝါ) အတူတကွ သဘောတူ နေထိုင် ဆက်ဆံကြခြင်း သဘောကို ထောက်ခံ အားပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အကျွန်ုပ်တို့ အချင်းချင်းလည်း မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် အတွက် ဖြစ်စေ၊ ဝိမုတ္တိ နိဗ္ဗာန်ဘဝ လွတ်မြောက်ခြင်း အမှန်ကို ရရန် အတွက် ဖြစ်စေ အချင်းချင်း ရိုင်းပင်း ကူညီခြင်း၏ အကျိုး ရှိမှုကို ထောက်ခံ အားပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း တရား အားထုတ်တော့မည် ဆိုလျှင်ကား ဥပေါသထ သီလဟု ဆိုအပ်သော ရှစ်ပါး သီလ (အဓိသီလ) ကို မဖြစ်မနေ စောင့်ထိန်းကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဤကား ကာယကံမှု၊ ဝစီကံမှု၊ မနောကံမှုများ၏ အခြေခံ သန့်ရှင်း စင်ကြယ်မှုကို စောင့်ထိန်းသော နည်းလမ်း တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ အခြေခံ သီလမှာ ငါးပါး သီလ (ပဉ္စသီ) ဖြစ်၏။ ၎င်းမှာ သူတစ်ပါး အသက်ကို သိလျက် သတ်ဖြတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း (ခြင်ကို သတ်ခြင်း၊ ပုရွက်ဆိတ်ကို နင်းခြေခြင်း အပါအဝင် မည်သည့် သက်ရှိ သတ္တဝါကိုမှ သိသော စိတ်ဖြင့် မသတ်ရ)။ သူတစ်ပါး ဥစ္စာကို မခိုးရ။ အဓိပ္ပာယ်မှာ မပေးသော ပစ္စည်း ဟူက မိမိ သဘောဖြင့် မယူရ။ ထိုသို့ ယူခြင်း အမှုကိစ္စ မှန်သမျှသည် ခိုးခြင်း မည်ပါသည်။ ထိုသို့သော အမှုကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ မကျူးလွန်အပ်။ လိင်နှင့် ပတ်သက်သော မတော် မတရား ပြုကျင့်ခြင်း (သူတစ်ပါး သားမယားကို ပြစ်မှား ကျူးလွန်ခြင်း) မှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။ ယခု တရား စခန်းကို ဝင်ခိုက်မှာမူကား အဗြဟ္မာစရိယ မမြတ်သော အကျင့်ကို ကျင့်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း သိက္ခာပုဒ်ကိုပါ စောင့်ထိန်း နေရပါသည်။ မုသား စကား ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။ လိမ်ညာ ပြောဆိုခြင်း၊ မှားယွင်းစွာ ပြောဆိုခြင်း၊ ကြမ်းတမ်း ခက်ထန်စွာ ပြောဆိုခြင်း စသော ဝစီကံ ဒုစရိုက် အားလုံးကို ရှောင်ကြဉ်ရသည်။ သုရာမေရယ ခေါ်သော မူးယစ် မေ့လျော့စေ တတ်သော အရက်၊ ဘိန်း၊ ဆေးခြောက် စသည်တို့ကို သောက်စားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း တရား အားထုတ်နေစဉ် အရက် သို့မဟုတ် မူးယစ်စေတတ်သော ဆေးမျိုး အားလုံးကို သောက်စားခြင်း၊ မှီဝဲခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

ဤသီလတော်မြတ်ကို စောင့်ထိန်းခြင်းသည် သမာဓိကို ထူထောင်ရာတွင် များစွာ အထောက်အကူ ဖြစ်ရုံသာမက ဝိပဿနာဉာဏ် ရှင်သန် ပေါက်ပွားမှုကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ အကျွန်ုပ်တို့သည် ဤနေရာတွင် ဆုံစည်း

ရခြင်း အခွင့်ကောင်းကို ယူလျက် အလွန် ထူးခြားသော အခြေအနေ တစ်ရပ်ကို မျှဝေ ခံစား နေကြရပါပြီ။

ဤ တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်ပြီး တသီးတခြား ကင်းဆိတ်ရာ အရပ်၌ မိမိကိုယ်တွင် ဉာဏ်ချသွင်း၍ သတိဖြင့် ရှုသော အလုပ်ကို လုပ်ကြရပါသည်။ ဤကဲ့သို့ မိမိကိုယ်ကို မိမိ အတ္တ၏ အဖြစ်မှန် သိရှိ နားလည်နိုင်အောင် တစ်လလုံးလုံး ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာ တရားကို ပွားများ အားထုတ်နိုင်ဖို့မှာ အလွန် ခဲယဉ်းသော ဒုလ္လဘ ကိစ္စ ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်အား ထက်သန်စွာ မျှတ ညီညွတ်သော စိတ်ဖြင့် ပြင်းပြင်းထန်ထန် တရား အားထုတ်ရာတွင် ထားသင့်သော စိတ်နေ သဘောထား အချို့ ရှိပါသည်။

ပထမဆုံး ထားရမည့် စိတ်သဘောထားမှာ (ခန္တီ) သည်းခံစိတ် ဖြစ်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ယောဂီများ စိတ်ထဲတွင် တစ်လ ဆိုသော အချိန်ကလည်း ကုန်ခဲ့လှသည်။ ကြာညောင်းလှပါ တကား၊ တစ်လပဲ မကုန်နိုင်တော့ပါကလား ဟူ၍လည်း ဖြစ်ပေါ် လာတတ်ပါသည်။

အေးချမ်းသော နံနက် စောစော အချိန်တွင် လေးနာရီခွဲ ထရသော အခါ မျိုး၌ ငါတို့ ဒီမှာ ဘာတွေ လာပြီး လုပ်နေတာလဲ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သက်သက် အကြောင်းမဲ့ ဒုက္ခ ရှာနေသလိုများ ဖြစ်နေပြီလားဟု ပျံ့လွင့် တွေဝေသော စိတ် သဘောထားမျိုးလည်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။ တရား အားထုတ်စဉ် ကာလ တစ်လျှောက်မှာ စိတ်သည် အတက် အကျ များစွာ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ရတာ အဆင်ပြေပြီး ဝိပဿနာ ဉာဏ်နှင့် ပြည့်စုံနေသော အချိန်အခါများ ရှိသလို ပျင်းရိ ငြီးငွေ့သော အချိန်အခါများ၊ နာကျင် ကိုက်ခဲပြီး စိတ်မှာ ဆောက်တည်ရာမဲ့ ပျံ့လွင့်နေသော အခါများလည်း ရှိသည်။ ထိုအခါ သံသယ ဝိစိကိစ္ဆာများ ဖြစ်ပွား နေတတ်ပါသည်။

ဤအတွေ့အကြုံများ အားလုံးကို ရင်ဆိုင်ရာ၌ သည်းခံစိတ် ရှိခြင်းသည် မိမိစိတ်ကို ညီညွတ် မျှတနေအောင် ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ရာ၌ များစွာ အထောက်အကူ ဖြစ်ပါသည်။ တစ်စုံတစ်ယောက်သော သူက ထရုန်းပ ရင်ပိုချေး (Trungpa Rinpoche) အား 'ကယ်တင် ခေါ်ယူခြင်း' (grace) ဆိုသော အယူအဆသည် ဗုဒ္ဓဘာသာ အစဉ်အလာ အယူအဆများ၌ အကျုံး ဝင်ပါ သလားဟု မေးမြန်းဖူးလေသည်။ ထိုအခါ ရင်ပိုချေးက သည်းခံခြင်း (ခန္တီ) တရားသည်ပင်လျှင် ကယ်တင် ခေါ်ယူခြင်း တရား ဖြစ်ပါသည်။ အကျွန်ုပ်တို့မှာ သည်းခံနိုင်သော စိတ် ရှိပါက အရာခပ်သိမ်းသည် သက်ရှိ သဘော

အတိုင်း သဘာဝ နိယာမ အတိုင်း ပေါ်လွင် ထင်ရှားလာလိမ့်မည်။ သည်းခံခြင်း (ခန္တီ) ဆိုသည်မှာ ဖြစ်ပျက်နေသော တရား အားလုံးကို ညီမျှသော စိတ်၊ မတုန်လှုပ်သော စိတ်ဖြင့် အသင့်အတင့် နှလုံးသွင်း၍ ရှုလျက်နေခြင်း၊ အရာ ခပ်သိမ်းတို့သည် သူ့ သဘောကို သူ ဆောင်လျက် ရှိနေကြသည့် သဘောကို သိလျက်၊ စိတ်အေး သက်သာ အကြောင့်အကြ ကင်းလျက် ရှင်သန် နိုးကြားစွာ နေခြင်း ဖြစ်ကြောင်းကို ရှင်းပြလေသည်။

ထင်ရှားသော တိဗက် ယောဂီကြီး တစ်ဦး ဖြစ်သူ မီလာရေးပါး (Milarepa) က သူ၏ တပည့် သာဝကများအား ‘မြန်မြန် ရချင်လျှင် ဖြည်းဖြည်း လုပ်’ (hasten slowly) တရားအား ဟောကြား ပို့ချခဲ့လေသည်။

‘မြန်မြန်’ ဆိုသော သဘောတရားသည် ဖြစ်ပျက်နေသော တရား အားလုံးကို အဆက်မပြတ် တရစပ်တည်း ရှုမှတ်နေခြင်းဖြင့် ဝီရိယကို ထူထောင်ထားခြင်းကို ဆိုလိုပြီး ‘ဖြည်းဖြည်း’ ဆိုသော သဘောတရားမှာ တည်ငြိမ် အေးဆေးစွာ ဥပေက္ခာ နှလုံးထားဖြင့် ပြုမှု ဆက်ဆံခြင်းကို ဆိုခြင်း ဖြစ်သည်။

‘မြန်မြန် လို ဖြည်းဖြည်း လုပ်’ သဘောတရား အရ အမြဲမပြတ် လုံ့လ စိုက်ထုတ် နေရမည်။ သို့သော် အကြောများကို လျှော့ချထားပြီး စိတ်အေး သက်သာ ညီမျှသော ဣန္ဒြေကို ဆောင်လျက် နေရမည်ဟု ဆိုလိုသည်။

ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်မှုကို ပိုမို လေးနက်အောင် အထောက်အကူ ပြုနိုင်သော အခြား ကိစ္စ တစ်ရပ်မှာ ‘တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်ခြင်း’ ဖြစ်သည်။ အကျွန်ုပ်တို့ စိတ်ထဲမှာ ဘာတွေ ဖြစ်ပျက်နေသည်ကို အများအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကောင်းစွာ မသိဘဲ နေကြခြင်းမှာ စကား ပြောဆို နေခြင်းကြောင့် ဖြစ်၏။ စကား ပြောခြင်းသည် အကျွန်ုပ်တို့၏ သတိကို နှောင့်ယှက်ပြီး စိတ်ရှုပ်ထွေးမှု၊ စိတ်အာရုံ ပျက်ပြားမှု၊ အာရုံ နောက်ကျိမှုကို ဖြစ်စေပါသည်။

စကား ပြောဆိုခြင်းကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ အင်အားများလည်း ပြိုကွဲ လွင့်စဉ်စေပါသည်။ စကား မပြောဘဲ ဝစီပိတ် နေလျှင် ဝီရိယ အင်အားများ တိုးပွားလာသည်။ ထိုသို့မှီးထားသော ဝီရိယ အင်အား၊ စိတ်အင်အားများကို အသုံးပြုပြီး တရား အားထုတ်လျှင် သတိပဋ္ဌာန်အားလည်း ကောင်းလာသည်။ သမာဓိ အားလည်း ကောင်းလာပါသည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်သော အခါ စိတ်ကို တမင်တကာ တင်းမထားရ။ အကြောများ၊ ကြွက်သားများကို ဖြေလျှော့၍ သက်သောင့်သက်သာ ထားရသလို စကား မပြောဘဲ ဝစီပိတ် နေခြင်းမှာ

လည်း တမင်တကာ စိတ်ကို တင်းပြီး ပြုလုပ်ခြင်းမျိုး မဖြစ်စေရ။ နှုတ်ပိတ်ပြီး တိတ်ဆိတ်စွာ နေခြင်းမှာလည်း သက်သောင့်သက်သာ ပြုလုပ်ခြင်းမျိုးပင် ဖြစ်ရမည်။ ဤသို့ ဆိုရာ၌ သင် စကား ပြောလိုသော အခါ မပြောရဟု ဆိုလိုခြင်း မဟုတ်ပါ။ သို့သော် စကား မပြောဘဲ တိတ်ဆိတ်စွာ နေသောအခါ တမင်ထိန်းချုပ် နေရခြင်း မဟုတ်ဘဲ သက်သောင့်သက်သာ နေဖို့ကို ဆိုခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

တစ်နေ့တာ အချိန်ကို တိတ်တဆိတ်သာလျှင် ခန္ဓာမှာ သတိကပ်၍ ရှုခြင်းဖြင့် ကုန်လွန်စေရန်သာ အရေးကြီးပါသည်။ စကား မပြောဘဲ တိတ်ဆိတ်စွာ ဝစီပိတ် နေခြင်းအားဖြင့် ရုပ်ခန္ဓာ၏ ပြုပြင် ဖန်တီးမှု ဖြစ်နေ ပျက်နေမှု အားလုံးသည် အထူး ထင်ရှားစွာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပေါ်လာပါသည်။ နှုတ်ဆိတ်ငြိမ်ခြင်းအားဖြင့် စိတ်၏ တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်ခြင်းကို ပိုမို နက်ရှိုင်းစွာ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုယ်စီကိုယ်ငှ တစ်ဦးတည်း တစ်ယောက်တည်း သေဆုံးခြင်းသို့ ရောက်ရမည့်သူများချည်းသာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် ရှင်စဉ်အခါမှာလည်း မိမိတို့၏ အခြေခံ ဖြစ်သော အထီးကျန် သဘာဝနှင့် အညီ တစ်ယောက်တည်း တစ်ကိုယ်တည်း ဧကစာရီ အကျင့်ဖြင့် သက်သောင့်သက်သာ နေတတ်ဖို့ လိုပါသည်။ ထိုသို့ နားလည်ခြင်းအားဖြင့် စိတ်သည် အားကောင်းပြီးလျှင် ငြိမ်းချမ်းလာပါသည်။

ထိုအခါ အခြားသူများနှင့် ရောနှောခြင်း ကိစ္စသည်လည်း လှပစွာ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိတို့ ကိုယ်ကို မိမိတို့ နားလည် သဘောပေါက်လေလေ သူတစ်ပါးနှင့် ဆက်ဆံမှုများမှာ ပိုမို လွယ်ကူပြီး ပိုမို အဓိပ္ပာယ်ရှိလာလေလေ ဖြစ်ပါတော့သည်။

တရား အားထုတ်သော အခါ ဟိုနည်း ဒီနည်း စသည် ကျင့်နည်း ပေါင်းစုံ အကုန် လိုက်ပြီး မကျင့်မိဖို့လည်း လိုအပ်ပါသည်။ ယခု တရား အားထုတ်ရန် လာကြသော ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်များသည် အများအားဖြင့် ကမ္မဋ္ဌာန်း နည်းပေါင်းစုံကို လေ့ကျင့်ဖူးကြသူများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ယခု ဤကမ္မဋ္ဌာန်း ရိပ်သာသို့ ရောက်ခိုက် ကာလ အတွင်းမှာတော့ ဝိပဿနာဉာဏ် ထူထောင်မှု ကိစ္စ တစ်ရပ်တည်းကိုသာ အထူး အာရုံစိုက်၍ ကျင့်ကြံ အားထုတ်မှသာ ကောင်းပါမည်။ ထို ဝိပဿနာ ဉာဏ်သည် သတိပဋ္ဌာန် အကျင့်ဖြင့် သမာဓိကို ထူထောင်ရင်းပင် ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်လာပါသည်။ ယခု တရားပတ် တစ်လလုံးလုံး လုံ့လ

mgyoe.com

ဝီရိယဖြင့် ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းကို သတိဖြင့် ရှုမှတ်သော အလေ့အကျင့် ဖြစ်အောင် အားထုတ်နေလျှင် အကျင့်၏ ပေါ့ဆမှု အပေါ်ယံကျမှုကို အကာ အကွယ် ပြုပါလိမ့်မည်။ လုံ့လ ဝီရိယ စိုက်ထုတ်မှုများသည် ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်သို့သာ ရှေ့ရှုနေပါလျှင် စိတ်သည် တန်ခိုး သတ္တိထူးများ ရရှိလာပြီး ထိုးထွင်း သိမြင်နိုင်သော ဉာဏ်လည်း ဖြစ်ပေါ်လာပါတော့သည်။

ဖြည်းဖြည်း သက်သာ ကျင့်ခြင်း၌ ကြီးမားသော တန်ဖိုး ရှိပါသည်။ အလျင်စလို လုပ်စရာ မလိုပါ။ သွားစရာ နေရာလည်း မရှိပါ။ ခဏတိုင်းမှာ ထိုင်ပြီး ရှုနေရုံသာ ကိစ္စ ရှိပါသည်။ နေ့အခါ ပြုလုပ်သမျှ အလုပ်များတွင် သတိဖြင့် နေပါ။ သင်၏ လှုပ်ရှားမှုတိုင်းကို ဂရုစိုက် ရှုမှတ်၍သာ နေပါ။ သိမှု အစဉ် အဆက်မပြတ် ဖြစ်နေမှုအားဖြင့် ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာ အလုပ် သည် နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။

အကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုင်၍ ဝိပဿနာ အားထုတ်မှုကို လွယ်ကူ ရှင်း လင်းသော ‘အာနာပါန သတိပဋ္ဌာန်’ နည်းဖြင့် အစ ပြုကြရပါမည်။ ယောဂီ များ အနေနှင့် သက်သောင့်သက်သာ အနေအထားဖြင့် ထိုင်ပါ။ ထိုင်သော အခါမှာ ကျောကို ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ် ထားပါ။ တင်ပါးဆုံကျ ဖြောင့်ဖြောင့် မတ်မတ် ထားသော အခါမှာ တောင့်တင်း မနေပါစေနှင့်။ အကယ်၍ သင့် ခန္ဓာကိုယ်သည် ကွေးကွေးကောက်ကောက် ကိုင်းကိုင်းညွတ်ညွတ် ဖြစ်နေလျှင် မြန်မြန်ဆန်ဆန် မသက်မသာ ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။ နှစ်သက်လျှင် သင် ယောဂီ များသည် ကုလားထိုင်မှာလည်း ထိုင်နိုင်ပါသည်။ အရေးကြီးသည့် ကိစ္စမှာ ခန္ဓာကိုယ် အနေအထားကို ခဏ ခဏ ပြောင်းရွှေ့ခြင်း မပြုဖို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။ သင် ယောဂီများ အနေနှင့် မျက်လုံးကို အနည်းငယ် ဖွင့်ပြီး ကျင့်သော အလေ့ အထ မရှိပါက မျက်လုံးကို မှိတ်ထားပြီး အာနာပါန ထွက်သက် ဝင်သက်ကို မှတ်ပါ။ မျက်လုံးကို ဖွင့်၍ ကျင့်သော အကျင့်မှာ များသောအားဖြင့် ကသိုဏ်း ကွက် တစ်ခုခုကို ရှုကျင့်ရပြီး မျက်လုံး ငြိမ်လာမှ ထိုကသိုဏ်းကို ဖယ်ရှား၍ မျက်လုံးဖွင့် ကျင့်နိုင်ပါသည်။ အများအားဖြင့်တော့ မျက်လုံးကို မှိတ်ပြီး ကျင့် ခြင်းကသာ ပို၍ သက်သောင့်သက်သာ ရှိသော နည်း ဖြစ်ပါသည်။

သို့သော် မျက်လုံး ဖွင့်ပြီး ကျင့်ကျင့်၊ မျက်လုံး မှိတ်ပြီး ကျင့်ကျင့် ကိစ္စ အထူး မရှိပါ။ ဝင်သက် ထွက်သက်ကို ရှုမှတ်သော အခါ နှစ်နည်း ရှိသည့် အနက် တစ်နည်းဖြင့် ကျင့်နိုင်ပါသည်။ သင် အသက် ရှုသွင်းလိုက်သော အခါ ဝမ်းဗိုက်သည် ဖောင်းလာပါသည်။ အထက်သို့ မြင့်တက်လာပါသည်။ သင်

အသက်ကို ရှုထုတ်လိုက်သော အခါ သင့် ဝမ်းဗိုက်သည် အောက်သို့ နိမ့်ဆင်းပြီး ပိန်သွားပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ သင်၏ စိတ်ကို ပိန်သွားသော ဗိုက်နှင့် ဖောင်းလာသော ဗိုက် အပေါ်မှာ အာရုံ စူးစိုက်စွာ ထားပြီး အခြား အာရုံများ နောက်ကို မလိုက်ဘဲ အခြား ဘာကိုမှ မစဉ်းစားဘဲ ပိန်ဖောင်းကိုသာ ထိတွေ့အောင် ရှုမှတ်နိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ ရှုမှတ်သော အခါ ယောဂ ကျင့်စဉ်များမှာလို အသက် အောင့်ခြင်းကိုလည်း မပြုပါနှင့်။ အပြင်းအထန် အားသွင်း၍ ရှုခြင်းကိုလည်း မပြုပါနှင့်။ သာမန် ရှုနှုန်း အတိုင်း ရှုနေကျ အတိုင်းပင် ရှုပြီး ဝမ်းဗိုက်၏ ဖောင်းခြင်း၊ ပိန်ခြင်း လက္ခဏာကိုသာ ရှုမှတ်၍ နေပါ။ ဤကား တစ်နည်း ဖြစ်ပါသည်။

နောက် တစ်နည်းမှာ ဝင်သက် ထွက်သက်တို့ စတင် ထိတွေ့ရာ နှာသီးဖျား အထက် နှုတ်ခမ်း တစ်နေရာ၌ စိတ်ကို တင်ထားပြီး ထွက်သွားသော လေ၏ အထိအတွေ့၊ ဝင်လာသော လေ၏ အထိအတွေ့ကို ရှုမှတ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထိုနေရာ၌ စိတ်ကိုထားပြီး ဝင်လေ ထွက်လေကိုသာ သတိ ကပ်၍ ရှုမှတ်သော အခါ တံခါးစောင့်သည် မြို့တံခါးမှ ဝင်သူ ထွက်သူတိုင်းကို သတိ ထား၍ ရှုမှတ်သည့် အတိုင်း ရှုမှတ်ပါ။ အသက် ရှုသွင်းလိုက်သော အခါ နှာသီးဖျားမှ ဝင်သွားသော လေသည် ချက်တိုင်၏ အဆုံးသို့ ရောက်သည့် တိုင် ဝင်လေ နောက်ကလည်း လိုက်မှတ်နေဖို့ မလိုပါ။ အသက်ကို ရှုသွင်းပြီး အောင့်ထားဖို့လည်း မလိုပါ။ နှာသီးဖျား အထက် နှုတ်ခမ်း တစ်နေရာကို တိုးဝင် တိုးထွက်သွားသော ဝင်လေ ထွက်လေကို သတိ လွတ်မသွားဘဲ အချက်တိုင်း သိနေလျှင်ပင် ကိစ္စ အားလုံး ပြီးပါသည်။

အာနာပါန စတင် အားထုတ်သော ပုဂ္ဂိုလ် အနေနှင့်မူ ဝင်လေ ထွက်လေကို မှတ်သော အခါ စိတ်က 'ဝင်' 'ထွက်' ဟု မှတ်လျှင် ဖြစ်စေ၊ 'ဖောင်း' 'ပိန်' ဟု မှတ်လျှင် ဖြစ်စေ မှတ်အား ကောင်းသဖြင့် အထောက်အကူ ဖြစ်ပါသည်။ ဤနည်းသည် အာရုံ ဝတ္ထုပေါ်၌ စိတ်ကို တင်ထားရာ၌ အထောက်အကူ ပြုသည်။

တရား စထိုင်စ မိနစ် အနည်းငယ် အတောအတွင်း ဘယ်အာရုံက ပိုပြီး ထင်ရှားသလဲ၊ ကြည်လင်သလဲ ကြည့်ပါ။ ဖောင်းပိန်က ပိုပြီး ထင်ရှားသလား၊ ဝင်ထွက်က ပိုပြီး ထင်ရှားသလား စစ်ပါ။ ထို့နောက် မိမိ အတွက် ရှုမှတ်ဖွယ်ရာ၌ ပိုမို ထင်ရှားသော ရှုကွက် အာရုံ တစ်ခုကို ရွေးပါ။ ထို့နောက် ထိုအာရုံကိုသာ စွဲစွဲမြဲမြဲ မှတ်ပြီး နေပါ။ ထိုအာရုံသို့ ပြောင်းလိုက်၊ သည်အာရုံသို့

ပြောင်းလိုက် မလုပ်ပါနှင့်။ မိမိ ရှုမှတ်နေသော အာရုံသည် အထင်မရှား မသဲ
မကွဲ ဖြစ်လာသော အခါ၌လည်း အခြား အာရုံ တစ်ခုသို့ ဟိုအာရုံကတော့
မှတ်ရတာ ပိုလွယ်မှာပဲ ဆိုပြီး ပြောင်းမပစ်ပါနှင့်။ သင်၏ သတိပဋ္ဌာန် တရား
အားထုတ်ရန် အတွက် အာရုံ တစ်ခု၊ နည်း တစ်နည်းကို ရွေးချယ်ပြီးပြီ ဆိုလျှင်
ထိုနည်းကိုသာ လက်မလွတ်ဘဲ စွဲစွဲမြဲမြဲ ဆုပ်ကိုင်ပြီး အားထုတ်ပါ။ ထိုအာရုံ
သည် တစ်ခါတစ်ရံ ကြည်ကြည်လင်လင် ရှိမည်။ တစ်ခါတစ်ရံ မသဲမကွဲ
လည်း ရှိနိုင်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ရှိမည်။ တစ်ခါတစ်ရံ
မှာမူ တိမ်ချင် တိမ်မည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ရှည်လျားပြီး တစ်ခါတစ်ရံ တိုမည်။

သတိပြုရမည့် အချက်ကတော့ ယခု ကျင့်နေသော အကျင့်သည် အသက်
ရှု လေ့ကျင့်သော ကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်ခန်း မဟုတ်။ သတိပဋ္ဌာန်၏ အစ
ဖြစ်သော အာနာပါန သတိကို လေ့ကျင့်နေခြင်းသာ ဖြစ်သည်ကို သဘော
ပေါက်ရပါမည်။

စကြို လျှောက်၍ ရှုမှတ်ရာတွင် ခြေတစ်လှမ်းစီ၌ ‘ကြွ၊ လှမ်း၊ ချ’ သုံး
ကဏ္ဍ ခွဲ၍ စေ့စေ့စပ်စပ် ရှုမှတ်ရသည်။ ခြေတစ်လှမ်းကို ဤကဲ့သို့ အစ၊
အလယ်၊ အဆုံး သုံးပိုင်းလုံး ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ရှုမှတ်ပြီးမှသာ နောက်ခြေ တစ်
လှမ်းကို ရှုမှတ်ရသည်။ ‘ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်’ ဟု မှတ်ခြင်းသည်
ရိုးရိုးလွယ်လွယ် မှတ်နည်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤသို့ အားထုတ်ခြင်းမှာလည်း ကာယ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်နေခြင်း
မဟုတ်ဟု နားလည်ရမည်။ သတိပဋ္ဌာန် ကျင့်စဉ်ကို ကျင့်နေခြင်းသာ ဖြစ်ပါ
သည်။ ဤ လေ့ကျင့်ခန်းကို သတိ အားကောင်းလာမှု အတွက် အသုံးချပါ။
ဤကား သတိပဋ္ဌာန် အလုပ်၏ လေ့ကျင့်ခန်း တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

နေ့အခါ ကျင့်ကြံ အားထုတ်စဉ် သင်သည် အပြောင်းအလဲ များစွာ
ပြုလုပ်ပါလိမ့်မည်။ တစ်ခါတစ်ရံ မြန်မြန် လျှောက်ချင်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ
နှေးနှေး လျှောက်ချင်သည်။ ခြေလှမ်း တစ်လှမ်းလုံးကို ယူနစ် တစ်ခု အဖြစ်
မှတ်ပြီး တစ်လှမ်း (တစ်လှမ်း) ဆိုပြီးလည်း မှတ်တတ်သည်။ သို့မဟုတ် ခပ်
သုတ်သုတ် စလျှောက်ပြီး သင်က ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်ဟု သတိကပ်
ပြီး ရှုမှတ်လာလျှင် ခြေလှမ်းများ နှေးလာလိမ့်မည်။ လက်တွေ့ စမ်းကြည့်ပါ။
အဓိက အချက်ကတော့ သတိဖြင့် ရှုမှတ်နေဖို့ သတိပဋ္ဌာန် ဖြစ်ဖို့သာ အရေး
ကြီးပါသည်။ ဘာတွေ ဖြစ်ပျက်နေသည်ကို သတိ လက်မလွတ်ဘဲ အချက်
တိုင်းကို သိနေဖို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။

mgyoe.com

စင်္ကြံ လျှောက်၍ အားထုတ်စဉ် လက်နှစ်ဖက်ကို တစ်နေရာတည်းမှာ ငြိမ်သက်စွာ နေအောင် ထားပါ။ နောက်မှာ ပစ်၍ ဖြစ်စေ၊ ဘေးမှာ ချ၍ ဖြစ်စေ၊ ရှေ့မှာ ထား၍ ဖြစ်စေ ထားနိုင်ပါသည်။ စက္ခုမြေကို ချ၍ ရှေ့သို့ အနည်းငယ်သာ လှမ်းကြည့်ပါ။ ကိုယ့်ခြေထောက်ကို ကိုယ် မကြည့်ပါနှင့်။ ခြေထောက်ကို ကြည့်လျှင် ခြေ ဟူသော ပညတ် အသိ ဝင်နိုင်သည်။ ငါ ခြေ လှမ်းနေသည် ဆိုသော ပညတ်စွဲ အတ္တစွဲများ ကွာသွားအောင် ခြေထောက်ကို မကြည့်ဘဲ လျှောက်တာ ပိုကောင်းပါသည်။

လှုပ်ရှားမှု သဘောသက်သက်ကိုသာ ဉာဏ်က သက်ဝင်ပြီး ကြွ လှမ်း ချ အာရုံတွေကိုသာ ခံစားပြီး သိမှတ် သွားသင့်ပါသည်။ တစ်နေ့တာ အချိန် များသည် မည်သို့ မည်ပုံ ဤတရားစခန်း၌ ဖြစ်ပေါ် တိုးတက်သွားမည် ဆို သော သဘောကို သိသာရန် အောက်ပါ အချိန်ဇယားကို ရှုပါ။

| | | | |
|-------|------|-------|----------------------------|
| နံနက် | ၄:၃၀ | နာရီ | အိပ်ရာထ |
| ၅:၀၀ | - | ၆:၃၀ | စင်္ကြံနည်းနှင့် ထိုင်နည်း |
| ၆:၃၀ | - | ၇:၃၀ | နံနက်စောစော အစာစား |
| ၇:၃၀ | - | ၈:၀၀ | စင်္ကြံလျှောက် |
| ၈:၀၀ | - | ၉:၀၀ | အစုလိုက် တရားထိုင် |
| ၉:၀၀ | - | ၉:၄၅ | စင်္ကြံလျှောက် |
| ၉:၄၅ | - | ၁၀:၄၅ | အစုလိုက် တရားထိုင် |
| ၁၀:၄၅ | - | ၁၁:၃၀ | စင်္ကြံလျှောက် |
| ၁၁:၃၀ | - | ၁၁:၁၅ | နေ့လယ်စာနှင့် အနားယူ |
| ၁၁:၁၅ | - | ၂:၀၀ | အစုလိုက် တရားထိုင် |
| ၂:၀၀ | - | ၂:၄၅ | စင်္ကြံလျှောက် |
| ၂:၄၅ | - | ၃:၄၅ | အစုလိုက် တရားထိုင် |
| ၃:၄၅ | - | ၅:၀၀ | စင်္ကြံလျှောက် ထိုင် |
| ၅:၀၀ | - | ၅:၃၀ | ညနေခင်း လက်ဖက်ရည် |
| ၅:၃၀ | - | ၆:၀၀ | စင်္ကြံလျှောက် |
| ၆:၀၀ | - | ၇:၀၀ | အစုလိုက် တရားထိုင် |
| ၇:၀၀ | - | ၈:၀၀ | တရား ဆွေးနွေး |
| ၈:၀၀ | - | ၈:၄၅ | စင်္ကြံလျှောက် |

| | | | |
|-------|-----|-------|--------------------|
| ၈:၄၅ | - | ၉:၄၅ | အစုလိုက် တရားထိုင် |
| ၉:၄၅ | - | ၁၀:၀၀ | ညပိုင်း လက်ဖက်ရည် |
| ၁၀:၀၀ | ... | | ဆက် အားထုတ် အိပ်။ |

အထက်ပါ အလုပ်ချိန် ဇယားကို ကပ်ထားရမည်။ ပထမ ရက် အတန်ကြာ သို့မဟုတ် ရက်သတ္တပတ် အနည်းငယ် အတွင်း ထိုဇယား အတိုင်း ဖြစ်နိုင်သမျှ တိတိကျကျ လိုက်နာပါ။ ရက်ကြာလာလျှင် တရား အားထုတ်မှုမှာ အဆင်ပြေ အသား ကျလာသဖြင့် သတိပဋ္ဌာန် တရားကို အားထုတ်ရင်းပင် မိမိဘာသာ မိမိနှင့် သင့်တော်သော အချိန် ဇယားကို ရှာဖွေ ဖော်ထုတ်နိုင် လာလိမ့်မည်။ စင်္ကြံ လျှောက်ခြင်းနှင့် ထိုင်၍ ရှုမှတ်ခြင်းကို အဆက်မပြတ် ဖြစ်နိုင်သလောက် အားထုတ်ပါ။ ထမင်း စားရာမှာလည်း ရှုမှတ်သော သတိ စိတ်ဖြင့် စားပါ။ အခြား ပြုမှု ဆောင်ရွက်သည့် ကိစ္စများကိုလည်း ရှုမှတ်သော သတိစိတ်ဖြင့်သာ ဆောင်ရွက်ပါ။ ရက်ကြာလာသော အခါ သင်သည် ကြာကြာ ရှည်ရှည် စင်္ကြံ လျှောက်လိုသော စိတ် ဖြစ်လာလိမ့်မည်။

တစ်နာရီ သို့မဟုတ် တစ်နာရီခွဲလောက် စင်္ကြံ လျှောက်ပြီး နောက် တွင်မှ ထိုင်ပါလိမ့်မည်။ တချို့ လူများကတော့ ကြာကြာ ထိုင်၍ ရှုမှတ်လို တတ်ကြပါသည်။ တချို့မှာ တစ်ကြိမ် ထိုင်လျှင် နှစ်နာရီ၊ သုံးနာရီ ထိုင် တတ်ကြသည်။ တချို့ ယောဂီများ အနေနှင့်မူ ညဉ့်နက်သည် အထိ ရှုမှတ် လိုသော စိတ်မျိုးလည်း ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

ကျွန်တော် ပထမ အိန္ဒိယပြည်မှာ တရား အားထုတ်စဉ်က ကျွန်တော် သည် ညဉ့်နက်ပိုင်း အထိ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာကို ပွားများ အားထုတ်ခဲ့ပါသည်။ ကျွန်တော့် အတွေ့အကြုံ အရတော့ ညဉ့်နက် သန်းခေါင်ကျော်မှ နံနက် သုံး နာရီ အကြား အချိန်သည် အလွန် ငြိမ်းချမ်းပြီး တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်နေသဖြင့် တရား အားထုတ်၍ အလွန် ကောင်းသော အချိန် ဖြစ်ပါသည်။ တရား အရှိန် ရလာလေလေ အိပ်ချိန် လျော့နည်းသွားလေလေ ဖြစ်ပါသည်။ အိပ်ရန် အချိန် နည်းနည်းသာ လိုပါတော့သည်။ သင့်စိတ်မှာ အလွန် ပင်ပန်း နွမ်းနယ်နေပြီဟု ထင်သော အခါ သွားအိပ်ပါ။ ငါ ဒီအချိန်မှာ အိပ်နေကျပဲ၊ ဒါကြောင့် ဒီအချိန် ဒီနာရီမှာ အိပ်မှပဲ ဆိုသည့် သဘောနှင့် မအိပ်ပါနှင့်။

ကမ္မဋ္ဌာန်း တိုးပွား လာလေလေ သင် ယောဂီများ အနေနှင့်လည်း မပင်ပန်းတော့ပါ။ ပင်ပန်းသည်လည်း မထင်တော့ပါ။ ထိုအခါ နေ့ရော ညပါ

ဆက်တိုက် အားထုတ်နိုင်လာပါတော့သည်။ သင်တို့ အနေနှင့် လုံ့လ ဝီရိယ ကိုတော့ အများဆုံး ထည့်ရမည်။ သို့သော် စိတ်ထောင်း ကိုယ်ကြော့ မဖြစ် စေရ။ သက်သောင့်သက်သာ ရှိစေရပါမည်။

စိန့် ဖရန်စစ် ဒီဆေးက ဤသို့ ရေးသားခဲ့လေသည်။

‘လူတိုင်းကို သည်းခံပါ။ အထူးသဖြင့် သင့်ကိုယ်သင် သည်းခံပါ။ ကျွန်ုပ် ဆိုလိုသည်မှာ အဆင် မပြေမှုများ၊ အမှားအယွင်းများ၊ ချွတ်ယွင်း အားနည်း ချက်များကြောင့် စိတ်မပျက်ပါနှင့်။ ဇွဲသတ္တိ အသစ်များဖြင့် အမြဲတမ်း ရှင် သန်၍ နေပါဟု ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ နေ့စဉ် သင်သည် အသစ် စတင် ဆောင်ရွက်နေသည်ကို မြင်ရသော အခါ ဝမ်းမြောက်ပါသည်။ တရား ရဖို့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ရဖို့ အတွက် အဆက်မပြတ် အသစ် အသစ် စတင် ဆောင်ရွက်နေခြင်းနှင့် ငါ လုပ်သင့်တာတွေ အပြည့်အစုံ လုပ်ပြီးပြီဟု မစဉ်း စားခြင်းသည် အကောင်းဆုံးသော နည်းလမ်း ဖြစ်ပါသည်။ မိမိကိုယ်တိုင် ပြု သော အမှားအယွင်းများကို သည်းမခံနိုင်ဘဲနှင့် အဘယ်သို့လျှင် မိမိတို့၏ အိမ်နီးချင်းများ ပြုလုပ်သော အမှားအယွင်းများကို သည်းခံ ခွင့်လွှတ်နိုင်ပါ မည်နည်း။ မိမိ၏ မှားယွင်း ဆုံးရှုံးမှုများ အတွက် ဒေါသ ထွက်ပြီး စိတ် ထိခိုက်နေသူသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မှန်အောင် မပြုပြင်နိုင်တော့ပါ။ အကျိုး ဖြစ်ထွန်းစေသော အမှား ပြုပြင်မှုများသည် ငြိမ်သက်ပြီး ငြိမ်းချမ်းသော စိတ် ကသာ ပေါက်ဖွား လာနိုင်ပါသည်။’

ဒုတိယနေ့ ညနေခင်း မဂ္ဂင် ဂွမ်ပါး မြတ်တရား

ကျွန်ုပ်တို့ အားလုံး ခရီး တစ်ခုကို စတင်ခဲ့ကြပါပြီ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်တွင်း သို့ သွားသော ခရီး ဖြစ်ပါသည်။ ဤခရီးသည် ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ဘယ်သူတွေ လဲ၊ ဘာကောင်တွေလဲ ဆိုသည်ကို စူးစမ်း ရှာဖွေရေး ခရီးလည်း ဖြစ်သည်။ တရား အားထုတ်စ ပထမ အဆင့်သည် အခက်အခဲများ ရှိသည်။ စတင် အား ထုတ်သော ပထမ နေ့များတွင် စိတ်ယောက်ယက်ခတ် ဖြစ်နေတတ်သည်။ သို့ မဟုတ်လျှင်လည်း အိပ်ချင်နေတတ်သည်။ တချို့က ငြီးငွေ့သည်။ တချို့က ပျင်းရိသည်။ တချို့က သို့လော သို့လော ဖြစ်သည်။ တရား အားထုတ်မိတာ မှားပြီလားဟု စိတ်ပျက် နောင်တ ရခြင်းမျိုးလည်း ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ပထမ စလမ်းသော ခြေလှမ်းသည် လူတိုင်း အတွက် အခက်အခဲ ရှိတာ ဓမ္မတာ ဖြစ်ပါသည်။

ဒဿန ပညာရှိကြီး စပင်နိုဇာ (Spinoza) က သူ၏ အရေးပါသော ကျမ်းတစ်စောင်၏ အဆုံးတွင် ဤသို့ ရေးသားခဲ့ဖူးလေသည်။

“မြင့်မြတ်သော အမှု ကိစ္စ မှန်သမျှသည် ရှားရှားပါးပါး ဖြစ်သလို (ဖြစ်တောင့် ဖြစ်ခဲသလို) ဖြစ်ဖို့လည်း ခက်ပါသည်။”

ကျွန်ုပ်တို့ ပြုလုပ်နေမိကြပြီ ဖြစ်သော စိတ်ဝိညာဉ် ဆိုင်ရာ စူးစမ်း လေ့ လာမှု အလုပ်သည်လည်း လုပ်နိုင်ခဲ့သော ဒုလ္လဘ အလုပ် တစ်ခု ဖြစ်သည့်ပြင် တန်ဖိုး ရှိလှသော အလုပ် တစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အစပိုင်းမှာ ကြုံတွေ့ရသော အခက်အခဲများကို သိမ်မွေ့သော စိတ်၊ ဇွဲသန်သော စိတ်ဖြင့် ကြုံကြုံ ခံ၍ ကျော်ဖြတ်ပါ။

ဤဘာဝနာ ခရီးစဉ် အတွက် လှပသော နမူနာ ဥပမာပေး ဝတ္ထုကြောင်း ကလေး တစ်ခုကို ‘မောင့် အနာလော့ဂ်’ (Mount Analogue) ကျမ်းတွင် တွေ့

ရပါသည်။ ဝတ္ထုကြောင်းမှာ တောင် တစ်တောင်ကို ရှာဖွေ နေကြသော လူ တစ်စု အကြောင်း ဖြစ်လေသည်။ ထိုတောင်၏ အောက်ခြေသည်ကား ဤ ကမ္ဘာမြေကြီး ဖြစ်၍ ထိုတောင်၏ အမြင့်ဆုံး တောင်ထိပ်သည်ကား ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာ အားထုတ်မှုကြောင့် ရောက်နိုင်သော အမြင့်ဆုံး ဉာဏ်စဉ် အဆင့် ဖြစ်သည်ဟု တင်စား ဖော်ပြထားသည်။

ခရီး အစ၌ ဘုရားဖူး ခရီးသွား ယောဂီများသည် အပိတ်အပင် အတား အဆီး အခက်အခဲကြီး များစွာကို ရင်ဆိုင်ကြရ၏။ သာမန် ပတ်ဝန်းကျင် အခြေ အနေမှာပင် ထိုတောင်သည် မြင်၍ ရနိုင်သော တောင် မဟုတ်။

တောင် ရှိရာ ဒေသကို သိဖို့ပင် အခက်အခဲ များစွာကို ရင်ဆိုင် ကျော် ဖြတ်ကြရသည်။ လုံ့လ များစွာ စိုက်ထုတ် ရှာဖွေပြီးသော အခါမှသာ ထို ဘုရားဖူး ယောဂီများသည် ထိုတောင်ရှိရာ အရပ်ကို ရှာဖွေ တွေ့ရှိကြရပြီး လျှင် တောင်ခြေရင်းသို့ ချဉ်းကပ်ကြရလေသည်။ ထိုစာအုပ်၏ ကျန်သော အပိုင်းတွင် ထိုတောင်ကို တက်ဖို့ ကြိုတင် ပြင်ဆင်ကြရပုံ၊ အခက်အခဲများ ကြုံရပုံ၊ ရန်းကန် လှုပ်ရှားကြရပုံ၊ တောင်ထိပ်သို့ စတက်သည့် ခရီး အစမှာ စိတ် တုန်လှုပ် ချောက်ချား ရပုံများကို ရေးသားထားလေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည်လည်း ထိုတောင်တက် ခရီးသွား ဘုရားဖူး ယောဂီများ နည်းတူ 'မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ပေါက်မြောက်မှု' ဆိုသော တောင်တက် ခရီး ကို သွားနေကြသူများ ဖြစ်ကြပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် မမြင်ရသော ထို မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် တောင်ကြီး၏ လျှို့ဝှက်ချက်များကို ရှာဖွေ ဖော်ထုတ်ပြီး ကြိုတင် သိထားကြသူများ ဖြစ်ကြ ၏။ ထိုအချက်ကား တခြား မဟုတ်။ ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်တွင်းမှာပင် သစ္စာ တရား ဓမ္မသည် ရှိသည်။ အခြားမှာ ရှာဖွေနေစရာ မလို ဆိုသော လျှို့ဝှက်ချက်ကို သိထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိတို့ တက်ရမည့် တောင်ကို အပမှာ အဝေးမှာ ရှာနေစရာ မလိုတော့ပါ။ မိမိတို့ ယခု မျက်မှောက် ရောက်ရှိနေ သော နေရာ၊ ရောက်ရှိနေသော အခြေအနေမှာပင် အလုပ် စခန်းကို စတင် လုပ်ကြဖို့သာ ရှိပါတော့သည်။

ယခု ကျွန်တော်တို့ တက်ကြမည့် တောင်တက် ခရီးက ဘဝ လွတ် မြောက်ရေး ဝိမုတ္တိ ခရီး ဖြစ်၏။ ဤခရီး အတွက် ခရီးညွှန်း မြေပုံ ကားချပ် များကို တောင်တက် ခရီးကို ရှေးက သွားခဲ့ကြပြီး တောင်ထိပ်သို့ ဆိုက်ရောက်

ခဲ့ကြသူ များစွာတို့က ရေးဆွဲ ထားခဲ့ကြလေပြီ။ ထို အရိယာဘုံသွား တောင် တက် ခရီး မြေပုံကားချပ်ကို အရှင်းလင်းဆုံး ဖော်ပြထားသည်ကို မြတ်ဗုဒ္ဓ ၏ သာသနာ (အဆုံးအမများ) ၌ တွေ့ရှိရသည်။ ထိုလမ်းညွှန် မြေပုံကို မဂ္ဂင် ရှစ်ပါး မြတ်တရားဟု ဖွင့်ပြထားပါသည်။ ဤအရိယာ မဂ္ဂင် ရှစ်ပါး မြတ် တရားက မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် (ဗောဓိဉာဏ်) သို့ လမ်းညွှန်ပြသော မြေပုံ ကားချပ်ပင်တည်း။

ဤတောင်တက်လမ်း၏ ပထမ ခြေလှမ်းသည် သမ္မာဒိဋ္ဌိ မဂ္ဂင် ဖြစ်၏။ ဤအဆင့်သည် အမှန်မှာ ပထမ အဆင့်လည်း ဖြစ်၍ နောက်ဆုံး အဆင့်လည်း ဖြစ်သည်။ သမ္မာဒိဋ္ဌိသည် မဂ်လမ်း၏ အစဖြစ်ခြင်း အကြောင်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့ သည် ခရီးကို စတင်နိုင်ခြင်းမှာ အမှန်ကို အထိုက်အလျောက် သိမြင်ထားသော ကြောင့် ဖြစ်၏။ အဆုံး၌လည်း သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဖြစ်ခြင်း အကြောင်းမှာ မဂ်လမ်း၏ အဆုံး၊ ဉာဏ်၏ အထွတ်အထိပ်ကို ဆိုက်ရောက်သော အခါမှသာ ကျွန်ုပ်တို့ သည် အမြင်မှန်ကို အပြည့်အစုံ ခြွင်းချက် မရှိ သိမြင်နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပါ သည်။ အစပိုင်းတွင် သမ္မာဒိဋ္ဌိသည် နေ့စဉ် ဘဝနှင့် သက်ဆိုင်သော သဘာဝ နိယာမ၊ ကမ္မ နိယာမများကို သိမြင် နားလည်ခြင်းနှင့် ဆိုင်သည်။

သဘာဝ နိယာမ တရားများ သိမှုတွင် အရေးအကြီးဆုံးမှာ ကမ္မ နိယာမ ကံ ကံ၏ အကျိုးကို သိမြင် နားလည်မှုပင် ဖြစ်၏။ ကြောင်းကျိုး နိယာမကို သိမြင် နားလည်မှုဟုလည်း ဆိုအပ်ပါသည်။ ပြုလုပ် ဆောင်ရွက်မှု (ကံ) တိုင်း မှာ ကံ၏ အကျိုးဆက် တစ်ခုသည် မုချ ရှိသည်။ ဖြစ်ပျက်နေသော အဖြစ် အပျက်များသည် အကြောင်းမဲ့ ကြိုကြိုက်သလို မတော်တဆ ဖြစ်ပျက်နေကြ သည် မဟုတ်ချေ။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ စသည့် ကိလေသာတို့၏ စေ့ ဆော် တိုက်တွန်းမှုဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ ပြုမှု ဆောင်ရွက်သော ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံတို့သည် သောကာ၊ ပရိဒေဝ၊ ဒုက္ခ၊ ဒေါမနဿ အကျိုးတွေကိုသာ ပေးပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ ပြုသော ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံတို့သည် အလောဘ မေတ္တာ သို့မဟုတ် ဉာဏ်ပညာ၏ စေ့ဆော် တိုက်တွန်းမှုကြောင့် ပြုသည့် ကံ များ ဖြစ်ပါမူကား ရအပ်သော အကျိုးရလဒ်သည်ကား ချမ်းသာသုခနှင့် ငြိမ်း ချမ်းမှုပင် ဖြစ်ပါသည်။

အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဤ ကမ္မနိယာမကို သိသော အသိနှင့် မိမိ တို့၏ ဘဝကို ပေါင်းစပ် ဖြည့်ဆည်းနိုင်ပါမူကား ကျွန်ုပ်တို့သည် ကုသိုလ်စိတ်

များသာ ရှင်သန် ကြီးပွားနေအောင် စတင်၍ ဉာဏ်နှင့် ယှဉ်ကာ ဆောင်ရွက် နိုင်ကြပေလိမ့်မည်။

စွန့်ကြဲခြင်း ဒါနသည် အလောဘ စေတနာ ဖြစ်၏။ ထို အလောဘ စေတနာ မေတ္တာ၏ အရေးပါ အရာရောက်မှုကို ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ လွန်စွာ ချီးမွမ်း တော်မူခဲ့လေသည်။ ပေးကမ်း စွန့်ကြဲခြင်းကို ကာယကံမြောက် ပြုလုပ်ခြင်း သည် စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်သော အလောဘ စေတနာ အဆောက်အအုံကို ဖော် ထုတ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်မှု မဂ်လမ်း တစ် လျှောက်လုံးတွင် စွန့်လွှတ်ခြင်း၊ မတပ်မက်ခြင်း၊ မငြိတွယ်ခြင်း၊ ပေးကမ်း စွန့်ကြဲခြင်း ကိစ္စများစွာ ပါဝင်ပါသည်။ ဤကား မတပ်မက်ခြင်း၊ သံယော ဇဉ် ကင်းခြင်း သဘောကို ဖော်ဆောင်ခြင်း ဖြစ်၏။

သမ္မာဒိဋ္ဌိ၏ အခြား သဘော တစ်ရပ်မှာ တာဝန် ဝတ္တရားကို အထူး သိမှု၊ ထူးခြားသော ကံ ကိစ္စ ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းမှာ ကျေးဇူးရှင် မိဘများ၏ ကျေးဇူးကို တုံ့ပြန်ရန် တာဝန် ရှိသည်ကို အလေးအနက် ခံယူခြင်း ဖြစ်သည်။ မိဘများသည် ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်ကို ကျွန်ုပ်တို့ မစောင့်ရှောက်နိုင်မီ အချိန်က ပြုစု စောင့်ရှောက် ပေးခဲ့ကြလေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ အားကိုးရာမဲ့ ဘဝတုန်းက မိဘများ၏ ဂရုတစိုက် မွေးမြူ စောင့်ရှောက်ခဲ့ခြင်း ကျေးဇူးကြောင့်သာ ယခု ကျွန်ုပ်တို့သည် အသက် ရှင်နေကြရခြင်း ဖြစ်ပြီး မြတ်သော တရား (ဓမ္မ) ကို ကျင့်ကြံ အားထုတ်နိုင်သော အခွင့်အရေးကို ရရှိ ခံစားကြရသည်။

မြတ်ဗုဒ္ဓက ဤ မိဘတို့၏ ကျေးဇူးကို ကုန်အောင် ပြန်ဆပ်နိုင်သော နည်းလမ်း မရှိ။ တစ်သက်လုံး မိဘ နှစ်ပါးကို ပခုံးပေါ်မှာ ထမ်း၍ ပြုစု လုပ်ကျွေးသည့် တိုင်အောင်လည်း ကျွန်ုပ်တို့၏ တာဝန်သည် အကုန် မကျေ သေး။ မိဘများ၏ ကျေးဇူးကြွေးကို အကောင်းဆုံး ပြန်ဆပ်သော နည်းမှာ တစ်ခုတည်းသာ ရှိသည်။ ထိုနည်းကား မိဘများကို တရား အားထုတ်နိုင်အောင် ကူညီ ထောက်ပံ့သော နည်းတစ်နည်းတည်းသာ ရှိသည်ဟု ဟောတော်မူလေ သည်။ အမှန်မှာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ၌ တည်ဖို့ပင် ဖြစ်၏။

အများအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ အနောက်တိုင်းသားများသည် အချိန်ကုန် လူ ပန်းခံကာ မိဘများ၏ အရိပ် အောက်က စိတ်ဓာတ်အားဖြင့် လွတ်မြောက် အောင် ကင်းကင်းကွာကွာ ကိုယ့်ခြေထောက်ပေါ် ကိုယ် ရပ်တည်နေနိုင်အောင် ကြိုးစားတတ်ကြသည်။ ဤအစဉ်အလာသည်လည်း သူတန်ဖိုးနှင့် သူ ရှိပါ သည်။ သို့သော် ထို လွတ်လပ်မှု ဘောင်ထဲတွင် မိဘကို ပစ်ပယ်ထားသည့်

သဘော မဖြစ်စေဘဲ မိဘများ အပေါ်မှာ တာဝန် ရှိသည်၊ ပြုစု စောင့်ရှောက်ဖို့ တာဝန် ရှိသည် ဆိုသော အချက်ကိုလည်း အသိအမှတ် ပြုသင့်ပါသည်။

သမ္မာဒိဋ္ဌိ (အမြင်မှန်ခြင်း) ဆိုရာတွင် မိမိတို့၏ ပင်ကို သဘာဝ အမှန် ကို သိနားလည်သော နက်နဲပြီး သိမ်မွေ့သော အသိပညာလည်း အကျုံးဝင်ပါ သည်။ ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း တရား အားထုတ်နေစဉ် အရာ ခပ်သိမ်းတို့သည် အမြဲ မရှိ၊ အနိစ္စသာ ဖြစ်သည် ဆိုသော အမြင်သည် ပို၍ ပို၍ ကြည်လင် ပြတ်သားလာပါသည်။

ရုပ်နာမ်ဓမ္မ အားလုံးသည် ဖြစ်ပြီး ခဏ၌ပင်လျှင် ပျောက်ကွယ် ပျက် စီး သွားကြကုန်သည်။ ပေါ်လာလိုက် ပြီးတော့ ပျောက်ကွယ် သွားလိုက်နှင့် အဆက်မပြတ် ဖြစ်ပျက် နေကြရသည်။ အသက် ရှုနေရာမှာလည်း ရှုလိုက် သော လေသည် ဝင်လာပြီးနောက် ထွက်သွားပြန်သည်။ အတွေးများလည်း ပေါ်လာလိုက်၊ ပြီးတော့ ပျောက်သွားလိုက်နှင့်ပင်။ အာရုံတွေလည်း ပေါ်လာ လိုက်၊ ပြီးတော့ ပျောက်သွားလိုက်နှင့်ပင်။ သင်္ခါရ တရား အားလုံးတို့သည် အမြဲ စီးကျနေသော အလျင်ကြီး အစဉ်ကြီး တစ်ခုသာ ဖြစ်၏။ လုံခြုံရာ အမြဲ တည်သော အရာ ဟူသည် အနိစ္စ ဖြစ်စဉ်ကြီးထဲမှာ ဘာဆို ဘာမျှ မရှိချေ။

ဝိပဿနာဉာဏ် ရင့်သန်လာသော အခါ အတ္တ မရှိ၊ အနတ္တ သဘော သက်သက်မျှသာ ဖြစ်သည် ဆိုသည်ကို ပို၍ နားလည်လာသဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ သဘာဝ အမြင်၊ လောက အမြင်များ ပြောင်းလဲ သွားပါတော့သည်။

အရာ ခပ်သိမ်းတို့၏ အမြဲ မရှိ၊ ခဏတိုင်း၌ ဖောက်ပြန် ပြောင်းလဲနေ ခြင်း သဘာဝကို အသေးစိတ် ထိုးထွင်း ရှုမြင်လာသော အခါ စိတ်သည် တပ် ငြိခြင်း၊ တွယ်တာခြင်း မပြုလိုတော့ပါ။ ထို့ပြင် ရုပ်နာမ်တို့၏ ဖြစ်စဉ်များကို ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်တွေ့ တွေ့ကြုံ သိမြင်လာသည်နှင့် အမျှ ကျွန်ုပ်တို့မှာ အတ္တ ဝန်ထုပ်၊ ငါကောင် အရှုပ်ကြီးကို ပစ်ချပြီး ငါစွဲ သူစွဲ စသော သက္ကာယဒိဋ္ဌိစွဲ၊ ဥပါဒါန်စွဲများလည်း ပျောက်ကင်းသွားပါတော့သည်။

ဒုတိယ မဂ္ဂင်မှာ သမ္မာသင်္ကပ္ပ မဂ္ဂင် ဖြစ်သည်။ မှန်ကန်သော တွေးတော ကြံစည်မှုဟု အနက် ရပါသည်။ မှန်ကန်သော တွေးတော ကြံစည်မှု ဆိုသည်မှာ ကိလေသာ ကာမစန္ဒန္တ အလိုဆန္ဒ ကြီးမှု၊ ဣဿ မစ္ဆေရ သူတစ်ပါး စည်းစိမ် ချမ်းသာကို ငြူစူမှု၊ မနာလို ဝန်တိုမှု၊ ဗျာပါဒ သူတစ်ပါးကို ဖျက်ဆီးလိုမှု စသော စိတ်ယုတ်များ ကင်းစင်သော အတွေးအကြံကို ဆိုခြင်း ဖြစ်၏။ စိတ် သည် ကာမ ရာဂ ဆန္ဒများ ရှိနေသရွေ့ ၎င်းသည် အပြင်ပ အာရုံများကိုသာ

ရှာဖွေနေမည် ဖြစ်၏။ အပြင်ဘက်က စိတ်အလို ဆန္ဒကို ဖြည့်ဆည်းမည့် အရာများကိုသာ ရှာဖွေနေမည် ဖြစ်၏။ စိတ်၏ အပြင်အပ၌ ဖြစ်သော ဝတ္ထုအာရုံ ကာမဂုဏ် တရားတို့သည်ကား မမြဲသော အနိစ္စ တရားများသာ ဖြစ်ကြကုန်ရကား စိတ် အလို ဆန္ဒကို ဘယ်လိုပင် ဖြည့်သော်လည်း စိတ်သည် အလို ဆန္ဒ ဖြည့်စုံခြင်းသို့ ဘယ်တော့မှ မရောက်နိုင်ချေ။

ခဏမျှ ဖြစ်သော စိတ်ချမ်းသာ ပျော်ရွှင်မှု ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော်လည်း တောင့်တမှု ရာဂစိတ်သည် နောက်ထပ် တစ်ဖန် ပို၍သာ များပြားစွာ ပေါ်ပေါက်လာ တတ်ပြန်သည်။ အဆုံး မရှိ ဆန္ဒရာဂ၏ ဝတ္ထုအာရုံ ကာမဂုဏ် ချမ်းသာကို တောင့်တမှု၊ ထိုအလိုဆန္ဒကို ဖြည့်အောင် ဖြည့်သော်လည်း မပြည့်ဘဲ ဆန္ဒရာဂ သာ ပို၍ များပြားလာမှု၊ ရာဂသည် စိတ်ကို အမြဲ အစဉ်သာလျှင် လှုပ်ရှား ထကြွ သောင်းကျန်းစေပြီး စိတ်ရှုပ်ထွေးမှုကိုသာ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ စိတ်ကို ကာမရာဂ ဆန္ဒများမှ ကင်းလွတ်စေရမည်ဟု ဆိုခြင်းမှာ ထိုဆန္ဒများကို ဖိနှိပ်ပြီး တဏှာ ရာဂ ကိလေသာ ဆန္ဒများ ကင်းရှင်းလေယောင် ဟန်ဆောင်ခြင်းကို ဆိုလိုသည် မဟုတ်ပါ။

အလိုဆန္ဒ တစ်ခုကို ဖိနှိပ်လျှင် ထိုရာဂဆန္ဒသည် အခြား တစ်နည်း ဖြင့် ဖော်ပြတတ်သည်။ ထပ်တူတပ်မျှ မလိမ္မာရာကျသော ကိစ္စမှာ ရာဂစိတ် ထကြွလာသော အခါ ထိုစိတ်ကို ငါနှင့် ထပ်တူပြုပြီး ထိုစိတ် အလိုတိုင်း လိုက်၍ ပြုလုပ်နေမိခြင်းပင် ဖြစ်တော့သည်။

ရာဂစိတ်ကို ဖိနှိပ်ခြင်းလည်း အမှား၊ ထိုစိတ် အလိုအတိုင်း လိုက်စားခြင်းလည်း အမှား ဖြစ်ပါသည်။ သမ္မာသင်္ကပ္ပ ဆိုသော မှန်ကန်စွာ တွေးကြံခြင်း သဘောမှာ ကာမရာဂ ခေါ် ကာမဂုဏ် စည်းစိမ်တို့၌ တပ်မက်ခြင်း စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာသော အခါ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အတိုင်း လွတ်ထားလိုက်လျှင် သူ့ ဘာသာ ပပျောက်သွားလိမ့်မည်ဟု သိပြီး ရှုနေလိုက်ဖို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ရာဂစိတ် ဖြစ်လျှင် ရာဂစိတ်ပဲ ဟု သိလိုက်လျှင် ကိစ္စ ပြီးပါသည်။ ထိုစိတ်ကို ဖိနှိပ် ချိုးနှိမ်နေစရာ မလိုပါ။

ထိုကဲ့သို့ ထိုစိတ် နောက်သို့ လိုက်ပြီး သူ တောင်းဆိုရာကို ဖြည့်ဆည်း နေဖို့လည်း မလိုပါ။ ထိုစိတ် ဖြစ်လာလျှင် ဖြစ်သည့် အတိုင်းပင် လွတ်ပြီး ရှုနေလိုက်ပါ။

ထိုကဲ့သို့ သူ့သဘော သူ့ဆောင်ပြီး ဖြစ်နေတာပဲဟု မိမိနှင့် မဆိုင်သလို လွတ်ပြီး ရှုဖန် များလတ်သော အခါ ထိုစိတ်မျိုး ပေါ်တာ တဖြည်းဖြည်း ကျ

သွားပြီး စိတ်မှာ ပို၍ ပေါ့ပါး သွားပါတော့သည်။ ထိုအခါ စိတ်မှာ အနှောင့် အယှက်သော် လည်းကောင်း၊ တင်းမာမှုသော် လည်းကောင်း မရှိတော့ဘဲ စိတ် သည် အကျင့် ပါနေသော ရာဂဆန္ဒ အနှောင် အဖွဲ့ အကျဉ်းထောင်မှ လွတ် မြောက်သွားသည်ကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။

ဣဿာ၊ မစ္ဆေရ၊ ဗျာပါဒ စသော ယုတ်ညံ့သော စိတ်များမှ လွတ် မြောက်ခြင်း ဆိုသည်မှာ ဒေါသမှ လွတ်မြောက်ခြင်း ဖြစ်၏။ ဒေါသသည် စိတ်ထဲတွင် မီး တောက်လောင်နေခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုဒေါသကို အပြင်သို့ ဖော်ထုတ်လိုက်ပါလျှင် သူတစ်ပါးကိုပါ ကြီးစွာသော ဆင်းရဲ ဒုက္ခ ရောက် စေပါသည်။ ဒေါသ ဖြစ်လျှင် ထိုဒေါသကို အလိုက်သင့် ဒေါသမှန်း သိအောင် သတိဖြင့် ရှုမှတ်ပြီး သူ့အလိုလို ဒေါသ ချုပ်ငြိမ်းပြီး အမျက် ပြေသွားအောင် နေလိုက်ရန်သာ လိုပါသည်။

ထိုအခါ ဒေါသ ပြေသွားသော စိတ်သည် ပေါ့ပါး ရွှင်လန်းပြီး သူ့နဂို သဘာဝ အတိုင်း မေတ္တာ စိတ်ဓာတ် ဖြစ်ပေါ်လာပါတော့သည်။ ရက်စက် ကြမ်းကြုတ်မှု ကင်းသော စိတ်ကူး၊ အတွေးများ ဆိုသည်မှာ သူတစ်ပါး ဒုက္ခ ရောက်နေသည်ကို မရှုစိမ့်ဘဲ သနား ကြင်နာသော အတွေးများ၊ သူများ ခံစား နေရသော ဆင်းရဲ ဒုက္ခကို လျော့နည်းအောင် သက်သာစေလိုသော ဆန္ဒများ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ သက်ရှိ သတ္တဝါတို့ အပေါ် ရက်စက် ကြမ်း ကြုတ်စွာ ပြုမှုခြင်းမှ အလျှင်း ကင်းသော စိတ်ကောင်း စိတ်မြတ်ကို ကျွန်ုပ် တို့သည် ပြုစု ပျိုးထောင်သင့်ပါသည်။

တောင်တက် ခရီး၏ ဒုတိယ ခြေလှမ်းသည် လောကကို ကျွန်ုပ်တို့ ဘယ်လို ဆက်ဆံသလဲ ဆိုသည့် ကိစ္စ ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ပတ်ဝန်းကျင် ကို ဘယ်လို ဆက်ဆံမလဲ။ အခြား လူများကို ဘယ်လို ဆက်ဆံကြမလဲ။ ဤ ကဏ္ဍသည် ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်ကို ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် အဆင်ပြေအောင် မည်သို့ မည်ပုံ နေထိုင် ဆက်ဆံသင့်ကြောင်း ပြည့်စုံချက်များ ဖြစ်ပါသည်။ အကြောင်း မှာ မိမိတို့မှာ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် သင့်တော် အဆင်ပြေအောင် ပြုစု ပျိုးထောင် ထားသော စိတ်မျိုး ရှိပါက ကျွန်ုပ်တို့သည် အခြားသူများနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် စိတ်ဝမ်းကွဲပြားမှုသော် လည်းကောင်း၊ ခိုက်ရန် ဖြစ်ခြင်းသော် လည်းကောင်း မရှိနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်၏။

လောက ဝန်းကျင်နှင့် အဆင်ပြေအောင်၊ သဘောထား ညီညွတ်အောင် နေထိုင် ဆက်ဆံရေးတွင် ပထမ အရေးကြီးဆုံး အချက်သည် မှန်ကန်သော

စကား (သမ္မာဝါစာ) ကို ပြောဆိုခြင်းပင် ဖြစ်၏။ သမ္မာဝါစာ (မှန်ကန်သော စကား) ဆိုသည်မှာ မမှန်သော စကား၊ မဟုတ်သော စကားကို မပြောဆိုခြင်းလည်း တစ်ရပ်၊ ကုန်းချောသော စကား၊ ရန်တိုက်သော စကား၊ ကြမ်းတမ်းသော စကားကို မပြောဆိုခြင်းလည်း တစ်ရပ် ဖြစ်၏။ ထိုမှ တစ်ပါး ရိုးသား ဖြောင့်မတ်သော စကား၊ ကူညီ ရိုင်းပင်းသော စကားကို ပြောဆိုခြင်းသည် ငြိမ်းချမ်း၍ ညီညွတ်သော တုန်ခါမှုကိုသာ ဖြစ်စေသောကြောင့် နားဝင် ချိသာလှပါသည်။

မြတ်စွာဘုရားသည် သဗ္ဗညုတ ဉာဏ်တော်ကို ရရှိ၍ ဘုရား အဖြစ်သို့ ရောက်ပြီးနောက် သူ၏ ဆွေမျိုးသားချင်းများ နေထိုင်ရာ ကပ္ပိလဝတ်ပြည်သို့ ပြန်ကြွတော်မူသည့် အကြောင်း ဝတ္ထုကြောင်း တစ်ခု ရှိပါသည်။ မြတ်စွာဘုရားသခင်ကို ဖူးမြင်ကြရသော အခါ ဆွေတော် မျိုးတော် အပေါင်းတို့က မြတ်စွာ ဘုရား၏ ကြည်ညိုဖွယ် ကောင်းလှသော အဆင်း၊ ဣန္ဒြေတော်နှင့် တကွ ဘုရား၏ မေတ္တာတော်၊ ကရုဏာတော်၊ ဉာဏ်တော်၏ အစွမ်းကြောင့် ရဟန်းဘောင်သို့ ဝင်ကာ ရဟန်း ပြုကြလေသည်။

ထိုအချိန်တွင် သားတော် ရာဟုလာကိုပင်လျှင် ရှင်သာမဏေ အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိစေပြီး ဖြစ်၏။

သားတော် ရာဟုလာကို ဆုံးမတော်မူသော ရာဟုလော ဝါဒ သုတ္တန် ဒေသနာတော်သည် ထင်ရှား ရှိ၏။

ထိုဒေသနာတွင် မြတ်စွာဘုရားက သားတော် ရာဟုလာအား 'ရာဟုလာ၊ မည်သည့် အခြေအနေသို့ပင် ဆိုက်ရောက်စေကာမူ မိမိ အကျိုး အတွက်သော်လည်းကောင်း၊ သူတစ်ပါး အကျိုး အတွက်သော်လည်းကောင်း မဟုတ်မမှန်သော စကားကို မပြောဆိုလေနှင့်' ဟု ဆိုဆုံးမတော်မူလေသည်။

မြတ်စွာဘုရားသည် သမ္မာဝါစာ မှန်သော စကား အပေါ်၌ မည်မျှလောက် အရေးထားသည်ကို သိအပ်ပါသည်။ မှန်ကန်သော (သမ္မာဝါစာ) စကားကို ပြောဆိုခြင်းဖြင့်သာလျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏ လူမှု ဆက်ဆံရေး ဘဝကို လွယ်ကူချောပြေစေပါသည်။ အရှုပ်အထွေး ကင်းစေပါသည်။ စကား ပြောဆိုရာတွင် မိမိက စ၍ ရိုးသား ဖြောင့်မတ်ကြောင်းကို ပြလျှင် သူတစ်ပါးကို ရောင်ပြန်ဟပ်ပြီး ရိုးသား ဖြောင့်မတ် လာစေပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်မှာ လည်းကောင်း၊ စိတ်မှာ လည်းကောင်း၊ မနှစ်သက်အပ် မလိုလားအပ်သော တင်းမာမှုမျိုးစုံ လည်းကောင်း၊ မမြင်လိုသော၊ မကြား

လိုသော စိတ် မချမ်းသာစရာများနှင့် လည်းကောင်း ပြည့်နှက်နေသဖြင့် ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ်ပင် မရိုးမသား ပြုလိုမှုများ ရှိနေကြပါသည်။

စကားကို မှန်ကန်စွာ ပြောဆိုခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်ထဲတွင် ရိုးသား ဖြောင့်မတ်ခြင်း၏ အခြေခံ ဖြစ်၏။ ထိုအခါ အရာရာသည် စတင်၍ ပွင့်လင်း လာပေတော့မည်။ ထိုအခါမှသာ ကျွန်ုပ်တို့သည် စိတ်၏ အနာရောဂါများကို ဖြတ်ကျော်ကာ အရာရာကို မှန်မှန်ကန်ကန် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း စတင် မြင်ရ ပေတော့မည်။

.. တောင်တက် ခရီး၏ စတုတ္ထ ခြေလှမ်းသည် သမ္မာကမ္မန္တ မဂ္ဂင် ဖြစ်၏။ မှန်ကန်သော အလုပ်ကို လုပ်ခြင်းဟု အဓိပ္ပာယ် ရသည်။ မှန်ကန်သော အလုပ် (သမ္မာကမ္မန္တ) ဆိုရာတွင် သူတစ်ပါး အသက်ကို မသတ်ခြင်း၊ အခြားသော သက်ရှိ သတ္တဝါများ အပေါ်တွင် အနာတရ ဖြစ်မှု နည်းနိုင်သမျှ နည်းအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ မညှဉ်းဆဲခြင်း၊ မခိုးဝှက်ခြင်း (၎င်းမှာ သူတစ်ပါး မပေး သော ပစ္စည်းကို မယူခြင်း ဖြစ်၏။)၊ လိင်ကိစ္စ၌ မှောက်မှားစွာ မကျင့်ခြင်း၊ ထိုအပြုအမူများကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ နေ့စဉ် လူနေမှု ဘဝ တွင် အခြားသူများ အပေါ် လောဘ သို့မဟုတ် ကာမဂုဏ် အာရုံတို့၌ တပ် မက်သော စိတ်ကြောင့် ဖြစ်သော ထိခိုက် နစ်နာစေမှုများမှ ကင်းဝေးကြောင်း အခြေခံ သုံးပါး ဖြစ်ကြောင်းကို နားလည် သဘောပေါက်ဖို့ လိုပါသည်။

တစ်ခါတလေ ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိတို့ ပြုခဲ့သော ကံ၏ ဝေးလံ ရှည် လျားသော အကျိုးဆက်များကို သတိမရဘဲ နေတတ်ကြသည်။ ထိုသဘောကို 'မောင့် အနာလော့ဂ်' ကျမ်းတွင် သရုပ်ဖော်ပြထားသော ပုံဝတ္ထု တစ်ပုဒ် ရှိ ပါသည်။

တောင်တက်သမားများ အတွက် တောင်တက်ရာ၌ လိုက်နာအပ်သော ဥပဒေ စည်းကမ်း တစ်ခု ရှိပါသည်။ ထိုဥပဒေ အရ တောင်တက် ခရီး တစ် နေရာတွင် ရပ်နားသော အခါ မည်သည့် သက်ရှိ သတ္တဝါကိုမျှ မသတ်ရ ဟူ၍ တားမြစ်ထားလေသည်။ တောင်တက်သမားများသည် မိမိတို့ စားမည့် အစားအစာ အားလုံးကို ယူဆောင် လာကြရပါသည်။ တစ်နေ့သ၌ တောင် တက်သမား တစ်ဦးသည် အဆိုပါ သတ်မှတ်ထားသော တောင်ပေါ် တစ် နေရာသို့ ရောက်သော အခါ ပြင်းထန်သော မုန်တိုင်းနှင့် ရင်ဆိုင်ရလေသည်။ သူသည် သုံးရက်လုံးလုံး မုန်တိုင်း ဒဏ်မှ ကာကွယ်ရန် အတွက် တောင်ပေါ် တွင် ဟိုရွှေ့ သည်ရွှေ့နှင့် ပုန်းကွယ်ရာကို ရှာနေရလေသည်။

mgyoe.com

ရေခဲလုမတတ် အေးချမ်းလှသော ထိုနေရာ၌ သူ့မှာ စားစရာ အစား အစာလည်း မရှိတော့ချေ။ တတိယမြောက် နေ့တွင် ပြင်းထန်သော ဆီးနှင်း မုန်တိုင်း ရပ်စဲသွားလေသည်။ ထိုအခါ တွင်းထဲက အလွန် အိုမင်းသော ကြွက် အိုကြီး တစ်ကောင် ထွက်လာပြီး အပြင်မှာ တွားသွားနေသည်ကို မြင်သော အခါ ဤနေရာတွင်တော့ ကြွက်ကို သတ်ပြီး မိမိမိုက်ကို ဖြည့်ကာ တောင် အောက်သို့ ပြန်ဆင်းရလျှင် ဘာမျှ အန္တရာယ် ရှိနိုင်မည် မဟုတ်ဟု စဉ်းစား မိလေသည်။

ထို့ကြောင့် ကျောက်တုံး တစ်တုံးကို ကောက်ယူကာ ကြွက်ကြီးကို ထု သတ်လိုက်လေတော့သည်။ သူသည် သူ့မိုက်ကို ဖြည့်ပြီးနောက် တောင်အောက် သို့ ပြန်ဆင်းခဲ့၏။ နောက်ထပ်လည်း ထိုအကြောင်းကို မစဉ်းစားတော့ချေ။ နောင် ကာလ အတန်ကြာသော အခါ တောင်တက် လမ်းပြ အဖွဲ့ ခုံရုံး တစ်ခု က သူ့ကို ဆင့်ခေါ်လေသည်။

ထိုအဖွဲ့သည် တောင်နှင့် ပတ်သက်၍ တာဝန် ရှိသော အဖွဲ့အစည်း ဖြစ်၏။ သူ့ကို ခုံရုံးက ဆင့်ခေါ်ခြင်းမှာ ကြွက်တစ်ကောင်ကို သတ်ခဲ့သည့် အမှုကို စစ်ဆေးရန် ဖြစ်၏။ သူကား ထိုကိစ္စကို သတိပင် မရတော့။ မေ့နေပြီ ဖြစ်၏။ ထိုကိစ္စသည် ယခု ပြင်းထန်သော အကျိုးဆက်များ ဖြစ်ပေါ်ပြီ ဖြစ် ၏။ ကြွက်ကြီးမှာ အိုမင်းလှပြီ ဖြစ်သောကြောင့် ကျန်းမာ သန်စွမ်းသော ပိုး မွှားများကို ဖမ်းယူ စားသောက်ခြင်း မပြုနိုင်တော့။

ထို့ကြောင့် သူသည် မကျန်းမာသော ပိုးမွှား တိရစ္ဆာန်များကို စား သောက်၍ အသက် ရှင်နေရလေသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုကြွက်ကြီးကို သတ် ပစ်သော အခါ ထိုနေရာတွင် မကျန်းမာသော ပိုးမွှားများကို ရှင်းလင်းရန် သဘာဝ၏ စီစဉ်မှု၊ ကာကွယ်မှုမျိုး မရှိတော့ချေ။ ထို့ကြောင့် ရောဂါ ပျံ့နှံ့ပြီး ပိုးမွှားများ သေကျေ ပျက်စီးကုန်ကြရသည်။

ပိုးမွှားများသည် သစ်ပင်များ မျိုးပွားမှုနှင့် တောင်စောင်း သစ်ပင်များ ပေါက်ရာ၌ မြေဩဇာ ဖြစ်ထွန်းမှု အတွက် များစွာ တာဝန် ရှိ၏။ ပိုးမွှား များ ရောဂါ ရပြီး သေကျေ ပျက်စီးကုန်သော အခါ မြေဩဇာလည်း မဖြစ် ထွန်းနိုင်တော့သည့် အတွက် သစ်ပင်များ ပြုန်းတီး ကုန်ကြရလေသည်။ ပိုးမွှား များက မြေဩဇာကို ထိန်းသိမ်း ထားကြရလေသည်။ ပိုးမွှားများ မရှိသော အခါ မြေဩဇာများမှာ ရေ တိုက်စားကုန်ကြသည်။ နောက်ဆုံး ထိုနေရာတွင် သစ်ပင်များ မရှိတော့သဖြင့် မြေပြိုကျရာ တောင်တက်သမား များစွာ အသက်

ဆုံးရှုံးခဲ့ကြရလေသည်။ မြေ ပြိုသဖြင့် တောင်တက်လမ်းလည်း အချိန် ကြာ မြင့်စွာ ပိတ်ဆို့ သွားလေတော့သည်။

ဤအကျိုးဆက် အားလုံးသည် မဖြစ်စလောက်သော ကိစ္စဟု မှတ်ယူ ခဲ့သော ကြွက် သတ်စားမှု၏ မကောင်းသော ကံကျိုးပေး ကွင်းဆက် ဖြစ်ရပ် များ ဖြစ်ကြရလေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကာလ ကြာမြင့်သော အခါမှ အကျိုး ပေးလာတတ် သော ကံ၏ အကျိုးပေးပုံ အလုံးစုံကို မသိနိုင်ကြရကား ကျွန်ုပ်တို့ အနေနှင့် ပတ်ဝန်းကျင် လောကနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် အနှောင့်အယှက် ဖြစ်အောင် သတိ လက်လွတ် မပြုမိကြဖို့ နေရာတကာမှာ သတိသမ္ပဇ် ဉာဏ်ယှဉ်၍သာ လုပ် သင့်ကြောင်း ဤ ပုံပြင်က သတိပေး နှိုးဆော်ပါသည်။ သို့မှသာ ဤလောက၌ ငြိမ်းချမ်းမှု၊ ညင်သာမှု၊ ချစ်ခင်မှု၊ မေတ္တာနှင့် သနား ကြင်နာမှု၊ ကရုဏာ တရားများ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။

မဂ္ဂင် ရှစ်ပါး၏ နောက် ခြေတစ်လှမ်းမှာလည်း ကျွန်ုပ်တို့ ကမ္ဘာမြေ ပေါ်တွင် နေထိုင် ဆက်ဆံမှု ဘဝနှင့် ပတ်သက်ပါသည်။ ၎င်းမှာ သမ္မာအာဇီဝ မဂ္ဂင် ဖြစ်ပါသည်။ သမ္မာအာဇီဝ ဆိုသည်မှာ ကောင်းသော အသက်မွေးမှုဟု အနက် ရသည်။ ကောင်းသော အသက်မွေးမှု ဆိုသည်မှာ သူတစ်ပါးကို သတ် ဖြတ် ညှဉ်းဆဲခြင်း၊ ထိခိုက် နစ်နာစေခြင်း မရှိဘဲ မိမိကိုယ်ကို ပြုစု လုပ်ကျွေး ခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။

သူတစ်ပါး အသက်ကို သတ်ဖြတ်ခြင်း မပြု၊ သူတစ်ပါး ဥစ္စာကို မခိုး၊ မမှန်သော မုသား စကားကို မဆို၊ မလိမ် မညာ ရိုးသား ဖြောင့်မတ်စွာ ပြောဆို လုပ်ကိုင်၍ အသက် မွေးခြင်းသည်သာ သမ္မာအာဇီဝ ဖြစ်ပါသည်။

မိစ္ဆာအာဇီဝဟု ဆိုအပ်သော မကောင်းသဖြင့် အသက်မွေးမှုများကို အစဉ်အလာအားဖြင့် သတ်မှတ်ထားချက်များ ရှိသည်။ ၎င်းတို့မှာ သေစေတတ် သော လက်နက်ခဲယမ်းကို အရောင်းအဝယ် ပြုခြင်း၊ သေရည် သေရက်၊ မူးယစ် ဆေးဝါးကို အရောင်းအဝယ် ပြုခြင်း၊ အမဲလိုက်ခြင်း၊ ငါးဖမ်းခြင်း စသော မုဆိုး တံငါ အလုပ် စသည်တို့ကဲ့သို့ သူတစ်ပါးကို ထိခိုက် နစ်နာစေပြီးမှသာ မိမိ ဝမ်းဝသော အလုပ်များ အားလုံးသည် မိစ္ဆာအာဇီဝ မည်ပါသည်။

ဓမ္မ ဆိုသည်မှာ တရား ထိုင်ခြင်း အလုပ်မျှကိုသာ ဆိုခြင်း မဟုတ်။ တရား ထိုင်ခြင်းသည် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ရရာ ရကြောင်း နည်းကောင်း၊ ကိရိယာ တန်ဆာကောင်း ဖြစ်သည်ကား မှန်ပါသည်။ သို့သော် ထိုနားလည်မှု

ဉာဏ်ပညာကို မိမိ ဘဝမှာ ပေါင်းစပ်၍ အသုံးချရမည် ဖြစ်ပါသည်။ သမ္မာ အာဇီဝသည် တရား သိမှု ပညာကို ဘဝမှာ ပေါင်းစပ် အသုံးချခြင်း၏ ပဓာန ကျသော အစိတ်အပိုင်း ဖြစ်ပါသည်။ အမေရိကန်၊ အင်ဒီးယန်း တိုင်းရင်းသား များ ကျင့်သုံးသော နည်းမှာ လမ်းလျှောက်သော အခါ သူတော်ကောင်း ပညာရှိ တို့၏ အမူအရာဖြင့် လမ်းလျှောက်ရမည်။ ဘဝကို ရသ ပါအောင် လုပ်တတ် ရမည်။ ကျွန်ုပ်တို့ လုပ်သမျှ အလုပ်ကို သန့်စင် မွန်မြတ်သော ပညာရှိ သူတော် ကောင်းများ ပြုမူသကဲ့သို့ ပြုမူ ဆောင်ရွက်ရမည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ပြုလုပ်သမျှ အလုပ်များကို ဉာဏ်ပညာနှင့် ယှဉ်ပြီး လုပ်ကြရမည်။

ထိုမှတစ်ပါး ကျန်သော မဂ္ဂင် သုံးပါးသည်ကား ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ် ခြင်း အလုပ်နှင့် ဆိုင်ပါသည်။ ထိုမဂ္ဂင် သုံးပါး အနက် ပထမ မဂ္ဂင်သည် သမ္မာဝါယမ ဖြစ်၏။ အမှု ခပ်သိမ်းတို့ အတွက် အရေးအကြီးဆုံး မဂ္ဂင်လည်း ဖြစ်၏။ လုံ့လ ဝီရိယ အားထုတ်ခြင်း မရှိဘဲနှင့် ဘာမျှ ဖြစ်လာမည် မဟုတ် ချေ။ ဗုဒ္ဓ၏ စိတ်ပညာ ဖြစ်သော အဘိဓမ္မာ တရားတော်တွင် လုံ့လ ဝီရိယ သည်သာ အောင်မြင် ပြီးမြောက်မှု အားလုံး၏ အခြေအမြစ် ဖြစ်ကြောင်း ဟော ကြားထားလေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် တောင်ထိပ်သို့ ရောက်လိုပါက တောင်ခြေရင်းမှာ ထိုင် ပြီး တောင်ထိပ်သို့ ရောက်ရန် စဉ်းစားနေရုံဖြင့် ဘာမျှ ဖြစ်လာမည် မဟုတ် ချေ။ တောင်ထိပ်သို့လည်း ရောက်မည် မဟုတ်ချေ။ အမှန်တကယ် လုံ့လ ဝီရိယ စိုက်ထုတ်ပြီး တောင်တက် ခရီးကို တစ်လှမ်းပြီး တစ်လှမ်း မဆုတ် နစ်သော စိတ်ဖြင့် တက်မှသာလျှင် တောင်ထိပ်ပေါ်သို့ ဆိုက်ရောက်သွားမည် ဖြစ်၏။

ရာမဏ မဟာ ရသေ့ကြီး ဆိုသော ခေတ်သစ် အိန္ဒိယ ယောဂီကြီးက ‘လုံ့လ မရှိဘဲနှင့် မည်သူမျှ မအောင်မြင်နိုင်၊ စိတ် ချုပ်တည်းမှုသည် သင်၏ မွေးကတည်းက ပါလာသော အခွင့်အလမ်း မဟုတ်၊ အောင်မြင်သောသူ အား လုံးတို့သည် သူတို့၏ ဇွဲလုံ့လကြောင့်သာ အောင်မြင်ရခြင်း ဖြစ်ကြကုန်သည်’ ဟု ရေးသားခဲ့လေသည်။

သို့သော် ဝီရိယကိုလည်း မျှမျှတတ ရှိစေရမည်။ ဝီရိယ လွန်ပြန်လျှင် လည်း ဆွဲတတ်သည်။ ဝီရိယနှင့် သမာဓိကို ညီမျှအောင် လုပ်ရမည်။ ဝီရိယ ပိုလွန်းလျှင် စိုးရိမ် ကြောင့်ကြစိတ်ကြောင့် တင်းမာမှု၊ အားစိုက်မှု များလွန်း သဖြင့် အနှောင့်အယှက် အတားအဆီး ဖြစ်ပြန်သည်။ အားထုတ်မှုနှင့် စိတ်

တည်ငြိမ်မှုကို မျှမျှတတ ဖြစ်စေရမည်။ မလျော့မတင်း စောင်းကြိုးညှင်း ဆို သကဲ့သို့ပင် ဖြစ်၏။

စောင်းကြိုး ညှိရာတွင် တင်းလွန်းလျှင်လည်း သံစဉ်ကို မရဘဲ ရှိတတ် ပေသည်။ တရား အားထုတ်ရာမှာလည်း ထိုနည်းတူပင် ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ သည် မဆုတ်မနစ် ဇွဲလုံ့လဖြင့် အားထုတ်ရမည် မှန်၏။ သို့သော် စိတ် သက် သောင့်သက်သာ ရှိရမည်။ အတင်းအကျပ် အားမထုတ်ရ။ အပြင်းအထန် မလုပ် ရ။ ဝန်နှင့်အား မျှတရုံ စိတ်ရော ကိုယ်ပါ သက်သောင့်သက်သာ ရှိနေစေရ မည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ် အဇ္ဈတ္တ သန္တာန်တွင် ရှာဖွေ ဖော်ထုတ်စရာတွေ များစွာ ရှိသေးသည်။ စိတ် အဆင့်ဆင့် ရှိပုံကို များစွာ သိဖို့ လိုသေး၏။ ဝီရိယကို ထုတ်မှသာ မဂ်လမ်းသည် ပေါ်ထွက်လာမည် ဖြစ်ပေသည်။ မည် သူမျှ ထိုအလုပ်ကို ကျွန်ုပ်တို့ အတွက် လုပ်ပေးမည် မဟုတ်ပါ။ လူ တစ် ယောက် ဗောဓိဉာဏ်၊ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် ရအောင်လည်း အခြား လူ တစ် ယောက်က လုပ်မပေးနိုင်ပါ။

ကျွန်ုပ်တို့ အားလုံးသည် မိမိတို့၏ လမ်းကို မိမိတို့ဘာသာ ကိုယ်စီ ကိုယ်ငှ အသီးသီး အသက အသက လျှောက်သွားကြရမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

‘သမ္မာသတိ’ မဂ္ဂင်သည် မဂ္ဂင် ရှစ်ပါးတွင် သတ္တမမြောက် လှမ်းတက် ရမည့် မဂ္ဂင် ဖြစ်ပါသည်။ သမ္မာသတိ ဆိုသည်မှာ မျက်မှောက်ခဏ ပစ္စက္ခ ကာလတွင် ခန္ဓာ နာမ်ရုပ်တို့၏ အဆက်မပြတ် တရစပ် ဖြစ်နေမှု ပျက်နေမှု ကို သိသိနေခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

ခန္ဓာ အစဉ် ရေ အလျဉ်၏ မပြတ် စီးဆင်းနေမှုကို သတိ ကပ်၍ ရှုနေ ခြင်းသည် သမ္မာသတိ ဖြစ်တော့သည်။ စကြံ့ လျှောက်နေစဉ် ခန္ဓာကိုယ်၏ လှုပ်ရှား ပြောင်းလဲနေမှုများကို သိသိနေအောင် ရှုမှတ် နေရမည်။ အသက်ရှူမှု အာနာပါနကို ရှုမှတ်သော အခါ ထွက်သက်ကိုလည်း သိအောင် မှတ်ရမည်။ ဝင်သက်ကိုလည်း သိအောင် မှတ်ရမည်။ သို့မဟုတ် ဝမ်းဗိုက် နေရာ၌ ဖောင်း တက်မှုကို လည်းကောင်း၊ ပိန်ကျသွားမှုကို လည်းကောင်း သိသိနေအောင် မှတ် ရမည်။

ထို့အတူ စိတ္တနုပဿနာ၊ ဝေဒနာနုပဿနာကို ရှုပွားသော အခါမှာလည်း စိတ် စေတသိက်များ ဝေဒနာများ ပေါ်လာလိုက် ပျောက်သွားလိုက် ဖြစ်နေကြပုံ အလုံးစုံသော ဖြစ်မှု ပျက်မှုများကို သိသိနေအောင် ရှုမှတ်ရပါမည်။ ဈာန် ဆရာ

ကြီး တစ်ပါးက ‘သင် လမ်းလျှောက်နေသော အခါ လျှောက်ရုံသာ လျှောက်ပါ။ သင် ပြေးသော အခါမှာလည်း ပြေးရုံသာ ပြေးပါ။ ထိုမှတစ်ပါး ဟိုယိမ်း ဒီ ယိမ်း မလုပ်ပါနှင့်’ ဟု ဆုံးမလေသည်။

အာရုံ တစ်ခုကို ရှုမှတ်သော အခါ ထိုအာရုံသည် ဘာလဲ ဆိုသည်ကို သိရုံမျှ သိကာမတ္တ ဖြစ်ရုံမျှသာ ရှုပါ။ လိုချင်သော လောဘစိတ်၊ ဖျက်ဆီး တတ်သော ဒေါသစိတ်၊ မေ့လျော့သော မောဟစိတ်များ ကင်းစင်စွာဖြင့် ဖြစ် စဉ် အတိုင်းတိုင်းကိုသာ မြင်အောင် ရှုပါ။ သတိကို အားကောင်းအောင် ပြုစု ပျိုးထောင်ပြီးသော အခါ ၎င်းသည် ညီညီညာညာ အချိုးကျကျ နရီစည်းဝါး ကိုက်ညီလာပါတော့သည်။ အလိုက်သင့် ညီညီညာညာ ကကြီးကဟန် ပီပီ ပြင်ပြင် တစ်နေကုန် ဖြစ်နေပါတော့သည်။ သတိပဋ္ဌာန် တရားက စိတ်၏ ချင့် ချိန်နိုင်မှု အရည်အသွေး၊ တည်ငြိမ် ညီညွတ် မျှတမှု အရည်အသွေးများကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ သတိပဋ္ဌာန် အားကောင်းလာသော အခါ စိတ်၏ ကြို တင် တွက်ဆ (မှန်းဆ) နိုင်သော အရည်အသွေးလည်း လွန်စွာ ထက်မြက် လာသည်။

ထိုအခါ တရား ထိုင်ရသည်မှာ ဖြစ်ပျက်ပြီး တရိပ်ရိပ် ပြောင်းလဲနေ သော ပြပွဲကို နောက်က ထိုင်ပြီး ကြည့်ရှုနေရသည်နှင့် တူပါတော့သည်။ မဂ္ဂင် တောင်တက် ခရီး၏ နောက်ဆုံး အဆင့်သည် ‘သမ္မာ သမ္မာဓိ’ မဂ္ဂင် ဖြစ်ပါသည်။

ဤကား အာရုံ တစ်ခုတည်းပေါ်မှာ စိတ်ကို တည်ငြိမ်စွာ စူးစူး စိုက် စိုက် ထားနိုင်မှု (စိတ္တေကဂ္ဂတာ) ကို ဆိုခြင်း ဖြစ်၏။ ဤတောင်တက် ခရီး ပထမ ရက်များတွင် အခက်အခဲ ရှိနိုင်သည် (ခက်ခဲသည်ဟု ထင်ရသည်)။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် သမာဓိကို ကောင်းစွာ မထူထောင်မိသေးသောကြောင့် ဖြစ်၏။ တောင်တက် ခရီးသို့ သွားသော အခါ သင့်မှာ ကိုယ်ကာယ ကျန်းမာ သန်စွမ်းမှု ရှိဖို့ လိုပါသည်။ သင့် ကိုယ်ခန္ဓာက ကျန်းမာ သန်စွမ်းမှု မရှိသေး လျှင် အစပိုင်းတွင် သင်သည် ပင်ပန်းမည်။ မသက်မသာ ခံစားရမည် ဖြစ်၏။ သို့သော် ကိုယ်ခန္ဓာ သန်စွမ်းမှု ရှိလာသည်နှင့် အမျှ တောင်တက်ခြင်းမှာ လွယ်ကူ ချောပြေ လာပါတော့သည်။

ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာ အားထုတ်ရာမှာလည်း ထိုနည်းတူ ဖြစ်တတ်သည်။ သမာဓိအား တိုးတက် ဖွံ့ဖြိုးလာသော အခါ တရား အားထုတ်မှု လွယ်ကူ သက်သာလာပါသည်။ တရား အားထုတ်စ ပထမပိုင်းမှာ ကြုံကြိုက်ရသော

အတားအဆီး ‘နီဝရဏ’ တရားများကို ထိုအခါ အလွယ်တကူ ကျော်ဖြတ် သွားနိုင်ပါတော့သည်။

ရေဇွေးအိုးကို မီးဖိုပေါ်မှာ တည်သော အခါ ခဏ ခဏ အဖုံးကို လှုပ် ကြည့်နေလျှင် ရေဇွေး ဆူရန် အချိန် ပို၍ ကြာပါသည်။ အကယ်၍ ရေဇွေး အိုးကို မီးဖိုမှာ တင်ပြီး သင်က ပစ်ထားလိုက်ပါက ရေသည် အမြန် ပူပြီး အမြန် ဆူပါသည်။

ရိပ်သာမှာ တရားပတ် ဝင်ပြီး တရား အားထုတ်ခြင်းသည် အမြန် သမာဓိ ရကြောင်း၊ သတိပဋ္ဌာန် အားကောင်းကြောင်း အတွက် ထူးခြားသော အခွင့် အလမ်း တစ်ရပ် ဖြစ်၏။ အဆက်မပြတ် တရား အားထုတ်သော အခါ သတိ ပဋ္ဌာန် အားထုတ်မှု အခိုက်အတန့် တစ်ခုသည် ရှေးက ဖြစ်ပြီးသော အခိုက် အတန့် တစ်ခု အပေါ်မှာ ဆင့်ကဲ တည်ဆောက်သလို ဖြစ်သည့် အတွက် အချိန်တို အတွင်းမှာပင် စိတ်သည် တိုးတက် ဖွံ့ဖြိုးလာကာ အား အလွန် ကောင်းလာပြီး ထိုးထွင်း သိမြင်နိုင်သော ဉာဏ်စွမ်း သတ္တိ ဖြစ်ပေါ်လာပါ တော့သည်။

ကျွန်ုပ်တို့ သွားလျက် ရှိသော ဤ မဂ်ခရီးစဉ်သည် မိမိ၏ သဘာဝ အစစ်အမှန်အား ထိုးထွင်း သိမြင်မှု ဉာဏ်ကို နက်ရှိုင်းစွာ ရရှိစေပြီးလျှင် ထို ဉာဏ်သည် ကျွန်ုပ်တို့နှင့် ကမ္ဘာ လောကကြီး မှန်မှန်ကန်ကန် ဆက်ဆံရေး ဖြစ်လာအောင်လည်း ဆက်စပ်ပေးပါသည်။

‘မောင့် အနာလော့ဂ်’ ကျမ်းတွင် ဆီလျော်သော အဆုံးအမ တစ်ခု ပါ ပါသည်။ ဤဉာဏ်လမ်း တောင်တက် ခရီးနှင့် ဆက်စပ်ပါသည်။

‘သင့် မျက်လုံးများကို တောင်ထိပ်သို့ သွားရာ လမ်းပေါ်မှာသာ တစ် သမတ်တည်း စူးစူးစိုက်စိုက် ထားပါ။ သို့သော် ကိုယ့်ရှေ့ တည့်တည့်ကိုလည်း ကြည့်ဖို့ မမေ့ပါနှင့်။ နောက်ဆုံး ခြေလှမ်းသည် ပထမ ခြေလှမ်းပေါ်မှာ တည် ပါသည်။ တောင်ထိပ်ကို မြင်ကာမျှဖြင့် တောင်ထိပ်ပေါ်သို့ ရောက်ပြီဟုလည်း မမှတ်ပါနှင့်။ သင်၏ ခြေချရာကို ဂရုစိုက်ပါ။ ခြေကုပ် မြဲပါစေ။ သေချာပြီ ဆိုမှ စိတ်ချရပြီ ဆိုမှ နောက်ခြေလှမ်းကို လှမ်းပါ။ သို့သော် အမြင့်ဆုံး ပန်း တိုင်ကိုလည်း မျက်ခြည် ပြတ်မသွားပါစေနှင့်။ ပထမ ခြေလှမ်းသည်လည်း နောက် ခြေလှမ်းပေါ်မှာ တည်ပါသည်။’

ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့်မှာ အခြေချပါ။ ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းကို သတိ မလစ်စေဘဲ သိနေအောင် အားထုတ်ပါ။ ပြီးတော့ သံသရာမှ လွတ်မြောက်

mgyoe.com

ကြောင်း ဖြစ်သော ဝိမုတ္တိ ပန်းတိုင်ကို မျှော်မှန်းမှု အပေါ်မှာလည်း ယုံကြည် အားထားပါ။

အမေး ။ ။ အာနာပါနကို အားထုတ်ရာမှာ ဝင်လေကို ရှုတဲ့ အခါ အာရုံက ပိုပြီး ထင်ရှားနေတာ ကျွန်တော် တွေ့ရတယ်။ ဒီလို ဖြစ်နေတာဟာ ကျွန်တော့် အတွက် သမာဓိ ပျက်အောင် လုပ်နေသလိုပဲ။ ကျွန်တော် ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ (လုပ်နိုင်တာ ရှိသေးသလား။)။

အဖြေ ။ ။ ဝင်သက် ထွက်သက်ကို မှတ်တာဟာ ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ် ရာမှာ အလွန် စိတ်ဝင်စားဖို့ ကောင်းတဲ့ ကိစ္စပါပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ အသက် ရှုတာမှာ အလေး အပေါ့ အပျော့ အပြင်း ကွာခြားမှုနယ် အလွန် ကျယ်လို့ပါပဲ။ တစ်ခါတစ်ရံ အသက် ရှုရတာ ပြင်းပြီး လေးလံသလိုပဲ။ တစ်ခါ တစ်ရံကျတော့ ပေါ့ပါးပြီး အဆင်ပြေပါတယ်။ ဒီလို အပြောင်းအလဲ ဖြစ်တာ ဟာ ဝင်လေမှာ ဖြစ်ချင်လည်း ဖြစ်တယ်။ ထွက်လေမှာ ဖြစ်ချင်လည်း ဖြစ် တယ်။ အချိန် အပိုင်းအခြားကို လိုက်ပြီးလည်းပဲ အပြောင်းအလဲ ဖြစ်တတ် ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံများဆို အသက် ရှုမှန်းတောင် မသိရလောက်အောင် ညင်သာသွားတဲ့ အခါလည်း ရှိတတ်တာပဲ။ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာ တရား အား ထုတ်ရာမှာ အာနာပါန အလုပ်ရဲ့ တန်ဖိုးဟာ ဘယ်မှာ ဖြစ်လာသလဲလို့ ဆိုရင် တော့ ထွက်သက် ဝင်သက်လေ အလွန် ပျော့ပျောင်း နူးညံ့ သိမ်မွေ့တဲ့ အဆင့် ကို ရောက်သွားတဲ့ သဘောမှာ ဖြစ်တာပဲ။ ထွက်သက် ဝင်သက်လေ သိပ်ပြီး သိမ်မွေ့လွန်းမက သိမ်မွေ့ပြီး ညင်သာလွန်းမက ညင်သာလာပြီ ဆိုရင် စိတ် ဟာ သတိနှင့် သိမှုပေါ်မှာ ကြာကြာ တည်နိုင်ဖို့ရာ လုံလောက်တဲ့ နူးညံ့ သိမ် မွေ့မှု (ချောမွေ့မှု) အနေအထားကို ရောက်သွားတော့တာပဲ။ ဒီအခါကျတော့ ထပ်ဆင့်ပြီး စိတ်မှာ စွမ်းအင် တစ်ခု ရလာပြန်တယ်။ ဒါက ဘာမှ လုပ်ရတာ မဟုတ်ဘူး။ စိတ်က တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်သွားတော့တာပါပဲ။

အမေး ။ ။ လူတစ်ယောက် မဂ်ဉာဏ် ရပြီ ဆိုတာကို ဆရာ ဘယ်လို လုပ်ပြီး ပြောနိုင်မလဲ။

အဖြေ ။ ။ မဂ်ဉာဏ် ရတယ် ဆိုတာကို ခြေရာခံပြီး လိုက်လံ စုံစမ်း လို့တော့ မရဘူး။ လွတ်မြောက်သွားတဲ့ စိတ် တစ်ခုကို အာရုံ တစ်ခုခုနှင့် ထိတွေ့ သိမြင်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းမျိုးလည်း မရှိဘူး။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ ဒါဟာ စိတ် ဆိုတဲ့ ရိုးရိုး သိနိုင်တဲ့ အသိနယ်ကို ကျော်လွန်သွားလို့ပဲ ဖြစ်

တယ်။ ဒါဟာ ငြိမ်းသွားတဲ့ မီးတောက် မီးလျှံကို ဘယ်ရောက် သွားပြီလို့ တထစ်ချ နေရာကို သတ်မှတ် ပြောဖို့ ကြီးစားတာမျိုးလို ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီ ငြိမ်းသွားတဲ့ မီးကို ခင်ဗျား ဘယ်မှာ သွားရှာမှာလဲ။ ဒီလိုပဲ မဂ်ဉာဏ်ကို ဘယ်နေရာမှာ၊ ဘယ်ဌာနမှာ တည်နေတယ် ဆိုတဲ့ နေရာဌာန သဘောမျိုးနှင့် စဉ်းစားလို့ မရဘူး။ နဖူးပေါ်မှာလည်း မဂ်ဉာဏ်ရဲ့ အထူး ထင်ရှားတဲ့ အမှတ် အသားက ပေါ်လာတာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ လူတွေမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပညာ နှင့် ကရုဏာ ဂုဏ်သတ္တိတွေကိုပဲ အသိအမှတ် ပြုပြီး ပူဇော်ကြရတာပဲ။

အမေး ။ ။ မိဘများကို ကျေးဇူး ဆပ်ရာမှာ မဂ်လမ်းကို ဖော်ဆောင် ပြီး ကျေးဇူး ဆပ်ရမယ် ဆိုတဲ့ သားသမီးများရဲ့ တာဝန်ပိုင်းကို ပြောချင်ပါတယ်။ ကျွန်တော့် မိဘများဟာ ကျွန်တော် ဒီရိပ်သာကို ရောက်နေတာကို အံ့ဩနေကြတာ။ ဘာကြောင့် ကျွန်တော် ဒီကို ရောက်နေတာလဲ၊ ကျွန်တော် ဒီမှာ ဘာလုပ် နေတာလဲ ဆိုပြီး ဖြစ်နေကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ကို နားလည် သဘော ပေါက်အောင် လုပ်ဖို့ နည်းလမ်းလည်း မမြင်ဘူး။ အဲဒါ ဘယ်နှယ့် လုပ်မလဲ။

အဖြေ ။ ။ ဆက်သွယ်ရေးမှာ နည်းလမ်းတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ စကားနှင့် ပြောမှ မဟုတ်ပါဘူး။ စကားနှင့် ပြောတာဟာလည်း အခါခပ်သိမ်း အကောင်းဆုံး နည်းလမ်း မဖြစ်ပါဘူး။ အကယ်၍ ခင်ဗျားဟာ မိဘတွေနှင့် အတူတကွ နေနေတဲ့ အခါ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဒါမှမဟုတ် အခြား လူတွေနှင့် နေတဲ့ အခါ ဖြစ်ဖြစ် သိပ်ပြီး ဆက်ဆံရေးမှာ အေးစက်စက် ဖြစ်နေတယ်၊ ပြီးတော့ စဉ်းစဉ်းစားစား ချိန်ချိန်ဆဆလည်း မရှိဘူး ထား။ အဲဒါကို ခင်ဗျားက မေတ္တာ အပြည့်အဝ၊ ပေးကမ်း စွန့်ကြဲမှု ရက်ရောမှု အပြည့်အဝနှင့်သာ လက်ခံ ကြည့်ပါလား။ ခင်ဗျား အနေနှင့် စကား တစ်ခွန်းတောင် ပြောစရာ မလိုဘူး။ ခင်ဗျား ကိုယ်တိုင်က ငြိမ်းချမ်းတဲ့ ကိုယ် ဖြစ်နေရင် သူတို့ အတွက်လည်း ကောင်းဖို့ရာ နယ်ပယ် တစ်ခု ဖန်တီး ဖြစ်ပေါ်လာစေမှာပါပဲ။ အချိန်တော့ ကြာတတ်ပါတယ်။ လူတွေမှာ သူတို့နည်းနှင့် သူတို့ စွဲလမ်းနေတဲ့ ဝါဒစွဲတွေ၊ ဥပါဒါန်စွဲတွေ ရှိတတ်ကြပါတယ်။ ခင်ဗျား ပြောတဲ့ စကားက သူတို့ရဲ့ အယူစွဲ ဝါဒစွဲတွေကို ခြိမ်းခြောက်လာရင် သူတို့ကလည်း ခုခံ ကာကွယ်ကြမှာပဲ။ ဒီတော့ နည်းလမ်းက သူတို့ကို ခြိမ်းခြောက်သလို မဖြစ်စေနှင့်။ မိမိ တရားနှင့်သာ မိမိ နေပါ။ ဓမ္မက သူ့ဘာသာသူ ဖွင့်လှစ် ပြပါလိမ့်မယ်။ ငြိမ်းချမ်းတဲ့ စိတ်နှလုံးဟာ ပတ်ဝန်းကျင် အပေါ်မှာ သက်ရောက်မှု ရှိပါတယ်။ အချိန်ရယ်၊

mgyoe.com

သည်းခံစိတ်ရယ်၊ မေတ္တာစိတ်ရယ် အများကြီး ရှိဖို့တော့ လိုတယ်။ (စိတ်ရှည် ဇွဲသန် သည်းညည်းခံ ပြုရန် သာသနာ)

အမေး ။ ။ တရား ထိုင်နေတုန်းမှာ ဝင်လေ ထွက်လေဟာ ရေတွေ ရှေ့ တိုး နောက်ငင် စီးဆင်းနေသလိုပဲ ကျွန်တော့် အာရုံထဲမှာ မြင်နေရတယ်။ ဒီလို မမြင်ဘဲ တရား ထိုင်နိုင်ရင် ပိုပြီး သမာဓိ မဖြစ်ဘူးလား။

အဖြေ ။ ။ မှန်ပါတယ်။ တရား အားထုတ်တယ် ဆိုတာ ကြံစည် တွေး တောတဲ့ ပညတ် အဆင့်ကနေ စိတ်ကို ကိုယ်တွေ့ အတွေ့အကြုံ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ အဆင့်ကို ရောက်အောင် လုပ်တာပဲ။ အာနာပါနမှာ နိမိတ် ဖြစ်ပေါ်တယ် ဆို တာဟာလည်း ပညတ် သဘောတွေပဲ။ တကယ် လုပ်ရမှာက ဝင်လေ ထွက် လေ အာရုံ (အထိ အတွေ့) ကိုသာ ထိတွေ့ သိမြင်နေအောင် လုပ်ရမှာ။ ပညတ် မဝင်ရဘူး။

တတိယနေ့ နံနက်ခင်း သင်ကြားချက် ... ဝေဒနာ နုပဿနာ

ဝေဒနာ စေတသိက်သည် ဝိပဿနာ တရား ပွားများရာတွင် အထူး အရေး ပါသည်။ ဝေဒနာသည် သုခ ဝေဒနာ၊ ဒုက္ခ ဝေဒနာ၊ ဥပေက္ခာ ဝေဒနာ ဟူ၍ သုံးမျိုး ရှိသည်။ ၎င်းတို့သည် စိတ္တက္ခဏတိုင်း၌ ပါဝင်လျက် ရှိသည်။

ဤ သုခ ဝေဒနာ၊ ဒုက္ခ ဝေဒနာတို့သည် စိတ်ကို သောမနဿ သဘော ဖြင့် ဝတ္ထု အာရုံ ကာမဂုဏ်တို့၌ တပ်မက်ခြင်း တဏှာကို ဖြစ်စေပြီးလျှင် ဒေါမနဿ ဖြစ်သော အခါ၌မူ မလိုမုန်းထားခြင်း ဒေါသကို ဖြစ်စေရန် ပြုပြင် ဖန်တီး နေကြလေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုထို ဝေဒနာများကို သတိဖြင့် ရှုမှတ်လာနိုင်သော အခါ ၎င်းတို့ အပေါ်တွင် တပ်ငြိခြင်း ကင်းစွာ အညီအမျှ သဘောထား၍ ရှုနိုင်လာသည်။

ဝိပဿနာ ရှုရာတွင် ဝေဒနာ ကြီးစိုးနေသော ဝိပဿနာ ရှုကွက် တစ်ခု မှာ ကာယိက ဝေဒနာတွေ ဖြစ်ပါသည်။ ထို ကာယ ဝေဒနာတွေသည် သုခ ဝေဒနာတွေလား၊ ဒုက္ခ ဝေဒနာတွေလား ဆိုသည်ကိုလည်း ကျွန်ုပ်တို့သည် အလွယ်တကူ ခံစားပြီး သိနိုင်ပါသည်။

ထိုဝေဒနာများ အပေါ်မှာ သတိကို မြဲအောင် ထား၍ ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ကို ပွားများခြင်းသည် ကောင်းမွန်သော နည်းတစ်နည်း ဖြစ်ပါသည်။

ဝေဒနာ နုပဿနာသည် ခန္ဓာကိုယ်၌ ပေါ်လာသော ခံစားမှု ဝေဒနာ အသီးသီးကို လိုလားမှု တပ်မက်မှုလည်း မပါ၊ မလိုလားမှု မုန်းတီးမှုလည်း မပါဘဲ ဝေဒနာကို ဝေဒနာ အတိုင်းတိုင်း ပေါ်လာပြီးနောက် ပျက်စီး ပျောက် ကွယ်သွားခြင်း အခြင်းအရာ ထင်ရှားအောင် အလိုက်သင့် ရှုခြင်းပင် ဖြစ်ပါ သည်။

ပူလျှင် ပူမှန်းသိ၊ အေးလျှင် အေးမှန်းသိ၊ ထုံလျှင် ထုံမှန်းသိ၊ ကျဉ်လျှင် ကျဉ်မှန်းသိ၊ ပေါ့လျှင် ပေါ့မှန်းသိ၊ လေးလျှင် လေးမှန်းသိရုံသာ ရှုရမည်။

ထိုဝေဒနာတွေကိုပင် ငါပဲ သူပဲ မစွဲမယူ၊ ငါ့ဝေဒနာပဲ သူ့ဝေဒနာပဲဟု စိတ်ဥပါဒါန် မထားဘဲ ပေါ်လာသည့် ဝေဒနာကို ဝေဒနာ အတိုင်းသာ လိုချင်စိတ် မလိုချင်စိတ် ကင်းစွာ ရှုမှတ်ရမည်။

တရားထိုင်စ ကတည်းက ဝမ်းဗိုက်ကို ရှုမှတ်လျှင် ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို မှတ်၊ သို့မဟုတ် အာနာပါန ဖြစ်လျှင်လည်း ထွက်လေ ဝင်လေကို မှတ်၊ ထို့နောက် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ အာရုံ ခံစားမှုတွေ ပေါ်ပေါက်လာမည် ဖြစ်သည်။ ဝေဒနာက ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ လွှမ်းမိုး လာလိမ့်မည်။ ထိုအခါ ဝေဒနာကိုသာ အပြည့်အဝ အာရုံပြုပြီး ရှုပါ။ ဝေဒနာကိုသာ သတိ လိုက်ပါ။

ခံစားမှု ဝေဒနာကို ရှုသော အခါ လျှော့ထားသော စိတ် ရှိဖို့တော့ လိုသည်။

အထူးသဖြင့် ပြင်းထန်သော ဝေဒနာများ ခန္ဓာမှာ ပေါ်လာသော အခါ စိတ်က ခံပြင်း မသွားဖို့၊ တင်းမာ မသွားဖို့ လိုသည်။ စိတ်သည် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပေါ်လာသော ဝေဒနာကို ချက်ချင်း တုံ့ပြန်တတ်သော သဘောမျိုး ရှိသည်။

ပြင်းထန်သော ဝေဒနာကို ခံစားရသော အခါ စိတ်မှာ မလို မုန်းထားမှု၊ မနှစ်သက်မှု၊ ရှောင်ရှားလိုမှု၊ သက်သာလိုမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။ ၎င်းမှာ စိတ်သည် တည်ငြိမ်ခြင်း မရှိတော့ဘဲ ဣန္ဒြေ ချို့ယွင်းသွားခြင်း ဖြစ်၏။ ခန္ဓာက နာကျင် ကိုက်ခဲနေသော်လည်း ဝိပဿနာ ရှုသော ယောဂီ၏ စိတ်က သက်သောင့်သက်သာ ရှိနေရမည်။

ဝေဒနာ နောက်မှာ စိတ်ကို တင်းမထားဘဲ လျှော့ပြီး ရှုပွားနိုင်ရမည်။ ဝေဒနာတွေ တစ်ခုပြီး တစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ရေ အလျဉ်လို စီးဆင်းသွားနေမှုကို သက်သောင့်သက်သာ ရှိသော စိတ်ဖြင့် ရှုပွား နေနိုင်ရမည်။ တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်နေသော အခါ၊ သတိ မြဲမြံနေသော အခါ စိတ်သည် ဝေဒနာကို အဆောက်အအုံ အစိုင်းအခဲကြီး တစ်ခုလို မခံစားရတော့ဘဲ စီးဆင်းနေသော အလျဉ် တစ်ခုလိုသာ ထိတွေ့ ခံစား သိမြင် နေပါတော့သည်။

ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းမှာ ပေါ်လာပြီး ပျောက်သွားသော ဝေဒနာကို ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်တွေ့ တွေ့နေရပါလိမ့်မည်။ တရား ထိုင်သော အခါ သက်သာသော စိတ်၊ တည်ငြိမ် အေးဆေးသော စိတ်ဖြင့် ထိုင်ပါ။ ဝေဒနာတွေ စီးဆင်းသွားသော အလျဉ်ကို ရှုပါ။

မလို မုန်းထားသော စိတ်ကိုလည်း မထားနှင့်။ မျှော်လင့်သော စိတ်ကိုလည်း မထားပါနှင့်။ ဝေဒနာသည် ဝိပဿနာ ရှု၍ အလွန် ကောင်းသော အာရုံ ဖြစ်ပါသည်။

ခန္ဓာ ကိုယ်ပေါ်မှာ ပြင်းထန်သော ဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်လာသော အခါ သမာဓိလည်း ပို၍ အားကောင်း လာတတ်ပါသည်။ စိတ်သည် ဝေဒနာ ပြင်းထန်ခိုက်မှာ အခြား တစ်ပါးသို့ လွင့်ပျံ့သွားနိုင်ခြင်း မရှိဘဲ ထိုဝေဒနာ အပေါ်မှာ စူးစူးစိုက်စိုက် တည်နေပါတော့သည်။

ခန္ဓာမှာ ဝေဒနာတွေ လွမ်းမိုးလာပြီ ဆိုလျှင် ဝိပဿနာ အာရုံကို ဝေဒနာပေါ်သို့ ပြောင်းပြီး ဝေဒနာ နုပဿနာသာ ရှုပါ။ ဝေဒနာတွေ ခန္ဓာမှာ လွမ်းမိုးနေခြင်း မရှိသော အခါတွင်မူ အာနာပါနကို ပြန်ရှုပါ။

သတိသည် နရီစည်းဝါး ကိုက်ညီစွာ ဖြစ်ပေါ်နေရမည်။ ဟိုခုန်လိုက်သည်ခုန်လိုက် မဖြစ်စေရ။ အာရုံကိုလည်း ဆုပ်ဖမ်းထားစရာ မလို။ ဘာတွေ ဖြစ်နေသလဲ ဆိုသည်ကို သိနေရုံမျှသာ ရှုမှတ်၍ နေပါ။ ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ နာတယ်၊ အေးတယ်၊ ထုံတယ်၊ ကျဉ်တယ်၊ ပူတယ်၊ ပြီးတော့ ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ သူ့ ဝေဒနာ ပေါ်သည့် အတိုင်းသာ လိုက်၍ မှတ်နေပါ။ နာကျင်မှု ဝေဒနာကြောင့် သင့်စိတ်မှာ တင်းမာမှု ဖြစ်လာသော အခါ ထိုဒုက္ခ ဝေဒနာ သဘောကို သိအောင် စိစစ်ပါ။

သတိ အားကောင်းလာသော အခါဝယ် စိတ်နှင့် ဝေဒနာသည် သဘာဝအားလျော်စွာ အညီအမျှ အလိုက်သင့် ဖြစ်ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။

စတုတ္ထနေ့ ညနေခင်း ဒီဌေ ဒီဌ မဏ္ဍံ

ရှေးက အတိတ် တဘောင် တစ်ခု ရှိ၏။ ထိုကြို့တင် နိမိတ်ဖတ် ဟောကြား ထားသော အတိတ် တဘောင် စကား အရ သာသနာ ၂၅၀၀ ကျော်လွန်သော အခါ ဗုဒ္ဓ သာသနာတော်သည် အသစ် တစ်ဖန် ပြန်လည် ထွန်းကားပြီးနောက် တရားဓမ္မများ ပြန့်ပွား စည်ကားဦးမည်ဟု ဆိုလေသည်။

ထိုတဘောင်၏ မှန်ကန်မှုကို ယခုအခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် မျက်မြင် ကိုယ် တွေ့ ကြုံနေရပြီ ဖြစ်၏။ ယခုအခါ နိဗ္ဗာန် မဂ်ဖိုလ် ရောက်ကြောင်း ဝိပဿနာ ကျင့်ကြံ အားထုတ်မှုများမှာ ပြန်လည် နိုးကြား ခေတ်ထလျက် ရှိသည်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့ ကြုံကြိုက် နေရပါသည်။

ကြို့တင် ဟောကြားထားသော အတိတ် တဘောင် စကား၏ အတိမ် အနက် အကျယ်အဝန်းကို ချင့်ချိန် အကဲခတ်နိုင်ရန် အတွက် ဓမ္မ ဟူသော ဝေါဟာရ စကားလုံး၏ ဆိုလိုရင်း အနက်ကို နားလည်ခြင်းသည် အထောက် အပံ့ ဖြစ်ပါသည်။

‘ဓာရ်မ’သည် မူရင်း သက္ကတ ဘာသာစကား ဖြစ်၏။ ၎င်း၏ ယေဘုယျ အကျဆုံး အနက် အဓိပ္ပာယ်သည် တရား ဥပဒေသ ဖြစ်၏။ သဘာဝ တရား ၏ ဖြစ်မြဲ ဓမ္မတာ သဘောသည် လည်းကောင်း၊ ဖြစ်ရိုး ဖြစ်စဉ်သည် လည်း ကောင်း၊ သူ့သဘော သူဆောင်သည့် ဖြစ်မှု သဘော (တာအို) သည် လည်း ကောင်း၊ ပိုပြီး တိတိကျကျ ပြောရပါမူကား ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဘုရား၏ အဆုံး အမများ (သာသနာ) တော်သည် လည်းကောင်း ‘ဓမ္မ’ မည်ပါသည်။

ဓမ္မ သဘောသည် အသီးသီး အသက အသက ဖြစ်သော ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါတို့၏ ရုပ်ဓာတ် နာမ်ဓာတ်ကိုလည်း ဆိုလိုပါသည်။ စေတသိက် (စိတ် ဓာတ်များ) ဖြစ်သော အတွေးများ၊ မြင်သိခြင်းများ၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှု ဝေဒနာ

များ၊ ဝိညာဏ ဓာတ်များနှင့် ရုပ်ဓာတ်များ ဖြစ်သော ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေ
ဇော၊ ဝါယော စသည့် မဟာဘုတ်ဓာတ်များ အားလုံး ပါဝင်သည်။

ဝိပဿနာ တရား အားထုတ်ခြင်း အလုပ်သည် ထိုဓမ္မများကို မိမိတို့၏
အဇ္ဈတ္တ သန္တာန် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာ စူးစမ်း လေ့လာ ရှာဖွေခြင်းပင် ဖြစ်၏။
ထိုရုပ်ဓာတ် နာမ်ဓာတ်များ အားလုံးကို ထိုးထွင်း သိမြင်နိုင်သော ဉာဏ်ဖြင့်
သိမြင်နိုင်အောင် (ပေါ်လွင် ထင်ရှားအောင်) ဖော်ထုတ်ခြင်းလည်း ဖြစ်၏။

ဝိပဿနာ အားထုတ်ခြင်းဖြင့် ရုပ်ဓာတ် နာမ်ဓာတ် တစ်ခုချင်းကို သိ
မြင် နားလည်နိုင်ရုံမျှမက ထိုရုပ်ဓာတ် နာမ်ဓာတ်တို့ကို အုပ်စိုးလျက် ရှိသော
နိယာမ ဥပဒေသ တရားများနှင့် အချင်းချင်း ဆက်နွယ်နေပုံများကိုလည်း နား
လည် သဘော ပေါက်ရပါသည်။

ဤ တရားစခန်းတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုကိစ္စကို လုပ်ဆောင်နေကြခြင်း
ဖြစ်၏။

ပစ္စုပ္ပန် ခဏတိုင်း ခဏတိုင်း၌ ကျွန်ုပ်တို့၏ သဘာဝ အစစ်အမှန်၊
ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘယ်သူ ဘယ်ဝါ ဘာကောင်တွေလဲ၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘယ်လို
ဖြစ်ပျက်နေသလဲ ဆိုသော အမှန်တရားကို သိဖို့ အတွက် ဤနေရာတွင် အား
ထုတ်နေကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စူးစမ်း ရှာဖွေ ဖော်ထုတ်မှု၏ အခြေခံ ဖြစ်သော စိတ်
၏ အရည်အသွေး ဂုဏ်သတ္တိ တစ်ခု ရှိပါသည်။ ထိုစိတ်၏ ဂုဏ်သတ္တိမှာ
သိကာမတ္တ မြင်ကာမတ္တ သတိ မြဲနေအောင် ပြုလုပ်ခြင်း ‘ဒိဋ္ဌေ ဒိဋ္ဌ မတ္တ’
သတိပဋ္ဌာန် သဘော ဖြစ်ပါသည်။

သိရုံမျှ သက်သက် ‘ဒိဋ္ဌေ ဒိဋ္ဌ မတ္တ’ သဘောမှာ မိမိတို့၏ အစွဲအလမ်း
များ၊ မျှော်လင့်ချက် တောင့်တချက် လိုလားချက်များ လုံးဝ မပါဘဲ သူ့ဘာသာ
သူ ဖြစ်ပျက်နေသော တရားများကို ဖြစ်အတိုင်းတိုင်း ရှုမှတ်ရုံမျှ ရှုမှတ်နေ
ခြင်း၊ သိရုံမျှ သက်သက် ရှုမှတ်နေခြင်း သဘော (bare attention) ဖြစ်၏။

သိရုံမျှသာ ရှုမှတ်ခြင်း၌ ရွေးချယ်ခြင်းလည်း မပါပါ။ နှိုင်းယှဉ်ခြင်း
သဘောလည်း မပါပါ။ တန်ဖိုး ဖြတ်ခြင်း သဘောလည်း မပါပါ။ စိတ်ကူး
များ၊ အတွေးများလည်း မပါပါ။ စိတ်၏ စွက်ဖက်မှုသော် လည်းကောင်း၊
စိတ်၏ ရွေးချယ် ဆုံးဖြတ်မှုသော် လည်းကောင်း မပါဘဲ ပေါ်လာသော ရုပ်ဓမ္မ၊
နာမ်ဓမ္မများ အားလုံးကို သူ့ နဂို အတိုင်း၊ သူ့ သဘော အတိုင်း သိအောင်
သတိ ကပ်ပြီး ရှုရုံမျှ သက်သက်၊ မှတ်ရုံမျှ သက်သက်သာ ဖြစ်ပါသည်။

mgyoe.com

ဒိဋ္ဌေ ဒိဋ္ဌ မတ္တံ ရှုရုံမျှ သက်သက်၊ မှတ်ရုံမျှ သက်သက်၏ အခြင်းအရာ တစ်ရပ်ကို ထင်ရှားသော ဂျပန် ဟိုက္ကူ ကဗျာ တစ်ပိုဒ်တွင် အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြထားလေသည်။

‘အိုင်အိုကြီး အတွင်း
ဖားတစ်ကောင် ခုန်ဆင်း
ပလုံ’

ဤဟိုက္ကူ ကဗျာတွင် နေဝင် ဆည်းဆာ အချိန် ငြိမ်းချမ်းသော ညနေ ခင်း၏ မိုးကောင်းကင်နှင့် ကန်ရေပြင်၏ အလှအပ၊ ပဿာဒကို ဟိုက္ကူ ကဗျာ ဆရာသည် ဘာဆို ဘာမျှ မဖော်ပြပါ။ သူ့ကဗျာထဲမှာ ပကတိ အမှန် ဖြစ် ပေါ်သွားသော ဖြစ်ရပ်ကိုသာ ရှိအတိုင်းတိုင်း ဖြစ်အတိုင်းတိုင်း အပို မပါ အလို မရှိဘဲ တိတိကျကျ ဖော်ပြထားလေသည်။

ရေကန်အို အတွင်းသို့ ဖားတစ်ကောင် ခုန်ဆင်းလိုက်တော့ ‘ပလုံ’ ဟု သော ရေသံ ပေါ်သွားပုံကိုသာ ဖော်ပြထား၏။ ဤကား ဒိဋ္ဌေ ဒိဋ္ဌ မတ္တံ၏ သဘော ဖြစ်၏။ မြင်လိုက် ကြားလိုက်သည်ကိုသာ မြင်လိုက်သည့် အတိုင်း ကြားလိုက်သည့် အတိုင်း သိလိုက်ရုံမျှ သက်သက်ကိုသာ ဖော်ပြ ထားပါ သည်။

ဤကား သဘာဝ ဖြစ်ရပ်ကို အရိုးခံ သက်သက် တိုက်ရိုက် ဖော်ပြနည်း ဖြစ်၏။ ဗဟိဒ္ဓ သက်သက်ကို လုံးဝ စွက်ဖက်မှု မပါဘဲ ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်၏။

ဤကား အစွမ်းထက်စွာ ထိုးထွင်း ရှုမြင်နိုင်သော စိတ်၏ ဂုဏ်သတ္တိ ပင်တည်း။

ဒိဋ္ဌေ ဒိဋ္ဌ မတ္တံ ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ် ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်လာသည်နှင့် အမျှ ကျွန်ုပ်တို့ နေမှု ထိုင်မှု (အသက် ရှင်နေမှု) ဘဝတွင်လည်း အခြေခံ အပြောင်း အလဲများ စတင် ဖြစ်ပေါ် လာရလေတော့သည်။

မျက်မှောက်ခေတ်၏ ကင်းစကား (စကားဝှက်) မှာ ‘ခုရှိ ခုလုပ်’ (be here now) ဖြစ်ပါသည်။ ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့်မှာ နေရန် နှိုးဆော်ခြင်း ဖြစ်၏။ ခု ရှိနေတာ ခု လုပ် ဆိုတာကတော့ ဟုတ်ပါပြီ၊ ပြဿနာမှာ ဘယ်လို လုပ်ရ မှာလဲ ဆိုသော လုပ်နည်း လုပ်ဟန် ပြဿနာ ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်သည် အတိတ်က အတွေ့အကြုံ အာရုံတွေ အပေါ်မှာ စွဲ လမ်း ခင်တွယ် နေတတ်သည်။ ဖြစ်ပြီးသားတွေကိုသာ ပြန်ပြီး တွေးနေတတ် သည်။ သို့မဟုတ်လျှင်လည်း ရောက်မလာသေးသော အနာဂတ် အတွက် ကြို

တင် စဉ်းစားနေတတ်၏။ ဖြစ်လာမည့် အရေးတွေကို တွေးတောရင်း ပူပန်
ရင်း ကြောင့်ကြရင်းသာ အချိန် ကုန်နေတတ်ကြသည်။

ဒိဋ္ဌေ ဒိဋ္ဌ မတ္တံ သဘောကတော့ ယခု မျက်မှောက် ကာလကိုသာ မျက်
မှောက် ရှု၊ မျက်မှောက် ဆင်ခြင်၊ ရှင်သန်သော သတိ၊ နိုးကြားသော စိတ်ဖြင့်
လုပ်စရာ ရှိတာ ခု လုပ်ပြီး အသက် ရှင်ခြင်း ဖြစ်၏။ ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့်မှာ
တရား ထိုင်ခြင်းသည် မျက်မှောက် ဖြစ်ပျက်နေသော အခြင်းအရာများကို ကိုယ်
တွေ့ ဉာဏ်တွေ့ မျက်မှောက် မျက်မြင် တွေ့ကြုံ ခံစားရအောင် အားထုတ်နေ
ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့်မှာသာ နေပြီး ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့်မှာပင် ပြီးအောင်
ပြတ်အောင် လုပ်လိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ပစ္စုပ္ပန်ကိုသာ ထိတွေ့ပြီး ပစ္စုပ္ပန်
တည့်တည့်မှာသာ တုံ့ပြန်စရာ ရှိသည်ကို တုံ့ပြန်လိုက်ပြီး ပြီးလျှင် ပြီးရော
သဘော ထားတတ်ရန် လိုပါသည်။

ထိုသို့ ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့်ကိုသာ ရှုတတ်သော အလေ့အထ တိုးပွား
လာခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဝိမုတ္တိ သဘောကို ထိတွေ့ သိမြင် လာရတော့
သည်။ ဒိဋ္ဌေ ဒိဋ္ဌ မတ္တံ ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့်ကို အစင်အကြယ် ရှုမှုသည် စိတ်
ကို အနား ပေးခြင်းလည်း ဖြစ်၏။ အလေ့အကျင့် မရသေးသော စိတ်သည်
မကြာခဏ ပြန်လည် တုံ့ပြန်တတ်ပါသည်။ ဣဋ္ဌာရုံ ဖြစ်လျှင် စွဲလမ်း တပ်
မက်ပြီး အနိဋ္ဌာရုံ ဖြစ်လျှင် ရှုတ်ချ ပြစ်တင်တတ်သည်။

အကြိုက် တွေ့သော အရာကို ဆုပ်ကိုင် ဖက်တွယ်တတ်ပြီး မကြိုက်
မနှစ်သက်သော အရာကိုမူ တွန်းလှန် ဖယ်ရှားတတ်သည်။ ထိုစိတ်သည်
လောဘဖြင့် ဖြစ်စေ အစဉ်သဖြင့် ပြန်လည် တုံ့ပြန် နေရသည့် အတွက် စိတ်
မှာ ဣန္ဒြေ ညီမျှခြင်း မရှိဘဲ မောဟိုက် ပင်ပန်းနေပါတော့သည်။

ဒိဋ္ဌေ ဒိဋ္ဌ မတ္တံ သဘောကို အလေ့အကျင့် ဖြစ်အောင် ပြုစု ပျိုးထောင်
ပြီးသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိတို့၏ အတွေးများ၊ ခံစားမှုများ၊ အခြေအနေ
များနှင့် သူတစ်ပါး၏ အတွေးများ၊ ခံစားမှုများ၊ အခြေအနေများကို စိတ် ပင်
ပန်းခြင်း မရှိ၊ အချစ် မရှိ၊ အမုန်း မရှိ ပကတိ ညီညွတ်သော စိတ်ဖြင့် ပို၍
ပို၍သာ နားလည် လာရပါတော့သည်။

ဘာတွေ ဖြစ်ပျက် နေသလဲ ဆိုသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့သည် ပြည့်ပြည့်ဝဝ
နားလည် လာရပါသည်။ ထိုသို့ နားလည်နိုင်ခြင်းမှာ အနားရ အပန်းပြေသော၊
ငြိမ်သက်၍ ညီမျှသော စိတ်ကြောင့်ပင် ဖြစ်ပါတော့သည်။

mgyoe.com

ဒိဋ္ဌေ ဒိဋ္ဌ မတ္တံဟု ဆိုသော ဤ ရုပ်နာမ် ဖြစ်ပျက်များ အပေါ် သတိ ကပ်၍ ရှုမှတ်နေမှုသည် နံနက်ပိုင်း တရားထိုင်စဉ်၊ ညနေပိုင်း တရား ထိုင် ခိုက်မှာသာ အကန့်အသတ် ထား၍ ရှုမှတ်ရသော ကိစ္စမျိုး မဟုတ်။ တရား ထိုင်နေသော အခိုက်အတန့်မှာသာ ဒိဋ္ဌေ ဒိဋ္ဌ မတ္တံ နည်း အရ ရှုမှတ်ရမည်။ ကျန်သော အချိန်များ၌ ရှုမှတ်စရာ မလိုဟု စဉ်းစားလျှင် အသိဉာဏ် ပညာ အမှန်တကယ် တိုးတက်မှုကို အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေရုံသာမက ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝကိုပါ အစိတ်စိတ် အမြွှာမြွှာ ဖြစ်သွားစေနိုင်ပါသည်။

သတိပဋ္ဌာန် တရားသည် ခဏတိုင်း ခဏတိုင်း ကိစ္စရပ်တိုင်းမှာ အသုံး ကျသည်။ အမှုခပ်သိမ်း၌ သတိကို မြဲအောင် အလေး ဂရု ပြုရမည်သာ ဖြစ် သည်။ ထိုင်နေစဉ်၊ ရပ်နေစဉ်၊ လဲလျောင်းနေစဉ်၊ စကား ပြောနေစဉ်၊ စား သောက်နေစဉ် ဣရိယာပုတ်တိုင်းမှာ သတိကို မြဲအောင် ထားပြီး ခဏတိုင်း ခဏတိုင်း လှုပ်ရှားမှုတိုင်းကို သိနေအောင် ရှုမှတ်နေရမည်။

အရာဝတ္ထုတိုင်းကို စိတ် အခြေအနေတိုင်းကို အရေး ကိစ္စတိုင်းမှာ သိ နေအောင် ဒိဋ္ဌေ ဒိဋ္ဌ မတ္တံ အကျင့်ကို ထူထောင်ကြရမည်။ ခဏတိုင်းကို သတိ မလစ်စေဘဲ အပြည့်အဝ သိမြင် နားလည်လိုက်သောသူ အဖြစ် မယုတ်မလျော့ စေဘဲ စိတ်ရောကိုယ်ပါ အသက်ရှင် နေထိုင်သူများ ဖြစ်စေရမည်။

ကျား တစ်ကောင်၏ ရန်ဘေးမှ ထွက်ပြေးသော လူတစ်ယောက် အကြောင်း ပုံဝတ္ထု တစ်ပုဒ် ရှိသည်။

သူသည် လက်လွတ် ပြေးရင်း ချောက်ကမ်းပါး တစ်ခုသို့ ရောက်သွား လေသည်။ ထိုနေရာတွင် တွေ့ရသော စပျစ်ရိုင်း နွယ်ပင် တစ်ခုကို ဆွဲပြီး သူသည် ကမ်းပါးစွန်းမှ အောက်သို့ လွဲဆင်းလိုက်လေသည်။ ကျားသည် ကမ်း ပါးစောက် အပေါ်က သူ့ကို အနံ့ခံလျက် ရှိသည်။

အခြား ကျားတစ်ကောင်က အောက်ခြေမှ သူ ပြုတ်ကျလာမည့် အချိန် ကို စောင့်ရင်း ဟိန်းဟောက်ကာ သူ့ကို ဟပ်လျက် နေလေသည်။ သူက နွယ် ကြိုးကို တွဲလွဲ ဆွဲပြီး နေရစဉ်မှာပင် ကြွက်နှစ်ကောင်က သူ တွဲခိုနေသော စပျစ်ရိုင်း နွယ်ကြိုးကို ကိုက်ဖြတ် နေကြပြန်သည်။

ထိုအခိုက်အတန့်မှာပင် သူသည် ဘေးမှာ ပေါက်နေသော စတော်ဘယ်ရီ အရိုင်းသီးများကို မြင်တွေ့လိုက်ရ၏။ သူသည် လွတ်နေသော လက်တစ်ဖက် ဖြင့် စတော်ဘယ်ရီသီးများကို လှမ်းဆွတ်ကာ စားလိုက်သည်။ ချိုလိုက်သည့် ဖြစ်ခြင်း။

ဒိဋ္ဌေ ဒိဋ္ဌ မတ္တံ၏ အခြားသော ဂုဏ်သတ္တိမှာ အချိန်ကြာကြာ လေ့ကျင့် အားထုတ်ပြီး ထူထောင်မိပြီ ဆိုလျှင် နောက်ထပ် အားမထုတ်ရတော့ဘဲ သူ့ ဘာသာသူ အလိုလို ခဏတိုင်း ကိစ္စတိုင်းကို သတိနှင့် ရှုမှတ်နေမိသော အလေ့ အထ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းပင် ဖြစ်၏။

သဘောမှာ လူတစ်ယောက်သည် တူရိယာ ပစ္စည်း တစ်ခုကို တီးခတ် ရန် သင်ကြားစ အခါမှာသာ သတိနှင့် ဂရုစိုက် ပြုလုပ်ရသော်လည်း အလေ့ အကျင့် ရသွားသော အခါ လိုသော အသံကို လက်က အလိုလို တီးခတ်တတ် သွားခြင်းမျိုး ဖြစ်သည်။ ဂီတ တူရိယာ အတီးအမှုတ် သင်စမှာ သင်ခန်းစာ အနည်းအကျဉ်းကို ဆရာက ပေးလိုက်သော အခါ တပည့်က ထိုင်ပြီး ထိုသင် ခန်းစာကိုပင် အထပ်ထပ် လေ့ကျင့်ရသည်။ စပြီး လေ့ကျင့်စမှာတော့ လက် ချောင်းများက လိုရာ ခလုတ်ပေါ်သို့ အလွယ်တကူ မရောက်နိုင်ဘဲ အမှားမှား အယွင်းယွင်း တီးခတ်နေသဖြင့် မနှစ်သက်ဖွယ် ကပေါက်တိ ကပေါက်ချာ ကြောင်ကြောင်ကျားကျား အသံများသာ ထွက်နေတတ်ပါသည်။ သို့သော် နေ့ စဉ် ရက်ဆက် လေ့ကျင့်ဖန် များလာသော အခါ လက်ချောင်းများက လွယ် လွယ်ကူကူ စတင် လှုပ်ရှားလာနိုင်ပြီး ဂီတ သံစဉ်မှာလည်း ပို၍ လှလှပပ ထွက်ပေါ် လာပါတော့သည်။

နောက်ထပ် ကာလ အတန်ကြာအောင် လေ့ကျင့်လိုက်သော အခါ တတ် မြောက် ကျွမ်းကျင်မှု ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အတွက် တေးဂီတ တစ်ပုဒ်ကို တီးခတ် ရသည်မှာ အားမထုတ်ရတော့ပါ။ အပင်အပန်း မရှိဘဲ သက်သောင့် သက်သာ တီးခတ်နိုင်သော အဆင့်သို့ ဆိုက်ရောက်သွားပါပြီ။ နောက်တော့ ကိုယ် တီး လိုရာ ဂီတကို တီးမှုတ်နေခြင်းသည်ပင်လျှင် လေ့ကျင့်နေသလို ဖြစ်သွားပေ တော့၏။

ထိုနည်း အတိုင်းပင် ဖြစ်၏။ သတိပဋ္ဌာန် တရားကို အားထုတ်ရာမှာ လည်း အစပိုင်းမှာ နှေးကွေးနေတတ်သည်။ ခြေတစ်လှမ်းကို ‘ကြွတယ်၊ လှမ်း တယ်၊ ချတယ်’ ဟု မှတ်နေရသည်။ အစပိုင်းမှာ ဗိုက်နေရာကို မှတ်လျှင် လည်း ‘ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ်’ ဟု မှတ်နေရသည်။ အာနာပါနကို မှတ် လျှင်လည်း ‘ဝင်တယ်၊ ထွက်တယ်’ ဟု မှတ်နေရသည်။ အစပိုင်းမှာတော့ အလွန်အမင်း အားစိုက်ပြီး ပင်ပင်ပန်းပန်း ကြီးစားပြီး လုပ်ဖို့ လိုပါသည်။

သတိ မြဲအောင် လုပ်သော အခါမှာလည်း သတိ လစ်ပြီးသွားမှန်း မသိ လိုက်သော အခိုက်အတန့် များစွာ ရှိပါလိမ့်မည်။ အနှောင့်အယှက် အတား

အဆီး၊ နီဝရဏတွေကို ကျော်ဖြတ်နိုင်အောင် များစွာ ရုန်းကန်ကြရပါသည်။ သို့သော် စိတ်သည် တဖြည်းဖြည်းနှင့်တော့ သတိ ရှိလာ၊ သတိ မြဲလာသော အလေ့အကျင့် ရလာပါသည်။ တစ်စ တစ်စနှင့် သဘာဝအားဖြင့် သတိ မြဲသော အကျင့် တိုးပွားလာပါသည်။

အားထုတ်မှု အရှိန် ရလာပြီး သတိ အားကောင်းလာသော အခါ သတိ ကပင် သူ့ အလိုလို စတင် ရွက်ဆောင်လာကာ ကျွန်ုပ်တို့မှာ အမှု ခပ်သိမ်းကို သက်သောင့်သက်သာ လွယ်လွယ်ကူကူ သတိနှင့် ရှုမှတ် နေပါတော့သည်။ သတိ မြဲသော သဘာဝသည် ပေါ်ပေါက်လာပြီးနောက် ခဏတိုင်းကို အား မထုတ်ရဘဲ သူ့အလိုလို သိနေပါတော့သည်။

ဒိဋ္ဌေ ဒိဋ္ဌ မတ္တံ အလုပ်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ကို လည်းကောင်း၊ ကိုယ်ကို လည်းကောင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကို လည်းကောင်း ဘယ်လို ကြားတတ်အောင် နားထောင်ရမည် ဆိုသည်ကို လေ့ကျင့် သင်ကြားနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

သင်တို့သည် မြစ်ကမ်း တစ်နေရာမှာ ဖြစ်ဖြစ်၊ ပင်လယ် ကမ်းစပ် တစ်နေရာမှာ ဖြစ်ဖြစ် တိတ်တဆိတ် ငြိမ်သက်စွာ ထိုင်နေကောင်း ထိုင်နေမိကြပါလိမ့်မည်။ အစပိုင်းတွင် အလွန် ပြင်းထန်သော အသံကြီး တစ်သံ တိုးဝှေ့ လာသလို ကြားနေရမည်။

သို့သော် တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်စွာ ဘာမှ မလုပ်ဘဲ နားစွင့်၍သာ ထိုင်နေပါက တစ်စထက် တစ်စ အလွန် သေးမွှား သိမ်မွေ့သော အသံကလေးတွေ မြောက်မြားစွာကို စတင် ကြားလာရပါသည်။ ကမ်းခြေကို လှိုင်းပုတ်သည့် အသံတွေ၊ မြစ်ရေ စီးကျသံတွေ။

ထိုသို့ စိတ်၏ ငြိမ်းချမ်းမှု၊ ငြိမ်သက်မှု ရှိနေခိုက်တွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘာတွေ ဘယ်လို ဖြစ်ပျက်နေသည်ကို နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း အတိုင်းသား ကြားနေရပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိတို့ ကိုယ်ကို နားထောင်စဉ်မှာလည်း ထိုအတိုင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ စစချင်းတော့ ငါ၊ ကိုယ်၊ အတ္တ ဆိုသော အသံ တစ်ခုတည်းကိုသာ ကြားရပါသည်။ သို့သော် တဖြည်းဖြည်း နားစိုက် ထောင်တတ်လာသော အခါ ငါ ဆိုသော အသံထဲမှာပင် ပြောင်းလဲ ဖြစ်ပျက်နေသော ရုပ်ဓာတ်တွေ နာမ်ဓာတ်တွေသာ ဖြစ်နေကြောင်း ကြားတတ် နားလည်တတ်လာပါတော့သည်။

သတိဖြင့် နားထောင် နေရင်းမှာပင် ထို ခန္ဓာ ငါးပါး ရုပ်နာမ် တရားတွေသည် ပုံရိပ်များ သဖွယ် အထင်းသား ပေါ်လာကြပါလိမ့်မည်။

mgjoe.com

ဈာန် သီလရှင် တစ်ပါးက အောက်ပါ လှပသော ကဗျာ တစ်ပုဒ်ကို စပ်ဆိုခဲ့ပါသည်။

နေ့နှောင်းကာလ ပြောင်းလဲသွားသော သဘာဝကို
ဤမျက်လုံးတွေ မြင်ခဲ့ဖူးတာ
ခြောက်ဆယ့် ခြောက်ကြိမ် ရှိပါပြီ။
လမင်းသာကြောင်း ငါပြောပေါင်းလည်း များလှပြီ
ငါ့ကို နောက်ထပ် မမေးပါနှင့်တော့။
လေ မတိုက်တဲ့ အချိန်မှာ
ထင်းရှူးနှင့် ဆီဒါပင်တွေ ပြောတဲ့ စကားသံတွေကို
ကြားအောင်သာ နားစိုက်ပြီး ထောင်ပါတော့။

သစ်ပင်တွေကို လေမတိုက်တဲ့ အချိန်မှာ ထွက်ပေါ်လာတဲ့ အသံတွေကို ကြားအောင် နားထောင်ပါ။ ငြိမ်းချမ်းခြင်း၌ တည်သော ထိုစိတ်သည် တာအို (Tao) တရား၏ ညီညွတ်မှုကို ဖော်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ ထိုစိတ်မှာ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းနှင့် လက်ခံနိုင်စွမ်းများ ရှိပါသည်။ စိတ်၏ နိုးကြား ရှင်သန်နေမှု၊ ထိုးထွင်း သိမြင်နိုင်မှု၊ ရှင်သန်လျက် သတိ ဝီရိယ ရှိနေခြင်း သဘောကိုပင် ဖန်တီးနိုင်စွမ်းအားဟု ဆိုပါသည်။

စိတ်၏ ရွေးချယ်မှု ကင်းခြင်း၊ ဘာကိုမှ ခွဲခြမ်း စိတ်ဖြာ စဉ်းစား ချင့်ချိန်နေခြင်း မရှိဘဲ လုံးလုံးလျားလျား ငြိမ်သက် တိတ်ဆိတ်နေသော သဘောသည် လက်ခံနိုင်စွမ်းကို ဖော်ဆောင်ပါသည်။ စိတ်၏ ရှင်သန်မှုနှင့် ကြည်လင်စွာ သိမြင်နိုင်မှု သဘောနှင့် လက်ခံနိုင်မှု သဘောတို့ကို ပေါင်းစပ်လိုက်သော အခါ စိတ်၏ ညီညွတ်မှု၊ မျှတမှုသည် အပြည့်အဝ ဖြစ်ပေါ်လာပါတော့သည်။ ထိုအခါ စိတ်သည် ပကတိ အကြွင်းမရှိ ညီညွတ်ခြင်း၊ မျှတခြင်း၏ သဘောကို ထိတွေ့ ခံစားရသည်။

ဒိဋ္ဌ ဒိဋ္ဌ မတ္တံ ဝိပဿနာ ရှုမှု တိုးတက် ဖွံ့ဖြိုးရေး ကိစ္စတွင် အရေးပါသော စေတသိက် နှစ်ခု ရှိသည်။

ပထမ စေတသိက်သည် စိတ္တေကဂ္ဂတာ သမာဓိ ဖြစ်သည်။ ဝိပဿနာ အာရုံ တစ်ခု အပေါ်တွင် စိတ်ကို ကြာရှည်စွာ တည်ရှိနေအောင် ထားနိုင်သော အရည်အချင်း ဖြစ်၏ (၎င်းသည် မဂ္ဂင်အားဖြင့် သမ္မာသမ္မာဓိ မဂ္ဂင် ဖြစ်သည်။)။ နောက် စေတသိက် တစ်ခုမှာ သတိ စေတသိက် ဖြစ်၏။ မျက်မှောက် အဖြစ်အပျက်တိုင်းကို ဖြစ်လျှင် ဖြစ်ချင်း၊ ပျက်လျှင် ပျက်ချင်း မျက်

မှောက် သိရှိနေစေရန် သတိ စေတသိက်က အာရုံ ပြုပေးသည်။ သတိက စိတ်ကို မေ့လျော့ ပေါ့ဆခြင်း မရှိအောင် ဆောင်ကြဉ်း ပေးပါသည်။ သမာဓိသည် စိတ်ကို တည်ငြိမ်မှု ရှိအောင် အသားကျအောင် စုစည်းမှု ရှိအောင် (မပျံ့လွင့်အောင်) ဆောင်ရွက်ပေးသည်။

သတိ စေတသိက်နှင့် သမာဓိ စေတသိက်များ ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက် အားကောင်းလာသော အခါ စိတ်၌ တည်ငြိမ်၍ ဣန္ဒြေ ညီမျှမှု ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ထိုအခါ ထက်မြက်သော နားစိုက် ထောင်တတ်မှုလည်း ဖြစ်ပေါ် လာတော့သည်။ နားစိုက် ထောင်တတ်လာပြီ ဆိုလျှင် နက်နဲစွာ ထိုးထွင်း သိမြင်နိုင်သော ဉာဏ်ပညာသည်လည်း ဖြစ်ထွန်းလာကာ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘယ်သူတွေလဲ ဆိုသည်ကို၊ ဘာတွေလဲ ဆိုသည့် အခြင်းအရာ များစွာကို ဖွင့်လှစ် ပြသလာပါတော့သည်။

ဉာဏ်ပညာသည် တစ်စုံတစ်ခုသော ဝတ္ထု ပစ္စည်း အာရုံ၊ တစ်စုံတစ်ခုသော အခြေအနေပေါ်မှာ ပေါ်ပေါက် ဖြစ်ထွန်းလာသည် မဟုတ်ပါ။ ဆူဇူကီး ရိုရှီးက ‘ဉာဏ်သည် အထူးအထွေ မဟုတ်’ ဟု ဆိုလေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ထဲတွင် ထူးဆန်းသော အရာ ဘာမျှ မရှိ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ ရုပ်ထဲမှာလည်း သဘာဝ အလျောက် အရာခပ်သိမ်းတို့ ဖြစ်ပျက် နေကြသည်ထက် ထူးထူးခြားခြား ဆန်းဆန်းပြားပြား ဆို၍ ဘာမျှ မရှိ၊ ဖြစ်ပေါ်လာသော အရာခပ်သိမ်းတို့သည် ပျက်သုဉ်းခြင်းဖြင့် အဆုံးသတ် သွားကြရသည်ချည်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

ထိုဖြစ်စဉ်ထဲတွင် စွဲလမ်းနေစရာ ဖက်တွယ်ထားစရာ အထူးအဆန်း ဘာဆို ဘာမျှ မရှိပါ။ ခန္ဓာအစဉ် ရုပ်နာမ် အလျဉ်၏ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခု အဖြစ် ပေါ်လာသမျှသည် သဘာဝ အတိုင်း သိမ်မွေ့စွာ ဖြစ်နေကြခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။ အရေးကြီးသော ကိစ္စမှာ စိတ်တွင် ဣန္ဒြေ ညီမျှမှု ရှိဖို့နှင့် သန့်ရှင်းကြည်လင်မှု ရှိဖို့ပင် ဖြစ်၏။

တရား အားထုတ်နေစဉ်မှာ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် မဟုတ်သော ထူးထူးထွေထွေ အတွေ့အကြုံများကို လိုလားခြင်း မရှိအပ်။ တစ်ခါတစ်ရံ တရား အားထုတ်နေစဉ်မှာ ထူးထူးဆန်းဆန်း အခြင်းအရာတွေ ပေါ်ပေါက်ကောင်း ပေါ်ပေါက်နိုင်သည်။

သို့သော် ၎င်းတို့ ဘာမျှ ထူးဆန်းသည်တော့ မဟုတ်ပါ။ ၎င်းတို့သည် လည်း ဒိဋ္ဌေ ဒိဋ္ဌ မတ္တံ နည်းဖြင့် ရှုမှတ်စရာများသာ ဖြစ်ကြကုန်သည်။ ၎င်းတို့

လည်း အမြဲ မရှိသော အနိစ္စ ဓမ္မ အတိုင်း ဖြစ်နေကြသော သဘာဝ အခြင်း အရာများသာ ဖြစ်၏။

ကျွန်ုပ်တို့ လုပ်လိုသည်မှာ ဖြစ်စရာ ရှိသည့် အတိုင်း ဖြစ်ပြီး ပျက်သွား ပျောက်သွားကြသော အရာခပ်သိမ်းတို့ သူ့သဘော အတိုင်း သူ ဆောင်သွား သည်ကို ရှုနေဖို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဒါတွေဟာ ငါ ဖြစ်နေတာပဲ၊ ငါ ဖြစ်နေတာပဲ ဟု သဘာဝ၏ မမြဲသော ဖြစ်ပျက်မှုကို ငါဟု မစွဲလမ်းဖို့၊ သဘာဝကို ငါဟု မမှတ်ယူဖို့သာ အရေးကြီးပါသည်။ အဘက်ဘက်က လွတ်မြောက်ဖို့ ဆိုလျှင် ငြိတွယ်ခြင်း၊ တပ်မက်ခြင်း မရှိရ။ တပ်မက်ခြင်း မရှိလျှင် ရွှေကြိုးနှင့် ချည် နှောင်ထားသော်လည်း လွတ်မြောက်နိုင်ပါသည်။

ဤအနိစ္စ ဓမ္မ၏ ရေအလျဉ်ကို ကျွန်ုပ်တို့သည် နက်နက်နဲနဲ ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်တွေ့ တွေ့ကြုံ ခံစားရပြီ ဆိုလျှင်၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်း တိုင်းသည် ပြောင်းလဲနေသည် ဆိုသည်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဉာဏ် အမြင် ပေါက်ပြီ ဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့မှာ နက်ရှိုင်းစွာ စွဲကပ်နေသော ငြိတွယ်ခြင်း သံ ယောဇဉ် ဖြစ်တတ်သော အထုံဓလေ့ကို စတင် စွန့်လွှတ်နိုင်လာပြီ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအခါ သဘာဝ အလျဉ်ကို အလိုက်သင့် လက်ခံနိုင်သူများ ဖြစ်လာပါပြီ။ သဘာဝကို ခုခံပြီး တပ်မက် မနေတော့၊ တွယ်တာ မနေတော့ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ သည် သဘာဝက ဖွင့်ပြသော ဓမ္မ အတိုင်းသာ အလိုက်သင့် နေနိုင်သူတွေ ဖြစ်သွားပါပြီ။

အမေး ။ ။ ခန္ဓာ အစဉ်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခု အဖြစ်နှင့်တောင်မှ အတ္တကောင် ဆိုတာ မရှိဘူးလား။

အဖြေ ။ ။ ဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်တဲ့ ကိစ္စ အလုံးစုံဟာ သဘာဝ တရားကို တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်တဲ့ စိတ်နှင့် ထိတွေ့ ခံစားရာက သိလာတာမျိုးသာ ဖြစ် တယ်။ တွေးတော ဆင်ခြင်လို့ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဉာဏ်နှင့် ပတ်သက်တဲ့ ပညတ်တွေ အပေါ်မှာ သုံးသပ်လို့ပဲ ဖြစ်ဖြစ် ကျွန်တော်တို့ဟာ ဉာဏ်ကို မရနိုင်ပါဘူး။ အတွေး ဆိုတာ ပညတ်နယ်မှာပဲ ရှိတယ်။ ဉာဏ်ကတော့ ပရမတ္ထ တရားတွေ ကို ထိုးထွင်း သိမြင်ပြီး ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်တွေ့ တွေ့တာ။ ထင်မြင် ယူဆတာ မျိုး မဟုတ်ဘူး။ ခု တရား အားထုတ်တာဟာ အဲဒီ တွေးတော ကြံဆနေရတဲ့ ပညတ်နယ်ကို ကျော်ပြီး ပရမတ္ထ သစ္စာ တရားတွေကို ထိုးထွင်း သိမြင်ပြီး ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်တွေ့ တွေ့တဲ့ အဆင့်ကို တက်တာ။ တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်

နေတဲ့ စိတ်နှင့် ထိုးထွင်း သိမြင် ထိတွေ့ရတဲ့ အတွေ့အကြုံဟာ စကားလုံးတွေ ပညတ်တွေနှင့် ပြောနေကြတာတွေနှင့် နှိုင်းခိုင်းပြီး ပြောရင် ဘာမှ မဆိုငါ၊ ဘာမှ မပတ်သက်သလိုပဲ။ ကျွန်တော့် စိတ်ထဲ ဒီနေရာမှာ ခု ဖော်ပြသင့်တယ်လို့ ထင်တဲ့ ကိစ္စကတော့ ဘာကိုမှ မျက်စိ မှိတ်ပြီး အကန်း ယုံသလို မယုံကြည်ကြဖို့ပါ။ တရား အားထုတ်ရင်းမှာပဲ ခင်ဗျားတို့ရဲ့ အတွေ့အကြုံ အရကို လေးနက် မှန်ကန်တဲ့ အသိဉာဏ် ပညာမျိုး ဖြစ်ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။

ဝေါဟာရတွေ ပညတ်တွေကို ခင်ဗျားတို့ သိတာ မသိတာဟာ အရေးကြီးတာ မဟုတ်ပါဘူး။ တချို့ အဆင့်မြင့် ယောဂီတွေဟာ စာတွေ သိပ်ဖတ်မနေပါဘူး။ စာအုပ်တွေကိုလည်း ဘယ်တော့မှ မလေ့လာပါဘူး။ ပြီးတော့ သူတို့ဟာ သိပ်ပြီး ဉာဏ် ထက်မြက်သူတွေလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ဟာ ဆရာ ဩဝါဒကို ခံယူတယ်။ ပြီးတော့ ဆရာ ခိုင်းတဲ့ အတိုင်း တစ်သဝေမတိမ်း လုပ်ကြတယ်။ သူတို့ ခန္ဓာ အစဉ်မှာပဲ တရားဓမ္မ အလုံးစုံဟာ သူ့အလိုလို ဖွင့်လှစ် ဖော်ပြလာကြတယ်။ သူတို့ဟာ ဉာဏ်စဉ် အဆင့်ဆင့်ကို သူတို့ကိုယ်တိုင် ထိတွေ့ ခံစား သိမြင်ကြရတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီအတွေ့အကြုံတွေကို သူတို့ရဲ့ တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်တဲ့ စိတ်နှင့် နားလည်လိုက်တာကိုတော့ ပြန်ပြောပြဖို့ စကားလုံးတောင် မရှိဘဲ ဖြစ်နေတတ်ကြပါတယ်။ အရေးကြီးဆုံးကတော့ စိတ် အထင် စိတ် အတွေးတွေက လွတ်မြောက်တဲ့၊ စိတ်အထင် စိတ် အတွေး မဟုတ်တဲ့ သစ္စာတရားကို မိမိတို့ရဲ့ အဇ္ဈတ္တ သန္တာန်မှာ ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်တွေ့ တွေ့ဖို့သာ ဖြစ်ပါတယ်။

အမေး ။ ။ သမထ အားထုတ်ခြင်း ရည်ရွယ်ချက်က ဘာလဲ။

အဖြေ ။ ။ မဂ္ဂင်ကို ထူထောင်ရာမှာ နည်းလမ်း အမျိုးမျိုး ရှိပါတယ်။ အစဉ်အလာ အရ ဆိုရင်တော့ သမထကို အလျင် ထူထောင်ကြရတယ်။ သမထ ယာနိက၊ သမထပုဗ္ဗင်္ဂမလို့ ခေါ်တာပေါ့။ စိတ်ကို သမာဓိ ရအောင်၊ တည်ငြိမ်အောင် ပထမ အားထုတ်ပြီး အဲဒီ သမာဓိ အစွမ်းနှင့် စိတ်မှာ ထိုးထွင်း သိမြင်နိုင်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ် ပေါ်အောင် လုပ်တာ တစ်နည်း ဖြစ်တယ်။ ဒီနည်းကတော့ အချိန် တော်တော် ယူရတယ်။ အလွန် အားကောင်းတဲ့ သမာဓိ ရအောင် လုပ်ဖို့ ဆိုရင် ထူးခြားတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မျိုးလည်း လိုတယ်။ ဝိပဿနာ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုကတော့ သမထကို သတ်သတ် အလျင် ထူထောင်ပြီးမှ ဝိပဿနာကို မကူးဘူး။ သတိပဋ္ဌာန်နှင့် သမာဓိ ရအောင် တစ်ပြိုင်နက်တည်း အားထုတ်တဲ့ အစဉ်အလာ တစ်ခု ပေါ်လာတယ်။ ဒါကို သုဒ္ဓ ဝိပဿနာလို့

လည်း ခေါ်တယ်။ ဝိပဿနာ ယာနိကလို့လည်း ခေါ်တယ်။ သမထကို မခံဘဲနှင့် ဝိပဿနာကို တိုက်ရိုက် သွားတဲ့ နည်း။ ဒီနည်းမှာ ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းမှာ မြင်ရင် မြင်တယ် မြင်တယ်၊ ကြားရင် ကြားတယ် ကြားတယ်လို့ ဒီဋ္ဌ ဒီဋ္ဌ မတ္တံ သတိပဋ္ဌာန် ပွားများရင်းပဲ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ဝိပဿနာ ဉာဏ် အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်လာဖို့ အတွက် လုံလောက်တဲ့ သမာဓိအား (ခဏိက သမာဓိ) ကို ရတယ်လို့ ယုံကြည် လက်ခံတဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

အမေး ။ ။ ဒီလောကထဲမှာ လုပ်တဲ့ အလုပ်တွေမှာ စိတ်ကြိုက် ရွေးချယ်မှု ဆိုတဲ့ သဘောမျိုး ရှိသလား။

အဖြေ ။ ။ ခု လောလောဆယ် ကျွန်တော်တို့မှာ ဖြစ်ပျက်နေတာတွေဟာ အများအားဖြင့်တော့ အတိတ်က ပြုခဲ့တဲ့ ကံတွေကြောင့် တွေ့ကြုံ ခံစားနေကြရတာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီ အတိတ်ကံတွေကြောင့် တွေ့ကြုံ ခံစား လာရတာတွေပေါ်မှာ ကျွန်တော်တို့က ဘယ်ပုံ ဘယ်နည်း တုံ့ပြန်မလဲ ဆိုတာကတော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပစ္စုပ္ပန် စိတ်လွတ်လပ်မှုနှင့် အများကြီး ဆိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ အနေနှင့် သတိပဋ္ဌာန် တရားကို လာ အားထုတ်ချင်ရင် အားထုတ်နိုင်တယ်။ အားမထုတ်ချင်ရင်လည်း ရတာပဲ။ ဒါက စိတ်ကြိုက် ရွေးချယ်နိုင်တယ်။ လောကမှာ တွေ့ကြုံ ခံစားလာရတာတွေကို ဒီလိုပဲ တုံ့ပြန်ရမယ်လို့ တရားသေ သတ်မှတ်ထားတာမျိုး မရှိပါဘူး။ ခု မျက်မှောက် တွေ့ကြုံ ခံစားနေရတာတွေ အပေါ်မှာ ကိုယ်က ဘယ်လို တုံ့ပြန်ပြီး ဆက်ဆံမလဲ ဆိုတဲ့ အပေါ်မှာ စိတ်ရဲ့ လွတ်လပ်မှု လွတ်လပ်ခွင့် တည်နေပါတယ်။

အမေး ။ ။ အနောက် နိုင်ငံက စိတ်ပညာထဲ ပါတဲ့ မသိစိတ် (subconscious) ဆိုတာနှင့် ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့် ဆက်စပ်ပါသလား။

အဖြေ ။ ။ စိတ်ဟာ သိပ်ပြီး တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်ခြင်း အဆင့်ကို ရောက်သွားတဲ့ အခါကျရင် ကျွန်တော်တို့ဟာ သိပ်ပြီး သိမ်မွေ့ နက်နဲတာတွေကို ပိုပြီး သိလာရတယ်။ အဲဒါတွေက ဘာတွေလဲလို့ ဆိုလို့ ရှိရင် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ သာမန် သိစိတ် တံခါးပေါက် အောက်နားမှာ ရှိနေတဲ့ အသိဉာဏ် သဘောတွေပဲ။ အဲဒါတွေကို မသိစိတ်၊ အတွင်းသိစိတ် (subconscious) လို့ ခေါ်ကြတာပဲ။ အဲဒါတွေဟာ သတိပဋ္ဌာန် အားထုတ်လို့ စိတ်ငြိမ်သက်ပြီး တိတ်ဆိတ်တဲ့ အဆင့် ရောက်တော့ အားလုံး ပေါ်လွင် ထင်ရှား ထွန်းပ လာကြတယ်။ အစတုန်းက မသိစိတ်ရဲ့ အလေ့အကျင့် ဖြစ်အောင် ဖန်တီးထားတဲ့ အရာတွေကို စတင် သိလာရတယ်။ ပြီးတော့ အဲဒီ အတွင်းမှာ ငုပ်နေတဲ့ စိတ်ကို သိမြင်

လာမှုက အဲဒီ အတွင်း ငုပ်နေတဲ့ စိတ်ကို ကျွန်တော်တို့မှာ ရှိနေတဲ့ အမြင် အာရုံသိစိတ်မျိုး (ပေါ်စိတ်မျိုး) ဖြစ်သွားအောင် ပေါင်းစပ်ပေးပါတယ်။

အမေး ။ ။ ပစ္စုပ္ပန် ခဏတိုင်းကို အမြဲတမ်း သိအောင် ရှုမှတ်နေတာ ဟာ ဘာဝ အလျောက် သူ့အလိုလို ဖြစ်မှု သယံဇာတ ဖြစ်စဉ်ကို အားလျော့ သွားစေမလား။

အဖြေ ။ ။ ရှုမှတ်မှု မပါဘဲ သိမှု (အမှုမဲ့ အမှတ်မဲ့ သိနေမှု) ဆိုတာ တွေဟာ သူ့အလိုလို ဖြစ်နေတဲ့ အလျောက် ဘာဝ သယံဇာတ ဖြစ်စဉ်တွေလို မဆိုနိုင်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ဟာ အကယ်၍ စက်ယန္တရား ဆန်ဆန် အထုံ ဓလေ့ ဖြစ်ပြီး အသားကျနေတဲ့ သဘာဝ အရ တုံ့ပြန်မှု ပြုနေသည် ဆိုလျှင် ပင် ထိုသို့ တုံ့ပြန် ပြုမူခြင်းသည် သူ့အလိုလို ဖြစ်သော သယံဇာတ ဖြစ်စဉ် မဟုတ်ပါဘူး။ ထိုသို့ ပြုမူခြင်းသည် စက်ရုပ်ရဲ့ တုံ့ပြန် ပြုမူခြင်းမျိုးသာ ဖြစ် ပါတယ်။ စက်ရုပ်ဟာ သူ့အလိုလို တုံ့ပြန် ပြုမူတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလို ပြုမူ အောင် ကြိုတင် စီမံ ထားရပါတယ်။ ဖြည့်သွင်းထားတာ တစ်ခု ရှိလာရင် ကျွန်တော်တို့ဟာ အမြဲတမ်း အမှုမဲ့ အမှတ်မဲ့ သတိမမူဘဲ ပြုမူတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို အသွင်း (input) ရှိလို့ အထုတ် (output) ဖြစ်လာတာကို စိတ်ရဲ့ သယံ ဇာတ အလျောက် ဘာဝ ဖြစ်စဉ်လို့ မခေါ်ဘူး။ ဒါက ယန္တရားဆန်ဆန် စက် ရုပ်လို တုံ့ပြန်မှုမျိုးပဲ။ အလျောက် ဘာဝ ဖြစ်စဉ် သယံဇာတလို့ ခေါ်တဲ့ အလိုလို ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဖြစ်စဉ်ဟာ စိတ်က တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်သွားမှ ဖြစ်ပေါ်လာ တာမျိုး ဖြစ်တယ်။ စိတ်ဟာ ထိုးထွင်း သိမြင်တဲ့ အဆင့်ကို ရောက်သွားမှ ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းကို သတိ မလွတ်ဘဲ သိနေတဲ့ အခါကျမှ စိတ်ရဲ့ သယံ ဇာတ ဖြစ်စဉ် ဆိုတာ ပေါ်လာတာ ဖြစ်တယ်။ သတိပဋ္ဌာန် တရားကို အား ကောင်းအောင် ထူထောင်လာမိလို့ ရှိရင် စိတ်က သဘာဝရဲ့ နရီ စည်းဝါးကျ ဖြစ်နေတဲ့ အလျှင် အစဉ်ကို ဖြတ်မပစ်တော့ဘူး။ အစပိုင်းမှာတော့ ဖြစ်စဉ် တစ်ခုစီတိုင်းကို အာရုံ စူးစိုက်ပြီး ရှုမှတ်တာလည်း အသုံးဝင်ပါတယ်။ နောက် ကျတော့ ဒီဋ္ဌေ ဒီဋ္ဌ မတ္တံနည်း ရှုမှတ်တာလည်း အကျင့် ရသွားရော အားထုတ် စရာ မလိုတော့ဘဲ သူ့ အလိုလို ခဏတိုင်း ဖြစ်ရပ်တိုင်းကို စိပ်စိပ်ကလေး ရှုမှတ် နေတော့တာပါပဲ။

အမေး ။ ။ စန္ဒရားတီး လေးကျင့်တာနှင့် ဒီဋ္ဌေ ဒီဋ္ဌ မတ္တံနည်း သူ့ အလို လို ရှုမှတ်တာဟာ သဘောချင်း တူတယ်လို့ နှိုင်းယှဉ် ဖော်ပြရာမှာ စန္ဒရား အတီး သင်ကြတဲ့ လူတွေ အများကြီး ရှိပေမဲ့ ကျွမ်းကျင်မှု ရသွားတဲ့ လူက

တော့ နည်းနည်းပဲ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒီဌေ ဒီဌ မတ္တိနည်း ရှုမှတ်ရာမှာကော လေ့ကျင့် အားထုတ်တဲ့လူ အများကြီး ရှိပေမဲ့ တကယ် အောင်မြင် ထမြောက် ပြီး သတိ မြဲသွားတဲ့ လူက နည်းနည်းပဲ ရှိတာမျိုး မဖြစ်နိုင်ဘူးလား။

အဖြေ ။ ။ ယောဂီတွေဟာ ဝိပဿနာဉာဏ် တိုးတက်တာမှာတော့ ကွဲပြားတတ်ပါတယ်။ တချို့က ဉာဏ်စဉ် တက်တာ သိပ်နှေးတယ်။ ကာယိက ဒုက္ခ ဝေဒနာတွေ၊ နာကျင် ကိုက်ခဲတာတွေကိုလည်း အဆမတန် ခံစားကြရ ပါတယ်။ တခြားလူတွေကျတော့ ဉာဏ်စဉ် တက်တာ နှေးတော့ နှေးတယ်။ သို့သော် သိပ်ပြီး ကာယိက ဒုက္ခတွေ မခံစားရဘူး။ ပီတိ သုခ ဝေဒနာတွေ ခံစားရင်းပဲ ဉာဏ်စဉ် အဆင့်ဆင့်ကို တက်နိုင်ကြပါတယ်။ တချို့ကတော့ ဉာဏ်စဉ် တက်တာ မြန်တယ်။ သို့သော် ကာယိက ဒုက္ခ ဝေဒနာတွေကို များစွာ ခံစားရတယ်။ တချို့ကတော့ ဉာဏ်စဉ် တက်တာလည်း မြန်တယ်။ သုခ ဝေဒနာတွေနှင့်ပဲ ဉာဏ် အဆင့်ဆင့်ကို ရောက်သွားကြပါတယ်။ ဒါတွေ အားလုံးဟာ အထက်က ကျွန်တော်တို့ ပြုလုပ် စုဆောင်း လာခဲ့ကြတဲ့ ကံ ဟောင်းတွေနှင့် ပါရမီ အဆောက်အအုံတွေပေါ်မှာ တည်ပါတယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကျွန်တော်တို့ဟာ ဦးတည်ရာ လမ်းမှန်နေမှတော့ ဆက်ပြီး လျှောက်ကြရုံပဲ ရှိပါတယ်။ တစ်နှစ်ပဲ ကြာကြာ အနှစ် ခြောက်ဆယ်ပဲ ကြာကြာ ဒါမှမဟုတ် ငါးဘဝပဲ ကြာကြာပေါ့။ ကျွန်တော်တို့ဟာ အလင်းရောင် ရှိရာဘက်ကို မျက်နှာ မူနေပြီ ဆိုရင်တော့ အဲဒီဘက်ကိုပဲ ဆက်လျှောက်ရမယ်။ ဒါဟာ ပဓာန ကိစ္စ ပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ဟာ လွတ်မြောက်ရာ ဘက်ဆီသို့သာ မျက်နှာ မူလိုကြပါ တယ်။ ဆန့်ကျင်ဘက် နောက်ကြောင်း ပြန်မသွားလိုကြပါဘူး။ ပြီးတော့ မှောင် တဲ့ဘက်ဆီကိုလည်း မသွားချင်ကြပါဘူး။ ဒီတော့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို လိုက်ပြီး မဂ် ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ရတာ နှေးတာ မြန်တာ ဘယ်လိုပဲ ရှိရှိ ကျွန်တော်တို့ ရောက် နေတဲ့ နေရာဟာ ကျွန်တော်တို့ အစပြုပြီး အားထုတ်ရမယ့် နေရာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီကနေ စသွားကြရမှာပဲ။

အမေး ။ ။ ဆရာ ပြောတဲ့ အထဲမှာ တစ်စုံတစ်ယောက်သော သူဟာ ဘဝများစွာ ကျင်လည်ရတယ်လို့ ပါပါတယ်။ အဲဒီ ဘဝများစွာ သံသရာကို ဖြတ်သန်း သွားနေတာဟာ ဝိညာဉ် ဆိုတဲ့ အရာမျိုး တစ်စုံတစ်ခုက သွားနေ တာလား။

အဖြေ ။ ။ ဒီဘဝမှာတင် အပြောင်းအလဲ ဖြစ်နေတဲ့ သဘောတွေနှင့် ဆင်ခြင် သုံးသပ်ရင် သံသရာမှာ ဘဝ တစ်ခုပြီး တစ်ခု ကျင်လည်ရတယ် ဆို

တဲ့ သဘောကို နားလည်နိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ ခင်ဗျားတို့ အနေနှင့် လွန်ခဲ့တဲ့ ငါးနှစ် ဆယ်နှစ်တုန်းက အကြောင်းတွေကို ပြန်ပြီး စဉ်းစား ကြည့်လို့ ရှိရင် ခင်ဗျားတို့ရဲ့ ရုပ်ခန္ဓာဟာ ဆဲလ်လို့ ခေါ်တဲ့ ကလာပ်စည်းတွေရဲ့ အဆင့်ဆင့် မှာကို လုံးလုံးလျားလျား ပြောင်းလဲသွားပြီ ခြားနားသွားပြီ ဆိုတာ တွေ့ရမယ်။ ဒါတွေဟာ ဘဝပြောင်း အခြေအနေတွေ ပြောင်းလဲသွားတဲ့ သဘောပါပဲ။ ရုပ်နှင့် နှိုင်းစာရင် စိတ်ရဲ့ အပြောင်းအလဲတွေဟာ ရေတွက်လို့တောင် မရနိုင်တော့ပါဘူး။ စိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာလိုက် ပျောက်ပျက်သွားလိုက်နှင့် ဘယ်လို ရေတွက်နိုင်ပါ့မလဲ။ ခုဖြစ်တာ ဒါပဲလို့ ခင်ဗျားတို့ လက်ညှိုး ထိုးလိုက်တာနှင့် တစ်ပြိုင်နက် အဲဒါက မရှိတော့ဘူး။ ပျက်သွားပြီ၊ ပျောက်သွားပြီ၊ ကုန်ဆုံးသွားပြီ။ ဒီတော့ ပစ္စုပ္ပန် တည်တည်ကို ဒါပဲလို့ လက်ညှိုး ထိုးပြီး ပြစရာ ဘာမှ မရှိဘူး။ ရုပ်နာမ် ဓမ္မတွေမှာတော့ အဲဒီလို ဆုပ်ကိုင်ပြီး ညွှန်ပြစရာရယ်လို့ ဘာဆို ဘာမှ မရှိဘူး။ စောစောကဟာ ဒါပဲလို့ ထပ်တူထပ်မျှ အတူတူ ဖြစ်နေတာ ပြစရာ ဘာမှ မရှိဘူး။ သို့သော် ခု ခင်ဗျားတို့ ဖြစ်နေတာတွေဟာ ဟိုတုန်းက ခင်ဗျားတို့ ဖြစ်ခဲ့တာတွေရဲ့ ဆက်ခါ ဆက်ခါ ဖြစ်နေမှု အစဉ် သဘောပါပဲ။ နောက်တစ်နည်း ပြောရရင်တော့ ခဏတိုင်းဟာ နောက် ခဏသစ် တစ်ခု ဖြစ်အောင် ဖန်တီးနေတယ်။ ဘာမှ တစ်ဆက်တည်း သယ်လာတာ မရှိဘူး။ တစ်ခု ဖြစ်ပြီး ပျက်သွားတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်ပျက်သွားတာက နောက်တစ်ခု ဆက်ဖြစ်သွားအောင် ဖန်တီးခဲ့တယ်။ အဲဒီ အဆက်အစပ် သဘောပဲ ရှိတယ်။ အစီအစဉ်နှင့် ဆက်ခါ ဆက်ခါ ဖြစ်နေတဲ့ သန္တတိ အစဉ်တော့ ရှိနေတယ်။ သေတဲ့ အချိန် ဘာဖြစ်သလဲလို့ ဆိုတော့ စုတိစိတ် ဖြစ်တယ်။ အဲဒီ စုတိစိတ်က ဘဝကို ဆက်ခါ ဆက်ခါ ဖြစ်စေတဲ့ နောက် ပဋိသန္ဓေ စိတ်သစ် တစ်ခုကို ဖြစ်ပေါ်အောင် ဖန်တီးပေးခဲ့တယ်။ ဘာမှ သယ်ဆောင်လာတာ မရှိဘူး။ ဝိညာဉ်ကောင်က ဒီခန္ဓာက ဟိုခန္ဓာကို ကူးသွားတာမျိုး ဘာမှ မရှိဘူး။ သို့သော် နောက်ဆုံးစိတ် ဖြစ်သွားခဲ့တဲ့ စုတိစိတ်က နောက်ထပ် ပဋိသန္ဓေ စိတ်သစ်ကို ဖြစ်ပေါ်အောင် ဖန်တီးပေးသွားတာပဲ ရှိတယ်။