

# သော့ချက်

၃၈ ချောင်း



# သက်လုံ

တတိယအကြိမ်

မြတ်စွာဘုရား၏ “ပါဝဝနံ” မြတ်သည် အဘက်ဘက်သို့  
 လက်ဖြာထွက်နေလေရာ “မင်္ဂလာသုတ်”တွင်လည်း အဓိက  
 ဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းအပြင် မြတ်ကွယ်နေသော  
 အခြားလောကီ အကျိုးကျေးဇူးကလေးများ ရရာရကြောင်း  
 လည်း ပါဝင်နေပေသည်။ သွေးထားအပ်သော ဝိနိကောင်း  
 သဗ္ဗယ်မှန်ကုက္ကုတ်ပေါင်းများစွာရှိရကား နှစ်သက်ရာမှန်ကု  
 ကွက်ကို ယူနိုင်သည်။ နိတိအမြင်မျိုးနှင့်လည်း ကြည့်ရှု  
 ကျင့်ကြံနိုင်၏။ သို့သော် ဤအမြင်မျိုးသည် ကျွန်ုပ် တင်ပြ  
 လိုရင်းနှင့် ပထက်ဆိုင်ချေ၊ ကျွန်ုပ်သည် မနောတန်ခိုးလမ်း  
 ပညာရပ်ဆိုင်ရာ အမြင်သန်သန်ကလေးဖြင့်သာ တင်ပြလို  
 ပေသည်။ မနောတန်ခိုး ရင့်သန်စေသော ကျင့်ထုံးကလေး  
 များကို “မင်္ဂလာသုတ်တော်” အား ကျောရိုးပြု၍ မနောလမ်း  
 အမြင်သန်သန်ဖြင့် လိုရာ ရွေးထုတ်လိုက်သည် ရှိသော်  
 မနောမယ တန်ခိုးလမ်းအတွက် သော့ချက် ၃၈ ချောင်းကို  
 ကျွန်ုပ်တို့ ရရှိကြတော့သည်။

အမျိုးစကား မှ



WISDOM HOUSE

mgvoo.com





□ မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်အရ မကောင်းသည်ကို ကြံစည် စိတ်ကူးလျှင် တစ်ကိုယ်လုံး၌ မကောင်းသောရုပ်များ ဖြစ်ကြရ၏။ ကောင်းသည်ကို ကြံစည်လျှင် ကောင်းသောရုပ်များ ဖြစ်ကြရ၏။ လူမိုက်သည် မကောင်းသည်ကိုသာ ကြံစည်တတ်သည် ဖြစ်သောကြောင့် သူ၏ စိတ်ဓာတ်မှ ထွက်ပေါ်လာသော ဓာတ်ရောင်ခြည်သည် မကောင်းသောပုံစံကိုသာ ဖန်တီးမည် ဖြစ်၏။ သူ၏ ဓာတ်ပုံစံ အသွင်းခံရသော ရုပ်ဝတ္ထု ဖွဲ့စည်းမှုသည်လည်း မကောင်းသော မျှော့ကြောင်းပေးထားသည့် ရုပ်ဝတ္ထု အနေအထားသာ လျှင် ဖြစ်လာရတော့သည်။

သော့ချက်တစ်၊ သော့ချက်နှစ် မှ

□ အတွေ့အကြုံများသော နှလုံးသည် ပညာဖြင့် ပြည့်၏။ ပညာဖြင့် ပြည့်သော နှလုံးသားသည် ကြံ့ခိုင်၏။ နှလုံးသား ကြံ့ခိုင်ခြင်းသည် မိမိ၏ အလိုဆန္ဒ ပြည့်ဝခြင်းတည်း ဟူသော သိဒ္ဓိပန်းကို ဆွတ်လှမ်းစရာ တံချုပ်ပင် ဖြစ်လေတော့သည်။ အတွေ့အကြုံများသူသာလျှင် ပြဿနာတစ်ခုကို အဘက်ဘက်မှနေ၍ ကြည့်တတ်၊ မြင်တတ်လေသည်။ အဘက်ဘက်မှနေ၍ ကြည့်တတ်၊ မြင်တတ်မှ ဆုံးဖြတ်ချက်အမှန်ကို ချမှတ်နိုင်သည် ဖြစ်၏

သော့ချက်ခုနှစ် မှ

□ စကားပြောခြင်း' ဟူသည် မိမိ၏ စိတ်ကူးများကို အပြင်သို့ ထုတ်လွှင့်နေခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ဆိတ်ဆိတ်နေသောအခါတွင်ကား စိတ်တန်ခိုး၏ အခြေခံရာ ဖြစ်သော 'စိတ်ကူးခြင်း'ကို မိမိက ထိန်းချုပ်နိုင်ရန် လွယ်ကူပြီး ကာလကြာသော် စိတ်အာရုံ တည်ငြိမ်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်လေတော့သည်။ လောကတွင် အဆင့်အတန်းမြင့်လျှင် မြင့်သလို ဆိတ်ဆိတ်နေနိုင်ကြသည်ချည်း ဖြစ်၏။ ကြီးလေးသော တာဝန်ဝတ္တရား ထမ်းဆောင်ရသူတိုင်း ဆိတ်ဆိတ်နေနိုင်ကြရ၏။

သော့ချက်တစ်ဆယ့်ခြောက် မှ

□ ဆရာကို ရိုသေခြင်း ကင်းမဲ့သော ကျောင်းသားသည် ပညာကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ မတတ်ချေ။ စင်စစ်တွင် ဆရာကို ရိုသေခြင်းသည် ပညာကို ရိုသေခြင်း ဖြစ်၏။ ပညာကို လည်းကောင်း၊ ဆရာကို လည်းကောင်း၊ ရိုသေသောစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် ဇောသည် တစ်ပါတည်း ကပ်ပါလာသည်။ ယင်းသို့ ကပ်ပါလာသော ဇော၏အစွမ်းကြောင့် ကျောင်းသားအဖို့တွင် သင်ကြားသည်ကို သဘောပေါက်လွယ်ခြင်း၊ သင်ကြားချက်ကို မှတ်မိခြင်း၊ တစ်ထွာ သင်ပြသည်ကို တစ်တောင်အထိ တိုးချဲ့၍ မြင်တတ်လာခြင်း၊ စာဖတ်နေချိန် မဟုတ်သော်လည်း အခြားသောအချိန်တွင်ပင် စာနှင့်ပတ်သက်၍ ခဲရာခဲဆစ် အဖြေကလေးများသည် ဖျိုးခနဲ ဖျတ်ခနဲ ပေါ်ပေါက်လာခြင်းတို့သည် ဖြစ်ပေါ်လာရချေ၏။

သော့ချက်နှစ်ဆယ် မှ

□ ယခုလက်ရှိ မိမိ၏ စိတ်နေစိတ်ထားကြောင့်တော့ မိဘများကို အပြစ်တင်ခြင်း မပြုထိုက်ချေ။ စိတ်ကို ပြုပြင်၍ ရနိုင်၏။ ထို့ကြောင့် ယခု လက်ရှိ စိတ်၏ ပျော့ကွက်များကို ပြုပြင်ရန်သာ ရှိသည်။ ကျေးဇူးရှင် မိဘများကိုမူ ဘယ်သောအခါမျှ မပြစ်မှားထိုက်ချေ။ ကျေးဇူးရှင်ကို ပြစ်မှားမိသော ပြစ်မှုသည် စိတ်တန်ခိုး ရရာလမ်းတွင် ကြီးစွာသော အနှောင့်အယှက် အဆီးအတားကြီး မှုချ ဖြစ်စေလေသည်။

သော့ချက်သုံးဆယ်ရှစ် မှ

# သော့ချက်ရစချောင်း

သက်လုံ  
တတိယအကြိမ်



WISDOM HOUSE

ဖု ၀၁ ၅၄၅ ၀၃၆၊ ၀၉-၅၀၅-၈၅၃၊ ၀၉-၄၃၀၄၁၈၅၇  
[wisdomhouse.mm@gmail.com](mailto:wisdomhouse.mm@gmail.com)

တတိယအကြိမ်  
အုပ်ချုပ်  
ထုတ်ဝေသူ

ဇွန်လ၊ ၂၀၁၅ ခုနှစ်။

၅၀၀

ဦးမောင်မောင်

Wisdom House စာအုပ်တိုက် (မြ-၀၀၄၇၁)

အခန်း ၁၀၁၊ တိုက် ၁၁၉၁-၁၁၉၂

လက်ဝဲမင်းဒင်လမ်း၊ မေတ္တာညွန့်ရပ်ကွက်၊

တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ်သူ

ဦးတင်အောင်ကျော်

စွယ်တော်ပုံနှိပ်တိုက် (မြ-၀၀၄၁၁)

၁၄၇၊ ၅၁-လမ်း၊ ရန်ကုန်။

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း

ဖေသစ်တည်

အတွင်းအပြင်အဆင်

Wisdom House Team

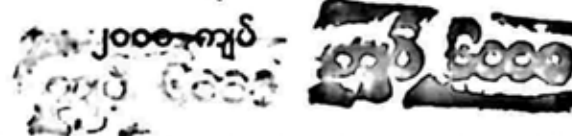
အတွင်းဖလင်

ထက်အာကာကျော်

တည်းဖြတ်

အေးကျော်မင်း

တန်ဖိုး



၂၉၄-၃

သက်လုံ  
 သော့ချက် ၃၈ ချောင်း/သက်လုံ-ရန်ကုန်၊  
 Wisdom House စာအုပ်တိုက်၊ ၂၀၁၅။  
 ၁၇၄ စာ၊ ၁၃ x ၂၀.၅ စင်တီမီတာ။  
 (၁) သော့ချက် ၃၈ ချောင်း (တတိယအကြိမ်)

### မာတိကာ

○ အချိုးစကား	၁
၁။ သော့ချက် တစ်	၅
သော့ချက် နှစ်	
၂။ သော့ချက် သုံး	၁၀
၃။ သော့ချက် လေး	၁၅
၄။ သော့ချက် ငါး	၂၅
၅။ သော့ချက် ခြောက်	၃၀
၆။ သော့ချက် ခုနစ်	၃၅
၇။ သော့ချက် ရှစ်	၃၉
၈။ သော့ချက် ကိုး	၄၃
၉။ သော့ချက် တစ်ဆယ်	၄၈
၁၀။ သော့ချက် တစ်ဆယ့်တစ်	၅၄
၁၁။ သော့ချက် တစ်ဆယ့်နှစ်	၅၉
သော့ချက် တစ်ဆယ့်သုံး	
၁၂။ သော့ချက် တစ်ဆယ့်လေး	၆၄
၁၃။ သော့ချက် တစ်ဆယ့်ငါး	၆၈
၁၄။ သော့ချက် တစ်ဆယ့်ခြောက်	၇၂
၁၅။ သော့ချက် တစ်ဆယ့်ခုနစ်	၇၇

၁၆။ သော့ချက် တစ်ဆယ့်ရှစ်	၈၂
၁၇။ သော့ချက် တစ်ဆယ့်ကိုး	၈၆
၁၈။ သော့ချက် နှစ်ဆယ်	၉၂
၁၉။ သော့ချက် နှစ်ဆယ့်တစ်	၉၆
၂၀။ သော့ချက် နှစ်ဆယ့်နှစ်	၁၀၀
၂၁။ သော့ချက် နှစ်ဆယ့်သုံး	၁၀၂
၂၂။ သော့ချက် နှစ်ဆယ့်လေး	၁၀၆
၂၃။ သော့ချက် နှစ်ဆယ့်ငါး	၁၁၀
၂၄။ သော့ချက် နှစ်ဆယ့်ခြောက်	၁၁၄
၂၅။ သော့ချက် နှစ်ဆယ့်ခုနစ်	၁၁၈
၂၆။ သော့ချက် နှစ်ဆယ့်ရှစ်	၁၂၁
၂၇။ သော့ချက် နှစ်ဆယ့်ကိုး	၁၂၅
၂၈။ သော့ချက် သုံးဆယ်	၁၂၉
၂၉။ သော့ချက် သုံးဆယ့်တစ်	၁၃၃
၃၀။ သော့ချက် သုံးဆယ့်နှစ်	၁၃၆
၃၁။ သော့ချက် သုံးဆယ့်သုံး	၁၄၀
၃၂။ သော့ချက် သုံးဆယ့်လေး	၁၄၅
၃၃။ သော့ချက် သုံးဆယ့်ငါး	၁၄၉
၃၄။ သော့ချက် သုံးဆယ့်ခြောက်	၁၅၃
၃၅။ သော့ချက် သုံးဆယ်ခုနစ်	၁၅၇
၃၆။ သော့ချက် သုံးဆယ့်ရှစ်	၁၆၁



နမောတဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

အချိုးစကား

ကျွန်ုပ်တို့ ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များ၏ မှီခိုပုန်းအောင်း လဲလျောင်း အားထားရာ ဖြစ်သော ပိဋကတ်တော်သည် သွေးထားအပ်သော စိန်ကောင်းပမာ မှန်ကူကွက်များ စွာ ရှိ၏ဟု ကျွန်ုပ် ထင်မြင်မိသည်။ ကြည့်တတ်၊ မြင်တတ်သူများအဖို့ ရှုထောင့်အမျိုး မျိုးမှပင် မြတ်နိုးရာကြီး ဖြစ်ပေ၏။

သို့ရာတွင် မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တော်တိုင်ကပင်လျှင် နိဗ္ဗာန်တစ်ခုတည်း ဆီသို့ ဦးတည်၍ နိဗ္ဗာန် ရောက်ကြောင်းကိုသာ အသားပေး ဟောကြားတော်မူခဲ့ပေရာ မြတ်စွာဘုရား၏ အဘော်ကို အကျယ်ဖွင့်တော်မူကြကုန်သော ရဟန္တာ မထေရ်မွန် တို့သည်လည်း နိဗ္ဗာန်တစ်ခုတည်းကိုသာ မီးမောင်းထိုး၍ ဖွင့်ဆိုတော်မူခဲ့ကြသည် ကား မှန်ပေသည်။

သို့ဖြစ်သည့်တိုင်အောင်လည်း မြတ်စွာဘုရားသည် အလုံးစုံ သိတော်မူ၊ မြင် တော်မူသော သဗ္ဗညု ဖြစ်တော်မူ၏။ 'စကားထဲမှ ဇာတိပြ'သလို ဇာတိမှလည်း စကားကို ကောက်ယူသင့်ရကား အလုံးစုံ သိသော ပုဂ္ဂိုလ်၏ စကားလုံးများထဲတွင် လည်း တစ်ချက် ခုတ်လျှင် ဆယ်ချက် ပြတ်သည့်ပမာ အလုံးစုံသော အကျိုးစီးပွား များဘက်ဆီသို့ ရှေ့၊ နောက်၊ တောင်၊ မြောက် ဖြာ၍ ထွက်နေနိုင်လေသည်။ သို့သော် ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း နိဗ္ဗာန်လမ်းကြောင်းသည်သာလျှင် ထင်ရှားသော လမ်းကြောင်း ကြီး ဖြစ်နေခဲ့သည်။ အခြားသော ဒိသာဘက်များဆီသို့ ဖြာထွက်သွားသော လင်းရောင် ခြည် လမ်းကြောင်းငယ်များသည် မှေးမှိန်၍ တိမ်မြုပ်လျက် ရှိကြပေ၏။

ကျွန်ုပ် ဆိုလိုရင်းကား မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်သည် (ထေရဝါဒဝင် ကျမ်းများထဲတွင်ပင်) နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းကို အဓိကအားဖြင့် ပြဆို၍ အခြား သော လောကုတ္တရာအကျိုးနှင့် မဆန့်ကျင်သည့် လောကီအကျိုးကျေးဇူး ရှိရာ

mgyoe.com

ရှိကြောင်းများလည်း မုချ ပါဝင်ရပေမည်။ သို့သော် ဆိုခဲ့ပြီးသကဲ့သို့ ယင်း လမ်းကြောင်းကလေးများမှာ တိမ်မြုပ်လျက် ရှိသဖြင့် ဖော်ထုတ်ယူမှ ရမည် ဖြစ်၏။ ဤသည်ကိုပင် ရှေးပညာရှိများက 'ပါဠိတစ်ချက် အနက်ဆယ်ထွေ'ဟု စကားရိပ်သန်းခဲ့ကြသည်ဟု ဆိုလျှင် မှားမည် မထင်။

မြန်မာပညာရှိတို့သည် မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်ထဲကပင် လောကီကျိုးနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် ပညာရပ်များကို ထုတ်ယူခဲ့ကြပေသည်။ အထင်ရှားဆုံးက ဆေးကျမ်းများပင် ဖြစ်၏။ ဤသို့ ဆေးပညာရပ်ကို မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်မှ ဖော်ထုတ်ယူခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များက မြတ်စွာဘုရားကို သမားတော်ကြီးအဖြစ် ရောက်စေသဖြင့် ဘုရား၏ဂုဏ်တော် သေးနပ်စေရာ ရောက်သည်ဟု ယူဆကြ၏။ လွဲမှားလေစွ။

ရှင်တော်ဘုရားသည် သတ္တဝါအပေါင်းတို့ကို ခေမာသောင်သို့ ဖောင်ကူးတို့ဖြင့် ဆောင်ပို့တော်မူရာတွင် ပါရမီရင့်သူများမှာ ဖောင်ပေါ်မှ တက်၍ လိုက်ပါနိုင်ကြကုန်၏။ သို့သော် အချို့မှာ ပါရမီ နွံသဖြင့် ဖောင်ပေါ်မှ မလိုက်နိုင်ရှာကြချေ။ ဤသို့ ဖောင်ပေါ်မှ မလိုက်နိုင်ဘဲ သမုဒ္ဒရာကြီးထဲတွင် လက်ပစ်ကူးသူများအနက် ဖောင်ကို မိသလောက် လက်ဖြင့် ကိုင်၍ ကူးသူနှင့် ဖောင်ကို မကိုင်ဘဲ လက်လွတ် ကူးသူတို့တွင် မည်သူ့အား အပြစ်တင်ထိုက်ပါသနည်း။

ဖောင်တည်း ဟူသော တရားတော်ကို ဉာဏ်မိသလောက် အမှီသဟဲပြု၍ ကူးခပ်သူကို ကျွန်ုပ်အနေဖြင့် ထောက်ခံလိုပေသည်။ "ဖောင်ပေါ်မှ ထိုင်မလိုက်နိုင်မည့် အတူတူ ဖောင်နှင့် လွတ်ရာမှ ငါ့ဘာသာ ငါ ကူးမည်" ဆိုခြင်းကိုကား မိုက်ရူးရဲဝါဒီဟုသာ ဆိုရပေတော့မည်။

ကျွန်ုပ်သည် ယခုအခါတွင် မနောတန်ခိုးများနှင့် ပတ်သက်၍ တင်ပြမည်ဟု ကြံစည်ထားသူပီပီ မနောတန်ခိုး ရင့်သန်စေသော ပညာလမ်းကြောင်းကို ရှာဖွေသည့် အမြင်ဖြင့် လေ့လာခဲ့သည်၊ စူးစမ်းခဲ့သည်၊ ရှာဖွေခဲ့သည်။

ပိဋကတ်တော်ထဲတွင် စိတ်တန်ခိုး၊ မနောတန်ခိုး ထက်မြက်စေသော ဈာန်လမ်းစဉ်များကို တွေ့ရ၏။ သို့ရာတွင် ထို လမ်းစဉ်များသည် မြင့်မြတ် ခိုင်ခံ့လှသဖြင့် သာမန်လူတို့ မကျင့်ကြံနိုင်ကြချေ။ အထူးသဖြင့် ဝတ်ကြောင်ကို မစွန့်နိုင်သေးဘဲ ပရိယေသန ဝမ်းစာရှာရေး တစ်ဖက် ရှိနေသော လူများအတွက် ကျင့်ကြံရန် ပို၍ ခက်ခဲပါပေ၏။

သို့ဖြစ်လျှင် ကျွန်ုပ်အပါအဝင် 'ယရာဝါသ သမ္မာဓဟု ကိစ္စမြားမြောင် လူတို့ဘောင်ဝယ်' ရောက်ရှိနေကြသောသူများအတွက် ဈာန်တန်ခိုးကဲ့သို့ မြင့်မားမြဲမြံလှသော တန်ခိုးကြီးများကို မရစေနိုင်သည် ထားဦး၊ အထိုက်အလျောက်သော မနော

တန်ခိုးကလေးများ ရနိုင်သော နေ့စဉ် ကျင့်သုံးနိုင်သည့် လမ်းစဉ် လွယ်လွယ်ကူကူ ကလေးများ မရှိတော့ပါသလော။ ကျွန်ုပ်တို့ လွန်မင်းစွာ အားထားလှသည့် မှန်ကန်သော သစ္စာတရားများသာ ပါဝင်သည့် ပိဋကတ်တော်များတွင် ကျွန်ုပ်တို့ကဲ့သို့ သံသရာ၏ ကျေးကျွန်အဖြစ်မှ မလွတ်ကင်းနိုင်သေးသော သူများအတွက် အလိုပြည့်စုံမှု (ဣဒ္ဓိ) ကို ပေးစွမ်းနိုင်သည့် စိတ်တန်ခိုး ကျင့်စဉ်ကလေးများသည် မပါဝင်သလော။ မြတ်စွာဘုရား၏ မဟာကရုဏာတော်သည် ပါရမီ နှုသည် ဖြစ်စေ၊ ရင့်သည် ဖြစ်စေ မည်သို့သော ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးအပေါ်တွင်မဆို ကျရောက်သည်မှာ ယုံမှားဖွယ် မရှိသည် မဟုတ်ပါလော။

ဤမေးခွန်းများဖြင့် မိမိကိုယ်ကိုယ် မေး၍ ကျွန်ုပ် ရှာဖွေခဲ့သည်၊ ဖော်ထုတ်ခဲ့သည်၊ လေ့လာ ကြံစည်ခဲ့သည်။

ဤနေရာတွင် ကိုယ့်ဘာသာဝါဒ မဟုတ်သော်လည်း သင့်လျော်သော စကားတစ်ရပ် ဖြစ်၍ ယေရှုခရစ်တော်၏ စကားကလေးကို ကိုးကားပါရစေ။

“တောင်းကြလော့၊ တောင်းလျှင် ရမည်။ ရှာကြလော့၊ ရှာလျှင် တွေ့မည်။ တံခါးကို ခေါက်ကြလော့၊ ခေါက်လျှင် ဖွင့်မည်”

(မသဲကျမ်းမှ)

ရှာသောသူအား လမ်းသည် ပေါ်လာရ၏။ မအိပ်သောသူအဖို့ ညဉ့်သည် ရှည်သကဲ့သို့ ရှာဖွေနေသူအဖို့ ပညာလမ်းသည် ပိတ်နေသည် ဟူ၍ မရှိချေ။

ကျွန်ုပ်တို့ကဲ့သို့ သံသရာ၏ ကျေးကျွန်များသည် နိဗ္ဗာန်ရွှေပြည်မြတ်၏ တန်ဖိုးကို နားမလည်ရကား လောကအကျိုးကလေးများကိုသာ တောင့်တတတ်ကြ၏။ မြတ်စွာဘုရားသည် နိဗ္ဗာန်ကို တစ်ဘဝနှင့် မရောက်နိုင်သောသူများအား လမ်းလွဲမသွားရအောင် နိဗ္ဗာန်လမ်းနှင့် မဆန့်ကျင်သည့် လောကီလမ်းကလေးများကိုလည်း ပေးသနားတော်မူခဲ့သည်ဟု ကျွန်ုပ် ယုံကြည်မိသည်။ သို့သော် ထိုလမ်းစဉ်ကလေးများကို နိဗ္ဗာန် ရောက်ကြောင်းလောက် မပေါ်လွင်စေဘဲ ခပ်မှိန်မှိန်ကလေး ပေးသနားတော်မူခဲ့သဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့က ဤလမ်းစဉ်ကလေးများကို ဖော်ထုတ်ယူမှ ရလွယ်ပေမည်။ ဤနေရာတွင် ပမာတူသည်ကား ဆန်ကောင်းကို ပေးလေရာ ဆန်ကွဲကို ရှာယူနေသည်နှင့်တော့ တူနေချေ၏။ သို့သော် ကျွန်ုပ်ကား စိန်ကောင်း ကျောက်ကောင်း မဖြစ်နိုင်သေးလျှင် ကျောက်ဖြုန်းတော့ ဖြစ်ချင်ပါသည်။ သလဲကား အဖြစ်မခံလိုပါ။

ကျွန်ုပ် လိုချင်သော လမ်းစဉ်ပညာကလေးများကို ရှာဖွေရာတွင် လောကီရေး ဖြစ်သဖြင့် မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူသော တရားတော်ထဲမှ လောကီနှင့် ဆက်စပ်မှု ရှိသော တရားတော်များထဲတွင် ရှာဖွေရပေမည်။

ကျွန်ုပ် အလွယ်တကူ တွေ့မိသည်ကား မင်္ဂလာသုတ်တော်သည် ကျွန်ုပ်တို့နှင့် အလွန်တရာ သက်ဆိုင်နေသည်ကို တွေ့ရသဖြင့် 'မင်္ဂလာသုတ်တော်'ထဲမှ မနောမယ တန်ခိုးလမ်းဆိုင်ရာ ဥပဒေကလေးများ၊ ကျင့်စဉ်ကလေးများကို ဆင်ခြင် ဖော်ထုတ်၍ တင်ပြသွားမည်ဟု ကြံစည်မိတော့သည်။

အထက်က ဆိုခဲ့ပြီးသည့်အတိုင်း မြတ်စွာဘုရား၏ 'ပါဝစနံ'မြတ်သည် အဘက်ဘက်သို့ လက်ဖြာထွက်နေလေရာ 'မင်္ဂလာသုတ်'တွင်လည်း အဓိက ဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းအပြင် မြုပ်ကွယ်နေသော အခြားလောကီ အကျိုးကျေးဇူး ကလေးများ ရရာရကြောင်းလည်း ပါဝင်နေပေသည်။ သွေးထားအပ်သော စိန်ကောင်း သဖွယ် မှန်ကူကွက်ပေါင်း များစွာ ရှိရကား နှစ်သက်ရာ မှန်ကူကွက်ကို ယူနိုင်သည်။ နီတိအမြင်မျိုးနှင့်လည်း ကြည့်ရှုကျင့်ကြံနိုင်၏။ သို့သော် ဤအမြင်မျိုးသည် ကျွန်ုပ် တင်ပြလိုရင်းနှင့် မသက်ဆိုင်ချေ။ ကျွန်ုပ်သည် မနောတန်ခိုးလမ်း ပညာရပ်ဆိုင်ရာ အမြင်သန့်သန့်ကလေးဖြင့်သာ တင်ပြလိုပေသည်။ မနောတန်ခိုး ရင့်သန်စေသော ကျင့်ထုံးကလေးများကို 'မင်္ဂလာသုတ်တော်'အား ကျောရိုးပြု၍ မနောလမ်း အမြင် သန့်သန့်ဖြင့် လိုရာ ရွေးထုတ်လိုက်သည် ရှိသော် မနောမယ တန်ခိုးလမ်းအတွက် သော့ချက် ၃၈ ချောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ ရရှိကြတော့သည်။ ထိုသော့ချက်များကို မနောမယ တန်ခိုးလမ်းစဉ် အမြင်ဖြင့် ကျွန်ုပ်သည် အကျယ်တဝင့် ဖွင့်ဆို ရေးသား ပေတော့အံ့။

'ဘာသာရေးသည် ဘုန်းတော်ကြီးများ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့်သာ ဆိုင်၏။ ငါတို့နှင့် မဆိုင်'ဟု ယူဆလျက်ရှိကြသော လူငယ်ကလေးများသည် ဤကျမ်းဖြင့် မိမိတို့၏ လောကီကျိုးကလေးများကို ပြည့်စုံစေ၍ ရှေ့သို့ တက်လှမ်းနိုင်ကြပါစေ သတည်း။

[ဤကျမ်းသည် သွေးသောက် မဂ္ဂဇင်းတွင် ၁၉၆၅ ခုနှစ်၊ မတ်လမှ ၁၉၆၈ ခုနှစ် ဇွန်လအတွင်း ဖော်ပြခဲ့သော ဆောင်းပါးများကို တစုတပေါင်းတည်း စုစည်း တင်ပြထားခြင်း ဖြစ်ပါ၏။]

သက်လုံ

သော့ချက် တစ်

မိုက်သောသူတို့ကို မပေါင်းဖော်ခြင်း (အသေဝနာ ဗာလာနံ)

သော့ချက် နှစ်

ပညာရှိတို့ကို ပေါင်းဖော် မှီဝဲခြင်း (ပဏ္ဍိတာနဉ္စ သေဝနာ)

‘မနောတန်ခိုး’ ဟူ၍ ကျွန်ုပ်တို့ ခေါ်ဝေါ်သုံးစွဲခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ် ရေးခဲ့ဖူးသော ဆောင်းပါးများတွင် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုခဲ့ပြီး ဖြစ်၏။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်၏ ဆောင်းပါးများကို မဖတ်ဖူးသောသူများလည်း ရှိနေမည် ဖြစ်သောကြောင့် အကျဉ်းအားဖြင့် ပြန်လည်၍ ဖော်ပြပါဦးမည်။

ယခုခေတ် အယူအဆအရ စိတ်သည် နှစ်ပိုင်း ရှိ၏။ ကျွန်ုပ်တို့ သိသော စိတ်ပိုင်းနှင့် မသိသော စိတ်ပိုင်း ဖြစ်လေသည်။ သိသောစိတ်ပိုင်း ဟူသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့ကို ထိန်းချုပ်ခြင်း၊ စေခိုင်းခြင်း ပြုလုပ်နိုင်သော အပေါ်ယံလွှာအပိုင်း ဖြစ်ပြီး မသိသောစိတ်ပိုင်း ဟူသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ အလိုကျ ထိန်းသိမ်းရန် မလွယ်ကူသော အတွင်းလွှာအပိုင်း ဖြစ်၏။ ဥပမာအားဖြင့် ဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ ၏ စိတ်ကူးများသည် သိသောစိတ်၏လုပ်ငန်း ဖြစ်၍ အိပ်မက်များသည် မသိသောစိတ်၏လုပ်ငန်း ဖြစ်လေသည်။

ယင်းသို့ နှစ်ပိုင်း ခွဲထားကြပေရာ ကျွန်ုပ်က ဝေါဟာရ မရှုပ်ထွေးစေရန် သိသောစိတ်ကို ‘စိတ်’ဟု ခေါ်၍ မသိသောစိတ်ကို ‘မနော’ဟု ခေါ်ဝေါ်လိုက်ပါသည်။ များစွာသော စိတ္တဗေဒပညာရှင်တို့က သိသော ‘စိတ်’ထက် မသိသော ‘မနော’က ပို၍ တန်ခိုးကြီးသည်ဟု ယူဆကြသည်။ ယခုအခါတွင် လူတိုင်းလိုလို

mgyoe.com

ကြားဖူးကြသော 'စိတ်တန်ခိုး' ဟူသည်မှာ ကျွန်ုပ်၏ ဝေါဟာရ အရဆိုလျှင် 'မနောတန်ခိုး' ဖြစ်တော့သည်။

'မနော'သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ မသိအပ်သောစိတ်ပိုင်း ဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြ ခဲ့ပြီး ဖြစ်သဖြင့် 'တန်ခိုး'ကို ဆန်းစစ်ကြပါဦးစို့။

'တန်ခိုး'ဟု ဆိုလျှင် လူအပေါင်းတို့သည် သဘာဝနှင့် ဆန့်ကျင်သည့် ဖြစ်ရပ်များကို ပြုလုပ်နိုင်ခြင်းဟု နားလည်ကြသည်။ စင်စစ်တွင်ကား ဤသို့ မဟုတ်ပါ။ မိမိအလိုကို ဖြည့်စွမ်းနိုင်ခြင်း၊ သူတစ်ပါးထက် ထူးချွန်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းတို့သည်ပင်လျှင် 'တန်ခိုး' ဖြစ်တော့သည်။

တန်ခိုး ဟူသည် ရှေးဦးစွာ မနောတွင် စတင်၏။ မနောတန်ခိုးကြီးမှသာ အများ မြင်သာသည့် ဘုန်းတန်ခိုးလည်း ကြီးလာရသည်။ ပြယုဂ် ထုတ်ရသော် ရုပ်ရှင်မင်းသားတစ်ယောက်သည် နာမည်ကျော်ကြားလာသည့်ဘဝသို့ မရောက်မီ သူ၏မနောသည် သူ သိသည် ဖြစ်စေ၊ မသိသည် ဖြစ်စေ အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် အားပြည့်လာကာ တန်ခိုး ဖြစ်လာ၏။ ထို့နောက်မှသာလျှင် နာမည်ကျော်ကြားခြင်း ဖြစ်လာလေသည်။

သို့ဖြစ်သောကြောင့် မနော အားကောင်းလာလျှင် မိမိ၏ဆန္ဒ ပြည့်ဝနိုင်သည် ဖြစ်၏။ စင်စစ်တွင်ကား ကျွန်ုပ်သည် ဆရာတစ်ဆူ ပါရဂူတစ်ယောက် မဟုတ်ပါချေ။ မနောတန်ခိုးများ၊ မနောဖြစ်စဉ်များကို လေ့လာနေသော သုတေသီ တစ်ယောက်သာလျှင် ဖြစ်ပေသည်။ သို့ဖြစ်သော်လည်း ဆည်းပူး၍ ရရှိသမျှ သုတကလေးများကို အများအကျိုးအတွက် တင်ဆက်မည်ဟု စိတ်ကူး၍ ဤဆောင်းပါးများကို ရေးသားနေခြင်း ဖြစ်သည်။ မကြိုက်သည်ကို ပယ်၍ ကြိုက်သည်ကို ယူနိုင်စေကုန်။

အချိုးစကားတွင် ဖော်ပြပြီးသည့်အတိုင်း ကျွန်ုပ်သည် မနောတန်ခိုး ရလွယ်သော ကျင့်စဉ်ကို ကျွန်ုပ်တို့ အားကိုးလှစွာသော မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်ထဲမှ ရှာဖွေ တင်ပြမည် ဖြစ်ရကား ရှေးဦးစွာ မင်္ဂလသုတ်တော်မှ မိုက်သောသူတို့ကို မမှီဝဲခြင်းနှင့် ပညာရှိတို့ကို မှီဝဲခြင်း ဟူသော သော့ချက်တစ်စုံမှ လွယ်ကူသော မနောတန်ခိုးအတွက် ကျင့်စဉ်ကလေးများကို ဖော်ထုတ် တင်ဆက်လိုက်ရချေ၏။

ဤသော့ချက် နှစ်ခုမှာ တစ်ခုနှင့် တစ်ခု ဆက်စပ်နေသော သော့ချက်တစ်စုံ ဖြစ်၏။ လူမိုက်ကို မပေါင်းရုံတင် မဟုတ်၊ ပညာရှိကိုလည်း မှီဝဲရန်

လိုအပ်ကြောင်း ဖော်ပြထားလေသည်။ အပေါ်ယံအားဖြင့် ကြည့်ရှုဆင်ခြင်သော် နိတိဆန်သော ကျင့်စဉ်ကို ရ၏။ မိမိ အကျင့်စာရိတ္တနှင့်တကွ အကျိုးစီးပွားကို မပျက်စီးစေရန် လူမိုက်ကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ မိမိ၏ အကျင့်စာရိတ္တနှင့်တကွ အကျိုးစီးပွား တိုးတက်ကောင်းမွန်စေရန် ပညာရှိကို ဆည်းကပ်ရမည် ဖြစ်၏။ ဤကား နိတိအမြင်ဖြင့် နားလည်လိုက်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။

မြုပ်ကွယ်နေသော အခြား ရှုထောင့်တစ်ခု ရှိသေး၏။ အထက်ဖော်ပြပါ သော့ချက်တစ်စုံကို အပေါ်ယံ နိတိအမြင်ဖြင့်သာ ကြည့်သောသူတို့အနေဖြင့် ဥပဒေလွတ်ရုံ ရှောင်သော စကားကို ကျွန်ုပ်တို့ ကြားရတတ်၏။

“အရက်သောက်ခြင်းသည် မကောင်း၊ သို့သော် ငါတို့သည် မူးအောင် မသောက်၊ သောက်ပြီးလျှင်လည်း မည်သူ့ကိုမှ ဘာမျှ မလုပ်၊ အိပ်နေသည်၊ ထို့ကြောင့် ငါတို့တွင် အပြစ်မကြီးလှ” ဟု ယူဆ ပြောဆိုနေသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ ကြားဖူးကြ၏။ ထိုသို့ ပြောဆိုနေကြသူများသည် ဤမင်္ဂလာတရားတော်လာ ဆုံးမချက်ကိုလည်း စောဒကတက်လိုကြပေလိမ့်မည်။ “လူမိုက်ကို ငါတို့ ပေါင်း ဖော်ငြားသော်လည်း သူမိုက်သလို မမိုက်၊ သူ တရားပျက်သော်လည်း ငါတို့ မပျက်၊ ထို့ကြောင့် လူမိုက်ကို မပေါင်းသင့် ဟူသည်မှာ လူပြိန်းများအတွက် ကောင်းသော်လည်း ငါ့အတွက်ကား ခြွင်းချက်ဖြစ်သည်” ဟု ပြောကြပေလိမ့်မည်။

မင်္ဂလာသုတ်တော်၏ ပထမနှင့် ဒုတိယ သော့ချက်ကို မြုပ်ကွယ်နေသော ရှုထောင့်မှ ကြည့်မည် ဆိုလျှင်ကား သူတို့၏ ဆင်ခြေများသည် သဘောမပါ စကားမျှသာ ဖြစ်သည်ကို တွေ့ကြရတော့သည်။

အတွင်းလွှာထဲတွင် ၎င်း၍ မြုပ်ကွယ်နေသော ရှုထောင့်ကို ဖော်ထုတ် တင်ဆက်ပါတော့မည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အသံထွက်အောင် စိတ်ကူးနိုင်ကြသော်လည်း ကျွန်ုပ် တို့၏ စိတ်ကူးသည် ရုပ်လောကကို တိုက်ရိုက် မထိခိုက်ဟု မဆိုနိုင်ချေ။ စိတ် ကူးလိုက်သောအခါ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဦးနှောက်ထဲတွင် လျှပ်စစ်ဓာတ် ပေါ်ပေါက် ၍ လူးလာတုံ့ခတ်တော့၏။ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်သည် ထိုမှ ဤမှ ကူးခပ်ခြင်းကို ပင် ‘စိတ်ကူးခြင်း’၊ ‘စိတ်ကူးစိတ်သန်းခြင်း’ စသည်ဖြင့် ရှေးသူဟောင်းတို့ ခေါ် ဝေါ် သုံးစွဲခဲ့ကြလေသည်။ ထိုသို့ စိတ်ကူးနေစဉ် တဖျပ်ဖျပ် ပေါ်ပေါက်နေ သော လျှပ်စစ်ဓာတ် ပုံစံများကို ဓာတ်ပုံရိုက်နိုင်လောက်အောင် သိပ္ပံပညာ တိုးတက်လာသော တစ်နေ့တွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ကူးသည် အသံထွက်လာပြီ ဟု ဆိုရချေတော့မည်။

များစွာသော ဂန္ဓာရီပညာဆိုင်ရာ ကျမ်းများနှင့် ဘာသာရေးကျမ်းများ တွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ကူးမှ ပေါ်ထွက်သောဓာတ်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာအဖွဲ့ အစည်းဘောင်ကို လွန်၍ ပတ်ဝန်းကျင် တစ်တောင်ခန့်အထိ ပျံ့လွင့်ရိုက် ခတ် ထွက်ပေါ်တတ်ကြောင်းကို ဖော်ပြကြ၏။

ဤတွင် မနောပိုင်းဆိုင်ရာ ပညာလမ်းတွင် 'ဓာတ်ကူးသည်' ဟူသော ဝေါဟာရ ပေါ်ထွက်လာရတော့သည်။ ဆိုလိုသည်ကား ကျွန်ုပ်၏ တွေးခေါ်ကြံ စည်မှုမှ အရင်းခံ ထွက်ပေါ်လာသော ဓာတ်သည် ကျွန်ုပ်နှင့် လွန်မင်းစွာ နီး ကပ်သော သက်ရှိ၊ သက်မဲ့ အရာဝတ္ထုများပေါ်သို့ ကျရောက်သည်ဟု ဆိုလို ၏။ ဤ၌ သက်မဲ့အရာဝတ္ထု ဖြစ်လျှင် အရာဝတ္ထုတိုင်းက ထိုဓာတ်မျိုးကို သိုမှီး လက်ခံထားခြင်း မရှိကြချေ။ အချို့သော သက်မဲ့အရာဝတ္ထုများကသာ လက်ခံ တတ်ကြ၏။ ရှေးကျမ်းများ အလိုအရ ဤသို့ ခံယူတတ်သော သက်မဲ့များ တွင် ကျောက်မျက်ရတနာများ ပါဝင်ကြောင်းဖြင့် သိရှိရ၏။

သက်ရှိသတ္တဝါများအပေါ် ကျရောက်လျှင်ကား ထိုသတ္တဝါသည်ပင်လျှင် ထိုဓာတ်မျိုးကို ထုတ်လုပ်နိုင်သည် ဖြစ်သောကြောင့် သူ၏ ရုပ်ဝတ္ထု အနေ အထားမှာ ထိုဓာတ်မျိုး မှီခိုကျက်စားနိုင်အောင် ဖြစ်ပေါ်နေကြောင်း သိသာ နိုင်၏။ တစ်ခါတစ်ရံ ကျရောက်ခြင်းသည် မထောင်းတာလှသော်လည်း အဖန် တလဲလဲ ကျရောက်လာလျှင် ကျရောက်ခံရသောသူ၏ ရုပ်ဝတ္ထုများမှာ ထို ဓာတ်များ၏ ကျက်စားမှုကြောင့် ထိုဓာတ်ပုံစံမျိုးအဖြစ် တဖြည်းဖြည်း ပြောင်း လဲလာတတ်၏။

မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်အရ မကောင်းသည်ကို ကြံစည်စိတ်ကူး လျှင် တစ်ကိုယ်လုံး၌ မကောင်းသော ရုပ်များ ဖြစ်ကြရ၏။ ကောင်းသည်ကို ကြံစည်လျှင် ကောင်းသောရုပ်များ ဖြစ်ကြရ၏။ လူမိုက်သည် မကောင်းသည် ကိုသာ ကြံစည်တတ်သည် ဖြစ်သောကြောင့် သူ၏ စိတ်ဓာတ်မှ ထွက်ပေါ် လာသော ဓာတ်ရောင်ခြည်သည် မကောင်းသောပုံစံကိုသာ ဖန်တီးမည် ဖြစ် ၏။ သူ၏ ဓာတ်ပုံစံအသွင်းခံရသော ရုပ်ဝတ္ထု ဖွဲ့စည်းမှုသည်လည်း မကောင်း သော မျှော့ကြောင်းပေးထားသည့် ရုပ်ဝတ္ထုအနေအထားသာလျှင် ဖြစ်လာရ တော့သည်။

အပ္ပနာ ကောသလ္လ ဆယ်ပါးတွင် မနောတန်ခိုး တိုးတက်အောင် လေ့ ကျင့်ရာ၌ အခြေခံကျသည့်အချက်များ ပါရှိလေသည်။ ထိုဆယ်ပါးတွင် သမာဓိ ရလိုလျှင် လွယ်ကူစေရန်အလို့ငှာ ကျင့်ရန်မှာ စိတ်မတည်ကြည်သောသူကို

ရှောင်ကြဉ်ရမည် ဖြစ်ကြောင်း၊ တည်ကြည်သောပုဂ္ဂိုလ်ကို ပေါင်းဖော် မှီဝဲရမည် ဖြစ်ကြောင်း စသည်များ ဖော်ပြထားသည်ကို တွေ့ရပေလိမ့်မည်။

သမာဓိ ဟူသည်မှာ မိမိဘာသာ လုပ်မှ မိမိ ရတတ်သော ကိစ္စမျိုး ဖြစ်ပါလျက် အဘယ်ကြောင့် အခြားသူများကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ ပေါင်းဖော်ခြင်း ပြုလုပ်ရန် ညွှန်ကြားထားပါသနည်း။

အဖြေကား လူတစ်ယောက်၏စိတ်ဓာတ်နှင့် အခြားတစ်ယောက်၏ စိတ်ဓာတ်တို့သည် တစ်နည်းနည်း အတုံ့အပြန် ရိုက်ခတ်ကူးလူးနိုင်သော 'ဓာတ်ကူးခြင်း' သဘောတရားကြောင့်သာလျှင် ဖြစ်တော့သည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ သော့ချက်များကို ပြန်၍ ဆင်ခြင်ကြပါဦးစို့။

လူမိုက်ကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဖြင့် သူ့ထံမှ လာသော မကောင်းသည့်ဓာတ် ရိုက်ခတ်မှုကို ကျွန်ုပ်တို့ ပယ်ခွာပြီးသား ဖြစ်မည်။ ပညာရှိကို ပေါင်းဖော်ခြင်းဖြင့် ကောင်းသောဓာတ်ကို အဖန်တလဲလဲ ရရှိမည်။

စိတ်ဓာတ်မှ လာသော ဓာတ်၏ရိုက်ခတ်မှုကို ရုပ်ဓာတ်က သိနိုင်ခဲ့သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် စိတ်ဓာတ်သည် ရုပ်ဓာတ်ထက် နူးညံ့သည်ဟု ဆိုရုံဖြင့် စိတ်သည် ရုပ်ထက် အားပျော့၏ ဟူ၍ မယူဆသင့်ချေ။ ကျွန်ုပ်တို့ မကြားနိုင်သော အားရှိသည့်အသံ များစွာ ရှိ၏။ ရုပ်ဓာတ်ကို ပြုပြင်နိုင်သဖြင့် ရောဂါ ကုသရာတွင် အသုံးပြုနေသော ရောင်ခြည်များကို ကျွန်ုပ်တို့ မမြင်နိုင်ကြချေ။ ဤသည်ကို ထောက်၍ ကျွန်ုပ်တို့ အာရုံခံစားမှုမှ ကင်းလွတ်ရုံဖြင့် အရာတစ်ခုကို အားမရှိဟု မယူဆသင့်ပါချေ။

ဆိုဇိန်စကို ပြန်ကောက်ရသော် စိတ်ဓာတ်မှလာသော ရိုက်ခတ်မှုသည် စိတ်ဓာတ်ကို လွယ်ကူစွာ ရောက်နိုင်၏။ ထို့ကြောင့် 'မနော'တည်း ဟူသော စိတ်ပိုင်းတန်ခိုး တိုးတက်ရာ တိုးတက်ကြောင်း ကျင့်ကြံသူတို့သည် မနောအား အရှိန်လမ်း၏ ဆူးငြောင့်ခလုတ်များ ဖြစ်သော မကောင်းသည့် ရိုက်ခတ်မှုများကို ရှောင်ကြဉ်နိုင်ရန်နှင့် မနောအား အရှိန်လမ်း၏ ပွားများချောမွေ့ရာ ဖြစ်သည့် ကောင်းသည့် ရိုက်ခတ်မှုများကို ခံစား ရယူခွင့် ဖြစ်စေရန် ...

- လူမိုက်ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ပညာရှိကို အစဉ် ပေါင်းဖော်ပါ။



**သော့ချက် သုံး**  
**ပူဇော်ထိုက်သူကို ပူဇော်ခြင်း (ပူဇာစ ပူဇနယျာနံ)**

ကျွန်ုပ်သည် မင်္ဂလာတရားတော်မှ မြတ်နိုးစွာ ရရှိအပ်သော သော့ချက် နှစ်ချောင်းကို ပေးပြီးခဲ့လေပြီ။ ယခု တတိယမြောက် ဖြစ်သော 'ပူဇော်ထိုက် သူတို့ကို ပူဇော်ခြင်း' ဟူသည့် သော့ချက်ကို ပေးပါဦးအံ့။

ပြီးခဲ့သော သော့ချက် နှစ်ခုတွင် ဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်သည့်အတိုင်း ကျွန်ုပ် သည် နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းကို ဖွင့်ပြနေသည် မဟုတ်ပါ။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် ကျွမ်းကျင်တတ်မြောက်လှသူ မဟုတ်သဖြင့် မြင့်မြတ်လွန်းလှသော နိဗ္ဗာန်ကို ဉာဏ်မမီသေးပါ။ နိဗ္ဗာန်ရွှေပြည်ကို တပ်အပ်သေချာ မြင်ပြီး၍ သေ ချာ ပြည့်စုံအောင် ညွှန်ပြပေးတော်မူခဲ့ကြကုန်သော ဘုရား၊ ရဟန္တာများ၏ ခြေမှုန်တစ်ပွင့်နှင့် ညီမျှသော ဉာဏ်လည်း ကျွန်ုပ်တွင် မရှိသေးပါချေ။

ပမာဆောင်ရသော် 'လယ်ယာမြေ' ဟူသော စာစိစာကုံးတစ်ခုကို ဘီအေ အောင်သူနှင့် ခြောက်တန်းကလေး ရေးကြသည်နှင့် တူ၏။ အကြောင်းအရာ တူပါသော်လည်း အဆီအသားကား ကွာလှသည်။ ထို့ကြောင့် စာဖတ်သူတို့ သည် ဆင်၏အထွာကို မသိဘဲ ပုရွက်ဆိတ်၏ အထွာနှင့် မနှိုင်းယှဉ်မိစေရန် အထူးဂရုပြုကြစေလိုပါသည်။ ကျွန်ုပ်၏ ဆောင်းပါးများသည် ကျွန်ုပ်ကဲ့သို့ ပုရွက်ဆိတ်များအတွက်ပင် ရည်စူး၍ ရေးသားအပ်သည် ဖြစ်ပါပေ၏။

ကျွန်ုပ် ရေးသားလျက်ရှိသော 'မနောတန်ခိုး' ဟူသည်မှာ သဘာဝနှင့် ဆန့်ကျင်သော တန်ခိုးများ မဟုတ်ပါ။ သာမန်လူတို့ ရနိုင်သော တန်ခိုးများပင် ဖြစ်လေသည်။ လူတိုင်းတွင် မနော ရှိ၏။ လူတိုင်း၏ မနောသည်လည်း တန်ခိုး

mgyoe.com

ရှိကြသည်ချည်း ဖြစ်၏။ မိမိ၏ စိတ်တွင်ရှိသောဆန္ဒကို မနောသို့ ရောက်အောင် ပို့နိုင်လျှင် ထိုဆန္ဒကို မနောက ဖြည့်စွမ်းသည်ချည်း ဖြစ်လေသည်။ မိမိ၏ဆန္ဒသည် ကောင်းသည် ဖြစ်စေ၊ ဆိုးသည် ဖြစ်စေ မနောသို့ ရောက်အောင် ပို့နိုင်လျှင် မနောက ဖြည့်စွမ်းသည်ချည်း ဖြစ်ပေ၏။ မကောင်းသည်ကို ပြုမိသော် ကိုယ့်အကုသိုလ်ကို ကိုယ် ခံရုံသာ ရှိ၍ မနောကမူ အကုသိုလ်ဖြစ်စေ၊ ကုသိုလ် ဖြစ်စေ ဖြည့်စွမ်းသည်ချည်း ဖြစ်လေသည်။

မိမိ၏ ဆန္ဒရည်မှန်းရာ၏ လွယ်ကူမှု၊ ခက်ခဲမှုအပေါ်လိုက်၍ မနောတွင် တံဆိပ်ခတ်နှိပ်မှု၊ ပေါ့တန်မှု၊ နက်နဲမှု ရှိစေရသည်။ ဆိုလိုသည်ကား မိမိ၏စိတ်ဆန္ဒ ရည်မှန်းရာသည် သာမန်အားဖြင့် ရလွယ်လျှင် မနောတွင် ခတ်နှိပ်ရာ၌ အသာကလေး ဝင်သွားရုံနှင့် စိတ်ဆန္ဒ ပြည့်ဝတတ်၏။ ရည်မှန်းရာသည် အမြင်အားဖြင့်ပင် ခက်ခဲသည်ဆိုလျှင်ကား မိမိ၏စိတ်က မိမိ၏မနောသို့ ဆန္ဒအကြောင်း သတင်းပေးပို့၍ မနောထဲတွင် စူးဝင်မှုသည် နက်ရှိုင်းရန် လိုပေသည်။

ဥဒါဟရုဏ် ဆောင်ပါအံ့။ ရွံ့ပျော့ပျော့တွင် လက်ဖြင့် ကြေးတံဆိပ်တုံးကို ကိုင်၍ ခတ်နှိပ်ပေးသည် ဆိုပါစို့။ ရွံ့ပျော့ပျော့သည် မနောပြင်နှင့် တူ၏။ ကြေးတံဆိပ်တုံးသည် မိမိ၏ဆန္ဒနှင့် တူ၏။ လက်သည် မိမိ၏စိတ်နှင့် တူ၏။ ဤကဲ့သို့ မိမိ၏ရည်မှန်းရာဆန္ဒကို မနောပြင်တွင် ခတ်နှိပ်မိသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အနှေးနှင့်အမြန် ဆိုသလို မနောက ဖြည့်စွမ်းပေးလေသည်။

ထို့ကြောင့် မနောတန်ခိုး ကြီးစေရန် ဆိုသည်မှာ စင်စစ်တွင် 'မနော၌ ဆန္ဒ၏ စူးစိုက်ဝင်မှု'အပေါ် တည်ကြောင်းကို ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်လေသည်။

သို့ဖြစ်လျှင် မနောတွင် မည်သို့ စူးဝင်အောင် ခတ်နှိပ်ရပါမည်နည်း။

မနောကို ခတ်နှိပ်နိုင်သည်မှာ စိတ်ပင် ဖြစ်၏။ စိတ်၏ ဆန္ဒကို မနောသို့ ပေးပို့ခြင်းသည် မနောတန်ခိုး၏ လျှို့ဝှက်သော့ချက်ပင် ဖြစ်လေတော့သည်။

စိတ်ဖြင့် မနောကို ကူးလူးဆက်ဆံနိုင်သောသူသည် လောကတွင် တန်ခိုးကြီးသူ၊ မိမိရည်မှန်းချက်အတိုင်း ဖြစ်သူပင် ဖြစ်လာရ၏။ ကိုယ့်စိတ်သည် ကိုယ့်မနောနှင့် ကူးလူးဆက်ဆံသည်ကို ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် သိသည် ဖြစ်စေ၊ မသိသည် ဖြစ်စေ မနောသို့သာဆန္ဒ ရောက်ပါစေ၊ ပြည့်ဝရသည်ချည်းပင် ဖြစ်လေသည်။

သို့ဖြစ်လေသောကြောင့် ကျွန်ုပ် ဖော်ထုတ်ပေးနေသော သော့ချက်များသည် ဆန္ဒကို မနောသို့ ရောက်စေအောင် စိတ်ကို ပြုပြင်နည်းများသာ ဖြစ်တော့

သည်။ ဤသို့သော နည်းများသည် ရာထောင်မက ရှိ၏။ သို့သော် လွယ်လွယ် ကူကူနှင့် ထိရောက်သော နည်းများကိုသာ ဖော်ထုတ်နေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ (ဆန္ဒသည် ပြင်းပြလျှင် မနောသို့ တမင် မပို့ဘဲနှင့်လည်း ရောက်တတ်၏။)

နည်း သိရုံနှင့် အောင်မြင်ခြင်း မဖြစ်နိုင်ချေ။ ကျင့်ကြံရသည်ချည်း ဖြစ် ၏။ နည်းပေါင်းများစွာ သိသော ကျွန်ုပ်သည်ပင် အလိုတိုင်း မပြည့်သေးကြောင်း ဝန်ခံပါသည်။ ရည်မှန်းရာသည် မြင့်မားလျှင် မြင့်မားသလောက် အခက်အခဲ များကို ကျော်လွှားရမြဲ ဖြစ်ချေ၏။ သို့သော် ဝါသနာအလျောက် ဆန္ဒလည်း ပြင်းထန်၍ စိတ်ကူးစိုက်မှု ရှိပါလျှင်ကား လွယ်လွယ်နှင့်ပင် ဖြစ်မြောက်နိုင် လေသည်။ 'ဇောသန်လျှင် ဈာန် ဖြစ်သည်' ဟူသော စကားကို ထောက်ရာ၏။ စကားကြော အတန်ငယ် ရှည်သွားချေပြီ။ သက်ဆိုင်ရာ သော့ချက်ကို ကောက်ကြပါစို့။

အကျဉ်းစကားဖြင့် ပြောရလျှင် ပူဇော်ထိုက်သူ ဆိုသည်မှာ မိမိအား ကျေးဇူးပြုသူပင် ဖြစ်ပေ၏။ ထိုအထဲတွင် သံသရာတစ်လျှောက်လုံးကို ကျေးဇူး ပြုသူသည် အမြတ်ဆုံး ဖြစ်၍ ဘဝတစ်ခုလုံးကို ကျေးဇူးပြုသူသည် အလတ် ဖြစ်၏။ အယုတ်အားဖြင့်ကား တစ်ခဏတာကို ကျေးဇူးပြုသူပင် ဖြစ်၏။ (နိတိ သဘောအားဖြင့်ကား ဂုဏ်ဂုဏ်ဟု ဆို၏။) ထိုသို့သော ပုဂ္ဂိုလ်များကို ပူဇော် ရာ၏။

ပူဇော်ခြင်း ဆိုသည်ကား ဦးသုံးကြိမ်ချ၍ ကန်တော့လိုက်ရုံနှင့် မလုံ လောက်ပါချေ။

မနောတန်ခိုးလမ်း လိုက်သူသည် စိတ်ကို အသုံးချရ၏။ စိတ်မှ လွဲ၍ မနောပြင်ကို ဆန္ဒတံဆိပ် ခတ်နှိပ်နိုင်သောအရာသည် မရှိချေ။

ထို့ကြောင့် ပူဇော်သည် ဆိုရာတွင် စိတ်အဟုန် တက်စေအောင် ပူဇော်မှ စိတ်သည် မနောနှင့် ကူးလူး ဆက်ဆံနိုင်၏။ စိတ်အဟုန် တက်စေအောင် ပူ ဇော်ရာတွင် သဒ္ဓါစိတ်နှင့်တကွ ပူဇော်မှ စိတ်အဟုန် တက်စေနိုင်လေသည်။

လူအများ နားလည်စေခြင်းငှာ 'သဒ္ဓါစိတ်' ဟူ၍ သာမန်အားဖြင့် ဆို လိုက်ရသည်။ သင်္သကရိုက်ဘာသာဖြင့် ရေးသား စီရင်ထားအပ်သော ယောဂီ ကျမ်းများတွင် 'ဘတ်ကတိ'ဟု ခေါ်သော အရာသည် ရှိ၏။ မြန်မာအက္ခရာ စဉ်ဖြင့် ဖလှယ်ရသော် 'ဘကုန်း'၊ 'က'အောက်မှ 'တ' ဆင့်၍ လုံးကြီးတင်ရ ပေမည်။ သာမန်အဓိပ္ပာယ်ကား 'ကြည်ညိုခြင်း'ပင် ဖြစ်လေသည်။

mgjoe.com

'ဘတ်ကံတိ' ဆိုသော စကားလုံး၏ ယောဂီကျမ်းဆိုင်ရာ အဓိပ္ပာယ်မှာ ချစ်ခင်ခြင်း၊ အားကိုးခြင်း၊ မြတ်နိုးခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ရိုသေခြင်း စသည်များဖြင့် ရောပြွမ်းလျက်ရှိသော ကြည်ညိုစိတ်ပင် ဖြစ်လေသည်။ ထိုစိတ်မျိုးသည် မနောသို့ ရောက်လွယ်ဆုံး ဖြစ်၏။ ထိုစိတ်မျိုးအပေါ်တွင် မိမိ၏ဆန္ဒကို တင်ပေးလိုက်နိုင်ပါမူကား မနောပြင်တွင် မိမိ၏ဆန္ဒသည် နက်ရှိုင်းစွာ ဝင်ရောက်ကိန်းအောင်းသွားမည်မှာ မုချ ဖြစ်၏။

သို့သော် 'ဘတ်ကံတိ'သည် ၂၄ နာရီလုံးလုံး တက်ကြွမနေပါချေ။ တစ်ခဏ တစ်မူဟုတ်ချင်း ရဖို့ပင် ခဲယဉ်း၏။

ကျင့်ကြံရန်ကို ညွှန်ပြပါမည်။ ရှေးဦးစွာ မိမိစိတ်ထဲမှ နှစ်နှစ်ကာကာ ယုံကြည်ထားသော ပူဇော်ထိုက်သူကို ရွေးချယ်ရမည်။ ထို့နောက် ယင်းပုဂ္ဂိုလ်၏ဂုဏ်များ၊ ကျေးဇူးများကို စိတ်ထဲတွင် စိကာပတ်ကုံး လျှောက်၍ တွေးတောပါ။ တစ်မိမိနှင့် သူ့အား အာရုံတွင် ပေါ်လာအောင် ရှု၍ မိမိ၏ 'ဘတ်ကံတိ'ကို ကြည်နူးမှုနှင့် ယှဉ်၍ တက်ကြွလာအောင် ဂုဏ်ကျေးဇူးများကို ချီးကျူးတွေးတောပါ။ ကဗျာလင်္ကာဖြင့် စိကုံးနိုင်လျှင် စိကုံး၍ ရွတ်ဆို ပွားများပါ။

မိမိ၏စိတ်သည် ကျေနပ်မှု၊ ဝမ်းမြောက်မှု အရသာကို ခံစားလာမိခဲ့လျှင် 'ဘတ်ကံတိ' တက်ကြွလာပြီဟု မှတ်ယူရ၏။ ထိုသို့ 'ဘတ်ကံတိ' တက်ကြွလာသောအခါတွင် 'မိမိ၏ ဤမည်သော ဆန္ဒသည် ပြည့်ဝစေချင်ပါသည်' ဟူသော သဘောအဓိပ္ပာယ်ဆောင်သည့် အာရုံကို တစ်ချက် ညွတ်လိုက်ပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ချက် ပြီးစီးပြီ ဖြစ်၏။ ယင်းသို့ နေ့စဉ် မဟုတ်သည့်တိုင်အောင် ရက်ပျက် မဝေးလှဘဲ ပြုလုပ်ပေးနိုင်လျှင် မိမိဆန္ဒ ပြည့်ဝနိုင်ပေသည်။

ဤတွင် စကားအလျဉ်းသင့်၍ ဖော်ပြရမည် ဆိုလျှင် သဘာဝ တောတောင် ရေမြေတို့သည် လည်းကောင်း၊ သာယာတည်ငြိမ်သော ရှုမျှော်ခင်းပန်းချီကားချပ်သည် လည်းကောင်း၊ ချိုမြိန်ငြိမ်ညောင်းသော တေးသံသည် လည်းကောင်း ကြည်နူးမှုကို ပေးစွမ်းသည် ဖြစ်၍ 'ဘတ်ကံတိ'စိတ်၏ အောက်ဘက် အစိတ်အပိုင်းများ ပေါ်ပေါက်နိုင်ပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များအတွက် 'ဘတ်ကံတိ'စိတ် (Bhakti) စိတ်အတက်ကြွလွယ်ဆုံးကား ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ၊ ဆရာ၊ မိဘများနှင့် ပတ်သက်သည့် အာရုံသည်သာလျှင် အသင့်တော်ဆုံး လေ့ကျင့်ခန်းများ ဖြစ်ကြပေသည်။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့တွင် ဓမ္မသီချင်းများ မရှိသဖြင့် 'ဘတ်ကံတိ'စိတ်ကို ပန်တျာအတတ်ဖြင့် ဖော်ထုတ်ရန် မလွယ်ကူပေ။ ရှစ်

လုံးဘွဲ့ ကဗျာကလေးများဖြင့် ဖော်ထုတ်သော် ရနိုင်ကောင်းပါ၏။ သို့ရာတွင် ခေတ်လူငယ်တို့သည် ရှစ်လုံးဘွဲ့ကဗျာ၌ ကြည်နူးမှု နည်းပါးကြလေသည်။ ထို့ကြောင့် ခေတ်လူငယ်တို့အတွက်ကား လသာသော ညဉ့်၏ တိတ်ဆိတ်မှု အောက်တွင် ငြိမ်သက်ခိုင်မြဲလှသော စေတီတော်၏ အာရုံ၌ ထူးခြားနား သီချင်းမျိုးဖြင့် လှုံ့ဆော်တင်ပြပေးနိုင်လျှင်ကား သဒ္ဒါစိတ်သည် နိုးကြားလာ ပေလိမ့်မည်။

လူငယ်ပီပီ ဘာသာရေးနှင့် ကင်းကွာနေပါလျှင် မနောတန်ခိုး မရနိုင် တော့ပါသလော။

မဟုတ်ချေ။ မိမိ၏ မိခင်ဂုဏ်ကျေးဇူး၊ မိမိအပေါ် မြတ်နိုးမှု ကောင်းမွန် မှုတို့ကို စေ့စေ့တွေးတော ဆင်ခြင်ပါလျှင်လည်း သဒ္ဒါဟုန်သည် တက်မြဲပင် ဖြစ်လေသည်။ ဆရာသမား၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို အောက်မေ့လျှင် ဤနည်းတူ ပင် ဖြစ်လေ၏။

‘ဘတ်ကတိ’စိတ်တွင် အရေးကြီးဆုံး ပါဝင်သော ‘အမည် (အမယ်)’ များကား ဖြူစင်သောမေတ္တာဖြင့် ချစ်ခင်ခြင်း၊ အားကိုးခြင်းများနှင့် ကြောက်ရွံ့ ရိုသေခြင်းတို့ပင် ဖြစ်သည်ကိုကား ကျပ်ကျပ် သတိပြုရာ၏။

ဆိုခဲ့ပြီးသော သဒ္ဒါစိတ်ဖြင့် ပူဇော်ခြင်းကို ပြုပါလျှင်ကား သဒ္ဒါစိတ် တက် ကြွသည်နှင့်အမျှ သင်၏ နိုးကြားနေသော စိတ်သည် တည်ငြိမ်နေသည့် သင်၏ မနောသို့ စူးစိုက် တိုးဝင်သွားပေမည်။ ထိုသို့သော အချိန်တွင် သင်၏စိတ် က သယ်ဆောင်သွားသော သင်၏ အလိုဆန္ဒကို သင်၏မနောက လွယ်လင့် တကူ ခံယူလိုက်ပြီး သင်၏ဆန္ဒကို အကောင်အထည် ဖော်ပေးမည်မှာ ယုံမှား သံသယ မရှိထိုက်ချေ။

ကိုယ် ထင်လျှင် ခုတင်သည် ရွှေနန်း ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ခုတင်သည် ရွှေနန်း ဖြစ်လာရန်မှာ ကိုယ်က ထင်ပေးရချေမည်။ သို့ရာတွင် တစ်ခု သတိပြု ရမည်ကား “ငါ ထင်မှတ်နေသည်” ဟု စိတ်က ထင်၍တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မလှည့်စားထိုက်ချေ။ မနောသည် မည်သည့်အခါမျှ လှည့်စား၍ ရသော အရာ မဟုတ်ချေ။ မနောက မယုံသည်ကိုပင် ရှေးသူဟောင်းတို့က ‘လိပ်ပြာမသန့်’ ဟု သုံးစွဲခေါ်ဝေါ်လာခဲ့ကြသည် မဟုတ်ပါလော။

ထို့ကြောင့် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ မလိမ်ပါနှင့်။



သော့ချက် လေး -

သင့်လျော်သောအရပ်၌ နေခြင်း (ပတိဂ္ဂပဒေသဝါသောစ)

အချို့သော သူတို့၏မျက်စိသည် တောက်ပကြည်လင်လျက် ရှိပြီး ထိုသူတို့၏ အကြည့်ကို ခံလိုက်ရသောသူသည် အူရော အသည်းပါ ဖောက်ထွင်းခံရသကဲ့သို့သော ဝေဒနာတစ်မျိုးကို ခံစားရတတ်၏။ သို့ဖြစ်သည့်တိုင်အောင် ထိုသူတို့၏ အကြည့်တွင် စော်ကားမော်ကားပြုခြင်း၊ ရန်လိုခြင်း စသော လက္ခဏာရပ်များ မပါဝင်ချေ။

ထိုကဲ့သို့သော မျက်လုံးမျိုးကို ဖြစ်စေသည်ကား စိတ်စူးစိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။ စိတ်စူးစိုက်တတ်သော အလေ့ရှိသူသည် စိတ်တန်ခိုး ရှိ၏။ မျက်စိဟူသည် စိတ်၏ပြတင်းပေါက်ပင် ဖြစ်ရကား စိတ်တန်ခိုးရှိသူတို့၏ မျက်စိသည် အလိုလိုနေရင်းပင် ထက်မြက်တောက်ပလေတော့သည်။

သို့ဖြစ်သောကြောင့် မနောတန်ခိုး ရရှိလိုသူတို့သည် စိတ်စူးရှမှု အလေ့အကျင့် ရှိရပေမည်။ ကျွန်ုပ်က ဤသို့ ဆိုလိုက်သဖြင့် များစွာသော သူတို့သည် စိတ်ကူးထဲတွင် တစ်နေ့လျှင် ငါးနာရီထက်မနည်း ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်နေသော ယောဂီကြီးကို လည်းကောင်း၊ ဖန်လုံး ဖန်ခွက် ရှုနေသော စိတ်ပညာရှင်ဆရာကို လည်းကောင်း ပြေး၍ မြင်ယောင်မိကာ 'ငါကား ဤကဲ့သို့ မကျင့်ကြံနိုင်သဖြင့် ငါသည် မနောတန်ခိုး မရနိုင်' ယူဆပြီး စိတ်ပျက်ကြပေရောမည်။

ဤအယူအဆထက် ပို၍ လွဲမှားခြင်းကား ရှာမှ ရှားပေမည်။ များများလေ့ကျင့်နိုင်လေလေ ကောင်းလေလေ ဖြစ်သည်မှာ မှန်သော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့၏ လောကီအကျိုး ဘဝဖူလုံရေးကလေးအတွက် မနောတန်ခိုးကလေး ရရှိစေရန်ကား ဤမျှ လေ့ကျင့်နေစရာ မလိုချေ။

စိတ်စူးစိုက်ခြင်း ဆိုသည်မှာ အရာဝတ္ထု သို့မဟုတ် အကြောင်းအရာ တစ်ခုအပေါ်တွင် စိတ်ရောက်နေခြင်းပင် ဖြစ်၏။ အာရုံများကို အခြားသို့ မပျံ့လွင့်စေဘဲ တစ်ခုခုအပေါ်၌သာ တည်နေစေခြင်းသည် လည်းကောင်း၊ အကြောင်းအရာ တစ်ခုခုကို မြဲစွဲစွာ တွေးတောနေခြင်းသည် လည်းကောင်း စိတ်စူးစိုက်မှု ရှိနေခြင်းပင် ဖြစ်တော့သည်။

ဖွင့်ထားသောရေဒီယိုအနီး၌ ကလေး နှစ်ဦးသည် သင်္ချာတွက်နေကြသည် ဆိုပါစို့။ တစ်ဦးကား သင်္ချာပုစ္ဆာထဲတွင် စိတ်ရောက်နေ၍ နံဘေးက ရေဒီယို မှ တစ်ဆင့် ပျံ့လွင့်နေသည့် သီချင်းကို သူ မကြားချေ။ သူ့ရှေ့မှ သူ့ညီကို လည်းကောင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်မှ သက်ရှိသက်မဲ့များကို လည်းကောင်း သူ သတိ မပြုမိပေ။ အဆုံးပြောရလျှင် ထိုတွက်ချက်နေသောအခိုက်အတန့်၌ သူ့ကိုယ် ခန္ဓာကိုပင် သတိမထားမိချေ။ သူ့တွင် စိတ်စူးစိုက်မှု ရှိနေသည်ဟု ဆိုရ၏။

သူ့ရှေ့က သူ့ညီကို ကြည့်ပါဦး။ သူကမူ သီချင်းဝါသနာပါသူ ဖြစ်သဖြင့် ရှေ့တွင် သင်္ချာပုစ္ဆာကြီး ဖြန့်၍ မျက်စိက ကြည့်နေပါသော်လည်း သူ့အာရုံ များသည် သီချင်းသံထဲတွင် ရောက်ရှိနေ၏။ ထို့ကြောင့် သူသည်လည်း သူ့ ရှေ့က သူ့အစ်ကိုကို လည်းကောင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင် သက်ရှိ သက်မဲ့များကို လည်းကောင်း အာရုံမရောက်ချေ။ ထိုအခိုက်အတန့်တွင် သူ၏ ခန္ဓာကိုယ် ကိုပင် မေ့နေ၏။ သူသည်လည်း စိတ်စူးစိုက်နေသည် ဆိုရပေမည်။

ထို့ကြောင့် စိတ်စူးစိုက်မှုသည် မည်သည့်အပေါ်တွင် စူးစိုက်နေသည် ဖြစ်စေ၊ စူးစိုက်မှုသာ ရှိရိုးမှန်လျှင် စိတ်သည် တည်ငြိမ်မြဲ ဖြစ်၏။ စိတ်တည် ငြိမ်လျှင် မနောအားသည် ပေါ်လွင်လာရမိ ဖြစ်၏။ စိတ်စူးစိုက်မှုကို မကြာ ခဏ လေ့ကျင့်ပေးလျှင် မနောအားသည် ပြည့်သည်ထက် ပြည့်လာရ၏။

အားပြည့်နေသော မနောကို အသုံးချရန်ကား ကျွန်ုပ် ယခင်က ရေးခဲ့ သည့် ဘတ်ကံတီ ခေါ် သဒ္ဒါတက်ကြွစိတ်နှင့်တကွ ဖြစ်သော ဆန္ဒဇောဖြင့် စေစားရလေသည်။

အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း မနောတန်ခိုး၏ အုတ်မြစ်မှာ စိတ် စူးစိုက်မှု ဖြစ်သည်နှင့်အညီ ကျွန်ုပ်တို့သည် စိတ်စူးစိုက်မှု အလေ့အကျင့် ကို မကြာခဏ ပြုလုပ်ပေးရန် သင့်၏။ ကာယဗလနှင့် ပြည့်စုံလိုသောသူ သည် ကိုယ်ခန္ဓာကို လေ့ကျင့်ခန်း ပေးရသကဲ့သို့ စိတ်အား (ဝါ) မနောတန်ခိုး နှင့် ပြည့်စုံလိုသော သူသည်လည်း စိတ်စူးစိုက်မှု လေ့ကျင့်ခန်းကို ကျင့်ပေးရ လေသည်။

စိတ်စူးစိုက်မှု (ဝါ) စိတ်ဝင်စားမှုကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် (concentration) ဟု ခေါ်၏။

ကျွန်ုပ်၏ ဆောင်းပါးများသည် ဗုဒ္ဓဘာသာများ၏ နိဗ္ဗာန်ကို ရည်ညွှန်းသည် မဟုတ်ပါ။ ဟိန္ဒူများ၏ မုတ်ကရ် (Moksha) ကိုလည်း ရည်စူးသည် မဟုတ်ပါ။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ် အာရုံပြု၍ ရေးသားခြင်း ခံရသော ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ သမထ ဝိပဿနာသမားလည်း မဟုတ်၊ ယောဂီကြီးများလည်း မဟုတ်ပါ။ ကျွန်ုပ်ကဲ့သို့ပင် ပါရမီ မရင့်လှသေးသော 'ယရာဝါသ သမ္မာဓဟု ကိစ္စမြား မြှောင် လူတို့ဘောင်'တွင် လှုပ်ရှားသွားလာနေရသည့် သာမန်လူငယ်လူရွယ်များအတွက် ရည်စူး၍ ဤဆောင်းပါးများကို တင်ဆက်နေခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ယခုခေတ်သည် အချိန်နှင့် အမိလိုက်၍ လုပ်ကိုင်နေရသောခေတ် ဖြစ်သည်နှင့်အညီ ယခုခေတ် လူတို့သည် မနောတန်ခိုးအတွက် လေ့ကျင့်ရန် တစ်နာရီခန့်ကိုပင် အနိုင်နိုင် ပေးနိုင်ဖွယ် ရှိပြီး တင်းကျပ်သော စည်းကမ်းများကို လိုက်နာနိုင်ရန် လမ်းမရှိကြချေ။ ထိုကဲ့သို့သောသူများအတွက် ရနိုင်သလောက် မနောတန်ခိုးကလေး ရစေရန် ရည်သန်ရင်း ဖြစ်ပါသည်။

'အရပ်' ဟူသည်မှာ -

- (၁) သက်ရှိ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်
- (၂) သက်မဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်တို့ ဖြစ်ကြသည်။

သက်ရှိသတ္တဝါ ဟူသည် အိပ်ပျော်မနေလျှင် စိတ်သည် နိုးကြားနေမြဲ ဖြစ်၏။ နိုးကြားနေသော စိတ်သည်လည်း အထူးထူးသော စေတသိက်တို့ဖြင့် လှုပ်ရှားမြဲ ဖြစ်လေသည်။ စိတ်၏အရှိန်သည် သူ မှီရာ ကိုယ်ခန္ဓာထဲတွင်ပင် တည်နေသည် မဟုတ်ချေ။ စိတ်၏ တုန်ခါလှုပ်ရှားချက်သည် မှီရာ ကိုယ်ခန္ဓာကို ဖောက်ထွင်း၍ ပတ်ဝန်းကျင်သို့ပင် ရိုက်ခတ်၏။ ထိုသို့သော စိတ်၏ တုန်ခါချက်ကို ပတ်ဝန်းကျင်မှ ရှေးဦးစွာ အထိခိုက်ခံရသည်မှာ အခြားသော သူတို့၏ စိတ်များပင် ဖြစ်လေသည်။

လူတစ်ဦးသည် မကောင်းသော အကြောင်းအရာတစ်ခုကို စိတ်ကူးနေလျှင် ထိုစိတ်၏ တုန်ခါချက်သည် မကောင်းသော သဘောကို ဆောင်၍ ပတ်ဝန်းကျင် အနှံ့အပြားသို့ ရေလှိုင်းများပမာ ဝေ့ဝိုက်ရစ်သန်း ပျံ့နှံ့သွား၏။ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ စိတ်ကို ထိုလှိုင်းများ ရိုက်ခတ်သောအခါ အရိုက်ခံရသောလူ၏စိတ်သည် မကောင်းသောသဘောဖြင့် တုန်လှုပ်မှု ကူးစက်

mgyoe.com

သွား၏။ သို့ရာတွင် ထိုသူ၏ လက်ငင်းအာရုံပြုဆဲ စိတ်ကူးတို့က တစ်ဖန် တုန်လှုပ်မှု ပြန်ပေးလိုက်သောအခါ စောစောက လူထံမှ ရရှိသည့် တုန်ခါချက် ပျက်ပြယ်သွားနိုင်ပေ၏။ ထို့ကြောင့် အခြားသူထံမှ စိတ်တုန်ခါချက်ကို တစ်ခါ တစ်ရံ ရလျှင် မထောင်းတာပါချေ။ သို့သော် တစ်မျိုးတည်းသော သဘောကို ဆောင်သည့် တုန်ခါချက်က အထပ်ထပ်လည်း ရသည်။ ထိုတုန်ခါချက်မျိုးကို ထွက်ပေါ်စေသည့် လူ၏စိတ်အားသည်လည်း ပြင်းထန်သည် ဆိုလျှင်ကား မိမိ၏စိတ်ကူးများကို ထိုတုန်ခါချက်မျိုးက လွှမ်းမိုးသွားတတ်၏။

ထို့ကြောင့် မနောတန်ခိုးကို မယုံကြည်သောသူနှင့် လည်းကောင်း၊ စိတ်ကူးတစ်ခုတည်းကို စိတ်ကူးမနောဘဲ စိတ်ဟိုရောက်သည်ရောက် ဖြစ်တတ်သော သူနှင့် လည်းကောင်း နီးကပ်စွာ မနေရဖို့ အရေးကြီးသည်။ သို့မှသာ မိမိ၏ စိတ်စူးစိုက်မှု လေ့ကျင့်ခန်းသည် အနှောင့်အယှက် ကင်းမည် ဖြစ်၏။

သက်မဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကလည်း အနှောင့်အယှက်ပြုနိုင်သေးသည်။ ပူလွန်းသော နေရာ၊ ဆူညံလွန်းသော နေရာ၊ အနံ့အသက် မကင်းသော နေရာ စသည်တို့သည်လည်း စိတ်စူးစိုက်မှုကို အနှောင့်အယှက်ပေးကြသေး၏။ ဤကား ပြယုဂ်သဘောဖြင့် ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်သည်။ အကျယ်ကို ကြံစည် စိတ်ကူးကြည့်လျှင် အများအပြား ရနိုင်သေး၏။

ထိုသို့သောစိတ်စူးစိုက်မှုကို အနှောင့်အယှက်ပေးနိုင်သည့် သက်ရှိသက်မဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်တို့နှင့် ကင်းဝေးသော သင့်တင့်လျောက်ပတ်သည့်နေရာဒေသ၌ စိတ်စူးစိုက်မှုကို လေ့ကျင့်ရလျှင် မနောအင်အား လျင်မြန်စွာ ပြည့်ဖြိုးလာပေမည်။

သို့သော် စာဖတ်သူက စောဒက တက်ချင်မည်။ “ခင်ဗျား စောစောက ပြောခဲ့သည် မဟုတ်လား၊ ယခုခေတ် လူများသည် စားသုတ်သုတ်၊ လာသုတ်သုတ် သုတ် သုတ် သုံးကျမ်း ကျေရသော လူမျိုးများ ဖြစ်၍ ဤကဲ့သို့သော နေရာဒေသမျိုးကို ရှာဖွေ ကျင့်ကြံရမည် ဆိုလျှင် ဖြစ်နိုင်ပါဦးမည်လား”

ဤသို့ ရန်တွေ့ချင်ကြပေမည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် မူလသဘောများကို ဖော်ပြ၍ ပညာပေးနေခြင်းသာ ဖြစ်နေ၏။ ‘မူ’ကို ကျေကျေလည်လည် နားလည်သူသည် အသေးစိတ်ကို ကြံဆ ဆောင်ရွက်ရာ၌ ဉာဏ်စွမ်းအလျောက် ထက်မြက်သည်ချည်း ဖြစ်၏။

သက်မဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်အတွက် သင့်တော်သော ဒေသသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ နေအိမ်တွင် ရနိုင်ပါ၏။

သို့သော် ပတ်ဝန်းကျင်၌ ကျွန်ုပ်တို့သည် အခြားသူများနှင့် ထွေးရော ယှက်တင် နေကြရသဖြင့် သက်ရှိပတ်ဝန်းကျင်၏ နှောင့်ယှက်မှုကို ရှောင်နိုင် ကြပါမည်လား။ ရှောင်နိုင်ပါသည်။ အများ အိပ်ချိန်တွင် လေ့ကျင့်မည် ဆိုပါ လျှင် ကောင်းစွာ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထိုမျှ မကသေးပါ။

အခြားသူတစ်ဦး၏လှိုင်းကို မိမိတို့စိတ်က ထိထိရောက်ရောက် ခံယူလိုက် ရခြင်းမှာ အခါခပ်သိမ်း မဟုတ်ချေ။ အောက်ပါအချက်များနှင့် ညီမှု အခြားသူ ၏ စိတ်လှိုင်း တုန်ခါချက်သည် မိမိ၏စိတ်အပေါ် ဩဇာသက်ရောက်စေ နိုင်သည်။

- (၁) တုန်ခါချက် ပိုလွတ်သူက စိတ်အားကြီး၍ မိမိကို ရည်စူး (စိတ်ကူး) ပိုလွတ်ခြင်း၊
- (၂) ကိုယ်၊ စိတ် ခန့်ကျန်းမှု မရှိ၍ မိမိ၏ စိတ်အားငယ်နေခြင်း၊
- (၃) ခင်တွယ်မှု၊ ခင်မင်မှု ရှိရင်းစွဲ ရှိ၍ သူ၏စိတ်နှင့် မိမိ၏စိတ်တို့သည် အာရုံကူးလူး ဆက်ဆံမှု ရှိခြင်း၊
- (၄) မိမိက ထိုသူကို အာရုံထား၍ သူထံမှ ထွက်ပေါ်လာသော တုန်ခါ ချက်လှိုင်းများကို စိတ်လိုလက်ရ ခံယူခြင်း။

ဤကား လိုရင်းအချက်များကို ဖော်ပြလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပေ၏။ အကျယ်ကို ရေးရလျှင် ကျမ်းတစ်စောင်ပင် ဖြစ်နေရော့မည်။

အထက်ပါ အချက်များနှင့် မညီညွတ်လျှင် မိမိ၏ စိတ်အားသည် အခြား သူကြောင့် အနှောင့်အယှက် ဖြစ်ရန် ခဲယဉ်းပေသည်။

ထို့ကြောင့် သူစိမ်းများအကြားတွင် သင်၏ စိတ်စူးစိုက်မှု လေ့ကျင့်ခန်း ယူရန် လွယ်ကူ၏။ အထူးသဖြင့် ထိုသူစိမ်းများသည် သင်နှင့် အလုပ်သဘော အရ လည်းကောင်း၊ လောကဝတ်အားဖြင့် လည်းကောင်း ဘာမျှ ဆက်ဆံမှု မရှိလျှင် ပို၍ ကောင်း၏။ ဥပမာအနေဖြင့် ပေးရလျှင် ဤနေရာမျိုးကို အလုပ် သွားသော ဘတ်စ်ကားပေါ်၌ ရရှိနိုင်၏။ ယာဉ်ခ ပေးပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုင် နက် သင့်ဘေးက ခရီးသည်များကို လည်းကောင်း၊ လက်မှတ် ရောင်းသူကို လည်းကောင်း သင် အာရုံထားရှိရန် မလိုတော့ဘဲ သင် ကြိုက်ရာတစ်ခုကို အာရုံစူးစိုက်ခြင်းဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်းယူနိုင်၏။ ဤကား သင့်အတွက် သင့်တော် သော နေရာဒေသပင် ဖြစ်တော့သည်။

အာရုံပြုရာတွင် (ဝါ) စိတ်ကူးရာတွင် မည်သည်ကို အာရုံပြု၍ စိတ်ကူးရပါမည်နည်း ဆိုသော် အဖြေရ ခက်လှပေ၏။ သင့်၏အဖို့ အာရုံထဲတွင် သေသေချာချာ ပေါ်လွင်နိုင်သော အရာဝတ္ထု၊ သင်ကိုယ်တိုင် နှစ်သက်မြတ်နိုးသော အရာဝတ္ထု ဤကဲ့သို့သော အရာဝတ္ထုမျိုးကို အာရုံပြု စိတ်ကူးသင့်သည်။ မျက်စိပိတ်၍ သော်လည်းကောင်း၊ ဖွင့်၍ သော်လည်းကောင်း စိတ်ကူးနိုင်၏။ အာရုံထဲတွင် အသေးစိတ်များပါ ပေါ်လွင်အောင် အာရုံပြု စိတ်ကူးရမည်။ လေ့ကျင့်နေခိုက် တစ်ချိန်လုံးမှာ ထိုအာရုံ (ဝါ) စိတ်ကူး တစ်ခုတည်းကိုပင် အပြန်ပြန် အလှန်လှန် သုံးသပ်နေရမည် ဖြစ်၏။ ဤသည်ပင် စိတ်စူးစိုက်မှု လေ့ကျင့်ခန်းပင် ဖြစ်သည်။ ဤသို့ အာရုံယူရာတွင် အလေ့အကျင့် မရင့်ကျက်သေးသူများအဖို့ သက်ရှိသတ္တဝါကို အာရုံပြုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကြရာသည်။

အရာဝတ္ထုကို အာရုံယူမှရသည် မဟုတ်သေးချေ။ အကြောင်းအရာ (ဝါ) ပြဿနာတစ်ခုခုကို တွေးတောနေခြင်းသည်လည်း စိတ်စူးစိုက်ခြင်း လေ့ကျင့်ခန်း ဖြစ်၏။ သို့သော် ထိုကဲ့သို့ ပြဿနာ စသည်တို့ကို တွေးတောလျှင်ကား ပစ္စုပ္ပန်၊ အတိတ်နှင့် အနာဂတ်တည်း ဟူသော ကာလ သုံးပါးနှင့် ယှဉ်ပြိုင်၍ သုံးသပ်ရသည်။ ဆိုလိုသည်ကား လက်ငင်းပြဿနာ ဖြစ်ပေါ်နေပုံ၏ အသေးစိတ်ကို ပြည့်စုံစွာ စိတ်ကူးလေ့လာခြင်း။ ပြဿနာသည် လက်ငင်းအခြေသို့ ရောက်အောင် အတိတ်က မည်ကဲ့သို့ မြစ်ဖျားခံလာခဲ့သည်ဟု ကြံဆခြင်းနှင့် ဤပြဿနာ၏ အနာဂတ် အသီးသီးသည် မည်သို့ ဖြစ်နိုင်သနည်း စသည်တို့ကို မှန်းဆခြင်း ဟူ၍ အပြန်ပြန် အလှန်လှန် သုံးသပ်ရ၏။

အထက်ပါ စိတ်စူးစိုက်မှု လေ့ကျင့်ခန်း နှစ်မျိုးအနက် မည်သည်ကို လေ့ကျင့်သည် ဖြစ်စေ၊ နှစ်မျိုးစလုံးကိုပင် အလျဉ်းသင့်သလို လေ့ကျင့်သည် ဖြစ်စေ အရေးကြီးသည်ကား 'သင့်အတွက် သင့်တော်သော ဒေသကို ရရှိစေရမည်' ဟူသည်ပင် ဖြစ်၏။

စိတ်မှ ထွက်ပေါ်လာသော အင်အားနှင့် ပတ်သက်၍ သဘောထား အမျိုးမျိုး ရှိကြသည်။

လျှို့ဝှက်ဆန်းကြယ်သော ပညာရပ်မျိုးကို လိုက်စားသော ပညာရှင်များ၏ အဆိုအရ စိတ်မှ သံလိုက်ဓာတ်သဖွယ် အားတစ်မျိုး ထွက်ပေါ်လာသည်ဟု

ဆို၏။ ထိုသဘောတရားကိုပင် မှီငြမ်းပြု၍ အိပ်မော့ချသော အံတတ်ပညာကို စနစ်တကျ လေ့လာဖော်ထုတ်လျက် ရှိသည်။

တစ်ဖက်မှ သိပ္ပံပညာရှင်များကလည်း စိတ်၏ စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်၍ လျစ်လျူရှုမထားပေ။ အင်္ဂလန်ပြည် ဒီလာငါးဓာတ်ခွဲစခန်းကြီးတွင် စိတ်၏ အင်အားနှင့် ပတ်သက်၍ သုတေသနပြုလျက် ရှိကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ မကြာသေးမီက ကြားသိကြရ၏။ ထို ပညာရှင်များ၏ အခြေခံသဘောတရားများမှာ စိတ်သည် စူးစိုက်လိုက်သောအခါ စိတ်မှ အီလက်ထရွန်းနစ် လှည့်လည်မှုများ ဖြစ်ပေါ်စေသည် ဆို၏။ ထိုသို့သော စိတ်၏အင်အားကို ယင်းသိပ္ပံပညာရှင် များက ဆိုင်ယောနစ် (Psionics) ဟု ကင်ပွန်းတတ်ကြ၏။ 'ဆိုင်'မှာ စိတ်နှင့် ပတ်သက်သည်ကို ဖော်ပြ၍ 'အောနစ်'မှာ အီလက်ထရွန်းနစ်၏ အတိုကောက် ဖြစ်လေသည်။ သူတို့၏ စမ်းသပ်ချက်မှာ သွေးစက်မှနေ၍ ရောဂါ အမျိုး အမည်များကို ခွဲခြမ်းဖော်ပြရန်ပင် ဖြစ်၏။ ထိုရည်ရွယ်ချက်မှာ မည်ရွေ့မည် မျှ အောင်မြင်နေပြီကို ကျွန်ုပ် မသိရသော်လည်း စိတ်မှ ထွက်သော 'ဆိုင် ယောနစ်'ဓာတ်တို့သည် ဝိုင်ယာကြိုးများ သွားထားသော စက်ကိရိယာထဲသို့ ဖြတ်သန်းကြောင်းကို သိပ္ပံပညာရှင်များ စမ်းသပ်တွေ့ရှိပြီ ဟူ၍ ကား တထစ်ချ ယူဆနိုင်ကြပြီ ဖြစ်ပေ၏။

မည်သို့ပင် ဆိုကြစေကာမူ ရုပ်ဝတ္ထုကဲ့သို့ပင် ရောက်နိုင်သော စွမ်းအား တစ်မျိုးသည် စိတ်မှ ပေါ်ထွက်ကြောင်းကို ရှေးဆရာများ၊ ရှေးပညာရှင်များ သိရှိထားခဲ့ကြသည်။

ဝမ်းသာခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ နာကြည်းခြင်း၊ ကြင်နာခြင်း၊ ကြည်ညိုခြင်းမှ စ၍ အမျိုးမျိုးသော ခံစားမှုများက စိတ်၏အင်အားကို ဖြစ်စေ၍ ထိုစိတ်ဓာတ်အားသည် ကိုယ်ခန္ဓာမှ ထွက်ကာ ပတ်ဝန်းကျင်သို့ ပျံ့နှံ့သွား၏။ ထိုဓာတ်လှိုင်းသည် ပတ်ဝန်းကျင် အရာဝတ္ထုများအပေါ်သို့ သက်ရောက်လေသော် အချို့သော အရာဝတ္ထုမျိုးသည် သဘာဝအားဖြင့် ထိုဓာတ် လှိုင်းမျိုးကို အလွယ်တကူ လက်ခံယူ၍ အခြားအချိန်တွင် တစ်စုံစီမံ ပြန်လည် ထုတ်လွှင့်တတ်၏။ အချို့သော အရာဝတ္ထုများက အလွယ်တကူ မခံယူနိုင် ချေ။ ထိုသို့သော အရာဝတ္ထုမျိုးသည် ဖော်ပြခဲ့သော ခံစားမှုအမျိုးမျိုးအနက် တစ်ခုတည်းသော ခံစားမှု ထွက်ပေါ်လာသည့် စိတ်ဓာတ်လှိုင်းသည် အကြိမ်

mgyoe.com

ကြိမ်အဖန်ဖန် ရိုက်ခတ်လေသောအခါတွင်မှ ဓာတ်လှိုင်းကို လက်ခံ သို့မိုး၍ လာတတ်ကြ၏။ ပြန်လည် ထုတ်လွှင့်သောအခါတွင်လည်း ပမာဏ နည်းပါးစွာ တစ်မိမ့်တစ်မိမ့် ထုတ်လွှင့်တတ်ကြ၏။

စိတ်ဓာတ်လှိုင်းကို ခံယူလွယ်သော သက်မဲ့ဝတ္ထုများထဲတွင် သစ်ပင်အိုကြီးများနှင့် ကျောက်မျက်ရတနာများ ပါဝင်ကြောင်း ရှေးကျမ်းဟောင်းများအရ သိရှိနိုင်လေသည်။ အချို့သော သုတေသီတို့၏ အလိုအရ ထိုခံယူလွယ်သော ဝတ္ထုမျိုးတွင် ဂမုန်းပင် (ဝါ) ဆေးပင်များကိုလည်း ထည့်သွင်း ရေတွက်လိုကြပေ၏။

တိရစ္ဆာန်၊ လူ အစရှိသော သက်ရှိသတ္တဝါတို့တွင်ကား ခံယူလွယ်သူ ရှိသကဲ့သို့ အလွယ်တကူ မခံယူသောသူများလည်း ရှိပေသည်။

မည်သည့်အရာဝတ္ထု သို့မဟုတ် မည်သူ မည်ရွေ့မည်မျှ ခံယူနိုင်စွမ်း ရှိသည်ကို တွက်ချက်မှန်းဆ၍ ဥပဒေသပြုရမည်ကား ခက်ခဲလှချေ၏။ ထုတ်လွှင့်သော စိတ်ဓာတ်၏ အင်အား၊ ခံယူနိုင်မှု အရည်အချင်း၏ ပမာဏ ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေ စသည်တို့သည် အထူးထူးအပြားပြား ဖြစ်နိုင်ရကား သိပ္ပံနည်းကျကျ တွက်ချက်ပြရန်မှာ ကာလ အလွန်စောနေဦးမည် ဖြစ်လေသည်။ သို့ရာတွင် တစ်နေ့တွင်ကား လူသားတို့သည် စိတ်ဓာတ်လှိုင်းများနှင့် ပတ်သက်၍ အတန်ပင် တိတိကျကျ တိုင်းတာ တွက်ချက်နိုင်မည်ကို သံသယ မရှိထိုက်ချေ။ မရောင့်ရဲလွယ်သော စိတ်က လူသားကို ချောက်ထဲ ဆွဲချသကဲ့သို့ ထိုစိတ်ကပင် လူသားကို အသိတရား မြင့်မားမှု တောင်ထွတ်ဦးဆီသို့ တွန်းပို့လေ့ ရှိသောကြောင့်ပင် ဖြစ်၏။

အချို့သော ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များက ပေါ့ပေါ့ကလေးနှင့်ပင် လေးနက်သော ဘာသာရေးကို အဆုံးအဖြတ် ပေးတတ်ကြ၏။ သူတို့၏ အဆိုအရ အိမ်တွင် ရှိသော ဘုရားကို ရှိခိုးလျှင်လည်း ကုသိုလ် ရနိုင်ပါလျက်နှင့် ရွှေတိဂုံဘုရားကို သွားဖူးကြသည်။ သိပ်မထူးလှဟု ဆိုကြ၏။

လက်အုပ်ချိ၍ ကန်တော့လိုက်မှုကလေးသာ ကုသိုလ်ကံ ဖြစ်ရပါမူ သူတို့ ပြောသည်မှာ မှန်ကောင်း မှန်ပေမည်။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့ သိရသလောက် အားဖြင့် 'စေတနာဟံ ဘိက္ခဝေ ကမ္မံ ဝဒါမိ' ဟူ၍ ရှင်တော်ဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့၏။

ကျွန်ုပ်တို့ မြင်နေရသည့် ချိထားသော လက်အုပ်ထက် ကျွန်ုပ်တို့ မမြင်ရသော စေတနာသည် ဤနေရာ၌ 'ကုသိုလ်ကံ'ကို ဖြစ်စေသည်။ ထို့ကြောင့် ကုသိုလ်ကံ အားကောင်းစေရန် ကျွန်ုပ်တို့၏ စေတနာအားသည် ကောင်းဖို့ ရန် လိုပေ၏။ ကျွန်ုပ်တို့၏ စေတနာ ဟူသည်မှာ ညှစ်ထုတ်၍ ရကောင်းသော အရာ မဟုတ်ချေ။ တစ်ခါတစ်ရံ အသိစိတ်က လှုံ့ဆော်နိုင်မှ စေတနာ အနည်းငယ် တက်ကြွလာသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ သတိပြုမိကြလေသည်။ ထိုသို့သောအခါ မျိုးတွင် ပြင်ပမှ အကူအညီ ရခဲ့သော် ပို၍ မကောင်းပါလော။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာအင်အားသည် ပြင်ပမှ အာဟာရ အစာရေစာကို မှီရသေးသည် မဟုတ်ပါလော။ ထိုနည်းတူစွာပင် ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်မှ စေတနာသည် ပြင်ပမှ အထောက်အပံ့ကို ရယူတတ်ပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏အိမ်တွင် အိမ်သား ဆယ်ဦးခန့် ရှိ၍ ထိုဆယ်ဦးစလုံးမှာ ဘုရား ကြည်ညိုတတ်သူချည်း ဖြစ်သည် ဆိုကြပါဦးစို့။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘုရားခန်းသည် လူဆယ်ယောက်မှ ထွက်သော ကြည်ညိုစိတ်ဓာတ်လှိုင်းများ အရိုက်ခံရ၍ ထိုမျှ ပမာဏလောက်သော ဓာတ်လှိုင်း သို့လှောင်ရာ ဖြစ်ခဲ့သည်။ နောင်သော် ထိုဘုရားခန်းမှ ဓာတ်လှိုင်း ပြန့်လွှတ်မှုသည် သိုမှီးထားသည့် ပမာဏကို မှီ၍သာ အင်အားဒီဂရီ ရှိမည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘုရားခန်းမှာ မရွေ့မပြောင်းဘဲ နေနိုင်လှ၍ အနှစ် ငါးဆယ်လောက်သာ ရှိမည်။

ရွှေတိဂုံဘုရားကား ဤသို့ မဟုတ်ချေ။ ထောင်ပေါင်းများစွာသော လူတို့ထံမှ ထွက်ပေါ်လာခဲ့သော စေတနာ သဒ္ဓါစိတ်ဓာတ် လှိုင်းပေါင်းများစွာ၏ ခိုအောင်းရာလည်း ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ ခိုအောင်းခြင်းမှာလည်း မနေ့တစ်နေ့ကမှ စတင်၍ ဖြစ်ပေါ်လာသည် မဟုတ်။ နှစ်ပေါင်းများစွာကပင်လျှင် အဆက်မပြတ် ကိန်းဝပ်နေခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်အား ကြည်လင်အေးမြသော သဒ္ဓါကြည်ညိုစိတ်ကို ပေးစွမ်းနိုင်သော အကူအညီကို ရှာဖွေသော် အိမ်က ဘုရားခန်းထက် ရွှေတိဂုံဘုရားကြီး၏ ရှေ့တော်မှောက်က ပို၍ သင့်တော်သည့်ဒေသ ဖြစ်သည်ကို သဘောပေါက်နိုင်ပေသည်။

လောကီအာရုံများ ရိုက်ခတ်မှု အနည်းဆုံးသော ဘုရားရင်ပြင်တော်သည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်ကိုကား လျှို့ဝှက်ဆန်းကြယ်သော ပညာရပ်ကို လက်တွေ့လိုက်စားနေကြသော သုတေသီပညာရှင်များ သိကြပြီး ဖြစ်လေသည်။

ဤကား ဥပမာသဘော ပြောပြခြင်း ဖြစ်ပေ၏။ ဤသဘောကို မိုး၍ ဂန္ဓာရီလက်သင်တို့သည် မိမိတို့၏ မနောတန်ခိုး တိုးတက်ရာ တိုးတက်ကြောင်း ကြိုးစားရာတွင် မိမိတို့အတွက် သင့်တော်သော နေရာဒေသ ရဖို့ရန် လိုအပ်ကြောင်း ထပ်လောင်း၍ သတိပေးရပြန်ချေသည်။



### သော့ချက် ငါး

## ပြုခဲ့ပြီးသော ကောင်းမှုရှိခြင်း (ပုဗ္ဗေစ ကတပုညတာ)

လောကီ အကျိုးကျေးဇူးကလေး ဖြစ်သော မနောတန်ခိုး ရင့်သန်လာစေရန် အတွက် လေ့ကျင့်ရန် အမှီပြုရာသော သော့ချက်များကို ဉာဏ်မိသရွေ့ တင် ဆက်လာခဲ့သည်မှာ လေးချောင်း ပြီးခဲ့၍ ငါးခုမြောက်သော သော့ချက်သို့ပင် ရောက်ရှိခဲ့ပါလေပြီ။ ယင်းပဉ္စမမြောက် သော့ချက်သည်ကား 'ပြုခဲ့ပြီးသော ကောင်းမှု ရှိခြင်း' ဟူသော သော့ချက်ပင် ဖြစ်၏။

'ပြုခဲ့ပြီးသော ကောင်းမှု ရှိခြင်း' ဟူသော စကားကိုပင် အခြားတစ်နည်း ဖြင့် ဖော်ပြရလျှင် ယခုအချိန်တွင် သင်၏အထံ၌ ပြုခဲ့ပြီး ဖြစ်သည့် ကောင်းမှု များ ရှိပြီး ဖြစ်နေရမည်ဟု ဆိုလိုခြင်းပင် ဖြစ်ပေ၏။ ဤစကားရပ်များထဲတွင် 'ပြီး' ဟူသော စကားလုံးက အတိတ်ကာလကို ညွှန်ပြလျက်ရှိ၏။

သို့ဖြစ်သောကြောင့် ယခုအချိန်တည်း ဟူသော ပစ္စုပ္ပန်ကာလ၌ သင့်ထံ တွင် အတိတ်က ပြုခဲ့ပြီးသားကောင်းမှု ရှိမထားလျှင် ဘာလုပ်မည်နည်း။ ဘာမျှ မတတ်နိုင်ချေ။ အတိတ်ကာလအပေါ်တွင် ပစ္စုပ္ပန်ကာလက လွှမ်းမိုးနိုင်ခြင်း မရှိသဖြင့် အတိတ်က မရှိထားသော ကောင်းမှုကုသိုလ်များကို ပစ္စုပ္ပန်ကာလက လွှမ်းမိုးနိုင်ခြင်း မရှိသောကြောင့် အတိတ်က မရှိထားသော ကောင်းမှုကုသိုလ် များကို ပစ္စုပ္ပန်က ပြန်လည် ဖြည့်တင်းပေးခြင်းငှာ မတတ်နိုင်ကောင်းပေ။

သို့သော် စကားပုံ တစ်ခုတော့ ရှိ၏။

'သင်သည် မပြောရသေးသော စကား၏ အရှင်သခင် ဖြစ်ခဲ့သော် ပြောပြီး သော စကားသည်ကား သင်၏ အရှင်သခင် ဖြစ်သည်။'

ဤစကားပုံကို တစ်နည်းတစ်ဖုံ လှည့်၍ နားလည်ရမည် ဆိုပါလျှင် ယခု ပစ္စုပ္ပန်အချိန်သည် အနာဂတ်အပေါ်တွင်ကား ကောင်းစွာ လွှမ်းမိုးနိုင်သည် ဟူသော အဓိပ္ပာယ်ကို ရ၏။

ပို၍ ရှင်းအောင် ပြောပါဦးအံ့။

မနေ့က မှားယွင်းခဲ့သော သင်၏အမှားကို ယနေ့တွင် သင်သည် အချိန်ကို နောက်ပြန်လှည့်၍ မပြင်နိုင်တော့ချေ။ သို့သော် ဤအမှားမျိုးကို နက်ဖြန်တွင် မမှားနိုင်အောင် ယနေ့ ပြုပြင်နိုင်၏။

ပစ္စုပ္ပန်ကာလ၏ တန်ဖိုးကား အနာဂတ်ကို ပုံလောင်းနိုင်ခွင့် ရှိခြင်းတည်း။

ထိုနည်းတူစွာပင် အတိတ်ကာလက ပြုခဲ့ပြီးသော ကောင်းမှု မရှိခဲ့သော်လည်း မကြောင့်ကြပါလေနှင့်၊ သင့်လက်ထဲတွင်ရှိနေသော ပစ္စုပ္ပန်ကာလတွင် ကုသိုလ်ကို ပြုပါလော့။ ယနေ့ သင်သည် ကုသိုလ်ကောင်းမှု ပြုလိုက်သည် ဆိုကြပါစို့။ နက်ဖြန်သို့ ရောက်သောအခါတွင်ကား သင့်ထံတွင် ပြုခဲ့ပြီးသော ကောင်းမှု ရှိနေပြီ မဟုတ်ပါလော့။ ထို့ကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်တွင် ကောင်းမှုကုသိုလ်များကို ဂရုစိုက်၍ ပြုသွားပါ။ တရွေ့ရွေ့သွားနေသော ကာလရေစီးကြောင်း အားဖြင့် အနာဂတ်သည် ပစ္စုပ္ပန် ဖြစ်လာလေသော် သင့်ထံ၌ ကောင်းမှုများ အတော်အတန် ဆည်းပူးမိပြီ ဖြစ်ပါအံ့။

‘ကောင်းမှု’ ဟူသည် အဘယ်နည်း ဆိုသည်ကို နားလည်လွယ်ပါ၏။ သို့သော် ထိုကောင်းမှုကို မည်သို့မည်ပုံ ပြုလုပ်သင့်သည်ကို ဂန္ဓာရီရှုထောင့်မှ တင်ပြပါရစေ။

မြတ်စွာဘုရားသခင်က ‘အနာ မရှိသောလက်သည် အဆိပ်ကိုင်၍ ဘာမျှ မဖြစ်သကဲ့သို့ စေတနာ မပါသော အကုသိုလ် ပြုမှုချက်သည် အကျိုးမပေး’ ဟူ၍ ဟောတော်မူခဲ့၏။ (ဓမ္မပဒတွင် ရှုပါ) ထို့ပြင် ‘စေတနာဟံ ဘိက္ခဝေ ကမ္မံ ဝါဒမိ’ ဟူ၍ “ချစ်သား ရဟန်းတို့၊ ငါဘုရားသည် စေတနာကို ကံ ဟူ၍ ခေါ်ဆိုတော်မူသည်” ဟုလည်း တစ်နေရာ၌ ဖော်ပြတော်မူခဲ့သည်။

ထို့ကြောင့် မကောင်းမှုသည် မကောင်းကျိုး ပြန်၍ ပေးနိုင်စေရန် မကောင်းမှု ပြုစဉ်က စေတနာ ပါခဲ့ရပေမည်။ ထိုနည်းတူစွာပင် ကောင်းမှုသည် မိမိကို ကောင်းကျိုးပေးနိုင်ရန် ကောင်းမှု ပြုစဉ်က စေတနာပါခဲ့ရပေမည်။

‘စေတနာ’ ဟူသည် အဘယ်နည်း။

ယနေ့ မြန်မာစကားတွင် ‘စေတနာ’ ဟူသည် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်စေလိုခြင်း၊ ‘သဒ္ဒါခြင်း’ စသော အဓိပ္ပာယ်များကို ဆောင်နေကြပေပြီ။ စင်စစ်

တွင် ယခုဆောင်းပါး၌ ကျွန်ုပ် ရေးနေသော 'စေတနာ'ကား ဤသို့ မဟုတ်  
ချေ။ 'မိမိ ပြုလုပ်နေသော အမှုကို ပြုလုပ်နေကြောင်း မိမိ၏စိတ်က သိရှိနေ  
ခြင်း'သည် 'စေတနာ' ခေါ်သည်ဟု လွယ်လွယ်မှတ်ယူလိုက်လျှင် ကျွန်ုပ် ရှေ့  
လျှောက် ဖော်ပြမည့် စကားများကို နားလည်ရန် လွယ်ကူပါလိမ့်မည်။

အထက်ဖော်ပြပါ အချက်များ အကျဉ်းရုံး၍ မှတ်သားရမည် ဆိုလျှင်  
ပြုခဲ့ပြီးသော ကောင်းမှု ရှိစေရန် ယနေ့ပင် ကောင်းမှုကုသိုလ် ပြုရမည်။ ထိုသို့  
ကောင်းမှုကုသိုလ် ပြုသောအခါတွင်လည်း စိတ်ရောကိုယ်ပါ ပြုရမည် ဖြစ်၏။

စိတ်ရောကိုယ်ပါ ပြုရုံတင်မက ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ပြုလျှင် ပို၍ ကောင်း  
ပေ၏။ ကောင်းမှု ပြုရာ၌ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာစွာဖြင့် စိတ်တက်ကြွစွာ ပြုခြင်း  
သည် ကျွန်ုပ်ယခင်က ဖော်ပြခဲ့သော 'ဘတ်ကံတီ' ခေါ် 'သဒ္ဓါ'ထဲတွင် အကျုံး  
ဝင်ပေသည်။ 'ဗိုလ်ငါးပါး'တွင် 'သဒ္ဓါဗိုလ်' ဟူ၍ ပါဝင်သဖြင့် 'သဒ္ဓါ' ဟူသည်  
အားတစ်ပါး ဖြစ်သည်ကို မမေ့ထိုက်ချေ။

တစ်ဖန် ရှေးလူကြီးများ ဆိုရိုးစကား ထားခဲ့သည်ကို ကြည့်ကြပါဦးစို့။  
'တူသောအကျိုးပေးသည်' ဟူသော စကားရပ်ပင် ဖြစ်၏။ ပြုခဲ့ပြီးသော ကောင်း  
မှုကို မှီ၍ မနောတန်ခိုး ဖော်ထုတ်ရာတွင် ဤစကားရပ်သည် အရေးကြီး၏။  
များစွာသော ကုသိုလ်ကံတို့သည် တူသောအကျိုး ပေးနိုင်စွမ်း ရှိ၏။

အကျယ်တဝင့် ရှင်းလင်း တင်ပြပါဦးမည်။

ယနေ့ သင် လမ်းလျှောက်ရာ၌ လမ်းပေါ်တွင် သစ်သားစတစ်ခု၌ သံချွန်  
ကြီး ထောင်နေသည်ကို တွေ့ရ၏။ ထိုအခါ သင်၏စိတ်ထဲတွင် "အလိုလေး၊  
တစ်ယောက်ယောက်ကို စူးလိုက်မှဖြင့် ဒုက္ခပဲ" ဟူ၍ တွေး၏။ ဤအတွေးကား  
သင့်ကိုယ်တိုင် ဒုက္ခမရောက်သော်လည်း အခြားသူတစ်ဦး၏ ဒုက္ခကို ကာကွယ်  
လိုသော သဘောကို ပြ၏။ ဤကား ဘယ်သူသေသေ ငတေမာပြီးရော ဟူသော  
စိတ်ဓာတ်ကို ပယ်ဖျက်ခြင်းတည်း။ ဤစိတ်ဓာတ်မျိုးကို သက္ကဋဘာသာဖြင့်  
'ယာဂျညာ' (Yaj Nya) 'စွန့်လွှတ်ခြင်း၊ ယင်ပူဇော်ခြင်း'ဟု ခေါ်၏။ ထို့နောက်  
လူများ ဘေးကင်းမည်ကို တွေးမိ၍ လည်းကောင်း၊ မိမိ ပြုသောအမှုတွင် ဝမ်း  
မြောက်ပီတိ ဖြစ်၍ လည်းကောင်း သံချွန်ကြီးကို ကောက်ယူ၍ လွှတ်ရာသို့  
ဖယ်ရှားလိုက်၏။ ဤတွင် သင်၏စိတ်၌ သဒ္ဓါကြွလျက် ရှိပြီဟု ဆိုရပေမည်။  
ထို့ပြင် သင် ပြုလုပ်နေသော အလုပ်၌ စေတနာ ပါနေပြီဟုလည်း ဆိုရ၏။  
အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သင် လုပ်နေသော အလုပ်ကို သင် သိလျက်ရှိသော  
ကြောင့်တည်း။

သို့ဖြစ်ရကား ယနေ့ သင် ပြုမူလိုက်သော ကောင်းမှုသည် အနာဂတ် တွင် အကျိုးပေးနိုင်ရန် ပြည့်စုံနေပြီ ဖြစ်ပေ၏။ အနာဂတ်သည် ပစ္စုပ္ပန် ဖြစ် လာသောအခါတွင် သင့်၌ လိုအပ်ခဲ့သော် ထိုပြုခဲ့သော ကုသိုလ်ကံအကျိုး သည် ပေးတော့မည်မှာ မလွဲချေ။

ကုသိုလ်ကောင်းမှု ပြုစဉ်က 'ငါဟာဖြင့် သံချွန်ကို ဖယ်ရှားခဲ့ဖူးသည်' ဟု စိတ်ထဲတွင် တေးထားလိုက်ပါ။ နောင်တွင် သင့်အား သံချွန် သော် လည်းကောင်း၊ သံချွန်နှင့် တူသော အန္တရာယ်သည် လည်းကောင်း ခြိမ်းခြောက် နေခဲ့သော် သံချွန် ဖယ်ခဲ့သည်ကို ပြန်၍အောက်မေ့လိုက်လျှင် အန္တရာယ်မှ သင် လွတ်ကင်းစေရန် သင်၏ ကုသိုလ်ကောင်းမှုက ဖန်တီးပေးပါလိမ့်မည်။

ထို့ကြောင့် ရှေးလူကြီးများက အရိုးစူးလျှင် ယခင်က လမ်း၌ ဆူးများ ရှင်းလင်းပေးခဲ့သည်များကို ပြန်လည်၍ တွေးတောပေးရမည်ဟု ညွှန်ကြားခဲ့ ခြင်း ဖြစ်လေသည်။

ဤနည်းကို ကြည့်လိုက်လျှင် ယုတ္တိမတန်ဟု ထင်မြင်ရပေ၏။ ကျိုးကြောင်း ဆက်စပ်၍ မရသဖြင့် သဘာဝမကျ ဟူ၍လည်း ထင်ကြမည်။ စင်စစ်တွင်ကား ကျိုးကြောင်းဆက်စပ်သည် ဆိုခြင်းမှာ မိမိတွင် ဆက်စပ်စရာ ကျိုးကြောင်း များ မည်မျှ ကုံလုံပြည့်ဝနေပါသနည်း ဟူသော ပြဿနာကိုထည့်၍ စဉ်းစား ကြရာ၏။

အထက်ပါ နည်းကလေးကို ဆန်းစစ်ကြည့်ကြပါစို့။

လမ်းတွင် ဆူးများ ရှင်းခဲ့စဉ်က သင်၏ စိတ်သည် ကိုယ်ကျိုးမဖက် ကောင်းစေလိုသော ဆန္ဒစေတနာဖြင့် ကြည်လင်လျက် ရှိ၏။ ထို့ပြင် မိမိ ပြုလုပ်သော ကောင်းမှုကို မိမိပင်လျှင် ကျေနပ်စွာ အသိအမှတ်ပြုသဖြင့် သဒ္ဓါ စိတ်သည် ကြွလျက်ရှိ၏။ ထို့ကြောင့် ထိုစိတ်သည် ထက်မြက်၍ တန်ခိုးကြီးနေ ၏။ သို့သော် ထိုစဉ်က သင့်ထံတွင် ဘာမျှ လိုလားချက် လိုနေချက် မရှိချေ။

ယခုမူကား ဆူးအန္တရာယ် ပြေပျောက်စေလိုသော လိုလားချက် ဖြစ်ပေါ် နေ၏။ သင့်တွင် အန္တရာယ် ပြေပျောက်ခြင်းသည် 'လို'နေ၏။ ယခင်က ဆူး ရှင်းခဲ့သည်ကို ပြန်၍ အောက်မေ့နိုင်သော် သင်၏ စိတ်သည် ချက်ချင်း ကြည် လင်သွားပြီး ယခင် ခံစားမှုများ ပြန်ပေါ်လာသဖြင့် လက်ငင်းတွင်ပင် သင့်စိတ် တွင် တန်ခိုးများ ပြည့်လာ၏။ ယခုတစ်ကြိမ်တွင်မူ သင့်တွင် 'လို'နေချက် ရှိ နေရကား တန်ခိုး ပြည့်ဝလာသော စိတ်သည် (ဝါ) မနောသည် သင့်တွင် ရှိ

သော 'လိုနေချက်' (ဝါ) 'လပ်ဟာချက်'ကို ဖြည့်တင်းပေးလိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်တော့  
၏။ 'လပ်ဟာချက်'ကို ဖြည့်တင်းခြင်းကား သဘာဝလုပ်ငန်း တစ်ခုပင် ဖြစ်  
လေသည်။

လောကတွင် တစ်စုံတစ်ခု ဖြစ်ပျက်ခြင်းသာ မှန်ပါစေ။ အခြေတည်ရာ  
အကျိုးအကြောင်း ရှိရမည် ဖြစ်၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မိခင် မရှိဘဲ  
သား မမွေးနိုင်ရာ၊ 'ကန်ရာ' မရှိဘဲလည်း မပြေးနိုင်ရာ၊ ဖြစ်လာသမျှသည်  
အရင်းခံအကြောင်း သို့မဟုတ် အကြောင်းများ ရှိရသည်ချည်း ဖြစ်လေ၏။

သို့သော် ခက်သည်ကား ထိုအကြောင်းများ အားလုံးကို ကျွန်ုပ်တို့ မြင်  
နိုင်၊ ကြားနိုင်၊ ထိတွေ့နိုင်၊ တွေးတောနိုင်ပါသည်ဟု မပြောနိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်  
တော့၏။



### သော့ချက် ခြောက်

#### မိမိကိုယ်ကိုကောင်းစွာဆောက်တည်ခြင်း(အတ္တသမာ ပဏီဝိစ)

ဤကမ္ဘာပေါ်ရှိ ထင်ပေါ်ကျော်ကြားသော ဘာသာမှန်သမျှသည် 'မိမိကိုယ်ကိုယ် ကောင်းစွာ ဆောက်တည်ခြင်း' ဟူသော သော့ချက်ကို အခြေခံ အုတ်မြစ်များအနက် အုတ်မြစ်တစ်ချပ်အနေဖြင့် ထားကြသည်ချည်း ဖြစ်ကြ၏။

အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် မိမိကိုယ်ကိုယ် ကောင်းစွာ မတည်ဆောက်သူ မှန်သမျှ မည်သည့်အခါတွင်မျှ ကိုယ် လိုရာပန်းတိုင်ကို ရောက်နိုင်မည် မဟုတ်သောကြောင့်ပင် ဖြစ်၏။

ကျွန်ုပ်တို့သည် လှေငယ်တစ်စင်းဖြင့် ကိုယ် လိုရာပန်းတိုင် ဦးတည်၍ ခရီးနှင့်နေကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အား ပန်းတိုင်သို့ မရောက်စေရန် ပြုလုပ်သော အချက် နှစ်ချက် ရှိသည်။

(၁) မလှော်ခတ်ဘဲ နေခြင်းနှင့်

(၂) ဘေးပတ်ဝန်းကျင်မှ ကန့်လန့်တိုက် ဖြတ်ဝင်နေသော လှိုင်းတံပိုးများ ပင် ဖြစ်တော့၏။

သို့ဖြစ်ရကား ကျွန်ုပ်တို့သည် ပတ်ဝန်းကျင်မှ ကန့်လန့်တိုက်ဝင်သော လှိုင်းတံပိုးများနှင့်လည်း ကင်းဝေးမည်။ ကိုယ်တိုင်ကလည်း လှော်ခတ်မည် ဆိုလျှင် လိုရာပန်းတိုင်သို့ အမြန်ဆုံးနှင့် အသေချာဆုံး ရောက်မည်မှာ မူချ မလွဲပင် ဖြစ်တော့သည်။

ထိုနည်းတူစွာပင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ရည်ရွယ်ချက်၊ ရည်မှန်းချက်၊ ဖြစ်စေလိုချက် ပန်းတိုင်သို့ ချီတက်ရာတွင် စိတ်အာရုံကို တတ်နိုင်သမျှ တစ်ပေါက်တည်း ဖွင့်လှစ်ခြင်းနှင့် မကောင်းမှုများကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း ဖြစ်၏။

စိတ်အာရုံကို တစ်ပေါက်တည်း ဖွင့်လှစ်ခြင်းမှာ စောစောက ဥပမာတွင် လှေကို လှော်ခြင်းနှင့် တူ၏။ မကောင်းမှုများကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းမှာ ပတ်ဝန်းကျင်မှ လှိုင်းတံပိုးများကို ငြိမ်သက်စေခြင်း ဖြစ်၏။ သို့ဖြစ်လေရာ ဤအချက်နှစ်ချက်ကို လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် လိုရာပန်းတိုင်သို့ ရောက်နိုင်သည်ကို သဘောပေါက်လောက်ပေပြီ။ စိတ်အာရုံကို တစ်ပေါက်တည်း ဖွင့်လှစ်ခြင်းဖြင့် မကောင်းမှုတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း ဟူသည်မှာ မိမိကိုယ်ကိုယ် ကောင်းစွာ ဆောက်တည်ခြင်းပင် မည်ပေတော့၏။

ဤကား အဓိပ္ပာယ်ကျယ်လှသော 'မိမိကိုယ်ကိုယ် ကောင်းစွာ ဆောက်တည်ခြင်း' ဟူသော စကားရပ်ကို တတ်နိုင်သလောက် အတိုချုံး၍ ဖွင့်ဆိုဖော်ပြအပ်သော အဓိပ္ပာယ်တစ်ချက်ပင် ဖြစ်ပေတော့သည်။ စိတ်အာရုံကို တစ်ပေါက်တည်း ဖွင့်လှစ်ပုံကို ဆင်ခြင်ကြပါစို့။ မိမိ၏ လိုလား တောင့်တချက် ပြည့်စုံ၍ စိတ်တန်ခိုးဖြင့် စီရင်ဆောင်ရွက်ရာတွင် ရှေးဦးစွာ မိမိသည် ယခု ကိုယ် လိုလားသည်ဟု ထင်မြင်နေသောကိစ္စကို တကယ် လိုလားပါသလားဟု ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စစ်ဆေးရမည်။ ဥပမာ - သင်သည် ဘီအေ အောင်ချင်သည်ဟု ထင်နေ၏။ တကယ် စစ်ဆေးကြည့်လိုက်သောအခါ ဘီအေကိုလည်း အောင်ချင်သည်။ မျက်စိကျနေသော မိန်းကလေး၏ မေတ္တာတုံ့ပြန်မှုကိုလည်း ခံယူလိုသည်။ အနည်းငယ် သွေးထားသော ကလောင်ကလေးဖြင့်လည်း ကျော်စောလိုသည်။ ရပေါက်ရလမ်း ရှိသော ငွေကလေးကိုလည်း အမြန်ဝင်လာစေလိုပါသည်။ ညနေဘက်တွင် ပါးစပ်မှ ချင်ခြင်းတပ်လျက် ရှိသော ခေါက်ဆွဲကိုလည်း စားလိုက်ချင်သေးသည်။ နက်ဖြန်ခါ ပြတော့မည် ဖြစ်သော ရုပ်ရှင်ကားကိုလည်း ကြည့်လိုသေးသည်။ ဤသို့ဤသို့ဖြင့် မနောက ဖြည့်ဆည်းပေးစေလိုသော သင်၏ဆန္ဒတို့သည် များပြားလျက် ရှိမည်ကို တွေ့ရပေမည်။ သင်ပင်လျှင် သင်၏ဆန္ဒထဲတွင် မျက်စိလည်နေသေးလျှင် မနောက သာ၍ မျက်စိလည်ပေလိမ့်မည်သာတည်း။

ထို့ကြောင့် သင် တကယ် ပြင်းပြင်းထန်ထန် လိုချင်တောင့်တလျက် ရှိသော ဆန္ဒ၊ သင် ရနိုင်စရာလမ်း ရှိသည်ဟု ယူဆသော ဆန္ဒကို ရှေ့တန်းတင်ပေးလိုက်ပါ။ ထို့နောက်သော်ကား သင်၏ အာရုံများကို ထိုဆန္ဒသို့ ဦးတည်၍ တစ်ပေါက်တည်း ဖွင့်ပေးရပေလိမ့်မည်။ သင့်ဆန္ဒ ပြည့်ရာပြည့်ကြောင်းလမ်းဝယ် ကန့်လန့်ဖြတ်ခြင်း၊ ဝေးအောင် ပြုခြင်း စသည်များ ဖြစ်စေသော အခြား

ဆန္ဒ မှန်သမျှကို ငြင်းပယ်ပစ်ရမည်၊ ဖြတ်တောက်ပစ်ရမည်။ သင့်အတွက် တကယ် လိုလားအပ်သော ဆန္ဒတစ်ခုအတွက် အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေသော အခြားဆန္ဒ မှန်သမျှကို ယင်ပလွင်ဝယ် စတေးပစ်လိုက်ရပေမည်။ ဤကား စိတ်ကို တစ်ပေါက်တည်း ဖွင့်၍ လွတ်လိုက်ခြင်းတည်း။ စိတ်ကို တစ်ပေါက် တည်း ဖွင့်လွတ်ခြင်းကို နားလည်ပြီးသည့်အခါတွင်ကား မကောင်းမှုကို ပြု ခြင်းမှ ရှောင်ကြရန် အရေးကို တွေးကြရပေဦးမည်။

ပေါ့ပေါ့ကလေး ပြောရလျှင် ဤ 'မကောင်းမှုမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း' ဟူသည့် စကားအဓိပ္ပာယ်ကို နားလည်လွယ်သည်ဟု ထင်မြင်ကြပေလိမ့်မည်။ စင်စစ် လောကတွင် များစွာသော သဘောတရားတို့သည် လွယ်သည်ဟု ထင်ရသော ကြောင့် ခက်ရသော သဘောတရားတို့ ဖြစ်ကြကုန်၏။

မကောင်းမှု ဟူသည် အဘယ်နည်း။

ဤသို့ မေးလိုက်လျှင် လူ့အမျိုးမျိုးတို့သည် အဖြေအမျိုးမျိုးကို ပေးကြပေ လိမ့်မည်။ သူတို့၏ အဖြေများသည် တစ်ယောက်တစ်ပေါက်နှင့် အမျိုးမျိုး ဖြစ်ကြရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းကား သူတို့၏အစွဲ၊ သူတို့၏ ငယ်စဉ်က ယခု အထိ ခံယူလာသော ခံယူချက်၊ သူတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင် စသော အရာများ ကွဲ ပြားသဖြင့် သူတို့၏အဖြေများ ကွဲလွဲခြင်း ဖြစ်ပေ၏။

ဘာသာ သာသနာတစ်ခုက 'မကောင်းမှု'ဟု သတ်မှတ်သည်အား အခြား သော ဘာသာ သာသနာက အပြစ်ကင်းစွာ လက်ခံသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ မကြာ ခဏ တွေ့ကြရပေသည်။

ထိုသို့ ဖြစ်လျှင် မကောင်းမှုမှ ရှောင်ကြဉ်ရန် ဟူရာ၌ မည်သည့် မကောင်း မှုမျိုးပေနည်း။

ကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ အနည်းငယ် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ကလေး တင်ပြ လိုပေသည်။

ပထမအချက်အနေဖြင့် သင်၏စိတ်ထဲတွင် မကောင်းမှုဟု စွဲလမ်းယုံ ကြည်နေသော ပြုမူချက် မှန်သမျှကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်ဟု ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်၏။ သင်သည် ကာယကံအားဖြင့် လည်းကောင်း၊ ဝစီကံအားဖြင့် လည်းကောင်း၊ မနောကံအားဖြင့် လည်းကောင်း ကိစ္စတစ်ခုခုကို ပြုမူပြောဆို တွေးတောသည် ဆိုကြပါစို့။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် သင့်တွင် လိပ်ပြာမသန့် ဖြစ်နေလျှင် ထိုအမှုသည် သင့်အတွက် မကောင်းမှုပင် ဖြစ်တော့သည်ဟု မှတ်ယူလော့။

ယခု ကျွန်ုပ် ပြောနေသော 'မကောင်းမှု' ဟူသည်မှာ ဘာသာရေးအရ သတ်မှတ်သော 'မကောင်းမှု' နှင့် မဆိုင်ပါ။ သင်၏ မနောအားကို ယုတ်လျော့ အားနည်းစေတတ်သော 'မကောင်းမှု'ကိုသာ ပြောနေခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ 'မကောင်းမှု' နှစ်မျိုးကို ဤသို့ ခွဲခြား၍ နားလည်ခြင်းသည်ပင်လျှင် ဘာသာရေး လျှို့ဝှက်ဆန်းကြယ်ချက် အတော်များများသည် သင့်အတွက် ပွင့်လင်းနေပြီ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

နောက်တစ်ခု တင်ပြလိုသည်ကား ယခုလောကကြီးတွင် ရှိရှိသမျှ ဘာသာ သာသနာ မှန်သမျှသည် နှစ်ပိုင်း ရှိသည်ချည်း ဖြစ်၏။ တစ်ပိုင်းမှာ ဘာသာ၏ရုပ်ပိုင်း ဖြစ်၍ ကျန်တစ်ပိုင်းမှာ ဘာသာ၏နာမ်ပိုင်း ဖြစ်သည်။ ဘာသာ တစ်ခုနှင့် တစ်ခု ကွဲလွဲချက်ကား ရုပ်ပိုင်းတွင် များ၏။ နာမ်ပိုင်းတွင် တူညီကြသည် များပေ၏။

ဘာသာရေး၏ ရုပ်ပိုင်း ဟူသည်မှာ လောကတွင် ကျင့်ဝတ်ပိုင်းကို ဆိုလို၏။ ဥပမာ - ဘုရားရှိခိုးပုံ၊ ဥပုသ်ဝင်ပုံ၊ ဝတ်ပြုပုံ စသည်တို့ ဖြစ်၏။ ဘာသာရေး၏ နာမ်ပိုင်း ဟူသည်ကား ရုပ်ပိုင်းအောက်တွင် မြုပ်ကွယ်လျက်ရှိသည့် သဘောတရားအပိုင်း တွေးခေါ်မြော်မြင်ရေးအပိုင်းပင် ဖြစ်ပေတော့သည်။ ဥပမာ - လောကကို မြင်ပုံ၊ လွတ်မြောက်ရေးကို မြင်ပုံ၊ လောက ဖြစ်ပုံ စသည်တို့တည်း။

ဘာသာ သာသနာတိုင်း၌ ဤသို့ နှစ်ပိုင်းစီ ရှိကြပုံကို နားလည်ပြီးသော အခါ ထိုဘာသာ သာသနာများကို နှစ်ပိုင်းစီ ခွဲခြားလိုက်ပြီးသား ဖြစ်လျှင်၊ သေချာစွာ တိုက်ဆိုင်ကြည့်မည် ဆိုလျှင် အတော်ပင် တူညီကြသည်ကို တွေ့ရ၏။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓဘာသာကား ခြွင်းချက် ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်မည်။ သို့သော် အခြားဘာသာတို့နှင့် မတူလျှင်သာ ရှိရမည်။ နှစ်ပိုင်းတော့ ရှိပါ၏။ ရုပ်ပိုင်းအရ ကျင့်ဝတ်ပိုင်း ရှိ၏။ နာမ်ပိုင်းအရ သဘောတရားပိုင်းလည်း ရှိ၏။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ၊ မည်သည့်ဘာသာဝင်ပင် ဖြစ်ပါစေ၊ မိမိ ယုံကြည်ရာ ဘာသာသာသနာ၏ နာမ်ပိုင်းကို ကောင်းစွာ သဘောပေါက်သူ ဖြစ်လျှင် သူပြုသမျှ၊ သူ ဆောင်ရွက်သမျှ ကိစ္စရပ်များသည် မကောင်းမှု မဖြစ်နိုင်တော့ဘဲ ကောင်းမှုချည်း ဖြစ်သည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ အံ့ဩစွာ တွေ့ရပေသည်။

ထို့ကြောင့်ပင် လောက၌ ရဟန္တာများ၊ စိန်များ၊ ရိရိုများ၊ ဆစ်ဓ (သိဒ္ဓ) များ၊ နဘီဝလီများကို အမွမ်းတင် အားကျကြခြင်း ဖြစ်သည့်ပြင် သူတို့သည် မနောတန်ခိုး၌ ထိပ်တန်း ရောက်နေကြသူများဟု လက်ခံယုံကြည်ထားကြပေ တော့သည်။



## သော့ချက် ခုနစ် အကြားအမြင် များခြင်း (ဗာဟုဿစ္စ)

'အတတ်ပညာ' ဟူသော စကားလုံးတွင် အဓိပ္ပာယ် နှစ်မျိုး ရောစပ်၍ ပါဝင်နေလေသည်။ 'အတတ်' ဟူသည်မှာ တစ်စုံတစ်ခုသော အကျိုးကို အကောင်အထည် ပေါ်ပေါက်လာစေရန် တတ်နိုင်ခြင်း၊ တတ်စွမ်းခြင်းကို ခေါ်၏။ 'ပညာ' ဟူသည်ကား ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ၍ ပိုင်နိုင်စွာ သိနားလည်ခြင်းဟု ဆိုထိုက်လေတော့သည်။ သို့ဖြစ်သောကြောင့် 'အတတ်' ဟူသည်မှာ ယခု ရေးသား ဖော်ပြမည့် သော့ချက်နှင့် လွန်မင်းစွာ မသက်ဆိုင်လှဘဲ နောင်လာမည့် သော့ချက်ဖြစ်သော 'သိပ္ပံနှင့်သာ ပတ်သက်နေပေသည်။

ယခု ကျွန်ုပ် ဖော်ပြရမည့် သော့ချက် ဖြစ်သော 'အကြားအမြင် များခြင်း' နှင့် စပ်လျဉ်းသည်ကား 'ပညာ'ပင် ဖြစ်လေတော့သည်။ နယ်နိမိတ် ကျဉ်းမြောင်းလှသော အမြင်မျိုးကို ဖယ်ကြဉ်၍ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ပင် ဘဝတစ်ခုလုံးကို ခြုံ၍ စဉ်းစားမည် ဆိုလျှင် ပညာ ဟူသော အတွေ့အကြုံပင် ဖြစ်လေတော့သည်။ မြတ်စွာဘုရားသခင်၏ ၃၈ ချောင်းသော သော့ချက်များအနက်မှ သတ္တမမြောက် သော့ချက် ဖြစ်သော 'အကြားအမြင် များခြင်း' (ဝါ) 'အကြားအမြင် များသူ၏အဖြစ်' ဟူသော သော့ချက်တွင်လည်း အဓိက အရေးကြီးသည်မှာ အတွေ့အကြုံပင် ဖြစ်လေတော့သည်။

အတွေ့အကြုံကို ပြယုဂ်ကလေးဖြင့် ဆင်ခြင်ကြပါအံ့။

အခန်းတစ်ခု၏ အလယ်တွင် ပစ္စည်းတစ်ခုကို ချထားသည်။ ထိုပစ္စည်းကို အရှေ့၊ အနောက်၊ တောင်၊ မြောက်မှ လူ လေးယောက်တို့သည် မမှိတ်

မသုန် ကြည့်နေကြ၏။ ပဉ္စမလူတစ်ယောက်ကား တစ်နေရာတည်း မနေမူ၍ အရှေ့မှလည်း ကြည့်၏။ အရှေ့ဘက်မှ ကြည့်စရာ ကုန်ခဲ့သော် တောင်ဘက် မှ ရွှေ့၍ ဂရုပြု ကြည့်ပြန်၏။ ဤသို့ဖြင့် ထိုလူသည် လေးဘက်လေးတန် ပတ်၍ ကြည့်ရှု လေ့လာလေသည်။

ထိုပြယုဂ်တွင် လူ ငါးဦးစလုံးသည် အတွေ့အကြုံ ရှိသူချည်း ဖြစ်ကြ၏။ ပထမလူသည် အရှေ့ဘက်မှ အတွေ့အကြုံတစ်ခု ရှိ၏။ ဒုတိယလူသည် တောင်ဘက်မှ အတွေ့အကြုံတစ်ခု ရှိ၏။ ဤနည်းနှင့်ပင် တတိယလူနှင့် စတုတ္ထလူတို့သည် အနောက်ဘက်နှင့် မြောက်ဘက်မှ အတွေ့အကြုံ တစ်ခုစီ အသီးသီး ရှိကြပေသည်။ ပဉ္စမလူသည်ကား အရှေ့၊ အနောက်၊ တောင်၊ မြောက် စသည်ဖြင့် အတွေ့အကြုံ လေးခု ရှိရကား စောစောက လူ လေးဦး ထက် ပို၍ သိနိုင်စရာအကြောင်း ရှိလေသည်။

‘အတွေ့အကြုံ’သည်ပင်လျှင် ‘အကြားအမြင်’ ဖြစ်လေရာ အကြားအမြင် များသူ ဖြစ်စေရန်မှာ အတွေ့အကြုံများများ ရှိရန်ပင် ဖြစ်လေတော့သည်။

သာမန်ကာလျှံကာ တွေ့နေခြင်းကို အတွေ့အကြုံဟု မခေါ်နိုင်ချေ။ ‘ဝေဒနာ’ သို့မဟုတ် ‘ခံစားမှု’ဖြင့် သော်လည်းကောင်း၊ ‘သဘောပေါက်မှု’ (ဝါ) ‘မှတ်ချက်’ဖြင့် သော်လည်းကောင်း တွေ့ကြုံခြင်းသည်သာလျှင် အတွေ့အကြုံ ဟု ခေါ်ဝေါ်နိုင်လေသည်။ ဤနည်းဖြင့် တွေ့ကြုံမှုသာလျှင် တွေ့ကြုံရသော အရာဝတ္ထု (ဝါ) အဖြစ်အပျက်နှင့် စပ်လျဉ်း၍ ‘ပညာ’ ပါလာရလေသည်။ ဤ သို့သော အတွေ့အကြုံများသာလျှင် ဘဝတွင် တန်ဖိုးရှိကြလေသည်။

[အတွေ့အကြုံများသော နှလုံးသည် ပညာဖြင့် ပြည့်၏။ ပညာဖြင့် ပြည့် သော နှလုံးသားသည် ကြံ့ခိုင်၏။ နှလုံးသား ကြံ့ခိုင်ခြင်းသည် မိမိ၏ အလို ဆန္ဒ ပြည့်ဝခြင်းတည်း ဟူသော သိဒ္ဓိပန်းကို ဆွတ်လှမ်းစရာ တံချုပ်ပင် ဖြစ်လေ တော့သည်။]

အတွေ့အကြုံ များသူသာလျှင် ပြဿနာတစ်ခုကို အဘက်ဘက်မှနေ ၍ ကြည့်တတ်၊ မြင်တတ်လေသည်။ အဘက်ဘက်မှနေ၍ ကြည့်တတ်၊ မြင် တတ်မှ ဆုံးဖြတ်ချက်အမှန်ကို ချမှတ်နိုင်သည် ဖြစ်၏။

မိမိ၏ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သည် သာမန်ပန်းတိုင်မျိုး ဖြစ်လျှင် ‘အတွေ့ အကြုံများခြင်း’ ဟူသည် သော့ချက်တစ်ခုသာ ဖြစ်၍ အဓိက သော့ချက်တစ်ခု တော့ မဟုတ်ပါချေ။ သို့ရာတွင် မိမိ၏ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သည် ဂန္ဓာရီပညာ

ဖြစ်နေခဲ့သော် ဤသော့ချက်သည် အဓိက သော့ချက်တစ်ချောင်း ဖြစ်လာရလေတော့သည်။

ဂန္ဓာရီပညာ ခေါ်သည့် လျှို့ဝှက်နက်နဲသော ပညာရပ်များမှာ တစ်နေရာတည်းတွင် တစုတဝေးတည်း မတွေ့တတ်ချေ။ အချို့သော ပညာရှင်များ၏ အယူအဆအရ ဤပညာများသည် ရှေးနှစ်ပေါင်းများစွာကပင် ကမ္ဘာ့ရေပြင်ကြီးအောက်သို့ နစ်မြုပ်သွားရသော 'လယ်မူးရီးယား၊' 'အက်တလန်တစ်စ်' စသော တိုင်းပြည်ကြီးများမှတစ်ဆင့် ယခုခေတ် လူသားမျိုးနွယ်၏ ရှေးအကျဆုံးသော လူမျိုးစုများထံ ရောက်ခဲ့သည်ဟု ယူဆကြ၏။ ထိုရှေးကျသော လူမျိုးစုများသည် ကမ္ဘာမြေပေါ်ဝယ် ဖြန့်၍ နေထိုင်သွားကြရာတွင် သူတို့လက်ဝယ် ရှိသော ပညာများမှာလည်း ပျံ့နှံ့သွား၏။ သို့သော် တစ်နေရာတွင် တစ်မျိုး ထွန်းကားပြီး အခြားတစ်နေရာတွင် နောက်တစ်မျိုး ထွန်းကားခဲ့ရာမှ ကာလကြာမြင့်လာသောအခါ ဂန္ဓာရီပညာသည် အစိတ်အပိုင်းများ အဖြစ်သာလျှင် တည်ရှိနေတော့သည်။

ဂန္ဓာရီပညာသည် အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် ခုနစ်ပိုင်း ရှိသည်ဟု ဆိုကြ၏။ ထိုအထဲတွင် နက္ခတ်တာရာဗေဒ၊ ခန္ဓဗေဒ၊ ဘေသဇူဗေဒ စသည်တို့လည်း ပါဝင်ခဲ့၏။ ဤပညာများအနက်မှ ကျွန်ုပ်တို့၏ အရှေ့တိုင်းတွင် စိတ္တဗေဒနှင့် တကွ အခြားပညာများ၏သဘောတရားများ ထွန်းကားခဲ့၏။ အလယ်ပိုင်းဒေသများတွင်ကား ဂန္ဓာရီပညာများကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးရန် ကြံဆခဲ့ကြလေသည်။

ထိုသို့သော တိုင်းပြည်များတွင် ဂရိပြည်သည်လည်း အပါအဝင် ဖြစ်၍ ဂရိပြည်မှ 'ပိုင်သာဂိုရတ်စ်'သည် အလွန်ပင် ကျော်ကြားလှသည့် ဂန္ဓာရီ ပညာရှင်တစ်ဦး ဖြစ်လေသည်။ ဂန္ဓာရီပညာများကို လက်တွေ့ ကျင့်သုံးရန် ကြိုးပမ်းချက်သည် ဥရောပနိုင်ငံများသို့ပင် ပျံ့နှံ့ကာ နောင်တွင် သိပ္ပံပညာရပ်များအဖြစ် ကူးပြောင်းသွားကြလေတော့သည်။ ယခုခေတ် ဓာတုဗေဒသည် ရှေးယခင် အဂ္ဂိုရတ်ပညာမှ လည်းကောင်း၊ ယခုခေတ် နက္ခတ္တဗေဒသည် ယခင် ဗေဒင်ပညာရပ်မှ လည်းကောင်း ဆင်းသက် ပေါက်ဖွားခဲ့ကြ၏။ ဤသို့ဖြင့် ဂန္ဓာရီပညာသည် သိပ္ပံပညာ၏ အစ်ကိုကြီး ဖြစ်သည်။

ယခုခေတ်တွင် ဂန္ဓာရီပညာများ ရှိပါသေး၏လော။

အထက်ဖော်ပြသကဲ့သို့ ဂန္ဓာရီပညာသည် သိပ္ပံလမ်းသို့ ခွဲထွက်သွားလေရာ မူရင်းဂန္ဓာရီပညာသည် ကျန်ရှိနေပါသေးသလောဟု စောကြောဖွယ် ရှိ၏။

mgyoe.com

အဖြေကား 'ကျန်ရှိနေပါသေးသည်' ဟူ၏။

ဂန္ဓာရီပညာ ဟူသည် လျှို့ဝှက်နက်နဲသော ပညာရပ် ဖြစ်၏။ ဘာကို လျှို့ဝှက်ထားပါသနည်း။ သဘာဝအင်အားများ၊ ထိုအင်အားများကို ချုပ်ကိုင် ထိန်းသိမ်းမှုများ စသည့် အချက်အလက် လုပ်နည်းကိုင်ဟန်များကို ထိန်းသိမ်း ၍ လျှို့ဝှက်ထားလေသည်။

ထို ပညာရပ်များကို တိုက်ရိုက် ဖော်ပြသော ကျမ်းများသည် မရှိ သလောက် ပျောက်ကွယ်နေ၍ သွယ်ဝိုက်ဖော်ပြသော ကျမ်းများကား လူမျိုး အသီးသီး ကိုးကွယ်ရာ ဘာသာရေးကျမ်းများအဖြစ် ထင်ရှား တည်နေ၏။

သို့သော် ဘာသာရေးကျမ်း မှန်သမျှသည် အပြင်ပန်း ဖော်ပြချက်နှင့် အတွင်းစကားဖြင့် ဖော်ပြချက် (Exoteric and Esoteric) ဟူ၍ နှစ်ပိုင်း ရှိစမြဲ ဖြစ်ပေရာ အတွင်းစကားဖြင့် နားလည်ရမည့် ကိစ္စမှာကား မိမိ၏ ကြိုးစားမှု၊ ကြံစည်မှုအပေါ်တွင် တည်ရှိပေတော့သည်။

မည်သို့ပင် ဖြစ်စေ၊ ကျွန်ုပ် ဖော်ပြလိုသည်ကား မိမိရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် သို့ ရောက်ရှိနိုင်ရန်မှာ မိမိ၏လိုလားချက်နှင့် ကိုက်ညီ သက်ဆိုင်သော အတွေ့ အကြုံများကို အဘက်ဘက်မှ ရယူထားရန် ဖြစ်ပေသည်။ ယင်းသည့်နောက်၌ ထိုအတွေ့အကြုံများမှ ရရှိသော ခံစားသုံးသပ်ချက်များကို ရင်ဝယ် သိမ်းဆည်း လျက် ကြက်မကြီးသည် မိမိ၏ သားငယ်များကို ထိန်းအုပ်သကဲ့သို့ ထိုအတွေ့ အကြုံများကို ထိန်းအုပ် အသုံးချသွားခြင်းသည်ကား 'အောင်မြင်ခြင်း' (ဝါ) 'သိဒ္ဓိ'အတွက် အရေးကြီးသော သော့ချက်တစ်ချောင်းပင် ဖြစ်ပေတော့သည်။



### သော့ချက် ရှစ်

### သင်ပြီးအပ်သော အတတ်ရှိခြင်း (သိပ္ပံ)

ကျွန်ုပ်သည် ယခုကဲ့သို့ မြတ်စွာဘုရား၏ မင်္ဂလာတရားတော်ကို မှီငြမ်းပြု၍ စိတ်တန်ခိုး ကျင့်စဉ်များ၊ ဂန္ဓာရိပ်ညာဆိုင်ရာ မှတ်စုမှတ်ရာ သော့ချက်များ စသည်တို့ကို ဖော်ပြနေရာတွင် မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်ကို ကျဉ်းမြောင်းအောင် ဘောင်ခတ်နေခြင်း မဟုတ်ပါချေ။ ကောင်းစွာ သွေးထားအပ်သော စိန်တုံးကြီး၏ အထူးထူးအပြားပြားသော မှန်ကူကွက်များမှ ကိုယ် သန်ရာ အကွက် တစ်ကွက်ကို ကောက်ယူလေ့လာခြင်းသာ ဖြစ်ကြောင်း ထပ်လောင်း၍ ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

'ပညာ'အကြောင်းကို 'များသော အကြားအမြင် ရှိခြင်း' သော့ချက်တွင် ထည့်သွင်း ဖော်ပြခဲ့ပါပြီ။ ယခုကား 'သိပ္ပံ' ခေါ်သည့် အတတ်တည်း ဟူသော သော့ချက်ကို ဆန်းစစ်ရပေမည်။ မြန်မာပြည်မှ လူတို့သည် အတတ်ကို တန်ဖိုးမထားတတ်ချေ။ မှန်ပါသည်။ ပညာသည် အတတ်ထက် တန်ဖိုးရှိသော်လည်း သူ့နေရာနှင့်သူ မရှိမဖြစ်သော အတတ်ကိုလည်း တန်ဖိုးမထားဘဲ ဖျောက်ပစ်ခြင်းကို မလိုလားထိုက်ပေ။ ခြေထောက်သည် ဦးခေါင်းလောက် မမြင့်မြတ်ဟု ဆိုသော်လည်း သူ့နေရာနှင့်သူ လုပ်ရသည့်အခါတွင် မည်သည်ကိုမျှ ခြေထောက်နေရာတွင် အစားထိုး၍ မရသည်ကို တွေ့ရမည်။ အတတ်ကို ပေါ့ပေါ့ထားမိခဲ့သဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ မှားခဲ့၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အနောက်တိုင်းမှ လူများကို ပညာအရာတွင် မိရုံမက သာလွန်ကောင်း သာလွန်နိုင်၏။ ဗုဒ္ဓ၏ သစ္စာတရား

များကို သူတို့ထက် ကျွန်ုပ်တို့က လူဦးရေများစွာ သဘောပေါက်နိုင်ကြသည်ကို ထောက်ရှုရာ၏။ သို့ရာတွင် အတတ်အရာတွင်ကား ကျွန်ုပ်တို့ နောက်ကျကျန်ရစ်ခဲ့လေပြီ။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ တိုင်းပြည်သည် ကမ္ဘာတွင် ရှေ့မဆောင်နိုင်သည်သာမက ရင်ပေါင်တန်းနိုင်အောင်ပင် အားသွန်ပြေး၍ လိုက်ရမည့် အခြေအနေတွင် ရှိပေသည်။

‘အတတ်’ ဟူသည် အဘယ်နည်း။

‘ပညာ’သည် စိတ်၏နယ်ပယ်သာ လုံးလုံးဖြစ်၍ ‘အတတ်’၏ ရာခိုင်နှုန်းများများ အစိတ်အပိုင်းသည်ကား ရုပ်လောကတွင် အကျုံးဝင်ပေသည်။ ဥပမာ အားဖြင့် ဒေသတစ်ခုတွင် မြေကြီးအောက် အတောင်နှစ်ဆယ်၌ ရေ ရှိသည်ကို ပညာအားဖြင့် သိသည် ဆိုကြပါစို့။ ထိုရေကို မြေပေါ် ရောက်၍ လူများ သုံးစွဲနိုင်အောင် အဝီစိကျင်း တူးခြင်းကား ‘အတတ်’ပင်တည်း။ ရေနွေးငွေ့ကို မြင်ခြင်းမှ ဆင်ခြင်မိသောပညာကို အတတ်နှင့် တွဲလိုက်သောအခါ မီးရထားစက်ခေါင်းကြီး ဖြစ်လာ၏။ ချုပ်၍ ဆိုရသော် အတတ် ဟူသည် ပညာဖြင့် သိရှိ နားလည်ထားသည့် အချက်များကို ကိရိယာ နည်းလမ်းဖော်နည်းများပင် ဖြစ်တော့သည်။

အတတ်နှင့်ပညာကို ပို၍ ကွဲကွဲပြားပြား သိလိုလျှင် ဆရာဝန် အဖြစ်ကို ရှုရာ၏။ ဆေးပညာ၊ ဇီဝဗေဒ၊ ခန္ဓာဗေဒ စသည့် ပညာရပ်များသက်သက်ဖြင့် လူနာကို မကုသနိုင်ချေ။ ဆေးဝါးများ၊ ကိရိယာ တန်ဆာပလာများနှင့် ပေါင်းမှသာ ဆေးကုနိုင်၏။ ဆေးဝါးများကို ဖော်စပ်ခြင်း၊ ဓာတ်မှန်ကြီးများ စသည့် ကိရိယာ တန်ဆာပလာများကို ပြုလုပ်ခြင်းကား ‘အတတ်’ မည်ပေ၏။ ပညာကား အတတ်ထက် မြတ်သည်။ သို့သော် လောကီအရာတွင် ဆိုရလျှင် အတတ် မရှိသော ပညာသည် ဘဝင်မြင့်သော စက္ကူကျားသာ ဖြစ်စေနိုင်၍ ပညာ မရှိသော အတတ်သည် ပရမ်းပတာ ဖိတ်စဉ်ထွက်နေသော လျှပ်စစ် ဓာတ်အားသာလျှင် ဖြစ်တော့သည်။

ပညာသည် နာမ်ပိုင်း သဘောတရား ဖြစ်၍ အတတ်ပညာသည် ရုပ်ပိုင်းလက်တွေ့ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် နှစ်ခုစလုံးကို လေးလေးပင်ပင် သဘောထား၍ ယှဉ်တွဲ လေ့ကျင့် သုံးအပ်ပေသည်။

“အခြားသော လောကီရေးရာများတွင် အတတ်ကို လိုသည် ဆိုသည်ကို လက်ခံနိုင်ပါသည်။ သို့သော် စိတ်တန်ခိုး ရရှိရန် ကျင့်စဉ်များတွင် အတတ်

သည် လိုအပ်ပါသလော၊ လိုအပ်လျှင် မည်သည့်အတတ်များ ဖြစ်သနည်း” ဟု မေးလာလျှင် ကျွန်ုပ်တို့တွင် ဖြေစရာအသင့် ရှိပါ၏။

ကျွန်ုပ်တို့ မြန်မာပြည်တွင် စိတ်တန်ခိုး ကျင့်စဉ်ကို ကမ္မဋ္ဌာန်းဟု နား အလည်များ၏။ သမထကျင့်သည်ကိုလည်း တရားထိုင်သည်ဟု ရောနှောပြော မှ နားလည်ကြ၏။ ထိုသို့ ကျင့်ကြရာတွင် စိတ်တန်ခိုး တိုးတက်ဖို့အတွက် စိတ်သက်သက်ဖြင့် အာရုံယူခြင်း စသည်တို့ဖြင့်သာ ပြုကြကုန်၏။

မဟာယာန အယူဝါဒလွှမ်းသော တိဗက်ပြည်မှ ကျင့်စဉ်များကို လေ့လာ လျှင် ရှေးဦးစွာ ‘ကမ္မဋ္ဌာန်း’ မထိုင်ခင် ပြုလုပ်ရသော ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်း ဆန်ဆန် လုပ်ဆောင်မှုများကို ပြုလုပ်ရသေး၏။ ဤလုပ်ဆောင်ချက်ကား စိတ် တည်ငြိမ်မှု၊ စိတ်တန်ခိုးကြီးထွားမှုကို အားပေးသည် ဆိုသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ရုပ်က ဦးဆောင်သောသဘော ရှိသဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ဖြင့် စိတ်ကို မြေတောင် မြှောက်ပေးခြင်းလည်း လက်သင်များအတွက် အလွန် ကောင်းမွန်နိုင်ပေသည်။

အိန္ဒိယ ယောဂီကျင့်စဉ်များတွင်လည်း ‘အာသန’များ ရှိ၏။ ခန္ဓာကိုယ် ကို ‘ဗန္ဓ’ အမျိုးမျိုး ဖွဲ့၍ တည်ထားပြီးမှ ‘ကမ္မဋ္ဌာန်း’ ထိုင်ကြ၏။ ‘ဆရဝန် ဂါစန’ဟု သင်္သကရိုက်ဘာသာဖြင့် အသံထွက်ရသော ‘သဗ္ဗဂါသန’ ဟူသည် မှာ လက်တစ်ဖက်က ခါးကို ထောက်ပင့်ပေးပြီး ခြေနှစ်ဖက်က ဖြောင့်တန်းစွာ မိုးထောင်နေ၍ ဇက်ပေါ်တွင် တစ်ကိုယ်လုံးတည်ကာ အုန်းပင်စိုက်လုနီးနီး နေရသော ‘အာသန’မျိုး ဖြစ်၏။ အချို့သူများသည် ယင်းအာသနဖြင့် ကမ္မဋ္ဌာန်း ရွက်ဆောင်၏။

ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်တည်ငြိမ်မှုအတွက် ကျင့်စဉ်ကို ပြုလုပ်ခါနီး လုပ်ဆောင် သော အမွှေးနံ့သာ ပူဇော်ခြင်း၊ မန္တန်ရွတ်ခြင်း၊ ပုတီးစိပ်ခြင်း စသည်တို့လည်း အထက်က ဖော်ပြထားသည်များကဲ့သို့ပင် ‘အတတ်’တွင် အကျုံးဝင်ပေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူတို့သည်လည်း စိတ်တည်ငြိမ်မှု ရရှိစေရန် ကူညီ ထောက်ပံ့ပေးသော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နည်းလမ်းများ ဖြစ်သောကြောင့်ပင်တည်း။

ဤတွင် စကားအလျဉ်းသင့်၍ ဖော်ပြရပေဦးမည်။ ရှေးကျသော ကိုး ကွယ်ရာ ဘာသာများတွင် ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ၊ အက အခုန်များ အကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ မြန်မာပြည်က သိသူနည်းပါးလှ၏။ ထို အကအခုန်များနှင့် ပတ်သက်၍ A study of Gurdjieff's Teaching ဟူသော

စာအုပ်တွင် Mr. Kenneth Walker. F.R.C.S. F.I.C.S က အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြထားသည်။ (ဂွတ်ဂျက် Gurdjieff ဆိုသူမှာ ကော်ကေးဆပ်နားတွင် မွေးဖွားသော ဂရိလူမျိုး နာမည်ကျော် ဂန္ဓာရီပညာရှင် ဖြစ်သည်)။

At a public demonstration of these dances in the United States G (Gurdjieff) explained to the audience that sacred dances and gymnastics had for many centuries played an important role in the religious ceremonies of Temples in Turkestan, Tibet, Afghanistan, Kafiris and Critral.

ထို့နောက် ဆက်လက်၍ ထို လှုပ်ရှား ကခုန်ခြင်းများ၏ အဓိက ရည်ရွယ်ချက် နှစ်ခုကို ဆက်လက် ဖော်ပြသည်။

The first was to express by means of them a certain form to knowledge, and the second was to induce in the performers a harmonious state of being. Thus the ancient sacred dance is not only the medium of an aesthetic experience but also a book ..... containing a definite piece of knowledge.

ဤမျှလောက် ဆိုလျှင် ရှေးလူကြီးများသည် ဘာသာရေးဘက်တွင် အတတ်နှင့် ပညာကို တွဲဖက် သုံးစွဲခဲ့သည်ကို လည်းကောင်း၊ ယခုခေတ် အနောက်တိုင်းမှ သိပ္ပံပညာရှင်များသည် လောကီရေးတွင် အတတ်နှင့် ပညာကို တွဲဖက်၍ သုံးစွဲနေသည်ကို လည်းကောင်း သိရှိနားလည်လောက်ပြီ ဖြစ်၍ အတုယူကာ မိမိ တိုးတက်ရာ တိုးတက်ကြောင်းအတွက် အဖိုးတန် သော့ချက် တစ်ချောင်းကို သိပ္ပံနည်းကျကျ စူးစမ်းနိုင်ကြပါစေသတည်းဟု ဆုတောင်းအပ်ပါသည်။



### သော့ချက် ကိုး

## ဝိနည်းကိုယ်ကျင့်တရားကို ကောင်းစွာ တတ်မြောက်ပြီးခြင်း (ဝိနယောစ သုသိက္ခိတော)

မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်သည် တပည့်သား သံဃာများကို ရည်စူး ဟောကြားတော်မူအပ်သည် ဖြစ်သောကြောင့် 'ဝိနည်း'ကို တတ်ကျွမ်း သင်ကြား ပြီးခြင်းသည် မင်္ဂလာတစ်ပါး ဟူ၍ ဟောကြားတော်မူခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည်ကား မြတ်စွာဘုရားသခင် သနားအပ်သော မင်္ဂလာတရား ၃၈ ပါးကို မှီငြမ်းပြု၍ စိတ်တန်ခိုး တိုးတက်ရာတိုးတက်ကြောင်း ကျင့်စဉ်များ ကို မြုပ်ကွယ်နေရာမှ ဖော်ထုတ်လျက်ရှိရကား ဤနေရာတွင် 'ဝိနည်း' ဟူသည် မိမိတို့နှင့် သက်ဆိုင်ရာ ကိုယ်ကျင့်တရားများကိုပင် နည်းယူရပေတော့မည်။ ဤသို့ ကောက်ယူ၍ စိတ်တန်ခိုး တိုးတက်ရာ ပညာကို လည်းကောင်း၊ ဂန္ဓာရီ ပညာကို လည်းကောင်း ဖော်ထုတ်ရမည် ဆိုလျှင် 'စိတ်တန်ခိုး ရရှိရန် ကျင့်စဉ် များကို မကျင့်ဦးမီ လက်သင်သည် ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းမွန်အောင် တည်ဆောက်ပြီး ဖြစ်ရမည်' ဟူသော သော့ချက်ကို ရရှိမည် ဖြစ်ပေ၏။

ဤသော့ချက်နှင့် စပ်လျဉ်း၍ ကျွန်ုပ်သည် အကြီးအကျယ် ရှင်းလင်းရ တော့မည်ကို သိရှိရပါ၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကျွန်ုပ်တို့ မြန်မာပြည်တွင် 'သမထလုပ်ငန်း'ကို ဘာသာရေးနှင့် တွဲယှဉ်၍ မြင်တတ်ကြသောကြောင့် ဖြစ် ၏။ အမှန်မှာ ဝိပဿနာလုပ်ငန်းသာလျှင် ဘာသာရေးသက်သက် ဖြစ်သင့် ၍ သမထလုပ်ငန်းသည် ဘာသာရေး ရည်မှန်းချက်နှင့် လုပ်သည်လည်း ရှိနိုင် သည်။ လောကီ ရည်မှန်းချက်နှင့် လုပ်သည်လည်း ရှိနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့်

mgyoe.com