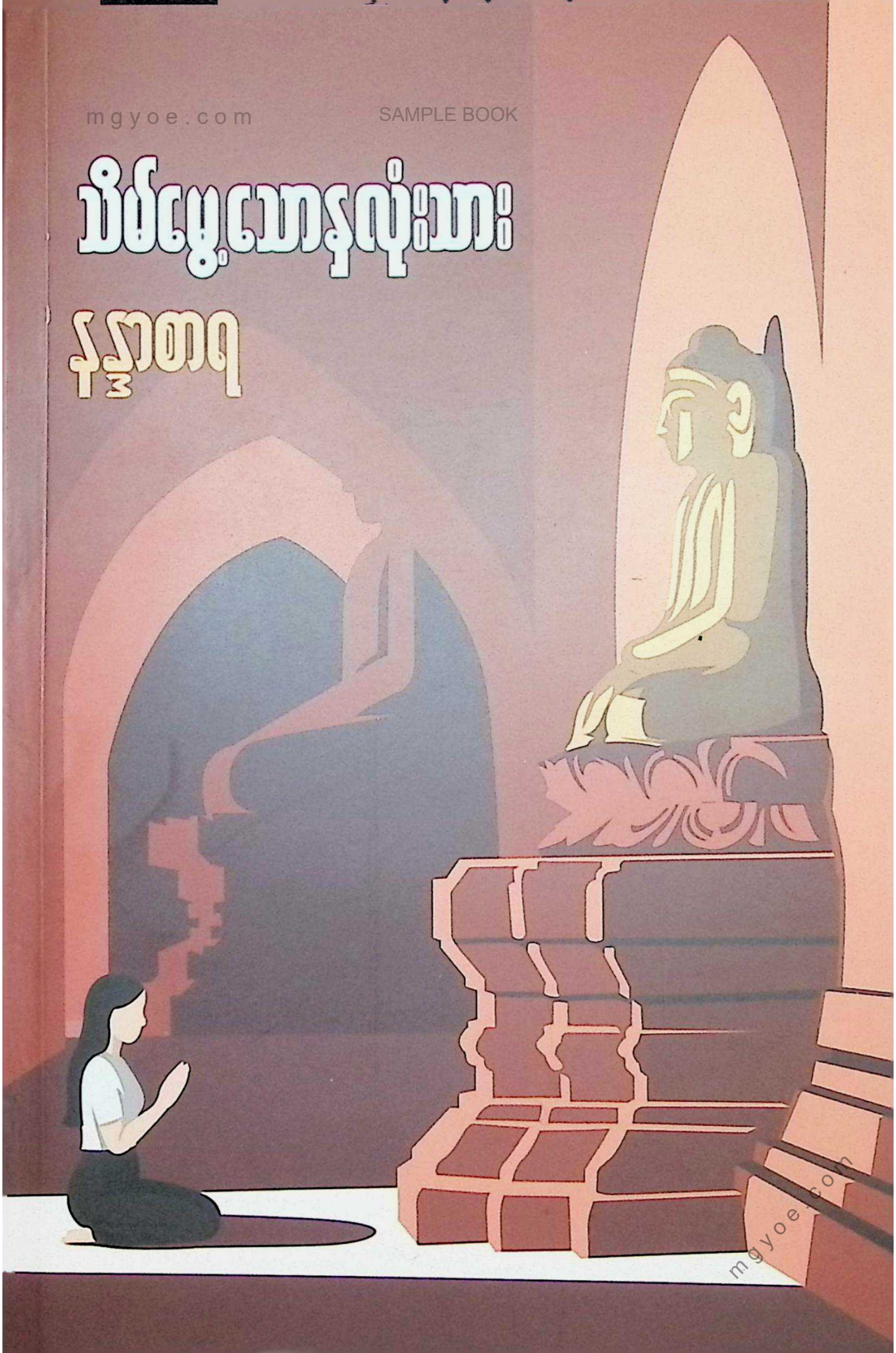
သိမ်ကျွေးသောနှလုံးသား

ဒုဇ္ဇာတရ



THAR NGE

သိမ်မွေ့သောနလုံးသားဆိုသည်မှာ ထိလွယ်ရှလွယ်
ခံစားလွယ်သော စိတ်နလုံးမျိုးကိုဆိုလိုသည် မဟုတ်၊
သိမ်မွေ့သော စိတ်ဆိုသည်မှာ အားပျော့သော၊
ခွန်အားမရှိသော စိတ်မျိုးကို ဆိုလိုသည်မဟုတ်၊
သိမ်မွေ့သော ကျွန်ုပ်ဆိုသည်မှာ
ဟန်ဆောင်ပန်ဆောင်ဖြင့် မာယာနှင့်လှည့်ပတ်သော
အမှုအယာ၊ အလေ့အကျင့်များကို ဆိုလိုသည်မဟုတ်၊

စိတ်နလုံး သိမ်မွေ့ခြင်းတွင် သုံးချောင်းတောက်
ပြည့်စုံမှု လိုအပ်သည်။ အပြုအမူအားဖြင့် သိမ်မွေ့ရန် လိုအပ်သလို
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သိမ်မွေ့မှုလည်း ရှိရမည်၊ အသိဉာဏ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
ပျော့ပျောင်းမှုလည်း ရှိရမည်။ ထိုသို့ သုံးဘက်စုံ သိမ်မွေ့မှုသာ
စိတ်နလုံးသိမ်မွေ့ခြင်းကို ရမည်ဖြစ်ပြီး သိမ်မွေ့သော
နလုံးသားပိုင်ရှင်များ ဖြစ်ကြပေလိမ့်မည်၊

ISBN 978-99971-83-18-7

illustrated by marna

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမျက်နှာ – ၉၆

စာအုပ်ဆိုဒ် – အလျား ၁၃.၇ × အနံ ၂၀.၈ စင်တီ။

စာအုပ်အမျိုးအစား – သုတ

မျက်နှာဖုံးသရုပ်ဖော် – မာဏ

အတွင်းအပြင်အဆင် – စောမာလာ

ISBN - 978 - 99971 - 83 - 18 - 7

ထုတ်ဝေခြင်း – ပထမအကြိမ်၊ ဒီဇင်ဘာလ၊ ၂၀၂၄ ခုနှစ်

အုပ်ရေ – ၁၀၀၀

စာမူမှူပိုင် – စာရေးသူ

ပုံနှိပ်မှူပိုင် – သားငယ်စာပေ

ဤစာအုပ်ကို ဦးဖြိုးဝေ၊ သားငယ်စာပေ (၀၂၀၀၆)၊ အမှတ် ၂၃/၄ (က)၊ တရုတ်ကျောင်းလမ်း၊ စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီးက ထုတ်ဝေ၍ ဦးနိုင်ဦး၊ ငွေပြည်တော်ပုံနှိပ်တိုက် (၀၀၁၀၂)၊ အမှတ် (၁၄ /အေ–၁)၊ နေကြာလမ်း၊ ၂–ရပ်ကွက်၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်တိုင်း ဒေသကြီး၌ ပုံနှိပ်သည်။

တန်ဖိုး – ၅၀၀၀ ကျပ်

မာတိကာ

နိဒါန်း

နိဒါန်း

စိတ္တမုဒုတာဟူသည့်အမည်ဖြင့် အသံထုတ်လွှင့်မှု (Podcast) အစီအစဉ်များကို ဆက်တိုက်ပြုလုပ်လာခဲ့သည်။ စိတ္တမုဒုတာဆိုသည်မှာ စိတ္တမုဒုတဟူသည့် ပါဠိအဘိဓမ္မာစာပေမှလာသော စကားလုံးကိုယူ၍ ပေးထားသောနာမည်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ စိတ္တမုဒုတ၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ စိတ်၏နူးညံ့ပျောင်းအိခြင်းသဘောဟူ၍ ဖြစ်သည်။ ဤအဓိပ္ပာယ်ကိုယူ၍ စိတ်ထားနူးညံ့စေရန်အတွက် စိတ္တမုဒုတာကို အင်တာနက်မှတစ်ဆင့် အသံထုတ်လွှင့်မှုအစီအစဉ်များကို မျှဝေနေခြင်းဖြစ်သည်။

စိတ်ထားနူးညံ့စေရန်ဆိုသည်နှင့်အညီ စိတ်နလုံးကို သိမ်မွေ့စေမည့် အကြောင်းအရာများ၊ စိတ်ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူဖြစ်စေမည့် အကြောင်းအရာများ၊ စိတ်ပူပန်စိုးရိမ်မှုများကို လျှော့ချနိုင်စေရန် နည်းလမ်းများနှင့် လူတိုင်းရှိသင့်ရှိထိုက်သည့် စိတ်နေသဘောထားများရှိစေရန် အကြောင်းအရာများကို ဦးစားပေးထုတ်လွှင့်ဖြစ်သည်။ စိတ်နလုံးကို သိမ်မွေ့စေရန်ဆိုသည့်ရည်ရွယ်ချက်ဖြစ်သဖြင့် စိတ်နလုံးအေးချမ်းစေမည့် နောက်ခံသံစဉ်များကို အထူးအသုံးပြုထားပြီး စကားပြောသံကိုလည်း အတတ်နိုင်ဆုံး ညင်သာစွာ၊ သိမ်မွေ့စွာဖြစ်စေ၍ အသံထုတ်လွှင့်မှုများ ပြုလုပ်ခဲ့သည်။

စိတ္တမုဒုတာကို နားထောင်သူအများစုသည် လူငယ်များဖြစ်ကြပြီး အမျိုးသမီးအများစုဖြစ်သည်ဟုလည်း သိရသည်။ ဤအတွက် အကြောင်းအရင်းကားများစွာဖြစ်နိုင်ပါသည်။ လူငယ်များဖြစ်ခြင်းကား အင်တာနက်နည်းပညာများ၊ ဆော့ဝဲလ်များကိုအသုံးပြု၍ နားဆင်ရခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ လူမှုကွန်ရက်ပေါ်တွင် အလွယ်တကူနားထောင်နိုင်ရန် မဖြစ်နိုင်တာကြောင့်လည်းကောင်း၊ လူကြီးသူမများ လက်လှမ်းမီမှုအားနည်းပြီး လူငယ်များသာ လက်လှမ်းမီကြသောကြောင့် ဖြစ်တန်ရာ၏။

အမျိုးသမီးအများစု ဖြစ်ရခြင်းမှာကား သိပ်တော့မထူးဆန်းပေ။ စိတ်ပညာနှင့်ပတ်သက်သော အကြောင်းအရာများကို လေ့လာသူ၊ ကုစားမှုများ ပြုလုပ်သူ အများစုသည် အမျိုးသမီးများသာဖြစ်ကြသည်ဟု စစ်တမ်းများက ဆိုသည်။ စိတ်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုများ၊ ကုသမှုခံယူမှုများကို အမျိုးသမီးများက အများဆုံးပြုလုပ်ကြသဖြင့် အချို့သောစိတ်ရောဂါများမှာ အမျိုးသမီးများတွင် အဖြစ်များသည်ဟုပင် ဆိုကြသည်။ အမှန်တကယ်ကား အမျိုးသားများသည် ကုခန်းသို့ရောက်မလာသဖြင့် စာရင်းမဝင်ခြင်းသာဖြစ်နိုင်ပေသည်။ ဘာသာရေး သင်တန်းများ၊ ဘုရားကျောင်းကန်များနှင့် ဘာသာရေးဆိုင်ရာဟောပြောပွဲများတွင် ကြည့်လျှင်လည်း အမျိုးသားဦးရေထက် အမျိုးသမီးဦးရေက ပိုများသည်သာ တွေ့ရပေလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့်ပင် နတ်ပြည်တွင် နတ်သမီးပိုများသည်ဟု ဆိုကြခြင်းသည် ဖြစ်နိုင်ပေသည်။ စိတ္တမုဒုတာတွင် အမျိုးသမီးပရိသတ် များရခြင်းမှာလည်း သူတို့သည် စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ဘာသာရေးကို ပိုမိုစိတ်ဝင်စားကြသည့် အပြင် စာဖတ်ခြင်းထက် နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများလုပ်ဆောင်ရင်း အသံများကိုနားဆင်ပြီး သင်ယူရသည်ကား ပို၍အဆင်ပြေသောကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

စာဖတ်ခြင်းကဲ့သို့ပင် အသံများကိုနားထောင်ခြင်းသည်လည်း စိတ်ကူးပုံဖော်မှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ အသံရှင်၏ အသံနေအသံထားကိုလိုက်၍ စိတ်ခံစားချက်များ၊ စိတ်ကူးစိတ်သန်းများ အပြောင်းအလဲဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ စိတ်ကူးပုံဖော်မှုများ အမျိုးမျိုးဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ သို့သော် စာဖတ်ခြင်းကဲ့သို့ ဆက်မဖတ်ဘဲ ရပ်ထားပြီး စဉ်းစားဖို့ရန်အတွက်တော့ ခက်ခဲပေလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် ယေဘုယျအားဖြင့် အသံများကိုနားထောင်၍ သင်ယူခြင်း၊ လေ့လာခြင်းသည် စာဖတ်ခြင်းလောက်တော့ မကောင်းနိုင်သေးဟု ဆိုနိုင်ပေသည်။ သို့သော် အချို့သောသူများသည် စာဖတ်ရန်အတွက် အာရုံစူးစိုက်မှု အပြည့်မလုပ်နိုင်ကြပေ။ အထူးသဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အထိုးကျန်သူများသည် စာဖတ်ခြင်းထက် အသံများကို နားထောင်ခြင်းက သူတို့အတွက် ပိုမိုအဆင်ပြေစေသည်။

ယခုအခါတွင်မူ အသံနားထောင်ရခြင်းထက် စာဖတ်ရခြင်းကို ပိုမိုအားသာသူများအတွက် အထူးရည်ရွယ်၍ ဤစာအုပ်ကိုရေးသားဖြစ်ခြင်းဖြစ်သည်။

စိတ္တမုဒုတာတွင် ထုတ်လွှင့်ခဲ့သော အသံလွှင့်အစီအစဉ်များထဲမှ အကြောင်းအရာများကို စနစ်တကျ မွမ်းမံပြင်ဆင်မှုများ ပြုလုပ်ပြီး ပြန်လည်ထုတ်ဝေခြင်းဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း ထပ်တူ တူမည်တော့ မဟုတ်နိုင်ပေ။ အကြောင်းအရာများသာ ဆင်တူနိုင်သော်လည်း အတွင်းမှစာသားများ တူညီမည်မဟုတ်။ အကြောင်းမှာ စိတ္တမုဒုတာတွင် ထုတ်လွှင့်မည့်အသံများကို အသံသွင်းသည့်အခါ အကြောင်းအရာများကို စနစ်တကျ ရေးသားပြီးသွင်းတာမျိုးမဟုတ်ဘဲ ထိုခဏတွင် စိတ်ထဲပေါ်လာသည့်အရာများကိုသာ ပြောဆိုအသံသွင်းထားခြင်းဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ယခုလို ပြန်လည်ရေးသားရာတွင် စကားလုံးများ၊ အသုံးအနှုန်းများ မတူညီနိုင်ပါ။ ထို့အပြင် အသစ်အသစ်သော အကြောင်းအရာတချို့နှင့် အသိပညာတချို့ကိုလည်း ထပ်ပေါင်းထည့်ထားသေးသည်။

နူးညံ့သော၊ သိမ်မွေ့သော စိတ်နှလုံးရှိစေရန်အတွက် မည်သို့မည်ပုံ လုပ်ဆောင်နိုင်သည့်အချက်များကို စိတ်ပညာနှင့် ဘာသာတရား အဆုံးအမများကို အခြေခံပြီး ဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်သည်။ စိတ်နှလုံးသိမ်မွေ့ခြင်းသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာခြင်းအတွက်သော်လည်းကောင်း၊ ကုသိုလ်တရားများ တိုးပွားစေရန်အတွက်သော်လည်းကောင်း လွန်စွာမှ အကျိုးများသောအရာဖြစ်သည်။ စိတ်ဓာတ်မာကျောခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကြီ့ခိုင်ခြင်းများနှင့် စကားအသုံးအနှုန်းအရ ဆန့်ကျင်ဘက်ကဲ့သို့ ဖြစ်နေသော်လည်း စိတ်နှလုံးနူးညံ့ခြင်းသည်လည်း ထိုသဘောတရားများကဲ့သို့ပင် စွမ်းအင်ရှိသည်။ ရေသည် အင်မတန်မှ နူးညံ့သော်လည်း မြေဆီလွှာများ၊ ကျောက်တောင်ကျောက်သားများကိုပင် တိုက်စားသွားနိုင်သည်။ ထိုသဘောအတိုင်းပင် စိတ်နှလုံးနူးညံ့သည့် သိမ်မွေ့သောနှလုံးသားရှိခြင်းသည်လည်း ဘဝဒုက္ခ၊ အခက်အခဲများကို တိုက်စားသွားနိုင်စွမ်းရှိသည်။

စိတ်နှလုံးနူးညံ့စေရန် နားဆင်ခဲ့သော စိတ္တမုဒုတာမှ အစီအစဉ်များကို စိတ်နှလုံးနူးညံ့စေရန်အတွက် စာရွက်ပေါ်များတွင်လည်း ရောက်ရှိလာပါပြီ။ ဤစာအုပ်သည် စိတ္တမုဒုတာကဲ့သို့ အစဉ်သဖြင့် တိုးတက်ပြောင်းလဲနေမည့်အမျိုး၊ အခန်းဆက်များဖြင့် ဆက်တိုက်ထွက်နေမည့်အမျိုးတော့ မဟုတ်ပေ။ ထို့ကြောင့် စာအုပ်တွင် ပိုမိုတိကျသော၊ စနစ်ကျသော အခြင်းအရာများကို ထည့်သွင်းဖော်ပြထားပြီး စာဖတ်သူများလည်း အကျိုးရလိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။

စိတ်နှလုံးသိမ်မွေ့ခြင်း

စိတ်နှလုံးသိမ်မွေ့ခြင်းဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

စိတ်နှလုံးသိမ်မွေ့ခြင်းသည် ပျော့ညံ့ခြင်းမဟုတ်။ ပျော့ညံ့သော စိတ်နေစိတ်ထားနှင့် နူးညံ့သိမ်မွေ့သော စိတ်နေစိတ်ထားတို့သည် ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သည်။ အများစုကား သိမ်မွေ့ခြင်းဟုဆိုလျှင် ပျော့သော၊ အားနွဲ့သော၊ သိမ်ငယ်သောသဘောတို့နှင့် တွဲဖက်မြင်မိလေ့ရှိကြသည်။ သိမ်မွေ့ခြင်းသည် ဘာသာဗေဒတွင် လိင်အရ ကျားတို့ထိလိင် မိန်းမသဘာဝကို ရည်ညွှန်းသော်လည်း စိတ်နှလုံးသိမ်မွေ့ခြင်းသည် ယောကျ်ားရော မိန်းမပါ ဖြစ်နိုင်ပေသည်။ ထို့ထက်လိင်ကိုယ်စားပြုမှုမရှိဟုပြောလျှင် ပိုတိကျနိုင်သည်။

စိတ်နှလုံးသိမ်မွေ့ခြင်းတွင် လက္ခဏာများစွာပါဝင်သည်။ ပထမဦးဆုံးမှာ သိမ်မွေ့သောအပြုအမူများဖြစ်သည်။ အပြုအမူနှင့် စိတ်နေစိတ်ထားသည် ယေဘုယျအားဖြင့် တိုက်ရိုက်အချိုးကျသောအရာ ဖြစ်သည်။ လူတစ်ယောက်၏ စိတ်နေစိတ်ထားသည် အပြုအမူများအပေါ်တွင် သက်ရောက်ပြီး ထိုလူတစ်ယောက်၏ အပြုအမူများသည်လည်း စိတ်နေစိတ်ထားပေါ်တွင် များစွာသက်ရောက်မှုရှိသည်။ အကယ်၍ လူတစ်ယောက်သည် နေထိုင်၊ ပြုမူ၊ ပြောဆိုပုံများ ကြမ်းတမ်းနေပါက ထိုသူ၏ စိတ်နေစိတ်ထားများသည်လည်း ကြမ်းတမ်းနေတတ်သည်။ တချို့သောအခြေအနေနှင့် လူပုဂ္ဂိုလ်များတွင် ကွဲလွဲကောင်း ကွဲလွဲနိုင်သော်လည်း ယေဘုယျအားဖြင့်တော့ ဤသဘောသာ ဖြစ်သည်။

နူးညံ့သိမ်မွေ့သော စိတ်နှလုံးရှိသူတို့၏ အနေအထိုင်၊ အပြောအဆို၊ အပြုအမူတို့သည်ကား ယေဘုယျအားဖြင့်တော့ နူးညံ့သိမ်မွေ့ကြသည်သာများသည်။ လူတစ်ယောက်ချင်းစီ၏ စိတ်နေစိတ်ထားနှင့် စိတ်နှလုံးသိမ်မွေ့မှု

တို့ကိုလည်း အပြုအမူများမှတစ်ဆင့်သာ သိနိုင်သည်ဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် လူတိုင်းတွင် အတွင်းစိတ်ကိုသိမြင်နိုင်သောစွမ်းအား မရှိခြင်းကြောင့်သာ ဖြစ်သည်။ အတွင်းစိတ်ကို မသိမြင်နိုင်သဖြင့် အပြင်ပန်းအပြုအမူ၊ အနေအထိုင်၊ အပြောအဆိုများမှ တစ်ဆင့်သာ တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ စိတ်ကို လေ့လာသုံးသပ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ အပြင်ပန်းလေ့လာမှုဖြင့် အတွင်းစိတ်ကို ကျကျနန မသိနိုင်ဟုမည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ အတွင်းစိတ်ကို ချက်ချင်းဖတ်လို့ရသည့် စက်ပစ္စည်းများလည်း မရှိသေးသဖြင့် အပြင်ပန်းအမြင်ဖြင့်သာ ကနဦး သုံးသပ်ကြရသည်သာတည်း။

အပြုအမူ၊ အပြောအဆို၊ အနေအထိုင်တို့ကို ပြောင်းလဲပေးခြင်းသည် စိတ်နေစိတ်ထားကို တဖြည်းဖြည်း ပြောင်းလဲမှုများ ဖြစ်လာစေသည်။ လူတစ်ယောက်သည် မိမိ၏ မကောင်းသည့်စိတ်အခြေအနေများ၊ စိတ်နေစိတ်ထားများကို မဖြစ်ရလေအောင်၊ မပေါ်လာအောင် လူသိထင်ရှားမဖြစ်လာအောင် အပြုအမူများဖြင့် ထိန်းသိမ်းထားနိုင်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ကြမ်းတမ်းသောကိလေသာများ မဖြစ်ပွားအောင် အပြုအမူများဖြင့် ပြောင်းလဲနိုင်၊ ထိန်းသိမ်းနိုင်သည်။ ထိုသို့ ထိန်းသိမ်းခြင်းဖြင့် အကြမ်းစားကိလေသာများ မဖြစ်ပွားတော့ဘဲ ငုံ့လျှိုးနေပေလိမ့်မည်။

အပြုအမူသိမ်မွေ့နေရုံဖြင့်လည်း မရသေး။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သိမ်မွေ့မှုလည်း လိုအပ်သေးသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ရန်အတွက် အဓိကအကျဆုံးသော စိတ်နေစိတ်ထားမှာ သူတစ်ပါးကို မညှဉ်းဆဲလိုသော၊ မဖျက်ဆီးလိုသောစိတ် ဖြစ်သည်။ သူတစ်ပါးအား ညှဉ်းဆဲလိုစိတ်ရှိသောသူ၊ ပျက်စီးစေလိုသော ဗျာပါဒများသူများသည် ဒေါသ၏အရှိန်အဟုန်ကြောင့် စိတ်သည်လည်း မနှုံ့ပေ။ ဒေါသအလျောက် ပျက်စီးရာပျက်စီးကြောင်းတို့သာ တွေးကြံနေပြီး စိတ်ဓာတ်များ ခက်ထန်နေပေလိမ့်မည်။ ထိုခက်ထန်သော စိတ်နေစိတ်ထားတို့ကို နှုံ့ညံ့မှုများဖြင့် အစားထိုးပေးကြရသည်။ ထိုသို့ အစားထိုးရမည့် စိတ်နေစိတ်ထားများမှာ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာနှင့် ဥပေက္ခာတို့ပင်ဖြစ်သည်။ ဤပြဟ္မဝိဟာရတရားတို့သည် ကျင့်ကြံပွားများသူတို့၏ စိတ်နှလုံးကို နှုံ့ညံ့သိမ်မွေ့စေသည်။ ကြမ်းတမ်းခက်ထန်

မှုများကို ယုတ်လျော့စေသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် ယနေ့ခေတ်တွင် ယင်းတရားတို့ကို အပြုသဘောဆောင်သော စိတ်နေစိတ်ထားများဖြစ်စေရန်အတွက်ဟူသည့် ခေါင်းစဉ်အောက်တွင် လိုက်နာကျင့်သုံးနေကြသည်။ ဗြဟ္မာတို့၏ နေထိုင်ပုံမျိုးနှင့် တူသဖြင့် 'ဗြဟ္မဝိဟာရ'ဟုခေါ်သည်ဟုဆိုသည်။ မြန်မာဘာသာတွင်တော့ 'ဗြဟ္မစိုရ်တရား'ဟုလည်းခေါ်သည်။

ဗြဟ္မာတို့၏ ပကတိကိုယ်ခန္ဓာသည်လည်း အင်မတန် သိမ်မွေ့သည်ဟု ဆိုသည်။ ထို့အပြင် ဘာဝရုပ်နှစ်ပါးမရသောကြောင့် ဗြဟ္မာတို့တွင် ယောက်ျား မိန်းမဟူ၍ ကွဲပြားမှုမရှိကြ။ ဗြဟ္မာတို့သည် တခြားသောသတ္တဝါများကဲ့သို့ ကြမ်းတမ်းသာအလုပ်အလေးဖြင့် စားရသည့် ကဗဠိကာရအာဟာရကို မမှီဝဲ၊ ပီတိသည်သာ သူတို့၏အစာအာဟာရဖြစ်သည်။ မြတ်စွာဘုရားရှင် မပွင့်ခင်ကာလ များတွင် သတ္တဝါတို့သည် ဗြဟ္မာကို အထွတ်အမြတ်ထား၍ လေးစားကြသည်။ ဤအကြောင်းအခြင်းအရာများကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ကရုဏာအစရှိသော ဗြဟ္မစိုရ်တရားများသည် မည်မျှသိမ်မွေ့စေပြီး လိုင်မကွဲပြားဘဲ ကျင့်သုံးနိုင်သည်ဟု သိရှိနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်၏သိမ်မွေ့မှုအတွက် ဤဗြဟ္မစိုရ်တရား များကို အထူးကျင့်ကြံကြရမည် ဖြစ်သည်။

ထို့နောက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွင် သတိရှိမှုလည်း လိုအပ်သေးသည်။ သတိရှိမှုဖြင့် အပြုအမူများကို ထိန်းသိမ်းနိုင်မည်။ စိတ်ခံစားချက်များကို သိပြီး သတိဖြင့် ထိန်းသိမ်းနိုင်မည်၊ ပွားများနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ သတိသည် အရေးပါသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာဖြစ်သည်။ ထိုသတိဖြင့် တည်ကြည်မှုကိုလည်း တိုးမြှင့်နိုင်သည်၊ အသိဉာဏ်ပညာများကိုလည်း တိုးမြှင့်နိုင်သည်၊ စိတ်ခွန်အား များကိုလည်း ဖြစ်စေသည်။ မိမိကိုယ်မိမိ နေ့စဉ် သတိဖြင့် စောင့်ကြည့်တတ်သော အကျင့်သည် သိမ်မွေ့သောစိတ်နှလုံးရှိဖို့ရာအတွက် အရေးပါသည်။

အပြုအမူနှင့် စိတ်စရိုက်တို့ကိုပြုပြင်ပြီးသည့်နောက် အသိပညာတို့ ကိုလည်း တိုးမြှင့်ဖို့ရန် လိုအပ်သေးသည်။ သိမ်မွေ့နူးညံ့သော နေထိုင်ပုံရှိသူ၊ သိမ်မွေ့နူးညံ့သော စိတ်နှလုံးရှိသူသည် အသိဉာဏ်ပညာမရှိပါက အားနွဲ့သောသူ၊ သူတစ်ပါးအနိုင်ကျင့်လို့ကောင်းသောသူ၊ နုံချာသောသူပင် ဖြစ်လေတော့သည်။

ထိုသို့သောသူအတွက် သိမ်မွေ့မှုသည် အဘယ်မှာကောင်းနိုင်အံ့နည်း။ သူ့အတွက် အန္တရာယ်သာဖြစ်လေတော့မည်။ ထိုအတွက် အသိဉာဏ်ပညာကို တိုးမြှင့်ပေးရန် လိုအပ်သည်။

ပထမဦးစွာ မှန်ကန်သောအသိပညာမျိုးဖြစ်စေရန်အတွက် အမှားအမှန်ကို ပိုင်းခြားနိုင်သော ဉာဏ်ပညာလိုအပ်သည်။ ထိုအတွက် ကနဦးလေ့လာသင်ယူမှုများ လုပ်ကြရသည်။ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်၏သဘော၊ လောက၏သဘော၊ ကိုယ့်ဖြစ်တည်မှု၏ သဘောများကို နည်းလမ်းမျိုးစုံနှင့် နားလည်နိုင်အောင် ကြိုးစားကြရသည်။ ထိုအသိများမှတစ်ဆင့် ပိုင်းခြားတတ်သည့် ဆင်ခြင်ဉာဏ်ကို ဖြစ်လာစေသည်။ ထိုသို့ လေ့လာသင်ယူရာမှာတော့ စာတွေ့နှင့်လက်တွေ့ နှစ်မျိုးလုံး ပါရသည်။ ထို့အပြင် အသိဉာဏ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြုလွယ်ပြင်လွယ်မှုလည်း လိုအပ်ပြန်သေးသည်။ လူတစ်ယောက်သည် အသိဉာဏ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အစွန်းရောက်စွဲကိုင်မှုရှိလျှင်လည်း နားတစ်ဖက်ပိတ်ဖြစ်သွားတတ်သည်။ ထိုအစွန်းရောက်စွဲကိုင်မှုမှတစ်ဆင့် အတွေးအခေါ်များ၊ စိတ်ခံစားချက်များလည်း အစွန်းရောက်တတ်သည်။ ထို့ကြောင့် အသိဉာဏ်ကို စိတ်ကဲ့သို့ပင် သိမ်မွေ့ပျော့ပျောင်းစေရန်လည်း လေ့ကျင့်သင့်သည်။

အသိဉာဏ် ပြုလွယ်ပြင်လွယ်ဖြစ်သည်ဆိုသည်မှာ ယုံကြည်မှုများ မခိုင်မာခြင်း၊ ကြုံရသိရသမျှကို ယုံကြည်နေခြင်း၊ အမြဲပြောင်းလဲနေခြင်းမျိုးကို မဆိုလိုပါ။ မိမိယုံကြည်ရာတစ်ခုတည်းကိုပဲ အတင်းစွဲကိုင်ထားပြီး တခြားသော အမှန်တရားဆိုသည့်အရာများကို လက်ခံနိုင်စွမ်းမရှိခြင်း၊ နှိုင်းယှဉ်လေ့လာနိုင်စွမ်းမရှိခြင်းကိုဆိုသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ပါက လူတစ်ယောက်၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာများ မာကျောသွားမည်ဖြစ်သည်။ အသစ်အသစ်သော အကြောင်းအရာများကိုလည်း သင်ယူလေ့လာနိုင်တော့မည် မဟုတ်ချေ။ မှောက်ထားသောအိုးများကဲ့သို့ဖြစ်ပြီး မည်သည်မျှ ထပ်ထည့်၍မရတော့သော အခြေအနေမျိုးဖြစ်သွားသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ပါက စိတ်ကော ရုပ်ပါ သိမ်မွေ့နိုင်မည်မဟုတ်တော့ပါ။ အသိဉာဏ်ပြုလွယ်ပြင်လွယ်ဖြစ်မှသာ အတင့်အသင့်အားဖြင့် နှလုံးသွင်းနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ သို့မှသာ လူတစ်ယောက်သည် ပြည့်စုံသော သိမ်မွေ့မှုကို ရရှိလိမ့်မည်။ (၅)အကြောင်း

အပြည့်အစုံကို နောက်လာမည့် ငြိမ်းအေးသိမ်မွေ့စေသောအသိအခန်းတွင် အကျယ်ဖတ်ရှုနိုင်မည်ဖြစ်သည်)။

ထို့ကြောင့် စိတ်နှလုံးသိမ်မွေ့ခြင်းတွင် သုံးချောင်းထောက်ပြည့်စုံမှုလိုအပ်သည်။ အပြုအမူအားဖြင့် သိမ်မွေ့ရန်လိုအပ်သလို၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သိမ်မွေ့မှုလည်းရှိရမည်။ အသိဉာဏ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပျော့ပျောင်းမှုလည်း ရှိရမည်။ ထိုသို့ သုံးဘက်စုံသိမ်မွေ့မှသာ စိတ်နှလုံးသိမ်မွေ့ခြင်းကိုရမည်ဖြစ်ပြီး သိမ်မွေ့သောနှလုံးသားပိုင်ရှင်များ ဖြစ်ကြပေလိမ့်မည်။

သိမ်မွေ့မှုနှင့် ကျွန်ုပ်

ကျွန်ုပ်ရှိခြင်း၊ ကျွန်ုပ်နှင့်ပြည့်စုံခြင်း၊ ကျွန်ုပ်ရှိရှိနေရမည်ဆိုသည့် စကားများသည် မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှု လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် စံထားကြသော၊ တန်ဖိုးထားကြသော စကားလုံးများဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်ရှိအောင် နေထိုင်ဖို့ရာအတွက် မြန်မာအမျိုးသမီးများကို အထူးသဖြင့် သွန်သင်ဆုံးမကြသည်၊ တိုက်တွန်းကြသည်၊ တောင်းဆိုကြသည်။ မြန်မာ့လူ့အဖွဲ့အစည်းမှ သတ်မှတ်ထားသည့် ကျွန်ုပ်စံချိန်စံညွှန်းများမှာ အခြေခံအားဖြင့်တော့ ကောင်းမွန်စွာဝတ်စားဆင်ယင်ခြင်း၊ ညင်သာစွာလှုပ်ရှားသွားလာခြင်း၊ တည်ကြည်ငြိမ်သက်စွာ နှုတ်ထွက်စကားများပြောဆိုခြင်း၊ လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ စံချိန်စံညွှန်းများကို ကောင်းစွာလိုက်နာစောင့်ထိန်းနေထိုင်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ထိုအချက်များကိုကြည့်လျှင် အရှေ့တွင်ပြောခဲ့သည့် သိမ်မွေ့ခြင်းနှင့် ထပ်တူကျနေပေလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်ရှိခြင်းဆိုသည်ကို သိမ်မွေ့ခြင်းဟု တိုက်ရိုက်နားလည်မိပါသည်။

ကျွန်ုပ်ဆိုသည်မှာ ပါဠိဘာသာစကားမှ ဆင်းသက်လာသည့် ဝေါဟာရဖြစ်သည်။ ပါဠိဘာသာဖြင့် ကန္ဓိယဆိုသည်မှာ အစိုးရခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ရှင်ဘုရင်သည် (မင်းသည်) မိမိအုပ်ချုပ်ရာအရပ်ဒေသအတွင်း၌ သူ၏အလိုကို တစ်စုံတစ်ယောက်မှ မလွန်ဆန်နိုင်၊ မတွန်းလှန်နိုင်သည်ကို အစိုးရသည်ဟု ဆိုသည်။ ထို့အတူပင် ကျွန်ုပ်နှင့်ပြည့်စုံသောသူသည် သူ၏ အပြုအမူ၊ အနေအထိုင်၊ အပြောအဆိုတို့ကို သူကိုယ်တိုင် အစိုးရသည်၊ ကောင်းစွာစောင့်ထိန်းစီမံသည်၊ မလွန်ကျူးသောသဘောရှိသည်။

ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်ရှိအောင်နေသောသူသည် မိမိ၏ အလိုအာရုံများ နောက်သို့ မလိုက်ဘဲ စောင့်ထိန်းမှုပြုကြရသည်။ စောင့်ထိန်းသည်ဟုဆိုရာတွင်

အာရုံငါးပါးလုံးကို စောင့်ထိန်းခြင်းမျိုးဖြစ်သည်။ မျက်စိကိုစောင့်ထိန်းခြင်းကြောင့် စက္ခုနွေအားဖြင့် မြင်ရသမျှသောအရာများကို စောင့်ထိန်းပြီးသားဖြစ်သွားသည်။ နားကိုစောင့်ထိန်းခြင်းကြောင့် သောတိနွေအားဖြင့် အကြားအာရုံများကို စောင့်ထိန်းပြီးသား ဖြစ်သွားသည်။ နှာခေါင်းကိုစောင့်ထိန်းခြင်းဖြင့် ဃာနိနွေအားဖြင့် အနံ့အာရုံများအားလုံးကို စောင့်ထိန်းပြီးဖြစ်သွားသည်။ လျှာကိုစောင့်ထိန်းခြင်းဖြင့် ဇိဝှိနွေအားဖြင့် အရသာအာရုံများကို စောင့်ထိန်းပြီးဖြစ်သွားသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာကိုစောင့်ထိန်းခြင်း ကာယိနွေအားဖြင့် အတွေ့အထိအာရုံများကို စောင့်ထိန်းပြီးသားဖြစ်သွားသည်။ ထိုသို့ အာရုံများကို စောင့်ထိန်းခြင်းဖြင့် အကုသိုလ်တရားများ မပွားများတော့ပေ၊ မတိုးတော့ပေ။ ထို့အပြင် အာရုံများ နောက်ကိုလည်း မလိုက်တော့ခြင်းဖြင့် ကိုယ်အပြုအမူ၊ နှုတ်အပြုအမူများကို စောင့်ထိန်းပြီးဖြစ်သွားသည်။ ထို့ကြောင့် ဣန္ဒြေစောင့်ထိန်းခြင်းသည် အလွန်အရေးကြီးသောကိစ္စ ဖြစ်သည်။

မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုအစဉ်အလာမှလာသည့် ဣန္ဒြေစောင့်ထိန်းဖို့ရန် တိုက်တွန်းခြင်းမှာ အဝတ်အစား လုံလုံခြုံခြုံဝတ်ဖို့ရန်အတွက်လောက်ပင် မကတော့ဘဲ ယခုကဲ့သို့ စိတ်ကိုပါ လုံခြုံအောင် စောင့်ထိန်းခိုင်းခြင်းမျိုး ဖြစ်သင့်သည်။ သို့ပါမှ ကောင်းသောစောင့်ထိန်းမှု၊ ပြည့်စုံကုံလုံသော စောင့်ထိန်းမှုမျိုး ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ အပေါ်ယံအဝတ်အစားလောက်ကိုသာ စောင့်ထိန်းနေရုံမျှဖြင့် သိမ်မွေ့သောလူများ ဖြစ်လာလိမ့်မည်မဟုတ်ပေ။ အပေါ်ယံအဝတ်အစားများကိုသာ စောင့်ထိန်းခြင်းကို အလေးပေးပါများသောအခါ ဖက်ရှင်ကျသောဣန္ဒြေ၊ ငွေကုန်ကြေးကျများသောဣန္ဒြေ၊ လူကုံထံတို့၏ ဣန္ဒြေသာဖြစ်သွားပေလိမ့်မည်။ ထိုထက်သာသော ဣန္ဒြေများကိုလည်း စောင့်ထိန်းရန်လိုသေးသည်။ စောင့်ထိန်းကြရဦးမည် ဖြစ်သည်။

ဣန္ဒြေ ၅ ပါးရှိသည်ဟုဆိုသည်။ ၎င်းတို့မှာ –

၁။ သဒ္ဓိနွေ
၂။ ဝီရိယိနွေ
၃။ သတိနွေ

၄။ သမာဓိနွေး
၅။ ပညာနွေးတို့ ဖြစ်သည်။

၁။ သဒ္ဓါနွေးဆိုသည်မှာ သဒ္ဓါရှိခြင်းဖြစ်သည်။ သဒ္ဓါတရားကို အစိုးရခြင်းမျိုး ဖြစ်သည်။ ရတနာသုံးပါးတို့၏ ကျေးဇူးကို ကောင်းစွာသိရှိယုံကြည်ခြင်း၊ ဒါနအမှု၊ သီလအမှု၊ ဘာဝနာအမှုတို့ကို တက်ကြွယုံကြည်စွာ ဆောင်ရွက်ခြင်းမျိုးတို့ဖြစ်သည်။
၂။ ဝီရိယနွေးဆိုသည်မှာ ဝီရိယရှိခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ မပျင်းရိခြင်း၊ မခိုကပ်ခြင်း၊ ဆောင်ရွက်ရန်ရှိသည့် အလုပ်ကိစ္စများကို အားတက်သရော၊ တက်ကြွသောလုံ့လဖြင့် ဆောင်ရွက်ခြင်းမျိုးပင် ဖြစ်သည်။
၃။ သတိနွေးသည် သတိရှိခြင်းဖြစ်သည်။ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများ၊ လူပ်ရှားသွားလာပြောဆိုမှုများ၊ စိတ်ခံစားချက်များတွင် သတိရှိခြင်းမျိုးလည်း ဖြစ်သလို အာနာပါနအစရှိသည့် သတိပဋ္ဌာန်တရားများကို ကောင်းစွာအားထုတ်ခြင်းမျိုးလည်း ဖြစ်သည်။
၄။ သမာဓိနွေးဆိုသည်မှာ သမာဓိရှိခြင်း၊ တည်ကြည်ခြင်းဖြစ်သည်။ တည်ကြည်စိတ်အခြေအနေရှိခြင်း၊ တည်ငြိမ်သောအသွင်ရှိခြင်းတို့ အပါအဝင် တရားအားထုတ်မှုများကြောင့်ရရှိသော သမာဓိတို့အထိ အပါအဝင် တည်ကြည်မှုများဖြစ်သည်။
၅။ ပညာနွေးသည် ပညာ၏သဘောဖြစ်ပြီး ကောင်းစွာ ထိုးထွင်းသိမြင်နိုင်စွမ်း၊ အမှားအမှန်ကို ဝေဖန်ပိုင်းခြားနိုင်စွမ်းတို့ အပါအဝင် ဝိပဿနာ ဉာဏ်ပညာများအထိ အကျုံးဝင်သည်။

ဤကွန်ရှေး ၅ ပါးတို့သည် ဗောဓိပက္ခိယတရားမည်သော ၃၇ ပါးသော မဂ်ဉာဏ်၏အကျိုးကို ဆောင်စေသောတရားများထဲတွင် ပါဝင်သည်။ ထို့ကြောင့် လောကုတ္တရာကွန်ရှေးများကိုပြောသည့်အခါတွင်တော့ အဆင့်မြင့်ကွန်ရှေးများ ဖြစ်သဖြင့် အကျယ်တဝင့် ရှင်းမပြတော့ဘဲ ချန်ထားခဲ့သည်။ လက်ရှိ နေ့စဉ်လောကီဘဝတွင်သာ ကျင့်လည်ရင်း စိတ်နှလုံးသိမ်မွေ့ရေးတွင် အသုံးပြုနိုင်ရန်သာ ရည်ရွယ်၍ ကွန်ရှေး ၅ ပါးတို့ကို ဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်သည်။

နေ့စဉ်ဘဝတွင်လည်း ကျွန်ုပ် ၅ ပါးနှင့် ပြည့်စုံစွာနေထိုင်ခြင်းဖြင့် သဒ္ဓါတရားရှိသောသူ၊ ပေးကမ်းစွန့်ကြဲတတ်သော မျှဝေတတ်သောသူ၊ ထက္ကြသောလုံ့လရှိသူ၊ ပျင်းရိခြင်းမရှိသူ၊ ဆင်ခြင်သတိရှိသူ၊ တည်ကြည်သော စိတ်အလေ့အထများရှိသူ၊ ဉာဏ်ပညာနှင့် ပြည့်စုံပြီး အမှားအမှန် အကောင်းအဆိုး တို့ကို ကောင်းစွာပိုင်းခြားနိုင်သသောသူများ ဖြစ်လာလိမ့်မည်။

ဤအခြင်းအရာများကိုထောက်ဆ၍ သိမ်မွေ့သောနှလုံးသားရှိသူ၊ သိမ်မွေ့ယဉ်ကျေးသောသူသည် အနေအထိုင်၊ အပြောအဆိုတို့ကို စောင့်ထိန်း တတ်ပြီး စိတ်ကိုလည်း ကောင်းမွန်လုံခြုံစွာ ထိန်းသိမ်းနိုင်သောသူ၊ မိမိကိုယ်ကို အစိုးရသောသူမျိုးဖြစ်ရန် လိုအပ်သည်။ ထို့အပြင် သိမ်မွေ့သောသူသည် သဒ္ဓါ တရားရှိသောသူ၊ ပေးကမ်းစွန့်ကြဲတတ်သော မျှဝေတတ်သောသူ၊ ထက္ကြသော လုံ့လရှိသူ၊ ပျင်းရိခြင်းမရှိသူ၊ ဆင်ခြင်သတိရှိသူ၊ တည်ကြည်သောစိတ်အလေ့အထ များရှိသူ၊ ဉာဏ်ပညာနှင့် ပြည့်စုံပြီး အမှားအမှန် အကောင်းအဆိုးတို့ကို ကောင်းစွာ ပိုင်းခြားနိုင်သောသူမျိုးဖြစ်ရန် လိုအပ်ပေသည်။ ထိုကဲ့သို့ ပြည့်စုံပါက သိမ်မွေ့ ခြင်းသည် လက်ရှိဘဝအတွက်သာမက အနာဂတ်သံသရာအတွက်ပါ ကောင်းစွာ အကျိုးပေးနိုင်သော သိမ်မွေ့ခြင်းမျိုး ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

သိမ်မွေ့ခြင်းနှင့် ကျွန်ုပ်အကြောင်းကိုဖော်ပြရင်း တစ်ဆက်တည်းမှာပင် ကိုယ်နှင့်စိတ်တို့၏ ပေါင်းစပ်သော သိမ်မွေ့ခြင်းအကြောင်းကိုလည်း ဖော်ပြလို ပါသည်။ ကျွန်ုပ်နှင့်ပြည့်စုံသူကို သိမ်မွေ့သူဟုဆိုလိုက်လျှင် စိတ်နှင့်ရုပ်ပါသည်ကို နားလည်ပြီး ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ စိတ်နှင့်ရုပ်သည်လည်း ချိတ်ဆက်၍ တိုးတက် ကောင်းမွန်ရမည်ဖြစ်သည်။ သို့မှသာ တိုးတက်သည်ဟု ဗုဒ္ဓဘာသာအလိုအရ ဆိုနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာတွင် စိတ်တစ်ခုတည်းတိုးတက်သည်ကိုလည်း တိုးတက်သည်ဟုမဆို၊ ရုပ်တစ်ခုတည်းတိုးတက်သည်ကိုလည်း တိုးတက်သည်ဟု မဆို၊ ထိုနှစ်ခုလုံး ပြိုင်တူတိုးတက်ကြရသည်။

ထို့ကြောင့် စိတ္တမုဒုတာ စိတ်နှလုံးသိမ်မွေ့ခြင်းဟူသည်၏နောက်တွင် ရူပသလဟုတာ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ပေါ့ပါးသည်အဖြစ်သည်လည်း တစ်ပြိုင်နက်ပါလာ ရသည်။ ရုပ်သည် ဝါဂွမ်းလေးကဲ့သို့ နူးညံ့ပေါ့ပါးနေသကဲ့သို့ပင် စိတ်သည်လည်း

ဝါဂွမ်းလေးကဲ့သို့ပင် နူးညံ့သိမ်မွေ့နေသည့်အဖြစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ ခိတကတ္ထေရ ဂါထာတွင် ခိတကမထေရ်က သူ၏ကိုယ်ခန္ဓာသည် လေတွင်လွင့်အပ်သော ဝါဂွမ်းကဲ့သို့ ပေါ့ပါးနေသည်ဟုဆိုသည်။ (ထေရဂါထာ၊ ၂၄၂)။ ပေါ့ပါးသော ကိုယ်ခန္ဓာ ရှိခြင်းသည်လည်း အလွန်ပင်အရေးကြီးသည်။ ထို့အတွက်ကြောင့် သိမ်မွေ့သော သူဖြစ်စေရန်အတွက် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းများ အပြောင်းအလဲများ ပြုလုပ်ရန်လည်း လိုအပ်ပေသည်။ သိမ်မွေ့ခြင်းသည် ကျန်းမာခြင်း၊ ပေါ့ပါးခြင်းတို့နှင့် တစ်ဆက်တည်းဟု မှတ်ယူအပ်ပေသည်။

သိမ်မွေ့ခြင်း၏ အသွင်အပြင်လက္ခဏာများကို ဗုဒ္ဓဘာသာတို့၏ စရိုက်ခွဲခြားသော ရှုထောင့်မှကြည့်လျှင် သဒ္ဓါစရိုက်နှင့် ရာဂစရိုက်ရှိသူတို့၏ အသွင်အပြင်၊ အမူအယာ၊ အလေ့အကျင့်များနှင့် ဆင်တူသည်ကိုတွေ့ရသည်။ သို့သော် စိတ်နေစိတ်ထားများမှာမူ သဒ္ဓါစရိုက်ဖြင့် ပို၍နီးစပ်စွာ တူညီသည်ဟုဆိုနိုင်သည်။ ရာဂစရိုက်ရှိသူ၏ အမူအကျင့်များသည်လည်း သိမ်မွေ့၍ ကျွန်ုပ်တို့နှင့်ပြည့်စုံသည်။ သူတို့၏ သွားလာလှုပ်ရှားဟန်၊ ပြုမူပြောဆိုဟန်၊ နေထိုင်ကျင့်ကြံဟန်တို့အပြင် အစားအသောက်ကအစ သိမ်မွေ့ကြသည်။ သဒ္ဓါစရိုက်ရှိသူများသည်လည်း ထို့အတူပင်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ရာဂစရိုက်၏ စိတ်သဘောတို့တွင်မူ ပြင်းရှသော ရာဂနှင့် ဟန်ဆောင်လှည့်ပတ်သော မာယာတို့သည် ကြီးစိုးသည်။ သဒ္ဓါစရိုက်၏ စိတ်နေစိတ်ထားများကား ထိုသို့မဟုတ်၊ အလောဘနှင့်ယှဉ်သော စိတ်နေစိတ်ထားများ၊ ကြည်လင်သောစိတ်နေစိတ်ထားများ ပါဝင်သည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်နှင့်သိမ်မွေ့သည်ဟုဆိုရာတွင်လည်း ရာဂကဲ့သို့သော သိမ်မွေ့မှုမျိုးထက် သဒ္ဓါနှင့် သိမ်မွေ့သောကျွန်ုပ်ရှင်များဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲယူကြရမည်ဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ်ပါက မာယာနှင့် လှည့်ပတ်လိုသော ကျွန်ုပ်များသာ ဖြစ်သွားပေလိမ့်မည်။

သိမ်မွေ့ခြင်းနှင့်မာယာ

စိတ်နှလုံးသိမ်မွေ့ခြင်းနှင့် မာယာများခြင်း၊ ဟန်ဆောင်လှည့်ပတ်သော အားဖြင့် နူးညံ့ချင်ဟန်ဆောင်ခြင်းကိုလည်း ကွဲကွဲပြားပြား သိရှိထားဖို့ရန် လိုအပ်သေးသည်။ တချို့ကား နူးညံ့သိမ်မွေ့ခြင်းထက် မူယာမာယာဖြစ်ခြင်းကပိုသည်။ ထိုသို့ဖြစ်အောင် တချို့ကား တမင်ဖန်တီးယူတတ်ကြသလို၊ တချို့မူကား မိမိကိုယ်တိုင် မာယာဖြစ်နေခြင်းကိုပင်မသိဘဲ သိမ်မွေ့နူးညံ့သည်ဟု ထင်မှတ်မှားလေ့ရှိကြသည်။ လှည့်ပတ်သောအားဖြင့် သိမ်မွေ့ဟန်ဆောင်ခြင်းသည် ပင်ပန်းခြင်းကိုသာ ဖြစ်စေသည်။ ဦးစွာပထမ မိမိကနေစ၍ သိနိုင်သည်။ စိတ်နှလုံးသိမ်မွေ့သည်၊ နူးညံ့သောနှလုံးသားရှိသည်ဟု မိမိကိုယ်မိမိ မှတ်ယူထားပါက ထိုသို့သောနေထိုင်ခြင်းမျိုးဖြင့် မည်မျှအေးချမ်းသနည်း၊ မည်မျှသက်သောင့်သက်သာရှိသနည်းဆိုသည်တို့နှင့် စိစစ်ကြည့်သင့်သည်။ အကယ်၍ နူးညံ့သိမ်မွေ့ရခြင်းသည် မိမိအတွက် ပင်ပန်းဆင်းရဲကြီးရပါမူ၊ အကယ်၍ စိတ်နှလုံးသိမ်မွေ့ခြင်းသည် မိမိအတွက် အင်အားများယုတ်လျော့သွားရသည်အထိ မောပန်းရပါမူ ထိုအရာသည် လှည့်ပတ်ခြင်းမျှသာ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ သဘာဝဆန်သော သိမ်မွေ့မှုမျိုး မဟုတ်တန်ရာ။ သိ၍ဖြစ်စေ၊ မသိ၍ဖြစ်စေ ဟန်ဆောင်သိမ်မွေ့နေခြင်းသာ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

မသိဘဲနှင့် အဘယ်ကြောင့်သိမ်မွေ့ဟန်ဆောင်နေသနည်း၊ အဘယ်ကြောင့် ထိုသို့ဖြစ်ရသနည်းဟုမေးလျှင်ကား ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းက ကောင်းသည်၊ ထိုသို့သာ ဖြစ်ရမည်ဟု အတင်းသွတ်သွင်းခဲ့သောအသိများ၊ အတင်းမှတ်ယူခဲ့သော အသိများကြောင့်သာ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ တချို့သောယဉ်ကျေးမှု လူ့အဖွဲ့အစည်းများတွင်မူ အပြုအမူများ၊ စိတ်နေစိတ်ထားများကို သဘာဝကျကျ နူးညံ့သိမ်မွေ့အောင်

လမ်းညွှန်သွန်သင်မှုများပြုသည်ထက် အတင်းအကျပ် တောင်းဆိုကြသည်များကို တွေ့ရသည်။ မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှု လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင်လည်း ထိုသို့သော ထုံးတမ်းအစဉ်အလာများကို တွေ့ရလေ့ရှိသည်။ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများနှင့် ပတ်သက်ပြီး နူးညံ့မှု၊ သိမ်မွေ့မှုများကို မြန်မာ့လူ့အဖွဲ့အစည်းက အလွန်အမင်း မျှော်လင့်ထားကြသည်။ ရှိရင်းစွဲဘာသာတရားဆိုင်ရာ အဆုံးအမများ၊ ယဉ်ကျေးမှုစံနှုန်းများနှင့် ရိုးရာအစဉ်အလာများကြောင့် ထိုသို့မျှော်လင့်ထားမှုများ ဖြစ်ကြသည်ဟု နားလည်နိုင်ပေသည်။ အခြေခံအားဖြင့် ကောင်းသည်ဟု ဆိုနိုင်သော်လည်း ထိုလူ့အဖွဲ့အစည်း၏ မျှော်လင့်ချက်များကို လိုက်နာဖြည့်ဆည်းဖို့ ကြိုးစားကြရင်း လိုရင်းကိုမရောက်ဘဲ သိမ်မွေ့ခြင်း၏ အနှစ်သာရကို မခံစားရဖြစ်လေတော့သည်။ ထိုသို့ ယဉ်ကျေးမှုလူ့အဖွဲ့အစည်း၏ မျှော်လင့်ချက်စံနှုန်းများကြောင့် မသိလိုက် မသိဘာသာနှင့် သိမ်မွေ့ဟန်ဆောင်မိလျက်သား ဖြစ်ကြရသည်။ သိမ်မွေ့ခြင်းအစား မာယာများဖြစ်ကြရလေတော့သည်။

မြန်မာ့လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ သိမ်မွေ့ခြင်းအပေါ် မူလမျှော်လင့်ချက်မှာ အဓိကအားဖြင့် ယင်းအပြုအမူကြောင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းအပေါ် ကောင်းကျိုးသက်ရောက်စေရန်၊ ထိုအလေ့အထကြောင့် သိမ်မွေ့သူ၏ စိတ်နှလုံး ငြိမ်းအေးစေရန်သာ ဖြစ်သည်။ ကြမ်းတမ်းသောအပြုအမူ၊ စိတ်နေစိတ်ထားများသည် ကာယကံရှင်နှင့် သူ့ပတ်ဝန်းကျင် နှစ်ဘက်လုံးတွင် မကောင်းသောအကျိုးများ ဖြစ်ခြင်းကြောင့်သာ သိမ်မွေ့မှုကို မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှု လူ့အဖွဲ့အစည်းက တောင်းဆိုမျှော်လင့်ခဲ့ကြခြင်း ဖြစ်ဟန်တူသည်။ ထို့ကြောင့် လူမှုဝန်းကျင် သဘောအရ သိမ်မွေ့ခြင်း၏ အနှစ်သာရသည် မိမိနှင့် သူတစ်ပါး ငြိမ်းအေးစေရန်သာဖြစ်သည်။ အကယ်၍ သိမ်မွေ့ခြင်းကြောင့် မိမိ၏စိတ်နှင့် ရုပ်တို့ မငြိမ်းချမ်းရပါမူ၊ ပင်ပန်းဆင်းရဲရပါမူ ပန်းတိုင်မရောက်သော သိမ်မွေ့ခြင်းသာ ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် သိမ်မွေ့ခြင်းလော၊ မာယာလောဆိုသည်ကို ကိုယ်တိုင်ဦးစွာ စိစစ်သင့်သည်။ သို့မှသာ သိမ်မွေ့မှု၏ အနှစ်သာရကို ကိုယ်တိုင်ဦးစွာ ခံစားရနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

သဘာဝဆန်သော သိမ်မွေ့မှုမျိုးဖြစ်စေရန်အတွက် ကိုယ်၊ စိတ်၊ နှလုံး ၃ ပါးလုံး (အပြုအမူ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် အသိဉာဏ်) တို့ကို အချိန်ပေး၍

ပြုပြင်ခြင်းများ ပြုလုပ်ရမည်ကို ရှေ့တွင်ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ သဘာဝကျကျ သိမ်မွေ့မှုမျိုးကို ပြုလုပ်သူရော ဘေးပတ်ဝန်းကျင်မှသူများကပါ ခံစားကြရသည်။ တချို့သောလူမှုဆက်ဆံရေးများတွင်မူ သဘာဝမကျသော သိမ်မွေ့မှု၊ တစ်နည်းအားဖြင့် မာယာပါသော သိမ်မွေ့မှုများကို ကိုယ်တိုင်လည်း မြင်တွေ့ဖူး သုံးသပ်ဖူးကြပေလိမ့်မည်။ ထိုသို့မြင်ရ၊ တွေ့ရသည့်အခါ မည်သို့ခံစားကြရသနည်း။ ဝမ်းတွင်းကပင် အလိုလိုသိသည့်အသိမျိုးဖြင့် ဟန်ဆောင်မှုဟု သိနိုင်ကြသည်ကားများသည်။ ဝမ်းတွင်းသိသိ၍ ခံစားရသော သိမ်မွေ့မှုများကိုမူ သဘာဝဆန်သော သိမ်မွေ့မှု၊ မာယာကင်းသော သိမ်မွေ့မှုဟု ဆိုနိုင်ပေသည်။ ယနေ့ခေတ်တွင် တချို့သော နာမ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာရပ်များ၌ ယင်းကို စွမ်းအား (energy) ၏ အပိုင်းတစ်ခုဟု နားလည်ထားကြသည်။ စွမ်းအားဆိုသည်မှာ ထုတ်ပြစရာကို မလိုဘဲ ခံစားသိရှိကြရသည့် စွမ်းအားကား ပို၍အားပြင်းသည်။ မာယာနှင့် လှည့်ပတ်သော စွမ်းအားကား အားလည်းမပြင်းနိုင်သလို စစ်မှန်သော စွမ်းအားလည်း မဟုတ်နိုင်ပေ။

လူတို့သည် မာယာနှင့် မသိလိုက် မသိဘာသာ လှည့်ပတ်မိနေရခြင်း၏ အကြောင်းများစွာထဲတွင် သူတော်ကောင်းဖြစ်ချင်သည့်စိတ်ကလည်း အခရာကျသည်။ မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာလူမျိုးများတွင် ထိုသို့ သူတော်ကောင်းဖြစ်ချင်သည့် စိတ်သည် ကြီးစိုးနေလေ့ရှိသည်။ ဤသို့ဆိုသဖြင့် သူတော်ကောင်းဖြစ်ချင်သည့် စိတ်သည် မကောင်းဟုမဆိုလိုပေ။ သူတော်ကောင်းဖြစ်ချင်သည့်စိတ်သည် အင်မတန်မှကောင်းပြီး မွန်မြတ်သောရည်မှန်းချက်ဖြစ်သည်။ သို့သော် သူတော်ကောင်း ဖြစ်ချင်သဖြင့် သူတော်ကောင်း မဖြစ်ဖြစ်အောင် အတင်းကြိုးစားရင်း မကောင်းသည့် စိတ်အခြေအနေတို့ကို လက်သင့်မခံနိုင်တော့သည့် အဖြစ်မျိုးဖြစ်လာလျှင်ကား မကောင်းပေ။ ထိုနည်းဖြင့်လည်း စစ်မှန်သော သူတော်ကောင်း ဖြစ်လာမည်မဟုတ်ပေ။

လူတော်လူကောင်းဖြစ်ရမည်။ လူတော်လူကောင်းတို့သည် သိမ်မွေ့နူးညံ့သည်ဆိုသည့် သွန်သင်မှုများဖြင့် ကြီးပြင်းလာကြရသောအခါ လူတော်လူကောင်းမဖြစ်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားကြသည်။ သိမ်မွေ့နူးညံ့အောင် လုပ်ယူလာ

ကြသည်။ ထိုအရာတို့၏နောက်တွင် လူမတော်၊ လူမကောင်းတို့ကို မလိုလားတော့၊ လက်သင့်မခံတော့၊ မသိမ်မွေ့မှုတို့ကို လက်သင့်မခံတော့တာမျိုး ဖြစ်လာကြသည်။ သူတစ်ပါးကိုသာမက မိမိကိုယ်ကိုလည်း လက်သင့်မခံနိုင်တော့ပေ။ မိမိ၏သန္တာန်အတွင်း၌ မကောင်းသော စိတ်နေစိတ်ထားများ၊ ထိုစိတ်သဘောထားများ အလျောက်ပြုမိသော မကောင်းသောအပြုအမူများကို မိမိကိုယ်တိုင်ပင် လက်သင့်မခံနိုင်တော့ဘဲ အတင်းငြင်းဆန်မှုများပြုကာ ဖိနှိပ်လေတော့သည်။

အမှန်တကယ်ကား မကောင်းသောစိတ်၊ မကောင်းသောအပြုအမူ ဆိုသည်မှာ ဘုရား၊ ရဟန္တာတို့ကလွဲ၍ မည်သူမဆိုတွင် ရှိနေသေးသည်သာ ဖြစ်သည်။ လူတိုင်းတွင် မကောင်းသောစိတ်နေသဘောထားများ၊ ဖျက်လိုဖျက်ဆီး လုပ်လိုသော စိတ်ဆိုးစိတ်ညစ်များ၊ ပျင်းရိသောစိတ်များ၊ အလိုကြီးသော လောဘများ၊ အညှီအဟောက်မကင်းသောတဏှာရာဂများ ရှိကြသည်သာတည်း။ အကြောင်းမတိုက်ဆိုင်၍သာ အချိန်တိုင်း ထိုအရာများကိုမမြင်ရခြင်း၊ မဖော်ပြခြင်း၊ မပေါ်လွင်နေခြင်းသာဖြစ်သည်။ အကြောင်းအားလျော်သောအခါ ဆိုင်ရာအာရုံ နောက်ကိုလိုက်ပြီး မကောင်းသောစိတ်များ၊ ဆန္ဒများ ဖြစ်ပေါ်လာလေသည်။ ဤကား ပုထုဇဉ်တို့၏ သဘာဝသာဖြစ်သည်။ ထိုသို့ဖြစ်ပေါ်လာသမျှသော မကောင်းသောစိတ်နေစိတ်ထားများကို တစ်ရံတစ်ခါတွင် လူမှုဝန်းကျင်က လက်ခံထားသော နည်းလမ်းများ၊ အပြုအမူများဖြင့် ဖြေရှင်းလိုက်ကြ၊ ဖောက်ထုတ်လိုက်ရသည်လည်းရှိသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင်မူ ဖိနှိပ်၍ ထိန်းသိမ်းရခြင်းမျိုး၊ အာရုံလွှဲရခြင်းမျိုးများလည်း ပြုကြရသည်။ ထိုသို့ စိတ်နေသဘောထားများကို သဘာဝဟု ဆိုသော်လည်း ထိုစိတ်တို့၏ အလိုအတိုင်း လိုက်ပါဆောင်ရွက်ရမည်ဟု မဆိုလို။ ထိုစိတ်တို့ကို ထိန်းသိမ်းရမည်ဆိုသော်လည်း လျစ်လျူရှုရမည်လည်းမဟုတ်ပေ။ ထိုသို့သောစိတ်များသည် သဘာဝများအဖြစ်ကိုသိပြီး မိမိတို့ ဆိုင်ရာစည်းကမ်းများ၊ ကိုယ်ကျင့်သီလများဖြင့် ထိန်းသိမ်းလိုက်ရသည်သာ ဖြစ်သည်။

သူတော်ကောင်းဖြစ်ချင်စိတ်ဖြင့် ထိုမကောင်းသည့်သဘောရှိသည့် စိတ်များကို အတင်းငြင်းဆန်နေပါမူ၊ အတင်းမျက်ကွယ်ပြုနေပါမူ ထိုစိတ်တို့သည် ပို၍ မကောင်းသောအကျိုးများကို ပေးလေတော့သည်။ ထိုစိတ်များပေါ်လာ

တိုင်းလည်း မိမိကိုယ်ကို အပြစ်တင်ခြင်းများ ပြုလုပ်မိလေတော့သည်။ မည်သို့ပင် ဖိနှိပ်စေကာမူ၊ မည်သို့ပင် မိမိကိုယ်ကို အပြစ်တင်စေကာမူ အကြောင်း တိုက်ဆိုင်တိုင်း မကောင်းသောစိတ်များသည် အမောက်ထောင်လာသည်သာ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် သူတော်ကောင်းဖြစ်ချင်စိတ် တစ်ခုတည်းဖြင့် မကောင်းမှု ဟူသမျှကို ရှောင်ကြဉ်သည်ဟု ဆိုသော်လည်း မျက်ကွယ်ပြုသည်မဟုတ်ဟု အထူးမှတ်ရန်လိုပါသည်။

မကောင်းမှုကိုရှောင်ကြဉ်ခြင်းနှင့် မကောင်းမှုကိုမျက်ကွယ်ပြုခြင်း၊ မကောင်းမှုများမှ ရှောင်ပြေးခြင်းသည် မတူညီပါ။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားသည် မကောင်းမှုကို မပြုလုပ်ရဟု ဆုံးမထားပြီး၊ မကောင်းသောစိတ်နေသဘော ထားများ၊ စိတ်ခံစားချက်များကို ကောင်းစွာသိမြင်အောင် သတိဖြင့် စောင့်ကြည့် ရမည့်နည်းလမ်းများကိုလည်း ပေးထားသည်။ စိတ္တာနုပဿနာမည်သော သတိ ပဋ္ဌာန်အကျင့်တွင်မူ မကောင်းသောစိတ်၊ ကောင်းသောစိတ်တို့ကို ဖြစ်လာတိုင်း ဖြစ်လာတိုင်း ပိုင်းပိုင်းခြားခြားသိရန် ကျင့်ရမည်ကို လမ်းညွှန်ထားသည်။ ဓမ္မာနုပဿနာမည်သော သတိပဋ္ဌာန် အကျင့်တွင်လည်း စိတ်အညစ်အကြေးများ (နီဝရဏ) ၏ သဘောသဘာဝကို ကောင်းစွာပိုင်းခြားသိရန် သတိဖြင့် ကြည့်ရ မည်ကို လမ်းညွှန်ထားသေးသည်။ ထိုအရာများကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် တရား အားထုတ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဗုဒ္ဓဘာသာ သူတော်ကောင်းဖြစ်စဉ်တို့၏ အမြင့်ဆုံး အကျင့်သည်ပင် မကောင်းမှုများကို ကောင်းစွာသိအောင်လုပ်ခြင်း၊ လျစ်လျူမရှု ခြင်းသာဖြစ်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် သူတော်ကောင်းဖြစ်ချင်သည့်စိတ်၏နောက်တွင် မကောင်း မှုကို မျက်ကွယ်ပြုမှု၊ မကောင်းမှုတို့၏ သဘောသဘာဝကို လက်မခံမှုများ ပါလာပါက သူတော်ကောင်းဖြစ်ဖို့ရန်လည်း အလှမ်းဝေးသလို၊ မကောင်းမှုဟူသော အရာများဖြင့်လည်း ကင်းကွာသွားမည် မဟုတ်သေးပေ။ ထို့အပြင် ထိုစိတ် ကြောင့်သာ ထပ်ပြီး နောင်တတစ်ဖန် ပူဆွေးခြင်းများ၊ ဟန်ဆောင်လှည့်ပတ် မာယာများခြင်းများ ဖြစ်လိမ့်မည်။ သိမ်မွေ့မှုအစစ်အမှန်လည်း မဖြစ်လာဘဲ ရှိနေမည်။ သိမ်မွေ့ခြင်းနှင့် မာယာများခြင်းကို ပိုင်းခြားသိမြင်နိုင်ပြီး ကိုယ်တိုင်လည်း