

# သတိ အသိဖြင့် နေထိုင်ခြင်း

ဝိပဿနာဉာဏ်အလင်း ရရှိရေးအတွက် လမ်းညွှန်

## ဝင်းထွဋ်ဇော်



# MINDFULNESS

A Practical Guide to Awakening

Joseph Goldstein

ဝိုးလ်စတိန်းဟာ ဗုဒ္ဓဂါယာမှာ သူ့ရဲ့ ပထမဆုံး ဆရာဖြစ်တဲ့ အနာဂါရိ မုနိဒြာဆီက ဝိပဿနာတရား အားထုတ်နည်းနဲ့ ဗုဒ္ဓ အတွေးအခေါ်တွေကို သင်ယူခဲ့တယ်။ ဒီစာအုပ် မရေးခင် မြန်မာနိုင်ငံက စွန်းလွန်း၊ မဟာစည်၊ လယ်တီစတဲ့ တရားပြဌာနတွေမှာ နည်းခံကာ အကြိမ်ကြိမ် တရားအားထုတ် ခဲ့ဖူးတယ်။

ဝိုးလ်စတိန်းဟာ ဒီစာအုပ်ကို ဘုရားရှင် ဟောကြားခဲ့တဲ့ သတိပဋ္ဌာန သုတ္တန်ကို အခြေခံပြီး ဝိပဿနာဉာဏ်အလင်း ရရှိရေးအတွက် ဖတ်ချင်စဖွယ် ဖြစ်အောင် လွယ်ကူရှင်းလင်းစွာ ရေးသား ထားတယ်။

တရားအားထုတ်လိုသူတွေအနေနဲ့ ယခုစာအုပ်ကို ဖတ်ရုံနဲ့ နေရာမရွေး၊ အချိန်မရွေး၊ တရားအားထုတ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

# သတိ အသိဖြင့် နေထိုင်ခြင်း

ဝိပဿနာဉာဏ်အလင်း ရရှိရေးအတွက် လမ်းညွှန်

ဝင်းထွဋ်ဇော်

MINDFULNESS

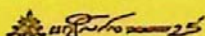
A Practical Guide to Awakening

Joseph Goldstein

ISBN 978-99971-51-87-6



9 789997 151896 >



**ပထမအကြိမ်**

စက်တင်ဘာလ၊ ၂၀၂၅ ခုနှစ်



**မျက်နှာပုံးပန်းချီ**

ဗဂျီ လင်းဝဏ္ဏ



**စာစီအပြင်အဆင်**

နေလင်း



**အုပ်ရေ**

၅၀၀



**တန်ဖိုး**

၁၅၀၀၀ ကျပ်



**ထုတ်ဝေသူ**

ဒေါ်ခင်မျိုးမြတ် (၀၀၆၅၀) နန်းဒေဝီစာပေ

အမှတ် - ၂၀၀ (ပထပ်)၊ ၃၅ လမ်း(အထက်)၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။



**မျက်နှာပုံးနှင့် အတွင်းပုံနှိပ်သူ**

ဦးစိုးထိုက် (၀၁၄၆၈) ဟိန်းထက်အောင် ပုံနှိပ်တိုက်၊

အမှတ် (၉၄) တာဝတိံသာလမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဝင်းထွဋ်ဇော်

၂၀၂၄-၂၀၂၅

သတိ အသိဖြင့် နေထိုင်ခြင်း ဝိပဿနာဉာဏ်အလင်း ရရှိရေးအတွက် လမ်းညွှန်/  
ဝင်းထွဋ်ဇော်၊ ရန်ကုန်။ နန်းဒေဝီစာပေ၊ ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၂၅။

၁၉၀-၈၊ ၁၄.၅ x ၂၂.၇၅ စင်တီမီတာ။

(၁) သတိ အသိဖြင့် နေထိုင်ခြင်း ဝိပဿနာဉာဏ်အလင်း ရရှိရေးအတွက် လမ်းညွှန်

သတိ အသိဖြင့် နေထိုင်ခြင်း  
 ဝိပဿနာဉာဏ်အလင်း ရရှိရေးအတွက် လမ်းညွှန်

အစ

**ဝင်းထွဋ်ဇော်**

---

**MINDFULNESS**

A Practical Guide  
 to Awakening

အစ

**Joseph Goldstein**



* ဘာသာပြန်သူ၏ အမှာ	၇
* စကားချီး	၉
* နိဒါန်း	၁၃
<b>စိတ်၏ အရည်အသွေးလေးမျိုး</b>	
၁။ အလွန် စိတ်ဇောထက်သန်ခြင်း ခိုင်မြဲသောစိတ်	၂၁
၂။ ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ သိရှိခြင်း ရှင်းလင်းစွာ သဘောပေါက်နားလည်နိုင်စွမ်းကို ပျိုးထောင်ခြင်း	၃၁
၃။ မမေ့မလျော့သော သတိရှိမှု ဉာဏ်ပညာရရှိရေးအတွက် တံခါးပေါက်	၃၅
၄။ သမာဓိ စိတ်၏တည်ငြိမ်မှုသဘာဝ	၄၇
<b>သတိပဋ္ဌာန် စောင့်ထိန်းမှု</b>	
၅။ အခြေခံအုတ်မြစ် လေးခုအား ချင့်ချိန် စဉ်းစားခြင်း	၅၅
၆။ သိရှိမှုသက်သက်နှင့် သတိကို စဉ်ဆက်မပြတ် စောင့်ထိန်းခြင်း ခန္ဓာကိုယ်ဆိုင်ရာ သတိစောင့်ထိန်းမှု	၆၅
၇။ ထွက်လေဝင်လေအပေါ် သတိစောင့်ထိန်းမှု	၈၁
၈။ ကိုယ်နေဟန်ထားအား သတိဖြင့် ရှုမှတ်ခြင်း	၉၇
၉။ ကိုယ်နေဟန်ထားလုပ်ဆောင်မှုတွေအပေါ် သတိဖြင့် ရှုမှတ်ခြင်း	၁၀၇
၁၀။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာရပ်များအပေါ် သတိဖြင့် ရှုမှတ်ခြင်း	၁၁၅
<b>ဝေဒနာကို သတိဖြင့် ရှုမှတ်ခြင်း</b>	
၁၁။ ခံစားမှုဝေဒနာများမှတစ်ဆင့် လွတ်မြောက်ခြင်း	၁၃၅
၁၂။ ပုထုဇဉ်ခံစားမှုများနှင့် ပုထုဇဉ်မဟုတ်သော ခံစားမှုများ	၁၄၉
<b>စိတ်၏ သတိစောင့်ထိန်းမှု</b>	
၁၃။ စိတ်၏ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာကောင်းမွန်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာပျက်စီးခြင်းဆိုင်ရာ ရေသောက်မြစ်များ	၁၆၅
၁၄။ ခံစားမှုများနှင့် စိတ်အပေါ် သတိနှင့်ရှုမှတ်ခြင်း	၁၇၉



## ဘာသာပြန်သူ၏ အမှာ

ယခု ကျွန်တော် ဘာသာပြန်တဲ့ ‘သတိ အသိဖြင့် နေထိုင်ခြင်း’ စာအုပ်ဟာ **Joseph Goldstein** ရဲ့ ‘**Mindfulness, A Practical Guide to Awakening**’ ဆိုတဲ့ စာအုပ်ကို ဘာသာပြန်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဂျိုးဇက်ဂိုးလ်စတိန်းဟာ အမေရိကန်နိုင်ငံသား တစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး ဗုဒ္ဓဘာသာဆိုင်ရာ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်တဲ့အလုပ်ကို ထိုင်းနိုင်ငံ ငြိမ်းချမ်း ရေးတပ်ဖွဲ့မှာ တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ပြီး လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်းလေးဆယ်ခုနစ်နှစ်ကျော်က စလေ့လာကာ အားထုတ်ခဲ့ပါတယ်။ ထိုအချိန်ကတော့ ၁၉၆၇ ခုနှစ် အတွင်းကပါ။

ဂျိုးဇက်ဂိုးလ်စတိန်းဟာ တရားအားထုတ်တဲ့အလုပ်ကို အပတ်တကုတ် ကြိုးပမ်းခဲ့ ပေမဲ့လည်း နောက်ဆုံးမှာတော့ သူ့မှာ ဆရာရှိဖို့ လိုတယ်ဆိုတာကို သဘောပေါက်လာခဲ့ တယ်။ ထိုကာလတုန်းက အနောက်တိုင်းနိုင်ငံတွေမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာ တရားပြဆရာဆိုတာ အတော်လေး ရှားပါးပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဂိုးလ်စတိန်းဟာ တရားပြဆရာ ရှာပုံတော်ဖွင့်ခဲ့ ပါတယ်။

သူဟာ ဟိမဝန္တာတောင်တန်းတွေမှာရှိတဲ့ တရားဌာနတွေကို သွားရောက်ခဲ့ပါတယ်။ သို့ပေမဲ့ သူ့အဖို့ ကံဆိုးချင်တော့ ထိုအချိန်ဟာ ဆောင်းတွင်းရာသီဖြစ်နေတဲ့အတွက် တိဘက်ဆရာသမားတွေဟာဆောင်းဒဏ်ကိုရှောင်ဖို့တောင်ပိုင်းကိုထွက်ခွာသွားကြပါပြီ။ ဂိုးလ်စတိန်းဟာ တရားပြဆရာ ရှာဖွေဖို့အတွက် အခြားသော တရားဌာနအသီးသီးကို လည်း သွားရောက်ခဲ့ပါတယ်။ ထို့နောက်မှာတော့ သူဟာ အိန္ဒိယနိုင်ငံမြောက်ပိုင်းရှိ ဗုဒ္ဓ ဂါယာမှာ ခရီးဆုံးခဲ့တယ်။

ဂိုးလ်စတိန်းဟာ ဗုဒ္ဓဂါယာမှာ သူ့ရဲ့ ပထမဦးဆုံးဆရာဖြစ်တဲ့ အနာဂါရိက မုနိန္ဒြာနဲ့ တွေ့ဆုံခဲ့တယ်။ သူဟာ ထိုဆရာထံမှာ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်နည်းတွေကိုရော၊ ဗုဒ္ဓ ဝါဒနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အတွေးအခေါ်တွေကိုပါ သင်ယူခဲ့တယ်။ ဒါ့အပြင် ဂိုးလ်စတိန်းဟာ ဤစာအုပ် မရေးမီမှာ မြန်မာနိုင်ငံသို့လည်း အကြိမ်ကြိမ် လာရောက်ခဲ့ပြီး စွန်းလွန်း။

မဟာစည်၊ လယ်တီ စတဲ့ တရားပြဋ္ဌာနတွေမှာ နည်းခံကာ အကြိမ်ကြိမ် အားထုတ်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ နောက်ပိုင်းမှာ သူဟာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ သူနဲ့အတူ ဗုဒ္ဓတရားတော်တွေ ပြန့်ပွားအောင် ကြိုးပမ်းနေတဲ့ ဂျက်ကွန်းဖီးလ် (Jack Cornfield) နဲ့အတူ ကမ္ဘာ့ဌာနရိပ်သာတွေ ထူထောင်ပြီး အနောက်တိုင်းယောဂီတွေကို ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းတရားတွေ သင်ကြားပို့ချခဲ့တယ်။

၁၉၇၅ ခုနှစ်ကစပြီး ဂိုးလ်စတီန်းနဲ့ ဂျက်ကွန်းဖီးလ်တို့ နှစ်ဦးရဲ့ ကြိုးပမ်းမှုကြောင့် ဗုဒ္ဓဘာသာ မထွန်းကားသေးတဲ့ နိုင်ငံခြားတိုင်းပြည် အများအပြားမှာလည်း မဟာစည် ရိပ်သာခွဲတွေနဲ့ ဆရာကြီးဦးဘခင်ရဲ့ နိုင်ငံတကာကမ္မဋ္ဌာန်းရိပ်သာခွဲ (IMC) တွေ ပေါ်ပေါက်ခဲ့တယ်။ ဂိုးလ်စတီန်းဟာ အိန္ဒိယနိုင်ငံနဲ့ မြန်မာနိုင်ငံတို့မှာ ဆယ်ရက်မှ သုံးလအထိ ကြာတဲ့ ဝိပဿနာအလုပ်ပေး တရားစခန်းတွေ ဖွင့်လှစ်ကာ သင်ကြားပို့ချခဲ့တယ်။

ယခုစာအုပ်ကို ရေးသားရာမှာ ဂိုးလ်စတီန်းဟာ ဘုရားရှင်ဟောကြားခဲ့တဲ့ သတိပဋ္ဌာန သုတ္တန်ကို အခြေခံပြီး ရေးသားထားတာပါ။ သူဟာ ယခုစာအုပ်မှာ စိတ်ရဲ့ တတိယ အရည်အသွေးဖြစ်တဲ့ သတိအကြောင်းကို ဘက်ပေါင်းစုံ၊ ထောင့်ပေါင်းစုံမှ ပြည့်စုံစွာ ရေးသားထားတာ တွေ့ရပါတယ်။ ထိုသို့ ရေးသားရာမှာ ဂိုးလ်စတီန်းဟာ သူတပည့်အဖြစ် နဲ့ တရားအားထုတ်ခဲ့စဉ်က အတွေ့အကြုံတွေကိုရော၊ ဆရာဖြစ်သူတွေရဲ့ ဆုံးမစကားတွေကိုပါ အံဝင်ခွင်ကျ ထည့်သွင်းရေးသားထားတာ တွေ့ရပါတယ်။

ဂိုးလ်စတီန်းဟာ အလွန်နက်နဲတဲ့ ကျမ်းကြီးတစ်စောင်ကို ဖတ်ချင်စဖွယ်ဖြစ်အောင် လွယ်ကူရှင်းလင်းစွာ ရေးသားထားတာ တွေ့ရပါတယ်။ တရားအားထုတ်လိုသူတွေအနေနဲ့ ယခုစာအုပ်ကို ဖတ်ရုံနဲ့ နေရာမရွေး၊ အချိန်မရွေး တရားအားထုတ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မူရင်းစာမျက်နှာလေးရာကျော်ရှိတဲ့ ဤစာအုပ်ကို သုံးပိုင်းခွဲပြီး ဘာသာပြန်ထုတ်ဝေဖို့ ရည်ရွယ်ထားပါတယ်။ ‘သတိ အသိနဲ့ နေထိုင်ခြင်း’ ဆိုတဲ့ စာအုပ်ကတော့ ပထမအုပ်ပါ။ ဒုတိယနဲ့ တတိယ ဘာသာပြန်စာအုပ်တွေကိုလည်း ဆက်လက်ထုတ်ဝေဖို့ ရည်ရွယ်ထားပါတယ်။ ဒုတိယအုပ်နဲ့ တတိယအုပ်တို့ကို ထုတ်ဝေတဲ့အခါမှာတော့ ယခုစာအုပ်အမည် အတိုင်း မဟုတ်ဘဲ အကြောင်းအရာတွေ အပေါ်မူတည်ပြီး စာအုပ်အမည် ပြောင်းလဲသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဤစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုရသူတွေအနေနဲ့ တရားဘာဝနာ ပွားများလိုစိတ်တွေ ပေါ်ပေါက်လာမယ်ဆိုရင်ပဲ ဘာသာပြန်သူအနေနဲ့ ကျေနပ်ဝမ်းမြောက်မိပါတယ်။



### စကားချီး

ကျွန်ုပ်ဟာ ထိုင်းနိုင်ငံမှာ ငြိမ်းချမ်းရေးတပ်ဖွဲ့ရဲ့ စေတနာ့ဝန်ထမ်းတပ်ဖွဲ့ဝင်အဖြစ် ရှိခဲ့စဉ်က စပြီး ဗုဒ္ဓဝါဒနဲ့ တရားအလုပ်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာပွားများ အားထုတ်တဲ့အလုပ်တွေကို စတင်ပြီး စိတ်ဝင်စားခဲ့တယ်။ ထို့နောက် မိမိနိုင်ငံကို ပြန်လည်ရောက်ရှိခဲ့ပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ကို မိမိဘာသာ ဆက်လက်အားထုတ်ခဲ့တယ်။ ထိုအခါမှာတော့ ကျွန်ုပ်အနေနဲ့ မိမိကို ညွှန်ကြားပြသမယ့် ဆရာတစ်ယောက် လိုနေပြီဆိုတာကို သိရှိလာတယ်။

ထိုအချိန်ကတော့ ၁၉၆၇ ခုနှစ်အတွင်းက ဖြစ်ပါတယ်။ ထိုစဉ်က အနောက်ကမ္ဘာမှာ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္မဋ္ဌာန်း နည်းပြဆရာဆိုလို့ အနည်းငယ်မျှသာ ရှိပါသေးတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ကျွန်ုပ်ဟာ အာရှတိုက်ကို ပြန်လာခဲ့တယ်။ ပထမဦးစွာ အိန္ဒိယမှာဆင်းပြီး ကျွန်ုပ်ရဲ့ တရားအားထုတ်မှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သင်ကြားပြသနိုင်မယ့် ဆရာတစ်ယောက်ကို ရှာဖွေခဲ့တယ်။ ကျွန်ုပ်ဟာ ဟိမဝန္တာတောင်တစ်ဝိုက်က ရိပ်သာတွေကို သွားခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ ထိုအချိန်ဟာ ဆောင်းရာသီ ဖြစ်တဲ့အတွက် တိဘက် တရားပြ ဆရာတွေ အားလုံး တောင်ပိုင်းမှာ ဆောင်းခိုဖို့ သွားနေတဲ့ အချိန်ပါ။

ကျွန်ုပ်ဟာ ဟိန္ဒူဘာသာဝင်တွေ တရားကျင့်တဲ့ တရားစခန်း အများအပြားကို သွားရောက်ခဲ့ပြီးနောက်မှာတော့ အိန္ဒိယနိုင်ငံ မြောက်ပိုင်းက ရွာငယ်လေး တစ်ခုဖြစ်တဲ့ ဗုဒ္ဓဂါယာကို ရောက်ခဲ့တယ်။ ထိုနေရာဟာ သိဒ္ဓတ္ထဂေါတမ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်အဖြစ်ကို ရောက်ခဲ့တဲ့ နေရာပါ။

ထိုအချိန်ဟာ ကျွန်ုပ်ရဲ့ ပထမဆုံးသော ဆရာဖြစ်တဲ့ အနာဂါရိက မုနိဒြာဟာ မြန်မာနိုင်ငံမှာ ကိုးနှစ်ကြာ နေထိုင်ခဲ့ပြီးနောက် ပြန်ရောက်လာပြီး ဝိပဿနာတရားကို စတင် သင်ကြား ပြသနေတဲ့အချိန်ပဲ ဖြစ်တယ်။

ကျွန်ုပ် မြန်မာနိုင်ငံကို စတင်ရောက်ရှိချိန်မှာပဲ ဆရာက ကျွန်ုပ်ကို လွယ်ကူ ရှင်းလင်း ပြီး တိုက်ရိုက်ဖြစ်တဲ့ စကားကို ပြောပါတယ်။ ဒီမှာတင်ပဲ ကျွန်ုပ်ဟာ ကျွန်ုပ်ရဲ့စိတ်ဝိညာဉ် ဆိုင်ရာ ဘူမိနက်သန် နေရာမှန်ကို ရောက်ခဲ့ပြီ ဆိုတာကို ချက်ချင်း သိရှိပါတော့တယ်။ ဆရာက ‘သင်ဟာ သင့်ရဲ့စိတ်ကို သိရှိနားလည်ချင်တယ်ဆိုရင် ထိုင်ချလိုက်ပြီး အဲဒီစိတ် ကို စောင့်ကြည့်ပါ’လို့ ပြောဆိုပါတယ်။

ထိုကျင့်စဉ်ကို သူ ရှင်းပြနေစဉ်မှာပဲ ကျွန်တော်ဟာ စိတ်နဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကို တိုက်ရိုက် စောင့်ကြည့်ရင်း ‘ဘယ်လိုဝေဒနာတွေ ပေါ်ပေါက်နေပြီး ထိုဝေဒနာတွေမှ လွန်မြောက် အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်’ဆိုတာကို အဖန်တလဲလဲ စဉ်းစားနေမိတယ်။

အမြဲတစေ လွယ်ကူတာတော့ မဟုတ်ပေမယ့် ရိုးရှင်းလှတဲ့ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်တွေ အားလုံးဟာ ဗုဒ္ဓရဲ့ အရေးအကြီးဆုံး ဟောပြောညွှန်ပြချက်တစ်ခုဖြစ်တဲ့ ‘သတိပဋ္ဌာန သုတ္တန်’မှာ အခြေခံနေပါတယ်။ သတိပဋ္ဌာနသုတ္တန်ကို သတိဆောက်တည်မှုရဲ့ အခြေခံ အုတ်မြတ်မြစ်လေးခုလို့ မကြာခဏ ပြန်ဆိုကြပါတယ်။ သို့ပေမယ့် ပိုမိုပြီး အထောက်အကူ ပြုတဲ့ ဘာသာပြန်ဆိုမှု အနေနဲ့ကတော့ ‘သတိတည်ဆောက်မှုရဲ့ နည်းလမ်းလေးသွယ်’ ဆိုတာပါပဲ။

ကျွန်ုပ်တို့ အတွေ့အကြုံတွေရဲ့ ကွဲပြားခြားနားတဲ့ သွင်ပြင်လက္ခဏာတွေကို သတိမူ နိုင်ရေးအတွက် ကြိုးပမ်းရာမှာ သေးငယ်တဲ့ ယခုရေးသားတင်ပြချက်ဟာ တစ်စုံတစ်ခု သော အရှုခံတွေအပေါ် ကျွန်ုပ်တို့ အာရုံစူးစိုက်ခြင်းထက် သတိမူဖြစ်စဉ်ကိုယ်တိုင်အပေါ် ပိုမို အလေးအနက် ပြုလာစေပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်ုပ်ဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်များစွာအတွင်းမှာ သတိပဋ္ဌာနသုတ္တန်ကို ကြိမ်ဖန်များစွာ ဖတ်ရှုခဲ့ပါတယ်။ အရှင်နာလာယို(Anālayo)ရဲ့ ‘သတိပဋ္ဌာန၊ တရားထူး (မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်) ရရှိရေးအတွက် တိုက်ရိုက်လမ်းစဉ်’ဆိုတဲ့ အံ့ဩဖွယ်ကောင်းတဲ့စာအုပ်ကို ဖတ်ရှုပြီးနောက်မှာ ကျွန်ုပ်ဟာ ယင်းစာအုပ်မှာပါတဲ့ စာကြောင်းတွေကို တစ်ကြောင်းပြီး တစ်ကြောင်း မင်နီတားပြီး စူးစမ်းလေ့လာခဲ့တယ်။

ထိုပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ရှင်းလင်းပြတ်သားတဲ့ လေ့လာဆန်းစစ်ချက်တွေနဲ့ နက်နဲတဲ့ သိရှိ နားလည်မှုတွေကို အခြေခံပြီး ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်ရဲ့ သွန်သင်မှုတွေကို စနစ်တကျ တင်ပြတာ တွေကို ဖတ်ရတဲ့အခါမှာတော့ ဗုဒ္ဓဝါဒကို လေ့လာစူးစမ်းလိုတဲ့ ကျွန်ုပ်ရဲ့ စိတ်ဆန္ဒတွေဟာ ပြန်လည်နိုးထလာခဲ့တယ်။

အတွေ့အကြုံရှိတဲ့ တရားအားထုတ်သူတွေအတွက် မက်ဆက်ချူးဆက်ဘာရီ (Barre) မှာရှိတဲ့ ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းအသင်းက ဖွင့်လှစ်ထားတဲ့ တရားရိပ်သာဖြစ်တဲ့ တောရကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းမှာကျွန်ုပ်ဟောပြောပို့ချခဲ့တဲ့ပို့ချမှုပေါင်းလေးဆယ့်ခြောက်ခုကို စုစည်းပြီး ‘သတိ အသိဖြင့် နေထိုင်ခြင်း-ဝိပဿနာဉာဏ်အလင်းရရှိရေးအတွက် လမ်းညွှန်’ ဆိုတဲ့ ယခုစာအုပ်ကို ပြုစု ထုတ်ဝေခြင်းဖြစ်တယ်။

ယင်းဟောပြောပို့ချမှုတွေ ပြုလုပ်ခဲ့စဉ်က ကျွန်ုပ်ဟာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ မူရင်း ဟောပြော ခဲ့တဲ့ ဝေါဟာရအများအပြားကို ကိုးကားထားတဲ့ အနာလာယိုရဲ့ စာအုပ်ထဲက အချက် အလက်တွေကိုရော အခြားသော ဗုဒ္ဓဝါဒီဆရာတွေရဲ့ သင်ကြားချက်တွေနဲ့ အစဉ်အလာ တွေအပြင် တရားအားထုတ်ရာမှာ ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် တွေ့ရှိခဲ့တဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကိုပါ ထုတ်နုတ်ဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်ရဲ့ ဟောပြောပို့ချချက်တွေအပြင် ယခုစာအုပ်ထဲမှာ ကျွန်ုပ်အနေနဲ့ အလေး အနက်ထားပြီး ဖော်ပြထားတာကတော့ ထိုသင်ကြားပို့ချမှုတွေကို ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဘဝတွေနဲ့ နားလည်သိရှိမှုတွေကို ပြောင်းလဲပစ်ဖို့ နည်းလမ်းတစ်ခုအဖြစ် လက်တွေ့ ဘယ်လို ကျင့်သုံးရမယ်ဆိုတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။





### နိဒါန်း

‘သတိရှိခြင်း’ သို့မဟုတ် ‘သတိ အသိဖြင့် နေထိုင်ခြင်း’ ဆိုတာဟာ သာမန်စကားလုံး တစ်ခုပါပဲ။ ထိုစကားလုံးဟာ ပညာ (Wisdom) သို့မဟုတ် မေတ္တာ၊ ကရုဏာ သို့မဟုတ် အချစ် စတဲ့ စကားလုံးတွေလို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလေးထားခံရမှု မရှိပါဘူး။ မကြာသေးမီ အချိန်ရောက်မှသာ ထိုစကားလုံးဟာ အများသုံး အဘိဓာန်ထဲကို ရောက်လာခဲ့တာပါ။

၁၉၅၀ ခုနှစ်တွေ အတွင်းမှာတုန်းကဆိုရင် ထိုဝေါဟာရကို ကျွန်ုပ် မကြားခဲ့ဖူးပါဘူး။ ၁၉၆၀ ခုနှစ်တွေအတွင်း ရောက်ချိန်မှာလည်း ထိုဝေါဟာရဟာ ထူးခြားတဲ့ ဝေါဟာရတစ်ခု အဖြစ်ပဲ ရှိခဲ့တယ်။ သို့ပေမယ့် ၁၉၇၀ ခုနှစ်တွေမှ စတင်လာပြီး ယနေ့အချိန်တိုင်အောင် သတိရှိခြင်း (Mindfulness) ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရဟာ သီးခြားတည်ရှိတဲ့ ဝေါဟာရတစ်ခု အဖြစ် ရှိလာခဲ့ပါတယ်။

တရားစခန်းတွေက ထိုဝေါဟာရရဲ့ အယူအဆနဲ့ လက်တွေ့ကျင့်စဉ်တွေကို မိမိတို့ထံ လာရောက်ကြတဲ့ ပိုမိုများပြားလာတဲ့ ယောဂီတွေကို စတင်မိတ်ဆက်လာပါတယ်။

ထို့နောက်မှာတော့ သတိ အသိကို အခြေခံတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှု လျော့ချရေး အစီအစဉ်၊ သတိအသိတရားကိုအခြေခံတဲ့ ထင်လင်းစွာ သိမြင်စေတဲ့ကုထုံး (Cognitive Therapy) ဆိုတဲ့ အစီအစဉ်တွေ ပေါ်ပေါက်လာပါတယ်။ ဒါ့အပြင် စာသင်ကျောင်းတွေ တက္ကသိုလ် တွေနဲ့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေမှာ သတိ အသိဖြင့် နေထိုင်ခြင်းဆိုတဲ့ အစီအစဉ်တွေ ပေါ် ပေါက်လာတယ်။

ဒါ့အပြင် စိတ်မှာတည်ရှိနေတဲ့ စွမ်းအင်ကို ဖော်ထုတ်နိုင်ရေးနဲ့ စိတ်ရဲ့ ဖြစ်ပျက်မှုတွေ ကို သိရှိနိုင်ရေးအတွက် ‘သတိ အသိ’ ကို အခြေခံတဲ့ သုတေသနပြုမှုတွေကို အာရုံကြော ဆိုင်ရာ သိပ္ပံဓာတ်ခွဲခန်း (neuroscience labs) တွေမှာ ပြုလုပ်လာကြတယ်။ ထို့နောက် မှာတော့ ‘သတိ အသိ’ ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရဟာ လူတွေရဲ့ စိတ်ဝင်စားမှုနဲ့ အလေးထားမှုကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် လက်ခံရရှိလာခဲ့တယ်။

ဒီနေရာမှာ ဥပမာတစ်ခု ပြလိုပါတယ်။ ဒူးတက္ကသိုလ် (Duke University) မှာ ဒူးပေါင်းစည်းမှု ဆေးပညာအစီအစဉ်တစ်ရပ်ကို ပြုလုပ်ခဲ့တယ်။ ထိုအစီအစဉ်ကို တက်ရောက်ခဲ့ကြသူ အားလုံးဟာ ခန္ဓာနဲ့ စိတ်ဆက်သွယ်မှုနဲ့ သတိ အသိစိတ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ သဘော သဘာဝတွေကို သင်ကြား ပို့ချပေးခဲ့တယ်။

ထိုအစီအစဉ်ကို တည်ထောင်သူဖြစ်တဲ့ ဂျက်ဖရီဘရန့်လေက ““သတိ အသိ” စိတ်ဟာ ကျွန်တော်တို့ လုပ်ဆောင်သမျှ အလုပ်အားလုံးရဲ့ အချက်အချာနေရာမှာ ရှိပါတယ်။ စိတ်အင်အား ပိုမိုကောင်းသူတွေဟာ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စိန်ခေါ်မှုတွေကို ရင်ဆိုင်ရတဲ့ အခါမှာ သူတို့အနေနဲ့ ပိုမိုကျန်းမာလာတယ်လို့ ကျွန်တော်တို့ ယုံကြည်ပါတယ်” လို့ ပြောဆိုခဲ့တယ်။

လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်အနည်းငယ်က ကျွန်တော့်ရဲ့ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ဟာ ဒုတိယတန်းကျောင်းသားလေးတွေကို သတိ အသိ အားကောင်းရေး လေ့ကျင့်မှုတွေ လုပ်စေခဲ့တယ်။ ဒီနေရာမှာ လက်တွေ့တရားအားထုတ်ကြတဲ့ ကလေးတွေရဲ့ တန်ဖိုးထား ပြောကြားမှုတွေကို တင်ပြလိုက်ရပါတယ်။

‘သတိစောင့်ထိန်းရေး တရားအားထုတ်မှုကြောင့် ကျွန်တော်ဟာ ကျောင်းစာမေးပွဲတွေမှာ အဆင့်တွေ ပိုမိုကောင်းမွန်လာတယ်’

‘ကျွန်တော် စိတ်ဓာတ်တွေကျနေချိန်မှာ သတိစောင့်ထိန်းရေး အားထုတ်မှုကြောင့် စိတ်တည်ငြိမ်လာတယ်။ ဒီတရားအားထုတ်မှုကြောင့် အားကစားမှာလည်း တိုးတက်လာတယ်။ ညအချိန်မှာ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်တယ်’

‘သတိစောင့်ထိန်းရေး အားထုတ်မှုကို သင်ကြားပေးတဲ့အတွက် ဆရာ့ကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ သတိစောင့်ထိန်းခြင်းက ကျွန်တော့်ဘဝကို ပြောင်းလဲပစ်ခဲ့တယ်’

‘သတိစောင့်ထိန်းရေး အားထုတ်မှုက ကျွန်တော့်ကို တကယ်ပဲ တည်ငြိမ်စေပါတယ်’

‘ကျွန်တော့်ဘဝတစ်လျှောက် လုပ်ခဲ့သမျှ အလုပ်တွေထဲမှာ သတိစောင့်ထိန်းရေး အားထုတ်မှုဟာ အကောင်းဆုံးပါပဲ’

‘ကျွန်တော် သတိစောင့်ထိန်းရေး အားထုတ်မှုကို ချစ်တယ်’

ယခုအခါမှာတော့ သတိစောင့်ထိန်းရေး ပန်းပင်ကြီးဟာ အပွင့်တွေဝေဆာလျက် ရှိပြီး ၎င်းရဲ့ အမြစ်တွေဟာလည်း ပျံ့နှံ့နေပါပြီ။ ထိုကျင့်စဉ်က ဘယ်ကပါလဲ၊ ထိုကျင့်စဉ်ကို ကျင့်သုံးမှုရဲ့ အကျယ်အဝန်းနဲ့ အတိမ်အနက်ကရော ဘယ်လိုရှိပါသလဲ။ ကျွန်ုပ်တို့ ဘဝတွေရဲ့အိမ်မက်လောကနဲ့တူတဲ့ ပုံစံတွေထဲကနေ ကျွန်တော့်တို့ကို နီးလာစေဖို့အတွက် လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့ သတိစောင့်ထိန်းရေးကျင့်စဉ်ရဲ့ ပြောင်းလဲပစ်နိုင်တဲ့ တန်ခိုးစွမ်းအားကို ကျွန်ုပ်တို့အနေနဲ့ ဘယ်လိုနားလည် သိရှိလာနိုင်မှာလဲ။

ယခုစာအုပ်ဟာ သတိစောင့်ထိန်းရေး(အာနာပါန) ကျင့်စဉ်နဲ့ ထိုကျင့်စဉ်ကို နားလည်သိရှိရေးအတွက် နက်ရှိုင်းတဲ့လမ်းညွှန် ဖြစ်ပါတယ်။ သို့ပေမယ့်လည်း ဤသင်

ကြားမှုတွေရဲ့ အကျယ်အဝန်းနဲ့ နက်ရှိုင်းမှုတို့က ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝမှာ သတိစောင့်ထိန်းရေးအလုပ်ကို အားထုတ်ဖို့အတွက် သိမ်မွေ့နက်နဲတဲ့ အဆင့်တွေနဲ့ ဖြစ်နိုင်ခြေအသစ်တွေကို ဖွင့်ဟပြထားပါတယ်။

ခက်ခဲလှတဲ့ အာကာသခရီးသွားခြင်းဆိုင်ရာ သိပ္ပံနဲ့အင်ဂျင်နီယာပညာက ဈေးကွက်အတွင်းသို့ ဆန်းသစ်တီထွင်မှု အများအပြားကို ယူဆောင်လာသလိုပဲ သတိ အသိ စောင့်ထိန်းရေး (သတိပဋ္ဌာန်) တရားထုတ်မှုမှ ရရှိတဲ့ ရှေးပဝေသဏီကတည်းက အခိုင်အမာလက်ခံထားပြီးဖြစ်တဲ့ သိရှိနားလည်မှုတွေရဲ့ နက်နဲမှုက ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဘဝတွေဆီကို ကျင့်သုံးမှုအသစ်တွေနဲ့ ပြောင်းလဲတဲ့အမြင်တွေကို ယူဆောင်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ထမင်းစားခန်းတစ်ခုရဲ့ စားပွဲတစ်လုံးမှာ ထိုင်နေစဉ်မှာ တစ်စုံတစ်ဦးက သတိရှိမှု (mindfulness) ဆိုတာကို စကားလုံးအနည်းငယ်နဲ့ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုပြဖို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။ ‘တဒင်္ဂါအချိန်အတွင်းမှာ နေထိုင်ခြင်း’၊ ‘မျက်မှောက်အချိန်မှာ ရှိနေခြင်း’ စတဲ့...စတဲ့... စကားလုံးတွေကတော့ သတိရှိမှုဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အရိပ်အမြွက် ဖော်ပြတဲ့ စကားစုတွေ ဖြစ်တယ်။

သို့ပေမယ့် သတိရှိမှုဆိုတာ ဘာလဲလို့မေးခြင်းဟာ ‘အနုပညာဆိုတာ ဘာလဲ’ ‘ချစ်ခြင်းမေတ္တာဆိုတာ ဘာလဲ’ လို့ မေးသလို ဖြစ်နေပါတယ်။ သတိရှိမှုဆိုတာ အနက်ရှိုင်းဆုံးအဓိပ္ပာယ်ကို အပြည့်အဝ စူးစမ်းလေ့လာဖို့ကတော့ အချိန်နဲ့ စူးစမ်းမှုလိုပါတယ်။

သတိရှိမှု (mindfulness) ရဲ့ အတွေ့အကြုံအတွင်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဘဝတွေကို စဉ်းစားကြံဆနိုင်စွမ်း မရှိလောက်အောင် ချမ်းသာသုခ ရရှိစေနိုင်တဲ့ အဓိပ္ပာယ် အများအပြားနဲ့ သိမ်မွေ့မှုတွေ ရှိနေပါတယ်။ ယခုစာအုပ်ဟာ ထိုချမ်းသာကြွယ်ဝမှုတွေကို ပိုင်ဆိုင်ကြစေဖို့ ကြိုးပမ်းခြင်းဖြစ်တယ်။

သတိပဋ္ဌာသုတ်မှာ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်က သတိတရားကို တည်ဆောက်ဖို့အတွက် နည်းလမ်းလေးသွယ်ကို ညွှန်ပြခဲ့ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် စိတ်ကို ခံစားမှုတွေမှ ကင်းလွတ်အောင် လုပ်ဖို့အတွက် စိတ်နဲ့ခန္ဓာ ဆက်စပ်နေတဲ့ဖြစ်စဉ်ကို နားလည်ဖို့နဲ့ ကွဲပြားခြားနားတဲ့ နည်းလမ်းအများအပြားကို နားလည်ဖို့အတွက် လမ်းညွှန်ချက် အများအပြားကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ဖော်ပြထားပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့အနေနဲ့ ထိုနည်းလမ်းအားလုံးကို တစ်ချိန်တည်းမှာ ကျင့်ကြံအားထုတ်ဖို့ မလိုသလို နည်းလမ်းအားလုံးကိုလည်း ကျင့်သုံးဖို့ မလိုပါဘူး။

ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်ဟာ တပည့်သာဝကတွေ၊ တရားနာသူတွေရဲ့ ပင်ကိုစရိုက်နဲ့ အထုံဝါသနာတွေအပေါ် မူတည်ပြီး ကွဲပြားခြားနားတဲ့ လမ်းညွှန်ချက်တွေကို ပေးခဲ့ပါတယ်။ သို့ပေမယ့် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ပင်ကိုစရိုက်နဲ့လည်း ကိုက်ညီပြီး ကျွန်ုပ်တို့ကို ဆက်လက်အားထုတ်လိုစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာအောင် လှုံ့ဆော်တဲ့ တရားအားထုတ်မှု အခြေခံနည်းလမ်းတွေ ရှိတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်မှာပဲ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စူးစမ်းလေ့လာမှု နယ်ပယ်ကို ချဲ့ထွင်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အသိအမြင်ကို ပိုမိုနက်ရှိုင်းလာအောင် လုပ်ဖို့လိုပါတယ်။

mgjoe.com

အချိန်တစ်ချိန်မှာတော့ ယခုစာအုပ်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ လမ်းညွှန်ချက်တစ်ခုခုဟာ ကျွန်ုပ်တို့အပေါ် သက်ရောက်မှု ရှိလာပြီး ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ကျင့်ကြံအားထုတ်မှု အပေါ်မှာ မျှော်လင့်မထားတဲ့ နည်းလမ်းတွေနဲ့ သက်ဝင်လှုပ်ရှားစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်ဟာ သူ့ရဲ့ တရားတော်ကို အံ့ဩဖွယ်ကောင်းလောက်အောင် ရဲရင့်ပြီး ပြတ်ပြတ်သားသား ဟောခဲ့ပါတယ်။

ဘုရားရှင်ဟာ ‘သတ္တဝါတွေ ခံစားနေရတဲ့ ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုတွေနဲ့ ငိုကြွေးမြည်တမ်း မှုတွေကိုကျော်လွှားနိုင်ဖို့၊ နာကျင်မှုတွေနဲ့ပူဆွေးသောကတွေပျောက်ကွယ်ကင်းဝေးစေဖို့၊ မှန်ကန်တဲ့လမ်းကြောင်းကို ရရှိနိုင်ဖို့နဲ့ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းတွေကို ပိုင်နိုင်စွာ နားလည်သိရှိနိုင်ရေးအတွက် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်ရဲ့ အခြေခံအုတ်မြစ် လေးခုလို့ခေါ်တဲ့ ယခု တရားတော်ဟာ သတ္တဝါတွေရဲ့စိတ်ကို သန့်စင်စေမယ့် တိုက်ရိုက် လမ်းကြောင်းပဲ ဖြစ်တယ်’ လို့ မိန့်ဆိုခဲ့တယ်။

ဘုရားရှင်ရဲ့ အဆိုပါကြေညာမှုရဲ့ ပမာဏာနဲ့ အရေးပါမှုအရဆိုရင် ထိုတရားတော် ဟာ လွတ်မြောက်မှုအတွက် တိုက်ရိုက်လမ်းကြောင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ သိရှိ နားလည်မှုတွေကို ပိုမိုနက်ရှိုင်းလာစေဖို့နဲ့ လမ်းညွှန်ပေးဖို့အတွက် ဗုဒ္ဓရဲ့ စကားအသုံး အနှုန်းတွေကို အသုံးပြုပြီး ယခုဟောပြောချက် (သတိပဋ္ဌာန် တရားတော်)ကို စူးစမ်း လေ့လာရမှာပါ။

ကျွန်ုပ်တို့အနေနဲ့ ဤသတိပဋ္ဌာန်သုတ်ကို လေ့လာကြည့်တဲ့အခါမှာ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်ရဲ့ သင်ကြားချက်အားလုံးဟာ ထိုသုတ္တန်ထဲမှာ ပါဝင်နေတာ တွေ့ရပါတယ်။ ရှင်တော် ဗုဒ္ဓဟာ သတိတရား တည်ဆောက်ရေးအတွက် နည်းလမ်းလေးသွယ်ထဲက နည်းလမ်း တစ်ခုစီနဲ့အတူ စိတ်ကို လွတ်မြောက်စေဖို့အတွက် ကွဲပြားခြားနားတဲ့ နည်းလမ်းတွေ ကျင့်စဉ်တွေကိုလည်း သင်ကြားပေးပါတယ်။

သတိပဋ္ဌာန်တရားဟောပြောမှုရဲ့ အဆုံးမှာတော့ ဘုရားရှင်ဟာ ဉာဏ်အလင်း (မဂ် ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်) ရရှိရေးအတွက်ဆိုတဲ့ အလွန်အံ့ဩဖွယ်ကောင်းပြီး ပြည့်စုံမှန်ကန်တဲ့ လမ်းကြောင်းကို ချပြခဲ့တယ်။ ကွဲပြားခြားနားတဲ့ ဝိပဿနာတရားပြ ဌာနတွေအနေနဲ့ ယခုကျင့်စဉ်တွေထဲက တစ်ခုမဟုတ် တစ်ခုကို အလေးထားပြီး သင်ကြား ပြသကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သို့ပေမယ့် ထိုနည်းလမ်းတွေထဲက ဘယ်နည်းလမ်းဖြစ်စေ ကျွန်ုပ်တို့ကို လမ်းအဆုံးအထိ ပို့ဆောင်ပေးမှာသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့အနေနဲ့ ဓမ္မရဲ့ မည်သည့် တံခါးကိုပဲ ဖွင့်သည်ဖြစ်စေ၊ ထိုတံခါးပေါက်က ကျန်တံခါးတွေဆီကိုလည်း ရောက်ရှိစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ယခုစာအုပ်နှင့် စပ်လျဉ်းသည့် ရှင်းလင်းချက် -

ပါဠိနှင့် သင်္ခါကရိက် ဝေါဟာရတွေ အသုံးပြုမှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး အနည်းငယ် ရှင်းပြဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။ ပါဠိကတော့ ဗုဒ္ဓခေတ်နဲ့ ထို့နောက်ပိုင်း ရာစုနှစ်တွေအတွင်း အိန္ဒိယနိုင်ငံ မြောက်ပိုင်းမှာရှိတဲ့ ဒေသိယဘာသာ စကားတွေမှ ဆင်းသက်လာတာပါ။ သင်္ခါကရိက် ဘာသာကတော့ ရှေးခေတ် အိန္ဒိယမှာ တန်ဖိုးထားခဲ့တဲ့ စာပေဆိုင်ရာ ဘာသာစကား ဖြစ်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်က မိမိရဲ့ တရားဓမ္မတွေကို အရိုးအဆုံးသော အညတြလူတွေပင် နားလည်နိုင်တဲ့နည်းလမ်းနဲ့ သင်ကြားဖို့ လိုတယ်ဆိုတာကို ယုံကြည်တဲ့အတွက် မိမိရဲ့ ဟောပြောမှုတွေကို ပါဠိဘာသာနဲ့ ဟောခဲ့တာပါ။ ဗုဒ္ဓဝါဒ ထွန်းကားခဲ့ပြီး ရာစုနှစ် အတော် ကြာလာချိန်မှာတော့ ဗုဒ္ဓဘာသာ ကျောင်းတော်များရဲ့ သင်ကြားမှုတွေနဲ့ ဟောပြောမှုတွေ ဟာ သင်္ခါကရိက်ဘာသာကို သုံးစွဲခဲ့ကြတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့နဲ့ အများဆုံး ရင်းနှီးလာတဲ့ ဝေါဟာရတွေဟာ သင်္ခါကရိက်ဘာသာ ဝေါဟာရတွေ ဖြစ်တယ်။

အောက်ဖော်ပြပါ သင်္ခါကရိက်နဲ့ ပါဠိစကားတွေကို လေ့လာကြည့်ရင် ထိုဘာသာ စကား နှစ်ခုဟာ နီးကပ်စွာ ဆက်နွယ်နေတာကို တွေ့ရမှာပါ။ စာမ/ဓမ္မ (dharma/ dhamma) ၊ သုတြာ/သုတ္တန် (sutra/sutta) ၊ ဗောဓိသတ်တ/ဗောဓိသတ္တ (bodhi-sattva/bodhisatta) နာဗာန/နိဗ္ဗာန (nirvāna/nibbāna) တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ပါဠိစာအုပ်တွေထဲက စာတွေကို ကိုးကားတဲ့အခါကလွဲပြီး ကျွန်ုပ်ဟာ တစ်ခါတစ်ရံ မှာ မှတ်မိလွယ်အောင် ပိုမိုရင်းနှီးကျွမ်းဝင်တဲ့ သင်္ခါကရိက် ပုံစံတွေကို အသုံးပြုထားပါ တယ်။ အချို့သော အချိန်တွေမှာတော့ စာမျက်နှာတစ်ခုတည်းမှာပဲ ပုံစံနှစ်မျိုးအသုံးပြုထား တာ တွေ့ရမှာပါ။ ယခုစာအုပ်ထဲမှာ အသုံးများတဲ့ ဝေါဟာရအနည်းငယ်ကလွဲပြီး ပါဠိနဲ့ သင်္ခါကရိက်စာလုံးတွေကို စားလုံးစောင်းတွေနဲ့ ဖော်ပြထားပါတယ်။

ပါဠိစကားလုံးဖြစ်တဲ့ ဘိက္ခုကို များသောအားဖြင့် ဘုန်းကြီး ရဟန်း (monk) လို့ ပြန်ဆိုလေ့ရှိပါတယ်။ သတိပဋ္ဌာနသုတ္တန်မှာ ရှင်တော်ဗုဒ္ဓရဲ့ သင်ကြားမှုတွေကို ပြီးမြောက် အောင် စိတ်အားထက်သန်စွာ အားထုတ်တဲ့သူတိုင်းကို ဘိက္ခုလို့ ညွှန်းဆိုထားပါတယ်။

ဤသုတ္တန်ကို ဘာသာပြန်ဆိုတဲ့ အချို့နေရာတွေမှာ ကျွန်ုပ်ဟာ လိင်ခွဲခြားမှု မပြုလို တဲ့ နေရာတွေမှာ တစ်ဦးတစ်ယောက် (one) လို့ ဖော်ပြထားပြီး ပုလ္လိင်ကိုတော့ နာမ်စား အနေနဲ့ ‘သူ’ လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်ဟာ မူလက ယခုဟောပြောချက်များ ကို ဘုန်းကြီးရဟန်းတွေကိုသာ ဟောပြောခဲ့တာဖြစ်ပေမယ့် ပိုမိုပြီး ကိုယ်စားပြုမှုရှိတဲ့ နာမ် စားကို သုံးစွဲခြင်းဟာ အနောက်တိုင်း စာဖတ်သူတွေအတွက် ပိုမိုသင့်လျော်မယ်လို့ သဘောရမိပါတယ်။

ယခုစာအုပ်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ ဘာသာပြန်မှု အများစုဟာ ဝစ်ဒမ်းထုတ်ဝေရေး (Wisdom Publications) က ထုတ်ဝေတဲ့ Teachings of the Buddha စာအုပ်မှ ဖြစ်ပြီး သတိပဋ္ဌာနသုတ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ထုတ်နုတ်ချက် အများစုကတော့ အနာလာယို

www.dhammadownload.com

(Anālayo) ရဲ့သတိပဋ္ဌာန၊ အသိတရား ရရှိရေးအတွက် တိုက်ရိုက်လမ်း (Satipatthana: The Direct Path to Realization) စာအုပ်မှ ထုတ်နုတ်ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

အနာလာယိုကသုတ္တန်ကိုအပြည့်အစုံဘာသာပြန်ထားတာကိုတော့ နောက်ဆက်တွဲ A မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ကျွန်ုပ်ဟာ ဗုဒ္ဓရဲ့ သင်ကြားမှုတွေရဲ့ သွင်ပြင် လက္ခဏာအချို့ကိုအလေးပေးဖော်ပြနိုင်ဖို့အတွက် အခြားသောဘာသာပြန်ဆိုမှုတွေထဲက ကွဲပြားခြားနားတဲ့ အဆိုအမိန့်တွေကို ကောက်နုတ်ဖော်ပြထားပါတယ်။ အဆိုပါ ဖော်ပြ ချက်တွေကို မှတ်စုထဲမှာ ရည်ညွှန်းဖော်ပြထားပါတယ်။

ယခု စာအုပ်ဟာ သတိပဋ္ဌာနသုတ္တန်ရဲ့ ပုံစံကို ယူထားတာဖြစ်ပြီး အစဉ်အတိုင်း ဖတ်ရှုနိုင်မှာ ဖြစ်တယ်။ အခန်းအများစုဟာ သူတစ်ခုစီအလိုက် ပြီးပြည့်စုံမှုရှိပါတယ်။ မာတိကာဇယားမှာ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့ အကြောင်းအရာခေါင်းစဉ်တွေကို ရှာဖွေ တွေ့ရှိနိုင်ပါတယ်။ အဆိုပါ သီးခြားခေါင်းစဉ် တစ်ခုချင်းအလိုက်လည်း လေ့လာဖတ်ရှုနိုင် ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ရှင်တော်ဗုဒ္ဓရဲ့ ပြောစကားတွေကို ဖတ်ရှုနေစဉ်မှာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ယဉ် ကျေးမှုဆိုင်ရာ အလေးဂရုပြုမှုမှာ ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ ချို့ယွင်းအားနည်းမှုတွေ ပေါ်ပေါက်လာ လေ့ ရှိတယ်။

ကျွန်ုပ်ဟာ ဘုရားရှင် ဟောကြားခဲ့တဲ့ သုတ္တန်တွေကို ဖတ်ရတဲ့အခါမှာဖြစ်စေ၊ အခြားဟောပြောမှုတွေကို နာကြားတဲ့အခါမှာဖြစ်စေ ထပ်ကာထပ်ကာ ပြောကြားတဲ့ အချက်တွေကို ကြားရတဲ့အခါမှာ ကျွန်ုပ်ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ‘ဒါတွေဟာ ငါ ဖတ်ပြီးသားတွေပဲ၊ နာကြားပြီးသားတွေပဲ’ ဆိုတဲ့ စိတ်ကူးပေါ်လာပြီး နောက်စာကြောင်း သို့မဟုတ် နောက် တစ်မျက်နှာကို ကျော်ချင်စိတ် ဖြစ်မိတယ်။

တကယ်တော့ ဒီလို ထပ်တလဲလဲ ပြောဆိုခြင်းဟာ နှုတ်တိုက်ဟောပြောတဲ့ အစဉ် အလာရဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခု ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ရှင်တော်ဗုဒ္ဓအနေနဲ့ အချို့သောစကားတွေကို ထပ်ကာထပ်ကာ ဟောပြောခြင်းဟာ ဘုရားရှင်အနေနဲ့ ကျွန်ုပ် တို့ကို တစ်စုံတစ်ရာ ပြောချင်လို့လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ‘သင့်တို့ရဲ့ဘဝမှာ သင်တို့ ကျင့်ကြံအားထုတ်ကြရာမှာ ဤအရာတွေဟာ သင်တို့အနေနဲ့ ပြုစုပျိုးထောင်ဖို့နဲ့ အား ကောင်းအောင် လုပ်ဖို့အတွက် စိတ်ရဲ့အရေးအကြီးဆုံး အရည်အသွေးတွေဖြစ်တယ်’ လို့ ပြောလိုတာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့အနေနဲ့ ရှင်တော်ဗုဒ္ဓရဲ့ စကားတွေဟာ ကျွန်ုပ်တို့ကို တိုက်ရိုက်ပြောဆိုနေ တယ်လို့ ခံစားပြီး ဒီစာကို ကျွန်ုပ်တို့ ဖတ်နိုင်ကြမှာလား။ ကျွန်ုပ်တို့အနေနဲ့ ထိုသို့ လုပ်နိုင် မယ်ဆိုရင်တော့ ထိုစာကြောင်းတွေမှာ လွတ်မြောက်ဖို့အတွက် ဖြစ်နိုင်မှုအသစ်တွေနဲ့ နားလည်သဘောပေါက်မှု တံခါးသစ်တွေကို ဖွင့်ပေးဖို့အတွက် စွမ်းအားတွေ ရှိနေတာ အမှန်ပါ။



စိတ်၏  
အရည်အသွေးလေးမျိုး

၇၈



# အလွန် စိတ်ဇောထက်သန်ခြင်း

## ခိုင်မြဲသောစိတ်

ဇော

သတိစွမ်းပကားကို ထူထောင်တဲ့ နည်းလမ်းလေးသွယ်ဟာ လွတ်မြောက်ရေးအတွက် တိုက်ရိုက်လမ်းကြောင်း ဖြစ်တယ်လို့ ကြေညာခဲ့ပြီးနောက်မှာတော့ သတိပဋ္ဌာနသုတ္တန်က ထိုလမ်းကြောင်းရဲ့ ကျစ်လျစ်ပြီး ပြည့်စုံတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်ကို ဆက်လက်ဖော်ပြကာ ၎င်းရဲ့ အနှစ်သာရလက္ခဏာတွေကို အလေးပေး ဖော်ပြထားပါတယ်။

ဗုဒ္ဓရှင်တော်က သတိရား တည်ဆောက်ဖို့အတွက် ဦးစွာ နယ်ပယ်လေးခုကို ညွှန်ပြပါတယ်။ ထိုနယ်ပယ်တွေကတော့ ခန္ဓာ၊ ခံစားမှုများ၊ စိတ်နဲ့ဓမ္မ (အတွေ့အကြုံအမျိုးအစားများ) ကို ညွှန်ပြပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့အနေနဲ့ သတိစောင့်ထိန်းမှုကို ထိုအရာတွေအတွင်းမှာ သို့မဟုတ် ထိုလေးမျိုးပေါ်မှာ အခြေခံပြီး သတိကို စောင့်ထိန်းမယ်ဆိုရင် လုံခြုံစွာ စောင့်ထိန်းနိုင်မှာ ဖြစ်တယ်။

သို့ပေမယ့် ကျွန်ုပ်တို့မှာ သတိကို မစောင့်ထိန်းနိုင်ဘူး သို့မဟုတ် သတိမူမှု မရှိဘူး ဆိုရင် ကျွန်ုပ်တို့ဟာ အဆင်မပြေတဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေထဲမှာပဲ လမ်းပျောက်နေမှာဖြစ်ပြီး မိမိတို့ ကိုယ်တိုင်နဲ့တကွ အခြားလူတွေကိုပါ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ တွေ့ကြုံစေမှာ ဖြစ်တယ်။

‘နည်းလမ်းလေးသွယ်ဟာ ဘာတွေများပါလဲ။ ဘိက္ခုတို့ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ စပ်လျဉ်းမယ် ဆိုရင် ဘိက္ခုတစ်ဦးဟာ ကမ္ဘာလောကကြီးနဲ့ စပ်လျဉ်းတဲ့ မကျေနပ်မှုတွေနဲ့ မိမိရဲ့ လိုအင်ဆန္ဒတွေမှ ကင်းလွတ်စွာနဲ့ စိတ်ကိုစူးစိုက်ကာ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြင်းထန်တဲ့ စိတ်ခံစားမှု၊ ရှင်းလင်းစွာ သိရှိမှုနဲ့ သတိစောင့်ထိန်းမှုတို့ကို စူးစိုက်ဆင်ခြင်ကြရမယ်။’

ခံစားမှုနဲ့ စပ်လျဉ်းရင်လည်း ဘိက္ခုဟာ ကမ္ဘာလောကကြီးနဲ့ စပ်လျဉ်းတဲ့ မိမိရဲ့လိုအင်ဆန္ဒတွေနဲ့ မကျေနပ်မှုတွေမှ ကင်းလွတ်ရမယ်။ စိတ်ခံစားမှုများ၊ တစ်ခုခုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြင်းထန်တဲ့ စိတ်ဇောများကို ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ သိမြင်မှုနဲ့ သတိစောင့်ထိန်းမှုတို့ကို စူးစိုက် ဆင်ခြင်ရမှာ ဖြစ်တယ်။

စိတ်နဲ့ပတ်သက်ရင်လည်း ဘိက္ခုဟာ ကမ္ဘာလောကကြီးနဲ့ စပ်လျဉ်းတဲ့ လိုအင်ဆန္ဒတွေနဲ့ မကျေနပ်မှုတွေမှ ကင်းလွတ်တဲ့စိတ်နဲ့ စိတ်ကို စွဲမြဲစွာ စူးစိုက် ဆင်ခြင်ရမယ်။ ပြင်းထန်တဲ့ စိတ်ခံစားမှုများကို ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ သိမြင်မှုနဲ့ သတိစောင့်ထိန်းမှုတို့ကို စူးစိုက်ဆင်ခြင်ရမှာ ဖြစ်တယ်။

ဓမ္မနဲ့ပတ်သက်ရင်လည်း ဘိက္ခုဟာ ကမ္ဘာလောကကြီးနဲ့ စပ်လျဉ်းတဲ့ လိုအင်ဆန္ဒတွေနဲ့ မကျေနပ်မှုတွေမှ ကင်းလွတ်တဲ့စိတ်နဲ့ ဓမ္မကို စွဲမြဲစွာ စူးစိုက်ဆင်ခြင်ပြီး ပြင်းထန်တဲ့ စိတ်ခံစားမှုများကို ရှင်းလင်းပြတ်သားတဲ့ သိရှိနားလည်မှုများ၊ သတိစောင့်ထိန်းမှုတို့နဲ့ စူးစိုက်ဆင်ခြင်ရမှာ ဖြစ်တယ်။’

အထက်ပါ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်တွေထဲမှာ ဗုဒ္ဓဟာ သံသရာမှ လွတ်မြောက်မှုလမ်းကြောင်းကို လျှောက်တဲ့အခါမှာ လိုအပ်တဲ့အရည်အသွေးတွေနဲ့ မိတ်ဆက်ပေးတာဖြစ်တယ်။ ထိုလမ်းကြောင်းကို လျှောက်လှမ်းမယ့်ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဟာ ထက်သန်တဲ့စိတ်ဇောရှိပြီး ရှင်းလင်းစွာ သိနားလည်တဲ့ ဉာဏ်အမြင်လည်း ရှိရပါမယ်။ ဒါ့အပြင် သတိတရားနဲ့လည်း ပြည့်စုံပြီး ကမ္ဘာလောကကြီးနဲ့စပ်လျဉ်းတဲ့ လိုအင်ဆန္ဒတွေနဲ့ မကျေနပ်မှုတွေမှလည်း ကင်းလွတ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ဇောထက်သန်မှု (ardency) ဆိုတာကတော့ တရားအားထုတ်ရာမှာ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ ဇွဲရှိရှိ ကြိုးပမ်းအားထုတ်ဖို့ ပြောဆိုတာပါ။ သို့ပေမယ့်လည်း စိတ်ဇောထက်သန်မှုဆိုတာဟာ တစ်စုံတစ်ခုသောအရာရဲ့တန်ဖိုးနဲ့ အရေးပါမှုတို့ကို သိရှိသဘောပေါက်တဲ့အခါမှာ ထိုအရာကို ရရှိဖို့ ပြင်းပြသောဆန္ဒ၊ ခိုင်မာသော သန္နိဋ္ဌာန်တွေနဲ့ ကြိုးပမ်းတာကိုလည်း ရည်ညွှန်းပါတယ်။

ဗုဒ္ဓက ဘိက္ခုတစ်ဦးဟာ (လမ်းကြောင်းပေါ်မှာ ရောက်ရှိနေတဲ့ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးကို ဆိုလိုတာပါ) စိတ်ဇောထက်သန်စွာ တရားအားထုတ်မှုကို လိုက်နာကျင့်သုံးမယ်ဆိုရင် မဆုတ်မနစ်သော ဇွဲလုံ့လနဲ့ အထူးအာရုံ စူးစိုက်ပြီး အဆက်မပြတ် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ဖို့ တိုက်တွန်းခဲ့တယ်။

တရုတ်လူမျိုးချအန် (Ch’an) ဆရာကြီးဖြစ်တဲ့ ဆူယွန်ဟာ အသက်ငါးဆယ့်ခြောက်နှစ်မှာ သစ္စာလေးပါးကို ထိုးထွင်းသိမြင်တဲ့ မဂ်ဉာဏ်ကို ရရှိခဲ့တယ်။ ထို့နောက်မှာ သူဟာ ခြောက်ဆယ့်လေးနှစ်ကြာတဲ့အထိ တရားပြခဲ့ပြီး အသက်တစ်ရာနှစ်ဆယ်မှာ သေဆုံးခဲ့တယ်။



ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးက စိတ်လောထက်သန်မှုနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ထိုအရည်အသွေးကို 'ရေရှည်တည်တံ့တဲ့ စိတ်' လို့ ခေါ်ဝေါ်ခဲ့တယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ တရားအားထုတ်ကြိုးပမ်းရာမှာ အလွန်တရာ စိတ်လောထက်သန်တဲ့ စိတ်ခွန်အားဟာ သူရသတ္တိရှိတဲ့ နှလုံးသားတစ်ခုရဲ့ မကုန်ခန်းနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ထိုစွမ်းအားက ကျွန်ုပ်တို့ လျှောက်လှမ်းရမယ့် ခရီးမှာ ကျွန်ုပ်တို့ တွေ့ရမယ့် အခက်အခဲတွေကို ကျော်ဖြတ်နိုင်ဖို့အတွက် ခွန်အားတွေ ပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့အတွက် မေးခွန်းကတော့ စိတ်လောထက်သန်မှုကို ဘယ်လိုမွေးမြူ ကျင့်သုံးမယ်ဆိုတာပါပဲ။ ထိုအရာကို မှန်ကန်စွာ မွေးမြူကျင့်သုံးနိုင်မှသာ ထိုအရာ (အလွန်တရာ စိတ်လောထက်သန်မှု)ဟာ အားကောင်းလာပြီး ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ဘဝမှာ ရှေ့ကို ဆက်လက် လျှောက်လှမ်းမယ့် ဦးဆောင်အင်အားတစ်ရပ် ဖြစ်လာမှာပါ။

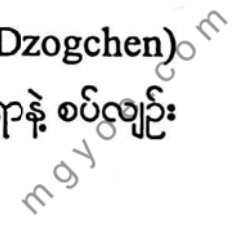
**ဓမ္မ၏ အဖိုးထိုက်တန်မှုအား ရောင်ပြန်ဟပ်ခြင်း**

အလွန်စိတ်လောထက်သန်မှု (ardency) ကို ပြုစုပျိုးထောင်ဖို့ နည်းလမ်းတစ်ခုကတော့ 'ဓမ္မဟာ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့ ကျောက်မျက်ရတနာတစ်ပါး' ဆိုတာကို စိတ်ထဲက သေချာစွာ သိမြင်ရပါမယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ တရားအားထုတ်မှု ရည်ရွယ်ချက်အပေါ်မှာ အလွန်စိတ်အားထက်သန်စွာနဲ့ ရောင်ပြန်ဟပ်စေဖို့ လိုပါတယ်။ ထိုအရာကို ကောင်းစွာ သဘောပေါက်နားလည်ပြုဆိုရင်တော့ ဓမ္မဟာ ပျော်ရွှင်မှုတိုင်းရဲ့ ဇာစ်မြစ် ဖြစ်လာမှာပါ။

ထိုင်းနိုင်ငံ သစ်တောစခန်းက ကမ္မဋ္ဌာနစရိယတွေထဲမှာ လူအသိအများဆုံး ဆရာတစ်ဦးဖြစ်တဲ့ အေဂျင်မွမ်က စိတ်ကို သိရှိနားလည်ခြင်းဟာ ဓမ္မကို သိရှိနားလည်ခြင်းနဲ့ အတူတူပဲလို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် စိတ်ရဲ့ အနက်နဲဆုံးသော အမှန်တရားတွေကို သိရှိနားလည်ခြင်းဟာ မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ် ရရှိခြင်းပဲ (awakening) လို့ ပြောဆိုပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဘဝတွေမှာ အလွန်စိတ်လောထက်သန်မှု (သဒ္ဓါဝီရိယ) ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်တဲ့ နောက်နည်းလမ်းတစ်ခုကတော့ ယခုဘဝမှာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ နှလုံးသားနဲ့ စိတ်ကို လွတ်မြောက်စေတဲ့ သင်ကြားမှုတွေနဲ့ ဆက်သွယ်မိဖို့ဆိုတာဟာ ဘယ်လောက်ရှားပါးလိုက်သလဲ၊ (ဘယ်လောက် တန်ဖိုးရှိလိုက်သလဲ) ဆိုတာကို အလေးအနက် စဉ်းစား ဆင်ခြင်ခြင်းပါပဲ။

လွန်ခဲ့တဲ့ ရာစုနှစ်အတွင်းက ကြီးမြတ်တဲ့ တိဘက်ဗီချင် (Tibetan Dzogchen) ဆရာကြီးတစ်ဦးဖြစ်တဲ့ Dilgo Khyeintse Rinpoche က ထိုအကြောင်းအရာနဲ့ စပ်လျဉ်းပြီး ကျွန်ုပ်တို့ကို သတိပေး ဆုံးမခဲ့တယ်။



‘ဒီကမ္ဘာဂြိုဟ်မှာ နေထိုင်ကြတဲ့ ကုဋေပေါင်းရာချီရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေထဲမှာ လူသတ္တဝါ အဖြစ် မွေးဖွားလာသူတွေဟာ အဘယ်မျှ ရှားပါးတယ်ဆိုတာကို သင့်ကိုယ်သင် မေးကြည့်ပါ။ ကမ္ဘာပေါ်မှာလူအဖြစ်သို့ရောက်ရှိလာသူတွေဘယ်လောက်ရှားပါးတယ် (မနုဿတ္တဘာဝေါဒုလ္လဘော)ဆိုတာကို သိနားလည်ကြသူတွေထဲမှာ ထိုအခွင့်အရေးကို အသုံးပြုပြီး ဓမ္မကို ကျင့်ကြံအားထုတ်ဖို့ စဉ်းစားသူတွေ ဘယ်နှဦးရှိပါသလဲ။ ဓမ္မကို ကျင့်ကြံအားထုတ်ဖို့ စဉ်းစားသူတွေထဲက ဘယ်နှဦးက တကယ် ကျင့်ကြံအားထုတ် နေပါပြီလဲ။ ထိုသို့ စတင်အားထုတ် နေသူတွေထဲမှာလည်း ဆက်လက် အားထုတ်နေ သူတွေ ဘယ်နှဦး ရှိပါသလဲ။ သို့ပေမယ့် သင်ဟာ လူ့ဘဝကပေးတဲ့ ထူးခြားတဲ့ ထိုအခွင့်အရေးကို မြင်တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ဓမ္မကို လက်တွေ့ကျင့်ကြံ အားထုတ်တဲ့ နေရာမှာ သင့်ရဲ့ စွမ်းအားတွေ အားလုံးကို အသုံးပြုမှသာလျှင် လူဖြစ်ရတဲ့ သင့်ဘဝ ဟာ တကယ်ထိုက်တန်မှာပါ’

ဒီဆင်ခြင် သုံးသပ်မှုဟာ ဓမ္မအတွက် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ လက်တွေ့အားထုတ်သူတွေအတွက်နဲ့ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်အတွက် ကြီးမားတဲ့ အလေးအမြတ်ပြုမှုကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ထိုအလေး အမြတ်ပြုမှုက တစ်ခဏအချိန်တိုင်းမှာ ပိုမိုဂရုပြုမှုနဲ့ အလွန်မတန်စိတ်ဇောထက်သန်မှုတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

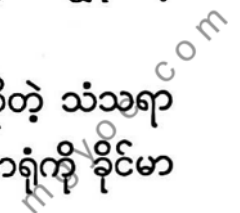
**အနိစ္စတရားကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်း**

ကျွန်ုပ်တို့အနေနဲ့ ဖြစ်ရပ်ဖြစ်စဉ်အားလုံးရဲ့ ပြောင်းလဲနေမှုကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်းဖြင့် မိမိတို့ရဲ့ စိတ်ဇောကို ထက်သန်အားကောင်းလာအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ပါတယ်။ လူတွေ သို့မဟုတ် ပိုင်ဆိုင်မှုတွေ သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ခံစားမှုတွေ သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့ခန္ဓာရဲ့ အခြေအနေတွေ ကိုဖြစ်စေ ကျွန်ုပ်တို့နဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ အရာအားလုံးကို ကြည့်လိုက်ပါ။

ကျွန်ုပ်တို့မှာရှိတဲ့ အရာအားလုံးနဲ့တကွ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဘဝမှာ တွေ့ရသူမှန်သမျှနဲ့ ကျွန်ုပ် တို့ရဲ့ စိတ်သည်ပင်လျှင် ပြောင်းလဲမှုမှ မလွတ်ကင်းပါဘူး။ ဘယ်အရာကမှ မွေးဖွားခြင်း၊ ကြီးပြင်းလာခြင်း၊ အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းနဲ့ သေဆုံးခြင်းဆိုတဲ့ သဘာဝဖြစ်စဉ်ကြီးကို မတားဆီးနိုင် ပါဘူး။

ကျွန်ုပ်တို့ဟာ မမြဲခြင်းဆိုတဲ့ အနိစ္စတရားရဲ့ မှန်ကန်မှုကို နက်နက်နဲနဲ မသိရှိသေးချိန်မှာ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ အခြားသူများ၊ ပိုင်ဆိုင်မှုများနဲ့ အတွေ့အကြုံများကို ရယူလိုမှုအတွက် ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်တိုင်ရဲ့ ဘဝတွေကို ပေးအပ်မြှုပ်နှံကြတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ဟာ မွေးဖွားခြင်းနဲ့ သေဆုံးခြင်း (ဇာတိဇရာ၊ ဗျာဓိမရဏ) ဆိုတဲ့ သံသရာ စက်ဝန်းထဲမှာ ပိတ်မိနေပြီး ထိုဖြစ်စဉ်အတွင်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ငါဆိုတဲ့ အတ္တအာရုံကို ခိုင်မာ



ကြီးထွားလာအောင် ပြုလုပ်နေကြတယ်။ သံသရာမှာ ကျင်လည်နေသရွေ့ ငြိမ်းချမ်းတယ် ဆိုတာ မရှိပါဘူး။

၁၈ ရာစုအတွင်းက ရှိခဲ့တဲ့ လှည့်လည် သွားလာနေတဲ့ တိဘက်ယောဂီ တစ်ဦးရဲ့ ‘ရှက်ဘ်ကာရဲ့ဘဝ’ (The Life of Shabkar) ဆိုတဲ့ စာအုပ်မှာပါရှိတဲ့ စာအချို့ကို အောက်မှာ ကောက်နုတ်ဖော်ပြလိုက်ရပါတယ်။ ထိုရေးသားချက်တွေဟာ ပြောင်းလဲခြင်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အမှန်တရားအကြောင်းကို ဖော်ပြတဲ့ အားကောင်းသော သက်သေအထောက် အထားပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်နေ့တော့ ကျွန်ုပ်ဟာ ပန်းတွေ ဖုံးလွှမ်းနေတဲ့ မြက်ခင်းပြင်ဆီကို သွားခဲ့တယ်။ ကျွန်ုပ်ဟာ တေးဆိုရင်းနဲ့ မြင်ကွင်းတစ်ခုလုံးကို စိတ်ဝင်တစား ကြည့်နေမိတယ်။ ဒီအခါမှာ ကျွန်ုပ်ရဲ့ရှေ့မှာ ပြန်ကျဲနေတဲ့ ပန်းပွင့်တွေ ကြားက သူ့ရဲ့ ရိုးတံကလေး ပေါ်မှာ ညင်ညင်သာသာ ယိမ်းနွဲ့နေပြီး မွှေးရနံ့တွေ ထွက်ပေါ်နေတဲ့ ပန်းကလေး တစ်ပွင့်ကို သတိထားမိတယ်။ ထိုပန်းကလေးဟာ သူ့ရဲ့ ပွင့်ချပ်ပွင့်ဖတ်တွေဆီက ထွက်ပေါ်လာတဲ့ သီချင်းသံကို နားထောင်နေမိတယ်။

တောင်ပေါ်သားကြီးရေ... ကျွန်မပြောတာကို နားထောင်ပါဦး၊ ကျွန်မ သင့်ရဲ့ ခံစားမှုတွေကို မနာကျင်စေလိုပါဘူး။

သို့ပေမဲ့ တကယ်တမ်းမှာတော့ သင်ဟာ အခြားသော တန်ဖိုးမဲ့မှုတွေ အဓိပ္ပာယ်မရှိမှုတွေကို အသာထားဦး။

မမြဲတဲ့ သင်္ခါရတရားနဲ့ သေခြင်းတရားတွေကိုပင် သတိမူမိဖို့ လိုနေသေး တယ်။

ထိုသို့သော နိုးကြားသတိနဲ့ ပြည့်စုံသူတွေဟာ ပြင်ပလောကမှာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ အရာအားလုံးက သူတို့ကို မမြဲသောတရားနဲ့ သေခြင်းတရားကိုသာ သင်ပြမှာဖြစ် တယ်။

ကျွန်မ ပန်းကလေးက ယခု သင့်ကို သေခြင်းတရားနဲ့ မမြဲခြင်းတရားတို့နဲ့ ပတ်သက်ပြီး အထောက်အကူပြုမယ့် အကြံဉာဏ်ကလေးတစ်ခု ပေးပါမယ်။

မြစ်ကမ်းစပ် မြက်ခင်းပြင်မှာ မွှေးဖွားလာတဲ့ ကျွန်မဟာ အရောင်အသွေး တောက်ပတဲ့ပွင့်ချပ်တွေ ပွင့်လန်းလာချိန်မှာ ပျော်ရွှင်မှုကို အပြည့်အဝခံစားရတယ်။

ပျားကောင်လေးတွေ သောသောအုပ်အုပ် ဝန်းရံခြင်းခံရတဲ့ ကျွန်မဟာ လေယူရာကို ညင်သာစွာယိမ်းကာ ပျော်ရွှင်စွာ ကခုန်ခဲ့တယ်။

မိုးတွေဖြိုငြိုဖြို ရွာချိန်မှာတော့ ကျွန်မရဲ့ ပွင့်ဖတ်ပွင့်ချပ်တွေက ကျွန်မ တစ်ကိုယ်လုံးကို ဖုံးအုပ်လိုက်တယ်။

နေရောင်ခြည် ပွင့်လန်းလာချိန်မှာတော့ ကျွန်မဟာ အပြုံးပန်းလေးနဲ့ ပွင့်လန်းလာပြန်တယ်။

ယခုအချိန်မှာတော့ ကျွန်မဟာ လှပတင့်တယ်နေလေရဲ့။ သို့ပေမဲ့ ကျွန်မဟာ အခုအတိုင်း ကြာရှည်တည်တံ့နေမှာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘယ်လိုမှ တည်တံ့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ကျွန်မ မလိုလားတဲ့ နှင်းခါးတွေက ကျွန်မရဲ့ တစ်ကိုယ်လုံး ညှိုးရော်သွားတဲ့ အထိ ကျွန်မရဲ့ တောက်ပတဲ့အရောင်တွေကို မှေးမှိန်သွားစေခဲ့တယ်။

ဒီအကြောင်းကို စဉ်းစားမိတဲ့အခါမှာ ကျွန်မဟာ စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်ရ တယ်။

ခဏတာ ငြိမ်သက်နေပြီးနောက်မှာတော့ လေတွေ တိုက်လာပါလိမ့်မယ်။ တကယ့်ကို အညှာအတာ ကင်းစွာနဲ့ ပြင်းပြင်းထန်ထန် တိုက်ခတ်တဲ့လေက ကျွန်မကို သဲပြင်ပေါ်ကို ကျသွားတဲ့အထိ တစ်စစီ စုတ်ပြတ်သွားစေပါလိမ့်မယ်။

အသင်ရသေ့ဟာလည်း ထိုသဘာဝအတိုင်းပါပဲ။

နောက်လိုက်နောက်ပါ တပည့်တွေ တစ်ပြုံတစ်မကြီး ဝိုင်းရံနေတဲ့ သင်ဟာ အသား အရေတွေလည်း စိုပြည်လို့၊ သင့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ အသွေးအသားတွေကလည်း တကယ့်ကို ကျန်းမာသန်စွမ်းလို့ပါပဲ။

အခြားသူတွေက သင့်ကို ချီးကျူးကြရင် သင်ဟာ ပျော်ရွှင်လွန်းလို့ ကခုန်ခဲ့ တယ်။

ခုအချိန်မှာတော့ သင်ဟာ ကျန်းမာသန်စွမ်းနေတာပေါ့။

ဒါပေမဲ့ သင်ဟာ ရေရှည်မှာတော့ ဒီအတိုင်း ဆက်ပြီး မကျန်းမာနိုင်ပါဘူး။

လုံးဝကို မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

အိုမင်းရင့်ရော်မှုနဲ့ နာမကျန်းဖြစ်မှုတွေက သင့်ရဲ့ ကျန်းမာသန်စွမ်းတဲ့ အားမာန်ကို ခိုးယူသွားလိမ့်မယ်။

သင့်ရဲ့ ဆံပင်တွေဖြူလာပြီး သင့်ရဲ့ ကျောကလည်း ကိုင်းလာပါလိမ့်မယ်။

အသနား အကြင်နာကင်းမဲ့တဲ့ နာဖျားမကျန်းဖြစ်ခြင်းနဲ့ သေခြင်းတရားဆိုတဲ့ လက်တွေ့ရဲ့ ထိတွေ့ခြင်းကို ခံရတဲ့အခါမှာတော့ သင်ဟာ နောက်ဘဝကို ကူးပြောင်းဖို့ အတွက် ဒီကမ္ဘာလောကကြီးကို စွန့်ခွာရပါလိမ့်မယ်။

တောင်ပေါ်မှာ လှည့်လည်သွားလာနေတဲ့ ရသေ့ကြီး သင်နဲ့ တောင်ပေါ်မှာ မွေးဖွားတဲ့ ပန်းကလေးတစ်ပွင့်ဖြစ်တဲ့ ကျွန်မတို့ဟာ တောင်ပေါ်နေ မိတ်ဆွေတွေ ဖြစ်ကြတဲ့အတွက် ကျွန်မဟာ အခုလို ကောင်းမွန်တဲ့ အကြံပေးစကားတွေကို ပြောရ ခြင်းပါ။

ထို့နောက်မှာတော့ မြေသို့ ကြွေကျသက်ဆင်းသွားပြီး တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက် သွားတယ်။

ပန်းကလေးကို တုံ့ပြန်တဲ့အနေနဲ့ ကျွန်ုပ်ဟာ သီချင်းတစ်ပုဒ် ဆိုလိုက်တယ်။  
အို... ရဲရင့်ပြီး အလွန်လှပသိမ်မွေ့တဲ့ ပန်းကလေးရေ မမြဲသော သင်္ခါရတရားနဲ့  
ပတ်သက်ပြီး သင့်ရဲ့ ပြောဆိုမှုတွေဟာ တကယ့်ကို အံ့မခန်းပါပဲ။  
ဒါဆိုရင် တို့နှစ်ယောက် ဘာလုပ်ဖို့လိုသလဲ၊ တို့လုပ်နိုင်တဲ့အရာ ဘာမှမရှိဘူး  
လား။

ပန်းကလေးက ပြန်ပြောတယ်။  
သံသရာရဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေ အားလုံးထဲမှာ ထာဝရတည်မြဲနေမယ့်အရာ  
တစ်ခုမှ မရှိဘူး။

မွေးဖွားလာသမျှ အရာအားလုံးဟာ သေဆုံးရလိမ့်မယ်။  
ဆက်သွယ်ပေါင်းစည်းကြတဲ့ အရာမှန်သမျှဟာ ကွေ့ကွင်းကြရမယ်။  
စုဝေးပေါင်းစပ်နေတဲ့အရာမှန်သမျှဟာ တစ်ကွဲတစ်ပြားစီ ဖြစ်ကြရလိမ့်မယ်။  
အမြင့်ကို ရောက်နေတဲ့ အရာအားလုံးဟာ ကျဆင်းရလိမ့်မယ်။

ဤအရာတွေကို တွေးတောမိတဲ့အခါမှာတော့ ကျွန်မရဲ့ပွင့်ချပ်ပွင့်ဖတ်  
တွေ ထည်ဝါစွာ ပွင့်လန်းနေပြီး ကျွန်မရဲ့ အလှပန်းတွေ အပွင့်လန်းဆုံးဖြစ်တဲ့  
ယခုအချိန်မှာပင် ကျွန်မအနေနဲ့ စိမ်းလန်းစိုပြည်တဲ့ ဒီမြစ်ကမ်းဘေးက မြက်  
ခင်းပြင်ကြီးကို တွယ်တာမှုသံယောဇဉ်တွေမထားဖို့ ကျွန်မ ဆုံးဖြတ်ခဲ့တယ်။

သင်လည်းပဲ သန်မာကြံ့ခိုင်နေစဉ်မှာ သင့်ရဲ့ တွယ်တာမှုတွေကို  
စွန့်ခွာပြီး ကြီးမားတဲ့ တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုဖြစ်တဲ့ လွတ်မြောက်မှု အစစ်အမှန်  
ကို ရှာဖွေပါတော့။

**ကမ္မအပေါ် အလေးအနက် ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်း**

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ကျင့်စဉ်မှာ စိတ်ဇောထက်သန်မှု မြင့်တက်လာစေဖို့အတွက် တတိယဆင်ခြင်  
သုံးသပ်မှုနည်းလမ်းကတော့ ကမ္မဥပဒေသကို နားလည်သဘောပေါက်ရေးပဲ ဖြစ်တယ်။  
ထိုအချက်ကတော့ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်၊ ပြောဆိုမှုနဲ့ စိတ်ကြံဆမှုဆိုတဲ့ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊  
မနောကံ သုံးပါးတို့ရဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေဟာ ယင်းတို့နဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ စေ့ဆော်မှုပေါ်မှာ  
မှီတည်ပြီး ရလဒ်တွေ ပေါ်ထွက်လာရတယ်ဆိုတာကို နားလည်သဘောပေါက်ဖို့အတွက်  
အခြေခံနဲ့ အနှစ်သာရ ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ အချက်ပါပဲ။

လောဘစိတ်၊ မုန်းတီးစိတ်နဲ့ ဒေါသစိတ်တို့မှာ အမြစ်တွယ်တဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေဟာ  
မနှစ်မြို့ဖွယ်ကောင်းတဲ့ ဆိုးရွားတဲ့ရလဒ်တွေကိုသာ ပေါ်ပေါက်လာစေမှာ ဖြစ်တယ်။

လောဘမရှိ၊ မုန်းတီးမှုမရှိ၊ လှည့်ဖြားခြင်းမရှိမှုတွေအပေါ်မှာ အခြေခံတဲ့ လုပ်ဆောင်မှု  
တွေဟာ ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ ချမ်းသာသုခအမျိုးမျိုးကို ယူဆောင်လာမှာ ဖြစ်တယ်။



ကမ္မ (ကံ) ဥပဒေသအရဆိုရင် ကျွန်ုပ်တို့ အစစ်အမှန်ပိုင်ဆိုင်တဲ့ အရာတွေကတော့ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေနဲ့ ထိုလုပ်ဆောင်ချက်တွေရဲ့ ရလဒ်တွေပဲ ဖြစ်တယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ လုပ်သမျှ အရာတွေအားလုံးရဲ့ ရလဒ်တွေဟာ အရိပ်လိုပဲ လိုက်နေပါတယ်။ သို့မဟုတ် ရှေးက ဥပမာစကားနဲ့ ပြောရရင်တော့ နွားလှည်းဘီးတွေက လှည်းဆွဲတဲ့နွားရဲ့ ခြေထောက် နောက်ကို လိုက်နေသလိုပဲ။

ထိုအခြေခံတရားဟာ သိပ်ကို အခြေခံကျပြီး သိပ်ကိုလည်း အရာရောက်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်နဲ့တကွ ဉာဏ်အလင်းရပြီးဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတွေက ထိုအခြေခံတရားကို ထပ်ကာထပ်ကာ အလေးထား ဟောကြားခဲ့ကြတယ်။

ဤတရားတော်ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ဓမ္မပဒရဲ့ ပထမဆုံး စာကြောင်းတွေမှာ အလေးပေး ဖော်ပြထားပါတယ်။

စိတ်ဟာ အရာအားလုံးရဲ့ ရှေ့ပြေးပဲဖြစ်တယ်။ မသန်ရှင်းတဲ့စိတ်နဲ့ ပြောဆိုခြင်း သို့မဟုတ် လုပ်ကိုင်ခြင်းမှန်သမျှဟာ နွားရဲ့ခွာနောက်က တကောက်ကောက်လိုက်တဲ့ လှည်းဘီးတွေလိုပဲ မကောင်းတဲ့ ခံစားမှုတွေသာ ပေါ်ပေါက်လာစေတယ်။

စိတ်ဟာ အရာအားလုံးရဲ့ ရှေ့ပြေးဖြစ်တယ်။ ငြိမ်းအေးသောစိတ်နဲ့ ပြောဆို လုပ်ကိုင်သူ မှန်သမျှဟာ ပျော်ရွှင်မှုတွေကိုသာ အရိပ်ပမာ တကောက်ကောက်လိုက် ပါစေတယ်။

ဗုဒ္ဓဝါဒကို တိဘက်သို့ ယူဆောင်ခဲ့တဲ့ အိန္ဒိယပညာရှိကြီးတစ်ဦးဖြစ်သူ Padmasambhava က သူ့ရဲ့ ကျော်ကြားလှတဲ့ စာအုပ်ထဲမှာ ‘ကျွန်ုပ်ရဲ့မြင်ကွင်းဟာ မိုးကောင်းကင်ပမာ ကျယ်ပြောပေမယ့်လည်း ကမ္မ (Karma) ရဲ့ ဥပဒေသအပေါ် ကျွန်ုပ်ရဲ့ အာရုံစူးစိုက်မှုဟာ ဘာလီဂျုံစေ့တစ်ခုရဲ့ အမှန်ကလေးတွေလို ကောင်းမွန်သန့်စင်ပါတယ်’ လို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။

ဒလိုင်လားမားကလည်း ‘အကယ်၍ သူ့ရဲ့ သင်ကြားပို့ချမှုတွေထဲမှာ သုညတ (emptiness) (ဆိတ်သုဉ်းခြင်း၊ အတ္တ စသည်မှ ကင်းစင်ခြင်းသဘော) ကို အလေးထားမလား သို့မဟုတ် ကမ္မကို အလေးထား ရွေးမလားဆိုရင် သုညတသဘောလိုပဲ နားလည်သဘော ပေါက်ဖို့ အရေးကြီးတဲ့ ကမ္မကို အလေးထား သင်ကြားဖို့ပဲ ရွေးချယ်မယ်’ လို့ ပြောခဲ့တယ်။

အဆုံးသတ်မှာတော့ ကိုရီးယား ဇင်ဗုဒ္ဓဘာသာဂိုဏ်းရဲ့ ဆရာတစ်ဆူဖြစ်တဲ့ အောင် ဆန်ဆူနင်(မ) (Seung Sahn Sunim) က သုညတ သဘောတရားနဲ့ ကမ္မတို့ကို အောက်ပါ အတိုင်း ပေါင်းရုံးဖော်ပြခဲ့တယ်။ ‘မမှန်ဘူး၊ မမှားဘူးဆိုတာဟာ မရှိဘူး။ အမှန်ဟာ အမှန် ဖြစ်ပြီး အမှားဟာလည်း အမှားပဲဖြစ်တယ်’ လို့ ရေးသားခဲ့တယ်။

သို့ပေမယ့် ထိုဖော်ပြချက်ဟာလည်း ကမ္မကို နားလည်သဘောပေါက်ဖို့ မလုံလောက်ပါဘူး။ ကျွန်ုပ်တို့အနေနဲ့ မိမိတို့ရဲ့ဘဝမှာ ကမ္မကို လက်တွေ့အသုံးချကာ လေ့ကျင့်ဖို့ လိုပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ အလုပ်တစ်ခုကို လက်တွေ့လုပ်တော့မယ် ဆိုရင်ဖြစ်စေ၊ သို့မဟုတ် တွေးတောစိတ်တွေ၊ သို့မဟုတ် စိတ်ခံစားမှုတွေ စိတ်ထဲကို ဦးစွာဝင်ရောက်လာတဲ့ အခါမှာ ကျွန်ုပ်တို့အနေနဲ့ မိမိတို့ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ထိုတွေးတောမှုတွေ၊ ခံစားမှုတွေ ပေါ်ပေါက်လာအောင် ဘယ်အရာတွေက စေ့ဆော်သလဲဆိုတာကို စူးစမ်းဆင်ခြင်မိကြပါရဲ့လား။

ကျွန်ုပ်တို့ဟာ မိမိရဲ့လုပ်ရပ် သို့မဟုတ် စိတ်ထားဟာ လိမ္မာပါးနပ်တဲ့ စိတ်ထား ဟုတ်မဟုတ်ဆိုတာကိုရော ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးမိကြပါသလား။ ဒီအရာဟာ ထိန်းသိမ်းပျိုးထောင်ရမယ့်အရာလား သို့မဟုတ် စွန့်ပယ်ရမယ့်အရာလားဆိုတာကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးမြန်းမိကြရဲ့လား။ ဒီစေ့ဆော်မှုဟာ ဘယ်ကိုဦးတည်နေသလဲ။ အဲဒီကို ငါတကယ်ပဲ သွားချင်ရဲ့လား ဆိုတာကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးမိပါရဲ့လား။





J

ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ သိရှိခြင်း

ရှင်းလင်းစွာ သဘောပေါက်နားလည်နိုင်စွမ်းကို ပျိုးထောင်ခြင်း

ဇနာ

SAMPAJANNA ဆိုတာကတော့ သတိပဋ္ဌာန်သုတ္တန်ရဲ့ အဖွင့်စာပိုဒ်တွေမှာ ရှင်တော် ဗုဒ္ဓက အလေးအနက်ပြုကာ ဟောကြားခဲ့တဲ့ စိတ်ရဲ့ ဒုတိယအရည်အသွေးကို ပါဠိလိုခေါ်ဆိုခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ယင်းစကားလုံးကို ‘ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ သိရှိခြင်း’၊ ‘ရှင်းလင်းစွာ နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း’ သို့မဟုတ် ‘အပြည့်အဝ နိုးကြားသတိရှိခြင်း’ စသဖြင့် ပြန်ဆိုလေ့ ရှိကြတယ်။

ထိုဝေါဟာရရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကတော့ ဘာဖြစ်ပျက်နေတယ်ဆိုတာကို ရှင်းလင်းစွာ သိမြင်နားလည်နိုင်စွမ်း ရှိတာဖြစ်ပြီး ထိုသို့နားလည်ရာမှာ နိုးကြားသတိရှိခြင်းနဲ့အတူ စူးစမ်းစစ်ဆေးမှုနဲ့ ဉာဏ်ပညာတို့ဟာလည်း ပူးပေါင်းပါဝင်နေပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ရှင်းလင်းစွာ သိရှိနားလည်ခြင်းရဲ့ အရည်အသွေးတွေကို ‘အခန်း ၉၊ လုပ်ဆောင်မှုအပေါ် သတိရှိခြင်း’ ဆိုတဲ့ အခန်းမှာ ပိုမိုသေးစိတ် လေ့လာသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ရှင်းလင်းစွာ သိမြင်နားလည်နိုင်စွမ်းရှိမှုကို ပြုစုပျိုးထောင်ရာမှာ ‘ကျွန်ုပ်တို့ ဘာတွေ လုပ်နေတယ်ဆိုတာနဲ့ ဘာကြောင့်လုပ်တယ်’ ဆိုတာကို သိရှိခြင်းဟာ နက်နဲပြီး ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်းရှိတဲ့ လေ့ကျင့်မှုဖြစ်တယ်။ ထိုလေ့ကျင့်မှုက သတိရှိမှုဟာ သာမန်သိရှိမှုထက် ပိုတယ်ဆိုတာကို နားလည်စေပါတယ်။

ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ သိရှိနားလည်မယ်ဆိုရင် ကျွန်ုပ်တို့ဟာ မိမိတို့ လုပ်ကိုင်နေတဲ့ အလုပ်ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ သင့်လျော်မှန်ကန်မှုကို ကောင်းစွာ သိရှိမှာပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ မိမိတို့ လုပ်ဆောင်မှုတွေရဲ့ နောက်ကွယ်မှာရှိတဲ့ စေ့ဆော်မှုအကြောင်းတရားကိုလည်း သိမှာဖြစ် တယ်။

မကြာခဏဆိုသလိုပဲ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်တဲ့အခါမှာ အလုပ်ဟာ အလယ်လောက်ရောက်တဲ့အခါမှာပင် ထိုအလုပ်ကို မိမိဘာကြောင့် လုပ်တယ်ဆိုတာကို မသိတဲ့ အဖြစ်မျိုးတွေ ရှိကြပါတယ်။ သင့်ရဲ့လက်ဟာ ရေခဲသေတ္တာထဲကို ရောက်နေချိန်မှာပင် သင့်ရဲ့ဆန္ဒ၊ သင့်ရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက် သို့မဟုတ် သင်လုပ်တဲ့အလုပ်ရဲ့ လျော်ကန်မှု စသည်တို့ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သတိမမိခြင်း မရှိတဲ့အခါမျိုးတွေ ရှိခဲ့ဖူးပါလိမ့်မယ်။

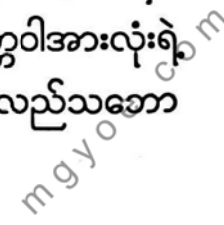
ကျွန်ုပ်တို့ဟာ အသေးအဖွဲ့ကလေးတွေကိုပင်ဖြစ်စေ၊ အပြည့်အဝ သတိရှိရှိနဲ့ လုပ်မယ် ဆိုရင်တော့ ထိုအလုပ်ကို ကျွန်ုပ်တို့လုပ်ရတဲ့အရင်းခံအကြောင်းကို သတိပြုမိမှာပါ။ ထို့နောက် မှာလည်း ကျွန်ုပ်တို့အနေနဲ့ အလုပ်ကို လုပ်စေတဲ့ စေ့ဆော်မှုဟာ အသုံးဝင်မဝင်နဲ့ ထိုအလုပ်ကို လုပ်ရာမှာ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ကျွမ်းကျင်မှုရှိမရှိ စဉ်းစားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်လက်ထက်က ဘိက္ခုအနည်းငယ်ဟာ တောအုပ်တစ်ခုအတွင်းမှာ အတူ တကွ သီတင်းသုံးကာ နေထိုင်ခဲ့ကြတယ်။ တစ်နေ့မှာတော့ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်ဟာ ထိုရဟန်းတွေထံ ကြွရောက်ပြီး ‘အသင်တို့ သီတင်းသုံးရာမှာ အဆင်ပြေကြရဲ့လား၊ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦးကော ညီညွတ်မှု ရှိကြရဲ့လား’ လို့ မေးမြန်းပါတယ်။

ထိုအခါမှာ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်ရဲ့ မဟာသာဝကကြီးဖြစ်တဲ့ ရှင်အနုရုဒ္ဓါက ‘မှန်ပါ၊ တပည့် တော်အနေနဲ့ ဒီရဟန်းတွေထဲက ရဟန်းတစ်ပါးပါးလုပ်ချင်တာကို လုပ်ဖို့အတွက် တပည့်တော် လုပ်လိုတဲ့အလုပ်ကို ဘာကြောင့် မဖယ်ရှားနိုင်ရမှာလဲ ဘုရား’ လို့ ပြန်လည်လျှောက်တင်ခဲ့ပါ တယ်။ အခြားသော ရဟန်းတွေကလည်း ထိုနည်းအတိုင်းပဲ လျှောက်ထားခဲ့ကြတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ လုပ်နေတဲ့အလုပ် (တရားအလုပ်)ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိရှိခြင်းက ကူရှင် ခုံပေါ်မှာထိုင်ပြီး ထိုတရားကို အားထုတ်ခြင်း (ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ခြင်း)ထက် ပိုပြီး ကျွန်ုပ်တို့ကို မေတ္တာ ကရုဏာနဲ့ နေထိုင်နိုင်စေမယ့် အခွင့်အလမ်းကို ပေးပါတယ်။

စေ့ဆော်မှုအကြောင်းတရားကို သတိမမိခြင်း (Awareness of Motivation) ဟာ သံသရာမှ လွတ်မြောက်ရေးလမ်းမှာ အချက်အချာကျတဲ့နေရာက ပါဝင်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ ဟာ မိမိတို့ကိုယ်မိမိတို့ သတိနဲ့စောင့်ကြည့်မှု တိုးပွားလာအောင် တရားအားထုတ်တဲ့အခါမှာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အားထုတ်မှုဟာ မိမိတို့ကိုယ်တိုင်အတွက်သာ မဟုတ်ဘဲ သတ္တဝါအားလုံးရဲ့ ကောင်းကျိုးနဲ့ သတ္တဝါတွေအားလုံးရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုအတွက်ဆိုတာကို စတင်ပြီး နားလည်သဘော ပေါက်လာတယ်။



ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ တရားအားထုတ်မှုဟာ အခြားသူတွေအတွက် ဘယ်လိုအကျိုးကျေးဇူး ရှိစေနိုင်မှာလဲ။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဝင်လေထွက်လေ တရားမှတ်မှု သို့မဟုတ် သတိစောင့်ထိန်းမှုတို့က အခြားသူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကို ကူညီနိုင်မှာလား။ အခြားသူတွေကို နည်းလမ်းပေါင်းများစွာနဲ့ အကျိုးရှိစေနိုင်မှာလား။

ကျွန်ုပ်တို့ဟာ မိမိတို့ရဲ့ စိတ်အကြောင်းကို ပိုမိုသိရှိလေ၊ အခြားသော လူအသီးသီးရဲ့ စိတ်ကို ပိုမိုသိရှိလာလေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ထိုအခါမှာ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ မိမိတို့လူသားတွေ တူညီစွာ ခံစားနေကြရတဲ့ ဒုက္ခဆင်းရဲတွေကို ဘယ်အရာတွေက ဖန်တီးပြီး ထိုဒုက္ခတွေမှ ဘယ်လိုလွတ် မြောက်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်တယ်ဆိုတာကို ပိုမိုပြီး သိရှိနားလည်လာကြမှာပါ။

ကျွန်ုပ်တို့ တရားအားထုတ်ရာမှာ ကမ္ဘာလောကကြီးမှာ ကျွန်ုပ်တို့ ပြုမူနေထိုင်မှုအပေါ် မူတည်ပြီး အခြားသူတွေကိုလည်း အကျိုးရှိစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ သည်းခံနိုင်စွမ်း ပိုမိုရှိလာပြီး ပိုမိုငြိမ်းချမ်းမှုရှိကာ အခြားသူတွေကို ပြစ်တင်ဝေဖန်မှု နည်းပါးပြီး တစ်ကိုယ် ကောင်း စိတ်တွေလည်း နည်းပါးမယ်ဆိုရင် ကမ္ဘာကြီးတစ်ခုလုံးဟာ များစွာ ပိုမိုငြိမ်းချမ်းပြီး ပိုမိုပြီး နေချင့်စဖွယ် ရှိလာမှာပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စိတ်နဲ့ ရုပ်ခန္ဓာတို့ဟာ တုန်ခါမှုတွေရှိပြီး တုံ့ပြန် ခံစားရတဲ့ စွမ်းအင်စနစ် ရှိပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးဟာ လိုအပ်ချက်အရပဲ မိမိတို့ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိကြသူအားလုံးအပေါ်မှာ သက်ရောက်မှု ရှိစေပါတယ်။

မုန်တိုင်းထန်နေတဲ့ ပင်လယ်ပြင်ထဲကို ရောက်ရှိနေတဲ့ လှေတစ်စင်းပေါ်မှာရှိတဲ့ ပညာ ဉာဏ်ရှိပြီး တည်ငြိမ်မှုလည်းရှိတဲ့ လူတစ်ဦးဟာ ကျန်လူတွေအားလုံးကို ဘေးကင်းလုံခြုံတဲ့ နေရာသို့ ခေါ်ဆောင်သွားနိုင်ပါတယ်။ ကမ္ဘာကြီးဟာလည်း ထိုလှေလိုပါပဲ။ လောဘတွေ၊ မုန်းတီးမှုတွေ၊ ကြောက်ရွံ့မှုတွေရဲ့ လှုပ်ယမ်းတိုက်ခတ်ခြင်းကို ခံနေရတာပါ။

ကျွန်ုပ်တို့ဟာ လှေပေါ်မှာပါရှိတဲ့ ထိုသူတစ်ယောက်လို ကျန်လူတွေကို ဘေးကင်းလုံခြုံ ရာသို့ ခေါ်ဆောင်သွားနိုင်ဖို့ ကြိုးပမ်းကြမှာလား။

ရှင်တော်ဗုဒ္ဓက သူ့ရဲ့ ပထမဆုံးသော မဂ်ဉာဏ်ရရှိပြီးဖြစ်တဲ့ သာဝကခြောက်ဆယ်ကို အောက်ပါအတိုင်း မိန့်ကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။

အို ဘိက္ခုတို့ ... လူခပ်သိမ်းရဲ့ ကောင်းကျိုးအတွက်၊ လူခပ်သိမ်းရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုအတွက်၊ ကမ္ဘာလောကကြီးအတွက် မေတ္တာကရုဏာစိတ်ထားနဲ့ လူနတ်ဗြဟ္မာ သတ္တဝါတွေအားလုံး ကောင်းမွန်စေဖို့ ထိုသူတွေအားလုံးရဲ့ ကောင်းကျိုးနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုအတွက် ရှေ့ကို ဆက်လက် တက်လှမ်းကြပါ။ တရားအလုပ်လုပ်ရာမှာ နှစ်ဦးတွဲပြီး မသွားကြပါလေနှင့်။

ရဟန်းတို့၊ အို ဘိက္ခုတို့ ... ဓမ္မဟာ အစမှာလည်း အကောင်းဆုံးဖြစ်တယ်၊ အလယ်မှာ လည်းအကောင်းဆုံးဖြစ်တယ်၊ အဆုံးမှာလည်းအကောင်းဆုံးဖြစ်တယ်... မြင့်မြတ်တဲ့ ဘဝဇာ တစ်ခု ပြည့်စုံကောင်းမွန်မှု အရှိဆုံးနဲ့ အသန့်စင်ဆုံး ဖြစ်တယ်လို့ ကြေညာနိုင်ကြပါစေ။

ကျွန်ုပ်တို့ဟာ တစ်စုံတစ်ခုသော အတိုင်းအတစ်ခုအထိတော့ ထိုသူတော်စင်ကြီးတွေရဲ့  
ခြေရာတွေအတိုင်း လိုက်ပါလျှောက်လှမ်းကြပါစို့။



# မမေ့မလျော့သော သတိရှိမှု ဉာဏ်ပညာရရှိရေးအတွက် တံခါးပေါက်

လော

စိတ်ရဲ့ တတိယအရည်အသွေးအဖြစ် ဗုဒ္ဓက ညွှန်းဆိုတဲ့ မမေ့မလျော့သော ‘သတိရှိမှု’ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရဟာ ‘သတိ’ (Sati) ဆိုတဲ့ ပါဠိဝေါဟာရကို ပြန်ဆိုထားတာဖြစ်ပြီး ထိုဝေါဟာရဟာ ဗုဒ္ဓဝါဒီတို့ရဲ့ အစဉ်အလာမှာ ပဓာနကျတဲ့နေရာက ပါဝင်ပါတယ်။ ထိုဝေါဟာရက စိတ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အားထုတ်မှုလမ်းကြောင်း မှန်သမျှကို ဖြစ်နိုင်ခြေရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ပါတယ်။

သတိရှိမှုဆိုရာမှာ အဓိပ္ပာယ်အများအပြားရှိပြီး လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေလည်း အများ အပြား ရှိပါတယ်။ ထိုအရာတွေအားလုံးဟာ အသိဉာဏ်ပညာ ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် သော့ချက် ကျတဲ့ အရာတွေပါ။ အဆိုပါ အဓိပ္ပာယ်တွေရဲ့ ကြွယ်ဝမှုကို နားလည်သဘောပေါက်တဲ့အခါမှာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဘဝတွေကို ပြောင်းလဲပစ်ဖို့အတွက် စွမ်းပကားအသစ်တွေကို ပေးပါတယ်။

### ပစ္စုပ္ပန်တည်တည်ကို စောင့်ကြည့်ခြင်း

သတိရှိမှုနဲ့ စပ်လျဉ်းပြီး အားလုံးတူညီတဲ့ သိရှိနားလည်မှုကတော့ ‘ပစ္စုပ္ပန်တည်တည်ကို စောင့်ကြည့်မှု’၊ ‘သတိစောင့်ထိန်းမှု’၊ ‘နီးကြားသတိရှိမှု’တို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ထိုအရာတွေဟာ သတိကင်းမဲ့မှု၊ မေ့လျော့မှုတို့ရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်တွေပဲ ဖြစ်တယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ မိမိတို့ ဘာလုပ် ရမယ်ဆိုတာကို မေ့လျော့နေတဲ့အခါမှာ သို့မဟုတ် တွေဝေနေတဲ့အခါမှာ ကျွန်ုပ်တို့အနေနဲ့ မျက်မှောက်အချိန်မှာ တွေ့ကြုံနေရတဲ့ အတွေ့အကြုံဆီကို ပြန်လည်သွားရောက်ရမှာ ဖြစ် တယ်။

ကျွန်ုပ်ရဲ့ ပရိသတ်ကို ဟောပြောတဲ့ ဟောပြောပွဲတစ်ခုအပြီးမှာ တရားစခန်း အများအပြားကို ဝင်ခဲ့ဖူးတဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ဦး ကျွန်ုပ်ထံ လာပြီး ပြောပါတယ်။ ‘သူဟာ မကြာသေးမီက သင်္ဘောစီးပြီး ခရီးသွားခဲ့ရာမှာ သူ့ရဲ့အခန်းထဲမှာ သင် ဒီနေရာမှာရှိတယ် ဆိုတဲ့ စာတန်းကို မြားနဲ့ပြထားတဲ့ မြေပုံတစ်ခုကို တွေ့ရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါ့အပြင် သူက ရေကြောင်းခရီးစဉ်ရဲ့ ကျန်အချိန်တွေမှာရော၊ နောက်ပိုင်းမှာ သူ ဘယ်နေရာရောက်ရောက် ဘာပဲလုပ်လုပ် သင် ဒီနေရာမှာ ရှိတယ်ဆိုတဲ့ စာလုံးတွေဟာ အမြဲတမ်းပဲ သတိပေးသလို ရှိလာတယ်’ လို့ ပြောပါတယ်။

ယခုဖြစ်စဉ်မှာ သတိ(Mindfulness)ဟာ ကျွန်ုပ်တို့ သီချင်းဂီတတွေ နားထောင်ရာမှာ ရင်းနှီးပြီးသားဖြစ်တဲ့ အထူးတလည် အာရုံစိုက်မှုမပါဘဲ သတိချပ်မှုမရှိတဲ့ အရည်အသွေးမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ သီချင်းဂီတကို နားထောင်ရာမှာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စိတ်တံခါးဟာ ပွင့်နေပြီး နားထောင်နေပေမယ့် နောက်ထပ် ဘယ်လို ဂီတသံတွေ ထွက်ပေါ်လာမယ်ဆိုတာနဲ့ ယခု တီးခတ်သီဆိုသွားတဲ့ တေးဂီတသံတွေဟာ ဘာတွေဆိုတာကို အာရုံမစိုက်ကြပါဘူး။

ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ဘယ်လိုနားထောင်ရမလဲဆိုတာကို သင်ယူရာမှာ ကြီးမားတဲ့ စွမ်းအား ရှိပါတယ်။ သဘောပေါက် လက်ခံလွယ်ခြင်းဆိုတဲ့ ထိုစွမ်းရည်ဟာ အလိုလို ဝီဇစိတ်နဲ့သိတဲ့ အသိပညာကို ပေါ်ပေါက်စေပါတယ်။ တစ်ခါတုန်းက အင်တာဗျူးသမား တစ်ယောက်က မာသာထရီဇာကို ‘သူ ဘုရားဝတ်ပြုတဲ့အခါမှာ ဘုရားသခင်ကို ဘာပြောသလဲ’ လို့ မေးခဲ့တယ်။ ဒီတော့ မာသာထရီဇာက ‘အမေ ဘာမှ မပြောပါဘူး၊ နားထောင်ရုံသက်သက်ပါပဲ’ လို့ ပြန်ပြောပါတယ်။ ဒီတော့ အင်တာဗျူးသမားက ‘ဘုရားသခင်က အမေ့ကို ဘာပြန်ပြောပါသလဲ’ လို့ မေးပြန်ပါတယ်။

ဒီအခါမှာ မာသာထရီဇာက ‘ဘုရားသခင်က ဘာမှ မပြောပါဘူး၊ သူ နားထောင်ရုံသာ နားထောင်ပါတယ်။ အဲဒါကို သင် နားမလည်ဘူးဆိုရင်တော့ ငါ မင်းကို ရှင်းမပြတတ်တော့ဘူး’ လို့ ပြန်ပြောခဲ့ပါတယ်။

**ပြန်လည်မှတ်မိရေးအတွက် ကျင့်စဉ်**

နောက်တစ်ဆင့်ကတော့ သတိရှိမှု ဆိုတဲ့စကားနဲ့ သိပ်ပြီး အကျွမ်းမဝင်သူတွေအတွက်ဆိုရင် သတိဆိုတဲ့ ဝေါဟာရဟာ သတိရခြင်း၊ မှတ်မိခြင်းပါပဲ။ ထိုဝေါဟာရဟာ ဉာဏ်အလင်းရရှိရေး (မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ရရှိရေး) လမ်းကြောင်းကို လျှောက်လှမ်းရာမှာ ကျွန်ုပ်တို့ကို အထောက်အပံ့ပေးကာ ခွန်အားတွေ ရရှိစေတဲ့ အလုံးစုံသတိရ မှတ်မိရေးကျင့်စဉ်ကို ညွှန်းဆိုပါတယ်။

ကျမ်းစာတွေမှာ အဆိုပါ သတိရမှတ်မိခြင်းဟာ ဗုဒ္ဓ၊ ဓမ္မနဲ့ သံဃာတို့ရဲ့ စင်ကြယ်တဲ့ အကျင့်သီလများနဲ့ မိမိကိုယ်တိုင်ရဲ့ ရက်ရောစွာ ပေးကမ်းလှူဒါန်းမှုတွေကို သတိရမှတ်မိခြင်း

တို့ ပါဝင်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓ၊ ဓမ္မနဲ့ သံဃာတော်တွေရဲ့ ဂုဏ်ကျေးဇူးတွေ အရည်အသွေးတွေကို စဉ်းစားဆင်ခြင်ခြင်းကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ တစ်ဦးချင်းစီ ရင်ဆိုင်ခံစားနေရတဲ့ ဒုက္ခအခက်အခဲ တွေနဲ့ ဆက်စပ်တဲ့ အခြေအနေအကြောင်းခြင်းရာတွေကို ပိုမိုသိရှိလာပြီး ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စိတ်ထဲ မှာ ယုံကြည်မှုနဲ့ ဘာသာရေးအပေါ်မှာ ကြည်ညိုသဒ္ဓါတွေ ပိုမိုတိုးပွားလာစေပါတယ်။

တရားအားထုတ်ရာမှာ ကြုံတွေ့ရတဲ့ အတက်အကျတွေ အားလုံးဟာ အလွန်ရှည်လျား တဲ့ ခရီးတစ်ခုရဲ့ အစိတ်အပိုင်းပဲ ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ကျွန်ုပ်တို့ သတိရဖို့လိုတယ်။

ဗုဒ္ဓဘုရားရှင် မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ် တရားထူးကို ရရှိတဲ့ညမှာ မာရရဲ့ စစ်သည်တော်တွေ ဖြစ်တဲ့ မရပ်မနား ပြင်းပြင်းထန်ထန် အားထုတ်မှု၊ မာန်မာန၊ လိုအင်ဆန္ဒတွေနဲ့ မနှစ်သက်မှု တွေကို ကျော်လွှားနိုင်ခဲ့တယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ဟာလည်း မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ် ရရှိရေးဆိုတဲ့ ဗောဓိညောင်ပင်အောက်မှာ ထိုင်နေကြသူတွေဖြစ်တဲ့အတိုင်း အချိန်တိုင်းမှာပဲ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စိတ်ထဲကိုလည်း ထိုအင်အားစု တွေ ဝင်လာနိုင်ပါတယ်။

ဗောဓိသတ္တရဲ့ မာရအင်အားစုတွေကို တွန်းလှန်တိုက်ခိုက်ခဲ့ခြင်းဟာ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင် ရဲ့ တိုက်ပွဲပဲ ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ကျွန်ုပ်တို့ နားလည်သဘောပေါက်တယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ကို သဘောထားသေးသိမ်ပြီး စိတ်နှလုံးကောင်းမရှိအောင် ဖန်တီးတဲ့ အကျင့် စရိုက်တွေကို ကျော်လွှားနိုင်အောင် ဆောင်ရွက်တဲ့ ထိုအားထုတ်မှုရဲ့ အရေးပါမှုကို ကျွန်ုပ်တို့ စဉ်းစားမိချိန်မှာ အားထုတ်မှုက ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အမြင်ကို ပိုမိုကျယ်ပြန့်လာစေပါတယ်။

ဗုဒ္ဓရဲ့ သံသရာမှ လွတ်မြောက်ရေးအတွက် သင်ကြားချက်တွေကို ကျင့်ကြံထုတ်ရာမှာ ဗုဒ္ဓက တွေ့ရှိခဲ့ပြီး အခြားသူ အမြောက်အမြားလည်း ပြီးမြောက်အောင် အားထုတ်ခဲ့တဲ့ (မဂ် တရားတွေ ဖြစ်ပေါ်လာစေတဲ့) (ဝေါဒါန) ဖြူစင်သောစိတ် ဖြစ်ပေါ်ရေးလမ်းကြောင်းကို ကျွန်ုပ် တို့ အားထုတ်နေခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်။

သံသရာခရီးကို အပြီးသတ်အောင် လုပ်နိုင်ခဲ့တဲ့ ကျွန်ုပ်ကို စိတ်ဓာတ်တက်ကြွမှု ရှိလာ အောင် အလှုံ့ဆော်နိုင်ဆုံးသော စာပိုဒ်တစ်ခုကတော့ သံသရာခရီးကို အပြီးသတ်အောင် အားထုတ်ခဲ့ကြတဲ့ အမျိုးသမီး အမျိုးသားတွေ ပြောဆိုခဲ့ကြတဲ့ စကားတွေထဲက ‘လုပ်ဆောင် ပြီးတဲ့ အလုပ်ကတော့ လုပ်ခဲ့ရမယ့် အလုပ်ပါပဲ’ ဆိုတဲ့ စကားပါပဲ။

ဗုဒ္ဓ၊ ဓမ္မနဲ့ သံဃာတို့ကို သတိရဆင်ခြင်ခြင်းက ကျွန်ုပ်တို့အဖို့လည်း မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ် ဉာဏ် တရားထူးရရှိမှုဟာ ဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတာကို သိရှိစေပါတယ်။

မှတ်မိခြင်း၊ သတိကောင်းခြင်းဆိုတဲ့ သတိရှိမှုဟာ ကျွန်ုပ်တို့ပြုခဲ့တဲ့ ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ စောင့်ထိန်းမှု(သီလ)တွေရဲ့ ရောင်ပြန်ဟပ်မှုကြောင့်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ထိုအလုပ်ကတော့ ကျွန်ုပ်တို့ အမြဲတစေ လုပ်ဆောင်တဲ့အလုပ် မဟုတ်ပါဘူး။ သို့ပေမယ့် ကျွန်ုပ်တို့ဟာ မိမိတို့ရဲ့

သီလကျင့်စဉ်ကို ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့ ကျင့်ကြံအားထုတ်တဲ့အခါမှာ အားထုတ်မှုက ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားမှုတို့ကို အားကောင်းစေပါတယ်။

ထိုအားထုတ်မှုက ကျွန်ုပ်တို့ဟာ မိမိတို့လုပ်ဆောင်တဲ့ ပြုမူဆောင်ရွက်မှုတွေထဲက ဘယ်အပြုအမူတွေဟာ ကျင့်ဝတ်အရ ကောင်းမွန်တယ်၊ ဘယ်အပြုအမူတွေကတော့ မကောင်းဘူးဆိုတာကို ကျွန်ုပ်တို့နေနဲ့ ခွဲခြားနိုင်စေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကျွန်ုပ်တို့ဟာ မိမိတို့ရဲ့ စိတ်ကိုလည်း လေ့ကျင့်ပေးနိုင်တယ်ဆိုတာကို သီလစောင့်ထိန်းမှုကျင့်စဉ်က ကျွန်ုပ်တို့ကို သတိရစေပါတယ်။

သို့ပေမယ့် တစ်ခါတစ်ရံမှာတော့ ‘မိမိဘာသာ စီရင်ဆုံးဖြတ်မှု’ဆိုတဲ့ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အနောက်တိုင်းမလေ့ အစဉ်အလာက ဝင်ရောက်ရောမွေ့လာပါတယ်။ တစ်ခါတုန်းက ကျွန်ုပ် မြန်မာနိုင်ငံမှာ တရားအားထုတ်နေတဲ့ ကာလမှာပါ။ ကျွန်ုပ်ဟာ တရားအားထုတ်ရာမှာ အခက်အခဲတွေ ကြာရှည်စွာ ကြုံခဲ့ရတယ်။ ထိုအခါမှာ ကျွန်ုပ်ရဲ့ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယဖြစ်တဲ့ ဆရာတော်ဦးပဏ္ဍိတ (U Pandita) က ကျွန်ုပ်ကို မိမိရဲ့သီလကို စဉ်းစားဆင်ခြင်ဖို့ အကြံပေး ခဲ့တယ်။

ဆရာတော်က ‘ထိုနည်းလမ်းဟာ ကျွန်ုပ်ရဲ့ စိတ်ကို ပိုမိုကြည်လင်လာစေပြီး ကျွန်ုပ်ကို ပိုမိုပျော်ရွှင်လာစေဖို့အတွက် အားဖြည့်ပေးပါလိမ့်မယ်’ လို့ ဆိုတယ်။

သို့ပေမယ့် သင့်ရဲ့သီလကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပါလို့ ပြောတဲ့ ဆရာတော်ရဲ့ စကားကို ကြားစမှာတော့ ကျွန်ုပ်ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ‘ငါ ဘာများ အမှားအယွင်း လုပ်မိလို့ပါလိမ့်’ ဆိုတဲ့ အတွေးပေါ်လာပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ အများစုဟာ ကျင့်ဝတ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး လစ်ဟာမှု တစ်မျိုးမဟုတ် တစ်မျိုး ရှိတတ်ပါတယ်။ သို့ပေမယ့် အခြားသူတွေကို တွေ့ဆုံလိုတဲ့ဆန္ဒနဲ့ အခြားသူတွေကိုရော ကျွန်ုပ် တို့ ကိုယ်တိုင်ကိုရော ဘေးအန္တရာယ် မပြုဘူးဆိုတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်က ကျွန်ုပ်တို့ကို ရှေ့သို့ တက်လှမ်းစေပါတယ်။

ရှင်တော်ဗုဒ္ဓက ‘သူတော်စင်တစ်ဦးဟာ ကျန်တစ်ဦး သီလကျိုးပေါက်နေတာကို တွေ့ မြင်ရင် အနာဂတ်မှာ သီလစောင့်ထိန်းနိုင်ရေးအတွက် ဓမ္မနဲ့အညီ ပြင်ဆင်ပေးခြင်းဟာ သူတော်ကောင်းတွေရဲ့ စည်းကမ်းကျင့်ဝတ်တွေကို ဖွံ့ဖြိုးစေတယ်’ လို့ ဟောကြားခဲ့တယ်။ ယင်းသို့ လုပ်ဆောင်ခြင်းဟာ တစ်ဦးတစ်ယောက်ဟာ အခြားသူတစ်ယောက် အတိတ်က ကျူးလွန်ခဲ့တဲ့ အပြစ်တွေကို ဖိစီးကာ အပြစ်တင်နေခြင်းထက် ဘုရားလှိုဆောင်ရွက်ခြင်းဟာ ပိုမိုကောင်းမွန်ပြီး ပိုမိုအကျိုးဖြစ်ထွန်းစေတဲ့ ချဉ်းကပ်မှု ဖြစ်ပါတယ်။

**စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းရည်များအား ဟန်ချက်ညီစေခြင်း**

သတိစောင့်ထိန်းမှုဟာ ဗုဒ္ဓက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းရည်ငါးခုလို့ခေါ်တဲ့ ယုံကြည်မှု၊ စွမ်းအင်၊ သတိစောင့်ထိန်းမှု၊ အာရုံစူးစိုက်မှုနဲ့ အသိပညာဆိုတဲ့ အရာငါးခုကို ဟန်ချက်ညီအောင် ဆောင်ရွက်ပါတယ်။ သတိစောင့်ထိန်းမှုက ထိုစွမ်းရည်ငါးခုထဲက တစ်ခုခုဟာ လိုအပ်နေရင် သော်လည်းကောင်း သို့မဟုတ် ပိုလှုံ့နေရင်သော်လည်းကောင်း ကျွန်ုပ်တို့ကို သတိထားမိစေ ပါတယ်။

သတိစောင့်ထိန်းမှုက ယုံကြည်မှုနဲ့ အသိပညာ၊ စွမ်းအင်နဲ့ အာရုံစူးစိုက်မှုတို့ကို ထိန်းညှိ ပေးပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ယုံကြည်မှု သိပ်အားကောင်းတဲ့အခါမှာ မိမိတို့ရဲ့အမြင်တွေကိုသာ တရားသေကိုင်စွဲထားတဲ့တရားသေဝါဒသမားဖြစ်လာပါတယ်။ ထိုသို့သောမျက်ကန်းယုံကြည် မှုဟာ ဒီကမ္ဘာကြီးမှာ ပဋိပက္ခတွေနဲ့ ဒုက္ခဆင်းရဲတွေကို ဘယ်လိုဦးတည်စေတယ်ဆိုတာကို ကျွန်ုပ်တို့ မြင်နိုင်ပါတယ်။

ယုံကြည်မှုကို အသိပညာနဲ့ မထိန်းညှိနိုင်တဲ့အခါမှာ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ မိမိတို့ရဲ့တရားအား ထုတ်မှု အတွေ့အကြုံတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လိုတာထက်ပိုကာ စိတ်အားတက်ကြွမှုရှိလာတယ်။ နိဗ္ဗာန်အတု (မဂ်တု၊ ဖိုလ်တု) ဆိုတဲ့ အဆင့်တစ်ခု ရှိပါတယ်။ ထိုသို့ဖြစ်ရတာကတော့ ကျွန်ုပ် တို့ရဲ့ဝိပဿနာဉာဏ် (Insight) ဟာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာတဲ့အခါမှာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့အားထုတ်မှု မှာ သတိစောင့်ထိန်းဖို့ မေ့လျော့ကာ ထိုအဆင့်ကိုပဲ သာယာတွယ်တာ နေတတ်ပါတယ်။ ထိုအခါမှ ဝိပဿနာဉာဏ်ဟာ ဖောက်ပြန်ပျက်စီးလာတတ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ တရားအားထုတ်တဲ့အခါမှာ တွေ့ကြုံရတဲ့ မတူကွဲပြားတဲ့အဆင့် အခြေအနေ တွေကို လျှောက်ထားတဲ့အခါမှာ ဆရာတော်ဦးပဏ္ဍိတက ‘သင်တို့သတိပြုမိလို့လား’ မကြာ ခဏ မေးပါတယ်။ သတိစောင့်ထိန်းမှုဟာ ကျွန်ုပ်တို့မှာရှိထားတဲ့ သီးခြားအတွေ့အကြုံမဟုတ် ဘဲ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ကျင့်ကြံအားထုတ်မှုကို မှန်ကန်စွာ တိုင်းတာတဲ့အရာပဲ ဖြစ်တယ်။

အခြားတစ်ဖက်မှာတော့ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ အချို့သော သိရှိနားလည်မှုတွေ သို့မဟုတ် ထိုးထွင်းဉာဏ်တွေကို တွယ်တာနေပြီး ထိုအရာတွေကို ကျေနပ်နေတတ်တယ်။ ထိုသို့ဖြစ်တဲ့ အခါမှာတော့ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ မိမိတို့ ရောက်ရှိနေတဲ့ လက်ရှိသိမြင်နေတဲ့ တရားအဆင့်ထက် ကျော်လွန်စေရန် လမ်းဖွင့်ပေးတဲ့ ယုံကြည်မှုဟာ အားနည်းလာပါတယ်။ ယုံကြည်မှု မရှိဘဲ သိရှိနားလည်ခြင်းဟာ မကြာခဏဆိုသလို ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင် မသိရှိဘဲ မိမိတို့အပေါ်မှာ မှားယွင်းတဲ့အမြင်တွေ ဖုံးအုပ်နေစေပါတယ်။

ထိုနည်းတူပဲ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုနဲ့ အာရုံစူးစိုက်မှုတို့ဟာလည်း ဟန်ချက်ညီဖို့ လိုပါတယ်။ လုံလောက်တဲ့ အာရုံစူးစိုက်မှုမရှိဘဲ ပြင်းပြင်းထန်ထန် အားထုတ်တဲ့အခါမှာ ဆောက်တည်ရာမရဘဲ စိတ်တွေတုန်လှုပ်ချောက်ချားလာမှာဖြစ်တယ်။ တစ်ဖန် အာရုံစူးစိုက်မှု

လွန်ကဲရင်လည်း ထိုင်းမိုင်းခြင်း ထိနမိဒွနဲ့ ပျင်းရိမှုတွေ ဖြစ်လာတတ်တယ်။ သတိရှိမှုနဲ့ သတိစောင့်ထိန်းခြင်းသာလျှင် ထိုအဖြစ်တွေကို ချိန်ညှိပေးနိုင်ပါတယ်။

**စိတ်ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း**

သတိစောင့်ထိန်းမှုဟာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းရည်တွေကို ထိန်းညှိခြင်းအပြင် အာရုံခြောက်ပါးရဲ့ တံခါးပေါက်တွေကို စောင့်ထိန်းမှုအဖြစ်လည်း တာဝန်ယူပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ‘သတိစောင့်ထိန်းခြင်း’ က အာရုံတွေမှတစ်ဆင့် ဘာတွေပေါ်ပေါက်လာတယ်ဆိုတာကို ကျွန်ုပ်တို့ကို သတိထားမိစေပြီး ကျွန်ုပ်တို့ကို တဗွမ်းဗွမ်းနဲ့ ပေါ်ပေါက်လာတဲ့ဆန္ဒ နှံ့အိုင်ထဲမှာ နစ်မြုပ်ပျောက်ဆုံးမသွားစေရန် ကူညီပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ဟာ သတိစောင့်ထိန်းမှု ရှိနေမယ်ဆိုရင် မိမိတို့ရဲ့ ဘဝတွေဟာ ပိုမိုငြိမ်းချမ်းလာမှာ ဖြစ်တယ်။ ဥပမာ - ကြည့်ရှုခြင်းဆိုတဲ့ သတိစောင့်ထိန်းမှုက အထူးသဖြင့် မိမိတို့ရဲ့ ဘဝအခြေအနေတွေမှာ ကျွန်ုပ်တို့ကို ကူညီပါတယ်။

ကျွန်ုပ်ဟာ နယူးယောက်မြို့ရဲ့ အမှတ်(၅)လမ်းမှာ လမ်းလျှောက်နေစဉ်မှာ ပညာအလင်းကို ရစေတဲ့ အတွေ့အကြုံတစ်ခု ရခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်ုပ် ထိုလမ်းမှာလျှောက်နေစဉ် စတိုးဆိုင်ပြတင်းတံခါးတွေမှတစ်ဆင့် ရောင်းချဖို့ခင်းကျင်းထားတဲ့ စွဲမက်စရာပစ္စည်းအများအပြားတွေရတတ်တယ်။ ခဏကြာတဲ့အခါမှာတော့ ကျွန်ုပ်ရဲ့စိတ်ဟာ ပစ္စည်းတစ်ခုပြီးတစ်ခု လိုချင်တပ်မက်လာတာ တွေ့ရတယ်။

ထိုပစ္စည်းတွေကို ပိုင်ဆိုင်ခြင်းဟာ တစ်နည်းတစ်လမ်းအားဖြင့် ပျော်ရွှင်စရာ ဖြစ်ပေမယ့်လည်း နက်နက်နဲနဲ စဉ်းစားမိတဲ့အခါမှာတော့ လိုချင်တပ်မက်မှုတွေနဲ့ ပြည့်တင်းနေတဲ့ စိတ်ဟာ သာယာမှုမရှိဘဲ စိတ်လှုပ်ရှားကာ ပင်ပန်းဆင်းရဲနေတာသာ တွေ့ရတယ်။

နောက် ရက်သတ္တပတ် အနည်းငယ်အကြာမှာ ကျွန်ုပ်ဟာ ထိုလမ်းကို ရောက်ခဲ့ပြန်ပါတယ်။ ထိုအခါမှာတော့ အကြောင်းအချို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်ရဲ့စိတ်ဟာ ပိုမိုပြီး သတိစောင့်ထိန်းမှု ရှိလာတယ်။ ကျွန်ုပ်ဟာ စတိုးဆိုင် ပြတင်းတံခါးတွေမှတစ်ဆင့် အရာအားလုံးကို မြင်ရပေမယ့် ကျွန်ုပ်စိတ်ထဲမှာ မြင်ရုံမျှသာ (မြင်ကာမတ္တ) ခံစားရပါတယ်။ ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းဟာ လူ့ဘဝမှာ ပိုမိုပျော်ရွှင်စရာကောင်းပြီး ပိုမိုငြိမ်းချမ်းတဲ့ ခံစားမှုပါ။

သတိစောင့်ထိန်းခြင်းဟာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့စိတ်ကို အခြားသော မလိမ္မာတဲ့အတွေးတွေနဲ့ မကောင်းတဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေမှ ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ သတိစောင့်ထိန်းမှုမရှိရင် ကျွန်ုပ်တို့ဟာ တွေ့ကြုံရတဲ့အခြေအနေတွေပေါ် မူတည်ပြီး အမျိုးမျိုးသော ဓလေ့စရိုက်တွေ ပုံစံတွေအတိုင်း လိုက်လုပ်နေမှာသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ထိုင်းနိုင်ငံ တောရကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းမှ ဝါရင့်အနောက်နိုင်ငံသား ဘုန်းတော်ကြီးဖြစ်တဲ့ အရဟံဆူမိဒို (Ajahn Sumedho) က ‘ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ လူခပ်များများ ယုံကြည်နေကြတဲ့ ယုံကြည်မှုအချို့နဲ့ ဆန့်ကျင်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ဟာ နှလုံး နောက်သို့မလိုက်ဘဲ နှလုံးသားကို လေ့ကျင့်ပေးဖို့ပါပဲ’ လို့ ပြောဆိုပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးမှာ ရောထွေးနေတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စေ့ဆော်မှုတွေ ရှိကြပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စိတ်နှလုံးအတွင်းမှာ ကိန်းအောင်းနေတဲ့အရာတိုင်းဟာ ပညာပြည့်ခြင်း သို့မဟုတ် အကျင့်သီလကောင်းမွန်ခြင်း မရှိပါဘူး။ သတိရှိမှုရဲ့ ကြီးမားတဲ့ စွမ်းအားက ကျွန်ုပ်တို့ကို မကောင်းမှုတွေကို စွန့်ပယ်စေပြီး ကောင်းမှုတွေကို ပြုစုပျိုးထောင်စေပါတယ်။ ကောင်းမှုနဲ့ မကောင်းမှုကို ခွဲခြားနိုင်ခြင်းဟာ ကျွန်ုပ်တို့ကို မခန့်မှန်းနိုင်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတန်ဖိုးတွေနဲ့ ချမ်းသာ သုခကို ရရှိစေနိုင်ပါတယ်။

‘အတွေးနှစ်မျိုး’ ခေါ်တဲ့ ဟောပြောချက်မှာ ဗုဒ္ဓက သတိစောင့်ထိန်းမှုကို ကြီးကြပ် စောင့်ရှောက်တဲ့လုပ်ငန်းရဲ့ ကွဲပြားခြားနားတဲ့ လက္ခဏာတွေကို ဟောကြားတော်မူခဲ့တယ်။ ထိုသွင်ပြင်လက္ခဏာတွေက သတိစောင့်ထိန်းခြင်းရဲ့ သိသာထင်ရှားခြင်းမရှိတဲ့ ကွဲပြားချက် တွေကို နားလည်သဘောပေါက်လာစေပြီး ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့စိတ်ကို ညစ်ညမ်းတဲ့ အကုသိုလ်စိတ် ထဲသို့ လွင့်ထွက်မသွားအောင် ဘယ်လိုကာကွယ် စောင့်ရှောက်ရတယ်ဆိုတာကို ကျွန်ုပ်တို့ကို နားလည်စေပါတယ်။

‘ဘိက္ခုတို့၊ ငါဘုရား မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ် မရသေးမီ ဗောဓိသတ္တ အဖြစ်သာ ရှိစဉ်က ငါဟာ မိမိရဲ့ အတွေးတွေကို နှစ်မျိုးနှစ်စား ခွဲခြားဖို့ စိတ်ကူးမိခဲ့တယ်။

ဒီနောက် ငါဟာ ကာမဂုဏ်စိတ်ဆန္ဒတွေ၊ မကောင်းမှုကို လိုလားတဲ့ အကု သိုလ်စိတ်တွေနဲ့ ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်တဲ့ စိတ်ကူးတွေကို တစ်ဖက်မှာ ခွဲခြားထားပြီး အခြားတစ်ဖက်မှာတော့ စွန့်လွှတ်လိုတဲ့စိတ်တွေ၊ မကောင်းမှုကို မလိုလားတဲ့ စိတ် တွေနဲ့ ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်ခြင်းမရှိတဲ့ စိတ်တွေကို တစ်စုထားလိုက်တယ်။

ငါဘုရားအနေနဲ့ လုံ့လဝီရိယ အလွန်စိတ်ဇောသန်မှုနဲ့ မဆုတ်မနစ်ဘဲ ပြတ်သားမှုရှိတဲ့ စိတ်ထားတွေကို ကိုင်စွဲထားတဲ့အခါမှာ ငါ့အထံမှာ အာရုံခံစားမှုတွေ နီးကြွလာတယ်။

ဒီတော့ ငါ ဒီလို နားလည်ခဲ့တယ်။ ငါ့စိတ်ထဲမှာ ဒီလိုရမ္မက်ဇောတွေ ပေါ်ပေါက် လာပြီ။ ထိုအခြင်းအရာဟာ ငါ့ကိုယ်တိုင်ကိုလည်း ဖိစီးနှိပ်စက်တယ်။ အခြားသူကို လည်း ဖိစီးနှိပ်စက်တယ်။ နှစ်ဦးစလုံးကိုလည်း ဖိစီးနှိပ်စက်တယ်။ ထိုရမ္မက်ဇောတွေ ဟာ အသိပညာကို တားဆီးပိတ်ပင်ပြီး အခက်အခဲတွေ ပေါ်ပေါက်လာစေကာ နိဗ္ဗာန် မဂ်ဖိုလ်နဲ့ ဝေးစေတယ်။

ဒီအာရုံခံစားမှုစိတ်တွေဟာ မိမိကို ဖိစီးနှိပ်စက်နေပါလားလို့ ငါဘုရား စဉ်းစား မိတဲ့အခါမှာတော့ ထိုစိတ်တွေဟာ ငါ့စိတ်ထဲမှာ လျော့ကျသွားတယ်။ ထိုစိတ်တွေဟာ အခြားသူတွေကိုလည်း ဖိစီးနှိပ်စက်နေပါလားလို့ စဉ်းစားမိတဲ့အခါမှာ ထိုစိတ်တွေဟာ ငါ့စိတ်ထဲမှာ လျော့ကျသွားတယ်။ ထိုအာရုံခံစားမှု ရမ္မက်လောတွေဟာ ငါ့ကိုရော အခြားသူတွေကိုရော ဖိစီးနှိပ်စက်နေပါလားလို့ ငါဘုရား စဉ်းစားမိတဲ့အခါမှာ ထိုစိတ် တွေဟာ ငါ့အထဲမှာ လျော့ကျ သွားခဲ့တယ်။

ထိုအာရုံခံစားမှု ရမ္မက်လောတွေဟာ ဉာဏ်ပညာကို တားဆီးပြီး အခက်အခဲ တွေကို ဖြစ်ပေါ်စေကာ နိဗ္ဗာန်နဲ့ အလှမ်းကွာဝေးစေတယ်’လို့ ငါဘုရား စဉ်းစားတဲ့ အခါမှာ ထိုအာရုံခံစားမှု ရမ္မက်လောစိတ်တွေဟာ ငါ့ထဲမှာ လျော့ကျသွားတယ်။ ငါ့ထဲမှာ အာရုံခံစားမှုရမ္မက်လောစိတ် ပေါ်ပေါက်လာတဲ့အခါမှာ ငါဟာ ထိုစိတ်ကို စွန့်ပယ်ခဲ့တယ်။ ဖယ်ရှားခဲ့တယ်။ ထိုစိတ်နဲ့ဝေးအောင် လုပ်ခဲ့တယ်။’

ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်ဟာ သတိစောင့်ထိန်းမှုကို ကျင့်သုံးရာမှာလည်း မကောင်းတဲ့စိတ်တွေ၊ ရက်စက်တဲ့စိတ်တွေကို အလားတူ နည်းလမ်းနဲ့ပဲ ဖယ်ရှားပစ်ခဲ့တယ်။ မကောင်းတဲ့ မလိုလား အပ်တဲ့ အတွေးတွေ ဝင်ရောက်လာတဲ့အခါမှာ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ တက်ကြွတဲ့ သတိစောင့်ထိန်းမှု ပြုလုပ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင် ကိုယ်တော်တိုင်ကလည်း သူ့ရဲ့ ဟောပြောပို့ချမှု တစ်ခုမှာ ဖော်ပြခဲ့တယ်။ ‘ကျွန်ုပ်တို့ မကြာခဏ စဉ်းစားတွေးတောတဲ့ အကြောင်းအရာတွေဟာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စိတ်တွေထဲမှာ တွယ်ငြိလာတယ်’လို့ ဗုဒ္ဓက ညွှန်ပြခဲ့ တယ်။

သတိစောင့်ထိန်းမှုက ကျွန်ုပ်တို့မှာ ဘယ်လိုအတွေးမျိုးတွေ ပေါ်ပေါက်လာနေတယ်ဆို တာကို ပြည့်စုံနိုင်တဲ့ စွမ်းအားရှိတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အသိစိတ်ထဲမှာ ကျွန်ုပ်တို့ သိရှိခြင်း မရှိဘဲ မကောင်းတဲ့စိတ်တွေ ငြိတွယ်လာတာကို သတိစောင့်ထိန်းမှုက ကျွန်ုပ်တို့ သိရှိလာအောင် လုပ်နိုင်တယ်။

‘ကျွန်ုပ်တို့မှာ ဝေဖန်ပိုင်းခြားနိုင်တဲ့ ဉာဏ်ပညာနဲ့ နိုးကြားသတိမရှိတော့တဲ့ အခိုက် အတန့်မှာ မိမိကိုယ်တိုင်နဲ့ အခြားသူတွေအပေါ် ဖိစီးနှိပ်စက်မှုတွေကို သိရှိစေတဲ့ ထိုသတိဟာ အလွန်တန်ဖိုးရှိတဲ့ လက်နက်တစ်ခုပါ’

စိတ်ခွန်အား ပြည့်ဝနေတဲ့အချိန်မှာ သတိစောင့်ထိန်းမှုဟာ ကွဲပြားခြားနားတဲ့ပုံစံ ရှိပါ တယ်။ ထိုအချိန်မျိုးမှာ ကျွန်ုပ်တို့အနေနဲ့ စိတ်ကို သိပ်ပြီး တက်တက်ကြွကြွ အသုံးပြုဖို့ မလိုပါ ဘူး။ ‘အကယ်စင်စစ်မှာတော့ စိတ်ကို သိပ်အားစိုက်ခြင်းဟာ စိတ်ကိုရော ရုပ်ခန္ဓာကိုပါ အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေပါတယ်’

ဗုဒ္ဓက ထိုနည်းလမ်းမျိုးနဲ့ သတိစောင့်ထိန်းခြင်းကို သီးနှံတွေ ရိတ်သိမ်းပြီးချိန်မှာ နွားကျောင်းသားက နွားတွေကို ထိန်းကျောင်းခြင်းနဲ့ တူညီကြောင်း ပြဆိုခဲ့ပါတယ်။ သို့ပေမယ့် နွားတွေကို စားကျက်မြေမှာ လွှတ်ထားခြင်းနဲ့တူတဲ့ တက်ကြွတဲ့ နီးကြားသတိရှိမှုဟာ (သီးနှံ တွေကို လုံခြုံစွာ ရိတ်သိမ်းတာကြောင့် နွားစားမှာ မစိုးရိမ်ရတော့တဲ့အတွက်) ရှေ့ဆက်ပြီး မလိုအပ်တော့ဘူးလို့ ပြညွှန်ခဲ့ပါတယ်။

ပူနွေးတဲ့ နွေရာသီဖြစ်တဲ့ လွန်ခဲ့တဲ့လအတွင်းမှာ သီးနှံတွေကို ကျေးရွာတွေ အတွင်း သို့ သယ်ယူသိမ်းဆည်းပြီးဖြစ်တဲ့အတွက် နွားကျောင်းသားတစ်ယောက်ဟာ သစ်ပင် တစ်ပင်ရဲ့ အမြစ်နားမှာလည်းကောင်း၊ ပြင်ပ ကွင်းပြင်မှာ သော်လည်းကောင်း နေထိုင်ရင်း သူ့ရဲ့နွားတွေဟာ ဘယ်မှာရှိနေတယ်ဆိုတာကိုသာ သတိပြုဖို့ လိုပါတယ်။ ကျွန်ုပ်အတွက်ကလည်း တရားရှုမှတ်တဲ့ အခြေအနေတွေကို သတိနဲ့စောင့်ကြည့်ဖို့ လိုပါတယ်။

မမောနိုင်မပန်းနိုင်တဲ့ စွမ်းအင်တွေဟာ ကျွန်ုပ်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ ကြွတက်လာပြီး ပျက်ပြားခြင်းမရှိတဲ့ သတိစောင့်ထိန်းမှုကြောင့် ကျွန်ုပ်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ဟာ ငြိမ်သက်လျက်ရှိပြီး အနှောင့်အယှက် ကင်းမဲ့နေပါတယ်။ ကျွန်ုပ်စိတ်ဟာ သတိစောင့်ထိန်းမှုရှိပြီး တည်ငြိမ်နေပါတယ်။

အလွန်စိတ်ဇောထက်သန်စွာ ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခြင်း၊ ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ သိရှိ နားလည်ခြင်းနဲ့ သတိစောင့်ထိန်းမှုဆိုတဲ့ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ကျင့်စဉ်တွေကို အားထုတ်ရာမှာ ကျွန်ုပ် တို့ဟာ တက်ကြွမှုနဲ့ သဘောပေါက်နားလည်မှု၊ အားထုတ်မှုနဲ့ အားထုတ်မှု မပြုခြင်းတို့အကြား မှာ သင့်လျော်တဲ့ ထိန်းညှိမှုကို ရှာဖွေတွေ့ရှိဖို့ လေ့လာသင်ယူရပါမယ်။

**လုပ်ကြံပြောဆိုသော သတိစောင့်ထိန်းမှုနှင့် မှန်ကန်သော သတိစောင့်ထိန်းမှု**

ဤကွဲပြားခြားနားသော ကျွမ်းကျင်မှုနည်းလမ်းတွေက သတိစောင့်ထိန်းမှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဗုဒ္ဓဝါဒီတွေရဲ့ မတူကွဲပြားတဲ့ အစဉ်အလာ ပြောဆိုခဲ့မှုတွေကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်တိုင်ရဲ့ တရားအားထုတ်မှုတွေမှာ နောက်ထပ် သိမ်မွေ့တဲ့ ကွဲပြားမှုကလေးတွေ ပေါ်ပေါက်စေတယ် ဆိုတာကို ပြညွှန်နေပါတယ်။

အစဉ်အလာဂိုဏ်းတစ်ဂိုဏ်းစီက ယင်းတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဘာသာစကားနဲ့ ဥပမာတွေကို သုံးစွဲဖော်ပြကြတယ်။ သို့ပေမယ့် ထိုအစဉ်အလာဂိုဏ်းအားလုံးက ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အတွေ့အကြုံ တွေရဲ့ ကွဲပြားခြားနားတဲ့ လက္ခဏာရပ်တွေကို ညွှန်ပြကြတယ်။



သွင်ပြင်လက္ခဏာတစ်ခုကတော့ သတိစောင့်ထိန်းမှုကို ပြုစုပျိုးထောင်တဲ့အဆင့်ပါ။ ထိုအဆင့်ကတော့ ကျွန်ုပ်တို့ တရားရှုမှတ်ရာမှာ စိတ်ကို စူးစိုက်မှုရှိအောင် ကြိုးပမ်းတဲ့အဆင့်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ မိမိတို့ရဲ့စိတ်ကို ပစ္စုပ္ပန်တည်တည်ဆီကို ပြန်လည်ရောက်ရှိအောင် လုပ်ဖို့ အတွက် ထိုသို့သော သတိစောင့်ထိန်းမှုမျိုး လိုအပ်ပါတယ်။

လွန်ခဲ့တဲ့ ရာစုနှစ်အတွင်းက Dzogchen ဘာသာရေးဂိုဏ်းဆရာတွေထဲက ဆရာတစ်ဦးဖြစ်တဲ့ တူလ်ကူအာယင်ရင်ပိုချီ (Tulku Urgyen Rinpoche) က ‘ကျွန်ုပ်တို့မှာ အမြဲတမ်းလိုအပ်နေတဲ့ အရာတစ်ခု ရှိတယ်။ ထိုအရာကတော့ “သတိစောင့်ထိန်းမှု” လို့ အမည်ရတဲ့ အစောင့်ပါပဲ။ သူဟာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့စိတ် သတိကင်းလွတ်နေတဲ့အခါမှာ တည်မတ်ပေးတဲ့ အစောင့်ကင်းသမားလည်း ဖြစ်တယ်။

ဇိုချင်း (Dzogchen) ဂိုဏ်းက ထိုသတိစောင့်ထိန်းမှု စိတ်ကို လုပ်ကြံဖန်တီးထားသော သတိ (fabricated mindfulness) လို့ ခေါ်ဆိုတယ်။ ထေရဝါဒ အဘိဓမ္မမှာတော့ ထိုသတိ စိတ်ကို စေ့ဆော်မှုပြုသောသိစိတ် (prompted conciousness) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့စိတ်က ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ဆုံးဖြတ်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်ပြီးတဲ့အခါမှာ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိနဲ့ အခြေအနေတစ်ခုကိုရောက်အောင် ကြိုးပမ်းတဲ့အခါမှာ ထိုစိတ်ဟာ ပေါ်ပေါက်လာပါတယ်။

ဒါ့အပြင် အခြားသော စိတ်တစ်မျိုးကတော့ စေ့ဆော်မှုမပါဘဲ စိတ်အမျိုးအစားပါ။ ထိုစိတ်ကို ကောင်းစွာ ပြုစုပျိုးထောင်ခဲ့ရင် ထိုစိတ်ဟာ ၎င်းရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အရှိန်အဟုန် စွမ်းအားနဲ့ အလိုအလျောက် ပေါ်ထွက်လာပါတယ်။ ထိုစိတ်ပေါ်ပေါက်လာအောင် အထူးတလည် ကြိုးပမ်းဖို့ မလိုပါဘူး။ သူ့အလိုအလျောက် ပေါ်လာတာပါ။

ထိုကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုမရှိဘဲ သတိမှုအဆင့်မှာ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ စောင့်ကြည့်နေတဲ့ ကိုယ်စားပြုအမှတ်တစ်ခု ရှိနေခြင်း သို့မဟုတ် မရှိခြင်းတို့ကို ခွဲခြားသိနိုင်ပါတယ်။ ထိုသည်မှာ တစ်ဦးတစ်ယောက်က မိမိကို စောင့်ကြည့်နေသလား သို့မဟုတ် သတိပြုနေသလားဆိုတာ ပါပဲ။

ဇိုချင်းရဲ့ သင်ကြားချက်တွေထဲမှာ လုပ်ကြံဖန်တီးထားခြင်းမဟုတ်တဲ့သတိ (unfabricated mindfulness) အကြောင်းကိုလည်း ဖော်ပြထားတယ်။ ထိုသင်ကြားမှုထဲမှာ စိတ်ရဲ့ သဘာဝအခြေအနေမှာ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ မွေးရာပါ နိုးကြားသတိရှိမှုအကြောင်းကို ဖော်ပြထားပါတယ်။ ထိုသတိရှိမှုကို ‘လုပ်ကြံဖန်တီးမှု မရှိသော သတိရှိမှု’ လို့ ဆိုပါတယ်။

အကြောင်းကတော့ ထိုသတိရှိမှု (mindfulness) ဟာ ကျွန်ုပ်တို့ ဖန်တီးထားတဲ့ သတိမဟုတ်လို့ပါပဲ။ ထိုသတိရှိမှုဟာ ၎င်းရဲ့ရှေ့ကိုရောက်ရှိလာတဲ့အရာကိုပုံရိပ်ထင်ဟပ်စေတဲ့ ကြည့်မှန်ရဲ့စွမ်းအားနဲ့ တူပါတယ်။ ထိုစွမ်းအားဟာ ကြေးမုံမှန်ရဲ့ သဘာဝအတိုင်းပါပဲ။

mg yoe . com

ထိုသတိဟာ ကျွန်ုပ်တို့က ရရှိအောင်လုပ်ဖို့ သို့မဟုတ် ပေါ်ထွက်လာအောင် လုပ်ဖို့ လိုတဲ့ သတိမဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်ုပ်တို့အနေနဲ့ အသိအမှတ်ပြုပြီး မူလနေရာကို ပြန်လာရမယ့် သတိမျိုးသာ ဖြစ်ပါတယ်။

မတူကွဲပြားတဲ့ ဘာသာရေးဂိုဏ်းတွေရဲ့ သင်ကြားချက်တွေမှာ ကွဲပြားခြားနားတဲ့ ဒဿနိကဗေဒဆိုင်ရာ အသိပညာတွေ ရှိကြမှာပါ။ သို့ပေမယ့် ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ထိုအကြောင်း အရာတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဒဿနိကဗေဒဆိုင်ရာ အငြင်းပွားမှုတွေထဲမှာ အပိတ်မခံဘဲ ထိုသင်ကြားမှုတွေအားလုံးဟာ စိတ်ကို လွတ်လပ်စေမယ့် ကျွမ်းကျင်မှုရှိတဲ့ နည်းလမ်းတွေ ဖြစ်တယ်ဆိုတာကိုသာ သတိပြုဖို့ လိုပါတယ်။

သတိစောင့်ထိန်းမှုနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ကွဲပြားခြားနားတဲ့ သွင်ပြင်လက္ခဏာတွေအားလုံး ဟာ အဆင်ပြေညီညွတ်စွာ အလုပ်လုပ်ကြပါတယ်။ စေ့ဆော်မှု သို့မဟုတ် လုပ်ကြံဖန်တီးမှု မရှိတဲ့ သတိစောင့်ထိန်းမှုကို လုံလောက်တဲ့ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုရဲ့ အထောက်အပံ့ မရှိဘဲ အဆက်မပြတ် အားထုတ်နိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကတော့ ရှားပါးပါတယ်။ သို့ပေမယ့် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုတွေမှ အသီးအပွင့်တွေ ရရှိလာပြီဆိုရင်တော့ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ကြီးမားတဲ့ ပျော်ရွှင်ချမ်းသာမှုရှိတဲ့ အချိန်တွေကို ကြိုရမှာပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ တရားအားထုတ်မှုဟာ လွယ်ကူ ချောမွေ့ပြီး သက်သောင့်သက်သာနဲ့ သဘာဝဓမ္မအတိုင်း ပြေပြေပြစ်ပြစ် ရှိလာတဲ့အခါမှာ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ချမ်းသာသုခကို ခံစားရမှာပါ။

စိတ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့... အမှန်တရားအရ စိတ်ဆိုတာ ဘာမှ မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ဟာ ဖြစ်စဉ်တစ်ခုမျှသာပါ။ ယနေ့အချိန်မှာ စိတ်မငြိမ်းချမ်းဘူး။ မချမ်းသာဘူးဆိုတဲ့ အဖြစ်တွေဟာ စိတ်ခံစားမှုတွေကြောင့်ပါပဲ။ အာရုံခံစားမှုတွေက ပျော်ရွှင်မှု၊ ဒုက္ခဆင်းရဲတွေ ခံစားရမှု၊ ဝမ်းသာမှု၊ ဝမ်းနည်းမှုဆိုတာတွေ ပေါ်ပေါက်လာ အောင် လှည့်စားပါတယ်။ ‘သို့ပေမဲ့ စိတ်ရဲ့ သဘာဝအစစ်အမှန်ကတော့ ထိုအရာ တွေ တစ်ခုမှ မဟုတ်ပါဘူး။’ ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်းဆိုတာတွေဟာ စိတ်ကြောင့် ဖြစ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ခံစားမှုကသာ ကျွန်ုပ်တို့ကို လှည့်စားနေတာပါ။’ လေ့ကျင့်ထား ခြင်းမရှိတဲ့ စိတ်ဟာ သတိလစ်ဟင်းမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်ပြီး မလိုလားအပ်တဲ့အရာတွေ ဝင်လာမှာသာဖြစ်တယ်။ သတိမေ့လျော့တာတွေ၊ မိမိရဲ့စိတ်ကို မိမိ မထိန်းနိုင်တာတွေ ရှိလာမယ်။ ထိုအခါမှာ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ မိမိ စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်နေတယ်။ မိမိ စိတ် ချမ်းသာနေတယ် စသည်ဖြင့် ထင်မှတ်မှားတတ်ကြတယ်။ သို့ပေမယ့် တကယ်က တော့ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စိတ်ဟာ မရွေ့လျားဘဲ ငြိမ်းချမ်းမှုရှိပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ လေ့ကျင့်မှု ကတော့ မူလစိတ်ကို စောင့်ကြည့်ဖို့ပါပဲ။ ‘ကျွန်ုပ်တို့ဟာ အာရုံတွေ ပေါ်ပေါက်လာတာ ကို သိရှိပြီး ထိုအာရုံတွေထဲမှာ နစ်မြောမသွားအောင် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စိတ်ကို လေ့ကျင့်

ပေးဖို့ပါပဲ။’ စိတ်ကို ငြိမ်းချမ်းအောင် လုပ်ပါ။ ဒီခက်ခဲတဲ့ လေ့ကျင့်မှုကို ကျွန်ုပ်တို့ ကြိုးပမ်းနေခြင်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ဟာ အဲဒါပါပဲ။

အခန်း ၂၅။ သတိစောင့်ထိန်းမှု၊ အခန်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ သတိအကြောင်းနဲ့ တရားထူးရရှိရေးအတွက် အားထုတ်ရမယ့် အချက်အချာချာမှာ ပါဝင်တဲ့ သတိရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေကို စိစစ်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



၄

# သမာဓိ

## စိတ်၏တည်ငြိမ်မှုသဘာဝ

လော

သတိပဋ္ဌာန်တရားကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုရာမှာ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်က သတိစောင့်ထိန်းမှုရဲ့ အခြေခံ အုတ်မြစ်လေးခုဖြစ်တဲ့ ခန္ဓာ၊ စိတ်ခံစားမှု၊ စိတ်နဲ့ဓမ္မတို့ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ဖို့ တိုက်တွန်းခဲ့ပါတယ်။ မိမိရဲ့အလိုဆန္ဒတွေနဲ့ ကမ္ဘာကြီးကိုမကျေမနပ်ဖြစ်နေမှုမှ ကင်းလွတ်အောင် ဆောင်ရွက်ဖို့ တိုက်တွန်းခဲ့တယ်။ အလိုဆန္ဒတွေနဲ့ မကျေနပ်မှုတွေမှ ကင်းလွတ်ခြင်းဟာ သမာဓိကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့စိတ်မှာ မကြာခဏ ပေါ်ပေါက်လာတတ်တဲ့ အလိုဆန္ဒတွေနဲ့ မကျေနပ်မှုတွေမှ ကင်းဝေးတဲ့အခါမှာ သမာဓိ၊ တည်ငြိမ်အေးဆေးမှုနဲ့ ပေါင်းစည်းမှုဆိုတဲ့ စိတ်ရဲ့ အရည်အသွေးတွေ ပေါ်ပေါက်လာပါတယ်။

သမာဓိ တည်ဆောက်ရာမှာ ကွဲပြားခြားနားတဲ့ နည်းလမ်းတွေ ရှိတယ်။ ထိုင်းနိုင်ငံရှိ တောရ ဆောက်တည်တဲ့ တရားပြဋ္ဌာနတစ်ခုမှာ သီတင်းသုံးနေတဲ့ အရဟံဆူစီတို (Ajahn Sucitto) က သမာဓိဆောက်တည်တဲ့ နည်းလမ်းတွေကို ဟောခဲ့တယ်။ ဆရာတော်က မိမိခန္ဓာကို ထက်ဝယ်ဖွဲ့ခွေထိုင်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ စိတ်ကို သွတ်သွင်းရှုမှတ်ကာ စိတ်ဖိစီးမှုတွေနဲ့ တင်းမာမှုတွေကို ဖြေလျှော့ဖို့ သင်ကြားပေးခဲ့တယ်။

mgyoe.com