



ဆယ်ရက်တရားပတ်

ဓမ္မဒေသနာ

ဝိပဿနာသုတေသနအဖွဲ့  
ပရိယတ္တိသုတေသနစီမံကိန်း



# ဆယ်ရက်တရားပတ်

## ဓမ္မဒေသနာ

ဂုရုကြီး ရှိအင်ကာ သင်ကြားပို့ချသော နည်းနိဿယဖြင့်  
အားထုတ်နေသော ယောဂီဟောင်းများ  
ဖတ်ရှုလေ့လာနိုင်ရန်အတွက်သာ ပြစ်ပါသည်။

ဝိပဿနာသုတေသနအဖွဲ့  
ပရိယတ္တိသုတေသနစီမံကိန်း

ကန့်သတ်

### ဓမ္မဒါန

ယောဂီဟောင်းများအနေဖြင့် ဤဆယ်ရက်တရားပတ်ဓမ္မဒေသနာ စာအုပ်ကို နောင်တရားအားထုတ်လာမည့် ယောဂီအသစ်များအတွက် ဓမ္မဒါနပြု ရှုဒါန်းနိုင်ကြပါသည်။

ဆရာကြီး ဦးဂိုအင်က၏အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ဟောပြောချက်ကို မြန်မာဘာသာပြန်ဆိုထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို ဖော်ပြရာ၌ တိကျထင်ရှားခြင်းမရှိပါက ပြန်ဆိုသူ၏တာဝန်သာ ဖြစ်ပါကြောင်း ရိုးသားစွာ ဝန်ခံအပ်ပါသည်။

ကြည်ကြည်စိန်

### ဓာတ်တရား

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	ပထမနေ့ ဓမ္မဒေသနာ	၁
၂။	ဒုတိယနေ့ ဓမ္မဒေသနာ	၃၂
၃။	တတိယနေ့ ဓမ္မဒေသနာ	၆၇
၄။	စတုတ္ထနေ့ ဓမ္မဒေသနာ	၁၀၀
၅။	ပဉ္စမနေ့ ဓမ္မဒေသနာ	၁၃၆
၆။	ဆဋ္ဌမနေ့ ဓမ္မဒေသနာ	၁၆၇
၇။	သတ္တမနေ့ ဓမ္မဒေသနာ	၁၉၉
၈။	အဋ္ဌမနေ့ ဓမ္မဒေသနာ	၂၂၉
၉။	နဝမနေ့ ဓမ္မဒေသနာ	၂၆၁
၁၀။	ဒသမနေ့ ဓမ္မဒေသနာ	၂၉၃
၁၁။	ဧကဒသမနေ့ ဓမ္မဒေသနာ	၃၂၂
၁၂။	မေတ္တာဘာဝနာ	၃၄၀



နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

ပထမနေ့ ဓမ္မဒေသနာ

နည်းမှန်ကို နားလည်ဖို့လို

ဆယ်ရက်တရားပတ်မှာ ပထမ ၁-ရက်တော့ ကုန်ဆုံးသွားပါဦး။ တရားထိုင်ကြတဲ့ ယောဂီများဟာ အဝိမတန် ကြိုးကြိုးစားစား အင်အားစိုက်ပြီး လေးလေးနက်နက်အလုပ်လုပ်ကြရပါတယ်။ တရားဆိုင်တာဟာ အတော်ပင်ပန်းတဲ့ အလုပ်ပဲ။ မနက် ၄-နာရီ၊ ၄-နာရီခွဲကနေ ည ၉-နာရီ၊ ၉-နာရီခွဲအထိ အလုပ်လုပ်ကြရပါတယ်။ ဒီတော့မှလည်း ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းနဲ့ တရားထိုင်ရတဲ့အကျိုးကျေးဇူး ဆွေကိုကိုယ်မျှော်မှန်းသလို ခံစားနိုင်ကြပါလိမ့်မယ်။ ညနေတိုင်း ၁-နာရီကျော်ကျော်လောက် တရားဒေသနာ ဟောပြောမှုများ ရှိပါတယ်။ ဒီဓမ္မဒေသနာက ဝိပဿနာအသိဉာဏ် တိုးတက်မှု အတွက် ခဟာပြောတာမဟုတ်ပါဘူး။ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုနည်းကို ရှင်းလင်းပြသခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကြိုးစားပမ်းစားနဲ့ တရားထိုင်ကြတဲ့အခါမှာ နည်းမှန်လမ်းမှန်ကျဖို့ရာ လိုပါတယ်။ ဒီတော့မှလဲ အကျိုးကျေးဇူး ဆွေကို ခံစားနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ နည်းမှန်လမ်းမှန်ကို ကျင့်ဖို့ရာမှာ လည်း နည်းအမှန်ကို ကောင်းကောင်း နားလည်ဖို့ရန် လိုပါတယ်။



၁င်သက်၊ ထွက်သွက်ကိုသာရှုမှတ်နေ

ကမ္မဋ္ဌာန်း၊ ထိုင်တဲ့နည်းတွေကတော့ အမျိုးမျိုးပါပဲ။ နည်းတိုင်း နည်းတိုင်းမှာလည်း သူ့ရဲ့ထူးခြားချက်တွေ ရှိပါတယ်။ အခုဟောဂီဘို့ကျင့်မယ့် ဒီနည်းမှာလည်း သူ့ရဲ့ထူးခြားချက်တွေ ရှိပါတယ်။ ဒါတွေကို သိနားလည်ဖို့ အခုလိုညနေပိုင်းမှာ ဓမ္မဒေသနာတွေကို ခဟာပြောရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒီကနေ့ ဘာကိုစပြီး လုပ်ကိုင်ပါသလဲ ဆိုတာကို နားလည်ဖို့ရန် လိုပါတယ်။ ယောဂီတွေဟာ မိမိတို့ရဲ့

သဘာဝအသက်ရှူမှုကို ပြုကြပါတယ်။ အသက်ရှူနေတဲ့အချိန်မှာ ဝင်လေ့၊ ထွက်လေ့ ဝင်၊ ထွက်တာကို သိနေဖို့ပါပဲ။ ဝင်သက်ထွက်သက် ကိုသာ ရှုမှတ်နေဖို့ပါပဲ။

ဒီလို ကျင့်နေတာဟာ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း ကျင့်နေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အသက်ရှူတာကို ထိန်းသိမ်းပေးဖို့လဲ မဟုတ်ပါဘူး။ ရှုရုံမျှသာ ရှုနေပြီး အသက်ရှူတာဟာ ပြင်းရင် ပြင်းတယ်။ ပေါ့ပါး ရင် ပေါ့ပါးတယ်။ 'လေဟာ ညာဘက် နှာခေါင်းက ဝင်ထွက်နေတယ်၊ ဘယ်ဘက်နှာခေါင်း ပေါက်က ဝင်ထွက်နေတယ်၊ တစ်ခါတလေလဲ နှာခေါင်းပေါက်နှစ်ပေါက်စလုံးက ဝင်ထွက်နေတယ်' အစရှိလို့ သူ့ သဘာဝတိုင်း အယုတ်တကယ်ဖြစ်ပျက်နေတာကို သိပြီး မှတ်နေဖို့ပါပဲ။ သူ့သဘာဝအလျောက် ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ အသက်ရှူမှုကို ဘယ်လိုမှ ဝင်ရောက်နှောင့်ယှက်ခြင်း မပြုရပါဘူး။

တချို့ယောဂီအသစ်တွေအတွက်တော့ သဘာဝ ဝင်သက် ထွက်သက်က တစ်ခါတလေမှာ အင်မတန် နူးညံ့သိမ်မွေ့လွန်းတော့ ဒီဝင်သက်ထွက်သက်ကို ခံစားလို့ မရနိုင်ပါဘူး။ မှတ်လို့ မရနိုင်ပါဘူး ဆိုရင်တော့ အသက်ရှူတာကို နည်းနည်းကလေးပိုပြီး ပြင်းပြင်းကလေး ရှုဖို့ ခွင့်ပြုပါတယ်။ တစ်ခဏလောက်ကလေး ဒီလို နည်းနည်းလေး ပြင်းပြင်းလေးရှုပေးလိုက်ပြီးရင် သူ့နဂါးသဘာဝအတိုင်း သာသကလေး သိမ်မွေ့စွာ ပြန်ပြီးအသက်ရှူပေးပါ။ ဒီပြင် ဘာမှမပါဝင်ဘဲ ဝင်သက် ထွက်သက်တစ်ခုတည်းကိုသာ ရှုမှတ်နေပါ။ ပါးစပ်ကလည်း ဘာကိုမှ မရွတ်မဖတ်ရပါဘူး။ စိတ်ကူးနဲ့လည်း ဘာကိုမှ ကြည့်မနေရပါဘူး။ ဝင်သက်ထွက်သက်မျှသာပါပဲ။ ပြီးတော့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ နာကျင် ကိုက်ခဲမှုတွေကို ရင်ဆိုင်ခိုင်းပါတယ်။ ဒါဟာ ယောဂီတွေအတွက် အင်မတန် အကျိုးကျေးဇူးရှိပါတယ်။

အဆုံးသတ်ရည်မှန်းချက်

ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းရဲ့ မျှော်မှန်းချက်က ဘာလဲ၊ အဆုံးပန်းတိုင် က ဘာလဲဆိုတာကို နားလည်ဖို့ရာလိုပါတယ်။ အဆုံးသတ် ရည်မှန်း



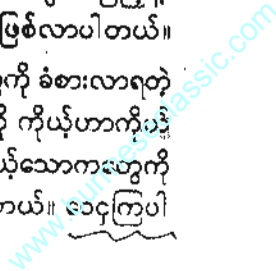
ချက်ပန်းတိုင်ဟာ စိတ်အာရုံစိုက်ဖို့၊ စိတ်အာရုံထိန်းသိမ်းဖို့၊ သမာဓိ ထူထောင်ဖို့သက်သက်ပဲဆိုရင်တော့ ဂါထာ၊ မန္တ ရားတို့ အမည်နာမ တို့ကို ရွတ်ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ရုပ်အာရုံတစ်ခုခုကို စိတ်ကူးနိုင်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် အခုကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကတော့ သမာဓိ ထူထောင်ဖို့ ပန်းတိုင်ရည်မှန်းချက် မဟုတ်ပါဘူး။ သမာဓိထူထောင်တာဟာ ကောင်း ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သမာဓိက အဆုံးသတ်ပန်းတိုင် ရောက်ဖို့ရာမှာ အထောက်အပံ့မျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဆုံးသတ်ပန်းတိုင်ရဲ့ ရည်မှန်းချက် ကတော့ စိတ်ရဲ့ဖြူစင်သန့်ရှင်းခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ လူတွေကို စိတ် ညစ်ဒေသင်၊ စိတ်ဆင်းရဲအောင်ဖန်တီးပေးတဲ့အကုသိုလ်တွေ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေအားလုံး ဖယ်ရှား ကင်းစင်စေဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်ကြ

လူတွေဟာ ကိုယ်မကြိုက်တာတွေ၊ ကိုယ်မဖြစ်စေချင်တာတွေ ဖြစ်ကြပြီဆိုရင် စိတ်ထဲမှာ ကြီးထုံးတွေထုံးကြ၊ သောကတွေများကြ၊ အကုသိုလ်တွေဖြစ်တဲ့ ဒေါသတွေ၊ မုန်းတီးမှုတွေ၊ မကောင်းတဲ့စိတ်တွေ၊ ရန်လိုမှုတွေ ပွားကြပါတယ်။ ကိုယ်မကြိုက်တာ၊ ကိုယ်မဖြစ်စေချင်တာ တွေ မဖြစ်ဘူး၊ အနှောင့်အယှက်တွေပေါ်တယ် ဆိုပြန်ရင်လဲ ဒီလိုပါပဲ။ စိတ်ထဲမှာ အကုသိုလ်စိတ်တွေ ပွားကြပြီး စိတ်မချမ်းသာ ဖြစ်ကြပါ တယ်။ လူတွေရဲ့တစ်သက်တာမှာ မဖြစ်စေချင်တာတွေတော့ ဖြစ်၊ ဖြစ်စေချင်တာတွေကျတော့ တစ်ခါတစ်ရံတော့ ဖြစ်ပါရဲ့။ မဖြစ်တာက များပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ကြီးထုံးတွေ၊ တစ်ထုံးပေါ်တစ်ထုံး ဆင့်ဆင့်ပြီး စိတ်စတင်ကြီးတစ်ခွလုံးဟာ ဖြေလို့မရတဲ့ အထုံးတွေ၊ အထွေးတွေ အပြည့်နဲ့၊ စိတ်မငြိမ်သက်မှု၊ စိတ်အနှောင့်အယှက်တွေ အပြည့်နဲ့၊ ဆင်းရဲမှုတွေအပြည့်နဲ့ အစိုင်အခဲအထုပ်အပိုးကြီး ဖြစ်လာပါတယ်။

အခုလို အကုသိုလ်တွေ ပွားပြီး ဆင်းရဲမှုတွေကို ခံစားလာရတဲ့ အခါများမှာ ဒီအကုသိုလ်တွေ၊ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေကို ကိုယ့်ဟာကိုပဲ ထိန်းသိမ်းပြီး တားဆီးပြီး မထားနိုင်ကြပါဘူး။ ကိုယ့်သောကတွေကို သူများတွေအပေါ်မှာ လျှောက်ပြီးပုံပစ်တတ်ကြပါတယ်။ သေကြပါ





တယ်။ သူတို့ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်အားလုံးဟာလဲ သောကစိတ်တွေအပြည့်နဲ့ ပါပဲ။

ဒီလိုအချိန်အခါများမှာ သူတို့နဲ့ ထိခိုက်ဆက်သွယ်မိတဲ့သူ တွေဟာလဲ စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်ကြရပါတယ်။ ဒါဟာ ကောင်းတဲ့ဘဝ လို့ မဆိုနိုင်ပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် စိတ်ဆင်းရဲအောင်လုပ်၊ သူများကို လည်း စိတ်ဆင်းရဲအောင်လုပ်၊ ဒီလို အသက်ရှင်ရတာဟာ စိတ်ချမ်းသာ မှာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ကျန်းမာရေးအတွက်လည်း မကောင်းပါဘူး။

**ဘဝအသက်ရှင်နည်း**

အခုကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကတော့ ဘဝအသက်ရှင်နည်း၊ ဘယ်လို အေးချမ်းစွာနေထိုင်ရမယ်၊ သူများတွေနဲ့လည်း ခင်ခင်မင်မင် သင့်သင့် မြတ်မြတ် နေထိုင်ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရမယ့်ဆိုတဲ့ နည်းပါပဲ။ ဒီနည်း ဟာ သဘာဝရဲ့ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေးနည်း၊ ကျန်းမာချမ်းသာစေ တဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ထပ် အကုသိုလ်တွေ မပွားတော့ဘဲ ဘဝဘဝက ပါလာတဲ့ အကုသိုလ်အစုအပုံတွေကို ဖြေရှင်းပစ်ကြဖို့ပါပဲ။ စိတ်ထဲမှာ နောက်ထပ် အထုံးအသစ်တွေ မထုံးတော့ဘဲ စိတ်ရဲ့အတွင်း အနက်ဖိုင်းဆုံးအပိုင်းထဲမှာ ရှိတဲ့ အရင်အရင်က ထုံးထားခဲ့တဲ့ အထုံး အပောင်းတွေကို ဖြေပစ်ကြဖို့ပါပဲ။ ဒါတွေအတွက် ဝင်သက်ထွက် သက်ကို ရှုမှတ်ဖို့ ရာက အင်မတန် လိုအပ်ပါတယ်။

ဒီနည်းဟာ ယောဂီတို့ရဲ့ အမှန်တရားကို ရှာဖွေစူးစမ်းဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။ အမှန်တရားကို သိနားလည်ဖို့ ဖြစ်သလို မိမိကိုယ်ကို မိမိသိနားလည်ဖို့လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိရဲ့ တကယ်ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ အမှန်တရားကို မိမိကိုယ်တိုင် မိမိရဲ့ ကိုယ်အတွင်းမှာ ရှာဖွေစူးစမ်းဖို့ပါပဲ။

**ထွက်သက်ဝင်သက်ကို ရှုနေ**

လူတွေဟာ မိမိတို့ရဲ့ ကိုယ်အတွင်းမှာ ကိန်းအောင်းနေတဲ့ အမှန်တရားတွေကို သိရှိနိုင်ဖို့ရာ သဘာဝက အင်မတန် အဖိုးတန်တဲ့ တန်ဆာမလာ ပေးထားပါတယ်။ အဲဒီတန်ဆာပလာကတော့ ထွက်



သက် ဝင်သက်ပါပဲ။ ငါ ငါ ငါဟာ ငါဟာ-လို့ပြောနေတဲ့ လူတွေ ရဲ့ ရုပ်ခန္ဓာ ကိုယ်ကာယ အစိတ်အပိုင်းနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့အမှန်တရားကို စူးစမ်းရှာဖွေဖို့ရာမှာ သုံးသပ်ဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီခန္ဓာ ကိုယ်အဆောက်အအုံကြီးကို ငါလိုအသိအမှတ် ပြုပြီး သိပ်ပြီး ငြိတယ်မှုတွေပွားပြီးတော့ ဒီတွယ်တာမှုတွေကြောင့် ဆင်းရဲ ဒုက္ခတွေ၊ စိတ်ဗောဓိကတွေ အင်မတန် ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒီအတိုင်းပါပဲ။ ငါ ငါ ငါဟာ ငါဟာလို့ ပြောဆိုပြီးနေတဲ့ စိတ်ပိုင်းရဲ့အဆောက် အအုံကြီးရဲ့ အမှန်တရားကိုလည်း စူးစမ်းရှာဖွေတတ်ဖို့ရာ လိုပါတယ်။ ဒီအတွက်ကြောင့် သဘာဝ ဝင်သက်ထွက်သက်သန်သန် တစ်ခုတည်း ကိုသာ ရှုနေဖို့ပါပဲ။ အဲဒီလို ရွတ်အံ့ခါမှာ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတို့ရဲ့ အမှန်တရားကို အဟုတ်တကယ် ဖြစ်ပျက်နေတဲ့အတိုင်း သိလာကြပါ လိမ့်မယ်။

**ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အကြောင်းကို မသိကြ**

လူတွေဟာ မိမိတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အကြောင်းကို သိပ်မသိကြ ပါဘူး။ တချို့ကတော့ စာအုပ်တွေ ဖတ်လို့၊ တရားဟောတာတွေကို နားထောင်လို့ အတော်များများသိကြပါ လိမ့်မယ်။ ဒီအသိဟာ ဦးနှောက် ဉာဏ်အသိမျှသာပါပဲ။ စာတွေ အသိပါ၊ ကိုယ်တိုင် လက်တွေ့ခံစားပြီး သိကြရတဲ့ ငါတွေ အသိတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဥပမာ-ခွဲတို့လက်တို့ မျက်စိတို့ အစရှိတဲ့ အပြင်ပမှာရှိတဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းတွေ ဘယ်လိုလုပ်ကိုင်ကြတယ်ဆိုတာကို ကိုယ်တွေ့အနေနဲ့ သိရှိနိုင်ကြ ပါတယ်။ သူတို့ကတော့ ယောဂီတို့ အလိုရှိသလို၊ ယောဂီတို့ ဆန္ဒ အတိုင်း ယောဂီတို့ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လိုက်နာ လုပ်ကိုင်ကြပါ တယ်။ ဒါပေမယ့် အတွင်းမှာ ရှိတဲ့ အသည်း၊ နှလုံး၊ အဆုတ် အစ ရှိတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေလည်း အများကြီး ရှိကြပါသေးတယ်။ သူတို့ကတော့ ယောဂီတို့စိတ်ကြိုက် ယောဂီတို့အလိုရှိသလို အလုပ် မလုပ်ကြပါဘူး။ သူတို့သဘာဝအတိုင်းပဲ လုပ်ကိုင်နေကြတာပါပဲ။ ယောဂီတို့စိတ်ကြိုက် လုပ်စေချင်သလို မလုပ်ကြပါဘူး။

ဒီလိုခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း အကြီးကြီးတွေကို မဆိုထားပါ  
နဲ့။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးမှာရှိတဲ့ အင်မတန် သေးငယ်တဲ့ ပရမာဏ  
ပြုလေးတွေ သူတို့ထက် သေးငယ်သေးတဲ့ ရုပ်ကလာပ်ကလေးတွေ  
ဟာလဲ ဓဏမစ် တစ်ချိန်လုံး မရပ်မနား ဖြစ်ပျက်ဖြစ်ပျက်ပြီးနေတာ  
တွေဟာလည်း သူတို့သဘာဝအလျောက် ဖြစ်ပျက်နေကြတာပါပဲ။  
ကိုယ်က ဖြစ်စေချင်သလို ဖြစ်နေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ရုပ်ကလာပ်  
ကလေးတွေ ဘာဖြစ်နေတယ်ဆိုတာကို ကိုယ်တွေ့ခံစား တွေ့ထိသိရှိ  
ရတဲ့အနေနဲ့ဆိုရင် လူတွေ အတော်များများဟာ ဘာမှ မသိကြပါဘူး။

**ရုပ်နာမ်ရဲ့ အမှန်တရားကို သိနိုင်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်း**  
ဒါပေမယ့်လို့ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းနဲ့ သိရှိနိုင်ကြပါလိမ့်မယ်။  
ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းမှာ သူ့သဘာဝအလျောက် ဖြစ်ပျက်နေတာကို  
အကြမ်းပျင်းကနေပြီးတော့ သိမ်မွေ့ သိမ်မွေ့လာပြီး၊ အသိမ်မွေ့ဆုံး  
အထိ ရောက်လာပြီး မိမိရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ ရုပ်ကလာပ်ကလေး  
တွေ လှုပ်ရှားဖြစ်ပျက်နေတာကို ကိုယ်တွေ့ ခံစားသိရှိနိုင်ကြပါလိမ့်  
မယ်။ ဒီအခါကျတော့ ရုပ်ရဲ့ အမှန်တရားကို အသိမ်မွေ့ဆုံးအဆင့်မှာ  
သိရှိခံစားနိုင်လာကြပါလိမ့်မယ်။ ဒီဟာကို ဝင်သက်ထွက်သက်နဲ့  
အလုပ်လုပ်ယူရပါတယ်။

ဥပမာ ဆိုကြပါစို့- ဒီမှာဘက်ကမ်းမှာ နေတဲ့ ယောဂီဇာစ်ဦး  
ဟာ ဒီမှာဘက်ကမ်းရဲ့ အမှန်တရားတွေကို ကိုယ်တိုင်လက်တွေ့ခံစား  
နိုင်ပါတယ်။ သူက ဒီမှာဘက်ကမ်းမှာနေတာကိုး။

ပုဂ္ဂိုလ်တချို့ဟာ ဟိုမှာဘက်ကမ်းကို ကူးသွားကြပြီး ပြန်လာ  
ကြတော့ ဟိုမှာဘက်ကမ်းရဲ့ အံ့ဩဖွယ်ရာကောင်းတဲ့ အကြောင်းအရာ  
တွေကို ပြောပြကြပါတယ်။ ဘယ်လောက်သာယာတယ်။ ဘယ်လောက်  
ကောင်းတယ် အစရှိသဖြင့်ပေါ့။

ဒီတော့ ဒီမှာဘက်ကမ်းမှာနေတဲ့ယောဂီက သူလည်း ဒီ  
သာယာတာတွေ လှပတာတွေကို ခံစားချင်လာပါတယ်။ ဒါပေမယ့်  
ဒီယောဂီက ဒီမှာဘက်ကမ်းမှာပဲ နေပြီးတော့ လက်ပိုက်ပြီး မျက်ရည်



စက်ကလေးစို့စို့နဲ့ “အို ဟိုမှာဘက်ကမ်း ကျေးဇူးပြုပြီး ဒီကိုလာပါ။  
သင့်ကို အကျွန်ုပ် အင်မတန် တွေ့ချင်ပါတယ်။ မြင်ချင်ပါတယ်။  
သင့်ရဲ့သာယာမှုတွေကို ခံစားချင်ပါတယ်” လို့ဆိုပြီး၊ ငိုပြီး တမ်းတနေ  
ပေမယ့်လို့ ဟိုဘက်ကမ်းက လာမှာမဟုတ်ပါဘူး။ လာလို့မရပါဘူး။

တကယ်လို့ ဒီယောဂီက ဟိုမှာဘက်ကမ်းကို တကယ်ကြည့်  
ချင်တယ်။ မြင်ချင်တယ်။ ခံစားချင်တယ်ဆိုရင်တော့ အဲဒီယောဂီ  
ကိုယ်တိုင် မြစ်ကူးပြီး မြစ်ရဲ့တစ်ဘက်ကမ်း ဖြစ်တဲ့ ဟိုမှာဘက်ကမ်း  
ကို အရောက်သွားရပါလိမ့်မယ်။ မြစ်ကို ဒီဘက်ကမ်းက ဟိုဘက်  
ကမ်းကို ကူးဖို့ရာမှာလည်း ကမ်းနှစ်ဖက်ကို ဆက်သွယ်ထားတဲ့  
တံတား လိုပေလိမ့်မယ်။

ဝင်သက်ထွက်သက်ဟာ မိမိ မြင်ဖူးသိရှိထားတဲ့ နယ်မြေနဲ့  
မိမိမတွေ့ဘူးသေး၊ မသိဘူးသေးတဲ့ နယ်မြေကို ကူးဆက်ထားတဲ့  
တံတားပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ သိရှိဖူး တွေ့ရှိဖူးတဲ့ အပိုင်းနဲ့  
ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ မသိရဘူးသေး၊ မတွေ့ရဘူးသေးတဲ့အပိုင်း၊ ၂-ပိုင်းပေါ့။  
နောက်ပြီးတော့လဲ အသက်ရှူခြင်းဟာ ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ လုပ်ကိုင်မှုတွေထဲမှာ  
နှစ်မျိုးစလုံးလုပ်တဲ့ လုပ်ကိုင်မှုဖြစ်ပါတယ်။ ယောဂီတို့က လုပ်စေချင်  
သလို စေခိုင်းသလို ယောဂီတို့သဘောအတိုင်း အလုပ်လုပ်နိုင်ပါတယ်။  
ယောဂီတို့က မစေခိုင်းဘဲ ယောဂီတို့ရဲ့သဘောအရ မဟုတ်ဘဲနဲ့လည်း  
အလုပ်လုပ်နိုင်ပါတယ်။

ဥပမာ-ယောဂီက မြန်မြန်အသက်ရှူစေချင်တယ်ဆိုရင် မြန်မြန်  
ရှူလို့ရပါတယ်။ နှေးနှေးရှူစေချင်တယ်ဆိုရင်လည်း နှေးနှေးရှူလို့ရပါ  
တယ်။ အသက်ရှူတာကို မိနစ်ဝက်လောက် ရပ်စေချင်တယ်ဆိုရင်လည်း  
ရပ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီတော့ ယောဂီရဲ့ ဆန္ဒအတိုင်း ယောဂီ အမိန့်ပေးသလို  
အသက်ရှူနိုင်ပါတယ်။ ယောဂီက ဘယ်လိုမှ ဆန္ဒမရှိတော့၊ ဘာအမိန့်မှ  
ပေးနိုင်ဘူးဆိုရင်လည်း သူ့ဘာသာသူ သူ့သဘာဝအလျောက်



ဝင်သက်ထွက်သက်ရှုပြီး နေတာပါပဲ။ ဒီဘော့ အသက်ရှုတာဟာ စိတ်ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့လည်း ရှုလို့ ရပါတယ်။ ဘယ်ရွယ်ချက်မရှိဘဲ နဲ့လည်း ရှုလို့ရပါတယ်။ နည်း-၂-မျိုးစလုံးနဲ့ ရှုလို့ရပါတယ်။

ယောဂီတို့ဟာ မိမိတို့ရဲ့ စိတ်ဆန္ဒရှိသလို လုပ်ကိုင်နိုင်တဲ့ကိစ္စ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကို သတိရှိနေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့သဘာဝ အတိုင်း၊ သူတို့ဟာသူတို့ သူ့အလိုလို လုပ်ကိုင်နေတဲ့ ဓန္ဒာအစိတ်အပိုင်း များကိုတော့ သတိရှိမနေကြပါဘူး။ ဒီနှစ်မျိုးအကြားမှာ ဝင်သက် ထွက်သက် အသက်ရှုခြင်းက ကွင်းဆက်အဖြစ်နဲ့ ဆက်သွယ်ပေးပါ လိမ့်မယ်။ ဝင်သက် ထွက်သက်ရဲ့ အကူအညီနဲ့ ယောဂီတို့ဟာ မိမိတို့ မသိဘူးသေးတဲ့ မခံစားရဘူးသေးတဲ့ နယ်မြေများကို ပိုပိုပြီး နက် သထက် နက်ရှိုင်းစွာ သိရှိလာကြပါလိမ့်မယ်။

ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းတစ်ခုလုံးကတော့ သိပြီးတွေ့ပြီး နယ်မြေက နေ မသိဘူး မတွေ့ဘူးသေးတဲ့ နယ်မြေထဲကို ပြောင်းရွှေ့သွားဖို့ပါပဲ။ မသိဘူး မတွေ့ဘူးသေးတဲ့ အပိုင်းတွေဟာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ သိဖူးတွေ့ ပူး ဖြစ်လာကြပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုနဲ့ နောက်ဆုံးကျတော့ ရုပ်ဓန္ဒာအပိုင်း တစ်ခုလုံးဟာ မသိဘူးသေးတာ မတွေ့ဘူးသေးတာရယ်လို့ ဘာတစ်ခုမှ မရှိတော့ပါဘူး။ ဒီလိုပါပဲ။ စိတ်အပိုင်းမှာလည်း မတွေ့ဘူး၊ မသိဘူး သေးတာတွေ တစ်ခုမှ မရှိတော့ပါဘူး။

ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းတစ်ခုလုံးဟာ သိပြီးသားကနေ မသိသေး တာကို တွေ့ပူးပြီးသားကနေ မတွေ့ဘူးသေးတာကို သွားတဲ့လမ်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကြမ်းတမ်းကနေ သိမ်မွေ့ သိမ်မွေ့လာပြီး အလှမ်းတိုင်း အလှမ်းတိုင်းဟာ ပိုမို သိမ်မွေ့လာတာ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

သုံးထောင့်နေရာမှာ ဝင်သက်ထွက်သက်ရှုမှတ်  
ဒီကနေ့ဆို ယောဂီတို့ ဝင်သက်ထွက်သက်ကို စပြီးရှုမှတ်ကြပါ တာစ။ တစ်ခါတလေလဲ သူ့နဂိုသဘာဝအသက်ရှုတာက နူးညံ့သိမ်မွေ့

လွန်းအားကြီးလို့ နည်းနည်း ခပ်ပြင်းပြင်းကလေး သိသိသာသာ အသက်ရှုပေးလိုက်ရပါတယ်။ ပြီးရင် တစ်ခါ ပြန်ပြီးတော့ သူ့နဂို သဘာဝ ဝင်သက်ထွက်သက် သိမ်မွေ့တဲ့ အသက်ရှုမှုနဲ့ ပြန်ရှုပေး ပါပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ပဲ တစ်နေ့လုံး အလုပ်လုပ်ခဲ့ကြပါတယ်။

တစ်ခါတလေလဲ ဒီဘက်နှာခေါင်းပေါက်က၊ တစ်ခါတလေ ဟိုဘက်နှာခေါင်းပေါက်က၊ တစ်ခါတလေလဲ နှာခေါင်းပေါက် နှစ် ပေါက်စလုံးက ဝင်လေထွက်လေကို ရှုမှတ်ကြပါတယ်။ ကနေ့ညနဲ့ မနက်ဖြန် တစ်နေ့လုံး ဒီထက်ပိုပြီး သိမ်မွေ့တာကို လေ့ကျင့်ကြရ ပါလိမ့်မယ်။ ဓန္ဒာကိုယ်တစ်ခုလုံးရဲ့ အမှန်တရား ရှာဖွေစူးစမ်းရာမှာ ဓန္ဒာကိုယ်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်း ငယ်ငယ်ကလေးက စ-မှတ်ရပါတယ်။

ဒါကြောင့် ယောဂီတို့ နားလည်ထားရမှာကတော့ စိတ်အာရုံ ကို အပေါ်နှုတ်ခမ်းရဲ့အပေါ် နှာခေါင်းတစ်ခုလုံးအပါအဝင် သေးငယ် တဲ့ သုံးထောင့်ပုံနေရာကလေးမှာသာ ထိုင်ဖို့ရာဖြစ်ပါတယ်။ နှာခေါင်း အတွင်း၊ နှာခေါင်းအပေါ်၊ နှာခေါင်းအောက်၊ အထက်နှုတ်ခမ်း ရဲ့အပေါ်နေရာတွေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီပိုင်းခြားထားတဲ့ နေရာတွေ အတွင်းမှာပဲ ဝင်သက် ဝင်လာတာ၊ ထွက်သက် ထွက်သွားတာကို ရှုမှတ်နေပါ။ ဒီလိုနဲ့အမှန်တကယ် ဖြစ်ပျက်နေတာတွေကို တွေ့ရှိတွေ့ရှိ လာနိုင်ကြပါလိမ့်မယ်။

ထိမှုကိုသိ၊ ဖြစ်ပျက်မှုကို ခံစား  
ဒီညနဲ့မနက်ဖြန်အတွက်တော့ ယောဂီတို့ဟာ ဝင်လေ ဝင်လာ စဉ်အခါ ထွက်လေထွက်သွားစဉ်အခါ ထိထိသွားတဲ့ အထိကလေးကို သိနေကြဖို့ပါပဲ။ ဒီအထိကလေးဟာ နှာခေါင်းအတွင်း နဲ့ရံတစ်နေရာ မှာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ နှာဝအပိုင်းတစ်နေရာမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ် တွေ့ထိခံစားနိုင် ပါတယ်။ ဒီသတ်မှတ်ထားတဲ့ နေရာထဲမှာ ဘယ်နေရာမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ် ထိမှုကလေးကို ခံစားနိုင်ပါတယ်။ ဒီထိမှုကလေးဟာ အစဉ်အမြဲ ရှိ



နေတာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ယောဂီရဲ့ အာရုံက မခံစားနိုင်သေးလို့ မတွေ့နိုင်သေးတာပါ။

အခု တစ်ရက်အလုပ်လုပ်ပြီးပါပြီ။ နောက်တစ်ညနဲ့ မနက်ဖြန် တစ်နေ့လုံးဆက်ပြီး တရား အလုပ်လုပ်ကြတဲ့အခါမှာ ယောဂီဟာ ဝင်လေဝင်လာစဉ်အခါ ထွက်လေထွက်သွားစဉ်အခါ ထိတွေ့မှုကလေး သိမ်မွေ့တဲ့ တကယ်ဖြစ်ပျက်နေတာလေးကို ကိုယ်တွေ့ ခံစားရပါလိမ့်မယ်။ ဒါပြီးတဲ့နောက် မနက်ဖြန်ညနဲ့ သန့်ဘက်ခါမှာ ဒီထက်ပိုပိုပြီး သိမ်မွေ့တဲ့ အမှန်ဖြစ်ပျက်နေပုံကို ဒီသတ်မှတ်ထားတဲ့ သုံးထောင့်နေရာလေးမှာပဲ ခံစားတွေ့ထိရပါလိမ့်မယ်။

ဝင်သက်ထွက်သက်သည် ရုပ်ပိုင်း စိတ်ပိုင်းနှင့်ဆက်သွယ်ခြင်း

ဒီလိုနဲ့ပဲ နေ့တိုင်း နေ့တိုင်း တိုးတိုးပြီး ကြမ်းတမ်းကနေ သိမ်မွေ့၊ ဒီထက်ပိုပြီး သိမ်မွေ့ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ရုပ်ပိုင်းရဲ့ အသိမ်မွေ့ဆုံးကို တွေ့ထိခံစားကြရပါလိမ့်မယ်။ ဒီနည်းအတိုင်းပါပဲ။ စိတ်ရဲ့ အသိမ်မွေ့ဆုံးအပိုင်းကိုလည်း တွေ့ထိခံစားနိုင်ကြပါလိမ့်မယ်။ ဝင်သက်ထွက်သက်ကို ရှုမှတ်နေစဉ်မှာ ယောဂီတို့ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းကိုသာ မဟုတ်ဘဲ စိတ်ပိုင်းရဲ့ အမှန်တရားကိုပါ စူးစမ်းနေပါတယ်။ ဝင်သက်ထွက်သက်ဟာ ရုပ်ပိုင်းနဲ့စိတ်ပိုင်း နှစ်ပိုင်းစလုံးနဲ့ဆက်သွယ်နေပါတယ်။ အသက်ရှူတာဟာ ခန္ဓာကိုယ် ရုပ်ပိုင်းနဲ့သာ ဆက်သွယ်တယ်လို့ ထင်နေကြပေမယ့်လို့ ဝင်သက်ထွက်သက်ဟာ စိတ်ပိုင်းနဲ့လည်း အများကြီး သက်ဆိုင်ပါတယ်။

အကုသိုလ်များလာရင် အသက်ရှုမြန်လာခြင်း

ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းလမ်းစဉ်ကို ဆက်ပြီးကျင့်သွားတဲ့အခါ ယောဂီဟာ မိမိရဲ့စိတ်အတွင်းမှာ အကုသိုလ်စိတ်တွေ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မလိုမုန်းထားစိတ်၊ လိုချင်တပ်မက်တဲ့စိတ်၊ ကြောက်စိတ်၊ မနာလိုဝန်တို့တို့စိတ်အစရှိတဲ့ ကိလေသာအညစ်အကြေးစိတ်တွေပွားများလာရင် ယောဂီရဲ့ အသက်ရှူတာဟာ မြန်လာပါတယ်။ ပြင်းထန်လာပါတယ်ဆိုတာကို ဇဗ္ဗိကတွေ ခံစား သိရှိလာကြပါလိမ့်မယ်။

နောက် ဒီအကုသိုလ်အညစ်အကြေးတွေ ကင်းစင်သွားတဲ့အခါ ကျတော့ အသက်ရှူတာဟာ သူ့နဂို သဘာဝအတိုင်း ပြန်ဖြစ်သွားပါတယ်။ ဒါကြောင့် အသက်ရှူတာဟာ စိတ်ပိုင်းနဲ့လည်း သက်ဆိုင်ဆက်သွယ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် စိတ်ရဲ့ အညစ်အကြေးများနဲ့သက်ဆိုင်ဆက်သွယ်နေပါတယ်။

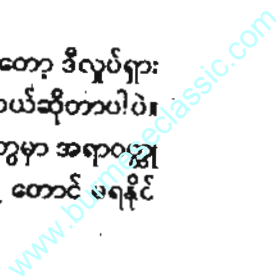
ယောဂီတို့ဟာ ' ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေ ဘယ်လိုကြွတက်လာတယ်၊ ဘယ်လို ပွားများလာတယ်၊ သူတို့ကို ဘယ်လို အမြစ်ပြတ်သုတ်သင်ရမလဲ ' ဆိုတာကို ရှာဖွေသိရှိကြဖို့ပါပဲ။ ဒီနေရာမှာ ဝင်သက်ထွက်သက်ဟာ အကူအညီ အစားပေးပါလိမ့်မယ်။

စိတ်ရဲ့ အမှန်တရားကို သိနိုင်သော ဝင်သက်ထွက်သက်

ဝင်သက်ထွက်သက်ဟာ စိတ်ရဲ့ အမှန်တရားကို ရှာဖွေစူးစမ်းရာမှာ အင်မတန် အသုံးဝင်တဲ့ ကိရိယာတန်ဆာပလာ ဖြစ်ပါတယ်။

ယောဂီတို့ဟာ ဝင်သက်ထွက်သက်ကို ရှုမှတ်နေတဲ့ အခါမှာ စိတ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အမှန်တရားတချို့ဟာ သူတို့အလိုလို ထင်ရှားလာကြပါလိမ့်မယ်။ ယောဂီတို့ရဲ့ စိတ်အာရုံဟာ အင်မတန် လှုပ်ရှားနေပါတယ်။ ဟိုပြေးဒီပြေး လုပ်နေပါတယ်။ အနဲ့ အပြား လေလွင့်နေပါတယ်။ လှည့်လည်နေပါတယ်။ စိတ်မငြိမ်ဘူး၊ ဒီနာသီးဖျားလေးမှာ မနေချင်ဘူး၊ ထွက်ထွက်သာ ပြေးနေတာပဲ။ တစ်ခါမှာလေများ ဝင်သက် ထွက်သက်ကို တစ်ကြိမ် အသက်ရှူကလေးလောက်တောင်မှ စိတ်စိုက်မနေနိုင်ပါဘူး။ တစ်ခါ ထွက်ပြေးသွားပြန်ရော၊ စိတ်ဟာ ဘယ်လောက် လှုပ်ရှားသလဲဆိုတာ ယောဂီတို့ ကိုယ်တိုင် ခံစားသိရှိနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

နောက် သိရှိလာမယ့် အမှန်တရားတစ်ခုကတော့ ဒီလှုပ်ရှားပြေးလွှားနေတဲ့စိတ်ဟာ ဘယ်လို လှည့်လည်နေတယ်ဆိုတာပါပဲ။ မရေမတွက်နိုင်လောက်အောင် များပြားလှတဲ့ ဌာနတွေမှာ အရာဝတ္ထုတွေမှာ လှည့်လည်နေတာတွေ များလွန်းလို့ မှတ်လို့ တောင် မရနိုင်တော့ပါဘူး။



စိတ်အာရုံ၏ ပြေးလွှားနေတဲ့ အချိန်ပိုင်း

ဒါပေမယ့် စိတ်အာရုံဟာ အဖြစ် လှည့်ပတ်ပြေးလွှားနေတဲ့ အချိန်ပိုင်း၂-ပိုင်း ထင်ထင်ရှားရှား ရှိလာပါတယ်။ တစ်ခုကတော့ ပြီးခဲ့တဲ့ လွန်သွားပြီးတဲ့ အချိန်ကုန်ဆုံးသွားပြီးတဲ့အတိတ်ရဲ့ နယ်မြေ ထဲမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အတိတ်ကဖြစ်ခဲ့တဲ့ အမှုကိစ္စတွေကို အောက်မေ့ သတိရပြီး မှတ်မိနေပါတယ်။ တွေးတောနေမိပါတယ်။ 'ဒီကိစ္စက ဒီလိုဖြစ်ခဲ့တာပဲ။ ဘယ်သူဘယ်ဝါက ဘယ်လို လုပ်ခဲ့တာပဲ။ ပြောခဲ့ဆိုခဲ့ တာပဲ။ ငါ့ကို ဖော်ကားတာပဲ။ အဲဒီတုန်းက ငါက ဘယ်လိုကလေးစား ပြန်ချေရမယ်လို့ မသိလိုက်ဘူး။ ဘယ်လိုပြန်ပြောရမယ်လို့ မသိလိုက် ဘူး။ နောက်တစ်ခါသာဆိုရင် ငါက ဒီလိုပြန်ပြောလိုက်မယ်။ ဒီလို ပြန်တုံ့ပြန်လိုက်မယ်' အစရှိလို့ စိတ်ကူးထဲမှာ အတိတ်ကာလကနေ အနာဂတ်ကာလထဲ ရောက်သွားပြန်ပါတယ်။ နောင်ဖြစ်မယ့်အချိန်ထဲ ရောက်သွားပြန်ပါတယ်။ နောင်လုပ်မယ့်အလုပ်ကိစ္စတွေလည်း စိတ်ကူး ယဉ်ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ စိတ်အာရုံက အတိတ်ထဲရောက်လိုက်။ လှိမ့်နေ လိုက်။ အနာဂတ်ထဲရောက်လိုက်။ လှိမ့်နေလိုက်နဲ့ တစ်ချိန်လုံး အတိတ် မဟုတ်ရင် အနာဂတ်ထဲမှာသာ ရွေ့လျားနေပါတယ်။ အခုလက်ရှိ ပစ္စုပ္ပန်တည်တည်မှာ မနေနိုင်ပါဘူး။

စိတ်ကို ပစ္စုပ္ပန်မှာပဲထား

ဒါပေမယ့် ယောဂီတို့ဟာ ပစ္စုပ္ပန်တည်တည်မှာပဲ နေကြရမှာ ပါ။ အတိတ်ထဲ ဘယ်နှယ်နေလို့ရပါမလဲ။ အတိတ်ဟာ ဖြစ်ပြီးပြီ၊ မရှိတော့ဘူး။ သွားပြီ၊ အပြီးအပိုင် ကုန်ဆုံးသွားပါပြီ။ ကုန်ဆုံးပြီးသွား တဲ့အချိန်ကို ပြန်ခေါ်ယူလို့မရနိုင်တော့ဘူး။ အဲဒီအချိန်ထဲမှာ ပြန်နေ လို့လည်း မရနိုင်တော့ပါဘူး။ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ရှိရှိသမျှ ပိုက်ဆံတွေ၊ ခေါ်လာတွေပေးပြီး ဝယ်လို့လည်း ပြန်မရနိုင်တော့ပါဘူး။ တစ်ခါတည်း ပြန်လမ်းမရှိ ကုန်ဆုံးသွားပါပြီ။

အဲဒီအတိုင်းပါပဲ။ မဖြစ်သေးတဲ့ ရောက်မလာသေးတဲ့ အနာဂတ် အချိန်ထဲမှာလည်း နေလို့မရပါဘူး။ အနာဂတ်ကနေပြီး

ပစ္စုပ္ပန်ဖြစ်လာမှ အခု ဖြစ်နေတဲ့လက်ရှိအချိန်ထဲမှာသာ နေလို့ရပါ တယ်။ ဒါပေမယ့် ကြည့်စမ်းပါဦး။ 'စိတ်အာရုံဟာ ဘယ်လိုသူ့အကျင့် ဝသီရဲ့ အကျဉ်းသား ဖြစ်နေသလဲ' ဆိုတာ။ တစ်ချိန်လုံးပဲ အတိတ်ထဲ ပြေးလိုက်၊ အနာဂတ်ထဲ ပြေးလိုက်နဲ့ ပစ္စုပ္ပန် တည်တည်မှာကို မနေနိုင်ပါဘူး။ ဟိုပြေးဒီပြေးနဲ့ စိတ်ဟာ သိပ်လှုပ်ရှားနေပါတယ်။ ဂယက်ရိုက်နေပါတယ်။ ဘဝကို ဘယ်လိုနေထိုင်ရမယ်ဆိုတာကို မသိပါဘူး။

ဘဝနေထိုင်နည်း

ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကတော့ ဘဝနေနည်းပါပဲ။ ယောဂီတွေ အခုက စပြီးတော့ စိတ်အာရုံကို ပစ္စုပ္ပန်တည်တည်မှာ ထားကြပါ။ ဘဝကို ပစ္စုပ္ပန်ထဲမှာ ဘယ်လိုအသက်ရှင်ရမယ် ဆိုတဲ့နည်းကို စပြီး သင်တန်းတက်နေကြတာပါပဲ။ ခုအချိန်အထိ ပစ္စုပ္ပန်တည်တည်မှာ တကယ်ဖြစ်ပျက်နေတာကတော့ ဝင်သက် ဝင်သွားတာ၊ ထွက်သက် ထွက်သွားတာကို အခုအသက်ရှူသွင်းလိုက်တယ်။ အခု အသက်ရှူ ထုတ်လိုက်တယ်လို့ အာရုံပြုနေဖို့ပါပဲ။

ဒါပေမယ့် စိတ်က ဒီလိုမနေချင်ပါဘူး။ တစ်ခါ နှစ်ခါ လောက်ပဲ ဝင်သက်ထွက်သက်ကို ရှုမှတ်နေပြီး နောက်တစ်ခါပြန်ပြီး အတိတ်ထဲပြေးလိုက်၊ အနာဂတ်ထဲ ပြေးလိုက်နဲ့ လှုပ်ရှားယှဲ့လှင့်နေပါ တယ်။ ဒီလို လုပ်တတ်တဲ့ စိတ်အာရုံရဲ့ ဝသီအကျင့်ကို ယောဂီတို့က စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ပြောင်းလဲပေးရပါလိမ့်မယ်။ ပစ္စုပ္ပန်ထဲမှာနေဖို့၊ ပစ္စုပ္ပန် တည်တည်မှာ တကယ်ဖြစ်ပျက်နေတဲ့အတိုင်းကို ရှုမှတ်နေဖို့ပါပဲ။

နောက် စိတ်အာရုံနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အမှန်တရားတစ်ခုကလည်း ယောဂီတို့ ထင်ရှား သိရှိလာကြပါလိမ့်မယ်။ အဲဒါက ဘာလဲဆိုတော့ 'စိတ်ရဲ့အမျိုးအစား ဘယ်လိုအာရုံတွေကို စိတ်က သယ်ဆောင်နေပါ သလဲ' ဆိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။ မကြာခဏလဲ စိတ်ထဲမှာ အာရုံတစ်ခုတစ်ခု ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ ဒီအာရုံဟာ အတိတ်နဲ့ပတ်သက်တာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ အနာဂတ်နှင့်ပတ်သက်တာပဲဖြစ်ဖြစ် ပေါ်လာပြီးလို့ ဒီအာရုံမှ မပြီးဆုံး

သေးခင်ဘဲ၊ စကားတစ်ခွန်း၊ စာတစ်ကြောင်းမှမပြီးဆုံးသေးခင်ဘဲ၊ စိတ်ထဲမှာ တခြားအာရုံတစ်ခုပေါ်လာပြန်ပါတယ်။ ဒါမပြီးဆုံးသေးခင် ဒါမကုန်ဆုံးသေးခင် နောက်တစ်ခါ နောက်အာရုံအသစ်တစ်ခုက ပေါ်လာပြန်ပါတယ်။

ဒီလိုနဲ့အာရုံတွေဟာ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဘယ်လိုမှ အစီအစဉ်မရှိ၊ အမြီးအမောက် မတည့်ပါဘူး။ အဆက်အစပ်လည်း မရှိပါဘူး။ ဒီလိုပရမ်းပတာ စိတ်ကူး ပေါက်နေတာတွေဟာ စိတ်ရှူးပေါက်တာ သက်သက်ပါပဲ။ ဒီလိုလူကို အရှူး၊ စိတ်မနံ့သူလို ခေါ်ပါတယ်။

စိတ်ဟာ အမြီးအမောက်လည်း တည့်ပါတယ်။ အစီအစဉ်လဲ ကျနပါတယ်ဆိုရင်တော့ စိတ်ရှူးမဟုတ်ပါဘူးလို့ မြင်ရိုးမြင်စဉ် ထုံးစံ အတိုင်း ယူဆကြပါတယ်။

**စိတ် ၂-မျိုး**

ဒီကောင်းပါတယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကိုလည်း (၂)မျိုး ပိုင်းခြားထား နိုင်ပါတယ်။ နှစ်သက်စရာ၊ ကြည့်နူးစရာကောင်းတာနဲ့ မနှစ်သက်စရာ၊ စိတ်မချမ်းသာစရာကောင်းတာရယ်လို့ (၂)မျိုး ဖြစ်လာပါတယ်။ အတိတ်ကဖြစ်ခဲ့တာကို ပြန်သတိရရင်လဲ ဒီနှစ်သက်စရာနဲ့ မနှစ်သက် စရာ၊ အနာဂတ်ကို တွေးတောလိုက်ပြန်ရင်လဲ နှစ်သက်စရာနဲ့ မနှစ်သက် စရာ၊ ဒီနှစ်မျိုးပါပဲ။

ဒီလိုတွေဖြစ်တဲ့အခါမှာ စိတ်က ဘယ်လိုအကျင့် ဖြစ်လာ သလဲဆိုတော့ အာရုံဟာ စိတ်ကြိုက်ဖြစ်တယ်ဆိုရင် သာယာစရာ ကောင်းတယ်ဆိုရင် အဲဒါကို သဘောကျကျေနပ် နှစ်သက်ကြပါတယ်။ ဒီသဘောကျ နှစ်သက်တာကလေးမျိုး နောက်ထပ် လိုချင်ပါသေးတယ် ဆိုတဲ့ လိုချင်တောင့်တမှုကလေးလဲ ဖြစ်လာပါတယ်။ နောက်တစ်ခါ ဒီတောင့်တမှုကလေးကနေပြီးတော့ ငြိတွယ်မှုကလေး ဖြစ်လာပါတယ်။

ဒီအတိုင်းပါပဲ။ စိတ်မချမ်းသာစရာ စိတ်မလိုလားစရာအာရုံကို လည်း စိတ်က မကြိုက်ဘူး။ လက်မခံချင်ဘူး။ မကြာခင်ပဲ ဒါကို တွန်းထုတ်ချင်လာပါတယ်။ မုန်းတီးလာပါတယ်။ တစ်ချိန်လုံးပဲ

စိတ်က လိုလား တောင့်တမှု၊ ငြိတွယ်မှုနဲ့၊ မလိုလားမှု တွန်းဖယ်မှု၊ မုန်းတီးမှု၊ ဒီနှစ်မျိုးကြားထဲမှာ လိုမိုလိုမိုနေပါတယ်။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ ဒီလိုဖြစ်တဲ့အခါမှာ စိတ်ထဲမှာ အာရုံတွေ ပေါ်နေတယ် ဆိုတာတောင် သတိမရှိကြပါဘူး။ အမြင်မှန် မရကြပါဘူး။ မမြင်လွဲမှားမှု၊ အမှန်တရားကို မသိမှုက လွှမ်းမိုး လာပါတယ်။ ဒါတွေဟာ စိတ်ရဲ့သဘော သဘာဝတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

**အကုသိုလ်တွေ ဖြစ်ပေါ်ရာ တရား**

စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးတွေအားလုံး အကုသိုလ်တွေ အားလုံး ဟာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ (၃)မျိုးတို့က ဖြစ်ပေါ်လာကြတာတွေ ချည်းပါပဲ။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတို့ရဲ့ ထုတ်လုပ်မှု ပစ္စည်းတွေချည်း ပါပဲ။ စိတ်အာရုံဟာ တစ်ချိန်လုံးအဆက်မပြတ် ဒီလောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟထဲမှာပဲ လိုမိုနေတာပါပဲ။

ဒီလို စိတ်မျိုးနဲ့ဆိုရင် ဘယ်နှယ်ချုပ်ပြီး ပျော်ရွှင်မှု၊ အေးချမ်းမှု၊ မျှတမှုတွေကို ခံစားနိုင်ကြပါ့မလဲ၊ ဒီစိတ်မျိုးဟာ စိတ်ဆင်းရဲမှုကိုသာ ခံစားနိုင်ရမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ရဲ့ဒီလိုဖြစ်နေတဲ့အကျင့်ဝသီကို ပြောင်းလဲပေးဖို့ရာမှာတော့ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းက ကူညီပါလိမ့်မယ်။ ဝင်သက်ထွက်သက်ကို ရှုနေတာဟာ စိတ်အာရုံရဲ့အကျင့်ပုံစံကို ပြောင်းလဲပေးနိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။

**စိတ်ကိုသန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင်လုပ်**

ယောက်တို့ဟာ မိမိတို့ရဲ့ မသန့်ရှင်း မစင်ကြယ်တဲ့ စိတ်အာရုံ တွေကို သန့်ရှင်းဖြူစင်အောင် လုပ်ပေးဖို့ရာလိုပါတယ်။ ဝင်သက်ထွက် သက်ကို ရှုခြင်းအားဖြင့် အာရုံတစ်ခုထဲမှာ စိတ်တည်ငြိမ်ပြီးတော့ သမာဓိ ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သမာဓိဖြစ်ရုံမျှနဲ့ စိတ်ကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် လုပ်ဖို့ရာမှာ အကျိုးမဝင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် မို့ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းရဲ့နောက်ဆုံး ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ဟာ 'စိတ်စိုက်မှု သမာဓိမဟုတ်ပါဘူး။



သမာဓိဟာ လောဘစိတ်၊ ဒေါသစိတ်၊ မောဟစိတ်တို့နဲ့ ယှဉ်ပြီးတော့လည်း အရင်းခံပြီးတော့လည်း ဆောက်တည်နိုင်ပါတယ်။ ဒီတော့ ဒီသမာဓိဟာ စိတ်၏သန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှု မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဒီလို သမာဓိမျိုးဆိုရင်တော့ စိတ်ကိုပိုပြီးတောင် ညစ်နွမ်းစေပါဦးမယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ယောဂီတို့ သမာဓိ ထူထောင်ရာမှာ ပထမဆုံး အဆင့်ဟာ စိတ်ကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေတဲ့ အဆင့် ဖြစ်ရပါလိမ့်မယ်။ ဝင်သက်ထွက်သက်ကိုသာ သဘာဝအလျောက် သူ့ဘာသာသူ ဝင်ထွက်နေတာကိုရှုနေတဲ့အခါများမှာ စိတ်အာရုံဟာ ဒီထဲမှာပဲ စူးစိုက်ပြီးနေတဲ့အခါမှာ အထင်အမြင်များတာလည်း မရှိဘူး။ အယူအဆများတာလည်း မရှိဘူး။ တကယ်ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ အမှန်တရားတစ်ခုပဲ ရှိနေပါတယ်။ အမှန်တရားကို လက်တွေ့လုပ်ကိုင်ပြီး ကိုယ်တိုင်ခံစားနေရပါတယ်။ ဝင်သက်ထွက်သက်ကို သတိရှိပြီးနေတာဟာ သိမ်မွေ့တဲ့ အမှန်တရားမဟုတ်ပေမယ့် တကယ်ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ တကယ်လက်တွေ့ ခံစားနေရတဲ့ အမှန်တရားပါပဲ။

လိုချင်မှုမပါအောင် ဝင်သက်ထွက်သက်ကို သတိနဲ့ရှု ယောဂီဟာ အသက်ကိုရှုသွင်းတဲ့အခါမှာ ဝင်သက်ကို လိုချင်ဘဝမက်တဲ့ တဏှာလည်း မဖြစ်ပါဘူး။ လောဘလည်း မဖြစ်ပါဘူး။ လိုချင်သေးတယ်၊ လိုချင်သေးတယ်လို့ ပိုပြီး အသက်ရှုသွင်းချင်သေးတယ်ဆိုတာလည်း မရှိပါဘူး။ မတောင့်တပါဘူး။ သူ့အလိုလို သူ့သဘာဝအတိုင်း ဝင်လေက ဝင်နေတာပါပဲ။ ထွက်လေကိုလည်း ရှုထုတ်တဲ့အခါမှာ ထွက်လေကို မလိုမုန်းထားမဖြစ်ပါဘူး။ သွားစမ်းပါစေ၊ ဒီထွက်လေကို ငါမုန်းပါတယ်လို့လည်း မဖြစ်ပါဘူး။ သူ့အလိုလို ခလဟာ ဝင်လိုက်ထွက်လိုက်၊ ဝင်လိုက်ထွက်လိုက် ဖြစ်နေတာပါပဲ။ ယောဂီက ဒီဖြစ်နေတာကိုသတိရှိနေရတာပါပဲ။ ဒီပြင်ဘာမှ မလှုပ်ရပါဘူး။ ဝင်သက်ထွက်သက်ကို သတိနဲ့ရှုရုံသာပါပဲ။ လိုချင်တောင့်တမှု၊ တွယ်တာမှုလည်း မပါပါဘူး။ မလိုချင်မှု၊ တွန်းဖယ်မှု၊ မုန်းတီးမှုလည်း မပါပါဘူး။

ဒါပေမယ့် ဒီလိုဖြစ်နေတဲ့ အချိန်တစ်ခဏလေးတွေဟာ အင်မတန် ရှားပါတယ်။ တစ်နေ့လုံးကျင့်တဲ့အခါမှာ များသောအားဖြင့် စိတ်အာရုံဟာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ အညစ်အကြေးတွေထဲမှာသာ လုံးထွေးပြီးလိုမနေတာက များပါတယ်။ တစ်ခါတလေကလေးမှာသာ တစ်ခဏလေး၊ တစ်ခဏလေးမှာ စိတ်အာရုံဟာ ဝင်သက်ထွက်သက်ပေါ်မှာပဲ တည်နေတတ်ပါတယ်။ အတိတ်ကိုလည်း မရောက်ဘူး။ အနာဂတ်ထဲလည်း မရောက်ဘူး။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟထဲလည်း မဆင်းဘူး။ ပစ္စုပ္ပန်တည်တည့်မှာ ဝင်သက်ထွက်သက်တစ်ခုတည်းကိုသာ အာရုံစိုက်ပြီး ရှုနေတဲ့အချိန်ကလေးတွေဆိုတာဟာ အင်မတန် ကောင်းတဲ့အချိန်ကလေးတွေပါပဲ။

သန့်ရှင်းစိတ်နဲ့ ကိလေသာအညစ်အကြေးတို့ တွေ့ထိတဲ့အခါ နာကျင်မှုဖြစ်

အဲဒီအချိန်ကလေးတွေမှာ စိတ်အာရုံဟာ သန့်ရှင်း စင်ကြယ်နေပါတယ်။ အဲဒီလိုသန့်ရှင်းစင်ကြယ်နေတဲ့စိတ်ဟာ ယောဂီတို့ရဲ့ အတွင်း သန္တာန် အင်မတန် နက်ရှိုင်းတဲ့နေရာမှာ စုပေါင်းသိုလှောင်ပြီး ခိုအောင်းနေတဲ့ အကုသိုလ်တွေ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေနဲ့ သွားပြီး ထိတွေ့ကြပါတယ်။

ဒီလို-မျိုးတွေ့ကြတဲ့အခါမှာ မတတ်နဲ့ပိတ်များ တွေ့သလိုပါပဲ။ ဓာတ်နှစ်ခု ပေါင်းမိကြတော့ တုံ့ပြန်တွန်းကန်ကြပြီး မီးတောင်ကြီးများ ပေါက်ကွဲသလို အကြီးအကျယ် ထိခိုက်မှုကြီးတွေ ဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေဟာ သူတို့ကိန်းအောင်းနေတဲ့ စိတ်ရဲ့ နက်ရှိုင်းနေတဲ့နေရာတွေကနေပြီး 'စိတ်ရဲ့အပေါ်ယံအထက်ပိုင်း' ကိုတက်လာကြပြီး စိတ်ရဲ့အပေါ်ယံကို ရောက်လာကြတော့ ကိုယ်ခန္ဓာပေါ်မှာ နာကျင်ကိုက်ခဲမှု အစရှိတဲ့ မခံသာဖွယ် မသာယာဖွယ် ဒုက္ခဝေဒနာတွေအဖြစ်နဲ့ ပေါ်လွင်ထင်ရှားလာကြပါတယ်။ တစ်ကိုယ်လုံး



ပေါ်မှာ ဟိုက နာ၊ ဒီက နာ၊ ဟိုက ကိုက်ခဲ၊ ဒီက ကိုက်ခဲနဲ့ပေါ့။ ဒါကြောင့် ယောဂီတို့ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းနဲ့ တရားစတိုင်ကြရာမှာ နာကျင်ကိုက်ခဲမှုတွေ အမျိုးမျိုးကို ခံစားကြရတာပေါ့။

အမှန်စင်စစ် ဒီနာကျင်ကိုက်ခဲမှုတွေဟာ ယောဂီတို့ အတွက် အင်မတန် ကောင်းပါတယ်။ စိတ်အတွင်းမှာ အောင်းနေတဲ့ အကုသိုလ်တွေ၊ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေဟာ စိတ်ရှုအပေါ်ယံ တက်လာကြပြီး ပျောက်ကွယ်သွားကြတာ ပြစ်ပါတယ်။

ယောဂီတို့ ဒီကနေ့ခံစားနေရတဲ့ ညောင်းတာ ညာတာနာကျင် ကိုက်ခဲတဲ့ ဝေဒနာတွေဟာ မနက်ဖြန်ဆိုရင် လျော့နည်းလျော့နည်း သွားကြပါလိမ့်မယ်။ သန်ဘက်ခါမှာဆိုရင်တော့ ဒါထက်ပိုပြီး နည်းနည်းလာပြီး ဒီဒုက္ခတွေထဲက ဝေဒနာတွေထဲက လွတ်ကျွတ်လာပြီး အတွင်းနက်နက်မှာ စုပေါင်းပြီး အောင်းနေတဲ့အညစ်အကြေးတွေက လည်း လွတ်မြောက်လာကြပါလိမ့်မယ်။

လောင်နေတဲ့ မီးခဲကို ရေနဲ့လောင်းသလို

ဥပမာဆိုကြစို့။ အိမ်ရှင်အမျိုးသမီးတစ်ဦးဟာ မီးသွေးမီးဖိုနဲ့ ထမင်းဟင်းချက်ပြီး မီးကို နောက်ထပ်မလိုတော့တဲ့အခါကျတော့ ရေအေးအေးယူပြီး လောင်နေတဲ့မီးခဲတွေကို ရေနဲ့လောင်းပြီး မီးငြိမ်းလိုက်ပါတယ်။ အင်မတန်ပူနေတဲ့မီးခဲတွေနဲ့ ရေအေးအေး ထိတွေ့ကြတဲ့ အခါမှာ အပူနဲ့အအေးတုံ့ပြန်မှုကြီးဖြစ်ပြီး ရှူးခနဲဖြစ်ပါတယ်။ အိမ်ရှင်မက နောက်ထပ် ရေ လက်တစ်ခုတ်ယူလာပြီး လောင်းပြန်ပါတယ်။ နောက်ထပ် ရှူးခနဲ ဖြစ်ပြန်ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ပဲ ရှူးခနဲ၊ ရှူးခနဲ မီးသွေးတဲ့အထိ ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။ မီးရှုံ့အပူအအေးအရှိန်နဲ့ ရေရဲ့ အပူအအေးအရှိန်တို့ဟာ တူညီမျှတကြတဲ့အခါကျတော့ ရှူးခနဲ မဖြစ်တော့ပါဘူး။ အဲဒီအခါကျတော့ ရေဟာ လက်တစ်ခုတ်နဲ့သာမဟုတ်ဘူး။ ရေတစ်ပုံးလုံးနဲ့ လောင်းရင်တောင်မှ ရှူးခနဲ မဖြစ်တော့ပါဘူး။ မီးနဲ့ရေနဲ့ တုံ့ပြန်မှုမှ မဖြစ်တော့ဘဲကိုး။ အပူနဲ့အအေးက မျှတသွားပြီဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့် ဒီလိုဖြစ်ကြပါတယ်။

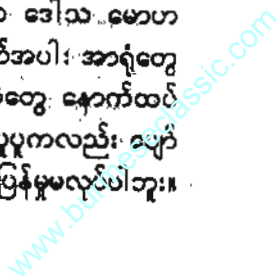
ပူနေတဲ့ မီးဖိုထဲမှာ ရေမလောင်းဘဲ ရေအစား မီးသွေးပူပူတွေ ထပ်ပြီး လောင်းထည့်ပြန်ရင်လဲ တုံ့ပြန်မှု မရှိတော့ပါဘူး။ ရှူးခနဲလဲ မဖြစ်ပါဘူး။ အပူအပူချင်း အသာတကြည်ပဲ လက်ခံလိုက်ကြပါတယ်။ ဒါဟာ သဘာဝဓမ္မပါပဲ။

တစ်ခါတလေလဲ ယောဂီတချို့က လာပြီးပြောတတ်ပါတယ်။ “ဒီလိုညောင်းတာ၊ ညာတာ၊ ကိုက်တာ ခဲတာတွေဟာ ထိုင်ရတာ ကြာလွန်းလို့။ မနက် ၄-နာရီ၊ ၄-နာရီခွဲကနေ ည ၉-နာရီ၊ ၉-နာရီခွဲအထိ ထိုင်နေကြရတာ။ ထိုင်နေကျမှ မဟုတ်ဘဲ။ ဒါကြောင့် နာတာကျင်တာ ထုံတာပါ” လို့ပြောပါတယ်။ မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တစ်ပိုင်းတစ်ဝက်ပဲ မှန်ပါတယ်။ လုံးဝမှန်တာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။

ယောဂီတချို့ဟာ စတိုင်လို့ ၁၀-မိနစ်လောက်ပဲ ရှိပါသေးတယ်။ နာကျန်ကြပြီ။ ရုပ်ရှင်တို့ ဇာတ်ပွဲတို့ အပျော်အပါး နေရာတွေ သွားကြရင်တော့ အကြာကြီးထိုင်နိုင်ကြသားပဲ။ နာလည်းမနာဘူး။ ကိုက်လည်းမကိုက်ဘူး။ ထွက်ပြေးချင်စိတ်လည်း မပေါက်ဘူး။ အန်ချင်အော့ချင်လည်း မဖြစ်ဘူး။ အိပ်ငိုက်တာလည်း မရှိဘူး။ တရားထိုင်တဲ့အချိန်ကျတော့ တယ်ပြီးအိပ်ငိုက်တာပဲ။ မျက်စိကို မဖွင့်နိုင်ဘူး။ တရားထိုင်တာလည်း ရပ်လိုက်ရော အိပ်ငိုက်တာအားလုံးလည်း တစ်ခါတည်း ပြေးရော။ တစ်ခါ တရားပြန်ထိုင်ပြန်ရင် ပြန်အိပ်ငိုက်လာပြန်ရော။ ဒါဟာ ဘာလဲ။ ဘာဖြစ်တာပါလဲ။

တရားထိုင်လျှင် အပူငြိမ်းပြီး ချမ်းသာစွာနေနိုင်

ယောဂီတို့ရဲ့ ကိုယ်အတွင်း နက်ရှိုင်းတဲ့နေရာမှာရှိတဲ့ စိတ်မီးဖိုထဲမှာ မီးပူပူတွေ လောင်နေတာကို လောဘ ဒေါသ မောဟ မီးတွေက တစ်ချိန်လုံး လောင်နေတာပါပဲ။ အပျော်အပါး အာရုံတွေ ခံစားကြတော့ လောဘ ဒေါသ မောဟ မီးကျိုးမိတွေ နောက်ထပ် ထည့်ပေးလိုက်တာပေါ့။ ဒါကို ကိုယ်တွင်းက မီးပူပူကလည်း ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ပြီးပြီးကလေးနဲ့ပဲ လက်ခံပါတယ်။ တုံ့ပြန်မှုမလုပ်ပါဘူး။



တရားထိုင်တဲ့အခါမှာ တစ်ခဏလေးလောက်သာပဲ စိတ်က ဖြူစင်သန့်ရှင်းတယ်ဆိုရင်ပဲ အဲဒီအချိန်ကလေးမှာ စိတ်အာရုံဟာ လောဘ ဒေါသ မောဟတွေ ကင်းဝေးနေပါတယ်။ ဒီအကုသိုလ်တွေ ကင်းဝေးမှု၊ ကိလေသာတွေ ကင်းဝေးမှုဟာ သိတာရေလို အေးမြတော့ စိတ်ထဲမှာ လောင်နေတဲ့မီးဖိုကြီးနဲ့ ထိတွေ့ကြတော့ ရှူးခနဲ ရှူးခနဲနဲ့ အကြီးအကျယ် တုံ့ပြန်မှုကြီးတွေ ဖြစ်ကြတာပေါ့။

အတွေ့အကြုံများတဲ့ အိမ်ရှင်မက မီးဖိုပူပူကြီးပေါ်မှာ ရေ အေးအေးကလေး ပြန်းပေးလိုက်တဲ့အခါ မီးအေးသွားသလိုပဲ ဉာဏ် ထက်မြက်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း ဆက်လက်ပြီးတော့ တရားထိုင် ကြပါတယ်။ အခုခံစားတွေ့ရှိနေရတဲ့ အခက်အခဲတွေ အမျိုးမျိုးနဲ့ မနေသာမထိုင်သာတာတွေ အမျိုးမျိုးရှိနေပေမယ့်လို့ ဆက်လက်ပြီး တော့ ကျင့်ကြပါ။ တရားထိုင်ကြပါ။ တပြည်းဖြည်းနဲ့ အပူမီးတွေ ပျောက်ကွယ်ကုန်သွားတာကို တွေ့ကြရပါလိမ့်မယ်။ ဒီနောက်ကျတော့ ဈေးသာစွာ၊ အေးငြိမ်းစွာ နေထိုင်နိုင်ကြပါလိမ့်မယ်။

**ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ကိုယ်တိုင်အားထုတ်ကြ**

ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းလုပ်ငန်းဟာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပဲ လုပ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ တခြားဘယ်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကမှ ကိုယ့်အတွက် ဝင်လုပ် မရပေးနိုင်ပါဘူး။ ကိုယ့်စစ်ပွဲကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ဝင်တိုက်ရပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ကယ်တင်မှုကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် လုပ်ဆောင်ရပါလိမ့်မယ်။ တခြားတစ်ယောက်က လုပ်ပေးနိုင်ပါဘူး။

တစ်ရက်တော့ ကုန်ဆုံးသွားပါပြီ။ ဒီလိုပဲ မနက်ဖြန်တစ်ရက် ကုန်သွားဦးမှာပါပဲ။ နောက်တစ်ရက်ပြီး တစ်ရက်နဲ့ ၁၀-ရက်ကုန်သွား မှာပါပဲ။ ၁၀-ရက် တရားပတ်ပြီးတဲ့အခါကျတော့ ယောဂီတို့ဟာ မိမိတို့စုပေါင်းသို့လျှောက်ထားခဲ့တဲ့ ဒုက္ခဆင်းရဲတွေ၊ ကိလေသာအညစ် အကြေးတွေက လွတ်နိုင်သမျှလွတ်ကင်းပြီး ပြုံးပြုံးလေးနဲ့ ပြန်နိုင်ကြဖို့ ဖြစ်ပါမယ်။

ယောဂီတို့ တစ်သက်တာလုံး အသုံးပြုနိုင်တဲ့ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်း ကောင်းနဲ့ ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေကို ကုန်စင်အောင် တူးထုတ် ပစ်ကြပါ။ ဒီလိုလုပ်ဖို့ရာက အင်မတန် အားကြီးမာန်တက် အလုပ်လုပ် ဖို့ရာ လိုပါတယ်။ အင်မတန် စိတ်အားထက်သန်စွာနဲ့ လုံ့လဝီရိယနဲ့ လေးလေးနက်နက် အလုပ်လုပ်ရန် ဖြစ်ပါတယ်။

**အကြံဉာဏ်နှင့် သတိပေးချက်များ**

ဒါအတွက်ကို အကြံဉာဏ်နဲ့သတိ အနည်းငယ် ပေးချင်ပါ တယ်။ တစ်ခုကတော့ တရားထိုင်တဲ့အချိန်မှာ အမြဲပဲ အဆောက်အအုံ အတွင်းမှာပဲ ထိုင်ပါ။ အပြင်ဘက်မှာ တရားမထိုင်ပါနဲ့။ နောက်ပိုင်း တရားရင့်ကျက်လာတဲ့အခါကျတော့ ဘယ်နေရာမှာမဆို ကြိုက်တဲ့ နေရာ၊ အပြင်နေရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အတွင်းနေရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ် တရား ထိုင်နိုင်ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားဟာ သစ်ပင်အောက်မှာပဲ ဘုရားအဖြစ်ကို ရောက်တော်မူပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ယောဂီတို့အစဉ်းမှာတော့ အခုအဆင့် မှာ အဆောက်အအုံမှာပဲ တရားကျင့်ကြပါ။ အပြင်မှာ တရားထိုင်နေ တုန်းမှာ လေတိုက်ရင် နှာသီးဝကို လေထိပြီး ဝင်သက်ထွက်သက် ထိတာကို မသိဘဲ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ လေရဲ့ထိမှုက ပိုပြီးထင်ထင်မျော မျောတတ်ပါတယ်။ မျက်စိပိတ်ပြီး ထိုင်နေရင်တောင် မျက်စိမှာ အလင်း ရောင် တိုက်ရိုက်ဝင်နေရင် စိတ်ရဲ့အတွင်းပိုင်းကို အာရုံရောက်ဖို့ရာ မလွယ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် တိုက်ရိုက်အလင်းရောင်၊ တိုက်ရိုက်လေတိုက် မှုကို ရှောင်ပါ။ နားနေချိန်မှာတော့ အပြင်ဘက်မှာ နေနိုင်ပါတယ်။ လဲလျောင်းချင်ရင်လဲ လဲလျောင်းနိုင်ပါတယ်။ တရားထိုင်ချိန်မှာတော့ အမြဲတမ်းပဲ အဆောက်အအုံထဲမှာသာ ထိုင်ပါ။

နောက်တစ်ခုကတော့ ယောဂီတို့ တရားစခန်းရဲ့ သတိမှတ် ထားတဲ့နေရာအတွင်းမှာပဲ နေကြပါ။ ဒီဟာ အင်မတန်ပဲ လိုအပ်ပါ တယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းဟာ ယောဂီတို့ရဲ့ စိတ်ဓာတ်ကို ခွဲစိတ်ကုသခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ယောဂီတို့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ



ခွဲစိတ်ကုသခြင်း တစ်ခုခုလုပ်ရရင် ဆေးရုံအတွင်းမှာပဲ နေရပါတယ်။ အပြင်မထွက်ရပါဘူး။ ခွဲစိတ်နေစဉ်အခါမှာလည်း ခွဲစိတ်ခန်းထဲမှာပဲ နေရပါတယ်။ ခွဲစိတ်ခန်းရဲ့အပြင်မှာ မနေရပါဘူး။ အလားတူပါပဲ။ ဒီမှာ စိတ်ကိုခွဲစိတ်မှု ပြုပြင်မှုတွေ ပြုလုပ်နေစဉ်အခါမှာ ဒီတရားစခန်းရဲ့ သတ်မှတ်ထားတဲ့နေရာတွေမှာပဲ နေသင့်ပါတယ်။ စိတ်ဓာတ်ကို ခွဲစိတ်ရာမှာ အင်မတန်အတွင်းနက်နက် ခွဲစိတ်ရတာမို့ ဒီလုပ်ငန်းဟာ အထူးသတိနဲ့ လုပ်ရပါတယ်။ အင်မတန်လေးနက်တဲ့ လုပ်ငန်းလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ကြံ့ခိုင်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချ

ယောဂီတို့မှာ ပြင်းထန်တဲ့ စိတ်ဆုံးဖြတ်ချက်ချဖို့ရာ လိုပါတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာကို ခွဲစိတ်တဲ့အခါမှာတော့ ခွဲစိတ်ကုသတဲ့ အထူးကု ဆရာဝန်က ခွဲပေးရပါတယ်။ ယောဂီတို့ကိုယ်တိုင် မခွဲရပါဘူး။ မေ့ဆေးပေးထားတဲ့အတွက်ကြောင့်လဲ ဘာကိုမှ ခံစားမှု မရှိပါဘူး။ ဘာဖြစ်နေတယ်ဆိုတာလည်း မသိကြပါဘူး။

စိတ်ကိုခွဲစိတ်တဲ့အခါမှာတော့ ယောဂီတို့ကိုယ်တိုင် ခွဲစိတ်ရပါတယ်။ မေ့ဆေးလဲ မပါပါဘူး။ ဒီခွဲစိတ်မှုရဲ့ခံစားမှုတွေဟာကိုယ်တိုင် ခံစားရပါလိမ့်မယ်။ ရင်ဆိုင်ကြရပါလိမ့်မယ်။ စိတ်ရဲ့အတွင်း အနက် ရှိုင်းဆုံးအထိကို ခွဲစိတ်ဖို့ရာမှာ အင်မတန်ကြံ့ခိုင်တဲ့ စိတ်ဓာတ်လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် အင်မတန် အင်မတန် ကြံ့ခိုင်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချ ထားကြပါ။

ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုကတော့ ယောဂီတို့ ဒီမှာရှိ နေစဉ်အခါမှာ တရားစခန်းရဲ့ စည်းကမ်းဥပဒေ၊ သတ်မှတ်ချက်တွေ၊ အချိန်ဇယားတွေ၊ ညွှန်ကြားချက်တွေဟာ ဘယ်လောက်ပဲ မနေသာမထိုင်သာ ဖြစ်ပေမယ့်လို့ ဒီစည်းကမ်းချက်တွေကို လိုက်နာပါမယ်လို့ ကြံ့ခိုင်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက် ချကြပါ။ ဒါက ထုံးတမ်းစဉ်လာမို့ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်မို့ ကျမ်းဂန်အလာမို့ မဟုတ်ပါဘူး။ ယောဂီတွေ ထောင်ဆောင်းများစွာ တို့ရဲ့ လက်တွေ့မို့ပါ။ ဒီကန့်သတ်ချက်တွေကို လိုက်နာကျင့်သုံးတဲ့အခါ

ယောဂီတွေဟာ ဒီလိုတရားစခန်းကိုလာရတဲ့ လာရကျိုး အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ပိုမိုခံစားကြရပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ အခုယောဂီတွေကလည်း မိမိတို့ရဲ့ အကျိုးကျေးဇူး ခံစားရစေအောင်လို့ ဒီမှာ ပေးထားတဲ့ စည်းကမ်းသတ်မှတ်ချက်တွေကို လိုက်နာကျင့်သုံးပါမယ်လို့ စိတ်ဆုံးဖြတ်ချက်ချကြပါ။ အထူးသဖြင့် ဝစီပိတ် လုံးဝဆိတ်ဆိတ်နေခြင်း၊ နှုတ်ပိတ်ထားခြင်း စည်းကမ်းကို လိုက်နာပါ။ စကားလုံးဝ မပြောပါဘူးလို့ သန့်ဋ္ဌာန်ချထားကြပါ။

နောက်လိုက်နာရမယ့်စည်းကမ်းကတော့ တစ်နာရီစီ၊ တစ်နာရီစီ တစ်နေ့မှာ ၃-ကြိမ်၊ မနက် ၈-နာရီက ၉-နာရီ၊ နေ့လယ် ၂-နာရီခွဲက ၃-နာရီခွဲ၊ ညနေ ၆-နာရီက ၇-နာရီ၊ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် တရားစခန်းမထဲမှာလာပြီး တရားထိုင်ကြဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒီအချိန်အတွင်းမှာ တရားစခန်းမထဲက အပြင်ကိုထွက်မသွားဖို့ရာ သန့်ဋ္ဌာန်ချ ထားကြပါ။ ဥပမာ-နံနက် ၈-နာရီမထိုးခင် တရားစခန်းမထဲကို ရောက်နေပြီးသား ဖြစ်နေပြီး ၉-နာရီအချိန်ပြည့်ပြီးမှ တရားစခန်းမက အပြင်ထွက်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပါ။ တရားထိုင်နေစဉ်အခါမှာ ညောင်းညာလို့၊ နာကျင်ကိုက်ခဲလို့၊ ကိုယ်နေရာ ဣရိယာပုထ်ပြောင်းရွှေ့ချင်တယ်ဆိုရင်လည်း ပြောင်းရွှေ့ထိုင်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တတ်နိုင်သရွေ့ မရွှေ့ဘဲမပြောင်းဘဲ ထိုင်ဖို့ရာ ကြိုးစားပါ။ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီး ထိုင်ရင် စိတ်ဓာတ်ဟာ ပိုမိုကြံ့ခိုင်လာပြီး ၄-ရက်တရားထိုင်ပြီးတဲ့အခါမှာ ဣရိယာပုထ်ကိုလုံးဝပြောင်းရွှေ့ခြင်းမရှိဘဲ ထိုင်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ အခုအချိန်တွေမှာတော့ ပြောင်းချင်ရွှေ့ချင်ရင် ပြောင်းရွှေ့ထိုင်နိုင်ပါတယ်။ တစ်နာရီတိတိ ထွက်မသွားဘဲ တရားစခန်းမထဲမှာသာ နေပါ။

အတွင်းရန်သူ ကိလေသာ

အချက်တစ်ခုကိုလည်း သတိထားပါ။ ယောဂီတို့ရဲ့ အတွင်းရန်သူတွေဟာ တရားထိုင်တာကို မထိုင်ဖြစ်အောင် ရပ်စဲဖြစ်အောင် ကြိုးစားကြလိမ့်မယ်။ ဒီအတွင်း ရန်သူတွေကတော့ တခြားတရားပေါ်

ဘူး။ ယောဂီတို့ရဲ့ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေပါပဲ။ သူတို့က ထွက်ခွာမသွားချင်ကြပါဘူး။ ကနဦးကတော့ သူတို့တွေက ဧည့်သည် တွေလို ဝင်လာကြပြီး နောက်တော့ သူတို့တွေက အိမ်ပိုင်ရှင်တွေ ဖြစ်လာကြပါတယ်။ ဒီနည်းနဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်တဲ့အခါကျတော့ သူတို့ တတွေက ဆက်လက်ပြီးမနေနိုင်ကြတော့ပါဘူး။ သူတို့တွေ အပြင် ထွက်ပြေးကြရပါတော့မယ်။ ဒီတော့ သူတို့က အတွင်းကနေ ကန် ကြပါတယ်။ 'တရားမထိုင်နဲ့ တရားထိုင်တာ ရပ်ဆိုင်းလိုက်ပါ' လို့ တိုက်တွန်းနေကြပါတယ်။

ဒုတိယနေ့ကလည်း အရေးကြီးပါတယ်။ ဒုတိယနေ့ ကျလာ ရင် စိတ်အားမကြံ့နိုင်တဲ့ ယောဂီများကတော့ ထွက်ပြေးကြဖို့တောင် စဉ်းစားကြပါတယ်။ ဒါဟာ ဘာမှမဟုတ်ပါဘူး။ အတွင်းက ကန် လိုက်တာပါပဲ။ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေ ကံအဟောင်းတွေက ယောဂီတို့ရဲ့ အတွင်းက မခွာချင်ကြဘူး။ တရားဆက်ပြီး ထိုင်ရင် သူတို့က ပြေးကြရမှာဆိုတော့ သူတို့က တရားမထိုင်စေချင်ကြပါဘူး။ 'တရားမထိုင်ပါနဲ့ တရားစခန်းမှာ မနေပါနဲ့ ထွက်သွားရအောင်' လို့ တိုက်တွန်းနေကြပါတယ်။

စတုတ္ထနေ့ ညနေပိုင်းမှာ ဝိပဿနာတက်တဲ့အခါ ဒီထက် အတွင်းနက်နက်စိတ်အပိုင်းကို ခွဲစိတ်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအခါ ကျတော့ ငါးရက်မြောက်နေ့၊ တချို့လည်း ခြောက်ရက်မြောက်နေ့ကျ တော့ ယောဂီတချို့ဟာ တရားစခန်းက ထွက်ပြေးချင်ကြပါလိမ့်ဦး မယ်။ ဒါပေမယ့် ဘယ်သူ့ကိုမှတော့ သွားခွင့်ပြုမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ပြန်ပါရစေ၊ သွားခွင့်ပြုပါလို့ လာခွင့်မတောင်းကြပါနဲ့။ ဆေးရုံကိုတက်ပြီး ခွဲစိတ်ကုသနေတုန်းတန်းလန်းမှာ ခွဲစိတ်ကုသ ဆရာဝန်က တစ်ပိုင်းတစ်စနဲ့ အိမ်ပြန်ခွင့်ပြုပါမလား။ အခု ယောဂီတို့ ခွဲစိတ်တာက စိတ်ကို ခွဲစိတ်တာ၊ ပိုပြီး လေးနက်တဲ့ ခွဲစိတ်မှုကိစ္စ ဖြစ်ပါတယ်။ မပြီးသေးခင် တစ်ပိုင်းတစ်စနဲ့ ခွဲစိတ်နေတုန်းတန်းလန်း မှာ တရားစခန်းက ပြန်သွားမယ်ဆိုရင် အင်မတန် ဘေးအန္တရာယ်

များတတ်ပါတယ်။ ဒီတရားလုပ်ငန်းဟာ အင်မတန် လေးနက်တဲ့ လုပ်ငန်း၊ အထူးဂရုစိုက်ပြီး လုပ်ရမယ့်လုပ်ငန်းဖြစ်တာမို့ ကလေး ကစားသလို လုပ်လို့မရပါဘူး။ အခုကတည်းကနေ ကြံကြံနိုင်နိုင်နဲ့ ပြင်းထန်တဲ့ သန္တိဋ္ဌာန်နဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချထားကြပါ။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အတွင်းက ဘယ်လိုပဲကန်ကန် ပြုံးပြုံးကလေးနဲ့ပဲ ရင်ဆိုင်လိုက်မယ်လို့ သန္တိဋ္ဌာန်ချထားကြပါ။ တရားစခန်းက ထွက်ခွာမသွားဘူးဆိုရင် ဒီဟာ အင်မတန် အထောက်အပံ့တွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အစာကို လျှော့စား

နောက်ရန်သူတစ်ဦးကတော့ ယောဂီတို့က ရှစ်ပါးသီလနဲ့မို့ ညစာမစားကြရတော့ မနက်စာ စားကြရာမှာ ယောဂီက တစ်ခါစားရင် တစ်ပန်းကန်မောက်မောက် စားနေကျ ဆိုရင် အခုလေးပုံပုံ သုံးပုံကိုသာ စားပါ။ အစာအိမ်ရဲ့တစ်ပုံဟာ အမြဲအလွတ်ဖြစ်နေရပါတယ်။ ဒီတော့မှ ကောင်းကောင်း တရားထိုင်လို့ ရပါတယ်။ ဗိုက်ပြည့်သွားပြီး ကယ် သွားအောင် ဘယ်တော့မှမစားပါနဲ့။ မဟုတ်ရင် ဒီရန်သူက ယောဂီ ကို လွှမ်းမိုးသွားပြီး အနိုင်ယူသွားပါတော့မယ်။ ယောဂီက တရားထိုင် လို့ မရတော့ပါဘူး။

ငိုက်မျဉ်းခြင်း

နောက်ရန်သူတစ်ဦးလဲ ရှိပါသေးတယ်။ မနေ့ကပြောခဲ့ပါ တယ်။ ယောဂီတွေ ညောင်းညာရင် ကိုယ်ခန္ဓာကို အနားပေးနိုင်ပါ တယ်။ အင်မတန်မောပန်းသွားရင်လဲ လဲလျောင်းနိုင်ပါတယ်။ ဒီလို လဲလျောင်းနေတဲ့ အချိန်ဟာ ငါးမိနစ်မျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ငါးမိနစ်ထက် မပိုစေရပါဘူး။ လဲလျောင်းနေတဲ့အခါမှာ နေရထိုင်ရတာဟာ အင်မတန် ပဲ သက်သက်သာသာ ရှိပါတယ်။ ဒီတော့ ဆယ့်ငါးမိနစ်၊ မိနစ် နှစ်ဆယ်၊ နာရီဝက်လောက် လှဲလိုက်တော့ အိပ်ငိုက်လာပြီး အိပ်ပျော် သွားတတ်ပါတယ်။

ယောဂီတို့ဟာ တရားစခန်းကိုလာကြတာဟာ တစ်ခဏတိုင်း ဘာခဏတိုင်းမှာ သတိရှိကြဖို့ နီးနီးကြားကြား ရှိကြဖို့ လာကြတာ။



ကြည့်စမ်းပါဦး။ ဘာဖြစ်သွားကြသလဲ။ ရန်သူကြီးက အနိုင်ယူပြီး လွှမ်းမိုးသွားပြီ။ ဘယ်အခါမဆို အိပ်ချင်လာရင်၊ ငိုက်စပြုလာရင် အသက်ကို နည်းနည်းပိုပြီး ပြင်းပြင်းကလေးရှုပေးလိုက်ပါ။ ပြီးရင် မှုတ်ထုတ်လိုက်ပါ။ ဒီလိုနဲ့မှ မရဘူးဆိုရင် တစ်နာရီ အပြင်မထွက်ဘဲ ထိုင်ရတဲ့ အဓိဋ္ဌာန်အချိန်မဟုတ်ဘူးဆိုရင် အသာလေးထပြီး ငါးမိနစ် လောက် အပြင်ကိုထွက်နိုင်ပါတယ်။ အဓိဋ္ဌာန်အချိန်မှာဆိုရင်တော့ ငါးမိနစ်လောက်မတ်တတ်ရပ်ပြီး ဝင်သက်ထွက်သက်ကို ဆက်ပြီ ရှုပါ။ ပြီးရင်ပြန်ထိုင်ပါ။ အဓိဋ္ဌာန် အချိန်အတွင်းမှာ မဟုတ်ဘူးဆိုရင် တော့ အပြင်ထွက်ပြီး နည်းနည်းကလေး လမ်းလျှောက်ပေးပါ။ ငါး မိနစ်လောက် လမ်းလျှောက်ပြီး ဝင်လေထွက်လေကို သတိနဲ့ ရှုပြီး တရားခန်းမထဲ ပြန်ဝင်ထိုင်ပါ။ မဟုတ်ရင်လဲ မျက်နှာနဲ့ မျက်လုံးကို ရေကနည်းနည်းနဲ့ ပက်ဖျန်းပေးပါ။ မျက်နှာသစ်ပေးပါ။ ဒီရန်သူကို ရင်ဆိုင်တိုက်ပါ။ သူ့ကို အနိုင်မပေးပါနဲ့။ မဟုတ်ရင် ယောဂီဟာ ကရားလမ်းစဉ်မှာ တိုးတက်မှု ရှိမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

**စကားပြောခြင်း**

နောက်ရန်သူတစ်ဦးကတော့ ယောဂီတွေ စကားမပြောကြဖို့ လုံးဝဆိတ်ဆိတ်နေဖို့ မှာထားပါတယ်။ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းမှာ ဝစီပိတ် လုံးဝစကားမပြောဘဲ ဆိတ်ဆိတ်နေမှုဟာ အင်မတန်အရေးကြီးပဲ တယ်။ ယောဂီတွေ စိတ်ကို ခွဲစိတ်မှုလုပ်တဲ့အခါမှာ စိတ်တွေလှုပ်ရှားနေ တွေများလေလေ၊ စိတ်ကစားလေလေ တော့တွေးတောင်တွေး စိတ်ကူ ယဉ်မှုတွေ များလေလေ စိတ်ရဲ့အတွင်းနက်ရှိုင်းတဲ့အပိုင်းကို မရောက် နိုင်လေလေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါအတွက်ကြောင့် စိတ်ရဲ့ ငြိမ်သက်မှုဟာ အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။ စိတ်ကို ငြိမ်သက်အောင်၊ တိတ်ဆိတ် အောင် လုပ်ရပါလိမ့်မယ်။

ယောဂီဟာ တစ်ဦးတစ်ယောက်နဲ့စကားပြောလိုက်ရင် စကား ပြောပြီးတဲ့နောက် တရားထိုင်တဲ့အချိန်မှာ ဒီစကားပြောတာနဲ့ ပတ်သက် တဲ့ အကြောင်းအရာတွေ ယောဂီရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ပေါ်ပေါက်နေပါလိမ့်

မယ်။ ဒီစကားပြောတာနဲ့ ဘယ်လိုမှ မသက်ဆိုင်တဲ့ အခြားအရာတွေ ဟာလဲ ပေါ်ပေါက်လာတတ်ပါတယ်။

အခု ကနေ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ် လုပ်ပြီးရင် ယောဂီတို့ဟာ သတိထားမိကြပါပြီ။ 'မိမိတို့ရဲ့စိတ်ဟာ ဘယ်လောက်ကစားနေသလဲ၊ လေလွင့်နေသလဲဆိုတာ' တစ်ချိန်လုံးပဲ မနားမနေ အဆက်မပြတ် စိတ်ကူးယဉ်ပြီး လေလွင့်နေတာပါပဲ။ တခြား ယောဂီတစ်ဦးဦးနဲ့ စကားပြောပြီဆိုရင် စိတ်ကမိပြီး လှုပ်ရှားလာပါတယ်။ ဒါကြောင့် အချင်းချင်း စကားမပြောကြပါနဲ့။ အချင်းချင်းစကားပြောလိုက်ရင် ယောဂီဟာ မိမိကိုယ်ကိုသာ အန္တရာယ်ပြုတာမဟုတ်ပါဘူး။ သူတစ်ပါး ကိုလည်း အနှောင့်အယှက်ပြုရာ ရောက်ပါတယ်။ စကားပြောတယ် ဆိုတာ ကိုယ်တစ်ဦးတည်း လေထဲစကားပြောလိုရတာမှ မဟုတ်ဘဲ။ ထင်ရဲ့လည်း စကားပြောလိုရတာမျိုးမှ မဟုတ်ဘဲ။ တခြား ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦးဦး၊ ဒီမှာဆိုတော့ တခြားယောဂီတစ်ဦးဦးနဲ့သာ ပြောလိုရ မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ကိုယ်စကားပြောလိုက်တဲ့ အဲဒီယောဂီကိုလည်း သူ့ရဲ့စိတ်ကို လေလွင့်စေမှု စိတ်လှုပ်ရှားစေမှုမန်တီးပေးလိုက်ခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ အဲဒီယောဂီဟာ ကောင်းကောင်းတရား ထိုင် လို့ မရတော့ပါဘူး။ တခြားပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးကို အနှောင့်အယှက်ပြု လိုက်တာပါပဲ။ အန္တရာယ်ပြုလိုက်တာပါပဲ။

နောက်တစ်ခုကလည်း ယောဂီတစ်ဦးတို့ စကားပြောကြရင် တခြားကြီးကြီးစားစား လေးလေးနက်နက်နဲ့ အလုပ်လုပ်နေတဲ့ ယောဂီတွေကိုလည်း နှောင့်ယှက်ရာ ဖြစ်ပါတယ်။ စကားမပြောကြဖို့ ဆိတ်ဆိတ်နေဖို့ အင်မတန်အင်မတန်ကို အရေးကြီးပါတယ်။ လုံးဝ စကား မပြောကြပါနဲ့။ လုံးဝ ဆိတ်ဆိတ်နေကြပါ။ တရားကျင့်နည်းနဲ့ ပတ်သက်လို့ မရှင်းလင်းတာတွေ ရှိရင် ဆရာနဲ့လာတွေ့ပြီး မေးမြန်း ကြပါ။ ဆွေးနွေးပါ။ နေထိုင်စားသောက်ရေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ကိစ္စကြီး ငယ် ရှိရင်လည်း အမျိုးသား တရားပတ်မှူး၊ အမျိုးသမီး တရားပတ်မှူး တို့ကို မေးပါ။ ယောဂီတွေအချင်းချင်းတော့ လုံးဝစကားမပြောကြပါနဲ့။ ဝစီပိတ်ပြီး နှုတ်ကိုထိန်းသိမ်းထားကြပါ။ ဆိတ်ဆိတ်နေတဲ့ ကိစ္စမှာ

နှုတ်တင်မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်ခန္ဓာလည်း ဆိတ်ဆိတ်နေပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာ အဆင့်နဲ့လည်း တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အဆက်အသွယ်မပြုကြပါနဲ့။ မျက်လုံး နဲ့စကားပြောတာတို့၊ လက်ဟန် ခြေဟန် ကိုယ်အမူအရာနဲ့ စကားပြော တာတို့၊ ဆက်သွယ်တာတို့၊ စာရေးစာဖတ်တာတို့လည်း မလုပ်ကြပါနဲ့။ မိမိရဲ့စိတ်၊ မိမိရဲ့နှုတ်ကို၊ မိမိကိုယ်မှာသာ လုံးဝကန့်သတ်ပြီး ထား ကြပါ။ ဒီနေရာမှာ လူတွေအများကြီးရှိနေပေမယ့်လို့ တစ်ဦးတစ် ယောက်တည်း ဘယ်သူမှ မရှိသလို၊ မိမိတစ်ဦးတည်းပဲ နေသလို နေပါ။ ယောဂီတစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ဘယ်လို ဆက်သွယ်မှုပဲ လုပ်လုပ် မိမိအတွက်ရော သူတစ်ပါးအတွက်ရော နောင်ယုတ်မှု မဖြစ်ပါစေနဲ့။ မဟုတ်လို့ရှိရင် မိမိအတွက်ရော သူတစ်ပါးအတွက်ရော အန္တရာယ်ဖြစ် စေတယ်ဆိုတာကို အမြဲသတိရှိပါ။

ဒီလိုပထမ (၉)ရက်မှာ ဝစီပိတ် ဆိတ်ဆိတ်နေရန် တင်းတင်း ကြပ်ကြပ်ခိုင်းရတဲ့အကြောင်း နောက်တစ်ခုလည်း ရှိပါသေးတယ်။ ယောဂီတို့မနေ့က ရှစ်ပါးသီလ ခံယူခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါဟာ လုပ်ရိုး လုပ်စဉ် ထုံးတမ်းစဉ်လာများသာ မဟုတ်ပါဘူး။ ငါးပါးသီလဟာ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းရဲ့အခြေခံ အုတ်မြစ် ဖြစ်ပါတယ်။ မနက် ၄-နာရီ၊ ၄-နာရီခွဲကနေ ည ၉-နာရီ၊ ၉-နာရီခွဲအထိ အင်မတန် ကြပ်တည်းတဲ့ အစီအစဉ်တွေကြောင့် ယောဂီတို့ဟာ သီလတွေကို ချိုးဖောက်ဖို့ အခွင့်အရေး မရကြပါဘူး။

ဒါပေမဲ့ ယောဂီတွေအချင်းချင်း တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး စကားပြော ကြတဲ့အခါမှာ အမှတ်မထင်ဘဲ မပြောသင့်တဲ့စကားကို ပြောမိတာလဲ ရှိချင်ရှိနေမယ်။ စကားကားသွားတာလည်း ရှိချင်ရှိနေပေမယ်။ မဟုတ်ရင်လည်း ချန်လှပ်ထားခဲ့တာတွေလည်း ရှိချင်ရှိပေမယ်။ ဒီလိုနဲ့ သီလတစ်ပါး ကျိုးသွားနိုင်ပါတယ်။ သီလဟာ တစ်ပါးကျိုးရင် တောင်မှ အခြေခံအုတ်မြစ်က မခိုင်တော့ဘဲ တုန်လှုပ်စပြုလာပြီးတော့ ဖြစ်သင့် ဖြစ်ထိုက်တဲ့ သမာဓိအမှန်မဖြစ်နိုင်တော့ ရသင့်ရထိုက်တဲ့ ပညာအမှန်ကလည်း မရနိုင်တော့ပါဘူး။ ကြီးမားလှတဲ့ ရန်သူကြီး

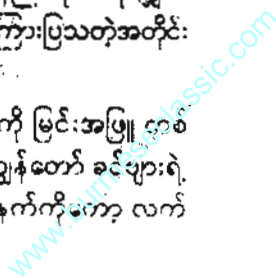
တစ်ဦးက ယောဂီရဲ့ ရှေ့တက်ရမယ့်လမ်းစဉ်ကို ပိတ်ဆို့လိုက်တာပါပဲ။ ဒါကြောင့် ပထမ ၉-ရက်မှာ လုံးဝစကားမပြောကြပါနဲ့။ လုံးဝ ဝစီပိတ် ဆိတ်ဆိတ် နေကြပါ။ ဒါဟာ ယောဂီတို့အတွက် အင်မတန် အံ့ကုအညီအထောက် အပံ့ ဖြစ်ပေပါတယ်။

**တခြားကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းနဲ့ရောပြီး မကျင့်ပါနဲ့**

နောက်တစ်ခုလဲ သတိပေးချင်ပါသေးတယ်။ ယောဂီတို့ မနေ့က ကိုယ်နဲ့ စိတ်ကိုအပ်နှင်းခိုင်းပါတယ်။ ယောဂီတို့က လက်ခံ ပြီး အပ်နှင်းခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါဟာ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကို လက်ခံခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနည်းနိဿယကို စမ်းသမ်းလေ့လာကြည့်ကြဖို့ ဖြစ်ပါ တယ်။ ဒါကြောင့် ဒီတရားပတ်(၁၀)ရက် အတွင်း ကျန်တဲ့(၉)ရက်မှာ 'တခြားဘယ်ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းနဲ့မှ ရောနှောပြီး မကျင့်ကြပါနဲ့'။ ဟိုတုံးက ကျင့်ခဲ့ဖူးတဲ့ဘယ်ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းပဲဖြစ်ဖြစ် အကောင်းအဆိုး မဝေပန် ဘဲနဲ့ အခုခဏ ဘေးဖယ်ပြီး ထားလိုက်ပါ။ ကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ပတ်သက်လို့ ကြားဖူးနားဝရှိတာတွေ စာပေပတ်ဖူးခဲ့တာတွေကိုလည်း ခဏမေ့ထား လိုက်ပါ။ အခုဒီမှာညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ပိုလည်းမပိုပါနဲ့ တိုးလည်း မတိုးပါနဲ့။ လျော့လည်းမလျော့ပါနဲ့။ အတိုးအလျော့ ဘာမှမလုပ်ဘဲနဲ့ လိုက်နာကျင့်ကြပါ။ မဟုတ်ရင် ယောဂီမှာ ဘေးအန္တရာယ် ရှိပါတယ်။

ဒီလမ်းစဉ်ကိုစပြီး ခြေလှမ်းလိုက်ကတည်းက စိတ်ရဲ့ အတွင်း နက်နက်ကို ခွဲစိတ်ရပါတယ်။ စိတ်ကို ခွဲစိတ်ရတာဟာ ဘေးအန္တရာယ် ရှိပါတယ်။ အမြစ်နက်တဲ့စိတ်၊ စိတ်မာတ်တွေ၊ အစွဲတွေ အပေါ်ကို တက်လာကြပြီး တက်လာတဲ့အခါမှာ ဘေးရန်ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒီလို ဖြစ်နိုင်တဲ့ဘေးရန်တွေကို ရှောင်ကြပါ။ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကို တရားမျှတ စွာနဲ့စမ်းသပ်ကြည့်ဖို့ရာအတွက် ယောဂီတို့ကို ညွှန်ကြားပြသတဲ့အတိုင်း တစ်သဝေမတိမ်း လိုက်နာကျင့်သုံးကြပါ။

ဥပမာ- မြင်းအနက်ကို စီးနေကျ ပုဂ္ဂိုလ်ကို မြင်းအဖြူ တစ် ကောင်ပေးပြီး စီးစေတဲ့အခါမှာ "ကောင်ပါပြီ၊ ကျွန်တော် ခင်ဗျားရဲ့ မြင်းအဖြူကို စီးကြည့်ပါမယ်" ဆိုပြီး သူ့မြင်းအနက်ကို တော့ လက်



မလွတ်ဘူး။ မြင်းအနက်ပေါ်မှာ မြေတစ်ဖက်၊ မြင်းအပြူးပေါ်မှာ မြေတစ်ဖက်နဲ့ စီးကြည့်ရင် အင်မတန် အန္တရာယ်များပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်လှေနဲ့ကိုယ် ခရီးသွားနေတဲ့ လူတစ်ဦးကိုလည်း တခြားလှေတစ်စီး ငေးပြီး ဒီလှေဟာ အင်မတန်မြန်ပါတယ်။ စီးလို့လဲ အင်မတန်ကောင်း ပါတယ်လို့ တခြားလှေတစ်စီးကိုပေးပြီး စီးကြည့်ခိုင်းတာကို "ကောင်း ပါပြီ စီးကြည့်ပါမယ်" ဆိုပြီး ကိုယ့်လှေထဲမှာ မြေတစ်ဖက်၊ သူ့လှေ ထဲမှာ မြေတစ်ဖက်ဆိုရင် ပိုပြီးတောင် အန္တရာယ်များပါလိမ့်ဦးမယ်။

ဒီလိုပါပဲ။ တရားကျင့်တဲ့အခါမှာလည်း စိတ်ရဲ့အတွင်း နက်ရှိုင်းတဲ့အပိုင်းတွေကို ခွဲစိတ်မွေနှောက်တဲ့ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကို ကျင့် နေတဲ့အခါမှာ တခြားကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းတွေနဲ့ရောပြီး ကျင့်ရင်တော့ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုမလုပ်ကြပါနဲ့။ တခြားနည်းတွေနဲ့ မရောကြပါနဲ့လို့ သတိတွေပေးနေတဲ့ ကြားထဲကနေ နားမထောင်ဘဲနဲ့ နည်းတွေအမျိုးမျိုးရောပြီး ကျင့်ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တချို့ တွေလည်း အစက် အခဲတွေ ဒုက္ခတွေရောက်ကြလို့ ဆရာလုပ်သူက ခဲရာခဲဆစ်နဲ့ထုတ်ယူ ခဲ့ရဖူးတာတွေလည်း ရှိခဲ့ဖူးပါတယ်။ ဒါကြောင့်ယောက်ျားတို့ ဒီလိုအားတွေ မတွေ့ရ မကြုံရအောင် ရှောင်ကြပါ။

တစ်ခါတလေကျတော့လည်း မရည်မှန်းဘဲနဲ့ ဖြစ်တတ်ပါ တယ်။ ဝင်သက်ထွက်သက်ကို သတိနဲ့ရှုနေတဲ့အခါမှာ အရင်က အကျင့်ဟောင်းက အကျင့်ပါနေတော့ ဂါထာတို့ မန္တရားတို့ စကားလုံးတို့ ပေါ်ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ ဒါကို ယောက်ျားက သတိထား မိတ္တူနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ချက်ချင်းရပ်လိုက်ပါ။ ဘာစကားလုံးကိုမှစွတ် (တိတ်သရဇ္ဈာယ် မလုပ်ရပါဘူး။ အမည်နာမကိုလည်း အသုံးမပြုရပါ ဘူး။ အသက်ရှုမှုသက်သက်ပါပဲ။ ဒီလိုနဲ့ တစ်ခါ စကားလုံးက ပေါ်လာပြန်ရင် တစ်ခါပြန်ပြီးတော့ ရပ်လိုက်ပါ။ ဒီလိုဆိုရင်တော့ ကိစ္စမရှိပါဘူး။ တမင်သက်သက်တော့ ရည်မှန်းပြီး မလုပ်ပါနဲ့။ မဟုတ်ရင် ရောကျော်နည်းထဲပါပြီး ပိုမိုနစ်သထက် နစ်သွားပါလိမ့်မယ်။

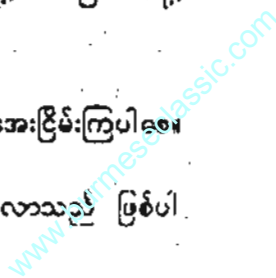
ညွှန်ကြားပြသတဲ့နည်းအတိုင်း တစ်သဝေမတိမ် လိုက်နာပြီး လုပ်ကြပါ။

၁၀-ရက်ကြာပြီး ဒီတရားစခန်းပြီးဆုံးသွားပြီးတဲ့အခါကျ တော့ ကိုယ်ကြိုက်သလို ကိုယ်ကြိုက်တာ ကိုယ်လုပ်နိုင်ကြပါတယ်။ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့နည်းကို ကျင့်သုံးနိုင်ပါတယ်။ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းဟာဖြင့် ယောဂီအတွက် အသုံးဝင်တဲ့ နည်းကောင်းပဲဆိုရင်လည်း ဒီနည်းကို လက်ခံပြီး တစ်သက်လုံးကျင့်သုံးကြဖို့ပါပဲ။ မဟုတ်လို့ရှိရင်လည်း ဒီနည်းကို လက်မခံပါနဲ့။

ဒါပေမယ့် ဒီနည်းကို စူးစမ်းကြည့်ဖို့၊ ကောင်း မကောင်း စမ်းသပ်ကြည့်ဖို့၊ အခု ဒီမှာ ရောက်ရှိနေတဲ့ ယောဂီတွေကတော့ တရားမျှတမှုလည်းရှိအောင် ဆရာကြီးသင်ကြားပြသတဲ့ နည်းအတိုင်း လိုက်နာပြီး ကျင့်ကြပါ။ ကျန်တဲ့ ၉-ရက်အချိန်ကို အကောင်းဆုံး အသုံးပြုကြပါ။ ဒီလို ရခဲလှတဲ့ အခွင့်အရေးကို အလဟဿ လုပ် မပစ်ကြပါနဲ့။

လူတွေဟာ ကိုယ်စီကိုယ်စီ အင်မတန် အလုပ်တာဝန်တွေ များကြပါတယ်။ ၁၀-ရက်အချိန်ပေးဖို့ရာဟာ လွယ်ကူတာ မဟုတ်ပါ ဘူး။ ဒီမှာရနေတဲ့ စားရေး၊ နေရေး၊ အခွင့်အရေးတွေကိုလည်း အသုံးပြုကြပါ။ ဒီအင်မတန် အံ့ဩဖွယ်ရာကောင်းတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်း၊ အင်မတန် အံ့ဩဖွယ်ရာကောင်းတဲ့ တရားဓမ္မတွေက ယောဂီတို့ရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးဖြစ်စေဖို့ အချုပ်အနှောင်တွေ၊ ကိလေသာအညစ်အကြေး တွေ၊ လောဘ ဒေါသ မောဟတွေက လွတ်မြောက်စေဖို့၊ ကျွတ်လွတ် စေဖို့၊ လွတ်မြောက်ကျွတ်လွတ်ပြီး ချမ်းသာစေဖို့၊ အေးငြိမ်းစေဖို့၊ အစစအရာရာ အဆင်ပြေစေဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆုပေး  
ယောဂီတွေအားလုံး ချမ်းသာကြပါစေ။ အေးငြိမ်းကြပါစေ။ အစစအရာရာ အဆင်ပြေကြပါစေ။  
ဘဝတူ သဗ္ဗမင်္ဂလံ။ ခပ်သိမ်းသောမင်္ဂလာသည် ဖြစ်ပါ စေသတည်း။





### ဒုတိယနေ့ ဓမ္မဒေသနာ

#### စိတ်ရှည်ဖို့လို

တရားပတ်မှာ ၂-ရက်တော့ ကုန်ဆုံးသွားပါပြီ။ ဆက်လက်ပြီး တရားအားထုတ်ဖို့ရာ နောက်ထပ် ၈-ရက်သာ ကျန်ပါတော့တယ်။ ဒုတိယနေ့ဟာ ပထမနေ့ထက် နည်းနည်း ပိုကောင်းလာပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အခက်အခဲတွေက ရှိနေတုန်းပါပဲ။ ဒီစိတ်ကို ထိန်းဖို့ရာ ဒီစိတ်ကိုသွန်သင်ဖို့ရာ တယ်ရိုင်းတဲ့စိတ်၊ လေလွင့်နေတဲ့စိတ်၊ ခြေလွှားနေတဲ့စိတ်၊ တစ်ချိန်လုံး ရိုးရိုးရွရွနဲ့ မငြိမ်သက်တဲ့စိတ်ကို ငြိမ်သက်လာအောင် တိတ်ဆိတ်လာအောင်လုပ်ဖို့ရာဟာ အင်မတန် အင်မတန် စိတ်ရှည်ဖို့ရာ လိုပါတယ်။ အင်မတန် လှုပ်ရှားနေတဲ့စိတ်၊ အငြိမ်မနေနိုင်တဲ့စိတ်ဟာ မျောက်စိတ်ပဲ။ မျောက်လိုပဲ တစ်ကိုင်းကနေ တစ်ကိုင်းကူး။ အာရုံတစ်ခုကနေ တစ်ခု ပြောင်း၊ ဘယ်တော့မှ ငြိမ်သက်တယ်လို့ မရှိပါဘူး။ ဒီလိုမျောက်စိတ်ကို သွန်သင်ဖို့ရာ ရာခိုင်နှုန်းပြည့် စိတ်ရှည်ဖို့ လိုပါတယ်။

ဆင်ရိုင်းနွားရိုင်းတွေဟာ လူနေရာဌာနတွေကို ဝင်ရောက်လာရင်ဖြင့် အင်မတန်ဖျက်ဆီးတတ်ကြပါတယ်။ အင်မတန်လည်း အန္တရာယ်များကြပါတယ်။ အတွေ့အကြုံရှိဖူးတဲ့လူတစ်ဦးက ဒီတိရစ္ဆာန်အရိုင်းတွေကို ယဉ်ပါးလာအောင် ပြုပြင်သွန်သင်ပေးလိုက်ရင် ဒီဆင်ရိုင်း၊ နွားရိုင်းတွေရဲ့ ခွန်အားတွေဟာ လူတွေကို အန္တရာယ်ပြုရန် မဟုတ်တော့ဘဲ လူတွေရဲ့ အကျိုးကို ဆောင်ဖို့ လူတွေရဲ့ အမှုထမ်းဖို့ ပြစ်လာပါပဲ။ ဒီအတိုင်းပါပဲ။ စိတ်ဟာလည်း ရိုင်းစိုင်းကြမ်းတမ်းတဲ့

အခါများမှာ အင်မတန် ကြောက်စရာ ကောင်းပါတယ်။ လူတွေကို ဘေးအန္တရာယ်ပြုတတ်ပါတယ်။ အသွန်အသင်အဆုံးအမ မရှိတဲ့ စိတ်ရိုင်း၊ စိတ်ကြမ်းထက် ပိုပြီး ဆိုးသွမ်းတဲ့ ရန်သူ မရှိတော့ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် စိတ်ရိုင်းစိတ်ကြမ်းကို သွန်သင်ဆုံးမပြီး ယဉ်ပါးလာရင်တော့ ဒီယဉ်ပါးသွားပြီဖြစ်တဲ့ စိတ်ရဲ့အင်အားတွေက လူတွေအတွက် အသုံးဝင်လာကြပါလိမ့်မယ်။ လူတွေကိုစပြီး မစလှာပါလိမ့်မယ်။ စိတ်ရဲ့ အင်အားဟာ တိရစ္ဆာန်ရိုင်းများရဲ့ အင်အားထက် အဆပေါင်းများစွာ ပိုပြီးအားကြီးပါတယ်။ သွန်သင်ဆုံးမထားတဲ့စိတ်ထက် ပိုကောင်းမွန်တဲ့ စိတ်ဆွေကောင်းသည်လည်း မရှိနိုင်ပါဘူး။ တိရစ္ဆာန်ရိုင်းတွေကို ယဉ်ပါးလာအောင် သင်ပေးရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဇွဲကောင်းကောင်းနဲ့ အင်မတန်အင်မတန် စိတ်ရှည်ရပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုပါပဲ။ စိတ်ကိုသွန်သင်ဆုံးမတဲ့အခါမှာလည်း ဇွဲကောင်းဖို့ စိတ်ရှည်ဖို့ အင်မတန် လိုပါတယ်။ စိတ်က မရှည်လေလေ ပိုပြီး ရိုင်းစိုင်းလာလေလေ၊ အန္တရာယ်ပြုလေလေ ဖြစ်ပါတယ်။

#### ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ဆုံးမ

လူတွေဟာ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ဆုံးမသွန်သင်ကြရပါလိမ့်မယ်။ ဘယ်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကမှ ယောဂီရဲ့စိတ်ကို ထိန်းမပေးနိုင်ပါဘူး။ ယောဂီတို့ရဲ့ လွတ်မြောက်ရေးကို ယောဂီတို့ကိုယ်တိုင် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ယောဂီတို့ရဲ့ စစ်ပွဲကို ယောဂီတို့ကိုယ်တိုင် တိုက်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကမှ ယောဂီတို့ကို အနှောင့်အယှက် လွှတ်မြောက်အောင် လုပ်မပေးနိုင်ပါဘူး။ ယောဂီရေငတ်ရင် ယောဂီကိုယ်တိုင် ရေသောက်ရပါလိမ့်မယ်။ ဒီတော့မှ ရေငတ်ပြေမှာပေါ့။ တခြားလူတစ်ဦး တစ်ယောက်က ရေသောက်ပေးလို့ ယောဂီရေငတ်တာ မပြေနိုင်ပါဘူး။ ယောဂီနေထိုင်မကောင်းရင် ယောဂီကိုယ်တိုင် ဆေးသောက်ရလိမ့်မယ်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်က ယောဂီကိုယ်စား ဆေးသောက်ပေးလို့ ယောဂီအနာရောဂါ မပျောက်ကင်းနိုင်ပါဘူး။



ယောဂီတို့ဟာ နောင်ကြီးတွေ ငြိနေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီနောင်ကြီးတွေက လွတ်မြောက်လာအောင် ယောဂီတို့ ကိုယ်တိုင် တိုက်ပွဲဝင်ကြရပါလိမ့်မယ်။ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ သူတို့ရဲ့ လွတ်မြောက်ရေးအတွက် ကိုယ်တိုင်တိုက်ပွဲဝင်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအမှန်တရားကို ယောဂီတိုင်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိရှိမှားလည်ထားဖို့ လိုပါတယ်။

သာဝတ္ထိ ဒကာကြီးအဖေနှင့် ဘုရားရှင်အခြေ

မြတ်စွာဘုရားသက်တော်ထင်ရှားရှိစဉ်က ဖြစ်ရပ်ကလေး တစ်ခုကို တင်ပြချင်ပါတယ်။ တစ်မျိုးမှာ မြတ်စွာဘုရားဟာ အနိယ ပြည် မြောက်ပိုင်းမှာရှိတဲ့ ကောသလတိုင်းရဲ့ နေပြည်တော်ဖြစ်တဲ့ သာဝတ္ထိမြို့မှာ သီတင်းသုံးနေတော်မူပါတယ်။ ဘုရားရဲ့ ကျောင်းတော်မှာ ရဟန်းတွေ၊ ရဟန်းအမတွေ၊ လူယောကျ်ား၊ မိန်းမတွေ အများအပြားပဲ လာရောက်ကြပြီး တရားနာကြ၊ တရားကျင့်ကြပါတယ်။ အခုယောဂီတို့ တရားကျင့်နေသလိုပဲ။ တစ်ခါတလေမှာလဲ ညနေပိုင်းမှာ မြို့ထဲက လူတချို့က တရားလာနာကြပါတယ်။ ဒီအထဲမှာ လူတစ်ဦးက အမြဲမှန်မှန် လာလေ့ရှိပါတယ်။ တစ်နေ့မှာ သူက ခါတိုင်းထက် စောစောရောက်လာပြီး မြတ်စွာဘုရားတစ်ပါးတည်း ရှိနေတာ တွေ့ရလို့ ဝမ်းသာအားရနဲ့ ဘုရားနားဈေးကပ်လာပြီး လိုက်အုပ်ချီ ကန်တော့ပြီး လျှောက်ထားပါတယ်။

“မြတ်စွာဘုရား တပည့်တော်စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့မေးခွန်း တစ်ခု ရှိပါတယ်ဘုရား။ လူတွေများတဲ့ အခါမှာ မေးခွင့်မရခဲ့ပါဘူး။ အခုအရှင်ဘုရားတစ်ပါးတည်း ရှိနေတုန်းမှာ တပည့်တော်ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ မရှင်းမလင်းဖြစ်နေတာတွေကို ရှင်းလင်းသွားအောင် မေးခွင့်ပြုပါ ဘုရား။”

ဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက “တရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စိတ်ထဲမှာ မရှင်းမလင်းထာကို မရှိစေရဘူး။ ရှင်းလင်းလိုက်ပါ။ ဒကာပြဿနာက ဘာပါလဲ” လို့ မိန့်တော်မူပါတယ်။ “အရှင်ဘုရား တပည့်တော်ရဲ့ ပြဿနာကတော့ တပည့်တော်ဟာ အရှင်ဘုရားရဲ့ ဓမ္မရိပ်သာက

လာနေတာ နှစ်အနည်းငယ် ကြာနေပါပြီ။ ဒီကိုလာကြတဲ့ လူတွေကို တပည့်တော် လေ့လာကြည့်ပါတယ်။

“တချို့ကတော့ အသေအချာပဲ နောက်ဆုံးပန်းတိုင်ဖြစ်တဲ့ မဟုတ်အထိပထမကို ရောက်အောင် လွတ်မြောက်ကုန်ကြပါပြီ။ သူတို့ရဲ့ အမှန်အရာတွေ၊ လုပ်ပုံကိုင်ပုံတွေ၊ နေပုံထိုင်ပုံတွေက ထင်ရှားပါတယ်။ တချို့ကလည်း တရားအတော်ရှင့်ကျက်ပြီး အရင်ထက်ပိုပြီး ကောင်းမွန် ထူးခြားလာကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လုံးဝလွတ်မြောက်သေးတာ မဟုတ်ပါဘူး။ တပည့်တော်အပါအဝင်ဖြစ်တဲ့ တချို့ကျပြန်တော့လဲ သူတို့နဂိုအတိုင်းပါပဲ။ ဘာမှထူးခြားခြင်းလည်း မရှိကြပါဘူး။

“တပည့်တော် မေးချင်တာကတော့ ‘အရှင်ဘုရားကဲ့သို့သော တန်ခိုးတော်အနန္တ၊ ကရုဏာတော်အနန္တနဲ့ ပြည့်စုံတော်မူတဲ့ ဘုရားရှင်ထံ လာကြတဲ့လူတွေထဲမှာ တချို့မှာ အဆုံးစွန်သော တရားကိုလည်း မရကြပါဘူး။ တချို့လဲ တစ်ပိုင်းတစ်ဝက်လောက်သာပဲ ရကြပါတယ်။ အဲဒါဟာ ဘာကြောင့် ဒီလိုဖြစ်ရတာလဲ’ ဘုရား။ အရှင်ဘုရား၏ တန်ခိုးတော်နဲ့ လာကြတဲ့ လူအားလုံးကို ဘာကြောင့် လွတ်မြောက်ခြင်းကို မပေးပါသလဲဘုရား” လို့ သူက လျှောက်ထားပါတယ်။

ဘုရားရှင်ကတော့ နေ့တိုင်း ဟောပြောနေတာပါပဲ။ တရားပြသနေတာပါပဲ။ ဒါကိုနားမလည်ကြတော့လည်း ဘယ်နှယ်လုပ်ပါမလဲ။ ဒါနဲ့ မြတ်စွာဘုရားက ရှင်းလင်းပြပြန်ပါတယ်။ တရားကိုပြတဲ့ အခါမှာ မြတ်စွာဘုရားဟာ ယောဂီရဲ့ ဉာဏ်အရည်အချင်းနဲ့ စရိုက်အပေါ်မှာတည်ပြီး ရှင်းလင်းပြသလေ့ရှိပါတယ်။ တစ်ခါတလေတော့လဲ အတုနဲ့ အပြန်မေးခွန်းတွေ ပြန်မေးတတ်ပါတယ်။

ဒီတစ်ခါလဲ မေးသူကိုပြန်ပြီး မေးလိုက်ပါတယ်။ “ဒကာကြီး ဘယ်စာတီးလဲ၊ ဘယ်အရပ်ကလဲ” “တပည့်တော် ဒီကပါ။ သာဝတ္ထိမြို့ထဲကပါပဲဘုရား။” ဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက “မဟုတ်သေးပါဘူး။ ဒကာကြီးမျက်နှာကြည့်ရတာ ဒီအရပ်သာ မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ရပ်ဘစ်ရွာက ဒီမျှလာပြီး အခြေစိုက်တာနဲ့ တူပါတယ်။” မှန်ပါတယ်

ဘုရား။ နှစ်အနည်းငယ်တုန်းကပဲ တပည့်တော် ဒီကိုပြောင်းရွှေ့လာပါတယ်။ တပည့်တော်ဇာတိက မာဂဓတိုင်းရဲ့မြို့တော် ရာဇဂြိုဟ်ကပါ ဘုရား။”

“ဪ-ဒကာကြီး၊ ဒီမှာလာနေထိုင်တော့ ရာဇဂြိုဟ်နဲ့လုံးလုံး အဆက်ပြတ်သွားသလား။ ရာဇဂြိုဟ်ကို တစ်ခါတစ်ခေါက် မသွားတော့ဘူးလား။” “တပည့်တော်ရဲ့ ဆွေမျိုးတွေ ဟိုမှာရှိပါတယ် ဘုရား၊ နှစ်တိုင်းနှစ်တိုင်း မကြာခဏ ရာဇဂြိုဟ်ကို ပြန်တတ်ပါတယ်ဘုရား။” “ဒါဖြင့်ရင် ဒကာကြီး ဒီလိုရာဇဂြိုဟ်ကို မကြာခဏပြန်တော့ ဒီကနေ ရာဇဂြိုဟ်ကို သွားတဲ့လမ်းကို ကောင်းကောင်းသိနေရောပေါ့။” “ကောင်းကောင်းကြီး သိပါတယ် အရှင်ဘုရား။”

“ဒကာကြီး ဒီမှာအနေကြာတော့ ဒီမှာလဲ မိတ်ဆွေသင်္ဂဟတွေ အများကြီး ရှိရောပေါ့။ ရင်းနှီးတဲ့သူတွေက ရာဇဂြိုဟ်ကိုသွားတဲ့လမ်းကို ဒကာကြီးကိုလာမေးကြမှာပေါ့။ အဲဒီလို မေးတဲ့အခါမှာ ဒကာကြီးက ခရီးလမ်းစဉ်ကို အကုန်ပြောပြရဲ့လား၊ ထိမ်ဝှက်ဖုံးကွယ်ဖူးထားသေးသလား။” “အရှင်ဘုရား ကောင်းကောင်းမွန်မွန် တိတိကျကျ ပြောပြပါတယ် ဘုရား။ တစ်လမ်းလုံးရဲ့ ခရီးစဉ်ကို လုံးစေ့ပတ်စေ့ ပြောပြပါတယ်ဘုရား။”

“ဒါဖြင့်ရင် ဒကာကြီးလမ်းညွှန်လိုက်တဲ့သူတွေဟာ ရာဇဂြိုဟ်ကို ရောက်ကြရောလား။” “ဒီလိုလဲ ဘယ်ဟုတ်ပါမလဲ ဘုရား၊ တပည့်တော်လမ်းညွှန်လိုက်တဲ့ လမ်းစဉ်အတိုင်း လျှောက်ပါမှ သွားပါမှ ရာဇဂြိုဟ်ကို ရောက်မှာပါ ဘုရား။ လမ်းကိုသိရုံမျှနဲ့တော့ ရာဇဂြိုဟ်ကို မရောက်နိုင်ပါဘူးဘုရား။” “အေး- ဒကာကြီးကို ပြောချင်တာလဲ ဒါပါပဲ။ လူတွေအများကြီးဟာ ငါဘုရားထံလာပြီး ဒီသူဟာဖြင့် အထွတ်အထိပ်ကို ရောက်ပြီးသားပုဂ္ဂိုလ်ပဲ။ လမ်းစဉ်ကို ကိုယ်တိုင် လက်တွေ့ လျှောက်ခဲ့ပြီး နောက်ဆုံးပန်းတိုင်ကို ရောက်ရှိပြီးတဲ့သူပဲ ဆိုပြီး ဒီလမ်းစဉ်ကို မေးမြန်းကြပါတယ်။”

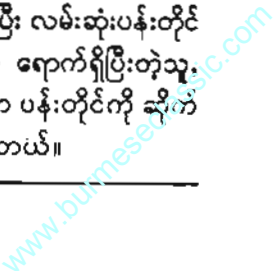
ငါဘုရားကလည်း မေတ္တာအပြည့်၊ ကရုဏာအပြည့်နဲ့ ဒီဟာဖြင့် လမ်းစဉ်ပဲ၊ ဒီလိုလျှောက်ရတယ်။ ဒီလမ်းပေါ်မှာ ဒီစခန်းတွေကို ရောက်လိမ့်မယ်စသည်ဖြင့် ရှင်းလင်းပြီး ပြောပြပါတယ်။ ဒါတွေကို နားထောင်ရုံသာ နားထောင်ပြီး ဦးသုံးကြိမ်ချပြီး သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု၊ ကောင်းလေစွ၊ ကောင်းလေစွ၊ ကောင်းလေစွလို့ ပြောရုံသာ ရှိတယ်။ လမ်းပေါ်မှာတော့ ခြေလှမ်းတစ်လှမ်းတောင်မှ မလှမ်းဘူး။ မလျှောက်ဘူး။ ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ် ဘယ်လိုလုပ်ပြီးတော့ ဒီလမ်းဆုံးပန်းတိုင်ကို ရောက်နိုင်ပါ့မလဲ။ လမ်းစဉ်ကို စလျှောက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ခြေလှမ်းတစ်လှမ်းပဲ လျှောက်မိရင်လဲ လမ်းဆုံးပန်းတိုင်နဲ့ တစ်လှမ်းပိုပြီး နီးသွားတာပါပဲ။

“ခြေလှမ်းတစ်ရာ လျှောက်မိရင်လဲ လမ်းဆုံးပန်းတိုင်နဲ့ ခြေလှမ်းတစ်ရာပိုပြီး နီးသွားတာပါပဲ။ လမ်းစဉ်အကုန် လျှောက်ပြီး ရင်လဲ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ လမ်းဆုံးပန်းတိုင်ကို မလွဲမသွေရောက်သွားတာပါပဲ။ တစ်လှမ်းချင်း တစ်လှမ်းချင်း လမ်းဆုံးအောင် လျှောက်ကြရမှာပါပဲ။ ဘယ်သူကမှ ပခုံးပေါ်ထမ်းပြီး လမ်းဆုံးပန်းတိုင်အထိ ခေါ်မသွားနိုင်ပါဘူး။ ကိုယ့်လမ်းကို ကိုယ်လျှောက်ကြရမှာပါပဲ။”

ဘုရားရှင်တို့က လမ်းကိုသာညွှန်ပြ

တုမေဟိ ကိစ္စ မာတပွဲ၊ အက္ခာတာရော တထာဂတာ။  
သင်တို့ကိုယ်တိုင်အား ထုတ်ကြကုန်လော့။ ဘုရားရှင်တို့သည် လမ်းကိုသာညွှန်ပြတတ်ကုန်၏။ မြတ်စွာဘုရားသခင်က လမ်းကိုသာ ညွှန်ပြနိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ တထာဂတာ- ဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်ကတော့ အမှန်တရားလမ်းစဉ်ကို ကိုယ်တိုင်လျှောက်သွားပြီး လမ်းဆုံးပန်းတိုင် ဖြစ်တဲ့ အဆုံးစွန်သော ပရမတ္ထအမှန်တရားကို ရောက်ရှိပြီးတဲ့သူ၊ သစ္စာလမ်းစဉ်ပေါ်မှာလျှောက်ပြီး အဆုံးစွန်သော ပန်းတိုင်ကို ဆိုက်ရောက်ပြီး လွတ်မြောက်ပြီးခဲ့တဲ့သူ လို့ ဆိုပါတယ်။

၁။ ဘုရားရှင်တို့ကို ဆိုပါတယ်။





ခြေလှမ်းတိုင်း၊ ခြေလှမ်းတိုင်းမှာ အမှန်တရားတွေချည်းပါပဲ။ အမှန်တရားသက်သက်ပါပဲ။ ဒီလမ်းစဉ်ဟာ ကြမ်းတမ်းတဲ့ တရားက နေပြီး ပိုမိုသိမ်မွေ့တဲ့ အမှန်သစ္စာတရားအထိ ဩဇာရိုက်က၊ ကနေ သုခုမ၊ သုခုမ၊ အကြမ်းကနေသိမ်မွေ့ သိမ်မွေ့လာပြီး နောက်ဆုံး အသိမ်မွေ့ဆုံး ရောက်သည်အထိ ဖြစ်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားဟာ သူ့ကိုယ်တော်တိုင် လက်တွေ့ တွေ့ကြုံခံစားရတဲ့ အတွေ့အကြုံ ကို မေတ္တာတော်အပြည့်၊ ကရုဏာတော်အပြည့်နဲ့ လမ်းညွှန် ပြသ တော်မူပါတယ်။ ကိုယ့်ကယ်တင်ရေးကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်ရပါမယ်။ ကိုယ့်စစ်ပွဲကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် တိုက်ရပါမယ်။ ကိုယ့်လမ်းကို ကိုယ်လျှောက်ရပါလိမ့်မယ်။

မှန်ပါတယ်။ သဘာဝဓမ္မကတော့ ယောဂီဟာ လမ်းစဉ်ကို လျှောက်ပြီဆိုတာနဲ့ ဓမ္မရဲ့ မြင်ရတဲ့အင်အားတွေရော မမြင်ရတဲ့ အင်အားတွေကရော အင်အားတွေအားလုံးက ယောဂီကို ကူညီ စောင့်ရှောက်ကြပါလိမ့်မယ်။ ဒီဟာအမှန်ပါပဲ။ ဂုရုကြီး ကိုယ်တိုင်မှာ ရော ယောဂီတွေအများကြီးမှာရော တကယ့်လက်တွေ့ဖြစ်ပါတယ်။ အကူအညီ အဖေးအမတွေ အများကြီးရကြပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် အလှမ်းတိုင်းအလှမ်းတိုင်းကတော့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းဟာ မိမိ တို့ဘာသာ လျှောက်ယူကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအချက်ကို ဝိပဿ နာ ယောဂီတိုင်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိထားသင့်ပါတယ်။ ဒီအချက် ကို လက်ခံပြီဆိုရင် ဒီလမ်းစဉ်ဟာ ဘာလဲဆိုတဲ့ မေးခွန်းပေါ်ထွက် လာပါတယ်။ ဓမ္မလမ်းစဉ်ပုံကြမ်းကို အနည်းဆုံးလောက်တော့ သိ ထားသင့်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓအားလုံးတို့၏ လမ်းစဉ်၊ ဓမ္မ  
မြတ်စွာဘုရား သက်တော်ထင်ရှားရှိစဉ်ကပဲ အသက် အရွယ် အိုမင်းတဲ့ အဘွားအိုကြီးတစ်ဦးက မြတ်စွာဘုရားကို လျှောက်ထား ပါတယ်။ “အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော်မလဲ အသက်အရွယ်အိုမင်း ပါ ပြီး နောက်ဘယ်နှစ်နှစ် ဘယ်နှစ်လ၊ ဘယ်နှစ်ရက် နေဦးမလဲ” ဟု

ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ ကျန်ရှိနေသေးတဲ့ အသက်ပိုင်းကလေးကို အကျိုးရှိရှိ အကောင်းဆုံးနည်းနဲ့ အသုံးချချင်ပါတယ်။ ဒီရဲခဲလှတဲ့ ဘဝကိုလည်း ရဲခဲပါပြီ။ နောင်ကြီးအဖွဲ့အစည်းတွေက လွတ်မြောက်ပြီးတော့ လမ်းဆုံး ပန်းတိုင်ဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုချင်ပါတယ်။ တပည့်တော်ကိ ‘လမ်းစဉ်ဟာ ဘာလဲ၊ ဓမ္မဆိုတာ ဘာလဲ’ အမိန့်ရှိတော်မူပါဘုရား” လို့ လျှောက်ထားပါတယ်။

အဘွားအိုကြီးက တခြားတရားပြတဲ့ ဆရာတွေထံ ရောက်ပြီး ပြီ ထင်ပါရဲ့။ သူတို့က စကားလုံးကြီးကြီးတွေနဲ့ ဟောလိုက်ပြော လိုက်တော့ နားလည်တဲ့အပြင် ပိုပြီးတောင် ရှုပ်ထွေးသွားတယ် ထင်ပါရဲ့။ “အရှင်ဘုရား၊ စကားလုံးနည်းနည်းနဲ့ ရိုးရိုးရှင်းရှင်း၊ တပည့်တော်မ နားလည်လောက်သော စကားလုံးမျိုးနဲ့ မိန့်တော်မူပါ” လို့ လျှောက်ထားပါတယ်။ တကယ့်တရားဓမ္မအစစ်အမှန်ဆိုတာဟာ အမြဲပဲ (စကားလုံး ရိုးရိုးနဲ့ရှင်းရှင်း) သာမန်လူသားတွေ နားလည် လောက်တဲ့ စကားလုံးမျိုးနဲ့ ဟောပြောရမှာပေါ့။ သာမန်လူသားတွေ ကလည်း ဓမ္မလမ်းစဉ်ကို လျှောက်ကြရမှာဆိုတော့ ဒီတော့မှ သူတို့ လည်း နားလည်ကြမှာပေါ့။

ဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက “နားထောင်။ စကားလုံးနည်းနည်းနဲ့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းနဲ့ ဓမ္မဆိုတာဘာလဲ လမ်းစဉ်ဆိုတာဘာလဲ ပြောပြ မယ်” လို့ဆိုပြီးတော့ အဲဒီခေတ်တုံးက လူအများသုံးတဲ့ လူသုံးစကားနဲ့ စကားလုံးနည်းနည်းနဲ့ ဖြေရှင်းပြောပြပါတယ်။

သဗ္ဗပါပဿ အကရဏံ၊ ကုသလဿ ဥပသမ္ပဒါ။  
သစ်တ္တပရိယောဒပန၊ ဧတံ ဗုဒ္ဓါန သာသနံ။

မြတ်စွာဘုရားက ဒါဟာ ငါဘုရားရဲ့အဆုံးအမပဲလို့ မဆိုပါ ဘူး။ ဧတံ ဗုဒ္ဓါန သာသနံ=ဒါဟာ ဘုရားရှင်တိုင်းရဲ့ ဟောပြောချက် ဆုံးမချက်ပါပဲတဲ့။

ပွင့်ပြီးကုန်သောဘုရားတိုင်း ဟောပြောတာလည်း ဒီအဆုံးအမ ပါပဲ။ အပြောအဟောကတော့ အတူတူပါပဲ။ ဘုရားဖြစ်ဖို့ရာဟာ

ဘယ်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ရဲ့မှ မှုပိုင် မဟုတ်ပါဘူး။ ဂေါတမမြတ်စွာ ဘုရားတစ်ဦးတည်းရဲ့ မှုပိုင်လည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ဘယ်သူမဆို ဘုရား ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဘယ်သူမဆို ဘုရားအဖြစ်ကို ရောက်ပြီးရင်လည်း ဒါကလွဲလို့ စကားလုံးနည်းနည်းနဲ့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြောစရာဟော စရာ ဆုံးမစရာ မရှိပါဘူး။ အဆုံးအမက ဘာလဲ။ သဗ္ဗပါပဿ အကရဏ်=မကောင်းမှုပြုခြင်းအားလုံးမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ အကုသိုလ်မှ အားလုံး၊ ယုတ်မာတဲ့ဒုစရိုက်မှုတွေ အားလုံးကို ရှောင်ကြဉ်ကြဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ကုသလဿ ဥပသမ္မဒါ= ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ ကောင်း တဲ့ အကြံအစည်တွေ အလုပ်အကိုင်တွေ ပြောဆိုခြင်းပြုမှုခြင်းတွေ ကိုသာ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ပါတဲ့။

ပြီးတော့ သစ်ထွပ်ပရိယောဒပနံ=စိတ်ကို သန့်ရှင်း ဖြူစင်အောင် လုပ်ပါ။ တိုတိုပြောရရင် “မကောင်းမှုကိုရှောင်၊ ကောင်းမှုကိုဆောင်၊ ဖြူစင်အောင် စိတ်ကိုထား။ အဲဒါ ဗုဒ္ဓတွေ အားလုံးရဲ့ ဟောတရား” ဒါပါပဲ။ လမ်းစဉ်ကြီးတစ်ခုလုံးဟာ ဒီအထဲမှာပါပဲ။ ဓမ္မလမ်းစဉ်အကုန် လုံးပါပဲ။ ဓမ္မရဲ့ လမ်းစဉ် အကုန်အစင်ဟာ ဒါပါပဲ။ မကောင်းမှု အကုသိုလ်ကို မလုပ်ပါနဲ့။ ကောင်းမှု ကုသိုလ်ကို လုပ်ပါ။ ပြီးတော့ စိတ်ကို ဖြူစင်သန့်ရှင်းအောင် လုပ်နေပါ။ ဒါဟာ တရားအားလုံး စုစုပေါင်းပါပဲ။

ကေဝလပရိပုဏ္ဏာ ကေဝလပရိသုဒ္ဓါ= မြတ်စွာဘုရား ရဲ့ တရားတော်ဟာ ကေဝလပရိပုဏ္ဏာ= အားလုံးပြည့်စုံနေပြီ။ နောက် ထပ်ပြည့်စွက်ဖို့ ဘာမှ မလိုတော့ပါဘူး။ လုံးလုံးလျားလျား ပြည့်စုံနေပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ပြီးတော့ ကေဝလပရိသုဒ္ဓါ= အကုန်အစင် စင်ကြယ်နေပါပြီ။ ဘာမှ နတ်ဖို့ မလိုတော့ပါဘူး။ အင်မတန်မှ မှန် အားကြီးလို့ မမှန်တာရယ်လို့ အညစ်အကြေးရယ်လို့ ထုတ်ပစ်စရာ ဘာမှ မရှိပါဘူး။ ပြည့်စွက်ဖို့လည်း မလိုဘူး။ ထုတ်နုတ်ဖို့လည်း မလိုဘူး။ အားလုံးပြည့်စုံပြီးသား မှန်ကန်ပြီးသားများသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုမှ ဓမ္မဖြစ်မှာပေါ့။ စကြဝဠာဓမ္မပေါ့။ သတ္တဝါအားလုံးနဲ့ဆိုင်တဲ့

သဘာဝတရားကြီးပါပဲ။ တရားဓမ္မတစ်ခုဟာ တကယ်မှန်ကန်တဲ့ တကယ်ဖြူစင်တဲ့ ဓမ္မဆိုရင် စကြဝဠာဓမ္မ ဖြစ်ရပါလိမ့်မယ်။’

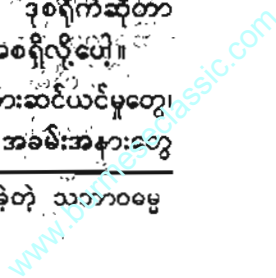
ဂိုဏ်းဂဏဓမ္မမဟုတ်နိုင်ပါဘူး။ အသိဉာဏ်ပြည့်စုံတော်မူ သွားတဲ့ အထွတ်အထိပ် ရောက်တော်မူသွားတဲ့ သဗ္ဗညုတ ဉာဏ်ရှင်တို့ ဟာ ဘယ်တော့မှ ကျဉ်းမြောင်းတဲ့ ဂိုဏ်းဂဏ အဖွဲ့အစည်းအကြောင်း ကို မသင်ကြားပါဘူး။ သူတို့ရဲ့ အဆုံးအမဩဝါဒတွေအားလုံးဟာ စကြဝဠာအားလုံးက သတ္တဝါတွေအားလုံးအတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ ဓမ္မဆိုတာ သဘာဝတရားပဲ။ သဘာဝတရားဆိုတာ အားလုံးနဲ့သက် ဆိုင်တဲ့ နိယာမပဲ။ စကြဝဠာတစ်ခုလုံးကို စိုးမိုးတာပဲ။ စကြဝဠာ တစ်ခုလုံးဟာ ဓမ္မနိယာမသဘာဝတရားရဲ့ အုပ်ချုပ်မှုအောက်မှာ ပါပဲ။ ဒီလိုတရားကသာ ရှိသမျှ အားလုံးနဲ့ သက်ဆိုင်မှာ အကျုံးဝင် မှာပါ။ အားလုံးကလည်း လက်ခံနိုင်ကြမှာပါ။ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဟာ ဘယ်လိုအယူဝါဒ၊ ဘယ်လိုဂိုဏ်းဂဏ၊ ဘယ်လိုအသင်းအဖွဲ့၊ ဘယ် ရိုးရာ ယုံကြည်မှု၊ ဘယ်လေ့ထုံးစံကပ်စွဲဖြစ် ‘မကောင်းမှုမလုပ် ပါနဲ့။ ကောင်းမှုကိုလုပ်ပါ။ စိတ်ကို စင်ကြယ်ပါစေ’ ဆိုတဲ့ ဩဝါဒ တရားကို အတိုက်အခံလုပ်ဖို့ အကြောင်းမရှိနိုင်ပါဘူး။ ဒီလိုတရားတွေ ကို ဘယ်သူက အတိုက်အခံလုပ်နိုင်ပါ့မလဲ။ အားလုံးကပဲ လက်ခံနိုင် ပါတယ်။ လက်ခံကြပါတယ်။

ကုသိုလ်, အကုသိုလ်အလုပ်

ဒါပေမယ့် တကယ်တရားဓမ္မရဲ့ အဆီအနှစ်တွေ ပျောက်ကွယ် သွားကြတဲ့အခါကျတော့ ဘုရားရှင်ရဲ့ အဆုံးအမတွေကို လူတွေက အဓိပ္ပာယ်ကောက်ယူမှုတွေ မှားကုန်ကြပါတယ်။ ‘ဒုစရိုက်ဆိုတာ ဘာလဲ၊ သူတော်ကောင်းအကျင့်ဆိုတာ ဘာလဲ’ အစရှိလို့ပေါ့။

ဥပမာ-အပြင်ပန်းအားဖြင့် တွေ့ရတဲ့ ဝတ်စားဆင်ယင်မှုတွေ၊ ထုံးတမ်းစဉ်လာအရ ကျင်းပတဲ့ပွဲတွေ၊ ဘာသာရေး အခမ်းအနားတွေ

၁။ စကြဝဠာဓမ္မ= ဗုဒ္ဓဘုရား ဟောခဲ့တဲ့ ထုတ်ဖော်ခဲ့တဲ့ သဘာဝဓမ္မ သဘာဝတရား





သီးခြားယုံကြည်ချက်တွေ အစရှိသဖြင့်ပေါ့။ တရားဓမ္မကို စကြဝဠာ တစ်ခုလုံးက လက်ခံနိုင်မယ့် ခံယူချက်က ဘာလဲ။ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဟာ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံနဲ့ ပြုမူပြောဆိုစိတ်ကူးပြီး တခြားသတ္တဝါ တွေကို နာကျင်စေမယ် ဘေးရောက်စေမယ်။ တခြားသတ္တဝါတွေရဲ့ အေးချမ်းမှုချမ်းသာမှုကို နှောင့်ယှက်တာဖြစ်ရင် အဲဒါဟာ အပြစ်ရှိတဲ့ အကုသိုလ်အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ လုပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း အပြစ်ကျူးလွန် တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပါပဲ။ အပြင်ပန်းက ဘယ်လိုတွေ့ ရတွေ့ ရ၊ ဘယ်လိုဝတ်ဆံဝတ် ထား၊ ဝတ်ထား၊ ဘယ်လိုထုံးတမ်းစဉ်လာတွေပဲ လုပ်လုပ်၊ ဘယ်လို ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်မှုတွေပဲ လုပ်နေနေ ဘာမှ မထူးပါဘူး။

အလားတူပါပဲ၊ သတ္တဝါတွေကို ကူညီမစတဲ့၊ အကျိုးဖြစ်စေ ကဲ့ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ ပြုလုပ်မှုတွေ၊ သတ္တဝါတွေအားလုံး အတွက် အေးချမ်းမှုသာယာမှု အဆင်ပြေမှုတွေ ဖန်တီးပေးတဲ့ လုပ် ဆောင်မှုတွေဟာ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေပါပဲ။ ပြုလုပ်ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘယ်လိုပဲ ဝတ်စားထား၊ ဝတ်စားထား၊ ဘယ်လိုအခမ်းအနားတွေ လုပ် လုပ်၊ မလုပ်လုပ် ဘာမှမထူးပါဘူး။ ကုသိုလ်ဟာ ကုသိုလ်ပဲ။ အကုသိုလ် ဟာ အကုသိုလ်ပါပဲ။ အရေးကြီးတာက ကိုယ်ရဲ့ လုပ်ကိုင်မှုပါပဲ။

ကိုယ်ရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေဟာ ကိုယ်ရဲ့လုပ်ကိုင်မှု အပေါ်မှာ တည်ပါတယ်။ သဘာဝဓမ္မနိယာမက ဒီအတိုင်းပါပဲ။ ဒါကိုလက်ခံရပါ လိမ့်မယ်။ ဘုရားက ဟောပြောလို့ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျန်းဂန်လာလို့လဲ မဟုတ်ပါဘူး။ ဆရာသမားက ပြောလို့လည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ် ကိုယ်တိုင် လက်တွေ့ ခံစားသိရှိပြီး ဖြစ်ရပါလိမ့်မယ်။ ဓမ္မလမ်းစဉ်မှာ ရှေ့ကို ဆက်လက်ပြီး သွားတဲ့အခါမှာ “ဒါဟာ သဘာဝတရားပဲ၊ စကြဝဠာတရားပဲ” ဆိုတာကို မိမိရဲ့ ကိုယ်တွေ့ အနေနဲ့ သိနားလည် လာကြပါလိမ့်မယ်။ ရှင်းလင်းလာပါလိမ့်မယ်။

ဓမ္မဆိုတာ စကြဝဠာနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ တရားပဲ။ တစ်ဦးစီ၊ တစ်ဦးစီ အားလုံးနဲ့ သက်ဆိုင်ပါတယ်။ စကြဝဠာရှိ သက်ရှိသက်မဲ့ အားလုံးကို အုပ်စိုးနေပါတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဟာ စိတ်ထဲမှာ မကောင်း

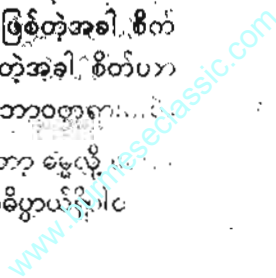
တဲ့ အကုသိုလ်စိတ်ရှိနေမှသာ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံနဲ့ သူတစ်ပါး ကို ကျူးလွန်နိုင်ပါတယ်။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ အစရှိတဲ့ ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေ တစ်ခုခု ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်မှ နှုတ် နဲ့ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်အမူအရာနဲ့ဖြစ်စေ သူတစ်ပါးအပေါ်မှာ ကျူးလွန်နိုင် ပါတယ်။

**ကောင်းကျိုး၊ မကောင်းကျိုး**

နောက်အမှန်တရားတစ်ခုကတော့ ယောဂီတို့ဟာ စိတ်ထဲမှာ အကုသိုလ်အညစ်အကြေးတွေ တစ်ခုခု ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ အလိုလို စိတ်မချမ်းသာဖြစ်ကြရပါတယ်။ ဒီလို အာဏုသိုလ်စိတ်တွေ ဖြစ်နေတဲ့ အချိန်မှာ ဘယ်နှယ်လုပ်ပြီး စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်နိုင်ပါ့မလဲ။ စိတ် ဆင်းရဲရမှာ သေချာပါတယ်။ စိတ်ထဲမှာ အကုသိုလ်ဝင်လာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် သဘာဝက အပြစ်ပေးလာပါတယ်။ ဒဏ်ခတ်လာပါ တယ်။ အလားတူပါပဲ၊ ယောဂီက စိတ်ထဲမှာ မေတ္တာစိတ်၊ ကရုဏာ စိတ်၊ ကုသိုလ်စိတ်တွေ ဖြစ်နေရင် သူထွက်ပါးကို တကယ်အကူအညီ မပေးနိုင်ဦးတော့ ကုသိုလ်စိတ် ကောင်းတဲ့စိတ် ရှိနေတယ်ဆိုတာနဲ့ပဲ သဘာဝက ယောဂီကို ဆုချမြန်ပါတယ်။ ယောဂီဟာ စိတ်ပျော်ရွှင်ပျံ့ စိတ်အေးချမ်းမှုကို ခံစားရပါတယ်။ စိတ်ထဲမှာ နှစ်သက်မှုကို ရပါ တယ်။ ဒါဟာ သဘာဝတရားပါပဲ။ ဓမ္မနိယာမ သဘာဝ ဥပဒေဆိုတာ ဒါပါပဲ။

လူတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ခေါ်ချင်သလို ခေါ်နိုင်ပါတယ်။ ခရစ်ယာန်၊ ဂျူး၊ ဟိန္ဒူ၊ မွတ်စလင်၊ ဗုဒ္ဓဘာသာ၊ ဘယ်လိုပဲခေါ်ခေါ် ကုလား၊ ဗမာ၊ အမေရိကန်၊ တရုတ်၊ ရုရှား၊ ဘယ်လိုပဲ ခေါ်ခေါ် ဘာမှထူးခြားမှု မရှိပါဘူး။ စိတ်ထဲမှာ အကုသိုလ်ဖြစ်တဲ့အခါ စိတ် ညစ်ရပါတယ်။ စိတ်ထဲမှာ ကောင်းမှုကုသိုလ်ပွားတဲ့အခါ စိတ်ဟာ ချမ်းသာပါတယ်။ အေးချမ်းပါတယ်။ ဒီဟာ သဘာဝတရားပါပဲ။

ဘုရားဟောပြောခဲ့တဲ့ သဘာဝတရားကတော့ ဓမ္မလို့ တွင် တယ်။ ဓမ္မဆိုတာက တရား၊ ဥပဒေ၊ သဘာဝလို့ အဓိပ္ပာယ်ရှိပါတယ်။



အကုသိုလ်မကောင်းမှုတွေကို မလုပ်ရုံ၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကိုသာ လုပ်နေရုံနဲ့တော့ တရားဓမ္မက မပြည့်စုံသေးပါဘူး။ အကုသိုလ်စိတ်တွေမဖြစ်တဲ့အခါ အကုသိုလ် အမှုတွေမလုပ်တော့ပါဘူး။ ဒါကတော့ အင်မတန် ကောင်းပါတယ်။ ကုသိုလ်စိတ်တွေဖြစ်လို့ ကောင်းမှုတွေ၊ ကုသိုလ်တွေ လုပ်တာကလဲ အင်မတန် ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ယောဂီတို့ အရင်ဘဝဘဝတွေတုန်းက စုပေါင်းပြီး သယ်ယူလာခဲ့တဲ့ အကုသိုလ်ဟောင်း၊ ကံဟောင်းတွေက ရှိနေပါသေးတယ်။

ဒါတွေအားလုံးကို အမြစ်ပြတ် သုတ်သင်မပစ်နိုင်သေးဘူး ဆိုရင်တော့ ယောဂီတို့ လွတ်မြောက်လို့ မရနိုင်ကြသေးပါဘူး။ ဒီ အကုသိုလ်အထုပ်ဟောင်းကြီးက တစ်ခါတစ်ခါ ခေါင်းဖော်လာပြီး ယောဂီတို့ကို လွှမ်းမိုးပြီး မခံရပ်နိုင်အောင် ဖိစီးကြပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်လာ တဲ့အခါများမှာ ယောဂီက မိမိကိုရော၊ သူတစ်ပါးကိုရော သားဖြစ်စေတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်မိခဲ့တတ်ကြပါတယ်။ ဒီတော့ ဒီဒုက္ခကြီးထဲက မလွတ်နိုင်သေးပါဘူး။

စိတ်ကို စင်ကြယ်စေတဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ လမ်းစဉ်

ရှေးရှေးဘဝဘဝက စုပေါင်းပြီး သို့လျှောင်ထားပြီး သယ်ဆောင်ယူလာတဲ့ အကုသိုလ်ကံကြွေးတွေအားလုံး မကုန်စင်သေးရင်တော့ ယောဂီဟာ ဒုက္ခနယ်ထဲက မလွတ်မြောက်နိုင်သေးပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဓမ္မတရားအားလုံးပြည့်စုံအောင် အချက် ၃-ချက် စလုံးကို လိုအပ်ပါတယ်။ “အကုသိုလ်မကောင်းမှုတွေကို မလုပ်ဖို့၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကို လုပ်ဖို့၊ စိတ်ကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ဖို့”။ ဒီ ၃-မျိုးတို့ ဖြစ်ပါတယ်။ တရားလမ်းစဉ်တစ်ခုလုံးကတော့ အရိယော အဋ္ဌဂိုဏ်းက မဂ္ဂေါ = အင်္ဂါရှစ်ပါးရှိသော မြင့်မြတ်သော တရားလမ်းစဉ် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးလို့ ခေါ်ပါတယ်။

မြင့်မြတ်တဲ့လမ်းစဉ် ဆိုတာကတော့ ဘယ်ဂိုဏ်း ဂုဏ်ကပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဘယ်အသိုင်းအဝိုင်းထဲကပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်တိုင်းဘယ်နိုင်ငံကပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်အသားရောင်ကပဲ ဖြစ်ဖြစ် ကွာခြားမှု မရှိပါဘူး။

ဒီလမ်းစဉ်ကိုလျှောက်ပြီး လိုက်နာကျင့်သုံးမယ်ဆိုရင် မွန်မြတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သူတော်စင်၊ သူတော်ကောင်း ဖြစ်လာမှာ သေချာပါတယ်။ ဒါကြောင့် မြင့်မြတ်တဲ့ လမ်းစဉ်လို့ ခေါ်ရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို သီလသိက္ခာ၊ သမာဓိသိက္ခာ၊ ပညာသိက္ခာရယ်လို့ ၃-ပိုင်း ခွဲခြားထားပါတယ်။

မဂ္ဂင် ၈-ဖြာ၊ သိက္ခာ ၃-ရပ်

သီလသိက္ခာမှာ ကိုယ်ကျင့်တရား၊ မိမိရဲ့အကျင့်ကို စောင့်ထိန်းပြီး သူတစ်ပါးကို ဘေးဖြစ်စေမယ့် ကိစ္စတွေကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ သမာဓိသိက္ခာအပိုင်းမှာ မိမိစိတ်ကိုနှိမ်နင်းခြင်းအားဖြင့် ကောင်းမှုပြုခြင်း၊ ပညာသိက္ခာပိုင်းမှာ မိမိသန္တာန်ကို ဝိပဿနာအားဖြင့် ထိန်းသိမ်းခြင်း၊ ထိုးထွင်းပြီး အဟုတ်အမှန်ကို သိတတ်သောဉာဏ်၊ မိမိကိုယ်တွင်းမှာ စုပေါင်းသို့လျှောင်ထားတဲ့ ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေကို အမြစ်ပြတ် သုတ်သင်နိုင်တဲ့ ပညာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီသီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ၃-ခုတို့ဟာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးပါပဲ။

သီလသိက္ခာ

သီလသိက္ခာမှာ ၃-ပိုင်း၊ သမာဓိသိက္ခာမှာ ၃-ပိုင်းနဲ့ ပညာသိက္ခာမှာ ၂-ပိုင်း စုစုပေါင်း ၈-ပိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။ သီလသိက္ခာမှာ သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ၊ မဂ္ဂင်(၃)ပါး ရှိပါတယ်။

သမ္မာဝါစာမဂ္ဂင်

ပထမမဂ္ဂင် သမ္မာဝါစာကတော့ မှန်ကန်သောစကားကို ပြောဆိုခြင်းပါပဲ။ အပြောအဆိုမှာ စင်ကြယ်စေဖို့ပေါ့။ မဂ္ဂင်လမ်းစဉ် တစ်ခုလုံးဟာ အညစ်အကြေးတွေကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် လုပ်တဲ့ လမ်းစဉ်ဖြစ်တော့ နှုတ်အရာမှာ စကားအရာမှာ စင်ကြယ်ဖို့ရာလည်း လိုပါတယ်။ နှုတ်အရာမှာ စင်ကြယ်ဖို့ရာကို နားလည်ဖို့ရာမှာ နှုတ်အရာမှာ မစင်ကြယ်မှု၊ ညစ်ညမ်းမှုကို ပထမ နားလည်ရပါလိမ့်မယ်။



နှုတ်ညစ်ညမ်းမှု မစင်ကြယ်မှုတွေကို ရှောင်ကြဉ်လိုက်ရင် ကျန်တဲ့စကားတွေဟာ စင်ကြယ်တာပေါ့။ ဒီတော့ နှုတ် မစင်ကြယ်မှု၊ နှုတ်ညစ်ညမ်းမှုတွေဟာ ဘာတွေလဲဆိုတာကို သိဖို့ရာ လိုပါတယ်။ နှုတ်ညစ်ညမ်းမှုတွေကတော့ လေးမျိုး ရှိပါတယ်။ တစ်ခုကတော့ မုသာဝါဒ=မုသာစကားပြောတာ၊ မဟုတ်မမှန်တာတွေကို ပြောတာ။ သူတစ်ပါးကို လိမ်လည်လှည့်စားတာတွေ။ နှစ်အချက်ကတော့ ပီသုဏ ဝါစာ=အတင်းအပျင်းပြောတာ၊ အချင်းချင်း မိတ်ပျက်အောင် ကုန်း တိုက်တာမျိုး။ သုံးအချက်ကတော့ ဖရူသဝါစာ=သူတစ်ပါးကို နာကျည်းစေတဲ့ ကြမ်းတမ်းယုတ်မာတဲ့စကားတွေ ပြောတာတွေ၊ ဆဲရေးတိုင်းထွာတာတွေ။ လေးအချက်က သမ္မပလာပဝါစာ= အနှစ်သာရ မရှိတဲ့၊ တန်ဖိုးမရှိတဲ့၊ အသိမ်အပျင်းစကားတွေ၊ အသုံးမကျတဲ့ အချိန်သာ ကုန်စေတဲ့စကားတွေ ပြောတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါတွေဟာ နှုတ်အမူအရာ မစင်ကြယ်တာတွေပေါ့။ ဒီစကားမျိုးတွေကို မပြောဘဲ ရှောင်ကြဉ်တတ်တယ်ဆိုရင်တော့ ကျန်တဲ့စကားတွေဟာ စင်ကြယ်ကောင်းမွန်တဲ့ စကားတွေပါပဲ။

သမ္မာကမ္မန္တ မဂ္ဂင်

ဒုတိယမဂ္ဂင်ကတော့ သမ္မာကမ္မန္တ=ကိုယ်အပြုအမူတွေကို စင်ကြယ်စေခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒီမှာလဲ ကိုယ်အပြုအမူ စင်ကြယ်တယ်ဆိုတာ ဘာလဲလို့ သိဖို့ရာမှာ ကိုယ်အပြုအမူ မစင်ကြယ်တာတွေဟာ ဘာလဲလို့ သိဖို့လိုပါတယ်။ မဂ္ဂင်လမ်းစဉ်တစ်ခုလုံးမှာ အကောင်းအဆိုး အတိုင်းအထွာကတော့ ဒီတစ်မျိုးပဲ ရှိပါတယ်။ ဘယ်အပြုအမူ၊ ဘယ်ဟာကိုပဲလုပ်လုပ် သူတစ်ပါး ပျက်စီးစေမယ့်အလုပ်၊ သူတစ်ပါး နာကျည်းစေမယ့်အလုပ်၊ သူတစ်ပါးရဲ့ချမ်းသာမှု အဆင်ပြေမှုကို ပျက်စီးစေမယ့် အလုပ်ဆိုရင် အဲ့ဒါဟာ မစင်ကြယ်တဲ့ အလုပ်ပါပဲ။ ဒီအလုပ်တွေဟာ သူတစ်ပါးကိုသာမဟုတ်ဘဲ မိမိကိုယ်ကိုလဲ ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်စေပါတယ်။

မကောင်းတဲ့ မစင်ကြယ်တဲ့ ဒုစရိုက်အလုပ်တွေဟာ သီလပျက်ပြားစေနိုင်ပါတယ်။ သူတို့တွေက ဘာတွေလဲဆိုတော့ ပါဏာတိပါတာ=သက်ရှိသတ္တဝါတစ်ခုခုကို သတ်ဖြတ်မှု၊ အဒိန္နဒါနာ= သူတစ်ပါးပစ္စည်း ကိုယ်မပိုင်တာကို မတရားယူမှု၊ ခိုးမှု၊ ဝှက်မှု၊ လှယက်မှုတွေပေါ့။ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ=မှားယွင်းတဲ့ မေထုန်ပြုကျင့်မှု၊ သုရာမေရယ= မူးယစ်စေတဲ့ဆေး၊ အရက် သေစာတွေ သောက်စားမှု ဖြစ်ပါတယ်။ မူးယစ်ပြီး တခြား အကုသိုလ်တွေကိုလည်း လျှောက်ပြီး၊ ဆက်လက်ပြီး ကျူးလွန်မိကြပြန်ပါတယ်။ ဒါတွေဟာ ညစ်ညမ်းတဲ့မသန်ရှင်းတဲ့ ကိုယ်ကာယနဲ့ပြုလုပ်တဲ့အမူတွေပေါ့။ အညစ်အကြေးတွေကို ရှောင်ပြီး မလုပ်ဘဲနေရင် ကျန်တဲ့လုပ်ကိုင်မှုတွေဟာ ကောင်းတဲ့ စင်ကြယ်တဲ့ အပြုအမူတွေပဲပေါ့။

သမ္မာအာဇီဝမဂ္ဂင်

နောက်တတိယမဂ္ဂင် သမ္မာအာဇီဝကျတော့ ကောင်းသော စင်ကြယ်သော အသက်မွေးမြူခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ရှိကြရပါတယ်။ လူမှန်ရင် ကိုယ်ဝမ်းစာ ကိုယ်ရှာစားကြရမှာပေါ့။ ဘယ်လိုအလုပ်အကိုင်မျိုးကို လုပ်ကိုင်ရပါ့မလဲ။ ဒီမှာလဲ အကောင်းအဆိုး အတိုင်းအထွာဟာ အတူတူပါပဲ။ အလုပ်က ဝင်ငွေ ဘယ်လောက်ကောင်းကောင်း ပိုက်ဆံတွေ ဘယ်လောက်ရရ၊ ဒီအလုပ်ဟာ သူတစ်ပါးကိုလဲ အန္တရာယ်ပြုမယ့်ဆိုရင် ဒီဟာ ကောင်းတဲ့အလုပ် သမ္မာအာဇီဝအလုပ် မဟုတ်နိုင်ပါဘူး။

ကိုယ်အလုပ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး လူတစ်ယောက်ဟာ အကျင့်စာရိတ္တပျက်ပြားစေမယ်၊ သီလကျိုးပျက်စေမယ်၊ စိတ်ဒုက္ခ ရောက်စေမယ်ဆိုရင်လဲ ဒါဟာ ကောင်းသောအသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလို့ မဆိုနိုင်ပါဘူး။ တချို့ကတော့ ပြောပါတယ်။ ကျုပ်မသတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ဓားတွေ လှံတွေ သေနတ်တွေ လူသတ်ပစ္စည်းတွေ အရောင်းအဝယ်လုပ်နေရင် သူများသီလပျက်အောင်၊ မကောင်းတဲ့ အလုပ်တွေ လုပ်ဖြစ်အောင် ဖန်တီးပေးတဲ့အတွက်ကြောင့် ဒီဟာလဲ



သမ္မာအာဇီဝ မဟုတ်နိုင်ပါဘူး။ ကျုပ် အရက်မသောက်ပါဘူး။ ဆေးခြောက်မရှုပ်ဘူး ဆိုပေမယ့် အရက်ရောင်းမယ်၊ ကစားပိုင်းထောင်မယ်၊ ကိုယ်တိုင် မသုတ်ပေမယ့် သူများသတ်ထားတဲ့အသားတွေကို ရောင်းမယ်၊ တိရစ္ဆာန်မွေးထားပြီးတော့ သားသတ်သမားတွေထံရောင်းမယ်။ ဒါတွေ အားလုံးဟာလည်း သူများတွေ အကုသိုလ်ပွားအောင် လုပ်ပေးတာဖြစ်လို့ မကောင်းတဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း၊ မကောင်းတဲ့အလုပ်တွေပါပဲ။

အတွင်းက စေတနာအရေးကြီး

နောက်ပြီးတော့လည်း ရှိပါသေးတယ်။ အပြင်ပန်း အမြင်မှာ အင်မတန်ကောင်းတဲ့ အလုပ်ပါပဲ။ ဒါပေမယ့် အတွင်းက စေတနာက အရေးကြီးပါတယ်။ အတွင်း ရည်ရွယ်ချက်က မှားနေမယ်။ သူများကို အသုံးချဖို့၊ အမြတ်ထုတ်ဖို့ အညွန့်ခူးဖို့ဆိုရင် ဘယ်လောက်ပဲကောင်းပါ တယ်ဆိုတဲ့ အလုပ်ပဲ ဖြစ်ဖြစ် မကောင်းတဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ဖြစ်လာပါတယ်။

ဥပမာတစ်ခု ပြောပြပါဦးမယ်။ နှစ်ပေါင်း အတော်ကြာပါပြီ။ ဂုရုကြီး တရားဓမ္မကို မတွေ့ရခင်ကပေါ့။ သူတို့ မိသားစုထဲက တစ်ဦးတစ်ယောက်က နေထိုင်မကောင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ခါတိုင်း ကု နေကျ ဆရာဝန်ကလည်း ခရီးထွက်နေပြီး အဲဒီအချိန်မှာ မရှိလေတော့ တခြားဆရာဝန်တစ်ဦးကို သွားပြီး ပင့်ရပါတယ်။ အဲဒီ ဆရာဝန်က အလုပ် အင်မတန်များပါတယ်။ အိမ်ပင့်လိုလာမှာမဟုတ်ဘူးဆိုတာ သိတော့ ဂုရုကြီးက သူ့ကိုယ်တိုင်ပဲ ပင့်ဖို့ သွားပါတယ်။ ဆေးခန်း ရောက်တော့ လူနာတွေလဲ တစ်ယောက်မှ မရှိပါဘူး။ ဆရာဝန် တစ်ဦးတည်း ထိုင်နေတာ တွေ့ရပါတယ်။ ခါတိုင်းဆိုရင် လူနာတွေ အများကြီးနဲ့ ပြည့်ကျပ်နေတာပါပဲ။ ဒါနဲ့ ဂုရုကြီးက ဒီလိုဆိုရင် အိမ်ပင့်လို့ ရမှာပဲ ဆိုပြီး ဝမ်းသာသွားပါတယ်။

ဒါပေမယ့် သိချင်တာနဲ့ “ဆရာရယ် ခါတိုင်းဆို လူတွေ အင်မတန်များတာပဲ။ ဒီကနေတော့ လူနာလည်း မရှိပါလား” လို့မေး

မိပါတယ်။ ဒီတော့ ဆရာဝန်က မျက်နှာ မသာမယာနဲ့ “ခါတိုင်းဆိုရင် ဒီရာသီဥတုမျိုးမှာ ကူးစက်တတ်တဲ့ ရောဂါတွေဟာ သိပ်ဖြစ်ကြတာပဲ။ အခုတော့ ဘာဖြစ်တယ် မသိပါဘူးဗျာ။ ဒီနှစ်မှာ ကူးစက်တဲ့ရောဂါ လဲ တစ်ခုမှ ပေါ်မလာဘူး” လို့ ပြန်ပြောပါတယ်။ ဒါဟာ ဘယ်လို ဆရာဝန်မျိုးလဲ၊ ဆရာဝန်အလုပ်ဟာ အလွန်မွန်မြတ်တဲ့ အလုပ် အကိုင်ပဲ။ ဆရာဝန်တိုင်းကတော့ ဒီလို မဟုတ်ကြပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ဒီလို ဆရာဝန်မျိုးနဲ့လည်း ကြုံရဖူးပါတယ်။ လူတွေ ရောဂါတွေ များများ ဖြစ်ဖို့ တောင့်တနေတာပဲ။ ဒါဟာ ဝင်ငွေကောင်းအောင်လို့။ ကြားရတာ တယ်ဆိုတာပဲ။ ဒါပေမယ့် သူများတွေကို အခြေပြော ဖို့ရကတော့ အင်မတန် လွယ်ပါတယ်။

ကုန်သည်အသုံးအနှုန်း

အဲဒီအချိန်တုန်းက ဂုရုကြီးကလည်း တရားအစစ်အမှန်ကို မတွေ့သေးပါဘူး။ နောက်မကြာခင်ပဲ တရားစစ်တရားမှန်ကို တွေ့ သိလာတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အရင်ကြည့်ဖို့ စစ်ဆေးဖို့ ဝေဖန်ဖို့ဆိုတာကို သိရှိလာပါတယ်။ ဂုရုကြီးက ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်ကြည့်လိုက်တော့ ဝေဖန်လိုက်တော့ အမှန်အဖြစ်အပျက်တွေက ထင်ရှားလာပါတယ်။ ဒီဆရာဝန်ကို ဝေဖန်ဖို့ အပြစ်ရှာဖို့က လွယ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ငါကရောလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးမိပါတယ်။ ဂုရုကြီးဟာ အင်မတန် အလုပ်များတဲ့ အရောင်းအဝယ်သွက်တဲ့ ကုန်သည်မျိုးရိုးက ဖြစ်ပါ တယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကုန်သည် လုပ်လာတော့ ကုန်သည်ရဲ့ စိတ် ထားဟာ ဘယ်လိုဆိုတာကို ကောင်းကောင်း သိပါတယ်။ ကုန်သည် အသုံးအနှုန်းနဲ့ဆိုရင် ဥပမာ— ‘တိုင်းပြည်မှာ မိုးခေါင်တယ်။ စပါး ဆန်ရေရှားပါးတယ်။ စစ်ဖြစ်လို့ လူသုံးကုန်ပစ္စည်းတွေ ရှားပါး တယ်။ အစစအရာရာ ကုန်ဈေးနှုန်းတွေ တက်တယ်’ ဆိုရင် ကုန်သည် အသုံးအနှုန်းနဲ့တော့ အရောင်းအဝယ် ကောင်းတယ်။ ဈေးသွက် တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ကုန်သည်အတွက်တော့ ကောင်းတာပေါ့။

လူတွေ ဒုက္ခ ရောက်ကြတာက အရေးမကြီးပါဘူး။ အရောင်းအဝယ် ပိုကောင်းတော့ ပိုက်ဆံတွေ ပိုရတာပေါ့။

စစ်ပြီးသွားပြီ။ စပါးဆန်ရေတွေ ပေါများလာပြီ။ လူသုံးကုန် ပစ္စည်းတွေလည်း ပေါများလာပြီဆိုတော့ ဈေးနှုန်းတွေ ကျလာပါတယ်။ ဒီတော့ ဝမ်းနည်းပမ်းနည်းနဲ့ ဈေးတွေကျကုန်ပြီ။ ကျုပ်တို့ ပျက်စီး ကုန်ပြီလို့ ပြောကြပါတယ်။ ဒီဟာ ဘယ်လိုသဘောထားလဲ၊ ဘယ်လို စေတနာမျိုးလဲ၊ သူများတွေအပေါ်မှာ အညွန့်ခူးဖို့ အမြတ်ထုတ်ဖို့ သွေးစုတ်ဖို့ဟာ သမ္မာအာဇီဝ= ကောင်းသောအသက်မွေးမြူခြင်းမဟုတ် ပါဘူး။ လူဆိုတာ တစ်ဦးတည်းနေလို့ ရတာမျိုးမှ မဟုတ်ဘဲ။ အများ နဲ့ အုပ်စုနဲ့ အဖွဲ့အစည်းနဲ့ နေကြရတာပါပဲ။

ကောင်းမွန်တဲ့သဘောထား

သီလဟာ ဘာကြောင့်ရှိဖို့ လိုသလဲ။ ကိုယ့်ကို သူများက လာပြီး မတရားလုပ် အနိုင်ကျင့်မယ်ဆိုရင် ကိုယ်က မကြိုက်သလို မခံချင်သလို သူများကိုလည်း ကိုယ်က မတရား မလုပ်အပ်ပါဘူး။ အနိုင်မကျင့်အပ်ပါဘူး။ ဘာအလုပ်ကိုပဲလုပ်လုပ် ဘယ်လိုပဲ ဝမ်းစာ ရှာရှာ 'ငါ့ရဲ့အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဟာ ငါ့ကိုမိမိနေတဲ့သူတွေအတွက် ငွေကြေး အထောက်အပံ့ အကူအညီရစေဖို့ သာမက တခြားလူတွေကို လည်း အထောက်အပံ့ဖြစ်စေနိုင်ဖို့' ဆိုရင် ဒါဟာ ကောင်းတဲ့မွန်မြတ်တဲ့ သဘောထား ရည်မှန်းချက်ပါပဲ။ ကောင်းတဲ့မွန်တဲ့ အသက်မွေးဝမ်း ကျောင်း လမ်းကြောင်းပါပဲ။ ဒါပေမယ့် စိတ်ထားရည်မှန်းချက်က မတရားလုပ်ဖို့ ကိုယ့်အတွက် ပိုက်ဆံအများကြီးရဖို့ တစ်ခုတည်းသာ ဆိုရင် ဒါဟာ သမ္မာအာဇီဝ မဟုတ်ပါဘူး။

အိမ်ထောင်ဦးစီး တစ်ယောက်အနေနဲ့ အလုပ်ကို ကြိုးကြိုး စားစား လုပ်ဖို့ရာ လိုပါတယ်။ ရိုးသားစွာ သစ္စာရှိစွာ ပိုက်ဆံရှာဖို့ သူများတွေကို အားကိုးမနေဘဲနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားကိုးပြီး ရပ်တည် နိုင်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ပိုက်ဆံ ရှာလို့ရတဲ့အခါ ဝင်ငွေကောင်းစ

ပြုလာတော့ မာနတက်လာတတ်ကြပါတယ်။ ငါတစ်လုံး ဖြစ်လာပါ တယ်။ ဒါဟာ ဂုရုကြီးရဲ့ကိုယ်တွေ့ပါပဲ။

အလုပ်အကိုင်မှာ အောင်မြင်လေလေ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင် ကြီးလေလေ၊ ငါ ငါ ငါ့ဟာ ငါ့ဟာ ဖြစ်လေလေပါပဲ။ ငါလုပ်တာ ငါရှာတာ၊ ငါတော်လို့၊ ငါ လုပ်ထုတ်ကိုင်တာကို လို့ပေါ့။ ငါဟာ သူများတွေထက် ပိုတော်တာပဲ ထူးတာပဲ ဆိုတဲ့ စိတ်ရဲ့ ဖိတ်မှိုက်တွေ ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ ပိုက်ဆံကိုလည်း ပိုပိုပြီး တစ်မက်မောလာ ပါတယ်။ ဒီလိုဆိုရင် သံသရာဝင်ဆင်းရဲက လွတ်မြောက်ရေးလမ်းဆုံး ပန်းတိုင်ရဲ့ ပြောင်းပြန်ဘက်ကို ပြေးနေတာပါပဲ။ လမ်းဆုံးပန်းတိုင် ကတော့ ငါဆိုတဲ့ အစွဲမရှိတော့ပါဘူး။ ငါ့အစွဲဟာ လုံးဝ အရှည်ပျော် ဆင်းသွားတဲ့အဆင့်က အတ္တ လုံးဝကင်းစင်သွားတဲ့အဆင့် ဖြစ်ပါကယ်။

လူတစ်ဦးအနေနဲ့က အလုပ်လုပ်ရမယ်။ ပိုက်ဆံရှာရမယ်ဆို တဲ့ အစွဲတစ်ခုတည်းပဲဆိုရင်တော့ ဒီလူဟာ ဘယ်နယ်လုပ်ပြီ၊ ဘဝ ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရေး ရနိုင်ပါ့မလဲ။ ဒီတော့ ဉာဏ်ပညာကြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတွေက အဖြေရှာပေးခဲ့ပါတယ်။ လူတစ်ဦး တစ်ယောက်ဟာ အလုပ်လုပ်ပြီး ပိုက်ဆံရှာဖွေလို့ရပြီးရင် ဒီပိုက်ဆံကို ရှာတာဟာ ငါ့ အတွက်၊ ငါ့ကို မှီခိုနေတဲ့လူတွေအတွက်သာ ရှာဖွေနေတာ မဟုတ်ဘူး။ အခြားလူတွေအတွက်လည်း ပါပါတယ်။ ငါ့ရှာဖွေလို့ရတဲ့ ပိုက်ဆံထဲက တချို့တစ်ဝက်ဟာ သူတစ်ပါးအကျိုးအတွက် ဖြစ်စေရမယ်လို့ အောက်မေ့ရမယ်လို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။

သူတစ်ပါးအကျိုးအတွက်ပါ ရည်ရွယ်လုပ်

ဒါကြောင့် အလုပ်လုပ်ပြီး ဝင်ငွေရှာတဲ့အချိန်မှာ 'စိတ်ထဲမှာ တခြားသူများအတွက် သူများအကျိုးကျေးဇူးဖြစ်စေဖို့ရာ လုပ်ကိုင်နေ တယ်၊ ရှာဖွေနေတယ်' လို့ အောက်မေ့သတိရှိနေရပါတယ်။ ဒီတော့မှ ငါဆိုတဲ့ အတ္တစွဲ တစ်ကိုယ်ကောင်းစိတ်တွေက ပျောက်ကွယ်သွားကြ ပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ သမ္မာအာဇီဝရဲ့ ပထမအဆင့်ပါပဲ။ တကယ် ပိုက်ဆံရလာတော့လဲ အနည်းအများလိုက်လို့ တချို့တစ်ဝက်ကိုကိုယ်

တတ်အားသမျှပေါ့။ သူများ အကျိုးဖြစ်စေရပါလိမ့်မယ်။ စိတ်ထဲမှာ စေတနာရည်မှန်းချက်ကတော့ အမြဲပဲ ရှိနေရပါလိမ့်မယ်။

ဒီတော့မှ လုပ်တဲ့အလုပ်အသက်မွေးမြူခြင်းဟာလဲ တကယ့် သမ္မာ အာဇီဝ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒီအခါကျတော့ သူများအပေါ် မတရား လုပ်ချင်တဲ့စိတ် အညွန့်ခူးအမြတ် ထုတ်ချင်တဲ့ စိတ်တွေက လည်း မရှိတော့ဘဲ ကူညီမစေချင်တဲ့ စိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ ဘာအလုပ်မျိုးပဲ လုပ်လုပ် ကိုယ့်အတွက် ကိုယ့်မိသားစုအတွက် ပျာသာ မဟုတ်ဘဲ အခြားသူများတွေ အကျိုးဖြစ်စေဖို့၊ အကျိုးခံစားနိုင်စေဖို့ဆိုတဲ့ စိတ်ထားကို အမြဲထားလာရင် ဒါဟာ သမ္မာအာဇီဝပါပဲ။

ဒီသမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ မဂ္ဂင်၃-ခုတို့ဟာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးရဲ့ ပထမအဆင့်ဖြစ်တဲ့ သီလသီက္ခာထဲမှာ ပါပါတယ်။ နှုတ်အမှုအရာနဲ့ရော ကိုယ်အမှုအရာနဲ့ရော လူအများကို ထိခိုက်စေတဲ့ အမှုကိစ္စတွေကို ရှောင်ကြဉ်ကြတာဟာ ဓမ္မရဲ့ ပထမပိုင်းပဲ ရှိသေးတယ်။ ဒါနဲ့တင်ပဲဆိုရင်တော့ ဓမ္မလမ်းစဉ်ဟာ မပြည့်ဝသေးပါဘူး။ လူတွေကို 'အို လောကလူသားတွေ သူ့အသက် မသတ်ကြပါနဲ့။ သူ့ဥစ္စာ မခိုးကြပါနဲ့။ ဒီဟာ မလုပ်သင့်ပါဘူး။ ဟိုဟာ မလုပ်သင့်ပါဘူး' လို့ တရားဟောနေရုံနဲ့ ဆိုရင် လူတွေက နားထောင်ကြပြီး တရားက နားတစ်ဖက်က ဝင်ပြီး နားတစ်ဖက်က ထွက်သွားမှာပါပဲ။

အသိဉာဏ်အစစ်နဲ့ အသိဉာဏ်ရှိတဲ့ လူတစ်ဦးဟာ ဒီဟာကို နားလည်လက်ခံပါတယ်။ 'ငါဟာ မကောင်းမှု အကုသိုလ်တွေကို မပြုလုပ်ရဘူး၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှုကိုသာ ပြုလုပ်ရမယ်' လို့ ဝတ်ပြု ကိုးကွယ်မှုအဆင့်မှာတောင် နားလည်လက်ခံနိုင်ကြပါတယ်။

ဘုရားဟောမို့၊ ရှေးပညာရှိကြီးတွေ သူတော်ကောင်းကြီးတွေ ပြောခဲ့ကြလို့ ဟောခဲ့ကြလို့၊ ကျွမ်းဂန်လာရှိလို့ လက်ခံကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တကယ့်အဖြစ်အပျက်ကိုယ်တွေ့ အဆင့်မှာ သိပ်ပြီးမလွယ်ကူပါဘူး။ အရက်ဖြစ်ဖြစ် ဆေးခြောက်ဖြစ်ဖြစ် စွဲနေတဲ့သူတစ်ဦးဟာ

ဒီဟာဖြင့် ငါ့အတွက် အင်မတန်ဆိုတဲ့ဟာပဲ။ ဒီအကျင့်ကို ငါပျောက်မှ လို့ အသိဉာဏ်နဲ့တော့ ကောင်းကောင်းကြီး နားလည်ပါတယ်။ အလောင်းအစားပြုတဲ့ သူကလည်း ဒီလောင်းကစားဟာ မကောင်းဘူး ဆိုတာ သိပါတယ်။

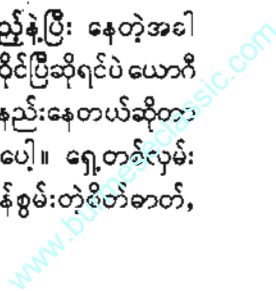
သမာဓိသီက္ခာ

ဘယ်လို ဒုစရိုက်မျိုးမှာပဲမဆို ဒီအကျင့်က မကောင်းပါဘူး။ ဒီအကျင့်က ပျောက်အောင်လုပ်မှပဲလို့ဆိုပေမယ့် တကယ့် အချိန်ကျလာ တော့ မကောင်းပါဘူးလို့ အသိဉာဏ်က သိရဲ့သားနဲ့ပဲ ဒီအကျင့်ကို ပြန်ပြီးသက်ပြီး ကျင့်ပြန်ပါတယ်။ ဒီဟာ ဘာဖြစ်လို့ပါလဲ။ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်မထိန်းနိုင်လို့ပေါ့။ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်မပိုင်လို့ မစိုးမိုးနိုင်လို့ပေါ့။ ဒါကြောင့် ဓမ္မလမ်းစဉ် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးရဲ့ ဒုတိယလမ်းစဉ်ဟာ ကိုယ့်စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းဖို့၊ သမာဓိ ထူထောင်ဖို့ သမ္မာသမာဓိ ဖြစ်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

သမ္မာဝါယာမ မဂ္ဂင်

သမာဓိသီက္ခာမှာလည်း အစဉ်အစဉ်-ပိုင်း ရှိပါတယ်။ သမ္မာ ဝါယာမမဂ္ဂင်၊ သမ္မာသတိမဂ္ဂင်နဲ့ သမ္မာသမာဓိမဂ္ဂင်တို့ပါပဲ။ သမ္မာ ဝါယာမဆိုတာက ကောင်းသောအားစိုက်ထုတ်ခြင်း၊ ကောင်းစွာ မှန်ကန်စွာ လေ့ကျင့်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ယောဂီတို့ရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာဟာ အားအင် ချည့်နဲ့ပြီး ခြေလှမ်း၂-လှမ်းလောက်တောင်မှ ကောင်းကောင်း မလှမ်းနိုင်ဘူး။ ဟိုယိမ်းဒီယိုင်ဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် လူအများက ကိုယ် လက်ကြိုခိုင်ရေး လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပေးပါ။ အားရှိလာအောင် လေ့ကျင့် ပေးပါလို့ တိုက်တွန်းကြ အကြံပေးကြပါလိမ့်မယ်။

အလားတူပဲ စိတ်ဓာတ်က အင်အားချည့်နဲ့ပြီး နေတဲ့အခါ ကျရင် ဒီလိုပါပဲ။ အခု ၂-ရက်လောက် တရားစထိုင်ပြီဆိုရင်ပဲ ယောဂီ တို့ရဲ့ စိတ်ဓာတ်အင်အားဟာ ဘယ်လောက် အားနည်းနေတယ်ဆိုတာ ဘယ်လောက်မကြံ့ခိုင်သလဲဆိုတာကို သိကြရောပေါ့။ ရှေ့တစ်လှမ်း မတိုးနိုင်ပါဘူး။ ဟိုယိမ်းဒီယိုင်နဲ့ ဒီလိုပဲ မသန်စွမ်းတဲ့စိတ်ဓာတ်၊





အားနည်းတဲ့ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်ရေး လေ့ကျင့်ခန်းတွေ ကောင်းကောင်း လိုနေပါတယ်။

စိတ်ဓာတ်လေ့ကျင့်ခန်း ၄-မျိုး

စိတ်ဓာတ်အားကောင်း တောင့်တင်းလာအောင် ခိုင်ခံ့လာ အောင် လုပ်တဲ့လုပ်ငန်းများဟာ သမ္မာဝါယာမပါပဲ။ စိတ်ဓာတ် လေ့ကျင့်ခန်း-၄-မျိုး ရှိပါတယ်။

ပထမကတော့ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကို စူးစိုက်ကြည့်ပါ။ လေ့လာ ကြည့်ပါ။ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ထဲမှာ ရှိတဲ့ မကောင်းတဲ့စိတ်ကို 'မကောင်းတဲ့ စိတ်လို့' ဆိုတာကို သိလာပါလိမ့်မယ်။ တွေ့လာပါလိမ့်မယ်။ ဒီမကောင်း တဲ့ အကုသိုလ်စိတ်တွေကို ဖယ်ရှားပစ်ကြပါ။ အကုသိုလ်အညစ် အကြေးတွေက ယောဂီတို့ရဲ့စိတ်ကို အားနည်းအောင် မကြံ့ခိုင်အောင် လုပ်နေကြတာကိုး။ ဒီအကုသိုလ်စိတ်တွေ မကောင်းတဲ့စိတ်တွေကို ဖယ်ထုတ်ပစ်ဖို့ ရာက စိတ်ရဲ့ပထမလေ့ကျင့်ခန်းပါပဲ။

စိတ်ရဲ့ဒုတိယ လေ့ကျင့်ခန်းကတော့ စိတ်ကို တစ်ခါစုံစမ်း လေ့လာကြည့်ပါဦး။

ယောဂီရဲ့စိတ်ထဲမှာ မကောင်းတဲ့စိတ်တွေ အကုသိုလ်စိတ် တွေ မရှိဘူးဆိုရင် စိတ်ရဲ့တံခါးတွေကို ပိတ်ထားလိုက်ပါ။ မကောင်း တဲ့စိတ်တွေ အကုသိုလ်စိတ်တွေ အထဲကို ဝင်မလာကြပါစေနဲ့။

စိတ်ရဲ့တတိယ လေ့ကျင့်ခန်းကတော့ ယောဂီတို့ မိမိတို့စိတ် ကို စစ်ဆေးကြည့်တဲ့အခါမှာ စိတ်ထဲမှာဖြင့် ဒီကောင်းတဲ့စိတ်ထားတွေ ဒီကုသိုလ်စိတ်တွေ ရိုတယ်ဆိုတာကိုသိရင် အင်မတန် ကောင်းပါတယ်။ ငါ တယ်တော်ပါလားလို့ ငါစိတ်တော့ မဖြစ်ပါစေနဲ့။ မာန်မကြွားပါနှင့်။ ဟုတ်တာကို ဟုတ်တဲ့အတိုင်းသာ လက်ခံလိုက်ပါ။

ငါ့စိတ်မှာ ဒီကောင်းတဲ့စိတ်ကလေးတွေ ရှိနေပါလား။ ဒါ တွေ့ကို မပျောက်မပျက်အောင် ငါထိန်းသိမ်းပေးရမယ်။ ထိန်းသိမ်း

ရုံသာမက ဒီကုသိုလ်စိတ်တွေကို တိုးပွားလာအောင် ပွားပေးရမယ်။ များပေးရမယ်ဆိုတာဟာ စိတ်ရဲ့တတိယ လေ့ကျင့်ခန်းပါပဲ။

စတုတ္ထ လေ့ကျင့်ခန်းကတော့ယောဂီဟာ စိတ်ကို လေ့လာ တဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ထဲမှာ ကုသိုလ်စိတ်ရယ်လို့ ဘာတစ်ခုမှလည်း မရှိပါလားလို့ သိတဲ့အခါမှာ စိတ်ရဲ့တံခါးတွေကို အကုန်ပွင့်ထား လိုက်ပြီး ကိုယ့်မှာ မရှိသေးတဲ့ကုသိုလ်စိတ်၊ စိတ်ကောင်းတွေ ဝင် လာကြပါစေ။ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းလေးခုဟာ စိတ်ကို ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းစေတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ သမ္မာဝါယာမတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ယောဂီတို့ တရားထိုင်ကြပြီးဆိုတာနဲ့ ဒီသမ္မာဝါယာမလုပ်ငန်းတွေကို စတင်ကျင့်နေကြပါပြီ။

သမ္မာသတိမဂ္ဂင်

သမ္မာသတိမဂ္ဂင်ကတော့ ကောင်းသောသတိရှိခြင်း။ မှန်ကန် စွာသတိပြုခြင်းတို့ဖြစ်ပါတယ်။ သတိဟာ ယခုပစ္စုပ္ပန်မှာဖြစ်နေတာ ကို သိနေမှသာ ကောင်းသောသတိဖြစ်ပါတယ်။ အတိတ်နဲ့ အနာဂတ် ထဲကို သတိရှိနေဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။ အတိတ်က ဆိုရင် ဖြစ်ပြီးခဲ့တဲ့ အမှုကိစ္စတွေကို ပြန်လည်သတိရနေတာပါပဲ။ အနာဂတ် ဆိုတော့လည်း မဖြစ်သေးတဲ့အမှုတွေကို တွေးတောပြီး လှမ်းမျှော်နေ တာဖြစ်ပါတယ်။ အခုတကယ်ဖြစ်ပျက်နေတာတွေကို သတိရှိနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သတိဆိုတာက အခုလက်ရှိ တကယ်ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ အတိုင်းကို သတိရှိနေရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်တည်တည်မှာ ဒီအချိန် ဒီခဏမှာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ တကယ် အဖြစ်အပျက်တွေကို ဖော်ပြနေတာ တွေကို သိရှိနေဖို့ပါပဲ။

အခုယောဂီတို့ တရားထိုင်တာဟာ ဒါကိုစပြီးလေ့ကျင့်နေ ကြတာပါပဲ။ မိမိတို့ကိုယ်တိုင်မှာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ တကယ်အဖြစ် မှန်ကို သတိရှိနေကြဖို့ပါပဲ။ တစ်ခဏကနေ တစ်ခဏ ဖြစ်ပျက်နေ တာကို ဖော်ပြနေပါတယ်။ ရှုဖို့ရာနေရာကလေးကတော့ သုံးထောင်ပုံစံ

ရှိတဲ့ နေရာငယ်ငယ်လေးပါပဲ။ အထက်နှုတ်ခမ်းရဲ့ အပေါ်နေရာကို အခြေခံထားပြီး နှာခေါင်းကနေ တစ်နေရာလုံး နှာခေါင်းအတွင်းနေရာ၊ နှာခေါင်းအပေါ်နေရာ၊ နှာခေါင်းအောက် အထက်နှုတ်ခမ်းရဲ့အပေါ် နေရာ ဒီသုံးထောင့်နေရာကလေးမှာပါပဲ။

ဖြစ်ပျက်နေတာကို သတိရှိနေ

ဘာပဲပေါ်လာပေါ်လာ ဘာပဲခံစားရခံစားရ ဒါကိုသတိရှိနေဖို့ ပါပဲ။ ဒီနေရာကလေးမှာ အသက်ရှူတဲ့လေဟာ ဝင်ထွက်နေပါတယ်။ အဆက်မပြတ် မရပ်မနားဘဲ ဝင်လေဟာ ဝင်နေ ထွက်လေဟာ ထွက်နေ ဖြစ်နေပါတယ်။ အစဉ်း တရားစတိုင်ခါစအခါမှာ သူ့ သဘာဝအလျောက် ဝင်ထွက်နေတဲ့ လေကလေးဟာ အင်မတန်သိမ်မွေ့ လွန်းအားကြီးတော့ ထိထိသွားတာကို မသိလိုက်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ယောဂီတို့ အသက်ကို နည်းနည်းလေးပိုပြီး ပြင်းပြင်းကလေးရှုပေးပါ။ သတိပြုပြီး ရှုပေးပါ။

အဲသလိုခဏလေးရှုပြီးရင် သူ့သဘာဝရှုရိုးရှုစဉ်းတိုင်း ညင်ညင်သာသာကလေးပဲ ရှုပါ။ သူ့အလိုလို သဘာဝဖြစ်ပျက်နေမှုကို ရှုမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဖန်တီးယူရတဲ့ ပြုလုပ်ယူရတဲ့ အဖြစ်အပျက်မျိုး မဟုတ်စေရပါဘူး။ သဘာဝရဲ့အဖြစ်မှန် သူ့အလိုလိုဖြစ်ပျက်နေတဲ့ အဖြစ်အပျက်ကို သတိရှိနေကြဖို့ပါပဲ။

ပထမနေ့ကတော့ တစ်နေ့လုံးပဲ တရားထိုင်ကြပြီး နှာခေါင်း ပေါက်ကနေပြီး အသက်ရှူတဲ့ ဝင်လေထွက်လေကို ရှုနေကြပါတယ်။ တစ်ခါတလေလဲ ဒီဘက်နှာဝက၊ တစ်ခါတလေလဲ ဟိုဘက်နှာဝ က၊ တစ်ခါတလေလဲ နှာဝနှစ်ပေါက်စလုံးက သူ့ဘာသာသူ သူ့အလို အလျောက် ဝင်ထွက်နေတာကို ရှုနေရတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ရှုနေ တယ်ဆိုတော့ ယောဂီရဲ့အာရုံက ဒီနေရာလေးမှာပဲ စိတ်စိုက်ထားတော့ ဒီနေရာကလေးမှာပဲ အမှန်တကယ် ဖြစ်ပျက်နေတာကလေးကို သတိ ရှိနေတာပေါ့။

ဝင်လေထွက်လေနဲ့ ထိမှုကို သတိရှိနေ

ဒီကနေ့ကျတော့ ယောဂီဟာ ဝင်သက်ထွက်သက် ဝင်ထွက် နေတာကို သိနေရုံမျှသာမကဘူး။ ဒီဝင်ထွက်နေတဲ့ လေကလေးနဲ့ ထိထိသွားမှုကလေးကိုပါ သတိရှိနေပါတယ်။ သတိကပိုပြီး သိမ်မွေ့ လာပြီးတော့ လမ်းစဉ်တစ်ခုလုံးဟာ ကြမ်းတမ်းကနေ သိမ်မွေ့သိမ်မွေ့ လာပြီး အသိမ်မွေ့ဆုံးအထိ ဩဇာရိုကကနေ သုခုမ သုခုမ အင်္ဂါ ရောက်အောင် ပြုလုပ်ကြဖို့ပါပဲ။ ဒါဟာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ သွန်သင် ညွှန်ကြားချက်ပါပဲ။

ဒီကနေ့ညနဲ့ မနက်ဖြန်တစ်နေ့လုံး ဒီသုံးထောင့် သတ်မှတ် ထားတဲ့ နေရာကလေးမှာပဲ ဆက်ဆက်ပြီး ရှုကြဖို့ရာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီထက်ပိုပြီး သိမ်မွေ့တဲ့ တံကယံအဖြစ်အပျက်ကိုရှုကြဖို့ပါပဲ။ တံကယံ ဖြစ်ပျက်နေတာကိုသာ အရေးပေးပြီး ရှုရပါလိမ့်မယ်။ စိတ်ကူးယဉ်ဖို့ မဟုတ်ရပါဘူး။ အခု အသက်ရှူတာကို သတိနဲ့ရှုနေတာဟာ နှစ်ရက်ရှိ သွားပါပြီ။ ယောဂီတို့ဟာ ဒီဝင်သက်ထွက်သက်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အဖြစ်အပျက်အမှန်ကို ကိုယ်တိုင်တွေ့သိလာပါလိမ့်မယ်။

ထွက်လေ ပိုနွေးလာတာသိ

ဝင်လေဟာ ဝင်သွားပြီး ပြန်ထွက်လာတဲ့အခါကျရင် နည်း နည်းလေးပိုပြီး နွေးလာတယ်ဆိုတာကို သတိထားမိကြပါလိမ့်မယ်။ ထွက်လေတိုင်းဟာလဲ ဝင်လေထက် နည်းနည်းပိုပြီး နွေးနွေးလာပါ တယ်။ ဒါဟာ သဘာဝပါပဲ။ ကိုယ်အတွင်းက အပူရှိန်က ပတ်ဝန်း ကျင်က အပူရှိန်ထက် ပိုနွေးတော့ အဲဒီလေဟာ ကိုယ်ရဲ့အပူရှိန်နဲ့ ထိတွေ့ပြီး ပြန်ထွက်လာတဲ့အချိန်မှာ နည်းနည်းကလေး ငွေ့ငွေ့ကလေး ပိုနွေးလာတာပေါ့။ အရင်က တစ်ခါမှ ဒါကို သတိမထားမိပါဘူး။ ဂရုလည်း မစိုက်မိပါဘူး။ အခုတော့ တရားစတိုင်တော့ ယောဂီ ကိုယ်တွေ့ ခံစားသိရှိရပါပြီ။ တံကယံအမှန် ဖြစ်ပျက်နေတာပါပဲ။

နောက်ပြီးတော့လဲ ဝင်လေထွက်လေနဲ့ ဘာမှမဆိုင်တဲ့ဟာ တွေလည်း သဘာဝတရားတွေလည်း ဖြစ်ပျက်နေကြပါသေးတယ်။



ဒီသုံးထောင့်နေရာကလေးမှာ တစ်ချိန်လုံး မရပ်မနား တခြားဘာတွေ ဖြစ်ပျက်နေကြပါသေးလဲ။ ဒီနေရာကလေးတင် မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ် ခန္ဓာတစ်ခုလုံးမှာလဲ မရပ်မနား တစ်ချိန်လုံး ဖြစ်ပျက်နေကြတာပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းမှာ ရှိတဲ့ အင်မတန်သေးငယ်တဲ့ ရုပ်ကလာပ် မှုန်မှားလေးတွေတိုင်းမှာလဲ ဒီအတိုင်းပါပဲ။ တစ်ခဏတိုင်း တစ်ခဏ တိုင်းမှာ ဖိဝေတု တုံ့ပြန်မှုတွေ ပြောင်းလဲမှုတွေလည်း တလစပ် တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ဖြစ်ပျက်နေကြပါတယ်။

ပေါ်လာတဲ့ဝေဒနာကို ရှုရုံသာရှုပါ

ဒီနာသီးဝနေရာကလေးမှာလည်း ဒီလိုပါပဲ။ ပြောင်းလဲမှု တွေ ဖြစ်ပျက်နေကြတာပါပဲ။ ဒီ ၂-ရက်အတွင်းမှာ ရိုးရိုး ဝင်သက် ထွက်သက်ထက်ပိုပြီး သိမ်မွေ့တဲ့ ဝင်သက်ထွက်သက်ရဲ့ ထိတွေ့မှုကို ရှုနေခဲ့ကြပြီးပါပြီ။ ယောက်တို့ရဲ့စိတ်ဟာ ပိုပိုပြီး ထက်မြက်လာပါတယ်။ သိမ်မွေ့လာပါတယ်။ အာရုံကိုလည်း ပိုမိုပြီး သိသိလာပါတယ်။ ကနေညနဲ့ မနက်ပြန်မှာတော့ ထိတွေ့မှု အာရုံတွေ ခံစားရပါလိမ့်မယ်။ ဒီနေရာကလေးမှာ တစ်ချိန်ကနေ တစ်ချိန် ဝေဒနာအမျိုးမျိုးကို ထိတွေ့ခံစားကြရပါလိမ့်မယ်။ အေးတဲ့ဝေဒနာ၊ ပူတဲ့ဝေဒနာ၊ ကိုယ်ငွေ့ကြောင့် ပူတာပဲဖြစ်ဖြစ် ပြင်ပကြောင့် ပူတာပဲဖြစ်ဖြစ် ပူမှုတစ်ခုခုကို ခံစားရပါလိမ့်မယ်။

မဟုတ်ရင်လဲ အေးတဲ့ဝေဒနာ ချွေးထွက်တာလို ခံစားရတာမျိုး ယားတာယံတာမျိုး တစ်ကိုယ်လုံး တခြားနေရာတွေမှာလည်း ယား ချင်ယားပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီသုံးထောင့် နေရာကလေးကိုသာ အရေးပေးပြီး သတိရှိနေပါ။ ဒီနေရာကလေးမှာ ယားယံရင်လည်း ဒီယားယံတာကလေးကို ရှုရုံမျှသာ ရှုနေပါ။ ဘယ်လိုမှ တုံ့ပြန်မှု မပြုပါနဲ့။ ပူတယ်၊ ချွေးထွက်တယ် ဆိုရင်လဲ ပူတာ ချွေးထွက်တာကိုပဲ ရှုရုံရှုနေပါ။ သိရုံမျှသာ သိနေပါ။ တုံ့ပြန်မှု မလုပ်ပါနဲ့။ ယားတာကို မကုတ်ပါနဲ့။ ဘယ်လောက်ကြာကြာ ယားနေမလဲလို့ ရှုနေပါ။

ယားလာပြီးတဲ့နောက် တိုးတိုးပြီး ယားလာပါလိမ့်မယ်။ နောက်ဆုံးကျတော့ ပျောက်ကွယ်သွားတာပါပဲ။ ဘယ်လိုယားယံတာ မျိုးမှ ရာသက်ပန် မနေနိုင်ပါဘူး။ တစ်ခါတစ်လေတော့လဲ ကလိ ထိုးသလို ခံစားရတတ်ပါသေးတယ်။ မဟုတ်ရင်လဲ ရိုးရိုးရွှေ ခူးခူး ရှုရ ခုန်ခုန်ဆွဆွ၊ တစ်ခါတလေတော့လဲ ကျဉ်သလိုလို ထုံသလိုလို ခုန်သလိုလိုခံစားရတတ်ပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲခံစားရခံစားရ ဘယ် လိုဝေဒနာဘဲဖြစ်ဖြစ် ယောဂီက ဝေဒနာကို ရွေးလို့ရတာ မဟုတ်ပါ ဘူး။ ယောဂီကဝေဒနာကို ဖန်တီးလိုလည်း ရတာမဟုတ်တော့ ကိုယ့် စိတ်ကြိုက်ကိုရွေးယူလို့ မရဘူးပေါ့။ ပေါ်လာတဲ့ဝေဒနာ ကို ရှုရုံပါပဲ။

သဘာဝက သူ့အလိုအလျှောက် သူဖြစ်ချင်တာကို ဖြစ်ပါစေ။ ဝေဒနာတွေက သူတို့သဘော သူတို့ဆောင်နေကြတာပါပဲ။ တရား တညွှန်လာပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ်ပျက်နေတာကသူသဘော၊ သိနေတာ က ကိုယ်အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ယောဂီတို့က အင်အားဘာမှ မစိုက်ထုတ်ရပါဘူး။ အင်အားမစိုက်ဘဲနှင့် ရှုရုံကလေးမျှသာ ရှုနေ ပါ။ ဝေဒနာတွေဟာ သူတို့ဟာသူတို့အလို့လိုပေါ်နေကြတာပါပဲ။ ပေါ်တာတွေကို ရှုနေပါ။

ဒီကန့်သတ်ထားတဲ့နေရာကလေးမှာ ပေါ်လာသမျှကို ရှုပါ။ သတိရှိပြီးအာရုံစိုက်နေပါ။ ကိုယ်ကဘာမှ မလုပ်ရပါဘူး။ တစ်ခါ တလေ ပေါ့ပါးမှု၊ တစ်ခါတလေ လေးလံမှု၊ တစ်ခါတလေဖိနှိပ်မှု။ မခံရပ်နိုင်အောင်လည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ တို့ယ်ရောစိတ်ရော တင်းကျပ်ကျပ်ကြီးလည်း ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေတော့ လဲ နာတယ် ကျင်တယ်၊ ပိန်လိုက် ဖေါင်းလိုက်၊ ကျွဲသွားလိုက်၊ ပွလာ လိုက်၊ တစ်ခါတလေလဲ ခြောက်သွေ့စေ့၊ တစ်ခါတလေ တော့လဲ စိုစိုထိုင်းထိုင်း၊ အမျိုးမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

သတိနဲ့ရှုနေပါ

တစ်ခါတလေကျပြန်တော့လည်း ဝေဒနာကိုတော့ခံစားရပါ တယ်။ ဘယ်လိုဝေဒနာလို့ပြောမပြုနိုင်ပါဘူး။ အမည်နာမတပ်လို့



မရပါဘူး။ အမည်နာမတပ်ဖို့ လိုလဲ မလိုပါဘူး။ ဘယ်လိုဝေဒနာ ပဲဖြစ်ဖြစ် ခံစားရရင် ဒီခံစားရမှုကို ဘက်မလိုက်ဘဲ ရှုရုံမျှသာ ရှုနေရင် ဒါပြီးတာပါပဲ။ အရေးကြီးတာက သတိရှိနေဖို့ သတိနဲ့ ရှုနေဖို့ပါပဲ။

ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ဖြစ်ပျက်နေတာကို ယောဂီက အစိုးရတာ မဟုတ်ဘဲ သူတို့ဟာ သူ့တို့ သဘာဝအလျောက် ဖြစ်ပျက်နေကြတာပါပဲ။ ငါလည်းမဟုတ် ငါ့ဟာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီဟာမေ့ပါပဲ။ သူ့သဘောအတိုင်း သူဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်နေတာပါပဲ။ ကိုယ်နဲ့အသိ အမှတ်မပြုဘဲ ပေါ်လာတဲ့ဝေဒနာတွေကို သတိရှိနေပါ။ ရှုရုံမျှသာ ရှုနေပါ။

ဟစ်ခါတလေတော့လဲ ဘာဝေဒနာမှ မခံစားရဘူး။ ဝေဒနာ တွေကတော့ အမြဲတမ်းပဲ ရှိနေကြတာပါပဲ။ ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးမှာ နေရာအပြည့် အသက်ရှိတဲ့နေရာမှာဆိုရင် တစ်ခဏတိုင်း တစ်ခဏတိုင်းမှာ ဝေဒနာတွေရှိနေတာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ယောဂီရဲ့စိတ်ဓာတ်က ကြမ်းတမ်း အားကြီးပြီး ဝေဒနာက သိမ်မွေ့အားကြီးတော့ ဝေဒနာကိုမခံစား နိုင်တာ ဖြစ်တာပါ။ ဘာဝေဒနာကိုမှ မခံစားရဘူး၊ မတွေ့ရဘူးဆိုရင် ဝင်သက်ထွက်သက်နဲ့ပဲ ပြန်စပါ။

အသက်ကတော့ တစ်ချိန်လုံး ရှုနေတာပါပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဒီအစိတ်အပိုင်းကလေးမှာ အသက်ရှုတဲ့လေကတော့ အမြဲပဲဝင်ထွက်နေတာပါပဲ။ ဒီတော့ ဝင်လေဝင်နေတာ ထွက်လေထွက်နေတာ ထိတွေ့နေတာကိုသိပြီး သတိနဲ့ရှုနေပါ။ နောက်ဒီနေရာကလေးမှာ ဝေဒနာတစ်ခုခု ပေါ်လာပြီဆိုရင် ဒီပေါ်လာတဲ့ဝေဒနာကို အရေးအားလုံးပေးပြီး သတိရှိနေပါ။ အာရုံစိုက်ပြီးရှုနေပါ။ ဒီဝေဒနာကလေးပျောက်ကွယ်သွားတဲ့အထိ ရှုနေပါ။ ဒီဝေဒနာကလေး ပျောက်ကွယ်သွားရင် တခြားဝေဒနာတစ်ခုပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။ ပေါ်လာရင် ဒီပေါ်လာတဲ့ ဝေဒနာကိုလည်း သူပျောက်ကွယ်သွားတဲ့အထိ ရှုနေပါ။ ပျောက်သွားပြန်ရင်လဲ နောက်တစ်ခု ထပ်ပေါ်ချင် ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။

တကယ်လို့ ဘာဝေဒနာမှ နေ့ထုတ်ထုပဲ ပေါ်မလာဘူး ဆိုရင်လဲ ဝင်သက်ထွက်သက်ကတော့ ရှိနေတာပါပဲ။ ဝင်သက်ထွက်သက်ကို အရေးပေးပြီး အာရုံစိုက်ထားပါ။ ဝေဒနာတစ်ခုခုပေါ်နေရင် ခံစားနေရတဲ့ဝေဒနာကို အာရုံစိုက်ထားပါ။ ဝင်သက်ထွက်သက် ထိထိနေတဲ့ နေရာကလေး အရေးပေးပါ။ ဝေဒနာပဲဖြစ်ဖြစ် ဝင်သက်ထွက်သက်ပဲဖြစ်ဖြစ် အာရုံကို ဒီကန့်သတ်ထားတဲ့ နေရာကလေး အတွင်းမှာပဲ စူးစိုက်ထားပါ။ ဒီနေရာကလေးက ကျော်ပြီး ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ တခြားနေရာတွေမှာပဲ ဝေဒနာတွေ ပေါ်ချင်လဲ ပေါ်မယ်။ ယောဂီတို့က တားလို့လည်း မရပါဘူး။ တားဖို့ရာကိုလည်း မကြိုးစားပါနဲ့။

ဆက်တိုက် အဆက်မပြတ်ရှုနေပါ။

ဝေဒနာတွေက ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးမှာ အဆက်မပြတ်ဖြစ်ပေါ်နေတာပါပဲ။ ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ အခြားအစိတ်အပိုင်းတွေမှာ ဝေဒနာတွေပေါ်နေရင်လည်း အဲဒီဝေဒနာတွေကို လျစ်လျူထားလိုက်ပါ။ အရေးမပေးပါနဲ့။ ဒီသုံးထောင့်နေရာကလေးက ဝေဒနာဆိုရင်တော့ အရေးကုန်ပေးပါ။ အရေးပေးရမယ့်နည်းကတော့ တစ်နည်းပဲ ရှိပါတယ်။ ဆက်တိုက် အဆက်မပြတ်ရှုနေဖို့ သတိရှိနေဖို့ အာရုံစိုက်နေဖို့ပါပဲ။

ယောဂီတွေဟာ ဒီနေရာကလေးကို အရင်စပြီး ကျင့်ရပါလိမ့်မယ်။ ပြီးတော့မှ ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ ဘောင်တစ်ခုလုံးအတွင်းမှာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ အမှန်တရားကိုရှာဖွေစူးစမ်းနိုင်မယ့်အဆင့်ကို ရောက်ကြပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ သမ္မာသတိပါပဲ။ ကောင်းသောသတိရှိဖို့ တစ်ခဏကလေးတိုင်းမှာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့အမှန်တရားကို သိရှိနေဖို့ ယောဂီတို့ဟာ အခုဖြစ်နေခိုက် တစ်ခဏအတွင်းမှာ ပစ္စုပ္ပန်တည်တည်မှာ နေတတ်ဖို့ ကျင့်ယူကြရပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ်ဖြစ်စေချင်သလို မဟုတ်ပါဘူး။ သဘာဝအတိုင်း သူ့နဂိုဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း၊ အဟုတ်အမှန်အတိုင်းကို သိနေဖို့ပါပဲ။ သူ့သဘာဝအတိုင်း သူဖြစ်နေတာကို သိနေပြီး ကိုယ့်သဘောဆန္ဒမပါစေပါဘူး။ သမ္မာသတိကိုပွားဖို့ကျင့်တဲ့အခါမှာ ပစ္စုပ္ပန်မှာပဲ အာရုံ

ပြုနေမယ်ဆိုရင်တော့ အရင်က ဖြစ်ခဲ့ပြီးတဲ့ အမှုကိစ္စတွေအားလုံးကို မေ့ပျောက်ပစ်ရမယ်။ သတိတွေအားလုံးကို လက်လွှတ်လိုက်ရမယ်။ ဘာကိုမှ သတိ မရရတော့ဘူးလို့ မဆိုလိုပါဘူး။ နောက်ပြီးတော့လည်း ရှေ့ကို ဘာကိစ္စကိုမှ မကြံစည်ရတော့ဘူး။ ဒီလိုလည်း ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလို ဘယ်နှယ်ဖြစ်နိုင်ပါ့မလဲ။ ဒီလိုဆို ဘယ်လိုလုပ် နေကြပါ့မလဲ။ လူတွေရဲ့အကျင့်က အမြဲလိုပဲ ပြီးခဲ့တာကိုပဲ ပြန်ပြီး စမြို့ပြန်နေတတ်ပါတယ်။

မဖြစ်သေးတာကိုလည်း မျှော်ပြီး အတွေးနယ်ချဲ့နေတတ်ကြ ပါတယ်။ အခုဖြစ်နေတဲ့ခဏ အခုဖြစ်နေတဲ့ပစ္စုပ္ပန်ကိုတော့ အရေး မစိုက်ကြပါဘူး။ ဘာကိစ္စတစ်ခုပဲ ဖြစ်ပေါ်လာလာ ချက်ချင်းပဲ ဒါနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဒါနဲ့အလားတူတဲ့ အရင်က ဖြစ်ခဲ့ဖူးတဲ့ကိစ္စဟောင်းတွေကို စိတ်က ပြန်ရောက်သွားပြီး အခု ဖြစ်နေတဲ့ကိစ္စကို သေသေချာချာ မတွေးနိုင်လို့ အရေးမပေးနိုင်ပါဘူး။ မစဉ်းစားနိုင်ပါဘူး။

မဟုတ်ရင်လဲ နောက်ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တာကိုတွေးနေပြီး အခု တကယ်ဖြစ်နေတဲ့ကိစ္စကို အရေးမပေးဘဲ လေးလေးနက်နက် ရှင်းရှင်း လင်းလင်း စိတ်မစိုက်နိုင်ကြပါဘူး။ ဒါကြောင့် စိတ်ရဲ့ဒီအကျင့်ကို ပျောက်ပျက်ပစ်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ချိန်လုံးစိတ်က အတိတ်ထဲ နဲ့ အနာဂတ်ထဲမှာပဲ ရစ်ဝဲနေကြတော့ စိတ်ရဲ့အင်အားတွေဟာ အားနည်းသွားပါတယ်။ ကုန်ခမ်းသွားပါတယ်။ ယောဂီတို့ မှန်မှန် တရားထိုင်ရင်တော့ စိတ်ရဲ့အင်အားတွေကို ထိန်းသိမ်းပေးထားပြီး အတိတ်က အမှုကိစ္စတစ်ခုခုကို တကယ်မှတ်မိ သတိရချင်တယ်ဆိုရင် အဲဒီကိစ္စကို ထင်ထင်ရှားရှားကြီး ကောင်းကောင်းမှတ်မိပါ လိမ့်မယ်။ စိတ်အင်အားက ကောင်းဟာကိုး။ စိတ်အင်အားကို အလဟဿ ပြုန်းတီးမနေဘဲကိုး။

ယောဂီဟာ ကိစ္စတစ်ခုကို နောက်ဘယ်လိုဆက်လက်လုပ်ကိုင် ရမလဲလို့ စိတ်ဆုံးဖြတ်ချက်ချချင်မလဲလည်း စိတ်က အင်အားကောင်း တော့ မဝေခွဲနိုင် ဖြစ်မနေဘဲ၊ ဧဝေဧဝါ ဖြစ်မနေဘဲ မှန်ကန်တဲ့

ကောင်းတဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ချနိုင်ပါ လိမ့်မယ်။ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းဟာ စိတ်ရဲ့ အကျင့်အာဇာနည်တွေဖြစ်တဲ့ အတိတ်နဲ့ အနာဂတ်ထဲမှာ ရစ်ဝဲနေပြီး ပစ္စုပ္ပန်ထဲမှာ မနေနိုင်တဲ့အကျင့်တွေထဲက ထွက်လာနိုင်ဖို့ပါပဲ။

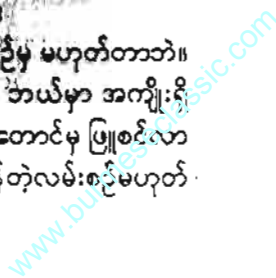
ဒီနည်းဟာ ယောဂီတို့ ဆက်လက်ပြီး ပြုပြင်ရမယ့်စိတ်ရဲ့ အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းကို ခွဲစိတ်စူးစမ်းစစ်ဆေးပြီး အင်မတန် အမြစ် နက်တဲ့ အကုသိုလ်အညစ်အကြေးတွေ အစွဲတွေ ပယ်ပျောက်ပစ်ကြ ဖို့သာမက ယောဂီတို့ရဲ့ နေ့စဉ် ဘဝနေရေးဖြစ်တဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ လူမှုကိစ္စတွေကိုပါ ရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ရာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ သမ္မာ သတိပါပဲ။

သမ္မာသမာဓိမဂ္ဂင်

နောက်မဂ္ဂင်တစ်ခုကတော့ သမ္မာသမာဓိမဂ္ဂင်ဖြစ်ပါတယ်။ သမာဓိဆိုတာက အာရုံစူးစိုက်မှု စိတ်တည်ကြည်မှု ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းရဲ့ ရည်မှန်းချက်က သမာဓိသက်သက် မဟုတ်ပါဘူး။ အာရုံစူးစိုက်ရုံ၊ သမာဓိဖြစ်နေရုံနဲ့ မပြီးစေးပါဘူး။ ကောင်းသောမှန်သောအာရုံစူးစိုက်ခြင်းလည်း ဖြစ်ရပါ လိမ့်မယ်။ ကောင်းတဲ့ဖြောင့်မှန်တဲ့ သမာဓိမဟုတ်ရင် လွတ်မြောက်ရေး ဖြစ်တဲ့ ပန်းတိုင်ကို ဘယ်တော့မှ မရောက်နိုင်ပါဘူး။ သမာဓိကို လိုချင်တယ်မက် မှု၊ တဏှာလောဘတို့နဲ့လည်း စိုက်ထူနိုင်တာပါပဲ။ တစ်စုံတစ်ခုကို မလိုမှန်းထားမှ၊ ဒေါသနဲ့လည်း အာရုံစိုက်ထားနိုင်တာပါပဲ။ မဟုတ် ရင်လည်း အမြင်မှန် မသိမှု အဝိဇ္ဇာနဲ့ စိတ်ကူးယဉ်မှု အစရှိသည်တို့ နှင့်လည်း အာရုံစိုက်ထားနိုင်တာပါပဲ။

လက်တွေ့စံစားရတဲ့အပေါ်မှာ အာရုံစူးစိုက်ထား

ဒါတွေဟာ သစ္စာလမ်းစဉ်၊ တရားလမ်းစဉ်မှ မဟုတ်တာဘဲ။ ဒါတွေပေါ် စိတ်စိုက်ပြီး သမာဓိထူထောင်နေရင် ဘယ်မှာ အကျိုးရှိ နိုင်ပါ့မလဲ။ သမ္မာသမာဓိစိတ်ကို နည်းနည်းလေးတောင်မှ ပြုစင်လာ အောင် လုပ်မပေးနိုင်ဘူးဆိုရင် ဒီလမ်းစဉ်ဟာ မှန်တဲ့လမ်းစဉ်မဟုတ်





နိုင်သေးပါဘူး။ အာရုံက ဘယ်ပေါ်မှာ စူးစိုက်ရမလဲဆိုတော့ ယောဂီတို့ အဟုတ်တကယ် လက်တွေ့ခံစားနေရတဲ့အပေါ်မှာ စူးစိုက်ထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ခဏတွေရဲ့ အမှန်တရားပေါ်မှာ လိုချင်တပ်မက်မှုလည်း မရှိရဘူး။ မုန်းတီးရွံရှာမှုလည်း မလိုလားမှုလည်း မရှိရဘူး။ တစ်ခဏရဲ့ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ အဖြစ်စစ်အဖြစ်မှန်ကို ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်းကို လက်ခံရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခဏကနေ တစ်ခဏဖြစ်ပျက်နေတာတွေကို သိရှိနေရပါလိမ့်မယ်။ တစ်ခဏကနေ တစ်ခဏ၊ တစ်ခဏကနေ တစ်ခဏ၊ ဘယ်လောက်ကြာကြာ ဆက်လက်ပြီးတော့ သတိရှိနေနိုင်ပါသလဲ။ အဲဒီလောက် ဒီလိုသမာဓိဖြစ်နေ၊ သတိရှိနေနိုင်သလောက်ဟာ သမာဓိ ဖြစ်နေတာပါပဲ။ သမ္မာသမာဓိ ကောင်းသောအာရုံစူးစိုက်ခြင်းပါပဲ။ မဟုတ်ရင်တော့ သမ္မာသမာဓိ မဟုတ်သေးပါဘူး။

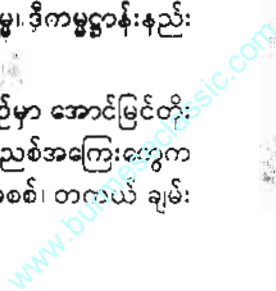
သမ္မာဝါယာမ၊ သမ္မာသတိနဲ့ သမ္မာသမာဓိမဂ္ဂင် ၃-ခုဟာ သမာဓိသိက္ခာမှာပါ ပါတယ်။ သီလသိက္ခာရဲ့ မဂ္ဂင် ၃-ပါးကိုလည်း ပြောပြီးပါပြီ။ ကျန်နေသေးတဲ့ ပညာ သိက္ခာရဲ့ ၂-ပိုင်းကိုတော့ ဒီညမှာ မပြောသေးပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ စာတွေနဲ့ ငါတွေ့ဟာ တစ်ချိန်တည်း သွားဖို့ရာ လိုပါတယ်။ ပညာစခန်းဟာ သန်ဘက်ခါကျတော့ ကိုယ်တွေ့ကျင့်သုံးကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါကျတော့ ပညာနယ်မြေထဲကို ယောဂီတို့ ပထမဦးဆုံး ခြေလှမ်းလှမ်းကြရပါလိမ့်မယ်။ သန်ဘက်ခါနေ့လယ်ပိုင်းမှာ ဝိပဿနာကို ကူးပြီး ကျင့်ကြရပါလိမ့်မယ်။ မနက်ဖြန် ညကျတော့ ပညာသိက္ခာကို ဆွေးနွေးကြတာပေါ့။ ယောဂီတို့စပြီး တရားထိုင်စဉ်က ရှစ်ပါးသီလကို ခံယူကြပြီး စောင့်ထိန်းခဲ့ကြပါတယ်။ သီလဟာ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းရဲ့အခြေခံ အုတ်မြစ်ဖြစ်ပါတယ်။ သီလရှိမှ သမာဓိ ထူထောင်နိုင်ပါတယ်။ သမာဓိ ထူထောင်နိုင်ဖို့ရာကိုတော့ ယောဂီတို့ ဒီနေရာလေးကိုပဲ ရှုမှတ်နေကြရပါတယ်။ သတိရှိနေကြပါတယ်။

တစ်ခဏကနေ တစ်ခဏ ဒီသတ်မှတ်ထားတဲ့ နေရာကလေးအတွင်းမှာ ပေါ်လာတဲ့ဝေဒနာ ဘယ်ဝေဒနာမျိုးကိုပဲဖြစ်ဖြစ် ရှုနေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်ဖြစ်ပျက်နေတာကို ကိုယ်တိုင် လက်တွေ့ခံစားနေရတဲ့ ဝေဒနာကိုမှသာ ရှုပါ။ စိတ်ကူးနဲ့ဝေဒနာမျိုး မဖြစ်စေရပါဘူး။ ဝင်သက်ထွက်သက်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဝေဒနာပဲဖြစ်ဖြစ် ဒီကန့်သတ်ထားတဲ့နေရာကလေးမှာသာ အာရုံစူးစိုက်ထားပါ။ ယောဂီတို့ရဲ့စိတ်ကို အင်မတန် ထက်မြက်လာအောင် အင်မတန်အားကောင်းလာအောင် ကျင့်ကြပါ။ သန်ဘက်ခါ ပညာသိက္ခာကိုဝင်တဲ့အခါ စိတ်ကိုနက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ခွဲစိတ်နိုင်ပြီး အတွင်းနက်နက်မှာရှိတဲ့ အင်မတန် အမြစ်နက်လှတဲ့ အကုသိုလ်တွေ၊ ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေကို ခွဲထုတ်ပစ်ပြီး ဆင်းရဲဒုက္ခအပေါင်းက ကင်းဝေး လွတ်မြောက်နိုင်ရန်အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ အချိန်ကို မဖြုန်းတီးကြပါနဲ့၊ အကောင်းဆုံး အသုံးပြုကြပါ။ တရားထိုင်ဖို့ရာ အခွင့်ဟာ ရခဲလှတဲ့ အခွင့်အရေးကြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီမှာ ရှိနေတဲ့ နေထိုင်စားသောက်ရေးအစဉ် အခွင့်အရေးတွေကိုလည်း အကောင်းဆုံး အသုံးပြုကြပါ။

ဆုပေး

ယောဂီတို့ရဲ့ ဘဝလွတ်မြောက်ရေး အနှောင်အဖွဲ့တွေက၊ ခြေကွင်းတွေက၊ နှောင်ကြီးတွေက၊ ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေက၊ အကုသိုလ်တွေ တဏှာတွေ၊ ဒေါသတွေ၊ အဝိဇ္ဇာတွေထဲက လွန်မြောက်လွတ်ကျွတ်ပြီး တကယ်အေးချမ်းမှု၊ သဟဇာတမျှတမှု၊ တကယ်စိတ်ချမ်းသာမှုတွေ ရနိုင်အောင်လို့ မိမိတို့ ကောင်းစားရေးအတွက်၊ မိမိတို့ အကျွတ်တရား ရရှိရေးအတွက် ဒီတရားဓမ္မ၊ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းနိဿယကို အကောင်းဆုံး အသုံးပြုကြပါ။

ယောဂီအပေါင်း အားလုံးတို့ ဓမ္မလမ်းစဉ်မှာ အောင်မြင်တိုးတက်ကြပါစေ။ ကိလေသာအနှောင်အဖွဲ့တွေ၊ အညစ်အကြေးတွေက လွတ်မြောက်ကြပါစေ။ တကယ်အေးချမ်းခြင်းအစစ်၊ တကယ် ချမ်း





သာခြင်းအစစ်၊ တကယ့်ပျော်ရွှင်မှုအစစ်တို့ကို ကိုယ်စီကိုယ်င ခံစား  
စံစားနိုင်ကြပါစေ။

ဘဝတု သဗ္ဗမင်္ဂလံ = ခပ်သိမ်းသော မင်္ဂလာသည် ဖြစ်ပါစေ  
သတည်း။

### တတိယနေ့ ဓမ္မဒေသနာ

#### ပညာသိက္ခာမဂ္ဂင်

တရားပတ်မှာ ၃-ရက်တော့ ကုန်ဆုံးသွားပါပြီ။ ဆက်လက်ပြီး  
တရားအားထုတ်ဖို့ရာ နောက်ထပ် ၇-ရက်သာပဲ ကျန်ပါတော့တယ်။  
မနက်ဖြန် ၄-ရက်နေ့ ဝိပဿနာတက်ရမယ့်နေ့ဟာ အင်မတန်အရေး  
ကြီးတဲ့နေ့ဖြစ်ပါတယ်။ ယောဂီတွေတော်တော်များများဟာ ပညာ  
သိက္ခာထဲကို ပထမဆုံးအကြိမ် ခြေလှမ်း လှမ်းကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။  
ဒီတော့ ဒီနေ့ညမှာ ပညာဆိုတာ ဘာဆိုတာကို နားလည်ဖို့ လိုပါ  
တယ်။

#### သီလ သမာဓိ ရှိရုံမျှနဲ့ နိဗ္ဗာန်မရနိုင်

မနေ့က မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးရဲ့ သိက္ခာ ၂-ပိုင်းကို ဆွေးနွေးခဲ့ပြီးပါပြီ။  
သီလသိက္ခာမှာ ၃-ပိုင်း၊ သမာဓိသိက္ခာမှာ ၃-ပိုင်းရှိပြီး မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးရဲ့  
ကျန်တဲ့ ၂-ပိုင်းကတော့ ပညာသိက္ခာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သီလဟာ  
အင်မတန်ကောင်းပါတယ်။ အင်မတန် မွန်မြတ်ပါတယ်။ အင်မတန်လဲ  
အရေးကြီးပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းလမ်းစဉ်ရဲ့ ပထမဆုံးအဆင့်  
ဖြစ်ပါတယ်။ သီလကို မစောင့်ထိန်းနိုင်ရင်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်  
မပြုနိုင်ကြပါဘူး။ ဒါပေမယ့် သီလစောင့်နေရုံမျှနဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ  
အားလုံးမှ ကင်းဝေးပြီး နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်မပြုနိုင်သေးပါဘူး။

သီလဟာ အင်မတန်လိုအပ်တဲ့အဆင့်ဖြစ်ပေမယ့် ပထမဆုံး  
အဆင့်ပဲ ရှိပါသေးတယ်။ ဒါကြောင့် ဒုတိယအဆင့်ဖြစ်တဲ့ သမာဓိကို  
တက်ရပါလိမ့်မယ်။ သီလဟာ သမာဓိဖြစ်ဖို့ရာအတွက် အင်မတန်

အရေးကြီးပါတယ်။ သမာဓိကလည်း ပညာပွားဖို့ရာအတွက် အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။ သမာဓိနဲ့ စိတ်ကို ထိန်းရပါတယ်။ စိုးမိုးနိုင်ပါတယ်။ ဒီတော့ သမာဓိကို ကောင်းကောင်းထိန်းရန် ဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ သမာဓိက ကောင်းကောင်းနဲ့ စိတ်ကို ခပ်ခိုင်ခိုင်ထားပြီး စိတ်ရဲ့အတွင်းနက်ရှိုင်းတဲ့အပိုင်းတွေအထိ သွားနိုင်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် သမာဓိနဲ့တော့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်မပြုနိုင်ကြ သေးပါဘူး။ ယောဂီတပ်ဦးဟာ သီလနဲ့ သမာဓိရှိနေရုံမျှနဲ့တော့ မိဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် ရှိရသေးနိုင်ပါဘူး။ လမ်းဆုံးပန်းတိုင် အထွတ် အထိပ်ကို မရောက်နိုင်သေးပါဘူး။ စိတ်ရဲ့အပေါ်လွှာအပိုင်းမှာ ကိလေသာအညစ်အကြေးတစ်ခုခု ပေါ်လာရင် သမာဓိကပဲ ဒီဟာကို တွန်းထုတ်ပစ်ဖို့ အကူအညီ ဖြစ်စေပါလိမ့်မယ်။ ဒီအညစ်အကြေးတွေ ကို ထုတ်ပစ်လိုက်တာကတော့ ကောင်းပါတယ်။ မဟုတ်ရင် သူတို့ က အကုသိုလ် ဖြစ်စေမယ့် ကိုယ်အမူအရာ နှုတ်အမူအရာတွေအဖြစ်နဲ့ ထင်ရှားဖော်ပြကြပါလိမ့်မယ်။

ယောဂီဟာ အညစ်အကြေးတွေကို တွန်းထုတ်လိုက်တဲ့အခါ မှာ အမှန်စင်စစ်တော့ တွန်းထုတ်လိုက်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ အတွင်း ကို ထိုးပြီးသွင်းလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ အညစ်အကြေးတွေကို ဖိနှိပ် ထားတာမျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ဒီအညစ်အကြေးတွေက စိတ်ရဲ့ အတွင်း အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းဖြစ်တဲ့ မသိစိတ်အလွှာထဲကို ပိုပြီး နက်နက်ဝင်သွားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

သမာဓိက ယောဂီသတိရှိနေတဲ့ စိတ်အပိုင်းမှာသာ ဆောင်ရွက် နိုင်ပါတယ်။ ဒီတော့ ဒီအညစ်အကြေးတွေ အကုသိုလ်တွေဟာ စိတ်ရဲ့ အတွင်းဆုံးအပိုင်းမှာ သို့လျှောင်ထားပြီး 'ငြိမ်နေတဲ့ အောင်းနေတဲ့ မီးတောင်များလို ဖြစ်နေကြပြီး' အချိန်မရွေး ပေါက်ကွဲပြီး ယောဂီကို လွှမ်းမိုးနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ယောဂီဟာ ဆင်းရဲဒုက္ခနယ်ထဲက မလွတ်နိုင်သေးပါဘူး။ အကုသိုလ်ကံကြွေးဟောင်းတွေ ရှိနေသေးသမျှ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်မပြုနိုင်ပါဘူး။

စိတ်စင်ကြယ်အောင် ပညာနဲ့လုပ်

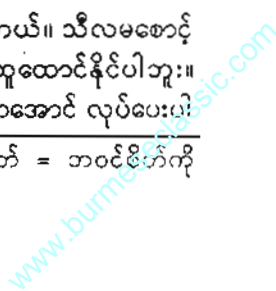
ဒါကြောင့် ဓမ္မလမ်းစဉ်မရှင်ရှစ်ပါးရဲ့ တတိယအပိုင်းဖြစ်တဲ့ ပညာသိက္ခာကို လိုအပ်ပါတယ်။ ပညာကို လုံးဝရာခိုင်နှုန်းအပြည့် ပွားနိုင်မှသာ အကုသိုလ်ကံကြွေးဟောင်းတွေက လွတ်မြောက်နိုင်ပြီး ဆင်းရဲဒုက္ခအပေါင်းကလည်း လွတ်ကျွတ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါကျ တော့ စိတ်ရဲ့အတွင်း အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းမှာတောင်မှ ကိလေသာ အညစ်အကြေးဆိုလို့ အနဲ့အသက် အရိပ်အငွေ့လေးတောင် မရှိနိုင် တော့ပါဘူး။ ဒါကို ပညာနဲ့ ဝိပဿနာနဲ့ ကျင့်သုံးပြီး လုပ်ဆောင်ရ ပါတယ်။

အလွန်စင်ကြယ်တဲ့ စိတ်ဟာ သဘာဝအလျောက် အတိုင်း မရှိတဲ့ အပ္ပမာဏ မေတ္တာ၊ အတိုင်းမရှိတဲ့ အပ္ပမာဏ ကရုဏာ၊ အတိုင်းမရှိတဲ့ အပ္ပမာဏ မုဒိတာ၊ အတိုင်းမရှိတဲ့ အပ္ပမာဏဥပေက္ခာ ဗြဟ္မာစိုရ်တရားလေးပါးနဲ့ ပြည့်လျှံနေပါတယ်။ ဒီလိုစိတ်မျိုးရှိနေရင် သီလဟာ အလိုလိုစောင့်ထိန်းပြီးဖြစ်နေပြီး လုံခြုံနေပါတယ်။ ယောဂီ တို့က တမင်ကြိုးစားအားထုတ်ပြီး စောင့်ထိန်းနေဖို့ မလိုတော့ပါဘူး။

အကုသိုလ်တွေ မပွားတော့ဘူးဆိုရင်လည်း ကာယကံနဲ့ရော၊ ဝစီကံနဲ့ရော၊ မိမိကိုရော၊ သူတစ်ပါးတွေကိုရော အန္တရာယ်ဖြစ်စေတဲ့ အလုပ်မျိုးတွေ မကျူးလွန်တော့ပါဘူး။ ယောဂီကိုယ်တိုင်ကလဲလည်း အန္တရာယ်ကင်းသွားပါတယ်။ သူတစ်ပါးတွေလည်း အန္တရာယ်ကင်း သွားကြပါတယ်။ စိတ်ဟာ အင်မတန် အတူမရှိ သန့်ရှင်းစင်ကြယ် သွားတော့ အချုပ်အနှောင်တွေက လွတ်မြောက်သွားပါတယ်။ ဒီဟာကို ပညာနဲ့ လုပ်ဆောင်ယူရပါတယ်။

သီလက သမာဓိထူထောင်ရန် ဖြစ်ပါတယ်။ သီလမစောင့် ထိန်းဘဲနဲ့ မှန်ကန်တဲ့ သမာဓိ၊ သမ္မာ သမာဓိ မထူထောင်နိုင်ပါဘူး။ သမ္မာသမာဓိကမှ ယောဂီရဲ့ ပညာကို တိုးပွားလာအောင် လုပ်ပေးပါ

၁။ စိတ်ရဲ့အတွင်း အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်း = မသိစိတ် = ဘဝင်ဇိတ်ကို ဆိုလိုသည်။



လိမ့်မယ်။ မဂ္ဂင်လမ်းစဉ်ကို စပြီးကျင့်တဲ့အခါမှာ ပထမအဆင့်၊ ဒုတိယအဆင့်၊ တတိယအဆင့် ရယ်လို့ ခွဲခြားပြီး ပြောနေပါတယ်။ တရားကို ကျင့်ရင်းကျင့်ရင်းနဲ့ အတော်ကလေး ခရီးရောက်လာတဲ့အခါ ကျတော့ ဒီအဆင့်၃-ဆင့် သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ၊ ၃-ခုစလုံးကို တစ်ချိန်တည်း၊ တစ်ပြိုင်တည်း ကျင့်ပြီး ပွားများနေတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ သီလက သမာဓိကို ထောက်ပံ့ကူညီမှုပြု၊ တစ်ခါသီလက ပညာကို ထောက်ပံ့ကူညီမှုပြု၊ သမာဓိက သီလကိုထောက်ပံ့ကူညီမှုပြု၊ တစ်ခါ သမာဓိက ပညာကို ထောက်ပံ့ကူညီမှုပြု၊ ပညာက သမာဓိကို ထောက်ပံ့၊ ပညာက သီလကို ထောက်ပံ့နဲ့ သိက္ခာ၃-ခုစလုံးဟာ တစ်ခုကို တစ်ခု အပြန်အလှန် ထောက်ပံ့အားပေးကူညီကြပါတယ်။ ဒါဟာ ဓမ္မရဲ့ သုံးချောင်းထောက်ပါပဲ။ သုံးချောင်းရှိတဲ့စားပွဲများလိုပေါ့။ ခြေ၃-ချောင်းက တစ်ချောင်းကိုတစ်ချောင်းထောက်ပံ့ပေးကြပါတယ်။

ယောဂီတို့ တရားပတ်စကြရာမှာ သီလနဲ့ စကြရပါတယ်။ ပြီးတော့ သမာဓိ ထူထောင်ကြရပါတယ်။ အခုအခါ ပညာသိက္ခာထဲ၊ ပညာနယ်ထဲကို ဝင်တော့မှာဆိုတော့ 'ပညာဆိုတာ ဘာလဲ' ဆိုတာကို သိဖို့လိုပါတယ်။ ပညာသိက္ခာကို ၂-ပိုင်း၊ မဂ္ဂင်ကို ၂-ခုခွဲထားပါတယ်။ သမ္မာသင်္ကပ္ပနဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိတို့ဖြစ်ပါတယ်။

သမ္မာသင်္ကပ္ပမဂ္ဂင်

သမ္မာသင်္ကပ္ပဟာ ကောင်းသောအကြံအစည် အတွေးအခေါ် စိတ်ကူးဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ကတော့ အမြဲပဲ စဉ်းစားနေတာပါပဲ။ တွေးတောနေတာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ဒါတွေက ပညာမဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်က ဘာမှ မစဉ်းစားဘောဘူး၊ မတွေးတောတော့ဘူးဆိုမှ ပညာ ရတာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် စိတ်ရဲ့တွေးတောပုံ ပုံစံကတော့ ပြောင်းလဲလာပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက အင်မတန်အရေးကြီးတဲ့ စကား၂-ခုကို ဟောပြောလေ့ရှိပါတယ်။ ယောနိသောမနသိကာရ နဲ့ အယောနိသော မနသိကာရ တို့ဆိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အယောနိသောမနသိကာရမှာ

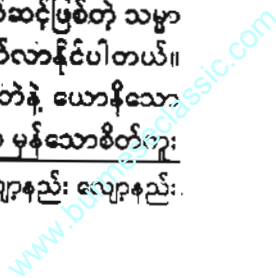
မှားယွင်းတဲ့အတွေးအခေါ်၊ မိမိကိုယ်ကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေတဲ့ မိမိအတွက် ဘေးများစေတဲ့ နှလုံးသွင်းမှုတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ ဒီလိုမှားယွင်းတဲ့ စိတ်ထား၊ စိတ်ကူး နှလုံးသွင်းမှုတွေဟာ တစ်ပြိုင်တည်းပဲ လိုချင်တောင့်တမှု တဏှာလောဘ၊ မုန်းထားမှုဒေါသ၊ အမှန်မသိမှု အဝိဇ္ဇာတို့နဲ့ အရောင်ဟပ်နေတတ်ပါတယ်။ စိတ်က ပြောင့်ပြောင့်မှန်မှန် မတွေးတော မစဉ်းစားနိုင်ပါဘူး။ မမှန်တဲ့ မကောင်းတဲ့စိတ်တွေချည်းပါပဲ။ ဒီလိုစိတ်တွေဟာ ဆင်းရဲဒုက္ခ အမျိုးမျိုး ကိုသာ ပေးကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နောက် စိတ်တစ်ခုက ယောနိသော မနသိကာရ= မှန်ကန်တဲ့ သင့်မြတ်တဲ့ နှလုံးသွင်းမှု၊ ကောင်းမွန်တဲ့စိတ်ထား အတွေးအတော အကြံအစည် အသိဉာဏ်အဆင့်နဲ့ အမှန်တရားကို ယောဂီနားလည် လာပါတယ်။ တရားကျင့်ပြီးဆိုတာနဲ့ ယောဂီတို့ဟာ ဝင်သက်ထွက် သက်ကို ရှုကြတယ်ဆိုရင်ပဲ မိမိတို့ရဲ့ စိတ်နဲ့စပြီး အလုပ်လုပ်ကြတာ ပါပဲ။

ဟုတ်ပါတယ်။ ဝင်သက်ထွက်သက်ရှုနေစဉ်မှာတော့ စိတ်ရဲ့ အပေါ်ယံပိုင်းလောက်နဲ့သာပဲ အလုပ်လုပ်ဆောင်နေကြရပါတယ်။ စိတ်ရဲ့အပေါ်ယံပိုင်းနဲ့ အလုပ်လုပ်ကြပြီဆိုရင်ပဲ အတော်လေးကောင်း နေပါပြီ။ အပေါ်ယံပိုင်းက အကုသိုလ်အညစ်အကြေးတွေ ပြိုကွဲစပြုလာ ပြီပေါ့။ ပြီးတော့ နည်းနည်းချင်း နည်းနည်းချင်း အလွှာလိုက် အလွှာလိုက် အမြစ်ပြတ်သုတ်သင်လိုက်ကြဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်

စိတ်ကဒီလိုဖြစ်လာပြီဆိုတော့ နောက်တစ်ဆင့်ဖြစ်တဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိ ကောင်းသောမှန်သော သိနားလည်မှုကို တက်လာနိုင်ပါတယ်။ စိတ်က အကုသိုလ် အညစ်အကြေးတွေ ဘာမှမပါဘဲနဲ့ ယောနိသော မနသိကာရနဲ့သာ လမ်းမှန်ကိုညွှန်ပြီး ကောင်းသော မှန်သောစိတ်ကူး ၁။ အလွှာလိုက်အလွှာလိုက်=ခေါင်းပါး ခေါင်းပါး=လျော့နည်း လျော့နည်းခြင်းကို ဆိုလိုသည်။





အကြံအစည်တို့ ဖြစ်လာကြပြီဆိုတော့ ယောဂီရဲ့ သိနားလည်မှုဟာ လည်း ပိုမိုကောင်းကောင်းလာပါတယ်။

သမ္မာဒိဋ္ဌိကတော့ မဖောက်မပြန်ကောင်းစွာမြင်ခြင်း၊ မှန်ကန် တဲ့ သိနားလည်မှုရှိခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်အညစ်အကြေးတွေရဲ့ အရောင်ဟပ်ခြင်းတွေ မပါဘဲနဲ့ သိနားလည်မှုနဲ့ ယောဂီရဲ့စိတ်ဟာ မှန်ကန်ကျနစပြုလာပါပြီ။ အညစ်အကြေးတွေက ကုန်စင်သေးတာ တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ အများကြီးပဲ ကျန်နေပါသေးတယ်။ စိတ်ရဲ့ အပေါ်ယံပိုင်း ဦးနှောက်နဲ့ သိတဲ့ဉာဏ်အပိုင်းကတော့စပြီး မှန်ကန်ကျန ဖြစ်လာပါပြီ။

ပညာသိက္ခာ ၃-မျိုး

ဒါဆိုရင်ပဲ အတော်ဟန်ကျလာပါပြီ။ အသိအမြင်လွှဲနေတာ တွေ အယောင်မှားဖြစ်နေတာတွေ ပျောက်ကွယ်သွားတဲ့အခါ ကျတော့ သိတွေ့ရတဲ့ တကယ့်အဖြစ်အပျက်၊ အမှန်တရားဟာ ပညာပါပဲ။ ဝိပဿနာပါပဲ။

သုတမယပညာ

ပညာသိက္ခာမှာလဲ ၃-မျိုး ရှိပါတယ်။ ပထမအသိမျိုးက တော့ သုတမယပညာလို့ခေါ်ပါတယ်။ တရားဟောတာတွေနားထောင် ပြီး၊ စာအုပ်တွေ ကျမ်းဂန်တွေ ဖတ်ပြီး သိရှိရတဲ့ အသိဉာဏ်ပေါ့။ မိမိကိုယ်ပိုင်ဉာဏ် အသိဉာဏ်တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ တခြား ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦးရဲ့ အသိဉာဏ်ပါ။

ယောဂီက ကြားလိုက်ရတယ်။ နာလိုက်ရတယ်။ ဖတ်လိုက်ရ ပါတယ်။ ပြီးတော့ လက်ခံလိုက်ပါတယ်။ အဲဒါ သူတစ်ပါးဆီက ရထားတဲ့သုတမယပညာဖြစ်ပါတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဟာမိသားစုတစ်ခု၊ အုပ်စုတစ်ခု၊ ရိုးရာတစ်ခုထဲမှာ မွေးဖွားလာပြီး ငယ်စဉ်တောင်ကျေး ကလေးဘဝကစပြီးတော့ အဲဒီမိသားစုရဲ့ ယုံကြည်တဲ့တရားကိုသူတို့ အမြင်အတိုင်း ဟောပြောတာတွေကို နားထောင်ခဲ့ရပါတယ်။ ဒါတွေကို

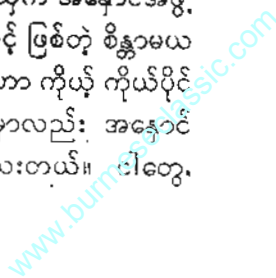
ထပ်တလဲလဲ ပြန်ပြန်ကြားနေရတော့ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ စိတ်ထဲမှာသူကြားနေ ခဲ့ရတာတွေဟာ အလွှာလိုက် အလွှာလိုက် ထပ်ထပ်ပြီး ဆင့်ဆင့်ပြီး ရှိနေပါတယ်။

ငယ်စဉ်ကပဲ ကြားနေရတဲ့ မိဘဘိုးဘွားများကစပြီးယုံကြည် ချက်တွေဟာ စိတ်ထဲမှာ လေးလေးနက်နက်ကြီး စွဲမြဲနေပါတယ်။ ဒီကြားခဲ့ရတာတွေကို စွဲမြဲယုံကြည်ပြီး ရိုးရာယုံကြည်မှု၊ ဘာသာဝါဒ ဓလေ့ထုံးစံတွေအဖြစ်နဲ့ လက်ခံနေပါတယ်။ စိတ်ထဲမှာ ခိုင်မြဲနေပါ တယ်။ ဒါပေမယ့် များသောအားဖြင့် ဒီယုံကြည်ချက်တွေကိုမှန်မမှန် မဝေဖန်တော့ဘဲနဲ့ မျက်ကန်းယုံကြည်မှု မျက်ကန်းလက်ခံမှုတွေသာ ပါပဲ။ သုတမယပညာဟာ ကောင်းပါတယ်။ စိတ်ကိုနိုးဆော်ပေးတတ် ပါတယ်။

စိန္တာမယပညာ

ဒုတိယအမျိုးအစား ပညာဖြစ်တဲ့စိန္တာမယပညာကိုညွှန်ကြား ပေးတတ်ပါတယ်။ သိထားလက်ခံထားတဲ့ တရားကို မိမိရဲ့ ဦးနှောက် အသိဉာဏ်နဲ့ စဉ်းစားလာပါတယ်။ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီးတော့မှလက်ခံ ပါတယ်။ များသောအားဖြင့် လူတွေကတော့ ဒီဒုတိယအဆင့် စိန္တာ မယပညာအထိတောင် မတက်ကြတော့ပါဘူး။ တတိယအဆင့် က တော့ ဝေးစွဲပါပဲ။ မိရိုးဖလာကိုးကွယ်တာမို့ အပေါ်ယံလှားမှ ကြောက် လို့၊ နတ် စည်းစိမ်ခံစားချင်လို့လက်ခံကြတယ်။ ယုံကြည်ကြစာယ်ဆို ရင်တော့ ဒါဟာ ကိုယ်တိုင်လက်တွေ့ သိရှိခံစားရတဲ့ပညာအသိဉာဏ် မှ မဟုတ်ပါပဲ။

ဒါတွေဟာ ကိုယ့်အတွက် အနှောင့်အယှက် အနှောင်အဖွဲ့ အတားအဆီးတွေတောင်ဖြစ်နေပြီး ဒုတိယအဆင့် ဖြစ်တဲ့ စိန္တာမယ ပညာကိုတောင် မဘတ်နိုင်တော့ပါဘူး။ ယောဂီဟာ ကိုယ့် ကိုယ်ပိုင် ဉာဏ်နဲ့ စဉ်းစားကြည့်တဲ့ ဝေဖန်ကြတဲ့အခါမှာလည်း အနှောင် အဖွဲ့ချည်း ဖြစ်ပြီး ရှေ့မတိုးဘဲ နေတတ်ပါသေးတယ်။ ဒါတွေ



မာနတွေတက်လာတတ်ပါတယ်။ 'ငါအကုန်သိတာပဲ၊ ငါ တရားတွေ ဟောပြောနိုင်တာပဲ။ ဆွေးနွေးနိုင်တာပဲ၊ တရားစာအုပ်တွေ ရေးနိုင်တာ ပဲ။ ငါ့ရဲ့တရားဟာ ဘယ်လို၊ တကယ်အမှန်တရားဆိုတာကို ငါ ရှင်းလင်း ပြသနိုင်ပါတယ်။ တခြားလူတွေဟာ အမှားတွေချည်းပဲ' လို့ စိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ အခုအသိဟာလဲ ဦးနှောက် အသိပါပဲ။

**ဘာဝနာမယပညာ**

ကိုယ်တိုင် ကိုယ်ထိလက်ရောက်ထိတွေ့ခံစားပြီး သိရတဲ့ ဉာဏ်ကျတော့မှ တတိယဖြစ်တဲ့ ဘာဝနာမယပညာဉာဏ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒိဋ္ဌတွေ့ကြုံရတဲ့ ကိုယ်တွေ့အသိဖြစ်ပါတယ်။ ဘာဝနာမယ ပညာဉာဏ်ကမှ ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေက လွတ်မြောက်စေ နိုင်ပါတယ်။

ယောဂီတို့စိတ်အတွင်းမှာ ထုံးထားတဲ့ အထုံးတွေကို ဖြေနိုင် ပါတယ်။ ကြိုးထုံးတွေထုံးတဲ့အကျင့်ကလဲ ရပ်စဲသွားပြီး ကိလေသာ အနှောင်အဖွဲ့တွေကို အထုံးတွေကို အကုသိုလ်အထုံးအဖွဲ့တွေကို ဖြေ တတ်တဲ့အကျင့် ဖြစ်လာပါတယ်။ စိတ်က ပိုပိုစင်ကြယ်လာပြီး ကိလေသာ အညစ်အကြေးအသစ်တွေလဲ နောက်ထပ်မဖန်တီးတော့ဘဲ ရှိပြီးသားဖြစ်ပြီးသား ကိလေသာအကုသိုလ်တွေကို ဖျောက်ဖျက်ပစ် လာပါစွာပဲ။

ပထမပိုင်းမှာတော့ စိတ်ရဲ့အပေါ်ယံပိုင်းမှာ ရှိတဲ့ အညစ် အကြေးတွေကစပြီး နောက်တစ်စတစ်စနဲ့ အတွင်းနက်နက်ကို ရောက် သွားပြီး တရားထိုင်ရာမှာ သြဋ္ဌာရိက-က နေပြီး သုခုမ-သုခုမ၊ အကြမ်းကနေပြီး သိမ်မွေ့သိမ်မွေ့လာပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုနဲ့ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေဟာလဲ နည်းနည်းလာပြီး နောက်ဆုံးကျတော့ အားလုံး အကုန်စင်ကြယ်သွားကြပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ ဘာဝနာမယ ဉာဏ်နဲ့လုပ်မှသာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

တရားအမည်တပ်ပြီး ပါးစပ်နဲ့ ဝတ်ပြုနေရုံနဲ့တော့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါတွေဟာ ကိုယ့်အတွက် အချုပ် အနှောင်တွေတောင် ဖြစ်နိုင်ပါသေးတယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် လက်တွေ့ ကျင့်သုံးပြီး အနိစ္စကို လက်တွေ့ခံစားနိုင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတစ်ပါး ရဲ့ အတွေ့အကြုံနဲ့ ကိုယ်က နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်မပြုနိုင်ပါဘူး။ စိတ်အားတက်စေရုံလောက် လမ်းပြဖေးရုံလောက်သာ ဖြစ်ပါတယ်။

ယောဂီတို့က မိမိတို့ကိုယ်တိုင် မိမိတို့ကိုယ်တွေ့ အသိဉာဏ် ကို ပွားကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရား တရားအားထုတ်ပွားများ တာဟာ မြတ်စွာဘုရားတစ်ပါးတည်းကိုသာ နိဗ္ဗာန်မျက်မှောက်ပြု နိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။ တခြားဘယ်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကိုမှ နိဗ္ဗာန်တို မပို့စွမ်းနိုင်ပါဘူး။ လူတိုင်း လူတိုင်းဟာ ကိုယ်တိုင်တရားကို ပွားများ အားထုတ်ဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ တရားဟောတာကို ယုံကြည်နေရုံ၊ တရားဟောတာကို နားလည်နေရုံနဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်မပြုနိုင် သေးပါဘူး။

ဒါကြောင့်မိမိတို့ကိုယ်တိုင် တရားကို လက်တွေ့ သိရှိခံစား နိုင်ရန်အတွက် ယောဂီတို့ ဒီကို အခုလို လာရောက်ကြတာ ဖြစ်ပါ တယ်။ ဦးနှောက်အသိဉာဏ်နဲ့ သိဖို့၊ ဘုရားရှိခိုးဖို့၊ တရားနာဖို့ တရားဆွေးနွေးဖို့ဆိုရင် အပေါ်ယံစိတ်နှစ်သိမ့်မှုကိုတော့ ရနိုင်ပါတယ်။ ယောဂီတို့ တရားစခန်းကို လာကြတာဟာ အပေါ်ယံစိတ်နှစ်သိမ့်မှု အတွက်သာ မဟုတ်ဘဲ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ကိုယ်တွေ့လက်တွေ့တရား ကိုသိရှိဖို့ တကယ်အကျိုးကျေးဇူး ဖြစ်ဖို့ရာအတွက် လာကြတာဖြစ်ပါ တယ်။

**စားသောက်ဆိုင်သွားသူပမာ**

ဥပမာဆိုကြပါစို့။ အင်မတန်ဆာလောင်နေတဲ့လူတစ်ဦးဟာ စားသောက်ဆိုင်တစ်ဆိုင်ကိုသွားပါတယ်။ စားစရာစာရင်း "မိန်း" ကို ဖတ်ကြည့်တော့ ဒီကနေ့ဟာဖြင့် "တယ်စားမြိန်မှာပဲ" လို့သွားရည်ကျ မိပါတယ်။ ဒါဟာ ပထမအဖြစ်အပျက်။ နောက် သူစားချင်တာကို မှာလိုက်ပါတယ်။ မှာပြီးစောင်နေခိုက်မှာတခြားလူတွေမှာပြီး စား

သောက်နေတာကို ကြည့်မိပါတယ်။ သူတို့တတွေက မြိန်ရေရှက်ရေစား သောက်နေတာကို တွေ့ရပြန်တော့လဲ တစ်ခါသွားရည်ကျရပြန်ပါတယ်။ ဒါက ဒုတိယအဖြစ်အပျက်။ နောက် သူ့မှာထားတဲ့ အစားအသောက် ရောက်လာပြီး သူစပြီးစားတဲ့အခါမှာ သူ့ကိုယ်တိုင်အရသာကို ခံစားရတဲ့အခါကျတော့ ဒါကတတိယအဖြစ်အပျက်။ ပထမအဖြစ် အပျက်က သုတမယဉာဏ်ပါပဲ။ မီးနူးကို ဖတ်ကြည့်ရုံပဲ ရှိပါသေး တယ်။ စားရသေးတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အရသာကို ကိုယ်တိုင်ခံစား ရသေးပါဘူး။ ဒုတိယကတော့ စိန္တာမယဉာဏ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဦးနှောက်ကို အသုံးပြုပြီး သိရတာပါ။ လူတွေဟာ စားကောင်း သောက်ဖွယ်တွေ စားတဲ့ အခါမှာ အရသာကိုခံစားရတဲ့အခါများမှာ သူတို့ရဲ့ မျက်နှာထား အမူအရာကို အကဲခတ် နိုင်ပါတယ်။ တတိယ အတွေ့အကြုံက မှသာ ဘာဝနာမယဉာဏ်ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ကိုယ် တိုင် အစား စားရပါပြီ။ အရသာကို ခံစားရပါပြီ။ ဒီဟာကမှ တည့်တည့်မတ်မတ်နဲ့ အကျိုးကို သက်ရောက်စေနိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆရာဝန်ထံသွား လူနာပမာ

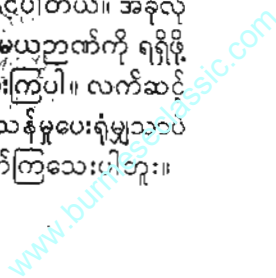
နောက် ဥပမာတစ်ခု ပေးပါဦးမယ်။ လူတစ်ယောက်က နေမကောင်းလို့ ဆေးဆရာဝန်ထံသွားပါတယ်။ ဆရာဝန်က ဆေးလက်မှတ်ပေးလိုက်ပါတယ်။ အိမ်ပြန်ရောက်လာပြီး ဘုရားစင်မှာ ကင်ထားတဲ့ ဆရာဝန်ရုပ်တုကို ဦးသုံးကြိမ်ချပြီး ပန်းအမွှေးတိုင် ဆီဖိုးတို့နဲ့ပူဇော်ပသပြီး ဆေးညွှန်းစာရွက်ကိုထုတ်ပြီး မနက်၂-လုံး၊ ငနုလယ် ၂-လုံး၊ ညနေ ၂-လုံးလို့ ရွတ်နေရင်တော့ အရှုံးပေါ့။ ဒါဟာ အဗျာယ်မှ မရှိတဲ့ ကိစ္စပဲ။ ဆရာဝန်ကို မျက်ကန်းယုံကြည်မှု ပါပဲ။ ဒုတိယအဆင့်ကျတော့ ဆရာဝန်ဆီသွားပြန်ပါတယ်။ ဒီတစ်ခါ ကျတော့ ဦးနှောက်အသိဉာဏ်ကို သုံးပါတယ်။ “ဆရာဒါကဘယ်လို ဆေးမပါပဲ။ ဘယ်လို အာနိသင်ရှိပါသလဲ” လို့ မေးပါတယ်။ ဆရာဝန်က “ခင်ဗျားရောဂါက ဒီလိုဒီလို ဖြစ်ပါတယ်။ ရောဂါဖြစ်ရခြင်း အကြောင်းရင်းကတော့ ဒီလိုဟာဖြစ်ပါတယ်။ အခု ကျွန်တော်ပေးတဲ့

ဆေးဟာ ရောဂါကို အမြစ်ပြတ် ပျောက်ကင်းစေတဲ့ဆေးဖြစ်ပါတယ်။ ရောဂါအမြစ်ပြတ်သွားရင် ခင်ဗျားရောဂါ အပြီးပျောက်သွားမှာပဲ” လို့ ပြောပြပါတယ်။

ဒီတော့ သူက “ကောင်းတယ် ကောင်းတယ်။ ငါ့ဆရာဝန်က တယ်တော်ပါလား” လို့ ဆိုပြီး အိမ်ပြန်ရောက်လာတော့ ဆေးကို မသောက်ပါဘူး။ အိမ်နီးနားချင်းတွေကို သွားပြီး ရန်စပါတယ်။ “ကျွန်တော့်ဆရာဝန်က အကောင်းဆုံး၊ အတော်ဆုံး၊ ခင်ဗျားတို့ ဆရာဝန်က အသုံးမကျပါဘူး” လို့ဆိုပါတယ်။ ဒီလိုမျိုးဟာတစ်သက် လုံး ဖြစ်နေကျပါပဲ။

လူတွေဟာ ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေကြောင့်စိတ်မချမ်းမသာတွေ ဖြစ်နေကြရပါတယ်။ ဒီတော့ ဘုရားအစရှိတဲ့ မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုပြီးခဲ့တဲ့ သူတော်ကောင်းကြီးများက မေတ္တာ၊ ကရုဏာတွေ ရှေ့ထားပြီး လူတွေကို ဆေးညွှန်းတွေ ပေးခဲ့ပါတယ်။ ဒီဆေးကို မှီဝဲသုံးဆောင်ပါ။ ဒီဓမ္မဆေးတွေဟာဖြင့် ဒီဒုက္ခတွေက ကင်းလွတ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်လို့ ဆိုပေမယ့် အချိန်တွေသာ ကုန်သွားပါတယ်။ လူတွေကတော့ ဓမ္မဆေးကို သောက်ဖို့ သတ်မရကြပါဘူး။ ဓမ္မဆေးကို သောက်ကို မသောက်ကြပါဘူး။ ကိုယ့်ယုံကြည်မှုနဲ့သာ ကိုယ်အစွဲနဲ့ပဲ နေကြပါတယ်။ ငါ့တရားကသာ အမှန်တရားဆိုပြီး ရန်ဖြစ်နေကြပါတယ်။

တရားကို ဦးနှောက်အသိဉာဏ်နဲ့သာ သိနေကြပါတယ်။ ဆင်ကန်းတောတိုးယုံကြည်နေကြပါတယ်။ ဆေးကိုကိုယ်တိုင်တကယ် သောက်လိုက်တဲ့အခါကျတော့မှ ဘာဝနာမယဉာဏ်အဆင့် ဖြစ်လာပါတယ်။ ဓမ္မရဲ့လက်တွေ့ အကျိုးကျေးဇူးကို ခံစားရနိုင်ပါတယ်။ အခုလို ယောဂီတို့တရားစခန်းကိုလာကြတာဟာ ဘာဝနာမယဉာဏ်ကို ရရှိဖို့ ရာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်လက်တွေ့ ပညာကို ပွားကြပါ။ လက်ဆင့်ကမ်း အသိတွေဟာ လမ်းပြပေးရုံ စိတ်အားထက်သန်မှုပေးရုံမျှသာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတရား မဟုတ်ကြသေးပါဘူး။





ဖြစ်ပျက်ကိုတွေ့ရှိရန် စွမ်းအားလို

လက်ဆင့်ကမ်းရာမှာလည်း အဆင့်ဆင့်တွေက များလာတော့ မြတ်စွာဘုရားက ဒီလိုဟောသွားတာပဲလို့ ဆိုပေမယ့် ကိုယ့်နားလည် ယုံကြည်မှုကလည်း လိုပါသေးတယ်။ ယူဆပုံကလည်း လိုပါသေး တယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် တရားကို လက်တွေ့ ခံစားရပြီဆိုရင်တော့ တရားရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို သေသေချာချာ နားလည်လာပါတယ်။ ဒီလို တိုက်ရိုက်ခံစားနိုင်ဖို့ရာ ကိုယ်အတွင်းမှာ ကိန်းအောင်းနေတဲ့ တိမ်ငုပ် နေတဲ့ ပေါ်မလာသေးတဲ့ သတ္တိတွေ၊ အစွမ်းတွေကို ပွားများယူရပါ လိမ့်မယ်။

မိမိတို့ရဲ့ ဒီလိုအစွမ်းသတ္တိတွေထဲမှာ ယောဂီရဲ့စိတ်ရဲ့ အနက် ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းမှာ တိုက်ရိုက်ကိုယ်တွေ့ ခံစားနိုင်မှု ဖြစ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ သီးခြားထူးကဲတဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိ တစ်ခုခု မရှိရင်တော့ ဒီစွမ်းရည်နဲ့ ပတ်သက်တာကို ကိုယ်တွေ့ မခံစားနိုင်ပါဘူး။ ဥပမာ-မျက်စိမမြင် သူဟာ အရောင်ကို မသိနိုင်သလို အလင်းအမှောင်ကို မသိနိုင်သလို ပါပဲ။ မွေးစကတည်းက နားမကြားရတဲ့သူဟာ ဘာအသံကိုမှမကြား ရသလိုပါပဲ။ မြင်နိုင်ကြားနိုင်တဲ့ စွမ်းအားရှိမှ မြင်နိုင်ကြားနိုင်ကြပါ တယ်။ ယောဂီတို့ဟာလည်း မိမိတို့ရဲ့ အတွင်းမှာရှိတဲ့ အဟုတ်တကယ် ဖြစ်ပျက်နေတာတွေကို တွေ့ရှိခံစားနိုင်ဖို့ရာ စွမ်းအားလိုပါတယ်။

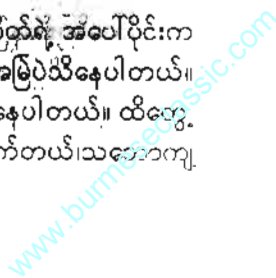
အခုဒီ ၃-ရက်မှာ ယောဂီတို့ဟာ ဒီစွမ်းအားကို တိုးပွား အောင် လုပ်ဆောင်နေခြင်း ဖြစ်ကြပါတယ်။ မိမိတို့ ကိုယ်ခန္ဓာ အတွင်းမှာ အပေါ်ယံကနေ အနက်ရှိုင်းဆုံးအတွင်းကို စူးစမ်းဖို့ရာ လိုအပ်တာကတော့ ဒီစွမ်းအားပါပဲ။ ဒီစွမ်းအားမရှိရင်တော့ ဘာဝနာ မယဉာဏ် မပွားနိုင်ပါဘူး။ စိတ်ကြံ့ခိုင်မှု သမာဓိထူထောင်မှုတွေ သီလကို ထိန်းသိမ်းတာတွေဟာ ဦးနှောက်အသိဉာဏ်ကိုသာ သန့်ရှင်း စင်ကြယ်စေပါတယ်။ စိတ်ရဲ့အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းမှာ ပုန်းအောင်းနေတဲ့ ပုံးကွယ်နေတဲ့ အနုသယ ကိလေသာတွေကိုတော့ မရှင်းလင်းနိုင်ပါဘူး။ ထုတ်ဖော်မပစ်နိုင်ပါဘူး။

ဒီအနုသယကိလေသာတွေ ကျန်ရှိနေသေးသမျှတွေမှာ သံသရာ ဝဋ်ဆင်းရဲက လုံးဝလွတ်မြောက်ဖို့ရာ မဖြစ်နိုင်သေးပါဘူး။ အဓိယာ ပုဂ္ဂိုလ်လို့ မခေါ်နိုင်သေးပါဘူး။ ဈာန်တွေ အဆင့်ဆင့် တက်နိုင်ပြီး နောက်ဆုံးဈာန်အထိ ရောက်နိုင်တောင်မှ သမာဓိက အင်မတန်ပဲ ထူးကဲနေပေမယ့်လို့ စိတ်ရဲ့အတွင်းအနက်ရှိုင်းဆုံး အပိုင်းကို မရောက်နိုင်သေးတော့ အဲဒီအပိုင်းမှာ ရှိနေတဲ့ အနုသယ ကိလေသာတွေကို အကုန်အစင် မဖယ်ရှားနိုင်ပါဘူး။ ဒီဟာကို မြတ်စွာဘုရားက သိနားလည်တော်မူပါတယ်။

ဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက တရားအစစ်ကို ရှာဖွေရာမှာ ဝိပဿနာနည်းနဲ့စပြီး ကျင့်သုံးတော့ တရားက ပေါ်ပေါက်လာပြီး တော့ စိတ်ရဲ့အပေါ်ပိုင်းကနေ အတွင်းပိုင်း၊ အတွင်းပိုင်းကနေ အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းအထိ ထိုးထွင်းသွားနိုင်တာဖြစ်ပါတယ်။ ယောဂီ တို့ ကိုယ်တွေ့ လက်တွေ့ခံစားကြရတော့မှ သိကြပါလိမ့်မယ်။

ဘုရားဟောခဲ့တဲ့ ကျမ်းဂန်အလာမို့ ဆရာသမားက ပြောလို့ မဟုတ်စေရပါဘူး။ ယောဂီတို့ မိမိတို့ကြိုက်တိုက် စိတ်ရဲ့အနက်ရှိုင်းဆုံး အပိုင်းကို တွေ့သိကြပြီးတဲ့နောက် ဒီစိတ်အပိုင်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းနဲ့ အဆက်မပြတ် တစ်ချိန်လုံးဆက်သွယ်နေတယ်ဆိုတာကို တွေ့သိလာ ကြပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာအပိုင်းမှာ ဘာပဲဖြစ်နေဖြစ်နေ ဘယ်လို ဝေဒနာပဲ ပေါ်ပေါ် စိတ်ရဲ့ဒီအနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းက ချက်ချင်းသိပါ တယ်။ စိတ်ရဲ့အပေါ်ယံအပိုင်းကတော့ သိချင်လည်း သိမယ့်။ မသိ ချင်လည်း မသိပါဘူး။ စိတ်ရဲ့အပေါ်ယံအပိုင်းကတော့ ကိုယ်ခန္ဓာပေါ် မှာ ကြမ်းတမ်းတဲ့ ဝေဒနာတွေလောက်တော့ သိပါတယ်။

သိမ်မွေ့ ဝေဒနာကို ခံစား... အင်မတန်သိမ်မွေ့တဲ့ ဝေဒနာကိုတော့ စိတ်ရဲ့ အပေါ်ပိုင်းက မသိနိုင်ပါဘူး။ စိတ်ရဲ့အတွင်းဆုံးအပိုင်းကတော့ အမြဲပဲသိနေပါတယ်။ သိနေရုံတင်မကပါဘူး။ တုံ့ပြန်မှုတွေလည်း လုပ်နေပါတယ်။ ထိတွေ့ ခံစားရမှုက သုခဝေဒနာ သာယာတယ်ဆိုရင် ကြိုက်တယ်။ သဘောကျ



တယ်။ ပိုပိုပြီးတောင့်တနေပါတယ်။ တွယ်တာပါတယ်။ ထိတွေ့ခံစားရမှုဝေဒနာက မသာယာဘူးဆိုရင်တော့ မလိုချင်ဘူး။ မကြိုက်ဘူး။ မုန်းတယ်။ ဝေဒနာအမျိုးအစားပေါ်မှာ တည်နေပါတယ်။

ဝေဒနာတွေကို သိရှိခံစားနိုင်စွမ်းမရှိရင် စိတ်ရဲ့အတွင်းအနက် ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းနဲ့ ဆက်သွယ်လို့ မရနိုင်ပါဘူး။ စိတ်ရဲ့အပေါ်ယံပိုင်း အသိဉာဏ်ပိုင်းနဲ့သာ ဆက်သွယ်နိုင်ပါတယ်။ စိတ်ရဲ့အပေါ်ယံပိုင်းကို ပြုပြင်တာကတော့ ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အတွင်းမှာ ငုပ်နေတဲ့ ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေကိုတော့ မပယ်ဖျက်နိုင်တော့ ဒီအနုသယ ကိလေသာတွေဟာ ပွားသထက် ပွားပွားလာပါတယ်။

အခု ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကတော့ စိတ်ရဲ့အတွင်း အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းနဲ့ ဝေဒနာနဲ့ ဆက်သွယ်ပြီး အဟုတ်အမှန်အတိုင်း တကယ်အဖြစ်အပျက်တွေကို တွေ့ရှိသိရှိနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီ ၃-ရက် အတွင်းမှာ ယောဂီတို့ဟာ ကြမ်းတမ်းတဲ့ အသက်ရှူမှုကနေပြီးတော့ သိမ်မွေ့တဲ့အသက်ရှူမှု၊ လေဝင်လေထွက်ရဲ့ထိတွေ့မှုကလေးကို ကျင့်သုံးခဲ့ကြပါတယ်။ ၃-ရက်မြောက်ပြီဆိုရင်ပဲ သိမ်မွေ့ဝေဒနာလေးကို ခံစားစပြုလာပါပြီ။

သိမ်မွေ့ဝေဒနာဟာ ခန္ဓာကိုယ်အပြည့်မှာ ရှိနေပါတယ်။ ဒါကို စိတ်ရဲ့အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းကတော့ ထိတွေ့ပြီး သိနေတာပါပဲ။ သိနေပြီး တုံ့ပြန်မှုတွေလဲ လုပ်နေပါတယ်။ ဝေဒနာတစ်ခုခုကို ခံစားလိုက်ရပြီဆိုရင် ဝေဒနာကိုတုံ့ပြန်မှုတွေ လုပ်နေတာဟာ စိတ်ရဲ့အကျင့် ဖြစ်နေပါတယ်။ ယောဂီတို့ဟာ ဒီအကျင့်ကို ဖျောက်ဖျက်ပစ်ကြဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ရဲ့အပေါ်ပိုင်းကလေးလောက်ကိုသာ ကျင့်နေရင် ကစားသလိုဖြစ်နေပြီး အထူးအကျိုးကျေးဇူး ခံစားရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် သိစွမ်းအားကို ထူထောင်ဖို့ရာ လိုပါတယ်။

မျက်စိကွယ်နေတဲ့ လူတစ်ဦးဟာ မြင်နိုင်စွမ်းအားမရှိတော့ အရောင်အဆင်းပုံသဏ္ဍာန်တွေကို မမြင်နိုင်တော့ မြင်နိုင်စွမ်းအားကို လိုနေသလို ယောဂီတို့ကလည်း ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးမှာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့

အင်မတန်သိမ်မွေ့တဲ့ ဝေဒနာကလေးတွေကို သိရှိထိတွေ့ခံစားနိုင်ဖို့ရာ သိစွမ်းအား ပွားဖို့ရာလိုပါတယ်။ သိစွမ်းအားရှိပြီးပြီဆိုတော့ ဒီဝေဒနာ တွေကို တုံ့ပြန်မမလုပ်ဘဲနဲ့ စိတ်ရဲ့အကျင့်ဖြစ်လာအောင် လုပ်ယူရပါ လိမ့်မယ်။

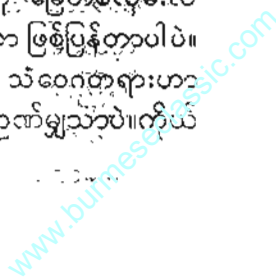
ဦးနှောက်အသိဉာဏ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်မရနိုင်

ယောဂီတို့ တရားထိုင်ရာမှာ ဒီဟာကို ကျင့်ယူရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီသိစွမ်းအားဟာ ယောဂီတို့ရဲ့ ကိုယ်တွင်းမှာသာ တကယ် ဖြစ်ပျက်နေတဲ့အမှန်တရားကို လက်တွေ့ခံစားနိုင်ဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။ အပေါ်ယံဦးနှောက်အသိဉာဏ်နဲ့သာ သိနေခြင်းမဟုတ်ပါဘူး။ အသိဉာဏ်နဲ့တော့ ကမ္ဘာလောကကြီးတစ်ခုလုံးမှာ အမြဲတစေ မရပ်မနား ပြောင်းလဲမှုတွေ ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာကို လူတိုင်းသိကြပြီးဖြစ်ပါတယ်။ ဖြစ်လာတာမှန်သမျှဟာ ပျက်စီးဖို့ချည်းပဲဆိုတာကို ဦးနှောက်အသိဉာဏ်နဲ့ သိရုံမျှနဲ့တော့ အကျိုးထူးမခံစားနိုင်ပါဘူး။

ဥပမာ-ကိုယ်နဲ့အင်မတန် ချစ်ခင်ရင်းနှီးတဲ့သူတစ်ဦးသေဆုံး သွားတယ်ဆိုပါတော့။ သူရဲ့အလောင်းကို သုသာန်ကို ယူဆောင်သွား ပြီး မီးသဂြိုဟ်သည်ပဲ ဖြစ်ဖြစ် မြှုပ်နှံသည်ပဲ ဖြစ်ဖြစ် လုပ်တဲ့အခါမှာ လုပ်နေတဲ့အခိုက်အတန့်မှာတော့ တရားရကြပါတယ်။

'လူတိုင်း လူတိုင်းဟာ သေကြမှာချည်းပဲ။' ငါလဲ တစ်နေ့ သေရမှာပဲ။ ဒီလောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေလွှမ်းမိုးပြီး လူတွေနဲ့ ရန်ဖြစ်နေတာဟာ ဘာအတွက်လဲ။ ဒါတွေကို ငါလည်း ယူသွားနိုင် တာမဟုတ်ပါဘူး ဆိုပြီးတော့ အကြီးအကျယ်သံဝေဂတရား ဖြစ်ကြ ပါတယ်၊ ရကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဘယ်လောက်ကြာကြာ ဒီသံဝေဂ တရားက ရှိနေမှာပဲ။ သုသာန်ထဲက အပြင်ကို ခြေတစ်လှမ်းလဲ ရောက်ရော တစ်ခါပြန်ပြီး ငါ၊ ငါ၊ ငါဟာ၊ ငါ့ဟာ ဖြစ်ပြန်တာပါပဲ။

ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ခုနကရတဲ့ သံဝေဂတရားဟာ ဦးနှောက်အသိဉာဏ် နဲ့သာရတဲ့ စိန္တာမယအသိဉာဏ်မျှသာပဲ။ ကိုယ်



ကိုယ်တိုင် လက်တွေ့ခံစားပြီး ရထားတဲ့ တရားအတွင်းကို ထိုးဖောက် ထားတဲ့ ဘာဝနာမယဉာဏ်အသိနဲ့မှ မဟုတ်သေးဘဲ။ စိတ်က အရင် အတိုင်းပဲ ဆက်ပြီး တုံ့ပြန်နေတုန်းပါပဲ။ ငါ၊ ငါ၊ ငါဟာ၊ ငါ့ဟာ လိုချင်တောင့်တမှု ကြိုက်နှစ်သက်မှု မကြိုက်မနှစ်သက်မှု မလိုမှန်းထား မှု၊ ဒါတွေဟာ အဖန်တလဲလဲ ဖြစ်ပေါ်နေတာပါပဲ။

ဉာဏ်ကွန့်မြူးတာတွေ၊ ဦးနှောက်အသိဉာဏ်ကစားတာ အမျိုးမျိုးတွေ တစ်သက်တာလုံး ဘယ်လိုပဲ လုပ်နေနေ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်မပြုနိုင်ပါဘူး။

ဥပမာ-ဒီတရားခန်းမကို လာပြီး တရားဟောတာကို နားထောင်ပြီးတော့ ဦးနှောက်အသိဉာဏ်နဲ့တော့ သိပ်သဘောကုသွား ပါတယ်။ 'အို-ကောင်းလိုက်တာ၊ တရားအစစ်အမှန်ကို ငါ အခု သိသွားပြီ လိုချင်တဲ့စိတ်၊ တောင့်တတဲ့စိတ်ရှိရင် ငါဟာ ဆင်းရဲရ တာပဲ။ ကွယ်တာမူတွေဟာ ဆင်းရဲရခြင်းပဲ။ မကောင်းတဲ့အကုသိုလ် စိတ်တွေဟာ ဆင်းရဲစေတာပဲ။ ဒါတွေအားလုံးက ငါ့လွှတ်မြောက်မှ ဖြစ်မယ်။ ငါ့အမြင်မှန်ရပြီ၊ ငါ့တရားအစစ်ကိုသိပြီ' လို့ ယုံမှတ်မိပါ တယ်။

ဘယ်လောက်အံ့ဩဖွယ်ရာကောင်းတဲ့ အသိတရားလဲ။ တရား ခန်းမထဲက အပြင်လဲထွက်ရော ဟင်-ငါ့ဖိနပ် ဘယ်မှာလဲ။ ငါ့ဖိနပ် ဘယ်သူစီးသွားသလဲ။ မနက်ကမှ ဝယ်လာတာ။ ငါ့ဟာ-ငါ့ဟာ ဒါပါပဲ။ ဘာမှ မထူးခြားပါဘူး။ သုတမယဉာဏ်၊ စိန္တာမယဉာဏ် ဦးနှောက်အသိဉာဏ်တရားပဲကိုး။ တကယ့်အကျိုးထူး မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဘာဝနာမယဉာဏ်နဲ့ စိတ်ရဲ့အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းကို ပြုပြင်နိုင်မှ တကယ့်ဘဝမှလွတ်မြောက်နိုင်မယ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဟာကမှ နိဗ္ဗာန် ရောက်ကြောင်း တရားအစစ်အမှန် ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ရဲ့အနက်ရှိုင်း ဆုံးအပိုင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့သိမ်မွေ့ဝေဒနာတွေကို ခံစားနိုင်တဲ့ အပိုင်းမှာ ဒီသိမ်မွေ့ဝေဒနာကို တုံ့ပြန်နေတဲ့ အကျင့်ကို ချိုးဖောက်ပျက်ချဖို့

လိုပါတယ်။ ဒါအတွက် ယောဂီတို့ ဒီသုံးရက်လုံးလုံး ကြိုးပမ်းခဲ့ ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်ဆက်ပြီး တရားအားထုတ်သွားတဲ့အခါမှာ ယောဂီတို့ မှာ ပိုပိုပြီး ခိမိခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အတွင်းမှာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ တကယ့်အစစ် အမှန်၊ တကယ့်အဖြစ်အပျက်တွေကို ကိုယ်တွေ့သိရှိခံစား ရပါလိမ့် မယ်။

အမြင်မှားတွေ ဟုတ်သလိုလိုတွေက အင်မတန်များပါ တယ်။ ဦးနှောက်အသိဉာဏ်နဲ့သာ အလုပ်လုပ်နေရင်တော့ အမြင်မှား တွေဟုတ်သလိုလိုတွေနဲ့ပဲ တွေ့ကြုံနေကြရပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ်ပျက် ပြောင်းလဲနေတာက အလွန်အလွန်မြန်အားကြီးတော့ အမြင်မှား ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။

ဖယောင်းတိုင်ဥပမာ

ဥပမာဆိုကြပါစို့-ဥပမာအိပ်ရာရင်တော့ဖယောင်းတိုင်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မီးခွက်ပဲဖြစ်ဖြစ် ထွန်းထားပြီး အိပ်ရာဝင်သွားပါတယ်။ နောက်တစ်နေ့ မနက် အိပ်ရာကထတော့ ဒီမီးပဲလို့ အောက်မေ့မိပါတယ်။ ဘယ်နဲ့ ဒီမီးပဲ ဖြစ်နိုင်ပါ့မလဲ။ တစ်ညတာလုံး အချိန်တွေအများကြီး ကုန်သွား ပါပြီ။ ဒီမီးကို သေသေချာချာ လှေ့လာပြီး ကြည့်ရင်တော့ မီးတောက် ကလေးတစ်ခုဟာ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ပျောက်ကွယ်သွားပါတယ်။ နောက် ထပ်မီးတောက်ကလေးတစ်ခုက ထပ်ပေါ်လာပြီးနောက်တစ်ခါထပ်ပြီး ပျောက်ကွယ်သွားပါရော။ ဖြစ်လာလိုက်၊ ပျောက်သွားလိုက်၊ ပျောက် သွားလိုက်၊ ဖြစ်လာလိုက်၊ ပျက်သွားလိုက်၊ ပျောက်ကွယ်သွား လိုက်နဲ့ မီးတောက်ဟာ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်နဲ့ အနားမရှိ ဆက်တိုက် သိပ်ပြီးတော့ မြန်မြန်ကြီး ဖြစ်ပျက်နေတော့ မနေ့ညက မီးဟာ ဒီအတိုင်းပဲ ရှိနေပါလား။ ဒီမီးတစ်ခုတည်းပဲလို့ အထင်မှား အမြင်မှား ဖြစ်မိကြပါတယ်။ ဒီမီးတစ်ခုတည်း အမြဲလင်းနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။



လျှပ်စစ်ဓာတ်မီးကို လက်ညှိုးနှစ်ခါထိုးလိုက်ပါတယ်။စိတ်ထဲမှာတော့ ဒီမီးဟာ ဒီအတိုင်းပဲ မပြောင်းလဲပါဘူးလို့ ထင်နေရပါတယ်။ ဒီမီးပဲ ဒီအတိုင်းပဲဆိုရင် ဘယ်နဲ့ကြောင့် လက်ကုန်ရင် လျှပ်စစ်ကုမ္ပဏီက 'မီးဘယ်လောက် သုံးတယ်၊ ငွေဘယ်လောက်ကျတယ်' လို့ မီးဖိုးငွေ တောင်းခံရတာပါလဲ။ ဟုတ်တာပေါ့ မှန်ပါတယ်။ လျှပ်စစ်ကုမ္ပဏီက ပိုက်ဆံတောင်းမှာပေါ့။ လျှပ်စစ်အား ဖြစ်ပေါ်လာအောင် လုပ်ပေးနေရတာကိုး။

လျှပ်စစ်အားက လျှပ်စစ်ကြိုးကနေပြီး ဒီမီးလုံးထဲမှာလာလင်းပြီးတော့ ပျောက်သွားရော၊ ပျောက်သွားတဲ့ နေရာကလေးမှာ တခြားမီးလျှံလေးတစ်ခုက ဖြစ်ပေါ်လာပြန်ရော၊ သူလည်းလောင်သွားပြီး ပျောက်သွားပြန်ရော။ ဒီလိုနဲ့ မီးလျှံလေးတွေ တစ်ခုပြီးတစ်ခု တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဆက်တိုက်ပဲ အဆက်မပြတ် အင်မတန်အင်မတန် မြန်မြန်ချည်းဖြစ်ပျက်နေတော့ မီးဟာတစ်ခုတည်းပဲ ဒီမီးပဲလင်းနေတာပဲလို့ အမြင်မှားအထင်မှား ဖြစ်နေကြပါတယ်။

လှေသမားဥပမာ

နောက် ဥပမာတစ်ခုပေးပါဦးမယ်။ လူတစ်ဦးဟာ လှေလှော်ပြီး မြစ်ရဲ့ တစ်ဖက်ကမ်းကို သူကူးသွားတယ်ဆိုပါတော့၊ မနက်က ကူးသွားပြီး ညနေကျတော့ ဒီဖက်ကမ်းကို ပြန်လာပါတယ်။စိတ်ထဲမှာတော့ မနက်က သူဖြတ်ကူးသွားတဲ့မြစ်ဟာ ညနေ သူပြန်ပြီး ကူးလာတော့ ဒီမြစ်ပဲ အတူတူပဲလို့ ထင်ပါတယ်။

မြစ်ရေထဲကို ခေါင်းငုံ့လိုက်တယ်ဆိုပါတော့၊ ပြီး ခေါင်းဖော်လိုက်ပါတယ်။ နောက်တစ်ခါ ရေထဲ ခေါင်းပြန်ငုံ့လိုက်ပြီး ပြန်ဖော်လိုက်ရင် စိတ်ထဲမှာ ဒီမြစ်ရေထဲပဲ ခေါင်းငုံ့နေတာပဲ ထင်မိပါတယ်။ ပထမအကြိမ် ငုံ့တာနဲ့ ဒုတိယအကြိမ်ငုံ့တာဟာ မြစ်ရေအတူတူပဲ ဒီမြစ်ပဲလို့ ထင်နေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သေသေချာချာ လေ့လာပြီး စဉ်းစားကြည့်လိုက်တော့ ပထမတစ်ခါ ငုံ့လိုက်တဲ့မြစ်ရေဟာ မရှိတော့

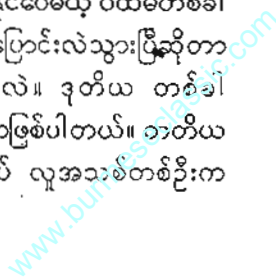
ပါဘူး။ ရေက စီးသွားပါပြီ။ ဒုတိယတစ်ခါ ခေါင်းငုံ့လိုက်တာဟာလဲ မြစ်ရေအသစ်စက်စက်ထဲမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပထမခေါင်းငုံ့တုန်းက စီးတဲ့ရေဟာ အခုတစ်စက်မှမရှိတော့ပါဘူး။ ရေကအမြဲပဲ စီးနေတာကိုး။ တတိယအကြိမ်ခေါင်းငုံ့လိုက်မယ်ဆိုပြန်ရင်လဲ ရေအသစ် မြစ်အသစ် ဖြစ်နေမှာပါပဲ။ အမြဲမပြတ် စီးနေတဲ့ရေဟာ ဒါဟာအတူတူပဲ၊ ဒီရေပဲ၊ ဒီမြစ်ပဲလို့ မှားတဲ့အမြင်ကို ပြပေးနေပါတယ်။ တစ်ချိန်လုံး မရပ်မနား အဆက်မပြတ်မြန်မြန်ကြီး ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ အရာများဟာ မမှန်တဲ့အမြင်မှားကို မြင်စေတတ်ပါတယ်။

လူတွေဟာ သူတို့ရဲ့အာရုံစွမ်းကို အသုံးပြုပြီးတော့ ဒီအမြင်မှားတွေက လွတ်မြောက်နိုင်ကြပါတယ်။ ဆိုကြပါစို့၊ မျက်စိနဲ့မြင်ရတဲ့ အမြင်မှားမှာဆိုရင် မျက်စိရဲ့အမြင်စွမ်းအားကို အသုံးပြုပြီး အမှန်အတိုင်း မြင်နိုင်ပါတယ်။ ဖယောင်းတိုင်မီးကို မျက်စိနဲ့မြင်ရတော့ မီးတောက်ကလေးတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာတာ ပျောက်ကွယ်သွားတာကို မြင်စွမ်းအားနဲ့ မြင်နိုင်စွမ်းပါတယ်။

မြစ်ရေစီးတာကိုလည်း 'စီးနေတယ်၊ဒီ-ရေ မဟုတ်တော့ဘူး' လို့ သိနိုင်စွမ်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဖြစ်ပျက်နေတာတွေက အင်မတန် အင်မတန် မြန်လွန်းတယ်ဆိုရင်တော့ အမှန်အတိုင်းမြင်ရဖို့က မလွယ်တော့ပါဘူး။ လျှပ်စစ်မီးကို သာမန် မျက်စိနဲ့ကြည့်ပြီးတော့ သူ့အထဲမှာ ဖြစ်ပျက်နေတာတွေကို မမြင်နိုင်စွမ်းပါတာပဲ။

မြစ်ရေစီးနေတာကို မျက်စိနဲ့မြင်နိုင်စွမ်းပါတယ်။ ပထမတစ်ခါ ငုံ့လိုက်တဲ့ရေ၊ ပြောင်းသွားတာကို မြင်နိုင်ပေမယ့် ပထမတစ်ခါ ငုံ့လိုက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း မရှိတော့ပါဘူး။ ပြောင်းလဲသွားပြီဆိုတာကိုတော့ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး သိနိုင်စွမ်းပါ့မလဲ။ ဒုတိယ တစ်ခါ ငုံ့လိုက်တာ လုံးဝလူ့အသစ်တစ်ဦး ငုံ့လိုက်တာဖြစ်ပါတယ်။ ဘာတိယတစ်ခါ ငုံ့လိုက်ပြန်တော့လည်း နောက်ထပ် လူ့အသစ်တစ်ဦးက ငုံ့လိုက်တာဖြစ်ပါတယ်။



ခန္ဓာကိုယ်ဘောင်အတွင်းမှာ ဒီမျှလောက် အင်မတန် မြန်လွန်းတဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်နေပါတယ်။ ယောဂီဟာ နာရီဝက်လောက်တုန်းက စပြီး စကားပြောနေတဲ့ ဒီအချိန်ကလေး တွင်းမှာ ကုဋေပေါင်းများစွာ မရေအတွက်နိုင်လောက်အောင် ကွယ်လွန်ပြီးပါပြီ။ ကုဋေပေါင်းများစွာလဲ ပြန်ပြီး မွေးဖွားခံခဲ့ရပါပြီ။ မွေးလိုက် သေလိုက်၊ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်၊ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက် မပြောနိုင်လောက်အောင် လျင်မြန်လွန်းအားကြီးတော့ ကိုယ်တွေ့ ပညာ ကိုယ်တွေ့အသိ ဘာဝနာမယဉာဏ် မရှိသေးဘူးဆိုရင်တော့ နာရီဝက်လောက်တုန်းက စကားပြောတာကို နားထောင်နေတဲ့ ယောဂီ ဟာ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ပဲ အတူတူပါပဲလို့ ယူဆပြီး အမှန်ကို မမြင်နိုင်ကြဘူး။

မနေ့က ဦးဂိုအင်ကာကလည်း ဒီပုဂ္ဂိုလ်ကြီးပဲ၊ ပြီးခဲ့တဲ့ ဆယ်နှစ်တုန်းက ဦးဂိုအင်ကာကလည်း အနှစ်လေးဆယ် အနှစ်ငါးဆယ် အနှစ်ခြောက်ဆယ်တုန်းက ဦးဂိုအင်ကာကလည်း ဒီပုဂ္ဂိုလ်ပါပဲ အတူတူပါပဲလို့ ထင်မှားမိကြပါတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့အတွင်းမှာ တကယ့် ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ အဖြစ်အပျက်မှန်ကို လက်တွေ့မခံစားရဘူး သေးတော့ ဒီလိုပါပဲ။ အခု လေ့ကျင့်နေတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းနဲ့ကတော့ တကယ့်အဖြစ်အပျက်အစစ်အမှန်ကို လက်တွေ့ခံစားနိုင်ကြပါလိမ့် မယ်။

ဦးနောက်အသိနဲ့ သိနေတဲ့ သုတမယ၊ စိန္တာမယဉာဏ်တွေ ကို လက်မခံဘဲ တကယ့်အစစ်အမှန်ကို ကိုယ်တွေ့ ကိုယ်တိုင်ခံစားပြီး ကြိုစားကြဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ့်အစစ်အမှန်ကို ကိုယ်တွေ့ ခံစားနိုင်လာမယ့် ဘာဝနာမယဉာဏ်ပညာအဆင့်ကို ရောက်လာတဲ့ အခါကျရင်တော့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ခံစားရလာပါတယ်။ ဒီဟာ အထွတ်အထိပ်ကို ရောက်ပြီးသူတိုင်း၊ နိဗ္ဗာန်ကိုမျက်မှောက်ပြုပြီး သူတိုင်းတို့ရဲ့ လုပ်ခဲ့တဲ့ လုပ်ငန်းစဉ် ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိရဲ့ ရုပ်နာမ်တရားကို သိဖို့ပါပဲ။ ဦးနောက်အသိဉာဏ်နဲ့ မိရိုးဖလာယုံကြည်မှုနဲ့သာ မဟုတ်ဘဲ တကယ်အဖြစ်အပျက် အမှန် အတိုင်းကိုသိဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီ 'ငါဆိုတဲ့ဟာ ဘာလဲ၊ ငါ့ဟာဆိုတာ ဘာလဲ' ငါ-ငါ- ငါ့ဟာ-ငါ့ဟာလို့ ပြောပြောနေတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာ အပိုင်းကြီး ငါ ငါ ငါ့ဟာ ငါ့ဟာလို့ ပြောပြောနေတဲ့ နာမ်ခန္ဓာအပိုင်း ကြီး၊ ဒီဟာတွေဟာ ဘာတွေပါလဲ။

မမြဲတဲ့တရားကို သိရှိနိုင်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်း

တကယ့်တိုက်ရိုက် ကိုယ်တွေ့အသိနဲ့ ဒါတွေဟာ ဘာလဲ ဆိုတာကို ရှာဖွေကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ ရုပ်ခန္ဓာအပိုင်းအားလုံး၊ နာမ်ခန္ဓာအပိုင်းအားလုံး၊ ရုပ်နဲ့နာမ်နှစ်ခုပေါင်း ထားတာ အားလုံးနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ ရုပ်နာမ်ဖွဲ့စည်းထားမှုရဲ့ အမှန် တရားဖြစ်တဲ့ မတည်မြဲတဲ့တရားကို လက်တွေ့ ခံစားသိရှိနိုင်ဖို့ ဖြစ်ပြီး တကယ်လဲ သိရှိခံစားနိုင်ကြပါလိမ့်မယ်။

ပထမဦးဆုံးဖြစ်တဲ့ ဒီအမှန်တရားက ဒီရုပ်နာမ်အစုရဲ့ မတည်မြဲမှုကို ယောဂီတို့ အသိဉာဏ်မှာ သူ့အလိုလို ဖော်ပြလာကြပါ လိမ့်မယ်။ ပညာသိက္ခာရဲ့ ပထမပိုင်းဖြစ်တဲ့ အနိစ္စက ခေါင်းဖော်လာပါ လိမ့်မယ်။ အားလုံးဟာ ပြောင်းလဲနေပါလား၊ အမြဲ မရှိပါလား၊ ဘယ်ဒင်မှ မမြဲပါလား၊ ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက် ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်ပါ လား ဆိုတာကို ယောဂီတို့ဟာ မိမိရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဘောင်အတွင်းမှာ သိမြင်လာကြပြီး လက်တွေ့ခံစားရကြပါလိမ့်မယ်။

သိပ္ပံပညာရှင်ပမာ

သုတေသန သိပ္ပံပညာရှင်ကြီးတစ်ဦးလိုပဲ သေသေချာချာ ကျကျနန ခွဲစိတ်ဝေဖန်ပြီး အရင်းအမြစ်ထိ ရောက်အောင် ရှာဖွေ စစ်ဆေး ဓာတ်ခွဲပြီး ကြည့်လိုက်တဲ့အခါကျရင် ပထမဦးဆုံးတော့ အင်မတန် ကြမ်းတမ်းတဲ့ အစိုင်အခဲဖြစ်နေတဲ့ အမှန်တရားအင်မတန် ပြင်းထန်နေတဲ့ အမှန်တရားတွေကို တွေ့ကြုံရပြီး ရှေ့ကိုတိုးတိုးပြီး တရားကျင့်သွားရင် ဆက်လက်ပြီး အနုစိတ် ခွဲစိတ်စစ်ဆေးသွားရင်

နောက်ပိုင်းကျလာတော့ သိမ်မွေ့ သိမ်မွေ့လာပြီး ပိုပိုသိမ်မွေ့လာတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

ဒီခန္ဓာကိုယ်အဆောက်အအုံကြီးရဲ့ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက် တွေကို ခွဲစိတ်လိုက်၊ နောက်တစ်ခါ အရိုး၊ အသွေး၊ အသား၊ အရေ ပြား၊ ဆံပင် အစရှိသည်တို့ကို ထပ်ပြီးတော့ ခွဲစိတ်လိုက်၊ ဒီလိုနဲ့ ထပ်ခါထပ်ခါ ဆက်လက်ပြီး ခွဲစိတ်ခွဲစိတ်ပြီး အသေးစိတ် ခွဲစိတ်သွား ရင် အရိုးပုံဖြစ်ဖြစ် အသားပုံဖြစ်ဖြစ် သွေးပုံဖြစ်ဖြစ် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးတစ်ခု လုံးဟာ သာမန်မျက်စိနဲ့ မမြင်နိုင်တဲ့ အင်မတန်သေးငယ်တဲ့အပိုင်း လေးတွေအထိ အပြည့်နဲ့ပါလား ဆိုတာကို သိရှိလာပါလိမ့်မယ်။

ဒီအသိဟာ ရိုးရိုးမျက်စိနဲ့မြင်ရဲတွေ့ရတဲ့ အသိမျိုး မဟုတ်ပါ ဘူး။ ကိုယ်တိုင်တွေ့ထိခံစားရတဲ့အသိမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ အသေးငယ်ဆုံး အမှုန်မွှားဆုံး ရုပ်ကလာပ်ကလေးတွေ သူ့ထက် နောက်ထပ် ခွဲစိတ် လို့မရနိုင်တဲ့ အဆင့်အထိ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအချိန်အခါတုန်းက အိန္ဒိယပြည်မှာ သုံးတဲ့ စကားဟာ အတော်ကြွယ်ဝတဲ့ စကားဖြစ်ပါ တယ်။

**အဋ္ဌကလာပ**

အဲဒီအချိန်တုန်းက 'အနု' ဆိုတဲ့စကားလုံး ရှိပါတယ်။ အက်တမ် လို့ ခေါ်တဲ့အဏုမြူပေါ့။ အခုပြောနေတဲ့ အငယ်ဆုံး အပိုင်းကလေးဟာ အဏုမြူထက်သေးငယ်တဲ့ ပရမာဏုမြူထက်တောင် သေးငယ်သေး တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခေါ်စရာနာမည်ပေးစရာစကားလုံးလည်းမရှိတော့ မြတ်စွာဘုရားက စကားလုံးတစ်ခု အသစ်ထွင်ရပါတယ်။ ဒီအသေး ငယ်ဆုံး ဒီထက် သေးငယ်တာဆိုလို့ ဘာမှမရှိတော့တဲ့ ရုပ်တရားရဲ့ အသေးငယ်ဆုံးကလေးကို 'အဋ္ဌကလာပ' လို့ အမည်ပေးလိုက်ပါတယ်။

အဋ္ဌကလာပတစ်ခုဟာ အခြေခံအုတ်မြစ်တစ်ခုပေါ့။ ရှစ်ခု စုပေါင်းထားပြီး နောက်ထပ်ခွဲစိတ်လို့ မရတော့တဲ့ ဒီရှစ်ခုတဲ့အစု ကလေးပါပဲ။ စုပေါင်းထားတဲ့ အရာရှစ်ခုဆိုတာကတော့ ပထဝီ၊

တေဇော၊ အာပေါ၊ ဝါယော၊ ရှေး၊ မီး၊ မြေ၊ လေတို့ဖြစ်တဲ့ ဓာတ်ကြီး လေးပါးနဲ့ သူတို့တစ်ခုစီရဲ့ ထူးခြား၊ ထင်ရှားတဲ့ ဂုဏ်အင်္ဂါလက္ခဏာ ဖြစ်တဲ့ ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ ဩဇာတို့ ရှစ်မျိုးစုပေါင်းနေတာ ဖြစ်ပါ တယ်။ ဒါတွေဟာ အရာဝတ္ထုမပါဘဲ သဘောတရားသက်သက်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

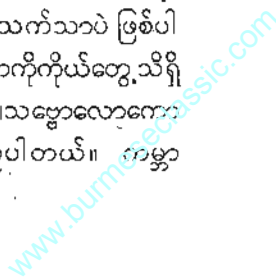
**အစိုင်အခဲမရှိ**

ဝိပဿနာမျက်စိနဲ့ကြည့်မှ မြင်ရပါလိမ့်မယ်။ ရေဆိုတော့ ရေအစက်လေးတစ်စက်ကို ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ မြေဆိုတော့လဲ မြေမှုန့်ကလေးကို ပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့ရဲ့အင်္ဂါလက္ခဏာ သတ္တိက အရေးကြီးတာဖြစ်ပါတယ်။ ဓာတ်ကြီးလေးပါးကို ကိုယ်တွေ့ ခံစားရတဲ့အခါကျတော့ ရုပ်လက္ခဏာတွေ တစ်ခဏပြီး တစ်ခဏ၊ တစ်ခုမဟုတ် တစ်ခု ပေါ်လွင်စေပြီး ခံစားရတတ်ပါတယ်။

ဒီအချိန်မှာဆိုရင် ကျန်တဲ့ဓာတ်ကြီးတွေက တိမ်ငုတ်ပြီးနေ တတ်ပါတယ်။ ဒီအသေးငယ်ဆုံး အဋ္ဌကလာပထဲမှာလည်းသူ့ရဲ့အင်္ဂါ၊ သူ့ရဲ့လက္ခဏာ၊ သူ့ရဲ့သတ္တိများ ရှိပါတယ်။ တရားဆက်ပြီးထိုင်သွား တဲ့အခါကျတော့ ယောဂီတိုင်းဟာအမှန်တရားကိုကိုယ်တွေ့လက်တွေ့ ခံစားနိုင်ကြပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ်တွေ့ဘာတွေ တွေ့ရှိလာသလဲဆိုတာ ကတော့ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ ရှိရှိသမျှ ရုပ်တရားတွေအားလုံးဝတ္ထုပစ္စည်း တွေ အားလုံးဟာ အစိုင်အခဲတွေ မဟုတ်ပါဘူး။

**လောင်ကျွမ်း တုန်ခါနေတဲ့ ကမ္ဘာကြီး**

အစိုင်အခဲဆိုလို့ ဘာတစ်ခုမှ မရှိပါဘူး။ အသေးငယ်ဆုံး အဋ္ဌကလာပလေးတွေဟာလှုပ်ရှားမှုတုန်ခါမှုသက်သက်သက်သက် ဖြစ်ပါ တယ်။လှိုင်းကလေးသဘောမျှသာဖြစ်ပါတယ်ဆိုတာကိုကိုယ်တွေ့သိရှိ ခံစားရပါလိမ့်မယ်။ 'သဗ္ဗော ပဇ္ဇလိတောလောကော၊ သဗ္ဗောလောကော ပကမ္မိတော' လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတော်မူပါတယ်။ ကမ္ဘာ





လောကကြီးတစ်ခုလုံးဟာ အမြဲမပြတ် လောင်ကျွမ်းနေတယ်။ တုန်ခါနေတယ်ဆိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကမ္ဘာကြီးတစ်ခုလုံး စကြာဝဠာကြီးတစ်ခုလုံးမှာလည်းမိမိရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဘောင်အတွင်းမှာ တွေ့ထိခံစားရတာနဲ့အတူတူပါပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းက အမှန်အဖြစ်အပျက် အမှန်သစ္စာတရားကလည်း ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အပြင်ဘက်လောကရဲ့ သစ္စာတရားနဲ့အတူတူပါပဲ။ ခြားနားမှုမရှိပါဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အပြင်ဘက်ကသစ္စာတရားကိုတော့ဦးနှောက်အသိဉာဏ်နဲ့ သိနိုင်ပါသေးတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ဘောင်အတွင်းမှာအမှန်သစ္စာတရားကိုတော့ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်တွေ့ လက်တွေ့ တွေ့ထိခံစားရမှ သိနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်တွေ့ တွေ့ထိခံစားပြီးတော့မှ သဗ္ဗော = လောကကြီးတစ်ခုလုံးမှာ ပကမ္မိတော=တုန်ခါနေတဲ့ လှုပ်ရှားနေခြင်းဖြစ်တဲ့ တုန်ခါမှုလှိုင်းကလေးတွေမျှသာပါပဲ။ လှိုင်းကလေးတွေသဘောမျှသာပဲလို့ မိန့်တော်မူပါတယ်။ စကြာဝဠာကြီးတစ်ခုလုံးကလည်း ပဇ္ဇလိတော=လောင်ကျွမ်းနေတာပဲ။ ပကမ္မိတော=တုန်ခါမှုကလေးတွေပဲ။ လောင်ကျွမ်း ပျက်စီး တုန်လှုပ်ပျက်စီးနေကြတာပဲလို့ ဟောတော်မူခဲ့ပါတယ်။ အစိုင်အခဲ တည်မြဲနေတာရယ်လို့ ဘာတစ်ခုမှ မရှိပါဘူး။

ယောဂီဟာ ရုပ်ပိုင်းမှာရော နာမ်အပိုင်းမှာရော ဒီအပိုင်း (၂)ခုစလုံးမှာ ဒီအဆင့်ကို ဘာဝနာမယဉာဏ်နဲ့ ကိုယ်တွေ့ သိရှိခံစားနိုင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဦးနှောက်အသိဉာဏ်၊ စိန္တာမယဉာဏ်နဲ့သိနေရုံနဲ့ခံတာ မပြီးနိုင်သေးပါဘူး။ အနောက်တိုင်း သိပ္ပံပညာရှင်တွေက ကမ္ဘာလောကမှာ ရှိရှိသမျှဝတ္ထုပစ္စည်းတွေဟာ အစိုင်အခဲတွေ မဟုတ်ပါဘူး။ အားလုံးဟာ တုန်ခါနေတဲ့တုန်ခါမှုကလေးတွေမျှသာပဲ ဆိုတဲ့ ဒီအမှန်တရားကို လက်ခံကြပါပြီ။

ရူပဗေဒပါမောက္ခကြီး သိပုံ

အမေရိကန်ပြည် ဘာကလေတက္ကသိုလ် ရူပဗေဒ ပါမောက္ခကြီးတစ်ဦးဟာ လောကဓာတ်ပညာအတွက် နိဘယ်ဆုဆိုတဲ့ဆုထူးကြီးကိုရပါတယ်။ ဒီဆုက သာမန်လူတွေရကြတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ အင်မတန်ထူးထူးချွန်ချွန်နဲ့ သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ မသိဘူး။ မတွေ့ဘူးသေးတဲ့ အချက်အလက်ပညာတစ်ရပ်ကို ဖော်ပြနိုင်မှ ရတာမျိုးဖြစ်ပါတယ်။ ဒီပါမောက္ခကြီးဟာ ပရာမာနုမြူလေးရဲ့ သဘောတရားကို အင်မတန်သိချင်ပြီး လေ့လာပါတယ်။

ဒီတုန်လှုပ်နေတဲ့ တုန်ခါမှုလှိုင်းကလေးတွေဟာ ဘယ်လောက် မြန်မြန် ဖြစ်ပျက်နေသလဲဆိုတာကို ရှာဖွေစမ်းဖို့ ကိရိယာတန်ဆာပလာကို ဆွင်နေတာကိုက ၁၅-နှစ်လောက်ကြာပါတယ်။ ဒီကိရိယာတန်ဆာပလာကို သူက 'ဘာဘယ်ချိန်ဘား ရေမြှုပ်အခန်း' လို့ နာမည်ပေးခဲ့ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ပရမာဏုမြူကလေးတွေက ရေးပူပေါင်းကလေးတွေလို ရေမြှုပ်ကလေးတွေလို ဖြစ်ပေါ်ပြီး ပျောက်ကွယ်သွားတဲ့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီကိရိယာကို သုံးပြီးတော့ သူက ဘာကိုတွေ့သလဲဆိုတော့ အငယ်ဆုံး အသေးငယ်ဆုံး အနုမြူကလေးထက်သေးငယ်တဲ့ ပရမာဏုမြူကလေးဟာ တစ်စက္ကန့်မှာ အကြိမ်ပေါင်း တစ်နှောက်မှာ သူည (၂၂) လုံးအကြိမ် ဖြစ်ပြီး ပျက်ပျက်သွားတယ်ဆိုတာကို တွေ့ရှိပါတယ်။ ယုံနိုင်စရာတောင် မရှိပါဘူး။

မျက်စိတစ်မှိတ်မှာ ဖြစ်ပျက် မရေတွက်နိုင်

မြောက်ဥာဘုရားက အဆုံးခွန်သောတရားကို သိတော်မူပြီးတဲ့နောက် မျက်စိတစ်မှိတ် လက်တစ်မြောက်မှာပဲ အဋ္ဌကလာပကလေးတွေဟာ ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်တာ အကြိမ်ပေါင်း မရေမတွက်နိုင်ဘူးလို့ ဟောပြောခဲ့ပါတယ်။

ဂုရုကြီးဦးဂိုအင်ကာထံ တရားလာထိုင်တဲ့ ယောဂီတွေထဲမှာ ဘာကလေတက္ကသိုလ်က တချို့လည်း ပါလာပါတယ်။ သူတို့က

သူတို့နေရပ်ကိုပြန်သွားတဲ့အခါ ကျတော့ အဲဒီပါမောက္ခကြီးနဲ့သွားပြီး တွေ့ကြပါတယ်။ နောက်ဂုဏ်ကြီးကို ပြန်ပြီးပြောကြတဲ့အခါကျတော့ အဲဒီပါမောက္ခကြီးဟာ သနားစရာပါပဲ။ အင်မတန် စိတ်တွေ ရှုပ်ထွေးပြီး စိတ်သောကများတာပဲလို့ ပြောပါတယ်။

ဒါဟာ ဘာကြောင့်လဲ။ သူ့ဟာအငယ်ဆုံးသောပရမာနုမြူတွေ ဖြစ်ပျက်နေတာကို တစ်စက္ကန့်မှာ တစ်နောက်မှာ သုည(၂၂)လုံး အကြိမ်လို့ ဖော်ပြနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ထူးကြီးပါပဲ။ မြတ်စွာဘုရားကလဲ မျက်စိတစ်မှိတ်မှာ အကြိမ်ပေါင်းမရေမတွက်နိုင်အောင်လို့ ဟောပြောခဲ့တာပဲ။ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ကြီးနစ်ဦးဟာ ဘာကြောင့် ကွာခြားနေရပါလဲ။

သိပ္ပံပညာရှင်ပါမောက္ခကြီးက သိပ္ပံနည်းနဲ့ ဦးနှောက်အသိဉာဏ်နဲ့ပဲ သိတာဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ကိုယ်တိုင်သူ့ကိုယ်ထံမှာဖြစ်ပျက်နေတာကိုခံစားပြီး သိရတာပဲ။ မဟုတ်ပါဘူး။ မြတ်စွာဘုရားကတော့ ဘာကိရိယာ ဘာတန်ဆာပလာတို့မှ မသုံးပါဘူး။ ဘာဝနာမယဉာဏ်နဲ့ ထိုးထွင်းပြီးသိတော်မူတာဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်တွေ့သိရှိခံစားပြီး သိတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဝိပဿနာကို ကျင့်သုံးပြီး တရားရင့်ကျက်လာတော့ ခန္ဓာကိုယ်ဘောင်အတွင်းမှာဖြစ်ပျက်နေတဲ့တကယ်အမှန် အဖြစ်အပျက်တွေကို ကိုယ်တွေ့သိရှိခံစားရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းတစ်လုံးဟာ ယောဂီရဲ့ကိုယ်အတွင်းသန္တာန်မှာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ အမှန်တရားကို စူးစမ်းတဲ့အခါမှာ အမှန်ကို တွေ့ရှိနိုင်တဲ့နည်း၊ ယောဂီတို့ရဲ့ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေတဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ယောဂီတို့ဟာ ဝေဒနာကို ခံစားမှုမဲ့မှာ ဝေဒနာဘာ ဘယ်လိုဖြစ်ဖြစ်လာပြီး ဘယ်လိုပျောက်ပျောက်သွားတယ်ဆိုတာကို သိရှိခံစားနိုင်လာကြပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ်တွေ့အသိနှင့် အနိစ္စ

ဒါတွေအားလုံးဟာ မမြဲတဲ့တရား အနိစ္စတရားတွေပဲလို့ သိနေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးတစ်ယောက်ဟာ ငွေ့လာပြီး ဝေဒနာကို ၁၀-နှစ်ကြာမှ ပြန်တွေ့တော့ ပြောင်းလဲသွားလိုက်တာ

အများကြီးပါပဲ။ နောင်အနှစ် ၂၀-မှာ ပြန်တွေ့တော့ ပိုပြီးတောင် ပြောင်းလဲမှုတွေ များလာပါသေးတယ်။ ဒီကလေးကို နှစ်ပေါင်း ၇၀-၈၀-ကြာမှ တွေ့ရရင်တော့ ယုံနိုင်ဖွယ်ရာတောင် မရှိတော့ပါဘူး။ ပြောင်းလဲသွားလိုက်တာ၊ ဒါဟာ ဘယ်လို ဖြစ်တာပါလိမ့်မလဲ။ နတ်ရေကန်ထံ ချလိုလား၊ မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ခဏတိုင်း၊ တစ်ခဏတိုင်းမှာ ပြောင်းလဲနေတာပါ။

တစ်ခဏတိုင်း ပြောင်းလဲနေတယ်ဆိုတာကိုတော့ စိန္တမယဉာဏ် ဦးနှောက်အသိနဲ့တော့ သိကြတာပေါ့။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်တိုင် ခံစားရတဲ့အဆင့်မှာတော့ မိမိတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဘောင်အတွင်းမှာ ပြောင်းလဲမှုတွေ ဖြစ်နေတာကို တွေ့ရှိခံစားနိုင်မှသာ အနိစ္စဆိုတာ တကယ်အနိစ္စဖြစ်မှာပေါ့။ မဟုတ်ရင်တော့ ဦးနှောက်အသိဉာဏ်ပညာသာ ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်ပညာမဟုတ်ပါဘူး။ တကယ် ဉာဏ်မဟုတ်ပါဘူး။ အညဏပါပဲ။

ဦးနှောက်အသိဉာဏ်နဲ့ကိုယ်တွေ့အသိဟာ အများကြီး ကွာခြားမှု ရှိပါတယ်။ ကိုယ်တွေ့ ပြောင်းလဲမှုကို ခံစားရတဲ့အခါကျတော့ အနိစ္စအမြဲမရှိပါလားဆိုတဲ့ ပညာဉာဏ်ဟာ ဖြစ်ပွားလာပါတယ်။ ဒီလိုပညာဉာဏ် ဖြစ်ပွားလာတဲ့အခါကျတော့ ဒီမမြဲတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို တပ်မက်နေတာတွေ တွယ်တာနေတာတွေက လွတ်မြောက်လာကြပါလိမ့်မယ်။ ငါ-ငါ-ငါ့ဟာ-ငါ့ဟာ အစွဲကလည်း လွတ်မြောက်လာပါတယ်။ ဒီငါ-ငါ-ငါ့ဟာ ငါ့ဟာဆိုတဲ့အတ္တအစွဲဟာ အင်မတန်ကြီးမားတဲ့ အတွယ်အတာကြီးတစ်ခုပါပဲ။

အနတ္တအဆင့်

နောက်ဒုတိယအဆင့်ကတော့ အနတ္တလိုခေါ်တဲ့အဆင့်ပါပဲ။ ငါမဟုတ် ငါ့ဟာမဟုတ်၊ အပေါ်ယံကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင်တော့ ငါ့ငါ့ဟာလိုပါပဲ။ ဒါပေမယ့် တကယ်အစစ်အမှန်ကတော့ ငါဆိုတာ မရှိပါဘူး။ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလိုနဲ့ ပိုပိုပြီး နက်ရှိုင်းတဲ့စခန်းကိုရောက်တော့ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးဟာ အစိုင်အခဲရယ်လို့ ဘာမှမရှိတော့ပဲ

ရုပ်ကလာပ်ကလေးတွေက ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက် ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်နဲ့ ရေမြှုပ်ကလေးတွေလို ဖြစ်နေတဲ့အဆင့်ကို ရောက်ရှိသွားပါလိမ့်မယ်။ လှိုင်းကလေးတွေကို ပေါ်လာလိုက် ပျောက်သွားလိုက် ဖြစ်ပျက်နေတာကို သိတွေ့ ခံစားရလာကြပါလိမ့်မယ်။

ဒီအခါကျတော့ ယောဂီက "ဘယ်ရေမြှုပ်လေးဟာ ငါပါလိမ့်မလဲ။ ဒီရေမြှုပ်ကလေးဟာ ငါလား" လို့ ပြောလို့ မဆူးသေးဘူး။ အဲဒီရေမြှုပ်ကလေးက မရှိတော့ပါဘူး။ ပျောက်ကွယ်သွားပါပြီ။ ငါမရှိတော့ပါဘူး။ ငါပျောက်သွားပါပြီ၊ ပျက်သွားပါပြီ။ ဒီလိုနဲ့ တဖြည်းဖြည်းထင်ရှားလာပါလိမ့်မယ်။ စကားပြောနေတဲ့အခါမှာတော့ ဓလေ့အလိုက် ငါ-ငါ့ဟာရယ်လို့ ပြောရဆိုရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ မဟုတ်ရင် လူအချင်းချင်း ဘယ်လိုလုပ် ဆက်သွယ်နိုင်ကြပါမလဲ။

ဒီအဋ္ဌကလာပအစ ဟိုအဋ္ဌကလာပစုကို၊ မဟုတ်ရင်လဲ ဒီရေမြှုပ်အစက ဟိုရေမြှုပ်အစကို လို့ ပြောလို့ရတာမှ မဟုတ်ဘဲ 'ငါ-ငါ့'ဟာ ကျွန်တော် ကျွန်မ ရှင်ခင်ဗျား လို့ သုံးနှုန်းခေါ်ဝေါ်ကြရတာပေါ့။ စကားပြောလို့ရအောင် ဒီလိုသုံးနှုန်းနေရပေမယ့်လို့ အတ္တစွဲဖြစ်တဲ့ ငါ-ငါ့ဟာတွေကတော့ တဖြည်းဖြည်းကွယ်ပျောက်လာကြပါတယ်။ ငါဆိုတာ အမှန်စင်စစ် တကယ်တကယ်ကတော့ မရှိပါဘူး။ မဟုတ်ပါဘူးဆိုတာကို ကိုယ်တွေ့ လက်တွေ့ သိရှိ ခံစားလာရပါလိမ့်မယ်။

ငါ-ငါ့ဟာကို တကယ်လဲ အစိုးမရပါဘူး။ မပိုင်ဆိုင်ပါဘူး။ ဒီခန္ဓာကိုယ်ရေမြှုပ်တွေကိုလည်း အစိုးမရပါဘူး။ ဖြစ်ဖြစ်ပြီးတော့ ပျက်ပျက်သွားတာပါပဲ။ မဖြစ်အောင် မပျက်အောင် တားလို့လည်း မရနိုင်ပါဘူး။ တစ်နေ့တစ်နေ့ အိုအိုသာ လာပါတယ်။ ပျက်စီးယိုယွင်းလာပါတယ်။ တဖြည်းဖြည်း တစ်စတစ်စ ကွယ်လွန်နေပါတယ်။ တကယ်သာ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကို အစိုးရတယ်ဆိုရင်တော့ မအိုနဲ့ မပျက်စီး မယိုယွင်းနဲ့ ငါဖြစ်စေချင်သလို ဖြစ်နေပါလို့ တားထားလို့ ရမှာပေါ့။

ဒုက္ခအဆင့်

ယောဂီဟာ ဒီအချက်ကို ပိုပြီး ရှင်းလင်းနားလည်လာပြီးတော့ အနတ္တပါလား ငါမဟုတ်ပါလားလို့ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ လက်တွေ့ သိရှိ ခံစားရတဲ့အခါကျတော့ ငါဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ် ပြိုကွဲဖြစ်လာပြီး တဖြည်းဖြည်း တဖြည်းဖြည်း အားလုံးပျောက်ကွယ်သွားကြပါလိမ့်မယ်။ ငါအစွဲမရှိတော့ပါဘူး-လို့ ဆိုတော့ ယောဂီရဲ့စိတ်က ပိုပိုပြီးတော့ တည်ငြိမ်မှု မျှတမှုတွေ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါကျတော့ ပညာရဲ့ တတိယအဆင့်ဖြစ်တဲ့ ဒုက္ခဆင်းရှုခြင်းပါလား ဆိုတဲ့ ဒီအသိဟာ ပေါ်ပေါက်လာပါလိမ့်မယ်။ စိန္တာမယ ဦးနှောက်အသိမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ တကယ်အစစ်အမှန် ကိုယ်တွေ့ သိရှိပြီး ခံစားပြီး သိရတဲ့အသိ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတကယ်အသိ ဘာဝနာမယဉာဏ်အသိဟာ ပညာဟာ ယောဂီတို့ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းမှာ ခံစားတွေ့သိပြီး သိရှိနေရတဲ့ ဝေဒနာနဲ့ ယှဉ်တွဲနေရပါတယ်။

ဝေဒနာကို ခံစားရမှသာ သစ္စာကို သိရှိနိုင်

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ဘောင်အတွင်းမှာ ဝေဒနာကို မတွေ့ထိ မခံစားရဘဲနဲ့ တရားကို ငါသိပြီ၊ ပညာစခန်းကို ငါပြီးဆုံးပြီလို့ဆိုရင် ဒါဟာ အမြင်မှားပါပဲ။ စိတ်ရဲ့အတွင်း အနက်ရှိုင်းဆုံးဖြစ်တဲ့အပိုင်းကို သိပြီး လက်တွေ့ သိရှိခံစားနိုင်သေးတာမှမဟုတ်သေးဘဲ။ ဝေဒနာကို ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ ခံစားနိုင်မှသာ၊ တိုက်ရိုက်လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်နိုင်ပြီးမှသာ အမှန်တရား သစ္စာတရားကို ကိုယ်တွေ့ သိရှိ ခံစားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတော့မှ ယောဂီဟာ ပညာရဲ့ အပိုင်း ၃-ပိုင်းဖြစ်တဲ့ အနိစ္စ၊ အနတ္တ၊ ဒုက္ခတို့ကို ပိုပိုနားလည်လာပြီး ပညာစခန်းမှာ ရင့်မာလာပြီး တည်မြဲလာပါလိမ့်မယ်။ ပညာစခန်းမှာ တည်မြဲလာတဲ့အခါကျတော့ ယောဂီဟာ လောကကြီးထဲမှာ ဘယ်လို အတွေ့အကြုံပဲ တွေ့ရတွေ့ရ ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ပဲ တွေ့ကြုံရ တွေ့ကြုံရ ဒီဟာ အမြင်အားဖြင့် အပေါ်အားဖြင့် ဟုတ်မှန်တဲ့တရားပဲ၊ ဒီဟာကတော့ တကယ်အစစ်



အမှန် အဆုံးစွန်သော အမှန်တရားပဲရယ်လို့ ခွဲခြားပြီး သိနားလည် လာပြီး စိတ်ဟာ သဟဇာတ မျှမျှတတ ဖြစ်နေပါတယ်။

အသုဘကို နားလည်လာခြင်း

အပေါ်ယံအားဖြင့် ကြည့်လိုက်ပြီး လှတယ်လို့ ထင်ရတာ တွေဟာ တကယ်အမှန်တရားအသိနဲ့ ဆိုတော့ လှပတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီတော့ အသုဘဆိုတာကို နားလည်လာပါတယ်။ ပညာနဲ့ ခန္ဓာကို အသေအချာခွဲစိတ်ပြီး အသေးစိတ် ရှုတဲ့အခါ တကယ်တွေ့ထိခံစား ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ 'အစိုင်အခဲအဖြစ် အခိုင်အမာ အသေအချာ စုပေါင်းထားတဲ့ ခန္ဓာပဲ'လို့ ဖော်ပြထားခြင်းကို မြင်တွေ့နေကြရတာဟာ အမြင်မှားတွေပါပဲ။ ဒီလိုမြင်ရတဲ့ခန္ဓာကို ခွဲစိတ်လိုက် ဖြိုခွဲလိုက်ပြီး အတွင်းကိုစိစစ်လိုက်ရင်တော့ တကယ်အစစ်အမှန်ဖြစ်တဲ့ အမှန်တရား အဆုံးစွန်သော အမှန်တရားကို ရောက်ရှိလာပြီး ယောင်ယောင်မှားမှား တွေ၊ အမြင်မှားတွေ ပျောက်ကွယ်သွားကြပါလိမ့်မယ်။

ယောကျ်ားတစ်ဦးဟာ စုပေါင်းစီမံထားတဲ့ အစိုင်လိုက် အခဲလိုက်ဖြစ်နေတဲ့ မိန်းမတစ်ဦးရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာကို မြင်လိုက်ရင် စိတ်တွေ လှုပ်ရှားပြီး လှလိုက်တာ ချောလိုက်တာလို့ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ မိန်းမကလဲ အစိုင်လိုက် အခဲလိုက် စုပေါင်းစီမံထားတဲ့ ယောကျ်ား တစ်ဦးရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာကိုမြင်လိုက်ရရင် ချောတယ် လှတယ်လို့ ဖြစ်မိပါ တယ်။ ဒါပေမယ့် ပညာစခန်းမှာ ရင့်သန်လာကြတော့ မြင်ရတွေ့ရတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ခွဲစိတ်ဝေဖန်လိုက်ရင်တော့ ဘာက လှတာလဲ။ ဘယ်ဟာက အလှလဲ။ ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးအနေနဲ့ ပေါင်းစုပြီးနေတဲ့အခါမှာတော့ လှတာပေါ့။ ကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုတစ်ခုဟာ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်က ကျွတ်ပြီး ကွဲပြီး ကျလာတဲ့အခါကျတော့ မလှကြတော့ပါဘူး။ အချောဆုံးအလှဆုံးဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တောင် သေဆုံးသွားပြီးရင် အိမ်မှာ ၂၄-နာရီတောင် မထားချင်တော့ပါဘူး။ ဖြူပဲလိုက် မီးသင်္ဂြိုဟ်လိုက် ရမှာပဲ။ မဟုတ်ရင် ပျက်စီးယိုယွင်းတော့မှာပေါ့။ ပုပ်တော့မှာပေါ့။

သဘာဝဓမ္မပါပဲ။ ဒါနဲ့ လူတွေကို အပုပ်ကောင်တွေပဲ ပျက်စီးယိုယွင်း တွေပဲလို့ ရွံ မုန်းနေလိုတော့ ဘယ်ဖြစ်ပါ့မလဲ။

တရားက အချင်းချင်းကို မုန်းဖို့ရွံဖို့ ညွှန်ကြားထားတာမှ မဟုတ်ပါဘဲ။ ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေ ကင်းစင်လာတဲ့အခါ ယောဂီဟာ မေတ္တာ ကရုဏာတွေ လူတွေအပေါ်မှာ ပိုပြီး ပွားများ လာဦးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မနက်ဖြန်ဆိုရင် ယောဂီတို့ဟာ မိမိတို့ရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာကို သိရှိနားလည်ရမယ့် အင်မတန်အရှေ့ကြီးတဲ့ စခန်းကို တက်လှမ်းကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဝိပဿနာတက်ပေးလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် မရေမတွက်နိုင်တဲ့ ရုပ်ကလာပ်တွေ အဋ္ဌကလာပတွေကို တွေ့သိခံစားရလိမ့်မယ်လို့တော့ မထင်လိုက်ပါနဲ့။

အဲဒီစခန်းကို နောက်တော့ရောက်မှာပေါ့။ အစဦးဆုံးမှာတော့ ကြမ်းတမ်းတဲ့ ပြင်းထန်တဲ့ အစိုင်အခဲတွေကိုသာ တွေ့ရပြီး ဒီဟာတွေ ခြေကွဲပြီးတော့ အရည်ပျော်သွားတော့ ပျောက်ကွယ်သွားတဲ့အခါကျ တော့ အဆုံးစွန်သော အမှန်တရားကို ရောက်ရှိပြီး ဆင်းရဲဒုက္ခတွေက လွတ်မြောက်လာကြပါလိမ့်မယ်။ အခုယောဂီတို့ လုပ်နေတဲ့ ကျင့်စဉ် ဟာ ဆင်းရဲကလွတ်မြောက်တဲ့လမ်းစဉ်ပါပဲ။ စိတ်ရဲ့အတွင်းအနက်ရိုင်း ဆုံးအပိုင်းကို တွေ့ထိပြီး စိတ်ထဲမှာ ရှိတဲ့ ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေ ကင်းစင်စေတဲ့ စခန်းကို ရောက်ကြပါလိမ့်မယ်။

ဆင်းရဲဒုက္ခဆိုတာတွေဟာ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေ က်ဟောင်းတွေပါပဲ။ သူတို့ရှိနေသမျှတော့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ဦးနောက် အသိဉာဏ်၊ စိန္တာမယဉာဏ်တို့နဲ့ စိတ်ကို ထိန်းထားပေမယ့်လို့ မရနိုင်ပါဘူး။ တရားကိုဆက်ဆက်ပြီး ထိုင်သွားတဲ့အခါကျတော့ ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေက နည်းပါးလာပြီး နောက်ဆုံး သူတို့ လုံးဝ မရှိတော့ပါဘူး။ အားလုံးပျောက်ကွယ်သွားကြ ပြီ ဆိုတဲ့အခါ ကျတော့ ယောဂီဟာ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေက လုံးလုံး လွတ်မြောက်သွား ပါလိမ့်မယ်။

ဒီမှာလာနေတုန်း ရတနာအချိန်နဲ့ အခွင်အရေးတွေကို အကောင်းဆုံး အသုံးပြုကြပါ။ မနက်ဖြန် စိတ်ရဲ့ ပိုပြီး အတွင်းနက်တဲ့အပိုင်းကို ရောက်ကြမှာမို့ စိတ်ဟာ ထက်မြက်စူးရှနေရပါလိမ့်မယ်။ အင်မတန်ကို စူးရှနေအောင် လုပ်ယူရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့မှ အတွင်းအနက်ရှိုင်းဆုံးကို ခွဲစိတ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ကို စူးရှ ဖြူတလာအောင် လုပ်ဖို့မှာ သိရှိနေဖို့ အာရုံစူးစိုက်နေဖို့ နေရာကလေးကို သေးငယ်ကျဉ်းမြောင်းယူဖို့ရာ လိုပါတယ်။

**ရှုနေကြထက် ကျဉ်းပေး၊ ငယ်ပေး**

ယောဂီတို့ အခုနာခေါင်းနေရာ သုံးထောင့်နေရာ ငယ်ငယ်ကလေးပေါ်မှာ အာရုံပြုပြီး ရှုနေကြတာကို ဒီထက်ပိုပြီး ကျဉ်းပေးငယ်ပေး သေးပေးလိုက်ပါ။ အောက်ခြေနေရာကတော့ အထက်နှုတ်ခမ်းရဲ့ အပေါ်မှာပဲထားပါ။ ဒီကနေ နာခေါင်းအဝ ၂-ခုမှာထား။ ဒီနေရာကလေးကိုပဲ အရေးပေးပြီး အာရုံစိုက်ထားပါ။ နာဝနှစ်ဖက်ကနေပြီး အောက်ကို အပေါ်နှုတ်ခမ်းမွှေးနေရာပေါ်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဝေဒနာကို ဂရုစိုက်ပြီး အာရုံပြုနေပါ။ ဒီနေရာက အပြင်မှာဆို ရင်တော့ နာခေါင်းအတွင်းမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နာခေါင်းအပေါ်မှာပဲ ဖြစ်ဖြစ် လျစ်လျူရှုပြီး ထားလိုက်ပါ။ လုံးဝအရေးမပေးပါနဲ့။ ပြောထားတဲ့နေရာလေးအတွင်းမှာ ဆိုရင်တော့ စိတ်ကို အာရုံစူးစိုက်ပြီး ရှုနေပါ။ စိတ်အာရုံဟာ ပိုပိုထက်မြက်လာပြီး ပိုပိုသိမ်မွေ့လာပြီး ပိုပိုပြီး ထိတွေ့မှုကို သိရှိခံစားနိုင်လာပါလိမ့်မယ်။ မနက်ဖြန်နေ့လယ် ၃-နာရီအချိန်မှာ ဝိပဿနာ ပညာစခန်းကို တက်လှမ်းတဲ့အခါမှာ စိတ်ပိုင်းကို နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်းခွဲစိတ်လာနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ခွဲစိတ်ပြီးတော့ စိတ်ရဲ့ အတွင်းအနက်ရှိုင်းဆုံးမှာ ရှိတဲ့ အမြစ်တွယ်နေတဲ့ ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေကို ကဟောင်းတွေ ကကြွေးတွေကို အစွဲတွေကို အမြစ်ပြတ် ချေမှုန်းလိုက်ပြီး ဆင်းရဲဒုက္ခတွေက လွတ်မြောက်လာကြပါလိမ့်မယ်။

**ဆုပေး**

ယောဂီတွေအားလုံး ကိုယ်တွေ့လက်တွေ့ ဘာဝနာမယပညာကို တက်လှမ်းနိုင်ကြပါစေ။ အနောင်အဖွဲ့တွေ ဘဝဘဝက စုပေါင်းသိုလှောင်လာခဲ့တဲ့ အကုသိုလ်တွေ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေ အမြင်မှားတွေက ကျော်လွန်လွတ်မြောက်နိုင်ကြပါစေ။ ဘဝလွတ်မြောက်ရေး ရပြီး တကယ့်အစစ်အမှန် ချမ်းသာ သန့်သုခ ဓမ္မဒေသနာခံစားနိုင်ကြပါစေ။

ဘဝတု သဗ္ဗမင်္ဂလံ=ခပ်သိမ်းသောမင်္ဂလာသည် ဖြစ်ပါစေ သတည်း။ ။

စတုတ္ထနေ့ ဓမ္မဒေသနာ

အဓိကလမ်းစဉ်ကြီး

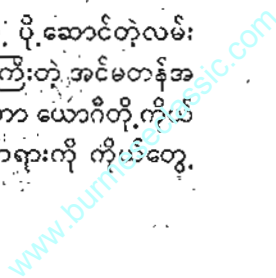
တရားပတ်မှာ ၄-ရက်တော့ ကုန်ဆုံးသွားပါပြီ။ ဆက်လက်ပြီး တရားအားထုတ်ဖို့ရာ နောက်ထပ် ၆-ရက်သာပဲ ကျန်ပါတော့တယ်။ စတုတ္ထနေ့ဟာ အင်မတန်အရေးကြီးတဲ့နေ့ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့ ၃-ရက်ခွဲက အားထုတ်ပြီး ကျင့်လာတာတွေဟာ ဒီကနေ့အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုမျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကနေ့ကစပြီး ကျင့်သုံးကြရမယ့် ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းဟာဖြင့် ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေက လုံးဝလွတ်မြောက်ရန်အတွက် အဓိကလမ်းစဉ်ကြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလမ်းစဉ်ဟာ အင်မတန် ရှေးကျတဲ့ လမ်းစဉ်ဖြစ်ပြီး ဂေါတမမြတ်စွာ ဘုရားက နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀-ကျော်က ပြန်လည်တွေ့ရှိခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ယောဂီတွေတော်တော်များများဟာ ဓမ္မဂင်္ဂါ=အမှန်တရားရဲ့ ဂင်္ဂါမြစ်ကြီးထဲမှာ ပထမဦးဆုံးအကြိမ် နှစ်မြုပ်ခြင်း ဖြစ်ပြီး လမ်းမှန် ဘက်ကိုစပြီး ခြေလှမ်းလှမ်းကြခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ လူတွေဟာ မွေးစ မျက်လုံးနှစ်လုံးဖွင့်တဲ့အချိန်ကစပြီး အမြဲပဲအပြင်လောကကိုသာ ကြည့်ရှု လေ့လာနေကြပါတယ်။ အင်မတန် အရေးကြီးတဲ့ အတွင်းအဇ္ဈတ္တ သန္တာန်ကိုတော့ မကြည့်မိကြပါဘူး။ ဒီတော့ အတွင်းလောကဟာ လစ်ဟင်းနေပြီး ကိုယ့်အဖြစ်မှန်ကို ကိုယ်မသိ ဖြစ်နေကြပါတယ်။

အမှိုက်မှောင်ကြီးပုံးလွှမ်းနေပါတယ်။ အပြင်လောကမှာ ရှိတဲ့ အမြင်မှားတွေ အတုအယောင်တွေကိုသာ အရေးပေးပြီးတော့ စိတ်ကို ပုံမှားတွေ သွင်းနေခဲ့ ပါတယ်။ ဒီတော့ စိတ်ဟာ အမြင်မှားတွေ အပြည့်နဲ့ စွဲကပ်နေတတ်ပြီး အမှန်တရားအဖြစ်မှန်တွေကို မသိ နားမလည် ဖြစ်နေကြပါတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဟာ မျက်စိပိတ်ပြီးတော့ အတွင်းလောကဖြစ်တဲ့ မိမိရဲ့စိတ်ကို ရှုနေ လေ့ကျင့်နေမယ်ဆိုရင်

တောင်မှရှုမှတ်နည်း၊ လေ့ကျင့်နည်း မမှန်ရင် သစ္စာတရားနဲ့ ဝေးနေပါ သေးတယ်။ စိတ်ကူးနေပြီး အာရုံပြုနေပေမယ့်လို့ တကယ့်အတွေ့ အကြုံမဟုတ်တော့ သစ္စာတရားကို လက်တွေ့သိရှိပြီး မခံစားနိုင်ပါ ဘူး။ စိတ်ကူးသက်သက်မျှသာပါပဲ။ လူတွေဟာ ပုံသဏ္ဍာန်တစ်ခုခုကို စိတ်ကူးနဲ့မြင်နေရပါတယ်။ ဂါထာမန္တရားတို့ကို ရွတ်ဖတ်နေကြပါ တယ်။ သဘာဝမဟုတ်တဲ့ လှိုင်းသဘောတွေ ဖန်တီးနေကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့်မိမိတို့ ခန္ဓာနဲ့သက်ဆိုင်တဲ့ တကယ့်အမှန်သဘာဝ အဖြစ် အပျက်တွေ၊ သဘာဝလှိုင်းသဘောတွေ၊ တုန်ခါမှုတွေကိုသိဖို့ရာ ကြီး စားကြပါ။ ကျင့်ရမယ့် လမ်းစဉ်ကြီးက ရှည်လျားလှပေမယ့် အခုယောဂီတို့ဟာ ဒီလမ်းမှန်ဘက်ကို ပထမဦးဆုံး ခြေလှမ်းစပြီး လှမ်းကြပါပြီ။ ဒါအင်မတန်ကောင်းလှပါတယ်။ မိမိတို့ရဲ့ အတွင်းလောကကို အားလုံးကုန်စင်သိကြဖို့ရာ ခရီးက အရှည်ကြီး။ အချိန်တွေက အများကြီးလိုပါလိမ့်မယ်။ အစကတော့ ကောင်းလာ ပါပြီ အနောင်း သေချာဖို့သာ လိုပါတော့တယ်။

ဒါပေမယ့် ခရီးက ဘယ်လောက်ပဲဝေးဝေး၊ အဝေးဆုံးခရီး ဟာလဲ ပထမဦးဆုံး ခြေလှမ်းနဲ့ စကြရတာပါပဲ။ ဒီမှန်ကန်တဲ့လမ်း စဉ်ပေါ်မှာ မှန်တဲ့ဘက်ကို ပထမဆုံးခြေလှမ်း လှမ်းကြပြီဆိုရင်တော့ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဒုတိယခြေလှမ်း၊ တတိယခြေလှမ်းတွေ ဆက်ပြီးလှမ်းကြ တော့မှာပဲဆိုတာကို မျှော်လင့်ချက်ရှိပါတယ်။ ပြီးတော့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တစ်လှမ်းပြီး တစ်လှမ်း၊ တစ်လှမ်းပြီး တစ်လှမ်းနဲ့ နောက်ဆုံးပန်းတိုင် ဖြစ်တဲ့ ဘဝမှ လွတ်မြောက်ရာဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြ ပါလိမ့်မယ်။

နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်အောင်လို့ ပိုဆောင်တဲ့လမ်း မှန်ကို လျှောက်ရမှာဖြစ်တာမို့ အင်မတန်အရေးကြီးတဲ့ အင်မတန်အ ဖိုးတန်တဲ့ ခြေလှမ်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒီသစ္စာတရားဟာ ယောဂီတို့ကိုယ် တိုင် မိမိတို့ရဲ့ အတွင်းအဇ္ဈတ္တမှာရှိတဲ့ အမှန်တရားကို ကိုယ်တွေ့ လက်တွေ့ ခံစားကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။





ဒဿနအနေနဲ့ သံရတာမျိုး၊ တွေးတောကြံစည်ရတဲ့ ဦးနှောက် အသိဉာဏ်နဲ့ ဆင်ခြင်တုံ့ပညာလဲ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုးကွယ်ဆည်းကပ် တဲ့အနေနဲ့ ယူရတာမျိုးလဲ မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒါတွေဟာ တကယ့်အမှန် သစ္စာတရားတော့ မဟုတ်ကြပါဘူး။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တွေ့ကြုံမှု ကတော့ စိတ်ကူးတွေ၊ ဦးနှောက်ဉာဏ်ကစားတာတွေ ကိုးကွယ် ဆည်းကပ်တာတွေဟာ စိတ်ရဲ့အပြင်ပိုင်းကိုသာ သန့်ရှင်းစေပြီး တကယ်တမ်း အကျိုးမဖြစ်ထွန်းစေဘူးဆိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ရဲ့ အတွင်းဆုံး အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းကတော့ ဘဝဘဝက သယ်ဆောင် လာခဲ့ကြတဲ့ ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေကို သိုလှောင်ထားမြဲဖြစ် ပါတယ်။ တိမ်မြုပ်နေတဲ့ အနုသယကိလေသာတွေဟာ မီးတောင်များ ငြိမ်နေရာမှ ပေါက်ကွဲလာသလို အချိန်မရွေး ပေါက်ကွဲနိုင်ကြပြီး ယောဂီတို့ကို ဖိစီးပါလိမ့်မယ်။ လွှမ်းမိုးပါလိမ့်မယ်။

သတိပဋ္ဌာန်နည်းတွေ

စိတ်အပြင်ပိုင်း အပေါ်ယံအပိုင်းမှာတော့ ကိလေသာတွေ မတွေ့ကြရတော့ အညစ်အကြေးတွေ ကိလေသာတွေ အကုန်အစင် ကုန်စင်ပြီလို့ အောက်မေ့နေတတ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကိလေသာ အမြစ်တွေက မပြတ်သေးပါဘူး။ ရှိနေပါသေးတယ်။ ကံကောင်း ထောက်မလို့ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင်အတွက်ရော၊ ဒုက္ခနယ်ထဲ က လူတွေအတွက်ရော မြတ်စွာဘုရားက စိတ်ရဲ့အတွင်းအနက်ဆုံး အပိုင်းကို ရောက်နိုင်တဲ့ ဓမ္မဋ္ဌာန်နည်းကို တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။

ဒဿနဆိုင်ရာစိတ်ပညာအတတ်တွေ ယုံကြည်မှု၊ ကိုးကွယ်မှု၊ ဆည်းကပ်မှုတွေ အားလုံးကို ဘေးဖယ်ထားပြီး အမှန်တရား၊ သစ္စာ တရားကိုသာ ရှာဖွေစူးစမ်းခဲ့ပါတယ်။ ဦးနှောက်ကို အသုံးပြုပြီး သိ လာတဲ့ အသိဉာဏ်တွေ၊ ဝါဒတွေက ဘယ်လောက်ပဲ ကောင်းကောင်း မှန်မှန် သူတို့ဟာ အပေါ်ယံစိတ်ချမ်းသာမှုကလေးလောက်သာ ပေးစွမ်း နိုင်ပြီး အတွင်းဆုံးအပိုင်းကိုတော့ မပေးစွမ်းနိုင်ကြပါဘူး။ လိုအပ်တဲ့ အဖြေကို မပေးစွမ်းနိုင်ကြပါဘူး။ ဒီလိုနဲ့ မြတ်စွာဘုရားဟာ သတိပဋ္ဌာန်

နည်းကို တွေ့ရှိလာပါတယ်။ ခန္ဓာရုပ်ပိုင်းရဲ့ အမှန်အဖြစ်အပျက်တွေကို၊ သစ္စာတရားတွေကို သိရှိဖို့ရာမှာ ယုံကြည်ချက်တွေ၊ စိတ်ကူးတွေ မပါဘဲနဲ့ သိပ္ပံပညာရှင်တစ်ဦးလိုပဲ အမှန်တရားကို ရှာဖွေခဲ့ပါတယ်။ ဒီခန္ဓာကိုယ်၊ ဒီရုပ်ဟာ ဘာလဲဆိုတာကို ခြေဆုံးခေါင်းဆုံး ကိုယ်တွေ့ အသိနဲ့ ရှာဖွေခဲ့ပါတယ်။

ဝေဒနာကို ခံစားနိုင်မှ ခန္ဓာကို စူးစမ်းနိုင်

မျက်စိပိတ်ပြီး ခေါင်းကို စိတ်ကူးကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် ဒါဟာ ခေါင်းပဲလို့ သိဖို့ရာဟာ ကိုယ်တိုင်ခေါင်းကို ထိတွေ့နိုင်မှသာ သိမှာ ပါ။ ဒါကြောင့် ခေါင်းမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ဝေဒနာကို ခံစားဖို့ရာ သိဖို့ရာ လိုပါတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးပေါ်မှာလဲ ကိုယ်ပေါ်မှာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ဝေဒနာတွေကို ခံစားနိုင်မှ ခန္ဓာကို စူးစမ်းနိုင်မှာပေါ့။ ဝေဒနာကို တကယ်လက်တွေ့ခံစားနိုင်မှ ဒါဟာ ငါ့ခေါင်း၊ ဒါဟာ ငါ့ကိုယ်ရယ်လို့ ထိတွေ့သိရှိနိုင်မှာပေါ့။ ဒီအခါကျတော့မှ ဦးနှောက် ဉာဏ် အသိနဲ့သာ မဟုတ်ဘဲ စိတ်ကူးယဉ်တာ စိတ်ကစားတာတွေ မဟုတ်တော့ဘဲ တကယ်ဖြစ်ပျက်နေတာကို စိတ်ရဲ့အနက်ရှိုင်းဆုံး အပိုင်းနဲ့ ထိတွေ့ပြီး သိရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ရဲ့ အနက်ရှိုင်းဆုံး အပိုင်းဟာ အမြဲပဲ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာတွေနဲ့ ဆက်သွယ်နေတဲ့အတွက် ယောဂီဟာ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ဝေဒနာကို တွေ့ထိခံစားရပါတယ်။

နာမ်ခန္ဓာဖြစ်ပျက်ကို ရှာဖွေစူးစမ်း

နောက်နာမ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းရဲ့ တကယ့်အဖြစ်အပျက်တွေ ကို ရှာဖွေစူးစမ်းနိုင်ပါတယ်။ တစ်ခါမျက်စိပိတ်ပြီး စိတ်ဆိုတာဘာလဲလို့ အာရုံပြုတဲ့အခါ စိတ်ရဲ့အကြောင်း ကြားဖူးတာတွေ၊ စုတ်ဖူးတာတွေ ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒီဟာ စိတ်ကို တကယ်အမှန် သိရတွေ့ ရသေး တာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ဆိုတာ ဘာလဲဆိုတာကို သိဖို့ရာမှာ စိတ်ပေါ်မှာ တစ်ခုခုပေါ်လာမှ သိနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မဟုတ်ရင်တော့

လက်တွေ့မခံစား မသိရှိနိုင်ပါဘူး။ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်း တစ်ခုခု အပေါ်မှာ ဝေဒနာတစ်ခုပေါ်လာမှ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းက လက်ခံ တွေ့ထိ ခံစားနိုင်သလိုပါပဲ။ စိတ်မှာလည်း အကြံအစည်တစ်ခုခု၊ စိတ်ခံစားရမှုတစ်ခုခု ကောင်းတဲ့စိတ် စေတနာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မကောင်းတဲ့ အကုသိုလ်စိတ်ပဲဖြစ်ဖြစ် ပေါ်လာမှ သိနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ နာမ် တရားကို စူးစမ်းဖို့ ရှာအတွက် စိတ်မှာပေါ်လာတာတွေကို ဓမ္မလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီပေါ်လာတဲ့ ဓမ္မတွေက အရေးကြီးပါတယ်။ ရှုတဲ့အခါ မှာတော့ အာတာပီသမ္မဇာနော သတိဓာ၊ တွေ့ထိခံစားမှုတွေကို ကွဲကွဲပြားပြားသိတဲ့ ဆင်ခြင်စူးစမ်းနိုင်တဲ့ ဉာဏ်အသိနဲ့ သတိရှိရှိ သတိမြဲမြဲနဲ့ ရှုဖို့ ရှာ လိုပါတယ်။ သမ္မဇဉ်ဉာဏ် ဆိုတာကတော့ စိတ်နဲ့ ရုပ်တို့ရဲ့ သဘောသဘာဝကို အပြည့်အစုံ သိခြင်းပါပဲ။

ခံစားမှုဝေဒနာအပေါ်ကိုရောက်တော့မှ ဝေဒနာကို ကိုယ် တွေ့လက်တွေ့ ခံစားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဝေဒနာကို ကိုယ်တွေ့ မခံစားနိုင်ရင် သတိပဋ္ဌာန်အားထုတ်တယ်လို့ မဆိုနိုင်ပါဘူး။ မြတ်စွာ ဘုရားဟာ နာမ်တရားကို ဆက်လက်ပြီး စူးစမ်းရှာတွေ့တဲ့အခါ ကျတော့ ရုပ်နဲ့ နာမ်ဟာ တွဲပြီး ရှိနေတယ်။ သီးခြားခွဲခြားလို့ မရဘူး ဆိုတာဟာ ရှင်းလင်းလာပါတယ်။ စိတ်ထဲမှာ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အကြံ အစည်တစ်ခုဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ်ခံစားမှု တစ်ခုဖြစ်ဖြစ်၊ မေတ္တာစိတ် ကရုဏာ စိတ်၊ ကုသိုလ်စိတ်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မကောင်းတဲ့ အကုသိုလ်စိတ်ပဲ ဖြစ်ဖြစ် တစ်ခုခုပေါ်လာရင် တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ ခန္ဓာကိုယ် ရုပ်ပေါ်မှာလည်း ဝေဒနာတစ်ခု ပေါ်လာပါတယ်။ “သဗ္ဗေ ဓမ္မာ ဝေဒနာ သမော သရဏာ” တဲ့။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဉာဏ်တော်အလင်းပါပဲ။ “ခပ်သိမ်း ကုန်သော သဘောတရားတို့သည် ဝေဒနာနှင့် ပေါင်းဆုံကုန်၏။” တဲ့။ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာသမျှတို့ဟာ ကိုယ်ခန္ဓာအပေါ်မှာ ဝေဒနာ အဖြစ်နဲ့ ပေါ်လာတယ်ဆိုတဲ့ သဘာဝတရား၊ သစ္စာတရားကို သိရှိ တော်မူပါတယ်။

ဒါကြောင့် ယောဂီတို့ဟာ ဝေဒနာကို မတွေ့ထိ မခံစားနိုင်ဘူး ဆိုရင် ရုပ်နာမ်၂-ပါးရဲ့ အမှန်တရားကို မသိရှိ နားမလည်နိုင်သေး ပါဘူး။ မဟုတ်ရင်တော့ စိတ်ရဲ့ အပေါ်ယံအပိုင်းကိုသာ ခံစားနေတာ ဖြစ်ပြီး အတွင်းပိုင်းမှာရှိတဲ့ အမှန်တရားကိုတော့ မရောက်နိုင်သေး ပါဘူး။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ ထိတွေ့မှု ခံစားရမှု ဝေဒနာကို အထူးအရေးပေးပြီး ဟောကြားခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ သတိပဋ္ဌာန်တရားပါပဲ။ ယောဂီတို့ အခုစပြီး ကျင့်သုံးနေကြတာဟာလဲ ဒါပါပဲ။ ဝေဒနာကို ဒီမျှလောက်အရေးပေးထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ယောဂီတို့ဟာ စိန္တာမယဉာဏ်နဲ့ စိတ်ရဲ့ အပေါ်ယံပိုင်းကလေးမှာတင် မဟုတ်တော့ဘဲ အတွင်းဆုံးအပိုင်းထိ ရောက်ပြီး နာမ်တရားစုတစ်စုလုံး အတွင်းရော အပြင်ရော ကိုယ်တွေ့ တွေ့ပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းလုပ်ငန်းကို ကျင့်သုံးနေကြရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ယောဂီတို့ဟာ မိမိ တို့ရဲ့ တစ်သက်တာအတွင်းမှာ အရေးကြီးဆုံး ခြေလှမ်းကို လှမ်းခဲ့ကြ ရပါပြီလို့ ပြောတာပေါ့။

ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းသစ်

မိမိတို့ရဲ့ ရုပ်နာမ်တရားကို သိရှိဖို့ရာ ဖြစ်တဲ့ လမ်းမှန်အတွက် အင်မတန်အရေးကြီးတဲ့ ခြေလှမ်းပါပဲ။ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းဟာ ယောဂီ တွေ တော်တော်များများအတွက် အရင်က မကျင့်ခဲ့ဖူးတဲ့နည်းသစ်ဖြစ် နေတော့ စိတ်ထဲမှာ မရှင်းလင်းတာတွေ၊ မေးချင်တာတွေ ရှိချင်ရှိကြပေ လိမ့်မယ်။ ဒါတွေကို အခုရှင်းလင်းပစ်ရင် ကောင်းပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ကို အစီအစဉ်အတိုင်း ရှုဖို့လို့

မေးနေကြမေးခွန်းတစ်ခုကတော့ “ဘာကြောင့် ငယ်ထိပ်က နေ ခြေဖျားအထိ အစီအစဉ်ကို လိုက်ရှုရပါသလဲ။ ဒီအစီအစဉ်နဲ့ပဲ ရှုရမှာလား။ တခြားအစီအစဉ်နဲ့ရော မရှုနိုင်ဘူးလား။” မှန်ပါတယ်။ အစီအစဉ်နဲ့ရှုဖို့ရာဟာ အရေးကြီးပါတယ်။ အခုမြော်ပြထားတဲ့အစီ အစဉ်နဲ့သာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘယ်အစီအစဉ်နဲ့ပဲ ရှုရ ယောဂီတို့ကြိုက် သလို ကြိုက်တဲ့ အစီအစဉ်မျိုးနဲ့ ရှုနိုင်ပါတယ်။ အရေးကြီးတာကတော့



ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံး ဘယ်နေရာမှာမှ မကျန်ရစ်ခဲ့ရဘောင် အစီအစဉ်နဲ့ ရှုနိုင်တာပါ။ ဒါကြောင့် အစီအစဉ်နဲ့ ရှုဖို့ရာ လိုပါတယ်။

အစီအစဉ်နဲ့မရှုဘဲ ဟိုကနေ ဒီပြောင်းပြီး၊ ဟိုကနေ ဒီခုန်ပြီး ရှုနေရင်တော့ ကိုယ်အပိုင်းတွေ အများကြီးမရှုဘဲ လွတ်ပြီး ကျန်ရစ်ခဲ့ တတ်ပါတယ်။ ဒီလိုမရှုဘဲ ကျန်ရစ်ခဲ့တဲ့အပိုင်းတွေဟာ ကန်းနေတဲ့ အပိုင်းတွေ ပြစ်နေပါလိမ့်မယ်။

**တစ်ကိုယ်လုံးရှိ ဝေဒနာတွေကို တွေ့ထိခံစား**

မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားသွားတဲ့ တရားလမ်းစဉ်မှာက အင်မတန်အရေးကြီးတဲ့ စခန်းတစ်ခုကတော့ 'ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး နေရာအပြည့် ဝေဒနာတွေကို တွေ့ထိခံစားနိုင်ရလိမ့်မယ်' တဲ့။ ခန္ဓာ ကိုယ်တစ်ခုလုံးမှာ သဗ္ဗကာယဉာဏ်သံဝေဒီ= တစ်ကိုယ်လုံး ဝေဒနာတွေ ကို သိရှိနိုင်ဖို့ ကာယပရိယတ္တိကံ တံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမိတိ= ပဇာ နာတိ= ကိုယ်ဖြင့် ပိုင်းခြားအပ်သော ဝေဒနာတို့ကို ခံစားသိရှိဖို့၊ တစပရိယတ္တိကံ တံ=အရေပြားနဲ့ ဖုံးအုပ်ထားတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ခေါင်းကစပြီး ခြေဖျားအထိ၊ နောက်ပြီးတော့ ဇိဝိတပရိယတ္တိကံ တံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမိတိ ပဇာနာတိ=အသက်ရှိတဲ့ နေရာမှန်သမျှ ခန္ဓာ ကိုယ်ရဲ့ ဘောင်အတွင်းမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ဝေဒနာတွေကို သတိရှိနေရ ပါမယ်တဲ့။ အသက်မရှိတဲ့ နေရာတွေမှာတော့ ထိတွေ့မှုအာရုံ မရှိ နိုင်ဘူးပေါ့။ ဝေဒနာမခံစားရဘူးပေါ့။ ဥပမာ-ဆံပင်တို့၊ လက်သည်းတို့ ဟာ အသက်မရှိတဲ့အပိုင်းတွေဆိုတော့ သူတို့ကို လုံးဖြတ်လို့ရှိရင်လဲ ဝေဒနာမခံစားရပါဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ ကိုယ်ခန္ဓာမှာ ဘယ်အပိုင်းလေး ကိုမှ ရှုန်လုပ်ထားဖို့ရာ အင်မတန်အရေးကြီးပါတယ်။

**ဝေဒနာမပေါ်ရင် ဥပေက္ခာရှုနေ**

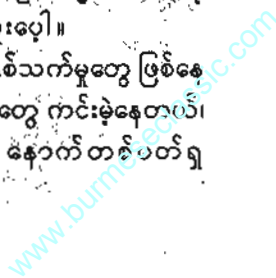
ဘာဝေဒနာမှ မပေါ်ရင်လဲ ကိစ္စမရှိပါဘူး။ ဒီဝေဒနာမခံစား ရတဲ့ နေရာမှာလဲ တစ်မိနစ်လောက်နေပါ။ စိတ်ကို အေးအေးငြိမ်ငြိမ် ထားပြီး ဒီနေရာမှာ အာရုံစူးစိုက်ပြီးတော့ ဥပေက္ခာနဲ့ရှုပြီးနေပါ။

ဥပေက္ခာဟာ အင်မတန်အရေးကြီးပါတယ်။ ကျင့်စဉ်တစ်ခုလုံးဟာ စိတ်ကို ဥပေက္ခာပြုထားနိုင်အောင် ကျင့်ဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပေက္ခာ စိတ်မဟုတ်ဘူးဆိုရင်တော့ စိတ်ဟာ မှုတမူမရှိဘဲ အညီအညွတ် မရှု နိုင်တော့ သိမ်မွေ့တဲ့ ဝေဒနာတွေကို သိရှိခံစားနိုင်စွမ်း မရှိပါဘူး။

သိမ်မွေ့တဲ့ ဝေဒနာတွေကတော့ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးမှာ အပြည့်နေရာမလွတ် ရှိနေကြတာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ယောဂီရဲ့ စိတ်က ကြမ်းတမ်းလွန်းတော့ သူတို့ကို မတွေ့နိုင် မခံစားနိုင်ကြမိတုံး။ စိတ်ကပိုပိုပြီး တည်ငြိမ်မျှတလေလေ ဥပေက္ခာစိတ် ကျလေလေ၊ ပိုပို ပြီး ထက်မြက်ထက်မြက်လာလေလေ၊ သိမ်မွေ့ သိမ်မွေ့လာပြီး အင် မတန်သိမ်မွေ့တဲ့ ဝေဒနာတွေကို သိရှိခံစားနိုင်ကြပါလိမ့်မယ်။

မြတ်စွာဘုရားညွှန်ကြားတာကတော့ ကြမ်းတမ်းကနေ သိမ်မွေ့သိမ်မွေ့လာပြီး အသိမ်မွေ့ဆုံးအဆင့်ထိ ရောက်ဖို့ ရာဖြစ်ပါ တယ်။ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ ဩဠာရိက-ကနေပြီး သုခုမ၊ သုခုမ၊ အထိ စိတ်ကိုပိုပိုပြီး ထက်မြက်စူးရှလာတော့ အတွေ့ကို ပိုပိုသိသိ လာပြီး အသိမ်မွေ့ဆုံးဝေဒနာအသိကို ခံစားလာရပါတယ်။ စိတ်ရဲ့ အပေါ်ပိုင်းဟာ ဝေဒနာတွေဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းနဲ့ ဆက်သွယ်နေပါတယ်။ စိတ်က ဥပေက္ခာပြုနေရင်တော့ အနက်ရှိုင်း ဆုံးအပိုင်းအထိ ထိုးဖောက်နိုင်ပါတယ်။ လိုချင်တပ်မက်တဲ့စိတ်ဖြစ် နေပြီး ဝေဒနာလဲမပေါ်ဘူး။ ဘာဝေဒနာမှလဲ မခံစားရဘူး။ တစ် ကိုယ်လုံးဒီအစီအစဉ်နဲ့ ရှုနေတာ ၁၀-ပတ်တောင် ရှိနေပြီ။ ဘာဝေ ဒနာမှလဲ မခံစားရဘူးလို့ ဖြစ်နေပြီးတော့ လိုချင်တပ်မက်တဲ့စိတ်၊ လောဘစိတ်၊ တောင့်တတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်နေရင် ဥပေက္ခာ ဘယ်လို ဖြစ်နိုင်ပါ့မလဲ။ ဒီတော့ ဝေဒနာကို မခံစားရဘူးပေါ့။

ဒီလိုမဟုတ်ရင်လဲ မလိုမုန်းထားမှု၊ မနှစ်သက်မှုတွေ ဖြစ်နေ တယ်ဆိုပါတော့။ ကိုယ်ခန္ဓာ ဒီနေရာက ဝေဒနာတွေ ကင်းမဲ့နေတယ်။ မခံစားရဘူး။ ကန်းနေတယ်ဆို ပါတော့၊ နောက်တစ်ပတ် ရှု





တော့လဲ ဒီနေရာဟာ ကန်းနေတုန်းပဲ။ ၂-ရက်ရှိနေပြီ ဘာဝေဒနာမှလဲ မခံစားရဘူး။ ဒီလို ဖြစ်နေတုန်းပဲဆိုပြီး မနှစ်သက်မှုတွေဖြစ်နေတယ် ဆိုရင်တော့ စိတ်အေးမြမှု၊ မျှတမှု၊ မရှိနိုင်တော့ပါဘူး။ မျှတမှု မရှိတဲ့ စိတ်ဟာ ဘယ်တော့မှ သိမ်မွေ့ဝေဒနာကို မခံစားနိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဥပေက္ခာစိတ်ရှိဖို့ ရာဟာ အင်မတန်လိုအပ်ပါတယ်။ ဘာ ဝေဒနာကိုမှ မခံစားရရင်လဲ ဒါကိုလက်ခံပြီး ကိုယ်လုပ်ရမယ့်အလုပ် ကိုသာ လုပ်သွားပါ။ ဝေဒနာမပေါ်တဲ့ နေရာမှာ တစ်မိနစ်လောက်၊ တစ်မိနစ်လောက် ရှုရှုပြီးသွားရင် ဝေဒနာတစ်ခုမဟုတ် တစ်ခု ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။

နောက်တစ်ပတ် ဆက်ပြီးရှု၊ နောက်တစ်ပတ် ဆက်ပြီးရှု စိတ်က ပိုပိုပြီးတော့ ဥပေက္ခာဖြစ်ဖြစ်လာလေလေ သိမ်မွေ့သိမ်မွေ့လာပြီး ကြမ်းတမ်းတဲ့အပိုင်းကနေပြီးတော့ အတွင်းကိုထိုးဖောက်လာပြီး ပိုမိုနက်ရှိုင်းတဲ့အပိုင်း။ နောက်ဆုံးအနက်ရှိုင်းဆုံး စိတ်ပိုင်းနဲ့ ထိမိတဲ့အခါကျတော့ သိမ်မွေ့တဲ့ဝေဒနာတွေကို တွေ့ထိခံစားကြရပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုနဲ့ သိမ်မွေ့တဲ့ဝေဒနာ မခံစားရတဲ့နေရာတွေမှာ စိတ်ကို ဥပေက္ခာထားပြီးတော့ ရှုသွားမယ်ဆိုရင် တစ်ကိုယ်လုံး နေရာတိုင်းမှာ သိမ်မွေ့တဲ့ ဝေဒနာတွေ ခံစားနိုင်တဲ့အဆင့်ကို ရောက်ရှိလာပါလိမ့်မယ်။

ကြမ်းတမ်းတဲ့ ဝေဒနာတွေနဲ့သာ ကိုယ်ခန္ဓာတစ်နေရာက တစ်နေရာကို ပြောင်းပြီး ခုန်နေမယ်ဆိုရင်တော့ စိတ်ရဲ့အတွင်းနက်တဲ့အပိုင်းကို မရောက်နိုင်ပါဘူး။ နောက်ပြီးတော့ ကန်းနေတဲ့နေရာတွေလဲ များနေပါလိမ့်မယ်။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးမှာ သိရှိခံစားရတဲ့ သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ စခန်းကို မရောက်နိုင်တော့ပါဘူး။

ကာယပရိယတ္တိကံ တံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမိတိ ပဇာနာတိ တစရိယတ္တိကံ တံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမိတိ ပဇာနာတိ စိပိတပရိယတ္တိကံ တံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမိတိ ပဇာနာတိ -

ဒီဟာလဲ သတိပဋ္ဌာန်မှာ အင်မတန်အရေးကြီးတဲ့ စခန်းတစ်ခုပါပဲ။

ညွှန်ကြားထားတဲ့အတိုင်း ကျင့်ကြံမယ်ဆိုရင်ဖြင့် ဒီစခန်းကို ရောက်ပြီးတော့ ကိုယ်ခန္ဓာအပြည့် ဝေဒနာတွေကို တွေ့ထိခံစားရပြီး ခန္ဓာကိုယ်ရုပ်ပိုင်းကြီးဟာ ပွင့်လင်းလာကြပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို အစီအစဉ်အလိုက် ရှုဖို့ဟာ လိုအပ်ပါတယ်။

**ရှုနေစဉ် ဝေဒနာပြင်းပေါ်လာရင်လဲ အစီအစဉ်အတိုင်းသာရှု**

နောက်မေးခွန်းတစ်ခုကတော့ ကိုယ်ခန္ဓာကို အစီအစဉ်အလိုက် ရှုနေစဉ်အခါမှာ ရှုပြီးခဲ့တဲ့အပိုင်းကပဲ ဖြစ်ဖြစ် မရှုရသေးတဲ့အပိုင်းကပဲ ဖြစ်ဖြစ် တစ်နေရာရာမှာ ဝေဒနာတစ်ခုခု ပြင်းပြင်းထန်ထန် ခံစားရရင် အဲဒီနေရာ အဲဒီခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းကို မြန်မြန်သွားပြီး ရှုရမှာလား ဆိုတာပါပဲ။ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလိုဆိုရင် တစ်နေရာကနေ တစ်နေရာ ခုန်နေတာ ဖြစ်မှာပေါ့။ ဒီလို မလုပ်ရပါဘူး။ အစီအစဉ် အလိုက် ရှုရမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ခုနက ပြင်းပြင်း ဝေဒနာအပိုင်းကို ရောက်လာတော့မှ သူ့ကိုရှုပေါ့။ ဒီအချိန်ကျတော့လဲ ဒီဝေဒနာဟာ မရှိတော့ဘဲ ပျောက်ချင်လဲ ပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်။ ကိစ္စမရှိပါဘူး။ အမြဲပဲ အစီအစဉ်အလိုက်သာ ရှုပါ။

**ခေါင်းမှဖြေထိရမှုမှ အချိန်ကန့်သတ်ချက်မရှိ**

နောက်မေးခွန်းတစ်ခုကတော့ ခေါင်းကနေ ဖြေအထိ ရှုရာမှာ အချိန်ဘယ်လောက်ကြာကြာ ရှုရပါမလဲ ဆိုတာပါပဲ။ အချိန်ကန့်သတ်ချက် မရှိပါဘူး။ ယောက်တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး မတူကြပါဘူး။ ယောက်တစ်ဦးတည်းမှာလဲ တစ်ချိန်နဲ့ တစ်ချိန် မတူပါဘူး။ တစ်ခါတလေ ကျတော့လဲ စိတ်က ထိုင်းမှိုင်းတွေဝေအားကြီးတော့ သိမ်မွေ့တဲ့ဝေဒနာတွေကို မခံစားနိုင်ပါဘူး။ ဝေဒနာမတွေ့တဲ့ နေရာတွေမှာ တစ်မိနစ်လောက်ရှုပြီးနေပါ။ ပြီးတော့ ရှေ့တိုးပြီးရှုပါ။ ရှေ့နားမှာလဲ ဝေဒနာမတွေ့ဘူးဆိုရင်လဲ ကိစ္စမရှိပါဘူး။ ဒီနေရာမှာပဲ ဆက်ပြီးတော့

နေပြီး ရှုပါ။ ဒီလိုရှုရှုသွားမယ်ဆိုရင် အစိအစဉ်လိုက် ခေါင်းကနေ ခြေဖျားအထိ တစ်ပတ်ရမို့ဟာ တစ်နာရီလောက် ကြာပါလိမ့်မယ်။

စိတ်က အင်မတန် ထက်မြက်နေတယ်။ သိမ်မွေ့နေတယ်။ ထိခွေ့မှုတွေကို သိနေတယ်ဆိုရင်တော့ တစ်ပတ်ရှုရာမှာ ဆယ်မိနစ် လောက်ပဲ ကြာပါလိမ့်မယ်။ ခုလိုစပြီး ကျင့်ခါစ အချိန်မှာဆိုရင်တော့ ၁၀-မိနစ်ထက်ပိုပြီး မမြန်သင့်သေးပါဘူး။ သိပ်မြန်အားကြီးရင် ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းတွေ မရှုမိဘဲ ကျန်ရစ်ခဲ့နိုင်ပါတယ်။ ၁၀-မိနစ်ထက်ပိုပြီး ကြာရင်လဲ ကြာပါစေ။ နောက်ဒီ ၁၀-ရက်အတွင်းမှာပဲ မြန်သထက် မြန်လာပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးမှာ ပွင့်လာပြီး တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ရေစီး နေသလို ဖြစ်လာပြီး အရှိန်ဟာ အလိုလို ပြောင်းလဲလာပါလိမ့်မယ်။ မြန်လာပါလိမ့်မယ်။

၂-လက်မ၊ ၃-လက်မလောက် ရှုကွက်ကိုရှု

နောက်မေးခွန်းတစ်ခုကတော့ ဘယ်လောက် အကျယ်ရှိတဲ့ ရှုကွက်နေရာကို ရှုရမှာလဲ ဆိုတာပါပဲ။ ရှုရမယ့်နေရာက သိပ်ငယ် လွန်းအားကြီးနေရင်လဲ ကိုယ်ခန္ဓာကို တစ်ပတ်ပတ်ဖို့ရာ သိပ်ကြာ နေပြီးတော့ ယောဂီရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ပြီးငွေ့လာပြီး အလုပ် ဆက်ပြီး မလုပ်ချင် ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် ၂-လက်မ၊ ၃-လက်မအပိုင်းကလေးတွေကိုရှုပါ။ ဒီလိုဆက်ဆက်ပြီး ရှုလာတဲ့အခါကျတော့ တစ်ကိုယ်လုံး ပွင့်လာပြီး တစ်ကိုယ်လုံးမှာရှိတဲ့ မြူမှုန်ကလေးတွေကစပြီး ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ဝေဒနာတွေကို တွေ့ထိခံစားလာရပါလိမ့်မယ်။ ယောဂီတချို့ဟာ စိတ်ကအင်မတန် ထိုင်းမှိုင်းနေမယ်ဆိုရင်တော့ အစိတ်အပိုင်း ခပ်ကြီး ကြီးတွေကို ရှုပါ။ ဥပမာ-ခေါင်း၊ မျက်နှာ၊ လက်မောင်းတို့ကို ပိုင်း ပြီးတော့ အပိုင်းကြီးတွေကို အစိအစဉ်အလိုက် အစိအစဉ်အလိုက် ထပ်ခါထပ်ခါ ရှုရှုသွားပြီးနောက် ရှုတဲ့အပိုင်းကို ငယ်ငယ်လာမယ်ဆိုရင်

ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်း တစ်နေရာရာမှာ မုချ ဝေဒနာတစ်ခုခုကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

အခု ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့အပေါ်ကို ရှု

နောက်မေးခွန်းတစ်ခုကတော့ ဝေဒနာတွေကို ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ အပေါ်ပိုင်း အပြင်မှာသာ ရှုရမှာလား၊ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အတွင်းပိုင်း မှာရော ရှုရမှာလားဆိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်ပိုင်းကျလာတော့ ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံး အပြင်ရော အတွင်းရော ဘယ်နေရာမှမကျန် ဖြစ်ပျက်နေတာတွေကို ယောဂီတို့ သိရှိခံစားလာရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အခုအချိန်မှာတော့ ကိုယ်ရဲ့အပြင်ပိုင်း အပေါ်နဲ့ပဲ အပေါ်ယံမှာပဲ ရှုနေပါဦး။ နောက်ကျလာတော့ စိတ်ရဲ့ အပေါ်ယံပိုင်းကနေ အတွင်းနက်မှိုင်းတဲ့အပိုင်းကို ရောက်ရောက်လာ တော့ ဝေဒနာတွေကိုလဲ ကိုယ်အပေါ်ယံပိုင်းက နေပြီးတော့ ကိုယ်ရဲ့ အတွင်းပိုင်းထဲအထိ ရောက်အောင် တွေ့ထိခံစားလာရပါလိမ့်မယ်။ ယောဂီတချို့ကတော့ ဝိပဿနာ စတယ်ဆိုတာနဲ့ပဲ သူ့အလိုလို ဝေဒနာတွေကို ကိုယ်ရဲ့အတွင်းပိုင်းတွေမှာရော တွေ့ထိခံစားလာရ ပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ဝေဒနာတွေကိုခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အပေါ်ယံမှာပဲ အခုတော့ ခံစားရရင် တော်ပါပြီ။

ပေါ်လာတဲ့ ဝေဒနာကို ပေါ်လာတဲ့အတိုင်း ရှုနေ

ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကို ကျင့်သုံးရာမှာ အချက်တစ်ခုကိုတော့ နားလည်ထားဖို့ရာ လိုပါတယ်။ ဝေဒနာကို ယောဂီတို့က ရွေးလိုရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘယ်လိုဝေဒနာပဲ ဖြစ်ဖြစ် သူ့သဘာဝအလျောက် ဖြစ်ပေါ်လာတာ တရားက ဆောင်လာတာ ဖြစ်တော့ ယောဂီတို့က ပေါ်လာသမျှ ဝေဒနာတွေကို သူတို့ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အတိုင်း အဟုတ် အမှန်အတိုင်းကို ရှုနေဖို့သာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်အပေါ်မှာ တစ်နေရာက တစ်နေရာ၊ တစ်နေရာက တစ်နေရာ၊ တစ်ခဏကနေ တစ်ခဏ၊ ဘယ်လိုဝေဒနာမျိုးပဲဖြစ်ဖြစ်၊

အတူတူချည်းပါပဲ။ ခြားနားချက်မရှိပါဘူး။ ဒီဝေဒနာဟာဖြင့် ရာသီ ဥတုအခြေအနေကြောင့် ဖြစ်တာပဲ။ ရာသီက ပူလွန်းလို့ ကိုယ်ထဲမှာ ပူတာတွေ ခံစားနေရတာပဲ ချွေးထွက်နေတာပဲ။ ဒါကို ဘာစွစရာရှိ လို့လဲ။ ဒါဟာ သဘာဝအလျောက် သူဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်နေတာပဲလို့ ဆိုကြပါလိမ့်မယ်။ မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လည်း ယောဂီတို့ဟာ သဘာဝအလျောက် ဖြစ်ပျက်နေတာကိုပဲ ရှုနေဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဖြစ်နေတာကို လျစ်လျူမရှုပါနဲ့။ ငါထိုင်နေတာ ကြာလို့ ညောင်းတာပဲ ညာတာပဲလို့ဆိုပြီးတော့လဲ လျစ်လျူမရှုပါနဲ့။ ငါ့ရောဂါ ဟောင်းကြောင့်မို့ နာတာပဲလို့လဲ မအောက်မေ့ပါနဲ့။

**စိတ်ရဲ့အကျင့်ကို ပြောင်းပစ်**

ယောဂီတို့ သဘာဝအဖြစ်မှန်ကို ရှုဖို့ရာဖြစ်တော့ သူ့အလို လို သဘာဝအလျောက် ဘာပဲဖြစ်နေဖြစ်နေ ဖြစ်နေတာကိုသာ ရှု ရန်သာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဝေဒနာက ဘာအကြောင်းကြောင့်ပဲ ဖြစ်လာ ဖြစ်လာ၊ ဒါဟာ အကြောင်းမဟုတ်ပါဘူး။ လူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ကိုယ် ခန္ဓာပေါ်မှာ ဘယ်လိုဝေဒနာမျိုးပဲ ခံစားရ၊ ခံစားရ၊ ဒီပေါ်လာတဲ့ ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာကို တုံ့ပြန်လုပ်မြဲဖြစ်ပါတယ်။ နှစ်သက်စရာ မကောင်းတဲ့ဝေဒနာမျိုးဆိုရင် စိတ်ရဲ့အကျင့်က မကြိုက်ဘူး။ မုန်း တယ်ဆိုပြီး တွန်းထုတ်မှုနဲ့ တုံ့ပြန်လေ့ရှိပါတယ်။ ဝေဒနာဟာ နှစ်သက်စရာ ကောင်းတယ်ဆိုရင်တော့ စိတ်ရဲ့အကျင့်ကတောင့်တမှု၊ တွယ်တာမှုနဲ့ တုံ့ပြန်လေ့ရှိပါတယ်။ ကောင်းတယ် ကြိုက်တယ်ဆိုတော့ လက်မလွှတ်ချင်ဘူးပေါ့။ ကိုင်ထားချင်တတ်လာပြီး နောက်ပြီးတော့ ဆွဲပြီးသွင်းယူပါတယ်။ မကြိုက်တာကျတော့ တွန်းထုတ်ပစ်ပယ် ပါတယ်။

ဒီတော့ စိတ်ရဲ့အကျင့်က ဆွဲသွင်းလိုက်၊ တွန်းထုတ်လိုက်၊ ဆွဲသွင်းလိုက်၊ တွန်းထုတ်လိုက် ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒီလို ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ရဲ့အကျင့်ကို ပြောင်းပစ်ဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။ ယောဂီတို့ဟာ ဒီလိုဆွဲလိုက် တွန်းလိုက်၊ ဆွဲလိုက်၊ တွန်းလိုက် စိတ်တွေဖြစ်နေတော့

စိတ်က အင်မတန်လှုပ်ရှားနေပါတယ်။ စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်နေကြပါ တယ်။ ဒီစိတ်ရဲ့အကျင့်ပုံစံကို အပေါ်ပိုင်းတွင်သာမက စိတ်ရဲ့အတွင်း၊ အနက်ခွင်းဆုံးအပိုင်းမှာလည်း ပြောင်းလဲပစ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကြိုက် တယ်၊ မကြိုက်ဘူးလို့ တုံ့ပြန်နေတဲ့ ဝေဒနာတွေကို စိတ်ရဲ့အတွင်းပိုင်း အနက်ခွင်းဆုံးပိုင်းမှာ သိရှိနေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဝေဒနာတွေဟာ ဘယ်လောက်ပဲ နှစ်သက်စရာ ကောင်းကောင်း၊ ဘယ်လောက်ပဲ မုန်းစရာကောင်းကောင်း၊ ရှုံ့စရာ ကောင်းကောင်း သူတို့ကို တုံ့ပြန်မပြုဖို့ရာအတွက် စိတ်ရဲ့အကျင့်ကို ပြောင်းလဲပစ်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**ဝိဝဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းရဲ့ အနှစ်သာရ**

ဘာအကြောင်းကြောင့်ပဲဖြစ်တဲ့ ဝေဒနာပဲဖြစ်ဖြစ် မထူးပါဘူး။ ဘယ်လိုဝေဒနာပဲဖြစ်ဖြစ် ပေါ်လာတဲ့အခါမှာ ဥပက္ခောနဲ့ ရှုဖို့၊ မတုံ့ပြန်ဖို့ရာက အရေးကြီးတာပါပဲ။ ဒါဟာ ဝိဝဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းရဲ့ အနှစ်သာရပါပဲ။ ဒီအနှစ်သာရကို မရလိုက်ဘူးဆိုရင်တော့ ဓမ္မလမ်းစဉ် မှာ တိုးတက်မှုရှိဖို့ရာ ခဲယဉ်းပါလိမ့်မယ်။

**ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာသင်ပြတဲ့အတိုင်း လိုက်နာရင် အကျိုးခံစားရ**

ဂုရုကြီးက သူ့ရဲ့အဖြစ်ကို သတိရမိပါတယ်လို့ပြော ပါတယ်။ သူကိုယ်တိုင်လဲ သူ့ရဲ့ ပထမဆုံး ကမ္မဋ္ဌာန်းရိပ်သာကို လာတဲ့အခါကျတော့ လူတိုင်းလိုပဲ အခက်အခဲတွေကို တွေ့ရပါတယ်။ သူလည်း နာကျင်ကိုက်ခဲမှုတွေ စိတ်ဒုက္ခတွေကို ခံစားရပြီးတော့ ထွက်ပြေးချင်စိတ်ဖြစ်လာပါတယ်။ သူတရားပတ်ဝင်တဲ့ ဆရာကြီး ဦးဘခင်ရဲ့ တရားရိပ်သာက အင်မတန်စည်းကမ်းကြီးပါတယ်။ ၁၀- ရက်တရားပတ် မပြည့်သေးခင် ဘယ်ယောဂီမှ ပြန်ခွင့်မရှိပါဘူး။ ဝင်းထရံကြီးကလဲအမြင့်ကြီး ပတ်ပတ်လည်ကာထားပြီး တံခါးပေါက် ကြီးကလဲ သေ့ခတ်ထားပါတယ်။ ဂုရုကြီးကလည်း အထုပ်အပိုး တောင်ပြင်ပြီးပါပြီ။ ဝင်းထရံအပေါ်ကတောင် ခုန်ပြီးတော့ ထွက်ပြေး ဖို့တောင် ကြံစည်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီလိုပါပဲ။ တရားစခန်းကို စပြီဆိုတော့ လူတိုင်းပဲ အခက်အခဲတွေနဲ့



ရင်ဆိုင်ကြရပါတယ်။ ကံကောင်းထောက်မတော့ ဆက်လက်ပြီး ဆရာကြီးဦးဘခင် သင်ကြားတဲ့အတိုင်း လိုက်နာပြီး ကျင့်တော့ ၁၀-ရက်အတွင်းမှာပဲ မျှော်လင့်တာထက်တောင် ပိုပြီး အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ခံစားခဲ့ရပါတယ်။

ဖြစ်ပျက်ကို အမှန်အတိုင်း သိမှတ်နေခြင်း = ဝိပဿနာ

ယောဂီတို့လည်း ညွှန်ကြားတာတွေကို တစ်သဝေမတိမ်း လိုက်နာကျင့်ကြရင်တော့ အောင်မြင်ကြမှာပါပဲ။ ထူးဆန်းတာတွေ မတွေ့ဖူးတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ လိုက်ရှာနေမယ်ဆိုရင်တော့ အဲဒါဟာ ဝိပဿနာမဟုတ်ပါဘူး။ ဝိပဿနာက ယထာဘူတ ဉာဏဒဿနပဲ။ မြတ်စွာဘုရားဟောကြားခဲ့တာပဲ။ ဒဿနဆိုတာက ရူတာ၊ သိပြီး လေ့လာတာ၊ သိမှတ်နေတာ၊ ဉာဏ-ဆိုတာကတော့ အသိဉာဏ်နဲ့ ယထာဘူတာ-ကတော့ အဟုတ်တကယ်ဖြစ်ပျက်နေတဲ့အတိုင်း အရှိကိုအရှိအတိုင်း ရှုနေတာဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကူးနဲ့ကိုယ် ဖြစ်ချင်သလို မဟုတ်ရပါဘူး။

တစ်ခဏကနေ တစ်ခဏ၊ တကယ်အဖြစ်အပျက်ကို အမှန်အတိုင်းသိမှတ်နေတာဟာ ဝိပဿနာပါပဲ။ တကယ်မဖြစ်တဲ့ဟာတွေကို လျှောက်ပြီး ရှာနေဖို့၊ မရှိတဲ့ဟာကို မျှော်လင့်တမ်းတနေဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။ အဟုတ်တကယ် ဖြစ်ပျက်နေသမျှကို လက်ခံဖို့သာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုဆိုရင်တော့ လမ်းစဉ်ဟာ မှန်နေပါပြီ။ ဒါကို ယောဂီတွေတချို့က သိပ်မရှင်းကြ၊ နားမလည်ကြ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

သဘာဝနိယာမကို နားလည်ဖို့ရာလိုပါတယ်။ နားလည်ပြီး တော့ သဘာဝတရားအတိုင်း ကျင့်သုံးသွားရင်ဖြင့် ဒုက္ခနယ်ထဲက လွတ်ကင်းကြပါလိမ့်မယ်။ တရားကို နားမလည်တော့ တရားနဲ့ ဆန့်ကျင်တာတွေကို လုပ်လေ့၊ ကျင့်လေ့ရှိကြပါတယ်။ ဒီတော့ဒုက္ခတွေ ရောက်ကုန်ကြတာပေါ့။ ဒီဟာကို သုတမယ၊ စိန္တာမယဉာဏ်နဲ့ ကျင့်လို့ရတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ရဲ့ အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းဟာ ဦးနှောက်အသိဉာဏ်နဲ့ ဆက်သွယ်နိုင်တာ မဟုတ်တော့ ဦးနှောက်

အသိဉာဏ်ပြောတာတွေကို နားမထောင်ဘဲနဲ့ သူ့လုပ်နေကျ အကျင့်တွေကို မဟုတ်မှန်တဲ့ အလင်းမသိတဲ့ မျက်ကန်းအသိတွေကိုသာ ဆက်လက်ပြီး ကျင့်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

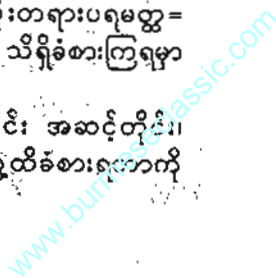
ပေါ်လာသမျှ ဝေဒနာကို ရှုနေ

ဘဝအဆက်ဆက်က စုပေါင်းသိုလှောင်ပြီး သယ်ပိုးလာခဲ့တဲ့ အကုသိုလ်၊ ဒုစရိုက်အညစ်အကြေးတွေ အပြည့်ရှိနေတဲ့ စိတ်ရဲ့ အတွင်းအနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းကို ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ပြောင်းလဲပေးလို့ ဖြစ်နိုင်ပါ့မလဲဆိုရင်တော့ ဖြစ်ပေါ်လာသမျှ၊ တွေ့ကြုံလာသမျှ ဝေဒနာတွေကို ရှုရုံမျှသာ ရှုနေဖို့ပါပဲ။ ဥပေက္ခာစိတ်နဲ့ သတိနဲ့ရှုနေပါ။ သတိနဲ့ ဥပေက္ခာနဲ့ ဆက်ဆက်ပြီး ရှုသွားမယ်ဆိုရင် စိတ်ရဲ့ အကျင့်ပုံစံဟာ ပြောင်းလဲလာပါလိမ့်မယ်။

တကယ်ဖြစ်ပျက်နေတာကို အမှန်အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အတိုင်း ရှုသွားမယ်ဆိုရင် သဘာဝနိယာမက ပိုပိုပြီးထင်ရှား ထင်ရှားလာပါလိမ့်မယ်။ လမ်းစဉ်တစ်ခုလုံးဟာ အဟုတ်အမှန်ကို သိစေတဲ့ သစ္စာတရား လမ်းစဉ်ဖြစ်ပါတယ်။ အမှန်မဟုတ်တဲ့ ကိုယ်တွေ့ မဟုတ်တဲ့ စိတ်ကူးယဉ်မှုဟာ ဘယ်နှယ်သစ္စာတရားဖြစ်နိုင်ပါ့မလဲ။ ယောဂီတို့ရဲ့ ကိုယ်တွေ့ တကယ်ခံစားရတဲ့ဟာကမှ ယောဂီအတွက် အမှန်တရားဖြစ်မှာပေါ့။

နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုခဲ့ပြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးရဲ့ တကယ်ခံစားရတာဟာ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အမှန်သစ္စာတရားပေါ့။ သူ့ရဲ့ ခံစားရတာဟာ ယောဂီရဲ့ အမှန်တရား မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ခဏကနေ တစ်ခဏယောဂီတို့ ကိုယ်တိုင်ခံစားရတဲ့ဟာကမှ ယောဂီတို့ရဲ့ အမှန်သစ္စာတရားဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခဏက တစ်ခဏ အမှန်သစ္စာကနေပြီးတော့ နောက်ဆုံးကျတော့ အဆုံးစွန်ဆုံးတရားပရမတ္ထ = မဖောက်မပြန်နိုင်သော သစ္စာတရားကိုရောက်ပြီး သိရှိခံစားကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် အလှမ်းတိုင်း၊ အလှမ်းတိုင်း အဆင့်တိုင်း၊ အဆင့်တိုင်းမှာ ကိုယ်တွေ့ ကိုယ်တကယ်တွေ့ထိခံစားရတာကို ရှုနေမှသာ



သဘာဝတရားကစပြီး ပေါ်လာပြီး စကြဝဠာတစ်ခုလုံး အလုံးစုံသော တရားစုဟာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းကြီး ပေါ်လာမှာဖြစ်ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက မဟာမျိုး၊ မဟာနွယ်ပင်ဖြစ်သော်လည်း နန်းတော်အဆောင်ထဲမှာ မွေးဖွားတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဟင်းလင်းပြင် သစ်ပင်အောက်မှာ မွေးဖွားခဲ့ရပါတယ်။ ပွင့်လင်းတဲ့ သဘာဝမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ကို ရတော့လဲ သစ်ပင်အောက် မှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သတ္တဝါတွေအပေါ်မှာ အတိုင်းမသိတဲ့ မဟာ ကုရုဏာတော်နဲ့ သူ့ရထားတဲ့ တရားကိုစပြီး တရားဦးဟောပြော ညွှန်ကြားတဲ့အခါမှာလဲ သစ်ပင်အောက်မှာပါပဲ။ အသက်အရွယ် ကြီးရင့်တဲ့ ၈၀-အသက်အရွယ်မှာ ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုသွားတော့လဲ သစ်ပင် အောက်မှာပါပဲ။ ဘဝမှာ အရေးကြီးဆုံးကိစ္စကြီး ၄-ခု စလုံးဟာ အားလုံးသစ်ပင်အောက်မှာချည်းပဲ။ အင်မတန် ပွင့်လင်းပါတယ်။ အင်မတန် သဘာဝကျပါတယ်။ သဘာဝကို အင်မတန်လေ့လာ ထားသူ၊ နားလည်ထားသူလဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ပြင်ပသဘာဝ ကို နားလည်နေရုံမျှနဲ့ ဉာဏ်အလင်းပေါက်ပြီး နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် ပြုနိုင်တာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။

**ခန္ဓာအတွင်း ဖြစ်ပျက်သဘာဝကို နားလည်**

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဘောင်အတွင်းမှာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ သဘာဝကို နားလည်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အပြင်က ဖြစ်ပျက်နေတာကိုတော့ သုတမယဉာဏ်၊ စိန္တမယဉာဏ်တို့နဲ့ သိနိုင်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဘောင်အတွင်းက အဖြစ်အပျက်ကိုတော့ ဘာဝနာမယအသိနဲ့မှ သိရှိနိုင်ပါတယ်။ အာရုံတွေအသီးသီး ခံစားနိုင်ဖို့ရာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အပေါ်မှာရော အတွင်းမှာရော အာရုံခံဒွါရအစိတ်အပိုင်းတွေ ရှိပါတယ်။ စိတ်ကလဲ ကိုယ်တွင်းမှာ ရှိပါတယ်။ အသံတစ်ခုဟာ အာရုံနဲ့ ပြုတင်းပေါက် သဘောဖြစ်တဲ့ ဒွါရဖြစ်တဲ့ နားနဲ့ တွေ့ထိမှု မရှိရင် ဒီအသံကို မကြားနိုင်ပါဘူး။ စိတ်နဲ့ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဒွါရတစ်ခု နဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် တွေ့ထိမှသာ အာရုံတွေအမျိုးမျိုးကို ခံစားရပါတယ်။

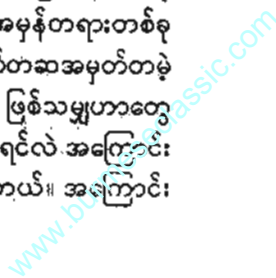
ဒီအာရုံတွေကို စိတ်ကူးနဲ့ ဦးနှောက်အသိဉာဏ်နဲ့ သိနေရ တာပဲဆိုရင် စိန္တမယအသိဉာဏ်အဆင့်မှာပဲ ရှိပါသေးတယ်။ စိန္တမယဉာဏ်နဲ့ပဲ ဝေဖန်ခွဲဝေကြည့်မယ်။ ရှုနေမယ်ဆိုရင်တော့ တကယ်ရင့်ကျက်တဲ့ ဉာဏ်နဲ့ နက်နဲတဲ့အမှန်တရားကို မရမသိနိုင် ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ဘောင်အတွင်းကနေပြီး ကြမ်းတမ်း ကနေ သိမိမ္မေ၊ အသိမိမ္မေဆုံးအထိ ခွဲခြားဝေဖန်ပြီး ရှုလာနိုင်ရင်တော့ အဆုံးစွန်သော ပရမတ္ထတရားကို လွယ်ကူစွာနဲ့ပဲ ရောက်ရှိပါ လိမ့်မယ်။ အမှန်တရားတွေ သဘာဝနိယာမတရားတွေ ပေါ်လာပြီး တော့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရမှာ သေချာပါတယ်။

**သဘာဝတရားက အမြဲပြောင်းလဲနေ**

ယောဂီပထမဦးဆုံးတွေရတဲ့ သဘာဝနိယာမတရားကတော့ အမြဲပြောင်းလဲနေမှုဖြစ်ပါတယ်။ ဖြစ်ပေါ်လာလိုက်၊ ချုပ်သွားလိုက်၊ ဖြစ်လိုက်၊ ပေါ်လိုက်၊ ချုပ်သွားလိုက်၊ ဒီလိုနဲ့ ဖြစ်ချည် ပျက်ချည် ဖြစ်ချည်၊ ပျက်ချည်ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒီခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ရုပ်အစုရော နာမ်အစုရောဟာ အားလုံးဖြစ်ပြီးတာနဲ့ တပြိုင်နက်ပျက်သွား ပျောက်သွား ပျောက်ကွယ်သွားတာဖြစ်ကြပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ နောက်ထပ်ပြောင်းလဲဖို့ မရှိတော့တဲ့ အမာခံအဖြစ်နဲ့ အမြဲတည်နေတဲ့ အရာဆိုလို့ လုံးဝမရှိပါဘူး။

**အကြောင်းကြောင့် အကျိုးဖြစ်**

ဒါဟာဖြင့် ပြီးပြီးသားပဲ ပြောင်းလဲမှုမရှိတော့ဘူးဆိုတာဟာ ဘာတစ်ခုမှ မရှိပါဘူး။ ဆက်တိုက်ပဲ ဖြစ်ဆဲဖြစ်ဆဲဖြစ်နေတာကို ဘဝလို့ ခေါ်ပါတယ်။ နောက်ထပ်ရှာပြီးလာမယ့် အမှန်တရားတစ်ခု ကတော့ ဘာမဆိုဖြစ်လာကြတဲ့ဟာတွေဟာ မတော်တဆအမှတ်တမဲ့ ဖြစ်လာကြတာ မဟုတ်ပါဘူးဆိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဖြစ်သမျှဟာတွေ ဟာ အကြောင်းတစ်ခုမဟုတ်တစ်ခုကြောင့် မဟုတ်ရင်လဲ အကြောင်း တွေပေါင်းဆုံမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာကြတာဖြစ်ပါတယ်။ အကြောင်း





ကြောင့် အကျိုးဖြစ်ရပြီး တစ်ဖန် ဒီအကျိုးက ပြန်ပြီးအကြောင်းဖြစ်ရပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ပဲ အကြောင်းအကျိုး၊ အကျိုးအကြောင်း၊ အကြောင်းအကျိုး၊ အကျိုးအကြောင်းနဲ့ ဆက်ဆက်ပြီး တစ်လိုမိတည်းလိုမိနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက် သိသာ ထင်ရှားရမယ့် အမှန်တရားတစ်ခုကတော့ အကြောင်းရှိသလို အကျိုးရှိရမယ်။ အကြောင်းကောင်းသလို အကျိုးကောင်းရမယ်။ အကြောင်းဆိုးသလို အကျိုးဆိုးရမယ် ဆိုတာပါပဲ။

မျိုးစေ့အတိုင်း အသီးသီးမယ်ဆိုတာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အပြင်လောကကြီးမှာလဲ ဒီတရားပါပဲ။ ဓန္ဒာကိုယ်ဘောင်အတွင်းမှာလဲ ဒီတရားပါပဲ။ အတူတူပါပဲ။ ဥပမာ ဆိုကြပါစို့ - အပြင်လောကမှာ မြေကြီးပေါ်မှာ မျိုးစေ့ ၂ စေ့ချလိုက်ပါတယ်။ ကြံပင်နှင့် တမာပင် မျိုးစေ့နှစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနှစ်မျိုးစလုံးကို မြေဩဇာကလဲ အတူတူ ရေ၊ နေ၊ လေ အစစအရာရာကလဲ အတူတူပဲရကြပြီး အပင်ပေါက်ကလေးတွေ ပေါက်လာကြပါတယ်။ ကြံပင်ကတော့ အစိတ်အပိုင်းတိုင်းဟာ ရှိမြဲပါတယ်။ တမာပင်ကတော့ အစိတ်အပိုင်းတိုင်းဟာ ခါးပါတယ်။ ဒါဘယ်နှယ်ကြောင့် ဒီလိုဖြစ်တာပါလဲ။ သဘာဝက တစ်ပင်ကို မျက်နှာလိုက်ပြီး တစ်ပင်ကိုတော့ ရက်စက်လို့လား။ မဟုတ်ရင်လဲ ဘုရားသခင်က တစ်ပင်ကို သနားပြီး တစ်ပင်ကိုတော့ မသနားလို့လား။ ဒီလို မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါတွေဟာ သဘာဝတရားအတိုင်းဖြစ်ကြတာပါ။

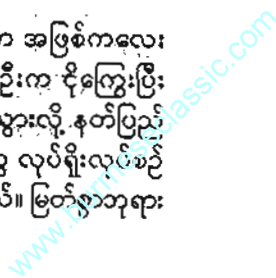
မျိုးစေ့ထဲမှာရှိတဲ့ သူ့ရဲ့ဖုံးကွယ်တိမ်မြစ်နေတဲ့ ပင်ကိုယ်သတ္တိ အရည်အချင်းစွမ်းအားကို သဘာဝက ထုတ်ဖော်ပြလိုက်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကြံပင်မျိုးစေ့ရဲ့ ဖုံးကွယ်နေတဲ့ ပင်ကိုယ်သတ္တိ ကတော့ အချို့ဓာတ်ပါပဲ။ ဒီတော့ သူက မျိုးတဲ့အရသာကိုပဲ ဖော်ပြပါလိမ့်မယ်။ တမာပင်မျိုးစေ့ရဲ့ ပင်ကိုယ်သတ္တိကတော့ အခါးဓာတ်ဆိုတော့ သူက အခါးဓာတ်အရသာကိုပဲ ဖော်ပြနိုင်မှာပေါ့။ မျိုးစေ့ရဲ့ ပင်ကိုယ်သတ္တိ

အတိုင်း အသီးသီးတာကလဲ တူညီတဲ့သတ္တိအရည်အချင်း ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ တမာပင်စောင့်နတ်ကို ဘယ်လိုပဲ ပူဇော်ပသပြီး အသနားခံပြီး တော့ ချိုမြတဲ့သရက်သီး ပေးပါလို့ ရှိခိုးတောင်းပန်နေပေမယ့်လို့ တမာပင်က သရက်သီး သီးမပေးနိုင်ပါဘူး။ သရက်သီးကို လိုချင်ရင် သရက်စေ့ကို စိုက်ရမှာပေါ့။ ဒီလိုဆိုရင် ဟိုမှာငို၊ ဒီမှာငိုနေရဖို့လဲ မလိုပါဘူး။ သူ့သဘာဝအလျောက် သရက်ပင်က သရက်သီးပဲ သီးမှာဖြစ်ပါတယ်။

လူတွေရဲ့ ဖြစ်ပုံကတော့ မျိုးစေ့ချတဲ့အချိန်တုန်းကတော့ ပေါ့ပေါ့ဆဆ သတိမပြုဘဲ ခါးတဲ့တမာမျိုးစေ့ကို စိုက်ကြပါတယ်။ အသီးသီးတဲ့အချိန်ကျမှ ချိုမြတဲ့သရက်သီးကို တောင်းကြပါတယ်။ ဒီလိုဘယ်ဖြစ်နိုင်ပါ့မလဲ။ မျိုးစေ့ကိုလိုက်ပြီး အသီးကသီးပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ်ပြုမှုမှ လုပ်ကိုင်မှုတွေကို လိုက်ပြီး အကျိုးပေးပါတယ်။ ဘယ်သူ တစ်ဦးတစ်ယောက်ကမှ ဒါကိုပြောင်းလဲပေးလို့ မရနိုင်ပါဘူးဆိုတဲ့ သဘာဝတရားကို ကောင်းကောင်း သိရှိနားလည်လေလေ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းလမ်းကို စောစောစပြီး လျှောက်နိုင်လေလေဖြစ်ပါတယ်။ မဟုတ်ရင်တော့ လူတွေဟာ အမြင်မှား အထင်မှားတွေနဲ့ မကောင်းတဲ့နည်းတွေနဲ့ စိုက်ပျိုးနေပြီးတော့ တစ်ဦးတစ်ယောက်က ဖြင့် ငါ့ကို ကူညီစောင့်ရှောက်လိမ့်မယ်။ သေသွားတဲ့အခါကျရင် တန်းခိုးအာနုဘော်တစ်ခုခုကြောင့် ငါဟာ နတ်ပြည်ဗြဟ္မာပြည်ကို လားလိမ့်မယ်။ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်လိမ့်မယ်လို့ ယူဆမျှော်လင့်နေကြပါတယ်။ ဒါတွေဟာ အယုမှားတွေပါပဲ။

ထောပတ်အိုးနဲ့ ကျောက်ခဲအိုးတရား

မြတ်စွာဘုရား သက်တော်ထင်ရှားရှိစဉ်က အဖြစ်ကလေး တစ်ခုကို ပြောပြပါဦးမယ်။ တစ်နေ့တော့ လူတစ်ဦးက ငိုကြွေးပြီး ဘုရားထံ ချဉ်းကပ်လာပါတယ်။ သူ့အဖေကြီး ဆုံးခွားလို့ နတ်ပြည် နတ်ရွာလားနိုင်အောင်လို့ ရွတ်ဖတ်သရဗျာယ်မှုတွေ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် တွေလုပ်ပေးဖို့ရာ ဘုရားထံလာပြီး တောင်းပန်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရား





ကလည်း သူ့ကိုတရားပြချင်တာနဲ့ မြေအိုး(၂)လုံး ဝယ်ခိုင်းလိုက်ပြီး တစ်လုံးကို ထောပတ်အပြည့်၊ နောက်တစ်လုံးကို ကျောက်ခဲကလေးတွေ အပြည့်ထည့်စေပြီး အိုး ၂လုံးစလုံးရဲ့ အပေါက်ကို အဝတ်နဲ့ မြဲမြံစည်းပတ်စေပြီး အနီးအနားမှာရှိတဲ့ ရေကန်ထဲကို ချခိုင်းပါတယ်။

အိုးတွေက လေးပြီးတော့ ရေထဲမြုပ်သွားတဲ့အခါကျတော့ တုတ်ရှည်ရှည်တစ်ချောင်းနဲ့ ရိုက်ပြီး ခွဲခိုင်းပါတယ်။ ဒီတော့ ဒီလူက ဝမ်းသာသွားပါတယ်။ သူတို့လေ့ထုံးစံက လူတစ်ဦးတစ်ယောက် သေသွားပြီး မီးသင်္ဂြိုဟ်တဲ့အခါမှာ သားကြီးလုပ်သူက သေသွားသူ မိဘရဲ့ ဦးခွံကို ရိုက်ခွဲပေးရတယ်။ ဦးခွံကွဲသွားတဲ့ အချိန်မှာ သေသူအတွက် နိဗ္ဗာန်တံခါးပွင့်သွားတယ်လို့ ယုံကြည်ချက်တွေ ရှိနေကြပါတယ်။ ဒီတော့ ဒီလူက ထင်လိုက်တာကတော့ “သူ့အဖေကို မီးသင်္ဂြိုဟ်ပြီးပြီဖြစ်တော့ ဦးခေါင်းအစား မြေအိုးကို စတီရိုက်ခွဲတာပဲ” လို့ ယူဆပြီး ကျေနပ်သွားပါနယ်။

အိုးတွေကွဲသွားတော့ ထောပတ်က ပေါ့တော့ ရေပေါ်ပေါ်လာပါတယ်။ ကျောက်ခဲတွေကတော့ ရေထဲမှာမြုပ်နေပါတယ်။ ဒီအခါ မြတ်စွာဘုရားက ဒီလူကို ခေါ်ပြီး က-ဆုတောင်းကြ၊ မန်းကြ မှုတ်ကြ “ထောပတ်တွေ ရေမှာ မြုပ်နေပြီး ကျောက်ခဲတွေ ရေမှာ ပေါ်ပါစေသား” လို့ ဆုတောင်းခိုင်းပါတယ်။

ဒီတော့ ဒီလူက “အရှင်ဘုရား ဘယ်ဖြစ်နိုင်ပါ့မလဲ။ ထောပတ်က ရေထက်ပေါ့တာ ဘယ်နှယ် ရေအောက်မှာ မြုပ်နိုင်ပါ့မလဲဘုရား။ ဒါက သဘာဝပဲ။ ကျောက်ခဲက ရေထက်လေးတာ ဘယ်နှယ် ရေပေါ်မှာ ပေါ်နိုင်မလဲ။ ပေါ့တာက ရေပေါ်ပေါ်ပြီးတော့ လေးတာက ရေအောက်မှာ မြုပ်နေရမှာဟာ ဒါသဘာဝဓမ္မပါဘုရား” လျှောက်ထားပါတယ်။ ဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက “ဒကာ - သင်ဟာ အပြင်ပက သဘာဝဓမ္မကိုတော့ ကောင်းကောင်းနားလည်သားပဲ။ အတွင်း သဘာဝကိုတော့ နားမထောင်ချင်ဘူး။ လက်မခံချင်ဘူး။ သင့်ဖခင် ဟာ သူတစ်သက်တာလုံး ကျောက်ခဲနဲ့တူတဲ့ လေးလံတဲ့ အပြစ်ရှိတဲ့

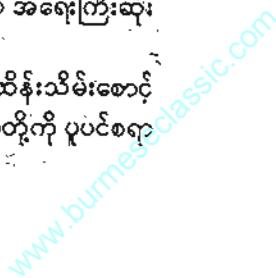
အပြုအမူတွေကို ကျင့်သုံးခဲ့လို့ရှိရင် ရေအောက်ထဲမှာ မြုပ်ရန်သာ ရှိတာပေါ့။ ဘယ်သူကမှ အပေါ်ကိုဆွဲတင်လို့ မရနိုင်ပါဘူး။ မဟုတ်လို့ ထောပတ်ကဲ့သို့ ပေါ့ပါးတဲ့ အပြုအမူတွေ လေ့ကျင့်ခဲ့ရင် တော့ အထက်ကို တက်ရမှာပဲ။ ဘယ်သူကမှ သူ့ခြေထောက်ကို ဆွဲပြီး မချနိုင်ပါဘူး” အမိန့်ရှိတော်မူပါတယ်။

ဒီအတိုင်းပါပဲ။ လူတွေဟာ အယုံမှားတွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လှည့်စားပြီး ငါ့ကို ဘယ်သူဘယ်ဝါက ကယ်တင်လိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်နေကြပါတယ်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် မှားယွင်းတာတွေကို ပြုပြင်မယ်လို့တော့ မကြိုးစားကြပါဘူး။ တရားဘောင်အတွင်းမှာနေပြီး သီလစောင့်ထိန်းပြီးတော့တောင် မနေကြပါဘူး။ တစ်ဘဝကနေ တစ်ဘဝ ကူးကူးပြီးတော့ သောကတွေ ဒုက္ခတွေနဲ့ပဲ နေခဲ့ကြပါတယ်။ တရားကို စောစောရပြီး စကျင့်ရင် ဒုက္ခနယ်ထဲက စောစော ထွက်ရမှာပဲဖြစ်ပါတယ်။ ယောဂီတို့ မိမိတို့ ကိုယ်တိုင်ကြံစည်သလို လုတ်ကိုင်သလို အကျိုးပေးကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မျိုးစေ့အတိုင်း အသီးသီးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ယောဂီတို့ဟာ မိမိတို့ရဲ့ အပြုအမူတွေကို အမြဲပဲသတိနဲ့ ထိန်းသိမ်းနေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အပြုအမူ ၃-မျိုး

အပြုအမူတွေအားလုံးဟာ ၃ မျိုး၊ ၃ စားရှိပါတယ်။ ကာယ = ကိုယ်ဖြင့်ပြုမှု၊ ဝစီ = နှုတ်ဖြင့်ပြုမှု၊ မနော = စိတ်ဖြင့် ပြုမှု တို့ဖြစ်ပါတယ်။ သာမန်အားဖြင့် ကိုယ်အပြုအမူကို အရေးပေးကြပါတယ်။ နှုတ်အပြုအမူကို ဒုတိယနဲ့ နောက်ဆုံး စိတ်အပြုအမူကိုတော့ သိပ်ပြီး ဂရုမထားကြပါဘူး။ ဒါပေမယ့် သဘာဝတရား အမှန်တရားကို စူးစမ်းလိုက်မယ်ဆိုရင်တော့ စိတ်ရဲ့ အပြုအမူဟာ အရေးကြီးဆုံး ဖြစ်တယ်ဆိုတာဟာ ထင်ရှားလာပါလိမ့်မယ်။

ယောဂီတို့ဟာ မိမိတို့ရဲ့ စိတ်အပြုအမူကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်နိုင်မယ်ဆိုရင် ကိုယ်အပြုအမူနဲ့ နှုတ်အပြုအမူတို့ကို ပူပင်စရာ



မရှိတော့ပါဘူး။ သူတို့ဟာသူတို့ အလိုလို အလိုအလျောက် ထိန်းသိမ်းပြီးဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။ လုပ်ဆောင်မှုအားလုံးဟာ စိတ်က စ-ရတာ ချည်းပါပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ထဲမှာ ရှိတာက ပိုမိုပြင်းထန်လာတော့ နှုတ်အမှုအရာဖြစ်လာပါတယ်။ ဒါ့ထက်ပိုပြီး ပြင်းထန်လာပြန်ရင်တော့ ကိုယ်အပြုအမူဖြစ်လာပါတယ်။ အားလုံးဟာ စိတ်ကနေ စကြတာပဲ ဖြစ်တာပေါ့။

စိတ်ဟာ အင်မတန်အရေးကြီးဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ-ကိုယ်နဲ့ မသင့်မြတ်တဲ့ မုန်းနေတဲ့ လူတစ်ဦးကို မြင်လိုက်ရရင် စိတ်ထဲကစပြီး ဒေါသတို့၊ မုန်းထားတဲ့စိတ်တို့ မနောက်နဲ့ ကျူးလွန်ကြတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့ထက် ပိုမိုပြင်းပြင်းထန်လာတော့ နှုတ်အပြုအမူနဲ့ အော်လိုက်ဆဲလိုက်နဲ့ ဝစီကံနဲ့ ကျူးလွန်မှုတွေ လုပ်ပါတယ်။ ဒါ့ထက်ပိုမို ပြင်းထန်လာရင်တော့ ကိုယ်အပြုအမူဖြစ်တဲ့ ရိုက်လိုက်၊ ပုတ်လိုက်တာတို့ သေနတ်နဲ့ပစ်ပြီး သတ်လိုက်တာတို့၊ ကာယကံကျူးလွန်မှုတွေကို လုပ်မိကြပါတယ်။ ဒီမကောင်းတဲ့အကုသိုလ်ဝစီကံ၊ ကာယကံတွေဟာ မကောင်းတဲ့အကုသိုလ် မနောက်ကစပြီး မွေးထုတ်လိုက်တာဖြစ်ပါတယ်။ ကောင်းတဲ့ကုသိုလ်ဖြစ်တဲ့ ဝစီကံ၊ ကာယကံတွေဟာလဲ ဒီအတိုင်းပါပဲ။ အတိဒုက္ခရောက်နေတဲ့ လူတစ်ယောက်ကို မြင်လိုက်တွေ့လိုက်ရရင် စိတ်ထဲက အရင်ဆုံးစပြီး သနားတာ ကူညီချင်တာ ပေးကမ်းချင်တာတွေ စိတ်ကောင်းတွေ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ ပိုပြီး ပြင်းထန်လာတော့ နှုတ်ကနေပြီး အစားပေးစကားပြော၊ ကရုဏာသက်တဲ့စကားမျိုးကို ပြောပါတယ်။

ကောင်းတဲ့နှုတ်အပြုအမူ ဝစီကံစိတ်က ကုသိုလ်စိတ်ပေါ့။ ဒါ့ထက်ပိုပြီး ပြင်းထန်လာရင်တော့ ကိုယ်အပြုအမူနဲ့ အကုသိုလ်ပေးဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။ ကောင်းတဲ့ ကိုယ်အပြုအမူ ထာယကံပေါ့။ ဒီကောင်းတဲ့ ကုသိုလ်ဖြစ်စေတဲ့ နှုတ်အပြုအမူ၊ ကိုယ်အပြုအမူတွေဟာ ကောင်းတဲ့ကုသိုလ်တွေ ဖြစ်စေတဲ့ စိတ်က စဖြစ်လာတာ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်က မွေးထုတ်လိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ရဲ့

ကိုယ်အမှုအရာ နှုတ်အမှုအရာဟာ သူ့ရဲ့ စိတ်စတုတ္ထ စိတ်အနေအထားကို ညွှန်ပြနေပါတယ်။

ယောဂီတို့ခံစားနေရတဲ့ ကောင်းကံဆုံးကံဟာလဲ ယောဂီတို့ စိတ်ရဲ့ ဆိုးမှု၊ ကောင်းမှုပေါ်မှာ အရင်းတည်နေပါတယ်။ နှုတ်မှုကိုယ်မှု အရင်းခံမဟုတ်ပါဘူး။ စိန္တာမယဉာဏ်မျှနဲ့သာသိသူ၊ ဝတ်ပြုမှုကိုသာကျင့်သူ၊ အမှန်သစ္စာကို တကယ်မတွေ့ဖူးသေးတဲ့ လူတွေမှာတော့ တကယ်သိရှိနားလည်မှု မရှိနိုင်ကြပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဘောင်အတွင်းမှာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ဒီအမှန်သစ္စာတရားကို တကယ်ရှာဖွေတွေ့ရှိပြီး သူ့အတွက်ကတော့ ဒီအမှန်တရားဟာ ပိုမိုပြီး ထင်ရှားလာပါလိမ့်မယ်။

ဓားပြနဲ့ ဆရာဝန်ပမာ

ဥပမာတစ်ခုပေးပါဦးမယ်။ တောထဲဖြတ်ပြီး ခရီးသွားနေတဲ့ လူတစ်ဦးဟာ ဓားပြနဲ့တွေ့တော့ ဓားပြက ငွေလိုချင်တဲ့လောဘနဲ့ ခရီးသည်ရဲ့ ဗိုက်ကို ဓားနဲ့ထိုးပြီး သတ်လိုက်ပါတယ်။ နောက်အဖြစ်အပျက်တစ်ခုကတော့ လူတစ်ဦးဟာ အစာအိမ်မှာ အနာပေါက်တဲ့ရောဂါအတွက် ဆရာဝန်က ဗိုက်ခွဲပြီး ကုသရာမှာ သေဆုံးသွားပါတယ်။ ဓားပြရော ဆရာဝန်ရော နှစ်ဦးစလုံးဟာ အခြားလူတစ်ယောက်ရဲ့ ဗိုက်ကို ဓားနဲ့ခွဲရလို့ ဒီလူ သေရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကို သဘာဝဓမ္မကရော၊ ကံကရော တူမျှတဲ့အကျိုးပေးမှာလား။ မဟုတ်နိုင်သေးဘူး။ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ စိတ်ထားစေတနာပေါ်မှာလဲ တည်နေပါသေးတယ်။ ဓားပြရဲ့ စိတ်ထားစေတနာက လောဘတွေ မကောင်းတဲ့ စိတ်ထားစေတနာတွေပဲ။ ဆရာဝန်ရဲ့ စိတ်ထား စေတနာကတော့ ကောင်းတဲ့စိတ်ထား၊ ရောဂါပျောက်စေချင်တဲ့ စိတ်ထားပဲဖြစ်ပါတယ်။ သဘာဝတရားက စိတ်ထားစေတနာပေါ်မှာတည်ပြီးတော့ ကောင်းကျိုးဆိုးကျိုးပေးတာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီကောင်းကျိုးဆိုးကျိုးတွေဟာ နှုတ်အပြုအမူ ကိုယ်အပြုအမူပေါ်မှာသာ တည်နေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ကိုစပြီး ထိန်းသိမ်း

ထားရရင် ကိုယ်နဲ့နှုတ်အတွက် စိတ်ပူစရာမရှိပါဘူး။ စိတ်ကောင်းနေရင် ကိုယ်နဲ့ နှုတ်တို့ကလဲ သူတို့အလိုလို ကောင်းလာကြမှာပါ။ လူတွေက စိတ်ကိုတော့ မေ့နေပြီး နှုတ်အပြုအမူ ကိုယ်အပြုအမူတွေကိုသာ ဆင်ခြင်ပြီးတော့ စောင့်ထိန်းနေကြပါတယ်။ အရင်းအမြစ်တွေကတော့ ပျက်စီးနေပြီးတော့ အကုသိုလ်အလုပ်တွေ ပွားနေကြပြီး ဆင်းရဲဒုက္ခထဲက မလွတ်နိုင်ကြပါဘူး။

**စိတ်သာရှေ့သွားရှိ**

မြတ်စွာဘုရားက ဆင်းရဲဖြစ်ရခြင်းရဲ့ အကြောင်းရင်းအဖြစ်ကို ရှာဖွေတဲ့အခါမှာ စိတ်ကသာလျှင် ကောင်းကျိုးဆိုးကျိုးတို့ကို ပေးနိုင်ကြောင်းကို တွေ့ရှိလာပါတယ်။ ဒါကို ဝိပဿနာ ယောဂီတွေကလဲ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ကိုယ်တွေ့ လက်တွေ့ ခံစားနိုင်၊ သိရှိနိုင်ကြပါလိမ့်မယ်။ မြတ်စွာဘုရားက မနောပုဗ္ဗင်္ဂမာ ဓမ္မာ၊ မနောသေဋ္ဌာ မနောမယာ လို့ မိန့်တော်မူပါစွာ။ မနောပုဗ္ဗင်္ဂမာ ဓမ္မာ = စိတ်သာလျှင် ရှေ့သွားရှိကုန်၏တဲ့။ အားလုံးအပြုအမူတွေဟာ စိတ်ကသာ စပြီး နောက်ကျမှ နှုတ်အဆင့် ကိုယ်အဆင့်ကို ရောက်ကြရပါတယ်။ မနောသေဋ္ဌာ = စိတ်သာလျှင် အကြီးအမှူး အအုပ်အချုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်သာလျှင် အကြီးအဆုံး အရေးကြီးဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ မနောမယာ = စိတ်ဖြင့်သာလျှင်ဖြစ်ကုန်၏တဲ့။ လောကမှာ တွေ့ကြုံရသမျှကောင်းမှု၊ မကောင်းမှုတွေဟာ စိတ်ရဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေ စိတ်ရဲ့ ရလဒ်တွေပါပဲ။

နောက်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောခဲ့တာလဲရှိပါသေးတယ်။ “တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူသည် ပစ်မှားလိုသော မကောင်းသောစိတ်ဖြင့် ပြောဆိုပြုမူခဲ့သည်ရှိသော် ထိုသူ၏ နောက်သို့ လှည်းဘီးသည် နွား၏ ခြေရာကို အစဉ်လိုက်သကဲ့သို့ ဆင်းရဲခြင်းသည် အစဉ်လိုက်ပါလိမ့်မယ်” တဲ့။ ဘယ်ကိုမှ ပြေးလို့ မလွတ်နိုင်ပါဘူး။

နောက်တစ်ခုကလည်း “ကောင်းသောဖြူစင်သော စိတ်ဖြင့် ပြောဆိုပြုမူခဲ့သည်ရှိသော် သူ၏ နောက်သို့ အရိပ်သည် အစဉ်လိုက်သကဲ့သို့ ချမ်းသာခြင်းသည်လည်း အစဉ်လိုက်လေ၏” တဲ့။ စိတ်သာ

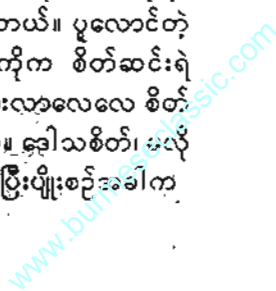
လျှင်အရေးအကြီးဆုံးပါပဲ။ စိတ်သာလျှင်အခြေခံပါပဲ။ အခြေခံစိတ်က သန့်ရှင်းဖြူစင်ရင်တော့ ပြုသမျှအပြုအမူတွေဟာ အသီးကောင်းတွေသာ သီးကြပါလိမ့်မယ်။ အခြေခံက မသန့်ရှင်းရင်တော့ မကောင်းတဲ့ အသီးတွေသာ သီးကြရပါလိမ့်မယ်။ နောက်မြတ်စွာဘုရားက-

ဣဓ တပုတိ ပေစ္စ တပုတိ၊  
ပါပကာရီ ဥဘယတ္ထ တပုတိ။  
ဣဓ နန္ဒတိ ပေစ္စ နန္ဒတိ၊  
ကတပုညော ဥဘယတ္ထ နန္ဒတိ။

မကောင်းမှုအကုသိုလ်ကို ပြုလုပ်တဲ့သူဟာ အခုလဲ ဆင်းရဲခြင်းကို ခံရတတ်တယ်။ နောင်ကိုလဲ နောက်ဘဝတွေမှာလဲ ဆင်းရဲခြင်းကို ခံရပါလိမ့်ဦးမယ်။

ကောင်းမှုအကုသိုလ်ကို ပြုလုပ်တဲ့သူကတော့ အခုလဲ ချမ်းသာကို ခံစားရတယ်။ နောင်လဲ နောက်ဘဝတွေမှာလဲ ချမ်းသာကို ခံစားရပါလိမ့်ဦးမယ်တဲ့။ ဒါတွေဟာ ဘုရားဟောမို့ ကျမ်းဂန်လာမို့ ဆရာသမားက ပြောလို့ လက်ခံကြရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ယောဂီတို့ဟာ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ကိုယ်တွေ့လက်တွေ့အမှန်သစ္စာတရား၊ သဘာဝတရား၊ ဓမ္မတာတရားများကို ဖောက်ထွင်းသိရှိလာကြပါလိမ့်မယ်။ ဆက်လက်ပြီး ဝိပဿနာကို ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းနဲ့ ကျင့်သွားမယ်ဆိုရင် စိတ်ထဲမှာ အကုသိုလ်စိတ်တစ်ခုခု မရှိဘူးဆိုရင် လူတစ်ဦး တစ်ယောက်ဟာ မကောင်းတဲ့ ကိုယ်အပြုအမူ၊ နှုတ်အပြုအမူတွေကို မလုပ်နိုင်ပါဘူး။ ဒီဟာလဲ ထင်ရှားလာပါလိမ့်မယ်။

စိတ်ထဲမှာ အကုသိုလ်စိတ်တစ်ခုခု ပွားလိုက်မယ်ဆိုရင်တော့ စိတ်ဆင်းရဲရပါတယ်။ စိတ်ရှုပ်ထွေးရပါတယ်။ ပူလောင်တဲ့ ဝေဒနာတွေကို ခံစားရတတ်ပါတယ်။ မျိုးစေ့ကိုက စိတ်ဆင်းရဲစေတတ်တဲ့ မျိုးစေ့ဆိုတော့ ဒီမျိုးစေ့က ကြီးထွားလာလေလေ စိတ်ဆင်းရဲဒုက္ခတွေက များလေလေဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ခေါသစိတ်၊ မလိုမုန်းထားစိတ်၊ မကောင်းတဲ့ စိတ်မျိုးစေ့တွေ စပြီးပျိုးစဉ်အခါက





မသာယာတဲ့ဝေဒနာတွေကို ခံစားကြရတော့ ဒီမသာယာတဲ့ ဝေဒနာ တွေကို စိတ်ရဲ့အနက်ရှိုင်းဆုံးနေရာက အတုံ့အပြန်လုပ်ပါတယ်။ ဒါဟာစိတ်ရဲ့အကျင့်ပုံစံဖြစ်နေပြီးတော့ ဒေါသစိတ် အကုသိုလ်စိတ် တွေဟာ များသထက်များ၊ ပွားသထက်ပွားလာပြီး ဒီအကျင့်တွေက ပိုပိုစွဲမြဲလာပါတယ်။ ခံစားရတဲ့ဝေဒနာက မကောင်းတော့ အကုသိုလ် မှုပွားပါတယ်။ အကုသိုလ်မှုတွေ ပွားတော့ မကောင်းတဲ့ဝေဒနာတွေ ကို ခံစားရပါတယ်။

ဒီလိုနဲ့ အပြန်အလှန်ဖြစ်နေပြီး မုန့်လုံးစက္ကူကပ်ဖြစ်ကြ တော့ အကျင့်ပုံစံက ဒီထက်ပိုပိုပြီး စွဲမြဲလာပြီးတော့ အားကောင်းလာ ပြီးတော့ ဆင်းရဲဒုက္ခက မရပ်နိုင်တော့ဘဲ ဒီဆင်းရဲအတိတ်မှာပဲ နေရပါတော့တယ်။ အလားတူပါပဲ။ စိတ်ထဲမှာ မေတ္တာ ကရုဏာ စိတ်ကောင်းတွေရှိမှ ကုသိုလ်ကောင်းမှုကိုလည်း၊ ကိုယ်နှုတ်အပြုအမူ တွေနဲ့ လုပ်ကိုင်နိုင်ပြီး စိတ်အေးချမ်းမှု၊ စိတ်ချမ်းသာမှုတို့ကို ခံစားနိုင် ပါတယ်ဆိုတာဟာလည်း ထင်ရှားလာပါတယ်။ မျိုးစေ့က ကောင်းတဲ့ မျိုးစေ့ကိုး။ အကျင့်ပုံစံကိုရသွားပြီး ရှေ့ဆက်ပြီးတော့ အေးငြိမ်း ချမ်းသာမှုကိုသာ ပွားတော့တာပါပဲ။

စိတ်အေးငြိမ်းချမ်းသာတော့ ကောင်းတဲ့ ကိုယ်နှုတ်အပြုအမူ တွေကိုလည်း ပြုလုပ်ပါတယ်။ ကောင်းမှုတွေကို လုပ်တော့ စိတ်အေးချမ်းလာပါတယ်။ အခုအေးငြိမ်းချမ်းသာတယ်။ နောင်လဲ အေးငြိမ်းချမ်းသာလိမ့်ဦးမယ်။ အေးငြိမ်းချမ်းသာမှုတွေ တိုးပွားလာ ကြမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဟာပြင်ပက တန်ခိုးအာနုဘော်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ် လာရတာမဟုတ်ပါဘူး။ တရားကို နားလည်လာတော့ ဆင်းရဲခြင်း ဖြစ်တာတွေကို မလုပ်တော့ဘဲ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အေးမြချမ်းသာခြင်း ဖြစ်လာတာကိုပဲ လုပ်ကြပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ ဓမ္မတာပါပဲ။

ဝေဒနာကို ရှုရာမှာ ကြမ်းတမ်းကနေ သိမ်မွေ့၊ သိမ်မွေ့လာ တော့ အသိမ့်မွေ့ဆုံးအထိ ရောက်လာတော့ တရားဓမ္မတွေဟာ

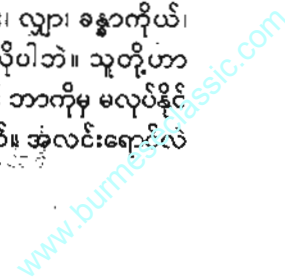
ပိုပိုရှင်းလင်းပြတ်သားလာတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ တရားဟာ လက်တွေ့ခံစားရတဲ့အခါဆိုရင် ပိုပြီးရှင်းလင်းပြီး လွယ်ကူလာပါ တယ်။ ဒါဟာ စိန္တာမယဉာဏ်ဦးနှောက်အသိဉာဏ်နဲ့ မဖြစ်နိုင်ပါ။ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပျက်နေတာတွေကို အင်မတန် ဂရုစိုက်ရပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ဆိုတာ ဘာလဲ - စိတ်က ဘယ်လိုအလုပ်လုပ်ရတာလဲ ဆိုတာကို သိဖို့ရာကို လိုပါတယ်။

ဝိပဿနာကို ကျင့်နေတုန်းမှာ ငယ်ထိပ်ကနေ ခြေဖျားအထိ ရွတ်အခါမှာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဖြစ်ပျက်နေပုံအမှန်တရားကိုသာ ရှုနေတာ မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ရဲ့ ဖြစ်ပျက်မှု အမှန်တရားကိုလည်း ရှုနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆက်ပြီးရှုသွားတဲ့အခါ ရုပ်နာမ် - ၂ပါးစလုံးရဲ့ ဖြစ်ပျက်နေတာတွေဟာလဲ ထင်ရှားလာပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ရုပ်ခန္ဓာကို အစိတ်စိတ်အမြွှာမြွှာခွဲပြီး ရှုသလို စိတ်ကိုလည်း အမျိုးမျိုး အဖုံဖုံခွဲစိတ်ပြီး လေ့လာဆည်းပူးခဲ့တဲ့အခါကျတော့ စိတ်ဟာအမျိုး ပေါင်း ၁၂၁-မျိုးရှိပြီး၊ စေတသိက်ပေါင်း ၅၂-မျိုးရှိကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။

**စိတ်ရဲ့အပိုင်းကြီးလေးပိုင်း**

ယောဂီတို့ဟာ ဒီစိတ်အမျိုးမျိုးကို အခုသိဖို့ မလိုပါဘူး။ ယခုအချိန်မှာတော့ ကိုယ်တွေ့ခံစားသိရှိနိုင်မှာဖြစ်တဲ့ စိတ်ရဲ့အစိတ် အပိုင်းကြီး လေးပိုင်းကိုတော့ သိဖို့ရာ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒီအပိုင်းကြီး လေးပိုင်းဟာ ဝိညာဏ၊ သညာ၊ ဝေဒနာနဲ့ သင်္ခါရတို့ဖြစ်ပါတယ်။

ပထမပိုင်း ဝိညာဏဆိုတာကတော့ သိရှိမှုဖြစ်ပါတယ်။ အာရုံကိုသိခြင်း။ သိတတ်တဲ့ သဘောတရားဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ အလုပ် ကတော့ သိရှိမှုသာပါပဲ။ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ခန္ဓာကိုယ်၊ အရေပြားစတဲ့အာရုံခွဲါရတွေဟာ အသက်မရှိသလိုပါဘဲ။ သူတို့ဟာ စိတ်ရဲ့ ဝိညာဏရဲ့ အစိတ်အပိုင်းနဲ့ ထိတွေ့မှုမရှိရင် ဘာကိုမှ မလုပ်နိုင် ကြပါဘူး။ ဥပမာ-မျက်လုံးကလဲ ကောင်းပါ တယ်။ အံလင်းရောင်လဲ



ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တစ်ခါတလေ လူတစ်ဦးဖြတ်လျှောက်သွားတာကို မမြင်လိုက်မိပါဘူး။ နားတွေကလဲ ကောင်းပါလျက်နဲ့ ကိုယ့်နာမည်ကို အော်ခေါ်နေတာ မကြားမိပါဘူး။ ဒီလို ဓဏဓဏဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။ စိတ်ရဲ့ သိတတ်တဲ့သဘော၊ သိစေတတ်တဲ့ အပိုင်းဖြစ်တဲ့ ဝိညာဏဟာ မျက်စိတို့ နားတို့နဲ့ လာပြီး ထိပြီးတော့မှ ဆက်သွယ်မိပြီးမှသာ မြင်ရကြားရတာဖြစ်ပါတယ်။

ဒုတိယပိုင်းဖြစ်တဲ့ သညာဆိုတာကတော့ အာရုံ၏ သဘောကို မှတ်ခြင်း၊ အမှတ်ဉာဏ်၊ သိမှတ်တဲ့သဘောဖြစ်ပါတယ်။ သူ့အလုပ်ကတော့ မှတ်မိပြီး အသိအမှတ်ပြုဖို့ ရာဖြစ်ပါတယ်။ အာရုံ၏ သဘောကို မှတ်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ အတိတ်က အတွေ့အကြုံတွေ၊ သတိရမှတ်မိတာတွေအပေါ်မှာ တည်ပြီးတော့ သူက အသိအမှတ်ပြုလိုက်ပါတယ်။ ဥပမာ-အသံတစ်ခုကို ကြားလိုက်ရရင် ဪ ဝကားပြောတဲ့ အသံတွေပါလား။ ဆဲရေးတဲ့စကားတွေပဲ။ ချီးမွမ်းတဲ့ စကားတွေပဲ အစရှိလို ပြောဆိုတာကို ကြားရတာကို သိမှတ်လိုက်မိပါတယ်။

သိမှတ်ရုံသာမက ဝေဖန်ချက်လည်း ချလိုက်ပါတယ်။ တန်ဖိုးလည်း ဖြတ်လိုက်ပါတယ်။ “ဆဲတဲ့အသံပဲ မကောင်းဘူး မကောင်းဘူး။ ချီးမွမ်းတဲ့အသံပဲ။ ကောင်းလိုက်တာ ကောင်းလိုက်တာ” ဒီလိုနဲ့ကောင်း မကောင်း တန်ဖိုးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။

ဒီတခါကတော့ စိတ်ရဲ့ တတိယပိုင်းဖြစ်တဲ့ အာရုံကို ခံစားခြင်း ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ တွေ့ထိခံစားခြင်းဖြစ်ရတဲ့ ဝေဒနာက ပေါ်လာပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ တွေ့ထိခံစားရတဲ့ဟာတွေဟာ ရုပ်တရားသက်သက်မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်နဲ့လည်း သက်ဆိုင်ပါတယ်။ ရုပ်ပိုင်းဟာ သူ့ဟာသူ ဝေဒနာတွေကို သိရှိခံစားနိုင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်က ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ တစ်နေရာ တစ်ပိုင်းပိုင်းကို ရောက်ပြီး စိတ်နဲ့ရုပ်နဲ့ ထိတွေ့ကြမှသာ ခန္ဓာကိုယ်က ဝေဒနာကို ခံစားနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ရုပ်နာမ် ၂-ပါး၊ ပေါင်းစုကြပြီးမှ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဝေဒနာ ပေါ်နိုင်ပါတယ်။ စိတ်ရဲ့ ပထမပိုင်း ဝိညာဏ=သိလိုက်တဲ့အပိုင်းက ဒါဟာအသံဆိုတာကို သိလိုက်ပါတယ်။ ဒုတိယပိုင်း သိမှတ်တဲ့သညာက အသံကို ချီးမွမ်းနေတဲ့အသံလို့ အသိအမှတ်ပြုလိုက်ပြီး “ကောင်းတယ်၊ ကောင်းတယ်၊ ကြိုက်တယ်ကြိုက်တယ်” လို့ လည်း ဝေဖန်ပြီး တန်ဖိုးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။ ကောင်းတယ်၊ ကြိုက်တယ် လည်းဖြစ်ရော ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ကောင်းတဲ့ခံစားမှုတွေဟာ သုခဝေဒနာအဖြစ်နဲ့ တစ်ပြိုင်တည်း ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။

ဆဲတဲ့အသံကို ကြားရတဲ့အခါကျတော့ တစ်ခါဝေဖန်တန်ဖိုး ဖြတ်လိုက်တာကတော့ မကောင်းဘူး မကောင်းဘူး မကြိုက်ဘူးလို့ ဆိုတော့ သာယာဖွယ် မကောင်းတဲ့ ခံရခတ်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာကို တစ်ပြိုင်နက်တည်း ခံစားလိုက်ရပါတယ်။ ဒါဟာ စိတ်ရဲ့ တတိယပိုင်းဖြစ်တဲ့ ဝေဒနာရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်ပါပဲ။ ကောင်းတဲ့ သုခဝေဒနာနဲ့ မကောင်းတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာကို ခံစားရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုဖြစ်ပြီးတဲ့နောက် စိတ်ရဲ့ စတုတ္ထအပိုင်းဖြစ်တဲ့ သင်္ခါရက ခေါင်းဖော်လာပါတယ်။ သူ့ရဲ့ အလုပ်ကတော့ အတု့အပြန်လုပ်ဖို့ ရာ ဖြစ်ပါတယ်။ သညာ-က ကြိုက်တယ်၊ ကောင်းတယ်ဆိုပြီး နောက် ဝေဒနာက ခံစားလို့ ကောင်းတဲ့ဝေဒနာဖြစ်ပေးလိုက်ရင် သင်္ခါရက ဒါမျိုးကို နောက်ထပ်ပို ပို ပြီးတော့ “လိုချင်သေးတယ်၊ လိုချင်သေးတယ်” ဆိုတဲ့ တပ်မက်မှုတဏှာလောဘကို ဖြစ်စေပြီး တဏှာလောဘနဲ့ တုံ့ပြန်ပါတယ်။ သညာက မကောင်းဘူး။ မကြိုက်ဘူးလို့ ဝေဖန်ဆုံးဖြတ်လိုက်ရင် ဝေဒနာကလည်း ခံစားလို့ မကောင်းတဲ့၊ ခံရခတ်တဲ့ဝေဒနာ လုပ်ပေးလိုက်တဲ့အခါကျတော့ သင်္ခါရက ဒါကို “မလိုချင်ဘူး မလိုချင်ဘူး၊ မုန်းတယ် မုန်းတယ်” ဆိုတဲ့ ဒေါသနဲ့ တုံ့ပြန်လိုက်ပါတယ်။ စိတ်ရဲ့ ပထမပိုင်း ဝိညာဏဟာ သိရုံမျှသာသိပြီးတော့ မျိုးစေ့မဟုတ်ပါဘူး။ အသီးမသီးနိုင်ပါဘူး။ ဒုတိယပိုင်း သညာကလည်း မှတ်မိရုံ ဝေဖန်ရုံမျှဖြစ်ပြီး မျိုးစေ့မဟုတ်ပါဘူး။ အသီးအသီးနိုင်ပါဘူး။



တတိယပိုင်းဝေဒနာကလည်း မျိုးစေ့ မဟုတ်ပါဘူး။ အသီးမသီးနိုင်ပါဘူး။ စိတ်ရဲ့စတုတ္ထပိုင်း တုံ့ပြန်တဲ့အပိုင်း သင်္ခါရကတော့ မျိုးစေ့ဖြစ်ပါတယ်။ အသီးသီးစေပါတယ်။ သင်္ခါရဆိုတာကတော့ ပေါင်းစုပြုပြင်စီရင်ခြင်း လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်မှုတွေ အထပ်ထပ်ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။ တစ်စုံတစ်ခုကို တုံ့ပြန်လိုက်ရင် တုံ့ပြန်မှုမှာ ဆက်ခါဆက်ခါ တုံ့ပြန်တဲ့ပြန်သွားပါတယ်။ ကြိုက်တာဆိုရင်လဲ ကြိုက်တာကတော့တော့ လိုချင်တောင့်တတာ၊ လိုချင်တောင့်တတာက ဆက်ပြီးတော့ တွယ်တာနေတာ ဖြစ်လာပါတယ်။ မကြိုက်တာဆိုပြန်ရင်လဲ မလိုချင်ဘူး၊ မလိုချင်ဘူး၊ မုန်းတယ် မုန်းတယ်ဆိုတာတွေဟာ ဆက်တိုက်ဆက်တိုက် တိုးပွားပြီး လာပါတယ်။ ဒီလိုတုံ့ပြန်မှုတွေဟာ သင်္ခါရတွေပါပဲ။ သူတို့ဟာ အသီးသီးစေပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ သူတို့ကို အထူးဂရုစိုက် သတိရှိဖို့ လိုပါတယ်။

သင်္ခါရ ၃-မျိုး

သင်္ခါရက ၃-မျိုး ရှိပါတယ်။ ပထမအမျိုးအစား သင်္ခါရ-ကတော့ ရေထဲမှာ မျှင်းကြောင်းဆွဲသလိုပါပဲ။ ဆွဲလိုက်တာနဲ့ ချက်ချင်းပဲ ပျောက်ကွယ်သွားပါတယ်။ ဒုတိယအမျိုးအစား သင်္ခါရ-ကတော့ ပင်လယ်ကမ်းစပ် သဲသောင်ယံပေါ်မှာ မျှင်းကြောင်းဆွဲသလိုပါပဲ။ မနက်က ဆွဲထားတဲ့ မျှင်းကြောင်းဟာ ညနေကျတော့ မရှိတော့ပါဘူး။ ပျောက်ကွယ်သွားသလိုပါပဲ။ တတိယအမျိုးအစား သင်္ခါရ-ကတော့ ကျောက်ဆောင်ကျောက်တုံးပေါ်မှာ တူနဲ့ရှိက်ပြီး ဆောက်နဲ့ထွင်းထားသလိုပါပဲ။ တတိယအမျိုးအစား သင်္ခါရ-ကတော့ အင်မတန် နိုင်မာ တည်မြဲတဲ့အတွက်ကြောင့် သိပ်ကြောက်စရာကောင်းလှပါတယ်။ သူတို့ကလည်း ပျောက်တော့ ပျောက်ကွယ်သွားကြမှာပဲ။ ဒါပေမယ့် မလွယ်ကူပါဘူး။ ဝိုပြီးအချိန်ကြာမှာဖြစ်ပါတယ်။

လူတွေဟာ သေပေါက်သေဝ ရောက်တဲ့အခါကျတော့ စိတ်ရဲ့ အတွင်းနက်နက်မှာ တိမ်မြုပ်နေတဲ့ သင်္ခါရတွေဟာ ပေါ်ထွက်လာကြပါတယ်။ ဒီဘဝရဲ့နောက်ဆုံးစိတ်ဟာ နောက်ဖြစ်ရမယ့်ဘဝရဲ့

ပထမဦးဆုံးစိတ်ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒီအထဲမှာ ကောင်းတဲ့အရည်အချင်း ပင်ကိုယ်သတ္တိတွေရော မကောင်းတဲ့ အရည်အချင်းပင်ကိုယ်သတ္တိတွေရောပါလာပါလိမ့်မယ်။ အခုဘဝရဲ့ နောက်ဆုံးစိတ်ဟာ ကျောက်ခဲသလဲဖြစ်နေရင် နောက်ဖြစ်ရမယ့်ဘဝရဲ့ ပထမဦးဆုံးစိတ်ဟာလဲ ကျောက်ခဲသလဲဖြစ်ပြီး ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ ခံစားရပါလိမ့်မယ်။ အခုဘဝရဲ့ နောက်ဆုံးစိတ်ဟာ ဆီဦးထောပတ်ဆိုရင် နောက်ဖြစ်ရမယ့်ဘဝရဲ့ ပထမဦးဆုံးစိတ်ဟာလဲ ဆီဦးထောပတ်ဖြစ်ပြီး ကောင်းကျိုးတွေကို ခံစားရပါလိမ့်မယ်။

ဝိပဿနာယောဂီ သေမှာ မကြောက်

ယောဂီတို့ရဲ့ရှေ့ရေးအနာဂတ်ဟာ ယောဂီတို့ရဲ့တာဝန်ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်သူ့နဲ့မှ မဆိုင်ပါဘူး။ ဒီဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းက အနာဂတ်ကို ဘယ်လိုကောင်းအောင် မွန်အောင် ထွန်းလင်းအောင် လုပ်ရမယ်ဆိုတာကို ညွှန်ပြပါလိမ့်မယ်။ ဒီတော့ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းဟာ ဘယ်လိုသေရမယ်ဆိုတဲ့နည်း၊ သေခြင်းနည်းပါပဲ။ စိတ်က အေးချမ်းသာယာစွာ မျှတစွာ ပြုံးပြုံးကလေးနဲ့ သေဖို့ရာဖြစ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာယောဂီဟာ သေတော့မယ်ဆိုတော့ ငိုပြီးတော့ မသေတတ်ပါဘူး။ သေတော့မယ်ဆိုတာတောင် အပြုံးမပျက်ပါဘဲ သေခါနီးဆဲဆဲမှာတောင် ပြောင်းလဲနေတဲ့ အမြဲမရှိတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေကို ရှုပြီးတော့ "အနိစ္စ အနိစ္စ အနိစ္စ" လို့ ရှုနေရင်းနဲ့ပဲ ကွယ်လွန်သွားတတ်ပါတယ်။ ဒါဟာ ငိုစရာကိစ္စ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘဝသစ်ကောင်းရာသုဂတိ လားရတာပဲ။ ဒါကြောင့် ဝိပဿနာ ယောဂီတွေဟာ သေပေါက်သေဝကျရင် တွေဝနေပြီး သေသွားမှာကို ကြောက်ရွံ့နေခြင်း မရှိကြပါဘူး။

လူတွေဟာ အပြစ်အနာကင်းအောင် နေတတ်ပါမှ အပြစ်အနာကင်းအောင် သေတတ်ကြမှာပေါ့။ ဒီဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းက လူတွေကို အေးငြိမ်းစွာ၊ သမမျှတစွာ နေတတ်ဖို့ ညွှန်ပြတဲ့လမ်းစဉ်



ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ရဲ့အပေါ်ယံအပိုင်း အပြင်ပိုင်းမှာသာ မဟုတ်ဘဲ ဝေဒနာတွေကို တွေ့ထိခံစားနိုင်တဲ့ စိတ်ရဲ့အင်မတန်နက်ရှိုင်းတဲ့ အပိုင်းမှာ အေးငြိမ်းချမ်းသာခံစားမှုတို့လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ယောဂီတို့ဟာ ဥပမာကွာပြုနေကြပြီး ဝေဒနာတွေကို ရှုနေကြရမယ်ဆိုရင် စိတ်ရဲ့ အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းမှာ ဖြစ်နေတဲ့ အကျင့်ပုံစံတွေကို ပြောင်းလဲပစ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

**ဝေဒနာတွေကို အရေးပေး**

ငယ်ထိပ်ကနေ ခြေဖျား၊ ခြေဖျားကနေ ငယ်ထိပ် အထိ ထပ် အခါခါရှုနေတာဟာ ဝတ်ပြုနေတာ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်တွေ လုပ်နေတာမဟုတ်ပါဘူး။ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ဖို့ရာ ယောဂီတို့ ရဲ့ အတွင်းအဇ္ဈတ္တမှာ ရှိပါတယ်။ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကို သုံးခြင်းအားဖြင့် ယောဂီတို့အတွက် နိဗ္ဗာန်တံခါးဟာ ပွင့်လာပါလိမ့်မယ်။ ဝီရိယစိုက် ထုတ်ပြီး ကြီးစားအားထုတ်ရန်သာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာတန်ခိုး ဘာအစွမ်းနဲ့မှ လုပ်ယူရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဝိပဿနာကို နားလည်ပြီး ကျင့်သုံးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ လမ်းစဉ်တစ်ခုလုံးကတော့ ဝေဒနာတွေကို အရေးပေးဖို့ပါပဲ။

ဝေဒနာတွေကို ရှုနေခြင်းအားဖြင့် စိတ်ရဲ့အပေါ်ယံပိုင်း အသိစိတ်နဲ့ အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်း မသိစိတ်တို့ကို ပိုင်းခြားထားတဲ့ အတားအဆီးတွေကို ဖြိုခွဲပစ်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ နက်ရှိုင်းတဲ့ မသိစိတ်ဟာ သိမ်မွေ့ ဝေဒနာတွေကို ခံစားနေရတာဖြစ်ပါတယ်။ အပေါ်ယံဖြစ်တဲ့ အသိစိတ်ကတော့ သိမ်မွေ့ ဝေဒနာတွေကို ဖြစ်နေမှန်းတောင် မသိပါဘူး။ နက်ရှိုင်းတဲ့အပိုင်းက ဝေဒနာတွေကို တုံ့ပြန်လုပ်နေပါတယ်။ ဒီလိုတုံ့ပြန်နေတာတွေကို မိမိရဲ့ စိတ်ရဲ့ အပေါ်ယံပိုင်းကတော့ မသိပါဘူး။ စိတ်ရဲ့ အပေါ်ယံပိုင်းကို ဦးနှောက် အသိဉာဏ်၊ စိန္တာမယဉာဏ်တို့နဲ့ သွန်သင်ဆုံးမပြီးတော့ အေးငြိမ်းချမ်းသာလာအောင် ဖြစ်စေပေးမယ်လို့ စိတ်ရဲ့ နက်ရှိုင်းတဲ့ အပိုင်းကတော့ ပိုပိုပြီး ထုထည်ကြီးမားလာပါတယ်။

ဒီအတွင်းစိတ်ကို ပြောင်းလဲပေးနိုင်မှသာ ဆင်းရဲဒုက္ခဖြစ်စေတဲ့ အကုသိုလ် ဒုစရိုက်တွေက ကင်းပြီး နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနက်ရှိုင်းတဲ့ စိတ်ရဲ့ ဆင်ကန်းတောတိုးလုပ်တတ်တဲ့ အကျင့်ကြောင့် တစ်ချိန်လုံးပဲ ဝေဒနာတွေကို တုံ့ပြန်လုပ်နေကြခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကို ကျင့်ခြင်းအားဖြင့် စိတ်ရဲ့အပြင်ပိုင်းနဲ့ အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းကို ပိုင်းခြားထားတဲ့ အတားအဆီးတွေ ပျောက်ကွယ်သွားကြပြီး စိတ်ရဲ့အပေါ်ယံပိုင်းထဲကလဲ သိမ်မွေ့ ဝေဒနာတွေကို သိရှိခံစားလာနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ရှုပ်တရားတစ်ခုလုံး နာမ်တရားတစ်ခုလုံးကို သတိရှိပြီး ရှုမှတ်တတ်လာပါလိမ့်မယ်။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးမှာ ဖြစ်ပျက်နေတာတွေကို သိရှိလာပြီး ကိုယ်တွင်းမှာဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ဝေဒနာတွေကို သိရှိနေဖို့ရာက ပိုပြီးအရေးကြီးကြောင်း သိရှိလာပါလိမ့်မယ်။

**တုန်ပြန်မှုမလုပ်ဘဲ အနိစ္စကိုသာ သတိရှိနေ**

ဒုတိယအရေးကြီးချက်ကတော့ ဝေဒနာတွေကို ရှုနေစဉ် အခါမှာပဲ စိတ်ရဲ့ အကျင့်ပုံစံဟာ ပြောင်းလဲလာခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ရဲ့အရင်က အကျင့်ပုံစံကတော့ ဝေဒနာတွေကို တုံ့ပြန်လုပ်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ တခုတော့ ပိုပိုပြီးတော့ ဥပေက္ခာစိတ်ဖြစ်နေပြီးတော့ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးမှာ သိမ်မွေ့ ဝေဒနာတွေကိုသာ ခံစားရစပြုလာပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အကျင့်ဟောင်းက မကုန်သေးတော့ မခံသာတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေကို ခံစားရတဲ့အခါကျတော့ တုံ့ပြန်မှုတွေ လုပ်မြဲလုပ်နေတုန်းပါပဲ။

ဒီလိုအချိန်အခါမျိုးမှာ ယောဂီဟာ ရေအောက်ထဲမှာ ခေါင်းမြှုပ်သလိုပါပဲ။ နောက်ရေအောက်ထဲက တစ်ခါ ခေါင်းပြန်ပေါ်လာပြန်ပြီးတော့ “ဪ - ဒီဝေဒနာတွေဟာ မြဲနေကြတာတွေမှ မဟုတ်ပါဘဲ။ ပြောင်းလဲနေကြတာတွေပဲ။ မမြဲတဲ့ အနိစ္စတွေပဲ” လို့ သတိတရားနဲ့ ရှုလာနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီတော့ စိတ်က ဥပေက္ခာ



ဖြစ်နေပြန်ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ အကျင့်ဟောင်းကြောင့် လူဟာ ရေထဲ  
 ဖြစ်လိုက် ရေပေါ်ပေါ်လိုက်နဲ့ ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တစ်ခဏ  
 လေးလောက်ပဲသာ ရေပေါ်မှာ ပေါ်နိုင်တယ်ဆိုရင်တောင်ပဲ တော်လှ  
 ပါပြီ။ အဖျိုးလာပါပြီ။ ဒီတစ်ခဏလေးတွေကနေပြီး စက္ကန့်လေး  
 တွေ၊ စက္ကန့်ကလေးတွေကနေပြီး မိနစ်ကလေးတွေ၊ မကြာခင်ပဲ  
 တစ်နာရီ တရားထိုင်တဲ့အခါမှာ အချိန်ပြည့်တစ်နာရီလုံး ယောဂီရဲ့  
 ခေါင်းဟာ ရေပေါ်မှာ ပေါ်နေတာကို တွေ့နေရပါလိမ့်မယ်။ တရား  
 ထိုင်နေစဉ်မှာ ဘာပဲဖြစ်နေဖြစ်နေ ဘာပဲတွေ့နေတွေ့နေ စိတ်ကို  
 တည်ငြိမ်မှုတစ်စွာထားပြီး တုန်ပြန်မှုမလုပ်ဘဲ အနိစ္စကိုသာ သတိရှိနေ  
 ရန်ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီဟာအတွက်ကို ယောဂီတို့က ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကို သေသေ  
 ရာရာနားလည်ပြီး တည်တည်မြဲမြဲအလုပ်လုပ်ရန်ဖြစ်ပါတယ်။  
 ဒီနည်းဟာ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ဖို့ ဖြောင့်ဖြူးတဲ့ မဟာလမ်း  
 မပေါက်မရှိတဲ့ လမ်းကြိုလမ်းကြားကလေးမှာ သွားပြီး ငြိတွယ်မနေ  
 ကြပါနဲ့။ လမ်းစဉ်ကို ကောင်းကောင်းနားလည်ပြီး ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကို  
 လဲလဲ၊ ကောင်းကောင်းနားလည်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရား ညွှန်ကြား  
 တော်မူခဲ့တဲ့အတိုင်း လိုက်နာပြီး ကျင့်ကြပါ။ ဟိုနည်းဒီနည်းတွေနဲ့လဲ  
 ရောနှောရှုပ်ထွေး မလုပ်ကြပါနဲ့။ မရေမတွက်နိုင်တဲ့ ယောဂီတွေဒီလို  
 ကျင့်သုံးကြပြီး လွတ်မြောက်ခဲ့ကြပါပြီ။ ညွှန်ပြတဲ့ နည်းအတိုင်း  
 တခြားဘာကိုမှ မရှောယှက်ဘဲ ကျင့်ကြပြီး ဆင်းရဲက ထွက်ခဲ့ကြပါ။

အတွင်းနက်ရှိုင်းတဲ့ စိတ်ထဲမှာ တွေ့ထိနေရတဲ့ သိမ်မွေ့  
 ဝေဒနာတွေကို အထူးအရေးပေးပါ။ သတိရှိနေပါ။ ကိုယ်တွေ့  
 ဘာဝနာမယဉာဏ်နဲ့ ခံစားပြီး စိတ်ကို ဥပေက္ခာဖြစ်နေဖို့ ရာကို  
 လှေကျင့်ပေးပါ။ ဒီလိုဆိုရင် စိတ်ရဲ့အကျင့်ဟောင်းတွေဟာ ပြောင်းလဲ  
 လာပြီး လူ့ဒုက္ခ ဘာဝဒုက္ခ သံသာရာဒုက္ခစတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခနယ်ထဲက  
 မလွဲမသွေ လွတ်မြောက်ကြပါလိမ့်မယ်။

ဒီမှာ လာနေတဲ့အချိန် ဒီမှာရတဲ့ အခွင့်အရေးတွေ ဒီအံ့ဖွယ်ရာ  
 ကောင်းတဲ့ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်း၊ အံ့ဖွယ်ရာကောင်းတဲ့ တရားဓမ္မတွေကို  
 အကောင်းဆုံးအသုံးပြုပြီး ယောဂီတို့ရဲ့ အချုပ်အနှောင်တွေ ခြေကွင်း  
 တွေ ကြီးကွင်းတွေ ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေ လိုချင်တောင့်တ  
 မှုတွေ မလိုချင်မုန်းထားမှုတွေ အမြင်မှားတွေက လွတ်မြောက်ကြပြီး  
 တကယ့်ချမ်းသာသုခအစစ်၊ တကယ့်အေးငြိမ်းခြင်း အစစ်ဖြစ်တဲ့  
 နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို မျက်မှောက်ပြုနိုင် ခံစားနိုင်ကြပါစေ။

ဆုပေး

ယောဂီတွေအားလုံး နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။  
 ချမ်းသာသုခ ခံစားနိုင်ကြပါစေ။

ဘဝတူ သဗ္ဗမင်္ဂလ-ခပ်သိမ်းသော မင်္ဂလာသည် ဖြစ်ပါစေ  
 သတည်း။

ပဉ္စမနေ့ ဓမ္မဒေသနာ

အတိတ်ကို ပြန်တွေးနေတာ အကျိုးမရှိ

တရားပတ်မှာ ၅ ရက်တော့ ကုန်ဆုံးသွားပါပြီ။ ဆက်လက် ပြီးတရားအားထုတ်ဖို့ရာ ၅ ရက်သာပဲ ကျန်ပါတော့တယ်။ ၁၀ ရက် တရားပတ်ရဲ့ တစ်ဝက်ကတော့ ကုန်ဆုံးသွားပါပြီ။ ကျန်နေ သေးတဲ့အပိုင်းဟာ ယောဂီတို့အတွက် အင်မတန်အရေးကြီးပါတယ်။ ပညာရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ မိမိတို့ ရရှိတဲ့အချိန်ကို အကောင်းဆုံး အကျိုးအရှိဆုံးဖြစ်အောင် အသုံးချတတ်ပါတယ်။ ပြီးသွားပြီဖြစ်တဲ့ အတိတ်ကို ပြန်ပြီး တွေးတောနေတာတွေဟာ ဘာမှအကျိုးမရှိပါဘူး။ ရှေ့လျှောက်ပြီး အချိန်ကို ညွှန်လိုအသုံးချရမယ်။ လုပ်ငန်းကို ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်ရမယ်ဆိုတာက အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်း နည်း နိဿယကို ကောင်းကောင်းနားလည်ပြီးတော့ လေးလေးစား စားနဲ့ တိတိကျကျကျင့်ကြံဖို့ရာ လိုပါတယ်။

စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင်ထား

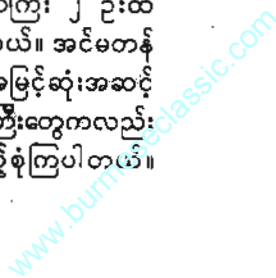
ယောဂီတွေကလည်း နောက်ကြောင်းအမျိုးမျိုး ယုံကြည်မှု အမျိုးမျိုးတွေနဲ့ လာကြတော့ တချို့ကလည်း ဒီမှာပြသပေးနေတဲ့ လမ်းစဉ်ကို ကောင်းကောင်းနားမလည်သေးဘဲ သဘောမပေါက်သေး ဘဲ ခေါင်းထဲမှာ ရှုပ်ထွေးပြီး နေတတ်ကြပါတယ်။ သူနည်းကြီးကလဲ တစ်မျိုးကြီးပဲ။ ငါ ခါတိုင်းကြားဖူးသလို သိခဲ့ဖူးသလိုလဲ မဟုတ် ဘူးလို့ အောက်မေ့မိတတ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တရားထိုင်ပြီးလို့ လေး။ ငါ့ရက်ရောက်ရှိလာတဲ့အခါကျတော့ တချို့ကလည်း ခုလို ညညမှာ ဟောစဉ်တွေကို နားထောင်ကြလို့ တချို့ကလည်း မရှင်း လင်းတာတွေကို ဆရာနဲ့ မေးမြန်းရှင်းလင်းလိုက်ကြလို့ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်း နည်းမှာ ကောင်းတာတွေလဲ ရှိပါတယ်။ ငါ ဒါကို ရအောင်ယူမယ်။ ငါ ကြိုးစားပြီး

ထိုင်လိုက်ဦးမယ်လို့ ထင်ရှားသိမြင်လာကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ၅ ရက်နေ့ပြီးရင် ယောဂီတိုင်းဟာ အထူးကြိုးကြိုးစားစား လေးလေး နက်နက် စိတ်အားစိုက်ပြီး တရားလုပ်ငန်းဝင်တာကို တွေ့ကြရပါ တယ်။ ဒီတော့ အင်မတန်လဲ အောင်မြင်ကြပါတယ်။

ယောဂီတို့ဟာ ကျန်နေသေးတဲ့ ၅ရက်အတွင်းမှာ ပေါ့ပေါ့ တန်တန်မနေပါနဲ့။ အထူးကြိုးစားပြီး နည်းနိဿယကိုလည်းကောင်း ကောင်းနားလည်ပြီးတော့ ကျင့်ကြပါ။ တစ်ခဏကနေ တစ်ခဏမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ တကယ့်ဖြစ်ပျက်အမှန်တရားကို ကိုယ်နဲ့မဆိုင်သလို ကိုယ့်ကိုယ်ထဲမှာ မဟုတ်သလိုထားပြီး ရှုပါ။ ယောဂီတို့က ဘာကိုမှ အထူးတလည် လုပ်နေဖို့ရာ မလိုပါဘူး။ သဘာဝဓမ္မက သူ့သဘော သူဆောင်နေပြီး သူတို့အလိုလိုဆောင်ရွက် သွားကြပါလိမ့်မယ်။ ယောဂီတို့က ရှုရုံမျှသာ ရှုနေကြပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ရုပ်ပိုင်းထဲမှာ ဖြစ်ပျက် နေတာကို ရှုနေဖို့ရာသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဖြစ်ပျက်နေတာကို သတိရှိနေ ပြီး သတိနဲ့ ရှုနေပါ။ စိတ်ကို တတ်နိုင်သမျှ တည်ငြိမ်အောင်ထား၊ သမမျှတအောင် ထားပြီး ဥပေက္ခာပွားနေပါ။ ဒါဟာ ဝိပဿနာပါပဲ။ တခြားဘာမှ မလိုပါဘူး။ ယောဂီတို့ တခြားဘာကိုမှလဲ လုပ်ဖို့ရာ မလိုပါဘူး။ ဒါဟာ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင်တွေ့ရှိပြီး ကျင့်သုံး သွားတာဖြစ်ပါတယ်။

ဘဝနာမယဉာဏ်အသိကို တွေ့ရှိခဲ့

မြတ်စွာဘုရား မပွင့်မီအချိန်ကတောင် လူတွေဟာ ဒီတရားကိုသိပြီး လက်ခံပြီးဖြစ်နေကြပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တော်တိုင် အလောင်းတော်ဘဝနဲ့ပဲ အဲဒီခေတ်အခါက အင်မတန်ကျော်စော ထင်ရှားတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာကြီး ၂ ဦးထံ သွားရောက်ပြီး တပည့်ခံပြီးလေ့လာဆည်းပူးခဲ့ပါတယ်။ အင်မတန် မှ ရင့်သန်တဲ့ ဈာန်+သမာဓိဖြစ်တဲ့ ဈာန်ဆိုင်ရာ အမြင့်ဆုံးအဆင့် တွေအထိ ရောက်အောင်သင်ကြားခဲ့ပါတယ်။ ဆရာကြီးတွေကလည်း သီလမာဓိအရာမှာ ပြောဖွယ်ရာ မရှိပါဘူး။ ပြည့်စုံကြပါတယ်။ ပညာလဲ ရှိကြပါတယ်။





ဒါပေမယ့် ဘာကြောင့် ဒီဆရာကြီး ၂ ဦးဟာ အလုံစုံသော သမ္မာသမ္မောဓိဉာဏ်၊ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်တွေကို မရကြပါသလဲ အထွက်အထိပ်ကို မရောက်ကြပါသလဲ။ မြတ်စွာဘုရားအလောင်း တော်ဟာလဲ သူတို့သိသမျှ ဓာတ်သမျှအားလုံးကို သင်ကြားခဲ့ရလို့ သိရှိခဲ့သော်လည်း ဘာကြောင့် ဘုရားအဖြစ်ကို မရောက်သေးဘဲ ရှိနေပါသေးသလဲ။ သီကလည်းပြည့်ပါတယ်။ သမာဓိကလည်း ပြည့်စုံပါတယ်။ ပညာလည်း ရှိတော့ရှိပါတယ်။ ဘာများလိုနေ သေးလို့ပါလဲ။ ပညာကတော့ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီပညာက သုတမယပညာ၊ စိန္တာမယပညာမျှသာဖြစ်ပါတယ်။

လူတွေဟာ ပညာအရာမှာ ဟောကြား၊ ပြောကြ၊ ဆွေးနွေး ကြ၊ ငြင်းခုံကြဖြစ်နေပါတယ်။ လာဘာ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေ လိုချင် တောင့်တမှုတွေ၊ မလိုမှန်းထားမှုတောဟာ မကောင်းပါဘူး။ အားလုံး ဟာလဲ မမြဲကြပါဘူး။ အနိစ္စတွေချည်းပါပဲ။ ရုပ်နာမ်တရားဟာလဲ ငါ ငါဟာရယ်လို့ မရှိကြပါဘူး။ အားလုံးဟာ အနိစ္စပါပဲ။ ဒုက္ခပါပဲ လို့ မြတ်စွာဘုရား မပေါ်ခင် ခေတ်ကတည်းက အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ ဒီလိုဘာသာရေး အသိဉာဏ်တွေ ထွန်းကားနေခဲ့ပါတယ်။

ဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားတွေရှိခဲ့တာက ဘာပါလဲ။ မြတ်စွာ ဘုရားရဲ့ တွေ့ရှိချက်ကတော့ ဒီလိုစိန္တာမယဉာဏ်နဲ့ အသိတွေကို တကယ်လက်တွေ့သိရှိခဲ့စားနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းဖြစ်တဲ့ ဘာဝနာမယ ဉာဏ်အသိကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့တာပဲဖြစ်ပါတယ်။ သုတမယဉာဏ် စိန္တာမယဉာဏ်တို့နဲ့ ဒီတရားတွေကို လက်ခံကြတာက ကောင်းသင့် သလောက်တော့ ကောင်းပါတယ်။ စိတ်ရဲ့ အပေါ်ယံအပိုင်းကိုတော့ အကုန်တယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် စိတ်ရဲ့အတွင်း အနက်ရှိုင်း ဆုံးအပိုင်းမှာဖြစ်နေတဲ့ ရှိနေတဲ့ အမြစ်တွေကတော့ ရှိမြဲရှိနေ ကြပါသေးတယ်။

အနုသယကိလေသာ

သီလစောင့်ထိန်းခြင်းအားဖြင့် စိတ်ရဲ့အပြင်ပိုင်းကို သန့်ရှင်း သင့်သလောက် ဖြူစင်သင့်သလောက်တော့ ဖြူစင်သန့်ရှင်းစေပါ တယ်။ သမ္မာသမာဓိကို ကျင့်သုံးလာတော့ ပိုပြီးဖြူစင်သန့်ရှင်းစေ ပြန်ပါတယ်။ ပညာအရာမှာလည်း သုတမယ၊ စိန္တာမယအဆင့်မှာ တောင် စိတ်ရဲ့ဖြူစင်သန့်ရှင်းမှုကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေကတော့ အကုန်မစင်သေးပါဘူး။ စိတ်ရဲ့အတွင်း အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းတွေမှာ သွားပြီး အနည်ထိုင်နေ ကြပါတယ်။ နောက်နေတဲ့ ရေထဲကို ကျောက်ချဉ်မှုန့်များဖြူးလိုက် သလိုပေါ့။ ရေဟာ ခဏတော့ ကြည်လင်သွားပေမယ့်လို့ အမှိုက် သရိုက်တွေကတော့ မစင်သေးပါဘူး။ အညစ်အကြေးတွေက အောက်မှာ သွားပြီး အနည်ထိုင်နေတာဖြစ်တော့ ဒီရေကို လှုပ်ရှား လိုက်တဲ့ အခါမှာဆိုရင် ဒီအညစ်အကြေးတွေက တစ်ခါအပေါ် ပြန်တက်လာကြပါတယ်။ ပေါ်လာပြန်ပါတယ်။ ရေဟာ အမှန်စင်စစ် တကယ်သန့်ရှင်းသွားတာ မဟုတ်ပါဘူး။

ထိုနည်းတူပါပဲ သီလ၊ သမာဓိ၊ သုတမယ၊ စိန္တာမယတွေ ဟာလည်း ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေကို စိတ်ရဲ့ အပေါ်ယံအပိုင်း မှာ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ရဲ့ နက်ရှိုင်းနေတဲ့ အပိုင်းတွေမှာသွားပြီး အနည်ထိုင်နေတာဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ခါ အခွင့်သင့်ရင် ပြန်ပြီးစိတ်ရဲ့အပေါ်ကို တက်လာတတ်ပါတယ်။ ဒါတွေကို အနုသယကိလေသာတွေလို့ ခေါ်ပါတယ်။ သူတို့ဟာ ငြိမ်နေတဲ့ အောင်းနေတဲ့ အချိန်မှာ အချိန်မရွေးပေါက်ကွဲလာပြီး ယောဂီတို့ကို လွှမ်းမိုးသွားနိုင်ပါတယ်။ ဒီတော့ ရုပ်နာမ်အစုတစ်ခုလုံးကို ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေက ထကြွသောင်းကျန်းပြီး ဖုံးအုပ်သွားပါတယ်။ သူတို့ ငုတ်နေတဲ့အချိန်မှာ ယောဂီတို့ဟာ ငါဖြင့် ကိလေသာတွေ စင်သွားပြီ၊ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ ရာဂတွေ ကုန်စင်သွားပြီ၊ ဘဝရဲ့ လွတ်မြောက်ရေး

တွေ့ရပြီလို့ အထင်မှားတတ်ကြပါတယ်။ ဒါဟာ တကယ့်ဘဝလွတ်မြောက်ရေးတော့ မဟုတ်သေးပါဘူး။ ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေ ကောင်းကံဆိုးကံတွေ ကံကြွေးကံဟောင်းတွေက အများကြီးကျန်နေပါသေးတယ်။

ကိလေသာအမြစ်ပြတ်ရေး ရှုရုံသာရှုပေး

ဘဝဘဝအဆက်ဆက်တွေက စုပေါင်းသိုလှောင်ပြီး သယ်ဆောင်လာတဲ့ စိတ်ရဲ့အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းမှာရှိတဲ့ အနုသယကိလေသာတွေကို အမြစ်ပြတ်သုတ်သင် ရှင်းပစ်တဲ့နည်း နိဿယကို မြတ်စွာဘုရားက ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနည်းကတော့ ယောဂီတို့ ဘာကိုမှ မလုပ်ကြပါနဲ့။ ရှုရုံမျှသာ ရှုနေကြပါတဲ့။ စိတ်ထဲမှာ ဒေါသပေါ်လာချင် ပေါ်လာမယ်။ မောဟပေါ်လာချင် ပေါ်လာမယ်။ ဒီစိတ်တွေကို နောက်ထပ်ပြီး ပွားများအောင် မလုပ်ကြဖို့ပါပဲ။ ဒါဟာဖြင့် ဒေါသစိတ်ပဲ အစုငါ့စိတ်က လိုချင်တမ်းတဖြစ်နေတဲ့ မောဟ မက်မောတဲ့စိတ်ပဲ။ လောဘစိတ်ပဲလို့ သိရှိပြီး သတိရှိနေပြီး ဖြစ်နေသမျှကို လုံးဝတုန့်ပြန်မှုမလုပ်ဘဲ လက်ခံဖို့ရာသာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဒေါသဟာ ဘယ်လောက်ခံနိုင်မှာလဲ ရှုသာနေပါ။ ရှုနေရင်း ရှုနေရင်းနဲ့ ဒေါသစိတ်ဟာ သူ့အလိုလို အင်အားလျော့သွားပြီး ပျောက်ကွယ်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဒီဒေါသစိတ်ကို ဒါဟာဖြင့် မကောင်းတဲ့စိတ်ပဲ။ ဒါတွေ ငါစဉ်းစားမနေသင့်ပါဘူးဆိုပြီးတော့ စိတ်ထဲက အတင်းကြီးပဲ ထုတ်မပစ်ရပါဘူး။ ဒီလိုစိတ်ကို ဖိနှိပ်ပြီးလဲ မထားရပါဘူး။ ဒီလိုဆိုရင်ဖြင့် တုံ့ပြန်မှုတွေ လုပ်နေတာပါပဲ။ သိနေပြီး ရှုရုံမျှသာ ရှုနေဖို့သာဖြစ်ပါတယ်။ သူ့အလိုလို ပျောက်ကွယ်သွားကြပါလိမ့်မယ်။

ယောဂီက အတင်းတွန်းထုတ်လိုက်မယ်။ ဖိနှိပ်လိုက်မယ်ဆိုရင် ဒီအနုသယ ကိလေသာတွေဟာ အပြင်ဘက်ကို ရောက်မသွားဘဲနဲ့ စိတ်ရဲ့အတွင်းပိုမိုနက်တဲ့ အစိတ်အပိုင်းထဲကို ထိုးသွင်းလိုက်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ကို ရှုရုံမျှသာ ရှုနေတဲ့အခါမှာလည်း ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာခံစားနေရတဲ့ သိမ်မွေ့ဝေဒနာတွေကို သတိရှိနေပါ။ သိမ်မွေ့ဝေဒနာ

တွေဟာ စိတ်ရဲ့အနက်ရှိုင်းဆုံးဖြစ်တဲ့ မသိစိတ်နဲ့ အမြဲပဲဆက်သွယ်နေပါတယ်။ ဒါကြောင့် သိမ်မွေ့ဝေဒနာတွေနဲ့ အမြဲပဲတုံ့ပြန်နေပါတယ်။

သိစိတ်နဲ့ မသိစိတ် ထူးခြားပုံ

သိစိတ်နဲ့ မသိစိတ်တို့ရဲ့ အကြားမှာ ကာစီးထားပုံကို ဥပမာနဲ့ ပြောပြပါဦးမယ်။ ယောဂီဟာ ထိုင်ပြီးစကားပြောနေတဲ့အခါမှာ သိစိတ်နဲ့ ပြောဆိုနေတာဖြစ်ပါတယ်။ သိစိတ်တစ်စုလုံးနဲ့ အာရုံစိုက်ပြီး စကားပြောနေတာ အချိန်တော်တော်ကြာလာတော့ ညောင်းညာစပြုလာပါတယ်။ စကားပြောနေတဲ့အထဲ သိစိတ်က ရောက်နေတော့ ညောင်းညာတာကို သတိမမူမိပါဘူး။ ဆက်ပြီးတော့ စကားတွေဖောင်နေအောင် ပြောနေပါတယ်။ ဆွေးနွေးနေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အတွင်းအနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းမှာရှိနေတဲ့ မသိစိတ်က ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ဆက်သွယ်နေတော့ ဒီညောင်းတဲ့ ဝေဒနာကို သိရှိပြီး ခံစားရပြီး ချက်ချင်းပဲ သိရှိတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် တုံ့ပြန်မှုလဲ လုပ်ပါတယ်။ 'ညောင်းတယ်၊ နာတယ်၊ မကြိုက်ဘူး' လို့ တုံ့ပြန်ပါတယ်။ ပြီးတော့ မိမိကိုယ်တိုင်တောင် သတိမမူမိဘဲနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဟိုဘက်နည်းနည်း ဒီဘက်နည်းနည်းပြောင်းလဲပေးပါတယ်။ ဒါဟာ မသိစိတ်ရဲ့ တုံ့ပြန်မှုပေါ့။ မသာယာတဲ့ဝေဒနာဆိုရင် မကြိုက်ဘူး၊ မုန်းတယ်။ သာယာတဲ့ဝေဒနာဆိုရင်တော့ ကောင်းတယ်၊ ကြိုက်တယ်၊ လိုချင်သေးတယ်၊ လိုချင်သေးတယ်လို့ တုံ့ပြန်ပြီးနေတာဟာ စိတ်ရဲ့အကျင့်ပုံစံတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။

ယောဂီတို့ ညှုမှာ အိပ်ကြတဲ့အခါမှာ ဘယ်သူက အိပ်နေတာပါလဲ။ စိတ်ရဲ့အပေါ်ပိုင်းဖြစ်တဲ့ သိစိတ်က အိပ်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ နက်ရှိုင်းတဲ့ မသိစိတ်ကတော့ ဘယ်တော့မှ မအိပ် ပါဘူး။ ရုပ်ပိုင်းနဲ့ အမြဲဆက်သွယ်နေပါတယ်။ ဥပမာ-ယောဂီဟာ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်မောကျနေတော့ ခြင်္ကိုက်လိုက်တာကို မသိ လိုက်ပါဘူး။ သိစိတ်ကတော့ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ဘာဖြစ်နေတယ် ဆိုတာကို မသိပေမယ့် မသိတဲ့စိတ်

နက်ရှိုင်းတဲ့ စိတ်ကတော့ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ တစ်ခုတစ်ခုဖြစ်လိုက်ရင် ချက်ချင်းပဲ သိလိုက်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ဒီမကောင်းတဲ့ မသာယာတဲ့ ဝေဒနာကို မကြိုက်ပါဘူးလို့ တုံ့ပြန်လိုက်ပြီး လက်ကခြင်ကိုက်တဲ့နေရာကို ရောက်သွားပြီး ကုတ်လိုက်ပါတယ်။ အိပ်ပျော်နေတုန်းကုတ်နေတာကို သိစိတ်က ဘာမှမသိလိုက်ပါဘူး။ မနက်မိုးလင်းလာတော့မှ သူများတွေက မျက်နှာမှာ ခြင်ကိုက်ဖုတွေနဲ့ပါလဲလို့ ဆိုတော့မှ ခြင်ကိုက်ခဲလိုက်ရမှန်း သိပါတယ်။ ယောဂီက သိတောင်မှသိလိုက်ရပါဘူး။

ဒီလိုပါပဲ ညအိပ်နေတုန်းမှာ ရာသီဥတုက အေးလာရင် ရှုပ်ပိုင်းခန္ဓာကိုယ်က အေးလာတာကို ခံစားရလာတော့ နက်ရှိုင်းမှာရှိတဲ့ မသိစိတ်က ချက်ချင်းသိပြီး စောင်းကိုဆွဲပြီး ခြံပါတယ်။ အိပ်ပျော်နေတုန်းမှာပဲ ခန္ဓာကိုယ်က ညောင်းလာတော့ နေရာကို ခဏခဏပဲ ဟိုဘက်ပြောင်း၊ ဒီဘက်ပြောင်းပြီး အိပ်ပါတယ်။ ဒါတွေကို အပေါ်လွှာစိတ်က မသိပါဘူး။ နက်ရှိုင်းမှာရှိတဲ့ မသိစိတ်က သိပြီး လှုပ်နေတာတွေပါ။ သိစိတ်နဲ့ မသိစိတ်ရဲ့ ခြားနားပုံကို ယောဂီတို့ သိထားဖို့ရာလိုပါတယ်။

ဦးနှောက်က အသိဉာဏ်နဲ့ သုတမယစိန္တာမယဉာဏ်တို့ကို သုံးပြီး လုပ်နေတာတွေဟာ စိတ်ရဲ့အပေါ်ယံမှာရှိတဲ့ သိစိတ်နဲ့သာ ဆက်သွယ်နေတာဖြစ်ပါတယ်။ သိစိတ်ကိုပဲ သွန်သင်ဆုံးမပြီး လေ့ကျင့်နေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အတွင်းနက်ရှိုင်းမှာ မသိစိတ်ကိုတော့ မရောက်ပါဘူး။ ပြုပြင်လဲ မပေးနိုင်ပါဘူး။ ဘာဝနာမယဉာဏ်နဲ့ သိမ်မွေ့ဝေဒနာတွေကို တွေ့ရှိသိရှိခံစားနိုင်မှသာ မသိစိတ်ကို ဝေရာခံပြီး ပြုပြင်ပေးနိုင်တာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင် တွေ့ရှိတဲ့ အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းမှာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရှုပ်နာမိတရား သဘာဝနိယာမဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့် စိတ်ရဲ့ အတွင်း အနက်ရှိုင်းဆုံးမှာရှိတဲ့ အနုသယ ကိလေသာတွေကို ထိုးထွင်းပြီး အဖြစ်ပြတ်ချေမှုန်းနိုင်ပြီး အထွတ်အထိပ်ပန်းတိုင်ကို ရောက်ရတာဖြစ်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓမပေါ်မီ အိန္ဒိယစာပေကျမ်းဂန်တွေထဲမှာလဲ ရှုမူသွားဆိုတာကို ဖော်ပြကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဘာကိုရှုကြရမှာလဲ၊ ဘယ်လိုအဆင့်အထိ ရှုကြရမှာလဲ။ လူတွေကတော့ စိန္တာမယအဆင့်နဲ့ပဲ ကြမ်းတမ်းဝေဒနာတွေကိုသာ ရှုနိုင်ခဲ့ကြပါတယ်။ မသိစိတ်က တုံ့ပြန်မှုလုပ်လုပ်နေတဲ့ နက်ရှိုင်းလှတဲ့ စိတ်ပိုင်းကိုတော့ မရောက်ခဲ့ကြပါဘူး။ မရှုနိုင်ခဲ့ကြပါဘူး။ 'အနောင်အဖွဲ့တွေက မသိစိတ်ရဲ့အကျင့်ပုံစံကြောင့် ဖြစ်နေကြတာ' ဆိုတော့ သူတို့ဟာ အနောင်အဖွဲ့တွေက မလွတ်မြောက်နိုင်ဖြစ်နေကြပါတယ်။ ဒီအချုပ်အနှောင်တွေထဲက လွတ်မြောက်ပါမှ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်မယ်ဆိုတာက ဗုဒ္ဓရဲ့တရားပဲဖြစ်ပါတယ်။

အရိယသစ္စာ ၄ ပါး

စိတ်ဆင်းရဲခြင်း၊ ပူဆွေးဒုက္ခရောက်ခြင်း၊ သောကရောက်ခြင်းတွေဟာ တစ်ကမ္ဘာလုံးစကြဝဠာတစ်ခုလုံးမှာဖြစ်နေတဲ့ အမှန်သစ္စာတရားပါပဲ။ ဒီသစ္စာတရားက အရိယသစ္စာ၊ ဘယ်လိုဖြစ်လာတာလဲဆိုတော့ ဒီအမှန်တရားကို သိပြီး ကျင့်သုံးတဲ့ ယောဂီဟာ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်လာရင် ဒီတရားဟာ အရိယာသစ္စာတရားဖြစ်လာတာပါပဲ။ ဘယ်လိုကျင့်ရမလဲဆိုတော့ စိတ်ရဲ့အနက်ရှိုင်းဆုံးဖြစ်နေတဲ့အပိုင်းမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ သိမ်မွေ့ဝေဒနာတွေရဲ့ဖြစ်ပျက်နေမှု၊ ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက် ချုပ်ငြိမ်းသွားလိုက်ဖြစ်နေတာတွေကို ဥပေက္ခာနဲ့ ရှုနေတဲ့အခါမှာ ဆင်းရဲခြင်းဒုက္ခဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းအရင်းဟာ ပေါ်ထွက်လာပါလိမ့်မယ်။ မဟုတ်ရင်တော့ အပေါ်ယံက အကြောင်းတွေပဲ ဖြစ်နေမှာပါပဲ။ လူတွေဟာ ဒုက္ခတစ်ခုခုနဲ့ ကြုံရရင် 'ငါ့စိတ်ညစ်ရတာ၊ ငါ့ရဲ့ဒုက္ခတွေဟာ ဒီဟာကြောင့်ဖြစ်ရတာ၊ ဟိုဟာကြောင့် ဖြစ်ရတာ၊ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ကြောင့်၊ ဟိုပုဂ္ဂိုလ်ကြောင့်၊ ငါ့ဖြစ်စေချင်တာတွေ မဖြစ်လို့ ငါ့မဖြစ်စေချင်တာတွေက ဖြစ်ကြလို့ ဒုက္ခဖြစ်ရတဲ့အကြောင်းရင်းတွေကို ဒီလိုဖော်ပြကြပါတယ်။ ပြီးတော့ တသက်တာလုံးပဲ အပြင်လောက ပတ်ဝန်းကျင်က အကြောင်းကိစ္စတွေကိုပဲ ပြုပြင်ပြောင်းလဲပြီး ပေးနေကြပါတယ်။





ဒါပေမယ့်ယောဂီတို့က မိမိတို့ရဲ့ ဓမ္မာကိုယ်ဘောင်အတွင်း အဇ္ဈတ္တကို စင်္ကြံနေကြပြီဆိုတော့ အတွင်းမှာရှိတဲ့ ဆင်းရဲခြင်းဒုက္ခတွေကို တွေ့ကြုံပြီး ပိုမိုနက်နဲတဲ့ အနက်နဲဆုံးဖြစ်တဲ့ ဒုက္ခရဲ့ဖြစ်ရခြင်း အကြောင်းရင်းကို ရှာဖွေသိရှိလာပါတယ်။ စိတ်ရဲ့အပေါ်ယံအပိုင်း လောက်မှာသာဆို ရင်တော့ ဒုက္ခဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းတစ်ခုကို ရှင်းလင်းပယ်ဖျောက်လိုက်ရင် ဒီဒုက္ခကတော့ ကွယ်ပျောက်သွားပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လဲ နောက်ဒုက္ခတစ်ခုက ပေါ်လာပြန်သေးတာပါ။ နောက်ဒီပေါ်လာတဲ့ ဒုက္ခကို ပယ်ချလိုက်ရင်လည်း နောက်ဒုက္ခအသစ်တစ်ခုက ပေါ်လာပြန်ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ပဲ ဒုက္ခတွေ တစ်ခုပြီးတစ်ခု၊ တစ်ခုပြီးတစ်ခုပေါ်ပေါ်နေကြပါတယ်။ ဒုက္ခသံသရာက ဆုံးတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒုက္ခရဲ့အရင်းအမြစ်ကမှ မပျောက်သေးဘဲကိုး။ အတွင်းနက်နက်မှာရှိတဲ့ အမြစ်တွေကို သုတ်သင်ဖို့ရာလိုပါတယ်။

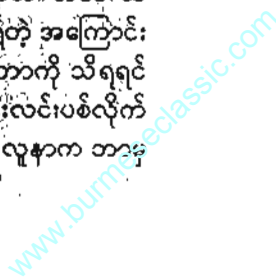
ဒီလိုနဲ့ ယောဂီက ဆက်ဆက်ပြီး ရုက္ခသွားရင် ဒုက္ခဖြစ်ရခြင်း အကြောင်းရင်းဖြစ်တဲ့ ဒုတိယအရိယာသစ္စာတရားဖြစ်တဲ့ သမုဒယသစ္စာ၊ ပယ်ခွာရတဲ့အဆင့်ကို ရောက်ရှိလာပါလိမ့်မယ်။ ဒုက္ခရဲ့ အင်မတန်အတွင်းနက်တဲ့ အမြစ်တွေကိုစပြီး ရုတယ်ဆိုရင် ဆင်းရဲဒုက္ခကိုဖြစ်စေတတ်တဲ့ ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေဟာ အလွှာလိုက် အလွှာလိုက် ကွာကွာကျပြီး အာရုံတွေ သင်္ခါရတွေ၊ ဒုက္ခတွေ လုံးဝမရှိတော့ဘဲ ကင်းစင်သွားတဲ့အဆင့်ကို ရောက်ရှိလာပါလိမ့်မယ်။ ဒီအဆင့်ဟာ ရုပ်နာမ်တရားကို ကျော်လွန်ပြီး၊ အားလုံးသောအစွဲတွေကို ကျော်လွန်ပြီး အလုံးစုံသော အာရုံတွေကို ကျော်လွန်ပြီးတော့ ဒုက္ခတွေ ကင်းစင်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဒီအဆင့်ဟာ အရဒီဘဝမှာပဲ ဆိုက်ရောက်ပြီး ခံစားနိုင်တာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအဆင့်ကို ပို့ဆောင်မယ့် လမ်းစဉ်ပေါ်မှာ လျှောက်ပြီး လှမ်းတဲ့ ခြေလှမ်းတိုင်း၊ ခြေလှမ်းတိုင်းဟာ တစ်လှမ်းချင်း၊ တလှမ်းချင်း၊ နည်းနည်းချင်း၊ နည်းနည်းချင်းနဲ့ အမြစ်နက်တဲ့ ဒုက္ခဆင်းရဲတွေ အကုန်ကို အမြစ်ကနေ တွန်းနှုတ် ပေးပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုနဲ့ အဆုံးပန်းတိုင်ကို ယောဂီတို့ ရောက် ရှိပါလိမ့် မယ်။ လမ်းစဉ်တစ်ခုလုံးဟာ ဆင်းရဲ

ဒုက္ခက လွတ်မြောက်စေပြီး တစ်လှမ်းချင်း၊ တစ်လှမ်းချင်းနဲ့ ဒုက္ခနယ်ထဲက လွတ်ကင်းလာမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုဒုက္ခတွေကို ကျော်လွန် လွတ်မြောက်ရတာဟာ တတိယအရိယသစ္စာတရားဖြစ်တဲ့ နိရောဓသစ္စာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနောက်ယောဂီတို့ဟာ ကိုယ်တိုင်ဓမ္မလမ်းစဉ်ကို ကျင့်သုံးကြရပါတယ်။ လမ်းစဉ်အကြောင်းကို ပြောဆိုဆွေးနွေးနေရုံသာ မဟုတ်ဘဲ၊ လမ်းစဉ်ကို ကိုးကွယ်ဝတ်ပြုနေရုံသာ မဟုတ်ဘဲ၊ သူတို့ မယဉာဏ်၊ စိန္တာမယဉာဏ်တွေနဲ့ ဉာဏ်ကစားရုံသာမဟုတ်ဘဲ၊ ယောဂီတို့ကိုယ်တိုင် ကိုယ်တွေ့လက်တွေ့ တွေ့ထိခံစားပြီး ဒီလမ်းစဉ်ကို လျှောက်နေခဲ့ကြရပါတယ်။ ဒီဟာ စတုတ္ထအရိယာသစ္စာ မဂ္ဂသစ္စာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအဆင့်လေးဆင့်စလုံးကို ဘာဝနာမယဉာဏ်နဲ့ ကိုယ်တိုင်တွေ့ထိခံစားသိရှိရမှာဖြစ်ပါတယ်။ လက်တွေ့ ဘာဝနာမယဉာဏ်နဲ့ ခံစားတွေ့ထိရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်ပါပဲ။ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင်လဲ ဒီလိုပဲ စူးစမ်းရှာဖွေပြီး ဘာဝနာမယဉာဏ်နဲ့ လက်တွေ့ခံစားသွားပြီး အထွက်အထိပ်ကို ရောက်တော်မူသွားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

**ဆရာဝန်ပမာ ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်း ရှာဖွေကြည့်**

လူတစ်ယောက် ဖျားနာနေလို့ ဆရာဝန်က စမ်းသပ်ကြည့်ပြီး ဒီလူဟာ ဘာရောဂါကို ခံစားနေရတယ်ဆိုတာကို မသိရင် ဒီဆရာဝန်က သူ့ရောဂါကို ပျောက်အောင် မကုသနိုင်ပါဘူး။ ပထမဦးဆုံး အရေးကြီးတဲ့အချက်က ဘာရောဂါဖြစ်နေတာလဲဆိုတာကို ဆရာဝန်က သိဖို့ရန် လိုပါတယ်။ ဒုတိယအရေးကြီးတဲ့အချက်က ဒီရောဂါဟာ ဘာအကြောင်းကြောင့်ဖြစ်တာလဲဆိုတဲ့ အချက်ဖြစ်ပါတယ်။ အပေါ်ယံ အပရိကဖြစ်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေ မဟုတ်ဘဲ ဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းရင်းကို သိရဖို့လိုပါတယ်။ ဘာကြောင့်ဖြစ်တယ်ဆို တာကို သိရရင် ဖြစ်ရတဲ့အကြောင်းရင်းကို အမြစ်ကနေ သုတ်သင် ရှင်းလင်းပစ်လိုက်လျှင် ရောဂါဟာ အလိုလိုပျောက်ကင်းသွားတာ ပါပဲ။ လူနာက ဘာမှ



လုပ်မနေရပါဘူး။ ရောဂါရဲ့ ဖြစ်ရတဲ့အကြောင်းရင်းအဖြစ်ကို အကုန်အစင် ထုတ်ပစ်ဖို့ပါပဲ။

ဒီအတိုင်းပါပဲ။ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေရှိနေလျှင် ဒီဆင်းရဲဒုက္ခတွေ ဖြစ်ရတဲ့အကြောင်းရင်း ရေသောက်မြစ်ကြီးဟာ ဘာလဲဆိုတာကို ရှာဖွေကြည့်ပြီး ဒီရေသောက်မြစ်ကြီးကို ဆွဲနုတ်ထုတ်ပစ်ကြပြီး ချေမှုန်းပစ်လိုက်ရင် ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကိုလည်း ချေမှုန်းပြီးသားဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။ စိတ်ဆင်းရဲ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲ ဒုက္ခအမျိုးမျိုးရှိကြပါတယ်။ လူတွေဟာ တစ်သက်လုံးပဲ သာယာမှုထဲမှာ ခံစားနေလိုက်၊ ဒုက္ခတွေထဲမှာ လိုမ့်နေလိုက်နဲ့ နေနေကြရပါတယ်။ ဒီလိုသုခကို ခံစားလိုက်၊ ဒုက္ခကို လိုမ့်ပြီးခံစားလိုက်၊ ဒီလိုနဲ့ နေနေတာဟာ ဒုက္ခတွေကို ပိုမိုသာများလာအောင် လုပ်နေကြတာဖြစ်ပါတယ်။

ဒုက္ခကို ရှုပ်

ယောဂီတို့ကို ဒုက္ခ ကို ရှုနေကြပါလို့ပြောတော့ ဘယ်လို ရှုကြရမှာပါလဲ။ စိတ်ရဲ့အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းနဲ့ ဆက်သွယ်နေတဲ့ သိမ်မွေ့ဝေဒနာတွေကို တုံ့ပြန်မှုမလုပ်ဘဲ ရှုနေရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုဆိုရင် ဒုက္ခတွေ အမြစ်ကနေ ထုတ်ပစ်နေတာပါပဲ။ တစ်နာရီ တရားထိုင်ခိုင်းတဲ့အခါမှာ နှာတာကျင်တာပေါ့။ ဒီနှာတာကိုပဲ ရှုမှတ်နေရမှာဖြစ်ပါတယ်။ နာရီဝက်လောက်တော့ ကြိတ်မိတ်ပြီး ခံနိုင်ကြပါသေးတယ်။ နေ့ကတော့ မခံမရပ်နိုင်တော့ပါဘူး။ ရှုဖို့ရာ ဆိုတာကို မေ့ကုန်ပြီးတော့ စိတ်ရဲ့ အကျင့်ဟောင်းဖြစ်တဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေ စပြီးပေါ်လာတာပါပဲ။ 'နာလိုက်တာ၊ ကျင်လိုက်တာ၊ ထုံလိုက်တာ၊ မခံနိုင်တော့ပါဘူး' လို့ဖြစ်လာပါတယ်။ ဇွတ်မိတ်ပြီး ၄၅-မိနစ် လောက်အထိတော့ နေနိုင်ပါသေးတယ်။ ဒီနောက်ကြာတော့ တကယ် အပြင်းအထန် မခံမရပ်နိုင်လောက်အောင်ဖြစ်လာပြီး တစ်မိနစ်ဟာ တစ်နာရီလောက်လို့ ထင်ရပါတယ်။ အဓိဋ္ဌာန်ထိုင်ရာတာ ဆိုတော့ တစ်နာရီမပြည့်သေးတော့ လှုပ်လဲမလှုပ်ရပါဘူး။ မျက်စိလဲ ဖွင့်မကြည့်ရပါဘူး။ အရ ထိုင်နေတာဟာ တစ်နာရီ မကတော့ပါဘူး။ တစ်နာရီကျော်သွားပြီလို့လဲ အောက်မေ့

နေတတ်ပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာ နားထဲမှာ ဂုရုကြီးရဲ့ 'အနိစ္စာ ဝတ သင်္ခါရာ' ဆိုတဲ့အသံကို ကြားလိုက်ရတော့ တစ်ခါတည်း စိတ်ထဲမှာ သက်သာရာ ရသွားပါတယ်။ ၅-မိနစ်လောက်ပဲ လိုတော့တယ်။ ဒီအချုပ်အနှောင်ထဲက လွတ်တော့မယ်ဆိုပြီးတော့ ဝမ်းသာကြ ပါတယ်။ ဝေဒနာလည်း အတော့ကို လျော့ကျသွားပါတယ်။ အချုပ် အနှောင်ခံရတဲ့ဆင်းရဲဒုက္ခကို ယောဂီတို့ နာရီပိုင်း အဓိဋ္ဌာန်ထိုင်ရာတာ နဲ့ပဲ ကိုယ်တွေ့သိကြရပါပြီ။ အချုပ်အနှောင်ခံရတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခက လွတ်မြောက်ရင် ခံစားရတဲ့ သုခချမ်းသာကိုလည်း သိကြရပါပြီ။

အချုပ်အနှောင်ခံကြရတာဟာ တကယ်ကြီးမားတဲ့၊ ပြင်း ထန်တဲ့၊ ဆင်းရဲဒုက္ခဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်လဲ မလှုပ်ရ၊ ခြေလက်လဲ မလှုပ်ရ၊ မျက်စိလဲ ဖွင့်မကြည့်ရ တကယ်ညှဉ်းဆဲခံနေရတာဖြစ်ပါ တယ်။ အလွန်ဆင်းရဲခံရတာပါပဲ။ ဒီအဖြစ်မျိုးယောဂီတို့အားလုံး ကြံခဲကြရပြီးပါပြီ၊ မမှတ်မိကြလို့ပါ။

ဇာတိဒုက္ခ စသည်

တစ်နာရီ၊ နှစ်နာရီလည်းမဟုတ်။ တစ်ရက်၊ နှစ်ရက်လည်း မဟုတ်။ တစ်လ၊ နှစ်လ၊ သုံးလလည်း မဟုတ်။ ၉-လကျော်၊ ၁၀-လပိုင်းအထိ အမိဝမ်းထဲမှာ အချုပ်အနှောင်ခံခဲ့ကြရပါတယ်။ ယောဂီတို့ အခုတစ်နာရီကလေး မလှုပ်မရှားဘဲ မျက်စိမဖွင့်ဘဲ နေရတာကိုတောင် အချိန်တစ်နာရီပြည့်လို့ အချုပ်အနှောင်က လွတ် လိုက်ပြီဆိုရင် ဘယ်လောက်ဝမ်းသာကြသလဲ၊ ဒါမျိုးကို ၉-လ၊ ၁၀-လအချုပ်အနှောင်ခံခဲ့ရတာနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ကြစမ်းပါ။ မွေးခါစ ကလေးဟာ ပျော်လို့၊ ရှင်လို့၊ ကလို့၊ ခုန်လို့ ထွက်လာကြရမှာ၊ ဘယ် သူကမှ အမိဝမ်းထဲက ကခုန်မြူးတူးပြီး ထွက်မလာကြပါဘူး။ အားလုံးက ငိုပြီးတော့မှပဲ မွေးလာကြပါတယ်။ မငိုရင် မိခင်ကလည်း စိတ်ပူပါတယ်။ ဆရာဝန်ကလည်း စိတ်ပူပါတယ်။ "ကလေး အသက်ရှင်မှ ရှင်ပါရဲ့လား" လို့ ငိုကို ငိုရမယ်။ ဒါဟာ ဓမ္မတာပဲ။ 'ဇာတိပိ ဒုက္ခာ၊ ဇာတိပိ ဒုက္ခာ'တဲ့၊ မွေးတာကိုက ဒုက္ခပါပဲ။



ဂရုကြီးရဲ့ တပည့်ဆရာဝန်တစ်ဦးက ဂရုကြီးကို ပြောပြပါ  
 တယ်။ ကလေးဟာ မိခင်ရဲ့ ဝမ်းထဲမှာ ရှိနေတုန်းက အချင်းနဲ့  
 ချက်ကြီးကနေပြီးတော့ မိခင်ဆီက အောက်ဆီဂျင်ကိုရပြီး အသက်ရှု  
 တော့ သူ့ဟာသူ အသက်ရှုဖို့ မလိုပါဘူး။ ချက်ကြီးကို ဖြတ်လိုက်တဲ့  
 အခါကျတော့ မိခင်နဲ့ အဆက်ပြတ်ပြီး မိခင်ဆီက အောက်ဆီဂျင်ကို  
 မရနိုင်တော့ပါဘူး။ ငိုလိုက်တော့မှ သူ့အဆုတ်ထဲ အပြင်က လေနဲ့  
 အောက်ဆီဂျင်ဝင်သွားပါတယ်။ ဒီတော့ ဂရုကြီးက ဪ-အောက်  
 ဆီဂျင်လိုချင်လို့ ငိုတာကိုးလို့ ပြောပါတယ်။ အတော်ကလေးကြာ  
 တော့ နို့လိုချင်လာပါတယ်။ နောက်တော့ ဟိုဟာလိုချင်တယ်။ ဒီဟာ  
 လိုချင်တယ်။ ဒီလိုနဲ့ပဲ တစ်သက်တာလုံးဟာ လိုချင်တာတွေချည်း  
 ပါကလား။

ဒီလိုနဲ့ တဖြည်းဖြည်းကြီးလာလိုက်တာ ဖျားတာ၊ နာတတွေ  
 ရောဂါတွေ အမျိုးမျိုး၊ တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခု၊ တစ်မျိုးမဟုတ်၊ တစ်မျိုး၊  
 တစ်ခုပြီးတစ်ခုဖြစ်လာကြပါတယ်။ ရောဂါတိုင်း အဖျားအနာတိုင်း  
 ဟာလည်း ဒုက္ခပဲပေါ့။ **ဗျာဓိပိ ဒုက္ခော၊ ဗျာဓိပိ ဒုက္ခော ။**

ဒီနောက်ကျတော့ အိုမင်းလာပြီး ပျက်စီးယိုယွင်းစပြုလာ  
 ပါတယ်။ အိုမင်းရခြင်းဟာလည်း ဒုက္ခပါပဲ။ ဧရာပိ ဒုက္ခာ၊ ဧရာပိ  
 ဒုက္ခာ၊ ဒါပေမယ့် ဘယ်လောက်ပဲအိုအို ဘယ်သူကမှ သေတော့  
 မသေချင်ကြပါဘူး။ သေခြင်းဟာလည်း ဆင်းရဲခြင်းဒုက္ခပါပဲ။  
**မရာထံပိ ဒုက္ခံ၊ မရာထံပိ ဒုက္ခံ ။**

ပိယေဟိ ဝိပုယောဂေါ ဒုက္ခော၊ အပိယေဟိ သမ္ပယောဂေါ  
 ဒုက္ခော။ ချစ်နှစ်သက်တဲ့သူ နှစ်သက်ဖွယ်ရာကောင်းတဲ့အရာ နှစ်သက်  
 ဖွယ်ရာကောင်းတဲ့ အဖြစ်အပျက် အခြေအနေတွေနဲ့ ကွေးကွင်းရခြင်း  
 ကလဲ ဒုက္ခ။ မချစ်မနှစ်သက်တဲ့သူ နှစ်သက်ဖွယ်ရာ မရှိတဲ့အရာ နှစ်သက်  
 ဖွယ်ရာကင်းတဲ့ အခြေအနေတွေနဲ့ တွေ့ဆုံနေရတာတွေ ဟာလဲ ဆင်းရဲ  
 ခြင်းဒုက္ခပါပဲ။ လိုတာကို မရတာက ဒုက္ခ၊ မလိုချင်တာကို ရနေတာက  
 လဲနည်း ဒုက္ခ။ ကိုယ်ဖြစ်စေချင် တာတွေကျတော့ မဖြစ်ပါဘူး။ မဖြစ်စေ  
 ချင်တာတွေကျတော့ ဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။ ဒီအဖြစ်မျိုးတွေဟာ ဒုက္ခတွေ

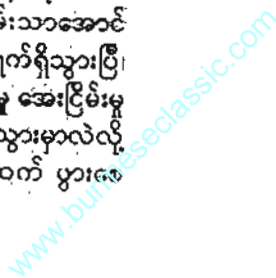
ချည်းပါပဲ ဆင်းရဲခြင်းတွေချည်းပါပဲလို့ ယောဂီတို့ သိရှိလာကြပါလိမ့်  
 မယ်။

**ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်းသိလာ**

ဒီအသိဟာ သုတမယ၊ စိန္တာမယ အသိမဟုတ်ဘဲ  
 ဓန္ဒာကိုယ်ဘောင်အတွင်းမှာ တကယ်ဖြစ်ပျက်နေတာကို အမှန်တရား  
 သစ္စာတရားတွေကို ရှုရှုနေပြီး ပိုပိုနက်နဲလာတော့ ဒုက္ခဖြစ်ရခြင်း  
 အကြောင်းရင်းက ပေါ်လွင်ထင်ရှားလာတာပါပဲ။ လိုချင်တောင့်တမှု  
 တွယ်တာမှုတွေဟာ ဒုက္ခဖြစ်ခြင်း၏ အကြောင်းတွေပဲဆိုတာကို  
 သိလာပါတယ်။

ဝိပဿနာယောဂီတိုင်းဟာ ဒီအမှန်တရားတွေကို ကိုယ်တွေ  
 လက်တွေ့ ဘာဝနာမယဉာဏ်နဲ့ သိရှိခံစားနိုင်ကြပါလိမ့်မယ်။  
 တရားစတိုင်ပြီဆိုတာနဲ့ ယောဂီတို့ရဲ့ အကျင့်ဟောင်းတွေကြောင့်  
 ကြမ်းတမ်းဝေဒနာတွေ၊ မခံသာတဲ့ ဝေဒနာတွေ၊ ဒုက္ခဝေဒနာတွေ  
 တွေ့ကြုံခံစားရပြီဆိုရင် ဒီကြမ်းတမ်းဝေဒနာတွေကို မလိုချင်ဘူး။  
 နာတာကျင့်တာ ထိုတာတွေကို ပျောက်သွားစေချင်ပါတယ်။ တရား  
 စတိုင်လို့ အခုဆို ၃-ရက်ရှိသွားပြီ၊ ၄-ရက်ရှိသွားပြီ၊ ၅-ရက်ရှိသွား  
 ပြီ၊ ခုထိနာနေတုန်းပဲ၊ ဘယ်တော့မှ ပျောက်မှာလဲ လို့ နာတာကို  
 မလိုချင်တဲ့ မှန်းတဲ့ စိတ်နဲ့ တုံ့ပြန်ပြီး အနာပျောက်စေချင်တဲ့ လိုချင်မှု  
 တောင့်တမှုစိတ်ကိုလည်း ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒီလို လိုချင်မှု မလိုချင်  
 မှုတွေဟာ ဒုက္ခတို့ ပိုပိုပြီးသာ ဖြစ်ပွားစေပါတယ်။

အစတုန်းကတော့ ဓန္ဒာကိုယ်ပေါ်မှာ နာတာကျင့်တာတွေ  
 ဟာ ရုပ်ဝေဒနာတွေ၊ ရုပ်ဝေဒနာတွေပေါ့။ နောက်ကျလာတော့ စိတ်  
 ဝေဒနာ၊ စိတ်ဒုက္ခတွေဖြစ်လာကြပါတယ်။ တရားစခန်းကို လာ-  
 တရားထိုင်တာဟာ စိတ်အေးချမ်းသာအောင် စိတ်ချမ်းသာအောင်  
 ငါ့လာခဲ့တာ။ ဘယ်မှာလဲ သူ့ခ၊ ၄-ရက်ရှိသွားပြီ၊ ၅-ရက်ရှိသွားပြီ၊  
 ချမ်းသာမှုလဲ ဘာမှ မရပါလား။ ဘယ်တော့မှ ချမ်းသာမှု အေးငြိမ်းမှု  
 ရမှာလဲ။ ဘယ်တော့မှ ဒီကြမ်းတမ်းဝေဒနာတွေ ပျောက်သွားမှာလဲလို့  
 လိုချင်တောင့်တမှုတွေကို အဆပေါင်းများစွာ ပွားသထက် ပွားစေ  
 ပါတယ်။





ယောဂီတို့ သတိထားမိရင် တစ်ခုတစ်ခုကို လိုချင်တောင့်တနေလျှင် အင်မတန်စိတ်ဆင်းရဲ ရတယ်ဆိုတာကို လက်တွေ့ခံစားသိရှိနေရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒီသဘာဝဓမ္မတို့ ဘာဝနာဝိပဿနာအားနဲ့ နားလည်ပြီး ရှေ့ဆက်ပြီးတော့ တရားရှုသွားပြီး ပိုမိုနက်နဲလာတဲ့အခါ ကျတော့ နောက် အမှန်သစ္စာတရားက ထင်ရှားပြီးလာပါလိမ့်မယ်။

ခန္ဓာ ၅-ပါးဆင်းရဲ

ခန္ဓာ ၅-ပါးအစုအဝေးကြီးကို တွယ်တာနေတာ စွဲလမ်းနေတာလဲ ဒုက္ခပါပဲ။ ခန္ဓာ ၅-ပါးဆိုတာဘာလဲ။ တစ်စုကတော့ ရုပ်ခန္ဓာအစုအဝေး၊ အင်မတန်သေးငယ်တဲ့ ရုပ်ပူန့်ရုပ်မွှားကလေးတွေ ပရမာဏုမြူကလေးတွေ ဖြစ်လိုက်၊ ပျက်လိုက်၊ ချုပ်ငြိမ်းသွားလိုက်၊ ဖြစ်လာလိုက်၊ ချုပ်ငြိမ်းသွားလိုက် ဖြစ်ပျက်နေတာတွေဖြစ်တော့ နောက် ၄-စုကတော့ နာမ်ခန္ဓာအစုအဝေးဖြစ်တဲ့ စိတ်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်း တွေ ဝိညာဉ်၊ သညာ၊ ဝေဒနာနဲ့ သင်္ခါရဆိုတဲ့ အပိုင်းကြီး ၄-ပိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။ တနည်းဆိုရင်တော့ သိတတ်တဲ့သဘော၊ မှတ်တတ်တဲ့ သဘော၊ ခံစားတတ်တဲ့သဘောနဲ့ တုံ့ပြန်တတ်တဲ့သဘောတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ရဲ့ ပထမပိုင်းဖြစ်တဲ့ အပိုင်းကတော့ အာရုံတွေကို သိရှိမှုသာ သိနေတဲ့ ဝိညာဉ်ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ရဲ့ ဒုတိယအပိုင်း သညာကတော့ အာရုံကို သိနေတဲ့နောက် သိပြီးတဲ့နောက် အာရုံက ဘာအရုံလို့ တယ်လိုအာရုံလဲဆိုတာကို အမှတ်ရပြီး အသိအမှတ်ပြု ပါတယ်။ အသိအမှတ်ပြုရုံမက ဝေဖန်ချက်လဲ ချပါတယ်။ သညာက အသိအမှတ်ပြုပြီး ဝေဖန်ပြီးတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် စိတ်ရဲ့ တတိယပိုင်း ဖြစ်တဲ့ ဝေဒနာ ကခန္ဓာကို ရုပ်ပိုင်းပေါ်မှာ ပေါ်လာတဲ့ခံစားမှုတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီခံစားမှုတွေကို တုံ့ပြန်လုပ်တာကတော့ စိတ်ရဲ့ စတုတ္ထပိုင်းဖြစ်တဲ့ သင်္ခါရအပိုင်းဖြစ်ပါတယ်။ လူသားတွေဟာ ဒီရုပ်စု၊ နာမ်စု ၅-စုပေါင်းစပ်ထားတဲ့ ခန္ဓာ ၅-ပါးအစုအဝေးကြီးကို အင်မတန်ပဲ ခင်တွယ်ငြိတွယ်စွဲလမ်းပြီး နေကြတော့ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကို ခံစားနေကြရပါတယ်။

ယောဂီတို့ ဆက်လက်ပြုစုရားရှုသွားတော့ ဘာက ထင်ရှားလာပြန်သလဲဆိုတော့ ဥပါဒါန်တွယ်တာမှ စွဲလမ်းမှုတွေကြောင့် ခံစားရတဲ့ ဒုက္ခဟာ စွဲလမ်းမှုများလေလေ နက်နဲလေလေ၊ ဒုက္ခတွေ များလေလေ နက်နဲလေလေဆိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။

တွယ်တာစွဲလမ်းမှု ၄-မျိုး

လိုချင်မှုကို စွဲလမ်း

လူတွေဟာ တွယ်တာစွဲလမ်းမှု ၄-မျိုးကို အမြဲပြုလုပ်လေ့ရှိကြပါတယ်။ ပထမတွယ်တာ စွဲလမ်းမှုကတော့ လိုချင်တောင်တမှုကိုပဲ စွဲလမ်းနေခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ လိုချင်တောင်တတာကို မရရ ဆင်းရဲ ဒုက္ခကို ခံစားရပါတယ်။ လိုချင်တာကို ရပြန်ရင်လည်း ခဏပါပဲ။ စိတ်က ဘယ်တော့မှ မကျေနပ်နိုင်ပါဘူး။ တစ်ခုရပြီးရင် နောက်တစ်ခု၊ နောက်တစ်မျိုး ထပ်ထပ်ပြီး လိုချင်လာပါတယ်။ လိုချင်မှုကို မရပဲပဲ နိုင်ပါဘူး။ အဆုံးမသတ်နိုင်ပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ လိုချင်မှုကို လိုချင်တယ်ဆိုတဲ့စိတ်ကို စွဲလမ်းငြိတွယ်နေတာ ကိုး၊ မလိုချင်ဘဲကို မနေနိုင်ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒီတော့ အတိုင်းမရှိတဲ့ ဒုက္ခကြီးပါပဲ။ အခွဲကြီးလေလေ ဆင်းရဲကြီးလေလေပေါ့။

လူတွေဟာ မိမိတို့ရဲ့ အတွင်းအချွတ္တမှာ ဖြစ်ပျက်နေတာကိုတော့ မသိကြဘဲ အပြင်လောကမှာ ဖြစ်ပျက်နေတာတွေကိုသာ အရေးပေးပြီး နေကြတော့ ဒုက္ခဖြစ်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းရင်းဟာ အတွင်းမှာရှိတာ ဖြစ်ပွားနေတာကို သတိမပြုမိကြပါဘူး။ သဗ္ဗဓမ္မာ ဝေဒနာသမော သရဏာ ယောဂီတို့ဟာ လိုချင်တောင့်တမှု တစ်ခုခု ရှိလာရင် စိတ်ထဲမှာ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်ခုခုပေါ်ပေါက်လာရင် ခန္ဓာကိုယ် ပေါ်မှာ ဝေဒနာတစ်ခုခုဟာ ပေါ်ပေါက်လာမြဲဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်မှာ ဖြစ်သမျှ ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ခံစားရပါတယ်။ လိုချင်တာ ရတဲ့အခါကျတော့ ဝေဒနာတွေကလည်း ပျောက်ကွယ် သွားပါတယ်။ စိတ်ရဲ့အပေါ်ယံအပိုင်း ကတော့ သာယာတယ်လို့ ထင်ရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် စိတ်ရဲ့နက်ရှိုင်းတဲ့အပိုင်း



မှာတော့ ဆင်းရဲအတိန်ပါပဲ။ သာယာတဲ့ဒေသကို ထပ်ခါထပ်ခါ လိုချင်နေပြီး လိုချင်တပ်မက်မှုကလည်း ထပ်ကာထပ်ကာ ပေါ်ပေါ် လာနေပါတယ်။ မကောင်းမှန်းသိပေမယ့် မရပ်နိုင်သလိုပေါ့။ ယားနာ ကို ကုတ်နေတဲ့ လူလိုပါပဲ။ မကုတ်ဘဲကို မနေနိုင်ပါဘူး။ ကုတ်လေ ယားလေ၊ ယားလေ ကုတ်လေ ဖြစ်နေသလိုပါပဲ။ လိုချင်လောဘ တွေဟာလည်း များလေလေ၊ ဒုက္ခတွေ များလေလေဖြစ်ပြီး စိတ်ရဲ့ အကျင့်ပုံစံဖြစ်လာပါတယ်။ တစ်ခါ ဒီအကျင့်ကိုပဲ တွယ်တာပြီး ဖြစ်လာပြန်ပါတယ်။ ဒီတော့ လိုချင်မှုဟာ အတောမသတ်နိုင်တော့ ပါဘူး။ အိတ်ပေါက်ကြီး လိုပါပဲ။ ဘယ်တော့မှ မပြည့်နိုင်ပါဘူး။ လိုချင်တာဟာ အကျင့်ကြီးဖြစ်ပြီးတော့ အစွဲဖြစ်နေပါတယ်။ ငြိတွယ်နေတာပေါ့။

ငါ ငါဆိုတဲ့ အတ္တအစွဲ

နောက်အစွဲတစ်ခုကတော့ ငါ ငါဆိုတဲ့အတ္တအစွဲပေါ့။ တကယ်ဆိုတော့ ဒီငါဟာ ဘာလဲ ခန္ဓာ ၅-ပါး အစုအဝေးပဲ။ အဋ္ဌကလာပတွေ အစုအဝေးမျှသာဖြစ်ပါတယ်။ ငါသိတယ် ငါမှတ်မိတယ် ငါဝေဖန်လိုက်တယ် ငါသိရှိခံစားလိုက်ရတယ် ငါတုံ့ပြန်လိုက်တယ် ဆိုတာတွေ အားလုံးဟာ အစုဖြစ်ပြီး အစုပျက် သွားတာကြီးပါပဲ။ ခလေးထုံးစံအရသာ ငါ ငါဟာလို့ မြောနေကြလို့ လူတွေဟာ ငါ ငါဟာကို အင်မတန်ပဲ ငြိတွယ် တွယ်တာနေ ကြပါတယ်။ ငါကို လာမထိနဲ့၊ ငါဟာ လာမထိနဲ့ သိသွားစေမယ်။

တစ်ဦးတစ်ယောက် ငါ ငါဟာကို တစ်ခုခုပြုလိုက်လို့ရှိရင် အင်မတန် မခံမရင်နိုင်အောင် ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။ ဆိုကြပါစို့ လူတစ်ဦးကို နိုင်ငံခြားမှာရှိတဲ့ မိတ်ဆွေတစ်ဦးက အဖိုးတန် လက်ပတ် နာရီတစ်ခု လက်ဆောင်ပေးလိုက်ပါတယ်။ ဒီတိုင်းပြည်မှာ ဝယ်လို့ ရတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်နေ့ကျတော့ သတိမထားမိလို့ အောက်ကျ ပြီး ကွဲသွားပါတယ်။ ဒီနာရီကို ဒီလူက သိပ်သဘောကျ ပြီး တွယ်တာ နေတော့ ကျကွဲသွားတဲ့အခါမှာ အင်မတန် စိတ်မကောင်းဖြစ်ပြီး

ငိုယိုမိပါတယ်။ ငါ့နာရီကွဲသွားတယ်။ ငါ့နာရီကွဲသွားတယ်။ ပြင်လို့လဲ ရတော့မှာ မဟုတ်ဘူးဆိုပြီး နှမြောတသပြိုးနေပါတယ်။

ဒီနာရီမျိုးပဲ တစ်မျိုးတည်း တစ်ပုံစံတည်းပဲ သူ့မိတ်ဆွေ တစ်ဦးဆီမှာရှိပါတယ်။ အဲဒီမိတ်ဆွေတစ်ဦးကလည်း သူ့နာရီကျပြီး ကွဲသွားပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူ့မိတ်ဆွေနာရီ ကွဲသွားတော့ သူမငို ပါဘူး။ စိတ်မကောင်းလဲ မဖြစ်ပါဘူး။ အဖိုးတန်နာရီ ကျကွဲသွားပေ မယ့်လို့ ဘယ်သူကမှ မငိုပါဘူး။ ငါ့နာရီကျကွဲသွားတော့ ငါငိုပါ တယ်။ ငါ့ဟာကျတော့ ငါက အတွယ်အတာရှိတာကိုး။ အစွဲပေါ်မှာ အတွယ်အတာပေါ်မှာတည်နေတာဖြစ်ပါတယ်။ တန်ဖိုးရှိရှိ မရှိရှိက အရေးမဟုတ်ပဘူး။ ဘယ်လောက်ပဲ တန်ဖိုးရှိတဲ့ပစ္စည်းဖြစ်ပေမယ့် အတွက်အတာမရှိရင် စိတ်ဆင်းရဲမှု မဖြစ်ရပါဘူး။ ဘယ်လောက်မှ တန်ဖိုးမရှိပေမယ့် စွဲလမ်းတွယ်တာမရှိနေရင်တော့ စိတ်ဆင်းရဲဖြစ် ရမှာ အမှန်ပါပဲ။

ရာဂျစ်စတန်ပြည်နယ်က အဘွားကြီးအစွဲ

တစ်ခါက ဂုရုကြီး အိန္ဒိယပြည် ရာဂျစ်စတန်ပြည်နယ်မှာ ရှိတဲ့ ရွာငယ်တစ်ခုမှာ ၁၀-ရက်တရားပတ်ဖွင့်နေစဉ်အခါမှာ အသက် အရွယ်တော်တော်အိုမင်းနေပြီဖြစ်တဲ့ ဆင်းရဲသူအမျိုးသမီးကြီးတစ်ဦး လည်း တရားပတ်လာထိုင်ပါတယ်။ တရားပတ်မှာ ၅-ရက်၊ ၆-ရက်လောက် ရတော့ မနက်အရုဏ်တက်မှာ ပရိတ်ရွတ်တာကို လာနားထောင်ပြီး သူ့အခန်းပြန်သွားတော့ အကြီးအကျယ် ရှက်ကြီး တငင်အော်ငိုပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ မေးကြည့်လိုက်တော့ 'သူပိုက်ဆံ အိတ်ကလေး ပျောက်သွားလို့ ပိုက်ဆံအိတ်ထဲမှာ သူ့စုဆောင်းထားတဲ့ ငွေက(၂၀/-)၊ မုန့်အချိုကလေးက ၁-တုံးနဲ့ နှစ်ပေါင်း ၆၀-ကျော် တုန်းက သူ့အိမ်ထောင်ကျစဉ်အခါက သူ့မိဘတွေက လက်ဖွဲ့လိုက်တဲ့ ငွေဆွဲကြီးလေးပါသွားပါတယ်တဲ့။ ဘယ်သူမှီးသွားသလဲ မသိပါဘူး' ဆိုပြီးတော့ ငိုကြွေးနေရှာပါတယ်။

ကျန်တဲ့ယောက်တွေကလည်း သနားပြီးတော့ မငိုပါနဲ့ အမေကြီး တရားသာဆက်ထိုင်ပါ။ ပျောက်သွားတဲ့ ပိုက်ဆံက (၂၀/-)၊ ငွေ

ဆွဲကြိုးကလေးက တန်ဖိုး(၂၀)လောက်၊ ငွေလေးငါးဆယ်ကို ကျွန်တော်တို့၊ ကျွန်မတို့ စုပေးပါမယ်ဆိုပြီးတော့ ပိုက်ဆံလိုက်ပြီး ကောက်ခံလိုက်တာ ငွေ(၁၀၀/-)ကျော်ရသွားပါတယ်။ ဝမ်းသာအား ရနဲ့ အမေကြီးထံသွားပေးကြပါတယ်။

အမေကြီးကတော့ ဝမ်းမသာတဲ့အပြင် လာပေးတဲ့ ပိုက်ဆံကိုတောင် လွှင့်ပစ်လိုက်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ငိုမြဲပဲ ဆက်ပြီးတော့ ငိုနေပါတယ်။ သူမဂံလာတောင်တုန်းက ငွေဆွဲကြိုး ကလေးကို တမ်းတစွာလမ်းနေပါတယ်။

ညနေကျတော့ လူတစ်ယောက်က သစ်ပင်တစ်ပင်ပေါ်မှာ ပိုက်ဆံအိတ်ထဲက အချို့မုန့်ကို နှိုက်စားနေတဲ့ မျောက်တစ်ကောင်ကို မြင်တော့ ဝိုင်းပြီးလိုက်ကြတော့ မျောက်က အိတ်ကို ချပြီးထွက်ပြေး တော့ အိတ်ကိုကောက်ယူပြီး အထဲကငွေဆွဲကြိုးကလေးကို ဖြန့်တွေ့ရပါတယ်။ ဒီတော့မှပဲ အမေကြီး အငိုတိတ်သွားပါတယ်။ ငွေ(၂၀/-)မျှသာ တန်ဖိုးရှိတဲ့ ဆွဲကြိုးကလေးပဲဖြစ်ဖြစ် ငွေအသပြာ သန်းနှစ်ဆယ်တန်တဲ့ ပစ္စည်းပဲဖြစ်ဖြစ် ပစ္စည်းရဲ့တန်ဖိုးက အရေး မကြီးပါဘူး။ ဒီပစ္စည်းကို ဘယ်လောက်တွယ်တာ အစွဲအလမ်းရှိတယ် ဆိုတာဟာ ပိုမိုပြီးအရေးကြီးတယ်။ အတွယ်အတာကြီးရင် ဒုက္ခကြီးတာပါပဲ။ အတွယ်အတာနည်းရင် ဒုက္ခလည်း နည်းမှာဖြစ် ပါတယ်။ အတွယ်အတာ မရှိရင်တော့ ဒုက္ခလည်းမရှိပါဘူးပေါ့။ ဒါဟာ သဘာဝဓမ္မပါပဲ။

**အိန္ဒိယပြည် ရဟန်း ၁-ပါးအစွဲ**

နောက်အဖြစ်တစ်ခုတော့ အိန္ဒိယပြည်မှာပါပဲ။ တရားပတ် တစ်ခုမှာ ရဟန်းတစ်ပါးကလည်း တရားလာထိုင်ပါတယ်။ ၅- ရက်မြောက်တဲ့နေ့ကျတော့ ဂုရုကြီးနဲ့ လာတွေ့ပြီးတော့ အကူအညီ တောင်းပါတယ်။ သူနေတဲ့မြို့မှာ သူက ကျောင်းဆောက်ထားပါ တယ်။ သူကျောင်းမှာ ဆင်တစ်ကောင်လည်းရှိပါတယ်။ ကျောင်း က မြူနီစပါယ်အမိန့် ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ ဆောက်ထားတာဖြစ်တော့ အခု ထက်ဆိုင်ရာက ကျောင်းကို ပြောင်းရွှေ့ခိုင်းနေပါတယ်။ ရွှေမပေးရင်

ကျောင်းကိုဆွဲဖျက်မယ်လို့ပဲ ပြောနေကြပါတယ်။ ဆင်ကိုလည်း မြို့ထဲမှာ မထားရပါဘူးတဲ့။ မြို့ပြင်ကို ထုတ်ရမယ်လို့ အမိန့်ချထား ပါတယ်။

ဒီမြို့က မြို့တော်ဝန်က ဂုရုကြီးရဲ့မိတ်ဆွေဆိုတာကို သူက သိတော့ မြို့တော်ဝန်ထံသွားပြီး ကျောင်းကို မဖျက်ဖို့၊ ဆက်လက်ပြီး လက်ရှိနေရာမှာပဲ ထားဖို့၊ ဆင်ကိုလည်း ကျောင်းဝင်းထဲမှာပဲ ထားဖို့ ခွင့်ပြုပါရန် ပြောပေးပါ လို့ အကူအညီလာတောင်းခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ သူဟာ သူ့ကျောင်းနဲ့ ဆင်ပေါ်မှာ အတွယ်အတာတွေ သိပ်များနေပြီး တော်တော်ကြီးပဲ စိတ်သောကတွေများနေပါတယ်။ ဒါတောင်မှ လူဝတ်ကြောင် မဟုတ်သေးပါဘူး။ လောကကြီးနဲ့ အိုးအိမ်ကို စွန့်လွှတ်ထားခဲ့တယ်ဆိုတဲ့ ရဟန်းတစ်ပါးဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူဝတ်ကြောင်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ရဟန်းပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘာဂိုဏ်းဝင်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘာလူမျိုးပဲဖြစ်ဖြစ် အတူတူပါပဲ။ တွယ်တာမှုရှိသလောက် ဆင်းရဲမှု ဒုက္ခတွေ ရှိကြမှာပါပဲ။

**အယူဝါဒအစွဲ**

နောက်တွယ်တာမှုတစ်မျိုးကတော့ ဒိဋ္ဌိဥပါဒါန်အယူဝါဒကို စွဲလမ်းခြင်းပေါ့။ ငါ့အယူဝါဒ၊ ငါ့အမြင်၊ ငါ့မိရိုးဖလာထုံးစံ၊ ငါ့ယုံ ကြည်ချက် ငါ့ကိုးကွယ်တဲ့ဘာသာ အစရှိတာတွေကို အလွန်အမင်း တွယ်တာကြပါတယ်။ ငါ့ဝါဒ ငါ့အမြင် ငါ့ဘာသာကမှ အမှန်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်က ငါ့ဘာသာ ငါ့ဝါဒကို နည်းနည်းကလေးမှ အတိုက်အခံလာမပြောနဲ့ မခံမရပ်နိုင်ဖြစ်လာတာပါပဲ။ ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဟာ သူတို့ရဲ့ အယူဝါဒ၊ သူတို့ရဲ့ ယုံကြည်ချက်ကို တွယ်တာမှုတွေကို များလွန်းတော့ အလွန်အမင်း တစ်ယူသန်ဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။ တစ်ဦးက မျက်မှန်အစိမ်းတပ်ထားပြီး နောက်တစ်ဦးက မျက်မှန်အနီ တပ်ထားပြီး ငြင်းခုံနေကြသလိုပါပဲ။ မျက်မှန်အနီတပ်ထားတဲ့သူ ကြည့်သမျှ ကတော့ အနီရောင်တွေချည်းဖြစ်ပြီး မျက်မှန်အစိမ်း တပ်ထားတဲ့ လူကြည့်သမျှကတော့ အစိမ်းတွေချည်းပါပဲ။ တစ်ဦးကို တစ်ဦး



သဘောပေါက်အောင် ဘယ်လိုမှ မလုပ်နိုင်ပါဘူး။ အငြင်းအခုံဖြစ်ပြီး တစ်ဦးခေါင်း တစ်ဦးရိုက်ခွဲရင်တောင် မျက်မှန်အနီတပ်ထားတဲ့ လူကလည်း လောကကြီးဟာ သူ့အတွက် သူ့အမြင်နဲ့တော့ နီနေတော့ နီတာကိုပဲ ယုံကြည်နေပါတယ်။ မျက်မှန်အစိမ်းသမားကလည်း သူ့အတွက်တော့ လောကကြီးဟာ အစိမ်းတွေချည်းပါပဲ။ ဒီမျက်မှန်တွေကို ချွတ်လိုက်ရင်တော့ နှစ်ဦးစလုံးဟာ လောကကြီးကို အမှန်အတိုင်းမြင်ကြရမှာပါ။ ဒါပေမယ့် မျက်မှန်တွေကို မချွတ်နိုင်ကြပါဘူး။ မျက်မှန်ရဲ့အရောင်ကို အင်မတန်စွဲလမ်းနေကြတာကိုး။ တချို့ကျတော့လည်း သူတို့ရဲ့ မိရိုးမလာထုံးတမ်းစဉ်လာအရ ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်နေကြတာတွေ၊ အခမ်းအနားတွေ၊ ကိုးကွယ်ဝတ်ပြုတာတွေ၊ ကျင်းပတာတွေကို လုပ်မှသာ တရားရှိတဲ့လူ သူတော်ကောင်းလို့ ယုံကြည်ကြပါကြပြီး ဒါတွေအပေါ်မှာ သိပ်ပြီး တွယ်တာပြီး အစွဲကြီးတတ်ကြပါတယ်။ ဒါတွေဟာ တကယ်တော့ အနှစ်သာရ ရှိတာတွေ မဟုတ်ပါဘူး။

ယောဂီတွေဟာ ဆက်လက်ပြီး တရားကျင့်သွားရင်တော့ ကိုးကွယ်ဝတ်ပြုတာတွေ အခမ်းအနားကျင်းပပွဲတွေကို ဆက်လက်ပြီး လုပ်ချင်ကြတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့်လည်း လုပ်နေကျ အကျင့်ကလည်းဖြစ်နေ၊ ထုံတမ်းအစဉ်အလာကလည်း ရှိနေတော့ လက်လွတ်ဖို့ရာကတော့ မလွတ်ကြပါဘူး။ စိတ်ရုပ်စရာတွေဖြစ်နေကြပါတယ်။ ငါ ငါ့ဟာဆိုတာတွေကို ဘယ်လောက်ပဲ တွယ်တာ တွယ်တာ၊ ငါ ငါ့ဟာက ထာဝစဉ်ရှိနေမယ် တည်နေမယ် မပျက်စီးဘူး။ မကွယ်ပျောက်မသွားဘူးဆိုရင်တော့ ဆင်းရဲဒုက္ခဖြစ်စရာ မရှိပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ငါ ငါ့ဟာတွေက ထာဝစဉ်တည်မြဲနေကြမှာ မဟုတ်ဘဲ၊ ပြောင်းလဲပျက်စီး ကွယ်ပျောက်နေတာတွေချည်းပါပဲ။ ဘယ်သူကမှ ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ မပြောင်းလဲအောင် မကွယ်ပျောက်အောင် မလုပ်နိုင်ကြပါဘူး။ ငါဆိုတဲ့ ရုပ်နာမ်အစုကို အင်မတန်ကြီးစွာ တွယ်တာနေတော့ ငါပျက်စီးတော့၊ ကွယ်ပျောက်တော့မယ်ဆိုတော့ သိပ်ပြီး ဆင်းရဲဒုက္ခဖြစ်ကြရပါတယ်။

သစ္စာတရားပေါ်လာ

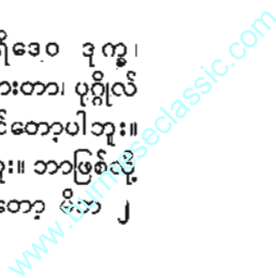
ဒီလိုနဲ့ မြတ်စွာဘုရားအလောင်းတော်ဟာ ဆက်လက်ပြီး ပိုမိုနက်နဲစွာ တရားကို ရှုလာလိုက်တာ ဒုက္ခဖြစ်ပေါ်လာခြင်းရဲ့ အကြောင်းရင်း ရေသောက်မြစ်ဟာ ဘာလဲလို့ ရှာဖွေပြီးတော့ အမြစ်ပြတ်သုတ်သင်ရှင်းလင်းပြီး ဖယ်ရှားလိုက်ရန်အတွက် ရုပ်နာမ် ၂ ပါးကို အကြွင်းမဲ့အလုံးစုံ ရှုတော်မူပြီး တရားကို ရှာဖွေတော်မူရာမှာ ကဆုန်လပြည့်နေ့ညကျတော့ အထွက်အထိပ်ကို လုံဝဥသည့်ရောက်ရှိတော်မူပြီး ဘုရားအဖြစ်ကို ရောက်တော်မူပါတယ်။ စိတ်တော်မှာ ကိလေသာ အညစ်အကြေးဆိုလို့ မြူမှုန်မျှလောက်တောင်မရှိအောင် ကင်းစင်သန့်ရှင်းလာပြီးတော့ အသိဉာဏ်တွေဟာ ဘာဝနာမယဉာဏ် အားဖြင့် တိုးပွားပွင့်လင်းလာပြီး သဘာဝတရား၊ ကမ္ဘာနိယာမတရား၊ စကြဝဠာနိယာမတရား၊ အဟုတ်အမှန်ဖြစ်တဲ့ သစ္စာတရားဟာ ထင်ရှားပေါ်ထွန်းလာပါတယ်။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို အပြန်အလှန်ရှု

လူတွေဟာ တစ်သက်တာလုံးမှာ ဆင်းရဲတွေ ဒုက္ခတွေချည်းပါလား။ အိုခြင်း၏ ဆင်းရဲ၊ နာခြင်း၏ ဆင်းရဲ၊ သေခြင်း၏ ဆင်းရဲ၊ ဖြစ်စေချင်တာ မဖြစ်တဲ့ဆင်းရဲ၊ မဖြစ်စေချင်တာတွေဖြစ်တဲ့ ဆင်းရဲ၊ ကိုယ်၏ ဆင်းရဲ၊ စိတ်၏ ဆင်းရဲခြင်းအမျိုးမျိုး ပင်လယ်ဝေနေပါလား။ ဒါဟာ ဘာကြောင့်ဖြစ်ရတာလဲ။ ဘာက ဖြစ်ရတဲ့အကြောင်းရင်းလဲဆိုပြီးတော့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားကို အနုလုံပဋိလုံအစ အဆုံး အစုန်ဆန် အပြန်အလှန် ရှုတော်မူပါတယ်။

ဇာတိဖြစ်ကြောင်းစသည်

ဇာတိပစ္စယာ ဧရာမရဏံ သောက ပရိဒေဝ ဒုက္ခ၊ ဒေါမနဿုပါယာသာ သမ္ပဝန္တိ၊ ဇာတိဆိုတာက မွေးဖွားတာ၊ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဟာ မွေးလိုက်ပြီဆိုတာနဲ့ ဒုက္ခမလွတ်ကင်းနိုင်တော့ပါဘူး။ အိုရမှာ နာရမှာ သေရမှာ ဘယ်သူမှ မလွှဲရှောင်နိုင်ပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့ ဇာတိဖြစ်ရတာလဲ။ ဘာဖြစ်လို့ မွေးလာရတာလဲဆိုတော့ ဝိညာ ၂



ပါးဆုံစည်းရတာကြောင့်လည်း ဟုတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒါကြောင့် တင်မဟုတ်သေးပါဘူး။ တခြားအကြောင်းတွေလဲ ရှိပါသေးတယ်။ ဘဝပစ္စယာ ဇာတိ = ဘဝဆိုတာကတော့ ဖြစ်နေဆဲ။ တစ်သက်လုံး ဟာလည်းဖြစ်နေဆဲ ဖြစ်နေဆဲပါပဲ။ အသက်ကုန်ဆုံးတဲ့ သေပေါက် သေဝရောက်တဲ့အထိ ရောက်နေတာတောင်မှ ဖြစ်နေဆဲ ဖြစ်နေဆဲက မကုန်သေးပါဘူး။ သေသွားပြီးတော့ ရုပ်ခန္ဓာအစုကြီးဟာ ပျက်စီး ပြိုကွဲသွားပါတယ်။ နာမ်အစုကတော့ နောင်ဖြစ်ရမယ့်ဘဝရဲ့ ပဋိသန္ဓေစိတ်ရဲ့ တဆက်တည်းဖြစ်ပြီး ဒီဘဝဆိုတဲ့ဖြစ်နေဆဲ ဖြစ်နေဆဲက တစ်ခါဆက်ပြီး ဖြစ်လာပြန်ပါတယ်။

မေးစရာတစ်ခုပေါ်လာပြန်ပါတယ်။ ဘာကြောင့် ဒီဘဝ ဘဝခေါ်တဲ့ ဖြစ်နေဆဲ ဖြစ်နေဆဲက ဖြစ်နေရပါသလဲ။ ဘာအကြောင်းကြောင့်ပါလဲဆိုတာ ဥပါဒါနပစ္စယာ ဘဝေါ တွယ်တာမူ ကြောင့်ဘဝဖြစ်လာရပါတယ်။ တွယ်တာမူက ကြီးလေလေ သင်္ခါရကလည်း ကြီးလေလေပါပဲ။ အသက်သေဆုံးခါနီး သေပေါက်သေဝ ရောက်လာတော့ ဒီအင်မတန်ကြီးလေးတဲ့ သင်္ခါရက နောက်ဘဝ တစ်ခု အသက်တစ်ခုကိုဖြစ်ဖို့ ဖန်တီးပေးပါတယ်။

ဒီတော့ ဘာကြောင့် ဥပါဒါနက စွဲလမ်းမှုဖြစ်ရပါသလဲဆို တော့ တဏှာပစ္စယာ ဥပါဒါန လိုချင်တပ်မက်မှုကြောင့် စွဲလမ်းမှုဖြစ် ရပါတယ်။

ဘာကြောင့် လိုချင်တပ်မက်မှု တဏှာဖြစ်ရပါသလဲဆိုတော့ ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ၊ ဝိပဿနာယောဂီတိုင်းဟာ ဒါကို ကိုယ်တွေ့ လက်တွေ့ဘာဝနာမယဉာဏ်အသိနှင့် သိရှိထင်ရှားလာပါလိမ့်မယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ဝေဒနာတစ်ခုတစ်ခုပေါ်လာရင် အဲဒီဝေဒနာကို လိုချင်တောင့်တမှုနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် မလိုချင်မှန်းထားမှုနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် တုံ့ပြန် ပါလိမ့်မယ်။ ဝေဒနာက သာယာနှစ်သက်ဖွယ်ကောင်းတဲ့ သုခ ဝေဒနာ ဆိုရင် လိုချင်တောင့်တမှုနဲ့ တုံ့ပြန်ပြီး ဝေဒနာက မသာယာဘူး။



နှစ်သက်ဖွယ်ရာ မကောင်းဘူး၊ ဒုက္ခဝေဒနာဆိုရင်တော့ မလိုချင် မှန်းထားမှုနဲ့ တုံ့ပြန်ပါတယ်။

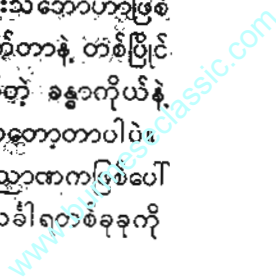
ဒီတော့ ဝေဒနာတွေက ဘာကြောင့်ဖြစ်ပြန်ရပါလဲဆိုပြန် တော့ ဖဿပစ္စယာ ဝေဒနာထိတွေ့မှုကြောင့် ဖြစ်လာရပါတယ်။ ဘာနဲ့ ထိတွေ့မှုလဲဆိုတော့ မျက်စိနဲ့ ရူပါရုံမြင်ကွင်း၊ နားနဲ့အသံ၊ နှာခေါင်းနဲ့အနံ့၊ လျှာနဲ့အရသာ၊ ကိုယ်ခန္ဓာနဲ့ ထိပါးနိုင်တာတွေ၊ စိတ်နဲ့အကြံအစည် စိတ်ကူးတွေ ထိမှုတွေဖြစ်လာပါတယ်။

ဘာကြောင့် ထိတွေ့မှုဖြစ်လာရပြန်သလဲဆိုတော့ သဠာယ တနပစ္စယ ဖဿော ဒွါရခြောက်ပါး(အာယတန ခြောက်ပါး)တို့ ကြောင့် ထိတွေ့မှုတွေ ဖြစ်လာရပါတယ်။ ဒွါရခြောက်ပါးတို့ဟာ အာရုံ ၆ ပါးနဲ့ ထိတွေ့ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ကမ္ဘာကြီးတစ်ခုလုံး စကြဝဠာကြီးတစ်ခုလုံးဟာ အာရုံတွေ အမျိုးမျိုးနဲ့ ပြည့်ကြပ် နေပါတယ်။ ဒီတော့ ထိတွေ့မှုက ဒွါရတစ်ခုမဟုတ် တစ်ခုနဲ့ အာရုံတစ်ခုမဟုတ်တစ်ခုနဲ့ အမြဲပဲ ထိတွေ့နေပါတယ်။ ဒီထိတွေ့မှုဟာ ဒွါရခြောက်ပါးကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။

ဘာကြောင့် ဒွါရ ၆ ပါးဖြစ်ရပြန်ပါသလဲလို့ မေးပြန်တော့ နာမရူပ ပစ္စယာ သဠာယတနံ သတ္တဝါတစ်ဦးဟာ အသက်ရယ် လိုဖြစ်လာတယ်ဆိုတာနဲ့ ရုပ်နဲ့နာမ်ကလည်း စပြီးဖြစ်လာပါတယ်။ ဒီရုပ်နာမ်တို့ကြောင့် ဒွါရ ၆ ပါးဖြစ်လာပါတယ်။

ဘာကြောင့်ရုပ်နာမ်ဖြစ်လာရပါသလဲဆိုပြန်တော့ ဝိညာဏ ပစ္စယာ နာမရူပံ၊ ဝိညာဏဆိုတဲ့ အာရုံကို သိခြင်းသဘောဟာဖြစ် လာပြီးတဲ့ ဘဝဟောင်းရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်က စုတေလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင် နက်နောက်ဖြစ်ရမယ့် ဘဝသစ်ရဲ့ ကံကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ အတူတကွဖြစ်ကြပြီး ဖြစ်ပျက်ဖြစ်ပျက်တရားက စတော့တာပါပဲ။

ဒီတော့ မေးရပြန်ပါတယ်။ ဘာကြောင့် ဝိညာဏကဖြစ်ပေါ် လာရပါသလဲဆိုတော့ သင်္ခါရပစ္စယာဝိညာဏံ သင်္ခါရတစ်ခုခုကို



ပြုတိုင်း ပြုလိုက်တိုင်း ဒီသင်္ခါရဟာ နောင်ဖြစ်ရမည့် တစ်ခဏရဲ့စိတ်ကို ဖြစ်စေပါတယ်။ နောက်ဖြစ်ပေါ်လာရတဲ့ ဝိညာဏအသစ်ကို ဖြစ်ပေါ် စေပါတယ်။ ဒါတွေဟာ သဘာဝဓမ္မတွေပါပဲ။ ဝိပဿနာ ယောဂီတိုင်း ဟာ မိမိတို့ရဲ့ အတွင်းအဇ္ဈတ္တကို ရှုပြီး ကျင့်တဲ့အခါမှာ ဒီအမှန်တရား တွေကို ဘာဝနာမယဉာဏ်အသိနဲ့ ကိုယ်တွေ့ တွေ့ထိ ခံစားနိုင်ကြပါ လိမ့်မယ်။

ဘာကြောင့် သင်္ခါရ ဖြစ်လာရပြန်သလဲဆိုရင်တော့ အဝိဇ္ဇာ ပဉ္စယာ သင်္ခါရ အမှန်ကို မသိမှုကြောင့် သင်္ခါရတွေ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အမှန်ကို မသိမှုဆိုတာ ကျောင်းမတက်လို့၊ တက္ကသိုလ် မရောက်လို့၊ ကျမ်းဂန်တွေ လေ့လာမထားလို့ မသိရတဲ့အသိမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ ဘာဝနာမယဉာဏ်အသိနဲ့ အဟုတ်တကယ် အမှန် ဖြစ်ပျက်နေတာကို မသိတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျမ်းဂန်တွေ ဘယ်လောက် ပဲ တတ်တတ်၊ စာတွေတတ်နေရုံသက်သက်ပဲဆိုရင်တော့ ဘာဝနာမယ ဉာဏ် မဟုတ်တော့ အဝိဇ္ဇာက ရှိနေသေးတာပါပဲ။

ဒီတော့ စိတ်ရဲ့ အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းမှာ ရုပ်နာမ်တရား တွေက အမြဲမပြတ် ဖြစ်ပျက်ဖြစ်ပျက်နေသေးတာပါပဲ။ မမြဲတဲ့အနိစ္စ သစ္စာ၊ ငါ ငါ့ဟာမဟုတ်တဲ့ အနတ္တသစ္စာ၊ မမြဲတဲ့အတွက် ငါ ငါ့ဟာ မဟုတ်တဲ့အတွက် ဖြစ်ပေါ်လာရတဲ့ ဆင်းရဲခြင်းတရား ဒုက္ခသစ္စာ၊ ဒီသစ္စာတွေကို ဘာဝနာမယဉာဏ်အသိနဲ့ အမှန်ကို မသိကြတော့ ဒီမမြဲတဲ့ မရှိတဲ့ ငါမဟုတ်တဲ့ ဆင်းရဲခြင်းကိုပဲ၊ ရုပ်နာမ်တရားကြီးကိုပဲ ခင်တွယ်နေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ မြဲတယ် ရှိတယ် ဟုတ်တယ် ခင်တွယ်စရာကြီးပဲလို့ အထင်မှားနေတာဟာ အဝိဇ္ဇာပေါ့။ ဒီအဝိဇ္ဇာ ကြောင့် စိတ်ရဲ့အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းမှာ သင်္ခါရတွေ ပွားပြီးရင်းပွားပြီး ရင်း ဖြစ်နေပါတယ်။

‘အဝိဇ္ဇာပစ္စယာ သင်္ခါရ၊ သင်္ခါရပစ္စယာ ဝိညာဏံ၊ ဝိညာဏပစ္စယာ နာမရူပံ၊ နာမရူပပစ္စယာ သဠာယတနံ၊ သဠာယတနပစ္စယာ ဖဿော၊ ဖဿပစ္စယာ ဝေဒနာ၊

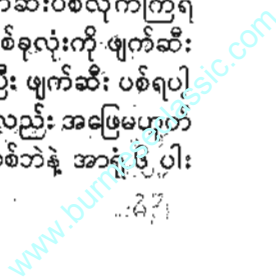
ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ၊ တဏှာပစ္စယာ ဥပါဒါနံ၊ ဥပါဒါနပစ္စယာ ဘဝေါ၊ ဘဝပစ္စယာ ဇာတိ၊ ဇာတိ ပစ္စယာ ရော မရဏံ၊ သောက၊ ပရိဒေဝ၊ ဒုက္ခ၊ ဒေါမနဿုပါယာသာ သမ္မုဝန္တိ၊ ဝေမေတဿ ကေဝလဿ ဒုက္ခက္ခန္ဓဿ၊ သမုဒယော ဟောတိ’

ဒီလိုနဲ့ အမှန်ကို မသိမှု အဝိဇ္ဇာက စလိုက်တာ ဆင်းရဲခြင်း ဒုက္ခတွေဟာ မရေမတွက်နိုင် အတိုင်းအတာမရှိ တောင်ပုံယာပုံတွေ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒုက္ခရဲ့ အနက်ရှိုင်းဆုံး ရေသောက် မြစ်ဖြစ်တဲ့ အကြောင်းရင်းဟာ ထင်ရှားပေါ်လွင်လာပါတယ်။ ဒီတော့ ဒုက္ခဖြစ်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းအရင်းဖြစ်တဲ့ အဝိဇ္ဇာကို ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ရှင်းလင်းသုတ်သင်ရပါ့မလဲ။ ဒုက္ခစက်ဝိုင်း တစ်ခုလုံးမှာ အဝိဇ္ဇာက နေရာတိုင်းမှာပါရှိနေတော့ ဘယ်နေရာကနေ သူ့ကို ထုတ်ပစ်ရပါ မလဲ။ ဖြတ်တောက်ပစ်ရပါမလဲ။ ဘဝတစ်ခုစပြီး၊ အသက်တစ် ချောင်းရယ်လို့ စပြီးဆိုတာနဲ့ နာမရူပ ရုပ်နာမ်အစုကြီးဖြစ်ပေါ် လာပါတယ်။

ဝေဒနာကို ဥပေက္ခာနဲ့ ရှုနေ

ဒီရုပ်နာမ်အစု ကွင်းဆက်ကို သုတ်သင်ပစ်ရမယ်၊ ထုတ် ပစ်ရမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို သုတ်ပစ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါလဲ မဖြစ်နိုင်သေးပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သုတ်တယ်ဆိုတာဟာ အင်မတန်စိတ်သောက စိတ်ဆင်းရဲဖြစ်စေရတဲ့ ကိစ္စဆိုတော့ နောက် ဖြစ်ရမယ့် ဘဝဟာလည်း ဒုက္ခတွေများမယ့် ဘဝတွေဆိုတော့ ဒုက္ခ နယ်ထဲမှာပဲ ရှိနေဦးမှာပါပဲ။ ဒုက္ခကို ပိုပြီးသာ ပွားစေမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတော့ ဘာလုပ်ရပါမလဲ။ သဠာယတနဖြစ်တဲ့ ဒွါရ ဖိပါးကို ဖျက်ဆီးပစ်လိုက်ရင် ဘယ်နယ်နေမလဲ။ ဖျက်ဆီးပစ်လိုက်ကြရ မလား။ မျက်စိ နား နှုခေါင်း လျှာ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို ဖျက်ဆီး ပစ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ကိုရော ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ဖျက်ဆီး ပစ်ရပါ မလဲ။ ဒါလဲ သုတ်သေမှ ရမယ့်ကိစ္စပါပဲ။ ဒါဟာလည်း အဖြေမဟုတ် သေးပါဘူး။ ဒါဖြင့်ရင် ဒွါရ ဖိ ပါးကို မဖျက်ဆီးပစ်ဘဲနဲ့ အာရုံ ဖိ ပါး





ဖြစ်စေတာတွေကို ဖျက်ဆီးပစ်လိုက်ရင်တော့ ဒါလဲ မဖြစ်နိုင်သေးပါဘူး။ တစ်ကမ္ဘာလုံး ရှိရှိသမျှဟာတွေဟာ အာရုံ ၆ ပါးဖြစ်စေနိုင်တဲ့ဟာတွေပါပဲ။ ဘယ်ကိုမှလဲ ထွက်ပြေးလို့လဲ မလွတ်နိုင်ပါဘူး။ အာရုံတစ်ခုခုနဲ့ ထိတွေ့ခံစားလိုက်ရတယ်ဆိုတာနဲ့ ဝေဒနာက ဖြစ်ပေါ်တော့တာပဲ။ ပြေးပေါက်မရှိပါဘူး။

ဒီလိုဆက်ဆက်ပြီး ရှုသွားတော့ ပညာက ပေါ်ပေါက်ထွန်းလင်းလာပါတယ်။ ဒီဒုက္ခကွင်းဆက်ကြီး ဖြတ်ရမယ့်နေရာ၊ ဖြတ်ရမယ့် ကွင်းဆက်ကတော့ အမှန်ကို မသိမှု၊ အဝိဇ္ဇာကွင်းဆက်တွေပါပဲ။ အမှန်ကို မသိမှုကြောင့် ထိတွေ့မှု ဝေဒနာကိုခံစားသိရှိရတိုင်း လိုချင်တောင့်တမှု တွယ်တာမှုတွေဖြစ်လာပါတယ်။ အမှန်ကို မသိရတဲ့အတွက်ကြောင့် ဝေဒနာ ဒေါသတွေလဲ ပွားများလာပါတယ်။ အမြင်မှန်ကို သိတဲ့ပညာ ဘာဝနာမယပညာကို ရပြီဆိုတော့ ဝေဒနာတိုင်း ဝေဒနာတိုင်းဟာ ပညာကိုသာ ထပ်ပွားစေပြီး ဘဝက လွတ်မြောက်စေတဲ့ စက်ဝိုင်း ဓမ္မစက်ဝိုင်း ဓမ္မစက္ကပဝတ္တန ပေါ့။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အထွက်အထိပ်သို့ ရောက်ရှိမှုမှာ ထိတွေ့မှု ဝေဒနာဟာ အင်မတန်အရှေးကြီးတဲ့အချက် ဖြစ်ပါတယ်။ ဝေဒနာကနေ လမ်းခွဲ ၂ ခုဖြစ်ပြီး လမ်း ၂ လမ်းခွဲထွက်ပါတယ်။ လမ်းကြောင်းကတော့ ဒုက္ခသမုဒယဂါမိနိပဋိပဒါ ဒုက္ခဖြစ်ခြင်း အကြောင်းအရင်းလမ်း၊ ဒုက္ခတွေ ပွားသထက်ပွားနေရတဲ့အကြောင်းလမ်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလမ်းကြောင်းပေါ်မှာ လျှောက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းဟာ ဒုက္ခနယ်ထဲကကို မလွတ်နိုင်ဘဲ ဒုက္ခတွေများသထက် များနေတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဒုက္ခ ဘယ်ကနေ စလာရသလဲဆိုတော့ သိရှိခံစားမှု ဝေဒနာကနေ စပါတယ်။ ဝေဒနာရဲ့ လမ်းခွဲကနေပြီး ခွဲထွက်တဲ့ ဒုတိယလမ်းကြောင်းကတော့ ဒုက္ခ နိရောဓ ဂါမိနိ ပဋိပဒါ ဒုက္ခတွေ ကင်းငြိမ်းစေတဲ့လမ်း၊ ပယ်ဖျောက်စေတဲ့လမ်းဖြစ်ပါတယ်။ ဝေဒနာတွေဟာ ဒုက္ခကို ဖြစ်စေတတ်သလို ဒီဝေဒနာကပဲ ဒုက္ခကို ငြိမ်းစေတတ်ပါတယ်။



ယောဂီတို့ဟာ တရားရှုနေစဉ်အခါမှာ ဝေဒနာကို ရှုတိုင်း ရှုတိုင်း ဘာဝနာမယဉာဏ်နဲ့ အမှန်ကို သိပြီး ဘယ်လောက်ပဲ သိမ်မွေ့တဲ့ သာယာတဲ့ သုခဝဒေနာမျိုးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အနိစ္စမျှသာပါပဲ မမြဲကြပါလားဆိုတဲ့ အသိနဲ့ ရှုနေပြီး ဘယ်လောက်ပဲ မခံသာတဲ့ မသာယာတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာပဲဖြစ်ဖြစ်ကိုလဲ မလိုမှန်းထားတဲ့စိတ်၊ မနှစ်သက်တဲ့စိတ်တို့နဲ့ တုံ့ပြန်မှု မလုပ်ဘူးဆိုရင် ယောဂီဟာ ဘာဝနာ မယဉာဏ်တွေပွားနေပြီး သင်္ခါရအသစ်တွေ မဖြစ်တော့ပါဘူး။ ဝေဒနာကွင်းဆက်မှာ သင်္ခါရအသစ်တွေ မပွားတော့တဲ့ အသိမှန်အမြင်မှန်ကို ရကြတာပေါ့။ စိန္တာမယ သုတမယဉာဏ်နဲ့ စိတ်ရဲ့အပေါ်ယံပိုင်းနဲ့ ပဲဆိုရင်တော့ ဒီကိစ္စဟာ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

သင်္ခါရစပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့စိတ်ရဲ့ အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းမှာ ဘာဝနာမယဉာဏ်နဲ့မှသာဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ရဲ့ နက်ရှိုင်းတဲ့အပိုင်းမှာ သင်္ခါရတစ်ခုစပြီး ပွားပြီဆိုရင် ယောဂီဟာ သိမ်မွေ့ ဝေဒနာကို ခံစားရပါတယ်။ ဒီဝေဒနာကို ယောဂီက တုံ့ပြန်မှု မလုပ်ဘဲ ဥပေက္ခာနဲ့ ရှုနေလိုက်မယ်ဆိုရင် သင်္ခါရအသစ်တွေ မပွားတော့ပါဘူး။ သင်္ခါရအသစ်တွေ မပွားတော့ဘူးဆိုတဲ့အခါမှာ စိတ်ရဲ့နက်ရှိုင်းတဲ့အပိုင်းမှာရှိတဲ့ ဘဝဘဝက စုပေါင်းပြီး သယ်ပိုးယူဆောင်လာခဲ့တဲ့ သင်္ခါရအဟောင်းတွေ ကံကြွေး ကံဟောင်းတွေက စိတ်ရဲ့အပေါ်ယံ မျက်နှာပြင်ကို တက်လာကြပြီး ပျောက်ကွယ်ချုပ်ငြိမ်းသွားကြပါတယ်။ ပေါ်ထွက်လာလိုက်၊ ပျောက်ကွက် ချုပ်ငြိမ်းသွားလိုက်၊ ပေါ်ထွက်လာလိုက်၊ ပျောက်ကွက်ချုပ်ငြိမ်းသွားလိုက်နဲ့ ဖြစ်နေကြပြီး ပျောက်ကွယ်သွားကြသလောက်ဟာ ယောဂီတို့ရဲ့ ဒုက္ခတွေက လွတ်ငြိမ်းချမ်းသာကြတာတွေဖြစ်ပြီး ဒီသင်္ခါရတွေအားလုံး ကုန်စင်သွားပြီးဆိုတော့ ယောဂီရဲ့ ဒုက္ခတွေအားလုံးလည်း ကုန်စင်ချုပ်ငြိမ်းသွားခြင်းဖြစ်ရပါလိမ့်မယ်။

ဘုရားရှင်၏ ဥဒါန်းစကားတော်

မြတ်စွာဘုရားဟာ ဒီလိုကျင့်ပြီး ဒုက္ခတွေအားလုံးကင်းစင်ပြီ ဒုက္ခနယ်ထဲက လွတ်မြောက်သွားတော်မူတဲ့အခါမှ ဥဒါန်းကျူးရင့်တဲ့ စကားတွေဟာ ဝိပဿနာကျင့်နေတဲ့ ယောဂီတွေတိုင်းအတွက် အင်မတန် သွန်သင်စရာ နှိုးဆော်စရာကောင်းတာပါပဲ။

“အနေက ဇာတိသံသာရုံ၊ သန္တာဝိသံ အနိဗ္ဗိသံ။  
ဂဟကာရံ ဂဝေသန္တော၊ ဒုက္ခာ ဇာတိပုနပ္ပန်။  
ဂဟကာရက ဒိဋ္ဌောသိ၊ ပုန ဂေဟံ န ကာဟသိ။  
သဗ္ဗာ တေ ဖာသုကာ ဘဂ္ဂါ၊ ဂဟကုဋ် ဝိသင်္ခိတံ။  
ဝိသင်္ခါရဂတံ စိတ္တံ၊ တဏှာနံ ဓယမဇ္ဈဂါ။”

ဘုရားဖြစ်တော်မူတဲ့ညမှာ မြတ်စွာဘုရားလောင်းလျာဟာ ညဦးယံကစပြီး တရားကိုရှုရာမှာ စိတ်ဓါတ်ဟာ သန့်ရှင်းစင်ကြယ် လာလိုက်တာ စိတ်ထဲမှာ အညစ်အကြေးဆိုလို့ မြူမှုန်မြူလောက် တောင်မရှိတော့ပဲ လုံးဝကင်းစင်သွားတဲ့အခါကျတော့ ဘဝဘဝ ဟောင်းတွေကို ပြန်ပြီးသိမြင်နိုင်တဲ့ ပုဗ္ဗေနိဝါသနုဿတိဉာဏ်တော် ကိုရရှိခဲ့ပါတယ်။ ဘဝတွေကို ပြန်ပြီး သုံးသပ်လိုက်တော့ သံသရာ ကြီးထဲမှာ ဘဝတွေဘဝတွေ မရေမတွက်နိုင်လောက်အောင် ဘဝပေါင်းအသင်္ချေဖြစ်ခဲ့ရပြီး တစ်ဘဝကနေ တစ်ဘဝ၊ တစ်ဘဝ ကနေတစ်ဘဝ မရပ်မနား အဆက်မပြတ် တစ်ပြေးတည်းပြေးခဲ့ ရတာ ပြေးခဲ့ရတာ၊ မွေးရာကစ သေရာနဲ့ဆုံး၊ မွေးရာကာစ သေရာနဲ့ ဆုံး ဖြစ်ဖြစ်လာလိုက်တာ (၁)မိနစ်၊ (၂)စက္ကန့်လေးတောင်မှ မရပ်မနားခဲ့ရပါဘူး။

နေဖို့ရာ အိမ်တစ်လုံးပြီးတစ်လုံး အသစ်တွေ ဆောက်လုပ်ခဲ့ရ သလိုပါပဲ။ ဝိဉာဏ်အတွက်ကလည်း ခန္ဓာအိမ်တစ်ခုပြီးတစ်ခု၊ တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုးနဲ့ အဆက်မပြတ်ဖြစ်နေခဲ့ရပါတယ်။ အိမ်အသစ် တွေ၊ တစ်လုံးပြီးတစ်လုံး ဆောက်ပေးနေရသလိုပါပဲ။ ခန္ဓာကိုယ် အိမ်အသစ်တွေကိုလည်း အဆက်မပြတ်တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဆောက်ပေး နေခဲ့ရပါတယ်။ ဒီဘဝမှာ သေသွားတာနဲ့ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကို ပစ်ခဲ့ရပြီး နောက်ဘဝမှာ နောက်ခန္ဓာအိမ်အသစ်နဲ့ နေခဲ့ရပါတယ်။

ဒီလိုခန္ဓာအိမ်အသစ်တွေ တစ်ခုပြီးတစ်ခု တစ်ခုပြီးတစ်ခု အဆက်မပြတ် ဆောက်လုပ်ပေးနေတဲ့ ဆောက်လုပ်သူ လက်သမား ဆရာကြီးဗိသုကာကြီးဟာ ဘယ်သူဘယ်ဝါမှန်း မသိခဲ့ရလို့ ရှာဖွေ မိခဲ့ပါတယ်။ မရေမတွက်နိုင်တဲ့ ဘဝဘဝတွေမှာ အဆုံးမရှိ အတိုင်းအတာမရှိတဲ့ ဒုက္ခဆင်းရဲတွေကိုလည်း ခံစားခဲ့ရပါတယ်။ အခုတော့ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အိမ်တွေကို ဆောက်လုပ်ပေးနေတဲ့ ဗိသုကာ ဆရာကြီး၊ သင့်ကို ကျွန်ုပ် အခုတွေ့မြင်ရပါပြီ။ အိမ်ဆောက်လုပ်ဖို့ ရန် လိုအပ်တဲ့ ပစ္စည်းတွေအားလုံးနဲ့ အိမ်ခေါင်ကိုလဲ ဖျက်ဆီးချေမှုန်း လိုက်ပါပြီ။ သင့်ဟာ ကျွန်ုပ်အတွက် နောက်ထပ် ခန္ဓာကိုယ်အိမ် အသစ်တစ်လုံးဆောက်လုပ်ပေးနိုင်တော့ပါဘူး။ ကျွန်ုပ်ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ သင်္ခါရတွေအားလုံး လုံးဝကုန်စင်သွားပါပြီလို့ ဥဒါန်းကျူးရင့်တော် မူပါတယ်။

ကုသိုလ် အကုသိုလ်၊ ကောင်းကံ ဆိုးကံ သင်္ခါရဆိုလို့ အမှုန်တောင် မကျန်တော့တဲ့ဘဝဆိုတော့ နောက်ထပ် ဘဝအသစ် ဖြစ်ဖို့ရာ မရှိတော့ပါဘူး။ နောက်ထပ်ပြီး လိုချင်တပ်မက်မှုတွေ၊ တဏှာလောဘတွေလဲ မရှိတော့ပါဘူး။ သင်္ခါရအဟောင်းတွေ၊ ကံအဟောင်းတွေ အားလုံးကုန်စင်သွားပြီး နောက်ထပ်ဘဝသစ်လဲ မဖြစ်တော့ပါဘူး။ သင်္ခါရတွေအားလုံး ကင်းစင်သွားတော့ ဘဝအသစ် နောက်ထပ်မဖြစ်တော့ဘဲ လောကအနှောင်အဖွဲ့၊ ဘဝအနှောင်အဖွဲ့တွေ အားလုံးက လွတ်မြောက်သွားတာဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ဘဝပြီးတစ်ဘဝ ဆက်ဆက်နေအောင် ပြုလုပ်ဆောက် တည်ပေးနေတဲ့ ဗိသုကာကြီးက ဘယ်သူပါလဲလို့ ရှာဖွေကြည့်လိုက်တဲ့ အခါကျတော့ လူတွေဟာ ဘဝတွေ အဆက်ဆက်မှာ အပြင် လောကကြီး ထဲမှာပဲ အမှားတွေနဲ့ ရှာဖွေခဲ့ကြပါတယ်။ အရေးကြီး တာကတော့ တစ်လံမျှသာရှိသော မိမိရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ရုပ်နာမ် အစုထဲမှာသာ အမှန်တရား သစ္စာတရားကို တွေ့ရှိပြီးတော့ အနုသယကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေ ဘာမှမကျန်အောင် အားလုံးကုန်စင်သွားပြီး ပရမတ္ထသစ္စာတရား အဆုံးစွန်သော တရားကို ရောက်ပြီး နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြရန် ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ထပ်ပြီး သံသရာမှာ



မကျင့်လည်ကြတော့ပဲ လုံးဝ လွတ်ငြိမ်းချမ်းသာကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူတိုင်းလူတိုင်း ယောက်တိုင်း ယောက်တိုင်းတို့ဟာ ဒီလွတ်လပ်ရေး ငြိမ်းချမ်းရေး ချမ်းသာကို ရနိုင်ကြပါတယ်။

ဒါဟာ မြတ်စွာဘုရား တစ်ပါးတည်းရဲ့ မူပိုင်မဟုတ်ပါဘူး။ နေ့လျှောက်ရမယ့် လမ်းစဉ်ကတော့ အင်မတန်အင်မတန်ကိုပဲ ရှည်လျား တာမှန်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီလမ်းစဉ်ပေါ်မှာ တစ်လှမ်းချင်း တစ်လှမ်းချင်း မှန်မှန် လျှောက်သွားမယ့်ဆိုရင်တော့ နောက်ဆုံးပန်းတိုင် ကို ရောက်ရမှာ မလွဲပါဘူး။ ဒီလမ်းစဉ်ပေါ်ကို ယောက်တွေဟာ စပြီး ခြေလှမ်းလှမ်းကြပြီဆိုတာ အင်မတန် ကောင်းလှပါတယ်။ ထူးလှပါတယ်။ တရားပတ်ရဲ့ ကျန်ရှိနေသေးတဲ့ ၅-ရက်မှာ ခြေလှမ်း တွေ လှမ်းနိုင်သမျှ လှမ်းနိုင်သလောက် ဆက်ဆက်ပြီးလှမ်းပြီး ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေက တတ်နိုင်သမျှ စင်ကြယ်လာအောင် ပြုလုပ်ကြပါ။ အရေးအကြီးဆုံးကတော့ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကို သိရှိဖို့ ဖြစ်ပြီး ဒီနည်းနဲ့ တစ်သက်တာလုံး ဆက်ပြီး ကျင့်သွားကြဖို့ပါပဲ။ ဒါဟာ ဘဝတစ်သက်တာလုံးရဲ့ လုပ်ငန်းစဉ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဘဝတွင် သာမက ဒီလမ်းစဉ်ကို အုတ်မြစ်ချပြီး ဘဝဘဝတွေမှာလဲ ဆက်လက် ကျင့်သုံးကြရဦးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ယောက်တို့ဆီမှာ ဝိပဿနာဆပ်ပြာခဲတွေ ရှိနေကြပြီပဲ။ ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေကို လျှော်ဖွတ်ကြပါ။ များများ လျှော် ဖွတ်လေလေ အညစ်အကြေးတွေ များများစင်ကြယ်လေလေ ဖြစ်ပါ တယ်။ ယောက်တို့ ရရှိတဲ့အချိန် ရရှိတဲ့အခွင့်အရေးတွေကို အကောင်းဆုံး အသုံးချပြီး ဒုက္ခနယ်ထဲက အနှောင်အဖွဲ့တွေထဲက အညစ်အကြေး တွေထဲက ထွက်ခဲ့ကြပြီး အေးငြိမ်းမှုအစစ် ချမ်းသာမှုအစစ်ကို ခံစား ကြပါ။ စိတ်ရဲ့ အနက်ရိုင်းဆုံးအပိုင်းမှာဘာဝနာမယဉာဏ်နဲ့ ဆက်လက် ကျင့်သုံးကြပြီး သံသရာဘေးက လွတ်မြောက်ကြဖို့ရာ ကြိုးစားကြပါ။ ယောက်တွေအားလုံး ကာယသုခ စိတ္တသုခ နှစ်ပါးလုံးနဲ့ မြဲကြပါစေ။

ဘဝတု သဗ္ဗမင်္ဂလံ=ခပ်သိမ်းသော မင်္ဂလာသည် ဖြစ်ပါစေ သတည်း။



ဆဋ္ဌမနေ့ ဓမ္မဒေသနာ

ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းမှန်ဖို့လို

တရားပတ်မှာ ၆-ရက်တော့ ကုန်ဆုံးသွားပါပြီ။ ယောက်တို့ ဆက်လက်ပြီး တရားအားထုတ်ဖို့ရာ နောက်ထပ် ၄-ရက်သာပဲ ကျန်ပါတော့တယ်။ အဲဒီကျန်တဲ့ ၄-ရက်ကို လေးလေးနက်နက် အင်တိုက်အားတိုက် ကြိုးကြိုးစားစား နည်းမှန်လမ်းမှန်နဲ့ အားထုတ်ဖို့ ရာ လိုပါတယ်။ ဘယ်လောက်ကြီး ကြီးစားပြီး အားထုတ်နေပေမယ့်လို့ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းမမှန်လျှင်တော့ သိပ်ပြီး အကျိုးဖြစ်ထွန်းမှာ မဟုတ် ပါဘူး။ ကျင့်ရကျိုးနပ်ဖို့ရန်မှာ နည်းလမ်းမှန်ဖို့ရာ လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့်ယောက်တို့စိတ်ထဲမှာ နည်းနာနိဿယနဲ့ လမ်းစဉ်နဲ့ ပတ်သက် လို့ မရှင်းလင်းတာတွေ မရှိစေရပါဘူး။ မရှင်းလင်းတာ ယုံမှားသံသယ ဖြစ်နေစရာတွေရှိလျှင် လမ်းမှားတွေ လျှောက်လိုက်ကုန်ကြပြီး ရ သင့်ရထိုက်တဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေ လွတ်ကုန်ကြမှာဖြစ်လို့ လမ်းစဉ် အမှန်ကို သေချာကျနစွာ တိကျပြတ်သားစွာ နားလည်ဖို့ရန် လိုပါ တယ်။

ကောင်းမွန်တဲ့လမ်းစဉ်ကျင့်ထုံး

ညပိုင်းတွေမှာ တရားဓမ္မစကားဟောပြောရတာ လူတွေကြားရ တော့ တချို့ယောက်အသစ်တွေက နားထောင်ပြီး “အင်း သူတို့ရဲ့ တရားဓမ္မကလည်း ဆင်းရဲဒုက္ခအကြောင်းတွေပဲ ကြားနေရတော့ ဒီကမ္ဘာလောကကြီးကလည်း ဒုက္ခကြီးပါပဲလား။ မွေးဒုက္ခ နာဒုက္ခ အိုဒုက္ခ သေဒုက္ခ ဒီဒုက္ခ ဟိုဒုက္ခနဲ့ သူ့တရားကလည်း စိတ်ညစ် စရာကြီးပဲ။ စိတ်ချမ်းသာချင်လို့ ရိပ်သာကို လာပါတယ်။ ဒီကျမှ



စိတ်ညစ်စရာအကြောင်းတွေပဲ ကြားနေရပါတယ်။ ဒီလမ်းစဉ်ဟာဖြင့် ဒီနည်းနိဿယဟာဖြင့် ကောင်းမယ်ထင်ပါဘူး”လို့ အောက်မေ့မိ တတ်ကြပါတယ်။ အမြင်မှားမိတတ်ကြပါတယ်။ ဒီဘုရားက ဒုက္ခ တွေအကြောင်းကို ပြောဟောနေပြီး ဒုက္ခက လွတ်မြောက်နိုင်တဲ့ အကြောင်း မရှိဘူး၊ ဘယ်တော့မှ မလွတ်မြောက်နိုင်ဘူး၊ ဘယ်နည်းနဲ့မှ မလွတ်မြောက်နိုင်ပါဘူး။ တစ်သက်ပြီးတစ်သက် တစ်ဘဝပြီး တစ်ဘဝ ဒုက္ခတွေသာ ဆက်ဆက်ပြီးတော့ ခံကြပေတော့ဆိုလျှင်တော့ ဟုတ်ပါ တယ်။ စိတ်ညစ်စရာကြီးပါပဲ။ စိတ်ညစ်စရာတရားပါပဲ။ လိုက်နာ ကျင့်သုံးစရာလဲ မရှိတဲ့ တရားပေါ့။

ဒါပေမယ့် ဒီတရားက ညွှန်ပြတာကတော့ ဒုက္ခဆိုတာ အမှန်တကယ် ရှိပါတယ်။ ငြင်းလို့မရပါဘူး။ ဒါက လောကရဲ့ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်တရားပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ဒီဒုက္ခတွေက လွတ်မြောက်စေတဲ့ နည်းကောင်းလဲ ရှိပါတယ်။ ဒီနည်းအတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးပါရင် အခု ဒုက္ခတွေက လွတ်မြောက်နိုင်ပါတယ်လို့ အတိအလင်းပြောထား တာဆိုတော့ ဒီတရား၊ ဒီလမ်းစဉ်၊ ဒီကျင့်ထုံးဟာ အင်မတန်ကောင်းတဲ့ မွန်မြတ်တဲ့ လိုက်နာဖို့ရာ အထူးသင့်တဲ့ တရား ဖြစ်ပါတယ်။

**အဆိုးမြင်သမား**

ပုံကလေးတစ်ပုံ ပြောပြပါဦးမယ်။ မိခင်တစ်ဦးက သူ့ရဲ့ သားငယ်ကို ပုလင်းလွတ်တစ်လုံး ငွေတစ်ဆယ်ပေးပြီး ဆီသွားဝယ်ခိုင်း ပါတယ်။ ဝယ်ပြီးပြန်အလာမှာ ပုလင်းက လွတ်ကျသွားပြီး ဆီတစ်ဝက် လောက်က ဖိတ်စင်သွားပါတယ်။ သားငယ်ကလေးက ကျန်တဲ့ ဆီတစ်ဝက်နဲ့ပုလင်းကို ကောက်ယူပြီး ငိုယိုပြီး အိမ်ပြန်လာပါတယ်။ “အမေရယ် ဆီတွေ တစ်ဝက်လောက်တော့ ဖိတ်ကုန်ပြီဆိုပြီး ဖိတ် သွားတဲ့ ဆီတစ်ဝက်အတွက်ကို ငိုကြွေးနေပါတယ်။ သူကတော့ အဆိုးဘက်ကိုသာ မြင်တတ်တဲ့ ကြည့်တတ်တဲ့ အဆိုးမြင်သမား လေးကိုး။



**အကောင်းမြင်သမား**

မိခင်က နောက်သားတစ်ယောက်ကို နောက်ပုလင်းလွတ် တစ်လုံးနဲ့ ငွေတစ်ဆယ်ပေးပြီး ဆီသွားဝယ်ခိုင်းပြန်ပါတယ်။ ဒီသူငယ် ကလေးကလည်း သူ့အစ်ကိုလိုပဲ ပုလင်းလွတ်ကျသွားပြီး ဆီတွေ တစ်ဝက်လောက်ဟာ ဖိတ်ကုန်ပြန်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူကတော့ မငိုပါဘူး။ ပြုံးပြုံးရွှင်ရွှင်နဲ့ ပုလင်းကို ကောက်ယူပြီး အိမ်ပြန်လာ ပါတယ်။ “အမေရေ ပုလင်းလွတ်ကျလို့ ဆီတစ်ဝက်လောက် ဖိတ် ကျသွားပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တော်ပါသေးရဲ့ အမေရယ် အကုန် ဖိတ်မသွားဘူး။ တစ်ဝက်လောက်တော့ ကျန်ပါသေးတယ်။” ကျန် နေသေးတဲ့ တစ်ဝက်အတွက် ဝမ်းသာနေပါတယ်။ သား နှစ်ယောက် စလုံးဟာ ဖြစ်ရုံကတော့ အတူတူပါပဲ။ တစ်ဝက်ဖိတ်တယ်။ တစ်ဝက် ကျန်တယ်။ တစ်ယောက်ကတော့ ဖိတ်သွားတဲ့ တစ်ဝက် အတွက် စိတ်မကောင်းဖြစ်ပြီး ငိုနေပေမယ့်လို့ တစ်ယောက်ကတော့ ကျန်ရှိနေ တဲ့ တစ်ဝက်အတွက် ဝမ်းသာပြီး ပြုံးနေပါတယ်။ သူကတော့ အကောင်းဘက်ကို မြင်တတ်တာကိုး။

**လက်တွေ့လုပ် ဝိပဿနာသမား**

တစ်ခါ မိခင်လုပ်သူက တတိယသားတစ်ယောက်ကို ခေါ်ပြီး ပုလင်းလွတ်တစ်လုံး ငွေတစ်ဆယ်နဲ့ ဆီအဝယ်လွတ်လိုက်ပြန်ပါတယ်။ ဒီသူငယ်လေးကလည်း ပုလင်းလွတ်ကျပြီး ဆီတစ်ဝက်ဖိတ်ကျပြန် ပါတယ်။ သူကလည်း မငိုပါဘူး။ အိမ်ပြန်လာပြီး “အမေရေ ဆီ တစ်ဝက်တော့ ဖိတ်သွားပါတယ်။ တစ်ဝက်တော့ ကျန်နေပါသေး တယ်”လို့ ပြောပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူကတော့ ဝိပဿနာသူငယ်ကိုး။ အကောင်းမြင်တတ်တဲ့သဘောနဲ့ ပါးစပ်က ပြောရုံကင်မကပါဘူး။ တကယ်လည်း သဘာဝကျကျ စဉ်းစားတတ်ပါတယ်။ ဒီတော့ သူက မငိုရုံပြောနေရုံသာ မဟုတ်ဘူး။ ဖြစ်ပျက်အမှန်ကို လက်တွေ့ လည်း သိပါတယ်။ လက်တွေ့လည်း လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ပါတယ် ဆိုတော့ မှန်ပါတယ်။ ဆီတစ်ဝက် ကျန်နေပါသေးတယ်။ တခြား

တစ်ဝက်ကတော့ ဖိတ်စင်သွားပါတယ်။ ဒီတော့ဖိတ်သွားတဲ့တစ်ဝက်ကို ရအောင် ပြန်ဖြည့်မှဆိုပြီး အလုပ်တစ်ခုသွားလုပ်ပြီးငွေ၅-ကျပ် ရအောင် ရှာပြီး ပုလင်းပြည့်လာအောင် ပြန်ဖြည့်ပေးပါတယ်။ သူကမှ တကယ့်အလုပ်သမားဖြစ်ပါတယ်။ ဝိပဿနာသမားပါပဲ။

လောကမှာ ပူဆွေးနေဖို့ ငိုကြွေးနေဖို့ အားငယ်နေဖို့မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးပြီး ရည်မှန်းချက်နဲ့ စိတ်အား ထက်သန်စွာနဲ့ အဟုတ်အမှန်အတိုင်း ကြိုးစားအလုပ်လုပ်ဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။ အလုပ်ကို တစ်ကယ်လုပ်ဖို့ရာက အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။ ယောဂီတို့ ဒီကို အခုလာကြတာဟာ အလုပ်လုပ်ကြဖို့ လာကြတာပဲ မဟုတ်လား။ မျှော်မှန်းနေရုံ စိတ်ထက်သန်နေရုံနဲ့ မရသေးပါဘူး။ တကယ့်လက်တွေ့ အလုပ် လုပ်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်ရဲ့ နေသေးတဲ့ ၄-ရက်မှာ နည်းလမ်းကျကျနဲ့ အားစိုက်ပြီး အလုပ်လုပ်ကြပါ။

**သင်္ခါရအားလုံး မမြဲ ( မြတ်စွာဘုရားကဟောကြားခဲ့တာရှိပါတယ် )**

သဗ္ဗေ သင်္ခါရာ အနိစ္စတိ၊ ယဒါ ပညာယ ပဿတိ။  
အထ နိဗ္ဗိန္ဒတိ ဒုက္ခေ၊ ဧသ မဂ္ဂေါ ဝိသုဒ္ဓိယာ။  
ဒီလမ်းစဉ်ဟာ စိတ်ရဲ့ သန့်ရှင်းခြင်း လမ်းစဉ် ဖြစ်ပါတယ်။ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေက လွတ်မြောက်ပြီး သန့်ရှင်းခြင်း စင်ကြယ်ခြင်း လမ်းစဉ်ဖြစ်လို့ ပကတိ သန့်ရှင်းလာတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သဗ္ဗေ သင်္ခါရာ အနိစ္စတိ အလုံးစုံသောသင်္ခါရတရားတွေဟာ အနိစ္စတွေချည်းပါပဲ။ ဖြစ်ပေါ်လာကြပြီးချုပ်ငြိမ်း ချုပ်ငြိမ်းသွားကြပါတယ်။ ပျောက်ပျက်သွားကြ၊ လောင်ကျွမ်းသွားကြပါတယ်။ သင်္ခါရဆိုတဲ့ စကားလုံးဟာ အဓိပ္ပာယ်ကျယ်ပြန့်ပါတယ်။ နာမ်ခန္ဓာအပိုင်းကို ပြောစဉ်က စိတ်ရဲ့အပိုင်းကြီး ၄-ပိုင်းထဲမှာ သင်္ခါရအကြောင်းကို ပြောပြခဲ့ပြီးပါပြီ။ စိတ်ရဲ့ စတုတ္ထအပိုင်း နောက်ဆုံးအပိုင်းဖြစ်တဲ့ အကျိုးပေါ်ပေါက်ပုံအတိုင်း တုံ့ပြန်လုပ်တဲ့စိတ်အပိုင်း၊ တန်ပြန်ဖြစ်စေတဲ့ မျိုးစေ့ဖြစ်စေတဲ့စိတ်အပိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။ မျိုးစေ့အလိုက်

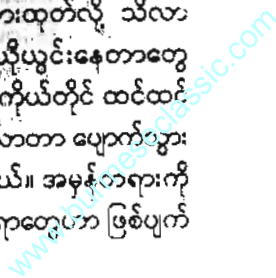


အသီး သီးပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် မျိုးစေ့ဖြစ်တဲ့ သင်္ခါရအမှုတစ်ခုကို လုပ်လိုက်ပြီး သီးလာတဲ့အသီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကုသိုလ် အကုသိုလ် တွေကိုလည်း သင်္ခါရလို့ပဲ ခေါ်ပါတယ်။ လောကမှာ စုပုံပြီး စုရုံးပြီး ဖြစ်လာသမျှတွေဟာ သင်္ခါရတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဘယ်အရာပဲ မဆို စုပုံပြီး စုရုံးပြီး ဖြစ်လာလျှင် ဒီအရာဟာ ပြိုကွဲရမှာ မလွဲပါဘူး။

ဒီလိုပါပဲ။ လုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုက ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အကျိုးဟာ လည်း အားလုံးမမြဲကြပါဘူး။ အားလုံးကုန်သော သင်္ခါရတရားတွေဟာ မမြဲတဲ့တရားတွေချည်းပါပဲ။ အနိစ္စတွေချည်းပါပဲ။ ဒီအမှန်တရားကို ယောဂီတို့က ဒါဟာဖြင့် ဘုရားဟောလို့ပဲ ကျွမ်းဂန်လာလို့ပဲလို့ ဦးနှောက်အသိဉာဏ်နဲ့ သုတမယ၊ စိန္တာမယဉာဏ်နဲ့ သိကြပြီး လက်ခံကြရုံမျှနဲ့တော့ ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂ-သန့်ရှင်းရေးလမ်းစဉ် မဟုတ်သေးပါဘူး။ ကြည့်ညှိစိတ်သက်သက်နဲ့ လက်ခံထားတာကိုး။ ယောဂီတို့က ကိုယ်တိုင် ကိုယ်တွေ့လက်တွေ့ ဘာဝနာမယဉာဏ်နဲ့ တွေ့ထိခံစားပြီး သိနိုင်မှသာ ယဒါ ပညာယ ပဿတိ=ဒီဟာ လက်တွေ့တွေ့ကြုံရမယ့် သိရမယ့်တရား၊ တကယ်ဖြစ်လို့ တကယ်မြင်လာရတဲ့ အခြေအနေ၊ ကိုယ်တိုင်တရားထိုင်ပြီး ကျင့်လို့ ကိုယ်တိုင်တွေ့ကြုံရမယ့်အခြင်းအရာ တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုမဟုတ်ရင်တော့ ဉာဏ်စေစားလို့ ပေါ်လာတာ ဖြစ်ပြီး ယုံကြည်ကိုးကွယ်တဲ့စိတ်ကြောင့် လက်ခံတဲ့အယူပဲ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ လက်တွေ့တရားအစစ်အမှန်တော့ မဟုတ်သေးပါဘူး။

**ခန္ဓာပေါ်မှာ ဖြစ်ပျက်နေမှုကို သိရှိခံစား**

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ခံစားမှုတွေကို လက်တွေ့အားထုတ်လို့ သိလာကြတဲ့အခါ စိတ်တစ်ခုလုံးဟာ ပျက်စီးနေတာ ယိုယွင်းနေတာတွေ အပေါ် အာရုံစူးစိုက်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ ယောဂီတို့ကိုယ်တိုင် ထင်ထင်ရှားရှား သိရှိလာကြပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ်လာတာ ပေါ်လာတာ ပျောက်သွားတာ ပျက်သွားတာတွေကို သိရှိခံစားနေရပါလိမ့်မယ်။ အမှန်တရားကို ကိုယ်တိုင်မြင်တွေ့ နေခြင်းပါပဲ။ အလုံးစုံသောအရာတွေဟာ ဖြစ်ပျက်





ဖြစ်ပျက်မဖြစ်တဲ့ အနိစ္စပဲဆိုတာကို ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ဝေဒနာတွေ အဖြစ်နဲ့ ဖြစ်ပျက်နေမှုတွေကို ယောဂီတို့က ကိုယ်တိုင် သိရှိခံစားနိုင်ဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကြမ်းတမ်းတဲ့ အစိုင်အခဲဖြစ်တဲ့ ပြင်းထန်တဲ့ဝေဒနာတွေဟာ လည်း အနိစ္စပါပဲ။ ပေါ်လာလိုက် ခဏတည်နေလိုက် ပြီးတော့ သူတို့လဲ ချုပ်ငြိမ်းသွားကြတာပါပဲ။ ဖြစ်တယ်၊ တည်နေတယ်၊ ပျက်တယ်၊ ဖြစ်တည်ပျက်၊ ဖြစ်တည်ပျက်၊ ဥပါဒိဋ္ဌိဘင်၊ ဥပါဒိဋ္ဌိဘင်၊ ဖြစ်ဆဲ တည်ဆဲ ပျက်ဆဲ တရားသဘောတွေ ပေါ်ပေါက်လာ ကြပါလိမ့်မယ်။ သိမ်မွေ့ ဝေဒနာတွေလိုတော့ အခုချက်ချင်းပျောက် သွားကြတာ မဟုတ်ပေမယ့် ဖြစ်ပြီးအချိန်အနည်းငယ် တည်နေပြီး နောက်ဆုံးကျတော့ ချုပ်ငြိမ်းပျက်စီးသွားကြတာပါပဲ။ ယောဂီတို့ တရားကျင့်နေစဉ်မှာ ဒုက္ခဝေဒနာဖြစ်တဲ့ ကြမ်းတမ်းဝေဒနာတွေရဲ့ နာမှု ကျင်မှု ကိုက်ခဲမှု လေးလံမှုတွေကို တုံ့ပြန်မှုမလုပ်ဘဲ ခပ်ခွာခွာစိတ်ထားပြီး ဆက်လက်ပြီး ရှုရုံမျှသာရှုသွားလျှင် တစ်ချိန်ကျတော့ ဒီခံစားရမှုအစိုင်အခဲတွေအားလုံး ပျောက်ကွယ်သွား ကြပြီး အနာအကျင်တွေ လျော့ပါးပြီး သိမ်မွေ့ ဝေဒနာတွေကို လှိုင်းကလေးတွေလို တုန်ခါမှုကလေးတွေလို တွေ့ထိခံစားနိုင်လာ ကြပါလိမ့်မယ်။ ဒီအင်မတန် သိမ်မွေ့တဲ့ငြိမ်ညောင်းတဲ့ လှိုင်းကလေး တွေလို ဝေဒနာလေးတွေကလဲ မမြဲကြပါဘူး။ သူတို့လည်း ဖြစ်ပြီးပျက် ဖြစ်ပြီးပျက်တွေပါပဲ။ ဘယ်ဝေဒနာမှ မမြဲပါဘူး။ မပြောင်းမလဲဘဲ မနေနိုင်ပါဘူး။ ဖြစ်ပျက်သဘောတွေပါပဲ။

ကြမ်းတမ်းဝေဒနာနဲ့ သိမ်မွေ့ဝေဒနာ ခြားနားမှုကတော့ ကြမ်းတမ်းဝေဒနာဟာ ဖြစ်ပေါ်ပြီးအချိန်အနည်းငယ်နေပြီးမှ ချုပ်ငြိမ်း ပျောက်ကွယ်သွားပါတယ်။ သိမ်မွေ့ ဝေဒနာလှိုင်းကလေးတွေကတော့ ပေါ်ပြီးတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ချက်ချင်းပဲချုပ်ငြိမ်းသွားကြတာချည်းပါပဲ။ ဖြစ်တာပျက်တာက မြန်လွန်းအားကြီးတော့အရှိန် အဟုန်ကကောင်း အားကြီးတော့ဖြစ်နေတာ တည်နေတာကိုတောင် မတွေ့ရတော့ပါဘူး။

သူတို့ ၂-မျိုးရဲ့ ဂုဏ်အင်္ဂါလက္ခဏာကတော့ အတူတူပါပဲ။ သဘာဝက ဖြစ်ချုပ် ဖြစ်ချုပ်ပါပဲ။

ဥပေက္ခာနဲ့ ရှုနေရင် နာကျင်မှုမဟုတ်ပါ။ ဒီဖြစ်ပျက်နေခြင်းကို ယောဂီတို့က ဘာဝနာမယဉာဏ်နဲ့ ဝိပဿနာအမြင်နဲ့ လက်တွေ့ခံစားကြရပြီဆိုရင်တော့ 'ယဒါ ပညာယ ပဿတိ'ဆိုတာပါပဲ။ 'အထ နိဗ္ဗိန္ဒိတိ ဒုက္ခေ' = ဆင်းရဲခြင်း ဒုက္ခတွေက ယောဂီတို့အတွက် မရှိတော့ပါဘူး။ နာတာ၊ ကျင့်တာ၊ ကိုက်တာ၊ ခဲတာတွေဟာ ကိုယ်ခန္ဓာပေါ်မှာ ရှိနေပေမယ့်လို့ ဥပေက္ခာနဲ့ ရှုနေ မယ်ဆိုရင် သူတို့ဟာ ယောဂီတို့အတွက် နာကျင်မှုမဟုတ်တော့ပါဘူး။ စိတ်အနှောင့်အယှက်လဲ မပြုတော့ပါဘူး။ နာနေပေမယ့်လို့ နာတယ်လို့ စိတ်က သောကတွေ့ မခံစားရတော့ပါဘူး။ ဒီလိုဖြစ်ရတာဟာ ယောဂီ တို့က ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်အိပ်ငွေ့ချထားသလို လုပ်ထားတာလဲ မဟုတ်ပါဘူး။ ဝေဒနာတွေရဲ့ မမြဲတဲ့တရားကို ကိုယ်တွေ့ခံစားကြရတော့ သူတို့ကို ခံမင်တွယ်တာမူလဲ မရှိတော့ပါဘူး။ မလိုမုန်းထားမှုလဲ မရှိတော့ပါဘူး။ ဓာတ်သဘာဝတွေက သူတို့သဘော သူတို့ ဆောင်ပြီး ဖြစ်ပျက်နေကြတာပဲလို့ သိလာပြီဆိုရင် စိတ်ရဲ့ အကျင့်ဟောင်းတွေ အစွဲတွေထဲက တဖြည်းဖြည်း လွတ်မြောက်လာကြပြီး စိတ်ရဲ့ သန့်ရှင်း စင်ကြယ်စေခြင်း လုပ်ငန်းကို စတင်ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ယောဂီတို့ဟာ နှစ်သက်တာ တွယ်တာတာ မဟုတ်ရင်လည်း မနှစ်သက်တာ မတွယ်တာတာ မလိုလားတာ မုန်းတီးတာတွေကို တုံ့ပြန်နေကြမယ်ဆိုရင် ကောင်းကံ ဆိုးကံ သင်္ခါရတွေဟာလဲ ပွားသထက် ပွား များသထက် များလာတော့ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေလည်း များများလာပြီး ဆင်းရဲခြင်းဒုက္ခတွေကလဲ ပွားများလာကြမှာ ဖြစ်ပါ တယ်။ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေ နောက်ထပ်မပွားတော့ဘူး ဆိုရင် ဘဝဘဝတွေက စုပုံပြီး သယ်ဆောင်လာခဲ့တဲ့ ကိလေသာ အဟောင်းတွေ ကံဟောင်း ကံကြွေးတွေဟာ စိတ်ရဲ့အပေါ်ယံပိုင်းမှာ



ပေါ်ထွက်လာကြပြီး ချုပ်ငြိမ်းချုပ်ငြိမ်းသွားကြပါလိမ့်မယ်။ မြတ်စွာဘုရားက 'ဓဿ မဂ္ဂေါ ဝိသုဒ္ဓိယာ' လို့ဟောထားခဲ့ပါတယ်။ ဒီဟာ သန်ရှင်းရေး စင်ကြယ်ရေး လမ်းစဉ်တွေပါပဲ။

ယောဂီတို့ဟာ ဝေဒနာတွေကို ဥပေက္ခာနဲ့ ရှုနိုင်လေလေ တုံ့ပြန်မှုမလုပ်လေလေ ကံဟောင်းကံကြွေးတွေ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေက လွတ်ကင်းလေလေ စိတ်ဟာ စင်ကြယ်လာလေလေ ဖြစ်ပါတယ်။ သုတမယဉာဏ် စိန္တာမယဉာဏ်နဲ့သာ ဥပေက္ခာရှုနေမယ် အနိစ္စကိုနားလည်နေမယ်ဆိုရင်တော့ စိတ်ရဲ့အပေါ်ယံပိုင်းကိုသာ သန်ရှင်းစင်ကြယ်စေပါတယ်။ ကောင်းတန်သလောက်တော့ ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် စိတ်ရဲ့အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းကတော့ တုံ့ပြန်နေတုန်းပါပဲ။ သင်္ခါရတွေပွားများနေတုန်းပါပဲ။ ဒုက္ခတွေ ပွားများနေတုန်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒုက္ခနယ်ထဲက ထွက်နိုင်သေးပါဘူး။

စိတ်ရဲ့အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းနဲ့ ထိတွေ့ပြီဆိုရင်တော့ သိမ်မွေ့ဝေဒနာတွေကို ခံစားရပြီး ဒီသိမ်မွေ့ဝေဒနာတွေကို ဥပေက္ခာနဲ့ရှုနေဖို့ရာဟာ မြတ်စွာဘုရား၏ ညွှန်ကြားချက်၊ ဘုရား၏တရားတော် ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ရဲ့အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းက ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေ ကံကြွေးကံဟောင်းတွေကို အကုန်အစင် အမြစ်ပြတ် နုတ်ထုတ်ပစ်လိုက်မှသာ ယောဂီတို့ဟာ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပြီး လုံးဝလွတ်မြောက်ခြင်း ရကြမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ထိတွေ့မှုဝေဒနာတွေကို အစူးအရေးပေးပြီး အရင်းခံထားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဝေဒနာကြောင့် လိုချင်မှုဖြစ်

“ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ” ဆိုတဲ့အတိုင်း ဝေဒနာအဆင့် ဝေဒနာကွင်းဆက်မှာ လိုချင်တပ်မက်မှု တဏှာနဲ့ မလိုချင် မုန်းထားမှု ဒေါသတို့ဖြစ်ရခြင်းရဲ့အကြောင်း ဖြစ်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက “ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ”လို့ ဟောတော်မူထားသည့်အတိုင်း ခံစားမှု ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အခါ နောင်ဖွဲ့မှုဟာ စတင်ဖြစ်တော့တာပါပဲ။ မြတ်စွာ

ဘုရားတွေ့ရှိတဲ့ အလင်းရောင်ဟာ ဒါပါပဲ။ ရှေးက တစ်ခါဖူးမှ မကြားဘူးရတဲ့တရား မသိခဲ့ရဘူးတဲ့ တရားကို သိခဲ့ရရှိခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်သိမြင်

ဆက်ပြီး ရှုတဲ့အခါ အကြောင်းအကျိုးဆက်တွေကို တွေ့လာပါလိမ့်မယ်။ ပြီးတော့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားကွင်းဆက်တွေ ထင်ရှားသိမြင်တော်မူလာပါတယ်။ “အဝိဇ္ဇာပစ္စယာ သင်္ခါရာ” အမှန်ကို မသိမှုကြောင့် သင်္ခါရတွေ ဖြစ်ကြရပါတယ်။ စိတ်ရဲ့အပေါ်ပိုင်းဖြစ်တဲ့ သိစိတ်နဲ့တော့ နားလည်ကြပါတယ်။ အတွင်းပိုင်းဖြစ်တဲ့ မသိစိတ်ကတော့ မှောင်အတိကျနေပြီး အမြင်မှန်ကို မသိကြရပါဘူး။ တုံ့ပြန်မှုတွေလုပ်ပြီး သင်္ခါရတွေ ပွားနေတာကိုလည်း မသိကြပါဘူး။ အဝိဇ္ဇာအမှိုက်မှောင်ထုကြီးကြောင့် သင်္ခါရတွေ အဆက်မပြတ်ပွားနေကြပါတယ်။ ဒီကနေ ကွင်းဆက်တွေ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဖြစ်လာတော့တာပါပဲ။

“သင်္ခါရပစ္စယာ ဝိညာဏံ၊ ဝိညာဏပစ္စယာ နာမရူပံ၊ နာမရူပပစ္စယာ သဠာယတနံ၊ သဠာယတနပစ္စယာ ဖဿော၊ ဖဿပစ္စယာ ဝေဒနာ၊ ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ၊ တဏှာပစ္စယာ ဥပါဒါနံ၊ ဥပါဒါနပစ္စယာ ဘဝေါ၊ ဘဝပစ္စယာ ဇာတိံ၊ ဇာတိပစ္စယာ ဇရာမရဏံ၊ သောကပရိဒေဝဒုက္ခဒေါမနဿု ပါယာသာ သမ္မုတန္တိ။ ဒဝမေတဿ ကေဝလဿ ဒုက္ခက္ခန္ဓဿ သမုဒယော ဟောတိ” = အမှန်မသိမှု အဝိဇ္ဇာကြောင့် ဒုက္ခတွေ ပွားလိုက်တာ ပွားလိုက်တာ တောင်ပုံယာပုံ၊ မြတ်စွာဘုရားက ဘာဝနာမယ ဉာဏ်တော်ဖြင့် တရားကို ရှုရင်းရှုရင်းနဲ့ စိတ်ရဲ့ အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်း ဖြစ်တဲ့ မသိစိတ်နဲ့ တွေ့ထိသွားပြီး အမှန်တကယ် ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ သစ္စာတရားကို သိမြင်တော်မူပြီး တွေ့ထိဝေဒနာတွေကြောင့် လိုချင် တောင်တမူ တဏှာလောဘတွေဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းကို ပညာဖြင့် သိမြင်တော်မူပါတယ်။

ဘယ်လိုပဲလို့ ပြောမပြနိုင်

ပြီးတဲ့အခါ ဒီပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားတော်ရဲ့ ကွင်းဆက်တွေကို အနုလုပ်ပဋိလုပ် အစအဆုံး အဆုံးမှအစ အစုန်အဆန် အဆန်အစုန် အပြန်အလှန် ရှုတော်မူပါတယ်။ ဒီလိုရှုတဲ့အခါမှာ ပွားများတာတွေ ရပ်စဲပြီးတော့ ပျောက်ကွယ်တာတွေ စပြီးဖြစ်ကြတာပဲ။ အားလုံးအညစ်အကြေးတွေ ပျောက်ကွယ်သွားတဲ့အထိ ဆက်ပြီး ကျင့်သွားကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တရားစပြီးကျင့်စမှာတော့ ကြမ်းတမ်းဝေဒနာတွေအဖြစ်နဲ့ ပြင်းထန်တဲ့ သင်္ခါရအဟောင်းတွေ၊ ရှေးကံဟောင်းတွေ၊ ဒုစရိုက်တွေ၊ ကိလေသာတွေက စိတ်ရဲ့အပေါ်ကို တက်လာကြပြီး ပေါ်ထွက်လာကြပါတယ်။ ဒီကြမ်းတမ်း ဝေဒနာတွေဟာ အပါယ်ကိုလားစေမည့် သင်္ခါရတွေဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ကို ယောဂီတို့က တုံ့ပြန်မှုမလုပ်ဘဲ ဥပေက္ခာနဲ့ရှုနေရင် ဖြည်းဖြည်းခြင်း သူတို့ဟာ ပျောက်ကွယ်ချုပ်ငြိမ်း သွားကြပြီး အပါယ်ကိုလားစေတဲ့ သင်္ခါရတွေ ကုန်ခန်းသွားစေတဲ့ အဆင့်ကို ရောက်လာကြပြီး ဆက်လက်ပြီး ရှုရှုသွားတော့ သင်္ခါရတွေ အားလုံး ဘာမှမကျန် အားလုံးကုန်စင်သွားလျှင်တော့ ရုပ်နာမ်တရား တွေက ကျော်လွန်သွားပြီး ဖြစ်တာပျက်တာ ဖြစ်ချုပ်ခြင်းတရားတွေ အားလုံးမှလည်း ကျော်သွားတဲ့ စခန်းကို ရောက်ရှိသွားပါလိမ့်မယ်။ သာမန်အသိနဲ့ သိရတာ ခံစားရတာမျိုးမဟုတ်တော့ဘဲ ဘယ်လိုပဲလို့ တော့ ပြောမပြနိုင်ပါဘူး။ ယောဂီတို့ ဒီစခန်းကိုရောက်ရင် ကိုယ်တွေ ခံစားရပြီး သိရှိကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သာမန်ရုပ်နဲ့ နာမ်နဲ့ ခံစားလို့ရ တာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။

ဒီလိုနိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်တဲ့အခါကျတော့ ဝေဒနာ နိရောဓော ထိတွေ့မှုတွေကုန်ခန်းသွားတဲ့ စခန်းကို ရောက်သွားပြီး ထိတွေ့မှုကိုလည်း မခံစားရတော့ပါဘူး။ ဝေဒနာဆိုလို့လည်း ဘာမှ မရှိတော့ပါဘူး။ ဒီလိုနိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုတာဟာ စက္ကန့်ပိုင်း မိနစ်ပိုင်းကလေးကနေ နောက်တော့ နာရီပိုင်းအထိ ဖြစ်လာပါလိမ့် မယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ဝေဒနာကို မခံစားရပါသလဲဆိုတော့ ဖဿနိရောဓ

ဝေဒနာနိရောဓော ထိတွေ့မှုမရှိတော့လို့ ထိတွေ့မှုခံစားရခြင်းလဲ မရှိ တော့တာပါပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ထိတွေ့မှုက ဘာကြောင့် မရှိတော့တာ လဲဆိုတော့ သဠာယတနနိရောဓာဖဿနိရောဓော ဒွါရ ၆-ပါး တံခါး ၆-ပေါက် မရှိတော့လို့ အလုပ်မလုပ်ကြတော့လို့ပါပဲ။ ဘာကြောင့် ဒွါရ ၆-ပါးက အလုပ်မလုပ်ကြတာလဲလို့ ဆိုပြန်တော့ နာမရူပနိရောဓာ သဠာယတနနိရောဓော=ရုပ်တရား နာမ်တရားစုတို့က အလှူမလုပ် ကြတော့လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ “သဠာယတနနိရောဓာ ဖဿနိရောဓော ဖဿနိရောဓာ ဝေဒနာနိရောဓော၊ ဝေဒနာနိရောဓာ တဏှာနိရောဓော၊ တဏှာနိရောဓာ ဥပါဒါနိရောဓော၊ ဥပါဒါနိရောဓာ ဘဝနိရောဓော၊ ဘဝနိရောဓာ ဇာတိနိရောဓော၊ ဇာတိနိရောဓာ ဇရာမရဏံ၊ သောကာ၊ ပရိဒေဝဒုက္ခဒေါမနုဿုပါယာသာ နိရုဗ္ဗန္တိ” =ကွင်းဆက်တွေ တစ်ခုနဲ့ တစ်ခု ဆက်ပြီး တစ်ခုချုပ်စီးသွားရင် လုံးဝမရှိတော့ပါဘူး။ ဒီလို ဆိုရင် ကွင်းဆက်ကလည်း ဆက်ပြီးဆက်ပြီး မဖြစ်တော့ပါဘူး။

သောတာပန်

ဒီလိုနဲ့ အားလုံးဝေဒနာနဲ့ တဏှာတွေ ပျောက်ကွယ်သွား ကြပြီး ဒုက္ခနယ်ထဲက လုံးဝကင်းသွားတဲ့အဆင့်ကို ရောက်ရှိသွား ပါလိမ့်မယ်။ ဘဝဘဝတွေက စုပေါင်းသိုလှောင်လာခဲ့တဲ့ သင်္ခါရတွေ ကံဟောင်းတွေ ကိလေသာတွေဟာ တဖြည်းဖြည်း တစ်လွှာပြီးတစ်လွှာ ပျောက်ကွယ်သွားကြပြီး ယောဂီဟာ နိဗ္ဗာန်ရဲ့ ပထမဆုံးစခန်းဖြစ်တဲ့ သောတာပန် ဖြစ်လာကြပါလိမ့်မယ်။ သောတာပန်ဆိုတာကတော့ နိဗ္ဗာန်ကို ဦးတည်ပြီး စီးနေတဲ့ ရေစီးကြောင်းထဲမှာ ပါဝင်သွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပါပဲ။

နိဗ္ဗာန်ကိုဦးတည်ပြီး သယ်ဆောင်သွားပြီဆိုတော့ ဘယ်လို နည်း ဘယ်လိုတန်ခိုးနဲ့မှ ဒီသောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ကို နိဗ္ဗာန်မရောက် နိုင်အောင် တားဆီးပိတ်ပင်လို့ မရနိုင်တော့ပါဘူး။ သူဟာ ရုပ်နာမ် တရားတွေက ကျော်လွန်သွားပြီး နိဗ္ဗာန်ကို မလွဲမသွေရောက်မယ့်

ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ပါတယ်။ အပါယ်ကို မလားဖို့နဲ့ သံသရာက လွတ်မြောက်ဖို့ရာ ကျိန်းသေသွားပါပြီ။

**သကဒါဂါမ်စသည်**

ဒီသောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်က ဆက်ပြီး တရားကျင့်သွားရင် ကံဟောင်းတွေ၊ သင်္ခါရအဟောင်းတွေက ပိုမိုလွတ်မြောက်လာပြီး ပိုမိုသန့်ရှင်းစင်ကြယ်လာတော့ နောက်တစ်ဆင့်ဖြစ်တဲ့ သကဒါဂါမ်အဆင့်ကို ရောက်ပါတယ်။ ဒီကနေ ဆက်လက်ပြီး သန့်ရှင်းသထက်သန့်ရှင်းအောင် ကျင့်ကျင့်လာပြန်ရင် တတိယအဆင့်ဖြစ်တဲ့ အနာဂါမ်အဆင့်ကို ရောက်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီအဆင့်ကိုရောက်တော့လည်း ဝါရားကျင့်တာကို ရပ်လိုမရသေးပါဘူး။ ဆက်လက်ပြီး ကြွင်းကျန်နေသေးသမျှ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေ၊ ကံဟောင်းတွေကို ချေမှုန်းပစ်ရပါလိမ့်ဦးမယ်။ ဒီလိုနဲ့ ဝိသင်္ခါရဂတ် စိတ္တံ=စာတိ တစ်ခါမြန်ဖြစ်စေတဲ့ သင်္ခါရတွေအားလုံးမရှိတော့ဘဲ လုံးဝကင်းစင်သွားတဲ့အဆင့်ကို ရောက်တော့မှ ကံဟောင်းတို့ ကိလေသာအညစ်အကြေးတို့ ဆိုလို့ မြူမှုန့်၊ မုကျန် မရှိတော့ပါဘူး။ နောက်ဘဝတစ်ခုကို ဆက်စရာလဲ မရှိတော့ပါဘူး။ သင်္ခါရတွေ လုံးဝမရှိတော့တဲ့ နောက်ဘဝအသစ်တစ်ခုမဖြစ်နိုင်တော့တဲ့ အဆင့်ကို ရောက်ပြီး ဘဝဒုက္ခက လုံးဝလွတ်မြောက်ပြီး နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုသူ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ရဟန္တာအဖြစ်ကို ရရှိပါတယ်။ လမ်းစဉ်ဟာ တစ်လှမ်းပြီးတစ်လှမ်း တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် လမ်းဆုံးပန်းတိုင်အထိ လျှောက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**စိတ်ကို ပစ္စုပ္ပန်တည်တည်မှာထား**

အခုအဆင့် အခုအချိန်မှာတော့ ယောဂီဟာ ပန်းတိုင်ကို တမ်းတမနေပါနဲ့ဦး။ 'နိဗ္ဗာန်ကိုမျက်မှောက်ပြုချင်ပါတယ်၊ နိဗ္ဗာန်ကိုမျက်မှောက်ပြုချင်ပါတယ်၊ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ဒီလိုလား ဟိုလိုလား' လို့ မျှော်တွေးနေရင် နိဗ္ဗာန်ဆိုတာနဲ့သာ၍သာ ဝေးသွားစရာ ရှိပါတယ်။ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းရဲ့ အရေးကြီးတဲ့အချက်ကတော့ ယောဂီရဲ့စိတ်ကို ပစ္စုပ္ပန်တည်တည်မှာ ထားဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ကြောင်းတွေ

သတိရပြီး အတိတ်ထဲမှာမနေဘဲ၊ ရှေ့ဖြစ်မယ့်အကြောင်းတွေ တွေးတောမျှော်မှန်းပြီး အနာဂတ်ထဲမှာလဲ မနေဘဲ အခုအချိန်မှာ အဟုတ်တကယ်ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ လက်ငင်းလက်တွေ့ကို ဘာဝနာမယဉာဏ်အသိနဲ့ သိနေဖို့ရာသာ ဖြစ်ပါတယ်။

**သတိရှိပြီး ဥပေက္ခာစိတ်နဲ့ရှုနေ**

ဘာကိုပဲ တွေ့ကြုံရ တွေ့ကြုံရ၊ ဘာကိုပဲ ခံစားရ၊ ခံစားရ၊ တွေ့ကြုံရခံစားရတာတွေကို မလွတ်အောင် ကြိုးစားပြီး သတိရှိနေပြီး ဥပေက္ခာစိတ်နဲ့ ရှုနေဖို့ရာသာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုဆိုရင်တော့ ယောဂီတို့ဟာ နောက်ဆုံးပန်းတိုင်ထိကို တဖြည်းဖြည်း တဖြည်းဖြည်း တိုးတက်လာကြပါလိမ့်မယ်။ သတိ၊ ဥပေက္ခာ၊ သတိ၊ ဥပေက္ခာ၊ သတိ က-ယောဂီတို့ရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာမှာ ခံစားနေရတဲ့ဝေဒနာတွေကို သိနေဖို့ သတိရှိနေဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပေက္ခာကတော့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဝေဒနာတွေကို သာယာ တပ်မက်ခြင်းတဏှာ၊ မဟုတ်လျှင်လည်း မလိုမှန်းထားခြင်း ဒေါသတို့နဲ့ တုန့်ပြန်ခြင်းမလုပ်ပဲ၊ စိတ်ကို အညီအမျှထားပြီး ရှုမှတ်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဝေဒနာတွေကို မခံစားရဘူးဆိုရင် (ဝေဒနာတွေကို သတိရှိမနေရင် ဒါလည်း လမ်းမှန်မဟုတ်သေးပါဘူး။) ဝေဒနာတွေကို သတိရှိရှိနဲ့ ရှုနေပေမယ့်လို့ စိတ်က ဥပေက္ခာမဖြစ်နေဘူး၊ တုံ့ပြန်နေတယ်ဆိုရင်လည်း လမ်းစဉ်မှာ တိုးတက်မှုရှိမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် သတိကလည်း မှန်ကန်တဲ့ သတိ၊ ဝေဒနာကလည်း သတိနဲ့ ခံစားနေရပြီး စိတ်ကလည်း ပစ္စုပ္ပန် တည်တည်မှာ ဥပေက္ခာစိတ်နဲ့ ငြိမ်သက်နေမှ လမ်းစဉ်မှာ ခရီးတွင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**မြစ်ရေစီးနေတာကို ကြည့်သူပမာ**

ဥပမာ-လူတစ်ဦးဟာ မြစ်ကမ်းနားမှာ ထိုင်နေပြီး မြစ်ရေစီးနေတာကို ကြည့်နေတယ်ဆိုကြပါစို့။ မြစ်ရေဟာ သူ့ဟာသူ သူ့အလိုလို စီးနေတာပါပဲ။ ဒီလူဟာ ရေစီးနေတာရဲ့ အနေ အမြန်ကို ဘယ်လိုမှ မထိန်းနိုင်ပါဘူး။ ပြောင်းလဲပေးလိုလဲ မရနိုင်ပါဘူး။ သူက ကြည့်နေရုံသာပဲ ကြည့်နေရတာပါ။ တစ်ခါလေ ရေဟာနည်းနည်း ကြမ်းတမ်းလာပြီး လှိုင်းကလေးတွေ ထလာပါတယ်။ တစ်ခါတလေလည်း ငြိမ်ငြိမ်သက်သက်ပဲ ရေစီးနေပါတယ်။ တစ်ခါတလေလည်း



ရေက နောက်နေတယ်။ တစ်ခါတလေလည်း ကြည့်လင်နေပါတယ်။ သို့အနေနဲ့ သူကတော့ ရေဘယ်လိုပဲ စီးစီး၊ နှေးနှေး၊ မြန်မြန်၊ နောက် သည်ဖြစ်စေ၊ ကြည့်လင်နေသည်ဖြစ်စေ သူ့စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုမှ ခံစားချက်မှမရှိဘဲ ဘယ်လိုမှတုံ့ပြန်မှုမဖြစ်ဘဲ ကြည့်ရုံမျှသာ ကြည့် နေရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ရေတွေ နောက်နေတဲ့အတွက်ကြောင့် ငိုလည်း မနေရပါဘူး။ ရေတွက်ကြည့်လင်လာတော့လဲ ဝမ်းသာအားရနဲ့ ထမေ့ရန် ရှိမကရပါဘူး။ ဒါဟာ ဥပေက္ခာနဲ့ပဲ ကြည့်ရုံမျှသာ ကြည့်နေရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ မြင်တယ်၊ သတိရှိတယ်၊ တွေ့တယ်၊ ဒါပေမယ့်စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုမှမနေပါဘူး။ မြစ်ရေကသူ့ဘာသာသူစီးနေတာကို ဒီလူက အစိုးမပိုင်ပါဘူး။ ဖြစ်သမျှ ပေါ်လာသမျှကိုစောင့်ကြည့်နေရုံမျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။

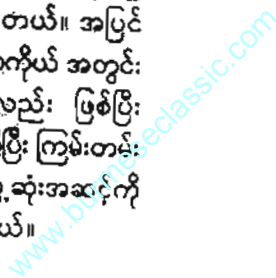
မျက်စိမမြင်တဲ့ လူ့စိတ်ယောက်က မြစ်ကမ်းနားမှာထိုင်ပြီး မြစ်ရေစီးတာကို သူမတုန်လှုပ်ပါဘူး။ မတုံ့ပြန်ပါဘူး။ သူ့စိတ်က ဥပေက္ခာအပြည့်နဲ့ပါလို့ ဆိုပေမယ့် သူကရေစီးနေတာကိုမြင်နေရ တာမဟုတ်ပါဘူး။ တကယ်တွေ့ရုံ ခံစားရတာမှ မဟုတ်ဘဲကိုး။ တကယ်မြင်တွေ့သိရုံခံစားရပြီး မတုန်လှုပ်တဲ့စိတ် ဖြစ်နေ တာကမှ ဥပေက္ခာ ဖြစ်ပါသည်။

ယောဂီတို့ကလည်း ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ဝေဒနာတွေကိုလက် တွေ့မခံစားနိုင်ဘဲနဲ့ ဥပေက္ခာနဲ့ရှုနေတယ်လို့ဆိုရင် တကယ်မှန်ကန် တဲ့ ဥပေက္ခာမဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဝေဒနာတွေ ဖြစ်ပျက် ဖြစ်ပျက်နေတာကို ကိုယ်တွေ့လက်တွေ့ ခံစားသိရှိပြီး မတုံ့မပြန်ဘဲ ရှုနေနိုင်မှသာ ဥပေက္ခာစိတ် ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။ ရုပ်နာမ်တရားဟာ တစ်ချိန်လုံးဖြစ် ချုပ်ဖြစ်ချုပ်ပါလား၊ အနိစ္စပါလားဆိုတဲ့အသိနဲ့ရှုနေပြီး တုံ့ပြန်မှုမလုပ် ဘဲ စိတ်ကိုတည်ကြည်မျှတလာအောင်ထားနိုင်မှဥပေက္ခာစိတ်ဖြစ်ပါ တယ်။ ဘာဝနာမယဉာဏ်နဲ့ ဖြစ်ပျက်နေသမျှတွေကို အမှန် တကယ် ဖြစ်ပျက်နေကြတဲ့အတိုင်း ပညာနဲ့ရှုနေကြတော့ ယောဂီတို့ရဲ့ စိတ်ဟာ အညစ်အကြေးတွေကင်းစင်လာပြီး သန့်ရှင်းစင်ကြယ်လာပါလိမ့်မယ်။

သိပ္ပံပညာရှင်၏ အသိပမာ

နောက်ဥပမာတစ်ခု ပြပါဦးမယ်။ သိပ္ပံပညာရှင်တစ်ဦးဟာ ဝတ္ထုပစ္စည်းတစ်ခု ဓာတ်တစ်ခုကိုယူပြီး အပူဓာတ်ပေးလိုက်ပါတယ်။ ဒီတော့ ဒီဝတ္ထုဓာတ်က အရည်ပျော်သွားပါတယ်။ ဆက်လက်ပြီး အပူဓာတ်ပေးလိုက်တော့ ဒီအရည်က တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ခန်းခြောက် သွားပြီး အငွေ့ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဒီအငွေ့ကို ပန်ပြောင်းနဲ့ဖမ်းပြီး အအေးဓာတ်ပေးလိုက်တော့ ဒီအငွေ့က အရည် ဖြန်ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒီလိုအမျိုးမျိုးပြောင်းလဲ ဖြစ်ပျက်နေတာကို သိပ္ပံပညာရှင်က နားလည် မှုနဲ့ ကြည့်ရှုနေပါတယ်။ ခန်းခြောက်သွားလို့၊ အငွေ့ဖြစ်သွားလို့ မငိုပါဘူး။ အရည်ပြန်ဖြစ်လာတဲ့အခါကျတော့လည်း ထမေ့ရန်ပါဘူး။ ဒါက ဒီလိုခန်းခြောက်တာကိုး၊ ဒါက အရည်ပျော်တာကိုး လို့ သိတဲ့ အသိနဲ့ပဲ ကြည့်ရှုသိနေပါတယ်။

ယောဂီတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာလဲ ဒီလိုပါပဲ၊ ပြောင်းလဲမှုတွေ အမျိုးမျိုးဖြစ်နေပါတယ်။ ဒီလို ပြောင်းလဲနေပါကလားဆိုတဲ့ အသိနဲ့ တုံ့ပြန်မှု ဘယ်လိုမှ မလုပ်ဘဲ ရှုရုံမျှသာ ရှုနေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဓာတ်ကြီးလေးပါး အစုအဝေးတွေဟာ၊ ရုပ်ကလာပ်လေးတွေဟာ ဖြစ်လိုက်ကြ ပျက်လိုက်ကြ ပျက်စီးကွယ်လွန်သွားကြ ဖြစ်နေကြပြီး တစ်ခါတလေမှာတော့ ပထဝီဓာတ်က ပိုမိုထင်ရှားလာပါတယ်။ တစ်ခါတလေကျတော့လည်း တေဇောဓာတ်၊ ဝါယောဓာတ်၊ အာပေါ ဓာတ်တို့ တစ်ခုပြီးတစ်ခု၊ မဟုတ်လျှင် တစ်ခုတစ်ခုက ပိုမိုပြီးပေါ်လွင် ထင်ရှားလာပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့အားလုံးဟာ ဘယ်ဟာမှမမြဲ ပါဘူး။ ဖြစ်လာပြီး ချုပ်ငြိမ်းသွားကြတာချည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အပြင် လောကကြီးမှာလည်း ထိုနည်းတူပါပဲ။ ယောဂီတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အတွင်း မှာ ဖြစ်ချုပ်နေကြပါတယ်။ အပြင်လောကကြီးမှာလည်း ဖြစ်ပြီး ပျက်နေကြတာချည်းပါပဲ။ ဒါကို ဘာဝနာမယဉာဏ်နဲ့သိပြီး ကြမ်းတမ်း ကနေ သိမ်မွေ့ သိမ်မွေ့ ပိုမိုသိမ်မွေ့လာပြီး အသိမ်အမွေ့ ဆုံးအဆင့်ကို ရောက်သည်အထိ ပိုမို ထင်ရှားသိရှိလာကြပါလိမ့်မယ်။



ဓာတ်ကြီး၄-ပါးလက္ခဏာ

ဓာတ်ကြီးလေးပါးကို ပြောတဲ့အခါ သူတို့ရဲ့ အတွင်းသတ္တိ လက္ခဏာကို ပြောတာဖြစ်ပါတယ်။ ပထဝီမြေကြီးဓာတ်ဆိုတာဟာ ရုပ်ကလာပ်လေးထဲမှာ မြေမှုန့်သေးသေးလေးကို ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ မြေရဲ့သတ္တိလေးလံမှု အစိုင်အခဲဖြစ်မှုကို ဆိုလိုတာပါ။ အလားတူပါပဲ။ တေဇော အာပေါ ဝါယောဓာတ်တို့မှာလည်း မီးတစ်ပွင့် ရေတစ်စက် လေအစရှိတာတွေကို ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့ရဲ့ သတ္တိလက္ခဏာတွေကို ပြောတာပါ။ မီးဆိုလျှင် အပူအအေး အပူဆုံးကနေ အအေးဆုံးအထိဟာ မီးရဲ့သတ္တိလက္ခဏာဖြစ်ပါတယ်။ ရေရဲ့ လက္ခဏာကတော့ ပွဲ့စည်းမှုဖြစ်ပါတယ်။ လေရဲ့လက္ခဏာကတော့ ထောက်ခံမှု လှုပ်ရှားမှုတို့ဖြစ်ပါတယ်။

ယောဂီတို့ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ဘောင်အတွင်းမှာ ဝေဒနာတွေကို ခံစားနေရတာဟာ ဓာတ်ကြီး ၄-ပါးရဲ့ လက္ခဏာတွေကို ခံစားနေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ချမ်းတယ် ပူတယ် အိုက်တယ် ကိုယ်တွေ့လက်တွေ့ လေးလံတယ် ပေါ့ပါးတယ် နာတယ် ထုံတယ် တောင့်တယ် တင်းတယ် အစရှိလို့ပေါ့။ သူတို့တွေအားလုံးဟာလဲ မမြဲကြပါဘူး။ မမြဲတဲ့ဟာတွေကို အစွဲပြုနေလို့ တုံ့ပြန်နေလို့ ဘာအကျိုးရှိကြမှာလဲ၊ သူတို့တွေ ဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်နေကြ ပေါ်ချင်သလို ပေါ်နေကြတာပါ။ ဖြစ်လာသမျှကို လက်ခံပြီး ဥပေက္ခာရှုနေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဓာတ်ကြီး၄-ပါးဖြစ်ကြောင်းများ

ဓာတ်ကြီး၄-ပါးနဲ့ သူတို့ရဲ့ လက္ခဏာ ၄-ပါး ပေါ်လာတာဟာ အကြောင်းရှိပါတယ်။ အကြောင်းကတော့ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့စိတ်ရုပ်နာမ် နာမရူပတို့ပေါ်မှာ တည်ပါတယ်။ ရုပ်ခန္ဓာထဲမှာ ဓာတ်ကြီး၄-ပါးပေါ်ရတဲ့အကြောင်းထဲမှာ ပထမအကြောင်းကတော့ ယောဂီတို့ စားကြသောက်ကြတဲ့ အာဟာရပေါ်မှာ တည်ပါတယ်။ ဥပမာ-အပူအပင်စားရင် ပူတဲ့ဝေဒနာတွေ ခံစားရတတ်ပါတယ်။ အဆီအဆီမဲ့တဲ့

စားလျှင် ပထဝီဓာတ်အား ကောင်းပြီး တရားထိုင်တဲ့အခါမှာ ကိုယ်လက်တွေ့လေးလံတတ်ပါတယ်။ စားတဲ့အစာကို လိုက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ရုပ်ကလာပ်လေးတွေ ဖြစ်ပေါ်ကြပါတယ်။ ကောင်းမွန်လတ်ဆတ်တဲ့ အာဟာရကိုစားလျှင် ကျန်းမာသန်စွမ်းတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရပြီး မသင့်တင့်တဲ့ အာဟာရကို စားလျှင် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရောဂါရရှိစေပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ရုပ်ကလာပ်အမျိုးအစား၊ ဝေဒနာအမျိုးအစားတွေပေါ်လာရတဲ့ ဒုတိယအကြောင်းကတော့ ယောဂီတို့ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် ရာသီဥတုပေါ်မှာ တည်ပါတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင် ပူအေးမှု၊ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှု၊ ညစ်ပတ်မှု၊ သာယာမှု၊ မသာယာမှုတို့ဟာလည်း အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။

စိတ်ပိုင်းနာမ်ပိုင်းဆက်လက်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာဖို့ရာကတော့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အာဟာရလိုသလိုပဲ စိတ်ဟာလဲ အာဟာရလိုပါတယ်။ စိတ်ရဲ့ ပထမအာဟာရကတော့ စိတ်ပေါ်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ကောင်းမှု မှကောင်းမှု ကုသိုလ် အကုသိုလ်တွေဟာ သင်္ခါရတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ-ဒေါသသင်္ခါရတစ်ခု ပွားလိုက်တယ်ဆိုပါတော့ ရုပ်ကလာပ်တွေဟာ ဒေါသကြောင့် ပူလောင်တဲ့ တေဇောဓာတ်တွေ များလာပြီး ယောဂီက ပူတဲ့ဝေဒနာကို ခံစားရပါတယ်။ ဒါကို ယောဂီက တုံ့ပြန်လိုက်တယ်ဆိုရင် သင်္ခါရတွေက ဆက်ကာဆက်ကာ ဆင့်ကာဆင့်ကာပွားလာပြီး မရပ်နိုင်တော့ပါဘူး။

စိတ်ရဲ့ ဒုတိယအာဟာရကတော့ ယောဂီတို့ အရင်အတိတ် ကာလတုန်းက ပြုလုပ်ခဲ့ကြတဲ့ သင်္ခါရအဟောင်းတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ အတိတ်ကာလတုန်းက လုပ်ခဲ့တဲ့ ကိစ္စနဲ့ သင်္ခါရမျိုးစေ့စိုက်ခဲ့တာဟာ အခုအချိန်မှာ ဒီမျိုးစေ့ဟာ အသီးသီးလာတော့ ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာဟာ မျိုးစေ့ချတုန်းက စိုက်ခဲ့တုန်းက ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာနဲ့ အလားတူပါပဲ။ ဥပမာ-ဒေါသ သင်္ခါရမျိုးစေ့ စိုက်တုန်းက အပူဓာတ်ကို



ခံစားရသလို ဒေါသသင်္ခါရအသီးသီးလာတော့လည်း ဒီလိုပဲ ထပ်တူ ပူစပ်တဲ့အသီး၊ ပူတဲ့ဝေဒနာတွေကို ခံစားရပါတယ်။

တချို့ယောဂီတွေဟာ အင်မတန်အေးချမ်းတဲ့ တိုင်းပြည်တွေ မှာ နင်းတွေကျ ရေတွေခဲအောင် အေးတာ၊ အင်မတန်အေးနေတဲ့ နေရာမှာ စောင်မတွေခြုံပြီး တရားထိုင်နေကြတာတောင် ပူပြင်းတဲ့ ဝေဒနာတွေ ပေါ်လာကြတော့ ပူတယ်ပူတယ်ဆိုပြီး မခံမရပ်နိုင်ဖြစ် လာတော့ စောင်တွေကို ခွာပစ်၊ အင်္ကျီတွေချွတ်ပစ်ကြရပါတယ်။ မကောင်းတဲ့ ဆိုးတဲ့ သင်္ခါရတွေ၊ အပါယ်ကိုလားစေတဲ့ အကုသိုလ်တွေ ပေါ်လာကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုပေါ်လာကြတဲ့ သင်္ခါရတွေကို ဝေဒနာတွေကို ဆက်ဆက်ပြီးရှုရှုသွားတော့ လောဘ ဒေါသ မောဟ အကုသိုလ် သင်္ခါရတွေ၊ ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေ ကံဟောင်းတွေ နည်းပါးနည်းပါးလာပါလိမ့်မယ်။

ဥပေက္ခာနဲ့သာ သင်္ခါရကင်းစင်

ယောဂီတို့က ဥပေက္ခာနဲ့ ရှုလေလေ သင်္ခါရတွေ နည်းနည်း သွားလေလေနဲ့ အလွှာလိုက် အလွှာလိုက် ပျောက်ကွယ်ပျောက်ကွယ်ပြီး သွားကြပါလိမ့်မယ်။ ဒီလို မရှုကြဘူးဆိုရင် သိမ်မွေ့ဝေဒနာတွေ သုခဝေဒနာတွေကျတော့ ကောင်းတယ် ကြိုက်တယ်နဲ့ တုံ့ပြန်နေပြီး နာတဲ့ ကျင်တဲ့ ကြမ်းတမ်းတဲ့ ဝေဒနာ=ဒုက္ခဝေဒနာတွေကျတော့ 'မကောင်းဘူး မကြိုက်ဘူး'လို့ တုံ့ပြန်နေရင်၊ လိုချင်တပ်မက်တဲ့ ခလာဘသင်္ခါရတွေနဲ့ မလိုမှန်းထားတဲ့ ဒေါသသင်္ခါရတွေ ပွားနေရင် ဒုက္ခတွေပဲ ပွားတော့မှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်လိုဝေဒနာမျိုးပဲ ပေါ်လာပေါ်လာ ဥပေက္ခာနဲ့သာရှုနေ မယ်၊ တုံ့ပြန်မှုမလုပ်ဘူးဆိုနေရင်တော့ သင်္ခါတွေဟာ အလွှာလိုက် အလွှာလိုက် ပျောက်ပြယ်သွားကြပြီး တစ်ဆင့်က တစ်ဆင့်နဲ့ နောက်ဆုံး လုံးဝကင်းစင်သွားပြီး ချမ်းသာသုခကို ရရှိကြပါလိမ့်မယ်။

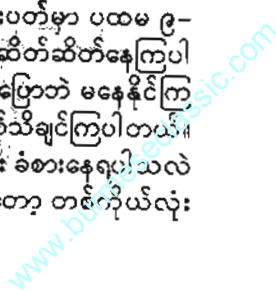
ဒါတွေဟာ ယောဂီတို့ကိုယ်တိုင် ဆောင်ရွက်ကြရမှာ ဖြစ်ပါ တယ်။ ဘယ်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကမှ ယောဂီတို့ကိုယ်စား လုပ်မပေး

နိုင်ကြပါဘူး။ ယောဂီတို့ကို လမ်းညွှန်ပြပေးနိုင်ပါတယ်။ အားပေး စကား ပြောပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လမ်းစဉ်ပေါ်မှာကတော့ ယောဂီတို့ကိုယ်တိုင် တစ်လှမ်းချင်း တစ်လှမ်းချင်း လှမ်းကြရမှာဖြစ်ပါ တယ်။ လမ်းစဉ်ကို လျှောက်တဲ့အခါမှာလည်း အတားအဆီးတွေ၊ ခလုတ်ဆူးငြောင့်တွေ၊ ရန်သူတွေ တွေ့ကြပြီး ယောဂီတို့ကို လှမ်းမိုး သွားတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုအဖြစ်မခံဘဲ ရန်သူငါးဦးတို့ကို တွန်းလှန် ပစ်ကြဖို့လိုပါတယ်။ မဟုတ်ရင်တော့ လမ်းစဉ်မှာ တိုးတက်မှုရှိဖို့ရာ မလွယ်ကူပါဘူး။

ရန်သူ၅-ဦး

ဒီရန်သူ၅-ဦးဟာ ဘယ်သူတွေပါလဲ။ ရန်သူ၅-ဦးကိုနိဂရဏ ၅-ပါးလို့လဲ ခေါ်ပါတယ်။ အဓိပ္ပာယ်ကတော့ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း တရားလမ်းကို လျှောက်သွားရာမှာ ပိတ်ဆို့တတ်တဲ့ နှောင့်နှေးစေ တတ်တဲ့ ကာကွယ်စေတတ်တဲ့ အကြောင်းတရား၅-ပါးပါပဲ။ အရေး ကြီးတဲ့ ပထမနဲ့ ဒုတိယရန်သူ အဖျက်တွေကတော့ကာမစ္ဆန္တနဲ့ဗျာပါဒ တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ကာမစ္ဆန္တက ကာမဂုဏ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ လောဘ စိတ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဗျာ ပါဒကတော့ သူတပါးအပေါ် မကောင်းသော စိတ်၊ ဒေါသစိတ်နဲ့ စပ်သော စိတ်ဖြစ်ပါတယ်။ တရားစခန်းကို လာပြီး ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြတာဟာ ဒီရန်သူ ဘေးတွေက လွတ်မြောက်ဖို့လောဘဒေါသတွေက လွတ်ကင်းကြဖို့ လာကြပါ တယ်။ အမှန်မသိမှုကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုတော့ ငါ လေးလေး နက်နက် တရားအားထုတ်နေတာပဲ၊ ငါဟာဝိပဿနာကျင့်နေတာပဲ လို့ ထင်နေပေမယ့် တစ်ချိန်လုံးမှာတော့ လိုချင်တောင့်တမှုတွေ၊ မလိုချင်မှန်းထားမှုတွေ ပွားများနေကြတော့ ရန်သူတွေက အနိုင်ယူ သွားကြပါတယ်။

ဥပမာ-ဆိုကြပါစို့။ ဒီ ၁၀-ရက်တရားပတ်မှာ ပထမ ၉- ရက်မှာ လုံးဝစကားမပြောဘဲနဲ့ ဝစီပိတ် နှုတ်ပိတ်ဆိတ်ဆိတ်နေကြပါ လို့ ပြောထားပါတယ်။ ယောဂီတချို့က စကားမပြောဘဲ မနေနိုင်ကြ ပါဘူး။ စကားစပြောတာနဲ့ သူများအကြောင်းတယ်သိချင်ကြပါတယ်။ ဘယ်နှယ်လဲ ထိုင်လို့ရရဲ့လား၊ ဘာဝေဒနာတွေများ ခံစားနေရပါသလဲ လို့ မေးလိုက်တော့ အမေးခံရတဲ့ ယောဂီက သူတော့ တစ်ကိုယ်လုံး





ကျင့်သွားသလို ခံလိုက်ရပါတယ်။ မဟုတ်ရင်လည်း သိမ်မွေ့ဝေဒနာ တွေက ကောင်းလိုက်တာလို့ ပြန်ပြောလိုက်ပါတယ်။

နောက်စမ်းတဲ့ယောဂီက တရားထိုင်တော့ သူများခံစားရ တဲ့ဝေဒနာမျိုး သူလည်းခံစားချင်ဖြစ်လာပါတယ်။ လိုချင်တောင့် တာလာပါတယ်။ ဒါကိုလိုချင်၊ ဟိုဟာကိုလိုချင်၊ လိုချင်တာတွေ များလာပါတယ်။ ဒါတင်မကပါဘူး။ တရားထိုင်ရင်း သိမ်မွေ့ဝေဒ နာကိုလည်း လိုချင်တာကလည်း တောင့်တမှုပါပဲ၊ လိုချင်တာတွေ အားလုံးက အတူတူပါပဲ။ တဏှာတောင့်တမှုမှန်သမျှဟာ ယောဂီ အတွက်ရန်သူပါပဲ။ နိဗ္ဗာန်ကိုလိုချင်ပါတယ်၊ နိဗ္ဗာန်ကိုလိုချင်ပါတယ် လို့ တဏှာနဲ့တောင့်တနေရင်တောင်မှ နိဗ္ဗာန်ရဲ့ ပြောင်းပြန်ခရီးကို ပြေးနေတာပဲဖြစ်ပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ လိုချင်တောင့်တမှုတဏှာ အားလုံး ကုန်ခန်းသွားတဲ့ စခန်းပဲ။ နိဗ္ဗာန်ကို တဏှာဖြင့် လိုချင် တောင့်တနေခြင်းအားဖြင့် ရနိုင်ပါဘူး။ မဖြစ်နိုင်တဲ့ကိစ္စပဲ ဒါ ကြောင့်ယောဂီတို့ လိုချင်မှုတဏှာလောဘရဲ့ လွှမ်းမိုးခြင်းကိုလည်း မခံကြပါနဲ့။

ဗျာပါဒကလည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။ ယောဂီတို့ကို တစ်နာရီ အဓိဋ္ဌာန်နဲ့ တရားထိုင်ခိုင်းပါတယ်။ နာရီဝက်လောက်ကြိုးစားပြီး ထိုင်နိုင်ကြပါတယ်။ နောက် ၁၅-မိနစ်လောက်လည်းကြိတ်မှိတ်ပြီး ထိုင်နိုင်ပါသေးတယ်။ ၄၅-မိနစ်လောက် ကြာသွားတော့မနေနိုင် တော့ပါဘူး။ အညှဉ်းဆဲခဲနေရသလိုဖြစ်နေကြပါတယ်။ မခံမရပ်နိုင် လောက်အောင် ဖြစ်လာတော့ သူများတွေရော ဘယ်လိုများနေကြ ပါလိမ့်လို့ သိချင်တဲ့စိတ်က ဖြစ်လာပါတယ်။ အဓိဋ္ဌာန်နဲ့ ထိုင်ရတာ ဆိုတော့ နာရီမပြည့်သေးလို့ မျက်စိလည်းဖွင့်မကြည့်ရဘူးဆိုပေမယ့် မနေနိုင်တော့ပါဘူး။ မျက်စိကိုသာသာလေးခိုးဖွင့်ပြီး သူများတွေ ဘယ်လိုနေကြပါလိမ့်မလဲလို့ ကြည့်လိုက်တော့ တခြားယောဂီတွေက တော့ လုံးဝမလှုပ်ရှား ကျောက်ရုပ်တုကြီးတွေလို ထိုင်နေကြတာ မြင်ရတော့ ဟင်းသူတို့ကတော့ ထိုင်နေလိုက်ကြတာ ဘာမှနာပုံ ကျင်ပုံလည်းမပေါ်ဘူး။ သူတို့တော့ မနာကြတော့ဘူး။ ငါ့မှာတော့

နာနေတုန်းပဲ ရှိပါသေးတယ်။ ငါနာတာကလည်း ခုထက်ထိလည်း ပျောက်မသွားသေးပါဘူး။

ဂုရုကြီးကတော့ ပြောပြောနေတာပဲ။ အားလုံးက အနိစ္စ အနိစ္စတဲ့။ ဝိပဿနာဟာ အနိစ္စတရားပါပဲ။ 'ငါနာတာတွေ့ ကိုက်ခဲ နေတာတွေက အနိစ္စမဟုတ်ပါလား၊ ဟည်မြဲနေပါလား၊ ပျောက်လဲ ပျောက်မသွားပါလား' လို့ ဗျာပါဒစိတ်တွေ ပွားနေပါတယ်။ ဝိပဿနာ တရားကို ကျင့်နေတာဟာ ဗျာပါဒတွေက ကျော်လွန်အောင် ကျင့်တာ၊ ခုတော့ ဗျာပါဒတွေ ပွားသထက်တောင် ပွားနေပြန်ပါပြီ။ ဒါဟာ ရန်သူကြီးက ယောဂီကို အနိုင်ယူသွားတာပါပဲ။ ဒီလိုရန်သူကို ယောဂီ တို့က လက်မခံကြပါနဲ့၊ အလွမ်းမိုး မခံကြပါနဲ့။

နောက်ရန်သူ-ဦးကတော့ ထိနမိစ္ဆာ=လေးလံထိုင်းမိုင်းခြင်း၊ သိပ်ချင်ခြင်း၊ ငိုက်မျဉ်းခြင်းနဲ့ ဥဒ္ဓစ္စကုတ္တုစ္စ=စိတ်မငြိမ်သက်တာ လေလွင့်တာ နောင်တရပြီး ပူပင်စိုးရိမ်တာပါပဲ။ ဒီရန်သူတွေအားလုံး ဟာ အတွင်းရန်သူတွေပါပဲ။ အပြင်က ဘာမှမပေါ်ပါဘူး။ ဘဝဘဝက စုပေါင်းသိုလှောင်ထားတဲ့ အကုသိုလ်ဟောင်းတွေ၊ ကိလေသာ အညစ် အကြေးတွေဟာ ရန်သူတွေပေါ့။ လာတုန်းကတော့ ဧည့်သည်တွေလို ဝင်လာကြပြီး အထဲရောက်တော့ ပြန်မထွက်ချင်ကြတော့ဘဲနဲ့ အိမ်ကို အပိုင်စီးကြပြီး အိမ်ပိုင်ရှင်တွေ ဖြစ်လာကြပါတယ်။ ယောဂီတို့က ဝိပဿနာတရားကျင့်ကြတော့ အိမ်ထဲမှာ ဆက်လက်ပြီး နေလိုမရကြ တော့ပါဘူး။ အပြင်ထွက်ကြရမှာဆိုတော့ မထွက်ချင်ကြဘဲ ဆန္ဒပြပြီး အထဲကနေ ကန်လိုက်ကြပါတယ်။

ပထမကန်တဲ့ နည်းကတော့ ယောဂီတို့ တရားထိုင်ကြပြီးဆိုရင် အိပ်ငိုက်စပြုလာကြပါတယ်။ တရားထိုင်တာလဲ ရပ်လိုက်ရော့ အိပ် ငိုက်တာလဲ တစ်ခါတည်း ပျောက်သွားပြီး မျက်လုံးပွင့်ကြတော့တာ ပါပဲ။ တရားတစ်ခါ ပြန်ထိုင်ရင် တစ်ခါပြန်ပြီး အိပ်ငိုက်လာပါတယ်။ ဒါဟာ အထဲက ရန်သူက ကန်နေတာပါပဲ။ ယောဂီတွေကောင်းကောင်း



တရားမထိုင်နိုင်အောင် လုပ်နေကြတာပါ။ ဒီလိုအိပ်ငိုက်နေတာ၊ ထိုင်းမှိုင်းနေတာ၊ သွေးလေးနေတာတွေကို အသက် ခပ်ပြင်းပြင်းရှုပြီး ထုတ်ပစ်လိုက်ကြပါ။ ဒီလိုနဲ့မှ မရရင် မတ်တတ်ရပ်ပြီး တရားရှုပါ။ အိပ်ချင်နေတုန်းပဲ ဆိုရင်တော့ အဓိဋ္ဌာန် ၁-နာရီ မဟုတ်ရင်တော့ အပြင်စို ခဏထွက်ပြီး နည်းနည်းသွက်သွက်ကလေး လမ်းလျှောက် မေးပါ။ ၅-မိနစ်လောက်လျှောက်ပြီးပြန်လာပြီးထိုင်ပါ။ တစ်ခါ တစ်ခါလည်း မျက်နှာကို ရေအေးအေးနဲ့ ပက်ဖျန်းပေးလိုက်ပြီး မျက်နှာသစ်လိုက်ရင် အိပ်ငိုက်ပျောက်သွားတတ်ပါတယ်။

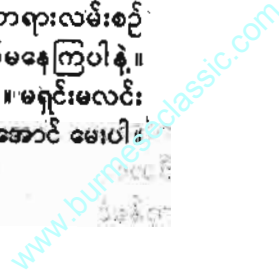
၃၅-စိတ်က မငြိမ်မသက်လေလွင့်နေတာ တောင် တွေးမြောက်တွေးတွေးနေတာ စိုးရိမ်သောကတွေ ဖြစ်နေတာတွေဟာ တရားထိုင်လို့ကို မရတော့ပါဘူး။ စိတ်အငြိမ်မနေနိုင်အောင် ကိုယ် အငြိမ်မနေနိုင်အောင် ဖြစ်နေတာတတ်ပါတယ်။ ဟိုဟာလေး လုပ်ရ ကောင်းနိုးနိုး၊ ဒီဟာလေး လုပ်ရကောင်းနိုးနိုးနဲ့ တစ်နေ့လုံး အချိန်တွေ ဖြန့်တတ်ပါတယ်။ ညနေပိုင်းတရားဟောချိန်ကျတော့ ၅-ရက် ကုန်ဆုံးသွားပြီ၊ ၆-ရက်ကုန်ဆုံးသွားပြီ၊ တရားအားထုတ်ဖို့ရာ ၄-ရက်သာပဲ ကျန်တော့တယ်လို့ ဆိုတော့မှာပဲ တစ်နေ့လုံးအချိန်တွေ ဖြန့်မိတာကို နှမြောပြီး နောင်တရမိတတ်ပါတယ်။ စိတ်မကောင်း ဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။ ဒါတွေဟာ အချည်းနှီးပါပဲ။ ဝိပဿနာမှာ စိတ်မကောင်း ဖြစ်နေရတာ နောင်တရပြီး ငိုနေရတာတွေဟာ ဘာမှ အကျိုးမဝင်ပါဘူး။

အရာတစ်ခုခုဟာ မှားတာလုပ်မိပြီး နောင်တရလာရင် ငါ တော့ ဒီမှာခဲတဲ့အလုပ်ကို လုပ်မိခဲ့တယ်။ နောက်နောင်ကို ဒီလို အမှုကိစ္စမျိုးတွေ ဘယ်တော့မှ မလုပ်တော့ပါဘူးလို့ စိတ်ကို ဆုံးဖြတ်ချက်ချ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်အားထားပြီးတော့ ကိုယ် အားကိုးတဲ့၊ ကိုယ်ယုံကြည်တဲ့ ကြည့်ညှိတဲ့ လူကြီးတစ်ဦးထံ သွားပြီး ဝန်ချတောင်းပန်လိုက်ပြီး နောင်ဒီလိုမလုပ်တော့ပါဘူးလို့ ကတိပြု လိုက်ပါ။

နောက်ဆုံးပဉ္စမရန်သူတော့ ဝိစိကိစ္ဆာယုံမှားခြင်း သံသယ ဖြစ်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ဟာ နှစ်ခွဲဖြစ်နေတော့ သံသယဖြစ်နေ ပါတယ်။ သံသယဖြစ်ပုံတစ်ခုကတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကိုသံသယဖြစ် လာပါတယ်။ 'ဒီနည်းဟာ ငါအရင်က ကြားဖူးတာ ဖတ်ဖူးတာတွေ နဲ့လဲ မတူဘူး။ သူ့နည်းကြီးက တစ်မျိုးပဲ။ ဟုတ်မှဟုတ်ပါ ရဲ့လား။ ဒီနည်းနဲ့ တကယ်အကျိုးကျေးဇူးခံစားရပါ့မလား' အစရှိတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ နောက်သံသယကတော့ ဆရာအပေါ်မှာကိုသံသယ ဖြစ်မိပါတယ်။ 'ဒီဆရာကြီးကြည့်ရတာ တယ်လဲမစွဲပါဘူး။ ဘုန်းကြီး လည်းမဟုတ်ဘူး။ သူလိုငါလိုပဲ၊ မဟုတ်ရင်လည်း အမျိုးသမီး ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာမပဲ။ သူက ဘယ်လောက်များ နားလည်လို့တုန်း။ ကြည့်ရတာတရားမှာလည်း မဟုတ်သုတရုံပဲလည်း မပေါ်ပါဘူး။ တရားစစ်တဲ့အခါမှာ ဘယ်နှယ်လဲလို့ မေးနေရသေးတယ်။ သူ ဆရာမဆိုရင် သူသိဖို့ ကောင်းတာပေါ့လို့ ဆရာအပေါ်မှာ သံသယ ဖြစ်မိပါတယ်။

ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်း ယောဂီဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သံသယ ရှိတတ်ကြပါတယ်။ 'ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကတော့ နည်းကောင်းပါပဲ။ လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့မူပဲ။ ဒီပြဿနာတွေ ဆရာ၊ ဆရာမ တွေကလည်း ကောင်းပါတယ်။ သူတို့က ကူညီပေးကြပြီး ဒီနည်းကို ကျင့်ကြံလို့ အကျိုးကျေးဇူးတွေ ရသွားတဲ့လူတွေလည်းအများကြီးပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ငါ့အတွက်ကတော့ မဟုတ်သေးပါဘူး။ ငါက ပါရမီမပါ သေးပါဘူး။ ငါ့အချိန်မဟုတ်သေးပါဘူး' လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သံသယ ဖြစ်မိတတ်ပါတယ်။

ဘယ်လိုသံသယမျိုးပဲဖြစ်ဖြစ် ယောဂီစိတ်ထဲမှာ သို့လောသို့ လော ဇဝေဇဝါ ဖြစ်နေရင် ယုံမှားသံသယရှိနေရင် တရားလမ်းစဉ် မှာတော့ တိုးတက်မှုရှိနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ရှက်မနေကြပါနဲ့။ အားနာလည်းမနေကြပါနဲ့။ ဆရာနဲ့လာပြီး ဆွေးနွေးပါ။ မရှင်းမလင်း တာတွေရှိရင် တစ်ခါတည်း စိတ်ထဲမှာ ရှင်းလင်းသွားအောင် မေးပါ။ ရှင်းလင်းပစ်လိုက်ကြပါ။





ထူးခြားသော ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းနည်း

ဒီဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကတော့ အထူးပြောနေစရာ မလိုပါဘူး။ အင်မတန်ပဲ အံ့ဩဖွယ်ကောင်းလောက်အောင် ထူးခြားပါတယ်။ ယောဂီတို့ရဲ့ ညစ်ပတ်နေတဲ့ အဝတ်တွေကို သန့်ရှင်းစေနိုင်တဲ့ ဈေးချွတ်ဆေးဆပ်ပြာလိုပါပဲ။ ယောဂီတို့စိတ်ထဲမှာ ရှိတဲ့ အညစ်အကြေးတွေကို အကုန်အစင် ဆေးကြောပြီး သန့်ရှင်းလာအောင် ဒီတရားနည်းကို အသုံးပြုကြပါ။ အညစ်အကြေးတွေ များများ ဆေးကြောနိုင်လေလေ၊ သန့်ရှင်းလေလေဖြစ်ပြီး ယောဂီတို့ရဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေလည်း နည်းနည်းလာမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်သူမဆို အသုံးပြုနိုင်တဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။ သုံးပြီးသူတိုင်းကလည်း အကျိုးခံစားခဲ့ကြရပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားသက်တော်ထင်ရှားရှိစဉ်အခါက စပြီး နှစ်ပေါင်း(၂၅၀၀)ကျော်ကနေပြီး ယနေ့အထိ ဒီတရားကို သူ့နဂိုမူလအတိုင်း လိုက်နာ ကျင့်သုံးကြသူများဟာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေကို ခံစားကြရတာချည်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အင်္ဂုလိမာလ

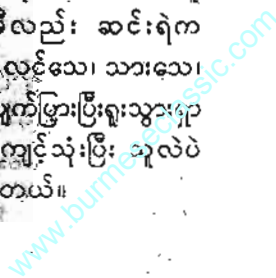
မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်တော်တုန်းကလည်း လူတွေ ထောင်သောင်း များစွာလည်း ဒုက္ခနယ်ထဲက လွတ်မြောက်ကြပါတယ်။ အင်္ဂုလိမာလ သူခိုးကျော်ဟာ ဒီဘဝမှာတင်ပဲ လူပေါင်း (၉၉၉)ယောက်ကို သတ်ခဲ့တဲ့သူပါ။ (၁၀၀၀)ပြည့်ဖို့ရန် သတ်ဖို့ ရှာနေတုန်းမှာပဲ မြတ်စွာဘုရားနဲ့တွေ့ရှိပြီး တရားရရှိသွားသူ ဖြစ်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက သူ့နဖူးပေါ်မှာ လက်တင်ပြီးတော့ 'သင် တရားရစေ'လို့ ဆုပေးခဲ့တာ မဟုတ်ပါဘူး။ တန်ခိုးအာနုဘော်တော်နဲ့ ဖြစ်စေတရားနဲ့ တရားပေးခဲ့တာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူလဲ ယောဂီတို့လိုပါပဲ။ ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းကိုကျင့်ပြီး ဝေဒနာတွေကို သတိဥပေက္ခာနဲ့ကျင့်ပြီး ရှုလာလိုက်တာ ပါရမီကလည်း အင်မတန်ထူးခြားသူ ရင့်သန်သူဖြစ်တော့ ဒီဘဝမှာပဲ ကံဟောင်းတွေ၊ အကုသိုလ်တွေ၊ ကိလေသာတွေ အားလုံး ကုန်စင်သွားပြီး ရဟန္တာအဖြစ်ကို ရောက်ရှိသွားခဲ့ပါတယ်။

လူတစ်ယောက်ကိုသတ်ဖို့ဆိုတာ လွယ်တဲ့ကိစ္စမဟုတ်ပါဘူး။ အကုသိုလ်စိတ်တွေ လောဘ၊ ဒေါသ အင်မတန်လွှမ်းမိုးနေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူ (၉၉၉)ယောက် သတ်ခဲ့တယ်ဆိုတာ ယုံနိုင်စရာ တောင်မရှိပါဘူး။ ဘယ်လောက်များ များလိုက်မယ့် အကုသိုလ်တွေ လဲဆိုတာ၊ ဒါတောင်မှ ဒီအကုသိုလ်တွေအားလုံးက ကင်းလွတ်နိုင်ပါတယ်။

ရဟန္တာဖြစ်ပြီးတဲ့နောက် ရွာထဲရပ်ထဲမှာ ဆွမ်းခံကြတဲ့ အခါကျတော့ လူတချို့က ခဲနဲ့ငိုင်းပေါက်ကြတော့၊ တစ်ကိုယ်လုံး သွေးတွေ ယိုစီးလာပေမယ့် စိတ်ထဲကတော့ ဒီလူတွေအပေါ်မှာ မေတ္တာကရုဏာ တွေသာ ပွားများနေခဲ့ပါတယ်။ ငါဟာ အရစ်တုန်းက သူတစ်ပါးတွေကို သတ်ဖြတ်ခဲ့တဲ့ မိုက်မှားခဲ့တဲ့ လူပဲ။ ဒီလူတွေဟာ ကံကံရဲ့ အကျိုးပေးကို မသိကြလို့ ဒီလိုလုပ်ကြတာပဲ။ ငါဟာ ဒီတရားကို ကျင့်ခဲ့လို့ ဒီဒုက္ခတွေ အမြင်မှားတွေထဲက ထွက်ခဲ့ရတယ်။ သူတို့သည် သူတို့ရဲ့ စိတ်ဆင်းရဲ ဒုက္ခတွေက လွတ်ကင်းကြရအောင် ဆိုပြီး လူတွေကိုလည်း တရားညွှန်ပြပါသေးတယ်။

ကိသာဂေါတမိနဲ့ ပဋ္ဌာစာရီ

တခြားဟာတွေလည်း ရှိပါသေးတယ်။ ကိသာဂေါတမိကလည်း သူ အင်မတန်အသက်လောက်ချစ်တဲ့ တစ်ဦးတည်းသော သားကလေး သေဆုံးရတော့ စိတ်မတည်မရပ်နိုင်အောင် ခံစားရပါတယ်။ သူ့ကို မြတ်စွာဘုရားက တရားနဲ့ပဲ ချွတ်ပေးတော်မူတယ်။ တန်ခိုးတော်အနန္တနဲ့ သေပြီးသူ သူ့ကလေးကို အသက်ပြန်ရှင်လာအောင်ဖန်ဆင်းပေးတော်မူပါဘူး။ တရားဓမ္မကိုသာ ပေးတော်မူပါတယ်။ တရားကိုရတော့ ကိသာဂေါတမိလည်း ဆင်းရဲက လွတ်ကင်းခဲ့ရပါတယ်။ ပဋ္ဌာစာရီ ဆိုရင်လည်း လွင်သေ၊ သားသေ၊ မိဘသေအတိဒုက္ခအမျိုးမျိုး ရောက်ပြီး၊ စိတ်တွေပျက်ပြားပြီးသွားရှာပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားထံက တရားကိုရပြီး ကျင့်သုံးပြီး သူလဲပဲ ဆင်းရဲတွေက ကျော်လွန်ပြီး လွန်မြောက်ခဲ့ရပါတယ်။





သတ္တဝါတွေဟာ တစ်ဘဝပြီးတစ်ဘဝ၊ ဘဝသံသရာကြီးထဲမှာ ကျင့်လည်ခဲ့ကြတာဟာ ဘဝတွေ့ မရေမတွက် နိုင်ကြတော့ပါဘူး။ တစ်ဘဝကတစ်ဘဝမှာ ကိုယ်ချစ်တဲ့သူ သေဆုံးသွားတဲ့သူတွေ အတွက် ငိုကြွေးခဲ့ကြရတာ၊ မျက်ရည်ကျခဲ့ကြရတာဟာ ပင်လယ်ကြီးတွေလောက်တောင်မက များခဲ့ကြရပါပြီ။ ကိုယ်ချစ်တဲ့သူတွေ သေဆုံးသွားတဲ့ သူတွေရဲ့ အရိုးတွေကို စုပြီးပုံလိုက်မယ်ဆိုရင်လည်း ဟိမဝန္တာတောင်ကြီးလို ကြီးမားတဲ့ အရိုးပုံကြီး ရှိနေပါလိမ့်မယ်။ လူတွေဟာ ဘယ်လောက်ပူဆွေးခဲ့ကြရ ဖိတ်ဆင်းရဲခဲခဲ့ကြသလဲဆိုတာ ဒီဆင်းရဲက အဆုံးလဲမသတ်သေးပါဘူး။ နောက်လဲဆက်ပြီး ပူဆွေးငိုကြွေးရဦးမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

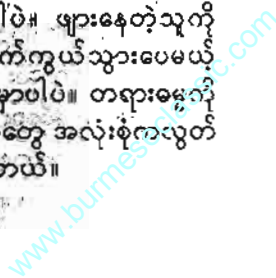
ဒါကြောင့်မြတ်စွာဘုရားက သူ့တန်ခိုးတော်နဲ့ သေသွားသူကို နိမ္မိတ ပုံပွားအနေဖြင့် ခေတ္တပြန်ရှင်စေနိုင်သော်လည်း ရုပ်နာမ်အသက်ကို ပြန်မပေးနိုင်ပါဘူး။ ခေတ္တပြန်ရှင်လာရင်လည်း ခဏစိတ်ချမ်းသာရာရပြီး တစ်နေ့မှာ သေရဦးမှာဆိုတော့ ငိုကြွေးရမည့်အဖြစ် ပြန်ပေါ်လာပြီး ဒုက္ခနယ်ထဲ ပြန်ဆင်းရဦးမှာ ဖြစ်တဲ့အတွက် အသက်အစား တရားတို့ပေးခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။

တရားကသာလျှင် ဒုက္ခဆင်းရဲတို့ကို လုံးဝအမြစ်ပြတ်ဖယ်ရှားချေမှုန်းနိုင်တဲ့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ တရားကျင့်သုံးကြရမို့ရာမှာလည်း လူတွေဟာ အိုးအိမ်ကိုစွန့်လွှတ်ပြီး ရဟန်း၊ သီလရှင်ဝတ်နဲ့မှသာ ကျင့်နိုင်တာမဟုတ်ပါဘူး။ ရဟန်း၊ သီလရှင် ဝတ်နိုင်ရင်တော့ အကောင်းဆုံးပေါ့။ လူ့ဒုက္ခတွေအတော်ကို ငြိမ်းနေပါပြီ။ လူမှုကိစ္စတွေ ဆောင်ရွက်စရာတွေ မရှိတော့ ရနိုင်သမျှအချိန်ကို တရားအလုပ်နဲ့သာ အသုံးပြုနိုင်တာပေါ့။ တရားကို အချိန်ပြည့်ကျင့်နိုင်တာပေါ့။ ရဟန်းသီလရှင်တွေမဟုတ်တော့လို့ တရားမကျင့်နိုင်သေးဘူးလို့တော့ မအောက်မေ့ပါနဲ့။ ရဟန်းဖြစ်စေ၊ လူဝတ်ကြောင်ဖြစ်စေ ဒီတရားကို နည်းလမ်းကျကျနဲ့ စွဲစွဲမြဲမြဲ ကျင့်သွားကြရင်တော့ ရည်မှန်းချက်ထားတဲ့ ပန်းတိုင်ကို ရောက်ကြရမှာပါပဲ။

အနာထပိဏ်သူဌေးကြီး

အနာထပိဏ် သူဌေးကြီးဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားလက်ထက် တော်က အချမ်းသာဆုံးသောပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတွေထဲမှာ တစ်ဦးပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ဘယ်လောက်ပဲချမ်းသာချမ်းသာ၊ ဒုက္ခဆင်းရဲကတော့ မကင်း လွတ်နိုင်သေးပါဘူး။ မြတ်စွာဘုရားထံက တရားဓမ္မကိုရပြီး ကိုယ်ကိုယ်တိုင် လိုက်နာကျင့်သုံးတော့ သောတာပန် တည်ပါတယ်။ ဆင်းရဲတဲ့လူတွေကို ရက်ရက်ရောရော အလှူကြီးပေးတဲ့ လူဖြစ်တော့ ဒါနအရာမှာ ပြောဖွယ်ရာမရှိပါဘူး။ ဒါနရှိပေမယ့် ဓမ္မ မရှိဖြစ်နေခဲ့တာပေါ့။ ဒါနဟာ အင်မတန်ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အတ္တနဲ့ယှဉ်နေတဲ့ ဒါနတော့ မဖြစ်သင့်ပါဘူး။ ဒါနပြုတာဟာ မိမိရိုးရိုး သားသား ကြိုးကြိုးစားစားနဲ့ ရှာဖွေရရှိခဲ့တဲ့ ဥစ္စာပစ္စည်းတွေကို သူတပါးတွေနဲ့ ဝေငှခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်တစ်ဦးတည်းအကျိုးခံစားကြဖို့ တစ်ကိုယ်ကောင်းစိတ်မဟုတ်ဘဲ ပေးကမ်းဝေငှချင်တဲ့ စိတ်ဟာ စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်ပါပဲ။ သူတပါးအတွက် စဦးစားတတ်တယ် ဆိုရင်ပဲ ကိုယ်အတွက် ငါဆိုတဲ့အတ္တက သိပ်မပါတော့ပါဘူး။

အနာထပိဏ်သူဌေးကြီးကလည်း ဗုဒ္ဓနဲ့တွေ့ပြီး တရားရလာတော့ စိတ်ထားတွေပြောင်းလဲပြီး စေတနာတွေကလဲ ပြောင်းလာပြီး သူများအကျိုးကို ပိုမိုလိုလားတာပါတယ်။ “ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူတွေကို ငါပိုက်ဆံပေးလိုက်တာ၊ ငတ်မွတ်နေတဲ့သူတွေကို အစားကျွေးလိုက်တာဟာလည်း ကောင်းတော့ကောင်းပါတယ်။ ငတ်နေတဲ့သူဟာအစားစားလိုက်ရလို့ တစ်နေ့အတွက်တော့ သူဟာ အစားပြေသွားတာပေါ့။ နောက်တစ်ရက်ကျတော့ ဆာပြန်တာပါပဲ။ အဝတ်အစားမရှိတဲ့လူကို အဝတ်အစားပေးရင် နောက်တစ်နှစ်ကျတော့ စုတ်ပြတ်ကုန်ပြီး အဝတ်အသစ်လိုပြန်တာပါပဲ။ ဖျားနေတဲ့သူကို ဆေးဝါးပေးရင်လည်း အခုဖျားနာတာပျောက်ကွယ်သွားပေမယ့် နောက်ရောဂါ တစ်မျိုးမျိုး ပေါ်ပေါက်ဖိစီးဦးမှာပါပဲ။ တရားဓမ္မကို ပေးလိုက်ရရင်တော့ ဆင်းရဲတွေ ခပ်သိမ်းဒုက္ခတွေ အလုံးစုံကလွတ်မြောက်ကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်” လို့ တွေးမိပါတယ်။



သဗ္ဗရသံ ဓမ္မရသော ဇိနာတိ၊ သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ= အရသာအားလုံးတို့တွင် ဓမ္မရသ=တရား၏အရသာသည် အကောင်းဆုံး အမွန်မြတ်ဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ=အလှူပေးခြင်းအားလုံးတို့တွင် ဓမ္မဒါန= တရားအလှူကို ပေးခြင်းသည် အကောင်းဆုံး အမွန်မြတ်ဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ လူတွေများနိုင်သလောက် များများ တရားဓမ္မတွေရစေချင်တဲ့ စေတနာကောင်းတွေ သူ့စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

သူက သူ့နေတဲ့ သာဝတ္ထိမြို့မှာ မြတ်စွာဘုရားနဲ့ တပည့်ရဟန်းတွေအတွက် ကျောင်းဆောက်လှူဖို့ စိတ်ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီး မြတ်စွာဘုရားရဲ့ခွင့်ပြုချက်အရ ကျောင်းဆောက်ဖို့ နေရာကို ရှာပါတယ်။ ကျောင်းက တရားစခန်းလည်း ဖြစ်မှာဆိုတော့ မြို့နဲ့ သိပ်မနီး မဝေးစေရပါဘူး။ မြို့နဲ့နီးအားကြီးတော့လည်း သူသံညံသံတွေ ရှိပြီး တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ် ငြိမ်ငြိမ်သက်သက်ရှိမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဝေးအားကြီးတော့လည်း လူတွေ သွားရလာရခက်မှာ နီးရပြန်ပါတယ်။

မြို့အပြင်ဘက်လောက်မှာပဲ သင့်တော်တဲ့ နေရာမှာ ဥယျာဉ်ကြီး ခြံကြီးတစ်ခု တွေ့ပါတယ်။ သစ်ပင်တွေ အရိပ်အာဝါသတွေ များပြီး အေးချမ်းတယ် ငြိမ်သက်တယ်ဆိုတော့ ဒီနေရာကို သဘောကွပြီး ဝယ်ဖို့ရာ ခြံပိုင်ရှင် ဘယ်သူလဲလို့ စုံစမ်းလိုက်တော့ ဇေတမင်းသားရဲ့ ခြံဖြစ်နေမှန်း သိရပါတယ်။ မင်းသားထံသွားပြီး ဝယ်တော့ မင်းသားက မရောင်းပါဘူး။ ဒီခြံဟာ သူပျော်ပါးရာ အပန်းဖြေရာနေရာ ဖြစ်တယ်လို့ စကားပြန်လိုက်ပါတယ်။ သူ့ဌေးကြီးကလည်း သိပ်လိုချင်တော့ အခါခါထပ်ပြီး ပူဆာနေတော့ မင်းသားက ခြံရဲ့မြေပေါ်မှာ ရွှေဒင်္ဂါးတွေ အပြည့်ခင်းပေးမှ ရောင်းမယ်လို့ ပြောလိုက်တော့ သူ့ဌေးကြီးကလည်း ရွှေဒင်္ဂါးတွေကို လှည်းနဲ့တိုက်ပြီး ခြံရဲ့မြေပေါ်မှာ အပြည့်ခင်းပေးပြီး ဝယ်ယူလိုက်ပါတယ်။ ဝယ်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားနဲ့ တပည့်သား သံဃာတော်များ သီတင်းသုံးကြရန် ကျောင်းများနှင့်တကွ လူတွေ မြောက်မြားစွာ တရားထိုင်နိုင်တဲ့ တရားခန်းမကြီး ကမ္မဋ္ဌာန်း

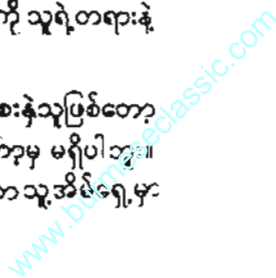
ကျောင်းကြီးလည်း ဆောက်လုပ်လှူဒါန်းပါတယ်။ မိမိအတွက်သာမက အများအကျိုးအတွက်ကိုပါ မျှော်မှန်းပြီး လှူဒါန်းပါတယ်။ သူ့စိတ်က တော့ ပေးချင်ကမ်းချင် လှူချင်တန်းချင်တဲ့ စိတ်စေတနာတစ်ခုပါပဲ။

ဒီလိုအလှူကြီးလုပ်ပြီးတဲ့နောက် အင်မတန် ကြွယ်ဝချမ်းသာတဲ့ သူ့ဌေးကြီးဟာ တစ်ချိန်တစ်ခါမှာ အင်မတန်မှ ဆင်းရဲနွမ်းပါးသွားပါသေးတယ်။ ဥစ္စာပစ္စည်းတွေကုန်ခန်းသွားပြီး ငွေကြေး ဘာမှ မရှိတာစောင့် မြတ်စွာဘုရားထံ ကျောင်းကိုလာတဲ့အခါမှာ လက်ဗလာနဲ့မလာပါဘူး။ သူ့နေတဲ့အိမ်ရဲ့ ခြံထဲမှမြေဟာ မြေဩဇာအင်မတန် ကောင်းပါတယ်။ ဒီတော့ အနည်းဆုံး ဒီမြေကို လက်တစ်ဖက်တစ်ဆုပ် ယူလာပြီး ကျောင်းဝင်းထဲမှာ မြေဩဇာကောင်းအောင် လာကြံချပါသေးတယ်။

ဝိသာခါကျောင်းအမကြီး

ဝိသာခါ ကျောင်းအမကြီးလည်း ဘဝပါရမီက အင်မတန် ရင့်သန်တော့ မိဘဘိုးဘွားများက မြတ်စွာဘုရားထံလာပြီး တရားကျင့်ကြံတော့ သူလဲပါလာပြီး တရားကျင့်တော့ (၇) နှစ်သမီးအရွယ်မှာပဲ တရားရင့်ကျက်လာပြီး သောတာပန်တည်ပါတယ်။ နောက်အိမ်ထောင်ကျပြီး ယောက္ခမအိမ်ကို လိုက်နေရပါတယ်။ ယောက္ခမမိန်းမသူ ကွယ်လွန်သွားပြီဖြစ်တော့ ယောက္ခမ ယောက်ျားသူနဲ့ နေရပါတယ်။ ဒီလူကြီးဟာ အင်မတန်တရားမရှိတဲ့သူ ဖြစ်နေတော့ လောဘ ဒေါသ မောဟတွေ လွှမ်းမိုးနေပြီး နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းမှု လုံးဝမရှိဘဲ ဒုက္ခတွေဝေနေပါတယ်။ ဝိသာခါ ဈေးမလေးက ယယ်လေးလေးထဲက တရားရသူလေးဖြစ်တော့ ဒီပူလောင်တဲ့အိမ်ထောင်ကြီးကို သူရဲ့တရားနဲ့ အေးမြစေပါတယ်။

ယောက္ခမကြီးက တော်တော်လည်း နှမြောစေးနဲ့သူဖြစ်တော့ ဒါနပြုတယ်၊ ပေးကမ်းစွန့်ကြဲတယ်ရယ်လို့ ဘယ်တော့မှ မရှိပါဘူး။ တစ်နေ့တော့ သူ ထမင်းစားနေတုန်း ရဟန်းတစ်ပါးဟာ သူ့အိမ်ရှေ့မှာ





ဆွမ်းလာရပ်ပါတယ်။ သူက မပေးကမ်းချင် ဆွမ်းမလောင်းချင်တော့ သူ့စားနေတာကို မမြင်စေချင်တာနဲ့ ရဟန်းကို ကျောပေးထားပြီး စားနေပါတယ်။ ဒီတော့ ဝိသာခါက ရဟန်းကိုလျှောက်ထားပါတယ်။ “အရှင်ဘုရား ကန်တော့ဆွမ်းပါ ဘုရား၊ တပည့်တော်မရဲ့ ယောက္ခမကြီး စားနေတာဟာ ထမင်းသိုး ဟင်းသိုးတွေပါ ဘုရား” လို့ဆိုတော့ ရဟန်းကြွသွားတော့ ယောက္ခမကြီးက စိတ်ဆိုးပြီး “နင် ဘယ်လိုပြော လိုက်တာလဲ၊ ငါစားနေတာဟာ အသိုးတွေမှ မဟုတ်ဘဲ စားကောင်း သောက်ဖွယ်တွေပဲ” လို့ ပြောလိုက်ပါတယ်။

ဟင်းသိုးထမင်းသိုး (အဟောင်း) အကြောင်း

ဝိသာခါဟာ အင်မတန် လိမ္မာရေးခြားရှိသူကလေးဖြစ်တော့ ယောက္ခမကြီးကို ရှင်းပြပါတယ်။ “ထမင်းသိုး ဟင်းသိုးဆိုတာက ဒီလိုပါ။ အခု အဖေစားနေတဲ့ ခံစားနေရတဲ့ စည်းစိမ်ချမ်းသာတွေ စားကောင်းသောက်ဖွယ်တွေဟာ အဖေ အရင်ဘဝဘဝတွေတုန်းက ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ မျိုးစေ့ချခဲ့တဲ့ ရှေးကုသိုလ်တွေကြောင့် ဒီဘဝမှာ အသီး သီးပြီး ခံစား ခံစားနေရတာပါ။ စားသောက်နေရပါ။ ဒါတွေဟာ အခုဘဝ အခုစိုက်တာတွေ မဟုတ်ဘဲ အရင်ကဟာတွေ အဟောင်း အကြွင်းတွေပေါ့။ ဒါက အရင်က ချက်ထားတဲ့ ထမင်းသိုးဟင်းသိုး တွေပေါ့။ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် အခု ဒီဘဝမှာ ချက်ထားတာမှ မဟုတ်ဘဲ။”

အခုဘဝမှာတော့ အဖေက နှမြောတွန့်တိုနေပြီး မပေးရက် မကမ်းရက်နဲ့ ကောင်းမှုကုသိုလ်ဒါနဆိုလို့ ဘာမှလဲ မလုပ်၊ ကောင်းမှု ကုသိုလ်မျိုးစေ့လဲမချတော့ နောင်ဖြစ်ရမယ့် ဘဝတွေမှာ အဖေမှာ ဘာစည်းစိမ်ဘာဥစ္စာရယ်လို့ ရှိမှာမဟုတ်ဘူး။ စားစရာလဲရှိမှာ မဟုတ် ဘူး။ ဘာအသီးကောင်းမှလဲ ရမှာမဟုတ်ပါဘူး။ လို့ နားလည်အောင် ရှင်းပြလိုက်တော့ ယောက္ခမကြီးက နားလည်သွားပါတယ်။ ကျန်တဲ့ အိမ်သားတွေကလဲ တရားကို နားလည်ပြီး လက်ခံလာပြီး အိမ်ထောင်စု တစ်ခုလုံးဟာ အေးငြိမ်းချမ်းသာ ဖြစ်လာကြပါစေ။

ဒီဟာမျိုးတွေဟာ မြတ်စွာဘုရား သက်တော်ထင်ရှား ရှိနေစဉ် တတည်းက ဖြစ်နေတာ နှစ်ပေါင်း(၂၅၀၀)ကျော်တုန်းကလည်း ဒီလို ပါပဲ။ အခုခေတ် အခုအခါလူတွေမှာလည်း ဒီလိုပါပဲ။ ဝိပဿနာ တရားကို မှန်ကန်ကျနစွာ ကျင့်သုံးကြရင်တော့ အကျိုးထူးများ ခံစား ကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဘဝမှာတင်ပဲ အကုသိုလ်စိတ်တွေ နည်းနည်း လာပြီး အစွဲအမျိုးမျိုးတွေက ကျွတ်လာကြပြီး အေးငြိမ်းချမ်းသာ ပျော်ရွှင်စွာ နေနိုင်ကြပါလိမ့်မယ်။

ဂုရုကြီးကိုယ်တိုင်လည်း တွေ့ရှိပြီးပါပြီ။ အရင်က ဒုက္ခတွေ ဝေသာနေတဲ့ ယောဂီတွေ တရားထိုင်ပြီး အခုတော့ အေးချမ်းပြီး အိမ်ထောင်ရေးမှာရော အလုပ်ခွင်မှာရော သာယာပြီး အဆင်ပြေနေ ကြတာတွေကို အများကြီး တွေ့ရပြီးပါပြီ။ တရားဟာ လူတစ်ဦး နှစ်ဦးအတွက်ကိုသာ မဟုတ် လူပေါင်းများစွာကို အကျိုးဖြစ်စေပါ တယ်။

တိုက်တွန်းချက်

အခုယောဂီတို့ဟာ မိမိတို့ရဲ့ ထူးကဲတဲ့ ပါရမီတွေကြောင့် တရားရိပ်သာကို ရောက်လာကြပြီး တန်ဖိုးမမြတ်နိုင်တဲ့ တရားရတနာ တွေကို ရနိုင်ယူနိုင်ကြတဲ့ အခွင့်အရေးတွေကို ရနေကြပါပြီ။ ယောဂီ တို့ရဲ့ အတွင်းစိတ်မှာရှိတဲ့ အညစ်အကြေးတွေကို သန့်စင်စေနိုင်တဲ့ တရားဆပ်ပြာကိုလည်း ရကြပြီဖြစ်လို့ ယောဂီတို့စိတ်တွေ သန့်ရှင်း စင်ကြယ်လာကြအောင် ယောဂီတို့ရဲ့ တစ်သက်တာမှာလည်း အေးငြိမ်း ချမ်းသာပျော်ရွှင်နေကြပြီး ကိုယ့်အတွက်ရော သူများအတွက်ပါ အကျိုးကျေးဇူးများဖြစ်စေနိုင်တဲ့ တရားဖြစ်ပါတယ်။

ကျန်ရှိနေတဲ့လေးရက်ကို အကောင်းဆုံးအသုံးပြုကြပါ။ ဘဝ အဆက်ဆက်က စုပေါင်းသိုလှောင်လာခဲ့တဲ့ ကံဟောင်း ကံကြွေးတွေ ကိုလေသာအညစ်အကြေးတွေကို အမြစ်ကစ ချေမှုန်းပစ်လိုက်ကြပါ။ ယောဂီတို့စိတ်မှာရှိနေတဲ့ အစွဲတွေ အကျင့်ပုံစံတွေကို ပြောင်းပစ်



လိုက်ကြပါ။ စိတ်ရဲ့အတွင်း အနက်ရှိုင်းထူးအပိုင်းနဲ့ ဆက်သွယ်ပြီး ဝေဒနာတွေကို သတိနဲ့ ဥပေက္ခာနဲ့ ရှုကြပါ။ သတိ ဥပေက္ခာ၊ သတိ ဥပေက္ခာနဲ့ ရှုရသွားရင် ကံဟောင်းကံကြွေး ကိလေသာတွေ အလွှာလိုက် အလွှာလိုက် ပျောက်ကွယ်သွားကြပြီး အနောင်အဖို့တွေ ခြေကွင်းတွေ ကံဟောင်းတွေ သင်္ခါရအဟောင်းတွေက လွတ်မြောက်လာပြီး နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ဖြူနိုင်ကြပါလိမ့်မယ်။

ဆုပေး

ယောဂီတွေအားလုံး ဆင်းရဲအပေါင်း ဒုက္ခအပေါင်းက ကျော်လွန် လွတ်မြောက်ကြပါစေ။ ကျော်လွန်လွတ်မြောက်ကြပြီး တကယ့်အေးချမ်း ချမ်းသာနှင့်တကွ အစစ အရာရာမှာ အဆင်ပြေ ကြပါစေ။ အဆင်ပြေကြပါစေ။

ဘဝတု သဗ္ဗမင်္ဂလံ- ခပ်သိမ်းသော မင်္ဂလာသည် ဖြစ်ပါ စေသတည်း။

### သတ္တမနေ့ ဓမ္မဒေသနာ

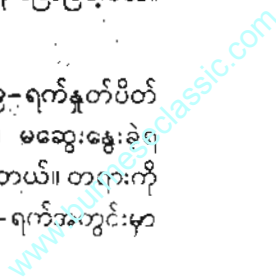
ကမ္မဋ္ဌာန်းရက် ၃-ရက်သာကျန်

တရားပတ်မှာ ၇-ရက်တော့ ကုန်ဆုံးသွားပါပြီ။ ယောဂီတို့ ဆက်လက်ပြီး တရားအားထုတ်ဖို့ရာ နောက်ထပ် ၃-ရက်သာပဲ ကျန်ပါတော့တယ်။ ဒါပေမယ့် လေးလေးနက်နက် အားထုတ်ဖို့ရာ ကတော့ ၂-ရက်ပဲ ကျန်ပါတော့တယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ ၁၀-ရက်မြောက်တဲ့နေ့မှာ မနက်၉-နာရီခွဲလောက်မှာဆိုရင် ဝစီပိတ်၊ နှုတ်ပိတ် ကျင့်စဉ်ထဲက ထွက်ကြရမှာမို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါကျ ရင်တော့ ယောဂီတွေ လက်ပံပင် ဆက်ရက်ကျသလို စကားတွေ ဖောင်အောင် ပြောကြပါတော့မယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းကတော့ စကားကြွယ်တာနဲ့ မအပ်စပ်ကြပါဘူး။ ဒါပေမယ့်လည်း ၁၀-ရက်နေ့ဟာ အင်မတန်အရေးကြီးတဲ့နေ့ ဖြစ်ပါတယ်။ အင်မတန်နက်နဲတဲ့ ခွဲစိတ်မှုကြီးပြီးပြီဆိုတော့ အနာကျက်စေ မယ့် လိမ်းဆေးကို လိုတာမို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ၁၀-ရက်နေ့ကျတော့ လိမ်းဆေးသဖွယ်ဖြစ်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းသစ်တစ်ခုဖြစ်တဲ့ မေတ္တာ ဘာဝနာကို ကျင့်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ပြီးတော့လည်း ၁၀-ရက်နေ့မှာ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကို ယောဂီတို့ရဲ့ နေ့စဉ် နေရေးထိုင်ရေး ကိစ္စတွေမှာ ဘယ်လို လက်တွေ့အသုံးချရမလဲဆိုတာကို ပြောပြပါမယ်။

အလုပ်ကို ဝိပဿနာနဲ့လုပ်

နောက်တစ်ခုကလည်း ယောဂီတို့ဟာ ၉-ရက်နှုတ်ပိတ် နေကြပြီး မိတ်ဆွေယောဂီတွေနဲ့ စကားမပြောခဲ့ရ၊ မဆွေးနွေးခဲ့ရ တော့ ၁၀-ရက်နေ့ကျတော့ ပြောဆိုဆွေးနွေးနိုင်ကြပါတယ်။ တရားကို လေးလေးနက်နက် ကြိုးကြိုးစားစားထိုင်ဖို့ ကျန်တဲ့ ၂-ရက်အတွင်းမှာ



တတ်နိုင်သမျှ ကြိုးစားပြီး အမြစ်နှက်နက်စွာနေတဲ့ သင်္ခါရတွေ အစွဲ  
တွေ ကိလေသာတွေကို ပယ်ထုတ်ပစ်ကြပါ။

ကျွန်တို့ ၂-ရက်မှာ တရားကျင့်တဲ့ အချိန်ဇယားအတိုင်းသာ  
မက အနားယူချိန်တွေမှာလည်း ဆက်လက်ပြီး ကျင့်ကြံရမှာ ဖြစ်ပါ  
တယ်။ ဆက်လက် ကျင့်ရမှာကတော့ တရားခန်းမထဲမှာ မျက်စိမှိတ်  
ထိုင်ပြီး ကျင့်နေရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အနားယူချိန်တွေမှာ ခါတိုင်း  
အတိုင်းပဲ ယောဂီတို့ လုပ်စရာကိုင်စရာ ရှိတာတွေကို လုပ်ကြကိုင်ကြ  
ပါ။ ခါတိုင်းအတိုင်းပဲ စားသောက် လမ်းလျှောက် ရေချိုး အဝတ်လျှော်  
အစရှိတဲ့အလုပ်တွေကို လုပ်ကြပါ။ ဒါပေမယ့် ဒီအလုပ်တွေကို  
ဝိပဿနာနဲ့လုပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မျက်စိဖွင့်ပြီး အလုပ်လုပ်နေတုန်းမှာပဲ လုပ်သမျှကို သိရှိပြီး  
သတိရှိနေဖို့ပါပဲ။ ဒီအလုပ်တွေဟာ သူ့နဂါးအတိုင်း သဘာဝ လုပ်ရိုး  
လုပ်စဉ်အတိုင်း လုပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ယထာဘူတ သူ့သဘော  
အတိုင်း သူ့သဘာဝအတိုင်း သူ့ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း အဖြစ်ကို အဖြစ်  
အတိုင်း အဟုတ်ကိုအဟုတ်အတိုင်းလို့ ဆိုလိုပါတယ်။

ဥပမာ-လမ်းလျှောက်ရင် မှန်မှန်ရိုးရိုးပဲ လျှောက်ပါ။ ဖြည်း  
ဖြည်းနေးနေးလေး လျှောက်ဖို့မလိုပါဘူး။ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းမှာ ဖြည်း  
ဖြည်းကလေး လမ်းမလျှောက်ရပါဘူး။ ဖြည်းဖြည်းလေးလဲ မစားရပါ  
ဘူး။ ရိုးရိုးမှန်မှန်အတိုင်းပဲ စားသောက် လုပ်ကိုင်ပါ။ လုပ်သမျှအပြုအမူ  
တွေမှာတော့ သတိပဋ္ဌာန်နဲ့လုပ်ကိုင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အပြုအမူကို  
သတိရှိနေရုံသာ မဟုတ်ဘဲ လုပ်နေတုန်း အခါမှာ ခံစားတွေ့ထိနေရတဲ့  
ဝေဒနာကိုပါ သိရှိနေဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။

သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါး

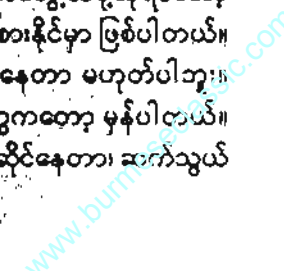
မြတ်စွာဘုရားက-

“ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ ဝေဒနာသု ဝေဒနာ-  
နုပဿီ ဝိဟရတိ၊ စိတ္တေ စိတ္တာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ ဓမ္မေသု ဓမ္မာ

နုပဿီ ဝိဟရတိ” လို့ ဟောပြောပြခဲ့ပါတယ်။ ကိုယ်ပိုင်းရပ်ပိုင်းမှာ  
ဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ပေါ်လာတဲ့ ခံစားရမှု ဝေဒနာကို ရှုရပါတယ်။  
နာမ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းမှာဆိုရင် စိတ်ပေါ်မှာ ပေါ်လာတဲ့ ဓမ္မခေါ်တဲ့စိတ်ကူး  
တွေကို ရှုရပါတယ်။

ရုပ်ခန္ဓာရယ်၊ ရုပ်ခန္ဓာပေါ်မှာ ပေါ်လာတဲ့ ဝေဒနာရယ်၊  
စိတ်ရယ်၊ စိတ်မှာ ပေါ်လာတဲ့ ဓမ္မရယ်၊ ဒီ(၄)မျိုးဟာ သတိပဋ္ဌာန်  
တရားပါပဲ၊ နောက်တစ်ခါ ဟောတော်မူပြန်ပါတယ်။ ကာယေ  
ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ အာတာပီ သမ္မဇာနော သတိမာ၊  
အာတာပီ ဆိုတာက ယောဂီတို့ဟာ စိတ်အားထက်သန်စွာ လုံ့လဝီရိယ  
စိုက်ထုတ်ပြီး ကြိုးစားပမ်းစား အားသွန်ခွန်စိုက် ပြုလုပ်ကြရမှာဖြစ်  
ပါတယ်။ တရားအလုပ်ကို လုပ်ကိုင်ရာမှာ အထူးအားထုတ်တာ  
ဖြစ်ပါတယ်။ တပ-ဆိုတာကို တချို့က ဆင်းရဲပင်ပန်းကြီးစွာနဲ့  
ကြိုးစားလုပ်ကိုင်ရတဲ့အလုပ်လို့ ယူဆကြပါတယ်။ ဒီဟာ မဟုတ်  
ပါဘူး။ စိတ်ကို အားကြီးမာန်တက် ရှိစေရမယ်၊ လန်းဆန်းပျတ်လတ်  
လည်း ရှိစေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သမ္မဇာနောဆိုတာကတော့ ရုပ်နာမ်  
တရား ဖြစ်ပျက်နေမှုတွေကို တကယ်ဖြစ်ပျက်နေတဲ့အတိုင်း အမှန်  
တရားနဲ့ အကုန်အစင် သိရှိနေဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ သတိမာ သတိရှိနေဖို့  
ဖြစ်ပါတယ်။

စစ်မှန်တဲ့ပညာနဲ့ သိရှိခံစားနေဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ သတိကတော့  
ရှိပါရဲ့။ သမ္မဇဉ်-မပါသေးရင်တော့ ဒီတရားဟာ မပြည့်စုံသေးပါဘူး။  
သတိရှိနေရုံနဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် မပြုနိုင်ပါဘူး။ ရုပ်နာမ်တရား  
အကုန်အစင်ကို သိဖို့ဆိုရာမှာ ကိုယ်တွေ့ လက်တွေ့ သိဖို့ဆိုရင်တော့  
ဘာဝနာမယညဏ်အသိနဲ့ သိမှသာ တွေ့ထိခံစားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။  
ဝေဒနာတွေဟာ ရုပ်တရားနဲ့သာ ဆက်သွယ်နေတာ မဟုတ်ပါဘူး။  
ရုပ်နဲ့ဆက်သွယ်နေတာ၊ သက်ဆိုင်နေတာတွေကတော့ မှန်ပါတယ်။  
ဒါပေမယ့် ရုပ်တရားတစ်ခုတည်းနဲ့သာ သက်ဆိုင်နေတာ၊ ဆက်သွယ်



နေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ နာမ်တရားနဲ့လည်း စိတ်နဲ့လည်း ဆက်သွယ် သက်ဆိုင်နေပါတယ်။

ကိုယ်မှာ ပေါ်နေတဲ့ဝေဒနာကို စိတ်က သိရှိ

ရုပ်ခန္ဓာက သူ့ချည်းသက်သက်နဲ့ ဝေဒနာကို ခံစားနိုင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ အသက်မရှိတော့တဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အသေကောင်ကြီး မှာလည်း ရုပ်ကလာပ်စည်းတွေက ဖြစ်ပျက်ဖြစ်ပျက်နေကြတာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် မခံစားနိုင်တော့ပါဘူး။ စိတ်ကမှ မရှိတော့ဘဲကိုး။ စိတ်က အသက်ရှိတဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းနဲ့ တွေ့ထိ ဆက်သွယ်မိတဲ့ အခါကျတော့ စိတ်က ကိုယ်ပေါ်မှာ ပေါ်နေတဲ့ ဝေဒနာကို သိရှိ ခံစားနိုင်တာဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်အကြောင်း ပြောတုန်းက စိတ်မှာ အပိုင်းကြီး ၄-ပိုင်း ဖြစ်တဲ့ နာမ်ခန္ဓာ ၄-ပါးဖြစ်တဲ့ ဝိညာဏ်၊ သညာ၊ ဝေဒနာ၊ သင်္ခါရ တို့ ရှိကြရာမှာ သိရုံမျှသာကို သိမှု၊ အမှတ်ရနေမှု၊ တွေ့ရှိခံစားမှုနဲ့ တုံ့ပြန်မှုတို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်က ဝေဒနာတွေဟာ စိတ်ရဲ့ထိခိုက်မှုတွေဖြစ်တဲ့ ဒုတိယပိုင်းနဲ့ ခံစားကြရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ပေါ်မှာ ပေါ်နေတဲ့ဝေဒနာကို စိတ်ကသိပြီး ခံစားရတာ ဖြစ်ပါ တယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာနဲ့ စိတ်ခန္ဓာ၂-မျိုးကို ပေါင်းစပ်ထားရ တဲ့ ရုပ်နာမ်တရားဆိုတာ ဖြစ်လာပါတယ်။

ဝေဒနာကိုရှုနေရင် လက္ခဏာ ၃-ပါးကို သိလာ

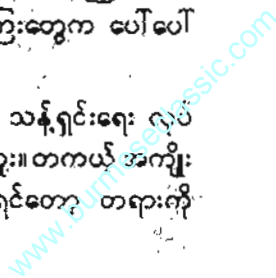
ရုပ်နဲ့နာမ် ၂-မျိုးစလုံး တစ်ပြိုင်နက် ဖြစ်ပျက်နေတာဟာ ဝေဒနာတွေကို ရှုနေကြတဲ့အခါမှာ သူတို့ဟာ ဖြစ်လိုက်ကြပျက်သွား လိုက်၊ ဖြစ်လာလိုက်ကြ ပျက်သွားလိုက်ကြနဲ့မမြဲကြပါလား။ အနိစ္စတွေ ပါကလားလို့ ဦးနှောက်အသိဉာဏ်နဲ့သာလျှင် မဟုတ်တော့ဘဲ အနိစ္စ တရားကို သုတမယ၊ စိန္တာမယဉာဏ်တို့နဲ့ ယုံကြည်ကိုးကွယ်ဆည်းကပ် နေတဲ့ အဆင့်မှာသာ မဟုတ်တော့ဘဲ ဘာဝနာမယ အသိဉာဏ်ပညာ အဆင့်နဲ့ ကိုယ်တွေ့ခံစားရတဲ့ အနိစ္စတရား ဖြစ်လာပါတယ်။

ဝေဒနာတွေဟာ အနိစ္စ အနိစ္စ အနိစ္စပါပဲ။ ငါလည်း မဟုတ် ငါ့ဟာလည်း မဟုတ်ပါ။ ငါလည်း အစိုးမရပါဘူး။ ငါလုပ်ချင်သလို လည်း မဖြစ်ပါဘူး။ ဒီဝေဒနာ ဟိုဝေဒနာတွေကို ငါမန့်ဆင်းလို့လည်း မရပါဘူး။ အနတ္တ အနတ္တ အနတ္တလို့ ကိုယ်တွေ့သိလာပါတယ်။ ဒီတော့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ဝေဒနာတွေကို ရှုနေရင် အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တတွေကို ဘာဝနာမယဉာဏ်ပညာနဲ့ သိလာပါတယ်။ ဒီဝေဒနာတွေဟာ ဒုက္ခ တွေပဲ။ သာယာစရာ မကောင်းတဲ့ ကြမ်းတမ်းတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေဆိုရင် တော့ ဒုက္ခဆိုတာက ထင်ရှားပါတယ်။

သာယာစရာကောင်းတဲ့ သိမ်မွေ့တဲ့ သုခဝေဒနာတွေကို သဘောကျပြီး စွဲလမ်းတွယ်တာ တပ်မက်လာမိရင်လည်း သူတို့က လည်း ဒုက္ခတွေပါပဲ။ ဒီအနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တတွေကို ဘာဝနာမယဉာဏ်နဲ့ လက်တွေ့ခံစားနိုင်တာဟာ ဝေဒနာကို ရှုနေတုန်းအခါမှာသာ ဖြစ်ပါ တယ်။ ဝေဒနာတွေကို တကယ် လက်တွေ့မခံစားနိုင်ဘူး။ မရှုနိုင်ဘူး ဆိုရင်တော့ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တတွေကို သုတမယ စိန္တာမယဉာဏ်တို့နဲ့ သိနေခြင်းမျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါဟာ ဦးနှောက်အသိဉာဏ်ကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေတာ ကတော့ မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် စိတ်ရဲ့အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းကိုတော့ မထိနိုင်သေးပါဘူး။ ဒီမှာ ရှိနေတဲ့ ကံကြွေးကံဟောင်းတွေ အနုသယ ကိလေသာတွေဟာ ပွားသထက်ပွား များသထက်များရန်သာ ရှိပါ တော့တယ်။ စိတ်ရဲ့အပေါ်ယံပိုင်းကို သန့်ရှင်းရေး လုပ်တာကတော့ ခဏတော့ ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အတွင်းက မစင်ကြယ်သေး တော့ ထပ်ခါ ထပ်ခါ ပြန်ပြန်ပြီး အညစ်အကြေးတွေက ပေါ်ပေါ် လာကြပြန်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် စိတ်ရဲ့အပေါ်ယံပိုင်းကိုသာ သန့်ရှင်းရေး လုပ် နေတာဟာ တကယ်တော့ သိပ်အဓိပ္ပာယ်မရှိပါဘူး။ တကယ် အကျိုး ကျေးဇူးကို ကောင်းကောင်း ခံစားရအောင်ဆိုရင်တော့ တရားကို





မှန်ကန်တိကျစွာ ကျင့်ဖို့ရာ လိုပါတယ်။ အာတာပိ သမ္မဇာနော သတိမာနဲ့ ကျင့်ဖို့ရာ လိုပါတယ်။ ဝေဒနာကိုရှုတဲ့အခါ ဝေဒနာရဲ့ ဖြစ်ပျက် ဖြစ်ပျက်၊ မမြဲတဲ့ အနိစ္စတရား၊ ကိုယ်မဟုတ်တဲ့ အနတ္တတရား၊ ဆင်းရဲတွေပဲလို့ သိရတဲ့ ဒုက္ခတရားတွေကို ဘာဝနာမယညဉာဏ်နဲ့ ထိသိပြီး နားလည်သွားပြီဆိုရင် စိတ်ရဲ့ အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းက ကံဟောင်း ကံကြွေးတွေ ကိလေသာတွေကို ဖယ်ရှားသုတ်သင်စ ပြုလာပြီး သန့်ရှင်းရေး စလာပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတရားဟာ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားတစ်ပါးတည်းက ကျင့်သုံး ပြီး ညွှန်ကြားပြသခဲ့တာ မဟုတ်ပါဘူး။ အဆူဆူကုန်သော ရှေးဘုရား တိုင်း အားလုံးကလည်း ဒီတရားကိုပဲ ကျင့်သုံးပြီး ညွှန်ကြားပြသခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဝေဒနာနဲ့ ပတ်သက်လို့လည်း ဥပမာတချို့ကို ပြသခဲ့ ပါတယ်။

လေ၊ ဧရပ်နဲ့တူတဲ့ ဝေဒနာ

ဝေဒနာဟာ ကောင်းကင်ပြင်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ လေအမျိုးမျိုး နဲ့တူပါတယ်။ တောင်လေ၊ မြောက်လေ၊ လေကောင်း၊ လေသန့်၊ လေပုပ်၊ လေဆိုး၊ ပြင်းထန်တဲ့လေ၊ ညင်သာတဲ့လေ အစရှိတဲ့ လေ တွေ အမျိုးမျိုးတို့ဟာ ဖြစ်ပေါ်လာကြပြီးတော့ ပျောက်ကွယ်သွားကြ ပါတယ်။ ဘယ်လိုလေမျိုးမှ အမြဲမတည်ပါဘူး။ ဒီလိုပဲ ဝေဒနာ တွေကလည်း ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်ဖြစ်ပေါ်လာကြပြီး ပျောက်ကွယ် သွားကြပါတယ်။

နောက်ဥပမာ တစ်ခုကတော့ သာလာယံဧရပ်နဲ့ တူပါတယ်။ နေရာဌာနအမျိုးမျိုးက အရပ်ရပ်မျက်နှာက စရိုက်အမျိုးမျိုး၊ ဘာသာ အမျိုးမျိုး လူတွေဟာ ဒီဧရပ်မှာလာပြီး တည်းခိုဖို့ရာ ရောက်လာကြ သလိုပဲ။ ဒီရောက်လာတဲ့ လူတွေဟာ ဧည့်သည်တွေပါပဲ။ ခဏ တည်းခိုပြီးတော့ သူတို့ သွားလိုရာကို သွားကြတာပါပဲ။ ဒီဧရပ်မှာ အမြဲနေဖို့ လာကြတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ခဏနေပြီး အပန်းဖြေပြီးရင် သူတို့ ထွက်ခွာသွားကြတာပါပဲ။

ဒီလိုပဲ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာလည်း ဝေဒနာတွေကလည်း ပေါ်ပေါ် လာကြပြီး ပျောက်ပျောက်သွားကြတာမျိုးပါပဲ။ အမြဲမနေကြပါဘူး။ ပျောက်ကွယ်သွားဘဲ မနေကြပါဘူး။ ဝေဒနာဟာ စိတ်ရဲ့အပိုင်းကြီး ၁-ပိုင်း ဖြစ်ပေမယ့် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ခံစားထိတွေ့မှု ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ ကာယာနုပဿနာနဲ့ ဝေဒနာနုပဿနာ ရှုခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ထဲမှာ ပေါ်လာတာကိုရှု

စိတ္တာနုပဿနာ ရှုတာကတော့ စိတ်ထဲမှာ ပေါ်လာတဲ့ဟာ တွေကို ရှုရမှာဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စိတ်ကူးတွေ အကြံအစည် အတွေးအတောတွေကို ဓမ္မ-လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဓမ္မာနုပဿနာ ရှုတယ်လို့လဲ ခေါ်ပါတယ်။ စိတ်ကူးတွေ အတွေးတွေနဲ့ မျှောနေဖို့ရာ မဟုတ်ပါဘူး။ ယောဂီတို့ရဲ့ စိတ်ဟာ ဘယ်လိုစိတ်မျိုး ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာကို သိရလောက်ပါပဲ။

ဥပမာ- ငါ့စိတ် အခုဖြစ်နေတာဟာ ဒေါသစိတ်ပဲ၊ လောဘ စိတ်ပဲ၊ တဏှာစိတ်ပဲ၊ ငါ့ရဲ့စိတ်ဟာ ငြိမ်သက်နေတယ်၊ လှုပ်ရှားနေ တယ်လို့ သိရုံမျှသာ သိရန် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒေါသဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်း တွေ၊ လောဘဖြစ်ရတဲ့ကိစ္စတွေ၊ တဏှာဖြစ်စေတဲ့အပြုအမူတွေ၊ ပုဂ္ဂိုလ် တွေကို လျှောက်တွေးတောနေဖို့ရာ မဟုတ်ပါဘူး။

စိတ္တာနုပဿနာဆိုရင် ဓမ္မနုပဿနာကလည်း ပါပြီးပြီ ဖြစ်နေ ပါပြီ။ သဗ္ဗေ ဓမ္မာ ဝေဒနာသမောသရဏာ=စိတ်ထဲမှာ ပေါ်လာသမျှ တွေဟာ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ဒေါသဖြစ်ဖြစ် တဏှာဖြစ်ဖြစ် ဘယ်လိုစိတ် မျိုးပဲဖြစ်ဖြစ် ပေါ်လာသမျှတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ဝေဒနာအဖြစ်နဲ့ ပေါ်လာကြပါတယ်။ ဝေဒနာအဖြစ်နဲ့ ယောဂီက ခံစားရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရုပ်နဲ့နာမ် ခွဲလို့မရပါဘူး။ ကိုယ်နဲ့စိတ်ကို ခွဲလို့ မရပါ ဘူး။ စိတ္တာနုပဿနာ၊ ဓမ္မာနုပဿနာကို ရှုနေတယ်ဆိုရင်လဲ ဝေဒနာ ကိုပဲ အရေးပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဝေဒနာကို သမ္မဇဉ်နဲ့ရှု

ဝေဒနာကို သိရှိခံစားပြီး ရှုမှသာ ရုပ်နာမ်တရားကို လုံးဝ အကုန်အစင် သိနားလည်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဝေဒနာကို ရှုရာမှာလည်း သမ္မဇဉ်နဲ့ရှုဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ သမ္မဇဉ်ပါမှ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လုံ့လဝီရိယအပြည့်နဲ့ ကြိုးစားပမ်းစား အားထုတ်နေတဲ့ ယောဂီဟာ သမ္မဇဉ်ကိုလည်း တစ်ခဏလေးမှ လက်မလွှတ်ဘဲ ဝေဒနာကို ရှုတဲ့အခါမှာ အနိစ္စကို ကောင်းကောင်းနားလည်ပြီး ဥပေက္ခာနဲ့ ရှုနေဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။

အခုယောဂီတို့နားတဲ့အချိန်မှာ ရှုခိုင်းတာကလည်း ဒီနည်းအတိုင်း ရှုကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာလုပ်နေနေ ထိုင်ထိုင် သွားသွား စားစား သောက်သောက် ရေချိုးရင်း အဝတ်လျှော်ရင်း သတိနဲ့သာမက သမ္မဇဉ်နဲ့လည်း ရှုနေဖို့ရာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုရှုနေမယ်ဆိုရင် လက်တွေ့တွေ့ပြီး ဘာဝနာမယဉာဏ်နဲ့ အနိစ္စတွေကို လုံးဝ သိနားလည်တဲ့သူဟာ တကယ် ပညာရှိ ပဏ္ဍိတ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

တုံ့ပြန်မှုမလုပ်ဘဲ ဥပေက္ခာရှုနေရင် ရဟန္တာဖြစ်

ပဇာနာတိဆိုတာကတော့ တရားတစ်ခု အရာဝတ္ထုတစ်ခုကို အစမှအဆုံး အားလုံးကုန်စင်သိတာဖြစ်ပါတယ်။ ဝေဒနာကို ရှုတဲ့အခါမှာ သူတို့ ဖြစ်ပေါ်လာပုံ၊ ပျောက်ကွယ်သွားပုံကို ရှုပြီးတော့ အမြဲမရှိတဲ့ဝေဒနာတွေကို တပ်မက်နေတာ၊ မလိုမှန်းတီး ဖြစ်နေတာတွေဟာ တုံ့ပြန်မှုတွေပဲ။ ဒုက္ခများစေတာတွေပဲ။ ဒါတွေကို ငါတုံ့ပြန်မှုမလုပ်ဘဲ သူ့သဘောသူဆောင်စေပြီး ဥပေက္ခာစိတ် ပွားနေမယ်ဆိုရင် ငါ့ရဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေဟာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ နည်းနည်းလာပြီးတော့ ပျောက်ကွယ်သွားကြမှာပဲလို့ ဘာဝနာမယအသိဉာဏ်နဲ့ သိနေရင် ကိလေသာတွေ စင်ကြယ်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုဆက်ပြီးရှုရသွားရင် ယောဂီဟာ နိဗ္ဗာန်ရဲ့ ပထမအဆင့် ဖြစ်တဲ့ စခန်းကို ရောက်ရှိလာပြီး နောက်ဆက်ပြီး တိုးတိုးရှုသွားရင်

ရုပ်နာမ်တရားတွေကို ကျော်လွန်သွားတဲ့ စခန်းကိုရောက်သွားပြီး ဝေဒနာတွေအားလုံး လုံးဝချုပ်ငြိမ်းပျောက်ကွယ်ကြတဲ့ ဝေဒနာ နိရောဓော-အဆင့်ကို ရောက်ကြပါလိမ့်မယ်။ ဒီအခါဆိုရင် ယောဂီဟာ ဝေဒနာတွေရဲ့ ဖြစ်ပျက်မှု ပေါ်ပေါက်လာပြီး ပျောက်ကွယ်သွားတာတွေကို ကောင်းကောင်းကြီးပဲ သိရှိနားလည်သွားပြီးစိတ်က ဥပေက္ခာ ဖြစ်လေလေ အညစ်အကြေးတွေက စင်ကြယ်သထက် စင်ကြယ်သွားပြီး နောက်ဆုံးအညစ်အကြေးဆိုလို့ လုံးဝမရှိတော့ဘဲ ကံကြွေးကံဟောင်း ကိလေသာတွေအားလုံး ကုန်စင်သွားတဲ့အဆင့် ရဟန္တာအဆင့်ကို ရောက်ရှိကြပါလိမ့်မယ်။

ဘာဝနာမယဉာဏ်နဲ့ သိသူ ပညာရှိဖြစ်

ဝေဒနာတွေရဲ့ အမှန်တရားကို ဘာဝနာမယဉာဏ်နဲ့ သိတဲ့ ပညာစခန်းကို ရောက်တဲ့ယောဂီဟာ ပရိဇာနာတိ ပဏ္ဍိတော လို့ ဆိုတဲ့အတိုင်း အစမှအဆုံးပိုင်းခြားသိရှိပြီး ကိုယ်တွေ့ သိရှိ ခံစားရပြီး ဘာဝနာမယဉာဏ်ဖြင့် ပညာစခန်းကို ရောက်ပြီးသူ ပညာရှိပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ပါတယ်။ စာတတ်ပေတတ် ပညာရှိမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။

သော ဝေဒနာပရိညာယ၊ ဒိဋ္ဌေ ဓမ္မေ အနာသဝေါ၊  
ကာယဿ ဘေဒါ ဓမ္မဋ္ဌောသင်္ချံ၊ နောပေတိ ဝေဒဂူ။  
မျက်မှောက်ဘဝမှာပဲ အာသဝတွေ ကုန်ခန်းသွားပြီးနောက် ခန္ဓာကိုယ်ပျက်စီးသွားတဲ့အခါမှာ တရားကိုမြင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ တရားမှာ တည်ပြီး ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ပုထုဇဉ်သတ္တဝါဟူသော အရေအတွက်ကို မရောက်တော့ပါဘူး။ ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ရဟန္တာအဆင့်ကို ရောက်သွား ပြီလို့ဆိုလိုတာပေါ့။

ယောဂီဟာ ကိလေသာတွေ စင်စင်လာပြီး ပထမအဆင့် ဖြစ်တဲ့ သောတာပန်အဖြစ်ကိုရရှိပြီး ဒီအဆင့်ကနေ ကိလေသာတွေ ပိုမိုစင်ကြယ်လာတော့ သကဒါဂါမ်အဆင့်၊ နောက်ပြီးတော့အနာဂါမ် အဆင့်နဲ့ နောက်ဆုံးအရဟတ္တဖိုလ်ကို ရောက်ကြပြီး ရဟန္တာ ဖြစ်

လာပါတယ်။ ဒီရွှေဓမ္မအနာသဝေါ-ယောဂီဟာ အဆုံးစွန်သောသစ္စာ တရားတို့ကို သိရှိခံစားရပြီးတော့ ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေ အာသဝတွေဆိုလို့ မြူမှုန်မျှလောက်တောင် မကျန်ရှိတဲ့အဖြစ်ကို ရောက်ရှိပါတယ်။ အရဟတ္တဖိုလ်ဝင် ရဟန္တာအဖြစ်ကို ရောက်ရှိသွား ပါတယ်။

သေခြင်းတရားက လွတ်မြောက်ပြီး မသေကို တွေ့ရှိသွား ပါတယ်။ အတိုင်းအထွာ အကန့်အသတ် အပိုင်းအခြားရှိတဲ့ အပိုင်း ကနေ အတိုင်းအထွာ အကန့်အသတ်အပိုင်းအခြားမရှိတဲ့ အပရိမာဏ- အဖြစ်ကို ရောက်ရှိသွားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ယောဂီတို့ဟာ အစဉ်း ကတည်းက လမ်းစဉ်မှာ အချိန်ပြည့် တစ်ခဏတိုင်း တစ်ခဏတိုင်း သမ္မဇဉ်နဲ့ အလုပ်လုပ်သွားပြီး နောက်ဆုံးလွတ်မြောက်သည်အထိ ကြိုးစားအားထုတ်ကြဖို့နဲ့ ဖြစ်ပါတယ်။

**ဝေဒနာနဲ့ သမ္မဇဉ် အရေးကြီး**

တရားဂုဏ်မှာ ဝေဒနာနဲ့သမ္မဇဉ်ဟာ အရေးအင်မတန်ကြီး ပါတယ်။ အခုနားချိန်တွေမှာလည်း ခန္ဓာကိုယ်အပိုင်းပိုင်းတွေမှာ ဖြစ်ပျက်နေသမျှဝေဒနာတွေကို သတိနဲ့ဂရုပါ။ နောက် တရားရင့်ကျက် လာတော့ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးပေါ်မှာ ဖြစ်ပျက်နေသမျှ ဝေဒနာတွေ အားလုံးကို တွေ့ထိခံစားကြရပါလိမ့်မယ်။ အထူးသဖြင့် လှုပ်ရှားနေတဲ့ အပိုင်းတွေမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဝေဒနာတွေကို ဂရုတစိုက်ပါ။

ဥပမာ- လမ်းလျှောက်နေရင် ခြေထောက်မှာ ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာ၊ စားသောက်နေရင် လျှာပေါ်မှာ နှုတ်ခမ်းပေါ်မှာ ဖြစ်ပျက် နေတဲ့ဝေဒနာ၊ မျိုလိုက်ရင် လည်ချောင်းထဲမှာ ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာတွေကို အနိစ္စတရားလို့ သိရှိပြီးတော့ ဂရုနေပါ။ နောက်ပြီးတော့ သမ္မဇဉ်နဲ့ အာတာပီ အမြဲတမ်း ရှိနေပြီး ဂရုနေဖို့ရာလည်း လိုပါတယ်။ အညစ် အကြေးတွေပါတဲ့ ရွှေကို မီးနဲ့အပူတိုက်ပြီး ချွတ်လိုက်တဲ့အခါ ချေး အညစ်အကြေးတွေ စင်ကြယ်သွားပြီး ရာခိုင်နှုန်းအပြည့် ရွှေစင်အတိ ဖြစ်လာတဲ့သဘောပါပဲ။

ယောဂီတို့ရဲ့စိတ်ကို သတိဥပေက္ခာ၊ သတိဥပေက္ခာနဲ့ ဂုဏ် လာတော့ နောက်ဆုံး အညစ်အကြေးတွေအားလုံး ကုန်စင်သွားပြီး သန့်ရှင်းလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုအဖြစ်မျိုးကို ဒီဘဝမှာပဲ လမ်းဆုံးပန်း တိုင် ရောက်ပြီး ခံစားနိုင်ကြပါတယ်။ သမ္မဇဉ်ကို တစ်ခဏလေးတောင် မှ လက်မလွတ်ကြပါစေနဲ့။ ညအိပ်ရာဝင်ချိန်မှာလည်း မျက်စိမှိတ် လှဲနေတဲ့အခါမှာ ဟိုဘက်ဒီဘက် နေရာပြောင်းတဲ့အခါမှာ ကိုယ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ဝေဒနာတွေကို သတိရှိရှိနဲ့ ခွဲခွဲခြားခြားသိပြီး ဂရုနေဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။

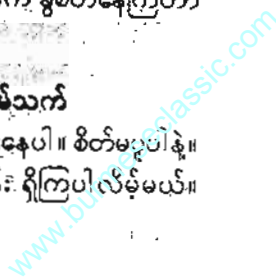
**ပေါ်လာတဲ့ဝေဒနာကို အနိစ္စလို့ သမ္မဇဉ်နဲ့**

အိပ်ရာဝင်ချိန်မှာတော့ ငယ်ထိပ်ကနေ ခြေဖျား၊ ခေါင်းဆုံး ခြေဆုံး အပြန်အလှန် ဂရုနေဖို့ မလိုပါဘူး။ ကိုယ်ထဲမှာ ဘယ်နေရာ ပဲဖြစ်ဖြစ် ဝေဒနာပေါ်လာတာကို အနိစ္စ အနိစ္စ၊ အနိစ္စလို့သာ မမြဲ တာကို သိနေပြီး သမ္မဇဉ်နဲ့ ဂရုပါ။ ဒီလိုဂရုနေရင် အိပ်ပျော်သွားပြီး နောက် မနက်အိပ်ရာက နိုးတော့ အထူးကြိုးစား မနေရတော့ဘဲ ယောဂီဟာ အနိစ္စဆိုတဲ့ အသိနဲ့ပဲ နိုးကြားလာပါလိမ့်မယ်။ အချိန်မရွေး နေရာမရွေး ဖြစ်ပေါ်နေသမျှ သိရှိ ခံစားနေရသမျှ ဝေဒနာတွေကို အနိစ္စ၊ အနိစ္စနဲ့ ဂရုနေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ယောဂီတွေ တချို့ကတော့ ညမှာ ကောင်းကောင်း အိပ်မပျော် ကြပါဘူး။ အိပ်လိုက်၊ နိုးလိုက် ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ဒါဟာ ကိစ္စ မရှိပါဘူး။ ဝေဒနာကိုသာ ဂရုနေပါ။ အိပ်မောကျဖို့ မလိုပါဘူး။ ယောဂီ တွေဟာ အခုလို တရားစခန်းဝင်ကြတဲ့အခါမှာ မရပ်မနား တရားထိုင် ကြတော့ စိတ်ခန္ဓာကို အင်မတန် လေးလေးနက်နက် ခွဲစိတ်နေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

**ဥပေက္ခာကျကျနဲ့ ဝေဒနာကို ဂရုနေရင် စိတ်ငြိမ်သက်**

ညမအိပ်နိုင်ရင် အနိစ္စနဲ့သာ သတိရှိနေပြီးနေပါ။ စိတ်မပူပါနဲ့။ မနက်အိပ်ရာက ထလာရင် လန်းလန်းဆန်းဆန်း ရှိကြပါလိမ့်မယ်။





ဒါပေမယ့် အိပ်မပျော်လို့ စိတ်က ပူပင်သောက ဖြစ်ပြီး ငါ ဘာလို့ အိပ်မပျော်တာပါလဲ။ ၁၁-နာရီထိုးပြီ၊ ၁၂-နာရီထိုးနေပြီ၊ အိပ်လို့လဲ မရဘူး။ နာရီပြန်တစ်ချက် ထိုးနေပြီဆိုပြီး စိတ်ပူနေရင်တော့ မနက် မိုးလင်းလာရင် ယောဂီဟာ လန်းလန်းဆန်းဆန်းမရှိဘဲ နေမကောင်း သလို ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။ ယောဂီက အိပ်မပျော်ပေမယ့် စိတ်က ဥပေက္ခာကျကျနဲ့ ဝေဒနာကို ရှုနေရင်တော့ စိတ်ဟာ ငြိမ်သက်မှု အေးချမ်းမှုနဲ့ အနားရပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကလည်း အိပ်ရာထဲမှာ လဲလျောင်း ပြီး အနားရနေတော့ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ အနားရကြပြီး အေးချမ်းတော့ အိပ်ရာထဲမှာ လန်းလန်းဆန်းဆန်း ရှိပြီး နောက်တစ်နေ့ရဲ့ လုပ်ငန်း တာဝန်တွေကို လုပ်ကိုင်ထမ်းဆောင်နေနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အခုလို တရားကျင့်နေတဲ့အခါမှာ ယောဂီတို့ သတိထားရ မှာက တစ်ညလုံးပေါက်ထိုင်ပြီး တရားမကျင့်ဖို့ပါပဲ။ ကိုယ်ခန္ဓာရော စိတ်ခန္ဓာရော အနားယူကြဖို့လိုပါတယ်။ ပင်ပန်းနေတဲ့ ကိုယ်နဲ့စိတ်ကို အတင်းအကျပ် အနားမပေးဘဲနဲ့ မအိပ်စေရဘူးဆိုရင်တော့ ကျန်းမာ ရေးကို ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်က အနားလိုနေရင် အနားပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အိပ်မောကျနေတဲ့ အချိန်ကလွဲလို့ ကျန်တဲ့အချိန်တွေမှာတော့ 'အာတာပိ သမ္မဇာနော သတိမာ၊ အာတာပိ သမ္မဇာနော သတိမာ' ဝေဒနာတွေကို ကျကျနန ကွဲကွဲပြားပြား ခြားခြားနားနားသိပြီး ပြင်းထန်တဲ့ လုံ့လ ဝီရိယနဲ့ သတိနဲ့ ရှုနေဖို့ရာသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဥပေက္ခာမပါဘဲနဲ့ သတိရှိရုံမျှသာ ရှိနေတယ်ဆိုရင်တော့ အကျိုးကျေးဇူးကို ခံစားရမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဆပ်ကပ်ပွဲထဲက ကြီးတန်း လျှောက်တဲ့အမျိုးသမီးလိုပဲ ဖြစ်နေမှာပါပဲ။ သူဟာ သူ့ရဲ့ ခြေလှမ်း တိုင်းကို အင်မတန် သတိရှိရှိနဲ့ လှမ်းရပါတယ်။ သတိမရှိရင် သူ လိမ့်ကျသွားပြီး အသက်တောင် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကြီးတန်းလျှောက်နေတဲ့ အမျိုးသမီးက ဘယ်လောက်ပဲ သတိရှိရှိ အရဟတ္တဖိုလ် မတည်နိုင်ပါဘူး။ ရဟန္တာ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

သူဟာ သတိရှိနေပေမယ့် ဥပေက္ခာနဲ့ သမ္မဇာနဲ့ ဝေဒနာကို ရှုနိုင်တာမှ မဟုတ်တာပဲ။ ဒါကြောင့် ဘယ်လောက်ပဲ သတိရှိနေနေ ကိလေသာတွေကို မစင်ကြယ်စေနိုင်ပါဘူး။ ယောဂီတို့ အခုစပြီး အနားယူချိန်တွေမှာ ကိုယ်ခန္ဓာအပိုင်းတွေ လှုပ်ရှားနေတဲ့နေရာမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဝေဒနာတွေကို သိရှိခံစားနိုင်ပြီး ဒီဝေဒနာတွေရဲ့ အနိစ္စတရားကို သတိနဲ့ရှုဖို့ရာ သတိရှိနေဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။

**စိတ်ဓါတ်မကျဖို့ အရေးကြီး**

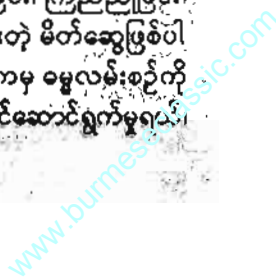
ခဲယဉ်းမှုတွေကတော့ တွေ့ကြရမှာပဲ။ စိတ်ဓာတ်မကျဖို့က အရေးကြီးပါတယ်။ ရဲရဲကြီး ရင်ဆိုင်ကြပါ။ မနေ့က ယောဂီတွေ ကြုံရတွေ့ရမယ့် ရန်သူ ၅-ဦးဖြစ်တဲ့ နိဝရဏငါးပါးကို ပြောပြီးပါပြီ။ ရန်သူတစ်ဦးမဟုတ် တစ်ဦးဟာ ယောဂီတို့ကို ဖိစီးနှိပ်စက်ဖို့ကြိုးစား ကြပါလိမ့်မယ်။ သူတို့ရဲ့ အနိုင်မခံကြပါနဲ့။ ယောဂီတို့က စိတ်ကို ကြပ်ကြပ်တင်းထားပြီး သတိချုပ်နေပါ။ သူတို့က အားကောင်းလာရင် အာနာပါနကို ပြန်ဝင်ပြီးတော့ ဝင်သက်ထွက်သက်ကို ရှုပေးပါ။ ပြီးတော့ ဝေဒနာကို ပြန်ရှုပါ။ စိတ်မလျှော့ပါနဲ့။

**မိတ်ဆွေ ၅-ဦး**

**၁။ သဒ္ဓါမိတ်ဆွေ**

ယောဂီတို့မှာ ရန်သူငါးဦးရှိသလို မိတ်ဆွေငါးဦးလည်းရှိပါတယ်။ မိတ်ဆွေငါးဦးနဲ့ အမြဲနေပြီး သူတို့ကို ခွန်အား တောင့်တင်း လာအောင် လုပ်ထားရင် ရန်သူတွေက ရန်မပြုနိုင်ကြတော့ပါဘူး။ မိတ်ဆွေငါးဦးက ဘယ်သူတွေပါလဲ။ သူတို့ကို ခွန်အား ၅-ပါး၊ ဗလ ၅-တန်၊ ဣန္ဒြိယ ၅-ပါးလို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။

ပထမမိတ်ဆွေကတော့ သဒ္ဓါယုံကြည်ခြင်း၊ ကြည်ညိုခြင်း၊ စိတ်ချခြင်းတို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အင်မတန်အရေးကြီးတဲ့ မိတ်ဆွေဖြစ်ပါတယ်။ ယုံကြည်မှု ကြည်ညိုမှု မရှိဘဲနဲ့ ဘယ်သူကမှ ဓမ္မလမ်းစဉ်ကို မလျှောက်နိုင်ပါဘူး။ သဒ္ဓါရယ်၊ ဝညာရယ်၊ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်မှုရယ်။



ဒီ ၃-မျိုးတွဲပါမှ ဓမ္မဟာ ပြည့်စုံနိုင်ပါတယ်။ သဒ္ဓါက ယောဂီတို့ရဲ့ ခြေထောက်နဲ့ တူပါတယ်။ ပညာကတော့ မျက်စိနဲ့ တူပါတယ်။

ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဟာ မျက်စိတော့ ရှိပါတယ်။ မြင်လည်း မြင်ပါတယ်။ ခြေထောက်မရှိရင်တော့ ပညာစခန်းအကြောင်းကို အပြောပဲ ရှိနေပါလိမ့်မယ်။ လမ်းစဉ်တစ်ခုလုံးကိုလည်း အစကအဆုံးထိလည်း မြင်နိုင်ပါတယ်။ ခြေထောက်ကမရှိတော့ လမ်းစဉ်ပေါ်မှာ ခြေလှမ်းတစ်လှမ်းတောင် မလှမ်းနိုင်ပါဘူး။ သူ့ဘဝဟာ တစ်သက်လုံး လမ်းစဉ်အကြောင်း ပြောနေရုံသာ ရှိနေပါလိမ့်မယ်။ တကယ်တမ်းကျတော့ ခြေတစ်လှမ်းတောင်မှ မလှမ်းနိုင်ပါဘူး။

ခြေထောက်တွေရှိပြီး မျက်စိမရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကျပြန်တော့လဲ လမ်းပေါ်မှာ လျှောက်နိုင်ရုံသာမကပါဘူး။ ပြေးတောင်ပြေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မျက်စိက မရှိတော့ မမြင်နိုင်တော့ လမ်းမှန်ပေါ်မှာ ရှိနေသလား။ လမ်းမှားလိုက်သွားပြီလား ဆိုတာကို မသိရပါဘူး။ မမြင်ရတော့လဲ လွဲချော်ပြီး ချောက်ထဲ၊ ကျင်းထဲ၊ မြောင်းထဲလဲ ကျနိုင်ပါတယ်။ မျက်မမြင်နဲ့ ခြေကျိုး ၂-ယောက်တွဲပြီး အလုပ်လုပ်သွားရရင်တော့ လမ်းစဉ်ကို လျှောက်နိုင်ကြပါလိမ့်မယ်။

ပညာပါတဲ့သဒ္ဓါ

ဒါကြောင့် ပညာပါတဲ့ သဒ္ဓါဖြစ်ဖို့ရာ လိုပါတယ်။ ယောဂီတို့ဟာ ဘုရားတစ်ဆူ၊ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးကို အင်မတန် သဒ္ဓါပွားတယ်ဆိုပါတော့။ သိပ်ပြီးယုံကြည်တယ်။ ကြည်ညိုတယ်ဆိုတာ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ထူးခြားတဲ့ မွန်မြတ်တဲ့ အရည်အချင်းကောင်းတွေကြောင့်ဆိုတဲ့ ပညာပါရပါလိမ့်မယ်။ ဒီအရည်အချင်းတွေကို သတိရှိနေပြီး မိမိတို့ကလည်း ဒီလိုကောင်းမွန်တဲ့ မွန်မြတ်တဲ့ အရည်အချင်းတွေနဲ့ ပြည့်စုံအောင် ကြိုးစားကြရပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုအတုယူပြီး ကြိုးစားမယ် ဆိုရင်တော့ ဒါဟာ အမြင်မှန်ပါပဲ။ ပညာပါတဲ့ သဒ္ဓါပါပဲ။

သူတောင်းစား သဒ္ဓါ

ယုံကြည်ပါတယ်။ ကြည်ညိုပါတယ်ဆိုပြီး ဒီဟာလေးကို အလိုရှိပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်စေချင်ပါတယ်။ ဒီဆန္ဒကိုဖြည့်ပေးပါ။ ဒီကိစ္စကို အောင်မြင်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးပါလို့ တောင်းခံနေရင်တော့ ဒီဟာ သူတောင်းစားသဒ္ဓါပါပဲ။ ဒီလိုယုံကြည်မှု ကြည်ညိုမှုဟာ ပညာလုံးဝ မပါပါဘူး။ မဟုတ်ရင်လဲ တစ်ဦးတစ်ယောက် နေမကောင်းဖြစ်နေလို့ နေကောင်းအောင် လုပ်ပေးပါ။ နေပြန်ကောင်းလာရင် ဘာပူဇော်ပသပါမယ် ဆိုတာကလည်း တကယ်ယုံကြည်မှု ရှိတာ မဟုတ်ပါဘူး။

ကူးသန်းရောင်းဝယ်ရေး သဒ္ဓါ

ဒီကိစ္စ အောင်မြင်အောင် လုပ်ပေးပါ။ အောင်မြင်မှ ဒါကို ပူဇော်ပသမယ်ဆိုတာဟာ ကူးသန်းရောင်းဝယ်ရေး သဒ္ဓါပါပဲ။ ဒီဘက်လက်ကပေးပြီး ဟိုဘက်လက်က ယူတာပါပဲ။ ကိုယ်လိုချင်တာကို အရင်လုပ်ပေးပြီးမှ ကိုယ်က ပြန်ပေးမယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုယုံကြည်ချက် ကြည်ညိုချက်ပါလဲ။ အလားတူပါပဲ။ သူဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာပဲ။ မြတ်စွာဘုရားကို အင်မတန် ကြည်ညိုသဒ္ဓါပွားပါတယ်ဆိုပြီး ဗုဒ္ဓသရဏံ ဂစ္ဆာမိ= 'မြတ်စွာဘုရားကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏' လို့ ဘုရားရှိခိုးပါရဲ့။ ဗုဒ္ဓကပြောခဲ့တဲ့ အကျင့်၊ ဟောထားခဲ့တဲ့ လမ်းစဉ်တွေကို မလိုက်ရင် မကျင့်ရင် ဗုဒ္ဓဘာသာဆိုတာ အမည်ခံပဲ ရှိပါတော့တယ်။

ဗုဒ္ဓ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ရှင်းချက်

နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုသူကို ဆည်းကပ်

မြတ်စွာဘုရားကို 'ဗုဒ္ဓ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ' ဆိုတာဟာ ဂေါတမဗုဒ္ဓကို ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဗုဒ္ဓရဲ့ ဂုဏ်တော်၊ အကျင့်သိက္ခာ၊ အရည်အချင်းတွေကို ဆိုလိုတာပါ။ ဆည်းကပ်ပါ၏။ ကိုးကွယ်ပါ၏ ဆိုတာကလည်း မြတ်စွာဘုရား အလိုတော်ကျ ညွှန်ကြားသမျှကို တတ်နိုင်သမျှ လိုက်နာကျင့်သုံးပါမယ်လို့ ဆိုတာပါ။

ဗုဒ္ဓဆိုတာမှာလဲ ဘုရားတစ်ပါးတည်း၊ ဂေါတမမြတ်စွာ တစ်ပါးတည်းရဲ့ မူပိုင်မဟုတ်ပါဘူး။ ဘုရားရှင်အားလုံးရဲ့ မူပိုင်ဖြစ်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက သူ့ကို ပုဂ္ဂိုလ်ကို ကြည့်ညိုမှု 'ပုဂ္ဂလပသာဒ'ကို မလိုလားပါဘူး။ အရေးကြီးတာက မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဓမ္မက္ခန္ဓာဖြစ်ပါတယ်။

လူ့ရဲ့ အသားအရောင် အဖြူအမည်းမရွေး ဘယ်တိုင်းပြည် ဘယ်နိုင်ငံကပဲဖြစ်ဖြစ် ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေအားလုံး လုံးဝ ကင်းစင်သွားပြီး နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်သူကို ဆည်းကပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက-

ယေ စ ဗုဒ္ဓါ ဣတိတာ စ၊ ယေ စ ဗုဒ္ဓါ အနာဂတာ၊  
ပစ္စုပ္ပန်တံ စ ယေ ဗုဒ္ဓါ၊ အဟံ ဝန္တာမိ သဗ္ဗဒါ

လို့ ဟောတော်မူထားပါတယ်။ ပွင့်ပြီးကုန်သော ဗုဒ္ဓတွေ အားလုံး၊ နောင်ပွင့်လတ္တံ့ ကုန်သော ဗုဒ္ဓတွေအားလုံး၊ ယခုဗုဒ္ဓအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိနေကုန်သော ဗုဒ္ဓတွေအားလုံးတို့အား ကျွန်ုပ်သည် ရှိသေ မြတ်နိုးစွာ ရှိခိုးပါ၏တဲ့ ဒီလိုဆိုတာ။ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲက လွတ်မြောက် သွားသူ၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်သူတို့ကို မြတ်နိုးခြင်း ရှိခိုးခြင်း ဖြစ်တော့ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတရားအကျင့်မှာ ခိုလှုံတာ ဖြစ်ပါတယ်။

တရားကို ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် ဘုရားကို ပူဇော်

လူတွေဟာ တရားအစစ်အမှန်တွေကို မကျင့်ကြဘဲနဲ့ မျိုးရိုး စဉ်လာထုံးတမ်းတွေကို ဘာသာရေးပွဲတွေကိုပဲ ကျင်းပနေကြပြီး ဒါတွေဟာ ဓမ္မလို့ ယူဆနေကြပါတယ်။ ဒီတော့ ဒီလိုမဖြစ်ရအောင် ဗုဒ္ဓကို တကယ် ချစ်ခင်မြတ်နိုး ရှိခိုးတယ်ဆိုရင် 'ဣမာယ ဓမ္မာန ဓမ္မပုဋိ ပတ္တိယာ ဗုဒ္ဓံ ပူဇေမိ' = ဗုဒ္ဓဟောကြားသော တရားတော်မြတ်ကို ရိုက်နာကျင့်သုံးခြင်းအားဖြင့် မြတ်စွာဘုရားကို ပူဇော်ပါ၏'လို့ ဖြစ်ရမှာပေါ့။ ဓမ္မလမ်းစဉ်ကိုလျှောက်ခြင်းအားဖြင့် တရားကို လိုက်နာ

ကျင့်သုံးခြင်းအားဖြင့် မြတ်စွာဘုရားကို ရှိခိုးပါ၏။ တရားလမ်းစဉ် တစ်ခုလုံး အကြမ်းဆုံးကနေ အသိမ်မွေ့ဆုံးအဆင့်အထိ သီလကနေ သမာဓိ၊ သမာဓိကနေ ပညာ၊ ပညာကနေ တိုးတိုးပြီး နိဗ္ဗာန်အထိကို လျှောက်ကြရမှာ၊ ကျင့်သုံးကြရမှာ ဆိုတာပါပဲ။

ဒါမှ ဗုဒ္ဓကို ရှိသေမြတ်နိုးရှိခိုးခြင်း ဆည်းကပ်ခြင်း ဆိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဓမ္မလမ်းစဉ်တို့တော့ ခြေလှမ်းတစ်လှမ်းတောင်မှ မ လှမ်းဘဲ မြတ်စွာဘုရားကို ရှိခိုးပါ၏ ဆည်းကပ်ပါ၏လို့ ပြောနေတာ ဟာ လုံးဝအဓိပ္ပာယ် မရှိပါဘူး။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်း အားဖြင့် ဓမ္မလမ်းစဉ်ကို လျှောက်ပြီး မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဂုဏ်တော် အရည်အချင်း တွေကို ကြိုးစားပြီးတော့ ပွားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဂုဏ်တော် ၉-ပါး

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဂုဏ်တော် ၉-ပါးဖြစ်တဲ့ " ဣတိပိ သော ဘဂဝါ အရဟံ၊ သမ္မာသဗ္ဗုဒ္ဓေါ၊ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော၊ သုဂတော၊ လောကဝိဒ္ဓ၊ အနုတ္တရော ပုရိသဒမ္မသာရထိ၊ သတ္တာ ဒေဝမနုဿာ နံ၊ ဗုဒ္ဓေါ၊ ဘဂဝါ" ဆိုတဲ့ စကားထဲမှာ ဘဂဝါဆိုတဲ့ စကားလုံးဟာ နှစ်ပေါင်း ၁၅၀၀ အတွင်းမှာ အင်မတန်ပဲ ပျက်စီးခဲ့ပါတယ်။

အနိယပြည်မှာဆိုရင် အခုအခါ ဘဂဝါတွေဟာ မှီလို့ ပေါက်နေပါတယ်။ ဘဂဝါရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကတော့ ကိလေသာအ ညစ်အကြေးတွေ အားလုံးမှ လုံးဝကင်းစင်ပြီး ဘဝမှ လွတ်မြောက် နေရပြီသူ ဖြစ်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓကိုကြည့်ညိုတယ်ဆိုရင် ယောဂီတို့က လည်း မြတ်စွာဘုရားလို့ပဲ ကိလေသာတွေ စင်ကြယ်အောင် တတ် စွမ်းသရွေ ကြိုးစားကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အရဟံဆိုတာကတော့ ရန်သူတွေကို သတ်ဖြတ်ပြီးသူ၊ သူတံသင်ပြီးခဲ့သူလို့ ဆိုပါတယ်။ ဘယ်ရန်သူတွေလဲဆိုတော့ မိမိနဲ့ အတွင်းအဗ္ဗတ္တမှာ ရှိတဲ့ အညစ်အကြေးတွေဟာ ရန်သူတွေပေါ့။ ကိလေသာတွေအားလုံးကို သတ်ဖြတ်ပြီး နိမ်နင်းခဲ့တဲ့သူ၊ အရဟတ္တ ဝိပဿီကို မျက်မှောက်ပြုပြီးခဲ့တာပဲ။



သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ ခပ်သိမ်းကုန်သော တရားတို့ကို မဟောကံမပြန် ကိုယ်တော်တိုင် သိတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊ မိမိပင်ကိုယ်ဉာဏ် ကိုယ်ပိုင်အသိနဲ့ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ကို ရရှိခဲ့သူဖြစ်ပါတယ်။

ယောဂီတို့ကလည်း မိမိတို့ခွန်အား မိမိတို့လုံ့လဝီရိယ မိမိ တို့ရဲ့ ဘာဝနာမယဉာဏ်နဲ့ လွတ်မြောက်မှု ပန်းတိုင်ကို ရောက်အောင် ကြိုးစားရမယ် ဖြစ်ပါတယ်။

ဝိဇ္ဇာစရတသမ္ပန္နော ဝိဇ္ဇာ ၃-ပါး၊ ဝိဇ္ဇာ ၈-ပါး၊ စရတအကျင့် ၁၅-ပါးနဲ့ ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊ ကျမ်းဂန်ကို သိ နားလည်ခြင်းမျှသာ မဟုတ်ဘဲ အကျင့်တရားကိုပါ ကျင့်သုံးခဲ့သူဖြစ် ပါတယ်။ ကျမ်းဂန်တွေကို တတ်နေရုံနဲ့ တရားကို မမြင်နိုင်ပါဘူး။ အထွတ်အထိပ်ကို မရောက်နိုင်ပါဘူး။ ဘုရားအဖြစ်သို့ မရောက်နိုင် ပါဘူး။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် တရားကိုကျင့်ပါမှ နောက်ဆုံး ပန်းတိုင်ဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ယထာဝါဒိ တထာကာရီ၊ ယထာကာရီ တထာဝါဒိ၊ ပြော သလိုလုပ်တယ်။ လုပ်သလိုပြောတယ်။ အပြောနဲ့အလုပ်နဲ့ တူညီတယ်။ ပြောဆိုသမျှတို့ကို ကျင့်သုံးတယ်။ ကျင့်သုံးသမျှတွေကို ပြောဟောပါ တယ်။ အပြောတစ်မျိုး၊ အလုပ်တစ်မျိုး ဘယ်အခါမှ မရှိပါဘူး။ အပြောနဲ့ အလုပ်မှာ ကွာခြားမှု မရှိပါဘူး။ ယောဂီတွေဟာလည်း ဘုရားကို ကြည့်ညိုတယ်ဆိုရင် ဘုရားပြောဆိုဆုံးမခဲ့တာတွေ ညွှန်ကြား ခဲ့တာတွေကို တတ်နိုင်သမျှ လိုက်နာကျင့်သုံးမှ ကြည့်ညိုရာ ရောက် မှာပေါ့။

ယောဂီတို့က ပြောတာနဲ့ လုပ်တာ အင်မတန် ကွာခြားနေ တယ်ဆိုရင်တော့ ဘုရားကို ကြည့်ညိုပါတယ်လို့ ဆိုတာဟာ အပြော သက်သက်ပဲ ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။ တကယ်ကြည့်ညိုတဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် အစစ်ဟစ်ဦး မဟုတ်ပါဘူး။ မျက်ကန်းကြည့်ညိုမှုသာ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

သုဂတော-လှမ်းသောခြေလှမ်းတိုင်းဟာ ကောင်းသော ခြေ လှမ်း မှန်ကန်သောခြေလှမ်းဖြစ်ပြီး မိမိအတွက်လည်း အကျိုးရှိတယ်။

သူများတွေအတွက်လည်း အကျိုးရှိပါတယ်။ ဒီလိုအကျင့်မျိုးဟာ ဘယ်သူ့ကိုမှ ဘေးအန္တရာယ်မဖြစ်စေပါဘူး။

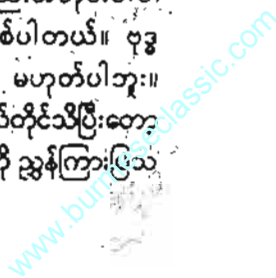
လောကဝိဒူ-ခန္ဓာကိုယ်ဘောင်အတွင်းမှာ ဝေဒနာတွေအထဲ မှာ လောကတစ်ခုလုံး စကြဝဠာတစ်ခုလုံးရဲ့ အမှန်တရား သစ္စာတရား ကို ခံစားသိရှိနိုင်တဲ့သူဖြစ်ပါတယ်။ ယောဂီတွေမှာလည်း ဘာဝနာမယ ဉာဏ်နဲ့ တွေ့ရှိခံစားပြီးသူ မဟုတ်ရင်တော့ စာတွေ၊ အကြားအမြင် တွေ မှုများသာ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ တရားကို စပြီး ကျင့်သုံးရင်တော့ ယောဂီတို့ဟာလည်း တဖြည်းဖြည်း တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကိလေသာတွေ လုံးဝကင်းစင်လာပြီး နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီအခါကျတော့ သူတို့အလိုအလျောက် အပ္ပမာဏမေတ္တာ၊ အပ္ပမာဏကရုဏာတွေနဲ့လည်း ပြည့်စုံလာကြပါလိမ့်မယ်။ မြတ်စွာ ဘုရားဟာ သက်တော် ၃၅-နှစ်အရွယ်မှာ ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိ တော်မူပြီး သက်တော်ရှင်နေသမျှ နောက်ထပ် ၄၅-နှစ်ကာလပတ်လုံး သတ္တဝါများရဲ့အကျိုးကို နေ့ရောညပါ ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါ။

ယောဂီတို့အပါအဝင်လူတွေအားလုံးဟာလည်း တစ်ကိုယ် ကောင်း စိတ်လုံးဝကင်းတဲ့ အများကောင်းကျိုးကို နည်းနည်းလေး ခဲ ဖြစ်ဖြစ် မေတ္တာမွန်၊ ကရုဏာမွန်နဲ့စပြီး ဆောင်ရွက်ကြမယ်၊ လုပ်ကိုင် ကြမယ်ဆိုရင်တော့ 'ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ' လို့ ရွတ်တာ ဖတ်တာဟာ အဓိပ္ပာယ် ရှိပါတယ်။

ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ရှင်းချက်

ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ဆိုရာမှာလည်း ဒီနည်းအတိုင်းပါပဲ။ ဓမ္မဟာ အမှန်တရားပဲ၊ အားလုံးအတွက် အမှန်ဖြစ်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓ ဘာသာဆိုတာ လူတစ်မျိုး၊ လူမျိုးစုတစ်ခုအတွက် မဟုတ်ပါဘူး။ လောကသဘာဝတရားတွေကို ကိုယ်တိုင်ကျင့်ပြီး ကိုယ်တိုင်သိပြီးတော့ ဘဝဆင်းရဲအမျိုးမျိုးတွေက လွတ်မြောက်စေတဲ့နည်းကို ညွှန်ကြားပြသ တဲ့ တရားဖြစ်ပါတယ်။



ဗုဒ္ဓရဲ့ တရားတော်ဟာ လူတစ်စု လူတစ်မျိုးရဲ့ ကောင်းစားရေး အတွက်တင် မဟုတ်ပါဘူး။ ညွှန်ကြားပြသတဲ့အတိုင်း လိုက်နာမယ်၊ ကျင့်သုံးမယ်ဆိုရင် ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသားတွေ၊ သတ္တဝါတွေအားလုံး ချမ်းသာစေနိုင်တဲ့ အကျင့်တရားတွေပါပဲ။ 'ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ' တရားတော်မြတ်ကို ခိုလှုံ့ဆည်းကပ်ပါ၏ဆိုရာမှာ သီလကို ခိုလှုံ့ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ သမာဓိကို ခိုလှုံ့ဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ ပညာကို ခိုလှုံ့ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

တရားဂုဏ်တော် ၆-ပါး

တရားအစစ်အမှန်ဆိုရင် ဘယ်လိုဂုဏ်အင်္ဂါမျိုးတွေနဲ့ ပြည့်စုံရ ပါမလဲဆိုတော့-

“သွာက္ခာတော၊ ဘဂဝတာ ဓမ္မော၊ သန္တိဋ္ဌိကော၊ အကာလိကော၊ ဖဟိပဿိကော၊ သြပနေယျိကော၊ ပစ္စုတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗေ ဝိညူဟိတိ”

သွာက္ခာတော= ကောင်းစွာဟောတော်မူအပ်သော 'ဆိုတာ တရားဟာ စကားလုံးရိုးရိုးနဲ့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းရှိပြီး သာမန်လူပြီနဲ့ တွေ့ ကျင့်သုံးနိုင်ရအောင် နားလည်နိုင်အောင် ဖြစ်စေရပါတယ်။ စကားလုံးကြီးကြီးတွေနဲ့ စာတတ်ပေတတ် ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှ နားလည်နိုင် တာမျိုး မဖြစ်စေရပါဘူး။ သန္တိဋ္ဌိကော= မျက်မှောက်၌ အကျိုးပေး တတ်၏။ အကာလိကော= အခါမလစ် အကျိုးပေးတတ်ပါ၏။ ကောင်းတဲ့ မှန်တဲ့တရားဆိုရင် နောင်အခါကျမှ အကျိုးပေးတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ လက်တွေ့ကျင့်ရင် ဒီဘဝမှာပဲ လက်ငင်း အကျိုးထူး ခံစားရပါလိမ့်မယ်။ ချမ်းသာရာရပါလိမ့်မယ်။ နောင်ဘဝဘဝတွေမှာ လည်း အကျိုးပေးဦးမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဓမ္မက သီလကို လုံခြုံပါ။ သမာဓိ ထူထောင်ပါ။ ပညာနဲ့ ဝေဖန်ပိုင်းခြားပါလို့ ဆိုလိုတာပါပဲ။ ဒါဟာ လူတိုင်းကို အကျိုးပြုစေတဲ့ လမ်းစဉ်နည်းဖြစ်ပါတယ်။ အခုကျင့်တာက နောင်ဘဝကျတော့

ခံစားရပါလိမ့်မယ်ဆိုတာနဲ့ မလုံလောက်သေးပါဘူး။ ဒီဓမ္မကတော့ အခုကျင့်ပါ။ အခုပဲ အကျိုးထူးခံစားရပါလိမ့်မယ်လို့ အာမခံပါတယ်။ ဒီဌအကျိုးခံစားရမှာပါ။

သေပြီးမှ အကျိုးခံစားရတာကို မျှော်လင့်နေရတဲ့ လမ်းစဉ် မဟုတ်ပါဘူး။ အခုလုပ် အခုရပါတယ်။ သေပြီးနောက်မှာလည်း အကျိုးပေးဦးမှာ၊ ခံစားရဦးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အခုဘဝမှာ လည်း အကျိုးမရှိရင် ဘယ်နှယ်ဖြစ်နိုင်ပါ့မလဲ။ လူတစ်ဦးရဲ့ ကံစသက် တာမှာဆိုရင် ဆင်းရဲတွေ အမိုက်ရမှာပဲတွေက ဆင်မတန်များတာပါပဲ။ ဒီအမိုက်မောင်ထုကြီးထဲမှာပဲ ဘာမှလဲ ပြောလို့လဲမမှန်ဘူး။ အလင်း ရောင်ကလေးမှ မသန်းဘူးဆိုရင်တော့ ဘယ်နှယ် ဖြစ်နိုင်ပါ့မလဲ။ နည်းနည်းလေးပဲဖြစ်ဖြစ် အလင်းရောင်လေး ထွန်းတောက်လာရင် ပြောင်းလဲမှုကလေးရှိလာရင် ဟုတ်ပါပြီ။ ကျင့်နေတဲ့ တရားဟာ တရားအစစ် တရားအမှန်ပါပဲ။

ဖဟိ ပဿိကော= လာလို့ ရှုလို့ ပါ လာပြီး စမ်းသပ်ကြည့်စမ်း သိလို့ ခေါ်နေပါတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဟာ တရားရဲ့ အရသာကို သိသွား ပြီဆိုရင် မနေနိုင်တော့ပါဘူး။ သူများတွေကိုလည်း ဒီတရားရဲ့ အရသာကို ခံစားစေချင်လာပါတယ်။ မိမိရဲ့ ကိုယ်ချမ်းသာသလို စိတ်ချမ်းသာသလို သူများတွေကိုလည်း ချမ်းသာမှုတွေ ရကြပါစေ။ ခံစားကြပါစေ ခံစားစေချင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လာကြစမ်းပါ။ စမ်း ကြည့်ကြစမ်းပါလို့ ခေါ်နေတာဟာ ဒါဟာ ဓမ္မပါပဲ။ ယောဂီတွေက လည်း တရားပတ်ပြီးလို့ အိမ်ပြန်သွားတဲ့အခါ မနေနိုင်ကြပါဘူး။ ကိုယ်ခံစားရစေတဲ့ တရားအရသာကလေး သူများတွေလည်း ရစေချင်ကြ ပါတယ်။ သူများတွေကိုလည်း တရားလာထိုင်ကြဖို့ ဆော်ကြပါ တယ်။

စာအရေးအသားကောင်းသူတွေ ဖြစ်ရင်လဲ စာစောင်တွေ စာအုပ်တွေမှာ ရေးသားကြပါတယ်။ အပြောအဟော ကောင်းတဲ့သူ ဆိုရင်လဲ ပြောချင်ဟောချင် ဖြစ်လာပါတယ်။ လူတွေ များသထက်

များများ ဆင်းရဲတဲ့ဘဝတွေက လွတ်မြောက်ကြပါစေ၊ တရားရကြပါစေ ဆိုတဲ့ စိတ်ကောင်းစေတနာတွေ ပွားများလာတတ်ကြပါတယ်။ ပိုက်ဆံရှိတဲ့သူတွေကလည်း မှောက်ထပ်တရားပတ်တွေ ဖြစ်နိုင်အောင် အများကောင်းကျိုးအတွက် ထောက်ပံ့လှူဒါန်းကြပါတယ်။

တချို့ကျတော့လဲ စေတနာဝန်ထမ်း ဓမ္မလုပ်သားတွေအဖြစ်နဲ့ ဆောင်ရွက်ကြပါတယ်။ လုပ်အားပေးကြပါတယ်။ ငွေအားပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လူအားပဲ ဖြစ်ဖြစ် အရင်းခံကတော့ အများကို ဆင်းရဲကလွတ်မြောက်အောင် ကူညီမစချင်တဲ့ စေတနာသာလျှင် အရေးကြီးဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို ကူညီကြတာကလဲ ဘာအကျိုးကိုမျှ မျှော်ကိုးလို့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘာလိုလားချက်မှလည်း မရှိပါဘူး။ ချမ်းသာကြပါစေ၊ နေရေးထိုင်ရေး အဆင်ပြေကြပါစေ၊ တရားအားထုတ်ရာမှာ အောင်မြင်ကြပါစေဆိုတဲ့ စေတနာသက်သက်ပါပဲ။

မျက်နှာရဖို့ လက်ဆောင်ရဖို့ ငွေကြေးရဖို့ မပါပါဘူး။ ရိုးရိုး တန်းတန်း လုပ်အားပေး၊ အလှူပေးခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်က နည်းနည်းပဲဖြစ်ဖြစ် သန့်ရှင်းမွန်မြတ်လာတော့ အများအကျိုး ဆောင်ရွက်ချင်တဲ့စိတ်က ပေါ်ပေါက်လာတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အခွင့်အရေးရ ရသလို ရသလောက် ကူညီမစမယ်၊ ဆောင်ရွက်မယ်၊ ကိုယ်တတ်နိုင်တဲ့ဘက်က ဘာအလုပ်ပဲဖြစ်ဖြစ် လုပ်အားပေးမယ်ဆိုတဲ့စိတ်၊ ကုသိုလ်စိတ်တွေ မိမိရဲ့သန္တာန်မှာ တိုးပွားများပြားလာတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုနည်းတွေနဲ့ ပါရမီတွေဖြည့်ကြပြီး တရားကလည်း တက်လာပါတယ်။ အားကောင်းလာပါတယ်။

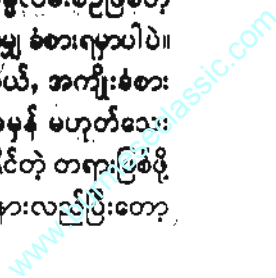
ဩဇာပေးပို့ကော= နိဗ္ဗာန်သို့ ဆောင်ခြင်းငှါထိုက်၏။ တစ်ဆင့်တစ်ဆင့်နဲ့ လမ်းဆုံးပန်းတိုင်ဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်သို့ ပို့ဆောင်နိုင်တဲ့တရား ဖြစ်ပါတယ်။ အင်မတန်မှ ပြောင့်တန်းနေတဲ့ မဟာလမ်းမကြီးဖြစ်ပြီး ဘယ်နေရာမှာမှ အကောက်အကျွေ့ လမ်းသွယ်လမ်းမြောင်း ချောက်ကမ်းပါးတွေ မရှိပါဘူး။ အင်မတန်ပြေပြစ်ချောမောပါတယ်။ အလှူ

တိုင်း အလှမ်းတိုင်း အဆင့်တိုင်း အဆင့်တိုင်းဟာလည်း အကျိုးကျေးဇူး တွေကို ခံစားရနိုင်ပါတယ်။

အာဒိကလျာဏံ မဇ္ဈေကလျာဏံ ပရိယောသာနကလျာဏံ ဓမ္မ ဒေသေတိ=အစ၏ကောင်းခြင်း၊ အလယ်၏ကောင်းခြင်း၊ အဆုံး၏ ကောင်းခြင်းတို့နှင့် ပြည့်စုံတဲ့ တရားတော်ကို ဟောတော်မူပါတယ်။ သီလကိုပဲ စောင့်ပြီး ကျင့်သုံးရင် သီလရဲ့အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ခံစားရပါတယ်။ သမာဓိကိုပါ ကျင့်သုံးရင်လည်း သမာဓိရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကိုပါ ခံစားရပါတယ်။ ပညာစခန်းကို တိုးပြီး ကျင့်သုံးရင်လည်း ဒီထက်ပိုကဲတဲ့ ထူးကဲတဲ့ ကျေးဇူးတွေကို ခံစားရပါတယ်။ အတိုင်း မသိတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကျေးဇူးရောက်အောင် ခံစားနိုင်ကြပါတယ်။ အဆင့်တိုင်း အဆင့်တိုင်းမှာ အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ခံစားရတာဟာ ဓမ္မအစစ် အမှန်ပါပဲ။

ပစ္စုတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညာဉ်ပတိ။ ပစ္စုတ္တံ ဆိုတာကတော့ အသီးသီး မိမိတို့ မိမိတို့ တစ်ဦးစီ တစ်ဦးစီလို့ ဆိုထားပါတယ်။ အင်မတန် အရေးကြီးတဲ့ စကားပေးပါပဲ။ အသီးသီးဆိုတာ ဘယ်သူပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်အမျိုးအနွယ်ထဲကပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်တိုင်းပြည် ဘယ်နိုင်ငံ ကပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ယောက်ျားပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မိန်းမပဲဖြစ်ဖြစ် ခြားနားမှုမရှိပါဘူး။ သာမန် လူသားရိုးရိုးပါပဲ။ တရားကို နားလည်ပြီး၊ ဓမ္မလမ်းစဉ်ကို လျှောက်ပြီး လိုက်နာကျင့်သုံးမယ်ဆိုရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်မှာ အကျိုးကျေးဇူး ခံစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

လူတစ်ဦးတစ်ယောက်က သူ့ကိုယ်သူ စရစ်ယာန်လို့ပဲခေါ်ခေါ်၊ ဂျူးလို့ပဲ ခေါ်ခေါ်၊ ဟိန္ဒူလို့ပဲ ခေါ်ခေါ်၊ ဓမ္မလမ်းစဉ်ဖြစ်တဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို ကျင့်ရင် အကျိုးကျေးဇူးကို ထပ်တူထပ်မျှ ခံစားရမှာပါ။ ဒါကို ဒီလိုလူမျိုးမှ၊ ဒီဘာသာဝင်မှ အကျိုးခံစားရမယ်၊ အကျိုးခံစားခွင့်ရှိတယ်ဆိုရင်တော့ ဒီတရားဟာ တရားအစစ်အမှန် မဟုတ်သေးပါဘူး။ တစ်ကမ္ဘာလုံး စကြဝဠာတစ်ခုလုံး ကျင့်သုံးနိုင်တဲ့ တရားဖြစ်ဖို့ ရာ လိုပါတယ်။ ဒါတွေကို ကောင်းကောင်းနားလည်ပြီးတော့





ဒီလမ်းစဉ်ကို လျှောက်၊ ဒီတရားတွေကို ကျင့်သုံးရင်တော့ ဓမ္မ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ=တရားတော်မြတ်ကို ခိုလှုံပါ၏ ဆိုတာဟာ အဓိပ္ပာယ် ရှိပါတယ်။

သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ရှင်းချက်

သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ဆိုတာလည်း သံဃာတော်မြတ် တွေကို ဆည်းကပ်တယ်ဆိုရာမှာ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတစ်ယောက်၊ အသင်း အဖွဲ့တစ်ခုကိုခိုလှုံတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သံဃာတော်တွေရဲ့ ဂုဏ်တော်ကို ခိုလှုံတာဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်အမျိုးအနွယ်ထဲကပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်အဖွဲ့ အစည်းထဲကပဲဖြစ်ဖြစ် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးလမ်းစဉ်၊ ဓမ္မလမ်းစဉ်ကို လျှောက် ပြီး လိုက်နာကျင့်သုံးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေ စင်ကြယ်စေတဲ့ လမ်းစဉ်၊ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲက လွတ်မြောက်စေတဲ့ လမ်းစဉ်ကို လျှောက်ပြီး လိုက်နာကျင့်သုံးခဲ့တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အဆင့် ၄-ဆင့် ဖြစ်တဲ့ သောတာပန်၊ သကဒါဂါမိ၊ အနာဂါမိ၊ ရဟန္တာတို့ ထဲက အဆင့်တစ်ခုခုကို ရောက်ရှိပြီးသောသူဟာ သံဃာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီပုဂ္ဂိုလ်ကို ဘယ်လိုအမည်နာမနဲ့ပဲ ခေါ်ခေါ် သူ့ကိုကြည့်ပြီး တော့ စိတ်အားတက်ကြွမှုတွေဖြစ်ပြီး၊ အတုယူပြီး ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က လည်း ဒီလိုဂုဏ်အင်္ဂါတွေ တိုးပွားလာအောင် ကြိုးစားပြီး၊ တရားမှာ ခိုင်မြဲလာအောင် ကျင့်သုံးပြီး အရိယာပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ်ကို မှန်းပြီး ကျင့်ကြံ မယ်ဆိုရင်တော့ 'သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ'ဟာလည်း အဓိပ္ပာယ်ရှိပါတယ်။

၁။ သဒ္ဓါမိတ်ဆွေ

နောက်ပြီး မိတ်ဆွေ ၅-ဦးရှိဖို့ လိုပါတယ်။ ပထမမိတ်ဆွေက သဒ္ဓါဖြစ်ပါတယ်။

သဒ္ဓါကြည်ညိုမှု ယုံကြည်မှု လိုပါတယ်။ မရှိလိုက် မဖြစ်နိုင် ပါဘူး။ ဒါပေမယ့်သဒ္ဓါက မှန်ကန်ဖို့လိုပါတယ်။ လမ်းမှားမသွားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ပဲညာပါတဲ့သဒ္ဓါ ဖြစ်ရပါလိမ့်မယ်။ ပဲညာပါတဲ့

သဒ္ဓါဆိုရင်တော့ တကယ့်နားလည်မှုဖြစ်ပြီး မှန်ကန်တဲ့ လမ်းဆုံး ပန်းတိုင်ထိ လျှောက်သွားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

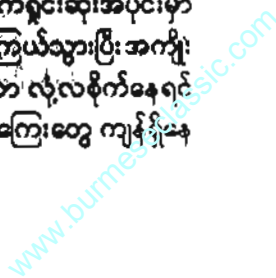
၂။ ဝီရိယမိတ်ဆွေ

ဒုတိယမိတ်ဆွေကတော့ ဝီရိယ ဖြစ်ပါတယ်။ ကြိုးစားမှု လုံလောက်မှု အားစိုက်မှုပေါ့။ အလုပ်လုပ်ရာမှာလည်း လမ်းမှန်တဲ့ ဝီရိယလိုပါတယ်။

လှေလှော်ကြတဲ့ မိတ်ဆွေ ၄-ဦးပမာ

ပုံပြင်ကလေးတစ်ခုပြောပြပါဦးမယ်။ ဓာရာဏသီမြို့က မိတ်ဆွေ ၄-ဦး လသာသာ ညအခါမှာ လှေစီးဖို့ သွားကြပါတယ်။ သူတို့က ဆေးခြောက်တွေရွထားကြပြီး လှေပေါ်ကျတော့ လေးဦးသား တစ်ညလုံး လှေကို လှော်ကြပါတယ်။ ကြီးကြီးစားစား အင်တိုက်အား တိုက် လုံ့လဝီရိယနဲ့ လှော်လိုက်ကြတာ ရွေးသီးရွေးပေါက်တွေများ ပြိုင်းပြိုင်းကျတဲ့ အထိပါပဲ။ မနက်စိုက်လင်းလို့ ကြည့်လိုက်တော့ သူတို့လှေဟာ ၁-လက်မလောက်တောင် မရွေ့သေးပါဘူး။ ဘယ်လို ဖြစ်တာပါလိမ့်မလဲ။ တစ်ညလုံးလဲ လှော်လိုက်ကြတာ လှော်လိုက် ကြတာ လုံ့လဝီရိယအပြည့်နဲ့ပါပဲ။ စုံစမ်းကြည့်လိုက်တော့ လှေကို ကမ်းနားမှာ ချည်ထားတဲ့ ကြိုးကို ဖြေမှ မဖြေကြရဘဲ။ ကြိုးက ချည်ရက်သားတန်းလန်းနဲ့ပဲ။

ဒီလိုပါပဲ။ အမှန်ကို မသိတဲ့ အဝိဇ္ဇာနောင်ကြိုးက ချည်ထား တာ ဖြစ်နေတော့ ဘယ်လိုပဲ ဝီရိယစိုက်ထုတ် စိုက်ထုတ် ဘာအကျိုး ကျေးဇူးကိုမှ မခံစားရပါဘူး။ စိတ်ရဲ့ အတွင်းအနက်နှိုင်းဆုံးအပိုင်းမှာ ဝီရိယစိုက်ပါမှ ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေ စင်ကြယ်သွားပြီး အကျိုး ခံစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ရဲ့ အပေါ်ယံပိုင်းကိုသာ လုံ့လစိုက်နေရင် တော့ နက်နှိုင်းတဲ့အပိုင်းမှာ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေ ကျန်ရှိနေ ဦးမှာပါပဲ။



သစ်ပင်တစ်ပင်ကို ပြုပြင်ပေးရာမှာ အဓိကဖြစ်တဲ့ အမြစ်ကို တော့ မေ့နေပြီး အကိုင်းအခက်တွေ၊ အရွက်အလက်တွေ၊ အသီးတွေ၊ အပွင့်တွေကိုသာ ပြုပြင်ပေးနေမယ်ဆိုရင် အမြစ်ကတော့ ဆက်လက် ပြီး ပျက်စီးနေပြီး သစ်ပင်တစ်ပင်လုံး ပြိုလဲသွားတတ်ပါတယ်။ အမြစ်ကနေစပြီး ပြုပြင်ပေးဖို့ရာ လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့်လဲ တရား ကျင့်ရာမှာလည်း ဖေဒနာအဆင့်ကို အထူးဝီရိယစိုက်ဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။

၃။ သတိမိတ်ဆွေ

တတိယမိတ်ဆွေကတော့ သတိအောက်မေ့ခြင်း၊ သတိရှိ နေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ သိရှိနေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အခုတကယ်ဖြစ်ပျက် နေတာကို ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာ ဖြစ်ပျက်နေတာတွေကို ဟုတ်တိုင်း မှန်ရာ တကယ်ဖြစ်ပျက်နေမှုကို သိရှိနေရန် ဖြစ်ပါတယ်။ ဖြစ်ပြီးခဲ့တဲ့ အတိတ်ကာလထဲကဟာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ နောင်ဖြစ်လတ္တံ့ အနာဂတ်ထဲကလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ အခုဒီတစ်ချိန် ဒီတစ်ခဏမှာ တကယ်ဖြစ်ပျက်နေတာကို သိရှိနေဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။

၄။ သမာဓိမိတ်ဆွေ

စတုတ္ထမိတ်ဆွေကတော့ သမာဓိ=စိတ်ကို တည်မြဲအောင် အာရုံစူးစိုက်ထူထောင်ထားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ကို တည်ကြည် ငြိမ်သက်စွာထားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ သမာဓိထူထောင်ရာမှာ စိတ်ကူးနဲ့ အရာဝတ္ထုတစ်ခုခုကို စူးစိုက်ပြီးထူထောင်ရင်တော့ အဲဒါဟာ မှန်ကန် တဲ့သမာဓိမဟုတ်ဘဲ မှားယွင်းတဲ့သမာဓိ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ မဟုတ်ရင်လဲ လိုချင်တောင့်တမှု တဏှာလောဘ၊မလိုချင် မုန်းထားမှု ဒေါသတို့ အရင်းတည်ပြီး ထူထောင်တဲ့သမာဓိဆိုပြန်ရင်လဲ မှားယွင်းတဲ့ ပိစ္ဆာ- သမာဓိပဲ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

အရင်းခံမှာ မှန်ကန်တဲ့ သစ္စာနဲ့ ယောဂီတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဘောင် အတွင်းမှာ တကယ်ကိုယ်တွေ့ လက်တွေ့ သိရှိတွေ့ထိခံစားရတဲ့ အရာသာ ဖြစ်ပြီး ဒီဖြစ်ပျက်တို့ကို တစ်ခဏကနေ တစ်ခဏ

တစ်ခဏကနေ တစ်ခဏ တကယ်ဖြစ်ပျက်နေတဲ့အတိုင်းကို သတိရှိ နေပြီး သိနေဖို့ရန် အာရုံကိုစူးစိုက်ထားဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုသတိနဲ့ အာရုံစူးစိုက်ထားသမျှ အချိန်လေးအတွင်းမှာတော့ မှန်ကန်တဲ့ သမာဓိ၊ သမ္မာသမာဓိ ဖြစ်ပါတယ်။

၅။ ပညာမိတ်ဆွေ

နောက်ဆုံးဖြစ်တဲ့ ပဉ္စမမိတ်ဆွေကတော့ ပညာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီမှာလဲ မှန်ကန်တဲ့ ပညာဖြစ်ဖို့ရာ လိုပါတယ်။ သူတစ်ပါးပြောတာကို နားထောင်ပြီး မဟုတ်ရင်လဲ စာအုပ်တွေဖတ်ပြီး သိရတဲ့ သုတမယ ပညာမျိုး၊ ဦးနှောက်ကိုအသုံးပြုပြီး ရှာဖွေစူးစမ်းလေ့လာပြီး သိရတဲ့ စိန္တာမယ ပညာမျိုးလည်း မဟုတ်ဘဲ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကိုယ်တွေ့ လက် တွေ့ ခံစားရပြီးမှ သိရတဲ့ မိမိရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ပညာဖြစ်တဲ့ ဘာဝနာမယ ပညာကို ဆိုလိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီပညာကမှသာ တကယ်မိတ်ဆွေစစ် ခွန်အားအစစ် ဖြစ်နိုင်ပါ တယ်။ ဒီပညာကမှသာ ယောဂီတို့ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်ကင်းစေ နိုင်ပါတယ်။ ယောဂီတို့ဟာ မိမိတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဘောင်အတွင်းမှာ ဖြစ်ပျက်ဖြစ်ပျက်နေတာကို ကိုယ်တွေ့ ခံစားသိရှိရပြီး ဖြစ်ပျက်ဖြစ်ပျက် နေတာတွေဟာ 'မမြဲကြပါလား၊ အနိစ္စတွေပါလား' လို့ဆိုတာကို သိရှိနေကြပြီး တုံ့ပြန်မှုမလုပ်ပါပဲ ရွံရှံမှုသာ ရှုနေရင်တော့ ပညာအစစ် အမှန်ပါပဲ။ ယောဂီတို့ရဲ့ စိတ်အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းမှာ ဖြစ်ပျက်နေ တာကို ဥပေက္ခာနဲ့ ရှုနေနိုင်တာဟာ ဒါဟာ ပညာပါပဲ။

ယောဂီတို့ဟာ ဒီနည်းအတိုင်း ဆက်ဆက်ပြီး ကျင့်နေရင် ယောဂီတို့ရဲ့ နေ့စဉ် နေရေး၊ထိုင်ရေး၊လူမှုရေး ကိစ္စတွေမှာ ပေါ့လွင် ထင်ရှားပြီး ပြသကြပါလိမ့်မယ်။ လူ့ဘဝမှာ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ လောကဓံတရားအရ အတက်အကျ ရှိကြပါတယ်။ လောကဓံတရားရဲ့ ဖိစီးနှိပ်စက်မှုတွေကိုလည်း ခံစားရတဲ့အချိန်များမှာ တုန်လှုပ် ရောက် ရှားခြင်း မရှိဘဲနဲ့ သူတို့ကို ဥပေက္ခာနဲ့ ရှုပြီး စိတ်ကို တည်ကြည်မှုတရား ထားနိုင်လာပါလိမ့်မယ်။

အမွေခွဲယူကြတဲ့ ညီအစ်ကို ၂-ယောက်

ပုံကလေးတစ်ပုံ ပြောပြပါဦးမယ်။ အင်မတန် ချမ်းသာကြွယ်ဝ တဲ့ သူဌေးကြီးတစ်ဦး သေဆုံးသွားတော့ ကျန်ရစ်ခဲ့တဲ့ သား ၂-ယောက်က အမွေတွေကို ခွဲကြပြီး နှစ်ဦး ညီတူညီမျှ ဝေခွဲယူကြ ပါတယ်။ အားလုံးကိစ္စတွေပြီးတော့ အထုပ်ကလေးတစ်ထုပ်ကို တွေ့ လို့ ဖွင့်ကြည့်လိုက်တော့ လက်စွပ် ၂-ကွင်း တွေ့ရပါတယ်။ တစ်ကွင်းက အဖိုးတန်တဲ့ စိန်လက်စွပ် ဖြစ်နေပြီး နောက်တစ်ကွင်း ကတော့ ရိုးရိုးငွေလက်စွပ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ စိန်လက်စွပ်ကိုမြင်တော့ အစ်ကိုလုပ်သူက လောဘစိတ်တွေ ဖြစ်လာပြီး ညီငယ်ကို ပြောမိ တယ်။ ဒီဟာကြည့်ရတာ ဘိုးဘွားစဉ်လာက ပစ္စည်းနဲ့ တူတယ်။ အဖေလက်ထက်ပွား မဟုတ်တန်ရာဘူး။ ဘိုးဘွားစဉ်လာ ပစ္စည်း ဆိုတော့ နောင်လည်း ဆက်လက်ထားနိုင်အောင် အစ်ကိုသိမ်းထားမှ ဖြစ်မယ်။ ဒီတော့ မင်းက ငွေလက်စွပ်ပဲ ယူပါ။

ညီက တရားသမား၊ လောဘလဲ မရှိပါဘူး။ ကျေကျေနပ်နပ် နဲ့ပဲ သဘောတူလိုက်ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ညီအစ်ကို ၂-ယောက် သူတို့ အိမ်ထောင်နဲ့ သူတို့စီးပွားနဲ့ တစ်အိုးစီ နေကြပါတယ်။

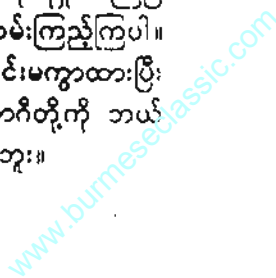
အစ်ကိုဖြစ်သူလောဘသမားကတော့ စိတ်တွင်းမှာ မရှင်းပါ ဘူး။ အကုသိုလ်တွေလဲ အမြဲဖြစ်နေပါတယ်။ လောကဓံ တရားရှစ်ပါးနဲ့ တွေ့ကြုံရတဲ့အခါများမှာဆိုရင် စီးပွားတွေကလဲ တိုးတက်နေတဲ့အခါ မှာဆိုရင်တော့ စိတ်ကလည်း တက်ကြွပြီး ပျော်ပြီး ရွှင်ပြီး တပြုံးပြုံးနဲ့ ရှိနေခဲ့ပါတယ်။ အစစအရာရာ အဆင်မပြေလို့ စီးပွားတွေကလည်း ဆုတ်ယုတ်တယ်ဆိုပြန်တော့ စိတ်ဓာတ်တွေကျပြီး စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေ အများကြီး အကြီးအကျယ်ဖြစ်ပြီး မအိပ်နိုင်၊ မစားနိုင် ဖြစ်ရပါတယ်။ ကျန်းမာရေး ထိခိုက်လာတော့ ဆရာဝန်တွေသိသွားပြီး စိတ်ဓာတ်ဆေး တွေကိုလည်း စားရပါတယ်။ ဒါနဲ့လဲမရ၊ ဒီတော့ စိတ္တဆေးရာဝန်တွေသိ သွားရပြန်ပါတယ်။ စားဆေးနဲ့ ကုလို့ မရတော့ ဓာတ်လိုက်ခံရတဲ့ နည်းနဲ့တောင် ကုယူရပါတယ်။

ညီဖြစ်သူတရားသမားကတော့ ရတာနဲ့ပဲ ရောင့်ရဲတယ်။ စိတ်အေးချမ်းသာစွာနဲ့လည်း နေတတ်တယ်။ အကုသိုလ် အမှုတွေကို လည်း မလုပ်ပါဘူး။ သူ့ရထားတဲ့ ငွေလက်စွပ်ဟာ အဖိုးမတန်ဘဲနဲ့ အဖေဖြစ်သူက ဂရုတစိုက်သိမ်းဆည်းထားတာဟာ ဘာအကြောင်း ကြောင့်ပါလိမ့်မလဲ။ အကြောင်းတော့ ရှိရမှာပဲဆိုပြီး လက်စွပ်ကို သေသေချာချာကြည့်တော့ လက်စွပ်ရဲ့ အတွင်းမှာ စာတမ်းထိုးထားတာ ကို တွေ့ရပါတယ်။

ဖတ်ကြည့်လိုက်တော့ 'ဣဒံပိ အနိစ္စမေဝ' = ဒါဟာလဲ မမြဲပါ ဘူးတဲ့။ အားလုံးဟာ မမြဲတဲ့ အနိစ္စတရားတွေပါပဲ။ ပြောင်းလဲနေဦးမှာ ပါလဲလို့ ဆိုလိုတာပေါ့။ ဒီတော့ သူက ဒါဟာ အဖေက ဆုံးမသြဝါဒပေး ခဲ့တာပဲလို့ ယူဆပြီးတော့ သူ့ဘဝမှာ လောကဓံတရားအရ ဖြစ်ပျက် နေတာတွေကို အနိစ္စတရားနဲ့ပဲ လက်ခံခဲ့ပါတယ်။ ဥစ္စာပစ္စည်းတွေ တိုးပွားတဲ့အခါ၊ အစစအရာရာ အဆင်ပြေနေတဲ့အခါကျတော့လဲ အလွန်အကျူးပျော်ရွှင်မှုတွေ မဖြစ်ပါဘူး။ စီးပွားရေးကျဆင်းတဲ့ အခါ၊ ကိစ္စအဝဝ အဆင်မပြေတဲ့အခါကျတော့လဲ သိပ်ပြီး စိတ် ဆင်းရဲမှု မဖြစ်ရပါဘူး။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်သမျှတွေဟာ အနိစ္စတွေပဲ အမြဲဖြစ်နေကြမှာမှ မဟုတ်ဘဲ သူလဲ ပြောင်းလဲဦးမှာပဲလို့ စိတ်ကို မျှတစွာ ထားပြီးတော့ ဥပေက္ခာနဲ့ နေခဲ့ပါတယ်။

တိုက်တွန်းချက်

ယောဂီတို့ရဲ့ဘဝတစ်သက်တာမှာလည်း ဖြစ်ပျက်သမျှ ကိစ္စ အဝဝကို ဥပေက္ခာနဲ့ နေနိုင်လာပြီဆိုရင် နည်းနည်းချင်း၊ နည်း နည်းချင်းပဲ ဖြစ်ဖြစ် ယောဂီတို့ဟာ မှန်ကန်တဲ့ပညာကို ရရှိလာကြပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ယောဂီတို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စစ်ဆေးစူးစမ်းကြည့်ကြပါ။ ဒီမိတ်ဆွေငါးဦး ဗလငါးတန်ကို မိမိတို့နဲ့ အမြဲမကင်းမကွာထားပြီး နားလည်မှုကလည်း မှန်ကန်မယ်ဆိုရင်တော့ ယောဂီတို့ကို ဘယ် ရန်သူကမှ မနှောင့်ယှက်နိုင်ပါဘူး။ ရန်မပြုနိုင်ပါဘူး။





ယောဂီတို့ဟာ ဓမ္မလမ်းကြောင်း၊ မဂ္ဂင်လမ်းကြောင်းပေါ်မှာ လျှောက်ကြတဲ့အခါ ခရီးမှာ အစစအရာရာ တိုးတက်မှုရှိကြပြီး လမ်းဆုံးပန်းတိုင်ကို ရောက်သည့်တိုင်အောင် အောင်မြင်ကြမှာပါပဲ။ ကျန်ရှိနေတဲ့အချိန်တွေနဲ့ ရရှိနေတဲ့ အခွင့်အရေးတွေကို အကောင်းဆုံး အသုံးပြုကြပါ။ ဒီအင်မတန် ထူးမြတ်တဲ့ တရားဓမ္မ၊ အင်မတန် အံ့ဖွယ်ရာဖြစ်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကို သုံးပြီးတော့ ဆင်းရဲဒုက္ခအပေါင်းက လွတ်မြောက်ကြပြီး တကယ်သုခချမ်းသာ၊ တကယ်ငြိမ်းချမ်းရေးရ အောင် ကြိုးစားကြပါ။ ကြိုးစားကြပါ။ ယောဂီတွေအားလုံး ကာယသုခ စိတ္တသုခ နှစ်ပါးလုံးနဲ့ မြဲကြပါစေ။

ဘဝတု သဗ္ဗမဂ်လံ = ခပ်သိမ်းသော မဂ်လာသည် ဖြစ်ပါစေသတည်း။

အဋ္ဌမနေ ဓမ္မဒေသနာ

ကမ္မဋ္ဌာန်းရက် ၂-ရက်သာကျန်

တရားပတ်မှာ ၈-ရက်တော့ ကုန်ဆုံးသွားပါပြီ။ အကဲလက်ပြီး တရားကျင့်ဖို့ရာ နောက်ထပ် ၂-ရက်သာပဲ ကျန်ပါတော့တယ်။ တရားနည်းကို ကောင်းကောင်းနားလည်ဖို့နဲ့ တရားကို လေးလေးနက်နက် ကျင့်ဖို့ရာကတော့ ၁-ရက်တည်းပဲ ရှိပါတော့တယ်။

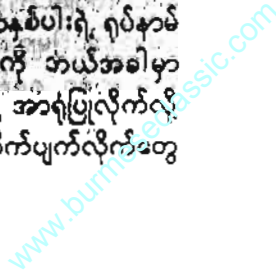
လမ်းစဉ်နဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကို နားလည်ဖို့လို

ယောဂီတို့ ဒီမှာရှိနေတုန်းမှာ လမ်းစဉ်ကို သေသေချာချာ နားလည်ဖို့နဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကို နားလည်ဖို့ရာ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒီတော့မှလည်း ယောဂီတို့ တစ်သက်တာလုံးမှာ ကောင်းကောင်း အသုံးချနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လမ်းစဉ်တစ်ခုလုံးကို စကားနည်းနည်းနဲ့ ရှင်းလင်းပြသထားပါတယ်။

ခန္ဓာ ၅-ပါးဖြစ်ပျက်ကို သတိနဲ့ရှုနေရင် ပီတိ၊ ပါမောဓု ရရှိ

ယတော ယတော သမ္မာသတိ၊ ခန္ဓာနံ ဥဒယဗ္ဗယံ။  
လဘတိ ပီတိပါမောဓု၊ အမတံ တံ ဝိစာနတံ။

အဓိပ္ပာယ်ကတော့ ဒီခန္ဓာကိုယ်နဲ့ စိတ်ခန္ဓာနှစ်ပါးရဲ့ ရုပ်နာမ် တရား၊ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ပဉ္စခန္ဓာ ခန္ဓာငါးပါးတို့ကို ဘယ်အခါမှာ မဆို၊ ဘယ်နေရာမှာမဆို ကောင်းစွာသောသတိနဲ့ အာရုံပြုလိုက်လို့ ရှိရင် ဥဒယဗ္ဗယ=ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်၊ ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်တွေ ဖြစ်နေတာကို သိရှိစားနိုင်ပါတယ်။



ယောက်တို့ဟာ ကိုယ်တွေ့လက်တွေ့ ဘာဝနာမယဉာဏ်နဲ့ တကယ်ဖြစ်ပျက်နေတာတွေကို ခံစားတွေ့ရှိပြီး သိရှိနေပါတယ်။ ရုပ်နာမ်တရားကို ဝေဒနာအဖြစ်နဲ့ ဖော်ပြနေပါတယ်။ ကြမ်းတမ်းတဲ့ ဝေဒနာဆိုရင် ဖြစ်ပေါ်လာပြီး အချိန်ခဏကလေးနေပြီး ပျောက်ကွယ်ပြီး အပြီးချုပ်ငြိမ်းသွားပါတယ်။ သိမ်မွေ့တဲ့ ဝေဒနာဆိုရင်တော့ လှိုင်းကလေးတွေလို တုန်လှုပ်ခါယမ်းနေတဲ့ သဘောနဲ့ တဖွဖွ တရွရွ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ချက်ချင်း တစ်ခဏလေးအတွင်းမှာပဲ ပျက်စီးပျောက်ကွယ်သွားကြပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ဒီ ၂-မျိုးရဲ့ လက္ခဏာကတော့ အတူတူပါပဲ။ ဥပမာပစ္စယဖြစ်ပျက်ဖြစ်ပျက်ပါပဲ။ ဒါကို ယောက်တို့က ခန္ဓာကိုယ်ဘောင်အတွင်းမှာ ခံစားပြီး သိရှိနေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ယောက်တို့ စိတ်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ဘောင်အတွင်းမှာ ခံစားပြီး သိရှိနေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ယောက်တို့ စိတ်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်မှာ နေရာမရွေး ဘယ်အစိတ်အပိုင်းကိုပဲ အာရုံပြုလိုက်ပြုလိုက် စိတ်နဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာ ထိတွေ့မှု ရှိတဲ့အခါမှာ ဝေဒနာကို ခံစားရပါတယ်။ တကယ်ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ အမှန်တရားကို ရှုနေတဲ့အခါမှာ ယောက်တို့ဟာ တုံ့ပြန်မှုမရှိဘဲ ဥပေက္ခာနဲ့ ရှုနေတယ်ဆိုရင် ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေဟာ အလွှာလိုက် အလွှာလိုက် ကွာကွာကျပြီး ပျောက်ကွယ်သွားကြပါတယ်။

ယောက်တို့ဟာ ကိလေသာတွေ နည်းနည်းလာပြီး သန့်ရှင်းလာတဲ့အခါကျတော့ 'လဘတိ ပီတိ ပါမောဇ္ဇံ' ဆိုတဲ့ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ပေါ့ပါးလာခြင်း၊ အေးချမ်းချမ်းသာသာခြင်း (ကျေနပ်နှစ်သက်ဝမ်းသာခြင်း) များကို ခံစားရပါတယ်။ ဒီခံစားရမှုဟာ လမ်းစဉ်ရဲ့ အဆင့်တစ်ခု စခန်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစခန်းကိုရောက်တဲ့ယောက်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးမှာ ကြမ်းတမ်းတဲ့ အစိုင်အခဲ ဝေဒနာတွေ လုံးဝမရှိတော့ဘဲ အင်မတန် သိမ်မွေ့တဲ့ ဝေဒနာတွေကို ရေစီးအားလိုစီးနေတာကို ခံစားရတတ်ပါတယ်။

ကြမ်းတမ်းတဲ့ အစိုင်အခဲတွေ

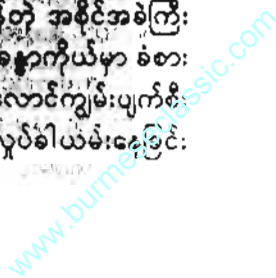
ကြမ်းတမ်းတဲ့ အစိုင်အခဲတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အပြင်ပိုင်းမှာ ရော အတွင်းပိုင်းမှာရော မရှိကြရုံသာမက စိတ်မှာလည်း လုံးဝကင်းရှင်းသွားပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ကြမ်းတမ်းတဲ့ အစိုင်အခဲတွေ ဆိုတာကတော့ ယောက်တို့ရဲ့ ကိုယ်ပေါ်မှာ ကိုယ်ထဲမှာ ခံစားရတဲ့ နာကျင်ကိုက်ခဲမှု၊ လေးလံမှုအစရှိတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ထဲမှာ ဆိုရင်တော့ ပြင်းထန်တဲ့ စိတ်ခံစားရမှုတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဝမ်းနည်းတာ၊ ဒေါသထွက်တာ၊ ကြောက်တာအစရှိသည်တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ပေါ်လာသမျှကို ရှုနေ

ယောက်က ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာရော စိတ်ထဲမှာရော ပေါ်လာသမျှတွေကို ရှုနေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရှုနေတယ်ဆိုတာ စိတ်ခံစားရတာတွေကို အသေးစိတ်ခွဲပြီး စဉ်းစားတွေးတော ဝေပန်နေရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အခု ငါ့စိတ်ထဲမှာ ခံစားရမှုဖြစ်နေတာဟာ ဒါပဲလို့ သိရမျှ သိပြီး လက်ခံဖို့ပါပဲ။ ဒီအချိန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဘယ်လို ဝေဒနာတွေ ခံစားနေရသလဲ ဆိုတာကို ရှုရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာဟာ အဲဒီအချိန်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ စိတ်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း ဆက်သွယ်မိပြီးတော့ ဆက်သွယ်မှုကြောင့် ဖြစ်ရတာပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာဝေဒနာတွေရော၊ စိတ်ခန္ဓာဝေဒနာတွေရော အနိစ္စ အနိစ္စ အနိစ္စ အမြဲမရှိတဲ့ တရားတွေပဲ ဖြစ်ပြီးပျက်ကြတာချည်းပဲလို့ ရှုနေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်မှာခံစားရတဲ့ ဝေဒနာတွေကိုလည်း အလွမ်းမို့ မခံစေရပါဘူး။ သူတို့ကိုလဲ ဥပေက္ခာနဲ့ရှုနေရင် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ စိတ်ခံစားရမှုတွေဟာလဲ ပျောက်ပျက်သွားကြပြီး ပြင်းထန်တဲ့ အစိုင်အခဲကြီးဟာလဲ ပျက်ကျသွားသလို ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ခံစားနေရတဲ့ ဝေဒနာအစိုင်အခဲကြီးတွေ ပြိုကွဲပျက်စီးလောင်ကျွမ်းပျက်စီးကြပြီး ရုပ်နာမ်စုဟာ လှိုင်းကလေးတွေလို တုန်လှုပ်ခါယမ်းနေခြင်းမျှသာ ဖြစ်သွားကြပါလိမ့်မယ်။



ကိုယ်၊ စိတ်ပေါ့ပါးလာတာ မဂ်၊ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်မဟုတ်

အဲဒီအခါကျတော့ ယောဂီရဲ့ အတွင်းအဇ္ဈတ္တမှာ ရှိတဲ့ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေ တော်တော်လေး ကုန်စင်သွားကြပြီ ဖြစ်လို့ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ပေါ့ပါးလာပါတယ်။ ဒီလိုအဆင့် ဉာဏ်ကို ရောက်တဲ့အခါကျတော့ ယောဂီတို့မှာ အင်မတန် သတိထားရပါတယ်။ ဒါဟာ နိဗ္ဗာန်မဟုတ်သေးပါဘူး။ မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်လဲ မဟုတ်သေး ပါဘူး။ ရုပ်နာမ်တရားထဲမှာပဲ ရှိနေပါသေးတယ်။ ရုပ် နာမ်ထဲက မလွန်မြောက်သေးပါဘူး။ ရုပ်မှာရော၊ နာမ်မှာရော ဖြစ်ပျက်နေကြ တာတွေဟာ တဖွားဖွားနဲ့ မိနစ်မစဲ စက္ကန့်မစဲ မရပ်မနား ရှိန်ရှိန်သုတ် သုတ် လှုပ်လှုပ်ရွံရွံ တသံသံ ပြိုကွဲပျက်စီး၊ လောင်ကျွမ်း ပျက်စီး၊ ချုပ်ငြိမ်းပျက်စီးနေတာတွေကို ဘာဝနာမယဉာဏ်နဲ့ သိရှိ ခံစားပြီး ဥပေက္ခာနဲ့ရှုနေရင် ဉာဏ်စဉ်ဟာ တက်လာပြီး တရားလမ်းကြောင်း ပေါ်မှာ တိုးတက်မှုတွေ ရှိလာပါလိမ့်မယ်။

သုခဝေဒနာကို တွယ်တာနေရင် လမ်းစဉ်ပိတ်ဆို့မှုဖြစ်

ဒါကို ကောင်းကောင်း နားမလည်တော့ ဒီခံစားလို့ ကောင်းတဲ့ သိမ်မွေ့ဝေဒနာ သုခဝေဒနာတွေကို စွဲလမ်းပြီး နှစ်သိမ့်နေရင်၊ တွယ်တာနေရင် ဒါဟာ ယောဂီတို့ရဲ့ တရားလမ်းစဉ်ကို ပိတ်ဆို့မှုကြီး ဖြစ်သွားပြီး ရှေ့ဆက်သွားရမယ့်လမ်းပိတ်သွားပြီး တိုးတက်မှုရပ်စဲ သွားပါလိမ့်မယ်။ ဒီစခန်းဟာ လမ်းထက်ဝက်မှာပဲရှိတဲ့ အနားစခန်းပဲ ရှိပါသေးတယ်။ ဓဏတည်းနီရတဲ့ဧရပ်ပဲ ရှိပါသေးတယ်။ လမ်းဆုံး မရောက်သေးပါဘူး။ ဒါကို လမ်းဆုံးပန်းတိုင်လို့ ယူဆပြီး ဒီကနေ နောက်ထပ်လမ်းစဉ်ကို မလျှောက်တော့ဘူးဆိုရင်တော့ အင်မတန် ကြီးမားတဲ့ ဆေးရန်ကြီးပါပဲ။

ဒါကြောင့် သိမ်မွေ့ဝေဒနာကို ခံစားရတဲ့အခါ ယောဂီတို့ဟာ သိပ်ပြီး ဘာသာနှစ်သိမ့်နေရင် ဥပေက္ခာစိတ် မရှိတော့ပါဘူး။ လိုချင်မှု၊ စွဲလမ်းမှုတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ ခံရခက်တဲ့ ကြမ်းတမ်းဝေဒနာ

ဒုက္ခဝေဒနာတွေကို ခံစားရတော့လည်း စိတ်ညစ်ပြီး နေကြပြန်ပါတယ်။ ဒီလိုဆိုရင်တော့ ဒါဟာ ဝိပဿနာမဟုတ်ပါဘူး။

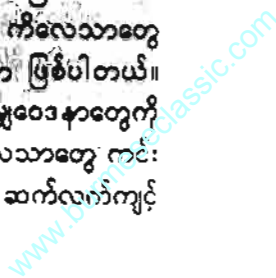
ဓမ္မလမ်းစဉ်ကို ကောင်းကောင်းနားလည်ပြီး ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးမှာ ဖြစ်ပျက်နေသမျှ ခံစားရသမျှတွေကို ဥပေက္ခာနဲ့ ရှုပြီး သူတို့ရဲ့ မမြဲတဲ့ သဘောတရား အနိစ္စတရားကို ရှုဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘင်္ဂဉာဏ်အဆင့်ရောက်

ဒီလိုဆိုရင်တော့ ယောဂီတို့ဟာ လမ်းစဉ်မှာ တိုးတက်မှု ရှိကြပါလိမ့်မယ်။ ရုပ်နာမ်အစုအားလုံးမှာ အစိုင်အခဲရယ်လို့ ဘာမှ မရှိကြတော့ဘဲ ဖြစ်ပျက်တွေဟာ အထူးနူးညံ့သိမ်မွေ့ပြီး မြန်လွန်းအား ကြီးတော့ လျှပ်စီးလက်သလို ဖြစ်ပြီး ဖြစ်အစွန်း၊ ပျက်အစွန်း ပျံ- ပါးစလုံး မထင်ရတော့ဘဲ အပျက်ကြီးပဲလို့ ထင်ရတတ်ပါတယ်။ ဒါဟာ ဘင်္ဂဉာဏ်အဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ဘင်္ဂဉာဏ်ကို ရောက်ပြီးတဲ့အခါ ကြမ်းတမ်းဝေဒနာတွေကုန် ပြီ။ ဘယ်တော့မှ နောက်ထပ်မပေါ်လာတော့ဘူး၊ မခံစားရတော့ဘူး လို့တော့ မထင်လိုက်ကြပါနဲ့။ ဒီအဆင့်ရောက်ပြီးမှလည်း အင်မတန် အတွင်းနက်နက်မှာရှိတဲ့ အနုသယကိလေသာတွေ စိတ်ရဲ့ အပေါ်ပိုင်း ကို တက်လာကြပြီး ကြမ်းတမ်းတဲ့ဝေဒနာအစိုင်အခဲအဖြစ်နဲ့ ထင်ရှား လာကြပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်တဲ့အခါမှာ ယောဂီတို့ စိတ်ဓာတ်မကျကြ ပါနဲ့။ လမ်းစဉ်မှာ ရှေ့မတိုးတဲ့အပြင် နောက်ပြန်ရောက်သွားပြီလို့ လည်း မထင်ကြပါနဲ့။ နောက်ဆုတ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။

အမှန်မှာတော့ လမ်းစဉ်မှာ ရှေ့တိုးနေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အင်မတန် အမြစ်နက်တဲ့ သင်္ခါရတွေ၊ အစွဲတွေ၊ ကိလေသာတွေ လက်ကျန်တွေဟာ အပေါ်ကို ပေါ်တက်လာကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘင်္ဂဉာဏ်အဆင့်ရောက်ပြီး ယောဂီဟာ ခံစားရသမျှဝေဒနာတွေကို ဥပေက္ခာနဲ့ အနိစ္စနဲ့ ရှုနေရင်တော့ အနုသယကိလေသာတွေ ကင်း ကင်းသွားကြပြီး သန့်သထက် သန့်လာပြီး တရားကို ဆက်လက်ကျင့်





သွားမယ်ဆိုရင်တော့ လမ်းဆုံးပန်းတိုင်ကို ရောက်ပြီး အဆုံးစွန်  
သော သန့်ရှင်းခြင်းကို လွတ်မြောက်ခြင်းတို့ကို ရကြပါလိမ့်မယ်။

အမတဆိုတဲ့ သေခြင်းကင်းရာ အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်ရှိ  
ကြပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ်ပျက်ဖြစ်ပျက် သေခြင်းတရားကို ကျော်လွန်ပြီး  
မသေကို ရောက်ကြပါလိမ့်မယ်။ အကန့်အသတ် အတိုင်းအထွာတို့  
ကျော်လွန်ပြီး အတိုင်းမသိ အကန့်အသတ်မရှိတဲ့ အနတ္တကို ရောက်  
ပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာပြောပြလို့မဖြစ်နိုင်တဲ့ တရား၊ ကိုယ်တိုင်ခံစားပြီး  
မှ သိနိုင်တဲ့ တရားဖြစ်ပါတယ်။ လိုချင်တောင့်တနေရင်တော့ ဘယ်  
တော့မှ မရနိုင်ပါဘူး။ စိတ်ကူးနေလို့လဲ မရနိုင်ပါဘူး။ ပုဗ္ဗုပ္ပန်တည်  
တည်မှာနေပြီး တုံ့ပြန်မှုမလုပ်ဘဲနဲ့ တရားကိုရှုနေရင်တော့ တရား  
က သူ့အလို သူ့သဘော သူ့ဆောင်ပြီး သူ့ရဲ့အကျိုးကျေးဇူးဖြစ်တဲ့  
အသီးတွေ သီးပေးပါလိမ့်မယ်။ တရားဟာဒီလိုပါပဲ။

သဘာဝကို ဘာဝနာမယဉာဏ်နဲ့သိ

ဓမ္မဆိုတာက သဘာဝရဲ့တရား၊ တရားရဲ့သဘာဝဖြစ်ပါတယ်။  
ဝိပဿနာ ယောဂီဟာ ဝိသဘာဝရဲ့တရား၊ တရားရဲ့သဘာဝတို့  
ဘာဝနာမယဉာဏ်နဲ့ သိဖို့ရာဖြစ်ပါတယ်။ တရားရဲ့သဘာဝမှာ  
အနိစ္စာ ဝတ သင်္ခါရာ၊ ဥပ္ပါဒဝယဓမ္မိနော။

ဥပ္ပါဒတော့ နိရုဇ္ဈန္တိ တေသံ ဝုပသမော သုခေါ။

ခပ်သိမ်းကုန်သော ရုပ်နာမ်ဓမ္မသင်္ခါရတို့သည် ဧကန်စင်စစ်  
ဖြစ်ခြင်းပျက်ချင်းသဘော ရှိကုန်၏။ ထိုသင်္ခါရတရားများ လုံးဝတင်း  
စင်သည်ရှိသော် ခံစားရသော သန္တိသုခသည် နိဗ္ဗာန်၏ အထူးအေး  
ငြိမ်းချမ်းသာခြင်း ဖြစ်၏။ အနိစ္စာဝတသင်္ခါရာ-သင်္ခါရတွေအားလုံး  
ဟာ အမြဲမရှိကြတဲ့ အနိစ္စတွေချည်းပါပဲ။ ဥပ္ပါဒဝယဓမ္မိနော-ဖြစ်  
လိုက်ပျက်လိုက်၊ ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်၊ ဒီဟာလည်းသဘာဝတရားပါ  
ပဲ။ အမှန်တရားပါပဲ။ သင်္ခါရတွေဖြစ်ပြီးပျက်၊ ဖြစ်ပြီးပျက်နေတာကို  
ယောဂီက တုန့်ပြန်မှု ဘာမှမလုပ်ဘဲနဲ့ ရှုနေရုံမျှသာ ရှုနေလိုက်ရင်  
နိရုဇ္ဈန္တိ-သူတို့တွေ ချုပ်ငြိမ်း ချုပ်ငြိမ်း သွားကြပါတယ်။

ဒီလိုဆက်ပြီး ရှုသွားရင် အတွင်းနက်နက်က ဘဝဘဝ  
ဟောင်းတွေက စုပေါင်းသယ်ဆောင်လာခဲ့တဲ့ ကံကြွေးကံဟောင်းတွေ  
အကုသိုလ်တွေ သင်္ခါရဟောင်းတွေက စိတ်ရဲ့အပေါ်ကို တက်လာကြ  
ပါလိမ့်မယ်။ သူတို့ကိုလည်း ယောဂီတို့က ဥပေက္ခာနဲ့ ဆက်ပြီး  
ရှုနေရင် သူတို့တွေလည်း ချုပ်ငြိမ်း ချုပ်ငြိမ်းသွားကြပါလိမ့်မယ်။  
ဒီလို သင်္ခါရတွေချုပ်ငြိမ်းသွားကြတော့ တေသံ ဝုပသမော သုခေါ=  
ဆင်းရဲဒုက္ခတွေက ကင်းလွတ်ကြပြီး အေးငြိမ်းခြင်းကို ရကြပြီး နိဗ္ဗာန်  
ချမ်းသာကို ခံစားကြရပါလိမ့်မယ်။

အနှိုင်းမဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ

နိဗ္ဗာန် ပရမံ သုခံ=နိဗ္ဗာန်ရဲ့ ချမ်းသာခြင်းဟာ နှိုင်းယှဉ်လို့  
မရနိုင်ပါဘူး။ ရုပ်နာမ်အာရုံတွေနဲ့ ခံစားရတဲ့ ပျော်ရွှင်တာ ချမ်းသာတာ  
အေးငြိမ်းရတာတွေဟာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ခံစားရတာနဲ့ ဘယ်လိုမှ  
နှိုင်းယှဉ်လို့ မရနိုင်ပါဘူး။ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ရဖို့ကတော့  
နိဗ္ဗာန်အကြောင်း စဉ်းတောင် မစဉ်းစားကြပါနဲ့။ လိုချင်တောင့်တမှု  
လည်း မရှိကြပါနဲ့။

ပုဗ္ဗုပ္ပန်တည်တည်ကိုသာ ဥပေက္ခာနဲ့ ရှုနေ

ပုဗ္ဗုပ္ပန်တည်တည်ကိုသာ ဥပေက္ခာနဲ့ သတိရှိပြီး ရှုနေပါ။  
စိတ်ရဲ့ အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းကို သတိနဲ့ရှုနေပါ။ စိတ်ရဲ့အပေါ်ပိုင်းမှာပဲ  
ရှုနေရင်တော့ တကယ်အကျိုးကျေးဇူး မသက်ရောက်နိုင်သေးပါဘူး။  
ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းတွေဟာ အမျိုးမျိုးရှိကြပါတယ်။ တချို့ကတော့ စိတ်  
ရဲ့ အပေါ်ယံပိုင်းကိုပဲတွေ့ထိပြီးတော့ အပေါ်ယံမျက်နှာပြင်ပိုင်းလောက်  
သာ ကောင်းကျိုးပေးပြီး စိတ်ကို ချမ်းသာစေနိုင်ပါတယ်။ အေးငြိမ်းစေ  
နိုင်ပါတယ်။ သန့်ရှင်းသင့်သလောက်လဲ သန့်ရှင်းစေနိုင်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ဒီဟာညစ်ပတ်နေတဲ့ရေနေောက်ထဲကို ကျောက်ချဉ်  
မှုန့်များ ဖြူးလိုက်သလိုပါပဲ။ အမှုန်တွေ၊ အညစ်တွေ၊ အနည်တွေ  
ထိုင်သွားကြပြီး ရေဟာ အင်မတန်ကြည်လင်လာပါတယ်။ အညစ်  
အကြေးတွေ၊ အမှုန်တွေ လုံးဝကင်းစင်သွားတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။  
အောက်မှာ သွားပြီး အနည်ထိုင်နေကြတာ ဆိုတော့ လှုပ်လိုက်ရင်

အချိန်မရွေး ရေဟာ ပြန်ပြီး ညစ်ပတ်လာနိုင်ပါတယ်။ အမှန်ထလာ နိုင်ပါတယ်။ ပြန်ပြီးတော့ ရေဟာ နောက်လာနိုင်ပါတယ်။

အနည်တွေ၊ အမှန်တွေ၊ အညစ်အကြေးတွေအားလုံး ကုန်စင် အောင်ဆိုရင်တော့ အနက်ဆုံးအပိုင်းကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်မှာလည်း ဒီလိုပဲ။ စိတ်ရဲ့ နက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ဝေဒနာနဲ့ အမြဲပဲ ဆက်သွယ်နေပြီး ဝေဒနာတွေကို တုံ့ပြန်နေရပါတယ်။ ဒီဝေဒနာတွေကို ဥပေက္ခာနဲ့ ရှုနေရင်တော့ အနုသယ ကိလေသာ တွေဟာ နည်းနည်းလာပြီး နောက်ဆုံးမှာ ယောဂီတို့ဟာ လုံးဝလွတ်မြောက်လာနိုင်ပါတယ်။

ညောင်စေ့ပမာ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်သင်္ခါရ

ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းနဲ့ ဝေဒနာတွေ ဘယ်လိုပွားတယ် ဆိုတာကို သိနိုင်ပါတယ်။ ပြင်ပလောကကြီးထဲမှာဆိုရင် မျိုးစေ့တွေ၊ အသီးတွေ ဘယ်လိုပွားများကြတယ်ဆိုတာဟာ ထင်ရှားပါတယ်။ အပြင်လောက မှာလို့ ယောဂီတို့ရဲ့ အတွင်းလောကဖြစ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာလည်း ထပ်တူတူညီတဲ့ အမှန်တရား ရှိပါတယ်။ အပြင်လောကရဲ့ တရားဟာ အတွင်းလောကမှာလဲ ဒီတိုင်းပါပဲ။ ဒီတရားပါပဲ။

အပြင်လောကမှာ ယောဂီက ညောင်စေ့ကလေး တစ်စေ့ကို ယူပြီး ညောင်ပင်တစ်ပင် စိုက်လိုက်တယ်ဆိုပါတော့။ ညောင်စေ့ကလေး သေးသေးငယ်ငယ်ကလေးကနေပြီး ညောင်ပင်ကြီး အကြီးကြီး ပေါက်ပွားလာပါတယ်။ ဒီညောင်ပင်ကြီးက အသီးတွေအသီးတွေ ထောင်ပေါင်းများစွာ သီးပါတယ်။ ညောင်ပင်ဆိုတာ အသက်ကလဲ အင်မတန် ရှည်ပါတယ်။ တချို့မှာ အသက်ရာကျော်နေကြပါတယ်။

ဒါပေမယ့်လဲ ဘယ်လော့ကံပဲ အသက်ရှည်ရှည် တစ်နေ့ကျ တော့ အိုမင်းပြီး ပြိုလဲပြီး သေရမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ညောင်စေ့ကလေး တစ်စေ့ကနေပြီး ညောင်ပင်ကြီးဖြစ်လာတော့ ညောင်သီးတွေ ညောင် သီးတွေ မရေတွက်နိုင်လောက်အောင် တစ်နှစ်ပြီး တစ်နှစ်၊ တစ်နှစ်ပြီး

တစ်နှစ် နှစ်ပေါင်းများစွာသီးလိုက်တာ ညောင်ပင်ကြီး သေသွားတော့ ဒီလိုပွားများနေတာတွေဟာ ရပ်စဲသွားပြီ လို့ ယူဆကြမှာပါပဲ။

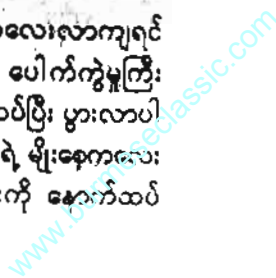
အမှန်မှာကတော့ ပွားနေတာ ရပ်စဲမသွားပါဘူး။ ပင်မကြီး သေသွားရင်တောင်မှ ဆက်လက်ပြီးပေါက်ပွားနေကြတာပါပဲ။ ညောင် စေ့ကလေး တစ်စေ့ကနေပြီး ညောင်ပင်ပေါက်လာပြီးတော့ အဲဒီအပင် က တစ်ခါပြန်ပြီး အသီးတွေ သီးကြပြန်ပါတယ်။ သီးသမျှ အသီး မှာလဲ အစေ့ပါပါတယ်။ ဒီအစေ့တွေက တစ်ခါ ညောင်ပင် ပြန် ပေါက်လာကြပါလိမ့်ဦးမယ်။ ဒီလိုနဲ့ ပေါက်ပွားမှုဟာ အဆုံးမသတ်နိုင် တော့ပါဘူး။ ဒီအတိုင်းပါပဲ။ အမြင်မှန်မသိမှုကြောင့် ယောဂီတို့က ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ် သင်္ခါရတွေ တစ်ခုခုကို စိုက်ပျိုးလိုက်မိရင် သင်္ခါရတွေကလည်း ဆက်ဆက်ပြီး ပွားသထက် ပွားနေကြတာပါပဲ။

သဘာဝဓမ္မနည်း

ဒီတော့ ဘယ်နှယ်လုပ်ကြရပါမလဲ။ နည်းကောင်းတစ်ခုတော့ ရှိပါတယ်။ သဘာဝဓမ္မနည်းပါပဲ။ မျိုးစေ့တွေဟာ အပင်ပေါက် လာနိုင်အောင်လို့ မြေဩဇာကောင်းကောင်းလိုပါတယ်။ ဒီမျိုးစေ့ဟာ မြေပေါ်မှာ မကျဘဲနဲ့ ကျောက်ပေါ်မှာသွားပြီးကျတယ်ဆိုရင် အပင် မပေါက်နိုင်ပါဘူး။ သင်္ခါရတွေစိုက်တဲ့နေရာမှာလဲ ဒီလိုပါပဲ။ မြေဩဇာ တွေ လိုပါတယ်။ မြေဩဇာတွေ ပေးလေလေ၊ အပင်ပိုပြီး ကြီးထွား လေလေ၊ အသီးတွေ ပိုပြီး သီးလေလေ၊ နောက်ထပ်မျိုးစေ့အသစ်တွေ ပိုပြီးပွားလေလေ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်္ခါရ မီးစ

ဥပမာ-ဓာတ်ဆီပုံးတစ်ပုံးထဲကို မီးစကလေးလာကျရင် ပေါက်ကွဲမှုကြီး အကြီးအကျယ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို ပေါက်ကွဲမှုကြီး ဖြစ်ရတဲ့အခါ မီးစအသစ်တွေ ထောင်ပေါင်းများစွာထပ်ပြီး ပွားလာပါ တယ်။ မီးစကလေးက ယောဂီတို့ရဲ့ သင်္ခါရအဟောင်းရဲ့ မျိုးစေ့ကလေး ပါပဲ။ ဒီတော့ တရားကို နားလည်လာပြီဆိုရင် မီးကို နောက်ထပ်





ပိုပြီးလောင်းအောင် ဓာတ်ဆီလောင်းမပေးတော့ပါဘူး။ မီးစတွေက နောက်ထပ် လောင်းစရာ ဓာတ်ဆီမရတော့ပါဘူးဆိုတော့ နောက်ထပ် ဆက်ပြီး မလောင်နိုင်တော့ပါဘူး။ မီးငြိမ်းသွားရတော့တာပေါ့။

ဓာတ်ဆီပုံးထဲမှာ ဓာတ်ဆီတစ်စက်မှမရှိတော့ဘူးဆိုရင်တောင် ဒီပုံးလွတ်ထဲကို မီးစလာကျရင်တောင်မှ သူ့ပင်ကိုယ်က ပါလာရင်း မီးတောက်ကလေး ကုန်အောင် လောင်ပြီးရင် မီးငြိမ်းသွားမှာပေါ့။ မီး နောက်ထပ် ထပ်ပြီး ပွားပြီးလောင်ဖို့ မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး။ လူတွေမှာလဲ အတိတ်ကာလ ဘဝဘဝတွေက ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ ပါလာခဲ့တဲ့ သင်္ခါရတွေဟာ မီးစတွေလိုပဲ။ အကျိုးပေးမယ့် အချိန်ကျတော့ လောင်စာနဲ့ တွေ့သွားရင် လောင်တော့တာပေါ့။ မီးတွေ နောက်ထပ် ပွားတော့တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ယောဂီတို့က ပညာသိက္ခာမှာ ရင့်ကျက်လာပြီဆိုရင်တော့ စိတ်ဓာတ်ဟာလဲ သန့်စင်လာပြီး ကုသိုလ်စိတ်တွေ ပွားများလာကြပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်လာတဲ့အခါကျတော့ ဓာတ်ဆီပုံးဟာ ဓာတ်ဆီတွေ မရှိတော့ဘဲ အေးမြတဲ့ ရေနဲ့ ပြည့်နေသလို ဖြစ်နေပါတယ်။ မီးစနဲ့ လာတွေ့ထိမိရင်တောင်မှ မီးမပွားတော့ဘဲ လာတဲ့ မီးစတောင်မှ ချက်ချင်းပဲ အေးငြိမ်းသွားပါတယ်။

ကုသိုလ်ကံဟောင်း၊ သင်္ခါရဟောင်းတွေကလည်း အချိန်သင့် သလို ပေါ်ပေါ်လာတဲ့အခါမှာ လောင်စာမပေးရင် သူတို့ အလိုလို ငြိမ်းအေးသွားကြပါစေ။ ဆက်လက်ပြီး မပွားကြတော့ပါဘူး။ ဦးနှောက်အသိဉာဏ်နဲ့တော့ မီးလောင်ရာမှာ ဓာတ်ဆီလောင်းမပေးရ ဘူးဆိုတာကို အများနားလည်ပြီး လက်ခံနိုင်ကြ ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တကယ်ဖြစ်လာတဲ့အခါကျတော့ လက်တွေ့မှာ သတိမရှိကြတော့ ပါဘူး။

တစ်ဦးတစ်ယောက်က ကိုယ့်ကို မီးရှို့ဖို့လာရင် ကိုယ်က ဓာတ်ဆီပါတဲ့ ဓာတ်ဆီပုံးယူပြီး သူ့ကို လောင်းပါတယ်။ သူလဲလောင်

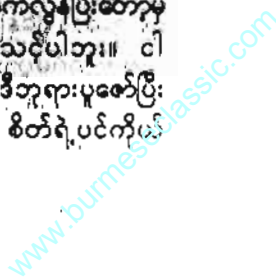
ကိုယ်လဲလောင်။ နှစ်ဦးစလုံး ပူပင်သောကတွေ၊ ဒုက္ခတွေ ရောက်ကြရ ပါတယ်။

အပြောလွယ်သလောက် အကျင့်မလွယ်

ယောဂီတို့ဟာ ဘာဝနာမယဉာဏ်အဆင့်နဲ့ တကယ်ပညာရှိ တော့မှ မီးနဲ့လာရုံတူသူကို ရေနဲ့လောင်းပေးပြီး မီးကိုသတ်လိုက်တာနဲ့ သူလဲ အေးချမ်း၊ ကိုယ်လဲအေးချမ်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ မြောတာကတော့ လွယ်ပါတယ်။ ကျင့်တာကတော့ သိပ်မလွယ်လှပါဘူး။ လူတွေဟာ ဒီတရားကို သုတမယ၊ စိန္တာမယအသိဉာဏ်နဲ့တော့ သိနေကြတာပဲ။ တကယ်အရေးကြီးလာတဲ့ အခါကျတော့ ခါတိုင်းလိုပဲ တုံ့ပြန်လုပ် လေ့ရှိတဲ့အတိုင်းပဲ ဆင်ကန်းတောတိုး တုံ့ပြန်ကြတာပဲ။

ယောဂီတို့ဟာ ကြမ်းတမ်းဝေဒနာတွေ၊ မခံသာ၊ မသာယာတဲ့ ဝေဒနာတွေ၊ ဒုက္ခဝေဒနာတွေကို ခံစားရပြီဆိုရင် မလိုချင်မှန်းထားမှန် တုံ့ပြန်ကြပါတယ်။ ဒါဟာ မီးထဲ ဓာတ်ဆီ လောင်းချသလိုပဲ။ ဦးနှောက်အသိဉာဏ်နဲ့တော့ တရား ဟောတာတွေကို နားထောင်ပြီး၊ စာအုပ်တွေဖတ်ပြီး နားလည်မှုရှိပေမယ့်လို့ စိတ်ရဲ့အတွင်း အနက်ရှိုင်း ဆုံးအပိုင်းကို ပြုပြင်မှုမရှိရင်တော့ ဒုက္ခနယ်ထဲက မလွတ်ကင်းနိုင် သေးပါဘူး။

မီးလောင်ရင် ရေပိုက်ကိုဖွင့်ပြီး မီးငြိမ်းအောင် ရေလောင်းရ မယ်ဆိုတာကို သိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တကယ်တမ်း မီးလောင်တဲ့ အခါကျတော့ ရေပိုက်ကို လုံးဝမေ့နေပြီး ဓာတ်ဆီပိုက်ကိုဖွင့်ပြီး ဓာတ်ဆီတွေ လောင်းကြပါတယ်။ လုပ်ပြီးတော့မှ လက်လွန်ပြီးတော့မှ နောင်တတွေရကြပါတယ်။ ဒါဟာဖြင့် ငါမလုပ်သင့်ပါဘူး။ ငါ လုပ်လိုက်တာ မှားသွားပြီ။ ဒီတော့မှ ဟိုဘုရားရှိခိုး၊ ဒီဘုရားပူဇော်ပြီး တောင်းပန်နေတာဟာ ဘာမှ အကျိုးမရှိပါဘူး။ စိတ်ရဲ့ပင်ကိုယ် သဘာဝက ပြောင်းလဲမှုမှ မရှိဘဲကိုး။





နောက်တစ်ခါ မီးထပ်ပြီး လောင်ပြန်ရင်လဲ ရေပိုက်မဖွင့်ဘဲ ဒီတစ်ခါလဲ ဓာတ်ဆီပဲ ထပ်လောင်းဦးမှာပါပဲ။ ဦးနောက်အသိဉာဏ်နဲ့ နားလည်မှုဟာ စိတ်ရဲ့ အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းအထိ မရောက်နိုင်ပါဘူး။

**ဝေဒနာကို ဥပေက္ခာနဲ့ ရှုနေရင် သင်္ခါရအသစ် မဖြစ်**

ဒီလို စိတ်ရဲ့ အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းမှာ မတုန်မလှုပ် တည်ငြိမ်ပြီး ဥပေက္ခာဖြစ်နေဖို့ရာဟာ ယောဂီတို့ရဲ့ ဓမ္မာကိုယ်ပေါ်မှာ ခံစားနေရတဲ့ ဝေဒနာတွေကို ဥပေက္ခာနဲ့ ရှုနေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အပြင်ပက အာရုံတစ်ခုခု၊ မြင်ကွင်းတစ်ခုခု၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ ထိတွေ့မှု၊ စိတ်ကူးအစရှိတဲ့ တစ်ခုခုဟာ ယောဂီတို့ရဲ့ ရုပ်နဲ့ဖြစ်စေ၊ နာမ်နဲ့ဖြစ်စေ တွေ့မိ၊ ထိမိလိုက်ရင် ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာ အဖြစ်နဲ့ ပေါ်လာပါတယ်။ “ဖဿပစ္စယာ ဝေဒနာ ဆိုတာကိုး။” ဝေဒနာဖြစ်ပေါ်လာတော့ ဒီဝေဒနာကို အကောင်းအဆိုး ဝေဖန်ပါတယ်။ ဝေဒနာဟာ ခံစားလို့ ကောင်းတယ်၊ သာယာစဖွယ်ရှိတယ်ဆိုရင် စိတ်ရဲ့ နက်ရှိုင်းတဲ့အပိုင်းက သဘောကျပါတယ်။ ပြီးတော့ တဏှာလောဘနဲ့ တုံ့ပြန်ပါတယ်။

ဝေဒနာက ခံစားလို့ မကောင်းဘူး၊ မသာယာဘူးဆိုရင်တော့ မကြိုက်ဘူး၊ မလိုချင်ဘူး၊ မုန်းတယ်လို့ ဒေါသနဲ့ တုံ့ပြန်ပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်နေတာကို ဦးနောက်အသိဉာဏ်နဲ့တော့ ဘာမှ မတတ်နိုင်ပါဘူး။ ဘယ်လိုမှ ပြုပြင်မပေးနိုင်ပါဘူး။ ဝိပဿနာ တရားကျင့်နေတဲ့အခါမှာ ဝေဒနာတွေကို ဥပေက္ခာနဲ့ ရှုနေနိုင်ရင်တော့ တုံ့ပြန်လုပ်တဲ့ အစွဲတွေ၊ အကျင့်ဟောင်းတွေ သူတို့အလိုလို ပျောက်ကင်းကုန်ကြပါလိမ့်မယ်။ ရှုရုံမျှသာ ရှုနေပြီး မတုံ့ပြန်တော့ဘူးဆိုရင် သင်္ခါရအသစ်တွေလဲ နောက်ထပ်မပွားတော့ပါဘူး။

သင်္ခါရအသစ်တွေ မပွားကြတော့ လက်ကျန်ရှိနေတဲ့ သင်္ခါရ အဟောင်းတွေက ပေါ်ပေါ်လာကြပါတယ်။ သူတို့ကိုလဲ ဥပေက္ခာနဲ့ ဆက်ပြီး ရှုရှုသွားမယ်ဆိုရင် သူတို့တွေလည်း ပျောက်ကွယ် ပျောက်

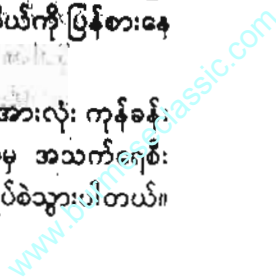
ကွယ်သွားကြပါတယ်။ ယောဂီတို့က ဘာမှ အထူးတလည် လုပ်ပေး မနေရပါဘူး။ ပေါ်လာသမျှ ဝေဒနာတွေကို ဥပေက္ခာနဲ့သာ ရှုပေးနေရင် တရားက သူ့သဘာဝအတိုင်း သူ့ဆောင်သွားပြီး အနုသယ ကိလေသာ တွေဟာ စင်သထက် စင်စင်သွားပါလိမ့်မယ်။

**အသက်ရှင်ရေး အာဟာရဆက်ပေး**

အသက်ရှင်နေတယ်ဆိုတာ ရုပ်နာမ်တရားပါပဲ။ ရုပ်ဓမ္မာနဲ့ နာမ်ဓမ္မာအစုအပေါင်းတို့ စုပေါင်းထားမှုပါပဲ။ လူတစ်ဦး အသက်ရှင်နေ တယ်ဆိုတာဟာ ရုပ်နာမ်၂-မျိုး အမြဲဖြစ်ပွားနေပြီး ရေစီးနေသလို စီးနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို မရပ်မနား အမြဲပဲ စီးနေဖို့ရာအတွက် တွန်းအားဖြည့်ပေးဖို့ရာ လိုပါတယ်။ ဓမ္မာကိုယ်အတွက်ဆိုရင် အစာ အာဟာရ ဖြည့်ပေးရပါတယ်။ လူတစ်ဦးဟာ အစာအငတ်ခံတယ်၊ ဘာမှ မစားဘူးဆိုပါစို့။ ပထမရက်တော့ ဘာမှ မဖြစ်ပါဘူး။ ဓမ္မာ ကိုယ်က ဆက်ပြီး အသက်ရှင်နေတာပါပဲ။ ၂-ရက် ၃-ရက်ကနေပြီး ၁၀-ရက်၊ တစ်လ၊ နှစ်လအထိ အသက်ဆက်ပြီး ရှင်နေပြီး နောက်ဆုံး ကျတော့ အသက်ရပ်စဲသွားပြီး သေဆုံးသွားပါတယ်။

အစာအာဟာရကိုလည်းပဲ ဘာမှ မစားဘဲနဲ့ ဘယ်နှယ်လုပ်ပြီး နောက်တစ်လ၊ နှစ်လကြာအောင် အသက်ဆက်ပြီး ရှင်နေတာလဲ ဆိုတော့ အာဟာရကို အခုမစားတော့ပေမယ့်လို့ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ဓမ္မာ ကိုယ်ထဲမှာ အရင်က စားထားတဲ့ အာဟာရတွေဟာ အသားအဖြစ်၊ အဆီအဖြစ်တို့နဲ့ သိုလှောင်ထားတာတွေ ရှိနေသေးတာကိုး။ ဓမ္မာ ကိုယ်က ဒီသိုလှောင်ထားတဲ့ အဆီအသားအာဟာရတွေကို စားပြီး အသက်ကို ဆက်ပေးနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်စားနေ သလိုပေါ့။

သိုလှောင်ထားတဲ့ အသားတွေ၊ အဆီတွေအားလုံး ကုန်ခန်း သွားပြီး နောက်ထပ် ဘာမှ မရှိတော့ဘူးဆိုတော့မှ အသက်ရှေ့စီး ကြောင်းက နောက်ထပ် ဆက်ပြီး မစီးနိုင်တော့ဘဲ ရပ်စဲသွားပါတယ်။ သေသွားတာပေါ့။



စိတ်ရဲ့ အာဟာရ သင်္ခါရ

စိတ်ကလည်း ဒီလိုပါပဲ။ ဆက်လက်ပြီး ဖြစ်ပွားနေအောင် တွန်းအားအတွက် စိတ်ရဲ့အာဟာရလဲ လိုပါတယ်။ စိတ်ရဲ့ အာဟာရကတော့ ယောဂီတို့ ဖန်တီးပေးနေတဲ့ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်သင်္ခါရတွေပေါ့။ ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် အာဟာရကတော့ တစ်နေ့မှာ တစ်ကြိမ်၊ နှစ်ကြိမ် ကျွေးပေးမယ်ဆိုရင် ရပါပြီ။ လုံလောက်ပါပြီ။ ဒါပေမယ့် စိတ်ခန္ဓာ အာဟာရ-ကတော့ မရပ်မနား တစ်ချိန်လုံး တစ်ခဏတိုင်း တစ်ခဏတိုင်းကျွေးပေးနေရပါတယ်။ တစ်ခဏလေးတိုင်းမှာ သင်္ခါရ တစ်ခုဟာ ဖြစ်ပွားနေမှ နောက်တစ်ခုရဲ့စိတ်ဟာ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါတယ်။

“သင်္ခါရပစ္စယာ ဝိညာဏံ” ဆိုတဲ့ အတိုင်းပါပဲ။ သင်္ခါရကြောင့် စိတ်ရဲ့ အာရုံကိုသိတတ်တဲ့ ဝိညာဏ်အပိုင်း ပေါ်လာပါတယ်။ သင်္ခါရတစ်ခုဖြစ်ပွားတော့မှ အာရုံကို သိတတ်တဲ့ စိတ်က နောက်တစ်ခဏမှာပေါ်လာပါတယ်။ ဒီလိုပဲ သင်္ခါရနဲ့ ဝိညာဏ်ဟာ သင်္ခါရပြီးရင် ဝိညာဏ်၊ သင်္ခါရဝိညာဏ်၊ သင်္ခါရဝိညာဏ်နဲ့ စိတ်ဟာ မရပ်မနားမပြတ်မစဲဘဲ တစ်ဆက်တည်း စီးဆင်းနေပါတယ်။ ယောဂီတို့ဟာ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းနဲ့ ဝိပဿနာကို ကျင့်ကြတဲ့အခါကျတော့ တကယ်ပဲ ဥပေက္ခာနဲ့ သမ္မဇဉ်နဲ့ ကျင့်မယ်၊ တုန့်ပြန်မှုလုံးဝ မလုပ်တော့ဘူးဆိုရင် သင်္ခါရအသစ်တွေ မဖြစ်တော့ပါဘူး။ အာဟာရ မရတော့ဘဲကိုး။

စိတ်ခန္ဓာကလဲ သင်္ခါရဆိုတဲ့အာဟာရ လိုပါတယ်။ အာဟာရ မရတော့ တွန်းအား ဘယ်သူက ပေးနိုင်ပါ့မလဲ။ နောက်တစ်ခဏ အတွက် စိတ်ကို ဘယ်လိုဆက်ပြီး ပျိုးရမလဲ။ ခန္ဓာကိုယ်အပိုင်းတုန်းက ပြောခဲ့သလိုပါပဲ။ စိတ်ခန္ဓာဟာလည်း ဒီနည်းအတိုင်း အတူတူပါပဲ။ အတိတ်ကာလက အရင်တုန်းက စုဆောင်းသိုလှောင်ထားခဲ့တဲ့ တိမ်မြုပ်နေတဲ့ သင်္ခါရအဟောင်းတွေဟာ ပေါ်ထွက်လာကြပြီး သူတို့က စိတ်ကို ဆက်လက်ဖြစ်ပွားစေပါတယ်။

ဒေါသသင်္ခါရမျိုးစေ့ချရင် မခံသာတဲ့ ဝေဒနာကို ခံစားရ

နောက်မှ အသီးသီးရမယ့် သင်္ခါရမျိုးစေ့တွေဟာ စိတ်ခန္ဓာမှာ အာဟာရမရှိတော့ အခုအသီးသီးပေးကြရတာဖြစ်ပါတယ်။ မျိုးစေ့နဲ့ အသီးဟာ သဘာဝခြင်း အတူတူပဲဖြစ်ပါတယ်။ လက္ခဏာချင်းလဲ တူကြပါတယ်။ ဒေါသသင်္ခါရမျိုးစေ့ကို ချတဲ့အချိန်တုန်းက ကိုယ်ခန္ဓာပေါ်မှာ အင်မတန်မခံသာတဲ့ ဝေဒနာတွေကို ခံစားခဲ့ရရင် တံဒီမျိုး စေ့အသီးသီးတဲ့အခါကြတော့လဲ အလားတူ အကျိုးပေးပြီး မခံသာတဲ့ဝေဒနာတွေကိုပဲ ခံစားကြရပါတယ်။ ဒီအခါမှာ ယောဂီက ဒီမခံသာတဲ့ ဝေဒနာကို ဒေါသနဲ့ တုံ့ပြန်မှု မလုပ်ဘဲ သူ့လဲ အနိစ္စပဲ၊ သူ့လဲမြဲတာမှမဟုတ်ဘဲလို့ သတိရှိနေပြီး ဥပေက္ခာနဲ့ ရှုနေရင်တော့ သူ့ဟာသူ အရှိန်တွေပြေသွားပြီး ချုပ်ငြိမ်းသွားကြပါလိမ့်မယ်။ နောက်ထပ် သင်္ခါရအသစ် ပွားမလာတော့ပါဘူး။

ဒီလိုမှမဟုတ်လို့ ယောဂီက မသာယာတဲ့ ဝေဒနာတွေကို ခံစားရတော့ ဒေါသနဲ့တုံ့ပြန်လိုက်ရင် ဒေါသသင်္ခါရတွေ တစ်ဖန် ပွားလာဦးမှာပဲ။ ဒီလိုနဲ့ပွားသထက်ပွား များသထက်များလာရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင်္ခါရအသစ်တွေမဖြစ်ရင် စိတ်ခန္ဓာမှာ အာဟာရပြည့်မပေးတော့ အာဟာရဖြစ်စေတဲ့ စုပေါင်းသိုလှောင်ထားတဲ့ သင်္ခါရ အဟောင်းတွေ၊ အနုသယကိလေသာတွေဟာ ပေါ်ထွက်လာကြပါတယ်။ သူတို့ကိုလဲ ဥပေက္ခာနဲ့ ရှုနေပြီး တုံ့ပြန်မှုမလုပ်ရင် သူတို့လဲ ချုပ်ငြိမ်းပျောက်ကွယ်သွားကြပါတယ်။

ဒီလိုနဲ့ ဘဝါဘဝက စုပေါင်းသိုလှောင်ပြီး သယံဇာတအဖြစ် သင်္ခါရ ဟောင်းတွေ၊ ကံဟောင်းကံကြွေးတွေ၊ ကိလေသာဟောင်းတွေက အလွှာလိုက် အလွှာလိုက်ပေါ်လာကြပါတယ်။ ဒီလိုပေါ်လာတဲ့အခါမှာ ယောဂီဟာ ကြမ်းတမ်းတဲ့ မခံသာတဲ့ ဂုက္ခဝေဒနာ အဖြစ်နဲ့ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုခံစားရတဲ့အခါမှာ တုံ့ပြန်မှုမလုပ် ဖို့ရာ အင်မတန်အရေးကြီးပါတယ်။ တုံ့ပြန်နေရင်တော့ သင်္ခါရတွေ ထပ်ပြီး တိုးပွားကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတရားကို ဦးနှောက်အသိဉာဏ်နဲ့ သုတမယ၊ စိန္တာမယ အသိဉာဏ်နဲ့ သိနေရုံနဲ့တော့ သံသရာဝင်ဆင်းရဲက မလွတ်မြောက် နိုင်သေးပါဘူး။ ယောဂီတို့ဟာ ဘာဝနာမယဉာဏ်နဲ့ ဝေဒနာတွေကို ခံစားရတဲ့အခါမှာ မသာယာတဲ့ မခံသာဖြူတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေကို၊ ဒေါသသင်္ခါရအဟောင်းတွေကို ကုန်အောင်၊ မဟုတ်ရင်လည်း သာယာ ဖွယ်ကောင်းတဲ့ ဝေဒနာတွေ၊ သုခဝေဒနာတွေကို၊ လောဘသင်္ခါရ အဟောင်းတွေကို ကုန်အောင် ချေမှုန်းပစ်ဖို့ရာအတွက် သမ္မဇညနဲ့ ဥပေက္ခာကို အသုံးပြုကြပါ။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အနုသယကိလေသာတွေ၊ အာသဝတွေ ကုန်ခန်းလာပြီး နောက်ဆုံးပန်းတိုင်ကို ဆိုက်ရောက်ကြ ပါလိမ့်မယ်။

**ဣပဗေဒ သိပ္ပံပညာရှင်ကြီး သိပ္ပံ**

လူတွေဟာ တရားကို အမျိုးမျိုးနဲ့ နားလည်ကြပါတယ်။ ဆရာကြီးဦးဘခင်ရဲ့ တပည့်ကြီးတစ်ဦးဖြစ်တဲ့ အမေရိကန်ပြည်သား တစ်ဦးဟာ ရက် ၃၀ တရားထိုင်ဖို့ ရန်ကုန်ကို ရောက်လာပါတယ်။ သူကတော့ ဒုံးပျံတွေ အနုမြူလက်နက်တွေလုပ်တဲ့ ဣပဗေဒ သိပ္ပံပညာ ရှင်ကြီးတစ်ဦးဖြစ်ပါတယ်။ သူက စိတ်ရဲ့ အနက်ရိုင်းဆုံးအပိုင်းက သင်္ခါရတွေကို ပယ်ရှားနိုင်တယ်ဆိုတာကို နားမလည်နိုင်ပါဘူး။ လက်မခံနိုင်ပါဘူး။ ဒီတော့ ဆရာကြီး ဦးဘခင်က မယုံကြည်ရင်လဲ လက်မခံပါနဲ့။ ဘုရားဟောတာမို့လို့ လက်မခံပါနဲ့။ ဆရာသမားက ပြောတာမို့လို့လဲ လက်မခံပါနဲ့။ ကျမ်းဂန်လာတာဖြစ်လို့လည်း လက်မခံပါနဲ့။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် လက်တွေ့ခံစားပြီးမှ ဘာဝနာမယ ဉာဏ်နဲ့ သိပြီးမှ လက်ခံပါ။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်ညွှန်ကြားပြသ တာတွေကိုတော့ တစ်သဝေမတိမ်းလိုက်နာပြီးတော့ ကျင့်ပါ။ ကျင့်ရပါ လိမ့်မယ်။ ကျင့်နိုင်မယ်ဆိုရင်တော့ ခင်ဗျားမှာ အကျိုးထူးခံစားရပါ လိမ့်မယ်လို့ ပြောပါတယ်။

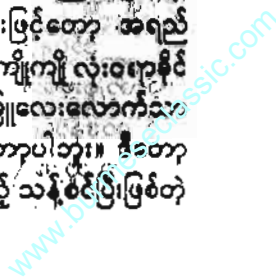
ဒီတော့ သူက သဘောတူပြီး လက်ခံပါတယ်။ တစ်လလုံးလဲ ဝိရိယနဲ့ အားထုတ်ပြီး တရားကို ကောင်းကောင်းကျင့်ပါတယ်။

တရားပတ်ပြီးသွားတော့ သူ့အင်မတန် သဘောကျအားရပြီး နှစ်သက်မှု ရသွားပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ဝေဒနာကိုရှုတာနဲ့ ကိလေသာစင်တာဟာ ဘယ်လို ဆိုင်တာလဲ ဆိုတာကိုတော့ နားမလည်နိုင်ဘူးလို့ ပြောသွားပါတယ်။ သူ့နေရပ်ပြန်ရောက်တဲ့အခါကျတော့ ဆရာကြီးဦးဘခင်ထံ စာရေးပြီး သူ့ရဲ့ဘဝမှာ ပြောင်းလဲမှုတွေ ဖြစ်လာတဲ့အကြောင်း၊ သူ့အရက်ပြတ် သွားတဲ့အကြောင်း၊ သူ့ရဲ့ အရင်ကအဆင်မပြေဖြစ်နေတဲ့ အိမ်ထောင် ရေးအကြောင်း၊ အလုပ်ခွင်မှာရော အိမ်ထောင်ရေးမှာရော ရောမော ပြေပြစ်နေတဲ့အကြောင်းတွေကို ဖော်ပြပါတယ်။ အရင်ကလို စိတ်တို တာတွေ၊ စိတ်ညစ်တာတွေလည်း သိပ်မဖြစ်တော့ပါဘူးလို့လဲ ပြော ပါတယ်။

နောက်တစ်နှစ်လောက်ကြာပီးတော့ နောက်တစ်ခါ ၄၅- ရက် တရားပတ်ဝင်ဖို့ ရောက်လာပြန်ပါတယ်။ ဒုတိယအခေါက်ပြန် သွားပြီး အတော်ကြာတော့ ဆရာကြီး ဦးဘခင်ထံ စာရေးပြန်ပါတယ်။ 'ဝေဒနာရှုတာနဲ့ ကိလေသာတွေ ဘယ်လိုစင်တယ်' ဆိုတာကို အခု သူ သိသွားပါပြီလို့ ပြောပါတယ်။ သူက သတ္တုဗေဒပါရုဂ္ဂလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ သတ္တုထဲမှာပါတဲ့ အညစ်အကြေးတွေကို ကုန်စင်အောင် လုပ်တဲ့အခါမှာ အညစ်ကလေး အနည်းငယ်ကလေး အနုမြူလောက် ပါနေသေးရင်တောင် ဒီသတ္တုဟာ လုံးဝကင်းစင်ပြီလို့ မခေါ်နိုင်သေး ပါဘူး။

သတ္တုတွေထဲမှာ အခြားသတ္တုတွေ၊ အညစ်အကြေးတွေ နရာ နေတာကို စင်ကြယ်သွားစေချင်ရင် အများအားဖြင့်တော့ အရည် ကျိုးပစ်ရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဘယ်လိုပဲ အရည်ကျိုးကျိုး လုံးဝရှာနိုင် နှုန်းအပြည့်တော့ မစင်ကြယ်နိုင်ပါဘူး။ အနုမြူလေးလောက်သာ ကျန်နေသေးရင်တော့ အရေကျိုးလို့လဲ မရနိုင်တော့ပါဘူး။ ဒီတော့ ဒီသတ္တုကို အရောင်းပုံစံသွင်းပြီး ရာခိုင်နှုန်းအပြည့် သန့်စင်ပြီးဖြစ်တဲ့





ဒီသတ္တုမျိုးနဲ့ပဲ ကွင်းပုံစံကို သတ္တုချောင်းပေါ်က စွပ်သွင်းပြီး ဆွဲလိုက်ရင် ဆွဲအားတစ်မျိုး ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

သတ္တုချောင်းထဲမှာ ရှိတဲ့ မစင်ကြယ်တဲ့ဟာတွေအားလုံး ပျောက်ကွယ်သွားပြီး သတ္တုချောင်းဟာ လုံးဝကင်းစင်သွားပါတယ်။ 'ဗုဒ္ဓကလည်း လူရဲ့ တစ်ကိုယ်လုံးကို ခြေဆုံး ခေါင်းဆုံး စင်ကြယ်တဲ့ အာရုံသိမှု ကွင်းနဲ့ စွပ်ပြီး ကိလေသာတွေ စင်ကြယ်ရေးကို လုပ်တာ ပါပဲ'လို့ သူက ပြောပါတယ်။ 'ဒီကွင်းဟာ လုံးဝမစင်ကြယ်ဘဲ အကုသိုလ်တွေ၊ ကိလေသာတွေ ပါနေရင်တော့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာရှိတဲ့ အညစ်အကြေးတွေကို ဖယ်မထုတ်နိုင်ပါဘူး။ မစင်ကြယ်စေနိုင်ပါဘူး' လို့ ပြောပါတယ်။ သူကတော့ သိပ္ပံပညာရှင်ဖို့လို့ သိပ္ပံနည်းကျကျ ရှာဖွေပြောတာကို၊ တခြားလူတွေက ဒါတွေကို အသေးစိတ် လိုက်နေဖို့ရာ မလိုပါဘူး။

ကိလေသာချေးကို ဝိပဿနာဆပ်ပြာနဲ့ချွတ်

အိမ်ရှင်အမျိုးသမီးတွေဟာ အဝတ်ညစ်ပတ်တွေကို လျှော်ဖွပ်ကြသလိုပေါ့။ ဆပ်ပြာကောင်းကောင်းဝယ်ပြီး သုံးလိုက်ရင် ချေးတွေ၊ အညစ်တွေဟာ စင်သွားတာပါပဲ။ ဒီဆပ်ပြာထဲမှာ ဘာဆေးတွေပါ တယ်၊ ဘယ်ဆေးက ဘယ်လိုချေးတွေ ချွတ်တာတွေကို အသေးစိတ် သိနေဖို့ရာ မလိုပါဘူး။ ဆပ်ပြာသုံးရင် ချေးစင်တာပါပဲ။ ဒါကြောင့် ယောဂီတို့က စိတ်ခန္ဓာအတွင်းက ကိလေသာချေးကို ဝိပဿနာဆပ်ပြာနဲ့ ချွတ်ပစ်ကြစမ်းပါ။ ဝိပဿနာဆပ်ပြာဟာ တကယ်ကောင်းပါ တယ်။ တကယ်လည်း ချေးစင်ပါတယ်။ တကယ်သုံးရင် တကယ် အကျိုးထူးခံစားရပါလိမ့်မယ်။

သိပ္ပံနည်းကျကျနဲ့ စူးစမ်းချင်တယ်ဆိုရင်လဲ ရပါတယ်။ လောလာ စူးစမ်းနိုင်ပါတယ်။ ယောဂီတို့အနေနဲ့ ဘယ်လိုဝေဒနာမျိုးကို မဆို ဝေဒနာတွေ ဖြစ်ပျက်နေတာကို ဥပေက္ခာနဲ့ ရှုရုံသာ ရှုနေပါ။ တရားက သူ့အလိုလို ဆောင်လာပါလိမ့်မယ်။ သဘာဝက သူ့အလိုလို

ရုပ်နာမ်အထည်ကြီးကို စင်ကြယ်ပေးပါလိမ့်မယ်။ ဥပေက္ခာဟာ အရေးကြီးဆုံးပါပဲ။ ကမ္မဋ္ဌာန်းရဲ့အနှစ်သာရပါပဲ။

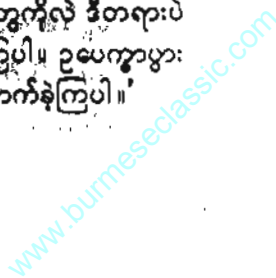
ဥပေက္ခာ စံချိန်

တရားလမ်းပေါ်မှာ၊ သန့်ရှင်းရေးလမ်းပေါ်မှာ၊ လွတ်မြောက်ရေးလမ်းပေါ်မှာ တိုးတက်မှုရှိမရှိ တိုင်းထွာမှုစံချိန်ကတော့ ဥပေက္ခာ တရားပါပဲ။

ယောဂီဟာ ဉာဏ်စဉ်တက်တယ်၊ ဘယ်လောက်အထိတက်နေ တယ်ဆိုတာ အရေးကြီးတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘင်္ဂဉာဏ်ရောက်နေပြီး တစ်ကိုယ်လုံး အတားအဆီး အပိတ်အပင်မရှိ ရေစီးသလိုစီးနေတယ်။ အစိုင်အခဲဆိုလို့ ဘာမှမရှိတော့ဘူးဆိုရင်တောင်မှ ဥပေက္ခာတော့ မရှိဘူး။ ဝေဒနာတွေကို သာယာနေတယ်၊ တစ်မက်နေတယ်ဆိုရင်တော့ တရားလမ်းစဉ်မှာ တိုးတက်မှုမရှိတော့ပါဘူး။

သာယာဖွယ်ဖြစ်တဲ့ သိမ်မွေ့တဲ့ သုခဝေဒနာတွေကို လောဘ၊ မပွားဘဲ၊ မသာယာတဲ့ ကြမ်းတမ်းတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေကိုလည်း ဒေါသမပွားဘဲ၊ ဥပေက္ခာပဲ ပွားပြီးရှုနေရင်တော့ ယောဂီဟာ တရားလမ်းစဉ်မှာ တိုးတက်မှုရှိနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခံစားရသမျှ ဘယ်လိုဝေဒနာမျိုးကိုပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဥပေက္ခာနဲ့ရှုနေခြင်းသာ ဒီဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းရဲ့ အနှစ်သာရပါပဲ။ ယောဂီတို့ ဒီလိုဆက်ပြီးကျင့်သွားကြရင် ဝိပိပြီး စင်ကြယ်စင်ကြယ်လာပါလိမ့်မယ်။

မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင်လဲ ဒီလိုပဲ ကျင့်ခဲ့တာပါပဲ။ ဒီလိုကျင့်စဉ်နဲ့ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲက လုံးဝလွတ်မြောက်ခဲ့တဲ့ သဗ္ဗညုတ ဉာဏ်တော်ရှင် ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ လူနတ်သတ္တဝါတွေကိုလဲ ဒီတရားပဲ ညွှန်ကြားခဲ့ပါတယ်။ 'ယောဂီတို့ ဥပေက္ခာပွားကြပါ။ ဥပေက္ခာပွားကြပါ။ ဥပေက္ခာနဲ့ဆင်းရဲအပေါင်းက လွတ်မြောက်ခဲ့ကြပါ။'



မဂ္ဂင်လမ်းစဉ်ဟာ အားလုံးအတွက်

တစ်ခါတော့ လူတွေက မြတ်စွာဘုရားကို လျှောက်ထားကြပါတယ်။ 'တပည့်တော်၊ တပည့်တော်မတို့ဟာ အိုးအိမ်ကိုစွန့်ပြီး ဘိက္ခု၊ ဘိက္ခုနီလဲ မလုပ်နိုင်ကြပါဘူး။ လူဝတ်ကြောင်ဘဝနဲ့ပဲ တပည့်တော်၊ တပည့်တော်မတို့လည်း သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲက လွတ်မြောက်လိုပါတယ် ဘုရား' လို့ လျှောက်ထားတော့ မြတ်စွာဘုရားက အမိန့်ရှိပါတယ်။ ဒီမဂ္ဂင်လမ်းစဉ်ဟာ၊ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းဟာ သတ္တဝါတွေအားလုံးအတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ ဘိက္ခု၊ ဘိက္ခုနီ၊ လူဝတ်ကြောင်အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး ဘယ်လိုမှ ခြားနားမှုမရှိပါဘူး။ ဒီနည်းကိုပဲ အားလုံးကျင့်ကြရမှာပါ။ ဒီလမ်းကိုသာ အားလုံးလျှောက်ကြရမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

လူဝတ်ကြောင်တွေအတွက်ကတော့ ကျင့်ဖို့ရာဟာ ပိုပြီးခဲယဉ်းတာပေါ့။ သူတို့က ပိုပြီး ကြီးစားရတာပေါ့။ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းနဲ့ စားရေးသောက်ရေးအတွက် ရှာရဖွေရတာ၊ သားရေးသမီးရေး အိမ်ထောင်ရေးကိစ္စတွေ၊ တခြားလူမှုကိစ္စတွေ၊ ဆောင်ရွက်ရတာတွေဟာ အချိန်ကို ကုန်စေတာပေါ့။ ပြီးတော့လဲ အာရုံဆွဲဆောင်မှုတွေက များတော့ တရားကျင့်ဖို့ရာ ခဲယဉ်းတာပေါ့။ မလွယ်ကူဘူးပေါ့။ ဒါပေမယ့် ဆက်ပြီး ဝီရိယနဲ့ မှန်မှန်ကျင့်သွားမယ်ဆိုရင်တော့ လမ်းဆုံးပန်းတိုင်ကို ရောက်ရမှာပါပဲ။

လောကဓံနှင့် တွေ့လည်း မတုန်လှုပ်

မင်္ဂလာတရားတော်ထဲမှာ ၃၈-ပါးသော မင်္ဂလာတရားတော်တွေဟာ တစ်ခုထက်တစ်ခု တက်လာကြပြီး နောက်ဆုံးမင်္ဂလာအရှိဆုံးကတော့

ပုဋ္ဌဿ လောကဓမ္မေဟိ၊ စိတ္တံ ယဿ န ကမ္မတိ။  
အသောကံ ဝီရဓံ ခေမံ၊ ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ-  
လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါဟာ အကြီးဆုံး အမြင့်ဆုံး မင်္ဂလာပါပဲ။  
“ပုဋ္ဌဿ လောကဓမ္မေဟိ” လောကဓံတရားရှစ်ပါးနှင့် တွေ့ကြုံရပြီး

လာဘ်ရရ၊ မရရ၊ အခြံအရံရှိရှိ မရှိရှိ၊ ကဲ့ရဲ့ကဲ့ရဲ့၊ ချီးမွမ်းချီးမွမ်း၊ ချမ်းသာ ချမ်းသာ၊ ဆင်းရဲ ဆင်းရဲ၊ ဒါတွေဟာ ဘဝမှာ ရင်ဆိုင်ရပေမယ့်လို့ “စိတ္တံ ယဿ န ကမ္မတိ” စိတ်တွေဟာ တုန်လှုပ်ခြင်းမရှိ “အသောကံ” စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းလည်း မရှိ။ “ဝီရဓံ” အညစ်အကြေး ရမ္မက်ဟူသော မြှူလည်းမရှိ။ “ခေမံ” မြဲမြံနေပါတယ်။ တုန်လှုပ်ချောက်ချားခြင်းမရှိပါဘူး။ စိတ်ဟာ လုံးဝဥပေက္ခာဖြစ်နေတာဟာ “ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ” အလွန် မွန်မြတ်တဲ့ မင်္ဂလာတရားပါပဲ။

ဥပေက္ခာပွားဖို့ ကျင့်နေရခြင်း

ဝိပဿနာမှာနိုင်မြဲလာပြီဆိုရင် ယောဂီရဲ့ စိတ်ဟာလည်း ခိုင်မြဲလာပြီး တုန်လှုပ်ခြင်း မရှိတော့ပါဘူး။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်လိုပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဥပေက္ခာလိုပါတယ်။ အားလုံးနဲ့ အဆင်ပြေနေမှုဖြစ်တဲ့ ဥပေက္ခာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ လောကမှာ အားလုံးအဆင်ပြေနေရင်တော့ ဥပေက္ခာ ပြုရတာလွယ်တာပေါ့။ ဒါပေမယ့် အပူတွေ ပွေလာပြီ၊ ဒုက္ခတွေပင်လယ်ဝေလာပြီ၊ အဆင်မပြေမှုတွေ ဖြစ်လာပြီဆိုရင်တော့ ပြုံးပြုံးကလေးနဲ့ နေနိုင်ကြပါဦးမလား။ ဒီလိုအခါမျိုးတွေမှာ ဥပေက္ခာ ရှုဖို့ရာ လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီမှာလဲ ၁-နာရီ အဓိဋ္ဌာန်ထိုင်ခိုင်းတာဟာ ဘယ်လောက်ပဲ နာနာ၊ ထုံထုံ၊ ကိုက်ကိုက်၊ ယားယား၊ စိတ်ကိုလည်း ငြိမ်ငြိမ်၊ ကိုယ်ကိုလဲ မတုန်မလှုပ်နဲ့ နေပြီး တုံ့ပြန်မှုမပြုဘဲ နေနိုင်အောင် ကျင့်ပေးနေတာပါပဲ။ ဥပေက္ခာပွားဖို့ ကျင့်နေရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင်ကလဲ ဒုက္ခဆင်းရဲအပေါင်းက ဝိပဿနာနဲ့လွတ်မြောက်ရတာဖြစ်တော့ သတ္တဝါတွေကိုလည်း မဟာကရုဏာတော်သက်ရောက်တော်မူပြီး လွတ်မြောက်ကြရအောင် လမ်းပြညွှန်ကြားပေးခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ပထမဦးဆုံး ပဉ္စဝဂ္ဂါးပါးက စပြီး နောက် ရဟန်း (၅၀) (၅၀၀) (၅၀၀၀)တို့ကို တိုးတိုးပြီး တရားဟာ ပြန့်ပွားလာပြီး အိန္ဒိယပြည်မြောက်ပိုင်းက လူတွေ တော်တော်များ

များကြီးပဲ တရားရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ခံစားကြရပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လည်း အတိုက်အခံလုပ်တဲ့ သူတွေကတော့ ရှိနေသေးတာပါပဲ။

ထမင်းအိုးကွဲမှာ ကြောက်လို့

တချို့ကလည်း သူတို့ ပင်ကိုမူလ ကိုးကွယ်တဲ့ဘာသာ၊ မိရိုးဖလာယုံကြည်မှုတွေနဲ့ အတိုက်အခံဖြစ်မှာစိုးလို့၊ တချို့ကလည်း သူတို့ရဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းကို ထိခိုက်မှာစိုးလို့၊ တချို့ကတော့ မိရိုးဖလာ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် ပူဇော်ပသတာတွေ ကိုးကွယ်တာတွေကို လုပ်ပေးပြီး အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းရှာရသူတွေဖြစ်တော့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားကို လူတွေက လိုက်နာသွားရင် သူတို့ရဲ့ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်တွေ မလုပ်ကြရတော့ သူတို့ရဲ့ ထမင်းအိုးကွဲမှာ ကြောက်လို့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားဓမ္မတွေကို လက်မခံကြပါဘူး။ အဲဒီအချိန်ကာလတုန်းက ဆိုရင် တရားပွဲတွေ ကျင်းပပြီး အပြိုင်အဆိုင်တရားဆွေးနွေးပွဲတွေ လုပ်လေ့ ရှိပါတယ်။

ဘုရားရှင်ရဲ့ ကျင့်စဉ်

တချို့လူတွေက မြတ်စွာဘုရားနဲ့ တရားစကား အခြေအတင်ပြောဖို့ လာကြတဲ့အခါမှာ 'ဘယ်အချက်တွေကို ပြောရပါမလဲ' လို့ စဉ်းစားတော့ သူ့ကျင့်စဉ် သူ့တရားကို အပြစ်ရှာဖို့ ဆိုပြီး သူ့ကျင့်စဉ်က ဘာလဲလို့ စုံစမ်းကြည့်တော့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ လမ်းစဉ်က ကျင့်စဉ်က သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာဆိုတာကို သိရပါတယ်။ သီလဆိုတာ ကောင်းတာပဲ။ ဒီအချက်နဲ့ ပြောလို့ မဖြစ်ပါဘူး။ သမာဓိဆိုတာကရော ဧဝံကို တည်ငြိမ်အောင်လုပ်တာ၊ ဒါလဲကောင်းတဲ့ အလုပ်ကိစ္စပဲ။ ဒီအချက်ကို အပြစ်ပြောလို့ မရပါဘူး။ ပညာဆိုတာကတော့ စိတ်အတွင်းမှာရှိတဲ့ အညစ်အကြေးတွေကို စင်ကြယ်အောင် ပြုလုပ်ပိရတဲ့ပညာ၊ ဒါကလဲ ကောင်းပါလား။ ဒီအချက်တွေနဲ့တော့ အနိုင်ယူလို့ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ နောက် ဘာများ ရှိသေးသလဲလို့ မေးတော့ နောက်ဘာမှ မရှိတော့ပါဘူး။ တခြားကိစ္စတွေကို သင်လဲမသင်ဘူး။ ကျင့်လည်း မကျင့်ဘူး။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရား သင်ပြတာ

ဟောပြတာ ကျင့်သုံးတာဟာ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ၊ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ၊ ဒါပါပဲ။

သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ အပြင် ဘာကိုမှ သင်လည်းမသင်ပါဘူး။ ဟောလည်း မဟောကြားပါဘူး။ ကျင့်လဲ မကျင့်ပါဘူးဆိုရင် ဒီပုဂ္ဂိုလ်ကို တယ့်နှယ်လုပ်ပြီး အတိုက်အခံလုပ်လို့ရပါမလဲ။ ဒါတွေနဲ့တော့ မရနိုင်ဘူး။ ဒီတော့ နည်းတစ်ခုခုကို ရှာမှပဲ။ သူ့မှာ နာမည်ပျက်တာ တစ်ခုခုတော့ ရှိရမယ်။ ဘာလဲဆိုတာကို ရှာကြည့်ကြစမ်းပါ။ နာမည်ပျက်တာ တစ်ခုမှ မရှိဘူးဆိုရင်လဲ ဒို့က တစ်ခုခုကို ထွင်ရမှာပဲ။ ရဟန်းဆိုတော့ နာမည်ပျက်စရာ ငွေရေး ကြေးရေးကိစ္စဖြစ်ဖြစ်၊ မိန်းမကိစ္စဖြစ်ဖြစ် ထွင်ပေးရမှာပဲ။ ငွေရေး ကိစ္စကတော့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ငွေကြေးကိုမပြောနဲ့ နန်းစည်းစိမ်ကြီးကိုတော့ ဧကန်လွတ်ခဲ့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ။

စိဉ္စမာဏဝိက စွပ်စွဲပေမယ့် မတုန်လှုပ်

ဒီတော့မိန်းမနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ကိစ္စကို ထွင်ပေးရလိမ့်မယ်ဆိုပြီးတော့ စိဉ္စမာဏဝိကဆိုတဲ့ အမျိုးသမီးကို ကိုယ်ဝန်ရှိဟန်ဆောင်ပြီး လှုပ်အလယ်မှာ စွပ်စွဲခိုင်းပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရား က တုန်လှုပ်ခြင်း အလျဉ်းမဖြစ်ပါဘူး။ အမျက်ဒေါသလဲ မထွက်ပါဘူး။ ဟုတ်၊ မဟုတ်လဲ ငြင်းမနေပါဘူး။ အတိုင်းမသိသော အပ္ပမာဏ မေတ္တာဓာတ်နဲ့ပဲ မေတ္တာပွားနေပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ကြီးမားလှတဲ့ မေတ္တာတန်ခိုးတော်ကြောင့် အမျိုးသမီးက မနေနိုင်ဖြစ်လာပြီး သူ့ဗိုက်မှာစည်းထားတဲ့ ကိုယ်ဝန်ရှိ ဟန်ဆောင်ထားတဲ့ သစ်သားတုံးက ပြုတ်ကျပြီး အမြင်မှန်ပေါ်လာပါတယ်။ အဖြစ်မှန် ပေါ်လာပါတယ်။ ရန်ကို ရန်ချင်း၊ ဒေါသကို ဒေါသချင်း ဖြေလို့မရပါဘူး။ မေတ္တာကရတာနဲ့ စိတ်က အေးချမ်းနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပုဏ္ဏားအိုကြီးနှင့် ဘုရားရှင်

နောက်တစ်ကြိမ်မှာလည်း ပုဏ္ဏားအိုကြီးတစ်ဦးက သူ့ရဲ့ သား ၇-ယောက်၊ ချွေးမ ၇-ယောက်စလုံးဟာ မြတ်စွာဘုရားထံမှာ



လာပြီး တရားကျင့်ကြတော့ အဘိုးအိုကြီးက မကျေမနပ်ဖြစ်ပြီး စိတ်ဆိုးပြီးတော့ ဘုရားထံ ကန့်ကွက်ဖို့ ရန်တွေ့ဖို့ ဒေါသနဲ့သွားပါတယ်။ ဘုရားထံ ရောက်တော့ အဘိုးအိုကြီးက ဒေါသနဲ့ပြောဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရားက “အဘိုးကြီး သင်ရဲ့အိမ်ကို ဧည့်သည်များ မလာကြဘူးလား။ လာတဲ့ ဧည့်သည်တွေကရော တချို့က လက်ဆောင်တွေ ယူမလာကြဘူးလား။ ဒီလက်ဆောင်ကို သင်က လက်မခံရင် ဒီလက်ဆောင်က ဘာဖြစ်သွားပါသလဲ” လို့မေးတော့ အဘိုးကြီးက “ပေးတဲ့လက်ဆောင်ကို လက်မခံရင် ဒီလက်ဆောင်ဟာ ပေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ထံမှာပဲ ရှိနေသေးတာပေါ့” လို့ ပြောပါတယ်။ ဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက ဒီအတိုင်းပါပဲ။ “သင်ပေးလာတဲ့” ဒေါသလက်ဆောင်ကို ကျွန်ုပ်က လက်မခံတော့ ဒီဒေါသဟာ သင့်ထံမှာပဲ ရှိနေပါတယ်” လို့ မိန့်တော်မူပါတယ်။

အဘိုးကြီးက အင်မတန်ပညာရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ပါတယ်။ အမှန်မသိမှ အဝိဇ္ဇာဗြူမှုန်ကလေး နည်းနည်းကလေးသာ အုပ်နေသူဖြစ်တော့ ဘာသာရေးအစွဲတွေ၊ ထုံးတမ်းစဉ်လာ စရိုက်အရ လုပ်ဆောင်မှုတွေကို စွဲလမ်းမှုတွေဖြစ်နေတော့ ဒါတွေဟာ အတားအဆီးတွေ ဖြစ်နေကြတာပါ။ မြတ်စွာဘုရားက အမိန့်ရှိလိုက်တာကို အဘိုးကြီးက နားလည်သွားပြီး ဘုရားထံမှာ တရားတောင်းပါတယ်။ လူတွေဟာ ကိုယ့်ကို မကောင်းတဲ့ လက်ဆောင်လာပေးရင် ကိုယ်က မကောင်းတဲ့ လက်ဆောင် ၁၀-ခုလောက် ပြန်ပေးလေ့ရှိပါတယ်။ သူလဲ စိတ်မချမ်းသာ၊ ကိုယ်လဲ စိတ်မချမ်းသာ ဖြစ်ကြရပါတယ်။

**ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အတွင်းက ဖြစ်ပျက်ကို ဥပေက္ခာနဲ့ ရှုနေ**  
 အရေးကြီးတဲ့အချက်ကတော့ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ ဖြစ်ပျက်နေတာတွေကို ရှုနေဖို့သာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုတော့ ပြန်မကြည့်ကြဘဲ သူများတွေကို ကြည့်ကြပြီး သူများတွေကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲ ပေးချင်ကြပါတယ်။ ကိုယ်ရဲ့အတွင်းက အမှားတွေကိုတော့ မပြုပြင်ကြဘဲနဲ့ အပြင်လောကမှာ ဖြစ်ပျက်နေတာတွေကို

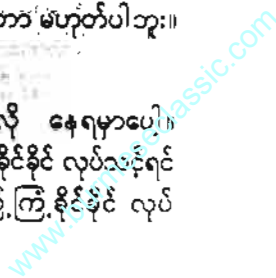
အပြင်လောက က လူတွေကိုသာ ကြည့်နေကြပြီးတော့ ဒုက္ခနယ်ထဲက မထွက်နိုင်ကြဘဲ ဒုက္ခထဲမှာပဲ လုံးထွေးနေကြပါတယ်။ ယောဂီတို့ဟာ မိမိတို့ရဲ့ အတွင်းအဗျတ္တကို ကြည့်ပြီးတော့ လေ့လာကြမယ်ဆိုရင် ဒုက္ခဖြစ်ရခြင်းရဲ့အကြောင်းတရား=သမုဒယဟာ ပြင်ပနဲ့ ဘာမှမဆိုင်ပါဘူး။ မိမိရဲ့အတွင်းက ဖြစ်ပေါ်လာတာဆိုတာကို တွေ့ရှိလာကြပါလိမ့်မယ်။

ဒီလို အတွင်းက ဖြစ်ပေါ်နေကြတာကို ဖြေရှင်းဖျောက်ဖျက်ပစ်လိုက်ရင်တော့ ဒုက္ခတွေက အေးငြိမ်းကင်းလွတ်သွားကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကိုပဲ မြတ်စွာဘုရားက တစ်ချိန်လုံး ဟောပြောခဲ့တာပါပဲ။ ‘အတွင်းဖြစ်ပျက်နေတဲ့ဟာတွေကို ဥပေက္ခာနဲ့ရှုနေပါ။ အညစ်အကြေးတွေ ကုန်စင်သွားကြပြီး လူတွေဟာ ဒုက္ခဆင်းရဲအပေါင်းက လွတ်ငြိမ်းချမ်းသာကြပါလိမ့်မယ်’ လို့ ဟောပြောခဲ့ပါတယ်။

ဒီလို လုပ်ကိုင်ဖို့ရာမှာ ဘယ်ဘာသာဝင်မှ မဟုတ်ပါဘူး။ လူဟာ လူပါပဲ။ လူဆိုရင် လူမျိုးမရွေး၊ ဘာသာမရွေး၊ အကုသိုလ်မှုတွေကို၊ ဒုစရိုက်တွေကိုကျူးလွန်ကြရင်၊ အကုသိုလ်စိတ်တွေနဲ့ တုံ့ပြန်ကြရင် ဒုက္ခတွေ ကြုံရတွေ့ကြရမှာပါပဲ။

အကုသိုလ်စိတ်တွေ ဖယ်ရှားလိုက်နိုင်ပြီး စိတ်ဟာ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်လာပြီဆိုရင်တော့ ဒုက္ခတွေက လွတ်မြောက်ကြမှာ မလွဲပါဘူး။ ဒါဟာ သဘာဝဓမ္မအတိုင်းပါပဲ။ စိတ်ရဲ့အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းကို ဥပေက္ခာနဲ့ရှုနေပါ။ ဥပေက္ခာစိတ် ပွားပါဆိုတာဟာ အသက်မရှိတဲ့ ငှက်ပျော့တုံးကြီးလို လုပ်လိုရာလုပ်၊ ဓားနဲ့ခုတ်ခုတ်၊ တုတ်နဲ့ရိုက်ရိုက်ငါဟာ ဝိပဿနာယောဂီပဲလို့ လုပ်နေရမယ်လို့ ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။

**အလုပ်ကို ရဲရဲတင်းတင်း လုပ်**  
 ယောဂီတို့ဟာလည်း လူပဲ၊ လူနေသလို နေရမှာပေါ့။ လုပ်ရမယ့် နေရာကျတော့လဲ ရဲရဲတင်းတင်း ကြံကြံ နိုင်နိုင် လုပ်သင့်ရင်လဲ လုပ်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရဲရဲတင်းတင်း ကြံကြံ နိုင်နိုင် လုပ်



တယ်ဆိုတာဟာ ဒေါသစိတ်၊ နာကျည်းတဲ့စိတ်၊ အကုသိုလ်စိတ်တွေ တစ်စိုးတစ်စိမှ မပါစေရပါဘူး။

ဒီလိုအခါမျိုးမှာဆိုရင် ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ပြန်ပြီး စစ်ဆေးကြည့်ပါ။ ငါ့စိတ်ဟာ အခုအချိန်မှာ ဒီပုဂ္ဂိုလ်အပေါ်မှာ ဘယ်လိုစိတ်ထားမျိုး ရှိနေပါသလဲ။ ဒီလိုရှုပြီးတဲ့အခါ ဒီပုဂ္ဂိုလ်အပေါ်မှာ ဘယ်လိုမှ မုန်းထားတဲ့စိတ်၊ ရန်ငြိုးထားတဲ့စိတ်၊ ကလွဲစားချေချင်တဲ့စိတ်၊ နာကျည်းတဲ့စိတ် အစရှိတဲ့ အကုသိုလ်စိတ်ဆိုလို့ လုံးဝမြူမှုန်မျှ မရှိပါဘူး။ ကင်းရှင်းပါတယ်။ ဒီပုဂ္ဂိုလ်အပေါ်မှာ မေတ္တာစိတ်၊ ကရုဏာစိတ် စေတနာကောင်း သက်သက်ပဲ ရှိပါတယ်။ 'ငါ့စိတ်ဟာ အခု ဥပေက္ခာလဲ ဖြစ်နေပါတယ်' လို့ ဆိုနိုင်ရင်တော့ 'ဒီပုဂ္ဂိုလ်က ကောင်းကောင်း မွန်မွန် ဖျောင်းဖျောင်းဖျူဖျူ ပြောတာကို နားမလည်ဘူး၊ နားမထောင်ဘူး' ဆိုရင် သူ နားလည်တဲ့ စကားမျိုး ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ပြောမှ ဖြစ်မယ်။ မဟတ်ရင်လဲ စကားနဲ့မရရင် လက်နဲ့ဆုံးမရလိမ့်မယ်။ ငါ့စိတ်ကကော့ ဒီပုဂ္ဂိုလ်အပေါ်မှာ မေတ္တာ ကရုဏာတွေ ရာခိုင်နှုန်းအပြည့်နဲ့ပဲ ပဲလဲဆိုနိုင်ရင် အဲဒီနည်းနဲ့တော့ ပြောဆို လုပ်ကိုင်ရမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မိနဲ့ သူ့အဆာမယ်၊ ကလေး၊ မြွေကို ပမ်းကိုင်မယ်၊ ကလေးကို တားသလိုပဲ။

အားကောင်းတဲ့လူဟာစဉ်းက အားနည်းတဲ့လူတစ်ဦးကို ရိုက်ပုတ်ညှဉ်းဆဲနေတာမြင်ရရင် သာမန်အားဖြင့်ဆိုရင်တော့ ရိုက်နေတဲ့လူအပေါ်မှာ မုန်းတီးစိတ်ပွားပြီး အရိုက်ခဲရတဲ့သူအပေါ်မှာ သနားကရုဏာစိတ် ဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ဝိပဿနာမှာ ဘော်တော်ကလေး ရင့်ကျက်လာပြီ ဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ ရိုက်သူကိုရော အရိုက်ခဲရသူကိုပါ နှစ်ဦးစလုံးကို သနားစိတ် ဖြစ်မိပါလိမ့်မယ်။ ရိုက်တဲ့သူကို သနားတာကတော့ 'ဒီလူဟာ အမြင်မှန်မရသေးတဲ့လူပဲ။ အမှန်မသိမှုကြောင့် ဒီလိုအပြုအမူတွေကို ပြုလုပ်နေတာပဲ။ ဒီလို သူလုပ်နေခြင်းအားဖြင့် သူများတွေကို သူက ဒုက္ခပေးနေရတင် မဟတ်ပါဘူး။ သူ့ကိုယ်သူလဲ အန္တရာယ်ဖြစ်

စေနေတာပဲ' လို့ အောက်မေ့ပြီး ဒီလူအပေါ်မှာ မုန်းစိတ်မပွားမိဘဲ ကရုဏာစိတ်သာ ပွားမိပါလိမ့်မယ်။

ယောဂီတို့ နေ့စဉ် ကြုံတွေ့နေရတဲ့ ကိစ္စအဝဝတွေထဲမှာ လူတွေကလဲ အမျိုးမျိုး၊ စိတ်ထားတွေကလည်း အမျိုးမျိုးနဲ့ ဆက်ဆံနေရပါတယ်။ တချို့တွေကတော့ အကြမ်းနည်းနဲ့ပဲ ဆက်ဆံလိုရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အကြမ်းနည်းကို မသုံးခင် ယောဂီတို့ရဲ့ စိတ်ကိုသေသေချာချာ လေ့လာပြီး စစ်ဆေးပြီးကြည့်ပါ။ စိတ်ဟာ တကယ်ပဲ မှုတပြီးနေတယ်၊ တည်ကြည်အေးချမ်းနေတယ်၊ အကုသိုလ်စိတ် လုံးဝမရှိပါဘူး။ နောက်ပြီးတော့လည်း ဒီဆိုးသွမ်းနေတဲ့လူအပေါ်မှာ မေတ္တာ ကရုဏာအပြည့်လဲ ရှိနေပါတယ်ဆိုရင်တော့ ရဲရဲတင်းတင်းနဲ့ အကြမ်းနည်းကို သုံးဆင်ရင်လဲ သုံးနိုင်ပါတယ်။

**စည်းကမ်းကြီးတဲ့ ဆရာကြီး**

ဥပမာတစ်ခု ပြပါမယ်။ ဆရာကြီးဦးဘခင်ဟာ သူ့ကို မသိတဲ့ လူတချို့ကတော့ ကဲ့ရဲ့ကြပါလိမ့်မယ်။ ဘယ်လို ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာကြီးပါလိမ့်မလဲ။ စိတ်ကလဲ တိုလိုက်တာ၊ စကားပြောတာလဲ အော်လိုဟစ်လို အစရှိသဖြင့်ပေါ့။ ဒါပေမယ့် ဆရာကြီးနဲ့ ရင်းနှီးတဲ့ သူတွေကတော့ အမှန်ကို ကောင်းကောင်းကြီး သိကြပါတယ်။ ဆရာကြီးဟာ အင်မတန် စည်းကမ်းကြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီး ဖြစ်ပါတယ်။ သူ ခေါင်းဆောင်ပြီးလုပ်တဲ့ အစိုးရရုံးမှာရော တရားစခန်းမှာရော စည်းကမ်းတွေ၊ ဥပဒေတွေ အချိန်ဇယားတွေကို တစ်သဝေမတိမ်း လိုက်နာကြရပါတယ်။

တရားထိုင်ရာမှာ ပေါ့ပေါ့ဆဆ လုပ်နေပြီး အပြင်ခဏခဏ ထွက်နေတဲ့ ယောဂီတွေရင် ပထမတစ်ခါ၊ နှစ်ခါတော့ ကြည့်နေပါသေးတယ် 'အပေါ့အပါးများ သွားချင်နေသလား' လို့ ဒီယောဂီက ခဏခဏ ထွက်နေမယ်၊ ကောင်းကောင်း ဝီရိယ မထုတ်ဘူးဆိုရင်တော့ အဲဒီယောဂီ သတိသာ ထားပေတော့။ 'အအော်ခံ၊ အဆူခံရ' ဟာမှာ ပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ဒေါသနဲ့ မုန်းထားတဲ့စိတ်နဲ့ အော်ခြင်း ပြောခြင်း

ဆူခြင်း မဟုတ်ပါဘူး။ မေတ္တာကရုဏာ စေတနာအပြည့်နဲ့ ဖြစ်ပါတယ်။

အိုးထိန်းသည် အိုးဖုတ်သည်ပမာ

ရွာထဲမှာသွားပြီး အိုးထိန်းသည် အိုးတွေဖုတ်နေတာ ကြည့်မယ်ဆိုရင် အိုးထိန်းသည်က အိုးကို မီးမဖုတ်ခင် အိုးကို လက်နဲ့ ပုတ်ပုတ်ပြီး ပေးရတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ဒီလို လက်နဲ့ ပုတ်ပုတ် ပေးတာဟာ အိုးကို ကွဲအောင် လုပ်နေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အိုးကိုပိုပြီး ခိုင်မာလာအောင် လုပ်ပေးနေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ပုတ်ပေးနေတဲ့အခါမှာတော့ တခြားလက်တစ်ဖက်က အိုးကို အောက်က နေပြီး ဖေးမပြီး ထိန်းပေးထားရတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ဒီလို အောက်ကနေ ထိန်းပေးထားတဲ့လက်က မေတ္တာလက် ကရုဏာလက် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလက်မပါဘဲ ပုတ်ရင်တော့ အိုးဟာ ကွဲသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီမေတ္တာလက်ဟာ အောက်မှာ ရှိနေပြီဆိုရင်တော့ အခြားလက်နဲ့ ပုတ်ချင်သလောက် ပုတ်နိုင်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို အရင်ဆုံးမ

လူတွေနဲ့လည်း ဒီလိုပါပဲ။ သူတို့ကို ကောင်းစေချင်လို့သာ ပုတ်ပေးရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အန္တရာယ်ဖြစ်အောင် လုပ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ပုတ်မယ့်လူကိုယ်တိုင်က ဒေါသစိတ်တွေ၊ မုန်းစိတ်တွေမကင်းဘူးဆိုရင်တော့ သူ့ကိုယ်သူ အန္တရာယ် စပေးနေပါပြီ။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကမှ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အန္တရာယ်ကင်းအောင် မလုပ်နိုင်ဘဲနဲ့ ဘယ်နှယ်လုပ်ပြီး သူများကို အန္တရာယ်ကင်းအောင် လုပ်ပေးနိုင်ပါ့မလဲ။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အရင်ဆုံး ဆုံးမပါ။ စိတ်ကို ငြိမ်သက်အေးချမ်းပြီး ဥပေက္ခာဖြစ်ပြီး နေပါစေ။ မေတ္တာကရုဏာအပြည့် ရှိပါစေ။ အကုသိုလ်စိတ်တွေ ကင်းပါစေ။ ပြီးတော့မှ လုပ်ရမယ့် အလုပ်ကိစ္စကို လုပ်ပါ။ ဆုံးမစရာရှိတာကို ဆုံးမပါ။ ရိုက်သင့်ရင်လဲ ရိုက်ပါ။ ကိုယ့်စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းဖို့ရာက အရေးကြီးပါတယ်။

မိမိစိတ်ကို နိုင်အောင်လုပ်

ပစ္စုပ္ပန်မှာ စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ရင် အနာဂတ်မှာ အားလုံးကောင်းမွန်စရာအကြောင်း ရှိပါတယ်။ “အတ္တာဟိ အတ္တဇနာ နာထော၊ အတ္တာဟိ အတ္တဇနာ ဂတိ” မိမိသာလျှင် မိမိ၏ ကိုးကွယ်ရာ အရှင်သခင် ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိရဲ့စိတ်ကို စိုးပိုင်ပြီး ပစ္စုပ္ပန်ကို အုပ်ချုပ်နိုင်ရင် ယောဂီဟာ မိမိရဲ့ ဘဝကို ဖန်တီးနိုင်တဲ့ မိမိရဲ့ ရှေ့ရေးကို စိုးပိုင်နိုင်တဲ့ အရှင်သခင် ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ဆုံး ကျတော့ အနာဂတ်ဆိုတာဟာ ပစ္စုပ္ပန်က သက်ရောက်တဲ့ အကျိုးပါပဲ။ ပစ္စုပ္ပန်ကိုပြောင်းလဲပြုပြင်ပေးလိုက်ရင် အနာဂတ်ကလဲ သူ့အလိုလို ပြုပြင်ပြီး ပြောင်းလဲပြီး ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။

လူ ၄-မျိုး

မြတ်စွာဘုရားက ‘ဒီကမ္ဘာလောကကြီးမှာ လူတွေဟာ အပိုအစား လေးမျိုးလေးစားရှိတယ်’လို့ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။ ပထမအမျိုးအစားကတော့ အမှောင်ထဲက အမှောင်ထဲကို ပြေးနေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒုတိယအမျိုးအစားကတော့ အလင်းထဲက အမှောင်ထဲကို ပြေးနေကြပါတယ်။ တတိယအမျိုးအစားကတော့ အမှောင်ထဲက နေ အလင်းထဲကို ပြေးနေကြပါတယ်။ စတုတ္ထအမျိုးအစား ကတော့ အလင်းထဲကနေ အလင်းထဲကို ပြေးနေကြပါတယ်။

ပထမအမျိုးအစားထဲက လူတွေဟာ အမှောင်ထဲကနေ အမှောင်ထဲကို ပြေးနေကြပါတယ်ဆိုတာကတော့ အခုသူတို့ဘဝမှာ ဒုက္ခအမျိုးမျိုးတွေကို ခံစားနေရပါတယ်။ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ဒုက္ခတွေ ရောက်နေကြပါတယ်။ အိမ်ထောင်ရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးတွေဟာလဲ ဘာမှ အဆင်မပြေကြပါဘူး။ သူတို့ဘဝဟာ မှောင်အတိကျနေကြတာပါပဲ။ သူတို့ရဲ့အတွင်းစိတ်မှာလည်း အလိမ္မာတရား မရှိကြပါဘူး။ အကုသိုလ်စိတ်တွေပဲ ပွားနေကြပါတယ်။ သူတို့ဘဝမချမ်းသာတာတွေကို ငါ့ယောက်ျားက မကောင်းလို့၊ ငါ့မိန်းမက မကောင်းလို့၊ ငါ့သားက၊ ငါ့အဖေက၊ ငါ့သူငယ်ချင်းက၊ သူများတွေအပေါ်မှာပဲ



အပြစ်တင်ပြီး နေကြပါတယ်။ စိတ်ထဲမှာတော့ မုန်းတာတွေ၊ မနာလိုတာတွေ၊ လိုချင်တဲ့လောဘတွေ၊ အကုသိုလ်တွေသာ ပွားများနေတော့၊ အခု အကုသိုလ်မျိုးစေ့တွေကို ပျိုးနေတာဆိုတော့ နောင်အနာဂတ်မှာလည်း အကုသိုလ်အသီးတွေ သီးကြပြီး ဆင်းရဲဒုက္ခတွေနဲ့ပဲ နေကြရပါလိမ့်ဦးမယ်။ အခုလဲ ဒုက္ခ၊ နောင်လဲ ဒုက္ခ၊ ဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်များကို အမှောင်ထဲကနေပြီး အမှောင်ထဲကို ပြေးနေတယ်လို့ ခေါ်ရပါတယ်။

ဒုတိယအမျိုးအစားကတော့ အလင်းထဲကနေပြီး အမှောင်ထဲကို ပြေးနေတာဖြစ်ပါတယ်။ အလင်းထဲမှာဆိုတော့ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အခုဘဝမှာ လောကစည်းစိမ်တွေ ခံစားနေရပါတယ်။ စီးပွားရေး၊ လူ့အဆင့်အတန်း၊ ဥစ္စာပစ္စည်းအားလုံး ပြည့်စုံပါတယ်။ သူ့ဘဝကလင်းနေတယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် စိတ်အတွင်းကတော့ အမှောင်အတိပါပဲ။ အလိမ္မာတရားမရှိပါဘူး။ လောဘဒေါသမောဟတရားတွေ အမြဲလွှမ်းမိုးနေပါတယ်။ အကုသိုလ်စိတ်က သိပ်များနေပါတယ်။ အကုသိုလ်မျိုးစေ့ဆိုတော့ အကုသိုလ်အသီး ဒုက္ခအသီးတွေ သီးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ နောင်ဘဝဘဝတွေမှာဆိုရင်တော့ ဒုက္ခကြီးပဲ ဖြစ်နေမှာပါပဲ။ ရှေးရှေးဘဝဘဝတွေ အတိတ်ဘဝက ကောင်းမှုကုသိုလ်တွေကြောင့် အခုခံစားနေရတော့ ကုန်ခန်းသွားပြီ ဖြစ်တဲ့အခါကျတော့ မှောင်အတိဒုက္ခထဲ ရောက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အလင်းထဲကနေ အမှောင်ထဲ ပြေးနေတာပါပဲ။

တတိယအမျိုးအစားကတော့ အမှောင်ထဲကနေပြီး အလင်းထဲ ပြေးနေတာဖြစ်ပါတယ်။ အခုဘဝမှာ ဆင်းရဲအတိဖြစ်တဲ့ အမှောင်ထဲမှာ နေရပေမယ့် အတွင်းစိတ်ထဲမှာတော့ တရားရှိပါတယ်။ ကုသိုလ်စိတ်တွေလဲ ရှိပါတယ်။ ကောင်းတဲ့ကရုဏာစိတ်၊ မေတ္တာစိတ်၊ ဥပေက္ခာစိတ်တွေလဲ ရှိပါတယ်။ အခုဘဝမှာ မှောင်နေပေမယ့်လို့ အလင်းမျိုးစေ့တွေကို စိုက်ပျိုးနေတော့ နောင်အနာဂတ်မှာ အလင်းရောင်အသီးတွေ သီးကြပြီး နောင်ဘဝဘဝတွေမှာ ချမ်းသာကြပါလိမ့်မယ်။ ဒီလို

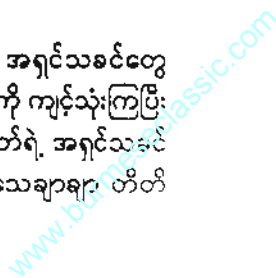
ပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့ အမှောင်ထဲကနေပြီး အလင်းထဲကို ပြေးနေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

စတုတ္ထအမျိုးအစားကတော့ အလင်းထဲကနေပြီး အလင်းထဲကို ပြေးနေတဲ့သူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အခုဘဝမှာ အားလုံးပဲ ချမ်းသာ သုခရှိကြပြီး အဆင်ပြေကြပါတယ်။ အတွင်းစိတ်မှာလဲ အလိမ္မာရှိကြပါတယ်။ တရားရှိကြပါတယ်။ ကုသိုလ်စိတ်တွေလဲ ထားပြီး ကုသိုလ်တွေလဲ ပွားများပါတယ်။ သတ္တဝါတွေအပေါ်မှာ မေတ္တာကရုဏာတွေ ထားကြပါတယ်။ အလှူဒါနလဲ ရက်ရောပါတယ်။ သီလလဲ မြဲပါတယ်။ အကုသိုလ်စိတ် လုံးဝမထားပါဘူး။ အကုသိုလ်အလုပ်လဲ လုံးဝမလုပ်ပါဘူး။ အခုဘဝမှာ ပျိုးနေတာကလည်း အလင်းရောင်မျိုးစေ့ဆိုတော့ နောင်ဘဝဘဝတွေမှာ သီးမှာကလဲ အလင်းရောင်အသီးပဲဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ သူတို့ကတော့ အလင်းထဲကနေပြီး အလင်းထဲကို ပြေးနေကြသူများပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ယောဂီတို့ဟာ ဒီ ၄-မျိုးထဲမှာ ဘယ်အမျိုးအစားထဲမှာ ပါကြပါသလဲ။ အခုဘဝမှာ ဖြစ်နေတာကိုတော့ ရွေးလိုမရပါဘူး။ အရင် အတိတ်တုန်းကလုပ်ခဲ့တဲ့ ကုသိုလ်ကံ၊ အကုသိုလ်ကံအလျောက် အခု ဖြစ်နေကြရပါတယ်။ အခုဘဝခရီးလမ်းကြောင်းမှာ တစ်ခါတလေလဲ အမှောင်ရှိပါတယ်။ တစ်ခါတလေလဲ အလင်းရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် နောင်အနာဂတ်ကိုတော့ ယောဂီတို့ စိတ်ကြိုက် ရွေးနိုင်ကြပါတယ်။ ဖန်တီးနိုင်ကြပါတယ်။ အခုဘယ်လောက်ပဲ မှောင်အတိကျနေပေမယ့်လို့ နောင်ကို လင်းအောင် လုပ်နိုင်ကြပါတယ်။

တိုက်တွန်းချက်နဲ့ ဆုပေး

ယောဂီတို့ဟာ ယောဂီတို့ရဲ့ အနာဂတ်ရဲ့ အရှင်သခင်တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ အခုလို တရားထိုင်တဲ့ နည်းအကျင့်ကို ကျင့်သုံးကြပြီး အခုပစ္စုပ္ပန်ရဲ့ အရှင်သခင် ဖြစ်နေရုံသာမက အနာဂတ်ရဲ့ အရှင်သခင်လဲ ဖြစ်နိုင်ကြပါတယ်။ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကို သေသေချာချာ တိတိ



ကျကျ နားလည်ဖို့ရာ လိုပါတယ်။ အခုကျန်ရှိနေသေးတဲ့ အချိန်နဲ့ ရရှိတဲ့အခွင့်အရေးတွေကို အကောင်းဆုံးနည်းနဲ့အသုံးပြုကြပါ။ တရားထိုင်တာဟာ အမြစ်စွဲသွားအောင် ဆောက်တည်ပေးကြပြီး ကိလေသာတွေ၊ အကုသိုလ်တွေ ကင်းစင်သွားအောင် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးကြပါ။ အညစ်အကြေးတွေ စင်ကြယ်စေတဲ့၊ ဆပ်ပြာဖြစ်တဲ့၊ ချေးချွတ်ဆေးဖြစ်တဲ့ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကို ကျင့်သုံးပြီး ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေကို သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ပေးကြပါ။

ယောဂီတို့ဟာ မိမိတို့ရဲ့ ဘဝတာမှာ ချမ်းသာစွာ အေးငြိမ်းစွာ အဆင်ပြေစွာ နေထိုင်ရေးအတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ ယောဂီတွေအားလုံး တရားမှာ နိုင်မြဲကြပါစေ။ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေ ကင်းစင်နိုင်ကြပါစေ။ ချမ်းသာခြင်း အစစ်အမှန် ငြိမ်းအေးခြင်း အစစ်အမှန်တွေ ခံစားနိုင်ကြပါစေ။ သတ္တဝါအပေါင်းတို့လည်း ချမ်းသာကြပါစေ။ အေးငြိမ်းကြပါစေ။ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲက လွတ်မြောက်ကြပါစေ။ ဘဝတု သဗ္ဗမင်္ဂလံ=ခပ်သိမ်းသော မင်္ဂလာသည် ဖြစ်ပါစေ သတည်း။

**နဝမနေ့ ဓမ္မဒေသနာ**

**ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကို နားလည်ထားဖို့လို**

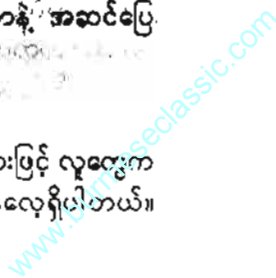
တရားစိတ်မှာ ဉ-ရက်တော့ ကုန်ဆုံးသွားပါပြီ။ တရားအားထုတ်ဖို့ရာ နောက်ထပ် ၁-ရက်ပဲ ကျန်ပါတော့တယ်။ ဒီ ၁၀-ရက်တရားပတ် အဆုံးသတ်ပိုင်းမှာ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကို ယောဂီတို့ရဲ့ ဘဝတာမှာ ဘယ်လိုအသုံးချရမလဲဆိုတာကို နားလည်ထားဖို့ရာ လိုပါတယ်။ နေ့စဉ်နေထိုင်ရေးကိစ္စတွေမှာ တရားကို ဘယ်လိုအသုံးချရမလဲဆိုတာကို သိဖို့ရာလဲ လိုပါတယ်။ မဟုတ်ရင်တော့ ခံစားသင့်တဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကို မခံစားရဘဲ နေပါလိမ့်မယ်။

**စိတ်ချမ်းသာစေတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်း**

ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကတော့ ဝင်သက်ထွက်သက်နဲ့ နောက်ပြီးတော့ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာတွေကို ဥပေက္ခာနဲ့ ရှုပြီး တုံ့ပြန်မှုမလုပ်ဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူတွေဟာ ဘဝခရီးမှာ ကိုယ်မဖြစ်စေချင်တာတွေကတော့ ဖြစ်ကြ၊ ဖြစ်စေချင်တာကျတော့ တစ်ခါတလေလဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အများအားဖြင့်ကတော့ မဖြစ်တာက များပါတယ်။ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကတော့ ဘဝခရီးလမ်းကြောင်းမှာ လောကဓံတရားတွေနဲ့ တွေ့ကြုံရသော်လည်း စိတ်ချမ်းသာစွာနဲ့ အဆင်ပြေအောင် နေနိုင်ရေးအတွက် ဖြစ်ပါတယ်။

**စိတ်ဆင်းရဲမှုပယ်ချောက်နည်း အမျိုးမျိုး**

စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေ တွေ့လာရင် များသောအားဖြင့် လူတွေကတော့ ပြဿနာကိုရှောင်ပြီး ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်နေလေ့ရှိပါတယ်။



မဟုတ်ရင်လဲ စိတ်ရဲ့အာရုံကို ဖျော်ဖြေမှုတစ်ခုခုနဲ့ ပြောင်းလဲပစ်  
တတ်ကြပါတယ်။ ရုပ်ရှင်တို့ ဇာတ်ပွဲတို့သွားမယ်။ ကလပ်သွားပြီး  
အရက်သောက်မယ်။ မဟုတ်ရင်လဲ အိမ်မှာနေပြီး တီဗွီကြည့်နေမယ်။  
စိတ်နှစ်ဖြင့် ခံစားနေရတဲ့ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေကို မေ့ပျောက်သွားအောင်  
လုပ်ကြပါတယ်။ ဒါတွေဟာ ပြဿနာတွေရဲ့ အဖြေတော့ မဟုတ်ကြ  
ပါဘူး။ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေကတော့ ရှိနေသေးတာပါပဲ။ အမှန်မှာတော့  
ဒီလိုနည်းတွေဟာ စိတ်သောကကို သွယ်ဝိုက်တဲ့ နည်းနဲ့ တိုးပွားပေး  
နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ရှေးက ပညာရှိကြီးတွေ၊ သူတော်ကောင်းကြီးတွေက လူသား  
တွေ ဆင်းရဲဒုက္ခက လွတ်မြောက်ရေးအတွက် အမျိုးမျိုးပဲ ကြိုးစားခဲ့ကြ  
ပါတယ်။ တချို့ကတော့ စိတ်သောကကို ပျော်ရွှင်မှုတွေနဲ့ မဖြေ  
ဖျောက်ဘဲနဲ့ မိမိတို့ ယုံကြည်အားထားကိုးကွယ်ရာဖြစ်တဲ့ ဘုရားတို့၊  
နတ်တို့၊ ဘိုးတော်တို့ အစရှိသည်တို့ကို စိတ်ထဲကပ်ဖြစ်စေ၊ တမ်းတ  
လိုက်၊ ရိုခိုးလိုက်ရင် စိတ်အာရုံတွေ ပြောင်းလဲသွားပါလိမ့်မယ်လို့  
ပြောကြပါတယ်။

ဒီသူတော်ကောင်းကြီးတွေ၊ ပညာရှိကြီးတွေက စိတ်ရဲ့အတွင်း  
ပိုင်းအထိ စူးစမ်းကြည့်ပြီး ဘာကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲခြင်း ဖြစ်နေရ  
တာလဲလို့ ရှာဖွေကြပါတယ်။ အပေါ်ယံအမြင်နဲ့တော့ ပြင်ပလောက  
ကြီးထဲမှာ ဖြစ်နေတဲ့ကိစ္စတွေမှာ တစ်ခုခုမှားသွားလို့၊ ကိုယ်မဖြစ်စေ  
ချင်တာဖြစ်လို့၊ ကိုယ်ဖြစ်စေချင်တာတော့ မဖြစ်လို့ လို့ထင်ရပါတယ်။

ဘယ်လောက်ပဲ ချမ်းသာချမ်းသာ၊ ဘယ်လောက်ပဲ တန်ဖိုး  
အာဇာရှိရှိ၊ တစ်ကမ္ဘာလုံးကိုအုပ်စိုးရတဲ့ ဘုရင်ဧကရာဇ်ကြီးပဲဖြစ်ဖြစ်  
တစ်သက်တာလုံး မကြိုက်တာ မဖြစ်စေရဘူး။ ကြိုက်တာပဲဖြစ်ရမယ်  
လို့တော့ မလုပ်နိုင်စွမ်းပါဘူး။ ကိုယ်မကြိုက်တာ၊ မဖြစ်စေချင်တာ  
တစ်ခုခုဖြစ်လာတယ်ဆိုရင် လူတွေဟာ စိတ်ထဲမှာ အကုသိုလ်စိတ်တွေ  
ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ လောဘစိတ်၊ ဒေါသစိတ်၊ ရန်လုပ်လိုတဲ့စိတ်  
တွေပေါ့။ လိုချင်တာတွေကို တမ်းတနေပြီး တွယ်တာစွဲလမ်းနေမှုတွေ

ဟာလဲ အင်မတန်များတာပဲ။ ဒီလိုစိတ်တွေ ဖြစ်တဲ့အခါမှာ စိတ်  
ဆင်းရဲမှုကို အင်မတန် ခံစားကြရပါတယ်။

တချို့ကတော့လဲ သူတို့ယုံကြည်အားထားတဲ့ နတ်တို့၊  
ဘိုးတော်တို့ အစရှိသည်ကို တလိုက်ရင် စိတ်ဆင်းရဲတွေက  
ဒါဟာ ဒီနတ်တွေ၊ ဘိုးတော်တွေက သူတို့ကို ကိုးကွယ်တာကို  
စိတ်ရဲ့အာရုံကို ပြောင်းပေးလိုက်တော့ သက်သာရာရသွားတာ ဖြစ်ပါ  
တယ်။ ဒါဟာလဲ ကောင်းတဲ့နည်းတစ်ခုပါပဲ။ စိတ်ချမ်းသာရဖို့  
အကူအညီ ပေးတန်သလောက်လဲ ပေးပါတယ်။

ဒါပေမယ့် အရိယာဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များကတော့ ဒါနဲ့မကျေနပ်  
သေးပါဘူး။ စိတ်ရဲ့အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းအထိကို စူးစမ်းခဲ့ကြပြီး  
ရုပ်နာမ်စကြီးတစ်ခုလုံးကို ရှာဖွေတော့ အမှန်တရားကို တွေ့ကြပါ  
တယ်။ အမှန်တရားကို ဘာဝနာမယဉာဏ်နဲ့ ထိတွေ့ခံစားပြီးတဲ့နောက်  
ဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ သူတို့ရဲ့ ဆင်းရဲမှုတွေကို အမျိုးမျိုးထဲက လွတ်မြောက်  
ခဲ့ကြပါတယ်။ သူတို့ရဲ့စိတ်ကို ဖြူစင်သန့်ရှင်းအောင်လုပ်ပြီး အကုသိုလ်  
စိတ်တွေအားလုံးက ကျော်လွန်လာပြီး မေတ္တာ၊ ကရုဏာ အပြည့်အဝ  
ဖြစ်တဲ့ အညစ်အကြေး လုံးဝကင်းစင်တဲ့ စိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာကြပါ  
တယ်။ ဒီလို မေတ္တာကရုဏာစိတ်တွေနဲ့ အမှန်တရားတွေကို ကိုယ်တိုင်  
သိနိုင် ခံစားနိုင်တဲ့ နည်းကောင်းလမ်းကောင်းတွေကိုလည်း ဝေငှ  
ပေးကမ်းခဲ့ကြပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုပြီးသူ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတွေက တခြား  
ဘာတွေ တွေ့ခဲ့ကြသေးသလဲဆိုတော့ ပါးစပ်နဲ့ရွတ်ဖတ်နေတဲ့ ဘာဝနာ  
နည်း၊ စိတ်ကူးနဲ့ မျက်စိထဲမှာပေါ်လာအောင် ရှုနေတဲ့ ဘာဝနာ  
နည်းတွေဟာ စိတ်ရဲ့ သက်သာမှုကို ဓဏတော့ ရနိုင်စေပေမယ့်လို့၊  
အကုသိုလ်စိတ်တွေ မရှိတော့ဘူး။ ပျောက်ကွယ်သွားပြီလို့ ထင်ရ  
ပေမယ့်လို့ အမှန်ကတော့ စိတ်ရဲ့အပေါ်ယံအပိုင်းကနေ ထွက်ခွာသွား



ပြီး၊ ပျောက်ကွယ်သွားကြပြီး စိတ်ရဲ့ နက်ရှိုင်းတဲ့အပိုင်းထဲကို ထိုးသွင်း လိုက်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအကုသိုလ်စိတ်တွေဟာ စိတ်ရဲ့ နက်ရှိုင်းတဲ့အပိုင်းကို ရောက် သွားပြီးတော့ ပွားများနေကြပါတယ်။ စိတ်ရဲ့ နက်ရှိုင်းတဲ့အပိုင်းဟာ ကိုယ်ခန္ဓာနဲ့ အမြဲပဲဆက်သွယ်နေပါတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာမှာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ဝေဒနာတွေနဲ့ ဆက်သွယ်ပြီး ကြိုက်တာ မကြိုက်တာ လိုချင်တာ မလိုချင်တာတွေနဲ့ ပြန်ပြီး တုံ့ပြန်နေကြပြီး သင်္ခါရအသစ်တွေ ပွားများ နေကြပါတယ်။

စိတ်ရဲ့ အပေါ်ယံမှာတော့ လူတွေဟာ ငါဒီဂါထာလေး ရွတ် လိုက်လို့၊ ဒီနတ် ဒီဘိုးတော်ကို ရည်မှန်းပြီး ကိုးကွယ်လိုက်လို့ ငါ့မှာ အကုသိုလ်စိတ်တွေ မရှိတော့ဘူး၊ အကုသိုလ်စိတ်တွေ ကုန်ပါပြီလို့ ထင်မှတ်နေရပေမယ့်လို့ အမှန်ကတော့ အကုသိုလ်စိတ်တွေက ရာခိုင် နှုန်းအပြည့် လွတ်မြောက်သေးတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီကိလေသာ တွေဟာ စိတ်ရဲ့ နက်ရှိုင်းတဲ့ အပိုင်းမှာ သွားပြီး ကိန်းအောင်းနေပြီး မပေါက်ကွဲသေးတဲ့၊ ငြိမ်သက်နေတဲ့ မီးတောင်များလို ရှိနေကြပြီး သူတို့ကို "အနုသယကိလေသာ" လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေကို အမြစ်ပြတ်သုတ်သင်ပစ်နိုင်မှသာ ယောဂီတို့ဟာ ဆင်းရဲမှုတွေအားလုံးက ပျောက်ကင်းနိုင်ကြပါလိမ့်မယ်။

**ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အကုသိုလ်စိတ်ကို ရှုနေ**

ဒီလိုအမြစ်ပြတ်သုတ်သင်ဖို့ရာမှာ ယောဂီတို့ဟာ ပြဿနာက ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်နေလို့ မရပါဘူး။ တိမ်းရှောင်ပုန်းအောင်းနေ တာဟာ အဖြေမှန်မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်အာရုံကို ပြောင်းလဲပေးလိုက် တာကလဲ အဖြေမှန်မဟုတ်သေးပါဘူး။ ကိုယ်ခန္ဓာမှာ အာရုံခံစားမှုတွေ၊ ကာမဂုဏ်ခံစားမှုတွေဟာ ဆင်းရဲခြင်းက လွတ်မြောက်အောင် မဆောင် ရွက်နိုင်သလို စိတ်ခန္ဓာနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ ပျော်ဖြေမှုတွေဟာလဲ မဆောင် ရွက်နိုင်ကြပါဘူး။

မူးယစ်စေတတ်တဲ့ အရက်သေစာတို့၊ ဆေးတို့ဟာ ဘေး အန္တရာယ် ရှိတတ်ကြသလို စိတ်ကို မူးယစ်စေတတ်တဲ့ လှည့်စားစေ တတ်တဲ့ ကိစ္စတွေဟာလည်း ဘေးအန္တရာယ်ရှိကြပါတယ်။ သူတို့ကို ကျင့်သုံးပြီး စိတ်ရဲ့ နက်ရှိုင်းတဲ့အပိုင်းကို မရောက်နိုင်ကြပါဘူး။ စိတ်ရဲ့ အပေါ်ယံအပိုင်းလောက်ကိုသာ ထိရောက်နိုင်ပါတယ်။ ဒီတော့ ပြဿနာ ဟာ ဒီအတိုင်းပဲ ကျန်ရှိနေပြီး အမြစ်ပြတ် မသွားသေးပါဘူး။ ပြေးပေါက် မရှိ ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ပြဿနာက ထွက်ပြေးပြီး ရှင်းလို့ မရနိုင်ပါဘူး။ ပြဿနာကို ရင်ဆိုင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပြင်ပလောကမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အခြေအနေအရ စိတ်မှာ အညစ်အကြေးတွေ အကုသိုလ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာရင် စိတ်ရဲ့ အာရုံကို တခြားနေရာကို လွှဲပြောင်းမပစ်ဘဲ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အကုသိုလ်စိတ် တွေကို ရှုနေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ- ခေါသစိတ်ပေါ်လာတယ် ဆိုကြပါစို့။ မဟုတ်ရင်လည်း ကြောက်စိတ် မုန်းစိတ် တဏှာရာဂစိတ် လောဘစိတ်အစရှိတဲ့ ဘာအညစ်အကြေးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ်ထဲမှာ ပေါ် လာရင် ဒီပေါ်လာတဲ့စိတ်ကိုပဲ ရှုနေပါ။ ရှုရုံမျှသာ ရှုနေပါ။ ဒီလိုရှုရုံ မျှသာ ရှုနေရင် ဒီအကုသိုလ်စိတ်တွေဟာလည်း ဝစီမှု ကာယမှု အထိ ဆက်ပြီး မသွားတော့ဘဲ တခြားလူတွေကိုလည်း ဘေးမဖြစ်စေ တော့ ပါဘူး။ ဒီအကုသိုလ်စိတ်တွေကို အတင်းပိန်ပိချုပ်ချယ်ထား လိုက်ပြန်ရင်လည်း ယောဂီဟာ မိမိကိုယ်ကို ဘေးဖြစ်စေတတ်ပါ့တယ်။

ဒီတော့ သူတစ်ပါးကို ဘေးဖြစ်စေတဲ့ ကာယမှု ဝစီမှုတွေကို လည်း မလုပ်ပါနဲ့။ မိမိကိုယ်ကို ဘေးဖြစ်စေတဲ့ စိတ်ကို ပိချုပ်မှုတွေကို လည်း မလုပ်ပါနဲ့။ ဒီအစွန်းကိစ္စနှစ်မျိုးကို မလုပ်တော့ဘဲ အလယ် အလတ်လမ်းစဉ်ဖြစ်တဲ့ ရှုရုံမျှသာကို ကျင့်သုံးကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အကုသိုလ်တစ်ခုကို ရှုရုံမျှသာ ရှုနေရင် ဒီအကုသိုလ်တွေ ဟာ အလွှာလိုက် အလွှာလိုက် ကွာကျသွားသလို ပျောက်ကွယ်သွား ကြပြီး ယောဂီတို့ဟာ သက်သာရာ ရကြပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအကုသိုလ် တွေက လွတ်မြောက်သွားကြပါလိမ့်မယ်။

ဥပမာ-စိတ်ထဲမှာ ဒေါသစိတ်ပေါ်လာတယ်ဆိုကြပါစို့။ အခု ပေါ်လာတဲ့ဒေါသစိတ်ဟာ အရင်တုန်းက ယောဂီရဲ့စိတ်ထဲမှာ အောင်းနေတဲ့ ဒေါသစိတ်တွေနဲ့ သွားဆက်သွယ်ကြပြီး စိတ်ရဲ့အပေါ်မှာ ပေါ်လာပါတယ်။ ဒီပေါ်လာတဲ့ ဒေါသကို ယောဂီက တုံ့ပြန်မှုမလုပ်ဘဲ ရှုရုံသာ ရှုနေလိုက်ရင် ဒေါသတွေဟာ-အလွှာလိုက် အလွှာလိုက် ကွာကျ၊ကျန်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုကွာကျတာဟာ အခု ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဒေါသတွေသာ မဟုတ်ပါဘူး။ အရင်က စုဆောင်းထားတဲ့ သိုလှောင်ထားတဲ့ ဒေါသတွေပါ ကွာကျသွားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုနဲ့ဆက်ပြီး ကျင့်သုံးသွားရင် စိတ်ရဲ့ အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းမှာ ရှိတဲ့ ဒေါသတွေအားလုံး ကုန်စင်သွားတဲ့အချိန် ရောက်လာပြီး အတွင်းနက်ရှိုင်းတဲ့ နေရာမှာ အမြစ်တွယ်နေတဲ့ အကုသိုလ်စိတ်တွေ အားလုံး အမြစ်ပြတ် သုတ်သင်ခံကြရပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ အင်မတန် ကောင်းတဲ့ ပြဿနာဖြေနည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒေါသလွှမ်းမိုးလာရင် အလိမ္မာမရှိ

ဒါပေမယ့် ဦးနှောက်အသိဉာဏ်နဲ့ လက်ခံပြီး နားလည်နိုင်ပေမယ့်လို့ တကယ့်ကိုယ်တွေ့ လက်တွေ့ ကျင့်သုံးဖို့ရာကျတော့ အင်မတန် ခက်ခဲပါတယ်။ ဒေါသဖြစ်လာတယ်ဆိုရင် အဲဒီဒေါသဟာ လူတစ်ကိုယ်လုံးကို လွှမ်းမိုးသွားပြီး ရှုနေလို့ မရနိုင်ပါဘူး။ ရှုဖို့မလွယ်ပါဘူး။ ဒေါသစိတ်တွေ သိပ်များနေပြီး ဒေါသတွေလွှမ်းမိုးနေတဲ့ လူဟာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဒေါသဖြစ်နေမှန်းတောင် သတိမပြုမိကြပါဘူး။

ဒီတော့ယောဂီကို ဒေါသလာနေပြီ၊ဒေါသဖြစ်နေပြီလို့ သတိပေးနေဖို့ရာ အပါးတော်မြတ်စံယောက် လိုနေပါတယ်။ ဒီအပါးတော်မြတ်ကလည်း အလုပ်ချိန်မှာသာ ရှိမှာပေါ့။ ဒေါသကို အပါးတော်မြတ်ရှိနေတဲ့ အလုပ်ချိန်အတွင်းမှာသာ ပေါ်ရမယ်လို့ ဆိုတဲ့ သဘောတူညီချက် လုပ်ထားလို့ မရနိုင်ပါဘူး။ ဒေါသဟာ ၂၄-နာရီ အတွင်း သူဖြစ်ချင်တဲ့အချိန်မှာ ဖြစ်မှာပေါ့။ တစ်နေ့မှာ ၂၄-နာရီမှာ အချိန်ပိုင်း ၃-ပိုင်းအတွက် အပါးတော်မြတ် ၃-ဦး လိုပါလိမ့်မယ်။ တစ်ခါ သူတို့က

ခွင့်ရက်တွေ ယူကြဦးမှာဆိုတော့ အပါးတော်မြတ် လေးငါးဦး လိုပါလိမ့်မယ်။ ဒါကို ဘယ်သူက တတ်နိုင်ပါ့မလဲ။

ကဲပါလေ တတ်နိုင်တယ်ပဲ ထားပါတော့။ အနားမှာ အပါးတော်မြတ်တစ်ဦး အမြဲပဲရှိနေတယ်ပဲ ဆိုပါတော့။ ဒေါသဖြစ်ပေါ်လာတော့ တာဝန်ကျအပါးတော်မြတ်က 'ဆရာဆရာ ဒေါသ ဒေါသ' လို့ သတိပေးလိုက်ရင် အရင်ဆုံးဖြစ်မှာက အပါးတော်မြတ်ကို ရိုက်လိုက်မိပြီး 'ဘာလဲ မင်းက ငါ့ကို ဆရာလုပ်နေသလား' လို့ ပြောမိဆိုမိလိမ့်မယ်။ ဖြစ်ပေါ်လာတာက ဒေါသကိုး။ ဒေါသလွှမ်းမိုးလာတော့ အလိမ္မာမရှိတော့ပါဘူး။

အကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်လာရင် ဝင်သက်၊ ထွက်သက်၊ ဝေဒနာကိုရှု

ကဲ ဒီလောက်ရှိုင်းရှိုင်းစိုင်းစိုင်းမဖြစ်ပါဘူးဆိုပါတော့။ အပါးတော်မြတ်က ဒေါသဖြစ်တဲ့အကြောင်းကို သတိပေးလာတဲ့အခါကျတော့ အင်း ဒေါသကို ရှုရမယ်လို့ ပြောတယ်။ ငါအခု ဒေါသကို ရှုမှပဲဆိုရင် ဒေါသကို ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ရှုတာပါလဲ။ မျက်စိမှိတ်ပြီး ရှုစရာ ဒေါသမှာ ပုံပန်းသဏ္ဍာန်လည်း မရှိဘူး။ အရောင်အသွေးလည်း မရှိဘူး။ ဘာကို ဘယ်လိုလုပ်ရှုရမှာပါလဲ။ မျက်စိမှိတ်ပြီး အာရုံစိုက်လိုက်တဲ့အခါမှာ ဒီဒေါသပေါ်လာရတဲ့ အကြောင်းရင်းကိစ္စတွေပဲ စိတ်ထဲမှာ ပေါ်နေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ 'သူက ငါ့ကို ဒီလိုပြောလိုက်တာ။ ဒီလို လုပ်လိုက်တာ။ ဒါကြောင့် ငါ ခုလို စိတ်ဆိုးရတာ' ဆိုပြီးတော့ ဒေါသ ဖြစ်ရတဲ့ ပြင်ပက ကိစ္စဟာ စိတ်ထဲမှာ ပေါ်နေပြီး ဒေါသကို ပိုပိုပြီး ဆွဲပေးနေပါတယ်။ ဖြစ်ရတဲ့ကိစ္စကို၊ ပုဂ္ဂိုလ်ကို သတိရလေလေ ဒေါသဟာ ပိုပိုပြီး များသထက် များလာပါတယ်။ ပျောက်ကွယ်မသွားပါဘူး။ ဒေါသကို ဒေါသသက်သက်အဖြစ်နဲ့ ပြင်ပကအဖြစ်အပျက်တွေ၊ အရာဝတ္ထုတွေ၊ ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ ခွဲပြီး ရှုဖို့ရာဟာ လွယ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ လုပ်လို့မလွယ်ရင် ဒီဟာအဖြေမဟုတ်သေးပါဘူး။

သိပ်မခဲသည်းတဲ့ လက်တွေ့လုပ်နိုင်မယ့် အဖြေ လိုပါတယ်။ စိတ်ထဲမှာ ဒေါသ၊ လောဘ၊ တဏှာစိတ်၊ ကြောက်စိတ်၊ အကုသိုလ်



စိတ် ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ပေါ်လာရင် ကိုယ်ခန္ဓာမှာ တစ်ပြိုင်နက်တည်း ဖြစ်မှုနှစ်ခု ပေါ်လာပါတယ်။ ကြမ်းတမ်းဝေဒနာအဆင့်မှာဆိုရင် ဝင်သက်ထွက်သက် အသက်ရှူတာဟာ နဂိုအတိုင်းထက် နည်းနည်း လေးပိုပြီး ပြင်းထန်လာပါတယ်။ မြန်လာပါတယ်။ အကုသိုလ်စိတ် တွေ ပျောက်ကွယ်သွားတဲ့အခါကျတော့ အသက်ရှူတာကလည်း သူ့နဂိုမူမှန် ပြန်ဖြစ်သွားပါတယ်။ သိမ်မွေ့ ဝေဒနာအဆင့်မှာကတော့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဓာတ်သဘာဝပြောင်းလဲမှုတွေဖြစ်ပေါ်လာပြီး ဝေဒနာ တစ်ခုတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ ကိုယ်ပေါ်မှာခံစားလာရပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်လာတာဟာ သဘာဝဓမ္မပါ။

ဒီတော့ ဒေါသကို ဘယ်လိုရင်ဆိုင်ရမလဲ ဘယ်လိုရှုရမလဲ ဆိုတဲ့ အမေးရဲ့ အဖြေမှန်ပေါ်လာပါတယ်။ ဒေါသကို ဒေါသရယ်လို့ ရှုလို့မရပေမယ့် ယောဂီဟာ ဝင်သက်ထွက်သက်ကိုတော့ ရှုနိုင်တာပါပဲ။ တရားကျင့်ထားတဲ့ ယောဂီဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာ တဲ့ ဝေဒနာခံစားရမှုတွေကိုလည်း ရှုနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ထဲမှာ အကုသိုလ်စိတ်တစ်ခုခု ပေါ်လာတဲ့အခါမှာ ယောဂီဟာ ဝင်သက် ထွက်သက်ကိုပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဝေဒနာကိုပဲဖြစ်ဖြစ် ရှုနေလိုက်ရင် ပြဿနာ ကနေ ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်နေတာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ အာရုံကို တခြားလွှဲပြောင်းလိုက်တာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။

ဒါကြောင့် ဒဂါးတစ်ခုရဲ့ မျက်နှာပြင်၂-ခုလိုပါပဲ။ အကုသိုလ် တွေ၊ ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေဟာ ဒဂါးရဲ့မျက်နှာပြင် တစ်ခု၊ ဝင်သက်ထွက်သက်နဲ့ ဝေဒနာတွေဟာ ဒဂါးရဲ့တခြားဘက်က မျက်နှာ ပြင်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့အားလုံး ဆက်သွယ်နေကြပါတယ်။ ဒီဒဂါးပြားတစ်ခုတည်းကိုပဲ တစ်ဖက်စီ ရှုတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ဝင်သက်ထွက်သက်နဲ့ ဝေဒနာကို ရှုနေခြင်းဟာ အကုသိုလ်တွေ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေကို ရှုနေတာပဲ ဖြစ်တော့ အကျိုး သက်ရောက်မှု ဖြစ်ကြတာဟာ အတူတူပါပဲ။ ကိလေသာ အညစ်

အကြေးတွေဟာ အလွှာလိုက် အလွှာလိုက် ကွာကျသွားကြမှာဖြစ်ပါ တယ်။ ဒီတော့ ဒီဟာ အင်မတန်ကောင်းတဲ့ အဖြေမှန်ပါပဲ။

ဝင်သက်ထွက်သက်နဲ့ ဝေဒနာတွေဟာ ယောဂီတို့ရဲ့ အပါး တော်မြဲတွေဖြစ်ပြီး တစ်နေ့မှာ ၂၄-နာရီ တစ်သက်တာပတ်လုံး အမှုထမ်းကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်အချိန်အခါမှာမဆို စိတ်ထဲမှာ အကုသိုလ်တစ်ခုခု ဝင်လာရင် အသက်ရှူတာဟာ ပြောင်းလဲလာပြီး ဝေဒနာတွေကလည်း ပိုမိုထင်ရှားလာပြီး ဆရာ ဆရာ တစ်ခုခုဖြစ်နေပြီ၊ တစ်ခုခု မှားနေပြီလို့ သတိပေးကြပါလိမ့်မယ်။ ဒီအပါးတော်မြဲတွေ ကတော့ ရိုက်လို့လည်း မရပါဘူး။ သူတို့ပေးတဲ့ သတိကို လက်ခံပြီး ဝင်သက်ထွက်သက်နဲ့ ဝေဒနာတွေကို ရှုကြရမှာပါပဲ။ ဒီလိုရှုနေနိုင်မယ် ဆိုရင်တော့ ပြဿနာတွေက လွတ်မြောက်နိုင်ကြပါလိမ့်မယ်။ ကိလေ သာ အညစ်အကြေးတွေကို ဖိနှိပ်ချုပ်ချယ်လည်းမထား၊ ဝစီမှု ကာယ မှု= နှုတ်နဲ့ကိုယ်နဲ့ အပြုအမူတွေကိုလည်း မပြုဘူးဆိုရင် သူများတွေကို လည်း အန္တရာယ်မပြု၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း အန္တရာယ်မပြုဘဲ ယောဂီဟာ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်လာတော့ ဒီနည်းဟာ အင်မတန်ကောင်း တဲ့ အဖြေပါပဲ။ ဒီတော့အဖြေက ဘာလဲလို့ဆိုတော့ ဝင်သက်ထွက် သက် မဟုတ်ရင် ဝေဒနာတွေကို ရှုရမျှသာ ရှုနေပါဆိုတာပါပဲ။

မှန်မှန်တရားထိုင်ရင် ဆင်းရဲချိန် နည်းနည်းလာ

၁၀-ရက်တရားပတ်ပြီးလို့ အိမ်ပြန်သွားကြတဲ့အခါကျတော့ စိတ်ထဲမှာ နောက်ထပ်အကုသိုလ်တွေ မဖြစ်တော့ဘူးလို့ မထင်လိုက် ကြပါနဲ့။ အကုသိုလ်စိတ်တွေက နောက်ထပ်အများကြီးပဲ ဖြစ်နေဦးမှာ ပါပဲ။ အခုဟာက အစလေးပဲ ရှိနေပါသေးတယ်။ နောက်ပြီတော့လည်း အကုသိုလ်စိတ်တွေ ဝင်လာတိုင်းလည်း ဝင်သက်ထွက်သက်နဲ့ ဝေဒနာ တွေက သတိပေးကြဦးမှာတော့ မဟုတ်သေးပါဘူး။

ယောဂီတို့ဟာ အရင်တုန်းကလိုပဲ တုံ့ပြန်မှုတွေ လုပ်နေကြဦး မှာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ပြောင်းလဲမှုလေးကတော့ အစပြုလာပါပြီ။ ၁၀-ခါမှာဆိုရင် ၉-ခါဟာ ခါတိုင်းလိုပဲ တုံ့ပြန်မှုတွေလုပ်ကြဦးမှာပါပဲ။



ယောဂီတို့ဟာ မနက်တစ်နာရီ၊ ညနေတစ်နာရီ မှန်မှန်တရားထိုင် တယ်ဆိုရင် ၁၀-ခါမှာ တစ်ခါတော့ တုံ့ပြန်မှုမလုပ်တော့ဘဲ ဝင်လေ ထွက်လေနဲ့ ဝေဒနာကို ရှုစပြုလာပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုဆိုရင်ပဲ တော်တော် လေး အစကောင်းနေပါပြီ။ ဆက်ပြီး မှန်မှန် တရားထိုင်သွားရင် တစ်ခါက နေပြီး နှစ်ခါ၊ နှစ်ခါကနေပြီး ၃-ခါ၊ ဒီလိုနဲ့ တစ်စတစ်စနဲ့ ယောဂီတို့ဟာ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေက လွတ်မြောက်လာကြပါလိမ့်မယ်။

တကယ်လို့ ယောဂီက ခါတိုင်းအတိုင်းပဲ ဆက်ပြီးတုံ့ပြန်နေဦး မှာပဲဆိုရင်တောင်မှ နည်းနည်းတော့ သက်သာရာရပါလိမ့်မယ်။ အရင်က ဒေါသထွက်တယ်ဆိုရင် ဒေါသမီးဟာ ရှစ်နာရီလောက် လှောင်နေခဲ့ရင် အခုဆိုရင် ၆-နာရီ၊ နောက်ဆို ၄-နာရီ၊ ၂-နာရီ၊ ၁-နာရီ၊ နာရီဝက်နဲ့ ဒေါသမီးလှောင်နေတဲ့ အချိန်တွေဟာ နည်းနည်း လာတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ဒီတော့ ဆင်းရဲရတဲ့ အချိန်ကလည်း နည်းနည်းလာတာပေါ့။ ဒီလိုဖြစ်တာဟာ မျက်လှည့် မဟုတ်ပါဘူး။ တန်ခိုးနဲ့ဖန်ဆင်းတာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ တကယ်တိတိကျကျ နည်းမှန်လမ်းမှန်နဲ့ နေ့တိုင်း မှန်မှန်တရားထိုင်ပေးနိုင်ရင် ဖြစ်နိုင် ပါတယ်။

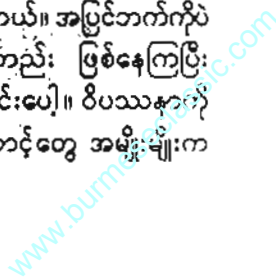
တုံ့ပြန်မှုမလုပ်ဘဲ ရှုရင် အကုသိုလ်ပျောက်

တရားကျင့်ရာမှာ ဝေဒနာတွေနဲ့ ကစားသလို လုပ်နေလို့တော့ မရပါဘူး။ တစ်နေ့ တရားထိုင်တာမှာ ဘင်္ဂအဆင့် ရပြီးတော့ ကျေနပ်ဝမ်းသာဖြစ်နေပြီး နောက်တစ်နေ့ကျတော့ ကြမ်းတမ်းဝေဒနာ တွေ ခံစားရပြန်တယ်ဆိုရင် စိတ်ဓာတ်အရမ်းကျပြီး စိတ်မချမ်းသာ ဖြစ်မယ်ဆိုရင်တော့ ယောဂီဟာ ဝိပဿနာကျင့်နေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဝိပဿနာရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကို မခံစားရပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ယောဂီ က ဖိတ်ကို ဥပေက္ခာဖြစ်အောင်ထားပြီး ဘယ်လိုဝေဒနာမျိုးပဲ ခံစား ရ ခံစားရ သူတို့ရဲ့ အနိစ္စသဘောကို သတိရှိနေပြီး တုံ့ပြန်မှုမလုပ်ဘဲ ရှုနေမယ်ဆိုရင်တော့ ဝိပဿနာရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ခံစားရမှာ

အမှန်ပါပဲ။ ဒီလိုရှုနိုင်တဲ့ တစ်ခဏလေးမှာပဲ အကုသိုလ်စိတ်တွေ ရပ်စဲပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ယောဂီက ဝေဒနာတွေကို ဥပေက္ခာနဲ့ မရှုဘဲ တုံ့ပြန်နေမယ်ဆိုရင်တော့ ဒါဟာ စိတ်ရဲ့အကျင့်ဖြစ်နေပြီး ဒေါသထွက် တဲ့အခါမှာ ဒေါသကို တုံ့ပြန်နေပြီး ဒေါသဟာ ပွားသထက်ပွား များသထက်များလာပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ဝိပဿနာကျင့်ရာမှာ သေသေချာချာ တိတိကျကျကျင့်ဖို့ရာ အထပ်ထပ် အခါခါ ပြောနေ ရတာပါ။ ပြောသလို သေသေချာချာ တိတိကျကျ ကျင့်မယ်ဆိုရင် တော့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကိုလည်း အသေအချာခံစားကြရမှာ ဖြစ်ပါ တယ်။ ကိုယ်တွင်းမှာ တကယ်ဖြစ်ပျက်နေတာတွေကို အမှန်အတိုင်း၊ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့အတိုင်း ရှုတဲ့အခါမှာလည်း ရှုထောင့်တစ်ခုတည်းကနေ ပြီး ရှုနေရင်တော့ အမှန်ကို လုံးဝအကုန်အစင်မဟုတ်ဘဲ တစ်ပိုင်းတစ်စ ကိုသာ ရှုနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ပိုင်းတစ်စသာ ရှုနိုင်တဲ့အမှန်ဟာ လုံးဝအမှန်ပဲလို့ မပြောနိုင်ပါဘူး။ လုံးဝအမှန် မဟုတ်တဲ့အတွက် ကြောင့် ယောဂီလုပ်သမျှ ဆုံးဖြတ်ချက် ဝေဖန်ချက်တွေကလည်း မမှန်ကန်တော့ မှားယွင်းတဲ့ အပြုအမူ၊ အပြောအဆိုတွေ ဖြစ်ကုန်တတ် ပါတယ်။ ဒီလိုဆိုရင် သူတစ်ပါးကိုရော ယောဂီကိုယ်တိုင်ကိုရော အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ အမှန်တရားကို လုံးဝကုန်စင်ရှုနိုင်တယ် ဆိုရင်တော့ ယောဂီရဲ့ ဝေဖန်ချက်ကလည်း မှန်တယ်၊ ဆုံးဖြတ်ချက်က လည်း မှန်တယ်ဖြစ်တော့ ယောဂီရဲ့ အပြောအဆို အပြုအမူတွေက လည်း မှန်တာတွေချည်းပဲ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

လူတွေရဲ့ အကျင့်ဟာ မွေးပြီးမျက်လုံးနှစ်လုံးဖွင့်တဲ့ အချိန်က စပြီး အပြင်ဘက်ကဲ့သို့ပဲ အမြဲပဲကြည့်နေကြပါတယ်။ အပြင်ဘက်ကဲ့သို့ ကြည့်နေတယ်ဆိုတော့ ရှုထောင့်တစ်ထောင့်တည်း ဖြစ်နေကြပြီး တစ်မျိုးပဲ မြင်နိုင်ပါတယ်။ ဒါဟာ မမှန်တဲ့ရှုခြင်းပေါ့။ ဝိပဿနာကို စကျင့်ပြီး ပညာစခန်းကိုစပြီးဆိုရင်တော့ ရှုထောင့်တွေ အမျိုးမျိုးက စပြီး ရှုလာပါပြီ။



ပညာဆိုတဲ့ စကားဟာ ပကာရေန ဇာနာတိတိ ပညာ၊ ပကာရ=အပြားပြားအထူးထူးအထွေထွေ ရှုထောင့်တွေအမျိုးမျိုးလို ဆိုလိုပါတယ်။ တရားတစ်ခုကို ရှုထောင့်အမျိုးမျိုးကနေ ရှုမယ်လို့ဆိုရင် ယောဂီဟာ အမှန်တရားကို လုံးဝ အကုန်အစင် မြင်နိုင်ဖို့ရာ ပိုပြီး နီးလာပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ မဟုတ်ရင်တော့ ယောဂီဟာ အမှန်တရားရဲ့ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကိုသာ ရှုနိုင်နေပြီး လုံးဝမှန်ကန်တဲ့ တရားလို့ မဆိုနိုင်ပါဘူး။

ဥပမာတစ်ခု ပေးပါမယ်။ မွေးကတည်းက မျက်စိမမြင်တဲ့ လူငါးဦးကို ဆင်တစ်ကောင်အနားခေါ်လာပြီး ဆင်ကိုစမ်းသပ်ကြည့်ပြီး ဆင်အကြောင်းထင်မြင်ချက်ကို ပေးခိုင်းပါတယ်။ တစ်ဦးက ဆင်ရဲ့ ခြေထောက်ကို ကိုင်ကြည့်ပြီး 'ဆင်ဆိုတာ တိုင်ကြီးနဲ့ တူပါတယ်' လို့ ပြောပါတယ်။ နောက်တစ်ဦးကတော့ ဆင်ရဲ့အမြီးကို ကိုင်ကြည့်ပြီး ဟာ တိုင်နဲ့မတူပါဘူး။ 'ဆင်ဟာ တံမြက်စည်းနဲ့ တူပါတယ်' လို့ ပြောပါတယ်။ ဒီလိုပဲ မျက်မမြင်ငါးဦးဟာ တစ်ဦးတစ်ဦးစီ ထင်မြင်ချက် ၅-ခု ပေးပါတယ်။ သူတို့တစ်ဦးစီ ပေးတဲ့ ထင်မြင်ချက်က သူတို့ရဲ့ရှုထောင့်ကနေဆိုရင်တော့ မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အမှန်ရဲ့ တစ်ပိုင်းတစ်စပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လုံးဝကုန်စင်မှန်တဲ့ အမှန်နဲ့တော့ အဝေးကြီးပါပဲ။ လူတွေရဲ့ တစ်သက်တာမှာလည်း ဒီလိုဖြစ်တတ်တာ ပါပဲ။ အမှန်ရဲ့ တစ်ပိုင်းတစ်စလေးတွေကိုသာ မြင်နေကြရပြီး လုံးဝ ကုန်စင်မှန်တဲ့ အမှန်နဲ့ကတော့ ဝေးပါသေးတယ်။ ဒါကြောင့် လူတွေ မှာ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေလည်း မှား၊ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်မှုတွေလည်း မှား၊ အကုန်အမှားချည်းပဲ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

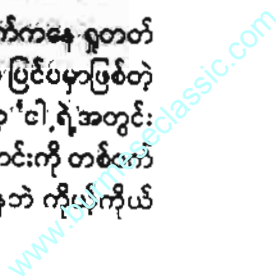
**မိမိအတွင်းစိတ်ကို ပြုပြင်**

အခုဝိပဿနာကျင့်စဉ်နဲ့ ကျင့်လာတော့ ယောဂီတွေဟာ အခြားရှုထောင့်တွေအမျိုးမျိုးကနေပြီး မြင်တတ်လာကြပါလိမ့်မယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အပြင်မှာ တစ်ခုခုဖြစ်တယ်ဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အတွင်းမှာ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ ဘာတွေဖြစ်ပါသလဲဆိုတာက ပိုပြီးအရေးကြီး

ပါတယ်။ ဒါကိုမသိကြဘဲ ဖြစ်နေခဲ့ကြပါတယ်။ ဒီတရားကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ကြရတဲ့အခါကျတော့ အတွင်းရှုထောင့်ကနေပြီးလည်း ရှုတတ်လာ ကြပါတယ်။ အပြင်ရှုထောင့်တစ်ခုတည်းကနေ မြင်နေရင်တော့ ငါစိတ်ဆင်းရဲရမှု ဖြစ်ရတာဟာ ပြင်ပလောကကြောင့် ဖြစ်ရတာ၊ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ကြောင့်၊ ဒီကိစ္စကြောင့် ဒီပုဂ္ဂိုလ်ကို ပြုပြင်ပေးလိုက်ရင်၊ ဒီကိစ္စကိုပြုပြင်ပေးလိုက်ရင် ငါ့ရဲ့စိတ်ဆင်းရဲရတာတွေဟာ ပျောက် ကွယ်သွားမှာပဲလို့ ထင်တတ်ကြပါတယ်။

ပြီးတော့ ယောဂီဟာ တတ်အားသရွေ့ စွမ်းအားစွမ်းရည်တို့နဲ့ ပြင်ပမှာ ဖြစ်နေတဲ့ကိစ္စ၊ ပြင်ပက ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ပြုပြင်ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ပြင်ပကို ပြုပြင်လို့ မရပါဘူး။ သူများတွေကို ကိုယ်က ဘယ်နယ်လုပ်ပြီး ပြုပြင်နိုင်ပါ့မလဲ။ ယောကျ်ားကလည်း ငါ့မိန်းမကို သာ ပြုပြင်လိုက်ရင် အားလုံးကောင်းသွားမှာပဲ။ မိန်းမကလည်း ငါ့ယောကျ်ားကြောင့် ငါ့စိတ်ခုကွတွေ ဖြစ်နေရတာ၊ သူ့ကို ပြောင်းလဲ ပေးလိုက်ရင်၊ ပြုပြင်ပေးလိုက်ရင် အားလုံးဆင်ခြေသွားမှာပဲ လို့ ထင်နေတတ်ကြပါတယ်။ ဒီလိုပါပဲ မိဘတွေက သားသမီးတွေကို၊ သားသမီးတွေက မိဘတွေကို၊ မိတ်ဆွေတွေ အချင်းချင်း အားလုံးဟာ သူများတွေကိုသာ ပြုပြင်ပြောင်းလဲစေချင်ကြပါတယ်။ ဘာပြုလို့လဲ ဆိုတော့ သူတို့စိတ်မချမ်းသာဖြစ်ရတာဟာ ပြင်ပကြောင့်လို့ ယူဆနေ ကြလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အမှတ်တမဲ့ဆိုရင်တော့ ဟုတ်သလိုလိုပါပဲ။ ဒီလူက ဒီလိုပြောလို့၊ ဒီလိုလုပ်လို့၊ ငါ့စိတ်ညစ်ရတာလို့ ထင်ရပေမယ့် ပညာသိက္ခာကို ယောဂီတို့ ရောက်လာကြပြီဆိုရင်တော့ တခြားရှုထောင့် ကလည်း ကြည့်တတ်လာပါတယ်။

ယောဂီဟာ တစ်ဖက်သတ်မဟုတ်ဘဲနဲ့ နှစ်ဖက်ကနေ ရှုတတ် လာတော့ ငါ့စိတ်မချမ်းသာတာဟာ တစ်ပိုင်းကတော့ ပြင်ပမှာဖြစ်တဲ့ ကိစ္စကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တစ်ပိုင်းကတော့ 'ငါ့ရဲ့အတွင်း သန္တာန်မှာ ဖြစ်မှုတစ်ခုကြောင့်ပါပဲ' လို့ ဖြစ်ရတဲ့အကြောင်းကို တစ်ဖက် စီခွဲပြီး သူများကို ပြုပြင်ပေးဖို့ချည်းပဲ အောက်မေ့မနေဘဲ ကိုယ့်ကိုယ်





ကိုလည်း ပြုပြင်ပြောင်းလဲပေးမယ်ဆိုရင် ကောင်းပါတယ်။ ယောက်ျား  
ဝိပဿနာပညာလမ်းပေါ်မှာ ပိုပိုပြီး တိုးတက်မှု ရှိလာပြီဆိုရင်တော့  
ကိုယ့်ရဲ့အတွင်းသန္တာန်မှာရှာပြီး ရှုလိုက်ရင် ငါ့ရဲ့စိတ်ဆင်းရဲမှု ဖြစ်ရခြင်း  
အကြောင်းအရင်းဟာ ရာခိုင်နှုန်းအပြည့် ငါ့အတွင်းက ဖြစ်ပေါ်လာ  
တာလို့ အမြင်မှန်ကို ရကြပါလိမ့်မယ်။ အပြင်ပက ဘယ်သူကမှ  
ဘယ်ပစ္စည်းကမှ ဘယ်အဖြစ်အပျက် ဘယ်အခြေအနေကမှ ငါ့ကို  
တကယ်စိတ်မချမ်းသာအောင် မလုပ်နိုင်ပါဘူး။

ဒီအတိုင်းပဲ ဘယ်သူ ဘယ်ပစ္စည်း ဘယ်အဖြစ်အပျက်  
ဘယ်အခြေအနေကမှလဲ ငါ့ကို စိတ်ချမ်းသာအောင် လုပ်ပေးနိုင်ပါ  
ဘူး။ ငါ့ရဲ့စိတ်ဆင်းရဲမှု စိတ်ချမ်းသာမှုတွေဟာ ငါ့ရဲ့အတွင်း ငါ့ရဲ့  
စိတ်ပေါ်မှာသာ တည်နေတာပါ။ ပြင်ပက မဟုတ်ပါဘူးဆိုတာကို  
ကောင်းကောင်းကြီး သိရှိနားလည်လာနိုင်ကြပါလိမ့်မယ်။

ဒီပညာအဆင့်ကို ရောက်ဖို့ရာကို တရားဟောတာတွေ  
နားထောင်ပြီး စာအုပ်တွေ ဖတ်ပြီးတော့ ရောက်နိုင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။  
မိမိတို့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ အမှန်တရားကို ရှာဖွေရရှိပြီးမှ ထင်ရှား  
လာတာ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ဆင်းရဲ ရတာတွေက လွတ်မြောက်ဖို့ရန်မှာ  
ကိုယ့်အတွင်းစိတ်ကို ကိုယ်ပြုပြင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြင်ပကိုပြုပြင်ရမှာ  
မဟုတ်ပါဘူး။

ဥပမာတစ်ခုပေးပါဦးမယ်။ ဆိုကြပါစို့ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်  
က ယောဂီကို ရန်ပြုပါတယ်။ ယောဂီက ဘာမှ အပြစ်မရှိပါဘူး။  
ယောဂီက ရုံးမှာ တရားစွဲတော့ အမှုက တစ်ရုံးကနေ တစ်ရုံး တက်  
တက်သွားလိုက်တာ နောက်ဆုံးကျတော့ ခုနစ်နှစ်လောက် ကြာသွား  
ပြီးတော့ တရားရုံးချုပ်ကြီးအထိ ရောက်သွားပါတယ်။ တရားရုံးချုပ်  
ကြီးက တရားသူကြီးက ယောဂီမှာ ဘာအပြစ်မှ မရှိပါဘူး။ အပြစ်  
ဟာ အားလုံးရာခိုင်နှုန်းအပြည့် ဒီလူအပြစ်ပါပဲလို့ ဆိုပြီး ဒီလူကို  
ဒဏ်ခတ်ပါတယ်။ ယောဂီမှာ အပြစ်မရှိပါဘူးဆိုရင် ဘာဖြစ်လို့  
ပြီးခဲ့တဲ့ ခုနစ်နှစ်လုံးလုံးမှာ ယောဂီဟာ စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်ခဲ့ကြ

ရတာပါလဲ။ အေးအေးချမ်းချမ်းလဲ မအိပ်ရပါဘူး။ တစ်ချိန်လုံး  
(ခုနစ်နှစ်လုံး)ယောဂီဟာ စိတ်ပူပန်သောကဖြစ်ခဲ့ရပါတယ်။ စိတ်ညစ်ရ၊  
စိတ်တိုရ ဖြစ်နေခဲ့ရပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ယောဂီ ဒီလိုခံစားခဲ့ရတာ  
ပါလဲ။ ဝိပဿနာယောဂီဆိုရင် ဒီအဖြေမှန်ကို သိကြမှာပါပဲ။

ဒီခုနစ်နှစ်အတွင်းမှာ ယောဂီခံစားရတဲ့အကြောင်းတွေဟာ  
ယောဂီရဲ့အတွင်းသန္တာန်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ယောဂီသာလျှင် တာဝန်ရှိပါ  
တယ်။ ဘယ်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကမှ တာဝန် မရှိပါဘူး။ လူတွေ  
ဟာ သူတို့ရဲ့အတွင်းနက်တဲ့စိတ်အပိုင်းကို သေသေချာချာ စူးစမ်းပြီး  
မကြည့်ကြတော့ အမှန်ကို မသိကြဘဲ ယောင်ယောင်မှားမှားတွေဖြစ်၊  
အထင်မှားအမြင်မှားတွေ ဖြစ်နေကြပါတယ်။

ဝိပဿနာကိုစပြီး ကျင့်သုံးတော့ ဝေဒနာကိုစပြီး ရှနေရုံ၊  
ခံစားနေရုံ မဟုတ်တော့ဘဲ ခန္ဓာငါးပါးကလည်း သေသေချာချာ  
ထင်ထင်ရှားရှား ပေါ်လာပါတယ်။ ခန္ဓာငါးပါးရဲ့ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်  
အပိုင်းမှာတော့ အဋ္ဌကလာပတွေဟာ တစ်ချိန်လုံးပဲ စိတ်ရဲ့လွှမ်းမိုးမှုကို  
ခံနေကြရပါတယ်။ စိတ်ကြောင့်မို့ သူတို့အပေါ်မှာ ဝေဒနာတွေအမျိုးမျိုး  
ပေါ်ပေါက်နေရပါတယ်။ စိတ်ခန္ဓာအပိုင်းမှာ ဝိညာဉ်၊ သညာ၊  
ဝေဒနာနဲ့သင်္ခါရတို့မှာ သင်္ခါရက အားကောင်းပြီး အားနည်းနေတဲ့  
ဝိညာဉ်ကို နိမ့်နင်းလေ့ရှိပါတယ်။ သညာကတော့ အမြဲပဲ ဝေပန်တာ  
မှားတတ်ပါတယ်။ တန်ဖိုး ဖြတ်ရာမှာ မှားတတ်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ  
ဆိုတော့ သညာဟာ ဖြစ်ခဲ့ဖူးတဲ့ အတိတ်က သင်္ခါရတွေရဲ့ အလွှမ်းအမိုး  
ကို ခံရခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ အတိတ်က အစွဲတွေ နှစ်သက်မှုတွေ၊  
မနှစ်သက်မှုတွေပေါ်မှာ တည်ပြီးတော့ ဝေပန်ပါတယ်။ ဒီဝေပန်ချက်  
တွေဟာ မှားနေတတ်ပါတယ်။ ဒီဝေပန်ချက်တွေရဲ့အပေါ်မှာ တည်ပြီး  
ဝေဒနာတွေ ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ ပေါ်လာတဲ့ဝေဒနာတွေကို ယောဂီ  
တို့က တုံ့ပြန်မှုလုပ်ကြပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ရုပ်နာမ်တရားတွေ၊ ဘယ်လို  
ဖြစ်ကြပျက်ကြတယ်ဆိုတာဟာ ထင်ရှားလာပြီး လွတ်မြောက်ဖို့ရာ  
လွယ်ကူလာပါတယ်။



ဥပမာတစ်ခု ပြပါဦးမယ်။ ယောဂီနဲ့ အဆင်မပြေတဲ့ သူ တစ်ယောက်က ယောဂီကို စိတ်မချမ်းသာအောင် လုပ်တယ်ဆိုပါတော့ သူက ယောဂီကိုလာပြီးဆဲတယ်ဆိုပါတော့၊ ဒီတော့ ယောဂီက စိတ် မချမ်းမသာ ဖြစ်သွားရပါတယ်။ ယောဂီက တရားအရာမှာ ရင့်ကျက် နေပြီဖြစ်တဲ့ ယောဂီဆိုလျှင် ချက်ချင်းပဲ သိပါလိမ့်မယ်။ 'အဆဲခံရလို့ စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်ရတာဟာ ယောဂီရဲ့အပြစ်ပဲ' လို့။ သူလာပေးတဲ့ အဆဲလက်ဆောင်ကို သူဆီက ယောဂီက လက်မခံရင် ယောဂီရဲ့သညာ က အို-မကောင်းလိုက်တာ၊ ဆိုးလိုက်တာလို့ ပြောဆိုခွင့်ရှိမှာမဟုတ် ပါဘူး။ သညာက ဆိုးလိုက်တာ မကောင်းလိုက်တာလို့ တန်ဖိုး မဖြတ်လိုက်ရင် ယောဂီရဲ့ဝေဒနာကလဲ ခံရခက်တဲ့ဝေဒနာ ဖြစ်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ယောဂီကလည်း တုံ့ပြန်မှု လုပ်ဖြစ်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်မချမ်းသာလဲ ဖြစ်ရမှာမဟုတ်ပါဘူး။ သူများလာပေးတဲ့ အဆဲ လက်ဆောင်ကို လက်ခံလိုက်တာဟာ ယောဂီရဲ့အမှားပါပဲ။

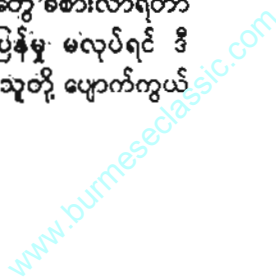
ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဟာ ဆဲတယ်ဆိုရင် ဒီဆဲတဲ့သူရဲ့ စိတ်ထဲမှာ အကုသိုလ်စိတ်တွေ ဖြစ်နေပြီး သူ့ကိုယ်တိုင် စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေကို ခံစားနေရပါပြီ။ သူဆဲတယ်ဆိုကတည်းကပဲ ဒေါသတွေ ပွားပြီး ခံစားနေရပါပြီ။ သူဆဲတာကို ယောဂီက တုံ့ပြန်ရင် ယောဂီလည်း စိတ်ဆင်းရဲဖြစ်ရမှာပေါ့။ ယောဂီက ဘယ်လိုမှ မတုံ့ပြန်ပါဘူးဆိုရင် တော့ သူဆဲတာဟာ စကားလုံးတွေပဲ ရှိနေပြီး ယောဂီရဲ့သညာက ဒီစကားလုံးတွေကို အဓိပ္ပာယ်အမှားကောက်ယူမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ သညာကို ပညာဖြစ်အောင်ပြောင်းလိုက်ပြီဆိုရင်တော့ ယောဂီ အဆဲခံ ရရင် အို ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အသိတရားမရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ။ သူဟာ အင်မတန် စိတ်ဆင်းရဲ စိတ်သောကရောက်နေတဲ့ သူပဲလို့ သူ့အပေါ်မှာ ကရုဏာ တောင် သက်မိပါဦးမယ်။

အခုတော့ ယောဂီက မှားသွားပါပြီ။ သူလာပေးတဲ့ အဆဲ လက်ဆောင်ကို လက်ခံလိုက်မိပါတယ်။ ဒီတော့ ယောဂီ စိတ်မချမ်း မသာဖြစ်ရပါတယ်။ ဒီလူက ယောဂီကို တစ်ခါတည်းပဲ ဆဲတာ

ယောဂီစိတ်ဆိုးအောင် တစ်ခါတည်းပဲလုပ်တာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ယောဂီက ဒီကိစ္စကို တအံ့နွေးနွေးနဲ့ သူ့ငါ့ကို ဒီလိုဆဲလိုက်တယ်။ ဒီလိုစော်ကားလိုက်တယ်နဲ့ ထပ်ကာထပ်ကာ အဖန်တလဲလဲ စမြို့ပြန် နေပါတယ်။ ဒီလိုပြန်ပြန်ပြီး စဉ်းစားတိုင်း စဉ်းစားတိုင်း ပိုပိုပြီး စိတ်မချမ်းသာလေလေ ဒီလူက ယောဂီကို တစ်ခါပဲ စိတ်မချမ်းသာ အောင် လုပ်တာဟာ ယောဂီက နောက်ထပ်အဖန်တလဲလဲ နေရက်တွေ အကြာကြီး စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်ရပါတယ်။ တစ်ခါတလေများကျရင် ငါ့ကို ဒီလိုစော်ကားတာ တစ်သက်လုံး မမေ့ဘူး။ မကြေဘူးလို့များ ပြောလိုက်ပါသေးတယ်။ ဒါက ဘယ်သူ့အကျိုးပါလဲ။ တစ်သက်လုံး မကြေလျှင် ကိုယ်ပဲ တစ်သက်လုံး စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်ရမှာပေါ့။ တချို့ကများ တစ်သက်တောင်မကပါဘူး။ နောင်ဆယ်ဘဝ ဆယ်သက် မကြေဘူးလို့များတောင် ပြောလိုက်ကြပါသေးတယ်။

ဒါတွေဟာ ကိုယ့်မီးကို ကိုယ်မွှေး ကိုယ့်သောက ကိုယ်ဖန်တီး ကြတာပါပဲ။ အစကတည်းက သူလာပေးတဲ့လက်ဆောင်ကို လက်မခံ သင့်ပါဘူး။ ဘယ်သူကဆဲဆဲ ဘာပြောပြော ကိုယ်ကမတုံ့ပြန်ဘူး လက်မခံဘူးဆိုရင် ကိုယ်စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အခုတော့ ကိုယ်က လက်ခံလိုက်ရုံတင်မကသေးဘူး။ နောက်ထပ် အခါခါ ကြီးသထက်ကြီးအောင် တိုးသထက်တိုးအောင် တိုးပွားပေး လိုက်သေးတာကို။ ဒါတွေအားလုံးဟာ ပိုပိုပြီးတော့ ရှင်းရှင်းလာပါ လိမ့်မယ်။

ဒါက တရားဟောတာကို နားထောင်ရလို့ မဟုတ်ပါဘူး။ ယောဂီတို့ကိုယ်တိုင် ဒီတရားကို ပိုပိုကျင့်လာတဲ့အခါကျတော့ စိတ် ခန္ဓာကိုလဲ အမျိုးမျိုး အပုံပုံ လေ့လာကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တရားစွဲနေ တုန်းမှာပဲ ပြင်းထန်တဲ့ ကိုယ်ဝေဒနာ စိတ်ဝေဒနာတွေ ခံစားလာရတာ တွေကို ရှုရုံမျှသာ ရှုနေကြပြီး ဘယ်လိုမှ တုံ့ပြန်မှု မလုပ်ရင် ဒီ ကိုယ်ဝေဒနာတွေ စိတ်ဝေဒနာတွေဟာ သူတို့ဟာ သူတို့ ပျောက်ကွယ်



သွားကြပြီး ယောဂီတို့ဟာ အနိစ္စတရားကို ထင်ရှားတွေ့ရှိခံစားနိုင်ကြပါလိမ့်မယ်။

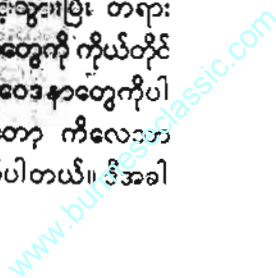
အမှန်ကို ရှုထောင့် ၂-ခုက ကြည့်

လူတစ်ဦးဟာ လူတစ်ဦးကို တွေ့လိုက်ရင် ကိုယ်ထင်ချင်သလို ထင်တတ်ကြပါတယ်။ တကယ်အမှန်မှ မဟုတ်ဘဲ လူကောင်းကို လူယုတ်မာထင် လူယုတ်မာကို လူကောင်းထင်ချင်လဲ ထင်နေတတ်တာပါ။ ပြီးတော့ ကိုယ်ထင်တဲ့ရုပ်ကို တုံ့ပြန်မှုလုပ်တော့ မှားကုန်ကြတာပေါ့။ လူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ဘာတွေဖြစ်နေသလဲ ဆိုတာကိုတော့ ခွဲခြားဝေဖန်ခြင်းလုပ်လေ့ မရှိကြဘူး။ အပြင်က မြင်ရတာကိုပဲ တစ်ဖက်သတ် ကြည့်တတ်ကြပါတယ်။ အတွင်းမှာ ဖြစ်ပျက်နေကြတာကိုတော့ မမြင်ကြပါဘူး။ ရှုထောင့်တစ်ခုတည်းကိုသာ မြင်တတ်ကြည့်တတ်ကြပါတယ်။ ရှုထောင့်တစ်ခုတည်းက မြင်ရတာဟာ ရာခိုင်နှုန်းပြည့်အမှန်တရား မဟုတ်နိုင်ပါဘူး။ အချို့တစ်ဝက်လောက်သာ အမှန်ဖြစ်တော့ ဒီမြင်ကွင်းဟာ အမြင်မှန်လို့ မယူဆနိုင်ပါဘူး။ ရှုထောင့်တွေ အမျိုးမျိုးကနေ ကြည့်ပြီး မြင်ရတာကိုမှ အားလုံးကို မြင်ရပြီးအမြင်မှန် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီတော့မှ ယောဂီတို့ရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ဟာ မှန်ကန်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေဖြစ်ပြီး အပြုအမူတွေကလည်း မှန်ကန်တဲ့ အပြုအမူတွေ ဖြစ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

အခု ဒီဝိပဿနာရှုနည်းဟာ ယောဂီတို့ အမြင်မှန်နဲ့ အစစအရာရာကို ကြည့်ရှုတတ်လာအောင် အကူအညီပေးနိုင်တဲ့နည်းဖြစ်ပါတယ်။ ယောဂီတို့ဟာ ဒါကို ဘာဝနာမယဉာဏ်အဆင့်နဲ့ သိလာကြပါလိမ့်မယ်။ ဝိပဿနာကို တကယ်နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာနဲ့ ကျင့်သုံးမယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုဝေဒနာကို ခံစားရတယ်ဆိုတာနဲ့ မဆိုင်ပါဘူး။ သာယာတဲ့ဝေဒနာတွေ သိမ်မွေ့တဲ့ဝေဒနာတွေ သုခဝေဒနာတွေ ခံစားနေရတော့ စိတ်ကျေနပ်ပျော်ရွှင်နေပြီး မသာယာတဲ့ ကြမ်းတမ်းတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေကို ခံစားရတော့ စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် ဒါဟာ ဝိပဿနာကျင့်နေတာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဝိပဿနာဆိုတာ တကယ်အဖြစ်အပျက်မှန်ကို အမှန်အတိုင်း ရှုဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။ အထပ်ထပ်အခါခါ ခွဲစိတ်ပြီး ရှုနေရမှာဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ကူးယဉ်လဲ မပါရပါဘူး။ အမြင်လွဲတာ အထင်လွဲတာတွေလဲ မပါရပါဘူး။ ကိုယ်ဖြစ်စေချင်သလိုလည်း မဟုတ်ရပါဘူး။ သူဖြစ်နေတဲ့အတိုင်းကို ရှုနေရမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတကယ်ဖြစ်ပျက်နေတဲ့အတိုင်း ဟုတ်တိုင်းမှန်ရာကို ရှုပြီးသတိရှိနေဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။ အမှန်ကို ရှုထောင့်နှစ်ထောင့်ကနေ ကြည့်ရမယ်ဆိုတာကို ယောဂီတို့ သိလာကြပါပြီ။ ရှုထောင့်တစ်ခုက ပြင်ပက ရှုထောင့်၊ တစ်ခုက အတွင်းက ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုဆိုရင်ပဲ အတော် ထူးခြားလာပါပြီ။ နောက်ဆက်ပြီး တရားကို ကျင့်သုံးသွားမယ်ဆိုရင် ရှုထောင့်တွေ အမျိုးမျိုးက ကြည့်တတ်လာပြီး ပညာစခန်းမှာ တိုးတက်လာပါလိမ့်မယ်။

ဥပမာ-လူတစ်ဦးက ယောဂီကိုဆဲတယ်ဆိုပါတော့။ ယောဂီက ရှုထောင့်တစ်ခုတည်းကကြည့်ရင်တော့ ဒီလူကို ဒေါသနဲ့တုံ့ပြန်ပြီး ကလဲ့စားချေပါလိမ့်မယ်။ အခုတော့ ယောဂီက အခြားရှုထောင့်တစ်ခုက အတွင်းရှုထောင့်ကလည်း ကြည့်တတ် မြင်တတ်လာပြီဆိုတော့ ဒီကိုယ့်ကိုလာဆဲတဲ့သူကို ကလဲ့စားမချေတော့ပါဘူး။ ဝိပဿနာကျင့်ရာမှာ ပညာသိက္ခာကလည်း ရင့်ကျက်လာပြီး ယောဂီဟာ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ကိုယ်တွင်း၊ စိတ်တွင်းမှာ ရှိနေသလို ခံစားနိုင်လာပါလိမ့်မယ်။ ပြီးတော့ ဒီလူရဲ့ရှုထောင့်ကနေ မြင်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒြေခံ-ဒီလူက ဒေါသမီးတွေ လောင်နေပြီး စိတ်ဆိုးနေတာကိုလို့ သူ့ရှုထောင့်ကနေ ကြည့်တတ်လာပါတယ်။ ရှေ့ဆက်ပြီး တရားကျင့်ခွားပြီး တရားရင့်ကျက်လာရင် ယောဂီဟာ ကိုယ်ရဲ့သိမ်မွေ့ဝေဒနာတွေကို ကိုယ်တိုင် ခံစားနိုင်ရုံသာမက တခြားပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ သိမ်မွေ့ဝေဒနာတွေကိုပါ သိရှိ ခံစားနိုင်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုဖြစ်ဖို့ရာကိုတော့ ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေအများကြီး ထုတ်ပစ်ရဦးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအခါ





ကျတော့ မိမိရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပမှာရှိတဲ့ သိမ်မွေ့ဝေဒနာတွေကိုလည်း ခံစားနိုင်လာပါလိမ့်မယ်။

စိတ်ထားပြောင်းလဲလာ

လူတစ်ဦးတစ်ယောက်က ယောဂီကိုလာပြီး ဆဲတယ်ဆိုရင် ယောဂီက ဒီလူရဲ့ ပူလောင်နေတဲ့ ဝေဒနာတွေကို ခံစားနိုင်လာ ပါလိမ့်မယ်။ လူတစ်ယောက်ဟာ မီးလောင်နေတယ်ဆိုရင် သူ့အပေါ် မာတ်ဆီလောင်းပေးဖို့ မီးထိုးပေးဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလူ့အပေါ်မှာ အေးမြတဲ့ ရေချမ်းကို လောင်းပေးဖို့ရာဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ဟာ ငါ့ရဲ့ ဒေါသကို လိုနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ငါ့ရဲ့ မေတ္တာ ကရုဏာတွေကို လိုနေတာပါလို့ သိပြီးတော့ လာပါလိမ့်မယ်။ ဘယ်အခါမှာမဆို ငါဟာ ဒေါသစိတ်တွေပွားတယ်ဆိုရင် ငါ့စိတ်ထဲမှာ အင်မတန်စိတ် မချမ်းမသာဖြစ်ရတာပဲ။ ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာတွေကလည်း ဒီအချိန်မျိုး မှာဆိုရင် အင်မတန်အခံရခက်တာပဲ။ အခုငါ့ကို ဆဲနေတဲ့လူလည်း သူ့ရဲ့စိတ်ထဲမှာ သိပ်အနေဆိုးနေမှာပဲ။ ငါကဘယ်လိုလုပ်ပြီး သူ့ကို ဒီစိတ်မချမ်းမသာဖြစ်နေတဲ့အထဲက လွတ်မြောက်အောင် ကူညီမစ နိုင်ပါ့မလဲ ဆိုပြီး ယောဂီတို့စိတ်ထားဟာ လုံးလုံးကြီး ပြောင်းလဲ လာပါလိမ့်မယ်။ မကောင်းဘူး မကြိုက်ဘူးလို့ သညာက ပြောခဲ့တဲ့ စကားလုံးတွေနဲ့ ယောဂီက အကုသိုလ်စိတ်နဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေ အားလုံးဟာ လဲ ပြေစိုင်းလဲလာကြပါလိမ့်မယ်။

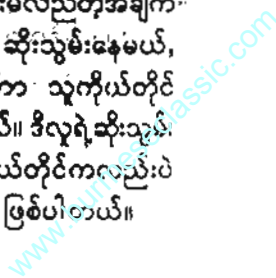
အင်မတန်အဖျားတက်ပြီး ဂယောင်ချောက်ချား ဖြစ်နေပြီး အမေ့ကိုဆဲနေတဲ့ကလေးကို ဘယ်အမေတ ပြန်ပြီးဆဲပါ့မလဲ။ အမေ က ဒီကလေးအပေါ်မှာ မေတ္တာတွေ ကရုဏာတွေ သက်ရောက်နေ မှာပေါ့။ ဒီကလေးခံစားနေရတဲ့ ရောဂါကို ဘယ်လိုပျောက်ကင်းအောင် လုပ်ရပါ့မလဲဆိုတာကို အောက်မေ့နေမှာပေါ့ ဒီလိုပါပဲ။ ဝိပဿနာမှာ ရှင်ကျက်နေတဲ့ ယောဂီကလည်း ဆိုးသွမ်းဖိုက်မဲနေတဲ့ လူတစ်ဦးကို တွေ့ရရင် ဒီလူဟာ မမာမကျန်းဖြစ်နေတဲ့ ကလေးလိုပါပဲ။ မသိ နားမလည်တဲ့ ကလေးလိုပါပဲ။ သူ့ဘာလုပ်နေတယ်ဆိုတာကို သူ

မသိရှာပါဘူး။ ဒီလူကို ငါ ဘယ်လိုအကူအညီပေးရပါ့မလဲ ဆိုပြီး မေတ္တာစိတ် ကရုဏာစိတ်တွေ ကုသိုလ်စိတ်တွေသာ ပွားများမှာပေါ့။ ဒေါသစိတ် အကုသိုလ်စိတ်တွေ မပွားတော့ပါဘူး။ အကုသိုလ်စိတ်ပွား လိုက်မိတယ်ဆိုတာနဲ့ ယောဂီဟာ 'သူ့ကိုယ်တိုင် အရင်ဆုံးပဲ စိတ် ဆင်းရဲခံရတယ်' ဆိုတာကို သိပြီကိုး။

ဒေါသဖြစ်တဲ့ လူဟာ စိတ်ဆင်းရဲရတာ အမှန်ပါပဲ။ သူတစ်ပါး ကိုလည်း စိတ်ဆင်းရဲအောင် မလုပ်ဘူး။ မိမိကိုယ်ကိုလည်း စိတ် ဆင်းရဲအောင် မလုပ်ဘူးဆိုရင် ဒီယောဂီဟာ မိမိရဲ့ဘဝတစ်သက်တာကို အေးငြိမ်းချမ်းသာစွာနဲ့ သဟဇာတဖြစ်အောင် နေထိုင်ရေးကို နားလည် တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပါပဲ။ မိမိကိုယ်တိုင်က အေးချမ်းစွာ မျှတစွာနေတတ်ရင်၊ နေနိုင်ရင် မိမိရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကလည်း အေးချမ်းမျှတနေပြီး တခြား သူတွေကိုလည်း အေးချမ်းမျှတဖို့ရာ အထောက်အကူ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ယောဂီက မိမိကိုယ်တိုင်မှ အေးချမ်းသယံဇာတအောင် ချမ်းသာအောင် မနေနိုင်ဘူးဆိုရင်ဖြင့် တခြားလူတွေကို စိတ်ဆင်းရဲခံစားနေရတဲ့ အထဲက ဘယ်နည်းနဲ့မှ လွတ်မြောက်အောင် မကူညီ၊ မ မစနိုင်ပါဘူး။

စိတ်ကောင်းမွေးဖို့လို

ယောဂီတွေတချို့ဟာ တရားအတော်ရင့်ကျက်နေကြတာ တောင်မှ ဓမ္မကို ကောင်းကောင်းနားမလည်ကြသေးပါဘူး။ 'ငါ့မိန်းမက ဒီလို၊ ငါ့ယောက်ျားက ဒီလိုနဲ့ ဘယ်သူ့ဘယ်ဝါကဖြင့် ဆိုးသွမ်းနေတာ ပဲ။ သူတို့က မကောင်းတာ၊ သူတို့က စိတ်ထားအကျင့်စာရိတ္တပြောင်းဖို့ လိုတယ်' လို့ ပြောနေကြပါတယ်။ ဒီယောဂီတွေ နားမလည်တဲ့အချက် က တစ်ဦးတစ်ယောက်က ဖောက်ပြန်နေမယ်၊ ဆိုးသွမ်းနေမယ်၊ အကုသိုလ်မှုတွေ ကျူးလွန်နေမယ်ဆိုရင် ဒီလူဟာ သူ့ကိုယ်တိုင် စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေ ဖန်တီးနေတာပဲဆိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလူရဲ့ဆိုးသွမ်း နေမှုကို ယောဂီက တုံ့ပြန်မယ်ဆိုရင် ယောဂီကိုယ်တိုင်ကလည်းပဲ မိမိရဲ့စိတ်ဆင်းရဲမှုကို မိမိဖန်တီးပေးလိုက်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။





ဒီလိုအကုသိုလ်တွေတုံပြန်မှုတွေ မလုပ်ဘဲနဲ့ မေတ္တာ ကရုဏာ စိတ်ကောင်းစေတနာကောင်းတွေ မေးဖို့လိုပါတယ်။ ဒီလိုဆိုရင် ဒီလူနဲ့ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာ ပြောင်းလဲလာပြီး ဒီလူကိုယ်တိုင်ကလည်း ပြောင်းလဲလာပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုတော့ မပြောင်းလဲပါဘဲ နှင့် ပြောင်းလဲဖို့လဲ စိတ်မကူးပါဘဲနဲ့ သူများတကာတွေရဲ့ အပြစ်တွေသာ လျှောက်ရှာနေရင် ပြဿနာရဲ့ အဖြေကို ရှာလို့တွေ့ရတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘယ်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကမှ ယောဂီရဲ့ စိတ်ဆင်းရဲမှုထဲက လွတ်မြောက်အောင် လုပ်ဆောင်မပေးနိုင်ပါဘူး။ ဘဝမှာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ အခြေအနေတွေကို နည်းလမ်းအမှားတွေကို အကုသိုလ်စိတ်တွေနဲ့ တုံ့ပြန် မနေဘူးဆိုရင်တော့ ယောဂီဟာ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေက ကင်းလွတ်ပါလိမ့်မယ်။

တကယ့်အမှန်တရားကို နားလည်ပြီးတော့ စိတ်ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်နေတဲ့ လူတွေအပေါ်မှာ မေတ္တာကရုဏာတွေ ပွားများကြပါ။ မေတ္တာကရုဏာနဲ့ ယောဂီတို့ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပြောင်းလဲစေပြီး ယောဂီရဲ့အခြေအနေတွေ ယောဂီနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကလည်း တစ်စ တစ်စနဲ့ ပြောင်းလဲလာကြပါလိမ့်မယ်။

ဘဝရဲ့ နေထိုင်ရေးပညာ

ဒီဝိပဿနာတရားနည်းဟာ ဘဝရဲ့ နေထိုင်ရေးပညာပါပဲ။ မိမိရဲ့ဘဝကို ချမ်းသာစွာ အေးငြိမ်းစွာ ဘယ်လိုနေရမလဲ ဆိုတာပါပဲ။ တရားစခန်းကိုလာပြီး အခုလိုတရားပတ်တွေတက်ပြီးတော့ ယောဂီဟာ ရထားတဲ့တရားကို မိမိရဲ့ဘဝ နေ့စဉ်နေရေး ထိုင်ရေးကိစ္စတို့မှာ အသုံးပြုရန် လိုပါတယ်။ ဘဝမှာ အတွေ့အကြုံတွေ အမျိုးမျိုးနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါမှာ စိတ်ကို မတုန်မလှုပ် ငြိမ်သက်စွာ ထားနိုင်ပြီး ဥပေက္ခာ ရှုနိုင်လာပါလိမ့်မယ်။ စိတ်ဟာ တုန်လှုပ်ချောက်ချားခြင်းလည်း မဖြစ်တော့ပါဘူး။ ကုသိုလ်စိတ်တွေ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ စေတနာကောင်းတွေ ပွားများသထက် ပွားများလာရင်တော့ ယောဂီ

တို့ဟာ တရားရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကို လက်တွေ့ ခံစားနေကြရပါပြီ။ အားမလျှော့ကြပါနဲ့။

ပါရမီဆယ်ပါး

ပါရမီပြည့်ဖို့လို

ယောဂီတို့ဟာ လုံးဝ အပြစ်ကင်းစင်သွားမှာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ယောဂီတို့ရဲ့ရည်မှန်းချက်ကလည်း ရှင်းလင်းရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တိတိကျကျလည်း နားလည်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုတရားပတ်တို့လာပြီး တရားကျင့်တဲ့ ဓမ္မလမ်းစဉ်ပေါ်မှာ ခြေလှမ်းတစ်လှမ်း တိုးတိုင်း တိုးတိုင်း လှမ်းတိုင်း နှစ်တိုင်း ယောဂီတို့ဟာ မိမိတို့ရဲ့ အရည်အချင်းတွေ ပါရမီတွေ တိုးပွားနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတောင်းတဲ့ အရည်အချင်းတွေ ပါရမီတွေက ယောဂီတို့ကို ကယ်တင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဘဝသံသရာက လုံးဝလွတ်ကင်းနိုင်အောင်လို့ ပါရမီ ၁၀-ပါးတို့ပြည့်ဖို့ရာလိုပါတယ်။ ပါရမီတွေဟာ ဆင်းရဲအတိဖြစ်တဲ့ ပင်လယ်ကြီးကို ဖြတ်ကူးပြီးတဲ့အခါမှာ ဆင်းရဲကင်းရာဖြစ်တဲ့ ဟိုမှာဘက်ကမ်းကို ပို့ဆောင်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီပါရမီတွေကို ယောဂီတို့က တတ်အားသမျှ ဖြည့်ကြပါ။ အခုလိုတရားပတ်ကို ဝင်ကြတဲ့အခါမှာ ယောဂီတို့ဟာ ပါရမီတွေကို နည်းနည်းချင်း နည်းနည်းချင်း ဖြည့်နိုင်ကြပြီး လုံးဝ အပြစ်ကင်းစင်တဲ့အထိ ရောက်ကြပြီး အထွတ်အထိပ်သို့ ရောက်နိုင်ကြပါလိမ့်မယ်။

နေက္ခမ္မပါရမီ

ပါရမီတစ်ခုတော့ နေက္ခမ္မပါရမီ ဖြစ်ပါတယ်။ အိုးအိမ်စည်းစိမ်သားမယားကို စွန့်လွှတ်ချင်းပါပဲ။ ပါရမီ ၁၀-ပါးစလုံးဟာ ငါဆိုတဲ့အတ္တစွဲကို ချွတ်ဖို့ပါပဲ။ အတ္တစွဲရှိနေသမျှ ငါ ငါဟာလို့ ရှိနေသမျှ သံသရာက လွတ်မြောက်ရေး မရနိုင်သေးပါဘူး။ အတ္တလုံးဝ ကင်းစင်ရမှာဖြစ်တဲ့ တရားလမ်းစဉ် တစ်လျှောက်လုံးမှာ အတ္တကို တတ်နိုင်သမျှဖြုတ်ချဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ အိုးအိမ်စည်းစိမ်ကိုစွန့်လွှတ်တာ

ဟာလဲ အတ္တစွဲကို မြတ်တာပါပဲ။ အိမ်ရာကို ပစ်ပြီးတော့ ရဟန်းဘောင် ဝင်ကြ သီလရှင်ဝတ်ကြတာကတော့ ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းရယ်လို့ ဘာမှမရှိရ မပိုင်ရတော့ပါဘူး။ အစားအစာကိုတောင် အလှူ ခံပြီး စားရပါတယ်။ အစားအစာကို အလှူခံပြီး စားရတယ်ဆိုတာဟာ ငါ ဆိုတဲ့မာန ငါဆိုတဲ့ အစွဲကို ပျောက်စေပါတယ်။

အိမ်ရာထောင်တဲ့ လူသားတစ်ဦးဟာ ဒီအိမ်ရာကို ပစ်ပြီးတော့ ရဟန်းသီလရှင်ပြုဖို့ရာက လွယ်ကူတဲ့ကိစ္စ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီတော့ ယောဂီတို့လိုလူပုဂ္ဂိုလ်တွေက ဒီနေ့ကွမ္မပါရမိကို ဘယ်လိုလုပ် ဖြည့် ကြရပါမလဲ။ အခုလို တရားစခန်းမှာ လာကြပြီး ၁၀-ရက်တရားပတ် ဝင်လိုက်တော့ ဆံလည်း မချရပါဘူး။ သင်္ကန်းလည်း မစည်းရပါဘူး။ ဒါပေမယ့် အနေအထိုင်အားဖြင့်တော့ ရဟန်း၊ သီလရှင်တွေလိုပါပဲ။ နေရ ထိုင်ရ စားရ သောက်ရပါတယ်။

ဒီ ၁၀-ရက်အတွင်းမှာတော့ သူများတွေ ပေးစာ ကျွေးစာ သူများလှူဒါန်းထားခဲ့တာတွေကိုသာ စားရသောက်ရပါတယ်။ နေရ ထိုင်ရပါတယ်။ ဒီတရားထိုင်တဲ့နည်းနဲ့ ကျင့်သွားကြတဲ့ ယောဂီဟောင်း တွေရဲ့ စေတနာသဒ္ဓါတရားထက်သန်မှုကြောင့် သူတို့ပြုထားတဲ့ အလှူဒါနတွေနဲ့ နေထိုင်စားသောက်ကြရပါတယ်။ ဒီတော့မှ ယောဂီ တို့ကလည်း နေ့ကွမ္မပါရမိကို ကျင့်သုံးဖို့ အခွင့်အရေးရကြပါတယ်။ ရသမျှနဲ့ တင်းတိမ်ရောင်ရဲမှုဖြစ်ပြီး အလှူခံဘဝနဲ့ အိမ်က ထွက်လာ ကြပြီး ရဟန်းလို သီလရှင်လို နေနေကြတော့ နေ့ကွမ္မပါရမိလည်း ဖြည့်ရပြီး ငါအစွဲတွေကလည်း ပျောက်ကင်းလာကြပါတယ်။

သီလပါရမီ

နောက်ပါရမီတစ်ခုကတော့ သီလပါရမီပါပဲ။ ယောဂီတို့ တရားပတ်ပြီးလို့ အိမ်ပြန်သွားကြရင် ငါးပါးသီလကိုတော့ မြဲအောင် စောင့်ထိန်းကြပါ။ ပြင်ပလောကကြီးထဲမှာကတော့ အခက်အခဲတွေ၊ အတားအဆီးတွေ သိပ်များတာပါပဲ။ သီလတွေကလည်း တစ်ခုပြီး တစ်ခု ကျိုးနေကြတာချည်းပါပဲ။ ဒီလို တရားပတ်မှာ လာနေတုန်းအခါ

မှာတော့ ဓမ္မပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့်က တစ်ကြောင်း၊ မနက် ၄-နာရီ ၄-နာရီခွဲက စပြီး ည ၉-နာရီ၊ ၉-နာရီခွဲအထိ မအားမလပ်ရအောင် တရားအလုပ်လုပ်နေကြရတာက တစ်ကြောင်းကြောင့် ဒီ ၁၀-ရက် အတွင်းမှာတော့ အင်မတန်စင်ကြယ်တဲ့ အစွန်းတစ်ကွက်မှ မရှိတဲ့ သီလနဲ့ မြဲမြဲနေနိုင်ကြပါတယ်။ ဒါဟာ သီလပါရမိကို ဖြည့်နေတာ ပါပဲ။

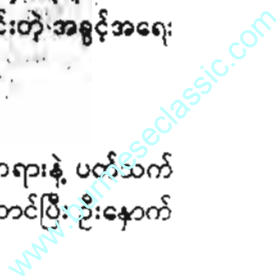
၉-ရက်နှုတ်ပိတ်စကားမပြောဘဲ နေရတာဟာလည်း သီလ တစ်ပါး ကောင်းကောင်းမြဲတာပေါ့။ စကားပြောတယ်ဆိုရင် မပြော သင့်တဲ့စကား၊ မဟုတ်ရင်လဲ မုသားစကား ပြောချင်ပြောမိပေလိမ့်မယ်။ စကားကားပြီး ပြောချင်ရင်လည်း ပြောမိပေလိမ့်မယ်။ စကားကို လုံးဝမပြောဘူးဆိုတော့ နှုတ်မှုကျူးလွန်တာ ဘာမှ မရှိနိုင်တော့ပါဘူး။ တရားစခန်းမှာဆိုတော့ သီလတွေ ပျက်ဖို့ရာ အခွင့်အရေးတွေ သိပ် မရှိကြပါဘူး။ ဒါကြောင့် ယောဂီတို့ရဲ့ သီလပါရမိကို ဖြည့်နိုင်တဲ့ အခွင့်အရေးကောင်းကြီးပါပဲ။

ဝီရိယပါရမီ

ဝီရိယပါရမိကတော့ ခွန်အားစိုက်ထုတ်ဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူတွေဟာ စားရေး သောက်ရေး နေရေး ထိုင်ရေး လူမှုကိုစွဲတွေမှာ လူတိုင်းလိုလိုပဲ အားစိုက်ထုတ်ပြီး အလုပ်လုပ်နေကြတာပါပဲ။ ဒီလို အားစိုက်ထုတ်တာဟာ ဝီရိယပါရမိထဲမှာ မပါပါဘူး။ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေ စင်အောင် အားထုတ်မှုဖြစ်တဲ့ တရား အားထုတ်မှု လုပ်မှ ဝီရိယပါရမိဖြစ်ပါတယ်။ အခုလိုတရားပတ်မှာဆိုရင် ယောဂီ တို့ဟာ ဝီရိယပါရမိကို ဖြည့်ဖို့ရာ အင်မတန်ကောင်းတဲ့ အခွင့်အရေး ကြီးပါပဲ။

ပညာပါရမီ

ပညာပါရမိကတော့ ယောဂီတို့ အိမ်မှာ တရားနဲ့ ပတ်သက် တဲ့ စာပေတွေဖတ် တရားဟောတာတွေကို နားထောင်ပြီး ဦးနှောက်



အသိဉာဏ်နဲ့တော့ ပွားကြပါတယ်။ သုတမယ စိန္တာမယဉာဏ်တွေ ပေါ့။ အခုလို တရားကို ကိုယ်တိုင်ကျင့်လာတော့ ဘာဝနာမယပညာ ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီမှာ တရားထိုင်တာဟာ တကယ်ကိုယ်တွေ့ လက်တွေ့နဲ့ ပညာပါရမီကို ဖြည့်နေကြတာပါပဲ။

**ခန္တီပါရမီ**

ခန္တီပါရမီကတော့ သည်းခံဖို့ စိတ်ရှည်ဖို့၊ ယောဂီတွေ တစ်ရာလောက်နဲ့ တရားလာထိုင်ကြတာဟာ လွယ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူများတွေကို အနှောင့်အယှက်မပြုမိအောင် အင်မတန် ဂရုစိုက်ပြီး နေရပါတယ်။ ဒီကြားထဲမှာတောင် တစ်ယောက်ယောက်က ချောင်းဆိုး လိုက်လို့ နှာချေလိုက်လို့ အသံပြုလိုက်တယ်ဆိုရင် ယောဂီတို့မှာ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ပြီး စိတ်တိုသွားတတ်ပါတယ်။ နောက်ပြီးတော့မှ အကုသိုလ် စိတ်တွေ ပွားဖို့မှမဟုတ်ပဲ။ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ နေထိုင်မကောင်း လို့ ဖြစ်မှာပဲလို့ အောက်မေ့ပြီး သူ့အပေါ်မှာ အာဃာတစိတ်မထားဘဲ မေတ္တာ ကရုဏာစိတ် ပွားလိုက်မယ်ဆိုရင် ဒီဟာ သည်းညည်းခံလိုက် တဲ့ စိတ်ကို မွေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်ပြီးတော့လည်း ကိုယ့်အိမ် မဟုတ်တော့ ကိုယ့်စိတ် ကြိုက်တွေ အားလုံးတော့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူးပေါ့။ အဆင်မပြေတာတွေ လည်း အများကြီးပဲ ရှိပါတယ်။ ဒါတွေကို သည်းခံပြီး စိတ်ရှည်ရှည် ထားတာဟာ ခန္တီပါရမီဖြစ်နေတာပါပဲ။ ယောဂီတို့ရဲ့အတ္တစွဲ ငါစွဲ နည်းနည်းလားလိမ့်မယ်။

**သစ္စာပါရမီ**

သစ္စာပါရမီ အမှန်တရားပေါ့။ ငါးပါးသီလဟာ အမှန်တရား ပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ဒီထက် သိမ်မွေ့တဲ့ အဆင့်တွေ ရှိပါသေးတယ်။ ဓမ္မလမ်းစဉ်ပေါ်မှာ လှမ်းသမျှခြေလှမ်းတွေဟာ အမှန်တရား သစ္စာ တရားတွေကို ရည်မှန်းပြီး လှမ်းတာဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ကူးယဉ်မှုနဲ့ တရားထိုင်လို့ တရားမရနိုင်ပါဘူး။ အမှန်တရားနဲ့ အလုပ်လုပ်တဲ့

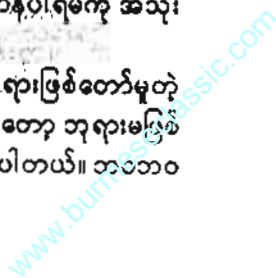
အခါမှာ ကျင့်တဲ့အခါမှာတော့ အဆုံးစွန်သောအမှန်တရားကို ရောက် ရမှာ သေချာပါတယ်။ ဓမ္မလမ်းကြောင်းရဲ့အပေါ်မှာ လျှောက်တဲ့ အလှမ်းတိုင်း အလှမ်းတိုင်းဟာ အမှန်တရားတွေချည်းပဲ ဖြစ်ရပါလိမ့် မယ်။ ပထမအစပိုင်းမှာတော့ ကြမ်းတမ်းတဲ့ အမှန်တရားတွေဖြစ်ပြီး နောက် တဖြည်းဖြည်း တဖြည်းဖြည်းနဲ့ သိမ်မွေ့သိမ်မွေ့လာပြီး နောက်ဆုံးအဆုံးစွန်သောအခါကျတော့ ပရမတ္ထသစ္စာတရားကို တွေ့ ကြပါလိမ့်မယ်။ ယောဂီတို့ နေ့စဉ် အချိန်ပြည့် တရားထိုင်နေတာ၊ တရားရှုနေကြတာဟာ သစ္စာပါရမီတွေဖြစ်နေကြတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

**အဓိဋ္ဌာန်ပါရမီ**

အဓိဋ္ဌာန်ပါရမီကတော့ စိတ်ဆုံးဖြတ်ချက်ချထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီပါရမီဟာ အင်မတန်ပဲ အရေးကြီးပါတယ်။ အခုလို ၁၀- ရက်တရားလာထိုင်တာဟာ အဓိဋ္ဌာန်ပါရမီဖြစ်ဖို့ရာ အခွင့်အရေးကြီး ပါပဲ။ တရားပတ်အတွင်းမှာ သီလတွေကို စွဲစွဲမြဲမြဲ စောင့်ထိန်းပါတယ်။ တရားစခန်းရဲ့ ဥပဒေစည်းကမ်းတွေကိုလဲ တစ်သဝေမတိမ်း လိုက်နာ ပါတယ်။ နှုတ်ကိုလည်း ကောင်းကောင်း လုံလုံထိန်းပါတယ်။ စကား မပြောနဲ့ ဆိုလို့လဲ လုံးဝစကားတခွန်းမှ မပြောပါဘူး။ စိတ်ဆုံးဖြတ်ချက် ချတဲ့အတိုင်းပဲ လိုက်နာစောင့်ထိန်းပါတယ်။ ဒီလိုဆိုရင်တော့ ဒါတွေ ဟာ ယောဂီတို့ရဲ့ အဓိဋ္ဌာန်ပါရမီကို ဖြည့်နေမှုတွေပါပဲ။

နောက်ပြီး တစ်နေ့ကို သုံးကြိမ် တစ်နာရီစီ တစ်နာရီစီ နေရာကို မပြောင်းမရွေ့ဘဲ မလှုပ်ရှားစေဘဲ အဓိဋ္ဌာန်နဲ့ တရားထိုင် ခိုင်းပါတယ်။ ဒီဟာလဲ အင်မတန်ကောင်းတဲ့ အဓိဋ္ဌာန်ပါရမီဖြစ်ပါပဲ။ ဓမ္မလမ်းစဉ်ရဲ့ နောက်ဆုံးပန်းတိုင်အရောက်မှာ အဓိဋ္ဌာန်ပါရမီက အင်မတန်အရေးကြီးပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ အဓိဋ္ဌာန်ပါရမီကို အသုံး ပြုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားအလောင်းတော်ဟာ ဘုရားဖြစ်တော်မူတဲ့ ကဆုန်လပြည့်ညမှာ ဗောဓိပင်အောက်မှာ ထိုင်ပြီးတော့ ဘုရားမမြှုပ် သမျှ ငါမထပြုလို့ ကြီးမားလှတဲ့ သံဒိဋ္ဌာန် ချတော်မူပါတယ်။ ဘဝဘဝ





တွေက စုပေါင်းလာခဲ့တဲ့ ပါရမီတွေသာ မရှိခဲ့ရင်တော့ ၁၀-မိနစ် လောက် ထိုင်ပြီးပြီဆိုရင်ပဲ ဟိုနားကနာ ဒီနားကနာ ဒီလိုဖြစ်လာတော့  
ဪ - အခုထိုင်လို့မဖြစ်သေးပါဘူးလေ။ နောက်တစ်ခါမှနောက်တစ်ခါ  
မှလို့ဆိုပြီး ဘယ်တော့မှ အောင်မြင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘဝဘဝတွေက  
စုဆောင်းလာခဲ့တဲ့ ပါရမီတွေက အင်မတန် အင်မတန် ရင့်သန်ရမှာ  
ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါတွေက ယောဂီတို့အတွက် အထောက်အကူတွေ  
ဖြစ်စေနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

**မေတ္တာပါရမီ**

နောက်တစ်ခုက မေတ္တာပါရမီ ချစ်ခြင်း မြတ်နိုးခြင်းဖြစ်ပါ  
တယ်။ မေတ္တာ မေတ္တာ ဆိုတဲ့ စကားလုံးလေးကတော့ အမြဲပဲ ကြား  
နေကြရတာပါပဲ။ ကျမ်းဂန်တွေထဲမှာရော၊ သူတော်ကောင်းကြီးတွေက  
ဟောပြောတဲ့ စကားတွေထဲမှာရော သတ္တဝါတိုင်းအပေါ်မှာ မေတ္တာထား  
ကြပါ။ မေတ္တာထားကြပါ ဆိုတာဟာ အမြဲပဲ ပါနေတာပါပဲ။ လူတွေဟာ  
အပေါ်ယံနှုတ်နဲ့တော့ မေတ္တာထားကြပါတယ်ဆိုပေမယ့် စိတ်အတွင်း  
ကတော့ မေတ္တာမထားနိုင်ကြပါဘူး။ မေတ္တာကလည်း စိတ်အတွင်းက  
ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ မေတ္တာကမှ စူးရောက်ပါတယ်။ တန်ခိုးရှိပါတယ်။  
မေတ္တာစိတ်ဟာ အတွင်းက ဖြစ်ပေါ်လာပြီး တကယ်လည်း ဖြူစင်  
သန့်ရှင်းတယ်ဆိုရင်တော့ ဒါဟာ မေတ္တာပါရမီပါပဲ။

ခုလို ၁၀-ရက်တရားပတ်လာပြီး အားထုတ်တဲ့အခါမှာ စိတ်ကို  
သန့်ရှင်းအောင် ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေ စင်နိုင်သမျှ စင်အောင်  
၉-ရက်ကျင့်ပြီးတော့ မနက်ဖြန် ၁၀-ရက်ရောက်တဲ့နေ့မှာ မေတ္တာ  
ဘာဝနာ စီးဖြန်းကြရပါလိမ့်မယ်။ မေတ္တာဟာ ဖြူစင်ပြီးတော့ ဘာ  
အလားအလာကိုမျှ မမျှော်လင့်တဲ့မေတ္တာ ဖြစ်ရပါလိမ့်မယ်။ မွန်မြတ်  
တဲ့ မေတ္တာဟာတစ်လမ်းတည်းသွားပါတယ်။ အပြန်အလှန် ဘာကိုမျှ  
မမျှော်လင့်ပါဘူး။ ကိုးကွယ် ဝတ်ပြုရာမှာ တစ်ခုခုကို မျှော်ကိုးပြီး  
အလိုရှိနေရင်၊ မဟုတ်ရင်လဲ စေတနာပုံစံထမ်းဆိုပြီး ဆောင်ရွက်ရာ  
မှာ တစ်ခုခုများ ရမလားဆိုပြီး မျှော်ကိုးပြီး လုပ်နေတယ်ဆိုရင်

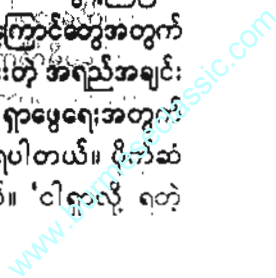
ဒီဟာက ဖြူစင်တဲ့ စေတနာ မဟုတ်ပါဘူး။ အညစ်အစ်ကိုတွေ ပါ  
နေပါပြီ။ ဒီလိုပါပဲ မေတ္တာမှာလည်း တစ်ခုခုကို မျှော်မှန်းပြီး အပြန်  
အလှန်ရှိနေတယ်ဆိုရင်တော့ ဒါဟာ စင်ကြယ်တဲ့မေတ္တာ မဟုတ်တော့  
ပါဘူး။ မေတ္တာဟာ တစ်လမ်းသွားပါ။ ကိုယ်ကပဲ အမြဲအပေးသမား  
ပါ။ အယူသမား မဟုတ်ပါဘူး။ မနက်ဖြန် မေတ္တာဘာဝနာကို ကျင့်သုံး  
ကြမှာမို့ အခုလိုတရားပတ်ဝင်တာဟာ မေတ္တာပါရမီ ပွားများအောင်  
လုပ်ဆောင်နေတာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

**ဥပေက္ခာပါရမီ**

ဥပေက္ခာပါရမီကတော့ စိတ်ကိုလျှစ်လျူရှုနေတာ ဖြစ်ပါ  
တယ်။ ပမာဏ မပြုဘဲ၊ ဘက်မလိုက်ဘဲ စိတ်ကိုထားတာဖြစ်ပါတယ်။  
ယောဂီတွေဟာ တရားရှုခါစ ပထမပိုင်းမှာ ခံစားလို့ မကောင်းတဲ့၊  
နာကျင်ကြမ်းတမ်းတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေကို ခံစားကြရတဲ့ အခါ ကျတော့  
တုံ့ပြန်မှုမလုပ်ဘဲနဲ့ ဒါတွေဟာ အနိစ္စတွေပဲ။ သူတို့လည်း မမြဲကြပါ  
ဘူးလို့ စိတ်ကို သွန်သင်ပြီး ဥပေက္ခာနဲ့ မြဲကြပါတယ်။ နောက်ပိုင်းကျ  
လာတော့ ခံစားလို့ကောင်းတဲ့ သာယာဖွယ်ကောင်းတဲ့ သိမ်မွေ့ဝေဒနာ  
သုခဝေဒနာတွေကို ခံစားရပြန်တော့လဲ ဒီလိုပါပဲ။ သူတို့လည်း  
အနိစ္စပါပဲ လို့ ဥပေက္ခာနဲ့ ရှုကြပါတယ်။ ဒုက္ခလဲမဟုတ်၊ သုခလည်း  
မဟုတ် ကြားနေဖြစ်တဲ့ အဒုက္ခ မသုခ ဝေဒနာတွေ ဖြစ်ကြပြန်တော့  
လည်း အနိစ္စ အနိစ္စပါပဲ။ ဘယ်လိုအတွေ့အကြုံပဲ တွေ့ကြုံရ တွေ့ကြုံ  
ရ တုံ့ပြန်မှု မလုပ်ဘဲ ဥပေက္ခာ ပါရမီတွေကို ပွားဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။

**ဒါနပါရမီ**

နောက်ဆုံးကတော့ ဒါနပါရမီပါပဲ။ ပေးကမ်းစွန့်ကြဲခြင်း  
သဒ္ဓါတရားပွားများခြင်းတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လူဝတ်ကြောင်တွေအတွက်  
အင်မတန် အရေးကြီးတဲ့၊ အင်မတန်လည်း ကောင်းတဲ့ အရည်အချင်း  
တစ်ခုပါပဲ။ အိမ်ရာထောင်သူတွေအနေနဲ့ ဝမ်းစာ ရှာဖွေရေးအတွက်  
အလုပ်ကို ကြီးကြီးစားစားလုပ်ပြီး ဝင်ငွေရှာကြရပါတယ်။ ပိုက်ဆံ  
ရှာလို့ရလာတော့ မာနတက်လာတတ်ကြပါတယ်။ 'ငါ့ရှာလို့ ရတဲ့



ပိုက်ဆံ၊ ငါကြိုးစားမှုကြောင့်၊ ငါ့ညာဏ်ပညာကြောင့်၊ ငါ့စွမ်းအားကြောင့် ငါ ငွေတွေ ဒီလောက်ရှာဖွေနိုင်တယ်။ ငါ အင်မတန်တော်တဲ့လူပဲ။ သူများတွေ ငါ့လို မလုပ်နိုင် မကိုင်နိုင်ကြဘူး' အစရှိသဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ကြပါတယ်။ ငါဆိုတဲ့ အတ္တစွဲနဲ့ မာနက ထောင်လွှားလာပြီး သံသရာက လွတ်မြောက်ရေးနဲ့ ဖိလာဆန့်ကျင်ဘက်ကို ဆက်လက်သွားနေတတ်ပါတယ်။

ဒီတော့ ဒီလို မာနမထောင်လွှားအောင်၊ ငါတစ်လုံးမဖြစ်အောင် ပညာရှိကြီးတွေက ပြောကြားမှာကြားခဲ့ပါတယ်။ 'ယောဂီတို့ ငွေရှာကြတဲ့အခါမှာ ငါ ဒီငွေကို ရှာတာဟာ ငါ့အတွက်သာ မဟုတ်၊ သူများတွေအတွက်လည်း ပါပါတယ်။ ငါရှာလို့ရတဲ့ငွေရဲ့ တစ်ပိုင်းတစ်စဟာ သူများကောင်းစားရေးအတွက် ဟိရပါလိမ့်မယ်' လို့ ဆိုပါတယ်။ ငါဆိုတဲ့ အတ္တစွဲနဲ့ မာနဟာ တဖြည်းဖြည်း ပျောက်ကွယ်သွားပါလိမ့်မယ်။ နောက်ပြီး ကိုယ်ရှာတဲ့ ဝင်ငွေထဲက သူများတွေအတွက် ရက်ရက်ရောရော လှူဒါန်းလိုက်မယ်ဆိုရင် တစ်ကိုယ်ကောင်းကြံစည်တဲ့ စိတ်၊ မာနစိတ်၊ အတ္တစွဲတွေက လွတ်လာပြီး စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုတွေကိုလည်း ရနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ဒီလို စိတ်ချမ်းသာစွာနဲ့ သဒ္ဓါတရားစေတနာတရားများစွာနဲ့ ပေးကမ်းလှူဒါန်းလိုက်တဲ့ ဒါနမျိုးစေ့ဟာ အနာဂတ်ကာလမှာ မိမိအတွက် ပိုမိုချမ်းသာသုခဖြစ်စရာ၊ စည်းစိမ်ဥစ္စာ တိုးပွားစရာလည်း ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ သဘာဝဓမ္မပါပဲ။

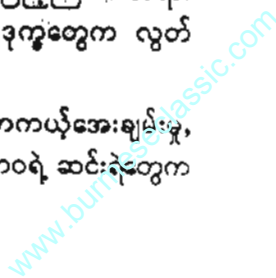
လှူဒါန်းတဲ့အခါမှာ ကြွားချင် ဝါချင်တဲ့စိတ် မာနစိတ်နဲ့ ငါ ဒီလောက်တောင် လှူလိုက်တာပဲ။ ငါ အများဆုံး လှူလိုက်တာပဲလို့ အောက်မေ့မိလိုက်ရင်တော့ ဒါဟာ စိတ်မသန့်တဲ့အလှူ ဖြစ်သွားပါတယ်။ ဘာအလားအလာကိုမျှ မမျှော်လင့်ပါဘူး။ သူများကောင်းစားစေဖို့ သက်သက်ပဲ၊ စေတနာသန့်သန့်နဲ့ပဲ လှူလိုက်တယ်ဆိုရင်တော့ အင်မတန်ကောင်းတဲ့ ဒါနပါရမိပါပဲ။

အခုလို တရားပတ်ဝင်ပြီး ၁၀-ရက်စေ့တဲ့အခါမှာ စိတ်ကလည်း တော်တော်ကလေး စင်ကြယ်နေပြီ။ သူများတွေအပေါ်မှာ မေတ္တာကရုဏာတွေ ပွားနေတဲ့အခါမှာ ဪ လောကကြီးမှာ ဒုက္ခတွေ အတိနဲ့ပါလား။ လူတွေဟာ ဒုက္ခဆင်းရဲက ပိုပိုပြီး များသထက်များများ လွတ်ကင်းကြပါစေ၊ ငါစိတ်ချမ်းသာသလို၊ ငါစိတ်အေးချမ်းသလို၊ သဟဇာတ စိတ်ရှိသလို သူများတွေလည်း စိတ်အေးချမ်းကြပါစေ၊ စိတ်ချမ်းသာကြပါစေ၊ သဟဇာတရှိကြပါစေ။ ငါတရားဓမ္မကို ရသလို သူများတွေလည်း ရနိုင်ကြပါစေ။ ငါ့စည်းစိမ်ဥစ္စာ၊ ဝါမှာရှိတဲ့ ပစ္စည်းတွေကို သူများတွေနဲ့ ဝေငှနိုင်ပါစေ။ သူများတွေအတွက်ကို ဘယ်လို အလုပ်မျိုးဖြစ်ဖြစ် ငါအမှုထမ်းပေးနိုင်ပါစေ။ ကူညီစောင့်မပေးနိုင်ကြပါစေလို့ နားလည်မှုနဲ့ ဒါနပြုခြင်းဟာဖြင့် အင်မတန် ထူးမြတ်တဲ့ ဒါနပါရမိပါပဲ။

တရားစခန်းမှာ ဒါနပြုတဲ့အခါမှာတော့ ငါဒီမှာ တရားရသလို၊ တရားကျင့်သလို သူများတွေလည်း တရားကျင့်နိုင်ကြပါစေဆိုတဲ့ စေတနာနဲ့ သူများကောင်းကျိုးကို လိုလားပြီး ဘာအလားအလာကိုမှ မျှော်လင့်ချက်မထားဘဲ လှူဒါန်းရင်တော့ ဒါဟာ အင်မတန် တန်ဖိုးရှိတဲ့ အင်မတန်ကောင်းတဲ့ ဒါနပါရမိဖြည့်ခြင်းပါပဲ။

အခုလိုတရားစခန်းမှာ တရားကျင့်ကြတာဟာ ပါရမီ ၁၀-ပါးစလုံးကို နည်းနည်းချင်း နည်းနည်းချင်း ဖြည့်ဖို့ အခွင့်ကောင်းပါပဲ။ တရားရိပ်သာမှာ တရားပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကျင့်သုံးနေတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းနိဿယတွေ၊ အချိန်ဇယားတွေ၊ အခွင့်အရေးတွေကို အသုံးပြုကြပြီး နောက်ဆုံးပန်းတိုင်ရောက်တဲ့အထိ ပါရမီတွေကို ဖြည့်ကြပါ။ တရားဟာ ဘဝတစ်လျှောက်လုံးမှာ ဖြစ်ပေါ်လာသမျှဒုက္ခတွေက လွတ်မြောက်ဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။

တရားရှိမှသာ ဘဝမှာ ပျော်ရွှင်မှု၊ တကယ့်အေးချမ်းမှု၊ တကယ့် သဟဇာတရှိမှုတွေ ဖြစ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဘဝရဲ့ ဆင်းရဲတွေက



လွတ်မြောက်အောင် ကြိုးစားကြပါ။ မိမိတစ်ဦးထဲအတွက်သာ မဟုတ်ဘဲ သူများတွေအတွက်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးမှာ ဒုက္ခတွေ လွှမ်းမိုးနေပါတယ်။ လူသားတွေ ပိုပိုများများ ဒုက္ခတွေက လွတ်မြောက်ကြပါစေ။ တရားဓမ္မနဲ့ ထိတွေ့မိကြပြီး စိတ်တွေ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်နိုင်ကြပါစေဆိုတဲ့ စိတ်မျိုးနဲ့ အေးချမ်းစွာ တရားမျှတစွာ နေတတ်အောင် ကြိုးစားကြပါ။ ဒီလိုဆိုရင်တော့ ကိုယ့်အကျိုး သူ့အကျိုး နှစ်မျိုးစလုံးအတွက် အကျိုးခံစားကြရပါလိမ့်မယ်။

ဆုပေး :

အားလုံးကုန်သော သတ္တဝါတွေ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေက လွတ်ကင်းကြပါစေ။ လွတ်ကင်းကြပါစေ။ ဒုက္ခဆင်းရဲတွေက လွတ်ကင်းကြပါစေ။ လွတ်ကင်းကြပါစေ။ ချမ်းသာကြပါစေ။ အေးငြိမ်းကြပါစေ။ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်ကင်းကြပါစေ။ လွတ်ကင်းကြပါစေ။

ဘဝတု သဗ္ဗမင်္ဂလံ=ခပ်သိမ်းသော မင်္ဂလာသည် ဖြစ်ပါစေ သတည်း။

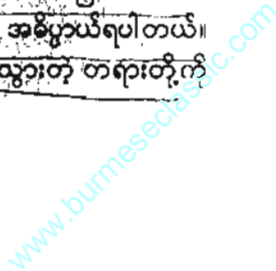
ဒသမနေ့ ဓမ္မဒေသနာ

ပြန်လည် သုံးသပ်

တရားပတ်မှာ ၁၀-ရက်တော့ ကုန်ဆုံးသွားပါပြီ။ မနက်ဖြန် မနက် ၇-နာရီ၊ ၇-နာရီခွဲလောက်မှာဆိုရင် ဒီတရားပတ် အဆုံးသတ်ပါတော့မယ်။ ဒါကြောင့် ဒီကနေ့ည ဟောစဉ်မှာ ယောဂီတို့ ဒီမှာ ဘာတွေ ကျင့်သုံးခဲ့ကြတယ်၊ ဘာတွေ သင်ယူခဲ့ကြတယ်ဆိုတာကို ပြန်ပြီး သုံးသပ်ကြဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့မှ ယောဂီတို့ အိမ်ပြန်သွားကြတဲ့အခါ ဒီဝိပဿနာနည်းကို စိတ်ထဲမှာ မရှင်းမလင်း ဖြစ်မနေဘဲ သံသယကင်းရှင်းနေရန် ဖြစ်ပါသည်။ နောက်ပြီးတော့လည်း တရားကိုဆက်ပြီး ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ရှိနိုင်ပြီး ဒီတရားကျင့်နည်းရဲ့ ရသင့်ရထိုက်တဲ့ အကောင်းဆုံး အကျိုးကျေးဇူးတွေကိုလည်း ခံစားနိုင်ဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။

ရတနာ ၃-ပါး ဆည်းကပ်ပုံ

တရားအလုပ်ခွင်စကြတော့ ပထမဦးဆုံး သရဏဂုံ၃-ပါးကို ဆောက်တည်ခံယူခဲ့ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓ၊ ဓမ္မ၊ သံဃာကို တိုးကွယ်ရာဟူ၍ ယုံကြည် ဆည်းကပ်ပါ၏လို့ ခံယူခဲ့ကြပါတယ်။ ဗုဒ္ဓကို ဆည်းကပ်တယ် ဆိုရာမှာ မြတ်စွာဘုရားမှာ ကိန်းအောင်းနေတဲ့ ဂုဏ်တော်၊ အကျင့် သိက္ခာ၊ အရည်အချင်းတို့ကို ဆည်းကပ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဆိုတာကတော့ တရားကိုမြင်သွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားတွေ့ရှိသွားတဲ့ မြင်ရှိသွားတဲ့ ရရှိသွားတဲ့ တရားတို့ကို ဆည်းကပ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။





တရားသာ ကိုးကွယ်ရာ

ယောဂီတို့ ခုလိုတရားပတ်မှာ လာပြီး တရားကို ကျင့်သုံးကြ တာဟာလည်း ယောဂီတို့ကိုယ်တိုင် တရားကို တွေ့ရှိသွားဖို့၊ တရား ကို မြင်ရှိသွားဖို့၊ ရရှိသွားဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိကိုယ်တိုင် ပွားများ ပြီး ရရှိမြင်ရှိသွားတဲ့ တရားကသာလျှင် မိမိကိုးကွယ်ရာ၊ ခိုလှုံရာ၊ အားထားရာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အကာအကွယ် ပေးနိုင်ပါတယ်။ ကူညီမစပြီး စောင့်ရှောက်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တခြားပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး တစ်ယောက်ပွားများထားခဲ့တဲ့၊ ရရှိထားခဲ့တဲ့၊ ကျင့်ထားခဲ့တဲ့ တရား ဟာ မိမိအတွက် လမ်းပြပေးနိုင်ရုံ၊ အားပေးနိုင်ရုံမျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။

“အတ္တဒီပါ ဘိက္ခဝေ ဝိဟရထ ဝိဟရထ အတ္တသရဏာ အနည - သရဏာ ဓမ္မဒီပါ ဝိဟရထ ဓမ္မသရဏာ အနညသရဏာ”

လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတော်မူခဲ့ပါတယ်။ ဘယ်သူ့ကိုမှ မခိုလှုံ အားမထားပါနဲ့။ မိမိကိုယ်ကိုသာ ခိုလှုံပါ။ အားထားပါ။ ပင်လယ်ထဲမှာ လေမုန်တိုင်းကျပြီး လှေဟာ ဆားကြီးတွေ နေတဲ့အခါ များမှာဆိုရင် ခိုလှုံဖို့ရာအတွက် အကွယ်အကာလိုပါတယ်။ အတား အဆီးပေးနိုင်တဲ့ ကျွန်းကို လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက “မိမိကိုယ်ကိုသာလျှင်ခိုလှုံရာ ကျွန်းဖြစ်ပါစေ။ မိမိသာလျှင် မိမိရဲ့ခိုလှုံရာ ကျွန်းဖြစ်ပါတယ်။ မိမိကိုယ်ထဲမှသာ အကာအကွယ်ယူပါ။ ဘယ်သူ့ ကိုမှ ခိုလှုံရာလို့ အားမထားပါနဲ့။” လို့ ဟောတော်မူခဲ့ပါတယ်။ ဓမ္မဒီပါ ဝိဟရထ = တရားကိုသာလျှင် ခိုလှုံရာကျွန်းပြုလုပ်ပါ။ ဓမ္မသရဏာ = တရားကိုသာ ခိုလှုံပါ။ အနညသရဏာ = တခြားဘာကိုမှ အားမထား ပါနဲ့။ မခိုလှုံပါနဲ့လို့ ဟောတော်မူခဲ့ပါတယ်။

ယောဂီတို့ကိုယ်တိုင် ပွားများထားခဲ့တဲ့ တရားကသာလျှင် ယောဂီတို့အတွက် အကျိုးဖြစ်ပြီး အကာအကွယ်ပေးပြီး ခိုလှုံရာဖြစ်ပါ လိမ့်မယ်။ တခြားဘာကမှ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဒီနားလည်မှုနဲ့ ရတနာ သုံးပါးကို ခိုလှုံရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် တရားကိုပွားများရမှာ

ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်က တရားကို စောင့်ရှောက်မှ တရားက ကိုယ့် ကို စောင့်ရှောက်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

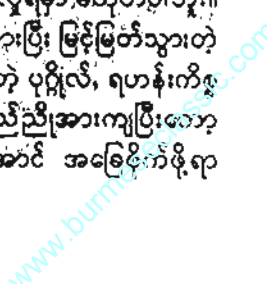
ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးကို ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာဖြင့် ငါ့ကို ဆင်းရဲဒုက္ခတွေက လွတ်အောင် လုပ်ပေးမှာပဲဆိုတဲ့ အမြင်မှားနဲ့တော့ မခိုလှုံသင့်ပါဘူး။ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘယ်လောက်ပဲ တန်ခိုးရှိရှိ ယောဂီတို့ကို သံသရာဝင် ဆင်းရဲက လွတ်မြောက်အောင် သူ့ပရုံးပေါ်မှာ ထမ်းပြီး ပို့ဆောင်မပေး နိုင်ပါဘူး။ လမ်းပြပေးနိုင်ရုံ၊ အကူအညီပေးနိုင်ရုံ၊ အားပေးနိုင်ရုံ လောက်သာ တတ်နိုင်ပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ လွတ်မြောက်မှုအတွက် ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကျင့်သုံးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ဝန်ကိုယ်ထမ်း ကိုယ့်လမ်းကိုယ်သွားဆိုတာလို ကိုယ့်ရဲ့ဘဝ၊ ဘဝက စုဆောင်းသို့လှောင်လာခဲ့တဲ့ ကံကြွေးကံဟောင်း တွေ၊ အနုသယ ကိလေသာတွေကို သယ်ပိုးပြီး ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ဓမ္မ လမ်းစဉ်၊ မဂ္ဂင်လမ်းမကြီးကို တစ်လှမ်းချင်း၊ တစ်လှမ်းချင်း လျှောက် သွားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဓမ္မ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ = တရားတော်မြတ်ကို ခိုလှုံရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏လို့ ဆိုရာမှာလည်း လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် ဝတ်ပြုမှုတွေ၊ မိရိုးဖလာ ကိုးကွယ်မှုတွေကို ယုံကြည်မှုတွေကို မစဉ်းစား မဆင်ခြင်ဘဲ ခိုလှုံရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာတို့ကို ခိုလှုံရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သံဃာတော်၏ ဂုဏ်တော်ကို ခိုလှုံ

သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ = သံဃာတော်မြတ်ကို ခိုလှုံပါ၏ ဆိုရာမှာလည်း ဂုဏ်တော်တစ်ခုကို၊ လူတစ်စုကို ခိုလှုံရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဓမ္မလမ်းစဉ်၊ မဂ္ဂင်လမ်းကြောင်းကို လျှောက်သွားပြီး မြင့်မြတ်သွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ အထွတ်အထိပ်ကို ရောက်သွားပြီးဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ ရဟန်းကိုး ပြီးမြောက်သွားပြီ ဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ကြည့်ညို့အားကျပြီးတော့ ကိုယ်လည်း တရားလမ်းကြောင်းမှာ မြဲမြံအောင် အခြေခိုင်ဖို့ရာ



ဖြစ်ပါတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်ကို မဟုတ်ပါဘူး။ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အရည်အချင်းတွေကို ခိုလှုံတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ယောဂီတို့ နားလည်ရမှာကတော့ 'မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ပွားများ ထားတဲ့ တရားကို ခိုလှုံရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဟာ ဓမ္မမရှိဘဲ ဗုဒ္ဓ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ သံဃာဟာလည်း ဓမ္မမရှိဘဲ သံဃာမဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဓမ္မဟာလည်း ကိုယ်တိုင် မပွားများ မကျင့်သုံးရင် ဓမ္မ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။  
ဘေရေတီတိ ဓမ္မော- ကျင့်သုံးခြင်း ပွားများခြင်း၊ ကျင့်သုံးပွားများမှသာ ဓမ္မဖြစ်လာပါတယ်။ ဒီတော့မှ တကယ်ကျေးဇူးကို ခံစားရပါတယ်။ အကွယ်အကာ၊ အကူအညီလဲ ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် တရားကို ကိုယ်တိုင်ကျင့်ဖို့ရာ အရေးကြီးပါတယ်။

ပြီးတော့ တရားဟာ ယောဂီတို့ရဲ့ဘဝတာ နေ့စဉ် နေရေး ထိုင်ရေးတွေမှာ အသုံးပြုဖို့ရာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အခုလို တရား ပတ်တွေကို လာရာမှာ တရားကို နေ့စဉ်လုပ်ငန်းတွေ လုပ်ကိုင်နေတဲ့ ကိစ္စတွေထဲမှာ ဘယ်လိုအသုံးပြုဖို့ရာဆိုတာကိုလည်း စဉ်းစားဖို့ လေ့လာဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

တရား၏ ဂုဏ်အင်္ဂါ ၂-ရပ်

တရားကိုစပြီး ကျင့်သုံးပွားများလာပြီဆိုရင် တရားရဲ့ဂုဏ် အင်္ဂါတွေကလဲ တိုးပွားလာကြပါတယ်။ ဒီအထဲမှာ အင်္ဂါ ၂-ရပ် အားဖြင့် ယောဂီတစ်ဦးဟာ ဓမ္မလမ်းစဉ်မှာ ဘယ်လောက် ခရီးရောက် နေပြီလဲဆိုတာကို သိနိုင်ပါတယ်။

ကိုယ်ကျိုးမကြည့်ဘဲ ဆောင်ရွက်

ပထမအင်္ဂါရပ်ကတော့ ကိုယ်ကျိုးကိုမမျှော်မှန်းဘဲ သူများ အကျိုးအတွက်ကို ဆောင်ရွက်မှု၊ ထမ်းဆောင်မှု ဖြစ်ပါတယ်။ တရား မှာ ရင့်ကျက်လာပြီဆိုရင် ငါဆိုတဲ့အစွဲဟာ နည်းနည်းလာပြီး တစ်ကိုယ် ကောင်းကြံချင်တဲ့စိတ်တွေ ပျောက်ကွယ်လာပါတယ်။ အဲဒီအခါကျ

တော့ သူတစ်ပါးအကျိုးကိုဆောင်ရွက်ရာမှာ ကိုယ်အကျိုးကို မျှော်ကိုး ချက်တွေ မပါတော့ပါဘူး။

ကိုယ်ကျိုးကိုမျှော်ကိုးတဲ့ လူကတော့ အလားအလာတစ်ခုကို ရလိုရငြား လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဘုရားရှိခိုးတာ တောင်မှ တစ်ခုခုကို လိုချင်လို့၊ တောင့်တလိုလဲ ဖြစ်တတ်ပါသေး တယ်။ လူ့တယ် တန်းတယ်ဆိုရင် အနည်းဆုံး နာမည်လိုချင်လို့ ကျော်ကြားချင်လို့လဲ ဖြစ်ချင်ဖြစ်နိုင်ပါသေးတယ်။ ရှုတစ်ဦး တစ်ယောက်ကို၊ ဒါမှမဟုတ်ရင်လဲ အသင်းအဖွဲ့တစ်ခုကို စေတနာ့ ဝန်ထမ်းအလုပ် ဆောင်ရွက်ပေးတာတွေဟာလဲ ကိုယ်ကျိုးအတွက် အလားအလာကို မျှော်ကိုးလို့လဲ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

“ငါ”အစွဲက ပျောက်ကွယ်လာပြီဆိုရင်တော့ ယောဂီဟာ တရားမှာ တည်မြဲလာပါတယ်။ တရားတည်မြဲလာတယ်ဆိုရင် ငါအစွဲ က ပျောက်ကွယ်လာပါတယ်။ အဲဒီအခါကျတော့ သူများတွေအတွက် ဆောင်ရွက်ပေးတာတွေဟာ ကူညီမစဖို့ရာ သက်သက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ပိုပိုပြီး လူတွေများများဟာလည်း အများဆုံး အကျိုးခံစားနိုင်စေဖို့ ဆိုတဲ့ မွန်မြတ်တဲ့ မေတ္တာ ကရုဏာ စေတနာတွေနဲ့ ဆောင်ရွက်ပေး လာပါတယ်။

ဒါဟာ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တရားမှာ တိုးတက်နေပြီဆိုတာကို ပြတာပါပဲ။ တရားအလုပ်လုပ်တာတောင်မှ “ငါ”အတွက် ဘာအကျိုး ရှိမှာလဲ၊ ဘယ်သူတွေ ဘာဖြစ်ဖြစ် ငါဂရုမစိုက်ပါဘူး။ ငါလွတ်မြောက် ရင် ပြီးတာပဲ” လို့ စိတ်ထားတွေ ရှိနေရင်တော့ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မလွတ် မမြောက်နိုင်သေးပါဘူး။ ဒီလိုစိတ်ထားမျိုးနဲ့ ငါအစွဲကို ပိုပြီး ပွားများစေပါ တယ်။

ကိုယ့်အကျိုးကို၊ အလားအလာကို လုံးဝမမျှော်ကိုးဘဲ သူများ တွေရဲ့ ကောင်းကျိုးကို ဘယ်လို ဆောင်ရွက်ရမလဲလို့ စင်ကြယ်တဲ့ မေတ္တာ ကရုဏာ စေတနာနဲ့ ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းဟာ တရား ရဲ့ တိုးတက်မှု ရှိမရှိ အတိုင်းအထွာတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

သူ့ကျေးဇူးကို သိတတ်

တရားမှာ တိုးတက်မှု ရှိမရှိ နောက် အတိုင်းအတွာတစ်ခုက တော့ သူ့ကျေးဇူးကို သိတတ်မှု ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်က သူများကို ကူညီဆောင်ရွက်ပေးတဲ့အခါမှာတော့ အလားအလာကို မမျှော်ကိုးရပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်က သူများဆီက တစ်ခုခု ပစ္စည်း၊ အကူအညီ၊ အထောက်အပံ့၊ အကြံဉာဏ်၊ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ရတယ်ဆိုရင်တော့ သူ့ကျေးဇူးကို သိတတ်တဲ့စိတ်ကို ပွားများရပါတယ်။ ဒါဟာ တရားရဲ့ ဂုဏ်တစ်ရပ်ပါပဲ။

မြတ်စွာဘုရားဟာ ၁၀-ပါးသော ပါရမီတို့ကို ၄-သင်္ချေနဲ့ ကမ္ဘာ ၁-သိန်း ဖြည့်ပြီး ဘုရားဖြစ်တော်မူတဲ့အခါမှာ မိမိတစ်ဦးတည်း နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို စံစားပြီး မနေဘဲ သတ္တဝါတွေအားလုံး ဆင်းရဲက လွတ်မြောက်အောင် အတိုင်းမရှိတဲ့ အပ္ပမာဏမေတ္တာတော်၊ အပ္ပမာဏ ကရုဏာတော်တွေ ထားရှိပြီး သူရရှိထားတဲ့၊ တွေ့ရှိထားတဲ့ တရားကို ဝေငှပေးသနားတော်မူပါတယ်။ ဘုရားဖြစ်တော်မူပြီး အသက်ရှင်သမျှကာလပတ်လုံး ၄၅-နှစ်တိုင်တိုင် တရားကို ဖြန့်ချိတော်မူပါတယ်။

တရားရပြီးတဲ့ ဘိက္ခုတွေကိုလည်း-

“စရထ ဘိက္ခဝေ စာရိကံ ဗဟုဇနဟိတာယ ဗဟုဇန-  
သုခါယ လောကကနုကမ္ဘာယ အတ္တာယ ဟိတာယ သုခါယ  
ဒေဝမနုဿာနံ”

လို့ မိန့်တော်မူခဲ့ပါတယ်။ အဓိပ္ပာယ်ကတော့ “ရဟန်းတို့ ဒေသစာရိ လှည့်လည်ကြကုန်လော့၊ လူအများတို့၏ အကျိုးစီးပွား အလိုငှာ လူအများတို့၏ ချမ်းသာခြင်းအလိုငှာ၊ လောကကို အစဉ်သနားခြင်းငှာ၊ လူနတ်ဗြဟ္မာ သတ္တဝါတို့၏ အကျိုးစီးပွား၊ ချမ်းသာခြင်း အကျိုးငှာ ကြီးပွားစေခြင်းအကျိုးငှာ အရပ်ရပ်-မျက်နှာသို့ သွားကြပြီး တရားဓမ္မကိုဟောကြား ဝေငှကြပါလေလော့” လို့ မိန့်တော်မူပါတယ်။

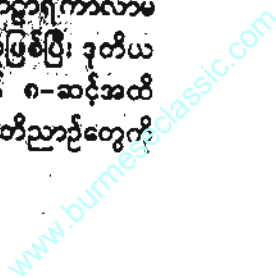
အများကောင်းကျိုးအတွက် ကိုယ်ကျိုးမဲ့ဘဲ ဆောင်ရွက်ချက် ဖြစ်ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက ဒီလိုစလိုက်တော့ တစ်ဆင့် တစ်ဆင့်နဲ့ ဆရာ ဆရာတွေက ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကို ဘာမှမရော့နော့စေဘဲ သူ့နဂိုမူလအတိုင်း ပကတိအစစ်အမှန်ဖြစ်နေအောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်လာခဲ့တဲ့အတွက်ကြောင့် အခုယောက်တို့ဟာ ဒီတရားကို ကျင့်သုံးနိုင်ကြခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတရားဟာ တရားစစ် တရားမှန် ဟုတ်မဟုတ်ဆိုတာကို သူ့ကို ကျင့်သုံးပြီး ထူးခြားတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးရှိ မရှိ ဆိုတာမှာ တည်ပါတယ်။ ကောင်းတဲ့ ဆပ်ပြာမှန်ရင်တော့ ချေးတွေ အညစ်အကြေးတွေကို ချွတ်မှာအမှန်ပါပဲ။ ဒီတရားနည်းဟာလဲ ကိလေသာ အညစ်အကြေးကို တကယ်အမှန်ချွတ်နိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားနှင့်တကွ အဆက်ဆက် သင်ကြားပြသခဲ့တဲ့ ဆရာသမားတွေကို အထူးပဲ ကျေးဇူးတင်သင့်ပါတယ်။ သူတစ်ဦးရဲ့ ကျေးဇူးကို သိတတ်ဖို့ရာက အင်မတန်ကို အရေးကြီးပါတယ်။

ဘုရားရှင်၏ သူ့ကျေးဇူးကို သိပုံ

မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင်လဲ ဘုရားဖြစ်တော်မူပြီးနောက် ကျေးဇူးပြုချင်တဲ့ စိတ်တော်မြတ် ဖြစ်လာပြီး ‘လှသတ္တဝါတွေကို တရားချီးမြှင့်တော်မူမယ်’ လို့ စိတ်ဆုံးဖြတ်တော်မူပြီးတဲ့ အချိန်ကျတော့ ဘယ်သူ့ကို ပထမဦးဆုံး တရားပေးရမလဲလို့ သုံးသပ်တော်မူတဲ့အခါမှာ ဘုရားလောင်းဘဝတုန်းက ဆရာဖြစ်ခဲ့ဖူးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီး ၂-ဦးကို သွားပြီး သတိရတော်မူပါတယ်။ ပထမဆရာကြီး အာဠာရုကာလာမက သမာဓိဈာန် ၇-ဆင့်အထိ သင်ကြားပို့ချပေးခဲ့သူဖြစ်ပြီး ဒုတိယဆရာကြီး ‘ဥဒက ရာမပုတ္တ’ကတော့ သမာဓိဈာန် ၈-ဆင့်အထိ သင်ပေးခဲ့သူဖြစ်ပါတယ်။ လောကမှာရှိတဲ့ ဈာန်၊ အတိညာဉ်တွေကို ကုန်ပြီး ဆက်သင်ဖို့ရာ မရှိတော့ပါဘူး။





မြတ်စွာဘုရားက ဒိဗ္ဗစက္ခုနဲ့ ရှုလိုက်တော့ ပထမဆရာကြီးက တစ်ပတ်ကျော်ကပဲ ကွယ်လွန်သွားပြီး 'အရူပ' ဗြဟ္မာ့ဘုံမှာ ဘဝ ပြောင်းသွားတဲ့အကြောင်းကို သိရှိပါတယ်။ ဒုတိယဆရာကြီး ကတော့ မနေ့ညကပဲ ကွယ်လွန်သွားပြီးတော့ သူလဲ ဗြဟ္မာ့ဘုံမှာပဲ သွားတည် နေတာကို တွေ့ရပါတယ်။

ဒီတော့ ဒီတရားကို ဘယ်သူ့ကိုပေးရမလဲ၊ ကျေးဇူးဆပ်ချင်တဲ့ စိတ်က အင်မတန်ပြင်းပြနေပါတယ်။ အလောင်းတော်ဘဝနဲ့ အိမ်ရာ နဲ့ ထီးနန်းကို စွန့်ပြီး တရားကို ရှာဖို့ တောထွက်လာစဉ်အခါက 'ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာဖြင့် ဧကန်မလွဲ ဘုရားဖြစ်ရအံ့' လို့ ဆိုပြီးတော့ လုံးဝ ယုံကြည်ချက်နဲ့ တောထွက်လာကြတဲ့ ပဉ္စဝဂ္ဂိ ၅-ဦးကို သွားသတ်ရ မိပါတယ်။ သူတို့ ၅-ဦးဟာ ဘုရားအလောင်းတော်ကို ၆-နှစ် တိုင်တိုင် ဝတ်ကြီးဝတ်ငယ်ဖြုတ်ပြီးတော့ လာခဲ့ကြတဲ့ ကျေးဇူးတရားကို သိတော်မူပြီး သူတို့ကို တရားပေးချင်တဲ့စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ဗာရာဏသီမြို့နားမှာ ရှိတဲ့ အခုအခေါ် ဆာရနာတ်၊ ဟိုတုန်းကတော့ ဣသိပတနလို့ ခေါ်တဲ့နေရာကို ကြွတော်မူပြီး တရားဦးကို ဟော တော်မူပါတယ်။ ဒီလိုသူ့ကျေးဇူးကို သိတတ်မှု၊ တုံ့ပြန်မှုတွေဟာ တရားရင့်သန်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တို့ရဲ့ ကြံ့အင်လက္ခဏာတစ်ခုပါပဲ။

တစ်ညကို ၂-နာရီ ၂-နာရီခွဲလောက်သာ ကျိန်းစက်တော်မူပြီး ကျန်တဲ့အချိန်တွေမှာ လူနတ်ဗြဟ္မာတွေကို တရားရေအေးတိုက်ကျွေး ခဲ့ပါတယ်။ လူမျိုးမရွေး၊ အဆင့်အတန်း မရွေး၊ တိုင်းပြည်အုပ်ချုပ် သူများကစပြီး သူဌေးကုန်သည်များ၊ လက်လုပ်သည်များ၊ ပညာသည် များ၊ အမြင့်ဆုံးအတန်းကနေ အနိမ့်ဆုံးအတန်းထိ တရားကိုပေးခဲ့ပါ တယ်။ အဲဒီထဲမှာ အမျိုးမြင့်မြတ်တဲ့ ဗြဟ္မဏမျိုးဖြစ်တဲ့ ဓမ္မဿနာပတိ ဘွဲ့ရ ရှင်သာရိပုတ္တရာနဲ့ ရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်တို့လဲ ပါဝင်ခဲ့ပါတယ်။

ရှင်သာရိပုတ္တရာ သူ့ကျေးဇူးသိပုံ

ရှင်သာရိပုတ္တရာရဲ့ ကျေးဇူးသိတတ်ပုံလဲ ရှိပါသေးတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်ကို မသိသေးခင်က အိမ်ရာကို ပစ်ပြီး

တရားရှာခဲ့ရာမှာ ဆရာတွေအမျိုးမျိုး၊ နည်းတွေအပုံပုံနဲ့လည်း ကျင့်ခဲ့ပါ တယ်။ တစ်ခါတော့ ရာဇဂြိုဟ်ပြည်မှာ ရှိတဲ့ သိဉ္ဇည်း ဆရာကြီးထံမှာ ပညာဆည်းပူးပြီး တရားရှာနေပါတယ်။

တစ်မနက်မှာ မြို့ထဲဝင်လာတော့ ဆွမ်းခံကြွလာတဲ့ ရှင် အဿဓိ ရဟန်းရဲ့တည်ကြည်ငြိမ်သက်တဲ့ဣန္ဒြေနဲ့ ကြည်လင်တောက်ပ တဲ့ မျက်နှာတော်ကို မြင်ရတော့ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာဖြင့် သာမန်လူမဟုတ် တန်ဘူး၊ ထူးကဲတာပဲ။ တရားစစ်တရားမှန်ကို ရထားတဲ့၊ သိထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်မှာပဲလို့ ယုံကြည်ပြီးတော့ ရှင်အဿဓိနောက်ပါးက လိုက် သွားပြီး ဆွမ်းဘုဉ်းပေးပြီးတဲ့အထိ စောင့်ပြီးတော့ 'ဘယ်လိုတရား များကို ကျင့်ပါသလဲ၊ အရှင်ဆရာက ဘယ်သူပါလဲ' လို့ ရိုရိုသေသေ လျှောက်ထားပါတယ်။

ဒီတော့ ရှင်အဿဓိက မြတ်စွာဘုရားကို ညွှန်ပြပါတယ်။ ရှင်သာရိပုတ္တရာကလည်း ညွှန်ပြတဲ့အတိုင်းပဲ မြတ်စွာဘုရားထံ သွားရောက်ပြီး တရားရပြီးတော့ ရဟန္တာဖြစ်တော်မူပြီး မြတ်စွာဘုရား ပြီးရင် သူဟာ တရားအရာမှာဖြင့် ဒုတိယပါပဲ။ ဓမ္မဿနာပတိဘွဲ့ ရှင် ဖြစ်တော်မူပါတယ်။ ဒါတောင်မှ သူ့ကို မြတ်စွာဘုရားထံ ညွှန်ပြပေး လိုက်သူ ရှင်အဿဓိရဲ့ ကျေးဇူးကို ဘယ်တော့မှ မမေ့ပါဘူး။ ညအိပ်ရာ ဝင်တိုင်း ရှင်အဿဓိရှိရာ အရပ်ကို ဦးသုံးကြိမ်ချပြီးမှ ခေါင်းတည့်ပြီးမှ အိပ်လေ့ရှိပါတယ်။

သီလမြဲပါ

ဘုရားပတ် စဉ်အခါက ယောဂီတို့ဟာ ၈-ပါးသီလကိုလည်း ခံယူခဲ့ကြပါတယ်။ သီလဟာ ကမ္မဋ္ဌာန်းရဲ့ အောက်ခြေခံ အုတ်မြစ် ဖြစ်ပါတယ်။ အောက်ခြေမမြဲရင် အဆောက်အအုံကြီးလဲ မမြဲသလို သီလအောက်ခြေမမြဲရင် တရားအဆောက်အအုံကလဲ မမြဲတော့ဘဲ ပြိုကွဲသွားပါလိမ့်မယ်။ အောက်ခြေခံသီလကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန် မထိန်းသိမ်း မစောင့်ရှောက်နိုင်လို့ရှိရင် ဝိပဿနာတရားကို မကျင့်သုံး မဆောက်တည်နိုင်ပါဘူး။

ယောဂီဟာ သီလတစ်ခုခု ကျိုးသွားတယ်ဆိုရင် စိတ်ထဲမှာ အညစ်အကြေးတွေ ဝင်လာပါတယ်။ တစ်ဖက်လက်က အညစ်အကြေးတွေကို စင်ကြယ်အောင် လုပ်နေစေပြီး တစ်ဖက်လက်ကတော့ အညစ်အကြေးအသစ်တွေ နောက်ထပ်ဖြစ်ပွားနေတယ်ဆိုရင် ဖြစ်နိုင်ပါ့မလား။

နောက်တစ်ခုက ယောဂီဟာ တရားကျင့်သုံးတဲ့အခါ စိတ်ရဲ့ နက်ရှိုင်းတဲ့အပိုင်းမှာ ရှာဖွေစူးစမ်းနေတာ ဖြစ်တော့ စိတ်ရဲ့ အပေါ်ယံပိုင်းမှာ လှိုင်းဂယက်တွေလိုဖြစ်နေရင် နက်ရှိုင်းတဲ့အပိုင်းကို မရောက်နိုင်ပါဘူး။ ဥပမာဆိုကြပါစို့။ ပင်လယ်အောက်မှာ ရေနံရှာဖွေတဲ့ ကိစ္စမှာ ဝါဆို ဝါခေါင် မုတ်သုန်လေတွေ အင်မတန် ပြင်းထန်လာတော့ ဆက်လက် တူးလို့ မရတော့ဘဲ လုပ်ငန်းကို ခဏရပ်လိုက်ရပါတယ်။ လေတွေ လှိုင်းတွေက ကြီးပြီး ပြင်းထန်လွန်းတော့ ပင်လယ်ရေပြင်ဟာ ငြိမ်သက်မှုမရှိတော့ အလုပ်လုပ်လို့ မရနိုင်ပါဘူး။ လှိုင်းလုံးဝမရှိတဲ့ အထိလဲ စောင့်နေဖို့ မလိုပါဘူး။ ဒီလိုစောင့်နေရင်တော့ ဘယ်တော့မှ အလုပ်ဖြစ်တော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ လှိုင်းသေးသေးလေးတွေကတော့ ရေမျက်နှာပြင်ပေါ်မှာ အမြဲပဲ ရှိနေမှာပါ။ သည်းထန်တဲ့ လှိုင်းကြီးတွေ သာ မရှိဖို့ လိုပါတယ်။

ဒီအတိုင်းပါပဲ။ ယောဂီဟာ သီလတစ်ခုခုကို ချိုးလိုက်ရင် အကုသိုလ်မှုတစ်ခုခုကို ပြုလိုက်မိရင် ယောဂီရဲ့စိတ်ခန္ဓာအပေါ်ပိုင်းမှာ လှိုင်းတွေ ထလာပါတယ်။ ဒီတော့ စိတ်ရဲ့အတွင်း နက်ရှိုင်းတဲ့ အပိုင်းထိကို ထိုးဖောက်ပြီး မရောက်နိုင်ပါဘူး။

ဒါကြောင့် ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကို ကျင့်သုံးပြီး ဓမ္မလမ်းကြောင်းပေါ်မှာ တိုးတက်ချင်ရင်တော့ ၅-ပါး သီလကို ခါးဝတ်ပုဆိုးကဲ့သို့ မြဲအောင်ထိန်းသိမ်းကြဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ သီလမမြဲရင် သမာဓိလည်း မတည်နိုင်ပါဘူး။ သမာဓိမရှိရင် ပညာသိက္ခာကိုလည်း မပွားနိုင်ပါဘူး။ တစ်ခါပိုပြီး ခက်ခဲလာပြန်ပါတယ်။ သမာဓိမရှိပြန်ရင်လဲ သီလဆောက်

တည်လို့ မရပြန်ပါဘူး။ သီလရှိမှ သမာဓိရှိသလို၊ သမာဓိရှိမှလဲ သီလစောင့်လို့ ရပါတယ်။

အခုလို ၁၀-ရက် တရားပတ်ကို ဝင်လာကြတော့ ယောဂီတွေဟာ ပြင်ပလောကနဲ့ အဆက်ပြတ်နေကြပြီး တစ်နေ့လုံးပဲ တရားလုပ်ငန်းခွင့်ကို ဝင်နေကြတော့ သီလပျက်ဖို့အခွင့်ကို မကြုံရတော့ပါဘူး။ သီလမပျက်တော့ တရားထိုင်ရာမှာ သမာဓိလဲ တက်ပါတယ်။ သမာဓိက ကောင်းမွန်နေတော့ သီလ ထိန်းရတာလဲ ကောင်းမွန် လွယ်ကူပါတယ်။

**ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းမှာ မိမိကိုယ်ကို အပ်နှံကြ**

နောက်ယောဂီတို့က မိမိတို့ကိုယ်ကို အပ်နှံကြပါတယ်။ ကိုယ်ကိုအပ်နှံသလိုရာမှာ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို အပ်နှံတာမဟုတ်ပါဘူး။ တရားကို အပ်နှံတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ယောဂီဟာ ဘယ်ဆရာဘယ်ဂုရုရဲ့လက်ခုပ်ထဲမှာမှ မနေရပါဘူး။ တရားဟာ ယောဂီရဲ့ဆရာပါပဲ။ ဆရာဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကလဲ သူကိုယ်တိုင် ဒီလမ်းကို လျှောက်ပြီးပြီ ဖြစ်လို့ လမ်းပြပေးရဲ့လောက်သာပါပဲ။

ဒီ ၁၀-ရက်တရားပတ်အတွင်းမှာ ဒီတရားနဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းမှာ မိမိကိုယ်ကို အပ်နှံတဲ့အတွက် ဒီ ၁၀-ရက်အတောအတွင်းမှာ တော့ ဘယ်ကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့မှ မရောနှောပါနဲ့။ ကျင့်နည်းတွေ အမျိုးမျိုးနဲ့ ကျင့်ကြရင် တရားမှာ အောင်မြင်ပြီး အကျိုးကျေးဇူးတွေ ခံစားရတဲ့ အခါကျတော့ ဘယ်နည်းကြောင့် အောင်မြင်ရပါသလဲ၊ အကျိုးခံစားရပါသလဲဆိုတာကို မသိနိုင် ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။ တရားမှာ မအောင်မြင်ဘူး၊ အကျိုးထူး မခံစားရဘူးဆိုပြန်ရင်လဲ ဘယ်ကျင့်နည်းကြောင့် ဘယ်ကျင့်စဉ်ကြောင့် မအောင်မြင်တာလဲ၊ အကျိုးထူး မခံစားရတာလဲ ဆိုတာကိုလဲ မသိနိုင်ပါဘူး။

ဒီ ၁၀-ရက်အတွင်းမှာ ဆရာသင်ကြား ပြသပေးတဲ့အတိုင်း တစ်သေဝေမတိမ်း လိုက်နာကြပါ။ ၁၀-ရက်ပြည့်သွားတဲ့အခါ ကျတော့ ယောဂီတို့ ကိုယ်ကြိုက်တာကို ကိုယ်လုပ်ကြပါ။ ကိုယ့်ဟာကို ဆုံးဖြတ်



ချက်ချပြီး အကျိုးရှိတယ်ထင်ရင် လက်ခံပါ။ မကောင်းဘူး၊ အကျိုးမရှိဘူးထင်ရင်လဲ လက်မခံပါနဲ့။ ဒီ ၁၀-ရက်အတွင်းမှာတော့ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်း တစ်ခုတည်းကိုသာ မိမိစိတ်ရောကိုယ်ပါ အပ်နှံထားဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

သဘာဝအသက်ရှူမှုကို သိဖို့လို

နောက်ပြီးတော့ တရားစခန်းရဲ့ စည်းကမ်းတွေ၊ အချိန်ဇယားတွေကိုလဲ လိုက်နာကြပါ။ ဒီ၁၀-ရက်အတွင်းမှာ စိတ်ရဲ့အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းကို ခွဲကြရာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အတွက် ရတဲ့အချိန်ကလဲ တိုတောင်းလွန်းလှပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အချိန်ကို မဖြုန်းဘဲနဲ့ တရားကို ဆက်တိုက်ကျင့်ကြပါ။ အဆက်မပြတ် ကျင့်ကြပါ။ စည်းကမ်းတွေ၊ အချိန်ဇယားတွေကို တိတိကျကျ လိုက်နာကြပါမှ တရားကိုလဲ အဆက်မပြတ် ထိုင်နိုင်ကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်ပြီးတော့ ယောဂီတို့ဟာ တရားအလုပ်စပြီးတော့ လုပ်ကြပါတယ်။ ဝင်သက်ထွက်သက်နဲ့ စကြပါတယ်။ ဒါဟာ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း မဟုတ်ပါဘူး။ အသက်ရှူတာကို ထိန်းပေးဖို့၊ ခြယ်လှယ်ပေးဖို့လဲ မဟုတ်ပါဘူး။ သူ့သဘာဝအလျောက် အသက်ရှူနေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ယထာဘူတ=ဟုတ်တိုင်းမှန်ရာ သူ့နဂိုအတိုင်း၊ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့အတိုင်းလို့ ဆိုပါတယ်။ ယောဂီက ဘာကိုမှ ထွင်ပေးမနေရပါဘူး။ သူ့သဘာဝဖြစ်ပျက်နေတာအပေါ်မှာ ဘာကိုမှ ဖြည့်စွက်နေဖို့ရာ မဟုတ်ပါဘူး။ အမှန်တရားကို လေ့လာဆည်းပူးရမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သဘာဝအသက်ရှူနေခြင်းကို ပြင်းရင်ပြင်းတယ်၊ ပေါ့ပါးရင် ပေါ့ပါးတယ်လို့ သိနေဖို့ပါပဲ။ 'ဘယ်ဘက်မှာခေါင်းပေါက်က လေဝင်ထွက်တယ်' ဆိုတာကိုလဲ သိနေဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။ ယောဂီဟာ ဘာကိုမှ ဝင်ပြီး လုပ်မပေးရပါဘူး။

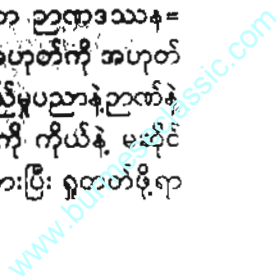
တချို့ ယောဂီများမှာတော့ တစ်ခါတလေ သဘာဝအသက်ရှူတာက ပျော့ပျောင်းနူးညံ့လွန်းတော့ ဝင်သက် ထွက်သက်ကို သိရှိနေဖို့ရာ မလွယ်ပါဘူး။ ဒီလိုဆိုရင်တော့ တစ်ခါ တစ်ခါ နည်းနည်းလေး

ခပ်ပြင်းပြင်းလေး အသက်ရှူပေးဖို့ရာ ခွင့်ပြုပါတယ်။ လေဝင်ထွက်နေတာကို သတိထားနိုင်တယ်ဆိုရင်လဲ သူ့နဂိုသဘာဝအတိုင်း အသက်ရှူနေရုံပါပဲ။ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းမှာ သဘာဝအသက်ရှူမှုကို သဘာဝအလျောက် လေဝင်ထွက်နေတာကို သတိရှိနေရန်ဖြစ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာကို ကူးပြောင်းတဲ့အခါမှာလဲ ဒီအတိုင်းပါပဲ။ ဓမ္မာကိုယ်မှာ သူ့သဘာဝအတိုင်း ဖြစ်ပျက်နေတာတွေကို ရှုနေရတာပါပဲ။ ယောဂီက သဘာဝအပေါ်မှာ ပြုပြင်ပေးနေစရာ မလိုပါဘူး။ ဘာကိုမှလဲ ထွင်ပေးနေရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ယထာဘူတအတိုင်းပါပဲ။ သူ့ဖြစ်ပျက်နေတဲ့အတိုင်းပါပဲ။ စိတ်ကူးလဲ မပါရပါဘူး။ သဘာဝမဟုတ်တာကို အတုအယောင်ယူပြီး ယူရတာမျိုးလဲ မဟုတ်ပါဘူး။ သူ့နဂိုသဘာဝအလျောက် ဖြစ်ပျက်နေတာကို ရှုရုံမျှသာ ရှုနေဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အမှန်တရား၊ အမှန်တကယ်ဖြစ်ပျက်နေမှုကို သတိရှိနေဖို့ပါပဲ။ ဝင်သက်ထွက်သက်ကိုပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ နောက်ပိုင်းမှာ ဝေဒနာကိုပဲဖြစ်ဖြစ် ရှုနေတုန်းမှာ အဟုတ်တကယ်ဖြစ်ပျက်နေတာကို ရှုရုံမျှသာ ရှုနေဖို့ပါပဲ။

နှုတ်က ဘာကိုမှ မရွတ်ရ

ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းနဲ့ "အာနာပါနနဲ့ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဝိပဿနာနဲ့ပဲ ဖြစ်ဖြစ်" ကျင့်နေတဲ့အခါမှာ နှုတ်က ဘာကိုမှ မရွတ်ရ၊ မဆိုရပါဘူး။ စိတ်ကူးနဲ့လဲ ဘာကိုမှ မြင်တွေ့မနေရပါဘူး။ တရားထိုင်ရာမှာ နည်းတွေကတော့ အမျိုးမျိုးပဲ ရှိကြပါတယ်။ နည်းတစ်ခုမှာ ထူးခြားချက်တစ်မျိုးစီလဲ ရှိပါတယ်။ ဒါက ဒီနည်းရဲ့ ထူးခြားချက်ကို ပြောပြနေတာပါ။ ဘယ်နည်းကိုမှ ပုတ်ခတ်ပြောဆိုနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီနည်းနဲ့ကျင့်မယ်ဆိုရင် ဒီနည်းအတိုင်း ကျင့်ပါမှ ဒီနည်းရဲ့အကျိုးကျေးဇူးကို ခံစားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ယထာဘူတ ဉာဏဒသသနာ= ဖြစ်ပျက်နေတာတွေကို ဖြစ်ပျက်နေတဲ့အတိုင်း၊ အဟုတ်ကို အဟုတ်အတိုင်း၊ အရှိကိုအရှိအတိုင်း မှန်ကန်တဲ့ သိနားလည်မှုပညာနဲ့ညာဏ်နဲ့ ရှုဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ဝေဒနာတွေကို ကိုယ်နဲ့ မဆိုင်သလို ကိုယ့်ဝေဒနာမဟုတ်သလို စိတ်ကို ခွာခွာထားပြီး ရှုတတ်ဖို့ရာ





ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့မှလည်း တရားကို တကယ့်ကိုယ်တွေ့ နားလည် မှာဖြစ်ပါတယ်။

မတည်မြဲတာကိုရှုပြီး 'မတည်မြဲပါလား၊ ပြောင်းလဲနေပါလား' လို့ သိနားလည်ပြီး ရှုဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။ ငါမဟုတ် ငါ့ဟာ မဟုတ်တာတွေကို ငါ့အတွေးအခေါ် ငါ့ယုံကြည်မှုတွေနဲ့ ရှုနေရင်တော့ ယထာဘူတ မကျနိုင်ပါဘူး။ ကိုယ်ဖြစ်ချင်သလို မဟုတ်ပါဘူး။ သူတကယ်ဖြစ်ပျက်နေတာကို ရှုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ နှုတ်က တစ်ခုခုကို ရွတ်ဖတ်နေရင်၊ မဟုတ်ရင်လဲ စိတ်နဲ့ တစ်ခုခုကို မြင်ကြည့်နေရင် စိတ်ကိုလွယ်လွယ်နဲ့ ထိန်းထားလို့၊ အာရုံကိုစိုက်ထားလို့ ရတာကတော့ မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က စိတ်စူးစိုက်ထားဖို့ရာ၊ သမာဓိထူထောင်ထားဖို့ရာ မဟုတ်ပါဘူး။

**ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်**

ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က 'ရုပ်နာမ်တရားရဲ့ အမှန်တရားကိုသိပြီး ဒုက္ခက ဘယ်ကနေ ဘယ်လို စတယ်၊ အကုသိုလ်စိတ်တွေ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေက ဘယ်က စတယ်၊ ပြီးတော့ ဘယ်လိုပွားများလာတယ်။ သူတို့ကို ဘယ်လို အမြစ်ပြတ် သုတ်သင်ရမယ်ဆိုတာတွေ' ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ကိုဖြူစင်သန့်ရှင်းအောင် လုပ်ဖို့ရာက စိတ်ကိုစူးစိုက်ပြီး သမာဓိရှိအောင် လုပ်တာထက် ပိုပြီး အရေးကြီးပါတယ်။ ရုပ်နာမ်တရားတို့ရဲ့ အမှန်သစ္စာတရားကို ဖောက်ထွင်းသိရှိဖို့ရာက ပိုပြီး အရေးကြီးပါတယ်။ ပိုပြီး အကျိုးကျေးဇူး များပါတယ်။ ဒါကြောင့် ယောဂီတို့က သိပ်ပြီး သတိရှိဖို့ လိုပါတယ်။

**ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်မှုကို သတိနဲ့ ရှုနေ**

ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးလုံးအတွင်းမှာ အမျိုးမျိုးအပုံပုံ ဖြစ်ပျက်နေတာတွေကို သတိရှိရှိနဲ့ စူးစမ်းရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ကို အာရုံတစ်ခုတည်းအပေါ် စူးစိုက်ထားရင် ဥပမာ စိတ်ကူးနဲ့မြင်နေရတဲ့ အရာတစ်ခုခု

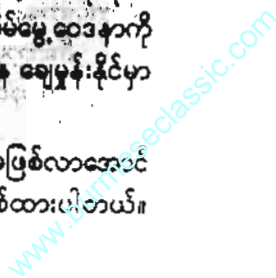
ဆိုပါတော့၊ မဟုတ်ရင်လဲ ရွတ်ဖတ်နေတဲ့ စကားလုံးတစ်လုံး ဆိုပါတော့၊ ဒီတော့ စိတ်က ဒီထဲမှာပဲ စူးစိုက်နေတော့ ရုပ်နာမ်တရားရဲ့ အမှန်တရားဖက်ကို မစူးစမ်းနိုင်၊ မစူးစိုက်နိုင်၊ မရှုနိုင်တော့ပါဘူး။

နောက်တစ်ခုလဲ ရှိပါသေးတယ်။ စကားလုံးတစ်လုံးလုံးကို သုံးရင် အသံမထွက်ဘဲ စိတ်ထဲက ရွတ်နေရင်တောင်မှ အဲဒီအသံရဲ့ လှိုင်းတွေ ဖြစ်ပေါ်လာကြပါတယ်။ တချို့စကားလုံးတွေဟာ အင်မတန် အားကောင်းတဲ့ လှိုင်းတွေဖြစ်ပါတယ်။ စကားလုံးကတော့ ဘာမှ အဓိပ္ပာယ်မရှိပါဘူး။ အသံထွက်ကြောင့် လှိုင်းတွေ ဖြစ်ရတာပါ။ 'အို' 'အင်' 'ရင်' အစရှိတဲ့ အသံမျိုးတွေပေါ့။ မောင်းများကိုတီးလိုက်ရင် အသံလှိုင်းတွေ အကြွကြွပဲ ထွက်နေသလိုပါပဲ။

ယောဂီဟာ အသံတစ်ခုကို ထပ်ကာထပ်ကာ ရွတ်နေမယ် ဆိုရင် ဒီလိုလှိုင်းတွေဖြစ်ပြီး လူကို အကာအကွယ်တစ်မျိုး ပေးနိုင်ပါတယ်။ အပြင်ပက မကောင်းတဲ့လှိုင်းတွေ မဝင်နိုင်အောင် ယောဂီရဲ့ စိတ်ရဲ့အပေါ်ယံအပိုင်း၊ အပြင်ဘက်အပိုင်းကို ပုံးလွှမ်းထားတော့ လုံခြုံနေတာပါပဲ။ ဒါဟာ ကောင်းသင့်သလောက်တော့ ကောင်းပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ယောဂီရဲ့ သဘာဝအလျောက်ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ သိမ်မွေ့ဝေဒနာလှိုင်းတွေ၊ ယောဂီရဲ့ အကုသိုလ် ကိလေသာလှိုင်းတွေက တော့ သူတို့နေရာမှာပဲ ရှိမြဲရှိနေဦးမှာပါပဲ။ ထုတ်ပစ်လို့ မရနိုင်ပါဘူး။ စကားလုံးအသံနဲ့ ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ လှိုင်းကလည်း ယောဂီရဲ့ နက်ရှိုင်းတဲ့ စိတ်အထိကို မရောက်နိုင်တော့ ယောဂီက သိမ်မွေ့ဝေဒနာတွေကို မတွေ့ထိ မခံစားနိုင်ပါဘူး။ လောဘ ဒေါသအစရှိတဲ့ အကုသိုလ် စိတ်တစ်ခုခုပေါ်လာရင် အဲဒီအချိန်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ သိမ်မွေ့ဝေဒနာကို သတိနဲ့ ရှုနေနိုင်မှ ဒီအကုသိုလ်သင်္ခါရတွေ အမြစ်ကနေ ချေမှုန်းနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် စာလုံးကြောင့် ဖြစ်တဲ့ လှိုင်းတွေ မဖြစ်လာအောင် စကားလုံး၊ ဂါထာ၊ မန္တ ရားတွေ မရွတ်ဖတ်ဖို့ တားမြစ်ထားပါတယ်။



ထိုနည်းအတိုင်း စိတ်ကူးနဲ့မြင်ရတဲ့ ပုံစံအမျိုးမျိုးကို မကြည့်ရ၊ မလုပ်ရအောင်လဲ တားမြစ်ထားပါတယ်။

**ရုပ်နာမ်ကိုကျော်လွန်ရန် ဘာဝနာမယဉာဏ်နဲ့**

ရုပ်နာမ်တို့ကိုကျော်လွန်သွားဖို့ရာ ယောဂီရဲ့စိတ်နဲ့ အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းကို သွားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ရဲ့ အသိမ်မွေ့ဆုံးအပိုင်း၊ ကိုယ်ရဲ့အသိမ်မွေ့ဆုံးအပိုင်းရောက်ပြီး ဘာဝနာမယဉာဏ်နဲ့ ခံစားရပြီးမှ ရှုရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အစိုင်အခဲဖြစ်နေတဲ့၊ ပြင်းထန်တဲ့၊ ကြမ်းတမ်းတဲ့ ဝေဒနာတွေကနေပြီး သိမ်မွေ့ သိမ်မွေ့လာပြီး အဆုံးစွန်သောအမှန်တရားကို ဘာဝနာမယဉာဏ်နဲ့ရှုနိုင်မှသာ ရုပ်နာမ်တရားက ကျော်လွန်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းဟာ ကြမ်းတမ်းကနေ သိမ်မွေ့ သိမ်မွေ့၊ ဩဋ္ဌာရိက ကနေ သုခုမ၊ သုခုမကို သွားဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရုပ်ခန္ဓာမှာဆိုရင် ပြင်းထန်တဲ့၊ ကြမ်းတမ်းတဲ့ ဝေဒနာတွေဟာ အစိုင်အခဲတွေအဖြစ်ကနေပြီး တဖြည်းဖြည်းသိမ်မွေ့ သိမ်မွေ့ ဝေဒနာအထိ ရောက်သွားကြသလို နာမ်ခန္ဓာထဲမှာလည်း ပြင်းထန်တဲ့ အစိုင်အခဲကြီး ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ခံစားရမှုတွေပေါ်လာရင် စိတ္တာနုပဿနာ၊ ဓမ္မာနုပဿနာတို့နဲ့ အဲဒီလိုဖြစ်နေတဲ့အချိန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ ဝေဒနာတွေကို ရှုရပါတယ်။

ဒီအခါမှာ စိတ်ထဲမှာဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ခံစားရမှုတွေလည်း ပြိုကွဲပြီး အစိုင်အခဲတွေလှိုင်းကလေးတွေ တုန်ခါမှုကလေးတွေ ဖြစ်သွားကြပြီး နောက်ဆုံးနာမ် တရားရဲ့ အမှန်သစ္စာတရားကို ရောက်ရှိပြီး တွေ့ရှိသွားပါလိမ့်မယ်။ ဒီလမ်းစဉ်မှာ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးစလုံးဟာ ကြမ်းတမ်းကနေ သိမ်မွေ့ သိမ်မွေ့အထိ ရောက်လာကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတော့မှအမြင်အားဖြင့် အမှန်တရားလို့ ထင်ရတာတွေကနေ ပြီးတော့ အဟုတ်အမှန် တကယ့်အမှန်တရားကို ရောက်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ ဆိုကြပါစို့။ ယောဂီက ခေါင်းကိုစပြီး ရှုရင်

ပထမတော့ ခေါင်းကိုကြမ်းတမ်းတဲ့ ဝေဒနာအဖြစ်နဲ့ အစိုင်အခဲကြီးလိုပဲ ခံစားရပါတယ်။ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းနဲ့ဆက်ပြီး ရှုသွားရင် အစိုင်အခဲကြီးကနေ သိမ်မွေ့ ဝေဒနာဖြစ်တဲ့ လှိုင်းကလေးတွေကို ခံစားလာရပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ ယောဂီရဲ့ စိတ်ကူးမဟုတ်ပါဘူး။ ယောဂီကိုယ်တိုင် တကယ်ကိုယ်တွေ့ လက်တွေ့ ခံစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အစိုင်အခဲကြီးတစ်ခုလုံးကလဲ ပျောက်ကွယ်သွားပြီး ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးဟာ အင်မတန် သိမ်မွေ့တဲ့ လှိုင်းကလေးတွေ၊ တုန်ခါမှုကလေးတွေ အနေနဲ့ ခံစားရပြီး လမ်းဆုံးပန်းတိုင်နဲ့ ပိုပိုပြီး နီးနီးလာပါလိမ့်မယ်။ **မသိစိတ်ကို ရှုရနေ**

တရားကျင့်တဲ့အခါမှာ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ဝေဒနာတွေနဲ့ အမြဲဆက်သွယ်နေတဲ့ စိတ်ရဲ့အတွင်း အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းကို ရှုနေနိုင်ဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့မှ ရုပ်နာမ်တရားရဲ့ အမှန်သစ္စာကို ယောဂီတို့က ကိုယ်တွေ့ လက်တွေ့ သိရှိလာမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကို သတိနဲ့ သမ္မဗျေဒနာရှုရာမှာ အင်မတန်အရေးကြီးပါတယ်။ သမ္မဗျေဒနာ ဆိုတာကတော့ ဖြစ်ပျက်နေပုံအလုံးစုံကို ပညာနဲ့ ရှုဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဖြစ်ပျက်နေပုံရဲ့ အနိစ္စသဘောကို ကောင်းကောင်းသိနားလည်ပြီး ရှုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဖြစ်ပျက်နေပုံအားလုံးကို ဆိုတော့ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးစလုံးနဲ့ ဆိုင်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ဝေဒနာခံစားရတယ်ဆိုတာဟာ ရုပ်တရား တစ်ခုတည်းနဲ့ပဲ ဆိုင်တာမဟုတ်ပါဘူး။ နာမ်တရားတစ်ခုတည်းနဲ့ပဲ ဆိုင်တာမဟုတ်ပါဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်က စိတ်ပိုင်းမပါဘဲ သူ့ဘာသာ သူ ဝေဒနာကိုခံစားနိုင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ခံစားလိုလဲ မရပါဘူး။ စိတ်ကလဲ ဒီလိုပါပဲ။ သူ တစ်ခုတည်းကို ကိုယ်မပါဘဲ ဝေဒနာကိုခံစားနိုင်ပါဘူး။ စိတ်ရောက်ယ်ရော ရုပ်နာမ်ရော နှစ်ပါးစလုံးနဲ့မှ ဝေဒနာတွေကို တွေ့ထိခံစားလိုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ယောဂီဟာ သိမ်မွေ့ ဝေဒနာကို ခံစားနေရတယ်ဆိုရင် ယောဂီရဲ့ စိတ်ရဲ့အနက်ရှိုင်းဆုံး အပိုင်းကို ရောက်နေပြီ ဆက်သွယ်နေပြီ ဖြစ်ပါတယ်။



မသိစိတ်ဟာ ဝေဒနာနှင့် ဆယ်သွယ်နေ

မသိစိတ်လိုခေါ်တဲ့ စိတ်ရဲ့အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းဟာ အမြဲပဲ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ် ပေါ်နေတဲ့ ဝေဒနာတွေနဲ့ ဆက်သွယ်နေပါတယ်။ အရင်က ဥပမာပြခဲ့သလိုပါပဲ။ ယောဂီက အိပ်မောကျနေတဲ့အခါမှာ စိတ်ရဲ့အပေါ်ယံအပိုင်းက အသိစိတ်ကလည်း အိပ်နေတော့ ခြင်ကိုက် လိုက်တာကို မသိလိုက်ပါဘူး။ စိတ်ရဲ့နက်ရှိုင်းတဲ့ မသိစိတ်အပိုင်း ကတော့ ခြင်ကိုက်လိုက်တာကို သိလိုက်ပါတယ်။ သိပြီးတော့လဲ တုံ့ပြန်လိုက်ပါတယ်။ ယောဂီနီးနေတဲ့အချိန်များမှာလည်း ဒီလိုပါပဲ၊ ထိုင်ရတာကြာလို့ ညောင်းညာလာတာကို စိတ်ရဲ့အပေါ်ပိုင်းကတော့ ဒီပြင် အာရုံတွေဆိုမှာ ရောက်နေလို့ ညောင်းတာကို သတိမမူမိပါဘူး။ ဒါပေမယ့် စိတ်ရဲ့နက်ရှိုင်းတဲ့အပိုင်းက သိပြီးတုံ့ပြန်လိုက်တော့ ယောဂီ က အမှတ်တမဲ့ နေရာပြောင်းပြီး ထိုင်လိုက်ပါတယ်။ နေရာပြောင်း လိုက်မှန်းကိုတောင် သတိမပြုမိပါဘူး။ စိတ်ရဲ့ နက်ရှိုင်းတဲ့ အပိုင်းက ဝေဒနာနဲ့ အမြဲဆက်သွယ်နေတယ်ဆိုတာကို ပြတာပါပဲ။

ဒါကြောင့် ယောဂီဟာ သိမ်မွေ့ ဝေဒနာကို မခံစားရဘူးဆိုရင် စိတ်ရဲ့နက်ရှိုင်းတဲ့အပိုင်းနဲ့ မဆက်သွယ်နိုင်သေးပါဘူး။

လုံးဝစင်ကြယ်စေချင်ရင် သိမ်မွေ့ဝေဒနာထိရ

ယောဂီတို့ရဲ့ သိစိတ်နဲ့သာ ရှုနေရင်တော့ စိတ်ရဲ့ အပြင်ပိုင်း၊ အပေါ်ယံပိုင်းကို စင်ကြယ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒါဟာလည်း ဆိုးတော့မဆိုး ပါဘူး။ အနည်းအပါး အပေါ်ယံတော့ သန့်စင်တာပေါ့။ ဒါပေမယ့် သေသေချာချာ လုံးဝစင်ကြယ်စေချင်ရင်တော့ စိတ်ရဲ့အနက်ရှိုင်းဆုံး အပိုင်းထိ သိမ်မွေ့ဝေဒနာအထိ ရောက်ရှိရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ယောဂီဟာ ကာယာနုပဿနာဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ္တာ နုပဿနာပဲဖြစ်ဖြစ် ကျင့်မယ်ဆိုရင် ဝေဒနာနုပဿနာ၊ ဓမ္မာနုပဿနာ တို့ကိုလဲ ကျင့်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သိမ်မွေ့ဝေဒနာ မပါလို့ကို မရ ပါဘူး။

'အာတာပိ သမ္မဇာနော သတိမာ' ဆိုရာမှာ အာတာပိ ဆိုတာကတော့ ခွန်အားစိုက်ထုတ်ပြီး ကျင့်တာဖြစ်ပါတယ်။ သမ္မ-ဇာနောကတော့ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ဝေဒနာတွေကို ခံစားရပြီး ဆင်ခြင်တတ်တဲ့ ပညာ၊ သူ့ရဲ့အနိစ္စတရားကို သတိမာ-သတိရှိနေဖို့၊ သတိနဲ့စူးစူးဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။

အခုဘဝမှာပင် အကျိုးခံစားနိုင်

ဒီနည်းကို ယောဂီတို့ ကောင်းကောင်းကျင့်သုံးပြီး လိုက်နာ မယ်ဆိုရင်တော့ အခုဘဝမှာတင်ပဲ အကျိုးကျေးဇူးတွေ ခံစားရပါလိမ့် မယ်။ ဘယ်လိုအကျိုးကျေးဇူးတွေလဲဆိုတော့ ယောဂီတို့ရဲ့ စိတ်အကျင့် ပုံစံဟာ ပြောင်းလဲလာမှာဖြစ်ပါတယ်။ ယောဂီတို့ တရားကျင့်ရာမှာ ဘယ်လောက်တိုးတက်မှု ရှိလာတယ်။ ဘယ်လောက် ပိုမိုရင့်ကျက်လာ တယ်ဆိုတာကို ဒီနည်းနဲ့ ဟိုင်းထွာနိုင်ပါတယ်။ ယောဂီတို့ နေ့စဉ် နေရေးထိုင်ရေးကိစ္စတွေမှာ ကိုယ်ကြိုက်တာရော၊ ကိုယ်မကြိုက်တာ ရော၊ ဖြစ်စေချင်တာရော၊ မဖြစ်စေချင်တာရော အမျိုးမျိုး အပုံပုံတွေ ဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။ ကြုံတွေ့ရပါတယ်။ ဒီလိုကြုံတွေ့ရတဲ့အခါတိုင်း မှာ ယောဂီတို့က ဘယ်လိုတုံ့ပြန်မှုလုပ်ကြပါသလဲ။ တရား စမထိုင်ခင် တုန်းကလိုပဲ၊ အရင်ပုံစံအတိုင်းပဲ၊ အရင်နည်းအတိုင်းပဲ တုံ့ပြန်နေတုန်း ပဲ။ ဘာမှပြောင်းလဲမှု မရှိပါဘူး။ ဘာမှ တိုးတက်မှုလဲ မရှိပါဘူးဆိုရင် တော့ တစ်ခုခု မှားနေပါပြီ။

ဒီတရားနည်းကပဲ မကောင်းလို့လား။ မဟုတ်ရင်လဲ ယောဂီ ကပဲ ကျင့်တာ နည်းမှားနေလို့လား။ တရားနည်းကတော့ ကောင်း ပါတယ်။ လူတွေထောင်သောင်းများစွာကို ကောင်းကျိုးတွေ ပေး နေတာပဲ။ ဒီနည်းကိုကျင့်ပြီးမှ ယောဂီရဲ့ တစ်သက်တာမှာ ဘာမှလဲ ပြောင်းလဲမှု မရှိဘူးဆိုရင် ယောဂီရဲ့တရားပြတဲ့ ဆရာနဲ့ ဆွေးနွေး ပါ။ မရှင်းလင်းတာတွေ၊ တိတိကျကျ မသိတာတွေကို မေးမြန်းပါ။

ပြောင်းလဲမှု နည်းနည်းရှိလာပြီဆိုရင်တော့ သိပ်အရင်စလို့ မဖြစ်ပါနဲ့။ ဆက်ပြီး ကျင့်သုံးသွားရင် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ပိုပိုကောင်းမွန်



လာပါလိမ့်မယ်။ ဒီတရားထိုင်တဲ့နည်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ဘဝ ကူးပြီးအထိ စောင့်မနေရပါဘူး။ အခုလက်ရှိ ဒီဘဝမှာပဲ ခံစားကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ရေတွင်းတူးပမာ ကျင့်သုံးပါ

ဒီနည်းဟာ ယောဂီအတွက် တကယ်သင့်တော်တယ်၊ ကောင်း တယ်။ ယောဂီက အကျိုးကျေးဇူးတွေကိုခံစားရပြီးဆိုရင်တော့ ဒီနည်း ကို အခြားနည်းတွေနဲ့ ရောနှောပြီး မကျင့်သုံးကြပါနဲ့။ တချို့ယောဂီ တွေက တရားနည်းတွေကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု လျှောက်ပြီး ကျင့်နေကြပြီး ဘာကိုမှ မယ်မယ်ရရ စောက်ချပြီး မကျင့်ကြပါဘူး။ ဒီတော့ ဘာ အကျိုးကျေးဇူးကိုမှလဲ မယ်မယ်ရရ မခံစားရပါဘူး။ သိရအောင်တော့ စမ်းသပ်ကြည့်ရပါတယ်။ နည်းသုံး၊ လေးမျိုး စမ်းသပ်ကြည့်ရင်တော့ ဘယ်နည်းဟာ ကိုယ်နဲ့ သင့်တော်မယ်၊ ဘယ်နည်းဟာဖြင့် အကျိုးခံစား ရမယ်လို့ ထင်လို့ ရှိရင်တော့ စိတ်ကိုဆုံးဖြတ်ချက်ချလိုက်ပြီး အဲဒီ နည်းနဲ့ပဲ ကျကျနန လေးလေးနက်နက် ကြိုးစားအားထုတ်ပါ။ ဟိုဟာလေးနည်းနည်း၊ ဒီဟာလေးနည်းနည်း လုပ်နေရင်တော့ ဘယ် တော့မှ ခရီးရောက်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ရေလိုချင်လို့ ရေတွင်းတူးတယ်ဆိုရင် ဒီနားမှာ ၁၀-ပေ နက်နက်တူး၊ ပြီးတော့ ဟိုနားမှာ ကောင်းတယ်ထင်လို့ ဟိုနားမှာ ပြောင်းပြီး ၁၀-ပေနက်နက်တူးလိုက်၊ နောက်တစ်ခါ နေရာပြောင်းပြီး ၁၀-ပေနက်နက်တူးပြန်ရော၊ ဒီလိုနဲ့ ဟိုနား ၁၀-ပေတွင်း၊ ဒီနား ၁၀-ပေတွင်းနဲ့ ဘယ်တော့မှ ရေတွေ့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီနေရာမှာ တူးရင်တော့ ရေတွေ့မှာပဲလို့ စိတ်ထဲမှာ ယုံကြည်၊ စိတ်ချတယ်ဆိုရင် တော့ ဒီနေရာမှာပဲ ရေတွေ့တဲ့အထိ တူးပါ။

တရားထိုင်ရင် လေးလေးနက်နက်လုပ်

တရားထိုင်တယ်ဆိုတာ ကိလေသာတွေက ကင်းရှင်းစေတဲ့ သန့်ရှင်းရေးလမ်းစဉ်၊ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲတွေက လွတ်မြောက်ရေး

လမ်းစဉ်ဖြစ်ပြီး အင်မတန် လေးနက်တဲ့ ခရီးလမ်းကြောင်းကြီးဖြစ်ပါ တယ်။ ဟိုနေရာမှာ တစ်မြို့၊ ဒီနေရာမှာ တစ်မြို့၊ မြို့စရာအပျော်အဖြေ လဲ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလိုလုပ်နေရင်တော့ လမ်းဆုံးပျက်တိုင်ကို မရောက်နိုင်ကြပါဘူး။ ဒါကြောင့် တရားအလုပ်လုပ်တယ်ဆိုရင် လေးလေးနက်နက် လုပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပေါ့ပေါ့တန်တန်လုပ်ရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီနည်းတစ်မျိုးတည်းကိုသာ ကျင့်ရမယ်လို့ မဆိုလို ပါဘူး။

ယောဂီတို့ လေ့လာကြည့်ပြီး ဒီနည်းထက်ပိုပြီး သင့်တော်တဲ့ နည်းကို တွေ့ရင်လဲ အဲဒီနည်းကို ကျင့်ပါ။ နည်းတွေကိုတော့ မရော ပါနဲ့။ ရောရင် ဘယ်နည်းနဲ့မှ ကျေးဇူးကို ခံစားရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဂုရုကြီး ခေါင်းကိုက်ရောဂါ

ဂုရုကြီးဦးကိုအင်ကာဟာ အိန္ဒိယလူမျိုး ဖြစ်သော်လည်း သူ့ အဘိုးလက်ထက်ကစပြီး မြန်မာပြည်မှာ လာနေတော့ မြန်မာပြည်မှာပဲ မွေးဖွားခဲ့ပါတယ်။ အသက် ၂၀-ကျော်လောက်ကစပြီး စီးပွားရေး ကုန်သွယ်ရေး လုပ်ငန်းတွေကို လုပ်ကိုင်လာတာ အင်မတန် အောင်မြင် ခဲ့ပြီး ဝင်ငွေကလဲ အင်မတန်ပဲ ကောင်းခဲ့ပါတယ်။ သူတို့လူမျိုး အဖွဲ့အစည်းတွေထဲမှာလဲ လူမှုကိစ္စတွေအတွက် ဖော်တော်များများပဲ ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီအချိန်ကစပြီး အင်မတန်ပြင်းထန်တဲ့ ခေါင်းကိုက်ရောဂါ စွဲကပ်ခဲ့ပါတယ်။ ဆေးသောက်လို့လဲ မပျောက်ပါဘူး။ ခေါင်းကိုက် ထလာပြီဆိုရင် မခံမရပ်နိုင်လောက်အောင် ခံရလွန်းတော့ ခေါင်းနာဆေး ထိုးပေးရပါတယ်။ မြန်မာပြည်မှာ ရှိရှိသမျှ သမားကျော်ကြီးတွေလဲ စုံနေပါပြီ။ ဒီလိုနဲ့ ၅-နှစ်လောက်ကြာတော့ ဒီဆရာဝန်ကြီးတွေကပဲ နိုင်ငံခြားသွားပြီး ဆေးကုဖို့ အကြံပေးကြပါတယ်။ ဒါနဲ့ ဂုရုကြီးက အင်္ဂလန်၊ အမေရိကန်၊ ဆွစ်ဇလန်၊ ဂျာမနီ၊ ဂျပန် အစရှိတဲ့ တိုင်းပြည်တွေမှာ ငွေကြေးတွေအကုန်ခံပြီးတော့ အကောင်းဆုံးဆရာဝန် ကြီးတွေနဲ့ ကုသပါတယ်။ အချိန်တွေသာကုန်၊ ငွေတွေသာကုန်ပြီး

ပြန်လာခဲ့ရပါတယ်။ ရောဂါကတော့ မပျောက်ခဲ့ပါဘူး။ ပိုလို့တောင် ဆိုးနေပါသေးတယ်။

မြန်မာပြည်ပြန်ရောက်လာတော့ မိတ်ဆွေတစ်ဦးက 'ခင်ဗျား ရောဂါဟာ စိတ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။ ၁၀-ရက် တရားပတ်ဝင်ကြည့်ပါလား။ ရောဂါပျောက်ချင်လဲ ပျောက်သွားမယ်' လို့ဆိုပြီး ဆရာကြီးဦးဘခင်ရဲ့ တရားစခန်းကို ညွှန်ပြပါတယ်။

တရားသည် ရောဂါကု ဆေးမဟုတ်

ဂုရုကြီးကလဲ ဆေးတွေကလည်း စုံ ဆရာဝန်တွေကလည်း စုံနေပြီဖြစ်တော့ စမ်းကြည့်တာပေါ့လို့ပြောပြီး ဆရာကြီး ဦးဘခင်ထံ သွားပြီး ၁၀-ရက်တရားပတ် ဝင်ခွင့်ပြုဖို့ရာ ခွင့်တောင်းပါတယ်။ ဆရာကြီးက ခွင့်ပြုလိုက်တော့ ဂုရုကြီးကလည်း ဝမ်းသာအားရနဲ့ ပြန်ခါနီးကျတော့ "ကျွန်တော်လာတာဟာ ဘယ်သူ့ဘယ်ဝါက လမ်း ညွှန်လိုက်လို့ လာတာပါ။ ကျွန်တော်ရဲ့ ခေါင်းကိုက်ရောဂါဟာ ဘယ် မှာမှ ဘာဆေးနဲ့မှ ကုလို့မရတာကို ဝိပဿနာနဲ့ စမ်းကျကြည့်ပါလား လို့ ပြောလိုက်လို့ ဆရာကြီးဦးဘခင်ထံ လာခဲ့တာပါ" လို့ ပြောတော့ ဆရာကြီးက "ဟာ-ဒီလိုဆိုရင်တော့ ခင်ဗျားမလာပါနဲ့။ ကျွန်တော် ခင်ဗျားကို လက်မခံနိုင်ပါဘူး" လို့ ပြောလိုက်ပါတယ်။

နောက်ပြီး ဆက်လက်ပြီးတော့ ရှင်းလင်းပြပါတယ်။ "ခင်ဗျားက တရားကို ဈေးချနေတာကိုး။ တရားဟာ ရောဂါတွေကို ကုဖို့ ဆေးမဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ထဲမှာရှိတဲ့ ကိလေသာ အညစ်အကြေး တွေကို စင်ကြယ်အောင် လုပ်တာပါ။ စိတ်က စင်ကြယ်သွားတော့ ဘဝမှာ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေအမျိုးမျိုးတွေကလည်း လွတ်မြောက်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခင်ဗျား ရောဂါတစ်ခုပျောက်ချင်လို့ လာတာနဲ့ မဖြစ် ပါဘူး" လို့ ပြောလိုက်ပါတယ်။

နောက် ဆက်လက်ပြီးတော့လည်း ရှင်းလင်းပြပါသေးတယ်။ "ခင်ဗျား သကြားစက်တစ်ခု ထောင်ချင်တယ်ဆိုပါတော့ ရည်မှန်း

ချက်ဟာ သကြားထွက်ဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။ သကြားကို လိုချင်လို့ပါ။ တင်လဲကို လိုချင်လို့ မဟုတ်ပါဘူး။ တင်လဲက အရန်ပစ္စည်းအနေနဲ့ ထွက်မှာ သေချာနေတာပဲ။

ခင်ဗျား ၁၀-ရက်တရားပတ်လာထိုင်ရင် စိတ်ထဲက အညစ် အကြေးတွေအားလုံး ကုန်စင်ဖို့ရာ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ လာတာဖြစ်ရမယ်။ ဟိုရောဂါ၊ ဒီရောဂါ ပျောက်ဖို့ရာကတော့ ခင်ဗျားရမည့် အရန်ပစ္စည်း ပါပဲ။ လာရင်းရည်ရွယ်ချက်ကတော့ ရောဂါဆေးကုဖို့အတွက် လာရ တာ မဟုတ်စေရပါဘူး" လို့ ဆရာကြီး ဦးဘခင်က ပြောပါတယ်။

ဆရာကြီးဦးဘခင် ပြောတာ အင်မတန်မှန်ပါတယ်။ ဒီတရား ထိုင်နည်းဟာ ရောဂါပျောက်အောင် ဆေးကုနည်း မဟုတ်ပါဘူးလို့ အတန်တန်ပြောပေမယ့် ရောဂါရှင်ကတော့ သူ့ရောဂါကို စိတ်ကစွဲ နေတော့ ၁၀-ရက်တရားပတ်ထိုင်တိုင်း ၁၀-ရက်စလုံးမှာ "ဒီကနေ တော့ ငါရောဂါ နည်းနည်းသက်သာလာတယ်။ ဒီကနေတော့ နည်း နည်း ပိုဆိုးဝါးလာတယ်" လို့ ရောဂါကို အောက်မေ့နေပြီး၊ စိတ် ရောက်နေပြီး တရားကိုတော့ ရှုသင့်သလောက် မရှုဘဲနေရင် ဘယ်နှယ် လုပ်ပြီး တရားရဲ့ ရသင့်ရထိုက်တဲ့ ကျေးဇူးတွေကို ခံစားရပါ့မလဲ။

ဂုရုကြီးကလဲ ဒါကိုနားလည်တော့ "ကျွန်တော် ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေ စင်ကြယ်ဖို့ရာပဲ တရားပတ်ဝင်ပါမယ်။ ကျွန်တော် ရောဂါ ပျောက်ချင်ပျောက်၊ မပျောက်ချင်လဲ နေပါစေ" လို့ ပြောပြီး စိတ်ထဲကလည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။ စိတ်ဆုံးဖြတ်ချက်ချလိုက်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အိမ်ပြန်ရောက်လာတော့ စိတ်က တစ်မျိုးဖြစ်ပြီး တော်တော် နဲ့ မသွားဖြစ်ပါဘူး။ ဟိန္ဒူလူမျိုးဖြစ်နေတော့ ဗုဒ္ဓဘာသာတရား စခန်းကို ဝင်ရမှာ အတော်ပဲ ဝန်လေးနေခဲ့ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ကံကောင်းထောက်မလို နောက်တော့တရားစခန်း ကို ရောက်ရှိသွားပြီး တရားထိုင်ခဲ့ပါတယ်။ တရားဆက်ထိုင်ပြီးတဲ့ အချိန်ကစပြီး ၁၄-နှစ် မြန်မာပြည်မှာပဲ ဆက်လက်နေထိုင်ခဲ့ပြီး တဲ့နောက် အိန္ဒိယပြည်ကို ထွက်ခွာသွားပါတယ်။ အိန္ဒိယမှာ ဂုရုကြီးရဲ့



မိခင်ကြီးဟာ မမာမကျန်းဖြစ်နေပါတယ်။ မြန်မာပြည်မှာ နေခဲ့တုန်းက မိခင်ကြီးလဲ နည်းနည်းပါးပါး တရားထိုင်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ စွဲစွဲမြဲမြဲတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ သူ့သာ မြန်မာပြည်မှာ ရှိပြီး ဆက်လက်ထိုင်နိုင်ရင် ကောင်းမှာပဲလို့ အောက်မေ့မိပါတယ်။ အိန္ဒိယပြည်မှာ တရားပြဿနာ နိုင်တဲ့သူလဲ မရှိပါဘူး။ ဘုရားပွင့်ရာဌာန၊ တရားစပြီး ငေါ်ထွန်းရာဌာန ကြီးမှာ ဝိပဿနာကျင့်ဖို့ နေနေသာသာ ဝိပဿနာဆိုတဲ့ နာမည် တောင် မကြားဖူးကြပါဘူး။

ဂုရုကြီး မိဘကျေးဇူးဆပ်

၁၉၆၉-ခုနှစ်မှာ ဂုရုကြီး အိန္ဒိယကိုရောက်ပြီး အိန္ဒိယမှာပဲ ဘုံဘေးမြို့မှာ ပထမဦးဆုံး တရားပတ်စပြီးပေးခဲ့ပါတယ်။ ဂုရုကြီးရဲ့ မိဘ ၂-ပါးစလုံးလဲ ပါဝင်ခဲ့ပါတယ်။ ဂုရုကြီးက မိဘရဲ့ မွေးကျေးဇူး ဆပ်ရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ဟောပြောခဲ့ပါတယ်။ မိဘရဲ့ကျေးဇူးဟာ ဘယ်တော့မှ ဆပ်လို့မကုန်နိုင်ပါဘူး။ တစ်သက်တာ လုံး တခြားဘာကိုမှ မလုပ်ဘဲ မိဘကိုပြုစုလုပ်ကျွေးနေရင်တောင်မှ မွေးကျေးဇူးဆပ်လို့ မကုန်နိုင်ပါဘူး။ မကျေနိုင်ပါဘူး။ မိဘရဲ့ မွေး ကျေးဇူးဆပ်နိုင်ဖို့ နည်းကတော့ တစ်မျိုးပဲ ရှိပါတယ်။ မိဘက သီလ မရှိကြဘူးဆိုရင် သူတို့ကို သီလရှိအောင် လုပ်ပေးရပါလိမ့်မယ်။ သူတို့မှာ သီလတော့ ရှိပါတယ်။ သမာဓိ မရှိဘူးဆိုရင် သမာဓိပွားများ လာအောင် ကူညီပေးရပါလိမ့်မယ်။ သူတို့မှာ သမာဓိတော့ ရှိပါတယ်။ ပညာသိက္ခာကို မရောက်ကြသေးဘူးဆိုရင် ပညာသိက္ခာထိ ရောက် အောင် ကူညီပို့ဆောင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပညာရှိပေမယ့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်မပြုနိုင်သေးဘူးဆိုရင် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ဂုရုကြီးက သူ့ရဲ့ မိဘတွေ ရဲ့မွေးကျေးဇူးကို ဆပ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။

သူ့ရဲ့ပထမတရားပတ်မှာ သူ့ရဲ့ မိဘနှစ်ပါးအပါအဝင် ယောက်ျား ၁၄-ဦး ပါဝင်ခဲ့ပါတယ်။ တရားပတ်ပြီးသွားတဲ့အခါကျတော့ 'ဧဟိ ပဿိကော၊ ဧဟိပဿိကော' စတော့တာပါပဲ။ မှောက်ထပ် တရားပတ်

တစ်ခုလုပ်ပေးပါဦး။ ကျွန်တော့်အဖေ၊ ကျွန်မအမေ၊ ကျွန်မအဖေ၊ ကျွန်မအမေ၊ စသည်တို့ကိုလည်း ပါဝင်ချင်ပါတယ်လို့ တောင်းပန်ကြတော့ တရားပတ်တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဆက်လိုက်တာ အခုဆိုရင် တရားပတ်တွေ ရာပေါင်းများစွာရှိသွားပါပြီ။ တရားဓမ္မ စတင်ပေါ်ပေါက်လာခဲ့တဲ့ ဌာနကြီးမှာ ဓမ္မဂင်္ဂါမြစ်ကြီး စီးနေပါပြီ။

ဂုရုကြီး ဓမ္မဖခင်ကျေးဇူးဆပ်

ဂုရုကြီး အိန္ဒိယရောက်ပြီး ၁-နှစ်ခွဲလောက်ကြာတဲ့အခါကျ တော့ ဗုဒ္ဓဂါယာ မြန်မာဘုန်းကြီးကျောင်းမှာ တရားပတ်တစ်ခု ပေး နေတုန်းမှာပဲ ဆရာကြီးဦးဘခင် ကွယ်လွန်အနိစ္စ ရောက်သွားပြီဖြစ်တဲ့ အကြောင်း ကြေးနန်းစာတစ်စောင် ပြုန်းခနဲ မမျှော်လင့်ဘဲ ရောက်ရှိလာ ပါတယ်။ အင်မတန် တုန်လှုပ်ချောက်ချားစရာကောင်းတဲ့ သတင်း ပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ဂုရုကြီးဟာ သူ့ဟာသူ တရားပတ်ဝင်ပြီး သူ့ဆရာရဲ့ ကျေးဇူးတွေကို ဘယ်လိုဆပ်ရပါ့မလဲလို့ စဉ်းစားပါတယ်။ မွေးမိဘတွေ ရဲ့ ကျေးဇူးကိုတော့ ဆပ်လို့ ပြီးပါပြီ။ ဓမ္မဖခင်ကြီးရဲ့ ကျေးဇူးကို ဆပ်ဖို့ရာက လိုပါသေးတယ်။ ဓမ္မဖခင်ကြီးက ဂုရုကြီးကို လူသစ်၊ ဘဝသစ်ဖန်တီးပေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီး ဖြစ်ပါတယ်။

လူသည် ငှက်ပမာ ၂-ကြိမ် မွေးခံရ

လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ ငှက်တွေလိုပဲ ၂-ကြိမ် ၂-ခါ အမွှေးခံ ခဲ့ရပါတယ်။ ပထမအကြိမ်ကတော့ ငှက်မကြီးက ဥအဖြစ်နဲ့ ဥလိုက်ပြီး မွေးထုတ်လိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒုတိယအကြိမ် မွေးတာကတော့ ဥအခွဲပေါက်ကွဲပြီး ငှက်ကလေးထွက်လာတာ။ အဲဒါကမှ တကယ်အမှန် မွေးတာဖြစ်ပါတယ်။ လူတွေမှာလည်း ဒီလိုပါပဲ။ မိခင်က မွေးလိုက်တဲ့ အချိန်မှာ ဥခွဲလိုပဲ။ မသိမူအဝိဇ္ဇာဖုံးအုပ်ပြီး နေကြပါတယ်။ မသိမူ အဝိဇ္ဇာထုကြီး ဖယ်ရှားသွားတဲ့အခါမှာ ဥထဲက ထွက်လာလို့ပဲ ဒုတိယအကြိမ် တကယ်မွေးခြင်း၊ တကယ် လူဖြစ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။



ဆရာကြီး ဦးဘခင်ကလည်း ဂုရုကြီးကို တကယ်မွေးခြင်း၊ တကယ်ဓမ္မလူဖြစ်ရခြင်းကို ပေးပြီး ဦးဂိုအင်ကာအသစ် မွေးထုတ်လိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူ့အသစ် ဘဝအသစ် ဖြစ်လာတော့တာပါပဲ။ ဒီတော့မှပဲ တရားကိုရှုနိုင်လာပါတော့တယ်။ အရင်ကတော့ စိတ်ထင်မြင်ချက်အရတွေ့၊ ယုံကြည်မှုတွေ့၊ အမြင်မှားတွေ့သာ ဖြစ်နေပြီး ဘယ်လိုမှ ခရီးမရောက်ခဲ့ပါဘူး။ ဘာအကျိုးကိုမှလည်း မခံစားခဲ့ရပါဘူး။ ဒီဘဝသစ်ကို ရပြီးတော့မှပဲ ဘဝဟာလည်း ဝေဝေဆာဆာ ရှိလာပါတော့တယ်။ ဒီဘဝသစ်ကို ဖန်တီးပေးတဲ့ ဓမ္မဒေသနာကြီးရဲ့ ကျေးဇူးကို ဘယ်လိုဆပ်ရမလဲဆိုတာကို စဉ်းစားလိုက်တော့ အကြံတစ်ခုပေါ်လာပါတယ်။

**ဆရာကြီး ဦးဘခင်၏ ပြင်းပြတဲ့ ဆန္ဒ**

ဆရာကြီး ဦးဘခင်ဟာ ပြင်းပြတဲ့ စိတ်ဆန္ဒတစ်ခု ရှိပါတယ်။ မြန်မာပြည်က အိန္ဒိယကို အကြွေးတင်နေပါတယ်။ ဒီအင်မတန် အံ့ဖွယ်ရာ ကောင်းတဲ့ တရားဓမ္မဟာ အိန္ဒိယက ရထားတာဖြစ်ပါတယ်။ အခု အိန္ဒိယမှာ ဗုဒ္ဓဓမ္မ ပျောက်ကွယ်နေပြီဖြစ်တော့ ဒီရဲတနာမြတ် မွန်ကြီးကို အိန္ဒိယကိုပြန်ပို့ချင်ပါတယ်။

အရင်နှစ်ပေါင်း ၂၂၀၀-ကျော်က ကြိုတင်ပြောထားတဲ့ ပြောကြားချက်တစ်ခု ရှိပါတယ်။ ဒီတရားဓမ္မကို ပထမဦးဆုံးအကြိမ် မြန်မာပြည်ကို ပို့လာစဉ်အခါက ပြောခဲ့တဲ့စကားတစ်ခွန်းက 'ဒီတရားဓမ္မဟာ အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ လုံးဝပျောက်ကွယ်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် မြန်မာပြည်မှာတော့ အင်မတန် ကောင်းကောင်းမွန်မွန်၊ စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်းထားနိုင်တာကြောင့် သူ့နဂိုမူလ ပကတိအတိုင်း သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စွာရှိပြီးတော့ ဗုဒ္ဓရဲ့ သာသနာတော် ၂၅၀၀- ပြည့်တဲ့အချိန်မှာ အိန္ဒိယကိုပြန်ရောက်လာပြီး အခြေပြန်စိုက်ပြီးတော့ အိန္ဒိယကနေ တစ်ကမ္ဘာလုံးကို ပျံ့နှံ့သွားစေပြီး ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသားတွေ ဗုဒ္ဓရဲ့ တရားဓမ္မကို ခံစားနိုင်ကြလိမ့်မယ်ဆိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆရာကြီးဦးဘခင်က ဒါကို အင်မတန် ယုံကြည်ပါတယ်။ ဒီတရားဓမ္မကို အိန္ဒိယကို ပြန်ပို့ပြီး အိန္ဒိယမှာ အခြေစိုက်စေချင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ အဲဒီကနေပြီးတော့ ဖြန့်ချိချင်တဲ့ ပြင်းပြတဲ့ ဆန္ဒရှိပါတယ်။

**ဂုရုကြီး ဝိပဿနာတရား ဖြန့်ဝေရန် ဆုံးဖြတ်ချက်ချ**

ဒီတော့ ဦးဂိုအင်ကာက သူ စိတ်ဆုံးဖြတ်ချက် ချလိုက်ပါတယ်။ သူ့တစ်သက်တာလုံး သူ့အသက်ထက်ဆုံး တရားနဲ့ပဲ နေဦးငံ သမျှနေပြီးတော့ မေတ္တာ ကရုဏာတွေ ရှေ့ထားပြီး သူတတ်နိုင်သမျှ ဒီတရားကို ဖြန့်ဝေပို့ရာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဆုံးဖြတ်ချက်အတိုင်း ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါတယ်။ အခုအချိန်ထိလဲ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်နေဆဲပါပဲ။ အိမ်သူအိမ်သားတွေအားလုံးကလည်း သူ့ကို ကူညီအားပေးပြီး ပါရမီဖြည့်ကြပါတယ်။ မဟုတ်ရင်တော့ လူဝတ်ကြောင်တစ်ဦးအနေနဲ့ မလွယ်ကူပါဘူး။

ဂုရုကြီး အိန္ဒိယကို စရောက်တဲ့ အချိန်ကဆိုရင် လူဦးရေ သန်းပေါင်းများစွာ ရှိတဲ့အထဲမှာ သူ့သိတဲ့ လူ၊ သူ့ကို သိတဲ့လူဆိုလို့ ၁၀၀-လောက်တောင် မရှိပါဘူး။ ဒါပေမယ့်လည်း ၁၀-ရက် တရားပတ်တွေ ပေးတဲ့အခါကျတော့ အုပ်စုအမျိုးမျိုးက၊ အယူဝါဒ အမျိုးမျိုးက လူတွေ လာကြပြီး တရားဝင်ကြပါတယ်။ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေတောင် မဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့ထဲက အကြီးအကဲတွေ၊ ခေါင်းဆောင်ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတွေလဲ ပါလာပါတယ်။ ဓရစ်ယာန်ဘုန်းကြီး၊ သီလရှင်တွေ၊ ဂျိန်းဘုန်းကြီး၊ သီလရှင်တွေ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာဘုန်းကြီး၊ သီလရှင်တွေ၊ ဟိန္ဒူတရားဆရာကြီးတွေလဲ လာကြပါတယ်။

၁၀-ရက်တရားပတ်တွေကို မူစလင်ဗလီတွေမှာ၊ ဓရစ်ယာန်ဘုရားရှိခိုးကျောင်းတွေမှာ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာဝိဟာရတွေမှာ၊ ဟိန္ဒူဘုရားကျောင်း၊ ဂျိန်းဘုရားကျောင်းတွေမှာလည်း ကျင်းပခဲ့ပါတယ်။ ယောဂီတွေကလဲ အိန္ဒိယကတင် မဟုတ်ပါဘူး။ ကမ္ဘာအရပ်ရပ်မှာ ရှိတဲ့ တခြားနိုင်ငံတွေကလည်း လာကြပါတယ်။ ကမ္ဘာနိုင်ငံပေါင်း ၈၀-ကျော်က လူတွေထောင်ပေါင်းများစွာ လာပြီး တရားထိုင်ကြပါတယ်။

ဒါဟာ ဘာကြောင့်ပါလဲ။ အကြောင်းမရှိဘဲ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ အကြောင်းတစ်ခုခုတော့ ရှိရမှာပါပဲ။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အကြောင်းက ရှင်းလင်းလာပါတယ်။ ဒီတရားပတ်တွေကို ယောဂီတွေလာကြတဲ့အခါ လူအသစ် မျက်နှာအသစ်တွေ အများကြီးပဲ ပါပါတယ်။ တရားပတ် စပြီး ၃-၄-ရက်လောက် ရှိလာပြီဆိုရင် “ဒီပုဂ္ဂိုလ်ကို ငါသိပါတယ်။ သူနဲ့ ငါနဲ့ အရင်က တွေ့ဖူးပါတယ်” လို့ စိတ်ထဲက ထင်လာပြီး ရင်းရင်းနီးနီး သိဖူးခဲ့တဲ့ မိတ်ဆွေတစ်ဦးလို၊ သိခဲ့ရဖူးသလို ခံစားမှုတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ အရင်ဘဝဟောင်းတွေက တွေ့ခဲ့ဖူး ကြုံခဲ့ရဖူးပြီး တရားတွေ အတူတူအားထုတ်လာခဲ့ကြတာ ဖြစ်မှာပေါ့။ တရားလမ်းစဉ် မှာ အတူတူလျှောက်ခဲ့ကြဖူးသူတွေ ဖြစ်မှာပေါ့။ အခုဘဝမှာလာပြီး တရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ တရားရိပ်သာမှာ တွေ့ရ ဆုံဆည်းကြရ ပြန်ပါတယ်။

လူ ၂-မျိုးတွေ့ရ

ဒီလို တရားပတ်တွေမှာ လာကြတဲ့ ယောဂီတွေထဲမှာ လူ ၂-မျိုး ၂-စား တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ပထမအုပ်စုက လူတွေကတော့ အရင်ဘဝတုန်းက ပြုခဲ့ကြတဲ့ ကုသိုလ်ပါရမီတွေကြောင့်၊ ဓမ္မမျိုးစေ့ကို ချခဲ့ကြတဲ့အတွက်ကြောင့် အခုဘဝမှာ ဓမ္မရဲ့ အသီးကို ခံစားရပြီး တရားစစ်တရားမှန်ကို ရကြပြီး ဒီဘဝမှာပဲ တရားကို တိုးပွားလာအောင် အားထုတ်ကြပြီး သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲက လွတ်မြောက်လာအောင် ကျင့်ကြံသူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒုတိယအမျိုးအစားကတော့ ဒီဘဝမှာပဲ တရားမျိုးစေ့ကို လာယူပြီး စပြီးကျင့်နေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီယောဂီနှစ်မျိုးထဲက ဓမ္မမျိုးစေ့ကို အခုဘဝမှာပဲ လာယူတာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ရပြီးသား ဓမ္မမျိုးစေ့ကို ပိုပြီး ထက်သန်ကြီးထွားလာအောင် အခုဘဝမှာ မျိုးထောင်တာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ အခုယောဂီတို့ လက်ဝယ်မှာ ရရှိထားတဲ့ အဖိုးထိုက်တန်လှတဲ့ ရတနာအမွန်အမြတ်ကိုတော့ သံလို၊ ကျောက်ခဲလို ပေါ့ပေါ့တန်တန်နဲ့ လွှင့်မပစ်သင့်ပါဘူး။ မိမိတစ်ဦး ထည်းရဲ့ ကောင်းစားရေး၊ အကျိုးဖြစ်ထွန်းရေးသာမက အများတို့ရဲ့

ကောင်းစားရေး၊ အကျိုးဖြစ်ထွန်းရေး၊ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲက လွတ်မြောက်ရေးလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတရားဓမ္မကို တိုးထက်တိုး၊ ပွားထက်ပွားအောင် ပြုလုပ်သင့်ပါတယ်။ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးမှာ အတိဒုက္ခတွေ ဆင်းရဲတွေ အင်မတန်များလှပါတယ်။ လူတွေဟာ အကြောင်းကြောင်းကြောင့် ဒုက္ခတွေအမျိုးမျိုးကို ခံစားနေကြရပါတယ်။

လူတွေဟာ ဒီတရားနည်းကို ရကြပြီး ကျင့်သုံးကြမယ်ဆိုရင် သူတို့ခံစားနေရတဲ့ဒုက္ခတွေက လွတ်မြောက်ကြမှာ သေချာပါတယ်။ ဒုက္ခခံစားနေရတဲ့ လူသားတွေအတွက် ယောဂီတို့က မိမိတို့ ကိုယ်တိုင် ဒီတရားကို အခြေခိုင်အောင် ကျင့်ကြပြီးတဲ့နောက် တခြားလူတွေ ကိုလည်း လွတ်မြောက်နိုင်ကြအောင် ကူညီမစကြပါ။

ဆုပေး

ဒုက္ခတွေအမျိုးမျိုးခံစားနေရတဲ့ လူသားတွေ အေးချမ်းမှုခံစားနိုင်ကြပါစေ။ ချမ်းသာမှုကိုလည်း ခံစားနိုင်ကြပါစေ။ မှန်ကန်တဲ့ တရားနည်းအစစ်ကို တွေ့နိုင်ကြပါစေ။

ဘဝတု သဗ္ဗဗင်္ဂလံ = ခပ်သိမ်းသောမဂ်လာသည် ဖြစ်ပါစေ သတည်း။

ကောသလမနေ့ ဓမ္မဒေသနာ

တရားကို ကိုယ်တိုင် လက်တွေ့ကျင့်ကြ

တစ်နေ့ပြီး တစ်နေ့နဲ့ ၁၀-ရက် ဝိပဿနာ တရားပတ်ရဲ့ အဆုံးသတ်ပိုင်းကို ရောက်ရှိလာပါပြီ။ ဒီတရားလုပ်ငန်း စလုပ်တဲ့ အခါတုန်းက ယောဂီတို့ဟာ ဒီတရားနည်းမှာ မိမိတို့ရဲ့ အသက်နဲ့ ခန္ဓာကို အပ်နှင်းခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါဟာလဲ ဒီတရားကို စမ်းသပ်ကြည့်ဖို့ရာ ၁၀-ရက်သာပဲ အပ်နှင်းကြခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ အခုတော့ ၁၀-ရက်ကုန်ဆုံးသွားပြီဆိုတော့ ယောဂီတို့ဟာ ဒီကတိ အချုပ်အနှောင်က ကင်းလွတ်ကြပါပြီ။ တရားဓမ္မဆိုတာမျိုးဟာ သတ္တဝါတွေကို ဘယ်တော့မှ အချုပ်အနှောင် မဖြစ်စေရပါဘူး။

အိမ်ပြန်ရောက်သွားတဲ့အခါကျတော့ ယောဂီတို့က ဒီမှာ နာယူခဲ့တာတွေ ကျင့်သုံးခဲ့တာတွေကို အေးအေးဆေးဆေး ပြန်ပြီး သုံးသပ်ကြည့်တဲ့အခါမှာ ဒီကျင့်ခဲ့တဲ့ တရားတွေဟာ ဆီလျော်ပါတယ်။ သင့်တင့်လျောက်ပတ်ပါတယ်။ ကျင့်ဖို့ရာလည်း လွယ်ကူပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်ဆိုမှ လက်ခံကြပါလိမ့်မယ်။ ဒါတင်မကသေးပါဘူး။ ဒီပြင် အတိုင်းအထွာတွေလဲ ရှိပါသေးတယ်။ ဒီကျင့်စဉ်ဟာ ယောဂီအတွက် တကယ်ကို အကျိုးကျေးဇူးရှိရဲ့လား ဆိုတာပါပဲ။ တကယ်လည်း အကျိုးကျေးဇူးရှိမှသာ လက်ခံသင့်ပါတယ်။

ဒါတင် မကသေးပါဘူး။ လက်ခံလိုက်ခြင်းအားဖြင့် ယောဂီဟာ တခြားပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတွေကို ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်ပါသလား။ အကျိုးယုတ်စေမှာလား အကျိုးကျေးဇူး ဖြစ်စေမှာလား ဆိုတာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ တခြားပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါတွေ အကျိုးကျေးဇူး ရှိပါမယ် ဆိုရင်တော့ အသိဉာဏ်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှန်ရင် လက်ခံနိုင်ဖို့ပါပဲ။ ဒီတရားကို

၁၀-ရက်တိုင်တိုင် ကိုယ်တွေ့ကျင့်သုံးကြပြီးပြီဖြစ်တာနဲ့ ဦးနှောက် အသိဉာဏ်နဲ့သာ လက်ခံတာဆိုရင်တော့ တကယ်ကို အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ခံစားရမှာ မဟုတ်ပါဘူးဆိုတာကို သိကြပြီး ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

ဘာဝနာမယအသိဉာဏ်နဲ့ လက်ခံရမှာဖြစ်ပါတယ်။ တရားကို ကိုယ်တိုင်ကျင့်ကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ယောဂီတို့ဟာ တရားကို ကိုယ်တိုင် လက်တွေ့ကျင့်ပါမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီး ကျင့်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူများခိုင်းလို့ လုပ်ရတာမျိုး မဟုတ်ဘဲ ပုဂ္ဂိုလ်သဘောအရ တရားကို လက်ခံပြီးတော့မှ မိမိ ကိုယ်နဲ့ အသက်ကို အသက်ထက်ဆုံး အပ်နှင်းကြရပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုနားလည်မှုနဲ့ အပ်နှင်းပြီး ရင် အသက် ထက်ဆုံးပဲ တရားနဲ့ယှဉ်ပြီးတော့ နေကြရပါလိမ့်မယ်။

ဟောစဉ်တရားထဲမှ မကြိုက်တာကို ပယ်ပြီး လက်ခံနိုင်

တရားကို ကိုယ်တွေ့ငါတွေ့ လုပ်ကိုင်ပါမှ အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ခံစားရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ၁၀-ရက်တရားပတ်စဉ်တော့ ယောဂီတို့ဟာ တရားရဲ့ လက်တွေ့လုပ်ငန်းကို မနက်၄-နာရီ ၄-နာရီခွဲကနေ ည ၉-နာရီ ၉-နာရီခွဲအထိ ကျင့်သုံးကြပါတယ်။ ဉာဉ်ပိုင်းမှာ တရားဟောစဉ်ကတော့ လုပ်ငန်းနဲ့ပတ်သက်လို့ မရှင်းလင်းတာတွေရှိရင် ရှင်းလင်းသွားအောင်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဟောစဉ်တွေလဲမှာလည်း လက်တွေ့လုပ်ငန်း ပဋိပတ္တိအကြောင်းများသာ မပါဘဲ။ တရားနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အချက်အလက် ပရိယတ္တိတွေလည်း အညွှန်းနည်းပါပါတယ်။ တချို့အချက်တွေကိုတော့ ယောဂီတို့က ကြိုက်ချင်မှ ကြိုက်ပါလိမ့်မယ်။ လက်ခံချင်မှလည်း လက်ခံကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ ခိုရဲ့ ယုံကြည်ချက်၊ ခိုရဲ့ ထုံးတမ်းစဉ်လာတွေနဲ့လည်း မကိုက်ညီဘူး။ လက်မခံနိုင်ဘူးလို့ဆိုရင်လည်း ကိစ္စမရှိပါဘူး။ အဲဒီအပိုင်းကို လက်မခံပါနဲ့။ ချွန်ထားခဲပြီး တခြားအပိုင်းတွေကို လက်ခံကြပါ။

အခုလက်မခံနိုင်တဲ့အပိုင်းကို နောင်တစ်ချိန်တစ်ခါမှာ လက်ခံနိုင်ရင်လည်း လက်ခံနိုင်မှာပေါ့။ လက်တွေ့ကျင့်သုံးရမယ့်တရားကတော့ ဘယ်သူပဲဖြစ်ဖြစ် ဘယ်ဂိုဏ်းဝင်ပဲဖြစ်ဖြစ် လက်မခံနိုင်စရာ



အကြောင်းမရှိပါဘူး။ ဆိုကြပါစို့။ မိခင်တစ်ဦးဟာ အင်မတန်အရသာ ရှိတဲ့ နို့ထမင်းကို သူ့ကလေးအတွက် ချက်ကျွေးတဲ့အခါမှာ ကလေးက နို့ထမင်းထဲမှာ ခဲကလေး၊ အမည်းကလေးပါနေလို့ မစားဘူးလို့ ငြင်းပါတယ်။ ဒီတော့ မိခင်က မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါဟာ ဖာလာစေ့ပါလို့ ပြောပေမယ့် မရပါဘူး။ ဒီတော့ မိခင်က ကဲ ကဲ ဒီခဲကလေးကို ထုတ်ပစ်လိုက်ပါ။ ကျန်တာစားပါ။ နောက်ကျတော့ သူ့အနံ့ သူ့အရသာကို သိလာလို့ စားချင်ရင်လဲ စားတာပေါ့လို့ ပြောပြပေမယ့် ကလေးအမိုက်က လုံးဝမစားတော့ဘဲ အားလုံးကို သွန်ပစ်လိုက်တော့ ဘာမှ မရလိုက်တော့ပါဘူး။

**ဓမ္မရဲ့ လက်တွေ့လုပ်ငန်းများ**

ဒီလိုပါပဲ။ ဟောစဉ်တရားထဲမှာ ခဲကလေးလို့ ထင်တာ မကြိုက် မနှစ်သက်တာတွေ ပါလာရင်လည်း ဒါကိုထုတ်ပစ်လိုက်ပြီး ကျန်တဲ့တရားကိုတော့ လက်ခံပြီး သုံးဆောင်ကြပါ။ လက်တွေ့တရား လုပ်ငန်းကတော့ ဘာတစ်ခုကိုမှ မကြိုက်စရာ ထုတ်ပစ်ဖို့ရာမလိုပါဘူး။ ထုတ်ပစ်စရာ မကြိုက်စရာလည်း မပါပါဘူး။ ယထာမလက်တွေ့လုပ်ငန်းက သီလကို စောင့်ထိန်းရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်သူ့ကိုမှ နှုတ်နဲ့ ပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်အပြုအမူနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် အန္တရာယ် မလုပ်ဖို့ပါဘဲ။

သူတစ်ဦးကို အန္တရာယ်ပြုလိုက်တယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အန္တရာယ်ပြုလိုက်တာပါပဲ။ ဒါဟာ သဘာဝဓမ္မပါပဲ။ ဘယ်လူမျိုး ဘယ်ဘာသာဝင်ပဲဖြစ်ဖြစ် အတူတူပါပဲ။ နောက် ဒုတိယ လက်တွေ့လုပ်ငန်းကတော့ သမာဓိထူထောင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ကိုထိန်းသိမ်းပြီးတော့ တည်ကြည်ငြိမ်သက်လာအောင် ထားဖို့ပါပဲ။ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်မထိန်းနိုင်တဲ့သူဟာ စိတ်ဆင်းရဲမှုကို ခံစားရပါတယ်။ ဒီတော့ သမာဓိလုပ်ငန်းမှာ ဘာများ ကန့်ကွက်စရာရှိပါသလဲ။

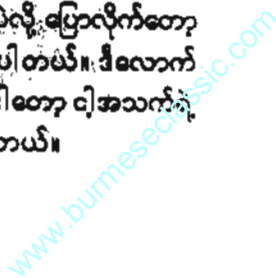
တတိယလက်တွေ့အလုပ်ကတော့ ပညာသိက္ခာကို ပွားများဖို့ရာဖြစ်ပြီး စိတ်အတွင်းမှာရှိတဲ့ အကုသိုလ်တွေ ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေကို ကုန်စင်အောင် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်လာအောင် လုပ်ပြီး

ကောင်းတဲ့မွန်မြတ်တဲ့ မေတ္တာတို့ ကရုဏာတို့ ကုသိုလ်စိတ်တို့ကို မွေးတော်ဟာလဲ အားလုံးကပဲ လက်ခံနိုင်ကြမှာပါပဲ။ ဒီဓမ္မရဲ့ လက်တွေ့လုပ်ငန်းကသာ ယောဂီတို့ကို အကျိုးကျေးဇူးခံစားခွင့်ပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တရားတွေ ဘယ်လောက်တတ်သိနေပြီး လက်ခံနေပေမယ့်လို့ တရားကိုတော့ ကိုယ်တွေ့မကျင့်သုံးဘူးဆိုရင် ဘာအကျိုးမှ ခံစားနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

**ပါမောက္ခနှင့် အဘိုးကြီးပမာ**

ပုံပြင်ကလေးတစ်ခု ရှိပါတယ်။ အသက်အရွယ်ကတော့ ခပ်ငယ်ငယ်ပဲရှိသေးတဲ့ လောကပညာအရည်အချင်းတွေ သိပ်ပြီး ပြည့်စုံနေတဲ့ ဘွဲ့ထူးတွေ တသိတတန်းကြီးနဲ့ ပါမောက္ခတစ်ဦးဟာ သင်္ဘောနဲ့ ပင်လယ်ခရီးထွက်လာပါတယ်။ သင်္ဘောပေါ်မှာ ပညာဆိုလို့ လုံးဝမတတ်တဲ့ သင်္ဘောသားအဘိုးကြီးတစ်ဦးလည်း ပါပါတယ်။ အဘိုးကြီးက ပါမောက္ခရှိတဲ့အခန်းကို လာပြီး သူပြောတဲ့စာပေစကားတွေကို နားထောင်လေ့ ရှိပါတယ်။ ပါမောက္ခကို အတော်လည်း အထင်ကြီးမိပါတယ်။

တစ်နေ့ကျတော့ ပြန်သွားခါနီးမှာ ပါမောက္ခက “အဘိုးကြီး ခင်ဗျား ဘုမိဗေဒသင်ပွားရဲ့လား” လို့ မေးပါတယ်။ “အဲဒါဘာလဲ ဆရာကြီး” “အဲဒါ မြေကြီးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ပညာပေါ့ဗျာ” “ဪ ကျွန်တော်ကျောင်းလည်း မနေခဲ့ဖူးပါဘူး။ ဘာပညာမှလည်း မသင်ခဲ့ရပါဘူး။ မသိပါဘူး” လို့ အဘိုးကြီးက ပြောလိုက်တော့ ပါမောက္ခက “ခင်ဗျား ညွှတ်ပဲဗျာ။ ခင်ဗျားရဲ့ ဘဝတစ်သက်တာမှာ လေးပုံပုံရင် တစ်ပုံတော့ အလကား ဖြစ်သွားပြီ။ လူဖြစ်ရဲ့တာပဲလို့ ပြောလိုက်တော့ အဘိုးကြီး က တော်တော်လေးပဲ ဝမ်းနည်းသွားပါတယ်။ ဒီလောက် ပညာရှိတဲ့ ပါမောက္ခက ပြောတာ ဟုတ်မှာပါပဲ။ ငါတော့ ငါ့အသက်နဲ့ လေးပုံ တစ်ပုံ ဆုံးရှုံးပါပြီလို့ အောက်မေ့မိပါတယ်။



နောက်တစ်နေ့ကျပြန်တော့လည်း အဘိုးကြီး ပြန်ခါနီးကျ တော့ ပါမောက္ခက မေးပြန်ပါတယ်။ “အဘိုးကြီးခင်ဗျား အထွေထွေဝါဒေ ရော သင်ဖူးရဲ့လား။” “အဲဒါကရော ဘာပညာပါလဲခင်ဗျာ။ ပင်လယ် တွေ သမုဒ္ဒရာတွေ ရေစီးကြောင်းတွေ လှိုင်းတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ပညာ ပေါ့ဗျ”။ “ဪ-ဒါလဲ ကျွန်တော် မသင်ခဲ့ဖူးပါဘူး။ စာပေဆိုလို့ ဘာမှ မသင်ခဲ့ဖူးပါဘူး။ မတတ်ပါဘူး။ လို့ဆိုတော့ “အဘိုးကြီး၊ ခင်ဗျား တစ်သက်မှာ တစ်ဝက်တော့ လူဖြစ်ရုံးပြီ” လို့ပြောပါတယ်။

ဒီလိုပဲ တတိယနေ့ကျတော့လဲ “အဘိုးကြီးအဘိုးကြီး ခင်ဗျား ဥတုဗေဒရော သင်ခဲ့ဖူးရဲ့လား။” “အဲဒါကရော ဘာပညာလဲ ဆရာကြီး” “ဒါကတော့ ရာသီဥတုနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ပညာပေါ့ဗျ။ မိုးလေဝသနဲ့ ဆိုင်တာပေါ့။” “ဪ ကျွန်တော် ပြောပြီးပါပကော။ ကျွန်တော်ဟာ ဘာပညာမှ မတတ်ပါဘူး။ ဒီတော့ “အဘိုးကြီး ညှဉ်းပေးတာပဲဗျာ။ ခင်ဗျားလူဖြစ်တာဟာ အလကားပဲ။ ခင်ဗျားရဲ့ တစ်သက်တာလုံးမှာ လေးပုံပုံရင် သုံးပုံလူဖြစ်ရုံးပြီ။ အလကား အချိန်တွေဖြုန်းလိုက်တာပဲ” လို့ ပြောပါတယ်။ အဘိုးကြီးခမျာ အတော်ပဲဝမ်းနည်းသွားပြီး စိတ် မချမ်းသာ ဖြစ်သွားပါတယ်။

နောက်တစ်နေ့ကျတော့ အဘိုးကြီးရဲ့ အလှည့် ဖြစ်လာပါ တယ်။ အဘိုးကြီးက ပျာရီပျာယာပြေးလာပြီး “ပါမောက္ခဆရာကြီး၊ ပါမောက္ခဆရာကြီး။ ခင်ဗျား ရေကူးဗေဒတတ်ရဲ့လား။” “ဘာဗျာ ဘာရေကူးဗေဒလဲ”။ “ဆရာကြီး ရေကူးတတ်ရဲ့လား။” “ဟာ ကျုပ် ရေတော့မကူးတတ်ဘူး။” “ဪ-ဒီလိုဆိုရင်တော့ ပါမောက္ခဆရာကြီး ဘဝ တစ်သက်တာလုံး အားလုံးဆုံးရှုံးပါပြီ။ လူဖြစ်ရုံးပါပြီ” ဒီလို ပြောပါတယ်။

သင်္ဘောက ကျောက်ဆောင်ကို တိုက်မိပြီး မြုပ်တော့မယ်။ ရေကူးတတ်တဲ့လူတွေကတော့ ကမ်းကို ရောက်အောင် ကူးနိုင်ကြ ဖေလီမိမယ်။ မဟုတ်ရင်တော့ ရေနစ်ပြီး သေဆုံးကြရပါတော့မယ်။ ဟုတ်ပါတယ်။ လောကမှာ ရှိသမျှဗေဒတွေအားလုံး တတ်ကျွမ်းပေမယ့်

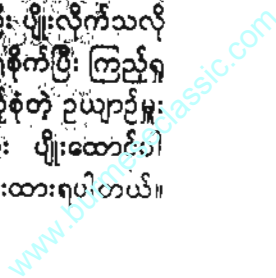
ရေကူးဗေဒ မတတ်ရင်တော့ ဘာလုပ်ရပါမလဲ။ ရေကူးဗေဒမှာလဲ စာအုပ်တွေဖတ် ရေကူးအကြောင်း ပြောတာတွေ ပောတာတွေကို နားထောင်ပြီး ရေကိုတော့ ထိတောင်မထိဘူးဆိုရင်တော့ အာယံနယ် ရေကူးတတ်ပါမလဲ။ လက်တွေ့လုပ်ငန်းကိုလုပ်တာမှ မဟုတ်ဘဲကိုး။

ဆင်းရဲဒုက္ခတွေအတိဖြစ်နေတဲ့ သံသရာပင်လယ်ကြီးကို ကူး နိုင်ပြီး နိဗ္ဗာန်တည်းဟူသော ဟိုမှာဘက်ကမ်းကို ရောက်နိုင်မှသာ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေအားလုံးက လွတ်မြောက်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဓမ္မရဲ့ လက်တွေ့လုပ်ငန်းဟာ ရေကူးဗေဒ ဖြစ်ပါတယ်။ အခုလို ၁၀-ရက် တရားပတ်တွေ လာထိုင်ကြတဲ့ ယောဂီတွေဟာ တရားရဲ့ လက်တွေ့ လုပ်ငန်းကို လာပြီးကျင့်ကြတာဖြစ်ပါတယ်။ ၁၀-ရက်နဲ့တော့ သိပ်ပြီး တရားမထိုင်နိုင် မကျင့်နိုင်ကြသေးဘူးပေါ့။ ဒါပေမယ့်လည်း အင်မတန် ရှည်လျားတဲ့ တရားလမ်းစဉ်ကြီးပေါ်မှာ ယောဂီတို့ဟာ ခြေလှမ်း ကလေးတစ်လှမ်းတော့ လှမ်းခဲ့ကြပါပြီ။

ဥယျာဉ်မှူးပမာ ဓမ္မပင်ပျိုကို ဂရုစိုက်

ယောဂီတို့ကျင့်ခဲ့တဲ့ဟာကို တန်ဖိုးချပြီး ပြောနေတာ မဟုတ် ပါဘူး။ ယောဂီတို့ဟာ မှန်ကန်တဲ့လမ်းစဉ်မှာ မှန်ကန်တဲ့ဘက်ကို အင်မတန် တန်ဖိုးရှိလှတဲ့ မှန်ကန်တဲ့ခြေလှမ်းကို လှမ်းပြီးကြပါပြီ။ နောက်ပြီး တာ့ တစ်လှမ်းပြီးတစ်လှမ်း တစ်လှမ်းပြီးတစ်လှမ်းနဲ့ လမ်းစဉ်ကို လျှောက်ပြီး ဒုက္ခတွေချုပ်ငြိမ်းရာဖြစ်တဲ့ ပန်းတိုင်ကို ရောက်ကြရမှာ မလွဲပါဘူး။

ဒါဟာ ဘာနဲ့တူသလဲဆိုရင် အင်မတန်မြေညှိစာကောင်းတဲ့ မြေထဲမှာ အင်မတန်ကောင်းတဲ့ မျိုးစေ့ကို ချလိုက်ပြီး ပျိုးလိုက်သလို ပါပဲ။ ပေါက်လာတဲ့ ပင်ပျိုကလေးကို အင်မတန်ဂရုစိုက်ပြီး ကြည့်ရှု ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ တတ်ကျွမ်းတဲ့ဗဟုသုတနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ ဥယျာဉ်မှူး ဆိုရင်ဖြင့် ပင်ပျိုကလေးတွေကို အထူးဂရုစိုက်ပြီး ပျိုးထောင်ပါ တယ်။ နွားလာပြီး စားမသွားအောင်လို့လဲ ခြံစိတ်ပေးထားရပါတယ်။



သင့်တော်တဲ့အချိန်မှာ သင့်တော်သလို ရေလောင်းပေးရနေရောင်ပေးရ အရိပ်ရအောင်လည်း လုပ်ပေးရပါတယ်။

ဒီလိုပြုစုပေးတော့ ပင်ပျိုကလေးကနေပြီး ပင်စည်ကြီး တုတ်တုတ်ခိုင်ခိုင်နဲ့ အမြစ်တွေနက်နက်နဲ့ သစ်ပင်ကြီးဖြစ်လာတော့ ပြုစုပေးနေဖို့ မလိုတော့ပါဘူး။ သူကတောင် ပြန်ပြီး သူထွက်သမျှတွေကို ပေးပါတော့တယ်။ အလားတူပါပဲ။ ဓမ္မပင်ပျိုကလေးကို အခုတော့ ကြည့်ရှုပေးရဖို့ ၈ ရာစိုက်ပြီး ပျိုးထောင်ပေးဖို့ အထူးလိုနေပါတယ်။ ကြီးထွားလာပြီး အပင်ကြီးဖြစ်လာတော့ ပျိုးထောင်ပေးဖို့ မလိုတော့ဘဲ တစ်သက်တာမှာ မခံစားရဖူးတဲ့ အရိပ်အာဝါသကို ခိုလှုံရပါလိမ့်မယ်။ တစ်သက်တာမှာ မခံစားရဖူးသေးတဲ့ အသီးတွေကိုလည်း စားရပါလိမ့်မယ်။ မကုန်မခန့် ပေးလို့သာ နေပါလိမ့်မယ်။

အခုအချိန်မှာတော့ ပြုစုပျိုးထောင်ပေးဖို့ အထူးလိုနေပါတယ်။ နွားလာမစားနိုင်အောင် လိုဆိုတော့ ဘယ်နွားက လာစားမှာပါလဲ။ အိမ်ပြန်ရောက်သွားတဲ့အခါကျတော့ ဆွေမျိုးသားချင်းတွေ၊ မိတ်ဆွေတွေက သိချင်ကြလို့ မေးကြ မြန်းကြပါလိမ့်မယ်။ ဘာတွေ လုပ်ခဲ့သတန်း။ ဘယ်လိုဟာလဲလို့ မေးတဲ့အခါ ယောဂီတို့က ဘာတွေ ကျင့်ခဲ့တယ်၊ ဘာတွေ သင်ကြားခဲ့တယ်လို့ ပြောပြတော့ မေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က တရားကို သေသေချာချာ နားမလည်တော့ ဒါဟာဖြင့် ဒို့ရဲ့ ကျင့်စဉ်လဲ မဟုတ်ပါလား။ ဒို့ရဲ့ ကျင့်နေကျတရားလည်း မဟုတ်ပါလား။ ဒါဟာ ဒို့ရဲ့ဂိုဏ်းထဲကမှ မဟုတ်ဘဲ အဲ့ဒီကျင့်စဉ်ဟာ ကျင့်ဖို့ မကောင်းဘူးလို့ ပြောလိုက်တော့ ယောဂီက စိတ်ထဲမှာ စနောင့်စနင်း ရှုပ်ထွေးသွားပြီး တရားကို ဆက်ပြီး မကျင့်တော့ဘဲ လက်လွှတ်လိုက်ရင်တော့ ဓမ္မပင်ပျိုကလေးကို နွားလာစားသွားတာပါပဲ။

ဒီတော့ ဘယ်လို ခြံကာပေးထားရပါမလဲ။ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာခြံစည်းရိုး ကာထားပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဓမ္မပင်ပျိုကလေးကို သီလ သမာဓိ ပညာတွေ စောင့်ထိန်းထားပြီး ပွားများပြီး ကာကွယ်

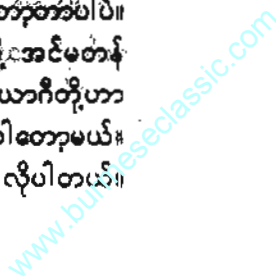
စောင့်ရှောက်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သီလ သမာဓိ ပညာကို ဘယ်သူက ကန့်ကွက်နိုင်ပါ့မလဲ။ ပြီးတော့ ဒီခြံစည်းရိုးအတွင်းမှာ မွန်မြတ်တဲ့ မေတ္တာ ကရုဏာတွေကို ပွားပေးရာမှာလည်း ဘယ်သူက ကန့်ကွက် စရာရှိပါသလဲ။ သီလ သမာဓိ ပညာကိုပဲ ကျင့်ပြီး ဒီဖြင့်အလုပ်တွေကို မလုပ်ဘူးဆိုရင် ပင်ပျိုကလေးကို ခြံကာပေးထားပြီးဖြစ်လို့ လုံခြုံနေပါပြီ။

အဓိဋ္ဌာန်ပြုပြီး တရားထိုင်ရင် အောင်မြင်

နောက်ပြီး မနက်တစ်ကြိမ် ညနေတစ်ကြိမ် တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် ရေလောင်းပေးဖို့လိုသလို မနက်တစ်နာရီ ညနေတစ်နာရီ တရားထိုင်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ တစ်နေ့ ၂-နာရီတောင် ထိုင်ဖို့ဆိုရင် သိပ်များတာပေါ့လို့ ယောဂီအသစ်တွေက ထင်ချင်ရင်ထင်ကြပါလိမ့်မယ်။ အလုပ်တွေက သိပ်များတာ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ဒီလောက်အချိန်ပေးနိုင်မှာလဲလို့ ထင်ချင်လဲ ထင်ကြပါလိမ့်မယ်။

ဒါပေမယ့် ၁၀-ရက်တရားပတ်မှာ အဓိဋ္ဌာန်နဲ့ ထိုင်သလိုပေါ့။ အစမှာတော့ သိပ်ခက်ခဲတာပါပဲ။ နောက်တစ်ရက် နှစ်ရက် သုံးရက် ကြာလာတော့ တစ်နာရီကို မလှုပ်ဘဲ ထိုင်နိုင်လာပါတယ်။ ဒီလိုပါပဲ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် မပျက်မကွက် မနက်တစ်ခါ ညနေတစ်ခါ ထိုင်ပါမယ်လို့ အဓိဋ္ဌာန်ပြုပြီး ထိုင်ရင်တော့ အောင်မြင်ပါလိမ့်မယ်။ တရားထိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ပထမရက်တွေ လတွေ အတွင်းမှာ ရပ်လိုက်ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

မပျက်မကွက် ပထမ၊ တစ်နှစ်ဆက်ပြီး ထိုင်နိုင်ကြတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့ တစ်သက်တာလုံး ဆက်လက် ထိုင်နိုင်ကြတော့တာပါပဲ။ ပထမတစ်နှစ်ကို အဓိဋ္ဌာန်ပြင်းပြင်း ပြုလုပ်ပြီး ထိုင်ဖို့ အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။ နောက်တစ်ခုကလည်း အရင်ကယောဂီတို့ဟာ တစ်ညမှာ ၇-နာရီအိပ်တယ်ဆိုရင် အခု ၆-နာရီပဲ အိပ်ပါတော့မယ်။ တစ်ည ၆-နာရီပဲ အိပ်နေကျဆိုရင် အခု ၅-နာရီပဲ လိုပါတယ်။





အိပ်ချိန်ကနေပြီး ၁-နာရီလွယ်လွယ်ကလေးနဲ့ ရနိုင်ပါတယ်။ အိပ်ရာက နိုးလာတော့လဲ လန်းလန်းဆန်းဆန်း ရှိပါတယ်။

နေ့စဉ်မှန်မှန် တရားထိုင်လာရင် အလုပ်ခွင်မှာလဲ လုပ်နိုင် ကိုင်နိုင်တဲ့ စွမ်းအားလည်း တိုးလာပါတယ်။ ဘယ်လို တာဝန်ထွေးမျိုးပဲ ထမ်းဆောင်နေနေ ပိုပြီးအလုပ်လုပ်နိုင်လာပါတယ်။ အရင်က အလုပ် တစ်ခုကို ရှစ်နာရီကြာရင် အခု အလုပ်တစ်ခုကို ၇-နာရီ ၆-နာရီ နဲ့လည်း ပြီးသွားနိုင်ပါတယ်။ မောတာပန်းတာ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်တာ တွေလည်း မရှိပါဘူး။ အမြဲပဲ လန်းလန်းဆန်းဆန်းလည်း ရှိပါတယ်။

**ဆရာကြီးဦးဘခင်ပမာ**

ဆရာကြီး ဦးဘခင်ကိုပဲ ကြည့်ကြပါ။ မိဘဆွေမျိုးတွေက မချမ်းသာတော့ ပညာကို ဆက်မသင်နိုင်တော့ဘဲ ငွေစာရင်းမင်းကြီး ရုံးမှာ အောက်တန်းစာရေးကစပြီး အလုပ်လုပ်ခဲ့ရပါတယ်။ အဲဒီအချိန် တုန်းက သူ့ဆရာဖြစ်သူ ဆရာသက်ကြီးနဲ့ တွေ့ပြီး ဝိပဿနာတရား ပတ်ဝင်ခဲ့ပြီး ဝိပဿနာကို ကျင့်ခဲ့ပါတယ်။ မြန်မာပြည်လွတ်လပ်ရေးရ တော့ မြန်မာပြည်ရဲ့ ပထမဦးဆုံး ငွေစာရင်းမင်းကြီး ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မတိုင်ခင်တုန်းကဆိုရင် ဒီရုံးမှာ လာဘ်ပေးလာဘ်ယူတာ တွေ၊ အကျင့်စာရိတ္တပျက်ပြားတာတွေ အများကြီးပဲ ရှိခဲ့ပါတယ်။

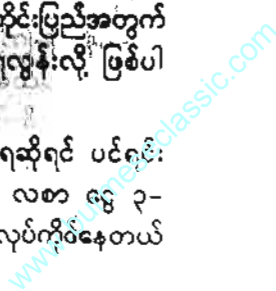
ဆရာကြီးဦးဘခင်က ရုံးမှာ အမိန့်ပြန်တမ်းတစ်ခု ထုတ်လိုက် ပါတယ်။ “လူထုထံက လျှောက်လွှာတစ်ခုရရင် ၂-ရက်အတွင်း ဆုံးဖြတ်ချက် ချပေးရပါမယ်။ ဒီလျှောက်လွှာနဲ့ပတ်သက်လို့ အရုပ် အထွေးကိစ္စတွေ ရှိခဲ့ရင် သူ့ဆီကို ယူခဲ့ပါ။ သူက ဆုံးဖြတ်ချက်ချ ပေးပါလိမ့်မယ်။ ဒီလျှောက်လွှာကို ဆုံးဖြတ်ချက် ချမပေးသည့်ဖြစ်စေ၊ မဟုတ်ရင် သူ့ဆီကို ဒီလျှောက်လွှာအမှုတွဲ ယူမလာရင်ဖြစ်စေ သက်ဆိုင်ရာ အမှုထမ်းကို အလုပ်က ဖြုတ်ပစ်မယ်” ဆိုတာပါပဲ။ ဒါတင်မကသေးပါဘူး။ ငွေစာရင်း မင်းကြီးရုံးပေါ်မှာလဲ ရုံးခန်းတစ်ခန်း ထဲမှာ ၁၀-ရက်တရားပတ်တွေ စပြီး ပေးပါတယ်။

လက်ထောက်မင်းကြီးကစပြီး မင်းစေလုလင်အထိ တက် ရောက်ပြီး တရားကျင့်ကြပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်လိုက်တဲ့ အခါကျတော့ တစ်ရုံးလုံးမှာ ပြောင်းလဲမှုကြီး ဖြစ်လာပါတယ်။ ဝန်ကြီးချုပ်ကလည်း အင်မတန် သဘောကျပြီး ဝမ်းသာပါတယ်။ တခြားအစိုးရဌာနတွေ မှာလည်း လာဘ်ပေးလာဘ်ယူမှုတွေ၊ အကျင့်စာရိတ္တ ပျက်ပြားတာတွေ ကင်းရှင်းစေချင်တော့ ဦးဘခင်ကို သူ့ပင်ရင်း ငွေစာရင်းဌာနအပြင် အခြားဌာနကိုလည်း ကြီးကြပ်နိုင်ပါပါတယ်။

တစ်ခါကဆိုရင် ဦးဘခင်ဟာ ဌာနကြီး ၄-ဌာနကို ကြီးကြပ် ဦးစီးခဲ့ပါတယ်။ အလုပ်လုပ်နိုင်အားဟာ အင်မတန် တိုးတက်လာပါ တယ်။ သူဟာ ဘယ်ရုံးမှာပဲ ထိုင်ထိုင် သူ့ဆီ ရောက်လာသမျှ အမှုတွဲတွေအားလုံးကို ဆုံးဖြတ်ပြီး သူပြန်တဲ့ အချိန်မှာ စားပွဲပေါ်မှာ မပြီးပြတ်သေးတဲ့ အမှုတွဲဆိုလို့ တစ်ခုမှ မကျန်ရှိခဲ့ပါဘူး။ အသက် ၅၅-နှစ်အရွယ်မှာ အငြိမ်းစား ယူဖို့လုပ်တော့ အစိုးရက ခွင့်မပြုပါဘူး။

ဒီလိုနဲ့ တစ်နှစ်ပြီးတစ်နှစ် ဆက်ပြီး အလုပ်လုပ်ခဲ့တာ အမှု ထမ်းခဲ့တာ နောက်တစ်နှစ် နောက်တစ်နှစ်နဲ့ ၃-နှစ် ပြည့်သွားတော့ အစိုးရဥပဒေအရ နောက်ထပ်ဆက်ပြီး အမှုထမ်းခွင့်မရှိတော့ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ဦးဘခင်အတွက် အစိုးရဥပဒေကို လွှတ်တော်မှာ ပြင်ယူရ ပါတယ်။ ဒီဥပဒေဟာ အားလုံးအတွက် ဖြစ်ပေမယ့်လို့ ဦးဘခင် အတွက်တော့ မဟုတ်ပါဘူးဆိုပြီး ၄-နှစ်၊ ၅-နှစ်၊ နောက် ၁၀-နှစ်၊ ၁၂-နှစ်ဆက်ပြီး အသက် ၆၇- နှစ်ထိ အမှုထမ်းရပါတယ်။ ဒါဟာ လစာငွေကို မက်လို့ မဟုတ်ပါဘူး။ လူဝတ်ကြောင်တစ်ဦး အနေနဲ့တော့ လစာကို လိုတာပေါ့။ ဒါပေမယ့် အလုပ်လုပ်ရတာ၊ ထိုင်ပြည့်အတွက် အမှုထမ်းရတာ အရသာရှိလွန်းလို့ စိတ်ကျေနပ်မှုရလွန်းလို့ ဖြစ်ပါ တယ်။

လစာအနေနဲ့ဆိုရင်တော့ အစိုးရဥပဒေအရဆိုရင် ပင်ရင်း ဌာနက လစာအပြည့်နဲ့ရပြီး တခြားဌာနတစ်ခုက လစာ ငွေ ၃- ပုံ ၁-ပုံရပါတယ်။ ဦးဘခင်က ဌာန ၄-ခုကိုဦးစီးပြီး လုပ်ကိုင်နေတယ်



ဆိုတော့ သူပင်ရင်းဌာနက လစာငွေအပြည့်ရယ် တခြားဌာန ၃-  
ခုက လစာ ၃-ပုံ ၁-ပုံစီရယ်ဆိုတော့ လစာငွေ စုစုပေါင်း နှစ်ဆ  
တိုး ရတာပေါ့။ ဒီတော့ သူက အစိုးရထံမှာ စာတင်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့  
ပင်ရင်း လစာတစ်ခုတည်းကိုပဲ ယူပါမယ်။ သူဟာ အရင်တုန်းက  
အတိုင်းပဲ အလုပ်လုပ်တာပါပဲ။ အချိန်ပိုလုပ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။  
အလုပ်ကို ပိုပြီး လုပ်နိုင်တာကို လစာငွေပိုပြီး မလိုချင်ပါဘူးလို့  
ပြောပါတယ်။

လူအများကောင်းကျိုးအတွက် ဆောင်ရွက်ချင်ပြီး အလုပ်လုပ်  
တော့ လုပ်အားက ပိုပိုပြီး တိုးလာတာဖြစ်ပါတယ်။ ဆရာကြီးဦးဘခင်  
တစ်ဦးတည်းသာ မဟုတ်ပါဘူး။ တခြားယောဂီတွေလဲ နေ့စဉ်တရား  
ထိုင်ကြပြီဆိုရင် အလုပ်လုပ်နိုင်အားဟာ တိုးတိုးလာကြပါတယ်။

လောကဓံနန့် ရင်ဆိုင်ရ

နောက်တစ်ချက်ကလည်း တရားရပြီးတဲ့နောက်ပိုင်းမှာ  
ယောဂီဟာ လောကဓံတရားရှစ်ပါးနဲ့ တွေ့ကြုံရပေမယ့် စိတ်ကို  
တရားက ထိန်းပေးမျှတစေတော့ ပြဿနာတွေ အခက်အခဲတွေကို  
ပြုံးပြုံးကလေးနဲ့ ရင်ဆိုင်လာနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာ  
ကိစ္စတွေမှာဆိုရင်လည်း စိတ်ဟာ အချိအချဖြစ်မနေဘဲ အမှန်ကို  
မြန်မြန်ကြီး ဆုံးဖြတ်နိုင်ပြီး အလုပ်လုပ်နိုင်အားလည်း တိုးလာပါတယ်။  
ဒါကြောင့် တရားထိုင်ဖို့ တစ်နေ့ ၂-နာရီပေးရတာဟာ အချိန်ဖြုန်း  
နေတယ်လို့ မထင်ပါနဲ့။ အချိန်ကို အကောင်းဆုံး အသုံးပြုနေတာ  
ဖြစ်ပါတယ်။

၁-နေ့ ၂-ကြိမ် တရားထိုင်

ပထမတစ်နှစ်ကို အဓိဋ္ဌာန်နဲ့ ကျင့်လာရင် နောက်ပိုင်းမှာ  
အထူးအားစိုက်နေစရာ မလိုတော့ပါဘူး။ မနက် ၁-နာရီ ညနေ ၁-  
နာရီ ကိုယ်နဲ့ သင့်တော်သလိုကျင့်ပါ။ တတ်နိုင်ရင် တရားကျင့်ချိန်ကို  
အချိန်မှန်ထားပါ။ နေရာကိုတော့ နေရာ သတ်သတ်ထားနိုင်ရင်တော့

ပိုလို့ကောင်းပါတယ်။ တချို့နေ့တွေမှာ ဒီအချိန် ဒီနေရာမှာ မထိုင်  
နိုင်ဘူးဆိုရင်လည်း အထိုင်တော့ မပျက်ပါစေနဲ့။ ဘယ်အချိန်မှာမဆို  
ဘယ်နေရာမှာမဆို ရတဲ့အချိန် ရတဲ့နေရာမှာပဲ တစ်နေ့ကို ၂-ကြိမ်  
တော့ ထိုင်ဖြစ်အောင်ထိုင်ပါ။

ညအိပ်ရာဝင်တဲ့အခါမှာလည်း အိပ်ရာထဲမှာ မျက်စိပိတ်ပြီး  
ဝေဒနာတွေကို အနိစ္စနဲ့ရှုပြီး အိပ်ပါ။ မနက်အိပ်ရာက နိုးတော့လည်း  
(အနိစ္စ) သတိရှိပြီးနေပါ။ သတိရှိပြီးထပါ။ မအိပ်ခင် ၅-မိနစ်  
အိပ်ရာထ ၅-မိနစ် ရှုနိုင်ရန် အင်မတန် အကျိုးရှိပါတယ်။ မြို့ထဲမှာ  
ရွာထဲမှာ အရပ်ထဲမှာ ဝိပဿနာယောဂီတစ်ဦးထက် ပိုပြီးရှိတယ်ဆိုရင်  
ဘယ်နေ့ ဘယ်အချိန်လို့ သတိမှတ်ပြီး တစ်ပတ်မှာ အနည်းဆုံးတစ်ခါ  
တော့ စုပေါင်းပြီး တရားထိုင်ကြပါ။

ယောဂီမှာ ပြဿနာတစ်ခုခုရှိနေလို့ ဝိပဿနာဝေးစွာ အာနာ  
ပါနကိုတောင် မရှုနိုင်ဘူးဆိုရင် တခြားယောဂီတွေ ဓမ္မဉ္စီအစကို  
မောင်နှမတွေ စုပြီးတရားထိုင်ကြတဲ့အခါ ယောဂီရဲ့တရားက တက်  
လာပြီး ထိုင်လို့ရလာပါလိမ့်မယ်။ ဒီတော့ ဘဝမှာ တွေ့ရကြုံရတဲ့  
ပြဿနာတွေကို ရင်ဆိုင်လာနိုင်တာပေါ့။

၁-နှစ် ၁-ခါ ၁၀-ရက် တရားပတ် ဝင်ဖို့လို့

ဒါအပြင်လဲ တစ်နှစ်မှာ တစ်ခါလောက်တော့ ၁၀-ရက်  
တရားပတ် ဝင်ဖို့လိုပါတယ်။ ဓမ္မရေယာဉ်ထဲမှာ ၁၀-ရက်လောက်  
မြှုပ်လိုက်ရင် လန်းဆန်းလာပြီး ခွန်အားသစ်တွေ တိုးတက်လာပြီး  
ဘဝရဲ့အတက်အကျတွေ လောကဓံတရားတွေကို နောက်တစ်နှစ်  
အတွက် ရင်ဆိုင်နိုင်လာပါလိမ့်မယ်။ တရားစခန်းလာပြီး ၁၀-ရက်  
ထိုင်နိုင်ရင်တော့ ကောင်းတာပေါ့။ မလာနိုင်ရင်လဲ ကိစ္စမရှိပါဘူး။  
အခု ယောဂီတို့ဟာ တရားပတ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ လုပ်ငန်းအစီအစဉ်၊  
အချိန်ဇယား၊ စည်းကမ်းတွေ အကုန်သိကြပြီပဲ။ ဒီအတိုင်းပဲ အိမ်မှာ  
ကိုယ့်ဟာကိုယ် တရားပတ် ဝင်တာပေါ့။

ဆရာကို အကြောင်းကြားနိုင်ရင်လဲ ဆရာက အောင်မြင်စေကြောင်း မေတ္တာပို့နိုင်တာပေါ့။ ဆရာကို အကြောင်းမကြားရင်လဲ ဘာမှ ကိစ္စမရှိပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်ချက်နဲ့ လုပ်ငန်းကိုစရင် ဓမ္မတေတေက ယောဂီကို ကူညီစောင့်ရှောက်ကြပါလိမ့်မယ်။ တရားဝင်တာ တရားရှုတာကတော့ အချိန် အကန့်အသတ် မရှိပါဘူး။ အချိန်ရရင် ရသလို အသုံးပြုကြတာပေါ့။ ယောဂီရဲ့ အလုပ်ခွင်ထဲမှာ ဆိုရင်တော့ စိတ်ကို ရာခိုင်နှုန်းအပြည့်အလုပ်ထဲမှာပဲ ထားပါ။ အပြင် တစ်ဝက် အတွင်းတစ်ဝက် မလုပ်ပါနဲ့။ အလုပ်ကို ရာခိုင်နှုန်းအပြည့် စိတ်စိုက်ပြီး လုပ်တော့ ယောဂီရဲ့ အလုပ်မှာလဲ အောင်မြင်နိုင်ပါတယ်။

**အချိန်ကို အကောင်းဆုံး အသုံးပြုနည်း**

အလုပ်အားလပ်ချိန် အနားယူချိန်တွေမှာဆိုရင်တော့ ငါးမိနစ် ဆယ်မိနစ်ပဲဖြစ်ဖြစ် မျက်စိကတော့ပွင့်ရက်နဲ့ စိတ်ကို အတွင်းမှာထားပြီး ဝေဒနာတွေကိုရှုပြီး အနိစ္စ အနိစ္စလို့ သိနေပါ။ တစ်နေနေရာမှာ ရုံးတစ်ရုံးရုံးမှာ ဘူတာရုံမှာ ကားဂိတ်မှာ အစရှိလို့ပဲဖြစ်ဖြစ် ကိစ္စတစ်ခုနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်နေနေရာမှာ စောင့်နေရတယ်ဆိုရင် စိတ်ထဲမှာ မကျေမနပ်ဖြစ်ပြီး၊ စိတ်ဆိုးပြီး အကုသိုလ်တွေ ပွားမနေဘဲ ကိုယ့်အတွက် အခုလည်း မကောင်း နောင်လည်းမကောင်း မဖြစ်ကြပါစေနဲ့။ စောင့်ရပယ်ဆိုရင်လဲ စောင့်ရတာပေါ့။ မျက်စိပွင့်ပြီးတော့ စိတ်ထဲက အနိစ္စနဲ့ ဝေဒနာတွေကို ရှုနေရင် အခုလဲ အကျိုးရှိပါတယ်။ နောင်လည်း အကျိုးရှိပါတယ်။

အချိန်ကိုလဲ အကောင်းဆုံး အသုံးပြုတဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်အိမ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် တရားစခန်းမှာပဲဖြစ်ဖြစ်ဆိုရင်တော့ အမြဲပဲ မျက်စိမှိတ်ပြီးတော့မှ တရားရှုပါ။ လူတွေရှေ့မှာဆိုရင်တော့ မျက်စေ့ပွင့်ပြီးရှုပါ။ မဟုတ်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယောဂီပါလို့ လူသိအောင် လုပ်နေသလိုဖြစ်ပြီး ငါအဖွဲ့ကို အားပေးရာရောက်နေပါလိမ့်မယ်။ မျက်စိပွင့်ပြီး ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ တရားရှုနေတယ်ဆိုတာကို ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေတောင် မသိစေရပါဘူး။

**အာနာပါနနှင့် ဝိပဿနာရှုပါ**

လူ့ဘဝဟာ အင်မတန်အဖိုးထိုက်တန်ပါတယ်။ အင်မတန်မှလဲ ရခဲပါတယ်။ ဒီလောက် အဖိုးထိုက်တန်တဲ့ ရခဲလှတဲ့ လူ့ဘဝကို ယောဂီတို့ အခုရကြပါပြီ။ ဒီလောက် အဖိုးထိုက်တန်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကိုလည်း ယောဂီတို့ ရကြပါပြီ။ ရတဲ့အခွင့်အရေး နှစ်ခုစလုံးကို အကောင်းဆုံး အသုံးပြုကြပါ။ ပြီးတော့ တရားကျင့်တာ ယောဂီအတွက် အကျိုးကျေးဇူးခံစားရရဲ့လား။ ဘဝမှာ ထူးခြားမှုတိုးတက်မှု တစ်ခုခု ရှိပါရဲ့လားဆိုတာကိုလည်း သတိထားပြီး ကြည့်ကြပါ။

အချိန်ရသလောက် တရားကျင့်ကြပါ။ ရက်ပိုင်းနဲ့ တရားဆိုင်တယ်ဆိုရင် ထိုင်တဲ့အချိန်ရဲ့ ၃-ပုံပုံ ၁-ပုံကို အာနာပါန ရှုပါ။ ကျန်တဲ့ ၂-ပုံကို ဝိပဿနာ ရှုပါ။ နေ့စဉ် မနက် ၁-နာရီ၊ ညနေ ၁-နာရီ ထိုင်တာကတော့ အချိန်က နည်းလွန်းတော့ ဝိပဿနာကိုပဲ အချိန်ပြည့်ရှုပါ။ အာနာပါနကိုတော့ လိုရင် လိုသလို လိုသလောက် အချိန်ယူပြီး ရှုပါ။

တချို့နေ့တွေမှာ စိတ်က သိပ်လှုပ်ရှားနေတယ်။ စိတ်တွေ သိပ်များနေတယ်။ စိတ်မငြိမ်ဘူး။ အာရုံထိန်းလို့ မရဘူး ဆိုရင်တော့ စိတ်တော်တော်ကလေး ငြိမ်သွားတဲ့အထိ အာနာပါနပဲ ရှုပါ။ ပြီးမှ ဝိပဿနာကို စပါ။ တရားစထိုင်တဲ့အချိန်မှာ စိတ်က ငြိမ်သက်နေလို့ ဝိပဿနာနဲ့ စရင်တောင် ထိုင်နေတုန်းမှာ စိတ်က လှုပ်ရှားလာရင် အာနာပါနကို ပြန်ရှုပါ။ အာနာပါနကို ၂-မျိုး အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

ပထမတစ်မျိုးက စိတ် ကစားနေရင် အာရုံတွေ လွင့်ပါးနေရင် လွင့်ပါးနေတဲ့စိတ်ကို စူးစိုက်လာအောင် ပြန်ထိန်းပေးနိုင်ဖို့ ရာ ဖြစ်ပြီး ဒုတိယနည်းကတော့ စိတ်မငြိမ်မသက်ဖြစ်ပြီး စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေ များနေရင် ငြိမ်သက်လာအောင်ဖြစ်ပါတယ်။ အားလုံး အဆင်ပြေနေရင်၊ သမာဓိ ကလည်း အားကောင်းနေတယ် ဆိုရင်တော့ ဝိပဿနာကို အရေးပေး အချိန်ပေးပြီး ရှုကြပါ။ ကျင့်ကြပါ။ ဒီဝိပဿနာ ရှုတာမှာ ဝေဒနာတွေကိုလဲ ကစားသလို လုပ်မနေကြပါနဲ့။



ဥပေက္ခာနဲ့ ရွှေနေ့မှ ဝိပဿနာကျင့်နေတာဖြစ်

သိမ်မွေ့ဝေဒနာကို ခံစားရတဲ့အခါများမှာ ကျေနပ်နှစ်သိမ့်နေပြီး ကြမ်းတမ်းတဲ့ဒုက္ခဝေဒနာတွေ ကန်းနေတဲ့နေရာတွေကို ခံစားရတဲ့အခါများကျတော့ စိတ်ပျက်နေမယ်ဆိုရင် ဒီဟာ ဝိပဿနာကျင့်နေတာမဟုတ်ပါဘူး။ ဘယ်ဝေဒနာမျိုးပဲ ခံစားရ ခံစားရ သိမ်မွေ့ ဝေဒနာပဲဖြစ်ဖြစ် ကြမ်းတမ်းဝေဒနာပဲဖြစ်ဖြစ် ဒုက္ခဝေဒနာ သူ့ခဝေဒနာ ဘာဝေဒနာမှ မခံစားရတာပဲဖြစ်ဖြစ် အနိစ္စ အနိစ္စ အနိစ္စ ဖြစ်ပျက်နေတာတွေဟာ မမြဲပါလားလို့ နားလည်ပြီး ဥပေက္ခာနဲ့ ရွှေနေ့နိုင်ရင်တော့ ယောဂီဟာ ဝိပဿနာကို ကျင့်နေတာဖြစ်ပြီး တရားမှာလဲ တိုးတက်မှု ရှိနေမှာဖြစ်ပါတယ်။

ယောဂီရဲ့ ဘဝမှာ ကောင်းတဲ့ပြောင်းလဲမှုတွေ ရှိလာပြီ ဆိုရင် အရင်စလို မရှိကြပါနဲ့။ လောဘမကြီးပါနဲ့။ လိုချင်တဲ့စေ့ မကြီးပါနဲ့။ တဖြည်းဖြည်းတော့ တိုးတက်မှုတွေ ရှိလာမှာ သေချာပါတယ်။ ယောဂီတို့ ရထားတဲ့ အဖိုးတန် ရတနာကို တန်ဖိုးမရှိတဲ့ ကျောက်ခဲလို လွှင့်မပစ်လိုက်ကြပါနဲ့။ တရားဓမ္မဟာ အင်မတန် တန်ဖိုးကြီးလှပါတယ်။ ဒါကြောင့် အင်မတန် ကောင်းကောင်းမွန်မွန် အမြတ်တန်းသိမ်းထားရုံသာကမ နောက်ထပ် တိုးသထက်တိုးအောင် ပွားသထက် ပွားအောင် လုပ်ပေးကြဖို့လည်း လိုပါတယ်။

မှဆိုးဖိုကြီးနှင့် ချွေးမ ၄-ဦးပုံပြင်ပမာ

ပြီးခဲ့တဲ့ ၁၀-ရက်မှာ ပုံပြင်တွေနားထောင်ခဲ့ရတာ တော်တော်များနေပါပြီ။ တရားပတ်မသိမ်းခင် ပုံ၁-ပုံ နောက်ထပ် ပြောပါဦးမယ်။ အင်မတန် ချမ်းသာကြွယ်ဝတဲ့ မှဆိုးဖိုကြီးတစ်ဦးဟာ သားလေးယောက် ချွေးမလေးယောက်နဲ့ အတူတူနေပါတယ်။ ဘယ်ချွေးမကို သော့အပ်ရမလဲလို့ မသိတော့ ချွေးမလေးယောက်စလုံး ခေါ်ပြီး မင်းတို့လေးယောက်စလုံးကို ငါစမ်းသပ်ကြည့်မယ်။ အမှတ်အများဆုံး ရတဲ့လူကို ပစ္စည်း ဥစ္စာ ရတနာတွေ ခတ်ထားတဲ့ သော့တွဲကြီးကို

ပေးအပ်မယ်လို့ဆိုပြီး တစ်ယောက်ကို ပြောင်းဖူးစေ ၅-စေ့ပေးပြီး "ငါခရီးထွက်ဦးမယ်။ ၄-နှစ်ကြာမှ ပြန်လာခဲ့မယ်။ ဒီပြောင်းဖူး ၅-စေ့ကို ကောင်းကောင်း ထိန်းသိမ်းထားတဲ့ လူကို သော့တွဲအပ်မယ်။ ပြောင်းဖူးစေ ၅-စေ့ကိုမှ မထိန်းနိုင်ရင် ဒီလောက်များလှတဲ့ ပစ္စည်း ဥစ္စာတွေကို ဘယ်လိုလုပ် ထိန်းသိမ်းနိုင်ပါ့မလဲ။ ဒါဟာ ငါမင်းတို့ကို စမ်းသပ်ကြည့်တာပဲ" လို့ ပြောပြီး ခရီးထွက်သွားပါတယ်။

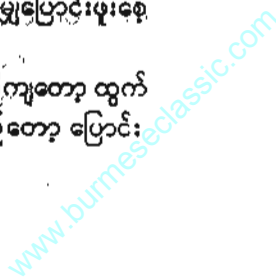
အကြီးဆုံးချွေးမက အဘိုးကြီး ရွေးများနေသလား မသိပါဘူး။ ပြောင်းဖူးစေ ၅-စေ့ကို ၄-နှစ်တောင် ထိန်းသိမ်းမနေနိုင်ပါဘူး။ လွှင့်ပစ်လိုက်ပြီး သူပြန်လာတော့ အခြား ၅-စေ့ကို ပြန်ပြီး ပေးလိုက်ရင် ပြီးတာပဲဆိုပြီး အဘိုးကြီးပေးခဲ့တဲ့ ပြောင်းဖူးစေ ၅-စေ့ကို လွှင့်ပစ်လိုက်ပါတယ်။

ဒုတိယချွေးမကတော့ ဒီအဘိုးကြီးပြောင်းဖူးစေတွေကို သိမ်းထားရမှာက ရှုပ်လှပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လွှင့်ပစ်ဖို့တော့ မတော်ဘူး ထင်တယ်။ သူတို့မှာ ဘယ်လို တန်ခိုးအာနိသင်တွေရှိလဲ မသိဘူး။ ဒီလို တန်ခိုးအာနိသင်တွေလည်း ရှိချင်လည်း ရှိမှာပဲလို့ ဆိုပြီး ပြောင်းဖူးစေ ၅-စေ့ကို သူစားပစ်လိုက်ပါတယ်။

တတိယချွေးမကတော့ သော့တွဲကြီးကို အင်မတန်လိုချင်ပါတယ်။ ဒီတော့ ပြောင်းဖူးစေ ၅-စေ့ကို ၄-နှစ်လုံးလုံး ကောင်းကောင်း ထိန်းသိမ်းထားပါတယ်။

စတုတ္ထချွေးမကတော့ အိမ်နောက်ဖေးမှာ ပြောင်းဖူးစေ ၅-စေ့ကို စိုက်လိုက်ပါတယ်။ အချိန်တန်တော့ ပြောင်းဖူးပင် ၅-ပင် ပေါက်လာပါတယ်။ တစ်ပင်တစ်ပင်မှာ ပြောင်းဖူးစေတွေ အများကြီး ထွက်လာပါတယ်။ နောက်နှစ်ကျတော့ ထွက်လာသမျှပြောင်းဖူးစေတွေကို နောက်ထပ်စိုက်ပြန်ပါတယ်။

ပြောင်းဖူးပင်တွေ ပေါက်လာပြီး နောက်ရာသီကျတော့ ထွက်လာသမျှ ပြောင်းဖူးစေတွေကို ပြန်စိုက်နဲ့ ၄-နှစ်ပြည့်တော့ ပြောင်း



ဖူးစေတွေ့ ရှိဒေါင်နဲ့ အပြည့် ဖြစ်ပြီးနေပါတယ်။ အဘိုးကြီးပြန်လာ တော့ ဈေးမတွေ့ကို ခေါ်စစ်လိုက်တော့ စတုတ္ထဈေးမ လုပ်ကိုင်ထား တာ၊ ပွားများထားတာတွေကို တွေ့ရတော့ သူ့ကို သော့တွဲအပ်ပါ တယ်။

ဂုရုကြီး ဦးဂိုအင်ကာကလည်း ယောဂီတို့ကို ဓမ္မမျိုးစေ ၅- စေပေးခဲ့ပါတယ်။ ကောင်းကောင်းထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ထားရုံ သာမက နောက်ထပ် များသထက် များလာအောင် ပွားပွားလည်းပေး ကြပါ။ သော့တွဲကိုလည်း သူယူမသွားပါဘူး။ ယောဂီတို့နဲ့ပဲ အပ်သွား ပါတယ်။ ဓမ္မကို တိုးပွားအောင် လုပ်ကြပါ။ နတ်ပြည်ဗြဟ္မာ့ပြည်တံခါး တွေကို ဖွင့်စေပြီးတော့ နတ်စည်းစိမ်၊ ဗြဟ္မာ့စည်းစိမ်တွေကို ခံစား ကြပါ။ နိဗ္ဗာန်တံခါးကို ဖွင့်စေပြီး နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကိုလဲ ခံစားကြပါ။

**မေတ္တာပို့ အမျှဝေကြ**

နောက်တစ်ခုကတော့ မနက်နဲ့ည တရားထိုင်ပြီးတဲ့အခါ မေတ္တာပို့ အမျှဝေတဲ့အခါမှာ ဂုရုကြီးက သူ့ကိုလည်း မမေ့ကြပါနဲ့လို့ ပြောပါတယ်။ မေနေရင်တောင်မှ လူနတ်ဗြဟ္မာ သတ္တဝါတွေအားလုံး ချမ်းသာကြပါစေလို့ဆိုရင် သူ့လည်း အများထဲက လူတစ်ယောက်ပါပဲ လို့ ပြောပါတယ်။ တရားကို တိုးပွားအောင် လုပ်ကြပါ။ တိုးပွားအောင် လုပ်ကြပါ။ တရားစစ် တရားမှန်တွေဟာ ဘဝ ဘဝက အင်မတန် ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ လုပ်လာမှသာ၊ အင်မတန် ကံကောင်းပါမှသာ ရနိုင်တာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

အခုလို တရားစခန်းမှာလာပြီးတော့ တရားစစ် တရားမှန်၊ အပြစ်လုံးဝကင်းတဲ့ တရား၊ ဒီဘဝမှာတင် အကျိုးပေးနိုင်တဲ့တရား ကို ရတယ်ဆိုတာဟာ အင်မတန်အင်မတန် ပါရမီထူးလို့ ကုသိုလ်ထူး လို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဒီတရားကို ကျင့်သုံးခြင်းအားဖြင့် ဆင်းရဲဒုက္ခ တွေက လွတ်မြောက်ကြပါလိမ့်မယ်။ မိမိအကျိုးအတွက်သာမက လူအများအကျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဒီကမ္ဘာလောကကြီးဟာ ဆင်းရဲအတိနဲ့ဖြစ်ပြီး လူတွေက ဒုက္ခတွေ့အမျိုးမျိုးခံစားနေကြရပါတယ်။ လူတွေကို ဆင်းရဲက လွတ် မြောက်ကြရအောင် တတ်အားသရွေ့ကူညီကြပါ။ မစကြပါ။ တရား ပွားကြပါ။ တရားပွားကြပါ။ ဒီတရားပတ်မဆုံးခင် အဆုံးမသတ်ခင် ခဏလောက် မေတ္တာဘာဝနာပွားကြရအောင်၊ အမျှအတန်းပေးဝေကြ ရအောင်။ ဒီဘဝ-ရက်တရားပတ်မှာ ယောဂီတွေ ပြုခဲ့ကြတဲ့ ကုသိုလ် ကောင်းမှုတွေကို မေတ္တာပို့အမျှဝေကြရအောင် ယောဂီအားလုံး မေတ္တာပို့ အမျှဝေကြပါ။

မေတ္တာဘာဝနာ

ဒီကနေ့ အချိန်အနည်းငယ်အတွင်းမှာ ဘာဝနာအကျင့်တစ်မျိုးကို ကျင့်ကြပါလိမ့်မယ်။ အခုကျင့်မယ့်ဘာဝနာက ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းတရားရဲ့ အဆုံးသတ်အပိုင်းပါပဲ။ အခု ပြုရမယ့်ဘာဝနာက မိမိတို့ ပြုခဲ့တဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကို သတ္တဝါအပေါင်းအား အမျှအတမ်း ဝေဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်၏စိတ်ချမ်းသာမှု၊ စိတ်မျှတမှုတို့ကို အများနဲ့ ဝေငှဖို့ဖြစ်ပါတယ်။

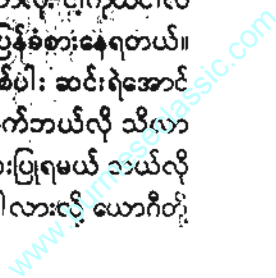
ဒီလို သူများနဲ့ ငြိမ်းချမ်းသာယာမှု၊ မျှတမှု၊ စိတ်ချမ်းသာမှုတွေကို ဝေငှနိုင်တယ်ဆိုတာဟာ မိမိကိုယ်တိုင်ကလဲ မိမိစိတ်ထဲမှာ အားငြိမ်းမှု၊ မျှတမှု၊ ချမ်းသာမှုတွေရှိမှ သူများနဲ့ ဝေငှနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဒီဘာဝနာကို မေတ္တာဘာဝနာလို့ ခေါ်ပါတယ်။ သူများတွေကို ကရုဏာဝင်ဖို့ ကြင်နာထောက်ထား မေတ္တာပွားတတ်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ယောဂီတို့ဟာ ဝိပဿနာတရားကျင့်စဉ်မှာ အဆင့်မြင့်လာတဲ့ နေရာမှာ ဘာကို သိလာသလဲဆိုရင်၊ မိမိကိုယ်ထဲမှာ အညစ်အကြေးတွေ ရှိနေရင် ဒီကျင့်စဉ်မှာ တရားမတက်နိုင်ဘူးဆိုတဲ့အသိ ဖြစ်လာပါတယ်။ အမှန်တရားတစ်ခုက ယောဂီတို့ဟာ မိမိတို့စိတ်ထဲမှာ အညစ်အကြေး တစ်ခု ပွားလာတယ်ဆိုရင်၊ ဥပမာ ဒေါသအမျက်ထွက်တာ၊ မုန်းတီးတာ၊ သဘောဆိုးထားတာ၊ ရန်ညှိုးဖွဲ့တာ အစရှိတဲ့ အကုသိုလ်စေတသိက်တွေ ဖိစီးနှိပ်စက်တဲ့အခါ ယောဂီဟာ အင်မတန် စိတ်ဆင်းရဲ ရပါတယ်။ ဒီဟာကတော့ ဒီအတိုင်းပါပဲ။ ဘယ်တော့မဆို ကိုယ့် စိတ်ထဲမှာ အကုသိုလ်စိတ်ပွားလိုက်တယ်ဆိုရင် ကိုယ်ဟာ စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်ရတာပါပဲ။

အရင်တုန်းက ယောဂီတို့ဟာ မိမိကိုယ်တွင်းမှာ တကယ် ဖြစ်ပျက်နေတာတွေကို မစူးစမ်း မဆင်ခြင်ခဲ့လို့ တကယ် ဖြစ်ပျက် နေတာတွေကို မသိရှိ မခံစားခဲ့ပါဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ တကယ်ကိုယ်ထဲ ဘယ်လိုဖြစ်ပျက်နေတယ်ဆိုတာကို အသိဉာဏ်လဲ မရှိခဲ့ပါဘူး။ သိလဲ မသိခဲ့ပါဘူး။ အခုတော့ ယောဂီတွေဟာ မိမိရဲ့ စိတ်ကို ရှုတတ်တဲ့ အကျင့် ဖြစ်လာပြီမို့ မိမိစိတ်မှာ အကုသိုလ်စိတ်ဝင်လာရင် ခြောက်ကြည့်စမ်း ငါ့စိတ်မှာ အကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်တဲ့အခါ ငါ့စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်ရပါလားဆိုတဲ့ အသိဉာဏ် ဝင်လာပါတယ်။ တစ်နေ့ပြီးတစ်နေ့ ယောဂီတို့ဆက်ကျင့်သွားမယ်ဆိုရင် ဒီအသိတရားဟာ ပိုပိုပြီး ထင်ရှား ထင်ရှားလာပါလိမ့်မယ်။

နောက်ထင်ရှားလာတဲ့ အချက်တစ်ခုက ဘာလဲဆိုတော့ ဒီအညစ်အကြေးတွေ အကုသိုလ်စိတ်တွေကို ငါပွားတဲ့အခါမှာ အကုသိုလ်စိတ်တွေကြောင့် ငါသာ စိတ်ဆင်းရဲဖြစ်ရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ငါနဲ့ပတ်သက်တဲ့ တခြားသူတွေကိုလဲ ငါ့အကုသိုလ်စိတ်တွေကြောင့် သူတို့လဲ စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်ရပါလားဆိုတဲ့ အသိဉာဏ် ဝင်လာ ပါတယ်။

ငါဟာ ငါ့စိတ်ထဲမှာ အကုသိုလ်တွေပွားတဲ့အခါမှာ ငါ့ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုလုံးလဲ ဒီအကုသိုလ်စိတ်တွေနဲ့ လွှမ်းမိုးသွားပြီး ပတ်ဝန်းကျင်မှာ လာရောက် ထိတွေ့တဲ့လူတွေ အကုန်လုံးဟာလဲ အကုသိုလ်မကောင်းကျိုးတွေ သူတို့ပါ ခံစားရတယ်ဆိုတာ ယောဂီ သိရှိလာပါတယ်။ ဒီတော့ ယောဂီတို့က နောက်တစ်ခါ ဘယ်လို အသိတစ်ခု ဝင်လာပြန်လဲဆိုရင် ငါဟာတစ်သက်တာလုံး ငါ့ကိုယ်ငါလဲ စိတ်ဆင်းရဲအောင်လုပ်လို့ ငါ့အကုသိုလ်အကျိုး ငါပြန်ခံစားနေရတယ်။ ငါသာမက သူများတွေလဲ ငါ့ကြောင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ဆင်းရဲအောင် လုပ်နေပါလားဆိုတဲ့ အသိဝင်လာပါတယ်။ နောက်ဘယ်လို သိလာ သလဲဆိုတော့ ငါ့ဘဝကို ငါ့ဘယ်လို အကောင်းဆုံးပြုရမယ် သာလို့ ကောင်းဆုံး နေရထိုင်ရမယ်ဆိုတာကို ငါမသိခဲ့ပါလားလို့ ယောဂီတို့ မြင်တွေ့လာပါလိမ့်မယ်။





အဲဒီလို အသိဉာဏ်ဝင်ပြီဆိုရင် ယောဂီတို့မှာ အကုသိုလ်တွေ ဟာ တဖြည်းဖြည်း တဖြည်းဖြည်း နည်းပါး နည်းပါးလာတဲ့အခြေကို ရောက်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုအသိဉာဏ်ကလဲ ဦးနှောက်အသိဉာဏ် မျှသာ မဟုတ်ပါဘူး။ မိမိကိုယ်တိုင် ကိုယ်တွေ့ လက်တွေ့ ခံစားပြီး သိရတဲ့ အသိမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်တစ်ခုက ဦးနှောက်အသိဉာဏ်နဲ့ ယောဂီတို့ သိကြ ပါတယ်။ ဩော် အကုသိုလ်တွေ ပွားတာဟာ မကောင်းပါဘူး။ ငါတွင်မက သူများကိုလဲ ဒီအကုသိုလ်တွေကြောင့် စိတ်မချမ်းသာ တာတွေဖြစ်ရပါတယ်။ သို့သော်လဲ တကယ်အမှန်စွာတစ်ခု ပေါ်လာ ပြီဆိုတဲ့အခါ ဒီအကုသိုလ်တွေ အရင်ကဖြစ်တဲ့အတိုင်း ဆက်ဖြစ်နေ ပြီး အရင်ကလုပ်တဲ့အတိုင်း ဆက်လုပ်ကိုင်မိနေတာပါပဲ။ ဦးနှောက် အသိဉာဏ်နဲ့ သိရုံမျှသာကိုး။ အဲဒီတော့ ဝိပဿနာတရားကို ဆက် လက်ကျင့်သုံးသွားတဲ့အခါ ယောဂီက သိစပြုလာပါတယ်။ ဒီအ ကုသိုလ်အလုပ်တွေဟာ မကောင်းပါဘူးဆိုတာ သိရက်သားနဲ့ ဘယ် နယ်ကြောင့် ဒီအကုသိုလ်အလုပ်တွေကို ဆက်လက်လုပ်မိနေသလဲ။ ဘာကြောင့် မထိန်းသိမ်းနိုင်သလဲဆိုတဲ့ မေးခွန်းပေါ်လာပါတယ်။

ဘာအသိဉာဏ် ဝင်လာသလဲဆိုရင် ဩော်ငါဟာ အင်မတန် တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့ ဣဝနဲ့ နေခဲ့တာပဲ။ ဘာမဆိုငါ့အတွက် ငါ့စိတ် ငါ့ကိုယ်ပဲ ဦးတည်ပြီးနေခဲ့တာပဲ ဆိုတဲ့ အသိဉာဏ်ဝင်လာပါ တယ်။ ဦးနှောက် အသိဉာဏ်နဲ့ အနတ္တ အနတ္တ ငါမဟုတ် ငါမဟုတ် ကို မဟုတ်ဆိုတဲ့ တရားကို သိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တကယ်တမ်း ဘဝကို နေတဲ့အခါကျတော့ ငါ ငါ ငါ့ဟာဆိုတဲ့ ငါ့စွဲတွေ ရှိနေတုန်း။ ကျင့်သုံးနေတုန်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတော့ ဝိပဿနာတရားကို ဆက်လက်ကျင့်သုံး ကျင့်သုံး လာတဲ့အခါ ယောဂီက ကိုယ့်ဟာကိုယ် သိစပြုလာပါတယ်။ ဩော် ငါဟာ အင်မတန်ပဲ အတ္တစွဲကြီးပါလား။ ငါ့ဘဝ ငါ့ကိုယ်ငါ့ကိုပဲ အရေးပေးပြီး နေပါလားဆိုတဲ့ အသိဉာဏ် ဝင်လာပါတယ်။

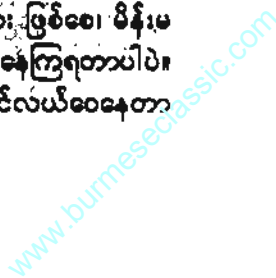
ဝိပဿနာတရားကို ဆက်လက်ဆက်လက်ပြီး ကျင့်သုံးလာ တဲ့အခါ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ယောဂီတို့ရဲ့အတ္တစွဲတွေ ငါ ငါ့ဟာဆိုတဲ့ ငါ့စွဲတွေဟာ တဖြည်းဖြည်း နည်းပါးနည်းပါးလာပါတယ်။ လျော့လျော့ လာပါတယ်။ နောက်ဆုံးပိတ်ကျတော့ ငါ့စွဲတွေဟာ အရှေ့ပျော်ဆင်း သွားသလို ကုန်ခမ်းလာပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီလို အတ္တစွဲတွေ ငါ့စွဲတွေ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ လျော့လျော့လာ တဲ့အခါ ယောဂီဟာ မိမိရဲ့ဘဝတစ်ခုလုံးအပေါ် ရှုပ်ကြည့်ပုံ ယူဆ ပုံတွေလဲ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ပြောင်းလဲလာပါလိမ့်မယ်။ အတ္တစွဲ ငါ့စွဲ က သိပ်ကြီးမားနေတဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုအရေးပေးမှုက အင်မတန် များပါတယ်။

အတ္တစွဲ နည်းလာပြီဆိုတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသာပြန်ကြည့်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသာ အရေးပေးမနေတော့ဘဲ သူများတွေကိုပါ သတိပြုစ ပြုလာပါတယ်။ သူများတွေလဲ ဒုက္ခဆင်းရဲ ရောက်ကြပါလားဆိုပြီး သူများတွေ အရေးကို ပိုပြီးနားလည်လာကာ သူများတွေ အရေးပိုပြီး စဉ်းစားလာပါတယ်။

မရှိသူတွေကတော့လဲ သူတို့မရှိကြတာကြောင့် သူတို့ရဲ့ ဆင်းရဲနွမ်းပါးကြတာကြောင့် ဒုက္ခဆင်းရဲအမျိုးမျိုး ခံစားကြရတယ် ဆိုတာ ထင်ရှားပါတယ်။ ရှိတဲ့သူတွေကလဲ ရှိရဲ့သားနဲ့ပဲ သူတို့လဲ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ အများကြီးခံစားနေကြရတာပါပဲ။ သူတို့လဲ ဓဏဓဏ အကုသိုလ်စိတ်တွေပွားပြီး အကုသိုလ်အလုပ်တွေ လုပ်ပြီး စိတ်မချမ်း သာရတာတွေ သောကတွေ အမျိုးမျိုး ခံစားကြရပါတယ်။

ဒါကြောင့် လူတွေဟာ ငွေကြေးချမ်းသာသူဖြစ်စေ၊ ဆင်းရဲ နွမ်းပါးသူ ဖြစ်စေ၊ ပညာရှိသူ ပညာမဲ့သူယောကျ်ား ဖြစ်စေ၊ မိန်းမ ဖြစ်စေ လူသတ္တဝါအားလုံးတို့ဟာ ဆင်းရဲဒုက္ခ ခံစားနေကြရတာပါပဲ။ ကမ္ဘာတစ်ခုလုံးရှိ လူအားလုံးဟာလဲ ဆင်းရဲတွေ ပင်လယ်ဝေနေတာ ပါပဲ။ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေချည်းပါပဲ။



ဒီတော့ စိတ်ထဲမှာ တစ်ခုပေါ်လာပါတယ်။ ဪ လောက လူသားတွေ ဒါလောက် ဒုက္ခတွေ ရောက်ကြပါလား။ ငါ့အနေနဲ့ ဒီလူသားတွေကို ဒုက္ခဆင်းရဲက လွတ်မြောက်အောင် ဘယ်လိုအကူ အညီ ပေးရမလဲလို့ စဉ်းစားမိပါတယ်။

အဲဒီလို ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်နေရတဲ့သူတွေကို အင်မတန် အံ့ဩဖွယ်ကောင်းတဲ့ ဆင်းရဲအပေါင်းက လွတ်ကင်းစေနိုင်တဲ့ တရား ဓမ္မကို သူတို့သိအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုတဲ့ စဉ်းစားခန်း ပေါ် လာပါတယ်။ လူအပေါင်းမြောက်မြားစွာကို ဆင်းရဲဒုက္ခတွေက လွတ်ကင်းစေနိုင်တဲ့ တရားဓမ္မရစေရန် တရားရိပ်သာတွေ တရား စခန်းတွေ မြောက်မြားစွာ ဖွင့်လှစ်ပြီး သတ္တဝါဝေနေယျ တရားရစေလို သော စေတနာတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ တရားစခန်းရှိပြီးသား ရိပ်သာ တွေမှာလဲ နေရေး ထိုင်ရေး စားရေး သောက်ရေးကအစ အားလုံး အဆင်ပြေဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီတော့မှလဲ ယောဂီတွေဟာ အေးအေး ချမ်းချမ်းနဲ့ တရားထိုင်နိုင်ကြပါမယ်။ ဒီတိုင်းပြည်မှာလဲ လူအများစုမှာ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေနဲ့ ကြုံတွေ့နေရပါတယ်။ တရားလမ်းစဉ် အစစ်အမှန် ကို မတွေ့ကြသေးလို့ ဆင်းရဲဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်နိုင်တဲ့လမ်းစဉ်ကို မသိကြသေးဘဲ ဖြစ်နေပါတယ်။

လူတွေကို ဒုက္ခအပေါင်းမှ လွတ်မြောက်ရာ တရား လမ်းစဉ်နဲ့ ဘယ်နည်းဘယ်ပုံပြပေးရမလဲလို့ တွေးမိပါတယ်။ တရားမှာ ရင့်ကျက် လာကြတဲ့ ယောဂီတွေရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ဧဟိပဿိကော ဂုဏ်တော်၏ နေဆော်တိုက်တွန်းမှုကြောင့် ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသားများထံသို့ တရားတော် ကို စတင်ဖြန့်ဖြူးလာကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ငွေကြေးတတ်နိုင်ကြ သူများက ငွေကြေးဒါနပေးလှူခြင်းဖြင့် တရားတော်ဖြန့်ဖြူးရာတွင် ကူညီကြပါတယ်။ ငွေကြေးလှူဒါန်းမှုအပြင် ဓမ္မလုပ်အားပေးခြင်းဖြင့်လဲ တရားတော်ကို အလုပ်အကျွေးပြုရာရောက်တယ်ဆိုတဲ့ ခံစားမှု ပေါ် ထွက်လာပါတယ်။ ဓမ္မလုပ်သားတွေဟာ တရားတော်အတွက် ဓမ္မ

လုပ်အားပေးခြင်းကို လွန်စွာ ဝမ်းမြောက်ရွှင်လန်းခြင်း ဖြစ်ကြရ ပါတယ်။

ဓမ္မလုပ်သားများအနေနဲ့ယောဂီများ တရားမထိုင်မီ အကုသိုလ် သင်္ခါရများဖြင့် မသာမယာရှိပုံနှင့် တရားကို ကောင်းစွာကျင့်ပြီး တရားကထွက်လာတဲ့အခါ ထိုယောဂီများ ရွှင်လန်းဝမ်းမြောက်ခြင်း ဖြစ်ရပုံတို့ကို နှိုင်းယှဉ်လေ့လာခွင့်ရကြလို့ မုဒိတာစိတ်တွေ ပွားများ ကြရပါတယ်။

ဝိပဿနာတရားမှာ တိုးတက်မှု ရှိမရှိဆိုတဲ့ အတိုင်းအတွာ တစ်ခုက တရားရင့်ကျက်လာတဲ့ ယောဂီမှာ သူတစ်ပါးကို မစချင်စိတ်၊ တရားအရာမှာ အောင်မြင်စေလိုတဲ့စေတနာ၊ အကူအညီပေးချင်တဲ့ စိတ်တွေ တပွားပွား ပေါ်လာရင် တရားလမ်းစဉ်မှာ တိုးတက်နေတယ် ဆိုတာ ပြသချက် ဖြစ်ပါတယ်။

တရားကိုကျင့်သုံးလာတဲ့ ယောဂီဟာ ဘာကို သတိပြုမိလာ သလဲ ဆိုတော့ အရင်ကဆိုရင် ငါဟာငါ့ကိုယ်ငါလဲ ဆင်းရဲစေခဲ့ရုံမက ငါ့ဒုက္ခတွေကိုလဲ သူများကို ဝေငှမိခဲ့တယ်။ အခုတော့ တရားရလာပြီ ဖြစ်လို့ ငါခံစားလာရတဲ့ အေးချမ်းမှု၊ သမမ္မတမှုတို့ကို သူများတွေနဲ့ မျှဝေခံစားစေလိုပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် သတ္တဝါအပေါင်းတို့ဟာ ကျွန်ုပ်၏စိတ်ချမ်းသာမှု အေးချမ်းမှုကို ရယူနိုင်ကြပါစေဆိုတဲ့ စိတ် ဖြစ်လာပါတယ်။ အဲဒီလို တကယ့်စိတ်ဖြစ်တော့မှ ဒီဟာမှ မေတ္တာ ဘာဝနာအစစ် ဖြစ်ပါတယ်။

သတ္တဝါတွေထဲမှာ အဆင့်အမြင့်ဆုံးဖြစ်တဲ့ ဗြဟ္မာကြီးဟာ အမြဲပဲ အကန့်အသတ် မရှိတဲ့ အတိုင်းအတာမရှိတဲ့ အနန္တ ဓမ္မတ္တာ၊ အနန္တ ကရဏာ၊ အနန္တ မုဒိတာ၊ အနန္တ ဥပေက္ခာတို့နဲ့ နေပါတယ်။ ဒီလေးမျိုးဟာ ဗြဟ္မာကြီးတို့ရဲ့ လက္ခဏာပါပဲ။ ကျွန်ုပ်တို့လူသားတွေ မှာလဲ ဒီအရည်အချင်းတွေ ရှိကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီအရည်အချင်း တွေ ဒီမျိုးစေ့ကလေးတွေက တိမ်မြုပ်နေတာကြောင့် မထင်ရှားသေး ပါဘူး။

ဒီမျိုးစေ့ကလေးတွေ ဘာကြောင့်မကြီးထွားသေးသလဲဆိုရင် လူတွေမှာ စုဆောင်းသိုလှောင်ထားတဲ့ ကိလေသာ အညစ်အကြေး တွေကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဝိပဿနာဟာ ယောဂီတွေ အတွက် အရေး အကြီးဆုံး ပထမ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ အရေးအကြီးဆုံး ကမ္မဋ္ဌာန်း နည်းအဖြစ် လုပ်ရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ယောဂီတွေ မိမိတို့ရဲ့ အတွင်းသန္တာန်မှာ သိုလှောင်ထားတဲ့ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေကို ဝိပဿနာနဲ့သာ ဖျောက်ဖျက် ပစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီအညစ်အကြေးတွေဟာ တရားကိုကျင့်တဲ့အခါမှာ အလွှာလိုက် အလွှာလိုက် ပပျောက်သွားပြီး အင်မတန် နက်နဲတဲ့ ကျောက်တောင် ကျောက်ခဲလို မာကျောတဲ့ အညစ်အကြေးများကို ဖြိုခွဲဖျက်ဆီးပစ်နိုင်တဲ့ အဆင့်ကို ရောက်လာပါတယ်။

အဲဒီအချိန်မှာ မေတ္တာရေစင်တွေပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။ မေတ္တာ ကရုဏာစိတ်ကောင်းတွေ လွှမ်းမိုးနေပါလိမ့်မယ်။ ဒီအဆင့်ကို မရောက်မီ အချိန်အတွင်းမှာ ယောဂီတို့ဟာ ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ကျင့်ပွားနေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အနည်းဆုံးမနက်ကို ၁-နာရီ၊ ညနေ ပိုင်းကို ၁-နာရီ၊ ဒီလိုမှန်မှန်ကျင့်ပွားပြီး တရားဖြုတ်ချိန်မှာ ၅-မိနစ်၊ ၁၀-နာရီလောက် မေတ္တာဘာဝနာကို ပွားဖို့လိုပါတယ်။

မေတ္တာဘာဝနာကို ဤသို့ပွားကြမလဲ။ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ပြီးတဲ့ အခါ မေတ္တာဘာဝနာမပွားခင် စိတ်ရောကိုယ်ပါ မေတ္တာဘာဝနာ ပွားဖို့ထိုက်မထိုက် စစ်ဆေးကြည့်ဖို့လိုပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စူးစမ်း တဲ့အခါမှာ ကိုယ်စိတ် နှစ်ပါးစလုံးကိုလဲ စူးစမ်းကြည့်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ် မှာ ဘယ်လိုစုံစမ်းကြည့်မလဲ။ ဒီတရားစခန်းကိုလာပြီး တရားကျင့် တဲ့အခါမှာ စိတ်ကို အင်မတန်နက်ရှိုင်းစွာ ခွဲစိတ်ကြရပါတယ်။ ဒီလိုစိတ်ကိုနက်နက်ကြီး ခွဲစိတ်တဲ့အခါမှာ အမြစ်နက်တဲ့ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေ အခွဲတွေ စိတ်ရဲ့အပေါ်ယံပိုင်းကို တက်လာ ကြပါတယ်။

ဒီလိုအခါမှာ သာယာပွယ်မဟုတ်တဲ့ အစိုင်အခဲတွေဟာ ကြမ်းတမ်းတဲ့

ဒုက္ခဝေဒနာအဖြစ်နဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာအပေါ်မှာ လာပြီးဖော်ပြကြပါတယ်။ ပေါ်လာကြပါတယ်။

ဒီလိုအိမ်ပြန်သွားတဲ့အခါမှာ မနက်မှာ တစ်နာရီ ညနေမှာ တစ်နာရီ တရားထိုင်ကြတဲ့အခါ အခုဒီတရားစခန်းမှာလို စိတ်ကို နက်နက်နဲနဲကြီး ခွဲစိတ်လို့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ နောက်တစ်ခုကလဲ အိမ်ပြန်သွားပြီး တစ်နာရီစီ ထိုင်တဲ့အခါ အဓိဋ္ဌာန်နဲ့ ထိုင်တာမဟုတ် ပါဘူး။ တကယ်လို့ ယောဂီတွေထဲမှာ တစ်နာရီကို အလွယ်တကူနဲ့ ထိုင်နိုင်တယ်ဆိုလို့ရှိရင် တစ်နာရီ အဓိဋ္ဌာန်နဲ့ ထိုင်နိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ အဓိဋ္ဌာန်နဲ့ တစ်နာရီတိတိ မထိုင်နိုင်သေးဘူးဆိုရင်လဲ ကိုယ်သက်သာသလို ထိုင်ပါ။ ကိုယ်အနေအထား ဣရိယာပုတ်ကိုလဲ ပြောင်းချင်ရင် ပြောင်းနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်သက်သာသလို ထိုင်တဲ့အခါ တရားထိုင်ပြီးတဲ့အချိန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ မသာယာတဲ့ ဝေဒနာတွေ ကို မတွေ့နိုင်ပါဘူး။ တကယ်လို့ တရားထိုင်ပြီးတဲ့အချိန်မှာ ယောဂီရဲ့ ကိုယ်ထဲမှာ ဒုက္ခဝေဒနာတစ်မျိုးမျိုး နာတယ်ကျင်တယ် အစရှိသဖြင့် တစ်ခုခု ခံစားနေရလို့ရှိရင် အဲဒီအချိန်မှာ မေတ္တာ ဘာဝနာ ပွားဖို့ မသင့်သေးပါဘူး။ ဒီလိုအခါမှာ ကိုယ်ကိုလဲ လျောင်းချင်လဲ ခဏ လဲလျောင်းနေပါ ကိုယ်ကို သက်သာသလိုနေပြီးမှ မေတ္တာဘာဝနာကို ပွားပါ။

ယောဂီကိုယ်တိုင်ကမှ ဝေဒနာတွေ ခံစားနေရတဲ့ အချိန်မှာ ကိုယ့်မှာ သာယာအေးချမ်းမှု မရှိတဲ့အခါ သာယာ အေးချမ်းမှုကို သူများတွေနဲ့ ဘယ်လိုဝေငှနိုင်ပါ့မလဲ။ ဒီအတွက်ကြောင့် ကိုယ်ကို နေသာထိုင်သာရှိအောင် နေပြီးမှ မေတ္တာဘာဝနာပွားကြပါ။ ဒီလိုပဲ ကိုယ်ခန္ဓာကို ကြည့်ပြီးတဲ့အခါ စိတ်ကိုလဲ စစ်ဆေးကြည့်ကြပါ။

ဝိပဿနာတစ်နာရီ ထိုင်ပြီးတိုင်းမှာ စိတ်ကိုစစ်ဆေးကြည့် တဲ့အခါမှာ ဒေါသတွေ မုန်းတီးမှုတွေ မနာလိုမှုတွေ၊ အကုသိုလ်စိတ်တွေ အရိပ်အရောင်လေးရှိနေရင် ဒီအချိန်မှာ ငါ မေတ္တာဘာဝနာ ကျင့်ဖို့ မသင့်တော်သေးဘူးလို့ သိလိုက်ပါ။ အကုသိုလ်စိတ်ကလေးက



နည်းနည်းလေးပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ရှိနေရင် အကုသိုလ်စိတ် ကလေးရှိနေသမျှ ယောက်ျားစိတ်ထဲမှာ ငြိမ်းချမ်းမှု ချမ်းသာမှုကို မခံစားနိုင်ပါဘူး။ အကုသိုလ်စိတ်နဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှု စိတ်အေးငြိမ်းမှုဟာ ဘယ်တော့မှ အတူတူ ခွန်တွဲမနေနိုင်ပါဘူး။

ဒါကြောင့် အရေးကြီးတာက ပထမဦးဆုံး အကုသိုလ်စိတ်တွေ စိတ်ထဲမရှိအောင် ဖယ်ရှားပစ်လိုက်ပါ။ ဒီအကုသိုလ်စိတ်တွေ မရှိဘူး ဆိုရင် မေတ္တာဘာဝနာကို ပွားနိုင်ပါတယ်။ မေတ္တာပွားပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို စူးစမ်းကြည့်လိုက်တဲ့အခါ ကိုယ်စိတ် နှစ်ပါး စလုံး၌ အကုသိုလ်စိတ်များ ကင်းစင်နေတဲ့အချိန် မေတ္တာဘာဝနာကို ပွားရပါလိမ့်မယ်။ ဒီတော့ ဘယ်လို မေတ္တာဘာဝနာပွားကြမလဲ။ များသောအားဖြင့် မေတ္တာဘာဝနာကို ပွားတယ်ဆိုတဲ့အခါ စိတ်ရဲ့ အပေါ်ယံအပိုင်းကလေးနဲ့သာ ပွားကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာမှ မလုပ်တာထက်စာရင် အပေါ်ယံစိတ်နဲ့ မေတ္တာပို့တာက တော်ပါသေး တယ်လို့ ယူဆနိုင်ပါတယ်။

ဝိပဿနာယောဂီတို့အနေနဲ့ မေတ္တာပွားတဲ့အခါ စိတ်ရဲ့ အတွင်း အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းကနေ မေတ္တာပွားယူရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီတော့ ဘယ်လို လုပ်မလဲ။ ဘယ်လိုပွားနိုင်ပါ့မလဲ။ ယောဂီတွေ တရားစခန်းကိုဝင်ကြတဲ့အခါ တချို့လဲ ၇-ရက်နေ့မှာ တချို့ ၈-ရက်၊ ၉-ရက် တချို့က ၁၀-ရက်နေ့မှာ သိမ်မွေ့ဝေဒနာတွေကို တစ်ကိုယ်လုံးမှာ တွေ့ထိခံစားရတတ်ပါတယ်။ တစ်ကိုယ်လုံး ရေစီး သလို ခံစားချင်ခံစားရပါတယ်။

တချို့ ယောဂီတွေမှာ သိမ်မွေ့ဝေဒနာတွေကို တစ်ကိုယ်လုံးမှာ မခံစားရတတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ခန္ဓာကိုယ် တချို့အစိတ်အပိုင်းတွေမှာ သိမ်မွေ့ဝေဒနာတွေ သို့မဟုတ် ဝေဒနာတွေကို ခံစားကြရပါတယ်။

ယောဂီတွေအနေနဲ့ သိထားတဲ့အတိုင်းပဲ ဘယ်လောက် သိမ်မွေ့တဲ့ဝေဒနာ ခံစားလို့ကောင်းတဲ့ ဝေဒနာပင် ဖြစ်သော်လည်း

အဲဒီဝေဒနာရဲ့ လက္ခဏာက ဖြစ်ချုပ်ဖြစ်ချုပ်ပဲ။ ဖြစ်လာပြီးတော့ ပျက်သွားတာပဲ။ ဖြစ်လာပြီးတော့ ပျက်သွားတာပဲဆိုတဲ့ အနိစ္စ လက္ခဏာကို သိရှိနားလည်ပြီး လက်ခံဖို့ရာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မေတ္တာဘာဝနာကို ပွားမယ်ဆိုတဲ့အခါ ဝိပဿနာဘာဝနာနဲ့ လုံးဝ ကွာခြားပါတယ်။

မေတ္တာဘာဝနာကို ပွားတဲ့အခါမှာ ယောဂီတို့ ခံစားရတဲ့ သိမ်မွေ့ ဝေဒနာလေးတွေကို ယောဂီတို့ စိတ်အတွင်းမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ မေတ္တာစိတ်တွေ ကရုဏာစိတ်တွေ သူများအပေါ်မှာ စိတ်ကောင်း စေတနာတွေနဲ့ တစ်ခါတည်း သိမ်မွေ့လှိုင်းကလေးတွေကို ဖြည့်ပစ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီတော့ ကိုယ်ခံစားရတဲ့ သိမ်မွေ့ဝေဒနာကလေး တွေကို မေတ္တာတွေ အပြည့်ဖြည့်ပြီးတဲ့အခါ ယောဂီတို့က စိတ်ထဲမှာ ဪ သတ္တဝါအပေါင်းတို့ အေးချမ်းကြပါစေ၊ သတ္တဝါအပေါင်းတို့ ချမ်းသာကြပါစေဆိုတဲ့ စိတ်ကောင်း စေတနာတွေ မေတ္တာတွေနဲ့ ဒီလိုင်းကလေးတွေ သိမ်မွေ့ ဝေဒနာကလေးတွေကို ဖြည့်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ယောဂီတို့အနေနဲ့ ဝိပဿနာလဲ ကျင့်သုံးပြီးဖြစ်လို့ လူ တစ်ဦးတစ်ယောက် ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦးတစ်ယောက်ဟာ ဘယ်လိုနည်းနဲ့ တကယ်ချမ်းသာမှု အေးချမ်းမှုကို ရနိုင်မလဲဆိုတာ သိကြပါပြီ။ လူ တစ်ဦးတစ်ယောက်ဟာ တကယ်ချမ်းသာမှု တကယ် အေးငြိမ်းမှုကို ခံစားနိုင်ဖို့ဆိုတာ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ စိတ်အတွင်းမှာ ကိလေသာအညစ် အကြေးတွေ စင်ကြယ်မှု စိတ်၏ ချမ်းသာမှု အေးငြိမ်းမှုကို ခံစားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအတွက်ကြောင့် ဒီယောဂီတို့ခံစားနေရတဲ့ သိမ်မွေ့ ဝေဒနာကလေးတွေကို မေတ္တာ ကရုဏာ မုဒိတာစတဲ့ စိတ်ကောင်း စေတနာကောင်းတွေနဲ့သာ ဖြည့်နေရုံ မဟုတ်ပါဘူး။ လူအပေါင်း တို့ဟာ ဒီစိတ်ချမ်းသာမှုကိုယ်ချမ်းသာမှု ဘဝဆင်းရဲတွေက လွတ်ကင်း ဖို့ အညစ်အကြေးတွေကုန်မှ ကိလေသာတွေက ကင်းစင်မှာဖြစ်တဲ့ အတွက်ကြောင့် ဒီလိုင်းကလေးတွေထဲမှာ ဒီသိမ်မွေ့ဝေဒနာကလေးတွေ

ထဲမှာ လူအပေါင်းတို့ဟာလဲ တရားဓမ္မ ရကြပါစေ။ ကိလေသာတွေ အညစ်အကြေးတွေက လွတ်ကင်းကြပါစေဆိုတဲ့ စေတနာလေးလဲ ထည့်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ အခုလိုကျင့်မယ်ဆိုရင် ဒီလိုသိမ်မွေ့ဝေဒနာ ကလေးတွေထဲအထိ ရောက်အောင် စိတ်ကစိုက်နေတဲ့အခါ စိတ်ရဲ့ အပေါ်ပိုင်းကလေးနဲ့သာ အလုပ်လုပ်နေတာ မဟုတ်တော့ဘဲ အင်မတန် နက်ရှိုင်းတဲ့အပိုင်းနဲ့ အလုပ်လုပ်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအတွက်ကြောင့်မို့ စိတ်ရဲ့ အင်မတန် နက်ရှိုင်းတဲ့ အပိုင်းနဲ့ အလုပ်လုပ်နေတာဖြစ်လို့ ပို့တဲ့မေတ္တာဟာ ပိုမိုပြီး ထိရောက်ပါတယ်။ အင်မတန်လဲ စူးရှပါတယ်။ အင်မတန်လဲ အကျိုးကျေးဇူးတွေခံစား ရပါတယ်။ အဲဒီလို ယောဂီကိုယ်တိုင်က တရားကို ကျင့်ပြီး စိတ်ရဲ့ အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းနဲ့ ပို့တဲ့မေတ္တာဖြစ်တဲ့အတွက် အင်မတန်ထက်မြက် တဲ့ မေတ္တာဖြစ်ပြီး အင်မတန်ပဲ ထိရောက်ပါတယ်။ စူးရှပါတယ်။

ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ်အခါတုန်းက ယောဂီတို့ကို မှာကြားခဲ့ တယ်။ ယောဂီတို့ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်အခါမှာ စိတ်ကိုသာ အသုံးပြုပါ။ မျက်စေ့နဲ့ စိတ်ကူးနဲ့ မြင်ရတာတွေကို လုံးဝခွင့်မပြုပါဘူး။ စိတ်ကူး နဲ့ မကြည့်ရပါဘူး။ ပါးစပ်နဲ့လဲ ဘယ်လိုမှမရွတ်ဆိုရပါဘူး။ စိတ်ကူး ထဲက ထင်မြင်ချက်နဲ့လဲ အသုံးမချရပါဘူးလို့ ဒါတွေမလုပ်ဖို့ တား ခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မေတ္တာဘာဝနာကို ကျင့်တဲ့အခါကြတော့ ဒီလိုမဟုတ်တော့ပါဘူး။ ယောဂီတို့ မေတ္တာ ဘာဝနာ ကျင့်နေစဉ် အချိန်မှာ စိတ်က စိတ်ကူးနဲ့လဲ မေတ္တာပို့သူကို ကြည့်လို့ရပါတယ်။ အဲဒီမှာနေပြီး မြင်လို့ရပါတယ်။ ပါးစပ်နဲ့လဲ ရွတ်ကရွတ်လို့ရှိရင်လဲ ရွတ်လို့ရပါတယ်။ အဲဒီတော့ မေတ္တာဘာဝနာကို ပွားတဲ့အချိန်မှာ မျက်စေ့နဲ့ စိတ်နဲ့ ပါးစပ်နဲ့ အကုန်လုံး မေတ္တာပွားလို့ ရပါတယ်။

အဲဒီတော့ ယောဂီတို့ကျင့်ရမှာက ယောဂီတို့ရဲ့ အတွင်းအနက် ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းက ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ မေတ္တာနဲ့ သတ္တဝါအပေါင်းတို့ အေးချမ်းကြပါစေ၊ သတ္တဝါ အပေါင်းတို့ ချမ်းသာကြပါစေ၊ သတ္တဝါ



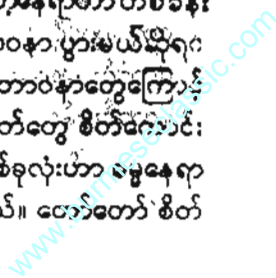
အပေါင်းတို့ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်ကင်းကြပါစေဆိုတဲ့ မေတ္တာကို ပွားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

- \* ကြည့်မြင်လို့ရသော သတ္တဝါ မမြင်နိုင်သော သတ္တဝါ၊
- \* အနီးအနားတွင်ရှိသော သတ္တဝါ၊ အဝေးအရှပ်တွင်ရှိသော သတ္တဝါ၊
- \* ကြီးသောသတ္တဝါ၊ ငယ်သော သတ္တဝါ၊
- \* လူသတ္တဝါ၊ လူမဟုတ်သော သတ္တဝါ၊
- \* အလုံးစုံသောသတ္တဝါတွေ ချမ်းသာခြင်းအစစ်အမှန်၊ အေးချမ်းခြင်း အစစ်အမှန် ရကြပါစေ၊ အားလုံးသော သတ္တဝါတွေ ကိလေသာ အညစ်အကြေးက လွတ်ကင်းကြပါစေ။

ဒီလို နေ့စဉ်မှန်မှန် တစ်နေ့တစ်နာရီစီ ဝိပဿနာကိုကျင့်ပြီး မိနစ်အနည်းငယ် မေတ္တာဘာဝနာကို ပွားတယ်ဆိုရင် ယောဂီတို့ရဲ့ ရုပ်ခန္ဓာနဲ့ နာမ်ခန္ဓာနှစ်ခုလုံးမှာ မေတ္တာလှိုင်းတွေအပြည့် လွှမ်းမိုးလာ တာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

နောက်ဒီလို ဆက်လက်ပြီး ကျင့်သွားတဲ့အခါ ဘယ်အဆင့်ကို ရောက်မလဲဆိုရင် ယောဂီတို့ မေတ္တာတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ဘောင်အတွင်း မှသာ မဟုတ်တော့ဘဲ လျှိုထွက်လာတာကို ယောဂီတို့ ခံစားသိရှိ လာပါလိမ့်မယ်။ ယောဂီတို့ရဲ့ မေတ္တာဓာတ်တွေ လှိုင်းတွေဟာ တဖြည်း ဖြည်းနဲ့ ပုံမှန်ကြီးမားလာပြီး ကိုယ်တွင်းကလျှံပြီး ယောဂီရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် တစ်ခုလုံးကို မေတ္တာလှိုင်းတွေနဲ့ လွှမ်းမိုးသွားတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

ကကယ်လို့ ယောဂီဟာအမြဲတရားကျင့်တဲ့နေ့ရဲ့ဟာ တစ်ခန်း တည်းမှာပဲ မှန်မှန်တရားကျင့်တယ်။ မေတ္တာဘာဝနာ ပွားမယ်ဆိုရင် ဒီတစ်ခန်းလုံးဟာ မေတ္တာစိတ်တွေ၊ တရား ဘာဝနာတွေကြောင့် တစ်ခန်းလုံးဟာ အေးချမ်းမှုတွေ သမမျှတတဲ့စိတ်တွေ စိတ်ကောင်း စေတနာကောင်းတွေ လွှမ်းမိုးပြီး ဒီနေရာကြီးတစ်ခုလုံးဟာ ခမ္မနေရာ ကြီး ဖြစ်နေတာကို ယောဂီတို့ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ တော်တော် စိတ်



သောကရောက်နေသူ အပြင်လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ဟာ ယောက်ျားတရားကျင့်တဲ့ အခန်းကို ရောက်လာတဲ့အခါ အဲဒီလူဟာ အေးမြမှုကို ခံစားရသွားတတ်ပါတယ်။ စိတ်အေးချမ်းမှုကို ရသွားတတ်ပါတယ်။ ဒါဟာ ဝိပဿနာတရားနဲ့ မေတ္တာဘာဝနာကို ကျင့်သုံးရတဲ့ ယခု လောလောလတ်လတ် လက်တွေ့ ခံစားရတဲ့အကျိုးကျေးဇူးတစ်ခုပါပဲ။

ယောက်ျားအိမ်မှာ အခြားဝိပဿနာမောဂီ ရှိသေးတယ်ဆိုရင် အထူးသဖြင့် အင်မတန် ကံထူးသူတို့မှာ တစ်အိမ်သားလုံး နံနက်နှင့် ညနေ တစ်နာရီစီ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ တရားထိုင်ကြမယ် ထိုင်ပြီးရင်လဲ မေတ္တာဘာဝနာပွားကြမယ်ဆိုရင် အဲဒီအိမ်သားတွေဟာ အင်မတန် ထူးကဲတဲ့ ရသင့်ရထိုက်တဲ့ အခွင့်အရေးတွေ ရကြပါလိမ့်မယ်။

ဒီလိုပဲ အင်မတန်ထူးကဲတဲ့ ရသင့်ရထိုက်တဲ့ အခွင့်အရေး တွေ ကျေးဇူးတွေ ခံစားရတယ်ဆိုတာ အမှန်ပါပဲ။ ဝိပဿနာ ကျင့်ပြီးကြတဲ့ ယောက်ျားတွေထက် သူတို့ ဒီလိုခံစားရတဲ့ အကြောင်းတွေ ကြားရပါတယ်။

လူတွေဟာ အတူတူနေကြတယ်ဆိုရင် မိသားစုပဲ ဖြစ်ဖြစ် တခြားလူပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ငြင်းခုံမှုအလိုမကျ မှုတွေဟာ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်ပါပဲ။ ဒီလိုဖြစ်ပေမယ့် မိသားစုအချင်းချင်း တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက်သဘောကွဲလွဲနေတာတွေ တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် နားမလည်မှု ဖြစ်နေရင် အဲဒီမိသားစုတွေဟာ အကုန်လုံး စုပြီး တရားထိုင်ကြမယ်။ မေတ္တာဘာဝနာပွားကြမယ်ဆိုရင် ဒီမိသားစု တွေဟာ တစ်ယောက်အပေါ်တစ်ယောက် စိတ်ခနဲနေတာတွေ မကောင်း တဲ့စိတ်ပွားနေတာတွေ ပျောက်ပြီး တစ်ဦးအပေါ် တစ်ဦး မေတ္တာစိတ် တွေ ပွားပြီး တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး ကူညီမစချင်တဲ့စိတ်တွေ စိတ် ကောင်း စေတနာတွေ ပေါ်လာပြီး နေရေး ထိုင်ရေးဟာ အင်မတန် ကောင်းမွန်လာပါလိမ့်မယ်။

ဝိပဿနာဆိုတာ အခုဒီဘဝမှာပဲ ဘယ်လိုနေရထိုင်ရမယ် ကိုယ့်ဘဝကို ဘယ်လိုသာယာ အေးချမ်းအောင်နေရမယ်။ ကိုယ်နှင့်



သက်ဆိုင်ရာဆက်သွယ်ရာ လူတွေအားလုံးကိုလဲ ကိုယ့်ဘဝ အဆင်ပြေ သလို သူတို့ရဲ့ဘဝတွေ အေးချမ်းပါစေ အဆင်ပြေကြပါစေ တဝရဲ့ နေရေးထိုင်ရေး သာယာရေးအတွက်လဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအတွက် ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ဟာ အရေးကြီးဆုံး ကျင့်စဉ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် နေ့တိုင်းနေ့တိုင်း နံနက်တစ်ကြိမ် ညတစ်ကြိမ် တစ်နာရီစီ ဝိပဿနာထိုင်ရပါတယ်။ ဝိပဿနာကို အရေးပေးထိုင်ပြီး မိနစ်အနည်းငယ်စီ မေတ္တာဘာဝနာကို ပွားကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အခု မိနစ်အနည်းငယ်လောက် မေတ္တာဘာဝနာ ကျင့်ကြရအောင်။

ကျွန်ုပ်သည် အမျက်ဒေါသထွက်ခြင်း၊ မလိုမှန်းတီးခြင်း၊ သဘောဆိုးယုတ်ခြင်း၊ ရန်ညှိုးဖွဲ့ခြင်းတို့မှ (လွတ်မြောက်ရပါစေ သတည်း)။

ကျွန်ုပ်သည် ခင်မင်မေတ္တာထားခြင်း၊ စိတ်ကောင်း စေတနာထားခြင်း စိတ်အေးချမ်းမြဲခြင်း၊ သမစိတ္တရှိခြင်းများ ပွားများနိုင်ပါစေသတည်း။ ပွားများနိုင်ပါစေသတည်း။

သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည် ကျွန်ုပ်၏အေးချမ်းမှု ကျွန်ုပ်၏ သမစိတ္တတို့ကို ရယူနိုင်ကြပါစေသတည်း။ ရယူနိုင်ကြပါစေသတည်း။

သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည် ကျွန်ုပ်၏ ကုသိုလ်ကောင်းမှု အစုစုတို့ကို ကျွန်ုပ်၏ တရားဓမ္မတို့ကို ရယူနိုင်ကြပါစေသတည်း။ ရယူနိုင်ကြပါစေသတည်း။

သတ္တဝါအပေါင်းတို့ အမျက်ဒေါသထွက်ခြင်း၊ မလို မှန်းတီးခြင်း၊ ရန်ညှိုးဖွဲ့ခြင်း၊ သဘောဆိုးယုတ်ခြင်းတို့မှ လွတ်မြောက် ကြပါစေ၊ လွတ်မြောက်ကြပါစေ။



သတ္တဝါအပေါင်းတို့ ချမ်းသာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။ သတ္တဝါ အပေါင်းတို့ အေးငြိမ်းကြပါစေ၊ အေးငြိမ်းကြပါစေ။

သတ္တဝါအပေါင်းတို့ သံသရာ ဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက် ကြပါစေ၊ လွတ်မြောက်ကြပါစေ၊ လွတ်မြောက်ကြပါစေ။

ကျွန်ုပ်သည် သတ္တဝါအားလုံးတို့အပေါ်၌ ဖြူစင်သည့် မေတ္တာ အတိုင်းမသိသည့် မေတ္တာကရုဏာများ ပွားများနိုင်ပါ စေသတည်း။ ပွားများနိုင်ပါစေသတည်း။

လူအပေါင်းတို့ ခံစား၍နေကြရသော ဆင်းရဲဒုက္ခ အပေါင်းတို့မှ လွတ်မြောက်နိုင်ကြပါစေရန် တရားစစ်တရား မှန်များသည် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးသို့ ပျံ့နှံ့ပွားများနိုင်ပါစေ သတည်း။ ပျံ့နှံ့ပွားများနိုင်ပါစေသတည်း။

သုံးဆယ့်တစ်ဘုံ အလုံးစုံ၌ ကျင်လည်ကုန်သော သတ္တဝါ အပေါင်းတို့ တရားဓမ္မကို သိတွေ့ကြပြီး ဆင်းရဲဒုက္ခအပေါင်း မှ လွတ်မြောက်ကြပါစေသတည်း။ လွတ်မြောက်ကြပါ စေသတည်း။

လူအများတို့၏ ကောင်းစားရေးအကျိုးကျေးဇူး ခံစားနိုင် ရေးအတွက် တရားစစ်၊ တရားမှန်များသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဤဓမ္မတိုင်းနိုင်ငံဓမ္မနယ်မြေမှာ ပေါ်ထွက်ထွန်းကား၍ ကမ္ဘာ တစ်ဝှမ်းလုံးသို့ ပြန့်ပွားနိုင်ပါစေသတည်း။ ပြန့်ပွားစေနိုင်ပါ စေသတည်း။

မြန်မာပြည်သူ့ပြည်သားအားလုံးတို့အား ကျွန်ုပ်၏ ကောင်းမှုကုသိုလ်အစုစုတို့ကို အမျှပေးဝေပါ၏။ ရယူနိုင် ကြပါစေ ရယူနိုင်ကြပါစေ၊ ကျွန်ုပ်၏ အေးငြိမ်းမှု၊ ကျွန်ုပ်၏ သမစိတ္တတို့ကိုလည်း ခံစားနိုင်ကြပါစေသတည်း။ ခံစားနိုင် ကြပါစေသတည်း။



ဤတိုင်းပြည်၏ အကြီးအကဲပုဂ္ဂိုလ်များအားလည်း ကျွန်ုပ် ၏ ကောင်းမှုကုသိုလ်အစုစုတို့ကို အမျှပေးဝေပါ၏။ ရယူ နိုင်ကြပါစေ၊ ရယူနိုင်ကြပါစေ၊ ၎င်းတို့လည်း ချမ်းသာကြ ပါစေ၊ အေးငြိမ်းကြပါစေ၊ သမစိတ္တ ရှိကြပါစေ၊ သမစိတ္တ ရှိကြပါစေ။

တရားဓမ္မ၏ ရောင်ခြည်များသည် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးကို ပျံ့နှံ့လွှမ်းမိုးသွားပြီး ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးရှိ မသိမှု အဝိဇ္ဇာ အမိုက်မှောင်ကြီးကို ဖျက်ဆီးဖယ်ရှားပြီး ဓမ္မရောင်ခြည် များသည် ထွန်းလင်းတောက်ပနိုင်ပါစေသတည်း။ ထွန်းလင်း တောက်ပနိုင်ပါစေသတည်း။

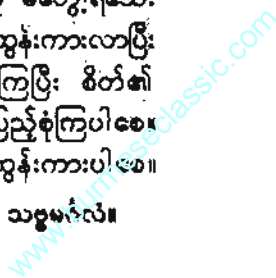
သတ္တဝါအပေါင်းတို့ ချမ်းသာကြပါစေ၊ အေးငြိမ်းကြ ပါစေ၊ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ကြပါစေ၊ လွတ် မြောက်ကြပါစေ၊ လွတ်မြောက်ကြပါစေ။

ချမ်းသာကြပါစေ၊ အေးငြိမ်းကြပါစေ၊ သံသရာဝဋ် ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ကြပါစေ၊ လွတ်မြောက်ကြပါစေ၊ လွတ်မြောက်ကြပါစေ။

ချမ်းသာကြပါစေ၊ အေးငြိမ်းကြပါစေ၊ သံသရာဝဋ် ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ကြပါစေ၊ လွတ်မြောက်ကြပါစေ၊ လွတ်မြောက်ကြပါစေ။

အတိဒုက္ခတွေ အပြည့်ရှိနေတဲ့ ကမ္ဘာလောကကြီးမှာ တကယ်ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာသောသူ မတွေ့ရသေး ပါဘူး။ တရားစစ် တရားမှန်တွေ ပေါ်ပေါက်ထွန်းကားလာပြီး အတိဒုက္ခရောက်နေတဲ့လူတွေ ကင်းလွတ်ကြပြီး စိတ်၏ ချမ်းသာခြင်း၊ ကိုယ်၏ ချမ်းသာခြင်းတို့ ပြည့်စုံကြပါစေ။ တရားစစ် တရားမှန်များ ထွန်းကားပါစေ၊ ထွန်းကားပါစေ။

ဘဝတူ သဗ္ဗမဂ်လံ၊ ဘဝတူ သဗ္ဗမဂ်လံ၊ ဘဝတူ သဗ္ဗမဂ်လံ။



**ရခိုင်သော ၁၀ ရက်တရားပါတ်  
ကက်သက်ဋ္ဌေများ**

မြန်မာ

အင်္ဂလိပ်

ဟင်ဒီ

တရုတ် (မက်ဒရင်း)

ဂူရှ်တြီး၏ နံနက်ခင်း တရားတော်များ



**India**

**1. Dhamma Giri**

Vipassana International Academy  
Igatpuri 422 403 Dist. Nashik, Maharashtra.  
Tel: [91] (02553) 44076,44086 Fax: [91] (02553) 44176;  
e-mail: dhamma@vsnl.com Web site: <www.vri.dhamma.org>  
Mumbai Office: Shri Kirtan Kendra, Sant Dnyaneshwar Marg,  
Opp. Utpal Sanghvi School, J.V.P.D Scheme, Mumbai 400 049  
Tel: (022) 624 4813 (2 to 5p.m)

**2. Dhamma Thali**

Rajasthan Vipassana Centre, PO Box 208, Jaipur, 302 001,  
Rajasthan. Tel: [91] (0141) 641520, 641411 Fax: C/o 561 283;  
e-mail: dhammjpr@datainfosys.net

**3. Dhamma Sindhu**

Kutch Vipassana Centre, Village-Bada, Tal. Mandvi, Dist. Kutch  
370475 Tel: Office: [91](02834) 73303 Teacher's Res. 73304  
Fax: (02834) 20118, 20497 e-mail: dhammasindhu@yahoo.com  
City Contact: (02834) 20076 [Mr Ishwarlal Shah]

**4. Dhamma Ganga**

Bara Mandir Ghat, Harishchandra Dutta Road, Panlhati (Sodepur),  
Dist. 24 Parganas (N.), West Bengal 743 176 Tel: (033) 553 2855  
City Office: 9 Bonfield Lane, Kolkata 700 001  
Tel: (033) 242 1767, 242 8043 Fax: C/o (033) 225 5174

**5. Dhamma Khetta**

Vipassana International Meditation Centre, 12.6 km. Nagarjun  
sagar Road. Kusummagar, Vanasthali Puram, Hyderabad 500 070.  
A.P. Tel: Off. (040) 424 0290 Teacher's Res. 424 1746 City Off:  
473 2569 Fax: C/o (040) 461 3941 e-mail: vimc hyd@hotmail.com

## Nepal

## 1. Dharmaśringa

Nepal Vipassana Centre, PO Box No.12896, Budhanilkant, Muhan Pokhari, Kathmandu, Nepal. Tel: [977](01)371 655,371 007  
City Office: Jyoti Bhawan, Kantipath, GPO Box 133 Kathmandu  
Tel: [977](01)250 581,225 490,223 968 Fax: 224 720,226 314  
e-mail: nvc@htp.com.np

## Cambodia

## 1. Dhamma Kamboja

Cambodia Vipassana Centre, Next to Konpong Ko Buddhist Temple PO Box 867, Dist. Koh Thom, Kandal Province, Phnom Penh 3, Cambodia. Tel/Fax: C/o [855](23)210850 e-mail: [Cambodian trust] <ivcc@forum.org.kh>

## Indonesia

## 1. Dhamma Java

Contact: Mrs Irene Wong, Jl. Alam Asri VII, No.SK. 3, Pondok Indah, Jakarta Selatan 12310 Tel/Fax: [62](21) 765 4139, 750 2257 e-mail: irengreg@rad.net.id

## Japan

## 1. Dhamma Bhanu

Japan Vipassana Meditation Centre, Iwakamiyoku, Hata, Mizucho-cho, Funai-gun, Kyoto 622 0324  
Tel/Fax: [81](0771) 860 765 e-mail: info@bhanu.dhamma.org

## Mongolia

## 1. Dhamma Mangala

C/o Dr Jambal Hatanbaatar, Mongolian Medical Centre, Ulaabaatar, Songino Hairhan Dureg, Mongolia 21/892  
Tel: [976] 682 636,368 064 Fax: [976]681 176

## Myanmar

## 1. Dhamma Joti

Vipassana Center, Wingaba Yele Kyaung, Nga Htar Gyi Pagoda Road, Bahan, Yangon, Myanmar. Tel:[95](01) 549 290, 546 660  
Office: No.134, Shwe Bon Tha Street, Yangon, Myanmar.  
Tel:[95] (01) 272 467,248 174,248 175 Fax: 289 965  
Contact: Mr Banwaraji Goenka, Bandoola International Limited, Goenka Geha,3rd Floor,77 Shwe Bon Tha Street, Yangon.  
Tel:[95] (01) 253 601,245 327,281 502,Res.524 983  
Fax:[95](01) 248 174 e-mail: BANDOOLA@mptmail.net.mm  
<dhammajoti@mptmail.net.mm>

## 2. Dhamma Mandapa (Mandalay)

Near Mandalay Arts and Science University, Bhamo Monastic Compound,39 Street, Mahar Aung Mye Township, Mandalay, Myanmar. Tel: [95](02) 39694

## 3. Dhamma Makuta (Mogok)

Mindata Quarter, Mogok, Myanmar. C/o Tel:00951 549 290, 546 660

## Sri Lanka

## 1. Dhamma Kuta

Vipassana Meditation Centre, Mowbray, Hindagala, Peradeniya, Sri Lanka. Tel.[94](070)800 057 e-mail:dhamma@sltnet.lk

## Taiwan

## 1. Dhammodaya

No.35, Lane 280, Chung-Ho Street, Section 2, Ta-Nan, Hsin She, Taichung 426.PO Box No. 21, Taiwan.  
Tel: [886] (04) 581 4265,582 3932 Fax:[886](04) 581 1503  
e-mail: <tvc@tpts6.seed.net.tw>





## Thailand

## 1. Dhamma Kamala

Thailand Vipassana Centre, 200 Baan Nerrnrasuk,  
 Tambon Dongkeelek, Maung District, Prachinburi 25000,  
 Thailand. Tel/Fax: [66](037)403 515  
 Contact: Mr Nirand Chayodom, Tel: Res. [66] (02) 552 1731  
 Office : 521 0392 Fax: [66] (02) 552 1753

## Australia &amp; New Zealand

## 1. Dhamma Bhumi

PO Box 103, Blackheath, NSW 2785, Australia.  
 Tel: [61] (02) 4787 7436 Fax: [61](02)4787 7221 e-mail: info  
 @bhumi.dhamma.org Web site: www.bhumi.dhamma.org

## 2. Dhamma Medini

Burnside Road, RD3 Kaukapakapa, New Zealand  
 Tel: [64](09) 420 5319

## Europe

## 1. Dhamma Dipa

Harewood End, Herefordshire, HR2 8JS, England, U.K.  
 Tel: [44] (01989) 730 234 Fax: [44] (01989)730 450  
 e-mail: info@dipa.dhamma.org

## 2. Dhamma Geha

Vipassana Meditation Haus, Kirchenweg 2, 76332 Bad  
 Herrenalb, Germany. Tel: [49](07083) 51169 Fax: [49](07083)  
 51328 e-mail: DhammaGeha@aol.com

## 3. Dhamma Mahi

Le Bois Plante Louesme, F-89350 Champignelles, France.  
 Tel: [33] (0386) 457 514 Fax: [33] (0386) 457 620  
 e-mail: info@mahidhamma.org

## 4. Dhamma Atala

Centro Vipassana "Dhamma Atala", 29025 Obolo di Gropparello  
 (PC) Italy. Tel/Fax: [39] (0523) 857 215  
 e-mail: info@atala.dhamma.org Web site: www.atala.dhamma.org  
 City Off: Vipassana Italia, Via Martinelli 64, 20092 Cinisello B. (MI),  
 Italy. Tel/Fax: [39](02)660 0214 e-mail: info@atala.dhamma.org

## 5. Dhamma Sumeru

Centre Vipassana, No. 140, Ch-2610 Mont-Soleil, Switzerland  
 Tel: [41](32)941 1670 Fax: [41] (32) 941 1650  
 e-mail: info@sumeru.dhamma.org

## 6. Dhamma Neru

Centro de Vipassana, Apartado Postal 29, Santa Maria de Palautordera,  
 08460 Barcelona, Spain. Tel: [34](93)848 2695 Fax: [34](93)848 1544  
 e-mail: <info@neru.dhamma.org> Web site: http://www.neru.  
 dhamma.org

## 7. Dhamma Pajjota

Vipassana Belgium vzw, Driepaal3, B-3650 Dilsen-Stokkem, Belgium.  
 Tel/Fax: [32](08) 975 7657 e-mail: vipassana.dilsen@skynet.be

## North America

## 1. Dhamma Dhara

VMC, 386 Colrain Shelburne Road, Shelburne MA 01370-9672,  
 USA Tel: [1](413) 625 2160 Fax: [1](413)625 2170  
 e-mail: info@dhara.dhamma.org Web site: www.dhara.dhamma.org

## 2. Dhamma Kunja

Northwest Vipassana Center, PO Box 345, Ethel, WA 98542-0345,  
 USA Tel: [1](360)978 5434 Fax: [1](360)978 5433  
 e-mail: info@kunjadhamma.org Web site: www.kunjadhamma.org

**3. Dhamma Mahavana**

California Vipassana Center, PO Box 1167, North Fork, CA 93643  
USA Tel: [1](559) 877 4386 Fax: [1](559) 877 4387 e-mail: info@  
mahavana.dhamma.org Web site: www.mahavana.dhamma.org

**4. Dhamma Siri**

Southwest Vipassana Center, PO Box 190248, Dallas, TX75219,  
USA Tel: [1](214) 521 5258 or (972)932 7868  
Fax: Center (972)962 8858 in Dallas (214) 219 5125  
e-mail: info@siri.dhamma.org Web site: www.siri.dhamma.org

**5. Dhamma Surabhi**

Box 529,3459, Cambie Street, Vancouver, B.C. V5Z 4R3, Canada  
Tel: [1](604) 730 9877 or (250)378 4506  
e-mail: info@surabhi.dhamma.org

**6. Dhamma Makaranda**

Contact: German Cano, Carmen Serdan 114,50120 Toluca, Mexico  
Tel: [52](72) 131 367 Fax: 126 670  
e-mail: germar@toluca.podernet.com.mx

