ရွှေပါရမီ
စာစဉ်(၂)

ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်စစ် ● အရှင်ဆန္ဒာဓိက

ရွှေပါရမီစာစဉ်(၂)

ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်စစ်

အရှင်ဆန္ဒာဓိက
ရွှေပါရမီတောရ

နဝမအကြိမ်

ဓမ္မစကား၊ နေ့တိုင်းကြားက၊ စိတ်ထားဖွေးလက်၊ သိဉာဏ်ထက်၏။

အရှင်ဉာဏိက

ရွှေပါရမီတောရ

ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်စစ်

ရွှေပါရမီစာစဉ်(၂)

ရွှေပါရမီ ၁၉၉၈ အမှတ်(၂)

စာမူခွင့်ပြုချက်

၃၂၁၁၂၀၃၀၉

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်

၃၂၁၁၅၀၄၀၉

၂၀၀၉ ခုနှစ် ● ဧပြီလ ● နဝမအကြိမ် ● အုပ်ရေ ၂၀၀၀၀

မျက်နှာဖုံးပန်းချီ

နေဝင်းအောင်

စာအုပ်ချုပ်

ကိုဇော်ဝမ်း

<u>မျက်နှာဖုံးပုံနှိပ်သူ</u>

ဦးတိုးဝင်း(၀၂၄၃၁)၊ နေလရောင်ပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ်၉၆၊ ၁၁လမ်း၊ လမ်းမတော်မြို့နယ်။

<u>အတွင်းပုံနှိပ်သူ</u>

ဦးကြင်ရွှေ(၀၃၁၀၅)၊ မိသားစုပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ်၉၀-အေ၊ အောက်ကြည့်မြင်တိုင်လမ်း၊ အလုံမြို့နယ်။

<u>ထုတ်ဝေသူ</u>

တက်လမ်း ဦးရှိန်ဝင်း (၀၃၉၆၄)၊ ရွှေပါရမီဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့

အမှတ်(၁၉-အေ/၂)၊ ဗိုလ်ရာညွှန့်လမ်း၊ ဒဂုံမြို့နယ်။

<u>ဖြန့်ချိရေး</u>

ရွှေပါရမီဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့

အမှတ်(၆၁)၊ စဥ့်အိုးတန်းလမ်း၊ လသာမြို့နယ်။

(၂၂၆၅၀၀၊ ၂၁၀၄၆၂)

တန်ဖိုး ၇၀၀ ကျပ်

အရှင်ဆန္ဒာဓိက(ရွှေပါရမီတောရ)

- ၁၉၆၈ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ(၉)ရက်၊ အင်္ဂါနေ့တွင် ရေနံချောင်းမြို့၊ မြစ်မိုးရောင် သူဌေးကုန်းရပ်ကွက်၌ ခမည်းတော် ဦးစိန်ဝင်း၊ မယ်တော် ဒေါ်သိန်းသိန်းတို့မှ ဖွားမြင်သည်။
- ၁၉၈၄ ခုနှစ်တွင် ဆယ်တန်းစာမေးပွဲကို ရေနံချောင်းမြို့၊ အထက(၁)မှ ခြောက်ဘာသာ(ဘာသာစုံ)ဂုဏ်ထူးဖြင့် မြန်မာတစ်နိုင်ငံလုံး ဒုတိယရလျက် အောင်မြင်သည်။ သုံးထပ်ကွမ်းလူရည်ချွန်အဖြစ် ၈တန်း၊ ၉တန်း၊ ၁၀တန်းတို့၌ သုံးနှစ်ဆက်တိုက် ရွေးချယ်ခံခဲ့ရသည်။
- ၁၉၈၄ ခုနှစ်၊ ဆယ်တန်းအောင်မြင်ပြီးနောက် သာသနာ့ဘောင်သို့ ဝင်ရောက်ခဲ့ပြီး အမရပူရမြို့၊ မဟာဂန္ဓာရုံကျောင်းတိုက်တွင် ပရိယတ္တိစာပေများလေ့လာဆည်းပူးခဲ့သည်။
- ၁၉၉၂ ခုနှစ်တွင် ပထမကျော်ဘွဲ့ နှင့် ၁၉၉၅ ခုနှစ်တွင် ဓမ္မာစရိယဘွဲ့ တို့ကို ရရှိခဲ့သည်။
- ၁၉၉၈ ခုနှစ်တွင် အသက်(၃၀)ပြည့် ပုလဲရတုမွေးနေ့ အထိမ်းအမှတ် အဖြစ် တစ်ယောက်တည်းနေ တစ်စိတ်တည်းထားစာအုပ်ကို စတင်ထုတ်ဝေခဲ့သည်။
- ယခုအခါ သထုံမြို့၊ ကေလာသတောင်၊ ရွှေပါရမီတောရကျောင်း၌ တစ်ပါးတည်း ကေစာရီတောရဆောက်တည်လျက် ပရိယတ်၊ ပဋိပတ်အလုပ် အားထုတ်လျက်ရှိသည်။ ။

သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ။

အလှူအားလုံးတို့တွင် တရားအလှူသည် အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။

ဤစာအုပ်အပါအဝင်

ရှွေပါရမီစာစဉ်အားလုံးကို

ဓမ္မဒါနအလှူရှင်အသီးသီးတို့မှ

တရားအလှူ

ပညာပါရမီအလှူ

တိုက်ရိုက်သာသနာပြုအလှူအဖြစ်

လှူဒါန်းထားသော

ရွှေပါရမီဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေးထာဝရအလှူတော်ငွေဖြင့်

ထုတ်ဝေပါသည်။

ရွှေပါရမီဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့

မာတိကာ

၁။ ■ မရှိမဖြစ်မှန် ၁၀

၂။ ■ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်စစ်မိခြင်း ၂၉

၃။ ■ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်စစ် ၃၉

၄။ ■ လှချင်သူတိုင်းမှန်ကြည့်ပါ ၄၄

၅။ ■ အစစ်မှန်ရင်အနှစ်ကျန်တယ် ၄၇

၆။ ■ သူ့ကိုကြည့်တာကိုယ့်အတွက်ပါ ၄၉

၇။ ■ ကိုယ့်အကျိုးမရှိရင်

■ စွန့်ခွာတတ်တာလူ့သဘာဝ ၅၃

၈။ ■ ခြွေနိုင်မှရံတာမိတ်ဆွေမဟုတ်၊

■ မေတ္တာရှိမှမိတ်ဆွေ ၅၆

၉။ ■ သာမှကူးတဲ့သာကူးတွေ

■ အစမ်းသပ်ခံမေတ္တာဘယ်မှာလဲ ၆၂

၁၀။ ■ သေချာတာလုပ်ရင်ရေရာတာအဟုတ်ပါပဲ ၆၅

၁၁။ ■ ကိုယ်ကျိုးမမျှော်တဲ့မိတ်ဆွေစစ်ဆိုတာ
■ ရနိုင်ခဲပါတယ် ၆၉
၁၂။ ■ ယူတတ်မှလူမြတ် ၇၁
၁၃။ ■ ရဟန္တာဘာလို့မဖြစ်သေးတာလဲ ၇၄
၁၄။ ■ ကိလေသာကြားမခိုပါစေနဲ့ ၇၆
၁၅။ ■ ကိုယ့်အပြစ်စစ်ဆေးပေးတာ
■ ရွှေအိုးပေးတာပါပဲ ၈၂
၁၆။ ■ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုမညာစတမ်း ၈၄
၁၇။ ■ နေ့ချုပ်စာရင်းနေ့တိုင်းရှင်း ၈၆
၁၈။ ■ အသေးအမွှားကိုအလေးမထားရင်
■ ဘေးများတတ်တယ် ၉၀
၁၉။ ■ အမြစ်ဖြုတ်မှမျိုးပြုတ် ၉၂
၂၀။ ■ အာရုံတိုင်းမှာတရားရှိတယ် ၉၅
၂၁။ ■ သံဝေဂကိုအကြွေးမထားပါနှင့် ၉၈
၂၂။ ■ ဘာစိတ်ဖြစ်ဖြစ်ရှုမှတ်ပစ် ၁၀၀
၂၃။ ■ မင်းပြေးရင်မင်းဘေးကလိုက်ခဲ့မယ် ၁၀၃
၂၄။ ■ စိတ်ကူးထဲကချစ်စံအိမ် ၁၀၈
၂၅။ ■ ရိုက်တော့မိန်းမ၊နာတော့ဘုန်းကြီး ၁၁၂
၂၆။ ■ အဟိယောဂီ ၁၁၄
၂၇။ ■ အဟီးယောဂီ ၁၁၇
၂၈။ ■ အသိယောဂီ ၁၁၉
၂၉။ ■ မိုးလုံအိမ်နှင့်တူသောစိတ် ၁၂၁
၃၀။ ■ ကြွက်နှင့်တူသောစိတ် ၁၂၄
၃၁။ ■ ထီးနှင့်တူသောစိတ် ၁၂၇

၃၂။ ■ ပင့်ကူနှင့်တူသောစိတ် ၁၂၉

၃၃။ ■ မီးနှင့်တူသောစိတ် ၁၃၁

၃၄။ ■ ကင်းမြီးကောက်နှင့်တူသောစိတ် ၁၃၃

၃၅။ ■ မျှော့နှင့်တူသောစိတ် ၁၃၅

၃၆။ ■ ဝင်လေထွက်လေကိုဗဟိုပြု၍ ၁၃၇

၃၇။ ■ အချိန်မရွေးစစ်မှအချိန်မရွေးကောင်းမယ် ၁၄၆

၃၈။ ■ စိတ်ကိုစောင့်ရှောက်နိဗ္ဗာန်ရောက် ၁၅၃

၃၉။ ■ အပ္ပမာဒေန သမ္ပာဒေထ ၁၅၅

၄၀။ ■ အရှင်ဆန္ဒာဓိကအတ္ထုပ္ပတ္တိ ၁၅၇

ရွှေပါရမီစခန်းဖြင့် ခေမာပြည်လှမ်းနိုင်ကြပါစေ။

တရားဖွင့်ဂုဏ်တော်ပွား

အရဟံ၊

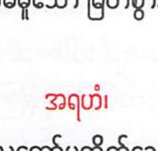
ကိလေသာကင်းစင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

အရဟံ၊

ဆိတ်ကွယ်ရာအရပ်၌ပင် မကောင်းမှုကို
ပြုတော်မမူသော မြတ်စွာဘုရား။

အရဟံ၊

ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်သော မြတ်စွာဘုရား။



မရှိမဖြစ်မှန်

ပုံစံပြောင်းပြီး ပြန်ထုတ်လိုက်တဲ့ 'ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်စစ်' စာအုပ်ရဲ့ မျက်နှာဖုံးပန်းချီကို ကြည့်လိုက်ပါ။

'ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်စစ်တယ်ဆိုတာ မှန်ကြည့်တာနဲ့ အတူတူပဲ' ဆိုတဲ့ အတွင်းပါစာသားတစ်ခုကို သရုပ်ဖော်ထားတာပါ။ ကြောင်တစ်ကောင် မှန်ကြည့်နေတဲ့ပုံပေါ့။

ကြောင်လေးက သူ့ကိုယ်သူ ကြောင်ထင်ပြီး မှန်ကြည့်လိုက်တာ၊ မှန်ထဲမှာ ကျားဖြစ်နေတာကို တအံ့တသြ တွေ့လိုက်ရပါတယ်။

လူတွေလည်း ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် . . ကြောင်အဆင့် ရောက်နေပြီလို့ ထင်မှတ်နေပေမယ့် မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ 'တရားဓမ္မမှန်' ထဲမှာ သေချာကြည့်လိုက်တော့မှ ကျားအဆင့်ပဲ ရှိ

နေသေးမှန်း အတိအကျ သိလိုက်ကြရပါတယ်။

ပုထုဇဉ်လူသား အများစုရဲ့ စိတ်ဟာ ကြာဖူး အဆင့်ပဲ ရှိတာပါ။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ကြာပွင့်အဆင့် ရှိနေပြီလို့ ထင်မှတ်နေကြသူ များပါတယ်။

စိတ်ရဲ့ အရည်အသွေးက အမျိုးမျိုးရှိတဲ့အတွက် စိတ်နှလုံးမှာ ဖူးပွင့်ခွင့်ရှိတဲ့ ကြာဖူး၊ ကြာပွင့်တွေကလည်း ပုံစံအမျိုးမျိုး ကွဲပြားနိုင်ပါတယ်။ တချို့ စိတ်အရည်အသွေး က ကြာဖူးအဆင့်၊ တချို့ စိတ်အရည်အသွေးက ကြာပွင့် အဆင့်။ ကြာဖူးအဆင့်စိတ်လည်း အမျိုးမျိုး၊ ကြာပွင့်အဆင့် စိတ်လည်း အမျိုးမျိုးပေါ့။

လူတိုင်းအပေါ် တကယ် မေတ္တာမထားနိုင်သေးဘဲ နဲ့ ထားနိုင်ပြီ ထင်နေတာ၊ လူတိုင်းအပေါ် အကောင်းမမြင် နိုင်သေးဘဲနဲ့ မြင်နိုင်ပြီ ထင်နေတာ၊ လူတိုင်းအပေါ် သည်းခံ ခွင့်လွှတ်နိုင်စွမ်း မရှိသေးဘဲနဲ့ ရှိပြီထင်နေတာ၊ .... ဒါတွေဟာ ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ ကြာဖူးအဆင့်ကို ကြာပွင့်အဆင့် ထင်မှတ်နေတာပါပဲ။

'အခုတော့ ကျွန်တော်၊ ကျွန်မရဲ့ စိတ်တွေ ရင့် ကျက်နေပါပြီ' လို့ လူသိရှင်ကြား ထုတ်ဖော်ပြောဆိုသူတွေရဲ့ စိတ်ဓာတ်မရင့်ကျက်မှု၊ သဘောထား သေးသိမ်မှု ပြယုဂ် တချို့ကို မျက်မြင်ဒိဋ္ဌ ကြုံတွေ့ရတိုင်း ကြာပွင့်လေးရဲ့ ကြာ

ဖူးပုံရိပ်ကို သတိရပြီး သူများစိတ်ကို ကိုယ်စစ်ရာကနေ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ပြန်စစ်မိအောင် ကြိုးစားကြရပါမယ်။

ပုထုဇဉ်တွေရဲ့ စိတ်ဆိုတာက ကောင်းချင်တဲ့သူအပေါ် ကောင်းပြီး မကောင်းချင်တဲ့သူအပေါ် မကောင်းတတ်ပါဘူး။ ကောင်းချင်တဲ့ ကိစ္စအပေါ် ကောင်းပြီး မကောင်းချင်တဲ့ ကိစ္စအပေါ် မကောင်းတတ်ပါဘူး။ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း၊ ကိစ္စတိုင်းအပေါ် တစ်သမတ်တည်း ကောင်းတဲ့သူဆိုတာ အင်မတန်ကို ရှားပါးပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တော့ လူတိုင်းအပေါ် ကောင်းတယ်၊ ဖြစ်ရပ်တိုင်းအပေါ် ကောင်းတယ်လို့ ထင်မှတ်ပြီး အထင်ကြီးနေကြတာ များပါတယ်။ ဘယ်သူ့အပေါ် မကောင်းပါလား၊ ဘယ်ဖြစ်ရပ်မှာ မကောင်းပါလား လို့ ထောက်ပြပြန်တော့လည်း 'ဒါကတော့ . . .'၊ 'ဒါကတော့ . . .' လို့ ဆင်ခြေဆင်လက် တက်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့ မကောင်းတဲ့ စိတ်သဘာဝကို ဖုံးဖိဟန်ဆောင်လိုက်ကြပြန်ပါရော။

အမြဲတမ်း မရင့်ကျက်သေးတဲ့စိတ်ကို အမြဲတမ်း ရင့်ကျက်ပြီလို့ ထင်မှတ်ပြီး ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ မရင့်ကျက်သေးတဲ့ အပိုင်းကဏ္ဍလေးတွေကို မပြုပြင်ဘဲ ပစ်ထားလိုက်မယ်ဆိုရင်တော့ ကိုယ့်စိတ်ဟာ ကြာပွင့်တွေချည်း ပွင့်နေတဲ့စိတ်မျိုး မဖြစ်တော့ဘဲ ကြာဖူးတွေရော၊ ကြာပွင့်တွေရော ရောနှော

နေတဲ့ စိတ်ပဲ ဖြစ်နေတော့မှာပါ။

စိတ်ရဲ့ ဘယ်သဘာဝဟာ မကောင်းတဲ့ သဘာဝလဲ၊ ဘယ်သဘာဝဟာ ကောင်းတဲ့သဘာဝလဲ ဆိုတာကို အမှားအယွင်းမရှိ အမှန်အတိုင်း သိနိုင်ဖို့ကတော့ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ 'တရားမေ့မှန်' ကလွဲလို့ တခြားအားကိုးစရာ မရှိတော့ပါဘူး။

သူတစ်ပါးအကျိုး ပျက်စီးအောင် ကြံစည်တဲ့စိတ်၊ မကောင်းမှု ဒုစရိုက် ပြုလုပ်ချင်တဲ့စိတ်ဟာ မကောင်းတဲ့စိတ်ပဲ၊ သူတစ်ပါးအကျိုး ပြည့်စုံအောင် ကြံစည်တဲ့စိတ်၊ ကောင်းမှုသုစရိုက် ပြုလုပ်ချင်တဲ့စိတ်၊ ပါရမီကုသိုလ် ဖြည့်ဆည်းချင်တဲ့စိတ်ဟာ ကောင်းတဲ့စိတ်ပဲ . . . ဆိုတဲ့ အခြေခံ အကြမ်းဖျင်းသဘောကိုတော့ လူတိုင်း သိကြပါတယ်။

ဒီထက် အဆင့်မြင့်တဲ့ စိတ်အရည်အသွေးကို လိုလားတယ်ဆိုရင်တော့ စွဲလမ်းမှု လောဘ၊ အမျက်ထွက်မှု ဒေါသ၊ ဘဝင်မြင့်မှု မာန၊ မနာလိုမှု ဣဿာ၊ ဝန်တိုမှု မစ္ဆရိယ . . . အစရှိတဲ့ ကိလေသာတွေနဲ့ ယှဉ်တွဲနေတဲ့စိတ်ကိုလည်း မကောင်းတဲ့စိတ်လို့ သိမြင်ပြီး ကိုယ့်သန္တာန်မှာ မဖြစ်အောင် ကြိုးစားပယ်သတ်ကြရပါမယ်။

တစ်ခါတစ်ရံမှ အထိမ်းအမှတ် တစ်ခုခုအနေနဲ့ ကုသိုလ်ပြုတာမျိုး မဟုတ်ဘဲ . . . အမြဲမပြတ် ဝတ်ထားပြီး

ကုသိုလ်ပြုတာ၊ နေ့စဉ် အချိန်မှန်မှန် တရားအားထုတ်တာ၊ တွေ့သမျှအာရုံ၊ ကြုံသမျှပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းအပေါ် စိတ်ကောင်း နှလုံးကောင်းထားတာမျိုးတွေကိုလည်း ကောင်းတဲ့စိတ် အဖြစ်နဲ့ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲ စွဲနေအောင် ကြိုးစား အားထုတ်ကြရပါမယ်။

အဆင့်အမြင့်ဆုံး စိတ်အရည်အသွေးကို တည် ဆောက်ချင်တယ်ဆိုရင်တော့ လူမှုနယ်ပယ်မှာ ကိလေသာ လို့ မသတ်မှတ်တဲ့ သိမ်မွေ့နူးညံ့တဲ့ ကိလေသာ အနုစား လေးတွေကိုလည်း မကောင်းတဲ့ စိတ်လက္ခဏာလို့ သဘော ပေါက်ပြီး ပယ်နိုင်သမျှ ပယ်နိုင်အောင်၊ နောက်ဆုံး လုံးဝ အမြစ်ပြတ်သွားအောင် ကြိုးစားကြရပါမယ်။

လူတိုင်းသိတဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှု အထင်အရှားမျိုး ကိုသာ ပြုလုပ်တာ မဟုတ်ဘဲ နေ့စဉ်ဘဝထဲက လုပ်ရိုးလုပ် စဉ် အလုပ်တွေထဲကနေပါ ကုသိုလ်အနှစ် တွဲပါသွားအောင် ပြုလုပ်တာမျိုး၊ သတိ၊ မေတ္တာ အခြေခံတဲ့ ယောနိသော စိတ်ထားကောင်းနဲ့ စိတ်ကောင်းထားပြီး အာရုံတိုင်း၊ ပုဂ္ဂိုလ် တိုင်းအပေါ် ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် တုံ့ပြန်တာမျိုး၊ 'နေ့စဉ် နည်း' နဲ့သာမကဘဲ 'နေစဉ်နည်း' နဲ့ပါ ကိုယ်အမူအရာ ဘာပဲပြုပြု-ပြုနေစဉ်၊ စိတ်အခြေအနေ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်-ဖြစ် နေစဉ်၊ နေစဉ်တိုင်း နေစဉ်တိုင်းမှာ သတိ၊ ဉာဏ် ရှေ့သွား

ပြုပြီး တရားအားထုတ်တာမျိုးလည်း ပြုလုပ်ကြရပါမယ်။

ဒုက္ကရစရိယာ ၆-နှစ်ကျင့်လို့ အသွေးအသား ခန်းခြောက်နေရာက အစာအာဟာရပြန်လည်မှီဝဲလို့ အသွေးအသား ပြန်လည်ပြည့်ဖြိုးပြီး အသားအရေ စိုပြည်ဝါဝင်းကြည်လင်တောက်ပလာတာကို 'ဩော် . . . ဒီလောက်ညှိုးချုံးပိန်ကပ်နေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တောင် အခုလို နဂိုအတိုင်းပြန်ဖြစ်လာပါလား' လို့ စဉ်းစားမိလိုက်တာလေးကိုပဲ ဘုရားအလောင်းတော်က 'ဒါ ကာမဝိတက်ပဲ' လို့ နှလုံးသွင်းပြီး ရှုမှတ်ပယ်သတ်တော်မူခဲ့ပါတယ်။

သမင်၊ ဒရယ် စတဲ့ သားကောင်တွေ၊ ဥဒေါင်း၊ တောကြက် စတဲ့ ကျေးငှက်သာရကာတွေ၊ ကြာဖြူ ကြာနီ၊ ကြာမျိုးစုံနဲ့ ဝေဆာနေတဲ့ ရေအိုင်တွေ၊ စံပယ်၊ မြတ်လေး စတဲ့ ပန်းမျိုးစုံ ဖူးပွင့်နေတဲ့ တောအုပ်ခင်တန်းတွေ၊ ရေကြည်ကြည်, သဲသန့်သန့်လေးတွေနဲ့ လှပအေးချမ်းနေတဲ့ မြစ်ချောင်းတွေကို မြင်တွေ့ရလို့ 'ဩော် . . . သားကောင်လေးတွေ၊ ကျေးငှက်လေးတွေနဲ့ သာယာလိုက်တာ၊ ရေအိုင်လေးတွေ၊ တောအုပ်လေးတွေနဲ့ တင့်တယ်လိုက်တာ၊ စမ်းချောင်းလေးတွေ၊ မြစ်ပြင်လေးတွေနဲ့ အေးချမ်းလိုက်တာ၊ တောထဲတောင်ထဲ နေရတာ သိပ်ကြည်နူးဖို့ ကောင်းတာပဲ' လို့ တွေးတောမိလိုက်တာလေးကိုပဲ ဒီဘဝ ဘုရားအလောင်းတော်က

'ဒါကာမဝိတက်ပဲ' လို့ နှလုံးသွင်းပြီး ရှုမှတ်ပယ်သတ်တော်မူခဲ့ပါတယ်။

မိုးသိပ်ရွာခြင်း၊ နေသိပ်ပူခြင်း၊ လေသိပ်အေးခြင်း . . . စတဲ့ သဘာဝအခြေအနေဆိုးနဲ့ ကြုံတွေ့ရလို့ စိတ်အနှောင့်အယှက် နည်းနည်း ဖြစ်သွားတာကိုပဲ ဒီဘဝ ဘုရားအလောင်းတော်က 'ဒါ ဗျာပါဒဝိတက်ပဲ' လို့ နှလုံးသွင်းပြီး ရှုမှတ်ပယ်သတ်တော်မူခဲ့ပါတယ်။

ခြင်္သေ့၊ ကျား စတဲ့ သားရဲကြီးတွေက သမင်၊ ဝက် စတဲ့ သားကောင်ငယ်တွေကို ညှဉ်းဆဲသတ်ဖြတ်နေတာ မြင်ရတဲ့အခါ၊ ကြောင် စတဲ့ သတ္တဝါတွေက ကြက်၊ ကြွက်စတဲ့ သတ္တဝါတွေကို ဖမ်းဆီးစားသောက်နေတာ တွေ့ရတဲ့အခါတွေမှာ 'ဪ . . . ဒီလောက် ဘေးကင်းတဲ့ တောထဲတောင်ထဲမှာတောင်မှ တိရစ္ဆာန်တွေမှာ ရန်သူကိုယ်စီ ရှိနေကြပါလား၊ အားကြီးတဲ့သတ္တဝါတွေက အားနည်းတဲ့ သတ္တဝါတွေကို ညှဉ်းဆဲသတ်ဖြတ်နေကြတာပါလား' လို့ စဉ်းစားလိုက်မိတာလေးကိုပဲ ဒီဘဝ ဘုရားအလောင်းတော်က 'ဒါ ဝိဟိံသာဝိတက်ပဲ' လို့ နှလုံးသွင်းပြီး ရှုမှတ်ပယ်သတ်တော်မူခဲ့ပါတယ်။

ရွာထဲ ဆွမ်းခံထွက်ရင်း မင်းချင်းယောက်ျားတွေက အရပ်သားတွေကို ဖမ်းဆီးချုပ်နှောင်ပြီး ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်နေ

ကြတာကို မြင်တွေ့ရလို့ 'ဩော် . . . လူတွေခမျာ ကုန်သွယ်၊ လယ်လုပ် စတဲ့ ကိုယ့်အလုပ်ကို ကောင်းကောင်းလုပ်ပြီး အေးအေးချမ်းချမ်း အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းခွင့် မရကြပါလား' လို့ တွေးလိုက်မိတာလေးကိုပဲ ဒီဘဝ ဘုရားအလောင်းတော်က 'ဒါ ဝိဟိံသာဝိတက်ပဲ' လို့ နှလုံးသွင်းပြီး ရှုမှတ်ပယ်သတ်တော်မူခဲ့ပါတယ်။

ဘုရားမဖြစ်မီ ဒီဘဝရဲ့ တရားအားထုတ်နေစဉ်ကာလအတွင်း ဘုရားအလောင်းတော် အခုလို စဉ်းစားတွေးတောမိခဲ့တဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို ဘယ်သူကမှ ကာမဝိတက်၊ ဗျာပါဒဝိတက်၊ ဝိဟိံသာဝိတက်လို့ ထင်ကြမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီအတွေးတွေကို လောဘအတွေး၊ ဒေါသအတွေးတွေလို့ ဘယ်သူကမှ သတ်မှတ်ကြမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘုရားအလောင်းတော်ကတော့ သတ်မှတ်တော်မူပြီး စွန့်ပယ်တော်မူခဲ့ပါတယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် အရည်အသွေး အကောင်းဆုံးဖြစ်စေလိုသူတိုင်း ဘုရားအလောင်းတော်ရဲ့ 'ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်စစ်နည်း' ကို အတုယူကျင့်သုံးသင့်ပါတယ်။ သိမ်မွေ့နူးညံ့လွန်းလှတဲ့ စိတ်အညစ်အကြေးလေးတွေကိုတောင် ကိုယ့်စိတ်မှာ အတင်မခံတဲ့ မြတ်ဗုဒ္ဓဟာ ဘယ်လောက်များ ကြည်ညိုစရာ ကောင်းလိုက်ပါသလဲ။

စိတ်တစ်ခုကို ကောင်းတယ်၊ မကောင်းဘူး သတ်မှတ်တဲ့နေရာမှာ အများအားဖြင့် ကိုယ့်အထင်နဲ့ကိုယ် သတ်မှတ်နေကြတာ များပါတယ်။ အထင်ဟာ အထင်မျှသာဖြစ်တဲ့အတွက် စစ်မှန်တဲ့ စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်ကို ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ မရနိုင်ပါဘူး။

ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်တစ်ခုကို စိတ်ကောင်းလား၊ စိတ်ဆိုးလား ခွဲခြားသိနည်း အစစ်အမှန်ကို လိုချင်ရင်တော့ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ တရားဒေသနာတွေကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်နှံ့နှံ့စပ်စပ် လေ့လာထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ 'တရားမှန်မှန်' ရှေ့မှာ စစ်ဆေးကြည့်မှ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် အမှန်အတိုင်း သိနိုင်မှာပါ။

ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်က 'စိတ်ကောင်း' ထင်နေပေမယ့် တကယ်တမ်းကျတော့ 'စိတ်ဆိုး' ဖြစ်နေတာမျိုး လုံးဝ မဖြစ်စေဖို့အတွက် စိတ်ကို လှည့်ပတ်တတ်တဲ့ ဝဥ္စနာတရားတွေကို သေသေချာချာ သိထားသင့်ပါတယ်။ ဝဥ္စနာတရား (၃၇)ပါးကို အကျဉ်းချုပ်ခေါင်းစဉ်အနေနဲ့လောက်ပဲ ပြောရမယ်ဆိုရင် . . .

(၁) ချစ်ခင်နှစ်သက်ခြင်း၊ တပ်မက်စွဲလမ်းခြင်း ဆိုတဲ့ 'ရာဂ'က မေတ္တာယောင်ဆောင်ပြီး စိတ်ကို လှည့်ပတ်တတ်ပါတယ်။ သံယောဇဉ်နဲ့ ချစ်တာကို မေတ္တာနဲ့ချစ်တယ်

လို့ ထင်တာမျိုး၊ တဏှာနဲ့ ပွတ်သပ်ပိုက်ထွေးတာကို မေတ္တာနဲ့ ကြင်နာယုယတယ်လို့ ထင်တာမျိုးပေါ့။

(၂) စိတ်ပူခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်း ဆိုတဲ့ 'သောက' က ကရုဏာယောင်ဆောင်ပြီး စိတ်ကို လှည့်ပတ်တတ်ပါတယ်။ ကိုယ်ချစ်ရတဲ့သူတွေ ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်နေတာကို ကြည့်ပြီး စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်နေတာကို သနားတတ်တယ်၊ စာနာတတ်တယ်လို့ ထင်နေတာမျိုးပေါ့။

(၃) ပျော်ရွှင်မြူးထူးခြင်းဆိုတဲ့ 'ပဟာသ' က မုဒိတာ ယောင်ဆောင်ပြီး စိတ်ကို လှည့်ပတ်တတ်ပါတယ်။ သူတစ်ပါးရဲ့ အောင်မြင်မှုတစ်ခုခုကို အကြောင်းပြုပြီး အူမြူးခုန်ပေါက်နေတာ၊ ရယ်မောအော်ဟစ်နေတာ၊ ပျော်ပွဲနွှဲပြီး ကဲနေတာ၊ အပျော်ကြူးပြီး မူးနေတာကို သူတစ်ပါးရဲ့ အောင်မြင်မှုအတွက် နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်တတ်တယ်၊ မုဒိတာပွားတတ်တယ်လို့ ထင်နေတာမျိုးပေါ့။

(၄) ကုသိုလ်အလုပ် အားထုတ်မှု မပြုတော့ခြင်းဆိုတဲ့ 'နိက္ခိတ္တဓုရ' က ဥပေက္ခာယောင်ဆောင်ပြီး စိတ်ကို လှည့်ပတ်တတ်ပါတယ်။ ကုသိုလ်ကိစ္စ ကြောင့်ကြမစိုက်ချင်တော့တာ၊ တာဝန်ယူချင်စိတ် မရှိတော့တာကို 'ကံအတိုင်းပဲ၊ မတတ်နိုင်ဘူး' လို့ ကံကို လွှဲချပြီး အပျင်းထူနေတာမျိုးပေါ့။

(၅) စိတ်ပူလောင်ခြင်း၊ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း ဆိုတဲ့

'စိတ္တသန္တာပ' က သံဝေဂယောင်ဆောင်ပြီး စိတ်ကို လှည့်ပတ်တတ်ပါတယ်။ ရတာမလို၊ လိုတာမရလို့၊ အလုပ်အကိုင်အဆင်မပြေလို့၊ စိတ်ညစ်စရာ ပြဿနာတွေနဲ့ ကြုံတွေ့ရလို့ စိတ်ပူလောင်နေတာ၊ စိတ်ဆင်းရဲနေတာ၊ လောကကြီးအပေါ် မကျေမနပ်ဖြစ်နေတာကို ဘဝကြီးကို ငြီးငွေ့နေပြီ၊ သံသရာကြီးကို ထိတ်လန့်နေပြီလို့ ထင်နေတာမျိုးပေါ့။

(၆) သူတစ်ပါးအပေါ် မယုံမကြည်ဖြစ်နေခြင်း ဆိုတဲ့ 'အသဒ္ဓိယ' က ပညာလို့ခေါ်တဲ့ ဝီမံသယောင်ဆောင်ပြီး စိတ်ကို လှည့်ပတ်တတ်ပါတယ်။ ဟိုလူ့မယုံ၊ ဒီလူ့မယုံ၊ ဟိုဟာမယုံ၊ ဒီဟာမယုံနဲ့ နေရာတကာ ယုံမှားသံသယဖြစ်နေတာ၊ သဒ္ဓါတရားခေါင်းပါးနေတာကိုပဲ စူးစမ်းဆင်ခြင်တတ်တယ်၊ ဝေဖန်ပိုင်းခြားတတ်တယ်၊ ဝိဘဇ္ဇဉာဏ် ရှိတယ်လို့ အသားလွတ် အထင်ကြီးနေတာမျိုးပေါ့။

(၇) ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ဝေဖန်ပုတ်ခတ်ခြင်း ဆိုတဲ့ 'ပုဂ္ဂလဂရဟိတာ'က မကောင်းမှုကို ကဲ့ရဲ့ခြင်းဆိုတဲ့ 'ပါပဂရဟိတာ' ယောင်ဆောင်ပြီး စိတ်ကို လှည့်ပတ်တတ်ပါတယ်။ ကောင်းစေချင်လို့ ပြောတာပါ၊ သာသနာ့မျက်နှာကို ကြည့်ပြီး သာသနာစိတ်နဲ့ ရေးတာပါလို့ အသံကောင်း ဟစ်ပေမယ့် တကယ်တမ်းကျတော့ ဆရာကြီးလုပ်လိုစိတ်၊ မနာလိုစိတ်၊ နာကျည်းစိတ်တွေနဲ့ အပြစ်မရှိ အပြစ်ရှာပြီး ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ဂုဏ်သိက္ခာ

ထိခိုက်အောင် ပြစ်တင်ဝေဖန် ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချ ပုတ်ခတ်စော်ကားတာမျိုးပေါ့။

(၈) စကားကြမ်း၊ စကားရိုင်း ပြောဆိုခြင်း ဆိုတဲ့ 'ဖရုသဝါစာ' က အပြစ်ကို နှိပ်ကွပ်ပြီး ဆုံးမခြင်းဆိုတဲ့ 'နိဂ္ဂယှဝါဒိတာ' ယောင်ဆောင်ပြီး စိတ်ကို လှည့်ပတ်တတ်ပါတယ်။ အပြစ်ရှိသူကို နှိမ်ချပြီး ရိုင်းရိုင်းစိုင်းစိုင်း ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း မာမာကြောကြော ပြောဆိုတာကိုပဲ ကောင်းစေချင်လို့ ဆုံးမတာ၊ မခံချင်စိတ်ဖြစ်အောင်လို့ နှိုးဆွတာလို့ လှည့်စားတာမျိုးပေါ့။

(၉) ဒကာဒကာမတွေအပေါ် အောက်ကျို့ပြောဆိုခြင်းဆိုတဲ့ 'စာဋုကမျတာ' က ချစ်ဖွယ်စကားပြောဆိုခြင်းဆိုတဲ့ 'ပိယဝါဒိတာ' ယောင်ဆောင်ပြီး စိတ်ကို လှည့်ပတ်တတ်ပါတယ်။ လာဘ်လာဘကို ငဲ့ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နှိမ့်နှိမ့်ချချနဲ့ ခယဆက်ဆံတာကိုပဲ ဒကာဒကာမတွေအပေါ် စကားပြောချိုသာတယ်၊ သဘောကောင်းတယ်လို့ ထင်နေတာမျိုးပေါ့။

(၁၀) မိမိပိုင် ပစ္စည်းဥစ္စာတွေကို သူတစ်ပါးနဲ့ ခွဲဝေမသုံးစွဲခြင်းဆိုတဲ့ 'အသံဝိဘာဂသီလတာ' က အသက်မွေးစင်ကြယ်ခြင်း ဆိုတဲ့ 'အာဇီဝပါရိသုဒ္ဓိ' ယောင်ဆောင်ပြီး စိတ်ကို လှည့်ပတ်တတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ပစ္စည်း သူများမပေး

ချင်လို့ နှမြောတွန့်တိုနေတာကိုပဲ သီလမစင်ကြယ်သူကို လှူရင် အဆိပ်ပင်ရေလောင်းရာရောက်မှာစိုးလို့လို့ အကြောင်းပြတာမျိုးပေါ့။

(၁၁) မှားမှားယွင်းယွင်း အသက်မွေးခြင်းဆိုတဲ့ 'မိစ္ဆာဇီဝ' က မိမိပိုင် ပစ္စည်းဥစ္စာတွေကို သူတစ်ပါးနဲ့ ခွဲဝေသုံးစွဲခြင်း ဆိုတဲ့ 'သံဝိဘာဂသီလတာ' ယောင်ဆောင်ပြီး စိတ်ကို လှည့်ပတ်တတ်ပါတယ်။ သီလမစင်ကြယ်သူတွေကို ထောက်ပံ့နေတာကိုပဲ အလှူအတန်း ရက်ရောတယ်လို့ သူတစ်ပါး ထင်မြင်စေချင်တာမျိုးပေါ့။

(၁၂) တရားနဲ့အညီ မချီးမြှောက်ခြင်း ဆိုတဲ့ 'အသင်္ဂဟသီလတာ' က ဒကာဒကာမတွေနဲ့ မရောနှောခြင်းဆိုတဲ့ 'အသံသဂ္ဂဝိဟာရိတာ' ယောင်ဆောင်ပြီး စိတ်ကို လှည့်ပတ်တတ်ပါတယ်။ အခြေအနေပေးပါလျက် စကားမပြောချင်၊ တရားမဟောချင်တာကိုပဲ ဝိနည်းအထူးလေးစားသလိုလို၊ လူသူပရိသတ်နဲ့ မရောနှောချင်သလိုလို ဟန်ဆောင်တာမျိုးပေါ့။

(၁၃) ရဟန်းနဲ့ မသင့်တော်တဲ့ လူပေါင်းပေါင်းခြင်း 'အနနုလောမိကဂိဟိသံသဂ္ဂ' က ချီးမြှောက်ခြင်း 'သင်္ဂဟသီလတာ' ယောင်ဆောင်ပြီး စိတ်ကို လှည့်ပတ်တတ်ပါတယ်။ ရဟန်းစည်း၊ လူစည်း မထားဘဲ လူအချင်းချင်း ပေါင်းသလို

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံတာကိုပဲ ဒကာဒကာမတွေကို မေတ္တာနဲ့ ချီးမြှောက်တာလို့ အထင်ရောက်နေတာမျိုးပေါ့။

(၁၄) ကုန်းချောကုန်းတိုက်ခြင်းဆိုတဲ့ 'ပိသုဏဝါစတာ' က အမှန်စကား ပြောဆိုခြင်းဆိုတဲ့ 'သစ္စဝါဒိတာ' ယောင်ဆောင်ပြီး စိတ်ကို လှည့်ပတ်တတ်ပါတယ်။ 'တို့က မှန်တာ ပြောတာပဲ၊ ဘာဖြစ်လဲ' ဆိုပြီး ချစ်ခင်နေသူချင်း အချစ်ပြယ်သွားအောင်၊ ညီညွတ်နေသူချင်း အစည်းပြေသွားအောင် စကားကို ကိုယ်သိတိုင်း လျှောက်ပြောတာမျိုး ပေါ့။

(၁၅) သူတစ်ပါးအကျိုးမဲ့ကို လိုလားခြင်း ဆိုတဲ့ 'အနတ္ထကာမတာ' က ကုန်းစကား မပြောလိုခြင်းဆိုတဲ့ 'အပိသုဏဝါစတာ' ယောင်ဆောင်ပြီး စိတ်ကို လှည့်ပတ်တတ်ပါတယ်။ တစ်စုံတစ်ယောက်ရဲ့ အကျိုးစီးပွားပျက်ပြားရာ ပျက်ပြားကြောင်း တခြားတစ်စုံတစ်ယောက်က ကြံစည်ပြောဆိုလုပ်ကိုင်နေတာကို သိပါလျက် 'ကုန်းတိုက်ရာရောက်မှာ စိုးလို့' လို့ အကြောင်းပြပြီး မပြောဘဲ ထားတာမျိုးပေါ့။

(၁၆) ကိုယ့်ဒကာကို သူ့ဒကာဖြစ်သွားမှာ စိုးရိမ်ခြင်းဆိုတဲ့ 'ကုလမစ္ဆရိယ' က ကိုယ့်ဒကာကို ညှာတာသနားခြင်း၊ အားနာခြင်းဆိုတဲ့ 'ကုလာနုဒယတာ' ယောင်ဆောင်ပြီး စိတ်ကို လှည့်ပတ်တတ်ပါတယ်။

(၁၇) ကိုယ့်ကျောင်း သူများ မလာစေလိုခြင်း၊ ကျောင်းဝန်တိုခြင်း ဆိုတဲ့ 'အာဝါသမစ္ဆရိယ' က ကျောင်း ရေရှည်တည်တံ့စေလိုခြင်း၊ ကျောင်းမပျက်စီးစေလိုခြင်း ဆိုတဲ့ 'အာဝါသစိရတရကာမတာ' ယောင်ဆောင်ပြီး စိတ်ကို လှည့်ပတ်တတ်ပါတယ်။

(၁၈) တရားဓမ္မနဲ့ ပတ်သက်တာတွေကို ဝန်တိုခြင်း ဆိုတဲ့ 'ဓမ္မမစ္ဆရိယ' က တရားဓမ္မနဲ့ ပတ်သက်တာတွေကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်းဆိုတဲ့ 'ဓမ္မပဋိဗန္ဓပရိဟာရဏတာ' ယောင်ဆောင်ပြီး စိတ်ကို လှည့်ပတ်တတ်ပါတယ်။

(၁၉) အကျိုးမဲ့စကားတွေ အချိန်ဖြုန်း ပြောဆိုရတာကို ပျော်မွေ့ခြင်းဆိုတဲ့ 'ဘဿာရာမတာ' က တရားစကား ပြောကြားနေရတာကို ပျော်မွေ့ခြင်းဆိုတဲ့ 'ဓမ္မဒေသနာဘိရတိ' ယောင်ဆောင်ပြီး စိတ်ကို လှည့်ပတ်တတ်ပါတယ်။

(၂၀) အပေါင်းအဖော်နဲ့ မွေ့လျော်ခြင်းဆိုတဲ့ 'သင်္ဂဏိကာရာမတာ' က တပည့်အပေါင်းကို ချီးမြှောက်ခြင်းဆိုတဲ့ 'ဂဏာနုဂ္ဂဟကရဏတာ' ယောင်ဆောင်ပြီး စိတ်ကို လှည့်ပတ်တတ်ပါတယ်။

(၂၁) အမှုကိစ္စအမျိုးမျိုးမှာ မွေ့လျော်ခြင်း ဆိုတဲ့ 'ကမ္မာရာမတာ' က ကုသိုလ်ကောင်းမှုမှာ မွေ့လျော်ခြင်းဆို

တဲ့ 'ပုညကမ္မတာ' ယောင်ဆောင်ပြီး စိတ်ကို လှည့်ပတ်တတ်ပါတယ်။

(၂၂) ဒေါသနဲ့ ရွံရှာစက်ဆုပ်ခြင်း ဆိုတဲ့ 'ဗျာပါဒ' က ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ ရွံရှာစက်ဆုပ်ခြင်း ဆိုတဲ့ 'ပဋိကူလသညတာ' ယောင်ဆောင်ပြီး စိတ်ကို လှည့်ပတ်တတ်ပါတယ်။

(၂၃) ကာမဂုဏ်အာရုံအပေါ် နှစ်သက်ခြင်းဆိုတဲ့ 'ကာမစ္ဆန္ဒ' က ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းကြောင့် မရွံရှာမစက်ဆုပ်ခြင်း ဆိုတဲ့ 'အပ္ပဋိကူလသညတာ' ယောင်ဆောင်ပြီး စိတ်ကို လှည့်ပတ်တတ်ပါတယ်။

(၂၄) အိပ်ချင်ငိုက်မျဉ်းခြင်း၊ ပျင်းရိခြင်း ဆိုတဲ့ 'ထိနမိဒ္ဓ' က စိတ်တည်ငြိမ်ခြင်း၊ ဘေးအာရုံတွေ မသိတော့ခြင်းဆိုတဲ့ 'သမာဓိ' ယောင်ဆောင်ပြီး စိတ်ကို လှည့်ပတ်တတ်ပါတယ်။

(၂၅) စိတ်ပျံ့လွင့်ပြီး ဟိုလုပ်ဒီလုပ်လျှောက်လုပ်ခြင်း ဆိုတဲ့ 'ဥဒ္ဓစ္စ' က ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်း 'ဝီရိယ' ယောင်ဆောင်ပြီး စိတ်ကို လှည့်ပတ်တတ်ပါတယ်။

(၂၆) အပ်, မအပ် စိတ်ပူပန်ခြင်းဆိုတဲ့ 'ကုက္ကုစ္စ' က ဝိနည်းအထူးလေးစားခြင်း ဆိုတဲ့ 'သိက္ခာကာမတာ' ယောင်ဆောင်ပြီး စိတ်ကို လှည့်ပတ်တတ်ပါတယ်။

(၂၇) ယုံမှားသံသယဖြစ်ခြင်းဆိုတဲ့ 'ဝိစိကိစ္ဆာ' က ဟိုဘက်ဒီဘက် နှစ်ဘက်မျှအောင် စူးစမ်းဆင်ခြင်ခြင်းဆိုတဲ့ 'ဥဘယပက္ခသန္တီရဏတာ' ယောင်ဆောင်ပြီး စိတ်ကို လှည့်ပတ်တတ်ပါတယ်။

(၂၈) အကောင်း-အကောင်းမှန်းမသိ၊ အဆိုး-အဆိုးမှန်းမသိတဲ့ 'သမ္မောဟ' က အကောင်းအဆိုးအားလုံးကို မတုန်မလှုပ် လျစ်လျူရှုတဲ့ 'ဣဋ္ဌာနိဋ္ဌသမုပေက္ခနာ' ယောင်ဆောင်ပြီး စိတ်ကို လှည့်ပတ်တတ်ပါတယ်။

(၂၉) အယူအဆ မှားယွင်းခြင်းဆိုတဲ့ 'မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ' က စူးစမ်းဆင်ခြင်ခြင်း၊ အကြောင်းဟုတ်မဟုတ် လေ့လာခြင်း ဆိုတဲ့ 'ဝီမံသာ၊ ပောတုပရိဂ္ဂဟ' ယောင်ဆောင်ပြီး စိတ်ကို လှည့်ပတ်တတ်ပါတယ်။

(၃၀) သတ္တဝါတွေအပေါ် သနားကရုဏာမရှိခြင်းဆိုတဲ့ 'အဒယာပန္နတာ' က သတ္တဝါတွေအပေါ် တပ်မက်မှုကင်းခြင်းဆိုတဲ့ 'ဝိရတ္တတာ' ယောင်ဆောင်ပြီး စိတ်ကို လှည့်ပတ်တတ်ပါတယ်။

(၃၁) ကာမဂုဏ်ချမ်းသာတွေအပေါ် ငြိကပ်စွာခံစားခြင်း ဆိုတဲ့ 'ကာမသုခလ္လိကာနုယောဂ' က ရဟန်းတွေကို ဘုရားရှင်ခွင့်ပြုတဲ့ပစ္စည်း သုံးဆောင်ခြင်း ဆိုတဲ့ 'အနုညာတပဋိသေဝနာ' ယောင်ဆောင်ပြီး စိတ်ကို လှည့်ပတ်

တတ်ပါတယ်။

(၃၂) ဆရာသမားတွေရဲ့ အဆုံးအမကို တရိုတသေ မခံယူခြင်းဆိုတဲ့ 'အပဒက္ခိဏဂ္ဂါဟိတာ' က ကိုယ့်ကိုယ်ကို အကြီးအမှူးထား အားကိုးခြင်းဆိုတဲ့ 'အတ္တာဓိပတေယျတာ' ယောင်ဆောင်ပြီး စိတ်ကို လှည့်ပတ်တတ်ပါတယ်။

(၃၃) တရားကျင့်ဖက် သီတင်းသုံးဖော်တွေအပေါ် မရိုမသေ မလေးစားခြင်းဆိုတဲ့ 'သဗြဟ္မစာရီအဂါရဝ' က တရားတော်ကို ရိုသေလေးစားခြင်း ဆိုတဲ့ 'ဓမ္မာဓိပတေယျတာ' ယောင်ဆောင်ပြီး စိတ်ကို လှည့်ပတ်တတ်ပါတယ်။

(၃၄) မိမိကိုယ်ကိုရော၊ တရားတော်ကိုပါ ဖျက်ဆီးခြင်းဆိုတဲ့ 'အတ္တဓမ္မပရိဗ္ဘဝ' က လောကကို အလေးအမြတ်ပြုခြင်းဆိုတဲ့ 'လောကာဓိပတေယျတာ' ယောင်ဆောင်ပြီး စိတ်ကို လှည့်ပတ်တတ်ပါတယ်။

(၃၅) မိတ်ဆွေအပေါင်း၊ ဧည့်သည်အပေါင်းနဲ့ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ မပြောဆိုနိုင်ခြင်းဆိုတဲ့ 'အသမ္မောဒနသီလတာ' က နှိုင်းနှိုင်းချိန်ချိန် ပြောဆိုခြင်းဆိုတဲ့ 'မိတဘာဏီတာ' ယောင်ဆောင်ပြီး စိတ်ကို လှည့်ပတ်တတ်ပါတယ်။

(၃၆) လှည့်ပတ်ခြင်း၊ ကောက်ကျစ်ခြင်း ဆိုတဲ့ 'မာယာသာဌေယျ' က ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ပြောဆိုနိုင်ခြင်း

ဆိုတဲ့ 'သမ္မောဒနသီလတာ' ယောင်ဆောင်ပြီး စိတ်ကို လှည့်ပတ်တတ်ပါတယ်။

(၃၇) မစူးစမ်း မဆင်ခြင်ခြင်း ဆိုတဲ့ 'အပရိက္ခကတာ' က သဒ္ဓါတရား အားကြီးခြင်း ဆိုတဲ့ 'သဒ္ဓါလုတာ' ယောင်ဆောင်ပြီး စိတ်ကို လှည့်ပတ်တတ်ပါတယ်။

စာရေးသူရော၊ စာဖတ်ပရိသတ်ပါ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ 'တရားဓမ္မမှန်' မှာ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် မလိမ်မညာ အမှန်အတိုင်း စစ်ဆေးရင်း အရည်အသွေးအမြင့်ဆုံး စိတ်ပိုင်ရှင်တွေ ဖြစ်အောင် ကြိုးစား အားထုတ်သွားကြပါစို့ လို့ လက်တို့အဖော်ညှိရင်း ....။

ထာဝရအေးချမ်းကြပါစေ။

မေတ္တာဖြင့် ...

အရှင်ဆန္ဒာဓိက(ရွှေပါရမီတောရ)

ပ ရိ သ တ် ပေ း စ ာ

ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်စစ်မိခြင်း

ဘုန်းဘုန်းဘုရား . . .

ဘုန်းဘုန်းရေးတဲ့ 'တစ်ယောက်တည်းနေတစ်စိတ်တည်းထား' စာအုပ်နဲ့ ပတ်သက်လို့ တပည့်တော် လျှောက်ထားပါရစေဘုရား။

တပည့်တော် တရား အားမထုတ်ခင်က တစ်ယောက်တည်း အနေများပါတယ်ဘုရား။ ဒါပေမဲ့ တစ်စိတ်တည်းမထားတတ်လို့ အလွန်အထီးကျန် စိတ်ဆင်းရဲခဲ့ရပါတယ်။ မိသားစုပြဿနာ သိပ်မရှိပေမယ့် လူ့သဘာဝ မကောင်းတွေးတာ များခဲ့လို့ပါဘုရား။

တရားအားထုတ်ပြီး နောက်ပိုင်းမှာတော့ တရားဟာ အကောင်းဆုံးအဖော် ဖြစ်လာပါတယ်ဘုရား။ ဒါပေမဲ့

လူ့သဘာဝ မေ့တတ်သေးလို့ အချိန်ပြည့်တော့ မရသေးပါ ဘူးဘုရား။

ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်ပြီးတဲ့အခါမှာတော့ တစ်ယောက် တည်း နေပုံနေနည်း၊ တစ်စိတ်တည်း ထားပုံထားနည်းတွေ ကို သိရတဲ့အတွက် တောထဲမှာ မနေနိုင်တောင်မှ တစ် ယောက်တည်း နေတတ်သွားပါတယ်ဘုရား။

ခါတိုင်းတစ်ယောက်တည်းရှိပေမယ့် သီချင်းလေး တွေ ဆိုနေတတ်ပါတယ်ဘုရား။ ဒီစာအုပ်ဖတ်ပြီးတော့ တစ် စိတ်တည်းထားဖို့ သတိရလာပါတယ်ဘုရား။ စာသင်ခန်းထဲ ဆရာမ မဝင်ခင် အများနဲ့လည်း တစ်စိတ်တည်း ထားနိုင် သွားပါတယ်ဘုရား။

သာမန်စကားပြောတာတောင်မှ စကားပြောပြီး ရင် ခေါင်းတွေ မူးပြီး ဘာမှမလုပ်ပေမယ့် ပင်ပန်းပါတယ် ဘုရား။ အိမ်အလုပ်တွေ လုပ်နေပေမယ့် စကားမပြောဘဲ အမှတ်နဲ့ လုပ်နေရင် သိပ်မပင်ပန်းဘဲ သွေးလည်ပတ်မှု လည်းကောင်းပြီး နေလို့ တစ်မျိုးကောင်းပါတယ်ဘုရား။

တပည့်တော် အရင်က စကား အတော်နည်းပါ တယ်ဘုရား။ ကိုယ့်ခံစားချက်တွေကိုလည်း မပြောဘဲ ကြိတ် ခံစားတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီစာအုပ်ထဲက သင်ခန်းစာရ တာကတော့ တောထွက်ရဟန်းပြုတဲ့ ဝတ္ထုထဲက သတိပြု

စရာ နံပါတ်(၂)ပါဘုရား။

လူတိုင်းကို မိမိခံစားချက်ကို မပြောသင့်ပေမယ့် သံသယဖြစ်နေတာ၊ တရားနဲ့ ပတ်သက်လို့ သိချင်တာတွေကိုတော့ ဆရာတော်တွေထံမှာ မေးလျှောက်တတ်တဲ့အကျင့် ရလာပါတယ်ဘုရား။

တပည့်တော် သူငယ်ချင်းတွေ၊ မိတ်ဆွေတွေကိုလည်း သူတို့သိလိုတာတွေကို မေးပြီး ဆရာတော်တွေထံ တစ်ဆင့် ပြန်မေးလျှောက်ပေးပါတယ်ဘုရား။ တပည့်တော်လည်း ဗဟုသုတတိုးပါတယ်ဘုရား။

'ဘယ်သူ့မှ မချစ်နဲ့၊ ဘယ်သူ့မှ မမုန်းနဲ့' အဆုံးအမကို သဘောကျပါတယ်ဘုရား။ ရုတ်တရက် ဖတ်လိုက်ရင် လုပ်ဖို့ခက်တယ် ထင်ရပေမယ့် ဒီလိုနေမယ်လို့ ကြိုးစားချင်တဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်ကြည့်ရင် လုံးဝ မနေနိုင်တောင်မှ ချစ်ခြင်း၊ မုန်းခြင်း အားလျော့လာပါတယ်ဘုရား။

အားလျော့လာတာနဲ့အမျှ စိတ်ပင်ပန်းမှု သက်သာပါတယ်ဘုရား။ ပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေရဲ့ စိတ်မှာဖြစ်နေတဲ့ ချစ်ခြင်း၊ မုန်းခြင်းအားကြီးလို့ ပင်ပန်းဆင်းရဲတာကို ကြည့်ပြီး သနားသလို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း အနည်းငယ် ကျေနပ်ပါတယ်ဘုရား။

တပည့်တော် အနာဂတ်အတွက် ရည်မှန်းချက်ကြီး

ကြီး မထားခဲ့ပေမယ့် ဒီစာအုပ်ဖတ်ပြီး ဖြစ်ပေါ်တဲ့ ရည်မှန်းချက်ကတော့ တပည့်တော် အခု အလုပ်မလုပ်သေးပေမယ့် အလုပ်လုပ်ရတဲ့အခါကျရင် အတွင်းရှုပ်၊ အပြင်ရှုပ်အတွက် မဖြစ်အောင် သတိထားပြီး အများစုကို ဒါနပြုဖို့ ရည်ရွယ်ထားပါတယ်ဘုရား။

တပည့်တော် ပင်တိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းအဖြစ် မဟာစည်နည်းနဲ့ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် လို့ပဲ မှတ်ခဲ့ပါတယ်ဘုရား။ ဒီစာအုပ်မှာ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုမှတ်နည်းနဲ့ သတိပြုစရာများကို ဖော်ပြထားလို့ အာနာပါနကိုလည်း မှတ်တတ်သွားပါတယ်ဘုရား။ တချို့က ဝမ်းဗိုက် ဖောင်းတာ ပိန်တာတော့ မှတ်မရဘဲ အာနာပါနကိုတော့ မှတ်လို့ရပြီး နည်းမှန်လမ်းမှန်ကို သိရလို့ အကျိုးများကြောင်းလည်း သိရပါတယ်ဘုရား။

'ဖြစ်ခိုက်ရုပ်နာမ်၊ ဖြစ်တိုင်းဟန်၊ ကောန်မှတ်သိမှု။ အလုပ်၊ နေရာ၊ ဣရိယာ၊ ချိန်ခါမရွေးရှု' လို့ ဖော်ပြထားလို့ သူများကို ဝိပဿနာရှုမှတ်နည်း ပြန်ပြောတဲ့အခါ လိုရင်းတိုရှင်းနဲ့ မှတ်မိလွယ်လို့ အကျိုးများပါတယ် ဘုရား။

ဘုန်းဘုန်းရဲ့ 'ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်စစ်' စာအုပ်နဲ့ ပတ်သက်လို့လည်း ဆက်လက်လျှောက်ထားပါရစေ ဘုရား။

တပည့်တော် တရားအားထုတ်ဖူးသည့်တိုင် ဒီ

စာအုပ်မဖတ်ခင်အထိ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် တစ်ခါမှ မစစ်ဖူးပါ။ သူများစိတ်ကနေတစ်ဆင့် ကိုယ့်စိတ်စစ်ဖို့ဆိုတာ ဝေးရော၊ ကြားတောင်မကြားဖူးပါဘူး ဘုရား။ ဒီစာအုပ်ဖတ်ပြီးတာ တောင်မှ မေ့နေတာ များတယ်ဘုရား။

ဒါပေမဲ့ ဒီစာအုပ်ဖတ်ပြီးကတည်းက ခေါင်းစဉ်ကို သတိရလိုက်တာနဲ့ ဒီတရားတစ်ပုဒ်လုံးနီးပါး ခေါင်းထဲပြန် ဝင်လာပါတယ်ဘုရား။ ဒီစာအုပ်ကို ပြန်မဖတ်ဖြစ်တောင်မှ စာအုပ်ကို အမှတ်တမဲ့ တွေ့လိုက်ရင် ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်စစ်ဖို့ သတိရပြီး ဒီလိုနဲ့ နည်းနည်း အလေ့အကျင့်ရလာပါတယ် ဘုရား။

ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ ကောင်းတာရော၊ ဆိုးတာရော ဝိပ-ဿနာ အရှုခံထားပြီး ရှုမှတ်ဖို့ ဆက်ပြီး ညွှန်ကြားထားတော့ အတော် အဆင်ပြေပါတယ်ဘုရား။ မဟုတ်ရင် ကိုယ့်စိတ် တော့ ကိုယ်စစ်ပါရဲ့။ မကောင်းတဲ့စိတ် တွေ့ရင် ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် အပြစ်တင်ပြီး၊ ကောင်းတဲ့စိတ် ဖြစ်တာ တွေ့ရင် အထင်ကြီးတတ်ပါတယ်ဘုရား။

သူတစ်ပါးစိတ်ကို ကိုယ်ကြည့်တဲ့အခါ တစ်ခါ တစ်ရံ ကိုယ့်စိတ်ကို ပြန်ကြည့်မိပြီး ပြင်စရာရှိ ပြင်မိပါတယ် ဘုရား။ မကောင်းတဲ့စိတ်ဆိုရင် မဖြစ်အောင် သတိထားမိ ပါတယ် ဘုရား။

တစ်ခါတစ်ရံ ကိုယ့်စိတ်ဆီတော့ မရောက်ဘဲ သူ့စိတ်ကို ကြည့်ပြီး သူ့ကို ပိုနားလည်လာတယ်၊ ခွင့်လွှတ်စရာရှိ ခွင့်လွှတ်နိုင်တယ်။ တစ်ခါတစ်ရံတော့ အပြစ်တင်တာနဲ့ လမ်းဆုံးသွားပါတယ်ဘုရား။ တစ်ခါတရံတော့ လျစ်လျူရှုမိပါတယ် ဘုရား။

တရားတွေကို ဝတ္ထုလေးတွေ၊ ဥပမာလေးတွေနဲ့ ဖော်ပြတော့ ပိုရှင်းပြီး မှတ်မိလွယ်ပါတယ်ဘုရား။ ပုံပြင်ပြောသလို တောက်လျှောက်မဟုတ်ဘဲ သင်ခန်းစာယူစရာတွေကို ထုတ်နှုတ်ဖော်ပြထားတော့ စာအုပ်ထဲက ဇာတ်ဝတ္ထုဖတ်တဲ့ အခါပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လက်တွေ့ဘဝ ဇာတ်ဝတ္ထုတွေနဲ့ တွေ့ကြုံတဲ့ အခါပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အချိန်တိုင်း မဟုတ်တောင် ထုတ်နှုတ်ပြီး သင်ခန်းစာယူတတ်သွားပါတယ် ဘုရား။

ကိုယ့်စိတ်ကို သူများ စစ်တာကျတော့ တရားလျှောက်တဲ့အခါလောက်ပဲ ရှိပါတယ်ဘုရား။ တော်ရုံတန်ရုံ ကိုယ့်စိတ်အကြောင်း မပြောဖြစ်သလို ပြောဖြစ်ပြန်ရင်လည်း အဲဒီလူက ဝေဖန်ပြင်ပေးတာ သိပ်မရှိပါဘူးဘုရား။

ဒါပေမဲ့ စေတနာနဲ့ ပြောတာကို မှန်တယ်ထင်ရင် လိုက်နာမယ်လို့ စိတ်ကိုထားပြီး သူငယ်ချင်းတွေကို 'ငါမှားတာ၊ နင်တို့ အမြင်မတော်တာ တွေ့ရင် ပြောပါ' လို့ ပြောထားပါတယ်ဘုရား။

ဒီစာအုပ်မှာ သူငယ်ချင်းရဲ့ရေ ခိုးသောက်မိတာကို နောင်တရတဲ့စိတ်ကို တဖန် ဝိပဿနာရှုတဲ့အကြောင်း ဖော်ပြထားပါတယ်။

တပည့်တော်သာ ကိုယ်တွေ့ဆိုရင် အကုသိုလ်လို့တောင် ထင်မိမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒီဝတ္ထုကို ဖတ်ပြီးမှ တပည့်တော် ဒီလိုအကုသိုလ်တွေ ဘယ်လောက်တောင် လုပ်ခဲ့မိလဲ မသိဘူးဘုရား။ ဒီလို အသေးအမွှားလေးကအစ နောက်ပိုင်းမှာ ကြုံတွေ့လာတဲ့အခါ မပြုမိအောင် သတိထားဖို့ အသိဝင်လာပါတယ်ဘုရား။

ပြုမိရင်လည်း သံဝေဂကို အကြွေးမထားဘဲ ရှုမှတ်ဖို့ သင်ခန်းစာ ရပါတယ်ဘုရား။ တပည့်တော် တခြား ကိလေသာတွေထက် ဒေါသကိလေသာကို အသေးလေးကအစ ရှုမှတ်ဖို့ သတိရပါတယ်ဘုရား။ ရှုမှတ်တဲ့အတိုင်းလည်း သူ့အဆင့်နဲ့သူ ရရှိပါတယ်ဘုရား။

နေ့စဉ်ရှုမှတ်ချိန်တွေ နည်းနည်းစိပ်ရင် ဒေါသဖြစ်စရာအာရုံ ကြုံပေမယ့် သတိဦးပြီး ဒေါသမဖြစ်တော့ဘူး။ တစ်ဆင့်လျှော့ရင် ဒေါသမဖြစ်ပေမယ့် ဒေါသက ထွက်ချင်နေတယ်ဘုရား။ အဲဒီအခါ ကိုယ်နဲ့စိတ်မှာ တင်းနေတယ်။ အဲဒီ တင်းတာ မှတ်လိုက်ရင်တော့ ပျောက်သွားပါတယ်။

တစ်ဆင့်လျှော့ရင် ဒေါသက ဦးသွားပေမယ့် သတိ

ချက်ချင်းကပ်ပြီး ဒေါသနဲ့ မှတ်တာ တစ်လှည့်စီ ဖြစ်နေတယ်ဘုရား။ တစ်ဆင့်လျှော့ရင် ဒေါသဖြစ်တာ နည်းနည်းကြာမှ သတိဝင်ပြီး ရှုမှတ်ရပါတယ်ဘုရား။ အဲဒီအခါမှာ တစ်ယောက်တည်းနေပြီး ရှုမှတ်ရတာ ပိုကောင်းပါတယ်ဘုရား။

ရှုမှတ်လို့ မရရင် ဘုရားဆီက အကူအညီယူတဲ့ အနေနဲ့ ဂုဏ်တော်ပွားပါတယ်ဘုရား။ တပည့်တော် တရားဝင်ပြီး အားထုတ်တုန်းက ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ ဝေဒနာတွေက အပြင်းအထန်ဖြစ်တော့ ဘယ်ဝေဒနာကို ရှုရမလဲ မသိဘဲ စိတ်တွေ ရှုပ်ထွေးပြီး မောလာပါတယ်ဘုရား။

အဲဒီမှာ ပင့်ကူနှင့်တူသောစိတ်အတိုင်း ရှုမှတ်မှ အဆင်ပြေသွားပါတယ်ဘုရား။ ပင့်ကူက အိမ်ရဲ့အလယ်မှာ ငြိမ်နေသလို ပထမစိတ်ကို ဝမ်းဗိုက်ဖောင်းပိန်မှာ မှတ်ပြီး ငြိမ်အောင် ခဏမှတ်ပါတယ်ဘုရား။ နောက် ပင့်ကူက သူ့အိမ်မှာ ကပ်ငြိလာတဲ့ ပိုးကောင်ရှိရာကို ပြေးပြီး စားသလို ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဝေဒနာ အပြင်းထန်ဆုံးလို့ သိတဲ့နေရာကို ရှုမှတ်လိုက်ပါတယ်ဘုရား။

နောက်တစ်နေရာက ထင်ရှားရင် နောက်တစ်နေရာကို ပြောင်းမှတ်ပါတယ်ဘုရား။ မှတ်ရင်း နေရာအနှံ့က ဝေဒနာ ပြင်းထန်ပြီး စိတ်ရှုပ်လာရင် စိတ်ကို ပြန်မှတ်ပါတယ်ဘုရား။ ဒီလို မှတ်ရင်းမှတ်ရင်းနဲ့ ထင်ရှားရာကို မှတ်စိတ်က

သူ့အလိုလို လိုက်မှတ်နိုင်ပြီး မှတ်လို့ရသွားပါတယ်ဘုရား။

ဘုန်းဘုန်း စာတွေ အများကြီး ဆက်လက်ရေးသားနိုင်ပါစေ . . .။

အစဉ်ကြည်ညိုလေးစားလျက်
မမြသီတာ
သံလွင်လမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်။

■ သူများစိတ်ဓာတ်ကို ကိုယ်စစ်ဆေးပြီး
မကောင်းတဲ့စိတ်ဓာတ်ကို
အပြစ်မတင်ဘဲ သံဝေဂယူ၊
ကောင်းတဲ့စိတ်ဓာတ်ကို
အလစ်မခံဘဲ နမူနာယူသွားမယ်ဆိုရင်
ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ဓာတ်အရည်အသွေး
အမြင့်ဆုံးဖြစ်လာမှာ သေချာပါတယ်။

■ အပြစ်ထောက်ပြသူတိုင်း
ရွှေအိုးပေးသူ မဟုတ်ပါဘူး။
သဘောထားမှန်မှန်၊ အသိဉာဏ်ပါပါနဲ့
အကျိုးရှိအောင် အပြစ်ထောက်ပြသူသာ
ရွှေအိုးပေးသူပါ။
ကိုယ့်အကြိုက်နဲ့ မကိုက်တိုင်း
မကောင်းဘူးလို့ သတ်မှတ်ပြီး
အပြစ်ပြောသူကတော့
ရွှေအိုးပေးသူ မဟုတ်ပါဘူး၊
ရွှံ့အိုးပေးသူပါ။

ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်စစ်

ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်စစ်တဲ့အလုပ်ဟာ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို ရည်မှန်းတောင့်တပြီးတော့ ဝိပဿနာအလုပ် အားထုတ်နေကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း မလုပ်မဖြစ် လုပ်ကြရမယ့် အလုပ်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာအလုပ် အားထုတ်နေတဲ့ ယောဂီတိုင်း ယောဂီတိုင်း ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် မကြာခဏ စစ်ဆေးပေးကြရပါမယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် စစ်တဲ့အလုပ်ဟာ ဝိပဿနာ အားထုတ်နေသူတွေသာ လုပ်ရမယ့်အလုပ် မဟုတ်ပါဘူး။ စစ်မှန်တဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုကို ရယူလိုသူတိုင်း၊ ကိုယ်လုပ်နေတဲ့ လောကရေး၊ ဓမ္မရေး အလုပ်တွေမှာ ကြီးပွားတိုးတက်

အောင်မြင်လိုသူတိုင်း မလုပ်မဖြစ် လုပ်ရမယ့်အလုပ်ပါ။

ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် စစ်ကြည့်လိုက်တော့ ဘာတွေ့မလဲ။ မိမိရဲ့ ရည်မှန်းချက်ကို အထောက်အကူပြုမယ့် သဘောနဲ့ မိမိရဲ့ ရည်မှန်းချက်ကို ပျက်စီးစေမယ့်သဘော၊ အဲဒီသဘောနှစ်မျိုးကို တွေ့ရမယ်။

ဝိပဿနာအလုပ် အားထုတ်နေကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ အနေနဲ့ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို ရည်မှန်းချက်ထားပြီး အားထုတ်နေကြတာဖြစ်တော့ မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်စေနိုင်တဲ့ သဘောနဲ့ မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်နဲ့ လွဲချော်နိုင်တဲ့သဘော၊ အဲဒီ သဘောနှစ်မျိုးကို တွေ့ရမယ်။

တစ်နည်းပြောရရင်တော့ ကုသိုလ်သဘောနဲ့ အကုသိုလ်သဘောကို တွေ့ရမယ်။ အလွယ်ဆုံးပြောရရင်တော့ ကောင်းတဲ့သဘောနဲ့ မကောင်းတဲ့သဘောလို့ သဘောနှစ်မျိုး တွေ့ကြရမယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် စစ်ကြည့်လိုက်လို့ တွေ့ရှိလာတဲ့ အဲဒီ သဘောနှစ်မျိုးရဲ့ အပေါ်မှာ လုပ်ငန်းစဉ်လေးမျိုးနဲ့ အလုပ်လုပ်သွားရမယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် စစ်ကြည့်လိုက်လို့ မကောင်းတဲ့သဘော တွေ့လာရတယ်ဆိုရင် . . . .

(၁) လောလောဆယ်တွေ့နေရတဲ့ မကောင်းတဲ့ သဘောကိုလည်းပဲ ကင်းရှင်းသွားအောင်၊ ဖယ်ရှားပစ်နိုင်

အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ရမယ်။ နောက်နောင် အဲဒီ မကောင်းတဲ့သဘော ဖြစ်မလာအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ရမယ်။ ဒါက လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခု။

(၂) လောလောဆယ်တွေ့နေရတဲ့ မကောင်းတဲ့ သဘောနဲ့ အလားတူ အခြားအခြားသော မကောင်းတဲ့ သဘောများလည်း မိမိရဲ့ စိတ်အစဉ်မှာ ဝင်ရောက်မလာအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ရမယ်။ ဒါလည်း လုပ်ငန်းစဉ် တစ်ခု။ အဲဒီလိုအားဖြင့် မကောင်းတဲ့သဘောနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ လုပ်ငန်းစဉ်နှစ်ခု ရှိပါတယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် စစ်ကြည့်လိုက်လို့ ကောင်းတဲ့ သဘောကို တွေ့ရင်လည်းပဲ . . . .

(၃) လောလောဆယ် တွေ့နေရတဲ့ ကောင်းတဲ့ သဘောကိုလည်း တည်တံ့ပြီးတော့နေအောင်၊ တိုးပွား တိုးပွားပြီးတော့လာအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ရမယ်။ ဒါက လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခု။

(၄) လောလောဆယ် တွေ့နေရတဲ့ ကောင်းတဲ့ သဘောနဲ့ အလားတူ အခြားအခြားသော ကောင်းတဲ့ သဘောတွေလည်းပဲ မိမိရဲ့ စိတ်အစဉ်မှာ ပြည့်စုံပြီးတော့ လာအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ရမယ်။ ဒါက လုပ်ငန်းစဉ် တစ်ခု။

ကောင်းတဲ့သဘောနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း လုပ်ငန်းစဉ် နှစ်ခုရှိပါတယ်။

အဲဒီလိုအားဖြင့် ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် စစ်ကြည့်ပြီးတဲ့နောက် သဘောတရားနှစ်မျိုးရဲ့ အပေါ်မှာ လုပ်ငန်းစဉ် လေးမျိုးနဲ့ အလုပ်လုပ်သွားမယ်ဆိုရင် မိမိတို့ရည်မှန်းတောင့်တတဲ့ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို လွယ်လွယ်ကူကူ လျင်လျင်မြန်မြန်နဲ့ ရောက်ရှိနိုင်ကြပါလိမ့်မယ်။

သဘောနှစ်မျိုးနဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်လေးမျိုးဆိုတာကို အများသိတဲ့စကားနဲ့ ပြောရရင် သမ္မပ္ပဓာန်လေးပါးပါပဲ။ အဲဒီလို သဘောနှစ်မျိုးအပေါ်မှာ လုပ်ငန်းစဉ် လေးမျိုးနဲ့ အလုပ်လုပ်သွားမယ်ဆိုရင် မိမိရဲ့ ရည်မှန်းချက်ကို လျင်မြန်စွာ ရောက်ရှိနိုင်ကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတော့ မကောင်းတဲ့သဘော တွေ့ရှိလာတဲ့အခါမှာ အဲဒီမကောင်းတဲ့သဘောလေး ကိုယ့်စိတ်အစဉ်မှာ မဖြစ်အောင်၊ ကောင်းတဲ့သဘော တွေ့ရှိလာတဲ့အခါမှာ အဲဒီကောင်းတဲ့သဘောလေး ဖြစ်နေအောင်ဆိုတဲ့သဘောကတော့ အခြေခံ 'ကမ္မဿကတာသမ္မာဒိဋ္ဌိနယ်' ကနေ ပြောတာပါပဲ။

တကယ့်တကယ်တမ်းကတော့ မကောင်းတဲ့ သဘောကိုလည်းပဲ ဝိပဿနာရဲ့ အရှုခံအာရုံပြု ကောင်း

တဲ့သဘောကိုလည်းပဲ ဝိပဿနာရဲ့ အရှုခံအာရုံပြုပြီးတော့ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် စစ်ကြည့်လို့ တွေ့လာတဲ့ အဲဒီ မကောင်းတဲ့ သဘောနဲ့ ကောင်းတဲ့သဘော နှစ်မျိုးအပေါ်ကနေ 'ဝိပဿနာဉာဏ်၊ မဂ်ဉာဏ်' ဆိုတဲ့ အနှစ်သာရတွေကို ထုတ်ယူကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် စစ်ကြည့်လိုက်လို့ မကောင်းတဲ့စိတ် ဖြစ်နေတာတွေ့ရင် အဲဒီမကောင်းတဲ့စိတ်ရဲ့ အပြစ်ကို နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်ပြီး အဲဒီစိတ် ရှေ့ဆက်မဖြစ်အောင် ထိန်းချုပ်လိုက်ပါ။ တစ်ဖက်ကလည်း အဲဒီ မကောင်းတဲ့စိတ်ကို သတိပဋ္ဌာန်နည်းနဲ့ အရှိအတိုင်း ရှုမှတ်ပြီး သဘောသိအောင် အားထုတ်လိုက်ပါ။ အပြစ်လည်း မြင်၊ သဘောလည်း သိသွားပြီဆိုရင် အဲဒီမကောင်းတဲ့စိတ် အလိုလိုကင်းပျောက်သွားမှာပါ။

ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် စစ်ကြည့်လိုက်လို့ ကောင်းတဲ့စိတ် ဖြစ်နေတာတွေ့ရင် အဲဒီကောင်းတဲ့စိတ်ရဲ့ အကျိုးကို နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်ပြီး ရှေ့ဆက်ဖြစ်အောင် ပွားများပါ။ တစ်ဖက်ကလည်း အဲဒီကောင်းတဲ့စိတ်ကို သတိပဋ္ဌာန်နည်းနဲ့ အရှိအတိုင်း ရှုမှတ်ပြီး သဘောသိအောင် အားထုတ်လိုက်ပါ။ အကျိုးလည်းမြင်၊ သဘောလည်း သိသွားပြီဆိုရင် အဲဒီကောင်းတဲ့စိတ် အလိုလို ပြည့်စုံသွားမှာပါ။

လှချင်သူတိုင်း မှန်ကြည့်ပါ

အဲဒီတော့ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်စစ်တယ်ဆိုတာ လောကဥပမာအားဖြင့် ပြောရရင်တော့ မှန်ကြည့်သလိုပါပဲ။

လောကမှာ လှချင်၊ ပချင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များ မှန်ကြည့်ကြတယ်။ မှန်ကြည့်တော့ မှန်ထဲက မိမိရဲ့ မျက်နှာရိပ်၊ မိမိရဲ့ ပုံရိပ်မှာ မကောင်းတဲ့ သဘောနဲ့ ကောင်းတဲ့ သဘော၊ သဘောနှစ်မျိုး တွေ့ရမယ်။

အဖု၊ အပိန့်၊ အပြောက်၊ အကွက် အစရှိတဲ့ မကောင်းတဲ့သဘောကို တွေ့လာရင်လည်းပဲ လောလောဆယ် တွေ့နေရတဲ့ မကောင်းတဲ့သဘောလည်း ကင်းရှင်းသွားအောင် ကြိုးစားရမယ်။

အခြားအခြားသော မကောင်းတဲ့ သဘောတွေ

လည်းပဲ မိမိရဲ့ ရုပ်အစဉ်မှာ ဖြစ်ပေါ်မလာအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ရမယ်။

ကောင်းတဲ့သဘောလေးကို တွေ့နေရင်လည်း လောလောဆယ် တွေ့နေရတဲ့ ကောင်းတဲ့သဘောလေး တည်တံ့နေအောင် ကြိုးစားရမယ်။

အခြားအခြားသော နောက်ထပ် ကောင်းတဲ့ သဘောတရားလေးတွေလည်း ပြည့်စုံသည်ထက် ပြည့်စုံလာအောင်၊ လှသည်ထက် လှ၊ ချောသည်ထက် ချောသွားအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမယ်။

အဲဒီလို သဘောနှစ်မျိုးအပေါ်မှာ လုပ်ငန်းစဉ်လေးမျိုးနဲ့ မှန်ကြည့်ပြီး အလုပ်လုပ်သွားမယ်ဆိုရင် မိမိရဲ့ မျက်နှာနဲ့ မိမိရဲ့ ခန္ဓာကို လှပတင့်တယ်အောင်၊ အချိုးအစားကျနအောင် ပြုပြင်အားထုတ်လို့ရတယ်။

အဲဒီလိုပဲ၊ ဝိပဿနာယောဂီများဟာလည်း ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် မှန်ကြည့်သလို အမြဲတမ်း စစ်ဆေးပြီးတော့ မကောင်းတဲ့သဘော တွေ့ရင်လည်း အဲဒီ မကောင်းတဲ့သဘော လုံးဝကင်းသွားအောင်၊ ကောင်းတဲ့သဘော တွေ့ရင်လည်း အဲဒီကောင်းတဲ့သဘော ပြည့်စုံသည်ထက် ပြည့်စုံအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမယ်။

ထို့ထက် တစ်ဆင့်တက်ပြီးတော့ မကောင်းတဲ့

သဘောနဲ့ ကောင်းတဲ့သဘောတွေကို ဝိပဿနာရဲ့ အရှုခံ အာရုံပြုပြီးတော့ ဝိပဿနာဉာဏ်အဆင့်ဆင့်၊ မဂ်ဉာဏ် အဆင့်ဆင့် မြင့်တက်သွားအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြရ မယ်။

မှန်ဆိုတာ မှန်ရှေ့လာရပ်သူရဲ့ ပုံရိပ်ကို အမှန်အ တိုင်း ပေါ်စေနိုင်ပါတယ်။ မှန်ဘီလူး လှည့်စားမှု မရှိဘူးဆို ရင်ပေါ့လေ။ မှန်ကြည့်သူကလည်း ကိုယ့်ရဲ့ပုံရိပ်ကို မှန်ထဲ မှာ အမှန်အတိုင်း တွေ့နိုင်ပါတယ်။ မှန်လို့ပဲ မှန်ကို မှန်လို့ ခေါ်တယ် ထင်ပါရဲ့။

မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားညွှန်ပြထားတဲ့ တရား တော်တွေဟာလည်း မှန်တွေပါပဲ။ ကောင်းတဲ့စိတ်မှန်သမျှ ကို ကောင်းတဲ့စိတ်ပဲ၊ မကောင်းတဲ့စိတ်မှန်သမျှကို မကောင်း တဲ့စိတ်ပဲလို့ အမှန်အတိုင်း ဖော်ထုတ်ပေးထားပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ 'တရားဓမ္မမှန်' မှာ ကြည့်ရင် ကိုယ့်စိတ် တကယ် ကောင်းသလား၊ တကယ် မကောင်းဘူး လား ဆိုတာကို အမှန်အတိုင်း သိနိုင်ပါတယ်။ သိတဲ့အတိုင်း ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ပြုပြင်သွားမယ်ဆိုရင်တော့ မကောင်းတဲ့စိတ်တွေ ကင်းရှင်းပြီး ကောင်းတဲ့စိတ်တွေ ပြည့်စုံလာမှာပါ။

■

အစစ်မှန်ရင် အနှစ်ကျန်တယ်

'ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်စစ်' ဆိုတဲ့ စကားရပ်မှာ 'ကိုယ့်စိတ်' ဆိုတာက တစ်ခု၊ 'ကိုယ်စစ်' ဆိုတာကတစ်ခု၊ အချက်အလက်နှစ်ခုရှိတယ်။ အဲဒီအချက်အလက်နှစ်ခုကို အခြေခံပြီးတော့ သဘောတရားလေးမျိုး ခွဲလို့ရတယ်။

(၁) ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်စစ်တာကတစ်မျိုး၊
(၂) ကိုယ့်စိတ်ကို သူများစစ်တာကတစ်မျိုး၊
(၃) သူများစိတ်ကို ကိုယ်စစ်တာကတစ်မျိုး၊
(၄) သူများစိတ်ကို သူများစစ်တာကတစ်မျိုး လို့ လေးမျိုးခွဲထုတ်လို့ ရတယ်။

အဲဒီလေးမျိုးထဲမှာ သူများစိတ်ကို သူများစစ်တယ်ဆိုတာကတော့ သူများနဲ့ပဲ သက်ဆိုင်တယ်၊ ကိုယ်နဲ့ ဘာမှ မသက်ဆိုင်ဘူး။ ကိုယ့်အတွက် ဘာအကျိုးစီးပွားမှ မရှိတဲ့

အတွက်ကြောင့် အဲဒီအချက်ကိုတော့ ဦးဇင်းတို့ ထည့်သွင်းပြီး စဉ်းစားစရာမလိုပါဘူး။ ရှေ့သုံးမျိုးကိုပဲ ထည့်သွင်း စဉ်းစားရမယ်။

ရှေ့သုံးမျိုးထဲမှာလည်း ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်စစ်ခြင်းက အဓိကပါပဲ။ ကိုယ့်စိတ်ကို သူများစစ်တာနဲ့ သူများစိတ်ကို ကိုယ်စစ်တာတွေဟာလည်း ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်စစ်ဖို့အတွက် အထောက်အကူ၊ အခြေအရံ၊ အကြောင်းတရားတွေပဲ။

ကိုယ့်စိတ်ကို သူများစစ်တာလည်း ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်စစ်ဖို့အတွက်၊ သူများစိတ်ကို ကိုယ်စစ်တာလည်း ကိုယ့်စိတ်ကို ပြန်ပြီးစစ်ဖို့အတွက်ပါပဲ။

ဒီတော့ သူများစိတ်ကိုပဲ ကိုယ်စစ်စစ်၊ ကိုယ့်စိတ်ကိုပဲ သူများစစ်စစ်၊ ကိုယ့်စိတ်ကောင်းဖို့အတွက်၊ ကိုယ့်စိတ်အဆင့်အတန်း မြင့်မားဖို့အတွက်၊ ကိုယ့်စိတ်အရည်အသွေး ပြည့်ဝဖို့အတွက်ကိုသာ ဦးတည်ချက် ထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် ကိုယ့်စိတ်ကို သူများစစ်ခြင်းနဲ့ သူများစိတ်ကို ကိုယ်စစ်ခြင်းဟာလည်း ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် စစ်ခြင်းရဲ့ ခေါင်းစဉ်အောက်မှာရှိတဲ့ အချက်အလက်များပါပဲ။ ကိုယ့်စိတ် ကိုယ်စစ်ခြင်းရဲ့ အခြေအရံ အကြောင်းတရားများ၊ ပူးတွဲပါဝင်နေတဲ့ သဘောတရားများပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ 'ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်စစ်ခြင်း' လို့ပဲ ဆိုနိုင်တာပါပဲ။

သူ့ကိုကြည့်တာ ကိုယ့်အတွက်ပါ

အဲဒီတော့ အဲဒီသဘောတရား သုံးမျိုးထဲက 'သူများစိတ်ကို ကိုယ်စစ်ခြင်း' ဆိုတဲ့အချက်ကို ရှေးဦးစွာ အာရုံပြုကြည့်ကြရအောင်။ သူများစိတ်ကို ကိုယ်စစ်ခြင်း ဆိုတဲ့ အလုပ်ကလည်း လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တဲ့ အလုပ်တစ်ခုပါပဲ။

သူများစိတ်ကို ကိုယ်စစ်ကြည့်လိုက်လို့ သူများစိတ်မှာ မကောင်းတဲ့သဘော တွေ့နေရရင် 'သူ့လိုမကောင်းတဲ့သဘောမျိုး ကိုယ့်စိတ်မှာ ရှိနေသလား' လို့ ကိုယ့်စိတ်ကို ပြန်လည်ဦးတည်ပြီး၊ ဦးလှည့်ပြီး စစ်ကြည့်ပါ။ 'ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ အဲဒီလိုမကောင်းတဲ့သဘောမျိုး မဖြစ်ရအောင် ကြိုးစားမယ်' လို့ ဆုံးဖြတ်ပြီး လိုက်နာကျင့်သုံးပါ။

သူများစိတ်ကို ကိုယ်စစ်ကြည့်လိုက်လို့ ကောင်းတဲ့

သဘောတွေကို တွေ့လာရင်လည်း အဲဒီလို ကောင်းတဲ့ သဘောလေး ကိုယ့်စိတ်မှာ ရှိရဲ့လား၊ ပြန်စစ်ကြည့်ပါ။ 'အဲဒီလို ကောင်းတဲ့သဘောလေး ကိုယ့်စိတ်မှာ ရှိအောင် ကြိုးစားမယ်' လို့ဆုံးဖြတ်ပြီး လိုက်နာကျင့်သုံးပါ။

သူများစိတ်ကို ကိုယ်စစ်တာဟာ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် စစ်ဖို့အတွက် ဖြစ်စေရမယ်။ သူများစိတ်မှာတွင် လမ်းဆုံး မနေစေရဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ထိ ရောက်အောင် ဦးတည်နိုင်မှသာ အကျိုးအမြတ်ရှိတဲ့ စစ်ဆေးနည်းဖြစ်မယ်။ သူများစိတ်မှာတွင် လမ်းဆုံးနေရင် စစ်ဆေးတဲ့သဘော မဟုတ်ဘဲ အပြစ်ရှာတဲ့သဘောသက်သက် ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။

သူများစိတ်ကို ကိုယ်စစ်တဲ့နေရာမှာ ပရစိတ္တဝိဇာနနအဘိညာဉ်ရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များကတော့ သူများရဲ့ စိတ်ကို တိုက်ရိုက် စစ်ဆေးလို့ရတယ်၊ သူများရဲ့ စိတ်ကို တိုက်ရိုက် သိနိုင်တယ်။ ပရစိတ္တဝိဇာနနအဘိညာဉ်ကို မရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များကတော့ သူများရဲ့ စိတ်ကို တိုက်ရိုက် မသိနိုင်ဘူး။ ဝစီကံ = အပြောအဆိုနဲ့ ကာယကံ = အပြုအမူတွေကို ကြည့်ပြီးတော့ပဲ သူတစ်ပါးရဲ့ စိတ်ကို သိရတယ်၊ ခန့်မှန်းလို့ရတယ်။

ဝစီကံ = အပြောအဆိုနဲ့ ကာယကံ = အပြုအမူတွေ ဆိုတာက စိတ်ကနေ ပေါက်ဖွားပြီးလာတယ်။ စိတ်ကနေ မြစ်ဖျားခံတယ်။ စိတ်သာလျှင် ရှေ့သွားခေါင်းဆောင်၊

စိတ်သာလျှင် အကြီးအမှူးဖြစ်တယ်။

စိတ်က ကောင်းရင် အပြောအဆိုနဲ့ အပြုအမူတွေ ကောင်းမယ်၊ စိတ်က မကောင်းဘူးဆိုရင် အပြောအဆိုနဲ့ အပြုအမူတွေ မကောင်းဘူး။ မကောင်းတဲ့ အပြောအဆိုနဲ့ မကောင်းတဲ့ အပြုအမူတွေကို ကြည့်ပြီး 'သူ့စိတ်မကောင်းဘူး'၊ ကောင်းတဲ့ အပြောအဆိုနဲ့ ကောင်းတဲ့အပြုအမူတွေကို ကြည့်ပြီး 'သူ့ စိတ်ကောင်းတယ်' လို့ ဒီလို အကဲခတ်ခွင့်ရတယ်။ ဒီတော့ ဝစီကံ = အပြောအဆိုနဲ့ ကာယကံ = အပြုအမူတွေကို ကြည့်ပြီး သူများစိတ်ကို စစ်ဆေးကြရမယ်။ စစ်ဆေးပြီးတော့ မိမိရဲ့ စိတ်အစဉ်မှာ သူတစ်ပါးမှာရှိနေတဲ့ မကောင်းတဲ့သဘောတွေ ဖြစ်မလာအောင်၊ ကောင်းတဲ့ သဘောတွေ ပြည့်စုံလာအောင် ကြိုးစားကြရမယ်။

ထို့ထက်တစ်ဆင့်တက်ပြီးတော့ ထိုမကောင်းတဲ့ သဘောနဲ့ ကောင်းတဲ့သဘောတွေကို အရှုခံအာရုံပြုပြီး ဝိပဿနာဉာဏ်အဆင့်၊ မဂ်ဉာဏ်အဆင့်တွေ မြင့်သွားအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမယ်။

သူတစ်ပါးရဲ့ မကောင်းတဲ့ အပြောအဆိုမျိုး၊ မကောင်းတဲ့ အပြုအမူမျိုး ကိုယ့်မှာ မရှိအောင် ဂရုစိုက်တဲ့ အပြင် အဲဒီအပြောအဆို၊ အဲဒီအပြုအမူတွေရဲ့ နောက်ခံ အကြောင်းရင်းဖြစ်တဲ့ မကောင်းတဲ့ အတွေးအကြံ၊ မကောင်း

တဲ့ စိတ်ဓာတ်မျိုးလည်း ကိုယ့်မှာ မရှိအောင် ကြိုးစားကြရမယ်။

သူတစ်ပါးရဲ့ ကောင်းတဲ့ အပြောအဆိုမျိုး၊ ကောင်းတဲ့ အပြုအမူမျိုး ကိုယ့်မှာရှိအောင် ဂရုစိုက်တဲ့အပြင် အဲဒီ အပြောအဆို၊ အဲဒီအပြုအမူတွေရဲ့ နောက်ခံအကြောင်းရင်း ဖြစ်တဲ့ ကောင်းတဲ့ အတွေးအကြံ၊ ကောင်းတဲ့ စိတ်ဓာတ်မျိုး လည်း ကိုယ့်မှာ ရှိအောင် ကြိုးစားကြရမယ်။

'စိတ်သာရှင်စေ ဘုရားဟော' ဆိုတဲ့အတိုင်း နေရာတကာမှာ စိတ်က အဓိကပါပဲ။ စိတ်မကောင်းရင် အကျင့်စရိုက်ရော၊ ဘ၀ရပ်တည်ပုံရော မကောင်းတော့ပါဘူး။ စိတ်ကောင်းရင်တော့ အကျင့်စရိုက်ရော၊ ဘ၀ရပ်တည်ပုံပါ ကောင်းပါတယ်။

ဘယ်သူတွေ ဘယ်လို အကျင့်စရိုက်ရှိသလဲ၊ ဘယ်သူတွေ ဘ၀ကို ဘယ်လို ရပ်တည်ရှင်သန်နေကြသလဲ ဆိုတာကို လေ့လာကြည့်ရင် သူတို့ရဲ့ အတွင်းစိတ် ဓာတ်ခံ သဘာ၀ကို အထင်းသား မြင်တွေ့နိုင်ပါတယ်။

မကောင်းတဲ့စိတ်ဓာတ်ကို အပြစ်မတင်ဘဲ သံဝေဂယူ၊ ကောင်းတဲ့စိတ်ဓာတ်ကို အလစ်မခံဘဲ နမူနာယူသွားမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ဓာတ်အရည်အသွေး အမြင့်ဆုံးဖြစ်လာမှာ သေချာပါတယ်။

ကိုယ့်အကျိုးမရှိရင် စွန့်ခွာတတ်တာ လူ့သဘာဝ

ဒီတော့ သူများစိတ်ကို ကိုယ်စစ်တဲ့နေရာမှာ နည်းမှန်လမ်းမှန် စစ်ဆေးလိုက်တဲ့အတွက်ကြောင့်၊ 'နည်းမှန်လမ်းမှန်' ဆိုတာ ခုနက ပြောခဲ့တဲ့ 'ကမ္မဿကတာနယ်' ကို ကျော်ပြီး 'ဝိပဿနာနယ်' ထိ ရောက်အောင် စစ်ဆေးနိုင်တဲ့အတွက်ကြောင့် အတုမရှိသော နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာဖြင့် ချမ်းသာသွားခဲ့တဲ့ သာဓကလေးတစ်ခုကို အာရုံပြုကြည့်ကြရအောင်။

တစ်ခါတုန်းက ဗာရာဏသီပြည့်ရှင် မင်းကြီးတစ်ပါးမှာ အင်မတန် ပြင်းထန်တဲ့ အနာရောဂါတစ်ခု စွဲကပ်ခဲ့တယ်။ အိပ်ရာထဲက လုံးဝမထနိုင်ဘဲ အိပ်ရာထဲမှာ ဗုန်းဗုန်းလဲတဲ့အဆင့်ကို ရောက်တယ်။

ဗာရာဏသီမင်းကြီး အိပ်ရာထဲလဲပြီး မကျန်းမမာ ဖြစ်နေတဲ့အချိန်မှာ နန်းတော်ထဲက အမတ်ကြီးများက ဘယ် လို စဉ်းစားကြသလဲဆိုတော့ . . . .

'တို့ရဲ့ ဗာရာဏသီမင်းကြီးတော့ အင်မတန် ပြင်း ထန်တဲ့ ရောဂါဝေဒနာ စွဲကပ်နေပြီ၊ ဒီပုံအတိုင်းဆိုရင်တော့ တို့ရဲ့ အရှင်မင်းကြီး ကြာကြာအသက်ရှင်မှာ မဟုတ်တော့ ဘူး။ မကြာခင်မှာပဲ နတ်ရွာစံ ကံတော်ကုန်တော့မယ်'

'မင်းကြီးနတ်ရွာစံရင်တော့ တို့အတွက် အသက် မွေးဝမ်းကျောင်းပြုရတာ ခက်ခဲတော့မယ်။ ဒီတော့ မင်းကြီး နတ်ရွာမစံခင်ကတည်းက တို့အတွက် ခိုင်မာတဲ့ အသက်မွေး ဝမ်းကျောင်းတစ်ခု ထောက်တည်ရာရအောင် ကြိုးစားထား ကြမှဖြစ်မယ်'

လို့ အမတ်ကြီးများ စဉ်းစားကြတယ်။ အဲဒီလို စဉ်းစားကြပြီးတဲ့နောက် မိမိတို့ရဲ့ ဇနီးမယား၊ သမီးသား များကိုပါခေါ်ပြီး တိုင်းတစ်ပါးကို ထွက်သွားကြတယ်။ တိုင်း တစ်ပါးက ရှင်ဘုရင်ဆီမှာ အမှုတော်ထမ်းပြီး ဆည်းကပ် ခစားကြ၊ အလုပ်အကျွေး ပြုနေကြတယ်။

ကိုယ့်အတွက် အကျိုးရှိရင် ပေါင်းသင်းပြီး ကိုယ့် အတွက် အကျိုးမရှိရင် စွန့်ခွာတတ်တာ လူအများစုရဲ့ သဘာဝပါပဲ။

လူလူချင်း တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံကြတဲ့နေရာမှာ အများစုက ကိုယ့်အကျိုးတစ်ခု တည်းကိုပဲ အဓိကထားပြီး ကြည့်တတ်ကြပါတယ်။ ကိုယ့် အကျိုးရှိရင် ပေါင်းသင်းမယ်၊ ကိုယ့်အကျိုးမရှိရင် မပေါင်း သင်းဘူး၊ ကိုယ့်အပေါ် ကောင်းနေတဲ့အခိုက် ဆက်ဆံမယ်၊ ကိုယ့်အပေါ် မကောင်းနိုင်တော့ရင် မဆက်ဆံတော့ဘူး၊ အဲ ဒီလိုလူမျိုးတွေ များပါတယ်။

တချို့က ကိုယ့်ကို သူတစ်ပါးက ကူညီတာ ကျေးဇူး ပြုတာကိုပဲ ခံချင်တယ်၊ ကိုယ်ကပြန်ပြီး သူတစ်ပါးကို မကူညီ ချင်ဘူး၊ ကျေးဇူးမပြုချင်ဘူး၊ ကိုယ်ရတော့ ပြုံးပြုံးပြုံးပြုံးနဲ့၊ ကိုယ်ပေးရမယ့်အလှည့်လည်း ရောက်ရော မဲ့ရွဲ့ပြီး မသိချင် ယောင်ဆောင်သွားတယ်၊ သိပ်ကို တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန် တာပါပဲ။

■

ခြွေနိုင်မှုရံတာ မိတ်ဆွေမဟုတ်၊ မေတ္တာရှိမှ မိတ်ဆွေ

အဲဒီတော့ ဗာရာဏသီမင်းကြီးက ကျန်းမာရေးကောင်းလာတဲ့အချိန်မှာ နန်းတော်ထဲမှာရှိကြတဲ့ အမတ်ကြီးများကို မတွေ့တော့ 'အမတ်ကြီးတွေ ဘယ်ရောက်သွားကြလဲ' လို့ မေးတယ်။

နန်းတော်ထဲမှာရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များက အကြောင်းအကျိုး ပြောပြကြ၊ လျှောက်တင်ကြတယ်။ ဒီလိုအကြောင်းအကျိုး ပြောပြကြတာကို ကြားသိရတော့ ဗာရာဏသီမင်းကြီးက စဉ်းစားတယ်။

'ဩော် . . . ဒီပုဂ္ဂိုလ်များဟာ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း၊ မိတ်စစ်ဆွေစစ်တွေ မဟုတ်ကြဘူး။ ငါဘုန်းတန်ခိုးတွေ ကြီးပြီး ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်နေဆဲ အချိန်တုန်း

ကတော့ ငါ့အလိုလိုက်၊ ငါ့အကြိုက်ဆောင်ပြီး ဆည်းကပ်ခစားလိုက်ကြတာ။ ဆုတော်၊ လာဘ်တော်တွေ ရအောင် ငါနဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံပြီး နေလိုက်ကြတာ။ ငါ ရောဂါစွဲကပ်ပြီလည်းဆိုရော ငါ့ကို လုပ်ကျွေးပြုစုဖော်တောင်မရ၊ ငါ့ကို စွန့်ခွာပြီး ထွက်သွားကြတယ်'

ဉာဏ်ပညာ ကြီးမားထက်မြက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ အသိနက်နဲတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ အပြောအဆို၊ အပြုအမူလောက်တွင် မရပ်ဘဲ စိတ်အထိ ရောက်အောင် သွားတတ်ကြတယ်။ အပြင်ဘက်က အပြောအဆို၊ အပြုအမူကိုကြည့်ပြီး အတွင်းဘက်က စိတ်ကို ထွင်းဖောက်သုံးသပ်တတ်ကြတယ်။

ဘုရားဘာသီမင်းကြီးကလည်း ဉာဏ်ပညာကြီးမားထက်မြက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတော့ သူတို့ရဲ့ အပြုအမူကို ကြည့်ပြီး

. . . .

'ဩော် . . . ၊ ဒီပုဂ္ဂိုလ်များရဲ့ စိတ်အစဉ်မှာ မေတ္တာတရား ကင်းမဲ့လိုက်တာ'။

'မေတ္တာ' ဆိုတဲ့သဘောက 'မိတ္တေ + ဘဝါ = မေတ္တာ' လို့ဆိုတဲ့အတိုင်း မိတ်ဆွေ၌ဖြစ်တတ်သော သဘောကို မေတ္တာလို့ဆိုတဲ့အတွက်ကြောင့် 'မိတ်ဆွေ' ဆိုတဲ့ စကားလုံးကလည်းပဲ မေတ္တာတရားရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်၊ မေတ္တာတရားပြည့်စုံသော ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

မေတ္တာတရားမရှိခဲ့ရင် မိတ်ဆွေ ဆိုတဲ့နာမည်ဟာ အတုအယောင်မျှသာပါပဲ။ တကယ့်အနွတ္ထနာမည် မဟုတ်ပါဘူး။ တကယ် မေတ္တာရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်ကိုသာလျှင် မိတ်ဆွေလို့ခေါ်ပါတယ်။

'မိတ်ဆွေ' ဆိုတဲ့စကားလုံးကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုရင် 'မေတ္တာရှိသူ' လို့ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မေတ္တာဆိုတာ မိတ်ဆွေကောင်း မိတ်ဆွေစစ်ရဲ့ နှလုံးသားထဲမှာ ဖြစ်နေတဲ့ သဘောတရားကို ခေါ်တာပါ။ တစ်နည်းပြောရရင် မေတ္တာဆိုတာ မိတ်ဆွေစိတ်ဓာတ်ပါပဲ။ မိတ်ဆွေကောင်းမိတ်ဆွေစစ်တစ်ယောက်ရဲ့ သန္တာန်မှာရှိတဲ့ မိတ်ဆွေကောင်းစိတ်ဓာတ်၊ မိတ်ဆွေစစ်စိတ်ဓာတ်ကို မေတ္တာ လို့ ခေါ်ပါတယ်။

'မေတ္တာဆိုတာ မိတ်ဆွေစိတ်ဓာတ်'ဆိုတော့ အပြန်အလှန်သဘောအနေနဲ့ ကြည့်မယ်ဆိုရင် မိတ်ဆွေဆိုတာ မေတ္တာရှိတဲ့သူပါပဲ။ စိတ်ထဲမှာလည်း မေတ္တာတကယ်ရှိ၊ ကိုယ်အပြုအမူ, နှုတ်အပြောအဆိုတွေမှာလည်း မေတ္တာတကယ်ရှိတဲ့သူကိုမှ မိတ်ဆွေလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ကိုယ်ရနေတုန်းတော့ သဘောကျ ကျေနပ်ပြီး ကိုယ်ပေးရမယ့် အလှည့်ကျတော့ နောက်ဆုတ်ရှောင်ဖယ်နေတယ်ဆိုရင် အဲဒီလူဟာ မေတ္တာစိတ် လုံးဝမရှိတဲ့ မိတ်

ဆွေတုမိတ်ဆွေယောင်ပါပဲ။ ကိုယ့်ကို သူများကပေးတာပဲ ယူချင်ပြီး ကိုယ်က သူများကို ဘာမှ မပေးချင်တဲ့စိတ်ဓာတ်ဟာ မိတ်ဆွေကောင်းစိတ်ဓာတ် မဟုတ်ပါဘူး၊ မိတ်ဆွေယုတ်စိတ်ဓာတ်ပါ။

မလှဲ့သာလို့ ပေးရပြန်တော့လည်း ထောင်မြင်လို့ ရာစွန့်တဲ့သဘောမျိုး၊ ဆီလိုလို့ ဆန်ပေးတဲ့သဘောမျိုး၊ အရင်းအနှီးလုပ်တဲ့အနေနဲ့ ပေးတာဆိုရင် မေတ္တာလို့ မခေါ်နိုင်ပါဘူး။ ကိုယ့်အတွက် မျှော်လင့်ပြီး ပေးတာမို့ အတ္တလောဘ လို့ပဲ ခေါ်ရမှာပါ။

ကိုယ့်ကို ကောင်းကျိုးပြုနေတဲ့ မိတ်ဆွေ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်နေတဲ့အခါ၊ ဘေးရန်အန္တရာယ် ကြုံတွေ့နေတဲ့အခါ၊ အမှုအခင်း ရင်ဆိုင်နေရတဲ့အခါမျိုးတွေမှာ ကိုယ့်ကို ဒုက္ခကူးမှာစိုးတဲ့စိတ်၊ ကိုယ့်ကို အမှုပတ်မှာ ကြောက်တဲ့စိတ်နဲ့ ကိုယ်နဲ့သူ ဘာမှ မသက်ဆိုင်သလို ရှောင်ဖယ်ပစ်ခွာချင်တဲ့စိတ်ဓာတ်၊ ဘာအကူအညီမှ မပေးဘဲ ဥပေက္ခာပြု လျစ်လျူရှုချင်တဲ့ စိတ်ဓာတ်ဟာလည်း မိတ်ဆွေကောင်းစိတ်ဓာတ် မဟုတ်ပါဘူး၊ မိတ်ဆွေယုတ်စိတ်ဓာတ်ပါ။

'ခြွေနိုင်မှ ရံလို့ အခြွေအရံ ခေါ်တယ်' လို့ လူတွေပြောကြပါတယ်။ ကိုယ့်ဘက်ကပစ္စည်းဥစ္စာ၊ ရာထူးအာဏာ၊ အခွင့်အရေးတစ်ခုခု ခြွေနိုင်၊ ပေးနိုင်မှ ကိုယ့်ကို ရံကြ၊ ဝန်း

ကြ၊ သိုင်းဝိုင်းကြလို့ အဲဒီလူတွေကို အခြွေအရံလို့ ခေါ်တာပါ။ ကိုယ့်ဘက်က 'အခြွေ' ရှိမှ သူ့ဘက်က 'အရံ' ရှိတဲ့ သဘောပါပဲ။

အခြွေအရံလို့ ခေါ်နိုင်တဲ့ မိတ်ဆွေ အများစုရဲ့ သဘာဝက အဲဒီအတိုင်းပါပဲ၊ အခြွေရှိလို့ အရံရှိနေကြတာပါ။ ခြွေနိုင်တုန်းပဲ ရံပြီး မခြွေနိုင်ရင် မရံကြတော့ပါဘူး။

ကိုယ့်ဘက်က ခြွေခြွေ၊ မခြွေခြွေ၊ ကိုယ့်ကို အမြဲရံနေမယ့် အခြွေအရံစစ်စစ်၊ မိတ်ဆွေစစ်စစ်ဆိုတာ အင်မတန် ရှားပါးပါတယ်။ သူ့ဘက်ကသာ ရှားပါးတာ မဟုတ်ပါဘူး၊ ကိုယ့်ဘက်ကလည်း ရှားပါးတာပါပဲ။ သူခြွေမှ ကိုယ်ရံတာများပြီး သူခြွေခြွေမခြွေခြွေ ကိုယ်ရံနိုင်တဲ့ မိတ်ဆွေက မဖြစ်စလောက်ပဲ ရှိမယ်ထင်ပါတယ်။

'သူတို့ မိတ်ဆွေကောင်း မဟုတ်ဘူး' လို့ သူတစ်ပါးကို အလွယ်တကူ လက်ညှိုးထိုးတတ်ကြပေမယ့် 'ငါမိတ်ဆွေကောင်း မဟုတ်ဘူး' လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အမှန်အတိုင်း လက်ညှိုးထိုးဖို့တော့ မေ့လျော့နေတတ်ကြပါတယ်။ ကိုယ်ကချည်း မိတ်ဆွေကောင်းလိုချင်နေလို့ မဖြစ်ပါဘူး၊ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် မိတ်ဆွေကောင်းဖြစ်ဖို့ ကြိုးစားရပါမယ်။

တကယ်တော့ ကိုယ့်မှာ မိတ်ဆွေကောင်း မရှိတာဟာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကလည်း မိတ်ဆွေကောင်း မဟုတ်လို့

ပါ။ မိတ်ဆွေကောင်း မဟုတ်သူတွေနဲ့ တွေ့ကြုံရတာဟာ မိတ်ဆွေကောင်းမဟုတ်တဲ့ အနေအထားနဲ့ သူတစ်ပါး အပေါ် ဆက်ဆံခဲ့ဖူးလို့ပါ။

မိတ်ဆွေကောင်း များများလိုချင်ရင် ကိုယ့်ဘက်က မိတ်ဆွေကောင်းစိတ်ဓာတ် များများမွေးဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ သူတစ်ပါးကို ကိုယ့်ရဲ့ မိတ်ဆွေကောင်း ဖြစ်စေချင်ရင် ကိုယ်က သူတစ်ပါးရဲ့ မိတ်ဆွေကောင်းဖြစ်အောင် အရင်ဆုံးကြိုးစားရပါမယ်။

မိတ်ဆွေကောင်း ရှိချင်ရင် မိတ်ဆွေကောင်း ဖြစ်လိုက်ပါ။

■

သာမှကူးတဲ့သာကူးတွေ
အစမ်းသပ်ခံမေတ္တာ ဘယ်မှာလဲ

ဒီတော့ မင်းကြီးက စဉ်းစားတယ်။

'ဒီအမတ်ကြီးများရဲ့ စိတ်မှာ မေတ္တာတရားတွေ ကင်းမဲ့နေပါလား။ လောဘတရားတွေသာ လွှမ်းမိုးနေပါလား။ အတ္တလွန်ကဲတဲ့ စိတ်၊ ကိုယ်ကျိုးကိုသာ ကြည့်တတ်တဲ့ စိတ်၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့ စိတ်တွေသာ လွှမ်းမိုးနေကြပါလား' ဆိုပြီး သူတို့ရဲ့ စိတ်အစဉ်မှာ အတ္တလွန်ကဲတဲ့ လောဘလွှမ်းမိုးတဲ့သဘောကို အာရုံပြုလိုက်တယ်။

ထိုအမတ်ကြီးများဟာ တိုင်းတစ်ပါးမှာ (တိုင်းတစ်ပါး ရှင်ဘုရင်ဆီမှာ) အလုပ်လုပ်ရပေမယ့်လည်း ဆုတော်၊ လာဘ်တော်၊ ရာထူးဌာနန္တရ၊ လစာရိက္ခာတွေ ဘာမှ မရပါဘူး။ မျှော်လင့်ထားသလို ဘာမှ အကျိုးစီးပွားမဖြစ်

တော့ ဗာရာဏသီမင်းကြီး ကျန်းမာရေးကောင်းလာပြီ၊ ပြန်လည်နေကောင်းသွားပြီဆိုတာလည်း သိရော တိုင်းပြည်ကို ပြန်လာကြတယ်။

အဲဒီတော့ ဗာရာဏသီမင်းကြီးက 'ပုထုဇဉ်မို့ တစ်ရံတစ်ခါ ဖြစ်တန်ကောင်းပါရဲ့လေ၊ နောက်ဆိုရင်တော့ ဒီလိုဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်မှာပါ' လို့တွေးပြီး 'ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် သူတို့စိတ်ကို ငါစမ်းသပ်ကြည့်လိုက်ဦးမယ်' လို့ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။

နောက်တစ်ကြိမ်မှာ တကယ်အနာရောဂါမဖြစ်ဘဲ အနာရောဂါ ဖြစ်ဟန်ဆောင်ပြီး အိပ်ရာထဲမှာ လှဲနေလိုက်တယ်။ ရောဂါဝေဒနာ အပြင်းအထန် ခံစားနေရတဲ့ပုံ ဟန်ဆောင်ပြီး လူးလှိမ့်နေလိုက်တယ်။

အဲဒီအခါမှာ အမတ်ကြီးများက မင်းကြီးမှာ ဝေဒနာ စွဲကပ်ပြီဆိုတာ သိတော့ (စွဲကပ်သွားပြီလို့ တကယ်ထင်မှတ်သွားပြီးတော့) မင်းကြီးကို ပြုစုဖော်မရဘဲ တိုင်းတစ်ပါးကို ထွက်သွားကြပြန်တယ်။ ထွက်သွားပြီး တိုင်းတစ်ပါးမှာ အလုပ်လုပ်ကြတယ်။

မှန်းချက်နဲ့ နှမ်းထွက်မကိုက် ဖြစ်ပြန်တယ်။ မင်းကြီး ကျန်းမာရေးပြန်ကောင်းလာပြီဆိုတာ သိတော့ တစ်ခါ ပြန်လာကြတယ်။ အဲဒီလို သုံးကြိမ်တိုင်တိုင် စစ်ဆေးတော့ ဒီအတိုင်းချည်းပဲ ဖြစ်နေတယ်။

လေးကြိမ်မြောက် စမ်းသပ်လို့ လေးကြိမ်မြောက် အမတ်ကြီးတွေ ပြန်လာတဲ့အခါမှာတော့ ဗာရာဏသီမင်းကြီးရဲ့ သံဝေဂဉာဏ်တွေဟာ အထွတ်အထိပ်ကို ရောက်သွားပါပြီ။

ပါရမီဓာတ်ခံ အားကောင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဘယ်အရာကိုမှ ပေါ့ပေါ့တန်တန် သဘောမထားကြပါဘူး။ ကိုယ်ပိုင်အသိဉာဏ်နဲ့ လေးလေးနက်နက် ဆင်ခြင်သုံးသပ်တတ်ကြပါတယ်။ လူတကာကြုံဖူးတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေကို လူတကာလို ပြီးပြီးပျောက်ပျောက် မဖြစ်စေဘဲ လူတကာထက် ထူးကဲစွာ မှတ်မှတ်ထင်ထင် သင်ခန်းစာယူတတ်ကြပါတယ်။

တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တယ်ဆိုတာ ဘာမှ မထူးဆန်းတဲ့ လူ့သဘာဝဖြစ်ပေမယ့် အဲဒီလူ့သဘာဝကို နိဗ္ဗာန်အထိ ရောက်အောင် ဗာရာဏသီမင်းကြီး ဉာဏ်ကြီးကြီးနဲ့ နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်လိုက်ပါတယ်။

■

သေချာတာလုပ်ရင် ရေရာတာအဟုတ်ပါပဲ

'ဪ ဒီပုဂ္ဂိုလ်များရဲ့ စိတ်မှာ မေတ္တာတရား ကင်းမဲ့တယ်။ အတ္တလွန်ကဲတဲ့ လောဘတွေ လွှမ်းမိုးနေတယ်။

'ငါ့စိတ်မှာ ဒီလိုမကောင်းတဲ့ သဘောတွေ မဖြစ်အောင် ကြိုးစားမယ်ဆိုရင်တော့ ဒီဘဝမှာ ကံကောင်းထောက်မစွာ စိတ်ကောင်းနှလုံးကောင်းလေးရှိနေလို့ ဒီလိုသဘောတရားမျိုး ကိုယ့်စိတ်မှာ မရှိပေမယ့် နောက်ဘဝဘဝတွေမှာ ဘာမျှ အာမခံချက် မရှိဘူး။ နောက်ဘဝတွေမှာ ဒီလိုစိတ်မျိုးတွေ ကိန်းအောင်းချင်ကိန်းအောင်းလာနိုင်တယ်။

'ဒီတော့ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဒီလိုမကောင်းတဲ့သဘောတွေ ကင်းအောင် စောင့်ထိန်းမယ်လို့ ဆောက်တည်ထား

တာကလည်း သိပ်ပြီး သေချာတဲ့ကိစ္စ မဟုတ်ဘူး။

'ဒီလိုစိတ်ထားမျိုး ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ ဝေးရာကို စွန့်ခွာပြီး သွားမယ်ဆိုပြန်ရင်လည်း ဒီနေရာက စွန့်ခွာသွား၊ ဟိုနေရာမှာလည်း ဒီလိုစိတ်ထားမျိုးရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို တွေ့ချင်တွေ့နေရဦးမယ်။ ဟိုနေရာမှာ ဒီလိုစိတ်ထားမျိုးရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကိုတွေ့လို့ တခြားတစ်နေရာကို စွန့်ခွာသွားပြန်တော့လည်း တခြားတစ်နေရာမှာ ဒီလိုစိတ်ထားရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ တွေ့ချင်တွေ့နေရဦးမှာ။ ဒီတော့ ဒီလိုမကောင်းတဲ့စိတ်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ ဝေးရာကို စွန့်ခွာနေခြင်းဟာလည်း သေချာတဲ့ ကိစ္စ မဟုတ်ဘူး။

'အသေချာဆုံးကတော့ ဘဝခန္ဓာချုပ်ငြိမ်းအောင် ကြိုးစားမှုဖြစ်မယ်။ ဘဝဇာတ်၊ ခန္ဓာဇာတ် အမြစ်ပြတ်သွားပြီဆိုရင်တော့ ဒီလို မကောင်းတဲ့သဘောတရားတွေ လုံးဝ ကင်းရှင်းသွားပြီ။ ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတွေနဲ့လည်း လုံးဝ ဝေးသွားပြီ။ ဒီတော့ ဘဝဇာတ်၊ ခန္ဓာဇာတ် အမြစ်ပြတ်အောင် ကြိုးစားမှုဖြစ်မယ်။

'ဘဝဇာတ်၊ ခန္ဓာဇာတ် အမြစ်ပြတ်ဖို့ဆိုတာက လည်း ဝိပဿနာမှတစ်ပါး တခြားလမ်းမရှိဘူး။ ဝိပဿနာ အလုပ်ကို အားထုတ်တော့မှပဲ' လို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချလိုက် တယ်။

ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီးပြီးချင်း သလွန်ညောင်စောင်း ပေါ်မှာ လဲလျောင်းရင်းနဲ့ ဝိပဿနာရှုမှတ်လိုက်တာ မကြာ ခင်မှာပဲ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ အဆင့်ဆင့်တက်၊ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်တွေ အဆင့်ဆင့်တက်ပြီးတော့ အာသဝေါကုန် ခမ်း ရဟန္တာဖြစ်သွားပါတယ်။

အရဟတ္တမဂ်နဲ့အတူ 'ပဋိသမ္ဘိဒါဉာဏ်' ဖါ ယှဉ်တွဲပြီး ဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့် 'ပဋိသမ္ဘိဒါ' အရှင်မြတ် ကြီးတစ်ဆူ ဖြစ်တော်မူသွားပါတယ်။ သူ့များစိတ်ကို ကိုယ် စစ်ပြီးတော့ အမြတ်ထုတ်သွားနိုင်တဲ့ သာဓကပါပဲ။

အမြတ်ထုတ်တဲ့နေရာမှာ သူများစိတ်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ မကောင်းတဲ့သဘောလေး ကိုယ့်မှာ မရှိအောင်၊ ကောင်းတဲ့ သဘောလေး ကိုယ့်မှာ ပြည့်စုံလာအောင် ဒီလောက်လေး တွင် စစ်ဆေးရင်တော့ သိပ်ပြည့်ပြည့်ဝဝ အမြတ်မထွက် ဘူး။ သို့သော်လည်း ဒီသဘောက အခြေခံအနေနဲ့ ရှိတော့ ရှိရမှာပါပဲ။

သို့သော် ဒီကနေ့ တရားနာပရိသတ်များကတော့ 'ဝိပဿနာယောဂီ' များ ဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့် အဲဒီလောက် တွင် ကျေနပ်မနေဘဲ သူတစ်ပါးစိတ်ရဲ့ မကောင်းတဲ့သဘော နဲ့ ကောင်းတဲ့သဘောကို ဝိပဿနာ အရှုခံအာရုံပြုပြီး ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ၊ မဂ်ဉာဏ်တွေ အဆင့်ဆင့်တက်သွား

အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမယ်။

သူများစိတ်ကို ကိုယ်စစ်တဲ့ အလေ့အကျင့် အား ကောင်းလာပြီဆိုရင် . . . တစ်ဖက်သားရဲ့ ခံစားချက်နဲ့ စိတ်ဓာတ်ကို နားလည်လာပြီး လူတိုင်းအပေါ် ကိုယ်ချင်းစာ ညှာတာနိုင်စွမ်း၊ သည်းခံခွင့်လွှတ်နိုင်စွမ်းတွေလည်း တိုးပွား လာပါတယ်။

ဒီလူဟာ ရှောင်ကြဉ်သင့်တဲ့ လူလား၊ ဒီလူဟာ ပေါင်းသင်းသင့်တဲ့လူလား ဆိုတာလည်း ခွဲခြားသိမြင်လာပါ တယ်။ မပေါင်းသင်းသင့်တဲ့သူကို မလွှဲသာလို့ ပေါင်းသင်းနေ ရတောင်မှ အရောတဝင် မဆက်ဆံဘဲ ခပ်ခွာခွာလေး နေ နိုင်တာပေါ့။

ပေါင်းသင်းသင့်တဲ့သူတွေထဲမှာလည်း သူတို့ရဲ့ စိတ်ဓာတ်အခံပေါ် မူတည်ပြီး အမြဲပေါင်းသင်းသင့်တဲ့သူ၊ တစ်ခါတစ်ရံလောက်ပဲ ပေါင်းသင်းသင့်တဲ့သူ၊ အကျွမ်း တဝင် ပေါင်းသင်းသင့်တဲ့သူ၊ ခပ်စိမ်းစိမ်းပဲ ပေါင်းသင်းသင့် တဲ့သူ လို့ ခွဲခြားနားလည်ပြီး သူ့အဆင့်နဲ့သူ ပေါင်းသင်းနိုင် တာပေါ့။

ဝေဖန်ပုတ်ခတ်လိုတဲ့စိတ်နဲ့ မဟုတ်ဘဲ နားလည် သိမြင်လိုတဲ့စိတ်နဲ့ 'သူများစိတ်ကို ကိုယ်စစ်ခြင်း' ဟာ ဘဝ အတွက် အင်မတန်အကျိုးများပါတယ်။

ကိုယ်ကျိုးမမျှော်တဲ့မိတ်ဆွေစစ်ဆိုတာ ရနိုင်ခဲ့ပါတယ်

ဒီတော့ ဗာရာဏသီမင်းကြီး ပစ္စေကဗုဒ္ဓါဖြစ်သွားပြီးတဲ့နောက် ဟောကြားတဲ့တရားက . . . .

ဘဇန္တိ သေဝန္တိ စ ကာရဏတ္ထာ၊
နိက္ကာရဏာ ဒုလ္လဘာ အဇ္ဇ မိတ္တာ။
အတ္တဋ္ဌပညာ အသုစီ မနုဿာ။
ဧကော စရေ ခဂ္ဂဝိသာဏကပ္ပေါ။

အဓိပ္ပာယ်ကတော့ . . . .

'လောကမှာ လူတွေဟာ ကိုယ့်အကျိုးစီးပွား တစ်ခုကိုပဲ ကြည့်ပြီး ပေါင်းသင်းဆက်ဆံကြတယ်၊ ကိုယ်ကျိုးစီးပွားကို မမျှော်လင့်ဘဲ မေတ္တာစစ်၊ မေတ္တာမှန်နဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံကြတဲ့ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း၊ မိတ်စစ်ဆွေစစ်

ဆိုတာ ဒီနေ့ဒီအချိန်မှာ အင်မတန် ရခဲလှတယ်။

'လူအများစုဟာ မိမိရဲ့ ကိုယ်ကျိုးစီးပွားပေါ် မှာပဲ ရပ်တည်တဲ့ ပညာရှိကြတယ်။ အများအကျိုးကို မကြည့်ဘဲ ကိုယ်ကျိုးကိုသာ ကြည့်တတ်တဲ့ ပညာရှိကြတယ်။

'သူတို့ရဲ့ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံတွေဟာ စင်ကြယ်သန့်ရှင်းမှု မရှိကြဘူး၊ ရွံ့ရှာစက်ဆုပ်စရာ သိပ် ကောင်းတယ်။

'အပေါင်းအဖော်နဲ့ နေရခြင်းရဲ့ ဒီအပြစ်တွေကို ရှုမြင်ဆင်ခြင်မိတဲ့ ပညာရှိသူတော်ကောင်းဟာ အပေါင်း အဖော်ကို စွန့်ခွာပြီးတော့ တစ်ချောင်းထဲရှိတဲ့ ကြံ့ချိုလိုပဲ တစ်ယောက်တည်း နေသင့်တယ်' လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

လူတွေရဲ့ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်မှုကို မြစ်တင်ကဲ့ရဲ့ပြီး အကုသိုလ်ပွားမနေတော့ဘဲ အဲဒီတစ်ကိုယ်ကောင်းဆန် မှုကိုပဲ သံဝေဂဉာဏ်ရဲ့ အာရုံအဖြစ် စနစ်တကျ အသုံးချ လိုက်ပါတယ်။ ဒါဟာ ပညာရှိသူတော်ကောင်းတွေရဲ့ နှလုံး သွင်းမှန်မှု (ယောနိသောမနသိကာရ)ပါပဲ။

■

ယူတတ်မှ လူမြတ်

နောက်တစ်ခုက 'ကိုယ့်စိတ်ကို သူများစစ်ခြင်း'။ ကိုယ့်စိတ်ကို သူများစစ်ခြင်း ဆိုတာကလည်း လိုအပ်တဲ့ အချက်တစ်ခုပါပဲ။

တစ်ခါတစ်ရံ ကိုယ့်စိတ် ကိုယ်စစ်ကြည့်လိုက်တဲ့ အခါမှာ ကိုယ့်စိတ်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ သဘောတရားကို အမှန်အတိုင်း သိနိုင်တဲ့ဉာဏ်က မမီဘဲ ဖြစ်နေတတ်တယ်။

တစ်ခါတစ်ရံ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်စစ်တာ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် မှန်နေတယ်လို့ ထင်နေပေမယ့်လည်း မှားမှားယွင်းယွင်း၊ လွဲလွဲချော်ချော် ဖြစ်နေတာမျိုးလည်း ရှိတတ်တယ်။

အဲဒီလိုအခါမျိုးမှာ ကိုယ့်စိတ်မှာဖြစ်နေတဲ့ သဘော

တရားကို ကောင်းစေချင်တဲ့ မေတ္တာ၊ စေတနာတရား အရင်းခံထားပြီး ထက်မြက်သော၊ မှန်ကန်သော ဉာဏ်နဲ့ မှန်မှန်ကန်ကန် စစ်ဆေးပေးနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆီ ချဉ်းကပ်ပြီး ကိုယ့်စိတ်ကို အစစ်ဆေးခံဖို့ လိုအပ်တယ်။

အဲဒီလို အစစ်ဆေးခံလိုက်ရင် ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် အမှန်အတိုင်း စစ်တတ်သွားတယ်။ စစ်ပြီးတော့ အမြတ်ထွက်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်တယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကို သူများစစ်ပေးတဲ့နေရာမှာ ကိုယ့်စိတ်ကို သူများစစ်ခြင်းကနေ အမြတ်ထုတ်ဖို့ဆိုရင်တော့ အရေးတကြီး လိုအပ်တဲ့အချက်က 'သောဝစဿတာဂုဏ်'ပါပဲ။ 'သောဝစဿတာဂုဏ်' ဆိုတာကတော့ ပြောဆိုဆုံးမလွယ်တဲ့ ဂုဏ်ပါ။

မိမိရဲ့ အပြစ်ကို မေတ္တာ၊ ပညာနဲ့ ပြောဆိုလာတဲ့အခါမှာ ရိုသေလေးစားစွာ ခံယူပြီး အဲဒီအပြစ် ကင်းရှင်းသွားအောင် ကြိုးစားအားထုတ်တတ်တဲ့သဘောကို 'သောဝစဿတာဂုဏ်'လို့ ခေါ်ပါတယ်။

မိမိကို ကောင်းရာကောင်းကြောင်း ပြောဆိုညွှန်ပြလာတဲ့အခါမှာ လေးစားစွာခံယူပြီး အဲဒီ ကောင်းရာကောင်းကြောင်းအကျင့်ကို လိုက်နာကျင့်သုံးတတ်တဲ့သဘောကိုလည်း 'သောဝစဿတာဂုဏ်' လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အဲဒီလို ' သောဝစသာတာဂုဏ်' နဲ့ ပြည့်စုံပါမှ ကိုယ့်စိတ်ကို သူများစစ်ပေးခြင်းကနေ အကျိုးအမြတ်ထွက်အောင် အားထုတ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီလိုမှမဟုတ်ဘဲ 'ငါလိုလူကို သူက ပြောရကောင်းလား၊ သူက ဘာမို့လို့လဲ' ဆိုပြီး မာနစိတ်တွေ ရှိနေမယ်ဆိုရင်တော့ ကိုယ့်စိတ်ကို သူများစစ်ပေးခြင်းကနေ ဘာအကျိုးအမြတ်မှ ထွက်လာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

'သောဝစသာတာဂုဏ်' နဲ့ ပြည့်စုံပြီဆိုရင်တော့ ကိုယ့်စိတ်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ သဘောသဘာဝတွေကို အမှန်အတိုင်း သူတစ်ပါးက စစ်ဆေးပေးလာတဲ့အခါမှာ စစ်ဆေးပေးတဲ့အတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးတဲ့အတွက်ကြောင့် အကျိုးအမြတ်တွေ အဆင့်ဆင့် ထွက်ပေါ်လာနိုင်ပါတယ်။

သူတစ်ပါးက အလိုအလျောက် လာရောက်စစ်ဆေးပေးရင်လည်း ကြည်ကြည်ဖြူဖြူနဲ့ ခံယူသင့်သလို ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကလည်း လိုအပ်ရင် မှန်မှန်ကန်ကန် စစ်ဆေးပေးနိုင်စွမ်းရှိတဲ့သူဆီ လိုလိုလားလား သွားရောက်အစစ်ဆေးခံသင့်ပါတယ်။

■

ရဟန္တာ ဘာလို့မဖြစ်သေးတာလဲ

ဘုရားရှင်လက်ထက်တော်တုန်းက အရှင်အနုရုဒ္ဓါ မထေရ်မြတ်က အရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်မြတ်ထံမှာ ချဉ်းကပ်ပြီး ကိုယ့်စိတ်ကို အစစ်ဆေးခံခဲ့ဖူးတယ်။

အရှင်အနုရုဒ္ဓါမထေရ်မြတ် ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်စစ်တယ်။ စစ်တာ အမှန်အတိုင်း မဖြစ်နိုင်ဘူး။ မှန်တယ်လို့တော့ ထင်တယ်။ သို့သော်လည်း လွဲလွဲချော်ချော် ဖြစ်နေတယ်။ မိမိရဲ့ ရည်မှန်းချက်ကို မရောက်နိုင်ဘဲ ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီတော့ အရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်မြတ်ကြီးထံ ချဉ်းကပ်ပြီး အစစ်ဆေးခံတယ်။

ဘယ်လို အစစ်ဆေးခံသလဲဆိုတော့ အရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ်မြတ်ကို အရှင်အနုရုဒ္ဓါ မထေရ်မြတ်က

လျှောက်ထားတယ်။

'အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော်ဟာ တပည့်တော်ရဲ့ ဒိဗ္ဗစက္ခုအဘိညာဉ်နဲ့ လောကဓာတ်တစ်ထောင်ကို အချိန်မရွေး ကြည့်နိုင်တယ်ဘုရား။ တပည့်တော်ရဲ့ ဝီရိယတရား၊ သတိတရား၊ သမာဓိတရား၊ ပဿဒ္ဓိတရားတွေကလည်း အင်မတန် အားကောင်းပါတယ်ဘုရား။

'အဲဒီလို အစွမ်းအစတွေရှိပြီး အဲဒီလောက်အား ထုတ်နေပါလျက် တပည့်တော် ဘာကြောင့် ရဟန္တာ မဖြစ်နိုင်ရသေးတာလဲဘုရား'

အဲဒီလို . . . အရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ်မြတ်ကို လျှောက်ထားပါတယ်။

အရည်အချင်းလည်းရှိ၊ ကြိုးလည်းကြိုးစားနေပါလျက် ဘယ့်အတွက်ကြောင့် ရဟန်းကိစ္စ မပြီးနိုင်သေးရတာလဲ ဆိုတာကို မှန်မှန်ကန်ကန် တိတိကျကျ စစ်ဆေးမရလို့ စစ်ဆေးပေးနိုင်စွမ်းရှိမယ်လို့ ယူဆတဲ့ အရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ်မြတ်ထံ အရှင်အနုရုဒ္ဓါ အစစ်ဆေးခံနေတာပါ။

■

ကိလေသာ ကြားမခိုပါစေနဲ့

အဲဒီတော့ အရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ်မြတ်က အရှင်အနုရုဒ္ဓါ မထေရ်မြတ်ရဲ့ စိတ်ကို စစ်ဆေးပေးတယ်။

"ငါ့ရှင်အနုရုဒ္ဓါ၊ တစ်ထောင်သော လောကဓာတ်ကို ငါ့ရဲ့ ဒိဗ္ဗစက္ခုအဘိညာဉ်နဲ့ အချိန်မရွေး အလွယ်တကူ ကြည့်ရှုနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကလေးဖြစ်နေတာဟာ ငါ့ရှင်အနုရုဒ္ဓါရဲ့ စိတ်အစဉ်မှာ မာနကိန်းနေတာ။ ငါ့ရှင်ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ မာနကိလေသာ ကြားခိုနေတာ။ မာနဆိုတာ ထောင်လွှားတဲ့သဘော၊ တက်ကြွတဲ့သဘောပါပဲ။ အဲဒီ မာနကိလေသာကို ပယ်လိုက်စမ်းပါ။

'ငါဟာ ဝီရိယအားတွေ သိပ်ကောင်းတယ်၊ ကြိုးကြိုးစားစား အားထုတ်တယ်။ သတိတွေလည်း သိပ်ကောင်း

နေတယ်၊ အာရုံမှာ ကပ်ခနဲ၊ ကပ်ခနဲ။ သမာဓိတွေလည်း သိပ်တည်ငြိမ်နေတယ်၊ ငြိမ်းအေးမှု ပဿဒ္ဓိတွေလည်း ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီလိုစဉ်းစားနေတာဟာ ငါ့ရှင်အနုရုဒ္ဓါရဲ့ စိတ်အစဉ်မှာ ဥဒ္ဓစ္စ ဖြစ်နေတာ။ ငါ့ရှင်ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ဥဒ္ဓစ္စကိလေသာ ကြားခိုနေတာ။ ဥဒ္ဓစ္စဆိုတာ စိတ်ပျံ့လွင့်မှုပါပဲ။ အဲဒီ ဥဒ္ဓစ္စကိလေသာကိုလည်း ပယ်လိုက်စမ်းပါ။

'ဒီလောက်အစွမ်းအစရှိတဲ့ ငါလို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးက ဒီလောက် ကြိုးကြိုးစားစား အားထုတ်လို့ သတိ၊ သမာဓိတွေ အားကောင်းနေပါလျက် ဘာလို့ ရဟန္တာမဖြစ်နိုင်ရသေးတာလဲ လို့ အဲဒီလို တွေးနေတာကတော့ ငါ့ရှင် အနုရုဒ္ဓါရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ကုက္ကုစ္စဝင်နေတာ။ ငါ့ရှင်ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ကုက္ကုစ္စဆိုတဲ့ ကိလေသာ ကြားခိုနေတာ။ အဲဒီ ကုက္ကုစ္စ ကိလေသာကိုလည်း ပယ်လိုက်စမ်းပါ'

ကုက္ကုစ္စ ဆိုတာကတော့ ပြုလုပ်သင့်တာကို မပြုလုပ်ခဲ့မိလို့၊ မပြုလုပ်သင့်တာကို ပြုလုပ်ခဲ့မိလို့ နောင်တရတဲ့ သဘောကို ကုက္ကုစ္စ လို့ အများစုက အလွယ်တကူ သိထားကြတယ်။ ဒီနေရာမှာတော့ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တဲ့အလုပ်ကို လုပ်ပါရက်နဲ့ လုပ်သလောက် အကျိုးမရတဲ့အတွက်ကြောင့် နောင်တဖြစ်နေတာဟာလည်း ကုက္ကုစ္စပဲလို့ မှတ်ကြပါ။

အဲဒီလို အရှင်အနုရုဒ္ဓါမထေရ်မြတ်ရဲ့ စိတ်မှာဖြစ်

နေတဲ့ သဘောသဘာဝ သုံးမျိုးကို အရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ်မြတ်က မှန်မှန်ကန်ကန် စစ်ဆေးပေးလိုက်တယ်။

အရှင်အနုရုဒ္ဓါမထေရ်မြတ်ကလည်း 'သောဝစဿတာဂုဏ်' နဲ့ ပြည့်စုံတဲ့အတွက် ဆုံးမချက်ကို၊ ပြောဆိုစစ်ဆေးပေးချက်ကို ရိုရိုသေသေ လိုက်နာကျင့်ကြံအားထုတ်လိုက်တာ မကြာခင်ပဲ အာသဝေါ ကုန်ခမ်းလို့ ရဟန္တာ ဖြစ်သွားတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကို သူများစစ်ပေးခြင်းကနေ အကျိုးအမြတ်ထွက်အောင် ယူလိုက်တဲ့ သာဓကပါပဲ။

ဒီဖြစ်ရပ်ကလေးကတော့ ဝိပဿနာအလုပ် အားထုတ်နေကြတဲ့ ယောဂီများနဲ့ အင်မတန်သက်ဆိုင်တဲ့ အချက်ကလေးပါပဲ။ အဲဒီအချက်ကို အကျယ်တဝင့်တော့ ချဲ့ထွင်ပြီး ပြောပြဖို့ အချိန်မရဘူး။

အရှင်အနုရုဒ္ဓါမထေရ်မြတ်က 'ငါဟာ ဒိဗ္ဗစက္ခုအဘိညာဉ်နဲ့ လောကဓာတ်တစ်ထောင်ကို အချိန်မရွေး ကြည့်နိုင်တယ်' ဆိုတဲ့ စိတ်ကလေးဖြစ်နေသလို၊ တချို့ယောဂီများကလည်း 'ငါဟာ သဒ္ဓါတရား သိပ်ကောင်းတယ်၊ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ အင်မတန်ချမ်းသာရက်သားနဲ့ စွန့်ပြီးတော့ ငါတရားအားထုတ်နေတာ၊ ငါဟာ ဉာဏ်ပညာ အင်မတန်ထက်မြက်တယ်၊ ဘွဲ့တွေ ဂုဏ်တွေ အများကြီးရှိတယ်၊ ဘွဲ့တွေ ဂုဏ်တွေ အများကြီးနဲ့ ငါ တရားအားထုတ်နေတာ၊

ဒီတော့ ငါလို သဒ္ဓါတရားအားကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ ငါလို ဉာဏ်ပညာထက်မြက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်' ဆိုပြီး ဒီလို စိတ်မျိုးလေး တွေ ဖြစ်နေတတ်ကြတယ်။ အဲဒါ ဘာလဲဆိုရင် မာနဝင် နေတာ။

'ငါ့ဝီရိယတွေ သိပ်ကောင်းနေတယ်၊ သူများ တစ် နာရီ ထိုင်တယ်၊ ငါကတော့ နှစ်နာရီ သုံးနာရီ ထိုင်နိုင်တယ်။ သူများတွေ အမှတ်တွေ ကျဲနေလိုက်တာ၊ ငါကတော့ အမှတ် စိပ်စိပ်လေး မှတ်နိုင်တယ်။ သူများတွေ စိတ်မတည်ငြိမ်ဘူး၊ ငါကတော့ စိတ်လေး တည်ငြိမ်နေတယ်၊ စိတ်ဟာ အပြင် ဘယ်အာရုံကိုမှ မထွက်ဘူး၊ ငါ့ရဲ့ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးဟာ လည်း သိပ်ပြီး ငြိမ်းအေးနေတာပဲ၊' ဒီလိုစိတ်မျိုးလေးတွေ လည်း ဖြစ်နေတတ်ကြတယ်၊ အဲဒါ ဘာလဲဆိုရင် ဥဒ္ဒစ္စဝင် နေတာ။

ဒီနေရာမှာ ပဿဒ္ဓိက နည်းနည်း အရေးကြီးပါ တယ်၊ တချို့ တချို့သော ယောဂီများက သမာဓိအား၊ ဝိပဿနာဉာဏ်အားလေး အထိုက်အလျောက် ကောင်းလာ တဲ့အခါမှာ ကိုယ်စိတ်ငြိမ်းအေးမှုကို တွေ့ရှိခံစားရတယ်။

'တပည့်တော်တို့ဘုရား၊ မွေးကတည်းက ဒီနေ့ ဒီ အချိန်အထိ ဒီလို ငြိမ်းအေးမှုမျိုး ဘယ်တုန်းကမှ မခံစားခဲ့ ရဖူးဘူး၊ ဘယ်လို ငြိမ်းအေးမှုမျိုးမှန်းကို မသိဘူးဘုရား'

ဆိုပြီးတော့ အဲဒီငြိမ်းအေးနေတဲ့ သဘောလေးကိုပဲ တကယ့် 'တရားထူးတရားမြတ်'လို့ ထင်နေတတ်ကြတယ်။ မဟုတ်သေးပါဘူး။ 'ဝိပဿနာရဲ့ ညစ်ညူးကြောင်းတရား' မျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။

'ဟာ ငါတော့ တစ်သက်နဲ့တစ်ကိုယ် မခံစားဖူးတဲ့ ငြိမ်းအေးမှုမျိုး ခံစားနေရပြီ' ဆိုပြီးတော့ အဲဒီလို ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ဟာလည်းပဲ ဥဒ္ဓစ္စဖြစ်နေတာပါပဲ။

'ငါလို သဒ္ဓါတရားကောင်းတဲ့သူ၊ ငါလို ဉာဏ်ပညာထက်တဲ့သူက ဒီလောက်အားထုတ်နေပါလျက်နဲ့၊ ဘာလို့ ဉာဏ်စဉ်တွေ မတက်ရသေးတာလဲ၊ ဘာလို့ သောတာပန် မဖြစ်ရသေးတာလဲ' လို့ ဒီလိုလည်း တွေးတတ်ကြတယ်။ တချို့များ မျက်ရည်တွေကျပြီး ချုံးပွဲချ ငိုတဲ့အထိတောင် ဖြစ်တတ်ကြတယ်။ အဲဒါဘာလဲဆိုရင် ကုက္ကုစ္စဖြစ်နေတာပါပဲ။

အဲဒီ မာနရယ်၊ ဥဒ္ဓစ္စရယ်၊ ကုက္ကုစ္စရယ် သုံးမျိုးကို ပယ်မှ၊ အဲဒီ သုံးမျိုးလုံးကို စိတ်ထဲမှာ နှလုံးမသွင်းဘဲ ထားပြီးတော့ ကြိုးစားအားထုတ်မှ၊ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်လာခဲ့ရင်လည်း ဖြစ်မှန်းသိပြီးတော့ ရှုမှတ်မှ ကိုယ့်ရဲ့ ဝိပဿနာလုပ်ငန်း အဆင်ပြေစွာ ချောချောမောမော တိုးတက်သွားမှာပါ။ ရှုမှတ်နေခြင်းသာ ကိုယ့်အလုပ်ပါ။

ကိုယ်တကယ်လုပ်ရမယ့် ဝိပဿနာရှုမှတ်မှုအလုပ်ကိုပဲ ပစ္စုပ္ပန်ကျကျ၊ ပရမတ်ဆိုက်ဆိုက် လုပ်သွားမယ်ဆိုရင် အချိန်တန်တဲ့အခါမှာ မိမိရဲ့ ရည်မှန်းချက်က အောင်မြင်သွားမှာပါပဲ။

ဒါ့ကြောင့် အရှင်အနုရုဒ္ဓါမထေရ်မြတ်ရဲ့ စိတ်ကို အရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်မြတ်ကြီး စစ်ဆေးပေးတဲ့အချက်ဟာ ဝိပဿနာယောဂီများ မကြာခဏ နှလုံးသွင်းသင့်တဲ့အချက်ပါပဲ။

စိတ်ထဲမှာ အဲဒီသဘောတွေ ဖြစ်လာခဲ့ရင်တော့ ဖြစ်လာတဲ့အတိုင်း ရှုမှတ်ပစ်ရပါမယ်။ မာနဖြစ်ရင် 'မာနဖြစ်တယ်' 'ထောင်လွှားတယ်' 'တက်ကြွတယ်' 'ဘဝင်မြင့်တယ်' လို့ရှုမှတ်ရပါမယ်။ ဥဒ္ဓစ္စဖြစ်ရင် 'ပျံ့လွင့်တယ်' 'တွေးတောတယ်' 'ကြံစည်တယ်' လို့ရှုမှတ်ရပါမယ်။ ကုက္ကုစ္စဖြစ်ရင် 'နောင်တရတယ်' 'ပူပန်တယ်' 'စဉ်းစားတယ်'လို့ ရှုမှတ်ရပါမယ်။

■

ကိုယ့်အပြစ်စစ်ဆေးပေးတာ ရွှေအိုးပေးတာပါပဲ

နိဓီနံဝ ပဝတ္တာရံ၊ ယံ ပဿေ ဝဇ္ဇဒဿိနံ။

မိမိရဲ့ အပြစ်ကို အမှန်အတိုင်း ပြောဆိုညွှန်ပြလာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ရွှေအိုးရှိရာ ညွှန်ပြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လို့ သဘောထားရပါမယ်။

အပြစ်ပြောတယ် ဆိုတဲ့နေရာမှာ ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချချင်လို့၊ ပုတ်ခတ် အပြစ်တင်ချင်လို့၊ ဂုဏ်သတင်း ပျက်စီးစေချင်လို့၊ နာမည် ပျက်စေချင်လို့၊ အဲဒီလို မကောင်းတဲ့စိတ်ထားမျိုးနဲ့ အပြစ်ကို ပြောလာရင်တော့ ဒါကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားနေစရာ မလိုပါဘူး၊ ဥပေက္ခာပြုရုံပါပဲ။

ကောင်းစေချင်တဲ့ မေတ္တာ၊ စေတနာနဲ့၊ မှန်မှန်ကန်ကန်ဉာဏ်ပါပါ စစ်ဆေးပေးလာရင်တော့ မိမိရဲ့ အပြစ်ကို မေတ္တာ၊ ပညာရှေ့ထားပြီး ပြောဆိုညွှန်ပြ စစ်ဆေးပေးလာ

တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ရွှေအိုးကို ညွှန်ပြလာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ ရွှေအိုးပေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကဲ့သို့ နားလည်သိမြင် ကျေးဇူးတင်ရပါမယ်။

ကောင်းစေချင်လို့ ပြောတိုင်း မပြီးသေးပါဘူး၊ ပြောတဲ့အချက်က ကောင်းစေနိုင်တဲ့အချက် ဖြစ်ဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။

ကောင်းစေချင်လို့တော့ ပြောပါရဲ့၊ ပြောတဲ့အချက်က ကောင်းစေနိုင်တဲ့အချက် မဟုတ်ဘူးဆိုရင်လည်း ဘယ်လိုမှ လိုက်နာပြုကျင့်လို့ မရပါဘူး၊ လျစ်လျူရှုရမှာပါပဲ။ အဲဒီလို လျစ်လျူရှုတာကို 'ဝေဖန်တာ လက်မခံဘူး၊ အပြစ်ပြောတာလက်မခံဘူး' လို့ ကောက်ချက်ဆွဲရင် မှားပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ်အပြစ်ပြောတိုင်း သူများလက်ခံမှ သူများကို 'ဝေဖန်တာလက်ခံသူ' လို့ သတ်မှတ်လို့ မရပါဘူး။ ကိုယ်ပြောတဲ့ အပြစ်က သဘာဝမကျ၊ အသုံးမတည့်လို့ လက်မခံတာဟာ သူများအပြစ် မဟုတ်ပါဘူး၊ ကိုယ့်အပြစ်ပါ။

အပြစ်ထောက်ပြသူတိုင်း ရွှေအိုးပေးသူ မဟုတ်ပါဘူး။ သဘောထားမှန်မှန်၊ အသိဉာဏ်ပါပါနဲ့ အကျိုးရှိအောင် အပြစ်ထောက်ပြသူသာ ရွှေအိုးပေးသူပါ။

ကိုယ့်အကြိုက်နဲ့ မကိုက်တိုင်း မကောင်းဘူးလို့ သတ်မှတ်ပြီး အပြစ်ပြောသူကတော့ ရွှေအိုးပေးသူ မဟုတ်ပါဘူး၊ ရွှံ့အိုးပေးသူပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို မညာစတမ်း

နောက်တစ်ခုက 'ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်စစ်ခြင်း'ပါ။ ကိုယ့်စိတ် ကိုယ်စစ်တာကတော့ အခက်အကျဆုံးပါပဲ။ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်စစ်တာကတော့ လွယ်လည်း အလွယ်ကူဆုံးပါပဲ။

သူတစ်ပါးစိတ်ကို ကိုယ်စစ်တာက ဝစီကံ =အပြောအဆိုနဲ့ ကာယကံ = အပြုအမူတွေကို ကြည့်ပြီး စစ်ဆေးရတာဆိုတော့ တချို့က စိတ်က တစ်မျိုး အပြောအဆိုက တစ်မျိုး၊ စိတ်က တစ်မျိုး အပြုအမူက တစ်မျိုးကလည်း ရှိနေတတ်တော့ အပြောအဆို၊ အပြုအမူကို ကြည့်ပြီး သူ့စိတ်ကို သွားဆုံးဖြတ်လိုက်တဲ့အခါမှာ တစ်ခါတစ်ရံ မှားယွင်းသွားတတ်တယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်စစ်ကြည့်တာကတော့ ဘယ်လို

နည်းနဲ့မှ မှားယွင်းစရာ အကြောင်းမရှိဘူး။ နှုတ်က ဘယ်လို ပဲ ပြောပြော၊ ကိုယ်က ဘယ်လိုပဲ လုပ်လုပ်၊ ကိုယ့်စိတ်က ဘယ်လို ဆိုတာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် အသိဆုံးဖြစ်နေတယ်။ ဒီတော့ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်စစ်တာဟာ အလွယ်ကူဆုံးပါပဲ။

ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်လည်း အမြဲမပြတ်ဆိုသလို မကြာခဏ စစ်ဆေးပြီး နေရတယ်။ စစ်ဆေးတဲ့နေရာမှာတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မညာဘဲ အမှန်အတိုင်း စစ်ဆေးဖို့၊ မှားရင်လည်း မှားတယ်၊ မှန်ရင်လည်း မှန်တယ် ဆိုပြီးတော့ တိတိကျကျ မှန်မှန်ကန်ကန် စစ်ဆေးဖို့ လိုအပ်တယ်။

အဲဒီလို စစ်ဆေးနိုင်အောင်လည်း အမှန်ကို အမှန်အတိုင်း၊ အမှားကို အမှားအတိုင်း မလွဲမချော် သိနိုင်တဲ့အသိဉာဏ်မျိုး ရှိရမယ်။

စစ်ဆေးတဲ့အခါမှာလည်း မကောင်းတဲ့သဘောတွေ ကင်းအောင်၊ ကောင်းတဲ့သဘောတွေ ပြည့်စုံအောင် ဆိုတဲ့ အဆင့်လောက်တွင်မကပဲ ကိုယ့်စိတ်မှာ တွေ့နေရတဲ့ မကောင်းတဲ့သဘောနဲ့ ကောင်းတဲ့သဘောကို ဝိပဿနာရဲ့ အရှုခံအာရုံပြုပြီးတော့ ဝိပဿနာဉာဏ်အဆင့်ဆင့်၊ မဂ်ဉာဏ်အဆင့်ဆင့် မြင့်သွားတဲ့ထိအောင် အမြတ်ထုတ်တတ်ဖို့ လိုအပ်တယ်။ ဒီနေရာမှာလည်း အတုယူစရာ သိပ်ကောင်းတဲ့ ဖြစ်ရပ်ကလေးတစ်ခုကို အာရုံပြုကြည့်ရအောင်။

နေ့ချုပ်စာရင်း နေ့တိုင်းရှင်း

တစ်ခါတုန်းက ကာသိတိုင်း ရွာတစ်ရွာမှာ သူငယ်ချင်း နှစ်ယောက်ရှိတယ်။ အဲဒီသူငယ်ချင်းနှစ်ယောက်ဟာ အင်မတန် ချစ်ခင်ကြတယ်။ လယ်ယာလုပ်ငန်းနဲ့ အသက်မွေးကြတယ်။ လယ်တောထဲကို အလုပ်လုပ်တော့လည်း အတူတူသွားကြတယ်။

လယ်ထဲမှာ အလုပ်လုပ်နေပြီဆိုရင် အနီးအနားမှာ ရှိတဲ့ သစ်ပင်ကြီးတစ်ပင်အောက်မှာ ကိုယ်စီကိုယ်စီပါတဲ့ ရေဗူးလေးတွေကို သစ်ပင်အောက်မှာထားပြီး အလုပ်လုပ်ကြတယ်။ ရေဆာပြီဆိုတော့မှ သစ်ပင်အောက်သွားပြီး ရေသောက်၊ အမောအပန်းဖြေ၊ ပြီးတော့မှ အလုပ်ဆက်လုပ်၊

အဲဒီလို လုပ်ကြတယ်။

တစ်နေ့ကျတော့ အဲဒီသူငယ်ချင်းနှစ်ယောက်ထဲက တစ်ယောက်က အလုပ်ပင်ပန်းပြီးတော့ ရေဆာလာလို့ ရေသောက်မယ် ဆိုပြီး သစ်ပင်အောက်ကို သွားတယ်။ ကျန်တဲ့ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ကတော့ လယ်ကွင်းထဲမှာ အလုပ်လုပ်တုန်းပဲ။

အဲဒီတော့ သစ်ပင်အောက်ကို ရောက်လို့ ရေဗူးနှစ်ဗူးကို ကိုင်ကြည့်ပြီး စိတ်ထဲ ဘယ်လိုဖြစ်သလဲဆိုတော့ . . . .

'ငါ့သူငယ်ချင်းလည်း လယ်ထဲမှာ အလုပ်လုပ်နေတယ်၊ ငါ့ကို မမြင်ဘူး၊ ဒီတော့ သူ့ရေဗူးထဲက ရေကို ငါယူသောက်လိုက်ရရင် ငါ့ရေဗူးထဲကရေကို အချိန်ကြာကြာလေး သောက်ရမယ်။ အကုန်လည်း သက်သာမယ်။ ဒီတော့ ငါ့ရေဗူးထဲက ရေကို ကြာကြာခံအောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တဲ့အနေနဲ့ သူ့ရေဗူးထဲကရေကို ငါ ယူသောက်လိုက်မယ်။ ငါ့သူငယ်ချင်းလည်း ငါ့ကိုမြင်တာ မဟုတ်ဘူး' လို့ ကြံစည်လိုက်တယ်။

အဲဒီနောက် ကိုယ့်ရေဗူးထဲကရေကို မသောက်ဘဲ သူများရေဗူးထဲက ရေကို ယူသောက်လိုက်တယ်။ ကိုယ့်ရေဗူးထဲက ရေလေး ကြာကြာခံအောင်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့

ပေါ့။ အဲဒီလို ယူသောက်ပြီး အလုပ်ကို ဆက်လုပ်တယ်။

တစ်နေ့တော့ လုပ်ငန်းပြီးသွားလို့ ညနေခင်း အလုပ်သိမ်းတဲ့အခါကျတော့ အနီးအနားက စမ်းချောင်းလေးတစ်ခုမှာ ရေဆင်းချိုးကြတယ်။

ရေဆင်းချိုးတော့ ခုနက ရေခိုးသောက်မိတဲ့ သူငယ်ချင်းက အရင်ဆုံး ရေချိုးပြီးသွားတော့ ကုန်းပေါ်တက်၊ သစ်ပင်အောက်မှာ ထိုင်ရင်း ရေချိုးနေဆဲဖြစ်တဲ့ သူငယ်ချင်းကို ထိုင်စောင့်တယ်။ သူငယ်ချင်းကတော့ စမ်းချောင်းထဲမှာ ရေချိုးတုန်းပေါ့။

သစ်ပင်တစ်ပင်အောက်မှာ ထိုင်၊ အဝတ်အစားလဲပြီးတော့ သူငယ်ချင်းကိုစောင့်ရင်း သူနေ့စဉ်ပြုလုပ်နေကျ လုပ်ငန်းတစ်ခုကို လုပ်တယ်။ ဘာအလုပ်လဲဆိုတော့ 'ငါဒီနေ့ ဘာမကောင်းတာများ လုပ်ခဲ့သလဲ' ဒါလေး ပြန်ပြီးစစ်ဆေးတဲ့ အလုပ်ပါ။

ဒီအလုပ်ဟာ ဘဝတိုးတက်ရေးအတွက် အင်မတန် အရေးကြီးတဲ့ အလုပ်ပါပဲ။ လောကရေးရာမှာရော၊ ဓမ္မရေးရာမှာပါ ကြီးပွားတိုးတက်လိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း မိမိရဲ့ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံတွေကို နေ့စဉ်နေ့တိုင်း၊ ညနေတိုင်းညနေတိုင်း၊ ညတိုင်းညတိုင်း၊ အိပ်ရာဝင်ခါနီးတိုင်း အမြဲတမ်း စစ်ဆေးသင့်တယ်။ ဖြစ်နိုင်ရင်တော့

မကြာခဏဆိုသလို အချိန်တိုင်းအချိန်တိုင်း စစ်ဆေးသင့်တယ်။

တစ်နေ့တာအတွင်း ကိုယ်လုပ်ခဲ့တဲ့ ကောင်းတဲ့ (ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ်) အလုပ်တွေကိုရော၊ မကောင်းတဲ့ (ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ်) အလုပ်တွေကိုပါ သေသေချာချာ စစ်ဆေးရမယ်။ အားနည်းချက်, အားသာချက်၊ ကောင်းမှု, မကောင်းမှု၊ အပြုသဘော, အဖျက်သဘော၊ အကျိုးရှိ, အကျိုးမဲ့၊ ဒါတွေကို စေ့စေ့စပ်စပ် သုံးသပ်ရမယ်။

သတိ၊ ပညာနဲ့ စေ့စပ်သေချာစွာ စစ်ဆေးသုံးသပ်ပြီးပြီဆိုရင် အားနည်းချက်ကို ပြုပြင်ရမယ်၊ အားသာချက်ကို ဖြည့်ဆည်းရမယ်၊ ကောင်းမှုကိုခိုင်မြဲစေရမယ်၊ မကောင်းမှုကို ယိုင်လဲစေရမယ်၊ အပြုသဘောကို ဆောင်ရမယ်၊ အဖျက်သဘောကို ရှောင်ရမယ်၊ အကျိုးရှိကို ဆက်လုပ်ရမယ်၊ အကျိုးမဲ့ကို စွန့်လွှတ်ရမယ်၊ အဲဒီလိုဆိုရင် မိမိရဲ့ အလုပ်၊ မိမိရဲ့ဘဝ တိုးတက်အောင်မြင်လာမှာ မလွဲပါဘူး။

ဒါ့ကြောင့် လောကရေးရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဓမ္မရေးရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မိမိရဲ့ ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ် အလုပ်တွေကို အမြဲမပြတ် စစ်ဆေးနေခြင်းဟာ ကြီးပွားတိုးတက်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းပါပဲ။

■

အသေးအမွှားကို အလေးမထားရင် ဘေးများတတ်တယ်

ဒီအကျင့်လေးဟာ ဒီအမျိုးကောင်းသားရဲ့ စိတ်အစဉ်မှာ ရှိနေတယ်။ ‘ဒီနေ့ ငါဘာမကောင်းတာများ လုပ်ခဲ့မိသလဲ’လို့ အပြန်ပြန်အလှန်လှန် စဉ်းစားကြည့်တော့ မနက်တုန်းက သူငယ်ချင်းရဲ့ ရေဗူးထဲက ရေကို ခိုးသောက်မိခဲ့တာကို သူသွားတွေ့တယ်။

“ဩော် ငါ့သူငယ်ချင်းရဲ့ ရေဗူးထဲကရေကို သူငယ်ချင်းကို မပြောမဆို အသိမပေးဘဲ သူငယ်ချင်းအလစ်မှာ ငါခိုးသောက်လိုက်မိပါလား။ အဒိန္နာဒါန အကုသိုလ် အမှုကြီးတော့ ဖြစ်သွားပြီ။

“ဒီ အဒိန္နာဒါနအမှုကြီးဟာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကြီး

ကျယ်လာရင်တော့ ဒီအမှုဟာ ငါ့ကို အပါယ်ငရဲသို့ ပို့ဆောင်တော့မှာပဲ။ ရေတစ်ငုံစာ၊ ရေတစ်ခွက်စာ ခိုးသောက်ရာကနေ တဖြည်းဖြည်း တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ပိုပြီးပိုပြီး တန်ဖိုးရှိတဲ့ ပစ္စည်းတွေကို ခိုးခိုးလာရင်းနဲ့ ကြာရင်တော့ တကယ့်ကို အကြီးစားသူခိုးကြီးဖြစ်ပြီး အဲဒီ မကောင်းတဲ့ အမှုတွေက ငါ့ကို အပါယ်ငရဲကနေ ခေါင်းဖော်ခွင့်မရအောင် အကျိုးပေးတော့မှာပါလား၊ ဒီအကုသိုလ်အမှုကို ငါပယ်သတ်မှဖြစ်မယ်။

'ဒီလိုခိုးတာ ဘာကြောင့်လဲ၊ ဩော် စိတ်အစဉ်မှာ လောဘတရား လွှမ်းမိုးသွားလို့ပါလား၊ ကိုယ့်ရေလေးကို နှမြောတဲ့သဘော၊ ကိုယ့်ရေလေးကို ကြာကြာ တည်တံ့စေချင်တဲ့သဘော၊ အဲဒီလောဘတွေကြောင့် ဒီလို ခိုးတဲ့အမှုကြီး ဖြစ်သွားရတာပါလား။ ဩော် လောဘ လောဘ၊ တယ်ကြောက်စရာကောင်းပါလား။

'အချစ်ဆုံးသူငယ်ချင်းရဲ့ ရေလေးကိုတောင်မှ သူ့ကို မပြောမဆို ခိုးသောက်လိုက်မိတယ်။ ဒီလောဘတွေ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကြီးထွားလာရင်တော့ သံသရာတစ်ခွင် ပင်လယ်ပြင်ကြီးထဲမှာ ကြီးစွာသော ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကို ငါခံစားရတော့မယ်။ သံသရာကနေ လွတ်မြောက်ခွင့်ရမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။

အမြစ်ပြုတ်မှ မျိုးပြုတ်

'လောဘဆိုတဲ့ သဘောကလည်း ဘယ်တော့မှ အလိုပြည့်တယ်ရယ်လို့ မရှိဘူး၊ ဘယ်လောက်ပဲ ပြည့်စုံ ပြည့်စုံ ထပ်ထပ်ပြီး လိုချင်နေတာပဲ'

လောဘဟာ ဘာနဲ့ တူသလဲဆိုရင် မီးပုံကြီးနဲ့လည်း တူတယ်။ မီးပုံကြီးဟာ လောင်စာတွေ ဘယ်လောက်ပဲထည့်ထည့် တော်ပြီတန်ပြီလို့ တားမြစ်တယ်ဆိုတာမရှိဘူး။ ထည့်သမျှလောင်စာတွေ ကြီးသည်ဖြစ်စေ၊ ငယ်သည်ဖြစ်စေ၊ ထည့်သမျှလောင်စာတွေ အကုန်လုံးကို လောင်မြိုက်ပစ်မယ်။ လောင်စာရဲ့အပေါ်မှာ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲ အားရကျေနပ်ခြင်း မရှိတာဟာ မီးရဲ့ သဘောပါ။

ထို့အတူပဲ၊ လောဘဟာလည်း ရစရာပစ္စည်းဝတ္ထု

တွေ ဘယ်လောက်ပဲရရ တင်းတိမ်သွားတယ်၊ ကျေနပ်သွားတယ် ဆိုတာမရှိဘူး။ ထပ်ထပ်ပြီးတော့ လိုချင်နေတာပဲ။

ဒီလောဘဟာ ဘာနဲ့ တူပြန်သေးသလဲဆိုတော့ ပင်လယ်သမုဒ္ဒရာကြီးနဲ့လည်း တူတယ်။ ပင်လယ်သမုဒ္ဒရာကြီးဟာ မြစ်ကြီး၊ မြစ်ငယ်၊ ချောင်းကြီး၊ ချောင်းငယ်တွေထဲက ရေတွေ ဘယ်လောက်ပဲ စီးဝင်လာ၊ စီးဝင်လာ တော်ပြီ တန်ပြီရယ်လို့ မရှိဘူး။ 'ငါ့မှာ ပြည့်နေပါပြီ၊ မင်းတို့ စီးဆင်းမလာကြပါနဲ့တော့' လို့ တားမြစ်တယ်ဆိုတာမရှိဘူး။ ဝင်ချင်သလောက် ဝင်လာခဲ့၊ လာသမျှရေကို ကြိုဆိုနေမှာပါပဲ။

ပင်လယ်သမုဒ္ဒရာဟာ မိမိအတွင်းသို့ စီးဆင်း ဝင်ရောက်လာတဲ့ ရေတွေအပေါ်မှာ တင်းတိမ်ကျေနပ်ခြင်း၊ အားရရောင့်ရဲသွားခြင်း မရှိသလိုပဲ လောဘဆိုတဲ့ သဘောဟာလည်း ဘယ်လောက်ပဲ ပြည့်စုံပြည့်စုံ တင်းတိမ်ကျေနပ်သွားတယ်ဆိုတာ မရှိဘူး။ ရပြီးရင်း ရချင်ရင်းပဲ ဖြစ်တယ်။

'မီးနဲ့တူတဲ့ လောဘ၊ ပင်လယ်နဲ့ တူတဲ့ လောဘ၊ ဒီလောဘ ကြီးကျယ်လာမယ်ဆိုရင်တော့ ငါဟာ သံသရာမှာ ဒုက္ခတွေ ရောက်ရတော့မယ်။ ဒီလောဘကို ပယ်သတ်မှ ဖြစ်မှာပဲ။

'ပယ်တဲ့အခါမှာလည်း လောဘရဲ့ မကောင်းတဲ့

အပြစ်တွေ ဆင်ခြင်ပြီး လောဘကင်းအောင် သတိထား ကြိုးစားနေရုံမျှနှင့်တော့ စိတ်ချရတာ မဟုတ်ဘူး။

'အကိုင်းအခက်ကလေးတွေ ပယ်သတ်ရုံ ပင်စည်လေးတွေ ပယ်သတ်ရုံနဲ့တော့ သစ်ပင်တစ်ပင်ဟာ လုံးဝ မျိုးပြုတ်သွားမှာ မဟုတ်ဘူး။ အမြစ်ရင်းကို တူးဖြိုမှသာလျှင် လုံးဝ မျိုးပြုတ်ပျောက်ကွယ်ပြီးတော့ ဒီအပင် ထပ်ပေါက်ခွင့် မရမှာဖြစ်တယ်။

'ဒီတော့ အမြစ်ကို တူးဖြိုမှ ဖြစ်မယ်။ အမြစ်ကို တူးဖြိုတဲ့နည်းလမ်းကလည်း ဝိပဿနာမှတစ်ပါး အခြားမရှိဘူး' လို့ ဆင်ခြင်မိပါတယ်။

အဲဒီလို ဆင်ခြင်ပြီးတဲ့နောက် သစ်ပင်အောက်မှာ သူငယ်ချင်း ရေချိုးတာကို ထိုင်စောင့်ရင်း ဝိပဿနာ ရှုပွားလိုက်တာ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ အဆင့်ဆင့်တက်၊ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်တွေ အဆင့်ဆင့်တက်ပြီးတော့ အာသဝေါ ကုန်ခမ်း၊ ရဟန္တာဖြစ်သွားပါတယ်။

အရဟတ္တမဂ်နဲ့အတူ ပစ္စေကဗောဓိဉာဏ်ပါ ယှဉ်တွဲရတဲ့အတွက်ကြောင့် ပစ္စေကဗုဒ္ဓါအရှင်မြတ်ကြီးတစ်ဆူ ဖြစ်သွားပါတယ်။

■

အာရုံတိုင်းမှာ တရားရှိတယ်

ဒီဖြစ်ရပ်မှာ သင်ခန်းစာယူစရာ အချက်နှစ်ချက်ရှိတယ်။ တစ်ချက်က ဒီအမျိုးကောင်းသား ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ ဖြစ်သွားဖို့အတွက် ရှုပွားတဲ့ ဝိပဿနာရဲ့ အရှုခံအာရုံဟာ ဘာလဲဆိုရင် သူငယ်ချင်းရဲ့ ရေကို ခိုးပြီးသောက်လိုက်တဲ့ အကုသိုလ် အမှုကြီးပါပဲ။

သူ့ရဲ့ အရှုခံအာရုံဟာ မည်းညစ်တဲ့ အကုသိုလ် အမှုကြီး ဖြစ်တယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောရရင် ဒီ အကုသိုလ်အမှုရဲ့ အရင်းခံဖြစ်တဲ့ စိတ်အစဉ်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ လောဘဆိုတဲ့ ကိလေသာသဘောတရားဖြစ်တယ်။

ဒီလို မည်းညစ်တဲ့ အကုသိုလ်အမှု၊ ညစ်နွမ်းတဲ့ ကိလေသာသဘောတရားတွေကိုတောင်မှ အရှုခံအာရုံပြု

ပြီးတော့ ဝိပဿနာဉာဏ်၊ မဂ်ဉာဏ်တွေကို ရအောင်ယူနိုင်သေးတယ်ဆိုရင် ဝိပဿနာရဲ့ အရှုခံအာရုံမဖြစ်နိုင်တဲ့ အာရုံဆိုတာ ဘာမှမရှိတော့ဘူး။

ဒီလောက်ဆိုးဝါးတဲ့ အကုသိုလ်အမှုကြီးကိုတောင်မှ အသုံးချရှုမှတ်ပြီး ဝိပဿနာဉာဏ်၊ မဂ်ဉာဏ်ကို ရအောင်ယူနိုင်သေးတယ်ဆိုရင် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း မိမိတို့ ပြုသမျှ အပြုအမူတိုင်း၊ အပြုအမူတိုင်း၊ တွေ့ကြုံနေသမျှ အာရုံတိုင်း၊ အာရုံတိုင်းကို ဝိပဿနာရဲ့ အရှုခံအာရုံ ပြုပြီးတော့ ဝိပ - ဿနာဉာဏ်၊ မဂ်ဉာဏ်တွေရအောင် ကြိုးစားအားထုတ်သင့်တယ်။

မည်းညစ်တဲ့ မီးသွေးကနေ တောက်ပြောင်တဲ့ ရွှေငွေရတနာတွေရအောင် ကြိုးစားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လို . . . .

ညစ်ပေတဲ့ လင်းနို့ချေး၊ ကြက်ချေး . . . အစရှိတဲ့ မစင်အညစ်အကြေးများကို သစ်ပင်ရဲ့ မြေဩဇာအဖြစ် အသုံးပြုပြီး သစ်ပင်ရှင်သန်ကြီးထွားအောင်၊ အသီးအပွင့်တွေ တိုးပွားအောင် ကြိုးစားအားထုတ်တဲ့ ဥယျာဉ်မှူးလို . . . . မည်းညစ်တဲ့ အကုသိုလ်အမှု၊ ညစ်နွမ်းတဲ့ ကိလေသာသဘောတရားတွေကို ဖြူစင်သန့်ရှင်းတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ၊ မြင့်မြတ်တဲ့ မဂ်ဉာဏ်တွေထိ ရောက်အောင်၊ ရအောင် ကြိုးစားအားထုတ်တတ်ရမယ်။

ဒီတော့ ဒီလိုမကောင်းတဲ့သဘောတွေကိုတောင်မှ ဝိပဿနာ အရှုခံအာရုံထားပြီးတော့ မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ကို ရအောင်ယူနိုင်သေးတယ်ဆိုရင် တရားနာပရိသတ်များဟာ နေ့စဉ်နေ့စဉ် ပြုလုပ်သမျှ အပြုအမူတိုင်း၊ တွေ့ကြုံသမျှ အာရုံတိုင်းကို ဝိပဿနာရဲ့ အရှုခံအာရုံထားပြီး ကြိုးစားဖို့ လိုတယ်။

အားထုတ်ဆဲယောဂီများဆိုရင်လည်း ထိုင်အမှတ်၊ စင်္ကြံအမှတ်တွေနဲ့တွင် ကျေနပ်မနေဘဲ အထွေထွေ အသေးစိတ် အမှတ်တွေကို အထူးတန်ဖိုးထားပြီး လေးလေးစားစား ရှုမှတ်သင့်တယ်။

အိမ်ပြန်မယ့် ပုဂ္ဂိုလ်များဆိုရင်လည်း မိမိတို့ရဲ့ လူမှုကိစ္စ၊ အိမ်မှုကိစ္စတွေကို ပြုလုပ်အားထုတ်ရင်းနဲ့ အလေ့အကျင့်လေးလုပ်၊ သတိလေးထားပြီးတော့ ဝိပဿနာ ရှုမှတ်မှုကို ကြိုးစားအားထုတ်သင့်တယ်။

သူများပစ္စည်းခိုးတဲ့ အမှုကြီးကိုတောင်မှ အရှုခံလုပ်နိုင်သေးတယ်ဆိုရင်တော့ နေ့စဉ်ပြုလုပ်နေတဲ့ အပြုအမူလေးတွေ၊ လူမှုကိစ္စ၊ အိမ်မှုကိစ္စလေးတွေကို ဝိပဿနာရဲ့ အရှုခံအာရုံ မလုပ်နိုင်စရာ ဘာအကြောင်းမှ မရှိပါဘူး။ အရာအားလုံးကို အရှုခံအာရုံ လုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါက တစ်ချက်ပါ။

သံဝေဂကို အကြွေးမထားပါနှင့်

နောက်တစ်ချက်က ဒီအမျိုးကောင်းသား ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ ဖြစ်သွားတာဟာ သူငယ်ချင်းရေချိုးနေတာကို သစ်ပင်အောက်က ထိုင်စောင့်ရင်း ဝိပဿနာရှုမှတ်လိုက်လို့ ဖြစ်သွားတယ်ဆိုတဲ့အချက်ပါ။

'ဩော် ငါ့မှာသံဝေဂတွေတော့ ဖြစ်မိပါရဲ့၊ ဒီစိတ်တွေ ကင်းအောင် ဝိပဿနာရှုမှတ်မှ ဖြစ်မယ်၊ အိမ်ပြန်ရောက်မှပဲ ဘုရားစင်ရှေ့မှာ တင်ပျဉ်ခွေထိုင်ပြီး မျက်စိလေးမှိတ်၊ အေးအေးဆေးဆေး အားထုတ်မယ်' အဲဒီလို ရည်ရွယ်ချက်နဲ့သာ ပြန်သွားမယ်ဆိုရင်တော့ ထိုအမျိုးကောင်းသားဟာ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်ပါမယ်။

အခုတော့ သံဝေဂဉာဏ်ကို အကြွေးမထားဘဲ၊

ဝိပဿနာအလုပ် အားထုတ်ချင်တဲ့ စိတ်ကို အကြွေးမထား ဘဲ စိတ်ဖြစ်ဖြစ်ချင်း ချက်ချင်း အားထုတ်လိုက်တဲ့အတွက် ကြောင့် သစ်ပင်အောက်မှာ သူငယ်ချင်း ရေချိုးတာကို ထိုင် စောင့်ရင်းနဲ့ပဲ တစ်ခါတည်း ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ ဖြစ်သွားတယ်။

ဒါလေးကိုလည်း နမူနာယူပြီးတော့ ငါတို့တော့ ဘုရားခန်းထဲမှာ အေးအေးဆေးဆေး ထိုင်နိုင်တဲ့အခါကျမှ၊ ရိပ်သာမှာ အေးအေးဆေးဆေး အချိန်ယူပြီး အားထုတ် နိုင်တဲ့အချိန်ကျမှ တရားအားထုတ်တော့မယ် လို့ နှလုံး မသွင်းကြဘဲ . . . .

ဘဝခန္ဓာရလာလို့ မလွှဲမရှောင်သာ ပြုလုပ်အား ထုတ်ရတဲ့ လူမှုကိစ္စ၊ အိမ်မှုကိစ္စတွေကို ပြုလုပ်အားထုတ် နေရင်းနဲ့လည်း အလေ့အကျင့်လုပ်၊ သတိထားပြီး ကြိုးစား အားထုတ်ကြရမယ် ဆိုတဲ့အချက်။

ဒီအချက် နှစ်ခုကို တရားနာပရိသတ်များ သင်ခန်း စာ ယူကြရမှာဖြစ်တယ်။

■

ဘာစိတ်ဖြစ်ဖြစ် ရှုမှတ်ပစ်

ဒီတော့ ကိုယ့်စိတ် ကိုယ်စစ်ကြရာမှာ ဒီသာဓကမှာတော့ လောဘစိတ်ရဲ့ သဘောကိုပဲ စိစစ်သွားတာကို ဦးဇင်းတို့ သာဓက ထုတ်ပြနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

တရားနာပရိသတ်များ စစ်ဆေးကြရမှာကတော့ စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်မှာ ပါတဲ့အတိုင်းပဲ လောဘစိတ်ဖြစ်ရင်လည်း လောဘစိတ်ကို သိအောင်ရှုရမယ်။ ဒေါသစိတ်ဖြစ်ရင်လည်း ဒေါသစိတ်ကို သိအောင်ရှုရမယ်။ မောဟစိတ်ဖြစ်ရင်လည်း မောဟစိတ်ကို သိအောင်ရှုရမယ်။

လောဘ ကင်းနေတဲ့စိတ် ဖြစ်နေရင်လည်း လောဘ ကင်းနေတဲ့စိတ်ကို သိအောင်ရှုရမယ်။ ဒေါသကင်းနေတဲ့စိတ် ဖြစ်နေရင်လည်း ဒေါသကင်းနေတဲ့ စိတ်မှန်း သိ

အောင် ရှုရမယ်။ မောဟကင်းနေတဲ့စိတ် ဖြစ်နေရင်လည်း မောဟကင်းနေတဲ့စိတ်မှန်း သိအောင်ရှုရမယ်။

ဘာစိတ်ပဲဖြစ်ဖြစ်ပေါ့။ ကိုယ့်စိတ်ကို မကြာခဏ စစ်ဆေးကြည့်ပြီးတော့ ကိုယ့်စိတ်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ သဘော သဘာဝလေးတွေကို သူ့ရဲ့ သဘောအတိုင်း အမှန်အတိုင်း သိအောင် ရှုမှတ်ကြရမယ်။

လိုချင်ရင် 'လိုချင်တယ်'၊ တပ်မက်ရင် 'တပ်မက်တယ်'၊ စိတ်ဆိုးရင် 'စိတ်ဆိုးတယ်' စသည်အားဖြင့် ရှုမှတ်ရပါမယ်။ ကောင်းတဲ့ဘက်မှာလည်း ကြည်လင်ရင် 'ကြည်လင်တယ်'၊ ရွှင်လန်းရင် 'ရွှင်လန်းတယ်'၊ ဝမ်းသာရင် 'ဝမ်းသာတယ်'၊ ပျော်ရင် 'ပျော်တယ်' စသည်အားဖြင့် ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ကို ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း သုံးနှုန်းနေကျစကားနဲ့ (နောက်ပိုင်းမှာ စကား လုံးဝမပါဘဲနဲ့) ရှုမှတ်ကြရပါမယ်။

ဒီတော့ စိတ်တိုင်း စိတ်တိုင်းရဲ့ သဘောကိုတော့ ဦးဇင်းတို့ သာဓက ထုတ်မပြနိုင်တော့ဘူး။ တစ်ခုကို နမူနာ ပြလိုက်ရင် ကျန်တဲ့စိတ်တွေကိုလည်း အလားတူ ရှုရမယ်လို့ သဘောကျပါ။

ရှုတဲ့နေရာမှာလည်း ခုနပြောခဲ့သလို ဒေါသ ဖြစ်လာရင် ဒီဒေါသလေး ကင်းအောင်၊ ဒေါသရဲ့ အပြစ်ကလေး ဆင်ခြင်ပြီး ဒေါသကလေး မဖြစ်အောင် ထိန်းလိုက်ရှုံ၊ ဒီ

လောက်လေးနဲ့ မပြီးစေနဲ့။

ကိုယ့်စိတ် ဒေါသဖြစ်လာရင် ဒီဒေါသကို မိမိရရ ဆုပ်ကိုင်ပြီး အရှုခံအာရုံထားပြီးတော့ ဒီဒေါသကနေ ဝိပ-ဿနာဉာဏ်၊ မဂ်ဉာဏ်ဖြစ်အောင် အမြတ်ထုတ်နိုင်ရမယ်။

ဒေါသကင်းနေတဲ့ စိတ်၊ ဥပမာ မေတ္တာစိတ်၊ သဒ္ဓါ စိတ် ဖြစ်နေရင်လည်း မိမိရဲ့ စိတ်မှာ ရွှင်ရွှင်လန်းလန်း ကြည် ကြည်လင်လင် ဖြစ်နေတဲ့ အဲဒီ မေတ္တာစိတ်၊ သဒ္ဓါစိတ်၊ ပီတိ စိတ်တွေကို တိုးပွားသထက် တိုးပွားအောင် တစ်ဖက်က ကြိုးစားရင်း တစ်ဖက်ကလည်း အဲဒီစိတ်တွေကနေ ဝိပဿ နာဉာဏ်၊ မဂ်ဉာဏ်ဖြစ်အောင် အမြတ်ထုတ်ကြရမယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်ရှု စိတ္တာနုပဿနာရှုလို့ ပြောလိုက် ရင် လောဘစိတ်၊ ဒေါသစိတ် စတဲ့ မကောင်းတဲ့ စိတ်တွေ ကိုပဲ ရှုရမယ်လို့ ထင်နေတတ်ကြတယ်။ မဟုတ်ပါဘူး။ သဒ္ဓါ စိတ်၊ ပညာစိတ် စတဲ့ ကောင်းတဲ့စိတ်တွေကိုလည်း ရှုရမှာ ပါ။

မကောင်းတဲ့စိတ်ကျတော့ 'မရှိတာကောင်းတယ်' ဆိုပြီး ပယ်နိုင်အောင် ရှုကြ၊ ကောင်းတဲ့စိတ်ကျတော့ 'ရှိတာ ကောင်းတယ်' ဆိုပြီး မရှုကြတော့ဘူး။ အမှန်က ဘာစိတ် ဖြစ်ဖြစ် ရှုမှတ်ပစ်ရမှာပါ။ ပယ်ဖို့မဟုတ်ပါဘူး။ သိဖို့ပါ။ သ ဘောသိဖို့၊ ဖြစ်ပျက်မြင်ဖို့ပါ။

မင်းပြေးရင် မင်းဘေးကလိုက်ခဲ့မယ်

ဒီတော့ စိတ်တွေအားလုံးရဲ့ သဘောသဘာဝကိုတော့ ဒီနေရာမှာ အကျယ်တဝင့် ပြည့်စုံအောင် ပြောဖို့ အချိန် မရဘူး။ ဝိပဿနာယောဂီများ ဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ စိတ်တစ်ခုကိုတော့ အကျဉ်းချုံးပြီး ပြောချင်တယ်။

အဲဒါက ဘာစိတ်လဲဆိုရင် ဝိက္ခိတ္တစိတ်ပါ။ ဝိက္ခိတ္တစိတ်ဆိုတာ ပျံ့လွင့်နေတဲ့ စိတ်လေးပါပဲ။ အထူးအားဖြင့်၊ အများအားဖြင့် ရှုမှတ်ခါစ ယောဂီတွေမှာ ပိုပြီးဖြစ်တတ်ကြတယ်။

တရားထိုင်လိုက်ပြီဆိုရင် စိတ်တွေက ဟိုရောက်၊ ဒီရောက်၊ အိမ်ရောက်၊ ကျောင်းရောက်၊ ဈေးရောက် စသည်အားဖြင့်၊ ဟိုပုဂ္ဂိုလ်ဆီရောက်၊ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဆီရောက်၊ သားဆီ

ရောက်၊ သမီးဆီရောက် စသည်အားဖြင့် ပုဂ္ဂိုလ်အမျိုးမျိုးဆီ၊ နေရာအမျိုးမျိုး၊ အဖြစ်အပျက်အမျိုးမျိုးဆီမှာ စိတ်ကလေး က ပျံ့လွင့်ပြီးသွားတတ်တယ်။

ရှုမှတ်အား ကောင်းနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ ရှုမှတ်မှု ရင့် ကျက်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ ရှုမှတ်မှု ကြာသွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း တစ်ရံတစ်ခါ ဆန့်ကျင်ဘက်အကြောင်းတွေနဲ့ တွေ့ကြုံရတဲ့ အခါ တရားရှုမှတ်လိုက်ပြီ၊ တရားထိုင်လိုက်ပြီဆိုရင် အဲဒီ ဆန့်ကျင်ဘက်အာရုံတွေမှာ စိတ်ကပျံ့လွင့်သွားတတ်တယ်။ ရှုမှတ်တဲ့စိတ်နဲ့ မတွဲဘဲ ပျံ့လွင့်သွားတာကို ဆိုလိုပါတယ်။

ဒီတော့ ရှုမှတ်ခါစ ပုဂ္ဂိုလ်များလည်း စိတ်ပျံ့လွင့် တတ်တယ်။ ရှုမှတ်မှု အမြဲပြုလုပ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များလည်း ဆန့်ကျင်ဘက်အကြောင်းများနဲ့ ကြုံတဲ့အခါမှာ ပျံ့လွင့်တတ် တယ်။

အဲဒီလို ပျံ့လွင့်နေတဲ့စိတ်ကိုလည်း နိုင်နင်းအောင် ရှုမှတ်ကြရမှာပါပဲ။ ဘာလို့ပျံ့လွင့်တတ်သလဲဆိုတော့ စိတ်ရဲ့ သဘာဝက၊ သတ္တဝါအများရဲ့ စိတ်က ဗဟိဒ္ဓအာရုံတွေမှာပဲ ကျက်စားမှုက များလာခဲ့တယ်။

ဘဝဘဝပေါင်းများစွာတုန်းကလည်း ဗဟိဒ္ဓအာရုံ တွေမှာပဲ ကျက်စားမှု များခဲ့တယ်။ ယခုဘဝမှာလည်း ကုန် လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်တွေနှစ်တွေ၊ လတွေလတွေ၊ ရက်တွေရက်

တွေမှာလည်း ဗဟိဒ္ဓအာရုံတွေမှာပဲ ကျက်စားမှုက များခဲ့တယ်။ ဗဟိဒ္ဓအာရုံတွေမှာပဲ ကျက်စားမှု များလာခဲ့တဲ့ စိတ်ဆိုတော့ အဇ္ဈတ္တမှာ နေရာချပြီးတော့ ဝိပဿနာရှုလိုက်ပြီလည်းဆိုရော ဒီစိတ်က မနေနိုင်မထိုင်နိုင်ဖြစ်ပြီး လူးလွန့်လှုပ်ရှားသွားတယ်။ အဇ္ဈတ္တမှာ စိတ်က ကြာကြာ မတည်နိုင်ဘူး၊ မထားနိုင်ဘူး။

ဘာနဲ့ ဥပမာတူသလဲဆိုရင် ရေထဲမှာ အမြဲတမ်းကျက်စားနေတဲ့ ငါးလေးတစ်ကောင်ကို ကုန်းပေါ်တင်လိုက်ပြီဆိုရင် အဲဒီငါးဟာ တဖျတ်ဖျတ်လူးနေမယ်။ အငြိမ် မနေနိုင်ဘူး။ အဲဒီလိုပါပဲ။

ဗဟိဒ္ဓအာရုံတည်းဟူသော ရေထဲမှာ၊ ကာမဂုဏ်အာရုံတည်းဟူသော ရေထဲမှာ ကျက်စားမှုများခဲ့တဲ့ ဒီစိတ်ဟာလည်း အဇ္ဈတ္တမှာ၊ ဝိပဿနာရဲ့ အာရုံအပေါ်မှာ ချထားလိုက်ပြီဆိုတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်တည်း လူးလွန့်လှုပ်ရှားပြီးတော့ မနေနိုင်မထိုင်နိုင်အောင် ဖြစ်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဒီစိတ်ကလေး ပျံ့လွင့်မှုဆိုတာ ဖြစ်ရတယ်။

စိတ်ပျံ့လွင့်တဲ့ နေရာမှာတော့ အတိတ်က အကြောင်းအရာတွေအပေါ်မှာလည်း ပျံ့လွင့်တယ်။ အတိတ်က ဖြစ်ခဲ့ဖူးတဲ့ အကြောင်းအရာတွေပေါ်မှာ ပြန်တွေးသောအားဖြင့် ဒီစိတ်က ပျံ့လွင့်သွားတတ်တယ်။

အနာဂတ် အကြောင်းအရာတွေအပေါ် မှာလည်း ပျံ့လွင့်တတ်တယ်။ အနာဂတ်မှာဖြစ်လာမယ့် အကြောင်းအရာတွေ၊ အနာဂတ်မှာဖြစ်ချင်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေ အပေါ် မှာ မျှော်လင့်တောင့်တသောအားဖြင့် ဒီစိတ်က ပျံ့လွင့်သွားတတ်တယ်။

ပြောခဲ့ပြီးပြီ။ ဗဟိဒ္ဓအာရုံမှာ ကျက်စားမှုများခဲ့တဲ့ စိတ်ဟာ ဗဟိဒ္ဓအာရုံမှာပဲ ကျက်စားမှုက များခဲ့တဲ့အတွက် ကြောင့် ဝိပဿနာ ရှုပြီဆိုရင် ပျံ့လွင့်မှု မကြာခဏ ဖြစ်တတ်တယ်။ အဲဒီ ပျံ့လွင့်တဲ့ စိတ်ကိုလည်း ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်ကြရမယ်။

ပျံ့လွင့်မှု ပျောက်သွားအောင်ဆိုတဲ့သဘော၊ ပျံ့လွင့်မသွားဘဲ ကိုယ်ရဲ့ အရှုခံအာရုံမှာပဲ တည်သွားအောင်ဆိုတဲ့သဘောလောက်တွင်မကဘဲ ပျံ့လွင့်နေတဲ့ စိတ်ထဲကကိုပဲ အမြတ်ထုတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားကြရမယ်။

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ္တန်၊ စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ပိုင်းမှာ 'ဝိက္ခိတ္တံ ဝါ စိတ္တံ ဝိက္ခိတ္တံ စိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ' လို့ ပျံ့လွင့်တဲ့စိတ်ကို ရှုမှတ်နည်း မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူထားပါတယ်။ ပျံ့လွင့်နေတဲ့ စိတ်ကို ပျံ့လွင့်နေတဲ့ စိတ်ပဲ လို့ သိရမယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

'စိတ်ကလေးရေ . . .၊ မင်းပြေးချင်သလောက်

ပြေးစမ်းပါ၊ မင်းပြေးရင် မင်းဘေးက ငါကပ်လိုက်ခဲ့မယ်' လို့ မပြောသော်လည်း ပြောသကဲ့သို့ ပြေးနေတဲ့စိတ်ရဲ့ နောက်ကို သတိဉာဏ်က ကပ်ပြီးတော့ လိုက်ရှု လိုက်သိနေ ရပါမယ်။ ဘာစိတ်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဖြစ်သမျှစိတ်ကို သတိနဲ့ ကပ် မှတ်ပြီး ဉာဏ်နဲ့ လိုက်သိနေတာကို စိတ္တာနုပဿနာ လို့ခေါ် ပါတယ်။

စိတ်ပျံ့လွင့်မှု ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ 'ပျံ့တယ်၊ ပျံ့ တယ်'၊ 'လွင့်တယ်၊ လွင့်တယ်'၊ 'တွေးတယ်၊ တွေးတယ်'၊ 'စဉ်းစားတယ်၊ စဉ်းစားတယ်' စသည်အားဖြင့် ပျံ့လွင့်နေတဲ့ စိတ်၊ ကြံတွေးနေတဲ့စိတ်ကို စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်သိမြင်ကြ ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

'ပျံ့တယ်'၊ 'လွင့်တယ်' စသည်အားဖြင့် ရှုမှတ်ရ မယ် ဆိုပေမယ့် အဲဒီစကားလုံးတွေကိုပဲ မျက်စိထဲ မြင်ပြီး အဲဒီစကားလုံးတွေကိုပဲ ထပ်တလဲလဲ ရွတ်ဆိုနေရမှာ မဟုတ် ပါဘူး။ ပျံ့တဲ့သဘော၊ လွင့်တဲ့သဘောကို သေသေချာချာ မြင်အောင် ကြည့်နေရမှာပါ။

'ပျံ့တယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုလဲ၊ ဘယ်လိုလေးဖြစ်နေ တာကို ပျံ့တယ် ခေါ်တာလဲ' လို့ သေသေချာချာ စိတ်ဝင် တစား စူးစိုက်ကြည့်ပြီး ပျံ့တဲ့သဘောကို မျက်စိနဲ့ မြင်သလို သိနေတာကိုပဲ 'ပျံ့ရင်-ပျံ့တယ်-မှတ်' လို့ ပြောတာပါ။

စိတ်ကူးထဲက ချစ်စံအိမ်

အဲဒီတော့ ပျံ့လွင့်နေတဲ့စိတ်ကို အချိန်မီ ထိန်းသိမ်းပြီး မရှုမှတ်နိုင်ဘဲ ဒီအတိုင်းထားပြီး၊ မျှောပြီး လွင့်နေမယ်ဆိုရင်တော့ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကို ကြုံတွေ့နေရတတ်တယ်။ ပျံ့လွင့်စိတ်ရဲ့ လှည့်စားစေခိုင်းချက်အတိုင်း အပြောမှား၊ အပြုမှားတွေကို ပြောမိ၊ ပြုမိတတ်တယ်။ ဒါနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သာဓကတစ်ခု ပြောကြရအောင်။

မြတ်စွာဘုရားရှင်လက်ထက်တုန်းက ရဟန်းတော်တစ်ပါးဟာ သူ့ရဲ့ ဦးရီးဖြစ်တဲ့ ဘုန်းတော်ကြီးကို ဘေးနားကနေ ယပ်တောင်ကလေးခပ်ပြီး ပြုစုနေတယ်။ နေပူထဲကနေ ပြန်လာခါစ ဦးရီးတော်ကို အေးအောင်လို့ ယပ်တောင်လေးခပ်ပေးနေတယ်။

အဲဒီလို ယပ်တောင်ခပ်ပေးရင်းနဲ့ သူစုဆောင်းထားတဲ့၊ သူရထားတဲ့ လာဘ်လာဘထဲက သင်္ကန်းအဝတ်ကလေးတစ်ခုကို သူ့ရဲ့ ဦးရီးဘုန်းတော်ကြီးကို လှူဒါန်းတယ်။

'အရှင်ဘုရား ဒီသင်္ကန်းအဝတ်ကလေးကို အလှူခံပြီး အသုံးပြုတော်မူပါ'

'နေပါစေကွယ်၊ မင်းပဲ သုံးလိုက်စမ်းပါ၊ ငါ့မှာ ပြည့်စုံပါတယ်'

'မဟုတ်ပါဘူးဘုရား၊ တပည့်တော် ကုသိုလ် လိုချင်လွန်းလို့ အသုံးပြုတော်မူပါ''

'တော်ပါပြီကွယ်၊ မင်းပဲသုံးပါ'

အတန်တန်လှူတယ်၊ အတန်တန်ငြင်းတယ်၊ ဘယ်လိုမှ လက်မခံဘူး။

'ဩော် ဒီဦးရီး ဘုန်းတော်ကြီးဟာ လူဝတ်ကြောင်ဘဝတုန်းကလည်း ငါ့ရဲ့ ဦးရီးတော်တယ်၊ ရဟန်းဝတ်လို့ သာသနာ့ဘောင် ရောက်ပြန်တော့လည်း ငါ့ရဲ့ဥပဇ္ဈာယ်ဆရာအရင်း ဖြစ်တယ်။

'ဦးလေးအရင်း၊ ဆရာအရင်းဖြစ်ပါလျက်နဲ့၊ ငါဟာသူ့ရဲ့ တူအရင်း၊ တပည့်အရင်းဖြစ်ပါလျက်နဲ့ ငါလှူတာကို အလှူမခံဘူး၊ မချီးမြှောက်ဘူး၊ ငါလှူတဲ့ပစ္စည်းကိုလည်း အသုံးမပြုဘူး။ တော်ပြီ၊ ငါသာသနာ့ဘောင်မှာ မနေတော့

ဘူး၊ လူထွက်တော့မယ်’ လို့ ဒီလိုစိတ် ဖြစ်တယ်။

ဒီရဟန်းတော်လေး လူထွက်ချင်တာ ဘာ့ကြောင့်လဲဆိုရင် သူလှူတဲ့ပစ္စည်းကို သူ့ဦးရီးတော်က အသုံးမပြုလို့ လူထွက်ချင်တာနော်။ ရဟန်းတော်တစ်ပါးပါး လူထွက်ချင်တိုင်း ဟိုဟာကြောင့်၊ ဒီဟာကြောင့်လို့ ကိုယ်လိုရာဆွဲပြီး ဟိုတွေး၊ ဒီတွေး မတွေးလိုက်ကြနဲ့ဦး။

အဲဒီတော့ လူထွက်မယ်လို့စိတ်ကူးရင်း အဲဒီ ယပ်တောင်ကလေးကလည်း တဖျတ်ဖျတ် ခပ်နေလျက်ပါပဲ။ ယပ်တောင်ခပ်နေရင်း၊ စိတ်ကူးရင်းနဲ့ စိတ်ထဲကနေ လူထွက်လိုက်ပြီ။

လူထွက်ပြီးတော့ ဒီဦးရီးဘုန်းတော်ကြီး လက်မခံတဲ့ သင်္ကန်းအဝတ်ကလေးကို ငါရောင်းလိုက်မယ်။ ရောင်းရတဲ့ပိုက်ဆံနဲ့ ဆိတ်မလေးတစ်ကောင် ဝယ်မယ်။ ဆိတ်ရဲ့သဘောက သားပေါက်မြန်တယ် ဆိုတော့ ဆိတ်မလေးတစ်ကောင် ဝယ်လိုက်တယ်။

ဝယ်လိုက်တဲ့ဆိတ်မလေးကနေ ဆိတ်ကလေးတွေ တစ်ကောင်ပြီးတစ်ကောင် ပေါက်လာတယ်။ ပေါက်လာပေါက်လာတဲ့ ဆိတ်လေးတွေကို ရောင်းရောင်းပြီး အရင်းအနှီးစုတယ်။

အရင်းအနှီးတွေ များလာပြီဆိုတော့ အရောင်း

အဝယ်လုပ်၊ အရောင်းအဝယ်လုပ်လို့ ပိုက်ဆံတွေ တော်တော်များများ စုမိပြီဆိုတော့ အိမ်ထောင်ပြုတယ်။ အိမ်ထောင်ပြုပြီး မကြာမီမှာပဲ သားငယ်လေးတစ်ယောက်ကို ဖွားမြင်တယ်။

သားလေးက နည်းနည်းလှုပ်လှုပ်ရှားရှား ပြုလုပ်နိုင်တဲ့အရွယ် ရောက်လာတဲ့အခါကျတော့ ဦးရိုးတော်ဘုန်းကြီးကို မိသားစုအားလုံး သွားဖူးကြမယ်ဆိုပြီး လှည်းယဉ်ကလေးစီးလို့ ဦးရိုးတော်ဘုန်းကြီးရှိရာကို ထွက်ခဲ့ကြတယ်။

ယမ်းခရီးရောက်တော့ သူ့ရဲ့သားလေးကို ချီချင်လို့ သူ့ရဲ့ အမျိုးသမီးဆီက တောင်းတယ်။ 'မိန်းမရယ်၊ သားလေးကိုငါချီခွင့်ပြုပါ၊ ငါချီသွားပါရစေ'၊ 'အသာနေစမ်းပါမောင်ရယ်၊ မောင်ကလှည်းကိုပဲ ဂရုစိုက်မောင်းပါနော်၊ ကျွန်မပဲ သားလေးကို ချီခဲ့ပါ့မယ်' ဆိုပြီး သူပဲ ချီလာခဲ့တယ်။

■

ရိုက်တော့မိန်းမ နာတော့ဘုန်းကြီး

တော်တော်လေး ကြာလာတော့ လက်ကလည်း ညောင်းလာ၊ ချီလည်း မချီနိုင်တော့ လက်ထဲကနေ ကလေး လွတ်ကျပြီး လှည်းအောက်ဝင်၊ လှည်းလမ်းကြောင်းပေါ် ကန့်လန့်ကြီး ရောက်သွားတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာပဲ လှည်းဘီး က ကလေးရဲ့ခေါင်းကို တက်နင်းလိုက်လို့ ကလေးငယ်ဟာ သေဆုံးသွားတယ်။

အဲဒီမှာ အမျိုးသားက (ခုနရဟန်းတော်လေး လူထွက်က) 'ဒီမိန်းမ . . . တော်တော်အသုံးမကျတဲ့ မိန်းမ၊ ငါချီမယ်ဆိုတော့လည်း ငါ့ကိုမပေးဘူး၊ သူ့ဘာသာသူ ချီ ပြန်တော့လည်း ကလေးကို သေသေချာချာ ချီမလာခဲ့ဘူး၊ ခုကြည့်၊ အောက်ကျသွားပြီ၊ ကလေးသေဆုံးသွားပြီ၊ တော်

တော်ဆိုးတဲ့မိန်းမပဲ' ဆိုပြီးတော့ နွားမောင်းတဲ့ နှင်တံနဲ့ မိန်းမရဲ့ ကျောပြင်ကို ရိုက်တော့တာကိုး။

စိတ်ကူးထဲကနေ မိန်းမရဲ့ ကျောပြင်ကို ရိုက်ရင်းနဲ့ အပြင်မှာ ယပ်တောင်ခပ်ရင်းနဲ့ဆိုတော့ ဦးရိုးတော်ရဲ့ ခေါင်းကို ယပ်တောင်နဲ့ 'ဒေါင်'ကနဲ ခေါက်မိသွားတယ်။ ရိုက်တာကလည်း သူ့မိန်းမကို စိတ်တိုတိုနဲ့ ရိုက်တာဆိုတော့ တစ်ချက်ပြီးတစ်ချက် ခပ်နာနာရိုက်တာမို့ မထေရ်ကြီး ယပ်တောင်စာ တဒေါင်ဒေါင် တဒေါင်ဒေါင်နဲ့ ဆက်ကာ ဆက်ကာ မိနေတော့တာပေ့ါနော်။

စိတ်ထဲကရိုက်နေတာက သူ့မိန်းမကိုပါ။ အပြင်မှာ တကယ်လက်တွေ့ရိုက်နေတာက မထေရ်ကြီးကိုပါ။

မထေရ်ကြီးကတော့ ဘာမှ မပြောဘူး . . .။ နောက်တော့ မထေရ်ကြီးက ခဏခဏ လက်ကာတားတော့မှ စိတ်ကလေးကို ပြန်သတိရတယ်။

'ဩော် . . . ငါ့စိတ်ကလေး လွတ်သွားပါလား'

ပျံ့လွင့်သွားတဲ့ စိတ်ကို အချိန်မီ သတိပဋ္ဌာန်နဲ့ ဝိပဿနာနဲ့ မထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့အတွက်ကြောင့် အကျိုးစီးပွားမဲ့ ဖြစ်ရတဲ့ သာဓကကလေးပါပဲ။

ဒီလိုအဖြစ်မျိုးကတော့ တော်တော်များများ ရှိတတ်ပါတယ်။

အဟိယောဂီ

တစ်ခါတုန်းက တောရွာတစ်ရွာမှာ တရားစခန်း တစ်ခု ဖွင့်တယ်။ တရားအားထုတ်ကြရာမှာ အမျိုးသမီး တစ်ယောက်က တရားအားထုတ်ရင်း 'အဟိ' ဆိုပြီး ရယ် လိုက်တယ်။ တခြားယောဂီတွေလည်း ကြားကြတယ်ပေါ့။

အဲဒါ တရားစစ်တဲ့အချိန်ကျတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ က မေးတယ်။

'ဒကာမကြီး၊ ခုန တရားထိုင်နေတုန်း 'အဟိ' ဆိုပြီး ရယ်လိုက်တဲ့ အသံကို အကျယ်ကြီး ကြားလိုက်ရတယ်၊ အား လုံးလည်း သိကြတယ်။ ဒကာမကြီး ပီတိတွေ၊ ပဿဒ္ဓိတွေ တော်တော်ဖြစ်နေတယ် ထင်တယ်။

'တရားအားထုတ်ရတာ အင်မတန် ဝမ်းမြောက်တဲ့

စိတ်တွေ၊ နှစ်သက်တဲ့စိတ်တွေ၊ သဘောကျတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်ပြီး ဒကာမကြီး 'အဟိ' လို့ ရယ်လိုက်တာထင်တယ်'

'မဟုတ်ပါဘူးဘုရား'

'ဒါဆို ဘာလို့ 'အဟိ' လို့ရယ်တာလဲ'

'ဒီလိုပါဘုရား၊ တပည့်တော် တရားထိုင်နေရင်း တပည့်တော်ရဲ့ စိတ်က ပျံ့လွင့်သွားတယ်၊ စိတ်က ဘယ်ရောက်သွားသလဲဆိုတော့ တပည့်တော် အပျိုဘဝကို ပြန်ရောက်သွားတယ်။

'အပျိုဘဝတုန်းက တပည့်တော်ရဲ့ ရည်းစားနဲ့ ချိန်းတဲ့အခါ ညပိုင်း ချိန်းတွေ့မယ် လုပ်တော့ ရည်းစားကို တပည့်တော်က သင်္ကေတ ပေးထားတယ်။ ညဆယ့်နှစ်နာရီ မိဘတွေ အိပ်တဲ့အခါမှာ ကျွန်မအိပ်တဲ့ အိပ်ခန်းရဲ့ ပြတင်းပေါက်ကို ခဲနဲ့ပေါက်လိုက်ပါ၊ ကျွန်မဆင်းလာခဲ့ပါမယ် လို့ သင်္ကေတပေးထားခဲ့ပါတယ်။

'တပည့်တော်ရဲ့ ရည်းစားဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က ပြတင်းပေါက်ကို ခဲနဲ့ပေါက်လိုက်တာ ပြတင်းပေါက်ကို ကျော်ပြီးတော့ ခဲက အိမ်ခေါင်မိုးပေါ်ကို သွားကျတော့ အိမ်မှာရှိတဲ့ လူတွေ အကုန်လုံး နိုးသွားပါတယ်။ တပည့်တော်အဖေလည်း ဆဲနည်းပေါင်းစုံနဲ့ ဆဲလိုက်တာ၊ တပည့်တော်လည်း အဲဒီညက အိမ်အောက်မဆင်းရတော့ ရည်းစားနဲ့ မတွေ့ရ

တော့ဘူး။

'အဲဒီအဖြစ်အပျက်ကို သတိရလို့ 'အဟိ' ဆိုပြီး ရယ်လိုက်တာပါဘုရား' တဲ့။

တရားပေါ်မှာ ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိတွေဖြစ်လို့ ရယ်တာ မဟုတ်ပါဘူးတဲ့နော်၊ အဲဒီအချိန်ကစပြီး အဲဒီ ဒကာမလည်း တရားစခန်း ပြီးသွားပေမယ့် 'မအဟိ၊ မအဟိ' ဆိုပြီး နာမည် တွင်သွားတယ်။

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဝိပဿနာရှုပွားရင်းနဲ့ စိတ်တွေ ပျံ့လွင့်သွားပြီး အတိတ်က ပျော်ရွှင်စရာ၊ ရယ်မောစရာ၊ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်စရာတွေကို ပြန်တွေးမိတတ်တယ်။ အတွေးကို မထိန်းသိမ်းနိုင်ဘဲ အကြာကြီး တွေးနေတော့ အခုလောလောဆယ် ပြန်လည်တွေ့ကြုံခံစားရသလို ဖြစ်ပြီး ပြုံးမိ၊ ရယ်မိ၊ အသံထွက်မိတတ်တယ်။ အဲဒီလို ယောဂီမျိုး ကို အဟိယောဂီ လို့ ခေါ်ပါတယ်။

■

အဟီးယောဂီ

တချို့ယောဂီများကျတော့ ဝိပဿနာ ရှုပွားနေရင်းနဲ့ စိတ်တွေက ပျံ့လွင့်သွားပြီး အတိတ်က စိတ်ညစ်စရာတွေ၊ ဝမ်းနည်းစရာတွေ၊ ဘဝနာခဲ့တဲ့ အကြောင်းတွေ၊ စိတ်ဆင်းရဲခဲ့ရတဲ့ အဖြစ်တွေကို ပြန်တွေးမိတတ်တယ်။

ပျံ့လွင့်တဲ့စိတ်ကို အချိန်မီ မထိန်းသိမ်းနိုင်ဘဲ အကြာကြီးတွေးနေတော့ အခုလောလောဆယ် ပြန်လည်တွေ့ကြုံ ခံစားရသလိုဖြစ်ပြီး တချို့ဆို 'အဟီး' 'အဟီး'နဲ့ ချုံးပွဲချပြီး ငိုမိတတ်ကြတယ်။ ဝမ်းနည်းပူဆွေး ငိုကြွေးမိတတ်ကြတယ်။ အဲဒါကို ဘေးက ယောဂီတွေကရော၊ တရားပြဆရာတချို့ကပါ တရားတက်တယ်လို့ ပြောကြတယ်။

တရားစစ်တဲ့အခါမှာ တရားစစ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ပြန်

လျှောက်တော့ လျှောက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း ကိုယ်ငိုတာဟာ အတိတ်က စိတ်ဆင်းရဲစရာတွေ ကြုံတွေ့ခဲ့ရတာတွေအပေါ် ပြန်တွေးမိလို့ ငိုတယ်လို့ မလျှောက်ဘဲ 'တပည့်တော် တရားထိုင်ရင်း စိတ်ထဲဘယ်လိုဖြစ်သွားမှန်းမသိဘူး ဘုရား၊ ရင်ထဲမှာ လှိုက်ကနဲ လှိုက်ကနဲ ဖြစ်လာပြီး ငိုချင်စိတ်ပေါက်လာတာနဲ့ ငိုချလိုက်တယ်' တဲ့၊ အဲလို လျှောက်တယ်။ ဒီတော့ တရားပြဆရာကလည်း 'တရားတက်တယ်' ပဲ ပြောတော့တာပေါ့။

'အဲဒါ တရားပဲ၊ အဲဒါ တရားပဲ၊ အဲဒါ တရားတွေတက်တာ၊ အဲဒါ တရားတွေတက်တာ' လို့ ဘေးက ဝိုင်းပြီး ပြောကြတော့ ကိုယ်ကလည်း တရားတွေ တကယ်တက်လာတယ် လို့ ထင်နေတယ်။ တကယ်တော့ ဘယ်ဟုတ်မလဲ၊ အတိတ်ကဖြစ်ခဲ့တဲ့ စိတ်ညစ်စရာတွေကို ပြန်တွေးပြီး အဟီးချပြီး ငိုနေတာ။

အဲဒီလို အတိတ်ကို စိတ်ပျံ့လွင့် တွေးတောပြီး ငိုကြွေးတဲ့ယောဂီကို အဟီးယောဂီ လို့ခေါ်ပါတယ်။

■

အသိယောဂီ

တရားနာပရိသတ်များ အဟိယောဂီလည်း မဖြစ်ပါစေနဲ့၊ အဟီးယောဂီလည်း မဖြစ်ပါစေနဲ့၊ အသိ ယောဂီတွေသာ ဖြစ်အောင် ကြိုးစားကြပါလို့ ဦးဇင်းတို့က ပြောချင်ပါတယ်။

အသိယောဂီဆိုတာ ရုပ်မှာဖြစ်နေသမျှကို ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း၊ စိတ်မှာဖြစ်နေသမျှကို ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း သတိပဋ္ဌာန်နည်းကျ ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ သိတဲ့ယောဂီကို ဆိုလိုပါတယ်။

ပျံ့လွင့်တဲ့စိတ်နဲ့ တိုက်ရိုက်သက်ဆိုင်တာကိုပဲ ပြောရမယ်ဆိုရင် ပျံ့လွင့်တဲ့စိတ်ကို ပျံ့လွင့်တဲ့စိတ်ပဲလို့ သိနေတဲ့ယောဂီဟာ အသိယောဂီပါ။ ပျံ့ရင် 'ပျံ့တယ်'၊ လွင့်ရင် 'လွင့်

တယ်'၊ တွေးရင် 'တွေးတယ်'၊ စဉ်းစားရင် 'စဉ်းစားတယ်' လို့ သတိပဋ္ဌာန်နည်းကျ ရှုမှတ်ပွားများနေတဲ့ ယောဂီဟာ အသိယောဂီပါ။

ခုန ရဟန်းတော်ဟာ ဝိက္ခိတ္တစိတ်လေးကို ဝိက္ခိတ္တ စိတ်မှန်း သိအောင်ရှုမှတ်တော့ နောက်ပိုင်းမှာ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် ဆိုတဲ့ တရားထူး တရားမြတ်ကို ရသွားပါတယ်။ ထိုရဟန်း တော်နဲ့ပတ်သက်ပြီး မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတဲ့တရား ကတော့ . . . .

ဒူရင်္ဂမံ ဧကစရံ၊
အသရီရံ ဂုဟာသယံ။
ယေ စိတ္တံ သံယမေဿန္တိ၊
မောက္ခန္တိ မာရဗန္ဓနာ။

'အဝေးသို့ပြေးသွားတတ်တဲ့၊ ဗဟိဒ္ဓအာရုံတွေမှာ ပျံ့လွင့်တတ်တဲ့စိတ်ကို သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ ရှုမှတ်ခြင်း ဖြင့် ကောင်းစွာ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်နိုင်ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဟာ မာရ်မင်းရဲ့ အနှောင်အဖွဲ့ဖြစ်တဲ့ ကိလေသာတရားမှ၊ မာရ်မင်းရဲ့ အနှောင်အဖွဲ့ဖြစ်တဲ့ သုံးဆယ့်တစ်ဘုံ ဘဝခန္ဓာ ဝဋ်မြုံမှ လွတ်မြောက်နိုင်ကြပါတယ်'

'ဒူရင်္ဂမံ' ဆိုတဲ့ ဝိသေသနပုဒ် တစ်ခုတည်းနဲ့ပဲ အဓိပ္ပာယ် ပြန်ထားတာပါ။

မိုးလုံအိမ်နှင့်တူသောစိတ်

ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်စစ်ခြင်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သာဓကလေးတွေတော့ ဒီလောက်နဲ့ပဲ ရပ်နားခွင့်ပြုပါ။

တရားနိဂုံးချုပ်တဲ့အနေနဲ့ တရားနာပရိသတ်များ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်စစ်တတ်ဖို့အတွက်၊ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် စစ်နိုင်ဖို့အတွက် ပိဋကတ်တော်မှာလာတဲ့ ဥပမာလေးတွေကို အနည်းငယ် အာရုံပြုကြည့်ရအောင်။ အကျဉ်းချုပ်လေးပေါ့။

ယောဂီများ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ပြန်စစ်ကြည့်ပါ။ ကိုယ့်စိတ်ဟာ အမိုးစပ်တဲ့အိမ်နဲ့ တူရဲ့လားလို့။ ယောဂီများရဲ့ စိတ်ဟာ အမိုးစပ်တဲ့အိမ်နဲ့ တူတဲ့စိတ်ဖြစ်ရမယ်။

အိမ်တစ်အိမ် အမိုးမိုးထားရာမှာ အမိုးတစ်ခုနဲ့ တစ်ခု စပ်ပြီးမနေဘူး။ ဟာနေ၊ လပ်နေမယ်၊ ကွာနေမယ်

ဆိုရင် အဲဒီ ဟာနေ၊ လပ်နေ၊ ကွာနေတဲ့ နေရာကနေ မိုးရွာတဲ့အခါမှာ မိုးရေတွေ စိမ့်ဝင်ပြီးတော့ အိမ်အတွင်းအပြင် ပျက်စီးတတ်တယ်။

မိမိရဲ့ အိမ်မှာ မိုးထားတဲ့ အမိုးတွေက တစ်ခုနဲ့ တစ်ခု ဆက်နေတယ်၊ စပ်နေတယ်၊ လုံလုံခြုံခြုံဖြစ်နေတယ် ဆိုရင်တော့ အပြင်မှာ မိုးဘယ်လောက်ပဲရွာရွာ၊ မိုးရေတွေ စိမ့်ဝင်ခြင်း မရှိတဲ့အတွက်ကြောင့် အဲဒီအိမ်ဟာ ဆင်းရဲဒုက္ခ မဖြစ်ဘဲ ချမ်းသာတယ်။

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များရဲ့ စိတ်တည်းဟူသော အိမ်လေးဟာလည်း အမှတ်သတိတည်းဟူသော အမိုးလေးတွေဆက်နေအောင် မိုးထားရမယ်။ လပ်နေတယ်၊ ဟာနေတယ်၊ ကွာနေတယ်၊ ကျဲနေတယ် ဆိုတာမျိုး မရှိစေရဘူး။

အမှတ်ကျဲနေရင် မိမိရဲ့ စိတ်တည်းဟူသော အိမ်ကလေး အမိုးကျဲနေပြီ ဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့် လောဘ၊ ဒေါသ အစရှိတဲ့ ကိလေသာမိုးတွေ ယိုမယ်၊ စိမ့်မယ်၊ ဝင်ရောက်နှိပ်စက်မယ်။

မိမိရဲ့ စိတ်မှာ အမှတ်သတိတည်းဟူသော အမိုးတွေ၊ သမာဓိ တည်းဟူသော အမိုးတွေ၊ ဝိပဿနာဉာဏ်တည်း ဟူသော အမိုးတွေ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဆက်စပ်ပြီးနေမယ် ဆိုရင်၊ ရှေ့အမှတ်နဲ့ နောက်အမှတ်၊ ရှေ့သမာဓိနဲ့ နောက်

သမာဓိ၊ ရှေ့ညဏ်နဲ့နောက်ညဏ်၊ အဲဒီလို ဆက်စပ်ပြီး နေမယ်ဆိုရင် အမိုးလုံနေတဲ့အိမ်ဟာ မိုးရွာရင် မိုးရေတွေရဲ့ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်မှုမရှိသလိုပဲ အမှတ်ဆက်နေတဲ့ စိတ်ကိုလည်း လောဘ၊ ဒေါသ အစရှိတဲ့ ကိလေသာဆိုးတွေ ဝင်ရောက် နှိပ်စက်ခြင်း မပြုနိုင်တော့ဘူး။

ကိလေသာဆိုတာက ဘယ်သူ့စိတ်ထဲ ဘယ်လိုဝင်ရမလဲဆိုတာပဲ အမြဲ အကွက်ချောင်းနေတာ။ စိတ်မှာ အပေါက်အပြဲလေး နည်းနည်း မရှိလိုက်နဲ့၊ ရှိတဲ့ အပေါက်အပြဲကနေ ကိလေသာ ဝင်ရောက်တော့တာပဲ။

စိတ်ရဲ့ သဘာဝကလည်း ဘာဝနာတစ်ခုခုနဲ့ ထုံမွမ်းမထားသမျှ အမြဲတမ်း ပေါက်ပြဲနေတာမျိုး၊ ဘာဝနာလက်ကိုင်ရှိနေတဲ့ကြားကကို တစ်ခါတစ်ရံ သတိလွှတ်သွားတာနဲ့ ချက်ချင်း ပေါက်ပြဲသွားတာပဲ။

ဒါ့ကြောင့် ကိုယ့်စိတ်ကို ပြန်စစ်ကြည့်ပါ။ 'ငါ့စိတ်ဟာ အမိုးစပ်တဲ့အိမ်နဲ့ တူရဲ့လား'လို့။ အမိုးစပ်တဲ့ အိမ်နဲ့ တူမှသာလျှင် ကိလေသာတွေရဲ့ နှိပ်စက်ခြင်းမှကင်းမယ်။

■

ကြွက်နှင့်တူသောစိတ်

နောက်တစ်ခု။ ယောဂီများ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ပြန်စစ်ကြည့်ပါ။ 'ကိုယ့်စိတ်ဟာ ကြွက်ကလေးနဲ့ရော တူရဲ့လား'လို့။ ယောဂီများရဲ့စိတ်ဟာ ကြွက်နဲ့တူသောစိတ် ဖြစ်ရမယ်။

ကြွက်ဟာ ဘယ်ကိုပဲ သွားသွား၊ အစာအာဟာရကိုရှာမယ်ဆိုတဲ့ ဦးတည်ချက်တစ်ခုပဲရှိတယ်။ အမှိုက်ပုံ အစရှိတဲ့ မသန့်ရှင်းတဲ့နေရာကိုပဲ သွားသွား၊ အိမ်အတွင်းအပြင်၊ ဘုရားစင် အစရှိတဲ့ သန့်ရှင်းတဲ့နေရာကိုပဲ သွားသွား၊ ကြွက်ရဲ့ ဦးတည်ချက်ဟာ အစာရှာဖို့ဆိုတဲ့ ဦးတည်ချက်တစ်ခုပဲရှိတယ်။ တခြား ဘာရည်ရွယ်ချက်မှ မရှိဘူး။

ကြွက်ဟာ အစာတည်းဟူသော ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုတည်းဖြင့်သာလျှင် သွားလာသကဲ့သို့ ယောဂီများဟာ

လည်း သွားခြင်း၊ ရပ်ခြင်း၊ ထိုင်ခြင်း၊ လျောင်းခြင်းဆိုတဲ့ ဣရိယာပုတ်တွေကိုပဲ ပြုပြု၊ စားခြင်း၊ သောက်ခြင်း၊ အဝတ်အစား လဲလှယ်ခြင်း၊ ကျင်ကြီးကျင်ငယ် စွန့်ခြင်း၊ ကွေးခြင်း၊ ဆန့်ခြင်း၊ ရေချိုးခြင်း၊ မျက်နှာသစ်ခြင်း အစရှိတဲ့ ဘယ်လို ပြုဖွယ်ကိစ္စကိုပဲ ပြုပြု၊ ဘယ်လိုအာရုံကိုပဲ ကြုံကြုံ၊ မိမိဦးတည်ချက်ဟာ 'ဝိပဿနာစိတ်၊ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်အောင်ရှုမယ်' ဆိုတဲ့ စိတ်ပဲရှိရမယ်။

တစ်နည်းအားဖြင့် လွယ်လွယ်ကူကူ အများအပြောနဲ့ ပြောရရင်တော့ 'အမှတ်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားမယ်' ဆိုတဲ့စိတ်ပဲဖြစ်နေရမယ်။

သွားရင် 'သွားတယ်'၊ ရပ်ရင် 'ရပ်တယ်'၊ ထိုင်ရင် 'ထိုင်တယ်'၊ လျောင်းရင် 'လျောင်းတယ်'၊ ကွေးရင် 'ကွေးတယ်'၊ ဆန့်ရင် 'ဆန့်တယ်' စသည်အားဖြင့် ပြုသမျှ အပြုအမူကို ပြုနေတဲ့အတိုင်း ရိုးရိုးလေး ရှုမှတ်ရုံပါပဲ။

အထွေအထူးရှုမှတ်စရာ မရှိတဲ့အခါမှာတော့ နှာသီးဝ လေထိတဲ့ နေရာမှာ သတိကပ်ထားပြီး အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကိုပဲ ရှုမှတ်ပွားများရပါမယ်။ လေဝင်ရင် နှာသီးဝကို ထိပြီး ဝင်သွားမယ်။ ထိတဲ့နေရာမှာ သတိကပ်ပြီး 'ဝင်တယ်' လို့ရှုမှတ်လိုက်ပါ။ လေထွက်ရင်လည်း နှာသီးဝကို ထိပြီး ထွက်သွားမယ်။ ထိတဲ့နေရာမှာ သတိကပ်ပြီး

'ထွက်တယ်' လို့ ရှုမှတ်လိုက်ပါ။

ဒီအာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို မျက်စိမှိတ်ထိုင်နေချိန်မှာလည်း ရှုမှတ်လို့ရသလို သွားရင်း၊ လာရင်း၊ လုပ်ရင်း၊ ကိုင်ရင်း၊ ပြောရင်း၊ ဆိုရင်း၊ ချက်ရင်း၊ ပြုတ်ရင်းနဲ့လည်း ရှုမှတ်လို့ ရပါတယ်။

ဝင်လေ၊ ထွက်လေဟာ မွေးဖွားချိန်ကနေ သေဆုံးချိန်အထိ အချိန်တိုင်း ရှိနေတာဖြစ်လို့ လေဝင်တိုင်း၊ လေထွက်တိုင်း တထိတည်း ထိနေတာကို တသိတည်း သိနေအောင် ရှုမှတ်ပွားများကြရပါမယ်။ ရနိုင်သမျှ ရအောင် ရှုမှတ်မယ်လို့လည်း ဓိဋ္ဌာန်ထားရပါမယ်။ ဒါဟာ ယောဂီရဲ့ တစ်ခုတည်းသော ရည်ရွယ်ချက်ပါပဲ။

ဝင်လေထွက်လေနဲ့အတူ ကောင်းတဲ့စိတ်ဖြစ်ဖြစ်၊ မကောင်းတဲ့စိတ်ဖြစ်ဖြစ် စိတ်သဘာဝတစ်ခုခုလည်း အမြဲတမ်း ရှိနေတာမို့ လောလောဆယ် ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်အခြေအနေကို ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း ရှုမှတ်ပွားများနေမယ်ဆိုရင်လည်း ကိုယ့်စိတ်ဟာ ကြွက်နဲ့ တူနေတာပါပဲ။

ဒီတော့ ကိုယ်စိတ်ကိုယ် ကြွက်ကလေးနဲ့ တူရဲ့လား ဆိုတာ စစ်ကြည့်ပါ။

■

ထီးနှင့်တူသောစိတ်

ယောဂီများ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်စစ်ကြည့်ပါ။ 'ကိုယ့်စိတ်ဟာ ထီးနဲ့ တူရဲ့လား' လို့။ ယောဂီများရဲ့ စိတ်ဟာ ထီးနဲ့တူသောစိတ် ဖြစ်ရမယ်။

ထီးဟာ ထီးကိုအသုံးပြုသောပုဂ္ဂိုလ်၊ ထီးဆောင်းသောပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အထက်မှာပဲ အမြဲရှိတယ်။ အောက်မှာ ဘယ်တော့မှ မရှိဘူး။

ထို့အတူပဲ၊ ဝိပဿနာယောဂီများရဲ့ စိတ်ဟာ ကိလေသာတွေရဲ့ အထက်မှာပဲ အမြဲတမ်း ရှိနေရမယ်။ ကိလေသာတွေရဲ့အောက်မှာ ဘယ်တော့မှ ရှိမနေစေရဘူး။ မိမိရဲ့ စိတ်ကသာလျှင် ကိလေသာကို လွှမ်းမိုးနိုင်ရမယ်။ ကိလေသာက ကိုယ့်ကို မလွှမ်းမိုးစေရဘူး။ ကိုယ့်စိတ်က

သာလျှင် ကိလေသာကို အနိုင်ရရမယ်။ ကိလေသာက ကိုယ့်ကို နိုင်သွားတယ်ဆိုတာ မရှိစေရဘူး။

လောဘဖြစ်လာရင်လည်း လောဘအလိုကို မလိုက်နဲ့၊ လောဘကို တွန်းလှန်နိုင်အောင် ကြိုးစား။ ဒေါသဖြစ်လာရင်လည်း ဒေါသအလိုကို မလိုက်နဲ့၊ ဒေါသကို တွန်းလှန်နိုင်အောင် ကြိုးစား။ ဘဝင်မြင့်မှု မာန၊ မနာလိုမှု ဣဿာ ဖြစ်လာရင်လည်း မာန၊ ဣဿာ အလိုကို မလိုက်နဲ့၊ မာန၊ ဣဿာကို တွန်းလှန်နိုင်အောင် ကြိုးစား။

ကိလေသာတွေထဲမှာ တဏှာက တော်တော်ကြောက်ဖို့ ကောင်းတယ်။ ဒေါသဖြစ်လည်း ဒေါသဖြစ်နေရတာကို သူကလိုက်သာယာ၊ ဣဿာဖြစ်လည်း ဣဿာဖြစ်နေရတာကို သူက လိုက်သာယာ၊ ဘာကိလေသာဖြစ်ဖြစ် သူက လိုက်သာယာနေတော့ ကိုယ့်စိတ်မှာဖြစ်နေတဲ့ ကိလေသာကို မကောင်းမှန်းသိသိကြီးနဲ့ မစွန့်လွှတ်နိုင်ဘဲ ဖြစ်နေတတ်တယ်။

ဒီတော့ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ထိန်းနဲ့တူအောင် ကြိုးစားကြရမယ်။

■

ပင့်ကူနှင့်တူသောစိတ်

ယောဂီများ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်စစ်ကြည့်ပါ။ ကိုယ့်စိတ်ဟာ ပင့်ကူနဲ့ တူရဲ့လားလို့။ ယောဂီများရဲ့ စိတ်ဟာ ပင့်ကူနဲ့တူတဲ့စိတ်လည်း ဖြစ်နေရမယ်။

ပင့်ကူဟာ မိမိရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်က ထွက်တဲ့အစေးတွေ၊ အမြှေးတွေနဲ့ ပင့်ကူအိမ်၊ ပင့်ကူကွန်ယက်လေးဖွဲ့ပြီး အလယ်ခေါင်မှာ ငြိမ်ပြီး စောင့်နေတယ်။

မိမိရဲ့ ပင့်ကူအိမ်မှာရှိတဲ့ အမျှင်လေးတွေမှာ ယင်ကောင်၊ ပိုးကောင် အစရှိတဲ့ အကောင်ငယ်လေးတွေ ဝင်လာပြီ၊ လာငြိပြီဆိုရင် အလယ်ခေါင် ငြိမ်နေတဲ့နေရာကနေ ချက်ချင်းပဲ ပြေးထွက်လာပြီး ဝင်လာတဲ့ ပိုးကောင်ငယ်ကို ချက်ချင်းပဲ သတ်ဖြတ်ပြီး စားသောက်ပစ်လိုက်တယ်။

အဲဒီလိုပါပဲ။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များဟာလည်း ဒွါရ ခြောက်ပါးမှာ သတိပဋ္ဌာန်တည်းဟူသော ကွန်ယက်လေး ဖွဲ့ပြီးထားရမယ်။ သတိပဋ္ဌာန်ကွန်ယက် ဖွဲ့ထားပြီးတော့ ဒီ သတိပဋ္ဌာန်ကွန်ယက်ထဲမှာ၊ ဒီ ဒွါရခြောက်ပါးမှာ ဝင်ရောက် ဝင်ရောက်လာတဲ့ အာရုံတွေထဲက အထင်ရှားဆုံး အထင် ရှားဆုံးဖြစ်တဲ့ အာရုံတွေကို ချက်ချင်း ချက်ချင်း ဆိုသလို ပစ္စုပ္ပန်ကျကျ ရှုမှတ်ပစ်နိုင်ရမယ်။

မြင်ရင် 'မြင်တယ်'၊ ကြားရင်'ကြားတယ်'၊ နံရင် 'နံတယ်'၊ စားရင် 'စားတယ်'၊ ထိရင် 'ထိတယ်'၊ သိရင် 'သိတယ်' လို့ ဒွါရခြောက်ပါးမှာ ပေါ်လာသမျှ အာရုံကို ပေါ်နေတဲ့အတိုင်း၊ ခေါ်ဝေါ်နေကျ၊ သုံးနှုန်းနေကျအတိုင်း ပစ္စုပ္ပန်ကျကျ ရှုမှတ်ပစ်နိုင်ရမယ်။

အဲဒီလို ဒွါရခြောက်ပါးမှာ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ သတိ ပဋ္ဌာန်ကွန်ယက်မှာ ထင်လာတဲ့ အာရုံခြောက်ပါးတည်း ဟူသော ပိုးကောင်ငယ်တွေကို မိမိရဲ့ သတိပဋ္ဌာန်စိတ်၊ ဝိပဿနာစိတ်တည်းဟူသော ပင့်ကူလေးက ချက်ချင်း ချက် ချင်း ပြေးသွားကိုက်ဖောက် စားသောက်နိုင်ပြီဆိုရင်တော့ မိမိရဲ့ စိတ်ဟာ ကိလေသာရဲ့ အထက်မှာ အမြဲတမ်း ရှိနေ နိုင်ပါပြီ။

■

မီးနှင့်တူသောစိတ်

ယောဂီများ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်စစ်ကြည့်ပါ။ ကိုယ့်စိတ်ဟာ မီးနဲ့ တူရဲ့လားလို့။ ယောဂီများရဲ့စိတ်ဟာ မီးနဲ့ တူရမယ်။

မီးဟာ လောင်စာတွေရဲ့အပေါ်မှာ သနားညှာတာခြင်း မရှိဘူး။ ကြီးတဲ့လောင်စာရော၊ ငယ်တဲ့လောင်စာရော၊ တင့်တယ်တဲ့ လောင်စာရော၊ မတင့်တယ်တဲ့ လောင်စာရော၊ လောင်စာမှန်သမျှကို လောင်မြိုက်ပစ်တယ်။

ထို့အတူပဲ၊ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များဟာလည်း သေးတဲ့ ကိလေသာကိုရော၊ ကြီးတဲ့ကိလေသာကိုရော၊ တင့်တယ်တဲ့ အာရုံမှာဖြစ်တဲ့ ကိလေသာကိုရော၊ မတင့်တယ်တဲ့အာရုံမှာ ဖြစ်တဲ့ ကိလေသာကိုရော၊ ကိလေသာမှန်သမျှကို သနား

ညှာတာခြင်းမရှိဘဲ ရက်ရက်စက်စက် ပယ်သတ်ပစ်နိုင်ရမယ်။

ပထမအဆင့်အနေနဲ့ အရေးအကြီးဆုံးကတော့ 'ကိလေသာ ဖြစ်၊ ဖြစ်မှန်းသိ' ဖို့ပါပဲ။ ဘာကိလေသာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဖြစ်လာသမျှ ကိလေသာကို ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း သိနေအောင် ရှုမှတ်ရပါမယ်။ ဥပမာ၊ လိုချင်ရင် 'လိုချင်တယ်'၊ စိတ်ဆိုးရင် 'စိတ်ဆိုးတယ်'၊ ဘဝင်မြင့်ရင် 'ဘဝင်မြင့်တယ်'။ သိမှုတွေ အားကောင်းလာရင် ပယ်နိုင်တဲ့အဆင့်၊ လုံးဝ မဖြစ်တော့တဲ့အဆင့်၊ အပြီးတိုင် ချုပ်ငြိမ်းတဲ့အဆင့်ကို ဆိုက်ရောက်သွားပါလိမ့်မယ်။

'သိဖို့ အဓိက၊ ပယ်ဖို့ အဓိက မဟုတ်ဘူး' ဆိုပြီး စိတ်ကို ကိလေသာဖြစ်ခွင့် ပေးထားရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ သိဖို့ကြိုးစားနေတာဟာလည်း ပယ်နိုင်ဖို့အတွက်ပဲ ဆိုတာကို မမေ့လိုက်ပါနဲ့။

အဲဒီလို ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် မီးနဲ့တူတဲ့စိတ်ဖြစ်အောင် အားထုတ်နိုင်ပြီဆိုရင် မိမိရဲ့ စိတ်ဟာ ကိလေသာရဲ့ အပေါ်မှာ အမြဲတမ်း ရပ်တည်နိုင်တော့မှာပါပဲ။

■

ကင်းမြီးကောက်နှင့်တူသောစိတ်

ယောဂီများ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်စစ်ကြည့်ပါ။ ကိုယ့်စိတ်ဟာ ကင်းမြီးကောက်နဲ့ တူရဲ့လားလို့။ ယောဂီများရဲ့ စိတ်ဟာ ကင်းမြီးကောက်လေးနဲ့လည်း တူနေစေရမယ်။

ကင်းမြီးကောက်ဟာ အမြီးကို အမြဲတမ်း ထောင်ထားတယ်။ အဲဒီအမြီးမှာပဲ အဆိပ်ရှိတယ်။ ထိလိုက်တာနဲ့ အမြီးနဲ့ ပေါက်ပစ်လိုက်တယ်။ အဆိပ်တွေလည်း လွှတ်လိုက်တယ်။

ဒီလိုပဲ ယောဂီများရဲ့ စိတ်အစဉ်မှာလည်း ဝိပဿနာဉာဏ်တည်းဟူသော အမြီးလေး အမြဲတမ်း ထောင်ထားရမယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ်တည်းဟူသော အမြီးကလေး အမြဲတမ်း ထောင်ထားမယ်ဆိုရင် ကြုံသမျှ အာရုံတွေ

အပေါ်၊ ကောင်းတဲ့အာရုံပဲ ကြုံကြုံ၊ မကောင်းတဲ့အာရုံပဲ ကြုံကြုံ၊ ကြုံသမျှ အာရုံပေါ်ကို ဒီ ဝိပဿနာဉာဏ်တည်း ဟူသော အမြီးကနေ အစွမ်းထက် ကုသိုလ်အဆိပ်တွေ လွှတ်လိုက်ပြီး ထိုထိုအာရုံတွေမှာ ဖြစ်လာတဲ့ ကိလေသာ၊ ဖြစ်နိုင်တဲ့ ကိလေသာတွေကို မိမိတို့ ပယ်သတ်နိုင်ကြပါလိမ့် မယ်။

ကင်းမြီးကောက်ရဲ့ အမြီးမှာရှိတဲ့အဆိပ်က လူကို သေစေနိုင်တယ်၊ ယောဂီရဲ့ စိတ်မှာရှိတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်က ကိလေသာကို သေစေနိုင်တယ်၊ သေစေနိုင်တဲ့ သတ္တဝါချင်းတူ လို့ ဝိပဿနာဉာဏ်ဟာ အဆိပ်ပါပဲ။

ဝိပဿနာဉာဏ်တည်းဟူသော အဆိပ်တွေ ပြည့် နေတဲ့ ဝိပဿနာစိတ်တည်းဟူသော အမြီးကို ကိုယ့်ဘဝ၊ ကိုယ့်ခန္ဓာမှာ အမြဲ အဆင်သင့် ထောင်ထားရပါမယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကို ကင်းမြီးကောက်နဲ့ တူတဲ့စိတ်ဖြစ် အောင် အားထုတ်နိုင်ပြီဆိုရင် ကိလေသာဘေးရန် မှန်သမျှ၊ အကုသိုလ်အန္တရာယ် မှန်သမျှ ကင်းရှင်းသွားပါပြီ။

■

မျှော့နှင့်တူသောစိတ်

ယောဂီများ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်စစ်ကြည့်ပါ။ ကိုယ့်စိတ်ဟာ မျှော့နဲ့တူရဲ့လားလို့။ ယောဂီများရဲ့ စိတ်ဟာ မျှော့နဲ့တူတဲ့စိတ်လည်း ဖြစ်နေရမယ်။

မျှော့ဟာ မိမိတွယ်တဲ့အသားစိုင်ကို မြဲမြဲမြံမြံ ဆုပ်ကိုင် ကုပ်တွယ်ထားပြီးတော့ အဲဒီအသားစိုင်ကနေ သွေးကို စုပ်ယူပါတယ်။

အဲဒီလိုပါပဲ၊ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များဟာလည်း မိမိတို့ရဲ့ ဒွါရခြောက်ပါးမှာ ထင်လာတဲ့ အထင်ရှားဆုံး အာရုံတစ်ခုကို မိမိရရ ဆုပ်ကိုင်ပြီးတော့ အဲဒီအာရုံကနေ ဝိပဿနာဉာဏ်၊ မဂ်ဉာဏ်ဆိုတဲ့ အရသာကို စုပ်ယူသောက်သုံးနိုင်ရမယ်။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ အကောင်းဆုံး အရသာကို စုပ်ယူသောက်

သုံးနိုင်ရမယ်။

ဘယ်အာရုံကိုပဲ ရှုရှု၊ ပစ္စုပ္ပန်လည်း ကျအောင်၊ ပရမတ်လည်း ဆိုက်အောင် ရှုမှတ်တာကိုပဲ အာရုံကို မိမိရရ ဆုပ်ကိုင်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဥပမာ၊ လမ်းသွားတဲ့အာရုံပဲ ဆိုကြပါစို့၊ သွားနေတာကို သွားဆဲမှာ 'သွားတယ်' လို့ ရှုမှတ်ရင် ပစ္စုပ္ပန်ကျတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ခြေထောက်ပညတ်တွေ၊ ကြမ်းပြင်၊ မြေကြီးပညတ်တွေကို ထွင်းဖောက်ပြီး လှုပ်သဘော၊ ရွေ့သဘော၊ ထိသဘော၊ တွေ့သဘော၊ မာသဘော၊ ပျော့သဘော စတဲ့ သဘောသက်သက်တွေကိုပဲ သိနေတာကို ပရမတ်ဆိုက်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ပစ္စုပ္ပန်လည်းကျ၊ ပရမတ်လည်း ဆိုက်မှ သိသင့်သိထိုက်တဲ့ ရုပ်နာမ် ဖြစ်ပျက်၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တတွေကို သိပြီး မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် အရသာကို ခံစားခွင့်ရမှာပါ။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ပြန်စစ်ကြည့်ပါ။ မျှော်လိုမျိုး အာရုံကို မိမိရရ ဆုပ်ကိုင်နိုင်ရဲ့လား . . . လို့။

■

ဝင်လေထွက်လေကိုဗဟိုပြု၍

'ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်စစ်' တဲ့နေရာမှာ ကောင်းတဲ့စိတ် ဖြစ်လည်း စစ်၊ ဆိုးတဲ့စိတ်ဖြစ်လည်း စစ် ဆိုပေမယ့် ကောင်းတဲ့စိတ်လည်း သိသိသာသာ မထင်ရှား၊ ဆိုးတဲ့စိတ်လည်း သိသိသာသာ မထင်ရှားတဲ့ အခါမျိုးမှာတော့ နှာသီးဝ လေထိရာအရပ်မှာ သတိကပ်ပြီး ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် တည်ငြိမ်အေးချမ်းအောင် လုပ်နေရုံပါပဲ။

ကောင်းတဲ့စိတ်၊ သို့မဟုတ် ဆိုးတဲ့စိတ် သိသိသာသာ ထင်ရှားနေတဲ့အခါမျိုးမှာလည်း တစ်ဖက်က ဝင်လေထွက်လေကို သတိထားရှုရှိုက်ရင်း တစ်ဖက်က ကိုယ့်မှာဖြစ်နေတဲ့ ကောင်းတဲ့စိတ်၊ သို့မဟုတ် ဆိုးတဲ့စိတ်ကို သေသေချာချာ စစ်ဆေးရှုမှတ်လို့ ရပါတယ်။ ဝင်လေထွက်လေကို

ဗဟိုပြုပြီး ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်စစ်တဲ့သဘောပေါ့။

ဝင်လေကို အာန၊ ထွက်လေကို အပါနလို့ခေါ်တာမို့ ဝင်လေထွက်လေကို ရှုမှတ်ရတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဝင်လေထွက်လေဟာ ကိုယ်သတိပြုသည်ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်သတိမပြုသည်ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်သိသည်ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်မသိသည်ဖြစ်စေ အမြဲ ထင်ရှားရှိနေပါတယ်။ အသက်ရှင်နေတဲ့ လူတစ်ယောက်အတွက် ဝင်လေထွက်လေ ရပ်ဆိုင်းနေတဲ့အချိန်ရယ်လို့ မရှိပါဘူး။ အိပ်ပျော်နေတဲ့အချိန်မှာတောင် အဆက်မပြတ် ရှိနေပါတယ်။

အသက်မရှူတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ခုနစ်ဦး ရှိပါတယ်။ အမိဝမ်းမှာ ပဋိသန္ဓေနေသူ၊ ရေနစ်နေသူ၊ ဓမ့်မျောနေသူ၊ သေသူ၊ စတုတ္ထစျာန်ဝင်စားနေသူ၊ ရူပဘဝ အရူပဘဝရောက်နေသူ (ပြဟ္မာဖြစ်နေသူ)၊ နိရောဓသမာပတ်ဝင်စားနေသူ၊ ဒီပုဂ္ဂိုလ် ခုနစ်ဦးကတော့ ဝင်လေထွက်လေ မရှိပါဘူး။ သူတို့ကိုတော့ ခြွင်းချက်အနေနဲ့ ချန်လှပ်ထားလိုက်ပါ။

ဝင်လေပြန်မထွက်တော့တဲ့အချိန်၊ ထွက်လေပြန်မဝင်တော့တဲ့ အချိန်ဟာ သေတဲ့အချိန်ပါပဲ။ ဒါ့ကြောင့် ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ အဆက်မပြတ် ရှင်သန်နေမှုမှာ ဝင်လေထွက်လေက အဓိကပဓာနကျပါတယ်။ ဝင်သက်ထွက်သက်

ဆိုတဲ့အတိုင်း ဘဝတစ်ခုရဲ့ အသက်ဟာ ဝင်လေထွက်လေ ဖြစ်လို့ ဝင်လေထွက်လေကို သတိကပ်ရှုမှတ်ရတဲ့ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းဟာလည်း ဝိပဿနာယောဂီတိုင်းရဲ့ 'အသက် သွေးကြောကမ္မဋ္ဌာန်းကြီး' ဖြစ်ပါတယ်။

ဝင်လေထွက်လေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ရုပ်နာမ်ရဲ့ သဘောသဘာဝတွေကို ပိုင်နိုင်သွားရင် ကျန်တဲ့ရုပ်နာမ် အားလုံးရဲ့ သဘောသဘာဝတွေကိုပါ ပိုင်နိုင်သွားတာမို့ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို 'အညာကိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်း' လို့လည်း ခေါ်နိုင်ပါတယ်။

အိပ်ချိန်၊ နိုးချိန်၊ အချိန်တိုင်းမှာ ထင်ရှားရှိနေတဲ့ အတွက် ရှုမှတ်ရတာလည်း လွယ်ကူ၊ မရပ်မနားလည်း အဆက်မပြတ် ရှုမှတ်နိုင်တာကြောင့် အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း ကို ပင်တိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းအဖြစ် သတ်မှတ်ပြီး အားထုတ်တာဟာ လူအများစုအတွက် အသင့်တော်ဆုံးပါပဲ။

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို မသိနားမလည်သူတွေက သမထကမ္မဋ္ဌာန်းလို့ ထင်မှတ်စွပ်စွဲကြပါတယ်။ သူတို့ ထင် မှတ် စွပ်စွဲသလို မဟုတ်ပါဘူး။ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ သမထ၊ ဝိပဿနာ စွယ်စုံရတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းကြီးပါ။ သမထလို ရှုရင် သမထဖြစ်ပြီး၊ ဝိပဿနာလိုရှုရင် ဝိပဿနာဖြစ်ပါ တယ်။

ဝင်လေထွက်လေ လေကြောင်းနောက်ကိုလိုက်ပြီး ပုံသဏ္ဌာန်နိမိတ်၊ အရိပ်အယောင်တွေကို ရှုနေရင် သမထ ဖြစ်ပါတယ်။ လေနောက်ကို မလိုက်ဘဲ နှာသီးဝ လေထိရာ တစ်နေရာတည်းကနေ ထိမှုသဘော၊ လှုပ်ရှားတွန်းကန်မှု သဘောကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာရေးသုံးပါး ထင်ရှားလာအောင် ရှုနေရင် ဝိပဿနာဖြစ်ပါတယ်။

အာနာပါနသတိသုတ္တန်မှာ မြတ်စွာဘုရားရှင်က 'အာနာပါနကို ရှုပွားရင် သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးလုံးကို ရှုပွား ပြီးသားဖြစ်တယ်။ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး ရှုပွားရင် ဗောဇ္ဈင် ခုနစ်ပါးကိုလည်း ပွားများပြီးသားဖြစ်တယ်။ ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါး ပွားများရင် အရဟတ္တမဂ်၊ အရဟတ္တဖိုလ်ကို ဆိုက်ရောက် နိုင်တယ်' လို့ မိန့်ကြားတော်မူပါတယ်။ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း နဲ့ ရဟန္တာအထိဖြစ်နိုင်တယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

သုတ္တန်တစ်ခုမှာဆိုရင် အာနာပါနရှုပွားတဲ့သူဟာ တစ်ထိုင်တည်းနဲ့တောင် ရဟန္တာအထိ ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ မိန့်ကြားတော်မူထားပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို နိဗ္ဗာန်သွားတဲ့ ဖြတ်လမ်း၊ နိဗ္ဗာန်သွားတဲ့လမ်းတိုလို့ ရှေးသူဟောင်းတွေက မိန့်ဆိုတော်မူကြပါတယ်။ ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါးကဆို အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို 'သက်ဦးဆံပိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်း' လို့

တောင် တခမ်းတနား ချီးမွမ်းဂုဏ်တင်တော်မူခဲ့ပါတယ်။

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်တိုင်းရဲ့ လက်သုံးကမ္မဋ္ဌာန်းကြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ဘုရားရှင်တိုင်း၊ ဘုရားရှင်တိုင်းဟာ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကိုပဲ ပင်တိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းအဖြစ် ရှုပွားရင်းနဲ့ ဘုရားဖြစ်တော်မူကြပါတယ်။ တခြား ပင်တိုင်ကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ ဘုရားဖြစ်တဲ့ ဘုရားရယ်လို့ တစ်ဆူမှ မရှိပါဘူး။ ရှေးကလည်း ဘယ်တုန်းကမှ မရှိခဲ့ပါဘူး။ အခုလည်း လုံးဝမရှိပါဘူး။ နောင်လည်း ဘယ်တော့မှ ရှိမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီအချက်ကိုက အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ ဘယ်လောက် ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်တယ်၊ ဘယ်လောက် ထိပ်တန်းအကျဆုံးဖြစ်တယ် ဆိုတာကို ဖော်ပြနေပါတယ်။

ရှုမှတ်နည်းကတော့ နှာသီးဝ လေထိတဲ့နေရာမှာ သတိကို(စိတ်ကို)ကပ်ထားပြီး လေဝင်ရင် 'ဝင်တယ်'၊ လေထွက်ရင် 'ထွက်တယ်' လို့ ရှုမှတ်ရုံပါပဲ။ လေဝင်သွားတဲ့ အခါမှာ နှာသီးဝကို ထိပြီး ဝင်သွားပါတယ်။ ထိတဲ့နေရာလေးမှာ သတိကို (စိတ်ကို) ကပ်ထားပြီး 'ဝင်တယ်' လို့ ရှုမှတ်ရပါမယ်။ အတွင်းဝင်သွားတဲ့ လေကြောင်းနောက် စိတ်မလိုက်ရပါဘူး။ လိုက်ရင် အတွင်းပျံ့လွင့်မှု ဖြစ်ပါတယ်။

လေထွက်သွားတဲ့အခါမှာ နှာသီးဝကို ထိပြီး ထွက်သွားပါတယ်။ ထိတဲ့နေရာလေးမှာ သတိကို (စိတ်ကို) ကပ်

ထားပြီး 'ထိတယ်'လို့ ရှုမှတ်ရပါမယ်။ အပြင်ထွက်သွားတဲ့ လေကြောင်းနောက် စိတ်မလိုက်ရပါဘူး။ လိုက်ရင် အပြင်ပျံ့လွင့်မှု ဖြစ်ပါတယ်။

'ဝင်လေဝင်တိုင်းထိ၊ ထိတိုင်းသိ၊ ထွက်လေထွက်တိုင်းထိ၊ ထိတိုင်းသိ၊ ဒါဆိုရင် အကုန်လုံးကိစ္စပြီးပါတယ်' ဆိုတဲ့ ဝေဘူဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ မိန့်ကြားတော်မူချက်ကို ဦးထိပ်ပန်ဆင်ပြီး အမြဲတမ်း တထိတည်းထိနေတာကို တသိတည်းသိနေအောင် ရှုမှတ်ကြရပါမယ်။

ဝင်ထိ၊ ထွက်ထိ ထိသဘောလေးကို နှစ်ဆယ့်လေးနာရီ တစ်စပ်တည်း ရအောင်များ အားထုတ်နိုင်ခဲ့ရင်တော့ သိသိသာသာ ထူးခြားလာပါလိမ့်မယ်။ ရိပ်သာပြင်ပမှာ နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များအနေနဲ့ အဲဒီလောက်အထိ မစွမ်းနိုင်ရင်တောင် ငါးမိနစ်ရရင် ငါးမိနစ်၊ ဆယ်မိနစ်ရရင် ဆယ်မိနစ် တစ်စပ်တည်းရအောင် လုပ်ကြည့်ရင် သိသာလာပါလိမ့်မယ်။

ထူးခြားတဲ့ စိတ်တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှု၊ စိတ်ခဲတက်ခိုင်မာမှု၊ စိတ်နေစိတ်ထား ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်မှုများနဲ့အတူ မရေမတွက်နိုင်တဲ့ လောကီ၊ လောကုတ္တရာကောင်းကျိုး ချမ်းသာတွေကို အံ့သြဖွယ်ရာ ကိုယ်တိုင်တွေ့ကြုံခံစားလာရပါလိမ့်မယ်။

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ အခုရှု အခုချမ်းသာ၊ အခုငြိမ်းအေး၊ အမြန်ဆုံး သိသာတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းပါ။ ထိခြင်းသဘော ရှုမှတ်ရာကနေ ဓာတ်ကြီးလေးပါးသိပုံ၊ ရုပ်နာမ်ကွဲပုံ၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ လက္ခဏာဉာဏ်ထင်ပုံတွေကိုတော့ 'တစ်ယောက်တည်းနေ တစ်စိတ်တည်းထား' တရားမှာ ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ ထိုင်ချိန်မှာသာ အားထုတ်နိုင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ သွားရင်းလာရင်း၊ လုပ်ရင်းကိုင်ရင်း၊ ပြောရင်းဆိုရင်း၊ စားရင်းသောက်ရင်းလည်း အားထုတ်နိုင်ပါတယ်။ တစ်ချိန်တည်း အလုပ် နှစ်ခု ပြီးတဲ့ကမ္မဋ္ဌာန်းပါ။ အချိန်လည်းမကုန်၊ လူလည်းမပန်း၊ ငွေလည်းမထွက်၊ အင်မတန် တွက်ခြေကိုက်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းပါ။

ဝိပဿနာကုသိုလ်ကို အလွယ်တကူ ရယူနိုင်ပြီး မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို အလွယ်တကူ ဆိုက်ရောက်စေနိုင်တာဟာ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းပါပဲ။

မြင်စိတ်၊ ကြားစိတ်၊ နံစိတ်၊ စားစိတ်၊ ထိစိတ်၊ တွေးစိတ်တွေဆိုတာ အကြောင်းဆုံမှ တစ်ခါတစ်ရံ ပေါ်ပေါက်တဲ့စိတ်တွေဖြစ်လို့ အဲဒီစိတ်တွေကို ဧည့်သည်စိတ်တွေလို့ ခေါ်ပါတယ်။ လောဘ၊ ဒေါသ စတဲ့ မကောင်းတဲ့စိတ်၊ သဒ္ဓါ၊ ပညာစတဲ့ ကောင်းတဲ့စိတ်တွေဟာလည်း အဲဒီ ဧည့်သည်

စိတ်တွေနဲ့ အတူတွဲဖြစ်တာမို့ ဧည့်သည်စိတ်တွေပါပဲ။

ဝင်လေရှူတဲ့စိတ်နဲ့ ထွက်လေရှိုက်တဲ့စိတ်ကတော့ အမြဲတမ်းဖြစ်နေတဲ့စိတ်မို့လို့ သူတို့ကို အိမ်ရှင်စိတ်တွေလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဧည့်သည်စိတ်တွေ မထင်ရှားတဲ့အချိန် အိမ်ရှင်စိတ်နှစ်ခုကို အေးအေးဆေးဆေး သိနေ၊ စစ်နေရုံပါပဲ။ ဖြစ်ပျက်မြင်တဲ့အထိ၊ မဖြစ်မပျက်မြင်တဲ့အထိပေါ့။ (မဖြစ်မပျက် = နိဗ္ဗာန်)

ဝင်လေရှူချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် ဝင်လေဖြစ်နေတာပါ၊ ထွက်လေရှိုက်ချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် ထွက်လေဖြစ်နေတာပါ။ ဝင်လေထွက်လေဆိုတာ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရုပ်၊ စိတ္တဇရုပ်ပါ။ ဒါကြောင့် ဝင်လေထွက်လေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်စစ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဝင်လေရှူချင်တဲ့စိတ်၊ ထွက်လေ ရှိုက်ချင်တဲ့စိတ်ကိုလည်း သိနေလို့ ရသလို ဝင်လေရှူမှန်းသိနေတဲ့စိတ်၊ ထွက်လေရှိုက်မှန်း သိနေတဲ့စိတ်ကိုလည်း သိနေလို့ ရပါတယ်။ ဝင်လေထွက်လေ ထိမှန်း တိုးမှန်း၊ ရွေ့မှန်း လှုပ်မှန်း၊ ပူမှန်း အေးမှန်း သိနေတဲ့စိတ်ကိုလည်း သိနေလို့ ရပါတယ်။

ဝင်လေထွက်လေ ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း ထင်ရှားနေတဲ့ ရုပ်သဘော၊ ထင်ရှားနေတဲ့ နာမ်သဘော တစ်ခုခုကို မိမိရရ သိနေဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ 'ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်စစ်'

ဆိုလို့ စိတ်ကိုချည်း လိုက်ရှာနေရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ရုပ်ကို ရှုနေလည်း ကိုယ့်စိတ်ကို အရည်အသွေးကောင်းအောင် လုပ်နေတာမို့ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်စစ်တယ်လို့ သွယ်ဝိုက်သော အားဖြင့် ဆိုနိုင်တာပါပဲ။

'ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်စစ်ရမယ်'၊ 'ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်စောင့်ရှောက်ရမယ်' ဆိုတာ စိတ်ကိုပဲ ရှုရမယ်၊ စိတ္တာနုပဿနာပဲ လုပ်ရမယ်လို့ ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်စိတ်မှာ ကိလေသာ ကင်းအောင်၊ အကုသိုလ်ရှင်းအောင် နေရမယ်၊ ကိုယ့်စိတ်မှာ သူတော်ကောင်းဓာတ် တိုးအောင်၊ ကုသိုလ်တရားပွားအောင် ကြိုးစားရမယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

'အပေါက်ခြောက်ပေါက်ရှိတဲ့ တောင်ပို့ထဲက ဖွတ်ကို မိချင်ရင် ငါးပေါက်ကို ပိတ်ပြီး တစ်ပေါက်ကနေ စောင့်ဖမ်းရမယ်' ဆိုတဲ့ စကားရပ်ကို တချို့က စိတ်ကိုပဲ ရှုပြီး စိတ္တာနုပဿနာ လုပ်ရမယ်၊ ပေါ်သမျှအာရုံ လိုက်ရှုပြီး သတိပဋ္ဌာန်အစုံ မပွားရဘူးလို့ ထင်မှတ်မှားနေကြပါတယ်။

မဟုတ်ပါဘူး။ ပေါ်သမျှအာရုံကြောင့် ကိလေသာ မဖြစ်စေရဘူး၊ သတိ သမာဓိ ဉာဏ်ပဲ ဖြစ်စေရမယ်လို့ ဆိုလိုတာပါ။ ထင်ရှားရာရုပ်၊ ထင်ရှားရာနာမ်၊ ကြုံဆုံလာသမျှ ရုပ်နာမ်အာရုံအားလုံးကို ဘာဝနာစိတ်နဲ့ ရှုမှတ်ရမယ်လို့ ဆိုလိုတာပါ။

အချိန်မရွေး စစ်မှ အချိန်မရွေး ကောင်းမယ်

မြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့ ဝိပဿနာလမ်းစဉ်ဟာ သတိပြဋ္ဌာန်းပြီး၊ သတိဦးဆောင်ပြီး လုပ်ရတဲ့ အလုပ် ဖြစ်လို့ သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်လို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။ သတိပဋ္ဌာန် တရားဟာ အလုပ်မရွေး၊ နေရာမရွေး၊ ဣရိယာပုထ်မရွေး၊ အချိန်မရွေး ကျင့်ကြံအားထုတ်လို့ ရပါတယ်။

ဝိပဿနာ ရှုရမယ့်တရား၊ ရှုပုံရှုနည်းနဲ့ ရှုရမယ့် အချိန်၊ နေရာတွေကို အတိုဆုံးနဲ့ အပြည့်စုံဆုံး ဖော်ပြနိုင်အောင် ခုလို ဆောင်ပုဒ်နှစ်ခု စီထားပါတယ်။

ဖြစ်ခိုက်ရုပ်နာမ်၊
ဖြစ်တိုင်းဟန်၊
ကောန်မှတ်သိမှု။

အလုပ်, နေရာ၊
ကာလရိယာ၊
ချိန်ခါမရွေးရှု။

'ဖြစ်ခိုက်ရုပ်နာမ်' ဆိုတဲ့စကားနဲ့ ဝိပဿနာရှုရမယ့်တရားကို ဖော်ပြပါတယ်။ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရား (ကိုယ်အမူအရာနဲ့ စိတ်အမူအရာ) ကို ဝိပဿနာရှုကြရပါမယ်။ ရုပ်ထင်ရှားရင် ရုပ်၊ နာမ်ထင်ရှားရင် နာမ်၊ အထင်ရှားဆုံးတစ်ခုကို ရှုကြရပါမယ်။

ရုပ်သက်သက်ပဲ ရှုမယ်လို့ နှလုံးသွင်းပြီး ရုပ်ကိုချည်း မရှုရပါဘူး။ နာမ်သက်သက်ပဲ ရှုမယ်လို့နှလုံးသွင်းပြီး နာမ်ကိုချည်း မရှုရပါဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ရုပ်သက်သက်ရှုရုံ၊ နာမ်သက်သက်ရှုရုံနဲ့ တရားမရနိုင် မဂ်မကျနိုင်လို့ပါပဲ။

ဒါပေမယ့် ရုပ်နှစ်ခုသုံးခု၊ နာမ်နှစ်ခုသုံးခု စသည်တို့ကို တစ်ပြိုင်နက်၊ တစ်ပေါင်းတည်း ရှုဖို့တော့မလိုပါဘူး။ ထင်ရှားတဲ့ ရုပ်နာမ်တစ်ခုခုကို ရှုမှတ်ပြီးသိရင် တစ်ပြိုင်နက်ဖြစ်တဲ့ ရုပ်နာမ်တွေကို ရှုခြင်းကိစ္စ၊ သိခြင်းကိစ္စလည်း အလိုလို ပြီးစီးသွားပါတယ်။

ရှုတဲ့ရုပ်နာမ်ကလည်း ဖြစ်ပြီးခဲ့တဲ့ အတိတ်ရုပ်နာမ်၊ မဖြစ်သေးတဲ့ အနာဂတ်ရုပ်နာမ် မဟုတ်ရပါဘူး။ 'ဖြစ်ခိုက်ရုပ်နာမ်' ဆိုတဲ့အတိုင်း လောလောဆယ်ဖြစ်နေဆဲ ပစ္စုပ္ပန်

ရုပ်နာမ်ကိုသာ ရှုရပါမယ်။

အတိတ်ရုပ်နာမ်ကလည်း ဖြစ်ပြီးသွားလို့ မရှိတော့ပါဘူး။ အနာဂတ်ရုပ်နာမ်ကလည်း မဖြစ်သေးလို့ မရှိသေးပါဘူး။ မရှိတဲ့ ရုပ်နာမ်ကို ရှုနေလို့ ဝိပဿနာဉာဏ်အစစ် မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ 'ဘူတံ ဘူတတော ပဿတိ' ဆိုတဲ့အတိုင်း လောလောဆယ် ထင်ရှားရှိနေဆဲ ဖြစ်ခိုက်ရုပ်နာမ်၊ ပစ္စုပ္ပန် ရုပ်နာမ်ကို ရှုမှသာ ဝိပဿနာဉာဏ်အစစ် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

'ဖြစ်တိုင်းဟန်' ဆိုတဲ့စကားနဲ့ ဝိပဿနာရှုပုံ ရှုနည်းကို ဖော်ပြပါတယ်။ ဝိပဿနာရှုတယ်ဆိုတာ ပါဠိစကားလုံးတွေ၊ အဘိဓမ္မာစကားလုံးတွေ၊ စိတ်စေတသိက် သရုပ်တွေ၊ ရုပ်သရုပ်တွေကို အထူးအထွေ ကျက်မှတ်ပြီး အဲဒီအတိုင်း လိုက်ရှုရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒီလို ကျက်မှတ်ပြီး ရှုနေရင် သုတမယဉာဏ်(တစ်ဆင့်ကြားအသိ)၊ စိန္တာမယဉာဏ်(ကြံတွေးအသိ)ပဲ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဘာဝနာမယဉာဏ် (ကိုယ်တွေ့အသိ၊ မျက်မှောက်အသိ) မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

လောလောဆယ်ဖြစ်နေတဲ့ ကိုယ်အမူအရာ(ရုပ်)၊ စိတ်အမူအရာ(နာမ်)ကို ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်းလေး ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ရှုမှတ်ရပါမယ်။

ဥပမာ - ကိုယ်အမူအရာ(ရုပ်)အနေနဲ့ သွားရင် 'သွားတယ်'၊ ရပ်ရင် 'ရပ်တယ်'၊ ထိုင်ရင် 'ထိုင်တယ်'၊

လျှောင်းရင် 'လျှောင်းတယ်'၊ ကွေးရင် 'ကွေးတယ်'၊ ဆန့်ရင် 'ဆန့်တယ်' လို့ ရှုမှတ်ရပါမယ်။ 'ဂစ္ဆန္တော ဝါ ဂစ္ဆာမီတိ ပဇာနာတိ' စသည်အားဖြင့် မြတ်စွာဘုရား တိုက်ရိုက်ဟောကြားထားတဲ့ ရှုမှတ်နည်းပါပဲ။

စိတ်အမူအရာ(နာမ်)အနေနဲ့ လိုချင်ရင် 'လိုချင်တယ်'၊ တပ်မက်ရင် 'တပ်မက်တယ်'၊ စိတ်ဆိုးရင် 'စိတ်ဆိုးတယ်'၊ တွေးရင် 'တွေးတယ်'၊ ပျင်းရင် 'ပျင်းတယ်' လို့ ရှုမှတ်ရပါမယ်။ 'သရာဂံ ဝါ စိတ္တံ သရာဂံ စိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ' စသည်အားဖြင့် မြတ်စွာဘုရား တိုက်ရိုက်ဟောကြားထားတဲ့ ရှုမှတ်နည်းပါပဲ။ နေ့စဉ်သုံးစွဲနေကျ၊ အမြဲခေါ်ဝေါ်နေကျ စကားလုံးအတိုင်း ရှုမှတ်ရပါမယ်။

ဆောင်ပုဒ်ထဲမှာပါတဲ့ 'အလုပ်' ဆိုတာ အလုပ်မရွေး ရှုမှတ်ရမယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားဟာ အလုပ်မရွေး ရှုမှတ်လို့ ရတဲ့ တရားပါ။ ဘယ်အလုပ်လုပ်နေရလို့ ဝိပဿနာမရှုနိုင်ဘူးဆိုတာ မရှိစေရပါဘူး။

ချက်ပြုတ်တဲ့ စားသောက်တဲ့အလုပ်၊ ဖွပ်လျှော်တဲ့ ဝတ်ဆင်တဲ့ အလုပ်၊ ပြောဆိုတဲ့ နားထောင်တဲ့အလုပ်၊ ဈေးရောင်းတဲ့ ကားမောင်းတဲ့ အလုပ်၊ ကိုင်တွယ်တဲ့ ထုနှက်တဲ့ အလုပ်၊ ဘာအလုပ်ပဲ လုပ်လုပ် သတိထည့်ပြီး လုပ်ရင်

ဝိပဿနာဖြစ်ပါတယ်။

သတိထည့်ပုံကလည်း မခက်ပါဘူး။ 'ဖြစ်တိုင်းဟန်' ဆိုတဲ့အတိုင်း ကိုယ်လုပ်နေတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်နေတဲ့အတိုင်း လေး မှတ်လိုက်၊ သိလိုက်ဖို့ပါပဲ။ ဥပမာ - ထမင်းလုတ်ဝါး ရင် 'ဝါးတယ်'၊ ရေသောက်ရင် 'သောက်တယ်'၊ လုံချည် ပြင်ဝတ်ရင် 'ဝတ်တယ်' စသည်အားဖြင့်ပေါ့။

'နေရာ' ဆိုတာက နေရာမရွေး ရှုမှတ်ရမယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားဟာ နေရာ မရွေး ရှုမှတ်လို့ရတဲ့ တရားပါ။ ဘယ်နေရာရောက်နေလို့ ဝိပဿနာ မရှုနိုင်ဘူးဆိုတာ မရှိစေရပါဘူး။

ဘတ်စ်ကားပေါ်မှာ၊ လမ်းဘေးပလက်ဖောင်း ပေါ်မှာ၊ ရုံးခန်းထဲမှာ၊ ဈေးထဲမှာ၊ ညှိ့ခံပွဲ ပရိသတ်ထဲမှာ ဘယ်နေရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ် သတိထည့်ပြီး နေရင် ဝိပဿနာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာတရားဆိုတာ ဘုရားခန်းလို တင့်တယ် တဲ့ နေရာမျိုးမှာမှ ရှုမှတ်လို့ရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အိမ်သာလို မတင့်တယ်တဲ့ ညစ်ပတ်နံစော်တဲ့ နေရာမျိုးမှာလည်း ရှုမှတ် လို့ ရပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တော်တိုင် 'ဥစ္စာရ - ပဿာဝကမ္မေ သမ္ပဇာနကာရီ ဟောတိ = ကျင်ကြီး ကျင် ငယ်စွန့်ရင်းလည်း သတိ၊ ပညာနဲ့ စွန့်ပါ' လို့ တိုက်ရိုက်

ဟောတော်မူပြီးသားပါ။

အိမ်သာတက်တတ်ရင် အိမ်သာတက်ရင်းကုသိုလ်ရပါတယ်။ စွန့်ချင်ရင် 'စွန့်ချင်တယ်'၊ စွန့်ရင် 'စွန့်တယ်'၊ နံရင် 'နံတယ်'၊ ဗိုက်နာရင် 'နာတယ်'လို့ မှတ်သိနေရုံပါပဲ။

လွယ်သလောက် ခရီးရောက်တာ သတိပဋ္ဌာန်ပါ။ ယူတတ်ရင် ကုသိုလ်က နေရာတိုင်းမှာ ရနိုင်ပါတယ်။ အိမ်သာတက်ရင်းနဲ့တောင် ဝိပဿနာကုသိုလ် ယူနိုင်တယ်ဆိုမှတော့ တခြားနေရာဆို မပြောနဲ့တော့။

'ဣရိယာ' ဆိုတာ ဣရိယာပုတ်မရွေး ရှုမှတ်ရမယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားဟာ ဣရိယာပုတ်မရွေး ရှုမှတ်လို့ရတဲ့ တရားပါ။ ဘယ်ဣရိယာပုတ် ဖြစ်နေလို့ ဝိပဿနာမရှုနိုင်ဘူးဆိုတာ မရှိစေရပါဘူး။

သွားခြင်း၊ ရပ်ခြင်း၊ ထိုင်ခြင်း၊ လျောင်းခြင်းလို့ ဣရိယာပုတ်လေးပါးရှိတယ်ဆိုတော့ သွားရင်'သွားတယ်'၊ ရပ်ရင် 'ရပ်တယ်'၊ ထိုင်ရင် 'ထိုင်တယ်'၊ လျောင်းရင် 'လျောင်းတယ်' လို့ ရှုမှတ်နေရုံပါပဲ။ လွယ်လိုက်တာ မပြောပါနဲ့တော့။ ခွံ့ပေးတဲ့ ထမင်းလုတ် ဝါးရတာလောက်တောင် မခက်ပါဘူး။

'ချိန်ခါမရွေးရှု' ဆိုတာကတော့ ရှင်းပါတယ်။ အချိန်မရွေး ရှုမှတ်ရမယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်

ဝိပဿနာတရားဟာ အချိန်မရွေး ရှုမှတ်လို့ရတဲ့တရားပါ။ ဘယ်အချိန်ဖြစ်နေလို့ ဝိပဿနာမရှုနိုင်ဘူးဆိုတာ မရှိစေရပါဘူး။ မနက် အိပ်ရာနိုးတဲ့အချိန်ကစပြီး ညအိပ်ရာဝင် အိပ်ပျော်သွားတဲ့အချိန်အထိ အချိန်တိုင်းမှာ သတိကပ်ထားရင် ဝိပဿနာ ဖြစ်ပါတယ်။

အိပ်ရာနိုးတဲ့အချိန်မှာ 'နိုးတယ်' လို့ ရှုမှတ်ပြီး တစ်နေ့တာအချိန်ကို စတင်လိုက်ပါ။ အဲဒီနောက် တစ်နေ့တာလုံး မြင်တဲ့အချိန်မှာ 'မြင်တယ်'၊ ကြားတဲ့အချိန်မှာ 'ကြားတယ်'၊ နံတဲ့အချိန်မှာ 'နံတယ်'၊ မွှေးတဲ့အချိန်မှာ 'မွှေးတယ်'၊ စားတဲ့အချိန်မှာ 'စားတယ်'၊ ထိတဲ့အချိန်မှာ 'ထိတယ်'၊ သိတဲ့အချိန်မှာ 'သိတယ်'လို့ ရှုမှတ်ပြီး တစ်နေ့တာ အချိန်တွေကို ဖြတ်သန်းလွန်မြောက်ပါ။ ညအိပ်ရာဝင်တဲ့အချိန်ကျတော့ 'အိပ်တယ်' လို့ ရှုမှတ်ရင်း တစ်နေ့တာအချိန်ကို အဆုံးသတ်လိုက်ပါ။

အဲဒီလိုအားဖြင့် . . . အလုပ်မရွေး၊ နေရာမရွေး၊ ဣရိယာပုတ်မရွေး၊ အချိန်မရွေး သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားကို ရနိုင်သမျှ၊ စွမ်းနိုင်သမျှ ပွားများအားထုတ်သွားကြမယ်ဆိုရင် မိမိတို့ဟာ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် အကောင်းဆုံးစစ်နိုင်တဲ့သူတွေ ဖြစ်လာကြမှာပါ။

■

စိတ်ကိုစောင့်ရှောက် နိဗ္ဗာန်ရောက်

အဲဒီလိုအားဖြင့် ဝိပဿနာအလုပ် အားထုတ်နေကြတဲ့ ဒီကနေ့ တရားနာပရိသတ်အပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့သည် မိမိတို့ရဲ့ စိတ်ကို မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်နဲ့ လိုက်လျောညီထွေအောင်၊ မဇ္ဈိမပဋိပဒါ လမ်းမှန်ကျအောင် အမြဲမပြတ် စစ်ဆေးနိုင်ကြမယ်ဆိုရင်၊

စစ်ဆေးတဲ့အတိုင်းလည်းပဲ စစ်ဆေးတွေ့ရှိချက်များအပေါ် အခြေခံပြီး နည်းမှန်လမ်းကျ ကြိုးစားအားထုတ်သွားကြမယ်ဆိုရင် မိမိတို့ အင်မတန် လိုလားတောင့်တတဲ့ မဂ်ချမ်းသာ၊ ဖိုလ်ချမ်းသာ၊ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို လျင်မြန်စွာ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြမှာ မလွဲပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့် . . . .

စိတ္တံ ရက္ခေထ မေဓာဝီ၊

စိတ္တံ ဂုတ္တံ သုခါဝဟံ။

သာဓဝေါ - တရားနာပရိသတ်အပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့၊ မေဓာဝီ - အသိအလိမ္မာဉာဏ်ပညာရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်၊ စိတ္တံ - မိမိရဲ့စိတ်ကို၊ ရက္ခေထ - အမြဲမပြတ် စစ်ဆေးခြင်းအားဖြင့် စောင့်ရှောက်ကြကုန်ရာ၏။

ဂုတ္တံ - အမြဲမပြတ်စစ်ဆေးခြင်းအားဖြင့် ကောင်းစွာ စောင့်ရှောက်အပ်သော၊ စိတ္တံ - စိတ်သည်၊ သုခါဝဟံ - လူနတ်နိဗ္ဗာန် သုံးတန်သော ချမ်းသာကို ရွက်ဆောင်ပေးနိုင်ပါပေ၏။ သုခါဝဟံ - မဂ်ချမ်းသာ၊ ဖိုလ်ချမ်းသာ၊ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ကောင်းစွာမသွေ ရွက်ဆောင်၍ ပေးနိုင်ပါပေသတည်း။

သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓုပါဘုရား။

'အသိတရားရှိသူတိုင်း ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် စောင့်ရှောက်ရမယ်၊ အစောင့်အရှောက်ခံရတဲ့ စိတ်ဟာ ချမ်းသာကို ရွက်ဆောင်နိုင်တယ်' တဲ့ . . . ။

ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ဘယ်လို စောင့်ရှောက်မလဲ၊ ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ အကောင်းအဆိုး၊ အကြောင်းအကျိုးကို အမြဲမပြတ် စစ်ဆေးသုံးသပ်ပြီး အကောင်းတွေချည်းပဲ အမြဲမပြတ်ဖြစ်နေအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်းဖြင့် စောင့်ရှောက်ကြရမှာပါ။

အပ္ပမာဒေန သမ္ပာဒေထ

'ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်စစ်' တရားကို နာကြားကြရတဲ့ တရားနာ ပရိသတ်များ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် အမြဲမပြတ် စစ်ဆေးနိုင်ကြပါစေ။ သူများစိတ်ကို ကိုယ်စစ်ခြင်းကနေ တစ်ဆင့်လည်း ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်စစ်နိုင်ကြပါစေ။ ကိုယ့်စိတ်ကို သူများထံ အစစ်ဆေးခံခြင်းကနေတစ်ဆင့်လည်း ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်စစ်နိုင်ကြပါစေ။

စစ်နိုင်ကြတဲ့အတိုင်းလည်းပဲ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ အဆင့်ဆင့်တက်၊ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်တွေ အဆင့်ဆင့်တက်ပြီးတော့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ဒီဘဝ ဒီခန္ဓာ နောက်ဆုံးအဖြစ်နဲ့ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေလို့ ဆုမွန်ကောင်းတောင်းရင်း ဦးဇင်းတို့ရဲ့ တရားကို နိဂုံးချုပ်ပါတော့မယ်။

တရားနာပရိသတ်များအားလုံး လက်အုပ်ချီထား

ကြပါ။

အရေးကြီးဆုံး စကားတစ်ခွန်းနဲ့ တရားနိဂုံး ချုပ်ပါတော့မယ်။

အပ္ပမာဒေန သမ္ပာဒေထ။

အပ္ပမာဒေန - မမေ့မလျော့၊ မပေါ့မဆ၊ ပြင်းပြထက်သန်၊ မှန်ကန်သော သတိတရားဖြင့်၊ သမ္ပာဒေထ - သီလ သမာဓိ ပညာ ဟုဆိုအပ်သော သိက္ခာသုံးပါးတို့ကို ကိုယ်စီကိုယ်င ပြည့်စုံအောင် ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။ ။

သာဓု - သာဓု - သာဓု ပါဘုရား။

၁၉၉၆ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ၊ (၁၈)ရက်နေ့ ရန်ကုန်မြို့ ရှစ်မိုင်
သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာ၌ ဟောကြားအပ်သော တရားတော်ကို
ပြုပြင်ဖြည့်စွက်ရေးသားထားပါသည်။

အရှင်ဆန္ဒာဓိက(ရွှေပါရမီတောရ)

အရှင်ဆန္ဒာဓိကအတ္ထုပ္ပတ္တိ

၂၃-၂-၉၇ နေ့က ကျွန်တော် ရန်ကုန်မြို့၊ ရှစ်မိုင်၊ သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာသို့ ရောက်ရှိခဲ့ပါသည်။ ကျွန်တော် သိကျွမ်းခင်မင်ကြည်ညိုခဲ့ရသော ပထမကျော် အရှင်ဆန္ဒာဓိကအား ဖူးမြော်ရန် သွားရောက်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဖူးမြော်ခွင့်ရရှိသာမက အရှင်နှင့်ကျွန်တော် တရားဓမ္မများကို သုံးနာရီကျော်ခန့်ပင် ဆွေးနွေးခဲ့ရပါသည်။ အရှင်၏ထူးခြားသော ကိုယ်ရေးရာဇဝင်နှင့် မြင့်မြတ်သော အတွေးအခေါ်တို့ကို တိကျသေချာစွာ ကြားနာမှတ်သားခဲ့ရပါသည်။

ထိုအကြောင်းအရာများကို စာရှုသူများ ဖတ်မှတ်သိရှိ ကြည်ညိုခွင့်ရရန် ကျွန်တော် ရေးသားတင်ပြလိုပါသည်။

ပထမကျော် အရှင်ဆန္ဒာဓိကသည် မြန်မာနိုင်ငံ သာသနာ့သမိုင်း၌ ထူးခြားသော သာသနာ့အာဇာနည် တစ်ပါးဖြစ်ပါသည်။

၁၉၆၈-ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ၊ (၉)ရက်၊ အင်္ဂါနေ့တွင် ရေနံချောင်းမြို့၊ သူဌေးကုန်းရပ်ကွက်၌ မွေးဖွားခဲ့ပါသည်။ မိဘနှစ်ပါးမှာ ဦးစိန်ဝင်း (အင်းစိန် G.T.I နည်းပြ၊ အငြိမ်းစား)နှင့် ဒေါ်သိန်းသိန်း(အထက်တန်းပြ၊ အငြိမ်းစား) ဖြစ်ပါသည်။ ယခုအခါ ရန်ကုန်မြို့၊ စမ်းချောင်း၊ မင်္ဂလာလမ်း၌ နေထိုင်လျက်ရှိပါသည်။

လူအမည်မှာ မောင်ဇော်သိန်းဖြစ်၍ မွေးချင်း ညီအစ်ကိုလေးယောက်တွင် ဒုတိယမြောက်သားရတနာ ဖြစ်ပါသည်။

အရှင်ဆန္ဒာဓိကသည် လောကီအတန်းကျောင်းသား ဘဝတွင် သူငယ်တန်းမှ ဒသမတန်းထိ ပထမဆုများဖြင့် အောင်မြင်ခဲ့သည်။ ၁၉၈၄-ခုနှစ်၊ အခြေခံပညာ အထက်တန်း (ဒသမတန်း) စာမေးပွဲတွင် ရေနံချောင်းမြို့၊ အမှတ်(၁) အခြေခံပညာအထက်တန်းကျောင်းမှ (၆)ဘာသာဂုဏ်ထူးဖြင့် ထူးချွန်စွာအောင်မြင်ခဲ့၍ ဘာသာစုံ အမှတ်ပေါင်း(၅၁၀)မှတ်ဖြင့် မြန်မာတစ်နိုင်ငံလုံးတွင် ဒုတိယဆု ရရှိခဲ့ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ အောင်မြင်မှုများ၌ ထူး

ခြားချက်တစ်ခုမှာ ကျူရှင်လုံးဝမယူခဲ့ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ထို့အပြင် အဋ္ဌမတန်း၊ နဝမတန်း၊ ဒသမတန်း တို့တွင် လူရည်ချွန်ဆုများ ဆက်တိုက်ရရှိခဲ့သဖြင့် သုံးထပ်ကွမ်း လူရည်ချွန်တစ်ဦးလည်း ဖြစ်ခဲ့သည်။

အရှင်ဆန္ဒာဓိက၏ ကျန်ညီအစ်ကိုများမှာလည်း ထူးချွန်ကြပါသည်။ နောင်တော်ဖြစ်သူမှာ လေးထပ်ကွမ်း လူရည်ချွန် ကိုဌေးဝင်း B.E (Mechanical)ဖြစ်သည်။ ညီနှစ်ယောက်မှာ မောင်ညိုဝင်း B.E(Electronic) နှင့် နှစ်ထပ်ကွမ်း လူရည်ချွန် ဒေါက်တာ မောင်နိုင်ဝင်း M.B.B.S(Ygn) တို့ ဖြစ်ကြသည်။

ညီအစ်ကိုလေးယောက်တွင် အရှင်ဆန္ဒာဓိကသည် အထူးချွန်ဆုံး၊ အထူးခြားဆုံး ဖြစ်သည်။ လောကီကျောင်းသားဘဝ အောင်မြင်မှုများကို စွန့်လွှတ်ကာ သာသနာ့ဘောင်သို့ အပြီးတိုင် ဝင်ရောက် ခိုလှုံခဲ့သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

အရှင်ဆန္ဒာဓိကသည် ဒသမတန်း စာမေးပွဲ အောင်စာရင်းထွက်ပြီး မကြာမီ (၁၉၈၄)ခုနှစ်၊ ဇွန်လ(၂၄) ရက်၌ အမရပူရမြို့၊ မဟာဂန္ဓာရုံကျောင်းတိုက်တွင် သာသနာ့ဘောင်သို့ ဝင်ရောက်ခဲ့သည်။ ထိုကျောင်းတိုက်မှာပင် ပရိယတ္တိစာပေများကို သင်ယူလေ့လာခဲ့သည်။

အရှင်ဆန္ဒာဓိကသည် ထူးချွန်သူပီပီ သာသနာ့ဘောင်တွင်လည်း ပရိယတ္တိစာမေးပွဲများကို ထိပ်တန်းကပင် အောင်မြင်ခဲ့ပါသည်။ (၁၉၈၆)ခုနှစ်၊ အခြေပြုမူလတန်းတွင် မြန်မာတစ်နိုင်ငံလုံး ပထမဆု၊ (၁၉၈၉)ခုနှစ်၊ ပထမငယ်တန်းတွင် မြန်မာတစ်နိုင်ငံလုံး ပထမဆု၊ (၁၉၉၂)ခုနှစ်၊ ပထမကြီးတန်းတွင် မြန်မာတစ်နိုင်ငံလုံးပထမဆု (ပထမကျော်ဘွဲ့)၊ (၁၉၉၅)ခုနှစ်တွင် သာသနာ့ဇောတိကဓမ္မာစရိယဘွဲ့များကို ရရှိခဲ့ပါသည်။

အရှင်ဆန္ဒာဓိကသည် ပရိယတ္တိသင်ယူစဉ်ကာလအတွင်း၌လည်း ပဋိပတ္တိကို အချိန်ရသလောက် ယူကာ အားထုတ်ခဲ့ပါသည်။ အရှင်သည် မော်လမြိုင်၊ ဖားအောက်တောရတွင် တစ်ဝါတရားအားထုတ်ခဲ့ပါသည်။ တောင်စွန်း၊ စည်တော်ကုန်းတောင်ပေါ်တွင်လည်း တစ်ပါးတည်း ဧကစာရီ တောရဆောက်တည်၍ တစ်ဝါ တရားအားထုတ်ခဲ့ပါသည်။ ယခုနှစ်တွင်မူ ရန်ကုန်မြို့၊ ရှစ်မိုင်၊ သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာတွင် သတိပဋ္ဌာန်တရား ပွားများအားထုတ်ကာ ဝိပဿနာဓုရ တာဝန်ကို ထမ်းဆောင်လျက်ရှိပါသည်။

ကျွန်တော်သည် အရှင်ဆန္ဒာဓိက၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိကို မေးမြန်းလျှောက်ထားပြီးနောက် အရှင်၏ ထူးခြားသော အတွေးအခေါ်တို့ကိုလည်း သိလိုသောကြောင့် သိလိုချင်

သည်များကို ဆက်လက်လျှောက်ထားကာ မှတ်သားခဲ့ရပါသည်။

'အရှင်ဘုရား၊ လောကီကျောင်းသားဘဝ အောင်မြင်မှုတွေကို စွန့်လွှတ်ပြီးတော့ သာသနာ့ဘောင်ကို ဘယ်လိုအတွေးအခေါ်တွေနဲ့ အပြီးတိုင် ဝင်ရောက်ခိုလှုံခဲ့တာလဲဘုရား'

'ဦးဇင်း နဝမတန်းမှာ မင်းကွန်း မိုးမိတ်ကုန်းမြေ၊ တိပိဋက နိကာယ သာသနာပြု ပထမသုံးနှစ်ခရီး စာအုပ်ကို အမှတ်မထင် ဖတ်ခဲ့ရတယ်။ ဖတ်ပြီးပြီးချင်း ရဟန်းဝတ်နဲ့ ပိဋကတ်တော်တွေကို ကျက်မှတ်ချင်တဲ့စိတ်တွေ တဖွားဖွား ပေါ်လာတယ်။

ရခဲလှတဲ့လူ့ဘဝကို ရတဲ့အခိုက်မှာ ကြုံခဲတဲ့ သာသနာတော်ကြီးနဲ့ တွေ့ကြုံနေပါလျက် ရဟန်းဘဝကို မခံယူလိုက်ရဘူး၊ ပိဋကတ်သုံးပုံကို အာဂုံမဆောင်လိုက်ရဘူးဆိုရင် ငါဟာ လူဖြစ်ရကျိုး မနပ်ဘူး လို့ ဆင်ခြင်မိတယ်။

ပြီးတော့ ဦးပဥ္စင်းရဲ့ စိတ်ထားက စာမေးပွဲဖြေရင် အဆင့်အမြင့်ဆုံး ပထမနေရာကိုပဲ ရချင်တယ်။ အဲဒီ စာမေးပွဲကိစ္စမှာ ထားရှိတဲ့ သဘောထားကို ဘဝကိစ္စမှာ အသုံးချလိုက်တယ်။

လူဖြစ်စဉ်မှာ ဘဝအမျိုးမျိုးရှိတဲ့အထဲက အဆင့်

အမြင့်ဆုံးဘဝကိုပဲ ကိုယ်ပိုင်ချင်တယ်။ လူ့ဖြစ်စဉ်မှာ ဆရာဝန်ဘဝ၊ အင်ဂျင်နီယာဘဝ၊ ကုန်သည်ဘဝ စသည်ဖြင့် ဘဝတွေ အမျိုးမျိုးရှိတဲ့အထဲမှာ ရဟန်းဘဝဟာ အဆင့်အမြင့်ဆုံး၊ အမြတ်ဆုံးဆိုတာ လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ သိလာတော့ ရဟန်းဘဝကိုပဲ ကိုယ့်ဘဝအဖြစ် တည်ဆောက်ချင်လာတယ်။

လူ့ဖြစ်စဉ်ထဲက ဘဝတွေအားလုံးထဲမှာ ရဟန်းဘဝဟာ အမြင့်ဆုံး၊ အမြတ်ဆုံးဆိုတာ သိနေပါရက်နဲ့ ရဟန်းဘဝကို မခံယူဘူးဆိုရင် ကိုယ့်လောက်ညံ့ဖျင်းတဲ့လူ၊ ကိုယ့်လောက်မိုက်မဲတဲ့လူ လောကမှာ မရှိတော့ဘူးလို့ ယူဆတယ်။

ရဟန်းဘဝမှ တစ်ပါးသော ဘဝတွေနဲ့ ကိုယ့်ဘဝဖြစ်တည်ရမှာကို ရှက်လာတယ်။ ဒါကြောင့် ဆရာဝန်ဘွဲ့ရပြီးရင် ရဟန်းပြုပြီး တိပိဋကရေဘွဲ့ ရအောင်ကြိုးစားမယ် လို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့တယ်။

နောက်တော့ အမရပူရ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ ဓမ္မစကြာတရားတော်စာအုပ်ကို ဖတ်ရှုရတယ်။ အဲဒီစာအုပ် ဖတ်ပြီးတဲ့အခါမှာတော့ ဆရာဝန်ဖြစ်ပြီးမှ ရဟန်းဝတ်မယ်ဆိုတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက် လုံးဝ ပျက်သွားတယ်။ မိဘက အခုခွင့်ပြုရင် အခုချက်ချင်းပဲ သင်္ကန်းဝတ်တော့

မယ်။ အဲဒီလောက်ထိ ဆန္ဒပြင်းပြလာတယ်။

တိပိဋကရေဖြစ်ချင်တဲ့ စိတ်လည်းမရှိတော့ဘူး။ ဒီဘဝ၊ ဒီခန္ဓာ နောက်ဆုံးဖြစ်စေရမယ်။ နောက်ဘဝအသစ် ထပ်မဖြစ်စေရဘူး။ ရဟန်းဖြစ်တာနဲ့ တောထွက်ပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားပဲ ဖောက်ချအားထုတ်တော့မယ်။ အဲဒီလို အခိုင်အမာဆုံးဖြတ်ခဲ့တယ်။

ဦးဇင်းကို ရဟန်းဘဝ အမြန်ဆုံးရောက်အောင် ပို့ပေးလိုက်တဲ့ တွန်းအားကတော့ အဲဒီ ဓမ္မစကြာတရားတော်ထဲက 'မာဂဏ္ဍိယသုတ္တန်'ပါပဲ။ အဲဒီ သုတ္တန်မှာ ကိလေသာတွေဟာ နူနာရောဂါနဲ့ တူတယ်။ ကာမဂုဏ် အာရုံတွေဟာ မီးပုံကြီးနဲ့တူတယ်။ ပုထုဇဉ်တွေကတော့ နူနာရောဂါသည်နဲ့ တူတယ်။ ကာမဂုဏ်ခံစားနေတာဟာ နူနာရောဂါ ထလာလို့ ယားလွန်းတဲ့အတွက် မီးကင်ပြီး အယားဖျောက်တာနဲ့ တူတယ်လို့ ဟောထားတယ်။

အဲဒီတရားက စိတ်ထဲမှာစွဲပြီး ဘာလုပ်လုပ် အမြဲတမ်း ဆင်ခြင်မိရက်သားဖြစ်နေတယ်။ သီချင်းနားထောင်လည်း သြော် ငါမီးကင်နေတာ။ ထမင်းစားလည်း သြော်ငါ မီးကင်နေတာ။ စာကျက်ရင်လည်း သြော် ငါ မီးကင်နေတာ။ ကိုယ်ဘာပဲလုပ်လုပ် 'မီးကင်နေတာ၊ အယားဖျောက်နေတာ' လို့ ဆင်ခြင်မိသလို သူတစ်ပါးတွေ ပျော်နေ၊ ပါးနေ၊

လုပ်နေ၊ ကိုင်နေတာတွေကိုတွေ့တိုင်းလည်း မီးကင်နေတာ၊ အယားဖျောက်နေတာလို့ပဲ ဆင်ခြင်နေမိတယ်။

ကြာလာတော့ မီးကင်နေရ အယားဖျောက်နေရတဲ့ နူနာသည်ဘဝကို ရှက်လာတယ်။ ဒီဘဝက လွတ်မြောက်ချင်လာတယ်။ လူ့ဝတ်ကြောင်ဘဝမှာ ဘယ်လိုမှကို ပျော်လို့မရတော့အောင် ငြီးငွေ့နေမိတယ်။

မိဘကို ခွင့်တောင်းတော့ မိဘစိတ်ချမ်းသာအောင် ဆယ်တန်းလေးတော့ဖြေပါဦးလို့ ငိုယိုဖျောင်းဖျ နားချတာနဲ့ လောကီအတန်းစာတွေကို ကျက်ချင်စိတ် လုံးဝ မရှိဘဲ ကြိတ်မှိတ်ကျက်ခဲ့ရတယ်။

ဆယ်တန်းအောင်စာရင်း ထွက်တော့မှပဲ ကြည်ကြည်ဖြူဖြူနဲ့ ခွင့်ပြုလို့ အမရပူရ မဟာဂန္ဓာရုံကျောင်းတိုက်မှာ သာသနာ့ဘောင် ဝင်ရောက်ခဲ့ပါတယ်။

ဦးဇင်းသက်န်းဝတ်ရခြင်းရဲ့ အကြောင်းကို အတိုချုပ်ပြောရရင်တော့. . . .

(၁) လောကမှာ ကာမဂုဏ်ချမ်းသာနဲ့ တရားဓမ္မချမ်းသာလို့ ချမ်းသာနှစ်မျိုး ရှိတဲ့အထဲက တရားဓမ္မချမ်းသာနဲ့ပဲ ပျော်မွေ့ချင်လို့။

(၂) လူ့ဘဝထက် ရဟန်းဘဝက အများအကျိုးကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ဖြူဖြူစင်စင် ဆောင်

ရွက်နိုင်လို့။

(၃) မိဘကျေးဇူးကို အမြတ်ဆုံးနည်းနဲ့ ဆပ်ချင်လို့။ ဒါပါပဲ'

'အရှင်ဘုရား၊ ရဟန်းပြုပြီးတော့ ပရိယတ္တိစာပေတွေကို လေ့လာသင်ယူတဲ့အခါမှာရော ဘယ်လိုတွေ့ကြုံခံစားရပါသလဲဘုရား'

'ဘုရားဟောပါဠိတော်တွေ သင်ရတာ စိတ်ထဲမှာ အရမ်းကြည်နူးတယ်။ အရမ်းပီတိဖြစ်မိတယ်။ ဘယ်စာဖတ်ရတာနဲ့မှ မတူတဲ့ ငြိမ်းအေးချမ်းသာခြင်းမျိုးကို ရရှိတဲ့အတွက် လူဖြစ်ရကျိုးနပ်ပြီလို့လည်း ယုံကြည်မိတယ်။

စာတတ်ရုံလေ့လာသင်ယူပြီးရင် တောထွက်တရားအားထုတ်ဖို့ပဲ စိတ်က အားသန်နေတော့ စာမေးပွဲ ဖြေချင်စိတ် လုံးဝမရှိဘူး။ ဒါပေမယ့် မော်လမြိုင် ကျော်လေးကျော်တောင်လေးလုံးဆရာတော်ဘုရားကြီးက မျက်ရည်တွေကျပြီး ဓမ္မာစရိယဘွဲ့တော့ အနည်းဆုံးရအောင် ဖြေပါလို့ တိုက်တွန်းလို့ စာမေးပွဲတွေ ဖြေဖြစ်သွားတာပါ။

စာမေးပွဲအတွက် စာလုပ်တော့လည်း စာမေးပွဲဖြေဖို့ စာမေးပွဲ အောင်ချင်လို့ စာကျက်တဲ့သဘောမျိုး စိတ်ထဲကမထားဘဲ မြတ်စွာဘုရားရှင်ကို ပူဇော်တဲ့သဘောမျိုး၊ တရားနာယူလိုကြတဲ့ နတ်တွေကို တရားဟောတဲ့ သဘောမျိုး

စိတ်ထဲထားပြီး စာကျက်ပါတယ်'

'အရှင်ဘုရား၊ အခု အင်္ဂလိပ်စာရော လေ့လာနေပါသလား ဘုရား'

'ဘုရားဟောပိဋကတ် ပါဠိစာပေတွေ လေ့လာလို့ မကုန်နိုင်သေးတဲ့အတွက်၊ လေ့လာလို့ အားမရနိုင်သေးတဲ့အတွက် အင်္ဂလိပ်စာ လေ့လာဖို့ အချိန်မပေးနိုင်သေးပါဘူး။

ပါဠိစာလုပ်နေရတာနဲ့ အင်္ဂလိပ်စာလုပ်နေရတာ အရသာချင်းလည်း တခြားစီပါပဲ။ ပါဠိစာပေ ကြည့်နေတဲ့ အချိန်ထဲက အင်္ဂလိပ်စာအတွက် အချိန်ပေးရမှာကို အရမ်းနှမြောနေမိတယ်။

မင်းကွန်းတိပိဋကဓရ ဆရာတော်ဘုရားကြီး မိန့်သလို ရွှေလက်ကောက် ဝတ်နေရမှတော့ ကြေးလက်ကောက် မဝတ်ချင်တော့ဘူးလေ။ ဘုရားဟော ပိဋကတ်စာပေတွေက ရိုးရိုးရွှေလက်ကောက်တောင် မဟုတ်ပါဘူး။ စိန်အပြည့်စီထားတဲ့ ရွှေလက်ကောက်ပါ။'

'ဒါဆိုရင် နိုင်ငံခြားမှာ သာသနာပြုဖို့အတွက်ကရောဘုရား'

'လောလောဆယ်မှာတော့ ဗဟိဒ္ဓသာသနာပြုဖို့ထက် အဇ္ဈတ္တသာသနာပြုဖို့က ပိုအရေးကြီးနေပါတယ်။ ကိုယ့်အတွင်းသန္တာန်မှာ သာသနာ မပြည့်စုံသေးဘဲနဲ့ သူ

တစ်ပါးကို သာသနာပြုရမှာ သဘာဝမကျဘူးလေ။ ဒါပေမယ့်လည်း အခြေအနေ အားလျော်စွာ အဇ္ဈတ္တ သာသနာပြုရင်းနဲ့ပဲ ဗဟိဒ္ဓသာသနာကိုလည်း တတ်စွမ်းသမျှ ပြုနေရတာပါပဲ။

အင်္ဂလိပ်စကားလုံးတွေ ရွတ်ဆိုပြီး သာသနာပြုရတာထက် ပါဠိစကားလုံးတွေ၊ မြန်မာစကားလုံးတွေ ရွတ်ဆိုပြီး သာသနာပြုရတာကို ပိုပြီးစိတ်ဝင်စားပါတယ်။ ပိုပြီးလည်း ပီတိဖြစ်ရပါတယ်။'

'အရှင်ဘုရားရဲ့ ဘဝအမြင်လေးလည်း သိပါရစေဘုရား'

'ဘဝဆိုတာ အလုပ်လုပ်ခြင်း၊ ဘဝဆိုတာ သေဆုံးခြင်းလို့ပဲ ဘဝကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချင်ပါတယ်။ လုပ်ချင်တဲ့ အလုပ်ကိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မလုပ်ချင်တဲ့ အလုပ်ကိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လုပ်နေရတာဟာ ဘဝပါပဲ။

အလုပ် ဆိုတဲ့စကားထဲမှာ အကျိုးခံစားတဲ့ အလုပ်ရော၊ အကြောင်းဖန်တီးတဲ့ အလုပ်ရော ပါဝင်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ တကယ်တမ်းကျတော့ ဘဝဆိုတာ အကျိုးခံစားတဲ့အလုပ် လုပ်နေရတဲ့အချိန်ထက် အကြောင်းဖန်တီးတဲ့အလုပ်ကို ဆင်းရဲပင်ပန်းစွာ လုပ်ရင်း ပေးဆပ်နေရတဲ့အချိန်က ပိုများပါတယ်။

ပြီးတော့ သေဆုံးခြင်းဟာ ဘဝပါပဲ။ လူ့ဘဝရဲ့ နောက်ဆုံး ပန်းတိုင်ဟာ သေဆုံးခြင်းလို့ ပြောကြပေမယ့် တကယ်တော့ အသက်ရှင်နေတဲ့ အချိန်တိုင်း၊ အချိန်တိုင်း မှာလည်း ဘဝဟာ သေဆုံးနေပါတယ်။ ဘဝတစ်ခု သေဆုံး ပြီးမှ ဘဝတစ်ခု ဖြစ်နေကြရတာပါ။

ဥပမာ၊ ကျောင်းသားဘဝ သေဆုံးပြီးမှ ဆရာဝန် ဘဝ၊ ဆရာဝန်ဘဝ သေဆုံးပြီးမှ တရားသမားဘဝ စသည် ဖြင့်ပေါ့လေ၊ ကျောင်းသားဘဝမှာလည်း မူလတန်းကျောင်း သားဘဝ သေဆုံးပြီးမှ အလယ်တန်းကျောင်းသားဘဝ၊ အလယ်တန်းကျောင်းသားဘဝ သေဆုံးပြီးမှ အထက်တန်း ကျောင်းသားဘဝ စသည်ဖြင့် အဆင့်ဆင့် သေဆုံးခဲ့ရတာပါ ပဲ။

ဒါအကြမ်းအားဖြင့် ပြောတာပါ။ ဒီလောက်ဖြေရင် ဒီထက် အသေးစိတ်ပြီး ဆင်ခြင်ကြည့်နိုင်ပါတယ်။

မနေ့ကဘဝ သေဆုံးပြီးမှ ဒီနေ့ဘဝ၊ ပြီးခဲ့တဲ့ နာရီ၊ မိနစ်၊ စက္ကန့်ဘဝ သေဆုံးပြီးမှ အခုနာရီ၊ မိနစ်၊ စက္ကန့်ဘဝ ဖြစ်ရတာပါ။

လူတစ်ယောက်ဟာ အချိန်မရွေး သေဆုံးသွားနိုင် တဲ့အတွက်၊ အသက်ရှင်သန်မှုဟာ သေခြင်းတရားနဲ့ အမြဲ ဆက်ဆံနေတဲ့အတွက် ဘဝသည်ပင်လျှင် သေဆုံးခြင်းပါပဲ။

ဘဝဆိုတာ အလုပ်လုပ်ခြင်းနဲ့ ဘဝဆိုတာ သေဆုံးခြင်း ဆိုတဲ့ စကားနှစ်ရပ်ကို ဆက်စပ်ကြည့်လိုက်ရင် သေခြင်းတရားက လွတ်မြောက်နိုင်တဲ့အလုပ်ကို လုပ်နေတာဟာ အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ဘဝကို တည်ဆောက်နေတာပါ'

'လူငယ်တွေရဲ့ ကြီးပွားတိုးတက်မှုအတွက် အရှင်ဘုရားရဲ့ ဘာသာရေးလမ်းညွှန်ချက်ကို ခံယူပါရစေဘုရား'

'လူငယ်တွေရော၊ လူကြီးတွေပါ ရေလိုက်လွဲနေကြတဲ့အချက်က ဘဝရည်မှန်းချက် အောင်မြင်ရေးအတွက် ဗေဒင်၊ ယတြာ၊ ဓာတ်ရိုက်၊ ဓာတ်ဆင်တွေ၊ ဂါထာမန္တန်၊ အဆောင်လက်ဖွဲ့တွေကို စွဲလမ်းစွာ လိုက်စားမှု မှားနေခြင်းပါပဲ။

ကိုယ့်ဘဝရဲ့ တိုးတက်မှု၊ ဆုတ်ယုတ်မှုဟာ ကိုယ့်ရဲ့ အတိတ် ပစ္စုပ္ပန်၊ ကံ၊ ဉာဏ်၊ ဝီရိယကြောင့် ဆိုတာကို သဘောမပေါက်နိုင်ဘဲ ဗေဒင်၊ ယတြာ၊ ဓာတ်ရိုက် ဓာတ်ဆင်ကသာ ကိုယ့်ဘဝကို အဆုံးအဖြတ် ပေးနိုင်တယ်လို့ ယုံကြည်နေတာဟာ အယူလွဲမှားစွာ ရှုံသွပ်နေခြင်းကလွဲလို့ တခြားဘာမှ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

မြတ်စွာဘုရားအလောင်းတော်ကိုတောင် ပုဏ္ဏားတွေ ဗေဒင်ဟောခဲ့သေးတာပဲ လို့ ပြောလာခဲ့ရင် ဟောခဲ့တာတော့ ဟုတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲ့ဒီ ဗေဒင်ဆရာတွေက

ဘာဖြစ်မယ်၊ ဘာမဖြစ်ဘူး ဆိုတာကိုသာ ကြိုတင်ဟောကိန်း ထုတ်နိုင်ခဲ့တာပါ။ ဖြစ်မယ့်ဟာကို မဖြစ်အောင်၊ မဖြစ်မယ့် ဟာကို ဖြစ်အောင် သူတို့ပညာနဲ့ ဘာမှ စွမ်းဆောင်ဖန်တီး မပေးနိုင်ခဲ့ပါဘူး။

အသိဉာဏ်နည်းသူတွေရဲ့ လုပ်ရပ်ဖြစ်တဲ့ ဗေဒင်၊ ယတြာ၊ ဓာတ်ရိုက်ဓာတ်ဆင်၊ အဆောင်လက်ဖွဲ့တွေကို လုံးဝ စိတ်မဝင်စားဘဲ ရတနာသုံးပါးနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ဒါန၊ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ၊ အတွင်းစွမ်းအားတွေကိုပဲ ယုံကြည်အားကိုး စေချင်ပါတယ်။

အဆောင်ဓာတ်ထက် အအောင်ဓာတ်က ပိုပြီး စိတ်ချရ၊ ပိုပြီး အားကိုးရပါတယ်။ အအောင်ဓာတ်ဆိုတာ ဒါန၊ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ၊ ပါရမီကုသိုလ်အလုပ်တွေကို အောင်မြင်ပြည့်စုံအောင်၊ အစမ်းသပ်ခံနိုင်တဲ့အဆင့်အထိ ပြီးစီးအောင် လုပ်ယူ စုဆောင်းထားတာကို ပြောတာပါ။

ဂါထာမန္တာန်နဲ့ ပတ်သက်လို့ကတော့ ဘုရားဟော ပရိတ်တော် ဂါထာတော်တွေကို ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့ ရွတ် ဆိုတာဟာ အပြစ်မရှိပေမယ့် အရွတ်ဘက်မှာချည်းပဲ အား သန်လွန်းသွားရင်တော့ မကောင်းပါဘူး။ အရွတ်ဟာ အသားလောက် အရသာမရှိ၊ အနှစ်မပြည့်တဲ့အတွက် အရွတ်မှာပဲ လမ်းဆုံးနေတာမျိုးကိုတော့ ရှောင်ရှားစေချင်ပါ

တယ်။

ဘုရားဟောတရားတော်တွေကို ကြည်ညိုလွန်းလို့ အမြဲမပြတ် ရွတ်ဆိုနေတာ ကောင်းပါတယ်လေလို့ ပြောနိုင်ပေမယ့် ဘုရားဟောမဟုတ်တဲ့ ဦးခံ၊ ခြောင်းခံ သာသနာပ ဂါထာမန္တာန်တွေ၊ ပါဠိပျက်ဂါထာမန္တာန်တွေကိုတော့ လုံးဝ မရွတ်ဆိုသင့်ပါဘူး။ ဘုရားဟောဂါထာတွေ ရွတ်တာနဲ့ ဦးခြောင်းဂါထာတွေ ရွတ်တာ အကျိုးပေးချင်းလည်း လုံးဝ ကွာခြားလွန်းလှပါတယ်။

ရွတ်လို့ မကုန်နိုင်တဲ့ ဘုရားဟောပါဠိတော်၊ ဂါထာတော်တွေ အများကြီးရှိပါလျက်နဲ့ အမေကျော် ဒွေးတော်လွမ်းပြီး၊ ဂါထာမန္တာန် အသစ်အဆန်းတွေနောက် တကောက်ကောက်လိုက်နေတာကို ရပ်တန့်သင့်ပြီလို့ ထင်ပါတယ်။ ရွတ်တာ၊ ဖတ်တာ ဝါသနာပါတယ်ဆိုရင် ဘုရားဟောစစ်စစ် သုတ်တော်၊ ဂါထာတော်တွေကိုပဲ ရွတ်ပါ။

ဘာဂန္ဓာရီ၊ ညာဂန္ဓာရီ၊ ဘာဝိဇ္ဇာ၊ ညာဝိဇ္ဇာဆိုပြီး မဆုံးနိုင်တဲ့ ဂါထာမန္တာန်တွေ၊ မဆုံးနိုင်တဲ့ အဓိဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်တွေနောက် လိုက်မနေဘဲ ဘာသာရေးကြောင့် လောကီရေးမှာ ကြီးပွားတိုးတက်ချင်တယ်ဆိုရင် မေတ္တာများများ ပွားပါ။ သစ္စာများများဆိုပါလို့ပဲ တိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။

တရားထိုင်သလို ထိုင်ရင်းနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သွားရင်း၊

လာရင်း၊ လုပ်ရင်း၊ ကိုင်ရင်းနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် စိတ်ထဲက 'သတ္တဝါ အားလုံး ချမ်းသာကြပါစေ' လို့ မေတ္တာဘာဝနာ ပွားများ သလို လက်တွေ့လည်း ကိုယ်နဲ့၊ နှုတ်နဲ့ မေတ္တာထားပါ။ သူတစ်ပါး စိတ်ချမ်းသာမယ့်၊ ကောင်းကျိုးဖြစ်မယ့် အပြုအမူ၊ အပြောအဆိုကိုပဲ ပြုမူပြောဆိုပါ။

'ပွားမေတ္တာ' လို့ ခေါ်တဲ့ မနောကံမေတ္တာနဲ့ 'ထား မေတ္တာ' လို့ခေါ်တဲ့ ကာယကံမေတ္တာ၊ ဝစီကံမေတ္တာ တို့ကို လက်ကိုင်ထားမယ်ဆိုရင် ဘဝမှာ အစစအရာရာ အဆင် ပြေလာမှာပါ။

ပြီးတော့ အရေးကိစ္စ ကြုံတိုင်း ကိုယ်အားထုတ် ထားခဲ့တဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ၊ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ လုပ်ရပ်တွေကို သစ္စာဆိုပြီး ဆုတောင်းပါ။ လိုအင်ဆန္ဒ အားလုံး ပြည့်ဝပါလိမ့်မယ်။

ထေရဝါဒနဲ့ ဆန့်ကျင်တဲ့ မက်လုံးပေးကျင့်စဉ်တွေ ကို နားမယောင်ပါနဲ့လို့ ပြောပါရစေ'

'မြတ်မင်္ဂလာစာဖတ်ပရိသတ်အတွက် စကားလက် ဆောင်လေးတစ်ခု ချီးမြှင့်ပေးစေချင်ပါတယ်ဘုရား'

'အမြဲမပြတ် တရားရှုမှတ်နေဖို့ပဲ တိုက်တွန်းချင်ပါ တယ်။ မြက်ခင်းကျယ်ကြီးထဲက မိခင်နွားမကြီးဟာ ကိုယ် စားရမယ့် မြက်ကို အဆက်မပြတ် စားနေရင်းနဲ့ ခပ်လှမ်း

လှမ်းမှာ မြက်စားနေတဲ့ နွားသားငယ်လေးကိုလည်း မကြာမကြာ လှမ်းကြည့်ပြီး စောင့်ရှောက်နေသလို၊ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာလည်း မိမိတို့ရဲ့ ပြုဖွယ်ကိစ္စတွေကို ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်နေရင်းနဲ့ တရားဘာဝနာအလုပ်ကို တွဲပြီး လုပ်သွားဖို့ တိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။ အလေ့အကျင့်လည်း လုပ်သွားမယ်၊ သတိလည်း ထားမယ်ဆိုရင် လုပ်လို့ဖြစ်ပါတယ်။

ကွမ်းကြိုက်တဲ့လူဟာ ကွမ်းစားရင်း အလုပ်လုပ်၊ အလုပ်လုပ်ရင်း ကွမ်းစား၊ မအားတဲ့ကြားထဲက၊ အလုပ်များတဲ့ကြားထဲက ကွမ်းစားမပျက်သလို၊ တရားကြိုက်တဲ့ သူတော်ကောင်းဟာလည်း အလုပ်လုပ်ရင်း တရားရှု၊ တရားရှုရင်း အလုပ်လုပ်သွားမယ်ဆိုရင် လောလောဆယ်မှာလည်း စိတ်အေးချမ်းသာမှုနဲ့ ပြည့်စုံနိုင်သလို ဆင်းရဲငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကိုလည်း အမြန်ဆုံး ဆိုက်ရောက်သွားမှာပါ'

'အရှင်ဘုရား၊ အခုအချိန်မှာ အချိန်ကို ဘယ်လို အသုံးချနေပါသလဲဘုရား'

'ခုချိန်မှာ ဦးပဥ္စင်း သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာ ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ ဩဝါဒကို ခံယူပြီးတော့ ကိုယ်တိုင်လည်း တရားအားထုတ်နေပါတယ်။ ဆရာတော်ဘုရားကြီးက တာဝန်ပေးရင် ပေးသလို တရားပြလည်း လုပ်နေပါတယ်။ အထူးသဖြင့်တော့ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ 'နေ့

ပရိယတ်၊ ညပဋိပတ်' ဆိုတဲ့ လမ်းညွှန်ချက်အတိုင်း နေ့ပိုင်းမှာ ပိဋကတ်စာပေများ ဖတ်ရှုလေ့လာမှုကို အဓိကထား ဆောင်ရွက်ပါတယ်။ ညပိုင်းမှာတော့ ဝိပဿနာတရားကို အဓိကထား အားထုတ်ပါတယ်။

ဝင်လေတစ်ရှူ ထွက်လေတစ်ရှိုက် အတွင်းမှာ အချိန်မရွေး သေသွားနိုင်တာမို့ ဘာအလုပ်ပဲလုပ်လုပ် အမြဲသတိကပ်ပြီး ဝိပဿနာဉာဏ် ပါနိုင်အောင် အတတ်နိုင်ဆုံး ကြိုးစားနေပါတယ်'

ကျွန်တော်သိလိုသော အချက်များကို အရှင်ဆန္ဒာဓိကအား အချိန်အတော်ကြာ မေးမြန်းလျှောက်ထားရာ အရှင်ကလည်း စိတ်ရှည်လက်ရှည် အချိန်ပေး ဖြေဆိုပါသည်။ ကျွန်တော့်အတွက် မိမိ၏ ပဓာနအလုပ်မှ အချိန်ဖဲ့ပေးလိုက်ရသော အရှင့်ကို ထိခြင်းငါးပါးဖြင့် ရိုသေစွာ ရှိခိုးကန်တော့ပြီးနောက် သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာမှ ကျွန်တော် ပြန်လည်ထွက်ခွာလာခဲ့ပါသည်။

ပြန်လမ်းတလျှောက်လုံး 'ပထမကျော် အရှင်ဆန္ဒာဓိက ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာချမ်းသာပါစေ၊ သက်တော်ရာ ကျော်ရှည်ပြီး မိမိအကျိုး၊ သူတစ်ပါးအကျိုး၊ လောကအကျိုး၊ သာသနာအကျိုးကို စွမ်းစွမ်းတမံ ထိထိရောက်ရောက် ဆောင်ရွက်နိုင်ပါစေ' ဟု ဆုတောင်းမေတ္တာ ပို့သနေမိပါ

သည်။ ။

မှတ်ချက်။ ။ အရှင်ဆန္ဒာဓိကသည် သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာ၌ (၂)နှစ် သီတင်းသုံးပြီးနောက် ယခုအခါ မွန်ပြည်နယ်၊ သထုံမြို့၊ ကေလာသတောင်ပေါ်ရှိ ရွှေပါရမီတောရကျောင်း၌ တစ်ပါးတည်း တောရဆောက်တည်လျက် ပရိယတ်၊ ပဋိပတ်အလုပ် အားထုတ်လျက် ရှိပါသည်။ **စီစဉ်သူ**

မောင်ကျော်သန်း(ရွှေတောင်အင်း)

[၁၉၉၇ ခုနှစ်၊ မေလ၊ ဇွန်လ၊ မြတ်မင်္ဂလာစာစောင်မှ။]

အရှင်ဆန္ဒာဓိကာ၏ထွက်ပြီးစာအုပ်များ

၁။ တစ်ယောက်တည်းနေ တစ်စိတ်တည်းထား
၂။ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်စစ်
၃။ မသေခင်ဘာလုပ်ကြမလဲ
၄။ ရဲရင့်သူတို့၏နေရာ
၅။ ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင်
၆။ လောက၌အကောင်းဆုံးသောအရာ
၇။ ဘယ်အိမ်မှာနေကြမလဲ
၈။ အိုဘယ့်အလှူရှင်
၉။ အနှိုင်းမဲ့ချမ်းသာ
၁၀။ ရဟန်းဘာကြောင့်ပြုရတယ်
၁၁။ ဆေးပေါင်းခတဲ့မျက်ရည်
၁၂။ မြင့်မြတ်သူတို့၏စံအိမ်
၁၃။ လမ်းခွဲတာဝမ်းနည်းစရာလား
၁၄။ အလင်းစေတမန်
၁၅။ အချစ်ကံခေပေမယ့်အနှစ်ကျန်စေရမယ်
၁၆။ ငါ့ကိုမချစ်ပါနဲ့
၁၇။ ကြာလိုလူ
၁၈။ လိုတရနှလုံးသား
၁၉။ စိတ်အားဖြည့်ဓမ္မသံစဉ်
၂၀။ နှီးနှစ်လုံးဖိုးလုံးကျေပါတယ်
၂၁။ ဝေးလေကောင်းလေ
၂၂။ စိတ်အားဖြည့်ဓမ္မပဒ
၂၃။ မချစ်တတ်မမုန်းတတ်တဲ့သူ
၂၄။ အနေဝေးပေမယ့်အဝေးနေမဟုတ်ပါ
၂၅။ အနှိုင်းမဲ့ရန်နှံ့

ကိုယ့်စိတ်၊ကိုယ့်အပြောနဲ့
ကိုယ့်အပြုအမူတွေကို
အပြစ်ကင်းမကင်း
သန့်စင်မြင့်မြတ်မှုရှိမရှိ
အမြဲမပြတ်စစ်ဆေးခြင်းဟာ
လောကရေးရာမှာရော
ဓမ္မရေးရာမှာပါ
ကြီးပွားတိုးတက်ခြင်းရဲ့
အကြောင်းတရားပါပဲ။

GRAPHIC NAY WINN AUNG 099061597