

စိတ်ကိုလွတ်လပ်စေမည့် အတွေးအမြင်များ

ဦးကောဝိဒ
(ဟဲသိမ်ပတ္တမြားတောင်)

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

- ထုတ်ဝေသည့်ခုနှစ် ● ၂၀၁၆၊ဖေဖော်ဝါရီလ
- ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် ● ပထမအကြိမ်
- အုပ်ရေ ● ၂၀၀၀
- တန်ဖိုး ● ၁၂၀၀ကျပ်
- ထုတ်ဝေသူ ● ဦးသန့်ဇော်ဦး(၀၁၂၉၆)
ဓမ္မအလင်းအိမ်စာပေ
- မျက်နှာဖုံးနှင့်
အတွင်းပုံနှိပ် ● ဒေါ်အေးအေးကြူ(၀၅၆၄၄)
မိုးဝင်းပုံနှိပ်တိုက်
၂၂ ၊ သိမ်ကြီးလမ်း
ကြည့်မြင်တိုင်။
- စာအုပ်ချုပ် ● HORIZON



ဦးထောပိဓ
ဟံသိမ်ပတ္တမြားတောင်

မာဝါကာစဉ်

စဉ် အကြောင်းအရာ

စာမျက်နှာ

အရည်အချင်းကိုဖြစ်ပေါ်စေမည့် အတွေးအမြင်များ

၁။ အရည်အချင်းကောင်းရှိဖို့က ပဓာန	၁
၂။ အရည်အချင်းကောင်းဖြစ်လာဖို့	၃
၃။ ကိုယ်ဘယ်လိုလူလဲဆိုတာ ဘာလုပ်နေသလဲပေါ်မှာမူတည်တယ်	၆
၄။ ကျော်ဖြတ်ရဲတဲ့ သတ္တိရှိရမယ်	၉
၅။ အခက်အခဲထဲကရနိုင်တဲ့နည်းပညာ	၁၁
၆။ ခက်ခက်ခဲခဲလုပ်ယူမှ နက်နက်နဲနဲသိနိုင်မယ်	၁၄
၇။ အနာဂတ်ကောင်းချင်ရင် ပစ္စုပ္ပန်ကောင်းအောင်လုပ်	၁၄
၈။ အကြောင်းနှင့်အကျိုးကိုရှင်းအောင်သိမှ သတ္တိရှိမယ်	၁၇
၉။ ကံကောင်းခြင်း မကောင်းခြင်း	၁၉
၁၀။ လုပ်တာများရင် သိလာမယ်	၂၀
၁၁။ ညှစ်ထုတ်နိုင်မှ ထွက်လာနိုင်တယ်	၂၂
၁၂။ အရောင်အဆင်းနှင့်အရည်အချင်း	၂၄

(ခ)

၁၃။ ပြဿနာအခြေခံပြီး အသိဉာဏ်ဖြစ်စေရမယ်	၂၅
၁၄။ ပြဿနာတွေ့ရင် အကြောင်းရှာနိုင်ရမယ်	၂၆
၁၅။ အခက်အခဲတွေ့ရင် အပြောင်းအလဲဖြစ်နိုင်တယ်	၂၇
၁၆။ အခက်အခဲဟာ အမြင့်တက်ဖို့မဟာလှေကား	၂၉
၁၇။ အရာအားလုံးထဲက အဓိက	၃၀
၁၈။ အသိဉာဏ်ကို တွေ့အောင်ရှာ	၃၂
၁၉။ အမှန်ပေါ်မှာ အသိဉာဏ်ရှာရမယ်	၃၄
၂၀။ သတ္တိရှိမှ အမှန်သိ	၃၆
၂၁။ လူ့အကြောင်းကိုသိမှ အသိဉာဏ်ပြည့်စုံမယ်	၃၈
၂၂။ တိုးတက်ချင်ရင် အားနည်းချက် မြင်အောင်ကြည့်ရမယ်	၄၀
၂၃။ သူ့ကိုကြည့်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပြန်သိရမယ်	၄၁
၂၄။ လောကကိုသိနိုင်တဲ့နည်း	၄၃
၂၅။ သိထားမှနားလည်ပေးနိုင်မယ်	၄၄
၂၆။ နှစ်ဖက်မြင်မှ အမြင်ရှင်းတယ်	၄၇
၂၇။ စာရွက်ပေါ်မှာ အဖြေရှာ	၄၈
၂၈။ မတူရင် မတူနဲ့ တူရင်တူသွားမယ်	၅၁
၂၉။ ပြဿနာရဲ့ အစမူလ	၅၃
၃၀။ သတ္တိရှိမှ ရှင်းရှင်းသိနိုင်မယ်	၅၄
၃၁။ အချိန်နှင့်ဘဝကို ရှင်းရှင်းသိရမယ်	၅၇

၃၂။ အသိဉာဏ်ကြီးမှ လူကြီး	၅၉
၃၃။ ညှိယူနိုင်မှ အမှန်သိမယ်	၆၁
၃၄။ အသိဉာဏ်ကို အသက်ထက် တန်ဖိုးထားရမယ်	၆၂
၃၅။ အခိုက်အတန့်လေးနဲ့ နေတတ်ရမယ်	၆၅
၃၆။ လူကောင်းလူတော်ဆိုတာ	၆၇
၃၇။ တာဝန်ယူမှ တန်ဖိုးရှိပါတယ်	၆၈
၃၈။ အရည်အချင်းပဲ အားကိုးတယ်	၇၀
၃၉။ ရချင်ရင် လုပ်ယူမယ်	၇၃
၄၀။ ရဲရင့်သူ	၇၄

**လွတ်လပ်စေမည့်
အတွေးအမြင်များ**

၁။ လွတ်လပ်မှုကို တန်ဖိုးထားတတ်ရမယ်	၇၇
၂။ အကြီးဆုံးအရင်းအနှီးနှင့် အမြင့်ဆုံးတန်ဖိုး	၇၉
၃။ လွတ်လပ်တဲ့သူ	၈၁
၄။ လွတ်လပ်မှုရဲ့အန္တရာယ်	၈၃
၅။ သူများစကားလုံးကြားထဲက ဘဝ	၈၅
၆။ ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ့်လက်ထဲမှာရှိရမယ်	၈၈
၇။ လွတ်လပ်ချင်ရင် စွန့်ရဲရမယ်	၉၀

(ဃ)

၈။ လွတ်လပ်မှုရှိအောင်လုပ်နေသူ	၉၂
၉။ လွတ်လပ်ချင်ရင် ပေးနိုင်မှရမယ်	၉၄
၁၀။ လွတ်လပ်ချင်ရင် စွန့်တတ်ရမယ်	၉၇
၁၁။ ခွင့်လွှတ်နားလည်ပေးနိုင်ရမယ်	၉၉
၁၂။ လွတ်လပ်မှုကို တွေ့အောင်ရှာရမယ်	၁၀၂
၁၃။ လိုတာမရှိမှ လွတ်လပ်မယ်	၁၀၆
၁၄။ အဆင့်အမြင့်ဆုံး လွတ်လပ်မှု	၁၀၉
၁၅။ အရှုပ်ထဲမှာရှင်းအောင်နေနိုင်မှ လွတ်လပ်မယ်	၁၁၁
၁၆။ အမှန်တရားသိမှ လွတ်လပ်မှုကိုတွေ့မယ်	၁၁၄
၁၇။ လွတ်လပ်စေခြင်းအကြောင်း	၁၁၆

ဓမ္မသဘာဝကိုသိမြင်စေမည့်

အတွေးအမြင်များ

၁။ ဓမ္မအသိဟာ ဘဝတစ်ခုလုံးကို အကျိုးရှိစေတယ်	၁၁၉
၂။ ဓမ္မအသိဟာ အကောင်းဆုံးအဖော်	၁၂၂
၃။ ဘဝနှင့်အချိန်ထဲမှာ အသိဉာဏ်ထုတ်ယူရမယ်	၁၂၄
၄။ အချိန်ကာလကပေးတဲ့အသိဉာဏ်	၁၂၇
၅။ အဆုံးတိုင်ထိ ရှာဖွေကြည့်ရမယ်	၁၃၂
၆။ ယုံကြည်မှုနှင့်အသိဉာဏ်ဟာ အားကိုးရာ	၁၃၅
၇။ စွန့်ထားပြီးရင် စွန့်စားရဲရမယ်	၁၃၆

၈။ ပန်းတိုင်ရောက်ချင်ရင်တစ်ခုတည်းသာ	
ဦးတည်ရမည်	၁၃၉
၉။ အကျဉ်းချုံးပြီးလွတ်အောင်ရုန်းမှ လွတ်မြောက်မယ်	၁၄၂
၁၀။ လူ့အကြောင်းကောင်းကောင်းသိမှအမြင်ပြောင်းမယ်	၁၄၄
၁၁။ ကိုယ့်အကြောင်းလေ့လာရင်	
သူ့အကြောင်းပါသိမယ်	၁၄၈
၁၂။ သံသရာအရှုပ်ကိုရပ်ချင်ရင် ကိလေသာဖြတ်ရမယ်	၁၅၂
၁၃။ ခံနိုင်ရည်ရှိအောင်လေ့ကျင့်ထားရမယ်	၁၅၆
၁၅။ ဘဝကိုအမှန်သိရမယ်	၁၆၂
၁၆။ ဉာဏ်မရှိရင် ကိလေသာ	၁၆၄
ခိုင်းတိုင်းလုပ်ရမယ်	
၁၇။ အစွဲကင်းမှ အရှုပ်ရှင်းမယ်	၁၆၈
၁၈။ ရာဂဖယ်ပြီး အသိဉာဏ်ဖြစ်အောင်လုပ်ရမယ်	၁၇၃
၁၉။ ပြည့်စုံချင်ရင် လိုချင်တဲ့စိတ်ကိုဖယ်ရှားရမယ်	၁၇၆
၂၀။ အရည်အချင်းရှိမှ လွတ်လပ်မှုနှင့်နေနိုင်တယ်	၁၇၈
၂၁။ ညီမျှတဲ့ဉာဏ်နှင့်မှ အတ္တကိုဖယ်နိုင်မယ်	၁၈၂
၂၂။ စွမ်းရည်ပြည့်မှ အရမြန်မယ်	၁၈၄
၂၃။ ထွင်းဖောက်သိမြင်နိုင်မှ လွတ်လပ်မယ်	၁၈၈

အမှာစာ

စာရေးသူမိမိသည် တရားဟောရာ၌ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ဒေသနာတော်ကို အခြေခံပြီး ဆရာတော်ကြီးများ၏ အဆိုအမိန့်များ၊ ဒဿန ဆရာများ၏ အတွေးအမြင်များ၊ စိတ်ပညာဆရာများ၏ ထင်မြင်ယူဆချက်များ၊ မိမိကိုယ်တိုင်က ထင်မြင်ယူဆချက်များ၊ ဝေဖန်သုံးသပ်ချက်များ အတွေးအမြင်များ စသည်တို့ကိုထည့်သွင်းဟောကြားလေ့ရှိပါသည်။ ဤအချက်နှင့်စပ်လျဉ်း၍ တပည့်ဒါယကာ ဒါယိကာမများအနေနှင့် တရားနာကြားတိုင်း နာကြားတိုင်း စာအုပ်ပေါ်မှာရေးသား၍ မှတ်တမ်းတင်ထားသည်များကို တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးတွေ့ဆုံကြစဉ် ထိုအကြောင်းအရာများကို အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးကြသည်ကိုလည်း မြင်တွေ့ကြားသိရပါသည်။

ဤအချက်ကို စာရေးသူအနေနှင့် ပြန်လည်စိတ်ဝင်စားမိသည်။ သူတို့ ဆွေးနွေးနေကြသည်ကိုလည်း သဘောကျသည်။ ထိုထက်သဘောကျပြီး စိတ်ဝင်စားမိသည်က သူတို့လေးတွေရေးမှတ်ထားသည့် အတွေးအမြင်မှတ်ဖွယ်ရာများပင် ဖြစ်ပါသည်။ သူတို့ရေးမှတ်ထားသည့် မှတ်ဖွယ်ရာများကို တစ်အုပ်ချင်းစီကနေ စုဆောင်းပြီး ပြန်လည်မွမ်းမံ ရေးသားတင်ပြရလျှင် ဖတ်ရှုမိသူ

အမှာစာ

အတွက် တစ်ခုခုတော့အကျိုးရှိသွားနိုင်မည်ကို နားလည်မိသည် နှင့် 'စိတ်ကိုလွတ်လပ်စေမည့် အတွေးအမြင်များ'ဟူ၍ ခေါင်း စည်းတပ်လျက် ဒဿနစာစုသဘောဖြင့် စာအုပ်အဖြစ် စုစည်း တင်ပြခြင်းဖြစ်ပါသည်။

လောကကြီးသည် ကျယ်ပြန့်သည်၊ ဘဝသည် ဒုက္ခသုက္ခနှင့် ရှုပ်ထွေးသည်။ ကျယ်ပြန့်သောလောကထဲမှာ အကျဉ်းဆုံးချုံးပြီး အရှင်းဆုံးဘဝနှင့် ကျေကျေနပ်နပ် လွတ်လွတ်လပ်လပ် ငြိမ်းငြိမ်း ချမ်းချမ်းနေနိုင်ဖို့ရန်မှာ မှန်ကန်သောအတွေးအမြင်များ ရှိထားဖို့ လိုအပ်ပါသည်။

ထို့အပြင် ကြီးပွားရေး၊ တိုးတက်ရေး၊ အောင်မြင်ရေးအတွက် လူမှုအကျိုးစီးပွားကိုဆောင်ရွက်နေကြသူများလည်း မှန်ကန်သော အတွေးအမြင်များရှိထားဖို့လိုသည်။ ဘဝသံသရာ လွတ်မြောက် ရေးအတွက် စွမ်းဆောင် ကြိုးပမ်းနေကြသည့် သူတော်စင်များ လည်း မှန်ကန်သည့်အတွေးအမြင်များသည် ပို၍ပင်လိုအပ်ပါ သေးသည်။ ဘဝတွင် အရာအားလုံးထဲက အဓိကလိုအပ်ချက်မှာ အတွေးအမြင်နည်းပညာဖြစ်သည်။

ယင်းအတွက် စာအုပ်စာပေကို ဖတ်ရှုရသည်၊ ဟောပြော သည်ကို နားထောင်ရသည်၊ သင်ပြသည်ကို နည်းခံရသည်၊ ဆုံးမ သည်ကို လိုက်နာရသည်၊ ပြောပြသည်ကို မှတ်သားရသည်။ များများနားထောင်မှ များများနာကြားမှ များများဖတ်ရှုလေ့လာမှ

အမှာစာ

များများမှတ်မိမည်ဖြစ်သည်။ မိမိတို့ နာယူ မှတ်သားထားသည့် သုတမယဉာဏ်ကို လက်တွေ့ဘဝနှင့်တစ်ထပ်တည်း အံဝင်ဝင် ကျရှိစေရန် များများသုံးသပ်ရသည်။ များများစိစစ်နိုင်ရသည်။ စူးစမ်းရသည်။ စဉ်းစားတွေးခေါ်ရသည်။ တီထွင်ကြံဆရသည်။ သို့မှသာနည်းပညာအသစ်အသစ်ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ဖော်ထုတ် ပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

အရာအားလုံး၌ နည်းပညာသည်လိုအပ်သည်။ နည်းပညာ ပြည့်စုံမှ အချိန်တိုတိုအတွင်းမှာ လုပ်ငန်းကိစ္စကို အလျင်အမြန် အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ သို့မှသာတိုးတက်အောင်မြင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ တိုးတက်အောင်မြင်ရေးသည် မှန်ကန်သောအတွေးအမြင်ပေါ်၌ အခြေပြုထားခြင်းဖြစ်သည်။ အတွေးအမြင်ကို သတ္တိရှိရှိ တွေးခေါ်မြော်မြင်နိုင်စွမ်းရှိမှ အမှန်ကို ရှင်းရှင်းသိမည်ဖြစ်သည်။ အမှန်ကို ရှင်းရှင်းသိမြင်နိုင်မှ သတ္တိရှိရှိပြောရဲမည်။ သတ္တိရှိရှိလုပ်ရဲမည်။ ပြောရဲ လုပ်ရဲမှအောင်မြင်မှု ပန်းတိုင်ကို လှမ်းကိုင်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ဦးကောဝိဒ

ဟဲသိမ် ပတ္တမြားတောင်

အရည်အချင်းကိုမြှင့်ပေါ်စေမည့် အတွေးအမြင်များ

အရည်အချင်းကောင်းရှိဖို့ကပခာန

တိုးတက်အောင်မြင်ချင်ကြသူတိုင်းအတွက် မရှိမဖြစ် ရှိကို ရှိထားရမည့် အဓိကလိုအပ်ချက်နှစ်ချက်ရှိပါတယ်။ အဲဒါကတော့ အရည်အချင်းနှင့် အရင်းအနှီးပဲဖြစ်ပါတယ်။ အရင်းအနှီးဆိုတာ ငွေကြေးခနဉာဏ်ရဲ့အရင်းအနှီး၊ အချိန်ကာလရဲ့အရင်းအနှီး၊ ဘဝရဲ့အရင်းအနှီး စတာတို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအရင်းအနှီးရှိထားပြီးပြီဆိုရင်တော့ ဒုတိယအဓိက လိုအပ်ချက်ဖြစ်တဲ့ အရည်အချင်းဆိုတာလည်း မရှိမဖြစ် ရှိကို ရှိထားရပါမယ်။ ရိုးရိုးအရည်အချင်းထက် အရည်အသွေး ပြည့်ဝတဲ့ အရည်အချင်းကောင်း ရှိဖို့လိုပါတယ်။

အဲဒီအရည်အချင်းက ရွေးချယ်စိစစ်နိုင်မှု ဉာဏ်စွမ်း၊ ရွေးချယ်ထားပြီးတဲ့အရာကို ပြင်းပြင်းပြပြ ဖြစ်ချင်တဲ့ဆန္ဒ၊ ငါလုပ်ရင် ဖြစ်ကိုဖြစ်နိုင်တယ်လို့ ထက်သန်ယုံကြည်တဲ့သဒ္ဓါ၊ ဖြစ်အောင်လုပ်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့ အဓိမောက္ခ၊ မဖြစ်မနေ ကျားကုတ်

ကျားခဲ သဲသဲမဲမဲ စွဲစွဲမြဲမြဲ ကြိုးစားရုန်းကန်နိုင်တဲ့ ဝီရိယ၊ တွေ့ကြုံလာသည့် အခက်အခဲအမျိုးမျိုးကို ရင်ဆိုင်ကျော်ဖြတ်ရဲတဲ့ သတ္တိ၊ စူးစူးစိုက်စိုက် တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့ ကြံ့ခိုင်မှုစိတ်ဓာတ်၊ လုပ်ဆောင်တဲ့နေရာမှာ လွယ်ကူသက်သာမြန်ဆန်စေတဲ့ တွေးခေါ်မြော်မြင်နိုင်တဲ့ နည်းပညာ၊ ဒီအရာအားလုံးကို တစ်လုံးတည်း အကျဉ်းချုံးပြီးပြောရရင် အောင်မြင်တိုးတက်အောင် လုပ်နိုင်တဲ့အရည်အချင်းကောင်းပါပဲ။

ဒီအရည်အချင်းကောင်းရှိထားရင် ဘာဖြစ်ချင်သလဲ၊ ဖြစ်အောင်လုပ်ယူနိုင်ပါတယ်။ ဘာရချင်သလဲ၊ ရအောင်လုပ်ယူနိုင်ပါတယ်။ ရွှေလိုချင်သလား၊ လုပ်ယူလို့ရပါတယ်။ ငွေလိုချင်သလား လုပ်ယူလို့ရပါတယ်။ ရာထူးဂုဏ်သိက္ခာ လိုချင်သလား လုပ်ယူလို့ရပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ်လို့ အဖော်ကောင်းရချင်သလား မိတ်ဆွေကောင်းရချင်သလား၊ ထင်ပေါ်ကျော်ကြားသူဖြစ်ချင်သလား ဖြစ်အောင်လုပ်ယူလို့ရပါတယ်။

ဒီလောက်လေးနဲ့ မကျေနပ်သေးလို့ သာမန်ဘဝကနေ မြင့်မြတ်စင်ကြယ်တဲ့ သူတော်စင်ဘဝဖြစ်ချင်သလား၊ ဖြစ်အောင်လုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီထက်မြင့်မြတ်တဲ့ သောတာပန်အရိယာလည်း ဖြစ်အောင်လုပ်ယူနိုင်ပါတယ်။ သကဒါဂါမ်အရိယာဖြစ်အောင်လည်း လုပ်ယူနိုင်ပါတယ်။ ဒါတင်မကသေးပါဘူး၊ အနာဂါမ် ရဟန္တာအရိယာအရှင်ကြီးရဲ့ဘဝတိုင်ထိ လေ့ကျင့်ခြင်းနှင့်ရအောင် လုပ်

နိုင်ပါတယ်။ ရှုပ်ထွေးတဲ့ဘဝကနေ ရှင်းလင်းတဲ့ဘဝ၊ ကျေနပ်တဲ့
ဘဝ၊ လွတ်လပ်တဲ့ဘဝ၊ ငြိမ်းချမ်းတဲ့ဘဝ၊ အောင်မြင်တဲ့ဘဝတိုင်ထိ
ကြိုးပမ်းစွမ်းဆောင်ကြည့်လို့ရပါတယ်။ ဘဝဆိုတာ ကိုယ့်အရည်
အချင်းနှင့်တန်တဲ့ဘဝမှာ နေရမြဲဖြစ်ပါတယ်။ အရည်အချင်းနိမ့်
ရင် နိမ့်ကျတဲ့ဘဝမှာပဲ နေရမယ်။ အရည်အသွေးကောင်းနဲ့
ပြည့်စုံရင် မြင့်မြတ်တဲ့ဘဝ၊ အဆင့်အတန်းမြင့်တဲ့ဘဝမှာ နေရ
မယ်။

အရည်အချင်းကောင်း ဖြစ်လာဖို့

အရည်အချင်းကောင်းဆိုတာ မိုးကျရွေ့ကိုယ် အလိုလို
ဖြစ်လာတဲ့အရာမဟုတ်ပါဘူး။ ရည်ရွယ်ချက်တွေ၊ ဦးတည်ချက်
တွေ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို အခြေခံပြီး အစဉ်အမြဲလေ့ကျင့်
လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းရှိမှ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အရာဖြစ်ပါတယ်။
လေ့ကျင့်လုပ်ဆောင်တဲ့နေရာမှာ အဓိကနှင့်သာမညကို ရှင်းရှင်း
လင်းလင်း ခွဲခြားနားလည်ထားဖို့လိုပါတယ်။ နားလည်ထားမှ
ရွေးချယ်တတ်မှာဖြစ်ပါတယ်။ အလုပ်လုပ်တဲ့နေရာမှာ ရွေးချယ်မှု
ဟာ အရေးကြီးပါတယ်။ ရွေးချယ်မှုမှားသွားရင် အရာအားလုံး
မှားယွင်းတတ်ပါတယ်။ ရွေးချယ်မှုမှန်မှ တွေးခေါ်ယူဆချက်
လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ချက်တွေ မှန်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါမှလည်း
ဖြစ်ချင်တာတွေဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

ဒီလိုဖြစ်လာနိုင်ရေးအတွက် လုပ်ငန်းတစ်ခုစတင်လုပ်ဆောင် တော့မယ်ဆိုရင် မလုပ်ခင်မှာ အပြန်အလှန်စဉ်းစား တွေးခေါ်ရ မယ်။ အကောင်းနှင့် အဆိုး၊ အကျိုးနှင့်အပြစ်ကို ခွဲခြားစိစစ်ရ မယ်။ သင့်မသင့်၊ ကောင်းမကောင်း ခွဲခြမ်းဝေဖန်သုံးသပ်ရ မယ်။ ဘယ်လိုအရာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ဘယ်ကိစ္စပဲလုပ်လုပ် ဆန့်ကျင်ဘက် ပဋိပက္ခဆိုတာရှိနေတယ်။ အဲဒီဆန့်ကျင်ဘက် ပဋိပက္ခကိုကျော် ဖြတ်နိုင်စွမ်းရှိမှ လိုချင်တဲ့ပန်းတိုင်ကို ရောက်နိုင်တယ်။ အဲဒီပဋိ ပက္ခကိုကျော်လွှားနိုင်ရေးအတွက် မလုပ်ခင်မှာစဉ်းစားရမယ်။ လေ့လာသုံးသပ်ရမယ်။ ကိုယ်တိုင်က ဉာဏ်မမီရင် အတွေ့အကြုံ ရင့်ကျက်ပြီး လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်သူတို့နှင့် ဆွေးနွေးရမယ်။ အကြံ ယူရမယ်။ အဆုံးအမကို ခံယူရမယ်။ အတွေ့အကြုံချင်း နှီးနှော ဖလှယ်ရမယ်။ ညှိနှိုင်းတိုင်ပင်ရမယ်။ ဒီလိုဆောင်ရွက်လိုက်ခြင်း ဟာ လုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်တဲ့နေရာမှာ နှောင့်နှေးကြန့်ကြာမှုကို ဖယ်ရှားနိုင်တယ်။ မြန်ဆန်မှုကိုဖြစ်စေတယ်။ လွယ်ကူသွားစေ တယ်။ သက်သာသွားစေတယ်။ ဒါကြောင့် ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းခြင်း ဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အလုပ်ကို တကယ်လုပ်တော့မယ်ဆိုရင်တော့ ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးခြင်းရဲ့ရလဒ်ကိုအခြေခံပြီး ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်ချက် နဲ့ပဲလုပ်ရမယ်။

လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်တဲ့နေရာမှာ အရည်အချင်းကောင်းဖြစ် လာဖို့အတွက် ရွေးချယ်ထားတဲ့ အဓိကအချက်ကို ဦးစားပေးလုပ်

ဆောင်ရမယ်။ အဓိကကို အဓိကနေရာမှာထားပြီး အဓိကအလေးပေးဆောင်ရွက်နိုင်ရမယ်။ သာမညကိုအလေးမပေးမိဖို့လိုတယ်။ သာမညကို အဓိက အလေးထားဆောင်ရွက်မိရင် အဓိကဟာ သာမညဖြစ်သွားနိုင်တယ်။ ဒီလိုဖြစ်သွားရင် ဖြစ်ချင်တာနှင့် ဖြစ်သွားတာဟာ ပဋိပက္ခဆန့်ကျင်ဘက်သဘောထဲကိုသက်ဆင်းသွားနိုင်တယ်။

ဒီအချက်ဟာ အင်မတန်သတိထားရမည့် အချက်ဖြစ်တယ်။ အဓိကလုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်ကိုပဲ အလေးပေးလုပ်ဆောင်ရမယ်။ အလေးထားတဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်ဆောင်နိုင်ရင် အရည်အချင်းကောင်းဟာ မြင့်တက်လာနိုင်တယ်။ မြင့်တက်လာပြီဆိုရင် လုပ်သလိုဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ လုပ်သလိုဖြစ်လာရင် လိုသလိုလည်း ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ လိုသလိုရချင်ရင် ဖြစ်သလိုမလုပ်ပါနဲ့။ လုပ်တိုင်းဖြစ်လာအောင် အလုပ်ထဲမှာ စွဲစွဲမြဲမြဲ စိတ်ကိုနှစ်ထားနိုင်ရမယ်။ နှစ်ထားတဲ့စိတ်နဲ့လုပ်နိုင်ရင် လုပ်ရင်းနှင့် နှစ်သက်မှုတွေ ရလာနိုင်ပါတယ်။ အလုပ်ကို နှစ်သက်အားရသဘောကျနေရင် စိတ်ဝင်စားမှုတွေရလာတယ်။ ဒီလိုခံစားမှုမျိုးရလိုက်ပြီဆိုရင်တော့ အရည်အသွေးမြင့်တဲ့ အရည်အချင်းကောင်းဆိုတာ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။



ကိုယ်ဘယ်လိုလူလဲဆိုတာ
ဘာလုပ်နေသလဲပေါ်မှာမူတည်တယ်

အောင်မြင်ချင်ကြသူတိုင်းဟာ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ့်တာဝန်ဖြစ်
တယ်ဆိုတာ နားလည်ထားရမယ်။ ကိုယ့်တာဝန်ကို ကိုယ်ယူနိုင်
ရမယ်။ ကိုယ့်အရည်အချင်းကို ကိုယ်အားကိုးနိုင်ရမယ်။ ကိုယ့်မှာ
ရှိတဲ့အရည်အချင်းနှင့် အလုပ်လုပ်နိုင်မှ အဟုတ်တကယ်အောင်
မြင်မယ်ဆိုတာယုံကြည်နိုင်ရမယ်။ ယုံကြည်ထားတဲ့အတိုင်းအရည်
အချင်းနှင့် ကြိုးပမ်းစွမ်းဆောင်နေရမယ်။ ကြိုးပမ်းတယ်ဆိုတာ
မလွယ်ကူသေးတဲ့အရာကို အပန်းတကြီးကြီးစားလုပ်ဆောင်နေ
ရတယ်ဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်ဖြစ်တယ်။ မလွယ်ကူသေးတဲ့အလုပ်ဆိုတာ
မကျွမ်းကျင်သေးတဲ့အလုပ်ကို ပြောတာဖြစ်တယ်။ မကျွမ်းကျင်
သေးတဲ့အလုပ်ဟာ အသစ်အသစ်ဖြစ်နေတဲ့အလုပ်၊ တိုးချဲ့ပြီးလုပ်
ဆောင်နေတဲ့အလုပ်၊ မနိုင်တနိုင်လုပ်ရတဲ့အလုပ်၊ ဒီအလုပ်မျိုးဟာ
ကြိုးစားရတဲ့အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။

အလုပ်ကို တိုးချဲ့လုပ်ရတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အသစ်အသစ်အလုပ်
ကို စတင်လုပ်ဆောင်ရတာပဲဖြစ်ဖြစ် ဒီလိုအလုပ်မျိုးဟာ အလုပ်
နှင့်စပ်တဲ့ အတွေ့အကြုံသစ်ကို အမြဲတမ်းရှာကြံနေရတဲ့အတွက်
အခက်အခဲနှင့်ရင်ဆိုင်နေရတတ်ပါတယ်။ အခက်အခဲနှင့်ရင်ဆိုင်
ရတဲ့အလုပ်မျိုးမှလည်း အတွေ့အကြုံသစ်ကိုရနိုင်ပါတယ်။ သင်

ခန်းစာသစ်တက်ခွင့်ရပါတယ်။ သင်ခန်းစာသစ်အတွေ့အကြုံသစ် နှင့်ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရပါမှလည်း ဝီရိယ၊ သတိ၊ ဉာဏ်ဆိုတဲ့အရည် အချင်းသစ်တွေထွက်ပေါ်ခွင့်ရပါတယ်။ အရည်အချင်း အသစ် အသစ်ဖြစ်ခွင့်ရမှလည်း စိတ်ဓာတ်ကျစ်လျစ်မှုဆိုတာ ဖြစ်လာနိုင် ပါတယ်။ ဒီလိုစိတ်ဓာတ်မျိုးနှင့်မှ လောကဓံရဲ့ ကောင်းဆိုးနှစ်မျိုး ကို ခံနိုင်ရည်ရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။ ခံနိုင်ရည်အပြည့်ရှိလာမှ အမြင် သစ်နှင့်အတူ သူတစ်ပါးတို့ မလုပ်ရဲ မလုပ်ဝံ့ မလုပ်နိုင်တဲ့အလုပ် ကို ရဲဝံ့စွန့်စားစွာ လုပ်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ သူများမလုပ်နိုင်တဲ့အ လုပ်မျိုးကိုလုပ်မှ သူများတွေမရနိုင်တဲ့အောင်မြင်မှုမျိုးကို ရရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အလုပ်လုပ်တဲ့အခါမှာ အပြစ်လဲကင်းတယ်၊ အကျိုးလည်း ရှိတယ်။ မှန်ကန် ကောင်းမြတ်တဲ့အရာလည်း ဖြစ်တယ်ဆိုရင် ကောင်းခြင်းအင်္ဂါနှင့် ပြည့်စုံတဲ့အလုပ်ဖြစ်လို့ လုပ်မယ်ဆိုတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ရဲရဲကြီးချနိုင်ရမယ်။ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီးရင် လုပ်ဖြစ်အောင်လုပ်ရမယ်။ အကြောင်းပြချက်မရှိစေသင့်ဘူး။ ဘာမပြည့်စုံလို့ ဘာလေး လိုနေသေးလို့ ဘယ်တော့မှားမှဆိုတဲ့ အချက်အလက်တွေနဲ့အချိန်ကိုစောင့်ဆိုင်းနေရင် လုပ်ချင်စိတ်ပါ ပျောက်သွားလိမ့်မယ်။ မပြည့်စုံသေးလို့လုပ်နေရတာ၊ လုပ်ဖို့တော့ ပြည့်စုံအောင် ဖန်တီးနိုင်ရမယ်။

အလုပ်လုပ်တယ်ဆိုတာ မပြည့်စုံသေးလို့ လုပ်နေတာ၊ ပြည့်စုံမှလုပ်မယ်ဆိုရင် ဘယ်တော့မှလုပ်ဖြစ်တော့မှာမဟုတ်ဘူး။ ပြည့်စုံဖို့ကို မမျှော်လင့်ပါနဲ့။ မလုပ်ရင် ဘယ်တော့မှပြည့်စုံလာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ လုပ်ရင်း ကိုင်ရင်း ကြိုးစားရင်း အားထုတ်ရင်း လေ့ကျင့်ရင်းနှင့်မှ ပြည့်စုံလာမှာဖြစ်ပါတယ်။ လုပ်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ထားပြီးရင် မလုပ်ချင်လည်း လုပ်ရမယ်။ လုပ်ချင်လည်း လုပ်ရမယ်။ မလုပ်ချင်ချင် လုပ်ချင်ချင် လုပ်ကိုလုပ်ရမယ်။ လုပ်တာများမှ လုပ်ချင်တဲ့စိတ်တွေပေါက်လာမယ်။ လုပ်ချင်တဲ့ စိတ်နဲ့လုပ်နိုင်လာမှ ကျွမ်းကျင်မှုဆိုတာဖြစ်လာမယ်။ ကျွမ်းကျွမ်း ကျင်ကျင်လုပ်နိုင်လာမှ အလုပ်ဟာ လွယ်ကူမယ်၊ သက်သာမယ် မြန်ဆန်မယ်။ ဒါမှ စိတ်ဝင်စားမှုဆိုတာ ဖြစ်လာမယ်။

အလုပ်ကို စိတ်ဝင်တစားကြိုးစားလုပ်ဆောင်နိုင်မှ အကြောက် တရားတွေနောက်ဆုတ်သွားမယ်။ ခွန်အားတွေ စွမ်းပကားတွေ ဖြစ်လာမယ်။ ဒီအခါမှာ ဆန့်ကျင်ဖက်ကိုဖယ်ရှားနိုင်မယ်။ အား နည်းချက်ကိုချေဖျက်နိုင်မယ်။ အားသာချက်ကိုရယူနိုင်မယ်။ အ ဖျက်စိတ်အားလုံးကို တွန်းလှန်ဖယ်ရှားနိုင်မယ်။ ဒီလိုလေးတွေဖြစ် လာရင် အောင်မြင်မှုဆိုတာမခေါ်ဘဲနဲ့ ကိုယ့်ဆီကိုအတောင်ပေါက် ပြီး အရောက်ပျံ့လာမယ်။ အဓိက အရေးကြီးတာက အလုပ်လုပ် တဲ့အခါမှာ ဆုံးဖြတ်ထားတဲ့အတိုင်း တစ်ပျော်တစ်ပါးလုပ်နေဖို့ သာ လိုရင်းပဲ။

ကိုယ် ဘယ်လိုလူလဲဆိုတာ ကိုယ်ဘာလုပ်နေသလဲဆိုတဲ့ အပေါ်မှာမူတည်တယ်။ ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်ဟာ ကိုယ့်ရဲ့တန်ဖိုးပဲ။ နည်းနည်းလုပ်နိုင်တဲ့သူဟာ နည်းနည်းတန်ဖိုးရှိတယ်။ ခပ်များများလုပ်သူဟာ တန်ဖိုးခပ်ကြီးကြီးဖြစ်လာနိုင်တယ်။ ကြီးမားကျယ်ပြန့်တဲ့လုပ်ငန်းကို အလွယ်တကူလုပ်နိုင်ပြီဆိုမှတန်ဖိုးကြီးမြင့်သူဖြစ်တယ်။ တန်ဖိုးရှိသူဖြစ်ချင်ရင် အလုပ်ကိုတန်ဖိုးထားရမယ်။ လေးလေးစားစားလုပ်ဆောင်ရမယ်။ အလုပ်နှင့် ဘဝ၊ ဘဝနှင့်အလုပ်ကို အစဉ်အမြဲယှဉ်တွဲပေါင်းစပ်ထားရမယ်။ ကိုယ့်ဘဝဟာ ဒီအလုပ်မှမလုပ်ရင် ဘာမှမဟုတ်တော့ဘူးဆိုတဲ့အထိ သိမြင်နားလည်ထားရမယ်။ အကောင်းဆုံးလူဖြစ်ချင်ရင် အများဆုံးအလုပ်ကိုလုပ်နိုင်ရမယ်။ အကောင်းဆုံးလူဖြစ်ချင်ရင် မဆုံးနိုင်တဲ့အထိကောင်းတဲ့အလုပ်မျိုးကိုရွေးချယ် လုပ်ဆောင်နိုင်ရမယ်။

ကျော်ဖြတ်ရဲတဲ့ သတ္တိရှိရမယ်

အလုပ်လုပ်တဲ့အခါမှာ အခက်အခဲဆိုတာ တွေ့ရတတ်တယ်။ အခက်အခဲတွေ့တယ်ဆိုတာ လုပ်ငန်းစတင်အခြေပိုင်းရတဲ့အခြေအနေမျိုးမှာလည်း တွေ့ကြုံရတတ်တယ်။ အရင်းအနှီးမပြည့်စုံရင်လည်းအခက်အခဲဆိုတာ တွေ့ကြုံရတတ်တယ်။ နည်းပညာမပြည့်စုံရင်လည်း တွေ့ကြုံရတတ်တယ်။ ဘယ်လိုအခက်အခဲမျိုးပဲဖြစ်ဖြစ် စိစစ်တတ်တဲ့ဉာဏ်ရှိရင် လုပ်ငန်းတစ်ခုရဲ့အခြေအနေဟာ

သေးသေးလေးကစပြီး ကြီးမားကျယ်ပြန့်တဲ့လုပ်ငန်းတစ်ခုဖြစ်လာ
 ဖို့အတွက် အစဉ်အမြဲကြိုးပမ်းနေဖို့လိုတယ်။ စိတ်ဝင်တစားစွမ်း
 ဆောင်နေဖို့လိုတယ်။ ဖြစ်ချင် ရချင်တဲ့စိတ်နှင့် မဖြစ်မနေ အစဉ်
 အမြဲလုပ်ဆောင်နေရမယ်။

အလုပ်လုပ်တဲ့သူတိုင်းဟာ အခက်အခဲတော့တွေ့မှာအမှန်
 ပဲ။ နည်းနည်းလုပ်ရင် နည်းနည်းတော့ အခက်အခဲတွေ့မယ်။ ခပ်
 များများလုပ်ရင် ခပ်များများ အခက်အခဲတော့တွေ့မယ်။ ကြီးမား
 ကျယ်ပြန့်တဲ့လုပ်ငန်းကိစ္စကို ဆောင်ရွက်ရတယ်ဆိုရင်တော့ အကြီး
 မားဆုံးအခက်အခဲတော့ တွေ့မှာအမှန်ပဲ။ အထူးသဖြင့် လုပ်ရိုး
 လုပ်စဉ်မဟုတ်တဲ့အလုပ်မျိုးကိုလုပ်ရရင် ပိုလို့တောင် အခက်အခဲ
 များစွာရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရမှာပဲ။ အထင်ရှားဆုံးသက်သေကတော့
 ဒို့များရဲ့ဘုရားအလောင်းကိုကြည့်ပါ။ အင်မတန်ကြီးကျယ်တဲ့သံ
 သရာလွတ်မြောက်ရေးလုပ်ငန်းကို စတင်လုပ်ဆောင်ရသူဖြစ်လို့
 ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်မှ မတွေ့ဖူးမကြုံဖူးတဲ့အခက်အခဲများစွာတို့ကို ရင်ဆိုင်
 ကျော်ဖြတ်လာနိုင်မှ ဘုရားဖြစ်ပြီး ဤသာသနာတော်ကို စတင်
 တည်ထောင်နိုင်ခဲ့တာဖြစ်တယ်။ ဒို့များရဲ့အခက်အခဲဟာ ဘုရား
 အလောင်းတော်ရဲ့ ပါရမီဖြည့်ရတဲ့အခက်အခဲနှင့်နှိုင်းစာရင် ဘာ
 မှမဟုတ်သေးပါဘူး။ သေးသေးမွှားမွှားပဲ ရှိပါသေးတယ်။

အောင်မြင် တိုးတက်ချင်ကြတဲ့သူများဟာ သူများတွေ မတွေးကြဲတဲ့ အတွေးအကြံမျိုးကို ရဲရဲကြီးတွေးခေါ်နိုင်ရမယ်။ သူများတွေ မပြောရဲတဲ့အပြောအဆိုမျိုးကို ရဲရဲကြီးပြောဆိုရမယ်။ သူများတွေမလုပ်ရဲတဲ့ အလုပ်မျိုးကိုလည်း ရဲစွမ်းသတ္တိရှိရှိ လုပ်ရဲရမယ်။ သူများတွေ မကျော်ဖြတ်နိုင်တဲ့ အခက်အခဲမျိုးကိုလည်း သတ္တိရှိရှိ ကျော်ဖြတ်နိုင်ရမယ်။ အခက်အခဲ တွေကြုံလာတိုင်း အဖြေတွေအောင်ရှာရမယ်။ အတွေ့အကြုံသစ်ကို ရအောင်ယူရမယ်။ အကြောင်းကိုလည်း တွေ့အောင်ရှာရမယ်။ အရာအားလုံးဟာ အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်နေတဲ့အကျိုးတွေ၊ အကျိုးမှန်သမျှဟာ အကြောင်းဖန်တီးမှုပြည့်စုံမှ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အရာဖြစ်တယ်။ အကြောင်းကိုပဲ အစဉ်အမြဲပြည့်စုံအောင် ဖန်တီးနေရမယ်။ ပြည့်စုံလာရင် အကျိုးဖြစ်ပြီး အခက်အခဲဟာ ပြေလည်သွားမယ်။



အခက်အခဲထဲက ရနိုင်တဲ့နည်းပညာ

အရာအားလုံးမှာ ဆန့်ကျင်ဘက်ဆိုတာရှိနေတယ်။ အနိမ့်ရှိရင် အမြင့်ရှိတယ်။ အလျားရှိရင် အနံ့ရှိတယ်။ အတိုရှိရင် အရှည်ရှိတယ်။ အမည်းရှိရင် အဖြူရှိတယ်။ ဒီလိုပါပဲ ဆုံးရှုံးမှုရှိရင်လည်း အောင်မြင်မှုဆိုတာရှိပါတယ်။ အလုပ်လုပ်တဲ့အခါမှာ တစ်ကြိမ်တစ်ခါရှုံးသွားတာနဲ့ လုံးဝရှုံးပြီလို့ မသတ်မှတ်သင့်ဘူး။ ဆုံးရှုံး

သွားတဲ့အရုံးကြားထဲမှာ အတွေ့အကြုံသစ်ကို ရအောင်ယူတတ်ရမယ်။ အသိဉာဏ်အသစ်ကို အမြတ်ထုတ်ယူတတ်ရမယ်။ စိတ်ဓာတ်နဲ့သတ္တိကိုမွေးထုတ်ပေးရမယ်။ သေးသေးလေးရဲ့ ဆုံးရှုံးမှုဟာ ကြီးမားတဲ့အောင်မြင်မှုအတွက် ဖော်ထုတ်ပေးတဲ့ လမ်းစဉ်လို့ နားလည်ရမယ်။ သေးသေးလေးဖြစ်တဲ့ ဆုံးရှုံးမှုကြားထဲကနေ အတွေ့အကြုံနှင့် သင်ခန်းစာကိုရအောင်ယူပြီး အဲဒီအရင်းအနှီးနှင့် ကြီးမားတဲ့ အောင်မြင်မှုဖြစ်လာအောင် ကြိုးပမ်းနိုင်ရမယ်။ ကြိုးပမ်းတယ်ဆိုတာ မလွယ်ကူတဲ့ အခက်အခဲရှိနေလို့ ကြိုးပမ်းရတာဖြစ်တယ်။

အခက်အခဲဆိုတာ ကြောက်နေရမည့်အရာမဟုတ်ဘူး။ ရင်ဆိုင်ကျော်ဖြတ်ရမည့်အရာသာဖြစ်တယ်။ အခက်အခဲကို ဆန္ဒစိတ်ဓာတ်၊ ဝီရိယ၊ အသိဉာဏ်တို့နှင့် အစဉ်အမြဲလှေ့ကျင့်လုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် ကျော်ဖြတ်နိုင်ရမယ်။ အခက်အခဲဆိုတာ အောင်မြင်မှုအတွက် အဟန့်အတားဖြစ်ပေမယ့် ရဲစွမ်းသတ္တိရှိသူတို့အတွက် အရည်အချင်းဖြစ်အောင် စွမ်းဆောင်ဖန်တီးပေးတဲ့ အစွမ်းပြကွက်တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ အခက်အခဲဆိုတာ ကြောက်ရွံ့နောက်တွန့်နေရမည့်အရာမဟုတ်ဘဲ လက်ခံဖြေရှင်းစရာသာဖြစ်တယ်။ အခက်အခဲကို နည်းနည်းကျော်ဖြတ်နိုင်ရင် နည်းနည်းအောင်မြင်မယ်။

ခပ်များများကျော်ဖြတ်နိုင်ရင် ခပ်များများအောင်မြင်မယ်။ ပြင်းထန်ကြီးမားတဲ့အခက်အခဲကို ရင်ဆိုင်ကျော်ဖြတ်နိုင်ရင်တော့ အောင်မြင်သူ မဟာသူရဲကောင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။

အခက်အခဲကို ကျော်လွှားတဲ့အခါမှာ-

- ၁။ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အခြေခံအကြောင်းရင်းကို တွေ့အောင်ရှာရမယ်။
- ၂။ လက်ခံနိုင်စွမ်းရှိအောင် ကြိုးစားရမယ်။
- ၃။ အဓိကနှင့် သာမညကို ကွဲကွဲပြားပြားခွဲခြားနိုင်ရမယ်။
- ၄။ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်သည့်နည်းကို အသုံးပြုရမယ်။
- ၅။ အဓိကကို အလေးပေး ဆုံးဖြတ်နိုင်ရမယ်။
- ၆။ ပုဂ္ဂိုလ်နှင့် ဆက်စပ်နေလျှင် တစ်ဖက်လူရဲ့အခက်အခဲကို အဓိကဦးစားပေးစဉ်းစားရမယ်။
- ၇။ ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းခြင်းနှင့် အဖြေရှာရမယ်။
- ၈။ နှစ်ဖက်စလုံး အားရကျေနပ်လက်ခံပြေလည်သွားတဲ့အထိ ဖြေရှင်းရမယ်။

ဒါဟာ အခက်အခဲကို ပြေလည်အောင် ဖြေရှင်းတဲ့နည်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။



ခက်ခက်ခဲခဲလုပ်ယူမှ နက်နက်နဲနဲသိနိုင်မယ်

နက်နက်နဲနဲသိနိုင်ရေးအတွက် ခက်ခဲတဲ့အလုပ်ကို စိတ်ပါလက်ပါလုပ်ရမယ်။ အခက်အခဲမရှိရင် ဝီရိယအတွက် အစွမ်းပြကွက်မရှိဘူး။ အခက်အခဲရှိမှ ဝီရိယအတွက် အစွမ်းကုန်လှေ့ကျင့်ဖို့ အခွင့်အလမ်းရှိတယ်။ လှေ့ကျင့်နိုင်မှ ဝီရိယအင်အားတွေပြည့်လာနိုင်တယ်။ ဝီရိယအင်အားပြည့်လာမှ အသိဉာဏ်လမ်းကြောင်းပွင့်လာမယ်။ အသိဉာဏ်လမ်းကြောင်းပွင့်လာမှ အလုပ်ထဲကနေ နည်းပညာဆိုတာရလာနိုင်တယ်။ နည်းပညာနှင့်လုပ်နိုင်မှ လွယ်ကူ သက်သာ မြန်ဆန်မယ်။ ဒါမှ အောင်မြင်မှုအတွက် အနီးဆုံးအခြေအနေကိုရောက်သွားနိုင်တယ်။ နည်းပညာကို အခြေခံပြီး ကြိုးစားလုပ်ဆောင်နိုင်မှ အဆင့်မြင့်တဲ့အောင်မြင်မှုမျိုးကိုရနိုင်တယ်။ ဒါဟာ အလုပ်ရဲ့အခက်အခဲထဲက ရလာတဲ့အကျိုးရလဒ်ပဲ။



အနာဂတ်ကောင်းချင်ရင် ပစ္စုပ္ပန်ကောင်းအောင်လုပ်

အလုပ်လုပ်တဲ့အခါမှာ အကြောင်းနှင့် အကျိုး၊ အကောင်းနှင့်အဆိုး၊ အကျိုးနှင့်အပြစ်ကို ပီပီပြင်ပြင်သိရှိနားလည်ထားရမယ်။ ဒီအကောင်းအဆိုး၊ အကျိုးအပြစ်သိတဲ့နေရာမှာ အတိတ် ပစ္စုပ္ပန်အနာဂတ်ဆိုတဲ့ ကာလသုံးပါးကို မေ့မထားရဘူး။ အတိတ်က

ကောင်းခြင်း မကောင်းခြင်းပေါ်မှာမူတည်ပြီး ပစ္စုပ္ပန်ကောင်းခြင်း မကောင်းခြင်းတို့ ဖြစ်နေကြတယ်။ အတိတ်က မကောင်းခဲ့ရင် ပစ္စုပ္ပန်ဟာ ကောင်းစရာမရှိဘူး။ ပစ္စုပ္ပန်ကောင်းနေခြင်းဟာ အတိတ်က အကြောင်းတရားတွေ ကောင်းအောင်ဖန်တီးခဲ့လို့ ပစ္စုပ္ပန်ပေါ်မှာ ကောင်းနေခြင်းဖြစ်တယ်။ အကြောင်းတရား ဖန်တီးမှုကောင်းမှ အကျိုးပေးကောင်းတာဖြစ်တယ်။

ဒီလိုပါပဲ။ အနာဂတ်ကောင်းခြင်း မကောင်းခြင်းဆိုတာဟာ လည်း ပစ္စုပ္ပန် လက်ရှိအခြေအနေမှာ ကိုယ်နှင့်ကောင်းအောင် လုပ်ရင်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နှုတ်နှင့်ကောင်းအောင်ပြောရင်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ် နှင့်ကောင်းအောင် တွေးခေါ်ကြံဆရင်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ပစ္စုပ္ပန်အကြောင်း ကံကောင်းအောင် ဖန်တီးနေတာဖြစ်လို့ အနာဂတ်အတွက်ကောင်း မှာသေချာပါတယ်။ ဘယ်ဗေဒင်ဆရာကိုမှ သွားပြီးမေးနေစရာ မလိုဘူး။ ယနေ့ လက်ရှိမိမိပြုလုပ်နေတဲ့ အကြောင်းကံဖန်တီးမှုကို ကြည့်ပြီး အနာဂတ်မှာ မိမိဘာဖြစ်မယ်ဆိုတာ ကိုယ်တိုင်သိလို့ရ တယ်။ ပစ္စုပ္ပန် လက်ရှိအခြေအနေမှာ မကောင်းတဲ့အကြောင်းကံ တွေချည်း ဖန်တီးပြုလုပ်နေတယ်ဆိုရင်တော့လည်း အနာဂတ် အတွက် ကောင်းချင်လို့တော့မဖြစ်ဘူး။ မကောင်းတဲ့အကြောင်း ကံ ဖန်တီးရင် အနာဂတ်မှာ မကောင်းကျိုးပဲ ပေးမှာပါပဲ။ အကျိုးပေးကောင်းချင်ရင် အကြောင်းကောင်းအောင် ဖန်တီး နိုင်ရမယ်။

ဘဝဆိုတာ အလုပ်နှင့်တန်သလိုဖြစ်နေတာပဲ။ အလုပ်ကောင်း မှ ကံကောင်းတွေဖြစ်လာမှာပါ။ အကောင်းဆုံးဖြစ်ချင်ရင် အကောင်း ဆုံးအလုပ်ကိုရွေးချယ်ပြီးလုပ်ရမယ်။ ကောင်းတယ်ဆိုတာ အပြစ် ကင်းသန့်ရှင်းစင်ကြယ်တဲ့သဘောကိုပြောတာပါ။ ကြိုက်လို့ကောင်း တဲ့အကောင်းမျိုးကိုပြောတာမဟုတ်ပါဘူး။ မှန်လို့ကောင်း၊ သန့် ရှင်းလို့ကောင်း၊ အပြစ်ကင်းလို့ကောင်းတာကိုပြောတာပါ။ ဒီလို အကောင်းမျိုးနဲ့ ကြိုးစားပြီးလုပ်နေရင် ကောင်းသထက်ကောင်း မှာပါ။ ဒီလိုအကောင်းတွေ အတိတ်ကလည်း ကြုံတွေ့ခဲ့ဖူးမှာပါ။

ဒါပေမဲ့ အတိတ်က အကောင်းအဆိုး အကျိုးအပြစ်ဆိုတာ တို့ဟာ အတိတ်မှာပဲပြီးခဲ့ပါပြီ။ အတိတ်ဟာ ပစ္စုပ္ပန်အတွက်ပဲ ထောက်ကူမှုအင်အားကိုပေးပါတယ်။ အနာဂတ်အတွက် ကောင်း ဖို့ကတော့ ပစ္စုပ္ပန်လက်ရှိ ယနေ့ ယခု ဒီအချိန်ဟာ အကောင်းဆုံး အချိန်ပဲ။ ဒီအချိန်မှာ ကောင်းတဲ့အကြောင်းကံကို အစဉ်အမြဲဖန် တီးပြုလုပ်နေဖို့လိုပါတယ်။ ကောင်းကြောင်းလုပ်ရင် ကောင်းကျိုး ဟာ အနာဂတ်အတွက် အကျိုးပေးရလဒ်ဖြစ်စေမှာ အမှန်ပဲဖြစ် ပါတယ်။



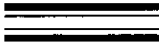
အကြောင်းနှင့်အကျိုးကို ရှင်းအောင်သိမှ သတ္တိရှိမယ်

အလုပ်လုပ်တဲ့အခါမှာ အကြောင်းနှင့်အကျိုးရယ်လို့ နှစ်မျိုး ရှိပါတယ်။ ပြောခဲ့ပြီးတဲ့အတိုင်း အကြောင်းကောင်းအောင်ဖန်တီး နိုင်မှ အကျိုးရလဒ်ကောင်းဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အ ကြောင်းကိုချည်း သက်သက်လည်း အဓိကမထားရဘူး။ အကျိုး ရလဒ်ချည်းသက်သက်လည်း အဓိကမထားရဘူး။ ကြောင်းကျိုး နှစ်ခုကို ဆီလျော်အောင်စဉ်းစားတွေးခေါ်ရမယ်။ အကြောင်းကို ချည်းသက်သက် အဓိကအလေးပေးလိုက်ရင် တစ်ယူသန် တစ် ဇွတ်ထိုးဆန်ဆန် ဇွတ်တရွတ် တရကြမ်း အတင်းကာရောလုပ် မိတတ်တယ်။ ကောင်းတော့ ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ဦး တစ်ယောက်တည်းလုပ်တဲ့အလုပ်မျိုးပဲ ကောင်းပါတယ်။

အများနှင့် စုပေါင်းညှိနှိုင်းပြီးမှလုပ်ရတဲ့ အလုပ်မျိုးဖြစ်ရင် မလိုလားအပ်တဲ့ပြဿနာမျိုးတွေ တွေ့ကြုံရတတ်တယ်။ အကျိုး ရလဒ်ချည်းသက်သက် အဓိကထားစဉ်းစားလုပ်ဆောင်တယ်ဆို ရင် ရချင် ဖြစ်ချင် လိုချင်မှုတွေ အင်အားကြီးမားလာတတ်တယ်။ အဲဒီစိတ်တွေ အင်အားကြီးကြီးနှင့်လုပ်မိရင် ထင်တဲ့အတိုင်း မဖြစ်ဘဲ အလုပ်ကြားထဲက ပြဿနာအခက်အခဲများနှင့် ရင်ဆိုင် ကြုံတွေ့လာရတဲ့အခါမှာ စိတ်ပျက်တတ်တယ်။ လက်လျှော့ တတ်တယ်။ ဒါမှမဟုတ်လို့ မတရားနည်းနှင့်ဖြေရှင်းမိတတ်

တယ်။ လုပ်သလောက်ဖြစ်မလာရင် စိတ်ဓာတ်ကျသွားတတ်
 တယ်။ ဒီလိုမဖြစ်ဖို့ဟာ အလုပ်လုပ်တဲ့အခါမှာ အကြောင်းနှင့်
 အကျိုး နှစ်မျိုးစလုံး ညီညီမျှမျှဖြစ်အောင် စဉ်းစားတွေးခေါ်
 ရမယ်။ အကြောင်းမှန်ကို ဖန်တီးနိုင်မှ အကျိုးမှန်ရလဒ်ကို ပီပီ
 ပြင်ပြင် ရရှိမှာဖြစ်တယ်။

ဒါပေမဲ့ အကျိုးနဲ့အကြောင်းကို ရောရောထွေးထွေးမစဉ်းစား
 သင့်ဘူး။ ကွဲကွဲပြားပြားခွဲခြားပြီး စဉ်းစားသင့်တယ်။ အကြောင်း
 နှင့်အကျိုး ဆက်သွယ်နေခြင်းသဘောကိုလည်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်း
 သိမြင်နားလည်ထားရမယ်။ ဒါမှလည်း အလုပ်လုပ်တဲ့အခါမှာ
 သတ္တိရှိရှိလုပ်ရဲတယ်၊ ပီပီပြင်ပြင်လုပ်နိုင်တယ်။ လုပ်တဲ့အခါမှာ
 သံသယကင်းအမြင်ရှင်းတာဖြစ်လို့ လုပ်သလောက်ထိရောက်မှု
 ရှိတယ်။ ထိရောက်မှုရှိမှ အလုပ်လုပ်ရတာ စိတ်ဓာတ်ခွန်အား
 တက်တယ်၊ နှိုးကြားမှုရှိလာတယ်။ လုပ်သလောက်ထိရောက်မှု
 ရှိလို့ စွမ်းအားတွေဖြစ်လာတယ်။



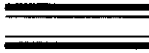
ကံကောင်းခြင်း မကောင်းခြင်း

လောကမှာ လုပ်တိုင်း အဆင်ပြေနေတယ်၊ ပြောဆိုတိုင်း ပြီးစီးသွားတယ်၊ ကြံစည်တွေးခေါ်တိုင်း အောင်မြင်သွားတာကို ကြည့်ပြီးတော့ အဲဒီလူကိုကံကောင်းသူလို့လည်း သတ်မှတ် ကြတယ်။ ကံကောင်းတယ်လို့လည်း ပြောတတ်ကြပါတယ်။ ဒီ အပြောဟာ ကံနှင့်ပတ်သက်တဲ့အမြင်မှာ အကြောင်းနှင့်အကျိုး ကို ရှင်းလင်းကွဲပြားမှုမရှိတဲ့အတွက် ရောထွေးပြီး သုံးနှုန်းလိုက် တဲ့စကားလုံးပါပဲ။ တကယ်တော့ ကံကောင်းတယ်လို့ပြောခြင်း ထက် ကံအကျိုးပေးကောင်းတယ်လို့ပြောမှ တိကျမှန်ကန်တဲ့အ မြင်နှင့် ရှင်းလင်းပြတ်သားတဲ့အပြောဖြစ်ပါတယ်။ ကံအကျိုးပေး ဆိုတဲ့အရာဟာ အတိတ်က ကိုယ်နှင့်လုပ်၊ နှုတ်နှင့်ပြော၊ စိတ်ထဲ ကြံဆိုတဲ့ အကြောင်းကံတို့နှင့် လုံးဝသက်ဆိုင်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ အတိတ်မှာ ဟိုဘက်ဘဝဘဝက အကြောင်းနှင့် လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်ဘဝ အကြောင်းရယ်လို့ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ အတိတ်ဘဝက ကြံစည်ခဲ့ ပြောဆိုခဲ့ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ခဲ့တဲ့ ကြံပြောလုပ်တို့ကနေ အလေ့အကျင့်များရာမှ ဝါသနာစရိုက် ညှဉ် ဝီရိယအထိဖြစ်လာကြပြီး ယနေ့လက်ရှိ ဘဝပေးအခြေ အနေထိတိုင်အောင် အနုသယအကိန်းဓာတ်အထိဖြစ်လာကြ ပါတယ်။ ဒီဝါသနာဝီရိယဟာ အလွန်ပြုပြင်ရခက်ပါတယ်။

ကောင်းအောင်လုပ်မှ ကောင်းကျိုးရတယ်လို့ နားလည် နိုင်စွမ်း ရှိပေမယ့် ကောင်းတဲ့အလုပ်ကို ဖျော်ဖျော်ပါးပါးလုပ်ဖြစ်ဖို့၊ စွဲစွဲမြဲမြဲလုပ်ဖြစ်ဖို့ကတော့ ခက်ခဲသွားပါတယ်။

ပတ်ဝန်းကျင်၊ မိဘကောင်း၊ ဆရာကောင်း၊ အသိုင်းအဝိုင်း ကောင်းတို့နှင့်တွေ့ကြုံရပါမှ အလေ့အကျင့်ကောင်းများ လေ့ကျင့် ခွင့်ရပါမှ စရိုက်ကောင်း၊ ဝါသနာကောင်း၊ ဉာဉ်ကောင်းအဖြစ် ပြောင်းလဲလို့ရတာပါ။ အပြောင်းအလဲလုပ်နိုင်မှလည်း ကောင်း တာကြံ မှန်တာပြော ဟုတ်တာလုပ်နိုင်တာပါ။ ဒါမှလည်း အ ကြောင်းကံကောင်းလို့ အကျိုးပေးကံလည်း ကောင်းနိုင်တာပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပြန်စစ်ကြည့်ပါ။ မိမိဟာ ကံကောင်းသလား မကောင်း သလား မကောင်းသေးရင် ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်းကိုရှာပြီး ကောင်း အောင်ပြင်လိုက်ပါ။ ကောင်းပြီးသားဆိုရင်လည်း ကောင်းသထက် ကောင်းအောင် ကြိုးစားပါ။



လုပ်တာများရင် သိလာမယ်

လေးနက်ရင့်ကျက်တဲ့ အသိဉာဏ်ဖြစ်လာဖို့ဆိုတာ အလုပ် မပါဘဲ ဖြစ်လာနိုင်စရာအကြောင်းမရှိပါဘူး။ အလုပ်တစ်ခုကို မရမနေ ကျားကုတ်ကျားခဲ သဲသဲမဲမဲ စွဲစွဲမြဲမြဲ လုပ်နေမှဖြစ်လာ နိုင်ပါတယ်။ အလုပ်လုပ်ရတဲ့အခါမှာ ဘယ်အလုပ်ပဲဖြစ်ဖြစ် လုပ်နေတဲ့သူတိုင်းဟာ မလုပ်တဲ့သူလောက်တော့ မသက်သာတာ အမှန်ပဲ။ အလုပ်လုပ်နေရင် ပင်ပန်းမယ်၊ ဆင်းရဲမယ်၊ ခက်ခဲမယ် အလုပ်မလုပ်သူတို့အနေနှင့်တော့ လွယ်ကူတယ်၊ သက်သာမယ်၊ မပင်ပန်းဘူးဆိုတာ လူတိုင်းသိတယ်။

ဒါပေမဲ့ မလုပ်တဲ့သူမှာ ဘာမှဖြစ်လာစရာ အကြောင်း မရှိပါဘူး။ လုပ်တဲ့သူမှာ အခက်အခဲ ကြားထဲ၊ ပင်ပန်းတဲ့ကြားထဲ၊ ဆင်းရဲဒုက္ခခံရတဲ့ကြားထဲကနေ အတွေ့အကြုံသစ်တွေ၊ အသိ အမြင်သစ်တွေ၊ စိတ်ဓာတ်စွမ်းရည်တွေ၊ ကာယဗလခွန်အား တွေ၊ ဉာဏဗလခွန်အားတွေ၊ နက်နဲခက်ခဲတဲ့အသိဉာဏ်ထူးတွေ ဖြစ်လာနိုင်စရာအကြောင်းရှိပါတယ်။ နည်းနည်းလုပ်ရင် နည်း နည်းလေးတော့သိလာတယ်။ များများလုပ်ရင် များများသိလာ တယ်။ အလုပ်များများလုပ်မှ အတွေ့အကြုံနှင့် အသိဉာဏ် များများ တိုးပွားလာနိုင်ပါတယ်။

ညှစ်ထုတ်နိုင်မှ ထွက်လာနိုင်တယ်

လောကထဲမှာ အရည်အချင်း အရည်အချင်းလို့ ပြောပြော နေကြတယ်။ အဲဒီအရည်အချင်းထဲမှာ ခန္ဓာကိုယ်ကြံ့ခိုင်မှုရှိပြီး ရှိတဲ့အတိုင်း အလုပ်ကိုထိရောက်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်း ဟာလည်း အရည်အချင်းပဲ။ ဝီရိယနှင့်ကြိုးပမ်းနေခြင်းဟာလည်း အရည်အချင်းပဲ။ အခက်အခဲကို ရုန်းကန်နေခြင်းဟာလည်း အရည်အချင်းပဲ။ စေ့စေ့စပ်စပ် စည်းစနစ်တကျ လုပ်ကိုင် နေထိုင် ပြောဆိုဆက်ဆံနိုင်ခြင်းဟာလည်း အရည်အချင်းပဲ။ လုပ်ကိုင်နိုင်တဲ့ အရည်အချင်း၊ ပြောဆိုနိုင်တဲ့အရည်အချင်း၊ တွေးခေါ်စဉ်းစားဝေဖန်သုံးသပ်နိုင်တဲ့အရည်အချင်း၊ ဒီအရည် အချင်းများစွာထဲက အဓိကအရည်အချင်းတစ်ခုမှာ သိမြင်နိုင်တဲ့ ဉာဏ်ပညာရဲ့ အရည်အချင်းကသာ ပဓာနကျပါတယ်။ ဒီအသိဉာဏ်ဆိုတဲ့ အရည်အချင်းဟာ အလိုလိုဖြစ်နေတဲ့ သဘောမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ တွေးခေါ်ခြင်း၊ စဉ်းစားခြင်း၊ စူးစမ်းခြင်း၊ လေ့လာခြင်း၊ ရှာဖွေခြင်း၊ စိစစ်ခြင်း၊ လုပ်ကိုင်ခြင်း၊ ဆောင်ရွက်ခြင်းတို့နှင့် အစွမ်းကုန်ညှစ်ထုတ်နိုင်မှ ထွက်ပေါ်လာ နိုင်တဲ့အရာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ ကြံချောင်းထဲက ကြံရည် ထွက်လာဖို့ဆိုတာ မညှစ်ဘဲနဲ့ထွက်ပေါ်မလာပါဘူး။ ညှစ်လိုက်

ရင်လည်း ကြံချောင်းတော့ ပျက်မှာအမှန်ပဲ။ ကြံချောင်းထဲက ကြံရည်ထွက်ချင်ရင် ကြံချောင်းပျက်မှအရည်ထွက်ခွင့်ရပါတယ်။ ကြံချောင်းလည်းမပျက်ချင်ဘူး ကြံရည်လည်း ထွက်ချင်တယ် ဆိုရင်တော့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ကြံရည်ထွက်ဖို့အရေး ကြံချောင်း ပျက်မှာကိုစိုးရိမ်ပြီး တွေးမနေသင့်ပါဘူး။ ကြံချောင်းထဲက ကြံရည်ထွက်ချင်ရင် ကြံချောင်းအပျက်ခံရမှာပေါ့။ ဒီလိုပါပဲ အသိဉာဏ်အသစ်အသစ် ဖြစ်ချင်တယ်ဆိုရင်လည်း ဘဝကို ဝဲညှာ တွယ်တာပြီး ချစ်ခင်ယုယနေလို့ မဖြစ်ပါဘူး။ ဘဝထဲက အသိဉာဏ် ထွက်ပေါ်စေချင်တယ်ဆိုရင် အသိဉာဏ်နှင့်ယှဉ်တဲ့ အလုပ်တစ်ခုခုကိုတော့ မဖြစ်မနေလုပ်ကို လုပ်နေရမှာပဲ။ ပင်ပန်းမှု၊ ဆင်းရဲမှု၊ ခက်ခဲမှုတွေကိုထည့်တွက်နေရမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ပင်ပန်းမှုအမျိုးမျိုးကြားထဲက အသိဉာဏ်အနှစ်ထုတ်ယူရမှာပါ။ ဒီလိုပါပဲ ခက်ခဲမှု၊ ဆင်းရဲမှုကြားထဲကနေပြီးတော့လည်း အသိဉာဏ်အသစ်အသစ်ထွက်ပေါ်လာအောင် ထုတ်ယူ ဆုပ်ယူထား ရမှာပါ။



အရောင်အဆင်းနှင့် အရည်အချင်း

လူကိုကြည့်တဲ့အခါမှာ အရောင်အဆင်းကိုကြည့်ရုံနှင့် ဘယ်လိုလူဖြစ်တယ်ဆိုတာကို မဆုံးဖြတ်ရဘူး။ လူဆိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အခြားသတ္တဝါများလို အသွင်သဏ္ဍာန်ကြည့်ရုံနှင့် သိနိုင်တာမျိုး မဟုတ်ဘူး။ ပြောသံကြားစကားလောက်လေးနှင့်လည်း အင်မတန် အကဲခတ်ရခက်တဲ့သတ္တဝါတစ်မျိုးဖြစ်လို့ ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို တိတိကျကျမသိနိုင်ဘူး။ သိနိုင်တဲ့နည်းတော့ရှိတယ်။ လက်တွေ့အလုပ်နှင့် ပေါင်းစပ်ပေးကြည့်လိုက်။ အလုပ်လုပ်ရင် အခက်အခဲပြဿနာတစ်ခုခုတော့ တွေ့ကြုံရမှာပဲ။ တွေ့ကြုံလာရင် ဘယ်လိုဖြေရှင်းသလဲဆိုတာကို စောင့်ကြည့်ရမယ်။ လူတစ်ယောက်ရဲ့အရည်အချင်းကိုသိချင်ရင် ပြဿနာတွေမှသိနိုင်တယ်။ ပြဿနာတွေလာတဲ့အခါမှာ လူတစ်ယောက်ရဲ့အရည်အချင်းဟာ အရောင်ပြောင်းလာတယ်။ အရည်အချင်းမရှိဘူးဆိုရင် ကြောက်လာတတ်တယ်။ စိုးရိမ်လာတတ်တယ်။ ဒါမှမဟုတ်လို့ တစ်ဖက်သတ် တဖက်ထိုးဖြေရှင်းတတ်တယ်။ တည်ငြိမ်မှုမရှိတော့ဘူး။ ပျာပျာသလဲဖြစ်သွားတယ်။ ဒါဟာ အရည်အချင်းရဲ့အရောင်ပြောင်းသွားခြင်းသဘောပါပဲ။

တကယ်အရည်အချင်းရှိတဲ့သူဆိုရင်တော့ လက်တွေ့အလုပ်ထဲကပြဿနာပေါ်လာပြီဆိုရင် ရဲရင့်တဲ့သတ္တိ ပြတ်သားတဲ့

ဆုံးဖြတ်ချက် ညှိယူနိုင်မှုစွမ်းအား ပြေလည်အောင်ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်ဆိုတာတို့ဟာ ပြဿနာပေါ် အခြေခံပြီး အရည်အချင်း ဖြစ်အောင်ထုတ်ယူနိုင်တယ်။ ဒီလိုလူဟာလည်း အရောင်ပြောင်း လာခြင်းပဲဖြစ်တယ်။ ဒီအရောင်က တောက်ပြောင်လာတဲ့အရောင် ဖြစ်တယ်။ အရည်အသွေးပြည့်မီတဲ့အရောင်အဖြစ် ပြောင်းလာ ခြင်းဖြစ်တယ်။ ဒါဟာ လက်တွေ့အလုပ်၊ လက်တွေ့ပြဿနာပေါ် လာမှ အရည်အချင်းကိုကြည့်ပြီး ဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့နည်းပဲ။



ပြဿနာအခြေခံပြီး အသိဉာဏ်ဖြစ်စေရမယ်

ဘဝအတွေ့အကြုံနှင့်ဆက်စပ်တဲ့ ပြဿနာရပ်တိုင်းဟာ အခြေ အနေတစ်ခုမှအခြေအနေတစ်ခုသို့ ပြောင်းလဲသွားစေတယ်။ အဲဒီ အပြောင်းအလဲဟာ အဆိုးလည်းဖြစ်နိုင်တယ်၊ အကောင်းလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ ပြဿနာဟာ ပြဿနာပဲ။ ဒါပေမဲ့ အရည်အချင်း မရှိသူတို့အဖို့ ဒီပြဿနာကိုအခြေခံပြီး အဆိုးဘက်ကို ဦးတည် သွားစေတယ်။ အရည်အချင်းရှိသူတို့အဖို့ အကောင်းဘက်ကို ဦးတည်သွားစေတယ်။ ပြဿနာအခက်အခဲကြောင့် အကောင်း အဆိုးနှစ်မျိုး အပြောင်းအလဲဖြစ်သွားတဲ့နေရာမှာ အဆိုးတွေရင် အကောင်းဘက်ကို ဦးလှည့်နိုင်ရမယ်။ အမှားတွေရင် အမှန်လမ်း

ကြောင်းပေါ်ရောက်အောင် ပြောင်းလဲပစ်နိုင်ရမယ်။ အလုပ်လုပ်
 နေကြတဲ့လူသားများအတွက် အဆိုးတွေအမှားတွေဆိုတာ တွေ့
 ကြုံရတတ်စမြဲ။ တွေ့ကြုံလာရင် အဆိုးနှင့်အဆုံးမသတ်ဖို့တော့
 လိုတယ်။ ဘာမှမလုပ်တဲ့လူဟာ ဘာအမှားမှမတွေ့ဘူး။ ဘာအမှား
 မှမတွေ့ရင် ဘယ်လိုမှမှားမှန်းသိမှာမဟုတ်ပါဘူး။ မှားမှာကြောက်
 လို့မလုပ်ရင် ဘယ်တော့မှအမှန်လမ်းကြောင်းပေါ်ကို ပီပီပြင်ပြင်
 ရောက်မှာမဟုတ်ဘူး။ အမှန်လမ်းကြောင်းပေါ်မရောက်ရင် အသိ
 ဉာဏ်ဆိုတာလည်း ပီပီပြင်ပြင်ရစရာရှိမှာမဟုတ်ဘူး။ အလုပ်
 လုပ်တဲ့အခါ အဆိုးနှင့် အမှားတွေကြုံလာရင် မှန်ကန်တဲ့အသိဉာဏ်
 အမြတ်ထုတ်ယူတတ်မှ မြင့်မားတိုးတက်သူဖြစ်မယ်။



ပြဿနာတွေ့ရင် အကြောင်းရှာနိုင်ရမယ်

အဆိုးတွေ့တယ်၊ အမှားကြုံတယ်ဆိုတာဟာ အကြောင်း
 ရင်းဇာစ်မြစ်ကို တွေ့အောင်ရှာကြည့်ရင် ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟ
 မာန်မာနတို့ကြောင့် ဖြစ်ချင်တဲ့စိတ်အားကြီးနေတာရယ်၊ ဖြစ်အောင်
 လုပ်တဲ့အခါမှာ နည်းပညာမပြည့်စုံတာရယ်၊ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်
 တဲ့အခါမှာ စည်းစနစ်မရှိတာရယ်၊ ဇွဲစိတ်သတ္တိအင်အား နည်း
 တာရယ်၊ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ငါလုပ်နိုင်တယ်ဆိုပြီး ဇွတ်တရွတ်

အတင်းလုပ်တာရယ်တို့ကြောင့် အလုပ်လုပ်တဲ့အခါမှာ ပြဿနာ ရပ်တွေဖြစ်လာတာပါပဲ။ ဒီအခါမျိုးမှာ အခြေအနေနှင့် အချိန် အခါကိုလည်းမကြည့်၊ ပမာဏအတိုင်းအတာကိုလည်းမစဉ်းစား၊ လုပ်ချင်တာ၊ ဖြစ်ချင်တာကိုပဲ ဦးစားပေးပြီး ဇွတ်တရွတ်လုပ်မိတဲ့ အခါမှာမဖြစ်သင့်တဲ့ပြဿနာ၊ မထင်မှတ်တဲ့အမှားတွေ ရင်ဆိုင် ကြုံတွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ဒီအခါမျိုးမှာ မလိုလားအပ်တဲ့ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာနှင့် ဆိုးကျိုးတွေ လိုက်လာတတ် ပါတယ်။ ဒီလိုလိုက် လာရင် လုပ်သလောက်ရှုပ်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဒီအခါမှာ အရှုပ်တွေရှင်းရင်း အမှားတွေပြင်ရင်းနှင့် လုပ်ရတဲ့ လုပ်ငန်းကိစ္စဟာ နှောင့်နှေးကြန့်ကြာသွားတတ်ပါတယ်။ ဒီလို မဖြစ်စေဖို့အတွက် အလုပ်လုပ်တဲ့အခါမှာ ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန်မာနတွေ မပါဝင်စေဘဲ အသိဉာဏ်နဲ့ ရှုထောင့်ပေါင်းစုံက နေ လေ့လာသုံးသပ်ပြီး သတိ၊ ဝီရိယ၊ ဉာဏ်တို့နှင့် ညှိယူလုပ် ဆောင်သွားသင့်ပါတယ်။



အခက်အခဲတွေ့ရင် အပြောင်းအလဲဖြစ်နိုင်တယ်

အလုပ်လုပ်တဲ့အခါမှာ စစ်မှန်တဲ့အသိဉာဏ်ဖြစ်ဖို့ အဓိက ထားပြီးလုပ်ဆောင်ရမယ်။ သာမန်အနေအထားကနေ အသိဉာဏ် ဖြစ်ဖို့အနေအထားရောက်အောင် လုပ်ဖို့ဆိုတာ လွယ်တဲ့ကိစ္စတော့

မဟုတ်ပါဘူး။ တော်တော်ကိုခက်ခဲတဲ့အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ အသိ
 ဉာဏ်ဖြစ်အောင်လုပ်ဖို့ဆိုတာ အခက်အခဲတော့ တွေ့ရမှာအမှန်
 ပဲ။ အလုပ်လုပ်လို့ခက်တယ်ဆိုပြီး နောက်ဆုတ်သွားရင် လေးနက်
 တဲ့ အသိဉာဏ်ထူးကိုမရနိုင်တော့ဘူး။ လေးနက်တဲ့အသိဉာဏ်ထူး
 ဆိုတာ အခက်အခဲထဲကနေနှိုက်ယူရတဲ့အရာဖြစ်တယ်။ အခက်
 အခဲတွေ့မှ အပြောင်းအလဲဆိုတာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အပြောင်းအလဲလို့ပြောတဲ့အရာဟာ ပင်ကိုအတိုင်းမရှိတော့
 တဲ့သဘောကိုဆိုခြင်းဖြစ်တယ်။ ပင်ကိုအတိုင်းရှိနေရင် ပြောင်းလဲ
 တယ်လို့ပြောမရပါဘူး။ ပင်ကိုသဘောတစ်ခု ပျက်စီးသွားမှပြောင်း
 လဲနိုင်တာပါ။ အဲဒီလိုဖြစ်ဖို့အတွက် အလုပ်တစ်ခုခုကို လုပ်နေရ
 မယ်။ အလုပ်လုပ်နေရင် နည်းနည်းလုပ်တော့ နည်းနည်းအခက်
 အခဲတွေ့နိုင်တယ်။ ခပ်များများလုပ်ရင် ခပ်များများအခက်အခဲ
 တွေ့နိုင်တယ်။ ကြီးမားကျယ်ပြန့်တဲ့လုပ်ငန်းကိုလုပ်ရင် ကြီးမားတဲ့
 အခက်အခဲတွေ၊ ပြဿနာတွေ၊ အဆိုးအမှားတွေ တွေ့ကြုံလာ
 နိုင်တယ်။ တွေ့ကြုံလာတဲ့အခါမှာ နည်းလမ်းရှာပြီး ရင်ဆိုင်ကျော်
 ဖြတ်ရမယ်။ နည်းနည်းကျော်ဖြတ်နိုင်ရင် နည်းနည်းလေးတော့
 အပြောင်းအလဲဖြစ်လာနိုင်တယ်။ ကြီးမားကျယ်ပြန့်တဲ့အခက်အခဲ
 ကို ကျော်ဖြတ်နိုင်ပြီဆိုရင်တော့ ဘဝတစ်ခုလုံးကို ပြောင်းလဲတိုး
 တက်သွားစေတဲ့ အသိဉာဏ်ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။



အခက်အခဲဟာ အမြင့်တက်ဖို့ မဟာလေ့ကား

အလုပ်လုပ်သူတို့အဖို့ အခက်အခဲဆိုတာ တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခု တော့ တွေ့ကိုတွေ့ရမယ့်အရာဖြစ်တယ်။ အခက်အခဲတွေ့ကြုံလာရင် ရင်ဆိုင်ကျော်ဖြတ်ဖို့ အဆင်သင့်ပြင်ဆင်ထားရမယ်။ အခက်အခဲဆိုတာ ကြောက်ရမယ့်အရာမဟုတ်ဘူး။ ရင်ဆိုင်ကျော်ဖြတ်ရမယ့်အရာဖြစ်တယ်။ အထက်အထက်ကိုတက်သွားနိုင်ဖို့ ခိုင်ခိုင်မာမာတည်ထောင်ထားပေးတဲ့ မဟာလေ့ကားကြီးဖြစ်တယ်ဆိုတာနားလည်ရမယ်။ အခက်အခဲဟာ စွမ်းရည်ရှိသူတို့အဖို့ လေ့ကျင့်စရာသင်ခန်းစာအသစ်ဖြစ်တယ်။ ရဲရင့်သူတို့အဖို့ ရင်ဆိုင်ကျော်ဖြတ်စရာဖြစ်တယ်။ အသုံးချနိုင်သူတို့အဖို့ အဆင့်ဆင့်စွမ်းရည်ဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်သင်ယူစရာဖြစ်တယ်။ အသိဉာဏ်ရှာသူတို့အဖို့ အသိဉာဏ်အသစ်အသစ်ဖြစ်ပေါ်လာဖို့ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းစရာတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

တိုးတက်အောင်မြင်ချင်သူတို့အဖို့ သင်ယူစရာအောင်မြင်ရေးနည်းပညာအတွက် မြတ်ဆရာပဲဖြစ်ပါတယ်။ အခက်အခဲဆိုတာ အောင်မြင်ရေးပန်းတိုင်ကို ချီတက်နေကြသူတို့အဖို့ မရှိလို့မဖြစ်ပါဘူး။ ရှိကိုရှိထားရမည့်အရာဖြစ်ပါတယ်။ အခက်အခဲရှိနေမှ အရည်အချင်းဖြစ်ဖို့ အစဉ်အမြဲလေ့ကျင့်ခွင့်ရပါတယ်။ အခက်အခဲကိုမကျော်ဖြတ်ဘဲ အောင်မြင်မှုဆိုတာမရနိုင်ပါဘူး။ အောင်

မြင်မှုအားလုံးဟာ အခက်အခဲရဲ့နောက်ကွယ်မှာပဲရှိပါတယ်။ အခက်အခဲကိုကျော်ဖြတ်နိုင်မှ အောင်မြင်မှုကိုရပါတယ်။ အောင်မြင်ချင်သူတိုင်းဟာ အခက်အခဲကို အစဉ်အမြဲတစ်ပျော်တစ်ပါး ကျော်ဖြတ်သွားနေရမယ်။ ထင်ပေါ်ကျော်ကြားတဲ့ ကမ္ဘာ့ခေါင်းဆောင်ကြီးများဟာ သူတစ်ပါးတို့ မကျော်လွှားနိုင်တဲ့အခက်အခဲ၊ သူတစ်ပါးတို့ မဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ပြဿနာကို ရင်ဆိုင်ကျော်ဖြတ်ဖြေရှင်းနိုင်ကြလို့ အောင်မြင်သူဆိုပြီး အထင်ကြီးလေးစားတန်ဖိုးထားခြင်းခံရတာဖြစ်ပါတယ်။ အခက်အခဲကို နည်းနည်းကျော်နိုင်ရင် နည်းနည်းအောင်မြင်မှုရမယ်။ များများကျော်ဖြတ်နိုင်ရင် များများအောင်မြင်မှုရမယ်။ အခက်အခဲဆိုတာ မြင့်မားတဲ့အောင်မြင်မှုအတွက် ထောက်ကူပေးတဲ့မဟာလေ့ကားပဲဖြစ်ပါတယ်။



အရာအားလုံးထဲက အဓိက

အရာအားလုံးထဲက အဓိကအကျဆုံးအရာဟာ 'စိတ်ဓာတ်နှင့်အသိဉာဏ်'ပဲ။ စိတ်ဓာတ်အင်အားမပြည့်ရင် အမြင်မှန်ဖို့မလွယ်ပါဘူး။ ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်တဲ့နေရာမှာ တိကျပီပြင်ပြတ်သားဖို့ မလွယ်ပါဘူး။ အသိဉာဏ်လည်းဖြစ်နိုင်ဖို့မလွယ်ပါဘူး။ ကောင်းဆိုးနှစ်မျိုးဖြစ်တဲ့လောကကိုလည်း ခံနိုင်ရည်ရှိဖို့မလွယ်ဘူး။ ကြောင်းကျိုးကို ရှင်းလင်းပီပြင်စွာသိတဲ့ အသိဉာဏ်အရည်အချင်းဖြစ်လာ

ဖို့လည်းမလွယ်ဘူး။ အကောင်းအဆိုးကိုမှ ပီပြင်ရှင်းလင်းစွာမသိရင် ပြတ်ပြတ်သားသား လုပ်ရဲ၊ ကိုင်ရဲ၊ ပြောရဲ၊ ဆိုရဲတဲ့ သတ္တိဟာ လည်း ဖြစ်မလာနိုင်ဘူး။ သတ္တိမရှိရင် အခက်အခဲကို ရင်ဆိုင်ကျော် ဖြတ်ဖို့ မလွယ်ဘူး။ အခက်အခဲကိုမှမကျော်ဖြတ်နိုင်ရင် ကြီးပွား တိုးတက်ခြင်းဆိုတဲ့ အောင်မြင်မှုကို မရနိုင်ဘူး။

ဘဝဆိုတာ စိတ်ဓာတ်အင်အားရှိခြင်း မရှိခြင်းပေါ်မှာ အဓိက ကျပါတယ်။ စိတ်ဓာတ် ကျစ်လျစ်သိပ်သည်းမှုရှိခြင်း၊ အရည်အသွေးပြည့်မီတဲ့စိတ်ဓာတ်ရှိခြင်း၊ ဖြောင့်မတ်ဖြူစင် ကြည်လင် သန့်ရှင်းတဲ့စိတ်ဓာတ်ရှိခြင်းဆိုတဲ့ စိတ်ရဲ့စွမ်းရည်ပြည့်မီမှု အလုပ်ကို စနစ်တကျလုပ်နိုင်တယ်။ စည်းကမ်းရှိရှိလုပ်နိုင်တယ်။ သတ္တိရှိရှိ လုပ်ရဲတယ်။ ကောင်းဆိုးလောကဓံကို ကြံကြံခံနိုင်တယ်။ မကြောက်မရွံ့ နောက်မတွန့်ဘဲ အကျိုးရှိမည့်အလုပ်ကို သဲသဲမဲမဲ စွဲစွဲမြဲမြဲလုပ်နိုင်တယ်။ ရရှိလာတဲ့အကျိုးရလဒ်ကို ဆုံးရှုံးမသွားအောင်လည်း ထိန်းသိမ်းထားနိုင်တယ်။ ကောင်းသထက် ကောင်းအောင်လည်း လုပ်နိုင်ပါတယ်။

စိတ်ဓာတ်နှင့်အသိဉာဏ်ဟာ ခွဲလို့မရပါဘူး။ တွဲနေမှဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျစ်လျစ်သိပ်သည်းမှုရှိမှု အသိဉာဏ်ဖြစ်ခွင့်ရသလို အသိဉာဏ်ရှိမှုလည်း စိတ်ဓာတ်ကျစ်လျစ် သိပ်သည်းအောင် လေ့ကျင့်လို့ရတာဖြစ်ပါတယ်။ အသိဉာဏ်ကြီးရင်တော့ အကောင်း

နှင့်ကြုံတွေ့ရင် သတိကြီးကြီးထားပြီးကြိုးစားနိုင်တယ်။ အဆိုးနှင့် ကြုံလာတဲ့အခါမှာလည်း အသိဉာဏ်အမြတ် ကျန်အောင် ထုတ် ယူနိုင်တယ်။ စိတ်ဓာတ်နှင့်အသိဉာဏ် အင်အားပြည့်ပြီး အရည် အချင်းရှိတဲ့သူဟာ ဘဝကိုရပ်တည်နိုင် လောက်ပြီဖြစ်သလို အကျိုးစီးပွားဖြစ်အောင်လုပ်တဲ့နေရာမှာလည်း ဘာဖြစ်ချင်သလဲ ဖြစ်အောင်လုပ်ယူနိုင်ပါတယ်။ ကုန်ကုန်ပြောရရင် လောကီရဲ့ အကျိုးစီးပွားကိုမဆိုထားလေနှင့် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်တဲ့အထိ အကျိုးစီးပွားဖြစ်အောင် လုပ်ယူလို့ ရပါတယ်။ ဘဝနှင့်လောကဆိုတဲ့အရာအားလုံးထဲမှာ စိတ်ဓာတ် နှင့် အသိဉာဏ်ဟာ အဓိက ပဓာနမရှိမဖြစ်ရှိကိုရှိရမည့်အရာ ဖြစ်ပါတယ်။



အသိဉာဏ်ကို တွေ့အောင်ရှာ

လူတိုင်းမှာ လိုအပ်ချက်ဆိုတာရှိနေကြတယ်။ လိုအပ်ချက် တွေရှိနေတဲ့အတွက် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ မိုးလင်းမှ မိုးချုပ်တဲ့အထိ ရှာနေကြတယ်။ ရှာတဲ့အခါမှာ တချို့ကပစ္စည်းဥစ္စာကို ရအောင်

ရှာကြတယ်။ တချို့တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တို့ကလည်း ရာထူးရအောင်ရှာကြတယ်။ ဂုဏ်ရှိဖို့ အလုပ်နှင့် ရှာကြတယ်။ တချို့ကလည်း ပညာရှာကြတယ်။ ဘဝရယ်လို့ ဖြစ်လာကြသူတိုင်းဟာ ကိုယ်နည်းနဲ့ကိုယ့်ဟန် လိုအပ်ချက်ပြည့်စုံဖို့ နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ ရှာဖွေနေကြတယ်။ ကိုယ်ရှာတာကိုယ်ရကြတယ်။ ဒီလိုရှာကြဖို့လည်း ဘဝမှာအသက်ရှင်နေကြတဲ့နေ့ရက်တိုင်း “ကုသိုလ်၊ ပညာ၊ ဥစ္စာကို တစ်ခုခုတော့ ရနေမှ အကျိုးရှိကြောင်း” ရှေးပညာရှိများကလည်း မိန့်ဆိုခဲ့ကြတယ်။ ဒီလိုရှာဖွေမှုပေါင်းများစွာထဲမှာ အသိဉာဏ်ရရှိရေးအတွက် ရှာဖွေခြင်းဟာ မြင့်မြတ်သောရှာခြင်းဖြစ်တယ်။ ဘယ်အရာတွေ ဘယ်လိုရှာရှာ အသိဉာဏ်ကိုမှ ရအောင်မရှာနိုင်ခဲ့ရင် လိုရင်းမကျသေးပါဘူး။ လိုရင်းကျဖို့ အဓိပ္ပာယ်ပြည့်စုံဖို့ဆိုတာ အသိဉာဏ်ကို ရအောင်ရှာနိုင်မှ အဓိပ္ပာယ်ပြည့်စုံပါတယ်။

အသိဉာဏ်ကိုရှာတဲ့နေရာမှာ မပြည့်စုံသေးလို့ရှာတယ်။ လိုအပ်နေသေးလို့ရှာတယ်ဆိုတာ နားလည်ရမယ်။ အသိဉာဏ်ဟာ ရှာတတ်မယ်ဆိုရင် နေရာတိုင်းမှာရှိတယ်။ အရပ်တိုင်းမှာရှိတယ်။ အချိန်တိုင်းမှာရှိတယ်။ လောကထဲ၊ ဘဝထဲမှာ အသိဉာဏ်မရနိုင်တဲ့နေရာဆိုတာမရှိဘူး ရှာတတ်ရင်ရတယ်။ ရှာတဲ့အခါမှာ လေ့လာခြင်းနှင့် ရှာရမယ်၊ စူးစမ်းခြင်းနှင့် ရှာရမယ်၊ တွေးခေါ်ယူဆခြင်းနှင့်ရှာရမယ်၊ ခံယူချက်အပြည့်နှင့်ရှာရမယ်၊ ရှာတဲ့အခါ

အသိဉာဏ်ကို အမြင့်ဆုံးနေရာမှာထားရမယ်။ အဓိကအလေးပေးနိုင်ရမယ်၊ တန်ဖိုးထားတတ်ရမယ်။ ဘဝမှာ အသိဉာဏ်မရှိဘဲ ရှင်သန်နေတဲ့ဘဝဆိုတာ တန်ဖိုးမရှိဘူး။ အသိဉာဏ်ရှိရှိနှင့်ရှင်သန်မှတန်ဖိုးရှိတယ်၊ အဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်၊ အနှစ်သာရရှိတယ်လို့ ခံယူထားရမယ်။ ဘဝရဲ့ရှင်သန်နေခြင်းဟာ အသိဉာဏ်အတွက် အသက်ရှင်နေခြင်းဖြစ်တယ်။ ဘဝနှင့်အသိဉာဏ်၊ အသိဉာဏ်နှင့် ဘဝဟာ တစ်ထပ်တည်းထားနိုင်ရမယ်။ အသိဉာဏ်နုတ်ထုတ် လိုက်ရင် ဘဝဟာ ဘာမှမဟုတ်ဘူးလို့ နားလည်ထားရမယ်။ ရှင်သန်နေသမျှ နေ့ရက်ရှိတိုင်း အသိဉာဏ်အတွက် အထူးအလေးပေးပြီး ရှာဖွေနေရမယ်။



အမှန်ပေါ်မှာ အသိဉာဏ်ရှာရမယ်

ဘဝဆိုတာ အကောင်းကြီးသက်သက်လည်းမဟုတ်ပါဘူး။ အဆိုးကြီးသက်သက်လည်းမဟုတ်ဘူး။ အကောင်းနှင့်အဆိုးဆိုတဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ပဋိပက္ခသဘောမျိုးနှင့်ပေါင်းစပ်ပြီး ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းနှင့်စဉ်ဆက်ပြီး ကြောင်းကျိုးဆက်နွယ်မှုနှစ်ခုနှင့် ဆက်စပ်ပြီးလည်ပတ်နေလို့ ရှင်သန်နေခြင်းဖြစ်တယ်။ ဒီလိုပဋိပက္ခနှစ်ခု ဆက်စပ်နေတဲ့အတွက် ထိုပဋိပက္ခကြားမှ အမှန်ကိုသိတဲ့ဉာဏ်

ဖြစ်အောင်ထုတ်ယူနိုင်ရမယ်။ အမှန်ဆိုတာ ပကတိအရှိသဘောကိုဆိုခြင်းဖြစ်တယ်။ ပကတိအရှိသဘောဟာ အကောင်းလည်းပါတယ်။ အဆိုးလည်းပါတယ်။ အမှန်သိဖို့ဆိုတာ အကောင်းကိုလည်း သိရမယ်။ အဆိုးကိုလည်းသိရမယ်။ အဆိုးကိုသိမှရှောင်ရှားလို့ရတယ်။ အကောင်းကိုသိမှ ကောင်းသထက်ကောင်းအောင်လုပ်လို့ရတယ်။ အထူးသဖြင့်ကတော့ အဆိုးတွေရှိနေသေးတယ်။ မကောင်းသေးဘူးဆိုတဲ့သဘောကို ရှင်းရှင်းသိဖို့လိုတယ်။ မမှန်သေးဘူးမှားနေသေးတယ်ဆိုတာ နားလည်အောင်လုပ်ရမယ်။ မပြည့်စုံသေးဘူး ပြည့်စုံဖို့လိုနေသေးတယ်ဆိုတာ နားလည်အောင်လုပ်ရမယ်။ မှားတာသိမှ ပြင်ချင်စိတ်ပေါက်မယ်။ ဆိုးတာသိမှကောင်းချင်စိတ်ပေါက်မယ်။ လိုတာသိမှ ပြည့်ချင်စိတ်ပေါက်မယ်။ ဒီလိုလိုအပ်ချက်ကို ပြင်ဆင်ဖြည့်စွက် ပြောင်းလဲပြုပြင်နိုင်မှလည်း မှန်ကန်တဲ့အသိနှင့် အကျိုးရှိအောင်လုပ်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ဘက်ကို ဆွဲယူရတဲ့လမ်းမဟုတ်ပါဘူး။

အရှိကို အရှိအတိုင်းသိဖို့၊ အမှန်ကို အမှန်အတိုင်းမြင်ဖို့ ဘယ်ဘက်ကိုမှ မျက်နှာမလိုက်ဘဲ အမှန်ကိုအမှန်အတိုင်း အရှိကို အရှိအတိုင်း လက်ခံကျင့်သုံးရမှာဖြစ်တယ်။ အမှန်လမ်းဆိုတာ လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်ဖို့ ခက်ခဲပါတယ်။ အတိုက်အခံများတယ်။ အခက်အခဲများတယ်၊ ပြဿနာများတယ်၊ ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ်

လျှောက်သွားနိုင်ဖို့မလွယ်ဘူး။ ဆန့်ကျင်ဘက်ကို တွန်းလှန်ဖယ်ရှားပြီးမှ သွားရတဲ့လမ်းဖြစ်လို့ သတ္တိရှိမှရတယ်။ သတိကြီးမှဖြစ်တယ်။ ဝီရိယအင်အားကောင်းမှဖြစ်နိုင်တယ်။ ဘယ်သူတွေ ဘယ်လိုပဲဝေဖန်ဝေဖန်၊ ပတ်ဝန်းကျင်က ဘယ်လိုပဲပြောပြော၊ ကိုယ့်နီးစပ်ရာက ဘယ်လိုပဲထင်ထင် အမှန် အရှိကိုသိမြင်ရေး တစ်ခုကို အလေးပေးပြီး မားမားမတ်မတ် ဖြတ်လျှောက်နိုင်မှ အမှန်တရားကို တွေ့ရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။



သတ္တိရှိမှ အမှန်သိ

အမှန်တရားကိုသိချင်ရင် ဘယ်တော့မှ တရားသေမကိုင်စွဲထားသင့်ဘူး။ တရားရှင်ဝါဒကိုပဲ လက်ကိုင်ထားရမယ်။ ရိုးရာအစဉ်အလာကိုလည်း ဖြတ်ကျော်နိုင်ရမယ်။ ဗေဒင် နက္ခတ် နတ်ဝင် ဟူးရား မန္တရား ဂါထာ လက်ဖွဲ့ အင်းအိုင် အဆောင် ရေမန်းစတဲ့ နည်းလမ်းတို့ကိုလည်း ရှောင်ရှားနိုင်ရမယ်။ သဘာဝကျ မကျ ယုတ္တိရှိ မရှိ လက်တွေ့နည်းလမ်းနှင့် ကိုက်မကိုက်၊ အကျိုးရှိ မရှိ အပြစ်ဖြစ် မဖြစ်၊ သန့်ရှင်းမှုရှိ မရှိ၊ စွမ်းရည်ဖြစ် မဖြစ် စိစစ်ရမယ်၊ စူးစမ်းရမယ်၊ လေ့လာရမယ်၊ သုံးသပ်ရမယ်၊ ဆင်ခြင်ရမယ်၊ ခွဲခြမ်းရမယ်၊ ဝေဖန်ရမယ်၊ ပိုင်းခြားရမယ်၊ စူးစမ်းစိစစ်ကြည့်လို့

အပြစ်ကင်း အကျိုးရှိ မှန်ကန် ကောင်းမြတ်တယ်ဆိုရင် ဘယ်သူ
 တွေ ဘာပြောပြော ပတ်ဝန်းကျင်က ဘယ်လိုပဲဝေဖန်ဝေဖန်လုပ်
 မယ်လို့ဆုံးဖြတ်ရမယ်။ ဆုံးဖြတ်ထားပြီးရင် ပြတ်ပြတ်သားသား
 လုပ်ရမယ်။ သတ္တိရှိရှိလုပ်ရမယ်။ ကိုယ့်ဘဝကောင်းဖို့ တိုးတက်
 အောင်မြင်ဖို့ဆိုတာ ဘယ်သူမှလုပ်မပေးနိုင်ဘူး။ ကိုယ်တိုင်လုပ်
 မှကိုယ်တိုင်သိတယ်။ ကောင်းအောင်လုပ်မှ ကောင်းတာဖြစ်မယ်။
 အမှန်တရားကိုသိဖို့ဆိုတာ ရဲရင့်ရမယ်၊ ပြတ်သားရမယ်၊ သတ္တိရှိ
 ရမယ်။ ရိုးရာထုံးစံနောက် လိုက်နေရင် ဘယ်တော့မှလွတ်မြောက်
 မှာမဟုတ်ဘူး။ ဘယ်တော့မှလည်း အစွမ်းကုန်အောင်မြင်မှာမဟုတ်
 ဘူး။ သူများတွေမလုပ်သေးတဲ့အလုပ်ဆိုတာ သူများတွေမသိနိုင်
 လို့ ဘယ်သူမှယုံကြည်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ တကယ်သိလို့
 အောင်မြင်လာရင်တော့ ရောရောင်ပြီး အသိအမှတ်ပြုလာကြမှာ
 ပါ။ ဒါပေမဲ့ ဒါတွေဂရုစိုက်စရာမဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်အလုပ်ကိုယ်
 သိအောင်လုပ်နေဖို့ကသာ အဓိကပဓာနလိုရင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။
 ဘယ်သူ့အသိအမှတ်ပြုပြု မပြုပြု ဘုရားစတဲ့သူတော်ကောင်းတွေ
 အသိအမှတ်ပြုတဲ့အလုပ်ဆိုရင် လုပ်ရဲတဲ့သတ္တိအပြည့်နဲ့လုပ်နေ
 ရင် သိလာနိုင်ပါတယ်။



လူ့အကြောင်းကိုသိမှ အသိဉာဏ်ပြည့်စုံမယ်

အသိဉာဏ် အသိဉာဏ်ရယ်လို့ပြောနေကြတဲ့အထဲမှာ အသိဉာဏ်ဟာ အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ ပြင်ပလောကအကြောင်းကိုသိဖို့ လိုတာမှန်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တကယ်ပြည့်စုံချင်ရင် ပြင်ပလောကမှာရှိကြတဲ့ ရုပ်ဝတ္ထုပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် အကြောင်းအရာအမျိုးမျိုးကို ဘယ်လောက်ပဲသိသိ လူဆိုတဲ့အကြောင်းအရာကိုမှမသိရင် အသိဉာဏ်မပြည့်စုံသေးဘူး။ ပြည့်စုံတဲ့အသိဖြစ်ချင်ရင် လူ့အကြောင်းကို မဖြစ်မနေသိအောင်လေ့လာရမယ်။ လူ့အကြောင်းဟာ သိရတာခက်ပါတယ်။ အကဲခတ်လို့မလွယ်ဘူး။ လူတစ်ယောက်ကို လေ့လာတဲ့အခါမှာ ပုံသေနည်းနှင့်လေ့လာလို့မသိနိုင်ပါဘူး။ ခွဲခြမ်းစိစစ်တဲ့ “ဝိဘဇ္ဇ” နည်းနှင့် လေ့လာသုံးသပ်မှ သိနိုင်ခွင့်ရှိတယ်။ လူဟာ ဒီလိုပဲလို့ သတ်မှတ်ဆုံးဖြတ်လိုက်ရင် ဟိုလိုဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဟိုလိုရယ်လို့ ပြောဆိုသတ်မှတ်လိုက်ရင်လည်း ဒီလိုဖြစ်သွားပြန်ပါတယ်။

လူဟာ အခြားသတ္တဝါများလို ဘယ်လိုရယ်လို့ တိတိပပပြောလို့မရလောက်အောင် လေ့လာရတာခက်ခဲတယ်။ ပရိယာယ်များတယ်။ မာယာများတယ်။ လိုတမျိုး မလိုတမျိုးဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် သိရခက်တယ်လို့ပြောခြင်းဖြစ်တယ်။ အဲဒီလိုသိရခက်တဲ့လူသားတို့ရဲ့အကြောင်းထဲမှာ အခက်ဆုံးအရာဟာ မိမိဆိုတဲ့လူပဲ။ ကမ္ဘာပေါ်မှာ သိရအခက်ဆုံးအကြောင်းအရာဟာ မိမိဆိုတဲ့လူအကြောင်း

ပဲ။ ဟုတ်မဟုတ်ဆိုတာ လေ့လာကြည့်ပါ။ သိသလိုလိုပဲရှိပါတယ်။ တကယ်မသိပါဘူး။ သိတာရှိပါတယ် သိတာက မိမိကောင်းတယ် ဆိုတဲ့အကြောင်းပဲ အများဆုံးသိကြပါတယ်။ မိမိမကောင်းဘူး ဆိုတဲ့အကြောင်း၊ မှားနေသေးတယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း၊ လိုအပ်နေ သေးတယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း၊ မပြည့်စုံသေးဘူးဆိုတဲ့အကြောင်း၊ ဒီလိုလိုအပ်ချက်၊ အားနည်းချက်၊ ချွတ်ယွင်းချက်ကို တကယ်မသိ သေးပါဘူး။ သိသလိုလိုနှင့်ပဲ ကျေနပ်နေတတ်ပါတယ်။

ဒီစာရေးနေတဲ့အချိန်မှာ စာရေးသူဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပြန်စိစစ် ကြည့်ပါတယ်။ ဒီစာရင်းထဲမှာပဲ ပါနေသေးတယ်ဆိုတာ ရိပ်စားမိ ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဖူးကွယ်ထားချင်တာတွေ၊ လျှို့ဝှက်ထား ချင်တာတွေ၊ ကောင်းတဲ့အကွက်နည်းနည်းလေးကိုကြည့်ပြီး အ ဟုတ်ထင်တာတွေ၊ သိတာလေးနည်းနည်းပါးပါးကိုပဲ အကြီးကြီး ထင်ပြီး ကျေနပ်နေတာတွေရှိနေပါသေးတယ်။ ဒီသဘောဟာ တကယ်မသိသေးလို့ အသိနည်းနည်းလေးကိုပဲ အထင်ကြီး ဘဝင် မြင့်နေခြင်းသက်သက်ပါပဲ။ တကယ်သိတဲ့လူဟာ သိတာလေးကို မေ့ထားပြီး မသိသေးတာကိုဘဲ စူးစမ်းလေ့လာ ရှာဖွေဖော်ထုတ် လေ့ရှိပါတယ်။ ကိုယ့်အကြောင်းကိုသိဖို့ တကယ်ခက်တဲ့အရာဆို တာလက်ခံထားပြီး ကိုယ်ဆိုတဲ့လူအကြောင်းကို မသိသိအောင် အစဉ်အမြဲ စူးစမ်းလေ့လာပြီး သိအောင်လုပ်နေမှ ပြည့်စုံတဲ့အသိ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။



တိုးတက်ချင်ရင်
အားနည်းချက် မြင်အောင်ကြည့်ရမယ်

မိမိအကြောင်းကို စူးစမ်းလေ့လာတဲ့နေရာမှာ ကောင်းတဲ့ အကွက် အားသာချက်ကိုလည်း သိထားရမယ်။ ဆိုးတဲ့အကွက် အားနည်းချက်ကိုလည်း ရှင်းရှင်းသိအောင် လေ့လာနိုင်ရမယ်။ ယနေ့မျက်မှောက်ခေတ် လူနေမှုဘဝနိမ့်ကျနေခြင်းနှင့် တိုးတက်မှု နှောင့်နှေးနေခြင်း၊ တရားမျှတ လွတ်လပ်မှုမရှိခြင်း၊ စည်းလုံးမှု အင်အားနည်းနေခြင်း၊ အယူအမြင်ကွဲပြားနေခြင်း၊ စည်းကမ်း သေဝပ်မှုမရှိခြင်း၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကြန့်ကြာနေခြင်း စတာတို့ဟာ အားနည်းချက်တွေ၊ လိုအပ်ချက်တွေ၊ အဆိုးအမှားအပြစ်တို့ကို တွေ့အောင်မရှာနိုင်ကြလို့ပါဘဲ။ ရှာတော့ရှာပါတယ်၊ ဒါပေမဲ့ သူများတွေရဲ့ အားနည်းချက်၊ လိုအပ်ချက်ကိုပဲ လိုက်ရှာနေကြ လေတော့ စည်းလုံးညီညွတ်မှုတွေကွဲပြားလာကြပါတယ်။ တကယ် တော့ သဘာဝသဘောနှင့် ဖြစ်သင့်တာက သူများတွေရဲ့အပြစ်ကို ရှာရမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ အားနည်းချက်အပြစ်ကိုပဲ အဓိကထားရှာရမှာပါ။ ဒါမှလည်း ပြုပြင်ပြောင်းလဲလို့ရပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို မကောင်းသေးဘူးလို့ ရှင်းရှင်းသိမှ ကောင်း အောင်ပြင်လို့ရပါတယ်။ မမှန်သေးဘူးလို့သိမှ အမှန်တရားကို တွေ့အောင်ရှာချင်မှာဖြစ်တယ်။ မသိသေးဘူးလို့ တကယ်သိမှ

တကယ်သိချင်စိတ်ပေါက်မှာဖြစ်တယ်။ မဟုတ်သေးဘူးလို့ ပီပီ ပြင်ပြင်သိမှ တကယ်ဟုတ်တဲ့အရာကို တိတိကျကျ လုပ်ချင်စိတ် ပေါက်ပြီး ဟုတ်အောင်လုပ်နိုင်မှာဖြစ်တယ်။ မပြည့်စုံသေးဘူးလို့ ကောင်းကောင်းသိမှလည်း ပြည့်စုံအောင် အစွမ်းကုန်ဖြည့်စွမ်း ပေးနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ အပြစ်ကိုမြင်အောင်ကြည့်နိုင်မှ အကျိုးရှိ အောင် လုပ်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ အားနည်းချက်ကိုမြင်အောင်ကြည့် နိုင်မှ အားသာချက်ဖြစ်အောင်လုပ်နိုင်ကြမှာဖြစ်ပါတယ်။



သူ့ကိုကြည့်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်သိရမယ်

လောကနှင့်ဘဝကို အသိဉာဏ်အတွက် စူးစမ်းလေ့လာတဲ့ နေရာမှာ အလုပ်တစ်ခုလိုသဘောထားရမယ်။ အဓိကတန်ဖိုးထား ရမယ်။ လောကနှင့်ဘဝကို အစဉ်အမြဲလေ့လာနေရမယ်။ အကဲ ခတ်နေရမယ်။ စူးစမ်းနေရမယ်။ ရှာဖွေနေရမယ်။ ဖော်ထုတ်နေရ မယ်။ ခွဲခြမ်းနေရမယ်။ စိစစ်နေရမယ်။ ဝေဖန်နေရမယ်။ သုံးသပ် နေရမယ်။ ဆုံးဖြတ်နိုင်ရမယ်။ အကောင်းအဆိုး အကြောင်းအကျိုး အမှားအမှန် သင့်မသင့်ဆိုတာ ဆန်းစစ်နေရမယ်။

လောကကြီးကိုလေ့လာဆန်းစစ်ရင်း မိမိကိုယ်ကိုပါသုံးသပ် နိုင်ရမယ်။ ဘယ်လိုသုံးသပ်ရမလဲဆိုရင် လူတစ်ယောက်နှင့်

လူတစ်ယောက် မတူကွဲပြားခြားနားနေကြတဲ့ဟာလေးကို မြင်
 အောင် ကြည့်ရမယ်။ လူတချို့က မကောင်းတာနည်းပြီး
 ကောင်းတာလေးကို လုပ်နိုင် ပြောနိုင်ကြတယ်။ လူတချို့က
 ကောင်းတာနည်းပြီး မကောင်းတာပဲ များများလုပ်နေကြတယ်။
 ဒီအကြောင်းကို စူးစမ်းလေ့လာကြည့်ရင် သဘောထား အမြင်
 ပေါ်မှာအခြေခံတာတွေ့ရတယ်။ သဘောထားအမြင်ကောင်းတဲ့
 သူဟာ ကောင်းတာများများပြောပြီး ကောင်းတာများများ
 လုပ်နိုင်တယ်။ သဘောထား အမြင်မကောင်းတဲ့သူဟာ
 ကောင်းတာနည်းပြီး မကောင်းတာပဲ များများလုပ်နေကြတယ်။
 ဒါကိုကြည့်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်ဆန်းစစ်ကြည့်ရမယ်။ ကိုယ့်
 အနေနှင့်လည်း သဘောထားအမြင်ကောင်းမှ ကောင်းတာ
 လုပ်နိုင်မယ်။ သဘောထားအမြင်မကောင်းရင် မကောင်းတာဘဲ
 လုပ်နေမယ်ဆိုတာ ဆင်ခြင်စိစစ်ပြီး လူတစ်ယောက်မှာ သဘော
 ထား ပြောင်းအောင်လုပ်နိုင်မှ ဘဝကောင်းတစ်ခုကိုတည်ဆောက်
 လို့ရနိုင်မယ်ဆိုတာ နားလည်ရင် သူ့ကိုကြည့်ပြီး ကိုယ့်ဘဝတိုး
 တက်မြင့်မားအောင်ပြုပြင်လို့ရမှာဖြစ်တယ်။ သဘောထားအမြင်
 မကောင်းရင် အကောင်းကိုမြင်အောင်ကြည့်နိုင်ဖို့ ခက်ခဲတယ်။
 သဘောထားအမြင်ကောင်းမှ အကောင်းကို မြင်အောင်ကြည့်ပြီး
 ဖြစ်အောင်လုပ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။



လောကကိုသိနိုင်တဲ့နည်း

သိစရာပေါတဲ့လောကကြီးမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်ပြီးသိနိုင်တဲ့ နည်းဟာ အကောင်းဆုံးနည်းပဲ။ အမြင့်မြတ်ဆုံး၊ အလွတ်လပ်ဆုံး၊ အရှင်းလင်းဆုံး၊ အားရစရာအကောင်းဆုံး၊ ကျေနပ်စရာ အကောင်းဆုံး၊ အထင်ပေါ်ဆုံး၊ အကျော်ကြားဆုံး၊ အမြင့်မားဆုံး နည်းပါပဲ။ ဟုတ် မဟုတ်ဆိုတာ တို့တစ်တွေရဲ့ နှစ်သက်မြတ်နိုး တန်ဖိုးထားပြီး လေးစားကြည်ညို ရိုသေခြင်းကို အစဉ်အမြဲခံယူ တော် မူနေရတဲ့မြတ်ဗုဒ္ဓကိုကြည့်ရင် ရှင်းပါတယ်။ မြတ်ဗုဒ္ဓဟာ တစ်လောကလုံးမှာရှိကြတဲ့ လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာ၊ သတ္တဝါတို့ရဲ့ အထွဋ်ဆုံး အမြတ်ဆုံးဖြစ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်လို့ ဘယ်သူမှနှိုင်းတုမမီလို့ “အနှိုင်းမဲ့ မြတ်ဗုဒ္ဓ” လို့အမည်ရထားတာကိုကြည့်ပါ။ ပေါ်လွင် ထင်ရှားပါတယ်။ ဒီလို အနှိုင်းမဲ့အမည်ရနေခြင်းဟာ ကြီးမား ကျယ်ပြန့်တဲ့ သဗ္ဗညုတရွှေဉာဏ်တော်ကြောင့်ပါပဲ။ အဲဒီ ဉာဏ်တော်ဟာ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်တိုင်ပြန်သိတဲ့နည်းနှင့် ရှာဖွေ ဖော်ထုတ်ခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်တိုင်ဉာဏ်နှင့် ပြန်သိနိုင်ရင် လူ့အကြောင်းကိုလည်း နားလည်ပါတယ်။

လူ့အကြောင်းကိုသိတယ်ဆိုတာ ကိုယ်ဆိုတာဟာလည်း လူ ဖြစ်လို့ လောကထဲကလူနှင့် အတူတူပါပဲ။ လောကထဲကလူကို မလေ့လာဘဲ ကိုယ်ဆိုတဲ့လူကို လေ့လာလိုက်ရင် ကိုယ်ဆိုတဲ့

လူဟာ လည်း ရုပ်နာမ်၊ သူဆိုတဲ့လူဟာလည်း ရုပ်နာမ်၊ ရုပ်နာမ်ချင်းတူတဲ့ ကိုယ်ဆိုတဲ့လူအကြောင်းကို လေ့လာရုံနှင့် လောကထဲမှာရှိတဲ့လူ အကြောင်းကို လေ့လာပြီးဖြစ်ပါတယ်။

လောကကိုသိတယ်ဆိုတာ သတ္တလောက၊ ဩကာသလောက၊ သင်္ခါရလောက။ ဒီလောကအားလုံးဟာ အကျဉ်းချုံးတော့ ရုပ်နာမ်ပါပဲ။ ကိုယ့်ရုပ်နာမ်ကိုလေ့လာရုံနှင့် လောကကိုသိနိုင်ပါတယ်။ သံသရာဆိုတာ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ စဉ်ဆက်မပြတ်ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အနမတဂ္ဂသံသရာ၊ ဘဝသံသရာ။ ဒီသံသရာနှစ်မျိုးလုံးကိုလည်း မိမိရုပ်နာမ်ဓမ္မသဘာဝကိုသိတဲ့နည်းနှင့် သိနိုင်ပါတယ်။ လောကကို သိချင်ရင် မိမိကိုယ်ကိုလေ့လာခြင်းဖြင့် လောကကြီးကို သိနိုင်ပါတယ်။



သိထားမှ နားလည်ပေးနိုင်မယ်

လူရယ်လို့ ဖြစ်လာကြသူတိုင်းဟာ တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်း နေလို့ဖြစ်တာမျိုးမဟုတ်ပါဘူး။ အများနဲ့ ပေါင်းစည်းနေထိုင်ရတာဖြစ်တယ်။ အများနဲ့ ပေါင်းစည်းနေတဲ့အခါမှာ သူ့အကြောင်း၊ ကိုယ့်အကြောင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်လောကအကြောင်းကို ရှင်းရှင်း သိထားမှ သူ ကိုယ် ဆိုတဲ့ စုပေါင်းလုပ်ကိုင်နေထိုင်ရတာဟာ

လွတ်လပ်မှုရှိမယ်၊ ငြိမ်းချမ်းမှုရှိမယ်၊ အကျိုးစီးပွားဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်တဲ့အခါမှာ စုပေါင်းလုပ်ဆောင်လို့ရမယ်။ သင့်မြတ်အောင်နေထိုင်လို့ရမယ်၊ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေထိုင်ကြမယ်။

သူ့အကြောင်း ကိုယ့်အကြောင်းကိုသိဖို့ဆိုတာ မတူကွဲပြားခြားနားနေကြတဲ့ စိတ်အကြောင်းကိုသိမှဖြစ်မယ်။ သူ့ရဲ့အရင်းခံ မူလစိတ်၊ ကိုယ့်ရဲ့အရင်းခံမူလစိတ် ဒီစိတ်ဟာ မူလသဘာဝကတော့ စိတ်ဟာစိတ်သာဖြစ်ပေမယ့် စရိုက်၊ ဝါသနာ၊ ဗီဇ ကွဲပြားမှုကြောင့် ကောင်းတဲ့စိတ်နဲ့ မကောင်းတဲ့စိတ်ဆိုပြီး နှစ်မျိုးကွဲပြားသွားပါတယ်။ အဲဒီကောင်းစိတ် မကောင်းစိတ်ဆိုတာတို့ဟာ သူ့ဆီမှာလည်းရှိနေတယ်၊ ကိုယ့်ဆီမှာလည်းရှိနေတယ်။ အဲဒီစိတ်နှစ်မျိုးကို အခြေခံပြီး အကောင်းစိတ်များတဲ့သူကို လူကောင်း၊ မကောင်းစိတ်များတဲ့လူကို လူဆိုးဆိုပြီး သတ်မှတ်ခေါ်ဝေါ်အသုံးပြုကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လူကောင်းရယ်လို့ သတ်မှတ်ထားကြသူတို့လည်း တစ်ခါတစ်ရံမှာ မကောင်းတဲ့စိတ်တွေ ရှိသေးတယ်ဆိုတာ လက်ခံရမှာဖြစ်သလို လူဆိုးရယ်လို့ သတ်မှတ်ခံထားရသူတို့လည်း တစ်ခါတစ်ရံမှာ ကောင်းတဲ့စိတ်တွေ ရှိတတ်သေးတယ်ဆိုတာ လက်ခံရမယ်။

လူအားလုံးဟာ အဆိုးကြီးသက်သက် မဟုတ်ကြသလို အနာဂါမ် ရဟန္တာမှ မဖြစ်သေးကြတဲ့ လူသား အားလုံးဟာလည်း

အကောင်းချည်းသက်သက်တော့လည်း မဟုတ်သေးပါဘူး။ သူ့အနေနဲ့ကောင်းတယ်ဆိုပြီး ကိုယ်က သူ့ကို အထင်ကြီးရင် သူ့လိုကောင်းတဲ့စိတ်ဟာ ငါ့မှာလည်း လေ့ကျင့်နိုင်ရင်ဖြစ်လာ နိုင်ပါတယ်လို့ ခံယူပြီး သူ့ကို မြင်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပြုပြင်ပြီး ကောင်းအောင်လုပ်ယူရမယ်။ တကယ်လို့မကောင်းတဲ့စိတ်တွေ များလို့ လူဆိုးရယ်လို့ သတ်မှတ်တာခံရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ကြည့်ပြီး တော့လည်း သူ့ကို အပြစ်မတင်ဘဲ သူ့လိုဆိုးတဲ့စိတ်ဟာ ငါ့ဆီ မှာလည်း တစ်ခါတစ်ရံတော့ ရှိတတ်တာပဲ။ တကယ်လို့ ဒီလို စိတ်မျိုးကိုလွတ်ပေးလိုက်ရင် ငါလည်း သူ့လိုဖြစ်သွားနိုင်တယ် လို့နှလုံးသွင်းပြီး ဖြစ်တတ်တဲ့လူ့သဘာဝစိတ်ကိုသိအောင်လုပ်၊ မြင်အောင်ကြည့်ခြင်းဖြင့် နားလည်ပေးနိုင်ရင် ပူးပေါင်းဆောင် ရွက်တဲ့အခါမှာ ဖေးမကူညီခြင်းနှင့် လက်တွဲ ခေါ်ယူလို့ရပါ တယ်။ လူမှုဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်မှာ အရေးကြီးဆုံး အရာဟာ နားလည်ပေးနိုင်ဖို့က အဓိကလိုရင်းပါ။ နားလည်ပေးနိုင်မှ ခွင့်လွှတ်ခြင်း၊ သည်းခံခြင်း၊ စောင့်ရှောက်ခြင်း၊ ကူညီခြင်း အနှစ်နာခံခြင်းဆိုတဲ့ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာတို့ရဲ့စွမ်းရည် အားနှင့် အကျိုးစီးပွားဖြစ်အောင် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နိုင်ကြ မှာပါ။



နှစ်ဖက်မြင်မှ အမြင်ရှင်းတယ်

လူနေမှုဘဝထဲမှာ တွေ့ကြုံလာတတ်တဲ့ ပြဿနာတွေကိုလည်း သိမြင်နားလည်ထားရမယ်။ မိသားစုထဲက အမေနှင့် သမီး၊ သားနှင့် အဖေ၊ လင်နှင့်မယား၊ ဆွေမျိုးသားချင်း၊ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်အချင်းချင်း တစ်ခါတစ်ရံမှာ ပြဿနာတွေဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။ ပြဿနာဖြစ်တယ်ဆိုတာ သဘောထားအမြင်ချင်းမတူကြရာမှ ဖြစ်ပေါ်လာတာဖြစ်ပါတယ်။ သဘောထားအမြင် အယူအဆချင်း မတူညီကြတဲ့သဘောမှာ စရိုက်ကွဲပြားမှုကြောင့်လည်း ကွဲပြားတတ်ပါတယ်။ တန်ဖိုးထားမှု ကွဲပြားရင်လည်း ကွဲသွားတတ်ပါတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့်လည်း ကွဲပြားတတ်ပါတယ်။ ယုံကြည်ကိုးကွယ်မှုကြောင့်လည်း ကွဲပြားတတ်ပါတယ်။ အတွေ့အကြုံကြောင့်လည်း ကွဲပြားတတ်ပါတယ်။ ခေတ်ရဲ့ အနေအထားကြောင့်လည်း ကွဲပြားတတ်ပါတယ်။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် လူငယ်တို့ရဲ့သဘာဝအမြင်နှင့် အတွေ့အကြုံများတဲ့လူကြီးတို့ရဲ့အမြင် ဒီအမြင်နှစ်မျိုးဟာ မတူညီတာက သဘာဝပဲ။ ဘယ်လိုအကြောင်းကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် ပြဿနာမဖြစ်အောင် နေတတ်ဖို့တော့လိုပါတယ်။ ပဋိပက္ခမဖြစ်အောင် နေတတ်ဖို့တော့လိုပါတယ်။ ပြဿနာမဖြစ်အောင်နေဖို့ဆိုတာ တစ်ဖက်

တည်းမကြည့်ဘဲ နှစ်ဖက်မြင်အောင်ကြည့်တတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဥပမာနှင့်ပြောရရင် ဒဂုံပြားတစ်ပြားမှာ ခေါင်းနှင့်ပန်း နှစ်ဖက် ပါမှအသုံးပြုလို့ရသလို ဘဝမှာပြဿနာမဖြစ်ဘဲ အေးချမ်းလွတ် လပ်စွာနေချင်တယ်ဆိုရင် သူ့ဘက်ကိုယ့်ဘက် နှစ်ဖက်မြင်အောင် ကြည့်တတ်ဖို့လိုပါတယ်။ သူ့ကိုယ်တိုင်တွေ့မြင်ရတဲ့ အမြင်ဘက် ကို ကိုယ့်ဉာဏ်က သူ့လိုသဘောထား ဝင်စားပြီး မြင်အောင် ကြည့်တတ်ဖို့လိုပါတယ်။ တကယ်မြင်ကြည့်လို့ရပြီဆိုရင်တော့ “ဪ ကိုယ့်ဘက်ကသာ ဒါကိုအမှန်လို့ထင်မြင်ယူဆပေမယ့် သူ့ဘက်က ကြည့်ရင်တော့လည်း အပြည့်အစုံမှန်တယ်လို့ ယူဆ လို့ မရသေးပါလား” ဆိုတာကို သဘောပေါက်ပြီး နားလည် ပေးနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်အရာကိုပဲကြည့်ကြည့် နှစ်ဖက် မြင်အောင် ကြည့်တတ်ရမယ်။ နှစ်ဖက်မြင်မှ ညီယူလို့ရမှာဖြစ် တယ်။ ညီယူတတ်ရင် ပြဿနာဟာ စိတ်ပျက်စရာမဟုတ်ပါဘူး။ အသိဉာဏ်ဖြစ်အောင်ဖန်တီးပေးတဲ့ အသိဉာဏ်ရဲ့ ဖန်တီးရှင် ရယ်လို့ နားလည်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



စာရွက်ပေါ်မှာ အဖြေရွာ

ပြဿနာဖြစ်တယ်ဆိုတာ သူ့နဲ့ကိုယ်ရဲ့ကြားမှာ အမြင်မတူရာ ကနေ မပြေလည်မှုကြောင့် ဖြစ်လာကြတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ သူ့ဘက်ကို အရင်စဉ်းစားပေးရမယ်။ သူ့ရဲ့

အားနည်းချက်နှင့် မကောင်းတဲ့အကွက်ကိုချည်း သက်သက် ရွေးကြည့်ပြီး အပြစ်တင်မစောဖို့လိုတယ်။ အပြစ်တင်စောပြီး အပြစ်ပြောမိသွားရင် ပြဿနာကိုပြေလည်အောင်ဖြေရှင်းရတာ ခက်ခဲသွားနိုင်တယ်။ ကိုယ့်ဘက်က ဘာများမှားသွား၊ ဘာများ လွန်သွားတာရှိသလဲ ဆိုတာကိုလည်း ထည့်စဉ်းစားရမယ်။ ကိုယ့်ဘက်ကမကောင်းတဲ့အကွက် အားနည်းချက်ကို အရင် စဉ်းစားရမယ်။ ပြဿနာရဲ့ မူရင်းအစကို တွေ့အောင်ရှာရမယ်။ လောလောဆယ် ရုတ်တရက်မဖြေရှင်းနိုင်သေးရင် ခေါင်းအေး အေးထားပြီး စာရွက်ပေါ်မှာအဖြေ တွေ့အောင်ရှာရမယ်။ စာမျက်နှာပေါ်မှာအချက်အလက်တွေကိုချရေးရမယ်။ အရင်ဆုံး ကိုယ့်ဘက်က အားနည်းချက် မကောင်းတဲ့အကွက်ကို အရင်ဆုံး ချရေးရမယ်။ ဒီလိုချရေးတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုမလှည့်စားမိဖို့ လိုတယ်။ အရှိကိုအရှိအတိုင်း မြင်အောင်ကြည့်ရမယ်။ အမှန်ကို အမှန်အတိုင်း ဝေဖန်ရဲရမယ်။ သူများဝေဖန်မှုကိုခံနိုင်ဖို့ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုဝေဖန်ရဲတဲ့သတ္တိရှိရမယ်။ သူများကို မကောင်းမြင် ဖို့တော့ လွယ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မကောင်းမြင်ဖို့တော့ အင်မတန်ခက်ပါတယ်။ သူများအပြစ်ကိုမြင်ဖို့တော့လွယ်ပါ တယ်။ ကိုယ့်အပြစ်ကိုမြင်ဖို့ဆိုတာ ခက်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မမြင်မြင်အောင် ကြည့်ရမယ်။ မတွေ့ တွေ့အောင်ရှာရမယ်။

မြင်အောင်ကြည့်၊ တွေ့အောင်ရှာပြီး ရှာလို့တွေ့လာရင် ကိုယ့် အပြစ်ကိုဝန်ခံရဲတဲ့ သတ္တိရှိရမယ်။ ကိုယ့်ဘက်က မှားတယ်ဆိုတာ ဖွင့်ပြောရဲရမယ်။ တစ်ဖက်သတ် ကိုယ့်ဘက်ကြီး သက်သက် ဝေဖန်ဆန်းစစ်ရမယ်လို့မဆိုလိုပါဘူး။ သူ့ဘက်က အားနည်းချက် အားသာချက်၊ ကိုယ့်ဘက်က အားနည်းချက် အားသာချက် နှစ်ဖက်စလုံး တွေ့အောင်ရှာရပါမယ်။

ပြဿနာရဲ့အခြေအမြစ်ကိုရှာတဲ့နေရာမှာ ပြဿနာကို ပြဿနာ ပဲမြင်သင့်တယ်။ ဘယ်သူဘယ်ဝါ ဘာဘာညာညာဆိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် အပေါ်မှာ မတင်စေသင့်ပါဘူး၊ မမြင်သင့်ပါဘူး။ ပြဿနာရဲ့အ ကြောင်းရင်းရှာတဲ့နေရာမှာ လူကိုမြင်တဲ့အမြင်၊ ပုဂ္ဂိုလ်ကိုမြင်တဲ့ အမြင်ကို ဦးစားပေးမစဉ်းစားသင့်ဘူး။ ပြဿနာကိုပဲစဉ်းစားပြီး ပြဿနာဖြေရှင်းဖို့ပဲ ကြိုးစားရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဖြေရှင်းတဲ့အခါမှာ ပြေလည်ဖို့ရှင်းတာဖြစ်လို့ ညီယူခြင်းနှင့်ရှင်းမှ ပြေလည်နိုင်ပါတယ်။ သူ့ဘက်ကိုလည်းမနာအောင် ကိုယ့်ဘက်ကိုလည်း မသာအောင် မျှမျှတတညှိပြီးရှင်းနိုင်မှ ပြဿနာဟာ အပြီးတိုင်ပြေငြိမ်းနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။



မတူရင်မတူနဲ့ တူရင်တူသွားမယ်

သူနဲ့ကိုယ် စကားများတယ်၊ ရန်တွေ့တယ်၊ ပြဿနာဖြစ်တယ်ဆိုတာတို့ဟာ သူနဲ့ကိုယ်ဟာ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးအရည်အချင်းတူနေလို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။ မတူရင် ဖြစ်စရာကိုမရှိပါဘူး။ ဥပမာအသက် ၅၀ အရွယ်လူကြီးနှင့် ၁၅ နှစ်သားအရွယ်လူငယ်လေးတွေနဲ့ စကားများရန်တွေ့ ပြဿနာဖြစ်တယ်ဆိုတာ တော်တော့ကို မရှိသလောက်ရှားတာပါပဲ။

ဒီသဘောကိုကြည့်ရင် လူငယ်လေးက လူကြီးကို စကားများရန်တွေ့ချင်တယ်ပဲ ထားလေဦးတော့၊ လူကြီးဖြစ်သူက သဘောထား ကြီးကြီးနှင့် ခွင့်လွှတ်ပေးနိုင်ခြင်း၊ နားလည်ပေးနိုင်ခြင်း၊ သည်းခံပေးနိုင်ခြင်းတို့နှင့်မတူတဲ့သဘောကို သိထားတာဖြစ်လို့ ပြဿနာမဖြစ်ပါဘူး။ အခုရန်တွေ့တယ်၊ စကားများတယ်၊ ပြဿနာဖြစ်တယ်ဆိုတာဟာ အမှန်အတိုင်းပြောရရင် တူလို့ တူနေကြတာပါ။ အလေးထားလွန်းလို့ဖြစ်ကြတာပါ။ ဂရုစိုက်လွန်းလို့ဖြစ်ကြတာပါ။ လုံးဝဂရုမစိုက်ထားရင် ဘယ်တော့မှရန်တွေ့စရာမရှိပါဘူး။ ပြဿနာဖြစ်စရာမရှိပါဘူး။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ချစ်ခင်လေးစားတန်ဖိုးထားရင်လည်း ရန်တွေ့စရာမရှိပါဘူး။ အပြန်အလှန်ဂရုစိုက်ကြပေမယ့် လေးစားမှုမပါလို့ ရန်တွေ့ကြတာပါ။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ပြဿနာဖြစ်ပြီဆိုကတည်းက နှစ်ဖက်စလုံးက အမှားနယ်ထဲကို ကျော်လွန်သွားကြပြီဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဘယ်သူမှ မှားတယ်လို့မထင်ကြတော့ပါဘူး။ သူ့ဘက်ကကြည့်ရင် ကိုယ့်ဘက်ကအမှားလို့မြင်မှာပဲ။ ဒီလိုပါပဲ ကိုယ့်ဘက်ကကြည့်ရင်လည်း သူ့ဘက်က မှားတယ်လို့ထင်နေကြတာပဲ။ အမှန်ဘက်ဆိုရင်လည်း သူ့ဘက်က သူ့အမှန်၊ ကိုယ့်ဘက်က ကြည့်တော့လည်း ကိုယ်အမှန်လို့ ထင်နေကြတာပဲ။

ဒါပေမဲ့ နှစ်ဖက်စလုံး တစ်နည်းမဟုတ်တစ်နည်းတော့ မှားနေကြလို့ ပြဿနာဆိုတာဖြစ်ကြတာပါ။ ပြဿနာမဖြစ်ချင်ရင် ကိုယ့်အမှားကို မြင်အောင်ကြည့်ရမှာပါ။ အမှားကိုမြင်အောင် ကြည့်ပြီး အမှန်ကိုတွေ့အောင်ရှာနိုင်ရင် “ဪ ငါ့ဘက်ကလည်း လိုသွားတာကိုး” ဆိုတာ သဘောပေါက်လာမှာပါ။ သဘောပေါက်နားလည်လာရင် သူ့ကိုလည်း နားလည်ပေးနိုင်စွမ်းရှိလာမှာပါ။ သူ့အမှားကိုမကြည့်နဲ့ ကိုယ့်အမှားကိုပဲမြင်အောင်ကြည့်ပါ။ သူ့ကိုပြင်ဖို့မကြိုးစားပါနဲ့၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပဲ ပြင်နိုင်အောင်ကြိုးစားပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပြင်လိုက်ရင် သူ့ကိုလည်းပြင်ပြီးသားဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ အပြင်ရခက်နေရင် ငါ့ကိုယ်ငါ ဘယ်လိုပဲထင်ထင် သူ့နဲ့တော့ အတူတူပဲ။ သူ့မကောင်းဘူးလို့ ငါထင်နေခြင်းဟာ ငါ့အတွင်းက မကောင်းတဲ့အမြင်ရှိနေလို့ပဲဆိုတာ သဘောပေါက်လာမှာပါ။ သဘောပေါက်ရင် နားလည်ပေးနိုင်လို့ အမြင်ရှင်းသွားရင် ပြဿနာဟာ အလိုလိုပြေလည်သွားမှာပါ။



ပြဿနာရဲ့ အစမူလ

တကယ်တော့ ပြဿနာဖြစ်တယ်၊ ရန်တွေ့တယ်၊ စကားများ တယ်ဆိုတာ မသိခြင်းမောဟကိုအခြေခံပြီး ဒေါသမာနတို့ရဲ့လွှမ်းမိုးခြယ်လှယ်မှုကြောင့် ဖြစ်ရတာပါ။ မသိခြင်း မောဟကအတွင်းပိုင်းဆိုင်ရာ စိတ်စေတသိက်ရုပ်တို့ရဲ့ အလုပ်လုပ်နေပုံသဘောကို အမှန်အတိုင်းမသိခြင်းနှင့် ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါ သူရယ်လို့လွဲမှားတဲ့အသိကနေ “ငါ့ကိုဒီလိုပြောရမလားဆိုတဲ့ ဒေါသ၊ ငါ့ကိုများဘာမှတ်လဲဆိုတဲ့မာန” ဒီဒေါသ၊ မာနတို့ကြောင့် မဖြစ်သင့်တဲ့ ပြဿနာတွေဖြစ်နေကြတာပါ။ ဒီဒေါသနှင့် မာနဆိုတာဟာ ကိုယ့်ဘဝအပေါ်မှာ တွယ်တာငြိကပ်နေတဲ့ရာဂကို အကြောင်းခံဖြစ်ရတာပါ။ ဒီရာဂ၊ ဒေါသ၊ မာနတို့ရဲ့ သဘာဝအရှိကို အရှိအတိုင်းသိအောင် စင်ကြယ်တဲ့ဉာဏ်အမြင်နှင့် မြင်အောင်ကြည့်တတ်မယ်ဆိုရင်တော့ ပတ်ဝန်းကျင်အာရုံတို့ရဲ့ တိုက်ခိုက်မှုကြောင့် ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မာနဆိုတဲ့ ကိလေသာတရားဆိုးတို့ဟာ တုံ့ပြန်ခြင်းနှင့် ထကြွလာခြင်း၊ လွန်ကြူးလာခြင်း သဘောသက်သက်သာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုအာရုံတို့ရဲ့ တိုက်ခိုက်လှုံ့ဆော်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့တုံ့ပြန်မှု ကိလေသာတို့ရဲ့လှုပ်ရှားမှုကို မြင်အောင်ကြည့်နိုင်ရင် ပုဂ္ဂိုလ်နှစ်ဦးတို့ရဲ့အတွင်းပိုင်းမှာ ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မာနချင်း ပြိုင်နေကြတာ သက်သက်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ရှင်းရှင်းပြောရရင် နှုတ်ခမ်းပဲ့ခြင်း မီးပြိုင်မှုတ်နေသလိုပါပဲ။

သူသူ ငါငါ သတ္တဝါတိုင်းဟာ အနာဂါမ် ရဟန္တာမှမဖြစ်သေး
 ရင် မောဟကိုအကြောင်းခံပြီး ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မာနတို့ရဲ့ခြယ်လှယ်
 တိုင်း၊ လွှမ်းမိုးတိုင်း၊ စီစဉ်ဆောင်ရွက်တိုင်း အသက်မပါတဲ့ရုပ်သေး
 ရုပ်ကို အသက်ပါသလို လှုပ်ရှားလာအောင် ကြိုးစံဆွဲတွဲရုပ်သေး
 ဆရာရဲ့ ကြိုးဆွဲတိုင်းလှုပ်ရှားနေရသလို သက်သက်သာဖြစ်ပါတယ်။
 ဒီလိုမြင်အောင်ကြည့်နိုင်ရင် စကားများခြင်း၊ ရန်တွေ့ခြင်း၊ ပြဿနာ
 ဖြစ်ခြင်းဟာ စိတ်ရှုပ်စရာမဟုတ်ဘဲ ရယ်စရာကောင်းတဲ့အရာ
 သက်သက်သာဖြစ်ပါတယ်။ အသိဉာဏ်နည်းရင် နည်းသလောက်
 ကိလေသာတို့ စီစဉ်ဆောင်ရွက်တိုင်း ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ဝမ်းသာခြင်း၊
 ချစ်ခြင်း၊ မုန်းခြင်း၊ ရယ်ခြင်း၊ ငိုခြင်းတို့နှင့် သရုပ်ဆောင်နေရဦးမှာပါ။



သတ္တိရှိမှ ရှင်းရှင်းသိနိုင်မယ်

အနာဂါမ်ရဟန္တာမှမဖြစ်သေးကြတဲ့သူတိုင်းဟာ အမှန်လမ်း
 ကြောင်းပေါ်ကနေ အရှိကိုအရှိအတိုင်း၊ အမှန်ကိုအမှန်အတိုင်း
 အစဉ်အမြဲသိနိုင်ဖို့မလွယ်သေးပါဘူး။ မှန်တယ်၊ ကောင်းတယ်
 ထင်ပြီး ပြောဆိုလုပ်ကိုင်နေထိုင်ကြတာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ တစ်နည်း
 နှင့်မဟုတ်တစ်နည်းနှင့်တော့ မှားနေကြပါသေးတယ်။ မှားမှာ
 ကြောက်လို့ မပြောမလုပ်ရဲရင်လည်း ဘာမှအကျိုးရလဒ်တွေဖြစ်
 မလာနိုင်တော့ပါဘူး။ အမှားဆိုတာ အမှန်ကိုရှာကြသူတိုင်းအတွက်

မဖြစ်မနေတွေ့ကြုံရစမြဲပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ အမှားကို အမှားမှန်းသိဖို့ ကသာ လိုရင်းဖြစ်တယ်။ မှားမှန်းသိရင် အမှန်ပြင်လို့ရတယ်။ ဆိုးမှန်းသိရင် ကောင်းအောင်လုပ်လို့ရတယ်။ ပြဿနာတွေ့လာရင်လည်း ပြဿနာသိရင်ဖြေရှင်းလို့ရပါတယ်။ အမှန်တရားကဖွေရာနေကြတဲ့သူတိုင်းအတွက် လေးနက်တဲ့အသိဉာဏ်ထူးကို အမှားတွေ၊ အဆိုးတွေ၊ ပြဿနာတွေ၊ အခက်အခဲတွေကြားထဲကမှ နှိုက်ယူလို့ရနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီအသိဉာဏ်ထူးနှင့်မှ အပြစ်နှင့်အကျိုးအဆိုးနှင့် အကောင်းကို ရှင်းရှင်းသိနိုင်ပါတယ်။ တကယ်သိမှ ရှောင်သင့်တာကို သတ္တိရှိရှိ ရှောင်ရဲပါတယ်။ လုပ်သင့်တာကိုလည်း သတ္တိရှိရှိလုပ်ရဲပါတယ်။

ပြောဆိုကြံစည် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်တဲ့နေရာမှာ မိမိကိုလည်း ထိခိုက်နေတယ်။ သူတစ်ပါးကိုလည်းထိခိုက်နေတယ်။ မိမိ ကိုယ်ဖြစ်စေ၊ သူတစ်ပါးကိုဖြစ်စေ၊ မိမိ သူတစ်ပါး နှစ်ဦးသား စလုံးဖြစ်စေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုဖြစ်စေ၊ ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ်ကျင့်တရားကိုဖြစ်စေ၊ ကျန်းမာရေးကိုဖြစ်စေ၊ ဂုဏ်သိက္ခာကိုဖြစ်စေ၊ ထိခိုက်နေတယ်ဆိုရင် မရှောင်ချင်လည်းရှောင်ရမယ်။ ရှောင်ချင်လည်းရှောင်ရမယ်။ မရှောင်ချင်ချင် ရှောင်ချင်ချင် ရှောင်ကိုရှောင်ရမယ်။ ရှောင်ရဲတဲ့သတ္တိ၊ ရှောင်ကြဉ်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်ဖြစ်အောင်မွေးရမယ်။ အကျိုးစီးပွားကိုထိခိုက်စေမည့်အလုပ်မျိုးကို ဘယ်တော့မှ

မလုပ်ဘူးလို့ သန့်ရှင်းချက်ထားနိုင်ရမယ်။ သည်းခံခြင်း၊ စောင့်
စည်းခြင်း၊ ချုပ်တည်းခြင်း၊ ခွင့်လွှတ်ခြင်း၊ နားလည်ခြင်းတို့နှင့်
ရှောင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိနှင့် သူတစ်ပါး နှစ်ဦးသားနှင့် အများအတွက် အကျိုးရှိ
မည်ဆိုရင်တော့ ပြောဆို ကြံစည် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်သင့်တဲ့
အလုပ်ဖြစ်လို့ မလုပ်ချင်လည်းလုပ်ရမယ်။ လုပ်ချင်လည်းလုပ်ရ
မယ်။ မလုပ်ချင်ချင် လုပ်ချင်ချင် လုပ်ကိုလုပ်ရမယ်။ လုပ်မယ်လို့
သိရုံနှင့်အကျိုးစီးပွားမဖြစ်ပါဘူး။ တကယ်လုပ်မှ အဟုတ်ဖြစ်နိုင်
ပါတယ်။ အောင်မြင်ချင်ရင် အလုပ်လုပ်ရမယ်၊ အသိဉာဏ်ဖြစ်
ချင်ရင် သတ္တိရှိရှိတွေးခေါ်ရဲရမယ်။

အဲဒီအရာနှစ်ခုလုံးဟာ ပြောဆိုခြင်းနှင့်ဆက်စပ်နေမှကိစ္စ
ပြီးနိုင်ပါတယ်။ သူများလုပ်သလောက်လေးသာလုပ်နေရင် သူများ
အောင်မြင်သလောက်လေးပဲ အောင်မြင်မယ်။ သူများတွေးခေါ်
သလောက်ပဲ တွေးခေါ်နိုင်ရင် သူများသိသလောက်ပဲသိမယ်။
သူများပြောတဲ့စကားလောက်လေး အတုယူပြီး သမားရိုးကျထုံးတမ်း
စဉ်လာ အပြောလောက်လေးသာပြောနိုင်ရင် ပြောသလောက်
လေးပဲ ဖြစ်မယ်။ ထူးထူးခြားခြား အောင်မြင်မှုရချင်ရင်တော့

အခက်အခဲကို များများကျော်ဖြတ်ရမယ်။ များများအပင်ပန်းခံနိုင်ရမယ်။ တွေးရင် ရဲရဲတွေးရမယ်၊ ပြောရင်ပြတ်ပြတ် သားသားပြောရမယ်၊ လုပ်ရင်ပြတ်ပြတ်သားသားလုပ်ရမယ်။ ဒါမှလည်း ထူးခြားတဲ့အသိသစ်၊ အမြင်သစ် ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။



အချိန်နှင့်ဘဝကို ရှင်းရှင်းသိရမယ်

ဘဝဟာ အချိန်သိပ်တိုတယ်။ သေချာလေ့လာသုံးသပ်ကြည့်ပါ။ ဘယ်အရာကိုမှ ပီပီပြင်ပြင်လုပ်လိုက်ရတယ်လို့ မရှိသေးဘူး။ ဒါပေမဲ့ လုပ်ဖို့အချိန်လည်းသိပ်မကျန်တော့ဘူး။ ကျန်နေသေးတဲ့ လက်ကျန်အချိန်တိုတိုလေးကို စနစ်တကျအသုံးချနိုင်ဖို့လိုတယ်။ စားဝတ်နေရေးလောက်နှင့် အချိန်မကုန်သင့်ဘူး။ အဲဒီအတွက် အချိန်တွေအများကြီးပေးခဲ့ပြီးပါပြီ။ ဒါပေမဲ့ ယနေ့အထိ အရာအားလုံးပြည့်စုံပြီလို့ ဘယ်အရာမှကျေနပ်တယ်လို့ပြောရတဲ့အထိ ရှိခဲ့ပြီလဲ ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ရသလောက်လည်း လိုမြဲတိုင်းလို နေသလို လုပ်သလောက်လဲ ပိုရှုပ်လာတာတွေပဲများပါတယ်။ ဒါကို လေးလေးနက်နက်စဉ်းစားရမယ်။ ဝေဖန်ရမယ်။ စိစစ်ရမယ်၊ သုံးသပ်ရမယ်။

ဘဝဆိုတာ အလကားသက်သက်အချောင်ရလာတာမျိုးမဟုတ်ဘူး။ အတိတ်ကောင်းမှုပေါင်းများစွာနှင့် ပေးဝယ်လာခဲ့ရတဲ့ဘဝ

ဖြစ်တယ်။ ပစ္စုပ္ပန်လက်ရှိအခြေအနေမှာလည်း စားဝတ်နေရေး အမျိုးမျိုးနှင့် ပြုပြင်ဖန်တီးထားနိုင်မှ ရှင်သန်ခွင့်ရပါတယ်။ နေ့ရက်ရှိတိုင်း၊ အချိန်တိုင်းမှာ အစဉ်မမြဲပြုပြင်စောင့်ရှောက်ထားနိုင်မှနေခွင့်ရှိတာဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ထာဝစဉ် ကမ္ဘာဆုံးတိုင်ထိ ပြုပြင်စောင့်ရှောက်ထားလို့ဖြစ်တာမျိုးမဟုတ်ပါဘူး။ အချိန်အကန့်အသတ်ရှိသရွေ့သာ ရှင်သန်ခွင့်ရှိပါတယ်။ ဘဝဆိုတာ အချိန်ကုန်သွားတိုင်း၊ နေ့ရက်တွေကုန်သွားတိုင်း တစ်နှစ်အချိန်ကုန်ရင် တစ်နှစ်တာအတွက် ရှင်သန်ဖို့အချိန်နည်းသွားပါတယ်။ တစ်လကုန်သွားရင်လည်း တစ်လတာရှင်သန်ဖို့ အခွင့်နည်းသွားပါတယ်။

အချိန်ဆိုတာ ကာလတိုင်းမှာ ရွေ့လျော့ပြောင်းလဲသွားနေသလို ဘဝဟာလည်း အချိန်တိုင်းမှာ ရွေ့လျော့ပြောင်းလဲနေပါတယ်။ ဘဝနှင့်အချိန်ဟာ ရပ်တည်နေခြင်းမရှိပါဘူး။ အပြောင်းအလဲနှင့်ပြေးသွားနေပါတယ်။ ပြေးသွားနေတဲ့ဘဝနှင့် အချိန်ကာလကြားမှာ အသိဉာဏ်တော့ အမြတ်ကျန်အောင်ထုတ်ယူထားသင့်တယ်။ အကောင်းဆုံးဘဝနှင့် အချိန်ကြားမှာ အမြတ်ဆုံးအသိဉာဏ်ကို ယူထားတတ်ရမယ်။ အချိန်တိုင်းမှာ အသိဉာဏ်နှင့် ရှင်သန်နိုင်အောင်ကြိုးစားရမယ်။ ဘဝနှင့်အသိဉာဏ်၊ အသိဉာဏ်နှင့်ဘဝကို တစ်သားတည်းကျနေအောင် ပေါင်းစပ်ထားနိုင်ရမယ်။



အသိဉာဏ်ကြီးမှ လူကြီး

ဘဝမှာ အဓိကအရေးတကြီး မရှိမဖြစ် ရှိကိုရှိရမည့်အရည်အချင်းက စိတ်ဓာတ်နှင့်အသိဉာဏ်ဖြစ်တယ်။ စိတ်ဓာတ်နှင့်အသိဉာဏ်အင်အားကြီးမှ ကြီးမားကျယ်ပြန့်တဲ့ကိစ္စကို ထိရောက်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်မယ်။ အများအကျိုးသယ်ပိုးရွက်ဆောင်ရင်လည်း ထိထိရောက်ရောက်ဆောင်ရွက်နိုင်တယ်။ ကိုယ့်ဘဝကို လူနေမှုဘဝထဲမှာ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် အေးအေးချမ်းချမ်း လွတ်လွတ်လပ်လပ်နေတတ်ထိုင်တတ်ရှိမယ်။ အပြစ်ကင်းအောင်လည်းနေတတ်သလို အကျိုးရှိအောင်လည်း ဆောင်ရွက်နိုင်တယ်။ အရွယ်နှင့်လိုက်ဖက်အောင်လည်း လုပ်ကိုင်နေထိုင်တတ်တယ်။ လူငယ်ဘဝမှ လူငယ်လိုနေတတ်သလို လူကြီးဖြစ်လာချိန်မှာလည်း လူကြီးပီပီသသနေတတ်တယ်။ လူကြီးဆိုတာ စိတ်သဘောထားလည်း ကြီးမှ အသိဉာဏ်အင်အားလည်းကြီးမှ လူကြီးခေါ်လို့ရပါတယ်။ လူကြီးပေမယ့် စိတ်နေသဘောထားလည်း မကြီး၊ အသိဉာဏ်အင်အားလည်း မကြီးရင်တော့ ဘာအကျိုးကိုမှ ထိထိရောက်ရောက် မဆောင်ရွက်နိုင်တဲ့အတွက် ကလေးသာသာရှိတဲ့ လူကြီးသာဖြစ်မယ်။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ အကြီး အသေးကို ရာထူးဂုဏ်သိမ်စည်းစိမ်တို့နှင့် အဓိကထားတိုင်းတာရတာမျိုးမဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ဓာတ်နှင့်အသိဉာဏ်အင်အား အကြီးအသေးနှင့် တိုင်းတာမှ ပိုသဘာဝကျပါတယ်။

ရာထူးဂုဏ်သိမ်စည်းစိမ်ဆိုတာတို့ဟာ စိတ်ဓာတ်နှင့် အသိ
 ဉာဏ်အင်အားကြီးရင်ကြီးသလောက် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်တဲ့အခါ
 မှာ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် အကောင်အထည်ဖော်နိုင်မှာဖြစ်တယ်။
 အဓိကရှိရမည့်အရာက စိတ်ဓာတ်နှင့်အသိဉာဏ်ပဲ။ အဲဒီအတွက်
 အလုပ်လုပ်နေရမယ်။ အလုပ်လုပ်တာများမှ စိတ်ဓာတ်ကျစ်လျစ်
 သိပ်သည်းမှုဆိုတာ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ အလုပ်များများလုပ်တော့
 အခက်အခဲများများ လောကဓံများများကြုံတွေ့ရတယ်။ လောကဓံ
 များများကြုံတွေ့ပါမှ စိတ်ဓာတ်ခွန်အားဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်လို့ရ
 တယ်။ လေ့ကျင့်တာများမှ ကျစ်လျစ်သိပ်သည်းတဲ့ စိတ်ဓာတ်နှင့်
 မြင့်မြတ်တဲ့အသိဉာဏ်ဆိုတာဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီအတွက် အမှား
 နည်းအောင် သေချာလေ့လာသုံးသပ်ပြီးမှလုပ်ရမယ်။ ကိုယ်ကျင့်
 တရားကို ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်းရှိရမယ်။ အလုပ်လုပ်တဲ့အခါမှာ ညှိယူ
 ပြီးလုပ်ရမယ်။ တဇ္ဇတ်ထိုးမလုပ်မိအောင် သတိထားရမယ်။ လုပ်
 တဲ့အခါ ညှိနှိုင်းခြင်း၊ တိုင်ပင်ခြင်းဆွေးနွေးခြင်း၊ ပူးတွဲဆောင်ရွက်
 ခြင်း၊ ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်း၊ စိစစ်ခြင်းတို့နှင့် စေ့စပ်သေချာစွာ လုပ်
 ကိုင်ဆောင်ရွက်နိုင်မှ လုပ်သလောက် စိတ်ဓာတ်နှင့် အသိဉာဏ်
 အတွက် အမြတ်ကျန်မှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီစိတ်ဓာတ်နှင့် အသိ
 ဉာဏ်အင်အားပြည့်မှ တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် မြင့်တက်ရင့်ကျက်
 လာမှာဖြစ်ပါတယ်။



ညှိယူနိုင်မှ အမှန်သိမယ်

မှန်ကန်တဲ့အသိဉာဏ် ရချင်တယ်ဆိုရင် ဘယ်အရာကိုမှ ချုပ်ကိုင်စွဲယူမထားရဘူး။ ဘယ်အပေါ်ကိုမှလည်း စွဲမထားသင့်ဘူး။ စွဲထားရင် ငြိကပ်သွားနိုင်တယ်။ ငြိကပ်ထားရင် ညှိနိုင်ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းစဉ်အတွက် အခက်ကြုံရတတ်တယ်။ စွဲယူထားခြင်းဟာ တစ်ဖက်အစွန်းကို ရောက်စေတယ်။ တစ်ဖက်သတ်အမြင်ကိုသာ ဖြစ်စေတယ်။ တစ်ဖက်သတ်မြင်တဲ့အမြင်ဟာ ပြည့်စုံတဲ့အမြင်ကို မဖြစ်စေနိုင်ဘူး။ မှန်ကန်တဲ့အသိဉာဏ်ကိုလည်းမဖြစ်စေနိုင်ဘူး။ မှန်ကန်တဲ့အသိဉာဏ်မရရင် လေးနက်ရင့်ကျက်တဲ့ အသိဉာဏ်ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ လေးနက်တဲ့အသိဉာဏ်မရှိရင် မြင့်မြတ်တဲ့ဘဝတစ်ခုဖြစ်အောင် မတည်ဆောက်နိုင်ဘူး။ မြင့်မြတ်တဲ့ဘဝတစ်ခုကို တည်ဆောက်နိုင်ဖို့ဆိုတာ ဘယ်အရာကိုမှလည်း စွဲစွဲမြဲမြဲမယူဆထားသင့်ဘူး။ တရားရှင်ဝါဒကို လက်ကိုင်ထားပြီး အစွဲကိုစွန့်နိုင်တဲ့စိတ်ထားနှင့် အမှန်တရားကို သိမြင်ရေးအလုပ်ကိုပဲ အဓိကအလေးထားလုပ်ဆောင်နေရမယ်။

အမှန်တရားဆိုတာ စွန့်လွှတ်မှုကို အခြေခံပြီးရှာမှတွေ့နိုင်တာဖြစ်တယ်။ အမှန်တရားအတွက် စွန့်နိုင်ရမယ်၊ စွန့်ရဲရမယ်။ စွန့်ပြီးလုပ်ရာမှ ရှုပ်လာတဲ့အခါ ညှိယူခြင်းနှင့်ဆောင်ရွက်ရမယ်။

ညှိနှိုင်းခြင်းနှင့်ဖြေရှင်းရမယ်။ ညှိယူပြီးလုပ်တဲ့အလုပ်ဟာ အခက် အခဲကိုဖြေလျော့စေတယ်။ ပြဿနာကိုဖြေရှင်းနိုင်တယ်။ လုပ်တဲ့ အခါလွယ်ကူတယ်။ သက်သာတယ်။ မြန်ဆန်ရှင်းရှင်း သိမြင်လာနိုင်ပါတယ်။



အသိဉာဏ်ကို အသက်ထက်တန်ဖိုးထားရမယ်

လောကထဲမှာ ရှုပ်နေတာမှန်သမျှဟာ ငြိတွယ်မှုများနေလို့ ရှုပ်နေတာဖြစ်တယ်။ အရှုပ်ကို ဖြေလျော့ပြီးနေတတ်ဖို့လိုတယ်။ ငြိတွယ်မှုအရှုပ်ကို မှန်ကန်တဲ့အသိဉာဏ်နဲ့မှ ဖြေလျော့လို့ရတယ်။ မှန်ကန်တဲ့အသိဉာဏ်ဖြစ်ဖို့ဆိုတာဟာလည်း ဆရာကောင်းကို ချည်းကပ်ရမှဖြစ်လာနိုင်ခွင့်ရှိပါတယ်။ ဆရာကောင်းဆိုတာ ရှင်းလင်းတဲ့အမြင်၊ တိကျပြတ်သားတဲ့အမြင်၊ ရဲစွမ်းသတ္တိရှိတဲ့အမြင် ဘဝရဲ့အရှုပ်အထွေးကို ပြေလည်အောင်ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့အမြင်၊ ပြေလျော့သွားအောင် ဖြေလျော့နိုင်တဲ့အမြင်၊ ယုံမှားသံသယကင်းတဲ့အမြင်၊ သဘာဝကျတဲ့အမြင်၊ ယုတ္တိယုတ္တိရှိတဲ့အမြင်၊ သဘာဝထဲကဖြစ်ပေါ်ရရှိလာတဲ့အမြင်၊ ဒီအမြင်မျိုးရှိသူမှ ဆရာကောင်းလို့ဆိုထိုက်ပါတယ်။

ဆရာကောင်းဆိုတာ တပည့်ကောင်းဖြစ်လာစေရေးကိုသာ အဓိကထည့်တွက်ပါတယ်။ ကိုယ်ကျိုးမဖက်ဘဲ သူ့အကျိုးအတွက်

စွန့်လွှတ်အနစ်နာခံတဲ့စိတ်ထားအပြည့်နှင့် တပည့်တို့ရဲ့အသိဉာဏ် အမြင်မှန်ရရှိရေးကိုသာ အဓိကအလေးပေးဆောင်ရွက်တာဖြစ်ပါတယ်။ မိမိအတွက် မျှော်လင့်ချက်မထားပါဘူး။ တပည့်များ အတွက် ဘဝကိုအသိဉာဏ်ခြေထောက်ပေါ်မှာ မားမားမတ်မတ် ရပ်တည်ပြီး အောင်မြင်ရေးပန်းတိုင်ဆီသို့ ပြောင့်ပြောင့်တန်းတန်း လျှောက်လှမ်းနိုင်ရေးကိုပဲ အဓိကအလေးထားလမ်းညွှန်ပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆရာကောင်းတွေ့သူဟာ တပည့်ကောင်းဖြစ်ဖို့ လိုပါတယ်။ တပည့်ကောင်းဆိုတာ အသိအမြင်သစ်ကို မွေးထုတ်ပေးတတ်တဲ့ ဆရာကောင်းကို တန်ဖိုးထားလေးစားတတ်ရမယ်။ ဆရာ့အပေါ် ယုံကြည်မှုအပြည့်ရှိရမယ်။ ဆရာကခိုင်းတဲ့အတိုင်း လုပ်နိုင်ရမယ်။ ပေးထားတဲ့သင်ခန်းစာအတိုင်း ကိုယ့်တာဝန်ကိုကျေပွန်အောင် ဆောင်ရွက်ရမယ်။ ဆရာရဲ့ အဆုံးအမ စကားလုံးလေးများရဲ့ တစ်လုံးတစ်လုံးကို ပတ္တမြားတစ်ပွင့်တစ်ပွင့်လောက် တန်ဖိုးထား ရမယ်။ ဆရာပြောတာကို မြေဝယ်မကျ နားထောင်နိုင်ရမယ်။ ဆရာက ညွှန်ပြလိုက်တဲ့သင်ခန်းစာကို သိချင်စိတ်အပြည့်နဲ့ လေ့လာဆည်းပူးနိုင်ရမယ်။ ဆရာက အကျဉ်းနည်းနှင့်သင်ပေး ထားတဲ့ အသိသစ် အမြင်သစ်ကို အခြေခံပြီး သဘာဝဆိုက် အောင် နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ် စဉ်းစားရမယ်။ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိအောင် လောကထဲက ဥပမာနှင့်ဟပ်ပြီး အကျယ်သိအောင်

တွေးခေါ်ရမယ်။ ဘဝနှင့် လောကထဲမှာ လက်တွေ့ကျကျ အသုံးချလို့ရတဲ့အထိ သဘောပေါက်အောင် ဆည်းပူးလေ့လာ နိုင်ရမယ်။

အချိန်တိုင်းမှာ အသိဉာဏ်ရရေးအတွက် အလေးပေးတွေး ခေါ်ရမယ်။ ဇီဝကမ္မ ဆေးဆရာဖြစ်ဖို့ သူ့ဆရာက တောအတွင်း မှာရှိကြတဲ့ နွယ်မြစ်သစ်ပင် ဆေးဖက်မဝင်တာကို အရှာခိုင်းတော့ ဇီဝကမ္မအနေနှင့် ဆေးဖက်မဝင်တဲ့ နွယ်မြစ်သစ်ပင် မတွေ့မြင်ခဲ့တဲ့ အတွက် တစ်ပင်တစ်လေမှ ယူပြန်မလာနိုင်ဘဲ လက်ချည်းသက် သက်ပြန်လာရပါတယ်။ ဇီဝကမ္မဆေးသမားရဲ့မျက်စိနှင့်ကြည့်ရင် တောတောင်တစ်ခုလုံး ဆေးဖက်ဝင်တဲ့ အပင်သက်သက်တွေ့ရ ပါတယ်။ ပညာသင်ယူတဲ့နေရာမှာလည်း အရာအားလုံး ပညာရ စရာအထိမြင်အောင်ကြည့်ရမှာဖြစ်တယ်။

ပညာဆိုတာ ကျောင်းသင်ခန်းစာထဲက သင်ပေးလိုက် ရုံလောက်လေးနှင့် တတ်ပြီ သိပြီ မြင်ပြီလို့ မယူဆသင့်ပါဘူး။ အဲဒီပညာကိုအခြေခံပြီး တစ်လောကလုံးမှာရှိတဲ့အရာအားလုံး ထဲမှာ သင်ယူစရာတွေ၊ လေ့လာစရာတွေ၊ မှတ်သားစရာတွေ၊ သင်ကြားစရာတွေချည်းသက်သက်ဖြစ်ကြောင်း မြင်အောင် ကြည့်နိုင်ရပါမယ်။ အချိန်တိုင်းမှာ သင်ယူနေရမယ်။ နေရာ တိုင်းမှာ သင်ယူနေရမယ်။ ဘဝမှာ အသက်ရှင်နေခြင်းဟာ

အသိဉာဏ်ဆည်းပူးလေ့လာဖို့ အသက်ရှင်နေခြင်းဖြစ်တယ်။ အသိဉာဏ်နှင့်ရှင်သန်မှ ဘဝဟာ တန်ဖိုးရှိတယ်။ အသိဉာဏ် မရှိတဲ့ဘဝဟာ တန်ဖိုးမဲ့တယ်ဆိုတာကို ပီပီပြင်ပြင်ခံယူထား နိုင်ရမယ်။ ရှင်းရှင်းပြောရင် ဘဝကို အသက်ထက်တန်ဖိုးထား တတ်ရမယ်၊ တန်ဖိုးထားနိုင်ရမယ်။



အခိုက်အတန့်လေးနဲ့ နေတတ်ရမယ်

ဘဝမှာ ရှုပ်တယ် ရှုပ်တယ်လို့ ပြောနေကြတာတွေဟာ အတွေ့ များလို့ရှုပ်နေတာပါ။ အတွေ့ရှည်လို့ ရှုပ်နေတာပါ။ အတွေ့ရှည် တယ်၊ အတွေ့များတယ်ဆိုတာဟာလည်း အစွဲများလို့ အတွေ့ များတာပါ။ အစွဲကြီးလို့ အတွေ့ရှည်နေတာပါ။ စွဲတယ်ဆိုတာ ဟာလည်း အာရုံကို ရာဂ၊ လောဘ၊ တဏှာတို့နှင့် ငြိကပ်တွယ် တာလို့စွဲနေတာပါ။ ဒီရာဂ စတာတို့ဟာလည်း အမှန်ကိုမသိတဲ့ မောဟကြောင့်ပါပဲ။ မောဟဆိုတာ အမှန်ကိုမသိခြင်းဘဲဖြစ်ပါ တယ်။ အမှန်ကိုမသိတဲ့မောဟကို အမှန်သိတဲ့ဉာဏ်နှင့်မှ ဖယ် ရှားနိုင်ပါတယ်။ အမှန်သိခြင်းဆိုတာ အလိုလိုဖြစ်လာတာ မျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ အစဉ်အမြဲ လေ့ကျင့်မှုတစ်ခုခုကို အစဉ်အမြဲ လေ့ကျင့်နေရမယ်။ လေ့ကျင့်တာများမှ အမှန်သိလာမယ်၊ အမှန်ကိုသိမှ အမှားနည်းမယ်၊ အစွဲနည်းမှ အတွေ့ကျမယ်။

အတွေးကျဲမှ ပစ္စုပ္ပန်လက်ရှိဖြစ်ပေါ်နေတဲ့စိတ်ရဲ့သဘာဝကို အရှိ အတိုင်းသိလာနိုင်ပါတယ်။ အတွေးဆိုတာ စိတ်ကိုအခြေခံပြီးဖြစ် ရတာပါ။ စိတ်အပေါ်မှာလေ့ကျင့်နေရင် အတွေးကိုလည်းသိလာ နိုင်ပါတယ်။ တွေးနေရင် စိတ်ပျက်ရမည့်အရာတော့ မဟုတ်ပါ ဘူး၊ သိရမည့်အရာဖြစ်ပါတယ်။ တွေးခြင်းသဘောဟာ မသိလို့ တွေးနေခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ သိရင်ရပ်သွားမယ်၊ ပြတ်သွားမယ်၊ အစ ကတော့ ခပ်ရှည်ရှည်တွေးမယ် သိတာများရင် ခပ်တိုတိုလေးပဲ တွေးမယ်။ အတွေးတိုသွားခြင်းဟာ အသိစိပ်လာတဲ့သဘော ကြောင့် ပဲ၊ အသိစိပ်လာရင် အတွေးနည်းသွားမယ်၊ ကျဲသွားမယ်၊ အတွေးကျဲပြီးပါးသွားတဲ့အခါမှာ စိတ်ရဲ့အခိုက်အတန့်လေးရဲ့ သဘာဝ သဘောကိုသိရမယ်၊ ဒီလိုအခိုက်အတန့်လေးသဘောနဲ့ သိသိနေရင် အစွဲမရှိလို့ ရှင်းပါတယ်။



လူကောင်းလူတော်ဆိုတာ

လူကောင်းဆိုတာ ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာကောင်းရှိမှ လူကောင်း ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ဘဝကိုယ်ကို နားလည်နိုင်စွမ်းရှိမှ လူကောင်းဖြစ် အောင် လုပ်လို့ရတယ်။ ကောင်းတယ်ဆိုတာ အပြစ်ကင်းအောင် လည်းနေနိုင်မှ၊ အကျိုးရှိအောင်လည်းနေနိုင်မှ၊ အကျိုးရှိအောင် လည်းလုပ်နိုင်မှ ကောင်းတဲ့လူဖြစ်နိုင်တယ်။ ဘာတွေနဲ့ပဲတွေ့တွေ့

ဘယ်လိုအကြောင်းကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် ကောင်းဆိုး လောကဓံ ကြံကြံခံပြီး ကိုယ်ကျင့်တရားကိုအပျက်မခံမှ လူကောင်းဖြစ်တယ်။ ဘာပဲ ပျက်ပျက် ကိုယ်ကျင့်တရားတော့ မပျက်အောင် ထိန်းနိုင် တယ်။ ဘယ်သူတွေ ဘာပဲပြောပြော ကိုယ်ကျင့်တရားရှိမှနေလို့ ဖြစ်တယ် ဆိုတဲ့ခံယူချက်ကို လက်ကိုင်ထားနိုင်တယ်။ ဒါဟာ လူကောင်းပဲ။

ကောင်းနေပြီးရင် တော်အောင်ကြိုးစားရမယ်။ လူတော်ဆို တာ မိမိနဲ့နီးစပ်ရာပတ်ဝန်းကျင် ဘဝတူလူသားတို့ရဲ့အကျိုးစီးပွား အတွက် မိမိစွမ်းနိုင်တဲ့ဘက်ကနေ မဖြစ်မနေ ဆောင်ရွက်နိုင်ရ မယ်။ စည်းလုံးအောင် စည်းရုံးသိမ်းသွင်းနိုင်ရမယ်။ စည်းရုံးလာ ရင် စည်းကမ်းရှိရှိ စနစ်ကျကျ နေထိုင်တတ်အောင်ဆောင်ရွက် ပေးနိုင်ရမယ်။

အကျိုးရှိမည့်အလုပ်ကို သတ္တိရှိရှိ စေတနာပါပါ ထက်သန် နိုးကြားစိတ်ထား ပြည့်ဝလာအောင် လမ်းညွှန်ပေးနိုင်ရမယ်။ ကိုယ်နှင့်ဘဝတူ လူသားများအတွက် စွန့်လွှတ်ခြင်း၊ စွန့်စားခြင်း၊ စွမ်းဆောင်ခြင်း၊ အမှားလွန်ကြူးမိသူတို့ကို ခွင့်လွှတ်ခြင်း၊ သည်းခံခြင်း၊ နားလည်ပေးနိုင်ခြင်း၊ ပြုပြင်ပေးနိုင်ခြင်း၊ စောင့်ရှောက် ကူညီပေးနိုင်ခြင်း၊ အသိဉာဏ်အမြင်မှန်ရရှိလာအောင် ဖေးမကူညီ ပေးနိုင်ခြင်း၊ ဗဟုတုတတိုးပွားလာအောင် စိစဉ်ညွှန်ကြားပေးနိုင် ခြင်း၊ မိမိထက် အသက်သိက္ခာကြီးမားသူတို့ကို ရိုသေလေးစား

တန်ဖိုးထားခြင်း၊ ရွယ်တူများကို အပြန်အလှန်ချစ်ခင်ရင်းနှီးပူးပေါင်း
 ဆောင်ရွက်စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ခြင်း၊ မိမိအောက်ခံနိမ့်ကျသူတို့ကို သူတို့
 ဘဝ သူတို့ရဲ့အလုပ်အကိုင်ပေါ်မှာ ပီပီသသရပ်တည်နိုင်အောင်
 စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ခြင်း၊ ရှင်းရှင်းပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ ပတ်
 ဝန်းကျင် ဘဝတူလူသားအနေနှင့် တရားမျှတလွတ်လပ်ခြင်းနှင့်
 အတူ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့အောင် စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်သူမှ လူတော်
 ဖြစ်ပါတယ်။



တာဝန်ယူမှ တန်ဖိုးရှိပါတယ်

လူဆိုတာ တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်းနေထိုင်လို့ဖြစ်တဲ့ သတ္တဝါ
 မျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ အများနှင့်ပူးပေါင်းပြီး အပြန်အလှန်မီခိုနေမှ
 ဖြစ်ပါတယ်။ အပြန်အလှန် မီခိုမှုရှိမှလည်း ပူးပေါင်းခြင်းနှင့်
 အကျိုးရှိအောင် ဆောင်ရွက်လို့ရပါတယ်။

အပြန်အလှန် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြတဲ့ နေရာမှာ
 သူ့အကျိုး ကိုယ့်အကျိုး နှစ်မျိုးရှိလာပြန်ပါတယ်။ အဲဒီ
 အကျိုးနှစ်မျိုးအတွက် တစ်ဦးက အခက်အခဲတွေ့ရင် တစ်ဦးက
 ကူညီရမယ်။ တစ်ဦးရဲ့ ပြဿနာကို တစ်ဦးက ကူညီဖြေရှင်း
 ပေးရမယ်။ အဲဒီအတွက် တာဝန်ဆိုတာ ရှိလာရပါတယ်။

ဝတ္တရားဆိုတာကလည်း ရှိလာပြန်တယ်။ ဝတ္တရားဆိုတာက မိဘကသားသမီးကို ကျွေးမွေးပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း၊ သားသမီး များက မိဘတို့ကိုလုပ်ကျွေးခြင်း စတဲ့ဝတ္တရားများ၊ ဆရာမှသည် တပည့်ကိုပြုကျင့်ရတဲ့ဝတ္တရား၊ တပည့်မှသည် ဆရာကိုပြုကျင့် ရတဲ့ ဝတ္တရား၊ မိတ်ဆွေအချင်းချင်း အပြန်အလှန်ပြုကျင့်ရတဲ့ ဝတ္တရားများရှိကြပါတယ်။ အဲဒီအရာအားလုံးဟာ ဝတ္တရားများ ဖြစ်တယ်။

တာဝန်ဆိုတာ မဖြစ်မနေပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ရမည့်အလုပ်၊ ကိုယ့်အသိစိတ်ဓာတ်နဲ့လုပ်ကိုလုပ်ရမည်။ ကိုယ်နှင့်နီးစပ်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်တို့အပေါ် အကျိုးဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးဖို့ ငါ့မှာတာဝန်ရှိတယ်လို့ အသိစိတ်ဓာတ် အင်အားအပြည့်နှင့် လုပ်ရတဲ့ အလုပ်မျိုးကိုဆိုလိုပါတယ်။ လူဆိုတာ တာဝန်ကိုယ်စီ ရှိရမယ်၊ တာဝန်ရှိမှန်းလည်းသိရမယ်၊ သိတဲ့အတိုင်း ကျေပွန် အောင်လည်းဆောင်ရွက်ရမယ်။ တာဝန်ကျေမှ တန်ဖိုးရှိပါတယ်။ ကိုယ့်မှာ ဘယ်လောက် တန်ဖိုးရှိသလဲဆိုတာ ကိုယ်တာဝန် ကျေအောင် ဘယ်လောက်ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သလဲ ဆိုတဲ့ အပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။ မိသားစုအပေါ် တာဝန်ကျေရင် မိသားစုလောက် တန်တဲ့လူဖြစ်တယ်။ ရပ်ကွက်တစ်ခုမှာ တာဝန်ကျေတဲ့သူဟာ ရပ်ကွက်တစ်ခုလုံးနှင့် တန်တဲ့လူ၊

တစ်မြို့လုံးအတွက် တာဝန်ယူနိုင်သူဟာလည်း တစ်မြို့လုံး နှင့်တန်တဲ့လူ နိုင်ငံအပေါ် တာဝန်ကျေသူကို နိုင်ငံနှင့်တန်သည့် လူလို့ဆိုလို့ရပါတယ်။

ကိုယ်ဘယ်လောက်တန်သလဲဆိုတာ ဘယ်နေရာမှာနေပြီး ဘယ်လောက်တာဝန်ကျေပွန်အောင် ထမ်းဆောင်နိုင်ခဲ့သလဲ၊ ထမ်းနေသလဲဆိုတဲ့အပေါ်မှာ ကြည့်ပြီး ကိုယ့်တန်ဖိုးကို သိနိုင် ပါတယ်။



အရည်အချင်းပဲအားကိုးတယ်

လူရယ်လို့ဖြစ်လာကြသူတိုင်းရဲ့ အတွင်းသန္တာန်မှာ အောင် မြင်ချင်တယ်၊ တိုးတက်ချင်တယ်၊ ကြီးပွားချင်တယ်ဆိုတဲ့ အသိ စိတ်ဟာ လူတိုင်းကိုယ်စီရှိကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အသိဉာဏ် အမြင်ရှိသူတို့က အသိဉာဏ်နည်းသူတို့ထက် ပိုပြီးတိုးတက်ချင် ပါတယ်။ အောင်မြင်တိုးတက်ချင်ရင်လည်း အသိအမြင်ပိုရှိရ တယ်။ အသိအမြင်ရှိမှ အကောင်းအဆိုးကိုသိနိုင်တယ်။ အကျိုး အပြစ်ကိုသိနိုင်တယ်။ ကောင်းဆိုးကျိုးပြစ်ကို ရှင်းရှင်းသိမှလည်း အလုပ်လုပ်တဲ့အခါမှာ သတ္တိရှိရှိ လုပ်ရဲတယ်၊ ပြောရဲတယ်၊ ကြံရဲ တယ်၊ အခက်အခဲတွေ့လာရင်လည်း ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရဲတယ်၊ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်မှ အောင်မြင်တိုးတက်မှုရှိတယ်။

အောင်မြင်မှုလမ်းစ တွေ့လာရင် ယုံကြည်မှုဆိုတာရှိလာ တယ်။ ယုံကြည်မှုရှိလာရင် ခွန်အားဖြစ်လာတယ်။ အတွေ့အကြုံ သစ် ရလာတယ်။ ကျေနပ်မှုရှိလာတယ်။ လွတ်လပ်မှုရလာတယ်။ ရဲစွမ်းသတ္တိဟာလည်း ပိုရှိလာတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယုံကြည်မှုဟာ တကယ် ရှိလာတယ်။ ရှေ့ဆက်ပြီး ကြိုးစားရုန်းကန်ချင်တဲ့ စိတ်တွေဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ ရုန်းကန်လှုပ်ရှား စွမ်းဆောင်မှု အင်အားတွေ မြင့်လာတာနဲ့အမျှ အသိဉာဏ် အမြော်အမြင် ဟာလည်း ဆက်တိုက်ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ လုပ်ရမည့် လုပ်ငန်း စဉ်ရဲ့ သဘောသဘာဝကို သိမြင် နားလည်လာတယ်။ အသိ ဉာဏ်နှင့်ယှဉ်ပြီး လုပ်ဆောင်လိုက်တိုင်း အောင်မြင်မှုတစ်ခုမှ အောင်မြင်မှုတစ်ခု ဆက်တိုက်ရရှိဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အခါမှာတော့ ဘဝဟာ ကိုယ်သာပဓာနဆိုတာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိမြင် နားလည်သွားပါတယ်။

ကိုယ့်ဘဝဟာ ကိုယ့်တာဝန်ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်နှင့်ဆက်စပ်တဲ့ အရာအားလုံးဟာ ကိုယ်သာအဓိကဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်မှာအရည် အချင်းညံ့ရင် ညံ့သလောက် အောက်ကျနောက်ကျနေရမယ်။ ကိုယ့်မှာ အရည်အချင်းရှိရင်ရှိသလောက် အထက်တန်းကျကျ မျက်နှာပန်းလှလှနေရမယ်။ “ကိုယ်ညံ့ရင် ကိုယ်ခါ ကိုယ်တော်ရင် ကိုယ်စံရမယ်” ကိုယ့်ဘဝ ကောင်းစားတိုးတက်ရေးအတွက် ကိုယ့်

ကိုယ်တိုင်ကြိုးစားရုန်းကန်နေရမယ်။ ဒါမှကိုယ်ပိုင် အောင်မြင်မှုကိုရမယ် ဆိုတာကို သဘောပေါက် နားလည်သွားပါတယ်။

ဟုတ်ပါတယ်၊ ဘဝဟာ ကိုယ်သာပဓာနဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်သာအဓိကဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ဘဝကောင်းစားတိုးတက်ရေးအတွက် ဘယ်ဘုရား သိကြား ဗြဟ္မာကမှ လာပြီးလုပ်ပေးတာမဟုတ်ပါဘူး။ ဘယ်ဖန်ဆင်းရှင်ကမှလည်း ဖန်ဆင်းမပေးပါဘူး။ ဘယ်ဗေဒင်ဆရာ၊ ဓာတ်ဆရာ၊ နတ်ဆရာ၊ မှော်ဆရာတို့ကမှလည်း လာရောက်ပြီး လုပ်မပေးပါဘူး။ ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးရဲ့ဆီမှာလည်း တောင်းဆုပြုစရာမလိုပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသာ တကယ်အားကိုးရာ၊ ကိုယ့်အရည်အချင်းကသာ ကိုယ့်ရဲ့ဖန်ဆင်းရှင် ကယ်တင်ရှင် ဖြစ်ပါတယ်။

အရည်အချင်းညံ့ရင် အောက်တန်းဘဝ နိမ့်ကျတဲ့ ဘဝသာ ဖန်ဆင်းနိုင်မယ်။ အရည်အချင်းကောင်းနှင့် ကောင်းတဲ့အလုပ်ကို တစိုက်မတ်မတ် ကြိုးစားရုန်းကန်နိုင်စွမ်းရှိမှ မြင့်မြတ်တဲ့ ဘဝကို ဖန်ဆင်းနိုင်မယ်။ ဘဝဟာ အရည်အချင်းသာ အဓိကပဓာနဖြစ်တယ်။ အရည်အချင်းကောင်းရှိမှ ကောင်းတဲ့ဘဝကို ဖန်တီးတည်ဆောက်နိုင်မှာဖြစ်တယ်။



ရချင်ရင် လုပ်ယူမယ်

အရည်အချင်းကောင်းရှိတဲ့သူဟာ ကိုယ့်ဘဝကောင်းဖို့ ကိုယ့်အရည်အချင်းနှင့် ကိုယ်ဖန်တီးတယ်။ ဘယ်သူ့ဆီက ဘာရမလဲဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်မျိုးမထားဘူး။ ဘယ်နေရာမှာ ဘာရမလဲလို့မမျှော်လင့်ဘူး။ ဘယ်ဘုရား သိကြားဆီမှ တောင်းမနေဘူး။ ဘယ်သူ့ဆီကမှ အလကားမရချင်ဘူး။ သူတစ်ပါးက စေတနာရှိလို့ လက်ဆောင်ပစ္စည်း ပေးတာတောင်မှ အလကားမယူဘူး။ ယူထားရင် ပေးတဲ့သူကို ဘာပြန်ပေးရမလဲ၊ ဘယ်လို ကျေးဇူးတုံ့ပြန်ရမလဲဆိုတာ အမြဲတမ်းထည့်တွက်တယ်။ ပစ္စည်းဥစ္စာထက် စေတနာနှင့် အရည်အချင်းကိုပဲလေးစားတယ်။ ရချင်ရင် မျှော်မနေဘူး။ လုပ်ယူတယ်။ ကိုယ့်အရည်အချင်းနှင့် လုပ်ယူလို့ ရလာတာလေးကိုပဲ ကျေနပ်တယ်။ အားရတယ်။ လွတ်လွတ် သုံးဆောင်ခံစားတယ်။ ကိုယ့်အတွက်ပြည့်စုံရင် မပြည့်စုံသေးသူကို ပေးချင်တယ်။ သူများကို ဘာပေးရမလဲ၊ ဘာကူညီပေးရမလဲဆိုတာပဲ အမြဲထည့်တွက်တယ်။

အဲဒီစိတ်ကြောင့် သူ့ဘဝပြည့်စုံတယ်။ ရဖို့မျှော်လင့်သူရဲ့ စိတ်ဟာ နိမ့်ကျတယ်။ သေးသိမ်တယ်။ အားငယ်တဲ့စိတ်ရှိတယ်။ ဘယ်တော့မှလည်း မပြည့်စုံဘူး။ ပေးဖို့မျှော်လင့်ခြင်းနှင့် လုပ်နေတဲ့သူရဲ့စိတ်က ခွန်အားရှိတယ်။ ရဲရင့်တယ်။ တည်ငြိမ်တယ်။

ရင့်ကျက်တယ်၊ လေးနက်တယ်၊ စိုးရိမ်မှု ကင်းတယ်၊ တောင့်တခြင်း၊ ကြောင့်ကြခြင်းကင်းတယ်၊ လွတ်လပ်တယ်။ သူ့အတွက် ပြည့်စုံအောင်လုပ်ဖို့ အခက်အခဲမရှိဘူး။ သူများကိုပေးနိုင်ဖို့ ထည့်တွက်ရင် ကိုယ့်အတွက်လောက်တော့ လွယ်လွယ်လေးနှင့် ပြည့်စုံအောင်လုပ်ယူနိုင်တယ်။ ကိုယ့်ဘဝအတွက် ကိုယ်တိုင် အရည်အချင်းပေါ်မှာပဲ အစဉ်အမြဲ ရပ်တည်နိုင်တာဖြစ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုအားကိုးနိုင်တယ်။



ရဲရင့်သူ

ရဲရင့်တဲ့သူဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်တယ်၊ တည်ငြိမ်တယ်၊ ပြတ်သားတယ်၊ ရှင်းလင်းတယ်၊ လွတ်လပ်တယ်၊ တွေ့ကြုံလာတဲ့ အခက်အခဲကို ကိုယ်တိုင် ဉာဏ်နှင့်ဖြေရှင်းနိုင်တယ်။ ဖြတ်ကျော်ရဲတယ်၊ စွန့်လွှတ်စွန့်စားရဲတယ်၊ စွမ်းအားဖြစ်ဖို့ အမြဲတမ်းအလုပ်နဲ့နေတယ်၊ အလုပ်လုပ်နေမှ အရည်အချင်းဖြစ်နေမယ်ဆိုတာကို အမြဲတမ်းယုံကြည်လက်ခံထားတယ်။ အလုပ်လုပ်တဲ့အခါမှာ ဖြစ်နိုင်တာနှင့်ဖြစ်နိုင်ခြေကို အမြဲတမ်း ထည့်တွက်တယ်။ ဘဝဆိုတာ ဇိမ်ခံရင်းနှင့် အချိန်ကုန်ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး၊ ရုန်းကန်ရင်းနှင့် အချိန်ကုန်ရမယ်ဆိုတာ သိမြင်

ထားတယ်။ ရုန်းကန်နိုင်မှ အရည်အချင်း ဖြစ်ခွင့်ရှိတယ်ဆိုတာ လည်း ရှင်းရှင်းနားလည်ထားတယ်။ သူ့အနေနှင့် ဘာကိုမှ မမျှော်လင့်ဘူး။ ဘယ်အရာကိုမှလည်း ဖက်တွယ်မထားဘူး။ အနာဂတ်အတွက်လည်း တွေးပူမနေဘူး။ အတိတ်ကို ပြန်လှည့် ပြီးတော့လည်း နောင်တဖြစ်မနေဘူး။ ပစ္စုပ္ပန်လက်ရှိအခြေ အနေပေါ်မှာ အကောင်းဆုံးအလုပ်နှင့် အကျိုးရှိတဲ့အလုပ်ကိုပဲ တစိုက်မတ်မတ် အားကြိုးမာန်တက် ဆောင်ရွက်တယ်။ လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်တဲ့ နေရာမှာလည်း အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် လုပ်တယ်။ သေသေသပ်သပ်လုပ်တယ်။ သပ်သပ်ရပ်ရပ်ဖြစ် အောင် လုပ်တယ်။ အလုပ်လုပ်တဲ့အခါမှာ ဘယ်တော့မှ တွေဝေ မနေဘူး။ အခြေအနေနှင့် အချိန်အခါ ပုဂ္ဂိုလ်ကိုကြည့်ပြီး နူးနူး ည့်ည့် သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ ပြောသင့်တဲ့ နေရာမှ ပျော့ပျော့လေး ပြောတယ်။

ပြတ်ပြတ်ပြောသင့်တဲ့နေရာမှာ ပြတ်ပြတ်ပြောတယ်။ ရှင်းရှင်း နေသင့်တဲ့နေရာမှာ ရှင်းရှင်းနေတယ်။ လုပ်သင့်တဲ့အလုပ်ဆိုရင် လည်း နောက်မှခေါင်းအေးအေး စိတ်ရှည်ရှည်ထားပြီး ဖြည်း ဖြည်းလုပ်သင့်တဲ့အရာကို ဖြည်းဖြည်းလုပ်တယ်။ အခုကတည်း က မြန်မြန်ဆန်ဆန် လုပ်ရမည့်အလုပ်ဆိုရင်လည်း မြန်မြန် ဆန်ဆန်လုပ်တယ်။ တွေးခေါ်ကြံဆစဉ်းစားဆုံးဖြတ်ရမည့်အချိန်

ရောက်ရင်လည်း မှန်မမှန် သင့်မသင့် ကောင်းမကောင်းဆုံး
 ဖြတ်တဲ့နေရာမှာ စိုးရိမ်စိတ်မဝင်ဘူး၊ သံသယဖြစ်မနေရဘူး၊
 အမှန်အရှိအတိုင်းပဲ သတ္တိရှိရှိ ပြတ်ပြတ်သားသား၊ ရဲရဲရင့်ရင့်ဆုံး
 ဖြတ်တယ်။ အဓိကနှင့်သာမည သင့်ခြင်းနှင့် မသင့်ခြင်း အားပြိုင်
 လာရင် မှန်ကောင်းသင့်ဆိုတဲ့ အဓိကစဉ်းစားဆုံးဖြတ်တယ်။

ပြဿနာတစ်ခုခုဖြစ်လာရင် ရှုထောင့်ပေါင်းစုံလှည့်စဉ်းစား
 တယ်။ ခေါင်းအေးအေးထားတယ်။ သမာသမတ်ကျအောင် ဖြေ
 ရှင်းတယ်။ ပြဿနာကိုအခြေခံပြီး လုပ်ငန်းနှင့်ပတ်သက် လာရင်
 ယခုထက်ကောင်းတဲ့ အောင်မြင်တိုးတက်မှုအတွက် လမ်းစ
 ကောင်းတစ်ခုဖြစ်သွားစေတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်နှင့်ပတ်သက်တဲ့ ပြဿနာ
 ဆိုရင်တော့ ရင်းနှီးမှုကိုပိုရစေတယ်။ လုပ်ရင်ရှင်းရှင်းလုပ်တယ်။
 ပြောရင်ပြတ်ပြတ် ပြောတယ်။ တွေးရင်ရဲရဲတွေးတယ်။ ဒါဟာ
 ရဲရင့်သူရဲ့ဘဝပဲ။



လွတ်လပ်စေမည့် အတွေ့အမြင်များ

လွတ်လပ်မှုကို တန်ဖိုးထားတတ်ရမယ်

ယနေ့မျက်မှောက်ကမ္ဘာမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာရယ်လို့ ယုံကြည် သိမှတ်ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်နေကြတဲ့အထဲမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာဆိုတာ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့အဆုံးအမစကားကို လိုက်နာကျင့်သုံးသူလို့ အဓိပ္ပာယ် ရပါတယ်။ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ အဆုံးအမစကားဆိုတာ မကောင်းတာ မလုပ်ဖို့၊ ကောင်းတာကိုလုပ်ဖို့ မိမိစိတ်ကို သန့်ရှင်းဖြူစင်ကြည် လင်အောင်ထားနိုင်ရန်အတွက် သီလသိက္ခာကျင့်သုံးနိုင်ဖို့လမ်း ညွှန်ဆုံးမခြင်းဖြစ်တယ်။ တကယ်တော့ အဲဒီလိုဆုံးမခြင်းရဲ့ အဓိက စကားဟာ ဝိမုတ္တိရသဆိုတဲ့ လွတ်မြောက်ခြင်းရဲ့အရသာကို သိမြင်နားလည်သွားဖို့ ဦးတည်တဲ့ စကားလုံးတွေပါ။

ရှင်းရှင်းပြောရရင်တော့ လွတ်လပ်စေချင်တဲ့သဘောနှင့် ဆုံးမတဲ့စကားတွေပါ။ ဆုံးမတဲ့စကားနှင့်နည်းလမ်းဟာလည်း

အမှန်တရားကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိတဲ့ အသိဉာဏ်ဖြစ်ဖို့ လမ်းညွှန်ပြတာပါ။ အသိဉာဏ်ဖြစ်ခွင့်ရမလည်း လွတ်လပ်ခွင့် ရှိပါတယ်။ လွတ်လပ်မှုရမှ လူပီသပါတယ်။ လူပီသသူတိုင်း ဟာလည်း လွတ်လပ်မှုကို တန်ဖိုးထားတတ်ရမယ်။ လွတ်လပ်မှု ဟာ တန်ဖိုးထားစရာအားလုံးထဲက အမြင့်ဆုံးနေရာမှာ ထား တတ်ရမယ်။ လွတ်လပ်မှုဟာ တန်ဖိုးအားလုံးထဲက အရင်း မူလ ပဓာန အဓိကကျတဲ့အရာဖြစ်ပါတယ်။

အမှန်တရားနှင့် လွတ်လပ်မှုကို တန်ဖိုးထားတတ်မှလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားတတ်မယ်။ ကိုယ့်ဘဝကို တန်ဖိုးထား တတ်မှလည်း ကိုယ့်ရဲ့အရည်အချင်းကို တန်ဖိုးထားတတ်မယ်။ အရည်အချင်းရှိမှ အရာအားလုံးကို ဆောင်ရွက်နိုင်မယ်။ လွတ်လပ်အောင်လုပ်နေခြင်းဟာ အရာအားလုံးကိုလုပ်နေခြင်း ဖြစ်တယ်။ လွတ်လပ်အောင်နေခြင်းဟာ အဓိပ္ပာယ်ရှိသောနေခြင်း ဖြစ်တယ်။ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းဟာ ခွန်အား ရှိစေသောဆက်ဆံခြင်းဖြစ်တယ်။ လွတ်လပ်အောင် ကြံတွေး နေခြင်းဟာ အနှစ်သာရရှိသော တွေးကြံခြင်း ဖြစ်တယ်။ လွတ်လပ်အောင် လေ့ကျင့်နေခြင်းဟာ မြင့်မြတ်တဲ့လေ့ကျင့် ခြင်းပဲဖြစ်တယ်။ လွတ်လပ်အောင်လုပ်ဆောင်နေတဲ့အလုပ်ဟာ အမြင့်ဆုံးတန်ဖိုးဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်နေခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။



အကြီးဆုံးအရင်းအနှီးနှင့် အမြင့်ဆုံးတန်ဖိုး

ဘဝမှာ အဓိကအရေးကြီးတဲ့အရာဟာ ကျေကျေနပ်နပ် နေတတ်ဖို့နှင့် လွတ်လွတ်လပ်လပ်နေတတ်ဖို့ဟာ အရေးကြီးတဲ့ အရာဖြစ်တယ်။ ကျေနပ်ခြင်းနှင့် လွတ်လပ်ခြင်းအတွက် အသိဉာဏ်နှင့် စိတ်သဘောထားဟာ အဓိကပါဝင်နေမှဖြစ်တယ်။ လွတ်လပ်တဲ့ အသိဉာဏ်ကို အမြင့်ဆုံးတန်ဖိုးထားရမယ်။ လွတ်လပ်တဲ့ အသိဉာဏ်ကို ထိပါးလာရင် တွန်းလှန်နိုင်ရမယ်၊ ကာကွယ်နိုင်ရမယ်၊ အသိဉာဏ် လွတ်လပ်မှုမရှိရင် ဘဝလွတ်လပ်မှု ဆုံးရှုံးသွားနိုင်တယ်။ စိတ်သဘောထားမှားယွင်း သွားရင်လည်း လွတ်လပ်မှုမရနိုင်တော့ဘူး။ သဘောထားမှားယွင်းရင် သက်သာခိုပြီး အချောင်နေချင်တယ်၊ အချောင်နေချင်တဲ့စိတ်ဖြစ်သွားရင် ထောင်ချောက်ထဲအသွင်း ခံလိုက်ရတာနဲ့ တူတယ်။

အချောင်နေချင်တဲ့သူဟာ အကြောင်းကို မဖန်တီးချင်ဘူး၊ အကျိုးခံစားမှုပဲမြင်တယ်။ အကျိုးခံစားချင်တဲ့သူကို ဥစ္စာပစ္စည်းပေးပြီး စည်းရုံးသိမ်းသွင်းမှုခံရနိုင်တယ်။ သူများရဲ့စည်းရုံးသိမ်းသွင်းတဲ့ဘောင်ထဲကို ရောက်သွားရင် ကိုယ့်ဘဝကို သူများပုံစံသွင်းခံရမှာ သေချာတယ်။ ပုံစံထဲဝင်သွားရင် ခိုင်းသလိုလုပ်ရမှာပဲ၊ စေသလိုသွားရမှာပဲ၊ ထားသလိုနေရမှာပဲ၊ ဒါဆိုရင်

ဘယ်မှာလွတ်လပ်တော့မှာလဲ၊ လွတ်လပ်တယ်လို့ ပြောရင်လည်း သူများပေးမှရတဲ့ လွတ်လပ်မှုမျိုးပဲ ဖြစ်မှာပဲ။

လွတ်လပ်မှုဆိုတာ ကိုယ်တိုင်ဉာဏ်နှင့်ဆုံးဖြတ်ထားတဲ့ အလုပ်ကို ကိုယ်တိုင်ကြိုးစားပြီး ရလာတဲ့လွတ်လပ်မှုမျိုးမှ စစ်မှန်တဲ့ လွတ်လပ်မှုဖြစ်တယ်။ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ အသိဉာဏ်ပိုပြီးရှိလာစေတဲ့အလုပ်မျိုးမှ လွတ်လပ်တဲ့အလုပ်ဖြစ်တယ်။ အသိဉာဏ်ရင့်ကျက်မြင့်တက်လာစေတဲ့ အလုပ်မျိုးကို အစဉ်အမြဲ လေ့ကျင့်လုပ်ဆောင်နေရမယ်။ လုပ်တဲ့နေရာမှာ ငြိကပ်မှုကို စွန့်ထားနိုင်ရမယ်၊ တွယ်တာမှုကိုဖယ်ခွာနိုင်ရမယ်၊ လွတ်လပ်တဲ့ အသိဉာဏ်အမြင်ရရှိရေးအတွက် စွန့်ထားနိုင်ရမယ်၊ စွမ်းဆောင်နိုင်ရမယ်၊ လုပ်တဲ့နေရာမှာ အခက်အခဲနှင့် ဘယ်လိုပဲတွေ့တွေ့နောက်မဆုတ်တမ်း သတ္တိရှိရှိ ပြတ်ပြတ်သားသား ကြံ့ခိုင်မှု စိတ်ထား အပြည့်နှင့် အစွမ်းကုန်ကြိုးပမ်း စွမ်းဆောင်နိုင်ရမယ်။ လွတ်လပ်မှုဟာ အမြင့်ဆုံးတန်ဖိုးဖြစ်လို့ အကြီးဆုံး အရင်းအနှီးနှင့်ပေးဝယ်မှရနိုင်တဲ့အရာဖြစ်တယ်။ အဲဒီ အရင်းအနှီးက ဘဝပါပဲ။ ဘဝနှင့်ရင်းနှီးပေးဝယ်နိုင်မှ အမြင့်ဆုံး တန်ဖိုးဖြစ်တဲ့ လွတ်လပ်မှုကိုရမှာဖြစ်တယ်။



လွတ်လပ်တဲ့သူ

လွတ်လပ်တဲ့သူဟာ ဘယ်သူ့ကိုမှလည်း မမှီခိုဘူး၊ ဘယ်
 အရာကိုမှလည်း အားမကိုးဘူး၊ ဘာကိုမှလည်း ငြိတွယ်စွဲလမ်း
 မထားဘူး၊ ဘယ်ပညာရပ်ကိုမှလည်း အသေချုပ်ကိုင်မထားဘူး၊
 ဘယ်သူ့ကိုမှလည်း အားမကိုးဘူး၊ ကိုယ့်ဘဝကို ဘယ်သူ့လက်ထဲ
 ကိုမှလည်း ပုံအပ်မထားဘူး၊ ကိုယ်လုပ်ရမည့်အလုပ်ကို ဘယ်သူ
 ဆုံးဖြတ်ထားတဲ့ အချက်မှလည်းမခံယူဘူး၊ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ့်
 ဉာဏ်နှင့်အမြဲတမ်းဆုံးဖြတ်ချက်နှင့် နေနိုင်အောင်ကြိုးစား
 တယ်။ ကိုယ့်စိတ်ဓာတ် မြင့်မားတိုးတက်အောင် ကောင်းတဲ့
 အလုပ်ပေါ်မှာ အစဉ်အမြဲလေ့ကျင့်ထားနိုင်တယ်။ ကိုယ့်ဘဝ
 ကြီးပွားတိုးတက်ရေးအတွက် ကိုယ်တိုင် ကြိုးစားရုန်းကန်ခြင်းနှင့်
 အောင်မြင်အောင် စွမ်းဆောင်တယ်။

ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်တာဝန်ယူနိုင်တယ်၊ ကိုယ်ကောင်းစားတိုး
 တက်ရေးအတွက် ကိုယ်တိုင်ကောင်းအောင်လုပ်တယ်။ ကိုယ့်ဘဝ
 ဟာ ကိုယ်သာပဓာနဖြစ်တယ်။ ကိုယ်ကောင်းအောင်ဆောင်
 ရွက်လုပ်ကိုင်တတ်ရင် ကိုယ်ပဲခံစားရမယ်၊ ကိုယ်ညံ့ရင်လည်း
 ကိုယ်ပဲခံရမယ်ဆိုတာ နားလည်ထားတယ်။ ဘဝနေနည်းနှင့်
 ပတ်သက်လို့ ကိုယ့်ကြောင့် ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင် အနှောင့်အယှက်

မဖြစ်စေချင်သလို ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့်လည်း ကိုယ့်အပေါ် အနှောင့်အယှက်အဖြစ်မခံဘူး။ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်လူသားတို့ဆီက ဘာမှမျှော်လင့်မထားသလို ကိုယ့်ဘဝဟာ ပတ်ဝန်းကျင်အတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ဖြည့်စွမ်းပေးနေဖို့ပဲအဓိကဖြစ်တယ်။ ယူတဲ့ဘက်မှာနေရင် ပူရတာကို နားလည်သလို အေးဖို့အတွက်ပေးတဲ့ဘက်မှာပဲ အစဉ်အမြဲနေနိုင်အောင်ကြိုးစားပါတယ်။ ကိုယ်နှင့်နီးစပ်ရာပတ်ဝန်းကျင်က ဘယ်လိုပဲမကောင်းဘူးလို့မြင်မြင် ကိုယ်ကပတ်ဝန်းကျင် ကောင်းစားတိုးတက်ရေးကိုပဲ အလေးပေးဆောင်ရွက်ပါတယ်။

အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက် ပေးနေသော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံမှာ အကောင်းမမြင်တတ်ကြတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို စိတ်မပျက်ဘဲ သည်းခံခြင်း၊ ခန္တီပါရမီဖြည့်ခွင့်ရတာကိုပဲ ကျေနပ်နေတတ်ပါတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ အပြစ်တင်ခြင်း၊ ကန့်လန့်တိုက်ခြင်း၊ အဆိုးမြင်ခြင်း၊ ရှုတ်ချခြင်း၊ ထိပါးစော်ကားခြင်းတို့နှင့် တွေ့ကြုံလာတဲ့ အခါမှာလည်း ခွင့်လွှတ်၊ နားလည်ပေးခြင်း၊ ရင့်ကျက်အောင် ထောက်ပံ့ပေးရာရောက်တဲ့အထိ အမြင်ကောင်းနှင့် အစဉ်ကောင်းအောင်ကိုပဲ ဆောင်ရွက်ပေးတတ်ပါတယ်။

သူ့အတွက် ပေးတဲ့ဘက်မှ အစဉ်နေနိုင်အောင် ကြိုးစားနေသူဖြစ်လို့ လုပ်တဲ့အခါ ကိုယ့်အတွက် ကိုယ့်ဖို့ကို အဓိကထား

လုပ်ဆောင်တာမဟုတ်လို့ အလုပ်လုပ်ရင်းနဲ့ကိုပဲ လွတ်လပ်
 နေပြီဖြစ်တယ်။ အများရှိရင် အများကောင်းစား တိုးတက်ရေး
 အလုပ်ကို ဦးစားပေးလုပ်ပါတယ်။ အများမရှိတော့ တစ်ယောက်
 တည်းနေတော့လည်း တစ်ယောက်တည်း အကျိုးရှိစေတဲ့
 ဘာဝနာလေ့ကျင့်ရေးအလုပ်ကို တစိုက်မတ်မတ် လုပ်ဖြစ်
 အောင် ကြိုးစားပါတယ်။ သူ့ဘဝဟာ အလုပ်လုပ်တဲ့နေရာမှာ
 ဦးတည်ချက်လည်း ရှိတယ်၊ ရည်ရွယ်ချက်လည်း ရှိတယ်၊
 ဆုံးဖြတ်ချက်လည်း ရှိတယ်။ အဲဒီအတိုင်း တစိုက်မတ်မတ်
 လုပ်ဆောင်နေတာ ဖြစ်တယ်။ အဲဒါဟာ ငွေပေးဝယ်မရတဲ့
 ငြိကပ်မှုမပါတဲ့ လွတ်လပ်စေတဲ့ အသိဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်တဲ့အလုပ်ပဲ
 ဖြစ်ပါတယ်။



လွတ်လပ်မှုရဲ့ အန္တရာယ်

စစ်မှန်တဲ့လွတ်လပ်မှုဟာ အန္တရာယ်သိပ်များတယ်၊ ဒါပေမဲ့
 လွတ်လပ်မှုမရှိခြင်းဟာ ပိုလို့တောင်အန္တရာယ်များတယ်။ အန္တ
 ရာယ်များစွာထဲက အတ္တစိတ်ဟာ အကြီးမားဆုံး အန္တရာယ်ပဲ။
 အတ္တစိတ်ဖြစ်လာရင် အချောင်လိုချင်တဲ့စိတ်များလာတယ်။ ဘယ်
 သူ့ကို အားကိုးရမလဲ၊ ဘယ်သူ့ဆီမှာ ဘာရမလဲ၊ ဘယ်လိုလေး
 ဖြစ်လိုက်ရင်တော့ ဘာလေးများရလိုက်ရင်ဆိုတဲ့ အနာဂတ်မှာ

မသေချာတဲ့ မျှော်လင့်ချက်မျိုးတွေ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ အတိတ်
 နောက်ကြောင်းက ဖြစ်ပျက်ခဲ့တဲ့အဆင်ပြေမှု၊ မပြေမှုတွေ
 တွေးတွေးပြီးတော့လည်း စိုးရိမ်ကြောင့်ကြတောင်းတမှုတွေ
 ကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်လက်ရှိအခြေအနေကောင်းလေးအတွက်
 လုပ်ကိုင်နိုင်ခွင့်လဲ ဆုံးရှုံးသွားနိုင်ပါတယ်။ အတ္တစိတ်များရင်
 စိုးရိမ်စိတ်များတယ်၊ အတ္တစိတ်အင်အားကြီးရင် စိုးရိမ်မှု
 အင်အားကြီးတယ်၊ စိုးရိမ်စိတ်၊ ကြောင့်ကြစိတ်၊ တောင့်တ
 စိတ်တွေ အဖြစ်များရင် ဘယ်မှာ လွတ်လပ်မှုရှိနိုင်တော့မှာလဲ။
 လွတ်လပ်ခြင်းရဲ့ အကြီးမားဆုံး အန္တရာယ်ဟာ အတ္တစိတ်တွေပဲ။

အတ္တစိတ်များလာရင် ကြံစည်ပြောဆိုလုပ်ကိုင်တဲ့ နေရာမှာ
 တည်ငြိမ်မှုတွေ ပျက်ပြားလာတယ်။ စူးစိုက်မှု စွမ်းအားတွေ
 နည်းလာတယ်၊ ညှိယူနိုင်စွမ်းမရှိတော့ဘူး၊ တစ်ဖက်သတ်ဆန်တဲ့
 အလုပ်၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့အကြံ၊ တင်းမာနေတဲ့အပြော၊
 ဒီလိုအတ္တစိတ်နှင့် ကြံစည်လုပ်ကိုင် ပြောဆိုတဲ့အတွက် ကိုယ်နှင့်
 လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့အပေါ်မှာ ထိခိုက်သွားစေနိုင်
 ပါတယ်။ ကိုယ့်အကြောင်းခံပြီး သူတစ်ပါး အနှောင့်အယှက် ဖြစ်
 သွားစေတယ်၊ စိတ်ဆင်းရဲသွားစေတယ်၊ ကျဉ်းကျပ်သွားစေ
 တယ်၊ ကြောက်သွားစေတယ်။ ဒီလိုဖြစ်သွားရင် ပြောတဲ့သူဘက်
 ကလည်း မလွတ်လပ်တော့ဘူး၊ အပြောခံရသူရဲ့ဘက်ကလည်း

မလွတ် လပ်တော့ဘူး၊ လွတ်လပ်မှုတွေ နှစ်ဖက်စလုံး ဆုံးရှုံးသွား စေပါတယ်။ ဒါဟာ အတ္တစိတ်ကို အခြေခံပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ လွတ်လပ်မှုရဲ့ အန္တရာယ်ပဲ။



သူများစကားလုံးကြားထဲက ဘဝ

ဘဝဆိုတာ စိတ်ကောင်းနှင့်စိတ်ဆိုး နှစ်မျိုးပေါင်းစပ်ထားတဲ့ အရာဖြစ်တယ်။ အဆိုးသက်သက်ဆိုရင်လည်း လူစိတ်မဟုတ်ဘူး၊ အပယ်ဘုံသားတို့ရဲ့စိတ်ပဲဖြစ်မှာပဲ။ အကောင်းကြီးသက်သက်ဆို ရင်လည်း ဗြဟ္မာစိတ်ဖြစ်နေမှာပဲ။ သုံးဆယ့်တစ်ဘုံထဲမှာ လူ့ဘုံဆို တာ အောက်လည်းမဟုတ်၊ အထက်လည်းမဟုတ်၊ ထက်အောက် နှစ်မျိုးကြားထဲက အလယ်အလတ်ဘုံဖြစ်တယ်။ အလယ်အလတ် ဘုံဆိုတဲ့အတိုင်း အထက်နှင့်ဆက်စပ်နေလို့ ကောင်းတဲ့စိတ်လည်း ဖြစ်နိုင်တယ်၊ အောက်ဘုံနှင့်နီးစပ်နေတာဖြစ်လို့ မကောင်းတဲ့စိတ် လည်းဖြစ်နိုင်တယ်၊ ကောင်းတဲ့စိတ်၊ မကောင်းတဲ့စိတ်နှစ်မျိုးလုံး ဖြစ်နိုင်ခွင့်ရှိတယ်၊ ဖြစ်လည်းဖြစ်နေကြတယ်။ ဒီစိတ်နှစ်မျိုးပေါင်း စပ်ထားတဲ့အတွက် လူလို့အမည်ရနေခြင်းဖြစ်တယ်။ လူဆိုတာ ကောင်းတဲ့စိတ်လည်းဖြစ်နေတယ်၊ မကောင်းတဲ့စိတ်လည်းဖြစ်နေ တယ်၊ အခါအခွင့်သင့်သလိုဖြစ်နေတယ်၊ ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့

လူသားတို့အနေနှင့်လည်း မြင်အောင်ကြည့်တဲ့အခါမှာ သူတို့ အတွင်းက ကောင်းတဲ့စိတ်အဖြစ်များရင် ကောင်းတဲ့အမြင်နှင့် ကြည့်ပြီး ကိုယ့်ကိုကောင်းတဲ့လူလို့သတ်မှတ်ကြတယ်။ မကောင်း တဲ့စိတ်တွေ အဖြစ်များကြသူတို့ကလည်း မကောင်းတဲ့အမြင်နှင့် ကြည့်ပြီး မကောင်းတဲ့လူလို့ သတ်မှတ်သွားကြပါလိမ့်မယ်။

လူကိုကြည့်တဲ့အခါမှာ ကြည့်တဲ့အတိုင်းမြင်ပါတယ်။ မြင်အောင် ကြည့်သူတို့အပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။ ကောင်းတယ်ဆိုပြီးတော့ လည်း မြင်နိုင်ပါတယ်။ မကောင်းဘူးဆိုပြီးတော့လည်း မြင်နိုင်ပါ တယ်။ မြင်တဲ့အတိုင်းလည်း ပြောနေကြမယ်။ ဘယ်လိုပဲမြင်မြင်၊ ဘာတွေပဲပြောပြော၊ ဘယ်သဘောနဲ့ပဲ ဝေဖန်ဝေဖန်၊ ကိုယ့်ဘဝ အတွက် ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နှင့် ကိုယ်တိုင်သိနေနိုင်ဖို့သာ လိုရင်းဖြစ် တယ်။ ကိုယ်တိုင်ဉာဏ်နှင့် သေချာစိစစ်ကြည့်လိုက်ရင် လူဟာ လူပါပဲ။ အဲဒီထက်ဘာမှမပိုပါဘူး၊ အထင်သေးနေဖို့လည်းမဟုတ် ဘူး၊ အထင်ကြီးနေဖို့လည်းမလိုဘူး။ အကြီးအသေးမပါတဲ့ရိုးရှင်း တဲ့အမြင်နှင့်ကြည့်နိုင်ရင် လူထဲက လူမှတစ်ပါး အခြားစကားလုံး သုံးနှုန်း ခေါ်ဝေါ်စရာမရှိပါဘူး။

လောကထဲမှာရှုပ်နေတာဟာ ရိုးရှင်းတဲ့အမြင်မရှိလို့ ရှုပ်နေ တာပါ။ ရိုးရှင်းတဲ့အမြင်မရှိသူတို့ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်က အကောင်း ထင်တတ်ကြတယ်။ မကောင်းတာကိုတော့ မေ့ထားချင်ကြတယ်။

ကိုယ်ကမေ့ထားလို့ရပေမယ့် ပတ်ဝန်းကျင် လူသားများက မေ့
မထားနိုင်ကြပါဘူး။ ရှိတဲ့အတိုင်းမြင်ပြီး မြင်တဲ့အတိုင်းပြောကြ
မှာပဲ။ မကောင်းတဲ့စိတ်ဖြစ်လိုက်ချိန်မှာ မကောင်းဘူးလို့တော့
ပြောကြမှာပဲ။ ကောင်းတဲ့စိတ်ဖြစ်ချိန်နှင့် တိုက်ဆိုင်တဲ့အခါ
ကောင်းတဲ့အတိုင်းမြင်ပြီး ကောင်းတယ်လို့ပြောကြမှာပဲ။ ပြောတဲ့
အတိုင်း လက်ခံယုံကြည်နေရင်ကောင်းတယ်။ ကောင်းတယ်လို့
အပြောခံရတဲ့ အခါ ဝမ်းသာမယ်၊ မကောင်းဘူးပြောခံရတဲ့အခါ
ဝမ်းနည်းမယ်၊ ဝမ်းသာဝမ်းနည်း ဆင်းရဲချမ်းသာ ဆိုတဲ့အရာဟာ
သူများ ပြောသံကြား စကားထဲမှာ လမ်းဆုံးနေတာဖြစ်လို့ ကိုယ့်
ဘဝဟာ သူများလက်ထဲကို ရောက်မှန်းမသိကို ရောက်သွား
တယ်။ သူများသတ်မှတ်တဲ့အတိုင်း ခံရတဲ့ဘဝမျိုး ဖြစ်သွားတယ်။

ရုပ်သေးဆရာလက်ထဲက ရုပ်သေးဆရာရဲ့ကြိုးဆွဲတိုင်း
'က'နေရတဲ့ အသက်မပါတဲ့ ရုပ်သေးရုပ်လို ဖြစ်သွားတယ်။
ဒါဆိုရင် ဘဝဟာ အသေသက်သက်ပဲ။ ရှင်သန်နေတယ်လို့
တောင် ပြောလို့မရတော့ဘူး။ ကိုယ့်ဘဝဟာ ပတ်ဝန်းကျင်
ကောင်းမှ ကောင်းတဲ့ဘဝ၊ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုးတယ် သတ်မှတ်
ရင်လည်း ဆိုးတဲ့ဘဝ၊ ဒီလိုဘဝမျိုး ဘယ်တော့မှ မလွတ်လပ်
တော့ပါဘူး။



ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ့်လက်ထဲမှာ ရှိရမယ်

ဘဝအတွက် လွတ်လပ်ဖို့ဆိုတာ သူများပြောသံကြားစကား အတိုင်း လက်ခံယုံကြည်နေရမှာမဟုတ်ဘူး။ ဟုတ် မဟုတ်၊ မှန် မမှန် ကိုယ်တိုင်ဉာဏ်နှင့်စိစစ်နိုင်ရမယ်။ ကောင်းတယ် မကောင်း ဘူးဆိုတဲ့စကားကို လက်ခံရမှာလည်းမဟုတ်ဘူး။ ပစ်ပယ်ရမှာ လည်းမဟုတ်၊ စိစစ်ပြီးမှ ပယ်သင့်ရင် ပယ်ရမယ်၊ လက်ခံသင့်ရင် လက်ခံရမယ်၊ ပြုပြင်သင့်ရင် ပြုပြင်ရမယ်။ အရေးကြီးတာက စိစစ် ဖို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ သူများပြောတဲ့စကားရဲ့နောက်ကွယ်မှာ စေတနာ ဆိုတာပါနေပါတယ်။ တကယ်ပြုပြင်ပေးချင်တဲ့ စေတနာကောင်း နှင့်ပြောရင်တော့ လက်ခံနိုင်ရမယ်၊ လိုက်နာနိုင်ရမယ်၊ ပြုပြင်နိုင် စွမ်းရှိရမယ်။ လူဆိုတာ ပြုပြင်ခြင်းနှင့် ရှင်သန်နေမှ တိုးတက်မှု ရှိပါတယ်။ တိုးတက်ချင်ကြသူတိုင်းဟာလည်း စေတနာကောင်းနှင့် ပေးတဲ့ အကြံကောင်းစကား၊ အဆုံးအမပေးစကားကို ခံယူနိုင်ရ မယ်။ မိဘဆရာတို့ရဲ့ အဆုံးအမစကားကိုမခံယူချင်ရင် ကိုယ့်ကိုယ် ကို အဆုံးအမခံနိုင်ရမယ်။ ကိုယ်တိုင်ကလည်း ဆရာ၊ ကိုယ်တိုင် ကလည်း တပည့်၊ ဆရာလုပ်ပြီး တပည့်ခံနိုင်ရင် သက်သာခွင့်ရှိ ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုက ဆရာလုပ်ပြီး တပည့်မခံနိုင်ရင်တော့ မိဘဆရာတို့ရဲ့ ဆိုဆုံးမတဲ့စကားကိုနာခံနိုင်ရမယ်။ မိဘဆရာ တို့ရဲ့အဆုံးအမလည်း မခံချင်၊ ကိုယ့်ကိုယ်တိုင်ကလည်း မဆုံးမ နိုင်ရင် ပတ်ဝန်းကျင်ကဆုံးမပါလိမ့်မယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်က ဆုံးမတာ

ခံရပြီဆိုရင်တော့ မိဘဆရာတို့ဆိုဆုံးမတာလောက် သက်သာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ပြုပြင်လို့ အချိန်မီပါသေးတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်ဆုံးမလို့မှ အသိမဝင်ရင်တော့ လောကကြီးက ဆုံးမသွားပါလိမ့်မယ်။ လောကကြီးက ဆုံးမခံလိုက်ရပြီဆိုရင်တော့ ပစ္စုပ္ပန်လည်း တက်လမ်းမရှိ၊ သံသရာမှာလည်း သက်သာမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါမှ နှစ်ဖက်နာဘဝနှင့် နိဂုံးချုပ်သွားတတ်ပါတယ်။

လောကကြီးရဲ့ အဆုံးအမ မခံချင်ရင် ပတ်ဝန်းကျင်ဆုံးမတဲ့ အခါပြုပြင်ရမယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ အဆုံးအမကို မခံနိုင်ရင်လည်း မိဘဆရာတို့ဆုံးမတဲ့အချိန်မှာ လက်ခံပြုပြင်ရမယ်။ မိဘဆရာတို့ ဆုံးမစကားကို မခံနိုင်ရင်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆုံးမနိုင်ရမယ်။ ပြုပြင်နိုင်ရမယ်။ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ပြန်ဆုံးမနိုင်ရမယ်။ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ပြန်ဆုံးမနိုင်ဖို့ဆိုတာက အခက်များစွာထဲက မဟာအခက်ဆုံးဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်အပြစ်ကို ကိုယ်တိုင်ဉာဏ်နှင့် မြင်အောင် ကြည့်နိုင်မှ ကိုယ့်အားနည်းချက်ကို ပြန်သိနိုင်မှ ကိုယ့်ရဲ့အဆိုး အမှား ပြဿနာများကို ပီပီပြင်ပြင် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိမြင်နိုင်မှ ပြုပြင်ချင်စိတ်ပေါက်မှာဖြစ်တယ်။ ကိုယ်ဘဝကောင်းဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပြုပြင်နိုင်ရမယ်။ ကိုယ့်အကျိုးစီးပွားဖြစ်ဖို့ ကိုယ်တိုင် လုပ်ကိုင်နိုင်ရမယ်။ ကိုယ့်အသိဉာဏ်ဖြစ်ဖို့ ကိုယ်တိုင်ကြိုးစား ရုန်းကန်နိုင်ရမယ်။ ကိုယ့်ဘဝ လွတ်လပ်ဖို့ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်တိုင် တာဝန်ယူနိုင်ရမယ်။ ကိုယ် ညံ့ရင်ကိုယ်ခံ၊ ကိုယ်

တော်ရင် ကိုယ်စံ၊ ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်တိုင်ဖန်တီးတည်ဆောက်နိုင်
ရမယ်၊ ကိုယ်သာပဓာန၊ ကိုယ်သာအဓိက၊ ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ့်
လက်ထဲမှာ အမြဲရှိနေရမယ်။ ဒါမှလည်း ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်
လွတ်လပ်အောင် လုပ်ခွင့်ရှိမယ်။



လွတ်လပ်ချင်ရင် စွန့်ရဲရမယ်

လွတ်လပ်မှုဆိုတာ ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် ဆက်စပ်နေတယ်။
လူ့ဂုဏ်သိက္ခာရှိမှ လွတ်လပ်မှုရှိတယ်၊ လွတ်လပ်မှုရှိမှလည်း
လူ့ဂုဏ်သိက္ခာရှိမယ်။ လူ့ဂုဏ်သိက္ခာထဲမှာ လွတ်လပ်မှု ပါဝင်
ရမယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ လွတ်လပ်မှုဆိုတာ ငြိကပ်မှုမပါစေ
ရဘူး။ လူ့အချင်းချင်း ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ ကိုယ်နီးစပ်ရာ
ပတ်ဝန်းကျင်ကို ငြိကပ်မှုနှင့် မဆက်ဆံသင့်ဘူး။ လေးစားမှုနဲ့
ဆက်ဆံရမယ်။

ပတ်ဝန်းကျင်အတွက် အလုပ်လုပ်တဲ့အခါမှာ ကိုယ့်
အတွက် ဂုဏ်ရှိဖို့လုပ်တာမျိုး မဖြစ်သင့်ဘူး။ အလုပ်လုပ်တဲ့
အခါမှာ ဂုဏ်ယူတတ်တဲ့စိတ်မျိုးနဲ့ လုပ်ရမယ်။ ကိုယ့်အတွက်
ကောင်းဖို့လုပ်တာမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်နှင့်နီးစပ်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်
ကောင်းဖို့ လုပ်ရတာ ဖြစ်တယ်။ လုပ်တဲ့အခါမှာ စွန့်လွတ်

အနစ်နာခံတဲ့ စိတ်အပြည့်နဲ့ လုပ်ရမယ်။ စွန့်လွှတ်အနစ်နာခံတဲ့ စိတ်ခွန်အားပြည့်ရင် ပြည့်သလောက် လုပ်တဲ့အခါမှာ လွတ်လပ်မှုရနေတယ်။

ပြောတဲ့အခါမှာလည်း လွတ်လပ်နေတယ်၊ စားတဲ့အခါမှာ လည်း လွတ်လပ်နေတယ်၊ ဝတ်စားဆင်ယင်တဲ့နေရာမှာလည်း လွတ်လပ်တယ်၊ လွတ်လပ်ရင်းကနေ လွတ်လပ်ခြင်းရဲ့သဘာဝ သဘောထဲ ရောက်သွားတယ်။ ဒီအခါမှာ လုပ်တာ ကိုင်တာ ပြောတာဆိုတာ ကြံစည်တွေးခေါ်တာ သင်ယူတာ စီးပွားရှာတာ နိုင်ငံရေး လူမှုရေး ပညာရေး ဘာသာရေး အရေးအရာအားလုံး ဟာ လွတ်လပ်မှုအတွက် အလုပ်လုပ်တာဖြစ်သွားတယ်။

ဒီလိုစစ်မှန်တဲ့လွတ်လပ်မှုမျိုးကို အစဉ်အမြဲ ဖြစ်နေချင် တယ် ဆိုရင်တော့ လုပ်သင့်တဲ့အလုပ်ကို ဘယ်သူမှမခိုင်းဘဲ ကိုယ်ပိုင်အသိဉာဏ်နဲ့ လုပ်နိုင်ရမယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကူးနဲ့ပုံဖော်ပြီး ကိုယ့်အတွေးအခေါ်အယူအဆနဲ့ လုပ်ရမယ်။ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ့်လက်ထဲမှာပဲ အမြဲရှိနေရမယ်။ ကိုယ်သင်ယူတဲ့ပညာရေး ဟာ ကိုယ့်လက်ထဲမှာပဲရှိရမယ်။ ကိုယ်တိုင်လေ့လာ ရှာဖွေ ဆည်းပူး စုဆောင်းရမယ်။ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်တန်ဖိုးထား တတ်ရမယ်၊ ကိုယ့်တန်ဖိုးကို ကိုယ်တိုင် ဉာဏ်နှင့်ရွေးချယ်ရှာဖွေ ရမယ်။ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့ပဲ သွားရမယ်။

ဒါပေမဲ့ ဒီအချက်တွေ ပြည့်စုံဖို့အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကို စွန့်စား
 ရဲရမယ်။ လွတ်လပ်မှုအတွက် ဘာကိုပဲစွန့်ရစွန့်ရ စွန့်လွှတ်ခြင်း
 အတွက် အရင်းအနှီးလုပ်ရဲတဲ့သတ္တိရှိရမယ်။ စွန့်လွှတ်ထားပြီး
 ရင်လည်း စွန့်စွန့်စားစားကြိုးပမ်းစွမ်းဆောင်နိုင်တဲ့အရည်အချင်း
 ဖြစ်အောင် စွမ်းဆောင်နေရမယ်။



လွတ်လပ်မှုရှိအောင်လုပ်နေသူ

ကိုယ့်လွတ်လပ်မှုကို တန်ဖိုးထားရင် သဘာဝမကျတဲ့
 အတွေးအခေါ်အယူအဆတွေကို လက်ခံထားဘူး။ ကြောင်း
 ကျိုး ဆီလျော်မှုမရှိတာတွေ၊ သဘာဝမကျတာတွေ၊ ယုတ္တိမရှိ
 တာတွေကို ပြတ်ပြတ်သားသားငြင်းပယ်နိုင်ရမယ်။ လူ့အခွင့်
 အရေးဆိုပြီး ပြောပြောနေကြတဲ့အထဲမှာ ကိုယ်တိုင်လွတ်လွတ်
 လပ်လပ် ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်ပြီး တွေးခေါ်ယူဆတဲ့
 အခွင့်အရေးမျိုးကို အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ခွင့်ရှိလို့ လွတ်လပ်
 တယ်။ ကိုယ်တိုင်အတွေးအခေါ်နှင့် စွန့်လွှတ်နိုင်မှရမယ်၊
 ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်ခွင့်ရှိရမယ်။ ကြိုးစားရုန်းကန်နိုင်ခွင့် ရှိရမယ်၊
 အသစ်အသစ်ကိုလည်း တီထွင်ဖန်တီးနိုင်ရမယ်။ လက်ရှိ
 အခြေအနေအတိုင်း ရှိနေရရုံလေးနဲ့ ကျေနပ်မနေသင့်ဘူး။
 ကျေနပ် နေရင်ရပ်တန့်သွားမယ်၊ ရှင်သန်နေတဲ့ဘဝ ဆိုတာ

အစဉ်အမြဲတိုးတက်နေရမယ်။ တိုးတက်ဖို့ဆိုတာ ပြောင်းလဲနေမှတိုးတက်မယ်။ ပြောင်းလဲဖို့ဆိုတာ ပြောင်းအောင်လုပ်နေရမယ်။ အစဉ်အမြဲစူးစမ်းလေ့လာ ရှာဖွေဖော်ထုတ်နိုင်မှ တီထွင်ကြံဆနိုင်မှ ကောင်းသောပြောင်းလဲခြင်းနှင့် ပြောင်းလဲနိုင်မယ်။ လွတ်လပ်မှုရဲ့ အပြောင်းအလဲ ဖြစ်ချင်ရင်တော့ ငြိကပ်မှုကိုစွန့်တတ်ရမယ်။ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ့်ဟန်နဲ့ နေတတ်ရမယ်။ ဘယ်သူ့အတုကိုမှလိုက်ပြီး မတုသင့်ဘူး။ တူအောင်လုပ်နေရင် အတူတူပဲဖြစ်မယ်။ မတူချင်ရင် မတူနဲ့။ ကိုယ်ရွေးချယ်ထားတဲ့ပုံစံနဲ့ ကိုယ်တိုင်လုပ်ကိုင်နေထိုင်တတ်ရမယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို လွတ်လပ်တဲ့သူဖြစ်ဖို့ ကိုယ့်တာဝန်ကိုယ်ယူထားတဲ့သူဟာ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့အရည်အချင်းကို အမြဲတမ်းမြှင့်တင်နေရမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့စဉ်းစားတွေးခေါ်ယူဆပုံတွေကို ပိုပြီးတိကျမှုရှိလာအောင် သဘာဝကျကျစဉ်းစားတွေးခေါ်လာနိုင်အောင် စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာရင့်ကျက်လာအောင် တွေးခေါ်ယူဆနည်းပညာဉာဏ် ပိုရှိလာအောင် အမှားအမှန် အကောင်းအဆိုး အကြောင်းအကျိုးကို ပိုသိလာအောင် အစဉ်အမြဲလေ့ကျင့်နေရမယ်။ စွမ်းရည်ဖြစ်လာအောင် အစဉ်အမြဲစွမ်းဆောင်နေရမယ်။ ဒါမှလည်း စစ်မှန်တဲ့ လွတ်လပ်မှုရှိလာအောင် လုပ်နေသူလို့ ပြောလို့ရပါတယ်။



လွတ်လပ်ချင်ရင် ပေးနိုင်မှရမယ်

လွတ်လပ်ချင်တဲ့သူဟာ ယူတဲ့ဘက်မှာမနေသင့်ဘူး၊ ပေးတဲ့ဘက်မှာ အမြဲနေနိုင်အောင်ကြိုးစားရမယ်။ ယူတဲ့ဘက်မှာနေရင် ရချင်လိုချင်စိတ်ဖြစ်နေမယ်။ ရထားပြီးရင် ကြောင့်ကြစိုက်နေရမယ်။ လိုချင်တောင့်တကြောင့်ကြတဲ့စိတ်များဟာ ပူလောင်တယ်၊ ပင်ပန်းတယ်၊ ကျပ်တည်းတယ်၊ ကျဉ်းမြောင်းတယ်၊ ရှုပ်ထွေးတယ်၊ မရှင်းလင်းတော့ဘူး။ မရှင်းရင် မကျေနပ်ဘူး၊ မကျေနပ်ရင် မလွတ်လပ်ဘူး၊ ကျေနပ်လွတ်လပ်ချင်ရင် ပေးတဲ့ဘက်မှာ အစဉ်အမြဲရပ်တည်နိုင်ရမယ်။ ဒါပေမဲ့ ပေးတယ်ဆိုတာ ယူရတာ လောက်တော့ မလွယ်ဘူး၊ ပေးတယ်ဆိုတာ အနည်းဆုံးတော့ ကိုယ့်ဆီမှာ စေတနာကောင်းလေးတော့ ရှိနေမှဖြစ်တယ်။ ရစေချင်တယ်၊ ဖြစ်စေချင်တယ်၊ သိစေချင်တယ်၊ တိုးတက်သွားစေချင်တယ်ဆိုတဲ့ စေတနာကောင်း သဒ္ဓါကောင်းလေးတော့ အနည်းဆုံးရှိနေသင့်တယ်။ ရှိထားပြီးရင် ယူသူရှိတုန်းပေးနိုင်ရမယ်၊ ပေးသူဆီကရလို့ ပျော်တယ်ဆိုတဲ့ အပျော်မျိုးထက် ယူသူရှိလို့ပေးရတဲ့အပျော်မျိုးက လွတ်လပ်စေတယ်၊ ကျေနပ်စေတယ်၊ ပေးခြင်းပေါင်းများစွာထဲမှာမေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ ပညာတို့ ပေးခြင်းက မွန်မြတ်သောပေးခြင်းဖြစ်တယ်။ ဘဝတစ်ခုလုံးပေးလိုက်ရာရောက်တယ်။ သက်ရှိလူသား အခြား သတ္တဝါများ

အားလုံးဟာ ချစ်ခင်နှစ်သက်မှုကို လိုလားကြတယ်။ ဖော်ဖော်
 ရွေ့ရွေ့ဆက်ဆံပေးရင် ကျေနပ်တတ်ကြတယ်။ သူတို့ပြောတဲ့
 စကားကို ယုံကြည်လက်ခံပေးရင် တန်ဖိုးထား လေးစားကြ
 တယ်။ တွေ့ကြုံနေတဲ့အခက်အခဲကို ကူညီဖြေရှင်းပေးရင် အင်မ
 တန် အားရကျေနပ်တတ်ကြတယ်။ ပစ္စည်းပေးခြင်းဟာလည်း
 သူ့နေရာနှင့်သူ ပေးဖို့လိုအပ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ပစ္စည်းရှိနေပြီးရင်
 မေတ္တာ၊ ကရုဏာကိုလည်း ပေးဖို့လိုပြန်သေးတယ်။ မေတ္တာ၊
 ကရုဏာပေးခြင်းထက် အတတ်ပညာ အသိပညာပေးခြင်းက
 ပိုပြီး လွတ်လပ်စေပါတယ်။

အဲဒီအတွက်ကိုယ့်အောက်ငယ်ကြသူများကို ကိုယ့်လောက်
 အရည်အချင်းမရှိကြသေးသူများကို သူ့ဘဝ သူ့အရည်အချင်းပေါ်
 မှာ ရပ်တည်နိုင်ရေးအတွက် အလုပ်နှင့်ပတ်သက်လို့ ကျွမ်းကျွမ်း
 ကျင်ကျင်လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်တတ်အောင် ညွှန်ကြားပေးရမယ်။
 လုပ်တဲ့အခါမှာ စည်းကမ်းတကျ လုပ်တတ်အောင် သေသေ
 သပ်သပ် လုပ်တတ်အောင် လမ်းညွှန်ပေးရမယ်။ လုပ်တဲ့အခါမှာ
 စိတ်ပါလက်ပါ လုပ်နိုင်စွမ်းရှိအောင် အားပေးစကားပြောရမယ်။
 လွတ်လွတ်လပ်လပ် လုပ်ပိုင်ခွင့်လည်းပေးရမယ်။ အလုပ်လုပ်တဲ့
 အလျောက် ပြီးစီးအောင်မြင်သွားတဲ့အခါမှာ ဂုဏ်ပြုပေးခြင်း၊
 ချီးမြှင့်ပေးခြင်း၊ ချီးကျူးခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်း၊ စကားပြောပေးခြင်း

ဒီထက် အောင်မြင် တိုးတက်ရေးအတွက် နည်းလမ်းပေးခြင်း၊
 မြှောက်စားပေးခြင်း၊ ညွှန်ကြားပေးခြင်း၊ ရရှိလာနိုင်မည့်အကျိုး
 တရားများ သိသာပေါ်လွင်အောင် ထင်ထင်ရှားရှားဖော်ပြခြင်း
 စတာတို့နှင့်လမ်းညွှန်ပြုပြင်ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်မှ လွတ်လပ်ခြင်း၊
 တိုးတက်ခြင်းအတွက် ရှေ့ဆက်ရမည့် ခရီးစဉ်အတွက်
 အကောင်းဆုံးအဖြေ ထွက်နိုင်ပါတယ်။

ကောင်းနေပြီဖြစ်တဲ့ လုပ်ရပ်တစ်ခုအတွက် ကောင်း
 သထက်ကောင်းအောင် စောင့်ရှောက်ပြုပြင် သွန်သင်ညွှန်ကြား
 ပေးနိုင်ရမယ်။ အဲဒီအတွက် စိတ်ဓာတ်ကျစ်လျစ်သိပ်သည်းမှု
 ရှိရမှာ ဖြစ်တယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျစ်လျစ်မှ အခက်အခဲဒဏ်ကို
 ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်ရည်ရှိမှာဖြစ်တယ်။ ရှိထားပြီးရင် တာဝန်သိစိတ်၊ တန်ဖိုး
 ထားစိတ်၊ လေးစားတဲ့စိတ်၊ စွန့်လွှတ် အနစ်နာခံလိုစိတ်ရှိရန်
 အတွက်လည်း ပြုပြင်ပေးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ အသိအမြင်သစ်
 ဖြစ်ကြတဲ့ တီထွင်ကြံဆတဲ့ဉာဏ် အလုပ်တစ်ခုကို ညှိနှိုင်း
 ပေါင်းစည်းခြင်းဖြင့် ဆောင်ရွက်တတ်တဲ့ဉာဏ်၊ ဟန်ချက်ညီညီ
 အချိန်မီကာလအတွင်းမှာ လျင်လျင်မြန်မြန် ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်း
 ရှိတဲ့ဉာဏ်၊ မျှမျှတတ ညှိယူနိုင်စွမ်းရှိတဲ့ဉာဏ်၊ ဒီဉာဏ်အပြင်
 ဘဝကို အပြစ်ကင်းသန့်ရှင်းအောင်နေနိုင်ခြင်း အကျိုးရှိမည့်
 လုပ်ငန်းကိစ္စကို တာဝန်ယူနိုင်နင်းစွာ ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း။

တွေ့ကြုံလာမည့် ကောင်းဆိုးလောကဓံ ကြုံကြုံခံနိုင်ရည်ရှိခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်စွမ်းရည်ကောင်း ဖြစ်ရေးအတွက် အလေ့အကျင့်ကောင်းနှင့်ဘဝကို ကျေနပ်လွတ်လပ်အောင် ဘာသာတရားရဲ့ ညွှန်ကြားမှုကို အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း၊ လက်တွေ့ကျကျကျင့်သုံးနေထိုင်နိုင်ခြင်းအထိ လူကောင်းသူကောင်း ဖြစ်အောင် ညွှန်ကြားပေးနိုင်ခြင်းဟာ အကောင်းဆုံးပေးခြင်း ဖြစ်လို့ အရှင်းဆုံး လွတ်လပ်မှုအတွက် ထောက်ပံ့မှုရနိုင်ပါတယ်။



လွတ်လပ်ချင်ရင် စွန့်တတ်ရမယ်

ဘဝမှာ အောင်မြင် တိုးတက်ချင်ကြသူတိုင်းဟာ အရည်အချင်းကောင်း ရှိရမယ်။ အရင်းအနှီးများများ ရှိရမယ်။ အရည်အချင်းနှင့် အရင်းအနှီးပြည့်စုံမှ အောင်မြင် တိုးတက်အောင် လုပ်ရလွယ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုပါပဲ ဘဝနေနည်းနှင့် ဆက်စပ်တဲ့ နေရာမှာလည်း အရည်အချင်းကောင်းရှိမှ လွတ်လွတ်လပ်လပ်နေနိုင်ခွင့်ရှိပါတယ်။ အရည်အချင်းများစွာ ထဲက အကောင်းဆုံးအရည်အချင်းဟာ တွယ်တာငြိကပ်တဲ့ စိတ်ဓာတ်ကိုစွန့်တတ်တဲ့အရည်အချင်းမှ အရည်အချင်းကောင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအရည်အချင်းကောင်းရှိဖို့အတွက် အလေ့

အကျင့်ကောင်းရှိရမယ်၊ ရပ်တည်မှုပီပြင်ရမယ်၊ တန်ဖိုးထားမှု မှန်ရမယ်၊ အလေ့အကျင့်ကောင်းဖြစ်ဖို့ဆိုတာ စွန့်လွှတ်အနစ်နာ ခံနိုင်မှုစွမ်းအားဖြစ်အောင်လေ့ကျင့်ရမယ်၊ ရိုင်းပင်းကူညီတတ်တဲ့ စိတ်မျိုး မွေးရမယ်၊ ချီးမြှောက်အားပေးစကား ပြောတတ်ရမယ်။ လိုချင်သူရှိရင် ကိုယ့်လက်ထဲက ပေးစရာအသင့်ရှိနေရင် အချိန် မရွေးပေးနိုင်ရမယ်။ တွေးတောပူပန်တဲ့စိတ် နည်းပါးအောင် အလေ့အကျင့်ကောင်းတစ်ခုကို အစဉ်အမြဲ လေ့ကျင့်ထား ရမယ်။ အဲဒီအလေ့အကျင့်ဟာ ဘာကိုမှ မငြိတွယ်တဲ့ အလေ့ အကျင့်မျိုး ဖြစ်ရမယ်။

ရပ်တည်မှုပီပြင်ရမယ်ဆိုတာက မိမိဘဝရဲ့ရပ်တည်ရာဟာ အသိဉာဏ်ပဲဖြစ်ရမယ်၊ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ဘဝပြဿနာနှင့် လောကရဲ့ အရှုပ်အထွေးကို အသိဉာဏ်ကမှ ဖြေရှင်းပေးနိုင်တာဖြစ်တယ်။ ဘဝနှင့် အသိဉာဏ်၊ အသိဉာဏ်နှင့်ဘဝဟာ တစ်ထပ်တည်းထား နိုင်ရမယ်။ အသိဉာဏ်ကင်းရင် ဘဝဟာသေပြီလို့ သဘောပေါက် ရမယ်။ ရှင်သန်နေတဲ့ဘဝရဲ့အချိန်တိုင်းမှာ အသိဉာဏ်နှင့်ရှင်သန် နေမှ ရှင်သန်သူလို့ ဆိုလို့ရပါတယ်။ လွတ်လပ်တဲ့ဘဝပိုင်ရှင်ဖြစ် ချင်ရင် အသိဉာဏ်ပဲ အဓိကတန်ဖိုးထားနိုင်ရမယ်။ အသိဉာဏ် အတွက် အဓိကအလေးပေး လုပ်ဆောင်နိုင်ရမယ်၊ လေ့ကျင့် နိုင်ရမယ်၊ အသိသစ် အမြင်သစ်ဖြစ်ရေးအတွက် ဘာကိုပဲစွန့်ရ

စွန့်ရမှ အသိသစ် အမြင်သစ် ဖြစ်မယ်ဆိုရင် စွန့်ရဲတဲ့သတ္တိရှိရမယ်။ အသိဉာဏ်နှင့်မှငြိကပ်တဲ့စိတ်ဓာတ်ကို စွန့်လို့ရမယ်ဆိုတာ ရှင်းရှင်းနားလည်ထားရမယ်။



ခွင့်လွှတ်နားလည်ပေးနိုင်ရမယ်

ဘဝမှာ လင်နှင့်မယား၊ သားနှင့်အမိ၊ ဆရာနှင့်တပည့်ဆိုတာတို့ဟာ အင်မတန်မှချစ်ခင်ရင်းနှီးပြီး အကျိုးစီးပွားဖြစ်အောင် ပေါင်းစည်းဆောင်ရွက်နေကြသူတွေပဲ။ ဒီလူတွေဟာ အနီးဆုံးလူတွေဖြစ်ကြတဲ့အတွက် အရင်းနှီးဆုံးပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း ဖြစ်သင့်တယ်။ အရင်းနှီးဆုံးပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင် နားလည်ပေးနိုင်ဖို့လည်း လိုပါတယ်။ နားလည်ပေးနိုင်တဲ့စိတ်နဲ့ နေကြမယ်ဆိုရင် တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက်၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးဟာ တကယ်လို့ အပြောအဆိုမတတ်လို့ လွဲချော်သွားတဲ့အခါ သည်းခံပေးနိုင်တယ်။ အလုပ်အကိုင်လွဲမှားသွားတဲ့အခါ ခွင့်လွှတ်ပေးနိုင်တယ်။ အမှားတွေရင် ပြုပြင်ပေးကြမယ်။ ဒါဆိုရင် ဘာမှပြဿနာဖြစ်စရာမရှိပါဘူး။ ယနေ့ဖြစ်နေကြတဲ့ လူမှုပြဿနာဆိုတာ ကိုယ်နဲ့ နီးစပ်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်လူသားအချင်းချင်းခွင့်လွှတ်နားမလည်ပေးနိုင်ကြတဲ့လူမှုဝန်းကျင်ထဲက ဖြစ်ပေါ်လာကြတာပါ။ အမှားဆုံး

ဖြစ်ပေါ်စေတာက အသိဉာဏ်နည်း မိုက်မဲ ကြသူတို့အထဲကပဲ များများပေါ်ပေါက်လာကြတာပါ။ အဲဒီ ပြဿနာကို အသိဉာဏ် ရှိသူတို့ကပဲ ဖြေရှင်းပေးကြရတာပါ။

ဖြေရှင်းတဲ့နည်းနှင့် လွတ်လပ်စေတဲ့နည်းက ခွင့်လွှတ်နား လည်ပေးခြင်းပါပဲ။ ခွင့်လွှတ်ခြင်းဟာ ပြဿနာကို ပြေငြိမ်းစေတဲ့ အထဲမှာ အဓိကနေရာမှာပါဝင်ပါတယ်။ ခွင့်လွှတ်နားလည်ပေး တယ်ဆိုတာ အသိဉာဏ်ရှိသူတို့အပေါ် ခွင့်လွှတ်နားလည်ပေး နိုင်ခြင်းထက်အသိဉာဏ်မရှိသူတို့အပေါ် တကယ်ခွင့်လွှတ်နားလည် ပေးတတ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အသိဉာဏ်မရှိသူတို့ရဲ့အလုပ်ဟာ အသိဉာဏ်ရှိသူအမြင်နှင့် ကြည့်ရင် တကယ်ခွင့်မလွှတ်နိုင်စရာတွေ အများကြီးတွေ့နိုင်ပါ တယ်။ ဒါပေမဲ့ အသိဉာဏ်မရှိသူတို့ရဲ့လုပ်ရပ်ကို အသိဉာဏ်ရှိသူ တို့အမြင်မျိုးနှင့်မကြည့်သင့်ပါဘူး။ အသိဉာဏ်မရှိသူတို့ရဲ့လုပ်ရပ် ကို အသိဉာဏ်အမြင်မရှိသူတို့ရဲ့အမြင်မျိုးနဲ့သာကြည့်သင့်ပါတယ်။ အသိဉာဏ်မရှိသူတို့ရဲ့လုပ်ရပ်ဟာ စည်းကမ်းမဲ့တယ်၊ ကိုယ်ထင်ရာ ကိုယ်လုပ်တယ်၊ ရှုပ်ထွေးတယ်၊ လေးစားမှုမပါဘူး၊ တန်ဖိုးထားမှု နည်းတယ်၊ အားလုံးကိုခြုံငုံမကြည့်နိုင်ဘူး၊ အားလုံးနှင့်အဆင်ပြေ ပြေမနေနိုင်ဘူး၊ အများအတွက် ထည့်မတွက်တတ်ဘူး၊ အကျိုးအပြစ် နားမလည်ဘူး၊ အကောင်းအဆိုးမခွဲခြားတတ်ဘူး၊ ငါဒီလိုလုပ် လိုက်ရင် ဘယ်သူ့ကိုများထိခိုက်သွားစေသလဲ။ ငါဒီလိုပြောလိုက်

ရင် ဘယ်သူ့အတွက် နစ်နာသွားစေသလဲဆိုတာ မစဉ်းစားမိဘူး။
စေတနာကောင်းနဲ့ လုပ်ပေမယ့်ဆိုးကျိုးအတွက် ဖြစ်သွားစေတယ်။

ဒါပေမဲ့ ကိုယ်ကလည်း သူ့လိုအသိဉာဏ်နည်းရင် သူ့လိုပဲဖြစ်
နိုင်စရာရှိတယ်။ သူဟာ မသိလို့ ဒီလိုဖြစ်ရတယ်၊ ကိုယ်လည်း
မသိရင် ဒီလိုဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ သဘောနဲ့ ကိုယ်ချင်းစာ
စိတ်ထားပြီး သူ့ရဲ့လုပ်ရပ်ကိုခွင့်လွှတ်တတ်ရမယ်၊ နားလည်ပေး
နိုင်ရမယ်၊ သည်းခံပေးနိုင်ရမယ်၊ ကောင်းတဲ့စိတ်ကိုမွေးမြူပြီး
ကောင်းတဲ့ဘက်ကနေ ကောင်းတဲ့အမြင်နှင့် ကြည့်ပေးတတ်
ရမယ်။ ပြုပြင်ပေးလို့ရရင်ပြုပြင်ပေးရမယ်၊ ပြုပြင်ပေးလို့
လည်းမရရင် ရှောင်ခွာနေလို့လည်းမဖြစ်ရင် သူဟာကိုယ့်စိတ်ရင့်
ကျက်လာအောင် လေ့ကျင့်ဖို့ ဖန်တီးပေးနေသူလို့ နားလည်
ပြီး သည်းခံစိတ်အပြည့်နှင့် ခွင့်လွှတ်သည်းခံရမယ်၊ ကိုယ်က
ကောင်းတာ ဖြစ်စေချင်ပေမယ့် သူ့စိတ်က သူ့ကိုယ်သူပြင်မှ
ဖြစ်တဲ့ ကိစ္စဖြစ်လို့ သူဟာ ကိုယ်မဟုတ်ဘူးလို့ နားလည်ထား
ရမယ်။



လွတ်လပ်မှုကို တွေ့အောင်ရှာရမယ်

လွတ်လပ်ချင်ရင် လွတ်လပ်မှုဟာ ဘာလဲဆိုတာ ဉာဏ်နှင့် ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိအောင်လေ့လာရမယ်။ မလေ့လာရင် လွတ်လပ်မှုအတုကို အစစ်ထင်ပြီး လွတ်လပ်မှုအတုထဲမှာပဲ ကျေနပ်သွားတတ်တယ်။ လွတ်လပ်မှုရဲ့အတုနှင့်အစစ် ခွဲခြားပြီး မသိရင် လွတ်လပ်မှုအစစ်ကို ဘယ်လိုမှမရနိုင်ဘူး။ အတုနှင့် အစစ်ကို ရှင်းရှင်းကွဲပြားအောင်သိနိုင်မှ လွတ်လပ်မယ်။ မရသေးရင် ရအောင်လုပ်ယူလို့ရတယ်။

လွတ်လပ်မှုဆိုတာ စိတ်ထင်တိုင်း လုပ်လို့ရတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ထင်တိုင်းလုပ်နေတဲ့အရာဟာလည်း လွတ်လပ်မှုမဟုတ်ပါဘူး။ လွတ်လပ်မှုဆိုတာ သင့် မသင့်၊ မှန်မမှန်၊ စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ပြီး ပုဂ္ဂိုလ်စွဲ၊ ဂိုဏ်းစွဲ၊ နည်းစွဲ၊ အဖွဲ့စွဲ၊ အုပ်စုစွဲဆိုတဲ့ အစွဲမပါဘဲလုပ်တဲ့ အလုပ်မှ အမှန်ကန်ဆုံး၊ အသင့်တော်ဆုံး၊ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်လုပ်ယူလို့ရတာဖြစ်ပါတယ်။ လွတ်လပ်မှုဆိုတာ သဘောထားကြီးမှုနှင့် အသိဉာဏ်ပေါ်မှာ အခြေခံပြီး လုပ်ဆောင်နိုင်မှရတယ်။ အသိဉာဏ်အခြေခံပါမှ လွတ်လပ်မှုကို အမြင့်ဆုံးတန်ဖိုးထားနိုင်မယ်။ အမှန်တရားကိုလည်း ချစ်ခင်မြတ်နိုး တန်ဖိုးထားတတ်မယ်။ လွတ်လပ်မှုနှင့်အမှန်တရားကို တန်ဖိုးထားတတ်မှ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုတန်ဖိုးထားနိုင်မယ်။ တန်ဖိုး

ထားမှုမှန်မှလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘယ်လိုလူ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ သိနိုင်တယ်။ ဘယ်လိုဘဝမျိုးမှာ ရောက်နေတယ် ဆိုတာလည်း နားလည်နိုင်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသိနားလည်မှုလည်း လွတ်လပ် အောင်နေတတ်တယ်။

လွတ်လပ်ချင်တဲ့သူဟာ မကောင်းတဲ့စကားမပြောမိအောင် ရှောင်ရမယ်။ ကောင်းတဲ့စကားကို ရွေးချယ်ပြီး ပြောရမယ်။ ကျေးဇူးစကားကို များများပြောပေးရမယ်။ အဆိုးကိုလည်း ထည့် တွက်ထားရမယ်။ အကောင်းကိုလည်း ဖြစ်အောင် ဖန်တီးနိုင် ရမယ်။ စိတ်ကိုအာရုံခံစားမှုနောက် လိုက်ပါမသွားအောင် ထိန်း သိမ်းထားနိုင်ရမယ်။ စုစည်းထားနိုင်ရမယ်။ ကျစ်လျစ်သိပ်သည်း အောင် စိတ်ကို ဘာဝနာတစ်ခုခုနှင့် လေ့ကျင့်ခြင်း အလုပ်ကို စွဲစွဲမြဲမြဲ လုပ်ထားနိုင်ရမယ်။ စိတ်ကိုစနစ်တကျ အကန့်အသတ် နှင့် ထားတတ်ရမယ်။ အခြားစိတ်များနှင့်ရောထွေးမသွားအောင် နီဝရဏတရားများ ခြယ်လှယ်လွှမ်းမိုးခြင်းမခံရအောင် စိတ် ဝင်စားတဲ့အလုပ်တစ်ခုခုကို အနားယူတဲ့အလေ့အကျင့်ကောင်း များရှိထားရမယ်။ အဆိုးစိတ်များ ပယ်ရှားခြင်းအလုပ်နှင့် အနား ယူတတ်ရမယ်။

အဖျက်စိတ်များကို သည်းခံခြင်းနှင့်အနိုင်ယူရမယ်။ မေတ္တာ စိတ်ကို မွေးမြူရမယ်။ အကောင်းမြင်နှင့် အမြင်ကောင်းများ

ဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်ပြုစုပျိုးထောင်ရမယ်။ ဘယ်သူ့အပေါ်မဆို စေတနာကောင်းနဲ့ဆက်ဆံရမယ်။ စေတနာကောင်းနှင့် ကူညီဆောင်ရွက်ရမယ်။ အဖျက်စိတ်ကို မေတ္တာနှင့်အနိုင်ယူရမယ်။ နှမြောသူကို ပေးကမ်းခြင်းနှင့်အနိုင်ယူရမယ်။ လိမ်ညာနေသူကို အမှန်စကားပြောဆိုခြင်းနှင့်အနိုင်ယူရမယ်။ ဒါဟာ ကောင်းတဲ့ အနိုင်ယူခြင်း၊ လွတ်လပ်တဲ့အနိုင်ယူခြင်းဖြစ်တယ်။

လွတ်လပ်ချင်ရင် ဆီလျော်တဲ့ရွေးချယ်မှုလည်းရှိရမယ်။ စိစစ် မှုလည်းရှိရမယ်။ သုံးသပ်မှုလည်းရှိရမယ်။ ဆုံးဖြတ်မှုလည်းရှိရမယ်။ မိမိတွေးခေါ်မြော်မြင် ရွေးချယ်စိစစ်သုံးသပ် ဆုံးဖြတ်မှုများဟာ ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျရမယ်။ အခြေအနေကိုလည်း အကဲခတ်နိုင်ရမယ်။ ကိုယ်နဲ့ အစဉ်အမြဲလက်တွဲဆောင်ရွက်နေကြသူတို့ရဲ့ သဘာဝစရိုက် ဘယ်လိုရှိတယ်၊ ဘယ်လိုအမှုအကျင့် ရှိတယ်ဆိုတာ သိထားရမယ်။ သူ့ရဲ့ဗီဇနှင့် သူ့ရဲ့ကြီးပြင်းရာနေရာဌာနပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း နားလည်ထားရမယ်။ နားလည်ထားမှ နားလည်ပေးနိုင်မယ်။ နားလည်ပေးနိုင်မှ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နိုင်မယ်။

ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းတို့နှင့် နေထိုင်ကြရာမှာ တန်ဖိုးထားတဲ့စိတ် လေးစားတဲ့စိတ်၊ ချစ်ခင်ရင်းနှီးတဲ့စိတ်၊ ရိုးသားဖြောင့်မတ်တဲ့စိတ်၊ ပွင့်လင်းဖြူစင်တဲ့စိတ်နဲ့ ဆက်ဆံ

လုပ်ကိုင်နေထိုင်တတ်ရမယ်။ အလုပ်လုပ်တဲ့အခါမှာ တစ်နေ့တာ ကိုယ်လုပ်ဆောင်ရမည့် အလုပ်နဲ့တာဝန်ကို အကြွေးမထားဘဲ သံသယကင်းအမြင်ရှင်းစေဖို့ အခုလုပ်ရင်ပြီးနိုင်တဲ့အလုပ်ဆိုရင် အခုချက်ချင်း ထလုပ်လိုက်ရမယ်။ ဘယ်အရာကိုမှ ပေါ့ပေါ့ဆဆ မလုပ်သင့်ဘူး။ ပေါ့ပေါ့ဆဆမနေသင့်ဘူး။ အလွယ်ကြိုက်ပြီး သက်သာခိုချင်တဲ့စိတ်ကို လက်ခံမထားရဘူး။ ဖြစ်ပေါ်လာရင် အလွယ်ကြိုက်ပြီး အပေါ့နေတဲ့စိတ်မျိုးကို တွန်းလှန်ဖယ်ရှား ရမယ်။

အလုပ်လုပ်တဲ့အခါမှာ စိတ်ဝင်တစား လုပ်ရမယ်။ လေးလေးစားစားလုပ်ရမယ်။ တန်ဖိုးထားတဲ့စိတ်နဲ့လုပ်ရမယ်။ မကျွမ်းကျင်သေးတဲ့ အလုပ်ဆိုရင် ပိုပြီး ဂရုစိုက်လုပ်ရမယ်။ ဂရုတစိုက်လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းရှိမှ အလွယ်တကူ လုပ်နိုင် မယ်။ ကျွမ်းကျင်လာမှ မြန်မြန်ဆန်ဆန်လုပ်နိုင်မယ်။ အဓိက လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်က အတွင်းထဲက လွတ်လပ်အောင် လုပ်နိုင်ဖို့ အရေးတကြီးလိုအပ်တယ်။ အတွင်းထဲက လွတ်လပ် နေတဲ့သူဟာ တစ်လောကလုံးလွတ် လပ်နေတယ်။ လွတ်လပ်မှု နယ်ကျယ်ချင်တယ်ဆိုရင် အတွင်းကစိတ် လွတ်လပ်အောင် လုပ်ရမယ်။ အတွင်းထဲက လွတ်လပ်သွားရင် လွတ်လပ်မှုနယ် ဟာ ကျယ်သွားတယ်။

လိုတာမရှိမှ လွတ်လပ်မယ်

လူသားတစ်ယောက်အနေနှင့် ဉာဏ်နုနေသေးချိန်မှာ ကောင်းကောင်းစားပြီး လှလှဝတ်၊ ပျော်ပျော်နေရတဲ့အပေါ်မှာ မူတည်ပြီး ကိုယ်လိုချင်တာဖြစ်နေရရင် လွတ်လပ်တယ်လို့ ထင်ခဲ့တယ်။ ဒီထက်အသိဉာဏ်မြင့်လာရင် ပညာတတ်ဖြစ်မှ လွတ်လပ်မယ်ထင်ပြီး ပညာတတ်အောင်ကြိုးစားနေတာကိုဂုဏ်ယူပြီး ပညာတတ်ဖို့ထဲမှာ လွတ်လပ်မှုရှာတယ်။ အသိဉာဏ်မြင့်မားလာရင်တော့ လွတ်လပ်မှုကိုရှာတဲ့နေရာမှာ အမှန်အရှိထဲမှာပဲရှာတယ်။ စိတ်ထားနှင့် အသိဉာဏ်ပြည့်စုံမှ တကယ်စစ်မှန်တဲ့ လွတ်လပ်မှုကိုရနိုင်တယ်။ အမှန်တရားဖြစ်တဲ့ခန္ဓာထဲမှာ ဉာဏ်နှင့်နေနိုင်မှ အဆင့်မြင့်ဆုံးလွတ်လပ်မှုကို တွေ့နိုင်တယ်။

အဲဒီလွတ်လပ်မှုထဲမှာ မျှော်လင့်ချက်ဆိုတာမပါဘူး။ မျှော်လင့်ချက်ပါနေသေးရင် စစ်မှန်တဲ့အဆင့်မြင့်တဲ့လွတ်လပ်မှုမျိုးဟာ မဖြစ်နိုင်သေးဘူး။ လွတ်လပ်မှုဆိုတာ ဘယ်သူရှိမှ ဘယ်ဝါရှိမှနေလို့ဖြစ်တယ်ဆိုတာမျိုးမဟုတ်ဘူး။ မျှော်လင့်ချက်မရှိရဘူး။ တစ်ယောက်တည်းရှိရင် တစ်ယောက်တည်းလုပ်ရတဲ့အလုပ်မျိုးလုပ်နေတာပဲ။ အများရှိတော့ အများနှင့်ပတ်သက်တဲ့အကျိုးပြုအလုပ်ကိုလုပ်နေတာပဲ။ လုပ်တဲ့အထဲမှာ ငြိကပ်မှုမပါဘူး။ လွတ်လွတ်လပ်လပ်ပဲလုပ်နေတာပဲ။

လွတ်လပ်မှုဆိုတာ ငြိကပ်မှုကိုဖယ်ရှားနိုင်ရမယ်၊ စိတ်ဓာတ်အင်အားရှိနေရမယ်၊ စည်းကမ်းသေဝပ်မှုလည်းရှိရမယ်၊ ကြိုးပမ်းစွမ်းဆောင်မှုရှိနေရမယ်၊ သဒ္ဓါ၊ သတိ၊ ဝီရိယ၊ ပညာတို့နှင့် အမြဲတမ်းလေ့ကျင့်မှုရှိနေမှလည်း လွတ်လပ်မယ်။ လွတ်လပ်မှုဆိုတာ အလိုလိုဖြစ်နေတဲ့သဘောလည်းမဟုတ်ဘူး၊ အလွယ်တကူနှင့်ရနိုင်တဲ့ အချောင်ရပစ္စည်းမျိုးလည်းမဟုတ်ဘူး။ ဦးတည်ချက်၊ ရည်ရွယ်ချက်ဆုံးဖြတ်ချက်အတိုင်း၊ တစိုက်မတ်မတ် လေ့ကျင့်လုပ်ဆောင်နိုင်မှရတဲ့အရာဖြစ်တယ်။

လွတ်လပ်မှုအတွက် အစဉ်အမြဲလေ့ကျင့်နေရမယ်။ လေ့ကျင့်မှုမရှိရင် စိတ်ဟာအာရုံဆွဲခေါ်ရာနောက်ကို လိုက်ပါသွားနိုင်တယ်။ အာရုံနောက်လိုက်ပါသွားတဲ့စိတ်ဟာ ပြန်ကျသွားတယ်၊ ပြန်ကျသွားတဲ့စိတ်ဟာ အလိုမကျဘူး၊ အလိုမကျရင် လိုချင်တဲ့စိတ်တွေဖြစ်သွားနိုင်တယ်။ ရချင်ဖြစ်ချင်တဲ့စိတ်တွေဖြစ်သွားနိုင်တယ်။ ဒီစိတ်ဖြစ်သွားရင် မျှော်လင့်ချက်တွေများလာတယ်။ ဒီအခါမှာ မတိကျမရေရာ မသေချာတဲ့အပေါ်မှာ မူတည်ပြီး ဟိုဟာလေးရှိတော့ကောင်းနိုးနိုး ဒီဟာလေးရတော့ ကောင်းနိုးနိုး နိုးနိုးကြားမှာ ယောင်ဝါးဝါးနဲ့ လိုချင်တဲ့စိတ်များပြီး လောကဓံမုန်တိုင်းကြားမှာ တုန်လှုပ်ချောက်ချားသွားနိုင်ပါတယ်။

ဘဝမှာ လိုအပ်ချက်တွေများနေရင် လိုတာနောက်ကို လိုက်
 သွားနိုင်တယ်။ လိုတာနောက်လိုက်သွားရင် လွတ်လပ်မှုတွေဆုံးရှုံး
 သွားနိုင်တယ်။ ငြိကပ်မှုတွေ များလာနိုင်တယ်။ ငြိကပ်မှုများလာရင်
 သေချာစိစစ်ကြည့်လိုက်ပါ။ တွယ်တာမှုဆိုတာဖြစ်နေတယ်။ တွယ်
 တာမှုအတွက် စိုးရိမ်မှုဆိုတာလည်း ဖြစ်နေတတ်တယ်။ ကြောင့်ကြ
 မှုဆိုတာလည်း ရှိနေတယ်။

ဒီစိတ်တွေ ဖြစ်နေရင် စိတ်ဟာ မငြိမ်သက်တော့ဘူး၊
 စူးစိုက်မှုမရှိတော့ဘူး၊ စွမ်းအားလည်းမဖြစ်တော့ဘူး၊ ကျစ်လျစ်
 သိပ်သည်းမှုလည်းမရှိတော့ဘူး၊ ပူလောင်မှု၊ စိုးရိမ်မှု၊ ကြောက်ရွံ့
 မှုတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရတတ်တယ်။ ဒီလိုသိနေရင် ပြုပြင်လို့
 ရသေးတယ်။ သိနေရင် သိလိုက်ခြင်း သဒ္ဓါ၊ သတိ၊ ဝီရိယ၊ ပညာ
 တို့နှင့် စိတ်ဓာတ်ကို ကျစ်လျစ်သိပ်သည်းမှု ဖြစ်လာအောင်
 အစွမ်းကုန်လေ့ကျင့်ရမယ်၊ စွမ်းဆောင်ရမယ်၊ မလိုအပ်တဲ့စိတ်ကို
 ဖြုတ်ထုတ်ရမယ်၊ ငြိကပ်တဲ့စိတ်ကိုဖယ်ရှားရမယ်၊ တွယ်တာတဲ့စိတ်
 ကိုရှင်းလင်းရမယ်၊ လိုချင်တဲ့စိတ်တွေမရှိရင် ရှင်းလင်းသွားမယ်၊
 မျှော်လင့်တဲ့စိတ်မရှိရင် ကင်းရှင်းသွားမယ်၊ ရှင်းလင်းကင်းရှင်း
 သွားရင် လွတ်လပ်ခြင်းတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။



အဆင့်အမြင့်ဆုံး လွတ်လပ်မှု

အဆင့်အမြင့်ဆုံးလွတ်လပ်မှုဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာထဲမှာပဲရှိတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ဟာ လွတ်လပ်မှုပဲဖြစ်တယ်။ အကောင်းတကာအကောင်းကနေ မဆုံးနိုင်တဲ့အကောင်းပေါင်း များစွာတို့ဟာ လွတ်လပ်မှုထဲမှာပဲရှိတယ်။ အဆင့်အမြင့်ဆုံးဖြစ်တဲ့ လွတ်လပ်မှုကိုခံစားသိမြင်ဖူးတဲ့သူဟာ အကောင်းတကာ အကောင်း ဆုံးကို ရရှိသုံးဆောင်ခံစားဖူးတဲ့သူလို့ ပြောလို့ရတဲ့အထိ လွတ်လပ် မှုဟာ အဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်။

အဆင့်မြင့်တဲ့ လွတ်လပ်မှုဟာ သင်္ခါရနယ်ကိုကျော်ဖြတ်ပြီး အသင်္ခါရနယ်ပယ်အတွင်းကို ဉာဏ်နှင့် ရောက်အောင်သွားနိုင်မှ အမြင့်ဆုံးလွတ်လပ်မှုမျိုးကိုရမယ်။ ဒီလွတ်လပ်မှုမျိုးဟာ နူးညံ့ တယ်၊ သိမ်မွေ့တယ်၊ နက်နဲတယ်၊ ဘယ်အရာနှင့်မှ တိုင်းတာလို့ မရတဲ့အရာဖြစ်တယ်။ ဒီလွတ်လပ်မှုမျိုးကို နက်နဲသိမ်မွေ့တဲ့ အသိဉာဏ်ထူးနဲ့မှ ပီပြင်စွာသိခွင့်ရှိတယ်။

လွတ်လပ်မှုအတွက် အသိဉာဏ်ဆိုတာ အဓိကလိုအပ် တယ်။ အဲဒီဉာဏ်က အမှန်ကိုသိတဲ့ဉာဏ်ဖြစ်တယ်။ အမှန်ဆိုတဲ့ အထဲမှာ သိစိတ်ဟာလည်း အမှန်တရားလေးပါးထဲက တစ်ပါး အပါအဝင်ဖြစ်တယ်။ စိတ်ကိုသိနေခြင်းဟာလည်း အမှန် တရားကို သိနေခြင်းဖြစ်တယ်။ စိတ်လို့ပြောတဲ့အထဲမှာ သူများ

ဆီမှာရှိတဲ့စိတ်ကိုမဆိုလိုပါဘူး။ ကိုယ့်ဆီမှာ အပြောင်းအလဲနှင့် အစဉ်အမြဲရှိနေတဲ့ သိစိတ်ကို အမှန်သိတဲ့ဉာဏ်နှင့် မြင်အောင် ကြည့်ရမယ်။

အစဉ်သိနေဖို့ဆိုတာ သတိရှိမှသိနိုင်တယ်။ စစ်မှန်တဲ့အသိ မှန်သမျှဟာ သတိနှင့်မကင်းကောင်းဘူး။ သတိရှိမှ ဉာဏ်ဖြစ်ခွင့် ရှိတယ်။ ဉာဏ်နှင့်သိနေရင် စိတ်ဟာ တည်ကြည်လာတယ်။ ငြိမ် သက်လာတယ်။ ဖြူစင်လာတယ်။ သန့်ရှင်းလာတယ်။ စိတ်ရဲ့ အညစ်အကြေးဖြစ်တဲ့ အတွေးရိုင်းတွေကို ဖယ်ထုတ်ပြီးသား ဖြစ်တယ်။ ဒီလိုအခါမျိုးမှာ သိစိတ်ကို ဉာဏ်နဲ့သိနေတဲ့အထဲမှာ ငါမပါတော့ဘူး။ စင်ကြယ်တဲ့စိတ်ကိုသိနေတဲ့ဉာဏ်ဟာ လမ်းမှန် အတိုင်းသွားနေတယ်ဆိုတာ အကဲခတ်မိတယ်။ ငါမပါ သူမရှိ သဘာဝအသိနှင့်နေ ရှင်းလင်းနေတာလေးကိုသိပြီး လွတ်လပ်မှု အပြည့်နဲ့ နေနိုင်သွားတယ်။

ဒီလွတ်လပ်မှုမျိုးဟာ သူများပေးလို့ရတဲ့ လွတ်လပ်မှုမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်တိုင်လုပ်ယူထားတဲ့လွတ်လပ်မှုမျိုးဖြစ်တယ်။ ဒီလွတ်လပ်မှုမျိုးကို သူတစ်ပါးလုပ်ပေးလို့မရနိုင်ဘူး။ တောင်းယူ လို့လည်းမရဘူး။ ဝယ်ယူလို့လည်းမရဘူး။ ရွှေနှင့် လဲလှယ် လို့လည်း မရဘူး။ ပတ္တမြားနှင့်ထယ်ချင်းထပ်လို့လည်းမရဘူး။ အကောင်းတကုအကောင်း၊ မဆုံးနိုင်သော အကောင်းဖြစ်လို့

ဘဝနှင့်အချိန်ကို ကောင်းကောင်းပေးပြီး ဝီရိယ၊ သတိ၊ ဉာဏ် တို့နှင့် အစဉ်အမြဲလေ့ကျင့်ထားနိုင်မှ ရနိုင်ခွင့်ရှိတာ ဖြစ်တယ်။ အဆင့်မြင့်တဲ့ လွတ်လပ်မှုရဲ့အရသာထူးကို ခံစားဖူးသွားပြီ ဆိုရင်လည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားကိုးတတ်သွားတယ်။ အသိဉာဏ် ပေါ်မှာ ရပ်တည်နိုင်သွားတယ်။ တစ်ယောက်တည်းလည်း ပျော်ပျော်နေနိုင်သွားတယ်။ လွတ်လပ်မှုရှိပြီးရင် လွတ်လပ်မှုတွေ ထပ်ကာထပ်ကာဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။



အရှုပ်ထဲမှာ ရှင်းအောင်နေနိုင်မှ လွတ်လပ်မယ်

အသိဉာဏ်ရှိတဲ့သူဟာ ကောင်းတာပဲ ပြောတယ်။ အကျိုးရှိတဲ့ အလုပ်ကိုပဲ စိတ်ဝင်စားတယ်။ ကိုယ့်အလုပ်ကို စိတ်ဝင်စားမှုရှိနေရင် ပတ်ဝန်းကျင်က မကောင်းတာပြောလည်း ခံနိုင်ရည်ရှိတယ်။ သူများမကောင်းဘူးလို့ပြောပေမယ့် မကောင်း တာ ဖြစ်မသွားဘူးဆိုတာ သိတယ်။ သူများက ကိုယ့်ကို စိတ် ဆင်းရဲအောင်လုပ်ပေမယ့် သူများလုပ်တဲ့ စိတ်ဆင်းရဲမှုကို ကောင်းတာလုပ်နေတဲ့သူအတွက် ဂရုစိုက်နေဖို့အချိန် အားလပ်မှု မရှိလို့၊ စိတ်ဆင်းရဲမှုဖြစ်မသွားဘူး။ ကိုယ့်အလုပ်ပဲ စိတ်ဝင်စားနေတဲ့အတွက် ကိုယ့်ဘဝကို သူများသတ်မှတ်

ထားတဲ့ဘောင်ထဲကို ရောက်မသွားဘူး။ ကိုယ်တိုင်ဉာဏ်နဲ့ လွတ်လပ်အောင်နေတယ်။ ရှင်းရှင်းပဲပြောမယ်၊ အကျိုးရှိတဲ့အလုပ်ပဲလုပ်တယ်၊ သူများပြဿနာရှာတိုင်း ပြဿနာနောက်ကို လိုက်မသွားဘူး။ ပြဿနာစကားလုံးကြားထဲကို ညှပ်ပါသွားစေတဲ့အဖြစ်မျိုး မရောက်စေဘူး၊ ရှင်းအောင်ပဲနေတယ်။

အသိဉာဏ်ရှိတဲ့သူဟာ အကျိုးရှိစေတဲ့ကိုယ့်အလုပ်ကိုပဲ ပီပီ ပြင်ပြင်အကောင်အထည်ပေါ်အောင် ဉာဏ်နှင့်ယှဉ်ပြီး အစဉ်အမြဲလုပ်နေတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်က ကိုယ်နှင့်ဆက်စပ်ပြီး ကောင်းတယ်လို့လည်း ပြောချင်ပြောမယ်၊ မကောင်းဘူးဆိုပြီး တော့လည်း ပြောချင်ပြောမယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒါဟာသဘာဝပဲ။ ပြောစရာစကားကကောင်းတာနဲ့ မကောင်းတာပဲ ရှိလေတော့ ဒီနှစ်မျိုးပဲပြောနေကြမှာပဲ၊ ဒါလည်း သူမြင်သလိုပြောမှာပဲ။

ကောင်းတာမြင်တတ်တဲ့အမြင်ရှိရင် ကောင်းတယ်လို့မြင်ပြီး ကောင်းတာပဲ ပြောမှာပဲ။ မကောင်းတဲ့ အမြင်ရှိသူတော့ မကောင်းတာမြင်ပြီးမကောင်းတာပဲပြောမှာပဲ။ သူများပြောတိုင်း အဟုတ်ထင်ပြီး ကိုယ့်ဘဝကို သူများစကားလုံးကြားထဲကို ရောက်မသွားဖို့လိုတယ်။ သူများဖန်တီးတိုင်းခံရတဲ့ ဘဝမျိုး မဖြစ်ဖို့လိုတယ်။ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်တိုင်သိတဲ့ အသိဉာဏ်နဲ့ အစဉ်အမြဲ စိစစ်နေရမယ်။ သူများပြောတဲ့အတိုင်း ဟုတ် မဟုတ်

ဆိုတာကိုစိစစ်ရမယ်။ စိစစ်ကြည့်လို့ မကောင်းသေးဘူးဆိုရင် ကောင်းအောင်ပြင်ရမယ်။ ကောင်းနေပြီဆိုရင်လည်း ကောင်းသထက်ကောင်းအောင် ကြိုးစားပြီး မွမ်းမံနေရမယ်။ စိစစ်ကြည့်လို့ ကောင်းနေပါလျက် မကောင်းဘူးပြောနေသူကို ဂရုစိုက်စရာမလိုဘူး။ မဆိုင်သလိုနေပြန်ရမယ်။

မနေနိုင်သေးလို့မကောင်းပြောတိုင်း စိတ်နာနေသေးတယ်။ သူများ ပြဿနာရှာတိုင်း စိတ်ဆင်းရဲနေသေးတယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ဘဝဟာ မကောင်းတာပြောတဲ့သူရဲ့လက်ထဲမှာပဲ ရှိသေးတယ်။ ရန်ပြုသူကို အံတုနေရင် ရန်ပြုသူနှင့်အဆင့်အတန်းချင်းအတူတူပဲ ရှိသေးတယ်။ အဲဒီထက် ဘာမှပိုမထူးသေးဘူး။ သူများလုပ်တိုင်း ခံရတဲ့ “လူအဘဝ” ပဲရှိသေးတယ်။ ကိုယ့်အရည်အချင်းဟာ ဘာမှမရှိသေးပါဘူး။ အရည်အချင်းရှိရင် ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်တိုင် ဉာဏ်နဲ့သိတယ်။ ကိုယ့်အဆင့်အတန်းကို ကိုယ့်ဉာဏ်နှင့် စိစစ်နိုင်တယ်။ ကိုယ့်တန်ဖိုးကိုကိုယ်နားလည်တယ်။ ကိုယ့်ဘဝကောင်းဖြစ်ဖို့ ကိုယ်ဉာဏ်ကောင်းလေးနဲ့ လေ့ကျင့်မွေးမြူပြီး ရှုပ်ထွေးလှတဲ့ လောကထဲမှာ အရှင်းဆုံးဖြစ်အောင်နေပြီး လွတ်လပ်မှုအတွက်ပဲ ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်နေမှာဖြစ်တယ်။



အမှန်တရားသိမှ လွတ်လပ်မှုကိုတွေ့မယ်

လွတ်လပ်မှုကိုရှာတဲ့အလုပ်ဟာ သေးသေးသိမ်သိမ်အလုပ် မဟုတ်ပါဘူး။ ကြီးမားတဲ့အလုပ်ဖြစ်တယ်။ ကြီးမားတဲ့အလုပ်ကို လုပ်တော့မယ်ဆိုရင် မလုပ်ခင်မှာ အထပ်ထပ်အခါခါ သေချာစဉ်းစားရမယ်။ ကြံစည်ရမယ် တွေးခေါ်ရမယ်။ တွေးခေါ်စဉ်းစား ကြံဆတဲ့နေရာမှာ သဘောထားမှန်တဲ့စိတ်လေးနဲ့ စဉ်းစား တွေးခေါ်ရမယ်။ ယူဆခြင်း၊ ညှိနှိုင်းခြင်း၊ ညှိယူခြင်းတို့ကို အသုံးပြုရမယ်။ အဓိကအရေးကြီးတဲ့အချက်တစ်ခုရှိတယ်။ အဲဒါက ဖြစ်ချင်တာနဲ့ ဖြစ်သင့်တာ အားပြိုင်နေတဲ့အချိန်မျိုး ရှိတတ်တယ်။ ဒီလိုအားပြိုင်လာရင် ဖြစ်ချင်တာကိုစိစစ်ရမယ်။ ဖြစ်ချင်တဲ့အရာဟာ လွတ်လပ်မှုနှင့် ဆက်စပ်နေတဲ့အရာ ဖြစ်တယ် ဆိုရင်တော့ အဲဒီဖြစ်ချင်မှုဟာ ဖြစ်သင့်တာဖြစ်နေလို့ အကောင်းဆုံးအရာဖြစ်တယ်။ တကယ်လို့ ဖြစ်ချင်တဲ့အရာဟာ လွတ်လပ်မှုအတွက် အန္တရာယ်အဟန့်အတား ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် တော့ ဖြစ်သင့်တာကိုပဲ အဓိကအလေးပေးစဉ်းစားရမှာဖြစ်တယ်။

ဖြစ်သင့်တယ်ဆိုတာ ဉာဏ်နဲ့ယှဉ်တဲ့အရာဖြစ်လို့ အမှန်ဘက် ကို ဦးတည်တယ်။ အမှန်ဘက်ကိုဦးတည်ရင် လွတ်လပ်မှုကိုဖြစ်စေ တယ်။ လွတ်လပ်မှုဟာ အမှန်တရားကိုအခြေခံရတယ်။ အမှန် တရားသိဖို့ဆိုတာ သတ္တိရှိမှသိနိုင်တယ်။ တိကျပြတ်သားရဲရင့်တဲ့

စိတ်ထားရှိရမယ်၊ ရဲရင့်တဲ့တွေးခေါ်ယူဆမှုရှိရမယ်။ တွေးတဲ့ အခါ ရဲရဲတွေးရမယ်။ အလုပ်ကိစ္စနှင့်ပတ်သက်လာတဲ့အပိုင်းမှာ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ကိုယ့်ဉာဏ်မမီတဲ့အချက်တွေ ရှိတတ်တယ်။ ရှိနေရင် အတွေ့အကြုံများတဲ့သူ လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်သူတို့နှင့် ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးရမယ်။ အကြံပေးရင် လက်ခံနိုင်ရမယ်၊ လက်ခံ ထားပြီးရင် ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ချနိုင်ရမယ်။

ဆုံးဖြတ်ချက်ချတဲ့နေရာမှာ သူများဆုံးဖြတ်ခံမျိုးတော့ မဖြစ် ပါစေနဲ့၊ ကိုယ်လုပ်ရမည့်အလုပ်ကို ကိုယ်တိုင်ဉာဏ်နှင့် ဆုံးဖြတ် ပြီးမှလုပ်ရမယ်။ လုပ်တဲ့အခါမှာ သတ္တိရှိရှိလုပ်ရမယ်၊ လုပ်ရင် အမှားတွေမယ်၊ တွေ့ရင်ဆက်လုပ်၊ ထပ်မှားမယ် မှားပြီးသွားရင် ဆက်လုပ် မှန်သွားမယ်၊ လုပ်နေတုန်းမှာ ဘယ်တော့မှ နောက် မဆုတ်နဲ့၊ ဆုံးဖြတ်ထားရင် ဘယ်တော့မှလွယ်လွယ်မပြင်လိုက်နဲ့ ဘယ်တော့မှလည်း လွယ်လွယ်နဲ့မဖြစ်ဘူးဆိုတာ သိထားရမယ်။ အခက်အခဲတွေ့ရင် ဆက်ပြီးကြိုးစားရမယ်၊ ပြဿနာတွေ့ရင် ရင်ဆိုင်ကျော်ဖြတ်ရမယ်။ ကြံ့ခိုင်တဲ့စိတ်ဓာတ်၊ ညီယူနိုင်တဲ့ဉာဏ်၊ မဖြစ်မနေလုပ်နိုင်တဲ့ဖွဲ့၊ ကြိုးစားရုန်းကန်နိုင်တဲ့စွမ်းရည်၊ တိတိ ကျကျလုပ်နိုင်တဲ့ စည်းကမ်းစတဲ့ အရည်အချင်းတို့နှင့် ဆောင်ရွက် နိုင်ရင် အမှန်တရားဆိုတာသိလာနိုင်ပါတယ်။ အမှန်တရားသာ တကယ်သိလာရင် အမှန်ရဲ့နောက်မှာ လွတ်လပ်မှုဆိုတာ တွေ့လာနိုင်ပါတယ်။

လွတ်လပ်စေခြင်း အကြောင်း

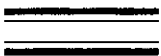
လွတ်လပ်ခြင်းဆိုတာ ဖိနှိပ်ချုပ်ချယ်ခြင်း၊ လွှမ်းမိုးခြင်း၊ နှောင်ဖွဲ့ခြင်း၊ တွယ်တာငြိကပ်ခြင်း၊ မစွန့်လွှတ်နိုင်ခြင်းတို့မှ ကင်းလွတ်သွားခြင်းကို လွတ်လပ်ခြင်းလို့ ခေါ်တာဖြစ်တယ်။ အဲဒီ လွတ်လပ်ခြင်းမှာ ကိုယ့်ဘဝကို လွတ်လွတ်လပ်လပ်ရပ်တည်နိုင်ခြင်း၊ လွတ်လပ်စွာလုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်း၊ လွတ်လပ်စွာပြောဆိုနိုင်ခြင်း၊ လွတ်လပ်စွာ စဉ်းစားတွေးခေါ်ကြံဆနိုင်ခြင်း၊ လွတ်လပ်စွာ ကိုးကွယ်နိုင်ခြင်း၊ လွတ်လပ်စွာကျင့်သုံးနိုင်ခြင်း၊ မိမိခံစားချက်ကို လွတ်လပ်စွာ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ထုတ်ဖော်ဆွေးနွေးခွင့်ရှိခြင်းတို့ဟာ လွတ်လပ်ခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလွတ်လပ်မှုဟာ အခွင့်အခါနှင့်လည်း သက်ဆိုင်တယ်၊ နေရာဒေသနှင့်လည်း သက်ဆိုင်တယ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်နှင့်လည်း သက်ဆိုင်တယ်၊ ခွဲခြမ်းဝေဖန်ရွေးချယ်စိစစ်ခြင်းနှင့်လည်း သက်ဆိုင်တယ်၊ ဝေဖန်သုံးသပ်ဆုံးဖြတ်ခြင်းနှင့်လည်း သက်ဆိုင်တယ်၊ နားလည်ခြင်း၊ သဘောပေါက်ခြင်းနှင့်လည်း သက်ဆိုင်တယ်။ အမှန်တရားနှင့်လည်း သက်ဆိုင်တယ်၊ စောင့်စည်းခြင်း၊ ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့်လည်း သက်ဆိုင်တယ်၊ ကြံ့ခိုင်မှုစိတ်ဓာတ်နှင့်လည်း သက်ဆိုင်တယ်၊ ကြိုးပမ်းစွမ်းဆောင်မှုနှင့်လည်း သက်ဆိုင်တယ်၊ တည်ကြည်ဖြောင့်မတ်ခြင်းနှင့်လည်း သက်ဆိုင်တယ်၊ ရဲရင့်ပြတ်သားမှုနှင့်လည်း

သက်ဆိုင်တယ်၊ ယုံကြည်မှုနှင့်လည်း သက်ဆိုင်တယ်၊ စွမ်းဆောင်
နိုင်မှုစွမ်းရည်နှင့်လည်း သက်ဆိုင်တယ်၊ လေ့ကျင့်ပွားများ
အားထုတ်ခြင်းနှင့်လည်း သက်ဆိုင်တယ်၊ စူးစမ်းလေ့လာရှာဖွေ
ဖော်ထုတ်ခြင်းတို့နှင့်လည်း သက်ဆိုင်တယ်၊ သိမြင်နားလည်
သဘောပေါက်ခြင်းနှင့်လည်း သက်ဆိုင်တယ်၊ တန်ဖိုးထားမှု
နှင့်လည်း သက်ဆိုင်တယ်။

အဓိကမရှိမဖြစ် ရှိကိုရှိထားရမည့်အချက်က စိတ်ဓာတ်
ကျစ်လျစ်ခိုင်မာမှုနှင့် လေးနက်ရင့်ကျက်တဲ့ အသိအမြင်ရှိမှုက
ပဓာနဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုအပ်ချက်နှစ်ခုပြည့်စုံဖို့ဆိုတာ ကိုယ့်ဘဝကို
ကိုယ့်အရည်အချင်းပေါ်မှာ ရပ်တည်နိုင်ရမယ်။ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့
အရည်အချင်းကိုပဲ အားကိုးနိုင်ရမယ်၊ ကိုယ့်ဘဝတန်ဖိုးကို
ရှင်းရှင်း သိရမယ်။ သိတဲ့အတိုင်း တန်ဖိုးထားတတ်ရမယ်၊
ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိရမယ်၊ ကိုယ်လုပ်ရမည့်လုပ်ငန်းကိစ္စကို
ကျွမ်းကျင်နိုင်နင်းစွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ရမယ်၊ စည်းစနစ်တကျ
လုပ်ဆောင်နိုင်ရမယ်၊ မဖြစ်မနေကြိုးပမ်းစွမ်းဆောင်နိုင်ရမယ်၊
အခွင့်အရေးနှင့်တာဝန် နှစ်ခုအနက် တာဝန်ကို ယူနိုင်အောင်ယူ
ရမယ်။

လွတ်လပ်မှုအတွက် ဟန့်တားနှောင့်ယှက်တတ်တဲ့အရာကို
ရှောင်နိုင်ရမယ်၊ ရှောင်လို့မလွတ်ရင် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရမယ်။

ကျော်လွှားနိုင်အောင်ကြိုးစားရမယ်၊ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ပြဿနာကို အခြေခံပြီး အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်ကြိုးစားရမယ်။ စွမ်းအား ဖြစ်ဖို့ အသိဉာဏ်နှင့် စိတ်ဓာတ်ခွန်အားပြည့်လာဖို့ အချိန်တိုင်းမှာ အလုပ်လုပ်နေရမယ်၊ ဘဝနှင့်အလုပ်ကို အစဉ်အမြဲ ယှဉ်တွဲ ပေါင်းစပ်ထားရမယ်။ လုပ်သလောက်လွတ်လပ်နေတဲ့စိတ်ဓာတ် အပြည့်နှင့် လွတ်မြောက်ရေး လွတ်လပ်ရေးအတွက် ကြိုးပမ်း စွမ်းဆောင်နေရမယ်။



**ဓမ္မသဘာဝကိုသိမြင်စေမည့်
အတွေးအမြင်များ**

ဓမ္မအသိဟာ ဘဝတစ်ခုလုံးကို အကျိုးရှိစေတယ်

ဘဝမှာ လူရယ်လို့ဖြစ်လာကြသူတိုင်းဟာ အမြင်မှန်ဉာဏ် အသိရှိဖို့သင့်ပါတယ်။ “လူ” ဆိုတာသိမှ လူခေါ်လို့ရတယ်။ လူရဲ့ အမည်ဟာလည်း သိခြင်းကိုဆိုလိုခြင်းဖြစ်တယ်။ သိတယ်ဆိုတာ အခြားသတ္တဝါများလို စားဖို့သိ၊ အိပ်ဖို့သိ၊ ပျော်ဖို့သိဆိုတဲ့ အသိ လေးလောက်ကို ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ “အကျိုးရှိနှင့် အကျိုးမဲ့ ကိုသိ”တာကို ဆိုလိုပါတယ်။ အကျိုးရှိတာနှင့်အကျိုးမဲ့တာကို သိတာ ဉာဏ်ရှိမှသိနိုင်ပါတယ်။

လူမှာ အခြားသတ္တဝါများထက် သဘာဝဓမ္မကို သိနိုင်ခွင့်ရှိတဲ့ အသိဉာဏ်ဓာတ်ခံဟာ မွေးလာကတည်းက ဝိဇယဘောနှင့် ပါ လာပြီးဖြစ်တယ်။ လေ့ကျင့်ခြင်းနှင့်ဖော်ထုတ်နိုင်ရင်လေးနက်တဲ့

အသိဉာဏ်ထူးဆိုတာဖြစ်လာနိုင်ခွင့်ရှိတယ်။ အဲဒီလေးနက်တဲ့ အသိဉာဏ်ထူးနှင့်ဘဝကို နားလည်အောင် လေ့လာနိုင်တယ်။ ဘဝထဲက လျှို့ဝှက်ချက်များဖြစ်တဲ့ ဓမ္မသဘာဝကို သိအောင် လုပ်နိုင်တယ်။

ဘဝထဲက ဓမ္မဟာ အင်မတန်စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတယ်။ သဘာဝအတိုင်းကြောင်းကျိုးဆက်စပ်မှုနှင့် ဖြစ်ပေါ်ပြောင်းလဲ နေခြင်းဖြစ်တယ်။ ဓမ္မဟာ ရိုးရိုးလေးမှရိုးရိုးလေးဖြစ်တယ်။ အရှိကို အရှိအတိုင်းဖော်ပြတတ်တယ်။ ရှင်းရှင်းလေးမှ ရှင်းရှင်းလေးဖြစ် တယ်။ သူလုပ်တဲ့အလုပ်ကပေါ်ပြီး ပျောက်တာရယ် သိပြီးပျက် တာရယ်နဲ့ အသစ်နှင့်အဟောင်း အစဉ်အမြဲပြောင်းလဲနေခြင်း ဖြစ်တယ်။ အဟောင်းအဟောင်းပျက်သွားတိုင်း အသစ်အသစ် ဖြစ်လာတယ်။ ထာဝရတည်တံ့နေတဲ့အရာမဟုတ်ဘူး၊ အစဉ် အမြဲပြောင်းလဲနေတဲ့အရာသက်သက်ဖြစ်တယ်။

ဓမ္မသဘာဝဟာ အပြင်လောကရဲ့သဘာဝနှင့် မတူဘူး။ အပြင်လောကမှာရှိတဲ့ သက်ရှိသက်မဲ့အရာအားလုံးဟာ အသစ် ဖြစ်တဲ့အရာဆိုပြီး လူသားတိုင်း နှစ်သက်မြတ်နိုး တန်ဖိုးထားကြ ပေမယ့် အချိန်ကာလရွေ့လျားပြောင်းလဲသွားတာနဲ့အမျှ သစ်လွင်တဲ့ အရာတိုင်းဟာ ဆွေးမြည့်ခြင်း၊ အိုမင်းခြင်း၊ ယိုယွင်း ခြင်း၊ ပျက်စီးခြင်းဆီသို့ တရွေ့ရွေ့နှင့်ပြောင်းလဲသွားကြတယ်။

ဓမ္မဟာ ဘယ်တော့မှဆွေးမြည့်ယိုယွင်း အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်း မရှိဘူး။ အစဉ်အမြဲသစ်လွင်နေတယ်၊ အစဉ်အမြဲလှပနေတယ်။

ဓမ္မရဲ့သဘာဝကို သိချင်ရင် စိတ်ကိုငြိမ်သက်အောင်၊ တည်ကြည်အောင်၊ ခိုင်ခံ့အောင် လေ့ကျင့်ယူရမယ်။ ငြိမ်သက် တည်ကြည်ခိုင်ခံ့တဲ့စိတ်ရှိပြီဆိုမှ ရှင်းလင်းတဲ့အသိအမြင်ဆိုတာ ဖြစ်လာတယ်။ ရှင်းလင်းတဲ့အသိအမြင်နဲ့မှ ဓမ္မရဲ့သဘာဝကို သိနိုင်ခွင့်ရှိတယ်။ ဓမ္မဟာ အရိုးဆုံးအရာဖြစ်လို့ အရှင်းဆုံး ဉာဏ်နှင့်မှ သိနိုင်ခွင့်ရှိတယ်။ ဓမ္မကို အစဉ်အမြဲသိနေနိုင်ရင် စိတ်အညစ်အကြေးတွေ ကင်းစင်သွားစေတယ်၊ မညီမျှတဲ့ စိတ်ကို ညီမျှသွားစေတယ်၊ စိတ်ဓာတ်ကို ကျစ်လျစ်စေတယ်၊ သိပ်သည်းစေတယ်၊ ရင့်ကျက်စေတယ်၊ လေးနက်စေတယ်၊ စွမ်းအားဖြစ်စေတယ်၊ စွမ်းရည်ကိုဖော်ထုတ်ပေးတယ်။ ဇွဲလုံ့လ ဝီရိယ သတ္တိခွန်အားကိုဖြစ်စေတယ်၊ ရဲရင့်စေတယ်၊ တည်ငြိမ် စေတယ်၊ တည်တံ့စေတယ်၊ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ လောကဓံကို ကြံ့ကြံ့ ခံနိုင်ရည်ရှိစေတယ်။ ကြိုးပမ်းစွမ်းဆောင်တဲ့နေရာမှာ နိုးကြားတဲ့ သတိ အစဉ်ရှိစေတယ်၊ ကိုယ်လုပ်ရမည့်အလုပ်ထဲ စွဲစွဲမြဲမြဲ စိတ်ဝင်စားစေတယ်။ စိတ်ဓာတ်ခွန်အားနှင့် ကာယခွန်အားတွေ ရှိလာအောင်လည်း ဖော်ထုတ်ပေးတယ်။

စဉ်းစားတွေးခေါ်ကြံဆတဲ့အခါမှာစူးရှစေတယ်၊ ထက်မြက် စေတယ်၊ သွက်လက်စေတယ်၊ အလျင်အမြန်ဆုံး ဖြစ်နိုင်တဲ့

ဉာဏ်စွမ်းဖြစ်လာအောင် ဖန်တီးဖော်ထုတ်ပေးတယ်။ တွေးခေါ်
 ယူဆ ဆုံးဖြတ်တဲ့နေရာမှာ တိကျရေရာ သေချာတဲ့အဖြေ ထွက်
 ပေါ်လာအောင် စုစည်းပေးတယ်။ ရဲရင့်လာအောင်၊ ပြတ်သား
 လာအောင်၊ ပီပြင်ရှင်းလင်းလာအောင် ထောက်ကူမှုစွမ်းအားနှင့်
 ထိန်းညှိပေးတယ်။

ဓမ္မရဲ့သဘာဝကိုသိတဲ့ အသိဉာဏ်နှင့် နေနိုင်ကြသူအဖို့ ဓမ္မ
 ဟာ ရွှင်လန်းစေတယ်၊ ဝမ်းမြောက်စေတယ်၊ ကြည်နူးစေတယ်၊
 နှစ်သက်စေတယ်၊ အားရစေတယ်၊ ကျေနပ်စေတယ်၊ လွတ်လပ်
 စေတယ်၊ ပူပန်မှုကိုကင်းရှင်းစေတယ်၊ အေးချမ်းမှုကို ဖြစ်စေ
 တယ်၊ စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးအားလုံးကို သန့်စင်စေတယ်၊ ဖြူစင်
 တဲ့ စိတ်ကိုဖြစ်စေတယ်၊ မွန်မြတ်တဲ့စိတ်ဓာတ်ကိုလည်း ဖြစ်စေ
 တယ်။ ဓမ္မအသိဟာ ဘဝတစ်ခုလုံးအတွက် အကျိုးရှိစေတယ်။



ဓမ္မအသိဟာ အကောင်းဆုံးအဖော်

လူဆိုတာ အဖော်ကင်းပြီး တစ်ယောက်တည်း ရှင်းရှင်းနေ
 နိုင်ဖို့ခက်တယ်။ တစ်ယောက်တည်းနေရင် စိတ်ဟာ ဟာတာတာ၊
 ချောက်ကပ်ကပ်၊ ယောင်ချာချာ၊ ဖွာကျဲကျဲ ဖြစ်နေတတ်တယ်။
 တစ်ခုခု လိုနေသလိုလည်း ခံစားရတတ်တယ်။ အားမလို

အားမရလည်းဖြစ်နေတတ်တယ်။ အားငယ်သလိုမျိုး ခံစားရတတ်တယ်။ အားကိုးရာလည်းရှာနေတတ်တယ်။ အဖော်ရှိမှ ပြည့်စုံကြတယ်။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ရှိမှ အင်အားရှိတယ်။ တိုင်ပင်ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးဖော်ရှိမှ ရဲရင့်တယ်။ ပျော်ရွှင်တယ်။ အားရတယ်။ ကျေနပ်တယ်။ ခွန်အားရှိတယ်။ ဒါကြောင့် သိတတ်နားလည်တတ်ခါစ အချိန်ကနေ ကြီးရင့်အိုမင်းဘဝဆုံးတိုင်အထိ လက်တွဲပေါင်းသင်းကြမည့် အဖော်ကောင်းကို ရွေးချယ်ရှာဖွေကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအဖော်ဟာ စိတ်မချရပါဘူး။ သူ့အလိုမကျရင် တစ်ချိန်ချိန်မှာ သစ္စာဖောက်သွားနိုင်တယ်။ ကျောခိုင်းစွန့်ခွာသွားနိုင်တယ်။ သစ္စာရှိရှိ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံကြတယ်ဆိုပြီးတော့ နောက်ဆုံးအချိန်အထိ တမလွန်ဘဝအထိ စိတ်ချလက်ချပေါင်းသင်းလို့ရတဲ့ အရာမျိုးမဟုတ်ပါဘူး။

တကယ်စိတ်ချလက်ချပေါင်းသင်းတဲ့အရာက ဓမ္မအသိပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဓမ္မအသိဟာ ကိုယ့်အနေနှင့် တန်ဖိုးထားလေးစားစိတ်အပြည့်နဲ့ သစ္စာရှိရှိ ပေါင်းသင်းနိုင်ရင် ကိုယ့်အပေါ်မှာ ဘယ်တော့မှသစ္စာမဖောက်ပါဘူး။ ဓမ္မအသိဟာ သူ့ကိုယ်တိုင်က သစ္စာအမည်ရထားတဲ့အတွက် ကျင့်သုံးသူအပေါ်မှာ သစ္စာဖောက်တယ်မရှိပါဘူး။ ကျင့်သုံးသူကိုသစ္စာရှိရှိ အစဉ်အမြဲစောင့်ရှောက်နေမှာပါ။ ဓမ္မဟာ ဘဝကိုလှပအောင် ခြယ်မှုန်းပေးတာပါ။ ရပ်တည်မှုပီပြင်အောင် ထောက်ကူပေးတာပါ။

ဘယ်အရာရှိရှိ မရှိရှိ ဓမ္မအသိရှိနေရင် ဘဝဟာအရာအားလုံး ပြည့်စုံနေသလိုမျိုးအထိ အားရကျေနပ်မှုကိုဖြစ်စေတာပါ။ ဒီအပြင် ဘဝရဲ့အခက်အခဲ အကျပ်အတည်းနှင့် တွေ့ကြုံလာရင်လည်း ဓမ္မအသိက ပြေလည်အောင်ဖြေရှင်းပေးသွားမှာပါ။ အဖော်မဲ့ အထီးကျန် ခံစားမှုမျိုးလည်းမဖြစ်အောင် တစ်ယောက်တည်း နေတဲ့အချိန်မှာ လွတ်လပ်မှု၊ ကျေနပ်မှု၊ အားရမှု၊ ကြည်နူးမှု၊ ဝမ်းမြောက်မှုတွေ ပြည့်နှက်နေအောင် စွမ်းဆောင်ပေးသွားမှာပါ။ ဓမ္မအသိဟာ ဘဝမှာ စိတ်ချလက်ချပေါင်းသင့်တဲ့ မဟာ အဖော် ကောင်းဖြစ်ပါတယ်။ ကောင်းတာကမှ ဘဝဆုံးတိုင် သံသရာ အဆုံးတိုင် အကောင်းဆုံးကနေ မဆုံးနိုင်တဲ့အထိ ကောင်း အောင် စွမ်းဆောင်ပေးသွားမည့် တကယ့်အဖော်ကောင်း ဖြစ် ပါတယ်။ သန့်ရှင်းတဲ့အဖော်ကောင်း၊ မွန်မြတ်တဲ့အဖော်ကောင်း၊ စင်ကြယ်တဲ့အဖော်ကောင်း၊ ကောင်းခြင်းပေါင်းများစွာနှင့် ပြည့်စုံတဲ့အဖော်ကောင်းစစ်စစ်ဖြစ်ပါတယ်။



ဘဝနှင့်အချိန်ထဲမှာ အသိဉာဏ်ထုတ်ယူရမယ်

ဓမ္မဘဝဟာ ခန္ဓာထဲမှာ အစဉ်အမြဲအပြောင်းအလဲနှင့်ရှိနေ တယ်။ ဓမ္မအကြောင်းသိချင်ရင် ဘဝအကြောင်းကို သိအောင်လုပ် ရမယ်။ ဘဝဆိုတာ အချိန်နှင့်အမျှ ရွေ့လျော့ပြောင်းလဲနေတယ်။

ရပ်တည်နေတာမဟုတ်ဘူး။ အသစ်ရောက်လာတိုင်း အဟောင်း ပျောက်သွားတယ်။ အသစ်ရောက်လာလိုက် အဟောင်းပျောက် သွားလိုက်နှင့် အနာဂတ်ရှိရာသို့ ဦးတည်ပြီးပြေးသွားနေတယ်။ အချိန်ကာလနှင့်အမျှ ဘဝဟာ တရွတ်တိုက်လိုက်ပါသွားနေရ သလိုပဲ အချိန်ကုန်သွားတိုင်း ဘဝဟာလည်း ကုန်သွားတယ်။ တစ်နှစ်အချိန်ကုန်သွားတာနှင့် တစ်နှစ်နေဖို့ အခွင့်နည်းသွား တယ်။ တစ်ရက် အချိန်ကုန်သွားရင် တစ်ရက်သာနေဖို့ အခွင့် နည်းသွားတယ်။

ဒီလိုနှင့် ဘဝဟာ အချိန်ကာလကုန်သွားတိုင်း နေဖို့ အခွင့် အလမ်းဟာ နည်းနည်းသွားတယ်။ ရလာတဲ့ဘဝနှင့် အချိန်ဟာ အင်မတန်တိုတယ်။ ဘာကိုမှ ထိထိမိမိလုပ်လိုက်ရတယ် မရှိ သေးဘူး။ လုပ်ဖို့အချိန်လည်း သိပ်မကျန်တော့ဘူး။ ဘယ် လောက်မှလည်း နေလိုက်ရပြီမရှိသေးဘူး။ နေဖို့အချိန်လည်း သိပ်မကျန်တော့ဘူး။ ကျန်နေတဲ့ဘဝနှင့် အချိန်ဟာလည်း ကိုယ်နေရမည့်အချိန်ရယ်လို့ ပီပီပြင်ပြင် ထည့်တွက်ထားလို့ မရဘူး။ ဒီနေ့မှာ ရှင်သန်နေပေမယ့် နောက်နှစ်ရောက်ရင်လည်း သေသွားနိုင်တယ်။ နောက်လရောက်ရင်လည်း သေသွားနိုင် တယ်။ နောက်တစ်ရက်ရောက်ရင်လည်း သေသွားနိုင်တယ်။ ကုန်ကုန်ပြောရရင် ဒီနေ့ညမှာလည်း သေသွားနိုင်တယ်။

မသေလို့ ရှင်သန်ခွင့်ရခဲ့တဲ့ အတိတ်ကအချိန်ကာလနှင့် ဘဝ
 ထဲမှာ ဘဝအတွက် ယုံကြည်စိတ်ချလောက်တဲ့နေနည်းနှင့် သေ
 တဲ့အခါ ကျေကျေနပ်နပ် လွတ်လွတ်လပ်လပ်သေနိုင်တဲ့ တိကျ
 ပီပြင်တဲ့အသိဉာဏ်ဆိုတာ ကိုယ့်မှာရှိထားပြီလား။ မရှိသေးရင်ရှိ
 အောင်လုပ်နေပြီလား။ မလုပ်သေးရင် လုပ်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ထား
 ပြီလား။ ဒီအချက်ဟာ ဘဝအတွက် လေးလေးနက်နက်စဉ်းစား
 ရမယ်၊ သုံးသပ်ရမယ်၊ ဆုံးဖြတ်ရမယ်။

ဘဝဆိုတာ မွေးခြင်းနှင့် သေခြင်းတို့ကြားမှာ အခိုက်
 အတန့်လေးပဲ နေခွင့်လုပ်ခွင့်ရှိတယ်။ ဘဝပိုင်ရှင်လူသားတိုင်းဟာ
 ကုန်လွန်သွားတဲ့ အချိန်ကို ပြန်သုံးသပ်ကြည့်ရင် နေရေး
 အတွက်ပဲ အဓိကထားပြီး အလုပ်လုပ်ခဲ့တာဖြစ်တယ်။ နေရေး
 အတွက် လုပ်ခဲ့ပြီးဖြစ်သလို ဘဝလက်ကျန်အချိန်တိုတိုလေး
 အတွင်းမှာ သေရေးအတွက် အဓိကထားပြီးလုပ်သင့်တယ်။
 ယနေ့လက်ရှိအချိန်မှာ ဘဝကို လိုသလိုအသုံးပြုပြီးလုပ်လို့ရနေ
 သေးတယ်။ အသုံးပြုလို့ရတဲ့ဘဝထဲမှာ အသိဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်
 ရေးကို အဓိကအလေးပေးဆောင်ရွက်သင့်တယ်။ ဘဝရဲ့
 နောက်ဆုံးအချိန်မှာ အသိဉာဏ်နှင့်သေနိုင်မှ စိတ်ချရတဲ့ ဘဝ
 တစ်ခုကို တည်ဆောက်နိုင်မယ်။ လွတ်လွတ်လပ်လပ်သေနိုင်မှ
 ကျေနပ်စရာကောင်းတဲ့ဘဝသစ်တစ်ခုကို ရနိုင်ခွင့်ရှိမယ်။

အဲဒီလိုဘဝကောင်းကိုဖြစ်ပေါ်အောင် ဖန်တီးလို့ရနိုင်တဲ့ဘဝဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် လူသားဖြစ်မှ ရနိုင်ခွင့်ရှိပါတယ်။ ရရှိထားတဲ့ဘဝထဲမှာ အချိန်ရှိတိုင်း အသိဉာဏ်နှင့်ရှင်သန်ပြီး အသိဉာဏ်နှင့် အဆုံးသတ်နိုင်ဖို့ အသိဉာဏ်ရရေးအလုပ်ကိုပဲ အလေးပေးပြီး အစဉ်အမြဲလေ့ကျင့်နေရမယ်။ ရှင်သန်နေတဲ့ဘဝဟာ အသိဉာဏ်အတွက် ရှင်သန်တာဖြစ်ရမယ်။



အချိန်ကာလကပေးတဲ့ အသိဉာဏ်

အချိန်ကာလတွေဟာ ဘဝပိုင်ရှင်လူသားများစွာတို့ကို အချိန်တိုင်းမှာ မကြားရတဲ့စကားသံမျိုးနဲ့ သတိပေးစကားပြောနေတယ်။ ပြောနေတဲ့အချိန်ကာလရဲ့စကားသံကို ဉာဏ်နားနှင့် နားထောင်တတ်ရင်ကြားရတယ်။ နှစ်တွေကလည်း ကျုပ်တို့ဟာ အရင်ကနှစ်တွေမဟုတ်တော့ပါဘူး။ အရင်ကနှစ်တွေ လွင့်စဉ်ပျောက်ကွယ်သေဆုံးပြီးမှ ဒီနှစ်ဆိုတာမွှေးဖွားလာရတာပါတဲ့။ ရာသီဥတုတွေကလည်းပြောနေကြတယ်။ ဒီနှစ်က ဆောင်းဆိုတာ မနှစ်တစ်နှစ်က ဆောင်းမဟုတ်ပါဘူး။ ဒီနှစ်နွေဟာလည်း အရင့်အရင်နှစ်ကနွေမဟုတ်ပါဘူး။ ဒီနှစ်မိုးဟာလည်း အရင်ကမိုးမဟုတ်ပါဘူး။ အရင့်အရင်နှစ်က ဆောင်း၊ နွေ၊ မိုးတွေဟာ အဟောင်းဖြစ်လို့ ရွှေ့ပြောင်းသွားပါပြီ။

အခုနှစ်မှာရှိတဲ့ ဆောင်း၊ နွေ၊ မိုးဟာ အသစ်အသစ်ဖြစ် ပေါ်လာတဲ့အရာပါ။ အသစ်ဖြစ်တဲ့ဥတုဟာ အဟောင်းအဖြစ် ပြောင်းလဲသွားဦးမှာပါ။ ပျောက်ကွယ်သွားဦးမှာပါတဲ့။ ဒီလိုပဲ နေ့ရက်များဟာလည်း ဒီနေ့ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့နေ့ရက်ဟာ အရင်က နေ့ရက်တွေကွယ်ပျောက်ပြီးမှ ဖြစ်ပေါ်ခွင့်ရတဲ့ အရာပါ။ နံနက်ခင်းတိုင်းမှာ အသစ်အသစ်မွေးဖွားလာရသလိုညနေ ညနေ တိုင်းမှာလည်း လွင့်စဉ်ကွယ်ပျောက် သေဆုံးသွားကြမည့်အရာ တွေပါတဲ့။ ပြီးတော့ ပြောကြပါသေးတယ်၊ ကျုပ်တို့တစ်တွေဟာ ဘဝပိုင်ရှင် လူသားများအတွက် အခွင့်ကောင်းလေးများ ဖြစ်အောင် အခိုက်အတန့်လေး ထောက်ကူပေးတာပါ။ ကျုပ်တို့ ရှိနေတုန်းအချိန်မှာ အပြစ်ကင်းအကျိုးရှိစေတဲ့ အလုပ်နှင့် အသိဉာဏ် ဖြစ်စေတဲ့အလုပ်ကို လုပ်ထားနိုင်သူတို့အတွက် တန်ဖိုးဖြတ်လို့မရနိုင်တဲ့ အနှစ်သာရရှိအောင် ထောက်ကူ ပေးတာပါ။

ဒါပေမဲ့ ကျုပ်တို့နှင့် ခင်ဗျားတို့ဟာ အခိုက်အတန့်ပဲ ပေါင်းဆုံ ခွင့်ရှိပါတယ်။ ခွဲခွာသွားရင် နောက်ထပ်ပြန်လည်ပေါင်းစပ်လို့မရ တော့ပါဘူး။ အရင်က နှစ်၊ လ၊ ရက်တွေဟာ သင့်ကိုခွဲခွာ သွားကြပြီးပါပြီ။ ခွဲခွာသွားပြီးတဲ့ နှစ်၊ လ၊ ရက်တို့ဟာ သင့်ဆီကို ပြန်လာတယ်လို့များရှိပါသလား၊ သင်တောင့်တလို့ရပါသလား၊ ငွေနှင့်ပြန်ဝယ်လို့ ရောက်လာနိုင်ပါသလား၊ ရွှေနှင့်လာဘ်ထိုးပြီး

ခေါ်ယူလို့ဖြစ်ပါသလား။ အို အသင်လူသား အချိန်ကာလဆိုတာ သဘာဝနိယာမသဘောသက်သက်သာဖြစ်လို့ သင်တို့ဆီက ထွက်ခွာသွားပြီးရင် နောက်ထပ်တစ်ဖန် ပြန်လာတယ်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ ဘယ်အရာနှင့်မှလည်း ပေးဝယ်လို့မရပါဘူး။ ဘာနဲ့မှလည်း ထယ်ချင်းထပ် လဲလှယ်လို့မရပါဘူး။ တစ်ခါ ပျောက်သွားပြီးရင် နောက်တစ်ခါပြန်မပေါ်လာနိုင်တဲ့အရာပါ။ တစ်ခါခွဲခွာသွားရင်လည်း နောက်ထပ်ပေါင်းသင်းခွင့်မရှိတဲ့ အရာပါ။

အခုချိန်မှာ အသင်လူသားတို့နှင့် ထိုက်တန်လို့ ရောက်ရှိ လာတဲ့ ပစ္စုပ္ပန်၊ ဒီနှစ်၊ ဒီလ၊ ဒီရက်၊ ဒီအချိန်၊ ဒီအခါ ယနေ့ ယခုဆိုတဲ့ ကန့်သတ်ပိုင်းခြားမှုအတွင်းမှာ အခွင့်ကောင်းလို့ ပေါင်းဆုံကြတာဖြစ်တယ်။ ကျုပ်တို့ရှိနေတုန်းမှာ သင့်အတွက် အလုပ်လုပ်မယ်ဆိုရင် ငွေလည်းဖြစ်အောင် လုပ်ခွင့်ရှိတယ်၊ ရွှေလည်းဖြစ်အောင်လုပ်ခွင့်ရှိတယ်၊ ပစ္စည်းဥစ္စာအမျိုးမျိုး ကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်အောင်ဖန်တီးခွင့်ရှိတယ်၊ ပညာအမျိုးမျိုးကို လည်း သင်ယူဆည်းပူးခွင့်ရတယ်၊ ကုသိုလ်တရားလည်း တိုးပွား အောင်လုပ်ခွင့်ရှိတယ်။ ဘဝပေးအသိပညာဆိုတဲ့ အသိဉာဏ် ဖြစ်အောင်လည်း ပွားများလေ့ကျင့်ခွင့်ရနေတယ်။ ဘာဖြစ် ချင်လဲ ဘာရချင်လဲဖြစ်အောင် လုပ်ခွင့်ရအောင် ယူခွင့်ရှိ နေတယ်။

ပစ္စုပ္ပန်လို့အမည်ရထားတဲ့ ကျွန်ုပ်တို့နှင့် အသင်လူသားများဟာ ခေတ္တပေါင်းဆုံခွင့် ရနေခြင်းဟာ အတိတ်လို့ အမည်ရကြတဲ့ အချိန်ကာလနှင့်မတူဘူး။ အချိန်ဆိုတဲ့အချိန်ကာလဟာ လွင့်စဉ် ပျောက်ကွယ်သွားခဲ့ပြီဖြစ်လို့ သင့်အတွက် အကျိုးစီးပွားဖြစ် အောင်လုပ်ဖို့ အခွင့်မရှိတော့ဘူး။ ရှိတယ်ဆိုရင်လည်း သံဝေဂ ဉာဏ်လောက်ပဲရစရာရှိတယ်။ အနာဂတ်ကို ကြိုသိနိုင်တဲ့ အနုမာနဉာဏ်လောက်ပဲ ရနိုင်ခွင့်ရှိတယ်။ ဒီထက်ပိုရသွားနိုင် တာက နာကြည်းမှုတွေ၊ လွမ်းဆွေးမှုတွေ၊ သောကပရိဒေဝတွေ၊ နောင်တတွေစတဲ့မကောင်းကျိုးဘဲ ရသွားစေတယ်။ ဒီလိုပါပဲ အနာဂတ်လို့အမည်ရကြတဲ့ အချိန်ကာလဆိုတာလည်း ရောက် မလာသေးတဲ့အတွက် သင့်အနေနှင့် မျှော်လင့်ထားသလောက် ဖြစ်အောင်လုပ်နိုင်ခွင့် မရှိသေးဘူး။ ပစ္စုပ္ပန်ဆိုတဲ့ ကျွန်ုပ်တို့နှင့် ပေါင်းဆုံခွင့်ရှိနေချိန်မှာလည်း အကျိုးတစ်ခုခု ထိရောက်မှု ရှိအောင် လုပ်ထားနိုင်ဖို့သာ အဓိကဖြစ်တယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ပြောနေတယ်ဆိုတာ သင့်အတွက် အနာဂတ်မှာ နောင်တမဖြစ်စေချင်လို့ပါ။ ပစ္စုပ္ပန်ဆိုတဲ့ ကျွန်ုပ်တို့ဟာလည်း ကုန်လွန်သွားကြတဲ့အတိတ်က အချိန်လိုပျောက်ကွယ်သွားရ ဦးမည့် အရာဖြစ်လို့ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ပျောက်ကွယ်သွားချိန်မှာ ကျွန်ုပ် တို့နှင့် ပေါင်းဆုံတဲ့အချိန်ပိုင်းမှာ ဘဝအတွက် အကျိုးစီးပွားနှင့်

အနှစ်သာရတစ်ခုခု ထုတ်ယူထားနိုင်ရင် သင့်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့နှင့် ပေါင်းဆုံရတဲ့နေ့ရက်ဟာ တန်ဖိုးရှိပါတယ်။

တကယ်လို့ ကျွန်ုပ်တို့နှင့် ပေါင်းဆုံခွင့်ရှိနေချိန်မှာ အကျိုးဖြစ်စေ အနှစ်သာရရစေတဲ့အလုပ်မျိုးမှ လုပ်မထားနိုင်ခဲ့ရင် သင့်ဘဝ နေဖို့ အချိန်နည်းသွားအောင် ကျွန်ုပ်တို့ကလုပ်ပေးခဲ့ပါလိမ့်မယ်။ အတိတ်ရဲ့အချိန်ကာလက ငယ်ရာကနေ ကြီးရင့်သွားအောင် စွမ်းဆောင်သွားခဲ့ကြသလို ပစ္စုပ္ပန် ကျွန်ုပ်တို့အလှည့်ရောက်ပြန် တော့ ကြီးရင့်ခြင်းကနေ ဆွေးမြည့်ခြင်း၊ ရင့်ရော်ခြင်း၊ အိုမင်းခြင်း အထိဖြစ်အောင်လုပ်သွားမှာဖြစ်တယ်။ အနာဂတ်ဆိုတဲ့အချိန် ရောက်ရင်တော့ သင့်ကို အိုရာကနေ သေတဲ့အထိ ဆက်ပြီး လုပ်ဆောင်ပါလိမ့်ဦးမယ်။ ဒါဟာ ကျွန်ုပ်တို့အချိန်တွေ မဖြစ်မနေ လုပ်သွားရမည့်အလုပ်ပဲ။ ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတွေကိုပဲဖြစ်ဖြစ် ဒီအတိုင်းပဲ ကျွန်ုပ်တို့လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်အတိုင်းပဲ လုပ်သွားကြမှာပဲ။ အရေးကြီးတာက ကျွန်ုပ်တို့နှင့်တွေ့ကြုံ ဆုံစည်းမိချိန်မှာ အကောင်းဆုံးကနေ မဆုံးနိုင်တဲ့အထိ အကျိုးရှိသွားစေမည့် အသိဉာဏ်အမြတ်ကျန်အောင် လုပ်ထားနိုင်ဖို့ကသာ ပဓာန အဓိကဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစကားဟာ အချိန်ကာလက ပြောတဲ့ စကားပဲ။ ဒီအသိဉာဏ်ဟာ အချိန်ကာလက သင်ပေးခဲ့တဲ့ ဉာဏ်ပဲ။



အဆုံးတိုင်ထိရှာဖွေကြည့်ရမယ်

ဘဝနှင့်လောကဟာ တိကျရေရာ သေချာတာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒီနေ့ဟာ ဒီလိုကြီးလို့ပြောရပေမယ့် နောက်နေ့ နောက်ရက်ရောက်ရင် ဒီလိုမဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။ ဒီလိုကနေ ဟိုလိုဖြစ်သွားနိုင်တယ်။ ဒီနေ့ရက်မှာ ရှင်သန်ရပ်တည်နေနိုင်ပေမယ့် နောက်နေ့ နောက်ရက်အချိန်ပိုင်းမှာထင်မှတ်မထားတဲ့ သေခြင်းတရားကြောင့် သေသွားနိုင်တယ်။ သေသွားပြီးတဲ့နောက် နောက်ဘဝမှာ ဒီလိုဘဝမျိုး ဖြစ်ခွင့်ရလိမ့်မယ်လို့ဆိုတာမျိုးကို ဘယ်သူမှ အတိအကျပြောလို့မရနိုင်ဘူး။ အရိယာဖြစ်ပြီးကြသူတို့သာ နောက်ဘဝအတွက် စိတ်ချရတယ်။ ပုထုဇဉ်ဘဝကတော့ ဘယ်တော့မှ စိတ်မချဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်စိစစ်ကြည့်။ အရိယာဖြစ်ပြီလား၊ မဖြစ်သေးဘူးလား၊ မဖြစ်သေးရင် ဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်ခွင့်ဆိုတဲ့ ဘဝထဲမှာ ရောက်နေတယ်။ လုပ်သလောက်ဖြစ်ခွင့်ရှိနေတဲ့ဘဝကို ဖြစ်သလောက်မလုပ်ရင် မဖြစ်ချင်တဲ့ဘဝထဲကို ရောက်သွားမယ်။

ဒီအချက်ကို သေချာစိစစ်ကြည့်ရမယ်၊ စဉ်းစားရမယ် တွေးခေါ်ရမယ်၊ ဆင်ခြင်ရမယ်၊ သုံးသပ်ရမယ်။ လူဆိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ထမင်းစားပြီး ကြီးပြင်းလာတာဖြစ်လို့ တွေးခေါ်ယူဆနိုင်တဲ့ ဉာဏ်စွမ်းရှိပြီးသား ဖြစ်တယ်။ ဉာဏ်ရှိပြီးရင် ဉာဏ်ဖြစ်ခွင့်

ရအောင်စူးစမ်းရှာဖွေရမယ်၊ ဆည်းပူး၊ လေ့လာရမယ်၊ လေ့ကျင့် ပွားများရမယ်။ ဒါမှ အဆင့်အမြင့်ဆုံးအသိဉာဏ်ဖြစ်တဲ့သဘာဝ အရှိအမှန်ကိုသိနိုင်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်ဆိုတာ ဖြစ်လာနိုင်ခွင့် ရှိတယ်။ ဒီဉာဏ်ဖြစ်ဖို့ဆိုတာ အသက်အရွယ်ခွန်အားကောင်း ချိန်မှာ ရှာဖွေလေ့ကျင့်နိုင်စွမ်းရှိမှ ရှင်းရှင်းသိနိုင်ခွင့်ရှိတယ်။

ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်ရေးအလုပ်ဟာ အခက်အခဲများတဲ့ အလုပ်ဖြစ်တယ်။ စွမ်းအားဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်ရတဲ့ အလုပ် ဖြစ်တယ်။ စွမ်းအားရှိမှလည်းစွမ်းနိုင်တယ်။ ငယ်ငယ်ကတည်းက လေ့ကျင့်ခြင်းမရှိဘဲ အရွယ်လွန်မှစတင်ပြီး လေ့ကျင့်ရင် စွမ်းအားမရှိတော့လို့ စွမ်းနိုင်ဖို့ခက်ခဲတယ်။ အသက်ကြီးပြီး အရွယ်လွန်သွားရင်တော့ ‘ရမဟန်’ပဲ။ လုပ်ခွင့်ရှိတဲ့ဘဝမျိုး ကိုတော့ ရထားတယ်၊ ရအောင် လုပ်ဖို့ကျတော့ ဟန်မကျတော့ ဒါကြောင့် ‘ရမဟန်’လို့ပြောတာ ဖြစ်တယ်။

ဘဝအတွက် စိတ်ချရေးအလုပ်ဆိုတာ အရွယ်ရှိတုန်းမှာစတင် ပြီး လေ့ကျင့်ထားရမယ်။ လုပ်ခွင့်ရှိတုန်းဖြစ်အောင် လုပ်ထား ရမယ်။ အခြားအလုပ်တွေထက် ပိုပြီးအလေးပေးနိုင်ရမယ်။ စားဝတ်နေရေးအတွက် မဖြစ်မနေလုပ်နေရပေမယ့် အဲဒီအလုပ် ဟာ ဘဝရပ်တည်ရှင်သန်ရေးအတွက်လုပ်ရတာ ဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘဝဟာ အဲဒီလောက်လေးနဲ့ အဆုံးမသတ်သွားသင့် ဘူး။ အဲဒီလောက်လေးနဲ့ အဆုံးသတ်သွားရင် အခြားသတ္တဝါ

တို့နှင့် ဘာမှခြားနားခြင်းမရှိဘူး။ စားရေးအတွက် ရှာဖွေခြင်း ဟာ တိရစ္ဆာန်တွေလည်းရှာတတ်ကြတယ်။ နေရေးအတွက် လည်း အမျိုးမျိုးအကာအကွယ်တွေ လုပ်တတ်ကြတယ်။ ပျော်ရွှင် ရေးအတွက် သူတို့လည်း သူတို့သဘာဝအလျောက် ဖိုနှင့်မ ပျော်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီသတ္တဝါတွေဟာ အဲဒီလောက်ပဲ လုပ်ခွင့်ရှိလို့ အဲသလောက်လေးနဲ့ကျေနပ်ပြီး အဆုံးသတ်သွား ကြတယ်။

လူဆိုတာ စားနေဝတ် ပြည့်စုံလောက်ရုံ ဘဝရပ်တည် ရှင်သန်ရုံလေးနဲ့ ကျေနပ်သင့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ မဟုတ်ဘူး။ အဆင့်ဆင့်မြင့်တက်သွားအောင် လေ့ကျင့်ခွင့်ရှိနေတယ်။ လွတ်မြောက်သွားအောင်လုပ်ဆောင်ခွင့်ရှိနေတယ်။ အဲဒီအတွက် အဓိကအလေးထားပြီး ကြိုးစားရှာဖွေရမယ်။ စူးစမ်းလေ့လာနေရ မယ်၊ စွမ်းအားဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်နေရမယ်။ ဒီအလုပ်ဟာ ရှင်သန်နေတာနှင့်အမျှ ဘဝရဲ့အဆုံးတိုင်ထိ လေ့ကျင့်ခြင်းနှင့် ရှာဖွေကြည့်ရမှာ ဖြစ်တယ်။



ယုံကြည်မှုနှင့် အသိဉာဏ်ဟာ အားကိုးရာ

ဘဝနှင့်ဆက်စပ်ပြီး အသိဉာဏ်ဖြစ်အောင် လုပ်တဲ့အလုပ်ဟာ ခက်ခဲတဲ့အလုပ်ဖြစ်လို့ ဉာဏ်အလုပ်လုပ်တဲ့နေရာမှာ ယုံကြည်မှု အင်အားပါဖို့လိုတယ်။ ယုံကြည်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလုပ်နိုင်တဲ့အရည်အချင်းရှိတယ်။ ပြီးစီးအောင်မြင်အောင်လုပ်နိုင်တယ်၊ အခက်အခဲကို ကျော်လွှားနိုင်တယ်။ ကောင်းဆိုး လောကဓံနှင့် တွေ့ကြုံလာရင် ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်တယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်က ဝေဖန်သံ အမျိုးမျိုးကိုလည်း သည်းခံနိုင်တယ်။ ကိုယ်လုပ်ရမည့်အလုပ်ကိုလည်း ထက်ထက်သန်သန် လုပ်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့သဘောဟာ ယုံကြည်မှုပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒီယုံကြည်မှုမျိုးရှိရင် အလုပ်လုပ်တဲ့နေရာမှာ ပြတ်ပြတ်သားသား ပြောရဲတယ်၊ တိတိကျကျလုပ်နိုင်တယ်။ ပြဿနာဖြစ်ပေါ်လာရင် ရဲရင့်တဲ့စိတ်ဓာတ်နှင့် ပြေလည်အောင် ဖြေရှင်းနိုင်တယ်။ အကျပ်အတည်းအခက်အခဲ အရှုပ်အထွေးများ ဖြစ်တဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ပဋိပက္ခအမျိုးမျိုးနှင့် တွေ့ကြုံလာရင်လည်း သတ္တိရှိရှိကျော်ဖြတ်နိုင်တယ်။ ရဲရင့်တဲ့သတ္တိရှိလာပြီဆိုရင်တော့ သတ္တိနောက်ကအသိဉာဏ်ဟာလည်း ကပ်ပြီးလိုက်လာပါတယ်။

အသိဉာဏ်ပါဝင်လာရင် လုပ်ငန်းကိစ္စနှင့် ပတ်သက်တဲ့ အပိုင်းမှာ ဇွတ်တရွတ် အတင်းလုပ်စရာမလိုတော့ဘူး။ ဖြစ်ပေါ်

လာတဲ့ အခြေအနေအရပ်ရပ်ပေါ်မှာမူတည်ပြီး အချိန်အခါ အလိုက် ပုဂ္ဂိုလ်အလိုက် လုပ်ငန်းစဉ်အလိုက် စိစစ်သုံးသပ်ပြီး ညှိယူခြင်းနှင့် လွယ်ကူသက်သာမြန်ဆန်ထိရောက်အောင် စွမ်းဆောင်သွားနိုင်ပါတယ်။

ဘဝမှာ ခက်ခဲတဲ့အလုပ်လုပ်နေတဲ့နေရာမှာ ယုံကြည်မှုနှင့် အသိဉာဏ်ဟာ အစဉ်အမြဲ တွဲစပ်ပူးပေါင်းနိုင်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ရပ်တည်နိုင်တယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကာကွယ်နိုင်တယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်နိုင်တယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စွမ်းအားဖြစ်အောင် စွမ်းဆောင်နိုင်တယ်။ စွမ်းရည်မြင့်အောင်လည်း လေ့ကျင့်နိုင်တယ်။ ရှင်းရှင်းပြောရရင် ယုံကြည်မှုနှင့် အသိဉာဏ် အင်ပြည့်အားပြည့် ရှိနေရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားကိုးနိုင်ပြီဖြစ်တယ်။



စွန့်ထားပြီးရင် စွန့်စားရဲရမယ်

ကိုယ့်ဘဝကို ယုံကြည်မှုနှင့် အသိဉာဏ်ပေါ်မှာ ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်နိုင်ပြီဆိုရင် ရှိတာလေးနဲ့ ငြိမနေသင့်ဘူး၊ ရတာလေးနဲ့ ကျေနပ်မနေသင့်ဘူး၊ နည်းနည်းလေးဖြစ်တဲ့အသိလေးကို အကြီးကြီးထင်ပြီး ဘဝင်မြင့်မနေသင့်ဘူး၊ ကိုယ်နှုတ်နှစ်ပါး အပြစ်မဖြစ်အောင် ထိန်းသိမ်းထားနိုင်တဲ့ သီလအကျင့်လေး လောက်နှင့်လည်း အားရတင်းတိမ်မနေသင့်ဘူး။ သန့်ရှင်း

တည်ငြိမ်တဲ့ နီဝရဏကင်းတဲ့ သမာဓိရှိရုံစိတ်ထားလောက်
နှင့်လည်း ဟုတ်ပြီဆိုပြီးတော့လည်း ကြည်နူးမနေသင့်ဘူး။
အတွယ်အတာမဲ့တဲ့အသိဉာဏ်၊ လွတ်လပ်မှုရှိတဲ့အသိဉာဏ်
ရှင်းလင်းကျယ်ပြန့်တဲ့အသိဉာဏ်အတွက် စွန့်နိုင်တဲ့စွမ်းအား
အပြည့်နှင့် ရှိထားပြီးဖြစ်တဲ့အရာကို စွန့်နိုင်စွမ်းရှိရမယ်။

စွန့်နိုင်စွမ်းဆိုတဲ့စကားကို သေချာစိစစ်ကြည့်ရင် စွန့်နိုင်မှ
စွမ်းအားဖြစ်လာနိုင်တယ်ဆိုတာ ရှင်းပါတယ်။ စွမ်းအားဖြစ်နိုင်
ရေးအတွက် စွန့်ရဲတဲ့သတ္တိရှိရမယ်။ ကြီးမားတဲ့ချမ်းသာအတွက်
သေးငယ်တဲ့ချမ်းသာကို စွန့်နိုင်ရမယ်။ ကြီးကြီးဖြစ်ချင်ရင် သေး
သေးကိုစွန့်နိုင်ရမယ်။ ဥစ္စာရချင်သူအတွက် သက်သာခိုပြီး
အချောင်လိုချင်တဲ့စိတ်ကို စွန့်ရမယ်။ ပညာရချင်သူအတွက်
ပျင်းရိခြင်းကိုစွန့်ရမယ်။ တရားရချင်သူအတွက် ဘဝခန္ဓာကို
စွန့်ရမယ်။ တစ်ယောက်တည်း ပျော်ပျော်နေနိုင်ရမယ်။ အချိန်
တိုင်းမှာ အကျိုးရှိတဲ့အလုပ်နှင့်အချိန်ကုန်ရမယ်။ အချိန်ကို
လေးစားတန်ဖိုးထားရမယ်။ ဘဝခန္ဓာကို စနစ်တကျ အသုံးချ
နိုင်ရမယ်။ ဘဝဆိုတာ ခံစားဖို့မဟုတ် အသိဉာဏ်အတွက်
အသုံးချဖို့ဆိုတာ ရှင်းရှင်းနားလည်ရမယ်။ ဘဝထဲက အသိဉာဏ်
ဖြစ်ပေါ်လာရေးအတွက် ဘဝခန္ဓာတွင် သဘာဝအတိုင်းဖြစ်
ပေါ်နေကြတဲ့ ရုပ်၊ နာမ်တို့ရဲ့ကြောင်းကျိုးဖြစ်စဉ်ကို ဉာဏ်နှင့်သိ
မြင်နိုင်ဖို့ အစဉ်အမြဲ စူးစမ်းနေရမယ်။ လေ့လာနေရမယ်။

ရှာဖွေနေရမယ်၊ ဖော်ထုတ်နိုင်ရမယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်က အာရုံရဲ့ အခြေအနေတွေ ပြောင်းလဲသွားတိုင်း ပြောင်းလဲသွားတိုင်း ပြောင်းလဲမှုနှင့် တုံ့ပြန်လာတဲ့ ဘဝခန္ဓာရဲ့ အခြေအနေကို သိသိနေအောင် စူးစမ်းနေရမယ်၊ စိစစ်နိုင်ရမယ်။

ဘဝမှာ အသိဉာဏ်ဖြစ်ခွင့်ရနေမှ လွတ်မြောက်မှုကိုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လွတ်မြောက်မှုအတွက် ရဲရင့်တဲ့သတ္တိရှိဖို့လိုတယ်။ ယုံကြည်မှုအင်အားပြည့်ဖို့လိုတယ်။ စွဲမြဲတဲ့သတ္တိ အစဉ်ရှိနေ ရမယ်။ ကြံ့ခိုင်တဲ့စိတ်ဓာတ်နှင့် တည်ကြည်တဲ့သမာဓိ ရှိနေ ဖို့လည်းလိုတယ်။ အမှန်တရားအတွက် ရဲရဲတွေးခေါ်ယူဆ နိုင်ရမယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘာကိုမှစွဲယူထားတဲ့ အယူအစွဲမျိုးတော့ မရှိမှဖြစ်မယ်။ ပုံသေနည်းကျ ယူဆမှုမျိုးကို ရှောင်ရမယ်။ တရားသေကိုင်စွဲထားမှုမျိုးကို သတ္တိရှိရှိ စွန့်ပယ်နိုင်ရမယ်။

မိမိကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ထားပြီးဖြစ်တဲ့ ရည်မှန်းချက်ကို အကောင်အထည်ပေါ်လာအောင် ဖော်ဆောင်နေရမယ်။ တွေ့ ကြုံလာတဲ့အခက်အခဲကို ကိုယ်တိုင်ဉာဏ်နှင့်ဖြေရှင်းရမယ်။ တွေ့ကြုံလာတဲ့ အကောင်းလောကဓံ၊ အဆိုးလောကဓံအမျိုးမျိုး ကို သည်းခံခြင်းနှင့်ကျော်ဖြတ်ဖို့ အဓိကအလေးပေးဆောင်ရွက် နိုင်ရမယ်။ အသိဉာဏ်ကို အသက်ထက်ချစ်ခင်မြတ်နိုး တန်ဖိုး ထားရမယ်။ အမှန်တရားကို အစဉ်အမြဲလက်ကိုင်ထားရမယ်။

အမှန်တရားကိုစွန့်ပြီးအသက်ရှင်မှာလား၊ အမှန်တရားကိုသိတဲ့ အသိဉာဏ်နှင့်သေမှာလားဆိုရင် အမှန်တရားကိုစွန့်ပြီး အသက်ရှင်နေခြင်းထက် အမှန်တရားကိုသိတဲ့အသိဉာဏ်ကို လက်ကိုင်ထားပြီး သေရဲတဲ့သတ္တိရှိရမယ်။



ပန်းတိုင်ရောက်ချင်ရင် တစ်ခုတည်းသာ ဦးတည်ရမည်

အထွတ်အထိပ်ကို ရောက်ချင်ကြသူတိုင်းဟာ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို ပီပီပြင်ပြင်ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိထားရမယ်။ ပန်းတိုင်ရောက်အောင် လျှောက်သွားရမည့်လမ်းစဉ်ကိုလည်း တိတိကျကျ သိထားရမယ်။ မရောက်မချင်းလျှောက်ရမယ်ဆိုတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်မျိုးကိုလည်း ပြတ်ပြတ်သားသားချမှတ်ထားရမယ်။ ဆုံးဖြတ်ထားတဲ့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို ဦးတည်ပြီး တစိုက်မတ်မတ် သွားနေရမယ်။

သွားတဲ့နေရာမှာ ရှေ့တစ်လှမ်း လှမ်းတိုင်း လှမ်းတိုင်း နောက်က တစ်လှမ်းကို စွန့်ထားခဲ့ရတာကို သဘောပေါက်ထားရမယ်။ လမ်းသွားတဲ့အခါမှာ သေချာကြည့်ပါ။ သွားနေတဲ့ခြေဟာ နှစ်ဖက်ရှိပေမဲ့ နှစ်ဖက်စလုံးထောက်ထားတာမဟုတ်ဘူး။ ဘယ်နှင့်ညာနှစ်ဖက်ရှိတဲ့ခြေထောက်ဟာ ဘယ်ဘက်က ခြေထောက်လှမ်းချိန်မှာ ညာဘက်ခြေထောက်ကထောက်ထားတယ်။ ညာဘက်ခြေထောက်

လှမ်းချိန်မှာလည်း ဘယ်ဘက်ခြေထောက်က ထောက်ထားရတယ်။ တစ်ဖက်လှမ်းရင် တစ်ဖက်ထောက်ရတယ်။ တစ်ဖက်ထောက်ရင်လည်း တစ်ဖက်ကလှမ်းရတယ်။ နှစ်ဖက်စလုံး လှမ်းလို့ မဖြစ်သလို နှစ်ဖက်စလုံးလည်း ထောက်ထားလို့မဖြစ်ပါဘူး။ နှစ်ဖက်စလုံး ထောက်ထားရင် သွားနေသူမဖြစ်နိုင်ဘူး။ ရပ်နေသူပဲ ဖြစ်မယ်။ ရပ်နေတဲ့အချိန်မှာ သေချာကြည့်ပါ။ ခြေလှမ်းဟာ စွန့်ထားခြင်းလည်း မရှိဘူး၊ ချီတက်ခြင်းလည်းမဖြစ်ပါဘူး။ သွားနေတဲ့ခြေလှမ်းများကသာ နောက်ကတစ်လှမ်း စွန့်ခွာပြီးတိုင်း ရှေ့သို့တစ်လှမ်းချီတက်နေပါတယ်။

ဒီလိုပါပဲ။ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို ရောက်အောင်ချီတက်နေကြသူတို့ကလည်း ရှေ့ကိုချီတက်တိုင်း ချီတက်တိုင်း ပန်းတိုင်အတွက် ဟန့်တားနှောင့်ယှက်တတ်ကြတဲ့ ရေသာခိုချင်တဲ့စိတ်၊ အချောင်လိုချင်တဲ့စိတ်၊ အလွယ်ကြိုက်တဲ့စိတ်၊ ပျော့ညံ့တဲ့စိတ်၊ ပျင်းရိတဲ့စိတ်၊ ဆက်ဆက်ထိတော့ မခံချင်တဲ့စိတ်၊ တွေဝေတဲ့စိတ်၊ ဖြစ်ချင်ရချင်လိုချင်တဲ့စိတ်၊ တွန့်ဆုတ်တဲ့စိတ် စတဲ့စိတ်ဆိုးစိတ်ရိုင်းအားလုံးကို ဆန့်ကျင်တော်လှန် ပယ်စွန့်ပြီးသွားရတာဖြစ်တယ်။ အကောင်းဆုံးအခြေအနေကို ရောက်သွားချင်ရင် အဆိုးဆုံးကို စွန့်သွားရမယ်။ ကောင်းတဲ့လူဖြစ်ချင်ရင် အကောင်းကိုဦးတည်ပြီး ကောင်းတဲ့အလုပ်ကိုပဲ တစိုက်မတ်မတ်လုပ်နေရမယ်။

အကောင်းဆုံး အထွတ်မြတ်ဆုံးသော ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ချင်ရင် အပြစ်ကင်း သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ပြီး အရှင်းလင်းဆုံးအရာတစ်ခုကိုပဲ အဓိကထားရမယ်။ အဓိကအရာဟာ နှစ်ခုမဖြစ်သင့်ဘူး။ တစ်ခုတည်းပဲဖြစ်သင့်တယ်။ ကျန်တဲ့အရာအားလုံးက သာမည ဖြစ်ရမယ်။ အဓိကနှင့် သာမညနှစ်ခု ခွဲထားပြီး အဓိကကိုပဲ အလေးပေးလုပ်ဆောင်ရမယ်။ ဒီလိုမဟုတ်ဘဲ သာမညကို အဓိက အလေးပေးလုပ်ဆောင်မိရင် သာမညဟာ အဓိက ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။ သာမညဟာ အဓိက ဖြစ်သွားရင် အဓိကဟာ သာမညပဲဖြစ်သွားမယ်။ သာမညဟာ အဓိကဖြစ်သွားရင်တော့ ဖြစ်ချင်တာကတစ်မျိုး ဖြစ်သွားတာကတစ်ဖုံ ဘယ်လိုမှပြည့်စုံအောင်မြင်စရာရှိမှာမဟုတ်ပါဘူး။

တကယ်အောင်မြင်ချင်တယ် အထွတ်အထိပ်ရောက်ချင်တယ် ဆိုရင်တော့ အဓိကကို အဓိကနေရာမှာထားပြီး အဓိကအလေးပေးဆောင်ရွက်ရမယ်။ အဓိကထားတဲ့အရာရဲ့အပေါ်မှာ ဦးတည်ချက် တစ်ခုတည်းထားပြီး မဖြစ်မနေ တစိုက်မတ်မတ်ကြိုးစားနေရမယ်။ အလုပ်ထဲမှာ အမြဲတမ်းစိတ်ဝင်စားနေရမယ်။ စားလည်း ဒီစိတ်၊ သွားလည်း ဒီစိတ်၊ ပြောလည်းဒီစိတ်၊ အိပ်လည်း ဒီစိတ်၊ လျောင်းလည်း ဒီစိတ်၊ နေလည်းဒီစိတ်၊ ထိုင်လည်း ဒီစိတ်၊ ကြံလည်း ဒီစိတ်၊ တွေးလည်း ဒီစိတ်၊ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်တော့လည်း ဒီစိတ်နှင့်ပဲ လုပ်နေရပါမယ်။

ဒီစိတ်ခြိုးထားပြီး ဒီလိုအလုပ်မျိုးသာ တစိုက်မတ်မတ် စွဲစွဲမြဲမြဲ မဖြစ်မနေ ထက်ထက်သန်သန် ကြိုးစားပမ်းစား အားပါးတရ စိတ်ပါ လက်ပါ ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်နေမယ်ဆိုရင် မအောင်မြင်စရာ မရှိပါဘူး။ အထွတ်အထိပ်ရောက်တဲ့အထိ အောင်မြင်မှာ သေချာပါတယ်။



အကျဉ်းချုံးပြီး လွတ်အောင်ရုန်းမှ လွတ်မြောက်မယ်

အထွတ်အထိပ်ရောက်တဲ့အထိ အောင်မြင်မှုဆိုတာ အသိ ဉာဏ်နှင့်မှ အောင်မြင်အောင်လုပ်ယူလို့ရနိုင်တယ်။ ဒီနေရာမှာ အသိဉာဏ်ဆိုတာ လူ့အကြောင်းကိုသိတဲ့ဉာဏ်မှ စစ်မှန်တဲ့ အသိဉာဏ်ဖြစ်တယ်။ လူ့အကြောင်းကို သိနိုင်တဲ့နည်းဟာ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့နည်းပညာနှင့်မှ သိနိုင်ခွင့်ရှိတယ်။ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ လွတ်မြောက်ရေး ကျင့်စဉ်နည်းဟာ လူထဲမှာပဲရှာခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့် လူ့အကြောင်းကို ကောင်းကောင်းသိနိုင်တဲ့နည်း ဖြစ် တယ်။ ဒီနည်းပညာကို ဝိပဿနာကျင့်စဉ်နည်းလို့လည်း ခေါ်ပါ တယ်။ ဝိပဿနာနည်းဟာ ခရစ်ယာန်ဘာသာထဲမှာလည်း မရှိဘူး။ အစ္စလာမ်ဘာသာထဲမှာလည်း မရှိဘူး။ ဟိန္ဒူဘာသာ ထဲမှာလည်း မရှိဘူး။ အခြားအခြားဘာသာထဲမှာလည်းမရှိဘူး။ ဝိပဿနာနည်းပညာဟာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ပေါ်ပေါက်ခဲ့ဖူးတဲ့ ဘာသာပေါင်းများစွာထဲက ဗုဒ္ဓဘာသာတစ်ခုတည်းမှာပဲရှိတယ်။

မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့လွတ်မြောက်ရေးကျင့်စဉ် ဝိပဿနာနည်းဟာ ကမ္ဘာ
 လောကမှာ ရှိရှိသမျှသက်ရှိသက်မဲ့အရာအားလုံးကို အကျဉ်းချုံးပြီး
 ရှာတာဖြစ်တယ်။ သက်မဲ့အရာအားလုံးကို အကျဉ်းချုံးကြည့်ရင်
 ‘ရုပ်’ဆိုတဲ့သဘာဝဓမ္မတစ်ခုတည်းပဲရတယ်။ သက်ရှိသတ္တဝါအားလုံး
 ကို အကျဉ်းချုံးကြည့်လိုက်ရင် အမည်နာမအမျိုးအစား အများ
 ကြီး ဖြစ်နေကြပေမယ့် အဓိကမူရင်းကိုရှာကြည့်ရင် ‘ရုပ်နာမ်’
 တရား နှစ်ပါးတည်းပဲရတယ်။ ဒီရုပ်နာမ်ရဲ့သဘာဝဓမ္မကိုလည်း
 အကျဉ်းထပ်ချုံးကြည့်ရင် ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းရှိတဲ့ ‘သင်္ခတဓမ္မ’
 တစ်ခုတည်းပဲ ကျန်တော့တယ်။ သက်ရှိသတ္တဝါမှန်သမျှဟာ
 ဘယ်သတ္တဝါပဲဖြစ်ဖြစ် မူလသဘာဝက ‘သင်္ခတဓမ္မ’ပဲ။ လောက
 ထဲမှာ အမည်နာမ ဝေါဟာရစကားလုံးနှင့်ပြောတော့ လူဆိုတဲ့
 ပုဂ္ဂိုလ်ထဲမှာ ငါရယ်၊ သူရယ်၊ ယောက်ျားရယ်၊ မိန်းမရယ်၊
 ကလေးရယ်၊ လူကြီးရယ်၊ လူပျိုရယ်လို့ အမျိုးမျိုးခေါ်ကြတယ်။
 အကျဉ်းချုံးတော့ အခေါ်စကားလုံးဟာလည်း ငါ၊ မိမိ၊ သူတစ်ပါး၊
 သင်လို့ပဲပြောကြတယ်။ အဲဒီထဲကတကယ်မူလသဘာဝတူညီတဲ့
 အချက်က ‘သင်္ခတဓမ္မ’ ဆိုတာပဲ တကယ်ရှိတယ်။

သိမြင်လာတဲ့ ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်းကိုပဲ အနိစ္စရယ်လို့ လက္ခဏာ
 တင်ပြီး ဆင်ခြင်သုံးသပ် ရှုမှတ်ရတယ်။ ဒုက္ခရယ်လို့ သိလာ
 အောင်လည်း များများနှလုံးသွင်းပွားများရတယ်။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ
 ဆိုတဲ့ရုပ်နာမ်များပီပြင်လာချိန်မှာတော့ ဒီဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်းရှိတဲ့

အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ ဆိုတဲ့ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ သဘာဝဟာ ငါလည်းမဟုတ်၊ မိမိလည်းမဟုတ်၊ သင်လည်းမဟုတ်၊ သူတစ်ပါးလည်းမဟုတ်၊ သင်တစ်ဦးသက်သက်ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ဉာဏ်အမြင်နှင့် ရှင်းရှင်း သိလာတယ်။ ရှင်းရှင်းသိတော့ အသိရှင်းလာတယ်၊ ရှင်းလင်းတဲ့ အသိနဲ့ သင်တစ်ဦးကို ကြည့်ရင် သိရင်းကနေ အသိဉာဏ် ရင့်ကျက်လာချိန်မှာ သင်တစ်ဦးတို့မရှိရာဖြစ်တဲ့ အသင်တစ်ဦး ရှိရာဘက်သို့ ဉာဏ်ကပြောင်းဝင်သွားတယ်။ အဲဒီအချိန်ရောက်မှ လွတ်မြောက်မှုကို ရရှိသိမြင်သွားတယ်။



လူ့အကြောင်းကောင်းကောင်းသိမှ အမြင်ပြောင်းမယ်

ကမ္ဘာလောကထဲမှာသိရအခက်ဆုံးအရာဟာ လူ့အကြောင်းပဲ။ လူထက်သိရခက်တာ ဘာမှမရှိဘူး။ လူကို ဒီလိုပါလို့ပြောလိုက်ရင် ဒီလိုကနေ ဟိုလိုပြောင်းသွားတယ်။ ဟိုလိုပါလို့ ပြောလိုက်ရင်လည်း ဒီလိုဖြစ်သွားပြန်တယ်။ လူဟာ မာယာများတယ် ပရိယာယ်ကြွယ်တယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ လိမ္မာတယ်၊ တစ်ခါတစ်ရံမှာ မိုက်နူးရဲ့ဆန်တယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ သနားတတ်တယ်၊ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်တယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ရက်ရောပေးကမ်းတတ်တယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ဘာမှမဟုတ်လောက်တဲ့အပေါ်မှာ တွယ်တာငြိကပ်နေတတ်တယ်၊ နှမြော

နေတတ်တယ်၊ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ချစ်ခင်တတ်တယ်၊ တစ်ခါတစ်ရံ
မှာတော့ ရွံ့မုန်းတတ်တယ်။

ဒါကြောင့် လူကိုလေ့လာတဲ့အခါမှာ အခြားသတ္တဝါများကို
လေ့လာတဲ့နည်းနှင့် လေ့လာလို့မသိနိုင်ဘူး။ ခွဲခြမ်းစိစစ်တဲ့နည်းနှင့်
သာ လေ့လာလို့ရတယ်။ သေချာလေ့လာကြည့်ရင် တစ်ခါတစ်ရံ
မှာ ချစ်စရာကောင်းတယ်၊ လေးစားမြတ်နိုး တန်ဖိုးထားစရာ
ကောင်းတယ်၊ တစ်ခါတစ်ရံမှာတော့လည်း ကြောက်စရာ
ကောင်းတယ်၊ ရွံ့မုန်းစရာကောင်းတယ်၊ ကမ္ဘာလောကထဲမှာ
အသိဉာဏ်အကြီးဆုံးဟာလည်း လူပဲ။ အသိဉာဏ်နည်း၊ မိုက်မဲ
ရက်စက်ရက်တာလည်း လူပဲ။ သေချာလေ့လာကြည့်ရင်တော့
လူဟာ ယုံသင့်သလောက်သာ ယုံထိုက်တဲ့ သတ္တဝါတစ်မျိုး
ဖြစ်တယ်။ အကြွင်းမဲ့ ယုံကြည်သင့်တဲ့သတ္တဝါမျိုးမဟုတ်ဘူး။
အပြောင်းအလဲများတယ်၊ ဒါပေမဲ့ စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်း
တယ်။ လူဟာ လေ့လာစရာအကောင်းဆုံး သတ္တဝါတစ်မျိုး
ဖြစ်တယ်။ လူကို စနစ်တကျအသုံးချနိုင်ရင် အကျိုးစီးပွားဖြစ်နိုင်
ခွင့်ရှိတယ်။ လူကို သေသေချာချာလေ့လာနိုင်ရင် အကြီးဆုံး
ပညာရှင်ဖြစ်နိုင်တယ်။ လူဟာ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်လည်း
လုပ်နိုင်ကြသလို အဆိုးဆုံးဖြစ်အောင်လည်း ဖန်တီးတတ်
ကြတယ်။ တကယ်လေ့လာကြည့်ရင် လူရဲ့အတွင်းပိုင်းဆိုင်ရာ

ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံကိုက အကောင်းနှင့်အဆိုး
ရောပြွမ်းပြီး တည်ဆောက်ထားတာတွေ့ရတယ်။

လူအကြောင်း တကယ်သိချင်ရင် လူသူကင်းတဲ့တောအရပ်
မှာ တစ်ယောက်တည်းနေပြီး စင်ကြယ်တဲ့စိတ်ဖြစ်အောင်
လေ့ကျင့်နိုင်မှ သိနိုင်ခွင့်ရှိတယ်။ အခြား လူအကြောင်းကို
သိချင်ရင် မိမိဆိုတဲ့လူအကြောင်းကို အရင်လေ့လာရမယ်။
အခြားလူအကြောင်းကိုလေ့လာတာထက် မိမိဆိုတဲ့အကြောင်း
ကိုလေ့လာရတာ ပိုခက်တယ်၊ သိနိုင်ခဲ့တယ်၊ မြင်နိုင်ခဲ့တယ်၊
နူးညံ့တယ်၊ သိမ်မွေ့တယ်၊ နက်နဲတယ်၊ မိမိအကြောင်း လေ့လာ
တယ်ဆိုပေမယ့် မိမိကိုယ်ကို တခြားတစ်ယောက်လို မြင်အောင်
ကြည့်နိုင်မှ သူစိမ်းဆန်ဆန် လူတစ်ယောက်လို သဘောထား
နိုင်မှ နည်းနည်းလေး အကဲခတ်မိတယ်။ ဒီအချက်ကိုက
တော်တော်ခက်နေပြီ။ လူဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုတွယ်တာတတ်တဲ့
အမျိုးဖြစ်နေလို့ သူစိမ်းတစ်ယောက်လိုသဘောထားဖို့မလွယ်ဘူး။
လူဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်ကြီးတဲ့အမျိုးဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်မှာ
ရှိတဲ့အသိနဲ့ ကျေနပ်နေတတ်တဲ့အမျိုး၊ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ကိုယ့်မှာ
ရှိတာမဟုတ်ဘဲ ကိုယ်နဲ့ဆက်စပ်နေတဲ့ အခြားပုဂ္ဂိုလ်နှင့် ပစ္စည်း
ဥစ္စာဆိုတဲ့ အားကိုးရာ မှီတွယ်ရာရှိနေခြင်းကိုပါ အဟုတ်ထင်နေ
တတ်တဲ့အမျိုးဖြစ်လို့ အဲဒီအဟုတ်ထင်တဲ့စိတ်ကို ဖယ်ရှားပြီး
မဟုတ်သေးကြောင်း သိဖို့ကို တော်တော်ခက်နေတယ်။

ဒါပေမဲ့ အတတ်နိုင်ဆုံးကြိုးစားပြီး အထင်စိတ်ကို ဖယ်ရှားရမယ်။ အထင်စိတ်ကိုဖယ်ရှားပြီး အမြင်မှန် ဉာဏ်အသိနှင့် မိမိဆိုတဲ့ လူ့အကြောင်းကို ကောင်းကောင်းသိအောင်လေ့လာရမယ်။ လောကမှာဆိုရိုးစကားရှိတယ်။ စပါးရဲ့အရည်အသွေး ကောင်းမကောင်းဆိုတာ ထောင်းကြည့်မှ သိရတယ်။ ဒီလိုပဲ လူ့အကြောင်းလည်း ကောင်း မကောင်းဆိုတာ ပေါင်းကြည့်ရင် သိရမယ်။ ပေါင်းဆိုတာ ဉာဏ်နှင့်ပေါင်းကြည့်ရမယ်။ တကယ်ပေါင်းကြည့်ရင် လူထဲမှာရှိတဲ့ ပင်ကိုမူလသဘာဝသဘောဖြစ်တဲ့ ရုပ်နာမ်ကိုတွေ့ရမယ်။

အဲဒီရုပ်နာမ်ကို အကဲခတ်တဲ့ဉာဏ်နှင့် မြင်အောင်ကြည့်လိုက်ပါ။ အမျိုးမျိုးပြောင်းနေတာတွေ့ရမယ်။ ရုပ်သဘောဟာ ဒီလိုပါလို့ပြောလိုက်ရင် နောက်ထပ်ဟိုလိုအဖြစ်နဲ့ တစ်မျိုးတစ်ဖုံပြောင်းသွားတာကိုသိရမယ်။ ဟိုလိုရယ်လို့ဆိုပြီး ကြည့်လိုက်ပြန်တော့လည်း ဟိုလိုကနေတစ်မျိုးတစ်ဖုံပြောင်းသွားပြန်တယ်။ နာမ်သဘောကို သေချာလေ့လာကြည့်လိုက်ပါဦး။ အမျိုးမျိုးအတွေးအခေါ် အယူအဆထင်မြင်ချက်၊ သုံးသပ်ချက်တို့နှင့် တွေးခေါ်ကြံနေသလို ငြိမ်ငြိမ်နေခွင့်မရှိလောက်အောင် လှုပ်ရှားပြောင်းလဲနေတာတွေ့ရမယ်။

ဒီအချိန်ရောက်မှ အကောင်းမြင်တဲ့စိတ်တွေ ပျောက်မယ်၊ အထင်ကြီးတဲ့စိတ်တွေ လျော့မယ်၊ ငြိကပ်တွယ်တဲ့စိတ်တွေ

နည်းမယ်၊ တကယ်ပေါင်းကြည့်မှ တကယ်မကောင်းတဲ့ အကြောင်းကိုသိရမယ်။ ချစ်စရာကောင်းတာမဟုတ်ဘူး။ မုန်းစရာ သက်သက်ဖြစ်တယ်ဆိုတာ သိလာမယ်။ နှစ်သက်စရာ တွယ်တာ စရာမဟုတ်ဘူး။ ကြောက်စရာသာ ဖြစ်တယ်ဆိုတာကိုလည်း သဘောပေါက်လာမယ်။ လူ့အကြောင်းကို သေချာပေါင်း ကြည့်မှ ကမ္ဘာလောကကြီးတစ်ခုလုံးမှာ မုန်းစရာအကောင်းဆုံး လူဟာ မိမိဆိုတဲ့လူ၊ ကြောက်စရာအကောင်းဆုံးလူဟာလည်း မိမိဆိုတဲ့လူ၊ ဒီလိုလူနဲ့ အတူနေရတာဟာ ရန်သူနဲ့အတူနေရသလို လုံခြုံမှုလည်းမရှိ၊ စိတ်ချလက်ချပေါင်းအပ်တဲ့အရာလည်းမဟုတ်၊ ချမ်းသာမှုလည်း နည်းနည်းလေးမှ မရနိုင်၊ ဆင်းရဲဒုက္ခနှင့်သာ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရခြင်း သက်သက်အထိ သိလာနိုင်ပါတယ်။ ဒါဟာ သေချာပေါင်းကြည့်လို့ ပြောင်းလဲလာတဲ့ အမြင်ပဲ ဖြစ် တယ်။ ဒီဉာဏ်အမြင်ပြောင်းမှလည်း ဘဝနှင့် လောကထဲကနေ လွတ်မြောက်ချင်စိတ်အပြည့်နှင့် ရုန်းထွက်သွားနိုင်မှာ ဖြစ် ပါတယ်။



ကိုယ့်အကြောင်းလေ့လာရင် သူ့အကြောင်းပါသိမယ်

လူသား အားလုံးထဲက အဓိကလေ့လာရမှာက မိမိ အကြောင်းပါ။ မိမိအကြောင်းလေ့လာရင် လူသားအားလုံး အကြောင်းကိုလည်း သိနိုင်မယ်။ အခြားသတ္တဝါများရဲ့

အကြောင်းကိုလည်း နားလည်လို့ရနိုင်တယ်။ နတ်အကြောင်း၊
ဗြဟ္မာတို့အကြောင်းပါ အကဲခတ်လို့ရမယ်။ ရှင်းရှင်းပြောရရင်
၃၁ ဘုံအတွင်းမှာရှိကြတဲ့ သတ္တဝါတို့အားလုံးအကြောင်းကိုပါ
သိလာနိုင်ခွင့်ရှိတယ်။ သတ္တဝါအားလုံးဆိုတာ အမည်နာမ
အမျိုးအစား သီးခြားစီကွဲပြားနေကြပေမယ့် မူလပဓာနအကြောင်း
ကိုရှာကြည့်ရင် ရုပ်နဲ့နာမ်ပဲရှိပါတယ်။ အခြားသတ္တဝါများနှင့်
လူသားတို့ရဲ့ ရုပ်နာမ် မိမိမှာရှိတဲ့ ရုပ်နာမ်တို့ဟာ သဘာဝ
အခြေခံတာချင်း အတူတူပဲဖြစ်ပါတယ်။

အနီးစပ်ဆုံးကတော့ လူသားအချင်းချင်းတို့ရဲ့ ရုပ်နာမ်သဘာဝ
ဟာ ကွဲပြားမှုမရှိဘူး။ သဘာဝချင်းတူကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် အခြား
လူအကြောင်းကိုသိချင်ရင် မိမိလူအကြောင်းကို လေ့လာရမယ်။
ကိုယ့်အကြောင်းကို သိထားရင် သူ့အကြောင်းကိုပါ နားလည်သွား
နိုင်တယ်။ နားလည်ထားမှ နားလည်ပေးနိုင်တယ်။ နားလည်ပေး
နိုင်မှ ခွင့်လွှတ်ပေးနိုင်တယ်။ သည်းခံပေးနိုင်မယ်။ ခွင့်လွှတ်ခြင်း၊
သည်းခံခြင်းတို့နှင့်နေတတ်ကြပါမှ လွတ်လပ်မှုကိုရမှာဖြစ်တယ်။
ဒါကတော့ ပတ်ဝန်းကျင်လူသားတို့နှင့် ဆက်ဆံလုပ်ကိုင်နေထိုင်
တဲ့နေရာမှ သိမြင်မှုကိုရနိုင်တဲ့ အခြေခံအကျိုးတရားတွေပဲ။

ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ့်အသိဉာဏ်နှင့် လွတ်လွတ်လပ်လပ် နေ
တတ်ဖို့ ဆိုတာလည်း ကိုယ့်အကြောင်းကို ကောင်းကောင်းသိမှ
သံသယကင်း အမြင်ရှင်းပြီး လွတ်လပ်ခြင်းနှင့် နေနိုင်မှာ

ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်အကြောင်းဟာ ၃၁ ဘုံနှင့်ဆက်စပ်နေတယ်။ မကောင်းတဲ့စိတ်နဲ့ အနေများရင် မကောင်းတာဘဲ ပြောမယ်။ မကောင်းတာဘဲလုပ်မယ်။ မကောင်းတာအပြော၊ အလုပ်များရင် မကောင်းတဲ့အစွဲစိတ်ပဲဖြစ်မယ်။ မကောင်းတဲ့အစွဲစိတ်ကြောင့် ဒီဘဝအဆုံး နိဂုံးချုပ်တဲ့အခါမှာ မကောင်းတဲ့ ကမ္မနိမိတ်ကို အခြေခံပြီး မကောင်းတဲ့ဂတိနိမိတ်ကနေ မကောင်းတဲ့ဘုံဘဝမှာပဲ ဖြစ်စေမယ်။ ဒါဆိုရင် မကောင်းတဲ့သတ္တဝါပဲ ဖြစ်သွားမယ်။ တကယ်လို့ ကောင်းတဲ့စိတ်တွေအဖြစ်များရင်လည်း ကောင်းတဲ့ အပြော ကောင်းတဲ့အလုပ်ကိုအခြေခံပြီး ကောင်းတဲ့အစွဲပဲဖြစ်သွား နိုင်တယ်။ ကောင်းတဲ့အစွဲကြောင့် ကောင်းတဲ့သုဂတိလို့ဆိုရတဲ့ လူ့ဘုံနတ်ဘုံဗြဟ္မာဘုံမှာပဲ ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။ ဒါဟာ သံသယ ကင်း အမြင်ရှင်းပြီး စိတ်ရဲ့လွတ်လပ်ခြင်းကိုဖြစ်စေတယ်။

ဒီထက်လွတ်လပ်ချင်ရင်တော့ ဘုံဘဝထဲကနေထွက်မြောက် နိုင်မှ အဆုံးအပိုင်းအခြားမရှိတဲ့ လွတ်လပ်ခြင်းအထိရရှိနိုင်တယ်။ အဲဒီလွတ်လပ်မှုမျိုးကိုရချင်ရင်တော့ ကောင်းတဲ့စိတ်ကိုလည်းဖြတ် တောက်ရမယ်။ ဆိုးတဲ့စိတ်၊ မကောင်းတဲ့စိတ်ကိုလည်း အသိဉာဏ် နှင့်ဖြတ်တောက်ရမယ်။ အကောင်းအဆိုးနှစ်မျိုးကနေ လွတ်တဲ့ စိတ်နှင့်နေတတ်ရမယ်။ စိတ်ဆိုတာ မူလသဘာဝက ကောင်း တာလည်းမရှိဘူး။ မကောင်းတာလည်းမပါဘူး။ သိခြင်းသဘောမျှ သက်သက်ဖြစ်တယ်။ အသိအမျိုးမျိုးဖြစ်နေခြင်းဟာ အာရုံ

အမျိုးမျိုးတို့ရဲ့အကြောင်းတိုက်ဆိုင်မှုကြောင့် အကျိုးတရားဆိုတဲ့ သိစိတ်အမျိုးမျိုး ဖြစ်နေရတယ်။ တကယ် စိစစ်ကြည့်ရင် စိတ်ဟာ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်သလို ဖြစ်နေတယ်။

အကြောင်းပျက်သွားရင်လည်း အကျိုးဆိုတာလည်း ပျက်သွားတယ်။ အကြောင်းကင်းရင် အကျိုးပြတ်တယ်။ အကြောင်းဆက်ရင်အကျိုးပေါ်တယ်။ ပေါ်လာတဲ့သိစိတ်လေးကို ရှင်းလင်းတဲ့ဉာဏ်အမြင်နှင့်ကြည့်လိုက် ပျောက်သွားမယ်။ ပျောက်သွားပြီးရင် နောက်ထပ်အစားထိုး သိစိတ်တစ်ခု ထပ်ပေါ်လာမယ်။ ပေါ်လာရင်လည်း သိလိုက် ပျောက်သွားပြန်တယ်။ ဘဝရဲ့မူရင်းသဘောဟာ ဒါပဲရှိတယ် ဒါပဲရှိတော့ ဒါပဲသိရမယ်။

ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက်သဘောကို သေချာလေ့လာကြည့်လိုက်ပါ။ ဘာမှမဟုတ်ဘူးဆိုတာ အဖြေထွက်လာမယ်။ ဘာမှမဟုတ်တဲ့သဘောကိုသိနေခြင်းဟာ သူညသဘောကိုသိနေခြင်းဖြစ်တယ်။ သူညသဘောကိုသိနိုင်ရင် အနှစ်သာရမရှိကြောင်းကို နားလည်လာမယ်။ အားကိုးရာမရှိဘူးဆိုတာလည်း မြင်သွားမယ်။ ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက်သဘောကို သေချာ သုံးသပ်ကြည့်ရင် ဘယ်နေရာမှာမှလည်း သုံးလို့မရကြောင်း သိလာနိုင်တယ်။ ဒီသဘောကို နားလည်သွားခြင်းဟာ အနတ္တဉာဏ်အမြင် ပေါက်မြောက်သွားခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသိအောင် လေ့လာတဲ့နေရာမှာ ဒီအထိ သိနိုင်ရင် အားလုံးသောသတ္တဝါတို့ဟာလည်း မူရင်းသဘာဝ သဘောဟာ ဒီအတိုင်းပဲဆိုတာ အသိအမြင်ထဲမှာ ရှင်းလင်းလို့ ပတ်ဝန်းကျင် အပြင်လောကအပေါ်မှာလည်း နားလည်နိုင်သလို မိမိရဲ့ဘဝအဖြစ်ဟာလည်း ဒါမှတစ်ပါး အခြားမရှိဘူးဆိုတာ သိသွားတဲ့အတွက် သံသယကင်းပြီး အမြင်ရှင်းသွားတဲ့အမြင်နဲ့ လွတ်လပ်အောင်နေတတ်သွားတယ်။

သံသရာအရှုပ်ကိုရုပ်ချင်ရင် ကိလေသာဖြတ်ရမယ်

သံသရာဆိုတာ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့အစဉ်မပြတ်ဆက်စပ်ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းကို သံသရာလို့ခေါ်တယ်။ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့သဘာဝဟာ ရုပ်သဘောက ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက်နှင့် အကြောင်းအထောက်အပံ့ရှိတဲ့အတိုင်း အပြောင်းအလဲနှင့် ဖြစ်ပေါ်နေကြတယ်။ နာမ်ရဲ့ သဘာဝဟာလည်း အာရုံဆိုတဲ့အကြောင်းတိုက်ဆိုင်သလို သိလိုက် ပျက်လိုက်နှင့် စဉ်ဆက်ဖြစ်ပေါ်နေကြတယ်။ ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက် သိလိုက်ပျက်လိုက်နှင့် ခိုးခိုးလေးဖြစ်ပေါ်ပြောင်းလဲနေကြတဲ့ရုပ်နာမ်သဘာဝရဲ့အပေါ် ရှင်းရှင်းလေးဖြစ်တဲ့ ရင့်သန်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ အစဉ်အမြဲ သိသိနေနိုင်ရင် ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ သံသရာအစဉ်ကို ဖြတ်တောက်နေခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဖြတ်တာများမှ အဆင့်ဆင့်ပြတ်သွားနိုင်တယ်။

ဒါက မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ သံသရာလွတ်မြောက်ရေး ကျင့်စဉ် နည်းလမ်းအတိုင်း ပြောခြင်းသာဖြစ်တယ်။ အပြောကတော့ လွယ်ပါတယ်။ လက်တွေ့လုပ်ကြည့်ရင်တော့ အခက်ကြုံရမှာ အမှန်ဖြစ်တယ်။ လက်တွေ့လုပ်တဲ့အခါမှာ အရိုးဆုံးရှုပ်နာမ်ကို အရှင်းဆုံးဉာဏ်နှင့်သိနိုင်ဖို့မလွယ်ပါဘူး။ မလွယ်ရခြင်းဟာ ကိလေသာအရောပါဝင်နေလို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ကိလေသာအရော ပါဝင်လာရင် အမြင်ဉာဏ်ဘက်က မစင်ကြယ်တော့ပါဘူး။ တွေးစိတ်အမျိုးမျိုးနှင့် ရှုပ်သွားပါတယ်။ တွေးတယ်ဆိုတာ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ ပရမတ်ရှုပ်နာမ်ကိုအခြေခံပြီး တွေးတဲ့ အတွေး နှင့် ပညတ်အာရုံကိုအခြေခံပြီးတွေးတဲ့ အတွေးဆိုပြီး နှစ်မျိုး ရှိကြပါတယ်။ ဒီအတွေးနှစ်မျိုးထဲမှာ ကိလေသာဆိုတာ ပညတ် အာရုံကိုအခြေခံပြီး တွေးလာတာဖြစ်တယ်။ အတွေးထဲက အင်အားကြီးလာရင် တွေးတဲ့အတိုင်းပြောလာတယ်။ တွေးတဲ့ အတိုင်း လုပ်လာတယ်။

အတွေးရဲ့နောက်မှာ ကောင်းတယ် မကောင်းဘူးဆိုတဲ့သတ်မှတ်ချက်တွေပါလာတယ်။ လှတယ် မလှဘူးဆိုတာတွေလည်း အပိုဆောင်းပြီး တွေးထင်ယူဆချက်တွေရှိလာတယ်။ ကောင်းတယ် လှတယ်ဆိုတဲ့ သတ်မှတ်ချက်အာရုံတို့နှင့် ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့လာတဲ့အခါမှာ လိုချင်မှု နှစ်သက်မှုဆိုတဲ့ “ရာဂ” သဘောဟာ ပါဝင်လာပါတယ်။ လောဘသဘောတွေဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ ရာဂ၊

လောဘဆိုတာတို့ဟာ အတွေးထဲကနေဖြစ်ပေါ်လာပြီဆိုရင်တော့ ပြောတဲ့အပြောဟာ လိုချင်မှု နှစ်သက်မှုပဲပြောမှာသေချာတယ်။ တကယ်လို့ မကောင်းဘူး မလှဘူးလို့ သတ်မှတ်ထားတဲ့ အာရုံ တို့နှင့် ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံရတဲ့အခါမှာလည်း အလိုမကျမှု၊ မကျေနပ်မှုဆိုတဲ့ ဒေါသတွေဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ ဒေါသဟာ အတွေးထဲကနေ အင်အားကြီးကြီးဖြစ်ပေါ်လာရင် မကျေနပ်တဲ့အသံပဲ ပြောမယ်၊ အလိုမကျတာတွေဘဲပြောမယ်။ အလုပ်လုပ်တဲ့အခါမှာလည်း ဒီအတိုင်းပဲ လုပ်မှာဖြစ်တယ်။

ဘဝသံသရာဆိုတာ အတွေးထဲကစပြီး လည်တယ်။ တွေးတယ်ဆိုတာလည်း ကိလေသာရှိလို့တွေးနေခြင်းဖြစ်တယ်။ အတွေးထဲကပဲ ကိလေသာပြန်ဖြစ်တယ်။ ကိလေသာဆိုတာ ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟတို့ကို ဆိုခြင်းဖြစ်တယ်။ ဒီရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟတို့ကို အခြေခံပြီး တွေးကြံတာရယ်၊ ပြောဆိုတာရယ်၊ လုပ်ဆောင်တာရယ်တို့ဟာ ‘ကံ’ အမည်ရသွားခြင်းဖြစ်တယ်။ ဒီကံဟာ ဘဝပဋိသန္ဓေဖြစ်ခွင့်ရလိုက်ပြီဆိုရင်တော့ မွေးခြင်းဆိုတာ မလွဲဧကန် အမှန်ဖြစ်လာမယ်။ မွေးခြင်းရှိရင် အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်းလည်းရှိမယ်။ အဲဒီကြားထဲက ‘ကံ’ ထပ်ပြုရင် ဖြစ်စေ၊ အဟောင်းကံ မဖြုတ်နိုင်ရင်ဖြစ်စေ ဘဝပဋိသန္ဓေကို နောက်ထပ်တစ်ဖန်ဆက်နေရမည်မှာ အမှန်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ မွေးခြင်း၊ အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်းတို့ ထပ်ကာထပ်ကာ

ဖြစ်နေခြင်းရှိရင် ဒါဟာ ဘဝသံသရာလည်တယ်လို့ ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဘဝသံသရာ လည်နေခြင်းဟာ ခန္ဓာသံသရာ ဖြစ်တဲ့ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့အစဉ်ကို ဉာဏ်နှင့် မဖြတ်နိုင်ခဲ့ခြင်း ကြောင့်ဘဲဖြစ်ပါတယ်။

ခန္ဓာအစဉ်ကို ဉာဏ်နှင့်မဖြတ်နိုင်ရင် မွေးလာပြီးတိုင်း ထပ်ကာ ထပ်ကာ သေကြရမှာ သေချာပါတယ်။ မသေဖို့ဆိုတာ ဘုရား သခင်လည်း ဟန့်တားလို့မရပါဘူး။ သိကြား၊ ဗြဟ္မာတို့လည်း မကာကွယ်နိုင်ပါဘူး။ မွေးခြင်းရှိကြသူတိုင်းဟာ သေခြင်းတော့ ရှိနေဦးမှာ သေချာပါတယ်။ မသေချင်ရင် မမွေးအောင်လုပ်တဲ့ နည်းတော့ရှိတယ်။ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာရဲ့အစဉ်ကို ဉာဏ်နှင့် ဖြတ်ရ မယ်။ ဉာဏ်နှင့်ဖြတ်လို့ တစ်ခါပြတ်သွားရင် သောတာပတ္တိမဂ် ဆိုက်ပြီဖြစ်လို့ အလွန်ဆုံးခုနစ်ဘဝပဲ မွေးတော့မယ်။ ဒါဆိုရင် ခုနစ်ဘဝပဲ သေစရာရှိတယ်။ ဒုတိယအကြိမ် ရုပ်နာမ်ခန္ဓာအစဉ် ကို ဉာဏ်နှင့်ဖြတ်နိုင်ရင်တော့ သကဒါဂါမိမဂ်ဆိုက်တဲ့အတွက် နှစ်ဘဝပဲ မွေးစရာရှိတယ်။ အနာဂါမိမဂ် ဆိုက်ရင်တော့ တစ်ဘဝပဲ မွေးတော့မယ်။ ရဟန္တာဖြစ်ရင်တော့ မွေးစရာမရှိလို့ သေတာလည်း မရှိတော့ဘူး။

ဘဝမှာ မသေချင်ရင် မွေးခြင်းမရှိအောင် ကျင့်ရမယ်။ မွေးခြင်းမရှိဖို့ ကံကိုဖြတ်ရမယ်။ ကံဖြတ်ချင်ရင် ကိလေသာကို သတ်ရမယ်။ ကိလေသာဆယ်ပါးအနက် ဒိဋ္ဌိနှင့် ဝိစိကိစ္ဆာ

ကိလေသာနှစ်ပါးကို အရင်ဆုံး ပယ်သတ်ရမယ်။ ပယ်သတ်တဲ့ နေရာမှာတော့ သောတာပတ္တိမဂ်နှင့် ပယ်သတ်ရမယ်။ ရာဂ၊ ဒေါသ၊ ကိလေသာနှစ်ပါးကိုတော့ သကဒါဂါမိမဂ်နှင့် ပယ်သတ်ရမယ်။ အနာဂါမိမဂ်နှင့် ပယ်သတ်ရမယ်။ ကြွင်းကျန်နေတဲ့ မောဟ၊ မာန၊ ထိန၊ မိဒ္ဓစတဲ့ ကိလေသာများကိုတော့ အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်နှင့်မှ ပယ်သတ်နိုင်မယ်။

ဒီမဂ်ဉာဏ်အသီးသီးဖြစ်နိုင်ဖို့ ဝိပဿနာဉာဏ်နှင့် ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ ခန္ဓာအစဉ်ကို ဖြတ်နိုင်ရမယ်။ ခန္ဓာအစဉ်ကိုဖြတ်နိုင်မှ ကိလေသာတို့ပြတ်မှာဖြစ်တယ်။ ကိလေသာပြတ်မှ မွေးခြင်း၊ နာခြင်း၊ အိုခြင်း၊ သေခြင်းတို့နှင့် အစဉ်မပြတ်ဆက်စပ်လည်ပတ်နေတဲ့ သံသရာအရုပ်တော်ပုံဟာ အဆင့်ဆင့်အရှိန်ရပ်ပြီး ပြတ်စဲသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



ခံနိုင်ရည်ရှိအောင် လေ့ကျင့်ထားရမယ်

ဘဝသံသရာထဲက လွတ်အောင် မရုန်းထွက်နိုင်ကြသူတိုင်းဟာ မွေးခြင်းရှိရင် သေခြင်းတော့ ရှိနေရပေဦးမှာပဲ။ မွေးလာပြီးကြသူတိုင်းဟာလည်း သေခြင်းမှရှောင်ကွင်းလို့မလွတ်နိုင်ကြပါဘူး။ ဧကန်မုချ တွေ့ကြုံကြရမည့်အရာဖြစ်တယ်။ သေတဲ့အခါမှာ ကျေကျေနပ်နပ် လက်ခံပြီး သက်သက်သာသာ သေနိုင်ဖို့

အတွက်ပဲ။ မသေခင်မှာ လေ့ကျင့်ထားဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခြင်းဆိုတာ အရွယ်ရှိတုန်းမှာလေ့ကျင့်မှ လိုသလောက် လုပ်လို့ရတယ်။ လေ့ကျင့်တဲ့အခါမှာ ဝေဒနာပေါ်မှာအခြေခံပြီး လေ့ကျင့်နိုင်မှ ထိရောက်မှုရှိတယ်။ ဝေဒနာဆိုတာ ခံစားမှုကို ပြောခြင်းဖြစ်တယ်။ ခံစားတယ်ဆိုတာ ဆင်းရဲတာကို ခံစားတယ်၊ ချမ်းသာတာကိုခံစားတယ်၊ ဆင်းရဲ ချမ်းသာ မဟုတ်တာကို ခံစား တယ်ဆိုပြီး သုံးမျိုးရှိတယ်။ စတင်ပြီး လေ့ကျင့်တဲ့အချိန်မှာ ဆင်းရဲကိုပဲခံစားတယ်။ ဒုက္ခပဲ ဒုက္ခပဲလို့ ညည်းတွားရတဲ့ အနေ အထားအထိ ခံစားရတယ်။ ထိထိရောက်ရောက် ခံစားရတယ်။ မခံနိုင်လောက်တဲ့အထိ ခံစားရတယ်။

ဒါပေမဲ့ ခံနိုင်ရည်ရှိအောင် လေ့ကျင့်ရမယ်။ ခံနိုင်တဲ့အရွယ် မှာ ခံနိုင်ရည်ရှိအောင် လေ့ကျင့်ထားမှ နောင်တစ်ချိန် သေခါနီး ရောဂါဝေဒနာတွေ ဖိစီးနှိပ်စက်လာတဲ့ဒဏ်ကို သက်သက် သာသာခံနိုင်ရည်ရှိမှာဖြစ်တယ်။ အခံရခက်လို့ မသက်သာဘူး ဆိုပြီး တွေ့ကြုံလာတဲ့အခံရခက်မှုကို ရင်မဆိုင်ဘဲ ရှောင်လွှဲ လိုက်ရင် သက်သာရာရှာသလိုဖြစ်သွားမယ်။ သက်သာရာကို မရှာပါနဲ့။ အခံရခက်တာကိုပဲ ခံနိုင်ရည်ရှိအောင်ကြိုးစားလေ့ကျင့် ရမယ်။ ခံဖူးမှ ခံနိုင်တယ်။ ခံရမှလည်း အခံရသက်သာမယ်။ နောင်တစ်ချိန်မှာမခံချင်ရင် အခုကတည်းက ခံနေရတာလေးကို ဉာဏ်ပါပါနှင့် အဖြေထွက်လာအောင် လေ့ကျင့်ထားရမယ်။

ဘဝမှာ တွေ့ကြုံလာတတ်တဲ့ ပြဿနာရပ်အသီးသီးကို သည်းခံခြင်း၊ ရုန်းကန်ခြင်းတို့နှင့် ပစ္စုပ္ပန်လက်ရှိအချိန်မှာ ကတည်းက နိုင်နိုင်နင်းနင်းဖြေရှင်းထားရမယ်။ သည်းခံခြင်းကို မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ ဒေသနာတော်မှာ “ခန္တီပရမံတပေါတိ တိက္ခာ” လို့ မိန့်တော်မူတာ တွေ့ရတယ်။ ဆိုလိုတာက “သည်းခံခြင်းဟာ အမြတ်ဆုံးအကျင့်” ဖြစ်တယ်ဆိုတာပါပဲ။ သည်းခံခြင်းရဲ့အရာ ဟာ တော်တော်ကျယ်ပါတယ်။ လောကဓံအမျိုးမျိုးနှင့်တွေ့ကြုံ လာတဲ့အခါမှာ သည်းခံခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်အာရုံ အမျိုးမျိုး တိုက်ခတ်လာတဲ့အခါမှာ သည်းခံခြင်း၊ တစ်ပါးသူတို့ပြောဆို ပြစ်တင်ဝေဖန်မှုကိုသည်းခံခြင်း၊ ကိုယ့်ခန္ဓာတွင်းမှဖောက်ပြန်လာ တဲ့ဝေဒနာအမျိုးမျိုးရဲ့ဒဏ်ကို သည်းခံခြင်းစတဲ့ သည်းခံခြင်း အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။

အခြားအရာများရဲ့သည်းခံခြင်းထက် မိမိအတွင်းပိုင်းမှာတွေ့ ကြုံဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာရဲ့ဆင်းရဲတဲ့ဒဏ်ချက်ကို သည်းခံရ ခြင်းဟာ အခက်ဆုံးအရာဖြစ်တယ်။ ဒုက္ခဝေဒနာကို သည်းခံတဲ့ နေရာမှာ စိတ်ဓာတ်စွမ်းရည်ရှိသူမှ သည်းခံနိုင်တာဖြစ်တယ်။ စိတ် ဓာတ်ခွန်အားနည်းတဲ့သူ၊ စိတ်ဓာတ်ပျော့ညံ့သူ၊ စိတ်ဓာတ်စွမ်းရည် နိမ့်ကျသူတို့ရဲ့အရာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒီနေရာမှာ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ဓာတ် ဘယ်လောက်ရှိတယ်ဆိုတာ ဒုက္ခဝေဒနာရဲ့ဒဏ်ကို ဘယ်လောက် အထိ သည်းခံနိုင်တယ်ဆိုတဲ့အရာပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။ ဒုက္ခ

ဝေဒနာရဲ့သဘောဟာ လူသားတစ်ဦးရဲ့ စိတ်ဓာတ်စွမ်းရည် အနိမ့်အမြင့်ကို တိုင်းတာပေးတဲ့မီတာနဲ့တူပါတယ်။ စိတ်ဓာတ် စွမ်းရည်အားနဲ့တဲ့သူဟာ ဒုက္ခဝေဒနာနှင့်တွေ့ကြုံလာရင် စိတ်တွေ ယောက်ယက်ခတ်သွားတယ်။ ရှုပ်ထွေးသွားတယ်။ တည်တည် ငြိမ်ငြိမ်ထားလို့မရတော့ဘူး။ ခဏခဏ အရွှေ့အပြောင်း လုပ်ချင် တယ်။ နည်းနည်းလေးနာကျင်မှုဖြစ်တာကို ကြီးကြီးမားမား ထင်တယ်။ သေးသေးလေးပြဿနာကို ဖြေရှင်းလို့မရနိုင် လောက်တဲ့အထိ စိတ်ထဲမှာထင်သွားတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ငဲ့ညှာတယ်၊ တွယ်တာတယ်၊ သက်သာရာကိုရှာတယ်။ တွေ့ကြုံ လာတဲ့အခက်အခဲကို ရင်ဆိုင်ကျော်ဖြတ်ဖို့ မကြိုးစားဘူး။ နောက်ပဲပြန်ဆုတ်ချင်တယ်။ သတ္တိမရှိဘူး၊ မစွန့်လွှတ်နိုင်ဘူး၊ မစွန့်စားရဲဘူး ၊ မရုန်းကန်ချင်ဘူး။

စိတ်ဓာတ်စွမ်းရည်အားကောင်းတဲ့သူက ဒုက္ခဝေဒနာနှင့် တွေ့ကြုံလာတဲ့အခါမှာ စိတ်ဓာတ်ကို ခိုင်ခိုင်မာမာထားတယ်။ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ထားတယ်။ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာရဲ့ ဒဏ်ကို ကြီးကြီးမားမားရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရပေမယ့် အခု တွေ့ကြုံလာတဲ့ဒုက္ခဟာ သေခါနီးဒုက္ခနှင့်စာရင် ဘာမှမဟုတ် လောက်သေးဘူးဆိုပြီး ကြီးမားတဲ့ဒုက္ခကို သေးသေးလေး ထင်အောင် နှလုံးသွင်းနိုင်တယ်။ ဒီဒုက္ခဟာ ဘာမှမဟုတ်လောက် သေးဘူးလို့မြင်တယ်။ တွေ့ကြုံလာတဲ့အခက်အခဲဟာ ရင်ဆိုင်

ကျော်ဖြတ်ရမယ့်အရာလို့ နားလည်တယ်။ ဘဝကိုအသုံးချစရာ လို့ သဘောထားပြီး စွန့်စွန့်စားစားကြိုးစား ရုန်းကန်နိုင်တယ်။ ဘဝကိုစွန့်ထားရဲမှ စွမ်းအားဖြစ်တယ်ဆိုတာ သဘောပေါက် ပါတယ်။ ရုန်းကန်နိုင်မှလည်း အရည်အချင်းဖြစ်တယ်ဆိုတာ သိမြင်ထားတယ်။

ဝေဒနာဆိုတာ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှုစွမ်းအားရှိသူတို့အဖို့ အသိ ဉာဏ်အသစ်အသစ်ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ရေးအတွက် အကောင်းဆုံး လေ့ကျင့်စရာနေရာတစ်ခုဖြစ်တယ်။ စတင်ပြီး လေ့ကျင့်ချိန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းနေရာတစ်ခုခုမှာ နာကျင်မှုဖြစ်စေ၊ ပူမှု ဖြစ်စေ၊ စူးမှုဖြစ်စေ၊ အောင့်မှုဖြစ်စေ၊ တစ်ခုခုတော့ဖြစ်နေတာ တွေ့ရမယ်။ တွေ့နေတဲ့အရာဟာ ရုပ်သဘောကို အခြေခံပြီး ဖြစ်နေတဲ့ ပူတယ်ဆိုတာလည်း ပူခဲခဲ၊ နာတယ်ဆိုရင်လည်း နာခဲခဲ လေးဖြစ်နေတာကို စိတ်ရှည်ရှည်ခေါင်းအေးအေးထားပြီး သေချာ အကဲခတ် ကြည့်နေရမယ်။ အကဲခတ်တာ ပီပြင်သွားရင် တက်လိုက်၊ ကျလိုက်၊ နိမ့်လိုက်၊ မြင့်လိုက်၊ တိုးလိုက်၊ လျော့လိုက် နှင့် မတည်မမြဲ ပြောင်းလဲနေတဲ့သဘောကို တွေ့ရမယ်။ ကြည့်တာများလာရင် တက်ကျ၊ နိမ့်မြင့်၊ တိုးလျော့၊ လျော့တင်း သဘောကနေ အသစ်အဟောင်း အပြောင်းအလဲကိုတွေ့မြင် လာနိုင်တယ်။

ဒီအခါမှာဝေဒနာဟာ အရှိန်သတ္တိနှင့် တရှိန်ရှိန်နှင့်ဖြစ်ပျက်
 နေတာလေးအထိသိလာနိုင်တယ်။ ဒီအထိသိနိုင်ပြီဆိုရင်တော့
 ဝေဒနာဆိုပြီးရှုပေမယ့်ဝေဒနာမတွေ့တော့ဘဲ ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်း
 သဘောပဲတွေ့သိနိုင်တော့တယ်။ ဒီအချိန်မှာတော့ ဝီရိယသဘောနဲ့
 သည်းခံ ရုန်းကန်နေရတာမျိုးမဟုတ်တော့ပါဘူး။ ဝေဒနာကို
 ဉာဏ်အမြင်နှင့် အချက်ကျကျ ရှုသိနေတဲ့အနေအထားသို့
 ရောက်ပြီဖြစ်ပါတယ်။ ဝေဒနာက ပျောက်လိုက်၊ အစားထိုးလိုက်
 ပျောက်လိုက်၊ အစားထိုးလိုက်နှင့် ဆက်တိုက်ဆက်တိုက် ဖြစ်နေ
 ပါတယ်။ ဉာဏ်ကလည်း အချက်ကျကျ အနိစ္စသဘောနဲ့ ရှုသိ
 နေနိုင်ပါတယ်။

ဒီအခါမှာ ဝေဒနာကို ရှုသူအတွက် စိတ်ဓာတ်ခွန်အားတွေ
 ပြည့်လာတယ်။ ယုံကြည်မှုတွေရှိလာတယ်။ အားရမှုတွေဖြစ်လာ
 တယ်။ ကျေနပ်မှုတွေ ရလာနိုင်တယ်။ ထင်ရှားတဲ့အချက်က
 အကြောင်းနှင့် အကျိုး၊ အကောင်းနှင့် အဆိုးကို ရှင်းရှင်း
 လင်းလင်းသိမြင်လာတယ်။ ဒီအခါမှာ ရဲရင့်တဲ့သတ္တိတွေ ရှိလာ
 တယ်။ ကျေနပ်မှုမှနေ လွတ်လပ်မှုတွေရလာတယ်။ နောက်ထပ်
 နောက်ထပ် တွေ့ကြုံလာမည့် ဘဝပြဿနာရပ်ကို ရင်ဆိုင်
 ဖြေရှင်းဖို့ အသင့်ဖြစ်စေတယ်။ ရုန်းကန်နိုင်မှ အရည်အချင်း
 ဖြစ်မယ်ဆိုတာကိုတော့ ရှင်းရှင်းသဘောပေါက်သွားပါတယ်။



ဘဝကို အမှန်သိရမယ်

ခန္ဓာဆိုတာ ကိလေသာနှင့်ဉာဏ်တို့ရဲ့ စွမ်းအားချင်းပြိုင်တဲ့ နေရာဖြစ်တယ်။ ကိလေသာဆိုတာ ခန္ဓာမို့ပြီးမှဖြစ်ရတဲ့အရာဖြစ် တယ်။ ဉာဏ်ဆိုတာလည်း ခန္ဓာထဲက ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အရာဖြစ် တယ်။ ကိလေသာနှင့်ဉာဏ်တို့ အားပြိုင်ကြတဲ့နေရာမှာ ကိလေသာ က အနိုင်ရသွားရင် အတွေးအမျိုးမျိုးဖြစ်လာတယ်။ ဉာဏ်အနိုင်ရ ချိန်မှာ အတွေးအမျိုးမျိုးတွေပျောက်ပြီး အသစ်နှင့်အဟောင်း အစဉ်ပြောင်းနေတဲ့ ခန္ဓာရဲ့သဘာဝကို ဉာဏ်က ဆက်တိုက် ဆက်တိုက်အချက်ကျကျသိနေနိုင်တယ်။ သိတာများရင်ရှင်းသွား မယ်။ ရှင်းသွားပြီးရင် ခန္ဓာကို ဉာဏ်နဲ့ အသေးစိတ်ကွဲအောင် ခွဲထုတ်ပစ်ရမယ်။

အသေးစိတ်ခွဲထုတ်ကြည့်လိုက်ရင် ပင်ကိုမူလသဘာဝကို သိမြင် လာနိုင်တယ်။ ပင်ကိုမူလသဘာဝခန္ဓာဟာ သူ့သူ၊ ငါ့ငါ ထင်ထားကြသလိုအစိုင်အခဲလည်းမဟုတ်ဘူး၊ ခြပ်သဏ္ဍာန် လည်း မဟုတ်ဘူး၊ အကောင်အထည်လည်းမရှိဘူး၊ အမှန် ကလာပ်သေးသေးလေးများ ပေါင်းစည်းထားတဲ့အရာသက်သက် ဖြစ်တယ်။ ဒီသဘောဟာ ရုပ်သဘောဖြစ်တယ်။ ဒီမူလရုပ်သဘော ကို မြင်အောင်ကြည့်ရမယ်။ သိအောင်လုပ်ရမယ်။ နာမ်ရဲ့မူလ သဘာဝကိုလည်း သေချာကြည့်လိုက်ပါ။ သိစိတ်များဟာ အစိတ် စိတ် အပိုင်းပိုင်း အပြတ်ပြတ်တွေ ဖြစ်နေတယ်။

ဒီရုပ်နာမ်ရဲ့မူလသဘာဝသဘောနှစ်ခုကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိနေချိန်မှာ ကိလေသာဖြစ်ခွင့်မရပါဘူး။ ဖြစ်ပေါ်လာရင်လည်း ခန္ဓာဟာ ပီပီပြင်ပြင် မှီတွယ်စရာမရှိတဲ့အတွက် ဖြစ်ပေါ်လာချင်းပျောက်ပျက်သွားရတယ်။ ကိလေသာဆိုတာ ရုပ်ခန္ဓာအစိုင်အခဲရှိနေမှမို့လို့ရတယ်။ အကောင်အထည်ဒြပ်သဏ္ဍာန်ရှိမှ နေလို့ဖြစ်တယ်။ နာမ်ခန္ဓာလည်း အစဉ်အတန်းဖြစ်နေမှ ဆက်တိုက်ဖြစ်ပေါ်ပြီး တည်နေနိုင်ခွင့်ရှိတယ်။ အခုအချိန်မှာ ရုပ်ကလည်း ကလာပ်မှုန်အထိ နာမ်ကလည်း အပိုင်းပိုင်းပြတ်နေတဲ့အထိ သဘာဝအရှိကို သိနေတဲ့အတွက် ဉာဏ်အမြင်ဟာ ရှင်းရှင်းမြင်နေလို့ အမြင်ဟာလည်းရှင်းနေတယ်။ သံသယလည်း ကင်းနေတယ်။ ဒီလိုအချိန်မျိုးမှာ ဉာဏ်က ကိလေသာထက် အင်အားသာလွန်နေတယ်။ ဉာဏ်ဆိုတာ ဝိပဿနာဉာဏ် သမ္မာဒိဋ္ဌိကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်တယ်။ သမ္မာဒိဋ္ဌိဉာဏ်ဖြစ်ချိန်မှာ ဒိဋ္ဌိကို အထူးဖယ်ခွာနေစရာမလိုတော့ဘူး။ အလိုလိုကွာနေပြီးဖြစ်တယ်။

သမ္မာဒိဋ္ဌိဟာ ဒိဋ္ဌိကိလေသာကို ဆန့်ကျင် ဖယ်ရှားနိုင်တဲ့ စွမ်းအားရှိတယ်။ ပညတ်ကိုလည်း ဖယ်ခွာနိုင်တယ်။ ပရမတ်ကိုလည်း တွေ့အောင်ရှာနိုင်တယ်။ တွေ့ရှိလာတဲ့ ခန္ဓာပရမတ်ရဲ့ သဘာဝသဘောကို အနိစ္စလက္ခဏာ ထင်လာအောင်လည်း သိမြင်နိုင်တယ်။ ဒုက္ခလက္ခဏာထင်လာအောင်လည်း ရှုပွားနိုင်တယ်။ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတို့ရဲ့ သဘာဝဟာ အကြောင်းနှင့်အကျိုး

ဆက်စပ်ပြီး စဉ်ဆက်မပြတ်ဆက်စပ်ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အနုတ္တသဘော သက်သက် ဖြစ်တယ်ဆိုတာကိုလည်း ရှင်းရှင်းသိမြင်လာတယ်။ သမ္မာဒိဋ္ဌိအမြင်သန် ဉာဏ်ရင့်လာချိန်မှာတော့ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ သဘာဝ သဘောဟာ အကောင်းလည်းမဟုတ်ဘူး၊ အဆိုးလည်း မဟုတ်ဘူး၊ အကောင်းအဆိုးဆိုတဲ့ စကားလုံး ဝေါဟာရနှင့် သတ်မှတ်လို့မရတော့ပါဘူး။ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ သဘာဝဓမ္မ သဘော ဟာ အသစ်နှင့်အဟောင်း အစဉ်ပြောင်းလဲနေတဲ့အရာသက် သက် ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ဉာဏ်နှင့်ပိုင်းခြားခဲ့ပြီးဖြစ်ပါတယ်။

ဉာဏ်မရှိရင် ကိလေသာခိုင်းတိုင်းလုပ်ရမယ်

ဘဝကို မြင်အောင်ကြည့်တတ်မှ အသိဉာဏ်ဖြစ်မယ်။ အသိဉာဏ်ဖြစ်မှ အဖြစ်မှန်ကိုသိမယ်။ အဖြစ်မှန်ကိုသိတဲ့ အသိ ဉာဏ်မှမရှိရင် ကိလေသာတို့ခိုင်းစေခြင်းခံရမယ်။ ကိလေသာ တို့ဟာ ဒါရိုက်တာနှင့်တူတယ်။ ဘဝဟာ သရုပ်ဆောင်နှင့် တူတယ်။ သရုပ်ဆောင် လုပ်ဆောင်သမျှ အမူအရာတိုင်း ဒါရိုက်တာ စီစဉ်ညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း သရုပ်ဆောင်နေခြင်း ဖြစ်တယ်။ ဒီလက်ရှိ မိမိတို့ရဲ့ဘဝဟာလည်း ဝိပဿနာဉာဏ် မရှိကြသူတိုင်းရဲ့ ဘဝခန္ဓာဟာ ကိလေသာဒါရိုက်တာတို့ စီစဉ် ညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်းပဲ လုပ်ဆောင်နေရတယ်။ ဘဝခန္ဓာတွင်း ထဲက ကိလေသာကနေမဟုတ်တဲ့အလုပ်ကို လုပ်ဆိုပြီးခိုင်း

ရင်လည်း လုပ်ရတယ်။ မသင့်တဲ့စကားကို ပြောဆိုရင်လည်း ပြောရတယ်။ မဟုတ်တာတွေ ဆိုရင်လည်း တွေးရတယ်။ ဒီနေ့တို့တတွေ မသင့်တာတွေ၊ မသင့်တာပြော၊ မဟုတ်တာကြံ နေခြင်းဟာ ကိလေသာတို့ စီစဉ်ညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း လုပ်နေရ ပြောနေရ ကြံနေရခြင်းဖြစ်တယ်။

ဒီအပြင် ကိလေသာက ရယ်ပါဆိုရင်လည်း ရယ်ရတယ်၊ ငိုပါဆိုရင်လည်း ငိုရတယ်၊ ပျော်ပါဆိုရင်လည်း ပျော်ရတယ်၊ ပူဆွေးသောက ရောက်အောင်လုပ်ရင်လည်း သောကရောက်ရ တယ်၊ ဒီကနေ့တို့တတွေရဲ့စိတ်ထဲမှာ လိုချင်တာတွေ၊ အလိုမကျ တာတွေ၊ မကျေနပ်တာတွေ၊ အားငယ်ရတာတွေ၊ စိတ်ညစ် ရတာတွေ၊ ဆင်းရဲမှုအမျိုးမျိုးကြုံရတာတွေ၊ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ပြဿနာတက်လို့ အဆင်မပြေရတာတို့ဟာ အကြောင်းရင်း လက်သည်ရှာတော့ ကိလေသာတို့ကြောင့်ပါ။

ကိလေသာတို့ဟာ အတွေးထဲကနေ နေရာယူပြီး လွှမ်းမိုး ခြယ်လှယ်တာဖြစ်တယ်။ ဟုတ်မဟုတ်ဆိုတာ သေချာစိစစ် ကြည့်ပါ။ ဘာပဲလုပ်လုပ် တွေးပြီးမှလုပ်ရတယ်၊ ဘာပဲပြောပြော တွေးပြီးမှပြောရတယ်။ အတွေးစိတ်ကြောင့် အလုပ်ရှုပ်ပြီး ပူလောင်မှုဆိုတာဖြစ်ရတယ်။ ဒါဟာ ကိလေသာတို့ ခြယ်လှယ် နေခြင်းပဲ၊ ကိလေသာတို့ရဲ့ လွှမ်းမိုးခြယ်လှယ်တိုင်း မခံချင်ရင် အတွေးစိတ်ကိုသိအောင် လုပ်ရမယ်။

တွေးတယ်ဆိုတာ သဘာဝမူလခန္ဓာကိုယ်ကို ဉာဏ်နှင့်မသိ နိုင်လို့ အတွေးစိတ်ဆိုတာ ဖြစ်ရတယ်။ ‘မသိ’ နိုင်တာဟာ မောဟပဲဖြစ်တယ်။ မောဟကိလေသာ ဖြစ်လိုက်ပြီဆိုရင် နှလုံးသွင်းမှုဟာလည်း မှားယွင်းသွားတယ်။ နှလုံးသွင်းမှားရင် သတ်မှတ်ချက်ဆိုတဲ့ သညာဟာလည်း မရိုးသားတော့ဘူး။ ထိတွေ့တိုက်ဆိုင်လာတဲ့အာရုံကို အာရုံအတိုင်းမထားနိုင်တော့ဘဲ ကောင်းတယ် မကောင်းဘူး၊ လှတယ် မလှဘူး၊ သင့်တယ် မသင့်ဘူးနဲ့ ဆန်းပြားထွေလာထင်မှတ်လာတယ်။ ကောင်းတယ်၊ လှတယ်လို့ သတ်မှတ်ထားတဲ့ အာရုံတို့နှင့် တွေ့ကြုံလာတဲ့ အခါမှာ တကယ်အဟုတ်ထင်ပြီး နှစ်သက်မှု ရာဂ၊ လိုချင်မှု လောဘ၊ မရရင်မနေနိုင်တဲ့ တဏှာဆိုတဲ့ ကိလေသာတွေဖြစ် လာရတယ်။

မကောင်းဘူး မလှဘူးဆိုတဲ့အာရုံတို့နှင့် ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင် ကြုံတွေ့လာချိန်မှာလည်း မလိုချင်မှု၊ မနှစ်သက်မှု၊ အလိုမကျမှု၊ အားမရမှု၊ မကျေနပ်မှု၊ ခက်ထန်ကြမ်းတမ်းမှုဆိုတဲ့ ဒေါသ ကိလေသာဆိုတာ ဖြစ်လာရတယ်။ ဒီရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ဆိုတဲ့ကိလေသာတို့ လွှမ်းမိုးခြင်းခံထားလိုက်ရပြီ ဆိုရင်တော့ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့အသိဉာဏ်ဟာလည်း မှန်ကန်တဲ့အသိမဖြစ်တော့ ဘူး။ မှန်ကန်တဲ့အသိမဖြစ်ရင် ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့အကျိုးတရားကို အကြောင်းရှာတဲ့နေရာမှာ ပီပီပြင်ပြင်တိတိကျကျရှာလို့မရ

နိုင်တော့ဘူး။ အကြောင်းကိုတိတိကျကျမရှာနိုင်ရင် အကျိုးကို ပီပီပြင်ပြင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်း မရှိတော့ဘူး။ အကြောင်းအကျိုးကိုမှ ရှင်းရှင်းမသိနိုင်ရင် ကောင်းခြင်းနှင့် မကောင်းခြင်းအတွက် ကွဲကွဲပြားပြား မရှိတော့ဘူး။ ဒီနှစ်ချက်မှ ရှင်းရှင်းမကွဲရင် လုပ်သလောက်လွဲမှာပဲ။

ကိလေသာ လွှမ်းမိုးခြင်းခံရတဲ့ သတ်မှတ်ချက်အကောင်းဟာ မှန်လို့ကောင်းတဲ့ အကောင်းတော့မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။ ကြိုက်လို့ ကောင်းတဲ့အကောင်းမျိုးပဲဖြစ်မှာပဲ။ ကိုယ်ကြိုက်ရင်ကောင်းတယ်၊ ကိုယ်မကြိုက်ရင် မကောင်းဘူး။ ဒီလိုပဲသတ်မှတ်သွားမှာပဲ။ ဒီလို သတ်မှတ်လိုက်ရင် ကောင်းခြင်းနှင့် မကောင်းခြင်း၊ မှန်ခြင်းနှင့် မမှန်ခြင်းဟာ အဓိကမကျဘဲ ကြိုက်ခြင်းနှင့် မကြိုက်ခြင်းသာ အဓိက ဆုံးဖြတ်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဒီဆုံးဖြတ်ချက်ဟာလည်း မှားယွင်းတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ပဲဖြစ်တယ်။ ဒီဆုံးဖြတ်ချက်အတိုင်း လုပ်ဆောင်တဲ့ လုပ်ငန်းကိစ္စမှန်သမျှဟာ အလုပ်မှားပဲဖြစ်သွားနိုင်တယ်။

လုပ်တာမှားရင် အကျိုးရလဒ်ကလည်း ကောင်းကျိုးတော့ မရနိုင်ဘူး။ ရချင်းရရင် မကောင်းကျိုးဘဲ ရသွားနိုင်ပါတယ်။ အစကတော့ ဟုတ်သလိုလိုရှိပေမယ့် နောက်ပိုင်းရောက်ရင် လုပ်သလောက်ရှုပ်လာနိုင်ပါတယ်။ မရှုပ်ချင်ရင် ကိလေသာ ရှင်းတဲ့ အမြင်နှင့် မြင်အောင်ကြည့်တတ်ရမယ်။

အာရုံနှင့် တွေ့ဆုံကြုံကြိုက်လာတဲ့အခါမှာ အကြိုက်
 ကောင်းနှင့် အမှန်ကောင်းကို ခွဲခြားပြီးကွဲပြားအောင် ကြည့်တတ်
 ရမယ်။ ကြည့်လို့ မြင်လာချိန်မှာ အကြိုက်ကောင်းကို ရှောင်ရ
 မယ်။ အမှန်ကောင်းကို အလေးထားရမယ်။ အမှန်ကောင်းရဲ့
 အာရုံဟာ ပရမတ်အာရုံပဲဖြစ်တယ်။ ပရမတ်အာရုံမှန်သမျှဟာ
 ရုပ်ပဲဖြစ်ဖြစ် နာမ်ပဲဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်ဓမ္မသဘာဝရဲ့
 သဘောဟာ အရှိန်သတ္တိသက်သက်သာ ရှိနေခြင်းဖြစ်တယ်။
 အရှိန်သတ္တိဆိုတာ ဘယ်တော့မှ မငြိမ်သက်ဘူး။ အသစ်နှင့်
 အဟောင်း အစဉ်ပြောင်းလဲနေတယ်။ ဒီသဘောကို သိနေခြင်း
 ဟာ အမှန်ကိုသိနေခြင်းဖြစ်တယ်။



အစွဲကင်းမှ အရှုပ်ရှင်းမယ်

ဘဝမှာ ကြောင့်ကျမှုလည်းကင်း၊ တောင့်တမှုလည်းကင်း၊
 ရှင်းရှင်းလွတ်လွတ်လပ်လပ်နေတတ်ချင်ရင် အစွဲကင်းအောင်လုပ်
 ရမယ်။ အစွဲကင်းချင်ရင် အတွေးကင်းအောင်လုပ်ရမယ်။ အတွေး
 ကင်းချင်ရင် ရာဂကင်းအောင်လုပ်ရမယ်။ ရာဂဆိုတာ အာရုံကို
 နှစ်သက်ခြင်း၊ ငြိကပ်ခြင်းသဘောရှိတယ်။ စွဲလမ်းခြင်း
 သဘောရှိ တယ်။ ရာဂရှိလို့ အစွဲဖြစ်တယ်။ အစွဲဖြစ်လို့
 အတွေးအမျိုးမျိုးဖြစ်ရတယ်။

ဘဝမှာစွဲလို့လည်း တွေးနေသလို အတွေးကြောင့်လည်း အစွဲဖြစ်ပြန်တယ်။ မူရင်းအကြောင်းကိုရှာကြည့်ရင် ‘ရာဂါနုသယ’ ရှိနေလို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒီသဘောဟာ နူးညံ့တယ်၊ နက်နဲတယ်၊ ခက်ခဲတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျင့်စဉ်နည်းလမ်းအတိုင်း တစိုက်မတ်မတ် အချိန်ယူပြီး လေ့ကျင့်နိုင်စွမ်းရှိရင် သိမြင်နိုင်ခွင့်ရှိတယ်။ ရာဂါနုသယဟာ အစိုဓာတ် အစေးဓာတ်ရှိတယ်။ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့စာပေမှာတော့ မျောက်နွဲစေးနှင့် ဥပမာပေးထားတာတွေ့ရတယ်။ မျောက်နွဲစေးဆိုတာ ညောင်ပင်က ညောင်စေး၊ ပိန္နဲပင်က ပိန္နဲစေးတွေယူပြီး ထင်းမီးနှင့်ပေါင်းစပ်ကျိုချက်ရာမှဖြစ်လာတဲ့ အင်မတန် တွယ်ကပ်စေတဲ့ အဖေးတစ်မျိုးဖြစ်တယ်။ ဒီအစေးကို မုဆိုးတို့က ထောင်ချောက်သဘောနှင့် မျောက်ကို ဖမ်းယူလိုကြတဲ့အခါမှာ အသုံးပြုကြတယ်။

မျောက်ကိုဖမ်းယူလိုကြတဲ့မုဆိုးဟာ မျောက်နွဲစေးကို မျောက်တွေသွားလာတဲ့သစ်တုံးပေါ်မှာ များများစားစား ဖုံးအုံထားတယ်။ အင်မတန်ဖူးစမ်းပြီး ဆတ်ဆော့တဲ့မျောက်တစ်ကောင်က မျောက်နွဲစေးဖုကို လက်တစ်ဖက်နှင့် ကိုင်တွယ်ကြည့်တယ်။ မျောက်ရဲ့လက်ဟာ စေးဖုနေတဲ့အစေးနှင့် ကပ်တွယ်ထားလိုက်တယ်။ ခွာကြည့်တယ်၊ ခွာမရတော့ နောက်ထပ်လက်တစ်ဖက်နှင့် ခွာကြည့်တယ်၊ ခွာတဲ့လက်တစ်ဖက်ပါ ကပ်တွယ်ထားလိုက်တယ်။ လက်နှစ်ဖက်စလုံး ခွာမရတော့ ခြေတစ်ဖက်နှင့် နင်းကန်

ကျောက်ပြီး ခွာကြည့်တော့ ခြေတစ်ဖက်လည်းတွယ်ကပ်နေပြန်
 တယ်။ နောက်ထပ်ခြေတစ်ဖက်နှင့် ထပ်ခွာတော့ ခွာလိုက်တိုင်း
 ခြေနှစ်ဖက်၊ လက်နှစ်ဖက်စလုံး တွယ်ကပ်နေတာဖြစ်လေတော့
 ခွာမရအဆုံး ပါးစပ်နှင့်ကိုက် ခွာလိုက်ချိန်မှာတော့ ပါးစပ်ပါ တွဲစပ်
 တွယ်ကပ်နေလိုက်ချိန်မှာ မုဆိုးကနေ သစ်ချုံ့ကွယ် တစ်နေရာက
 လာပြီးဖမ်းယူသတ်ဖြတ်လိုက်ပါတယ်။

သူ့သူ၊ ငါငါ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါအားလုံးတို့ဟာ အဇ္ဈတ္တအတွင်း
 ထဲက ရာဂါနုသယအစိုအစေးဓာတ်ရှိနေသေးသမျှ ဒီအစေးဓာတ်
 အပေါ်မှာ မြင်စရာအဆင်း၊ ကြားစရာအသံ၊ နံစရာအနံ့၊ စားစရာ
 အရသာ၊ ထိတွေ့စရာ အထိအတွေ့ဆိုတဲ့ အာရုံငါးပါးတို့ဟာ
 လာရောက်ထိခိုက်တွေ့တိုက်လိုက်တိုင်း ငြိကပ်တွယ်တာ စွဲလမ်း
 စရာတို့ဖြစ်လာရာမှ ခွာမရတဲ့အထိအာရုံပေါ်စွဲငြိသွားပါတယ်။
 အခြားသတ္တဝါတို့ထက် လူသားသတ္တဝါတို့ဟာ ပိုပြီးအစွဲကြီး
 ပါတယ်။ အစွဲကြီးတယ်ဆိုတာ ‘ရာဂါအနုသယ’ အားကြီးလို့ပဲ
 ဖြစ်ပါတယ်။ ဟုတ်မဟုတ်ဆိုတာ သေချာစိစစ်ကြည့်အာရုံမရှိရင်
 နေလို့မဖြစ်တဲ့အထိပါပဲ။ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်က လူအချင်းချင်းအဖော်ရှိမှ
 ပျော်ကြတယ်။ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း ဥစ္စာပစ္စည်းအလုပ်အကိုင်
 များဖြစ်ကြတဲ့ တီဗီ၊ ဗီဒီယို၊ အင်တာနက်၊ တယ်လီဖုန်း စတဲ့ပစ္စည်း
 အမျိုးမျိုး သတင်းစာ၊ ဂျာနယ်၊ စာစောင်မဂ္ဂဇင်း စတဲ့ပစ္စည်းဝတ္ထု
 တစ်ခုခုကိုအသုံးပြုနေမှ နေလို့ရတဲ့အခြေအနေအထိဖြစ်ကြတယ်။

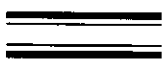
ဒါဟာ အပြင်ပိုင်းဆိုင်ရာကို စွဲငြိနေခြင်းပဲ။ အပြင်ကပုဂ္ဂိုလ် အမျိုးမျိုး ပစ္စည်းအသီးသီးကို စွဲလမ်းနေခြင်းဟာ အတွင်းထဲက မိမိကိုယ်ကို ပြန်လည်စွဲလမ်းနေခြင်းကြောင့်ပါပဲ။

ဘဝမှာအစွဲရှိနေသေးသမျှ ခန္ဓာတွင်းထဲမှာအတွေးများစွာနှင့် ရှုပ်နေလေဦးမှာပဲ။ မရှုပ်ချင်ရင် အတွေးကင်းအောင် နေရမယ်။ အတွေးကင်းရင်အမြင်ရှင်းတယ်။ ရှင်းလင်းတဲ့အမြင်နှင့်မှအတွေး ကိုပြန်သိနိုင်မယ်။ အတွေးသိမှပိုင်နိုင်တဲ့အသိဖြစ်မယ်။ တွေးတယ် ဆိုတာ မနောဝိညာဏ်ရဲ့အပေါ်မှာ ဓမ္မာရုံဖြစ်ပေါ်လာတဲ့သဘော သက်သက်ဖြစ်တယ်။ ဖြစ်ပေါ်လာစအချိန်မှာ ဉာဏ်အသိနှင့် မြင်အောင်ကြည့်နိုင်ရင် ဓမ္မာရုံပုံရိပ်လေးရဲ့ သဘောလေးဟာ မထင်မရှားတဲ့ အခြေအနေကနေ ပျောက်ကွယ်သွားတယ်။ ငြိမ်သက်တဲ့စိတ်နှင့် ရှင်းလင်းတဲ့အသိအမြင်ရှိရင် ပေါ်တိုင်း သိနိုင်တယ်။ သိတိုင်းပျောက်သွားတယ်။

ပေါ်တိုင်းမသိလိုက်နိုင်ရင် ဓမ္မာရုံဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အခါမှာ ထင်မှတ်မှားတဲ့ဝိပလ္လာသဖြစ်လိုက်ရင် ဓမ္မာရုံကိုအသိမဝင်တော့ ပါဘူး။ ဓမ္မာရုံကို ငါ သူတစ်ပါး ယောက်ျား မိန်းမ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ သူသူငါငါရယ်လို့ အထင်ရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။ အထင် မှားရင် ခင်မင်တွယ်တာတဲ့စိတ်ဖြစ်လာတယ်။ ချစ်ခင်မြတ်နိုး တန်ဖိုးထားတဲ့စိတ်ရှိတာဖြစ်လာတယ်။ နှစ်သက်စွဲလမ်းတဲ့စိတ် ရှိတာ ဖြစ်လာပြန်တယ်။ ကိုယ်နှစ်သက် ချစ်ခင်သင့်သူလို့

သတ်မှတ်လိုက်ရင် တဏှာလောဘသမုဒယဆိုတာဖြစ်လာတယ်။ ကိုယ်ဖြစ်ချင် လိုချင်တဲ့အတိုင်းမဖြစ် မရရင် သောက ပရိဒေဝ ဒုက္ခ ဒေါမနဿ အမျိုးမျိုးဖြစ်လာတယ်။ သောကဖြစ်ခြင်းရဲ့ မူလအစဟာ နှစ်သက်မှုရာဂကြောင့်ပါပဲ။ ရာဂရှိနေသေးရင် သောကရှိနေဦးမယ်။ သောကရှိနေသေးရင် ပူလောင်ပင်ပန်းမှုတွေ ရှိနေဦးမယ်။ ဒီအရာအားလုံးရှိနေသေးရင် ဘဝဟာရှင်းလင်းမှု မရှိသေးဘဲ ရှုပ်ရှုပ်ထွေးထွေးနှင့် အာရုံတို့ရဲ့ဘောင်ခတ်ခြင်း ခံထားရတဲ့ ဘဝအကျဉ်းစံနှောင်အိမ်ထဲမှာပဲ နေရလေဦးမယ်။

ဘဝကို ကျေကျေနပ်နပ် လွတ်လွတ်လပ်လပ် ငြိမ်ငြိမ်းချမ်းချမ်း နေချင်တယ်။ အကျဉ်းစံဘဝ နှောင်အိမ်မှလွတ်ချင်တယ်ဆိုရင် တော့ အစွဲကင်းအောင်လုပ်ရမယ်။ အစွဲကင်းရင် အရှုပ်အရှင်း ကင်းမယ်။ အစွဲကင်းပြီး အရှုပ်ကင်းချင်ရင် အတွေးရဲ့အစ ဓမ္မာရုံ ပုံရိပ်လေးပေါ်လာခြင်းကနေ ဉာဏ်နှင့်ရှင်းရှင်းသိရမယ်။ ရှင်းရှင်း သိချင်ရင် သိ၊ သိ၊ သိနေတဲ့ မနောဝိညာဏ်ပေါ်မှာ ဉာဏ်အသိနှင့် အစဉ်အမြဲသိနေနိုင်အောင် အစဉ်အမြဲ လေ့ကျင့်နေရမယ်။



ရာဂဖယ်ပြီး အသိဉာဏ်ဖြစ်အောင် လုပ်ရမယ်

တရားအလုပ်အားထုတ်ခြင်းအလုပ်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကြံ့ခိုင်မှု စွမ်းအားကိုလည်းဖြစ်စေတယ်။ စိတ်ဓာတ် ကျစ်လျစ်သိပ်သည်း ခိုင်မာမှုကိုလည်းဖြစ်စေတယ်။ အစာအာဟာရနှင့်ပတ်သက်လို့ အစပိုင်းမှာ စားသလောက်အင်အားဖြစ်ပြီး ဖြစ်သလောက် အင်အားကုန်သွားတတ်ပေမယ့် နောက်ပိုင်းရောက်ရင် ခန္ဓာရဲ့ ညီမျှခြင်း၊ မျှတခြင်းကြောင့်နည်းနည်းလေး စားပေမယ့် ကြီးမားတဲ့ ခွန်အားကိုဖြစ်စေပါတယ်။ ကြီးမားတဲ့ခွန်အားကို အရင်းအနှီး လုပ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ အသိဉာဏ်ဖြစ်လာရန် အစွမ်းကုန် အသုံးချရမယ်။

အသုံးမချနိုင်ရင် ရာဂစိတ်ဆိုးအမျိုးမျိုးတို့ ဝင်ရောက်နှောင့် ယှက်လာတတ်တယ်။ ရာဂစိတ်ဖြစ်ပေါ်ဝင်ရောက်လာပြီဆိုရင် သိလိုက်ချိန်ကစပြီး အခုချက်ချင်း တရားအလုပ်ထပြီးလုပ်ရမယ်။ ဒီအချိန်မျိုးမှာ စိတ်ကိုအလိုမလိုက်မိစေနဲ့၊ အပျင်းစိတ်တွေ မဝင် စေနဲ့၊ ဟိုလိုလို ဒီလိုလိုနဲ့ ယောင်တောင်ဝါးတား အချိန်ကို အလဟဿဖြစ်မသွားစေနဲ့၊ ရာဂကိလေသာ ဝင်ရောက်လွှမ်းမိုး ခြယ်လှယ်ခြင်းခံရပါလိမ့်မယ်။ မခံရခင်မှာ သတိကြီးကြီးထား ရမယ်။ နှလုံးသွင်းမှန်တဲ့ဉာဏ်နှင့် ခန္ဓာကို မြင်အောင်ကြည့်ရမယ်။ အသိမပီပြင်သေးရင် စိတ်ကိုစုစည်းပြီး ဝီရိယနှင့် ငယ်ထိပ်ကို

အားစိုက် တွန်းတင်ရမယ်။ စုစည်းထားတဲ့စိတ်ကို ငယ်ထိပ် တစ်နေရာရာ ရောက်ပြီဆိုရင်တော့ ငယ်ထိပ်ကနေ တစ်ကောင် လုံး ပြန်အောင် ဉာဏ်နှင့်ဖြန့်ချ ကြည့်ရမယ်။ ကြည့်တဲ့အခါမှာ တစ်ကောင်လုံးဖြန့်ကြည့်ရမယ်။ သေသေချာချာ ကြည့်ရမယ်။ စေ့စေ့စပ်စပ် ကြည့်ရမယ်။ ခန္ဓာကို ဉာဏ်နှင့်ကြည့်လိုက်တိုင်း ကြည့်လိုက်တိုင်း တဖျန်းဖျန်း၊ တရွရွ၊ တမ္မမ္မ၊ တသိမ့်သိမ့်၊ တအိမ့် အိမ့်၊ တရိန်ရိန်နှင့် ပီတိအင်အားတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတာကို တွေ့ရ မယ်။

ပီတိဖြစ်လာရင် ခန္ဓာတစ်ကိုယ်လုံးမှာ စွမ်းအားတွေ အညီ အမျှ ပျံ့နှံ့နေတာကို တွေ့မြင်နိုင်တယ်။ အင်အားပြည့်လာရင် ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့သဘာဝကို သမာသမညီမျှသွားအောင် ဉာဏ်နှင့်ညှိ ဖေးရမယ်။ ရုပ်နာမ်တို့ ညီမျှသွားတာနဲ့အမျှ ဉာဏ်ကလည်း ခန္ဓာတစ်ခုလုံးမှာ လွှမ်းခြုံသွားနိုင်ပါတယ်။ ခန္ဓာတစ်ခုလုံးကို ဉာဏ်နှင့်လွှမ်းခြုံသွားချိန်မှာ အံ့ဩစရာကောင်းတဲ့အချက်က ရာဂဆိုတဲ့နှစ်သက်မှု အင်အားကြီးထွားနေတဲ့နေရာရဲ့အစား ဉာဏ်က နေရာဝင်ယူသွားခြင်းပဲဖြစ်တယ်။

ဒီနေရာမှာ ရာဂဖြစ်ခြင်း၊ မဖြစ်တော့ခြင်းနှင့်စပ်လို့ စိတ်ဝင် စားစရာဖြစ်တယ်။ ရာဂဖြစ်တယ်ဆိုတာ အများအားဖြင့် နောက်ကပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း မနောဝိညာဏ်ပေါ်မှာ ဓမ္မာရုံပုံရိပ် ဖြစ်ပေါ်လာတာကို ဖြစ်ပေါ်ခြင်းမသိလိုက်ရာမှ ဉာဏ်ဝင်သင့်တဲ့

အချိန်မှာ ဉာဏ်မဝင်နိုင်တဲ့အတွက် အမှတ်မှားဆိုတဲ့ သညာ
 ဝိပလ္လာသ တရားဆိုး ဝင်ရောက်လွှမ်းမိုးသွားပါတယ်။ ဒီအခါမှာ
 ဓမ္မာရုံဟာ ဓမ္မာရုံသဘောမဟုတ်တော့ပါဘူး။ ထင်ထင်ရှားရှား
 ပြောင်းလဲသွားတာက ငါ၊ သူတစ်ပါး၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ လူပျို
 အပျိုစတဲ့ ဆင်းသွင်သဏ္ဍာန်၊ ပုံဟန်နိမိတ်၊ အရိပ်အရောင်၊
 အကောင်အထည်သဘောအထိ သက်ရောက်သွားပါတယ်။
 ဒီပုံရိပ်သဘောကိုလည်း အဟုတ်ရှိ တကယ်ရှိလို့ထင်သွားတယ်။
 ထင်တဲ့အတိုင်း အာရုံကိုနှစ်သက်တယ်၊ စွဲမက်တယ်၊ တွယ်တာ
 တယ်၊ ငြိကပ်တယ်၊ တက်မက်တယ်။

ဒီအချိန်မှာ ဥပါဒါန်ဆိုတဲ့အစွဲဖြစ်သွားတယ်၊ ရာဂဖြစ်သွား
 တယ်။ အစွဲဖြစ်သွားရင် စွဲတာလေးကိုပဲချစ်တယ်၊ ဆန့်ကျင်
 ဘက် အရာကို မုန်းတယ်ဆိုပြီး အချစ်နှင့်အမုန်းပါဝင်လာတယ်။
 အချစ်အမုန်းပါဝင်လာရင် အနိုင်နဲ့အရှုံးတော့ရှိမှာသေချာတယ်။
 နိုင်ချင်ရင် ပြိုင်နေရမယ်။ ပြိုင်ခြင်းဟာ တိုက်ခိုက်ခြင်းတစ်မျိုးပဲ။
 ပြိုင်လို့ နိုင်သွားရင် ရန်များမယ်၊ ပြိုင်လို့ ရှုံးရင်လည်းစိုးရိမ်ရမယ်။
 ရန်များခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်းဟာ လွတ်လပ်မှု၊ လုံခြုံမှုမရှိခြင်းဘဲ။
 ရှိချင်ရင် အချစ်အမုန်းမရှိတဲ့စိတ်၊ အနိုင်အရှုံး မရှိတဲ့စိတ်နဲ့
 နေတတ်ရမယ်။ ဒီစိတ်မျိုးဖြစ်နိုင်ဖို့အတွက် ရာဂနှင့်ရောနေတဲ့
 စိတ်ကို ဖယ်ရှားရမယ်။ အသိဉာဏ်နှင့်ယှဉ်တဲ့စိတ်ကို လေ့ကျင့်
 မွေးမြူနိုင်ရမယ်။ ဉာဏ်နှင့်ယှဉ်တဲ့စိတ်နဲ့နေနိုင်မှ လွတ်လပ်မယ်။

ပြည့်စုံချင်ရင် လိုချင်တဲ့စိတ်ကို ဖယ်ရှားရမယ်

ဘဝမှာ ပုထုဇဉ်လူသားတိုင်း လူသားတိုင်းဟာ ဥစ္စာပစ္စည်း ပြည့်ပြည့်စုံစုံနှင့်နေချင်ကြတယ်။ ရာထူးဂုဏ်သိမ်ရှိရှိနေချင်ကြတယ်။ အခြွေအရံများများနှင့်လည်း ပိုင်းပြီးပျော်ပျော်ကြီးနေချင်ကြတယ်။ ကျန်းမာရေးနှင့်လည်း ပြည့်စုံချင်ကြတယ်။ အသက်ရှည်ရှည်လည်း နေလိုကြတယ်။ ဒီဘဝပြီး နောက်ဘဝမှာ ကောင်းရာဘုံဘဝမှာပဲ ဖြစ်ချင်ကြပြန်သေးတယ်။ ဒီအတွက် မျှော်လင့်ချက်ထားပြီး အလုပ်များများလုပ်ကြတယ်။ လုပ်ကိုင်ရှာဖွေတော့လည်း ရသင့်သလောက်ရကြတယ်။ ရလာတဲ့အခါ ပိုပြီးရချင်စိတ်တွေဖြစ်လာတယ်။ ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်လာချိန်မှာလည်း ပိုပြီးဖြစ်ချင်လာတယ်။ လိုသလောက် ရနေပေမယ့် ရသလောက်လည်း ပိုပြီးလိုလာပြန်တယ်။

လိုချင်တဲ့စိတ်အင်အားကြီးလာရင် ဒီဟာရပြီးရင် ဟိုဟာရချင်ပြန်တယ်။ ဟိုဟာလေးရပြန်တော့လည်း ဟိုဟာထက်သာတဲ့အရာကို လိုချင်ပြန်သေးတယ်။ ဘဝမှာ လိုချင်တဲ့စိတ်များနေရင် လိုအပ်ချက်ဆိုတာဖြစ်လာတယ်။ လိုအပ်ရာနောက်ကို လိုက်ရှာရင် ရှာသလောက် လိုလာလေဦးမယ်။ ဘယ်တော့မှ ပြည့်စုံမှာမဟုတ်ဘူး။ ပြည့်စုံချင်ရင် မှန်ကန်တဲ့နည်းစနစ်ကို အသုံးပြုရမယ်။ မှန်ကန်တဲ့နည်းဆိုတာ လိုအပ်တာနောက် လိုက်ရမှာ

မဟုတ်ဘူး။ လိုချင်စိတ်ကို လျော့ချရမှာဖြစ်တယ်။ လိုချင်တယ် ဆိုတာ လောဘကိလေသာဖြစ်တယ်။ လောဘကိလေသာဆိုတာ ကောင်းတဲ့တရား မဟုတ်လို့ ပွားရမှာမဟုတ်ဘူး။ ပယ်ရမည့် တရားသာ ဖြစ်တယ်။

ပယ်ရမည့်တရားကို မပယ်နိုင်ရင် တွယ်တာမှုတွေ ဖြစ်လာ မယ်။ ငြိကပ်မှုတွေဖြစ်လာမယ်၊ စွဲလမ်းမှု အင်အားကြီးလာမယ်။ တွယ်တာမှု၊ ငြိကပ်မှု၊ စွဲလမ်းမှုတွေအင်အားကြီးလာရင် စိတ်ဓာတ် အင်အားပျော့သွားမယ်။ ပျော့သွားတဲ့စိတ်ထားဟာ ပျော်စရာပဲ လိုက်ရှာနေမယ်။ ပျော်စရာရှာလို့ တွေ့လာရင် ပျော်စရာနှင့် ပျက်သွားနိုင်တယ်။ ပျက်သွားတဲ့စိတ်ဟာ တည်ငြိမ်အောင် ထားလို့မရဘူး။ ရှင်းလင်းအောင်နေလို့မဖြစ်ဘူး။ မျှော်လင့်ချက် တွေသိပ်များတယ်၊ အာရုံရှိမှုနေလို့ဖြစ်တယ်၊ မှီစရာအာရုံမရှိရင် ယောင်ချာချာ ဖြစ်နေတတ်တယ်။ ယောင်ချာတဲ့စိတ်ဟာ ဟာတာတာဖွာကျဲကျဲဖြစ်နေတတ်တယ်။ ဒီအခါမှာ ဟိုဟာလေး ရှိတော့ ကောင်းနိုးနိုး၊ ဒီဟာလေးရတော့ ကောင်းနိုးနိုး၊ ဘယ်သူနဲ့နေရတော့ကောင်းနိုးနိုး၊ ဘာလေးလုပ်ရတော့ကောင်း နိုးနိုး၊ နိုးနိုးကြားမှာ ယောင်ဝါးဝါးနှင့် အချိန်ကုန်သွားနိုင်တယ်။

တကယ်ပြည့်စုံချင်ရင် လိုချင်တာနောက် မလိုက်သင့် ပါဘူး။ လိုချင်တဲ့စိတ်ကို ဖယ်ရှားနိုင်ရမယ်။ လိုချင်တဲ့စိတ်နေရာ မှာ အသိဉာဏ် အမြင်မှန်နေရာရရေး အထူးအလေးပေးပြီး

ဝီရိယနှင့် အစဉ်အမြဲ လေ့ကျင့်နေရမယ်။ အလေ့အကျင့်များမှ သတိမြဲလာနိုင်တယ်။ သတိမြဲမှ သမာဓိဆိုတဲ့ တည်ကြည်ငြိမ်သက်တဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်ခွင့်ရမယ်။ စိတ်တည်ငြိမ်မှ အယူအဆ မှန်မယ်။ မှန်ကန်တဲ့အယူအဆအတွေးအခေါ်နဲ့ဘဝကို ဆင်ခြင် သုံးသပ်နိုင်မှလည်း အမြင်ရှင်းလာမယ်။

အမြင်ရှင်းမှ ရှင်းရှင်းသိနိုင်တယ်။ ရှင်းလင်းတဲ့အမြင်အသိ နှင့်မှ အသေးစိတ်ခွဲခြားနိုင်တဲ့ ဉာဏ်စွမ်းတွေ ဖြစ်လာမယ်။ ဒီဉာဏ်နှင့်မှ လိုချင်တဲ့စိတ်ကိုဖယ်ရှားနိုင်တယ်။ ဖယ်ထားနိုင်မယ်။ လိုချင်တဲ့စိတ်မရှိရင် ရှိပြီးဥစ္စာတွေအပိုဖြစ်သွားတယ်။ အခြား အရာကိုမဆိုထားလေနှင့် ဘဝခန္ဓာကိုသော်မှ အပိုသက်သက် ဖြစ်သွားတယ်။ စွန့်ထားလို့ရရင်စွန့်သွားချင်တယ်။ စွန့်ထားနိုင်တဲ့ စိတ်နှင့်နေနိုင်မှ ဘဝမှာလွတ်လပ်မှုရှိမယ်။ လွတ်လပ်မှုကျေနပ် မယ်။ ကျေနပ်မှုပြည့်စုံမယ်။ ပြည့်စုံချင်ရင် လိုချင်တဲ့စိတ်ကိုဖယ်ပြီး နေတတ်ရမယ်။



အရည်အချင်းရှိမှ လွတ်လပ်မှုနှင့် နေနိုင်တယ်

လူသားတိုင်းဟာ သိတတ်စအရွယ်ကစပြီး လွတ်လပ်ချင် ကြတယ်။ ကျေနပ်ချင်ကြတယ်။ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ချင်ကြတယ်။ နှောင်ဖွဲ့ခြင်းက ကင်းရှင်းချင်ကြတယ်။ စိုးရိမ်ခြင်းမှ ကင်းဝေးချင်

ကြတယ်။ ကြောင့်ကြခြင်း တောင့်တခြင်းမှလည်း ကင်းဝေးချင်ကြတယ်။ ဒါဟာ လွတ်လပ်မှုကိုလိုချင်ကြတဲ့သဘောပဲ။ ဒါပေမဲ့ လွတ်လပ်မှုဟာ အစစ်နှင့်အတူ နှစ်မျိုးရှိတယ်။ လွတ်လပ်မှုအတူဟာ တရားမျှတမှုမရှိဘူး၊ လွတ်လပ်မှုအစစ်နဲ့မှ တရားမျှတမှုရှိတယ်။ ယနေ့ ကမ္ဘာ့လူသားတို့ လွယ်လွယ်ပြောနေကြတဲ့ လွတ်လပ်မှုဟာ ပျော်ပျော်နေချင်တယ်။ သက်သက်သာသာလေးနေချင်တယ်။ လွယ်လွယ်လေး ရချင်တယ်။ ရတာလေးကို ဖေါဖေါသီသီသုံးချင်တယ်။ စည်းမဲ့ကမ်းမဲ့ နေချင်တယ်။ စည်းမဲ့ကမ်းမဲ့ ပြောချင်တယ်။ စည်းမဲ့ကမ်းမဲ့ လုပ်ချင်တယ်။

ဘဝမှာ ပျော်သလိုပဲနေသွားချင်တယ်။ ကောင်းကောင်းခံစားချင်တယ်ဆိုတဲ့လွတ်လပ်မှုဟာ စိတ်ထင်တိုင်းလုပ်တဲ့လွတ်လပ်မှုပဲဖြစ်တယ်။ ဒီလွတ်လပ်မှုဟာ ထင်မြင်ယူဆထားတဲ့ လွတ်လပ်မှုသာဖြစ်တယ်။ တကယ်လွတ်လပ်တဲ့ လွတ်လပ်မှုအစစ် မဟုတ်ဘူး။ ကြောင့်ကြခြင်း၊ တောင့်တခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်း၊ ပူပန်ခြင်း၊ ပင်ပန်းခြင်း၊ နွမ်းနယ်ခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ ထိတ်လန့်ခြင်း၊ အားငယ်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ မကျေနပ်ခြင်း၊ အလိုမကျခြင်း၊ ရန်လိုခြင်း၊ မုန်းတီးခြင်း၊ ဆတ်ဆတ်ထိရင် မခံနိုင်ခြင်း၊ ခွင့်လွှတ်မှုမရှိခြင်း၊ နားလည်မှုမပေးနိုင်ခြင်း၊ ကိုယ်လိုတဲ့ဘက်ကို အတင်းဆွဲယူခြင်း၊ သူလိုတဲ့ဘက်ကို လွှတ်မပေးနိုင်ခြင်း၊ သူ့နေရာမှာ ဝင်မခံစားပေးနိုင်ခြင်း၊ တစ်ဖက်သားကို ကူညီခြင်း၊ ရိုင်းပင်းခြင်း၊

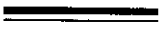
လေးစားခြင်း၊ တန်ဖိုးထားခြင်းစတဲ့စိတ်များ မရှိသည့်အတွက် တင်းကြပ်တဲ့စိတ်ဓာတ်နှင့် ဘယ်သူ့ဆီမှာ ဘယ်လိုနည်းနှင့် ရနိုင်မလဲ၊ ဘယ်နေရာမှာဘာလုပ်လိုက်ရင် ဘယ်လိုလွယ်လွယ်ရမလဲ ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်မျိုးနှင့် ရချင်လိုချင်တဲ့စိတ်ပဲ အစဉ်အမြဲ ဖြစ်နေခြင်းဆိုတဲ့ လောဘစိတ်၊ ဘယ်သူ့ကိုမှ အပြည့်အဝ ယုံကြည်မှုမထားနိုင်ခြင်းဆိုတဲ့ သံသယစိတ်၊ ဘယ်သူတွေ ငါ့ကို ဘယ်လိုထင်မလဲဆိုတဲ့ စိုးရိမ်မှုဒေါသစိတ်၊ ဒီစိတ်မျိုးပဲ အစဉ်လွှမ်းမိုးခံနေရတာဖြစ်လို့ ကောင်းတဲ့အမှု ကောင်းတဲ့ကိစ္စကို ဆောင်ရွက်တော့မယ်ဆိုရင် ဘယ်အရာကိုမှလည်း တိတိကျကျ သတ္တိရှိရှိ မဆုံးဖြတ်ရဲဘူး။

ပြတ်ပြတ်သားသားပြောမှ ဖြစ်တဲ့ကိစ္စနှင့် ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့လာရင် ပြောရဲတဲ့သတ္တိမရှိဘူး။ ပြဿနာအခက်အခဲကြုံလာရင် ကိုယ်တိုင်ဉာဏ်နှင့် ပိုင်းခြားဆုံးဖြတ်ရမည့်အရာကို ဘယ်သူ့အားကိုးရမလဲ၊ ဘာတွေဆက်လုပ်ရမလဲနဲ့ စိတ်တွေ၊ အသိဉာဏ်တွေဟာ ဝေဝါးထွေပြားသွားနိုင်တယ်။ အလွယ်ကြိုက်တဲ့သူဟာ အခက်နှင့်ကြုံလာရင် မဖြေရှင်းနိုင်တော့ဘူး။ ပြဿနာတွေ့လာရင် မရင်ဆိုင်ရဲဘူး။ အင်မတန် ရှုပ်ထွေးသွားတယ်။ နည်းနည်းလေး ပြဿနာကြောင့် စိတ်ဓာတ်ကို ကြီးကြီး ကျယ်ကျယ် ထိခိုက်သွားစေတယ်။ လွတ်လပ်ရာ ရှာရင်းကနေ ရှုပ်ထွေးသွားစေတယ်။

မှန်ကန်တဲ့လွတ်လပ်မှုကိုရချင်ရင် မျှတမှုကို တန်ဖိုးထား တတ်ရမယ်။ အလိုလိုက်တဲ့စိတ်ကို ဆန့်ကျင်နိုင်စွမ်းရှိရမယ်။ အချောင်ရချင်တဲ့စိတ်ကို ဖယ်ရှားရမယ်။ ကိုယ့်အရည်အချင်းနှင့် ရလာတဲ့အရာကိုမှ တန်ဖိုးထားရမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုအားကိုး နိုင်ရမယ်။ မဖြစ်သေးရင် ဖြစ်အောင်လုပ်ရမယ်။ မရသေးရင် ရအောင်ယူရမယ်။ မကောင်းသေးရင် ကောင်းအောင်ပြင်ရမယ်။ စည်းကမ်းရှိရှိ လုပ်ကိုင်နေနိုင်ရမယ်။ စွမ်းအားရှိဖို့ အစဉ်အမြဲ အလုပ်လုပ်နေရမယ်။ ဘယ်တော့မှ အအားမထားရဘူး။ ဘယ် အချိန်ကိုမှလည်း အလဟဿကုန်မသွားစေရဘူး။ အချိန်ကုန် သွားရင် အတွေ့အကြုံနှင့် အသိဉာဏ် အမြတ်ကျန်စေရမယ်။ အရည်အချင်းကိုပဲတန်ဖိုးထားရမယ်။ လေ့ကျင့်မှုနှင့် ရှင်သန် နေရမယ်။ ဘဝဟာ အဟောင်းနှင့်အသစ် အစဉ်မမြဲပြောင်းလဲ နေတဲ့အရာဖြစ်လို့ အဟောင်းပျောက်သွားတိုင်း ဉာဏ်အသစ် ဖြစ်ခွင့်ရနေစေရမယ်။ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့အရာကိုကြည့်ပြီး ဉာဏ် အသစ်အသစ်ဖြစ်ပေါ်ခွင့်ရှိနေရင် အမြင်သစ်လည်းဖြစ်နေမယ်။ အမြင်သစ်ဆိုတာ အသစ်အသစ် ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့အရာက ဖြစ်တိုင်းသိနေရင် အမြင်သစ်ပဲဖြစ်ပါတယ်။

အမြင်သစ် ဖြစ်ခွင့်ရနေချိန်မှာ ဘဝဟာ မျှတနေတယ်။ မျှတတဲ့ဘဝဟာ မဖွိုမပဋိပဒါကျနေတယ်။ ညီညီမျှမျှဖြစ်နေတယ်။ အရည်အချင်းတွေလည်း ဖြစ်ခွင့်ရနေတယ်။ ယုံကြည်မှုလည်း

ရှိနေတယ်၊ မှန်ကန်မှု၊ ဝီရိယစွမ်းအားလည်း ဖြစ်နေတယ်၊
 အောက်မေ့မှု သတိတွေလည်း ရှိနေတယ်၊ ငြိမ်သက်မှု သမာဓိ
 လည်း ဖြစ်နေတယ်။ ဒီလိုဖြစ်နေချိန်မှာ အမြင်လည်း ရှင်းတယ်၊
 အသိလည်း ပီပြင်နေတယ်။ ရှင်းရှင်းပြောရရင် အရည်အချင်း
 တွေ အင်ပြည့်အားပြည့်ရှိနေတယ်။ အရည်အချင်းရှိနေရင်
 စစ်မှန်တဲ့လွတ်လပ်မှုနှင့်နေနိုင်တယ်။



ညီမျှတဲ့ဉာဏ်နှင့်မှ အတ္တကို ဖယ်နိုင်မယ်

တရားအလုပ်ပွားများ အားထုတ်ချိန်မှာ ဘာကိုဖြစ်အောင်
 လုပ်မယ်၊ ဘယ်လိုလေးတော့ဖြစ်အောင်လုပ်မယ်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်
 ချက်နှင့် လုပ်ရတာမျိုးမဟုတ်ပါဘူး။ ဖြစ်ရကောင်းစေဆိုတဲ့စိတ်
 နှင့်လည်း လုပ်ရတာမျိုးမဟုတ်ပါဘူး။ လုပ်ရင်ရမယ်ဆိုတဲ့စိတ်နဲ့
 ခန္ဓာအရှိကို ဉာဏ်နဲ့သိနေဖို့သာ အဓိကထားပြီးရှုပွားအားထုတ်
 နေရမယ်။

ဘယ်အရာကိုမှမျှော်မနေနဲ့၊ မျှော်ရင်ချော်မယ်။ တွေး
 မနေနဲ့ တွေးရင် ရည်မှန်းချက်နဲ့ပိုဝေးသွားမယ်။ အမျှော်စိတ်ကို
 ဖယ်ထားပြီး တွေးတောစိတ်ကိုလည်း ဖယ်ခွာထားရမယ်။
 မျှော်လင့်ချက် တွေးတောချက်တွေနှင့် လုပ်ရင် လုပ်သလောက်
 ရှုပ်သွားနိုင်တယ်။ ထင်တဲ့အတိုင်းဖြစ်မလာရင် စိတ်ဓာတ်

ကျဆင်းတတ်တယ်။ ဒါမှမဟုတ်လို့ အတင်းကာရောလုပ်မိတတ်တယ်။ အတင်းလုပ်ရင် အတ္တစိတ်တွေကြီးစိုးခွင့်ရသွားမယ်။ အတ္တစိတ် ပါဝင်လာရင် အကျိုးကိုအဓိကထားပြီးလုပ်နေတတ်တယ်။

တရားအလုပ် အားထုတ်ခြင်း အလုပ်ဟာ အကျိုးနှင့် အကြောင်းကို သိအောင်လုပ်ရတဲ့ အလုပ်ဖြစ်တယ်။ အကျိုးကို သိထားရမှာမှန်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အကျိုးလိုတဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်ရတာမျိုးတော့ မဟုတ်ဘူး။ အကြောင်းဖန်တီးမှုကိုပဲ အလေးထားကြိုးစားရမယ်။ အကျိုးဖြစ်ဖို့ဆိုတာအတင်းလုပ်ယူလို့မရဘူး။ အကြောင်းဖန်တီးမှုပြည့်စုံမှ ဖြစ်ပေါ်ခွင့်ရပါတယ်။ အကြောင်းပေါင်းများစွာပေါင်းစည်းနိုင်ဖို့ဆိုတာ အညီအမျှပေါင်းစပ်နိုင်မှ ပေါင်းစည်းလို့ရပါတယ်။ ဝီရိယနှင့်သမာဓိ တရားနှစ်ပါးကိုလည်း ညီညီမျှမျှပေါင်းစည်းပေးနိုင်ရမယ်။ ဝီရိယနည်းနေရင် စုစည်းမှုအားနည်းတယ်။ ဝီရိယများရင်လည်း ပြန့်ကျဲသွားစေတယ်။ သမာဓိအားနည်းရင်လည်း စိတ်ဓာတ်ကျစ်လျစ်မှုမရှိဖြစ်နေမယ်။ သမာဓိအားများရင်လည်း အိပ်ချင်မှု ငိုက်မျဉ်းမှုဖြစ်မယ်။ ယုံလွင့်ခြင်းလည်း မဖြစ်အောင် ငိုက်မျဉ်းခြင်းလည်းမရှိအောင်ဆိုတာ ဝီရိယနှင့် သမာဓိကို အညီအမျှထားတတ်ရမယ်။

ဒီလိုပါပဲ။ ရှုကွက်အာရုံကိုလည်း ယုံကြည်မှုအပြည့်ရှိတဲ့ စိတ်နဲ့ရဲရဲရင့်ရင့် ကြိုးပမ်းနိုင်ရမယ်။ ဒါမှလည်း အသိဉာဏ်က အသေးစိတ်သိမယ်။ ပညာကလည်း ပိုင်းခြားနိုင်မယ်။ သဒ္ဓါနှင့်

ပညာ ညီမျှအောင်ညှိယူနိုင်မှ ခန္ဓာရဲ့မူလအရိုကို အချက်ကျကျ သိနိုင်ခွင့်ရှိမယ်။ ဒီအတွက် မူလခန္ဓာရဲ့ သဘာဝများစွာထဲက တစ်ခုခုကို ပီပီပြင်ပြင်ရွေးချယ်တတ်ရမယ်။ စိစစ်နိုင်မှုရှိရမယ်၊ စိတ်ပါလက်ပါလုပ်နိုင်ရမယ်၊ စွဲစွဲမြဲမြဲလုပ်နိုင်ရမယ်၊ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိနိုင်ရမယ်၊ နှလုံးသွင်းမှုက အဓိကကျတယ်။ ဒီအချက်တွေပြည့်စုံမှ ညီမျှအောင်ညှိလို့ရမယ်။ ညှိယူနိုင်စွမ်းရှိမှ ကြောင်းကျိုးအမှန်ကို ရှင်းရှင်းသိခွင့်ရှိတယ်။ ကြောင်းကျိုးကို ရှင်းရှင်းသိရင် အတ္တဒိဋ္ဌိတွေဖယ်ခွာပြီး အနတ္တအသိနှင့်နေနိုင်မှာ ဖြစ်တယ်။



စွမ်းရည်ပြည့်မှ အရမြန်မယ်

ဘဝမှာ ရှင်းရှင်းနေနိုင်ဖို့ လွတ်လပ်စွာနေနိုင်ဖို့ဆိုတာ ကိလေသာ ဖြစ်ခွင့်မရမှ ဘဝရှင်းမယ်။ ဘဝရှုပ်တယ်ဆိုတာ ကိလေသာ ရှုပ်နေလို့ ရှုပ်ခြင်းဖြစ်တယ်။ ကိလေသာဟာ ပူလောင်စေတယ်၊ ပင်ပန်းစေတယ်၊ ရှုပ်ထွေးစေတယ်၊ ညစ်ညူးစေတယ်၊ ပြဿနာ အမျိုးမျိုးကိုဖြစ်စေတယ်။ သောကအမျိုးမျိုး ရောက်စေတယ်၊ ဆင်းရဲမှုအမျိုးမျိုးကိုတွေ့ကြုံစေတယ်။ ကိလေသာရှိတဲ့ဘဝဟာ လွတ်လပ်ခြင်း ကင်းနေတဲ့ဘဝ၊ နှောင်ဖွဲ့ခြင်းခံနေရတဲ့ဘဝ၊ ပူလောင် ရှုပ်ထွေးတဲ့ဘဝပဲ ဖြစ်တယ်။ ကင်းကင်းရှင်းရှင်း

လွတ်လွတ်လပ်လပ် နေတတ်ချင်ရင်တော့ ကိလေသာကို ဖြစ်ခွင့် မရအောင် ဟန့်တားပေးတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်နေဖို့လိုတယ်။

ဝိပဿနာဉာဏ်ဆိုတာ ဘဝခန္ဓာရဲ့ သဘာဝမူလသဘော ကို အရှိအရှိတိုင်းသိနေဖို့လိုတယ်။ ရုပ်နှင့်နာမ်ကို ရှင်းရှင်းမြင်ဖို့ လိုတယ်။ မြင်သွားပြီးရင် လက္ခဏာထင်အောင် ဆင်ခြင်နှလုံး သွင်းရမယ်။ လက္ခဏာအဆင့်ဆင့် ထင်မြင်သွားပြီးရင် ရုပ်နာမ် တို့ရဲ့ ကြောင်းကျိုးဆက်သွယ်မှုသဘောကို သိဖို့လိုတယ်။ သိသွားပြီးရင် သစ္စာတင်တတ်ရမယ်။ သစ္စာတင်လို့ ဉာဏ်ထင်ပြီ ဆိုရင် ဘဝအပေါ် ခင်တွယ်နှစ်သက် ငြိတွယ်နေတဲ့စိတ်ကို လျှော့ချသွားနိုင်မယ်။ ငြိတွယ်မှုမပါတဲ့ဘဝဟာ နှစ်သက်စရာ မရှိတဲ့ဘဝ၊ လိုချင်စရာမရှိတဲ့ ဘဝရယ်လို့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း နားလည်သွားနိုင်တယ်။

မလိုချင်တဲ့စိတ်ဖြစ်ပေါ်လာရင် စွန့်လွှတ်ချင်တဲ့စိတ်လည်း ပါဝင်နိုင်တယ်။ ဘဝမှာ စွန့်လွှတ်ချင်တဲ့စိတ်နဲ့ အားထုတ်ပါမှ စင်ကြယ်တဲ့စိတ်တွေဖြစ်မယ်။ မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်တွေ ပေါက်ပွား လာမယ်။ ရှင်းလင်းတဲ့ အသိအမြင်သစ်တွေလည်း ဖြစ်လာမယ်။

ဒီအသိသစ် အမြင်သစ် ဖြစ်ပေါ်နိုင်ဖို့အတွက် ကြိုးစားရမယ်၊ ပွားများရမယ်။ ကြိုးစားခြင်း၊ ပွားများခြင်းတို့နှင့် ရုန်းကန်နိုင်မှ အသိသစ် အမြင်သစ်တွေ ဆင့်ကဲဆင့်ကဲဖြစ်ပေါ်လာခွင့်ရှိမယ်။ အသိဉာဏ်အတွက် ဘဝကို အချိန်နှင့်အမျှ စနစ်တကျအသုံးချနိုင်

ရမယ်။ အလုပ်ကို စွဲစွဲမြဲမြဲလုပ်နေရမယ်။ သတိကို အစဉ်ရှိနေစေရမယ်။ အချိန်တိုင်း ကြိုးစားရုန်းကန်နေရမယ်။

ဘဝခန္ဓာဆိုတာ ကျွေးမွေးစောင့်ရှောက်ပြီး သက်သက်သာသာလေးနှင့် ကျေနပ်မနေသင့်ဘူး။ ငဲ့ညှာပြီးသက်သက်သာသာလေး ပျော့ပျော့လေး လျော့လျော့လေး တယုတယပြုစုစောင့်ရှောက်ရုံလေးနှင့် အချိန်မကုန်သင့်ဘူး။ သက်သာရာ ရှာရင် မသက်သာတာတွေ တွေ့ကြုံလာနိုင်တယ်။ အချောင်နေချင်ရင် အကျပ်နှင့်တွေ့မယ်။ အလွယ်ကြိုက်ရင် အခက်နှင့်ကြုံမယ်။ ရေသာခိုရင် ဟိုလိုလို ဒီလိုလိုဖြစ်လာမယ်။ မရေမရာလုပ်ရင် မသေချာတဲ့အခြေအနေထဲပဲရောက်သွားမယ်။ ငဲ့ညှာရင် နစ်နာသွားမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မခိုင်းနိုင်ရင် သူများခိုင်းခံရတဲ့ဘဝထဲ ရောက်သွားမယ်။ ဉာဏ်နှင့် ခိုင်းမထားနိုင်ရင် ကိလေသာ ခိုင်းသွားနိုင်တယ်။

ကိလေသာအခိုင်းခံရပြီဆိုရင် စင်ကြယ်သန့်ရှင်းတဲ့အလုပ်ကို မလုပ်နိုင်တော့ဘူး။ ညစ်ညူးတဲ့အလုပ်၊ ပူလောင်တဲ့အလုပ်၊ ပင်ပန်းသွားစေတဲ့အလုပ်၊ ရှုပ်ထွေးသွားစေတဲ့အလုပ်မျိုးပဲလုပ်နေရမယ်။ ကိလေသာခိုင်းလို့လုပ်ရတဲ့အလုပ်မှန်သမျှဟာ ဘယ်တော့မှ ကောင်းတဲ့အလုပ်မဟုတ်လို့ ဘာအကျိုးမှ ရှိသင့်သလောက်ရှိမှာ မဟုတ်ဘူး။ အချိန်ကုန် လူပန်း စွမ်းရည်ဖြစ်မလာတဲ့အလုပ်ပဲလုပ်နေရမယ်။

ဘဝမှာ အကျိုးကျိုးရှိရှိ အနှစ်သာရပြည့်ပြည့်နေသွားချင် တယ်ဆိုရင် ဘဝခန္ဓာကိုယ်ကို အစဉ်အမြဲ သတိ၊ ဝီရိယ၊ ဉာဏ် တို့နှင့် ကြီးစားရုန်းကန်နေရမယ်။ ကြီးစားရုန်းကန်တယ်ဆိုတာ သက်သက်သာသာဇိမ်ခံပြီး နေရတာလောက်တော့မလွယ်ပါဘူး။ မလွယ်တဲ့ အလုပ်ဆိုပေမယ့် အကျိုးရှိရင် လုပ်ကိုလုပ်ရမယ်။ လုပ်တာများရင် လွယ်သွားမယ်။ လုပ်တဲ့အခါမှာ စနစ်ကျအောင် လုပ်ရမယ်။ စေ့စေ့စပ်စပ်လုပ်ရမယ်။ အဆိုးကို ကျော်ဖြတ်ပြီး အကောင်းဖြစ်အောင် လုပ်ရမယ်။ အကျိုးဖြစ်ဖို့အတွက် အကြောင်းပြည့်စုံအောင်ဖန်တီးနိုင်ရမယ်။ ရဖို့ထက်လုပ်နိုင်ဖို့ကိုပဲ အလေးပေးရမယ်။ ဖြစ်ချင်တာကိုဦးစားမပေးဘဲ ဖြစ်နေတဲ့ အခြေ အနေပေါ်မှာမူတည်ပြီး အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်လုပ်ရမယ်။

အလုပ်လုပ်တဲ့အခါမှာ မျှော်လင့်တဲ့စိတ်မများဖို့ လိုတယ်။ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်လုပ်နိုင်ဖို့လိုတယ်။ စူးစူးစိုက်စိုက်လုပ်နိုင်စွမ်း ရှိဖို့လိုတယ်။ ထက်ထက်သန်သန်လုပ်ဖို့လိုတယ်။ စွဲစွဲမြဲမြဲလုပ်ဖို့ လိုတယ်။ ဝိပြင်ဖို့ ပြတ်သားဖို့၊ တိကျဖို့ စွမ်းအားရှိရှိလုပ်နိုင်ဖို့ လိုတယ်။ စွမ်းအားပြည့်မှ စူးစမ်းနိုင်မယ်၊ လေ့လာနိုင်မယ်၊ သုံးသပ်နိုင်မယ်၊ ဆုံးဖြတ်နိုင်မယ်။ ဆုံးဖြတ်ချက်ကျသွားရင် အတွေ့အကြုံသစ်တွေရသွားမယ်။ စည်းစနစ်တွေကျလာမယ်၊ နည်းပညာအသစ်တွေဖြစ်လာမယ်။ စည်းစနစ်ကျပြီး နည်းပညာ

အသစ်နှင့် စိတ်ရှည်ရှည် ခေါင်းအေးအေးထားပြီး ဉာဏ်ပါပါ လုပ်နိုင်ပြီဆိုမှ လုပ်ငန်းစဉ်ဟာ တိကျရေရာ သေချာတဲ့အဖြေ ထွက်လာနိုင်ပါတယ်။



ထွင်းဖောက်သိမြင်နိုင်မှ လွတ်လပ်မယ်

ဘဝမှာ လုပ်စရာတွေ သိပ်များတယ်။ များသလောက် အရာအားလုံးကို အဓိကထားပြီး ဟိုကောင်းနိုးနိုး၊ ဒီကောင်းနိုးနိုးနှင့်ရှိသလောက်လိုက်လုပ်နေရင် အဆုံးရောက်မှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ အများကြီးရှိတဲ့အလုပ်ထဲကနေ အဓိကတစ်ခုကို ရွေးပြီး ထိထိမိမိလုပ်ပါမှ အဆုံးကိုရောက်မှာဖြစ်တယ်။ အဆုံးရောက်နိုင်တဲ့အလုပ်တစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါဆိုရင် ကိလေသာမှ လွတ်မြောက်သွားစေတဲ့အလုပ်ကိုရွေးချယ်ပြီး လုပ်သင့်ပါတယ်။ ဒီအလုပ်ကိုလုပ်ရင် ဒီအလုပ်နှင့်ဆက်စပ်နေတဲ့ ကိလေသာရဲ့ သဘောနှင့် ကိလေသာတို့ရဲ့ လွှမ်းမိုးခြယ်လှယ်ခံရပုံသဘောကို သိအောင်လုပ်ရမယ်။

ကိလေသာရဲ့ သဘောဟာ ပူလောင်စေတတ်တယ်၊ ညစ်ညူးစေတတ်တယ်၊ ပေလူးစေတတ်တယ်၊ ပင်ပန်းစေတတ်တယ်၊ ရှုပ်ထွေးစေတတ်တယ်။ ရှင်းလင်းမှု မရှိတော့ဘူး။

ကိလေသာလွှမ်းမိုးမှုခံလိုက်ရပြီဆိုရင်လည်း ခံလိုက်ရတဲ့သူတို့မှာ ဒုက္ခသူကွကြားထဲကနေ ဆင်းရဲမှုအမျိုးမျိုး၊ သောကအဖုံဖုံ၊ ပြဿနာအစားစား ရှုပ်ထွေးတဲ့ စိတ်ခံစားမှုနှင့်အတူ နှောင်ဖွဲ့မှု အမျိုးမျိုးကြားမှာ အကျဉ်းသားဘဝ ဖြစ်မှန်းမသိ ဖြစ်ခဲ့ရပါတယ်။

ဒီသဘောကိုရှင်းရှင်းသိရင် ကိလေသာလွှမ်းမိုးခြယ်လှယ်မှု အောက်ကနေ လွတ်အောင်ရုန်းထွက်ချင်လာပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိလေသာလက်အောက်ကနေ ရုန်းထွက်ချင်တယ်ဆိုရင် ကိလေသာကို ဆန့်ကျင်တော်လှန်နိုင်တဲ့အရည်အချင်းရှိမှ လွတ်အောင် ရုန်းထွက်လို့ရမှာဖြစ်တယ်။ အဲဒီအရည်အချင်းက ကိလေသာ တို့ရဲ့မိရာ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဉာဏ်နှင့်ထွင်းဖောက်ပြီး ပင်ကိုမူလပကတိ အရှိသဘောသက်သက်ကို ရှင်းရှင်းသိမြင်နိုင်တဲ့အရည်အချင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီထွင်းဖောက်သိမြင်နိုင်တဲ့အရည်အချင်းဟာ ကမ္ဘာ့အဆင့် အမြင့်ဆုံးအရည်အချင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုအရည်အချင်းမျိုးနှင့် မြတ်ဗုဒ္ဓဟာ ၃၁ ဘုံမှာရှိကြတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါအားလုံးထဲက အသိ နိုင်ဆုံး၊ အမြင်နိုင်ဆုံးဖြစ်အောင် စွမ်းဆောင်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ အလွတ် လပ်ဆုံး၊ အငြိမ်းချမ်းဆုံးပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်တယ်ဆိုတာကိုလည်း သက်သေ ထူပြနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီအရည်အချင်းမျိုးကို ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ဖို့

အတွက် လေ့ကျင့်နည်း၊ စွမ်းဆောင်နည်း၊ ပွားများနည်း၊ အားထုတ်နည်းတို့ကိုလည်း တိတိကျကျ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း လမ်းညွှန်ပြနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

ဒီလိုစွမ်းဆောင်နိုင်တဲ့ အရည်အချင်းကြောင့် မြတ်ဗုဒ္ဓဟာ ကမ္ဘာမှာ အထင်ရှားဆုံးပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ခဲ့တယ်။ ၃၁ ဘုံမှာ အကျော်ကြားဆုံးပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ခဲ့တယ်။ ပြိုင်ဘက်မရှိ နှိုင်းတုမမီပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့် “အနှိုင်းမဲ့ဗုဒ္ဓ” လို့ အမည်တွင်တော်မူခဲ့တယ်။ ဒီလိုအရည်အချင်းကြောင့်လည်း ကမ္ဘာ့လူသားများနှင့် နတ်ဗြဟ္မာများကပါ ဆရာတစ်ဆူအနေနှင့် အမြတ်တနိုး တန်ဖိုးထား လေးစားကြည်ညို ရိုသေကိုးကွယ်ခဲ့ကြတယ်။

ဒါဟာ ထွင်းဖောက်သိမြင်နိုင်တဲ့ ဉာဏ်စွမ်းကြောင့် ရရှိလာတဲ့အကျိုးတရားတွေပဲ။ ထွင်းဖောက်သိမြင်နိုင်တဲ့ ဉာဏ်စွမ်းဟာ ခန္ဓာတွင်းမှာရှိတဲ့ ပင်ကိုမူလသဘာဝပကတိ အရှိသဘောကို အသေးစိတ်ခွဲပြီးတော့လည်း ကြည့်နိုင်တယ်။ သဘာဝအချင်းချင်းကြောင်းကျိုးဆက် ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲနေတဲ့ရုပ်အစဉ်နာမ်အစဉ်တို့ကိုလည်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိမြင်နိုင်ပါတယ်။

ဒီလို အသေးစိတ် သိမြင်နေတဲ့အချိန်မှာ ပူလောင်ရှုပ်ထွေး ညစ်ညူးစေတတ်တဲ့ ကိလေသာတရားဆိုးတို့ကို ဖြစ်ခွင့်မရအောင် တဒင်္ဂသဘောနဲ့ဖယ်ရှားသုတ်သင်ပြီးသားဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအခါမှာ

ကိလေသာဟာ တဒင်္ဂကင်းစင်နေပါတယ်။ တဒင်္ဂကင်းစင်နေရင် ကိလေသာကို တော်လှန်နိုင်တဲ့ ကျစ်လျစ်သိပ်သည်းတဲ့ စိတ်ဓာတ်နှင့် ထွင်းဖောက်သိမြင်နိုင်တဲ့ ဉာဏ်စွမ်းဟာ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခွင့်ရနေတာဖြစ်တယ်။ ဒီအရည်အချင်းနှစ်ရပ်ပေါင်းစပ်ပြီး အလုပ်လုပ်ခွင့်ရလိုက်ပြီဆိုရင် ကိလေသာကို တဒင်္ဂမှ တဒင်္ဂသို့ ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းမှာ ဖယ်ရှားသုတ်သင်ခွင့် ရနေပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့အဆုံးရောက်ရင် ဆိုင်ရာကိလေသာကို ထာဝရ ဖယ်ရှားသုတ်သင်နိုင်တာဖြစ်ပါတယ်။

ကျစ်လျစ်သိပ်သည်းတဲ့ စိတ်စွမ်းအားနှင့် စူးရှထက်မြက်တဲ့ ထွင်းဖောက်သိမြင်မှု အရည်အချင်းနှစ်ရပ် ပေါင်းစပ်လုပ်ဆောင်လိုက်ချိန်မှာတော့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နေကြတဲ့ ကိလေသာနှင့် ခန္ဓာတို့ဟာ တစ်ကွဲတစ်ပြားစီ ကွဲပြားသွားပါတော့တယ်။ ဒီအချိန်မှာကိလေသာမှလည်း ရှင်းရှင်းလွတ်မြောက်သွားပါတယ်။ ခန္ဓာမှလည်း အဆင့်ဆင့်ကျော်ဖြတ်သွားနိုင်ပါတယ်။

ကိလေသာနှင့် ခန္ဓာတို့ကနေ ရှင်းရှင်းလွတ်ခွင့်ရလိုက်ပြီဆိုရင်တော့ ကိလေသာကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပူလောင်ပင်ပန်းဆင်းရဲမှုတို့မှလည်း ကင်းလွတ်ခွင့်ရလိုက်ပြီဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကိုယ်ဆင်းရဲ၊ စိတ်ဆင်းရဲမှုအမျိုးမျိုးတို့မှလည်း ကင်းလွတ်သွားပါတော့တယ်။ ဒီအချိန်မှာ ပူလောင်

ပင်ပန်းမှုနှင့် ဆင်းရဲမှုအမျိုးမျိုးဟာ အရိပ်နိမိတ်တို့သော်မှ ထင်ပေါ်နိုင်ခွင့်မရှိတော့တဲ့အတွက် ‘အနိမိတ္တ’ အမည်ရသွားပါတယ်။ အာရုံနိမိတ်တွေကင်းဆိတ်သွားတဲ့အတွက် ‘သုညတ’ ရယ်လို့ ခေါ်ရပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာ ကျစ်လျစ်သိပ်သည်းတဲ့ စိတ်ဓာတ် စွမ်းအားနှင့် ထွင်းဖောက်သိမြင်နိုင်တဲ့ ဉာဏ်တို့ရဲ့ စွမ်းအား ပြည့်နေတဲ့အတွက် လိုအပ်ချက်အားလုံးပြည့်စုံနေလို့ ကြောင့်ကြခြင်း၊ တောင့်တခြင်းတွေကင်းနေတဲ့အတွက် စိတ်ခံစားမှုမှာ ပြည့်စုံနေလို့ ‘အပ္ပဏီဟိတ’ဆိုတဲ့ အမည်ထူးကိုလည်းရပါတယ်။

အခုပြောခဲ့တဲ့ ‘အနိမိတ္တ၊ သုညတ၊ အပ္ပဏီဟိတ’ ဆိုတဲ့ သဘာဝအထိ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိမြင်ခွင့်ရလိုက်ပြီဆိုရင်တော့ လောကမှာရှိတဲ့ ပူလောင်ရှုပ်ထွေးမှုကနေ လုံးဝလွတ်မြောက်ခွင့် ရသွားခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။

လွတ်မြောက်ခြင်းဟာ လွတ်လပ်သွားစေပါတယ်။ လွတ်လပ်ခြင်းဟာ ကျေနပ်သွားစေပါတယ်။ လွတ်လပ်မှုနှင့် ကျေနပ်မှုဟာ ငြိမ်းချမ်းမှုကိုဖြစ်စေပါတယ်။ လွတ်မြောက်ခြင်း၊ လွတ်လပ်ခြင်း၊ ကျေနပ်ခြင်း၊ ငြိမ်းချမ်းခြင်းတို့ဟာ ဘဝရဲ့တန်ဖိုးကိုလည်း မြင့်တက်စေပါတယ်။ အနှစ်သာရကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ အဓိပ္ပာယ်ကိုလည်း ရှိစေပါတယ်။

ဘဝရဲ့တန်ဖိုးအနှစ်သာရ အဓိပ္ပာယ်တို့ကို ရရှိနိုင်ရေး အတွက် စိတ်အပေါ်မှာ ငြိကပ်နေတဲ့ကိလေသာတို့မှ လွတ်လပ် သွားစေမည့် အတွေးသစ် အမြင်သစ်များနှင့်ဖယ်ရှားပြီး ထွင်းဖောက် သိမြင်နိုင်မည့် ဉာဏ်စွမ်းဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ရေး အတွက် ကြိုးပမ်းစွမ်းဆောင်ရတာဖြစ်ပါတယ်။

ဦးကောဝိဒ

ဟဲသိမ် ပတ္တမြားတောင်

၁၃၇၇ခု၊ တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ကျော် (၁၄)ရက်

**အရှင်ကောဝိဒ (ဟဲသိမ်ပတ္တမြားတောင်) ၏
ရေးသားထုတ်ဝေပြီးစာအုပ်များ**

- ၁။ ဓမ္မအမြင်ခရီးစဉ်
- ၂။ ဝေဒနာပေါ်မှာ လွတ်ကြောင်းရှာ (ပထမတွဲ)
- ၃။ စိတ်ကို လွတ်လပ်စေသည့်အတွေးအမြင်များ

ဆက်လက်ထုတ်ဝေမည့်စာအုပ်များ

- ၁။ ဝိပဿနာအလုပ်ပေး (၁) + (၂)
- ၂။ ဝေဒနာပေါ်မှာ လွတ်ကြောင်းရှာ (ဒုတိယတွဲ)