



လူဝတ်ကြောင်နှင့် ဝိပဿနာ(၁)

အရှင်ပညာသီရိ(ရမ္မာကျွန်း)





အရှင်ပညာသိရီ (ရုပ္မာကျွန်း)

လူဝတ်ကြောင် နှင့်
ဝိပဿနာ (၁)

ဖြန့်ချိရေး

Book Street

အ.ထ.က (၁) ရန်ကင်းရှေ့ ရန်ကင်းမြို့နယ်၊

ဖုန်း - ၀၉ ၄၄၃၀ ၁၉၆၆၅၊ ၀၉ ၄၂၅၇၆၄ ၂၃၀

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

အကြိမ်

ပဉ္စမအကြိမ် အောက်တိုဘာ၊ ၂၀၂၁၊ အုပ်ရေ (၁၀၀၀)

ထုတ်ဝေသူ

ဒေါ်ခင်နီလာမြင့် (Book Street Publishing House) (၀၀၈၂၁)
အမှတ်(၁၁)ဘီ၊ မာလာမြိုင်လမ်း၊ ၁၆ ရပ်ကွက်၊ ရန်ကင်းမြို့နယ်၊
ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ်သူ

ဦးလင်းစာနည်၊ သီရိဂုဏ်ဝေပုံနှိပ်တိုက် (၀၁၄၃၇)
အမှတ် ၃၂၊ ၂ ရပ်ကွက်၊ ၅၃ လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်။

တန်ဖိုး

၃၀၀၀ ကျပ်

ထုတ်ဝေသည့် စာအုပ်ကတ်တလောက်အညွှန်း CIP

လူဝတ်ကြောင်နှင့် ဝိပဿနာ
အရှင်ပညာသီရိ(ရမ္မာကျွန်း)
ရန်ကုန်၊ Book Street Publishing House၊ ၂၀၂၁
စာမျက်နှာ ၁၇၀၊ ၂၁×၁၃.၅ စင်တီ
(၁)လူဝတ်ကြောင်နှင့် ဝိပဿနာ

မာတိကာ

- အမှာစာ	၅
- လူဝတ်ကြောင်နှင့် ဝိပဿနာ	၇
- ဂိလာနနှင့် ဝိပဿနာ	၈၆
- သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး	၁၀၅
- စောင်းတန်းလှေကား နည်းယူပမာ	၁၂၆
- သကြားသည် ချိုပါ၏၊ သို့သော်.....	၁၃၁
- အာရုံသိတိုင်း ဉာဏ်မဟုတ်	၁၃၇
- အာရုံဆိုတာ အနတ္တသဘာဝပါ	၁၄၃
- ငါမဟုတ်သော ငါ	၁၅၀
- နှစ်ကျပ်မပေးကြပါနဲ့	၁၅၇

“အမှာစာ”

ရိပ်သာမှ မဝင်၊ တရားခန်းမှ မသွားနိုင်လို့ တရားဆိုတာနဲ့ ဝေးနေသူအတွက် ဝိပဿနာ ဆိုတာ နေ့စဉ်ဘဝထဲမှာ ရှုမှတ်၍ရကြောင်း၊ သတိရှိသော စိတ်သည် လောကဓံနှင့် ပက်ပင်းတွေကြုံသောအခါ အထိုက်အလျောက် သက်သာရာကို ရစေကြောင်း သိစေချင်လို့ “လူဝတ်ကြောင်နှင့်ဝိပဿနာ” ခေါင်းစဉ်ပေးပြီး သာမန်နေ့စဉ် အဖြစ်အပျက်တွေကြားထဲမှာ စိတ်ထားရှုမှတ်ပုံကို ရေးထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အာရုံဆိုတာ သူ့မူလ နဂိုသဘာဝကိုက အနတ္တဖြစ်ကြောင်း၊ ထိန်းချုပ်ချင်၊ ဆုပ်ကိုင်ချင်၍ မရကြောင်း၊ ဒီသဘာဝကိုနားလည်မှ ဝိပဿနာဆိုတာကို လွတ်လပ်စွာ ရှုမှတ်တတ်မှာဖြစ်ကြောင်း သိစေချင်လို့ “အပ္ပမာဒ ဓမ္မရသမဂ္ဂဇင်း” မှာ ရေးခဲ့သော ဆောင်းပါးများပါ ထည့်သွင်း ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

စတုတ္ထအကြိမ်မြောက်စာအုပ်မှာ “လူဝတ်ကြောင်နှင့် ဝိပဿနာ အခန်း ၁၂” နှင့် “ဂိလာနနှင့် ဝိပဿနာ” ဆောင်းပါးအသစ်နှစ်ပုဒ် ထပ်မံထည့်သွင်းပေးလိုက်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ကို ပြေးပြေးတွေးတွေးလေး ဖတ်ပါလို့တော့ အထူးမှာပါရစေ။

အရှင်ပညာသီရိ (ရမ္မာကျွန်း)

လူဝတ်ကြောင်နှင့်ဝိပဿနာ

(၁)

ဝိပဿနာ ရှုရတယ်ဆိုရင် ရိပ်သာသွား၊ ထိုင်မှတ်လို့ မှတ်ယူနေကြပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားရှင်က သတိပဋ္ဌာနသုတ်ကို ကုရတိုင်းသားတွေကို ဟောတော့ အရိယာဖြစ်သွားသူက ရဟန်းထက် လူဝတ်ကြောင်က ပိုများပါတယ်။ အဲဒီအချိန်က ရိပ်သာဆိုတာ မရှိသေးပါဘူး။

လူဝတ်ကြောင်ဆိုရင် စားဝတ်နေရေးအတွက် အလုပ်ကို လုပ်ရပါတော့မယ်။ စားဝတ်နေရေးအတွက် လုပ်ရပြီဆိုရင် သီးသန့် ငြိမ်ငြိမ်လေး ထိုင်မှတ်နေဖို့ မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး။ ရိပ်သာသွားတယ် ဆိုတာ သွားသင်ယူတာပါ။ တရားကို ဘယ်လို အားထုတ်ရလဲ ဆိုတာ မသိသေးတဲ့အတွက် သိအောင် သွားသင်ယူတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သိလာပြီဆိုရင် မိမိရဲ့နေ့စဉ်ဘဝထဲမှာကို အားထုတ်ရမှာပါ။ ဒါဟာ လက်တွေ့ကျပါတယ်။

ရိပ်သာသွား အားထုတ်မှ တရားအားထုတ်ဖြစ်မယ်၊ တရားရမယ်ဆိုရင် သာမန်လောကီ လူသားတွေအနေနဲ့ သိပ်မလွယ်လှပါဘူး။ ရိပ်သာကိုသွားပြီး အားထုတ်နိုင်လှ ဆယ်ရက်၊ တစ်လပေါ့။

ရိပ်သာကိုသွားပြီး အားထုတ်တာဟာ ပလိဗောဓကင်းကင်းနဲ့ အားထုတ်ရလို့ အလွန်အလွန် ကောင်းလှပါတယ်။ ကောင်းလှပေမယ့် လူတိုင်း (အများစု) ဘယ်လိုမှ ရက်ရှည်နေဖို့ ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဒါဟာ လက်တွေ့အဖြစ်ပျက်ပါ။

ဒီခေတ် လူသားတွေရဲ့ ဉာဏ်ရည်အခြေနေဟာလည်း တရားကို ရေရှည် စွဲစွဲမြဲမြဲ အားထုတ်မှ ပေါက်ရောက်နိုင်မယ့် အခြေအနေ ဖြစ်ပါတယ်။ ရိပ်သာမှာ အမြဲနေပြီးမှ အားမထုတ်ရင် တရားအားမထုတ်တတ်တော့ဘူး ဆိုတဲ့ အစွဲမျိုး မဝင်စေချင်ပါဘူး။

မြတ်စွာဘုရားရှင် ဟောထားတာက သတိပဋ္ဌာန်ပါ။ အခြေနေမျိုးစုံနဲ့ ရှုနိုင်ကြောင်း ညွှန်ကြားထားပါတယ်။ ထမင်းဟင်းချက်၊ အလုပ်လုပ်၊ လမ်း လျှောက် စတာတွေမှာလဲ သတိထားရင် ရနိုင်ပါတယ်။ ပုဆိုး၊ အင်္ကျီဝတ်တာက အစ အိမ်သာတက်တာအထိ တိုက်ရိုက်ရှုဖို့ မြတ်စွာဘုရားရှင်က ညွှန်ကြားထားပါ တယ်။

အများစုက တရားအားထုတ်တယ်ဆိုရင် ငြိမ်ငြိမ်လေးထိုင်၊ နှာသီး ဖျားမှာ စိတ်ကိုထား၊ ထွက်လေ ဝင်လေကို သိအောင်လုပ်တာလို့ တရားသေ သဘော ထင်နေတတ်ကြပါတယ်။

ဒီနည်းစနစ်ဟာ တရားအားထုတ်တဲ့ နည်းတွေထဲက နည်းစနစ်တစ်ခုမျှ သာ ဖြစ်ပါတယ်။ အချိန်သီးသန့်၊ နေရာသီးသန့် ပေးရပါတယ်။ ဒီနည်းစနစ်ကို နှစ်သက်ရင်လည်း လုပ်ပါ။ မှန်ပါတယ်။

ဒါမှမလုပ်ရင် မလုပ်တတ်တော့ဘူး ဆိုရင်တော့ တရား ဆိုတာ ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။ လောကီလူသားတွေအတွက် တရားအားထုတ်ဖို့ အချိန်သီးသန့်၊ နေရာသီးသန့်ပေးနိုင်ဖို့ဟာ အတိုင်းတာတစ်ခုအထိပဲ ရနိုင်ပါ တယ်။

မြတ်စွာဘုရားရှင်က ဝိပဿနာရဲ့ အာရုံတွေဟာ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ငါးပါးလို့ ညွှန်ပြထားတယ်။ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ဆိုတာ အချိန်တိုင်း၊ နေရာတိုင်းမှာ ဖြစ်နေတာပါ။ သတိမရှိလို့ မသိတာသာ ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ခု သတိပေးချင်ပါတယ်။ တရားအားထုတ်တာမှာ ပရမတ် မြင်ရမယ်။ ဒါဆိုရင် ပရမတ် ဆိုတာ ဘာလဲဆိုတာတော့ အရင် သင်ယူထား သင့်ပါတယ်။

စအားထုတ်ပြီဆိုရင်လည်း အတင်းကာရော ပရမတ်ကို မြင်ချင်စိတ်ကြီး နဲ့ တွန်းတင်မနေပါနဲ့။ သတိအားကောင်းအောင်၊ သတိနဲ့ကိုယ် ကပ်မိနေအောင် အရင်ဆုံး လေ့ကျင့်နေရပါတယ်။ သွားလာလှုပ်ရှားနေရင်း ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ အားထုတ်စမှာတော့ ပရမတ်ကို ဉာဏ်မိဖို့ ဆိုတာ မလွယ်သေးပါဘူး။ တစ်

သံသရာလုံး ပညတ်အစွဲတွေနဲ့ သတိကင်းလွတ်ပြီးနေလာတဲ့စိတ်ဟာ ချက်ချင်း လက်ငင်းကြီးတာ ပရမတ်ကို ဒက်ခနဲယူဖို့ ခက်ခဲနေတတ်ပါတယ်။ ဒါဟာ အပြစ်မဟုတ်ပါဘူး။ ဉာဏ်အားနည်းနေသေးတဲ့အချိန်မှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ သဘာဝ ပါပဲ။

မနက် အိပ်ရာထလို့ မျက်စိနှစ်လုံးပွင့်တာနဲ့ စတင်သတိထားလို့ ရနေပါပြီ။ နိုးနိုးချင်းမှာ အတွေးတစ်ခုနဲ့ နိုးထသလား။ ကိုယ့်စိတ်ကို ပြန် မေးလိုက်ပါ။ 'စိတ်က ဘာကိုသိနေသလဲ၊ တွေးနေတာလား၊ မြင်နေ၊ ကြား နေ၊ နံနေ၊ ထိနေတာ တစ်ခုခုကိုပဲ သိနေတာလား' အဲဒီလို ပြန်မေးလိုက်တာ ကိုက သတိကို စတင် အခြေတည်လိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

တွေးနေတယ်ဆိုရင် ငါတွေးနေပါလားလို့ သတိရှိတဲ့စိတ်က စတင် သိလိုက်ပါပြီ။ ဒါဆိုရင် မိမိရွေးချယ်လို့ ရပါပြီ။ ဒီအတွေးဇာတ်ကြောင်းတွေရဲ့ နောက်ကို လိုက်ပြီး ဆက်တွေးမလား။ ထင်ရှားရာ ပစ္စုပ္ပန်အာရုံတစ်ခုမှာ စိတ်ထားမလား။

တရားအားထုတ်မယ့်လူက တစ်နေ့တာ စီစဉ်စရာရှိတယ်ဆိုရင်၊ အကျိုးရှိမယ်ဆိုရင် ဆက်တွေးပေါ့။ အရေးမကြီးဘူး၊ မလိုအပ်ဘူးထင်ရင် ကိုယ်အမူရာ၊ စိတ်အမူရာတစ်ခုကို စတင်ပြီး သတိထားပေါ့။

ကြားတာ၊ နံတာ စသည် ပစ္စုပ္ပန်အာရုံတစ်ခုခုကို သိနေတယ်ဆိုရင်လည်း 'အသံကို ကြားနေပါလား၊ အနံ့ နံနေပါလား' စသည် အာရုံငါးပါးက ထင် ရှားရာကို မှတ်ပြီး နိုးထသလို၊ 'ကြားတာကို သိတဲ့စိတ် ဖြစ်နေပါလား၊ နံတာကို သိတဲ့စိတ် ဖြစ်နေပါလား' ဆိုပြီး ဒွါရငါးပါးကို မှီပြီး ဖြစ်လာတဲ့ စိတ်ကိုလည်း ပြန်သိပြီး နိုးထလာလို့ ရပါတယ်။

အိပ်ရာက ထမယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို မ၊ ပြီ၊ ထိုင်ပြီ၊ မတ်တပ်ရပ်ဖို့ အားယူပြီ၊ လမ်းလျှောက်ပြီ၊ ခြေလှမ်းတိုင်းမှာ ခြေထောက်နဲ့ ကြမ်းပြင်ထိနေပြီ၊ ရေချိုးခန်းသွားပြီ၊ ရေခွက်ယူပြီ၊ ရေကိုထိပြီ၊ အေးတာကိုသိပြီ၊ မျက်နှာကို ရေနဲ့ထိပြီ အေးတာကို သိပြီ။

သိစရာ အသေးစိတ်အမူရာတွေ အများကြီး ဖြစ်ပါတယ်။ များတိုင်း အကုန်သိဖို့ မလွယ်ပါဘူး။ ကြားထဲမှာ အတွေးတွေ ထွက်ချင်လည်း ထွက် သွားပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကို မကြာခဏ ပြန်ပြန်မေးပေးပါ။ မင်းဘာကို သိနေလဲ။ ဘယ်လိုသိနေလဲ။

ဒီလိုမေးမေးပေးတာဟာ သတိကို ပြန်ပြန်ယူလိုက်တာပါပဲ။

‘ဟင်...တရားအားထုတ်တယ်ပြောပြီး ဖြစ်ပျက်လည်း မပါဘူး...’
လို့ ဆန္ဒမစောပါနဲ့။ ဉာဏ် ဆိုတာ သတိ၊ သမာဓိ အကူရှိမှ ဖြစ်မှာပါ။
ကိုယ်က ခုမှစပြီး သတိထူထောင်နေတာပါ။

တရားအားထုတ်ခြင်း အပါးမဝသေးပါဘူး။ အပါးဝလာရင် သတိ
ထားဆိုတာနဲ့ ပရမတ်အာရုံကို ဒက်ခနဲ ယူနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

အချိန်သီးသန့် ရသေးတယ်ဆိုရင် ဘုရားဝတ်ပြုရင်း သီးသန့်လေးထိုင်ပြီး၊
အာနာပါန ဖြစ်ဖြစ်၊ မိမိကြိုက်နှစ်သက်တဲ့နည်းနဲ့ ဖြစ်ဖြစ် ထိုင်မှတ်လိုက်ပါအုံး။
အလွန်တရာ ကောင်းပါတယ်။

လုပ်ငန်းခွင်ဝင်ဖို့ လမ်းလျှောက်သွားတယ်။ ခြေလှမ်းနေတာကို
သိနေလား၊ လက်လွှဲလို့ လက်မှာလေတိုးတာက ထင်ရှားနေလို့ သိနေလား။
ဒါမှမဟုတ် ဘာမှမသိဘဲ တွေးတောနေလား။ စိတ်ကို မေးခွန်းပြန်ပြန်မေးပါ။
‘မင်း ဘယ်အာရုံကို သိနေလည်း’၊ ကိုယ့်စိတ်ကို မေးခွန်းမေးတဲ့ အလေ့အကျင့်
လုပ်ပေးပါ။

ဒီလိုမေးလိုက်ပြီ ဆိုတာနဲ့ သတိ,ဝင်ရောက်လာပါပြီ။ ဒါဆိုရင်
စောစောက ဘယ်အာရုံကို သိမှန်းမသိလိုက်တဲ့ စိတ်တွေဖြစ်သွားတယ် ဆို
ရင်လည်း ‘ငါ သတိလက်လွှတ်စိတ်တွေ ဖြစ်သွားပါလား’ လို့ သိသွားပါပြီ။
အကြောင်းအရာတစ်ခုကို တွေးမိနေတယ်ဆိုရင်လည်း ‘ငါ အတွေးစိတ်တွေ
ဖြစ်နေပါလား’ လို့ သတိရှိလာတဲ့ စိတ်က ပြန်သိပါတယ်။ အကြမ်းစားအတွေးတွေ
ဖြစ်သွားရင်လည်း ဖြစ်သွားပါလားလို့ သိလိုက်ပါ။

သိလိုက်ပြီ ဆိုကတည်းက တွေးစိတ်ရပ်သွားပြီ ဖြစ်တယ်။

ဒီလိုဆိုရင် ဘယ်လောက် အကျိုးရှိလိုက်မလဲ။ ကိလေသာ ဖြစ်ကြော
မရှည်တော့တဲ့အတွက် စိတ်ဟာ အတော်ကြီးကို သက်သာရာရသွားပါပြီ။
လက်တွေ့ သတိရဲ့အကျိုးကို စတင်ခံစားရပါပြီ။

လုပ်ငန်းခွင်ထဲမှာလဲ မကြာခဏ မိမိစိတ်ကို မေးခွန်းမေးပေးပါ။
မင်းဘာသိနေလဲ၊ ဘယ်လိုသိနေလဲ။ သတိကို ပြန်ပြန်ခေါ်လိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကွန်ပျူတာ စာရိုက်နေမယ်။ စာလုံးတွေကို စိတ်ကဆိုနေတယ်။
လက်က ကီးဘုတ်ခလုတ်တွေကို ရိုက်နေတယ်။ အဲဒီထဲမှာ စိတ်ရှိနေလား။ သာမန်
ရိုက်ရိုးရိုက်စဉ်ဖြစ်နေလို့ စိတ်နဲ့လက်က အလိုက်သင့်သွားနေတာလား။ မေး

ပေးပါ။ အများအားဖြင့် ရိုက်ရိုးရိုက်စဉ်မို့လို့ သတိလက်လွတ်နဲ့ ပြုမူနေတာ များပါတယ်။

မေးခွန်းမေးလိုက်တာနဲ့ သတိလက်လွတ် ပြုမူနေရင် ပြုမူနေမှန်း သိပါတယ်။ ဒါဆိုရင် စိတ်အဆိုနဲ့ လက်အရွေ့ကို သတိလေး ထားလိုက်ပါ။ အဲဒီအချိန်မှာ ပြင်ပအတွေးတွေက လွတ်နေပါတယ်။ ပစ္စုပ္ပန် အဖြစ်အပျက်ကို သိနေပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

သတိရှိလာပြီဆိုရင် စိတ်က တစ်ခုခုဆီကို အားပြုယူနေသလိုမျိုး ခံစားရပါတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်မှာ သိနေရတာထက် တစ်ခုခုဆီကို တွေးချင်သလိုလို၊ ထွက်ချင်နေတာကို သိနေပါတယ်။

စိတ်ကို အလိုက်သင့်လျှော့ပြီး ပစ္စုပ္ပန်ကိုယ်စိတ်အမူရာမှာပဲ စိတ် ပြန်ထားပါ။

အဲဒီလို ကိုယ့်စိတ်ကို မေးခွန်းမေးပြီး သတိကို တည်ဆောက်ယူလို့ အရှိန်ကောင်းလာရင် အတွေးထွက်တော့မယ်ဆိုရင် (တွေးတော့မယ်ဆိုတာ နဲ့) စိတ်ရဲ့ရုန်းနေမှု သဘောလေးက တွေးချင်မှန်း အလိုလို သဘောဆောင်ပြီး သိလာပါတယ်။

ဒေါသဖြစ်ချင်လာပြီဆိုရင်လည်း သတိကပြန်ပြီးအရင် သိနေပါလိမ့်မယ်။ ရင်ဘတ်တင်းပြီး ပခုံးတွေ တောင့်နေတာ၊ စိတ်တင်းကျပ်လာနေတာကို သိလာပါတယ်။ ဒါဆိုရင် စိတ်ကို ပြန်လျှော့ယူလို့ ရပါပြီ။

တရားအားထုတ်နေတယ်ဆိုပြီး စိတ်ကို တင်းမပစ်လိုက်ပါနဲ့။ ပို ဆိုးသွားပါလိမ့်မယ်။ နဂိုကတည်းက မငြိမ်ချင်တဲ့စိတ်ဟာ အတင်း ချုပ်တည်း ခံလိုက်ရရင် ပိုရုန်းနေပါလိမ့်မယ်။ ဒါဆိုရင် ပင်ပန်းပါတယ်။ ပင်ပန်းရင် သဒ္ဓါအား ကျသွားပြီ တရားအားထုတ်ချင်စိတ် ပျောက်သွားတတ်ပါတယ်။

စရိုက်အလိုက် စိတ်က တွေးပါတယ်။

သတိအကျင့် လုပ်ပေးနေတာက မတွေးအောင် လုပ်နေတာမဟုတ်ပါဘူး။ တွေးသွားလေပြီးသော စိတ်ကိုပြန်သိအောင် လုပ်နေတာပါ။ လောဘနဲ့ တွေးသွားရင်လည်း တွေးသွားပါလား၊ ဒေါသနဲ့တွေးသွားရင်လည်း တွေးသွား ပါလား။ မောဟနဲ့တွေးနေရင်လည်း တွေးနေပါလားလို့ ပြန်သိအောင် လုပ်တာပါ။

သိအောင်ပြန်လုပ်တဲ့ သတိအကျင့် ထူထောင်တော့ တွေးကြောတွေ

မရှည်တော့ဘူးပေါ့။ ဉာဏ်ပါဝင်လာပြီဆိုရင် အဲဒီရှေ့က တွေးစိတ်တွေကို ဝိပဿနာအာရုံအဖြစ် ရှုပြစ်လိုက်ပါပြီ။ ဓမ္မာနုပဿနာဆိုတဲ့ နိဝရဏတွေကို ရှုနေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီလိုရှုနေဖို့၊ သတိ ထူထောင်ဖို့အတွက်က ရိပ်သာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အိမ်မှာ လုပ်ငန်းခွင်ထဲမှာ လုပ်နေတာပါ။ ရိပ်သာမှာက နိဝရဏကို ခွာထားပြီး ရှုပါတယ်။ ဒါတောင် သမာဓိအားကောင်းတဲ့ လူအတွက် ပြောတာပါ။

သာမန် အချိန်တွေမှာတော့ နိဝရဏတွေနဲ့ နပန်းလုံးပါတယ်။ ကိုယ့်ဘက်က သတိအားနည်းရင် သူက အပေါ်ကနေ ကိုယ့်ကို ဖိထားတယ်။ ကိုယ်က သတိတစ်ချက် ပြန်ဝင်ရင် သူ့ကို ပြန်ဖိပါတယ်။

ရိပ်သာမသွားနိုင်ရင် အိမ်မှာရှုနိုင်အောင် ပြောတာဖြစ်ပါတယ်။ သီးသန့်အချိန်ပေးပြီး သွားနိုင်ရင်တော့ သွားပါ။ ဆရာနဲ့ အနီးကပ်ရှိတာရယ်၊ ပလိဗောဓကင်းတာရယ်ကြောင့် ကောင်းမွန်လှပါတယ်။

အိမ်မှာရှုလည်း ရတာပဲဆိုတာက အချိန်လည်း သီးသန့်မပေးနိုင်သေး၊ တကယ် ရှုချင်စိတ်လည်းရှိတဲ့ လူတွေအတွက် ပြောတာပါ။ ဆင်ခြေတစ်ခုပေးဖို့ ပြောတာမဟုတ်ပါဘူး။

အိမ်ဆိုတာကတော့ ကိလေသာဆွဲအား ထူပြောတဲ့နေရာမို့ တော်ရုံ စိတ်နဲ့ တွန်းလှန်နိုင်ဖို့တော့ မလွယ်လှဘူးပေါ့လေ။

တကယ်တော့ ဘယ်နေရာမှာမဆို လုပ်ချင်စိတ်အားကြီးဖို့၊ လုပ်တတ်ဖို့နဲ့ လုပ်နေဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။



(၂)

လူဝတ်ကြောင်တွေအနေနဲ့ ရိပ်သာမှာ သီးသန့်သွားပြီး အားမထုတ်နိုင်ကြဘူး။ မိမိရဲ့အိမ်မှာ အလုပ်မှာပဲ သတိမပြတ် ကပ်နိုင်အောင် လေ့ကျင့်ကြရလိမ့်။ ရိပ်သာမသွား၊ တင်ပလွင်ခွေ မထိုင်၊ မျက်စိမမှိတ်၊ အဲဒီလို အားမထုတ်လို့ နိဗ္ဗာန်ရနိုင်ပါ့မလားလို့ သံသယ ရှိကောင်းရှိနိုင်တယ်။

နိဗ္ဗာန် ရခြင်း မရခြင်းဟာ ထိုင်မှတ်ခြင်းအပေါ်မှာ လုံးလုံး မှီတည်နေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ပါရမီနဲ့ လက်ရှိအားထုတ်မှုအပေါ်မှာသာ မှီတည်တာ ဖြစ်တယ်။

ရှင်အာနန္ဒာကို ကြည့်ပါ။ သတိဉာဏ်မပြတ် ရှုမှတ်ရင်း လှဲအိပ်စဉ်မှာ ခေါင်းအုံးနဲ့ခေါင်းမထိခင် တစောင်းဖြစ်နေချိန် မဂ်ဆိုက်သွားတယ်။ ဣရိယာပုတ် လေးပါးက လွတ်ပြီး ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်လို့ ဆိုတယ်။

ကျားစားခံရတဲ့ မထေရ်ဆိုရင်လည်း ကျားပါးစပ်ထဲ အစားခံနေရစဉ်မှာဘဲ မဂ်တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ရသွားတယ်။ ဒါကြောင့် ယောဆရာတော်ဘုရားကြီးက ကျားပါးစပ်ဟာ မထေရ်အတွက်တော့ ရိပ်သာကြီး ဖြစ်သွားတယ်လို့ မိန့်ဟောတော်မူတယ်။

ဒါကြောင့် သီးသန့် ထိုင်မမှတ်နိုင်သူတွေအတွက် စိတ်ဓာတ်ကျ အားငယ်စရာ မလိုပါဘူး။ မြတ်စွာဘုရားရှင်ကိုယ်တိုင် ဣရိယာပုတ် တည်မြဲအတိုင်း အားထုတ်ရင်း မဂ်ရကြောင်း သတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ အာမခံထားပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားရှင်က 'ယထာ ယထာ ဝါ ပနဿကာယော ပဏိဟိ

တော ဟောတိ၊ တထာ တထာ နံ ပဇာနာတိ- ရုပ်ကိုယ်သည် အကြင်အခြင်းအရာ အားဖြင့် တည်နေလျှင် ထိုထိုအခြင်းရာအားဖြင့် ထိုရုပ်ကိုယ်ကို ပညာဉာဏ်ဖြင့် သိ၏' လို့ကို ဟောထားပါတယ်။

သို့ကြောင့် လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးက 'ဣရိယာပုတ် လေးပါးအတွင်း၌ဖြစ်သော ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်ပိုင်းတို့၏ လှုပ်ခြင်း၊ ရှားခြင်း၊ ထားခြင်း၊ သိုခြင်း၊ ချိုခြင်း၊ ကြွခြင်း အစရှိသော ကိုယ်အမှုရာကို ပြုသောအခါ ၌လည်း ပြုမြဲအတိုင်း ပြုနေကျအတိုင်း အမှတ်တမဲ့မပြုရာ၊ မည်သို့ ပြုမည်ဟု ထိုအင်္ဂါကို အာရုံပြုရမည်' လို့ ဆုံးမခဲ့ပါတယ်။

ရုပ်နာမ်ကို မြင်တယ် ဆိုတာ သမာဓိရဲ့အလုပ် မဟုတ်ပါဘူး။ ပညာရဲ့အလုပ်သာ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးမှာ သမာဓိဟာ သမာဓိ မဂ္ဂင်မှာသာပါပြီး ပညာမဂ္ဂင်မှာ မပါတာဖြစ်တယ်။ ပညာမဂ္ဂင်မှာက သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပ နှစ်ပါးသာ ဖြစ်တယ်။

သမ္မာသင်္ကပ္ပဟာ ဝိပဿသနာမဂ္ဂင်ထဲမှာ ပါနေတယ်။ ဒါကြောင့် ခန္ဓာ၊ ရုပ်နာမ်သဘောကို ကြံစည်ကို ကြံစည်ရတယ်။

စာမှာ ဥပမာ ပေးထားတယ်။

ကျောက်တစ်ပွင့်ကို လှ မလှ၊ အပြစ်အနာဆာ ရှိ မရှိကို လက်က ကိုင်ပြီး လှည့်ပြရတယ်။ အဲဒီလို ရှေ့ နောက် ဝဲ ယာ၊ အထက်၊ အောက် လှည့်ပြမှ မျက်စိက အမှန်အတိုင်း မြင်နိုင်တာ ဖြစ်တယ်။

လက်ဟာ သမ္မာသင်္ကပ္ပဖြစ်တယ်။ မြင်တတ်တဲ့မျက်စိဟာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဖြစ်တယ်။

လမ်းလျှောက်တဲ့အခါ လက်ကိုရမ်းတဲ့အတွက် လက်ကို လေတိုးသွားတာကို သတိထားရင် သိပါတယ်။ သတိရှိလာပါပြီ။ သမ္မာသင်္ကပ္ပကိုအသုံးပြုပြီး ဉာဏ်ကို ခေါ်ပါတော့မယ်။

လက်ဆိုတာ အစိုင်ခဲပညတ်၊ တိုးမှုသဘောက ဝါယော ဖောဋ္ဌဗ္ဗာဓာတ်၊ လေတိုးတာကို သိသွားစေတာက လက်မှာရှိတဲ့ ကာယအကြည်၊ ကာယအကြည်နဲ့ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာဓာတ် တိုက်မိလို့ ရိပ်ခနဲ ရိပ်ခနဲ တိုးနေတာလေးကို သိတာနေတာက နာမ်။

ဒီလို ကြံစည်ရပါတယ်။

ဒါဟာ အတွေး မဟုတ်ပါဘူး။ အတွေး ဆိုတာ တည်ရာအာရုံက

ပညတ်တွေနဲ့ လွင့်နေတာသာ ဖြစ်ပါတယ်။

လက်လေတိုးမှုဖြစ်စဉ်မှာက အာရုံကို သတိဉာဏ်ကယူပြီး ပစ္စုပ္ပန် ဘည့်တည့် သုံးသပ်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို ဓာတ်ခွဲကြည့်လိုက်ရင် အတုံး အခဲ၊ အကောင်အထည် ဆိုတဲ့ သတ္တဝါပညတ်ပျောက်၊ အခိုင်အမြဲ ဆိုတဲ့ အတ္တသညာလည်း ပျောက်နေပါတယ်။

ဒါဟာ စာဖတ်ထားတဲ့အသိ မဟုတ်တော့ပါဘူး။ မိမိဉာဏ်မှာ မျက်မှောက်ပြုသိပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်ချနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလို မျက်မှောက်ပြုသိလို့ သဘောပေါက်လာရင် ထိုင်ပြီးအားထုတ်လို့ နှာသီးဖျားမှာ တိုးတိုက်တဲ့သွားတဲ့ လေနဲ့ လမ်းလျှောက်ရင်းအားထုတ်လို့ လက်မှာ တိုးတိုက်သွားတဲ့ လေဟာ သဘောတရားအတူတူပဲ ဆိုတာ သိလာပါတယ်။

နှာသီးဖျားမှာက နှာခေါင်းဆိုတဲ့ ပညတ်၊ နှာခေါင်းမှာရှိတဲ့ ကာယ အကြည်၊ ရှုချင်ရှိုက်ချင်စိတ်ကြောင့်ဖြစ်လာတဲ့ ဝါယော ဖောဋ္ဌဗ္ဗဓာတ်၊ ကာယအကြည်နဲ့ ဖောဋ္ဌဗ္ဗဝါယော ထိခိုက်မိလို့ တိုးတိုက်သွားမှန်းသိတဲ့ နှာမိတရား၊ ဒါတွေပဲ ဖြစ်နေတာမဟုတ်ပါလား။ သတ္တဝါပညတ်၊ အတ္တသညာကို ပယ်ခွာဖို့က လိုရင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ထိုင် အားထုတ်ထုတ်၊ ထ အားထုတ်ထုတ်ပါ။ အားထုတ်နေဖို့ကသာ ပခာနဖြစ်ပါတယ်။

နှာသီးဖျားမှာသာ ရှုတတ်ပြီး လက်မှာ လေတိုးတာကို မရှုတတ်ဘူး ဆိုရင် ဒါဟာ သတိသမာဓိအဆင့်သာ ဖြစ်နေတာပါ။ ဉာဏ်မပါသေးပါဘူး။

စိတ်က အာရုံတစ်ခုတည်းမှာ ထားတဲ့အတွက် လှုပ်ရှားမှုမရှိတော့ ကိလေသာက ယာယီလွတ်ကင်းခွင့်ရပြီး ငြိမ်းချမ်းနေမှာပါပဲ။ သမာဓိရဲ့ အရသာပေါ့။

မြတ်စွာဘုရားရှင်က သလ္လေခသုတ်မှာ သမာဓိရဲ့ ငြိမ်းအေးမှုကို 'စုန္ဒ သမာဓိငြိမ်းအေးမှုကို ငါဘုရားသာသနာမှာ သလ္လေခ (ကိလေသာကို ခေါင်းပါးအောင်ကျင့်တဲ့အကျင့်) လို့ မခေါ်ဘူး၊ ငါဘုရားအဆုံးအမမှာ သမထ ကို 'ဒိဋ္ဌဓမ္မဝိဟာရ-မျက်မှောက်ဘဝမှာ ချမ်းသာစွာ နေထိုင်မှု' လို့ ခေါ်တယ်လို့ ဟောခဲ့ပါတယ်။ (ပါချုပ်ဆရာတော် - သလ္လေခသုတ် အနှစ်ချုပ်)

ဉာဏ်ရဲ့အရသာကတော့ အဲဒီလိုမဟုတ်ပါဘူး။ ဉာဏ်ရဲ့အရသာက

လွတ်လပ်မှုပါ။

ဉာဏ်ဆိုတာ ခန္ဓာကို သိပါတယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ်ရဲ့ အာရုံခန္ဓာဆိုတာ ဥပါဒါနက္ခာဖြစ်တယ်။ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာဟာ နှာသီးဖျားမှာမှ ရှိတာလား။ လက်မှာကော မရှိဘူးလား။

ဝါယောသဘော၊ အကြည်ဓာတ်သဘော၊ သိမှုသဘောတွေဟာ ဘယ်နေရာမှာဖြစ်ဖြစ် တသဘောတည်းပါ။ ဒါကြောင့် အရှိတရားပရမတ်လို့ ပြောတာပေါ့။

ပရမတ်ကို ရှုချိန်မှာ တည်ရာနဲ့ တွဲမြင်နေသေးရင် ပညတ်အမြင် မစင်သေးလို့ ဖြစ်တယ်။ နှာခေါင်းလေ၊ လက်လေ ဆိုတာ ပညတ်နဲ့ တွဲပြောထားတာပါ။ နှာခေါင်း၊ လက်ဟာ ပညတ်ဖြစ်လို့ ပရမတ်လို တသမတ်ထဲ မှန်တဲ့ အမှန်သဘော မရှိပါဘူး။ သတ်မှတ်ထားတဲ့ အမှန်အနေနဲ့ပဲ ရှိတယ်။ သမ္မုတိသစ္စာလို့သာ ခေါ်ပါတယ်။

တကယ့်အရှိ ဝါယောပရမတ်ကတော့ တသမတ်ထဲ မှန်တဲ့အမှန်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလို ခွဲခြား ပိုင်းခြား နားလည်တာဟာ ဉာဏ်ဖြစ်ပါတယ်။ သမာဓိဟာ ဒီလို ပိုင်းခြား မသိပါဘူး။ ဉာဏ်ဖြစ်အောင်တော့ သမာဓိက ကူညီပေးရပါတယ်။

အစပထမမှာ ပုဂ္ဂလဗျာပါရအနေနဲ့ မိမိက သတိကိုထားပေး၊ ဉာဏ်ဖြစ်အောင် သုံးသပ်ပေးနေရပါတယ်။

သုံးသပ်အားထုတ်ပါများလာတော့ ဓမ္မဗျာပါရ ဖြစ်လာတယ်။ အာရုံတစ်ခုကို သတိထားလိုက်တာနဲ့ ဉာဏ်က တွဲပါလာပြီး သတ္တဝါအမြင်၊ အတ္တအမြင်ကို ချက်ချင်း ဖယ်ခွာပါတော့တယ်။ ဖြစ်ဆဲအရာလေးကို မိမိနဲ့ မဆိုင်တဲ့ ဘေးက အာရုံလေးအဖြစ် ထင်မြင်လာပါတယ်။

တော်တော်ကြီးကို အကျိုးရှိလာပါတယ်။ ရောဂါတစ်ခုခု ဖြစ်လာမယ် ဆိုရင် တော်ရုံအခြေနေလောက်တော့ နာကျင်ခံစားတာကို မိမိနဲ့မဆိုင် ဘေးက အာရုံတစ်ခုအဖြစ် သဘောထားနိုင်လာပါတယ်။



(၃)

ရုပ်နာမ်တွေကို သတိမရှိလို့ မသိတာပါ။ သတိရှိရင် ချက်ချင်းကို
တွေ့ပါတယ်။ အချိန်တိုင်း နေရာတိုင်းမှာ တွေ့ပါတယ်။

ဆိတ်ငြိမ်တဲ့နေရာကို သွား၊ ထိုင်ပြီး သမာဓိတူထောင်၊ သမာဓိအား
ကောင်းလာတော့ ကိလေသာကို ယာယီ ဖယ်ခွာထားတယ်။ ဒီတော့ ထိုင်
သမာဓိကို သဘောကျပြီး အားကိုးတယ်။

ဒါပေမဲ့ ရောဂါတစ်ခု ကပ်ရောက်လာတဲ့အခါမှာတော့ အထိုင်သမာဓိ
ပျက်ပါတော့တယ်။ ရောဂါဝေဒနာ ခံစားနေရပြီဆိုရင် စိတ်က အာရုံတစ်ခုတည်းကို
စူးစိုက်ထားဖို့ မလွယ်တော့ပါဘူး။ ကြံ့ဖျင်းကြံ့မှာပါ။

ထိုင်ပြီး နှာသီးဖျားကို စိတ်လိုက်မှတ်နေပေမယ့် အရင်လိုတည်ငြိမ်မှုကို
မရဘဲ ပင်ပန်းလာပါတယ်။ ဒီတော့ စိုးရိမ်စိတ်တွေ ဝင်လာမယ်။ အထိုင်
သမာဓိတစ်ခုတည်းကို အားကိုးခဲ့ပြီး သိသင့်သိထိုက်တာတွေကို မသုံးသပ်ခဲ့လို့
စိုးရိမ်စိတ် ဝင်လာခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါဟာ သာမန်နေ့စဉ်အချိန်တွေမှာ သတိဉာဏ်ကို ဖြစ်ပေါ်အောင်
မရှုတ်လို့ ဝင်လာတဲ့ သောကတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

နာနေတာ၊ ကျင်နေတာ၊ မောပန်းနေတာ၊ မူးဝေနေတာတွေဟာ
သဘာဝပဲ။ ဒါတွေဟာ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာတွေပဲလို့ စိတ်က သုံးသပ်ပေးနေရင်
နာတာကျင်တာနောက်က ဒေါသမလိုက်လာတော့ပါဘူး။

ဒီလို သုံးသပ်ဖို့အတွက် စိတ်အားစိုက်ထားစရာ မလိုဘူး။ အာရုံကို

သတိကယူပြီး ဉာဏ်က အလုပ်လုပ်သွားတာပါ။ အဲဒီဉာဏ်မှာ ခဏိကသမာဓိ တွဲပါနေပါတယ်။

အထူး ပြောလိုတာက ဒီအသိကို သင်ယူသိ၊ ကြားနာသိသက်သက်နဲ့ မရနိုင်ပါဘူး ဆိုတာပါပဲ။ သင်ယူ၊ ကြားနာကို အခြေခံထားတဲ့ အလေ့ကျင့်များမှု ကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ ဉာဏ်သိ၊ ခံစားသိသာ ဖြစ်ပါတယ်။

နေကောင်းပေမယ့်လည်း မထိုင်ဖြစ်တဲ့အခါတွေ ရှိပါတယ်။ အထိုင် သမာဓိနဲ့သာလုပ်တတ်တဲ့ စိတ်က လှုပ်ရှားသမာဓိကို နားမလည်တော့ တရား မလုပ်ဖြစ်တော့ပါဘူး။ မထိုင်တဲ့အချိန်ဟာ ကိလေသာနဲ့ မျောနေတဲ့ အချိန်သာတွေသာ ဖြစ်နေပါတယ်။

ဒီတော့ လောဘဖြစ်စရာ အာရုံနဲ့တွေ့ရင် အပြင်းအထန် လောဘဖြစ်၊ ဒေါသဖြစ်စရာ အာရုံနဲ့တွေ့ရင် အပြင်းအထန် ဒေါသဖြစ်ပါတော့တယ်။ မိမိတို့ အကြိမ်ကြိမ် ဖြစ်ဖူးကြပါတယ်။ နေ့စဉ်ဘဝထဲမှာ အာရုံတွေကို သတိ ဉာဏ်နဲ့ မရှုမှတ်ခဲ့လေတော့ အာရုံရုံခြယ်လှယ်မှုကို ခံလိုက်ရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါဆိုရင် တရားသမားဆိုသူနဲ့ သာမန်ပုထုဇဉ် ဘာကွာပါ့မလဲနော်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သဘောပေါက်သင့်ပါပြီ။

တရားကိုရှာတဲ့အခါမှာ လောဘလေးတွေ ပါနေတတ်ပါတယ်။ တစ်ထိုင်နဲ့အားထုတ်၊ ကိလေသာမြန်မြန်ကုန်၊ အရိယာမြန်မြန်ဖြစ်ချင်တဲ့ စိတ်ဟာ သူသူကိုယ်ကိုယ် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

တရားမြန်မြန်ရချင်တာဟာ ကောင်းပေမယ့် အဲဒီစိတ်ကြီးက ရှုချိန် အထိ ပါလာရင်တော့ နီဝရဏ ပြန်ဖြစ်နေပါတယ်။ တရားရခြင်း မရခြင်းက တရားရဲ့အလုပ်ပါ။ မိမိတို့အလုပ်က ပုံမှန်အားထုတ်နေရုံပါပဲ။

အဲဒီစိတ်တွေကြောင့်လည်း အထိုင်သမာဓိကို ဦးစားပေးတဲ့နည်းနဲ့ သွားနေကြတာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ မိမိတို့ မျှော်မှန်းသလို ထိုင်အားထုတ်နေတုန်း မဂ်ရခဲ့ရင်တော့ ကောင်းတာပေါ့။ မရခဲ့ရင်ကော။

လူဝတ်ကြောင်တွေအနေနဲ့ ရိပ်သာမှာ အမြဲနေပြီး ထိုင်မှတ်နေဖို့ မလွယ်လှဘူး ဆိုတာ ကိုယ်တွေ့သိကြမှာပါ။

ဒီတော့ ထိုင်ပြီးမှအားမထုတ်ရင် အားမထုတ်တတ်တော့တဲ့အခါ မိမိနဲ့တရား တဖြည်းဖြည်း ဝေးသွားပါတယ်။ လှုပ်ရှားသမာဓိကို မသင်ယူ၊ မလေ့လာခဲ့တော့ လုပ်ရကောင်းမှန်း မသိတော့ပါဘူး။

လူဝတ်ကြောင်တွေဟာ မိမိတို့လက်တွေ့ဘဝ အခြေနေနဲ့ ကိုက်ညီမယ့် နည်းကို ကျင့်သုံးကြပါ။

ဖြစ်ဆဲ အခြေနေတွေမှာ သတိကပ်နေအောင် အလေ့ကျင့် လုပ်ပေးရပါတယ်။ အလေ့ကျင့်လေး အရှိန်ကောင်းလာပြီဆိုရင် လောဘာဖြစ်သွားရင် ဖြစ်ကြောသိပ်မရှည်တော့ဘဲ ဖြစ်သွားမှန်း သိလာတယ်။ ဒေါသဖြစ်သွားရင်လည်း ဖြစ်သွားမှန်း သိလာတယ်။ မောဟဖြစ်နေရင်လည်း ဖြစ်နေမှန်း သိလာပါတယ်။

သတိအားတွေ ပိုကောင်းလာတဲ့အခါဆို လောဘာဖြစ်ချင်ရင် ဖြစ်ချင်နေမှန်း သိလာတယ်။ စိတ်က တွန်းထွက်နေသလို၊ တိုးနေသလိုမျိုး တွေ့လာတယ်။ လောဘာဆက်ပြီးဖြစ်ခွင့် မရလိုက်တော့ပါဘူး။ စိတ်တွေတင်း၊ ရင်ဘတ်တွေ တင်းလာတာ သတိထားမိပါတယ်။

သာမန်လူတွေဟာ အတွေးနဲ့ အချိန်ကုန်နေကြတာ များပါတယ်။ အတွေးဟာ အားကြီးလာပြီဆိုရင် ရပ်တန့်ဖို့ ခက်ခဲနေတတ်တယ်။ အတွေးထဲ နှစ်ဝင်သွားတဲ့အခါ သတိက ပြန်ဆယ်ယူဖို့ အခက်ခဲရှိနေတတ်ပါတယ်။ တွေးတယ် တွေးတယ်လို့ လိုက်မှတ်နေပေမယ့် စိတ်က တွေးကို တွေးချင်နေပါတယ်။

တစ်နေ့ကုန် ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ထိတွေ့ဆက်ဆံနေရတဲ့အတွက် မိမိကိုယ်ကို ပြန်သတိထားတဲ့ အလေ့အကျင့် မရှိခဲ့ကြဘူး။ ညဘက် အေးအေးလူလူ တရားထိုင်တော့မယ်ဆိုခါမှ မျက်စိလေးမှိတ်၊ နှာသီးဖျားကို စိတ်ထားလိုက်တဲ့အခါ အတွေးတွေက တန်းစီဝင်လာပါတော့တယ်။

ဖြစ်ဆဲအာရုံတွေအပေါ်မှာ သတိထားရှုမှတ်ခဲ့တဲ့ အလေ့အကျင့် မလုပ်ခဲ့ခြင်းကြောင့် စိတ်ထဲမှာ အာရုံတွေက အာရမ္မဏာနုဿယအဖြစ် ကိန်းနေကြတာပေါ့။ တရားထိုင်လို့ စိတ်ငြိမ်မယ်လုပ်ခါမှ ကိန်းနေတဲ့အရာတွေက တန်းစီ ထွက်ချလာပါတော့တယ်။

ဖြစ်ဆဲအရာလေးတွေကို ဖြစ်ဆဲအတိုင်း သတိနဲ့ သိမှတ်ခဲ့မယ်ဆိုရင် အာရုံကို သိရှိမှုအဖြစ် ထားနိုင်လာပြီး စိတ်ထဲကို စုပ်ယူလိုက်ခြင်း(အာရမ္မဏာနုဿယ) မရှိတော့ပါဘူး။ စုပ်ယူလိုက်ခြင်း မရှိတဲ့အတွက် အာရုံကို အကြောင်းခံပြီး လတ်တလောဖြစ်လာမယ့် ကိလေသာစိတ်တွေကို တားထားသလို၊ အာရုံကို စုပ်ယူသိမ်းထားခြင်းကြောင့် နောင်ထပ်တစ်ဖန် ဖြစ်လာမယ့် ကိလေသာလည်း ဖြစ်ခွင့် မရှိတော့ပါဘူး။

ဒါကြောင့် ထိုင်တရားမှမဟုတ်ဘဲ သာမန်နေ့စဉ် အချိန်တွေမှာလည်း သတိကပ်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ရပါတယ်။

အလုပ်လုပ်နေရင်း ဖြစ်ဖြစ်၊ အားလို့ ထိုင်နေရင်းပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်ဆဲ စိတ်အမူအရာ ရုပ်အမူအရာကို သတိထားလိုက်ပါ။

ငါဘာသိနေလဲ၊ ဘယ်လို စိတ်အခံနဲ့ သိနေလဲလို့ မိမိကိုယ်ကို မေးခွန်း ပြန်မေးပါ။ အာရုံတစ်ခုကို လိုချင်စိတ်နဲ့ သိနေတာလား၊ မလိုချင်စိတ်နဲ့ သိနေတာလား၊ ဝေဝေဝါးဝါး ဘာခံစားချက်မျိုးမှ မထင်ရှားဘဲ သိနေတာလား ဆိုတာကို ပြန်သိပါ။ စိတ်ကို အပြင်အာရုံမှာ မဲမထားတော့ဘဲ အတွင်းကို ပြန်လှည့်လိုက်ပါ။ နောက်ပြန် ဆုတ်လိုက်ပါ။ အတွင်း ဆိုတာ ရုပ်ခန္ဓာကို ဟိုးအထဲလို့ ဆိုလိုတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ စိတ်အခြေနေကို ပြန်သိခိုင်းတာ ဖြစ်တယ်။

အခုဒီစာကို ဖတ်နေတယ်။

ဖတ်နေဆဲအချိန် စာထဲမှာပဲ စိတ်ပါဝင်စားစွာ ဖတ်နေတာလား၊ ရေးထားတဲ့ စာကို နားလည်အောင် ကြိုကြားကြိုကြား သုံးသပ်ပေးနေလား၊ ကြံစည်ပေးနေသေးလား။ ဖတ်နေရင်း မိမိတောင် မသိလိုက်ခင် အတွေးတွေ ထွက်သွားနေသေးလား။ ဒီဝါကျဆုံးအောင် ဖတ်ပြီးတာနဲ့ ခဏလောက် မိမိ ကိုယ်ကို ပြန်မေးပေးပါ။ သတိထားပေးပါ။ စာဖတ်ရပ်ပြီး သတိထားပေးပါ။

.....?

ငါ့စိတ်မှာ ဘာဖြစ်နေလဲ၊ ဘာတွေဖြစ်သွားလဲ မေးလိုက်ပါ။

.....?

အခု စာဖတ်သူ သတိဝင်သွားပါပြီ။ ဒါဆို စောစောက ဘာတွေ ဖြစ်သွားခဲ့တယ် ဆိုတာကို ပြောပြနိုင်မလား။

သတိထားဆိုလို့သာ ထားလိုက်တယ် ဘာကိုသိရမှန်းမသိ၊ မှတ်ရမှန်း မသိ ဖြစ်သွားသေးလား။

စောစောက စကားလုံးတွေ ရွတ်နေတယ်။ ကျေနပ်စိတ်လေး ဖြစ် သွားတယ်။ ဘာကိုဆိုလိုမှန်းမသိ၊ နားမလည်ပဲ ခပ်ညစ်ညစ်စိတ်တွေလည်း ဖြစ်သွားတယ်။ သတိထားခိုင်းလို့ ထားလိုက်အုံးမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကူးလေး ဖြစ်သွားတယ်။

အစရှိသဖြင့် တစ်ခုခုကို ပြန်သိတယ် မဟုတ်ပါလား။ ဘာဖြစ်သွားပါ

တယ်လို့ သိတဲ့လူကတော့ အာရုံကို သတိထား ရှုမှတ်ဆင်ခြင်တတ်ပါပြီ။

ဘာကို မှတ်ရမှန်းမသိ၊ ဘာကို သတိထားသိရမှန်းမသိတဲ့ လူတွေကို ထပ်မေးပါမယ်။ စောစောက သတိထားခိုင်းလိုက်တဲ့အချိန်မှာ စိတ်ဟာ ဘာကို မှတ်ရမှန်းမသိဘဲ အာရုံကို လိုက်ရှာနေတဲ့အခြေအနေ ဖြစ်သွားသေးလား။ ဖြစ်သွားခဲ့ရင်လည်း ဒီစိတ်အခြေနေကို အခု ပြန်သိနိုင်တယ် မဟုတ်လား။ 'အော်... အေး... ငါစောစောက အူကြောင်ကြောင် ဘာမှတ်ရမှန်းမသိတဲ့စိတ် ဖြစ်သွားတာပဲလို့' ပြန်သုံးသပ်လို့ ရပါတယ်။ အဲဒီ သုံးသပ်နေတာကိုပဲ အာရုံ အဖြစ် သတိပြန်ထားပါ။ ငါသုံးသပ်သွားပါသလားလို့ ထပ်သိလို့ ရပါသေး တယ်။

ဒါဆိုရင် သတိက အာရုံကို ယူတတ်ပါပြီ။ ဘာမှတ်ရမှန်းမသိဘဲ အာရုံကို လိုက်ရှာနေတဲ့စိတ် ဖြစ်သွားပါလားလို့ သိနေပြီပေါ့။ ဒါကြောင့် ဘာမှတ်ရမှန်း မသိတဲ့အချိန်မှာ ဘာအာရုံကိုမှ လိုက်ရှာမနေဘဲ 'ငါဘာရှုရမှန်း မသိတဲ့စိတ် ဖြစ်နေတယ်' လို့ ဘာမှတ်ရမှန်း မသိတဲ့စိတ်ကို အရှုခံအာရုံအဖြစ် ပြန်မှတ်လိုက်ပါ။

ဒါက စိတ်ထဲမှာ ဘာဖြစ်သွားတယ်။ ဘာတွေဖြစ်နေတယ် ဆိုတာ ကို သတိကပ်တဲ့သဘောပါ။ ဒါဟာ ဝိပဿနာသတိဖြစ်ပါတယ်။ ရှေ့စိတ်ကို နောက်စိတ်က သိတယ်ဆိုတာ ဒါမျိုးပါပဲ။

အားထုတ်စဉ်လို့အနီးကပ်ရှေ့စိတ် ဖြစ်သွားတာကို မမိနိုင်သေးရင်တောင်မှ မိတဲ့နေရာက ဖြစ်သွားပြီးစိတ်ကို ပြန်သိပေးပါ။

အခု တစ်ခုထပ်ပြောပါ့မယ်။

ဒီဝါကျကို ဆုံးအောင်ဖတ်ပြီးတာနဲ့ လိုက်လုပ်ကြည့်ပေးပါအုံး။

စာဖတ်နေတာကို ခဏရပ်လိုက်ပါ။

စိတ်ကို အေးအေးလူလူထားပြီး ရုပ်ခန္ဓာ တစ်နေရာရာကို သတိ အသာလေးထားလိုက်ပါ။ အသာလေးလို့ပြောရတာက သတိထားတရားမှတ်ဆိုရင် စိတ်တွေကို တင်းပလိုက်တတ်ကြလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

လက်ဖျား၊ ပခုံးသား၊ ရင်ဘတ်၊ နောက်ကျော၊ ဒူး၊ လက်ဖျံကြွက်သား၊ ခြေဖျား၊ မျက်နှာ စသဖြင့် ထင်ရှားရာ နေရာကို သတိထားပေးပါ။ နည်း နည်း ခပ်ကြာကြာလေး တစ်မိနစ်လောက်ဖြစ်ဖြစ် သတိထားပေးပါ။

.....?

(တစ်မိနစ်ခန့် ကြာပြီနောက်)

... .. ?

ဟုတ်ပြီ၊ ရပါပြီ။

ဘာတွေဖြစ်နေတာ တွေ့ပါသလဲ။

လက်ဖျားမှာ တရှိန်ရှိန် သွေးတွေ ခုန်နေတာ၊ ပခုံးသားတွေ တင်းနေတာ၊ မျက်နှာမှာ ရွစ်ရွစ်ဖြစ်နေတာ၊ တင်းနေတာ၊ အထိုင်ကြာလို့ ခါးနဲ့ တင်ပါးက ညောင်းနေတာ၊ ခြေထောက်ကျင်နေတာ စသည်ဖြင့် တစ်ခုခု ထင်ရှားနေသလား။

ခန္ဓာဆိုတာက အမြဲမပြတ် အဟောင်းချုပ် အသစ်အစားထိုးနေလို့ အငြိမ်သဘော မရှိပါဘူး။ အသစ်အဟောင်း အပြောင်းအလဲကို ခပ်စိပ်စိပ် မမြင်နိုင်သေးလို့ လှုပ်နေတယ်။ တရှိန်ရှိန်ဖြစ်နေတယ်လို့ တွေ့နေရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ခုခုတော့ တွေ့ပါတယ်။

ဒါတွေဟာ မိမိက သတိထားလိုက်မှ ဖြစ်လာတာလား၊ နဂိုကတည်းက ဖြစ်နေတာလား။ နဂိုကတည်းက ဖြစ်နေတာကို သတိထားလိုက်လို့ သိတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အခု တိုက်ရိုက်တွေ့သိလိုက်ရတဲ့ သဘောလေးကို ဘာနာမည်မှ တပ်စရာ မလိုပါဘူး။ ဒါပရမတ်ပါ။ ကျင်တယ်၊ ရှိန်တယ်၊ ညောင်းတယ်လို့ နာမည်တပ်လိုက်တာက ပါးစပ်က တစ်ပါးသူသိအောင် ထုတ်ပြောရတဲ့အတွက်ကြောင့် ပညတ်လိုက်ရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလို သိနေဖို့ အချိန်တွေ နေရာတွေ ရွေးနေစရာ လိုပါသေးလား။ သတိထားရင် သိနိုင်တာပဲ မဟုတ်ပါလား။

ဒီလိုသိနေရင် သတိရှိနေတဲ့အတွက် ကိလေသာက လွတ်နေပါတယ်။ အခု သတိထားလိုက်တဲ့ အချိန်မှာကို ကိလေသာ ယာယီငြိမ်းနေပါတယ်။ ဒါတွေသာ အရှိတရားပါလားလို့ ဉာဏ်ပါလာရင်တော့ လွတ်လပ်မှု အသင့် တင့်ရပါပြီ။

ဒီလို ရဖို့ကတော့ အားထုတ်ရုံပဲရှိတာပေါ့။ ‘ဘာဝိတာ ဗဟုလိက တာ- ပွားပါ၊ အကြိမ်ကြိမ်ပွားပါ’ လို့ မိန့်မှာထားတယ် မဟုတ်ပါလား။



(၄)

တရားမှတ်တဲ့အခါ အပျက်ကို မြင်ချင်စိတ်က အားကြီးနေတတ်တယ်။ အပျက်ထက် အဖြစ်ကို မြင်အောင် အရင်ဂရုပြုရပါမယ်။

အနတ္တဆိုတာ ပျက်သွားမှ ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ ဖြစ်ကတည်းကိုက အနတ္တကို နားလည်နိုင်ပါတယ်။ မိမိက သတိကပ်လို့ သဘောအာရုံလေးတွေကို ဆွဲလာပြီဆိုရင် ဒီသဘောလေးတွေ ပျက်တာ မပျက်တာထက် ဖြစ်လာကတည်းက သင်္ခတ(အကြောင်းပေါင်းစုံမှ ဖြစ်လာခြင်း)သဘောကို သိပါတယ်။

လက်မှာလေတိုးတယ် ဆိုပါတော့။ ကာယအကြည်၊ တိုးမှုဝါယော၊ ဒီနှစ်ခု ထိခတ်မှုကို နှလုံးသွင်းမှု၊ နှလုံးသွင်းတော့ ထိမှန်းသိလာတဲ့ ဝိညာဏ်။

လေတိုးတာလေးကို သိနေတဲ့အချိန်မှာ သတိပါနေပြီ။ တိုးမှုဆိုတဲ့ အဖြစ်ကို သိနေပြီ။ အဲဒီလို တိုးမှုလေးတစ်ခု အာရုံအနေနဲ့ ထင်ရှားလာရတာမှာ အနည်းဆုံး အကြောင်းသုံးချက် ပြည့်စုံနေရပါတယ်။

ကာယအကြည်မရှိရင် တိုးမှု မဖြစ်လာဘူး။ ဝါယောဖောဋ္ဌဗ္ဗမရှိရင် တိုးမှု မဖြစ်လာဘူး။ နှလုံးမသွင်းပြန်ရင်လည်း တိုးမှန်း မသိပြန်ဘူး။

အကြောင်းသုံးချက် အညီအညာ ပြိုင်ထောက်ကူလိုက်တဲ့အခါ တိုးသိမှု ဆိုတာ ဖြစ်လာတယ်။ ဒီသုံးခုရဲ့ တစ်ခုချင်းဆီမှာ အစွမ်းအစရှိသလား။ မရှိပါဘူး။

ဒီလိုတစ်ခုချင်းဆီမှာ အစွမ်းအစမရှိဘဲ တခြားအကူညီတွေနဲ့ ပူးပေါင်းဖြစ်တည်လာရလို့ သင်္ခတအနတ္တလို့ပြောတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဖြစ်

အနတ္တပါ။

အလုပ်ထဲမှာ ဘောလ်ပန်ကိုင်မိမယ်။ သတိထားလိုက်တယ်။ မာ
နေတာလေး သိတယ်။ အဲဒီ မာတာကို သိမှုဟာ အနည်းဆုံး အကြောင်းသုံးချက်စုံမှ
ဖြစ်လာတဲ့ အရာဖြစ်တယ်။

ကွန်ပျူတာကိုင်တယ်။ ကီးဘုတ်ကို နှိပ်တယ်။ လက်ညှိုးက ထိ
လိုက်၊ လက်ကခလယ်က တို့လိုက်နဲ့ လက်ချောင်းလေးတွေမှာ မာတာလေးကို
ခံစားသိလိုက်၊ ချောတာလေးကို ခံစားသိလိုက်၊ ကီးဘုတ်ခလုတ် နှိပ်လိုက်လို့
အသံတစ်ချက်ချက်နဲ့ အိကနဲ့ အိကနဲ့ မြုပ်သွားတာကို လက်က ခံစားသိနေတယ်။

ဒီလိုလိုက်သိနေရင် သတိပါနေပြီ။

လက်မှာဖြစ်လာတဲ့ မာ၊ ချော၊ အိ သဘောလေးတွေကို စိတ်က
တိုက်ရိုက် ခံစားသိနေတယ်။ မာတယ်၊ ချောတယ်လို့ နာမည်မတပ်ရင်တောင်
ရတယ်။

အဲဒီ မာ၊ ချော၊ အိ လေးတွေကို ခံစားသိနဲ့ သိရတာမှာ အနည်းဆုံး
အကြောင်းသုံးချက် ပါရတယ်။

ဘယ်အရာမဆို နာမ်တရားမှာ သိမှုအဆင့်ရောက်လာရင် ဖြစ်လာတဲ့
အရာဟာ အကြောင်းတရားတွေ ပေါင်းစုံမှ ဖြစ်ပေါ်လာရတာသာ ဖြစ်
တယ်။

အကြောင်းဆုံမှ ဖြစ်ပေါ်လာရတဲ့ သင်္ခတသဘောကိုသိရင် မိမိက
ဖြစ်အောင်လုပ်တာ မဟုတ်၊ မိမိနဲ့မဆိုင် သူ့နိယာမနဲ့သူ ဖြစ်နေတာပါလားလို့
သိလာတဲ့အတွက် တော်ရုံ လောကဓံအတွေ့ကြုံလောက်တော့ နှလုံးသွင်းဖြေသိမ့်လို့
ရလာပါတယ်။

ဒါဟာ ဉာဏ်ကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ လွတ်လပ်မှုပါ။ သွားရင်းလာရင်း
လုပ်ရင်းကိုင်ရင်း ရလာတဲ့ လွတ်လပ်မှု အသိဉာဏ်ပါ။

ဒီလို လုပ်ရင်းကိုင်ရင်း သတိထားနေပါလျက်နဲ့ အတွေးတွေလည်း
ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ ကောင်းတဲ့အတွေးလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ မကောင်းတဲ့
အတွေးလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်ပါမယ်။

ဘယ်လို အတွေးမျိုးပဲဖြစ်ဖြစ် သာယာမှုနဲ့ သိမ်းပိုက်ခြင်း၊ ငြီးငွေ့မှုနဲ့
တွန်းလွှတ်ခြင်း မလုပ်ရပါဘူး။ တွေးနေတုန်း သတိဝင်လာလို့ တွေးမှန်
သိသွားပြီဆိုရင် အတွေးဇာတ်လမ်းနောက်ကို စိတ်က ဆက်ပြီး မလိုက်ပါနဲ့။

ဇာတ်လမ်းနောက်ကို စိတ်လိုက်မိပြီဆိုရင် အတွေးကို ကြိုက်ချင်း မကြိုက်ချင်း ဖြစ်လာပါတော့တယ်။

ဘယ်အကြောင်းအရာပဲ တွေးတွေး သတိဝင်လာတဲ့အချိန်မှာ အတွေး ပြတ်ထွက်သွားပြီ ဖြစ်တယ်။ ဒီတော့ ဉာဏ်ဝင်လိုက်ရတယ်။ ကောင်းတဲ့ အကြောင်းအရာပဲဖြစ်ဖြစ် မကောင်းတဲ့ အကြောင်းအရာပဲဖြစ်ဖြစ် တွေးပြီးသွားရင် ပျောက်သွားတဲ့အတွက် အနှစ်သာရအဖြစ် ဘာမှမကျန်လိုက်ပါဘူး။ တွေးပြီး ပြီးရော ဖြစ်နေပါတယ်။

အတွေးဇာတ်လမ်းအပေါ်မှာ မှီပြီး ဖြစ်လာတဲ့ ကျေနပ်မှု၊ မကျေနပ်မှု စတဲ့ ခံစားချက်တွေဟာ အတွေးအာရုံပျောက်သွားတာနဲ့ လိုက်ပျောက်ရတယ်။

ဒေါသအားကြီးကြီးနဲ့ တွေးခဲ့တယ်ဆိုရင် ရုပ်ပူလောင်တဲ့အရှိန် ဆက်ဖြစ်နေတတ်တယ်။

ရင်ဘတ်လိုနေရာမှာ ဆက်ပူ၊ ဆက်ခံစား နေရတတ်တယ်။ သိနေ ရုံပဲ ပြန်သိလိုက်ပါ။

အလေ့ကျင့်လုပ်လို့ အားကောင်းလာရင် သဘာဝတရား၊ တွေးစိတ်ရဲ့ အနတ္တသဘော၊ အနှစ်မရှိတဲ့သဘောကို သိပြီး တွေးခြင်းကို ငြီးငွေ့လာပါတယ်။

ခံစားမှုတွေရဲ့ ပြီးရင်လည်း ပြီးသွားတာပဲဆိုတဲ့ သဘောကို ဉာဏ် သက်ဝင်လာရင် အာရုံတွေအပေါ်မှာ အပြင်းအထန်ခံစားချင်စိတ် နည်းပါး လာပါတယ်။

အပြင်းအထန် တုံ့ပြန်ခြင်းတွေ မလုပ်ချင်တော့ပါဘူး။

ဝိပဿနာဟာ အတွေးကို ဖိပြီး ထိန်းချုပ်လိုက်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဖြစ်လာတဲ့ သဘာဝတရားရဲ့သဘောကို ဉာဏ်က မိပြီး လွတ်လပ်မှု ဖြစ်သွား တာပါ။ ဒီဉာဏ်၊ ဒီအသိ ရင့်သန်လာအောင် လုပ်နေတာဟာ တရားအားထုတ်နေတာ ပဲပေါ့။ သိရုံသိပြီး အလေ့အကျင့်နည်းရင်တော့ အာရုံတွေအပေါ်မှ တုံ့ပြန်မှုတွေ ပြင်းထန်နေကြအုံးမှာပဲ။



(၅)

မိတ်ဆွေ ဆရာတော်တစ်ပါး ရှိတယ်။ သူတရားဟောရင် ‘တရားဆိုတာ ထိုင်မှလား’ လို့ ထည့်ဟောတာကို ‘အဲဒီဘုန်းကြီးက တရားမထိုင်ဘူးလို့ ဟောတယ်’ ဆိုပြီး စကားသံတွေ ထွက်လာတယ်။

‘ထိုင်မှတရားလား’ ဆိုတဲ့ စကားဟာ ‘တရားမထိုင်ဘူး’ ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်မထွက်ပါဘူး။ ဘယ်လို စိတ်အခြေခံတွေနဲ့ အဓိပ္ပါယ်ဖော်ကြပါလိမ့်။

မိမိရေးနေတဲ့ လူဝတ်ကြောင်နဲ့ ဝိပဿနာစာတွေမှာ ဣရိယာပုတ်မျိုးစုံနဲ့ သတိ၊ ကပ်တတ်အောင် မိမိနားလည်သလို ပြောနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

တရားမထိုင်ဘူးဆိုတဲ့ စကားမျိုး မပါသလို၊ ရိပ်သာသွားစရာ မလိုဘူးဆိုတဲ့ စကားလည်း မပါဝင်ပါဘူး။ သွားနိုင်တဲ့လူ သွားအားထုတ်ကြပါ။ ထိုင်နိုင်တဲ့လူ ထိုင်ရှုကြပါ။ ကိလေသာကို တိုက်ရာမှာ ဘယ်နေရာမှာ တိုက်တိုက် သာဓုခေါ်စရာ အလုပ်တွေပါပဲ။

ဒါပေမဲ့ လူအများစုဟာ ခုလို သီးသန့်အချိန် မပေးနိုင်ကြပါဘူး။ ဒါကြောင့် မိမိရဲ့နေ့စဉ်ဘဝထဲမှာ အတတ်နိုင်ဆုံး သတိကပ်တတ်အောင် ပြောပြပေးတာပါ။

နောက်ပြီး သမထအကြောင်း သီးသန့်မပြောလို့ သမာဓိမလိုဘူးဆိုတဲ့ အမြင်မျိုးလည်း ပြောနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဝိပဿနာအားထုတ်တာမှာ သမထယာနိကနည်းနဲ့ပဲ သွားသွား၊ ဝိပဿနာယာနိကနည်းနဲ့ပဲ သွားသွား နှစ်ခုစလုံးက ဘုရားဟောတွေချည်းပါပဲ။

တချို့သူတော်ကောင်းကြီးတွေ ဈာန်အဘိညာဏ်တောင်ရလို့ ရှေးဘဝ နောက်ဘဝတွေ ပြန်မြင်တယ်ဆိုတဲ့အတွက် သာသနာအတွက် အားတက်စရာ သာဓုအကြိမ်ကြိမ် ခေါ်ပါတယ်။

ဒီလို သမထသီးသန့် မလုပ်နိုင်ဘဲ ဝိပဿနာ တိုက်ရိုက်အားထုတ်လို့ ပေါက်မြောက်သူတွေလည်း ရှိမှာပါ။ ဒါကိုလည်း လက်ခံရပါလိမ့်မယ်။

အစွဲတစ်ခုခု မဝင်စေချင်ပါဘူး။

တရားဆိုတာ ရိပ်သာမှာရှာမှ ရမယ် ဆိုတာမျိုး၊ ထိုင်အားထုတ်မှ ဖြစ်မယ် ဆိုတာမျိုး၊ သမထမှမလုပ်ရင် ဝိပဿနာမဖြစ်ဘူး ဆိုတာမျိုး မစွဲစေချင်ပါဘူး။

တရားဆိုတာ ဘုရားစင်ရှေ့မှာ ရှိတာ မဟုတ်ပါဘူး။ မိမိခန္ဓာမှာ ရှိတာပါ။ ခန္ဓာဆိုတာ ထိုင်မှ သိတာမျိုး မဟုတ်ဘဲ သတိရှိရင် သိတတ်တဲ့အရာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးမှာ ကြိုက်တာနဲ့ အားထုတ်ပါ။ မိမိစရိုက်နဲ့ ကိုက်ညီတဲ့နည်းဖြစ်ဖို့က လိုရင်းပါပဲ။ မိမိနဲ့ ကိုက်ညီမှ ဉာဏ်ဖြစ်လာမှာပါ။

စာတွေမှာ အကျဉ်းခွဲပြထားတာက တဏှာစရိုက်ရှိတဲ့လူဟာ ဉာဏ်နည်းရင် ရုပ်ကိုရှု၊ ဉာဏ်ထက်ရင် ဝေဒနာကိုရှု၊ ဒိဋ္ဌိစရိုက်ရှိတဲ့လူမှာ ဉာဏ်နည်းရင် စိတ်ကိုရှု၊ ဉာဏ်ထက်ရင် ဓမ္မကိုရှုလို့ ခွဲပြထားပါတယ်။

ဒီလိုပြောထားလို့ တဏှာစရိုက်ရှိတဲ့လူဟာ စိတ်နဲ့ဓမ္မကို မရှုရဘူးလို့ ယတိပြတ်တော့ ဆိုထားတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒိဋ္ဌိစရိုက်ရှိတဲ့လူကလည်း ရုပ်နဲ့ဝေဒနာကို မရှုရဘူးလို့ တားမြစ်ထားတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်စရိုက်နဲ့ ကိုက်ညီရင် ဉာဏ်ပိုဖြစ်လွယ်ကြောင်းသာ ပြောတာပါ။

မိမိမှာ ဗိုက်အောင့်ရောဂါ ဖြစ်နေတယ်။ ရောဂါပျောက်အောင် ဆေးသောက်ရမယ်။ ကိုယ်ဖြစ်တာက အစာအိမ်ရောဂါ သောက်တဲ့ဆေးက Analgesic ဖြစ်နေရင် ရောဂါကောင်းနိုင်ပါ့မလား။ Analgesic လည်း ရောဂါ ကောင်းစေတာပဲလေလို့ ဆင်ခြေပေးလေအုံးမလား။

ဗိုက်အောင့်နေရင် Omeprazole သောက်ပေါ့။ Analgesic လည်း ရောဂါကောင်းတယ်၊ Omeprazole လည်း ရောဂါကောင်းတယ် ဆိုပြီး သောက်လို့မရပါဘူး။

သတိပဋ္ဌာန် လေးပါးစလုံးဟာ ကိလေသာရောဂါကို ကောင်းစေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မိမိမှာဖြစ်နေတဲ့ ကိလေသာစရိုက်အလိုက် အားထုတ်မှ ထိရောက်မှုရှိမယ် မဟုတ်ပါလား။

ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ထိန်းချုပ်ဖို့ ကြိုးစားနေကြတယ်။

အာရုံတွေကို ထိန်းချုပ်ချင်နေကြတယ်။ လိုသလို ပုံဖော်ချင်ကြတယ်။ ခန္ဓာမှာလာထိတဲ့ ဖောဋ္ဌဗ္ဗ အကောင်းလေးကို နာမ်တရားက ခံစားပြီး သိလိုက်တဲ့အခါ နှစ်သက်ခြင်း၊ ကျေနပ်ခြင်းတွေ တွဲပါနေတယ်။

ဖောဋ္ဌဗ္ဗဓာတ် အတွေ့ဆိုးဆိုရင် သိစိတ်က တွန်းလွှတ်နေတတ်တယ်။ ခန္ဓာညောင်းညာ၊ ကိုက်ခဲနာကျင်နေတဲ့အချိန် သတိထားကြည့်ပါ။ သိသာပါတယ်။

နှလုံးသွင်းမှားမှုတွေကြောင့် ကြိုက်ချင်း၊ မကြိုက်ချင်း ဆိုတဲ့ နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာတွေ လာတာဖြစ်တယ်။

နှလုံးသွင်းမှန်အောင် သုံးသပ်ကြည့်ရအောင်။

ခန္ဓာမှာ လေအေးအေးလေးလို့ ဆိုတဲ့ ဖောဋ္ဌဗ္ဗဓာတ် အကောင်းလေး လာထိပြီ ဆိုပါတော့။ ခံစားလို့ကောင်းတဲ့ စိတ်ကလေး ဖြစ်လာပြီပေါ့။

လေအေးအေးလေးလို့ ဆိုတဲ့ အပြင်က ဖောဋ္ဌဗ္ဗဓာတ်ရယ်၊ မိမိခန္ဓာမှာ ရှိတဲ့ ကာယအကြည် တိုက်ဆုံမိမှ ခံစားလို့ ကောင်းတယ်၊ သိတယ် ဆိုတဲ့ နာမ်တရား ဖြစ်လာတာ။

ရုပ်ရုပ်ချင်း ထိခတ်မိလို့ ဖြစ်လာရတဲ့ အကျိုးနာမ်တရားဖြစ်တဲ့အတွက် အကျိုးနာမ်တရားဟာ သူ့ကိုဖြစ်စေတဲ့အကြောင်း ရုပ်တရားတွေကို ဘယ်လို ထိန်းချုပ်လို့ ရနိုင်ပါ့မလဲ။

မိဘနှစ်ပါး ပေါင်းစပ်လို့ ဖြစ်ပေါ်လာရတဲ့ မွေးကင်းစကလေးက မိဘနှစ်ပါးကို လိမ်လိမ်မာမာနေနော်၊ မမိုက်နဲ့လို့ ပြန်ဆုံးမလို့ ရပါ့မလား။

အကြောင်းတရားကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရတဲ့ အကျိုးတရားဟာ သူ့ကို ထုတ်လုပ်လိုက်တဲ့ အကြောင်းတရားကို ပြန်ထိန်းချုပ်ချင်တယ်ဆိုရင်တော့ အတော်ကြီးကို နှလုံးသွင်းမှားနေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ရုပ်တရားတွေ ထိခတ်မိလို့ခံစားသိစိတ်နာမ် တရားဖြစ်လာတယ်ဆိုတာကို ယောဂီတွေ စာအားဖြင့်သိကြပါတယ်။

* ကာယဉ္စ ပဋိစ္စ ဖောဋ္ဌဗ္ဗေ စ ဥပ္ပဇ္ဇတိ ကာယဝိညာဏံ၊ တိဏ္ဍံ

သင်္ဂတိ ဖဿော၊ ဖဿပစ္စယာ ဝေဒနာ' လို့ ပါဠိနဲ့တကွတောင် ရွတ်တတ်ကြပါတယ်။

တကယ့်လုပ်ငန်းခွင်ဝင်ပြီး ရှုနေချိန်မှာတော့ ဒီအသိမရှိ ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒီအသိမရှိလို့သာ အကျိုးတရားဖြစ်တဲ့ သိစိတ်က အကြောင်းတရားဖြစ်တဲ့ အာရုံတွေကို ကြိုက်ခြင်း၊ မကြိုက်ခြင်းနဲ့ ထိန်းချုပ်ချင်နေကြတာပေါ့။

ခန္ဓာမှာ နာတယ်၊ ကျင်တယ်၊ ကိုက်တယ်၊ ခဲတယ် မျိုးစုံ ထိခတ်မှု ဖြစ်ပြီး ခံစားသိစိတ်တွေကို တဖွားဖွားနဲ့ မွေးထုတ်နေမှာပါပဲ။ ဒီတော့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ နာမိတရား ခံစားသိစိတ်ဟာ နာတာကျင်တာကို ပြန်ထိန်းချုပ်လို့ ရနိုင်ပါ့မလား။

မရနိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် နာမိတရားမှာ နှလုံးသွင်းမှန်အောင် ဉာဏ်တရားထည့်ပြီး အာရုံကို ဘေးကအရာတစ်ခုအဖြစ်သာ အမှန်အတိုင်း လက်ခံပြီး ကြည့်နေရပါပဲ။

ဒါဟာ ကာယ အထိအတွေ့တစ်ခုကိုသာ ဦးတည်ပြောထားပေမယ့် မြင်ခြင်း၊ ကြားခြင်း၊ နံခြင်း၊ စားခြင်း၊ တွေးခြင်းတွေမှာပါ ဒီလိုနှလုံးသွင်းပြီး ရှုမှတ်ဖို့ လေ့ကျင့်ကြရပါမယ်။

ခန္ဓာမှာ နာကျင်မှုတစ်ခု ဖြစ်လာမယ်၊ စိတ်က နာမှန်းသိပြီ။ နာနေတယ် သိလိုက်။ နာမှန်း သိနေတုန်း မကြိုက်စိတ်လည်း ဖြစ်နေတတ်တယ်။ ဖြစ်မှာပေါ့။ အလေ့ကျင့်မရှိသေးတဲ့စိတ်ဟာ အာရုံအကောင်းအဆိုး တစ်ခုခု လာတိုက်တာနဲ့ အကျင့်ပါနေတဲ့ ကိလေသာက ချက်ချင်းကို တုံ့ပြန်ပြီးသွားပြီလေ။

ခန္ဓာမှာ ခြင်လေးလာကိုက်တယ်ဆိုရင်ပဲ ယားတာတာကို ခံစားမိတာနဲ့ ဖျတ်ခနဲဆို လက်က ခြင်ကို ရိုက်တောင်ပြီးနေပြီ ဖြစ်တယ်။ အကျင့်ပါနေတဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေပေါ့။

အဲဒီလိုတွေ ဖြစ်တတ်လို့ အာရုံတစ်ခုမှာ စိတ်ကို မဲမထားဘဲ မိမိစိတ်က အာရုံကို ဘယ်လိုသိနေသလဲလို့ မေးခွန်း ပြန်ပြန်မေးခိုင်းတာပါ။ မကြိုက်စိတ်နဲ့ တုံ့ပြန်နေရင် မကြိုက်စိတ်ဖြစ်နေပါလားလို့ ပြန်ပြီး အမှန်အတိုင်း သိလို့ရပါတယ်။ ကြိုက်စိတ်နဲ့ တုံ့ပြန်နေရင် ကြိုက်စိတ်နဲ့တုံ့ပြန်နေမှန်း ပြန်သိလို့ရတာပေါ့။

မိမိတို့ ကြံဖူးကြပါတယ်။ ထိုင်တာကြာလို့ အပြင်းထန် နာကျင်လာရင်

နာတယ် နာတယ်လို့ မှတ်နေပေမယ့် စိတ်က မငြိမ်ချင်ပါဘူး။ နာကျင်မှုပြင်းထန်လေ ခံရခက်လေ ဖြစ်နေပါတယ်။

အဲဒီအချိန်မှာ ရင်ညွန့်နေရာကို သတိထားကြည့်ပါ။ တင်းနေပါတယ်။ စိတ်က နာကျင်မှုကို တင်းခံနေရတဲ့အတွက် တုံ့ပြန်မှုဟာ တင်းနေတယ်။ ပခုံးသားတွေ တောင့်နေတယ်။ နာတာပြင်းလာလေ စိတ်က တင်းလာလေပဲ။

ဒါဟာ ခံစားမှုကို လိုက်သိနေတာဖြစ်တယ်။ ခံစားမှုကို အမှန်အတိုင်း လိုက်သိရင် မလိုအပ်ဘဲ အပိုတုံ့ပြန်မှုတွေကို လျှော့ချလို့ ရလာတယ်။ လျှော့ယူလိုက်တဲ့အတွက် ခံစားမှုလည်း အတော်အသင့်တော့ သက်သာသွားပါတယ်။

တုံ့ပြန်မှုလေးတစ်ခု အတွေ့အကြုံအရ ပြောပြမယ်။

နေမကောင်းလို့ လက်မှာ အပ်တပ်ပြီး ဆေးပုံမှန်ထိုးနေရတယ်။ ပဋိဇီဝဆေးတွေ ဖြစ်မယ် ထင်တယ်။ တချို့ဆေးတွေက ထိုးလိုက်ရင် အတော်ကြီးကို အောင့်ပြီး နာကျင်ခံခက်တယ်။

ခံရပါများလို့ ဆေးထိုးဖို့ အပ်မြင်လိုက်တယ်ဆိုရင်ပဲ နာကျင်မှုကို ကြိုခံစားနေရသလိုဖြစ်နေပြီး စိတ်က တင်းလာပါတယ်။

ဆေးမထိုးရသေးပါဘူး။ စိတ်က တင်းနေပါပြီ။

ထိုးတဲ့အခါမှာလည်း နာလွန်းလို့ စိတ်က ပိုတင်းနေရော။ ဆေးထိုးပြီး သွားရင် နာတာကော စိတ်တင်းနေတာရောကြောင့် အတော်ပင်ပန်းသွားတယ်။ ဒါဟာ အာရုံက ခံရခက်လို့ မကြိုက်စိတ်နဲ့ တုံ့ပြန်နေတာကြောင့် ပင်ပန်းရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကို သတိထားကြည့်တဲ့အခါ လက်မှာဆေးဝင်တုန်း ‘နာတယ် နာတယ်’ လို့ ဖိမှတ်နေပေမယ့် မှတ်နေဆဲမှာကို သဘောထားက မမှန်လေတော့ နာတာကို သိပေမယ့် စိတ်ပင်ပန်းမှုလည်း ရှိနေတာပဲ။ မကြိုက်စိတ်က ရှိနေဆဲပဲ။

ဒီနေရာမှာ ရွှေ့မင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဆုံးမသတိပေးတာလေး သွားသတိရပါတယ်။

‘နာတာဟာ နာရပဲ။ စိတ်မှာ ဘယ်လိုခံစားနေရလဲ အဲဒါကို ပြန်သိ၊ ဒါဝေဒနာရှုတာ’ ဆိုတဲ့ သဘောလေးမှတ်မိတော့ စိတ်ကို ပြောင်းကြည့်လိုက်တယ်။

လက်သွေးကြောထဲ ဆေးဝင်တာနဲ့ အောင့်ပြီ၊ အောင့်ပြီ ဆိုတာနဲ့ စိတ်က လိုက်တင်းပြီး တုံ့ပြန်ပြီ၊ ရင်ဘတ်လိုနေရာက တင်းလာပြီ။ ပိုအောင့်လာတယ်။ စိတ်က ပိုတင်းလာတယ်။ ပခုံးသားတွေ တင်းလာတယ်။

နာတာကို အာရုံယူမိတိုင်း စိတ်က နာကျင်တာပြင်းရင် ပြင်းသလို ခပ်တင်းတင်း တုံ့ပြန်နေတာ တွေရတယ်။ ဒီတော့ နာတာကို အာရုံမယူဘဲ တင်းလာတဲ့ စိတ်သဘောလေးကိုသာ အာရုံပြန်ယူလိုက်တယ်။ နာတာပြင်းရင် တင်းတာပြင်းတယ်။ နာတာကို အာရုံမယူတော့ဘဲ တင်းနေတဲ့စိတ်ကို ပြန်အာရုံယူပြီး တင်းမှန်းသိနေလိုက်တဲ့အတွက် တင်းနေတဲ့စိတ်ကို သတိနဲ့ ပြန်လျော့လိုက်တယ်။ ပခုံးသားတွေ ပြန်လျော့လိုက်တယ်။ စိတ်ပင်ပန်းမှု နည်းနည်း သက်သာသွားတယ်။

မကောင်းတဲ့ခံစားမှု ဒုက္ခဝေဒနာကို ပြန်သိတာပဲ။

ရုပ်အာရုံ နာတာကို 'နာတယ် နာတယ်' လို့ ရှုရင်ကော မမှန်ဘူးလား။ မှန်ပါတယ်။ သဘောထားမှန်ရင် ရှုလို့ ရပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ အလေ့ကျင့်နည်းနေတဲ့ သတိဉာဏ်ကြောင့် ကိလေသာက နာတယ် ဆိုတာနဲ့ မကြိုက်ခြင်းဆိုတဲ့ တုံ့ပြန်မှုကို အလိုအလျောက် တုံ့ပြန်ပြီး ဖြစ်နေတတ်လို့ တုံ့ပြန်မှုသဘော စိတ်ကိုသာ ပြန်ကြည့်လိုက်တာပါ။

ရုပ်နာကျင်တာကို သဘောထားမမှန်၊ ဉာဏ်မပါဘဲ အတင်းမဲတင်းပြီး မှတ်နေတဲ့အခါ စိတ်က မကြိုက်ခြင်းနဲ့ အတင်းတွန်းကန်နေတာကို ပြန်သတိမထားမိတာကြောင့် ရုပ်နာရင် စိတ်ပါ ပင်ပန်းသွားပါတယ်။

ပုထုဇဉ်လူသားအများစုဟာ မောဟနဲ့သာ အနေများတဲ့အတွက် အာရုံတစ်ခုခုကို တုံ့ပြန်တဲ့အခါ သူ့ရှိသင့်တဲ့ နှုန်းထားထက်ပိုပြီး တုံ့ပြန်တတ်ပါတယ်။

တွေ့ဖူးကြမှာပါ။ ရောဂါတစ်ခု ဖြစ်နေတာခြင်းအတူတူ နာတာနည်းနည်း ငြီးတာ များများ ဆိုသူတွေပေါ့။ သတိနဲ့ သည်းခံမယ်ဆို ခံနိုင်လောက်တဲ့ အခြေနေပေမယ့် သတိမထားတတ်၊ နှလုံးမသွင်းတတ်တဲ့အတွက် သူများထက်ပိုနာနေသလို ခံစားနေရပြီး စိတ်ဓာတ်ပါ ကျလာပါတယ်။

ဆရာဝန်တွေ၊ ဆေးသိပ္ပံသမားတွေ သိကြပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ နာကျင်မှုကို ခံနိုင်နှုန်းသတ်မှတ်ချက် ရှိတယ်။ အဲဒါက ကျော်လွန်လာရင် အော်မယ်၊ ငြီးမယ်၊ မေ့မျောသွားမယ်ပေါ့။

ဒါပေမဲ့ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ တော်ရုံအခြေနေကို ခံနိုင်နေတာတွေလည်း ရှိနေပြန်ပါတယ်။ ပင်ကိုစိတ်ကိုက မာလို့ ကြိတ်မှိတ်သည်းခံနိုင်တာ ရှိသလို သတိပဋ္ဌာန်နည်းလမ်းနဲ့ ဝေဒနာရဲ့သဘောကို ပိုင်းခြားနားလည်ပြီး သည်းခံတဲ့ လူလည်း ရှိပါတယ်။

သတိရှိစေချင်တာပါ။

သတိသာရှိလာရင် အာရုံနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဖြစ်လာတဲ့စိတ်မှာ depression တွေ၊ pressuer တွေ၊ tension တွေ လျော့ချလို့ ရလာပါတယ်။

ဒါကြောင့် ပြင်ပက ဘယ်အာရုံနဲ့ဆုံဆုံ အာရုံရဲ့သဘာဝကို အမှန်အတိုင်း သတိထားနိုင်ရင် ထားလိုက်၊ ဒါမှမဟုတ် အာရုံကို ဘယ်လိုစိတ်နဲ့ တုံ့ပြန်နေလဲဆိုတဲ့ နာမ်တရားကို အာရုံအဖြစ် ပြန်ယူပြီး သတိထားတဲ့အကျင့်လေး လုပ်ပေးပါ။

စိတ်လွတ်လပ်မှု ရလာပါလိမ့်မယ်။ လိုအပ်တာက အလေ့အကျင့် ကောင်းပါပဲ။



(၆)

တရားအားထုတ်တယ် ဆိုတာ ကာယအားစိုက်ထုတ်မှုမျိုး မဟုတ်ဘဲ စိတ်မှာသတိကပ်အောင် ကြောင့်ကြစိုက်ပေးနေမှုပဲ ဖြစ်တယ်။ ဝိပဿနာဆိုတာ နာမ်ဓာတ်မှာ ဉာဏ်ကပ်အောင် အားထုတ်နေတာ ဖြစ်တယ်။

ကိလေသာကို ခန်းခြောက်စေတဲ့ ဝီရိယကို အာတာပလို့ ခေါ်တယ်။ မဖြစ်ပေါ်သေးသောကုသိုလ် ဖြစ်ပေါ်အောင်၊ ဖြစ်ပေါ်ပြီးသောကုသိုလ် တိုးပွားအောင်၊ မဖြစ်ပေါ်သေးသောကုသိုလ် မဖြစ်ပေါ်အောင်၊ ဖြစ်ပေါ်ပြီးသောကုသိုလ် ပပျောက်အောင် ပြုလုပ်ပေးနေတာကို အာတာပီ(ဝီရိယရှိသူ) လို့ ပြောတာ ဖြစ်တယ်။ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် စောင့်ရှောက်တယ် ဆိုတာ ရုပ်အလုပ် မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်အလုပ်ပါ။ နာမ်တရားမှာ သတိ၊ ပညာကပ်နေအောင် လုပ်ပေးနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

လုံ့လနဲ့ ဝီရိယ မတူဘူး။ လုံ့လက ကိုယ်အားစိုက်မှုဖြစ်ပြီး ဝီရိယက စိတ်အားစိုက်မှုသာ ဖြစ်တယ်။

တရားအားထုတ်တာမှာ နာမ်မလိမ္မာရင် ရုပ်နာပါလိမ့်မယ်။ ဉာဏ်ဆိုတာ ရုပ်မှာဖြစ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ မိမိသန္တာန်မှာ အကုသိုလ်တရားကင်းပြီး ဝိပဿနာကုသိုလ်တရား ကိန်းအောင်းရန် လှေကျင့်ပြုလုပ်တာမှာ နေရာရွေးစရာ မလို၊ ဣရိယာပုတ်ရွေးစရာ မလိုပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ ကိလေသာကိုယ်တိုင်ကိုက နေရာမရွေး၊ ဣရိယာပုတ်မရွေး ဖြစ်နေတာ မဟုတ်ပါလား။

မြတ်စွာဘုရားရှင်က သွားနေဆဲအခါမှာ ကာမ၊ ဗျာပါဒ၊ ဝိဟိံသ ဝိတက်တရားတွေ ဖြစ်ပေါ်လာရင် သွားနေဆဲအခါမှာကိုပဲ ပယ်သတ်ပါတဲ့။ အဲဒီလို ပယ်သတ်နိုင်သူကို ဝီရိယရှိသူလို့ ခေါ်ပါတယ်လို့ စရသုတ္တန်မှာ ဟောခဲ့ပါတယ်။

အချိန်အားလပ်တဲ့လူတွေက ဆိတ်ငြိမ်ရာကိုသွား၊ တင်ပလွင်ခွေထိုင်၊ အာနာပါန (သို့) မိမိနှစ်သက်ရာ အာရုံတစ်ခုမှာ စိတ်ကိုချည်တိုင်ထားပြီး အားထုတ်တယ်။

အလွန်ကောင်းတဲ့ ရှုနည်းပေါ့။

ဒါပေမဲ့ မိမိရှုနေတာ သမထလား၊ ဝိပဿနာလား ဆိုတာတော့ ခွဲခြား နားလည်ထားရပါမယ်။ သမထကအာရုံတစ်ခုကနေ စိတ်ကိုအရွှေ့မခံဘူး။ တည်မြဲနေရတယ်။ ဒါမှ ကသိုဏ်းနိမိတ်တွေရလာပြီး ဈာန်စိတ် ဖြစ်လာမယ်။

‘သဒ္ဓကဏ္ဍတာ ဈာနာ ဈာန်ရဲ့ရန်သူဟာ အသံ’ လို့ စာမှာ ဆိုတယ်။

နှာသီးဖျားမှာ စိတ်ထားတုန်း အသံတစ်ခု ရိုက်ခတ်လာရင် စိတ်က အသံဆီကို ညွှတ်သွားတယ်။ နှာသီးဖျားမှာ စိတ်မရှိတော့ဘူး။ ဒီတော့ ဈာန်သမာဓိ ပျက်သွားတယ်။

လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ အာဟာရဒီပနီမှာ သမထနဲ့ ဝိပဿနာ ကို ရှင်းအောင် ပြောထားပါတယ်။

‘အာနာပါနအစရှိသော သမထကမ္မဋ္ဌာန်းမျိုးသည်ကား ဟောပြောမှု အလွန်လွယ်၏။ နိမိတ်အထင်ရအောင် အားထုတ်မှု အလွန်ခဲယဉ်း၏။ အိမ်၌ နေ၍ စီးပွားနှင့် တွဲဖက်ခြင်းငှာမရ၊ ဆိတ်ငြိမ်ရာသို့ ထွက်၍ အပြင်းအထန် အားထုတ်မှ နိမိတ်ရနိုင်၏။

ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းသည်ကား ဉာဏ်အလုပ်ဖြစ်၍ လယ်လုပ်ရင်းလည်း ဖြစ်နိုင်၏။ ယာလုပ်ရင်းလည်း ဖြစ်နိုင်၏။ လှေသွားရင်း၊ လှည်းသွားရင်း၊ ရောင်းရင်း၊ ဝယ်ရင်း အစရှိသဖြင့် အိမ်အလုပ်၊ အိမ်စီးပွားနှင့်တွဲဖက်နိုင် သတည်း။ ဘုရားလက်ထက်တော်၌ သမထကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပေါက်ရောက်အောင် လုပ်နိုင်သောသူ အလွန်နည်း၏။ အိမ်၌နေ၍ အိမ်စီးပွားနှင့်တွဲဖက်၍ စွဲမြဲကြသူ အလွန်များ၏။ ထိုစကားမှန်၏။ သမထကမ္မဋ္ဌာန်းပေါက်ရောက်သောသူ လူ ၌ အလွန်နည်း၏။ ရဟန်းတို့သာ များ၏။ ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းပေါက်ရောက်၍ သောတာပန်အရိယာဖြစ်ကြသူကား လူ၌ အလွန်များ၏။ လူသောတာပန်တစ်ထောင် ကို ရဟန်းသောတာပန်တစ်ယောက်ထား၍ ရေတွက်သော်လည်း ရဟန်းဘက်ကသာ ကုန်လေရာ၏။ လူဘက်က မကုန်လေရာ။ ဤမျှလောက်ပင် များရိပ်ထင်၏။

အဘယ်ကြောင့်နည်း။ လောက၌ ရှိရင်းကပင် ရဟန်း အလွန်နည်း၏။

လူကမူ မဇ္ဈိမတိုက်နှင့်အပြည့် ရှိ၏။ လူသောတာပန်လည်း ပြည့်မတတ်ပင် များလှ၏။ ထိုသို့ များလှခြင်းသည်ကား အိမ်စီးပွားနှင့် ဝိပဿနာတွဲချင်းတိုင်း တွဲသာလှသောကြောင့်တည်း။ အယုတ်အားဖြင့် အစေခံ၊ အိမ်ကျွန်မ၊ အခစား၊ ကူလီပင်ဖြစ်သော်လည်း သံဝေသတိကောင်းကောင်းရှိပါလျှင် ဝိပဿနာဖက်တွဲနိုင်တော့ သည်သာတည်း။ (လယ်တီဒီပနီပေါင်းချုပ်-တတွဲ-အာဟာရဒီပနီ)

သာသနာတော၌ နေ လ တစ်ဆူလို ထင်ရှားခဲ့သော လယ်တီဆရာတော် ဘုရားကြီးကပင် ဝိပဿနာသည် သာမန်နေ့စဉ်ဘဝထဲတွင် ပွား၍ရကြောင်း အခိုင်အမာ ပြောဆိုခဲ့တယ်။

ဝိပဿနာ ဆိုတာ ပညာဦးဆောင်တဲ့ ဉာဏ်အလုပ်။ ဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်ဖို့ အတွက် သတိက အာရုံကို ယူပေးရတယ်။

ပညာမပါတဲ့ သတိသက်သက်ဟာ အားနည်းပါတယ်။ ပညာနဲ့တွဲလာမှ သတိဟာ အားကြီးလာပါတယ်။

ဦးဇင်းအနေနဲ့ လူဝတ်ကြောင်နဲ့ ဝိပဿနာလို့ ခေါင်းစဉ်တပ်ရေးနေတာ ဖြစ်သည့်အတွက် နေ့စဉ်ဘဝထဲမှာ သတိထား၍ရပုံ၊ သတိရှိလာရင် ကိလေသာ ပါးလာပုံ၊ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ လျော့ချလာနိုင်ပုံကို လက်လှမ်းမှီသမျှ ညွှန်ပြနေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

စာသိ သိနေရုံမျှမဟုတ် လက်တွေ့အကြိမ်ကြိမ် လေ့ကျင့်ပေးရကြောင်း ပြောခဲ့ပါတယ်။

သတိနဲ့ ရှုမှတ်တတ်ဖို့ ညွှန်ပြနေတာဖြစ်တဲ့အတွက် သာမန်နေ့စဉ်ဘဝ အဖြစ်ပျက်ကို သာမန်နေ့စဉ်သုံး စကားလုံးတွေနဲ့ သာမန်လူနားလည်လွယ်အောင် ရေးပြနေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

တရား ဘယ်လိုတွေထိုင်၊ သမာဓိတွေ ဘယ်လိုရ၊ ဈာန်စိတ်တွေ ဘယ်လိုဖြစ်၊ ရုပ်နာမ်တွေ ဘယ်လိုဖြစ်ပျက်နေ စတဲ့ စကားလုံးကြီးကြီးတွေကို ရှောင်ထားပါတယ်။

သတိ၊ သမာဓိ၊ ဉာဏ်တွေ ထက်လာရင် တွေ့သိလာရမယ့် အရာ တွေကို သာမန်လူက လက်လှမ်းမမှီသေးပါဘူး။ ရေးပြထားလို့ ဖတ်ရတဲ့အတွက် ဗဟုသုတရပေမယ့် စာသိကို ငါသိ လိုလိုထင်ပြီး အကြီးကြီးတွေ ပြောလာ တတ်လို့ပါ။

အကြီးကြီးတွေပြောနေပေမယ့် တကယ့်လက်တွေ့ဘဝ အခက်ခဲတွေ၊

အခြေနေအမျိုးမျိုး စတဲ့ လောကဓံနဲ့ ကြံ့ကြဲတဲ့အခါ စာသိဟာ ဉာဏ်သိ မဟုတ်ခဲ့တဲ့အတွက် သာမန်လူတွေလိုပဲ ဖရိုဖရဲ ဖြစ်နေကြပါတော့တယ်။

ဒါ့အပြင် သီးသန့်သွားပြီးလည်း တရားမထိုင်တဲ့လူတွေ ရှိနေတဲ့အတွက် ရိပ်သာမှမသွားရင် တရားအားမထုတ်တတ်တော့ဘူး ဆိုတဲ့ အစွဲမဝင်စေချင်လို့ နေ့စဉ်ဘဝထဲမှာပဲ ဖြစ်ပေါ်လာသမျှ အာရုံတိုင်းကို ရိုးရိုးလေးနဲ့ သတိကပ်တပ် အောင် ပြောပြပေးနေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

အာရုံတစ်ခုကို မဲတင်း ဖိရှူပြီး အလေ့ကျင့်ရနေတဲ့ လူအတွက်ကတော့ ဦးဇင်းစာကို ပျော့တယ်၊ ဝီရိယလျော့တယ်လို့ သတ်မှတ်ကောင်း သတ်မှတ်ကြပါ လိမ့်မယ်။

တကယ်တော့ သာမန်နေ့စဉ်အချိန်မှာ သတိကပ်တတ်ဖို့ ဆိုတာလည်း တော်ရုံအလေ့ကျင့်နဲ့ မဖြစ်နိုင်ဘူး ဆိုတာ အားထုတ်ဖူး၊ အားထုတ်နေဆဲ လူတွေ သိပါတယ်။

ဖြစ်သမျှအခြေနေမှာ သတိကပ်ဖို့ ပြောပြနေခြင်းကို တရားအားထုတ်နေ တယ်လို့တောင် ထင်ချင်မှ ထင်နေကြတာ တွေရပါတယ်။

ဝိပဿနာ ဆိုတာ ‘ဘူတံ ဘူတတော ပဿတိ-အရိတရားကို အရိတရားအတိုင်းဖြင့် ရှုကြည့်ခြင်း’လို့ ဆိုပါတယ်။ ‘ဘူတံ’ဆိုတာ အကြောင်းတရားတို့ကြောင့် ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ တရားတွေဖြစ်တယ်။

ငါ၊ သူ၊ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ လက်၊ ခြေ၊ နှာခေါင်း၊ ဝမ်းဗိုက်၊ ငယ်ထိပ်၊ နှလုံးအိမ် အစရှိတာတွေဟာ တကယ့်အစစ်တရား မဟုတ်ကြတဲ့အတွက် ‘ဘူတံ’လို့ မခေါ်ဘူး။ ဉာဏ်နဲ့ခွဲခြမ်းကြည့်ရင် လက်၊ ခြေ၊ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ သဏ္ဍာန်တွေ ပျောက်သွားတယ်။ ဒါကြောင့် ဝိပဿနာရှုလို့ မရဘူး။

လက်၊ ခြေ၊ ဝမ်းဗိုက်၊ နှာခေါင်း၊ ငယ်ထိပ် စတဲ့ ပညတ်တွေနဲ့ တွဲစပ်နေတဲ့ တကယ့်အစစ်မှန် အရိတရားတွေက ဖောက်ပြန်မှုသဘော ‘ရုပ်’တွေသာ ‘ဘူတံ’လို့ ခေါ်တယ်။ ဝိပဿနာရဲ့ အာရုံဖြစ်တယ်။

အစစ်မှန် အရိတရားလို့ ပြောတာက နိစ္စဓူဝလို အရိတရားမျိုးကို ပြောနေတာ မဟုတ်ဘူး။ ပညတ်နဲ့ ယှဉ်ပြရတဲ့အတွက် ပညတ်သည် အတု၊ ပရမတ်သည် အစစ် အရိတရားလို့ ပြောတာဖြစ်တယ်။

အကြောင်းစုံလာတဲ့အခါ အခိုက်တန် ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အဖြစ်ရိတရားလို့ ပြောတာဖြစ်တယ်။

နာမ်တရားမှာ မှတ်သားတာ၊ ခံစားတာ၊ တိုက်တွန်းတာ၊ သိတာတွေဟာ 'ဘူတ' တွေ ဖြစ်တယ်။ သူ့သဘာဝအလျောက် သူ့အလုပ်သူလုပ်နေကြတာ ဖြစ်တယ်။ ငါသိ၊ ငါခံစား ဆိုတာတွေက ပညတ်အတွေးတွေနဲ့ ရောသွားလို့ ဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် ဝိပဿနာရှုတဲ့အခါ ငါသိ၊ ငါခံစားအနေနဲ့ ရှုတာ မဟုတ်တော့ဘဲ ခံစားတတ်သည့်အရာလေး၏ ခံစားမှုသဘော၊ သိတတ်သည့် အရာလေး၏ သိနေခြင်းသဘော၊ တိုက်တွန်းတတ်သည့် အရာလေး၏ တိုက်တွန်းမှုသဘော စတဲ့ အမှုရာကြိယာကို ရှုမှတ်တာ ဖြစ်တယ်။

ဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ ပညတ်မဖက် ရုပ်နာမ်တို့၏ အမှုအရာလေးတွေကို သိနေတာဟာ ဝိပဿနာပေါ့။

ရုပ်ကို ရုပ်မှန်း၊ နာမ်ကို နာမ်မှန်း သိအောင်လုပ်နေတာ ဝိပဿနာဖြစ်ပါတယ်။ ရုပ်မှန်း နာမ်မှန်းသိလာတဲ့အခါ 'အနိဿိတောစ ဝိဟရတိ- တဏှာ၊ ဒိဋ္ဌိဖြင့် မမှီတွယ်တော့'၊ 'နစ ကိဉ္စိလောကေ ဥပါဒိယတိ- ဥပါဒါနက္ခန္ဓာဆိုသော ခန္ဓာငါးပါးလောကကို တဏှာ၊ ဒိဋ္ဌိတို့ဖြင့် မစွဲလမ်းတော့' ဆိုတဲ့ အကျိုးရလာတယ်။

ဒါလွတ်လပ်မှု ရလာတာပဲ။

ဝိပဿနာသမားလည်း နှာသီးဖျားကို ချည်တိုင်ထား အားထုတ်တယ် ဆိုပါစို့။ သူက နှာသီးဖျားမှာ စိတ်ထားပေမယ့် သမထလို တသမတ်ထဲ တစ်နေရာတည်း သိနေအောင် အားစိုက်နေတာ မဟုတ်ဘူး။ ဖောက်ပြန်မှုဆိုတဲ့ ရုပ်တရားအပေါ် နှလုံးသွင်းပြီး ရှုနေတာ ဖြစ်တယ်။

နှာသီးဖျားမှာ ရှုနေတုန်း အသံကြားလာရင်လည်း အသံကို လိုက်ရှုတယ်။ မျက်နှာမှာ ရွှစိစိ ယားလာရင်လည်း လိုက်ရှုတယ်။ ခြေထောက် နာကျင်လာရင်လည်း လိုက်ရှုတယ်။ ခန္ဓာမှာဘာဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်လာသမျှကို အမှန်အတိုင်းသိအောင် သတိကပ်ပေးတယ်။

ဒီလို အာရုံတွေ ပြောင်းနေပေမယ့် သမာဓိပျက်သွားတာမှ မဟုတ်တာ။ ဝိပဿနာရဲ့ အာရုံဟာ ရုပ်တရားမှာဆိုရင် ဖောက်ပြန်မှု ဖြစ်တယ်။ ဖောက်ပြန်မှုဟာ ရုပ်လို့ ဆိုတဲ့အတွက် နှာသီးဖျားက တိုးမှုအနေနဲ့ပဲ ဖောက်ပြန်ပြန်၊ မျက်နှာမှာ ရွှစိရွှစိအနေနဲ့ပဲ ဖောက်ပြန်ပြန်၊ ခြေထောက်မှာကျင်လို့ပဲ ဖောက်ပြန် ဖောက်ပြန် ဖောက်ပြန်မှုကိုသာ တသမတ်တည်း အာရုံယူ ရှုနေတဲ့

အတွက် သမာဓိပါနေတာပေါ့။

နာခေါင်း ၊ မျက်နှာ၊ ခြေထောက်တို့ ဆိုတာတွေဟာ ပညတ်တွေသာ ဖြစ်တယ်။ နှာသီးဖျားမှာ တိုးမှုသဘော၊ အေးမှုနွေးမှု သဘောလေးတွေဟာ အရှိတရား ဘူတတွေ၊ မျက်နှာမှာ ရွှံ့စိစိ ဖြစ်နေတာတွေဟာ အရှိတရားဘူတ၊ ခြေထောက်မှာ တဆစ်ဆစ်ကျင်နေတာဟာ အရှိတရား ဘူတတွေ မဟုတ်ဘူးလား။

အရှိကပြနေတာကို သိအောင် လုပ်နေတာဟာ ဝိပဿနာပါ။ ဒါဆိုရင် အရှိတွေက အမြဲတမ်း ဖောက်ပြန်ပြနေတာ ဖြစ်တယ်။ သတိမရှိလို့ မသိတာ။ သတိရှိလိုက်တာနဲ့ သိပြီ ဖြစ်တယ်။ ဒီသတိရှိဖို့ ဣရိယာပုတ်တွေ၊ နေရာတွေ ရွေးနေစရာ လိုသေးလား။

မြတ်စွာဘုရားရှင်လက်ထက်က မဟာဖုဿဒေဝမထေရ်ဟာ သတိပဋ္ဌာန်အလုပ်ကို နေ့ညမပြတ် ပွားများ ကြိုးစားတယ်။ လျောင်း၊ ထိုင်၊ ရပ်၊ သွား ဣရိယာပုတ် လေးပါးလုံးမှာ သတိကပ်နိုင်အောင် ကြိုးစားတယ်။

၁၉ နှစ်လုံးလုံး ခြေလှမ်းတိုင်းမှာ သတိကပ်နိုင်အောင် အားထုတ်တာမှာ သတိလက်လွတ်လှမ်းမိတဲ့ ခြေလှမ်းဆိုရင် နောက်ပြန်ဆုတ်ပြီး အဲဒီနေရာကို ပြန်သွားကာ သတိကပ်ပြီး ပြန်လျှောက်တယ်။

အဲဒီရဟန်းတော်ရဲ့ အပြုမူကို လူတွေက မြင်တော့ ‘မျက်စိလည်နေရောသလား၊ တစ်ခုခုများ ပျောက်လို့လား’ လို့ တီးတိုးပြောကြတယ်။

ရဟန်းတော်ဟာ ဘယ်သူတွေ ဘယ်လိုပြောနေနေ အမှတ်သတိကို မဖျက်ဘဲ ရှုပွားရင်း ရဟန္တာဖြစ်သွားခဲ့တယ်။

လောကီစည်းစိမ်ကို စွန့်ပြီး လွတ်လွတ်လပ်လပ် တရားအားထုတ်နေပါတယ် ဆိုတဲ့ ရဟန်းတော်တောင် ဣရိယာပုတ်တိုင်းမှာ သတိသမ္ပဉေကပ်ပြီး မပြတ် အားထုတ်ပေးနေရပါတယ်။

လူဝတ်ကြောင်တွေအနေနဲ့က ကိစ္စများမြောင် လူတို့ဘောင် ဆိုသလို ဟိုအရေး၊ ဒီအရေးတွေကြောင့် သီးသန့် အချိန်ပေးပြီး တရားအားထုတ်ဖို့ ဆိုတာ တော်ရုံ မလွယ်ကူလှပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဘဝထဲမှာပဲ သတိလေးနဲ့ နေထိုင်နိုင်၊ အားထုတ်နိုင်အောင် အထူးပဲ လေ့လာ လေ့ကျင့်သင့်လှပါတယ်။



(၇)

တရားအားထုတ်တယ် ဆိုတာ ဘာလဲ။ ပါချုပ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး မိန့်သလိုဆိုရင် စိတ်ကို အာရုံနဲ့ လေ့ကျင့်ပေးတာ ဖြစ်တယ်။ မိမိသန္တာန်မှာ မကောင်းမှုအညစ်ကြေးတွေ ပယ်လွင့်ပြီးတော့ ကောင်းမှုကုသိုလ်တွေ ထုံမွန်းနေတာ ဖြစ်တယ်။

စိတ်ကို လေ့ကျင့်ရာမှာ အာရုံနှစ်မျိုးထားပြီး လေ့ကျင့်တယ်။ တစ်မျိုးက သမထရဲ့အာရုံ၊ နောက်တစ်မျိုးက ဝိပဿနာရဲ့အာရုံ ဖြစ်တယ်။

သမထနဲ့ လေ့ကျင့်တာက စိတ်ကို အာရုံတစ်ခုတည်းမှာ ချည်တိုင်ထားပေးပြီး ဒီအာရုံကို မပြတ် သိမှတ်ပေးနေရတယ်။ အဲဒီလို မိမိထားလိုတဲ့ အာရုံအပေါ်မှာ စိတ်က ကပ်နေပြီဆိုရင် စိတ်ကိုအရောင်ဆိုးမယ့် ကိလေသာတွေ ဟာ ယာယီ ဖယ်ခွာနေရတယ်။ ကပ်ခွင့် မရှိဘူး။ ဒါကို အာရမ္မဏူပဈာန်လို့ ခေါ်တယ်။ ဈာန်ဆိုတာ ဆန့်ကျင့်ဘက် နီဝရဏတရားတွေကို လှောင်မြှိုက်ထားတာ ဖြစ်တယ်။ ဈာန်စိတ်ကြောင့် ကိလေသာတွေ ပယ်ခွာနေပြီး စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ (စိတ်စင်ကြယ်ခြင်း) ဖြစ်လာတယ်။

ဒီလို အာရုံတစ်ခုတည်းမှာ စိတ်ကို ထားပြီး အားထုတ်တာမှာ ချက်ချင်းတော့ အောင်မြင်ဖို့ မလွယ်ဘူး။ မိမိထားလိုတဲ့အာရုံမှာ စိတ်ကို ထားလိုက်၊ စိတ်ကမနေဘဲ လွင့်သွားလိုက်၊ ပြန်ဖမ်းပြီး ပြန်ထားလိုက်၊ ပြန်လွင့်သွားလိုက်နဲ့ အစပိုင်းမှာ လုံးချာလည်လိုက်နေတတ်တယ်။ လေ့ကျင့်ပါ များရင်တော့ အောင်မြင်သွားတယ်။

အာရုံတစ်ခုတည်းမှာ စိတ်ကိုထားပြီး လေ့ကျင့်တာက အချိန်တွေ၊
နေရာတွေ သီးသန့်ပေးပြီးလုပ်မှ အောင်မြင်တယ်။ သမထနဲ့ လေ့ကျင့်မှုက
အများအားဖြင့် အာရုံတွေဟာ ပညတ်တွေ ဖြစ်တယ်။ အချို့လည်း ပရမတ်
အာရုံ ရှိတယ်။ သမာဓိ ဦးဆောင်တယ်။

နောက်တစ်မျိုးက ဝိပဿနာအာရုံ။

ဝိပဿနာရဲ့အာရုံက ပရမတ်သက်သက် အာရုံ။ အစစ်အမှန်တရား။
အစစ်အမှန်ကို သိဖို့ကျတော့ သမာဓိသက်သက်နဲ့ မရတော့ဘူး။ ဉာဏ်ပါ
ရတယ်။

ဉာဏ်ပါရတယ်လို့ ပြောတာမှာ သမာဓိမလိုဘူး ပြောတယ်လို့
မမှတ်ပါနဲ့။ အယူဆ လွဲတတ်လွန်းလို့ပါ။

သာမန် လူဝတ်ကြောင်တွေအနေနဲ့ သမထသီးသန့်လုပ်ပြီး ဝိပဿနာ
ကို သွားတဲ့နည်းနဲ့ ကိုက်ညီမှု သိပ်မရှိလှပါဘူး။ စားဝတ်နေရေးအတွက်
လှုပ်ရှားရုန်းကန်နေရတဲ့ အခြေနေမှာ တရားထိုင်ဖို့အတွက် အချိန်သီးသန့်
ပေးဖို့ ဆိုတာ သိပ်မလွယ်ကူလှပါဘူး။

ဝိပဿနာရှုနည်းမှာ သမထရှေ့သွားရှိသော ဝိပဿနာ (သမထ
ပုဗ္ဗင်္ဂမံ ဝိပဿနာနံ)နည်းနဲ့ ဝိပဿနာရှေ့သွားရှိသာ သမထ (ဝိပဿနာ
ပုဗ္ဗင်္ဂမံ သမထံ) လို့ ရှိတယ်။

သမထယာနိကနည်းနဲ့ ဝိပဿနာယာနိကနည်းလို့ ဆိုပါတယ်။

သမထယာနိကသမားက အာရုံတစ်ခုမှာ စိတ်တည်ငြိမ်အောင်
ထားပြီး ဥပစာရသမာဓိ၊ အပ္ပနာသမာဓိ တစ်ခုခုကို ရအောင် ရှုပွားပြီးမှ
ဝိပဿနာကို ကူးပါတယ်။

ဝိပဿနာယာနိကသမားက ဖြစ်ပေါ်လာသမျှသော အာရုံဥပါဒါနက္ခန္ဓာ
တို့၌ မပြတ် သတိကပ်ခြင်းဖြင့် ခဏိကသမာဓိ ဖြစ်လာပြီး ဝိပဿနာရှုပါတယ်။
ဝိပဿနာဖြစ်ခိုက် ကိလေသာပယ်ခွာနေပြီး စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ(စိတ်စင်ကြယ်ခြင်း)
ဖြစ်လာတယ်။

လမ်းနှစ်လမ်းလုံးဟာ သမာဓိ လိုတာပါပဲ။

သမထယာနိကနည်းက အပြောရလွယ်တယ်။ အလုပ်ရခက်တယ်လို့
လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးက အာဟာရဒီပနီမှာ မိန့်ဆိုခဲ့ပါတယ်။

ဝိပဿနာယာနိက နည်းမှာကျတော့ နားလည်အောင်ပြောရတာ

အတော်ခက်နေပါတယ်။ ဉာဏ်အလုပ်သက်သက်ဖြစ်လာလို့ ပင်ကိုဉာဏ်နဲ့ အားစိုက်ပေးမှု ရှိမှဖြစ်မှာပါ။ နားလည်သွားပြန်တော့လည်း လုပ်ရင်းကိုင်ရင်းနဲ့ နေ့စဉ်ဘဝထဲမှာ ရှုပွားလို့ ရသွားပါတယ်။

ဒါကြောင့် လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးက လယ်လုပ်မခက်၊ လယ်တည်ခက်၊ အကျင့်မခက်၊ အသိခက်လို့ စပ်ဆိုခဲ့တာ ဖြစ်တယ်။

ဝိပဿနာယာနိကနည်းလို့ ကြားတာနဲ့ သမထ မလိုလား၊ သမထ လုပ်ပြီးမှ ဝိပဿနာရှုရတာ မဟုတ်လား စသဖြင့် ‘သမာဓိ မပါဘူးပြောတယ်’ ဆိုတဲ့ စွပ်စွဲချက်အပြောမျိုး ကြားနေရပါတယ်။ ဝိပဿနာဆိုတာ မဂ္ဂင်ငါးပါးစုံမှ ဖြစ်တဲ့အတွက် ဝိပဿနာရှုပြီဆိုရင် သမ္မာသမာဓိပါ ပြီးနေပါပြီ။ ခေါင်းစဉ်တပ် မပြောဘဲ နေတာပါ။

ဒီနေရာမှာ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်အဖွင့်ကို ကိုးကားပြီး သမ္မာသမာဓိလို့ ဆိုတာနဲ့ ဈာန်သမာဓိကိုသာ ယူရကြောင်း၊ ဈာန်သမာဓိ(သမထ)မှမလုပ်ရင် ဝိပဿနာမဖြစ်ကြောင်း ပြောကြပါတယ်။

ဒီအယူဆကြောင့် သမထမှမလုပ်ရင် ဝိပဿနာမဖြစ်ဆိုတဲ့ အယူဆ ပေါက်ပွားလာတယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

ဒါနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ ဝိပသုဒ္ဓိမဂ် မြန်မာပြန် (တတွဲ-နှာ- ၄၃၈)ကို ထုတ်ပြပါမယ်။

‘မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အစရှိသော ပါဠိတော်တို့တွင် သမ္မာသမာဓိ ကို ဝေဖန်ပြရာ၌ ဈာန်လေးပါးဖြင့်သာ ဝေဖန်ပြတော်မူ၏။ ထိုပါဠိကို အမှီ ပြု၍ အချို့က “ဈာန်သမာဓိကိုရမှ လောကီသမ္မာသမာဓိဖြစ်သည်။ ယင်း သမာဓိရှိမှ ဝိပဿနာ ရှုကောင်းသည်” ဟု ဆိုကြ၏။ ပဓာနနည်း၊ ဥက္ကဋ္ဌနည်း တို့ အလိုအားဖြင့် ဈာန်သမာဓိကိုပြရာ၌ အပ္ပဓာနဩမကအားဖြင့် ဥပစာ-သမာဓိ၊ ထိုနှင့်ညီမျှသော ဝိပဿနာခဏိကသမာဓိများ ပါဝင်သည်ကို သတိ မပြုမိကြသောကြောင့် ထိုသို့ ဆိုခြင်းဖြစ်သည်။ ဥပစာသမာဓိ၊ ခဏိကသမာဓိတို့ သည် နီဝရဏကင်းခြင်းအားဖြင့် လည်းကောင်း၊ ဝိတက်၊ ဝိစာရ၊ ပီတိ၊ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာ ဈာန်အင်္ဂါငါးပါးနှင့် ယှဉ်ခြင်းအားဖြင့် လည်းကောင်း၊ ပဋ္ဌမ ဈာန်နှင့် တူညီကြကုန်၏။ နီဝရဏကင်းလျှင် စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်၏။ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ပြည့်စုံလျှင် ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ စသော ပညာဝိသုဒ္ဓိတို့ဖြစ်ရန် ပြည့်စုံ လုံလောက်တော့ သာတည်း။’

အရိယဝါသတရားတော်ကြီးမှာလည်း စိတ္တဝိသုဒ္ဓိဖြစ်ပုံကို ‘ဈာန်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိကသမထ - ပဗန္ဓသမာဓိလို့ ခေါ်တယ်။ ဈာန်စိတ်ကြီးအစဉ်အတန်းလိုက် မပြတ်ဖြစ်ပြီး စိတ်စင်ကြယ်ခြင်း ဖြစ်တယ်။ ဝိပဿနာကြောင့်ဖြစ်တဲ့ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိကတော့ ဝိပဿနာဓဏိကသမာဓိလို့ ခေါ်တယ်။ ဝိပဿနာဖြစ်ခိုက် စိတ်စင်ကြယ်ခြင်း ဖြစ်တယ်။ နိဝရဏကင်းပြီး စိတ်စင်ကြယ်ပုံကတော့တူတယ်’ လို့ မိန့်ခဲ့ပါတယ်။

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ သမ္မာသမာဓိကို အမြင့်ဆုံးအထိရှိကြောင်း အားလုံးကို ထုတ်ပြထားတာပါ။ ဒါမျိုး လုပ်ကို လုပ်ရမယ်လို့ တရားသေပြောထားတာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဟင်းအမယ်စုံရတဲ့ ထမင်းဆိုင်တစ်ဆိုင်ကို ဘာတွေရလဲလို့ မေးရင် ကြက်၊ ဝက်၊ ပုစွန်၊ အသီးအနှံ၊ အသားငါး အစရှိသဖြင့် ထမင်းစားပွဲမှာ တင်ထားတဲ့ သုံးဆောင်လို့ရသမျှကို ပြောပြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါဟာ ဆိုင်မှာရသမျှ ပြောတာသာဖြစ်ပြီး အားလုံး စားကို စားရမယ်လို့ ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ စားသုံးသူက မိမိနဲ့ သင့်တော်တဲ့ဟင်းနဲ့ စားရင်ရပါပြီ။ လိုရင်းက အစာပြေသွားစေဖို့ပါပဲ။ တတ်နိုင်လို့ အကုန်စားလည်း စားလို့ရတာပဲ။

ဟုတ်ပြီ။ ဝိပဿနာရှေ့သွားရှိတယ်လို့ ဆိုတဲ့အတွက် ဝိပဿနာအရင် သွားပြီးရင် သမထလုပ်ရသေးတယ် ဆိုတဲ့ အယူဆလည်း ကြားရတယ်။ မလုပ်ရင် သမာဓိသာသနာကို ဖျက်ဆီးရာရောက်တယ်လို့ ဆိုပြန်တယ်။

ဒါကိုတော့ စာအားလုံး ထုတ်မပြတော့ပါဘူး။ ဝိပဿနာရှေ့သွားရှိသော သမထ ဆိုတာ ဘာကို ဆိုလိုသလဲ ဆိုတာကို စာအုပ်ညွှန်းလိုက်ပါမယ်။ (ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း - ပတွဲ - နှာ - ၉၆ - မဟာစည်ဆရာတော်) မှာသာ ဖတ်ကြပါ။

သဘောအကျဉ်းကတော့ ‘ဖြစ်ပေါ်သမျှသော ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးကို မပြတ် သတိကပ် မှတ်နေသူသည် အပြင်အာရုံတို့မှ ကင်းလွတ်ပြီး ဝိပဿနာ၏ အာရုံသို့သာ ပြေးဝင်၍ တည်ကြည်နေ၏။ ထိုတည်ကြည်မှုသည် သမထပေတည်း။ ဤသို့ ပွားသူသည် ဝိပဿနာရှေ့သွားရှိ၍ သမထကို ပွားသူဟု ခေါ်အပ်၏’

ဒါကြောင့် သမထနည်းကို ကြိုက်ရင် ဥပစာအပ္ပနာသမာဓိတစ်ခုခု

ထူထောင်ပြီး ဝိပဿနာကူး။

ဒါမှမဟုတ်ရင် ဝိပဿနာတိုက်ရိုက်ရှုနည်းကိုသွားပါ။ ကိုယ်နဲ့သင့်တော် မယ့်နည်းကို အသုံးပြုပေါ့။

ဝိပဿနာသက်သက်ရှုသူကို သုဒ္ဓဝိပဿနာယာနိကလို့ ခေါ်တယ်။ သက်သက်သော ဝိပဿနာယာဉ်မျှ ရှိသောသူလို့ ဆိုတယ်။

ရုပ်ကိုရုပ်မှန်း၊ နာမ်ကိုနာမ်မှန်း သိတတ်တာက ဉာဏ်ရဲ့ အလုပ်ပါ။ သမာဓိရဲ့အလုပ် မဟုတ်ပါဘူး။ သမာဓိရှိရုံနဲ့ ရုပ်နာမ်မမြင်ပါဘူး။ သမာဓိ မရှိရင်လည်း ရုပ်နာမ်မမြင်ပါဘူး။ ဉာဏ်ပါရင်တော့ ရုပ်နာမ် မြင်ပါပြီ။ ဉာဏ်ဖြစ်ရင်တော့ သမာဓိတွဲပါလာပါပြီ။

ဝိပဿနာရဲ့အာရုံ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးဟာ မြင်၊ ကြား၊ နံ၊ စား၊ ထိ၊ တွေး စတဲ့ အချိန်တိုင်း နေရာတိုင်းမှာ မပြတ်ဖြစ်နေတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် သတိဉာဏ် ကပ်လိုက်ရင် သိသွားပါတယ်။ သီးသန့် ရှာနေရတဲ့အရာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။

ဝိပဿနာ ဆိုတာ ရှာရှုရတာ မဟုတ်ဘူး။ စောင့်ရှုတာပါ။ ဖြစ်လာ သမျှကို အမှန်အတိုင်းလက်ခံပြီး သိပေးလိုက်တာ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ကိလေသာတွေ၊ နီဝရဏတွေကိုတောင် ပြန်ရှုဖို့ သတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ ညွှန်ကြား ထားပါတယ်။

လိုအပ်တာက ကိုယ့်မှာ နှလုံးသွင်းမှန်တဲ့ အခြေခံရှုစိတ်ပါပဲ။ ဤမျှလောက် အပင်ပန်းခံ စာထုတ်ပြနေရတာ အချို့က သတိပဋ္ဌာန် အကြောင်း သာမန်ရိုးရိုးလေး ပြောနေတာကို သဘောမပေါက်တဲ့အတွက် ရေးပြရတာပါ။ စာလေးပါတယ်။

ဒီစာမှာတော့ လူဝတ်ကြောင်တွေအတွက် ဦးတည်ထားတဲ့အတွက် သတိပဋ္ဌာန်ကို အခြေခံပြီး သုဒ္ဓဝိပဿနာနည်းကိုသာ ရိုးရိုးလေး ပြောပြ ပါ့မယ်။

သတိထားတတ်လာပြီဆိုရင် ရုပ်သဘောလေးတွေကို တွေ့လာမယ်။ သွားရင်း၊ လာရင်း၊ စားရင်း၊ သောက်ရင်း၊ ကွန်ပျူတာစာရိုက်ရင်း အစ ရှိသဖြင့် အခြေနေတိုင်းမှာ ထင်ရှားရာလေးကို သတိထားလိုက်ပါ။

‘ယထာပါကဋ် ဝိပဿနာဘိနိဝေသော-ဝိပဿနာကို စ၍ နှလုံးသွင်း အားထုတ်ခြင်းသည် ထင်ရှားရာ အစဉ်အတိုင်း ဖြစ်၏’ (မာဟာဠိကာ)

ဆိုလိုတာက ထင်ရှားရာက စရှုပါတဲ့။

စိတ်ကို ပြန်မေးပါ။

မင်းအခု ဘာလုပ်နေလဲ၊ ဘာသိနေလဲ၊ စိတ်ထဲမှာ ခံစားချက်တွေကော ဘယ်လိုရှိသလဲ။

တွေဝေနေသလား၊ ကျေနပ်နေသလား၊ စိတ်ညစ်နေသလား၊ ပျင်းနေသလား၊ စိတ်ကူးယဉ်နေသလား၊ စိတ်ကိုပြန်သတိထား မေးကြည့်လိုက်ပါ။ ထင်ရှားရာတရားကို အာရုံယူမိသွားလိမ့်မယ်။

ငါတွေဝေသွားပါလား၊ စိတ်ကူးတွေယဉ်နေပါလား၊ စိတ်ကူးနဲ့ ကျေနပ်နေပါလား အစရှိသဖြင့် ထင်ရှားနေတဲ့ စိတ်အမူအရာမျိုးစုံ ဖြစ်နေတာကို သိသွားပါတယ်။

ဒီလို သိသွားပြီးဆိုရင် ဒါဟာ ‘ဘူတံ ဘူတတော ပဿတိ’ပဲ။ အရှိကို အရှိအတိုင်း ပြန်သိလိုက်တာပဲ မဟုတ်ပါလား။

အဲဒီလို ရုပ်မှာလည်း ဘယ်လိုဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်လာသမျှကို လက်ခံလိုက်ပြီး ‘အော် ရုပ်တရားတွေ ဒါမျိုး ဖြစ်နေပါလား’လို့ မှတ်ချက်ပေးလိုက်၊ နာမ်တရား အမူအရာမျိုးစုံ ဖြစ်လာရင်လည်း သတိထားလိုက်ပြီး ‘စိတ်တွေ ဒါမျိုး ဖြစ်ပျက် ပြောင်းလဲနေပါလား’လို့ ဖြစ်လာသမျှကို အမှန်အတိုင်း လက်ခံလိုက်ပြီး သိပေးလိုက်ပါ။

ဒီလိုသာ လေ့ကျင့်လို့ ဘာဝနာသတိစိတ် အားကောင်းလာပြီဆိုရင် ရုပ်ပိုင်းမှာ ဘယ်လိုဖြစ်လာဖြစ်လာ ကြိုက်ခြင်း မကြိုက်ခြင်းနဲ့ တွန်းလွှတ်ခြင်း၊ ဆုပ်ကိုင်ခြင်းတွေ မလုပ်ဖြစ်တော့ပဲ သဘာဝရဲ့ အဖြစ်တရားကို ဉာဏ်ကမိပြီး ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ အတ္တ အသိက္ခာသွားပါတော့တယ်။

သတိဟာ တံခါးစောင့်လိုပါပဲ။ အမြဲတမ်း ကြုံသမျှ အာရုံတွေ အဝင်အထွက်ကို မျက်ခြေမပြတ် စောင့်ကြည့်နေနိုင်ပါမှ ကိလေသာ အားစိုက် ရမှုတွေက လွတ်မှာဖြစ်ပါတယ်။

နာမ်တရားမှာလည်း ဘယ်လိုခံစားချက်တွေ ဖြစ်ဖြစ်၊ သိမှုတွေ ဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်သမျှကို ပြန်ပြန်ပြီး သတိကပ်လာတဲ့အခါ ‘နာမ်တရားတွေ သူတို့အလုပ် သူတို့လုပ်နေတာပဲ၊ တွေးတယ် ဆိုတာ စိတ်ရဲ့အလုပ်ပဲ၊ ခံစားတယ် ဆိုတာလည်း နာမ်တရားရဲ့အလုပ်ပဲ၊ ဒေါသပဲ ထွက်သွားထွက်သွား၊ လောဘပဲ တက်သွားတက်သွား၊ သူတို့အလုပ် သူတို့လုပ်သွားပြီး ပြီးသွားတာပဲ’

လို့ သဘာဝကို သဘာဝအတိုင်း မြင်လာပါတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ အတ္တ အသိက္ခာလာပါတယ်။

စအားထုတ်စမှာတော့ ဒီဉာဏ် ဘယ်ဖြစ်လာအုံးမလဲ။ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာတွေ အားကောင်းလာတဲ့အခါကျတော့ ဖြစ်ကို ဖြစ်လာပါတယ်။

ဒီလိုဖြစ်လာဖို့လဲ အခြေခံသတိလေးက စပေးရတာ မဟုတ်ပါလား။

‘န ဟိ သတိ ဝိရဟိတာ ပညာ နာမ အတ္ထိ...သတိမပါ ဉာဏ်မဖြစ်’ လို့ ဆိုပါတယ်။

အခြေခံသတိ စဖြစ်လာရင်တောင် လောကကြီးထဲမှာ နေရထိုင်ရ၊ လုပ်ရကိုင်ရတာ လက်ငင်းကို အတော်အကျိုးရှိလှပါတယ်။

မိမိတို့က သတိထားတတ်တဲ့ အလေ့ကျင့်ကို မလုပ်ခဲ့ကြတဲ့အတွက် မလိုအပ်ဘဲ ရုပ်စွမ်းအား၊ နာမ်စွမ်းအားတွေကို ဖြန့်တီးပစ်နေကြပြီး ပင်ပန်းနေကြပါတယ်။

ဥပမာ - လိုင်းကားစီးမလို့ မှတ်တိုင်မှာ စောင့်နေတယ် ဆိုပါတော့။ ကားက သူ့အချိန်ကျ သူလာမယ်၊ လာချင်မှလည်း လာမယ်။ ကျိန်းသေတာကတော့ မိမိတို့ ဘာမှသွားပြောပိုင်ခွင့် မရှိဘူး။ ဒီအခြေနေမှာ စိတ်ဟာ လောကြီးနေသလိုလို၊ စိတ်မရှည်သလိုလို တစ်ခုခုနဲ့ လေးနေပါတယ်။

ကိုယ်မတတ်နိုင်တဲ့ကိစ္စအတွက် ရုပ်နာမ်စွမ်းအားတွေကို အလကား ဖြန့်ပစ်လိုက်ကြတယ်နော်။ ဒီအချိန်မှာ သတိလေးပြန်ထားကြည့်။ ပြန်ဆင်ခြင်ကြည့်။ ငါ့စိတ်လေး လောနေပါလား၊ မကျေနပ်ဖြစ်နေပါလား၊ ပူလောင်နေပါလား လို့ အမှန်အတိုင်း ပြန်သိမယ်။

ဖြစ်နေတာကို အမှန်အတိုင်း သိလာပြီဆိုရင် ဒီစိတ်ကို ဘယ်လို ထွက်ပေါက်ပေးမလဲ။ ဘေးနားကလူကို ရန်ရှာရမလား၊ ကားသမားတွေကို သွားဆဲရမလား၊ အကျိုးအကြောင်းမေးကြည့်လို့ ဖြစ်နိုင်မလား အစရှိသဖြင့် လုပ်သင့် မလုပ်သင့်၊ အကျိုးရှိ မရှိကို ပြန်သုံးသပ်ဖို့ အချိန်ရသွားပါတယ်။

ကိုယ်က အရေးကြီးကိစ္စရှိနေတယ်။ ကားကလည်း အချိန်မမှန်ဆိုရင် လောကြီးစိတ်၊ မကျေနပ်စိတ်ဟာ အင်အား အလွန်ကောင်းလာတတ်တယ်။ အဲဒီအခါ သတိနဲ့ ပြန်ဆင်ခြင်ရင်တောင် မကျေနပ်စိတ်က အားကြီးနေတဲ့အတွက် သတိထားရင်း သတိလက်လွတ် ပြန်ပြန်ဖြစ်သွားပြီး၊ ကာယကံ၊ ဝစီကံမြောက်

ပေါက်ကွဲထွက်သွားပါတယ်။

ဒါကြောင့် သတိကို ခပ်စိပ်စိပ် ကပ်တတ်အောင် ပိုပိုလေ့ကျင့်ရမှာပါ လားလို့ နားလည်လာတယ်။

ထမင်းစားတယ်။ ကိုယ့်အိမ်မှာကိုယ်စားတယ်။ ဟင်းတွေက ကိုယ့် အကြိုက်တွေ ဖြစ်နေတယ်။ ဒီအချိန်မှာ သတိမရှိတော့ လောဘဦးစီးပြီး ပလုတ်ပလောင်းတွေ ဖြစ်ကုန်ရော။ ဘေးနားက ဖြည်းဖြည်းစား ဖြည်းဖြည်း စားလို့ သတိပေးရတာတွေ ကြုံဖူးကြမှာပါ။ ခုလည်း ကြုံနေကြရအုံးမှာပါ။

မလိုအပ်ဘဲ အင်အားတွေ ပြုန်းသွားပြန်တယ်။ ဒီနေရာမှာ သတိ ရှိနေမယ်ဆိုရင် ပြန်ဆင်ခြင်လို့ မရဘူးလား။ ဘယ်လိုပဲ စားစားရတာကိုသက်သက် အလောတကြီးလုပ်နေတဲ့အတွက် စိတ်ပင်ပန်းတာပေါ့။

သတိနဲ့စားလို့ ပြောပေမယ့် လောဘမပါစေနဲ့လို့တော့ ချက်ချင်းပြောလို့ မရသေးပါဘူး။ စားရင်း ကြိုက်စိတ်၊ မကြိုက်စိတ်လေးတွေ ပါနေအုံးမှာပါပဲ။ ဒီလိုဖြစ်နေတာကိုပဲ ပြန်ပြန်သိပေးနေတာဟာ အရှိကို အရှိအတိုင်း ပြန်သိတာပဲ ဖြစ်တယ်။ ဒီလိုဆို ဣန္ဒြေလည်းမပျက် စားနေလို့ ရတာပေါ့။

ဒါတွေဟာ မလိုအပ်ဘဲ စိတ်အားတွေကို ကုန်ဆုံးစေတာလေ။ ဒီ အချိန်လေးတွေမှာ ကိုယ့်စိတ်က ဘာကို ဘယ်လိုသိပြီး အာရုံကို ဘယ်လို တုံ့ပြန်နေလဲ ဆိုတာကိုသာ စောင့်ကြည့်ရင် စိတ်အလုပ်လုပ်ပုံတွေကို နား လည်လာတယ်။

နားလည်လာရင် ဆင်ခြင်လို့ ရလာတယ်။

စစချင်း အားထုတ်မယ့်သူဟာ ထူးခြားထင်ရှားတဲ့ စိတ်ကို၊ ရုပ်ကို သာ ပြန်သိနိုင်တာပါ။ နူးညံ့တဲ့အခြေနေတွေကို အာရုံမယူတတ်သေးပါဘူး။

အခု ပြောပြနေတဲ့အခြေနေတွေဟာ ထင်ရှားလွန်းလို့ ဒီလိုစိတ်မျိုးနဲ့ စပြီး သတိကပ်လည်း ရတယ်ဆိုတာ သိစေချင်ပါတယ်။

သတိမရှိလို့ မလိုလားအပ်ဘဲ စွမ်းအင်တွေကုန်နေကြောင်း သိလာ ပါတယ်။

‘သတိလက်လွတ် ငှက်တောင်ကျွတ်’ ဆိုသလို စိတ်၊ ရုပ် ဣန္ဒြေမဲ့နေ ပါတယ်။ သတိမထားတတ်လို့၊ ထားတတ်ပေမယ့်လည်း အလေ့အကျင့် နည်းနေတဲ့အတွက် စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ အတော်ကြီးကို ခံနေကြရပါ တယ်။

လှုပ်ရှားတဲ့အရာတွေမှာ ပွတ်တိုက်မှုဖြစ်ပြီး အပူထွက်လာပါတယ်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှု သိပ်များလာရင် အပူထွက်လာပြီး ဆိုင်ရာရုပ်ကိုတောင် လောင်မြိုက်သွားပါတယ်။

ဒီအခြေနေတွေမှာ စိတ်ကို ဘယ်လို ပြန်တည်ဆောက်ယူမလဲ။ ဓမ္မာရုံထဲဝင်၊ ဘုရားကျောင်းဆောင်ရှေ့ပြန်သွားပြီး 'ဖြစ်ပျက်' လုပ်ရတော့ မှာလား။

လက်တွေ့ဘဝ၊ လက်တွေ့အဖြစ်ပျက်နဲ့ ကိုက်ညီမယ့် နည်းလမ်းကိုသာ မိမိတို့ရွေးကြပါ။

သတိထားကြည့်ကြပါ။ မိမိသိလိုတာတွေ သိလာပါလိမ့်မယ်။ ခံစားသိတွေ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ ကျိန်းသေ အကျိုးရှိပါတယ်။ တခြားလူအာမခံထားတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘုရားရှင် အာမခံထားတာပါ။

အဲဒါထက် ထိုးထိုးထွင်းထွင်းသိချင်ရင်တော့ ထိုးထိုးထွင်းထွင်း အားထုတ်ကြပါလို့ ပြောပါရစေ။



(၈)

တရားအားထုတ်နေပြီ၊ နေ့စဉ်ဘဝထဲမှာ သတိလေးကပ်တတ်အောင် လေ့ကျင့်နေပြီ။ ဒါဆိုရင် မိမိခန္ဓာနဲ့စပ်လို့ ကိုယ်အမူရာ ကြိယာ၊ စိတ်အမူရာ ကြိယာလေးတွေကို ထင်ထင်ရှားရှား သိလာတယ်။ အမူအရာ ကြိယာဆိုတာ အကောင်အထည်သဘော မရှိတာဘဲ ဖြစ်တယ်။

ဘယ်လိုတွေ ထင်ရှားသိလာကြလဲ။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦးတော့ အတွေ့အကြုံခြင်း အားလုံးတူကြမယ် မဟုတ်ဘူးပေါ့။

ဘာတွေတွေ့သလဲ၊ နဂိုမူလ အရှိတရားတွေကို တွေ့တယ်။ နဂိုမူလ အရှိတရား ဆိုတာ ဘာတွေလဲ။ စာလိုပြောတော့ ရုပ်၊ နာမ်ပေါ့။

ရုပ်နာမ်ကိုသိတယ် ဆိုတာကို ဘယ်လိုအခြေနေမျိုးကို ကြည့်ပြီး သတ်မှတ်တာလဲ။

အားထုတ်စမှာ သတိက ဖြစ်သမျှကို အာရုံယူသိနိုင်အောင် အလေ့ကျင့် လုပ်တယ်။ သတိထားတော့ သိတယ်။ သိတယ်ဆိုပေမယ့် နဂိုအရှိတရား သက်သက်ကိုချည်း အမြဲတမ်းသိနေတာ မဟုတ်သေးဘူး။

လက်က ယားလာတယ်။ ယားမှန်းသိလိုက်တယ်။ ယားမှန်းတော့ သိတယ်။ ဒီအသိမှာ ငါယားတယ်၊ လက်ယားတယ် ဆိုတဲ့ အမြင်လေးတွေ ကပ်ပါနေသေးတယ်။

မျက်နှာသစ်မလို့ ရေကို ကိုင်လိုက်တယ်။ အေးမှန်း သိလိုက်တယ်။ ဒီအသိမှာ ရေအေးတယ်ဆိုတဲ့ ပညတ်နဲ့တွဲတဲ့အသိ ဖြစ်နေနိုင်သေးတယ်။

လမ်းလျှောက်တယ်၊ ရွာကနဲ တက်သွားလိုက်၊ လေးကနဲ ကျသွားလိုက်၊
ညောင်းသလိုဖြစ်လိုက်၊ ဒါတွေကို သတိထားတော့ သိလာတယ်။ ခြေထောက်
ပညတ်၊ ကိုယ်ထည်ပညတ်နဲ့ တွဲတွဲပြီး ရှုမိနေနိုင်သေးတယ်။

ကွန်ပျူတာ စာရိုက်တယ်။ ကီးဘုတ်ခလုတ်လေးတွေ အိကနဲ အိ
ကနဲ ဖြစ်သွားတယ်၊ ချောလိုက်၊ ကြမ်းလိုက် ဖြစ်သွားတာကို လက်ထိပ်လေးတွေမှာ
သတိထားတော့ သိလာတယ်။

အိကနဲ ဖြစ်သွားမှု၊ ချောကနဲ ခံစားလိုက်ရမှုကို သိတယ်ဆိုပေမယ့်
လက်အထည်ကိုယ် ပညတ်နဲ့လည်း တွဲသိနေတတ်တယ်။

စိတ်က တစ်ခုခုကို ခံစားတယ်။ သတိကပ်လိုက်တော့ ခံစားနေမှုလေး
ကို သိလိုက်တယ်။ ခံစားမှုဟာ ခံစားမှုသက်သက်ပါလား ဆိုတဲ့ အသိထက်
ဘာကို ခံစားသွားတယ် ဆိုတဲ့ အကြောင်းရာတွေနဲ့ တွဲသိနိုင်သေးတယ်။

တွေးတယ်ဆိုရင်လည်း တွေးမှန်းသိလိုက်တာနဲ့ တွေးစိတ် မရှိတော့
ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ငါ ဘာကိုတွေးသွားတယ် ဆိုတဲ့ နောက်ကြောင်းပြန်တဲ့
ပညတ်အတွေးနဲ့ ပြန်ပုံဖော် သိနေတတ်ပြန်တယ်။

ဒီလို ပညတ်တွေနဲ့ တွဲသိနေသေးတာဟာ ပြဿနာ မဟုတ်ပါဘူး။
သတိ၊ သမာဓိ၊ ဉာဏ်အားနည်းနေသေးလို့ ပရမတ်စစ် အရှိတရားသက်သက်ကို
ချက်ချင်း အာရုံမယူနိုင်သေးတာပါ။

သတိကို ပုဂ္ဂိုလ်အနေနဲ့ ကြောင့်ကြစိုက်ထားပေးနေရသေးတဲ့
အခြေနေမို့လို့ ပညတ်တွဲအသိလေးတွေ ကပ်ကပ်ဝင်လာတာ ဖြစ်တယ်။

သတိအမှတ် ရှုမှတ်လို့ အလေ့ကျင့်တွေကောင်းပြီး သမာဓိ၊ ဉာဏ်
တွေ ထက်လာပြီဆိုရင် ပုဂ္ဂိုလ်ကြောင့်ကြစိုက်မှုကနေ ဓမ္မသဘာဝ အလိုလို
သဘောမျိုး သိနေမှု ဖြစ်လာပါတယ်။ ဓမ္မဗျာပါရသဘော ဝင်ရောက်လာပါပြီ။

ဟုတ်ပြီ။ အခုလည်း လက်က ယားလာပြီ ဆိုပါတော့။ ယားလာတဲ့
အဲဒီနေရာကို သတိက အာရုံယူသိလိုက်ပြီ။ အဲဒီအသိထဲမှာကိုပဲ လက်၊
ယားခြင်း ဆိုတဲ့ ပညတ်အထည်၊ စကားလုံးတွေကိုခွာပြီး ယားနေပါတယ်လို့
သတ်မှတ်ထားတဲ့ ရွှေစိစိ ဖောက်ပြန်မှုလေးသက်သက်ကို ချက်ခနဲ ဉာဏ်က
အာရုံယူပစ်လိုက်တော့တယ်။

အာရုံထဲမှာ လက်၊ ယားတယ် ဆိုတာတွေ ပျောက်နေတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်
က ဖျောက်ထားတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ ပုဂ္ဂိုလ်က ဖျောက်ချင်ရင် ပညတ်နဲ့တွဲပြီး

အရင်မြင်လိုက်လို့ ဆင်ခြင်ပြီး ဖျောက်နေရတာ။ အခု သတိပဋ္ဌာန်ဘာဝနာပိုင်းမှာ ပညတ်မဖက် ပရမတ်သက်သက်ကို အလိုလိုသဘောမျိုးကို သိနေတာ ဖြစ်တယ်။

သတိထားလေ့ကျင့်ပါများလို့ ဖြစ်လာတဲ့ ဉာဏ်ဦးစီးနေတဲ့ သတိ။

ဘာဝနာဆိုတာ ပွားများခြင်းလို့ ဆိုတယ်။

‘အဉာတ ဝိသယံ ဉာဏံ၊ ဉာတ ဝိသယော သတိ- မသိရသေးသော အာရုံကို သိမှုသည် ဉာဏ်မည်၏။ သိပြီးသော အာရုံကို ထပ်၍ သိခြင်းသည် သတိမည်၏’ လို့ ဆိုတယ်။

ဒါကြောင့် သတိက ရုပ်မှန်း နာမ်မှန်း၊ ဖြစ်ခြင်းမှန်း၊ ပျက်ခြင်းမှန်း သိအောင် အာရုံကို ယူပေးနေရတယ်။ ဉာဏ်ဖြစ်လာပြီဆိုရင် မြင်ပြီးသားကို ထပ်ပြီးမြင်အောင် ပွားပေးရတယ်။ ဒီအချိန်မှာ ပုဂ္ဂိုလ်ဗျာပါရကနေ ဓမ္မဗျာပါရ အဖြစ် ရောက်ရှိနေတော့တယ်။

လက်ယားတယ်။ သိလိုက်ပြီ။ ပညတ်မဖက် ဖောက်ပြန်မှုသက်သက်။ ယားတယ်လို့ သတ်မှတ်ထားတဲ့ ဖောက်ပြန်မှုလေးကို သိတတ်တဲ့ အရာလေးက သိနေပြန်တယ်။

အာရုံက ယားတယ်ဆိုတဲ့ ဖောက်ပြန်မှု။ သိနေတဲ့အာရမ္မဏိကက နာမ်၊ ဒီနှစ်ခု အတွဲလိုက်ဖြစ်နေတာကို နောက်စိတ်တစ်ခုက ထပ်သိနေပြန် တယ်။

ဒီအချိန်မှာ ဉာဏ်ပွင့်သွားပြီ။

ရှိနေတာနဲ့ သိနေတာ။ ဆရာကြီးဦးကြည် ပြောသလိုဆို သိတာနဲ့ သိစရာပေါ့။ နှစ်ခုလုံး သဘောတရားသက်သက်။

နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်၊ နာမ်နဲ့ရုပ်ကို ပြတ်ပြတ်ထင်ထင်ကြီး သိ နေရတယ်။ ပစ္စုက္ခတ်မျက်မှောက်ပြုပြီးကို သိနေတာ ဖြစ်တယ်။ စာဖတ်သိ၊ ကြံစည်သိတွေ မဟုတ်တော့ဘူး။

အစားစာတယ်။ သတိထားဝါးတယ်။ ပါးစပ်ထဲက အရသာ တစ်ခု ခုကို ခံစားသိနေတယ်။ အရသာလေးနဲ့ သိနေတဲ့သဘော အတွဲလိုက် စသဖြင့် ဒီလိုလေးတွေ အာရုံနဲ့စိတ် သပ်သပ်ဖြစ်ပုံကို တွဲတွဲပြီး သိလာတယ်။

‘နာမရူပါနံ ယာထာဝဒဿနံ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ- နာမ်နှင့် ရုပ်ကို အမှန်

အတိုင်း မြင်ခြင်းသည် ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်တယ်။

သတိသမာဓိအား ကောင်းလာလေ ခပ်စိပ်စိပ် မြင်လာလေပဲ။ အလေ့ကျင့်နည်းပြီး အားပြန်ပျော့သွားရင်တော့ ခပ်ကြဲကြဲ ပြန်ဖြစ်သွားတယ်။ ဘယ်လောက်ပဲ သတိသမာဓိ အလေ့ကျင့်နည်းသွားလို့ အာရုံကို အကြာကြီး ပြန်မယူနိုင်ဘူးထား။ သူဟာ ရုပ်နာမ်ကို မျက်မှောက်ထင်ထင် နားလည်လက်ခံခဲ့ပြီမို့ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်နေတယ်။ ခန္ဓာမှာ အခိုင်အမာ အတ္တမရှိဘူးဆိုတာကို လေးလေးနက်နက် လက်ခံသွားတယ်။ အခိုင်အမာ ဆိုတဲ့ အတ္တကို အသိနဲ့ ဖြုတ်ပလိုက်တယ်။ အတ္တကို အသိနဲ့ဖြုတ်တော့ တဏှာ၊ မာနလည်း ပါးလျသွားတယ်။

ဒါဟာ လက်တွေ့ဘဝ တရားသမားတစ်ယောက် ရရှိလာတဲ့ အကျိုးတရားပဲ ဖြစ်တယ်။

သီလအပေါ် ချစ်မြတ်နိုးလာတယ်။ အလုံးစုံ မထိန်းနိုင်သေးရင်တောင် အလွန်အကျူးကြီးတော့ မလုပ်တော့ဘူး။ မိစ္ဆာအာဇီဝနဲ့ စီးပွားရှာခြင်းတွေ မလုပ်တော့ဘူး။

အလေ့ကျင့်ပျက်သွားလို့ ပြန်အားထုတ်ရင်လည်း အရင်လိုတော့ အခက်အခဲ မရှိတော့ပါဘူး။ ဒါက နောက်ဆုံးစကား ပြောပြတာပါ။ အလေ့ကျင့် မပျက်အောင်တော့ ကြိုးစားကြရပါမယ်။

ဟုတ်ပြီ။

ရုပ်ပိုင်းမှာ ဖောက်ပြန်မှုလေးတွေ ဖြစ်ဖြစ်လာတာကို သတိဉာဏ်က ယူတတ်နေပြီ။ အားထုတ်ရတာလည်း အလိုက်သင့်ဖြစ်နေပြီဆိုရင် နာမ်တရားဘက်ကို ဉာဏ်က လှည့်လို့ ရလာပါတယ်။

ရုပ်ထက် နာမ်က ပိုသိမိမ္မေ့ပါတယ်။

အစပထမမှာ ခံစားမှုတစ်ခုဖြစ်ရင် သိနေတဲ့အခါ ငါခံစားတယ်၊ ဘာကိုခံစားတယ် ဆိုတဲ့ ပညတ်အတွေးလေးတွေပါနေပေမယ့် ဘာဝနာသတိအားကောင်းလာရင် ခံစားမှုဖြစ်တယ် ဆိုတာနဲ့ သိလိုက်တယ်။ ပျောက်သွားတယ်။ ဘာကို ခံစားသွားတယ် ဆိုတဲ့ အတွေးတွေးခွင့် မရလိုက်တော့ဘူး။ ဒီလိုလေးသာ သိပါများလာရင် ခံစားမှုသည် ခံစားမှုသာ ဖြစ်သည်ဆိုတဲ့ ဉာဏ်အလင်း ရလာပါတယ်။

အာရုံတစ်ခုကို ယူတွေးတယ်။ တွေးတာကို သိလိုက်တော့ ပျောက်

သွားတယ်။ ဘာတွေ့တယ် ဆိုတာထက် တွေးစိတ်သက်သက် ဖြစ်သွားပါလား ဆိုတာကို သတိအားကောင်းရင် မြင်လာရတယ်။

ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း၊ ထင်ထင်ရှားရှား အခြေအနေကနေ နူးညံ့တဲ့ အခြေနေထိ မြင်လာတယ်။ တွေးချင်စိတ် ဖြစ်လာရင်ပဲ စိတ်က တွန်းနေသလို၊ အားယူနေသလိုမျိုး တွေ့နေရတယ်။ ဒီလိုသိလိုက်တဲ့အတွက် မတွေးဖြစ်လိုက် တော့ဘူး။

အကြောင်းရာတစ်ခုကို နှလုံးသွင်းမှားပြီး ဒေါသနဲ့ တွေးချင်လာတယ် ဆိုရင်လည်း ဒေါသဖြစ်မယ့် စိတ်ထက် သတိက အရင်ဦးသွားရင် ဒေါသ ဖြစ်ချင်နေတာကို ပြန်သိပြီး ထင်ထင်ရှားရှား ဒေါသဖြစ်ခွင့် မရလိုက်တော့ ဘူး။

ဒီလို စိတ်အခြေအနေလေးတွေကအစ အသေးစိတ် သိလာတာဟာ အာရုံတစ်ခုတည်းမှာ စိတ်ကို စိုက်ထားပြီး ရှုနေလို့ မဟုတ်ဘူး။ ဖြစ်ပေါ်သမျှ အာရုံတိုင်းကို မပြတ်တမ်း သတိလိုက်ကပ်နေလို့ သိလာတဲ့အသိ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်တိုင်ရှုကြည့်၊ ကိုယ်တိုင်ကိုသိနိုင်တဲ့အရာတွေ ဖြစ်တယ်။

အဲဒီလို စိတ်အခြေအနေလေးတွေကို သတိကပ်တတ်အောင် မိမိစိတ် မှာ ဘာတွေဖြစ်နေလဲ။ အာရုံကို ဘယ်လိုတုံ့ပြန်နေလဲ ဆိုတဲ့ မေးခွန်း ပြန် ပြန်မေးခိုင်းနေတာပါ။

စိတ်ကို စိတ်နဲ့ပြန်သိတာရတာဟာ အတော်ကြီးကို ဉာဏ်ရှင်းပါတယ်။

ရုပ်အာရုံတစ်ခုမှာ စိတ်ကပ်ထားတယ်။ စိတ်ကို အတင်းဖိထားဘူး။ တခြားနေရာက အာရုံတစ်ခု ထင်ရှားလာပြန်တယ်။ စိတ်ကလေးက ညွတ်ခနဲ ရောက်သွားတာကို မျက်ဝါးထင်ထင် တွေ့လိုက်ရတယ်။ နာမ်ဆိုတာ ဒါပါ လားလို့ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ကြီးကို သိလိုက်တယ်။

အာရုံတစ်ခုမှာ စိတ်ကို ဖိထားလိုက်ရင် တခြားအာရုံ လာတိုက်တာ ကိုလည်း တော်ရုံ မသိနိုင်သလို၊ စိတ်အခြေနေက ဘယ်လို တုံ့ပြန် သက် ရောက်သွားသလဲ ဆိုတာကိုလည်း သတိ မထားမိလိုက်ကြပါဘူး။



တရားအားထုတ်တဲ့အခါ အခြေခံသမာဓိ သုံးမျိုးမှာ တစ်မျိုးမျိုး လိုအပ်တယ်။ ဥပစာရသမာဓိ၊ အပ္ပနာသမာဓိ၊ ခဏိကသမာဓိတို့ ဖြစ်တယ်။

ဥပစာရသမာဓိ၊ အပ္ပနာသမာဓိက သမထအရာမှာသုံးတယ်။

ခဏိကသမာဓိက ဝိပဿနာအရာမှာသုံးတယ်။ မိမိတို့ ကြိုက်နှစ်သက် တဲ့နည်းကို အသုံးပြုခွင့် ရှိပါတယ်။

ဝိပဿနာယာနိကပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သမထသမာဓိမျိုး မလုပ်ပါဘူး။

မဟာစည်ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်းထဲက အကျဉ်းထုတ်ပြပါ့မယ်။

ဝိပဿနာယာနိကပုဂ္ဂိုလ်သည် သမထ သမာဓိမျိုးမလုပ်။ ပဉ္စုပါ ဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ တိုက်ရိုက်ရှု၏။ ဝိပဿနာဉာဏ် ထက်သန် ပြည့်စုံလာသော် ဗဟိဒ္ဓအာရုံတို့ကို စွန့်လွှတ်၍ ဝိပဿနာအာရုံ၌သာ စူးစိုက်တည်ကြည်၏(မ-ဋ္ဌ-၁-၁၁၃)။ ထိုသို့ တည်ကြည်သောအခါ ခဏိက သမာဓိ ဖြစ်၏။ နိဝရဏတရားတို့ကို ပယ်တော့၏။ တိုက်ရိုက်ဝိပဿနာ သမားသည် ရှုနေစဉ် နာမ်ရုပ်၊ အကြောင်းအကျိုးသာသိ၍ အညံ့စားခဏိကသမာဓိ ဖြစ်၏။ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်၏။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်၌ အလတ်စားခဏိကသမာဓိ ဖြစ်၏။ ဘင်္ဂဉာဏ်ရောက်မှ အမြတ်စားခဏိကသမာဓိ ဖြစ်၏။ ခဏိကသမာဓိ သည် ဥပစာ၊ အပ္ပနာသမာဓိကဲ့သို့ ဝိပဿနာအာရုံကို ထိန်းထားနိုင်၏။

ဝိပဿနာဉာဏ်ကိုဖြစ်စေတာက ခဏိကသမာဓိ ဖြစ်ပါတယ်။ *

နဟိ ခဏိကသမာဓိ ဝိနာ ဝိပဿနာ နာမ သမ္ဘဝတိ- ခဏိကသမာဓိမပါဘဲ

ဝိပဿနာမဖြစ်*။

သမထသမာဓိက ကိလေသာကို အစောကြီးကတည်းက ခွာထားပြီး ရုပ်နာမ်မြင်အောင် အားစိုက်ရှုပွားတယ်။

ဝိပဿနာသမာဓိက ဖြစ်ဆဲအာရုံမှန်သမျှကို ဘာလာလာ ရှုပွားဖို့ အားထုတ်တယ်။ ကိလေသာ နိဝရဏတွေ ဝင်လာရင်လည်း အရှုခံအာရုံပြန်လုပ်ပြီး ရှုပွားတယ်။ ကိလေသာနဲ့ ဘတပြန် ကျားတပြန်လို့ ဆိုရမှာပေါ့။

အဖြစ်ပျက်တစ်ခု ပြောပြမယ်။

တရားစခန်းတစ်ခုဝင်ပြီး အားထုတ်တယ်။ အဲဒီနည်းက အခု မိမိ ပြောနေသလိုနည်းပဲ။ ဖြစ်သမျှ သတိကပ်နိုင်အောင်လေ့ကျင့်။ အာရုံတစ်ခုတည်း မှာ စိတ်ကိုထားပြီး မချုပ်တီးထားနဲ့။ အာရုံကို တွန်းလွှတ်ခြင်း၊ ဆုပ်ကိုင်ခြင်း တွေ မဖြစ်အောင် သတိထား။ ဣရိယာပုထ်ကတော့ ထိုင်ချင်ထိုင်၊ ထချင်ထ၊ လျှောက်ချင်လျှောက်၊ လှဲချင်လှဲ။ ကြိုက်နှစ်သက်သလို အားထုတ်။ နာမ်မှာ သတိဉာဏ်သာ ကပ်ထားပေး။

အဲဒီစခန်းက ရဟန်းတော်တွေ ရွာထဲကို ဆွမ်းခံထွက်ရတယ်။ ဒီတော့ သတိသမ္ပဇဉ်ထားပြီးသာ ကြွဖို့ ညွှန်ကြားထားတယ်။

အတတ်နိုင်ဆုံး လိုက်နာကျင့်ကြံကြတယ်။

ရက်နည်းနည်းရလာတော့ ရဟန်းတစ်ပါးက ဆရာတော်ကို လျှောက်တယ်။ ရွာထဲ ဆွမ်းခံတုန်း အိမ်ရှေ့တစ်ခုမှာ အမျိုးသမီးတစ်ယောက် ထမိန်ရင်လျားနဲ့ ရေချိုးနေတယ်။ သတိထားပြီး သွားနေပါတယ်ဆိုတဲ့ ကြားထဲက အဲဒီအာရုံကို တပ်မက်တဲ့စိတ်နဲ့ ဖျတ်ခနဲ ကြည့်လိုက်မိတယ်။ ရင်ထဲ ပူသလို လေး ဖြစ်သွားတယ်။

အဲဒီလိုဖြစ်သွားတာက စက္ကန့်ပိုင်းလောက်ပဲ ရှိမှာပါ။ ဒီလို စိတ်ဖြစ်စဉ်တစ်ခု ဖျတ်ခနဲ ဖြစ်သွားတာကို ချက်ချင်း ပြန်သိနေပြန်တယ်တဲ့။ သူ့အလွန် ဝမ်းသာသွားတယ်။ ရာဂစိတ်နုနုလေးတစ်ခုကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းကြီး ပြန်သိလိုက်ရလို့ပါတဲ့။

ဆရာတော်က သာဓုခေါ်တယ်။

တကယ်လည်း သာဓုခေါ် ဝမ်းမြောက်စရာပါပဲ။ *သရာဂါဝါ စိတ္တံ သရာဂံ စိတ္တံတိ ပဇာနာတိ* ဆိုတာကို သူလက်တွေ ရှုမှတ်တတ်သွားတာကိုး။

ဆွမ်းသုံးတော့ ကိုယ်တစ်ခါမှ မစားဘူးတဲ့ နိုင်ငံခြားအစားစာတွေတောင် စားရတယ်။ ဟင်းခွက်ကိုမြင်ရင် လောဘလေးက လှစ်ခနဲ လှစ်ခနဲ ဖြစ်ဖြစ်နေ တာကို ပြန်သိနေတယ်။

ဒါ သတိထားခြင်းရဲ့ အကျိုးတွေပဲ။ သာမန်အချိန်မှာ ရာဂစိတ်ဖြစ်ရင် အတော် ပြောင်းဆန်သွားမှာ ဖြစ်တယ်။ ဟင်းခွက်ကို လောဘနဲ့မြင်ရင် စားလို့ရတဲ့ အခွင့်ရေးလည်း ရှိနေတဲ့အတွက် ဣန္ဒြေတောင် ဆောင်ချင်မှ ဆောင်နိုင်လိမ့်မယ်။

ဒီလိုလေ့ကျင့်ပါများရင် သဘာဝတရားတွေဟာ သူ့အလုပ်သူ လုပ် နေမှာပဲ ဆိုတာ ရှင်းရှင်းကြီး သိလာတယ်။ ငါဝင်စွက်ဖက်လို့ မရဘူး။ ထိန်းချုပ်လို့ မရဘူး။

သတိအားတွေ ပိုကောင်းလာလေ ကိလေသာကြားခိုမှု နည်းလာလေ၊ အာရုံကို ပြတ်ပြတ်ထင်ထင် မြင်လာလေ ဖြစ်လာတယ်။ ဥပစာရသမာဓိကဲ့သို့ ဖြစ်လာပါတယ်။ တည်ကြည်မှုရလာပါတယ်။

သမ္မဇဉ်တရား ဆိုတာ အလွန်ပဲ လိုအပ်လှပြီး သင့်တော်သလို အသုံးချရပါတယ်။

သာမန် လောကထဲကျင်လည်နေကြရတဲ့ လူတွေအနေနဲ့ ကိလေသာတွေနဲ့ ထိပ်တိုက်တွေ့ဆုံတဲ့ အချိန်တွေက များလှပါတယ်။ ရှောင်ချင်ပေမယ့် စား ဝတ်နေရေး၊ လောကရေးတွေက ရှိနေလေတော့ ရှောင်မလွတ်လှပါဘူး။

ဒီတော့ အာရုံကို အလိုက်သင့် တုံ့ပြန်နိုင်မယ့် နည်းစနစ်ကို ကျင့် သုံးပြီး သက်သာရာ ရှာရပါတယ်။

မီးစာရှိနေရင် မီးဆိုတာ တောက်နေအုံးမှာပါ။

တောက်လာတဲ့ မီးတောက်ကို သွားငြိမ်းသတ်စရာ မလိုဘူး။ မီး စာကိုသာ အမြစ်ဖြတ်ရမှာ ဖြစ်တယ်။ မီးတောက်ကို သွားသတ်နေရင် သတ်လေ တောက်လေ ဖြစ်နေပြီး လူပင်ပန်းသွားပါတယ်။

စိတ်တွေဟာ အဲဒီလိုအာရုံနဲ့ အလိုက်သင့်မထားနိုင်လို့ ပင်ပန်းနေကြတာ ဖြစ်တယ်။

တရားထိုင်မယ်ဆိုပြီး မျက်စိမှိတ်ခါမှ ပေါ်လာလိုက်တဲ့ ပုံရိပ်အမျိုးမျိုး။ တားမနိုင် ဆီးမရပဲ။ ကြည့်နှူးစရာပုံရိပ်၊ ပြစ်မှားစရာပုံရိပ်၊ အကုသိုလ်ဖြစ်စရာပုံရိပ်၊ ကုသိုလ်ဖြစ်စရာပုံရိပ်။ အို စုံသမ္မစုံရောပဲ။

ကြည်နူးစရာကျတော့ အလိုက်သင့်လေးပျော့လို့။ ခေါင်းတောင် ငြိမ့်မိသေး။ မျက်နှာလေးတောင် ပြုံးရောင်သမ်းချင် သမ်းနေတာကလား။

မကျေနပ်စရာပုံရိပ်ဆိုရင် အတင်းတွန်းလွှတ်ပြီ။ မျက်နှာကျောကြီးတွေ တင်းလို့။ ခါးတွေ လက်မောင်းကြီးတွေ တောင့်လို့။ ဟင့်အင်း ဟင့်အင်းနဲ့ အသံများတောင် ထွက်လာတတ်တယ်။

ခန္ဓာမှာ ပေါ့ပါးလွတ်လပ်မှုလေးတွေဖြစ်နေရင် စိတ်ကလေးက အေးလို့၊ ကျေနပ်လို့။ ထိုင်လို့ ကောင်းလိုက်တာ။ မှတ်လို့ ကောင်းလိုက် တာ။

နာကျင်မှု ပြင်းထန်တာမျိုးနဲ့ကြုံရင် စိတ်က တင်းခံနေပြီ။ ဒီအာရုံကို မြန်မြန်ပျောက်အောင် ပေခံ၊ ကြိတ်ခံနေရပြီ။ မျက်နှာကျောကြီးတွေ တင်းနေ ပြီ။

အာရုံနဲ့ နပန်းလုံးလိုက်ရတာ။ ကိုယ်မလိုချင်တဲ့ အာရုံမပျောက်တော့ 'တော်ကွာ' ဆိုပြီး ထလာရော။ အဲဒီကျမှ သက်သာသွားတော့တယ်။

ရိပ်သာလိုနေရာမှာ အချိန်သတ်မှတ်ချက်နဲ့ ထိုင်ရတာမျိုးဆိုရင် ပို ဆိုး။ 'အချိန်မစေ့သေးဘူးလားဟ၊ မစေ့သေးဘူးလားဟ'နဲ့ မျက်စိကို ခိုးခိုး ဖွင့်ပြီး ကြည့်နေရတာ အမောပါပဲ။

ထိုင်တာက လှုပ်လိုက်ရင်လည်း သူများမြင်သွားမလား။ မထိုင်နိုင်ဘူး ဆိုရင် ရှက်စရာကြီးဆိုပြီး အတင်းပေကပ် ခံနေတတ်ပြန်တယ်။

မျက်စိမှိတ်မှိတ်လို့ မလိုချင်တဲ့ ပုံရိပ်တွေပေါ်ရင် မိမိစိတ်ကို ပြန် စစ်ပါ။ ပြန်မေးပါ။ ငါ ဘယ်စိတ်အခံကြောင့် ဒီအာရုံကို ပျောက်ချင်နေတာလဲ။ ဒီအာရုံကို ဘာလို့ မကြိုက်စိတ် ဖြစ်နေတာလဲ။ ဒါဆို သတိဝင်သွားပြီ။ တခြားအာရုံကို ပြောင်းချင် ပြောင်းလို့ ရပြီ။

ကိုယ်မကြိုက်တဲ့ အာရုံကို ပျောက်အောင် အတင်း တွန်းလွှတ်နေရတဲ့ အတွက် စိတ်ပင်ပန်း တင်းကြပ်နေတယ်။ စိတ်ကို သတိနဲ့ ပြန်မေးလိုက်ရင် နှလုံးသွင်းမှန်အောင် သဘောထားလို့ ရလာတယ်။ စိတ်ကို အလိုက်သင့် ပြန်လျော့မယ်။ အာနာပါနဖြစ်ဖြစ် အာရုံပြောင်းပြီး ပြန်မှတ်ပေးသင့် မှတ်ပေး လို့ ရတယ်။ နောက်ဆုံး အာရုံကို စွဲလမ်းအားကြီးလို့ မပျောက်နိုင်ဘူးဆိုရင် မျက်စိဖွင့်ပြီးသာ ရှုတော့။

ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ဆိုတာ မျက်စိမှိတ်ကြည့်မှ သိရတာမျိုးမှ မဟုတ်တာ။

သူ့နိယာမနဲ့သူ စက္ကန့်မလပ် ဖြစ်ပေါ် ပျက်စီးနေကြတာလေ။ ဒါ သဘာဝပဲ။ သဘာဝကို သဘာဝအတိုင်း နားလည်လက်ခံတာဟာ ဝိပဿနာ ဉာဏ်ပေါ့။

သဘာဝကို သဘာဝတရားမှန်း နားလည်လက်ခံမှုမရှိလို့ အာရုံတွေနဲ့ နပန်းလုံးနေကြရတာ ဖြစ်တယ်။

ရွှေ့မင်ဆရာတော်ဘုရား မိန့်သလို 'သဘောထားမှန်မှ အားထုတ်ပါ' ဆိုတာ တကယ်မှန်ပါတယ်။

အာရုံဟာ အာရုံပါပဲလို့ နားလည်ထားရပါမယ်။

သတိကိုထားတဲ့အလေ့ကျင့်လေး ရလာပြီဆိုရင် မိမိတို့ဟာ ဘာ ကြောင့် ပင်ပန်းနေကြတာလဲ ဆိုတာကို နားလည်လာပါတယ်။

မလိုအပ်ဘဲ စိတ်အလုပ်တွေ အရမ်းလုပ်နေကြရတာကို။ ငြိမ်သက်မှု မရှိတဲ့ စိတ်ဟာ ပင်ပန်းစေပါတယ်။

နေမကောင်း ဖြစ်လာမယ်။ သဘောထားမှန်မှန်လေးနဲ့ နှလုံးသွင်းပေးထား မယ်။ အဖြစ်သဘာဝကို လက်ခံထားတယ်။

ဒါဆို ရုပ်နာတာနောက်က စိတ်လိုက်မနာဘူးပေါ့။ စိတ်မပင်ပန်းတော့ ဘူး။ ရုပ်နာကျင်ဖောက်ပြန်နေတာဟာ မိမိအတွက် ဝိပဿနာအာရုံတစ်ခုအဖြစ် ကျေးဇူးပြုနေတာပါလားလို့တောင် သိလာပါတယ်။

စိတ်ဟာ အာရုံတစ်ခုကို အေးအေးလူလူ သိနေရင် အဲဒီအချိန်မှာ စိတ်ထဲမှာ တိတ်ဆိတ်နေပြီး အတော်ငြိမ်းချမ်းပါတယ်။ ဂုဏ်တော်ပွားတယ် ဆိုရင်တောင် ဘုရားတရားအာရုံဖြစ်ပေမယ့် စိတ်က ဂုဏ်တွေအပေါ် တွန်း တင်ခြင်း၊ စကားလုံးပုံဖော်ပေးနေခြင်း စတာတွေကြောင့် အေးအေးလူလူ အာရုံကိုသိနေတဲ့စိတ်လောက် မငြိမ်သက်ဘူး။

ကျန်းမာရေးရှုထောင့်အရ ကြည့်ရင်လည်း အလွန်ကောင်းတယ်။ တရားထိုင်ချိန်မှာ စိတ်ဟာတည်ကြည်မှုရနေရင် ဦးနှောက်က နှစ်သက်ခံစားမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ အင်ဒိုဖင်း (Endorphin)ဆိုတဲ့ ဓာတ်တစ်မျိုး ထုတ်လုပ်ပေးတယ် တဲ့။

ဒါကြောင့် သတိနဲ့နေတတ်တဲ့ အလေ့ကျင့်လေးကို မလုပ်မဖြစ်ကို သဘောထားပြီး လုပ်ပေးကြပါ။ သီးသန့်ထိုင်ပြီးမှတ်မှ လုပ်ဖြစ်မယ်ဆိုရင် အသက်တွေသာကြီးသွားမယ် တရားဆိုတာ ဘာလဲလို့တောင် မြည်းစမ်းကြည့်လိုက်

ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

မိမိတို့က ခုမှစအားထုတ်မှာ။ သိပ်အမြင့်ကြီးတွေ တွေးမနေကြပါနဲ့။
ဖြစ်ပျက်မြင်၊ ဖြစ်ပျက်မုန်းတွေ၊ တရုဏဝိပဿနာတွေ၊ ဗလဝဝိပဿနာတွေ
မစဉ်းနေပါနဲ့။

သတိနဲ့ရှုမှတ်လို့ အားကောင်းလာပြီ။ ရုပ်နာမ်တွေကို ခပ်စိတ်စိတ်
အာရုံယူတတ်နေပြီဆိုရင် တရုဏဝိပဿနာ(အားနည်းသော)စဖြစ်နေပါပြီ။

ဒါကို အခြေခံပြီးတော့ ဆက်သာပွား၊ ဉာဏ်အား ကောင်းသထက်
ကောင်းလာကာ ဥပက္ကိလေသတွေကလည်းလွတ်၊ အပျက်ကိုသာ တရပ်စပ်မြင်လာ
တဲ့ ဗလဝဝိပဿနာ(အားကောင်းသော) ဖြစ်လာပါတယ်။

အပျက်ကိုမြင်ဖို့ထက် အဖြစ်ကို အရင်သိအောင် သတိထားပေးကြပါ
ဦး။ အာရုံတွေရဲ့ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်လို့ ဖြစ်လာတဲ့ သဘာဝကို မသိလို့
အာရုံတွေနဲ့ နပန်းလုံးပြီး ကိလေသာတွေဖြစ်နေကြတာ မဟုတ်ပါလား။

ဉာဏ်က လုပ်သွားမယ့် အလုပ်ကို မိမိအနေနဲ့ ရချင်ရောက်ချင်နေရင်
ဒါလည်း နီဝရဏတစ်ခုပါပဲ။ ကိုယ့်ဘက်က ပုံမှန်လုပ်ဖြစ်နေဖို့သာ လိုရင်း
ပါ။

ရာသီလေးမျှတတုန်း ပျိုးလေးကြဲထားကြပါ။

အချိန်တန်ရင် အပင်ပေါက်ပြီး အသီးသီးလာပါလိမ့်မယ်။ မစိုက်ရ
သေးတဲ့ အပင်အတွက် ဘယ်အချိန်မှာ ဘယ်လို သီးရမယ်။ ဈေးဘယ်လောက်ရမယ်
ဆိုပြီး မစားရဝခမန်း ပြောနေရုံနဲ့ အပင်တောင်ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။



ဆရာကြီးဦးရွှေအောင်ရဲ့ ‘ထေရဝါဒ အုတ်မြစ်’ စာအုပ်မှာ ပုံပြင်
လေးတစ်ပုဒ် ပါတယ်။ တစ်ခါက ဆရာတပည့်နှစ်ယောက် ခရီးတစ်ခုသွားတယ်။
လမ်းမတစ်နေရာမှာ လူအုပ်ကြီးက တစ်စုံတစ်ခုကို ဝိုင်းဝန်းတိုးဝှေ့ ကြည့်ရှုနေ
တာကိုမြင်တော့ တပည့်ဖြစ်သူကလည်း ဝင်ကြည့်တယ်။

ဆရာက တပည့်ကို ဘာတွေတွေ့ခဲ့သလဲလို့ မေးတယ်။

အရမ်းထူးဆန်းတဲ့ အဖြစ်ပျက်တစ်ခု တွေ့ခဲ့တယ်။ လူစင်စစ်က
ဝက်လိုအော်ရင် တကယ့်ဝက်အသံအတိုင်းထွက်တာ တွေ့ရတယ်လို့ ဖြေတယ်။
ဒါကြောင့် လူတွေ ဝိုင်းကြည့်နေကြတာ ဖြစ်တယ်။

ဆရာဖြစ်သူက ရှေ့မှာ ဒီထက် အံ့ဩစရာကောင်းတာ တွေ့ရလိမ့်မယ်လို့
တပည့်ကိုပြောတယ်။

တစ်နေရာအရောက်မှာ ဝက်တစ်ကောင်ကိုတွေ့တော့ ဆရာက
ဝက်ကို ဖမ်းပြီး တုတ်နဲ့ရိုက်တယ်။ ဝက်က စူးစူးဝါးဝါးအော်တယ်။

ဒီတော့ ဆရာက တပည့်ကိုမေးတယ်။

“တပည့် စောစောက လူက ဝက်လိုအော်တဲ့အသံနဲ့ အခုဝက်က
ဝက်လိုအော်တဲ့ အသံနှစ်ခုမှာ ဘယ်အသံက ဝက်သံနဲ့ ပိုတူသလဲ”

“ဆရာရယ် ဝက်က ဝက်လိုအော်တဲ့အသံက ဝက်သံနဲ့ ပိုတူမှာပေါ့”

“ဒါဖြင့် ဘာလို့ ဝက်က ဝက်လိုအော်တာကို လူတွေ ဝိုင်းမကြည့်ကြ
သလဲ”

“ဝက်က ဝက်လိုအော်တာဟာ အံ့ဩစရာလည်း မကောင်း၊ ထူးလည်း မထူးဆန်းတော့ လူတွေ ဘယ်စိတ်ဝင်စားကြပါ့မလဲ ဆရာ”

“မှန်တယ် တပည့် ၊ လူတွေဟာ ‘အဝိဇ္ဇာရဲ့ မာယာအလှ’ ကိုသာ မြင်တတ်ပြီး ‘ဝိဇ္ဇာရဲ့ သစ္စာအလှ’ ကို မမြင်တတ်ကြဘူး။ မြင့်မြတ်တဲ့ လူများကသာ အဝိဇ္ဇာရဲ့ မာယာအလှကို ကျော်ပြီး ဝိဇ္ဇာရဲ့ သစ္စာအလှကိုသာ မြင်တတ်ကြတယ်” လို့ ဆုံးမသတဲ့။

လူဝတ်ကြောင်နဲ့ ဝိပဿနာကို စာတွေ ဖတ်လိုက်၊ မှတ်လိုက်၊ တွေးလိုက်၊ ဆင်ခြင်လိုက်၊ ရှုမှတ်ကြည့်လိုက်နဲ့ ရေးလာတာ အပိုင်းတစ်ဆယ်ကို ရောက်လာပါပြီ။

သီးသန့်အချိန်ပေး တရားထိုင်ခြင်းကို မပြုလုပ်နိုင်တဲ့လူတွေကို ဦးတည်ရေးခဲ့တာ ဖြစ်တဲ့အတွက် သာမန်နေ့စဉ် အချိန်တွေမှာ သတိထားတတ်အောင်၊ ဝိပဿနာ ဆိုတာ အခြေအနေနဲ့ အချိန်အခါအလိုက် သင့်လျော်သလို အားထုတ်လို့ရကြောင်း သိစေခဲ့ပါတယ်။

မိမိခန္ဓာမှာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်အမူအရာ၊ စိတ်အမူအရာလေးတွေကို သတိထား သိသိပေးတဲ့အလေ့ကျင့် လုပ်ခိုင်းနေတာပါ။

ဖြစ်ပျက်၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဆိုတာမျိုးက လုပ်ရှုလို့ရတဲ့ သဘာဝ မဟုတ်ပါဘူး။ လုပ်ရှုရင် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါသဘောပါနေပြီး အတ္တကင်းကင်းနဲ့ ဖြစ်ပျက်ရှုတာမျိုး မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး။

ဆရာကြီးဦးရွှေအောင် အသုံးပြုခဲ့တဲ့ ပုံပြင်ထဲကလို မိမိတို့ဟာ အဝိဇ္ဇာရဲ့ မာယာအလှတွေမှာ နစ်မြုပ်နေခဲ့ကြတယ်။

အတုအယောင်တွေမှာ တအံ့တဩ၊ တရှိုက်မက်မက်နဲ့ တကယ့်ကို အဟုတ်ကြီး၊ အလုပ်ကြီး ထင်ပြီး ကျင်လည်ခဲ့ကြတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ပင်ပန်းနေကြတာပေါ့။

ဝိဇ္ဇာရဲ့သစ္စာအလှက တကယ်တော့ ရိုးရိုးလေးပါပဲ။ ရိုးရိုးလေးနဲ့လှနေတဲ့ အလှလို့ ထပ်ဆိုရမယ် ထင်ပါတယ်။

သတိပဋ္ဌာန်နည်းလမ်းနဲ့ ရုပ်အမူရာ၊ စိတ်အမူရာကို စောင့်ကြည့်တဲ့အခါ မိမိတို့ပညတ်ထားတဲ့ ရုပ်နာမ်ပကတိ အရှိကို သွားတွေတယ်။

အဲဒီအချိန်မှာ မာယာကျော့ကွင်းက ခဏတာ လွတ်လပ်ခွင့် ရနေတယ်။

ဘယ်လို မာယာကျော့ကွင်းတွေလဲ။

လူကို ယစ်မှုး၊ ထုံမှိုင်း၊ ဆွံ့အ၊ ကြောက်လန့်သွားစေတဲ့ အခြေအနေ တွေ ဖြစ်တယ်။

သတိလေးနဲ့ နှာသီးဖျားလေးမှာဖြစ်ဖြစ် အသာယာလေး ကပ်ထားလိုက်၊ တိုးနေတယ်၊ ရွှေနေတယ်၊ စိတ်ကလေး ငြိမ်လာပြီဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်မှာ တစ်နေရာရာက ယားသလိုလို၊ ကျင်သလိုလို၊ ညောင်းသလိုလို ခံစားလာရ တယ်။

အဲဒီအချိန်မှာ စိတ်ရဲ့တုံ့ပြန်မှုက သိပ်မြန်တယ်။

ယားလာပြီဆိုရင် မကြိုက်စိတ်က ဖျတ်ခနဲ အာရုံဆီပြေးကပ်ချင်တော့ တာပဲ။ မာယာကျော့ကွင်းမှာ သက်ဆင်းလိုက်ရတာ။

‘ယားတယ်၊ ငါယားတယ်၊ မျက်နှာမှာ ယားတယ်၊ ယားမှုကို ငါခံစားတယ်’ ဆိုတဲ့ အသိက တခါတည်း ပါသွားတယ်။ ခုလို စာလုံးနဲ့ရိုက်ပြီး ပြောနေရတာက အတော်ကြာသေးတယ်။ စိတ်ဖြစ်စဉ်မှာတော့ တခါတည်း အပြတ်လိုက် ဖြစ်သွားပြီလို့ကို အားရပါးရကြီး ပြောချင်တော့တယ်။

ဒါကြောင့် မကြိုက်စိတ်နဲ့ ချက်ချင်း တုံ့ပြန်နေတော့တာ။

ကိုယ်ရှုမှတ်လိုတဲ့ အာရုံအပေါ်မှာ ငြိမ်နေတဲ့အခါကျတော့ သာယာနေ တတ်ပြန်ကော။

တကယ်တော့ ကောင်းကောင်း၊ ဆိုးဆိုး အာရုံရဲ့သဘာဝကတော့ စိတ်ကိုဖြစ်ပေါ်စေမှုမှာ တစ်မျိုးတည်းပါ။

နူးညံ့မှုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ယားမှုပဲဖြစ်ဖြစ် ဘာနာမည်၊ ဘာပညတ်မှ မတပ်ဘဲ ဖြစ်ရင်ဖြစ်တဲ့အတိုင်း၊ နှလုံးသွင်းလိုက်နိုင်ရင် အာရုံကို တည်ငြိမ်စွာ တုံ့ပြန်နိုင်တာ တွေရတယ်။

အဲဒီလို နှလုံးသွင်းနိုင်အောင် လေ့ကျင့်တာဟာ ဝိပဿနာပါပဲ။

ရင်ဘတ် အောင့်လာမယ်၊ ခေါင်းကိုက်လာမယ်၊ ဗိုက်အောင့်လာမယ်၊ ဒါတွေဟာ ရုပ်ရဲ့သဘောတွေလို့ နှလုံးသွင်း ရှုမှတ်မယ်ဆိုရင် ကင်ဆာလား၊ အစာအိမ်လား ဆိုတဲ့ အတွေးရှုပ်နဲ့ သောကအပူတွေကို ထိန်းထားနိုင်တယ်။

ဒါတွေဟာ ရုပ်တရား၊ ပကတိ ပရမတ်တရားတွေပါပဲ။ ဒါကို မသိလို့ လောကပညတ်တွေ တပ်ပြောတဲ့အခါ ပညတ်တွေကို အရှိထင်ပြီး အစွဲလမ်းတွေ ဖြစ်လာကြတယ်။ အဝိဇ္ဇာရဲ့ လက်ချက်ပေါ့။

အခုခန္ဓာမှာ သတိထားကြည့်ပါ။ လက်ဖျားလေးမှာပဲဖြစ်ဖြစ် စိတ်ကိုပို့ပြီး သတိထားကြည့်။ တရိုက်ရိုက်နဲ့ တွေ့နေပါလိမ့်မယ်။

တင်ပါးကို သတိထားကြည့်။ ကြမ်းပြင်နဲ့ ထိနေလို့ မာနေတာလေးကို ခံစားမိနေလိမ့်မယ်။ ခါးကို သတိထားကြည့်။ တောင့်နေတာလေးကို သတိထားမိလိမ့်မယ်။

ဒီအခြေနေတွေဟာ မိမိက သတိထားလိုက်လို့ ဖြစ်လာတာလား။ မဟုတ်ဘူးနော်၊ နဂိုကတည်းက သူ့နိယာမနဲ့သူ အဲဒီလို အမျိုးမျိုးဖြစ်နေတာ။ သတိမရှိလို့ မသိတာသာဖြစ်တယ်။

သူတို့က မပြင်းထန်သေးတော့ သာမန်အခြေအနေနဲ့ ရှုမှတ်လို့ ရနေလိမ့်မယ်။ အဲဒီ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ဖြစ်နေတာလေးကို သတိထားမိတဲ့ အချိန်မှာ ခါး၊ တင်ပါး၊ လက် ဆိုတဲ့ ပညတ်အသိ ယာယီကွာနေမယ်။

ဒီလိုရှုမှတ်မှုမျိုးကို လူတိုင်း သတိထားရင် သိပါတယ်။ စိတ်အခြေနေကို ညီမျှအောင် ထားနေနိုင်သေးတယ်။

ကောင်းပြီ။ တရိုက်ရိုက်ဖြစ်နေတဲ့အရာဟာ ပြင်းထန်လာပြီ။ ခါးက အပြင်းအထန် တောင့်လာပြီ။ တင်ပါးက ပူပြီး မီးတောက်သလို ဖြစ်လာပြီဆိုရင် စိတ်က ဘယ်လို လက်ခံတုံ့ပြန်ပြီလဲ။

‘ငါ လေဖြတ်ချင်တာလား၊ ခါးထဲကနာတာ ကျောက်ကပ်များလား၊ ကင်ဆာများလား’ ဆိုတဲ့ ကြောက်လန့်တဲ့ အတွေးတွေ ဝင်လာတတ်တယ်။

နူးနူးညံ့ညံ့ဓာတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်နေရာကနေ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ဓာတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းသာ ဖြစ်တယ်။ ဒါပေမယ့် နှလုံးသွင်းရှုမှတ်မှုက ဉာဏ်အလေးကျင့်နည်းလေတော့ ရောဂါဆိုတဲ့ နာမည်နဲ့တကွ ကြောက်ကုန်ကြတာပေါ့။ သောကတွေ ဖြစ်ကုန်ကြတာပေါ့။

သဘာဝဟာ သဘာဝပါလားလို့ နှလုံးသွင်းတတ်တဲ့ဉာဏ် အားပျော့နေသေးတယ်။

ဒါကြောင့် သတိပဋ္ဌာန်ကို စွဲစွဲမြဲမြဲ အားထုတ်ဖို့ တိုက်တွန်းနေရတာပါ။ ရုပ်ခန္ဓာမှာ သဘာဝတစ်ခုအနေနဲ့ ဖြစ်သမျှအခြေနေကို သတိမပြတ်ကပ်ပေးနေရင် အာရုံဟာ အာရုံပဲ၊ ရုပ်ဟာ ရုပ်ပဲ၊ သဘာဝဟာ သဘာဝပဲလို့ နှလုံးသွင်းသဘောပေါက်လာပါလိမ့်မယ်။

သတိထားရင် ရုပ်သဘာဝ ဖောက်ပြန်မှုတွေ တွေ့လာတယ်။ ရွှစ်

ရွှစ်၊ ရွှေရွှေ၊ ရှိန်ရှိန်၊ တင်းတင်း၊ တောင့်တောင့်၊ လှုပ်လှုပ်မျိုးစုံ အခြေအနေတွေ။ အကောင်အထည်နဲ့လည်း မရှိ၊ အစစ်အမှန်ဖြစ် ရှိမှန်းတော့ စိတ်က သိနေပြန်၊ မိမိအနေနဲ့လည်း ဝင်စွတ်ဖက်လို့ မရ။ ထိန်းချုပ်ထားလို့ မဖြစ်။ ကြည့်နေရုံအမျှ အပ ဘာမျှမတတ်နိုင်ဘူး။

ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ အတ္တအသိ ကွာလာပြီဆိုရင် ရုပ်ဆိုရင် ပြင်းထန်၊ ပျော့ပျော့၊ နူးညံ့ညံ့၊ ကြမ်းတမ်းတမ်း ဘယ်လိုပုံစံမျိုးပဲဖြစ်စေ မိမိနှင့်မဆိုင် သူဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်နေမှာပဲလို့ သဘောပေါက်လာပါတယ်။

ဒါဆိုရင် အာရုံကို အတတ်နိုင်ဆုံး တည်ငြိမ်စွာ စိတ်က လက်ခံပြီး အညီအမျှသဘောထား တုံ့ပြန်ပါလိမ့်မယ်။

ရောဂါလို့နာမည်ပညတ် တပ်ရပြီဆိုရင် ဆေးသောက်စရာရှိတာလည်း သောက်ရမှာပေါ့။ ခွဲသင့်ခွဲ၊ စိတ်သင့်စိတ်ရမှာပေါ့။

စိုးရိမ်မှုသောကက အမြစ်ပြတ်သေးတာ မဟုတ်တော့ ကြောက်စိတ်တွေ လာအုံးမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ အန္တလိုတော့ ဘာရောဂါမှန်းမှ မသိခင် ကြိုတင် ကြောက်လန့်နေတာတွေ၊ အခြေနေသိတော့လည်း အတုန်လှုပ်ကြီး တုန်လှုပ်ခြင်း တွေ မလာတော့ပါဘူး။

အဲဒီလိုသဘောထားပြီး သေခြင်းကို ရင်ဆိုင်သွားတဲ့သူတွေ တွေဖူး ပါတယ်။

ဒါဟာ လောကလူသားတွေ တွေ့ကြုံနေကြရတဲ့ အပူများစွာထဲက ထင်းရှားရာ ဖြစ်တတ်တဲ့ အပူသဘောတစ်ခုလောက်သာ ဦးတည်ပြောသေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။

လောကလူသားတွေဟာ စီးပွားအပူ၊ ရာထူးအပူ၊ ကျန်းမာရေးအပူ၊ သားအပူ၊ သမီးအပူ၊ ခေါင်းစဉ်တပ်မယ်ဆို တပ်မကုန်တဲ့ အပူတွေနဲ့ ချာလည်လိုက်နေကြတယ်။

အခြေခံစားဝတ်နေရေး မပြေလည်သူတွေက စားဝတ်နေရေးအတွက် ပူရ၊ ပြည့်စုံတဲ့ လူတွေကျပြန်တော့လည်း လူရာဝင်အရေးပါချင်တဲ့ အပူတွေ ဖြစ်လာရနဲ့ တရားကိုယ်ကောက်ရင်တော့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိတို့က အချုပ်ပါပဲ။

ဆရာကြီးဦးရွှေအောင် ပြောသလို အဝိဇ္ဇာရဲ့ မာယာအလှမှာ အပြိုင် အဆိုင် ယစ်မှူးပြီး ဝဲကတော့ထဲ လည်နေရတာကို ကျေနပ်နေကြတာ

ဖြစ်တယ်။

မာယာ ဆိုတာ ဟန်ဆောင်ဖုံးကွယ်ထားတာဖြစ်လေတော့ အစစ်မှန် မဟုတ်ဘူးလေ။ တကယ့်အစစ်နဲ့ ပက်ပင်းတွေ့ချိန်ရောက်တော့ စိတ်တွေက အစစ်ကို လက်မခံနိုင် ဖြစ်နေကြတယ်။

ဝဲဆိုတာက လည်ပြီးရင် ဆွဲမြှုပ်ပစ်တတ်တဲ့သဘာဝ ရှိတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရောဂါလေးတစ်ခု ကပ်ရောက်လာပြီ။ ရောဂါက ပြောတယ်။ ‘ငါဟာ နဂိုသဘာဝပါကွာ၊ ရုပ်ဆိုတာ ငါပါပဲ’။ ဒါပေမဲ့ မိမိတို့က သဘာဝလို့ လက်မခံနိုင်တော့ဘူး။ ‘ဟင့်အင်း၊ မလာနဲ့၊ ငါ့မှာ လာမဖြစ်နဲ့၊ ငါတော့ ကိုယ်ကျိုးနည်းပါပြီ’ ဆိုပြီး နင်းကန်းတွန်းလွှတ်ဖို့ ကြိုးစားတာကလား။

ကိုယ်ကလည်း တွန်း၊ သူကလည်း မသွားတဲ့ အခြေနေလည်းရောက်ရော လူမသေခင် စိတ်အရင် သေကြရတယ်။

ဖောက်ပြန်တတ်တဲ့ ရုပ်ဟာ ဖောက်ပြန်ပြတာ သူ့သဘာဝ၊ ဒါကို ပြန်သိတာ သတိဉာဏ်၊ ဒီဖြစ်စဉ်နှစ်ခုမှာ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ အတ္တအသိ မရှိဘူး။

လွတ်လပ်မှုရနေတယ်။

ဒါသည်ပင် အလှတရား။

ရင်ဘက်က အောင့်တယ်၊ ခါးက တောင့်တယ်၊ မျက်နှာက ယားတယ်၊ ခြေထောက်က ကျင်တယ်၊ ဘယ်နေရာ ဘယ်အခြေနေနဲ့ ဘယ်လို ဖြစ်နေမလဲ၊ သတိက ဖြစ်သမျှကို မီသလောက် အာရုံယူတယ်။

ရင်ဘတ်၊ ခါး၊ မျက်နှာ၊ ခြေထောက် စတဲ့ ပညတ်တွေနဲ့ ဘယ်လို ဆွယ်ဆွယ် သတိဉာဏ်က ဒါတွေကို နှလုံးမသွင်းတော့ဘဲ မာယာရဲ့အလှည့်စားကို မခံရအောင် အောင့်တယ်၊ တောင့်တယ်၊ ယားတယ်၊ ကျင်တယ် ဆိုတဲ့ ရုပ်မှာဖြစ်နေတဲ့ တမျိုးတမည်လေးတွေကိုပဲ တိုက်ရိုက် အာရုံယူသိတယ်။

နာလိုလည်း မတွန်းလွှတ်ဘူး၊ ယားလိုလည်း ဒေါသမထွက်ဘူး၊ ညက်ညက်အိအိလေးမို့လိုလည်း ကျေနပ်စိတ် မဖြစ်စေဘူး။

တကယ်တော့ ဒါတွေဟာ ‘ဝက်က ဝက်လိုအော်နေတဲ့ ဝက်ရဲ့အသံတွေ ပါပဲ’။

ခါတိုင်းလဲ ကြုံတွေ့နေကြရတာပါပဲ။ ကြုံပါများလွန်းလို့ ထူးဆန်း

တယ် မထင်တဲ့အတွက် ဂရုမစိုက်ခဲ့ကြတာ ဖြစ်တယ်။

ရိုးရှင်းတဲ့အလှကို ဂရုမစိုက်တတ်တာ မွေးရာပါစရိုက်လို့ပဲ ပြောရ
မယ် ထင်ပါတယ်။



သတိထားပြီး မပြတ်အားထုတ်နေရင် သဘာဝတွေကို နားလည်လာပါလိမ့်မယ်။ စာဖတ်သိ မဟုတ်တော့ဘဲ ခံစားသိအစစ်ကို ရလာပါမယ်။

အခု ကွန်ပျူတာနဲ့ စာရိုက်ရင်းကို ဖောက်ပြန်နေလိုက်တာ။ ဆေးသောက်ထားလို့လား မသိဘူး လက်ဖျားတွေက တရှိန်ရှိန်နဲ့။ ထိုင်တာ နည်းနည်းလေးကြာလာလို့ လည်ကုတ်က တင်းချင်နေရဲ့။ လက်မောင်းသားက ကီးဘုတ်အပေါ်လက်တင်ဖို့ လက်ကိုအားပြုပြီး မ,ထားရလို့ အသက်ရှူနန်းနဲ့အတူ လှိုင်းလေးတွေ ပါနေသလိုပါပဲ။

‘ဣတိ ရူပံ’ ဆိုတာ ဒါပါပဲ။

ဘယ်လိုပဲ ဖြစ်ဖြစ်ပါလေ။

ဒါဟာ ရုပ်ရဲ့ ပင်ကိုယ်သဘာဝတွေပဲ။ မဖြစ်ပါနဲ့လို့လည်း တားထားလို့ မရသလို၊ နေပါအုံးလို့လည်း ဆွဲထားလို့ မရပြန်ဘူး။

ကဲ

တစ်ချက် တစ်ချက် နာမ်ဘက်ကိုလည်း လှည့်ကြည့်ကြစို့ရဲ့။

အာရုံနဲ့ဒွါရ တိုက်ခိုက်မိစမှာ ဖြစ်လာတဲ့စိတ်တွေဟာ အာရုံကို ပကတိအရှိတရားအဖြစ် လက်ခံပြီး အလိုက်သင့် တုံ့ပြန်နိုင်ဖို့ ဆိုတာက သတိပဋ္ဌာန်အလေ့အကျင့် အားကောင်းနေမှ၊ သတိထားပြီး ရှုမှတ်နေမှ ရနိုင်တာဖြစ်တယ်။

အာရုံနဲ့ ဒွါရကတော့ ပြောင်းဆန်အောင် အချိန်တိုင်း တိုက်မိနေမှာပဲ။

စိတ်တွေဟာလည်း တရစပ် ဖြစ်နေမှာပါပဲ။

စိတ်ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်းမှာ အာရုံကို ဘယ်လိုသဘောထားနဲ့ တုံ့ပြန်နေလဲ ဆိုတာကိုတော့ သတိထားရင် သိနိုင်ပါတယ်။

နေချိန်အများစုကတော့ မောဟအတွေးတွေနဲ့ပါ။ သတိထားလိုက်ပါ။ ငါမောဟနဲ့ တွေးနေပါလားလို့ တွေးသွားလေပြီးသော စိတ်ကို ပြန်သုံးသပ်လို့ ရပါတယ်။ စိတ်ကို ပြန်သုံးသပ်တယ် ဆိုတာ တွေးသွားပါလား၊ ခုတွေးစိတ် မရှိတော့ပါလားလို့ ဆင်ခြင်လိုက်တာပါ။ ဘာကို တွေးသွားတယ်၊ ဘာ အကြောင်းရာကို တွေးမိတယ်လို့ ဇာတ်လမ်းနောက်ကို ဆက်မလိုက်ပါနဲ့။

ထင်ရှားရာလေးတွေကိုသာ ဦးတည်ပြောမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သတိထား လွယ်အောင်ပါ။

အရေးပေါ်ကိစ္စတစ်ခုကြောင့် အပြင်ကို သွားစရာရှိတယ်။ မိမိကို လူတစ်ယောက် စောင့်နေတယ်။ ဒီအချိန်မျိုးမှာ စိတ်ဟာ နဂိုအတိုင်း အေးအေးငြိမ်ငြိမ် မရှိနိုင်တော့ဘူး။ ငါ့ကို လူတစ်ယောက်စောင့်နေတယ်ဆိုတဲ့ အသိက စိတ်ကို လောစေမှာ ဖြစ်တယ်။ ဖိစီးမှုတစ်ခု ဖြစ်နေပြီ။

အရေးထဲမှာ ယူသွားစရာပစ္စည်းတစ်ခုက ရှာမရဖြစ်နေမယ်။ လောနေတဲ့ စိတ်ဟာ ဒေါသဘက်ကို ဦးတည်သွားတယ်။

ဒီအခြေနေကို လူတိုင်း ကြုံဖူးပါတယ်။

ဒီအချိန်မှာ သတိထားလိုက်မယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုအကျိုးဆက် ရနိုင်လားမလဲ။ ငါ့စိတ်လေး တင်းနေပါလားလို့ သိပြီဆိုရင် လျော့ချလို့ ရပြီပေါ့။ စိတ်ကိုသာ လျော့ချတတ်ပြီဆိုရင် စိတ်ကြောင့်ဖြစ်လာမယ့် ရုပ်ထိခိုက်မှုကို ကာကွယ်ထားလို့ ရတယ်။

မလိုအပ်ပဲ လောကြီးလောကြီးလုပ်ခြင်းက လွတ်သွားမယ်။ ဣန္ဒြေတွေ တည်ငြိမ်သွားပါလိမ့်မယ်။

ဟင်... ဒါ တရားအားထုတ်တာလားလို့ စောဒက တက်စရာ ရှိပါတယ်။

ဟုတ်ပါတယ်။ ဒါ သတိပဋ္ဌာန် အားထုတ်တာပါ။

ထင်ရှားရာကစပြီး သတိနဲ့မှတ်တတ်အောင် လေ့ကျင့်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို စိတ်အခြေနေကို မကြာခဏ အကဲခတ်ပေးပါ။

မိမိတို့ဟာ သတိမထားတတ်ခဲ့လေတော့ မလိုအပ်ဘဲ ရုပ်စွမ်းအား၊

နာမ်စွမ်းအားတွေကို ဖြန့်တီးပစ်နေမိကြတယ်။ ဒါဟာ စိတ်ကို ပြန်ပြီး အကဲမခတ်ဘဲ အာရုံကိုကြီး မဲနေကြလို့ ဖြစ်တယ်။

အာရုံကို သိပ်မမဲကြပါနဲ့။

အာရုံကို အတင်းမဲတဲ့အခါ တရားထိုင်ပါတယ်ဆိုတဲ့ အခါမှာတောင် လိုချင်စိတ်၊ ရချင်စိတ် တစ်ခုခုနဲ့ အာရုံကို အတင်းရှာနေတတ်တယ်။ ကိုယ် ရှုချင်တဲ့အာရုံကို အတင်းပုံဖော်၊ ကိုယ်မရှုချင်တဲ့အာရုံဆို တွန်းထုတ်နဲ့ ရှု စိတ်က ညီမျှမှုမရှိ ဖြစ်နေပါတော့တယ်။

အာရုံတွေက မိမိဉာဏ်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အပြည့်ပါပဲ။ သတိလေးသာ ရှိပေးပါ။

တရားထိုင်လိုက်ပြီ။ စိတ်ငြိမ်တော့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ ရုပ် အခြေအနေလေးတွေက နူးနူးညံ့ညံ့ပြလာပြီ။ ယားကျိကျိလေး ဖြစ်လာပြီ။

သတိထားကြည့်။ ယားတာလေးကို စိတ်က အလိုက်သင့် သိနေတာ လား၊ မကြိုက်သလိုလိုလေးဖြစ်ပြီး တုံ့ပြန်နေတာလား။

မဆင်ခြင်မိခင်မှာ မကြိုက်စိတ်နဲ့တုံ့ပြန်မှုက အလိုအလျောက်ကို တုံ့ပြန်ပြီး ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ဒါဟာ ရုပ်သဘာဝပဲလို့ ဆင်ခြင်လိုက်ရင် စိတ်ကပြန်ပြီး သဘောထားမှန်သွားတဲ့အတွက် တည်ငြိမ်သွားပါတယ်။ ဒါ တောင် အားကြီးတဲ့ ယားမှုဆိုရင် ဆင်ခြင်နေရုံနဲ့ မရတော့ဘူး။

ယားတယ်၊ ယားတယ် သဘာဝသာဖြစ်တယ်လို့ စိတ်က ဘယ် လောက်ရွတ်နေနေ အဲဒီဆင်ခြင်မှုဖြစ်စဉ်ထဲမှာကိုက မကြိုက်စိတ်က ပါနေပါ တယ်။

ဒီတစ်ခါ ယားမှုဆိုတဲ့ အာရုံကို မဲမနေတော့ဘဲ ငါ့စိတ်ထဲမှာ ဘာ ဖြစ်နေလဲ ဆိုတာကိုသာ အကဲခတ် မေးမြန်းလိုက်ပါ။

စိတ်ကို နောက်ပြန်ဆုတ်လိုက်ပါ။ ဦးတည်ရာကို ပြန်လှည့်လိုက် ပါ။

ဒေါသထွက်နေရင် ဪ... ဒေါသနဲ့ တုံ့ပြန်နေတာပဲလို့ အမှန် အတိုင်း လက်ခံလိုက်ပါ။ ဒေါသမလာနဲ့၊ ငါမဖြစ်ချင်ဘူးလို့ မနှင်လွှတ်ပါနဲ့။ နှင်လွှတ်ရင် ပိုကဲနေတတ်ပါတယ်။

ဒေါသနဲ့ တုံ့ပြန်နေပါလားလို့ အမှန်တိုင်းမြင်ပြီဆိုရင် သတိဝင်လာတဲ့ အတွက် ဒေါသလျော့မယ်။ ရင်ဘတ်တွေ တင်းနေတာ၊ စိတ်လေး ပင်ပန်းနေ

တာကို သတိထားမိလာမယ်။ ဒါဆို ဒေါသကို ပျောက်အောင် မဖျောက်ပဲ စိတ်ကို လျှော့ချလိုက်မယ်။

စိတ်လေး လျှော့ချလိုက်တဲ့အတွက် ရင်ဘတ်တင်းတာ၊ စိတ်ပင်းပန်တာ သက်သာသွားတာကို လက်တွေ့ ခံစားရမယ်။

ဒေါသဖြစ်တုန်းက စိတ်ကော၊ ရုပ်ကော ပူလောင်တယ်၊ ဒေါသ မရှိတော့ စိတ်ကော ရုပ်ကော သက်သာနေတယ်။ ဒီဖြစ်စဉ် နှစ်ခုလုံးကို မိမိကိုယ်တိုင် တိုက်ရိုက်သိနေတယ်။

ကဲ...သဘာဝတရား သူ့အလုပ် သူလုပ်သွားနေတာပါလား။ ဒီ အမြင်ကို အားထုတ်ပါများရင် ရလာတယ်။

စိတ်ကို အကဲခတ်ပါများ၊ သတိထားပါများလာရင် ခုလို ထူးထူး ခြားခြား လောဘ၊ ဒေါသနဲ့ တင်းတင်းတုံ့ပြန်တော့မယ်ဆိုရင် စိတ်ကလေးတင်းလာ စကတည်းက သတိက တန်းပြီး သိနေပါတော့တယ်။

လူတစ်ယောက် ကိုယ်မကြိုက်တဲ့စကား ပြောလာတယ်။ အသံကို အသံအဖြစ် မထားနိုင်လိုက်ဘူး။ ဒီတော့ မကြိုက်စိတ်က ရှိတ်ကနဲဖြစ်လာပြီး သူ့ကို မနောက်သော်လည်းကောင်း၊ ဝစီကံသော်လည်းကောင်း တုံ့ပြန်ဖို့ အားယူတော့တယ်။

သတိအလေ့ကျင့်လေးရလာတော့ ရှိတ်ကနဲဖြစ်လာတဲ့ မကျေနပ်စိတ်ကို နောက်သတိက ပြန်မိလိုက်တဲ့အခါ စိတ်ကသူ့ဆီ မရောက်တော့ဘဲ ဖြစ်လာတဲ့ ဒေါသစိတ်ဆီ အာရုံပြောင်းယူလိုက်တဲ့အတွက် အာရုံလွှဲပြီးသား ဖြစ်နေတယ်။

ဒါဆိုရင် မိမိမှာ ဆင်ခြင်ဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့အချိန်တစ်ခု ရသွားတယ်။

ဖြေရှင်းမလား၊ ဥပေက္ခာပြုမလား။

ကျိန်းသေတာကတော့ လက်လွတ်စပယ် မပေါက်ကွဲဖြစ်လိုက်တာ ပဲ။

ဒေါသအရှိန်က အားကောင်းရင် စိတ်ထဲမှာ သတိထားလိုက်၊ ဒေါသက ဆင့်ကဲဝင်လာလိုက်၊ ဒါကို ပြန်ဆင်ခြင်လိုက်နဲ့ ဒေါသအရှိန်အားကောင်းရင် အားကောင်းသလောက် စိတ်တင်းနေ၊ တွန်းနေတာကို သိသိနေပါတယ်။

စိတ်အတော်ပင်ပန်းတဲ့ ဖြစ်စဉ်ကြီး ဆိုတာ သဘောပေါက်လာတယ်။ ဒေါသဟာ ထွက်သူကို အရင်လောင်နေပြီ ဖြစ်တယ်။

ဒေါသကြောင့် ရုပ်ပါ အလောင်ခံနေရတဲ့အတွက် ဒေါသဖြစ်ရတာကို

မကြိုက်တော့ပါဘူး။

သတိမထားတတ်ခင်ကဆိုရင် ဒေါသထွက်ပြီ ဆိုတာနဲ့ ပြင်ပအာရုံကိုသာ မဲခွဲတာဖြစ်လို့ ဒေါသရဲ့အလုပ်လုပ်ပုံကို မသိလိုက်ပါဘူး။ မသိတဲ့အတွက် ဒေါသရဲ့ လောင်မြိုက်မှုကို မခံစားနိုင်တော့တဲ့အခါ ကာယကံ၊ ဝစီကံမြောက် ထွက်ပေါက်ပေးလိုက်ရမှ စိတ်သက်သာသလို ခံစားလိုက်ရတယ်။ ဒေါသအရှိန် နည်းနည်း လျော့သွားတယ်ပေါ့။

ဒေါသထွက် စိတ်ညစ်တယ်။ ဒီတော့ မေ့ပျောက်အောင် မူးယစ်ဆေး ဝါးတွေ သုံးတယ်။ ဒေါသကို မောဟနဲ့ အစားထိုးဖို့ ကြိုးစားတယ်။

ကာမဂုဏ်တွေထဲ နှစ်ကြည့်တယ်။ ဒေါသကို လောဘနဲ့ အစားထိုး ကြည့်တယ်။

ဒီလိုနည်းအမှားတွေနဲ့ ပူလောင်မှုကနေလွတ်အောင် လောကလူသား အများစု လုပ်ဆောင်နေကြပါတယ်။

ကိလေသာရဲ့ ပူလောင်မှုကို သိတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဖြေရှင်းနည်းကို မသိဘူး။

ဖြေရှင်းနည်းကို နားမလည်တာဟာ တရားမနာလို့ပေါ့။ တရားမနာတဲ့ အတွက် ဒေါသကို ငါ့ဒေါသအဖြစ်နဲ့ သိမ်းပိုက်ထားတယ်။

ဟင်... ဒေါသကိုပဲ သိမ်းပိုက်ပါ့မလားလို့ မေးစရာရှိတယ်။

ဒေါသဟာ စိတ်အလုပ်တစ်ခုပါ။ သဘာဝတစ်ခုပါ။ ငါမဟုတ်ပါဘူး။ အတ္တမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကို နားလည်တဲ့အသိ၊ အလေ့အကျင့် မရှိလေတော့ ဒေါသကို ငါ့ဒေါသလို့ သိမ်းပိုက်လိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

တချို့ဆို 'ငါ့ဒေါသကို မင်းဘာမှတ်နေလဲတို့၊ ငါက ဒေါသထွက်လာရင် ဘယ်လိုလုပ်ပစ်တာကွ' လို့ ဂုဏ်ယူသလိုလိုတောင် ပြောတတ်ကြသေး တယ်လေ။

တချို့က ပြောတတ်ကြပြန်သေးတယ်။

'လူပဲ လောဘ၊ ဒေါသ ဖြစ်မှာပေါ့ ဘာဆန်းသလဲ။ ဒါ သဘာဝပဲ မဟုတ်လို့လား' တဲ့။

အထူးသဖြင့် ရုပ်ဝါဒီပေါ့။

သူတို့ပြောတဲ့ သဘာဝပဲမဟုတ်လား ဆိုတာက ပရမတ်သဘာဝကို ဆိုလိုတာ မဟုတ်ဘူး။ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါလို့ဖြစ်လာရင် ဒီစိတ်တွေလည်း

ဖြစ်မှာပဲဆိုတဲ့ အတ္တအမြင်၊ ပညတ်အမြင်တွေနဲ့ ပြောနေတာပါ။

ပါချုပ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး မိန့်သလို 'ပြဿနာကို ပြဿနာလို့ လက်မခံသ၍ ပြဿနာဖြေရှင်းနည်းကို ရှာမှာမဟုတ်ဘူး' ဆိုသလိုပါပဲ။

လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ စိတ်တွေဟာ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ မဟုတ်ဘူး။ ပရမတ်အဖြစ်တရားတွေ၊ ကိန်းရာပုဂ္ဂိုလ်ကို နှိပ်စက်တယ်။ သူတို့ ကိုယ်တိုင် ကလည်း ဘာအဓိပ္ပါယ်မှမရှိတဲ့ ဖြစ်လိုက်၊ ပျက်လိုက်၊ နှိပ်စက်လိုက်သက်သက်သာ လုပ်တတ်တဲ့ တရားတွေ။

ဒါ ပြဿနာကြီးပေါ့။

ခုပဲ သတိထားကြည့်။ စိတ်ထဲမှာ လိုချင်စိတ်လေးတစ်ခု ဖြစ်နေကြည့်။ အဲဒီစိတ်ဟာ ပင်ပန်းနေပြီ။ ဆိုင်ရာရုပ်ကိုလည်း ဖျက်ဆီးနေပြီ။

ဒေါသထွက်ကြည့် ပိုသိသာသေး။

ကိုယ်တိုင်လည်း မကောင်း၊ မကောင်းကျိုးကိုလည်း ထုတ်လုပ်တတ် တော့ သူ့လောက်ကြီးတဲ့ပြဿနာ ရှိပါအုံးမလား။

ဒါက ပထမအမြင်လို့ ဆိုရမယ်။ လူတိုင်း သိလွယ်တယ်။

ဒေါသဟာ မကောင်းတဲ့သဘာဝဖြစ်တဲ့အတွက် သူ့ကို မဖြစ်စေချင် တော့ဘူး။ ဒီတော့ ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။

သူ့ကို မလာပါနဲ့လို့ တွန်းဖယ်ပစ်ရမှာလား။

ဘယ်တွန်းဖယ်လို့ ရမလဲ။

ကိလေသာဆိုတာကလည်း ပရမတ်သဘာဝတစ်ခု ဖြစ်နေတယ်။

အနုသယရှိနေသမျှ အကြောင်းဆုံရင် ဖြစ်လာအုံးမှာပဲ။

ဒါဆို ပြုသမျှ နုရတော့မှာလား။

နုစရာမလိုပါဘူး။ သူနဲ့ဆန့်ကျင်ဘက် သဘာဝတရားတွေ ရှိသေး

တယ်လေ။

သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာတွေပေါ့။

မိမိသန္တာန်မှာ အကြောင်းဆုံလို့ နှလုံးသွင်းမှားပြီး လောဘ၊ ဒေါသ စိတ်ဖြစ်လာပြီ။

သတိနဲ့ ဒီစိတ်တွေ မိမိသန္တာန်မှာဖြစ်လာတာကို အသိမှတ်ပြုပြီး စိတ်တွေရဲ့ အလုပ်လုပ်ပုံကို စောင့်ကြည့်နေလိုက်ပါ။

စိတ်ကလေးတွေ တင်းသွားတာ၊ ရုပ်ပူလောင်လာတာ၊ စိတ်ညစ်ညူး

လာတာ၊ ဒါတွေကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

ဪ... သူတို့သဘာဝက ဒီလိုကိုးလို့ မှတ်ချက်ချပေးနေပါ။

သဘာဝတရားတွေ သဘာဝအတိုင်းဖြစ်နေကြတာပါလားလို့ ဒုတိယအမြင် ရလာပါလိမ့်မယ်။ ဒီအချိန်မှာ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ အသိက္ခာပါတယ်။

သူ့အလုပ် သူလုပ်ပြီးတာနဲ့ သူတို့ ထွက်သွားကြပါတယ်။ တတိယအမြင် ရလာပါလိမ့်မယ်။ ကိလေသာကို ဝိပဿနာပြန်ရှုပါပြီ။ ကိလေသာရဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါမဖက် မမြဲမှုအနိစ္စကို တွေ့နေရပါတယ်။

ဝိပဿနာဆိုတာ အာရုံကိုထိန်းချုပ်တဲ့ အလုပ်မဟုတ်ဘူး။ အာရုံရဲ့ သဘာဝကို အမှန်အတိုင်းသိအောင်လုပ်တာပါ။

ဒါကြောင့် ဆရာတော်ကြီးများက 'မတွေးအောင် မလုပ်နဲ့၊ တွေးမှန်း သိအောင်သာလုပ်' လို့ ဆုံးမတာပေါ့။

မြတ်စွာဘုရားရှင်က သွားနေဆဲအခါမှာ 'ကာမ ၊ ဗျာပါဒ၊ ဝိဟိံသ' ဝိတက်တရားတွေ ဖြစ်ပေါ်လာရင် သွားနေဆဲအခါမှာကို ပယ်သတ်ပါတဲ့။ အဲဒီလို ပယ်သတ်နိုင်တဲ့သူကို ဝီရိယရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ တရားအားထုတ်နေသူလို့ ခေါ်ပါတယ်တဲ့။ (စရသုတ္တန်)

ဒါကြောင့် မကြာခဏ စိတ်ကို အကဲခတ်ပေးပါ။ မေးခွန်း မေးပေးပါ။

မင်း ဘာကိုသိနေလဲ။ ဘယ်လိုသဘောထားနဲ့ သိနေလဲ။

ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်စစ် ဆိုတာ ဒါပါပဲ။

အမှန်အတိုင်းဝန်ခံရရင် မိမိတို့မှာ ရှက်စရာကောင်းတဲ့ စိတ်အခြေနေတွေ အများကြီး ဖြစ်နေကြတာကလား။ မရိုးသားမှုတွေ၊ အထင်ကြီးလိုမှုတွေ၊ မာနလေးတွေ၊ လိမ်ညာမှုတွေ အတိုင်းသား သတိထားမိလာတယ်။

ဣဿာမစ္ဆရိယစိတ် ဖြစ်လာတယ်။ ကိုယ်တိုင်က ဒီစိတ်ကိုမကြိုက်၊ သူတော်ကောင်းလို့လည်း အထင်ခံချင်။ ဒီတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လိမ်။ ကြာလာတော့ အိုးမဲအပေခံရတဲ့ လက်နှီးစုတ်လို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်သတိမထားတတ်တော့ တကယ့်သူတော်ကောင်းကြီးလို့ အထင်ရောက်။ အတိုက်ခံလုပ်လာရင် ဒေါသနဲ့တုံ့ပြန်၊ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ငါသာအမှန်။

စိတ်ယုတ်တွေ၊ စိတ်ယုတ်တွေ။

ငါ့စိတ်မှာ ဘာဖြစ်နေလဲ။ ငါအာရုံကို ဘယ်လိုတုံ့ပြန်လဲလို့ အချိန်ရ သမျှ၊ အတတ်နိုင်ဆုံး သတိကို အဖော်ပြုပြီး မေးခွန်းလေးတွေ မေးတတ်တဲ့ အလေ့ကျင့် လုပ်ကြည့်တဲ့အခါ အလိုလေး စိတ်ယုတ်တွေ တဖွားဖွားနဲ့။

သတိတော့ ရှိပြီ။ နှလုံးသွင်းတတ်တဲ့ ဉာဏ်က မရှိလေတော့ ၊ ဟင့်အင်း ဟင့်အင်းနဲ့ စိတ်ယုတ်တွေကို တွန်းလွှတ်၊ လူသိသွားမှာ ပို ကြောက်။

ကြောက်တော့ ပြဿနာဖြေရှင်းနည်းကို တစ်စစနဲ့ ရှာကြည့်လာ တယ်။

ရှာတော့ အစစ်အမှန်ရဲ့ အလှတရားဆိုတာကို နားလည်လာတယ်။ ကိလေသာကို သဘာဝတစ်ခုအနေနဲ့ လက်ခံတတ်လာတယ်။ မဂ်နဲ့ မပယ်ရသေးသရွေ့ကတော့ အကြောင်းဆုံရင် ဖြစ်နေအုံးမှာပါလားလို့ ကိုယ့် ပမာဏကိုပါ သဘောပေါက်လာတယ်။

မရိုးသားတဲ့စိတ် ဖြစ်နေတာကို မရိုးသားမှန်းသိလာတော့ ရိုးသား ချင်တဲ့စိတ်လေး ဖြစ်လာတယ်။ အပြည့်ဝရိုးသားဖို့အတွက် စိတ်ခွန်အား အတော်လိုမှန်းလဲ နားလည်လာခဲ့တယ်။

ဒါသည်ပင် စိတ်ကို စောင့်ကြည့် နားလည်ခြင်းရဲ့ အမြတ်ပေါ့။ လောကထဲ နေထိုင်ရတာ အရင်လောက်တော့ မလေးပင်တော့ပါ ဘူး။

ဖြစ်သမျှကို အတတ်နိုင်ဆုံး သတိထားသိဖို့ ကြိုးစား၊ သတိထားနေ သမျှ သဘာဝတွေကလည်း အထင်အရှားပြတယ်။

ခန္ဓာအရှိက ဖောက်ပြန်မှုမျိုးစုံနဲ့ သိမှု၊ ခံစားမှု မျိုးစုံ။ အတွဲလိုက် ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်။ ထိန်းချုပ်မရ၊ ပြုပြင်မရ။

မသိချင်လည်း သိနေ၊ သိချင်လည်း သိသာနေ။

သိလို့ ငြီးငွေ့လည်း ထပ်သာသိ။ ငြီးငွေ့လည်း မလွတ်မှန်းသိတော့ မငြီးငွေ့ပဲလည်း ဆက်သာသိ။

သတိပဋ္ဌာန် ဆိုတာ ရေရှည်အလုပ် ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ထိုင်အားထုတ် လို့ တရားထူးရသွားတဲ့လူလည်း ရှိကောင်းရှိနိုင်ပေမယ့် ဒီခေတ်မှာတော့ နေယျပုဂ္ဂိုလ်သည်သာ ရှိနိုင်တယ်လို့ ကျမ်းများက ဆိုပါတယ်။

နေယျ ဆိုတာ ကျွတ်ထိုက်တဲ့သတ္တဝါပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ တရားကို

အကျယ်နာနိုင်သမျှ နာ၊ ကျင့်နိုင်သမျှ ကျင့်ရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် အမျိုးအစား ဖြစ်ပါတယ်။

လောကအပူထဲမှာ နေထိုင်တတ်ဖို့ ဆိုတာ သဘာဝကို နှလုံးသွင်း ရှုမှတ်တတ်တဲ့ ဉာဏ်ရှိမှ ဖြစ်မှာပါ။

သိပ်အထူးဆန်းကြီးလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ သဘာဝကို နဂိုအရှိအတိုင်း ရိုးရိုးလေး ပြန်သိရတဲ့ အလုပ်ပါပဲ။

လူ၊ နတ်၊ ခွေး၊ ကြောင်၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ လက်၊ ခြေ၊ ဗိုက်နာ၊ ခါးအောင့်၊ ကင်ဆာ စတဲ့ အပေါ်ယံပညတ်ချက် မာယာတွေကို ဖယ်ခွာပြီး တစ်မျိုးတည်းသော ရုပ်သဘော ဖောက်ပြန်မှု ဆိုတာကို နှလုံးသွင်းတတ်ရင် မာယာကြောင့် ဖြစ်လာတတ်တဲ့ သာယာမှုတွေ၊ သောကတွေ မလာတော့ဘူး ပေါ့။

ဒါကြောင့် ပညာရှိများက ဆိုပါတယ်။

‘တစ်ခုတည်းကိုသာ မြင်တတ်သူသည် ပညာရှိ၊ အများကို မြင်နေသူသည် ပညာရှိမဟုတ်’ တဲ့။

ဒါကြောင့် ဘယ်နေရာ၊ ဘယ်အချိန်၊ ဘယ်လိုအခြေနေမျိုးပဲ ဖြစ်နေနေ ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်လာသမျှကို ‘သဘာဝတရား သက်သက်မျှသာ’ ဆိုတဲ့ အသိ ကိန်းဝပ်သွားအောင် သတိကို အမြဲဆောင်ထားကြပါ။ ကြာရင် စိတ်အလေ့ကျင့်ရသွားပြီး စွဲမြဲသွားပါလိမ့်မယ်။

လိုရင်းက ‘အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ’ ပါပဲလေ။



(၁၂)

တရားအားထုတ်တာကို 'စိတ်ကျန်းမာရေးကောင်းအောင်' တရားအားထုတ်နေတာလိုတောင် ပြောချင်ပါတယ်။

တရားအားထုတ်တာဟာ 'နိဗ္ဗာန်' လိုချင်လို့ပါဆိုရင် 'နိဗ္ဗာန်' ဆိုတဲ့ စကားလုံးဟာ ဘာသာရေး စကားလုံး၊ ပညာရှင်ဆန်တဲ့ စကားလုံးမျိုး ဖြစ်နေတယ်။ 'နိဗ္ဗာန်' ရဲ့ အဓိပ္ပါယ်လေးနက်မှုကို တော်ရုံလူ ဉာဏ်ထောက်မီဖို့ မလွယ်ပါဘူး။ နိဗ္ဗာန်လိုချင်လို့ တရားအားထုတ်တာပါဆိုရင် နိဗ္ဗာန်ရဲ့ လေးနက်မှု သဘောသဘာဝကိုလည်း နားမလည်၊ စကားလုံးကလည်း အမြင့်ကြီး ဖြစ်နေတော့ တရား ဆိုတာ လူ့အသိုင်းဝိုင်းတစ်ခု၊ အဖွဲ့စည်းတစ်ခုက သီးသန့်အချိန်ပေး၊ နေရာပေး အားထုတ်ရတာလို့ မြင်သွားကြတယ်။ လူသာမန်တွေ တရားနဲ့ ဝေးသလို ဖြစ်သွားပါတယ်။ သာမန်လူမှ မဟုတ်ပါဘူး။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ပါရမီရှိမှ ရတာ၊ အားထုတ်တိုင်းရတာ မဟုတ်ဘူး ဆိုပြီး ဘာတရားမှ အားမထုတ်တဲ့ရဟန်းတောင် တွေဖူးပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားရှင် ပွင့်တော်မူခဲ့တဲ့ ကာလက အတ္တဝါဒ ထွန်းကားတဲ့ ကာလ ဖြစ်တယ်။ သက်ဦးဆံပိုင်ပဒေသရာဇ် ဘုရင်တွေ၊ ကျွန်စနစ်နဲ့ စည်းစိမ်ရစ်နေကြတဲ့ အရှင်ရှင်သူဌေးကြီးတွေ၊ ဒိတ်ဒိတ်ကြဲ မာနခေါင်ခိုက်နေတဲ့ ပညာတတ် ဗြဟ္မဏတွေ၊ တိုင်းပြည်က အားထားရတဲ့ စစ်သူကြီးတွေ၊ လက်လုပ်လက်စား လယ်သမားတွေ၊ ငတ်ပြတ်လို့ တောင်းစားနေရတဲ့ သူတောင်းစားတွေနဲ့ အရောင်စုံ လူ့အဖွဲ့စည်းမှာ မြတ်စွာဘုရားရှင်က အားလုံးလက်ခံနိုင်တဲ့ အနေအထားမျိုးနဲ့ သူ့ရဲ့အနတ္တဝါဒကို ချပြခဲ့ရတာ ဖြစ်တယ်။

‘စည်းစိမ်ဥစ္စာဟာ အနှစ်မရှိဘူး၊ ဒါတွေ သေရင်ထားခဲ့ရမှာ၊ ကာမဂုဏ်တွေဟာ အညှီအဟောက်တွေပဲ ဘာလုပ်မှာလဲ’ စတဲ့ အာဒိနဝတရားမျိုးကို လူတိုင်းကို တိုက်ရိုက် မဟောပါဘူး။ လူတိုင်း တောထွက်ပါ။ တရား အားထုတ်ပါလို့လည်း မတိုက်တွန်းဘူး။

ရံခါ တရားဟောတဲ့အခါ ဒါန၊ သီလတရားနဲ့ ဒါန၊ သီလတို့ကြောင့် အကျိုးခံစားရမှု ချမ်းသာသုဂတိတရားတွေကို အရင်ဟောတယ်။ ဒီအခါမှာ တရားနာသူရဲ့စိတ်ဟာ နူးညံ့သိမ်မွေ့လာတယ်။ ပြီးမှ ကာမဂုဏ်တို့ရဲ့ အပြစ်၊ ဘုံဘဝတို့ရဲ့ အပြစ်ကို ပြပြီး ချမ်းသာမှုအစစ်အမှန်ကို ရစေတဲ့ မဂ္ဂင်တရားကို ဟောပါတယ်။ နူးညံ့သိမ်မွေ့နေတဲ့ စိတ်အခြေနေရှိနေမှ အမှန်ကို မြင်မှာ ဖြစ်တယ်။

ကရုတိုင်းမှာ ဟောတဲ့ မဟာသတိပဋ္ဌာန်တရားတော်ဆိုရင် လက်လုပ် လက်စား အောက်ခြေလူတန်းစား လူဝတ်ကြောင်တွေအစ စားဝတ်နေရေးအတွက် လုပ်ငန်းခွင်ဝင်ရင်း ကျင့်လို့ရကြောင်း၊ ကျင့်နေကြကြောင်း၊ အောင်မြင်ပေါက် ရောက်သွားကြကြောင်း တွေရတယ်။

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့ တရားကို လူတန်းစားအားလုံးက လက်ခံနိုင်ခဲ့တာပေါ့။ အရိယာဖြစ်လျက် စည်းစိမ်ခံစားနေသေးတဲ့ ဘုရင်တွေ၊ သူဌေးတွေ၊ စစ်သူကြီးတွေ ရှိနေတာ သက်သေပဲ။

ဒါကြောင့် တရားအားထုတ်တယ် ဆိုတာ သီးသန့်လူတွေအတွက် မဟုတ်ကြောင်း၊ သီးသီးသန့်သန့်ကြီး အားထုတ်မှ ရနိုင်တဲ့အရာ အဟုတ်ကြောင်း ချပြနိုင်ရမယ်။ စကားလုံးကစ အများနားလည် လက်ခံနိုင်မယ့် စကားလုံး သုံးမှ ထိရောက်မယ်လို့ ယူဆတယ်။

ပုထုဇဉ်တွေဟာ စိတ်ကျန်းမာရေးချို့တဲ့နေတဲ့သူတွေ ဖြစ်တယ်။ အကောင်းလောကဓံနဲ့တွေ့ရင် သာယာကျေနပ်မှုနဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှု ဖြစ်တယ်။ အဆိုးလောကဓံနဲ့တွေ့ကြုံရင် ချောက်ချားမှုနဲ့ စိတ်တုန်လှုပ်မှု ဖြစ်တယ်။ သာယာမှုနဲ့ လှုပ်ရှားတာပဲ ဖြစ်ဖြစ် ကြောက်လန့်မှုနဲ့ တုန်လှုပ်တာပဲ ဖြစ်ဖြစ် နှစ်ခုစလုံးဟာ စိတ်ကျန်းမာရေးရဲ့ ချို့တဲ့ပြီး စိတ်ဓာတ်မခိုင်မာလို့ ဖြစ်ရတာ ချည်းပါပဲ။

စိတ်ဓာတ်တွေဟာ ခိုင်မာမှု မရှိကြတဲ့အတွက် ဒေါသတွေ၊ သောကတွေ၊ ဝမ်းနည်းမှုတွေ၊ စိတ်ဓာတ်ကျမှုတွေ ကြုံတွေ့နေရတော့ စိတ်ကျန်းမာရေး

ကောင်းအောင် တရားအားထုတ်ရပါတယ်ဆိုရင် တရား ဆိုတာကို လူတွေ စိတ်ဝင်စားလာကြမယ်လို့ ယူဆပါတယ်။ ဒီအလုပ်ဟာ လုပ်ကိုလုပ်သင့်တဲ့ အလုပ်လို့လည်း လက်ခံနိုင်လာပါလိမ့်မယ်။

တရားစာအုပ်တစ်အုပ်မှာ ကလေးတွေကို တရားထိုင်ဖို့ ပြောတဲ့အခါ ‘သားတို့ သမီးတို့ရေ အသက်ရှူတန်း ကစားရအောင်’ တဲ့။ ဘယ်လောက် ချစ်ဖို့ကောင်းတဲ့ အသုံးအနှုန်း ဖြစ်နေလိုက်ပါသလဲ။ ကလေးတွေရဲ့ စိတ်ဝင် စားမှုနဲ့ စိတ်တက်ကြွမှုကို နှိုးဆွပေးနိုင်တဲ့ စည်းရုံးမှုပဲ ဖြစ်တယ်။

လူမှုတာဝန်တွေကို ထမ်းနေရင်း လောကအပူကို ခံစားနေရလို့ စိတ်ကျန်းမာရေး ချို့တဲ့နေတာကို ကိုယ်တိုင် တွေ့ကြုံနေကြမှာပါ။ ဒီအပူရောဂါ ကို တရားစခန်းသွားကုမှ ပျောက်မယ်ဆိုရင်တော့ လူတစ်ရာမှာ တစ်ယောက် အပူပျောက်ဖို့ မလွယ်တော့ပါဘူး။ လူတွေအတွက် တရားစခန်းသွားဖို့ တိုက် တွန်းသင့်သလို လူမှုတာဝန်ကိုထမ်းရင်း လောကအပူကို တိုက်တဲ့နည်းကိုလည်း သင်ပေးသင့်ပါတယ်။

စိတ်ကျန်းမာရေး ကောင်းအောင် တရားအားထုတ်တာပါဆိုရင် တရားရဲ့ဂုဏ် သေးသိမ်မသွားဘူးလားလို့ မေးကောင်းမေးနိုင်ပါတယ်။

အနာထပိဏ် သူဋ္ဌေးကြီးဟာ သူ့သား ကာဠကို တရားသိစေချင်လို့ မြတ်စွာဘုရားဆီ အကြိမ်ကြိမ် လွှတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကာဠက မသွားပါဘူး။ ကာဠလိုချင်တာက တရားမဟုတ်ပါဘူး၊ သူ့သောက်စား ပျော်ပါးဖို့ အသပြာပဲ လိုချင်နေတာ။

သူဋ္ဌေးကြီးက သူ့သားကို လိုချင်တဲ့အသပြာ ပေးမယ်။ ဘုရားဆီ သွားပြီး ဥပုသ်စောင့်ပါလို့ ခိုင်းလိုက်တယ်။ ငွေလိုချင်တဲ့ မောင်ကာဠ ဥပုသ်စောင့်သွားပါတယ်။ ဘာတရားမှ မနာပါဘူး၊ အိပ်ပြီး ပြန်လာတာပါ။ သူဋ္ဌေးကြီးက စိတ်ရှည်ပါတယ်။ နောက်နေ့တွေမှာ တရားတစ်ခုလောက်နာခဲ့ပြီး ပြန်ပြောဖို့ အသပြာတိုးပေးပြီး စည်းရုံးပါတယ်။ သူရမယ့် ငွေပမာဏက မက်မောစရာမို့ ကာဠ သဘောတူပါတယ်။ ဒါနဲ့ တရားနာလိုက်တာ အသိမှန် ရသွားပြီး အရိယာ ဖြစ်သွားပါတယ်။ အိမ်ပြန်လာလို့ သူဋ္ဌေးကြီးငွေပေးတာတောင် ရှက်လွန်းလို့ဆိုပြီး မယူတော့ပါဘူး။

ဒီသေဘာပါပဲ။ စိတ်ချမ်းသာဖို့အတွက် တရားအားထုတ်တယ်ပဲ ဆိုဆို နည်းမှန်လမ်းမှန်နဲ့ အားထုတ်ခဲ့မယ်ဆိုရင် အားထုတ်ရင်းနဲ့ အသိဉာဏ်

အဆင့်မြင့်လာပါတယ်။ ပရမတ်ဒုက္ခသဘာဝကို နက်နက်နဲနဲ ခံစား နားလည် လာပါလိမ့်မယ်။ တကယ့် ချမ်းသာအစစ်ဟာ ဘာလဲ ဆိုတာကို သိမြင်လာပြီး နိဗ္ဗာန် ဆိုတာကို မှန်းဆတတ်သွားပါမယ်။ အေးငြိမ်းမှုအစစ် ချမ်းသာမှုအစစ်ကို သဘောပေါက်သွားပါတယ်။

စိတ်ကျန်းမာရေး ကောင်းအောင် တရားအားထုတ်ပါလို့ ဆိုတာဟာ တရားရဲ့ဂုဏ်ကို ချနေတာမဟုတ်ပါဘူး။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ 'သော က၊ ပရိဒေဝ၊ ဒုက္ခ၊ ဒေါမနဿ' တို့ ချုပ်ငြိမ်းဖို့ တရားအားထုတ်ကြောင်း ပြောထားပါတယ်။ ဒီကိလေသာ အပူတရားတွေဟာ စိတ်ရောဂါတွေပါ။ စိတ်ရောဂါတွေဟာလည်း နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုမှ အပြီးပျောက်မှာ ဖြစ် တယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ကျန်းမာရေး ကောင်းအောင် တရားအားထုတ်တယ် ဆိုတာနဲ့ နိဗ္ဗာန်လိုချင်လို့ တရားအားထုတ်တယ် ဆိုတာဟာ အဓိပ္ပာယ် အတူ တူပါပဲ။

စိတ်ချမ်းသာချင်လို့ တရားအားထုတ်ပါတယ် ဆိုတဲ့ ဒကာမတစ်ယောက် က လျှောက်တယ်။ သူတရားမှတ်တိုင်း ကုတ်ကြောတွေ တင်းလာတယ်၊ မူးလာတယ်၊ အန်တောင် အန်တယ်တဲ့။ တရားလည်း မှတ်မရတော့ သူ စိတ်မချမ်းသာတော့ပါဘူး။ သူများတွေ တရားမှတ်ရင် ဘယ်လိုတွေတယ်၊ ဘယ်လိုတွေ အေးချမ်းတယ်၊ ဖြစ်ပျက်တွေ မြင်တယ် ပြောနေချိန်မှာ သူ့ခမျာ တော့ တရားအားထုတ်ခါမှ ပိုစိတ်ဆင်းရဲနေရရှာတယ်။

တရားမှတ်တယ် ဆိုတာ ကိုယ်နဲ့စိတ်ကို တစ်ပြိုက်နက်ထဲ အနား ယူနေတာလို့ကို သဘောထားပြီး မှတ်ပါ။ တစ်ခုခုကို ရလောစော၊ သိလိုစော၊ မြင်လိုစောတွေ မဖြစ်ပါစေနဲ့။ လောဘတစ်ခွဲသားနဲ့ တရားရှုလို့ မရဘူး။ သမာဓိရချင်တဲ့စိတ်တွေ၊ ဖြစ်ပျက်မြင်ချင်တဲ့စိတ်တွေ ကြီးစိုးနေပြီဆိုရင် တရားရှုနေရင်း stress တွေဝင် နေတတ်တယ်။ စိတ်ကို အတင်းမငြိမ်ငြိမ်အောင် ဖိနေရလို့ အင်အား ပိုစိုက်ရတယ်။ အာရုံကို အတင်းလိုက်ရှာနေတဲ့အတွက် ကိုယ်စိတ်မှာ ဖြစ်နေတာကို ပြန်သတိမထားမိဘူး။ တရားမှတ်တယ်ပြောရင်း စိတ်ဖိစီးမှု ခံနေရတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် ရုပ်ထိခိုက်လာတယ်၊ မျက်ကြောတွေ တင်းလာမယ်၊ ကုတ်ကြောတွေ တောင့်လာမယ်။ မောတောင် မောလာတယ်။ ဒီဖိစီးတဲ့စိတ်ကြီးနဲ့ဆို စိတ်တည်ငြိမ်မှုလည်း မရပါဘူး။ ပင်ပန်းသွားတာပဲ အဖတ်တင်ပါလိမ့်မယ်။

စဉ်းစားကြနော်၊ လိုချင်မှုတွေ၊ သောကတွေ ဆိုတာ စိတ်ဖိစီးမှုတွေပဲ။ အကုသိုလ်စိတ်တွေသာ ဖြစ်တယ်။ ကုသိုလ်စိတ်ကို ပိတ်ဆို့တတ်လို့ နီဝရဏ တရားတွေလို့ ခေါ်တယ်။ အကုသိုလ်စိတ်တွေနဲ့ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး သတိပဋ္ဌာန် ကုသိုလ်စိတ် ဖြစ်နိုင်မှာလဲ။

ဓမ္မစကြာသုတ်မှာ နိရောဓသစ္စာကို ဟောတဲ့အခါ စာဂေါ (တဏှာကို စွန့်ခြင်း)၊ ပဋိနိဿဂ္ဂေါ(တဏှာမှ ဝေးစွာခွာခြင်း)၊ မုတ္တိ(ဆုပ်ကိုင်မထားဘဲလွတ်ခြင်း)၊ အနာလယော(တွယ်တာမှုကင်းခြင်း)လို့ ပြောထားတာနော်။ ဒါကြောင့် တရားအားထုတ်တဲ့အခါ သဘောထားက သိပ်အရေးကြီးတယ်။ တစ်ခုခုကို လိုချင်၊ ဆုပ်ကိုင်ထားချင်တဲ့ အမြင်ရှိနေရင် ဓမ္မဗျာပါရမဆန်တော့ဘဲ အတင်းအားစိုက်လုပ်တာတွေ လုပ်လာတတ်တယ်။ နှလုံးသွင်းမှားတာနဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေ တောက်လျောက် မှားသွားတော့တာ။ တရားအားထုတ်နေပြီ ဆိုရင် စွန့်ဖို့အတွက် တရားအားထုတ်နေတာဖြစ်လို့ ဘာကြီးဖြစ်ရမယ်၊ ညာကြီးဖြစ်ရမယ်ဆိုတဲ့စိတ် အဝင်မခံပါနဲ့။

တရား ဆိုတာ ရအောင် အားထုတ်ရမှာထက် အားထုတ်တတ်အောင် အားထုတ်ရမှာပါ။ အားထုတ်တတ်ရင် ရလာမှာပေါ့။ အလုပ်သမားတစ်ယောက်ဟာ သူ့တာဝန်သူကျေအောင်သာ အလုပ်ကို ဂရုစိုက်လုပ်ပါ။ အချိန်တန်ရင် လုပ်ခရမှာပါ။ အလုပ်က မလုပ်ရသေးဘူး လုပ်ခကို မျှော်နေပြီဆိုရင် အကျိုးမျှော်စိတ်က ကြီးစိုးနေတဲ့အတွက် လက်ရှိအလုပ်ပေါ် အာရုံစိုက်မှု လျော့ကျသွားပါတယ်။ ဒါဆို လုပ်ငန်းအပေါ် အလွဲလွဲ အချော်ချော်တွေ ဖြစ်ကုန်မယ်။ အကျိုးမျှော်စိတ် ဖိစီးနေလို့ စိတ်လည်း ပင်ပန်းပါတယ်။

တရား ဆိုတာကလည်း အားထုတ်နေဖို့ကသာ လိုရင်းပါ။ ရချင်ရ မရချင်နေလို့ကို သဘောထားပြီး အားထုတ်နေရမယ့် အရာပါ။ သိပ်နူးညံ့တယ်နော်။ တစ်ခုခု မြင်ချင်စိတ် ရချင်စိတ် ဝင်လာပြီ ဆိုတာနဲ့ အဲဒီအချိန်မှာ စိတ်တင်းသွားတာ၊ ပြာသွားတာ၊ အားစိုက်မိတာတွေကို သတိထားရင် ပြန်သိတယ်။ သတိမထားရင်တော့ အာရုံကို အတင်းရှာတော့တာပဲ။

ဒါကြောင့် ရိုးရိုးလေးပဲ ပစ္စုပ္ပန်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ ကိုယ်စိတ် အမှုအရာကို သူဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း လက်ခံပြီး အလိုက်သင့် စိတ်လျော့လို့ သိပေးပါ။ စိတ်ကို တင်းမထားကြပါနဲ့။ သတိပဋ္ဌာန်ကို အဲဒီလို စပါ။ အာနာပါနနဲ့ စတင် အားထုတ်မယ် ဆိုရင်လည်း နှာသီးဖျားမှာ လေ တိုးဝင် တိုးထွက်သွားတာကို

ထိထိ မထိထိ ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း သိမယ်လို့ သဘောထားပြီး သိပေးပါ။
 မထိထိအောင် မသိသိအောင် ဆိုပြီး အတင်းအားစိုက်တာမျိုး မလုပ်ပါနဲ့။
 ထိရင်လည်း ထိတယ်လို့ အသိမှတ်ပြု၊ မထိရင်လည်း မထိဘူးလို့ အသိအမှတ်
 ပြု။ ဒါဆို စိတ်ဟာ ပစ္စုပ္ပန်မှာနေဖို့ စတင်နေပါပြီ။

ဘာဖြစ်လို့ စိတ်ကို ပစ္စုပ္ပန်မှာထားနိုင်ဖို့ အားထုတ်ခိုင်းရတာလည်း
 ဆိုတော့ ဦးဇင်းတို့စိတ်တွေဟာ ပစ္စုပ္ပန်မှာ နေကျင့် မရှိဘူး။ အတိတ်၊
 အနာဂတ်တွေကိုပဲ အာရုံယူရင်း အတွေးတစ်ခုခုနဲ့ လှုပ်ရှားနေကြတာ များ
 တယ်။ ဒီတော့ ပစ္စုပ္ပန်မှာ ဖြစ်ပျက်သွားတဲ့အရာတွေကို အမှန်အတိုင်း မသိ
 လိုက်ဘူး။ အမှန်အတိုင်း မသိတော့ ကိုယ်ထင်ချင်ရာတွေ ထင်ကုန်တယ်။
 အဲဒီအထင်တွေကို တကယ့်အရှိလို့ မြင်လာတယ်။ ကြာလာတော့ အရှိက
 ပြနေရင်တောင် အထင်က လက်ဦးပြီး အလွဲမြင်တယ်။ အလွဲမြင်တော့
 အမြင်တွေ လွဲပြီး အလိုအလျောက်ကို အမှားတွေ ဆုံးဖြတ်တယ်။ အဲဒီလိုနဲ့
 လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ သောက ၊ ပရိဒေဝ၊ မာန၊ ဣဿာ၊ မစ္ဆရိယ
 ဆိုတာတဲ့ ကိလေသာတွေ တစ်သီတစ်တန်းကြီးနဲ့ အကြီးစိုးခံလိုက်ရပြီး
 စိတ်ကျန်းမာရေး ချို့တဲ့ကုန်တာပေါ့။

စိတ်တစ်ခုဟာ ဖြစ်ပြီးရင် နိယာမအရ ချုပ်သွားတာမှန်ပေမယ့်
 သတ္တိအပြီး ပျက်ပျယ်သွားတာမျိုး မဟုတ်ဘူး။ ကုသိုလ်စိတ်နဲ့ အကုသိုလ်စိတ်ပဲ
 ဆိုပါတော့။ ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်တယ်၊ ပြီးရင်ပျက်သွားမယ်။ အဲဒီ ကုသိုလ်စိတ်က
 ဇောအလိုက် နောင်အကျိုးပေမယ့် ကံမျိုးစေ့ကို ချခဲ့သလို၊ နောက်ထပ်
 ကုသိုလ်စိတ် ထပ်ဖြစ်ဖို့ အရှိန်လည်း ပေးသွားသေးတယ်။ အကုသိုလ်စိတ်ဟာ
 လည်း ဖြစ်ပြီးရင် ချုပ်သွားပေမယ့် ဇောအလိုက် နောင်အကျိုးပေးမယ့် ကံ
 မျိုးစေ့ ချခဲ့သလို၊ နောက်ထပ် အကုသိုလ်စိတ် ထပ်ဖြစ်ဖို့ အရှိန်ပေးသွားပြန်တယ်။
 ခန္ဓာအစဉ်မှာ အဲဒီအရှိန်က ရှိနေတယ်။

ကုသိုလ် အကုသိုလ်တွေဟာ ဖြစ်ပါများလို့ အရှိန်ကောင်းသွားတဲ့အခါ
 အလိုအလျောက်ကို ပြန်ဖြစ်နေတတ်တယ်။ ဒေါသအဖြစ်များတဲ့လူဟာ ဖြစ်လာ
 တဲ့ ဒေါသကို သတိနဲ့ ထိန်းကျောင်းဖို့ မကြိုးစားခဲ့ဘူးဆိုရင် ဒေါသအရှိန်ဟာ
 တဖြည်းဖြည်း အားကောင်းလာတယ်။ ကြာလာတော့ တော်ရုံအရာကိုတောင်
 သည်းခံဖို့ ခက်နေတတ်ပြီ အာရုံကို ဖျတ်ခနဲ ဖျတ်ခနဲ ဒေါသနဲ့ တုံ့ပြန်နေတတ်
 တယ်။ ခြင်တစ်ကောင် လာကိုက်မယ်၊ ကိုက်လို့ ယားပြီ ဆိုတာနဲ့ လက်က

ဖြောင်းခနဲ ရိုက်သတ်ပြီးသွားပြီ။ ကိုယ်က ရိုက်မယ်လို့တောင် တွေးချိန် မရလိုက်ဘူး။ မသိစိတ်ရဲ့ တိုက်တွန်းမှုကြောင့် အလိုက်အလျောက် သတ်ပြီး သွားပြီ။ အဲသည်လို ဖြစ်ပါများလို့ အလိုအလျောက် တုံ့ပြန် ပြုမူတတ်တဲ့ စိတ်ကို မသိစိတ်လို့ ဆိုရမယ်။

သီလထိန်းကျင့်ရုံတဲလူ၊ သတ္တဝါတွေအပေါ် ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ရှိတဲ့ လူဆိုရင် သူက စိတ်ကောင်းလေးတွေ အဖြစ်များတဲ့အတွက် ခြင်ကိုက်ပေမယ့် ရိုက်သတ်တဲ့အထိ သတိလက်လွတ် ဖြစ်မသွားဘူး။ သတိသာရှိနေရင် ခြင် ကိုက်လို့ ယားလာတဲ့အခါ ရိုက်မလား၊ လေနဲ့မှုတ်ထုတ်မလား ဆုံးဖြတ်ချိန် ရှိတယ်။ သတိရှိတဲ့စိတ်ကို သိစိတ်လို့ ဆိုရမယ်။

အဲဒီလို ကုသိုလ်စိတ်၊ အကုသိုလ်စိတ်တွေ အလေ့အကျင့်ရပြီး အဖြစ် များနေတာကိုပဲ စရိုက်၊ ဝါသနာအဖြစ် ရောက်လာတယ်လို့ ဆိုတယ်။

စိတ်အလေ့ကျင့် ရုပ်အလေ့ကျင့်တွေက အရှိန်အဖြစ် ရောက်နေကြပြီး အလိုအလျောက်ကို ပြုမူနေတာမျိုးပေါ့။ စက်ဘီးစသင်တဲ့လူဆို ခန္ဓာကိုယ် ဟန်ချက်ညီဖို့ အတော်ကို ထိန်းပေးနေရတယ်။ အလဲလဲ အပြိုပြိုတွေ ဖြစ်လို့ ဖြစ်ပေါ့။ စက်ဘီးစီး ကျွမ်းကျင်သွားတဲ့အခါ ကိုယ်တောင် အားစိုက်ထိန်းစရာ မလိုတော့ဘူး။ ခန္ဓာက သူ့အလိုလို ဟန်ချက်ကို ညီလို့။ ရုပ်အလေ့အကျင့် ဖြစ်သွားတာကို။

စိတ်မှာလည်း အလေ့အကျင့်တွေ ရှိတယ်။ တွေးကျင့်ရုံတဲလူဆို အလိုအလျောက်ကို အတွေးတွေက ဖြစ်နေတယ်။ တွေးရတာပင်ပန်းလို့ ကိုယ်က မတွေးချင်လည်း အတွေးက ပေါ်လာတယ်။ တရားမှတ်မလို့ မျက်စိလေး မှိတ်လိုက်တယ်ဆိုရင်ပဲ ကိုယ်မသိလိုက်ဘဲ တွေးသွားလိုက်တာများ ဆုံးမဆုံးနိုင်တဲ့ အထိပဲ။ မကောင်းတာ တွေးကျင့်ရုံတဲလူဆိုရင် တွေးမိရင်ကိုပဲ မကောင်းတာတွေ ဖြစ်နေတယ်။ ကိုယ်က ဒေါသ မဖြစ်ချင်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ကို ထိခိုက်တယ်လို့ ထင်လိုက်ရင် ဒေါသက Auto ထွက်ပြီးနေပြီ။ မသိစိတ်က အလိုလျောက် ဖြစ်သွားတာတွေက မကောင်းတာတွေပဲ များပါ တယ်။

သတ္တဝါတွေကို မသိစိတ်လို့ ဆိုရမယ့် အလိုအလျောက် ပြုမူမိတတ်တဲ့ စိတ်တွေက ကြီးစိုးထားတယ်။

ဗုဒ္ဓစာပေမှာတော့ သိစိတ်၊ မသိစိတ် ဆိုတာ မရှိဘူး။ ဘဝင်စိတ်နဲ့

ဝီထိစိတ် ဆိုတာပဲ ရှိတယ်။ သိစိတ်၊ မသိစိတ် ဆိုတာက စိတ်ပညာ စကားရပ်ဖြစ်တယ်။ ဝီထိစိတ်ထဲမှာပဲ အသိရှိရှိနဲ့ ပြုလုပ်တဲ့စိတ်ကို သိစိတ်၊ မိမိကိုယ်တိုင် သတိ မထားမလိုက်ဘဲ အလိုအလျောက် ပြုမူမိတဲ့စိတ်ကို မသိစိတ်လို့ ဆိုရပါမယ်။

ကံ၊ ပတ်ဝန်းကျင်၊ အတွေ့အကြုံ၊ စရိုက်တွေကြောင့် စိတ် ဖြစ်ပေါ် တယ်တဲ့။

ဒါကြောင့် ဦးဇင်းတို့အနေနဲ့ အာရုံတွေအပေါ်မှာ အထင်မှားမှု ပျောက်ဖို့၊ အလိုအလျောက် ဖြစ်ပေါ်နေတတ်တဲ့ သတိမဲ့တဲ့စိတ်တွေ အဖြစ် နည်းလာဖို့၊ ဖြစ်လာရင်လည်း နောက်ထပ်အရှိန် ထပ်မဖြစ်ဖို့၊ သတိရှိတဲ့စိတ်တွေ အရှိန်ကောင်းတစ်ခု ဖြစ်လာစေဖို့အတွက် ပစ္စုပ္ပန်မှာ သတိနဲ့နေထိုင်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန်တရား အားထုတ်နေရတာပဲ ဖြစ်တယ်။ ပေါင်းမြက်တွေနဲ့ ထူပြော နေတဲ့ မြေပြင်ကို အလှပန်းလေးတွေနဲ့ အစားထိုးခြင်းမျိုးပဲ ဆိုပါတော့။

မြတ်စွာဘုရားရှင်က မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ သွားတာ၊ လာတာ၊ စားတာသောက်တာ၊ အဝတ် ပုဆိုးဝတ်တာ၊ ရှေ့နောက်တောင်မြောက်ကြည့်တာ၊ ကျင်ကြီးကျင်ငယ် စွန့်တာကအစ ပစ္စုပ္ပန်မှာ ပြုမူသမျှ ရုပ်အမူအရာတိုင်းကို သတိလေးနဲ့ သိနေပါတဲ့။ အဲသည်လို ရုပ်အမူအရာတိုင်းကို သိမှတ်နေတဲ့ သတိရှိနေရင် အလိုအလျောက် တုံ့ပြန်တတ်တဲ့စိတ်တွေ မကြီးစိုးဘူး။ ရုပ် လုပ်ရှားမှုမှန်သမျှကို သတိနဲ့သိနေတဲ့အခါ သမာဓိကောင်းလာပြီး ပရတ်မတ် ကျကျ ရုပ်ဆိုတဲ့ အကောင်အထည်မဲ့ သဘောလေးကိုလည်း အသေးစိတ်မြင် လာတယ်။ အာရုံအပေါ် အထင်မှားခဲ့တာတွေ မျက်စိလည် ပြေသွားတယ်။ အမှန်အတိုင်း ဆုံးဖြတ်လာနိုင်တယ်။ အ ကြောင်းအကျိုးကို နားလည်တယ်။ အကြောင်းအကျိုး နားလည်တော့ အာရုံကို ငါနဲ့မရောတော့ဘူး။ ငါနဲ့မရောရင် ကိလေသာ ပါးတယ်။ ကိလေသာ ပါးလာရင် သိမ်းပိုက်လိုမှု လျော့နည်းတယ်။ သိမ်းပိုက်လိုမှု မဖြစ်ရင် လွတ်မြောက်မှု ဖြစ်လာမှာပေါ့။ စာလို ဉာဏ်စဉ်တပ် ပြောရင်တော့ ဒီအထဲမှာ အားလုံးပါလိမ့်မယ်။

ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မအပိုင်းတွေမှာပါတဲ့ နာမ်တရားကို ရှုတဲ့အခါမှာ ဆိုရင်လည်း ကောင်းတာလေး ခံစားရရင်လည်း ခံစားစိတ် ဖြစ်နေတယ်လို့ သိပေး၊ မကောင်းတာခံစားရရင်လည်း ခံစားနေရတယ်လို့ သိပေး၊ ဒါက ကောင်းတယ်၊ ဒါက မကောင်းဘူးတွေ ထပ်မတွေးနဲ့၊ ရာဂစိတ်ဖြစ်ရင်လည်း

လက်ခံသိပေး၊ ဒေါသစိတ်ဖြစ်ရင်လည်း လက်ခံသိပေး၊ မောဟစိတ်ဖြစ်ရင်လည်း လက်ခံသိပေး၊ ကိလေသာစိတ်တွေ ငါ့မှာ ဖြစ်လာရမလားလို့ မကျေမနပ် အတွေး ထပ်မထုတ်နဲ့။ အိပ်ချင်စိတ်ဖြစ်ရင်လည်း သိပေး၊ ပျင်းစိတ်ဖြစ်ရင်လည်း လက်ခံပေး၊ တက်ကြွစိတ်ဖြစ်ရင်လည်း နားလည်ပေး။ သဒ္ဓါစိတ်ဖြစ်ရင်လည်း အသိအမှတ်ပြုပေး။

ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်ဖြစ် အကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်ဖြစ် သတိပဋ္ဌာန်ဉာဏ်ရဲ့ အောက်မှာ သဘာဝအရှုခံအဖြစ် ရောက်လာရင် အသာတကြည် လက်ခံပြီး သိသာနေလိုက်။ ဒီအချိန်မှာ အကုသိုလ်က မကောင်းဘူး၊ ကုသိုလ်က ကောင်းတယ်တွေ ဘာတွေလုပ်မနေနဲ့၊ သတိပဋ္ဌာန်ရဲ့သဘောက အာရုံရဲ့သဘော သဘာဝ အလုပ်လုပ်ပုံကို စောင့်ကြည့်နေတာသာ ဖြစ်တယ်။ နှလုံးသွင်း မှန်နေဖို့ လိုတယ်။ နှလုံးသွင်း မှားသွားပြီဆိုရင်လည်း အရှုခံအဖြစ် သဘော ထားပြီး မှားသွားတဲ့စိတ်ကို ပြန်လက်ခံပေး။ မှားရမလားလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်ထပ်မတင်နဲ့။

စိတ်ကို မသိနိုင်ရင် ရုပ်ကိုသိ၊ ရုပ်ကို မသိနိုင်ရင် စိတ်ကိုသိ၊ ထင်ရှားရာ ပေါ်ရာကိုသာသိ၊ ဘာမှသိစရာမရှိဘူးလို့ ထင်ရင် အဲဒီထင်နေတဲ့ စိတ်ကိုသိ၊ ဒါမှ မသိသေးဘူးဆိုရင် နှာသီးဖျားမှာ လေတိုးနေတာကိုသိ။

ကဲ... ဒီလိုဆိုတော့ ဦးဇင်းတို့မှာ ရှုကွက်တွေ မပေါ်ဘူးလား။ ဟိုဟာရှုရမှ ဒီဟာရှုရမှ ဆိုပြီး ကိုယ်ဉာဏ်မမီတာတွေကို အတင်းလိုက်ရှာဖို့ လိုသေးလား။ ဒါကြောင့် ဟိုဟာရှုမယ်၊ ဒီဟာရှုမယ်၊ ဘာကြီးဖြစ်ရမယ်၊ ဉာဏ်ဖြစ်ရမယ် ဆိုတဲ့ ဖြစ်ချင်လိုချင်တဲ့ဆန္ဒကို ခဏလျော့ပြီး ဖြစ်သမျှကို သိဖို့ ကြိုးစားမယ်ဆိုတဲ့ ဆန္ဒလေးနဲ့ပဲ ရိုးရိုးလေး စအားထုတ်စေချင်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ တရား ဆိုတာ နိဗ္ဗာန်မရမချင်း ရေရှည် စွဲစွဲ မြဲမြဲ အားထုတ်ရမှာ ဖြစ်လို့ပါ။

အတိတ် အနာဂတ် အကြောင်းတွေ မတွေးနဲ့ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာပဲ စိတ်ကိုထား ဆိုတော့ အတိတ်ကို မေ့ထားရမှာလား၊ အနာဂတ် အစီစဉ်တွေကို မသတ်မှတ်ရတော့ဘူးလား။

အတိတ်အကြောင်းရာတွေကို မေ့ဖို့ မလိုအပ်ပါဘူး။ မေ့လို့လည်း မရပါဘူး။ ကိုယ်ကတမင် မှတ်ထားတာမျိုး မဟုတ်ဘဲနဲ့ အလိုအလျောက် သညာက မှတ်တမ်းတင်ထားခဲ့ပါပြီ။ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်ရင် ပြန်ပေါ်လာကြ

မှာပါပဲ။ ဒါကို တမင်မေ့ဖို့ ကြိုးစားနေတာကိုက မမေ့နိုင်အောင် လုပ်သလိုမျိုး ဖြစ်နေမှာပေါ့။

အတိတ်ကို မေ့ရမယ်ဆိုရင် ဦးဇင်းတို့အတွက် အတိတ်ကနေ အကောင်းအဆိုး သင်ခန်းစာယူစရာတွေ ဘယ်ရတော့မလဲ။ ဗုဒ္ဓရဲ့ဉာဏ်တော်ထဲမှာ အတိတ် အနာဂတ်ကိုသိတဲ့ ပုဗ္ဗေနိဝါသဉာဏ်ဆိုတာတောင် ရှိတယ်။ အတိတ် ကိုသာ မေ့ထားရရင် ဒီဉာဏ် ဘယ်ရှိနိုင်တော့မလဲ။

အနာဂတ်ကို မကြံစည်ရဘူးဆိုရင် ဦးဇင်းတို့ အသက်ရှင်ရပ်တည်ဖို့ ဘယ်လို ကြံစည်ကြမလဲ။

မြတ်စွာဘုရားရှင်က ဘဒ္ဒေကရတ္တသုတ်မှာ ‘အတိတ်ခန္ဓာသို့လည်း အစဉ်မလိုက်ရာ၊ အနာဂတ်ခန္ဓာကိုလည်း မတောင့်တရာ၊ အတိတ်ခန္ဓာသည် ချုပ်ပြီးပြီ၊ အနာဂတ်ခန္ဓာလည်း မရောက်လာသေး။ ပစ္စုပ္ပန်ဖြစ်သော သဘော တရားတို့ကို ထိုထိုဖြစ်ဆဲ ခဏ၌သာလျှင် ဝိပဿနာရှုသော ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် တွန့်တိုခြင်း၊ ပျက်စီးခြင်း မရှိသော ထိုဝိပဿနာ ရှုမှတ်မှုကို အကြိမ်ကြိမ် ပွားရာ၏’ လို့ ဟောတာဟာ ကိလေသာတွေနဲ့ ပြန်မတွေး မတိုင်းခိုင်းတာပါ။ အလုံးစုံ မေ့ထားခိုင်းတာ မဟုတ်ပါဘူး။ စာဂါနုဿတိဆိုရင် ကိုယ်လုပ်ခဲ့တဲ့ ဒါနကုသိုလ်တွေကို အကြိမ်ကြိမ်ပြန်တွေးခိုင်းတဲ့နည်း ဖြစ်တယ်။

စိတ်ပညာရှင်တွေက စိတ်ဓာတ်ကျတာတွေ ဝမ်းနည်းတာတွေဟာ အတိတ်နဲ့ ဆက်စပ်နေပြီး စိုးရိမ်ကြောင့်ကြတာတွေက အနာဂတ်နဲ့ ဆက်စပ်နေ တယ်လို့ ဆိုကြပါတယ်။

အများအားဖြင့် ဦးဇင်းတို့က ကောင်းတာကို တွေးတာထက် မကောင်းတာကိုသာ ရွေးချယ် တွေးတတ်ကြတယ်။ အတိတ်မှာ ဖြစ်ပျက်ခဲ့တဲ့ အကြောင်းရာ ဆယ်ခုလောက်ရှိပြီး ကိုးခုက ကောင်းတယ်၊ တစ်ခုက မ ကောင်းဘူး ဆိုရင် အဲဒီ မကောင်းတဲ့အရာတစ်ခုကိုသာ စိတ်က တွေးပြီး ပူလောင်နေတတ်တယ်။ အကောင်း ကိုးခုအကြောင်း တွေးပြီး ဝမ်းမမြောက်နိုင် ဘူး။ စိတ်ကို လေ့ကျင့်မထားဘူးဆိုရင် ဦးနှောက်ဆိုတာကလည်း မကောင်းတာ ကိုသာ ပိုပြီး အမှတ်ရတတ်တယ်လို့ ဆိုတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရှင်က ‘ပါပသ္မိ ရမတိ မနော-စိတ်သည် မကောင်းမှု၌ မွေ့လျော်၏’ တဲ့။

သတိပဋ္ဌာန်တရား အားထုတ်တဲ့အခါ ပစ္စုပ္ပန်ဖြစ်ဆဲ အခြေနေတွေကို သိနေရတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် အတိတ်အနာဂတ်ကို တမင်သက်သက် တွေးခွင့်

မပေးတော့ဘူး။

ဒါပေမဲ့ အတိတ်ကို ပြန်တွေးမိလို့ ပူလောင်တဲ့ ခံစားမှုတွေ ဖြစ်လာရင်တောင် အကြောင်းအရာက အတိတ်ဖြစ်ပေမယ့် ခံစားမှုကတော့ ပစ္စုပ္ပန်ပဲ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီခံစားမှုဟာ ပစ္စုပ္ပန်ဖြစ်ဆဲအခြေနေမို့ ရှုမှတ်စရာ အာရုံပဲ ဖြစ်တယ်။ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ခံစားမှုကို အကောင်းအဆိုး မဆုံးဖြတ်ဘဲ ခံစားမှုအတိုင်း သိအောင်သာ ကြိုးစားရပါတယ်။ ခံစားမှုလေးကို ခံစားမှုလေးအတိုင်း သိနေခြင်းဖြင့် ပူလောင်မှုကို ရေရှည်မဖြစ်စေတော့ဘူး။ ဘာဝနာကုသိုလ်လည်း ဖြစ်နေတယ်။ အာရုံကြောင့် ကိလေသာဖြစ်တယ်ဆိုပြီး အာရုံကိုကြောက်လို့ အတင်းမတွေးမိအောင် လုပ်နေရင်တော့ စိတ်တင်းကြပ်နေမှာပေါ့။ တင်းကြပ်နေတဲ့စိတ်နဲ့ ဘာဝနာကုသိုလ် ဘယ်ဖြစ်နိုင်တော့မှာလဲ။

ဒါကြောင့် အတိတ်၊ အနာဂတ်အကြောင်း တွေးမိပြီဆိုရင်လည်း အတွေးကိုပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ အတွေးကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ စိတ်ခံစားမှုကိုပဲ ဖြစ်ဖြစ် မကြိုက်စိတ် မဖြစ်ဘဲ အတွေးတစ်ခုအနေနဲ့ပဲ လက်ခံသိပေးပါ။ ခံစားမှုကို သူ့အရှိအတိုင်းလေး ထားလိုက်ပါ။ နပန်းသွားမလုံးပါနဲ့။ ပျာယာခတ် မသွားပါနဲ့။ အာနာပါနကို အတင်း ပြန်ပြေးမှတ်တာမျိုးလည်း မလုပ်ပါနဲ့။

တွေးစိတ် ပျောက်သွားမှ ၊ ခံစားမှုလေး လျော့သွားမှ မိမိမှတ်နေကျ မူလအာရုံကို(အာနာပါနဖြစ်ဖြစ်) အေးအေးလူလူ ပြန်မှတ်ပေါ့။ ဒါဆို တရားကို ရေရှည်အားထုတ် နိုင်လာပါလိမ့်မယ်။ ရေရှည်အားထုတ်ဖြစ်လာရင် စိတ်ရောဂါတွေ လျော့ပါး ပျောက်ကွယ်လာမှာပါ။

ပေါင်းမြက်နေရာမှာ ပန်းလေးတွေ ပွင့်လာရင် သိပ်ကြည်နူးဖို့ ကောင်းပါတယ်ဗျာ။ ပေါင်းမြက်တွေ ပြန်တောမထအောင် ဂရုစိုက်နေဖို့တော့ လိုတာပေါ့လေ။

[မှတ်ချက်။ ။ အောက်စဖို့ဆရာတော်၏ တရားတော်အချို့ကို မှီးသည်။]



ဂိလာနနှင့် ဝိပဿနာ

‘တရားအားထုတ်ဖို့ အချိန်မရှိပါဘူး၊ အလုပ်တွေက များနေတယ်၊ သားအပူ၊ သမီးအပူ၊ စီးပွားအပူတွေနဲ့မို့ တရားစခန်းဝင်ဖို့ မဖြစ်နိုင်သေးပါဘူး၊ ကျန်းမာရေးက ညံ့တယ် တရားမထိုင်နိုင်ဘူး’ စတဲ့ လောကီလူသားများရဲ့ ညည်းတွားသံတွေ ကြားရတဲ့အခါ သူတို့အပေါ် အတော်လေးကို ကရုဏာ ဖြစ်မိပါတယ်။

ဘယ်က ဘယ်လို သိထားတဲ့ အသိတွေလည်းတော့ မသိတော့ပါဘူး။ ‘တရားဆိုတဲ့အသံ ကြားတာနဲ့ ဘုန်းကြီးကျောင်းနဲ့ ဘုရားစင်ရှေ့’ လောက်ကိုသာ ပြေးမြင် စွဲလမ်းနေကြပါတယ်။ အဲလို စွဲလမ်းနေကြတဲ့ အထဲမှာ ကိုယ့်အသိ ဝါရင့်ယောဂီ ဆိုတာတွေတောင် ပါနေသေးပေ။

ဦးဇင်း အကြိမ်ကြိမ်ပြောခဲ့ပါတယ်။ တရားစခန်းသွားတာဟာ တရားအားထုတ်နည်း သွားသင်ယူတာပါ။ အဲဒီသင်ယူလာတဲ့နည်းကို မိမိရဲ့ လက်တွေ့ဘဝထဲမှာ အသုံးချရမှာပါ။ တရားစခန်းမှ သွားအားမထုတ်ရရင် အားမထုတ်တတ်တော့ဘူး၊ လက်တွေ့ဘဝမှာ အသုံးမချတတ်ဘူး ဆိုတာမျိုး ဖြစ်သွားတာကိုက တစ်ခုခုတော့ လွဲချော်မှု ဖြစ်နေပြီလို့ ယူဆရပါတော့မယ်။

ဒါကြောင့် ဒီစာအုပ်ကို လူဝတ်ကြောင့်နှင့် ဝိပဿနာလို့ ခေါင်းစဉ်ပေးပြီး နေ့စဉ်ဘဝမှာ သတိထား ရှုမှတ်လို့ ရကြောင်း စကားတန်ဆာတွေ၊ အဖြစ်ပျက်တွေ၊ ပုံပြင်သာဓကတွေ အမျိုးအမျိုး သုံးပြီး ရေးပြနေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

စဉ်းစားကြည့်ကြနော်။

တရားအားထုတ်ရတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကိုက သောက ပရိဒေဝတွေ လွန်မြောက်ဖို့၊ ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းဖို့၊ အရိယာမဂ်ကို ရဖို့၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုဖို့ ဆိုပြီး မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ ဆိုထားတယ်။ သောက ပရိဒေဝ စတဲ့ စိတ်ပူလောင်မှုတွေ၊ ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေဟာ လက်တွေ့ဘဝထဲမှာ နေ့စဉ်ကြုံနေရတာ မဟုတ်လား။ ဒီပူလောင်မှုဒဏ်တွေ သက်သာအောင် တရားစခန်းသွားပြီးမှ လုပ်လို့ရမှာလား၊ ပူလောင်နေချိန်မှာ ကို အပူကို လျော့ချမှာလား။ လက်ရှိပစ္စုပ္ပန် ပူလောင်နေချိန်မှာကို အပူမလျော့ တတ်သေးရင် ဒီအပူ အပြီးပျောက်လို့ နိဗ္ဗာန်ရဖို့ ဆိုတာက ပိုဝေးနေတော့မှာ ပေါ့။

ကိုယ့်လက်ရှိအခြေအနေနဲ့ လက်တွေ့ကျအောင် စဉ်းစားကြပါ။

လူသားတိုင်းဟာ စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်တွေနဲ့ မကင်းကြပါဘူး။ ရဟန်း ရှင်လူ သူသူကိုယ်ကိုယ် အခြေအနေအလိုက်၊ ရှုထောင့်အလိုက် စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို အနည်းနဲ့အများ နေ့စဉ် ခံစားနေကြရတယ်။ ဒါကို ဆေးပညာကလည်း မဖြေရှင်းပေးနိုင်ပါဘူး၊ စိတ်ပညာကလည်း မဖြေရှင်းပေးနိုင်ပါဘူး။ ယာယီ သက်သာအောင်တော့ ကူညီကောင်း ကူညီနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ဖြေရှင်းနိုင်မယ့် နည်းလမ်းက တစ်ခုပဲရှိတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်မှာ သတိ ထားတဲ့ တရားအားထုတ်မှုပါပဲ။ ရဟန်းဖြစ်နေလို့ တရားအားထုတ်ဖို့ ပြောနေ တာ၊ သူ့ဘာသာရေးကို အမွှန်းတင်နေတာလို့ မထင်လိုက်ပါနဲ့။ တရားအား ထုတ်ခြင်းဆိုတဲ့ (Mindfulness)ကို ကမ္ဘာက ဆေးပညာလောက၊ စီးပွားရေး လောက လုပ်ငန်းကြီးတွေမှာ လက်တွေ့ ကျင့်သုံးနေကြပါတယ်။ ကုလသမဂ္ဂလို နေရာမှာတောင် တရားအားထုတ်ဖို့နေရာ သီးသန့် ရှိပါတယ်။

Stress လူသားတွေအနေနဲ့ stress တွေကို လျော့ချဖို့ ဒီနည်းပဲ ရှိမှန်း သိလာကြပါပြီ။

ဒီအခန်းမှာတော့ ဦးဇင်းက လူတိုင်း တွေ့ကြုံနိုင်တဲ့ အခြေနေတစ်ရပ် မှာ စိတ်ကို stress တွေက လျော့ချပုံကို ပြောပြချင်ပါတယ်။ ဒါကတော့ နာခြင်းတရားကို ရင်ဆိုင်ပုံပါပဲ။ ဒါကြောင့် 'ဂိလာနနှင့် ဝိပဿနာလို့' ခေါင်းစဉ်ငယ် ပေးထားပါတယ်။

နာကျင်တတ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရထားပါလျက် ကိုယ့်ခန္ဓာကို ကျန်းမာနေ

တယ်လို့ ထင်နေခြင်းဟာ မိုက်မဲမှုပဲလို့ ဘုရားရှင်က ဟောတယ်။

ဟုတ်ပါတယ်။ ဦးဇင်းတို့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အချိန်တိုင်း တစ်မျိုးပြီး တစ်မျိုး နာကျင်ခံခက် ဖြစ်နေပါတယ်။ ထိုင်တာလေး နည်းနည်းကြာလာရင် နာလာပြီ၊ ရပ်တာလေး နည်းနည်းကြာလာရင် တောင့်တင်းလာပြီ။ လျောင်းအိပ် နေတာလေး နည်းနည်းကြာလာရင် ညောင်းလာပြီ၊ လမ်းလျှောက်တာလေး နည်းနည်းကြာလာရင် ကိုက်ခဲလာပြီ။ ခန္ဓာက သူ့ရဲ့ သဘာဝဒုက္ခကို ပြပါတယ်။ ဦးဇင်းတို့ကလည်း အဲဒီလို ဖြစ်လာပြီဆိုရင် ခန္ဓာကို ပြောင်းပေး၊ ပြင်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာရာ ရှာကြရပါတယ်။ ဣရိယာပုတ်တစ်ခုတည်းနဲ့ ကြာကြာနေလို့ မရပါဘူး။

ဒါက လူတိုင်းသိသာတဲ့ အခြေနေမို့ ရောဂါလို့တောင် နာမည်မတပ် သေးပါဘူး။

ဦးတည်ပြောချင်တာက ဆေးပညာရှင်များက ရောဂါလို့ နာမည်တပ် ပြီး ဆေးအကူယူရလောက်အောင်အထိ အခြေနေမျိုးနဲ့ ကြုံလာတဲ့အခါ ရင် ဆိုင်ပုံကို ပြောချင်တာပါ။ ဒီလိုအခြေနေမျိုးကလည်း လူတိုင်း တစ်နေ့မဟုတ် တစ်နေ့ ကြုံကြရအုံးမှာပါပဲ။ အဲဒီအတွက် ကြိုတင် လေ့ကျင့်ထားရမယ်။ လေ့ကျင့်သာ မထားဘူးဆိုရင် တကယ့် သေပေါက်ဝနဲ့ ကြုံလာတဲ့အခါ စိတ်ဟာ ဆောက်တည်ရာမဲ့ပြီး ရုပ်နာကျင်မှုထက် စိတ်က ပိုအခံရခက်နေတတ် တယ်။

လူတစ်ယောက် စိတ်ဖိစီးမှု အများဆုံးအချိန်ဟာ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့ချိန် ဖြစ်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ ခဏတဖြုတ်ဖြစ်တဲ့ ရောဂါမျိုးမဟုတ်ဘဲ နာတာရှည် ရောဂါမျိုး ခံစားနေရတဲ့သူဆိုရင်တော့ စိတ်ဓာတ် အကြီးအကျယ်ကျ နေနိုင် ပါတယ်။ ဆုံးရှုံးမှုတွေထဲမှာ ကျန်းမာရေးဆုံးရှုံးမှုဟာ အကြီးမားဆုံး နစ်နာမှု ပါပဲ။ တစ်ချို့ဆို Suicide လုပ်သွားတာတောင် ရှိတတ်ကြတယ်။

ဒါကြောင့် နေမကောင်းဖြစ်တဲ့အချိန်မှာ သတိပိုရှိဖို့၊ အကောင်းမြင်စိတ် ပိုရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ သာမန် လိုအပ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ မဖြစ်မနေ လိုကို လိုအပ်နေတယ်လို့ ပြောချင်ပါတယ်။

ဦးဇင်း အတွေ့အကြုံနဲ့ ယှဉ်ပြီး ပြောပြကြည့်ပါမယ်။

ဦးဇင်းက အဆုတ်နှစ်ဘက်လုံး ပျက်နေပြီး နာတာရှည် အဆုတ်ရောင် ရောဂါရှိတယ်။ အောက်ဆီဂျင်၊ သောက်ဆေး၊ ရှူဆေး၊ ထိုးဆေးတွေ မပြတ်

သုံးပေးနေရတယ်။ ဒီကြားထဲမှာမှ အဆုတ်ထဲ ပိုးဝင်ပြီဆိုရင် လန့်ချီကို သေလုမျောပါး ခံစားရပြန်တယ်။

ရောဂါဒဏ်ကို ခံစားနေရရင်း စတင်သတိထားမိလာတာက စိတ် ဓာတ်ပြောင်းလဲ လာတာပါပဲ။ စိတ်တိုလွယ်၊ စိတ်ဆတ်လွယ်နေတာကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အံ့ဩလောက်အောင် ဖြစ်လာတယ်။

ဦးဇင်းက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရာဂစရိုက် အားသန်တယ်လို့ ယူဆ တယ်။ အလှအပကြိုက်တယ်။ သန့်သန့်ပြန့်ပြန့် နေတတ်တယ်။ ဂီတအနုပညာ ဝါသနာပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်က ဒေါသစရိုက်သမား မဟုတ်ဘူး။

ဒါပေမဲ့ နေမကောင်းဖြစ်ချိန်တွေမှာဆို သာမန်သည်းခံလို့ ရနိုင်တာမျိုး ကိုတောင် သည်းခံချင်စိတ်မရှိဘဲ ဖြစ်နေတယ်။ ဘာမဟုတ်တာ လေးတွေကိုပဲ စိတ်တိုလွယ်နေပြီး အဲလို စိတ်တိုလွယ်မှုကြောင့်ပဲ နေထိုင်ရ ပိုမကောင်းဘူး ဆိုတာလည်း သတိထားမိပြန်တယ်။ နေမကောင်းဖြစ်နေတာထက် အဲလိုစိတ် တွေဖြစ်နေတာကိုက ပိုကြောက်ဖို့ ကောင်းတယ်။ လေ့လာမိသလောက်ကတော့ အမြဲတမ်းနီးပါး အသုံးပြုနေရတဲ့ Corticosteroids (ကော်တီကို စတီးရွိုက်) ဆေးတွေက စိတ်ကို ပြောင်းလဲစေတယ်။ စိတ်ကို ရုတ်တရက် အတက်အကျ ဖြစ်စေတယ်လို့ ဆိုတယ်။

အမျိုးသမီးတွေ လစဉ်ဖြစ်နေကျ ဓမ္မတာကိစ္စပေါ်ပြီဆိုရင် စိတ်တို လွယ်တယ်။ စိတ်ထိခိုက်လွယ်တယ် ဆိုတာကို အရင်က နားမလည်ခဲ့ဘူး။ ရုပ်က နာကျင်ခံခက်မှုမျိုး ခံစားနေရပြီဆိုရင် စိတ်မှာ stress က ဖြစ်လာပြီး အဲဒီ stress ကြောင့် ခန္ဓာက ဟော်မုန်းတွေ ထပ်ထွက်လာတဲ့အတွက် စိတ်ကို ပြောင်းလဲစေတယ် ဆိုတာ ဟိုစပ်စပ် ဒီစပ်စပ် ဖတ်မှတ်ရင်း နည်းနည်း နားလည်လာခဲ့တယ်။

စိတ်မှာ stress ရှိနေပြီဆိုရင် အဲဒီ stress ကြောင့် ခန္ဓာက Cortisol(ကော်တီဆော) ဟော်မုန်း ထွက်လာတယ်။ ဒီဟော်မုန်းဟာ နာ ကျင်မှု level ကို ရုတ်တရက် မြင့်တက်သွားစေတယ်လို့ ဆိုတယ်။ စိုးရိမ် စိတ်၊ အားငယ်စိတ် စတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေဟာ အကုသိုလ်စိတ်တွေပဲ။ အကု သိုလ်စိတ်ကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ စိတ္တဇရုပ်(ဟော်မုန်း) တွေဟာ ဘယ်နည်းနဲ့မှ ရုပ်အကောင်းကို မထုတ်လုပ်နိုင်ပါဘူး။ စိတ်ဖိစီးမှု ရှိနေပြီဆိုရင် ရောဂါ ပိုကဲလာဖို့ပဲ ရှိတော့တယ်။ ရောဂါကဲလာရင်လည်း စိတ်ပိုထိခိုက်ပြန်တယ်။

ဦးဇင်းလည်း ရောဂါကြောင့် ရုပ်တင်းကြပ်နေပြီး စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ထိခိုက်လွယ်လာတာမျိုး ဖြစ်လာတာပါ။

စိတ်ဖိစီးမှုတွေ၊ အလိုမကျမှုတွေ ဆိုတဲ့ ခံစားမှုတွေဟာ စိတ်က ဖြစ်နေတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ဒါတွေကို ထိန်းချုပ်နိုင်မယ်။ ကိုင်တွယ်နိုင်မယ် ဆိုရင် စိတ်ကြောင့် ဖြစ်လာမယ့် ဟော်မုန်း(စိတ္တဇရုပ်)တွေဟာလည်း အကောင်းဘက်ကို ဦးတည် ထုတ်လုပ်မှာပေါ့။ ဒါဆို ဦးဇင်းတို့ ရုပ်ထိခိုက်မှု သက်သာမယ်။ ရုပ်သက်သာရင် စိတ်လည်း အေးချမ်းမှာပေါ့။ ရောဂါပြင်းလို့ ရုပ်မသက်သာရင်တောင် စိတ်ကို တည်ငြိမ်စွာ ထားနိုင်မယ်ဆိုရင် ဝေဒနာကို ပိုမဆိုးစေဘဲ အတော်အသင့်တော့ သည်းခံလို့ ရပါတယ်။

ဟုတ်ပြီ။ အတွေ့ကြုံတစ်ခု ပြောပြမယ်။

တစ်ခါမှာ အဆုတ်ထဲ ပိုးဝင်တယ်။ အသက်ရှူရ လုံးဝ အဆင်မပြေတော့ဘူး။ အောက်ဆီဂျင်လည်း ကျလာတယ်။ အပြင်က ရှူတဲ့လေ အဆုတ်ထဲ မဝင်တော့ဘူးလို့တောင် ထင်လာတယ်။ ပက်လက်လှန်နေလို့ မရဘူး။ ထိုင်နေလို့လည်း မရပြန်ဘူး။ ညာဘက်ကိုတောင် စောင်းမရဘဲ ဘယ်တစ်ဘက်ကိုပဲ စောင်းပြီး ခွေနေရတယ်။ အဲလိုနေမှ နည်းနည်း အသက်ရှူလို့ ရတယ်။ အသက်ရှူမဝတော့တဲ့အတွက် မျက်နှာလည်း ဖောယောင်လာပါတယ်။ သမားတော်သွားပြတော့ ချက်ချင်း ဆေးရုံတက်ခိုင်းတယ်။

မဖြစ်မနေ ဆေးရုံတက်ရမယ် ဆိုတော့ စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်လာတယ်။

ပုဂ္ဂလိက ဆေးရုံတက်မလား၊ အစိုးရဆေးရုံတက်မလား။ အစိုးရဆေးရုံတွေဆိုရင် ငွေကုန်သက်သာမယ်။ ဒါပေမဲ့ ကုတင်နေရာတောင် အသေချာ ရချင်မှရမယ်။ လူအများနဲ့ စုပြုံနေရပြီး အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ခြေရင်းမှာ ကုတင်ထိုးပြီး နေချင်လည်း နေရမယ်(ဒါမျိုး ကြုံခဲ့ဖူးတယ်)။ လူနာစောင့်အိပ်ဖို့မပြောနဲ့ ထိုင်ဖို့နေရာတောင် မရနိုင်တာမျိုး ဖြစ်မယ်။ လမ်းလည်း မလျှောက်နိုင်တဲ့အတွက် ရဟန်းတစ်ပါးအနေနဲ့ အပေါ့အလေး သွားတာကအစ အတော် အခက်ခဲဖြစ်မယ်။ လူအများကြားထဲ ရောနေရတော့ ဆေးရုံတက်နေရင်း Hospital infection ပြန်ရတာမျိုးလည်း ကြုံခဲ့ဖူးတယ်။

ပုဂ္ဂလိကဆေးရုံဆိုရင် နေရာထိုင်ခင်း သပ်သပ်ရပ်ရပ်နဲ့ နေရမယ်။ ငွေတော့ ကုန်မယ်။ ပဋ္ဌာန်းသဘောရ ပတ်ဝန်းကျင်ကလည်း ဥပနိဿယသတ္တိ

ပေးတတ်လေတော့ ကိုယ့်အတိုင်းအတာနဲ့ ယှဉ်ပြီး ရွေးချယ်ခွင့်ရှိရင် ရွေးချယ်ရမှာပဲ ဖြစ်တယ်။

ဈေးအနည်းဆုံးဖြစ်တဲ့ လူနာနှစ်ယောက်နေရတဲ့ အခန်းပါတဲ့ ပုဂ္ဂလိက ဆေးရုံကိုပဲ ရွေးချယ် တက်ဖြစ်လိုက်တယ်။ ၂၀×၁၅ ပေလောက်အခန်းကို အလယ်က ခန်းစီးကာထားပြီး နှစ်ခန်း လုပ်ထားတယ်။ ဟိုဘက် ဒီဘက် တီဗီတစ်လုံးစီ ရှိနေတယ်။ ကိုယ်နဲ့ တစ်ခန်းတည်းနေရတဲ့ လူနာက အသံကျယ်ကျယ်နဲ့ စကားအင်မတန်များတဲ့ လူနာ။ ဘာသာခြားလည်း ဖြစ်နေပြန်တယ်။

ဘာသာခြားလူနာက သူ့အသိုင်းအဝိုင်းမှာတော့ အတော်အရေးပါပုံပဲ။ လာလိုက်တဲ့ လူနာသတင်းမေးတွေ၊ ဘုရုခရုတွေက အစ တစ်နေ့ကုန် ၅ ယောက်ကနေ ဆယ်ယောက်လောက်ထိကို တစ်ဖွဲ့ဝင် တစ်ဖွဲ့ထွက်နဲ့ မပြတ် တမ်းနီးပါး ရှိနေတယ်။ တစ်ခန်းလုံး သူတို့အသံတွေနဲ့ ဆူညံနေတယ်။ လူနာလာကြည့်တဲ့သူ ခဏလောက်ပြတ်ရင် ဖုန်းဖွင့်ပြီး သူတို့ဘာသာစကားနဲ့ သီချင်းနားထောင်ပြန်တယ်။ လူနာအိပ်ရင် လူနာစောင့်က တီဗီ ဖွင့်ကြည့်တယ်။

ဦးဇင်းက အောက်ဆီဂျင် တောက်လျှောက်ရှူနေရပြီး ဘေးတစောင်းခွေလို့ အသက်ကို လုရှူနေရတဲ့အချိန်၊ ပတ်ဝန်းကျင်က အတော်ကြီးကို ဆူညံပွက်လောရိုက်နေတဲ့ အခြေအနေ။ ကိုယ်က အဆုတ်သမား၊ ရောဂါပိုးနဲ့ အနံ့အသက်ကို ကြောက်တဲ့လူ။ တစ်ဘက်လူနာကို သတင်းလာမေးတဲ့ သူတွေဆီက ကိုယ်နဲ့ကလည်း အတော်နံ့တယ်။ အဲယားကွန်းအခန်းထဲမှာ လက်ကိုင်ပဝါမအုပ် ၊ ဘာမအုပ် နှာချီနေလိုက်ကြတာလည်း တချီချီနဲ့။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် မောနေတာက တစ်မျိုး၊ အနံ့အသက်တွေ ဆူညံသံတွေက တစ်မျိုးနဲ့ အတော်ကြီးကို စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်နေပါတယ်။

ဦးဇင်းညည်းပြတာ ဖတ်ရပြီး စာဖတ်သူတို့ စိတ်မအိုက်သွားဘူးလား။ ပြဿနာအစစ်က ဘယ်ဟာလဲ ဆိုတာကို ပြောချင်လို့ ညည်းချင်းကို တမင်ထည့်ရေးတာ။ ညည်းပြနေတာကိုက ဦးဇင်းစိတ်ထဲ ညစ်နေလို့ပေါ့။ ဒီအခြေအနေဟာ တစ်နည်းနည်းနဲ့ ဖြေရှင်းမှကို ဖြစ်မယ့် ပြဿနာမှန်းတော့ သိနေပြီ။ ဒီပြဿနာကို ဘယ်လို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းမလဲ။

ဦးဇင်း ထပ်ရွေးချယ်ခွင့် ရှိသေးလား ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်မေးတယ်။

တစ်ယောက်တည်း သီးသန့်နေရတဲ့အခန်း ပြောင်းမလား။ ဒါကတော့ ကိုယ့် ရှိတဲ့ ငွေပမာဏနဲ့ ဘယ်လိုမှ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဒါဆိုရင် ဟိုလူနာကို တိတ်တိတ် နေပေးဖို့ မေတ္တာရပ်ခံမလား။ ဒါမှမဟုတ် ဆေးရုံတာဝန်ရှိသူတွေကိုပြောပြီး တိတ်တိတ်နေခိုင်းရမလား။

ဒါလည်း မဖြစ်နိုင်ပြန်ဘူး။ သူလည်း အခပေးပြီး တက်နေတာ။ သူ့အခန်းဘက်အခြမ်း သူပိုင်တာပဲ။ လူနာလာမမေးရ၊ လာမေးရင်လည်း နည်းနည်းပဲလာဖို့၊ အခန်းထဲမှာ ဆူညံဆူညံနဲ့ စကားမများဖို့ ဆိုတာလည်း ကိုယ်တားလို့ ရမှာမဟုတ်ဘူး။ အခန့်မသင့်ရင် အချင်းများသွားနိုင်သေးတယ်။

နောက်ပြီး လူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဗဟုသုတ မတူနိုင်ဘူး။ အတွေးအခေါ်မတူနိုင်ဘူး၊ လုပ်ဆောင်ချက်တွေ မတူနိုင်ဘူး။ ‘တိတ်တိတ်နေပေးပါ၊ နှာချိုရင် လက်ကိုင်ပဝါအုပ်ချီပေးပါ’ ဆိုတာမျိုးက ethic ပိုင်းနဲ့ပဲ ဆိုင်မယ်။ မိမိကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင် အနှောင့်ယှက်ဖြစ်သွားမလား ဆိုတဲ့ အသိစိတ်ကို တခြားသူက သွားထည့်ပေးလို့ မရဘူး။ သူ့အသိဉာဏ်နဲ့သူ ဆင်ခြင်ပြီး ထိန်းမှ ရမယ့်ကိစ္စမျိုးပဲ။

ဒီတော့ အခန်းပြောင်းခွင့် မရှိသလို၊ သူ့ကို တားခွင့်လည်း ဦးဇင်း မှာ မရှိဘူး။ နည်းလမ်းနှစ်ခုလုံးကို ရွေးချယ်ခွင့် မရှိတော့ဘူး။

တတိယနည်းလမ်း ရှာရမယ်။ ဒါကတော့ သဘောထား ပြောင်းခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်။ အပြင်ပြဿနာကို ဖြေရှင်းလို့ မရရင် အတွင်းပြဿနာကို ဖြေ ရှင်းဖို့ ကြိုးစားရတော့မှာပဲ။

အခုဖြစ်နေတဲ့ ပြဿနာက ဘာလဲ။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ညစ်နေတဲ့ အတွင်းပြဿနာ။ ဒါကမှ တကယ့် ပြဿနာအစစ်။ ရောဂါကြောင့် ဖြစ်တဲ့ စိတ်ဖိစီးမှု၊ ငွေရေးကြေးရေးကြောင့် ဖြစ်တဲ့ စိတ်ဖိစီးမှု၊ ဒီဖိစီးမှုတွေ ကြားထဲ ပတ်ဝန်းကျင်က ဆူပူမှု။ အဲဒါတွေက ထွက်ပေါက်ရလေမလားလို့ တဘက်သားအပေါ် အပြစ်တင်ခြင်းဖြင့် ကိုယ့်စိတ်ကို လျော့ချကြည့်နေတာ။ သူ့အပေါ် အပြစ်တင်ခြင်းကြောင့် ပြဿနာ ပြေလည်မသွားဘဲ ကိုယ်ပဲ ပို ပိုပင်ပန်းလာတယ်။

ပြဿနာကိုတော့ မြင်ပြီ။ ပြဿနာကို ကိုင်တွယ်ပုံကျတော့ မှားနေ တယ်။

ဒီနေရာမှာ သာသနာနဲ့ကြုံရခြင်း၊ ဗုဒ္ဓဘာသာဖြစ်ရခြင်း၊ ရဟန်းတစ်ပါး

ဖြစ်ရခြင်း၊ တရားနာရခြင်း၊ စာဖတ်ခဲ့ခြင်းတွေဟာ အလွန်အလွန်ကို တန်ဖိုး ရှိတာပဲ။

‘အကောင်းမြင်ဝါဒ ရှိတဲ့သူဟာ အခက်အခဲကို အခွင့်အရေးအဖြစ် မြင်ပြီး၊ အဆိုးမြင်ဝါဒ ရှိတဲ့သူကတော့ အခွင့်အရေးကို အခက်အခဲအဖြစ် မြင်တယ်’ ဆိုတဲ့ ဝင်စတာချာချီရဲ့ စကားကို အမှတ်ရမိတယ်။

ကိုယ်လည်း စိတ်ဖိစီးမှုတွေကြောင့် အဆိုးမြင်စိတ် လွန်ကဲနေပြီး ပတ်ဝန်းကျင်ကို တောက်လျှောက် အပြစ်တင်နေမိတာ။ ဒါပေမဲ့ ရဟန်းတစ်ပါး ဖြစ်နေတာရယ်၊ ဗုဒ္ဓရဲ့ သတိပဋ္ဌာန်နည်းလမ်းကို ယုံကြည်ထားတာရယ်ကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပြင်မရရင် ကိုယ့်စိတ်ကို ပြင်ရမယ် ဆိုတာကို အချိန်မီ နားလည်တယ်။

ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပြင်မရနိုင်တာတွေက အခြေနေမျိုးစုံမှာ ကြုံတွေ့နိုင် တယ်လေ။ ဦးဇင်းက ကိုယ်တွေ့ ဆေးရုံအခြေနေတစ်ခုကိုသာ ရေးပြတာပါ။ လောကထဲမှာတော့ ဒီထက်ပိုဆိုးစေတဲ့ အနေအထားတွေ ကြုံကြအုံးမှာပါ။

ကိုယ့်မိသားစုထဲမှာတောင် ကိုယ်ဖြစ်စေချင်သလို အလိုက်တသိ ဖြစ်ကြရဲ့လား။ ‘ငါက နေမကောင်းဘူး၊ ဒါကို ဒင်းတို့က အလိုက်မသိဘူး၊ ငါက ဒါစားချင်ပါတယ်ဆို ဟိုဟာတွေ လုပ်လာတယ်’ စတဲ့ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ အလိုမကျလို့ အပြစ်တင်စရာတွေက ကုန်တောင် မကုန်နိုင်ဘူး။

နေမကောင်းဖြစ်ချိန်တွေဆို ပိုဆိုးတာပေါ့။ ပင်ပန်းတာတွေ၊ စိတ် ဓာတ်ကျတာတွေ၊ အားငယ်တာတွေနဲ့ ဒေါသကို အလိုလို ထွက်ချင်နေတာ။ မိသားစု၊ မိတ်ဆွေ စတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပြန်ပြီး ကိုယ်က အလိုမကျတွေ ဖြစ်နေရော။ အကောင်းမြင်စိတ် လုံးဝ ပျောက်နေတတ်တယ်။ ရုပ်အနာထက် မလိုအပ်တဲ့ စိတ်အနာက ပိုကဲနေတယ်။

မြန်မာ့သာသနာသမိုင်းမှာ မှတ်ကျောက်တင်ခံရပြီး အကောင်းမြင်စိတ် ရှိတဲ့နေရာမှာ နှစ်ပါးမရှိတဲ့ မတ္တရာဆရာတော်အကြောင်း ကြားဖြတ် ပြောချင် တယ်။

မတ္တရာဆရာတော် ဆိုတာ မင်းတုန်းမင်း ကိုးကွယ်တဲ့ ဆရာတော် ဖြစ်တယ်။ ဆရာတော်ရဲ့ သည်းခံစိတ်၊ အကောင်းမြင်စိတ်ဟာ အံ့ဩဖွယ် ဂုဏ်သတင်းကြီးလွန်းလို့ မင်းတုန်းမင်းက စုံစမ်းတယ်။

ဆရာတော်ကျိန်းနေတုန်း ကလေးတွေ တုန်းတုန်းနဲ့ ဆူတဲ့အခါ

ဦးဇင်းတွေက ကလေးတွေကို ရိုက်မယ်လုပ်တော့ ‘မရိုက်ကြပါနဲ့၊ ကလေးတွေက ဘယ်သိမလဲ၊ ငါငယ်ငယ်က သူတို့ထက်တောင် ဆော့တာ၊ ဆော့ကြပါစေ၊ ငါလည်း အကျိန်းမပျက်ပါဘူး’ လို့ တားတယ်။

မင်းတုန်းမင်းက ကပ္ပိယလွှတ်ပြီး ဆွမ်းပျော့ပျော့ ချက်ကပ်တော့ ‘အဝါးရ သက်သာတယ်၊ အစာကြေ လွယ်တယ်’ တဲ့။ ဆွမ်းအမာ ချက်ကပ်ပြန်တော့ ‘ဒီလိုဝါးပြီး ဘုဉ်းပေးရတော့ အရသာပေါ်တယ်’လို့ မိန့်ပြန်တယ်။

ဟင်းကို ဆားမပါဘဲချက်ရင် ‘ရေငတ်ပြေတယ်’ ၊ ဆားများများ ထည့်ရင် ‘သွေးကြေတယ်’ လို့ ဆိုတယ်။

ဘယ်လိုစမ်းစမ်း ယောနိသောမနသီကာရထားပြီး မိန့်တယ်။

ဒါနဲ့ မင်းတုန်းမင်းက မတ္တရာကနေ မန္တလေးကို လှေနဲ့ပင့်တယ်။ ရွှေတချောင်းအတိုင်း ကြွလာပြီး ဝါးရင်းတုတ်ရွာရောက်တော့ ဘုရင့်အထောက်တော်တွေက လှေကို ကပ်ခိုင်းပြီး ‘ဆရာတော်ဘုရား သက်တော်ကြီးရင့်ပြီမို့ မတ္တရာကျောင်းတိုက်မှာပဲ ပြန်သီတင်းသုံးဖို့ လျှောက်ထားလိုက်ပါတယ်’ ဆိုတော့ ‘အင်း... ငါ့မလဲ ခွေးနို့စို့သလို ပညာသင်နေကြတဲ့ တပည့်လေးတွေ ပညာနို့ရည်ငတ်ရင် ဝမ်းနည်းကြလိမ့်မယ်၊ ငါပြန်ရင် သူတို့ ဝမ်းသာကြရှာမယ်’ ဆိုပြီး ပြန်ကြွသွားတယ်။

နောက် နည်းနည်းကြာတော့ မင်းတုန်းမင်းက နန်းဦးကျောင်းဆောင်ဆောက်ပြီး ဆရာတော်ကို ပင့်ပြန်တယ်။ ‘အင်း... မဟာမုနိဘုရားကြီး မဖူးရတာ ကြာပြီ၊ ဒီတစ်ခါတော့ ဆိုက်ဆိုက်မြိုက်မြိုက် ဖူးရတော့မယ်’ ဆိုပြီး ကြွလာပြန်တယ်။

ကဲ... ဦးဇင်းတို့ဆိုရင် ဘယ်လိုနေကြမလဲ။ ထွက်လိုက်မယ့် ဒေါသနော်၊ ငါ့ကို မလေးမစားဘူး၊ ငါ့ကို အားမနာဘူး ဆိုပြီး ဖြစ်လိုက်မယ့် စိတ်ဆင်းရဲခြင်းတွေ။ ဒီလို ဒေါသထွက်ရတာကိုလည်း ကိုယ့်ဟာကိုယ်မှန်တယ်လို့ ထင်ကြမှာပဲ။ အို...ပုထုဇဉ်ပဲ သူကတောင် ဒါမျိုးလုပ်မှတော့ ငါက ဒီလိုဖြစ်မှာပေါ့လို့ ဆင်ခြေပေးကြအုံးမယ်လေ။

ဆရာတော်ရဲ့ ယောနိသောမနသီကာရ skill ကတော့ နောက်ဆုံးအချိန်ထိကို ကောင်းနေတယ်။ ဆရာတော် သက်တော် ၆၅ နှစ်လောက်မှာ ခြေထောက်က ဆတ်ခနဲ ဆတ်ခနဲ လှုပ်နေတာကို ဝတ်ဖြည့်တဲ့ ဦးဇင်းတွေ သတိထားမိလာ

တယ်။ သင်္ကန်းကို လှန်ကြည့်တော့ ခြေသလုံးက လက်သီးဆုပ်လောက်ရှိတဲ့ အနာမှာ လောက်တွေ တဖွားဖွား ဖြစ်နေတယ်။

ဦးဇင်းတွေက ရှင်းမယ်လုပ်တော့ ‘မောင်ပဉ္စင်းတို့... သူတို့အိုးအိမ် တည်တာကို မဖျက်ဆီးကြပါနဲ့၊ သူတို့ ဒုက္ခဖြစ်ကြလိမ့်မယ်၊ သည်းခံကြပါ’ လို့ပဲ မိန့်ပြီး အဲဒီအနာကြောင့်ပဲ ဆရာတော် ပျံတော်မူခဲ့ပါတယ်။

ဆရာတော်ဟာ ပတ်ဝန်းကျင်ကို လုံးဝ အပြစ်တင်မသွားဘူး။ သူ့ စိတ်လေးကိုပဲ သူ့အေးချမ်းအောင် နှလုံးသွင်း နေထိုင်သွားတယ်။

အကောင်းမြင်စိတ်ဟာ ယောနိသောမနသိကာရမှာ အခြေခံတဲ့ ကု သိုလ်စိတ်ပဲ။ အမြဲတမ်း နှလုံးသွင်း ကျင့်သုံးသင့်တဲ့ စိတ်ပဲ ဖြစ်တယ်။ နေမကောင်းဖြစ်တဲ့ အချိန်တွေမှာဆို ပိုလိုအပ်တာပေါ့။

ဦးဇင်းအခြေနေဟာ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့် မရှိတော့ဘူး။ ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့် မရှိတော့တဲ့ အခြေအနေကို စိတ်ဆင်းရဲနေမယ့်အစား အကောင်းမြင်စိတ်ထားပြီး လက်ခံပေးရတော့မှာပေါ့။ ပြီးတော့ တကယ့်ပြဿနာ အစစ်ဟာ ပတ်ဝန်းကျင်မဟုတ်ဘဲ မိမိစိတ်ထဲက နှလုံးသွင်းမှားမှုကြောင့် ခံစားနေရတဲ့ စိတ်ပင်ပန်းမှု၊ စိတ်အလိုမကျမှု စတဲ့ ခံစားချက်တွေသာ ဖြစ် ကြောင်းကိုလည်း ရဟန်းတစ်ပါးအနေနဲ့ နားလည်နေတယ်။

တကယ့်ပြဿနာအစစ်က တကယ့်ဖြစ်ခဲ့တဲ့ အကြောင်းရာလည်း မဟုတ်တော့ဘူး။ သူ့ကြောင့် ကိုယ့်ကြောင့် ဆိုတာမျိုးလည်း မဟုတ်တော့ဘူး။ မိမိရင်ထဲမှာ ပူခနဲ၊ ကျင်ခနဲ၊ ညစ်ခနဲ၊ စိတ်မိုက်တွေ ဖြစ်လာပြီဆိုရင် မူလ အကြောင်းအရာ အမှားအမှန်ထက် ကိုယ့်ရင်ထဲမှာ အကုသိုလ်စိတ်တွေ ဖြစ် နေတာကိုက ကိုယ်မှားနေတာ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ရင်ထဲမှာ ပူခနဲ ညစ်ခနဲ ခံစားနေရတဲ့ ခံစားမှုကသာ ပြဿနာ ဖြစ်နေတာ။ ဒါကြောင့် ခံစားနေရတဲ့ ခံစားမှုလေးကိုသာ ပြဿနာအဖြစ် ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းရမယ်။

ဦးဇင်း အဓိက ဦးတည်ပြောချင်တာ ဒါကိုပါ။ ပြဿနာဟာ အစစ်ဟာ ကိုယ့်ရင်ထဲမှာ ဖြစ်နေတဲ့ Emotion ကိစ္စပါ။ ပတ်ဝန်းကျင်အာရုံကို ပြဿနာလို့ ထင်ပြီး အပြစ်ပုံချနေတာဟာ ကိုယ့်ရင်ထဲမှာ ညစ်စိတ် ပိုအား ကောင်းဖို့ မွေးမြူနေတာမျိုးပဲ ဖြစ်နေတယ်။ သူတပါးအပေါ် အပြစ်ပုံချလိုက်လို့ ယာယီ စိတ်ပေါ့သလိုလို ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။ အတင်းပြောတာ၊ သူတပါးကို အပြစ်ပုံချတာတွေဟာ အကုသိုလ်စိတ်တွေပါ။ အကုသိုလ်စိတ်တွေက စိတ်

ကို အမှန်တကယ် မပေါ့ပါးစေပါဘူး။ အပြစ်တင်တတ်တဲ့စိတ်ဟာ အကျင့်ကြီး ဖြစ်သွားရင် နောက်ဆက်တွဲ အန္တရာယ်က သိပ်ကြီးပါတယ်။ ဦးဇင်းလည်း တဘက်လူနာကို အပြစ်တွေ တင်နေရင်း ကိုယ်ပဲ ပိုပင်ပန်းနေတာပေါ့။

ဒါဟာ အတော်ဆိုးတဲ့ ကိစ္စဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ရင်ထဲမှာ မကောင်းမြင်စိတ် တွေ အဖြစ်များနေပြီဆိုရင် အကျင့်ပါလာပြီး တခြားမဆိုင်တဲ့ ကိစ္စတွေမှာပါ မကောင်းမြင်စိတ်နဲ့ တုံ့ပြန်နေမိတတ်တယ်။ အတင်းပြောကျင့် ရှိတဲ့လူဆို အတင်းကို ပြောလိုက်ရမှ စိတ်ကျေနပ်မှု ရသလိုမျိုးကို ဖြစ်နေတာ။

စိတ်ဖိစီးမှုရှိနေတဲ့အခါ တဘက်လူကို အပြစ်တင်လိုက်၊ ရောဂါ မသက်သာလို့ ဆရာဝန်တွေ နာစ်တွေကို အပြစ်တင်လိုက်နဲ့ ဖြစ်နေတယ်။ တွေးလိုက်တဲ့ အတွေးဆိုရင်လည်း အဆိုးတွေ၊ ပူပန်စရာတွေကြီးကိုပဲ တွေးမိ နေတတ်တယ်။

နေမကောင်းဖြစ်နေချိန်ကို ဦးတည်ပြောနေပေမယ့် အဆိုးမြင်စိတ်ဟာ လောကမှာ အရမ်းဖြစ်လွယ်တယ်။ ‘ပါပသ္မိ’ ရမတိ မနော’ လို့ ဆိုတယ် မလား။

အောက်စဖို့ ဆရာတော်ရဲ့ တရားတစ်ပုဒ်ထဲက ဥပမာတစ်ခုရှိတယ်။ လူနှစ်ယောက် ဘောလုံးကွင်းပတ်လမ်းထဲမှာ အပြေးပြိုင်နေကြတယ်။ ကိုယ့် ပတ်လမ်းနဲ့ကိုယ် ပြေးနေကြတာပေါ့။ အတော်လေးကြာတော့ တတိယလူ ဘောလုံးကွင်းထဲ ဝင်လာပြီး အပြေးပြိုင်နေတာကို ကြည့်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်သူက အရှေ့ ဘယ်သူက အနောက်လို့ တတိယလူက မသိတော့ဘူး။

အဆိုးမြင် ခံစားမှုတွေဟာ အရှိန်ရသွားတဲ့အခါ ပြဿနာ ဘယ်က စတယ်၊ ဘယ်သူကြောင့်ဖြစ်တယ် ဆိုတာ မသဲကွဲတော့ဘူး။ ဦးဇင်းတို့ ဖြစ်တတ်တာက အာရုံတစ်ခုကို အကြောင်းပြုလို့ မကျေမနပ်ဖြစ်ပြီး ပူလောင် လာရင် ‘အာ...ဒီအကြောင်းတွေ့ရင် စိတ်ရှုပ်လွန်းလို့’ ဆိုပြီး အဲဒီအာရုံကို မေ့ပျောက်အောင် ရှောင်လွှဲတယ်။

‘ဒင်းတောင် ဒီလိုလုပ်သေးတာပဲ၊ အခုလိုဖြစ်ရတာ ဒင်းကြောင့် ဖြစ်တာ၊ ငါက ကောင်းရဲ့သားနဲ့ ဒင်းကမကောင်းလို့ ဆိုပြီး တစ်ဖက်သားကို အပြစ်တင်မယ်၊ ဒါမှ မဟုတ်ရင်လည်း ငါဒါမျိုးမပြောခဲ့သင့်ဘူး၊ ငါ ထိန်းလိုက်ရမှာ စသဖြင့် မိမိကိုယ်သော်လည်း အပြစ်တင်မယ်’။ ကိုယ့်မှာ ဖြစ်တဲ့ ခံစားမှုတွေကို အပြစ်တင်ခြင်းဖြင့် ဖြေဖျောက်ဖို့ ကြိုးစားတယ်။

အဲသည်လို လုပ်လိုက်တော့ ပြဿနာက တကယ် ဖြေရှင်းသွားရဲ့ လား။ ပြေလည်သွားရဲ့လား။ မပြေလည်တဲ့အပြင် ခံစားမှုပြဿနာကြီးက ဘောလုံးကွင်းပြေးလမ်းထဲက လူတွေလို ဘယ်ကစလို့ စဖြစ်မှန်းမသိတော့ဘဲ ပြဿနာသာ လုံးချာလည် လိုက်လာတယ်။ မကြာခဏကို အဲဒီအကြောင်းအရာ ပြန်ပေါ်လာပြီး ပြန်ခံစား၊ ပြန်ပြစ်မှား မိနေကြတာပါပဲ။ ဒါဟာ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းတာမဟုတ်ဘဲ ဖုံးဖိဖို့ ကြိုးစားနေလို့ ဖြစ်နေရတာ။

အိမ်မှာ ဖိလို့ မနိုင်တော့ရင် တရားစခန်းသွားပြီး စိတ်ကို ဖိလို့ ပြဿနာကနေ ထွက်ပြေးဖို့ ကြိုးစားပြန်တယ်။ တရားစခန်းမှာ သမာဓိနဲ့ ဖိထားလိုက်တော့ ပြဿနာက ပျောက်သလို ဖြစ်နေတာပေါ့။ တရားစခန်းက ထွက်လို့ အပြင်လောကလည်း ပြန်ရောက်ရော ဖိထားသမျှတွေက အုံ့နဲ့ကျင်းနဲ့ ပြန်ထွက်လာပြီး ဒုံရင်းအတိုင်း ပြန်ခံစားနေကြရတော့တယ်။

ပြဿနာကို တကယ်ဖြေရှင်းချင်တယ်၊ ပြေလည်ချင်တယ် ဆိုရင် တော့ ပြဿနာကို အမှန်အတိုင်း သိမြင်မှ ဖြေရှင်းလို့ ရတယ်။ ပြဿနာကို လက်ခံပေးရတယ်၊ ပြဿနာနဲ့ ထိပ်တိုက် ရင်ဆိုင်ရတယ်။ ပူလောင်မှုကို ကြောက်လို့ ရှောင်ပြေးတဲ့လူဟာ အမှန်တရားကို သိချင်တဲ့လူ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။ သူက အမှန်ကို သိတဲ့ ဉာဏ်ဖြစ်ချင်တာ မဟုတ်ဘူး။ ပြဿနာကို ဉာဏ်နဲ့ ဖြေရှင်းချင်တာ မဟုတ်ဘူး။ အေးချမ်းမှုကိုသာ ခံစား သာယာနေချင်တာ။ ဒါကို အသေချာ မှတ်ထားပေးပါ။

မကျန်းမမာ ဖြစ်နေချိန်မှာဆို တရားစခန်းသွားပြီးလည်း စိတ်ကို ဖိမနေနိုင်တော့ပါဘူး။ ဖိနိုင်လောက်အောင်လည်း အားမရှိပါဘူး။

ဒါကြောင့် လက်တွေ့မှာကို နှလုံးသွင်း စပြောင်းရပါတော့တယ်။ ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့် မရှိတော့တဲ့ ပစ္စုပ္ပန်ကို အလိုက်တသင့် လက်ခံပေးလိုက်တယ်။ တဘက်လူနာလည်း သူ့ရောဂါနဲ့သူ စိတ်ညစ်နေမှာပဲ။ စိတ်ထွက်ပေါက်ရအောင် လူနာစောင့်တွေနဲ့ စကားပြောရင်းရှောင်ရ၊ သီချင်းနာထောင်ရ၊ တီဗွီကြည့်ရင်း ရှောင်ရနဲ့ သူ့ရောဂါကို သူ့နည်းသူ့ဟန်နဲ့ မေ့နေအောင် လုပ်နေရတာမျိုး ဖြစ်လိမ့်မယ်။ သူ့အပေါ် ကိုယ်ချင်းစာစိတ်နဲ့ ကရုဏာထားပြီး ကိုယ့်စိတ်ကို လျော့ပါတယ်။

အတော်လေး အံ့ဖို့ ကောင်းတယ်။ သူ့အပေါ် အမြင်ပြောင်းလိုက်တာနဲ့ စိတ်ဖိစီးနေတာတွေ ပေါ့သွားလိုက်တာများ သိသိသာသာကြီးကို ဖြစ်သွားတယ်။

လူတစ်ဦးပေါ် ကရုဏာဖြစ်ရင် Oxitocin (အောက်ဆီတိုးဆင့်) ဟော်မုန်း ထွက်တယ်လို့ ဆိုတယ်။ အကောင်းမြင်စိတ်ကို အားကောင်းစေတယ်တဲ့။ ကုသိုလ်စိတ်ကြောင့် ဖြစ်တဲ့ စိတ္တရုပ်ဖြစ်လို့ ရုပ်ကိုလည်း အထောက်အကူ ပြုမှာပါ။

ချာချီပြောသလို အခက်အခဲကို အခွင့်အရေးအဖြစ် အသုံးချရတော့ မှာပဲ။ သူတို့ဘက်က ဆူညံနေရင် ကိုယ်လည်း နားကြပ်တပ်ပြီး တောက်လျှောက် ကို တရားနာလိုက်၊ တရားနှလုံးသွင်းလိုက် လုပ်နေလိုက်တယ်။ ကိုယ့်ရောဂါနဲ့ ပတ်သက်ရင်လည်း ဘယ်သူ့ကိုမှ ညည်းမပြမိဖို့ သတိပေးနေရတယ်။ ဘာ ကြောင့်လဲ ဆိုတော့ ညည်းပြတယ် ဆိုကတည်းက ကိုယ့်စိတ်မှာ ညစ်နေတာကိုး။ နေမကောင်းရင်တော့ စိတ်ညစ်မှာပေါ့ ဆိုပေမယ့် ညည်းပါများတဲ့အခါ ညစ်စိတ်ကို ရေရှည်မွေးထားသလို ဖြစ်သွားတတ်တယ်။

စိတ်တွေမှာ အာသေဝနသတ္တိ ရှိတယ်။ စိတ်တစ်ခုဟာ အကြိမ်ကြိမ် ဖြစ်လာပြီဆိုရင် အရှိန်ကောင်းသွားပြီး နောက်ဆို အလိုလိုကို ဖြစ်နေတတ်တယ်။ စိတ်ညစ်စရာတစ်ခုကို တွေးမိလို့ အရှိန်ကောင်းသွားရင် နောက်ဆို စိတ်ညစ်စရာ ကိုပဲ ရှာကြံတွေးနေတယ်။ ငပိထုပ်ပါများတဲ့ဖက်ဟာ ငပိမရှိတော့တောင် ငပိနဲ့ စွဲနေသလိုမျိုးပေါ့။

စိတ်ကောင်းလေးတွေဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်ထားရင်လည်း အာသေဝနသတ္တိ ရပြီး အရာရာကို သည်းခံစိတ် အကောင်းမြင်စိတ်နဲ့ ကြည့်မိတယ်။ ပန်းထုပ်ပါ များတဲ့ဖက်ဟာ ပန်းမရှိတော့တောင် ပန်းနဲ့ သင်းပျံ့နေသလိုမျိုး ဆိုရမယ်။ မတ္တရာဆရာတော်ကြီးလိုပေါ့။

သိပ္ပံကလည်း လက်ခံထားပါတယ်။ အကောင်းမြင်စိတ်ဖြစ်ရင် Hippocampus (ဟစ်ပိုကမ်းပက်စ်) ဆိုတဲ့ ဦးနှောက်အစိတ်အပိုင်းက အလုပ်လုပ်တယ်။ အဆိုးမြင်စိတ်တွေဖြစ်ရင် Amygdala (အမိတ်ဒလာ) ဆိုတဲ့ ဦးနှောက်အစိတ်အပိုင်းက အလုပ်လုပ်တယ်။ အကောင်း မြင်စိတ် အဖြစ်များရင် ဟစ်ပိုကမ်းပက်စ် ဧရိယာက ကျယ်ပြန့်လာတဲ့အတွက် အကောင်းမြင်စိတ် ပိုအားကောင်းသထက် ကောင်းလာပြီး အမိတ်ဒလာက ကျုံ့လာတယ်။ အဆိုးမြင်စိတ် အဖြစ်များရင် အမိတ်ဒလာက ကျယ်လာပြီး ဟစ်ပိုကမ်းပက်စ်က ကျုံ့လာတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ စိတ်ကို ပြန်လေ့ကျင့်ယူတဲ့အခါ ဦးနှောက်က ပြန်ပြီး ပြောင်းတယ်လို့ ဆိုတယ်။ စိတ်ပညာနဲ့ ဦးနှောက်သဘော

အရလည်း အကောင်းမြင်စိတ် အားကောင်းအောင် လုပ်ပေးနေရမှာပဲ။

ကိုယ်ပြုပြင်ယူလို့ မရတော့တဲ့ အခြေနေတစ်ခုကို ဒေါသ၊ သောက
တွေနဲ့ ဆုပ်ကိုင်မထားဘဲ အကောင်းမြင်စိတ်ထားပြီး လွှတ်ချဖို့ ကြိုးစား
ရပါတယ်။

ဟုတ်ပါပြီ အရှင်ဘုရား၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကို အပြစ်မတင်တော့ပါဘူး၊
လွှတ်ချလိုက်ပါတော့မယ် ဆိုတိုင်း လွှတ်ချလို့ ရနိုင်ပါ့မလား။

ဘယ်ရလိမ့်မလဲ။ နှလုံးသွင်းမှန်ဖို့ ဆိုတာမျိုးကလည်း ရုတ်တရက်
ဖြစ်တတ်တဲ့ သဘာဝမျိုး မဟုတ်ပြန်ဘူး။ အကြိမ်ကြိမ်လေ့ကျင့်ထားမှ ဖြစ်
နိုင်တာပါ။ ရောဂါဒဏ်ကြောင့် အလိုလိုကို စိတ်တိုချင်နေတဲ့ အချိန်မျိုးမှာဆို
ပိုတောင် လွှတ်ချဖို့ ခက်နေသေးတယ်။ ဒါပေမယ့် လွှတ်ချဖို့ နည်းရှိပါတယ်။
ရအောင် လွှတ်ချရပါမယ်။

ဒါကတော့ ကိုယ့်ပမာဏကို အမှန်အတိုင်း လက်ခံပြီး ဖြစ်သမျှကို
မပြတ် သတိထား သိပေးနေဖို့ပါပဲ။ ကိုယ့်မှာ ဖြစ်နေတာက ရုပ်နာကျင်တင်းကြပ်မှု၊
စိတ်ထဲမှာ အခံရခက်မှု၊ အားငယ်မှု၊ အပြစ်တင်လိုမှု စတဲ့ ပြဿနာတွေ
ဖြစ်တယ်။

အဲဒီပြဿနာက ရှောင်ပြေးဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။ အမှန်အတိုင်း လက်
ခံပေးဖို့ပဲ ကြိုးစားပါ။ ရုပ်ခန္ဓာပင် ပန်းနေရင် ပင်ပန်းနေမှန်း အသိအမှတ်ပြုပေး
ပါ။ ငါ့မှာဖြစ်နေတယ်၊ ငါပင်ပန်းနေတယ်လို့ မတွေးပါနဲ့၊ ပင်ပန်းနေတဲ့
အာရုံနဲ့ ရန်မဖြစ်ပါနဲ့။ ပင်ပန်းတတ်တာကိုက ခန္ဓာသဘာဝတစ်ခုသာဖြစ်
ကြောင်း လက်ခံပေးပါ။ ပင်ပန်းနေတာကို မကြိုက်လို့ ပျောက်ချင်လာပြီး
အတင်း အားပြန်စိုက် ဖျောက်တာမျိုး မလုပ်မိပါစေနဲ့။ ပိုပင်ပန်းသွားပါလိမ့်
မယ်။ ကိုယ်နဲ့စိတ်ကို အလိုက်သင့်လျော့ပြီး ပင်ပန်းနေတာကို လက်ခံပါ။

စိတ်ထဲက မကျေနပ်စိတ်တွေ ဖြစ်လာရင်လည်း မကျေနပ်စိတ်ဖြစ်မှန်း
အသိမှတ်ပြုပါ။ မကျေနပ်စိတ်ဖြစ်နေတာ မကောင်းဘူးလို့ သွားအပြစ်မတင်ပါနဲ့
တော့။ အာရုံကိုလည်း အပြစ်မတင်နဲ့၊ ကိုယ့်မှာ ဖြစ်လာတဲ့ ကိလေသာစိတ်ကို
လည်း အပြစ်မတင်နဲ့။ ဖြစ်ပြီးသွားတဲ့အရာအတွက် ဦးဇင်းတို့မှာ ထိန်းချုပ်ဖို့
အခွင့်အရေး မရှိတော့ဘူး။ အားငယ်စိတ်တွေ ဖြစ်လာရင်လည်း ဖြစ်နေမှန်း
အသိအမှတ်ပြုပါ။ အားငယ်စိတ် ဖြစ်ရကောင်းလားလို့ ထပ်ပြီး မတွေးပါနဲ့။
တွေးမိသွားရင်တောင် တွေးမိသွားတယ်လို့ ထပ်သာသိပေးပါ။ ကြိုက်စိတ်

မကြိုက်စိတ်နဲ့ မတုံ့ပြန်နဲ့၊ ကိုယ်က ပယ်ဖို့လည်း မကြိုးစားနဲ့။

ပစ္စုပ္ပန်မှာ ဖြစ်သမျှ ရုပ်အခြေအနေ၊ စိတ်အခြေအနေကို ဖြစ်နေတဲ့ အတိုင်း အသိအမှတ်ပြု လက်ခံပေးပါ။ ဒါကို စာလိုပြောရင် ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မတို့ကို ငါမရောစေဘဲ ရှုနေတာပါ။

မြတ်စွာဘုရားက ပြဿနာကို မရှောင်ခိုင်းဘူး။ သစ္စာလေးပါး ဟောကတည်းက ပြဿနာကို မူတည်ပြီး ဟောတာ။ ပြဿနာ ဆိုတာ ဒုက္ခသစ္စာပဲ။ ခန္ဓာရကတည်းက ဒုက္ခသစ္စာ ရတာဖြစ်လို့ ပြဿနာကို ရှောင် လို့လည်း မရဘူး။ ပြဿနာကို အလိုက်သင့် လက်ခံပေးခြင်းဖြင့်ပဲ ပြဿနာ ဖြစ်ကြောင်းကို ဖယ်ထုတ် ရှင်းလင်းလို့ ရတယ်။

ဒုက္ခသစ္စာ ဆိုတာ ပရိညေယျတရား ပိုင်းခြားသိရမှာ ဖြစ်တယ်။ ပိုင်းခြားသိရမယ် ဆိုကတည်းက သူဖြစ်နေသမျှကို ဖြစ်နေသမျှအတိုင်း အလိုက်သင့် လက်ခံသိခိုင်းတာ။ အလိုက်သင့် သိတာမဟုတ်ဘဲ ဒါက မကောင်းဘူး၊ ဒါက ကောင်းတယ်လို့ ဝေဖန်နေတာက ကိလေသာအလို ပုဂ္ဂိုလ်အလို ဖြစ်စေချင်နေတာ။ ပုဂ္ဂိုလ်အလိုက ပြဿနာကို ပြေလည်မသွားစေဘဲ ပိုပဲကြီးထွားလာစေတယ်။ ဒါကို သတိပြုပါ။ ခန္ဓာက ပုဂ္ဂိုလ်အလို မလိုက် ဘူး။ သူ့နိယာမအတိုင်း သူသွားနေတာ။

ရောဂါကြောင့် အသက်မရှူမဝဘူး၊ ပင်ပန်းနေတယ်၊ တတ်နိုင်သလောက် ဆေးထိုး၊ ဆေးသောက် ပေးထားတယ်၊ ဒါထက်ပိုပြီး မတတ်နိုင်တော့ဘူး။ ဒီကြားထဲကကိုပဲ ပင်ပန်းတာတွေ၊ အလိုမကျတွေ ဖြစ်လာတယ်။ ခံစားမှုတွေဟာ စိတ်ထဲကို အာရုံအဖြစ်ရောက်လာပြီး ခံစားမှုကို သိတဲ့စိတ် ဖြစ်လာတယ်။ ဦးဇင်းတို့ စိတ်ထဲကို သိစရာတစ်ခုဟာ အာရုံအဖြစ် ပေါ်ပြီဆိုတာနဲ့ အဲဒီ အာရုံနဲ့ပတ်သတ်ပြီး ဦးဇင်းတို့မှာ ဘာမှလုပ်ပိုင်ခွင့်၊ ငြင်းပိုင်ခွင့် မရှိတော့ဘူး။ သူပေါ်လို့ ကိုယ်သိရတာဖြစ်လို့ ကိုယ့်အနေနဲ့ ဝေဖန်ပိုင်ခွင့်လည်း မရှိဘူး။

လူနှစ်ယောက် စကားပြောနေမယ်။ ကိုယ်က သူတို့အနားမှာ ရှိနေ မယ်ဆိုရင် စကားသံကို ကြားနေရမှာပဲ။ အသံအာရုံကို ငြင်းချင်လို့ မရဘူး။ မကြားချင်ရင် တခြားနေရာ ထွက်သွားရုံပဲ တတ်နိုင်မယ်။ အနားမှာ ရှိနေ သမျှတော့ ကြားကို ကြားနေမှာပဲ။ ကိုယ့်ခန္ဓာနဲ့ ထိစပ်ပြီးဖြစ်တဲ့ ဖောဋ္ဌဗ္ဗဓာတ် အတွေ့အထိတွေ့၊ ခံစားမှု အမျိုးမျိုးတွေ၊ အတွေးစိတ်တွေဆိုရင် ဖြစ်လာပြီ ဆိုရင်ကိုပဲ ကိုယ်က ဘာမှမတတ်နိုင်ဘူး။ အသံအာရုံလို မကြားအောင်၊

မသိအောင် ထွက်သွားမယ်ဆိုလို့လည်း မရဘူး။

ဒါကိုပဲ အနတ္တလို့ ဆိုလိုတာပေါ့။ လေးလေးနက်နက် သုံးသပ်ပေးပါ။ စာကို ပြီးပြီးရော ဖတ်မသွားစေချင်ဘူး။

ဒါကြောင့် အလိုကျတဲ့ ခံစားမှုပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ အလိုမကျတဲ့ ခံစားမှုပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်လာသမျှကို အသိအမှတ်ပြု လက်ခံပေးပါ။ နာမ်တရားတစ်ခု၊ စိတ်ရဲ့သဘာဝတစ်ခု သူ့အလုပ် သူ့လုပ်နေတာသာဖြစ်ကြောင်း နှလုံးသွင်းပါ။ ခံစားမှုတွေကို မကြိုက်လို့ တခြားအာရုံပြောင်းချင်တာမျိုး၊ အာနာပါန အတင်းပြန် မှတ်တာမျိုးတောင် မလုပ်ပါနဲ့။

ဒီလို လိုက်မှတ်နေရင် ဒေါသ၊ သောကတွေ မလာတော့ဘူးလား ဘုရား။

ဘယ်မလာပဲ နေလိမ့်မလဲ။ ကိုယ်က အဲဒီကိလေသာတွေကို အပြီး ပယ်ထားတဲ့သူမှ မဟုတ်တာ။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ပမာဏကို ကိုယ်သိဖို့ စကားခံခဲ့တာ။ ဦးဇင်းလည်း ဆေးရုံပေါ်မှာ အတတ်နိုင်ဆုံး တောက်လျှောက် မှတ်ဖို့ ကြိုးစားရင်းနဲ့ကို စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ခံနေရသေးတာပဲ။ မညည်းဘူး ဆိုပေမယ့် ညည်းမိသေးတာပဲ။

ရေရှည် လန့်ချိပြီး ခံစားနေရပြီဆိုရင် စိတ်အပြောင်းအလဲ ခံစားမှု တွေ ပိုဖြစ်တာပေါ့။ ရောဂါပျောက်မှ ပျောက်ပါတော့မလား ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုး ဝင်ပြီး စိတ်အားငယ်တာတွေလည်း ဖြစ်တာပေါ့။

ဒါပေမဲ့ အဲဒီအတွေးတွေ၊ ခံစားမှုတွေကို ကြာရှည်ဖြစ်ခွင့် မပေးဖို့ ကြိုးစားတယ်။ ဖြစ်ခွင့်ပေးလိုက်ရင် ကိုယ်ပဲ ပိုနာမယ်လေ။ ဒါကြောင့် ဘယ်လို အတွေးမျိုးလာလာ မပယ်နိုင်သေးလို့ လာတယ်လို့ကို သဘောထားပြီး လက်ခံပေးတယ်။ တွေးရကောင်းမလားလို့ အတွေးကိုမကြိုက်တဲ့ နောက်ထပ် အတွေးတစ်ခု ထပ်မဖြစ်စေပါနဲ့။ အတွေးကို သာယာပြီး ဇာတ်ကြောင်းနောက်ကို လည်း မျောပါမသွားစေနဲ့။ အတွေးကို အတွေးမှန်း သိပြီဆိုရင် သတိပါလာပြီ၊ အတွေးစိတ်ကို သဘာဝစိတ်အလုပ်တစ်ခုလို့ လက်ခံပေးတဲ့အတွက် ဉာဏ် လည်း ပါလာပြီ၊ ဒါဆို တွေးကြော မရှည်တော့ဘူး။

ကိလေသာတွေ ဖြစ်လာရင်လည်း ဖြစ်ရကောင်းလားလို့ ညည်းတွား မနေဘဲ ဖြစ်လာရင် ဖြစ်လာမှန်း လက်ခံပြီး သိပေးတယ်။ သိပေးတော့ သူတို့ကြာကြာမနေဘဲ ပြန်ပြေးသွားတယ်။ ကိလေသာကို အာသေဝနသတ္တိ

တပ်ခွင့် မပေးဘူး။ အရှိန်မကောင်းစေဘူး။ အရှိန်မရှိတော့တဲ့အတွက် နောက်ဆက်တွဲပြဿနာ နည်းသွားတယ်။ ကိလေသာစိတ်က ရုပ်ကို သိပ်မထုတ်လုပ်သွားဘူး။ ရောဂါ ပိုမဆိုးစေဘူး။ သတိဝင်သွားတဲ့အတွက် ရှိရင်းရုပ်ရောဂါထက် ပိုမခံစားရတော့ဘူး။ ကိလေသာ ဆိုတာက ငါနဲ့ရောပြီးလာတာမျိုး ဖြစ်တယ်။ ရောဂါဖြစ်တယ်၊ ငါ့မှာဖြစ်တယ် ဆိုတာနဲ့ ငါက ရောဂါကို ပုံကြီးချဲ့ပြီး ရှိရင်းထက် ပိုခံစားပစ်လိုက်တယ်။ ဒါကြောင့် ဦးဇင်းတို့ ပင်းပန်းနေကြတာ။ ပစ္စုပ္ပန်အဖြစ်ပျက်အခြေနေကို သတိရှိရှိ သတ္တိရှိရှိနဲ့ လက်ခံပြီး အသိအမှတ်ပြုပေးနေရင် အာရုံကို ငါနဲ့ မသိမ်းပိုက်တော့ဘူး။ အဲဒီအချိန်မှာ သိမ်းပိုက်ဖို့ အတွေးလည်း မဝင်ဘူး။ သင်္ခါရေ ပရတော ပဿ - သင်္ခါရကို သူစိမ်းအဖြစ် ရှုတယ် ဆိုတာမျိုးပေါ့။ ဒါဆို ရောဂါကြောင့် စိတ်ဓာတ်ကျသွားတဲ့ Depression ဆိုတာမျိုး မဖြစ်တော့ပါဘူး။ စိတ်သက်သာရာ ရလာပါတယ်။

ကိုယ့်မှာ တစ်စုံတစ်ခုသော အကြောင်းကြောင့် စိတ်ဓာတ်ကျနေပြီ ဆိုရင်လည်း အဲဒီ ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ကို တည့်တည့်ပြန်ကြည့်ပြီး အရှိကိုအရှိအတိုင်း လက်ခံပေးပါ။ ဒါဆို စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် ဖြစ် လာပြီး စိတ်ကျရောဂါ ပျောက်ပါတယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျနေတာ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ငါစွဲအားကြီးပြီး အတိတ်၊ အနာဂတ်တွေကို ပူပန်သောကရောက်လို့ ဖြစ်ရတာပါ။ ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့်ကို သဘောထားမှန်မှန်နဲ့ စိတ်ထားဖို့ ကြိုးစားနေရင် စိတ်ကျရောဂါ မဖြစ်ပါဘူး။

ဒါကြောင့် နေမကောင်းဖြစ်ချိန်မှာ သတိရှိဖို့၊ အကောင်းမြင်စိတ် အားကောင်းဖို့ လိုတယ်လို့ ပြောတာပေါ့။

ရုပ်တင်းကြပ်မှု၊ စိတ်အခံရခက်မှုတွေကို အပြစ်မတင်တော့ဘဲ ဖြစ်သမျှ သိမှတ်နေလိုက်တဲ့အခါ တခါတခါမှာ သမာဓိ အတော်ကောင်းလာ တယ်။ စိတ်တည်ငြိမ်နေပါတယ်။ ပီတိတွေ တလှိုင်းလှိုင်းထလာတဲ့ အထိပါပဲ။ ဗောဇ္ဈင်တရားရဲ့ ရောဂါပျောက်ကင်းပုံကို အဲဒီအချိန်မှာ နားလည်လိုက်တယ်။ သမာဓိနဲ့ တည်ငြိမ်လာတယ် ဆိုတာမှာလည်း အာရုံတစ်ခုတည်းကို စိတ် စူးစိုက်လို့ ရလာတဲ့ သမာဓိ တည်ငြိမ်မှုမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ ပင်ပန်းနေတဲ့ လူနာဟာ ဘယ်လိုမှ အာရုံတစ်ခုတည်းကို စိတ်စူးစိုက်လို့ မရပါဘူး။ စူးစိုက်ရင် ပိုတောင် ပင်ပန်းသွားပါသေးတယ်။ အာရုံမှန်သမျှကို သဘောထားမှန်မှန်နဲ့ လက်ခံပေးနေလို့ ဉာဏ်ကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ တည်ငြိမ်မှုလို့ ဆိုချင်ပါ

တယ်။ ဝိပဿနာ ခဏိကသမာဓိလို့ ဆိုရပါမယ်။

ဗောဇ္ဈင်တရားကို သဒ္ဓါတရားနဲ့ ရွတ်ရင် ကုသိုလ်တော့ ရမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ ရောဂါပျောက်ကင်းသွားတဲ့ အဆက်အစပ်ကိုကျတော့ အတွေးရခက်ပါတယ်။ ကုသိုလ်ရလို့ ရောဂါပျောက်သွားတယ်၊ ဘုရားတရားတော်ကို ရွတ်လို့ နတ်တွေ စောင့်ရှောက်ပြီး ရောဂါပျောက်သွားတယ် ဆိုတာမျိုး တွေးယူရင် တော့ ရကောင်းရနိုင်မှာပေါ့။

ဦးဇင်းကတော့ မမြင်ရတဲ့အရာတွေထက် လက်တွေ့သိသာတဲ့ အခြေနေကို ပိုအားရပါတယ်။ ဗောဇ္ဈင်ဆိုတာ မဂ်ဉာဏ်ရဲ့ အသင်းအပင်း အဆောက်အအုံတွေလို့ ဆိုတယ်။ သတိ၊ ပညာ၊ ဝီရိယ၊ ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ၊ သမာဓိ၊ ဥပေက္ခာ ဗောဇ္ဈင် (၇) ပါးဟာ တကယ့်အင်အားကြီး အရည်အသွေး ပြည့်ဝတဲ့ စိတ်တွေ ဖြစ်တယ်။

အသက်ရှူမဝလို့ ၂၄ နာရီလုံး Oxygen (အောက်ဆီဂျင်)နဲ့ နေရတယ်။ Nebulizer (နူဗလိုက်ဇာ) လေးကြိမ်အထိရှူ။ HYDROCORTISONE (ဟိုက်ဒရိုကော်တီဆို့န) သုံးကြိမ်ထိုး၊ CS ၂ ပိုးသတ်ဆေး နှစ်ကြိမ်ထိုး၊ တခြားသောက်ဆေးတွေနဲ့ တရစပ်သွားနေရင်းနဲ့ကို အသက်ရှူက မဝဘူး။ အမြဲတမ်း ဘယ်ဘက်ကို စောင်းပြီး ချွဲသလိပ်ရအောင် ထုတ်ပေးနေရတယ်။ အသက်ရှူ ပိုခက်လာပြီ ဆိုတာနဲ့ မျက်နှာ ဖောင်းကားတင်းကြပ်လာပြီး ဘေးကလူတောင် ဒီအတိုင်း ထိုင်နေကြည့်နေရင်း သိသာတဲ့အခြေအနေ။

အဲဒီအခြေနေနဲ့ ရသလောက် သတိကပ်နေရင်း သမာဓိလေး ရလာတယ်။ စိတ်တည်ငြိမ်လာပြီး ပီတိလှိုင်းတွေ ရှိန်းခနဲ ရှိန်းခနဲကို ထနေတယ်။ မောနေတာ သက်သာသွားတယ်။ စိတ်ပင်ပန်း ရုပ်ပင်ပန်းနေတဲ့ ကြားထဲ ဒါမျိုးပီတိ ခံစားလိုက်ရတာလေ ဘယ်လိုကောင်းမှန်းကို မသိဘူး။ ပင်ပန်းနေတာတွေ ပျောက်သွားတယ်။ ဖောင်းနေတဲ့မျက်နှာ အဲဒီအချိန်မှာ လျော့ကျသွားတယ်။

ဖြစ်လာတဲ့ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိတွေကြောင့် ရောဂါက ခဏတာ သက်သာခွင့်ရသွားတဲ့ အခြေနေပါ။ ဗောဇ္ဈင်တရားဟာ ရောဂါပျောက်စေတယ် ဆိုတာ ဒါမျိုးနေမှာပဲလို့ ဦးဇင်းက ယုံကြည်ပါတယ်။ စိတ်ဟာ တည်ငြိမ်ပြီး သမာဓိကောင်းလာရင် ခန္ဓာက Endorphin (အင်ဒိုဖိန်း)ဆိုတဲ့ ဟော်မုန်းတစ်မျိုး ထုတ်လုပ်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို သက်သောင့်

သက်သာရုံစေတဲ့ မော်ဖိန်းတစ်မျိုးလို့ ဆိုတယ်။ ဒီဓာတ်ထွက်ရင် ခန္ဓာကိုယ် အေးချမ်းတယ်။ အပြင်ကရယူတဲ့ မူးယစ်ဆေးဝါးလို မော်ဖိန်းက လူကို ထိုင်းမှိုင်းစေတယ်။ သမာဓိကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ အင်ဒိုဖိန်းကတော့ ကာယသုခ ကို ဖြစ်စေပါတယ်။ စိတ်ကောင်းက ထုတ်တဲ့ စိတ္တဇရုပ်ဖြစ်လို့ ရုပ်အကောင်း တွေ ဖြစ်လာပြီး ရောဂါသက်သာသွားတယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

ဒါဟာ မြတ်စွာဘုရားရှင်လက်ထက်က အရှင်မဟာကဿပ၊ အရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်တို့လို့ တကယ့် ရဟန္တာကြီးတွေမှာ ဖြစ်တဲ့ ဗောဇ္ဈင် တရားမျိုး မဟုတ်သေးပါဘူး။ ရဟန္တာကြီးတွေ သန္တာန်မှာဖြစ်တဲ့ ဗောဇ္ဈင် တရားကတော့ အင်အားပြည့် ဗောဇ္ဈင်တွေဖြစ်လို့ ရောဂါကို အပြီးတိုင် ပျောက်စေနိုင်တဲ့အထိ စွမ်းဆောင်သွားတာပါ။

ရုပ်ရောဂါဖြစ်ရင် ဆေးသောက် ဆေးထိုးခြင်းဖြင့် ရုပ်ရုပ်ချင်း ထိန်းညှိပေးရပါတယ်။ ရုပ်ဖောက်ပြန်မှုကတော့ ခန္ဓာသဘာဝမို့ ဒါထက်ပိုပြီး ဦးဇင်းတို့ မတတ်နိုင်ပါဘူး။ စိတ်ကို သတိပဋ္ဌာန်နည်းနဲ့ နှလုံးသွင်းမှန်မှန် နည်းလမ်းမှန်မှန် လေ့ကျင့်ပေးမယ်ဆိုရင် ရုပ်အနာကို စိတ်နဲ့သက်သာရာ ရအောင် ကုနိုင်သလို၊ ရုပ်ရောဂါအကြောင်းခံပြီး ဖြစ်လာတတ်တဲ့ စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိတ်ဓာတ်ကျမှု စတဲ့ စိတ်အနာတွေ မဖြစ်အောင်လည်း သတိပဋ္ဌာန်က ကာ ကွယ်နိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်သာနာ၍ စိတ်မနာနဲ့ ဆိုတာမျိုးပေါ့။

လူတိုင်း တစ်နေ့မဟုတ် တစ်နေ့ ကြုံတွေ့ရမယ့် နာခြင်းဆင်းရဲ အတွက် ဦးဇင်းအတွေ့ကြုံအချို့ကို မျှဝေတာပါ။ ဦးဇင်းလည်း အလုံးစုံ မ အောင်မြင်သေးပါဘူး။ ကြိုးစားနေတုန်းပါပဲ။ တည်ငြိမ်မှု မရသေးပါဘူး။ လူးတုန်း လှိမ့်တုန်းပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ သာသနာမှာ အဆိုးလောကခံကို ရင်ဆိုင်ဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း ရှိနေပါလားဆိုတဲ့ အသိ ခိုင်ခိုင်မာမာရနေလို့ စိတ် အတော်သင့် အားရှိပါတယ်။

[မှတ်ချက်။ ။ အောက်စဖို့ ဆရာတော်၏ တရားတော်အချို့ကို မှီးသည်။]



သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး

ဒီစာကတော့ မိမိတို့ စရိုက်အလိုက် အားသန်ရာကို ရှုမှတ်တတ်ဖို့ ပါ။

သတိပဋ္ဌာန်အားထုတ်ရာမှာ သတိထားပြီး ဖြစ်သမျှ အမှုအရာ အခြေနေတိုင်းကို လိုက်တော့သိနေပါပြီ။ ဒါပေမဲ့ မိမိသိလိုက်တဲ့ အာရုံဟာ ရုပ်လား၊ နာမ်လား စသည်ကို အချို့က မကွဲကြဘူး။ သင်ယူမှုသုတ အလွန်ကို အားနည်းတဲ့အတွက် မိမိရှုနေတဲ့ အာရုံဟာ ပရမတ် ဟုတ်ရဲ့လား၊ ပရမတ်ကို သိတယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုမျိုးလဲ ဆိုတဲ့ အတွေးတွေ ဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။

စားဝတ်နေရေးအတွက် ရုန်းကန်နေရတဲ့ လူတို့အတွက် မိမိတို့ နေ့စဉ်ဘဝထဲမှာ သတိထားရှုမှတ်ရင်း ရုပ်ကို သိပုံ၊ ဝေဒနာကို သိပုံ၊ စိတ်ကို သိပုံ၊ ဓမ္မကို သိပုံလေးတွေကို ရေးကြည့်ပါမယ်။

ရုပ်ကိုရှုမြင်ခြင်း

အများအားဖြင့် လှုပ်ရှားနေချိန်မှာ သတိထားမိတတ်တာက မာသဘော၊ ပျောသဘော၊ ပူသဘော၊ အေးသဘော၊ တွန်းသဘော၊ ရွှေ့သဘော... စသည်ဖြင့် သဘောလက္ခဏာလေးတွေကို သတိထားမိတတ်ကြပါတယ်။

ထိုင်နေမယ်ဆိုရင် ကြမ်းပြင်နဲ့တင်ပါး ထိနေတာလေးကို သတိထားကြည့်။ မာနေ၊ တင်းနေတာကို သတိထားမိမယ်။ လမ်းလျှောက်မယ်ဆိုရင်

ခြေထောက်နေရာလောက်က လွဲလိုက်ရင် လေးခနဲဖြစ်သွားတာ၊ ရွှေသွားတာ၊ ပေါ့သွားတာ၊ ခြေချလိုက်ရင် ကြမ်းပြင်နဲ့ထိပြီး မာနေတာ စတာတွေကို သိလာတယ်။

လက်လွဲရင် လက်မှာ လေတိုးသွားတဲ့ တရိပ်ရိပ် တိုးမှုသဘောလေးတွေ ကို တွေ့လာပါတယ်။

အမူရာတိုင်းမှာ ခန္ဓာတစ်နေရာရာနဲ့ထိသွားတဲ့ ဖောဋ္ဌဗ္ဗဓာတ်ကို တွေ့သိလာပါတယ်။ အားထုတ်စမှာ အထည်ကိုယ်ပညတ်အနေနဲ့ စိတ်ထဲ ထင်နေပေမယ့် သတိထားကြည့်ပါများလာတဲ့အခါ ဓာတ်သဘော သက်သက် လေးကို ဉာဏ်မှာ ထင်လာပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်လာသမျှ အာရုံရဲ့ သဘောတရား သက်သက်ကိုသာ သတိနဲ့ စောင့်ကြည့်ပေးပါ။

သတိထားကြည့်ဖန်များလာတဲ့အခါ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ အကောင်အထည် ပညတ်တွေ စိတ်ထဲမှာ ပျောက်လာတယ်။ သဘောကို မိနေချိန်မှာ ပညတ်တွေ ကို မသိဘူး။ စိတ်က အာရုံနှစ်ခုကို တစ်ပြိုင်တည်း မယူနိုင်ပါဘူး။

အကောင်အထည်တော့ မထင်လာပေမယ့် ပူ၊ နွေး၊ အေး၊ မာ၊ ချော၊ ပေါ့၊ တွန်း၊ ရွှေသဘောလေးတွေကို နာမည်နဲ့တကွတပ်ပြီး ယူပေးနေရ ပါတယ်။ ခန္ဓာမှာ ပူလာတယ်။ သတိက သိလိုက်ပြီ၊ ပူနေပါလား။ ပူတာ လေးဟာ အကောင်ထည်သဘော မရှိပါလား။ လက်မှာ အေးလာတယ်။ အေးမှုသဘောလေးသာ ရှိပါလား။ လက်ဆိုတာ အခေါ်ပညတ်သာ ဖြစ်ပါ လား... စသဖြင့် ပရမတ်တရားရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာလေးတွေကို နာမည်နဲ့ တကွ သိပေးပါ။

ဒါမှ အကောင်အထည်သဏ္ဍာန်တွေ ဉာဏ်ထဲမှာပျောက်ပြီး ပရမတ် သဘာဝလက္ခဏာတွေပါပဲလားလို့ အသိခိုင်မာလာမှာ ဖြစ်တယ်။

ဣရိယာပုတ်တစ်ခုနဲ့ နေတာကြာရင် ညောင်းလာမယ်၊ နာလာမယ်၊ တင်းလာမယ်၊ ရောဂါတစ်ခုခု ဖြစ်လာရင် ကိုက်မယ်၊ အောင့်မယ် စသည်ဖြင့် ခန္ဓာက မျိုးစုံ ဖောက်ပြန်ပြမယ်။ ဒါတွေကိုလည်း သတိက မပြတ် မှတ်ပေး ရတယ်။

ဟုတ်ပြီ ပူတာ၊ အေးတာ၊ နာတာ၊ ကျင်တာ စသည်တို့ကို သိရင် ပရမတ်သိပြီလို့ ယူဆရတော့မှာလား။

ကလေးတစ်ယောက်ကို လက်နဲ့မီးကို ကိုင်ခိုင်းကြည့်၊ သူလည်း ပူ

တာ သိတာပဲ။ ရေခဲကို ကိုင်ခိုင်းကြည့်၊ အေးတာ သိတာပဲ။ နာမှန်းကျင်မှန်းလည်း သိတာပဲ။ ဒါဆို ကလေးလည်း ပရမတ်ကို သိနေတယ်လို့ ဆိုမလား။

မေးသင့်ပါတယ်။

ကလေးအသိက မီးပူတယ်၊ ငါ့လက်ပူတယ်၊ ခြေထောက်နာတယ်၊ ခေါင်းကိုက်တယ် ဆိုတဲ့ ပညတ်အသိတွေနဲ့သာ သိတာပါ။ ပူတာကို ငါသိတယ်၊ အပူကို ငါခံစားတယ်၊ ငါ့ခြေထောက် နာတယ် ဆိုတဲ့ သာမန် ပညတ်အသိနဲ့ သိတာ ဖြစ်တယ်။

ကလေးသိက သညာသိ၊ ဝိညာဏ်သိလောက်နဲ့သာ သိတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဉာဏ်နဲ့သိတဲ့ ပညာသိ မဟုတ်ပါဘူး။ ပညာသိမဟုတ်လို့ ဝိပဿနာ သိလို့ ဆိုလို့ မရပါဘူး။

ဝိပဿနာရှုတဲ့ ယောဂီကတော့ ပူမှုသည် ပူမှုသာ ဖြစ်သည်။ မီးအပူ မဟုတ်၊ လက်အပူ မဟုတ်ဆိုတဲ့ ပူမှုရဲ့ function လေးသက်သက်ကို သိတာ ဖြစ်တယ်။

နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းသည်လည်း ဓာတ်ဖောက်ပြန်မှု ရုပ်သဘာဝ function အဖြစ် မြင်တာပါ။

ဒီအသိရလို့ ပရမတ်သဘောတရားတွေကို သဘောပေါက်ပြီး ဝိပဿနာ တက်ရှုပြီ။ အဲဒီအခါမှာတော့ ပူသဘောပါလား၊ အေးသဘောပါလား၊ နာရပ်၊ ကျင်ရပ်ပါလား စသည်ဖြင့် အပူအအေး ဆိုတဲ့ ဝိဇ္ဇာမာန ပညတ် (နာမည်)တွေ တပ်စရာ မလိုတော့ပါဘူး။

စိတ်နဲ့အာရုံကို တိုက်ရိုက်သိလိုက်ချိန်မှာ နာမည်တပ်စရာ မလိုတော့ဘူး။ စိတ်က တိုက်ရိုက် သိနေပြီပဲ။ လက်မှာ လေလာတိုးတယ်၊ တဖတ်ဖတ်နဲ့ တိုးသွားတယ်။ သတိဉာဏ်က အဲဒီအာရုံကို ချက်ချင်း လှမ်းယူလိုက်တယ်။ ဝါယောဓာတ် တိုးသဘောပါလား ဆိုတာတွေ နာမည်တပ် မှတ်မနေလည်း ရပြီ။ အကောင်အထည်မရှိတဲ့ သဘောတရားလေးတွေ တဖတ်ဖတ်နဲ့ ဖြစ်နေတယ်။ တိုးတိုးပြီးလည်း ပျက်သွားပြန်တယ်။

မျက်နှာသစ်မလို့ ရေကို ထိလိုက်တယ်။ လက်မှာ အေးခနဲ ဖြစ်သွားတယ်။ စိတ်က အေးမှန်း သိလိုက်ပြီ။ သတိမှာ ဉာဏ်ပါတဲ့စိတ်က လက်၊ ရေဆိုတဲ့ အကောင်အထည်တွေ၊ အေးတယ် ဆိုတဲ့ အမည်တွေနဲ့ သိမနေတော့ဘဲ အေးမှုသက်သက် ပရမတ်ကိုသာ သိလိုက်ပါတော့တယ်။

ဒါဟာ ရုပ်ကိုရှုနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဉာဏ်သိ ဖြစ်ပါတယ်။

သာမန်လူတွေလို အေးတာ ပူတာကို သိတယ်။ အဲဒါလေးတွေ ခဏနေတော့ ပျောက်သွားတယ်။ နာနေတာ ကျင်နေတာကို သိတယ်။ ကြာတော့ ပြန်ပျောက်သွားတယ်။ အနိစ္စအချက်တွေကိုပါ သိလိုက်တယ်။ ဒီလို သိတာဟာ ဝိညာဏ်သိသာဖြစ်လို့ မဂ်ကို မရစေပါဘူး။

ဒါကြောင့် လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးက 'ဝိညာဏ်သိသည် လည်း လက္ခဏာရေးသုံးပါး ထင်နိုင်သည်။ သာမန် နာလိုက်၊ ကျင်လိုက် ဒေါသဖြစ်လိုက်၊ လောဘဖြစ်လိုက် ပြောင်းလဲခြင်းမျိုး ဖြစ်သည်။ ကိုယ်တွေ့ မျက်မြင် နားကြားမျိုး ဖြစ်သည်။ မိမွေးတိုင်း မွေးတိုင်းသာ သိကြခြင်း ဖြစ်သည်။ ရုပ်နာမ် အနိစ္စဟူ၍ကား မသိကြ'ဟု မိန့်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်တယ်။

အစပိုင်းမှာတော့ ရုပ်တွေရဲ့ ဝိသေသဖြစ်တဲ့ မာ၊ ပျော့၊ ပူ၊ အေး၊ တင်း စသဖြင့် သဘာဝလက္ခဏာကို သိပြီး သူတို့ရဲ့မမြဲမှု သဘောလေးတွေကိုပါ တွဲသိတယ်။

သတိဉာဏ် အားအလွန်ကောင်းလာပြီ ဆိုရင်တော့ မာတာ၊ ပူတာ၊ အေးတာ စသဖြင့် လိုက်မမှတ်နိုင်တော့ဘဲ သဘောတရားတစ်ခု ဖြစ်လာတယ်။ ပျက်သွားတယ် ဆိုပြီး ဓမ္မာနုပဿနာထဲ ရောက်လာပါတယ်။

ခံစားမှုကိုရှုခြင်း

နာမ်တရားကို ဝိပဿနာရှုရတာက ပိုသိမ်မွေ့ပါတယ်။ ငါ ဘယ် ဝေဒနာကို ရှုမယ်လို့လဲ ကြိုတင်ပြဋ္ဌာန်းထားလို့ မရပါဘူး။ စိတ်မှာ ထင်ထင် ရှားရှားဖြစ်လာတဲ့ ခံစားမှုလေးကိုသာ ရှုရပါတယ်။ ရုပ်ကို အကြောင်းပြုပြီး ဖြစ်လာတဲ့ ဝေဒနာ ဆိုပါတော့။

မိမိတို့ ကြုံနေကြရတဲ့ နာတယ်၊ ကျင်တယ်၊ ကိုက်တယ်၊ အောင့်တယ် စဖြင့် ရုပ်တွေ လွန်ကဲစွာ ဖောက်ပြန်လာပြီ။ ဓာတ်တွေ မညီမျှတော့ဘူး။ ဒီတော့ ရောဂါလို့ နာမည်တပ်ပြီ။

အဲဒီ အနာ၊ အကျင်၊ အာရုံကို ယူပြီး စိတ်မှာ ခံစားချက်တွေဖြစ်ပြီး တုံ့ပြန်နေပြီ။ ရင်ဘတ်လိုနေရာလောက်က တင်းပြီး မကြိုက်စိတ်နဲ့ တွန်းနေပြီ။ မကောင်းတဲ့အတွေ့ ခံစားမှုလေး ထင်ရှားနေတယ်။ ဒေါမနုဿဝေဒနာတွေ ဖြစ်လာတတ်တယ်။

မကောင်းတဲ့အတွေ့ကို ခံစားနေရတိုင်း ဒေါမနဿဝေဒနာ လာရမယ်လို့တော့ တစ်ထစ်ချပြောလို့ မရပါဘူး။ ရုပ်ရှိရင် ရုပ်ဖောက်မှုကြောင့် မကောင်းတဲ့ခံစားမှု ဒုက္ခဝေဒနာကတော့ လာဦးမှာပဲ။ ဘုရား၊ ရဟန္တာလည်း မလွတ်ပါဘူး။ ဘုရားရဟန္တာကတော့ ရုပ်နာပေမယ့် စိတ်က ဒေါသနဲ့ မတုံ့ ပြန်တော့ဘူး။ အာရုံရဲ့ သဘာဝအမှန်ကို သိပြီး ကိလေသာကင်းပြတ်နေပြီ ဖြစ်တယ်။

ပုထုဇဉ်အများစုကတော့ မကောင်းတဲ့ခံစားမှု ဖြစ်လာပြီဆိုရင် မကြိုက်ချင်းနဲ့ တွန်းလွှတ်တဲ့ ဒေါမနဿဝေဒနာ ဖြစ်တာများပါတယ်။ စိတ် က အကျင့်တွေ ပါနေကြတာကိုး။ မကောင်းတဲ့ ခံစားမှုလို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တာနဲ့ ဒေါမနဿက ကပ်ပါလာရော။

ဝိပဿနာရှုတော့မယ်ဆိုရင် အရင်ဆုံး မခံသာတဲ့ခံစားမှုလေးကို ခံစားမှုလေးသက်သက်ဖြစ်ကြောင်း သဘာဝလက္ခဏာရှုထောင့်က ကြည့်ပေးရ တယ်။ ခံစားတယ် ဆိုတာ ဝေဒနာရဲ့ function ပဲ။ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါက ခံစားတာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါပရမတ်ကို သိတာပဲ ဖြစ်တယ်။

ဒုက္ခဝေဒနာဆိုရင် ရင်ဘတ်လိုနေရာလောက်မှာ ပူပူလောင်လောင် လေး ခံစားနေရတာ ထင်ရှားတယ်။ အဲဒီလို ခံစားမှုဟာ ခံစားမှုပါလားလို့ သဘာမထားနိုင်သေးရင် မကြိုက်ခြင်းနဲ့ တုံ့ပြန်နေတဲ့ ဒေါမနဿဝေဒနာ ထပ်ခံစားနေရတယ်။ အဲဒီ ဒေါမနဿဝေဒနာဟာလည်း နာမ်တရားရဲ့ func tion တစ်ခုပဲ ဖြစ်တယ်။ ဒေါမနဿဝေဒနာသည် ဒေါမနဿဝေဒနာသာ ဖြစ်သည်။ ငါခံစားတာ မဟုတ်၊ ငါ့ဝေဒနာမဟုတ်ဆိုတဲ့အသိ အရင် ဖြစ်ရ မယ်။ ဝေဒနာကို ငါနဲ့မသိမ်းပိုက်တော့ဘူး။ အဲဒီလို မသိမ်းပိုက်ရင် ဖြစ်ကြော မရှည်တော့ဘူး။ မကြီးထွားလာတော့ဘူး။

လူအများစုက ဒုက္ခဝေဒနာလောက်သာ သတိထားမိတတ်ကြတာပါ။ ရုပ်မှာ ဖောဋ္ဌဗ္ဗအတွေ့ ကောင်းကောင်းလေး တွေ့ကြည့်၊ ဝေဒနာဖြစ်နေမှန်းတောင် မသိဘူး။ အတွေ့ကောင်းလေးကြောင့် အေးချမ်းတဲ့ သုခဝေဒနာခံစားမှု အ ကောင်းလေး ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီခံစားမှု အကောင်းလေးကို ခံစားမှုအကောင်း အဖြစ် မရှုနိုင်တဲ့အခါ ကျေနပ်နှစ်သက်တဲ့ သောမနဿဝေဒနာလေး ထပ်ဖြစ် ပြီး လောဘနဲ့ သာယာနေပြန်ရော။

ကျေနပ်စရာကောင်းတဲ့ ခံစားမှု အကောင်းလေးဟာလည်း ခံစားမှု

function သာဖြစ်တယ်လို့ သိနေရင် ပရမတ်ကို သိတာပဲ။ အဲဒါဆိုရင် နောက်ထပ် သောမနဿနဲ့သာယာတဲ့ခံစားမှု မလာတော့ဘူး။

သတ္တဝါတွေမှာ ဝေဒနာဟာ သိပ်အရေးကြီးတယ်။ ခံစားမှုကို အကြောင်းပြုပြီး ကြိုက်ခြင်း၊ မကြိုက်ခြင်းတွေ ဖြစ်ပြီး ကာယကံ၊ ဝစီကံတွေ ဖြစ်လာကြတယ်။

အစားကောင်းတစ်ခု စားတယ်၊ လျှာပေါ်မှာ အရသာပေါ်လာတယ်။ သတိထားကြည့်၊ ချိုတယ်ပဲ ဆိုပါတော့။ ချိုတဲ့ ရသရုပ်လေးကို ခံစားတဲ့ ခံစားမှုလေးက သုခဝေဒနာ ဖြစ်နေတယ်။ ခံစားလို့ ကောင်းနေတယ်။ အဲဒီ ခံစားမှု အကောင်းလေးကို ခံစားနေရတော့ နှစ်သက်တဲ့တဏှာက ကပ်ပါလာပြီး သောမနဿဝေဒနာဖြစ်၊ ထပ်ထပ်ပြီး ခံစားရအောင် ထပ်ထပ်ပြီး စားနေတော့ တာပေါ့။

မိဘက သားသမီးကို ချစ်တယ် ဆိုတာမှာတောင် မိမိခံစားမှုလေးကို ချစ်တာပါလို့ ပါချုပ်ဆရာတော်ကြီးက သတိပေးထားတယ်။ မိမိစိတ်ကြိုက် သားသမီးတွေက နေပြရင် ကျေနပ်တဲ့ခံစားမှုတွေ မိဘမှာ ဖြစ်နေတာပေါ့။ အဲဒီခံစားမှုလေးက သာယာစရာကောင်းတော့ မိဘတွေက ထပ်ခံစားချင် တယ်။

မိဘအလိုကျ သားသမီးတွေက မနေပြတဲ့အခါ မကျေနပ်တဲ့ ခံစား မှုတွေ ဖြစ်ပြီး ခံစားမှုအကောင်းလေးတွေ ပျက်စီးသွားတယ်။ မကျေနပ်တဲ့ခံစားမှု က ပူလောင်တော့ မခံနိုင်၊ ဒီတော့ အမွေပြတ်တွေ ဘာတွေ ဖြစ်ကုန်ရော။ တကယ့်တော့ သူ့ခံစားချက်လေးက အဓိက ဖြစ်နေတယ်။

သတင်းကောင်းလေးကြားလိုက်တာနဲ့ ပျော်ရွှင်တဲ့ဝေဒနာဖြစ်၊ ဆဲသံ ကြားလိုက်ရင် မကျေနပ်တဲ့ဝေဒနာဖြစ်။

ဟုတ်ပြီ။ သတင်းကောင်း ကြားလိုက်တဲ့အတွက် ပျော်ရွှင်တဲ့ခံစားမှု၊ ဆဲသံကြားလို့ မကျေနပ်တဲ့ခံစားမှုမှာ သတိဝင်တာနဲ့ ကျေနပ်တဲ့ခံစားမှု၊ မ ကျေနပ်တဲ့ခံစားမှုကို ပြန်သိပါတယ်။ ငါပျော်နေပါလား၊ ငါမကျေနပ် ဖြစ်နေ ပါလားလို့ သိတယ်။ ပျော်နေတယ်ဆိုရင် ခံစားမှုလေးက ကောင်းနေတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ပျော်နေတဲ့ခံစားမှုကို ပျော်နေတဲ့ခံစားမှုအဖြစ် သဘောထား ရှုရတယ်။ ဆက်ပြီး မသာယာအောင် တားလိုက်တာပဲ။ သာယာစရာခံစားမှုဖြစ် လို့ ထပ်ပြီး လိုချင်၊ ခံစားချင်နေတတ်တယ်။

မကျေနပ်တဲ့ ခံစားမှုဆိုရင် ရုပ်ကိုတောင် လောင်ကျွမ်းနေတတ်တယ်။ ရင်ဘတ်လိုနေရာမှာ ပူနေတာ အတော်သိသာတယ်။ သတိပြန်ထားပေးလိုက်ရင် တောင်မှ မခံစားချင်၊ မလိုချင်တဲ့ စိတ်မျိုးနဲ့ တွန်းဖယ်ချင်နေတတ်တယ်။

ဝိပဿနာ ဆိုတာက ဆွဲယူသိမ်းပိုက်တာတွေ၊ ငြင်းဆန်တွန်းကန်တာ တွေနဲ့ ရှုလို့ မရဘူး။ သဘာဝတရားလုပ်ဆောင်ချက်ကို အမှန်အတိုင်း သိအောင်သာ သတိထားတာ ဖြစ်တယ်။ ခံစားမှုသည် သူတို့အလုပ် သူတို့လုပ်သည် ဆိုတဲ့ အမြင်ရအောင် လုပ်နေတာ ဖြစ်တယ်။ ဒါမှ ဝေဒနာပရမတ်ကို ပရမတ်မှန်း သိမှာ ဖြစ်တယ်။ ကြိုက်ခြင်း၊ မကြိုက်ခြင်းတွေနဲ့ တုံ့ပြန်နေတာဟာ ဝေဒနာကို ပရမတ်သဘော fuction အဖြစ် သဘောမထားနိုင်ဘဲ ငါ့ဝေဒနာ ဆိုတဲ့ ပညတ်အသိတွေကြောင့် ဖြစ်တယ်။

ရုပ်ကို အကြောင်းမပြုဘဲလဲ ကိုယ့်အတွေးနဲ့ကိုယ် ကျေနပ်စွာခံစားမှု လေးတွေ ဖြစ်နေတတ်တယ်။ ကာမဂုဏ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ ကျေနပ်တဲ့ သောမနဿ ဝေဒနာလေးပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ကုသိုလ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ သောမနဿဝေဒနာလေးပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ မကျေနပ်တဲ့ ဒေါသအတွေးနဲ့ ဒေါမနဿဝေဒနာလေးပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ မောဟနဲ့ ဥပေက္ခာဝေဒနာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခု ခံစားနေရတာကို သတိထားကြည့်ရင် သိပါတယ်။

အတွေးလေးနဲ့ ပျော်နေတဲ့ ခံစားမှု၊ မကျေနပ်တဲ့ ခံစားမှု၊ ဘုမသိ ဘမသိ ခံစားမှုတစ်ခုခုဖြစ်နေတုန်း သတိဝင်လာပြီ ဆိုပါတော့။

ဒီနေရာမှာ အတွေးကို ရှုတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ အတွေးစိတ်ကို ရှုတာက စိတ္တာနုပဿနာသာ ဖြစ်တယ်။ ဝေဒနာဆိုတဲ့ ခံစားမှုလေး fuction ကိုသာ ရှုနေတာ ဖြစ်တယ်။ ဒါမှ ဝေဒနာနုပဿနာခေါ်လို့ရမှာ ဖြစ်တယ်။

သတိဝင်လာတာနဲ့ တွေးစိတ် မရှိတော့ဘူး။ ဝေဒနာအကြောင်း ပြောနေတာဖြစ်လို့ ဘယ်လိုခံစားမှုနဲ့ တွေးသွားလဲ ဆိုတာကိုပဲ သိအောင်လုပ်မှာ ဖြစ်တယ်။ ကျေနပ်တဲ့ ခံစားမှုနဲ့ တွေးသွားတာဆိုရင် ငါ ကျေနပ်တဲ့ခံစားမှု ဖြစ်သွားပါလားလို့ သိပေးပါ။ မကျေနပ်တဲ့ ခံစားမှုဆိုရင် မကျေနပ်တဲ့ခံစားမှု ဖြစ်သွားတာပါလားလို့ သိပေးပါ။ မောဟဥပေက္ခာအတွေးနဲ့ ခံစားမှုဆိုရင်လည်း ဥပေက္ခာခံစားမှု ဖြစ်သွားပါလားလို့ ခံစားလေပြီးသော ဝေဒနာကို ရှုတာ ဖြစ်တယ်။

ဒေါသအတွေးခံစားမှုဟာ အရှိန်ကောင်းတယ်ဆိုရင် တွေးစိတ်နဲ့အတူ

ပထမခံစားမှု ပျက်သွားပေမယ့် နှလုံးအိမ်ကို အရှိန်က ရိုက်ခတ်နေပြီး ပူလောင်မှုကို ဆက်ခံစားနေရတတ်တယ်။ ဒီအခါမှာ မကြိုက်တဲ့စိတ် လာတတ်တယ်။ တွန်းဖယ်ချင်နေတတ်တယ်။ ဒီပူလောင်တဲ့ခံစားမှုကို ချက်ချင်း ပျောက်စေချင်တဲ့စိတ် လာတတ်တယ်။ ဝိပဿနာက ပျက်အောင် ဖျက်ချနေတာ မဟုတ်ဘူး။ သူ့သဘာဝကို အမှန်အတိုင်း သိအောင် လုပ်နေတာဖြစ်လို့ နှလုံးအိမ်ကို ပူလောင်ပြီး ဆက်ခံစားနေရသေးရင်လည်း ဆက်ပြီးတော့သာ ခံစားမှုကို သိပေးပါ။ ဒေါနမဿဝေဒနာ ဆိုတာ ပူလောင်တဲ့ ခံစားမှုသက်သက်ပါလား၊ ဆိုင်ရာရုပ်ကို နှိပ်စက်တတ်တဲ့ တရားပါလားလို့ ဒေါမနဿဝေဒနာရဲ့ function လေးကို မိဖို့က လိုရင်းပဲ ဖြစ်တယ်။ ဒါမှ ဝေဒနာပရမတ်ကို မိသည် မည်မယ်။

ဒီလိုဝေဒနာတွေရဲ့ သဘောအမှန်ကိုသိဖို့ မိမိတို့အိပ်ရာထဲမှာ ဖြစ်ဖြစ်၊ အလုပ်ထဲမှာ ဖြစ်ဖြစ် သတိထားပေးရင် သိနိုင်တာပဲ မဟုတ်ပါလား။

ဝေဒနာကို ရှုမှတ်ပေးတဲ့ အလေ့အကျင့် လုပ်ထားပေးရင် အထူးသဖြင့် ဒေါသထွက်တဲ့အခါမျိုးမှာ ချက်ချင်း လက်တုံ့မပြန်ဖြစ်တော့ဘဲ စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ဖို့ အချိန်တစ်ခု ရသွားပါတယ်။ ကာမဂုဏ်ခံစားမှုတွေလည်း လျော့နည်းလာပါတယ်။ ခံစားမှုတွေဟာ အနှစ်သာရရှိတဲ့ အရာတွေမှ မဟုတ်ဘဲလေ။

စိတ်ကို ရှုခြင်း

နာမ်တရားကိုရှုတဲ့အခါ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ရောနေတတ်တယ်။ ဝေဒနာကို ရှုတယ် ဆိုတာလည်း နာမ်ကိုရှုတဲ့ ဝိပဿနာပဲ ဖြစ်တယ်။

အခု စိတ်ကို ရှုမယ်။

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ ရာဂနဲ့တကွဖြစ်သော စိတ်ကိုလည်း ရာဂနဲ့တကွဖြစ်သော စိတ်ဟုသိ၊ ဒေါသနဲ့တကွဖြစ်ရင်လည်း ဒေါသနဲ့တကွဖြစ်သော စိတ်ဟုသိ၊ အစရှိသဖြင့် ဘယ်အခြေနေမျိုး ဖြစ်နေနေ ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်အခြေနေကို သိပါတဲ့။

ဒီနေရာမှာ ကာမဂုဏ်အပေါ် တပ်မက်ပြီး ရာဂစိတ်ဖြစ်နေတယ် ဆိုပါတော့။ ကာမဂုဏ်အပေါ်တပ်မက်တဲ့ ခံစားမှု သောမနဿဝေဒနာလည်း ထင်ရှားနေတတ်တယ်။

ဒါမှမဟုတ် အာရုံတစ်ခုအပေါ် မကျေနပ်တဲ့စိတ် ဖြစ်နေတယ် ဆိုရင်လည်း ဒေါမနဿဝေဒနာလေး ထင်ရှားနေတတ်တယ်။

အာရုံတစ်ခုကို သိတာမှာ စိတ်နဲ့အတူ ဝေဒနာလည်းပါနေတဲ့အတွက် ရောနေတယ်။ ဒါဆို စိတ်ပရမတ်ကို ဘယ်လိုရှုတာလဲ။

ဒီနေရာမှာ ရာဂနဲ့တကွဖြစ်တဲ့ သောမနဿဝေဒနာ၊ ဒေါသနဲ့တကွ ဖြစ်နေတဲ့ ဒေါမနဿဝေဒနာကို ရှုနေတာ မဟုတ်တော့ဘူး။

ဝေဒနာနုပဿနာမှာတော့ ဒီအခြေနေမှာပဲ သောမနဿဝေဒနာ ဖြစ်နေပါလား၊ ဒေါမနဿဝေဒနာ ဖြစ်နေပါလားလို့ ဝေဒနာတရားကို အာရုံ ယူပြီး ခံစားမှုဆိုတဲ့ function လေးကို ရှုတာ ဖြစ်တယ်။

စိတ္တာနုပဿနာမှာတော့ ရာဂနဲ့တကွဖြစ်သောစိတ်၊ ဒေါသနဲ့တကွ ဖြစ်သောစိတ်လို့ စိတ်ကို ရှုတာ ဖြစ်တယ်။ ဥပမာ- အာရုံတစ်ခုအပေါ် တပ်မက်နေပြီဆိုရင် ငါ့မှာတဏှာနဲ့တကွ တပ်မက်တဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်နေပါလားလို့ သိလို့ ရပါတယ်။ မကျေနပ်တဲ့ ဒေါသနဲ့တကွ အာရုံအပေါ် ပြစ်မှားနေပြီဆိုရင် လည်း ငါ့မှာ ဒေါသနဲ့တကွ ပြစ်မှားလိုတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်နေပါလားလို့ သိ လိုက်ပါ။

အာရုံအပေါ် သိခြင်းဆိုတဲ့ စိတ်ရဲ့လုပ်ဆောင်ချက် function ကို ရှုတာ ဖြစ်တယ်။

တရားထိုင်လို့ အိပ်ချင်လာပြီဆိုရင်လည်း ငါ့မှာ အိပ်ချင်စိတ်တွေ ဖြစ်နေပါလားလို့ သိပါ။ တက်ကြွနေရင်လည်း တက်ကြွနေတဲ့စိတ် ဖြစ်နေ ပါလား သိပေးပါ။

ဝိပဿနာရှုချက်ကောင်းလို့ ကျေနပ်နေရင်လည်း ကျေနပ်နေတဲ့စိတ် ဖြစ်နေပါလားလို့ သိပေး၊ ရှုမကောင်းလို့ စိတ်မကြည်ရင်လည်း မကြည်တဲ့စိတ် ဖြစ်နေပါလားလို့ သိပေးပါ။

ဖြစ်သမျှ စိတ်အခြေနေကို အမှန်တိုင်းသာ ဖြစ်တဲ့အတိုင်း လိုက်သိ ပေးနေရပါတယ်။

ဒါဟာ စိတ်ကို ရှုတာ ဖြစ်တယ်။
ဟုတ်ပြီ။ လောဘနဲ့ တွေးစိတ်ဖြစ်နေတယ်၊ ဒေါသနဲ့ တွေးစိတ် ဖြစ်နေတယ်။ မောဟနဲ့ တွေးစိတ်ဖြစ်နေတယ် ဆိုပါစို့။
သတိထားလိုက်တဲ့အခါ ရှေ့ကတွေးစိတ် ပျောက်သွားပြီး သတိရှိတဲ့

စိတ် ဝင်လာပါတယ်။ ဒီအခြေအနေမှာ ယောဂီတွေက တွေးစိတ် ဖြစ်ပျက်ဆိုပြီး ရှုလိုက်တတ်ပါတယ်။ မမှားပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ မပြည့်စုံသေးပါဘူး။ မိမိတို့က အရင်ဆုံးတွေးစိတ်ဟာ တွေးစိတ်သာဖြစ်သည်ဆိုတဲ့စိတ် function ကို သဘောပေါက်အောင် အရင် ရှုမှတ်ရမှာပါ။ ဒါမှ စိတ်ပရမတ်ကို သဘောပေါက်ပြီး ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ အတ္တအသိ ကွာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို ပရမတ်ကို ပရမတ်အတိုင်း ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမဖက် လက်ခံနိုင်ပြီး အဲဒီ ပရမတ်တွေရဲ့ အပျက်ကို ရှုမှ ဉာဏ်အဆင့်ဆင့် စနစ်တကျတက်လို့ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကောင်းပြီ။ လောဘနဲ့ တွေးနေတာလေးကို သတိထားလိုက်ပြီ။ လောဘနဲ့တကွ ဖြစ်နေတဲ့ သောမနဿဆိုတဲ့ ခံစားမှုကို ရှုတာမဟုတ်ဘူး။ အဲဒီလိုရှုရင် ဝေဒနာနုပဿနာပဲ ဖြစ်သွားမယ်။ အခုရှုမှာက စိတ်ကို ရှုမှာဖြစ်လို့ လောဘနဲ့တကွ ဖြစ်သွားသော တွေးစိတ်လို့ပဲ ရှုရမှာ ဖြစ်တယ်။ ငါ့သန္တာန်မှာ လောဘနဲ့တကွ တွေးစိတ်ဖြစ်သွားပါလား။ အရပ်သုံးစကားနဲ့ ရိုးရိုးပြောရင်တော့ လောဘအတွေးပေါ့။ အဲဒီလို ရှုဖန်များလာရင် လောဘနဲ့ တကွဖြစ်တဲ့ တွေးစိတ်ဟာ တွေးစိတ်သာဖြစ်ပါလားလို့ စိတ် function ပရမတ်ကို မိလာပါတယ်။ တွေးစိတ်ဟာ တွေးစိတ်သာဖြစ်သည်လို့ သဘောပေါက်လိုက်တော့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ အသိကွာသွားပါတယ်။

ဒီလိုပဲ ဒေါသနဲ့တကွဖြစ်တဲ့ စိတ်ကိုလည်း ဒေါမနဿဆိုတဲ့ ခံစားမှုကို ရှုတာ မဟုတ်ဘဲ ဒေါသနဲ့တကွဖြစ်သော စိတ်လို့ပဲ စိတ်ကို ရှုတာ ဖြစ်တယ်။ ဒေါသစိတ် ဒေါသအတွေးပေါ့။ ရှုပါများရင် စိတ်ပရမတ်သက်သက်ကို သဘောပေါက်လာတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါအတ္တအမြင်တွေ ကွာလာတယ်။

စိတ်ဆိုတာကလည်း အချိန်တိုင်း အခြေအနေ တစ်မျိုးမဟုတ်တစ်မျိုး ဖြစ်နေမှာပဲ။ သဒ္ဓါနဲ့တကွ ကုသိုလ်စိတ်တွေလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်နေမယ် ဖြစ်တာကို ဖြစ်တဲ့အတိုင်းသာ သိအောင်လုပ်ပေးပါ။ သဘာဝတရားရဲ့ အလုပ်လုပ်ပုံကို စိတ်ဝင်တစားနဲ့သာ စောင့်ကြည့်ပေးပါ။

အခုပဲ သတိထားကြည့်လိုက်။

တွေးစိတ်တစ်ခု ဖြစ်သွားတာ တွေ့လိုက်မယ်။ လောဘနဲ့ တွေးသွားသလား၊ ဒေါသနဲ့ တွေးသွားသလား၊ ဘာအာရုံကို တွေးမှန်းမသိဘဲ မောဟနဲ့ တွေးသွားသလား။

သတိထားလိုက်ရင်တော့ တွေးစိတ် မရှိတော့ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ငါဘာကို တွေးသွားပါလားတော့ သိကို သိတယ်။ လောဘနဲ့တွေးရင်လည်း လောဘနဲ့တကွ တွေးစိတ်၊ ဒေါသနဲ့တွေးရင် ဒေါသနဲ့တကွ တွေးစိတ်၊ ဘာအာရုံမှ ဆုံးဖြတ်မရ လိုက်တဲ့ မောဟနဲ့တကွ တွေးစိတ်တွေ တွေးသွားပါလားလို့ သိလိုက်ပါတယ်။

လောဘနဲ့တကွဖြစ်သောစိတ်၊ ဒေါသနဲ့တကွဖြစ်သောစိတ်လို့ တကွ ဆိုတဲ့ စကားလုံးတွဲပြီး ရေးနေတာက စာဆန်ပါတယ်။ သာမန်အရပ်ပြောကတော့ လောဘစိတ်၊ ဒေါသစိတ်၊ အတွေးထဲမှာဆိုရင်လည်း လောဘအတွေး၊ ဒေါသ အတွေးလို့ပဲ သုံးကြပါတယ်။

တွေးစိတ်ရဲ့အပျက်ကို ရှုတာမဟုတ်သေးပဲ ဘာစိတ်ဖြစ်သွားတယ် ဆိုတာကိုသာ အာရုံယူခိုင်းတာ ဖြစ်တယ်။ ဒါမှ ခန္ဓာဆိုတာ ဒါတွေပဲရှိတာပါလားလို့ ပရမတ်အမြင်ရမှာ ဖြစ်တယ်။

ဒီလို သဘောပေါက်ပြီးမှသာ နောက်တစ်ဆင့်တက်ပြီး ဖြစ်ပျက် ရှုစေချင်ပါတယ်။

စိတ်အခြေနေဟာ အချိန်တိုင်း တစ်ခုမဟုတ် တစ်ခု ဖြစ်နေပါတယ်။ သတိမထားတတ်ခဲ့လို့သာ ပရမတ်ကို မမြင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

အစပိုင်းမှာတော့ လောဘစိတ်၊ ဒေါသစိတ် စသည်ဖြင့် သဘာဝ လက္ခဏာနဲ့ တွဲမှတ်နေပေမယ့် ရှုချက်ကောင်းလာတဲ့အခါ စိတ်တစ်ခု ဖြစ် လာတယ်။ ကြည့်လိုက်တော့ မရှိတော့ဘူး ဆိုပြီး ဘာစိတ်ညာစိတ်လို့ သတ်မှတ်မနေနဲ့တော့ဘဲ စိတ်ဖြစ်လာတယ်။ စိတ်လေးပျက်သွားတယ်လို့ပဲ ရှုလာပါတယ်။

အတွေးစိတ်ဆိုရင်လည်း လောဘနဲ့ပဲ တွေးတွေး၊ ဒေါသနဲ့ပဲ တွေး တွေး၊ မောဟနဲ့ပဲ တွေးတွေး အတွေးတစ်ခု ဖြစ်လာတယ်။ သတိနဲ့ သိလိုက် တယ် ဆိုရင်ပဲ တွေးစိတ်လေး ပျက်သွားတာ ထပ်တွေ့တယ်။ ဘာအတွေး ညာအတွေးလို့ သတ်မှတ်ပိုင်းခြားမနေတော့ပါဘူး။

မမ္မာနုပဿနာသဘော ဖြစ်လာတာပါပဲ။

မိမိတို့သန္တာန်မှာ စိတ်တွေဟာ အမျိုးမျိုးဖြစ်နေကြတာနော်။ သတိ မထားမိလို့သာ မသိတာ ဖြစ်တယ်။ သိဖို့အတွက် သတိပဲလိုတာ၊ နေရာတွေ၊ အချိန်တွေ မလိုပါဘူး။ သတိ၊ သမာဓိကောင်းလာရင် ဉာဏ်တွဲပါလာပြီး

ဖြစ်ပျက်သဘာဝကို သိလာပါတယ်။

ဓမ္မကို ရှုခြင်း

ဓမ္မဆိုတဲ့ စကားလုံးကိုက အတော် အရာကျယ်ပါတယ်။ ဓမ္မရဲ့ ဆိုလိုရင်းက 'နိဿတ္တ၊ နိဇ္ဇိဝ- ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါမဟုတ် အတ္တဇီဝမဟုတ်' လို့ ဆိုပါတယ်။

'သလက္ခဏံ ဓာရေတီတိ ဓမ္မော- ပရမတ်သဘာဝတရား အားလုံး သည် ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာ ကိုယ်စီရှိခြင်းကြောင့် ဓမ္မမည်၏။'

ဓမ္မာနုပဿနာမှာ ရုပ်ကော နာမ်ပါ ရှုပါတယ်။

ဒါဆို ကာယာနုပဿနာမှာ ရုပ်ကိုရှုခဲ့ပြီ၊ ဝေဒနာနုပဿနာနဲ့ စိတ္တာနုပဿနာမှာ နာမ်ကို ရှုခဲ့ပြီဖြစ်တဲ့အတွက် ဓမ္မာနုပဿနာမှာ ရုပ်နာမ်ကို ဘယ်လို ပြန်ရှုတာလဲ။

ယောဂီတွေ ရောနေတတ်ပါတယ်။

ကာယာနုပဿနာမှာ ရုပ်ကို ရှုတုန်းက သမထအခြေပြုပြီး ရှုတဲ့ နည်းတွေ၊ ဓာတ်တစ်ခုချင်းစီရဲ့ သဘောတွေကို အစိတ်စိတ်ခွဲပြီးရှုတဲ့နည်းတွေနဲ့ ရှုပါတယ်။

ဓမ္မာနုပဿနာကတော့ တိုက်ရိုက် ဝိပဿနာသွားတဲ့နည်း ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ရှုမယ့်ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဉာဏ်ထက်ဖို့ လိုပါတယ်။

အာရုံတစ်ခုကို လောဘနဲ့ကပ်ငြိတဲ့စိတ် ဖြစ်နေတယ် ဆိုပါတော့။ ဒီအခါမှာ နာမ်တရားကို ဝိပဿနာ ရှုတော့မယ်။

ဒီစိတ်အခြေအနေမှာပဲ ဝေဒနာနုပဿနာကို ရှုတုန်းက လိုချင်တပ်မက်တဲ့ ခံစားမှုကို အာရုံယူပြီး ခံစားမှုအကောင်းလေး သောမနဿဝေဒနာအဖြစ် ဝေဒနာကို အာရုံယူ ရှုတယ်။

စိတ္တာနုပဿနာမှာကျတော့ ရာဂနဲ့တကွဖြစ်သောစိတ် ဆိုပြီး စိတ်ကို အာရုံယူ ရှုတယ်။

ဓမ္မာနုပဿနာကျပြန်တော့ အဲဒီလောဘ၊ ရာဂစိတ်ကလေးဟာ စိတ်ကို ညစ်ညူးစေတတ်၊ ကုသိုလ်ကို ပိတ်ဆို့တတ်လို့ နီဝရဏလို့ ခေါ်တယ်။ ဒါကြောင့် ကာမအာရုံအပေါ်မှာ တပ်မက်မှု ဖြစ်နေတဲ့အတွက် ကာမစ္ဆန္ဒနီဝရဏအဖြစ် အာရုံယူ ရှုလိုက်တာ ဖြစ်တယ်။

ဒီတော့ အခြေအနေတစ်ခုတည်းကို သုံးမျိုး ရှုကြည့်မယ်။

ကာမဂုဏ်အာရုံအပေါ်မှာ တပ်မက်မှုနဲ့ သာယာနေတဲ့အခါ ဝေဒနာ နုပဿနာအနေနဲ့ 'ငါ့သန္တာန်မှာ သောမနဿဝေဒနာ ဖြစ်နေပါလား' ဆိုပြီး ကျေနပ်သာယာတဲ့ ခံစားမှုကို ရှုတယ်။

စိတ္တာနုပဿနာအနေနဲ့ 'ငါ့သန္တာန်မှာ ရာဂနဲ့တကွ ဖြစ်သောစိတ် ဖြစ်နေပါလား' ဆိုပြီး ကျေနပ်တဲ့ စိတ်ကို ရှုတယ်။

ဓမ္မာနုပဿနာအနေနဲ့ 'ငါ့သန္တာန်မှာ ကာမစ္ဆန္ဒနိဝရဏ ဖြစ်နေပါလား လို့' နိဝရဏတရားအဖြစ် ရှုတယ်။

ဒီလိုပဲ အာရုံအပေါ် မကျေနပ်တဲ့အခြေနေဖြစ်နေရင်...

ဝေဒနာနုပဿနာက ဒေါမနဿဝေဒနာကို အာရုံယူပြီး ပူလောင်တဲ့ ခံစားမှုအဖြစ် ရှုတယ်။

စိတ္တာနုပဿနာက ဒေါသနဲ့တကွဖြစ်သော စိတ်အဖြစ် မကျေနပ်တဲ့ စိတ်ကို အာရုံယူပြီး ရှုတယ်။

ဓမ္မာနုပဿနာက ဗျာပါဒနိဝရဏအဖြစ် အာရုံယူ ရှုတယ်။

ပရမတ်တရားတို့ရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်အလိုက် ရှုထောင့်ခွဲပြီး ရှုတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဓမ္မာနုပဿနာက အရာကျယ်ပါတယ်။

ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်နေရင် ဒီအခြေအနေမှာ စိတ်ကြိုက်ရင် စိတ်ကို ရှုတယ်။ ဒီအခြေအနေမှာ ကုသိုလ်စိတ်တွေဖြစ်နေလို့ နိဝရဏကင်းကွာနေတဲ့ အခြေနေဖြစ်နေတယ်။ ဒီတော့ ဓမ္မာနုပဿနာအနေနဲ့ ငါ့သန္တာန်မှာ နိဝရဏ မရှိရင် မရှိပါလားလို့ ရှုလို့ ရပြန်တယ်။

နိဝရဏတရားတွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာဖြစ်နေရင် ဖြစ်နေမှန်း၊ မဖြစ်ရင် လည်း မဖြစ်မှန်း ရှုမှတ်သိနေရတယ်။ နှလုံးသွင်းမှားမှုကြောင့် နိဝရဏဖြစ်လာတာ ပါလား ဆိုပြီးတော့ ဖြစ်ကြောင်းကို သိလိုက်တယ်။

နှလုံးသွင်းမှန်နဲ့ သိလိုက်ရင်လည်း နိဝရဏတရားကို ပယ်သွားပြန်တဲ့ အတွက် ပယ်ကြောင်းကိုလည်း သိမှတ်ရတယ်။ ပယ်သွားရင်လည်း ပယ်သွား ပါလားလို့ သိပြန်တယ်။

ဒါက နိဝရဏအပိုင်း ရှုနည်း ဖြစ်တယ်။

နိဝရဏက 'ကာမစ္ဆန္ဒနိဝရဏ (အာရုံကို လောဘဖြင့် တပ်မက်ခြင်း)၊

ဗျာပါဒနီဝရဏ (အာရုံကို ပျက်ဆီးလိုစိတ်ဖြင့် ပြစ်မှားခြင်း)၊ ထိနမိဒ္ဓနီဝရဏ (လေးလံထိုင်းမှိုင်း ငိုက်မျည်းခြင်း)၊ ဥဒစ္စကုက္ကုစနီဝရဏ(စိတ် ပျံ့လွင့်ခြင်း နောင်တရနေခြင်း)၊ ဝိစိကိစ္ဆာနီဝရဏ(အာရုံကို မဆုံးဖြတ်နိုင်ဘဲ သို့လော သို့လောဖြင့် ယုံမှားခြင်း) တို့ ဖြစ်တယ်။

မိမိသန္တာန်မှာ နီဝရဏတွေ ဖြစ်နေပြီဆိုရင် ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်ခွင့် မရှိတော့ဘူး။ ဒါကြောင့် နီဝရဏကိုလည်း ပြန်ရှုမှတ်ပေးရတယ်။ ဒီလို ရှုမှတ်တဲ့နေရာမှာ သူ့ကို မလိုချင်လို့ ပယ်ချင်တဲ့စိတ်မျိုးနဲ့ သဘောထားပြီး ရှုမှတ်တာ မဟုတ်ဘဲ နီဝရဏသည်ပင်လျှင် ပရမတ်သဘာဝတစ်ခုသာဖြစ်ကြောင်း၊ သူတို့ရဲ့ သဘာဝလုပ်ဆောင်ချက်လေးတွေကို သိအောင်လုပ်ပေးနေတာ ဖြစ်တယ်။

နီဝရဏသည် နီဝရဏသာ ဖြစ်သည်၊ ငါ မဟုတ်၊ ပုဂ္ဂိုလ် မဟုတ်၊ အတ္တဇီဝ မဟုတ်၊ နာမ်သဘာဝတစ်ခုသာဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ အမြင်မျိုး ရလာပါတယ်။

ကာမစ္ဆန္ဒဖြစ်နေရင် သူ့ရဲ့လုပ်ဆောင်ချက်က အာရုံကို တပ်မက်ခြင်းပဲ။ ဒါ ကာမစ္ဆန္ဒရဲ့ function ပဲ။ ပရမတ်သဘာဝပဲ။

ဗျာပါဒဆိုရင် အာရုံကို မကျေမနပ်နဲ့ ပျက်ဆီးစေလိုခြင်းဟာ သူ့ရဲ့ function ပဲ။

ထိနမိဒ္ဓဆိုရင်လည်း ဘာအာရုံမှန်း ရေရေရာရာ မသိဘဲ လေးလံထိုင်းမှိုင်းနေတာသည် သူ့ function ပဲ။

ဥဒစ္စ ကုက္ကုစဆိုရင် ပြာပုံကို ခဲပစ်ချသလို စိတ်တွေ တဖွားဖွားနဲ့ ဆောက်တည်ရာမရ လွင့်နေခြင်း၊ နောင်တနဲ့ ပူလောင်နေခြင်းဟာ သူတို့ရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်သဘာဝ function ပဲ။

ဝိစိကိစ္ဆာဖြစ်နေရင်လည်း ဘုရားမှ ဟုတ်ရဲ့လား၊ တရားအမှန်မှ ဟုတ်ရဲ့လား၊ သတိပဋ္ဌာန်နဲ့ မင်္ဂကိုရောက်တယ် ဆိုတာ ဟုတ်ပါ့မလား စသဖြင့် ဝိစိကိစ္ဆာရဲ့လုပ်ဆောင်ချက် ယုံမှားမှုဟာ သူ့ function ပဲ ။

စိတ်သန္တာန်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ နီဝရဏတွေကို သတိထားကြည့်ရင် ဖြစ်နေမှန်း သိနေပါတယ်။ ဖြစ်ရင် ဖြစ်နေမှန်း သိပေးပါ။ သတိနဲ့သိခြင်းအားဖြင့် သူတို့ကို ပယ်သွားပါတယ်။ မလိုချင်တဲ့ စိတ်နဲ့ မသိပါနဲ့။ မလိုချင်စိတ်နဲ့ သိနေရင် အဲဒီအသိက နီဝရဏ ပြန်ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။

ဓမ္မာနုပဿနာက ကိလေသာကို အပေါ်စီးက ပြန်ကြည့်တာပါ။ ဒါကြောင့် ဆရာမြတ်များက ကိလေသာဖြစ်မှာကို မကြောက်နဲ့ ဖြစ်မှန်း မသိလိုက်မှာကိုသာ ကြောက်လို့ ဆုံးမတာပေါ့။

သဘာဝတရားတွေ သူတို့အလုပ် သူတို့လုပ်နေတာပါလား ဆိုတဲ့ အမြင်ရရင် ငါဆိုတဲ့အမြင် ကွာပါတယ်။

ဓမ္မာနုပဿနာခန္ဓာအပိုင်းကျတော့ ရုပ်တွေ ပြန်ပါလာတယ်။

ကာယာနုပဿနာမှာတုန်းက ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော စသဖြင့် ဓာတ်တစ်ခုချင်းဆီကိုလည်း ရှုတဲ့နည်းတွေ ပါနေတယ်။

ဓမ္မာနုပဿနာကတော့ အဲဒီလို မပါတော့ဘူး။ လမ်းလျှောက် မှတ်တယ် ဆိုပါတော့။ ခြေထောက်မှာ တရိပ်ရိပ်နဲ့တိုးပြီး ရွှေသွားတဲ့သဘော လေး တွေ့လာတယ်။ ကာယာနုပဿနာဆိုရင် ဝါယောပရမတ်လို့ အမည်တပ် ရှုပြီ။

ဓမ္မာနုပဿနာကျတော့ အဲဒီလို နာမည်မတပ်တော့ဘူး။ ဖြစ်လာ တာလေးသည် ဖောက်ပြန်မှုသဘော ရုပ်ကလေးဖြစ်လာတာလို့ တိုက်ရိုက် သုံးသပ်တယ်။ ဒီရုပ်ဖြစ်ကြောင်းဟာ စိတ်ကြောင့်ပါလားလို့ ဖြစ်ကြောင်းကို လည်း သုံးသပ်တယ်။ အဲဒီ ဖောက်ပြန်မှုသက်သက် သဘောတရားရုပ်ကလေး ချုပ်သွားတာကိုလည်း သုံးသပ်တယ်။

ဝေဒနာဆိုရင်လည်း ဝေဒနာနုပဿနာတုန်းက သုခ၊ ဒုက္ခ၊ သောမနဿ၊ ဒေါမနဿ၊ ဥပေက္ခာ ဆိုပြီး ခွဲရှုပေမယ့် ဓမ္မာနုပဿနာကျတော့ ခံစားမှုလေး သက်သက်သည်သာ ဝေဒနာဖြစ်သည်။ ခံစားမှုလေး ဖြစ်လာတာ၊ ပျက်သွား တာကို တိုက်ရိုက် ရှုလိုက်တယ်။

သညာက္ခန္ဓာကို ရှုတဲ့အခါလည်း မှတ်သားမှုသဘောလေးသည် သညာသာ ဖြစ်သည်။ ထိုမှတ်သားမှုသဘောလေး ဖြစ်လာတယ်။ ပျက်သွား တယ်လို့ တိုက်ရိုက် ရှုတယ်။

သင်္ခါရက္ခန္ဓာကို ရှုတဲ့အခါမှာ သင်္ခါရက္ခန္ဓာမှာက စေတသိက်များစွာ ပါနေတယ်။

ဥပမာ- လောဘစိတ်နဲ့တကွဖြစ်သော စိတ်ကိုရှုရင် စိတ္တာနုပဿနာ ဖြစ်တယ်။ အဲလိုမဟုတ်ဘဲ လောဘစေတသိက်လေးကိုသာရှုရင် ဓမ္မာနုပဿနာ ဖြစ်တယ်။

ဒေါသစိတ်နဲ့တကွဖြစ်သောစိတ်ကို ရှုရင် စိတ္တာနုပဿနာ၊ ဒေါသစေတသိက်လေးကို ရှုရင် ဓမ္မာနုပဿနာ။

လမ်းလျှောက်ချင်စိတ် ဖြစ်တယ်။ လျှောက်ချင်အောင် တိုက်တွန်းနေတဲ့ သဘောလေးကို ရှုရင် စေတနာကို ရှုတာဖြစ်လို့ ဓမ္မာနုပဿနာ။

သတိထားတဲ့ အလေ့ကျင့်ရုံရင် အဲဒီလို တိုက်တွန်းတဲ့ သဘောလေးတွေ၊ တစ်ခုခုကို ပြုမူချင်တဲ့ စိတ်သဘောလေးတွေကို တွေ့ပါတယ်။

ဝိညာဏက္ခန္ဓာကို ရှုရင် စိတ္တာနုပဿနာတုန်းကလို ရာဂနဲ့တကွ ဖြစ်တဲ့ စိတ်တို့၊ ဒေါသနဲ့တကွဖြစ်တဲ့ စိတ်တို့ စသဖြင့် ပိုင်းခြား သတ်မှတ်မနေတော့ဘဲ သိစိတ်ဟာ သိစိတ်သာ ဖြစ်သည်။ ထိုသိစိတ်လေး ဖြစ်လာတယ်။ ထိုသိစိတ်လေး ပျက်သွားတယ် ဆိုပြီး ဓမ္မာနုပဿနာမှာ ရှုပါတယ်။

ဓမ္မာနုပဿနာဟာ အစွဲလမ်းခံတတ်တဲ့ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးကို ရှုထောင့် သုံးခုနဲ့ တိုက်ရိုက်ရှုတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ရူပက္ခန္ဓာမှာဆိုရင် ဒါသည် ဖောက်ပြန်မှုသဘောသာ ဖြစ်တယ်။ ဖောက်ပြန်မှုသဘောလေး ဖြစ်လာတယ်။ ဖောက်ပြန်မှုသဘောလေး ပျက်သွားတယ်။

ဝေဒနာက္ခန္ဓာမှာဆိုရင် ဒါသည် ခံစားမှုသဘောလေးသာ ဖြစ်တယ်။ ခံစားမှုသဘောလေး ဖြစ်လာတယ်။ ခံစားမှုသဘောလေး ပျက်သွားတယ်။

သညာက္ခန္ဓာမှာဆိုရင် ဒါသည် မှတ်သားမှုသဘောလေးသာ ဖြစ်တယ်။ မှတ်သားမှုသဘောလေး ဖြစ်လာတယ်။ မှတ်သားမှု သဘောလေး ပျက်သွားတယ်။

သင်္ခါရက္ခန္ဓာမှာဆိုရင် ဒါသည် သင်္ခါရသဘောသက်သက်လေးသာ ဖြစ်တယ်။ သင်္ခါရသဘောလေး ဖြစ်လာတယ်။ သင်္ခါရသဘောလေး ပျက်သွားတယ်။

ဝိညာဏက္ခန္ဓာမှာဆိုရင် ဒါသည် သိစိတ်ဝိညာဏ် သဘောသာ ဖြစ်တယ်။ သိစိတ်လေး ဖြစ်လာတယ်။ သိစိတ်လေး ပျက်သွားတယ်။

အဲဒီလို သဘာဝတရားရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာ၊ သဘာဝတရားရဲ့ ဖြစ်ပျက် သာမညလက္ခဏာကို တိုက်ရိုက် ရှုမှတ်ပါတယ်။

ဒီလို ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးကို သဘာဝ၊ သာမညမိအောင် ရှုတဲ့ အတွက် နိဿတ္တ၊ နိဇ္ဇိဝ ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ အသိ၊ အခိုင်အမာ အတ္တ

လိပ်ပြာ ဆိုတဲ့ အသိတွေ ဝင်လာမလာတော့ဘူးပေါ့။

သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး အနှစ်ချုပ်

ကာယပဲ ရှုရှု၊ ဝေဒနာပဲ ရှုရှု၊ စိတ်ပဲ ရှုရှု အစပိုင်းမှာ အစိတ်၊ အလီတွေ ခွဲရှုပေမယ့် အမှတ်အားကောင်းလာပြီး ဖြစ်ပျက်ရှုတဲ့ အဆင့်ကို ရောက်ရင် ဓမ္မာနုပဿနာထဲသာ ဝင်သွားပါတော့တယ်။

ဖြစ်လာတယ်၊ ပျက်သွားတယ်လို့ ရှုနေချိန်မှာ ပထဝီတွေ၊ အာပေါတွေ၊ တေဇောတွေ၊ ဝါယောတွေနဲ့ တွဲမှတ်လို့ မရတော့ပါဘူး။ သုခ၊ ဒုက္ခ၊ သောမနဿ၊ ဒေါမ နဿ၊ ဥပေက္ခာတွေ ခွဲနေလို့ မရတော့ဘူး။ ရာဂစိတ်တွေ၊ ဒေါသစိတ်တွေလို့ သိနေလို့ မရတော့ပါဘူး။

သဘောတရားလေးဖြစ်၊ သဘောတရားလေးပျက်တဲ့ ဓမ္မာနုပဿနာ ပါပဲ။ ရုပ်နာမ်လို့တောင် မမှတ်တော့ဘဲ ရုပ်ပဲ ဖြစ်လာဖြစ်လာ၊ နာမ်ပဲ ဖြစ်လာဖြစ်လာ ‘ဖြစ်လာတယ်၊ ပျက်သွားတယ်’ ဆိုတဲ့ ဖြစ်ပျက်လက္ခဏာကိုသာ အာရုံယူပါတော့တယ်။

ဒီတော့ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးမှာ မိမိစရိုက်နဲ့ ကိုက်ညီတာသာ ရှုပါ။ အရှုခံအာရုံမှာ မထင်တဲ့အရာကို လုပ်မရှုပါနဲ့။ ရုပ်ထင်ရင် ရုပ်ရှု၊ စိတ်ထင်ရင် စိတ်ရှု၊ ဝေဒနာထင်ရင် ဝေဒနာရှု၊ ဓမ္မထင်ရင် ဓမ္မအနေနဲ့သာ ရှုလိုက်ပါ။

အာရုံတွေ ဘယ်လိုပဲ ကွဲနေနေ ဖြစ်ပေါ်လာသမျှတွေဟာ ပရမတ် အစစ်သာ ဖြစ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါဆိုရင် ဝိပဿနာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဖြစ်လာသမျှ အာရုံတိုင်းကို မပြတ်သတိနဲ့ ရှုမှတ်နေတဲ့ အလေ့အကျင့် ရှိနေရင် ပရမတ်တရားတွေကို ထင်ရှားစွာ တွေ့ပါလိမ့်မယ်။

ထမင်းစားမယ် ဆိုပါတော့။ သတိနဲ့မှတ်ကျင့်ရှိသူက ထိုင်ပြီ ဆို ကတည်းက ခန္ဓာလေးပင်ပြီး ကျသွားတာကို သိပါတယ်။ ထိုင်လိုက်ပြီ၊ ကြမ်းပြင်နဲ့ တင်ပါးထိလို့ မာနေတာကို သိမယ်။ ဒါ ရုပ်ကို သိတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ တိုက်ရိုက်သိနေတဲ့အတွက် ရုပ်လို့လည်း မှတ်မနေပါနဲ့။ ထိရင် ထိမှန်းသာ သိနေလိုက်ပါ။ ဟင်းကောင်းတာလေးကို မြင်တယ်။ လောဘနဲ့ စားချင်စိတ်လည်း ဖြစ်လာတယ်။ ဒီစိတ်ကို ပြန်သိတယ်။ ဒါကို လောဘနဲ့တကွ ဖြစ်သော စိတ်တို့၊ နိဝရဏလေးတို့ စသဖြင့် ဘာအာရုံ ညာအာရုံ၊ ဒါက

ဘာနုပဿနာ ညာနုပဿနာလို့ ခွဲမနေပါနဲ့။ ထင်ရှားဖြစ်လာတဲ့ ဟင်းအပေါ် တပ်မက်နေတဲ့ စားချင်စိတ်ကလေးကို ရိုးရိုးလေးပဲ စားချင်စိတ်အဖြစ် မှတ်လိုက်ပါ။ အဲဒီလို စားချင်စိတ်ဖြစ်နေရင်း ဟင်းအပေါ်ကို လက်လှမ်းဖို့ လောဘနဲ့ တွန်းနေတာလေးကို ပြန်သိနေတတ်ပါတယ်။ ဒါသင်္ခါရကို ရှုတာပဲ ဘာပဲဆိုပြီး မှတ်နေစရာ မလိုပါဘူး။ တိုက်တွန်းနေတဲ့သဘောလေး ထင်ရှားနေရင်လည်း ထင်ရှားတဲ့ အရာလေးကို သူ့သဘာဝအတိုင်း ရိုးရိုးလေးပဲ တွန်းနေတယ် တွန်းနေတယ်၊ လက်လှမ်းချင်နေတယ် လှမ်းချင်နေတယ်လို့ပဲ မှတ်ပေးလိုက်ပါ။

တစ်ခါတလေ အာရုံတစ်ခုကို သိတယ်။ အဲဒီ သိနေတဲ့စိတ်ကို အာရုံအဖြစ် ရှင်းရှင်းကြီး ပြန်သိနေတတ်ပြန်တယ်။

လေ့ကျင့်အားကောင်းတဲ့ သတိဟာ အဲဒီလို နူးညံ့တဲ့ အခြေနေတွေက အစ သိလာပါတယ်။

စာမှာတော့ တဏှာစရိတ ဆိုတဲ့ တဏှာစရိုက်ရှိပြီး ဉာဏ်အားနည်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ရုပ်ကို ရှုပါ။ တဏှာစရိုက်ရှိပြီး ဉာဏ်အားကြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဝေဒနာကို ရှုပါလို့ ညွှန်ကြားပါတယ်။

စရိုက် ဆိုတာဟာ ဘဝအဆက်ဆက်က အလေ့အကျက် ဖြစ်တယ်။

တဏှာစရိုက် ဆိုတာဟာ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့ထိ ဆိုတဲ့ ရုပ်တရား ကာမဂုဏ်ငါးပါးအပေါ်မှာ သာယာတပ်မက် လေ့ကျက်အပ်တဲ့ အရှိန်ပါ။ ဘဝအဆက်ဆက်က ကာမဂုဏ်တွေအပေါ် တပ်မက်ခံစားမှု အကြိမ်ကြိမ်ကျက်စားခဲ့တဲ့အတွက် အရှိန်အထုံသဘော ဖြစ်နေပါတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်တော့ တူချင်မှ တူပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ရုပ်ကို ရှုပါလို့ ညွှန်ကြားပါတယ်။ သူတို့အတွက် ရုပ်အာရုံဟာ ထင်ရှားလွယ်ပါတယ်။

ရုပ်တရားကို တပ်မက်တာချင်း တူပေမယ့် ဉာဏ်ထက်တဲ့သူဆိုရင် ဝေဒနာကို ရှုဖို့ ညွှန်ကြားပါတယ်။ နာမ်တရားဟာ ရုပ်တရားထက် ပိုနူးညံ့တဲ့အတွက် ဉာဏ်မှာ ထင်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဉာဏ်ထက်ဖို့ လိုပါတယ်။

အစားတစ်ခုစားတယ် ဆိုပါတော့။ အရသာ ဆိုတဲ့ ရသာရုံရုပ်ကို

ဝေဒနာနာမ်တရားက ခံစားတာပါ။ အစားလေးဟာ အရသာကောင်းပြီး ခံစားလို့ အလွန်အမင်း ကောင်းတဲ့အခါ အဲဒီခံစားမှုအပေါ်မှာ ကျေနပ်ပြီး နောက်ထပ် ခံစားချင်စိတ်တွေ တဖွားဖွား ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒီလို ခံစားရဖို့ အတွက် အစားကို မရမက ရှာဖွေပါတော့တယ်။ ပေါရိသာဒလိုပေါ့။ လူ သားအပေါ် တပ်မက်လွန်းတော့ ဘုရင်ဘဝကိုတောင် စွန့်ခဲ့တယ်။ လူသားစား လို့ ဖြစ်လာတဲ့ ခံစားမှုလေးကို ကျေနပ်ပြီး ဒီလို ထပ်ခံစားရဖို့အတွက် လူသားကို ထပ်ရှာရတာ ဖြစ်တယ်။

ဒီခေတ်မှာ အရက်တစ်လုံး သိန်းဆယ်ကျော်တန်တယ်လို့ ကြားဖူးပါ တယ်။ အရက်ကို ဒီလောက် ငွေကြေးအကုန်ခံပြီး သောက်တာဟာ အဲဒီအရက် ကို သောက်လို့ ဖြစ်လာတဲ့ မူးဝေဝေခံစားမှုလေးကို တပ်မက်နေလို့ ဖြစ်ပါ တယ်။ အဲဒီခံစားမှုကို သဘောကျလို့ အရက်ကိုကြိုက်နေခြင်း ဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် ကာမဂုဏ်အပေါ်မှာ အလွန်အမင်း တပ်မက်ပြီး ဉာဏ် ထက်တဲ့ စရိုက်ရှိသူဟာ ခံစားမှုဆိုတဲ့ ဝေဒနာတရားကို အရှုခံအဖြစ် ထားပြီး ရှုခိုင်းပါတယ်။

အယူမှားမှု ဒိဋ္ဌိစရိတရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဉာဏ်မထက်ရင် စိတ်ကိုရှု၊ ဉာဏ်ထက်ရင် ဓမ္မကို ရှုပါလို့ ညွှန်ပြပါတယ်။

ဒါကတော့ အတွေးသမားတွေ ဖြစ်တယ်။ တွေးကျင့်ဟာ အရှိန် ရလာတဲ့အခါ အကြိမ်ကြိမ်ဖြစ်လာတဲ့အတွက် ဘဝအဆက်ဆက် စရိုက်အဖြစ် ပါလာတတ်ပါတယ်။

အတွေးသမားအများစုဟာ ဘယ်အရာကိုမှ အလွယ်တကူ မယုံတတ် ကြဘူး။ စဉ်းစားဆင်ခြင်တတ်ကြတယ်။ စဉ်းစားဆင်ခြင်ပေမယ့် ကိုယ့်ဉာဏ် မမီတဲ့အရာတွေ ရှိနေတတ်ပါတယ်။ ဒီအခါမှာ စိတ်တွေ ရှုပ်ထွေးလာတတ်ပါ တယ်။ အတွေးခေါင်မှုတွေဖြစ်လာပြီး အယူမှားမှု ဆိုတဲ့ ဒိဋ္ဌိနဲ့ထဲ နစ်သွား တတ်ပါတယ်။ ဒိဋ္ဌိဖြစ်ကြောင်းထဲမှာ တက္ကဆိုတဲ့ အတွေးခေါင်မှုလည်း တစ်ချက်ပါတယ်လို့ ဘုရားဟောတယ် မဟုတ်ပါလား။

သတ္တဝါအများစု အယူမှားမှုဖြစ်တတ်တာက ခန္ဓာမှာ ဝိညာဉ်အတ္တ လိပ်ပြာရှိတယ် ဆိုတဲ့ အယူမှားမှု ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်သူမှလည်း အတ္တ လိပ်ပြာကို မြင်တာဖူးတာ မဟုတ်ဘဲနဲ့ စိတ်ကူးနဲ့ကြံဆပြီး ယုံကြည်လက်ခံ နေတတ်ကြပါတယ်။ လူသေရင် လိပ်ပြာလေးက နောင်ဘဝကူးတယ်၊ ဒီ

ဘဝခန္ဓာကိုယ်ကို ထားခဲ့ပြီး နောင်ဘဝ ခန္ဓာတစ်ခုတည်း ဝင်တယ် ဆိုပြီး ယူဆကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် သီချိုင်းမှာ လိပ်ပြာဖြတ်တာ၊ အိမ်နားမှာ ခုနစ်ရက်နေလို့ အစာကျွေးရတာဆိုတဲ့ အယူမှား ဖြစ်နေကြတာပါ။ ဝိညာဏ်ကို အတ္တစွဲနေတတ်ကြတယ်။

မြင်တော့လည်း ဒီစိတ်၊ ကြားတော့လည်း ဒီစိတ်၊ နံတော့လည်း ဒီစိတ်၊ စားတော့လည်း ဒီစိတ်၊ ထိတာကို သိတော့လည်း ဒီစိတ်အဖြစ် သိစိတ် ဝိညာဏက္ခန္ဓာဟာ အမြဲရှိနေတယ်။ အတ္တလိပ်ပြာဝိညာဉ်က သိနေတယ်လို့ ထင်နေကြတယ်။

အဲဒီလို အထင်ဒိဋ္ဌိစရိုက်ရှိတဲ့လူဟာ ဝိညာဏက္ခန္ဓာ ဆိုတဲ့ သိစိတ် ဝိညာဏ်ကို ဝိပဿနာ ပြန်ရှုရပါတယ်။ အကြောင်းတရားအာရုံတို့ ထောက်ပံ့မှ သိစိတ်ဝိညာဏ်ဖြစ်လာရပြီး သူ့အာရုံနဲ့ သူ့စိတ် အတွဲလိုက်ဖြစ်ပြီး ပျက်သွားတာကို မြင်ရင် ဒိဋ္ဌိက္ခာတယ်။

ဝိပဿနာရှုရင်းတောင်မှ ဒိဋ္ဌိက ဝင်လာတတ်သေးတယ်။ အရှုခံကတော့ ဖြစ်ပျက်၊ ဖြစ်ပျက်ကို သိနေတဲ့စိတ် ရှုဉာဏ်ကတော့ မပျက်ဘဲ အမြဲ ရှိနေတယ်။ ရှုတတ်တဲ့ ငါ အတ္တလေး ရှိနေတယ်လို့ ထင်နေတတ်ပါသေးတယ်။ ဒါကြောင့် ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ 'ဝိပဿနာကို ငါ ရှုအံ့၊ ငါသည် ဝိပဿနာကို ဖြစ်စေအံ့၊ ထိုသူသည် ဒိဋ္ဌိက္ခာမူမဖြစ်' လို့ ဆိုတာပါ။

အချို့က ဒိဋ္ဌိအယူဆ စွဲလမ်းမှု အားကြီးတတ်တယ်။ ကံ ကံ၏ အကျိုးတွေ ပျောက်လောက်အောင်ကို ယူဆတဲ့ နိယတမိစ္ဆာဒိဋ္ဌိတွေ ရှိသေးတယ်။ အကြောင်းအကျိုးကို လက်မခံကြဘူး။ အဲလို လူမျိုးကတော့ ဝိပဿနာ ဆိုတာကို လုပ်ကို မလုပ်တော့ဘူး။ ဖင်ပူ ခါးညောင်း အလုပ်လို့ပဲ ထင်တယ်။

သူတို့လောက် မဖြစ်သေးပေမယ့် သာမန်ထက် ဒိဋ္ဌိအားကြီးရင် ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ ဆိုတာ အကြောင်းအကျိုးသာ ဖြစ်ကြောင်း၊ သဘာဝတရားတစ်ခု ဖြစ်လာတယ်၊ ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း မြင်တယ်၊ ပျက်ကြောင်းကိုလည်း မြင်တယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းကို သိတဲ့ ဓမ္မာနုပဿနာကို ရှုပေးရပါတယ်။ အဲဒီလို အကျဉ်းနဲ့ အမြန်သိဖို့အတွက်က ဉာဏ်ထက်ရပါတယ်။

စရိုက်ဆိုတာကလည်း တစ်မျိုးတည်း ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်မှာပါ။ လူတစ်ယောက်မှာ စရိုက်တွေ ရောနေတတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ကြည့်ပြီးမှ မိမိနဲ့ကိုက်ညီတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုကြပါလို့ တိုက်တွန်းလိုက်ပါရစေ။

အချုပ်ကတော့ 'အရှုခံ သင်္ခါရတရားလေးကို မိမိနဲ့မဆိုင် ဘေးက အရာတစ်ခုအဖြစ် ရှုဉာဏ်သင်္ခါရက ရှုနေခြင်းသာဖြစ်ကြောင်း' ဉာဏ်ဖြစ်လာစေဖို့ပါပဲ။

အရှုခံကလည်း ငါ၊ သူတစ်ပါး၊ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ အတ္တ၊ ဇီဝ၊ လိပ်ပြာ မဟုတ်သလို ရှုဉာဏ်ကလည်း ငါ၊ သူတစ်ပါး၊ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ အတ္တ၊ ဇီဝ၊ လိပ်ပြာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဒါမှ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ငါးပါးအပေါ်မှာ 'နေတံ မမ- ငါဥစ္စာမဟုတ်' (တဏှာကိုယ်)၊ 'နေသောဟမသ္မိ- ငါမဟုတ်' (မာနကိုယ်)၊ 'နမေသော အတ္တာ- ငါ၏ အတ္တမဟုတ်' (ဒိဋ္ဌိကိုယ်)ဟု ရှုမှတ်နေခြင်း ဖြစ်ပါတော့တယ်။



စောင်းတန်းလှေကားနည်းယူပမာ

တရားစခန်းဝင်နေတဲ့ ယောဂီတစ်ဦး ရောက်လာတယ်။ ‘သူတရားမှတ်မယ် လုပ်တိုင်း ခေါင်းတင်းပြီး ကိုက်လာတယ်။ ဘယ်လိုမှ မှတ်လို့ မရဘူး။ တရားနာနေရင်လည်း ခေါင်းတင်းလာတယ်’ လို့ လျှောက်တယ်။ သူက အာနာပါန မှတ်ပါတယ်တဲ့။ ခု မှတ်လို့ မရလို့ စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့ ပုံပဲ။

ဒါမျိုး ယောဂီတော်တော်များများ တွေ့ဖူးပါတယ်။ သူတို့နဲ့ စကားပြောကြည့်ရင် မိမိလက်လှမ်းမမီသေးတဲ့ အမြင့်ကြီးတွေ ပြောတတ်တယ်။ ဘယ်လိုရှုသလဲဆိုရင် ‘ဖြစ်ပျက်’ ရှုပါတယ်တဲ့။ ဖြစ်ပျက်အစစ်ကို ရှုနိုင်တဲ့သူဆိုရင် ဒီအခြေနေမျိုးမှာ စိတ်ဓာတ်ကျနေစရာ မလိုတော့ပါဘူး။ သဘာဝတရားကို ဘာဝနာအသိနဲ့ နားလည်ထားပြီမို့ အားငယ်စရာလည်း မလိုပါဘူး။ တကယ်တော့ ဖြစ်ပျက်အတုကို အစစ်ထင်ပြီး ရှုနေကြလို့ ခုလိုရောဂါနဲ့ တွေ့တဲ့အခါမှာ ဘာကို ရှုရမှန်းမသိတော့ပဲ ယောင်ဝါးသွားပါတယ်။

မြင်းမြီးဆွဲ မောင်ဆန်ဟာ နှစ်ပေါင်းများစွာ ဖြစ်ပျက်ရှုနေပေမယ့် မဂ်မရတာဟာ ‘အကြောင်းသိမ်းဆည်းခြင်း’ ဆိုတဲ့ ‘ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်’ မရှိလို့ပါ။ ဟုတ်ပါတယ်။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ တစ်ဆင့်ခြင်းသွားဖို့ ညွှန်ပြီးသားပါ။ ဒီလို တစ်ဆင့်ခြင်း မတက်ခဲ့လို့ ဖြစ်ပျက်ရှုတယ်ပြောပြီး အောက်ကို ပြန်ပြုတ်ကျနေတာ ဖြစ်တယ်။

‘လယ်လုပ်မခက် လယ်တည်ခက်’ ‘အကျင့်မခက် အသိခက်’ လို့

ဆရာတော်ကြီးများ မိန့်ပါတယ်။ လယ်တစ်ကွက်ဖြစ်ဖို့ အပင်လုံး၊ ငှက်တွေနှုတ်၊ မြေညှိ၊ ပေါင်းရှင်း စသည်ဖြင့် အဆင့်ဆင့် ခက်ခက်ခဲခဲ လုပ်ကြရပါတယ်။ လယ်လည်းဖြစ်လာရော အဆင်သင့် ထွန်ယက် စိုက်ပျိုးရုံပါပဲ။ ဝိပဿနာမှာလည်း မှန်မှန်ကန်ကန် အေးအေးသက်သာ ရှုတတ်ဖို့အတွက် အရင်သင်ယူမှုအပိုင်း လုပ်ရပါတယ်။ ဒါဟာ ရုပ်၊ ဒါဟာ နာမ်၊ ဒါဟာ သဘာဝလက္ခဏာ၊ ဒါဟာ သမညလက္ခဏာ စသည်ဖြင့် သင်ယူရပါတယ်။ သင်ယူထားတဲ့အရာကို သဘောပေါက်အောင် အကြိမ်ကြိမ် တွေးတောလေ့ကျင့် ပေးရပါသေးတယ်။ ဒါကိုပဲ ဉာတပရိညာလို့ ပြောပါတယ်။

ဒီအဆင့်တွေမှာ နားလည်သဘောပေါက်ဖို့ ခက်ခဲနေသလို ဖြစ်နေ တတ်တယ်။ ဒါကိုမှ မဖြတ်ခဲ့ရင်လည်း ဝိပဿနာအစစ်ကို ရှုဖို့ မလွယ်ပါဘူး။ နားလည်သဘောပေါက်မှု မှန်ခဲ့ရင်တော့ ဘယ်နားသတိထား ကြည့်လိုက် ကြည့်လိုက် ပရမတ်သဘောတွေသာ ဉာဏ်မှာ ထင်နေပါပြီ။ ပရမတ်ကို တိုက်ရိုက် ရှုနေပါပြီ။ ဝိပဿနာကို အလွယ်တကူ နှလုံးသွင်းမှန်မှန်နဲ့ ရှုနိုင် ပါပြီ။ အာရုံရွေးစရာတွေလည်း မလိုတော့ပါဘူး။ သတိသာရှိရင် ဝိပဿနာ ဖြစ်ပါတယ်။

တရားပြဆရာကြီးတစ်ဦးထံကို သူ့တပည့်က အားရဝမ်းသာ စာ လှမ်းရေးတယ်။ 'သူ ဖြစ်ပျက် ဖြိုင်ဖြိုင်မြင်နေပါပြီ။ သူတို့လိုချင်တဲ့ လွတ် မြောက်မှု ရတော့မယ်။ အတ္တလေးကို မြင်တော့မယ်။ ဆရာကိုပြမယ်' ဆိုပြီး ဆရာကို ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောပါတယ်။ သူ့စကားကိုကြည့်ပါ။ သူက ဂျိန်းဘာသာဝင်၊ အနိစ္စနဲ့ဒုက္ခကို လက်ခံပေမဲ့ အနတ္တကို လက်မခံပါဘူးတဲ့။

ကဲ... မထူးဆန်းပေဘူးလား။ ဘုရားက အနိစ္စကိုမြင်ရင် ဒုက္ခကို လည်း မြင်တယ်။ အနတ္တကိုလည်း မြင်တယ်လို့ ဟောတယ်။ ဒါဆို အဲဒီလူ မြင်နေတဲ့ ဖြစ်ပျက်ဟာ အစစ်မဟုတ်တော့ဘူး အတု ဆိုတာ ဆုံးဖြတ်လို့ ရသွားပါပြီ။

အာနာပါနအားထုတ်တာဟာ ဝိပဿနာလည်းရသလို သမထလည်း ရတယ်။ ဘယ်ဘာသာဝင်ကိုမဆို အာနာပါနပေးပြီး ရှုခိုင်း။ ဒါဆို သမာဓိတွေ ကောင်းလာမယ်။ သမာဓိကောင်းလာရင် ခန္ဓာကိုယ်အနဲ့ သမာဓိနဲ့ဖောက်ကြည့်။ တဖြန်းဖြန်း၊ တမွေ့၊ တရွေ့၊ ရေဆူသလို တပွက်ပွက်၊ ရေစီးနေသလို တလျှော့လျှော့၊ သစ်ရွက်ခြောက်တွေ မီးလောင်ပြီး တကျွတ်ကျွတ် ဖြစ်နေသလို

တွေ့သိလာပါတယ်။ ဒါကိုပဲ ဖြစ်ပျက်လို့ ပြောကြတယ်။

အဲဒါဟာ ဝိညာဏ်သိလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ပညာသိ မဟုတ်သေးပါဘူး။ ဒီလိုပြောလို့ ကြားဖူးနေတာတွေနဲ့ ဆန့်ကျင်နေမလားပဲ။ ဝိညာဏ်သိဖြစ်လို့သာ အဲဒီလို တဖြုတ်ဖြုတ်မြင်နေလျက်နဲ့ အနတ္တကို လက်မခံတာ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ဖြစ်မလာတာပါ။

ဗုဒ္ဓဘာသာနဲ့ အခြားဘာသာတွေရဲ့ အကြီးမားဆုံး ခြားနားချက်က 'အတ္တအယူဆနဲ့ အနတ္တအယူဆပဲ'။ အသိကို အခြေမခံပဲ အကျင့်ကို ဦးစား ပေးလိုက်တာကြောင့် မြေပုံမပါဘဲ ခရီးသွားသလို လမ်းပျောက်တော့တာပေါ့။ ပညာသိက တဖြုန်းဖြုန်းမြင်ချင်မြင်၊ မမြင်ချင်နေ။ တလောကလုံးမှာ အနတ္တ သာ ဖြစ်ကြောင်း ဆုံးဖြတ်ချက် ပိုင်နိုင်နေပါပြီ။

ဆရာကြီးဦးရွှေအောင်စာအုပ်မှာ 'သောပါနာရောဟန...စောင်းတန်း လှေကားအတိုင်း တက်ခြင်း' လို့ ပြထားတာ ရှိပါတယ်။ ရွှေတိဂုံစေတီကို ဖူးမြော်ချင်ရင် လှေကားကနေ တစ်ဆင့်ခြင်း တက်ရပါတယ်။ ကျော်တက်လို့ မရပါ။ ဒီလို တစ်ဆင့်ခြင်း မတက်ဘဲ ခုန်တက်မယ်ဆိုရင် အန္တရာယ်ရှိပါတယ်။ ဝိပဿနာသည်လည်း ထိုသဘောမျိုး ရှိပါတယ်။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ အတိလင်း ဆိုထားပါတယ်။

ပညာသိဖြစ်ဖို့က သဘာဝလက္ခဏာက စရှုရပါတယ်။ သဘာဝလက္ခဏာ ဆိုတာ ရုပ်တို့ နာမ်တို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာပါ။ ရုပ်နာမ်လို့သာ ကိုယ်ပိုင် လက္ခဏာကို မြင်ပြီး ရှုလာရင် အဲဒီအဆင့်မှာကိုက ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိဖြစ်ပြီး အနတ္တ အမြင် ရနေပါပြီ။ ဒီလိုသဘာဝကို ပိုင်လာပြီဆိုမှ သာမညဆိုတဲ့ အများဆိုင် လက္ခဏာကို တက်ရှုပါတယ်။

သမညလက္ခဏာ ဆိုတာ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ ဘုံဆိုင်သဘော ဖြစ်ပျက်ကို ပြောတာပါ။ ဒီအခြေနေမှာမှ တစ္ဆမြင်လည်း ဖြစ်ပျက်။ တမ္မမြင်လည်း ဖြစ်ပျက်။ အမှန်အစစ်ကို ရှုပါပြီ။ ဉာဏ်ဦးဆောင်နေပါပြီ။ ဝိညာဏ်သိက သမာဓိအားကိုးနဲ့ မြင်တာ။ ပညာသိက ပညာအားကိုးနဲ့ မြင်တာ။ မြင်တဲ့ အာရုံကတော့ မက္ခာဘူး။ အဲဒီအာရုံအပေါ်မှာ လက်ခံထားတဲ့ ရှုဉာဏ်မှာသာ ကွာသွားတာ ဖြစ်တယ်။

ပညာသိ ဘာကြောင့် ဖြစ်လာတာလဲ။ ကြိုတင်လေ့လာ သင်ယူထားလို့ ပါ။ အဲဒီအသိကို အားကောင်းအောင် ထပ်ပွားတာကို ဘာဝနာလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ပွားတယ် ဆိုတာ အရင်ရှိရမယ်နော်။ လောကီမှာတောင် စီးပွားရေး လုပ်တယ် ဆိုပါတော့။ အရင်ဆုံး ငွေရင်းရှိရပါတယ်။ ပြီးမှ အဲဒီငွေကို ပွားအောင် စီးပွားရေး လုပ်တာပေါ့။ တရားမှာလည်း ဒီသဘောပါပဲ။

‘ဉာတပရိညာ’ပိုင်းနဲ့ ပိုင်နိုင်စွာ သိထားတဲ့အသိကို ‘တိရဏပရိညာ’ နဲ့ အားကောင်းအောင် ဆက်ပြီး ပွားနေတာပါ။ ဒါဝိပဿနာပါ။ အသစ်လုပ်ပြီး ရှာရှုနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဝိပဿနာစာအုပ်တစ်အုပ်က ဥပမာလေး ပြောပါမယ်။ လူတစ်ယောက်ဟာ အမေဆိုတဲ့ အသံကို ကြားတာနဲ့ အမေရဲ့ပုံရိပ်၊ လှုပ်ရှားမှု အားလုံးကို ချက်ချင်း မြင်ယောင်လာပါတယ်။ သားသမီးလို့ ဆိုလိုက်ရင်လည်း အကြီးကောင်လို့ နာမည်ကြားလိုက်၊ သားကြီးရဲ့ပုံကို တစ်ခါတည်း မြင်ပြီးသားပဲ။ သားကြီး စရိုက်၊ အပြုအမူ အူမချေးခါးမကျန် သားကြီးရဲ့အကြောင်း အကုန် သိပါတယ်။

ဘာကြောင့် အဲလိုမြင်ရတာပါလဲ။ ကိုယ့်ရှေ့မှာလည်း မိဘ၊ သား သမီးရှိနေတာ မဟုတ်ဘဲနဲ့။ အကြောင်းကတော့ လက်ပွန်းတတီး ရင်းနှီးနေကြ တာကိုး။ ဒီတော့ မြင်ပြီပေါ့။ သိပြီပေါ့။ မိမိတို့ မမြင်ဘူးတဲ့ လူတစ်ယောက် အကြောင်း ပြောကြည့်။ စိတ်ထဲက ကိုယ်ပုံဖော်ချင်သလို ပုံဖော်ပြီးပဲ တွေးလို့ ရမယ်။ သူ့အကြောင်း သိဖို့ဆိုတာကတော့ ဝေးရောပေါ့။

ဒီသဘောပါပဲ။ ပရမတ်သဘော ရုပ်နာမ်ရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာသဘော ကို အကြိမ်အကြိမ် လေ့ကျင့်ထားတဲ့လူဟာ ပရမတ်ကို အာရုံပြုလိုက်တာနဲ့ ချက်ချင်း မိပါတယ်။ ပရမတ်နဲ့ ရင်းနှီးနေမှ သူ့အကြောင်း ကုန်စင်အောင် သိရမှာလေ။ ‘လူအကြောင်း ပေါင်းမှသိ’ ဆိုသလို ‘ပရမတ်အကြောင်း ပွားမှ သိမှာပါ။’ သဘာဝနဲ့မိမိ ရင်းနှီးသွားရင် သဘာဝရဲ့ ဖြစ်ပျက်တတ်တဲ့သဘောကို လည်း သိလာပါပြီပေါ့။ ပရမတ်ရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာနဲ့ မရင်နှီးသေးရင်တော့ ပရမတ်ဆိုတာလည်း သေချာနားမလည်၊ ဖြစ်ပျက်ဆိုတာလည်း ကိုယ်ထင်ချင် သလိုထင်၊ ရှုချင်သလိုတွေ ရှုကုန်ရောပဲ။

ဂျိန်းလိုပေါ့။ သူ ပရမတ်ရဲ့ သဘာဝသဘောကို နားမလည်ခဲ့ဘူး။ တန်းပြီး ဖြစ်ပျက်ရတယ်။ သမာဓိအားကောင်းတော့ ရုပ်ရဲ့ အငြိမ်မရှိပုံ ကို တွေ့တယ်။ ဒါကို ဖြစ်ပျက်လို့ ပြောတယ်။ ပြီးတော့ အတ္တကိုမျက်မှောက်ပြု သိတော့မယ်တဲ့။

အနတ္တ ဆိုတာ မဟုတ်ပါဘူးတဲ့။ စောစောကပြောတဲ့ ယောဂီလည်း မထူးပါဘူး။ သူကတော့ မိရိုးဖလာဗုဒ္ဓဘာသာမို့လို့ ဖြစ်ပျက် မြင်မြင်၊ မမြင်မြင် အနတ္တလို့ ပြောမှာပေါ့။ ရှုတော့ အနတ္တကို နားမလည်ဘူး။ ခေါင်းတင်းလာတာလဲ ရုပ်ရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာကို ပြနေတာ မဟုတ်ဘူးလား။

ရိုးရိုးလေးပဲပြောရင်တောင် တင်းရပ်ပေါ့။ ငါမဟုတ်သော ရုပ်လေ။ ဒီအသိက အစောကြီးကတည်းက ရှိထားရမှာ။ ဒါမှ ခုလိုကြုံလာရင် ချက်ခနဲ ဉာဏ်က ပရမတ်အာရုံကို ပြောင်းယူလို့ ရမှာ။ ဝိပဿနာသမားက အရှိကို သတိနဲ့ ကြည့်ရမှာလေ။ အခု အရှိက တင်းနေကြောင်း ပြနေပြီပဲ။ ဒါကို မကြည့်ဘဲ ကိုယ်လိုချင်တဲ့အာရုံကို လိုက်ရှာနေတာဟာ ဓာတ်မီးကိုင်၊ မီးထွန်းပြီး အဲဒီဓာတ်မီးကို လိုက်ရှာနေသလိုပဲနော်။

ဒီတော့ ပင်ပန်းပြီး သဒ္ဓါအားတွေကျကာ ရှုချင်စိတ် ပျောက်သွားရောပေါ့။ ကြာတော့ 'တရားက ခက်တယ်။ ငါနဲ့ မတန်ဘူး ထင်ပါတယ်။ ပါရမီမပါဘူးလား မသိပါဘူး' ဆိုပြီး စိတ်ပျက် အားလျော့သွားရော။

လူရယ်လည်း ဖြစ်လာပြီ။ သာသနာလည်း ကြုံနေပြီ။ နာကြားရခဲတဲ့ တရားကိုလည်း နာကြားနေရပြီ။ ဒါဆို ပါရမီပါတယ်လို့ပဲ ယုံကြည်ထားလို့ ရပါတယ်။ ကိုယ်က နည်းမမှန် ဖြစ်နေတာပါ။ ဒီတော့ အခြေခံက ပြန်သွားဖို့ အဲဒီယောဂီကို ပြောလိုက်ပါတယ်။

ခုမှ ဒါမျိုး ကြားဖူးတော့ သူနားဝင်မယ်တော့ မထင်သေးပါဘူး။ သူက ဖြစ်ပျက်ရှုနေတာ နှစ်နဲ့ချီနေပြီတဲ့လေ။

အင်း... ကမ္မဿကာပါပဲ။

၂၀၁၆ ခုနှစ်-ဒီဇင်ဘာလ-အပ္ပမာဒ ဓမ္မရသ မဂ္ဂဇင်း



သကြားသည်ချိုပါ၏ သို့သော်...

ဒီကနေ့ခေတ်မှာ ဝိပဿနာတရား ထွန်းကားပါတယ်။ ဘယ်အရာမဆို အကောင်းအဆိုး၊ အတုအစစ် ဒွန်တွဲနေတတ်တဲ့ သဘာဝအတိုင်း ဝိပဿနာတရား အတုတွေလည်း ရှိပါတယ်။ တရားလိုက်စားစ ယောဂီတွေအနေနဲ့ အတုနဲ့ အစစ်ကို ခွဲခြားပြီး သိဖို့ မလွယ်ပါဘူး။ ဆရာအတု၊ ဝိပဿနာအတုနဲ့ တွေ့ရင်တော့ တစ်သံသရာလုံး နစ်နာကြရပါလိမ့်မယ်။

ဝိပဿနာရဲ့အစဟာ နာမရူပရိစ္ဆာဒဉာဏ်ပါ။ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့သဘာဝကို ပိုင်းခြား သိရပါမယ်။ ကြားနာသိ၊ ကြံစည်သိ၊ ပွားများသိလို့ သုံးမျိုးရှိရာမှာ သုံးမျိုးလုံးနဲ့ သိရပါမယ်။ အဲဒီလိုသိလာမှ ပညတ်၊ ပရမတ် ကွဲလာမှာပါ။

သုတဉာဏ်အား ကောင်းကောင်းနဲ့ ပညတ်၊ ပရမတ်ကို ခွဲခြား နားလည်ထားမယ်ဆိုရင် အာရုံပြုသမျှဟာ ဉာဏ်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် လက်ကို လေတိုးနေတယ် ဆိုပါတော့။ လက်ဟာ ပညတ်ပါ။ တဖျပ်ဖျပ်နဲ့ ရိုက်ခတ်နေတဲ့ ဖောဋ္ဌဗ္ဗဓာတ်က ပရမတ်ပါ။ ဒီရိုက်ခတ်နေမှုကိုပဲ ဝါယောလို့ ခေါ်လိုက်တာ ဖြစ်တယ်။ သူ့ကို အေးအေးဆေးဆေးနဲ့ စောင့်ကြည့်ရင် တရိပ်ရိပ်နဲ့ ပျောက်ပျောက်သွားတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ ဉာဏ်ပါ။ မျက်စိနဲ့ အားရပါးရကြီး စိုက်ကြည့်လို့ သိတဲ့အသိ မဟုတ်ပါဘူး။

ယောဂီတွေက ဝိပဿနာရဲ့အာရုံဟာ ပရမတ် ဆိုတာကို ကြားဖူးကြပါ တယ်။ ဒါပေမဲ့ ပညတ်၊ ပရမတ် မကွဲပြားကြလေတော့ ပညတ်ကို အတင်း ပယ်ဖို့ ကြိုးစားနေကြတယ်။ ပညတ် ဆိုတာက ပယ်လို့ရတဲ့ တရားမျိုးမှ မဟုတ်တာ။ အဲဒီတော့ မျက်စိဖွင့်ရင် ပညတ်တွေ တွေ့နေရတယ်။ ဝိပဿနာ ရှုရင် မျက်စိမှိတ်ပြီး ရှုရမယ်ဆိုပြီး ဖြစ်ကုန်ကြရော။

ပညတ်ဟာ ကြောက်စရာ မဟုတ်ပါဘူး။ ပညတ်ကို ခွာရှုတယ်ဆိုတာ ဂရုမစိုက်တာကို ပြောတာပါ။ ပယ်နေတာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ထဲမှာ၊ ဉာဏ်ထဲမှာ ဂရုမစိုက်တော့တာပါ။

မျက်နှာကို မှန်ကြည့်ပြီး အလှပြင်တဲ့အခါ ပထမဆုံး မှန်ထဲမှာ မိမိမျက်နှာတစ်ခုလုံးကို အာရုံပြု သတိထားမိပါလိမ့်မယ်။ နောက်တော့ မိမိခြယ်သလိုတဲ့ အစိတ်အပိုင်းကိုသာ ဂရုစိုက်ခြယ်သနေတဲ့အခါ မျက်နှာတစ်ခုလုံးကို ဂရုမပြုမိတော့ပါဘူး။ အဲဒီလို ဂရုမပြုမိလို့ မျက်နှာကြီးက မှန်ထဲကနေ ပျောက်သွားတာမှ မဟုတ်တာ။ စိတ်ထဲမှာသာ ပျောက်နေတာပါ။

ဒီလိုပဲပေါ့။ လူ၊ ခွေး၊ အိမ်၊ သစ်ပင် ဆိုတာတွေဟာ ပရမတ်တွေနဲ့ တည်ဆောက်ထားတဲ့ ပညတ်သဏ္ဍာန်တွေပါ။ အဲဒီပညတ်တွေကို မပယ်ရပါဘူး။ ပယ်လို့လည်း မရပါဘူး။ ပညတ် ဆိုတာ သိအပ်သောတရား (ဥပယျဓမ္မ) ပါ။ ယောဂီရဲ့ဉာဏ်က အဆင်းဆိုတဲ့ ပရမတ်ကိုသာ အာရုံပြုလိုက်ရင် စိတ်ထဲမှာ လူ၊ ခွေး၊ အိမ် ဆိုတဲ့ သဏ္ဍာန်ပညတ်တွေ ဘယ်ပေါ်လာတော့မလဲ။ ဒီနည်းနဲ့ ပညတ်ကို ခွာတာပါ။

စတုရန်းတော့ ချက်ချင်းကြီးခွာလို့ ရချင်မှရပါလိမ့်မယ်။ တဖြည်းဖြည်း လှေကျင့်ယူလာရင် နှလုံးသွင်းလိုက်တာနဲ့ ရပါတယ်။ အချိန်အကြာကြီး ခွာထားနိုင်ဖို့ကတော့ သမာဓိအထောက်အပံ့ကောင်းကောင်း လိုပါတယ်။

အာရုံဟာ ပညတ်ဖြစ်နေပါစေဦး။ ဒီပညတ်ကို သိနေတဲ့ စိတ်ဟာ ပရမတ်ပါလားလို့ နားလည်ထားရင် ဘယ်အာရုံကိုမျှ မကြောက်တော့ပါဘူး။ အာရုံနဲ့စိတ် ဒီနှစ်ခုပဲ ရှိတာပဲ။ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ အတ္တ၊ ဇီဝမှ မရှိတာ။ ဒါကို နားလည်ထားတော့ စိတ်အေးတာပေါ့။

ဝိပဿနာသမ္မသနဉာဏ်ပိုင်းမှာ တလောကလုံးကို သုံးသပ်ရပါတယ်။ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ တပျက်ထဲ ပျက်နေတာကို မြင်လိုက်၊ ပြင်ပခန္ဓာတွေကို ကြည့်လိုက်၊ ဪ သူတို့လည်း ဒီလိုပျက်နေမှာပါလားလို့ သုံးသပ်လိုက်နဲ့ ရှုမှတ်ရပါတယ်။ အဲဒီလို ရှုနိုင်မှလည်း ပြင်ပအာရုံတွေကို မစွဲလမ်းတော့မှာပေါ့။

ရုပ်ဆိုတဲ့ သဘာဝ၊ ခန္ဓာဆိုတဲ့ သဘာဝကို နားလည်ထားရင် တစ်လောကလုံးကို နားလည်ပါတယ်။ ဒါဟာ ဉာဏ်ပါ။ ရုပ်ဆိုတာ ခွေးရုပ်၊ နွားရုပ်၊ သစ်ပင်ရုပ်၊ အိမ်ရုပ် စတာတွေကို ပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး။

ခန္ဓာ ဆိုတာလည်း၊ လူခန္ဓာ၊ ခွေးခန္ဓာ စသဖြင့် အဲဒါတွေကို ပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ရုပ်ဆိုတာ ဖောက်ပြန်မှုသဘောသက်သက်ကို ပြောတာပါ။ နေပူလို့ ဖောက်ပြန်၊ လေတိုက်လို့ ဖောက်ပြန်၊ ခြင်္သေ့ကိုက်လို့ ဖောက်ပြန်၊ ဗိုက်ဆာလို့ ဖောက်ပြန် အမျိုးမျိုးဖောက်ပြန်နေတာဟာ ရုပ်ပါ။ အဲဒီလို ဖောက်ပြန်မှုတွေ စုဝေးနေတာကို ရုပ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ခြုံငုံနားလည်မှ ဝိပဿနာအရာမှာ ရုပ်ကို နားလည်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပူတယ်၊ အေးတယ်၊ မာတယ်၊ ပျော့တယ်၊ တောင့်တယ်၊ တင်းတယ်၊ လှုပ်ရှားတယ် ဆိုတာတွေက ရုပ်ရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာတွေပါ။ အဲဒီ သဘာဝ လက္ခဏာတွေကိုလည်း ပထမသိဖို့ လိုပါတယ်။ အရင်ဆုံး မိမိသူတပါး စတဲ့ ခန္ဓာတွေဟာ ဒါတွေနဲ့ တည်ဆောက်ထားတာပါလား၊ ဒါတွေဟာလည်း အရှိတရားတွေ မဟုတ်ဘူး၊ အဖြစ်တရားတွေသာ ဖြစ်တယ်။ သူဖြစ်စဉ်ကြီးနဲ့သူ သွားနေတာပါလားလို့ သိထားရပါမယ်။ သတိလေးနဲ့ စောင့်ကြည့်နေလိုက်ရင် ထင်ရှားတဲ့အာရုံတွေက ဟိုတစ်မျိုး၊ ဒီတစ်မျိုး အမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်နေကြတော့ အားလုံးကို ခြုံငုံပြီး ရုပ်ဆိုတာ ဖောက်ပြန်မှု ဖြစ်စဉ်ကြီးပဲလို့ သဘောပေါက်လာ ပါတယ်။ မွေးကတည်းကနေ သေသည်အထိ ဒီလိုပဲ ဖြစ်နေမှာပဲ။ တစ်သံသရာ လုံးလည်း ဒီလိုပဲ ဖြစ်ခဲ့ကြမှာပဲ ဆိုတဲ့ ဉာဏ်လည်း ရလာပါတယ်။

ရုပ်ဟာ လှုပ်ရှားနေတဲ့ ဖြစ်စဉ်ကြီးတစ်ခုပဲ။ လှုပ်ရှားတယ် ဆိုတာ လည်း သဘာဝတရားတွေ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ပြောင်းလဲနေလို့ လှုပ်ရှားနေတာပဲ။ မလှုပ်ရှား၊ မပြောင်းလဲအောင်လို့ မိမိက ဘာမှမတတ်နိုင်၊ မလုပ်နိုင်ပါလား။ အမျိုးမျိုး ပြောင်းလဲနေပြီး ဘာမျှအနှစ်သာရမရှိတဲ့ သဘာဝပါလား၊ တစ် သက်လုံး ငြိမ်နေတဲ့ အတုံးအခဲကြီးလို့ ထင်ထားတာ။ တကယ်တော့ မဟုတ် ပါလားလို့ ‘အနတ္တ’ သဘာဝကို သိသွားပါတော့တယ်။

လူ၊ ခွေး စတဲ့ သက်ရှိရုပ်တွေနဲ့ သစ်ပင်၊ အိမ် စတဲ့ သက်မဲ့ရုပ်တွေဟာ အခြေခံရုပ်သဘာဝချင်း တူပါတယ်။ ရုပ်ကို ဖြစ်ပေါ်ပျက်စီးစေတဲ့ နိယာမချင်း သာ မတူတာပါ။ သက်ရှိက ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရကြောင့် ဖြစ်လည်းဖြစ်၊ ပျက်လည်းပျက်တယ်။ သက်မဲ့ရုပ်တွေကတော့ ဥတုကြောင့်သာ ဖြစ်ကြတာပါ။

ဒီသဘောတရားကို နားလည်ထားရပါတယ်။ အောက်ခြေ သဘာဝ တရားကို နားမလည်ဘဲ ‘ဖြစ်ပျက်’ ရှုချင်လို့ မရပါဘူး။ ဖြစ်ပျက် မြင်တယ် ဆိုတာ ‘ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်’ ပါ။ အောက်ခြေဉာဏ်ပိုင်မှ အထက်ဉာဏ်

တက်လို့ ရမှာပါ။

အောက်ခြေဉာဏ်ကို ကျွမ်းကျင်ကြဖို့အတွက် ကြားလည်း ကြားနာ၊ ကြံလည်း ကြံစည်၊ ပွားလည်း ပွားများရပါတယ်။ အာရုံကိုလည်း ဉာဏ်နဲ့ သုံးသပ်ပေးနေရပါတယ်။ ဒါမှလည်း အမြင်ရှင်းမှာပါ။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ကတော့ ပွားရုံသက်သက်ပါ။ အာရုံက ဖြစ်ပြ၊ ပျက်ပြတဲ့အတွက် ဖြစ်ပျက်ကို အေးအေးလူလူ စောင့်ကြည့်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအဆင့်ကို အမှန်တကယ် ရောက်ပြီဆိုရင် ရိပ်သာစွဲ၊ နည်းစွဲ၊ ဆရာစွဲတွေ လွတ်ပါပြီ။ ဘယ်နည်းနဲ့ပဲ အားထုတ်ပါစေ အရှင်က ဒီရုပ် ဒီနာမ်လေးပဲ ရှိတာ။ ဒါတွေမှ မရှုရင် ဘာရှုစရာ ရှိသေးလို့လဲလို့ ဆုံးဖြတ်ချက် ကျသွားပါပြီ။ ဟိုဆရာကောင်းနိုး၊ ဒီဆရာမှန်နိုး စတဲ့ 'နာနာသတ္တာရဉ္ဇေယျကန' ဘေးကလည်း လွတ်ပါပြီ။ 'မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏ ဒဿနဝိသုဒ္ဓိ' ဖြစ်နေပြီး ကိုယ့်ကိုယ်လည်း ယုံကြည်မှု ရှိသွားပါပြီ။

ဖြစ်ပျက်ရှုတယ်ပြောပြီး ဟိုဆရာကောင်းနိုး၊ ဒီဆရာကောင်းနိုး လိုက်နေသေးရင်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပဲ ပြန်သုံးသပ်ကြည့်ရပါမယ်။ ဉာဏ်စဉ်တွေနဲ့ အသေးစိတ် တိုက်ကြည့်သင့်ပါတယ်။ ဒီခေတ်ကြီးမှာ ဝိပဿနာအတုတွေကို ကြားရ၊ မြင်နေရလို့ ခုလို သတိပေးရတာပါ။

ဝိပဿနာ ဆိုတာ ဉာဏ်အလုပ်ပါ။ ကိုယ့်မှာ ဉာဏ် ဖြစ် မဖြစ် ဆိုတာကိုသာ သုံးသပ်ပါ။ ဉာဏ်အစစ်ဖြစ်တယ်ဆိုရင် ဝိပဿနာရှုရတာကိုက ပေါ့ပါးလွတ်လပ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုပြောလို့ တချို့က 'သမာဓိ' မလိုအပ်ဘူး ပြောတယ်လို့ စွပ်စွဲကြပါတယ်။ သူတို့က တရားဆိုတာ ထိုင်မှ၊ မျက်လုံးမှိတ် အာရုံကို သမာဓိအားနဲ့ ဖောက်ကြည့်မှ ပညာပေါ်လာလိမ့်မယ်လို့ အယူဆရှိသူတွေပါ။

အာရုံကို သမာဓိနဲ့ဖောက်ကြည့်လို့ ပညာပေါ်မယ်ဆိုရင် ဘုရားတောင် ပွင့်စရာ မလိုပါဘူး။ ဘုရားမပွင့်ခင်ကတည်းက အာရုံကို သမာဓိနဲ့ဖောက်ကြည့်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရှိခဲ့ပါတယ်။ သူတို့ 'ဈာန်'ပဲ ရကြတာပါ။ ဝိပဿနာဉာဏ် မဖြစ်ခဲ့ကြပါဘူး။

ဝိပဿနာ ဆိုတာ မဂ္ဂင်ငါးပါးစုံမှ ဖြစ်တာပါ။ တစ်ပါးပါး လိုအပ်နေရင် ဝိပဿနာဉာဏ် မဖြစ်တော့ပါဘူး။ ဒီတော့ သမာဓိလည်း လိုတာပေါ့။ အာရုံကို သုံးသပ် ဆုံးဖြတ်နေတဲ့ဉာဏ် ပြန်မပြုတ်ကျသွားစေဖို့ သမာဓိက ထိန်းပေးထားရပါတယ်။ အာရုံကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တလို့ သုံးသပ်နေတာက

ဉာဏ်ရဲ့ အလုပ်ပါ။ သမာဓိရဲ့အလုပ် မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကို ခွဲခြားသိစေချင်လို့ ပြောတာပါ။

ဝိပဿနာ ဆိုတာ ထင်ရှားရာအာရုံကို သိအောင်လုပ်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ထိတယ်၊ သိတယ်၊ ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်၊ သိတယ် ဆိုတာတွေဟာ သတိပဋ္ဌာန်နည်းနဲ့ ဝိပဿနာအားထုတ်နေတာပါ။ စ၊စချင်းတော့ ဉာဏ်အပြည့်ဝ မပါနိုင်ပါဘူး။ ပညတ်တွေအပေါ်မှာသာ ကျက်စားရာများခဲ့တဲ့ စိတ်ဟာ ပရမတ်အာရုံကို ကြာကြာမယူနိုင်သေးပါဘူး။ သတိ၊ သမာဓိတွေ အားကောင်းလာရင် ဉာဏ်လည်း အားရှိပြီး ပြည့်ဝလာပါလိမ့်မယ်။ သမထ လိုတော့ အာရုံတစ်ခုတည်းမှာ စိတ်ကိုထားပြီး စိတ်ငြိမ်အောင် အားထုတ်တဲ့နည်းတော့ မဟုတ်ပါဘူး။

အဲဒီလို သတိ၊ သမာဓိတွေ အားကောင်းလာရင် လှုပ်ရှားတော့မယ် ဆိုတဲ့အခါ လှုပ်ရှားချင်တဲ့စိတ်ကလေးကိုလည်း သိလာပါတယ်။ ကြွတော့မယ် ဆိုရင်လည်း ကြွချင်တဲ့စိတ်၊ စားတော့မယ်ဆိုရင်လည်း စားချင်တဲ့စိတ်ကလေးကို သူ့အလိုလိုသဘောမျိုး သိလာပါတယ်။ ဒါဟာ သဘာဝပါ။ ရုပ်ပိုင်းမှာ ခြေကြွနေတုန်း တဖျပ်ဖျပ် တထစ်ထစ်နဲ့ ရွေ့လျားမှုသဘော ရုပ်ကလေးတွေက အစ သိလာပါတယ်။ ဒီအသိတွေဟာ အာရုံကိုရှာရှု၊ စိုက်ရှုလို့ သိတဲ့အသိ မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ထဲမှာ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာတွေ အားကောင်းလာလို့ သိသွားတဲ့ သဘောပါ။ ဒီပညာဟာ လုပ်ယူလို့ရတဲ့ပညာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ သုတဉာဏ်ကို အခြေခံထားတဲ့ သဘာဝတရားအရ စိတ်အားရှိလာလို့ ဖြစ်လာတဲ့ ပညာသာ ဖြစ်ပါတယ်။

မျက်စိမှိတ် ထိုင်ပြီးရှုမှတ်တာကလည်း ကောင်းပါတယ်။ ဉာဏ်တော့ ပါဖို့ လိုတာပေါ့လေ။ ဉာဏ်မပါရင်တော့ အာရုံကို အတင်းရှာနေရလိမ့်မယ်။ ဝိပဿနာ ဆိုတာ စောင့်ကြည့်တာသာ ဖြစ်တယ်။ စိုက်ကြည့်တာ မဟုတ်ဘူး။ စိုက်ကြည့်တာက ပင်ပန်းတယ်။ စောင့်ကြည့်တာက သက်သာတယ်။ စိုက်ကြည့်တာက အာရုံကျဉ်းတယ်။ စောင့်ကြည့်တာ အာရုံကျယ်ပြန့်တယ်။ အာရုံအများနဲ့ ဆက်ဆံရတော့ ဉာဏ်လည်း ထက်တယ်။ အမြင်လည်း ပိုရှင်းတယ်။ တစ်လောကလုံးအထိ မြင်နိုင်ပါတယ်။ စိုက်ကြည့်တာကတော့ စိုက်ကြည့်တဲ့နေရာမှတစ်ပါး တခြားနေရာတွေကို မမြင်နိုင်ပါဘူး။

ဝိပဿနာ ဆိုတာ သက်သာတယ်။ အေးအေးလူလူ စောင့်ကြည့်ရတယ်

ဆိုပြီး ဝီရိယကို လျှော့မချပစ်ရပါဘူး။ အဲဒီလို လျှော့ချလိုက်ရင် ထိနာ၊ မိဒ္ဓ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဘယ်အရာမှ အစွန်းမရောက်ပါစေနဲ့။ မိမိစိတ်ကြည်လင် နေလား၊ မကြည်လင်ဘူးလား ဆိုတာကို သတိထားပြီး ချိန်ယူရပါတယ်။ အဲဒီလို ချိန်ယူတတ်ဖို့ကတော့ များများအားထုတ်ပြီး အတွေ့ကြုံ များများရှိမှ ဖြစ်နိုင်မှာပါ။

တစ်ခါတလေမှာ စိတ်ဟာ အရမ်းကို ယောက်ယက်ခတ်နေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီစိတ်ကို သမထနည်းနဲ့သိပြီး ထိန်းလို့ရသွားတာ ရှိသလို၊ သိလေ၊ ရုန်းလေ၊ ပိုကြွလေလည်း ကြုံရတတ်ပါတယ်။ အလိုက်သင့် စိတ်လျှော့ပြီး စောင့်ကြည့်လို့ ငြိမ်သွားတာလည်း ရှိပါတယ်။ သင့်သလိုပဲ အသုံးပြုသွားရမှာပေါ့။ အမြဲတမ်း ပုံသေ သတ်မှတ်ထားလို့ ရချင်မှရမှာပါ။ မုဆိုးစိုင်သင်ဆိုသလို အလုပ်က သင်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဉာဏ်က သင်သွားပါလိမ့်မယ်။

သဘောပေါက်တဲ့ ဉာဏ်၊ ပွင့်လင်းတဲ့ ဉာဏ် ရနေပြီဆိုရင်တော့ တကယ် ပေါ့ပါးလွတ်လပ်ပါပြီ။ အရိယာဖြစ်နေပြီ၊ ဖြစ်ရမယ့်အခြေနေလို့ ပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူ့အဆင့်နဲ့သူတော့ သဘာဝတရားကြီးကို နောက်ကျအောင် နားလည်သွားလို့ပါ။ နောက်ဆုံး ကိလေသာစိတ်ကိုတောင် မကြောက်တော့ပါဘူး။ လောကဓံ ဆိုတာကိုလည်း မကြောက်တော့ဘူး။ သေမှာကိုလည်း မကြောက်တော့ပါဘူး။

ဒါဟာ ဝိပဿနာဉာဏ်ကြောင့် ရရှိလာတဲ့ အကျိုးတရားတွေ ဖြစ်တယ်။ ဒီဉာဏ်ကိုတော့ စကားလုံးနဲ့ ပုံဖော်ပြလို့ မရနိုင်ဘူး။ သကြားမစားဖူးတဲ့ လူတစ်ယောက်ကို သကြားချိုတယ်လို့ပြောရင် သူ စကားလုံးကိုသာ ကြားမှာပါ။ စိတ်ထဲမှာတော့ သူစားဖူးတဲ့ ထန်းလျက်အချို၊ သစ်သီးအချိုမျိုး ဖြစ်မှာပဲ ဆိုပြီး တွေးထင်နေနိုင်ရုံပဲ တတ်နိုင်ပါတယ်။ သကြားကို စားကြည့်မှသာ 'ဪ... ဒီလိုချိုတာပါလား' လို့ သဘောပေါက်မှာပါ။

ဒီတော့ ဝိပဿနာရှုတဲ့ယောဂီတွေ မိမိတို့ အမှန်တကယ် အောက်ခြေ ဉာဏ်ပိုင်ပိုင်နဲ့ ဖြစ်ပျက်ရှုနေပြီဆိုရင် လွတ်လပ်မှု အတန်သင့် ရနေရပါမယ်။ မရသေးဘူးဆိုရင်တော့ မိမိဉာဏ်ကို မိမိပြန်စစ်ပါလို့ပဲ ပြောပါရစေတော့။

အာရုံသိတိုင်း ဉာဏ်မဟုတ်

ဝေဒနာက တဏှာမကူးစေ့လို့ ပြောကြတယ်။ ဝေဒနာကုန်မှ တဏှာကုန်မယ်။ ဝေဒနာချုပ်မှ တဏှာချုပ်မယ် ဆိုတာ ဝေဒနာကိုသတ်ခိုင်းနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဝေဒနာကို သတ်လို့လည်း မရပါဘူး။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်သဘောအရ ဝေဒနာကအကြောင်း၊ တဏှာကအကျိုး ဆိုတာ မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သံသရာ ဖြစ်စဉ်ကို ရှင်းပြနေတဲ့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်မှာ ဒီလို ဟိုမရောက် ဒီမရောက် ကြားဖြတ်ပြောလို့ မရပါဘူး။ ဝေဒနာရဲ့ အရှေ့မှာ ဖဿ၊ ဖဿရဲ့ အရှေ့မှာ သဠာယတန စသည်ဖြင့် ရှေ့ဆက်သွားရင် အဝိဇ္ဇာမှာ လမ်းဆုံးပါတယ်။ ဒီလိုဆိုရင် သံသရာရဲ့ ခေါင်ချုပ်ဖြစ်တဲ့ အဝိဇ္ဇာချုပ်မှသာ တဏှာချုပ်မှာပါ။

သစ္စာသဘောအရလည်း ဝေဒနာက ဒုက္ခသစ္စာ၊ တဏှာက သမုဒယ သစ္စာ၊ တဏှာက အကြောင်း၊ ဝေဒနာက အကျိုး၊ ဒါကြောင့် အကြောင်းသမုဒယ သစ္စာ တဏှာချုပ်မှသာ အကျိုးဒုက္ခသစ္စာ ဝေဒနာချုပ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပစ္စုပ္ပန်ခန္ဓာဖြစ်စဉ် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်မှာ ဟောထားတဲ့အခါမှာလည်း 'တဿာယေဝ တဏှာယ အသေသဝိရာဂ နိရောဓ ဥပါဒါနိနိရောဓော၊ ဥပါဒါနိနိရောဓ ဘဝနိရောဓော' စသည် ဖြစ်တဲ့အတွက် တဏှာအကြွင်းမဲ့ချုပ်မှ ခန္ဓာဒုက္ခအကြွင်းမဲ့ချုပ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဝေဒနာက တဏှာမရစေ့ ဆိုတာက ပစ္စုပ္ပန်မှာ တဏှာကိုကူးမိရင် ဒုက္ခသံသရာ လည်တတ်လို့ပါ။ ဒီလိုမလည်ရအောင် ဝိပဿနာရှုဖို့ ညွှန်ကြား ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ တဏှာချုပ်အောင်လုပ်တဲ့အခါမှာတော့ ဝေဒနာကို

ချုပ်အောင် လုပ်နေရမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဝေဒနာ ဆိုတာက ဒုက္ခသစ္စာဖြစ်တဲ့အတွက် သူ့ရဲ့သဘာဝကို ပိုင်းခြားသိအောင်သာ လုပ်ရမှာပါ။ သူ့ရဲ့သဘာဝအမှန်ကိုသိမှ အမြင်မှားမှုကြောင့်ဖြစ်လာမဲ့ တဏှာမလာတော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကို နားမလည်ရင် သံသရာပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အဖြစ် အကြောင်းအကျိုး ဟောထားတာကို အကြောင်းချုပ်မှ အကျိုးချုပ်မယ်ဆိုတဲ့ အယူဆနဲ့ ဝေဒနာ ချုပ်မှ တဏှာချုပ်မယ် ဆိုပြီး ကြားဖြတ်ယူကာ ဝိပဿနာရှုမှုအပိုင်းနဲ့ ရော လိုက်ရင် လွဲကုန်မှာပါ။

အချို့ယောဂီတွေက ဒီအယူအဆနဲ့ ဝေဒနာချုပ်အောင်လုပ်နေကြတယ်။ သူတို့သိထားတဲ့ ဝေဒနာ ဆိုတာက နာတာကျင်တာ၊ ကိုက်တာခဲတာကိုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို အခြေခံနားလည်မှုကိုက လွဲနေတော့ လုပ်ဆောင်ချက်လည်း လွဲပြီပေါ့။ ဝေဒနာနောက်က တဏှာမလိုက်စေနဲ့ကွ ဆိုပြီး ရုပ်ဖောက်ပြန်မှုဖြစ်တဲ့ နာကျင်ကိုက်ခဲတာကို ပျောက်သွားအောင်လို့ အတင်းကျိတ်မှိတ် ခံကြပါတယ်။ နာကျင်မှုနောက်က ဒေါသလိုက်လာပြီး အတ္တကိလာမထသဘော သက်ဝင် သွားနိုင်တာကို သတိမထားမိကြပါဘူး။ လုပ်ရကျိုးမနပ်ဘဲ နစ်နာပါတယ်။

ဝေဒနာဟာလည်း ခန္ဓာငါးပါးထဲမှာ တစ်ပါးအပါဝင်ဖြစ်လို့ သူ့ကို လည်း ဝိပဿနာ ရှုရမှာပါပဲ။ ဥပါဒါန်တို့ရဲ့ အာရုံမှန်သမျှ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ဝိပဿနာရဲ့ အာရုံတွေပါပဲ။ အလျဉ်းသင့်လို့ဥပါဒါနက္ခန္ဓာအကြောင်း ပြောချင်ပါတယ်။ အချို့က ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ဆိုတာ ဥပါဒါန်နဲ့တကွဖြစ်တဲ့ ပုံရိပ်(ပညတ်)ကို ကောက်နေကြပါတယ်။ ဥပမာ- မိန်းကလေးတစ်ယောက်ကို မြင်မိတယ်။ အဲဒီမိန်းကလေးကို လှတယ်၊ ချောတယ်ဆိုပြီး နှလုံးသွင်းမှားတော့ ရာဂစိတ် ဖြစ်တယ်။ သူ့ပုံရိပ်ကလေးကို မြင်ပြီးတော့ တသသ စွဲလမ်းနေတယ်။ အဲဒီလိုစွဲလမ်းနေတာက ဥပါဒါန်(အာရမ္မဏိက)၊ အစွဲလမ်းခံ မိန်းမပုံရိပ်ကို ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ(အာရုံ) ဆိုပြီး ယူဆနေကြပါတယ်။ ဒီအာရုံကို ဝိပဿနာရှုလို့ ညွှန်ကြားနေကြပါတယ်။ အာရုံပုံရိပ်ဟာ ပညတ်သာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဝိပဿနာ ရှုလို့ မရပါဘူး။ ဓမ္မာရုံခြောက်ပါးထဲမှာ ပညတ်လည်း ပါပါတယ်။

ဝိပဿနာရဲ့အာရုံ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ငါးပါးထဲမှာ ရုပ် (၂၈)ပါး၊ စိတ် (၈၉) ပါးထဲက လောကုတ္တရာ (၈) စိတ်နှုတ်၊ ကျန် (၈၁) ပါး၊ စေတသိက် (၅၂) ပါးတို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကတော့ ရုပ် (၂၈) ပါး၊ စိတ် (၈၉) ပါး အကုန်၊ စေတသိက် (၅၂) လုံး ရပါတယ်။ ဒီတော့ ရုပ်မှန်သမျှဟာ

ခန္ဓာလည်း ဟုတ်တယ်၊ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာလည်း ဟုတ်ပါတယ်။ စိတ်မှာတော့ လောကုတ္တရာစိတ် (၈) ပါး အပါအဝင် (၈၉) လုံးဟာ ခန္ဓာသာ ဖြစ်ပြီး၊ လောကုတ္တရာစိတ် (၈) ပါး နုတ်၊ ကျန် (၈၁) ပါးဟာ ခန္ဓာလည်း ဟုတ်တယ်၊ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာလည်း ဟုတ်ပါတယ်။ စေတသိက (၅၂) လုံးဟာလည်း ခန္ဓာလည်း ဟုတ်သလို ဥပါဒါနက္ခန္ဓာလည်း ဟုတ်ပါတယ်။

ဥပါဒါနက္ခန္ဓာမှန်သမျှဟာ ဝိပဿနာအာရုံဖြစ်တဲ့အတွက် ဝိပဿနာ ရှုမယ့် ယောဂီဟာ မိမိနဲ့ကိုက်ညီတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုမှ အဆင်ပြေမှာပေါ့။ ဒီလို ရှုနိုင်ဖို့အတွက် ကြိုတင် သင်ယူထားရပါတယ်။ ဆရာက ဝေဒနာက တဏှာ မကူးစေနဲ့၊ ဝေဒနာကို ရှု ဆိုတိုင်း မိမိဉာဏ်မှာမထင်တဲ့ ဝေဒနာကို ရှာရှုနေရင် ရှုရကျိုးမနပ်ဘဲ နေပါလိမ့်မယ်။ ရုပ် ပေါ်ပေါ်၊ စိတ် ပေါ်ပေါ်၊ ဝေဒနာ ပေါ်ပေါ်၊ ဘာပေါ်ပေါ် ပေါ်တဲ့ဟာ၊ မိမိဉာဏ်ထဲမှာ ထင်တဲ့ဟာသာ ရှုပါ။

ဝေဒနာကြိုက်လို့ ဝေဒနာရှုချင်ရင် ဝေဒနာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ သဘော တရားတွေကို အရင်သင်ယူပါ။ ခန္ဓာရှိရင် ဝေဒနာရှိနေတဲ့အတွက် ဝေဒနာ ရှုကွက်ဟာလည်း အမြဲ ရှိနေမှာပါပဲ။ ထမင်းစားတဲ့အခါ၊ ရေချိုးတဲ့အခါ၊ ယုတ်စွအဆုံး ကုဋီတက်တဲ့အခါမှာတောင် ဝေဒနာ ရှိပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရား ရှင်က ဘယ်အခြေနေဖြစ်ဖြစ် ဝိပဿနာရှုဖို့ ညွှန်ကြားထားလေတော့ မိမိနဲ့ ကိုက်ညီမယ့် ရှုကွက်ကို ရှုပေါ့။

ထမင်းစားတဲ့အခါ အချို့ကို စားမိမယ်။ ချိုတာကို သိနေမယ်။ ချိုတာလေးကို ကြိုက်ပြီးနေတဲ့ ဝေဒနာလေး ဖြစ်နိုင်မယ်။ ချိုတာလေးက ရုပ်၊ သိတာက စိတ်၊ ချိုနေတဲ့အချိန်လေးမှာ သဘောထားမှန်မှန်နဲ့ သဘာဝ အတိုင်းထားနိုင်ရင် ကြိုက်တယ်ဆိုတဲ့ တဏှာနဲ့ခံစားမှု မလာတော့ဘူး။ ဒီ အချိန်မှာ ဝေဒနာအားဖြင့် ဥပေက္ခာဖြစ်နေမယ်။ ဒီအဆင့်ထိ မထားနိုင်သေးရင် ကြိုက်တယ် ကောင်းတယ် ဆိုတဲ့ တဏှာနဲ့ခံစားတဲ့ သောမနဿဝေဒနာကိုလည်း ပြန်ရှုပေါ့။ ရပါတယ်။ စလေ့ကျင့်စ ယောဂီမှာ ဖြစ်ရင်ဖြစ်တဲ့အတိုင်း ရပ် ထားလို့ မရနိုင်သေးပါဘူး။

ဝေဒနာက တဏှာမကူးစေနဲ့ဆိုတိုင်း ချိုတဲ့ 'ရသရုပ်' ကို ရှုနေတဲ့ သဘောထားက မှားနေတဲ့အတွက် ရှုနေတဲ့စိတ်မှာ လောဘ၊ ဒေါသဖြစ်တာကို ပြန်ပြီး သတိမထားနိုင်တော့ပါဘူး။ အာရုံကို လောဘစိတ်၊ ဒေါသစိတ်နဲ့လည်း

သိနေနိုင်တဲ့အတွက် အာရုံကို သိပ်မမဲကြပါနဲ့။

အာရုံကို အရမ်းအားစိုက်လွန်းတဲ့အတွက် ရှုတဲ့စိတ်မှာ ကိလေသာ ဝင်ပူးနေတာကို မရိပ်မိလိုက်ပါဘူး။ တချို့က ထိုင်ပြီးရှုကြတဲ့အခါ နာကျင် လာတဲ့ အာရုံကို စူးစိုက်ပြီး ရှုကြပါတယ်။ စူးစိုက်မှုအား ကောင်းလာတော့ နာကျင်နေတဲ့ အရာလေးဟာ တဖြည်းဖြည်းသေးသွားပြီး နောက်ဆုံး ဖျတ်ခနဲ ပျောက်သွားပါတော့တယ်။ အဲဒါကိုပဲ ဝေဒနာချုပ်သွားပြီလို့ ပြောကြပါရော။ သူတို့အယူဆအရ သေခါနီးဆို ပိုဆိုးမှာ၊ အခုကတည်းက လေ့ကျင့်ထားမှဆိုပြီး ကျင့်နေကြတာပါ။ နာကျင်တာကို ဝေဒနာလို့ သတ်မှတ်ပြီး ရှုချင်တယ်ဆိုရင် မိမိပေါင်ကို ပလာယာနဲ့ဆွဲလိမ်ပြီး ရှုကြလို့ပြောရင် ကြိုက်ကြမယ် မထင်ဘူး။

သဘာဝအတိုင်း ဖြစ်လာတဲ့အရာကို သဘောထားမှန်မှန်နဲ့ သည်းခံပြီး ရှုနိုင်ရင် မှန်ပါတယ်။ သဘာဝဖြစ်စဉ်ကို စိတ်ဝင်တစားနဲ့ စောင့်ကြည့်တာ ဝိပဿနာပါ။ ကုန်ချင်ပျောက်ချင်တဲ့စိတ်နဲ့ ရှုနေရင် နှလုံးသွင်း မှားနေ ပါပြီ။

နာကျင်တာဟာ ဒုက္ခဝေဒနာဆိုပေမဲ့ သူက ရုပ်ပါ။ နာမ် မဟုတ်ပါ ဘူး။ နာကျင်တာကို ခံစားတာကမှ ဝေဒနာအစစ်ပါ။ နာကျင်တာကိုလည်း သည်းခံပြီး ရှုလို့ ရပါတယ်။ ကြိတ်ခံပြီး ရှုရင်တော့ နှလုံးသွင်း မှားနေပါပြီ။ နှလုံးသွင်းမှန်မှ ကုသိုလ်ပါ။ နှလုံးသွင်းမှားရင် အကုသိုလ်ပါ။ အကုသိုလ်စိတ်နဲ့ ဝိပဿနာဖြစ်ရိုးထုံးစံ မရှိပါဘူး။

ဝိပဿနာ ဆိုတာ ခန္ဓာသဘာဝဖြစ်စဉ်ကို သိအောင်၊ သိတော့ ငြီးငွေ့ ငြီးငွေ့တော့ မလိုချင်၊ မလိုချင်လို့ လွတ်မြောက်အောင် လုပ်တာပါ။ ခန္ဓာဖြစ်စဉ်ဆိုတဲ့အတွက် ခန္ဓာငါးပါးလုံး ပါပါတယ်။

ယောဂီတွေအနေနဲ့ ဝိပဿနာရှုတဲ့အခါ စကားလုံးဝေါဟာရတွေရဲ့ အစိုးမိုးကို မခံပါနဲ့။ အတွေးမများပါစေနဲ့။ ရှုနေတဲ့အချိန်မှာ ရှုကွက်ကိုသာ အေးအေးလူလူ ဂရုတစိုက် စောင့်ကြည့်ရင် ရပါပြီ။ ဒါက ရုပ်၊ ဒါက ဝေဒနာ၊ ဒါက ပထဝီ စတဲ့ အမည်ပညတ်တွေ လျှောက်မတပ်ပါနဲ့တော့။

မိန်းကလေးတစ်ယောက် မြင်တာကို ကောင်မလေးပဲ ခေါ်ခေါ်၊ lady လို့ပဲပြောပြော၊ သူကတော့သူပါပဲ။ ဆရာအမျိုးမျိုးက သူတို့နားလည် ကျွမ်းကျင်သလို ဖွင့်ဆို ရှင်းလင်းနေကြလို့ ဟိုအာရုံ၊ ဒီအာရုံ၊ ဟိုနည်း၊ ဒီနည်း ဆိုပြီး ကွဲနေကြတာပါ။ ဒါကို နားမလည်ရင်တော့ အစွဲတွေ ဖြစ်လို့

ဖြစ်၊ ယောင်ချာချာ ဒုဝေဝေတွေ ဖြစ်လို့ ဖြစ်နဲ့ ရှုပ်နေကြပါလိမ့်မယ်။

မြတ်စွာဘုရားက ‘ရုပ်’ ကိုရှုခိုင်းရင် ငယ်ထိပ်၊ နှာသီးဖျား၊ ရင်ညွန့်၊ ဝမ်းဗိုက် ကြိုက်တဲ့နေရာက ရှုပါ။ ဒါဟာ ပညတ်တွေပါ။ တူညီတာကတော့ ‘ရပွတိတိ ရှုပ်’ ဆိုတဲ့ ပရမတ်တရား ဖောက်ပြန်မှုပါပဲ။ ပထဝီဖြစ်ဖြစ်၊ တေဇော ဖြစ်ဖြစ်၊ ဝါယော ဖြစ်ဖြစ်၊ ရုက္ခမ္မဗ္ဗ ဖြစ်ဖြစ်၊ ထုံထုံကျင်ကျင် ဖြစ်ဖြစ် ‘ရုပ်’ ဆိုရင် ပြီးသွားပါပြီ။

နာမ်ဆိုတဲ့ အရာမှာလည်း ဘယ်လိုပဲ ခံစား ခံစား၊ ဘယ်လိုပဲ သိသိ ‘နာမ်’ ဆိုရင် ပြီးသွားပါပြီ။ ဒါက ဝေဒနာ၊ ဒါက သညာဆိုပြီး ခွဲမနေပါနဲ့တော့။ ဘာထင်ရှားနေလဲ၊ ထင်ရှားရာကိုသာ ကြည့်လိုက်ပါ။ သူတို့ရဲ့ သဘာဝက ‘ဖြစ်ပျက်’ ပါပဲ။ ဒါကို သဘောပေါက်ရင် ရပါပြီ။ ဟိုဟာရှုမယ်၊ ဒီဟာရှုမယ်ဆိုပြီး ရှာရှုနေရင် လွဲနေပါလိမ့်မယ်။ လုပ်ပြီး မရှုပါနဲ့။

သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတဲ့အတိုင်း သတိအဆင့်မှာတော့ သဘာဝလက္ခဏာတွေကိုပဲ သိနေနိုင်မှာပါ။ သတိအားကောင်းလာရင် ဉာဏ်ပါလာမှ သမညလက္ခဏာဆိုတဲ့ ဖြစ်ပျက်ကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် မိမှာပါ။ အဲဒီလို ဉာဏ်ပါဖို့ကတော့ ပညတ်ပရမတ်သဘော၊ သဘာဝလက္ခဏာတို့ရဲ့သဘော၊ အတ္တဒိဋ္ဌိမရှိမှု သဘောတွေကို ကြိုတင်သင်ယူ၊ ကြားနာ၊ ကြံစည်ခြင်းကို အကြိမ်ကြိမ် လုပ်ထားရပါလိမ့်မယ်။ ဒါမှ ဝိပဿနာဉာဏ်အစစ် ဖြစ်မှာပါ။ ဗဟုသုတဦးမဆောင်ထားရင် သတိအဆင့်၊ သမာဓိအဆင့်မှာပဲ လမ်းဆုံးနေပါလိမ့်မယ်။ ယောဂီများကို အထူးသတိပေးလိုတာက သမာဓိအားသက်သက်နဲ့ ကြည့်လို့ မြင်တဲ့ အာရုံဟာ ပရမတ် ဖြစ်ချင် ဖြစ်မယ်။ ဝိပဿနာတော့ မဖြစ်ပါဘူး ။ ဉာဏ်နဲ့ကြည့်တဲ့ အာရုံမှသာ ပရမတ်လည်း ဖြစ်သလို ဝိပဿနာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဝိပဿနာဆိုတာ အာရုံမှာ မဖြစ်ပါဘူး။ ဉာဏ်မှာသာ ဖြစ်တာပါ။

အချို့ယောဂီတွေက အာရုံကိုတွေ့တိုင်း ဝိပဿနာထင်ပြီး အာရုံကို မဲရှုနေကြပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ နာကျင်တဲ့ဒုက္ခဝေဒနာကို ပျောက်အောင် မဲကြတာပေါ့။ ရုက္ခမ္မဗ္ဗတွေတိုင်း ရုပ်ပရမတ် တွေ့ပြီ၊ ဝိပဿနာဖြစ်ပြီ ထင်နေကြပါတယ်။ ဒီရုက္ခမ္မဗ္ဗကို ‘ငါကောင်’ က သိတယ်၊ သိအောင် ပြုနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ ‘အတ္တ’ ကြီးတန်းလန်း ဖြစ်နေပါသေးတယ်။ ဒီကြီးတန်းလန်းနဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်အစစ် မဖြစ်ပါဘူး။

အာရုံကိုသိတဲ့စိတ်ဟာ ဘယ်လိုနှလုံးသွင်းသဘောထားနဲ့ သိနေသလဲ

ဆိုတာကသာ ဝိပဿနဉာဏ် ဟုတ်၊ မဟုတ် အဆုံးဖြတ်ပေးမှာပါ။ အတ္တစိတ်
 နဲ့လည်း ရုက္ခမ္မအာရုံကို သိလို့ ရသလို၊ ဝိပဿနာစိတ်နဲ့လည်း သိလို့ ရပါ
 တယ်။ အာရုံကတော့ ဒါပါပဲ။ ရှုသိတဲ့စိတ်ဘက်ကသာ ပြောင်းနေတာပါ။
 ဒါကို သိထားစေချင်ပါတယ်။ သို့မှသာ လျှောက်သလောက် ခရီးပေါက်ပြီး
 လိုရာပန်းတိုင်ရောက်မှာ ဖြစ်ပါတော့တယ်။

၂၀၁၂ ခုနှစ်-ဇူလိုင်လ-အပ္ပမာဒ ဓမ္မရသ မဂ္ဂဇင်း



အာရုံဆိုတာ အနတ္တသာဘာဝပါ

အတွေးခေါ်ပညာရှင်ကြီး ဒိုင်အိုဂျီးတစ်ဟာ သူ့အတွက် မလိုအပ်ဘူးလို့ ထင်တဲ့ အရာတွေကို စွန့်ပစ်လိုက်တာ နောက်ဆုံး သောက်ရေခွက်တစ်ခုပဲ ကျန်တယ်။ အဲဒီ သောက်ရေခွက်တောင်မှ လူတစ်ယောက် လက်ခုပ်နဲ့ ရေ သောက်တာမြင်တော့ ခွက်မရှိလည်း ဖြစ်တာပဲဆိုပြီး ခွက်ပါ စွန့်ပစ် လိုက်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားရှင် လက်ထက်ကလည်း ဝတ္ထုပစ္စည်းကို စွန့်ပယ်ပြီး ခြိုးခြံစွာကျင့်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရှိခဲ့ကြတယ်။ သူတို့ဟာ အဝတ်တောင် မဝတ် ကြတော့ဘူး။

ဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဝတ္ထုပစ္စည်းက အကြောင်းခံဖြစ်လာမယ့် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာန၊ ဣဿာ၊ မစ္ဆရိယတို့ရဲ့ဆိုးကျိုးကို သူတို့ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်း ဝန်းမှာ တွေ့ခဲ့ရပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ဒိုင်အိုဂျီးနစ်ဟာ နေ့ခင်းကြောင်တောင်ကြီး လူကောင်းသူကောင်းကို မီးခွက်ထွန်း ရှာခဲ့တာပေါ့။

ဒီလုပ်ရပ်တွေဟာ ကောင်းသလိုလိုရှိပေမယ့် တကယ်တော့ တစ် ဖက်စွန်းရောက် အမြင်တွေပဲ ဖြစ်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားရှင်ဟာ သူ့ရဲ့တပည့် သာဝကတွေကို ခြိုးခြံစွာကျင့်ရတဲ့ ဓုတင်အကျင့်ကို ခွင့်ပြုခဲ့ပါတယ်။ ဒါ ဟာ ကိလေသာကို ပါးအောင်၊ သတိပညာ၊ သည်းခံခြင်းဆိုတဲ့ စိတ်အရည်သွေး တွေ မြင့်မားလာအောင် လုပ်ခိုင်းတာပါ။ သက်သက် ဒုက္ခခံခိုင်းတာ မဟုတ် ပါဘူး။ သင်္ကန်းသုံးထည်၊ သပိတ်တစ်လုံးရှိရင် ရဟန်းတော်တွေအတွက်

လုံလောက်ပါတယ်။ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းမများတဲ့အတွက် ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေ အပေါ် ကြောင့်ကြစိုက်နေရတဲ့ ‘ပလီဗောဓ’နည်းသွားတာပေါ့။

ဝတ္ထုကာမနဲ့ ကိလေသာကာမတို့ရှိရာမှာ ကိလေသာကာမကိုသာ ပယ်သတ်ရမှာပါ။ အလှူရှင်က သဒ္ဓါလို့ ရွှေ့ကျောင်းကြီးဆောက်လှူရင်လည်း သီတင်းသုံး နေထိုင်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရွှေ့ကျောင်းကြီးကို မသာယာရပါဘူး။

ဝတ္ထုပစ္စည်းကို စွန့်ပယ်ခြင်းဟာလည်း ပုထုဇဉ်တို့အတွက် အထိုက်အလျောက်တော့ လိုအပ်တယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ ဝတ္ထုပစ္စည်းဆိုတဲ့ အာရုံတရားတွေဟာ တော်တော်ကြီးကို အင်အားကြီးကြီးမားမားနဲ့ ခြယ်လှယ်နိုင်ပါတယ်။ ဆွဲအားလည်း အရမ်းပြင်းပါတယ်။ သူ့နောက်ကို မလိုက်မိဖို့ ဆိုတာက တော်ရုံ စိတ်ဓာတ်အခြေနေနဲ့ မရပါဘူး။ ဒီအာရုံတွေနောက်ကို တကောက်ကောက် လိုက်ခဲ့ကြလို့ သတ္တဝါတွေဟာ သံသရာမှာ မျောလိုက်၊ မြုပ်လိုက်နဲ့ လည်လာလိုက်ကြတာ အစတောင် ရှာမရတော့ပါဘူး။

အာရုံတွေရဲ့ အခြယ်လှယ်ကို ခံရတာဟာ အာရုံရဲ့သဘာဝကို အမှန်အတိုင်း မသိတဲ့ မောဟကြောင့်ပါ။ အာရုံတွေဟာ အစွဲလမ်းခံတတ်တဲ့ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာပါ။ မြတ်စွာဘုရားရှင်က ‘ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ဒုက္ခာ’ ဆိုပြီး ဟောပါတယ်။ ပုထုဇဉ်တွေကတော့ ဒုက္ခအဖြစ် မမြင်ဘဲ သုခအဖြစ် မြင်နေကြပါတယ်။ ဒုက္ခအဖြစ် မြင်နေကြတဲ့ ဘုရား၊ ရဟန္တာတွေကတော့ အစွဲလမ်းခံတတ်တဲ့ အာရုံတွေနဲ့ ကြုံနေရပေမယ့် စွဲလမ်းတတ်တဲ့ ကိလေသာက မရှိလေတော့ အာရုံရဲ့ စိုးမိုးမှုကို မခံရတော့ပါဘူး။

ဒီနေရာမှာ အာရုံ ဆိုတာ လောကီစိတ်တို့ရဲ့ အာရုံပြုရာ တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိတို့ရဲ့ အစွဲလမ်းခံရာ အာရုံငါးပါး ကာမဂုဏ်တရား ဖြစ်တယ်။ အာရုံငါးပါး ဆိုတာ ရူပါရုံ၊ သဒ္ဓါရုံ၊ ဂန္ဓာရုံ၊ ရသာရုံ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံတို့ ဖြစ်တယ်။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာလည်း အာရုံတရား တစ်ခုပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ လောကီစိတ်နဲ့ အာရုံပြုလိုရတဲ့ တရားမျိုးတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ လောကုတ္တရာစိတ်နဲ့မှ အာရုံပြုနိုင်တဲ့ တရားမျိုး ဖြစ်တယ်။

အခု လောကီစိတ်တို့ရဲ့ အာရုံပြုရာ တရားကိုသာ ပြောချင်တာပါ။ အာရုံငါးပါး ကာမဂုဏ်တရားတွေဟာ ဖောက်ပြန်တတ်တဲ့ ‘ရုပ်’တရားတွေ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီအာရုံတွေကို သိနေရတဲ့ စိတ်၊ ခံစားမှု ဝေဒနာ၊ မှတ်သားတဲ့

သညာ၊ ပြုပြင်လှုံ့ဆော်တတ်တဲ့ သင်္ခါရ ဆိုတဲ့ အာရမ္မဏိကတရားတွေက 'နာမ်' ဖြစ်တယ်။ အဲဒီ နာမ်တရားမှာ ကုသိုလ်အုပ်စု၊ အကုသိုလ်အုပ်စု၊ အဗျာကတအုပ်စုရယ်လို့ ရှိတယ်။ ပုထုဇဉ်တို့ရဲ့ စိတ်သန္တာန်ဇောအဆင့်မှာတော့ ကုသိုလ်နဲ့ အကုသိုလ်လို့ နှစ်ခုပဲ ဖြစ်ခွင့်ရှိတယ်။ အဗျာကတအုပ်စုကတော့ ဘုရား၊ ရဟန္တာတို့ရဲ့ သန္တာန်မှာသာ ဖြစ်တယ်။

ဒီတော့ အာရုံကို ကျွန်ုပ်တို့ ပြောင်းလဲပစ်လို့ မရဘူး။ အာရမ္မဏိက ဖြစ်တဲ့ နာမ်တရားမှာသာ ကုသိုလ်အုပ်စုနဲ့ နေနိုင်အောင် ကြိုးစားရမယ်။ ဒီလို နေနိုင်ဖို့ကတော့ နှလုံးသွင်းမှန်ဖို့ လိုတယ်။

အာရုံတွေဟာ တကယ်တော့ သူ့သဘောသူဆောင်ပြီး ဖောက်ပြန်တတ်တဲ့ တရားတွေဖြစ်တယ်။ ဒါကို အမှန်အတိုင်း မသိကြလေတော့ လူ၊ နတ်၊ မိန်းမ၊ ယောက်ျား၊ အိုးအိမ်၊ ကား စသည့် ပညတ်အမြင်တွေနဲ့ မြင်နေကြတယ်။ အဲဒီအမြင်တွေနဲ့ ပူးတွဲပါလာတတ်တဲ့ ကြိုက်တယ်၊ ကောင်းတယ် ဆိုတဲ့ 'လောဘ'၊ မကြိုက် မကောင်းဆိုတဲ့ 'ဒေါသ' တွေ ဖြစ်လာကြတယ်။

အာရုံဆိုတဲ့ ရုပ်တရားတွေဟာ အမြဲရှိနေတဲ့ တရားတွေ မဟုတ်ဘူး။ အဟောင်းချုပ် အသစ်အစားထိုးသဘောနဲ့ ဖြစ်စဉ်ကြီးတစ်ခုသာ ဖြစ်တယ်။ သက်ရှိ၊ သက်မဲ့အရာတွေဟာ သူ့နိယာမနဲ့သူ 'ဖြစ်ပျက်' သဘာဝအနေနဲ့ တည်ရှိနေတဲ့ အနတ္တတရားတွေ ဖြစ်တယ်။ ဒါကို ဝိပဿနာနဲ့မှ မြင်နိုင် တယ်။

အနတ္တတရားဖြစ်တဲ့အတွက် သူ့ကို ကိုယ်က သိမ်းပိုက်ထားချင်ပေမယ့် တစ်နည်းနည်းနဲ့ သူက ကိုယ့်ကို စွန့်ရင် စွန့်၊ မစွန့်ရင် ကိုယ်က သူ့ကို စွန့်ရတယ်။ ဒါသဘာဝပဲ။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက 'ဒုက္ခ' လို့ ဟောသွား တာ။

မြတ်စွာဘုရား ဟောထားလို့ ဒုက္ခတရားအဖြစ် လက်ခံထားပေမယ့် သုခအဖြစ် မြင်နေကြသူက များတယ်။ ဒါဟာ 'ဝိပလ္လာသ' တရားတွေကြောင့် ပါ။ ဝိပလ္လာသ (၁၂)ပါး ရှိတယ်။ မမြဲတဲ့တရားတွေကို မြဲတယ်လို့ မှတ်နေတဲ့ 'သညာဝိပလ္လာသ'၊ မြဲတယ်လို့ သိနေတဲ့ 'စိတ္တဝိပလ္လာသ'၊ မြဲတယ်လို့ အခိုင်အမာမလွတ်နိုင်အောင် စွဲယူထားတဲ့ 'ဒိဋ္ဌိဝိပလ္လာသ'၊ မတင့်တယ်တဲ့ အရာတွေကို တင့်တယ်တယ်လို့ မှတ်နေတဲ့ 'သညာဝိပလ္လာသ'၊ တင့်တယ်တယ်လို့ သိနေတဲ့ 'စိတ္တဝိပလ္လာသ'၊ တင့်တယ်တယ်လို့ အခိုင်အမာ စွဲယူထားတဲ့

‘ဒိဋ္ဌိဝိပလ္လာသ’၊ ဆင်းရဲတဲ့အရာတွေကို ချမ်းသာတယ်လို့ မှတ်နေတဲ့ ‘သညာဝိပလ္လာသ’၊ ချမ်းသာတယ်လို့ သိနေတဲ့ ‘စိတ္တဝိပလ္လာသ’၊ ချမ်းသာတယ်လို့ အခိုင်အမာစွဲယူထားတဲ့ ‘ဒိဋ္ဌိဝိပလ္လာသ’၊ အသက်၊ လိပ်ပြာ၊ အတ္တဇီဝလည်း မဟုတ်၊ အနှစ်သာရလည်း မရှိတဲ့ တရားတွေကို အနှစ်သာရရှိတယ်လို့ မှတ်နေတဲ့ ‘သညာဝိပလ္လာသ’၊ အနှစ်သာရရှိတယ်လို့ သိနေတဲ့ ‘စိတ္တဝိပလ္လာသ’၊ အနှစ်သာရရှိတယ်လို့ အခိုင်အမြဲ စွဲယူထားတဲ့ ‘ဒိဋ္ဌိဝိပလ္လာသ’တွေ ဖြစ်တယ်။

အမှန်ကို အမှန်အတိုင်း မသိဘဲ ဖောက်ပြန်မှားယွင်းနေတဲ့ ‘ဝိပလ္လာသ’ တရားတွေဟာ အာရမ္မဏိက ဆိုတဲ့ နာမ်တရားမှာသာ ဖြစ်ပေါ်ကြတယ်။ ဝိပလ္လာသရဲ့ဖုံးလွှမ်းမှုကြောင့် အာရုံရဲ့သဘာဝကို အမှန်အတိုင်းမသိတဲ့အခါ လောဘ၊ ဒေါသဖြစ်တိုင်း အာရုံကို အပြစ်ပုံချကြတယ်။ မိဘတွေဟာ သားသမီးတွေကြောင့် စိုးရိမ်သောကဖြစ်ရတိုင်း ‘နင်တို့ကြောင့်’ ဆိုပြီး သားသမီးတွေအပေါ် အပြစ်ပုံချတယ်။ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ ပျက်စီးပျောက်ရှုတိုင်း သောကတွေ ဖြစ်ကြတယ်။ အချုပ်အားဖြင့်တော့ လောကဓံကြုံတိုင်း လောဘနဲ့ဒေါသ ဖြစ်နေကြတယ်။ ဒါဟာ သဘာဝကို အမှန်အတိုင်းမသိတဲ့ မောဟကြောင့်ပဲ ဖြစ်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားရှင်မှာ သိဒ္ဓတ္ထမင်းသားဘဝက ကြင်ယာတော် ယသောဓရာ၊ သားတော် ရာဟုလာ၊ ခမည်းတော် သုဒ္ဓေါဒန၊ ကပ္ပလဝတ် နန်းတော်တို့ ရှိတယ်။ ဒီအရာတွေဟာ မြတ်စွာဘုရားရှင်ကို လောဘ၊ ဒေါသ ဖြစ်အောင် မစွမ်းဆောင်နိုင်တော့ပါဘူး။ အာရုံရဲ့သဘာဝကို အမှန်အတိုင်း သိထားတဲ့ မြတ်စွာဘုရားရှင်ဟာ အာရုံတွေကိုမသတ်ဘဲ ကိလေသာကိုသာ သတ်လိုက်တာပါ။

စည်းစိမ်ဥစ္စာ၊ ဇနီး၊ ခင်ပွန်း၊ သားသမီး ဆိုတာ အာရုံတရားတွေ ဖြစ်တဲ့အတွက် သူ့သဘောသူ ဆောင်နေကြမှာပါ။ သာသနာပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ လောဘ၊ ဒေါသရဲ့ အပြစ်များပုံကို သိပေမယ့် ဒီစိတ်တွေကို ပယ်သတ်ရမယ့် နည်းကိုတော့ မသိကြဘူး။ ဒါကြောင့် သူတို့ဉာဏ်မီသလောက် ဝတ္ထုပစ္စည်း တွေကို စွန့်ပြီး ကျင့်နေကြတာပေါ့။

ဒီသာသနာမှာ ကိလေသာကို အမြစ်ပြတ်ပယ်သတ်ရမယ့်နည်းကို မြတ်စွာဘုရား ဟောထားပြီးသားပါ။ မြတ်စွာဘုရားရှင်ဟာ ဗာဟိယဒါရုစရိယ

ကို 'မြင်ရင် မြင်ကာမတ္တမှတ်' လို့ ညွှန်ကြားခဲ့ပါတယ်။ ဒါဟာ မြင်ရတဲ့ အဆင်းအာရုံ ပရမတ်ကို လူ၊ နတ်၊ ခွေး၊ ကြောင် စသည်အားဖြင့် မမြင်ဘဲ ပရမတ်အတိုင်း မြင်နိုင်အောင် ကျင့်ဖို့ ဟောပြတာပါ။ ပရမတ်ကို ပရမတ် အတိုင်း မြင်နိုင်ရင် ကိလေသာ မလာတော့ဘူးပေါ့။

ကျွန်ုပ်တို့လည်း သတိပဋ္ဌာန်နည်းလမ်းနဲ့ အာရုံကို အာရုံပါလားလို့ သဘောထားနိုင်အောင် ရှုမှတ်ကြရပါမယ်။ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာတွေ အားကောင်းလာရင် အာရုံရဲ့ ဖြစ်ပျက်မှု သဘာဝတရားကို ထိုးထွင်းသိလာပါတယ်။ မမြဲမှုသဘော၊ အစိုးမရမှုသဘော၊ အနှစ်မရှိမှုသဘောတွေကို တွေ့ဖန် များလာရင် အာရုံတွေအပေါ် တပ်မက်တဲ့ တဏှာတွေ၊ မကျေနပ်တဲ့ ဒေါသတွေ၊ အာရုံကို အမှန်အတိုင်းမသိတဲ့ မောဟတွေ နည်းပါးကုန်ပျောက်လာ တယ်။

'ရုပ်' အာရုံကို ပရမတ်တရား 'ရုပ်' အဖြစ် ပထမအဆင့် မရှုမှတ်နိုင် လိုက်ရင် ဒုတိယအဆင့် ကိလေသာစိတ် ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီ ကိလေသာစိတ် ကိုလည်း 'အာရုံ' တရားအဖြစ် ရှုမှတ်ရပါမယ်။ အဲဒီလိုရှုမှတ်နိုင်ရင် တတိယ စိတ်ဟာ ဝိပဿနာစိတ် ဖြစ်သွားတယ်။

အာရုံရဲ့ သဘာဝကို မသိရင်တော့ 'ဩဃ' တရားတွေ၊ ရာဂတွေ၊ ယိုစီးမှုသဘောတွေ၊ ထုံးနှောင်ဖွဲ့မှု ဂန္ထတွေ၊ စွဲလမ်းမှု ဥပါဒါန်တွေ ဖြစ်လာနိုင် တယ်။ အာရုံကို ကြိုက်စရာလို့ ထင်လိုက်တာနဲ့ (အဘိဇ္ဈာ)ပေါ်လာပြီး ကာမဝိတက်ဖြစ်၊ မကြိုက်စရာပေါ်လာတဲ့အခါ နှလုံးမသာမယာနဲ့ ဒေါမနသ ဖြစ်ပြီး ဗျာပါဒဝိတက်နဲ့ ဝိဟိံသဝိတက်တို့ ဖြစ်ပွားကြတယ်။

ကိုယ်တွင်းရုပ်ကို 'အသုဘ' အဖြစ် ရှုတဲ့လူဟာ တင့်တယ်လို့ ထင်နေတဲ့ ဝိပလ္လာသကို ပယ်ပါတယ်။ အလုတ်အလွေးပြု၍ စားအပ်တဲ့အဟာရ ကို ပိုင်းခြားသိတယ်။ ကာမောဃကို ကျော်လွန်တယ်။ ကာမရာဂနဲ့ မယှဉ် တော့ဘူး။ ကာမာသဝယိုစီးမှု အာသဝေါကင်းတယ်။ အဘိဇ္ဈာကာယဂန္ထကို ဖျက်ဆီးတယ်။ ကာမုပါဒါန် မစွဲမှီတော့။

ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး ခံစားနေရတဲ့ဝေဇာကို 'ဒုက္ခ' အဖြစ် ရှုတဲ့ လူဟာ ချမ်းသာတယ်လို့ ထင်နေတဲ့ ဝိပလ္လာသကို ပယ်တယ်။ ဖဿဟူသော အဟာရကို ပိုင်းခြားသိတယ်။ ဘဝေါဃကို ကျော်လွန်တယ်။ ဘဝရာဂနဲ့ မယှဉ်တော့ဘူး။ ဘဝါသဝယိုစီးမှု အာသဝေါကင်းတယ်။ ဗျာပါဒကာယဂန္ထကို

ဖျက်ဆီးတယ်။ သီလဗ္ဗတုပါဒါန် မစွဲမှီတော့။

သညာနဲ့သင်္ခါရတို့ကို 'အနတ္တ'အဖြစ် ရှုတဲ့လူဟာ အတ္တလို့ ထင်မှတ်နေတဲ့ ဝိပလ္လာသကို ပယ်တယ်။ စေတနာဟူသော မနောသဇ္ဇေတနာဟာရကို ပိုင်းခြားသိတယ်။ ဒိဋ္ဌောဃကို ကျော်လွန်တယ်။ ဒိဋ္ဌိယောဂနဲ့ မယှဉ်တော့။ ဒိဋ္ဌာသဝယိုစီးမှု အာသေဝေါကင်းတယ်။ ဣဒံသစ္စာဘိနိဝေသကာယဂန္ထကို ဖျက်ဆီးတယ်။ အတ္တဝါဒုပါဒါန် မစွဲမှီတော့။

ဝိညာဏ်ကို 'အနိစ္စ' အဖြစ် ရှုတဲ့လူဟာ မြဲတယ်လို့ ထင်မှတ်နေတဲ့ ဝိပလ္လာသကို ပယ်တယ်။ စိတ်ဟူသောဝိညာဏာဟာရကို ပိုင်းခြားသိတယ်။ အဝိဇ္ဇောဃကို ကျော်လွန်တယ်။ အဝိဇ္ဇာယောဂနဲ့ မယှဉ်တော့ဘူး။ အဝိဇ္ဇာသဝယိုစီးမှု အာသေဝေါကင်းတယ်။ သီလဗ္ဗတပရာမာသကာယဂန္ထကို ဖျက်ဆီးတယ်။ ဒိဋ္ဌုပါဒါန် မစွဲမှီတော့။

ဒါဟာ ခန္ဓာငါးပါးကို အရှုခံအာရုံအဖြစ် ခွဲပြီး ရှုတာ ဖြစ်တယ်။ တကယ်တော့ ဘယ်ခန္ဓာဖြစ်ဖြစ် အရှုခံပရမတ်ဟာ အာရုံတရားတွေပါ။ အာရုံတရားတွေရဲ့ သဘာဝဟာ 'ဖြစ်ပြီး ပျက်'ကြတယ်။ ဘယ်ခန္ဓာ၊ ဘယ်ရုပ်၊ ဘယ်နာမ်ကို မဆို အာရုံအဖြစ် သဘောထားနိုင်ရင် ဝိပဿနာရှုတဲ့အခါ အာရုံရွေးစရာ မလိုတော့ဘူး။ အာရုံမကြိုက်စရာလာလည်း မဖျောက်ဖျက်၊ ကြိုက်စရာလာလည်း စွဲထားစရာ မလိုတော့ဘူး။ အာရုံပရမတ်တရားအစစ်ဟာ 'ဖြစ်ပျက်' အနတ္တပဲ ဖြစ်တယ်။

မိမိဆိုတဲ့ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးက အစ တစ်လောကလုံးမှာရှိနေတဲ့ ရုပ်နာမ်တွေဟာ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါလည်း မဟုတ်၊ အခိုင်အမာ အနှစ်သာရ အစွမ်းစရှိတဲ့ အတ္တလည်း မဟုတ်ဘူးလို့ 'နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း' သိလိုက်ရတဲ့ အချိန်မှာ လောကကြီးကို မြင်နေရတာဟာ အလွန်ကို လွတ်လပ်ပေါ့ပါးတယ်။ လောကခံဆိုတာဟာလည်း ဘာမျှ အနှစ်သာရမရှိတဲ့ သဘာဝတစ်ခုအဖြစ်သာ မြင်နေရတယ်။ ဒီအချိန်မှာ အာရုံရဲ့ ခြယ်လှယ်မှုကိုလည်း မခံရတော့ဘူး။ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး အတိုက်ခိုက်တွေလာရင်တောင် 'သူမှားရင်လည်း သည်းခံနိုင်လာသလို၊ သူမှန်ရင်လည်း ဝမ်းမြောက်လာနိုင်တယ်'။ ပစ္စည်းဥစ္စာဆုံးရှုံးပြီး အနာရောဂါ ကျရောက်ရင်လည်း ပြင်းပြင်းထန်ထန်ကြီး မတုန်လှုပ်တော့ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ မိမိကိုယ်တိုင်က မိမိရဲ့အာရုံတရားအဖြစ် သဘောပေါက်လိုက်လို့ပဲ။

ဒီသာသနာမှာ 'အနတ္တ' အသိဟာ ဘယ်လိုမှ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့ အသိပါလားလို့ ခံစားမိလာပြီး မြတ်စွာဘုရားရှင်ကိုလည်း အလွန်အလွန် ကျေးဇူးတင် ကြည်ညိုမိတယ်။ ဥပေက္ခာတရားရဲ့ လွတ်လပ်မှုကို နားလည် ခံစားလာမိတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့ တရားတော်တွေဟာ အခုလည်း ငြိမ်းချမ်းစေပါတယ်။

ဥပေက္ခာစိတ်၊ အနတ္တအသိလေးနဲ့ အမြဲ နေချင်လာတယ်။ ဒီစိတ် ဒီအသိဟာ အမြဲတမ်းတော့ ဖြစ်မနေပါဘူး။ သတိရှိနေချိန်မှ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ဟာ အာရုံမှန်သမျှရဲ့သဘာဝကို အမှန်အတိုင်းသိနေတဲ့ သတိလေးနဲ့ အမြဲနေနိုင်အောင် ကြိုးစားကြပါစို့။

၂၀၁၁ ခုနှစ်-ဧပြီလ-အပ္ပမာဒဓမ္မရသမဂ္ဂစင်း



ငါမဟုတ်သော ငါ

ခရီးသွားလူတစ်ယောက်ဟာ ဇရပ်တစ်ဆောင်ပေါ်မှာ တက်ပြီး အနားယူတယ်။ ညရောက်တော့ လူသေအလောင်းကောင်ကို ထမ်းပြီး ဘီလူးတစ်ကောင် ဇရပ်ပေါ် ရောက်လာတယ်။ ခရီးသည်ကြီး သိပ်ကြောက်နေတာပေါ့။ ခဏနေတော့ နောက်ထပ် ဘီလူးတစ်ကောင် ဝုန်းခနဲ ပေါ်လာပြန်တယ်။ ဘီလူးနှစ်ကောင်ဟာ လူသေအလောင်းကို စားမလို့ လှကြတယ်။ သူ့ဟာ ငါ့ဟာ ဆိုပြီး အငြင်းအခုန် ဖြစ်ကြတယ်။

ခရီးသည်ကြီးဆီက အဆုံးဖြတ်ခံမယ် ဆိုပြီး ပြောကြတယ်။ ခရီးသည်ကြီးက မဆုံးဖြတ်ရဲဘူး။ တစ်ကောင်ကို အနိုင်ပေးရင် နောက်တစ်ကောင်က မကျေနပ်ပဲ သူ့ကိုစားမှာ ကြောက်ရတယ်။ မဆုံးဖြတ်လို့ကလည်း မဖြစ်ဘူး။ ဘီလူးတွေက ခိုင်းနေတော့ ကြောက်လို့ လုပ်ကိုလုပ်ရတော့မယ်။ ကြောက်ကြောက်နဲ့ ပထမဘီလူးသည်သာ အလောင်းကို ရထိုက်ကြောင်း အမှန်အတိုင်း ဆုံးဖြတ်ပေးလိုက်တယ်။

ဒီတော့ နောက်ရောက်လာတဲ့ ဘီလူးက မကျေနပ်ဖြစ်ပြီး သူ့ကို စားမလို့ လုပ်တော့တယ်။ ခရီးသည်ကြီးရဲ့လက်တစ်ချောင်းကို ဆွဲဖြုတ်ပြီး စားတယ်။ ပထမဘီလူးက အမှန်အတိုင်း ဆုံးဖြတ်ပေးတဲ့ ခရီးသည်ကြီးကို ကျေးဇူးတင်တဲ့အတွက် ပြုတ်သွားတဲ့ လက်နေရာမှာ အလောင်းကောင်က လက်ကို တပ်ပေးလိုက်တယ်။ ဒုတိယဘီလူးက နောက်လက်တစ်ဘက် ထပ်ဖြုတ်စားတယ်။ ပထမဘီလူးက အလောင်းက လက်ကို ထပ်တပ်ပေးတယ်။

ဒီလိုနဲ့ ဒုတိယဘီလူးက အင်္ဂါအစိတ်ပိုင်းတစ်ခုဆီကို ဖြုတ်ပြီးစားလိုက်၊ ပထမဘီလူးက ပြန်တပ်ပေးလိုက်နဲ့ နောက်ဆုံး ဒုတိယဘီလူး အားလုံးကို စားလို့ ကုန်သွားပေမဲ့ ခရီးသည်ကြီးမှာတော့ အင်္ဂါတစ်ခုမှ ချွတ်ယွင်းမှု မရှိဘူး။

ဘီလူးနှစ်ကောင် ဧရပ်ပေါ်က ပြန်သွားတော့ သူ့ကိုယ်သူ ကြည့်လိုက် တယ်။ သူတော့ သူပဲ။ ဒါပေမဲ့ သူမဟုတ်တော့တာကို သွားတွေ့တယ်။ အားလုံးဟာ အစားထိုးတားတဲ့သူ ဖြစ်နေတယ်။

ပုံပြင်ရဲ့ဆိုလိုချက်ကို သဘောပေါက်ကြမလားပဲ။ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ငါမဟုတ်သော ငါတွေပါ။ အချိန်တိုင်း အစားထိုးနေတာကို သတိမထားတတ်ကြ ဘူး။ စောစောက ငါနဲ့ အခု ငါကို အတူတူ ထင်နေကြတယ်။ မဟုတ်တော့ဘူး နော်။ အသစ်ဖြစ်သော ငါဖြစ်နေပြီ။ စောစောက ငါနဲ့ အခု ငါဟာ အတူတူ မဟုတ်တော့ဘူး။ စောစောက ငါရဲ့အကြောင်း အထောက်အပံ့ကြောင့် အသစ် ဖြစ်လာတဲ့ငါ ဖြစ်နေတာ။

အတူတူ မဟုတ်ပေမယ့် ပတ်သက်မှုတော့ ရှိနေတယ်။ ဖယောင်းတိုင် မီးတောက်လေးတစ်ခုဟာ မီးဇာစလေးတစ်ခုကို လောင်ပြီးတာနဲ့ အပြီး ငြိမ်းသွားပြီ။ ဒါပေမဲ့ နောက်မီးဇာကို ဆက်လောင်ဖို့ ပထမမီးတောက်က အကြောင်းဆက်ပေးခဲ့ရတယ်။ ဒါကြောင့် မီးစာတွေ အဆက်မပြတ်လောင်ပြီး မီးတောက်အလျဉ်အဖြစ် ကျွန်ုပ်တို့ မြင်နေကြရတာ ဖြစ်တယ်။

ဖယောင်းတိုင်နှစ်တိုင်ကို ယှဉ်ကြည့်။ ပထမဖယောင်းတိုင်က မီး ကို ဒုတိယဖယောင်းတိုင်မှာ ကူးလိုက်။ ဒုတိယဖယောင်းတိုင်ရဲ့မီးဟာ ပ ထမဖယောင်းတိုင်မီးတော့ မဟုတ်ဘူး။ ဒုတိယဖယောင်းတိုင်က မီးစာကို စွဲပြီးလောင်နေတဲ့ မီးအသစ်သာ ဖြစ်တယ်။ အသစ်မီးဆိုပေမယ့် ပထမဖယောင်း တိုင်မီးရဲ့ အကြောင်းကြောင့်သာ ဒုတိယဖယောင်းတိုင်မီးစာ လောင်နိုင်တာ ဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် ပထမနဲ့ ဒုတိယသည် မတူပေမယ့် အကြောင်းလည်း မကင်းကြပြန်ဘူး။ ဒါကိုပဲ တစ်ခုတည်းလည်း မဟုတ်၊ သီးခြားလည်း မဟုတ်၊ အကြောင်းကြောင့် အကျိုးလို့ ဗုဒ္ဓဟောကြားခဲ့တာ ဖြစ်တယ်။

ဖယောင်းတိုင် နှစ်တိုင်ကို ပူးထားလိုက်ရင် မီးတောက်တစ်ခုအဖြစ်ပဲ ရှိနေတယ်လို့ မြင်နေရတယ်။ အမှန်တော့ သူ့မီးစာနဲ့သူ သီးခြားဆီ လောင်နေ

တာသာ ဖြစ်တယ်။ အမြဲလည်း ရှိနေတာ မဟုတ်ဘူး။ မီးစာအမှုန်မှားလေးတွေကို လောင်လိုက်၊ ကုန်သွားလိုက်၊ နောက်မီးစာလေးတွေကို လောင်လိုက်နဲ့ အရမ်းလျင်မြန်လို့ အမြဲရှိနေတဲ့ မီးတောက်တစ်ခုအဖြစ် စိတ်ကို လှည့်စားသွားတာသာ ဖြစ်တယ်။ ဒါဟာ ဝိပုလ္လာသဆိုတဲ့ ဖောက်ပြန်မှားယွင်းစွာ မြင်မှုတွေ ဖြစ်တယ်။

ညအခါ ကောင်းကင်ကို ကြည့်လိုက်ရင် ကြယ်တွေကို တွေ့ရတယ်။ ဒီကြယ်တွေဟာ ကမ္ဘာနဲ့ မိုင်သန်းချီဝေးကြတယ်။ သူတို့ရဲ့အလင်း ကမ္ဘာကို ရောက်ဖို့ နှစ်တွေအများကြီး ဖြတ်လာရမှာပဲ။ ဒါဆိုရင် သူတို့ကို ကျွန်ုပ်တို့ မြင်နေရတာဟာ အလင်းသာဖြစ်လို့ အဲဒီအလင်း ကျွန်ုပ်တို့မျက်စိမှာ ထိခတ်ချိန်မှာ နဂိုမူလကြယ် မဟုတ်နိုင်တော့ဘူး။ နှစ်နဲ့ချီပြီး ကြာခဲ့ပြီ ဖြစ်နေပြီပဲ။ အတိတ်က ကြယ်ကြီး ဖြစ်နေပြီ။

အတော် အံ့ဖို့ကောင်းတဲ့ သဘာဝပဲ။ မိမိအရှေ့က မြင်နေရတဲ့ အရာကို သွားကိုင်ကြည့်လိုက်ရင် မူလမြင်ရတဲ့အရာ မဟုတ်တော့ပြန်ဘူး။ ထိမိတဲ့အချိန်မှာ အစားထိုးလာတဲ့ အသစ်ကြီး ဖြစ်နေပြန်ပြီ။ ဒါဆို လောကဆိုတာ အတုတွေနဲ့ ကျင်လည်နေကြတာပေါ့။ သတ္တလောကဆိုတဲ့ သတ္တဝါတွေကို ကြည့်ရင် အစစ်ကို မတွေ့ရဘူး။ ဩကာသလောကဆိုတဲ့ သတ္တဝါတွေရဲ့ ဖြစ်ရာဘုံကို ကြည့်ရင်လည်း အတုတွေပဲ။ သင်္ခါရလောကဆိုတဲ့ ရုပ်နာမ်သာ လျှင် အစစ်ဖြစ်တယ်။ အစစ် ဆိုတာက ကြာရှည်မခံဘူး။ တကယ့်ခဏတာလေးရယ်။ ဒါကိုမသိတော့ အတုကို အစစ်ထင်ပြီး အမြဲရှိနေတယ်လို့ ယူဆသွားကြတယ်။

အတုနဲ့အစစ်ဆိုတာကလည်း ဒွန်တွဲနေတတ်တာ ဖြစ်တယ်။ အစစ်ကို ရှာရင်း အတုထဲမှာ ပြန်လည်နေတတ်တယ်။

တချို့က တစ်ဖက်သတ် လွန်ပြေးသွားတာတွေလည်း တွေ့ရတယ်။ ဘာလဲ ဆိုတော့ ‘လောကကြီးမှာရှိနေတာဟာ ပရမတ်သဘောတွေသာ ဖြစ်တယ်။ လူ၊ နတ်၊ အိမ်၊ ကျောင်း စတာတွေဟာ အရှိမဟုတ်ဘူး’ ဆိုပြီး ပရမတ်ဘက်ကို လွန်ပြေးသွားတယ်။

ဒါလည်း အန္တရာယ်ပဲ။ ‘ပညတ် ပရမတ် သိသည်မှတ်၊ သူမြတ်မဆိုသာ၊ ပညတ်၊ ပရမတ် နှစ်ခုစပ်၊ သူမြတ်ခေါ်သည်သာ’ လို့ ရှေးဆရာတော်ကြီးများရဲ့ ဆိုရိုးလေး ရှိတယ်။ သာမန်လောကထဲမှာ နေစဉ်တုန်းက ပညတ်

နဲ့ ကျင်လည်နေကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပညတ်မှန်း မသိကြပါဘူး။ တရားအားထုတ် သင်ယူလာတဲ့အခါ ပရမတ်သဘောလေးတွေကို တွေ့လာတယ်။ ဒီမှာ အချင့်ချိန်မမှန်ပဲ ‘ပညတ်မရှိ ၊ ပရမတ်သာ ရှိသည်’ဆိုပြီး ပရမတ်ဘက် လွန်သွားပြန်တယ်။

ဉာဏ်ဆိုတာ ‘အပြားအားဖြင့် သိခြင်း၊ အမျိုးမျိုး အစားစားကို ခွဲခြားသိခြင်း’ လို့ ဆိုတယ်။ ပညတ်ကို ပညတ်မှန်း ပိုင်းခြားသိရင်၊ ပရမတ် ကိုလည်း သိတယ်။ ပရမတ်ကို ပရမတ်မှန်း ပိုင်းခြားသိရင် ပညတ်ကိုလည်း သိပါတယ်။ နှစ်ခုစပ်ကိုသိမှ ဉာဏ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဆရာတော်ကြီးများက ‘ပရမတ်ဉာဏ်အမြင်သန်၊ လားရန် အဝီစိ’ လို့ ဆိုခဲ့တယ်။ ဆိုလိုတာက လောကမှာ အမိမရှိ၊ အဖမရှိ၊ ဆရာမရှိ ဆိုပြီး ပညတ်တွေကို ပယ်ရင် အမိအဖကို ရိုသေခြင်း၊ ဆရာကို လေးစားခြင်း စတဲ့ လောကကျင့်ဝတ်တွေ ပျောက်ပြီး အပါယ်ရောက်နိုင်ပါတယ်။

ထို့အတူ ‘ပညတ်နိုင်ငံ မလွန်ဆန်၊ နိဗ္ဗာန်မရပါ’ လို့ ဆရာတော်ကြီးများ မိန့်သေးတယ်။ တရားအားထုတ်တဲ့အခါမှာ အမိ၊ အဘ၊ လူ၊ နတ်၊ အိမ်၊ ကျောင်း စတဲ့ ပညတ်တွေအပေါ်မှာ စိတ်က ရောက်နေရင်လည်း ဝိပဿနာ မဖြစ်လို့ နိဗ္ဗာန်နဲ့ ဝေးပြန်တယ်။ ဒါကြောင့် မျှပြီး သုံးတတ်ရပါတယ်။ သူ့နေရာနဲ့သူ အလိုက်သင့် သုံးရပါမယ်။

ပညတ် ဆိုတာ သိအပ်တဲ့ ‘ဥေယျမဗ္ဗ’ တရားအဖြစ် ဘုရားဟောတယ်။ ဒါကြောင့် ပညတ်ကို ပယ်လို့ မရဘူး။ မစွဲမိဖို့ဘဲ လိုတာ။ ပညတ်ကို ပယ် တာဟာ ပရမတ်ကို ပယ်တာနဲ့ အတူတူပဲ။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ ပရမတ် ရှိနေလို့သာ ပညတ်ပေါ်လာရတာ ဖြစ်တယ်။

ဒီနေရာမှာ အပေါင်းစုသဘောလေးကို ပြောမယ်။ ရုပ်ပရမတ်ဖြစ်တဲ့ ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော တစ်ခုခြင်းစီကို စူးစမ်းတဲ့အခါ ပညတ် သဘော အစိုင်ခဲပုံစံ မတွေ့ရဘဲ သဘောတရားလေးသက်သက်မျှကိုသာ တွေ့ရတယ်။ ဒီမှာ ပရမတ်လွန်တော့တာပဲ။

ပထဝီစသည် ဓာတ်တစ်ခုခြင်းစီမှာ ပုံသဏ္ဍာန် မရှိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီဓာတ်တွေဟာ တစ်ခုခြင်းစီလည်း ရပ်တည်နိုင်စွမ်း မရှိပါဘူး။ အနည်းဆုံး မဟာဘုတ်လေးပါးနဲ့ ဥပါဒါရုပ်လေးပါးဟာ ပေါင်းစည်းပြီးမှ ရပ်တည်လို့ ရပါတယ်။ ပထဝီဟာ သူ့သက်သက်၊ အာပေါဟာ သူ့သက်သက်၊ တေဇောဟာ

သူ့သက်သက်၊ ဝါယောဟာ သူ့သက်သက်ဖြစ်လို့ ရပါဘူး။ ပေါင်းစုပြီးမှ ဖြစ်ရတယ်။

ပေါင်းစုတယ် ဆိုတာမှာလည်း နှစ်မျိုးရှိကြောင်း ဆရာကြီးဦးရွှေအောင် ရဲ့ စာအုပ်မှာ တွေ့ရတယ်။ နှစ်မျိုးကတော့ ‘သံယောဂသမ္မန္တနဲ့ သမဝါယသမ္မန္တ’ လို့ ဆိုတယ်။

သံယောဂသမ္မန္တ ဆိုတာ ‘အစုအပုံသဘော ရောနှောခြင်း’ မျိုးပါ။ ဥပမာ- အိမ်ဆောက်ဖို့အတွက် သစ်သား၊ အုတ်၊ သဲ၊ သံ စသည်တို့ကို စုပုံထားရင် အပုံကြီးဖြစ်ပြီး ရောနေတယ်။ အဲဒီ ရောနှောခြင်းက အကျိုးတစ်ခု ပီပြင်စွာ ဖြစ်မလာပါဘူး။ အဲဒီအပုံကြီးကို အိမ်လို့ သတ်မှတ်လို့ မရပါဘူး။

သမဝါယသမ္မန္တကတော့ သစ်သားက သစ်သားတာဝန်၊ သံက သံတာဝန်၊ အုတ်က အုတ်တာဝန်၊ သဲက သဲတာဝန် စသည် အညီအညွတ် ရောနှောခြင်း ဖြစ်တယ်။ သူ့နေရာနှင့်သူ ပါဝင်အောင် လက်သမား၊ ပန်းရံ ဆရာက ရောနှောထားလိုက်တဲ့အခါ အိမ်ဆိုတဲ့ပုံ ပေါ်လာတယ်။

ဒီဥပမာမှာ နဂို အစုအပုံတုန်းကလည်း သစ်သား၊ အုတ်၊ သဲ၊ သံတို့ပဲ မဟုတ်လား။ ခုအိမ်မှာလည်း ဒီပစ္စည်းတွေပဲ မဟုတ်လား။ အုတ် တစ်ခုချင်းဆီမှာ အိမ်ပုံပေါ်သလား၊ သစ်သားမှာ အိမ်ပုံပေါ်သလား၊ သံမှာ ကော အိမ်ပုံပေါ်သလား၊ သဲမှာကော အိမ်ပုံပေါ်သလား၊ တစ်ခုချင်းဆီမှာ အိမ်ပုံ မရှိဘူး။

ဟုတ်ပြီ။ အဲဒီ ပစ္စည်းတွေကို သမဝါယသမ္မန္တနည်းနဲ့ အင်ဂျင်နီယာက ပေါင်းလိုက်တော့ အိမ်ဖြစ်လာတယ်။ ဒါကြောင့် အိမ်ကိုပယ်ရင် အုတ် သဲ စသည်တို့ကိုလည်း ပယ်ရာရောက်သွားပါတယ်။

မိလိန္ဒမင်းကြီးက ရှင်နာဂသိန်ကို မေးတယ်။ “ဆံပင်ဟာ နာဂသိန် လား၊ လက်ဟာ နာဂသိန်လား၊ ခြေထောက်ဟာ နာဂသိန်လား စသည် အင်္ဂါအစိတ်ပိုင်းတစ်ခုချင်းဆီကို နာဂသိန်လား ဆိုတော့” မဟုတ်ဘူးလို့ချည်းပဲ ဖြေပါတယ်။

“ဒါဆို နာဂသိန် ဆိုတာ မရှိဘူးလား” ဆိုတော့ ဘုရင်ကို ပြန်မေး ပါတယ်။

“မင်းကြီး ခုဘာနဲ့လာသလဲ”

“ရထားနဲ့ပါ”

“ဝင်ရိုးဟာ ရထားလား”
 “မဟုတ်ပါ”
 “ဘီးဟာ ရထားလား”
 “မဟုတ်ပါ”
 “ကိုယ်ထည်ဟာ ရထားလား”
 “မဟုတ်ပါ”
 “ဒါဆို ရထား မရှိဘူးလား”
 “ရှိပါတယ်”

ဒီသဘောပါပဲ။ ဝင်ရိုး၊ ဘီး၊ အိမ် စသည်မှာ ရထားမရှိပေမယ့် အားလုံး အညီအညွတ် ပေါင်းစုသွားတဲ့အခါ ရထားလို့ ခေါ်ဝေါ်ပညတ်ခြင်း ရောက်ရပါတယ်။

ပရမတ်သဘောလေးတွေလည်း ဒီသဘောပဲ။ တစ်ခုခြင်းဆီမှာ လူ၊ နတ်၊ အိမ်၊ ကျောင်း မရှိပေမယ့် ပေါင်းစုပေါ်တတ်တဲ့သဘာဝအရ လူ၊ နတ်အဖြစ်သို့ သတ်မှတ်ခြင်း ရောက်ရတယ်။

ဒါကြောင့် တရားစတင်အားထုတ်မယ့် ယောဂီတွေအတွက် ဒိဋ္ဌိ ဝိသုဒ္ဓိဖြစ်စေဖို့ ဒီလို ပိုင်းခြား သိထားရပါတယ်။ ဒါမှ အားထုတ်တဲ့အခါ သံသယကင်းကင်း အမြင်ရှင်းရှင်းနဲ့ အားထုတ်လို့ ရတာပါ။

ပညတ်နဲ့ ပရမတ်ဟာ ပိုက်ဆံတစ်ရွက်လိုပဲ ဖြစ်တယ်။ ဘက်နှစ်ဘက် ပြည့်စုံမှ ပိုက်ဆံဆိုတာ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး အသုံးချလို့ ရတယ်။ တစ်ဘက်က ပြောင်ချောကြီးဆိုရင် အဲဒါကို စက္ကူလို့ပဲ သတ်မှတ်တယ်။ ပိုက်ဆံအဖြစ် ဘယ်သူမှ အသိမှတ်မပြုပါဘူး။ ဒါကြောင့် တရားအားထုတ်တဲ့အခါ ပရမတ် ကို အသုံးပြု၊ သာမန်နေစဉ်မှာ ပညတ်ကို အသုံးပြု၊ ဒီလိုအသုံးပြုတတ်ရင် ပညတ်ကို ပညတ်မှန်းလဲ သိထားတော့ အစွဲတွေ လျော့လာပါတယ်။

ပညတ်ဟာ ပရမတ်လို ဓာတ်သားတော့ မရဘူး။ ဒါကြောင့် ဝိပဿနာရှုတဲ့အခါ ဓာတ်သားအစစ်ကို ရှုရတာဖြစ်လို့ ပရမတ်ကို အသုံးပြု တယ်။ ဒါကိုပဲ ‘ပညတ်ကို ခွာ၍ ပရမတ်တို့၏သဘောကို ရှုတာဟာ ဝိပဿနာ’ လို့ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်တာ ဖြစ်တယ်။

ပညတ်သည် အရိပ်ဖြစ်၍ ဆုပ်ကိုင်လို့ မရသလို ပရမတ်အပင်နဲ့ကင်းပြီး အရိပ်မထွက်ဘဲလဲ မနေဘူး။ အပင်ဟာ အရိပ်နဲ့တွဲပြီး နေရသလို အရိပ်ဟာ

လည်း အပင်နဲ့တွဲပြီး နေရတယ်။ ဒါကြောင့် အပင်ကို အပင်မှန်း၊ အရိပ်ကို အရိပ်မှန်း သိဖို့သာ လိုရင်းဖြစ်တယ်။ တကူးတက ကြောက်လန့်ပြီး ပညတ်ကို ပယ်နေစရာ မလိုဘူး။ အတု ဆိုတာ ပယ်လိုရတဲ့ တရားမျိုးမှ မဟုတ်တာ။

ကျွန်ုပ်တို့ ခရီးသွားတွေလည်း ငါမဟုတ်သော အတုငါ ဖြစ်နေတာကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိရင် ဒီခန္ဓာကို ဘေးလူအနေနဲ့ ကြည့်နိုင်ပြီ။ အစစ်မဟုတ်သော အတုသာဖြစ်လို့ စွဲလမ်းတပ်မက်မှုလည်း ပါးလျ ပျောက် ကွယ်လာတယ်။

ဘီလူးအစား မခံချင်ရင်တော့ ခန္ဓာဆိုတဲ့ ဇရပ်ပျက်ကြီးအပေါ် မတည်းကြတော့နဲ့ပေါ့။

၂၀၁၆ ခုနှစ်-ဧပြီလ-အပ္ပမာဒ ဓမ္မရသမဂ္ဂဇင်း



နှစ်ကျပ်မပေးကြပါနဲ့

ဆရာတော်တစ်ပါးပြောပြတဲ့ ဇင်ပုံပြင်လေးတစ်ခု ရှိပါတယ်။ ရဟန်းတစ်ပါး မြစ်တစ်ခုကို ကူတို့လှေနဲ့ ကူးတယ်။ ကူတို့လှေကို လှော်တာက မိန်းမချောလေး။ လှေလှော်နေတဲ့ကောင်မလေးကို ရဟန်းက တစ်လမ်းလုံး ငေးကြည့်မိတာပေါ့။

ကမ်းလည်းရောက်ရော ကောင်မလေးက ကူတို့ခ နှစ်ကျပ်တောင်းရော။ ပုံမှန်ဆို ကူတို့ခက တစ်ကျပ်ရယ်ပါ။ ဒါကြောင့် ရဟန်းတော်က ဘာကြောင့် နှစ်ကျပ်တောင် တောင်းရတာလဲလို့ မေးလိုက်တယ်။ ကောင်မလေးက “ဘုန်းကြီးဖြစ်ပြီး ငါ့ကိုငမ်းနေလို့” တဲ့။

ဒီဘက်ကမ်းမှာ ကိစ္စပြီးလို့ ရဟန်းတော်လေး ကူတို့နဲ့ပဲ ပြန်လာတယ်။

ဒီတစ်ခါတော့ လုံးဝမကြည့်မိအောင် ခေါင်းကြီးကို အတင်းငုံ့ထားတယ်။ ကမ်းလည်းရောက်ရော ကောင်မလေးက နှစ်ကျပ်တောင်းပြန်ရော။ ဒါနဲ့ ရဟန်းတော်လေးက “နင့်ကို ငါမကြည့်ဘူးလေ၊ ဘာလို့ နှစ်ကျပ်တောင်းတာလဲ”။ ကောင်မလေးက “မကြည့်ပေမယ့် ဘုန်းကြီးရင်ထဲ ငါ ရှိနေတယ်၊ ဒါကြောင့် နှစ်ကျပ်တောင်းတာ” တဲ့။

ဒီပုံပြင်လေးရဲ့ ဆိုလိုရင်းကို နားလည်ကြမယ် ထင်တယ်။

ရဟန်းတော်လေး ကောင်မလေးကို ကြည့်တုန်းက လှလို့ စွဲလမ်းစိတ်နဲ့ ကြည့်ခဲ့တယ်။ မကြည့်ဘဲ ခေါင်းကြီးအတင်းငုံ့ထားတာကလည်း

ကောင်မလေးပြောသလို စွဲလမ်းနေလို့ပဲ။

စွဲလမ်းမှု ဆိုတာ ချစ်လို့ စွဲလမ်းသလို၊ မုန်းလို့လည်း စွဲလမ်းတတ်တယ်။ ကိုယ်ချစ်တဲ့လူရဲ့ ကောင်းသတင်းလေးများကြားရင် ဝမ်းသာလို့၊ သတင်းဆိုးလေးများကြားရင် ဝမ်းနည်းလို့ပေါ့။ ကိုယ့်ရန်သူရဲ့ ကောင်းသတင်းကြားရရင် မကျေနပ်ဖြစ်လို့၊ ဒုက္ခရောက်တယ်ကြားရင် ဝမ်းတွေသာလို့။ ဒါတွေက ရင်ထဲမှာ သူတို့နဲ့ပတ်သက်ပြီး အချစ်၊ အမုန်း တစ်ခုခုနဲ့ စွဲလမ်းနေတာကိုး။

ကိုယ့်ရန်သူဆိုရင် သူ့နာမည်တောင် မကြားနိုင်ဘူး။ ငါ့ရှေ့မလာမပြောနဲ့လို့ အော်လွှတ်ကြတယ်မို့လား။ ရန်သူကို ရင်ထဲ ထည့်ထားတာကိုး။

မြတ်စွာဘုရားရှင်က သတိပဋ္ဌာနသုတ် ဓမ္မာနုပဿနာခန္ဓာအပိုင်းမှာ... ‘ဣတိ ရူပံ... ဤအရာသည် ဖောက်ပြန်မှုသဘော ရုပ်ဖြစ်၏’ ‘ဣတိ ရူပဿ သမုဒယော... ဤသည်ကား ရုပ်ဖြစ်ကြောင်းတည်း (ဝါ) ရုပ်ဖြစ်လာမှုတည်း’ ‘ဣတိ ရူပဿ အတ္ထင်္ဂမော... ဤသည်ကား ရုပ်ချုပ်ကြောင်းတရား (ဝါ) ရုပ်ချုပ်သွားမှုပေတည်း’ဟု ဟောပါတယ်။

ဘုရားဟောတာ ရှင်းရှင်းလေး။ နဂိုအရှိတရားသဘာဝဟာ ဒီလို ရှိတယ်လို့ ပြန်ဖော်ပြတာ။ ဘုရားက ထွင်ပြီးဟောတာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်ုပ်တို့က ရှိတာကိုမသိဘဲ မရှိတာကိုကျတော့ သွားသိနေတယ်။

ရုပ်ဆိုတဲ့ သဘာဝက အငြိမ်မရှိဘူး။ တင်းမယ်။ ကိုက်မယ်။ နာမယ်။ ယားမယ်။ ကျင်မယ်။ လှုပ်မယ်။ ဒါတွေက ‘ငါခန္ဓာအစစ်ပါကွာ’ လို့ အချိန်တိုင်း ပြောတာကလား။ ဒါကို ခန္ဓာသဘာဝမူလအဖြစ်ရှိတရားတွေလို့ မသိတော့၊ သူတို့လာရင် ‘ငါ့သမာဓိတော့ ပျက်ပါပြီ။ တရားအားထုတ်ရတာ မကောင်းလိုက်တာ’ ဆိုပြီး ဒေါသနဲ့ တွန်းဖယ်တတ်တယ်။ သက်သာအေးငြိမ်းတဲ့ ပီတိတွေနဲ့ ရုပ်တွေက ချမ်းသာနေတော့ သူ့ကိုလည်း ခန္ဓာလို့ နှလုံးမသွင်းမိတော့ သာယာမှုနဲ့ ကပ်ငြိပြန်ရော။

ယားတယ် ဆိုတာ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ၊ သူ့သဘာဝက ဘာနာမည်မှမတပ်လည်း ဖြစ်တာလေးကို သိနေလို့ ရတာပဲ။ ‘ယား’တယ်ဆိုတဲ့ ပညတ်တပ်လိုက်တာ ခေါ်လို့၊ ပြောလို့ ရအောင် တပ်ပေးထားတာ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအရှိသဘာဝနဲ့ ပညတ်သဘာဝကို ပေါင်းစပ် မသိတတ်လေတော့ ‘ယား’တယ်လို့ စိတ်က တွေးသိလိုက်တာနဲ့ အဲဒီ ‘ယား’တယ်ဆိုတဲ့ ပညတ်နောက်မှာ ကိလေသာက

ကပ်ပါသွားတယ်။

ယားတယ်၊ ငါယားတယ်၊ ခြင်ကိုက်လို့ ယားတယ်၊ ယင်နားလို့ ယားတယ်၊ ပေါင်မှာ ယားတယ်၊ ခေါင်းမှာ ယားတယ် စတဲ့ အတွေးတွေက မိမိတောင် မသိလိုက်ခင် ပါလာပြီး တစ်ခါတည်း ကုတ်ချင်စိတ် ဝင်လာ၊ ကုတ်မိ ဖြစ်ကုန်ရော။ စကားနဲ့ ပြောနေရတာတောင် ကြာသေးတယ်။ ဟို မှာက ကုတ်တောင် ပြီးနေပြီ။

ယားတယ် ဆိုတာ ဘာလဲလို့ သူ့သဘာဝကို စောင့်ကြည့်နားလည်ရင် ယားအောင် ငါလုပ်တာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ခန္ဓာသဘာဝ အနတ္တမို့ ယားဖို့ ဖြစ်လာရင် မယားအောင် ထိန်းချုပ်ထားလို့ မရဘူး။ နဂိုက ယားရပ် မရှိ ဘူး။ အခုမှ တိုက်ဆိုင်ပြီး ဖောက်ပြန်လာတာ။ ဒါကြောင့် ရုပ်လို့ ခေါ်တာ။

ယားရပ်ကလေးက ယားနေစဉ်အတွင်းမှာကို အခြေနေတွေ ဒီဂရီတွေ က မတူဘူး။ ရွှေနေတယ်။ ပြောင်းနေတယ်။ ဒါဆို အငြိမ်သဘော မရှိ၊ အတည်အမြဲသဘော မရှိလို့ပေါ့။ သိပ်မကြာပါဘူး အပြီးကို ပျောက် ကရော။

ဒါလည်း ဘာမှမတတ်နိုင်လိုက်ပြန်ဘူး။ အဲဒီလို မတတ်နိုင်တဲ့ သဘာဝမို့ အနတ္တရုပ်လို့ ပြောတာပေါ့။ အဲဒီ ယားတာလေးဟာ အစိုင်အခဲ သဘောလည်း မရှိဘူး။ ကိုင်ကြည့်လို့လည်း မရဘူး။ ရှိမှန်းတော့လည်း သိနေရပြန်တယ်။ ဒါပရမတ်မို့လို့ပေါ့။ လှုပ်နေတယ်တဲ့။ အမှန်က မလှုပ်ဘူး။ အဖြစ်နဲ့အပျက် အရမ်းမြန်တော့ ကြားကို မတွေ့လိုက်ရတာ။ ဖြစ်လာတယ်။ ချုပ်သွားတယ်။ အသစ် ထပ်ဖြစ်လာတယ်။ ချုပ်သွားပြန်တယ်။ အပျက်နဲ့ အဖြစ်ရဲ့ ကြားကို မတွေ့လိုက်ဘူး။ အဲဒီလို အပျက်နဲ့အဖြစ်က အရမ်းမြန်ပြီး တဆက်တည်းထင်ကာ လှုပ်နေတယ်လို့ ခံစားသိလိုက်ရတာ။

တကယ်တော့ အာရုံဆိုတာ ဒုက္ခသစ္စာ။ ဒါကိုမသိလို့ အချစ်အမှန်းတွေ ဖြစ်ကြတာ။ ဒုက္ခသစ္စာ ဆိုတာက ပရိညေယျတရား။ ပိုင်းခြားသိရမှာသာ ဖြစ်တယ်။ စွန့်ရမှာ မဟုတ်ဘူး။ သား၊ မယား၊ စည်းစိမ် ဆိုတာတွေဟာ အာရုံဆိုတဲ့ ဒုက္ခသစ္စာတရားတွေ။ ဒါတွေကို ပိုင်းခြားသိပြီး ဥပေက္ခာနဲ့ နေနိုင်ရမှာ။ ပိုင်းခြားမသိရင်တော့ ဒုက္ခသစ္စာမှန်း မသိဘူး။

ဒုက္ခမှန်းမသိရင် တွယ်တာစွဲလမ်းပြီပေါ့။ ကိုယ့်စိတ်ကျေနပ်အောင်

သား၊ မယား၊ ခင်ပွန်းက လုပ်ပေးနေတုန်း အချိန်မှာတော့ သာယာလို့။ ကိုယ့်စိတ်ကျေနပ်အောင် မနေပေးတဲ့အခါကျတော့ ကွဲကွာရတာနဲ့ အမွေပြတ် စွန့်လွှတ်ရတာနဲ့ ဖြစ်ကရော။ ပြတ်ပလား ဆိုတော့ ရုပ်သာပြတ်တာ၊ စိတ်က မပြတ်ပါဘူး။ သူ့အကြောင်း ငါ့ရှေ့လာမပြောနဲ့ဆိုတာ စိတ်က မပြတ်သေးလို့ ပေါ့။

နှစ်ကျပ်ပေးနေရတယ်နော်။

ရဟန်းတော်လေးဟာ အာရုံကို အာရုံသာဖြစ်သည်လို့ ပိုင်းခြား မသိခဲ့ဘူး။ အဆင်းဆိုတဲ့ အာရုံကို မြင်တဲ့အခါ ဘာကို မြင်တယ်။ ငါက မြင်တယ် စသည်ဖြင့် အနုပညတ်တွေနဲ့ သွားတွေးလိုက်တယ်။ ဒါကြောင့် ဘယ်လိုရှောင်ရှောင် မလွတ်ပဲ နှစ်ကျပ်ကြီး ပေးနေရတာ။

ဒါဆို ဒုက္ခမှန်းသိအောင် ဘာလုပ်ရမလဲ။ မဂ္ဂသစ္စာ ဘာဝေတဗ္ဗ။ မဂ္ဂသစ္စာဆိုတဲ့ ဘာဝနာပွားပေါ့။ ပွားတော့ ဘာဖြစ်သလဲ။ သမုယသစ္စာ ပဟာတဗ္ဗ။ ဒုက္ခကို ဒုက္ခမှန်းသိရင် တွယ်တာမူတဏှာ မလာတော့ဘူး။ ပယ်ပြီပေါ့။ တဏှာပယ်လိုက်တော့ ဘာဖြစ်သလဲ။ ငြိမ်းအေးမှု ခံစားရတယ်။ ငြိမ်းအေးမှု ဆိုတာ နိဗ္ဗာန်။ နိရောဓသစ္စာ သစ္စိကာတဗ္ဗ။ နိရောဓသစ္စာဆိုတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုပြီ။

အာရုံကိုသာ ပိုင်းခြားသိခဲ့ရင် မကြည့်မိအောင်လည်း ရှောင်စရာ မလိုသလို၊ ကြည့်မိအောင်လည်း ဂရုစိုက်နေစရာ မလိုဘူး။ ယားတာကိုလည်း ကုတ်သင့်ရင် ကုတ်ပေးမယ်။ မကုတ်သင့်ရင် မကုတ်ဘူး။ ပုံမှန်ပဲ။ ဥပေက္ခာ ပေါ့။

ဒါအရေးကြီးတယ်။ လောကထဲမှာ နေနေသမျှတော့ အာရုံတွေက လွတ်အုံးမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဘယ်လို ရင်ဆိုင်မလဲဆိုတာပဲ လေ့ကျင့်ရမှာ။ ဒီလို လေ့ကျင့်လာရင် အာရုံရဲ့သဘာဝကို သိလာတယ်။ လူဖြစ်ရင် စားပေး၊ ဝတ်ပေးရမယ်လေ။ အာရုံရဲ့သဘာဝ ဒုက္ခသစ္စာသဘောကိုသာ သိနေရင် 'need နဲ့ want' ကို ခွဲခြားသိလာတယ်။ need အတွက်ကတော့ ရှာရ၊ စားရ၊ သုံးရမှာပဲ။ ဒါဆို နှစ်ကျပ် မကုန်တော့ဘူး။ ဘာလေးနဲ့ စားရမှာ၊ ဘာကိုမှ ဝတ်ရမှာ၊ ဘာကားမှ စီးရမှာ ဆိုတာတွေက want တွေပဲ။ လိုချင်တာ က တဏှာ။ လိုအပ်တာက ခန္ဓာသဘာဝ။

ခန္ဓာဆိုတာ အပေါင်းအစု။ တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိတို့ရဲ့ အစွဲလမ်းခံရလို့

ဥပါဒါနက္ခန္ဓာလို့ ခေါ်တယ်။ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာဖြစ်လို့ ဝိပဿနာရဲ့ အာရုံဖြစ်တယ်။ ဝိပဿနာ ဆိုတာကလည်း ထူးထူးဆန်းဆန်း ရှာရှာရတာ မဟုတ်ပြန်ဘူး။ နဂိုသဘာဝ ဆိုတာ ဘာလဲလို့ ပြန်စူးစမ်းတာ။ ပြန်စူးစမ်းတယ်ဆိုလို့ သံသ မဲမဲကြီး အတင်းဖြဲရှာနေရတာမျိုးလဲ မဟုတ်ပြန်ဘူး။ မြင်သမျှ၊ ကြားသမျှ၊ နံသမျှ၊ စားသမျှ၊ ထိသမျှဟာ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာတွေ။

ရုပ်တွေဟာ ကံကြောင့် ဖြစ်လာတာလဲ ရှိတော့ ဖြစ်လာပုံတွေက တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်တော့ တူမှာ မဟုတ်ဘူး။ အတိတ်ကုသိုလ်ကံ မကောင်းခဲ့ရင် ဒီဘဝမှာ မကောင်းတဲ့အာရုံတွေ တွေ့မယ်။ ရောဂါ လာထူ မယ်။ ဒီအကုသိုလ်ကံက ထုတ်တဲ့ ရုပ်တွေ ဖြစ်လေတော့ သူများက နည်း နည်းတင်းတင်း ကိုယ်က များများတင်းမယ်။ သူများက နည်းနည်းအောင့်ရင် ကိုယ်က များများအောင့်မယ်။ သူများ နည်းနည်းကိုက်ရင် ကိုယ်က များများ ကိုက်မယ်။ သူများ နည်းနည်းနာရင် ကိုယ်က များများနာမယ်။

အတိတ်ကုသိုလ်ကံကောင်းရင် ကောင်းတာမြင်၊ ကောင်းတာစား၊ ကောင်းတဲ့ အတွေ့ထိလေးတွေနဲ့ ကြုံမှာပေါ့။ ကျန်းမာရေးတွေ အဆင်ပြေမယ် ပေါ့။

ကောင်းသည် ဖြစ်စေ၊ ဆိုးသည် ဖြစ်စေ ရုပ်ကတော့ ရုပ်ပါပဲ။ ဓာတ်လွန်ကဲတာကို များတယ်လို့ ပြောတယ်၊ ဆိုးတယ်လို့ ပြောတယ်။ ဒီတော့ ရောဂါလို့ နာမည်တပ်ပေးလိုက်တယ်။ ရုပ်ပါပဲ။ ဖောက်ပြန်မှုပဲ။ ငါမှမဟုတ်ဘဲ။ ဘုရားက ‘ရုပ်ဆိုတာ ရောဂါ’ ပဲလို့လည်း ဟောသေးတယ်။ ဒါဆို ရောဂါကင်းတဲ့ သတ္တဝါဆိုတာ ဘယ်ရှိတော့မလဲ။

လောကမှာ ပြောကြတယ်။ ‘တူဖြစ်တုန်းနံ၊ ပေဖြစ်တုန်းခံ’ တဲ့။ ဟုတ်ပေတာပေါ့။ အတိတ်တစ်ခုမှာ ကိုယ်က တူဖြစ်ခဲ့မှာပေါ့။ အခု ပေဖြစ် နေတော့ ခံနိုင်အောင်ခံပေါ့။ သတ္တဝါတွေမှာ သံသရာတစ်လျှောက် ‘တူနဲ့ပေ’ တစ်လှည့်စီတော့ ဖြစ်ဖူးကြမှာချည်းပါပဲ။ တူဘဝကို မသိတော့ပေမယ့် ပေ ဘဝကိုတော့ အခု သိနေကြတယ်။

တူဆိုတာလည်း ‘ခန္ဓာ’၊ ပေဆိုတာလည်း ‘ခန္ဓာ’ ပါပဲ။ ဒီသဘာဝ လေးကို နှလုံးသွင်း စောင့်ကြည့်နေတာဟာ ဝိပဿနာပါ။ ဒါလေးတွေကလည်း အချိန်တိုင်း ဖြစ်နေကြတာမလား။ ဒါဆို နှလုံးသွင်းတတ်ရင် အချိန်တိုင်း ဝိပဿနာ ဖြစ်တာပေါ့။

မြတ်စွာဘုရားက အိမ်သာတက်ရင်း ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်စွန့်ရင်း တောင် ရှုပါတဲ့။ လိုအပ်တာကတော့ ‘အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ’ပဲပေါ့။ ဒါဟာ သဘာဝအရှိကို အသိနဲ့ကိုက်အောင် လုပ်လိုက်တာပါ။

အဲဒီလို အရှိနဲ့အသိ မကိုက်ရင် ကိလေသာတွေနဲ့ စွဲလမ်းသွားတတ်ပါတယ်။

ကဲ... ကျုပ်တို့ သံသရာခရီးသွားတွေ ကူတို့ကတော့ ကူးနေရအုံးမှာပဲ။ မိန်းမချောလေးတွေနဲ့လည်း တွေ့နေရအုံးမှာပဲ။ ကြည့်မလား၊ မကြည့်ဘူးလား။ အဖြေကတော့ ကြည့်ဖို့ လိုအပ်ရင် ကြည့်မယ်။ မလိုအပ်ရင် မကြည့်ဘူး။

အာရုံဟာ အာရုံပဲလေ။ တစ်ကျပ်ပဲ ပေးကြပါဗျာ။

အရှင်ပညာသီရိ(ရမ္မာကျွန်း)

၂၀၁၆ခုနှစ်-ဇန်နဝါရီလ-အပ္ပမာဒ ဓမ္မရသမဂ္ဂဇင်း



အရှင်ပညာသီရိ(ရမ္မာကျွန်း)၏ ထုတ်ဝေထားသောစာအုပ်များ

- (၁) ကွန်ရက်ပေါ်က ပဋ္ဌာန်း (ဒုတိယအကြိမ်)
- (၂) အဆိုး အကောင်း အမှန် (ဒုတိယအကြိမ်)
- (၃) စင်ကြယ်ခြင်း ဓမ္မဆီသို့ အခြေခံဝိပဿနာ (ဒုတိယအကြိမ်)
- (၄) လောကဓံကို ရင်ဆိုင်ခြင်း
- (၅) မယ်တော်ကြီးထံ ပေးစာ
- (၆) ဘုန်းကြီးနာလေးတစ်ပါး၏ ဘဝကောက်ကြောင်း တစေ့တစောင်း
- (၇) လူဝတ်ကြောင်နှင့် ဝိပဿနာ (၂)
- (၈) ဝိဇ္ဇာမူ
- (၉) မှောင်တွင်စမ်း၍ လှမ်းရသော

ယခု

- (၁၀) လူဝတ်ကြောင်နှင့် ဝိပဿနာ (စတုတ္ထအကြိမ်)