

စိုးစင်စိုး (မြောင်)  
မြန်မာပြန်  
အနုတတ်ပါဠိ

The Art of Living  
VIPASSANA MEDITATION  
as taught by  
**S.N.GOENKA**  
William Hart



အပ္ပမာဒ စာစဉ်



ဦးတင်ဦး (မြောင်)

မြန်မာပြန်

အလှေ့တတ်ပါစေ

The Art of Living

VIPASSANA MEDITATION

as taught by

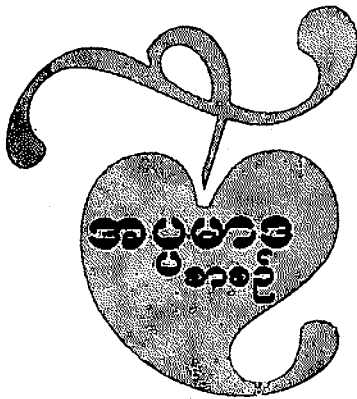
S.N.GOENKA

William Hart

2006.GRAPHIC DESIGN : KYAW MINN MOUNG

# အပ္ပမာဒေါ အမတ် ပဒံ

ကုသိုလ်ကောင်းမှုတို့၌ မမေ့မလျော့ခြင်းသည်  
သေခြင်းကင်းရာ နိဗ္ဗာန်၏အကြောင်းဖြစ်သည်။



အမတ်(၁၈၉)၊ ရွှေဝါထွန်း(၂)လမ်း၊ (၃၃)ရပ်ကွက်  
ဒဂုံမြို့သစ်(မြောက်ပိုင်း)၊ ရန်ကုန်။  
ဖုန်း:-၅၈၄၇၃၈

### အနေတတ်ပါစေ

စာမူခွင့်ပြုချက် - ၃၂၀၃၈၀၀၆၀၆

အဖုံးခွင့်ပြုချက် - ၃၂၀၅၃၈၀၆၀၉



ပုံနှိပ်ခြင်း

ပထမအကြိမ် - ၂၀၀၆-ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ

အုပ်စု (၁၀၀၀)



အဖုံးနှင့်အတွင်းပုံနှိပ်

ရွှေနိုင်ငံပုံနှိပ်တိုက် ၊ ဦးမောင်မောင်လှ၊ (မြ-၀၅၇၄၄၅)

အမှတ်-၉၀ (၆) ၊ ကမ္ဘာအေးဘုရားလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။ ။



ထုတ်ဝေသူ

ဦးမြသန်းစံ (မြ-၀၃၈၈၂) ၊ အပ္ပမာဒစာစဉ်

အမှတ်(၁၈၉)၊ ရွှေဝါထွန်း(၂)လမ်း၊ (၃၃)ရပ်ကွက်၊

ဒဂုံမြို့သစ်မြောက်ပိုင်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။ ဖုန်း-၅၈၄၇၃၈



မျက်နှာဖုံးပန်းချီ

ပန်းချီ ကိုကျော်မင်းမောင်



စိစဉ်ဖြန့်ချိသူ

ဒေါ်သီဂီမိုး



တစ်ပြည်လုံးဖြန့်ချိရေး

အပ္ပမာဒဓမ္မရသစာပေတိုက်



တန်ဖိုး

(၁၂၀၀ )ကျပ်

အပ္ပမာဒစာစဉ်

# အနေတတ်ပါစေ

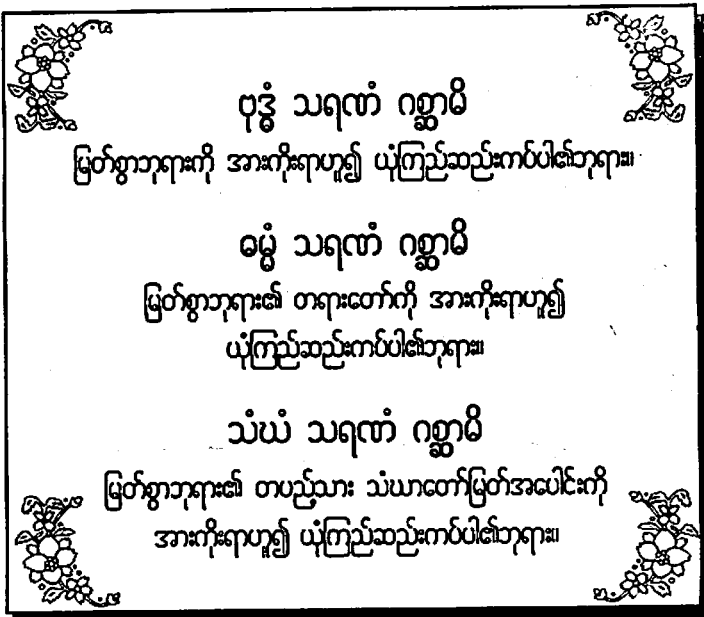
## ဦးတင်ဦး (မြောင်)



အပ္ပမာဒစာစဉ်

အမှတ်(၁၈၉)၊ ရွှေဝါထွန်း(၂)လမ်း (၃၃)တပ်ကွက်  
ဒဂုံမြို့နယ်(မြောက်ပိုင်း) ရန်ကုန်၊  
ဖုန်း-၅၈၄၇၃၈

( ၃၁ ၊ ဒီဇင်ဘာလ ၊ ၂၀၀၅ )



ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ

မြတ်စွာဘုရားကို အားကိုးရာဟူ၍ ယုံကြည်ဆည်းကပ်ပါ၏ဘုရား။

ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ

မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်ကို အားကိုးရာဟူ၍  
ယုံကြည်ဆည်းကပ်ပါ၏ဘုရား။

သံယံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ

မြတ်စွာဘုရား၏ တပည့်သား သံယာတော်မြတ်အပေါင်းကို  
အားကိုးရာဟူ၍ ယုံကြည်ဆည်းကပ်ပါ၏ဘုရား။

သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ

အလှူအားလုံးတို့တွင် တရားအလှူသည်  
အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏

# မာတိကာ

ဗုဒ္ဓဗုဒ္ဓဗုဒ္ဓဗုဒ္ဓဗုဒ္ဓ

နိဒါန်း	၁
၁။ အခန်း (၁)	၁၃
၂။ အခန်း (၂)	၃၃
၃။ အခန်း (၃)	၄၉
၄။ အခန်း (၄)	၆၃
၅။ အခန်း (၅)	၈၅
၆။ အခန်း (၆)	၁၁၃
၇။ အခန်း (၇)	၁၃၇
၈။ အခန်း (၈)	၁၆၉
၉။ အခန်း (၉)	၁၉၁
၁၀။ အခန်း (၁၀)	၂၁၅





### နိဒါန်း

အကယ်၍သင့်အဖို့ လူမှုကိစ္စအဝဝကို ဆယ်ရက်တာမျှ ဘေးဖယ်ထားကာ အေးချမ်းဆိတ်ငြိမ်ရာ နေရာတစ်ခုတွင် အနှောင့်အယှက်ကင်းဝေးစွာ နေထိုင်ခွင့် ရရှိမည်ဆိုပါစို့။ ထိုနေရာတွင် သင့်အတွက်နေရေး၊ စားရေး အဆင်ပြေအောင်ပြုစုစောင့်ရှောက်မည့်သူများလည်း အရန်သင့်ထားရှိပေးမည်ဆိုပါစို့။ ထိုသို့ သက်သောင့်သက်သာနေရာဝယ် သင့်ဘက်ကဆောင်ရွက်ရမည့်တာဝန်မှာ ပြင်ပလူများနှင့် တွေ့ဆုံခွင့်မပြုရဘဲ၊ (တပိုတပါးသွားခြင်းစသော) မလွှဲရှောင်သာသည့် လှုပ်ရှားမှုမျိုးမှလွဲ၍ မည်သည့်လှုပ်ရှားမှုမျိုးမျှ မပြုရဘဲ၊ အိပ်ချိန်မှတစ်ပါး အချိန်ပြည့်မျက်စိမှိတ်လျက် ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံတစ်ခုခုပေါ်တွင် စူးစိုက်ရှုမှတ်၍ နေရမည်ဆိုပါစို့။ ဤအခွင့်အရေးမျိုး ကမ်းလှမ်းလာသည်ဆိုပါက သင်သည် လက်ခံဆောင်ရွက်နိုင်ပါမည်လော။

ဖော်ပြပါ အခွင့်အရေးမျိုး တကယ်ရှိကြောင်းနှင့် သင်ကဲ့သို့သော သူများသည် ဤကဲ့သို့လွတ်လပ်စွာနေရမည့် အခွင့်အရေးကို အားတက်သရော လိုလားကြသည်ဟုလည်း ကြားဖူးရုံမျှ ကြားဖူးပြီးဖြစ်သည်ဆိုပါစို့။ ဤကဲ့သို့သောနေနည်းကို ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်သည်ပင်ခေါ်ခေါ်၊ တရားထိုင်သည်ပင်ခေါ်ခေါ်၊ တရားမှတ်သည်ပင်ခေါ်ခေါ်၊ ဘာဝနာပွားသည်ပင်ခေါ်ခေါ်၊

ဝေါဟာရ၏ အဓိပ္ပါယ်သက်ရောက်မှု မည်သို့ပင်ရှိရှိ ဤအကျင့်ကို “လောကမှ  
 ခေတ္တပုန်းရှောင်သည့်အကျင့်” ဟုပင် အများအားဖြင့် မှတ်ထင်တတ်ကြပေ  
 သည်။ လောကမှပုန်းရှောင်သည့် သဘောရှိသော ကျင့်နည်းများရှိသည်  
 မှန်သော်လည်း ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ်ခြင်းအလုပ်ကိုမူ လောကမှပုန်းရှောင်ခြင်း  
 ဟု ဆိုရန်မထိုက်ပါချေ။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်သည် လောကအကြောင်းကို လည်း  
 ကောင်း၊ မိမိအကြောင်းကိုလည်းကောင်း နားလည်နိုင်ရေးအတွက် လောကကို  
 ရင်ဆိုင်ရန် နည်းလမ်းကောင်းဖြစ်ပါသည်။

လူတိုင်းမှာရှိတတ်သော “ညဉ့်ကလေး” တစ်ခုမှာ လောကဆိုသည်  
 မှာ စင်စစ်ပြင်ပကမ္ဘာကြီးပင်ဖြစ်သည်။ ဘဝမှာနေထိုင်ကျင်လည်ကြရခြင်းကား  
 ပြင်ပမှ ရုပ်ဝတ္ထု။ စိတ်ဝတ္ထုများ မိမိအဖို့ရယူနိုင်ရေးအတွက် ပြင်ပကမ္ဘာနှင့်  
 ဆက်ဆံ၍နေရခြင်းပင်ဖြစ်သည်ဟု စွဲမှတ်ထားခြင်းဖြစ်လေသည်။ များသော  
 အားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ပြင်ပလောကနှင့် ဆက်ဆံမှုများကို ဖြတ်တောက်ကြည့်  
 ရလျှင် မိမိတို့အတွင်းသန္တာန်၌ မည်သို့မည်ပုံရှိပေလိမ့်မည်နည်းဟူသော  
 စိတ်ကူးမျိုးပေါ်ပေါက်ခဲ့လှ၏။ တယ်လီဗီးရှင်းဖန်သားပြင်ဝယ် အရောင် စမ်း  
 သပ်ကြည့်သည့် သက်တံ့ရောင်စဉ်ကွက်ကို နာရီပေါင်းများစွာ စိုက်ကြည့်လို  
 စိတ်များ ပေါ်ခဲ့လှသည်နှင့်အလားတူသော စိတ်ကူးမျိုးဖြစ်လေသည်။ မိမိ  
 အတွင်းသန္တာန်တွင် နက်ရှိုင်းစွာ တည်ရှိသည့်သဘော သဘာဝကို စူးစမ်းဖို့  
 ဆိုသည်မှာ လကမ္ဘာ၏ ဟိုမှာဘက်ခြမ်းကို သွားရောက်စူးစမ်းခြင်း သို့မဟုတ်  
 သမုဒ္ဒရာ၏ကြမ်းပြင်ကို သွားရောက်စူးစမ်းခြင်းတို့ထက်ပင် လုပ်ဆောင်ဖို့  
 အလွမ်းဝေးပါ၏။

သို့သော် စင်စစ်အားဖြင့်ဆိုလျှင် စကြဝဠာကြီးသည် ကျွန်ုပ်တို့  
 တစ်ဦးချင်း၏ ကိုယ်စိတ်တို့ဖြင့် တွေ့ထိ သိရသည့်အတိုင်းသာလျှင် တည်ရှိ  
 နေခြင်းဖြစ်သည်။ လတ်တလောသိရှိခံစားရသော ဖြစ်စဉ်ဖြစ်ရပ်များမှတစ်ပါး  
 စကြာဝဠာဟူ၍မရှိပေ။ မျက်မှောက်အားဖြင့် လက်ငင်းကိုယ်စိတွေ့သိမှုတို့ကို  
 စူးစမ်းဆင်ခြင်ခြင်းဖြင့် လောက၏ အကြောင်းကိုလေ့လာခြင်း ပြုနိုင်ပေသည်။  
 မိမိအတွင်းသန္တာန်ကို စူးစမ်းဆင်ခြင်မှုမရှိလျှင် အမှန်တရားကို မည်သည့်

အခါမျှ သိနိုင်မည်မဟုတ်ချေ။ ကျွန်ုပ်တို့ သာမန်အားဖြင့် သိကြသောအကြောင်း အချက်တို့သည်ကား လောကပေါ်တွင် ကျွန်ုပ်တို့ရှုမြင်ထားသည့်အတိုင်း ယုံကြည်ချက်များ သို့မဟုတ် ဦးနှောက်ဖြင့်စဉ်းစား မှတ်ယူထားချက် များသာဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်ကို လေ့လာစူးစမ်းသောအခါမှာမူကား အမှန် တရားကို လက်တွေ့သိနိုင်ရုံမျှမက အမှန်တရားကိုပင် စေလိုရာစေနိုင်သည့် အနေမျိုးကို ရရှိနိုင်ပေသည်။

အတွင်းသန္တာန်ကို စူးစမ်းလေ့လာရန်နည်းလမ်း တစ်ရပ်မှာ မစ္စတာ အက်(စ်)အင်(နီ)ဂိုအင်ကာ တင်ပြသည့် ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းရှုနည်းပင်ဖြစ် သည်။ ဤနည်းသည် လူတစ်ဦးစီအား မိမိ၏ ကိုယ်နှင့်စိတ်တို့၏ ပကတိ သဘာဝကို စူးစမ်းလေ့လာစေသည့်နည်းဖြစ်သည်။ မိမိအတွင်းသန္တာန်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေသည့် ပြဿနာများကို ဖော်ထုတ်နိုင်ရုံမျှမက အသုံးချရစေကောင်း မှန်းမသိရသေးသည့် ပင်ကိုယ်အရည်အသွေးတို့ကို ဖွံ့ဖြိုးစေပြီးလျှင် မိမိအကျိုး နှင့် သူတစ်ပါးအကျိုးများကို ဖော်ဆောင်ပေးနိုင်စွမ်းများလည်းရှိလေသည်။

ဝိပဿနာဆိုသည်မှာ ပါဠိလို ပညာကိုခေါ်သည်။ ဘုရားရှင်ဟောကြား တော်မူသော တရား၏ အနှစ်သာရပင်ဖြစ်၏။ တရားတော် (သစ္စာလေးပါး)ကို လက်တွေ့ခံစားနိုင်သောနည်းလမ်း ဖြစ်ပေသည်။ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်တိုင် လည်း သစ္စာတရားကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ခဲ့ခြင်းမှာ ဝိပဿနာပွားများခြင်း ကြောင့်ပင် ဖြစ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် ဘုရားရှင်၏ဩဝါဒတွင် ဝိပဿနာသည် အခြေခံကျ၏။ ဘုရားရှင် ဟောမြှောက်တော်မူသော စကားတော်တို့သည် ကိုယ် တော်တိုင် ဝိပဿနာအားထုတ်ခဲ့သော လက်တွေ့ဖြစ်ရပ်များဖြစ်၍ သစ္စာကို မျက်မှောက်ပြုရေးအတွက် ကျင့်ကြံအားထုတ်နည်းကို တိကျစွာ ညွှန်ပြချက် များပင်ဖြစ်သည်။

ဤမျှအထိကိုမူကား အငြင်းပွားဖွယ်မရှိပြီ။ သို့ရာတွင် ဘုရားရှင် ညွှန်ကြားခဲ့သော နည်းနာတို့ကို နားလည်ရန်နှင့် လိုက်နာကျင့်သုံးရန် ကိစ္စတွင် ပြဿနာများ ရှိနေပေသည်။ ဘုရားရှင်၏ မုခပါဠိတော်တို့သည် သံဂါယနာ အထပ်ထပ်တင်ခဲ့သည့် ပိဋကတ်တော်များတွင် ယနေ့ထိကောင်းစွာတည်ရှိနေ

သည်မှန်သော်လည်း ကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်နည်းနှင့် စပ်လျဉ်း၍မူကား အထောက်အကူများမှာ စာတွေ့အားဖြင့်နားလည်ရန် ခက်လှ၏။ လက်တွေ့ ကျင့်ကြံအားထုတ်မှသာ သဘောပေါက်နိုင်ဖွယ်ရှိပါသည်။

ဘုရားရှင်ဟောကြားချက်အတိုင်း အကျိုးတရားများကို ရရှိနိုင်သော နည်းလမ်းလည်းဖြစ်၍ ဘုရားရှင်၏ အလိုတော်နှင့်လည်း လုံးဝကိုက်ညီပြီးလျှင် ရှည်မြင့်စွာသော ကာလတိုင်အောင်၊ အဓိပ္ပါယ်တိမ်မြုပ်ရှုပ်ထွေးလျက် ရှိသည့် အကျင့်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာတို့ကို ကောင်းစွာဖြေရှင်းပေးနိုင်သည့် ကျင့်နည်း ရှိသည်ဆိုပါလျှင် ထိုနည်းကို လေ့လာသင့်သည်ဖြစ်၏။ ဝိပဿနာသည် ထိုသို့သောနည်းပင်ဖြစ်သည်။ ရှင်းလင်းလွယ်ကူခြင်း၊ တရားသေဝါဒကင်းရှင်းခြင်းတို့အပြင် အဓိကအားဖြင့် လက်တွေ့အကျိုးကျေးဇူးခံစားရခြင်း ဟူသော ထူးခြားသည့်လက္ခဏာရပ်များနှင့်လည်း ပြည့်စုံပေသည်။

ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကို ဆယ်ရက်စခန်းများဖွင့်၍ မည်သူမဆို ကိုယ်တွေ့လေ့လာလိုသူတို့သည် ကိုယ်နှင့်စိတ် ကျန်းမာခြင်းရှိလျှင် တက်ရောက်ခွင့်ရှိ၏။ ဆယ်ရက်တာ ကာလအတွင်း သတ်မှတ်ထားသောနေရာမှလွန်၍ မသွားရဘဲ ပြင်ပလောကနှင့် လုံးဝအဆက်ဖြတ်ထားရသည်။ စာရေးစာဖတ်ခြင်းခွင့်မပြု။ သင်တန်းက ညွှန်ကြားသည့်နည်းလမ်းမှလွဲ၍ ဘာသာရေးကျင့်သုံးမှုလည်း ခွင့်မပြုချေ။ တိကျသောညွှန်ကြားချက်များကို နေ့စဉ်လိုက်နာရသည်။ အခြေခံသီလဆောက်တည်မှုပြုရသည်။ ယင်းသီလတွင် မေထုန်မှုနှင့် မူးယစ်သေစာသောက်စား ငိုဝဲမှုတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ရသည်။ ပထမကိုးရက်လုံးလုံး သင်တန်းသား အချင်းချင်း စကားပြောဆိုခြင်းမပြုရ။ အတတ်နိုင်ဆုံး နှုတ်ပိတ်၍နေရသည်။ သင်တန်းဆရာတို့နှင့် ကျင့်နည်းဆိုင်ရာအခက်အခဲများ လွတ်လပ်စွာဆွေးနွေးနိုင်သည်။ စီမံခန့်ခွဲရေးကိစ္စများတွင် သက်ဆိုင်ရာပုဂ္ဂိုလ်တို့နှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးခွင့်ရှိသည်။

ပထမသုံးရက်ခွဲအတွင်း သမာဓိထူထောင်ခြင်းကို လေ့ကျင့်ကြရသည်။ ယင်းသည်ကား စတုတ္ထမြောက်နေ့တွင် အားထုတ်ရမည့် ဝိပဿနာလုပ်ငန်း၏ ရှေ့ပြေးလုပ်ငန်းဖြစ်သည်။ နောက်နေ့ နောက်နေ့များတွင်

သင်တန်းကိုတစ်ဆင့်စီ တစ်ဆင့်စီတိုးပြီး သင်ပေးသည်။ ဤသို့လျှင် သင်တန်း ကာလဆုံးသည့်အခါ ဤတရားရှုနည်း၏ ကျင့်စဉ်ကို အကြမ်းအားဖြင့် ပြည့်စုံစွာတင်ပြပေးခြင်းဖြစ်၏။ ဆယ်ရက်မြောက်နေ့တွင် စကားပြောခွင့်ရ ကြသည်။ ယောဂီအချင်းချင်း နီးနှောဖလှယ်ကြရန်ပင် ဖြစ်သည်။ သင်တန်းကို ဆယ့်တစ်ရက်မြောက်နေ့ နံနက်ပိုင်းတွင် အဆုံးသတ်သည်။

ဆယ်ရက်စခန်း၏ အတွေ့အကြုံများကား ယောဂီတို့အဖို့ အစက ထင်ထားချက်နှင့် ခြားနားကြောင်း တွေ့ကြရ၏။ ပထမ အံ့သြရသောအဖြစ်မှာ တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ မလွယ်ပါကလားဟူသော အချက်ပင်ဖြစ်သည်။ ဘာမျှမလုပ်ရဘဲ ငြိမ်ငြိမ်ကလေးနေခြင်းသည် သက်သောင့်သက်သာ ရှိပေ လိမ့်မည်ဟူ၍ ထင်ခဲ့သည်ကား အကြီးအကျယ်လွှဲမှားခဲ့ပေပြီ။ သတ်မှတ်ထား သော နည်းလမ်းအတိုင်း သိစိတ်ကလေးကို အာရုံမပြတ် တည်တံ့နေအောင် ထားရသည့်အလုပ်ကား တကယ်အားစိုက်ပြီးလုပ်မှ ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရသည်။ အားစိုက်ပင်စိုက်ငြားသော်လည်း မွန်းကျပ်ခြင်းမျိုးလည်း မဖြစ်စေရပါ။ ထို့ကြောင့် လွယ်လွယ်ကလေးနှင့်ခက်နေသည်။ အစပိုင်းတွင် စိတ်ပျက် အား လျော့လိုက်ချင်စိတ်များပင် ပေါ်ရသည်။ မောပန်းနွမ်းဟိုက်ရသည်။ တဖြည်း ဖြည်းမှ နေသားကျလာသည်။

အခြားအံ့သြဖွယ်ကြုံတွေ့ရချက်များကို ဆိုရလျှင် ရှေးဦးစွာ ကိုယ့် ကိုယ်ကို စူးစိုက်လေ့လာရာမှ တွေ့ရှိရချက်သည် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထင်မြင် ထားသည့် အနေအထားများနှင့် ကွာခြားပြီးလျှင် စိတ်ချမ်းမြေ့စရာမရှိခြင်း ဟူသောအချက် ဖြစ်သည်။ သာမန်အားဖြင့်ဆိုသော် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကြိုက်တာ ကလေးကိုသာ ကွက်ပြီးကြည့်လေ့ရှိကြ၏။ မှန်ကြည့်သောအခါများမှာ အလှဆုံး မျက်နှာအနေအထားဖြင့် ကြည့်လေ့ရှိကြပေသည်။ ကိုယ့်စိတ်နေစိတ်ထား ကိုလည်း ကိုယ့်အမြင်တွင် ကြည့်ညှိဖွယ်ကောင်းသည့်ဘက်မှပင် ရှုမြင်တတ် ကြသည်။ သိမ်ဖျင်းသော စရိုက်များကို ပေါ်လွင်စေချင်ကြသည်မဟုတ်။ မရှိသလောက် မျက်ကွယ်ပြုချင်ကြ၏။ ကိုယ့်အမြင်မှာ ကိုယ့်စိတ်သည် လှနေ သည်ချည်းဖြစ်သည်။ ကိုယ့်စိတ်ကို ပကတိအတိုင်းမြင်သည်ဟူ၍ မရှိချေ။

ဝိပဿနာကျင့်နည်းသည် ပကတိရှိသမျှကို ဘက်စုံထောင့်စုံမှ ရှုမြင်သုံးသပ်  
သောနည်းဖြစ်ခြင်းကြောင့် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိ၏အတွင်းသန္တာန်ကို မမြင်  
ချင်ရာတို့ကို ဆန့်ထုတ်ထားပြီးမှ မြင်ရသော အမြင်မျိုး မဟုတ်ချေ။ ထို့ကြောင့်  
မိမိမတွေ့လို လက်မခံလိုသော စရိုက်များကိုလည်း ပက်ပင်းတွေ့ရမည်ဖြစ်၏။

တစ်ခါတစ်ရံမှာလည်း ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ်ခြင်းကြောင့် စိတ်၏ငြိမ်းချမ်း  
မှုကို တွေ့ရမည့်အစား စိတ်၏ ယောက်ယက်ခတ်မှုများသာ ခံစားရတတ်သည်  
လည်းရှိ၏။ ထိုအခါမျိုးတွင် သင်တန်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး မကျေနပ်စရာတွေ  
ချည်းဖြစ်နေတတ်၏။ ရှုမှတ်ချိန်များလွန်းသည်။ နေရေးထိုင်ရေး စီစဉ်  
ထားမှုများ အဆင်မပြေ၊ စည်းကမ်းချက်တွေက များလွန်းသည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ  
၏ သင်တန်းပြသမှုနှင့် အကြံပေးလမ်းညွှန်မှုများကိုလည်း စောဒကတက်  
ချင်သည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းတစ်ခုလုံးကိုပင် မကျေမနပ်ဖြစ်ကာ လက်မခံနိုင်သလို  
ရှိနေမိ၏။

အခြားအံ့ဩဖွယ် တွေ့ကြုံရတတ်သည်မှာလည်း ပြဿနာတွေ  
အားလုံး ပြေပျောက်သွားတတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်ချိန်မှာဆိုလျှင် ယောဂီတို့  
သည် ရှုမှတ်ရသည်ကိုပင် ကြောင်ကြစိုက်ခြင်းမရှိဘဲ၊ သူ့အလိုလို ချောမောစွာ  
တိုးတက်၍နေသည်။ စိတ်က သွက်လက်နေစဉ်မှာပင် အားထုတ်မှုမပြုရသည်  
ကဲ့သို့ရှိ၏။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်လုပ်နေမှန်းကိုကား သိ၍နေ၏။ သို့သော် မိမိ  
ကိုယ်တိုင်က လုပ်နေသည်ဟုကား မမှတ်သင့်။ ဤကဲ့သို့သော အခါမျိုးတွင်  
နေထိုင်ရေးမပြည့်စုံမှုများလည်း အမှတ်မထားဖြစ်တော့၊ စည်းကမ်းများမှာ  
လည်း လုပ်ငန်းအတွက် အထောက်အပံ့များဟူ၍ မှတ်ထင်လာသည်။ အချိန်  
တွေ ကုန်လွန်သွားခြင်းကိုလည်း အမှတ်မထားမိ၊ အချိန်ကုန်လွယ်သလို  
ထင်ရ၏။ စိတ်ငြိမ်သက်ကြည်လင်မှုမှာလည်း နံနက်အရုဏ်တက်ချိန်တွင်  
တောင်ပေါ်ရှိ ရေကန်တစ်ကန်၏ ရေမျက်နှာပြင် အလားကဲ့သို့ရှိ၍ ထိုမျက်နှာ  
ပြင်တွင် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အရာဝတ္ထုအလုံးစုံသည် ထင်ရှားစွာ အရိပ်ထင်နေ  
သည်နှင့်အမျှ ရေထဲသို့ စိုက်၍ကြည့်လျှင် နက်ရှိုင်းသော ရေထုကြီးကို ထိုး  
ဖောက်၍မြင်နိုင်ပေသည်။ ဤကဲ့သို့ စိတ်ကြည်လင်ခြင်းမျိုးကို ရရှိခိုက်ဝယ်

အခိုက်အတန့်တိုင်းသည် နေရာတကျရှိနေသည်။ လှပနေသည်။ ငြိမ်းချမ်းနေသည်။

ဤသို့ကြုံရလျှင် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သူမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းသည် လက်တွေ့အားထုတ်၍ ဖြစ်မြောက်သောနည်းပါတကားဟူ၍ ကိုယ်တိုင် သိနားလည် ခွင့်ရရှိသွား၏။ ကျင့်စဉ်တစ်ဆင့်မှ တစ်ဆင့်တက်သွားသည်မှာ ကြီးမားသော တိုးတက်ဖြစ်ပေါ်မှုဖြစ်သည် ထင်ရစေကာမူ၊ ထိုသို့ ထူးခြား မြင့်မားစွာ တိုးတက်နေမှုကို မိမိက အမိလိုက်နိုင်ကြောင်းတွေ့ရ၏။ ဆယ်ရက် စခန်းကုန်သွားသောအခါ လုပ်ငန်းစဉ်ကြီး၏ ခရီးအစမှ ပြန်တွက်ကြည့် လျှင် ရှည်ဝေးလှသောခရီးတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း သိရ၏။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ဆေးကုသရေးနှင့်တင်စား၍ဆိုရလျှင် ခွဲစိတ်ကုသခြင်းခံခဲ့ရသော ဝေဒနာနှင့် အလားတူ၏။ ဝေဒနာရှင်၏ ပြည်မှည့်နေသော အဖုအကျိတ်ကြီးကို ဆရာဝန်က အတင်းဖိနှိပ်ကာ ပြည်တွေကို ထွက်စေခဲ့ရာ၌ ဓားဖြင့်အခွဲခံရစဉ်မှာ အခံရ ခက်လှ၏။ ဖိနှိပ်ကာ ပြည်ညှစ်ပေးခြင်းခံရစဉ်မှာလည်း အလွန်ပင် အခံရခက် လှ၏။ သို့သော် ဤကဲ့သို့မှ ကုသခြင်းမပြုလျှင် အနာသည် ဘယ်အခါမျှ ပျောက်ကင်းနိုင်ဖွယ်မရှိချေ။ အနာမှ ပြည်များထုတ်ပစ်ပြီးသည့် နောက်မှာကား ပြည်ကြောင့်ကိုက်ခဲခြင်း ကင်းပျောက်ကာ ကျန်းမာပကတိရှိလေတော့၏။ ဤဥပမာကဲ့သို့ပင် ဝိပဿနာဆယ်ရက်စခန်းကို အားထုတ်ခဲ့သော ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ စိတ်၏ မအိမသာမှုများ ကင်းစင်ကာ စိတ်ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ခြင်းကို ခံစားရ၏။ ဝိပဿနာလမ်းစဉ်ကြောင့် အတွင်းသန္တာန်ဝယ် ပြောင်းလဲခြင်း မက ပြောင်းလဲသွားလေပြီ။ သင်တန်းပြီးဆုံးသွားသည့်နောက်ပိုင်းတွင်လည်း ထိုအပြောင်းအလဲကြီးသည် ဆက်လက်တည်ရှိနေ၏။ သင်တန်းတက်ရောက် ရခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသောစိတ်ဓာတ် အင်အားနှင့်တကွ သိမြင်ခဲ့ရသော အသိတရားတို့သည် နေ့စဉ်ဘဝတာ ကိစ္စများတွင် အကျိုးရှိစွာ အသုံးချနိုင် သည်ကို ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာတွေ့ရှိရ၏။ မိမိအကျိုးစီးပွားနှင့်တကွ တစ်ပါးသူတို့၏ အကျိုးစီးပွားတို့ကို ဆောင်ကြဉ်းနိုင်စွမ်းရှိလာ၏။ ဘဝ၏ စိပြည်သာယာမှုအကျိုး ကျေးဇူး ပေါ်ပေါက်မှုများကြောင့် ချမ်းမြေ့ပျော်ရွှင်ခြင်းသို့ ရောက်ရလေသည်။

ဦးကိုအင်ကာ သွန်သင်ပြသသော ဝိပဿနာကျင့်စဉ်မှာ မြန်မာနိုင်ငံမှ ကွယ်လွန်သူ ဝိပဿနာဆရာကြီး ဦးဘခင်ထံမှ သင်ယူခဲ့သောနည်းဖြစ်သည်။ ဦးဘခင်၏ ဝိပဿနာဆရာမှာ ဆရာသက်ကြီးဖြစ်၍ နှစ်ဆယ်ရာစုနှစ်၏ ပထမပိုင်းကာလတွင် ထင်ရှားသောဆရာကြီးတစ်ဆူ ဖြစ်လေသည်။ ဆရာသက်ကြီး၏ ဆရာသည်ကား (၁၉) ရာစုနှစ်နောက်ပိုင်းနှင့် (၂၀)ရာစုနှစ် အစောပိုင်းကာလတွင် ကျော်ကြားသော စာပေပညာရှင်ကြီးဖြစ်သော လယ်တီဆရာတော်ပင်ဖြစ်သည်။ လယ်တီဆရာတော်၏ ဆရာစဉ်ဆက်ကို မှတ်တမ်းတင်ထားခြင်း မတွေ့ရစေကာမူ ဤနည်းလမ်းကို ကျင့်ကြံအားထုတ် သူတို့ကမူ ကား လယ်တီဆရာတော်၏ ဆရာနှင့် ဆရာဆရာများသည် ဤဝိပဿနာနည်းကို မြန်မာနိုင်ငံသို့ မြတ်စွာဘုရား၏ သာသနာတော် ရောက်ရှိစဉ်ကပင် ရှေးပဝေသဏီမှစ၍ ကျင့်ရိုးကျင့်စဉ်ကြီးအဖြစ် ရွက်ဆောင်တော် မူခဲ့ကြသည့် ယောဂီသူမြတ်ကြီးများဖြစ်ရမည်ဟုပင် ယုံကြည်ခဲ့ကြပေသည်။

ဤလမ်းစဉ်သည် ဘုရားရှင်ဟောမြွက်တော်မူခဲ့သော စကားတော်တို့နှင့် အနက်အဓိပ္ပါယ်တူညီခြင်း၊ ရှင်းလင်းလွယ်ကူခြင်းများကြောင့် ဝိပဿနာဘာဝနာဆိုင်ရာ ဘုရားရှင်၏ ဩဝါဒတော်အမှန်ပင်ဖြစ်သည်ဟု ဆိုထိုက်ပေသည်။ အထူးဆိုဖွယ်ရှိသည်မှာလည်း ဤနည်းသည် ကောင်းကျိုးရလဒ်အမှန်ပေါ်စေသောနည်း၊ ကိုယ်တွေ့သိနိုင်သောနည်း၊ လက်ဆုပ်လက်ကိုင်ပြနိုင်၍ ဒိဋ္ဌဓမ္မအကျိုးပေးသောနည်းအဖြစ် တွေ့ရှိရခြင်းပင်ဖြစ်လေသည်။

ဤစာအုပ်သည် ဝိပဿနာကျင့်နည်းလက်စွဲတစ်စောင် မဟုတ်ပါ။ စာဖတ်ပြီး သွန်သင်ပြသသူမပါဘဲ လက်တွေ့စမ်းကြည့်လျှင် အကျိုးရှိမည့်အစား အကျိုးယုတ်နိုင်ပါသည်။ ဤကျင့်စဉ်ကို ကျင့်သူယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် သင်တန်းတစ်ခု၏ ပတ်ဝန်းကျင်အထောက်အပံ့ ရှိရပါမည်။ ကျင့်ကြံအားထုတ်ပြီးသော ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာလည်း ရှိရပါမည်။ ဝိပဿနာအလုပ်မည်သည် ပေါ့ပေါ့တန်တန်သဘောမထားထိုက်သော အလုပ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ကို ထိုးဖောက်၍ စူးစမ်းလေ့လာရသော အလုပ်မျိုးဖြစ်သဖြင့် အပျင်းပြေလက်တွေ့စမ်းရန် မသင့်လျော်သော အလုပ်မျိုးဖြစ်ကြောင်း လေးနက်စွာဖော်ပြလိုပါသည်။ ဤ



စာအုပ်ကိုဖတ်ရှုရ၍ ဝိပဿနာအလုပ်ကို လက်တွေ့ စမ်းသပ်လိုစိတ်များ ပေါ်ပေါက်မည်ဆိုပါက ဤစာအုပ်၏ ကျောဘက်တွင် သင်တန်းပြုလုပ်မည့် နေရာလိပ်စာများနှင့် အချိန်များကို မှတ်သားပြီးလျှင် ဆက်သွယ်နိုင်ကြပါသည်။

ဤစာအုပ်၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ဆရာကြီးဂိုအင်ကာ၏ ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ်နည်းနာကို အကြမ်းအားဖြင့် တင်ပြရန် ဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့တင်ပြရာ တွင် ဘုရားရှင်၏ အဆုံးအမတော်များနှင့်အတူ ယင်းအဆုံးအမတော်များ၏ အနှစ်သာရဖြစ်ပေသော .. ဘာဝနာပွားနည်းကို ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသားတို့ သိရှိနားလည်ကြစေလိုရင်းလည်း ပါရှိပါကြောင်း။

### ရေကူးအတတ်ပညာ

#### သာကောဝတ္ထု

တစ်ခါက ပါမောက္ခလူရွယ်တစ်ဦးသည် ပင်လယ်ခရီးထွက်ခဲ့လေ သည်။ သူသည် ပညာသင်ကြားမှုဘက်တွင် အထက်တန်းကျကျတတ်မြောက် ခဲ့သူဖြစ်၍ သူ နာမည်နောက်မှာ ဘွဲ့ထူးနာမည်တို့တွေ တသိကြီးရှိ၏။ သို့ရာတွင် ဘဝအတွေ့အကြုံနည်းသူဖြစ်သည်။ သူစီးနင်းသွားလာသော သင်္ဘောတွင် စာမတတ်သောသင်္ဘောသား အရွယ်အိုကြီးတစ်ဦး ပါရှိ၏။ ထိုသင်္ဘောသားကြီး သည် ညနေတိုင်း ပါမောက္ခလူရွယ်၏ သီးသန့်ခန်းသို့ သွားရောက်ကာ စကားစမြည်ပြောလေ့ရှိရာ၊ ပါမောက္ခလူရွယ်၏ အတတ်ပညာမျိုးစုံအကြောင်း ကို တအံ့တဩကြီး နားထောင်ရလေ့ရှိသည်။ လူရွယ်၏ ပညာပြည့်ဝမှုကို သူ့အလွန်အထင်ကြီးမိတော့၏။

တစ်ညနေတွင် သင်္ဘောသားအိုသည် နာရီအတန်ကြာမျှ ပါမောက္ခ လူရွယ်၏အခန်းတွင် စကားလက်ဆုံကျနေခဲ့ရာမှ ပြန်ရန်ထွက်တော့မည့်ဆဲဆဲ တွင် လူရွယ်က မေးသည်မှာ -

- “အဘိုးကြီး၊ ခင်ဗျား ဘူမိဗေဒ လေ့လာဖူးသလား”
- “ဘူမိဗေဒဆိုတာ ဘာပါလဲခင်ဗျာ”
- “ဘူမိဗေဒဆိုတာ မြေကမ္ဘာကြီးအကြောင်း လေ့လာတဲ့ သိပ္ပံပညာရပ်

တစ်မျိုးပေါ့”

“ကျွန်တော်က ကျောင်းမနေခဲ့ရလို့ ဘာပညာမျှ မလေ့လာခဲ့ပါဘူး ခင်ဗျာ”

“အဘိုးကြီး၊ ခင်ဗျားဟာ ဘဝရဲ့လေးပုံတစ်ပုံလောက် အလကား ဖြစ်သွားပြီ”

သင်္ဘောသားကြီးသည် စိတ်လက်မကောင်းစွာဖြင့် ထွက်ခဲ့၍ စဉ်းစားမိသည်မှာ ခုလိုပညာတတ်ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်က ပြောတယ်ဆိုတော့ ဟုတ်မှာပါပဲ။ ငါတော့ ငါ့ဘဝရဲ့လေးပုံတစ်ပုံ အလကားဖြစ်ခဲ့ရပါပြီ”

နောက်တစ်ညနေတွင် သင်္ဘောသားကြီးသည် ပါမောက္ခလူရွယ်၏ အခန်းမှ ထွက်တော့မည့်ဆဲဆဲတွင် ပါမောက္ခက မေးပြန်သည်။

“အဘိုးကြီး၊ ခင်ဗျား အဏ္ဏဝါဗေဒပညာ လေ့လာဖူးသလား”

“အဲဒီ ဗေဒဆိုတာ ဘာပါလဲခင်ဗျာ”

“ပင်လယ်အကြောင်းလေ့လာတဲ့ ပညာကိုခေါ်တာပါ”

“ကျွန်တော် ဘာပညာကိုမျှ မလေ့လာခဲ့ဖူးပါဘူးခင်ဗျာ”

“အဘိုးကြီး၊ ခင်ဗျားမှာ ခင်ဗျားဘဝရဲ့တစ်ဝက်ကို အလကားဖြစ်ခဲ့ရပြီ”

သင်္ဘောသားကြီးသည် ပို၍ပင် စိတ်လက်မချမ်းမြေ့စွာနှင့် ပြန်ထွက်ခဲ့၍ “ပညာရှိဆရာလေးပြောသလိုပဲ၊ ငါ့ဘဝရဲ့တစ်ဝက်တော့ အလကားဖြစ်ခဲ့ရပြီ” ဟု တွေးမိလေသည်။

နောက်တစ်နေ့တွင် ပါမောက္ခလူရွယ်က သင်္ဘောသားကြီးအား “အဘိုးကြီး၊ မိုးလေဝသပညာအကြောင်း လေ့လာဖူးသလား” ဟုမေးပြန်သည်။

“ဘာကို ဆိုလိုတာလဲခင်ဗျာ၊ ကျွန်တော် အဲဒါ ကြားတောင်မကြားဖူးပါဘူး”

“ဟိုဗျာ၊ လေတိုက်တာ၊ မိုးရွာတာ၊ ရာသီဥတုအကြောင်းပေါ့”

“ကျွန်တော်က ကျောင်းမနေဖူးပါဘူးလို့ ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ဘာပညာ

ကိုမျှ မလေ့လာဖူးပါဘူးခင်ဗျာ”

“ခင်ဗျားဟာ ခင်ဗျားနေထိုင်ခဲ့တဲ့ မြေကြီးကမ္ဘာအကြောင်း အတတ် ပညာကိုလည်း မသင်ဖူးဘူး၊ ခင်ဗျား အသက်မွေးရတဲ့ပင်လယ် အကြောင်း ကိုလည်း မသင်ဖူးဘူး၊ ခင်ဗျား နေ့စဉ်ကြုံတွေ့နေရတဲ့ မိုးလေဝသပညာကို လည်း မသင်ဖူးဘူးဆိုတော့ ခင်ဗျားဘဝရဲ့ လေးပုံသုံးပုံဟာ အလကားဖြစ်ခဲ့ပြီ။

သင်္ဘောသားကြီးမှာ အလွန်ပင်စိတ်မချမ်းမြေ့ ဖြစ်သွား၏။ “ပညာ တတ်ဆရာလေးက ငါ့ဘဝ လေးပုံသုံးပုံ အလကားဖြစ်ခဲ့ပြီဆိုပဲ၊ ဟုတ်မှာ ပါပဲလေ၊ ငါ့ဘဝရဲ့ လေးပုံသုံးပုံတော့ သွားပြီ”

နောက်တစ်နေ့မှာတော့ သင်္ဘောသားကြီး၏ အလှည့်ကြိုရလေသည်။ ပါမောက္ခလူရွယ်၏ အခန်းသို့ ပြေး၍လာပြီးလျှင် အော်ပြီးမေးလိုက် သည်မှာကား၊ “ပါမောက္ခဆရာလေး၊ ရေကူးအတတ်ပညာသင်ဖူးသလား”

“ဘာ၊ ဘယ်လို ရေကူးအတတ်ပညာဟုတ်လား၊ ဘာပြောတာလဲ”

“ခင်ဗျားရေကူးတတ်သလား မေးတာ”

“မတတ်ဘူးဗျ”

“ဆရာလေး၊ ခင်ဗျားရဲ့ တစ်ဘဝလုံးတော့ အလကားဖြစ်ပြီ။ သင်္ဘောက ကျောက်ဆောင်နဲ့တိုက်မိလို့ နစ်နေပြီ။ ရေကူးတတ်တဲ့သူတွေတော့ ကမ်းဘက်အရောက် ကူးပြေးနိုင်ကြပါလိမ့်မယ်။ ရေမကူးတတ်တဲ့သူတွေတော့ ရေနစ်သေကြရတော့မှာပါ။ စိတ်မကောင်းလိုက်တာ ဆရာလေးရယ်။ ဆရာ လေးရဲ့ဘဝတော့ ဆုံးပါပြီ”

လောကမှာ အတတ်ပညာတွေ စုံနေအောင် တတ်သူဖြစ်ပါစေ၊ ရေကူးမတတ်ပါက ၎င်းပညာတွေ ဘာအသုံးကျမည်နည်း။ ရေကူးခြင်း အကြောင်းကို စာအုပ်တွေရေးလိုက် ရေးနိုင်ပေမည်။ ရေကူးအတတ် နှင့်စပ်လျဉ်း၍ သဘောတရားများကို ခဲရာခဲဆစ် ဆွေးနွေးနိုင်ပေမည်။ သို့ရာတွင် ရေထဲသို့ ကိုယ်တိုင်ဆင်းမကူးဘဲ ၎င်းသဘောတရားက ဘာအသုံး ကျပါမည်လဲ။ ရေကူးတတ်ရန်ဆိုလျှင် ကိုယ်တိုင်သင်ယူရမည်ဖြစ်ပါသည်။





**အခန်း (၁)**

ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် ငြိမ်းချမ်းခြင်းနှင့် ညီညွတ်သင့်မြတ်ခြင်း တို့ကို ရှာဖွေလျက်ရှိကြ၏။ မိမိတို့ဘဝမှာ မပြည့်စုံသောအရာများ ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ရှာဖွေကြရခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် ပျော်ရွှင်လိုကြ၏။ ပျော်ရွှင်မှုသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ရပိုင်ခွင့်တစ်ရပ်ဟု မှတ်ယူထားကြ၏။ သို့ပါလျက် ပျော်ရွှင်မှုကို ရောက်ရှိရန် ရည်မှန်းချက်ထားပြီး ကြိုးပမ်းကြတိုင်း တကယ်ရောက်ရှိခဲ့သည်သာဖြစ်၏။ တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်ုပ်တို့တစ်တွေမှာ ဘဝ၏ မပြေလည်မှုများနှင့်သာ ကြုံတွေ့ရတတ်ပါသည်။ စိတ်စနောင့်စနင်း ဖြစ်ကြရ၏။ မကျေချမ်းဖွယ်ရာကိစ္စများနှင့် ကြုံကြရ၏။ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်နှင့် အဆင်မပြေခြင်းများလည်း ရှိတတ်၏။ ဒုက္ခတွေ့ပင်တည်း။ ယခုလောလောဆယ်မှာ အဆိုပါအဆင်မပြေမှုမျိုးမရှိဟု ဆိုစေကာမူ အတိတ်တစ်ချိန်ချိန်က ထိုအနိဋ္ဌာရုံများ ကြုံခဲ့ဖူးသည်ကို အမှတ်ရနေကြပေသည်။ အနာဂတ်တွင်ကြုံတွေ့ရမည့် အရေးသည်လည်း မျှော်ကြည့်၍ သိနိုင်သည်ပင်ဖြစ်ပါ၏။ နောက်ဆုံး တစ်နေ့တွင် သေခြင်းဒုက္ခနှင့် ရင်ဆိုင်ကြရမည်ဟူကား ကေန်ပင်ဖြစ်သည်။

လူတစ်ဦး၏ဒုက္ခတွေသည် ထိုသူတစ်ဦးတည်းထံတွင်သာ ရှိနေသည် မဟုတ်ချေ။ တစ်ပါးသူတို့ထံသို့ ဖြန့်ဝေပေးမိသည့်အနေမျိုး ဖြစ်တတ်ပါသည်။ စိတ်ဆင်းရဲနေသူတစ်ဦး၏ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ စိတ်ပူပန်လှုပ်ရှားခြင်းများဖြင့် ပြည့်နှက်လျက်ရှိ၍ ထိုပတ်ဝန်းကျင်သို့ သက်ဝင်သူမှန်သမျှမှာ ပူပင်ထိတ်လန့်မှုများ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုများ ခံစားရကာ စိတ်ဆင်းရဲမှု ဖြစ်ကြရပေသည်။ ဤသို့လျှင် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးစီမှာ ဖြစ်ပေါ်သည့် စိတ်ဆင်းရဲ ကျပ်တည်းမှုများ သည် လူမှုပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုလုံး၏ စိတ်ဒုက္ခအဖြစ် ပေါင်းရုံးရောက်ရှိသွားလေသည်။

ဤသည်မှာ လူတဝ၏ အခြေခံပြဿနာကြီးဖြစ်သည်။ ဘဝဆိုသည် ကား ဘာတစ်ခုမျှကျေနပ်နှစ်သက်ဖွယ်မရှိသည့် ဆင်းရဲခြင်းသဘောပါတကား။ မဖြစ်ချင်တာတွေဖြစ်ကြပြီး ဖြစ်ချင်တာတွေက ဖြစ်မလာတတ်ပါ။ ဘာကြောင့်များ ဒီလိုဖြစ်နေပါလိမ့်ဟူ၍ လူတွေက မသိနိုင်ကြပါ။ ဘယ်ဘဝကစပြီး ဘယ်ဘဝမှာဆုံးလိမ့်မည်ဟူ၍လည်း မပြောနိုင်ကြပါ။

လူဘဝ၏ ဒုက္ခဟူသောပြဿနာကြီးကို စူးစမ်းဆင်ခြင်အံ့ဟူ၍ လွန်ခဲ့သည့် နှစ်ပေါင်း (၂၅၀၀)လောက်က မြောက်ပိုင်းအိန္ဒိယတွင် လူသားတစ်ဦးသည် သန္နိဋ္ဌာန်ချခဲ့လေသည်။ နှစ်ကာလကြာမြင့်စွာ စူးစမ်းရှာဖွေရင်း နည်းနာအမျိုးမျိုးကို စမ်းသပ်လုပ်ကိုင်ကြည့်ပြီးနောက် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးသည် အမှန်တရားကို သိမြင်နိုင်သည့်ဉာဏ်ကို တွေ့ရှိပေါက်မြောက်ခဲ့လေသည်။ မိမိကိုယ်ကို ဟုတ်မှန်သည့်အတိုင်း သိမြင်ခြင်းကြောင့် ဒုက္ခမှ အမှန်တကယ် လွတ်မြောက်ခြင်းကို ရရှိခဲ့လေသည်။ ဒုက္ခအပေါင်းမှ လွတ်မြောက်ခြင်းတည်းဟူသော အမြင့်မြတ်ဆုံးပန်းတိုင်သို့ ရောက်ရှိပြီးသည့်နောက် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးသည် အခြားသူတို့အား ထိုလွတ်မြောက်ခြင်းသို့ ရောက်ရှိစေသည့်နည်းလမ်းကို လိုက်နာကျင့်သုံးရေးအတွက် သူတဝတစ်လျှောက်လုံးကို မြှုပ်နှံကာ ဆောင်ရွက်ခဲ့လေသည်။

ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးသည်ကား သိဒ္ဓတ္ထဂေါတမ အမည်ရှိ၍ တစ်လောကလုံးတွင် ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်အဖြစ် ထင်ရှားခဲ့လေသည်။ ဗုဒ္ဓဟူသော စကား၏

အမိပ္ပိယံမှာ ပွင့်လင်းသိမြင်ခြင်းသို့ ရောက်ရှိသူဟု ဆိုရ၏။ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော် ကမူကား မိမိသည် လူသားတစ်ဦးဖြစ်သည်ဟူ၍ ရိုးရိုးပင် ဝန်ခံပေသည်။ အခြားအခြားသော ဘာသာရေးခေါင်းဆောင် ဆရာကြီးများနည်းတူ ဂေါတမဘုရားရှင်နှင့်ပတ်သက်၍လည်း လူတို့ အံ့ချီးပြောပစ္စုပ္ပန်နိုင်သော အကြောင်းဖြစ်ရပ်များ ပေါ်ပေါက်ခဲ့၏။ ဘုရားရှင်၏ ရှေးရှေးဘဝများနှင့်တကွ အံ့မခန်းဖွယ်တန်ခိုးတော်တွေအကြောင်း မည်မျှပင် ချီးမွမ်းပြောပြကြစေကာမူ ကိုယ်တော်တိုင်ကမူကား နတ်တမျှ ထူးခြားသည့်တန်ခိုးရှင်များ၏ ပယောဂဖြင့် ဘုရားအဖြစ်သို့ရောက်ရှိခဲ့သည်ဟု မဆိုချေ။ ဘုရားရှင်၏ ထူးခြားသော ဂုဏ်တော်တို့မှာ လူသားတစ်ဦးအနေဖြင့် အထွတ်အထိပ်သို့ရောက်ရှိအောင် ထူးကဲစွာ ကျင့်ကြံအားထုတ်မှုများကြောင့် ရရှိလာသော ပြည့်စုံမြင့်မြတ်သည့် အရည်အချင်းများသာဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဘုရားရှင်ကျင့်ကြံအားထုတ် သည့်အတိုင်းသာ ကျင့်ကြံအားထုတ်ကြလျှင် မည်သည့်လူသားမဆို အလားတူ ဂုဏ်ရည်များကို ရရှိနိုင်သည်သာဖြစ်ပေသည်။

ဗုဒ္ဓရှင်တော်ဘုရားသည် ဘာသာရေးဝါဒကိုသော်လည်းကောင်း၊ ဖိလိုဆိုဖိကိုသော်လည်းကောင်း၊ ယုံကြည်မှုစနစ်ကိုသော်လည်းကောင်း ဟောကြားခြင်း မပြုခဲ့ချေ။ ဘုရားရှင်၏ ဟောမြွက်ချက်တို့ကို ကိုယ်တော် တိုင်က ဓမ္မဟူ၍သာခေါ်သည်။ ဓမ္မဆိုသည်မှာ ဖြစ်မြဲသဘော(ဝါ)ပကတိတရား ကိုပင် ဆိုလိုပေသည်။ တရားသေဝါဒ အစွဲတရားကို စွဲကိုင်ခြင်းမပြု၊ စိတ်ကူး ကြံစည်မှုဖြင့် “ဖြစ်စကောင်း၏” ဟူသော အယူလည်းမရှိ၊ တစ်လောကလုံး၏ ပြဿနာကြီးကို ဖြေရှင်းရန် လောကသားတိုင်း ကျင့်ကြံအားထုတ်နိုင်သော သြဝါဒကိုသာ ဟောခဲ့၏။ “ငါဘုရား အစဉ်တစိုက် ဒုက္ခအကြောင်းနှင့် ဒုက္ခကို ပယ်ဖျောက်နိုင်သောနည်းကိုသာ ဟော၏” ဟုဆိုပါသည်။ ဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ရေးအတွက် အကျိုးမပြုသော အကြောင်းတို့ကို ဆွေးနွေးခြင်း မပြုချေ။

ဘုရားရှင်၏ သြဝါဒတော်သည် ကိုယ်တော်တိုင် ဖန်တီးတီထွင်ထား သည့် တရားမဟုတ်။ နတ်သိကြားများက ညွှန်ပြ၍ရလာသော တရားများ

လည်းမဟုတ်။ ကိုယ်တော်တိုင် ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုဖြင့် တွေ့သိခဲ့ရသော အမှန်တရား အရှိတရားများသာဖြစ်သည်။ သစ္စာဟုခေါ်သည့် ထိုတရားတော်ကို ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်က မိမိတစ်ဦးတည်းပိုင်တရားဟု မဆို၊ မိမိရှေ့က ဘုရားအဆူဆူ တွေ့သိခဲ့ကြပြီးဖြစ်၍ အနာဂတ်ဘုရားအဆူဆူတို့ တွေ့သိကြဦးမည့် တရားတော်သာ ဖြစ်ပေသည်။

ဘုရားရှင်က မိမိဟောကြားသောတရားများကို မိမိဟောခြင်းဖြစ်သောကြောင့် လက်ခံရမည်ဟု မဆိုပါ။ ပုဂ္ဂိုလ်ကြည်ညိုမှုကြောင့် လက်ခံရမည်ဟုလည်း မဆို။ ကိုယ်တော်တိုင်ဟောသည်ဖြစ်စေကာမူ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် တွေ့သိခြင်းမရှိသောစကားကို ယုံမှားထိုက်သည်သာ ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း အောက်ပါကဲ့သို့ မိန့်မြွက်တော်မူခဲ့ပါသည်။

“ပြောသမျှကို အလွယ်တကူမယုံကြလေနှင့်။ ရှေးအစဉ်အဆက် ပြောကြသည့်အတိုင်းပင်ဖြစ်သည် ဆိုကာမျှနှင့်လည်း မယုံကြလေနှင့်။ အများ၏အတူ အတူအတိုင်းဖြစ်သည်ဟူ၍လည်း မယုံကြလေနှင့်။ ဘာသာရေး ကျမ်းစာများက ဆိုသည်ဟူ၍လည်း မယုံကြလေနှင့်။ ကြောင်းကျိုးယုတ္တိတန်၏ ဟူ၍သော်လည်းကောင်း၊ အနုမောဒနာအားဖြင့် ဟုတ်တန်ရာ၏ဟူ၍လည်းကောင်း၊ အမှန်ဟု မယူလေနှင့်။ အပြင်ပန်းအမြင်တွင် ဟုတ်လောက်၏ဟူ၍လည်းကောင်း၊ အယူဝါဒတစ်ခုခုပေါ်တွင် မိမိက ကြိုက်နှစ်သက်ခြင်းကြောင့် သော်လည်းကောင်း၊ ဖြစ်နိုင်လောက်သည်ဟူ၍သော်လည်းကောင်း၊ ကိုယ့်ဆရာက ဟုတ်သည်ဆို၍သော်လည်းကောင်း၊ အမှန်ဟု မယူကြလေနှင့်။ သင်တို့ ကိုယ်တိုင် လက်တွေ့ဆင်ခြင်စူးစမ်းပြီးသကာလ “ဤတရားတို့ကား ယုတ်မာ ၏၊ အပြစ်တင်ထိုက်၏၊ ပညာရှိသူတော်ကောင်းတို့ စက်ဆုပ်ကြ၏၊ ဤအတိုင်း လက်ခံကျင့်သုံးကြလျှင် ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်နိုင်သည်၊ ဒုက္ခဖြစ်ပေတက်သည်” ဟူ၍ လက်တွေ့သိရှိရလျှင် ထိုတရားတို့ကို ပယ်စွန့်ကြလေ။ လက်တွေ့ ဆင်ခြင်စူးစမ်းပြီးသကာလ “ဤတရားတို့ကား ကောင်းမြတ်၏၊ အပြစ်ကင်း၏၊ ပညာရှိ သူတော်ကောင်းတို့ ခိုးမွမ်းကြ၏၊ ဤအတိုင်း လက်ခံကျင့်သုံးကြလျှင် အကျိုးစီးပွား များပြားလိမ့်မည်၊ ချမ်းသာခြင်းကို

ရရှိစေတတ်သည်'' ဟူ၍ လက်တွေ့သိရှိရလျှင် ထိုတရားတို့ကို လက်ခံ၍ ကျင့်သုံး ဆောက်တည်ကြလေ။ကေသမုတ္တိသုတ် (ကာလာမသုတ်) အင်္ဂုတ္တိုရ် (တိက)။

အမှန်တရား၏ အမြင့်ဆုံးမှတ်ကျောက်သည် ကိုယ်တိုင်စူးစမ်း တွေ့ရှိချက်ပင်ဖြစ်သည်။ ယုံကြည်မှုသက်သက်ဖြင့်တော့ အမှန်တရားအဖြစ် လက်ခံခြင်း မပြုသင့်ချေ။ အမှန်တရားဟု လက်ခံရေးတွင် ကြောင်းကျိုးယုတ္တိရှိမရှိ၊ လက်တွေ့ကျင့်သုံး၍ ရမရ၊ ကျင့်သုံးခြင်းမှ အကျိုးတရားပေါ်မပေါ်ဟူသော အချက်များကို စိစစ်ဖို့ လိုပါသည်။ ဆင်ခြင်ဉာဏ်ကို အခြေပြု၍ အမှန်တရားကို ဆုံးဖြတ်လျှင်လည်း မရနိုင်ချေ။အမှန်တရားသည် အကျိုးကျေးဇူးရှိသော တရားဖြစ်မဖြစ်ဆိုသောအချက်မှာ လက်တွေ့အားဖြင့် ထင်ရှားသိမြင်ရခြင်း ဟုတ်မဟုတ်ဟူသောအချက်ပေါ်တွင် တည်သည်။ ဘုရားရှင် အလေးအနက် ညွှန်ပြခဲ့သည်မှာ မိမိဟောကြားသောတရားသည် မိမိကိုယ်တိုင် တိုက်ရိုက် သိမြင်ခဲ့သောတရားဖြစ်ကြောင်း၊ အခြားသူများအနေနှင့်လည်း တိုက်ရိုက် သိမြင်မှုကိုပင် ရရှိအောင် ကြိုးပမ်းကြရမည်ဖြစ်ကြောင်းနှင့် ဒိဋ္ဌတွေ့သိခြင်း ပေါ်တွင် ကိုယ်တိုင်အဆုံးအဖြတ်ပေးကြရမည်ဖြစ်ကြောင်း သွန်သင်ခဲ့ပါသည်။ "မိမိကိုယ်တိုင်ပင် မိမိ၏ ခိုမှီရာကျွန်းသောင် ဖြစ်ကြစေလော့၊ ကိုးကွယ်ရာသည် အခြားမှာမရှိ။ သစ္စာတရားကို သင်၏ခိုမှီရာကျွန်းသောင် ဖြစ်ပါစေလော့၊ သစ္စာတရားမှတစ်ပါး အခြားကိုးကွယ် ခိုမှီရာ မရှိချေ" ဟူ၍ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။ (မဟာပရိနိဗ္ဗာနသုတ်၊ ဒီဃနိကာယ်)

ဓမ္မတည်းဟူသော သစ္စာတရားတော်သည်သာလျှင် ဘဝတွင် ကိုးကွယ်ရာစင်စစ်ဖြစ်၏။ တရားတော်သည်သာလျှင် မှန်ကန်သောရပ်တည်ရာ ဖြစ်၏။ မှန်ကန်သောလမ်းပြမှုနှင့် စစ်မှန်သောအကာအကွယ်ကို တရားတော်ကသာလျှင် ပေးစွမ်းနိုင်၏။ ထို့ကြောင့်ပင်လျှင် ဘုရားရှင်၏ ဟောမြွက်တော် မူချက်များတွင် ဒိဋ္ဌဓမ္မ သိမြင်မှုကို အထွတ်အမြတ်ပြု၍ ဟောတော်မူခဲ့၏။ ဘုရားရှင်သည် ကိုယ်တွေ့အားဖြင့် သိမြင်ခဲ့ရသော တရားတော်ကို အခြားသူတို့လည်း ရှေ့ဆောင်လမ်းပြအဖြစ် ထားရှိကျင့်ဆောင်ပြီးနောက် သစ္စာတရား



သိနိုင်ကြစေရန် အတတ်နိုင်ဆုံးရှင်းလင်းစွာ သွန်သင်တော်မူခဲ့ပေသည်။  
 “ငါဘုရား၏ တရားတော်တွင် အပေါ်ယံသိဖို့နှင့် အတွင်းကျကျသိဖို့ဟူ၍  
 နှစ်ဖို့နှစ်ခုပြု၍မထားပေ။ ဆရာစားချန်ပြီး ဟောခြင်းမဟုတ်ချေ။ မချန်မခြင်း  
 သာလျှင် ဟောခြင်းဖြစ်၏” ဟူ၍ မိန့်တော်မူခဲ့ပါသည်။ လူအနည်းငယ်တို့  
 အတွက် အများမသိသောတရားတို့ကို လက်တို့ပြီးဟောသော တရားဟူ၍  
 ဘုရားရှင်၏ ဒေသနာတွင် လုံးဝမရှိပါချေ။ စင်စစ်ဆိုသော် ဘုရားရှင်သည်  
 သဘာဝတရားကို လူအများရှင်းလင်းစွာသိမြင်စေလိုသော ရည်ရွယ်ချက်သာ  
 လျှင် ရှိ၏။ တရားတော်ကြောင့် လူသတ္တဝါတို့ အများဆုံးအကျိုးခံစားရရှိကြ  
 စေလိုသောအာသိသ ထားရှိခဲ့ပေသည်။

ဘုရားရှင်သည် ဘာသာရေးဂိုဏ်းတစ်ခုတည်ထောင်ပြီး ဂိုဏ်း  
 ဆရာကြီးအဖြစ် အကိုးကွယ်ခံလိုသော ဆန္ဒလည်း ရှိတော်မူသည်မဟုတ်ချေ။  
 ရှင်တော်ဘုရား၏ အလိုတော်မှာ ဟောကြားသောတရားသာ ပဓာနဖြစ်၍  
 ပုဂ္ဂိုလ်စွဲကြည်ညိုမှုမှာ ပဓာနမဟုတ်ချေ။ သတ္တဝါတို့အား ဒုက္ခတွင်းမှ ကယ်  
 တင်ရေးကိုသာ နည်းလမ်းညွှန်ပြပေးခြင်းဖြစ်၍ အခြောက်တိုက် ဝိုင်းဝန်း  
 ကြည်ညိုခြင်းကို ခံယူလိုသောအာသိသ ရှိတော်မူချေ။ ဘုရားရှင်အား အလွန်  
 အမင်း ရိုသေဆည်းကပ်သူ တပည့်တစ်ဦးအား မိန့်တော်မူပုံမှာ “ပျက်စီးခြင်း  
 သဘောရှိသည့် ငါ၏ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖူးမြော်ခြင်းဖြင့် သင့်အား အဘယ်အကျိုး  
 ရှိအံ့နည်း။ တရားတော်ကိုမြင်သူသည် ငါ့အား ဖူးမြင်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။  
 ငါ့အား တကယ်ဖူးမြင်သူသည် တရားတော်ကို ဖူးမြင်သည်မည်၏” (ဝက္ကလိ  
 သုတ်၊ သံယုတ်ပါဠိတော်)။

မည်မျှပင် ကိုးကွယ်ခံထိုက်သောပုဂ္ဂိုလ်ကိုဖြစ်စေ၊ ၎င်းအား ကိုးကွယ်  
 ဆည်းကပ်ရုံမျှဖြင့် ဒုက္ခတွင်းမှ မလွတ်ကင်းနိုင်ပေ။ တရားမတွေ့သရွေ့တော့  
 လွတ်မြောက်မှုကို မရရှိနိုင်ချေ။ ထို့ကြောင့် သစ္စာတည်းဟူသော တရားသည်  
 ပဓာနကျပေသည်။ ဟောပြုသူသည် ပဓာနမဟုတ်ပေ။ တရားဓမ္မဟောပြုသူ  
 မှန်က ကြည်ညို လေးစားထိုက်သည်မှာ မှန်၏။ သို့သော် ကြည်ညိုလေးစား  
 မှုကို အကောင်းမွန်ဆုံးသောနည်းအားဖြင့် ပြသခြင်းသည်ကား တရားတော်ကို

ကိုယ်တိုင်မျက်မှောက်ပြုနိုင်ခြင်းသာဖြစ်သည်။ ဘုရားရှင်၏ နောက်ဆုံးနေ့များ အတွင်း အလွန်အမင်းကြည်ညိုကြသူ တပည့်တို့အား မိန့်ကြားရာတွင် “ဤ ကဲ့သို့သော ကြည်ညို၍ ပူဇော်ခြင်းမျိုးကား ဘုရားရှင်အား လျောက်ပတ်သော ရှိခိုးခြင်း၊ ပူဇော်ခြင်း၊ အလေးအမြတ်ပြုခြင်း၊ ဖူးမြော်ခြင်း၊ ရိုသေခြင်းမမည် သေး။ ဘုရားရှင်၏တပည့်သား ဘိက္ခုသံဃာဖြစ်စေ၊ ဘိက္ခုနီဖြစ်စေ၊ ဝတ် ကြောင်ဥပါသကာဖြစ်စေ၊ ဥပါသိကာဖြစ်စေ၊ တရားတော်နှင့်အညီ တရား လမ်းကြောင်းတည့်တည့်ပေါ်၌ ပထမခြေလှမ်းမှစ၍ နောက်ဆုံးခြေလှမ်း နိဗ္ဗာန်နန်းတိုင်အောင် ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲလျှောက်လှမ်းသူသည်သာလျှင် ငါဘုရားအား လျောက်ပတ်စွာ ရှိခိုးခြင်း၊ ပူဇော်ခြင်း၊ အလေးအမြတ်ပြုခြင်း၊ ဖူးမြော်ခြင်း၊ ရိုသေခြင်း ပြုသူမည်၏” ဟူ၍ ဟောမြှောက်တော်မူပါသည်။ (မဟာပရိနိဗ္ဗာန သုတ်)။

ဘုရားရှင် ဟောကြားသော တရားတော်ကား လူတိုင်းလိုက်နာ ကျင့်ကြံနိုင်သောအရာမျိုး ဖြစ်သည်။ တရားလမ်းကြောင်းကို “အဂါရုဗ်ပါးရှိသော မြတ်သောလမ်းစဉ်” ဟု ခေါ်ဆိုခဲ့ပါသည်။ ဤလမ်းစဉ်၏ အဓိပ္ပါယ်မှာ အချင်း ချင်းဆက်စပ်၍တည်သော ကျင့်ဖွယ်ရုဗ်ပါးပါဝင်၍ ဤလမ်းစဉ်နှင့်အညီ ကျင့်ကြံအားထုတ်သူသည် စင်ကြယ် မြင့်မြတ်သည့် အရိယာပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိကာ ဒုက္ခအပေါင်းမှ မုချကင်းလွတ်စေတတ်ခြင်းကို ဆိုပါသည်။

ဤလမ်းစဉ် (ဝါ)ကျင့်စဉ်ကြီးသည်ကား အစစ်အမှန်ရှိသော၊ ပကတိ သဘာဝတရားဟုဆိုအပ်သော သစ္စာတရားကို ကိုယ်တိုင်လက်ငင်းတွေ့သိနိုင် သည့် ဉာဏ်ပညာကို ရစေ ရောက်စေတတ်သော သဘောရှိပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ရင်ဆိုင်နေကြရသော ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းနိုင်ရေးမှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ လတ် တလော အခြေအနေမှန်ကို ရှိနေသည့်အတိုင်း သိမြင်နိုင်ဖို့ လိုပါသည်။ ဤသို့ အမှန်အတိုင်း သိမြင်နိုင်ဖို့ဆိုလျှင် အပေါ်ယံဟုတ်ယောင်မျှဖြစ်သော အကြောင်းအရာများကို အစစ်အမှန်မဟုတ်ကြောင်း၊ အပေါ်ယံ အပြင်ပန်း မြင်ရသမျှကို ထိုးဖောက်ကာ နက်ရှိုင်းစွာတည်သော အလွန်သိနိုင်ခက်ခဲသည့် အရှိတရားများကို ထင်ရှားစွာသိမြင်အောင် ကြိုးပမ်းကြဖို့ လိုသည်။ သိမ်မွေ့

နက်နဲသော ထိုအမှန်တရားများကို ဆက်လက်စူးစမ်းသောအခါ စစ်မှန်၍ အဆုံးစွန်ဖြစ်သော သစ္စာတရားကို မျက်ဝါးထင်ထင် ရှုမြင်လာတော့၏။ ထိုသို့ ရှုမြင်လျှင် ဆင်းရဲမှ စင်စစ်လွတ်မြောက်ခြင်းသဘောကို လက်တွေ့ခံစား ရလေသည်။ ထိုလွတ်မြောက်ခြင်းသဘော (ဝါ)လွတ်မြောက်ခြင်းဓာတ်ကြီးကို နိဗ္ဗာန်ဟု ခေါ်ကြပါ၏။ နိဗ္ဗာန်ဟုပင်ခေါ်ခေါ်၊ နတ်ဘုံဟုပင်ခေါ်ခေါ်၊ ခေါ်ဝေါ်မှု ဝေါဟာရမှာ အရေးမကြီးလှပါ။ ဒိဋ္ဌဓမ္မ ငြိမ်းအေးမှုခံစားရခြင်းသာ အရေးကြီး ပါသည်။

သစ္စာတရားကို ဒိဋ္ဌစင်စစ်သိမြင်နိုင်ရေးတွင် မိမိကိုယ် မိမိအတွင်း၌ ဘာတွေ ဘယ်လိုဖြစ်နေသည်ကို ကြည့်ရပါသည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စေ့စပ်စွာ လေ့လာဖို့လိုပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်သက်လုံး ပြင်ပကိုချည်း ရှုကြည့် လေ့ရှိကြပါသည်။ ပြင်ပမှာ ဘာတွေဖြစ်နေသည်။ ဘယ်သူတွေက ဘာတွေလုပ် နေကြသည်ကို စိတ်ဝင်စားခြင်းဖြင့်သာ အချိန်ကုန်လွန်စေခဲ့ကြပါသည်။ ကိုယ်တွင်းမှာ စိတ်၏ဖွဲ့စည်းတည်ရှိပုံ၊ ရုပ်၏ဖွဲ့စည်းတည်ရှိပုံ၊ မိမိ၏ ပြုလုပ် မှုများစသော ကိုယ်တိုင်၏ အရှိသဘော ပကတိအနေအထားများကိုကား ရှုကြည့်ဖို့ စိတ်မကူးမိတတ်ကြပါ။ ထို့ကြောင့်ပင် ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ်မသိ ဖြစ်နေကြပါသည်။ ဤမသိမှု၏ အန္တရာယ်ကြီးမားပုံကို သဘောမပေါက်ကြ သည်နှင့်အမျှ ကိုယ်တွင်းမှာ ကိုယ်မသိလိုက်ဘဲ ဖြစ်ပျက်နေမှုများ၏ ကျေးကျွန် အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိနေကြကြောင်းကိုလည်း သဘောပေါက်နိုင်ခြင်း မရှိတော့ပါ။

ဤကဲ့သို့ ကိုယ်တွင်းသန္တာန်အကြောင်း မသိမှုကို ပယ်ခွာနိုင်မှသာ လျှင် သစ္စာတရားကို သိမြင်နိုင်စွမ်း ရှိပါလိမ့်မည်။ ဘဝ၏ ဖြစ်ပေါ်ပုံကို နားလည်နိုင်ရေးအတွက် မိမိ၏ ပကတိသဘာဝကို ဉာဏ်အမြင်ဖြင့် ရှုသိနိုင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်လေရာ၊ ဘုရားရှင်ဟောတော်မူသော လမ်းစဉ် လမ်း ကြောင်းကြီးသည် စင်စစ်သော်လျှင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိမြင်ရေး၊ ကိုယ့် အကြောင်းအမှန် ကိုယ်စူးစမ်းရေး လမ်းစဉ်ပင်ဖြစ်လေသည်။ ဘုရားရှင်၏ ဟောတော်မူချက်မှာ “စိတ်နှင့်စိတ်၏မှတ်သားမှု(သညာ)များနှင့် တကွ ဖြစ်ရှိနေသော တစ်လံမျှလောက်သော ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှာပင် လောကကြီး၏

စတင်ဖြစ်ပေါ်ပုံ၊ လောက၏ ချုပ်ငြိမ်းပုံ၊ လောက၏ ချုပ်ငြိမ်းကြောင်း၊ လမ်းစဉ်တို့ကို ငါသည် သင်တို့အားဟောကြားခဲ့ပြီဟူ၍ မိန့်တော်မူပါသည်။ (ရောဟိတဿသုတ်၊ သဂါထာဝဂ္ဂသံယုတ်)။

ကမ္ဘာလောကဓာတ်ကြီးတစ်ခုလုံးနှင့်တကွ လောကဓာတ်ကြီး ဖြစ်တည်ချုပ်ပျက်ပုံ အခြင်းအရာတို့ကို လွှမ်းခြုံထားသော သဘာဝတရား၏ အကြောင်းများကို ကိုယ်တွင်းမှာပင် ဒိဋ္ဌဓမ္မသိနိုင်၏။ ကိုယ်တွင်းမှာသာလျှင် ရှုမြင်သုံးသပ်နိုင်ပေသည်။

လွတ်မြောက်ရေးလမ်းစဉ်ကြီးသည် စင်ကြယ်ရေးကျင့်စဉ်ကြီးလည်း ဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်ကို စူးစမ်းလေ့လာရခြင်းမှာ ဦးနှောက်အသိဉာဏ်ကို စေစားခြင်း မဟုတ်ပါ။ တိကျသောရည်ရွယ်ချက်ရှိပါသည်။ ဤသို့ လေ့လာမှသာ ယခင်က အမှတ်မထားခဲ့ဖူးသော ကိုယ့်စရိုက်များကို ကိုယ်သိလာရပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ တွေ့ကြုံမှုမှန်သမျှအပေါ်မှာ တုံ့ပြန်တတ်ခြင်းသဘော၊ ကြိုက်မကြိုက်ဟူသော အစွဲများဖြင့်တုံ့ပြန်ရာတွင် အရှိကို အရှိအတိုင်း မြင်နိုင်စွမ်း ကွယ်ပျောက်နေခြင်းတို့ပင်ဖြစ်သည်။ ထိုအစွဲများနှင့် အဖြောင့်အတိုင်း မသိမြင်နိုင်ခြင်းများကြောင့်ပင် ဒုက္ခတရားတွေ ပေါ်ပေါက်လာရခြင်း ဖြစ်လေသည်။ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ အမှန်အတိုင်းရှုမြင်တတ်လာသောအခါ စိတ်၏ စနောင့်စနင်းဖြစ်မှုတို့သည် ထပ်ကာထပ်ကာဖြစ်လာခဲ့သဖြင့် “ချိုးကပ်” နေပြီးလျှင် ကြောင့်ကြပူပန်မှုများအဖြစ် ရောက်မှန်းမသိရောက်ပြီး စိတ်ဂနာမငြိမ်ခြင်း သည်သာ အတောမသတ် တရစပ်ဖြစ်နေပုံ” ဟူသော အခြင်းအရာများကို အမှတ်ထားမိလာတော့၏။ ဤသို့ စိတ်၏ ယောက်ယက်ခတ်မှုတို့သည် ဆင်းရဲကြောင်းအမှန် ဖြစ်ပါပေတကားဟူ၍ အမှတ်ထားနိုင်သည်နှင့်အမျှ စိတ်၏ မတည်ငြိမ်မှုကို ထိန်းကျောင်းနိုင်စွမ်းလည်း ရှိလာတော့၏။ တစ်စတစ်စ စိတ်၏ ယောက်ယက်ခတ်မှုတို့ကို ပြေငြိမ်းစေတတ်သောအစွမ်းကို ရရှိလာပြီးလျှင် စိတ်သည် သန့်ရှင်းလာ၏။ ငြိမ်းအေးလာ၏။ ပျော်ရွှင်လာ၏။

လွတ်မြောက်ရေးလမ်းစဉ်ကြီးသည် မပြတ်မလပ် ကျင့်ကြံအားထုတ် ရန်လိုအပ်သော လုပ်ငန်းစဉ်ကြီးလည်း ဖြစ်သည်။ စွဲစွဲမြဲမြဲအားထုတ်ခြင်း၏

ကျေးဇူးကြောင့် ဉာဏ်၏ထက်မြက်မှုသည် တစ်ခါတစ်ခါ ထင်ထင်ရှားရှား ထူးခြားစွာဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါသည်။ လုပ်ငန်းစဉ်ကို တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့်တက်၍ လုပ်ဆောင်ရ၏။ အစဉ်အတိုင်းတိုးတက်သည်နှင့်အမျှ အကျိုးတရားများ မှာလည်း ချက်ချင်းပေါ်ပါသည်။ ဤလမ်းစဉ်ကို ကျင့်ဆောင်ရာတွင် နောင်ဘဝ ကောင်းစားရေးကိုရည်ရွယ်၍ ကျင့်သည်မဟုတ်ပါ။ ကောင်းမြတ်သော ဘုံဘဝ သို့ ရောက်ရန်ရည်ရွယ်ခြင်း မပြုရပါ။ လက်ငင်းအကျိုး ဒိဋ္ဌဓမ္မအကျိုးများကိုသာ ရည်ရွယ်ခြင်းပြုပါသည်။ လက်ဆုပ်လက်ကိုင်ပြုနိုင်ရမည်။ ထင်ရှားသိသာ ရမည်။ ကိုယ်တိုင်သိမြင်ခံစားခြင်း ဖြစ်ရမည်။ လက်ငင်းဤဘဝမှာပင် ခံစားနိုင်ရမည်။

အချုပ်ကိုဆိုရသော် ဤတရားသည် ကျင့်ကြံအားထုတ်ရမည့် တရားဖြစ်၏။ ဘုရားသခင်အား ယုံကြည်မှု၊ တရားတော်အား ယုံကြည်မှု ရှိကာမျှဖြင့် ဒုက္ခတရားမှ မလွတ်မြောက်နိုင်ချေ။ သဘောတရားကို စဉ်းစား ဉာဏ်ဖြင့် နားလည်ရုံနှင့်လည်း လွတ်မြောက်ခြင်း မရနိုင်ပေ။ ကြည်ညိုမှုနှင့် ဆင်ခြင်၍နားလည်မှုတို့သည် အကျင့်စခန်းသို့ရောက်အောင် ပို့ဆောင်နိုင်လျှင်သာ ၎င်းတို့သည် တန်ဖိုးရှိနိုင်ပေသည်။ ဘုရားရှင် ဟောတော်မူသည့်အတိုင်း ကျင့်ကြံအားထုတ်မှသာလျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်ပေလိမ့်မည်။ ဤအချက်နှင့်စပ်လျဉ်း၍ မြတ်စွာဘုရား၏ မိန့်မှာချက်မှာ “တရားပေစာများစွာကို ရွတ်ဖတ်သရဏ္ဍာယ်သူသည် တရားမကျင့်ဘဲ မေ့လျော့စွာနေလျှင် သူတစ်ပါး၏ နွားများကို ရေတွက်ရုံသာ ရေတွက်နေသော နွားကျောင်းသားကဲ့သို့ ရဟန်းဘဝ၏ အကျိုးကျေးဇူးကို မခံစားရချေ။

တရားပေစာများထဲမှ စကားလုံးအနည်းငယ်မျှကိုသာ ရွတ်ဖတ် သရဏ္ဍာယ်နိုင်သော်လည်း တရားနှင့်ညီသော အနေအထိုင်ရှိ၍ တရားလမ်းစဉ် ၏အစမှ အဆုံးစွန်ရည်မှန်းချက်တိုင်အောင် တစ်ဆင့်စီတက်၍ ကျင့်ကြံ အားထုတ်သူသည်ကား ရဟန်းဘဝ၏ အကျိုးကျေးဇူးကို ခံစားရလေသည်” ဓမ္မပဒ ၊ (ဂါထာ ၁၉-၂၀)။

မဂ္ဂင်တရားလမ်းစဉ်သည် ကျင့်ကြံအားထုတ်ဖို့အတွက် ဖြစ်၏။

တရားတော်ကို အကျင့်ဖြင့် အကောင်အထည်ဖော်ရမည် ဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ်က အချည်းနှီးပင်တည်း။

ဤလမ်းစဉ်ကို ကျင့်သုံးရန်အတွက် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ဖြစ်ရန် မလိုပါ။ ဘယ်ဘာသာဝင်ဖြစ်မဖြစ်မှာ အရေးမပါပါ။ ဒုက္ခတရားသည် ဘာသာဝင် မရွေးတို့နှင့် သက်ဆိုင် အကျုံးဝင်သည်ပင် ဖြစ်သောကြောင့် ဒုက္ခမှကင်းစင်ရေး လုပ်ငန်းသည် ဘာသာမရွေးသက်ဆိုင်သည်သာဖြစ်၏။ လောကီကို ကျောခိုင်း၍ ရသေ့ရဟန်းပြုနိုင်သူတို့သာလျှင် ကျင့်ကြံနိုင်သည့်လမ်းစဉ်လည်း မဟုတ်ပါချေ။ ကျင့်နည်းကို နည်းနာခံယူရုံမျှ ကာလပိုင်းခြား၍ အခြားလုပ်ငန်းများမှ ကင်းဝေးပြီးနေထိုင်ရန်ကား လိုအပ်ပေသည်။ ထိုကာလပိုင်းလွန်လျှင် ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်သည် နေ့စဉ် နေထိုင်လုပ်ကိုင်ရာ၌ တရားနှင့်အညီ နေထိုင်သွားရန် လည်း လိုအပ်ပါသည်။ အိမ်ရာထူထောင်သော လူ့ဘောင်ကို စွန့်ခွာကာ မဂ္ဂအကျင့်ကိုသာ ဖောက်ချ၍ကျင့်သူ(ဘိက္ခု)သည်ကား အကျင့်မြတ်ကို ထိရောက်စွာ ကျင့်ကြံနိုင်၍ တရားတော်၏ အလိုနှင့် ပိုမိုပြည့်ဝစွာ နေထိုင်နိုင်ခြင်းကြောင့် တရားရရန် ပို၍မြန်ဆန်နိုင်ပေသည်။ လူ့ဘောင်မှာပင်နေသူ အဖို့မှာကား များမြောက်လှစွာသော လူမှုကိစ္စတာဝန်များကို မနိုင်တနိုင် ဆောင်ကြဉ်းနေခြင်းကြောင့် အချိန်ပြည့်တရားအားထုတ်ရန် မတတ်သာချေ။ သို့သော် ရဟန်းဖြစ်စေ၊ လူဝတ်ကြောင်ဖြစ်စေ တရားနှင့်အညီ နေထိုင်ကြ ရမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။

တရားတော်၏ အကျိုးကျေးဇူးကို တရားနှင့်အညီ နေမှသာ ခံစား ရပေလိမ့်မည်။ တရားလမ်းစဉ်သည် ဒုက္ခကင်းဝေး၍ ငြိမ်းချမ်းမှုကို ပေးတတ် သော လမ်းစဉ်ဖြစ်သည်။ တရားကျင့်ကြံအားထုတ်မှုတွင် ခရီးရောက်သည်နှင့် အမျှ ဘဝသည် ပျော်ရွှင်ဖွယ်များနှင့် ပြည့်စုံ၍လာကာ စိတ်တိုင်းမကျမှုများ ပျောက်ကွယ်သွားပြီးလျှင် နေရထိုင်ရသည်မှာ ဟန်ကျပ်ကျရှိုလာသည်။ ကိုယ့် ကိုယ်ကို အေးချမ်းစွာနေတတ်လာသည်နှင့်အမျှ အများနှင့်ဆက်ဆံနေထိုင်ရေး တွင်လည်း ပိုမိုအေးချမ်း၍ အဆင်ပြေလာတော့သည်သာတည်း။ လူ့ဘောင် လောက၏ တင်းမာမှု၊ မပြေလည်မှု၊ မကျေနပ်မှုများသည် ကျွန်ုပ်တို့တစ်ဦးစီ၏

မကျေနပ်မှုများကြောင့် ထုထည်ပိုမိုကြီးမားသွားခြင်းမျိုး မဖြစ်သင့်ပေ။ ကျွန်ုပ်တို့ တစ်ဦးစီ၏ကျေးဇူးကြောင့် လူ့ဘောင်လောက၏ ပျော်ရွှင်ချမ်းသာမှုများ တိုးပွားလာခြင်းမျိုးသာ ဖြစ်ထိုက်ပါသည်။ မဂ္ဂင်လမ်းစဉ်နှင့်အညီ ကျင့်ကြံသည်ဆိုသည်မှာ တရားနှင့်နေထိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ တရားနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်းဖြင့် တရားတော်ကို လက်ငင်းရုပ်လုံးဖော်ရာရောက်ပါသည်။ ဓမ္မကို လျှောက်ပတ်စွာကျင့်ကြံခြင်းသည် အနေတတ်သည်မည်ပါ၏။

**မေးခွန်းများနှင့်ဖြေကြားချက်များ**

- မေး။ ဆရာကြီးက ဗုဒ္ဓအကြောင်း ရည်ညွှန်းပြောဆိုနေတော့ ဗုဒ္ဓဘာသာကို သင်ပြပေးနေခြင်းပါလား။
- ဖြေ။ ဟိုဘာသာ၊ ဒီဘာသာတွေဟာ ကျွန်တော်အကြောင်းရေး၊ ကျွန်တော့်ကိစ္စမဟုတ်ပါ။ ကျွန်တော်ပြောနေတာက ဓမ္မအကြောင်းသာဖြစ်ပါတယ်။ ဓမ္မဆိုတာ ဘုရားရှင်ရဲ့ သြဝါဒတွေပါ။ ဘုရားရှင်က ဘုရားဝါဒရယ်လို့ တစ်စင်ထောင်ပြီး ဝါဒထူထောင်ခဲ့တာ မဟုတ်ပါ။ ဘုရားဟောတော်မူခဲ့တာက လူမျိုးမရွေး၊ ဘာသာမရွေး၊ ဇာတ်မရွေး၊ အဆင့်အတန်းမရွေး အကျိုးများစေမယ့် အကြောင်းများကိုသာ ဟောတော်မူခဲ့တာပါ။ ချုံပြီးဆိုရရင်တော့ အနေတတ်ကြစေဖို့ ဟောတာပါ။ မသိမှုကိုမစွန့်ရင် အန္တရာယ်များပါတယ်။ ပညာဉာဏ် ရင့်သန်အောင်လုပ်တာဟာ လူတိုင်းအတွက် အကျိုးရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီဝိပဿနာဟာ လူတိုင်းကျင့်သုံးကြပြီး အကျိုးများနိုင်ပါတယ်။ ဒီနည်းနဲ့ ကျင့်ကြံမယ်ဆိုရင် ခရစ်ယာန်ဘာသာဝင်ဆိုရင် မြင့်မြတ်တဲ့ ခရစ်ယာန်ဘာသာဝင် ဖြစ်လာမှာပါ။ ဂျူးဘာသာဝင်ဆိုရင်လည်း မြင့်မြတ်တဲ့ ဂျူးတစ်ယောက် ဖြစ်လာမှာပါ။ မူဆလင်ဆိုရင်လည်း မြင့်မြတ်တဲ့ မူဆလင်တစ်ယောက် ဖြစ်လာမှာပါ။ ဟိန္ဒူဆိုရင်လည်း မြင့်မြတ်တဲ့ ဟိန္ဒူဖြစ်လာမှာပါ။ ဗုဒ္ဓဘာသာဆိုရင်လည်း မြင့်မြတ်တဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တစ်ယောက် ဖြစ်လာမှာပါ။ လူကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့သာ လိုပါတယ်။ လူကောင်းတစ်ယောက် မဟုတ်

ခဲ့ရင် ခရစ်ယာန်ဘာသာဝင်ကောင်း တစ်ယောက်လည်း မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဂျူး လူမျိုးကောင်းတစ်ယောက်လည်း မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ မူဆလင်ဘာသာဝင်ကောင်း တစ်ယောက်လည်း မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဟိန္ဒူဘာသာဝင်ကောင်း တစ်ယောက် လည်း မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ကောင်းတစ်ယောက်လည်း မဖြစ်နိုင် ပါဘူး။ လူကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်လာဖို့က အရေးအကြီးဆုံးကိစ္စပါ။

မေး။ ဆရာက ပြုပြင်စီရင်ခြင်းအကြောင်း ပြောသွားပါတယ်။ ဒီသင်တန်း ကရော စိတ်ကိုပြုပြင်စီရင်တဲ့အလုပ်ပဲ မဟုတ်ပါလား။ ကောင်းတဲ့ ဘက်မှာ ပြုပြင်စီရင်တယ်ပဲထားပါတော့လေ။

ဖြေ။ လုံးဝမဟုတ်ပါ။ ဒီသင်တန်းက ပြုပြင်စီရင်ခြင်းခံနေရတဲ့အဖြစ်က လွတ်ကင်းအောင် လေ့ကျင့်ရတဲ့သင်တန်းပါ။ ဘာကို စိတ်မှာစွဲမှတ် ထားရမယ်လို့ စိတ်ထဲမှာ စွဲမှတ်စရာ ဘာတစ်ခုမျှ မပေးပါ။

ကာယကံရှင်ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ညစ်ညမ်းယုတ်မာတဲ့ စရိုက်ဆိုးတွေကို အလိုလို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်ပြီးတော့ မွန်မြတ်တဲ့စရိုက်ကောင်းတွေကိုသာ ကျန်ရစ်စေတဲ့ လုပ်ငန်း ဖြစ်ပါတယ်။ အနုတ်လက္ခဏာသဘောဆောင်တဲ့ အကျင့်စရိုက်တွေကို ရှင်းထုတ်ပစ်ပြီးတော့ အပေါင်းလက္ခဏာသဘောဆောင်တဲ့ အကျင့်စရိုက်တွေကို ပေါ်ပေါက်လာစေပါတယ်။ အဲဒီလို စရိုက်လက္ခဏာမျိုးဟာ သန့်စင်တဲ့ စိတ်ထားရဲ့ ပင်ကိုယ်သဘာဝပါ။

မေး။ ဒါပေမယ့်ဆရာရယ်၊ ကာလကြာရှည် တထိုင်တည်းထိုင်နေရပြီးတော့ စိတ်ကို တစ်သမတ်တည်းအာရုံစိုက်ခိုင်းတဲ့အလုပ်ဟာ ပြုပြင်စီရင်ပုံ တစ်မျိုးပဲမဟုတ်ပါလား။

ဖြေ။ ဒီလုပ်ငန်းကို ကစားစရာလိုသဘောထားပြီးတော့ စက်ရုပ်ကြီးလို လှုပ်ရှားပြီးနေမယ်ဆိုရင်တော့ ခင်ဗျားပြောတာ ဟုတ်ပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို သဘောထားပြီးလုပ်ရင် ဝိပဿနာကို တလွဲအသုံးချတာ သက်သက်ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဝိပဿနာအလုပ်ကို မှန်မှန်ကန်ကန်လုပ်ရင် အမှန် တရားကို ခင်ဗျားကိုယ်တိုင် ဒိဋ္ဌဓမ္မ တွေ့သိရမှာပါ။ အဲဒီအခါမှာ သူ့အလိုလိုကိုပဲ သဘောအမြင်ရှင်းလင်းသွားပြီး မူလကရှိနေတဲ့ ပြုပြင်စီရင်ခြင်း အဖြစ်တွေ



ကင်းပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်။

မေး။ ကမ္ဘာကြီးကို မေ့ထားပြီး တစ်ကိုယ်တည်း တစ်နေ့လုံး တရားရှုမှတ် တယ်ဆိုတာ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်မနေဘူးလား။

ဖြေ။ တရားရှုမှတ်တာဟာ ရှုမှတ်ဖို့သက်သက်ပဲလို့ ထင်ရင်တော့ ခင်ဗျား ပြောသလို တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ဒါပေမယ့် ဒီမှာ သတိထားရမှာက တရားရှုမှတ်တာဟာ ဘာကို ရည်ရွယ်ပြီး လုပ်တာလဲဆိုတဲ့ အကြောင်းအကျိုးကို သိဖို့လိုပါတယ်။ တရားရှုမှတ်တာက အကြောင်းပါ။ နည်းလမ်းပါ။ ရလဒ်မယ့်အကျိုးက ဝိတ်ရဲ့ကျန်းမာမှုပါ။ ခင်ဗျား နေမကောင်းဖြစ်တဲ့အခါ ရုပ်ဝေဒနာကိုကုစားဖို့ ဆေးရုံတက်တယ်။ ဆေးရုံမှာ တစ်သက်လုံးသွားနေတာ မဟုတ်ဘူး။ ရောဂါ ပျောက်ရုံပဲ သွားနေတာ။ ကိုယ်ခန္ဓာကြီး ကျန်းမာလာတော့ အဲဒီကိုယ်ခန္ဓာကြီး ကို နေ့စဉ်နေထိုင်မှုမှာ အသုံးချရတာပဲ မဟုတ်လား။ ဒီသဘောအတိုင်းပါပဲ။ စိတ်ရဲ့မကျန်းမာမှုကို ကုစားဖို့ရန် ဝိပဿနာသင်တန်းတက်တယ်။ သင်တန်း ဆင်းလို့ စိတ်ရဲ့မကျန်းမာမှုရလာတဲ့အခါ နေ့စဉ်နေထိုင်ရာမှာ ကျန်းမာတဲ့ စိတ်ကို အသုံးချတော့ ကိုယ်တိုင်လည်း အကျိုးရှိပြီး သူတစ်ပါးလည်း အကျိုးရှိ စေနိုင်ပါတယ်။

မေး။ သူတစ်ပါးဒုက္ခရောက်နေတာကြည့်ပြီး ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာနေဖို့ဆို တာဟာ သနားထောက်ထားတတ်မှု မရှိရာမရောက်ပေဘူးလား။

ဖြေ။ သူတစ်ပါးဒုက္ခရောက်နေတာနဲ့ပဲ ကိုယ်က ဝမ်းနည်းနေရမယ်ဆိုရင် ဘယ်ဟုတ်တော့မတုံး။ သူတို့ဒုက္ခကို သက်သာစေဖို့ရာ ကိုယ်က တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နို့နေမှ ဖြစ်တော့မပေါ့။ သူတို့ကိုကြည့်ပြီး ကိုယ်က ဝမ်းနည်းနေမယ်ဆိုရင် စိတ်ဆင်းရဲမှုကို ကြီးထွားအောင်လုပ်ရာကျမှာပေါ့။ ဒီအတွက် သူတစ်ပါးမှာ ဘာအကျိုးထူးမျှမရှိတဲ့အပြင် ကိုယ့်အဖို့လည်း ဘာမျှ အကျိုးမရှိပေဘူး မဟုတ်လား။

မေး။ ကျွန်ုပ်တို့တစ်တွေ ဘာကြောင့်ငြိမ်းချမ်းမှုမရှိကြတာလဲ။

ဖြေ။ ပညာမဲ့လို့ပါ။ ပညာမဲ့တဲ့သူအဖို့မှာ အမှန်ကို မမြင်နိုင်ပါဘူး။ ထင်

ယောင်ထင်မှားတွေက ရှိနေပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်တဲ့အတွက် စိတ်ဟာ မတည်မငြိမ်နဲ့ ယောက်ယက်ခတ်နေတယ်။ ဆင်းရဲရတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ပထမလုပ်ဆောင်ဖို့တာဝန်က မိမိအကျိုးရော သူတစ်ပါးအားလုံးတို့ရဲ့ အကျိုးပါ ဖြစ်စေမယ့် နေထိုင်နည်းကို ဖန်တီးကြရပါတယ်။ အားလုံးပြေပြေလည်လည်နဲ့ မုန်းတီး၊ ငြူစူမှုကင်းအောင် နေတတ်ကြဖို့ လိုပါတယ်။ အဲဒီလိုနေတတ်ဖို့အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဝေဖန်စူးစမ်းနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်ကို အသုံးချနိုင်ဖို့ ကြိုးစားကြရပါမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စူးစမ်းရင် အမှန်တရားကို စူးစမ်းရာရောက်ပါတယ်။

မေး။ ဒီနည်းကိုသင်ယူဖို့ရာ ဆယ်ရက်စခန်းဝင်စရာ ဘာကြောင့်လိုအပ်တာပါလဲ။

ဖြေ။ ဆယ်ရက်ထက်ကြာကြာစခန်းဖွင့်ပြီး လုပ်နိုင်ကြရင်တော့ ပိုပြီး ကောင်းပါလိမ့်မယ်။ ဒီဆယ်ရက်ဆိုတာ နည်းလမ်းကို အကြမ်းဖျင်း သင်ကြားနားလည်နိုင်ဖို့ အနည်းဆုံးလိုအပ်တဲ့ကာလ ဖြစ်ပါတယ်။

မေး။ ဆယ်ရက်လုံးလုံး စခန်းထဲကမထွက်ရတာက ဘာကြောင့်ပါလဲ။

ဖြေ။ ဒီစခန်းဟာ စိတ်ကို ပိုင်းခြားလေ့လာဖို့ စီမံထားတဲ့သဘောပါ။ ဆေးရုံတက်တဲ့လူနာကို ခွဲစိတ်ကုသရာမှာ ခွဲစိတ်ခန်း သီးခြားစီမံထားရပါတယ်။ အကြောင်းကတော့ ပြင်ပက ရောဂါပိုးတွေ မဝင်စေဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ကို စိစစ်လေ့လာတဲ့စခန်းဟာ ပြင်ပအနှောင့်အယှက်တွေကင်းဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ စခန်းကာလပြီးဆုံးတဲ့အခါ စိတ်ကို ဆန်းစစ်လေ့လာတဲ့ကိစ္စ ပြီးပြီဖြစ်လို့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ပြင်ပလောကကို ရင်ဆိုင်ဖို့ အသင့်ဖြစ်နေပါပြီ။

မေး။ ဒီနည်းကြောင့် ကိုယ်တွင်းရောဂါများ ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသလား။

ဖြေ။ ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါတယ်။ စိတ်တင်းကျပ် မွန်းအိုက်နေတာကြောင့် ဖြစ်တဲ့ စိတ်နှံ့ဆိုင်တဲ့ ကိုယ်တွင်းရောဂါတွေဟာ စိတ်ကို ဖြေချလိုက် နိုင်တဲ့အခါ အလိုလိုပျောက်ကင်းချမ်းသာသွားပါတယ်။ စိတ်လှုပ်ရှား ချောက်ချားမှုကြောင့် ကိုယ်တွင်းရောဂါများ မလွဲမသွေဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။

အဲဒီလိုစိတ်ကို စွဲမှီပြီးဖြစ်တဲ့ရောဂါတွေဟာ စိတ်ကြည်လင်အေးချမ်းလာတဲ့ အခါ သူ့ဘာသာသူ ပျောက်သွားတော့တာပါပဲ။ ကိုယ်တွင်းရောဂါကို ကုစားဖို့ ရည်ရွယ်ပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းလုပ်ငန်းလာလုပ်တာဆိုရင်တော့ စိတ်ကြည်လင် အေးချမ်းမှုလည်း မရမှာမဟုတ်၊ ကိုယ်တွင်းရောဂါလည်း ပျောက်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်တွင်းရောဂါပျောက်ဖို့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ဒီသင်တန်းတက်တဲ့ ယောဂီအချို့ကို တွေ့ဖူးပါတယ်။ သူတို့ဟာ သင်တန်းကာလတစ်လျှောက်လုံး ရောဂါ အကြောင်းကိုပဲ အာရုံစိုက်ထားခဲ့ကြတယ်။ တစ်နေ့တစ်နေ့ “ဘယ့်နှယ်လဲ ခင်ဗျားရောဂါ” လို့မေးတဲ့အခါ “မသက်သာပါဘူး” လို့ ဖြေကြတယ်။ နောက် မေးတဲ့နေ့များမှာလဲ “မထူးပါဘူး” လို့ပဲ ဖြေကြတယ်။ ဆယ်ရက်သာလွန်သွား ပါရော သူတို့ ရောဂါကတော့ ထူးမခြားနားပါပဲ။ ယောဂီရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က စိတ်ကြည်လင်သန့်ရှင်းဖို့ ရည်ရွယ်ချက်သက်သက်ပဲထားပြီး အလုပ်လုပ်ရင် ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ကြောင့် ရောဂါအတော်များများ သူ့အလိုလို ပျောက်ကင်း သွားကြတာ တွေရှိပါတယ်။

မေး။ ဘဝရည်မှန်းချက်က ဘာလဲလို့မေးရင် ဘယ်လိုဖြေမလဲ။

ဖြေ။ ဒုက္ခမှလွတ်မြောက်ရေးပါပဲ။ လူဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း စူးစမ်းလေ့လာနိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။ လေ့လာလို့ အမှန်တရားကို သိမြင်တဲ့အခါ ဒုက္ခက လွတ်မြောက်တော့တာပါပဲ။ ဒီစွမ်းရည်ကို အသုံးမချဘဲထားမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်အချည်းနှီးဖြစ်စေတာပါပဲ။ တကယ်အပြစ်အနာအဆာကင်းပြီး ပျော်ရွှင်တဲ့ဘဝကို ရဖို့ရာ ဒီကိုယ်ပိုင် စွမ်းရည်ကို အသုံးချကြပါ။

မေး။ ဆရာကြီးပြောသွားတဲ့အထဲမှာ အနုတ်လက္ခဏာဖိစီးမှုအကြောင်း ပါရှိတတ်ပါတယ်။ အပေါင်းလက္ခဏာ ဖိစီးမှုကိုတော့ ဘယ်လို သဘောထားပါသလဲ။ ဥပမာ မေတ္တာဓာတ်ရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုခံရတာဆိုပါစို့။

ဖြေ။ အပေါင်းလက္ခဏာလို့ ခင်ဗျားပြောတဲ့အကြောင်းဟာ စိတ်ရဲ့ပကတိ သဘောပါ။ စိတ်ဟာ ပြုပြင်စီရင်မှု မခံရတော့ဘူးဆိုရင် မေတ္တာ ဓာတ်က လွှမ်းမိုးလာပါတယ်။ စစ်မှန်တဲ့မေတ္တာမျိုးပါ။ အဲဒီမေတ္တာ

ဓာတ်ကြောင့် စိတ်အေးချမ်းမှုနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကိုခံစားရပါတယ်။ အနုတ်လက္ခဏာကို ဖယ်ရှားလိုက်တဲ့အခါ အပေါင်းလက္ခဏာပဲ စိတ်ထဲမှာ ကျန်ရစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ စိတ်ရဲ့ ဖြူစင်သန့်ရှင်းမှုဖြစ်လာတဲ့သဘောပါ။ ဒီတော့ ကမ္ဘာကြီးတစ်ခုလုံး အပေါင်းလက္ခဏာတွေချည်း လွှမ်းမိုးနေပါစေဗျာ။

### လမ်းစဉ်အတိုင်းလျှောက်လှမ်းရေး (သာဓကဝတ္ထု)

အိန္ဒိယနိုင်ငံမြောက်ပိုင်းရှိ သာဝတ္ထိပြည်တွင် မြတ်စွာဘုရား၏ ကမ္မဋ္ဌာန်းရိပ်သာကြီးတစ်ခု တည်ထောင်ထားလေသည်။ တရားနာပရိသတ်များ နှင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်သောသူများဖြင့် စည်ကားလျက်ရှိ၏။ လူ့ရွယ်တစ်ဦးသည် ညနေတိုင်း တရားနာလာလေ့ရှိ၏။ နှစ်အတန်ကြာ တရားနာရောက်ခဲ့သော် လည်း တရားအားထုတ်ခြင်းကိုကား တစ်ခါမျှမလုပ်ခဲ့ချေ။

နှစ်ကာလကြာမြင့်သောအခါ တစ်ညနေတွင် ထိုလူ့ရွယ်သည် ဘုရားရှင်ထံ မေးမြန်းလိုသောအကြောင်းရှိ၍ ခါတိုင်းထက်စောစွာ ရောက်ရှိခဲ့ လေသည်။ ဘုရားရှင် တစ်ပါးတည်းရှိနေခိုက်တွင် အပါးသို့ကပ်ရောက်ဖူးမြော် ပြီးလျှင် အောက်ပါအတိုင်းလျှောက်ထားလေသည်။

“အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော်စိတ်ထဲမှာ သို့လော သို့လောဖြစ်နေသော ပြဿနာရှိနေပါတယ်ဘုရား။”

“တရားတော်နှင့်စပ်လျဉ်း၍ သံသယရှိခြင်းဟာ မသင့်ပေ၊ သံသယ ကိုရှင်းလင်းအောင်ပြုပါ။ ဘယ်လိုပြဿနာလဲ”

“အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော် ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းရိပ်သာကို ရောက်ရောက်နေ ခဲ့တာ ကာလကြာပါပြီ။ အရှင်ဘုရား ထံမှောက်မှာ ဘိက္ခုများ၊ ဘိက္ခုနီများ အပြင် ပိုပြီးများပြားတဲ့ ဝတ်ကြောင်ဒါယကာ၊ ဒါယိကာမများ ရှိနေကြတာ မြင်ရပါတယ်ဘုရား။ တချို့ကလည်း နှစ်ပေါင်းကြာမြင့်စွာ လာနေကြတာ တွေ့ရပါတယ်။ သူတို့အထဲမှာ တချို့ဟာ တရားလမ်းစဉ်ရဲ့အဆုံးကို ရောက် နေကြတာ တွေ့ရပါတယ်။ လုံးဝလွတ်မြောက်မှု ရရှိသွားကြတာကို ထင်ရှားစွာပဲ

မြင်ရပါတယ်။ တချို့ကလည်း လွတ်မြောက်မှု ရရှိသွားကြပုံမပေါ်ပေမယ့် သူတို့ဟာ အရင်ကထက်ပိုပြီး တည်ငြိမ်အေးချမ်းလာပုံရပါတယ်။ ပြီးတော့လည်း တချို့ကတော့ အရင်ကထက်ပိုမို တိုးတက်လာပုံမရပါဘူး။ အဲဒီလူတွေဟာလည်း ဦးရေကများပါတယ်။ အဲဒီ လူစုထဲမှာ တပည့်တော် ပါပါတယ်ဘုရား။ ပိုပြီးတိုးတက်မလာရုံမက ပိုညံ့သွားတဲ့သူတွေလည်း ရှိပါတယ်ဘုရား”

“အဲဒီလိုဖြစ်နေတာကို တပည့်တော်စိတ်မှာ ဘဝင်မကျပါဘုရား။ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ရှင်ကြီးဖြစ်သွားတော့ ဘုန်းတန်ခိုးအလွန်မှကြီးမြတ်တဲ့ အပြင် မဟာကရုဏာတော်ရှင်ဖြစ်တဲ့ ရှင်တော်ဘုရားဟာ ကိုးကွယ် ဆည်းကပ်ကြတဲ့ လူတွေအများကြီးကို တန်ခိုးတော်နဲ့ ဒုက္ခက လွတ်မြောက်အောင် ဘာကြောင့်များ ဆောင်ရွက်တော်မမူတာပါလဲဘုရား”

ဘုရားရှင်သည် ပြုံးတော်မူ၍ မေးတော်မူသည်မှာ -

“လုလင်၊ သင်ဘယ်မှာနေသလဲ၊ သင့်ဇာတိက ဘယ်အရပ်လဲ”

“တပည့်တော် ကောသလတိုင်းရဲမြို့တော် ဒီသာဝတ္ထိပြည်မှာ နေပါတယ်ဘုရား”

“ဟုတ်ပါပြီ၊ သို့သော်လည်း လုလင်ရဲ့မျက်နှာပုံပန်းက ဒီနယ်သား ဟုတ်ပုံမရဘူး၊ မူလက ဘယ်အရပ်ကလဲ”

“မဂဇတိုင်းရဲမြို့တော် ရာဇဂြိုဟ်ကပါဘုရား။ နှစ်အတန်ကြာကပဲ ဒီသာဝတ္ထိမြို့တော်ကို ပြောင်းလာတာပါဘုရား”

“ရာဇဂြိုဟ်နဲ့ အဆက်အသွယ်တွေဖြတ်ခဲ့ပြီလား”

“မဖြတ်ပါဘုရား၊ ရာဇဂြိုဟ်မှာ တပည့်တော်ရဲ့ ဆွေမျိုးသားချင်းတွေ ရှိကြပါသေးတယ်။ မိတ်ဆွေတွေလည်းရှိပါသေးတယ်။ လုပ်ငန်းကိုင်ငန်းလည်းပဲ ရှိပါသေးတယ်”

“ဒီလိုဆိုတော့ သာဝတ္ထိပြည်ကနေ ရာဇဂြိုဟ်ကို မကြာမကြာသွားရမှာပေါ့နော်”

“မှန်ပါတယ်ဘုရား၊ နှစ်စဉ် ရာဇဂြိုဟ်ကို အခေါက်ပေါင်းများစွာ သွားဖြစ်ပါတယ်ဘုရား၊ သွားချည်ပြန်ချည်လုပ်ခဲ့ပါတယ်ဘုရား”

“ဒီခရီးကို အခေါက်ခေါက်အခါခါရောက်နေကျဆိုတော့ လမ်းကို ကောင်းကောင်းမှတ်မိမှာပေါ့”

“မှတ်မိပါတယ်အရှင်ဘုရား၊ မျက်နှာကို အဝတ်စည်းထားပြီး သွားရတယ်ဆိုရင်တောင် ရာဇဂြိုဟ်သွားရာလမ်းကို ပြောပြောတန်းတန်းသွားတတ်ဖို့ရှိပါတယ်ဘုရား”

“သင့်မိတ်ဆွေတွေက သင်ရာဇဂြိုဟ်မြို့မှ ပြောင်းရွှေ့လာတာ၊ ရာဇဂြိုဟ်ကို မကြာမကြာသွားတတ်ကြောင်း၊ ရာဇဂြိုဟ်သွားရာလမ်းကိုလည်း ကောင်းကောင်းသိတဲ့အကြောင်း သူတို့သိကြမှာပေါ့”

“မှန်ပါတယ်ဘုရား၊ ရင်းနှီးတဲ့သူတွေက သိကြကြောင်းပါဘုရား”

“ဒီလိုဆိုရင် အဲဒီမိတ်ဆွေတွေထဲက တချို့ဟာ ရာဇဂြိုဟ်ကို ဘယ်လို သွားရတယ်လို့ မေးလာကြသူတွေ ရှိမှာပေါ့၊ မေးလာသူတွေကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းပြောပြတာပဲ မဟုတ်လား၊ ဖုံးကွယ်ပြီးများ ပြောသလား”

“ဖုံးကွယ်ပြီးပြောစရာ အကြောင်းမရှိပါဘုရား၊ ရှင်းအောင်ပဲ လမ်းညွှန်ပါတယ်ဘုရား၊ ဟောဒီကနေ အရှေ့ဘက်ကို စသွားပြီးတော့ ဗာရာဏသီကို အရောက်သွား၊ အဲဒီကနေ ဂယာအရောက်သွားပြီးတော့ ရာဇဂြိုဟ်ဆက်သွား၊ အဲဒီလိုလမ်းစခန်းတွေ အတိအကျညွှန်ပါတယ်ဘုရား”

“အဲဒီလိုလမ်းညွှန်လိုက်တဲ့သူတွေအားလုံး ရာဇဂြိုဟ်ကို ရောက်ကြသလား”

“ဘယ်ရောက်ပါမလဲဘုရား၊ လမ်းစဉ်အတိုင်း ဆုံးအောင်သွားတဲ့ သူတွေလောက်သာ ရာဇဂြိုဟ်ကို ရောက်ကြပါတယ်ဘုရား”

“အဲဒီအချက်ကိုပဲ သင့်ကို နားလည်အောင်ပြောလိုတာပဲ၊ ငါဘုရားဆီ လာကြတဲ့သူတွေက ဘုရားဟာ နိဗ္ဗာန်ကို ကိုယ်တိုင်ရောက်ဖူးသူရယ်လို့ သိထားကြတယ်။ ရောက်ဖူးတဲ့အတိုင်း သွားရာလမ်းကို ကောင်းကောင်းသိတယ်လို့ ယုံကြည်ကြတယ်။ ဒါကြောင့် ဒုက္ခလွတ်မြောက်ရာ၊ နိဗ္ဗာန်ကိုရောက်ရာ လမ်းစဉ်ကို မေးလျှောက်ကြတယ်။ မေးတော့ ငါဘုရားက ဘာကြောင့်သူတို့ကို ဖုံးကွယ်ပြီး ပြောဖို့အကြောင်းရှိမလဲ၊ နိဗ္ဗာန်လမ်းစဉ်ကို ရှင်းလင်းစွာ ညွှန်ပြတာ

ပဲ၊ အဲဒီအထဲက တစ်ယောက်ယောက်က 'ကောင်းပါဘုရား၊ ကောင်းပါဘုရား၊ အလွန်ကောင်းတဲ့ လမ်းစဉ်ပါပဲဘုရား၊ သို့ပေမယ့် အလွန်ကောင်းတဲ့လမ်းစဉ်ကြီးကို တပည့်တော်တော့ မလျှောက်လှမ်းလိုပါဘုရား၊ တစ်လှမ်းလောက်တောင်မှ မလျှောက်လှမ်းလိုပါဘုရား' လို့ ဆိုလာရင် အဲဒီလူဟာ နိဗ္ဗာန်ရောက်နိုင်ပါ့မလား။

“ခရီးအဆုံးရောက်အောင် ငါဘုရားကတော့ ဘယ်သူ့ကိုမျှ ပခုံးပေါ်ထမ်းပြီးမခေါ်ဘူး။ ဘယ်သူတစ်စုံတစ်ယောက်ကမျှလည်း တခြားသူတစ်ယောက်ယောက်ကို ထမ်းပို့လိမ့်မယ်မဟုတ်ဘူး။ မေတ္တာကရုဏာစိတ်နဲ့ အလွန်ဆုံး ပြောပြကူညီမယ့်သူက ဆိုပေလိမ့်မယ်။ ‘လမ်းစဉ်ကတော့ ဒီအတိုင်းပါပဲ၊ ဒီလမ်းစဉ်အတိုင်း ဒီပုံ ဒီနည်းအတိုင်း ကျွန်ုပ်လျှောက်လှမ်းခဲ့ပါတယ်။ သင်လည်း ဒီအတိုင်းလျှောက်လှမ်းပါ။ အားထုတ်ပါ။ လမ်းစဉ်ရဲ့အဆုံးကို ရောက်ပါလိမ့်မယ်’ လျှောက်လှမ်းဖို့တာဝန်က ရောက်ချင်သူရဲ့တာဝန်ပဲ။ တစ်လှမ်းချင်း တစ်လှမ်းချင်း လျှောက်သွားရမှာပါ။ တစ်လှမ်းလှမ်းမိရင် လှမ်းမိသလောက် ခရီးလမ်းဆုံးဘက်ကို နီးလာပါလိမ့်မယ်။ အလှမ်းတစ်ရာလှမ်းသူဟာ အလှမ်းတစ်ရာနီးလာမှာပါ။ လမ်းစဉ်ပါ ခြေလှမ်းတွေအားလုံး လှမ်းပြီးသူဟာ လမ်းဆုံး နိဗ္ဗာန်ရောက်သူပါပဲ။ ကိုယ်တိုင်လျှောက်လှမ်းဖို့တော့ လိုပါတယ်”။ (ဂဏကမောဂ္ဂလာနသုတ်၊ မဇ္ဈိမနိကာယ်ကိုမိုးသည်။)





**အခန်း (၂)**

**ဝိပဿနာအစ ရုပ်နာမ်က**

ဒုက္ခ၏ စတင်ပေါ်ပေါက်ရာသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွင်းသန္တာန်မှာပင် ရှိ၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုယ့်အကြောင်းကို ဟုတ်မှန်သည့်အတိုင်းသိလျှင် ဒုက္ခ ဖြေရှင်းနည်းကို တွေ့နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ “ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသိပါ” ဟူသော ပညာရှိတို့၏စကားကို လူတိုင်းကြားဖူးကြပေသည်။ ကိုယ့်စရိုက်သဘာဝကို အမှန်အတိုင်းသိမြင်ရေးသည် ပထမကိစ္စပင်ဖြစ်သည်။ ဤသို့ မသိမြင်နိုင်သေး သရွေ့တော့ ကိုယ်ပြဿနာ ကိုယ်ရှင်း၍မရနိုင်ချေ။ ထို့အတူ လောကကြီး၏ ပြဿနာတွေကိုလည်း ဘယ်တော့မှ ဖြေရှင်းနိုင်ဖွယ်မရှိချေ။

သိမြင်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ်ဘယ်လောက်များ သိကြသနည်း။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အလွန်အထင်ကြီးတတ်ကြပါ သည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သူများထက်ထူးသည်ဟု ထင်မှတ်တတ်ကြပါသည်။ စင်စင်ဆိုသော် ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ်သိပုံမှာ အပေါ်ယံသိခြင်းဖြစ်သည်။ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်းသိပုံကား လုံးဝပင်မရှိပါ။



လူသားတစ်ဦး၏ အကြောင်းနှင့် ယင်း၏ ဖြစ်ပေါ်တည်ရှိပုံကို သိဖို့ရန် မြတ်စွာဘုရားသည် လူ၏ ပင်ကိုယ်သဘာဝကို စိစစ်လေ့လာခြင်း ပြုခဲ့၏။ အတွင်းသန္တာန်ကိုစိစစ်လေ့လာပြီးနောက် အထင်ဟောင်း၊ အမြင်ဟောင်းများကို ဘေးဖယ်ပြီးလျှင် အရှိအရာသက်သက်ကိုသာ လေ့လာသော အခါ တွေ့ရှိရသည်ကား လူဆိုသည်မှာ ငါးမျိုးသော ဖြစ်စဉ်ကြီးများဖြင့် ဖွဲ့စည်းဖြစ်ပေါ်နေသော အခြင်းအရာဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရ၏။ ငါးပါးတို့အနက် လေးပါးမှာ နာမ်တရားဖြစ်၍ တစ်ပါးမှာ ရုပ်တရားဖြစ်သည်ဟု သိမြင်တော်မူပါသည်။

**ရုပ်တရားအကြောင်း**

ရုပ်ပိုင်းမှစတင်၍ ဆွေးနွေးကြပါအံ့။ ကျွန်ုပ်တို့တွင်ရှိသော အစိတ်အပိုင်းအနေဖြင့် ရုပ်(ဝါ)ကိုယ်ကောင်ကြီးသည် သိသာထင်ရှားဆုံးအရာဖြစ်သည်။ အာရုံအားလုံး ခံစား၍သိနိုင်သည်။ သို့ပါလျက် ဤခန္ဓာ၏အကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့၏ သိပုံမှာ အပေါ်ယံကြောသိခြင်းမျှသာဖြစ်၏။ အပေါ်ယံသဘောမှာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို စိတ်အလိုကျခိုင်းစေနိုင်သည် ထင်ရ၏။ သို့သော် နက်နက်နဲနဲ စဉ်းစားကြည့်လျှင် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတို့ အလုပ်လုပ်ပုံတို့ကို ကျွန်ုပ်တို့ စေစားပိုင်ခွင့်လည်းမရှိ၊ ဘယ်ပုံဘယ်နည်း စခန်းသွားနေကြကုန်သနည်းဟူ၍လည်း မသိနိုင်ကြပါ။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ အသေးဆုံးအစိတ်အပိုင်းကလေးများသည် ဓာတ်သဘာဝအလိုအားဖြင့် ဘယ်နည်းဘယ်ပုံဆက်စပ်လျက် အပြန်အလှန်မှန်မှန် မရပ်မနား ပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်နေကြကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုယ်တွေ့အားဖြင့်သိရှိရန် အလွန်ပင်ခက်ခဲပါသည်။ ယင်းဖြစ်ပျက်မှုတို့သည် ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီး၏ သဘာဝနှင့်ပတ်သက်၍ ဧကန်စစ်မှန်သော ပရမတ္ထတရား မဟုတ်သေးပါ။ ဧကန်စစ်မှန်သော သဘောအားဖြင့် အခိုင်အမာထုနှင့်ထယ်နှင့် ရှိနေသော ရုပ်ကိုယ်ခန္ဓာကြီးသည် ပရမာဏုမြူခေါ် မျက်စိဖြင့် မမြင်နိုင်အောင် သေးငယ်သောဝတ္ထုကလေးများနှင့် ယင်းတို့စပ်ကြားများတွင် အာကာသခေါ် ဟင်းလင်းပြင်များနှင့်

ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းထားခြင်းဖြစ်သည်။ ပို၍အရေးကြီးသည်အချက်မှာ ထိုမျှ သေးငယ်သော ရုပ်ဒြပ်ကလေးများသည် စင်စစ်အခိုင်အမာ အခိုင်အခဲအဖြစ် တည်ရှိနေကြသည်မဟုတ်ဘဲ၊ အံ့မခန်းမြန်ဆန်သောနှုန်းဖြင့် ရွေ့လျားပျက်စီး နေကြသော သဘောပင်ဖြစ်၏။ ၎င်းရုပ်ဒြပ်အသေးဆုံးအစားတို့သည် တစ်စက္ကန့်လျှင် အကြိမ်ပေါင်း (တစ်နောက်ကသုည၁၈လုံး)မျှ ပျက်စီး နေကြခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ရုပ်ဝတ္ထုမှန်ကလေးများသည် ဤမျှမြန်ဆန်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာကြပြီး ပျောက်ပျက်သွားကြခြင်းဖြစ်ရာ လျှပ်စစ်မီးလုံးအတွင်းမှာ ဓာတ်အားများ ကူးသန်းဖြစ်ပေါ်နေသည်နှင့် အလားတူပါသည်။ ဤကား နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ ခန့်က ဗုဒ္ဓဘုရားရှင် စူးစမ်းတွေ့ရှိခဲ့ရသော ခန္ဓာကိုယ်နှင့် တကွ ရုပ်တရားအားလုံး၏ ကေနိသဘော(ဝါ) ပကတိဖြစ်စဉ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ရုပ်ကမ္ဘာကြီး၏ ဖော်ပြပါပကတိဖြစ်စဉ်ကို ခေတ်သိပ္ပံပညာရှင်များ သည်လည်း မိမိတို့ကိုယ်တိုင် စုစမ်းလေ့လာမှုများအရ သိရှိခဲ့ကြ၏။ သို့ရာတွင် ဤသို့ ရုပ်၏သဘာဝကို ဟုတ်မှန်သည့်အတိုင်း သိမြင်ကြသူ သိပ္ပံပညာရှင် တို့ကား ဒုက္ခမှလွတ်မြောက်မှု မရကြပေ။ ၎င်းတို့သည် သိပ္ပံပညာတစ်ရပ်အနေ ဖြင့် ၎င်းတို့လက်ခံထားပြီးသော သီဝရီများ မည်မျှခိုင်လုံသည်ကို သိလိုစေ သက်သက်ဖြင့် ဦးနှောက်ကို အသုံးပြုကာ လက်သုံးကိရိယာတန်ဆာများကို အားပြု၍ စုစမ်းကြခြင်းသာ ဖြစ်၏။ ၎င်းတို့နှင့် လုံးဝခြားနားသည့်အချက်ကား ဗုဒ္ဓဘုရားရှင် စူးစမ်းတွေ့ရှိသော သစ္စာတရားတော်များသည် ဦးနှောက်ဉာဏ် ကိုစေစား၍ သိခဲ့သောတရားမဟုတ်၊ ဒိဋ္ဌဓမ္မ ကိုယ်တိုင်သိမြင်ရသော တရား ဖြစ်သည့်အတွက် ဘုရားရှင်အား ဒုက္ခမှလွတ်မြောက်မှုကို ဖြစ်စေခဲ့လေသည်။

ဘုရားရှင်သိမြင်တော်မူပုံမှာ ရုပ်လောကကြီးတစ်ခုလုံးသည် ကလာပ (ကလာပ်) ဟုခေါ်သော ဒြပ်ဝတ္ထုငယ်ကလေးများဖြင့် ဖွဲ့စည်းဖြစ်ပေါ်နေ၏။ ကလာပဆိုသည်မှာ ခွဲခြမ်း၍မရစကောင်းသည့် ဓာတ်များ စုပေါင်းလျက် ဖြစ်ပေါ်သော ဒြပ်ဝတ္ထုတစ်ခုဟုဆိုသည်။ ခွဲခြမ်း၍မရသော ရုပ်ဓာတ်လေးပါး တို့သည်ကား ထုထည်သဘော(ပထဝီ)၊ ဖွဲ့စည်းမှုသဘော(အာပေါ)၊ ပူမှု အေးမှု သဘော(တေဇော)နှင့် လှုပ်ရှားမှုသဘော (ဝါယော) ဟူ၍ဖြစ်လေသည်။

ဤဓာတ်လေးပါးတို့၏ ဖွဲ့စည်းခြင်းဖြင့် ရုပ်သဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်လာ၍ မြဲခြင်းရှိသယောင် ထင်ရ၏။ စင်စစ်မှာမူ ထိုရုပ်သဏ္ဍာန်တို့သည် မျက်စိဖြင့် မမြင်နိုင်လောက်အောင် သေးငယ်သော ကလာပ်များဖြင့် ဖွဲ့စည်းထား၍ မရပ်မနား ဖြစ်ချည်ပျက်ချည် အတည်မမြဲသော သဘောသက်သက်ဖြစ်၏။ ဩဝဏ်ကလေးများ၏ အမြဲတမ်းပေါ်တုံ့နှစ်တုံ ဖြစ်နေသော သဘာဝသည် ကေနိမဖောက်မပြန် မှန်ကန်သော အရှိတရား(ဝါ) ပရမတ္ထသစ္စာပင် ဖြစ်သည်။ လောကဝေါဟာရအားဖြင့် 'ငါ့ကိုယ်' ဟူသော ရုပ်ခန္ဓာကြီးသည်လည်း ဤ သဘောတရားအတိုင်းသာ ဖြစ်ချေ၏။

**စိတ် သို့မဟုတ် နာမ်တရားအကြောင်း**

ရုပ်တရားနှင့်တကွ နာမ်တရားခေါ် စိတ်၏ ဖြစ်စဉ်ကြီးသည်လည်း ရှိ၏။ ရုပ်တရားကဲ့သို့ ကိုင်တွယ် စမ်းသပ်၍ မရစကောင်းသော်လည်း စိတ်သည် ကျွန်ုပ်တို့နှင့် ပို၍နီးကပ်စွာ ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိပေသည်။ အနာဂတ် ကာလ(ဝါ) အနာဂတ်ဘဝကို စဉ်စားကြည့်သောအခါ ရုပ်မပါဘဲ ဖြစ်နိုင်စေကာမူ စိတ်မပါဘဲတော့ မဖြစ်နိုင်ပေ။ သို့ပင်နီးကပ်စွာ ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိစေကာမူ ကျွန်ုပ်တို့သည် စိတ်အကြောင်း ဘာမျှမသိ၊ စိတ်ကို ခြယ်လှယ်နိုင်စွမ်းလည်း မရှိကြချေ။ စိတ်သည် ကျွန်ုပ်တို့ခိုင်းသည်ကို ငြင်းဆန်လေ့ရှိတတ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့ မလုပ်စေချင်သော အလုပ်တို့ကိုလည်း လုပ်လေ့ရှိ၏။ သိစိတ်ကို ခြယ်လှယ်နိုင်စွမ်းမရှိခြင်းထက် မသိစိတ်(ဝါ) သိစိတ်မမည်သော စိတ်၏သဘာဝကိုမူကား ကျွန်ုပ်တို့ နားလည်နိုင်စွမ်း မရှိချေ။ ယင်းမသိစိတ်သည် ကျွန်ုပ်တို့ ကြိုက်သော အခြင်းအရာများနှင့်သော်လည်းကောင်း၊ မကြိုက်သောအခြင်းအရာများဖြင့် သော်လည်းကောင်း တင်းကျပ်ပြည့်နှက်လျက်ရှိ၏။

ရုပ်တရားကို ဆင်ခြင်လေ့လာသည်နည်းတူ ဘုရားရှင်သည် နာမ်တရားကို ဆင်ခြင်လေ့လာရာတွင် ယေဘုယျအားဖြင့် နာမ်တရားဖြစ်စဉ် လေးပါးရှိသည်ကို တွေ့ရ၏။ ၎င်းလေးပါးဆိုသည်မှာ သိစိတ်(ဝိညာဏ)၊ မှတ်သိစိတ်(သညာ)၊ ခံစားမှု(ဝေဒနာ)နှင့် ပြုပြင်ဖန်တီးမှု(သင်္ခါရ)တို့ပင် ဖြစ်

လေသည်။

သိစိတ်ဆိုသည်မှာ စိတ်ကခံယူသောအပိုင်းဖြစ်သည်။ တွေ့ကြုံသမျှ အခြင်းအရာတစ်ခုခုကို ဘာကြောင့် ဘယ်လိုစသည်ဖြင့် ခွဲခြားခြင်းမပြုဘဲ၊ ဖြစ်သည့်အတိုင်း၊ တွေ့သည့်အတိုင်း အမှတ်ပြုလိုက်ရုံမျှဖြစ်သည်။ ရုပ်ပိုင်းမှ သိရမှု၊ စိတ်ပိုင်းမှသိရမှုဟူ၍ ခွဲခြားခြင်းလည်းမရှိ။ သိကာမျှသက်သက်ဖြစ် သည်။ အဆိုးအကောင်း စီစဉ်ခြင်းမရှိ။

သညာဆိုသည်မှာ မှတ်မိပြီးသိရှိခြင်းဖြစ်သည်။ မှတ်မိသည်ဆိုရာဝယ် သိစိတ်ဖြင့် သိဖူးခဲ့သောအရာကို ပြန်၍သတိရခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ အကျိုး အကြောင်း အဆိုးအကောင်းခွဲတတ်သော သဘောလည်း ဖြစ်သည်။ အကြောင်း အရာတို့ကို မှတ်သားရာဝယ် အမျိုးအစားအလိုက် တစ်ကန့်စီပြုသည်။ ထင်ရှား သိသာသော အမှတ်အသားများလည်း ပြုသည်။ လက်ခံရရှိသော အရာတို့ကို အကောင်းဘက်၊ အဆိုးဘက်ဟူ၍ တန်ဖိုးသတ်မှတ်ခြင်းလည်း ပြုသည်။

နာမ်တရား၏ နောက်တစ်ခုမှာ ခံစားမှုခေါ် ဝေဒနာဖြစ်၏။ စိတ်ဆီသို့ မှတ်သိစိတ်တစ်ခုခု ဝင်ရောက်လာလျှင်လာချင်း ခံစားမှုခေါ် ဝေဒနာပေါ်ပေါက် သည်။ သိလိုက်ပြီးလျှင် ထွေထွေထူးထူးသဘောမထားသော ခံစားမှု မျိုးကို မသိသာသောဝေဒနာ(ဝါ) စိတ်မှာ ဘယ်လိုမျှမဖြစ်စေတဲ့ဝေဒနာလို့ ခေါ်နိုင် သည်။ စိတ်ခံစားမှုကို အကောင်းအဆိုး(ဝါ) ကြိုက်မကြိုက်ဆိုပြီး သဘော ထားတဲ့အတိုင်း တန်ဖိုးဖြတ်လိုက်တဲ့အခါမှာတော့ ကြိုက်လျှင် သုခဝေဒနာ၊ မကြိုက်လျှင် ဒုက္ခဝေဒနာရယ်လို့ ကွဲပြားခြားနားစွာ မှတ်ယူဖို့ ဖြစ်လာတော့၏။

သုခဝေဒနာများကို တွေ့ရသောအခါ ၎င်းခံစားမှုလေး ကြာကြာ ဖြစ်ပေါ်နေစေလိုသောဆန္ဒ ဖြစ်ရ၏။ ဒုက္ခဝေဒနာဖြစ်သည့်အခါမျိုးမှာ ချက်ချင်းပင် ပျောက်ကွယ်စေလိုသောဆန္ဒ ဖြစ်ရ၏။ ဖယ်ရှားပစ်လိုက်ချင်၏။ ကြိုက်ခြင်းဖြင့် စိတ်၏တုံ့ပြန်မှု၊ မကြိုက်ခြင်းဖြင့် စိတ်၏တုံ့ပြန်မှုများပင်တည်း။ ဥပမာ နားကြားမှု ကောင်းစွာဖြစ်နေသောသူသည် အသံတစ်ခုခုကြားရလျှင် သိစိတ် (ဝိညာဏ)က အသံပါလားဟူ၍ အမှတ်ပြု၏။ ထိုအသံသည် ဘာသံလဲ ဟု မှတ်သိစိတ်(သညာ)က ဪ- စကားသံပါလားဟု ဝေဖန်မှုပြု၏။ ကောင်း

တယ်၊ မကောင်းဘူးဟူ၍လည်း ခွဲခြားပြီးမှတ်လိုက်၏။ ဤသို့ ခွဲခြားမှတ်သားလိုက်မိလျှင်ပင် စိတ်မှာ ခံစားမှုပေါ်ရလေပြီ။ ကောင်းသည့်အသံဟုဆိုလျှင် သုခဝေဒနာ၊ မကောင်းသည့်အသံဟုဆိုလျှင် ဒုက္ခဝေဒနာ။ ကြားရသော စကားသံသည် မိမိအားချီးမွမ်းစကားဖြစ်လျှင် သုခဝေဒနာ၊ ဆဲဆိုကြိမ်းမောင်းစကားဖြစ်လျှင် ဒုက္ခဝေဒနာ ခံစားရ၏။ ခံစားမှုဖြစ်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် စိတ်၏တုံ့ပြန်မှု(သင်္ခါရ) ပေါ်၏။ သုခဝေဒနာ စကားသံဖြစ်လျှင် ကြိုက်၏။ “ဒီစကားမျိုး ထပ်ဆင့်ပြီးကြားရရင် ကောင်းမှာပဲ”ဟူသော တုံ့ပြန်မှု၊ ဒုက္ခဝေဒနာစကားသံဖြစ်လျှင် မနှစ်မြို့။ “အို... ဒီစကားတွေမကြားပါရစေနဲ့တော့” ဟူ၍ စိတ်က တုံ့ပြန်မှုဖြစ်၏။

ကြားမှုအာရုံဖြင့် စိတ်ထဲမှာ ဝိညာဏ၊ သညာ၊ ဝေဒနာနှင့် သင်္ခါရဟူသော နာမ်တရားများ ဆင့်ကဲဖြစ်ပေါ်လာသည့်နည်းတူ (မျက်စိဖြင့်မြင်မှု၊ လျှာမှာအရသာ သိမှု၊ နှာခေါင်းမှာ အနံ့သိမှု၊ ကိုယ်မှာ အတွေ့အထိသိမှုဟူသော) ကျန်သည့် အာရုံဖြင့်သိစိတ်တို့တွင်လည်း အလားတူ ဖြစ်ပေါ်လေသည်။ ဤနာမ်တရားတို့၏ ဖြစ်ပေါ်မှု အဆင့်ဆင့်တို့သည် ရုပ်ဒြပ်တို့၏ ရုတ်ချည်းဖြစ်ပျက်မှု သဘာဝထက်ပင် ပိုမို၍လျင်မြန်သေး၏။ အာရုံခံတတ်သော(နာမ်) ဓာတ်က ဆိုင်ရာဝတ္ထုအာရုံနှင့် တိုက်ဆိုင်ထိခိုက်မိပြီဆိုသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ဖော်ပြပါနာမ်တရား လေးပါးတို့သည် လျှပ်စီးလက်သလို ဆက်တိုက်ဖြစ်ပေါ်ကြကုန်၏။ ဆက်လက်ပေါ်ပေါက်လာသော တိုက်ဆိုင်ထိခိုက်ခြင်း တစ်ခုစီအတွက် အလားတူဆင့်ကဲဖြစ်စဉ်အတိုင်း ဖြစ်ကြပြန်လေသည်။ နာမ်တရားတို့၏ ဆင့်ကဲဖြစ်စဉ်သည် မြန်ဆန်လွန်းသည့်အတွက် သာမန်အားဖြင့် ဖြစ်ပျက်နေပုံကို အမှတ်မထားမိအောင် ရှိမြဲဖြစ်သည်။ အာရုံနှင့် ဝတ္ထုတို့၏ တိုက်ဆိုင်ထိခိုက်မှုကြောင့် တုံ့ပြန်မှုသဘောတို့သည် ကာလအတန်ကြာအောင် ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်နေသည့် အခါမျိုးတွင်သာ တုံ့ပြန်ချက်သည် ထင်ရှားပြီး ဖြစ်လာ၍ ခံစားမှု သည်းထန်စွာဖြစ်ခြင်းကြောင့် ပြည့်စုံသော သိစိတ်အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိလေသည်။

ဖော်ပြခဲ့သည့် လူ့သဘာဝအကြောင်းတွင် ပါဝင်သည့် အချက်များ

ထက် မြှုပ်ထားသည့်အချက်က အထူးစဉ်းစားရန် ရှိနေပေသည်။ အရှေ့တိုင်း သား၊ အနောက်တိုင်းသား၊ ခရစ်ယာန်၊ ဂျူး၊ မူဆလင်၊ ဟိန္ဒူ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်၊ ဘာသာကိုးကွယ်မှုမရှိသူ၊ မည်သူမဆို ကျွန်ုပ်တို့ အားလုံးမှာပင် မွေးရာပါ အစွဲအမှတ်တစ်ခုတော့ ရှိမြဲဖြစ်သည်။ စွဲမှတ်ပုံကား “ငါ့ကိုယ်ထဲက တစ် နေရာရာမှာ ငါဆိုတဲ့အရာတစ်ခုရှိတယ်” ဟူ၍ဖြစ်သည်။ ဤ စွဲမှတ်မှုကြောင့် စဉ်းစားတွေးတောခြင်းမပြုဘဲ ယနေ့မြင်ရသောသူသည် လွန်ခဲ့သော ဆယ် နှစ်က ရှိခဲ့သောသူနှင့် တထေရာတည်း။ တစ်ဦးတည်းဟုပင် စိတ်ချလက်ချကြီး ထင်တတ်၏။ နောင်ဆယ်နှစ်ကြာသောအခါမှာလည်း “သည်သူသည် သည်အတိုင်းပင် ဆက်လက်တည်ရှိမည်” ဟုပင် ထင်တတ်၏။ ဤမျှသာမက သေပြီးသည့်နောက်ဘဝတွင် ဤသူသည် ဤပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ်ဖြင့် ဆက်လက်၍ တည်ရှိလိမ့်မည်ဟူ၍ပင် ထင်ကောင်းထင်ပေဦးမည်။ ကိုးကွယ်မှုဘာသာ များ၊ ဘဝအမြင်(ဒဿန)များ မည်သို့ပင် ကွဲပြားခြားနားကြသည်ဖြစ်စေ ကျွန်ုပ်တို့ အားလုံးသည် “ငါဖြစ်ခဲ့ပြီ၊ ငါဖြစ်၏၊ ငါဖြစ်လတ္တံ့” ဟူသော စွဲယူချက်ကို အမြစ်တွယ်နေသည့်အလား မသွေမလှန် အမှန်ပင်ယုံကြည်သူများ ဖြစ်ကြပေ သည်။

ငါပဲ သူပဲလို့ စွဲလမ်းယုံကြည်မှုဆိုတာ ဝမ်းတွင်းပါ အယူတစ်ခုပါ။ ဒီအယူကို ဘုရားရှင်က ချေဖျက်တော်မူခဲ့ပါတယ်။ ဒီလိုချေဖျက်တာဟာ အယူသစ် ဝါဒသစ်တစ်ခု ထူထောင်တာမဟုတ်ပါဘူး။ ငါဒရေးဖက်ပြိုင်မှုဟာ ဘုရားရှင်ရဲ့ အလုပ်မဟုတ်ပါဘူး။ ဘုရားရှင်က မိမိသည် အယူအဆတွေကို ဟောကြားနေတာ မဟုတ်။ သစ္စာတရားကို ဟောကြားတာဖြစ်ကြောင်း၊ သစ္စာ တရားကို ကိုယ်တော်တိုင် သိမြင်ခဲ့ပြီး၍ လူသာမန်တွေလည်း သိမြင်နိုင်ကြ ကြောင်းကိုပဲ ပြောလေ့ရှိပါတယ်။ ဘုရားရှင် မိန့်ကြားတော်မူသည်မှာ “ငါဘုရား သည် အယူဂါဒတွေကို စွန့်ပယ်ခဲ့ပြီ။ ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ် သို့တဲ့ စစ်မှန်တဲ့တရားများကို သိမြင်ခဲ့ပြီ။ ဒီတရားရဲ့ ဖြစ်ပေါ်မှုများကိုလည်း ကောင်း၊ ချုပ်ပျောက်မှုများကိုလည်းကောင်း ဟုတ်မှန်တဲ့အတိုင်းသိ မြင်ခဲ့ပြီ” (အဂ္ဂိဝစ္ဆသုတ်၊ မဇ္ဈိမပဏ္ဏာသ)။ ဘုရားရှင်၏ ဟောပြောတော်မူချက်များအရ

လူဟူသောအရာသည် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါဟုပင် ထင်ရသော်လည်း စင်စစ်အားဖြင့် မူကား အကြောင်းကို အမှီပြု၍ အကျိုးဖြစ်ပေါ်နေသော ဖြစ်စဉ်ကြီးမျှသာ တည်း။ ဤဖြစ်စဉ်၏ ဖြစ်စဉ်တစ်ခုစီတို့သည် ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်နှင့် အကြား အလပ်မရှိ ဆက်တိုက်ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်လျက် ပေါ်ပေါက်နေကြ၏။ အကြားအလပ်မရှိ စဉ်တိုက်ဖြစ်ပေါ်ကြခြင်းကြောင့် တစ်ဆက်တည်းပင်ဖြစ် သည်။ “သည်ဟာသည် သည်ဟာပဲ (ဝါ) ဒီပုဂ္ဂိုလ်သည် ဒီပုဂ္ဂိုလ်ပင်ဖြစ်၏ ဟူ၍ အမြင်မှောက်မှားစေတတ်သော သဘောဖြစ်သည်။ စစ်မှန်သော အကြောင်းမျိုးမဟုတ်။ အမှန်တရားမဟုတ် စသည်ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို ငါ့ဟုထင် သော မှားယွင်းသော အမြင်ကို ချေဖျက်တော်မူခဲ့ပါသည်။

ဥပမာအားဖြင့် မြစ်တစ်ခုကို အမည်နာမအားဖြင့် ခေါ်ဝေါ်ကြရာဝယ် မည်သည့်မြစ်မဆို စီးဆင်းနေသော ရေအလျဉ်တစ်ခုမျှသာဖြစ်၍ မရပ်မနား စီးဆင်းနေသော သဘောရှိပေသည်။ (အခြားနည်းတင်ပြရလျှင်) ဖယောင်း တိုင်မီးတောက်ကလေးသည် ဒီဖယောင်းတိုင်မီးပဲဟူ၍ အမြင်အားဖြင့် ထင်မှတ်ရစေကာမူ စင်စစ်အားဖြင့် မီးစာကို အမှီပြုလျက် မီးတောက်ကလေး တစ်ခု ချုပ်ပျောက်သွားရာနေရာမှာ မီးတောက်ကလေး နောက်တစ်ခုစသည်ဖြင့် အစားထိုးဝင်ရောက်လာကာ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ထ၍တောက်နေကြခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ တစ်ခဏချင်းမှာပင် အသစ်အသစ်တို့သည် အဟောင်းတို့၏ နေရာကို ယူကြခြင်းဖြစ်သည်။ လျှပ်စစ်မီးလုံးကို အမှတ်တမဲ့ကြည့်က မသိ သာသော်လည်း အမှန်စင်စစ် မီးလုံးတွင်ရှိသော သေးမျှင်သောနန်းကြီးလေး တစ်လျှောက်တွင် ဓာတ်အားကူးသန်းမှုကြောင့် အလင်းတန်းမှ မီးလုံး၏ အရောင်ထွက်နေခြင်းဖြစ်ကြောင်း သိနိုင်သည်။ ဓာတ်အားကူးသွားသည့်နန်းမှာ လျှင်မြန်လွန်း၍ ဤအချက် မထင်မရှားဖြစ်သည်။ တစ်ခဏချင်း လျှင်မြန်စွာ ဓာတ်အားစီးဆင်းခြင်းမှာ မြစ်ရေအလျဉ် စီးဆင်းနေသည့်သဘောနှင့် အလားတူပင် ဖြစ်သည်။ ရှေ့က ဖြစ်ခဲ့သော ရေစီးကြောင်းနောက်ကကပ်လျက် ဖြစ်သောရေစီးကြောင်း ဖြစ်ပေါ်ရ၏။ တစ်ခဏအတွင်း အဟောင်းချုပ်ပျောက် ရာတွင် အသစ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။ သူ့နောက်တွင် ထိုနည်းတူ ရေစီးအသစ်

ဖြစ်ပြန်သည်။ ဤသို့လျှင် ဖြစ်ရပ်တို့၏ အဆင့်ဆင့်ပေါ်ပေါက်ပုံမှာ မြန်ဆန်လွန်း၍ ရပ်နားခြင်းလည်း မရှိသဖြင့် သာမန်အားဖြင့် ဤသဘောကို မမြင်နိုင်ချေ။ ဤဖြစ်စဉ်ကို တစ်နေနေရာမှ ဖြတ်၍ကြည့်လျှင် ယခုပေါ်ပေါက်လာသော ဖြစ်ရပ်တစ်ခုခုသည် သူ့ရှေ့ကဖြစ်ရပ်မှ အခြားတစ်ပါးဖြစ်၏ဟု မပြောသာသလိုပင် တစ်ခုတည်းပါဟုလည်း မပြောသာချေ။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ဖြစ်ရပ်တို့၏ ဆင့်ကဲဖြစ်စဉ်ကြီးသည်ကား ဖြစ်ပေါ်လျက် ရှိသည်သာတည်း။

ဤဥပမာများအတိုင်းပင် ဘုရားရှင်ဟောပြုတော်မူသည်မှာ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးသည် ဖြစ်ပေါ်လာသည်အတိုင်း ပြောင်းလဲခြင်းမရှိသေးသော သူငါစသည်ထင်ရှားစွာ သီးခြားဖြစ်သော သတ္တဝါကောင်တစ်ခုမဟုတ်။ ရုပ်နာမ်တို့၏ စဉ်ဆက်တစ်ခဏစီ မပြတ်ပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိသော ဖြစ်စဉ်တစ်ရပ်သာတည်း။ စင်စစ်အားဖြင့်ကား ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါဟူ၍ ဘာ၊ ငါ့မှာမှရှိသည်မဟုတ်။ စစ်မှန်သောတရားအနေနှင့်ဆိုလျှင် ထပ်တလဲလဲဖြစ်ပေါ်မှုတို့၏ အဆက်မပြတ်စီးဆင်းနေခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ လောကဝေါဟာရအားဖြင့်ကား သူပဲ ငါပဲ စသည်ဖြင့် သိမှတ် ခေါ်ဝေါ်ခြင်း ပြုကြရပေသည်။ “သည်သူဟာ သည်သူပဲ” ဟူ၍ မလွန်ဆန်သာသောကြောင့် ဖြစ်၏။ အပေါ်ယံအမှန်တရား (သမုတိသစ္စာ)မျှသာ ဖြစ်သော ထိုအသိသည် ကေန့်မှန်ကန်သောအသိမျိုး မဟုတ်ချေ။ မဖောက်မပြန်မှန်ကန်သော (ပရမတ္ထသစ္စာ)တရားသည်ကား သက်ရှိသက်မဲ့အရာခပ်သိမ်း တစ်လောကလုံးမှာ ဖြစ်ချည်ပျက်ချည်နှင့် ပေါ်၍ ပေါ်၍လာနေသော သဘောသက်သက်သာတည်း။ ကျွန်ုပ်တို့တစ်တွေသည် ပရမတ္ထအားဖြင့် မရပ်မနားပြောင်းလဲလျက်ရှိသည့် ပရမာဏမြူကလေးများနှင့် တကွ ထို့ထက်ပို၍ပင် လျင်မြန်သောနှုန်းဖြင့် ပြောင်းလဲလျက်ရှိသည့် ဝိညာဏ်၊ သညာ၊ ဝေဒနာနှင့် သင်္ခါရတို့၏ ဖြစ်စဉ်ကြီးသာတည်း။

ကျွန်ုပ်တို့ အလွန်ရေးကြီးခွင်ကျယ်လှပ၍ ပြောတတ်ကြသော ငါဟူသောအရာ၏ ပကတိသဘောကား ဤဆိုခဲ့သည့်အတိုင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့တစ်တွေ ကျင်လည်လှုပ်ရှားနေကြရသော ဖြစ်စဉ်ကြီးသည်ကား ဤသည်ပင်တည်း။ ဤသဘောတရားကို မှန်စွာဒိဋ္ဌဓမ္မ သိမြင်ပါက ကျွန်ုပ်တို့



သည် ဒုက္ခညွှန်တွင်းမှ လွတ်မြောက်ရာ သဲလွန်စကို တွေ့ကြရပေလိမ့်မည်။

**မေးခွန်းများနှင့်ဖြေကြားချက်များ**

မေး။ ဆရာကြီးပြောတဲ့ စိတ်ဆိုတာ ဘာကိုဆိုလိုတာလဲ မရှင်းပါ။ စိတ်ဆိုတာ ရှာမတွေ့ပါ။

ဦးကိုအင်ကာဖြေ။ ။စိတ်ဆိုတာ (လူမှာ) နေရာအနှံ့မှာရှိပါတယ်။အဏုမြူရုပ်ခြပ်တိုင်းမှာရှိပါတယ်။ ခံစားမှုပေါ်တိုင်း စိတ်ဖြစ်ပေါ်တာသိနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ဟာ ခံစားတတ်တဲ့သဘောပါ။

မေး။ ဒါဆိုရင် စိတ်ဟာ ဦးနှောက်ကိုပြောတာ မဟုတ်ဘူးပေါ့။

ဖြေ။ လုံးဝမဟုတ်ပါ။ အနှောက်နိုင်ငံတွေမှာတော့ ခင်ဗျားတို့တစ်တွေက စိတ်ဟာ ဦးနှောက်ထဲမှာရှိကြောင်းလို့ ထင်ကြပါတယ်။ ဒါဟာမှားယွင်းတဲ့အတွေးအခေါ်ပါ။

မေး။ ဒါဖြင့် လူတစ်ကိုယ်လုံးဟာ စိတ်ချည်းဆိုပါတော့။

ဖြေ။ ဟုတ်ပါတယ်။ တစ်ကိုယ်လုံးထဲမှာ စိတ်က ရှိနေပါတယ်။

မေး။ ငါဆိုတဲ့အနေနဲ့ တွေ့သိရတာကို အနုတ်လက္ခဏာသဘောနဲ့ပဲ ဆွေးနွေးသွားတာ ကြားရပါတယ်။ ငါတွေ့သိမှုဆိုတာ အပေါင်းလက္ခဏာဘက်မှာရော မရှိနိုင်လို့လား။ ဝမ်းမြောက်ခြင်း၊ အေးငြိမ်းခြင်းနှင့် အလွန်အမင်းဝမ်းသာခြင်းမျိုးနဲ့ တွေ့သိရတဲ့ ငါဆိုတာ မရှိနိုင်ဘူးလား။

ဖြေ။ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ်ခြင်းအားဖြင့် သိလာမယ့်အချက်ကတော့ ကောင်းတယ်ဆိုတဲ့ အာရုံခံစားမှု မှန်သမျှဟာ မမြဲတာကို သိလာပါလိမ့်မယ်။

အဲဒါ သာယာဖွယ်အာရုံတွေဟာ တကယ်လို့ ငါဆိုတဲ့သတ္တဝါက တကယ်ပဲ ခံစားရတယ်ဆိုပါရင် ငါသာယာမှုတွေပဲလို့ ဆိုပါရင်၊ အဲဒီငါဆိုသူက အဲဒီသာယာမှုတွေပေါ်မှာ စိုးပိုင်ချုပ်ကိုင်နိုင်ရပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီလိုစိုးပိုင်နိုင်စွမ်းမရှိတဲ့အတွက် သာယာမှုတွေဟာ ပေါ်လာပြီး ပျောက်သွားကြပါတယ်။ ဒီတော့ ဘယ်မှာလဲ ဒီငါ။

မေး။ အာရုံခံစားမှုကို မဆိုလိုပါဘူး။ သိမ်မွေ့နက်နဲတဲ့သဘောကို ဆိုလို

ပါတယ်။

ဖြေ။ အဲဒီသိမ်မွေ့နက်နဲတဲ့သဘောနဲ့ဆိုရင် ငါဆိုတာ လုံးဝအရေးမပါ တော့ပါဘူး။ သိမ်မွေ့နက်နဲတဲ့ အသိရှိလာရင် ပုဂ္ဂိုလ်စွဲဆိုတဲ့ ငါလို့ မထင်မြင်ရတော့ပါဘူး။ ငါအလိုလိုကွယ်ပျောက်သွားပြီး ဝမ်းမြောက် မှုသာ ရှိနေပါတော့တယ်။ အဲဒီအခါမှာ ငါဆိုတဲ့ပြဿနာ မပေါ်တော့ပါဘူး။

မေး။ ငါဆိုတာက ခံစားတာမဟုတ်ဘူးဆိုယင် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဦးက ခံစား တာလို့ဆိုရင်ရော။

ဖြေ။ ခံစားမှုဆိုတာ ခံစားမှုသဘောသက်သက်သာလျှင် ဖြစ်ပါတယ်။ ခံစားသူရယ်လို့ တစ်သီးတခြား မရှိပါ။ တရားသဘောတွေဟာ သူ့ဟာနဲ့သူ ဖြစ်ပေါ်နေတာပါ။ (ပြုသူလည်းမရှိ၊ခံစားရသူလည်းရှိပါ)။ ခုအတိုင်းတော့ ခံစားမှုရှိရင် ခံစားသူလည်း ရှိရမယ်လို့ပဲ ထင်ရပါလိမ့်မယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ် လုပ်မိတဲ့အခါကျတော့ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်စွဲ၊ ငါစွဲဟာ အလိုလို ကွယ်ပျောက်တဲ့အဆင့်ကို ရောက်ပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအဆင့်ရောက်တော့ ဒီ ပြဿနာလည်းရှိမှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။

မေး။ ကျွန်တော် ဒီသင်တန်းလာတက်တာဟာ ကျွန်တော်တက်ချင်စိတ်ရှိလို့ လာတက်ခဲ့တာပါ။

ဖြေ။ ဟုတ်တာပေါ့။ ကျွန်တော်တက်ချင်တယ်ဆိုတဲ့ စကားဟာ စင်စစ် တော့ လောကဝေါဟာရနဲ့ ပြောတဲ့ကျွန်တော်ပါ။ လောကစကားနဲ့ တော့ 'ကျွန်တော်' တို့ 'ကျွန်တော် ဟာ'တို့ ဆိုတာတွေက မသုံးလို့မှမဖြစ်ဘဲကိုး။ အဲဒီစကားတွေမှာ အနှစ်သာရရှိတယ်။ ကေနံတရား တွေပဲလို့သာ စွဲယူထားမိရင်တော့ တရားသဘောအရ ဒုက္ခနယ်ထဲက မထွက်စေနိုင်တဲ့ စွဲယူမှုလို့ပဲ မှတ်ပါတော့။

မေး။ ကျွန်တော်တို့တစ်တွေကို ဒုက္ခရောက်အောင် လုပ်နေကြသူတွေ ရှိကောင်းရှိနေမလားလို့ စဉ်းစားမိပါတယ်။

ဖြေ။ ဘယ်သူကမျှ ဒုက္ခရောက်အောင် လုပ်နေလို့ မဟုတ်ပါ။ ကိုယ့်ဒုက္ခ ကိုယ်ဖန်တီးတာသာ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်မှာ စနောင့်စနင်းဖြစ်လို့

မကျေနပ်မှု၊ မခံချင်မှုဆိုတာတွေကြောင့် ဒုက္ခတွေ ကြုံကြရတာပါ။  
 အဲဒီစိတ်စနောင့်စနင်းဖြစ်တာဟာ ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်ပါ။ မလုပ်မိဖို့ စိတ်ကို  
 ထိန်းကျောင်းတတ်ရင် ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးနဲ့ ကြုံရကြရ စိတ်ကို အေးအေး  
 သာသာ ထားနိုင်လာပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါမှာ အမြဲပျော်ရွှင်ချမ်းသာနေပါလိမ့်  
 မယ်။

မေး။ တစ်ယောက်ယောက်က ကိုယ့်ကို မဟုတ်တာလုပ်ရင် ဘယ်လို  
 သဘောထားရမလဲ။

ဖြေ။ မဟုတ်တာကို ဘယ်သူမျှမလုပ်စေနဲ့။ မဟုတ်တာလုပ်တဲ့သူဟာ  
 သူတစ်ပါးအပေါ် အန္တရာယ်ဖြစ်စေရုံမက မိမိကိုယ်ကိုလည်း အန္တရာယ်  
 ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ မဟုတ်တာလုပ်တဲ့သူကို လက်ပိုက်ကြည့်နေရင်  
 မဟုတ်တာလုပ်ဖို့ အားပေးအားမြှောက်လုပ်ရာ ရောက်ပါလိမ့်မယ်။ မလုပ်  
 နိုင်အောင် ခွန်အားရှိသလောက် အသုံးပြုပြီး တားဆီးရပါမယ်။ စာနာစိတ်၊  
 သနားစိတ်မရှိသူကို ဆန့်ကျင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်က ဒေါသစိတ်၊ မုန်းတီး  
 စိတ်နဲ့ တားဆီးရင်တော့ အခြေအနေပိုဆိုးသွားလိမ့်မယ်။ မတော်တာလုပ်နေတဲ့  
 သူတစ်ယောက်အပေါ်မှာ မေတ္တာထားပြီး ကြားဝင်ရဖို့ဆိုတဲ့ကိစ္စမှာ ကြားဝင်ရဲ့  
 စိတ်က တည်ငြိမ်အေးချမ်းနေမှသာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်အတွင်း  
 သန္တာန်မှာ အေးချမ်းနေအောင် အားထုတ်ပါ။ တည်ငြိမ်အေးချမ်းတဲ့  
 စိတ်ရှိသူအဖို့ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

မေး။ ကမ္ဘာကြီးမှာ ငြိမ်းချမ်းမှုမရှိတဲ့ကြားမှာ ကိုယ့်အတွင်းသန္တာန်မှာ  
 ငြိမ်းချမ်းမှုရှာတာဟာ အဓိပ္ပါယ်ကင်းမနေပေဘူးလား။

ဖြေ။ ကမ္ဘာသူကမ္ဘာသားမှာ ငြိမ်းချမ်းမှုရှိကြမှသာ ကမ္ဘာငြိမ်းချမ်းပါလိမ့်  
 မယ်။ လူတစ်ယောက်စီရဲ့ စိတ်မှာ ပြောင်းလဲဖို့ကိစ္စကို အရင်စပြီးလုပ်  
 ကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တောတစ်ခုညှိုးခြောက်နေယင် တောထဲရှိ  
 သစ်ပင်တစ်ပင်စီကို ရေလောင်းပေးမှသာ တောဟာ ပြန်လည်လန်းဆန်း  
 စိုပြည်လာနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေးကို လိုလားတယ်ဆိုရင်  
 ကိုယ်တိုင်က ငြိမ်းချမ်းစွာနေတတ်အောင် လေ့လာအားထုတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

ဒါမှသာ ကိုယ့်ပယောဂနဲ့ ကမ္ဘာကို ငြိမ်းချမ်းအောင် လုပ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။  
မေး။ လောကနဲ့အဆင်မပြေလို့ နေရထိုင်ရခက်နေသူတွေအဖို့ ကမ္မဋ္ဌာန်း  
အားထုတ်တာ အကျိုးရှိမယ် ဆိုတာကို နားလည်နိုင်ပါတယ်။  
သို့သော်လည်း နေသားတကျနဲ့ ကျေနပ်ပျော်ရွှင်နေတဲ့သူအဖို့  
ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်စရာ လိုပါဦးမလား။

ဖြေ။ နေသားတကျနဲ့ ကျေနပ်ပျော်ရွှင်နေသူဆိုတာဟာ ဘဝရဲ့သာယာမှု  
တွေကို အဟုတ်ကြီးထင်ပြီးတော့ ကျေနပ်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။  
သူ့ရင်ထဲမှာ မပြေလည်နိုင်တဲ့ အကြိတ်အခဲတွေရှိနေတာကို သူမသိ  
သေးလို့သာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ကိုယ်သူ ပျော်နေတယ်လို့ ထင်နေတာဟာ သူ့  
ကိုယ်သူ လှည့်စားမှန်းမသိ လှည့်စားနေတာပါ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူ  
ပျော်ပိုက်နေတဲ့ ဘဝရဲ့သာယာမှုတွေဟာ တည်မြဲခြင်း မရှိတဲ့အတွက်  
စိတ်ထဲမှာ တထင့်ထင့်နဲ့ ဘယ်တော့များ ဒါတွေကွယ်ပျောက် သွားပါလိမ့်မလဲလို့  
စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမ္မာက ရှိနေပါတယ်။ ဒီကြောင့်ကြမ္မာကို မသိလိုက်မသိဘာသာ  
အကြာကြီးနေလို့ မရနိုင်ပါဘူး။ တစ်ချိန်ချိန်တော့ စိတ်ထဲမှာ သိသိသာသာကြီး  
စနောင့်စနင်းဖြစ်လာမှာ သေချာပါတယ်။ အဲဒီစိတ်မငြိမ်မှု၊ စိုးနှောင့်မှုတွေ  
သိသိသာသာကြီး ခံစားလာရတဲ့ တစ်နေ့မှာ သူဟာ အလွန်စိတ်ဆင်းရဲရပါလိမ့်  
မယ်။ ဒီအခြေအနေမျိုး ဖြစ်မလာခင်မှာလည်း အခုကတည်းကစပြီး တရား  
အားထုတ်ဖို့ မကောင်းပေဘူးလား။

မေး။ ဆရာသင်ပြမှုတွေဟာ မဟာယာနနည်းလား။ ဟိနာယာနနည်းလား။

ဖြေ။ အဲဒီနည်း(၂)မျိုးစလုံးမဟုတ်ပါ။ 'ယာန'ဆိုတဲ့ စကားက 'ယာဉ်' လို့  
အဓိပ္ပါယ်ရှိပါတယ်။ပန်းတိုင်အရောက်သယ်ဆောင်သွားမယ့် ယာဉ်လို့  
ဆိုလိုပါတယ်။ ဒီခေတ်မှာတော့ ဒီစကားကို ဗုဒ္ဓဘာသာဂိုဏ်း  
အမည်အဖြစ်နဲ့ ထည့်သုံးနေကြတာ တွေ့ရပါတယ်။ ဗုဒ္ဓရှင်တော်တုရားကဂိုဏ်း  
ကဏ္ဍခြားပြီး ဟောကြားတော်မူခဲ့တာမဟုတ်ပါ။ ဓမ္မဆိုတဲ့ တရားတော်ကိုသာ  
ဟောကြားတော်မူခဲ့တာပါ။ ဓမ္မဆိုတာ ဂိုဏ်းဂဏမခြားဘဲ လူသားအားလုံးနဲ့  
ဆိုင်ပါတယ်။ လူတန်းစားမရွေးနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့အတွက် ကျွန်တော်ဟာ ဓမ္မကို

ပိုက်ဖက်ခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပိုက်ဖက်ခဲ့တဲ့အတွက် အကျိုးထူးများ ရရှိခဲ့တယ်။  
ဓမ္မဟာ လူသားတိုင်းရဲ့အကျိုးကို ဖြစ်စေနိုင်တယ်လို့ ယုံကြည်တဲ့အတိုင်း  
မေတ္တာ၊ ကရုဏာစိတ်ထားနဲ့ ကျွန်တော် လူတိုင်းကို ဟောကြားပါတယ်။  
ကျွန်တော့်အဖို့ကတော့ ဓမ္မဆိုတာ မဟာယာနလည်းမဟုတ်။ ဟိနာယာန  
လည်းမဟုတ်ပါ။ ဘယ်ဂိုဏ်းဂဏနဲ့မှလည်း မဆိုင်ပါ။

### မြတ်ဗုဒ္ဓနှင့် သိပ္ပံပညာရှင် (သာဓကဝတ္ထု)

ရုပ်ဓာတ်တို့သည် စစ်မှန်သောသဘောအားဖြင့် ခဏမပြတ် တရစပ်  
ပြောင်းလဲလျက်ရှိ၏။ ဤသဘောတရားကို ဗုဒ္ဓရှင်တော်ဘုရားသည် ကိုယ်တွင်း  
ကို စူးစမ်းဆင်ခြင်တော်မူရာမှ သိမြင်တော်မူခဲ့ခြင်း ဖြစ်လေသည်။ ကြီးမား  
စွာသော သမာဓိစွမ်းအားဖြင့် မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို စူးစိုက်သုံးသပ်တော်မူသောအခါ  
ရုပ်တရားကြီး၏ ဖွဲ့စည်းဖြစ်ပေါ်နေပုံမှာ ပရမာအဏုမြူခေါ် အလွန်အလွန်  
သေးငယ်သော ဝတ္ထုဓာတ်တို့သည် ဖြစ်ပေါ်လာလိုက် ပျောက်ကွယ်သွား  
လိုက်နှင့် မရပ်မနားရွေ့လျား ပြောင်းလဲ၍လာနေပုံကို သိမြင်တော်မူပါသည်။  
ရုပ်တရားတို့၏ ဖြစ်ပျက်စဉ်ကြီး ဖြစ်ဆန်းလှပုံမှာ လျှပ်တစ်ပြက်အတွင်း  
အကြိမ်ပေါင်း ကုဋေကုဋာမျှမက ရေတွက်၍ မရနိုင်လောက်ပင်ဖြစ်သည်ဟု  
ဆိုပါသည်။

ရုပ်ကောင်ကြီးကို ရှေ့မှာထင်ထင်ရှားရှားခိုင်ခိုင်မာမာကြီး တွေ့ရပါ  
လျက် ဤမျှပြောင်းလဲနေသည်ဆိုခြင်းကို ယုံကြည်နိုင်ရန် ခက်ပါ၏။ ပြင်ပ  
အမြင်မှာကား ရုပ်သည် ခိုင်ခံ့တည်တံ့သောတရားဟုပင် ထင်ရပေသည်။  
ကုဋေကုဋာမျှမက ရေတွက်၍မရနိုင်လောက်အောင်ဟု ဆိုပုံမှာလည်း သရုပ်ပေါ်  
အောင် သုံးစွဲပြောဆိုခြင်းမျှသာ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်ဟု ထင်စရာရှိပါသည်။

နှစ်အနည်းငယ်ခန့်က အမေရိကန်သိပ္ပံပညာရှင်တစ်ဦးသည် ရုပ်တို့  
ကို လေ့လာစမ်းသပ်မှုဘက်တွင် ထူးချွန်ခြင်းကြောင့် ရူပဗေဒဆိုင်ရာ

နိဗ္ဗာန်(လိ)ဆု ချီးမြှင့်ခြင်းခံရလေသည်။ ရုပ်လောကကြီးဖြစ်ပေါ်တည်ရှိနေစေသော ပရမာအဏုမြူခေါ် အလွန်အလွန်သေးမွှားသော ရုပ်ဒြပ်ငယ်တို့၏ သဘာဝကို နှစ်ပေါင်းများစွာ စူးစမ်းလေ့လာခဲ့သော ထိုသိပ္ပံပညာရှင်ကြီးသည် ရုပ်ကလာပ်တို့၏ လျင်မြန်စွာဖြစ်ပျက်နေကြသည့် သဘာဝကို သိရှိခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ ထိုပြောင်းလဲမှု မည်မျှမြန်ဆန်ကြောင်း လက်တွေ့တွေ့ကွက်ရန် ကြံစည်အားထုတ်ခဲ့ရ၏။ သူတီထွင်အသုံးပြုသော ကိရိယာကို 'ရေမြှုပ်သေတ္တာ' ကလေး'ဟု အမည်ပေးခဲ့၍ ဤကိရိယာတွင်းမှာ တွေ့ရှိချက်အရ ရုပ်ကလာပ်ကလေးတို့သည် တစ်စက္ကန့်လျှင် (တစ်နောက်က သံညနစ်ဆယ်နှစ်လုံး) ကြိမ်မြောက် ရွေ့လျားပြောင်းလဲကြောင်း တိကျစွာ ဖော်ထုတ်နိုင်ခဲ့လေသည်။

အဆိုပါ သိပ္ပံပညာရှင်ကြီးသည် ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်တော်မြတ် သိတော်မူခဲ့သော ရုပ်သဘာဝကိုပင် သိမြင်နိုင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်၏။ သို့သော် ထိုပညာရှင်ကြီးနှင့် မြတ်ဗုဒ္ဓတို့တွင် ကြီးကျယ်သော ခြားနားချက်ရှိပေသည်။ အိန္ဒိယနိုင်ငံသို့ ကမ္ဘာ့အလုပ်လုပ်ရန် လာကြသူ အမေရိကန်နိုင်ငံသားတို့သည် သူတို့နိုင်ငံသို့ ပြန်ရောက်ကြသောအခါ နိဗ္ဗာန်(လိ)ဆုရှင် သိပ္ပံဆရာကြီးအား သွားရောက်တွေ့ဆုံခဲ့ရာ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးသည် ရုပ်အကြောင်းကို သဘာဝအတိုင်း သိမြင်ခဲ့သူ မှန်သော်လည်း အကျွတ်တရားမရသေးသူသာ ဖြစ်နေကြောင်း တွေ့ကြရလေတော့၏။

အဘယ်မှာလျှင် အကျွတ်တရားရပါအံ့နည်း။ ဝဋ်မှကျွတ်စေသော သစ္စာတရားကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ခြင်း မရှိလျှင် အကျွတ်တရားမရသူပင် ဖြစ်သည်။ သိပ္ပံပညာရှင်သိသော ရုပ်၏သဘာဝတရားသည် ဦးနှောက်ဖြင့် သိခြင်းသာဖြစ်သည်။ သူ့အသိကို အမှန်တရားဟု ဆုံးဖြတ်ခြင်းမှာလည်း သူ့အသုံးပြုသော ကိရိယာတန်ဆာကို အားကိုးပြီး ဆုံးဖြတ်ခြင်းသာဖြစ်သည်။ ပရမတ္ထသစ္စာကို လက်ငင်းတွေ့၍ သိရသော အသိမဟုတ်ချေ။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အဆိုပါသိပ္ပံပညာရှင်ကိုသော်လည်းကောင်း၊ ခေတ်သစ် သိပ္ပံပညာကိုသော်လည်းကောင်း ဘာမျှဝေဖန်လိုခြင်းမရှိပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ပြောလိုသော အချက်မှာ ပြင်ပအရာဝတ္ထုတွေပေါ်မှာသာ သိပ္ပံနည်းကျစူးစမ်းနေရုံမျှနှင့်

တင်းတိမ်နေ၍မဖြစ်သေးပါ။ မြတ်ဗုဒ္ဓနည်းတူ ကိုယ်တွင်းဖြစ်ပျက်ပုံ အကြောင်း  
 ခြင်းရာတို့ကို သိပ္ပံနည်းကျစူးစမ်းလေ့လာဖို့လည်း အရေးကြီးပါသည်။ ဤသို့  
 လေ့လာမှသာလျှင် ပရမတ္ထသစ္စာကို ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ သိရပါလိမ့်မည်။  
 အမှန်တရားကို တိုက်ရိုက်သိမြင်ပြီးသူ၏ စိတ်သည် အလိုလိုစိုက်ပြောင်းသွား  
 ၏။ တရားနှင့်လျော်ညီစွာသာလျှင် နေထိုင်မှုပြုတော့၏။ ပြုမူလုပ်ဆောင်မှု  
 မှန်သမျှသည် မိမိအကျိုးကိုဖြစ်စေ၍ သူတစ်ပါးအကျိုးပါ ပြီးမြောက်စေ၏။  
 ကိုယ်တွင်းမှာ တိုက်ရိုက်သိမြင်ရသော အသိမျိုးနှင့်ကင်းသော သိပ္ပံပညာကို  
 အသုံးချလျှင် ပျက်စီးကြောင်းဘက်သို့သာ ရှေးရှုမိတတ်ပေသည်။ ကိုယ်တွင်း  
 အသိကို ရအောင်အားထုတ်မည်ဆိုလျှင် (ဝိပဿနာသိပ္ပံ)ပညာကို အများ  
 ကောင်းကျိုးအတွက် အသုံးချတတ်သော တကယ့်သိပ္ပံပညာရှင်များ ဖြစ်လာကြ  
 ပေလိမ့်မည်။





**အခန်း(၃)**

**နီးကပ်သော အကြောင်းရင်း**

ကမ္ဘာကြီး၏ ပကတိသဘောမှာ ကလေးသူငယ်များအား အိပ်ရာ ဝင်ချိန်တွင် ပြောပြကြသော ဒဏ္ဍာရီပုံပြင်ကဲ့သို့ သတ္တဝါတွေသည် တစ်သက် လုံးထာဝစဉ် ပျော်ရွှင်ကြသည် မဟုတ်ပါ။ ဘဝဆိုသည်မှာ ကိုယ်ဖြစ်ချင် သလိုမဖြစ်၊ သူဖြစ်ချင်သလိုသာ ဖြစ်နေသော၊ လိုတာမရ၊ ရတာမလို ကျေနပ် ဖွယ်အလျင်းမရှိသော သဘောပင်ဖြစ်၏။ ဤအမှန်တရားကို မည်သူမျှ မလွန် ဆန်နိုင်ချေ။ ဆင်းရဲခြင်းသဘော(ဒုက္ခသစ္စာ)သည် အမှန်ရှိသော တရားလမ်း ဟူ၍ကား လူတိုင်းလက်ခံကြရမည်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဒုက္ခသစ္စာကို မျက်ကွယ်ပြုလို့ မရနိုင်ဟုဆိုလျှင် ဒုက္ခတရားဆို သည်မှာ အကြောင်းမဲ့ဖြစ်ပေါ်တာလား။ အကြောင်းရှိလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတာလား စသည်ဖြင့် အရေးကြီးသော သိဖွယ်အချက်များ ရှိနေပါသည်။ အကြောင်း ကြောင်းကြောင့် ဒုက္ခပေါ်သည်ဆိုလျှင် ဤအကြောင်းရင်းကို ဖယ်ရှားခြင်းဖြင့် ဒုက္ခပျောက်ကွယ်ဖွယ် ရှိမရှိ သိရန်လိုအပ်ပေသည်။ ထိုအကြောင်းရင်းကို



ဖယ်ရှားဖို့ဖြစ်နိုင် မဖြစ်နိုင် သိဖို့လိုအပ်ပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ကြုံကြရသော ဒုက္ခတွေသည် ကျွန်ုပ်တို့ပြုပြင်ကြိုးကိုင် မတတ်သာသော အခြေအနေမျိုးဖြင့် သူဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်နေကြသလော။ ထိုသို့ဖြစ်ခဲ့သော် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ရေးကို ရှာကြံနေဖို့မလိုပေ။ လက်မြောက်ကာ အရှုံးပေးကြရုံသာ ရှိပေသည်။ သို့တည်းမဟုတ် ဒုက္ခတွေကို စိတ်ကြိုက်ဖန်တီးပေးနေသော၊ သိနိုင်ခက်ခဲသော စိတ်ထားရှိသော တန်ခိုးတော်ရှင်ကြီးက အမိန့်ပေးသည့် အတိုင်း ဖြစ်စေသလော။ ထိုသို့ဖြစ်ခဲ့သော် ထိုတန်ခိုးရှင်ကြီးအား 'ဒုက္ခ မပေးပါနှင့်တော့ အရှင်ဘုရားကြီး' ဟူ၍ ပူဇော်ရန်နည်းလမ်းများကို ရှာကြံ ရဖို့သာရှိတော့၏။

ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်သည်ကား ဒုက္ခသည် အကြောင်းမဲ့ဖြစ်သည် မဟုတ် ဟူ၍ သိတော်မူပါသည်။ သဘာဝတရားတို့မည်သည် အကြောင်းမဲ့ဖြစ်ရိုးမရှိ။ ဒုက္ခတရားသည်လည်း အကြောင်းရှိ၍သာ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းဖြစ်သည်ကို သိတော် မူပါသည်။ ဘဝ၏ အခြေခံကျသော ကမ္မခေါ်သော ကံတရားသည် အကြောင်း ကြောင့် အကျိုးပေါ်သော တရားကြီးဖြစ်၍ ဘဝ၏ အခြေခံတရားဖြစ်သည် နှင့်အမျှ မည်သူမျှ မလွန်ဆန်နိုင်သောတရားလည်း ဖြစ်လေသည်။

### ကံတရားအကြောင်း

မြန်မာလို ကံတရားဟု ခေါ်ကြသော ပါဠိ 'ကမ္မ' ပုဒ် ၏ အဓိပ္ပါယ်ကို အများက နားလည်ကြပုံမှာ ဘုရားရှင် ဟောတော်မူသော အဓိပ္ပါယ်နှင့် ပြောင်းပြန်အနက်ရပေသည်။ အများနားလည်သော ကံတရား၏ အဓိပ္ပါယ်မှာ ကံတရားဆိုသည်မှာ အထက်တန်ခိုးရှင်ကြီးက တစ်ချက်လွှတ်အမိန့်ချမှတ် ထားသောအမိန့်တော်ဖြစ်၍ မည်သူမျှပြုပြင်ရန် မစွမ်းနိုင်သည့်တရားကို ခေါ်သည်ဟု မှတ်ယူကြပေသည်။ ကမ္မ၏ အနက်အရင်းမှာ 'ပြုလုပ်ခြင်း' ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့လုပ်သမျှ ကျွန်ုပ်တို့ ခံကြရ၏။ စံကြရ၏။ 'သတ္တဝါတို့ အဖို့မှာ ၎င်းတို့လုပ်သမျှဖြစ်သော ကံတရားကို ပိုင်ဆိုင်ကြ၏။ ကံတရားကို

အမွေဆက်ခံကြ၏။ ကံတရားသည်ပင် ၎င်းတို့ဖြစ်ပေါ်လာရာ အကြောင်းရင်း ဖြစ်၏။ ကံတရားနှင့် နှောင်ဖွဲ့မိပြီးဖြစ်ကြ၏။ ကံတရားသာလျှင် ၎င်းတို့၏ ကိုးကွယ်ရာဖြစ်ကြကုန်၏။ (စူဠကမ္မဝိဘင်္ဂသုတ်။ ဥပရိပဏ္ဍသ)။

လောကကြီးတွင် ကျွန်ုပ်တို့ ရင်ဆိုင်ကြရသော ကောင်းဆိုးနှစ်ထွေ ခံစံရလေသမျှတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ ပြုခဲ့ကြသော ကံများ၏ အကျိုးဆက်များ သာဖြစ်၏။ သို့ဖြစ်လေရာ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကောင်းတာတွေ လုပ်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်တိုင်၏ ကောင်းသောကြံ့မှုကို ဖန်တီးနိုင်ကြသည် ဖြစ်ပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်စီမှာပင် ဒုက္ခကိုဖြစ်စေတတ်သော ပြုလုပ်မှုများအတွက် တာဝန်ရှိ၏။ ဒုက္ခကိုအဆုံးသတ်စေသော လုပ်နည်းကိုင်နည်းများလည်း ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်စီ ရှိကြပေသည်။ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင် မိန့်တော်မူပုံမှာ -

မိမိသာလျှင် မိမိ၏ အရှင်သခင်ဖြစ်၏။

မိမိကြံ့မှုကို မိမိပင် ဖန်တီး၏။ (ဓမ္မပဒဂါထာ ၃၈၀) ။

လက်ငင်းအနေတွင်မူကား ကျွန်ုပ်တို့သည် 'မျက်ကန်း တစ္ဆေ မကြောက်' ဆိုသောစကားအတိုင်း စခန်းသွားနေကြပါ၏။ ဥပမာဆောင်ရလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ လုပ်နေကြပုံမှာ ယာဉ်အသွားအလာများသော အဝေးပြေးလမ်းမ ကြီးပေါ်တွင် ကားမောင်းမသင်ဖူးသူတစ်ယောက်က မျက်နှာအဝတ်စည်းထား ပြီး အမြန်မောင်းသွားနေသည်နှင့်ပင် တူတော့၏။ ထိုသူသည် သူ့ခရီး လမ်းဆုံးသို့မရောက်မီ အန္တရာယ်နှင့်ကြုံရမည်သာ ဖြစ်သည်။ သူ့ဟာသူတော့ ကားကိုမောင်းနေသည် ထင်ကောင်းထင်ပေမည်။ စင်စစ်မှာတော့ ကားက သူ့ကိုမောင်းနေခြင်းသာတည်း။ လိုရာစခန်းသို့ရောက်ဖို့ကို ဖယ်ထားပါဦး။ လမ်းပေါ်မှာ တိုက်ခိုက်မှုမဖြစ်စေရန်အတွက်ပင်လျှင် ရှေးဦးစွာ သူသည် မျက်နှာပေါ်မှာစည်းထားသော အဝတ်ကို ဖယ်ရှားရမည်ဖြစ်၏။ ကားမောင်း တတ်အောင် သင်ရမည်။ ထို့နောက် အန္တရာယ်များလှသော လမ်းမကြီးမှ အမြန်ဆုံးချောချောမောမောထွက်နိုင်ရန် ကြိုးစားရပေမည်။ ထိုဥပမာကဲ့သို့ပင် ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိပြုမှုလုပ်ဆောင်ချက်တို့ပေါ်၌ ထာဝစဉ်အသိတရားကို ဖြစ်စေရန် သတိမူကာ နေထိုင်ကြရပေမည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ဆန္ဒရှိရာပန်းတိုင်သို့

ရောက်ရှိစေတတ်သော အလုပ်များကိုလည်း လုပ်ဆောင်ကြရပေမည်။

### ကံသုံးမျိုး

ပြုလုပ်မှု(ဝါ)ကံသည် သုံးမျိုးသုံးစားရှိ၏။ ၎င်းတို့မှာ ကိုယ်ဖြင့် ပြုမှု၊ နှုတ်ဖြင့်ပြုမှု၊ စိတ်ဖြင့်ပြုမှုတို့ ဖြစ်သည်။ သာမန်အားဖြင့်ဆိုသော် ကျွန်ုပ်တို့သည် နှုတ်ဖြင့်ပြုမှုထက် ကိုယ်ဖြင့်ပြုမှုကို အလေးထားတတ်ကြပြီးလျှင် စိတ်ဖြင့် ပြုမှုကိုကား အလေးထားခြင်း မရှိတတ်ချေ။ ရိုက်မှုသည် ဆဲမှုထက်ကြီးလေး သည်ဟု ထင်တတ်ကြသည်။ ရိုက်မှု၊ ဆဲမှုတို့သည်လည်း ထိုအရိုက်ခံ၊ အဆဲခံ ရသူအပေါ်မှာ စိတ်တွင်း၌ထားရှိသော မုန်းတီးစိတ်ထက်ပို၍ အပြစ်ကြီး၏ဟု မှတ်ထင်ထားတတ်ကြပေသည်။ လူလုပ်သော ဥပဒေများအရဆိုလျှင်တော့ ဖော်ပြခဲ့သော နည်းအတိုင်းပင် အပြစ်အလေးအပေါ့တို့ကို နိုင်ငံအလိုက် အသိအမှတ်ပြုထားခြင်း ရှိပေလိမ့်မည်။ သဘာဝတရားဖြစ်သော ဓမ္မလမ်း ကြောင်း အရဆိုသော် စိတ်တွင်းပြုမှုခေါ် မနောကံသည် အရေးကြီးဆုံးသောကံ ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ဖြင့်ပြုမှု(ကာယကံ)ကို လည်းကောင်း၊ နှုတ်ဖြင့်ပြုမှု(ဝစီကံ) ကိုလည်းကောင်း စိတ်မှာကြံရွယ်ချက်ပေါ်တွင် မူတည်လျက် အပြစ်၏ အလေး အပေါ့ကို ဆုံးဖြတ်ရ၏။

အရေးပေါ်ဝေဒနာရှင်အားကုသသော ဆရာဝန်သည် လက်သုံး ကိရိယာဖြစ်သော ခွဲစိတ်ဓားဖြင့် လူနာကို ခွဲစိတ်ရာတွင် လူနာအသက်ဆုံးရှုံး ကြရသည်ဆိုကြပါစို့။ လူသတ်သမားသည်လည်း ဓားလက်နက်ဖြင့် လူကို သတ်သည်ဆိုပါစို့။ ဤသူနှစ်ဦးစလုံးသည် ဓားလက်နက်ဖြင့် သူတစ်ပါး၏ အသက်ကို သေစေခြင်းအမှုတွင် ကာယကံမှုချင်း အတူတူပင်ဖြစ်သော်လည်း လူ့အသက်ကို ကယ်တင်လိုသောဆရာဝန်၏ စိတ်တွင်း ကြံရွယ်ချက်စေတနာ သည် လူသတ်သမား၏ သေစေလိုသောစေတနာနှင့် ဖြောင့်ဖြောင့်ကြီး ဆန်ကျင်လျက်ရှိသည့်အလျောက် ယင်းတို့၏ ကံအကျိုးပေးခြင်းကား လုံးဝ ခြားနားလိမ့်မည်သာဖြစ်သည်။

ဤသဘောအတိုင်းပင် ဝစီကံအကျိုးပေးပုံချင်းမှာလည်း ပြောသူ၏ စိတ်တွင်း ကြံရွယ်ချက်စေတနာကသာလျှင် အပြစ်၏ အလေးအပေါ့ကို ပြဋ္ဌာန်းပေးသည်။ ဥပမာ လူတစ်ယောက်က သူ့လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦးအား 'မင်းတယ်မိုက်ပါလား' ဟူ၍ ပြောသည်ဆိုပါစို့ ဤသူကပင် သူ့ကလေးငယ်ရွံ့ထဲမှာ ကစားနေသည်ကို တွေ့ရသဖြင့် 'မင်းတယ်မိုက်ပါလား' ဟူ၍ ကလေးအား ပြောဆိုမိသည်ဆိုပါစို့။ ပြောလိုက်သော စကားမှာ အတူတူပင်ဖြစ်စေကာမူ စေတနာချင်းမှာက ပြောင်းပြန်သဘောကို ဆောင်လျက်ရှိသည့်အလျောက် ဝစီကံ၏အကျိုးပေးပုံချင်းမှာ ပြောလိုက်သောစေတနာပေါ်မှာလျှင် တည်သည်။

ကာယကံမှု၊ ဝစီကံမှုအားလုံးတို့သည် မနောကံ၏ အကျိုးဆက်မှုသာ ဖြစ်၏။ မနောကံစေတနာပေါ်မှာ အခြေခံ၍သာ ကာယကံနှင့် ဝစီကံတို့ကို အကဲဖြတ်ရ၏။ စေတနာသည်သာလျှင် ကံစင်စစ်ဖြစ်၏။ ဤအချက်ကို ဘုရားရှင် သိတော်မူခဲ့သည့်အလျောက် အောက်ပါဂါထာတို့ဖြင့် ဟောပြတော်မူခဲ့လေသည်။

စိတ်သည် နာမ်တရားတို့၏ ရှေ့ဆောင်အကြီးအမှူး ဖန်တီးသူဖြစ်၏။ စိတ်သည်သာ အဓိကဖြစ်၍ စိတ်ကပင် နာမ်တရားကို ဖြစ်စေ၏။ အကြင်သူသည် ယုတ်မာသောစိတ်ဖြင့် ပြောသော်လည်းကောင်း၊ ပြုသော်လည်းကောင်း၊ လှည်းဘီးသည် နွား၏ခြေရာနောက်သို့ လိုက်သကဲ့သို့ ဆင်းရဲခြင်းသည် ထိုသူ၏နောက်သို့ ထက်ကြပ်မကွာ လိုက်လေ၏။

အကြင်သူသည် သန့်ရှင်းကြည်လင်သောစိတ်ဖြင့် ပြောဆိုသော်လည်းကောင်း၊ ပြုလုပ်သော်လည်းကောင်း အရိပ်သည် လူ၏နောက်သို့ကပ်၍ ပါနေသကဲ့သို့ ချမ်းသာခြင်းသည် ထိုသူ၏နောက်သို့ ထက်ကြပ်မကွာ လိုက်လေ၏။ (ဓမ္မပဒ ဂါထာ ၁၂)

**ဒုက္ခ၏အကြောင်းရင်း**

မနောကံတို့တွင် အဘယ်တရားက ကံအကျိုးကို ဖြစ်စေပါသနည်း။ နာမ်တရား(စိတ်)တွင် ဝိညာဏ၊ သညာ၊ ဝေဒနာနှင့် သင်္ခါရဟူ၍ လေးပါးတို့

သာရိပါသည် ဆိုရာဝယ် ထိုလေးပါးတို့အနက် မည်သည့်တရားက ဒုက္ခ၏ အကြောင်းအရင်းဖြစ်သနည်း။ ထိုလေးပါးစလုံးပင် ထိုက်သင့်အားလျော်စွာ ဒုက္ခဖြစ်ပေါ်ရေး၌ အကျိုးဝင်ကြ၏။ သို့ရာတွင် ရှေ့ဆုံးက နာမ်တရားသုံးပါးတို့သည် အရင်းခံအားဖြင့် အဖြည့်ခံသဘောမျိုးသာ ဖြစ်ကြပေသည်။ ဝိညာဏက စိတ်တွင် သာမန်အားဖြင့် သိရှိသာ ဖြစ်စေ၏။ သညာက အာရုံကို အမျိုးအစား ခွဲခြားခြင်း ပြု၏။ ဝေဒနာက ရှေ့တွင် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော စိတ်၏ အခြင်းအရာတို့၏ အခြေအနေအကြောင်းကို ရေရေလည်လည် သိစေခြင်းမျှသာ ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ သိမှုပြည့်စုံစွာ ဖြစ်လာသောအခါမှာကား စိတ်သည် သိကာမျှဖြင့် ငြိမ်သက်၍မနေဘဲ ကြိုက်ခြင်း မကြိုက်ခြင်းဟူ၍ တုံ့ပြန်မှုပြုလေတော့၏။ ကြိုက်သည့်အရာကို ဆွဲဆောင်ယူငင်၏။ မကြိုက်၍ ရွံ့မှန်းသောအရာကို တွန်းထုတ်၏။ စိတ်မှာ ဤသို့တုံ့ပြန်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ရပ်အသစ်များကို ဖန်တီးလေသည်။ ယင်းဖြစ်ရပ်တို့ စတင်ပေါ်ပေါက်ရာတရားကား သင်္ခါရပင် ဖြစ်၏။ ဤအချက်ကို ဘုရားရှင်ဟောပြတော်မူပုံမှာ -

ဖြစ်ပေါ်လာသော ဆင်းရဲဟူသမျှတို့သည် သင်္ခါရဟူသော အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်၏။ သင်္ခါရတို့ ချုပ်ငြိမ်းသွားလျှင် ဆင်းရဲဖြစ်ခြင်းမရှိ။ (သုတ္တနိပါတ်၊ ဂါထာ ၇၃၇)

ဒုက္ခ၏ အကြောင်းရင်းသည် စိတ်၏တုံ့ပြန်မှုခေါ် သင်္ခါရတရားပင် ဖြစ်၏။ သင်္ခါရကိုပင် ကံဟုဆိုရ၏။ တုံ့ပြန်မှုတစ်ကြိမ် ဖြစ်ခြင်းသည် အနိက် အတန်အားဖြင့် လျှပ်တစ်ပြက်မျှသာ ကြာသည်ဆိုဦး။ ယင်းကြောင့် အကျိုး ထင်ရှား ဖြစ်ပေါ်နိုင်ခြင်းမရှိဟုထားဦး။ ထိုတုံ့ပြန်မှုများ ထပ်ဆင့်များပြီးလာ သောအခါမှာ ထင်ရှားသောအကျိုးဆက် ပေါ်ပေါက်၏။ တစ်ခဏမှတစ်ခဏသို့ တုံ့ပြန်ချက်များ ထပ်ကာထပ်ကာ ဖြစ်လာပြီးလျှင် အရှိန်အဟုန်မြင့်မားလာ သောအခါ လိုချင်တပ်မက်မှုသော်လည်းကောင်း၊ ရွံ့မှန်းမှုသော်လည်းကောင်း ဖြစ်ပေါ်လာလေသည်။ ဘုရားရှင်က ထိုတပ်မက်မှုကို တဏှာဟူ၍ သမုတ်တော် မူပါသည်။ 'တဏှာ'၏ အဓိပ္ပါယ်မှာ 'ရေငတ်ခြင်း' ဟူ၍ဖြစ်သည်။ မရှိသည်

အရာကို ရယူလိုသော မပြေနိုင်သည့် မွတ်သိပ်ခြင်းသဘောကို ဆိုပါသည်။ ထိုတဏှာသည် ပုထုဇဉ်သတ္တဝါတို့၏ ဉာဉ်ကြီးတစ်ခုဖြစ်၏။ မရှိတာကို လိုချင် တပ်မက်ခြင်းဟူသည်မှာ လက်ရှိအရာတို့အပေါ်၌ မကျေနပ်ဖြစ်ခြင်းသဘော ပင်တည်း။ ထိုမကျေနပ်မှုတို့ကို ကုစားရင်လည်း မရတတ်ချေ။  
(ဓမ္မစက္က ပဝတ္တနသုတ်)။

ထိုသို့ လိုချင်တပ်မက်မှုနှင့် မကျေနပ်မရောင့်ရဲမှုများ ပိုမိုပြင်းထန် လာလေလေ ကျွန်ုပ်တို့၏ တွေးခေါ်မှုများ၊ ပြောဆိုမှုများ၊ ပြုလုပ်မှုများသည် ယင်းလိုချင်တပ်မက်မှု၊ မကျေနပ်မှုများ၏ ဖိစီးမှုကို ခံရခြင်းကြောင့် ဆင်းရဲခြင်း ပိုမိုလေလေဖြစ်ပါသည်။

အချို့သော သင်္ခါရတရားတို့သည် ရေကန်ထဲရှိ ရေမျက်နှာပြင်ပေါ် တွင် အရေးအကြောင်းရေးသားလျှင် အရာမထင်ဘဲ ချက်ချင်းပျောက်ပြယ် သွားသည်နှင့် သဘောတူ၏။ အချို့သော သင်္ခါရတရားတို့သည်ကား သံသောင်ပြင်တွင် ရေးခြစ်အပ်သော အရေးအကြောင်းများနှင့်တူ၏။ နံနက်ခင်းမှာ ရေးသားထားလျှင် ဒီရေကြောင့်လည်းကောင်း၊ လေတိုက်၍လည်းကောင်း ညနေဘက်မှာ ပျောက်ပျက်သွားကြ၏။ အချို့သော သင်္ခါရတရားတို့သည်ကား ကျောက်သားထက်မှာ အသေအချာ ထွင်းထုထားသည့် အရေးအကြောင်းများ နှင့်တူ၏။ ကျောက်သားမပျက်စီးမချင်း ထိုအရေးအကြောင်းများသည် ကာလရှည်စွာ ထင်ရှားရှိနေပါလိမ့်မည်။

(အင်္ဂုတ္တိုရ်-တိက၊လေခသုတ်)

ကျွန်ုပ်တို့သည် နေ့စဉ်ပင် စိတ်တုံ့ပြန်မှုများကို ဖြစ်စေလျက်ရှိကြပေ သည်။ သို့ရာတွင် တစ်နေ့တာကုန်ဆုံးသွားချိန်တွင် ယင်းတို့ကို အမှတ်မရတော့ သည်သာ များပါသည်။ စွဲလောက်အောင် ကြုံတွေ့ရသည့် တုံ့ပြန်မှုတစ်ခု တလေသာလျှင် မေ့ပျောက်မသွားဘဲ၊ သတိရလျက် ကျန်ရစ်တတ်ပါသည်။ တစ်လကုန်ချိန်တွင် ထိုလအတွင်း စိတ်တုံ့ပြန်ချက်တို့ကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်လျှင်

လည်း ထိုလအတွင်း စိတ်မှာစွဲမှတ်လောက်သော ဖြစ်ရပ်တစ်ခုတလေလောက် သာလျှင် ပြန်၍ပေါ်လာတတ်ပါသည်။

တစ်ပန် တစ်နှစ်ကုန်ချိန်တွင် စိတ်တုံ့ပြန်မှုတို့ထဲမှာ စွဲကျန်ရစ်သော ဖြစ်ရပ်တစ်ခုနှစ်ခုတို့ကိုသာ မှတ်မိတတ်ကြပါသည်။ ဤကဲ့သို့ စွဲထင်ရစ်သော တုံ့ပြန်မှုတို့သည် မိမိအဖို့ အန္တရာယ်ကြီးပါသည်။ ကြီးလေးသော စိတ်ဆင်းရဲမှုကို ဖြစ်စေခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ထိုဆင်းရဲမှုမှ ရုန်းထွက်နိုင်ရေးအတွက် ပထမခြေလှမ်းမှာ ထိုဆင်းရဲ မှု၏ ပကတိသဘာဝကို ဟုတ်မှန်သည့်အတိုင်း လက်ခံတတ်ရန်ပင်ဖြစ်သည်။ ဆင်းရဲခြင်းသဘောကို ဟုတ်မှန်သည့်အတိုင်း လက်ခံရမည်ဆိုရာ၌ ဒဿန အယူအဆတစ်ရပ်အနေနှင့် ရှုမြင်ရမည် မဟုတ်ပါ။ ဘဝမည်သည် ဆင်းရဲခြင်း မျှသာပါတကား ဟူသော အသိဉာဏ်ဖြင့် လက်ခံနိုင်ရမည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ဘဝတွင် ဆင်းရဲခြင်း၏ဒဏ်ကို တစ်နည်းမဟုတ်တစ်နည်း ခံစား လျက်ရှိကြပုံကို အသိအမှတ်ပြုရမည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။ ဆင်းရဲခြင်းသဘော သည် အမှန်ရှိသောတရားပါတကားဟူ၍ လက်ခံတတ်၍ ယင်းသဘောကို ကောင်းစွာနားလည်ခြင်းကြောင့် ဆင်းရဲခြင်း၏ အကြောင်းရင်းကိုပါ နားလည် လာပါက လောကဝံတရားတို့၏ တွန်းထိုးမောင်းနှင်ခြင်းခံရသူအဖြစ်မှ တည်ငြိမ်စွာဖြင့် ဘဝကို ထိန်းကျောင်းနိုင်သူအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိနိုင်ပေသည်။ မိမိ၏ အတွင်းသန္တာန်ကို အရှိအတိုင်း တိုင်ရိုက်သိမြင်တတ်လျှင် ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရာ လမ်းစဉ်ကြီးပေါ်သို့ တက်ရောက်ကာ လျှောက်လှမ်းနိုင်လိမ့် မည် ဖြစ်ပါသည်။

**မေးခွန်းများနှင့် ဖြေကြားချက်များ**

- မေး။ ဆင်းရဲခြင်းသည် အစစ်ပကတိဖြစ်မြဲသဘောပင် မဟုတ်ပါလား။
- ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရေးကို ဘာကြောင့်ရှာဖွေဖို့ အကြောင်းရှိပါ သလဲ။

ဦးကိုအင်ကာဖြေ။ ကျွန်ုပ်တို့တစ်တွေမှာ ဒုက္ခနှင့်ရောထွေးယှက်တင် ဖြစ်နေကြတဲ့အတွက် ဒုက္ခကလွတ်မြောက်ရေးဆိုတာ ဖြစ်မြဲသဘောနဲ့ ဖိလာကျနေသလို ထင်ရတာ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

ဒါပေမယ့် စိတ်ရဲ့ဖြူစင်သန့်ရှင်းမှုကြောင့် ခံစားရတဲ့ ချမ်းသာမှုအစစ်ကို တွေ့ကြုံရတဲ့ အခါမှာတော့ အေးငြိမ်းရွှင်ပျနေတဲ့စိတ်ဟာ စိတ်ရဲ့ ပကတိသဘာဝ ဖြစ်ကြောင်း သိနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

မေး။ ဒုက္ခကို ခံစားရတဲ့အတွက် လူ့စိတ်ဟာ ပိုမိုမြင့်မြတ်လာပြီးတော့ အကျင့်စာရိတ္တ ရင့်သန်လာနိုင်မယ် မဟုတ်ပါလား။

ဖြေ။ မှန်ပါတယ်။ ဒီပိပဿနာနည်းကလည်း တကယ်တော့ ဒုက္ခကို အရင်းခံထားပြီးတော့ သူတော်ကောင်းများ ဖြစ်ရေးကို လုပ်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း ဒုက္ခကို ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျကျ ရှုမြင်နိုင်မှသာ သူတော်ကောင်း ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒုက္ခကို 'ငါဒုက္ခပဲ' လို့ ငါစွဲနဲ့ သုံးသပ်နေသရွေ့တော့ သူတော်ကောင်းစိတ် မဝင်ပါဘူး။ စိတ်ဆင်းရဲခြင်းက လွတ်မြောက်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

မေး။ ကိုယ်ပြုလုပ်မှုများကို ထိန်းကျောင်းရတယ်ဆိုတာ ဖိနှိပ်ခြင်းတစ်မျိုးလို့ မဆိုနိုင်ဘူးလား။

ဖြေ။ ဒီမှာ ကျင့်စဉ်က ဖြစ်ပေါ်လာသမျှကို ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျကျ ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျကျဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်က စိတ်ဆိုးတယ်ဆိုရင် ဒေါသစိတ်ကို ဒေါသစိတ်လို့ မသုံးသပ်တတ်တော့ ဒေါသကို ဖုံးကွယ်ထားရင်သော်လည်းကောင်း၊ မှတ်ကြိုတံပြီး တတ်နိုင်သမျှ မျှသိပ်ထားရင်သော်လည်းကောင်း အဲဒီလိုလုပ်ရင်တော့ ဖိနှိပ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း ဒေါသစိတ် ဖြစ်လာတုန်း ဖြစ်လာခိုက်မှာ 'ဒေါသစိတ် ဒေါသစိတ်' လို့ပဲ မှတ်နေရပါတယ်။ အဲဒီလို မှတ်သိနေရင် ဒေါသစိတ်ဟာ အလိုလိုကို ပျောက်သွားပါတယ်။ ဒေါသစိတ်ကို ငါစွဲမပါဘဲ၊ ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျကျ ရှုမှတ်နိုင်ရင် ဒေါသလွတ်မြောက်မှု ရတော့တာပါပဲ။

မေး။ တစ်ချိန်လုံး ရှုမှတ်နေရမယ်ဆိုတော့ လူတစ်ယောက်မှာ သူ့



ပင်ကိုယ်နေထိုင်မှုကို အနှောင့်အယှက် ဖြစ်မနေပေဘူးလား။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စောင့်ကြည့်နေတာနဲ့ပဲ ဘာတစ်ခုကိုမျှ လွတ်လွတ်လပ်လပ် စိတ်ကြိုက်လုပ်ကိုင်ဖို့ အခွင့်မသာတော့ပဲရှိနေမှာပေါ့။

ဖြေ။ ဝိပဿနာသင်တန်းတက်လို့ ပြီးဆုံးသွားတဲ့အခါမှာ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အဲဒီလိုအဖြစ်မျိုး မကြုံရတော့ပါဘူး။ ဒီမှာပါခဲ့တဲ့ စိတ်ရဲ့အလေ့အကျင့်ကြောင့် နေ့စဉ်သွားလာလုပ်ကိုင်မှုတွေထဲမှာ လိုအပ်တဲ့အခါတိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်ပြီးဆန်းစစ်တဲ့ အထုံကလေး ပါသွားပါတယ်။ တစ်သက်လုံး မျက်စိမှိတ်ထားပြီး ရှုမှတ်နေဖို့ မလိုတော့ပါဘူး။ ကာယဗလ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်လို့ ကိုယ်လက်ကြာခိုင်မှုရတဲ့ သဘောမျိုးလို ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ကြောင့် စိတ်လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ထားတဲ့အတွက် စိတ်ရဲ့ကြာခိုင်မှု ရလာပါတယ်။ ခင်ဗျားပြောတဲ့ 'လွတ်လွတ်လပ်လပ် စိတ်ကြိုက်လုပ်ကိုင်ဖို့' ဆိုတာ တကယ်တော့ ဆင်ခြင်မှုကင်းမဲ့တဲ့ တုံ့ပြန်မှုပါပဲ။ အဲဒီလိုလုပ်ရပ်တွေဟာ ဘယ်အခါမဆို အန္တရာယ်ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ရှုမှတ်တဲ့အလေ့အထ ရရှိပြီးပြီဆိုရင် အခက်အခဲနဲ့ ကြုံတွေ့ရတဲ့အခါတိုင်း စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင် ထားနိုင်ပါတယ်။ စိတ်တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ထားပြီး စဉ်စားတော့ ဘယ်လို ဆောင်ရွက်ရင် အကောင်းဆုံးဖြစ်မလဲဆိုတာ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ရွေးချယ် ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။ အဲဒီဆုံးဖြတ်ချက်ကြောင့် လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တဲ့ လုပ်ရပ်ကိုသာ လုပ်ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလိုလုပ်ရပ်ဟာ ဘယ်တော့မဆို အခြေအနေနဲ့ လျော်ကန်တဲ့ လုပ်ရပ်မျိုးဖြစ်တဲ့အတိုင်း မိမိအကျိုးရော၊ သူတပါးအကျိုးကိုရော ဖြစ်စေပါလိမ့်မယ်။

မေး။ အကြောင်းမရှိဘဲနဲ့ သူ့ဟာသူ ဖြစ်ပေါ်တာမျိုး မရှိနိုင်ဘူးလား။

ဖြေ။ အကြောင်းမရှိဘဲဖြစ်တဲ့ အရာရယ်လို့ မရှိပါ။ မရှိနိုင်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ ဉာဏ်မမီလို့ အာရုံခံနိုင်စွမ်း မပြည့်စုံလို့သာ အကြောင်းကို သဲသဲကွဲကွဲ မမြင်နိုင်တာ ဖြစ်ပေမယ့် အကြောင်းမရှိတာတော့ မဟုတ်ပါ။

မေး။ ဒီလိုဆိုရင် လောကမှာ အရာခပ်သိမ်းတို့ဟာ ကြိုတင်ပြဋ္ဌာန်းပြီးချည်း

ဖြစ်တယ်ဆိုမလား။

ဖြေ။ အတိတ်ကံက ကောင်းကျိုးဆိုးကျိုးကို ဖြစ်စေတာကတော့ မုချပါ။ အတိတ်ကံပြဋ္ဌာန်းချက်အတိုင်း ကျွန်တော်တို့ ကျရောက်ရတဲ့ ဘဝမျိုးနဲ့ ကျင်လည်ကြရတဲ့ ယေဘုယျအခြေအနေများ ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ဘဝမှာ ကျွန်တော်တို့ ရင်ဆိုင်ကြရတဲ့ အခြင်းအရာတိုင်းဟာ အတိတ်က ဒီအတိုင်းသာဖြစ်ရမယ်၊ တခြားတစ်နည်းတစ်ဖုံဖြစ်ခွင့် မရှိစေရလို့ ကြိုတင်စီမံပြဋ္ဌာန်းထားတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အတိတ်ကံကြောင့် ဒီဘဝလမ်းကြောင်းကို ချမ်းသာတဲ့ အတွေ့အကြုံများ၊ မချမ်းသာတဲ့ အတွေ့အကြုံများ ခံစားစေဖို့ အကြမ်းအားဖြင့်လောက်သာ ဖြစ်ပေါ်တာပါ။ ပစ္စုပ္ပန်ကံလည်း အတူတူပဲ အရေးကြီးပါသေးတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ပစ္စုပ္ပန်ကံခေါ်တဲ့ ပစ္စုပ္ပန်လုပ်ရပ်တွေပေါ်မှာ ကိုယ်ကြပ်မတ်နိုင်တဲ့ ပင်ကိုယ်စွမ်းရည်ရှိကြ သူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်ကို စိုးပိုင်တဲ့အတွက် အနာဂတ်ကို ကောင်းအောင် ပြုပြင်နိုင်စွမ်း ရှိကြပါတယ်။

မေ။ တခြားသူတွေရဲ့ ပယောဂကြောင့် ကိုယ့်မှာ ထိခိုက်ရတာမျိုးလည်း ရှိမှာပေါ့နော်။

ဖြေ။ ရှိတာပေါ့ခင်ဗျာ၊ ရှိတာပေါ့။ ကျွန်တော်တို့မှာ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူများနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေများရဲ့ ပယောဂကို ခံကြရပါတယ်။ အပြန်အလှန်အားဖြင့် ကျွန်တော်တို့ကလည်း ပတ်ဝန်းကျင် လောကကို အကျိုးသက်ရောက်စေပါတယ်။ ဥပမာ လူများစုဟာ အကြမ်းဖက်မှုကို လိုလားကြတယ်ဆိုရင် စစ်မက်အန္တရာယ်နဲ့ ဖျက်ဆီးမှုလုပ်ရပ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လို့ လူအများ ဒုက္ခရောက်ကြတယ်။ ဒါပေမယ့် စိတ်ဆိုးစိတ်ယုတ်တွေကို ပျောက်စေပြီး၊ စိတ်ကောင်းနုလုံးကောင်း ဝင်လာကြမယ်ဆိုရင် ပုတ်ခတ်သတ်ဖြတ်မှုတွေ မဖြစ်တော့ပါဘူး။ ပြဿနာရဲ့ အရင်းအမြစ်ဟာ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးစီရဲ့ စိတ်တွင်းမှာ တည်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ လူမှုအသိုက်အဝန်းဆိုတာ ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းဖြစ်ပေါ်နေတာပဲ မဟုတ်လား။ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းက စိတ်ကောင်းထား နိုင်ကြမယ်ဆိုရင် လူမှုဘဝကြီး သာယာလာမှာပါ။ စစ်တို့

သတ်ဖြတ်မှု အန္တရာယ်တို့ဟာ ကြုံရဖို့ ဝေးမှာပါ။

မေး။ လူတိုင်းဟာ ကိုယ်ပြုသမျှ ကိုယ်ခံကြမယ်ဆိုတော့ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ဘယ်လိုများ ကူညီကယ်မ၊ နိုင်ပါမလဲ။

ဖြေ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မနောက်တွေဟာ တစ်ပါးသူတွေအပေါ်မှာ သြဇာ သက်ရောက်မှုရှိပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့စိတ်က မကောင်းတဲ့ စိတ်ထားတွေ ချည်းပဲ ပွားများနေကြရင် ကျွန်ုပ်တို့နဲ့ ဆက်ဆံရတဲ့သူတွေပေါ်မှာ စိတ်ညစ်စိတ်ပုပ်တွေ ကူးစက်သွားပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့စိတ်ကို မွန်မြတ်တဲ့ စိတ်ထားတွေနဲ့ ပြည့်ဝနေမယ်ဆိုရင်၊ မေတ္တာတရားတွေ ဖြန့်ဝေနေမယ်ဆိုရင် ပတ်ဝန်းကျင်ကို အေးချမ်းသာယာစေပါလိမ့်မယ်။ သူတစ်ပါးရဲ့ ကံကို ကောင်းအောင်လုပ်ဖို့တော့ မဖြစ်နိုင်သော်လည်း ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေပေါ်မှာ ကောင်းကျိုးတွေ သက်ရောက်စေရေးအတွက် မိမိကိုယ်ကို မိမိတော့ ပြုပြင်ထိန်း ကျောင်းနိုင်ကြပါတယ်။

မေး။ ပစ္စည်းဥစ္စာ ချမ်းသာကြွယ်ဝတာဟာ ကံကောင်းတယ်လို့ ဘာကြောင့် ဆိုပါသလဲ။ ဒီလိုဆိုရင် အနောက်နိုင်ငံသားတွေဟာ များသောဖြင့် ကံကောင်းသူတွေလို့ဆိုရမလား။ တတိယကမ္ဘာမှာ နေကြသူတွေဟာ များသောအားဖြင့် ကံမကောင်းသူတွေလို့ ဆိုရမလား။

ဖြေ။ ပစ္စည်းဥစ္စာ ချမ်းသာတာသက်သက်ကိုတော့ ကံကောင်းတယ်လို့ ပြောလို့မရပါဘူး။ ပစ္စည်းတော့ ချမ်းသာပါရဲ့ စိတ်ဆင်းရဲနေမယ် ဆိုရင် ဘာအသုံးကျတော့မှာလဲ။ ပစ္စည်းလည်း၊ ချမ်းသာမယ် စိတ်လည်း၊ ချမ်းသာမယ်ဆိုရင်ဖြင့် ကံကောင်းတယ်လို့ ဆိုရမှာပေါ့။ ပစ္စည်း ချမ်းသာတာ မချမ်းသာတာထက် စိတ်ချမ်းသာမှုကသာ အဓိကကျပါတယ်။

မေး။ တုံ့ပြန်မှုလုံးဝမပြုဘဲ နေဖို့ဆိုတာ သဘာဝနဲ့ မဆန့်ကျင်ပေဘူးလား။

ဖြေ။ စိတ်ထားယုတ်ညံ့တဲ့အလျောက် စရိုက်ဆိုး စရိုက်မှားတွေကိုသာ ပြုနေကျဖြစ်တဲ့သူအဖို့တော့ အဲဒီလိုပဲ ယူဆစရာရှိပါလိမ့်မယ်။ သို့သော်လည်းပဲ စိတ်နှလုံး ဖြူစင်သန့်ရှင်းတဲ့သူအဖို့မှာတော့ တုံ့ပြန်မှုမပြုတော့ဘဲ၊ မေတ္တာကရုဏာတရားတွေနဲ့ ရွှင်လန်းဝမ်းမြောက်မှုသာ

စိတ်မှာရှိနေပြီး၊ အရာရာကို လျစ်လျူရှုပြီး နေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုနေတတ် အောင်လည်း အားထုတ်ပါ။

မေး။ ။ တုံ့ပြန်မှုမပြုဘဲနဲ့ လောကနဲ့ ဘယ်လိုပတ်သက်မှုရှိနိုင်ပါ့မလဲ။  
ဖြေ။ ။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘူးသီး၊ ခရမ်းသီးတွေလို မလှုပ်မယှက်နဲ့ တုံ့ပြန်မှု ကင်းတဲ့သူတွေ မဟုတ်ကြပါဘူး။ တုံ့ပြန်မှုပြုမယ့်အစား ထိရောက်တဲ့ ပြုလုပ် မှုများကိုသာ ပြုလုပ်ကြပါတယ်။ တည်ငြိမ်မှုတတ် တတ်ထားနဲ့ အကျိုးပြု လုပ်ရပ်တွေကို လုပ်ကြပါတယ်။ တုံ့ပြန်တဲ့ ဓလေ့စရိုက်ကို စွန့်ပယ်ပြီးတော့ အကျိုးပြု လုပ်ရပ်တွေကိုလုပ်တဲ့ ဓလေ့စရိုက်တွေကို ကျင့်ဆောင်နိုင်မယ့်ဆိုရင် ကောင်းမြတ်တဲ့ လာဘ်ကြီးတစ်ပါးကို ရရှိခြင်းလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ဝိပဿနာ အလုပ်ဟာ စရိုက်ကောင်းဘက်ကို ပြောင်းနိုင်စေတဲ့ အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။

### မျိုးစေ့နှင့်အသီး

(သာဓကဝတ္ထု)

အကြင်အကြောင်းကြောင့် ထိုအကျိုးဖြစ်ပေါ်၏။ အကြင်မျိုးစေ့ ကြောင့် ထိုအသီးသီးလာ၏။ အကြင်ကံကြောင့် ထိုဝိပါကခေါ် အကျိုးပေး ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

လယ်သမားတစ်ယောက်သည် မြေတစ်ကွက်တည်းမှာပင် ကြံပင် မျိုးစေ့နှင့် တမာစေ့တစ်စေ့တို့ကို စိုက်ပျိုးလေသည်။ မြေကွက်တစ်ကွက်တည်းမှာ စိုက်ထားခြင်းဖြစ်၍ ထိုမျိုးစေ့နှစ်ခုစလုံးမှာ မြေထိချင်းလည်း တူကြ၏။ ရေလောင်းခံခြင်းလည်း တူကြ၏။ ထိုကြောင့် သဘာဝတရားက ထိုမျိုးစေ့ နှစ်စေ့စလုံးအား ရှင်သန်ကြီးထွားစေသော လိုအပ်ချက်များကို အတူတူပင်ပေး ၏။ မျိုးစေ့များမှာ အပင်ငယ်များ ပေါက်လာကြပြီးလျှင် ကြီးထွားလာကြလေ သည်။ တမာပင် တစ်ပင်လုံးမှာ ခါးသောအရသာ ပေါ်၍နေသည်။ ကြံပင် တွင်ကား ချိုမြိန်သောအရသာမျှင်များဖြင့် ပြည့်ဝ၏။ သဘာဝတရား(ဝါ) ထာဝရဘုရား မျက်နှာလိုက်ချေပြီလော။

ထိုသို့မဆိုသင့်ပါချေ။ သဘာဝတရားသည် ဘယ်အခါမျှ မျက်နှာ

မလိုက်ပါ။ သာစေ နာစေဟု သဘောမထားတတ်ပါ။ သဘာဝတရားဟူသည်မှာ နိယာမတရားခေါ် ဖြစ်မြဲဓမ္မတာကို လွန်ဆန်ရိုးမရှိပါ။ သဘာဝတရား၏ အလုပ်မှာ မျိုးစေ့မှာရှိသော ပင်ကိုယ်အရည်အသွေးများကို ပေါ်လွင်စေရန်ကို သာ စောင်မခြင်းပြု၏။ မျိုးစေ့အတွင်း၌ ကိန်းအောင်းလျက်ရှိသည့် သတ္တိတို့ကို ထုတ်ဖော်ပြသနိုင်စေရန် မြေ၊ ရေ စသော အပင်ရှင်သန်ရေးဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက် တို့က ဝိုင်းဝန်းထောက်ပံ့ခြင်းသာ ဖြစ်လေသည်။ ကြံ့ပင်၏ မျိုးစေ့တွင် ချိုသော သတ္တိရှိခြင်းကြောင့် ကြံ့ပင်မှာ အချိုသက်သက် ရှိလာရ၏။ တမာမျိုးစေ့တွင် ခါးသောသတ္တိရှိခြင်းကြောင့် တမာပင်မှာ အခါးသက်သက်ရှိလာ၏။ စိုက်သည့် မျိုးစေ့အတိုင်းပင် အသီးသီးလာရ၏။

ထိုလယ်သမားသည် တမာပင်အနီးသို့သွားပြီးလျှင် အပင်အား ဦးသုံးကြိမ်ချပြီးနောက် အပင်ကို (၁၀၀) ကြိမ်တိတ်ပတ်၏။ ပန်း၊ အမွှေးတိုင်၊ ဖယောင်းတိုင်၊ သစ်သီးများနှင့် သကြားလုံးများ ပူဖော်ပြီးလျှင် တမာပင်စောင့် နတ်အား တိုင်တည်၍ ဤသို့ဆုတောင်း၏--“တမာပင်စောင့်နတ်မင်းကြီး ခင်ဗျာ၊ ကျွန်တော်မျိုးသရက်သီးချို့ချို့ အလိုရှိပါ၍ ပေးသနားတော်မူပါ” တမာပင်စောင့်နတ်ခမျာမှာတော့ တောင်းတံ့ဆုကိုပေးရန် မတတ်နိုင်ရှာပါ။ ပေးနိုင်သည့် တန်ခိုးအာနဘော် မရှိပါ။ သရက်သီးအလိုရှိသူသည် သရက်စေ့ကို စိုက်သင့်ပေသည်။ စိုက်လျှင် သူသည် ဘယ်သစ်ပင်စောင့်နတ် ဘယ်တန်ခိုးရှင် ထံမှ သွားပြီး အသနားခံကာ ဆုတောင်းနေစရာ မလိုပေ။ သရက်စေ့မှ သရက်သီးသာ ရပေလိမ့်မည်။ စိုက်သည့်မျိုးစေ့အတိုင်းသာ အသီးသီးလာရ၏။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ပြဿနာကား ကျွန်ုပ်တို့၏ မသိမှုပင်ဖြစ်သည်။ မျိုးစေ့ ချစဉ်တွင် မေ့လျော့ပျေ့ဆွဲ၍ နေတတ်ကြပါသည်။ တမာစေ့တွေချည်း စိုက်ချပြီး လျှင် အသီးသီးချိန်ရောက်မှ “သရက်သီးသီးပါစေ” ဟူ၍ တဖွဖွရွတ်ဆို မြည်တမ်းကာ အမျိုးမျိုးဆုတောင်းလေ့ ရှိကြပေသည်။ အဘယ်မှာလျှင် ဆုတောင်းပြည့်နိုင်ပါအံ့နည်း။





**အခန်း (၄)**

**ပြဿနာ၏ အရင်းအမြစ်**

“ဒုက္ခသစ္စာကို ချုပ်ဆုံးသည့်တိုင်အောင် စူးစမ်းဆင်ခြင်ရမည်ဟူ၍ ဘုရားရှင် ဟောတော်မူပါသည်။ (ဓမ္မစက္ကပဝတ္တနသုတ်)။ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ကို ရရှိမည်နေ့မတိုင်မီညဉ့်က ဗုဒ္ဓလောင်းလျာသည် ဒုက္ခ၏ အကြောင်းရင်းနှင့် တကွ ဒုက္ခပယ်သတ်ရေးအကျင့်ကို မသိသေးသ၍ တင်ပျဉ်ခွေထိုင်နေရာမှ မထပြီဟူ၍ သန္နိဋ္ဌာန်ချပြီး အားထုတ်တော်မူခဲ့လေသည်။

**ဒုက္ခသစ္စာ အနက်အဓိပ္ပါယ်**

ဘုရားရှင်သည် ဒုက္ခသစ္စာကို ဧကန်သိမြင်တော်မူခဲ့၏။ ဒုက္ခတရားသည် မနှစ်မြို့ဖွယ်ဖြစ်သော်လည်း ဒုက္ခရှိနေကြောင်းမူကား ရှောင်ကွင်း၍ မရအောင် ထင်ရှားလှပေသည်။ ဘဝစချိန်မှာပင် ဒုက္ခစတင်ခဲ့၏။ မိခင်၏ ဝမ်းတိုက်တွင် ဆင်းရဲကျပ်တည်းစွာ နေခဲ့ရပုံများကို အမှတ်ရနိုင်ခြင်းမရှိစေကာမူ

ဝမ်းတိုက်မှ ထွက်လာရချိန်တွင် “အူဝဲ” သံ ဆူညံစွာဖြင့် ထွက်ခဲ့ကြောင်း ကား လူတိုင်းအသိပင် ဖြစ်သည်။ မွေးဖွားခြင်း (ဇာတိတရား)သည် ဒုက္ခ စင်စစ်ဖြစ်သည်။

ဘဝဟူ၍ ဖြစ်လာပြီးနောက် အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်းဒုက္ခတို့နှင့် ရင်ဆိုင်ကြရမည်မလွဲပေ။ နာခြင်း ဆင်းရဲမည်မျှပင် ကြီးမားသည်ဖြစ်စေ၊ အိုမင်းယိုယွင်း ချည်နှံခြင်း မည်မျှပင်နှိပ်စက်သည်ဖြစ်စေ၊ သေရမည့်ဘေး ကိုကား အကြောက်ဆုံးဖြစ်၏။ အကြောင်းမူကား သေခြင်းဆင်းရဲသည် အလွန်ကြီးမားသော ဆင်းရဲမှုဖြစ်သောကြောင့်တည်း။

မွေးဖွားလာခြင်း၊ အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်းဟူသော ဒုက္ခ သဘောတို့သည် ဒုက္ခတရားကို လေးနက်စွာ စဉ်းစားသူတို့အဖို့ သိသာထင်ရှား သော အကြောင်းများဖြစ်၏။ ဤမျှလောက်ကိုကား သာမန်စဉ်းစားဉာဏ်ဖြင့် ပင် သိနိုင်လောက်သည်ဖြစ်ရာ ဘုရားလောင်းသည် ဒုက္ခကို ထိုသို့သိမြင်ရုံမျှဖြင့် ကျေနပ်တော်မမူခဲ့ချေ။ ဒုက္ခ၏ ဖြစ်ပုံခြင်းရာကို ကိုယ်တွေ့ သိမြင်နိုင်ရေး အတွက် ကိုယ်တွင်းကို စူးစိုက်၍ ဆင်ခြင်တော်မူလေသည်။ ထိုသို့ဆင်ခြင်ရာမှ ကိုယ်တွေ့သိမြင်ရပုံကား “ခန္ဓာငါးပါးကို တွယ်တာစွဲလမ်းမှုသည် ဒုက္ခပါ တကား” ဟူ၍ဖြစ်လေသည်။ (ဓမ္မစက္ကပဝတ္ထနသုတ်)။ အလွန်နက်နဲလှသော ပရမတ္ထနယ်ရှိ ဒုက္ခသစ္စာတရားဟူသည်မှာ ဝိညာဏ်၊ သညာ၊ ဝေဒနာ၊ သင်္ခါရ ဟူသော နာမ်တရားလေးပါးတို့နှင့် ဤကိုယ်ကောင်ကြီးဖြစ်သော ရုပ်တရားအပေါင်းအစုကြီးကို ကျွန်ုပ်တို့သည် မတန်တဆ (အတိုင်းထက် အလွန်) တပ်မက်တွယ်တာခြင်းသည်ပင် ဆင်းရဲခြင်း(ဝါ) ဆင်းရဲကြောင်း အမှန်ဖြစ်တော့၏။ လူတို့သည် ရုပ်နာမ်တို့ ဖွဲ့စည်းဖြစ်ပေါ်နေသော အခြင်း အရာကိုပင် သူပဲ၊ ငါပဲ ဟူ၍ ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာအထင်ဖြင့် ပြင်းစွာစွဲလမ်း ခင်တွယ်ကြကုန်သော်လည်း စင်စစ်အားဖြင့်ကား ရုပ်၊ နာမ်တို့၏ ရွေ့လျား ပြောင်းလဲမှု ဖြစ်စဉ်တို့သာတည်း။ ငါရှိ၏ အထင်ဖြင့် ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို စွဲလမ်းခင်တွယ် နေထိုင်ခြင်း၊ ဤမပြတ်ပြောင်းလဲ၍နေသော သဘောကိုပင် တကယ်ရှိသော သတ္တဝါကောင် ငါကောင်ဟု တသသဖြစ်နေခြင်းသည်

ဒုက္ခသစ္စာပင်တည်း။

### စွဲလမ်းတွယ်တာခြင်း

စွဲလမ်းတွယ်တာခြင်းဟု ဆိုအပ်သော ဥပါဒါနုတရား အမျိုးမျိုးရှိသည်။ ရှေးဦးစွာ ကာမဂုဏ်အာရုံ ခံစားခြင်း အလေ့စရိုက်ကို ဖော်ပြရပေမည်။ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲသူသည် ဆေး၏ အာနိသင်မှဖြစ်သော သာယာသည့် ခံစားမှုကို ခံစားလိုခြင်းကြောင့် ထိုဆေးကို စတင်သုံးစွဲခဲ့၏။ ဤဆေးသုံးမိလျှင် နောင်မသုံးဘဲ မနေနိုင်အောင် စွဲလမ်းမှုဖြစ်မည်ကို သိလျက်နှင့်ပင် သုံးခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုနည်းတူပင် ကျွန်ုပ်တို့သည် တဏှာ၏ အလေ့အထဖြင့် စွဲလမ်းခြင်း ဖြစ်ကြရ၏။ လိုချင်မှုတစ်ခုခု ရရှိခံစားပြီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် နောက်ထပ် လိုချင်မှု တစ်ခုကိုရှာ၏။ ဘာကို ရှာသည်ဆိုသည်က အရေးမကြီး။ မရှာဘဲ မနေနိုင်သောသဘောက အရေးကြီးသည်။ တဏှာ၏သဘောမှာ သာယာမှု ခံစားရခြင်းကို ဆက်ကာဆက်ကာခံစား၍နေလိုသော (လောဘ) တရား၏ စေ့ဆော်မှုကို မလွန်ဆန်သာခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ဤသို့လျှင် တဏှာသည် ဖြတ်၍မရနိုင်သော အလေ့အထကြီးတစ်ခု ဖြစ်နေတော့၏။ မူးယစ်ဆေးစွဲခြင်း သဘောပင်တည်း။ ဆေးစွဲသူသည် မှီဝဲနေကျ အတိုင်းအတာ ပမာဏမျှဖြင့် မမူးတော့ဘဲ တိုး၍တိုး၍ မှီဝဲဖို့ လိုအပ်လာသည်နည်းတူ တဏှာသည်လည်း ချင်ရဲမပြေဖြစ်ကာ တိုး၍တိုး၍ လိုချင်တပ်မက်မှုကို ဖြစ်စေလေသည်။ “ရလေ လိုလေ အိုတစ္ဆေ” ဆိုသောစကားအတိုင်းပင်တည်း။ ထိုသို့ဖြစ်သောကြောင့် တဏှာသည် အတောမသတ်နိုင်ဘဲ ဖြစ်ပေါ်လျက် ရှိနေလေသည်။ တဏှာဖြင့် လိုချင်မှုတွေ ဖြစ်ပေါ်နေသမျှတော့ စိတ်ပျော်ရွှင်မှု ဘယ်ခါမျှမရနိုင်ချေ။

စွဲလမ်းတွယ်တာခြင်း အခြားတစ်မျိုးမှာ မိမိကိုယ်ကို ငါဟူ၍ စွဲလမ်းတွယ်တာမှုဖြစ်၏။ အလွန်ကြီးမားသော အစွဲအလမ်းဖြစ်၍ လောကမှာ ငါအရေးအကြီးဆုံးဟု မှတ်ထင်တတ်သော သဘောဖြစ်သည်။ ဥပမာဆိုရလျှင် သံလိုက်တုံးသည် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ သံမှုန့်သံတုံးကလေးများကို မိမိဆီသို့



ဆွဲငင်ရာတွင် မိမိစိတ်ကြိုက် စီကာရီကာ ဆွဲငင်စေသကဲ့သို့ ဤသက္ကာယ ဒိဋ္ဌိခေါ် အတ္တကိုစွဲ၍ လွဲမှားသောအယူသည် မိမိကိုယ်ကိုပင် ဗဟိုပြု၍ တစ်လောကလုံးကို ကြိုက်မကြိုက်ဟူသော ဆုံးဖြတ်ချက်ဖြင့် ဆက်ဆံ၏။ ကြိုက်တာတွေကို တွယ်ကပ်စေ၍ မကြိုက်တာတွေကို တွန်းဖယ်၏။ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ တစ်ပါးသူအသီးသီးမှာလည်း အလားတူကြိုက် မကြိုက်ဟူသော သဘောဖြင့် ဆက်ဆံနေကြသည်ဖြစ်ရာ သူ့အကြိုက် ကိုယ့်အကြိုက်တွေ အချင်းချင်းပဋိပက္ခဖြစ်ကြကာ လူမှုပြဿနာတွေ ဖန်တီးလျက်သားဖြစ်နေပေတော့၏။ အပြန်အလှန်အားဖြင့် မိမိတို့ကိုယ်တိုင်မှာလည်း တစ်ပါးသူတို့၏ သံလိုက်ဓာတ်တုံးဆီသို့ ဆွဲငင်ခြင်းခံရသည့် အဖြစ်မျိုးသို့ ရောက်၍နေလေသည်။

ငါ့ဟူ၍ ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို စွဲဖူးရာမှ ငါ့ဟာ၊ ငါ့ဥစ္စာဟူ၍ သက္ကာယ ဒိဋ္ဌိ၏နယ်သည် ကျယ်ခဲ့လေသည်။ ငါ့ဟူသော အထင်မှားကြောင့် မိမိပိုင်ဆိုင်သော အရာအားလုံးတို့ကိုလည်း ငါက ပိုင်သည်ဟူ၍ အထင်မှောက်မှားခြင်း ဖြစ်ရလေသည်။ ထို ငါပိုင်ဟူသောအစွဲသည် ပြင်ပအရာဝတ္ထုတို့အပေါ်တွင်သာ ရှိနေမည်ဆိုက တော်ပါသေး၏။ ကိုယ်တွင်းသန္တာန်ထိအောင် ဖြန့်ကြက်မိသောအခါ ပို၍ ဒုက္ခရောက်ပြန်၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဤကိုယ်ကောင်ကြီးကို ငါ့ဟု အထင်ရောက်နေသောသူက တစ်နေ့တွင် မုချစွန့်ပစ်ခဲ့ရမည်သာ ဖြစ်ရာ၊ ငါ့ကိုယ်ဟူ၍ ပိုင်ဆိုင်မှုအထင်မှားကြီး အစွဲသန်လေလေ ခွဲခွာခြင်း ဒုက္ခ ကြီးမားလေလေ ဖြစ်တော့၏။

ကျွန်ုပ်တို့၏ အစွဲအလမ်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ရှုမြင်ပုံသဘောထားတို့ကိုပါ လွှမ်းခြုံထားသေး၏။ ကိုယ့်အမြင် ကိုယ့်အယူ ကိုယ့်ဝါဒတို့သည် ဘာတွေပါဝင် သည်ဖြစ်စေ၊ မှန်သည်ဖြစ်စေ၊ မှားသည်ဖြစ်စေ၊ ကိုယ့်အယူကိုတော့ ကိုယ်တန်းတန်းစွဲ တွယ်တာတတ်၏။ သူတစ်ပါးက ပုတ်ခတ်ပြောဆိုလာလျှင် အခံရခက်၏။ ကိုယ့်အစဉ်အလာ ဝါဒကို လောကမှာ အကောင်းဆုံးဟူ၍ တစ်ထစ်ချမှတ်ယူထားတတ်သည်။ သူတစ်ပါးအား ကိုယ့်အယူကို ဟောပြု၍ လက်မခံကြလျှင် ဒေါသဖြစ်ရတတ်၏။ “အော်၊ သူ့မှာလည်း သူ့

အယူနဲ့သူ ရှိပေတာပဲလေ” ဟူသော စာနာစိတ် ကင်းမဲ့တတ်ကြလေသည်။ ကိုယ့်အယူမှမှန်သည်။ တခြားအယူတွေ မှားသည် စသည်ဖြင့် ဝါဒရေးရာ ယှဉ်ပြိုင်ခြင်းခုံခြင်းကြောင့် ဘာအကျိုးမျှမရှိနိုင်ပါ။ အကောင်းဆုံးမှာ အယူတွေ သည် ထင်မြင်စွဲလမ်းမှု ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ယင်းတို့ကို ဘေးဖယ်ထားပြီးလျှင် သဘာဝတရား။ အဟုတ်အမှန်ရှိသည့်တရားကိုသာ ရှာဖွေသင့်ပေသည်။ သို့ရာတွင် ကိုယ်စွဲလမ်းရာဝါဒက ကန့်လန့်ကြီးခံနေသောကြောင့် အမှန်တရား ရှာဖွေမှုကိုလည်း အားမထုတ်ဖြစ်ကြချေ။ ဤအတွက်ပင် ဒုက္ခတန်းလန်း ရှိနေကြပြန်၏။

စွဲလမ်းတွယ်တာမှု နောက်ဆုံးတစ်မျိုးကား ကိုးကွယ်မှုလေ့ထုံးစံ များနှင့် အဆောင်အယောင် အခမ်းအနားများဖြစ်သည်။ ဘာသာရေးလိုက်စား သည် ဆိုကြရာဝယ် အပေါ်ယံအားဖြင့် အစီအရင် အပြင်အဆင်တွေကိုသာ အလေးအမြတ်ထားကာ မိမိကိုးကွယ်မှု၏ အရင်းခံအဓိပ္ပါယ် အနှစ်သာရကို ကား သိနားလည်ခြင်း မရှိတတ်ကြချေ။ အစဉ်လာ အခမ်းအနားများအတိုင်း မပြုလုပ်သူကို ဘာသာရေးကိုင်းရှိုင်းခြင်းမရှိသူ ဟု၍လည်း အထင်သေးတတ် ကြသည်။ ဤသဘောကား ပိုသည့်အကာကို အနှစ်အသားနှင့် ခွဲခြား မသိခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ဘုရားရှိခိုးတွေ အဘယ်မျှပင် ရွတ်ဆိုနေသည်ဖြစ်စေ ကိုးကွယ်မှုအဆောင်အယောင် အခမ်းအနားတွေ အဘယ်မျှပင် ဆန်းပြားစွာ စီရင် လုပ်ဆောင်သည်ဖြစ်စေ၊ စိတ်ထဲမှာ ဒေါသ ရာကနှင့် မလိုမုန်းတီးစိတ်တွေ တင်းကျပ်ခြင်းရှိနေလျှင် အဘယ်မှာ ဘာသာရေးကိုင်းရှိုင်းသည် ခေါ်အံ့နည်း။ ဘာသာရေး ကိုင်းရှိုင်းမှုဆိုသည်မှာ စိတ်နေစိတ်ထား မှန်ဖို့လိုပါသည်။ မေတ္တာ ကရုဏာ ကိန်းအောင်းသောစိတ်ထားကို မွေးမြူဖို့ အရေးကြီးပါသည်။ သို့ပါလျက်လည်း ပြင်ပကြည့်ညှို့မှုကိုသာ ဖက်တွယ်ထားကြသဖြင့် ကိုးကွယ်မှု၏ အဓိပ္ပါယ်မှာ ကွယ်ပျောက်လျက်သာရှိလေသည်။ ကိုးကွယ်မှု၏ အနှစ်သာရကို ထိတွေ့ခံစားရမှု မရှိခြင်းကြောင့်ပင် ဒုက္ခပင်လယ်ဝေနေကြပြန်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ အမျိုးမျိုးသောဒုက္ခတို့သည် ဖော်ပြခဲ့သည့်စွဲလမ်း တွယ်တာမှု (ဥပါဒါန) တရားတို့နှင့် ဆက်နွယ်လျက်ရှိကြပါသည်။ စွဲလမ်းမှုနှင့်

ဒုက္ခတရားတို့သည် အစဉ်ယှဉ်တွဲလျက်ရှိကြသော တရားများ ဖြစ်ပါသည်။

### ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားတော် ဒုက္ခ၏အစဖြစ်သော ကြီးကြောင်းဆက်နွယ်ခြင်းဖြစ်စဉ်

စွဲလမ်းတွယ်တာမှု ဖြစ်ခြင်း၏ အကြောင်းကား အဘယ်နည်း။ စွဲလမ်းမှု ဘယ်ပုံတယ်နည်း ဖြစ်လာသနည်း။ ဘုရားလောင်းသည် မိမိကိုယ်မှာ ဖြစ်နေပုံကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်တော်မူရာမှ သိတော်မူလာသည်မှာ တစ်ခဏချင်းမှာဖြစ်ပေါ်သော ကြိုက်ခြင်း မကြိုက်ခြင်းဟူသော စိတ်၏တုံ့ပြန်မှု တို့ကြောင့် စွဲလမ်းမှုဖြစ်သည်ဟူသော အချက်ပင်တည်း။ တစ်ခဏတာမျှ ပေါ်လာသော ကြိုက်ခြင်း မကြိုက်ခြင်းများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ရသော စိတ်၏ တုံ့ပြန်မှုများသည် ထပ်ပြန်တလဲလဲပေါ်ပေါက်သည့်အခါ စွဲလမ်းတွယ်တာမှု ကြီးမား၍ ပြင်းထန်ခြင်း အဖြစ်သို့ ရောက်သည်။ စွဲလမ်းမှုဆိုသည်မှာ တစ်ခဏချင်း ပေါ်ပေါက်လာသည့် စိတ်၏တုံ့ပြန်မှုတို့၏ အခြေခိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဤသည်မှာ ဒုက္ခ၏ နီးကပ်သော အကြောင်းရင်းပင်တည်း။

ကြိုက်ခြင်း မကြိုက်ခြင်းဟူသော တုံ့ပြန်မှုများ ဖြစ်ရခြင်း၏ အကြောင်းကား အဘယ်နည်း။ ဘုရားလောင်းသည် ဆက်လက်၍ ဆင်ခြင်တော်မူရာ ကြိုက်မကြိုက် စိတ်တုံ့ပြန်မှုသည် ခံစားမှုဝေဒနာကြောင့် ဖြစ်သည်ကို သိမြင်တော်မူ၏။ ကောင်းသောခံစားမှုပေါ်က ကြိုက်၏။ မကောင်းသောခံစားမှုပေါ်က မကြိုက်။

ခံစားမှုဆိုတာ ဘာကြောင့်ပေါ်သလဲ၊ ဘာတွေကြောင့် ပေါ်သလဲ၊ ဘုရားလောင်းသည် ဆက်လက်၍ စူးစမ်းဆင်ခြင်တော်မူသောအခါ ထိခိုက်မှု (ဝါ) ထိပါး တိုက်ခိုက်မှုကြောင့် ခံစားမှုပေါ်သည်ကို သိမြင်တော်မူ၏။ မျက်စိနှင့် အဆင်းသဏ္ဍာန်တို့၏ ထိခိုက်မှု၊ နားနှင့် အသံတို့၏ ထိခိုက်မှု၊ နှာခေါင်းနှင့် အနံ့တို့၏ ထိခိုက်မှု၊ လျှာနှင့် အရသာတို့၏ ထိခိုက်မှု၊ ကိုယ်နှင့်အထိခံ

(ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ) ရုပ်ဝတ္ထုအာရုံတို့၏ ထိခိုက်မှု၊ စိတ်နှင့် အတွေ့၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ စိတ်ကူးစိတ်သန်း၊ အမှတ်ရမှုတို့၏ ထိခိုက်မှုဟူ၍ ထိခိုက်မှုခြောက်မျိုးရှိ၏။ ကိုယ်နှင့်ပတ်သက်သော ထိခိုက်မှုငါးပါးတို့နှင့်တကွ စိတ်တွင်ထိခိုက်မှုတစ်ပါး ပေါင်း ဤတရားခြောက်ပါးတို့ဖြင့်ပင် ကျွန်ုပ်တို့သည် လောကကြီးအကြောင်း သိရှိကြရခြင်းဖြစ်ပေသည်။ သက်ဆိုင်ရာအာရုံဝတ္ထု တစ်ခုခုနှင့် ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်တွင်းရှိ အာရုံခံရာဌာန (အာယတန) ခြောက်ပါးတို့ ထိခိုက်မိကြတိုင်း ခံစားမှု (ဝေဒနာ)ပေါ်၏။ သာယာသော ဝေဒနာဖြစ်စေ၊ မသာယာသော ဝေဒနာဖြစ်စေ ပေါ်၏။

ထိခိုက်မှုဆိုတာက ဘာကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ရတာလဲ။ ဘုရားလောင်း သည် ဆက်လက်၍ ဆင်ခြင်သည်ရှိသော် အာရုံခံတတ်သော (အာယတန) ခြောက်ဌာနတို့ ရှိပြီဆိုပါက ထိုထိခိုက်မှုသည် မလွဲမသွေ ဖြစ်ရမည်သာတည်း ဟူ၍ ရှုမြင်တော်မူပါသည်။ လောကကြီးတွင် မရေမတွက်နိုင်သော အရာ ခပ်သိမ်းတို့ ရှိနေကြပါသည်။ ရှုမြင်ဖွယ်ရာ အဆင်းသဏ္ဍာန်မျိုးစုံ၊ အသံမျိုးစုံ၊ အနံ့မျိုးစုံ၊ အရသာမျိုးစုံ၊ တွေ့ထိစရာမျိုးစုံ၊ စိတ်ကူးမျိုးစုံ၊ စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ် မျိုးစုံတို့ကို ရုပ်ခန္ဓာဖြင့်ဖြစ်စေ၊ နာမ်ခန္ဓာဖြင့်ဖြစ်စေ အာရုံကိုဖမ်းယူတတ်သော ဌာနခြောက်ပါးရှိခြင်းကြောင့် ထိခိုက်မှုတရား ဖြစ်ပွားပေါ်ပေါက်ရပုံကို သိမြင် တော်မူပါသည်။

အာယတနခေါ် အာရုံသိတတ်သော ဌာနခြောက်ပါး အဘယ်ကြောင့် ပေါ်ပေါက်ရပါသနည်း။ အာယတနတို့သည် ရုပ်ဓာတ်၊ စိတ်ဓာတ်တို့၏ ဖြစ်စဉ် ကြီးပေါ်ပေါက်ရေးတွင် မပါလျှင် မဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ရပါသည်။ ရုပ် ဖြစ်စေသောတရားကား အဘယ်နည်း။ ဘာကြောင့်ဖြစ်ပေါ်ရပါသနည်း။ ယင်း တို့ကို ဖြစ်စေသောတရားကား အဘယ်နည်း။ ဘုရားလောင်းသည် ဤအချက်နှင့် စပ်လျဉ်း၍ နာမ်ရုပ်တို့၏ ဖြစ်စဉ်ကြီးသည် ဝိညာဏ်ကြောင့်ဖြစ်သည်ဟု သိမြင်တော်မူပါသည်။ ဝိညာဏ်ခေါ် သိမှုဆိုသည့်တရားက အရာရာတို့ကို သိမှတ်မှုပြု၏။ ဤသို့ သိမှတ်ခြင်းဖြင့် သိတတ်သောသဘောနှင့် အသိခံ သဘောဟူ၍ ခြားနားသော တရားနှစ်ပါးတို့ကို ဌာနအားလျော်စွာ ပိုင်းခြား၍

သိခြင်း ဖြစ်ပေါ်၏။ မိမိနှင့် သူတစ်ပါးဟူ၍ ခြားနား၍သိခြင်း ဖြစ်ပေါ်၏။ ဤသို့ပိုင်းခြား၍သိခြင်းကြောင့် သူပဲ ငါပဲဟု စွဲယူမှတ်သားစရာ ပွားများလာခြင်းဖြစ်၏။ တစ်ခဏမျှသာလျှင် ထိုသိစိတ်ဖြစ်ပေါ်၏။ ဤခဏဝယ်ဖြစ်သော အသိစိတ်သည် နောက်ခဏဝယ်ဖြစ်ပေါ်သော သိစိတ်နှင့် အနည်းငယ် ခြားနားသွားသည်။ လူ့ဘဝတစ်လျှောက်လုံးတွင် သိစိတ်သည် ရွေ့လျော့ပြောင်းလဲလျက်ရှိ၏။ နောက်ဆုံး၌ လူသေသွားသောအခါမှာလည်း ဝိညာဏ်ဓာတ်သည် ဖြစ်စဉ်ရပ်စဲမသွားပေ။ ဤခဏမှ ထိုခဏသို့ စဉ်ဆက်မပြတ် စီးဆင်း၍သာ သွားနေ၏။ ခန္ဓာကိုယ်သစ် ဖြစ်သွားသည့်အခါမှာလည်း ဝိညာဏ်ဓာတ်သည် ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်၍နေလေသည်။ ဘဝတွေပြောင်းသွားသော် လည်း (နာမ်တရား၏ ဖြစ်စဉ်တည်းဟူသော) ဝိညာဏ်ဓာတ်သည်ကား အဆက် မပြတ်ဖြစ်ပေါ်၍နေ၏။

ဝိညာဏ်တရား၏ စဉ်တိုက်ဖြစ်ပေါ်မှု၏ အကြောင်းကား အဘယ်နည်း။ ဘုရားလောင်း၏ ဆင်ခြင်မှုကြောင့် သိမြင်ရသည်မှာ ဝိညာဏ်သည် စိတ်၏ တုံ့ပြန်မှုသဒ္ဓါကြောင့် ဖြစ်ပေါ်၏။ စိတ်သည် အစဉ်ပင် တုံ့ပြန်မှုပြုလုပ်နေလေရာ တုံ့ပြန်မှုပြုတိုင်းပြုတိုင်း ဝိညာဏ်၏ ဆင့်ကားဆင့်ကားဖြစ်ပေါ်မှုကို အရှိန်ရစေ၏။ တစ်ခဏမှ နောက်တစ်ခဏသို့ အရှိန်မပျက် ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်စေ၏။ တုံ့ပြန်မှု ပြင်းထန်သည်နှင့်အမျှ ဝိညာဏ်စိတ် အရှိန်ပြင်းထန်လေသည်။ တစ်ခဏအတွင်း စိတ်၏တုံ့ပြန်မှုသည် ခပ်ပျော့ပျော့သာဖြစ်လျှင် ထိုခဏအတွင်းဖြစ်သော ဝိညာဏ်ကိုသာ စဉ်ဆက်မပြတ်အောင် ရှင်သန်စေ၏။ ခဏပေါင်းများစွာ ကြိုက်မကြိုက် ဟူသော တုံ့ပြန်မှုတွေ စုပေါင်းမိသော အခါ လိုချင်တပ်မက်မှုကိုသော်လည်းကောင်း၊ ရွံ့မုန်း မနှစ်မြို့ခြင်းကိုသော်လည်းကောင်း ဖြစ်ပေါ်စေ၏။ ထိုအခါ ဝိညာဏ်၏စီးဆင်းမှု ဖြစ်လာတော့၏။ ထိုစီးဆင်းမှုသည် ခဏပေါင်းများစွာသော်လည်းကောင်း၊ မိနစ်ပေါင်းများစွာသော်လည်းကောင်း၊ နာရီပေါင်းများစွာလည်းကောင်း ကြာမြင့်လေသည်။ တုံ့ပြန်မှုနှင့် ရွံ့မုန်း မနှစ်မြို့မှုတို့သည် အရှိန်ပြင်းထန်လာသည်ရှိသော် ဝိညာဏ်၏စီးဆင်းမှုသည် နေ့ပေါင်းများစွာ၊ လပေါင်းများစွာမှ နှစ်ပေါင်းများစွာ

အထိကြာမြင့်လေသည်။ တုံ့ပြန်မှုဟူသော သင်္ခါရတရား၏သဘောမှာ တစ်စုံတစ်ရာကို ကြာရှည်စွာ ထပ်ကာတလဲလဲပြုသော်လည်းကောင်း၊ စိတ်မှာ ထက်ထက်သန်သန်ကြီးဖြင့် ပြုသော်လည်းကောင်း ထိုတုံ့ပြန်မှုတို့သည် ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ပြုခဲ့သောအခါ ခဏချင်း၊ လချင်း၊ နှစ်ချင်းမှာ စီးဆင်းသော ဝိညာဏ်ဓာတ် အဆင့်ကိုလွန်၍ နောက်ဘဝသို့ ဆက်လက်စီးဆင်းသော ဝိညာဏ်ဓာတ်အဖြစ် ရောက်ရှိသွားလေသည်။ (ဤကား သင်္ခါရကြောင့် ဝိညာဏ်ဖြစ်ပုံတည်း။)

တုံ့ပြန်မှုခေါ် သင်္ခါရတရားတို့၏ ဖြစ်ကြောင်းကား အဘယ်နည်း။ ဘုရားလောင်းသည် အနက်ရှိုင်းဆုံး တုံ့ပြန်မှုခေါ် သင်္ခါရတရားတို့သည် မသိမှု၊ အမှန်ကို အမှန်အတိုင်း မမြင်တတ်မှုကြောင့်ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရလေသည်။ မသိလိုက်ပုံမှာ ကိုယ့်စိတ်မှာ တုံ့ပြန်မှုဖြစ်နေမိကြောင်းကိုလည်း မသိခြင်းဟူ၍ ပိန်းပိတ်နေအောင် မသိမှုကြီးပင်ဖြစ်သည်။ ဘဝဆိုသည်မှာ မပြီးသော သဘောရှိပါတကား။ ဘဝဆိုသည်မှာ သူငါ စသည်ဖြင့် ကေနစ်စစ်မရှိသော ရုပ်နာမ်တို့၏ ဖြစ်စဉ်ကြီးမျှပါတကားဟူ၍ မမြင်တတ်သည့်အလျောက် ကိုယ့်ဘဝကလေးကို ကိုယ့်ခွဲလမ်းတွယ်တာမှုကြောင့် ဒုက္ခတွေ ဖြစ်ရပါတကား ဟူ၍လည်း မမြင်တတ်ချေ။ ကိုယ့်ဘဝ၏ ပကတိဖြစ်ပေါ်ပုံအခြင်းအရာကို အမှန်အတိုင်း မသိမြင်နိုင်ခြင်းကြောင့် မျက်ကန်းပမာ ပရမ်းပတာတုံ့ပြန်မိကြတော့၏။ တုံ့ပြန်မိပါသလောဟူ၍ပင် မသိလိုက်သည်နှင့်အမျှ ‘မျက်ကန်း တစ္ဆေမကြောက်’ ဆိုသော စကားကဲ့သို့ တုံ့ပြန်မှုတွေကိုပင် လုပ်ပြီးရင်းလုပ်ရင်း လုပ်လေတော့၏။ ဤသို့ ပရမ်းပတာလုပ်မိသည်အတွက် သင်္ခါရတရားတွေမှာ မီးခိုးမဆုံး၊ မိုးမဆုံး ဖြစ်နေလေရာ သင်္ခါရတွေဖန်တီးသော အလေ့အထကြီး ရရှိကြလေသည်။ ဤသို့လျှင် မသိမှုခေါ် အဝိဇ္ဇာတရားကြောင့် တုံ့ပြန်မှုခေါ် သင်္ခါရတရားတွေ ဖြစ်ကြကုန်၏။

- ဒုက္ခစက်ရဟတ်ကြီး လည်ပတ်ပုံကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားပါသည်။
- မသိမှု ဖြစ်ပေါ်ပါက တုံ့ပြန်မှု ဖြစ်ပေါ်၏။
- တုံ့ပြန်မှု ဖြစ်ပေါ်ပါက ဝိညာဏ်ဓာတ် ဖြစ်ပေါ်၏။

ဝိညာဏ်ဓာတ် ဖြစ်ပေါ်ပါက နှာခံရပ်တို့ အတူတကွဖြစ်ပေါ်သည်။  
 နှာခံရပ် ဖြစ်ပေါ်ပါက အာယတနခြောက်ပါး ဖြစ်ပေါ်၏။  
 အာယတနခြောက်ပါး ဖြစ်ပေါ်ပါက ထိခိုက်မှု ဖြစ်ပေါ်၏။  
 ထိခိုက်မှု ဖြစ်ပေါ်ပါက ခံစားမှု ဖြစ်ပေါ်သည်။  
 ခံစားမှု ဖြစ်ပေါ်ပါက လိုချင်တပ်မက်မှုတဏှာနှင့် မနှစ်မြို့မှုတို့  
 ဖြစ်ပေါ်၏။  
 တဏှာနှင့် မနှစ်မြို့မှုတို့ ဖြစ်ပေါ်ပါက စွဲလမ်းတွယ်တာမှု ဖြစ်ပေါ်၏။  
 စွဲလမ်းတွယ်တာမှု ဖြစ်ပေါ်ပါက ကမ္မဘဝဖြစ်ပေါ်၏။  
 ကမ္မဘဝ ဖြစ်ပေါ်ပါက ဘဝသစ် တစ်ဖန်ဖြစ်ပေါ်၏။  
 ဘဝသစ် ဖြစ်ပေါ်ပါက အိုခြင်းနှင့် သေခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်၏။  
 ထိုတရားနှစ်ပါးတို့နှင့်တကွ ဝမ်းနည်းခြင်း ပူဆွေးခြင်း ကိုယ်ဆင်းရဲ  
 ခြင်း၊ စိတ်မသာယာခြင်းနှင့် ပြင်းစွာပူဆွေးခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်၏။  
 ဤသို့လျှင် ဆင်းရဲခြင်းသက်သက်သာလျှင်ဖြစ်သော တရားစုသည်  
 ပေါ်ပေါက်လေသည်။

**မဟာတဏှာသုတ်၊ မဇ္ဈိမနိကာယ်**

ဤကဲ့သို့ အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်သော အကျိုးတရားတို့၏ ဖြစ်စဉ်ကြီး  
 ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် မျက်မှောက်ဘဝသို့ ရောက်ရှိခဲ့ကြပြီးလျှင် ရှေ့လျှောက်၍  
 ဒုက္ခနှင့် ရင်ဆိုင်ကြရပေဦးမည်။

နောက်ဆုံးတွင် ဘုရားလောင်းသည် သစ္စာတရားကို သိမြင်တော်မူခဲ့  
 လေသည်။ ငါဟူ၍ မှတ်စွဲမူကြောင့် အမှန်တရားကို မြင်နိုင်စွမ်းမရှိသည်  
 မသိမူကြောင့် ဒုက္ခသည် စတင်ပေါ်ပေါက်ရသည်ဟူသောအချက်ကို သိမြင်  
 တော်မူခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုနောက် သိမြင်တော်မူသောအချက်မှာ သင်္ခါရတရား  
 သည် ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်းတရား ဖြစ်သည်ဟူသော အချက်ပင်ဖြစ်၏။ သင်္ခါရဟူ  
 သည် စိတ်မှာ စိတ်၏အလေ့အထကြီးဖြစ်သည်။ မသိမှုပိတ်ဖုံးချက်ကြောင့်  
 တုံ့ပြန်မှုခေါ် သင်္ခါရတရားတို့သည် ကြိုက်မကြိုက်ကိုလိုက်၍ ဖြစ်ပေါ်ရလေ

သည်။ တုံ့ပြန်မှုဖြစ်ခြင်းကြောင့် စွဲလမ်းတွယ်တာမှု ဖြစ်လာရသဖြင့် စိတ်မချမ်းမြေ့ဖွယ် အမျိုးမျိုးဖြစ်ပေါ်ရတော့၏။ တုံ့ပြန်တတ်သော အလေ့အထကြီးသည် သင်္ခါရခေါ်သောတရားဖြစ်၍ သင်္ခါရသည် အနာဂတ်ကို စိမ့်ဖန်တီးသည့် ကံတရားပင်ဖြစ်လေသည်။ အမှန်သဘောကို မမြင်နိုင်ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်ရာ မသိမှု (အဝိဇ္ဇာ)၊ လိုချင်တပ်မက်မှု(တဏှာ)နှင့် ရွံ့မုန်းမနှစ်မြို့ခြင်း ဟူသော တရားသုံးပါးတို့သည် ဘဝတွင် ဆင်းရဲခြင်းကို ဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်းကြီးသုံးပါး ဖြစ်ပါသည်။

### ဒုက္ခမှထွက်မြောက်ရေးလမ်း

ဒုက္ခ၏ အကြောင်းအရင်းကို သိမြင်တော်မူပြီးနောက် ဘုရားလောင်းသည် ဒုက္ခကို ချုပ်ဆုံးစေသောတရားကား အဘယ်နည်း၊ ဘယ်နည်းဘယ်ပုံ မြို့လျှင် ဒုက္ခကုန်မည်နည်း။ ဤတွင် ဖြစ်ခြင်းသဘောတည်းဟူသော ကံတရားကိုပင် ဆင်ခြင်တော်မူ၍ အကြောင်းရှိ၍သာ အကျိုးဖြစ်ရသည်ဟူသော အခြေခံသဘောကို သုံးသပ်မိပြီးလျှင်၊ ဤတရားရှိခြင်းကြောင့် ထိုတရားဖြစ်သည်။ ဤတရားမရှိက ထိုတရားမဖြစ်တော့ပြီဟူသော ဉာဏ်အမြင်ကို ရရှိတော်မူလေသည်။ ဤတရားချုပ်ငြိမ်းလျှင် ထိုတရားချုပ်ငြိမ်း၏ဟူသော ချုပ်ငြိမ်းရပ်စဲခြင်းသဘောကို သိမြင်တော်မူခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ (၄င်း သုတ္တန်)

အကြောင်းမရှိဘဲ ဖြစ်ပေါ်သောတရားဟူ၍ မရှိချေ။ အကြောင်းကို ပယ်သတ်က အကျိုးမပေါ်နိုင်ပြီ။ အောက်ပါနည်းအားဖြင့် ဒုက္ခပေါ်ပေါက်ခြင်းဖြစ်စဉ်ကြီးကို ပြောင်းပြန်လှန်ပစ်နိုင်ပေသည်။

အဝိဇ္ဇာခေါ် မသိမှုကို ပတ်သက်ခြင်းဖြင့် မသိမှုလုံးဝကင်းဆိတ်လျှင် သင်္ခါရခေါ် တုံ့ပြန်မှုတွေ ကင်းဆိတ်၏။ တုံ့ပြန်မှုကင်းဆိတ်လျှင် ဝိညာဏ်ဓာတ်ကင်းဆိတ်၏။ ဝိညာဏ်ဓာတ် ကင်းဆိတ်လျှင် နာမ်ရုပ် ကင်းဆိတ်၏။ နာမ်ရုပ် ကင်းဆိတ်လျှင် အာယတနခြောက်ပါး ကင်းဆိတ်၏။ အာယတနခြောက်ပါး ကင်းဆိတ်လျှင် ထိခိုက်မှု ကင်းဆိတ်၏။ ထိခိုက်မှု ကင်းဆိတ်လျှင် ခံစားမှု ကင်းဆိတ်၏။ ခံစားမှု ကင်းဆိတ်လျှင် လိုချင်တပ်မက်မှု တဏှာနှင့် မနှစ်မြို့မှုတို့



ကင်းဆိတ်၏။ လိုချင်တတ်မက်မှုတဏှာနှင့် မနှစ်မြို့မှုတို့ ကင်းဆိတ်လျှင် စွဲလမ်းတွယ်တာမှု ကင်းဆိတ်၏။ စွဲလမ်းတွယ်တာမှု ကင်းဆိတ်လျှင် ကမ္မဘဝ ကင်းဆိတ်၏။ ကမ္မဘဝ ကင်းဆိတ်လျှင် ဘဝသစ်တစ်ဖန်ဖြစ်မှု ကင်းဆိတ်၏။ ဘဝသစ် တစ်ဖန်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း ကင်းဆိတ်လျှင် အိုခြင်းနှင့်သေခြင်းတို့ ကင်းဆိတ်၏။ ထိုတရားနှစ်ပါးတို့နှင့်တကွ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ပူဆွေးခြင်း၊ ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း၊ စိတ်မသာယာခြင်းနှင့် ပြင်းစွာပူဆွေးခြင်းတို့လည်း ကင်းဆိတ်၏။

အဝိဇ္ဇာခေါ် မသိမှုကို ချုပ်ငြိမ်းစေပါက ဒုက္ခအမျိုးမျိုးကို ဖြစ်စေ တတ်သော သင်္ခါရခေါ် တုံ့ပြန်မှုတွေ ချုပ်ငြိမ်းလေ၏။ ဒုက္ခမဖြစ်တော့သောအခါ တကယ်ငြိမ်းချမ်းမှုနှင့် ပျော်ရွှင်မှုတို့ကို ခံစားရ၏။ ဒုက္ခစက်ရဟတ်ကြီးသည် လွတ်မြောက်ရေးစက်ရဟတ်ကြီးအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားနိုင်ပေသည်။

ဤကဲ့သို့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားတော်ကို အစဉ်လိုက်နှင့်တကွ ပြောင်း ပြန်အားဖြင့် ဆင်ခြင်တော်မူခြင်းဖြင့် သိဒ္ဓတ္ထဂေါတမသည် သဗ္ဗညုတ ဉာဏ်တော်ကို ရရှိတော်မူခဲ့ပါသည်။ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်က အောက်ပါကဲ့သို့ ညွှန်ပြ တော်မူပါသည်။

- မကောင်းမှုကို မိမိပြုခဲ့လျှင် မိမိသည်ပင် ညစ်နွမ်းရ၏။
  - မကောင်းမှုကို မိမိမပြုခဲ့လျှင် မိမိသည်ပင် စင်ကြယ်၏။
- (ဓမ္မပဒ ဂါထာ- ၁၆၅)

ကျွန်ုပ်တို့၏ တုံ့ပြန်မှုသင်္ခါရတွေကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ကို ဒုက္ခ ရောက်စေကြခြင်းပင်ဖြစ်၏။ ကိုယ်ပြုသမျှ ကိုယ်ပင်ခံရသည်ဆိုသော တရား သဘောကို နှလုံးပိုက်မိလျှင် ဒုက္ခကင်းပြတ်အောင် ပြုနိုင်ရာပေသည်။

**ဘဝတစ်ခုပြီးတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်မှုအစဉ်ကြီး**

မြတ်စွာဘုရားသည် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားတော်ကို ဟောတော်မူခြင်း ဖြင့် ဘဝတစ်ဖန်ဖြစ်ရခြင်းနှင့် သံသရာလည်ပုံကို ရှင်းပြတော်မူပါသည်။

ဘုရားရှင် ပွင့်ချိန်ခေတ်က အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် ဘဝတစ်ဖန်ဖြစ်ခြင်း သဘောကို လူအများက လက်ခံခဲ့ကြလေသည်။ ယခုခေတ်တွင်မူကား ဤသဘောတရားမှာ ဆန်းနေပုံရ၏။ ဟုတ်နိုင်ပုံမရဟု ထင်သူတွေ များနေသည်။ လက်ခံသည် မခံသည်ကို အသာထား၍ သံသရာအကြောင်းကို အမှန်အတိုင်းသိထားဖို့တော့ ကောင်းပါသည်။

သံသရာဆိုသည်မှာ ဘဝတွေထပ်ကာတလဲလဲဖြစ်နေခြင်းကို ဆိုလို ပါသည်။ အတိတ်ဘဝတွေနှင့် အနာဂတ်ဘဝတွေ စဉ်တိုက်ဖြစ်ပေါ်နေခြင်း ကို ဆိုပါသည်။ တစ်ဘဝပြီးတစ်ဘဝ ထပ်ပြန်တလဲလဲ ဖြစ်နေကြခြင်း၏ အကြောင်းအရင်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့ပြုသမျှ ကံတရားများပင်ဖြစ်သည်။ မြတ် သောဘဝ၊ ယုတ်သောဘဝဟူ၍ ဖြစ်ခြင်းမှာ အတိတ်က မြတ်သော ပြုမှုကံ များနှင့် ယုတ်သောပြုမှုကံ ကံတရားများသာလျှင် အရင်းခံဖြစ်ပေသည်။ ဤ အချက်တွင် အခြားအခြားသော ဘာသာတရားများ၏အဆုံးအမနှင့် အခြေခံ အားဖြင့် ကွဲပြားခြားနားခြင်းမရှိပေ။ တမလွန်ဘဝတွင် ကောင်းကျိုးဆိုးပြစ် များကို ရရှိခံစားရလိမ့်မည် ဆိုသောအရာ၌ သဘောချင်းတူ၏။ သို့ရာတွင် ဘုရားရှင် သိမြင်တော်မူပုံမှာ အမြင်မြတ်ဆုံးဟူသော ဘဝသည်ပင် ဒုက္ခနှင့် မကင်းနိုင်ဟူသောအချက်ဖြစ်၍ ထိုအချက်ကို သတိမူသင့်ပါသည်။ ကောင်းသော လားရာဂတိ ဆိုသည်မှာလည်း ဒုက္ခတန်းလန်းနှင့်သာ ရှိခြင်းကြောင့် တကယ် ကောင်းသည်ကား မဟုတ်ချေ။ သို့ဖြစ်၍ ကျွန်ုပ်တို့၏ ရည်မှန်းချက်မှာ ဒုက္ခ အပေါင်းမှ လွတ်မြောက်ရေးသာ ဖြစ်သင့်ပေသည်။ ဒုက္ခစက်ဝန်းကြီးမှ ထွက် မြောက်နိုင်မှသာ မည်သည့်လောကီသုခနှင့်မျှ မနှိုင်းယှဉ်နိုင်အောင် စစ်မှန်သော ချမ်းသာကို ခံစားနိုင်ပေမည်။ ဘုရားရှင်က ဤကဲ့သို့သော ချမ်းသာထူး ချမ်းသာမြတ်ကို မျက်မှောက်ဘဝမှာပင် ခံစားနိုင်သောနည်းလမ်းကို ညွှန်ပြ တော်မူခဲ့ပါသည်။

သံသရာဆိုသည်မှာ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတစ်ဦး၏ သီးခြားရှိသည့် ဝိညာဉ် ကောင်(အတ္တတရား) ကလေးက ဘဝတစ်ခုမှ အခြားတစ်ခုသို့ ကူးပြောင်း၍ ရုပ်သစ်တစ်ခုအဖြစ် ရောက်ရှိသွားခြင်းမဟုတ်ပါ။ ယင်းယူဆချက်ကို ဘာသာ

တရားအများက ယုံကြည်ထားကြသည် မှန်သော်လည်း ဘုရားရှင်က မှားသည် ဟု အတိအလင်းဟောတော်မူပါသည်။ ဘဝတစ်ခုမှ အခြားတစ်ခုသို့ ကူးပြောင်းသွားသော ကိုယ်ကောင် အတ္တကောင်ဟူ၍ မရှိသည့်အကြောင်းကို ထင်မြင်လွယ်သောဥပမာဖြင့် တင်ပြတော်မူပါသည်။

“ဥပမာသော်ကား- နွားမှနို့ရည်၊ နို့ရည်မှနို့ခမ်း၊ နို့ခမ်းမှ ဆီဥ၊ ဆီဥမှ ထောပတ်၊ ထောပတ်မှ ထောပတ်ကြည်ဖြစ်၏။ (ထိုတွင်) နို့ရည်ဖြစ်သော အခါ နို့ခမ်းဟူ၍ မခေါ်ဆိုအပ်၊ ဆီဥဟူ၍လည်း မခေါ်ဆိုအပ်၊ ထောပတ်ဟူ၍ လည်း မခေါ်ဆိုအပ်၊ ထောပတ်ကြည်ဟူ၍လည်း မခေါ်ဆိုအပ်၊ ထိုအခါ နို့ရည်ဟူ၍သာ ခေါ်ဆိုအပ်၏။ ဤအတူသာလျှင် မည်သည့်အခါတွင်မဆို လက်ငင်းရှိသော ဘဝသည်သာလျှင် စင်စစ်ရှိ၏ဟုဆိုရ၏။ လွန်ခဲ့သောဘဝကို လည်းကောင်း၊ ရှေ့လာမည့်ဘဝကိုလည်းကောင်း စင်စစ်ရှိသည် မဆိုအပ်ချေ”

(ဒီဃနိကာယ သီလံကုဒ္ဒဝဂ္ဂ၊ ပေါဋ္ဌပါဒသုတ်)

ဘုရားရှင်၏ ဟောပြောတော်မူချက်အရ အတ္တကောင်သည် ဘဝတစ်ခုမှ တစ်ခုသို့ ပြောင်းသွားခြင်းဟူ၍လည်း မဆိုအပ်၊ အတိတ်ဘဝမရှိ ဟူ၍လည်း မဆိုအပ်၊ အနာဂတ်ဘဝမရှိ ဟူ၍လည်း မဆိုအပ်၊ ဘုရားရှင် သိမြင်တော်မူ၍ ဟောတော်မူသည်မှာ ကမ္မဘဝသည်သာလျှင် သင်္ခါရတရား၏ အရှိန်ကြောင့် တစ်ဘဝမှတစ်ဘဝသို့ ဆက်လက်၍ ဖြစ်ပေါ်နေခြင်း ဖြစ်သည်။

အတိတ်ဘဝ အနာဂတ်ဘဝတွေကို မယုံ၊ မျက်မှောက်ဘဝကိုသာ ယုံသည်ဆိုဦးတော့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားတော်သည် အကျုံးဝင်လျက်ရှိပေသည်။ ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းမှာပင် သင်္ခါရတရားတွေကို ဉာဏ်မဲ့စွာပြုလုပ်နေလျှင် ဒုက္ခတွေကို ဖန်တီးလျက်ရှိသည်ဟု ဆိုရ၍ ထိုဒုက္ခတွေသည် မျက်မှောက် ဘဝမှာပင် ခံစားရပြီဖြစ်၏။ အဝိဇ္ဇာကိုပယ်၍ အသိဉာဏ်ကင်းမဲ့စွာဖြင့် သင်္ခါရ တွေ မလုပ်တော့ဘူးဆိုလျှင် ဒုက္ခများကင်းစင်၍ ချမ်းသာမှုကို ယခုဘဝမှပင် ခံစားရ၏။ သုခဘုံသည်လည်းကောင်း၊ ငရဲဘုံသည်လည်းကောင်း မျက်မှောက် ကာလမှာပင် ရှိနေ၍ ယခုကိုယ်တွင်းမှာပင် ခံစား စံစားလျက်ရှိကြပေသည်။ ဘုရားရှင် မိန့်မှာချက်မှာ-

“အနာဂတ်ဘဝကို မယုံသောအားဖြင့် ကောင်းမှုပြုလျှင် ကောင်းကျိုး မခံစားရ၊ မကောင်းမှုပြုလျှင်လည်း ဆိုးကျိုးမခံစားရဟု မှတ်ယူထားသည်ဆို ဦးတော့၊ မုန်းတီးမှု၊ ရန်လိုမှု၊ ကြောင်ကြံမှု မရှိခြင်းကြောင့် မျက်မှောက်ဘဝ မှာပင် ချမ်းသာစွာနေရ၏။” ကေသမုတ္တိသုတ်၊ အဂုတ္တိရ်-တိက ။

အတိတ်ဘဝ အနာဂတ်ဘဝတို့ကို ယုံသည်ဖြစ်စေ၊ မျက်မှောက် ဘဝတွင် အသိဉာဏ်ကင်းမဲ့သည့် တုံ့ပြန်မှုသင်္ခါရတွေ ပြုခြင်းကြောင့် ပြဿနာ များ ဖြစ်ပေါ်သည်ကိုကား မလွဲမသွေ ရင်ဆိုင်ကြရပေမည်။ အရေးအကြီးဆုံး အချက်မှာ မျက်မှောက်ပြဿနာများကို မျက်မှောက်ကာလမှာပင် ဖြေရှင်းနိုင် ရေးဖြစ်သည်။ အထုံပါနေသော တုံ့ပြန်မှုစရိုက်ဆိုးကို ပယ်၍ ဒုက္ခကင်းပြတ် ရေးအတွက် ယခုပင်စတင်လုပ်ကိုင်ဖို့ အရေးကြီးပါသည်။ သို့မှသာလျှင် ဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်မှု၏ ချမ်းသာကို မျက်မှောက်မှာပင် ခံစားနိုင်ကြလိမ့်မည် ဖြစ်ပါ သည်။

**မေးခွန်းများနှင့် ဖြေကြားချက်များ**

မေး။ ကောင်းမြတ်တဲ့ လိုချင်တပ်မက်မှုများနဲ့ မနှစ်မြို့မှုများရယ်လို့ မရှိ နိုင်ပေဘူးလား။ ဥပမာ- မတရားမှုကို ရွံ့မုန်းမှု စသည်ဖြင့်ပေါ့။  
ဦးဂိုအင်ကာဖြေ။ လိုချင်တပ်မက်မှုနဲ့ မနှစ်မြို့မှုတွေဟာ ဘယ်အခါမှ ကောင်းတဲ့တရားတွေ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ အဲဒီတရားတွေ ကြောင့် စိတ်ပူပန်မှု၊ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေသာ ဖြစ်ရတယ်။  
ကောင်းမြတ်တဲ့ ရည်မှန်းချက်ထားရှိပြီး လုပ်တယ်ပဲထား။ တပ်မက်မှုဖြစ်စေ၊ မနှစ်မြို့မှုဖြစ်စေ အရင်းခံပြီးလုပ်ရင်း မသမာမှုကိုသုံးပြီး ရည်မှန်းချက်ကို အရယူတာမျိုးဆိုတော့ မကောင်းနိုင်တော့ပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘေးကင်း အောင် လုပ်ဖို့ကလည်း ရှိပေသေးတာကိုး။ ကြောက်စိတ်တွေမှန်ပြီးလုပ်တဲ့ အလုပ်မျိုးကျတော့လည်း ကြောက်စိတ်က စိတ်မှာစွဲနေရင် ရေရှည်မှာ

အန္တရာယ်ပါဘဲ။ ရွံ့မှန်းစိတ်ထားပြီးတော့ မတရားမှုကို တိုက်ဖျက်လို့ အောင်မြင်ခဲ့တယ်ဆိုရင်လည်း ရွံ့မှန်းစိတ်ဟာ ရင်ထဲမှာ စွဲနေရစ်တတ်ပါတယ်။ မတရားမှုကိုတော့ တိုက်ဖျက်ရမှာပဲ။ ကိုယ့်အန္တရာယ်လည်း ကိုယ်ကာကွယ်ရမှာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ စိတ်မှာ အကြိတ်အခဲ မထားဘဲ တည်ငြိမ်တဲ့စိတ်နဲ့ သူတစ်ပါးအပေါ်မှာ မေတ္တာထားပြီး အကျိုးပြု နိုင်ပါတယ်။ တည်ငြိမ်တဲ့ စိတ်ကလေးထားနိုင်ရင် အရာရာမှာ ချောမောစေပါတယ်။ အကောင်းဆုံး အကျိုးကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

မေး။ ဘဝမှာ ပြည့်ပြည့်စုံစုံနေရဖို့ ရုပ်ဝတ္ထုတွေကို လိုချင်တာဟာ မှားတယ်လို့ ဘာကြောင့်ဆိုပါသလဲ။

ဖြေ။ တကယ်လိုအပ်ချက်တွေ ရချင်တာကို မှားတယ်မဆိုလို့ပါဘူး။ အဲဒီအရာဝတ္ထုတွေပေါ်မှာ စွဲလမ်းကပ်ငြိမှု မထားရင်ပေါ့လေ။ ဥပမာ- ရေငတ်နေလို့ ရေကိုလိုချင်တာဟာ အပြစ်မဟုတ်ပါဘူး။ ရေကိုလိုလို့ ရေရှာတော့ ရတယ်။ ရတော့ သောက်လို့ အငတ်ပြေသွားတယ်။ ဒီနောက်မှာ ရေကို ရချင်ဇောကြီးက စိတ်ထဲက မထွက်တော့ဘူးဆိုရင်တော့ နေရာမကျပါဘူး။ လိုချင်တာကို တကယ်လိုအပ်လို့ ရဖို့ကြိုးစားတယ်။ မရဘူးဆိုရင်လည်း အပြုံးမပျက်ဘဲ တခြားနည်းနဲ့ရအောင် ကြိုးစားပါ။ ရလာတဲ့အခါ လိုအပ်တဲ့ အတိုင်း သုံးဆောင်ပါ။ သို့သော်လည်း ပစ္စည်းကို မစွဲလမ်းပါနဲ့။

မေး။ ရှေ့ရေးအတွက် စီမံတာကိုရော တဏှာလို့ ခေါ်မလား။

ဖြေ။ ဒီနေရာမှာလည်း ကိုယ့်အစီအစဉ်ကြီးကို ကိုယ်ကစွဲလမ်းမှုထား မထားပေါ်မှာ မူတည်ပြီး ပြောရပါမယ်။ လူတိုင်း ကိုယ့်ရှေ့ရေးကို ကိုယ်စဉ်းစားထားရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်စီစဉ်သလို ဖြစ်မလာတဲ့အခါ ယူကျုံးမရဖြစ်ရင်တော့ ဒီအစီအစဉ်ကို စွဲလမ်းမှုရှိခဲ့ပြီလို့ သိရပါမယ်။ စီစဉ်သလို ဖြစ်မလာသော်လည်း အပြုံးမပျက်ဘဲနဲ့ “ဪ- ငါလည်းတတ်နိုင်သရွေ့ ကြိုးစားခဲ့တာပဲ။ နေရာမကျလည်း ဘယ်တတ်နိုင်ပါ့မလဲ။ ထပ်ကြိုးစားရဦးမှာပေါ့” ဆိုပြီး အစွဲအလမ်းမထားဘဲနေတတ်ရင် စိတ်ချမ်းသာတာပေါ့။

မေး။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ဖြစ်စဉ်ကြီးကို ရုပ်ပစ်လိုက်ရမယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို

အနေတတ်ပါစေ

အဆုံးစီရင်တဲ့ အဓိပ္ပါယ်မျိုးလား။

ဖြေ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်တာဟာ အပြစ်မကင်းတဲ့ အလုပ်ပါ။ ကိုယ့်ဘဝကို တပ်မက်တွယ်တာပြီး မသေဘဲနေချင်တဲ့ သဘောလိုပဲ အပြစ်မကင်းတာချင်း အတူတူပါ။ ဘဝကို တွယ်တာမှုမထားဘဲ သဘာဝတရားအတိုင်း ဖြစ်နေတာပဲလို့ သဘောထားတာသာ အပြစ်ကင်းပါတယ်။ ဘာကိုမျှ တပ်မက်တွယ်တာခြင်း မရှိသင့်ပါ။ ဒုက္ခက လွတ်မြောက်ရေးကိုတောင် တပ်မက်မှုမထားသင့်ပါဘူး။

မေး။ သင်္ခါရဆိုတဲ့ ကွင်းဆက်ပြတ်ယင် ဘဝသစ်မှာ မွေးဖွားခြင်းချုပ် တယ်လို့ ပြောသွားပါတယ်။

ဖြေ။ မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒါက နောင်ဖြစ်လာမဲ့ အရေးပါ။ ပစ္စုပ္ပန်ကိုပဲ ပဓာနထားပြီးလုပ်ပါ။ နောင်ဖြစ်လာမဲ့အရေးကို ခဏဘေးဖယ်ထားပါ။ ပစ္စုပ္ပန်ကောင်းရင် အနာဂတ်က အလိုလိုကောင်းမှာပါ။

ဘဝသစ်ကို ဖြစ်စေတတ်တဲ့ သင်္ခါရတွေကို ချုပ်အောင်လုပ်ပြီးပြီဆိုရင် ဘဝသစ် ဖြစ်ခြင်းနဲ့ သေခြင်းတရားတွေကို ဖြစ်စေတတ်တဲ့ ကမ္မဘဝက ချုပ်မှာအမှန်ပါ။

မေး။ အဲဒါဟာ ချုပ်ပြတ်ခြင်းသဘော၊ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းသဘောပဲ မဟုတ်လား။

ဖြေ။ ငါလို အမှတ်မှား အစွဲမှားကြီး ချုပ်ပျောက်တာဖြစ်ပါတယ်။ ဒုက္ခရဲ့ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီချုပ်ငြိမ်းခြင်း (နိရောဓသစ္စာ) ဆိုတာ နိဗ္ဗာန်ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပါပဲ။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာမိတောက်ကြီး ငြိမ်းသွားတာပါ။

လူတိုင်းဟာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟမီးတွေ ရင်ထဲမှာ တောက်လောင်နေပါတယ်။ အဲဒီမီးတောက် မီးလျှံတွေ ငြိမ်းသွားတဲ့အခါ ဒုက္ခကင်းပြတ် သွားပါတယ်။ ဒုက္ခပျောက်တော့ သုခရောက်ပါတယ်။ အဲဒီသုခဆိုတာကိုဖော်ပြနိုင်တဲ့စကားလုံး မရှိပါဘူး။ ဘာကြောင့် မရှိသလဲဆိုရင် နိဗ္ဗာန်တရားဟာ ရုပ်နာမ်တရားတို့နဲ့ စံစားနိုင်တဲ့တရားမျိုး မဟုတ်လို့ပါ။ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် ဘဝမှာ လက်ငင်းဒိဋ္ဌ သိမြင်ခံစားရမှသာ အဓိပ္ပာယ်ကို နားလည်နိုင်ဖို့ပါပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်ကို နားလည်တဲ့အခါ ဘဝပြတ်ရမယ့် အရေးဟာလည်း အကြောင်းမဟုတ်

တော့ ပါဘူး။

မေး။ နိရောဓဆိုတဲ့ နိဗ္ဗာန်ရတော့ ဝိညာဏ်က၊ ဓာတ်က ဘယ်လိုဖြစ်သွားသလဲ။

ဖြေ။ ဒီအကြောင်း ဘာကြောင့် ခေါင်းရှုပ်ခံပြီး စဉ်းစားနေဦးမလဲဗျာ။ ဒိဋ္ဌဓမ္မသိရမှ နားလည်နိုင်တဲ့တရားကို အချိန်ကုန်ခံပြီး စဉ်းစားနေရင် လက်ငင်းလုပ်ဆောင်ရမယ့်ကိစ္စကို မျက်ခြည်ပြတ်သွားစရာရှိပါတယ်။ လက်ငင်းလုပ်ရမယ့်ကိစ္စက နိဗ္ဗာန်ရအောင်လုပ်ဖို့ကိစ္စသာ ဖြစ်ပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်ရောက်ဆဲ အဆင့်ကျတော့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ခံစားရပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါမှာ ပြဿနာတွေ ရှင်းသွားပါလိမ့်မယ်။ ရောက်ဖို့သာ ဝါယမစိုက်ပါ။

မေး။ တွယ်တာမှုမရှိရင် လောကကြီး ဘယ်မှာတည်တံ့နိုင်ပါ့မလဲ။ လူနဲ့ လူချင်း အတွယ်အတာကင်းကြမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်သားသမီးတောင်မှ ကိုယ် မတွယ်တာရတော့ဘူးလား။ ချစ်တာတို့ ခင်တွယ်မှု၊ ပတ်သက်မှုတွေဆိုတာ တွယ်တာမှုမပါဘဲ ဘယ်လိုဖြစ်နိုင်ပါ့မလဲ။

ဖြေ။ မတွယ်တာရဘူးဆိုတာ စိမ်းကားရမယ်လို့ ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါ။ အတွယ်အတာကင်းတာဟာ သူတော်ကောင်းတို့ရဲ့ ဥပေက္ခာတရားပါ။ နောင်ဖွဲ့မှုကင်းတာကို ဆိုလိုတာပါ။ သားသမီးကို မိဘမေတ္တာနဲ့ စောင့်ရှောက်ဖို့တာဝန်ကို မပစ်ပယ်ကောင်းပါ။ ချစ်သော်လည်း နောင်ကြီး တည်းခံရသလို ငြိတွယ်မှု မဖြစ်သင့်ပါ။ ဆိုကြပါစို့ ခင်ဗျားက လူမမာ တစ်ယောက်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်နေရင်း သူပြန်ကောင်းမလာတော့ဘူးဆိုရင် ခင်ဗျားငိုယိုနေလို့ ဘာအကျိုးထူးမှာလဲ ခင်ဗျားအဖို့မှာ စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင် ထားပြီးတော့၊ အဲဒီလူမမာအပေါ်မှာ တစ်ဖက်တစ်လမ်းက စောင့်ရှောက် ကူညီဖို့လည်း စဉ်းစားသင့်တာပေါ့။ ဒါဟာ ဥပေက္ခာထားတာပါ။ ဒီသဘောထား ဟာ တုံ့ပြန်မှုလည်း မဟုတ်၊ လက်ပိုက်ကြည့်နေတာလည်း မဟုတ်၊ စိတ်ခိုင်ခိုင်ထားပြီး အကျိုးပြုခြင်းပါ။

# ကျောက်စရစ်ခဲများကလေးများနှင့်ထောပတ်ကြည်

(သာကောဝတ္ထု)

တစ်နေ့သ၌ လူရွယ်တစ်ဦးသည် တရှိုက်ရှိုက် ငိုကြွေးလျက် ဘုရားရှင်ထံမှောက်သို့ လာရောက်ဖူးမြော်၏။ “ဘာကြောင့်ငိုသနည်း” ဟူ၍ ရှင်တော်ဘုရားကမေးလျှင် ထိုလူရွယ်က “ယမန်နေ့က တပည့်တော်ရဲ့ဖခင်ကွယ်လွန်သွားလို့ပါဘုရား” ဟူ၍ လျှောက်ထားလေသည်။

“ဘာတတ်နိုင်မှာလဲ၊ ငိုနေလို့ သေတဲ့သူက ပြန်ရှင်လာမှာ မဟုတ်ပေဘူး”၊ “မှန်ပါတယ်ဘုရား၊ ငိုနေလို့ သေတဲ့ဖခင်ကြီးပြန်ရှင်လာမှာ မဟုတ်တာကိုတော့ သိပါရဲ့ဘုရား။ သို့သော်လည်း သွားလေသူ ဖခင်ကြီးအတွက် ကောင်းရာကောင်းကြောင်း တစ်စုံတစ်ရာများ အရှင်ဘုရားက ဆောင်ရွက်ပေးပါလို့ လျှောက်ထားလိုကြောင်းပါဘုရား ”

“ဟေ့ သွားလေသူ ဖခင်ကြီးအတွက် ကောင်းရာကောင်းကြောင်း ဟုတ်လား”

“ဒီလိုပါဘုရား တချို့ဂိုဏ်းဆရာတွေ၊ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ သူတို့ တပည့်များရဲ့ အပြစ်တွေကို တမလွန်ဘဝမှာ မကျခံရအောင် လုပ်ပေးကြပါတယ် ဘုရား။ အဆောင်အယောင် အခမ်းအနားမျိုးစုံနဲ့ လုပ်ကြပါတယ်ဘုရား။ လူ့ပြည်ကနေပြီး အဲဒီယတြာ မန္တန်တွေနဲ့ သူတို့အဖို့မှာ နတ်ပြည်ကို တန်းပြီး ရောက်သွားကြတယ်လို့ ဆိုပါတယ်ဘုရား။ အရှင်ဘုရားကတော့ ဘုန်းတန်ခိုးကြီးမားတော်မူတဲ့အတွက် တပည့်တော်ရဲ့ သွားလေသူ ဖခင်ကြီးအတွက် ယတြာမန္တန်တွေ လုပ်ပေးတော်မူမယ်ဆိုရင် ဖခင်ကြီးဟာ နတ်ပြည်ရောက်ရုံသာမက အမြဲတမ်းနေခွင့်ပါ ရရှိနိုင်ပါလိမ့်မယ်ဘုရား။ ဒါကြောင့် တစ်နည်းနည်းနဲ့ ကူမတော်မူပါဘုရား”

ဘုရားရှင်သည် ထိုလူရွယ်၏ရင်တွင်း ပူဆွေးမှုဖိစီးခြင်းကို သိမြင်တော်မူ၍ ကျိုးကြောင်းပြသ၍ ဟောပြုလျှင် နားလည်နိုင်မည် မဟုတ်သည့်အတွက် ဥပါယ်တံမျဉ်ဖြင့် ဟောပြုတော်မူပုံကား-

“ကောင်းပြီလေ၊ ဈေးမှာ မြေအိုးနှစ်လုံးသွားဝယ်ချေ” ဟု စေခိုင်း



တော်မူလေသည်။ ထိုလူရွယ်သည် ဝမ်းသာအားရဖြင့် မြေအိုးနှစ်လုံးဝယ်ခဲ့ပြီး လျှင် ဘုရားရှင်၏ ရှေ့မှောက်၌ ချထားပြီးသောအခါ ဘုရားရှင်က မြေအိုး တစ်လုံးတွင် ထောပတ်ကြည် အပြည့်ထည့်စေ၏။ အခြားတစ်လုံးတွင် ကျောက် စရစ်ခဲ အပြည့်ထည့်စေ၏။ အိုးနှစ်လုံးစလုံးကို လုံအောင်ပိတ်စေ၏။ ထိုနောက် အိုးနှစ်အိုးစလုံးကို အနီးရှိရေကန်တွင် ချစေ၏။ လူရွယ်သည် ဘုရားရှင်က ယတြာမန္တန်စီရင်နေသည်ဟု ထင်၍ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ လိုက်နာပြုလုပ်လေ ရာ အိုးနှစ်လုံး ရေတွင်နှစ်သွားလေသည်။ ထိုအခါ မြတ်စွာဘုရားက ထို လူရွယ်အား တုတ်ကြီးကြီးတစ်ချောင်း အရှာခိုင်းပြီးလျှင် ရေအောက်ရှိ မြေအိုး နှစ်လုံးကို ရိုက်ခွဲစေ၏။

အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် အစဉ်အလာထုံးစံရှိသည်မှာ လူသေကို မီးသင်္ဂြိုဟ် သောအခါ ထင်းပုံပေါ်တွင် လူသေအလောင်း မီးစွဲပြီး ပြာမဖြစ်မီတွင် သား ဖြစ်သူက ဖခင်၏ အလောင်းကောင် ဦးခေါင်းခွံကို တုတ်ကြီးကြီးဖြင့် ကွဲအောင် ရိုက်ရ၏။ ရှေးရိုးအစဉ်အလာ ယုံကြည်မှုအရ ဦးခေါင်းခွံကွဲသွားသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် သေသူအဖို့ နတ်ဘုံတံခါးကြီး ပွင့်သွားရောဟူ၏။ ထိုလူရွယ်၏ စိတ်ထဲမှာကား “ငါ ဖခင်ကြီးရဲ့ ဈာပနကတော့ မနေ့ကပဲ ပြာကျခဲ့ပြီ။ အခု ဘုရားရှင်က ဖခင်ကြီးကို မီးသင်္ဂြိုဟ်တဲ့ အထိမ်းအမှတ်အနေနဲ့ ဦးခေါင်းခွံရဲ့ အစား အိုးတွေကို ရိုက်ခွဲခိုင်းတာ ဖြစ်မှာပဲ” ဟူ၍ ယတြာအစီအရင်အဖြစ် မှတ်ယူကာ ပျော်ရွှင်နေလေသည်။

ဘုရားရှင် ညွှန်ပြတော်မူသည့်အတိုင်း တုတ်ကြီးကြီးဖြင့် အိုးနှစ်လုံး စလုံးကို ရိုက်ခွဲလိုက်ရာ အိုးတစ်လုံးထဲရှိ ထောပတ်သည် ရေမျက်နှာပြင်ပေါ်သို့ တက်လာပြီး ပေါလောပေါ်လျက်နေလေ၏။ အခြားအိုးထဲမှ ကျောက်စရစ်ခဲ တို့သည်ကား အိုးကွဲထဲမှ ပြန့်ထွက်လာပြီးလျှင် ရေအောက်တွင်ပင် နေကြ လေသည်။ ဘုရားရှင်က လူရွယ်အား မိန့်ကြားတော်မူသည်မှာ-

ကဲ-အမောင်လုလင်၊ ငါဘုရား လုပ်ထိုက်သမျှကိုတော့ လုပ်လိုက်ပြီး ပြီ။ မင်းရဲ့ဆရာကြီးတွေ ပပ်ပြီးတော့ ယတြာမန္တန်တွေ အရွတ်ခိုင်းပြီး ဆုတောင်း ခိုင်းပေတော့။ ဘယ်လိုဆုတောင်းရမလဲ ဆိုတော့ “ဟဲ့-ကျောက်ခဲလေးတွေ

တက်လာခဲ့ တက်လာခဲ့” လို့ ဆိုကြပါစေ။ ပြီးတော့လည်း “ဟဲ့-ထောပတ်တွေ အောက်နှစ်ကြ အောက်နှစ်ကြ” လို့ ဆိုကြပါစေ။ ငါဘုရားရှင်က စောင့်ကြည့်နေမယ်။

“ဟာ-အရှင်ဘုရားက နောက်ပြီးမိန့်တော်မူနေတာကိုး။ ကျောက်စရစ်က ရေထက်လေးတာပဲ။ ရေအောက်မှာပဲ နေမှာပေါ့ဘုရား။ ရေပေါ်ကို ဘယ်တက်လာနိုင်ပါမလဲ။ ဒါသဘာဝတရားပဲ။ ထောပတ်က ရေထက်ပေါ့တာမို့ ရေပေါ်မှာ ပေါ်နေမှာပါဘုရား။ ဘယ်လိုမှ နှစ်မြှုပ်မသွားနိုင်ပါဘုရား ဒါဟာလည်း သဘာဝတရားပါဘုရား”

“အမောင်လုလင်၊ သင်ဟာ သဘာဝတရားအကြောင်း တော်တော် သိထားပြီပဲ။ အခုကိစ္စမှာတော့ သဘာဝတရားကို နားမလည်နိုင်ပဲကိုး။ အမောင်ရဲ့ ဖခင်ကြီးဟာ သူ့ဘဝတစ်လျှောက်လုံးမှာ အပြစ်လေးတဲ့အမှုတွေ လုပ်ခဲ့ရင် ကျောက်စရစ်ခဲတွေလို ရေအောက်မှာ ရောက်နေပေလိမ့်မယ်။ ဘယ်သူကမျှ သူ့ကို ဆွဲမတင်နိုင်ပေဘူး။ ပြီးတော့ သူလုပ်ခဲ့တဲ့ အလုပ်တွေဟာ အပြစ်မရှိတဲ့ အလုပ်တွေ ဖြစ်ခဲ့ရင် ထောပတ်လို ရေပေါ် တက်လာပေလိမ့်မယ်။ ဘယ်သူကမျှ သူ့ကိုဆွဲပြီးမနှစ်နိုင်ပေဘူး”

သဘာဝတရားကို သိမြင်ပြီးဖြစ်ကြ၍ တရားနှင့်အညီ နေထိုင်ကြမည် ဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့တစ်တွေသည် ဒုက္ခညွန့်တွင်းမှ မကြာမြင့်မီပင် ထွက်မြောက် နိုင်ကြပေလိမ့်မည်။





အခန်း(၅)

သီလကျင့်စဉ်

ကျွန်ုပ်တို့၏ တကယ်လုပ်ဆောင်ဖွယ်ကိစ္စများ၊ မသိမှု၊ တပ်မက်မှုနှင့် မနှစ်မြို့မှုတည်းဟူသော ဒုက္ခ၏ အကြောင်းရင်းတရားများကို အမြစ်ဖြတ် သုတ်သင်ခြင်းဖြင့် ဒုက္ခကို အမြစ်ပြတ်သုတ်သင်ရေးပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဤကိစ္စကြီး ပြီးမြောက်နိုင်ရေးအတွက် ဗုဒ္ဓရှင်တော်ဘုရားသည် ကိုယ်တော်တိုင် တွေ့ရှိကျင့်သုံးခဲ့ပြီးလျှင် ဟောပြောတော်မူခဲ့ပါသည်။ ထိုလက်တွေ့ကျင့်စဉ်ကြီးမှာ မျှော်မှန်းသည့် ပန်းတိုင်သို့ ရောက်စေတတ်သော လမ်းစဉ်ဖြစ်၍ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး တရားတော် (ဝါ) အင်္ဂါရှစ်ပါးလမ်းစဉ် တရားတော်ဟု သမုတ်တော်မူပါသည်။

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးတရားတော်၏ လိုရင်းကို ရှင်းလင်းလွယ်ကူစွာ ဟောကြားတော်မူပါရန် လျှောက်ထားချက်အရ ဘုရားရှင်က အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် ဟောကြားတော်မူသည်မှာ -

- မကောင်းမှုဟူသမျှကို မပြုရာ။
- ကုသိုလ်နှင့် ပြည်စုံစေရာ၏။

မိမိစိတ်ကို ဖြူစင်စေရာ၏။

ဤသည်ကား ဘုရားရှင်တို့၏ အဆုံးအမတော်ပေတည်း။

(ဓမ္မပဒ၊ ဂါထာ ၁၈၃)။

ဤဂါထာကလေးသည် အလွန်ရှင်းလင်းပြတ်သား၍ လူတိုင်းလက်ခံနိုင်ဖွယ်ရှိပေသည်။ အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည့် အလုပ်မျိုးကို ရှောင်ရှား၍ အကျိုးရှိမည့် အလုပ်မျိုးကို လုပ်ဆောင်သင့်သည်ဆိုသော အချက်ကို အားလုံးသဘောတူညီကြပါသည်။ သို့ရာတွင် ဘယ်အလုပ်များက အန္တရာယ်မကင်း၊ ဘယ်အလုပ်များက အကျိုးကျေးဇူး ဖြစ်စေတတ်သည်ဟု ခွဲခြားသတ်မှတ်မည်နည်း။ ကုသိုလ်တရားနှင့် အကုသိုလ်တရားတို့ကို မည်သို့ပိုင်းခြားရမည်နည်း။ ဤသို့ ခွဲခြားစိစစ်ကြရာဝယ် ကိုယ်ပိုင်ယုံကြည်ချက်များ မိနိုးဖလာအယူအစွဲများ ကိုယ်ပိုင်နှစ်သက်မှု မနှစ်သက်မှုများကို အခြေပြု၍ အကဲဖြတ်လေ့ရှိကြသည့်အတွက် အမြင်ကျဉ်းသော ထိုအကဲဖြတ်မှုတို့ကို ကြိုက်သူလည်းရှိ၍ မကြိုက်သူလည်း ရှိချေသည်။ ဂိုဏ်းဂဏအမြင်များ လွှမ်းမိုးလျက်ရှိလေသည်။ ထိုသို့သော ကျဉ်းမြောင်းသည့် အဓိပ္ပါယ်သတ်မှတ်ချက်မျိုးကို စွန့်ပယ်လျက် ဗုဒ္ဓရှင်တော်ဘုရားက တစ်လောကလုံးနှင့် အကျုံးဝင်သော ကုသိုလ်တရား၊ အကုသိုလ်တရားတို့ကို ဟောပြောတော်မူပါသည်။ သူတစ်ပါးအား အကျိုးယုတ်စေတတ်၍ ငြိမ်းချမ်းမှုနှင့် စိတ်ဝမ်းညီညွတ်မှုတို့ကို ထိပါးစေတတ်သည့် အပြုအမူမှန်သမျှသည် အကုသိုလ်တရားဖြစ်သည်။ အပြစ်မကင်းဟူ၍ ညွှန်ပြတော်မူပါသည်။ သူတစ်ပါး၏ အကျိုးကို ဖြစ်စေတတ်သော ငြိမ်းချမ်းမှုနှင့် စိတ်ဝမ်းညီညွတ်မှုတို့ကို ဖြစ်စေတတ်သည့် အပြုအမူမှန်သမျှသည် ကုသိုလ်တရားဖြစ်သည်။ သူတော်ကောင်း တရားဖြစ်သည်ဟူ၍လည်း ညွှန်ပြတော်မူပါသည်။ ထို့ပြင်လည်း ကိုးကွယ်မှုလုပ်ရပ်များဖြစ်သည့် အဆောင်အယောင် အခမ်းအနားများ ဖြင့်လည်းကောင်း၊ တွေးခေါ်မြော်မြင်ရေး အကျင့်များဖြင့်လည်းကောင်း စိတ်၏ စင်ကြယ်မှုကို မဖြစ်စေနိုင်၊ ကိုယ်တွင်းမှာ ဖြစ်ပေါ်သော ပကတိသဘောကို ဒိဋ္ဌဓမ္မသိအောင်ပြုခြင်းနှင့် ဒုက္ခ၏အကြောင်းရင်းဖြစ်သည့် ပြုပြင်စီမံခြင်း အလေ့အထ(ဝါ) သင်္ခါရတရားများကို စနစ်တကျဖယ်ရှားခြင်းဖြင့်သာလျှင်

ဖြစ်စေနိုင်၏ဟူ၍ ဟောပြောတော်မူပါသည်။

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးလမ်းစဉ်ကို သုံးဆင့်ပိုင်းခြား၍ ကျင့်သုံးဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ သုံးဆင့်ဆိုသည်မှာ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။ သီလဆိုသည်မှာ အကျင့်စာရိတ္တကောင်းကို ပျိုးထောင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ကာယကံမှုနှင့် ဝစီကံမှုတို့တွင် အကုသိုလ်မဖြစ်အောင် စောင့်စည်းရခြင်းဖြစ်သည်။ သမာဓိဆိုသည်မှာ မိမိ၏ စိတ်အစဉ်ကို စိုးပိုင်ထိန်းကျောင်းနိုင်စေရန်၊ သိစိတ်ကို လိုအပ်သလို စေစား အသုံးချနိုင်စွမ်းရရှိအောင် လေ့ကျင့်ရခြင်း ဖြစ်သည်။ ပညာဆိုသည်မှာ မိမိကိုယ်တွင်းမှာရှိသော သဘာဝတရားကို ဟုတ်မှန်သည့် အတိုင်း သိနိုင်စွမ်းသည့် ဝိပဿနာဉာဏ်ကို ထူထောင်ခြင်း ဖြစ်သည်။

### သီလဖြည့်ကျင့်ခြင်းအကျိုး

ဓမ္မကို ကျင့်သုံးဆောက်တည်လိုသူသည် သီလဖြည့်ကျင့်မှုဖြင့် စတင်ရ၏။ ဤပထမခြေလှမ်းဖြင့် စတင်ခြင်းမပြုပါက ကျင့်စဉ်တွင် ရှေ့သို့ တိုးတက်မှု မရနိုင်ချေ။ ကိုယ်အမူအရာ၊ နှုတ်အမူအရာအားလုံးတို့၌ သူတစ်ပါးအား ထိခိုက်စေမှုကို ရှောင်ကြဉ်ရ၏။ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်က ဤသဘောရှိသော အမူအကျင့်ကို နှစ်ခြိုက်ကြသဖြင့် အားလုံးက နားလည်နိုင်သော အကျင့်ပင် ဖြစ်၏။ သို့ရာတွင် စင်စစ်မှာ မကောင်းသော ကိုယ်အမူအရာ၊ နှုတ်အမူအရာတို့သည် သူတစ်ပါးအား ထိခိုက်မည့်အရေးမျှသာမက မိမိကိုယ်တိုင်အား ထိခိုက်မည့် အရေးကိုပါ မြော်တွေးသင့်ပါသည်။ လိမ်ညာခြင်း၊ ဇော်ကားမော်ကားပြောဆိုခြင်း၊ ခိုးဝှက်ခြင်း၊ အဓမ္မပြုကျင့်ခြင်းစသော အကုသိုလ်မှု တစ်ခုပြုမည်ဆိုလျှင် ပြုသူ၏ စိတ်တွင်းမှာ ကြီးမားသော စိတ်ချောက်ချားမှု၊ တပ်မက်မှု၊ မနှစ်ခြိုမှုများ ရှေးဦးစွာ ဖြစ်ပေါ်ပြီးမှသာ ကိုယ်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ နှုတ်ဖြင့်ဖြစ်စေ ကျူးလွန်မိရခြင်း ဖြစ်လေသည်။ လတ်တလောအားဖြင့် တပ်မက်မှု သို့မဟုတ် မနှစ်ခြိုမှုအတွက် စိတ်ဆင်းရဲရနံ့မျှမက တမလွန်တွင်လည်း အကြီးအကျယ် ဆင်းရဲကြောင်း ဖြစ်ပေသည်။ ဤနေရာတွင် ဘုရားရှင်၏ သတိပေးတော်

မူပုံကိုလည်း သတိပြုသင့်ပါသည်။

မကောင်းမှုပြုသူသည် ဤဘဝ၌လည်း ပူပန်ရ၏။

တမလွန်ဘဝ၌လည်း ပူပန်ရ၏။

ပစ္စုပ္ပန်တမလွန်ဘဝ နှစ်တန်တို့၌လည်း ပူပန်ရ၏။

ကောင်းမှုပြုသူသည် ဤဘဝ၌လည်း နှစ်သက်ရ၏။

တမလွန်ဘဝ၌လည်း နှစ်သက်ရ၏။

ပစ္စုပ္ပန် တမလွန်ဘဝ နှစ်တန်တို့၌လည်း နှစ်သက်ရ၏။

(ဓမ္မပဒ၊ ဂါထာ ၁၇-၁၈)။

နတ်ပြည်၊ ငရဲပြည်တို့သို့ ရောက်ရန် နောင်ဘဝထိ စောင့်ရန်မလိုပါ။ မျက်မှောက်ဘဝမှာ မိမိကိုယ်တွင်းမှာပင် ရောက်ရှိနိုင်ပေသည်။ အကုသိုလ်အမှုများ ပြုပြီဆိုလျှင် လိုချင်တပ်မက်မှု မီးတောက်များနှင့် မနှစ်မြို့ မုန်းတီးမှု မီးတောက်ကြီးများသည် ရင်တွင်းမှာ တောက်လောင်နေသည်ကို ခံစားကြရ၏။ ကုသိုလ်အမှုများ ပြုသောအခါ နတ်ချမ်းသာတမျှ ရင်တွင်းမှာ ခံစားကြရ၏။ ထို့ကြောင့် မကောင်းသော ကာယကံမှု၊ မကောင်းသော ဝစီကံမှုများကို အများကောင်းကျိုးအတွက်သာလျှင် ရှောင်ကြဉ်ခြင်းမဟုတ်၊ မိမိကောင်းကျိုးချမ်းသာ ခံစားရေးအတွက်လည်း ရှောင်ကြဉ်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။

သီလဆောက်တည်ခြင်း ပြုအပ်သော အခြားအကြောင်းတစ်ပါးမှာလည်း မိမိ၏ ပကတိသဘောကို နက်နဲစွာ စူးစမ်းဆင်ခြင်နိုင်သည့် ဝိပဿနာ ဉာဏ်ရရှိရေးအတွက် သီလနှင့်ပြည့်စုံမှုကို လိုအပ်၏။ ဝိပဿနာဉာဏ် ရရှိနိုင်သည့် စိတ်သည် အလွန်တည်ကြည် ငြိမ်သက်ခြင်းရှိရ၏။ နောက်ကျသော ရေရှိသည့် ရေအိုင်ထဲသို့ နက်ရှိုင်းစွာ မမြင်နိုင်သည့်နည်းတူ နောက်ကျသော စိတ် ဖြစ်ပေါ်ဆဲတွင် မိမိအတွင်းသန္တာန်၌ ဖြစ်ပျက်ပုံများကို မမြင်နိုင်ချေ။ မကောင်းမှုတစ်ခု ပြုပြီဆိုလျှင် စိတ်သည် တုန်လှုပ်ချောက်ချားလျက်ရှိ၏။ ကာယကံ၊ ဝစီကံ စင်ကြယ်သော အခါမှသာလျှင် စိတ်၏ ငြိမ်သက်တည်ကြည်မှု ရနိုင်ခွင့်ရှိပြီးလျှင် ကိုယ်တွင်းမှာ တရားရှာ၍ ရနိုင်လေသည်။

သီလကို မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည် အကြောင်းတစ်ရပ်မှာလည်း ဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ရေးကို နောင်ယုက်တတ်သည့် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတရားများ ခေါင်းပါးရေးအတွက် ဖြစ်သည်။ ကိုယ်လက်စောင့်စည်းခြင်း၊ နှုတ်စောင့်စည်းခြင်းမရှိပါက သူတစ်ပါး၏ အကျိုးယုတ်ကြောင်းကို ပြုမိမည်ဖြစ်ရာ ထိုယုတ်မာမှုနှင့်သမ္မာသည် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတရားတို့၏ စေ့ဆော်မှုနှင့် ပူးပေါင်းပါဝင်မှုတို့ကြောင့်သာ ဖြစ်ရ၍ သဘောကြောင့် ထိုအကုသိုလ် အခြေခံတရားသုံးပါး မကင်းသော လုပ်ဆောင်မှုတို့သည် ဒုက္ခမှလွတ်မြောက်ရေးလမ်းစဉ်ကို ကျင့်သုံးရာတွင် ရှေ့တစ်လှမ်းတိုးတိုင်း နောက်နှစ်လှမ်းဆုတ်သလို ဖြစ်နေတတ်ခြင်းကြောင့်ပင်တည်း။

သို့ဖြစ်လေရာ သီလသည် လူမှုဘဝ၏ အကျိုးစီးပွား၊ လူမှုဘဝတွင် ပါဝင်ကြသော ကျွန်ုပ်တို့ တစ်ဦးချင်း၏ အကျိုးစီးပွားတို့အတွက်ဖြစ်၍ လောကီအကျိုးစီးပွားသာမက တရားရမှုတည်းဟူသော လောကုတ္တရာ အကျိုး စီးပွား ရရှိရေးအတွက် လိုအပ်သော အကျင့်တရားဖြစ်ပေသည်။

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးအနက် သမ္မာဝါစာ(မှန်သောစကားရှိခြင်း) ၊ သမ္မာကမ္မန္တ(မှန်သောပြုလုပ်မှုရှိခြင်း)နှင့် သမ္မာအာဇီဝ(မှန်သောအသက်မွေးမှုရှိခြင်း) ဟူသော အကျင့်သုံးပါးတို့သည် သီလမဂ္ဂင်ခေါ် သီလအုပ်စုဝင် ဖြစ်သည်။

### သမ္မာဝါစာ

ကောင်းသောစကားရှိခြင်း(သမ္မာဝါစာ) ဆိုသည်မှာ ဖြူစင်၍ ကုသိုလ်နှင့်စပ်သော စကားမျိုးကိုသာ ပြောဆိုခြင်းကို ခေါ်သည်။ ဖြူစင်သောစကားဆိုသည်မှာ အပြစ်ကင်းသော စကားမျိုးဖြစ်ရာ အပြစ်မကင်းသော စကား၏ လက္ခဏာကို သိအပ်ပေသည်။ အပြစ်မကင်းသော စကားတို့သည် မဟုတ်မှန်သောစကား၊ ကုန်၊ချောသောစကား၊ ရုန်ရင်းကြမ်းတမ်းသော စကားနှင့် ဖြိန်ဖျင်းသောစကားတို့ကို ဆိုလိုပါသည်။ မဟုတ်မှန်သော စကားဟူသည်မှာ လုံးဝမမှန်ကန်သောစကားနှင့် တစ်ပိုင်းတစ်စသာမှန်သော စကားမျိုးဖြစ်သည်။

ကုန်းချောစကားသည် မိတ်ဆွေချင်း၊ ဆွေမျိုးချင်း အချစ်ပျက်စေသော သို့မဟုတ် အထင်လွဲမှားစေမှုဖြစ်ရန် လည်ဆယ်၍ ပြောသော စကားမျိုးဖြစ် သည်။ ရုန်ရင်းကြမ်းတမ်းသောစကားတွင် ဟစ်အော်ဆဲရေးခြင်း၊ ငေါက်ငမ်း ခြင်းများလည်း အကျုံးဝင်သည်။ အကျိုးရှိစေသော သဘောမပါသည့် နှုတ်အာ ကြမ်းမှုပင်တည်း။ ပြန်ဖျင်းသော စကားဆိုသည်မှာ ပြောသူရော၊ ကြားရသူ တို့ပါ အကျိုးမရှိ၊ သက်သက်အချိန်ကုန်စေသော “ဗလစ်ဗလစ်” စကားမျိုး ဖြစ်သည်။ ဤလက္ခဏာမျိုး လုံးဝကင်းစင်သောစကားကို ဖြူစင်သန့်ရှင်းသော စကားဟူ၍ ဆိုရ၏။

အပြစ်ကင်းရုံမျှကိုသာ သမ္မာဝါစာဟု မဆိုလိုပါ။ အကျိုးစီးပွား နှင့်ယှဉ်သော စကားမျိုးကို ဆိုလိုကြောင်း ဘုရားရှင်၏ ရှင်းပြချက်ကိုလည်း ရှုပါဦး။

သမ္မာဝါစာရှိသူသည် အမှန်ကိုသာ ဆိုလေ့ရှိ၏။ မှန်သောစကားမှ သွေဖည်လေ့မရှိ ယုံကြည်ထိုက်သော စကားရှိ၏။ သူတစ်ပါးနှင့်ဆက်ဆံရာတွင် ကိုးစားလောက်၏။ ဖြောင့်စင်း၏။ ကွဲပြားသူတို့ကိုလည်း စေ့စပ်တတ်၏။ ညီညွတ်ရေးကို ရှာမှီး၏။ ညီညွတ်ခြင်း၌ ပျော်ပိုက်၏။ ညီညွတ်ခြင်းကို ပြုသောစကားကို ဆိုလေ့ရှိ၏။ သူ့စကားသည် ညင်သာ၏။ နားဝင်ချီ၏။ နှစ်လိုဖွယ်ရှိ၏။ နှလုံးသို့ခိုက်၏။ ယဉ်ကျေးဖွယ်ရာရှိ၏။ ကြားရသူတို့သဘော ကိုက်ညီ၏။ လူအများနှစ်ခြိုက်၏။ သင့်သောအခါ၌သာ ဆိုလေ့ရှိ၏။ ဟတ်သည်ကိုသာ ဆိုလေ့ရှိ၏။ အဆုံးအမနှင့် စပ်သည်ကိုသာ ဆိုလေ့ရှိ၏။ မှတ်သားလောက်သော စကားကိုသာ ဆိုလေ့ရှိ၏။ အချိန်အခါနှင့်လျော်စွာသာ ဆိုလေ့ရှိရာ အကြောင်းနှင့်တကွသော၊ ချင့်ချင်ချိန်ချိန်ရှိသော၊ အနက်နှင့်ပြည့်စုံ သောစကားကိုသာ ဆိုလေ့ရှိ၏။ (စူဠဟတ္ထိပဒေါပမသုတ်၊ မူလပဏ္ဏာသ)

**ကောင်းသောပြုလုပ်မှု (သမ္မာကမ္မန္တ)**

ပြုလုပ်မှု စင်ကြယ်ခြင်းလည်း ရှိရပေမည်။ စင်ကြယ်သော ပြုလုပ်မှုကို နားလည်ရန် မစင်ကြယ်သော (ဝါ) ယုတ်မာသော ပြုလုပ်မှုကို သိထားရမည်။



သို့မှာသာလျှင် ရှောင်ကြဉ်နိုင်မည်။ ပြုလုပ်မှု မစင်ကြယ်ကြောင်း လေးပါးရှိသည်။ ၎င်းတို့မှာ သူတစ်ပါး၏ အသက်ကို သတ်ခြင်း၊ သက်ရှိသတ္တဝါမှန်သမျှကို မသတ်ရပါ။ သူတစ်ပါး၏ ပစ္စည်းကို မပေးဘဲနှင့် ရယူခြင်း။ ဖိုမဖောက်ပြန်မှု၊ ဥပမာ အလိုမတူဘဲ မေထုန်မှုကျူးလွန်ခြင်း။ သူတစ်ပါး၏ မယားကို ပြစ်မှားကျူးလွန်ခြင်း။ ကာယကံ၊ ဝစီကံတို့တွင် မိမိအလုပ်သည်ကိုပင် လုပ်မှန်းမသိ ဖြစ်စေတတ်သော မူးယစ်စေတတ်သော ဝတ္ထုတို့ကို နှိပ်သုံးဆောင်ခြင်းတို့ပင် ဖြစ်၏။ ဤယုတ်မာမှု လေးမျိုးကို ရှောင်ကြဉ်၍ ပြုလုပ်မှုတို့သည် ပြုလုပ်မှု စင်ကြယ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

မစင်ကြယ်သော ပြုလုပ်မှုကင်းခြင်းမျှသာမက မြတ်နိုးဖွယ်ပြုမှုများကိုလည်း ဘုရားရှင်က အောက်ပါအတိုင်း ဟောကြားတော်မူပါသည်။

“ထိုသူသည် တုတ်ကို ချထားပြီးဖြစ်၏။ ဓားကို ချထားပြီးဖြစ်၏။ မည်သူ့ကိုမျှ အန္တရာယ်မဖြစ်စေလို သနားတတ်၏။ သတ္တဝါအပေါင်း၏ ချမ်းသာကြောင်းကိုသာ လိုလားလျက်နေ၏။ ပုန်းလျှိုးကွယ်လျှိုးလုပ်လေ့မရှိ၊ အရိယာ သူတော်ကောင်း၏ အလေ့စရိုက်ရှိ၏”။ (ရုဋ္ဌဟတ္ထိပဒေါပမသုတ်)။

**ငါးပါးသီလ**

အိမ်ရာထူထောင်သူတို့အဖို့ သမ္မာဝါစာနှင့် သမ္မာကမ္မန္တ အကျင့်မြတ်တို့နှင့် ပြည့်စုံသော နေထိုင်ရေးအတွက် ငါးပါးသော ဂရုဓမ္မသီလတို့ကို စောင့်သုံးရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းငါးပါးတို့မှာ -

- ၁။ သက်ရှိသတ္တဝါမှန်သမျှကို သတ်ဖြတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။
  - ၂။ သူတစ်ပါး၏ ဥစ္စာကို မပေးဘဲရယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။
  - ၃။ မေထုန်မှုတွင် မှားယွင်းဖောက်ပြန်မှုမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။
  - ၄။ မမှန်သောစကားကိုဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။
  - ၅။ မူးယစ်စေတတ်သော အရာများမှီဝဲခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။
- သီလနှင့်ပြည့်စုံစေရန် ငါးပါးသီလကို မပျက်မယွင်း၊ ရာသက်ပန်ဆောက်

တည်ရာ၏။ (ထို့ကြောင့် ဂရုစမ္မသီလခေါ်၏)။ ဓမ္မနှင့်အညီ ကျင့်ကြံနေထိုင်ရေး အတွက် လူတိုင်းစောင့်သုံးရမည် ဖြစ်၏။ (ထို့ကြောင့်ပင် နိစ္စသီလ ခေါ်၏)

ကိစ္စများမြောင်လှသော လူ့ဘောင်လူကိစ္စများမှ ခေတ္တမျှ အနားယူခွင့် ရနိုင်သော နေ့မျိုးတွင် သံသရာမှလွတ်မြောက်ရေး (နိဗ္ဗာန်)ကို ရှေးရှုအပ်သော စိတ်၏ သန့်စင်မှုလုပ်ငန်းများကို အခါအားလျော်စွာ ပြုလုပ်သင့်ပေသည်။ ကျင့်စဉ်ကို ပိုမိုလေးနက်စွာ အားထုတ်ရမည်ဖြစ်သော ထိုနေ့ထူးနေ့မြတ် များတွင် နေ့စဉ်ပြည့်စုံရန် လိုအပ်သော အကျင့်သီလထက် သာလွန်သော သီလမျိုးလည်း ဆောက်တည်ရန် လိုအပ်ပေသည်။ သို့မှသာလျှင် တရားအား ထုတ်ခြင်းကို အနှောင့်အယှက်ကင်းစွာ စိတ်အေးလက်အေး ဆောင်ရွက်နိုင် မည်ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ထိုနေ့ထူးနေ့မြတ်များတွင် (ဥပေါသထ)ခေါ် ရှစ်ပါးသီလ ကို စောင့်သုံးရ၏။ ရှစ်ပါးသီလထဲတွင် ငါးပါးသီလလည်း အကျုံးဝင်ပြီး ဖြစ်သည်။ ထူးခြားသည်မှာ မေထုန်မူ၌ မှောက်မှားစွာကျင့်ကြံခြင်းထက်တိုး၍ မေထုန်မူမှ လုံးဝရှောင်ကြဉ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် နေမွန်းလွဲချိန်၌ စားသောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ အာရုံခံစားမှုနှင့်စပ်သမျှ ဖြေဖျော်မှုစသော သီဆိုမှု၊ ကခုန်မှု စသည်တို့မှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းနှင့် မြင့်သော မြတ်သော အိပ်ရာနေရာတို့မှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းများလည်းပါဝင်သည်။ အမြဲဟွစရိယခေါ် မေထုန်မှီဝဲခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းနှင့် အခြားထပ်ဆင့်၍ ရှောင်ကြဉ်ဖွယ် ကျင့်ဝတ် တို့သည် ကမ္မဋ္ဌာန်းလုပ်ငန်းတွင် စိတ်ငြိမ်းအေးမှုနှင့် စိတ်ပေါ့ပါး သွက်လက်မှုကို ရရှိစေရန်ပင်ဖြစ်၍ ပြင်ပအာရုံများ၏ နှောင့်ယှက်မှု ကင်းဝေးစေရန် ဖြစ်သည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ်ရန် သတ်မှတ်ထားသည့် နေ့များတွင်သာ ရှစ်ပါးသီလ စောင့်သုံးရန် လိုအပ်၍ သတ်မှတ်ရက်လွန်သောအခါ လူဝတ်ကြောင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့ သည် ငါးပါးသီလနှင့်ပြည့်စုံစွာ နေထိုင်လျှင် လုံလောက်ပေပြီ။

ရသေ့၊ ရဟန်း။ သီလရှင်စသော လူ့ဘောင်ကို စွန့်ခွာခဲ့သော သူတော်သူမြတ်တို့အဖို့ ဆယ်ပါးသီလဟူ၍လည်း ရှိသေးသည်။ ဆယ်ပါးကို သတ်မှတ်ရာ၌ ရှစ်ပါးသီလပါ ပထမ(၇)ပါးတွင် သတ္တမမြောက် (နစ္စ ဂီတ စသော သိက္ခာပုဒ်တွင် ဒဿနထိတစ်ပိုင်းနှင့် မာလာဂန္ဓစသော သိက္ခာပုဒ်

ကို ဒုတိယပိုင်းထား၍ သိက္ခာပုဒ်ကို နှစ်ပိုင်းခွဲသည်။ ဒသမမြောက်သီလ သိက္ခာပုဒ်မှာ ရွှေ ငွေ ကိုင်ဆောင်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ရသေ့ ရဟန်းပြုသူတို့သည် အလျှစ်၍ ရရှိသည့် ပစ္စည်းလေးပါးတို့ဖြင့်သာလျှင် အသက်မွေးကြရ၏။ ဤသို့ ဥစ္စာရှာဖွေခြင်းပြုဖို့ မလိုသော ၎င်းတို့၏ ဘဝသည် ပလိမောခခေါ် ကြောင့်ကြမှုနည်းပါးခြင်းကြောင့် စိတ်၏သန့်ရှင်းရေး အကျင့်ကို အချိန်ပြည့်ရွက်ဆောင်နိုင်ကြလေသည်။ ထို့ကြောင့် မိမိအကျိုးကျေးဇူးနှင့် အများအကျိုးကျေးဇူးတို့ကိုလည်း ထိထိရောက်ရောက် စွမ်းဆောင်နိုင်ကြ ပေ၏။

သီလသိက္ခာပုဒ်အားလုံးတို့သည် ငါးပါးဖြစ်စေ၊ ရှစ်ပါးဖြစ်စေ၊ ဆယ်ပါးဖြစ်စေ၊ သူ့ရည်ရွယ်ချက်နှင့်သူ ပြဋ္ဌာန်းထားရှိခြင်းဖြစ်သည်။ တရား ကျင့်ရာတွင် သူ့အဆင့်နှင့်သူ လိုအပ်သော ကျင့်ဝတ်များဖြစ်၍ ရှေးရိုးစဉ်လာ အတိုင်း ပုံသေနည်းများအနေဖြင့် အဓိပ္ပါယ်ထူးမရှိသော ပညတ်ချက်များ မဟုတ်ချေ။ သူတစ်ပါးကိုလည်းကောင်း၊ မိမိကိုယ်တိုင်ကို လည်းကောင်း အကျိုးယုတ်စေတတ်သည့် အမူအကျင့်နှင့် အပြောအဆိုများ မပြုလုပ်မိစေရန် လက်တွေ့ကျသော နေရေးစနစ်များ ဖြစ်ပေသည်။

### မှန်သော အသက်မွေးမှု (သမ္မာအာဇီဝ)

ကျားမ မဟု မည်သူမဆို မိမိအသက်မွေးမှုသည် အပြစ်ကင်းဖို့ လိုပါသည်။ မှန်ကန်သော အသက်မွေးမှုကား အဘယ်နည်းဆိုလျှင် အခြေခံ ထား၍ စဉ်းစားရမည့် အချက်နှစ်ချက်နှင့် ကိုက်ညီသော အသက်မွေးမှုဟု ဆိုရပါ မည်။ ပထမအချက်မှာ မိမိဝမ်းစာရာရသော အလုပ်သည် ငါးပါးသီလမပျက် စေဘဲ ပြီးမြောက်နိုင်သော အလုပ်မျိုး ဖြစ်ရပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ငါးပါးသီလချိုးဖောက်ရလျှင် သူတစ်ပါးအကျိုးထိခိုက်စေမည် ဖြစ်သော ကြောင့်တည်း။ ထိုမျှမက မိမိ၏ အသက်မွေးမှုသည် သူတစ်ပါး၏ ငါးပါးသီလ ပျက်ယွင်းမှု မဖြစ်စေသော အလုပ်မျိုးလည်း ဖြစ်ဖို့လိုပါသည်။ တိုက်ရိုက်ဖြစ် စေ သွယ်ဝိုက်၍ဖြစ်စေ သတ္တဝါအပေါင်းအား ထိခိုက်နှစ်နာစေမည့် အသက်

မွေးမှုမျိုးကို ရှောင်ရပါမည်။ သို့ဖြစ်ရာ အသက်သတ်ခြင်းနှင့်မကင်းသော အသက်မွေးမှုသည် မှန်ကန်သောအသက်မွေးမှု မဖြစ်နိုင်ပါ။ အသက်သတ်ခြင်းဆိုရာ၌ လူ့အသက်ဖြစ်စေ၊ သက်ရှိသတ္တဝါတစ်မျိုး၏ အသက်ဖြစ်စေကို ဆိုလိုပါသည်။ ကိုယ်တိုင်သတ်ခြင်း မဟုတ်စေကာမူ သူတစ်ပါး သတ်သည့် သားငါး အရေး အရှိမ အစွယ်အစရှိသည်တို့ကို ရောင်းဝယ်ဖောက်ကားခြင်းသည် အတူတူပင် သတ်ခြင်းမကင်းပါ။ မူးယစ်စေတတ်သော ပစ္စည်းများ ရောင်းဝယ်ဖောက်ကားခြင်းဖြင့် အကျိုးအမြတ်များစွာပင် ရရှိစေကာမူ မိမိမသုံးစွဲသော်လည်း တစ်ပါးသူတို့ သုံးစွဲမှုကို အားပေးခြင်းဖြစ်သောကြောင့် ရှောင်ကြဉ်ရပေမည်။ ထိုအတူ လောင်းကစားပိုင်းထောင်သော အလုပ်သည် အလွန်ဝင်ငွေကောင်းသည် မှန်သော်လည်း လောင်းကစားသူတို့၏ ပျက်စီးရာပျက်စီးကြောင်း ဖြစ်ခြင်းကြောင့် မသင့်သော အသက်မွေးမှုပင်ဖြစ်သည်။ လက်နက်ကြီးငယ် ရောင်းဝယ်ဖောက်ကားခြင်းသည်လည်း အလုပ်ကြီးအကိုင်ကြီး ဖြစ်ပါ၏။ သို့သော်လည်း ကမ္ဘာ့လူထုအများအပြားအား ထိခိုက်သေဆုံးမှုများကို ဖန်တီးခြင်းကြောင့် မကောင်းသော အသက်မွေးမှုတစ်မျိုးပင်ဖြစ်သည်။

လုပ်ကိုင်သောအလုပ်သည် လူအများအား ထိခိုက်စေခြင်း မဖြစ်သည့် လုပ်ငန်းဖြစ်စေကာမူ စိတ်ထားယုတ်ညံ့လျှင် မမှန်သောအသက်မွေးမှု ဖြစ်နိုင်ပေသေးသည်။ ဥပမာ အရပ်ထဲမှာ ကူးစက်ရောဂါတွေ ဖြစ်ပါစေဟု ကြိုတ်ပြီးဆုတောင်းနေသော ဆရာဝန်သည်လည်းကောင်း၊ စားရေရိက္ခာ ပြတ်တောက်၍ ငတ်မွတ်ခြင်း ဘေးကြီး ပေါ်ပေါက်ပါစေဟူ၍ ဆုတောင်းသော ဆန်သည် သည်လည်းကောင်း သမ္မာအာဇီဝအလုပ်ကို လုပ်သည်ဟု မဆိုရချေ။

လူ့ဘောင်လောကသည် လူတစ်ဦးချင်းပါဝင်ပြီး ဖြစ်ပေါ်နေသည့် အဖွဲ့အစည်းကြီး ဖြစ်သည်။ တစ်ဦးစီမှာ လူ့ဘောင်လောကကြီး တည်တံ့ရေးအတွက် ဆိုင်ရာဆိုင်ရာအလုပ်များ လုပ်ဆောင်ရန် တာဝန်ရှိပေသည်။ ဤနည်းအားဖြင့် လူ့ဘောင်လောကကို အကျိုးပြုလျက် မိမိထိုက်သင့်သော အသက်မွေးမှုကို ရရှိကြခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ ရသေ့ရဟန်းပြုသူသည် အလှူခံ၍

စားနေရသော သူတော်သူမြတ်၏ ဘဝတွင် မိမိကျင့်ကြံ အားထုတ်မှုဖြင့် စိတ်သန့်စင်မှုဖြစ်စေကာ မိမိအကျိုးနှင့် လောကအကျိုးတို့ကို ဖြစ်စေပေသည်။ သူတော်ကောင်းအလုပ် မဟုတ်သည့် အယောင်ဆောင်မှုများ၊ ဥပမာ-တန်ခိုးပြခြင်း၊ ဈာန်မရဘဲလျက် ဈာန်ရသည်ထင်ရအောင် လုပ်ပြခြင်း စသည်တို့ကို ပြုလုပ်နေပါလျှင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် ကောင်းသောအသက်မွေးမှု မရှိသူသာ ဖြစ်၏။

ကျွန်ုပ်တို့ အသက်မွေးမှုလုပ်ငန်းမှ ရရှိလာသော ပစ္စည်းဥစ္စာတို့ကို ကျွန်ုပ်တို့ မိသားစုတို့၏ စားဝတ်နေရေးအတွက် အသုံးပြုပြီးနောက် ပိုလျှံသမျှ ကိုလည်း လူ့ဘောင်ပတ်ဝန်းကျင် အကျိုးငှာ တတ်အားသမျှပေးလှူခြင်း ပြုသင့်ကြပေသည်။ ဝမ်းစာရှာမှီးရေးတွင် မိမိ၏ နေထိုင်စားသောက်ရေးနှင့် အများအကျိုးဆောင်ရွက်နိုင်ရေးတို့ကို ရည်ရွယ်လျက် မိစ္ဆာစားဆောင်နိုင်သော အလုပ်ဖြင့် တာဝန်ခွဲဝေ ထမ်းဆောင်အံ့ဟူသော အာသီသထား၍ လုပ်ကိုင်ခြင်းဖြင့် သမ္မာအာဇီဝအလုပ် ဖြစ်စေရာသည်။

### ဝိပဿနာလုပ်ငန်းတွင် သီလ၏အရေးပါပုံ

သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တနှင့် သမ္မာအာဇီဝအကျင့်မြတ်တို့သည် မိမိ၏ နေရေးဘဝကိုလည်းကောင်း ၊ အများတို့၏ နေရေးဘဝကိုလည်းကောင်း အဓိပ္ပါယ်ပြည့်စေပါသည်။ ဝိပဿနာသင်တန်းတက်ရာတွင် အထက်ဖော်ပြပါ သီလ၏ အင်္ဂါရပ်များနှင့်ပြည့်စုံသော အခွင့်အခါကို ရရှိ၏။ ဤသင်တန်း ကာလပိုင်းတွင် တရားအားထုတ်မှုကို အားသွန်ခွန်စိုက်ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သည့် အလျောက် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ရှစ်ပါးသီလဆောက်တည်ကြရပါသည်။ သင်တန်းကို ပထမအကြိမ် တက်ရောက်ကြသူများထဲတွင် ကျန်းမာရေးမပြည့်စုံ၍ ဆေးဝါးကုသဆဲ ဖြစ်သူတို့အဖို့ နေ့လွဲညစာစားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရသော သိက္ခာပုဒ်ကို ခြွင်းချက်ပြု၍ ဆာလောင်မှု ပြေငြိမ်းစေလောက်ရုံမျှသော စားသောက်ခြင်းကို ခွင့်ပြုထားပါသည်။ ဤသိက္ခာပုဒ်မှလွဲ၍ အခြားသော

သိက္ခာပုဒ်တို့ကို စောင့်သုံးကြရပါသည်။

သီလသိက္ခာပုဒ်များ စောင့်သုံးခြင်းအပြင် ဤသင်တန်းစည်းကမ်းအရ သင်တန်းသားတိုင်း စကားမပြောခြင်းအဓိဋ္ဌာန် ဆောက်တည်ကြရသည်။ သင်တန်းဆရာနှင့်ဖြစ်စေ၊ စီမံခန့်ခွဲသူတို့နှင့်ဖြစ်စေ ပြောဆိုခွင့်မှတစ်ပါး အချင်းချင်း လုံးဝစကားပြောခွင့်မရှိပါ။ ကမ္မဋ္ဌာန်းလုပ်ငန်းခွင်တွင် အာရုံပြားခြင်းကို နည်းနိုင်သမျှနည်းစေသော စည်းကမ်းဖြစ်ပါသည်။ ယောဂီအချင်းချင်း နီးကပ်စွာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်လုပ်ကြရာတွင် အချင်းချင်းအနှောင့်အယှက်မဖြစ်အောင် စီမံထားခြင်းဖြစ်၏။ ငြိမ်သက်တိတ်ဆိတ်၍ အေးချမ်းသော ဤပတ်ဝန်းကျင်မျိုးတွင် သိမ်မွေ့နက်နဲသော တရားကို ကိုယ်မှာရှာရန် ဖြစ်နိုင်ပေသည်။

ဤကဲ့သို့ တရားရှုမှတ်ခြင်းလုပ်ငန်းကို လုပ်သည့်အတွက် ရရှိသော အကျိုးခံစားခွင့်မှာ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏ နေရေး စားသောက်ရေးကို အခမဲ့ရရှိခြင်းဖြစ်၏။ ဤစရိတ်များကို အခြားသူတို့က ထည့်ဝင်လှူဒါန်းကြပေသည်။ အစီအစဉ်အရ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့မှာ ရသေ့ရဟန်းများနှင့်အလားတူ အလှူရှင်များ၏ လှူဒါန်းမှုပေါ်မှာ အသက်မွေးကြရပေသည်။ ဤကဲ့သို့ နေထိုင်ကြရာဝယ် ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ကို စွမ်းအားရှိသလောက် အားထုတ်ခြင်းအားဖြင့် ဝိပဿနာသင်တန်းတက်စဉ်တွင် မိမိအကျိုးရော သူတစ်ပါးအကျိုးပါ ဖြစ်စေခြင်းကြောင့် သမ္မာအာဇီဝအကျင့်ဖြင့် နေထိုင်ရာရောက်ပါသည်။

သီလပြည့်ကျင့်မှုသည် တရားလမ်းကြောင်း၌ အဓိကကျသောအပိုင်းဖြစ်၏။ သီလမပြည့်စုံလျှင် တရားမရနိုင်ပါ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ကိုယ်တွင်းမှာ တရားကို ရှုမှတ်ရှာကြရာဝယ် စိတ်သည် မတည်မငြိမ်ဖြစ်နေလိမ့်မည် ဖြစ်သောကြောင့်ပါတည်း။ အချို့က သီလဆောက်တည်မှု မပြုဘဲ နှင့်လည်း စိတ်၏ရင့်သန်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ရနိုင်ပါသည်ဟု ဆိုကြ၏။ ထိုသူတို့သည် မည်သည့် အကျင့်ကို ကျင့်ကြသည်ဖြစ်စေ၊ ဘုရားရှင်၏ အဆုံးအမတော်နှင့်အညီ ကျင့်ကြခြင်းမဟုတ်သည်မှာ သေချာ၏။ စိတ်တည်ငြိမ်မှုကြောင့် ရရှိအပ်သော ချမ်းသာဝမ်းမြောက်မှုကို သီလမဆောက်တည်ဘဲ ကျင့်၍ ရကောင်းရပါလိမ့်မည်။ ထိုသို့ ထူးခြားသော ခံစားမှုမျိုးကို စိတ်၏ ရင့်ကျက်မှုဟု

ထင်လျှင်မှားပါသည်။ သီလမပါဘဲ စိတ်သန့်စင်မှုရရှိပြီး ဒုက္ခမှလွတ်မြောက်ခြင်းကိုသော်လည်းကောင်း၊ သစ္စာတရားကို မျက်မှောက်ပြုခြင်းသော်လည်းကောင်း ရရှိလိမ့်မည်ဆိုသော အကြောင်းကား အလျဉ်းမရှိချေ။

### မေးခွန်းများနှင့် ဖြေကြားချက်

မေး။ သမ္မာကမ္မန္တအကျင့် ကျင့်ခြင်းသည် စွဲလမ်းမှုတစ်မျိုး မဟုတ်ပါလော။ ဦးကိုအင်အာဖြေ။ မဟုတ်ပါ။ မိမိအဖို့ အသန့်စင်ဆုံး ပြုလုပ်သွားရန်သာ ဖြစ်၍ အကျိုးကိုမမျှော်၊ အကျိုးတရားကို မိမိ အစိုးမရပါ။ မိမိလုပ်ဆောင်ဖွယ်ကို ဆောင်ရွက်ပြီးလျှင် အကျိုးကျေးဇူးမှာ သဘာဝတရားက ဖြည့်ဆည်းပေးမည်ဖြစ်၍ “ကိုယ်လုပ်စရာသာ ကိုယ်လုပ်” ဟူသော ဆောင်ပုဒ်ကို စွဲကိုင်ထားရမည် ဖြစ်ပါသည်။

မေး။ ဒီလိုဆိုတော့ လုပ်သာလုပ် မှားလည်း ကိစ္စမရှိဟု သဘောထားရာ မကျပေဘူးလား။

ဖြေ။ အမှားလုပ်မိရင် မှားကြောင်းဝန်ခံပါ။ နောက်ထပ် ဒီလိုမမှားဖို့ ကြိုးစားပါ။ အမှားထပ်လုပ်မိပြီဆိုရင်လည်း စိတ်မညစ်ပါနဲ့၊ ခပ်ပြုံးပြုံးနဲ့ မမှားတဲ့လုပ်နည်းကို ပြောင်းလုပ်ပါ။ မှားသွားလို့ အပြုံးမပျက် သဘောထားနိုင် တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်လုပ်ရပ်ပေါ်မှာ စွဲလမ်းမှုကင်းတဲ့သဘော ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်လုပ်ရပ်တစ်ခု မအောင်မြင်လို့ရှိရင် စိတ်မပျက်တတ်တာဟာ စွဲလမ်းမှု မထားရာ ရောက်သလို အောင်မြင်တဲ့အခါမှာ မိုးမမြင် လေမမြင် ဖြစ်တာ ဟာလည်းပဲ စွဲလမ်းတဲ့လက္ခဏာပါပဲ။

မေး။ ဒီလိုဆိုတော့ သမ္မာကမ္မန္တဆိုတာ လုံ့လစိုက်ထုတ်မှုသက်သက်ဖြစ်ပြီး ရလဒ်နဲ့မဆိုင်ဘူးပေါ့။

ဖြေ။ ရလဒ်နဲ့ မဆိုင်ပါ။ ကောင်းတာလုပ်ရင် ကောင်းကျိုးရလဒ်ပေါ်လိမ့် မယ်ဆိုတာက သူ့သဘာဝအတိုင်းပါ။ ဂမ္မဆိုတဲ့ သဘာဝ တရားကြီးက ဒီကိစ္စကို စီရင်ပါတယ်။ အကျိုးရလဒ်ကို ရွေးချယ်စိစစ်ဖို့

စွမ်းရည်ဟာ ကျွန်ုပ်တို့မှာ မရှိကြပါ။ အလုပ်အမျိုးမျိုးရှိတဲ့ အထဲက ကြိုက်ရာ ရွေးချယ်နိုင် ခွင့်တော့ရှိကြပါတယ်။ ဒီတော့ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်သာ လုပ်ကြဖို့ရှိပါတယ်။

မေ။ မတော်တဆဖြစ်သွားလို့ သူတစ်ဖက်သား ထိခိုက်မှုဖြစ်ရင် မမှန်ကန် တဲ့ပြုလုပ်မှု ဖြစ်ပါသလား။

ဖြေ။ မဖြစ်ပါ။ အဲဒီနစ်နာသူအပေါ်မှာ ထိခိုက်နစ်နာစေလိုစိတ် ထားမှသာ အပြစ်ရှိပါတယ်။ ပြီးတော့ ကြံစည်ထားတဲ့ မကောင်းမှုဟာလည်း အထမြောက်မှသာ အပြစ်ရှိပါတယ်။ အဲဒီအချက်နှစ်ချက်နဲ့ ပြည့်စုံမှ သာ မကောင်းတဲ့ပြုလုပ်မှုလို့ ဆိုရပါတယ်။ သီလဆောက်တည်တဲ့ ကိစ္စမှာ သိပ်ပြီး တင်းတင်းကျပ်ကျပ်ကြီး ကျင့်တာ မသင့်ပါဘူး။ တစ်ဖက်မှာလည်း သိပ်ပေါ့ပေါ့ တန်တန် မလုပ်သင့်ပါဘူး။ ပေါ့ပေါ့တန်တန်လုပ်မိတဲ့အတွက် တစ်ပါးသူကို ထိခိုက်နစ်နာမှု ဖြစ်တဲ့အခါမှာ နစ်နာစေလိုတဲ့ စေတနာပါတဲ့ အတွက် အပြစ်မရှိပါဘူးလို့ ဆင်ခြေကန်ရင်လည်း နည်းလမ်းမကျပါဘူး။ ဓမ္မရဲ့လမ်းညွှန်ချက်ကတော့၊ အရာရာမှာ သတိမလွတ်စေဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

မေ။ မေထုန်ကိစ္စမှာ မှားတာနဲ့ မမှားတာ ဘယ်လိုခွဲခြားရပါ့မလဲ။ စေတနာက ပြဋ္ဌာန်းပါသလား။

ဖြေ။ မဟုတ်ပါ။ အိမ်ရာထူထောင်သူ လူပုဂ္ဂိုလ်မှာ မေထုန်ကိစ္စကို နည်း လမ်းတကျ သိနားလည်ဖို့ လိုအပ်တယ်။ မေထုန်မှုကို ဇွတ်အတင်း ဖိနှိပ်ထားခဲ့ရင် စိတ်ထဲမှာ တင်းကျပ်လာပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပြဿနာတွေ ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ တခြားတစ်ဖက်မှာလည်း ကိလေသာစိတ် နှိုးဆော်တဲ့အတိုင်း စိတ်ရိုင်းကို မထိန်းသိမ်းဘဲ ကြိုရာလူနဲ့ မေထုန်မှုပြုမယ် ဆိုခဲ့ရင် ကာမရာဂစိတ်ကို ဘယ်တော့မှ ဖယ်ရှားဖို့ စွမ်းနိုင်မယ် မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒီအစွန်းနှစ်ဖက်ကို ရှောင်ပြီးတော့ အိမ်ထောင်ရှင်များ လိုက်နာကျင့်သုံးဖို့ အလယ်အလတ်လမ်းကိုလည်း ဓမ္မကညွှန်ပြထားပါတယ်။ ဒီလမ်းအတိုင်း ကျင့်သုံးနေထိုင်မယ်ဆိုရင် မေထုန်မှုမှာ အပြစ်ကင်းပြီး တရားရှာတဲ့ကိစ္စကို လည်း အနှောင့်အယှက်မဖြစ်စေပါဘူး။ အဲဒါကတော့ တစ်လင်တစ်မယား



စနစ်ပါပဲ။ အတည်တကျပေါင်းဖက်ကြဖို့ စိတ်ထဲမှာ အပြီးအပိုင် ဆုံးဖြတ်ထားတဲ့ ဇနီးမောင်နှံနှစ်ဦးတို့ဟာ ဝိပဿနာအားထုတ်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များဖြစ်ကြရင်တော့ “ကာမရာဂစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာတိုင်း ငါ့မှာ ကာမရာဂစိတ် ဖြစ်ပေါ်နေပြီ” လို့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်တဲ့စိတ် ထားရပါတယ်။ အရှိကို အရှိအတိုင်း သုံးသပ်ဆင်ခြင်ခြင်းဟာ ရာဂစိတ်ကို ဇွတ်ဖိနှိပ်တာလည်းမဟုတ်။ ပေါက်လွှတ်ပဲစားထားတာလည်း မဟုတ်တဲ့ အတွက် အဲဒီလိုသတိကပ်ပြီး ဆင်ခြင်နေရင်းနဲ့ပဲ၊ ရာဂစိတ်ပျောက်သွားတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဇနီးမောင်နှံတို့ ကိုယ်လက်နှီးနှောခြင်းအမှု ပြုကြတာရှိသေးပေမယ့် တဖြည်းဖြည်းခြင်း ဒီမေထုန်ကိစ္စဟာ တကယ်တော့ စက်ဆုပ်ရွံရှာစရာကိစ္စကြီးပါလားလို့ သိမြင်တဲ့အဆင့်ကို ရောက်ကြပါတယ်။ အဲဒီအဆင့် ရောက်တော့မှ ဗြဟ္မစရိယအကျင့်ရဲ့ ချမ်းသာမှုဟာ အဗြဟ္မစရိယအကျင့်ရဲ့ တဒဂံသာယာမှုနဲ့ ဘယ်လောက်ကွာခြားတယ်ဆိုတာ လက်တွေ့ခံစား လာကြရပါတယ်။ မေထုန်မှုဟာ အလိုလိုချုပ်ငြိမ်းသွားပါတယ်။ ကာမရာဂစိတ်က မပေါ်နိုင်တော့ပါဘူး။ အဗြဟ္မစရိယဆိုတာ သူတော်ကောင်းတို့ရဲ့ ပကတိစရိုက်ဖြစ်တဲ့အတိုင်း ကာမရာဂကင်းတဲ့ ချမ်းသာကိုသာ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်ကြီး ခံစားကြရပါတယ်။ လိုချင်တပ်မက်ခြင်းကင်းတဲ့အတွက် အစဉ်ကျေနပ်နှစ်သိမ့်မှု ရှိနေပါတယ်။ အဲဒီလို တကယ်ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို သိမြင်ခံစားတတ်အောင် အားထုတ်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မေး။ အနောက်နိုင်ငံတွေမှာတော့ အရွယ်ရောက်ပြီးသူနှစ်ဦး အလိုတူကြပြီး ပေါင်းသင်းကြတာကို ဘာမျှပြောဖို့ မလိုဘူးလို့ ထင်သူတွေ ရှိပါတယ်။

ဖြေ။ အဲဒီအယူအဆဟာ တရားတော်နဲ့တော့ လုံးဝမကိုက်ညီပါဘူး။ မေထုန်မှုကို လိုက်စားတာဟာ တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက် ပြောင်းလဲပြီး ခံစားမယ်ဆိုရင် ကာမရာဂပွားဖို့ အကြောင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအတွက် ဒုက္ခပွားဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ယောက်တည်းကိုသာ သွတ်သတ်မှတ်မှတ် ပေါင်းဖော်ခြင်း ပြုရင်လည်းပြု။ အဲဒါမှမဟုတ်ရင် မေထုန်မှုလုံးဝမပြုဘဲ နေသင့်ပါတယ်။

မေ။ သဘာဝလွန်ကဲတဲ့ ခံစားမှုမျိုး ရရှိစေနိုင်တယ်လို့ ထင်မှတ်ပြီး သုံးစွဲကြတဲ့ ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုကို ဘယ်လိုသဘောထားပါသလဲ။

ဖြေ။ ယောဂီအချို့ အပြောအရတော့ စိတ်ကြွဆေး သုံးစွဲခြင်းကြောင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ရာမှာ ရရှိတဲ့ခံစားမှုတစ်မျိုးရရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အဲဒီစကားအတိုင်း မှန်သည်ဖြစ်စေ၊ မမှန်သည်ဖြစ်စေ ဆေးသုံးမှ အဲဒီခံစားမှုကို ရရှိတယ်ဆိုရင် ပြင်ပအာရုံကို အမှီပြုပြီးမှတော့ ခံစားမှုမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ဘုရားရှင်ရဲ့ တရားတော်မှာ ညွှန်ပြတာကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စိတ်တတ်ရေးရာမှာ အားထားနိုင်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါမှသာ ပရမတ္ထလို့ဆိုတဲ့ အမှန်တရားကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကို နိုင်နင်းရင် ပရမတ္ထသစ္စာကို အချိန်အခါမရွေး မျက်မှောက်ပြုနိုင်ပါတယ်။ ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုနဲ့ ပတ်သက်လို့ အရေးကြီးတဲ့ ခြားနားချက်တစ်ခုလည်း ရှိပါသေးတယ်။ အဲဒါက ဆေးသုံးသူအတော်များများဟာ စိတ်ဖောက်ပြန်မှုကို ခံစားကြရပြီး စိတ်တည်ငြိမ်မှုမရှိတဲ့ အဖြစ်ကို ရောက်ကြရပါတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းလုပ်လို့ တရားတော်ကို ကိုယ်တိုင် မျက်မှောက်ပြုသူ အဖို့မှာတော့ စိတ်တည်ငြိမ်မှုရရှိပြီး ကိုယ်တိုင်ဘေးဥပဒ်ကင်း ပြီး အများကိုလည်း အန္တရာယ်မဖြစ်စေပါဘူး။

မေ။ ငါးပါးသီလရဲ့ ပဉ္စမမြောက်သီလက အရက်သေစာလုံးဝရှောင်ကြဉ်ရမှာလား။ အရက်မမူးရဘူးလို့ ဆိုလိုတာလား။ အရက်ကို မူးတဲ့အဖြစ် မရောက်ဘဲ၊ အတိုင်းအတာနဲ့ သောက်တာဟာ ဘေးဥပဒ်မဖြစ်စေဘူးလို့ ထင်ပါတယ်။ အရက်တစ်ခွက်သောက်တာနဲ့ပဲ ငါးပါးသီလဖျက်တယ်လို့ ဆိုလိုသလား။

ဖြေ။ အရက်နည်းနည်းကလေးပဲဖြစ်ဖြစ် စွဲပြီးသောက်ရင် ကြာတော့ မသောက်ဘဲ မနေနိုင်တဲ့အဖြစ်ကို ရောက်ရပါတယ်။ အဲဒီလိုအရက်စွဲတဲ့အခါ ကိုယ့်မှာလည်းဘေးဖြစ်၊ အများအတွက်လည်း ဘေးဖြစ်တော့တာပါပဲ။ အရက်စွဲသူတိုင်းဟာ နည်းနည်းကလေး စသောက်ရာကနေပြီး စွဲသွားကြတာချည်းပါပဲ။ ဒီတော့ ဒုက္ခရောက်ဖို့ရော ပထမခြေလှမ်းကို ဘာကြောင့် လှမ်းတော့မှာလဲ။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ကို တကယ်လုပ်တဲ့သူတစ်ယောက်က

### အနေတတ်ပါစေ

၂၂၈ ချိန်ချိန်မှာ အမှတ်တမဲ့ဖြစ်ဖြစ်၊ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းများနဲ့ ဆုံမိ လိုပဲဖြစ်ဖြစ် အရက် တစ်ခွက်သောက်မိတယ်ဆိုရင် အဲဒီနေ့အဖို့ သူတရား မှတ်လို့ မကောင်းတော့ဘူး။ တရားအလုပ်နဲ့ အရက်သေစာဟာ ရော့လို့မရ ပါဘူး။ တကယ်တရားရချင်ရင် အရက်သေစာကို ရှောင်ပါ။ မူးယစ်ဆေးမှန် သမျှ ကင်းပါစေ။ ဒါဟာ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းရဲ့ ကိုယ်တွေ့ပါ။

ကာမေသုမိစ္ဆာစာရဆိုတဲ့ ဖောက်ပြန်တဲ့ မေထုန်မှုနဲ့ မူးယစ်ဆေးဝါး မှိတ်မှု၊ ဒီသိက္ခာပုဒ်နှစ်ပါးကို အနောက်နိုင်ငံသားများ အထူးသဘောပေါက်ကြဖို့ လိုပါတယ်။

မေး။ လုပ်လို့ အရသာရှိတယ်၊ ကောင်းတယ်ဆိုရင် အဲဒီအလုပ်ဟာ လုပ် ကောင်းတဲ့ အလုပ်ပေါ့။ အဲဒီလိုပဲ ဒီနိုင်ငံသားတွေ ပြောတတ်ကြပါ တယ်။

ဖြေ။ အဲဒီလို ပြောတာဟာ အမှန်တရားကို မမြင်နိုင်ကြလို့ပါ။ ရွံရှာမှန်းတီး စိတ်နဲ့ တစ်ခုခုလုပ်မိတဲ့အခါ စိတ်ထဲမှာ အလိုလိုလှုပ်ရှားနေတာကို ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် သိနေပါတယ်။ နောက်ပြီးတော့ တပ်မက်မှုနဲ့ လုပ်တဲ့အလုပ် လုပ်မိပြီဆိုရင်လည်း စိတ်ဟာ အပေါ်ယံသာယာမှုတော့ ရပါရဲ့၊ အတွင်းမှာတော့ လှုပ်ရှားချောက်ချားနေတာပါပဲ။ လုပ်လို့ အရသာတွေ့တယ် ဆိုတာ မသိမှုအပိစ္ဆာကြောင့်ပါ။ စိတ်အလိုလိုက်ပြီး လုပ်မိလိုက်ရင် ဒီအလုပ်ဟာ ဒုက္ခရောက်စေပါလားလို့ သိလာတဲ့အခါ ဆက်မလုပ်မိအောင် ထိန်းသိမ်းတတ် လာပါတယ်။

မေး။ အသားစားတာကြောင့် သီလပျက်ပါသလား။

ဖြေ။ မပျက်ပါ။ ကိုယ်တိုင် သတ်စားတာမဟုတ်ရင် မပျက်ပါ။ အဆင်သင့် ရထားတဲ့ အသားကို စားတဲ့အခါမှာ တခြားဟင်းများစားသလိုပဲ အရသာခံပြီး စားပေမယ့် သီလမပျက်ပါ။ တစ်ခုတော့ ရှိတာပေါ့ဗျာ။ အသား စားတယ်ဆိုကတည်းက ကိုယ်စားဖို့သတ်ရတဲ့လူ ရှိတာပေါ့။ စားခြင်း အားဖြင့် သတ်မှုကို သွယ်ဝိုက်ပြီးအားပေးရာရောက်တာပေါ့။ ဒီတော့ပိုပြီး နက်နက်နဲနဲစဉ်းစားရင် အသားစားခြင်းဟာ ကိုယ့်အဖို့လည်း ဘေးဖြစ်တာပေါ့။

တပ်မက်မှုဖြစ်စေ၊ မနှစ်မြို့မှုဖြစ်စေ ပေါ်ပေါက်တဲ့ ခဏတိုင်း ခဏတုင်း အဲဒီစိတ်တွေ ပေါ်ပေါက်ရသူရဲ့ အဖို့မှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ်ဖို့နဲ့ စိတ်ရဲ့သန္တတင်မှုရဖို့ မစွမ်းနိုင်ပါဘူး။ အဲဒီသူအဖို့ သူ့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ် အသွေးအသားမှန်သမျှဟာ တပ်မက်မှုစိတ်သော်လည်းကောင်း၊ မနှစ်မြို့စိတ်သော်လည်းကောင်း စိန်ဝင်ပျံ့နှံ့ နေပါတယ်။ သက်သတ်မလွတ်တဲ့ အစားအစာ စားသုံးသူမှာ အဲဒီသဘောရှိတဲ့ စိတ်မျိုး ဖြစ်ပေါ်စေတတ်တဲ့ အာဟာရကို ကိုယ်ထဲကို သွင်းပေးတဲ့ အနေမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တပ်မက်စိတ်နဲ့ မနှစ်မြို့စိတ်တွေ ပယ်သတ်ဖို့ အားထုတ်နေသူဖြစ်တော့ အဲဒီလိုအစားအစာမျိုး ရှောင်နိုင်ရင် ကောင်းတာပေါ့။

**ကောင်းသောအသက်မွေးမှု (သမ္မာအာဇီဝ)**

- မေး။ ဒါကြောင့် ဝိပဿနာသင်တန်းမှာ သက်သတ်လွတ် ကျွေးတာလား။
- ဖြေ။ မှန်ပါတယ်။ ဝိပဿနာအားထုတ်ရာမှာ သက်သတ်လွတ်စားတာဟာ အကောင်းဆုံးပါ။
- မေး။ နေ့စဉ် သက်သတ်လွတ်စားဖို့ရော သင့်ပါသလား။
- ဖြေ။ နေ့စဉ် စားနိုင်ရင်လည်း ကောင်းပါတယ်။
- မေး။ ယောက်ျားပုဂ္ဂိုလ်ဟာ စီးပွားရှာဖို့ သင့်ပါသလား။
- ဖြေ။ ဝိပဿနာအလုပ် လုပ်တဲ့အခါမှာ စီးပွားမဝင်ပေမယ့် ပျော်ပိုက်နေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် စီးပွားတွေ ဝင်နေပါလျက် တရားအားမထုတ်ရင်တော့ စိတ်ချမ်းမြေ့မှု မရနိုင်ပါဘူး။ တရားရဖို့က ပိုပြီးအရေးကြီးပါတယ်။ လောကီသားတစ်ယောက်အနေနဲ့ လောကမှာ ကိုယ့်သမီးစာ ကိုယ်ရှာရပါမယ်။ ကြိုးစားပြီး ရိုးသားတဲ့အလုပ်နဲ့ ငွေရှာရမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ငွေရှာမှုဟာ အပြစ်ဆိုစရာအလုပ် မဟုတ်ပါ။ သို့သော်လည်း တရားနဲ့အညီရှာရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- မေး။ ခင်ဗျားအလုပ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ ပြင်ပပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦးဦးကြောင့်

မကောင်းကျိုးဖြစ်ရတယ်ဆိုရင်၊ ပြီးတော့လည်း ခင်ဗျားလုပ်ငန်းကို အများအကျိုးယုတ်မယ့်နည်းနဲ့ အသုံးချလို့ ရတယ်ဆိုရင်၊ အဲဒီ လုပ်ငန်းဟာ မသင့်တော်တဲ့ အသက်မွေးမှု ဖြစ်ပါသလား။

ဖြေ။ ဒါက စေတနာပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။ ငွေရဖို့ကိုသာ တွက်ပြီး “ဘယ်သူတွေ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ငါဂရုစိုက်ဖို့ မလိုပါဘူး” လို့ စိတ်ထားရင် မသင့်တဲ့ အသက်မွေးမှု ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ရည်ရွယ်ချက် စေတနာက ကောင်းပါလျက် အကျိုးပြုအလုပ်ဖြစ်ပါလျက် တစ်စုံတစ်ယောက်မှာ အကျိုး ယုတ်ရရင်တော့ လုပ်ငန်းရှင်ကို အပြစ်ပြောစရာမရှိပါ။

မေး။ ကျွန်တော့်ကုမ္ပဏီက ထုတ်တဲ့ ပစ္စည်းကိရိယာတစ်မျိုးဟာ အသုံး အမျိုးမျိုးရှိတဲ့အနက် အဏုဖြူပေါက်ကွဲမှုကို လေ့လာမှတ်တမ်းတင် နိုင်တဲ့ အသုံးလည်း ပါရှိပါတယ်။ ကုမ္ပဏီအကြီးအကဲတွေက အဲဒီ ကိရိယာကို ပိုပြီးထက်မြက်အောင် ကြိုးစားဖို့ ပြောပါတယ်။ ကျွန်တော့်စိတ်မှာ လုပ်သင့်မသင့် ဝေခွဲမရ ဖြစ်နေပါတယ်။ မသင့်တဲ့အလုပ်များ ဖြစ်နေမလား စိုးရိမ်မိပါတယ်။

ဖြေ။ ပစ္စည်းတစ်ခုဟာ လူအများအန္တရာယ်ဖြစ်စေမယ့် နေရာမျိုးမှာသာ အသုံးချဖို့ ဖြစ်ခဲ့ရင် အဲဒီပစ္စည်းနဲ့ မပတ်သက်တာ ကောင်းပါတယ်။ သို့သော်လည်း အကျိုးပြုမယ့်ကိစ္စများမှာရော၊ ပျက်စီးရာ ပျက်စီး ကြောင်း ကိစ္စများမှာပါ အသုံးဝင်မယ့်ပစ္စည်းမျိုးဖြစ်ရင် သူများက ကြိုက်သလို အသုံးချ တဲ့အတွက် ထုတ်လုပ်သူမှာ တာဝန်မရှိပါ။ ကိုယ်ကတော့ အကျိုးရှိမယ့် ကိစ္စမျိုးမှာ အသုံးပြုကြစေဖို့ ရည်ရွယ်ပြီးထုတ်လုပ်တာပဲ၊ သုံးတဲ့လူက အကျိုး ယုတ်မယ့်ကိစ္စမျိုးမှာ သုံးခဲ့ရင် ထုတ်လုပ်သူရဲ့အလုပ်ကို အပြစ်ဆိုစရာ မရှိပါ။

မေး။ ဆရာကြီးကိုယ်တိုင်ပဲ စောစောက ပြောသွားတဲ့အထဲမှာ သီလစောင့် ထိန်းခြင်း မပြုတဲ့သူတွေ တရားတိုင်ရာမှာ ထူးခြားတဲ့အတွေ့အကြုံ များ ခံစားကြတာ ရှိတတ်ကြောင်း ပြောသွားပါတယ်။ ဒီတော့ သီလကို အမွှမ်းတင်ပြီးပြောတာဟာ လျော့ပေါ့သက်ညှာမှုကင်းတဲ့ တစ်ယူသန် ဝါဒဆန် မနေပေဘူးလား ခင်ဗျား။

ဖြေ။တ ပည့်ယောဂီ အများအပြားဟာ သီလကို အလေးမထားတဲ့အတွက် တရားမရနိုင်ကြတာကို တွေ့ဖူးပါတယ်။ အဲဒီယောဂီတွေဟာ ဒီ သင်တန်းများကို နှစ်ပေါင်းများစွာ လာရောက်ပြီး တက်ခဲ့ကြရာမှာ ထူးခြားတဲ့ ခံစားမှုတွေကို ရရှိခဲ့ကြတယ် ဆိုပါတယ်။ သို့သော်လည်း သူတို့ရဲ့ နေ့စဉ်တိုင်း လုပ်ကိုင်ပုံကတော့ ဘာမျှထူးခြားမှု မတွေ့ရပါဘူး။ သူတို့စိတ်ဟာ လှုပ်ရှား ပူပန်နေကြမြဲအတိုင်းပဲ ရှိနေကြပါတယ်။ ဘာကြောင့် ဒီလိုဖြစ်ရသလဲ ဆိုတော့ သူတို့ဟာ ဝိပဿနာအလုပ်ကို ကစားစရာတစ်မျိုးလို သဘောထား ကြလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလူတွေဟာ တကယ့်ဆုံးရှုံးခြင်းကြီး ဆုံးရှုံးရတဲ့သူများ ဖြစ်ကြပါတယ်။ တရားတော်ကို အခြေပြုပြီးတော့ ပိုမိုမြင့်မြတ်တဲ့ ဘဝကို တက်လှမ်းလိုကြသူများမှန်ရင် သီလကို ဖြူစင်နိုင်သမျှ ဖြူစင်စွာစောင့်သုံး ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**ဆရာဝန်၏ဆေးစာ (သာဓကဝတ္ထု)**

လူတစ်ယောက်သည် မကျန်းမမာဖြစ်သဖြင့် ဆရာဝန်ထံသို့ ကုသမှု ခံယူရန် သွားရောက်ခဲ့လေသည်။ ဆရာဝန်က သူ့အတွက် ငှိဝဲရန်ဆေးများကို စာဖြင့်ရေး၍ ညွှန်လိုက်၏။ ထိုသူသည် ဆရာဝန်အား အလွန်ကြည်ညိုသူဖြစ်၍ အိမ်ပြန်ရောက်သောအခါ ဆရာဝန်၏ဓာတ်ပုံကို ဘုရားခန်းမှာ ထောင်ထားပြီး လျှင် ဓာတ်ပုံကို ဦးသုံးကြိမ်ချ၍ ရှိခိုး၏။ ပန်းများနှင့် အမွှေးဟိုင်များဖြင့်လည်း ပူဇော်၏။ ထို့နောက် အိတ်ထဲမှ ဆရာဝန်၏ ဆေးစာကို ထုတ်ပြီး ရိုသေစွာ ရွတ်ဆို၏။ “မနက် ၂ လုံး၊ နေ့ခင်း ၂ လုံး၊ ညဉ့်ပိုင်း ၂ လုံး” ဤဆေးညွှန်းကို တစ်နေ့လုံး ရွတ်ဆို၏။ တစ်သက်လုံးရွတ်ဆို၏။ ဆရာဝန်၏အပေါ်မှာ အလွန် ကြည်ညိုစိတ်ဖြင့် ဤသို့ရွတ်ဆိုခြင်း ဖြစ်လေသည်။ သို့သော် သူ့ဝေဒနာမှာ ထူးခြားခြင်း မရှိချေ။

ထိုအခါ ထိုသူသည် ဆေးညွှန်းအကြောင်းကို ပို၍သိလိုစိတ်ဖြစ်၍ ဆရာဝန်ထံ အမြန်သွားပြီးလျှင် ဆေးစာပါ ဆေးများအကြောင်းကို မေး၏။ “သည်ဆေးကို ဘာကြောင့် သောက်နိုင်ပါသလဲ၊ ဘယ်လိုအကျိုး အာနိသင်

ရှိပါသလဲ” စသည်ဖြင့် စုံစမ်း၏။ ဆရာဝန်မှာ အမြော်အမြင်ရှိသူ ဖြစ်သည့် အလျောက် လူနာအားရှင်းပြသည်။ “ခင်ဗျားရောဂါက ဒီရောဂါပဲ၊ ရောဂါ ဖြစ်တဲ့ အကြောင်းရင်းက ဒီအကြောင်းပဲ။ ကျွန်တော့်ဆေးကို မှီဝဲရင် ရောဂါ ဖြစ်တဲ့ အကြောင်းရင်းကို ချေဖျက်ပေးလိမ့်မယ်။ ရောဂါဖြစ်တဲ့အကြောင်းရင်း ပျောက်ပျက်သွားရင် ခင်ဗျားရောဂါ အလိုလိုပျောက်သွားလိမ့်မယ်” စသည်ဖြင့် ရှင်းပြလေသည်။ လူနာ၏ စိတ်ထဲမှာ ဆရာဝန်၏ ဉာဏ်ပညာကို အထပ်ထပ် ချီးမွမ်း၍ ဆေးစာ၏ အာနိသင်ကိုလည်း ချီးမွမ်းနေမိ၏။ အိမ်ပြန်ရောက်သောအခါ သူ့ဆရာဝန်၏ ပညာအကြောင်းနှင့်စပ်လျဉ်း၍ အိမ်နီးချင်းများနှင့် အချင်းများ ကြလေသည်။ “ကျုပ်ဆရာဝန်က အတော်ဆုံးပါ။ တခြားဆရာဝန်တွေဟာ အလကားဆရာဝန်တွေပါ” စသည်ဖြင့် ဇွတ်ကြီးပင် ပြောနေတော့၏။ ထိုသို့ ပြောဆိုနေခြင်းကြောင့် သူ့မှာ ဘာအကျိုးအမြတ်ရှိပါသနည်း။ တစ်သက်လုံး ဆက်ပြောနေလျှင်လည်း ဘာအကျိုးထူးမျှ ပေါ်လာလိမ့်မည်မဟုတ်ချေ။ ဆေးညွှန်းအတိုင်း ဆေးကိုသောက်လျှင်သာ သူ့ဝေဒနာပျောက်မည်ဖြစ်သည်။ သောက်မှသာ ဆေး၏ အကျိုးအာနိသင်ပေါ်မည်ဖြစ်၏။

ဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ပြီးသူတိုင်းသည် ဆရာဝန်နှင့် ဥပမာတူ၏။ ကိုယ်တိုင်လွတ်မြောက်ပြီးသူက လွတ်မြောက်ကြောင်းလမ်းညွှန်ချက်ကို ကရုဏာ ရှေးရှုလျက် လူအပေါင်းတို့အား ဟောပြော၏။ အကယ်၍ ထိုသူတို့သည် ထိုလမ်း ပြသူအား ဉာဏ်နှင့်မယှဉ်သော ပုဂ္ဂိုလ်ကြည်ညိုမှု ဖြစ်ပေါ်ခဲ့လျှင် လမ်းညွှန်စာ ကို ကျမ်းစာအဖြစ် အသုံးချပြီးလျှင် မိမိတို့ဆရာသည်သာ အမြတ်ဆုံးဟူ၍ အခြား အခြားသော အယူဝါဒဂိုဏ်းတို့နှင့် ဖက်ပြိုင်ပြောဆို၍သာ နေကြ၏။ ရောဂါပျောက်ကြောင်း လမ်းညွှန်ချက်ကို လိုက်နာကျင့်သုံးဖို့တော့ စိတ်မျှ မကူးကြနှင့်ချေ။

ဆရာဝန်အား ကြည်ညိုမှုသည် ဆရာဝန်၏ လမ်းညွှန်ချက်အတိုင်း လိုက်နာလိုစိတ်ကို ဖြစ်စေမည် ဆိုပါက အကျိုးရှိပါ၏။ ဆေး၏အာနိသင်ကို အကြောင်းအကျိုးနှင့်တကွ နားလည်မှုသည် ဆေးကိုသောက်ရန် စိတ်ဖြစ်ပေါ် စေမည်ဆိုပါက အကျိုးရှိပါ၏။ သို့ရာတွင် ဆေးကို တကယ်မသောက်သရွေ့

ရောဂါပျောက်မည် မဟုတ်ပါ။ လူနာသည် ဆေးကို ကိုယ်တိုင်သောက်ရမည် ဖြစ်ပါ၏။







အခန်း(၆)

သမာဓိကျင့်စဉ်

ကျွန်ုပ်တို့သည် သီလဆောက်တည်မှုဖြင့် ကာယကံမှုနှင့် ဝစီကံမှုတို့ကို စောင့်စည်းကြရ၏။ သို့သော် ဒုက္ခ၏အကြောင်းရင်းကား မနောကံသာလျှင် ဖြစ်ပေသည်။ ကိုယ်အမူအရာ၊ နှုတ်အမူအရာများကို စောင့်စည်းနိုင်ပါသော် လည်း စိတ်ထဲ နှလုံးထဲမှာ တပ်မက်မှုများ၊ ရွံ့မုန်းမနှစ်မြို့မှုများ စသော အကုသိုလ်တရားများ ဗလောင်ချ၍ နေမည်ဆိုလျှင် ကာယကံမှု၊ ဝစီကံမှုတို့ကို စောင့်စည်းနေခြင်းသည် အချည်းနှီးသာဖြစ်လေသည်။ စိတ်ကို နိုင်အောင် ထိန်းသိမ်းခြင်းမရှိပါက လက်နှင့်နှုတ်တို့ကို နိုင်အောင်ထိန်းသိမ်းရန် မစွမ်းနိုင် သည်နှင့်အမျှ စိတ်ချမ်းသာမှု ဘယ်တော့မှ ရလိမ့်မည်မဟုတ်ချေ။ အနှေးနှင့် အမြန်ဆိုသလို တပ်မက်မှု(လောဘ)နှင့် ရွံ့ရှာမုန်းတီးမှု (ဒေါမနဿ)တို့သည် ပေါက်ကွဲကြလိမ့်မည်သာဖြစ်၏။ ထိုအခါ သီလကျိုးပေါက်ခြင်းဖြစ်၍ သူတစ်ပါး ရော၊ ကိုယ်ပါ ထိခိုက်နစ်နာမှုနှင့် ကြုံကြရပေတော့မည်။

အကုသိုလ်ကိုပြုလျှင် တရားနည်းလမ်းမကျပုံကို တွေးကြည့်လျှင်

သိနိုင်ပါသည်။ ရှေးပဝေသဏီကာလကပင် ဘာသာရေးသြဝါဒများအရ ကိုယ်ကျင့်တရား အရေးပါပုံကို ညွှန်ပြောဟောခဲ့ကြသည်ပင် မဟုတ်လော။ သို့သော် ကာမဂုဏ်အာရုံဖြင့် ဆွဲငင်ဖမ်းစားခြင်း ခံရသည့်အခါ (ပင့်ကူအိမ် မြွေယုက် ဖြန့်ကြက်ရာတွင် ဝင်လာမိသော ယင်ကောင်ငယ်အလား) ပြေးလွှား ရှောင်ထွက်ဖို့ မတတ်သာအောင် စိတ်သည် အာရုံ၏ လွှမ်းမိုးခြင်းကို ခံရမြဲဖြစ် လေသည်။ သီလလည်း ပျက်စီးတော့၏။ အရက်သမားသည် အရက်ကြောင့် ဘေးဖြစ်တတ်ကြောင်းကို သိသော်လည်း သောက်ချင်စိတ်ဖြစ်လာလျှင် အရက် ပုလင်းဆီသို့သာ လက်က ရောက်သွားတတ်ပြန်၏။ သူသည် မသောက်ဘဲ မနေနိုင်ဖြစ်ရ၏။ အကြောင်းမူကား သူ့စိတ်ကို သူမနိုင်သောကြောင့်ပင်တည်း။ စိတ်ကိုနိုင်အောင် ထိန်းတတ်ပြီးလျှင် အကုသိုလ်တရားကို မနောက်အားဖြင့် ပင် မလွန်ကျူးတော့ဟုဆိုပါက ကာယကံမူ၊ ဝစီကံမူတို့တွင်ပါ အကုသိုလ်ကို ရှောင်ကြဉ်နိုင်တော့၏။

အကုသိုလ်ကို တွန်းလှန်ရသောပြဿနာသည် စိတ်တွင်းမှ စတင် ပေါ်ပေါက်သည်ဖြစ်လေရာ ထိုပြဿနာကို စိတ်တွင်းမှာပင်လျှင် ရင်ဆိုင်ရပေ မည်။ မည်ကဲ့သို့ရင်ဆိုင်ရမည်ဆိုသော် စိတ်ကို ဖွံ့ဖြိုးအောင် ပျိုးထောင် လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် ရင်ဆိုင်ရမည် ဖြစ်သည်။ ပါဠိဝေါဟာရအားဖြင့် ဘာဝနာ လုပ်ငန်းဟု ခေါ်သော စိတ်ဖွံ့ဖြိုးရေးကျင့်စဉ်ကို ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုခြင်းဟုလည်း ခေါ်ကြ၏။ ဗုဒ္ဓရှင်တော်ဘုရား လက်ထက်မှစ၍ ဘာဝနာအလုပ်သည် လောက တွင် အဓိပ္ပါယ်ခပ်ဝါးဝါး ဖြစ်နေခဲ့ရ၏။ အကြောင်းကား စနစ်တကျ လေ့လာ ကျင့်ကြံခြင်း ခေါင်းပါးမှုကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။ မျက်မှောက်ခေတ်တွင်ကား ဘာဝနာအလုပ်ဆိုသည်မှာ စိတ်ကို ပျိုးထောင်ခြင်းဖြင့် စိတ်၏ သန့်စင် မွန်မြတ်ရေးနှင့် စွမ်းရည်မြင့်မားရေးအလုပ် အများအပြားကိုပင် သိမ်းကျုံး၍ ခေါ်ဆိုနေကြပေသည်။ ဥပမာအားဖြင့် တရားစာဖတ်ခြင်း၊ တရားစကား ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် တရားဓမ္မအကြောင်း ဆင်ခြင်ခြင်းတို့ကိုပါ ဘာဝနာဟု ခေါ်ကြ၏။ အင်္ဂလိပ်ဝေါဟာရ (Meditation)ကို ဘာဝနာအလုပ်ဟူ၍ ယေဘုယျအားဖြင့် မှတ်ယူထားကြသည်ဖြစ်ရာ အဆိုပါဝေါဟာရတွင် စိတ်ကို

အနားပေးထားခြင်း တောင်စဉ်ရေမရ တွေးတောခြင်း(ဝါ) စိတ်ကူးယဉ်ခြင်း သို့မဟုတ် ရောက်တတ်ရာရာကို စဉ်းစားခြင်းနှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အိပ်မွေ့ချခြင်း များကိုပါ အကျုံးဝင်စေလျက် ရှိကြပေသည်။ ဤအလုပ်အားလုံးပင် ဗုဒ္ဓရှင်တော်ဘုရား၏ ဟောကြားချက်ဖြစ်သော ဘာဝနာအလုပ်နှင့် ပြဒါး တစ်လမ်း၊ သံတစ်လမ်း ဖြစ်နေ၏။ ဘုရားဟောခဲ့သော ဘာဝနာဆိုသည်မှာ စိတ်ကို ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံပေါ်မှာ စူးစိုက်ပြီး စနစ်တကျ လေ့ကျင့်ပေးခြင်းဖြင့် စိတ်နှလုံးဖြူစင် သန့်ရှင်းမှုရရှိရေး အကျင့်သာဖြစ်ပေသည်။

ဘာဝနာကျင့်စဉ်တွင် သမာဓိထူထောင်ခြင်းနှင့် ပညာစခန်းသို့ တက် လှမ်းခြင်းဟူ၍ နှစ်ပိုင်းအကျုံးဝင်သည်။ သမာဓိဘာဝနာမှာ နှစ်မျိုးနှစ်စားရှိ သည်။ သမထဘာဝနာနှင့် ဝိပဿနာဘာဝနာဟူ၍ ဖြစ်၏။ ဘာဝနာ လုပ်ငန်း ကို သမာဓိထူထောင်မှုဖြင့် စတင်ရသည်။ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာဟူသော မဂ္ဂကျင့်စဉ်တွင် ဒုတိယအဆင့် အကျင့်စခန်းဖြစ်၏။ ဘာဝနာအကျင့်သည် စိတ်ကိုနိုင်နင်းစွာ ထိန်းကျောင်းနိုင်စေရေးအတွက် စိတ်၏ ဖြစ်ပျက်စဉ်ကို စောင့်ကြည့်ရသော ကုသိုလ်အလုပ်ဖြစ်သည်။ ဘာဝနာကျင့်စဉ်တွင် သမ္မာ ဝါယာမ၊ သမ္မာသတိ၊ သမ္မာသမာဓိဟူသော မဂ်လမ်းအကျင့်၏ အင်္ဂါသုံးရပ် အကျုံးဝင်သည်။

### သမ္မာဝါယာမ

ဘာဝနာကျင့်စဉ်တွင် သမ္မာဝါယာမသည် ပထမမြောက်ခြေလှမ်း ဖြစ်၏။ စိတ်၏သဘောမှာ မသိမှုအဝိဇ္ဇာ ဖုံးလွှမ်းခံနေရတတ်၏။ လောဘ၏ ဆွဲဆောင်ရာ ပါတတ်၏။ ရွံ့မှန်းမနှစ်မြို့မှုတို့၏ လှုံ့ဆော်မှုကို ခံရတတ်၏။ ဤသို့ အကုသိုလ်တရားတို့၏ လွှမ်းမိုးမှုမှ လွတ်မြောက်ရေးအတွက် မိမိစိတ်ကို မိမိ ခိုင်မာမှု၊ ကြံ့ခိုင်မှုတို့ကို မွေးမြူရပေမည်။ ဤသို့ ကြံ့ခိုင်တည်ကြည် စိတ်ဖြင့်သာလျှင် သိမ်မွေ့နက်နဲဆုံးအဆင့်ရှိ ပရမတ္ထသဘောတရားကို မိမိ ကိုယ်တွင်းဝယ် စူးစမ်းတွေ့ရှိနိုင်ပြီးလျှင် ပြုစီရင်မှုခေါ်သော သဒါရတရားကို

ဖျက်ဆီးနိုင်ပေလိမ့်မည်။

ဆရာဝန်သည် လူနာ၏ရောဂါကို စိစစ်လိုသောအခါ လူနာ၏ သွေးစနမူနာကိုယူ၍ မှန်ဘီလူးအောက်မှာထားပြီး လေ့လာရ၏။ လေ့လာခြင်းမပြုမီ သွေးစနမူနာပေါ်သို့ မှန်ပြောင်းတည့်တည့်ကျမကျ သေချာအောင်ချိန်ရ၏။ တည့်တည့်ကျမှသာ လေ့လာစစ်ဆေးမှု မှန်ကန်နိုင်၏။ မှန်ကန်စွာ လေ့လာ စိစစ်ပြီးမှသာ ရောဂါ၏အကြောင်းရင်းကို သိပြီး ကုစားခြင်းကို ပြုနိုင်ပေသည်။ ထို့အတူပင် တရားရှာသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် တစ်ခုတည်းသော ကမ္မဋ္ဌာန်း အာရုံပေါ်တွင် စိတ်ကို တည့်တည့်မတ်မတ် စူးစိုက်ပြီး လေ့လာရန်လိုအပ်၏။ ထို့ကြောင့် ဘာဝနာအလုပ်သည် ကိုယ်တွင်းမှာ ဖြစ်ပုံခြင်းရာများကို အလွန် သိမ်မွေ့၍ သိနိုင်ခဲ့သည့် ပရမတ္ထတရားများ အဖြစ် သိမြင်နိုင်ရေးအတွက် အားထုတ်ခြင်းဖြစ်ပေသည်။

သမာဓိလုပ်ငန်း အားထုတ်ရာတွင် ကာယကံရှင်၏ စရိုက်၊ ဝါသနာနှင့်လျော်သော အားထုတ်နည်းကို ဘုရားရှင်က ညွှန်ပြတော်မူလေ သည်။ အတွင်းသန္တာန်တွင် ဖြစ်ပျက်လျက်ရှိသော အခြင်းအရာတို့ကို စူးစမ်းဆင်ခြင်ရာတွင် ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်တိုင် ကျင့်သုံးတော်မူသောနည်းမှာ ထွက်သက်ဝင်သက်ကို ရှုမှတ်ရသော အာနာပါနသတီ ထူထောင်ခြင်းနည်းပင် ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် မွေးဖွားစဉ်ကစ၍ သေသည်တိုင်အောင် အသက်ရှူ ခြင်းကို လုပ်နေကြသည်ဖြစ်ရာ ထွက်သက်ဝင်သက်သည် ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံအဖြစ် ရှုမှတ်ရန်အတွက် အလွယ်ဆုံးအာရုံတစ်မျိုးဖြစ်၏။ သို့ဖြစ်၍လည်း ထွက်လေ ဝင်လေကို ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုခြင်းအလုပ်သည် အများက လွယ်ကူစွာ ကျင့်သုံးနိုင် သည်နှင့်အမျှ လူတိုင်း လက်ခံကြသောနည်းဖြစ်၏။ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ် ပုံမှာ ရှေးဦးစွာ ကိုယ်ကိုမတ်မတ်ထား၍ ထိုင်ရ၏။ သက်သောင့်သက်သာ ထိုင်ရ၏။ မျက်စိနှစ်လုံးကို ပိတ်ထားရ၏။ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ရာနေရာမှာ ဘေး ပတ်ဝန်းကျင်မှ အနှောင့်အယှက်နည်းနိုင်သမျှနည်း၍ တိတ်ဆိတ်ငြိမ် သက်သော အခန်းတစ်ခန်းတွင်ဖြစ်သင့်၏။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ပြင်ပအာရုံ

များကို ပယ်ထုတ်လျက် မိမိ၏အတွင်းသန္တာန်ရှိ ဖြစ်ပျက်ခြင်းသဘောကို လေ့လာလိုသောအားဖြင့် ထွက်လေဝင်လေကို စောင့်၍ရှုမှတ်ရသည်။ အထင်ရှားဆုံးသော အာရုံသည် ထွက်လေဝင်လေဖြစ်၏။ နှာခေါင်းဝတွင် ဝင်လာသော ရှူသွင်းချက်ကို စိတ်စိုက်၍ ရှုမှတ်ရသည်။ တစ်ဖန်ထွက်သွားသော ရှူထုတ်ချက်ကို စိတ်စိုက်၍ ရှုမှတ်ရသည်။

ဤလုပ်ငန်းသည် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း မဟုတ်ပါ။ သတိကို မပြတ်အောင် လေ့ကျင့်ရသောနည်း ဖြစ်ပါသည်။ ဝါယမစိုက်ထုတ်ရသော ကိစ္စမှာ အသက်ရှူခြင်းကို ချုပ်ကိုင်ရန်မဟုတ်။ အသက်ရှူခြင်း၏ သဘာဝကို သိ၍သိ၍နေရန် ဖြစ်၏။ မည်သို့သိရမည်ဆိုသော် အသက်ရှည်ရှည်ရှူသော အခါ ရှည်သောရှူခြင်းကို အမှတ်ပြုလိုက်ရ၏။ တိုတိုရှူသောအခါ တိုသော ရှူခြင်းကို အမှတ်ပြုလိုက်ရ၏။ ထိုနည်းတူ လေးလေးရှူလျှင် လေးလေးရှူခြင်း၊ ပေါ့ပေါ့ရှူလျှင် ပေါ့ပေါ့ရှူခြင်း၊ ကြမ်းကြမ်းရှူလျှင် ကြမ်းကြမ်းရှူခြင်း၊ ပျော့ပျော့ရှူလျှင် ပျော့ပျော့ရှူခြင်းဟု အမှတ်ပြုလိုက်၏။ ဤသို့လျှင် အသက်ရှူခြင်းကို မည်သို့ရှုသည်ဟု မပြတ်သတိကပ်၍ ရှုမှတ်ရသည်။ အသက်ရှူခြင်းတည်းဟူသော အာရုံမှလွဲ၍ အခြားမည်သည့် အကြောင်းကိုမျှ စိတ်ရောက်၍မသွားအောင် ဝါယမစိုက်ရသည်။

ဤကိစ္စမှာ မည်မျှခက်ခဲကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုသူတို့သည် လုပ်ငန်းခွင်ဝင်ပြီဆိုသည်နှင့် သိလိုက်ကြရပါ၏။ ထွက်လေဝင်လေကိုသာ အာရုံစိုက်ပါတော့မည်ဟု စိတ်ကို ပိုင်းဖြတ်ပြီး နေလိုက်သည့်အချိန်မှ စ၍ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဟိုက နာလိုက်၊ သည်က ကျဉ်လိုက်ဖြစ်၏။ ယားယံခြင်းများ ပေါ်လာ၏။ ပျံ့လွင့်သောစိတ်ကို ထိန်းဖို့ ကြိုးစားလိုက်တိုင်း အကြောင်းအရာ မျိုးစုံတို့က စိတ်ထဲဝင်လာကြတော့၏။ ရှေးဟောင်းနှောင်းဖြစ်များ ရှေ့ရေး စိမ့်ချက်များ၊ မျှော်လင့်ချက်များ၊ စိုးရွံ့မှုများ၊ အနိ . စုံလို့ခုံလို့သာ ဝင်လာကြပါ၏။ ယင်းတို့ထဲမှာ တစ်ခုခုကို စိတ်က အာရုံစိုက်မိတော့ရာ၊ မည်မျှကြာလို့ ကြာမှန်းမသိခါမှ ကိုယ့်စိတ်ဟာ အာနာပါနသတိနဲ့ လွတ်နေပါကလား ဟူ၍ သတိပြုမိ၏။ ထိုအခါ စိတ်ကို ပြန်တင်းလိုက်ပြီး “ထွက်သက်ဝင်သက်

ထွက်သက်ဝင်သက်” ဟုကြိုးစား၍ ရှုပြန်၏။ ဘာမျှမကြာလိုက်မီပင် စိတ်သည် ဘယ်အချိန်က အပြင်ဘက်ရောက်သွားမှန်း မသိလိုက်ရဘဲ ရောက်သွား ပြန်ပါသည်။

စိတ်ကိုနိုင်ကြပါရဲ့လား။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ် စတင်လိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် စိတ်သည် ပေါက်လွှတ်ပဲစား နေတတ်ပါကလားဟု အသေအချာ သိရတော့၏။ ကလေးဆိုးတစ်ယောက်သည် ကစားစရာအရုပ်တစ်ခုပြီးတစ်ခု လိုချင်တတ်သကဲ့သို့ လူ့စိတ်ဆိုသည်မှာ အာရုံတစ်ခုခုပေါ်မှာ စွဲမြဲစွာမနေနိုင်ဘဲ ဟိုရောက်သည်ရောက် ပြေးလွှားတတ်သောသဘောရှိ၍ အမှန်တရားနှင့် ကင်းဝေးလျက်သာ ရှိတတ်ပေသည်။

ဤသည်မှာ စိတ်၏ “ချိုးကပ်နေ” သော သဘာဝဖြစ်သည်။ ဤ စရိုက်အတိုင်းပင်လျှင် လူ့ဘဝကို ခြယ်လှယ်လျက်ရှိပေသည်။ သို့ရာတွင် မိမိတို့၏ ပကတိသဘာဝကို စူးစမ်းတော့မည်ဆိုလျှင် စိတ်၏ ပြေးလွှား လှုပ်ရှားတတ်သော စရိုက်ဆိုးကို ချိုးနှိမ်မှ ဖြစ်တော့မည်။ အထိန်းအကွပ်ကင်း သော စိတ်၏စရိုက်ကို ထိန်းကွပ်ပြီးလျှင် ပကတိသဘာဝဆီသို့ ကပ်ရောက် စေရမည် ဖြစ်၏။ ထိန်းကွပ်ခြင်းကို ဝင်လေထွက်လေပေါ်မှာ အာရုံစူးစိုက် ခြင်းဖြင့်ပင် စတင်ရပေသည်။ စိတ်သည် ဝင်လေထွက်လေမှ တစ်ပါးသော အာရုံသို့ ပျံ့လွင့်ကြောင်း သိရှိသည့်အခါ သတိကပ်၍ စိတ်ကို အာရုံဆီသို့ ရောက်အောင် ပြန်၍ဆွဲယူရမည်။ ဤသို့ပြုလုပ်ရာ၌ စိတ်ရှည်ဖို့ လိုသည်။ စိတ်အေးအေးထားရန် လိုပါသည်။ စိတ်က ကိုယ်လိုသည့်အတိုင်း ထားရာမှာ မနေဘဲ ထပ်၍လွင့်ပါးပါလိမ့်မည်။ ပြန်ထိန်းထားလိုက်၊ အပြင်ဘက် ထွက်သွားလိုက်နှင့် အကြိမ်ကြိမ်လွင့်ပါးလျက်ရှိစေကာမူ စိတ်ခုခြင်းမရှိ၊ အပြုံးမပျက် ဆက်၍သာ ထိန်းနေရပါမည်။ စိတ်ပျက်လက်လျှော့ခြင်း မပြုရပါ။ တစ်သက်တာလုံး ပေါက်လွှတ်ပဲစားနေခဲ့သော ဤစိတ်ကို မိနစ်အနည်းငယ် အတွင်း သေဝပ်အောင် မစွမ်းနိုင်ခြင်းမှာ စိတ်ပျက်စရာမဟုတ်ပါ။ စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင်ပြုရသော အလုပ်မှာ မရပ်မနား ထပ်ကာထပ်ကာ လေ့ကျင့် ယူရသောသဘောရှိပါသည်။ စိတ်ရှည်မှ ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်အေးအေးထားပြီး

လုပ်ရပါမည်။ ဤနည်းဖြင့်ပင် မိမိ၏ အတွင်းသန္တာန်ကို စစ်မှန်သည့်အတိုင်း သိမြင်နိုင်သည်အထိ တရားကို ထူထောင်ရပါသည်။ ဤသည်ကား သမ္မာကမ္မန္တ ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဘုရားရှင် ဟောကြားတော်မူသော သမ္မပ္ပဓာန်လေးပါးတို့မှာ-

- မဖြစ်ပေါ်သေးသော အကုသိုလ်တရားများ မဖြစ်ပေါ်စေရန် လုံ့လစိုက်ထုတ်ခြင်း၊
- ဖြစ်ပေါ်ပြီး အကုသိုလ်တရားများကို ပယ်စွန့်ခြင်း၊
- မဖြစ်ပေါ်သေးသော ကုသိုလ်တရားများဖြစ် ပေါ်စေရန် လုံ့လစိုက် ရခြင်း၊
- ဖြစ်ပေါ်ပြီးသော ကုသိုလ်တရားများကို ရှင်သန်ပွားများ၍ အစွမ်း ကုန်ဖွံ့ဖြိုးစေရန် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း။

တို့ပင်ဖြစ်ပါသည်။

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း အလုပ်သည် အထက်ပါ သမ္မပ္ပဓာန်လေးပါးကို တစ်ပြိုင်တည်းပွားများစေသောနည်း ဖြစ်၏။ ထွက်လေဝင်လေကို စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် ကုသိုလ်စိတ်ကို ဖြစ်စေ၍ ထိန်းသိမ်းခြင်းကို ပြု၏။ သိမှတ် စိတ်ကို မလွတ်စေရအောင် စိတ်ယုံလွင့်မှုကို တားဆီးခြင်းဖြင့် အကုသိုလ်တရား ကို မဖြစ်ပေါ်စေရန် ပြု၏။ အမှန်တရားမှ ကင်းဝေးစေခြင်းကို ပိတ်ပင်ခြင်း ပြု၏။ ပြင်ပအာရုံဝင်လာလျှင် ၎င်းအာရုံကို စိတ်တွင်ဝင်စားခွင့်မပြုဟူ၍ ဝင်သက်ထွက်သက်ဆီသို့သာ စိတ်ကို ပြန်၍စွဲမြဲစေ၏။ ဤနည်းအားဖြင့် စိတ်ကို တစ်ခုတည်းသော အာရုံပေါ်မှာသာ တည်စေ၍ အခြားအာရုံများ ဆီသို့ ပြောင်းရွှေ့မသွားအောင် ပြု၏။ သမာဓိဆိုသည်မှာ စိတ်၏တည်တံ့မှုနှင့် မယုံလွင့်မှုတို့ကိုပင် ဆိုလိုပေသည်။

### သမ္မာသတိ

ထွက်သက်ဝင်သက်ရှုမှတ်ခြင်းသည် သမ္မာသတိရရှိခြင်းအတွက် ကျင့်နည်းလည်း ဖြစ်သည်။ မသိမှုအဝိဇ္ဇာသည် ဒုက္ခ၏ ရေသောက်မြစ်ဖြစ်၏။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုယ်လုပ်သည့်အလုပ်၏အဓိပ္ပါယ်ကို မသိခြင်းကြောင့် တုံ့ပြန်မှုတွေ ပြုကြ၏။ ကိုယ့်အကြောင်းကို စစ်မှန်သည့်အတိုင်း မသိမြင်ခြင်းကြောင့် ပြုကြခြင်း ဖြစ်လေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်သည် အချိန်တိုင်းလိုလိုမှာပင် စိတ်ကူးယဉ်ကမ္ဘာကြီးထဲမှာသာ နေလေ့ရှိ၏။ သာယာသော အတွေ့အကြုံများဖြစ်စေ၊ မသာယာသော အတွေ့အကြုံများဖြစ်စေ ရောပြွမ်းနေသော အတိတ်အကြောင်းများကို ပြန်တွေးမိ၍ နေသည့်အခါ နေ၏။ မျှော်လင့်ခြင်း သို့မဟုတ် ကြောက်ရွံ့ခြင်းတို့ဖြင့် ပြည့်နေသော အနာဂတ်အရေးများကို တွေးဆ၍နေသည့်အခါလည်း နေ၏။ ရှေ့ရေးနောက်ရေးတွေဖြင့် ပြည့်လှုံ၍ နေသော စိတ်သည် အကြောင်းအားလျော်စွာ တပ်မက်မှု သို့မဟုတ် ရွံ့မှန်းမနှစ်မြို့မှုတို့ကိုသာ စဉ်းစားမိလျက်ရှိခြင်းကြောင့် လောလောဆယ်တွင် ဘာဖြစ်နေသည်ကို သတိမမူအားချေ။ ဘာတွေလုပ်နေသည်ကိုလည်း အမှတ်မထားနိုင်ချေ။ သို့ရာတွင် စင်စစ်သော်မူ မျက်မှောက်ကာလ ယခု လတ်တလော အချိန်သည်သာ ကျွန်ုပ်တို့အဖို့ အရေးအကြီးဆုံးအချိန် ဖြစ်၏။ အတိတ်သည် ကုန်လွန်ခဲ့ပြီဖြစ်၍ ကျွန်ုပ်တို့နှင့် မဆိုင်တော့ပြီ။ အနာဂတ်ဆိုသည်မှာ ကြည့်လေဝေးလေဖြစ်၍ ကျွန်ုပ်တို့နှင့် မဆိုင်သေးချေ။ ပစ္စုပ္ပန်ကာလသည်သာ ကျွန်ုပ်တို့နှင့်ဆိုင်၏။ ကျွန်ုပ်တို့ စိုးမိုးခြယ်လှယ်နိုင်၏။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ပစ္စုပ္ပန်တွင် ပြုလုပ်မှုများကို သတိလက်လွတ်ဖြစ်ခဲ့လျှင် အတိတ်က လွဲမှားစွာပြုမှုချက်ကို ထပ်မံပြုလုပ်မိမည်ဖြစ်ရကား အနာဂတ်အဖို့ မျှော်မှန်းချက်များကို ရရှိဖို့ ဝေးနေမည်သာဖြစ်၏။ ပစ္စုပ္ပန်လုပ်ဆောင်မှုတို့ကို သတိရှိရှိလုပ်နိုင်ပါလျှင် အတိတ်က အတွေ့အကြုံများကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ကာ အနာဂတ်တွင် အကျိုးရှိအောင် ကြံဆောင်လုပ်ကိုင်နိုင်ကြမည် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် မိမိတို့ ရည်မှန်းချက်များကို ပေါက်မြောက်နိုင်ကြပေလိမ့်မည်။

ဓမ္မတရားသည် ပစ္စုပ္ပန်ဖြစ်သော မျက်မှောက်ကာလအတွက် လမ်းကြောင်းကြီး ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်တွင် ဖြစ်ဆဲဖြစ်ခိုက်များကို သိရှိနေနိုင်သော စွမ်းရည်ကို ပျိုးထောင်ကြရပေမည်။ ပစ္စုပ္ပန်အခိုက်အတန့်တွင် စင်စစ်



မိမိတွင် ဖြစ်ပျက်နေသော အခြင်းအရာတို့ကို မှန်ကန်သည့်သဘောအတိုင်း သိမြင်မှုကို အာရုံပြုတတ်အောင် (ဝါ) ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် ရှုမှတ်တတ်အောင် လုပ်နည်းလိုအပ်၏။ ဝိပဿနာအလုပ်သည် ထိုလုပ်နည်းပင် ဖြစ်သည်။ အသက်ရှူ သွင်းခိုက်တွင် ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် ရှုမှတ်လိုက်ခြင်း၊ ရှူထုတ်ခိုက်တွင် ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် ရှုမှတ်လိုက်ခြင်းတို့ကို စနစ်တကျလေ့ကျင့်အားထုတ်ခြင်းဖြင့် ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် သိ၍သိ၍နေနိုင်၏။ အာနာပါနနည်းဖြင့် မျက်မှောက်ကာလကို မလွတ်တမ်းသိရှိ၍ နေစေပါသည်။

အာနာပါနသတိ ထူထောင်ရခြင်း၏ အခြားအကြောင်းတစ်ရပ်မှာ လည်း ပရမတ္ထသဘောကို မိမိခန္ဓာမှာ ဒိဋ္ဌဓမ္မအားဖြင့် သိရှိလိုသည့်အတွက် ဖြစ်၏။ ရှူမှု ရှိုက်မှုကို အာရုံပြုခြင်းကြောင့် ရရှိနိုင်သော အကျိုးတရား သည်ကား မိမိသန္တာန်တွင် ရှိနေပါလျက် မသိခဲ့ရသော အကြောင်းခြင်းရာတို့ကို သိနိုင်သော သတိကို ရခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဤသတိက မိမိစိတ်တွင်းမှာ ၎င်းပင်နေသော တရားများကို ဖော်ပေးနိုင်၏။ အသက်ရှူပုံကို မိမိလိုသလို ပြောင်းလဲ၍ ရှူနိုင်၏။ ရပ်တန့်ထားလိုလျှင် တစ်ခဏတာမျှ ရပ်တန့်၍ပင် ထားလိုလည်းရ၏။ တစ်စုံတစ်ရာထိန်းကျောင်း ပြုပြင်မှု မပြုတော့ဟုဆိုလျှင်လည်း အသက်ရှူခြင်းကိစ္စကို အထူးကြောင့်ကြစိုက်ရခြင်းမရှိဘဲ အလိုလိုရှူမြဲရှူ လျက်ပင် ရှိပြန်၏။

ပုံစံအားဖြင့် စ၍ရှူစဉ်ကပင် ခပ်ဖြည်းဖြည်း ရှူမည်ဆိုပါစို့။ အာရုံပေါ်သို့ စိတ်ရောက်စေရန် ပြင်းပြင်းကလေးရှူနေရာမှ ထွက်လေဝင်လေ ကို အာရုံစိုက်မိသောအခါ ရှူခြင်းကို သူ့နဂိုအတိုင်း ဆက်ပြီးသွားနေစေ၍ ရ၏။ နဂိုအတိုင်းဟုဆိုရာဝယ် ပြင်းချင်ပြင်းမည်၊ ပျော့ချင် ပျော့မည်။ တိမ်ချင် တိမ်မည်။ နက်ချင်နက်မည်။ ရှည်ချင် ရှည်မည်။ တိုချင်တိုမည်။ နှေးချင်နှေး မည်။ မြန်ချင်မြန်မည်။ ရှူခြင်းကိစ္စကို နှေးအောင်သော်လည်းကောင်း၊ မြန်အောင်သော်လည်းကောင်း ထိန်းကွပ်စရာမလိုချေ။ ကြောင့်ကြစိုက်ရမည့် ကိစ္စမှာ “ဤသို့ဤနယ် ရှူနေပါကလား”ဟူ၍ သိနေဖို့သာ ဖြစ်သည်။ သူ့ဟာနှင့်သူ သွားနေတာပါကလားဟူ၍ ပကတိသဘောကို သိ၍နေရ၏။

ခန္ဓာကိုယ်ဟာ သူ့သဘောသူဆောင်၍ ပြောင်းလဲလှုပ်ရှားနေပါကလားဟူ၍ သိရှိလာရ၏။ ဤအချက်ကို ယခင်က သတိမမူမိခဲ့ချေ။ အသက်ရှူခြင်းသည် အသက်ရှင်နေသူတိုင်း ပြုမြဲကိစ္စဟူ၍ အစိုင်းသဘောမျှ သိရှိခဲ့ရာမှ ယခု အသက်ရှူမှုကို ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံအဖြစ် စနစ်တကျလေ့လာသောအခါ အသက်ရှူခြင်း၏ သိမ်မွေ့နက်နဲ သိနိုင်ခဲ့သော သဘာဝတရားကို တွေ့သိလာရပေသည်။ ဤသည်မှာ ပရမတ္ထနယ်သို့ ခြေလှမ်း၍ဝင်လာခဲ့ခြင်းပင် ဖြစ်တော့၏။

အာနာပါနသတိ ထူထောင်ရခြင်း၏ အခြားအကြောင်းတစ်ရပ်မှာ လည်း လောဘ၊ ရွံရှာမနှစ်မြို့ခြင်း(ဝါ) ဒေါမနဿနှင့် မောဟတရားများကို စင်ကြယ်စေရေးအတွက်ဖြစ်သည်။ ယင်းတို့ကို စင်ကြယ်စေရန်ဆိုလျှင် ယင်းတို့ ရှိနေပါကလားဟူ၍ သိနေဖို့က စတင်ရ၏။ အာနာပါနလုပ်ခြင်းဖြင့် မိမိ၏ စိတ်အခြေအနေကို ဆင်ခြင်ခွင့်ရ၏။ စိတ်ငြိမ်သက်အေးချမ်းခိုက်တွင် အသက် ရှူမှုသည် ညင်သာပျော့ပျောင်းသည်။ စိတ်ငြိငြင်ခြင်းတစ်မျိုးမျိုး ဥပမာ စိတ်ဆိုးမှု၊ မုန်းတီးမှု၊ ကြောက်ရွံ့မှု၊ ရာဂစိတ်တက်ကြွမှု တစ်ခုခုဝင်ရောက် လာပြီဆိုလျှင် အသက်ရှူခြင်းသည် ကြမ်းတမ်းလာသည်။ လေးလံလာသည်။ မြန်ဆန်လာသည်။ ဤနည်းအားဖြင့် အသက်ရှူမှု အခြေအနေ ပြောင်းလဲခြင်း ကို အကဲခတ်၍ ရင်တွင်းမှာ ဖြစ်ပေါ်နေသော အကုသိုလ်တရားများကို ချေဖျက်ရန် အခွင့်အလမ်းကို ရရှိနိုင်၏။

အာနာပါနသတိကို ထူထောင်ရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းတစ်ရပ်လည်းရှိ သေး၏။ ကျွန်ုပ်တို့၏ရည်မှန်းချက်သည် အကုသိုလ်တရား(ဝါ)အဖျက်တရားများ စင်ကြယ်စေရေးဖြစ်ပေရာ ထိုရည်မှန်းချက်သို့ ဦးတည်လုပ်ဆောင်ချက် မှန်သမျှသည် အကုသိုလ်ကင်းရပေမည်။ စင်ကြယ်သော အကုသိုလ်တရားများ ကိုသာ ဖြစ်နေစေရမည်။ သမာဓိထူထောင်ခြင်း၏ ကနဦးလုပ်ငန်းသည်လည်း ကုသိုလ်နှင့်နီးစပ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ၌သာ ရှိနေထိုက်ပေသည်။ အာနာပါန သည် အဆိုပါအာရုံမျိုးပင် ဖြစ်သည်။ အသက်ရှူခြင်းပေါ်၌ တပ်မက်မှု သော်လည်းကောင်း၊ ရွံ့မုန်းမှုသော်လည်းကောင်း ဖြစ်ပေါ်ဖို့ အကြောင်းမရှိချေ။

အသက်ရှူခြင်းသည် ပကတိအရှိတရားလည်း အမှန်ပင်ဖြစ်သည်။ မရှိသည်ကို ရှိ၏ထင်ဖွယ်ရာလည်း မဟုတ်။ လွဲမှားစွာ ထင်မြင်ဖွယ်ရာလည်း မဟုတ်။ သို့ကြောင့် သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်း အာရုံတစ်ခုဖြစ်သည်။

အသက်ရှူခြင်းပေါ်တွင် စိတ်၏တည်ကြည်မှု ဖြစ်ပေါ်နေခိုက်ဝယ် စိတ်သည် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ တရားများ ကင်းစင်လျက်ရှိ၏။ ထိုသို့ စင်ကြယ်နေသော အခိုက်အတန့်ကလေးသည် တိုတောင်းစွာ၏။ မည်မျှပင် တိုတောင်းစေကာမူ ထိုစိတ်သည် အလွန်တန်ခိုးရှိ၏။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုစိတ်သည် အတိတ်က ပါလာခဲ့သော သင်္ခါရတရားတို့ကို အံ့တုနိုင်၏။ အတိတ်က ကြုံကြိုက်ခဲ့ရသမျှသော သင်္ခါရတရားတို့သည် စုပြုလျက် ဖျက်လို ဖျက်ဆီးပြုလာကြလေသည်။ ကိုယ်မှာရော စိတ်မှာပါ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ် ရှေ့မတိုးသောအောင် ပြဿနာတွေ ဖော်ဆောင်လာကြ၏။ တပ်မက်မှုများဖြစ် စေ၊ ရွံ့မုန်းမှုဒေါသကိုဖြစ်စေ ပေါ်ပေါက်စေ၏။ ကမ္မဋ္ဌာန်းသည် အတက် နှေးရန်ကောဟူ၍ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းကိုသော်လည်း ဖြစ်စေ၏။ ရံခါလည်း ထိုင်းမှိုင်းလေးလံခြင်း အားကြီးကာ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ရင်း ငိုက်မျဉ်းအိပ်ပျော် သွားတတ်၏။ ရံခါလည်း ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ရခြင်းကို အလိုမကျဖြစ်ကာ တစ်စုံ တစ်ရာကို ယိုးမယ်ဖွဲ့၍ ထိုင်ရာမှထ၍ပင် ပြေးလိုစိတ်ဖြစ်တတ်၏။ ရံခါလည်း “ငါလုပ်နေတာ ဟုတ်မှဟုတ်ရဲ့လား” ဟူ၍ ယုံမှားသံသယတွေ ဝင်လာ၏။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာအပေါ်မှာ သံသယဝင်သော်လည်းဝင်၏။ တရားတော်အပေါ်မှာ သံသယဝင်သော်လည်း ဝင်၏။ မိမိအပေါ်မှာပင် “ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်နဲ့ ငါနဲ့ဖြစ်မယ်မထင်ပါဘူး” ဟူ၍ သံသယဝင်သော်လည်းဝင်၏။ ဤသို့သော ပြဿနာများ ရုတ်တရက်ပေါ်ပေါက်လာသောအခါ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ကို တစ်ခါတည်းပင် စွန့်လိုစိတ် ဖြစ်တတ်၏။

ဤကဲ့သို့ အဖျက်အဆီးများနှင့် ရင်ဆိုင်ရသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုပြဿနာများကား အာနာပါနလုပ်ငန်း အောင်မြင်ခြင်း၏ လက္ခဏာများ ဟူ၍ မှတ်ယူရမည်။ ထိုအတားအဆီးများကား စင်စစ်အားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ ကမ္မဋ္ဌာန်းလုပ်ငန်း အောင်မြင်မှုပေါ်တွင် တုံ့ပြန်ချက်များ ဖြစ်သည်။

နီဝရဏခေါ် ထိုပိတ်ပင်တားဆီးမှုများကို အရေးမမူဘဲ ကိုယ့်အလုပ် ကိုယ်ဆက်လက်၍ အားထုတ်သောအခါ ယင်းအပိတ်အပင် အတားအဆီးများ တဖြည်းဖြည်းချင်း ပပျောက်သွားမည်ဖြစ်၏။ ထိုသို့ ပျောက်ကွယ်သွားသောအခါ တရားရှုမှတ်ခြင်းမှာ ချောမောလွယ်ကူလာ၏။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် တရားထိုင်၍ မကြာသေးမီပင်လျှင် စိတ်၏ အပေါ်ယံမျက်နှာပြင်တွင် သင်္ခါရတရားများ၏ အပေါ်ယံအလွှာအချို့ကို အပြီးတိုင် ဖယ်ရှားနိုင်ပြီ ဖြစ်ခြင်းကြောင့်တည်း။ ဤနည်းအားဖြင့် အာနာပါနကျင့်ဆဲကာလမှာပင် စိတ်၏ ဖြူစင်သန့်ရှင်းမှု (စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ)ကို ရရှိ၍ လွတ်မြောက်ရာ နိဗ္ဗာန်စခန်းဆီသို့ တက်လှမ်းလျက် ရှိလေပြီ။

### သမ္မာသမာဓိ

ဝင်သက်ထွက်သက်ပေါ်တွင် စိတ်ကို တည်တံ့အောင် ထားခြင်းကြောင့် လတ်တလောအချိန်ကလေးကို သိ၍နေ၏။ ဤအသိကို တစ်ခဏမှ တစ်ခဏသို့ ဆက်လက်၍ ကြာရှည်နိုင်သမျှကြာရှည်စွာ တည်တံ့နေစေခြင်းကို သမ္မာသမာဓိဟုခေါ်သည်။

စိတ်သည် အာရုံတစ်ခုခုပေါ်မှာ စူးစူးစိုက်စိုက် တည်၍နေတတ်သော အခြင်းအရာများကို နေ့စဉ်ကြုံတွေ့နိုင်ပါသည်။ ထိုသို့အစိုက်အတန့်စိတ်၏ တည်တံ့မှုကို သမ္မာသမာဓိဟုကား မခေါ်နိုင်ပါ။ ဥပမာအားဖြင့် ကာမဂုဏ်ခံစားရာတွင်ဖြစ်စေ၊ ကြောက်ရွံ့စိတ်ကို ရှောင်ကွင်းရာတွင်ဖြစ်စေ စိတ်ကို စူးစိုက်၍ ထားတတ်၏။ ကြွက်တွင်းဝတွင် ကြွက်ထွက်အလားကို စောင့်သောကြောင့်သည်လည်း စူးစိုက်မှုရှိသည်သာတည်း။ ခါးပိုက်နှိုက်သည်လည်း သူနှိုက်ရမည့် အခါအခွင့်ကို စူးစိုက်၍ ကြည့်ရှုနေသည်သာတည်း။ ကလေးငယ်သည် ညဉ့်အိပ်ရာဝင်ချိန်တွင် အခန်းထောင့်မှောင်ရိပ်မှ တစ္ဆေသူရဲကြီး ထွက်လာလိမ့် မလားဟူသော ကြောက်စိတ်ဖြင့် ထိုမှောင်ရိပ်ကို စူးစူးစိုက်စိုက်ကြည့်နေတတ်သည်သာတည်း။ သမ္မာသမာဓိဆိုသည်မှာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတို့နှင့်

မစပ်လျဉ်းသော အာရုံပေါ်မှာ စိတ်၏ စူးစိုက်တည်တံ့မှုကိုသာ ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။ ဤသို့သော စိတ်တည်ကြည်မှုသည်သာ ဒုက္ခမှလွတ်ကြောင်း (နိဗ္ဗာန်)သို့ ရောက်စေတတ်သော သမာဓိမျိုး ဖြစ်ပေသည်။

အာနာပါနသတိကို ထူထောင်ရာတွင် စိတ်၏ တည်တံ့မှုကို အချိန်ကြာအောင် ဆက်လက်ထားရှိရန် အလုပ်သည် ခက်ခဲလှသော အလုပ်ဖြစ်သည်။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် စိတ်ကိုတင်း၍ သမာဓိတည်တံ့မှုကို အားထုတ်နေသည့်ကြားမှပင် ထွက်သက်ဝင်သက်ကို သိမှတ်သောသတိသည် ဘေးသို့ ချော်၍ ချော်၍ထွက်သွားပါသည်။ ထွက်သွားသည်ကို မသိလိုက်ရပါ။ ဥပမာ ဆိုလျှင် အရက်မူးနေသူသည် ဖြောင့်ဖြောင့်လမ်းလျှောက်ရန် ကြိုးစားပါသော်လည်း ဘယ်ဘက်ယိမ်းလိုက်၊ ညာဘက်ယိမ်းလိုက်နှင့် ဖြောင့်ဖြောင့်မလျှောက်နိုင်သည်နှင့်တူ၏။ တကယ်ဆိုတော့လည်း ကျွန်ုပ်တို့သည် အဝိဇ္ဇာတရား၊ မောဟတရားတို့ဖြင့် ယစ်မူးနေကြသူများ ဖြစ်ကြခြင်းကြောင့်ပင် ပစ္စုပ္ပန်တည်တည်မှာ စိတ်ကိုတည်၍ မထားနိုင်ကြဘဲ အတိတ်သို့ဖြစ်စေ၊ အနာဂတ်သို့ဖြစ်စေ တိမ်း၍သွားတတ်ကြ၏။ သို့မဟုတ် လောဘ၊ မောဟတရားများဆီသို့ မျောပါ၍သွားတတ်ကြ၏။ ပစ္စုပ္ပန်ကျကျ တစ်သမတ်တည်း ကြာကြာသတိရှိနေရန် ကိစ္စသည် မလွယ်ကူပါ။

ယောဂီတို့အနေနှင့် ဤကဲ့သို့ လုပ်ငန်းမချောမောခြင်းများကြောင့် စိတ်ဓာတ်ကျရန် မလိုပါ။ နှစ်ပေါင်းများစွာ အထုံပါလာသောစိတ်၏ ဂနာမငြိမ်မှုကို သေဝပ်ရေးအတွက် အချိန်ယူပြီးကြိုးစားမှ ရနိုင်မည်ကို သဘောပေါက်ကြရပါသည်။ ဤကိစ္စကို ဇွဲကောင်းကောင်းနှင့် အကြိမ်ကြိမ် မရပ်မနား စိတ်ရှည်ရှည်ထား၍လုပ်မှ ရနိုင်ပါသည်။ ယောဂီအဖို့မှာ စိတ်ကလေးထွက်ပြေးနေသည်ကို သိလျှင်သိခြင်း၊ ရှူခြင်း၊ ရှိုက်ခြင်းကို စိတ်အမှတ်ပြုဖို့သာ အားထုတ်ရမည် ဖြစ်သည်။ ဤသို့ စိတ်ကို လိုရာသို့ ပြန်ရောက်စေခြင်းသည် စိတ်၏ လေလွင့်တတ်သောစရိုက်ဆိုးကို ချိုးနှိမ်ခြင်းကိစ္စ၌ အရေးပါသော ခြေလှမ်းတစ်ရပ်ဖြစ်၏။ ထွက်ပြေးတိုင်း ထွက်ပြေးတိုင်း စိတ်ကို ပြန်၍ ဖမ်းယူသောအခါ စိတ်၏ စူးစိုက်မှုကို ပို၍ ပို၍လျင်မြန်စွာ ရယူနိုင်လာ၏။

ဤသို့လျှင် တစ်စထက်တစ်စလေလွင့်ချိန်က ပို၍နည်းလာပြီးလျှင် အာရုံမှာ သတိကပ်ချိန်က ပို၍ များလာလေသည်။

သမာဓိအားကောင်းသောအခါ ယောဂီ၏စိတ်သည် သွက်လက် ပေါ့ပါးလာ၍ ပျော်ရွှင်ပြီးလျှင် အားတွေ ပြည့်ဝလာ၏။ အသက်ရှူရသည်မှာ လည်း တဖြည်းဖြည်းချင်း ညင်သာ၍လာသည်။ ဝင်လေထွက်လေ မှန်မှန်ဖြစ် လာသည်။ ပေါ့ပေါ့ပင် ရှူလျက်ရှိ၍ ရှူရမှန်းမသိလောက်အောင် ပေါ့ပါးလာ သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အသက်ပင် လုံးဝမရှူမိသလို ရှိတတ်၏။ ဤသို့ဖြစ်ခြင်း မှာ စိတ်သည် ငြိမ်းအေးခြင်းကြောင့် ရုပ်သည်လည်း ငြိမ်းအေးသည့်သဘော ပင်ဖြစ်သည်။ စိတ်နှင့်ရုပ်တို့၏ ကြောင့်ကြစိုက်ထုတ်ရမှု နည်းပါးသွားသဖြင့် အောက်စီဂျင်ဓာတ်ကို နည်းနည်းမျှသာ အလိုရှိတော့၏။

ဤအဆင့်သို့ရောက်သော ယောဂီတို့တွင် အချို့တို့မှာ ထူးဆန်းသော အတွေ့အကြုံများ ရရှိတတ်၏။ မျက်စိမှိတ်ထားလျက်နှင့်ပင် ဆန်းပြားသော သဏ္ဍာန်များ၊ အရောင်အလင်းများ ပေါ်လာတတ်၏။ ထူးဆန်းသော အသံများကြားရတတ်၏။ သာမန်မြင်ပုံ ကြားပုံမျိုးမဟုတ်သည့်အတွက် တစ်မျိုး ဆန်းပြားသော အတွေ့အကြုံများ ဖြစ်သည်ဆိုရ၏။ ၎င်းတို့ပေါ်ပေါက်သည့် အကြောင်းကား စိတ်သည် မြင့်မားသောသိမှု အဆင့်သို့ ရောက်နေကြောင်း လက္ခဏာများဖြစ်၏။ တရားအားထုတ်မှုအတွက် အကျိုးမထူးသော အတွေ့ အကြုံများသာဖြစ်၍ လျစ်လျူရှုအပ်ပေသည်။ ထွက်သက်ဝင်သက်မှတစ်ပါး သော အာရုံများသည် ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်၏ အနှောင့်အယှက်များဖြစ်သည် ဟုသာ မှတ်ရမည်။ ထို့ပြင် အာရုံထူးများကို ဖြစ်ပေါ်စေရန် မျှော်လင့်ချက်လည်း မထားသင့်ပေ။ ယောဂီတိုင်းလည်း ကြုံကြရသည် မဟုတ်ချေ။ တရားရှာခြင်း လမ်းစဉ်တွင် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရောက်ရှိသော “မိုင်တိုင်” သဘောမျှ ဖြစ်သည်။ စခန်းဆုံးသို့ ရောက်လိုစေကာ ကြီးမားသောအခါ ၎င်းမိုင်တိုင်များကို အမှတ် မထားမိသည်လည်း ရှိတတ်၏။ မမြင်ရဘဲ ရှိချင်လည်း ရှိတတ်၏။ သို့သော် ၎င်းမိုင်တိုင်များကိုပင် စခန်းလမ်းအဆုံးဟူ၍ ထင်မှတ်မှားကာ သာယာပြီး နေခဲ့ပါလျှင် တရားစခန်းတွင် ရှေ့သို့တိုးတက်မှု ရပ်ဆိုင်းသွားတတ်သည်။

သာမန် မြင်မှု၊ ကြားမှုထက် သာလွန်သော အာရုံများ လောကတွင် မရေမတွက် နိုင်အောင်ပင် ရှိသည်ဖြစ်ရာ၊ ယင်းတို့ကို အမွန်အမြတ်ပြု၍ သာယာနေပါက တရားရှာသော ပင်ရင်းအလုပ်ကို ဖင့်နွဲ့စေပါသည်။ တရား အားထုတ်ခြင်း၏ မူလရည်ရွယ်ချက်မှာ ဝိပဿနာဉာဏ်ပေါက်မြောက်၍ မိမိသန္တာန်ဝယ် အမှန်တရားကို တွေ့ရှိပြီးလျှင် ဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ရေးသာ ဖြစ်သည်ကို မျက်ခြည်မပြတ်သင့်ပေ။

သို့ဖြစ်လေရာ ယောဂီသည် ထွက်သက်ဝင်သက်ကိုပင် အာရုံစိုက်၍ ရှုမှတ်ခြင်းကို ဆက်လက်၍ပြု၏။ သမာဓိအားကောင်းလာသည်နှင့်အမျှ ထွက်သက်ဝင်သက်သည် သိမ်မွေ့လာ၍ လိုက်ပြီးရှုမှတ်ဖိုပင် မနည်းကြီးကြီးစား ရ၏။ ဤနည်းအားဖြင့် စိတ်ကို ထက်မြက်သည်ထက် ထက်မြက်စေရသည်။ စိတ်တည်ကြည်နိုင်ခဲ့မှ သမာဓိလုံလောက်သည့်အခါ ယင်း၏တန်ခိုးဖြင့် သမုတိ သစ္စာနယ်ကို လွန်မြောက်၍ ပရမတ္ထနယ်သို့ ချဉ်းနင်းဝင်ရောက်နိုင်လေ တော့၏။

သာမန်သမာဓိမျိုး ရရှိစေသော ကျင့်နည်းများလည်း လောကတွင် ရှိပါ၏။ ဥပမာ စကားတစ်လုံးကို ထပ်ကာထပ်ကာ ရွတ်ဆိုခြင်းဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ကသိုဏ်းဝန်းကို စူးစိုက်ခြင်းဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတစ်မျိုးမျိုးကို ထပ်ကာထပ်ကာပြုခြင်းဖြင့်ဖြစ်စေ၊ သမာဓိကို ထူထောင်၍ ရနိုင်၏။ ဤသို့ လေ့ကျင့်ရာတွင် စိတ်သည် အာရုံတွင် စူးဝင်နေခိုက်မှာ စျာန်ဝင်စားနေ သကဲ့သို့ အေးငြိမ်းမှုကိုခံစားရ၏။ ခံစားနေရခိုက်မှာ နှစ်ခြိုက်ဖွယ်ရှိသော် လည်း ယင်းသမာဓိစွမ်းအား ပျက်ပြယ်သွားသောအခါ ၎င်းလေ့ကျင့်မှု မတွေ့ ရဘဲ ခါတိုင်းလိုပင် လောဘ၊ ဒေါသ စသောပြဿနာများ ရှိမြဲရှိနေကြောင်း တွေ့ရ၏။ ဤအကျင့်မှာကား စိတ်၏ အပေါ်ပုဒ်တွင်သာ ငြိမ်းအေးမှု ပျော်ရွှင်မှုကို ဖြစ်စေလျက် စိတ်၏ အတွင်းကျသောအပိုင်းတွင် ဖြစ်ပေါ်သော သင်္ခါရတရား တို့ကို ထိကိုင်နိုင်စွမ်း မရှိချေ။ သမာဓိထူထောင်ရသော အာရုံဝတ္ထုတို့သည် ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းမှာ ဖြစ်ပေါ်သည်။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏ အတွင်းသန္တာန်ရှိ အမှန်တရားနှင့် လုံးဝစပ်သွယ်မှု မရှိသည့်အားလျော်စွာ တဒင်္ဂမျှ ခံစားရသော

ငြိမ်းအေးပျော်ရွှင်မှုသည် တမင်လုပ်ကြံဖန်တီးမှုမျှသာ ဖြစ်၍ တကယ်ငြိမ်းအေးသောစိတ်၏ အတွင်းဓာတ်မှ အလိုအလျောက်ပေါ်ပေါက်လာသော သဘာဝအတိုင်း ငြိမ်းအေးပျော်ရွှင်မှုမျိုး မဟုတ်ချေ။ သမ္မာသမာဓိ ဆိုသည်မှာ ထိုကဲ့သို့ လုပ်ကြံဖန်တီးထားသော ယစ်မှုးစေတတ်သော စိတ်မျိုးမဟုတ်ချေ။

ဘုရားရှင်ဟောကြားတော်မူသော တရားတော်များတွင် ဈာန်အဆင့်ဆင့်ရနိုင်သောနည်းများ ပါရှိသည်။ ဘုရားလောင်းဘဝတွင် ဈာန်ရဆရာကြီးနှစ်ပါးတို့ထံမှ နည်းခံ၍ ဈာန်တရားကို ရှစ်ဆင့်ထိ 'ပေါက်မြောက်ခဲ့လေသည်။ ယင်းဈာန်တရားကို ပရိနိဗ္ဗာန်စံဝင်သည့်အချိန်ထိ ကျင့်သုံးခြင်းလည်း ပြုခဲ့၏။ သို့ရာတွင် ဈာန်တရားသက်သက်နှင့်တော့ ကျွတ်တမ်းမဝင်နိုင်ပေ။ ထို့ကြောင့် တပည့်သာဝကတို့အား ဈာန်တရားဟောတော်မူရာတွင် ဈာန်တရားသည် မင်္ဂလာတရား၏ အထောက်အပံ့မျှသာ ဖြစ်ကြောင်းကို အလေးပြု၍ ဟောပြောတော်မူပါသည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ခြင်းသည် သမာဓိကို ဖြစ်စေသည်မှန်၏။ သို့ရာတွင် ဈာန်ချမ်းသာကို လို၍ အားထုတ်ခြင်း မဟုတ်ချေ။ ခန္ဓာတွင် ဉာဏ်သက်ဝင်နိုင်စေသော ဝိပဿနာအကျိုးငှာသာလျှင် အားထုတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ဝိပဿနာဉာဏ်ကို ရရှိမှုသာလျှင် သင်္ခါရတရားကို ပယ်သတ်နိုင်ပြီးလျှင် ဒုက္ခ၏ အရင်းအမြစ်ကို သုတ်သင်နိုင်၏။ ဤသို့သဘောရှိသော အကျင့်သည်ပင် သမ္မာသမာဓိမည်ပါပေ၏။

### မေးခွန်းများနှင့်ဖြေကြားချက်များ

- မေး။ အာနာပါနကျင့်နည်းမှာ ဝမ်းဗိုက်ပေါ်တွင် မရှုမှတ်ရဘဲ ဘာကြောင့် နှာခေါင်းဝမှာ ရှုမှတ်တာပါလဲခင်ဗျာ။
- ဦးဂိုအင်ကာဖြေ။ အာနာပါနကျင့်စဉ်ဟာ ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းရဲ့ ရှေ့ပြေးလုပ်ငန်းဖြစ်ပါတယ်။ ဝိပဿနာ ပေါက်မြောက်ဖို့ရာမှာ သမာဓိအင်အား အထူးကောင်းမွန်ဖို့ လိုပါတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ ကျဉ်းလေလေ သမာဓိရလွယ်လေလေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဝမ်းဗိုက်ကို



အာရုံပြုရမယ်ဆိုလျှင် အာရုံဟာ ကျယ်ပြန့် လွန်းပါတယ်။ နှာဖျားမှာ သတိ ကပ်ပြီး ရှုမှတ်ရတာဟာ အသင့်တော်ဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ဘုရားရှင်က နှာဖျားကို ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံအဖြစ် သတ်မှတ်တော်မူခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

မေး။ ထွက်သက်ဝင်သက်ကို ရှုမှတ်ရာတွင် ရှုရှိုက်ချက်တွေကို လိုက်ပြီး ရေတွက်ရင် ခွင့်ပြုပါသလား။ ဒါမှမဟုတ်လည်း ဝင်လေကို “ဝင်”၊ ထွက်လေကို “ထွက်” ဆိုပြီး လိုက်ရွတ်ဖို့ လိုအပ်ပါသလား။

ဖြေ။ ဘာမျှမလုပ်ရပါဘူး။ နှုတ်ကလိုက်ဆိုဖို့ကို မလိုပါဘူး။ လိုက်ဆိုမယ် ဆိုခဲ့ရင် စိတ်က နှုတ်ထွက်သံကို အာရုံစိုက်မိပြီး ရှုခြင်းရှိုက်ခြင်းပေါ် မှာ အာရုံလွတ်သွားပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါမှ ဝင်တာဖြစ်ဖြစ်၊ ထွက်တာဖြစ်ဖြစ် “ဝင်” လို့ ဆိုမိနေပါလိမ့်မယ်။ ထွက်တာဖြစ်ဖြစ်၊ ဝင်တာ ဖြစ်ဖြစ် “ထွက်” လို့ ဆိုမိနေပါလိမ့်မယ်။ ရွတ်ဆိုတဲ့စကားလုံးဟာ မန္တန် သဘောဖြစ်နေပါလိမ့် မယ်။ ဒါကြောင့် ရှုတဲ့ရှိုက်တဲ့အလုပ်သက်သက်ကိုပဲ လုပ်ပါ။ ဘာမျှပိုပြီး မလုပ်ပါနဲ့။

မေး။ သမာဓိရဖို့ အကျင့်ဟာ လွတ်မြောက်ရေးအတွက် မလုံလောက်တာ ဘာကြောင့်ပါလဲခင်ဗျာ။

ဖြေ။ စိတ်ကြည်လင်မှုရတဲ့ အဲဒီသမာဓိလုပ်ငန်းဟာ ပြုပြင်စီရင်မှု (သဒါရ)ကို ဖိနှိပ်ချိုးနှိမ်လို့ရတဲ့ ကြည်လင်သန့်ရှင်းမှုသာ ဖြစ်တယ်။ ပြုပြင် စီရင်မှုကို ပပျောက်အောင် လုပ်လို့ရတာ မဟုတ်ပါ။ ဥပမာ နောက်ကျူနေတဲ့ ရေထဲကို ကျောက်ချဉ်ထည့်ထားလို့ ရေဟာ အခိုက်အတန့် ကြည်လင်နေ တာနဲ့ တူပါတယ်။ ကျောက်ချဉ်ရဲ့သတ္တိကြောင့် အပေါ်ပိုင်းက ရေထုက ကြည်လင်သွားပေမယ့် အောက်ခြေမှာ ရေအနယ်တွေ ထိုင်သွားပါ တယ်။ သမာဓိကြောင့် စိတ်ရဲ့အပေါ်ပိုင်းမှာ ကြည်လင်သွားပေမယ့် မသိရတဲ့ အပိုင်းမှာ စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးတွေက အောင်းနေပါတယ်။ အဲဒီ အညစ် အကြေးတွေ စင်သွားအောင်လုပ်မှသာ လွတ်မြောက်ရေး (နိဗ္ဗာန်)ကို ရောက် နိုင်ပါတယ်။ စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေး ကင်းစင်ဖို့မှာ ဝိပဿနာအားထုတ်ရပါတယ်။

မေး။ အတိတ်တွေ အနာဂတ်တွေကို မေ့ထားပြီး၊ ပစ္စုပ္ပန်သက်သက်ကိုသာ အာရုံစိုက်ရမယ်ဆိုတာ အန္တရာယ်ဖြစ်ဖို့ မဟုတ်ပါလား။ တိရစ္ဆာန်တွေ ဟာ ပစ္စုပ္ပန်ကိုပဲ သိတတ်ကြတယ်မဟုတ်လား။ အတိတ်ကိုမေ့တဲ့ သူဟာ အတိတ်က အမှားတွေ ထပ်လုပ်မိဖို့ပဲရှိတယ် မဟုတ်ပါလား။

ဖြေ။ ဒီသင်တန်းမှာကျင့်ရမယ့်နည်းက အတိတ်ကို လုံးလုံးကြီးမေ့ပစ်ဖို့ မဆိုပါဘူး။ အနာဂတ်ကိုလည်း လျစ်လျူရှုဖို့ မဆိုပါ။ သို့သော်လည်း လူတွေရဲ့ လက်ရှိစရိုက်က အတိတ်က ဖြစ်ရပ်တွေကိုပဲ စမြုံ့ပြန်နေ ရင်ပြန်၊ ဒါမှမဟုတ်ရင် ရှေ့ရေးတွေအတွက် ပူပန်ပြီး လောဘစိတ်တွေ ပွားနေရင်ပွား။ ဒီလိုနဲ့ လတ်တလောအချိန်မှာ ဘာတွေဖြစ်လို့ ဖြစ်နေမှန်း မသိတဲ့ အနေမျိုးဖြစ် နေကြပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်နေတာဟာ မသင့်တော်တဲ့ အကျင့်ဆိုးကြီးပါ။ ဒီအကျင့်ဆိုးကြောင့် ဒုက္ခပွားရပါတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ် ခြင်းအားဖြင့် မျက်မှောက်ကာလမှာ ဖြစ်ပုံအခြင်းအရာများကို ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း အမှန်ကို သိမြင်လာရပါတယ်။ လတ်တလောဖြစ်ပျက်တာတွေကို အရှိအတိုင်း သိသိပြီးနေတဲ့စိတ်ဟာ အတိတ်ကမှားခဲ့တဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေမျိုး ထပ်ပြီးမမှားအောင်နဲ့ အနာဂတ်ဘဝ လမ်းစဉ်ကို နေရာတကျဖြစ်အောင် စဉ်းစားဆုံးဖြတ်နိုင်ပါတယ်။

မေး။ ကျွန်တော် တရားမှတ်တဲ့နေရာမှာ စိတ်က သတိလွတ်သွားပြီး လောဘ၊ တပ်မက်စိတ် ဝင်လာပါတယ်။ ဘာကြောင့် ဒီလိုဝင်ရတာလဲ ဆိုပြီး စိတ်မကောင်းဖြစ်ရပါတယ်။ အဲဒါ ဘယ်လိုလုပ်သင့်ပါသလဲ။

ဖြေ။ လောဘစိတ်ပေါ်လာတဲ့အတွက် စိတ်အနှောင့်အယှက် မဖြစ်ပါစေနဲ့။ “ဪ-လောဘစိတ်ပါကလား” လို့ အဲဒီစိတ်ကိုပဲ အသိအမှတ်ပြု လိုက်ပါ။ ဒီလိုနဲ့ အဲဒီစိတ် ပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်။ စိတ်ဟာ အာရုံပေါ်ကနေပြီး လွင့်သွားတာကို သိတဲ့အခါ “ဪ-ငါ့စိတ် လွင့်ပါးနေ ပါကလား” လို့ အဲဒီဖြစ်ရပ်ကိုသာ ဒီအတိုင်းလက်ခံပြီး သိလျက်နေလိုက်ပါ။ အဲဒီအခါမှာ လွင့်ပါးတဲ့စိတ်က လွင့်ပါးရာကနေပြီး အာနာပါနအာရုံပေါ် အလိုလိုပြန် ရောက်လာပါလိမ့်မယ်။ လောဘစိတ်ဝင်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ်လေ နေလို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ်မှာ အနှောင့်အယှက်မဖြစ်ပါစေနဲ့။ အဖြစ်ခံလိုက်ရင်

ဒေါသစိတ်ကို ဖိတ်ခေါ် သလို ဖြစ်ပါတယ်။ ပေါ်လာတဲ့စိတ်ကို “ဪ- ဒီစိတ်ပေါ်ပါကလား” လို့ ဖြစ်လာတဲ့အတိုင်း မှတ်ထားလိုက်ပါ။ သူ့ကို သိလိုက်ရင် ပြီးတာပါပဲ။

မေး။ ဗုဒ္ဓနည်းနဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းတိုင်နည်းမျိုးအားလုံးဟာ “ယောဂ” နည်း အနေနဲ့ ရှိနေခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓရဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းက ဘာများ တကယ်ထူးပါသလဲ။

ဖြေ။ ခုခေတ်မှာ ယောဂလို့ခေါ်တဲ့နည်းဟာ နောက်မှပေါ်လာတာပါ။ ပတန်ချုလီပေါ်ပေါက်လာခဲ့တာဟာ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်ခေတ်ရဲ့ နှစ်ပေါင်း (၅၀၀)ခန့် နောက်ကျမှ ပေါ်ခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်ပဲ အဲဒီ ဆရာကြီးရဲ့ “ယောဂသုတ္တ” ထဲမှာ ဗုဒ္ဓရဲ့အဘော်များကို တွေ့နိုင်ပါတယ်။ ယောဂကျင့်စဉ်တွေဟာ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင် ပွင့်တော်မမူခင်ကတည်းက ရှိခဲ့တယ် ဆိုတာ မှန်ပါတယ်။ ဘုရားလောင်း ကိုယ်တိုင်ပဲ အဲဒီကျင့်စဉ်တွေကို ကျင့်ခဲ့ဖူး ပါတယ်။ အဲဒီအကျင့်တွေဟာ သီလနဲ့ သမာဓိတရားများကိုသာ ညွှန်ပြပါတယ်။ သမာဓိတိုင်းမှာ ဈာန်အဆင့် ရှစ်ဆင့်ထိ တက်လို့ရပါတယ်။ ဒီဈာန်အားလုံးဟာ လူရဲ့ အာရုံ သိမှု(လောကီကုသိုလ်)နယ်မှာပဲ ရှိပါသေးတယ်။ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်က နဝမမြောက် ဈာန်ကို သင်ပြတော်မူခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီဈာန်ဟာ ဝိပဿနာဉာဏ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ်ရမှသာ လူရဲ့ အာရုံသိမှုအဆင့်ကို ကျော်လွန်ပြီး တရားတော်ရဲ့ အထွတ်အထိပ်(နိဗ္ဗာန်)ကို ရောက်နိုင်ပါတယ်။

မေး။ ကျွန်တော့်မှာ သူတစ်ဖက်သားကို အထင်သေးတတ်တဲ့ ဉာဉ်ကလေး ရှိပါတယ်။ အဲဒါ ဘယ်လိုများ ပျောက်အောင်လုပ်နိုင်ပါမလဲ။

ဖြေ။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်နဲ့ပဲ ဖျောက်ပါ။ အတ္တစွဲသန်တဲ့အခါမှာ “ငါဆိုမှငါ” ဆိုတဲ့သဘောနဲ့ တစ်ဖက်သားကို အထင်သေးတတ်ပါတယ်။ အထင် သေးတဲ့ ကိုယ်နှုတ်အမှုအရာတွေ ပေါ်တတ်ပါတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုမှတ်တဲ့အလုပ် လုပ်တော့ကာ အတ္တစွဲဟာ ပျောက်သွားပါတယ်။ အတ္တစွဲ ပျောက်ပြီဆိုရင် သူတစ်ဖက်သားနစ်နာစေလို့ကို မလုပ်တော့ပါဘူး။ ကမ္မဋ္ဌာန်း အလုပ်သာ လုပ်ပါ။ ခင်ဗျားပြဿနာ အလိုလိုပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်။

မေး။ တစ်ခါတလေ ကိုယ်လုပ်ခဲ့တဲ့ အမှားတွေအတွက် စိတ်မသန့်တာမျိုး ဖြစ်ရပါတယ်။

ဖြေ။ ဖိုက်မှားမိခဲ့တာတွေ ပြန်တွေ့ပြီး စိတ်မကောင်းဖြစ်တာဟာ ဘာမျှ အကျိုးမရှိပါဘူး။ တရားလမ်းစဉ်မှာ အဲဒီ (ကုက္ကုစ္စ)စိတ်ဟာ တရား ကျင့်ရာမှာ မပါသင့်ပါဘူး။ မသင့်လျော်တဲ့ အမှုတစ်ခုခုပြုခဲ့မိပြီလို့ သိလိုက်တဲ့အခါမှာ “ဪ ဝါတော့ အဲဒီနေရာမှာ မှားသွားခဲ့ပြီ” လို့ ကိုယ့်လုပ်ရပ်ကို မှန်တဲ့အတိုင်း ဝန်ခံထားပါ။ မှားတာကို ဆင်ခြေတက်ဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။ ဖုံးကွယ်ဖို့လည်း မစဉ်းစားပါနဲ့။ ကိုယ်က လေးစားထိုက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဦးဆီ သွားပြီး “ကျွန်တော်တော့ ဒီနည်းဒီပုံ မှားတာလုပ်ခဲ့ပြီ။ နောင်ကို ဒီလိုမလုပ်မိအောင် ဆင်ခြင်ပါမယ်” ဆိုပြီး ဖွင့်ဟဝန်ခံလိုက်ပါ။ ပြီးတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ပဲ ဆက်လုပ်ပါ။ ခင်ဗျားရဲ့ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဟာ ပြေပျောက်သွားတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

မေး။ အတ္တဟာ ဘာကြောင့် ဒီလောက်တောင် ကြီးထွားနေပါသလဲ။ ဘာ ကြောင့် တငါငါနဲ့ ဖြစ်နေရပါသလဲ။

ဖြေ။ အတ္တလို့ အမြင်မှောက်မှားအောင် အဝိဇ္ဇာက တစ်ချိန်လုံးစေ့ဆော် ပေးနေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အတ္တစွဲကြီးနေတာကို ဝိပဿနာနဲ့ ချွေချွတ် ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဝိပဿနာရဲ့ ကျေးဇူးကြောင့် ကိုယ့်ဖို့ ကိုယ့် အကြောင်းချည်း စဉ်းစားနေရာကနေပြီး သူတစ်ပါးအကြောင်းများကို စဉ်းစား တတ်လာပါလိမ့်မယ်။

မေး။ ဘယ်လို ဘယ်လိုဖြစ်လာမှာပါလဲခင်ဗျား။

ဖြေ။ ပထမခြေလှမ်းအနေနဲ့ကတော့ “ငါဟာ တယ်ပြီး တစ်ကိုယ်ကောင်း ဆန်လှချည်လား။ အတ္တသန်လှပါတကားလို့” ကိုယ့်ဟာကိုယ် သိရပါ တယ်။ အဲဒီအမှန်သဘောကို မှန်တဲ့အတိုင်း မမြင်နိုင်သေးသမျှတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အရူးအမူးချစ်ခင်နေမှာပါပဲ။ ဝိပဿနာရှုမှတ်မှု ကျင့်သားရ လာတဲ့ အခါ သူများအပေါ်မှာ ကိုယ်ချစ်တာကိုပဲ အမှန်အတိုင်းမြင်လာပါတယ်။ ဘယ်လိုမြင်သလဲဆိုတော့၊ ငါ ဘယ်သူ့ကိုချစ်တာလဲ၊ အဲဒီသူ့ကို ချစ်တယ်

ဆိုတာ သူ့ဆီက တစ်ခုခုရချင်လို့သာ ချစ်တာပဲ။ ငါကြိုက်တဲ့အတိုင်း လိုက်လုပ် ပေးနေလို့သာ ချစ်တာပဲ။ ငါကြိုက်သလို သူက လိုက်မလုပ်တော့ဘူးဆိုတဲ့ တစ်နေ့မှာ သူ့အပေါ်မှာ ငါမချစ်နိုင်တော့ဘူး။ ဒီလိုဆိုတော့ ငါသူ့ကို ချစ်တာ ဟာသက်သက်သူ့ကိုပဲ ချစ်တာလား။ ငါ့ကိုယ်ငါ ချစ်တဲ့အတွက် သူ့ကို ငါ ချစ်တာမဟုတ်လား။ အဲဒီလိုစဉ်းစားတတ်လာတယ်။ ဒီအခါမှာ အဖြေမှန် ပေါ်တယ်။ ပေါ်တဲ့အဖြေမှန်က သာမန်ဆင်ခြင်တွေးဆချက်ကြောင့် ပေါ်တာ မဟုတ်ဘူး။ ဝိပဿနာလေ့ကျင့်တဲ့အတွက် ရတဲ့ဉာဏ်ပါ။ အဲဒီဉာဏ် ပေါ် တယ်ဆိုရင် ငါ့စွဲမထားတော့ဘူး။ တစ်ကိုယ်ကောင်းစိတ်ပျောက်ပြီး တစ်ပါး သူတို့အပေါ်မှာ တကယ့်ကိုယ်ကျိုးမပါတဲ့စိတ်နဲ့ ချစ်တတ်လာမယ်။ သူများဆီက ရယူလိုစိတ် မပါတဲ့ ကိုယ်ကပေးချင်၊ ကမ်းချင်စိတ်တွေ ဝင်လာမယ်။

မေး။ ကျွန်တော် အလုပ်လုပ်တဲ့ ရပ်ကွက်မှာ သူတောင်းစားတွေပေါ်တယ် ခင်ဗျာ။

ဖြေ။ ဩော်-အနောက်နိုင်ငံမှာလည်း သူတောင်းစားတွေ ရှိတာပဲကိုး။ ကျွန်တော် ထင်ခဲ့တာက တောင်းစားတယ်ဆိုတာ ဆင်းရဲတဲ့နိုင်ငံ များမှာသာ ရှိတယ်ထင်ခဲ့တာ။

မေး။ အဲဒီသူတောင်းစားတွေထဲမှာ ဘိန်းစွဲနေတဲ့သူတွေ တော်တော်များများ ပါတယ်လို့ သိရပါတယ်။ သူတို့ကို ပိုက်ဆံထည့်ရင် မူးယစ်ဆေး သုံးစွဲတာ အားပေးရာရောက်မလားလို့ ထင်မိပါတယ်။

ဖြေ။ မှန်ပါတယ်။ အလှူပေးတယ်။ စွန့်ကြဲတယ်ဆိုတာ လမ်းမှန်ကမ်းမှန် သုံးမယ့် ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ လက်ထဲရောက်ဖို့ ကောင်းပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ်ရင် ပေးသူရော ရသူရော အကျိုးမရှိပါဘူး။ ဆေးသမားကို ပိုက်ဆံပေး မယ့်အစား ဆေးပြတ်အောင် ကူညီရင် တကယ်အကျိုးပြုရာရောက်မှာပေါ့။ ကိုယ်လုပ်သမျှ အလုပ်ဟာ ဉာဏ်နဲ့ယှဉ်ပြီးလုပ်တာမျိုး ဖြစ်ရပါမယ်။

မေး။ ဆရာကြီးက စိတ်ပျော်အောင်နေလို့ ဆိုတယ်။ ကျွန်တော့်အတွက် ကတော့ အဲဒီလိုပြောတိုင်း “စိတ်ညစ်ပြီး သာနေပါ”လို့ အဓိပ္ပါယ်ရရ နေပါတယ်။

- ဖြေ။ ဟာ .. မဟုတ်တာပဲ၊ စိတ်ညစ်တာတွေ ခဝါချပစ်လိုက်စမ်းပါ။
- မေး။ ထားပါတော့လေ။ စိတ်အေးတည်ငြိမ်ဖို့ပဲ လုပ်ကြရမှာပေါ့။
- ဖြေ။ စိတ်အေးတည်ငြိမ်ရင် ပျော်ရွှင်တာပါပဲ။ စိတ်မတည်ငြိမ်ဘူးဆိုရင် ဝမ်းနည်းတာပါပဲ။ ဒီတော့ စိတ်အေးတည်ငြိမ်အောင်နေပါ။ ပျော်ပျော် ရွှင်ရွှင်နေပါ။
- မေး။ “စိတ်အေးတည်ငြိမ် အောင်ထားပါ။ ဘာမျှမဟုတ် ဘာမျှမရှိတဲ့ အနေမျိုးနေပါ” လို့ ဆိုသလားလို့ ထင်မိပါတယ်။
- ဖြေ။ ဟာ .. ဘယ်ဟုတ်မလဲ၊ တည်ငြိမ်တဲ့စိတ်ဟာ ပျော်ရွှင်မှုကိုပဲ ဖြစ်စေ ပါတယ်။ ဘာမျှမဟုတ် ဘာမျှမရှိတာမျိုး မဖြစ်စေပါဘူး။ စိတ်တည် ငြိမ်ရင် လူဟာ အဓိပ္ပါယ်ရှိရှိနေတတ်ပါတယ်။

### နွားနို့ပူတင်းလေး ကောက်ကျွေးကျွေး

(သာဓကဝတ္ထု)

ဆင်းရဲသား သူတောင်းစားသူငယ်ကလေး နှစ်ယောက်တို့သည် အတူနေကြ၍ အတူတောင်းရမ်းစားသောက်ကြလေသည်။ တစ်ယောက်မှာ မွေးကတည်းက မျက်စိမမြင်ချေ။ မျက်စိမြင်သော သူငယ်ကလေးက ဖေးမ ကူညီလျက် တောရပ် မြို့ရပ်တို့တွင် အတူတကွတောင်းရမ်း၍ စားကြရာ၊ တစ်နေ့တွင် မျက်မမြင်သူငယ်မှာ နေထိုင်မကောင်းသဖြင့် တောင်းရမ်းရန် မထွက်နိုင်ဖြစ်လေသည်။ ထိုအခါ သူ့အဖော်ကလေးက “မင်းအိမ်မှာပဲ နားနေပါကွာ၊ ငါ မင်းဖို့ပါ တောင်းခဲ့ပါ့မယ်” လို့ ဆို၍ သူတစ်ဦးတည်း တောင်းရမ်းရန် ထွက်ရ၏။ ထိုနေ့က ထူးထူးခြားခြား အလွန်အရသာရှိသော နွားနို့ပူတင်းကို လက်ခံရရှိခဲ့၏။ အလွန်အရသာရှိပြီး တစ်ခါမျှ မစားဖူးသော မုန့်မျိုး ဖြစ်လေသည်။ မုန့်ထည့်စရာမပါသဖြင့် အိမ်မှာနေရစ်သော သူငယ်ချင်း အတွက် ယူဆောင်မသွားနိုင်ပေရကား ထိုမုန့်ကို အကုန်စားပစ်လိုက်ရတော့၏။

အိမ်ပြန်ရောက်သောအခါ သူ့သူငယ်ချင်းအား အကျိုးအကြောင်း

ပြန်ပြောပြ၏။ “သူငယ်ချင်းရာ၊ ငါ စိတ်မကောင်းပါဘူးကွာ၊ ဒီနေ့အလွန် အရသာထူးတဲ့ မုန့်တစ်မျိုး ရခဲ့တယ်ကွာ၊ နွားနို့ပူတင်းခေါ်သတဲ့။ ဒါပေမယ့် ကွာ၊ ထည့်စရာမပါလို့ မင်းဖို့ မယူခဲ့နိုင်ဘူးကွာ။

မျက်မမြင်သူငယ်က မေးသည်မှာ “နွားနို့ပူတင်းဆိုတာ ဘာလဲကွ”

“အို.. မုန့်ဖြူဖြူပေါ့ကွာ၊ နွားနို့က အဖြူလေ”

မွေးကတည်းက မျက်စိမမြင်ရသောသူငယ်က “ဒီအဖြူဆိုတာ ဘာလဲ” ဟုမေးသည်။

“အဖြူကို မင်းမသိဘူးလားကွာ”

“မသိဘူးကွ”

“အဖြူဆိုတာ အနက်နဲ့ဆန့်ကျင်ဘက်ပေါ့ကွ”

“အနက်ဆိုတာ ဘာလဲ”

“အိုကွာ၊ အဖြူကိုပဲ ဖြူတာလို့ မှတ်လိုက်ပေါ့ကွာ”

သို့ရာတွင် မျက်မမြင်သူငယ်ချင်းမှာ ဖြူတာကို နားမလည်နိုင်ရှာပေ။ ထိုအခါ သူငယ်ချင်းဖြစ်သူက ဘေးဘီလျှောက်ကြည့်ရာ ကြိုးကြာငှက် အဖြူရောင်တစ်ကောင်ကိုတွေ့၍ ၎င်းငှက်ကို ဖမ်းယူပြီးလျှင် မျက်မမြင်သူငယ် အားပြပြီး ဤသို့ဆို၏။ “အဖြူဆိုတာ ဟောဒီငှက်လိုပဲကွ”

မျက်မမြင်သူငယ်ကလည်း မျက်စိအလင်းမရသဖြင့် ကြိုးကြာငှက် ကို လက်ဖြင့်စမ်းသပ်ကြည့်ပြီးလျှင် ဤသို့ဆို၏။ “ဪ.. သိပြီ၊ သိပြီ။ အဖြူဆိုတာ နူးညံ့တာကို ခေါ်တာကိုး”

“ဟာ.. မဟုတ်ဘူးကွ၊ ဖြူတယ်ဆိုတာ နူးညံ့တာနဲ့ မဆိုင်ဘူး။ အဖြူဟာ အဖြူပဲကွ၊ အဲဒါသာ မှတ်ထားပေတော့”

“ဟာ.. မင်းပဲ အဖြူဆိုတာ ဒီငှက်လိုပဲဆို။ ငှက်က နူးညံ့တာ ငါတွေ့ရဏယ်လေ။ ဒါကြောင့် နွားနို့ပူတင်းဟာ နူးညံ့တယ်ပေါ့၊ ဖြူတယ်ဆိုတာ နူးညံ့တာပဲ မဟုတ်လား”

“မဟုတ်သေးပါဘူးကွာ၊ စဉ်းစားကြည့်ပါဦး”

“ထိုအခါ မျက်မမြင်သူငယ်သည် ကြိုးကြာငှက်ကို နှုတ်သီးမှ

လည်ပင်း။ ထိုမှ တစ်ကိုယ်လုံး ခြေဖျားတိုင်အောင် လက်ဖြင့်စမ်းကြည့်၏။  
 ထို့နောက် ပြန်ပြောလိုက်သည်မှာကား “ဪ... ဪ... ငါသိပြီ။ အဖြူ  
 ဆိုတာ ကောက်ကောက်ကွေးကွေးလေး။ ဒီတော့ နွားနို့ပူတင်းဟာ ကောက်  
 ကောက်ကွေးကွေးလေးပေါ့နော်”

သူငယ်သည် အဖြူရောင်ကို သိရှိခံစားနိုင်သော စွမ်းရည်မရှိသဖြင့်  
 အဖြူရောင်ရှိသည်ဆိုသော ထိုမှန်တူးကို မည်သို့မျှ နားလည်နိုင်ခြင်းမရှိချေ။  
 ထိုဥပမာကဲ့သို့ပင် ပရမတ္ထတရားကို သိရှိခံစားနိုင်သော စွမ်းရည်မရှိပါက  
 ပရမတ္ထဆိုတာ ဖြူသလား။ မည်းသလား မှန်းဆ၍ မသိနိုင်ချေ။ ကောက်  
 ကွေးကွေးကလေးဟုသာ ထင်ရပေလိမ့်မည်။







အခန်း (၇)

ပညာကျင့်စဉ်

သီလနှင့်ဘာဝနာတို့သည် ဗုဒ္ဓရှင်တော်ဘုရား၏ တရားတော်တွင် အခြားဘာသာတရားများထက် ထူးခြားသောတရားများ မဟုတ်ချေ။ ဘုရားရှင် ပွင့်တော်မမူမီ ကာလကပင် ၎င်းတရားများ ရှိနှင့်ကြပြီးဖြစ်လေသည်။ ဘုရားလောင်းသည် ရဟန်းပြုပြီးနောက် အမြောက်တရားကို ရှာကြံဆဲကာလတွင် ရသေ့ဆရာကြီး နှစ်ဦးတို့ထံတွင် တပည့်ခံ၍ သင်ကြားခဲ့ရာ၌ သမာဓိစခန်းကို ပေါက်မြောက်ခဲ့လေသည်။ အခြားအခြားသော ဘာသာတရားများတွင်လည်း သီလကို အခြေခံ၍ ကျင့်ကြံကြရသည်အပြင် ဈာန်ရရာရကြောင်း အကျင့်များကိုလည်း သင်ပြခဲ့ကြပေသည်။ ဈာန်ရရန်နည်းလမ်းများအဖြစ် ဆုတောင်းပတ္တနာပြုခြင်း၊ မန္တန်ရွတ်ဆိုခြင်းစသော အစီအရင်များ၊ အစာမစားဘဲ အဝိဋ္ဌာန်ဆောက်တည်ခြင်း၊ အလွန်ဇြိုးခြံစွာ ကျင့်ခြင်းနှင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းအမျိုးမျိုးတို့ကို သင်ပြလေ့ရှိကြလေသည်။ ထိုသို့ သွန်သင်ပြသမှုတို့၏ အဆုံးစွန်သော ရည်မှန်းချက်မှာကား ဈာန်ချမ်းသာမျှသာ ဖြစ်ပေ၏။

ထိုသို့သော သမာဓိတရားသည် ဈာန်ရသော အဆင့်သို့ မရောက်စေကာမူ အကျိုးများပေ၏။ စိတ်တည်ငြိမ်အေးငြိမ်းမှု၏ ကျေးဇူးကြောင့် လောဘ၊ ဒေါသဖြစ်ဖို့ ကြုံရသောအခါ စိတ်သည် ဒေါသ၊ မောဟနောက်သို့ ပါမသွားဘဲ နေနိုင်၏။ သမာဓိ၏ အလွယ်ဆုံးအကျင့်အနေဖြင့် စိတ်ဆိုး၍ စိတ်လိုက် မာန်ပါ မပြောမိ မလုပ်မိစေရန် တစ်၊ နှစ်၊ သုံး၊ လေးကို တစ်ဆယ်အထိ (စိတ်မှာ) ရေတွက်ခြင်းနည်းဖြစ်၏။ အခြားလူသိများသော နည်းများမှာ မန္တန်ရွတ်ဆိုခြင်းနှင့် ကသိုဏ်းရှုခြင်းများဖြစ်သည်။ ထိုနည်းများဖြင့်လည်း သမာဓိ ရနိုင်ပါ၏။ စိတ်ကို ပြင်ပအာရုံတစ်ခုခုပေါ်တွင် စူးစိုက်၍ ထားခိုက်၍ စိတ်တည်ငြိမ်အေးချမ်းခြင်း ဖြစ်တတ်ပေသည်။

ဈာန်ချမ်းသာသည် အမတခေါ် အမြိုက်ချမ်းသာ မဟုတ်ပါ။ ဈာန်ချမ်းသာသည် မွန်မြတ်လှသည် မှန်သော်လည်း စိတ်၏ သိနိုင်မှုအဆင့်တွင်သာ ရှိသော လောကီချမ်းသာမျှသာ ဖြစ်သည်။ ဘုရားရှင်သည် မသိစိတ်ဟုခေါ်ရမည်ဖြစ်သော သာမန်စိတ်ဖြင့် မသိနိုင်သော စိတ်ကို နှစ်ပေါင်း (၂၅၀၀)ခန့်တွင် ခေတ်သစ်ဆိုက်ကီလိုဂျီ (စိတ္တဗေဒ)ပညာ မပေါ်မီကပင် (သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ဖြင့်) သိမြင်တော်မူခဲ့၍ “အနုသယ”တရားဟု ခေါ်ဆိုခဲ့ပါသည်။ ဘုရားရှင် သိမြင်တော်မူသည်မှာ လောဘ၊ ဒေါသ စသော တရားများကို သိစိတ်က ပယ်နိုင်သည်ဆိုစေကာမူ အမြစ်ပြတ်သုတ်သင်နိုင်စွမ်း မရှိချေ။ ထိုအကုသိုလ်တရားတို့သည် စိတ်၏ အောက်ခြေပိုင်း၌ နှစ်မြုပ်၍နေကြကာ ၎င်းတို့၏ သာဖြစ်၍ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်လျှင် ပြန်၍ဒုက္ခပေးနိုင်သေးသည်။ မီးတောင်တစ်ခု သေနေရာမှ တစ်ချိန်ချိန်မှာ ထပြီးပေါက်ကွဲနိုင်သော သဘောပင်ဖြစ်၏။

ရေသောက်မြစ်ကို ဖြတ်ခြင်း (ဝါ) နတ်ပစ်ခြင်း မပြုရသေးလျှင် ပင်စည်ကို ဖြတ်သော်လည်း သစ်ပင်သည် အတက်ထွက်၍ တစ်ဖန်ရှင်သန်ပြန်သကဲ့သို့ ဤအတူ ကိန်းအောင်းနေသော တဏှာအစရှိသော ကိလေသာတို့သည် မဖျက်ဆီးအပ်သေးသည်ရှိသော် (ဇာတိ၊ ဇရာ စသော) ဆင်းရဲသည် အဖန်ဖန်ပြန်၍ပေါ်၏။ ဓမ္မပဒ၊ ဂါထာ ၃၃၈။

ပြုစီရင်တတ်သော သင်္ခတတရားတို့သည် မသိစိတ်တွင် ၎င်းတို့၏

နေသေးသည်ဆိုပါက အကြောင်းတိုက်ဆိုင်လာလျှင် ထိုကိလေသာတရား တို့သည် အသစ်တစ်ဖန် ပြန်၍ပေါ်လာပြီးလျှင် ဒုက္ခကို ဖြစ်စေမည်သာတည်း။ ထို့ကြောင့်ပင်လျှင် သိဒ္ဓတ္ထဘုရားလောင်းသည် လောကီရာန်တရား၏ အထွတ် အထိပ်သို့ ရောက်ရှိခဲ့ပါသော်လည်း အကျွတ်တရား မရသေးသည်ကို သိမြင် တော်မူခဲ့၏။ ဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ကြောင်းဖြစ်သော သန္တိသုခခေါ် နိဗ္ဗာန်ရောက် ကြောင်းလမ်းမှန်ကို ဆက်၍ရှာရပေဦးမည်ဟူ၍ ဆုံးဖြတ်တော်မူခဲ့လေသည်။

ဘုရားလောင်းအနေဖြင့် လမ်းနှစ်သွယ်ရှိကြောင်း တွေ့ရ၏။ ပထမ လမ်းမှာ ကာမဂုဏ်အာရုံတို့ကို အထိန်းအကွပ်မရှိ လိုသလိုခံစားခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤလမ်းကို လောကီလူသားအများတို့သည် သိလျက်နှင့်ဖြစ်စေ၊ မသိဘဲလျက်ဖြစ်စေ လိုက်ကြ၏။ ဘုရားလောင်းသည် ဤလမ်းဖြင့် ထာဝရချမ်းသာကို မရနိုင်ကြောင်း ကောင်းစွာသိမြင်တော်မူ၏။ မိမိအလိုဆန္ဒ မှန်သမျှကို စိတ်ရှိတိုင်း ပြည်စုံစွာရရှိသူဟူ၍ စကြဝဠာတစ်ခွင်တွင် တစ်စုံတစ်ဦးမျှ မရှိနိုင်ချေ။ မိမိစိတ်ကြိုက်ချည်း ဖြစ်နေ၍ မိမိမကြိုက်သော အရာများ တစ်စုံတစ်ရာဖြစ်ခြင်း မရှိသော သူ၏ဘဝကို မည်သူမျှ မရနိုင်ချေ။ သို့ဖြစ်ရာ သတ္တဝါတို့သည် အလိုမပြည့်ခြင်း၊ မကျေမနပ်ခြင်းတို့ကိုသာ ခံစား နေကြရကုန်၏။ ဤသည်မှာ ကာမဂုဏ်အာရုံကို မူးမူးမေ့မေ့ လိုက်စားသူတို့ ကြုံရသောလမ်းဖြစ်သည်။ လိုချင်သမျှကို ရရှိကြသူတို့ အဖို့မှာလည်း ဆင်းရဲခြင်း ဖြစ်ရသည်သာတည်း။ ၎င်းတို့၏ ဆင်းရဲမှုမှာ ခုံမင်တွယ်တာသော အရာသည် ပျောက်ကွယ်သွားမည်ကို စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု၊ စည်းစိမ်ခံစားမှုသည် ကုန်လွယ်လှချည့်လားဟူသော မကျေနပ်မှုတို့ကြောင့် ဆင်းရဲကြရခြင်း ဖြစ် သည်။ ကာမဂုဏ်အာရုံနောက်သို့ လိုက်ကြကုန်သော အများစုဖြစ်သော သူတို့သည် ထိုအာရုံများကို ရှာဖွေခြင်း၊ ရရှိခံစားခြင်း၊ ခံစားမှုတင်းမတ်မိမိ ၎င်းအာရုံတို့ကို လက်လွှတ်လိုက်ရခြင်း ဟူသော စိတ်မချမ်းမြေ့ဖွယ်များနှင့်သာ ပင်ပန်း၍နေကြရကုန်၏။ ဤလမ်းကို သိဒ္ဓတ္ထမင်းသားဘဝတွင် လိုက်စားခဲ့ဖူးပြီ ဖြစ်သောကြောင့် ငြိမ်းချမ်းရာ လမ်းမဟုတ်ကြောင်းကို သိရှိခဲ့ပြီးဖြစ်လေသည်။

အခြားတစ်လမ်းမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို နှိပ်စက်သောလမ်း ဖြစ်လေသည်။

သဘာဝလိုအပ်ချက်များပင် သုံးဆောင်ခံစားခြင်းမပြုဘဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မတရားချုပ်တည်းသော အကျင့်ဖြစ်၏။ အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း (၂၅၀၀)ခန့်ဆိုကာ ဤအစွန်းရောက်အကျင့် ခေတ်စားခဲ့ဖူးသည်။ သာယာဖွယ်ခံစားမှုမှန်သမျှကို ရှောင်ကြဉ်၍ မသာယာဖွယ်ခံစားမှုကို တမင်ရှာကြံ၍ ခံစားရန် အားထုတ်သော အကျင့်ဖြစ်သည်။

ဤကဲ့သို့ ပင်ပန်းသောအကျင့်ကို ကျင့်ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ လောဘ၊ ဒေါသစသော စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဆေးလျှော်ပစ်ရန်ပင် ဖြစ်လေသည်။ ဤအကျင့်မျိုးသည် ဘာသာရေးလမ်းစဉ်၏ ကျင့်ရိုးလမ်းစဉ်အဖြစ် ကမ္ဘာတစ်ခွင်လုံးမှာပင် တွင်ကျယ်လျက်ရှိပေသည်။ ဘုရားလောင်းသည် ရဟန်းပြုပြီးနောက်တွင် ဤအကျင့်ကို ကျင့်ခဲ့ဖူး၏။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်သော နည်းအမျိုးမျိုးကို စမ်း၍ကျင့်ခဲ့ရာ အရိုးနှင့်အရေမျှသာ ကျန်သည့်အခြေတိုင်အောင် ကျင့်ခဲ့ဖူးသော်လည်း နောက်ဆုံးတွင် ဤအကျင့်ဖြင့် ကိလေသာကုန်ခန်းမှုကို မရရှိနိုင်ကြောင်း သိမြင်တော်မူခဲ့လေသည်။

မိမိကိုယ်ကို ချုပ်တည်းခြင်းအကျင့်ကို နှိပ်စက်သည့်အခြေသို့ ရောက်အောင် ကျင့်ရန် မလိုအပ်ချေ။ အကုသိုလ်ဖြစ်စေနိုင်သော စိတ်အလိုသို့ လိုက်ပါမှုတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဖြင့်ပင် လုံလောက်ပေသည်။ ဤချုပ်တည်းမှုသည် ကာမဂုဏ်တရားကို စိတ်ရှိတိုင်း လိုက်စားမှုထက် မွန်မြတ်၏။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ချုပ်တည်းခြင်းကြောင့် အကုသိုလ်ဖြစ်မှုကို ရှောင်ရှားနိုင်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ချုပ်တည်းမှုသည် မိမိအလိုဆန္ဒကို ချိုးနှိမ်ခြင်း သက်သက်ဖြင့်သာ ရရှိနိုင်ခြင်းဖြစ်သည်ဆိုလျှင် ကောင်းသောနည်းလမ်းမဟုတ်ချေ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ချုပ်တည်းလွန်းသောစိတ်သည် တင်းကျပ်လွန်းသော ဒဏ်ကို ကြာရှည်မခံနိုင်သော သဘောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ချုပ်တည်းခြင်းတည်းဟူသော တာတမံကြီးအတွင်းမှာ ကြာရှည်လှောင်ထားခံရသော အလိုမပြည့်သည့် ဆန္ဒများသည် တစ်နေ့နေ့တွင် တမံတာရိုးကို တွန်းကန်ပွင့်ထွက်လာပြီးလျှင် မလိုလားအပ်သော အကျိုးတရားများကို ဖြစ်စေတတ်

ပေသည်။

ပြုစီရင်မှု (သခါရ)သည် စိတ်တွင်ကိန်းအောင်းနေသရွေ့ တကယ့်ဝဋ် ဒုက္ခမှ မကင်းနိုင်ချေ။ သန္တိသုခ မရနိုင်ချေ။ သီလတန်ဖိုး မည်မျှပင်ကြီးမား သည်မှန်စေ၊ ကျိုးပျက်ခြင်းမရှိအောင် စိတ်က ထာဝစဉ်ထိန်းမထားနိုင်ချေ။ သမာဓိ(ဈာန်) တန်ခိုးသည်လည်း တစ်စိတ်တစ်ဒေသသာလျှင် ဒုက္ခနှင့် ကင်းဝေးစေနိုင်၏။ ကိလေသာတို့ အနည်ထိုင်ရာ(ဝါ) ကိန်းအောင်းငှပ်လျှိုး နေရာသို့ရောက်အောင် ဖောက်ထွင်းနိုင်စွမ်း မရှိချေ။ စိတ်၏ ညစ်ညမ်းမှု (ကိလေသာ)များသည် မသိစိတ်တွင်းမှာ ငှပ်၍နေသရွေ့ တကယ့်ထာဝရ ချမ်းသာမှု၊ တကယ့်ဝဋ်ဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ခြင်းကို မရနိုင်ချေ။

ပြုစီရင်မှု၏ အရင်းအမြစ်ဖြစ်သော စိတ်၏ ညစ်ညမ်းမှုတို့ကို ပပျောက်အောင်ပြုနိုင်ပြီဆိုလျှင် အကုသိုလ်မှုတို့ကို မပြုနိုင်တော့ပြီဖြစ်၍ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဖိနှိပ်ဆုံးမခြင်းပြုဖို့လည်း မလိုတော့ပြီ။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် အကုသိုလ်ပြုလိုသော ဖောစိတ်သည် ကင်းစင်သွားသောကြောင့်ပင် ဖြစ်၏။ ပျော်ပိုက်ဖွယ် ကာမဂုဏ်အာရုံတို့ကို ရှာကြရခြင်းကိစ္စလည်း ငြိမ်းစေ၏။ ကာမဂုဏ်အာရုံကို ကွင်းရှောင်ရခြင်း ကိစ္စသည်လည်း ငြိမ်းခြင်းကြောင့် စိတ်သည် အမြဲငြိမ်းချမ်းလျက်သာ ရှိပေတော့၏။

ကိလေသာတို့၏ အရင်းအမြစ်ကို ပယ်သတ်ရေးအတွက် နည်းလမ်း လို၏။ ကိလေသာတို့ စတင်ပေါက်ပွားရာဖြစ်သော စိတ်၏နက်ရှိုင်းသော အရပ် ဆီသို့ရောက်အောင် ဖျက်ဆီးနိုင်သောနည်းမှာ ဝိပဿနာဘာဝနာပင် ဖြစ်သည်။ ဘုရားရှင် တွေ့ရှိတော်မူသော ထိုနည်းဖြင့် ပညာဉာဏ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေသော ကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ရ၏။ ဝိပဿနာဉာဏ် ပွင့်လင်းလာမှသာ ဒုက္ခ၏ အရင်းအမြစ် ကို သုတ်သင်နိုင်ပေသည်။ ဤပညာကျင့်စဉ်ကို မြတ်စွာဘုရား စတင်သိရှိခဲ့၍ ကိုယ်တော်တိုင် ဒုက္ခဝဋ်တွင်းမှ လွတ်မြောက်ခဲ့သည့်ပြင် သက်တော်ထင်ရှား ရှိသည့်ဘဝတစ်လျှောက်လုံး တပည့်သာဝကတို့အား ညွှန်ပြတော်မူခဲ့လေသည်။ ဘုရားရှင်ဩဝါဒတော်များအနက် ဤအကျင့်စခန်းသည် အထူးမြတ်ဆုံးဖြစ်၍ အလေးအမြတ်ပြုပုံလည်း ထူးခြား၏။

“သီလ၌တည်ရန် ဖြစ်စေအပ်သော သမာဓိသည် များသောအကျိုး အာနိသင်ရှိ၏။ သမာဓိ၌တည်၍ ဖြစ်စေအပ်သော ပညာသည် များသော အကျိုးအာနိသင်ရှိ၏။ ပညာ၌တည်၍ ဖြစ်စေအပ်သောစိတ်သည် ကာမာသဝ၊ ဘဝါသဝ၊ အဝိဇ္ဇာသဝဟူသော အာသဝေါတို့မှ ကောင်းစွာသာလျှင် လွတ်မြောက်၏။(မဟာပရိနိဗ္ဗာနသုတ်၊ ဒီဃနိကာယ်)

သီလနှင့်သမာဓိတို့သည် အကျိုးထူးတရားများ စင်စစ်အသီးအသီး ဖြစ်ကြသည်မှန်သော်လည်း ထိုတရားနှစ်ပါးကို ကျင့်သုံးခြင်း၏ အဓိက ရည်ရွယ်ချက်မှာ ပညာစခန်းသို့ပို့ဆောင်ပေးနိုင်မည့် အကျင့်တရားများအဖြစ် ပွားများခြင်းသာ ဖြစ်ပေသည်။ ပညာဉာဏ်ပွင့်လင်းသော အဆင့်သို့ ရောက် မှသာ ကိုယ့်စိတ်ကို အလိုလိုက်ခြင်း (ကာမေသုကာမသုခလ္လိကာနုယောဂ) ဟူသော အစွန်းတစ်ဖက်နှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို မတရားချုပ်တည်းနှိပ်စက်ခြင်း (အတ္တကိလမထာနုယောဂ)ဟူသော အခြားအစွန်းတစ်ဖက်၊ အစွန်းနှစ်ဖက်ကို လွတ်အောင်ရှောင်သည့် (မဇ္ဈိမပဋိပဒါခေါ် အလယ်အလတ်လမ်း ကျင့်စဉ်လမ်း ကို မှန်ကန်စွာတွေ့ရှိနိုင်၏။ သီလအကျင့်ကြောင့် စိတ်၏ ချောက်ချားဖွယ် ဖြစ်သော အပြုအမူများကို ရှောင်ရှားနိုင်၏။ သမာဓိထူထောင်ခြင်းကြောင့် စိတ်အေးတည်ငြိမ်မှုကို ရရှိကာ ကိုယ်တွင်းရှိ ဖြစ်ပုံခြင်းရာများကို ဆင်ခြင် သုံးသပ်နိုင်စွမ်းကို ရရှိ၏။ သို့သော် ပညာဉာဏ်ပေါက်မြောက်မှသာလျှင် ရုပ်နာမ်ဓမ္မသင်္ခါရတို့ကို ပကတိသဘောအတိုင်း ထိုးဖောက်သိမြင်နိုင်ပြီးလျှင် အဝိဇ္ဇာနှင့် တဏှာရာဂတရားများကို ပယ်စွန့်နိုင်ပေသည်။

အရိယမဂ်အင်္ဂါရှစ်ပါးတို့အနက်မှ သမ္မာသင်္ကပ္ပ နှင့် သမ္မာဒိဋ္ဌိဟူသော အင်္ဂါနှစ်ပါးတို့သည် ပညာကျင့်စဉ်တွင် အကျုံးဝင်၏။

### သမ္မာသင်္ကပ္ပ

ဝိပဿနာဘာဝနာ အားမထုတ်မီ စိတ်ကူးအကြံအစည်တို့ကို ရပ်စဲ ထားရမည် မဟုတ်စေကာမူ စိတ်ကူးကြံစည်မှုတို့ကို ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းမှာ

သိ၍သိ၍နေရန် လိုအပ်ပေသည်။

စိတ်ကူးကြံစည်မှုတို့ ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်လျက်ပင် ရှိနေသေးသော်လည်း စိတ်ကူး၏စရိုက်သဘာဝကား တိုးတက်ပြောင်းလဲလာခဲ့ပြီ ဖြစ်သည်။ ဒေါသ၊ မောဟတရားများသည်လည်း အာနာပါနသတိ၏ အစွမ်းဖြင့် ငြိမ်းနေပြီ ဖြစ်သည်။ စိတ်သည် သိစိတ်အဆင့်ထိ ငြိမ်းအေးနေပြီဖြစ်၍ ပရမတ္ထ တရားကို နှလုံးသွင်းပြီးလျှင် ဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်သော (ဝိမုတ္တိ) တရားဆီသို့ရှေးရှု၍ နေပြီဖြစ်၏။ အာနာပါနသတိဖြင့် သမာဓိကို ထူထောင်ခြင်းကိစ္စမှာ ချောမောလွယ်ကူနေပြီ ဖြစ်သည်။ ဤမှ တစ်ဆင့်တက်၍ သမ္မာဒိဋ္ဌိသို့ကူးရန် အသင့်ဖြစ်နေလေပြီ။

### သမ္မာဒိဋ္ဌိ

သမ္မာဒိဋ္ဌိခေါ် မှန်ကန်စွာသိမြင်ခြင်းသည် ပညာအစစ်ဖြစ်၏။ မှန်ကန်စွာကြံစည်ခြင်း (သမ္မာသင်္ကပ္ပ)သည် ပြည့်စုံသောပညာ မဖြစ်သေးချေ။ အကြောင်းမူကား ပရမတ္ထသစ္စာကို လက်တွေ့မသိမြင်နိုင်သေးခြင်း (ဝါ) မျက်မှောက်မပြုရသေးသောကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။ ပရမတ္ထသစ္စာဆိုသည်မှာ ရုပ်နာမ်ဓမ္မသင်္ခါရတို့၏ အခြင်းအရာကို ပကတိဖြစ်ပျက်ပုံအတိုင်း မှန်ကန်စွာ သိမြင်အပ်သော တရားစစ်ဖြစ်၏။ သမုတိသစ္စာသည် သူ့အတိုင်းအတာနှင့် သူ မှန်ကန်သောတရားဟု ဆိုရပေသော်လည်း သမုတိနယ်ကို ကျော်လွန်၍ ဤခန္ဓာ၏ ပရမတ္ထသဘောကို ထွင်းဖောက်၍ မြင်နိုင်သော ဉာဏ်အထူးကို ရရှိမှသာလျှင် ဝဋ်ဆင်းရဲကို ကင်းပြတ်အောင် ပြုနိုင်ပေသည်။

ဉာဏ်ပညာကို သုံးမျိုးခွဲ၍ဆိုကြ၏။ သုတမယဉာဏ်ဆိုသည်မှာ ကြားနာမှတ်သားထားသော အမြင်ဉာဏ်ကို ခေါ်သည်။ စိန္တာမယဉာဏ်ဆိုသည်မှာ ဆင်ခြင်ဉာဏ်(ဝါ) ဦးနှောက်ဖြင့် ဝေဖန်ချင့်ချိန်၍ ရရှိသောဉာဏ်ကို ခေါ်သည်။ ဘာဝနာမယဉာဏ်ဆိုသည်မှာ စိတ်မျက်စိဖြင့် ထင်ထင်ရှားရှားကြီး သိမြင်ရသောဉာဏ်ကို ခေါ်သည်။ သုတမယပညာဆိုသည်မှာ သုတသည်

ကြားခြင်းအနက်ရှိ၍ သူတစ်ပါးပြောစကားကို ကြားနာမိခြင်းဖြစ်သည်။ စာဖတ်ခြင်း၊ တရားနာခြင်းတို့မှ သိရှိမှတ်သားရသော ပညာဖြစ်သည်။ သူတစ်ပါးရရှိသည့် အသိဉာဏ်ကို မိမိပိုင်အဖြစ် လက်ခံထားသော အသိဉာဏ်မျိုးဖြစ်သည်။ ထိုသို့လက်ခံခြင်းသည် မသိမှု(အဝိဇ္ဇာ)ကြောင့် ဖြစ်နိုင်၏။ ဥပမာ အယူဝါဒတစ်ခုခုကို အမှန်တရားအဖြစ် ယုံကြည်ကြသော လူအသိုက်အဝန်း တစ်ခုတွင် မွေးဖွားသူသည် ထိုအယူကိုပင် ဝေဖန်စစ်ကြောခြင်း မပြုမူ၍ အလိုအလျောက်လက်ခံလေ့ရှိ၏။ လက်ခံယုံကြည်မှုသည် လောဘစေ့ဆော်မှုကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်၏။ ထိုအသိုက်အဝန်းတွင် ဩဇာရှိသော ခေါင်းဆောင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့က နောက်လိုက်တို့အား မက်လုံးကြီးကြီးပေးထားကြ၏။ ရိုးရာကိုးကွယ်မှုကို ကိုးကွယ်သူတို့သည် နောင်ဘဝတွင် ကောင်းကင်ဘုံသို့ ရောက်ကြလိမ့်မည်ဟု ဟောပြောကြ၏။ ကောင်းကင်ဘုံဆိုသည်မှာ သုခအတိတ်ဘုံခေါ် ထူးဆန်းသည့် ပျော်ရွှင်ချမ်းသာမှုကို စံစားရသောဘုံဘဝဟူ၍ ဟောပြောထားကြ၏။ ထို့ပြင်လည်း အယူဝါဒတစ်ခုခုကို လက်ခံယုံကြည်ခြင်းသည် အကြောက်တရားကို အခြေခံ၍လည်း ဖြစ်နိုင်၏။ အယူဝါဒဆရာတို့သည် လူထုစိတ်မှာ မတင်မကျဖြစ်နေကြသည်ကို တွေ့ရလျှင် ရိုးရာအယူမှ သွေဖည်သူတို့အဖို့ ငရဲကျကြလိမ့်မည်ဟူ၍ တမလွန်ဘဝတွင် ကြောက်မက်ဖွယ်လားရာဂတိဖြင့်လည်း ခြောက်လှန့်တတ်ကြ၏။ ငရဲဆိုတော့လည်း ကြောက်ကြစမြဲပင်ဖြစ်လေရာ မယုံတစ်ဝက်နှင့်ပင် ထိုသူတို့သည် ကြိုတင်မိတ်ပြီး ယုံလိုက်ရလေသည်။

အယူဝါဒတစ်ခုကို မသိနားမလည်၍ပင် လက်ခံယုံကြည်သည် ဖြစ်စေ၊ လောဘတိုက်တွန်း၍ ယုံကြည်သည်ဖြစ်စေ၊ ကြောက်၍ ယုံကြည်သည် ဖြစ်စေ၊ သူတစ်ပါး ဟောပြောတိုက်တွန်းခြင်းကြောင့် လက်ခံယုံကြည်ခြင်းဆိုသည်မှာ မိမိပင်ကိုအသိဉာဏ်ဖြင့် ယုံကြည်ခြင်း မဟုတ်ဘဲ၊ တစ်ဆင့်စကားဖြင့် ယုံကြည်ခြင်း၊ တစ်နည်းအားဖြင့် သူတစ်ပါး၏ ပညာကို အငှားယုံကြည်ခြင်းမျှသာ ဖြစ်လေသည်။

ဒုတိယအမျိုးအစားပညာသည်ကား ဆင်ခြင်တွေးဆပြီး ယုံကြည်



သောအမှန်တရားဖြစ်သည်။ အယူဝါဒတစ်ရပ်ကို ဖတ်ရှုခြင်းကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ကြားနာခြင်းကြောင့်ဖြစ်စေ၊ မိမိတွေးခေါ်စိစစ်မှုအရ အကြောင်းယုတ္တိတန်သည်၊ အကျိုးဖြစ်ဖွယ်ရှိသည်၊ လက်တွေ့ကျသည် ဟူ၍ စိတ်တွင်ကျေနပ်လျှင် တွေးကြံမှုအဆင့်၌ အမှန်တရားဖြစ်၏ဟု မှတ်ယူ၏။ ထိုသို့စဉ်းစား၍ ဆုံးဖြတ်သော အမှန်တရားဆိုသည်မှာလည်း မိမိကိုယ်တိုင် ဒိဋ္ဌဓမ္မသိရသော ဉာဏ်မဟုတ်၊ သူတစ်ပါးထံမှ ကြားသိရချက်ပေါ်တွင် ဆင်ခြင်ဉာဏ်ဖြင့် ဝေဖန်ပြီး လက်ခံထားသော ပညာသာလျှင်ဖြစ်ပေသည်။

တတိယအမျိုးအစားပညာသည်ကား ကိုယ်တွေ့သိရသော အမှန်တရား၊ “နဖူးတွေ့ခူးတွေ့” သိရသော အမှန်တရား၊ ကိုယ်တိုင်မျက်မှောက်ပြုရသော တရားမျိုး ဖြစ်သည်။ ဤအမှန်တရားကို မျက်ဝါးထင်ထင်သိမြင်သူသည် ကိုယ်ပိုင်ပညာကို ရရှိသူဖြစ်၏။ မိမိဘဝတစ်ခုလုံး အပြောင်းလဲကြီးပြောင်းလဲစေသော အသိဉာဏ်ဖြစ်၏။ စိတ်၏ အနေအထား လုံးလုံးကြီးပြောင်းလဲသွားစေသောပညာ ဖြစ်လေသည်။

လောကီရေးရာကိစ္စတို့တွင် အရာရာမှာ ဒိဋ္ဌဓမ္မသိဖို့ မလိုသော အရာများရှိ၏။ ဥပမာ မီးကို ပူ၏ဟူ၍ အလွန်ငယ်နုစဉ်ကပင် သိရှိထားပြီး ဖြစ်၍ သိတတ်သောအရွယ်တွင် လက်တွေ့စမ်းသပ်ရန် မလိုတော့ချေ။ သာမန် ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှုမျှဖြင့် သိနိုင်သောအရာများလည်း ရှိပေသည်။ ပရမတ္ထတရားကား ဤသို့မဟုတ်ချေ။ ကိုယ်တိုင်ခံစားပြီးမှ သိရသောသဘောရှိသည်။ ကိုယ်တိုင်တွေ့ရသော တရားများသာလျှင် သခါရနယ်ကို လွန်၍သိနိုင်၏။

သုတမယဉာဏ်နှင့် စိန္တာမယဉာဏ်တို့သည် ဘာဝနာမယဉာဏ်သို့ ဦးတည်စေနိုင်မှသာ အကျိုးရှိ၏။ သူတစ်ပါး၏ အသိကို စူးစမ်းဆန်းစစ်ခြင်း မပြုဘဲ၊ အမှန်တရားအဖြစ် မှတ်ယူထားခဲ့လျှင် ယင်းအသိတရားသည် ပရမတ္ထတရားရရေးတွင် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးသဖွယ် ဖြစ်တတ်၏။ ထိုနည်းတူ စိန္တာမယဉာဏ်ကို အားထားပြီး ဒိဋ္ဌဓမ္မ အဆင့်ထိ ရရှိရန် အားမထုတ်ဖြစ်ပါကလည်း ဆင်ခြင်သိ အဖြစ်မှ ကိုယ်တိုင်သိအဆင့်သို့ မရောက်ဘဲ၊ အနှောင်အဖွဲ့အဖြစ် ရှိနေတတ်၏။

ပရမတ္ထတရားမည်သည် ကိုယ်တိုင်တွေ့ရသော တရားသာဖြစ်သည်။ ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းကို စီးဖြန်းမှသာ စိတ်ကို အနှောင်အဖွဲ့များမှ ကင်းလွတ်စေနိုင်၏။ အခြားသူတစ်ဦး၏ ကိုယ်တွေ့သိရသောတရားကို မိမိက တစ်ဆင့်သိရုံမျှဖြင့် မိမိစိတ်၏ လွတ်မြောက်မှု မရနိုင်ချေ။ သဗ္ဗညုရှင်တော်ဘုရား ကိုယ်တော်တိုင်ပင် မိမိတစ်ဦးတည်းသာလျှင် လောကမှ လွတ်မြောက်ခြင်း (ဝိမုတ္တိ)ကို ရရှိခဲ့သည်ကို ဆင်ခြင်သင့်၏။ သူတစ်ပါး၏ အကျွတ်တရားရခြင်းသည် အားကျနည်းယူဖွယ်ထက်ပို၍ အကျိုးမပြုနိုင်ချေ။ နည်းယူပြီးလျှင် ကိုယ်တိုင်ပွားများအားထုတ်မှသာ သစ္စာတရားကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ပါသည်။ ဘုရားရှင်မိန့်မှာတော်မူသည်မှာ -

“သင်တို့သည် ကိုယ်တိုင်အားထုတ်ကြကုန်လော့၊ ဘုရားရှင်တို့သည် လမ်းမှန်ကို ညွှန်ကြားရုံမျှ ဖြစ်ကုန်၏” (ဓမ္မပဒ၊ ဂါထာ-၂၇၆)

ပရမတ္ထတရားကို ကိုယ်တွင်းမှာ ကိုယ်တိုင်ရှာယူရ၏။ ပြင်ပတွင်ရှာ၍ မရနိုင်ချေ။

အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သော ဉာဏ်သုံးပါးတို့တွင် သုတမယဉာဏ်နှင့် စိန္တာမယဉာဏ်တို့သည် ဘုရားမပွင့်မီကလည်း ရှိခဲ့၏။ ဘုရားရှင်၏ လက်ထက်တော်မှာပင် ဘုရားဟောတရားအဖြစ် တစ်ဆင့်ဟောပြောသူများလည်း ရှိကြ၏။ ဘုရားရှင်၏ ထူးခြားသောရွက်ဆောင်တော်မူချက်မှာ တရားစစ်ကို ကိုယ်တွေ့ မျက်မြင်ပြုနိုင်သော ဘာဝနာမယဉာဏ် ရရှိနိုင်သော နည်းလမ်းကို ညွှန်ပြတော်မူခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ ဘာဝနာမယဉာဏ်ကို ရနိုင်သောနည်းမှာ ဝိပဿနာဘာဝနာပင် ဖြစ်သည်။

### ဝိပဿနာဘာဝနာ

ဝိပဿနာသည် လျှပ်တစ်ပြက်မျှခန့်သော ဉာဏ်အလင်းရောင်ဟု ဆိုရ၏။ သစ္စာတရားကို ထိုးထွင်း၍ သိမြင်သောဉာဏ်ဖြစ်သည်။ ဖြစ်ပေါ်ခိုက်

မှာ လျှပ်တစ်ပြက်ခန့်မျှသာ ကြာသော်လည်း ထိုဉာဏ်၏ ပွင့်လင်းကြောင်း ကျင့်စဉ်မှာ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့်တက်ရပြီးနောက် ရင့်ကျက်သောအခါတွင် ရောက်ရှိခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ ထိုသို့ ကျင့်ရသောနည်းကို ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း ပွားများခြင်းဟု ခေါ်သည်။

ဤတွင် “ပဿနာ”ဆိုသည်မှာ မြင်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ “ဝိ”၏ အနက်မှာ ထူးသောဟု ဆိုရ၏။ ထို့ကြောင့် သာမန်မျက်စိဖြင့် မြင်ရခြင်းထက် ထူးကဲသောမြင်ခြင်းကို ဝိပဿနာဟု ခေါ်သည်။ ထူးခြားပုံမှာ မိမိ၏ အတွင်းသန္တာန်ရှိ အခြင်းအရာတို့ကို ဟုတ်မှန်သည်အတိုင်း မြင်ရခြင်း ဖြစ်သည်။ ရိုးရိုးမျက်စိဖြင့် မမြင်နိုင်သော ပရမတ္ထတရားကို ဉာဏ်မျက်စိဖြင့် မြင်ရခြင်း၊ သိရခြင်းဖြစ်၏။ ဤအမြင်ဉာဏ် ပေါက်ရောက်ရေးအတွက် ကိုယ်တွင်းမှာ ပေါ်လာသော ဝေဒနာကို အာရုံစိုက်၍ ရှုမှတ်ရ၏။ ရှုမှတ်ပုံမှာ ငါဟူသော အစွဲကို ခွာ၍ ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်အားဖြင့် ရှုမှတ်ရခြင်း ဖြစ်သည်။ ငါနာတယ်၊ ငါညောင်းတယ်စသော အမြင်များ မပေါ်စေရဘဲ၊ နာခြင်း၊ ညောင်းခြင်းစသော ဝေဒနာတို့သည် သူ့အလိုလိုဖြစ်နေပါလားဟူ၍ သဘော တရားကို ထင်မြင်အောင် ဉာဏ်ကို စေစား၍ ဆင်ခြင်ရှုမှတ်ရသည်။ ဤနည်းဖြင့် ဆင်ခြင်လတ်သော် ရုပ်နာမ်တရားတို့၏ ဖြစ်ပုံခြင်းရာတို့ကို အကုန်အစင်သိမြင်ရ၏။

အဘယ့်ကြောင့် ဝေဒနာကို ရှုရသနည်း။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ဝေဒနာသည် တိုက်ရိုက်ခံစားရမှုကြောင့် တိုက်ရိုက်အစစ်အမှန်ဖြစ်ပုံကို သိရ သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဝေဒနာဆိုသည်မှာလည်း ပြင်ပအာရုံတစ်မျိုးမျိုးနှင့် ကိုယ်တွင်းရှိ သက်ဆိုင်ရာ အာရုံသိတတ်ရာဋ္ဌာနတို့ ထိခိုက်မှုကြောင့်သာလျှင် ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။ အာရုံသိတတ်ရာဋ္ဌာန၊ ရုပ်ဝတ္ထုအားဖြင့် ငါးဋ္ဌာနနှင့် စိတ်ဝတ္ထုတို့ ရှိကြ၏။ လောကကြီး၏ အကြောင်းခြင်းရာတို့ကို ဤ (အာယတန ခြောက်ပါးခေါ်) တံခါးမကြီး ခြောက်ပေါက်တို့မှ ဝင်ရောက်လာခိုက်တွင် သိလိုက် ရခြင်းဖြစ်သည်။ အာယတနခြောက်ပါးတို့နှင့် အသီးအသီးသက်ဆိုင်ရာ အာရုံတို့ ထိခိုက်တိုင်း ခံစားမှုဝေဒနာ ပေါ်၏။ ဤဖြစ်ပုံအကြောင်းကို ဘုရားရှင်



ဖြစ်ပေါ်ကြ၏။ သို့ဖြစ်၍ ကိုယ်တွင် ဖြစ်ပေါ်သောဝေဒနာကို ဆင်ခြင်ရင်းဖြင့် စိတ်၏ဖြစ်ပုံခြင်းရာတို့ကို ဆင်ခြင်မိပြီး ဖြစ်လေသည်။

အတွင်းသန္တာန်ဝယ် ဖြစ်ပျက်နေသော ပရမတ္ထသစ္စာ၏ နက်နဲပုံကို ဝေဒနာမှတ်ခြင်းဖြင့် သိနိုင်၏။ ပြင်ပအာရုံတစ်မျိုးမျိုးနှင့် ကြုံတွေ့ရတိုင်း ကိုယ်တွင်းမှာ ဝေဒနာပေါ်၏။ ဝေဒနာသည် ရုပ်နှင့်စိတ်တို့၏ ဆုံဆည်း ရာဖြစ်သည်။ ရုပ်က ဝေဒနာကို ခံစားသည်ဆိုရာဝယ် စိတ်က ပဓာနဖြစ်သည်။ စိတ်၏ သိမှုအဆင့်ဆင့် ၄-ခုတွင် ဝေဒနာသည် တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်ပုံကို ရှေ့အခန်း(၂)တွင် ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်၏။ ဝေဒနာသည် ရုပ်မှာပေါ်၍ စိတ်ကခံစား ရခြင်းသဘောဖြစ်သည်။ လူသေကောင်သည် ဝေဒနာခံစားနိုင်ခြင်းမရှိသည်မှာ စိတ်ကင်းမဲ့ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။ ဝေဒနာကို ဖြစ်ခိုက်မှာ အမှတ်မထား လိုက်မိပါက ပရမတ္ထတရား ဆင်ခြင်ခြင်းသည် ထိရောက်မှုမရှိနိုင်ချေ။ ဥပမာ ခြံထဲမှာ ပေါင်းရှင်းရာတွင် ပေါင်းပင်တို့၏အမြစ်ကို မမြင်ရစေကာမူ ထိုအမြစ် တို့ကြောင့် ပေါင်းပင်များ ပြန်ရှင်သန်နိုင်ခြင်းအကြောင်းကို သိရာသကဲ့သို့ ဝေဒနာကို သိ၍သာ နေအပ်၏။ သတိမမူပါက ဝေဒနာကို မသိနိုင်ပေ။ ပရမတ္ထသဘောကို မိမိကိုယ်မှာ ရှုဆင်ခြင်သောအခါ အမှတ်တမဲ့ ဖြစ်ရှိတတ် သော ဝေဒနာကို သိနေဖို့ အရေးကြီးပါသည်။

ဝေဒနာတို့သည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာ အခါခပ်သိမ်း ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိ၏။ ရုပ်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ စိတ်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ထိခိုက်မှု(ဖဿ)ဖြစ်တိုင်း ဝေဒနာဖြစ်ပေါ်၏။ ဓာတ်အပြောင်းအလဲရှိတိုင်း ဝေဒနာပေါ်၏။ နေရိုးနေစဉ်မှာ စိတ်သည် ပြင်းပြ သောဝေဒနာတို့လောက်ကိုသာ အာရုံစိုက်မိတတ်၍ သာမန်ဝေဒနာတို့ကို အမှတ်မထားမိတတ်ချေ။ အာနာပါနသတိဖြင့် စိတ်၏သိနိုင်မှုစွမ်းရည်ကို ထက်မြက်အောင် ပြုပြီးသည့်အခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုယ်တွင်းမှာ ဖြစ်နေသမျှ ဝေဒနာတို့ကို ဖြစ်နေပုံအတိုင်း အသိရှိ၍နေတော့၏။

အာနာပါနရုမှတ်ရာတွင် ပကတိအတိုင်းရှုခြင်း ရှိက်ခြင်းကိုသာ သိ၍နေဖို့ လို၏။ ရှုရှိက်မှုကို တစ်စုံတစ်ရာထိန်းချုပ်ဖို့ မလိုပေ။ ဤနည်းတူပင် ဝိပဿနာဘာဝနာ ပွားများရာတွင်လည်း ခန္ဓာကိုယ်မှာပေါ်သော ဝေဒနာတို့ကို

သိနေဖို့သာ လို၏။ ခန္ဓာကိုယ်၏ဦးထိပ်မှ အောက်ပိုင်းခြေဖျားထိနှင့် ခြေဖျားမှ ဦးထိပ်အထိ ဝေဒနာပေါ်ခြင်းတို့ကို စနစ်တကျရှုမှတ်ရသည်။ ထိုနည်းတူ ဘယ်ဘက်ခြမ်းမှ ညာဘက်ခြမ်းသို့လည်းကောင်း၊ ညာဘက်ခြမ်းမှ ဘယ်ဘက်ခြမ်းသို့လည်းကောင်း အာရုံစိုက်ကာ ပေါ်လာသော ဝေဒနာတို့ကို ရှုမှတ်ရသည်။ ဤသို့ရှုမှတ်ရာ၌ ဝေဒနာတစ်မျိုးမျိုးကို ရှာဖွေပြီး မှတ်နေရသည် မဟုတ်။ တမင်ရှောင်ကွင်းဖို့လည်း ကြိုးစားရမည်မဟုတ်။ ဖြစ်ပေါ်လာသော ဝေဒနာတို့ကို ပေါ်သည့်အတိုင်းသာလျှင် ရှုမှတ်ရသည်။ သူဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်နေသော ဝေဒနာတို့တွင် ပူသည့်အခါ ပူမည်၊ အေးသည့်အခါ အေးမည်၊ လေးချင်လေးမည်၊ ပေါ့ချင်ပေါ့မည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ယားယံခြင်းဖြစ်မည်၊ ရွရွရွရွဖြစ်မည်။ ဆုပ်၍ ဆွဲထားသလိုလည်းဖြစ်မည်။ ဆန့်ထွက်လာသလိုလည်း ဖြစ်မည်။ ဖိညှစ်ထားသလိုလည်း ဖြစ်မည်။ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းလည်းဖြစ်မည်။ ခြေကျဉ်၊ လက်ကျဉ် ခြင်းလည်း ရှိမည်။ လှိုင်းထသလို လှုပ်ရှားနေသော်လည်း နေမည်။ ဓာတ်လိုက်သလို တုန်ခါခြင်းမျိုးလည်း ဖြစ်မည်။ ဖြစ်ပုံတွေမှာ ရေး၍ကုန်နိုင်ဖွယ်မရှိပါ။ ယောဂီအနေဖြင့် ဝေဒနာထူးများ ဖြစ်ပါစေဟူ၍ တောင့်တနေစရာ မဟုတ်ပါ။ သူဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်မြဲတိုင်း ဖြစ်နေပုံကို ဖြစ်ခိုက်မှာ ထင်မြင်အောင် ရှုမှတ်ရုံသာ ဖြစ်ပါ၏။

“ဒီဝေဒနာ ဘာကြောင့်ဖြစ်ပါလိမ့်” ဟူ၍လည်း စဉ်းစားရန် အလုပ် မဟုတ်ပါ။ အခန်းတွင်း၌ အပူအအေးဓာတ်အခြေအနေကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ တရားထိုင်သည့် အနေအထားကြောင့်လည်းကောင်း၊ အနာဟောင်းကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်၏ကြံ့ခိုင်မှုနည်းခြင်းကြောင့် လည်းကောင်း၊ စားထားသောအစာကြောင့်လည်းကောင်း အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ဝေဒနာပေါ်နိုင်သည်သာဖြစ်ရာ ထိုအကြောင်းများကို စဉ်းစားနေရန် မလိုပါ။ အရေးမူရမည့်ကိစ္စမှာ ပေါ်လာသောဝေဒနာကို ပေါ်ရာ နေရာမှာပင် စိတ်ကိုစူးစိုက်ကာ ပေါ်ဆဲခဏ၌ သိ၍နေရန်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဝေဒနာနုပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းလုပ်ခါစတွင် ခန္ဓာကိုယ်၏ အချို့သော နေရာများတွင်ပေါ်သည့် ဝေဒနာတို့ကိုသာလျှင် သိမြင်ရ၍ အခြားနေရာ

များမှာပေါ်သော ဝေဒနာများကို မသိလိုက်ဘဲ ရှိတတ်၏။ သိမှတ်နိုင်စွမ်း ထက်မြက်ခြင်းမရှိသေးစဉ်ကာလတွင် ပြင်းပြသောဝေဒနာတို့ကိုသာလျှင် သတိပြုမိတတ်၍ သိမ်မွေ့ပျော့ညံ့သော ဝေဒနာတို့ကို စိတ်က မှတ်နိုင်ခြင်း မရှိပါ။ သို့ရာတွင် ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရမည်မှာ တစ်ကိုယ်လုံးသို့ အလှည့်ကျ အာရုံစိုက်သည့် စနစ်အနေဖြင့် ပိုင်းခြား၍ ရှုမှတ်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ပြင်းပြ သော ဝေဒနာများသိမှာသာ သတိမူ၍နေရမည် မဟုတ်ပါ။ သမာဓိတည်စေရန် လေ့ကျင့်ပြီးဖြစ်သည့်အလျောက် ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံကို စိတ်က ရွေးချယ်သတ်မှတ် ရာ ဝေဒနာပေါ်သို့ တင်ပေးနိုင်သော အရည်အချင်းရှိလာပြီဖြစ်သည်။ ဤ စွမ်းရည်ကို ယခုအသုံးချ၍ ရှုမှတ်မှုကို တစ်ကိုယ်လုံးပေါ်သို့ စီစဉ်ထားသည့် အတိုင်း ပြောင်းရွှေ့ရှုမှတ်သွားရမည် ဖြစ်သည်။ အစီအစဉ်အတိုင်း ရှုမှတ်ရာ တွင် ဝေဒနာထင်ရှားစွာ မပေါ်သော သတ်မှတ်ရာအပိုင်းကို ကျော်ပြီးလျှင် ဝေဒနာထင်ရှားရာသို့ ပြောင်း၍ရှုခြင်း မပြုရပါ။ အချို့သောဝေဒနာတို့ပေါ်မှာ ရှည်ကြာစွာရှုမှတ်နေခြင်းလည်း မပြုရပါ။ ရှောင်ကွင်းဖို့လည်း အားမထုတ် ရပါ။ ဤသို့ စနစ်တကျ အလှည့်ပေး၍ ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ဝေဒနာရှုမှတ်ခြင်းကိစ္စနှင့် နှံ့စပ်အောင် ပြုရပါမည်။

အာနာပါန ရှုမှတ်စတွင် အသက်ရှူပုံသည် လေးလံပြီး အသက်ရှူ ချက်မမှန်ဘဲ ရှိတတ်၏။ ထို့နောက် တဖြည်းဖြည်းချင်း ရှူရသည်မှာ ပေါ့ပါး၍ လာကာ ရှူချက်မှာ ညင်သာ၍ သိမ်မွေ့လာသည်။ ဝိပဿနာဘာဝနာကို အားထုတ်ရာမှာလည်း ထိုနည်းတူဖြစ်သည်။ အစတွင် ကြမ်းတမ်း၍ ပြင်းထန် ပြီးလျှင် အခံရခက်သောဝေဒနာတွေ ပေါ်တတ်၏။ ကြာလွန်းစွာပေါ်နေသည်ဟု ထင်ရ၏။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် ပြင်းထန်သောစိတ်လှုပ်ရှားမှုများ ဖြစ်စေ၊ မေ့ပျောက်ခဲ့ပြီး ရှေးဟောင်းနှောင်းဖြစ်များဖြစ်စေ စိတ်မှာပြန်ပေါ်လာတတ်၏။ ထိုသို့ပြန်၍အမှတ်ရခြင်းကြောင့် စိတ်မချမ်းမြေ့ခြင်းသာမက ကိုယ်ပင်ပန်းခြင်းနှင့် နာကျင်မှုများပင်ဖြစ်တတ်၏။ အာနာပါနစီးဖြန်းစဉ်က စိတ်မှာပေါ်ခဲ့သော လောဘ၊ ဒေါသ၊ ထိုင်းမှိုင်းလေးလံခြင်း၊ စိတ်မငြိမ်ခြင်းနှင့် သံသယဖြစ်ခြင်း ဟူသော အပိတ်အပင်အတားအဆီးများ ပြန်၍ပေါ်လာတတ်၏။ ထိုအတား

အဆီးများ အားကြီးလွန်းသဖြင့် ဝေဒနာရှုမှတ်ခြင်း မပြုနိုင်အောင်ပင် အာရုံပျက်ပြားသည်အထိ ဖြစ်နိုင်၏။ ထိုသို့ သမာဓိယိမ်းယိုင်လာသည်အခါ လုပ်ရန်ကား အခြားနည်းလမ်းမရှိ၊ အာနာပါနကိုပင် ပြန်၍စီးဖြန်းရသည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်လျှင် စိတ်အေးငြိမ်း တည်ငြိမ်လာပြီးလျှင် စိတ်မှတ်စွမ်းရည် ထက်မြက်လာလိမ့်မည်။

ဤသို့ အပိတ်အပင်အတားအဆီးများ ပြန်ပေါ်ခြင်းကြောင့် စိတ်ပျက်၍မနေရ။ ယင်းတို့သည် ယောဂီ၏ လုပ်ငန်းတိုးတက်မှု၏ အဦးအစဟု နားလည်ပြီးလျှင် စိတ်ရှည်ရှည်ထားကာ သမာဓိကို ဆက်လက်၍ထူထောင်ရမည်။ စိတ်ထဲတွင် နက်ရှိုင်းစွာငုပ်လျှိုးလျက်ရှိနေသော သင်္ခါရတရားတို့သည် ယခုအခါ သိစိတ်အတွင်းသို့ ရောက်ရှိလာကြခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ တဖြည်းဖြည်းချင်း စိတ်သည် ပင်ပန်းငြိုငြင်ခြင်း မရှိဘဲသာလျှင် ငြိမ်းချမ်းမှုကို ပြန်လည်ရရှိကာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံပေါ်၌ စူးစိုက်လျက် တည်တံ့လာလေသည်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများ ကွယ်ပျောက်ကြကုန်ပြီးလျှင် ရှုမှတ်လျက်ရှိသည့် ဝေဒနာတို့ကိုသာလျှင် သိ၍သိ၍နေတော့၏။ ဆက်လက်၍ အဖန်ဖန်ဆင်ခြင် သုံးသပ်လတ်သော် ပြင်းပြသောဝေဒနာတို့သည် ပျောက်ပျက်၍သွားလေ့ရှိကြပြီးလျှင် သိမ်မွေ့ညင်သာသော ဝေဒနာများသည် တစ်သမတ်တည်း ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိနေတော့၏။ နောက်ဆုံးတွင် တုန်ခါမှုမျှသာဖြစ်၍ကျန်ခဲ့ပြီးလျှင် ယင်းတုန်ခါမှုတို့၏ ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းမှာလည်း အလွန်လျင်မြန်သောအရှိန်ဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိနေလေသည်။

စင်စစ်မှာကား ဝေဒနာတို့သည် သာယာ၏။ မသာယာ၏။ ပြင်းပြ၏။ ညင်သာ၏။ တစ်သမတ်တည်းရှိ၏။ အမျိုးမျိုးပြောင်းလဲ၍ဖြစ်၏။ အစရှိသော အခြင်းအရာတို့သည် ဝေဒနာနုပဿနာရှုမှတ်ရာတွင် အသုံးပြုရမည့် အချက်များမဟုတ်ချေ။ ယောဂီ၏ လုပ်ဆောင်ဖွယ်ကိစ္စမှာ ဖြစ်ပေါ်လေသမျှကို ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်သက်သက်ဖြင့် ဆင်ခြင်၍ နေရန်သာလျှင် ဖြစ်၏။ မည်သို့ပင် မခံချိုသောဝေဒနာမျိုး ပေါ်သည်ဖြစ်စေ၊ မည်သို့ပင် သာယာဖွယ်ဝေဒနာမျိုး ပေါ်သည်ဖြစ်စေ၊ ဆင်ခြင်မှုကို မပျက်စေရပါ။ ဝေဒနာက စိတ်ကို ဆွဲဆောင်



မသွားစေရပါ။ ဝေဒနာထဲမှာ စိတ်ရောက်ပြီး မနေရပါ။ လုပ်ရမည့်အလုပ်မှာ ဝေဒနာဆိုသည်ကား ဤသဘောပါတကားဟူ၍ မိမိနှင့်ဝေဒနာကို ခွာ၍ ထားရပါသည်။ ဓာတ်ခွဲခန်းတွင် သိပ္ပံပညာရှင်သည် မိမိစူးစမ်းနေသည့်အရာ၏ (သဘာဝတ္ထ)ပကတိဖြစ်နေပုံ သဘောကို စိတ်မှာထိခိုက်တုန်လှုပ်မှုကင်းစွာ အေးအေးဆေးဆေး လေ့လာသုံးသပ်နေသည့်အလား ဖြစ်နေရပါမည်။

### အနိစ္စ အနတ္တနှင့် ဒုက္ခ

ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ်ခြင်းကို စွဲမြဲစွာလုပ်ဆောင်မိသောအခါ မကြာမီပင် ကိုယ်တိုင် ဒိဋ္ဌဓမ္မသိမြင်လာရသောအချက်မှာ ဝေဒနာဆိုသည်ကား အမြဲမပြတ် ပြောင်းလဲ၍သာ နေပါတကားဟူသော အချက်ဖြစ်၏။ ခဏတိုင်း၊ ခဏတိုင်း ခန္ဓာကိုယ်၏ နေရာတိုင်း နေရာတိုင်းမှာပင် ဝေဒနာတစ်ခု ပေါ်လာ၏။ပေါ်လာ သမျှသောဝေဒနာသည် ပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်လာသော သဘောလက္ခဏာရှိ၏။ ခဏတိုင်း၊ ခဏတိုင်းမှာပင် ခန္ဓာကိုယ်၏ နေရာတိုင်းမှာ လျှပ်စစ်သံလိုက် ဓာတ်အားအနေဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ ဇီဝဓာတုအနေဖြင့်သော်လည်း ကောင်း တုံ့ပြန်မှု အမျိုးမျိုးတို့ ဖြစ်ပေါ်၍နေ၏။ ခဏတိုင်း၊ ခဏတိုင်းမှာပင် ရုပ်ဝတ္ထုထက် ပိုမို၍လျင်မြန်သော စိတ်အစဉ်တို့၏ ပြောင်းလဲမှုများ ဖြစ် ပေါ်လျက်ရှိပြီးလျှင် ယင်းတို့ကို အကြောင်းပြု၍ ရုပ်သဘော၏ ပြောင်းလဲမှု များသည်လည်း ထင်ရှားပေါ်ပေါက်လျက် ရှိနေလေသည်။

ဤသည်ကား ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတို့၏ စစ်မှန်သော သဘော ပင်တည်း။ ရုပ်နာမ်တို့သည် ပြောင်းလဲလျက် မမြဲသောသဘော အနိစ္စသာ ဖြစ်ချေ၏။ ခဏတိုင်း ခဏတိုင်း ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ဖွဲ့စည်းထားသည့် ပရမာဏမြူအရွယ်ရှိ ရုပ်ဒြပ်ကလေးများသည် ဖြစ်ပေါ်လာလိုက် ပျက်စီး ပျောက်ကွယ်သွားလိုက် ရှိကြကုန်၏။ ခဏတိုင်း၊ ခဏတိုင်း နာမ်တရားတို့၏ ဖြစ်ပျက်မှုများသည်လည်း တစ်ရပြီးတစ်ခုပေါ်လိုက်သည် ပျောက်လိုက်သည်နှင့် ရှိကြကုန်၏။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွင်းသန္တာန်တွင် အရာရာတို့သည် ပြင်ပလောကရှိ

အရာခပ်သိမ်းတို့နည်းတူ ခဏတိုင်း၊ ခဏတိုင်း ပြောင်းလဲလျက် ရှိကြကုန်၏။ ဤအတိုင်းပင် အမှန်ရှိသည့်အကြောင်းကို ယခင်ကလည်း စဉ်းစားဉာဏ်ဖြင့် သိရှိခဲ့ဖူးသည် ဖြစ်၏။ သို့ရာတွင် ယခုသိရှိခြင်းမှာ ဝိပဿနာဘာဝနာ၏ ကျေးဇူးကြောင့် ကိုယ်တွင်းမှာ တကယ်မမြဲခြင်းသဘောတရားကို ဉာဏ်ဖြင့် တိုက်ရိုက်သိမြင်ရခြင်းဖြစ်သည်။ ဝေဒနာတို့၏ မပြတ်ပြောင်းလဲပုံတို့က ဤမမြဲခြင်းသဘောကို သက်သေထူလျက် ရှိကြကုန်၏။

ရုပ်ဒြပ်မှန်သမျှတို့သည်လည်းကောင်း၊ စိတ်၏ ဖြစ်စဉ်မှန်သမျှတို့ သည်လည်းကောင်း၊ မတည်မမြဲ ဖောက်လွှဲဖောက်ပြန်ကာ ပြောင်းလဲရွေ့လျော့ ၍သာ နေကြကုန်၏။ တစ်ခဏတာထက်ပို၍ တည်တံ့ခိုင်မြဲသောအရာဟူ၍ ရှာမရချေ။ ခိုင်မာသောအထည်ကိုယ်(ဝါ) အမာခံပစ္စည်းဟူ၍ ဘာတစ်ခုမျှ မရှိသည့်အဖြစ်ကို သိမြင်ရသောအခါ ငါဟူ၍ တမ်းတခွဲလမ်းစရာလည်းမရှိ၊ ထို့ကြောင့် ငါ့ဥစ္စာဟူ၍ ညွှန်ပြောဆိုစရာလည်းမရှိ၊ စင်စစ်ဤ 'ငါ' ဆိုသောအရာကား အမြဲမပြတ်ပြောင်းလဲ ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိသော ဖြစ်စဉ်တွေ ပေါင်းစပ်၍ ပေါ်ပေါက်နေခြင်းမျှပါတကားဟူ၍ သိမြင်လာရ၏။

ဤ အသိတရားမှ ဆက်လျက်ပင် ငါကောင်း၊ သူကောင်းဟူ၍ မရှိခြင်း သဘော၊ အတ္တဆိတ်သုဉ်းခြင်းကြောင့် အနတ္တ စင်စစ်ပါတကားဟူ၍လည်း နောက်ထပ် ပရမတ္ထတစ်ပါးကို သိမြင်လာရပေသည်။ ငါတကားဟူ၍ ထင်မှတ်ခဲ့သောအရာသည်ကား အစဉ်မပြတ်ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်ရှိနေသော ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတို့၏ ပေါင်းဖွဲ့ထားသော ဖြစ်စဉ်ကြီးမျှသာတကား ဟူသော ပရမတ္ထတရားကို မြင်သောဉာဏ်လည်း ပေါ်ပေါက်လာ၏။

ရုပ်နာမ်တရားတို့ကို ရေဆုံးရေဖျားထိ လိုက်လံစူးစမ်းပြီးသည့်အခါ မပျက်စီး၊ မပြောင်းလဲဘဲ တည်တံ့သောအရာဟူ၍ ဘာတစ်ခုမျှမရှိသည့်အဖြစ် ကို အသေအချာသိရ၏။ ဖြစ်ပျက်အစဉ်ကြီးမှ ကင်းလွတ်သော အနှစ်သာရ လုံးဝမရှိသဖြင့် အနိစ္စသဘောမျှ ခြွင်းချက်ပြုနိုင်အံ့သောအရာကို ရှာမရနိုင် ကြောင်း ဉာဏ်ဖြင့်သိရ၏။ တကယ်ရှိသည်မှာ ကိုယ့်အစီအမံကို မခံဘဲ၊ သူ့အလိုကိုသာလျှင် ပြောင်းလဲ၍နေသောပုဂ္ဂိုလ်ဟု ခေါ်ဆိုစရာမရှိသော

သဘာဝတရားသက်သက်သာတည်း။

ဤအမှန်တရားမှ နောက်ထပ်အမှန်တရားကိုလည်း ထင်ရှားစွာ သိမြင်ရပြန်၏။ ယင်းသည်ကား ဤဖြစ်ပျက်အစဉ်ကြီးကို ငါဟူ၍လည်းကောင်း၊ ငါ့ဥစ္စာဟူ၍လည်းကောင်း၊ စွဲလမ်းဖက်တွယ်၍ထားပါက ဤမရေမရာသော သဘာဝတရားကြီးသည် အနှေးနှင့်အမြန် ပျက်သုဉ်းပျောက်ကွယ်သွားသော အခါ တွယ်တာခြင်းကြောင့် ဆင်းရဲမှုနှင့်သာ ကြုံတွေ့ရမည်ဟူသော အသိ ဉာဏ်ကို ရရှိလာ၏။ အပြောင်းအလဲမြန်၍ တည်မြဲခြင်း မရှိဘဲ၊ စိတ်ထဲမှာသာ ထင်ယောင်စိုးတဝါးဖြစ်နေရသော ကိုယ့်အကြိုက်လည်း မလိုက်သော ဤ သဘာဝတရားကြီးကို ငါဟု တွယ်တာနေခြင်းကား ဆင်းရဲခြင်း(ဝါ)ဆင်းရဲ ကြောင်းဒုက္ခသက်သက်ပါတကားဟူသော သိမြင်မှု ဖြစ်ပေါ်၏။ ဤကဲ့သို့ အနိစ္စသဘော၊ အနတ္တသဘော၊ ဒုက္ခသဘောတည်းဟူသော ဤခန္ဓာကိုယ်၏ ပကတိလက္ခဏာကြီးသုံးပါးတို့ကို သိရှိနားလည်ရခြင်းမှာ လူပြောသူပြော မဟုတ်၊ မိမိကိုယ်တွင်းမှာ ဝေဒနာကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရာမှ ကိုယ်တိုင်သိမြင် ရခြင်း ဖြစ်လေသည်။

### ဥပေက္ခာသဘော

ဤကဲ့သို့ ဆင်းရဲခြင်း(ဝါ) ဆင်းရဲကြောင်းတရားကြီးကို သိရှိထား ပါလျက် စိတ်ဆင်းရဲမှု မဖြစ်အောင် မည်သို့နေထိုင်ရပါသနည်း။ ဤဒုက္ခနှင့် ကင်းအောင် ဘယ်ပုံ ဘယ်နည်းနေရပါအံ့နည်း။ အဖြေကား ဤဆင်းရဲမှု သဘောကို သဘောတရားသက်သက်မှုဟု ရှုမြင်ဆင်ခြင်လျက် တုံ့ပြန်မှုမပြုဘဲ နေရမည်ဖြစ်၏။ ခံစားမှုတွေထဲမှ ကိုယ်ကြိုက်တာတွေကို သိမ်းယူခြင်း သော်လည်းကောင်း၊ မကြိုက်တာတွေကို ကွင်းရှောင်ရန် ကြိုးစားခြင်းသော် လည်းကောင်း မပြုဘဲ၊ ဖြစ်ပေါ်လာသမျှ သဘာဝတရားတွေကို မိမိနှင့် မဆိုင်ဘိသကဲ့သို့ ပွဲကြည့်ပရိသတ်တစ်ဦးအနေဖြင့် ရှုမြင်ဆင်ခြင်၍ နေရပါမည်။ ကြိုက်မကြိုက် ဘက်မလိုက်သောစိတ် တည်ငြိမ်သောစိတ်ဖြင့် ဤသို့

နှလုံးသွင်းခြင်းကို ပါဠိလို ဥပေက္ခာဟု ခေါ်ပါသည်။

ဤသို့ နှလုံးသွင်းဖို့ကိစ္စမှာ အပြောလွယ်သလောက် လက်တွေ့မှာ မလွယ်ပါ။ တစ်နာရီ တရားထိုင်မည်ဟု အလုပ်စလိုက်၍ ဆယ်မိနစ်ခန့် ကြာလျှင် ဒူးက နာလာသည်။ ထိုဝေဒနာကို မုန်းစိတ်ဖြစ်၏။ ပျောက်ပါစေဟု ဆုတောင်း၏။ ဆုတောင်းသလို ဝေဒနာက ပျောက်မသွားသည့်အပြင် ပျောက်လိုစိတ် ပြင်းပြလေလေ အခံရခက်လေလေ ဖြစ်နေသည်။ ရပ်မှာ နာခြင်းကြောင့် စိတ်မှာ ဆင်းရဲခြင်း ဖြစ်လေသည်။

ထိုအခါ ခေတ္တမျှဖြစ်စေ ဤဝေဒနာကို ဝေဒနာသက်သက်မျှ သဘောထား၍ “ငါ့မှာ နာနေတာ”ဟူသော အမြင်ကို အခိုက်အတန့်မျှ မေ့ပျောက်ထားနိုင်ပါက ဝေဒနာကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲမှု မဖြစ်တော့ချေ။ သူတစ်ပါးမှာ ဖြစ်ပေါ်နေသောဝေဒနာကို ဆရာဝန်တစ်ဦးက စစ်ဆေးသော ပုံစံမျိုးဖြင့် ဝေဒနာပေါ်မှာသာ စူးစိုက်၍ကြည့်နေလျှင် ထိုဝေဒနာသည် တစ်မျိုးတစ်ဖုံ ပြောင်းလဲနေသည်ကို တွေ့ရ၏။ တစ်သမတ်တည်း နာကျင်နေသည်မဟုတ်၊ ပျောက်ကွယ်လိုက် ပြန်ပေါ်လာလိုက်နှင့် ရှိနေကြောင်း တွေ့ရပေသည်။

ဤသို့ဖြစ်ပုံကို ကိုယ်တိုင်သိမြင်ရသောအခါ ဝေဒနာက မိမိအပေါ် လွှမ်းမိုးခြင်း မပြုနိုင်တော့ချေ။ တစ်ခဏအတွင်း ပျောက်ကွယ်သွား သော်လည်း ပျောက်သွားလိမ့်မည်၊ မပျောက်ဘဲ နေသော်လည်း နေမည်။ ဘယ်လိုပင်ဖြစ်စေ ဝေဒနာကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲခြင်းကား မဖြစ်တော့ပြီ။ အကြောင်းမူကား ဝေဒနာကို လျစ်လျူရှုနိုင်စွမ်း ရှိလာသောကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။

**လွတ်မြောက်ရေးလမ်း**

သတိမပြတ်ရှိနေခြင်းနှင့် ဥပေက္ခာပွားများခြင်းတို့ကို ထက်သန်စေ ခြင်းအားဖြင့် ဒုက္ခမှလွတ်မြောက်မှုကို ရရှိနိုင်၏။ ဒုက္ခ၏ အရင်းခံတရားမှာ

ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ်အမှန်အတိုင်း မသိမြင်မှုကြောင့်ဖြစ်သည်။ မသိမှု အဝိဇ္ဇာ ဖုံးလွှမ်းထားခြင်းကြောင့် ခံစားရသမျှသောဝေဒနာတို့အပေါ်တွင် ကြိုက်ခြင်း မကြိုက်ခြင်းများ (ဝါ) လိုချင်တပ်မက်မှုများနှင့် မနှစ်မြို့မှုများဖြင့် တုံ့ပြန်မိတတ်ပေသည်။ ဤတုံ့ပြန်မှု ယခုဖြစ်ပေါ်တိုင်း အနာဂတ်တွင် ဒုက္ခကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်သော အကြောင်းတရားတွေသည် ဆက်ကာဆက်ကာ ဖြစ်ပွား ကြတော့၏။

ဤသို့ အကြောင်းကြောင့် အကျိုးဖြစ်ပေါ်နေသော တရားကို ဘယ် နည်းဖြင့် ချိုးဖျက်နိုင်အံ့နည်း။ အတိတ်က မသိမှု(အဝိဇ္ဇာ)ဖြင့် ပြုခဲ့မိသော အကြောင်း ကြောင့် ရုပ်နာမ်တို့၏ ဖြစ်ပေါ်ရာ မျက်မှောက်ဘဝကိုရခဲ့ပြီ။ ဘဝတိုးအောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်မည်လော။ ဤသို့ ပြု၍ ပြဿနာ မပြေလည်နိုင်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်ခြင်းကြောင့် ပြင်းထန်သော ကိုယ်စိတ် ဆင်းရဲမှုကြီး ဖြစ်ရလိမ့်မည်။ ဆင်းရဲမှုဖြင့် ဘဝပြောင်းသောအခါ နောင်ဘဝ တွင် ဆင်းရဲအတိပင် ဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။ သတ်သေခြင်းဖြင့် ချမ်းသာကိုရရန် လမ်းမရှိနိုင်ချေ။

ဖြစ်လာသောဘဝကို ကွင်းရှောင်၍ မရနိုင်ပါ။ လွတ်အောင်ကြိုးစား ရန်လည်း လမ်းမရှိပါ။ သဠာယတနခေါ် အတွင်းအာရုံသိစိတ် ၆-ပါးကို ဖျက်ဆီးပစ်၍လည်း မရနိုင်ပါ။ မျက်စိ၊ နား၊ လျှာ စသည်တို့ကို ဖျက်ဆီးပစ်ပြီး သည်ထားဦး ကိုယ်ကောင်ကြီးက ကျန်နေပေဦးမည်။ ကိုယ်ကောင်ကြီးကို ကိစ္စတုံးစီရင်ရလျှင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်ခြင်းပင် ဖြစ်ပေမည်။

သို့ဖြစ်လျှင် အပြင်အာယတနခေါ် ပြင်ပရှိအာရုံခြောက်ပါးတို့ကို ဖျက်ဆီးလျှင်ရော ဖြစ်နိုင်ပါမည်လော။ ပတ်ဝန်းကျင်လောကကြီးတစ်ခုလုံးမှာ အဆင်း၊ အနံ့ စသော အာရုံတွေ မရေမတွက်နိုင်အောင် ရှိခြင်းကြောင့် ယင်းတို့ကို ဖျောက်ဖျက်၍ ကုန်ခန်းနိုင်စရာ မရှိချေ။ ထိုအာရုံတွေ ရှိနေသရွေ့ အာရုံနှင့်သိမှုတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေသော ဖဿဓာတ်ခေါ် တိုက်ခိုက်မှုသဘောက ရှိနေမည်သာ ဖြစ်သည်။ ဆိုင်ရာ အာရုံဝတ္ထုနှင့် ထိခိုက်တိုင်း အတွင်း အာယတနဓာတ်တို့မှာ အာရုံခံစားမှုအသီးသီး ဖြစ်ပေါ်နေမည်သာ ဖြစ်၏။

ဤသို့ ခံစားမှုဖြစ်နေခြင်းသည် ကြောင်းကျိုးနွယ်စပ်၍ ဖြစ်ပေါ်သော တရားကြီးကို အဆက်ပြတ်အောင် ပြု၍ရနိုင်သော ကွင်းဆက်ပင်ဖြစ်၏။ ဖြစ်ပုံမှာ ခံစားလာရသော ဝေဒနာပေါ်တွင် ကြိုက်ခြင်း မကြိုက်ခြင်းတို့သည် ဖြစ်ပေါ်၏။ တစ်ခဏတာမျှအတွင်း အမှတ်မထင်ဖြစ်ပေါ်သော ကြိုက်ခြင်း မကြိုက်ခြင်းတို့အပေါ်တွင် ကြိုက်ခြင်းများစုပေါင်းကာ တပ်မက်မှုကို ဖြစ်စေသည်နှင့်အမျှ မကြိုက်ခြင်းများ စုပေါင်းကာ ဒေါမနဿခေါ် မနစ်မြို့မှုများ ဖြစ်စေပြီးလျှင် (ဥပါဒါနိ) ခေါ် စွဲယူမှုများ ဖြစ်ပွားလေသည်။ ဤသို့စွဲယူမှုသည် လက်ငင်းဘဝမှာသော်လည်းကောင်း၊ အနာဂတ်ဘဝမှာသော်လည်းကောင်း၊ ဆင်းရဲကြောင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဤသို့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်ကင်းမဲ့စွာဖြင့် တုံ့ပြန်မှု (သင်္ခါရ)တွေသည် (ပုထုဗျေ)၏ဘဝမှာ အတောမသတ်အောင် အလိုလိုဖြစ်ပေါ် လျက်သာ ရှိလေသည်။

ဝိပဿနာဘာဝနာ အားထုတ်ခြင်းပြုသည့်အခါမှာကား ဝေဒနာ ပေါ်လာတိုင်း သိ၍ သိ၍နေ၏။ ထို့ပြင် ဝေဒနာတို့ကို ဥပေက္ခာပြုနိုင်လာ၏။ ဝေဒနာအပေါ်မှာ ကြိုက်ခြင်းမကြိုက်ခြင်းဟူ၍ မရှိတော့ဘဲ သူ့သဘောကို သူ့ဆောင်ရွက်သည့်လျှင် ဖြစ်ပေါ်နေကြောင်းကို ဆင်ခြင်မိလာ၏။ ဝေဒနာကြောင့် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း မရှိပြီ။ စွဲလမ်းမှုလည်း မဖြစ်တော့ပြီ။ သင်္ခါရ အသစ်တွေ မဖြစ်တော့ဘဲ၊ ပညာသာလျှင် ဖြစ်နေတော့ ၏။ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့် “ဤဝေဒနာကား တည်မြဲသည် မဟုတ်၊ ပြောင်းလဲ ပျက်စီး ရမည်သာတည်း” ဟူ၍ ရှုဆင်ခြင်နိုင်၏။

ဤသို့ ဝေဒနာမှ တဏှာ အစရှိသည့် အကျိုးဆက်များ ဖြစ်ပေါ်လာ တော့သဖြင့် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် စက်ရဟတ်၏ကွင်းဆက် ပြတ်သွားလေပြီ။ ဒုက္ခ၏ ဖြစ်စဉ်ပြတ်ခဲ့လေပြီ။ ဒုက္ခ၏ ဖြစ်ကြောင်းတရားများ အသစ်မပေါ်တော့ပြီ။ ဒုက္ခ၏ ဖြစ်ကြောင်းတရားကား ဓမ္မခေါ် ကံတရားပင် ဖြစ်သည်။ ကံတရား ဖြစ်ရသည်မှာလည်း သင်္ခါရခေါ် လောဘ၊ ဒေါသတို့ကြောင့် ဉာဏ်မသက်ဝင် သည့် လုံ့လများကို ပြုလုပ်ခြင်းကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။ ဝေဒနာကို သိလည်း သိ၍နေ၏။ ဝေဒနာကြောင့် သင်္ခါရတွေ မဖြစ်တော့ဘဲ ဥပေက္ခာပြု၍

နေသောအခါ ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်း တရားလည်းမဖြစ်တော့ချေ။ ကိုယ့်ဒုက္ခကို ကိုယ်ဖန်တီးခြင်း မရှိတော့ပြီ။ ဘုရားရှင်၏ ညွှန်ပြတော်မူပုံမှာ -

“ရုပ် နာမ် ဓမ္မ သင်္ခါရအားလုံးတို့သည် အမြဲမရှိကုန်” ဟု ဝိပဿနာ ပညာဖြင့် ရှုမြင်နိုင်သောအခါ ရုပ် နာမ် ဓမ္မ သင်္ခါရတို့၌ ငြီးငွေ့၏။ ဤ ငြီးငွေ့ခြင်းသည် ကိလေသာစင်ကြယ်ရာ နိဗ္ဗာန်၏ အကြောင်းဖြစ်၏။

(ဓမ္မပဒ၊ ဂါထာ - ၂၇၇)

ဤတွင် သင်္ခါရဟူသော စကား၏အဓိပ္ပါယ် ကျယ်ဝန်းပုံကို ဆင်ခြင်သင့်ပေသည်။ ဉာဏ်သက်ဝင်မှု ကင်းသော တုံ့ပြန်မှုကို သင်္ခါရခေါ်၏။ တုံ့ပြန်မှု၏ အကျိုးဆက်ကိုလည်း သင်္ခါရဟူ၍ပင် ဆိုရ၏။ ဤသည်မှာ ပြုသည့်အတိုင်း အကျိုးပေါ်ထွက်ခြင်း ဓမ္မတာသဘောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဤအစေ့မှ ဤအပင်သာလျှင် ပေါက်မြဲတည်း။ လောကမှာ ကျွန်ုပ်တို့ ကြုံတွေ့ သမျှသော အဖြစ်အပျက်မှန်သမျှသည် အရင်းကိုစစ်သော် ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်တိုင် စိတ်ဖြင့် ပြုစီရင်မှုတို့တွင် အကြောင်းခံ၏။ ထို့ကြောင့် သင်္ခါရ၏ အနက်ကို အကျယ်ဖွင့်မည်ဆိုလျှင် ပြုစီရင်ခြင်းနှင့် မကင်းသောတရားများ၊ ပြုစီရင်ခံရ သော တရားများ၊ ဖန်တီးမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သောတရားများဟူ၍ နားလည်ရ ပေသည်။

သို့ဖြစ်၍ “ခပ်သိမ်းသော သင်္ခါရတရားတို့သည် မမြဲသည်သာ တည်း” ဟူ၍ ဟောတော်မူပါသည်။ လောကကြီးတစ်ခုလုံးတွင် ရုပ်ဝတ္ထုဖြစ်စေ၊ နာမ်တရားဖြစ်စေ၊ ဖန်တီးမှုတွေကြောင့်သာ ဖြစ်ပေါ်လာကြခြင်းဖြစ်သဖြင့် တည်မြဲခြင်း မရှိနိုင်ချေ။ ဝိပဿနာအားထုတ်ခြင်းကြောင့် ရရှိလာသော ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်ပညာဖြင့် ဤပရမတ္ထသစ္စာကို သိမြင်ရသောအခါမှာကား ဒုက္ခ၏ အကြောင်းရင်းတရားတို့ကို မပြုလုပ်တော့ခြင်းကြောင့် ဒုက္ခကင်း ပျောက်ခြင်းသို့ ရောက်၏။ ဆိုလိုသည်မှာ လောဘ၊ ဒေါသတရားတို့ မဖြစ် ပေါ်အောင် နေတတ်လာခြင်းကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။ ဤကား လွတ်မြောက်ရေး လမ်းပင် ဖြစ်တော့၏။

ဘာဝနာလုပ်ငန်းတွင် အဓိကအားထုတ်ရမည့်ကိစ္စသည် ဝေဒနာပေါ်တိုင်း၊ ပေါ်တိုင်း တုံ့ပြန်မှုမပြုမိအောင် စိတ်ကိုလှေ့ကျင့်ရခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဤသို့တုံ့ပြန်မှုမပြုလျှင် အသစ်အသစ်သော သင်္ခါရတရားများကို မဖြစ်စေတော့ပေ။ သတိဖြင့် ဝေဒနာရှုမှတ်ခြင်း မပြုသောအခါ ပေါ်လာသည့် ဝေဒနာပေါ်တွင် ကြိုက်ခြင်း၊ မကြိုက်ခြင်းတို့ကို အမှတ်မထင်ဖြစ်စေသောကြောင့် တစ်ခဏမျှသော ထိုသတိကင်းလွတ်ခြင်းကြောင့် လောဘ၊ ဒေါသ၊ တရားများအဖြစ်သို့ ရောက်ပြီးလျှင် သိစိတ်ကို လွှမ်းမိုးလာသည်အထိ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ထိုအခါ လောဘ၊ ဒေါသတို့၏ လှုံ့ဆော်မှုကြောင့် စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းဖြစ်ကာ ဆင်ခြင်တုံတရား ကင်းလွတ်ပြီးလျှင် ကာယကံမှု၊ ဝစီကံမှုတို့တွင် အကုသိုလ်တရားများ ဖြစ်ရလေသည်။ အကုသိုလ် ပြုခြင်းကြောင့် မိမိကိုယ်ကို အကျိုးယုတ်စေ၍ တစ်ပါးသူတို့ကိုလည်း အကျိုးယုတ်စေပါသည်။ လျှပ်တစ်ပြက်မျှသော အချိန်ကလေးအတွင်းမှာ သတိလွတ်မိခြင်းကြောင့် လောဘ၊ ဒေါသတို့၏ ဖုံးလွှမ်းခြင်း ခံရပြီးလျှင် မိမိအဖို့ ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်း အပြုအမူများ ပြုလုပ်မိတတ်သည်ကို အလေးမူသင့်ပါသည်။

သင်္ခါရဖြစ်ပုံ စိတ်အစဉ်ကို စတင်ဖြစ်ပေါ်ရာဌာနမှ စောင့်၍ကြည့်သည့်အနေဖြင့် ဝေဒနာကို သတိမလွတ်စေဘဲ ဝေဒနာမှတဏှာသို့ ကူး၍ မသွားအောင် ကြပ်ကြပ်ဆင်ခြင်ရပါသည်။ သို့မှသာလျှင် တုံ့ပြန်မှုတွေ ပေါ်ပေါက်ကြီးထွားခွင့်ကို တားဆီးနိုင်ပေလိမ့်မည်။ ကြိုက်မကြိုက် ပြဿနာမပေါ်စေရပါ။ ပေါ်ခဲ့ပါက လောဘ၊ ဒေါသနာသတွေ ပွားပြီးလျှင် စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းဖြင့် လွှမ်းမိုးခံရမည် ဖြစ်သည်ကို နားလည်ရပါမည်။ ဝေဒနာပေါ်တွင် ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျကျ ဆင်ခြင်နိုင်လျှင် ဝေဒနာသည် ပေါ်လာပြီးလျှင် ပျောက်ကွယ်သွားပါသည်။ ထို့ကြောင့် လတ်တလောချမ်းသာမှု ရပါသည်။ တုံ့ပြန်မှုခေါ်သင်္ခါရတွေ အဖြစ်မခံသောကြောင့် တမလွန်တွင်လည်း ချမ်းသာပါသည်။

တုံ့ပြန်မှုခေါ် သင်္ခါရတွေ မဖြစ်အောင်နေတတ်ခြင်းသည် အလွန်အဖိုးတန်ပါသည်။ ဝေဒနာတွေ ပေါ်လာခိုက်မှာ သိ၍လည်း နေပြီးလျှင် လျစ်လျူရှုလည်း နေတတ်ခြင်းကြောင့် စိတ်သည် လောဘစသော



အကုသိုလ်တရားတို့မှ ကင်း၍နေ၏။ ဘဝတွင် ဤကဲ့သို့သွက်လက် စင်ကြယ်သော စိတ်ကလေးသည် ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ဆဲခဏလောက်မှာသာ ဖြစ်လာနိုင်၍ အခြားအချိန်များတွင် စိတ်၏ စရိုက်ဟောင်းအတိုင်း ဝေဒနာကြောင့် တဏှာ၊ ဒေါမနသသစသည့် အကုသိုလ်တရားများ ဖြစ်ပွားကာ ဆင်းရဲကြောင်း လမ်းဟောင်းတွင်းမှာပင် နစ်မွမ်းလျက်ရှိပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် ဤအကျင့်မြတ်ကို ထပ်ကာ ထပ်ကာ ကျင့်ကြံပွားများသောအခါ ထိုမွန်မြတ်သောစိတ်ဓာတ်သည် တစ်ခဏတာကာလမှ စက္ကန့်ပိုင်းထိ ကြာမြင့်စွာတည်လာ၏။ မိနစ်ပိုင်းထိ ခိုင်မြဲ၍လာ၏။ ကြာလတ်သော် တုံ့ပြန်မှုစရိုက်ဆိုးကြီးကို အပြီးတိုင်ချိုးဖျက်နိုင်တော့၏။ ထိုအခါ စိတ်သည် ထာဝစဉ်ချမ်းသာ ငြိမ်းအေး၍နေလေသည်။ ဤနည်းအားဖြင့် ဆင်းရဲခြင်းကို ဆုံးခန်းတိုင်စေနိုင်၏။ ဤနည်းအားဖြင့် ကိုယ့်ဒုက္ခကို ကိုယ်ရှာခြင်းအဖြစ်မှ လွတ်မြောက်နိုင်ပေသည်။

**မေးခွန်းများနှင့် ဖြေကြားချက်များ**

- မေး။ ဝေဒနာရှုတဲ့အခါ သတ်မှတ်ထားတဲ့ အစီအစဉ်အတိုင်း ကိုယ်ပေါ်မှာ လိုက်ပြီးရှုရတဲ့ အဓိပ္ပါယ်က ဘာကြောင့်ပါလဲ။
- ဖြေ။ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရား၊ အားလုံးကို ဆင်ခြင်ရှုမှတ်ရာမှာ အဲဒီလို အစီအစဉ်သတ်မှတ်ပြီး ရှုရပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းအားလုံး နှစ်ဆောင် သိနေဖို့ လိုပါတယ်။ ကျန်ရစ်တဲ့ အပိုင်းရယ်လို့ မရှိစေရပါ။ နောက်တစ်ချက်ကလည်း ဝေဒနာမျိုးစုံကို ဆင်ခြင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ဘုရားရှင် ဟောတော်မူပုံက ဒီလိုရှိပါတယ်။ “ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အပိုင်း အခြား(ဝါ) တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ဝေဒနာကို ခံစားရ၏။ အသက်ရှိရာ အစိတ်အပိုင်း တိုင်းမှာပင် ဝေဒနာကို ခံစားနိုင်၏”။ ဒီဘော့ကာ သတ်မှတ်ပြီး ရှုမှတ်ခြင်း မရှိခဲ့လျှင် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ရှုမှတ်မှုဟာ ဟိုရောက်သည့်ရောက် ရောက်နေပါလိမ့်မယ်။ ပြင်းထန်တဲ့ ဝေဒနာများပေါ်မှာချည်းပဲ ရောက်နေကောင်း ရောက်နေပါလိမ့်မယ်။ ကျန်တဲ့အပိုင်းတွေ ကျန်နေပါလိမ့်မယ်။ သိမ်မွေ့တဲ့ ဝေဒနာတွေ

ကိုလည်း ဆင်ခြင်ဖို့ မတတ်ဘဲရှိပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလိုဆိုတော့ ဝေဒနာရှုမှတ် ဆင်ခြင်တဲ့ကိစ္စဟာ ပြည့်စုံနှစ်ပူမရှိဘဲ မစိုးမပိုသာ ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် အစီအစဉ်ချပြီး ရှုမှတ်ဖို့ အထူးလိုအပ်ပါတယ်။

မေး။ ဝေဒနာတွေကို တမင်လုပ်နေတာ ဟုတ်မဟုတ် သိနိုင်ပါ့မလား။

ဖြေ။ သိရအောင်စမ်းကြည့်ပါ။ ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာတွေဟာ သူ့အလိုလိုဖြစ် လာတဲ့ ဝေဒနာတွေ ဟုတ်မဟုတ် သံသယရှိရင် စမ်းကြည့်နိုင်တဲ့ နည်းရှိပါတယ်။ “အော်တိုဆပ်ဂျက်(စ်)ရှင်း” ဆိုတဲ့ ကိုယ့်စိတ်မှာ ကိုယ်ဖန်တီး ကြည့်တဲ့နည်းပေါ့။ “ဒီလို ဒီလို ဝေဒနာပေါ်စေသတည်း” ဆိုပြီး တောင့်တကြည့်လိုက်ပါ။ တောင့်တတဲ့အတိုင်း ပေါ်လာလို့ရှိရင် ဘယ်ပုံ ဘယ်နည်း ပြောင်းလဲပြီး ဖြစ်စမ်းပါလို့ ဆန္ဒပြုပါ။ ဆန္ဒပြုချက်အတိုင်း လိုက်ပြီး ဖြစ်နေရင် အဲဒီဝေဒနာဟာ သဘာဝအတိုင်း ဖြစ်တာမဟုတ်။ ကိုယ့်စိတ်ကူး ကြောင့် ဖြစ်တာပဲလို့ သိလိုက်ပါ။ အဲဒီဝေဒနာကို ရှုမှတ်ဖို့ မလိုပါဘူး။ အာနာပါနပဲ ပြန်လုပ်ပါဦး။ ဝေဒနာတွေကို ကိုယ်အမိန့်ပေးကြည့်တိုင်း မရတာ တွေ့ရင်တော့ အဲဒါ ပကတိဖြစ်တဲ့ ဝေဒနာလို့ သိလိုက်ပါ။ ဝေဒနာစစ်စစ် ဟုတ်မဟုတ် သံသယကို စွန့်ပယ်လိုက်ပါ။

မေး။ ဝေဒနာဆိုတာ သဘာဝတရားဆိုရင် နေ့စဉ်တွေ့ကြုံခံစားရတဲ့ ဝေဒနာတွေကို ဘာကြောင့် မခံစားရပါသလဲ။

ဖြေ။ ခံစားရပါတယ်။ မသိစိတ်နဲ့ ခံစားရတာဖြစ်လို့ မသိတာပါ။ သိစိတ်မှာ ဝေဒနာမပေါ်ပေမယ့် မသိစိတ်ထဲမှာတော့ ဝေဒနာမျိုးစုံ အမြဲပဲ ဖြစ်ပေါ်နေပါတယ်။ ပေါ်တိုင်းလည်း တုံ့ပြန်မှုတွေ ဖြစ်နေတာပါ။

ဒါတွေဟာ နေ့ရောညပါ အခါမလပ်ဖြစ်နေတာပါ။ ဝိပဿနာ ဘာဝနာပွားများ တဲ့အခါ သိစိတ်နဲ့ မသိစိတ်နဲ့ ပိုင်းခြားထားတဲ့ အတားအဆီးကို ဖျက်ချလိုက် ပါတယ်။ အဲဒီအခါကျတော့ ရုပ်ပိုင်း နာမ်ပိုင်း၊ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ဖြစ်ပေါ်သမျှ အခြင်းအရာ အားလုံးကို သိပြီးနေတော့တာပါ။ ခံစားမှုတိုင်းကို သိနေတာပါ။

မေး။ ဝေဒနာတွေ ကိုယ်မှာ အဖြစ်ခံနေတဲ့သဘောဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို နှိပ်စက်ရာမကျပေဘူးလား။

ဖြေ။ ဝေဒနာခံကြည့်ဖို့သက်သက် အလုပ်ခိုင်းတာဆိုရင်တော့ အဲဒီလို ပြောစရာရှိပါလိမ့်မယ်။ သို့သော်လည်း ဝေဒနာကို ခံမှခံရပါစေလို့ ခိုင်းတာမဟုတ်။ ဝေဒနာဖြစ်လာတာကို ငါ့မှာဖြစ်လာတာလို့ စိတ်မှာ မအောက်မေ့ဘဲ ဝေဒနာဆိုတာ ဒီသဘောပါလားလို့ သူ့သဘာဝကို ဆင်ခြင် ခိုင်းတာသာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိနဲ့ ဝေဒနာနဲ့ တခြားစီဖြစ်နေအောင် ကျင့်ရတာပါ။ ဝေဒနာကို ငါနဲ့ မရောစေဘဲ၊ သူ့ဟာနဲ့သူ၊ သူ့သဘောသူဆောင်ပြီး ဖြစ်နေ တာပါကလားလို့ ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်သက်သက်နဲ့ ရှုနိုင်ရင် စိတ်ဟာ ဝေဒနာရဲ့ သာမန် ခံစားရမှုကို ထိုးဖောက်ပြီးတော့ သူ့ရဲ့သိမ်မွေ့တဲ့ ပရမတ္ထသဘာဝတရားကို သိမြင်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီသဘောတရားကတော့ ဝေဒနာဆိုတာ တစ်ခဏ၊ တစ်ခဏချင်းပေါ်ပေါက် လာလိုက်၊ ချက်ချင်းပဲ ပျောက်ကွယ်သွားလိုက်နဲ့ ဖြစ်ချည်ပျက်ချည် လှုပ်ရှား ပြောင်းလဲတတ်တဲ့ သဘောပါကလားလို့ ဆိုတာကို နားလည်ရတာပါပဲ။ အဲဒီ နက်နဲတဲ့ သဘာဝတရားကို လက်တွေ့သိတဲ့အခါ ကျတော့ ဝေဒနာက လူကို မလွှမ်းမိုးနိုင်တော့ပါဘူး။ မိမိကသာ ဝေဒနာကို သိစရာအာရုံတစ်ခုအဖြစ် ဆင်ခြင်စရာ အဖြစ်အပျက်အနေနဲ့ပဲ တွေ့နေရပါ တယ်။ ကိုယ်သိခွင့်ရှိသမျှ သိရတဲ့အနေကို ရောက်လာပါတယ်။ ဒီအခါ ဝေဒနာကို လွန်မြောက်ပါတော့တယ်။

မေး။ ခန္ဓာကိုယ်ကို သွေးပို့ပေးနေတဲ့ အကြောတွေ ဆို့ပိတ်မှုကြောင့် သွေးမရောက်လို့ ဝေဒနာပေါ်တာဖြစ်နိုင်တာပဲ။ အဲဒီဝေဒနာကို ဒီအတိုင်းပစ်ထားလို့ တော်ပါ့မလား။

ဖြေ။ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကြောင့် ဘေးဥပဒ် မဖြစ်စေတာတော့ အမှန်ပါ။ ဘေးဖြစ်မယ့်နည်းကို လုပ်ဖို့ ကျွန်တော်တို့ မတိုက်တွန်းပါဘူး။ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်နေကြတာ လူပေါင်း ထောင်သောင်းမက ရှိပါပြီ။ ဒီနည်းအတိုင်း မှန်မှန်ကန်ကန်အားထုတ်လို့ အန္တရာယ်တစ်စုံတစ်ရာ ဖြစ်ခဲ့ဖူးတာ တစ်ခါမျှမကြုံရဖူးပါ။ ကြုံကြုံရဖူးသမျှကတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ဟာ သူ့ဟာသူ နေသားတကျဖြစ်သွားတာချည်းပါပဲ။ ဝေဒနာကို စိတ်အေးတည်ငြိမ်စွာနဲ့ ရင်ဆိုင်လိုက်တဲ့အခါမှာ အဲဒီဝေဒနာဟာ ပျောက်သွား

တာပါပဲ။

မေး။ ဒွါရခြောက်ပါးထဲက တစ်ပါးပါးမှာကွက်ပြီး ဝိပဿနာရှုရင် ဖြစ်နိုင်ပါ့မလား။ ဥပမာ မျက်စိနဲ့ ရူပါရုံ၊ နားနဲ့ အသံ စသည်ဖြင့် ဆိုပါစို့။

ဖြေ။ ဖြစ်နိုင်တာပါပဲ။ သို့သော်လည်း ဘယ်ဒွါရကပဲ အာရုံကိုသိတာ ဖြစ်စေ ဝေဒနာကို သိတာကတော့ ဖြစ်ရမှာပါ။ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်ဆိုတဲ့ ဒွါရခြောက်ပါးစလုံးမှာ ဖဿခေါ်တဲ့အာရုံနဲ့ ထိခိုက်မိတိုင်း ဝေဒနာပေါ်ပါတယ်။ အဲဒီဝေဒနာကို မရှုမှတ်နိုင်လို့ လွတ်သွားရင် သင်္ခါရခေါ်တဲ့ တုံ့ပြန်မှုဖြစ်ပုံကို မသိလိုက်ရပါ။ ဒွါရတိုင်းမှာလည်း အာရုံသိရတဲ့ အကြောင်းက အဆက်မပြတ်မဟုတ်ပါ။ ပြတ်တောင်း ပြတ်တောင်းသာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဥပမာ အသံဆိုပါတော့ ကြားရတစ်ချက် မကြားရတစ်ချက် သာ ဖြစ်နေတာပါ။ သို့သော်လည်း ပရမတ္ထရဲ့ သဘာဝအားဖြင့်တော့ စိတ်နဲ့ ရုပ်တို့ဟာ အစဉ်အမြဲ ထိတွေ့နေကြတာပါ။ ထိတွေ့မှုကြောင့် ဝေဒနာတွေဟာ အစဉ်မပြတ် ဖြစ်ပေါ်နေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဝေဒနာကို ရှုမှတ်ရတာဟာ အနိစ္စရဲ့သဘောကို ဒိဋ္ဌဓမ္မသိနိုင်ဖို့ အလွယ်ဆုံး အရှင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနည်းနဲ့ သိဖို့ကို ဦးစွာပိုင်နိုင် ထားတာ ကောင်းပါတယ်။ ပိုင်နိုင်ပြီးရင် တခြားဒွါရတွေနဲ့ စမ်းကြည့်ချင် စမ်းကြည့်နိုင်ပါတယ်။

မေး။ ဖြစ်ပေါ်လာတာကို ဖြစ်ပေါ်တဲ့အတိုင်းပဲ လက်ခံထားပြီး ဆင်ခြင် ရမယ်ဆိုတော့ တိုးတက်မှုကို ဘယ်လိုရနိုင်ပါ့မလဲ။

ဖြေ။ တိုးတက်မှုဆိုတာ ဥပေက္ခာထားနိုင်မှု(ဝါ)ဝေဒနာကို လျစ်လျူရှုနိုင် မှုနဲ့ တိုင်းတာရပါတယ်။ ဝေဒနာဆိုတာ ပြုပြင်ပေးလို့ရတာလည်း မဟုတ်။ ဖန်တီးယူလို့လည်း ရတာမျိုးမဟုတ်တော့။ ဥပေက္ခာပြုဖို့က လွဲလို့ ဘာမျှလုပ်စရာလမ်းမရှိပါဘူး။ သူ့လာချင်သလို လာနေမှာပါ။ ကောင်းတဲ့ ဝေဒနာလာချင် လာမယ်။ မကောင်းတဲ့ဝေဒနာ လာချင်လာမယ်။ ဒီလိုမျိုး လာချင်လာမယ်။ ဟိုလိုမျိုး လာချင်လာမယ်။ လာချင်တာ လာပါစေ၊ ဥပေက္ခာ ပြုပြီး နေထိုင်မယ်ဆိုရင် ဒါဟာ တိုးတက်မှုပါပဲ။ ဒီလိုနေနိုင်တဲ့အတွက် တုံ့ပြန်မှုစရိုက်ဟောင်းကို ဖျက်ပစ်လိုက်တာပါ။

မေး။ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ရာမှာတော့ ဟုတ်ပါပြီ။ လက်တွေ့ဘဝမှာရောဘယ်လို အသုံးချလို့ရနိုင်ပါသလဲ။

ဖြေ။ နေ့စဉ်ကြုံတွေ့ရသမျှ ပြဿနာတစ်ခုခုပေါ်လာတဲ့အခါ စိတ်အေးအေးထားပြီး တအောင့်လောက် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆင်ခြင်ကြည့်ပါ။

ဘယ်လိုခံစားရသလဲ စောင့်ကြည့်လိုက်ပါ။ စိတ်က တည်ငြိမ်အေးငြိမ်းနေတဲ့ အခိုက်မှာ တစ်ခုခုကို ဆုံးဖြတ်မယ်ဆိုရင် အဲဒီဆုံးဖြတ်ချက်ဟာ ကောင်းတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ပဲ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ စိတ်တည်ငြိမ်မှု မရှိတဲ့ အခိုက်မှာ ဆုံးဖြတ်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ဟာ တုံ့ပြန်မှုသာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ တုံ့ပြန်မှုဟာ အနုတ်လက္ခဏာ သဘောကို ဆောင်ပါတယ်။ ဖြစ်သင့်ဖြစ်ထိုက်တာကို ဆုံးဖြတ်ပြီး လုပ်ဆောင်တာကမှ တကယ့်အဓိပ္ပါယ်ရှိတဲ့လုပ်ရပ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဘဝမှာ အနုတ်လက္ခဏာတွေ ဖြစ်နေစေတဲ့ တုံ့ပြန်မှုဆိုတဲ့ စရိုက်ဟောင်း၊ စနစ်ဆိုးကြီးကို အပေါင်းလက္ခဏာပြတဲ့ လုပ်ရပ်မှန်တွေနဲ့ အစားထိုးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မေး။ ဒီလိုဆိုတော့ စိတ်ဆိုးနေချိန်လည်းမဟုတ်၊ အပြစ်ရှာနေချိန်လည်းမဟုတ်၊ တစ်မျိုးတစ်ဖုံခြားနားပြီး ပိုကောင်းတဲ့နည်းနဲ့ လုပ်ဆောင်နိုင်မယ့်အကြံကို စဉ်းစားမိတယ်ဆိုရင် အဲဒီနည်းအတိုင်း လုပ်ရုံပဲဆိုပါတော့။

ဖြေ။ ဟုတ်ပါတယ်။ လုပ်စရာရှိတာကို လုပ်ရမှာပါ။ ဘဝဆိုတာ လုပ်စရာကိုင်စရာတွေချည်းပါ။ ထိုင်ပြီးငိုင်းနေလို့ မပြီးပါဘူး။ တစ်ခုရှိတာကို ကိုယ့်လုပ်ရပ်ဟာ တည်ငြိမ်တဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်နိုင်ဖို့တော့ လိုပါတယ်။

မေး။ ဒီနေ့တရားထိုင်ရာမှာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ တစ်နေရာမှာ ဝေဒနာရှုမှတ်နေခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီဝေဒနာက အစက မပေါ်သေးပါဘူး။ ပေါ်လာပြီဆိုတဲ့အခါ ကျွန်တော့်စိတ်မှာ သိပ်ဝမ်းမြောက်သွားပါတယ်။

ဘေ(စ်)ဘော(လ်) ကစားရာမှာ အနိုင်ရိုက်ပြီး ပြေးလိုက်နိုင်တဲ့အခါ ပျော်ပုံမျိုးပါ။ ပြီးမှတစ်ခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်ဆုံးမမိပါတယ်။ “ဟာ... မဟုတ်သေးပါဘူး။ ဒီလောက် ဝမ်းသာနေရမှာ မဟုတ်ပါဘူး” လို့။ ဒီတော့ စိတ်ထဲမှာ မဝေခွဲနိုင်အောင်ဖြစ် ရပါတယ်။ နိုင်လို့ ဝမ်းမသာရဘူးဆိုရင် ဘောလုံးပွဲတွေ၊

ဘေ့(စ်)ဘော(လ်)ပွဲတွေ သွားကြည့်ပြီးတော့ နိုင်တဲ့ကစားပုံတွေကို ဝမ်းသာရမှာလား။ ဝမ်းနည်းရမှာလား။

ဖြေ။ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာကို လုပ်ရမှာပါ။ ဘောလုံးပွဲမှာတောင်မှ ဝမ်းသာထိုက်လို့ ဝမ်းသာတာဟာ အပြစ်ဆိုစရာမဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်မှာ မကျေမနပ်ဖြစ်ပြီးတော့ ခံစားရတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကိုတော့ တုံ့ပြန်မှု မကင်းဘူးလို့ ဆိုရပါတယ်။ တကယ်အကြောင်းနဲ့လျော်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကိုတော့ တုံ့ပြန်မှုလို့ မဆိုရပါဘူး။ တုံ့ပြန်မှုကင်းတဲ့အခါမှာ စိတ်ရဲ့ တင်းကျပ်မှု မရှိတော့ပါဘူး။ဝမ်းသာမှုဟာ နည်းလမ်းကျပါတယ်။

မေး။ ဒါဖြင့် နိုင်တဲ့အခါ ထခုန်ပြီး “နိုင်ပြီကွ” လို့ အော်ချင် အော်နိုင်တယ်ပေါ့နော်။

ဖြေ။ တည်ငြိမ်တဲ့စိတ်နဲ့ ထခုန်ပြီး အော်မယ်ဆိုရင် အပြစ်ဆိုစရာ မဟုတ်ပါဘူး။

မေး။ ကိုယ့်အသင်း ရှုံးတဲ့အခါမှာရော။

ဖြေ။ အဲဒီအခါ ပြုံးပြုံးလေးနေပြီး “ပျော်ပျော်သာနေပါကွာ” လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆင်ခြင်ပါ။ ဘာပဲခံစားရ ခံစားရ ပျော်ပျော်ပဲနေတတ်ရမှာပါ။

မေး။ အဲဒါ ကျွန်တော့်အဖို့ အဓိကထားရမယ့်အချက်လို့ ဆိုရမှာပေါ့နော်။

ဖြေ။ မှန်ပါတယ်။

### လက်စွပ်နှစ်ကွင်း (သာဓကဝတ္ထု)

ကြွယ်ဝချမ်းသာသူတစ်ဦး ကွယ်လွန်ရာ သားနှစ်ယောက် ကျန်ရစ်၏။ အိန္ဒိယရှေးရိုးစဉ်လာအရ ညီအစ်ကိုနှစ်ဦး တစ်အိမ်တည်းမှာပင် အတူနေကြလေသည်။ တစ်စီးပွားတည်း နေခဲ့ကြရာမှ နောင်တွင် အချင်းပွားကြပြီးလျှင် အိမ်ထောင်ခွဲလိုက်ကြ၏။ တစ်ယောက်တစ်ဝက် ပစ္စည်းခွဲယူကြ၏။ ပစ္စည်း

အားလုံး ညီမျှစွာခွဲပြီးကြသည့်နောက်မှ ဖခင်ဖြစ်သူ ဝှက်၍သိမ်းဆည်းထားသော အထုပ်ငယ်တစ်ခု ပေါ်လာ၏။ အထုပ်ကို ဖြေကြည့်သောအခါ လက်စွပ်နှစ်ကွင်းကိုတွေ့ရလေသည်။ တစ်ကွင်းမှာ စိန်လက်စွပ်၊ တခြားတစ်ကွင်းမှာ တန်ကြေးမရှိသော ငွေလက်စွပ်။

စိန်လက်စွပ်ကို မြင်လျှင် အစ်ကိုဖြစ်သူမှာ လောဘစိတ်ဖြစ်လာပြီးလျှင် ညီဖြစ်သူအား ယုတ္တိယုတ္တရာကြံပြီး ပြောပြပုံမှာ “ငါ့အထင်တော့ကွာ ဒီစိန်လက်စွပ်ဟာ သူ့ချွေးနဲ့စာနဲ့ ဝယ်ခဲ့တဲ့လက်စွပ် ဟုတ်မယ်မထင်ပါဘူး။ ဘိုးစဉ်ဘောင်ဆက်က ထားရစ်တဲ့ အမှတ်တရအမွေပစ္စည်း ဖြစ်ပုံရပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဖေပစ္စည်းတွေနဲ့ခွဲပြီး သီးခြားသိမ်းထားတာဖြစ်မှာပါ။ ဘိုးစဉ်ဘောင်ဆက် ဆင်းသက်လာခဲ့တဲ့ အမွေဆိုတော့ နောင်အစဉ်အဆက် ဆင်းသက်သွားနိုင်အောင် သားကြီးဖြစ်တဲ့သူက သိမ်းထားလိုက်တာပေါ့။ ဒီတော့ ဒီစိန်လက်စွပ်ကို ငါပဲသိမ်းထားမယ်၊ မင်းကတော့ ငွေလက်စွပ်ပဲ ယူပေတော့ပေါ့”

ညီဖြစ်သူက ခပ်အေးအေးပင် ပြုံး၍ဆို၏။ “ကောင်းပါတယ်၊ အစ်ကို စိတ်ချမ်းသာမယ်ဆိုရင် စိန်လက်စွပ်ပဲယူပေါ့၊ ကျွန်တော်ကတော့ ငွေလက်စွပ်နဲ့ပဲ စိတ်ချမ်းသာပါတယ်။” လက်စွပ်တစ်ကွင်းစီ လက်မှာဝတ်ကြ၍ ညီအစ်ကိုနှစ်ဦးလမ်းခွဲခဲ့ကြလေသည်။

ညီဖြစ်သူတွေ့မိပုံမှာ “အဖေ စိန်လက်စွပ်ကို သိမ်းထားတာကတော့ ထားပါတော့၊ စိန်ဆိုတော့ အဖိုးတန်ပေတာကို။ ဒါပေမယ့် သာမန်ငွေလက်စွပ်ကိုရော ဘာကြောင့် တရိုတသေသိမ်းထားခဲ့သလဲ” ဤသို့တွေ့မိပြီးလျှင် သူ့ငွေလက်စွပ်ကို သေချာစွာစစ်ဆေးကြည့်သောအခါ လက်စွပ်ပေါ်မှာ ထွင်း၍ ထားသော စာတန်းကို တွေ့ရ၏။ ထွင်းထားသောစာတန်းမှာ “ဤသို့လည်း ပြောင်းလဲမည်သာတည်း” ဟုဖြစ်၏။ ထို့နောက် လက်စွပ်ကို ပြန်၍ဝတ်ထားလိုက်လေသည်။

ညီအစ်ကို နှစ်ယောက်တို့သည် ကြုံရမြဲဖြစ်သော လောကဝံတရား ရှစ်ပါးတို့ကို ကြုံတွေ့ကြရလေသည်။ အစ်ကိုဖြစ်သူသည် သာယာသော နွေဦးရာသီရောက်လျှင် တက်ကြွရွှင်မြူး၍ စိတ်တည်ငြိမ်မှု မရှိချေ။ ဆောင်းဦး

ရာသီနှင့် ဆောင်းရာသီများတွင် စိတ်ဓာတ်ညှိုးငယ်ကာ စိတ်တည်ငြိမ်မှု မရှိချေ။ စိတ်တင်းကျပ်မှုဖြစ်နေရာမှ သွေးတိုးရောဂါ ခံစားရ၏။ ညဉ့်အခါ အိပ်၍ မရသဖြင့် အိပ်ဆေးနှင့် စိတ်ငြိမ်ဆေးများအပြင် အခြားဆေးများပါ မှီဝဲနေရ၏။ နောက်ဆုံးတွင် ဆေးမတိုးတော့သဖြင့် စိတ်ရောဂါကုဆေးရုံတွင် လျှပ်စစ်ဓာတ်တို့၍ ကုသခြင်းခံရလေသည်။ ဤကား စိန်လက်စွပ်ပိုင်ရှင်ဖြစ်သူ အစ်ကို၏ ဇာတ်ကြောင်းဖြစ်၏။

ငွေလက်စွပ်ပိုင်ရှင် ညီဖြစ်သူမှာကား သာယာသော နွေဦးရာသီတွင်လည်း ပျော်ရွှင်ပါ၏။ သာယာခြင်းကို အထိုက်အလျောက်ခံစားရပါ၏။ သို့သော် သူ့လက်စွပ်ပေါ်က ကမ္မည်းစာကလေးကို သတိတရဖတ်ကြည့်မိသည်။ “ဤသည်လည်း ပြောင်းလဲမည်သာတည်း” ။ သာယာသော နွေဦးရာသီကလေး ကုန်ဆုံးပေးမည်ဟု သူ့နားလည်မိပါ၏။ ကုန်ဆုံးသောအခါမှာ သူသည် စိတ်တွင် မည်သို့မျှမဖြစ်၊ သူ့အချိန်တန်လို့ သူ့ရာသီပြောင်း သွားတာပါဟူ၍ နားလည်၏။ ဆောင်းဦးရာသီနှင့် ဆောင်းရာသီများ ကျရောက်ချိန်မှာလည်း သူ့လက်စွပ်ကို ကြည့်၍ “ဤသည်လည်း ပြောင်းလဲမည်သာတည်း” ဟူ၍ ရာသီဥတုကြောင့် စိတ်အနှောင့်အယှက်မဖြစ်ချေ။ အချိန်တန်တော့သည်မနှစ်သက်ဖွယ် ရာသီများ ရွေ့လျားပြောင်းကြရမည်ကို နားလည်ထားပေသည်။ ဤသို့လျှင် ဆောင်းရာသီ ကုန်ဆုံးပြန်လေပြီ။ ဘဝ၏ အလှည့်အပြောင်း၊ အတက်အကျတို့ကား တည်မြဲခြင်းမရှိ၊ ဖြစ်ပေါ်လာကတည်းက ချုပ်ငြိမ်းပျောက်ကွယ်ဖို့ အကြောင်းတရားတွေ ပါလာမြဲဖြစ်သည်ကို ကောင်းစွာ သိထားသူဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် သူ့ဘဝတွင် တည်ငြိမ်အေးဆေးသောစိတ်ကို ထားနိုင်သည်နှင့်အမျှ ငြိမ်းချမ်းသာယာစွာ နေထိုင်လျက်သာ ရှိလေသည်။ ဤကား ငွေလက်စွပ်ပိုင်ရှင်ဖြစ်သူ၏ ဇာတ်ကြောင်းပင်တည်း။







အခန်း(၇)

ကောင်းစွာသိ၍နေခြင်းနှင့် ဥပေက္ခာပြုခြင်း

ကောင်းစွာသိ၍နေခြင်းနှင့် ဥပေက္ခာပြုခြင်းဟူသော တရားနှစ်ပါးတို့သည် ဝိပဿနာဘာဝနာ၏ အဓိကအင်္ဂါရပ်နှစ်ပါး ဖြစ်သည်။ ထိုအင်္ဂါရပ်နှစ်ပါး ကောင်းစွာပြည့်စုံအောင် အားထုတ်မိလျှင် ဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်စေတတ်၏။ ယင်းတို့အနက် တစ်ခုခုချို့တဲ့နေပါက နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း မဂ္ဂလမ်းစဉ်တွင် တိုးတက်မှု မရနိုင်ချေ။ ၎င်းသည် ကောင်းစွာပျံ့သန်းနိုင်ရန်အတွက် အတောင်ပံနှစ်ဖက် ညီမျှစွာသန်စွမ်းနေဖို့ လိုသည်ဖြစ်ရာ တောင်ပံတစ်ဖက်က အားသန်၍ အခြားတစ်ဖက်က အားပျော့နေပါက ကောင်းစွာပျံ့သန်းခြင်း မပြုနိုင်သကဲ့သို့ ဥပမာဆောင်ရမည် ဖြစ်သည်။ အခြားဥပမာအနေဖြင့်ဆိုလျှင် လှည်းဘီးတစ်ဖက်က သေးပြီး၊ အခြားတစ်ဖက်က ကြီးနေပါက၊ လှည်းသည် ဖြောင့်ဖြောင့်မသွားနိုင်ဘဲ၊ ချာလည်ချာလည်သွားနေမည်ကဲ့သို့တည်း။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ကောင်းစွာသိ၍နေခြင်းနှင့် ဥပေက္ခာပြုခြင်းတို့ကို ပြိုင်တူဖွံ့ဖြိုးစေမှသာ မဂ်လမ်းခရီးကို ပေါက်မြောက်နိုင်ပေလိမ့်မည်။

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ရုပ်တရား၊ နာမ်တရား အပေါင်းတို့၏ အကြောင်း

ကို နက်ရှိုင်းစွာသိ၍နေရမည် ဖြစ်၏။ အပေါ်ယံသိနေရုံဖြင့် မလုံလောက်ချေ။ ရုပ်၏ လှုပ်ရှားမှုကိုဖြစ်စေ၊ စိတ်၏ ကြံတွေးမှုများကိုဖြစ်စေ သာမန်သတိပြု နေရုံမျှဖြင့် သိ၍နေခြင်းသည် နက်ရှိုင်းခြင်းမရှိသေးဟု ဆိုလိုသည်။ ကောင်းစွာ သိ၍နေသည် မမည်သေးချေ။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့အနေဖြင့် တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ပေါ်သမျှ ဝေဒနာတို့ကို ကောင်းစွာသိ၍နေရမည်ပြင် ယင်းဝေဒနာတို့ကို ဥပေက္ခာပြု၍နေတတ်အောင် လေ့ကျင့်၍ယူရမည် ဖြစ်ပေသည်။

### စကားချပ်

“ကောင်းစွာသိ၍နေခြင်း” ဆိုသည်မှာ ပါဠိတော်များတွင် “သတော သမ္ပဇာနော” ဟူ၍ နှစ်ချက်ဆင့်၍ ဟောတော်မူသောစကားကို ဆိုလိုဟန် ရှိပါသည်။ မြန်မာပြန်ချက်မှာ “သတိဆင်ခြင်ဉာဏ်နှင့် ပြည့်စုံသည်ဖြစ်၍” ဟု ဆိုပါသည်။

ဝေဒနာကို သိ၍နေပါသော်လည်း ဥပေက္ခာမပြုနိုင်ပါက ဝေဒနာ ခံစားမှုကို စိတ်က သိလေလေ ဝေဒနာကို မခံချင်သည့်စိတ်က တိုး၍ဖြစ်လာ လေလေ ရှိနေတော့၏။ ထို့အတွက် တုံ့ပြန်မှုက ပို၍ပြင်းထန်လာသည်နှင့် အမျှ ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲမှုများ ပို၍ဖြစ်ရလေသည်။ အခြားတစ်ဖက်မှာလည်း ဥပေက္ခာစိတ်ထား၍ကား နေ၏။ ဘာဝေဒနာမျှ ခံစားရသည်ကို မသိဟုဆိုလျှင် လည်း သဘာဝမကျပေ။ ဝေဒနာကို မသိလိုက်၍ ဝေဒနာကို လျစ်လျူရှုရာ ရောက်၏။ ဝေဒနာကို တုံ့ပြန်မှုဖြစ်လျက် မဖြစ်လေအောင် စိတ်ကို လှည့်စား နေခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်၏ အနက်ရှိုင်းဆုံးအဆင့်မှာ ဝေဒနာကို ကောင်းစွာသိ၍နေရန်နှင့် ဥပေက္ခာပြုနိုင်ရန် လေ့ကျင့်ရမည် ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဦးတည်ချက်မှာ စိတ်၏ အနက်ရှိုင်းဆုံးအဆင့်မှာ ဝေဒနာမှန်သမျှ(ဝါ) ဖြစ်ပုံခြင်းရာ မှန်သမျှကို သိ၍နေရမည်သာမက တုံ့ပြန်မှု မပြုမိစေရန် ဥပေက္ခာပွားနိုင်ရမည် ဖြစ်သည်။ ဤသို့ကျင့်နိုင်မှသာလျှင် ပရမတ္ထတရားကို နားလည်နိုင်ပြီးလျှင် မမြဲခြင်း၊ ပြောင်းလဲတတ်ခြင်း၏

သဘောကို ထင်မြင်နိုင်လိမ့်မည်ဖြစ်သည်။

ဤကဲ့သို့ ခန္ဓာပေါ်သို့ ဉာဏ်ရောက်ပြီး ပရမတ္ထသစ္စာကို ကိုယ်တိုင် သိမြင်ခြင်းသည် ပညာအစစ်ပင်ဖြစ်၏။ ဘုရားရှင်ဟောတော်မူသော “ယထာ ဘူတ ဉာဏဒဿန” ခေါ် စစ်မှန်သောတရားကို ဟုတ်မှန်သည့်အတိုင်း သိမြင်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဤဉာဏ်ရလျှင် ဒုက္ခဝဋ်တွင်းမှ လွတ်ကင်းနိုင်ပြီဖြစ်၏။ ဤဉာဏ်ကို ရလျှင် ပေါ်ပေါက်သမျှသော ဝေဒနာတို့သည် မမြဲသော သဘောသာတည်း ဟူ၍ နားလည်တော့၏။ တုံ့ပြန်မှုပေါ် ကြိုက်ခြင်း မကြိုက်ခြင်းတို့ကို အကြောင်းပြု၍ ဖြစ်ပေါ်သော သင်္ခါရတရားတွေ ချုပ်ငြိမ်းကုန်၏။ ဖြစ်ပျက်သမျှ အခြင်းအရာအားလုံးကို မိမိနှင့် စင်စစ်မပတ်သက်၊ သူ့ သဘောနှင့်သူဖြစ်ပျက်လျက်ရှိပုံကို ဟုတ်မှန်သည့်အတိုင်း ဉာဏ်အမြင်ရှင်း သောအခါ ကိုယ့်ဒုက္ခ ကိုယ်ဖန်တီးနေသောအဖြစ်မှ ကင်းလွတ်သွားတော့ လေပြီ။

### အတိတ်က သင်္ခါရဆိုးမွေ့များ

သတိ သမုဇ်နှင့်စိတ်ကို အေးဆေးတည်ငြိမ်စွာ ဆောက်တည်ခြင်း ဖြင့် သင်္ခါရခေါ်ပြုစီရင်မှု အသစ်များကို မဖြစ်ပွားအောင် စောင့်ရှောက် နိုင်ခြင်းကြောင့် ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်းကို ဟန့်တားနိုင်သည်မှာ မှန်၏။ သို့ရာ တွင် ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်း အသစ်ကို ဟန့်တားရုံမျှဖြင့် ဒုက္ခမဖြစ်တော့ဟူ၍ကား မဆိုနိုင်ချေ။ အကြောင်းမူကား ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်း အတိတ်ကံဟောင်းတွေက ရှိနေသေးခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ အတိတ်ဘဝများစွာက ပြုစီရင်ခဲ့သည့် သင်္ခါရတို့က ယခုဘဝတွင် အကျိုးပေးကြဦးမည်ဖြစ်၍ ယင်းတို့၏ ဆိုးမွေ့ကို မုချပင်ခံရပေဦးမည်။

သင်္ခါရကို ပြုပြင်စီရင်ခြင်း သို့မဟုတ် ဖန်တီးခြင်းဟု ခေါ်နိုင်ပါသည်။ ပါဠိလို သင်္ခါရကို ပြုစီရင်ခြင်းဟု ခေါ်ပြီးလျှင် ပြုစီရင်ခံရသောတရားကို သင်္ခတဟု ခေါ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ရာ သင်္ခါရဟောင်းတွေ၏ အကျိုးဆက်ဖြစ်သော

သင်္ခါတတရားတို့ကို မျက်မှောက်ဘဝတွင် ခံစားရဦးမည် ဖြစ်သည်။

သင်္ခါရတရားက သိစိတ်ကို ခြယ်လှယ်ပုံမှာ စိတ်၏ ကိစ္စလေးရပ် (အခန်း-၂၅)တွင် ဒုတိယကိစ္စဖြစ်သော သညာအဆင့်တွင် ဖြစ်သည်။ ရှေးဦးစွာ အာရုံသိမှုသည် သိကာမျှသက်သက်ရှိလာ၏။ ဝေဖန်မှုဖြင့် သိသည်မဟုတ် သေး။ သညာအဆင့်ရောက်သောအခါ စိတ်သည် အာရုံကို ဝေဒနာမှုပြု၏။ အကောင်းအဆိုးကို စိစစ်ခြင်းပြု၏။ ထိုသို့ပြုရာ၌ အတိတ်က ပြုစီရင်မှုများကို ထောက်ဆလျက် မှတ်သားမှုကို ဖြစ်စေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ အတိတ်က ပြုခဲ့သော လောဘ၊ ဒေါသနှင့်ယှဉ်သော ပြုစီရင်မှုတို့သည် ပစ္စုပ္ပန်တွင် သညာခေါ် မှတ်သားခြင်းပေါ်၌ ဩဇာ သက်ရောက်၏။ အရှိကို အရှိအတိုင်း မမြင်သာအောင် အတိတ်က သင်္ခါရ တွေက (မြက်ခြောက်စားရသောမြင်းကို မြက်စိုထင်စေရန် မျက်မှန်စိမ်းတပ်၍ ကျွေးဘိသကဲ့သို့) အတိတ်၏ လောဘ၊ ဒေါသတွေဖြင့် လွှမ်းခြုံပေးလိုက်၏။ ပြင်ပအာရုံများကိုလည်းကောင်း၊ စိတ်တွင်းမှာ ဖြစ်ပေါ်သော အာရုံများကို လည်းကောင်း အတိတ်က သင်္ခါရတွေက ကြိုက်ခြင်း မကြိုက်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေ၏။ ပကတိအနေအထားမှ ရွေ့လျားစေ၏။ ပကတိအားဖြင့် စိတ်သည် လျစ်လျူရှုလျက်ရှိသော်လည်း အတိတ်သင်္ခါရတွေက သညာကို ခြယ်လှယ်လိုက်သောအခါ သာယာသောခံစားမှု၊ မသာယာသောခံစားမှုတို့အဖြစ် အမှတ်အသားများ ပေါ်ပေါက်လာပေသည်။ ဤသို့ ခြယ်လှယ်ခံလိုက်ရသော သိစိတ်ပေါ်တွင် လတ်တလော တုံ့ပြန်မှုတွေ ဖြစ်ပြန်ခြင်းကြောင့် ပကတိ သဘောမှ တိုး၍ပင် ရွေ့လျားပြောင်းလဲသွားရပြန်လေသည်။ ဤနည်းအားဖြင့် သင်္ခါရတရားတစ်ခုသည် အနာဂတ်သင်္ခါရတို့ကို ဖြစ်စေ၏။ အတိတ်သင်္ခါရ တွေကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်တွင် ပြုစီရင်ခံရသော တရားတို့က အနာဂတ်တွင် အကျိုး သက်ရောက်စေမည့် သင်္ခါရတွေကို ဖန်တီးလျက်ရှိနေကြပေသည်။

သင်္ခါရ၏ ကိစ္စနှစ်ရပ်ရှိပုံကို ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တွင် ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်၏။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တွင် သင်္ခါရသည် ဒုတိယကွင်းဆက်ဖြစ်၍ ဝိညာဏ်ဖြစ်ပေါ်စေရန် အကြောင်းရင်း ဖြစ်၏။ ဝိညာဏ်ခေါ် သိစိတ်သည် စိတ်အစဉ်တွင် ပထမ

အဆင့်ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် သင်္ခါရသည် စိတ်၏ကိစ္စ (၄)ရပ်တွင် ပိညာဏ၊ သညာနှင့် ဝေဒနာတို့၏ နောက်တွင် နောက်ဆုံးအဆင့်ဖြစ်၏။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်စက်ဝန်းတွင် ဝေဒနာကြောင့် တဏှာဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရသဖြင့် တဏှာနှင့်ဒေါမနဿ (ရွံ့မှန်းမှု)ဟူသော တုံ့ပြန်မှုတို့သည် သင်္ခါရပင် ဖြစ်သည်ကို သိရပြန်၏။ တဏှာ သို့မဟုတ် ဒေါမနဿ တစ်ခုခုကြောင့် ဥပါဒါန်ဖြစ်ရ၏။ ဥပါဒါန်သည် ကမ္မဘဝကို ဖြစ်စေ၏။ ဥပါဒါန်ကြောင့် ဘဝသစ်ဖြစ်စေသောကံတွေကို ပြုခြင်းဖြစ်သည်။ ဤသို့လျှင် သင်္ခါရသည် သူ့အရှိန်နှင့်သူ လည်၍ နေတော့၏။ သင်္ခါရတစ်ခုသည် အသစ်အသစ်ဖြစ်စဉ်တွေကို ဖန်တီးခြင်းကြောင့် ဤပြုပြင်စီရင်မှု၏ ဆင့်ကဲဖြစ်စဉ်ကြီးသည် အတောမသတ်နိုင်အောင် ရှိနေလေသည်။ တုံ့ပြန်မှုတစ်ကြိမ်ဖြစ်တိုင်း တဏှာဖြစ်စေ၊ ဒေါမနဿဖြစ်စေ ပေါ်၏။ ဤသို့တုံ့ပြန်သော အလေ့အထသည် တစ်ကြိမ်ထက်တစ်ကြိမ် တွန်းအားပေးလျက်ရှိ၏။ ထိုအလေ့အထသည် စွဲမြဲစွာ ဖြစ်ပေါ်လာသည်အခါ ထိုမလိုလားအပ်သော အကျိုးဆက်၏ စက်ဝန်းထဲမှာ တဝဲလည်လည်ကျရောက်လျက်ရှိတော့၏။

ဥပမာဆိုလျှင် ကိုနီဆိုသူသည် ကိုဖြူ အလိုရှိသော အရာကိုမရစေရန် လုပ်ဆောင်ခဲ့ခြင်းကြောင့် ကိုဖြူက သူ့အား လူယုတ်မာတစ်ဦးဟု သတ်မှတ်၍ မုန်းတီးစိတ်ထား၏။ ကိုဖြူ၏ ဤသတ်မှတ်ချက်မှာ ကိုနီ၏ အကျင့်စာရိတ္တကိုသိ၍ သတ်မှတ်ခြင်းမဟုတ်။ မိမိ အလိုရှိသောအရာကို မရရှိစေရန် လုပ်ခဲ့ခြင်း တစ်ခုအပေါ်တွင်သာမူတည်၍ သတ်မှတ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ကိုဖြူသည် ကိုနီနှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်မိတိုင်း ကိုနီအပေါ်မှာ အခဲမကျေဖြစ်ကာ မုန်းတီးစိတ်ပိုပြီးဖြစ်ရ၏။ “တကယ့် လူယုတ်မာပဲ” ဟူ၍ ကိုနီ၏အပေါ်မှာ ထားခဲ့သော သူ့သဘောထားမှာလည်း ပိုမိုခိုင်လာသည်။ အကယ်၍ နှစ်ပေါင်းနှစ်ဆယ်ကြာသောအခါ သူတို့နှစ်ဦး ပြန်တွေ့ကြမည်ဆိုလျှင်လည်း ကြာမြင့်ခဲ့ပြီဖြစ်သော ထိုဖြစ်ရပ်ကြောင့် ကိုဖြူ၏ မုန်းတီးစိတ်သည် အသစ်ပြန်ပေါ်လာမည်ပင် ဖြစ်၏။ စင်စစ်မှာ ထိုအချိန်၌ ကိုနီ၏ အကျင့်စရိုက်သည် လုံးဝပြောင်းလဲခဲ့ပြီ ဖြစ်စေဦးတော့ ကိုဖြူ၏ အာယာတမှာ မပြောင်း

လဲချေ။ ကိုနီကို လူယုတ်မာဟုပင် ထင်မြင်ထင်နေ၏။ ဤသို့တုံ့ပြန်မှုမှာ ကိုနီဟူသော ပုဂ္ဂိုလ်အပေါ်တွင် မဟုတ်၊ ကြာမြင့်စွာသော ကာလက မိမိ၏ မဆင်မခြင် တုံ့ပြန်မှုအရ တစ်ဖက်လူအပေါ်မှာ ထားခဲ့သော ထင်မြင်ချက်သာ လျှင် ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် တစ်ဖက်သတ်ကျ၏။

အခြားဥပမာတစ်ခုကို ကြည့်ဦးစို့။ ကိုလှ ဆိုသူသည် ကိုမြ ဆိုသူအား ကိစ္စတစ်ခုချောမောစေရေးတွင် ကူညီလိုက်ဖူးခြင်းအတွက် ကိုမြက ကိုလှသည် အလွန်သဘောကောင်းသူဟူ၍ မှတ်ယူပြီးလျှင် ချစ်ခင်၏။ ထိုအထင်မှာ ကိုလှက သူ့အား ကူညီခဲ့ဖူးသည့်အတွက်သာလျှင်ဖြစ်၍ ကိုလှ၏ စိတ်ထားကို တကယ်သိ၍ကား မဟုတ်ချေ။ ကိုမြ၏ စိတ်ထဲမှာ ကိုလှ၏အပေါ်မှာ အထင်ကြီးခဲ့ဖူးသောစိတ်သည် သူ့ကိုယ်တိုင် မသိသော်လည်း သူ့နှလုံးတွင် စွဲဝင်၍ နေ၏။ ထို့ကြောင့် ကိုလှနှင့်တွေ့တိုင်း စိတ်မှာ ကြည်လင်၍ ကိုလှအပေါ်မှာ ပိုပြီးချစ်ခင်၏။ ပို၍လည်း အထင်ကြီး၏။ နှစ်ပေါင်းမည်မျှပင် လွန်ခဲ့စေကာမူ သူတို့နှစ်ဦး ဆုံမိတိုင်း ကိုမြ၏စိတ်ဝယ် ထိုခံစားချက်သည် ပြန်၍ပေါ်၏။ ထိုခံစားချက်က ကိုလှနှင့် တကယ်မသက်ဆိုင်၊ ကိုမြ၏ ကနဦးတုံ့ပြန်မှုပေါ်တွင် တည်ပြီး ဖြစ်ပေါ်ခြင်းသာတည်း။

ဤဥပမာများနည်းတူ သင်္ခါရတရားတစ်ခုသည် တုံ့ပြန်မှုအသစ်ကို ဖြစ်စေတတ်၏။ လတ်တလောလည်း ဖြစ်စေတတ်၍ ဝေးကွာသော အနာဂတ် တွင်လည်း ဖြစ်စေတတ်၏။ ထပ်မံဖြစ်ပွားသော တုံ့ပြန်မှုတိုင်းသည်လည်း နောက်ထပ်ဆင့်ဖြစ်ပွားသော တုံ့ပြန်မှုများကို ဖြစ်စေ၍ ဒုက္ခကို ပွားများစေပေ သည်။ ဤကား တုံ့ပြန်မှုတို့၏ ဆင့်ကဲဖြစ်စဉ်တည်း။ ဒုက္ခ၏ ထပ်ဆင့်ပွားများ ပုံတည်း။ ပြင်ပအာရုံတို့အပေါ်မှာ စိတ်က တကယ်ထင်မှတ်ပြီး တုံ့ပြန် နေမိခြင်းကို ခံစားမှုဝေဒနာများပေါ်၌ တုံ့ပြန်ချက်များဟူ၍ အထင်မှားတတ် ကြ၏။ စင်စစ်မှာကား သညာ၏ပြုပြင်စီရင်ခြင်းကို ခံလိုက်ရခြင်းသာ ဖြစ် သည်။ သညာခေါ် မှတ်သားမှုတို့သည်လည်း မိမိတုံ့ပြန်ချက်ပေါ်မှာသာ မူတည်၍ ဖြစ်နေခြင်းတည်း။ ယခုအချိန်မှစတင်၍ သင်္ခါရအသစ်တွေ မဖြစ် ရအောင် ထင်မြင်ထိန်းသိမ်းနိုင်သည် ဆိုဦး အတိတ်ကပြုခဲ့ပြီးသော သင်္ခါရ

တွေ၏ အကျိုးဆက်ကိုကား မလွဲမသွေရင်ဆိုင်ကြရမည်သာ ဖြစ်၏။ ထို အတိတ်သင်္ခါရတွေ၏ သတ္တိကြောင့် မျက်မှောက်တွင် တုံ့ပြန်မှုပြုလိုစိတ်သည် အချိန်မရွေးပေါ်ပေါက်လာနိုင်ပေသည်။ ထို့အတွက် ဒုက္ခကို အသစ် အသစ် ပွားစေလိမ့်ဦးမည် ဖြစ်၏။ အတိတ်သင်္ခါရတွေ ကင်းပြတ်ခြင်း မရှိသရွေ့ ကျွန်ုပ်တို့အဖို့ ဒုက္ခမှလွတ်ရေး မမြင်သာချေ။

အတိတ်က သင်္ခါရတွေကို ဘယ်ပုံဘယ်နည်း သင်ပုန်းချေအံ့နည်း။ အဖြေကို ဝိပဿနာဘာဝနာ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်းပွားများလျှင် တွေ့ရပါလိမ့်မည်။

### သင်္ခါရဟောင်းတွေကို သင်ပုန်းချေခြင်း

ဝိပဿနာအလုပ်တွင် ယောဂီ၏တာဝန်မှာ ကိုယ်တွင်းမှာဖြစ်ပေါ် သောဝေဒနာတို့ကို မလွတ်တမ်း ရှုမှတ်သုံးသပ်ရန်သာ ဖြစ်၏။ ဝေဒနာတို့ ဘာကြောင့်ဖြစ်သည်ဟူသော အကြောင်းကို ထည့်စဉ်းစားရန် အလုပ်မဟုတ်ပါ။ ဝေဒနာသည် ကိုယ်တွင်းမှာ ပြောင်းလဲမှုဖြစ်ပေါ်နေခြင်း၏ လက္ခဏာဖြစ်ပုံကို နားလည်ရန်မှာ မလွယ်ပါ။ ရုပ်နှင့်စိတ်တို့သည် အချင်းချင်းမှီတွယ်လျက် ရှိကြသဖြင့် ဝေဒနာကို ဖြစ်စေသော ပြောင်းလဲမှုတစ်ခုသည် ရုပ်ပိုင်းပေလား၊ နာမ်ပိုင်းပေလားဟူ၍ ခွဲခြားပြီး မသိနိုင်ပါ။ ထိုနှစ်ပိုင်းတွင် တစ်ပိုင်းပိုင်းက ပြောင်းလဲလျှင် ကျန်တစ်ပိုင်းပေါ်မှာ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိပါသည်။

ရုပ်ပိုင်းမှာဆိုလျှင် အခန်း(၂)တွင် ဖော်ပြခဲ့ပြီးသည့်အတိုင်း ရုပ် ကလာပ်ကလေးတို့သည် ခဏတိုင်း၊ ခဏတိုင်းမှာ ဖြစ်ပေါ်လာပြီးလျှင် အလွန်လျင်မြန်စွာ ပျောက်ကွယ်သွားကြ၏။ ထိုသို့ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်ရှိ နေကြရာဝယ် ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော တည်းဟူသော မဟာဘူတခေါ် ရုပ်၏ အခြေခံဓာတ်သဘော လေးခုတို့၏ အလွန်ထွေပြား သော အခြင်းအရာတို့၏ ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲမှုကြောင့် အလွန်များပြားလှသော ဝေဒနာတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေလေသည်။

ရုပ်ကလာပ်ကလေးများ ဖြစ်ပေါ်စေသော အကြောင်းရင်း လေးရပ်

ရှိသည်။ ပထမအကြောင်းရင်းမှာ စားထားသော အစာဖြစ်သည်။ ဒုတိယ အကြောင်းရင်းမှာ မိမိရောက်ရှိနေရာ၌ ဖြစ်ပေါ်နေသော ပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်၍ အဓိကမှာ ဥတုအခြေအနေပင် ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင်လည်း စိတ်အခြေအနေပေါ်တွင် မူတည်၍ ရုပ်က ပြောင်းတတ်သောသဘောကြောင့် စိတ်သည်လည်း ရုပ်ကလွယ်တိုင်းဖြစ်ရာ အကြောင်းရင်းတစ်ပါး ဖြစ်သည်။ မျက်မှောက်တွင် စိတ်တုံ့ပြန်မှုကြောင့် ရုပ်ကလွယ်များ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်သာမက အတိတ်က စိတ်၏ တုံ့ပြန်မှုများက မျက်မှောက်စိတ်၏ အနေအထားကို ဩဇာသက်ရောက်စေတတ်ခြင်းလည်း ရှိပေသည်။ အာဟာရသည် ရုပ်ခန္ဓာကို ရှင်သန်စေ၏။ အာဟာရပြတ်ခြင်းကြောင့် ရုပ်သည် ချက်ချင်း သေမသွားဘဲ။ ကိုယ်တွင်းရှိ အာဟာရရောက်၏ သတ္တိဖြင့် ရက်သတ္တပတ်အတန်ကြာအောင် နေနိုင်၏။ ထို့နောက် ထိုအာဟာရရောက်၏ သတ္တိကုန်ခန်းသောအခါ ရုပ်အစဉ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း ရပ်စဲ၍ ရုပ်ခန္ဓာသေဆုံးသည်။

စိတ်အစဉ် တည်တံ့နိုင်ရေးအတွက်လည်း ထိုအတူပင် စိတ်၏လှုပ်ရှားမှု ရှိရန် လိုအပ်ပေသည်။ ထိုလှုပ်ရှားမှုကား အခြားမဟုတ်။ သင်္ခါရပင် ဖြစ်သည်။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်လည်ပုံအရဆိုသော် ဝိညာဏ်သည် သင်္ခါရခေါ် တုံ့ပြန်မှုကြောင့် ဖြစ်၏။ ဝိညာဏ် စဉ်ဆက်မပြတ်ဖြစ်ပေါ်ရေးတွင် တုံ့ပြန်မှုတွေ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ရှိနေမှသာ လိုအပ်သော တွန်းအားကို ရရှိ၏။ ကိုယ်ခန္ဓာသည် နေ့စဉ်နာရီခြား၍ အာဟာရဖြည့်တင်းပေးရသည်နှင့် နှိုင်းစာလျှင် ဝိညာဏ်ခေါ် သိစိတ် အစဉ်မပြတ် ဖြစ်ပေါ်နေရေးအတွက် စိတ်သည် စက္ကန့်မခြား တွန်းအားပေးမှုကို လိုအပ်လျက်ရှိ၏။ ထိုသို့ မရှိပါက သိစိတ်သည် တစ်ခဏကလေးသော်မှ အလုပ်မလုပ်နိုင်ချေ။ ဥပမာ မုန်းတီးစိတ်ကို ယခုခဏအတွင်းမှာ ဖြစ်စေမည် ဆိုလျှင် ထို့နောက် တစ်ခဏတွင် ဖြစ်ပေါ်သောစိတ်သည် မုန်းတီးစိတ်၏ ပြုစီရင်ခံရသောစိတ်ပင် ဖြစ်လာ၏။ တစ်ခဏမှ တစ်ခဏသို့ ဤနည်းအားဖြင့် မုန်းတီးစိတ်ဖြင့် တုံ့ပြန်မှုသည် စိတ်ကို အလုပ်ပေး၍နေလေ၏။ တစ်နည်းဆိုသော် စိတ်ကို အာဟာရဖြည့်တင်းပေးလျက်ရှိ၏။

ဝိပဿနာအားထုတ်သူ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်အဖို့မှာကား တုံ့ပြန်မှုမပြုမိ



စေရန် စိတ်ကို လေ့ကျင့်ထားပြီးဖြစ်သည်။ မည်သည့်စကားမှာမှ သင်္ခါရကို မပြုလုပ်ချေ။ စိတ်ကို အလုပ်မပေးချေ။ စိတ်၏ အစဉ်သည် ဤအကြောင်းကြောင့် ရပ်စဲ၍ကား မသွားချေ။ စိတ်အစဉ်ကို ဆက်၍ လှုပ်ရှားနေစေရန် အတွက် အတိတ်က တုံ့ပြန်မှုကြောင့် ပြုပြင်ခံရသောစိတ်သည် သိစိတ်ကို အခြေပြုရန် ပေါ်ပေါက်၏။ ထိုအခိုက်မှာ ထိုစိတ်ကြောင့် ရုပ်ကလာပ်တစ်မျိုးကို သီးခြားဖြစ်ပေါ်စေခြင်းကြောင့် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ဝေဒနာတစ်မျိုးကို ခံစားရ၏။ အတိတ်က သင်္ခါရသည် မုန်းတီးစိတ် ဖြစ်မည်ဆိုလျှင် ရုပ်ကလာပ်သစ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သောဝေဒနာသည် ပူလောင်၍ မခံချိဖွယ်ဝေဒနာပေါ်မည်ဖြစ်သည်။ ပေါ်လာသောဝေဒနာကို ရွံ့မုန်းမှုဖြင့် တုံ့ပြန်မည်ဆိုပါက ရွံ့မုန်းစိတ်အသစ်ဖြစ်၏။ စိတ်အစဉ်ကို အာဟာရသစ်ဖြည့်တင်းပေးလိုက်ပြီဖြစ်သဖြင့် အတိတ်သင်္ခါရတွေသည် သိစိတ်ကို ဝင်ရောက်ခြယ်လှယ်နိုင်ခွင့်မရှိဖြစ်၏။

သို့ရာတွင် မနှစ်မြို့ဖွယ် ဝေဒနာပေါ်လာသည်ကို တုံ့ပြန်မှုမပြုဟု ဆိုပါက သင်္ခါရအသစ် ဖြစ်မလာတော့ချေ။ အတိတ်က သင်္ခါရသည် ကွယ်ပျောက်ရ၏။ ထိုမှ တစ်ခဏ၌ အတိတ်က သင်္ခါရသည် ဝေဒနာအဖြစ် ပေါ်လာပြန်လျှင် ယင်းဝေဒနာကို လျစ်လျူရှုထားပါက ဝေဒနာပျောက်ကွယ်သွားရ၏။ ဤသို့လျှင် ဝေဒနာကို ဥပေက္ခာပြုနိုင်ခြင်းကြောင့် အတိတ်က သင်္ခါရတွေသည် တစ်ခုပြီးတစ်ခု သိစိတ်မှာလာ၍ ဝေဒနာအဖြစ် ပေါ်စေကာမူ သတိသမ္ပဇင်နှင့် ဥပေက္ခာတရားတို့ကို လက်ကိုင်ပြုနိုင်ခြင်းကြောင့် ထိုသင်္ခါရတွေ တစ်စတစ်စ ပျောက်ကွယ်သွား၏။ ဤသို့လျှင် အတိတ်က သင်္ခါရတွေကို သင်ပုန်းချေလိုက်လေသည်။

အတိတ်က ရွံ့မုန်းစိတ်နှင့်ယှဉ်သော သင်္ခါရတွေသည် မသိစိတ်ဝယ် ငုပ်လျှိုးလျက်ရှိရာမှ စိတ်တွင် မနှစ်မြို့ဖွယ် ဝေဒနာကို ခံစားရသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ရွံ့မုန်းစိတ်ဖြင့် တုံ့ပြန်လေတော့၏။ အလားတူပင် ခင်မင်တပ်မက်မှု စိတ်နှင့်ယှဉ်သော အတိတ်က သင်္ခါရတွေသည်လည်း မျက်မှောက်ဘဝတွင် သာယာသောခံစားမှုများနှင့် ကြုံတွေ့ရလျှင် တဏှာစိတ်ဖြင့် တုံ့ပြန်မှုများ

ပြုတတ်သော သဘောကို သိလေသည်။ ဝိပဿနာဘာဝနာသည်ကား ဤသို့ စိတ်၏ တုံ့ပြန်တတ်သော စရိုက်ဆိုးကို ချိုးဖျက်ခြင်း ပြုနိုင်လေသည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုမှတ်နေစဉ် ကောင်းသောဝေဒနာ၊ မကောင်းသောဝေဒနာတို့ ပေါ်လာတိုင်း သတိမလွတ်စေဘဲ ရှုမှတ်နေ၍ ယင်းတို့အားလုံးကို ဥပေက္ခာပြုနိုင်ပါက တဏှာနှင့် ဒေါမနဿတရား ဖြစ်လေ့ရှိသော စိတ်၏ ဉာဉ်ဆိုးကို တစ်စထက် တစ်စ မှေးမှိန်ပပျောက်စေပေသည်။ သင်္ခါရတစ်မျိုးတစ်စားနှင့် စပ်လျဉ်း၍ တုံ့ပြန်တတ်သော စရိုက်ကို ဖျက်ဆီးလိုက်သည့်အခါ ထိုစရိုက်မျိုးနှင့်ယှဉ်သော ဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်တော့၏။ ဤနည်းအတိုင်း သင်္ခါရမျိုးစုံတို့နှင့် စပ်လျဉ်းသော တုံ့ပြန်ခြင်း စရိုက်အားလုံးကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု ပပျောက်စေပြီးသောအခါမှာ စိတ်သည် လုံးဝလွတ်မြောက်မှုသို့ ရောက်၏။ ဤဖြစ်စဉ်၏သဘောကို ကောင်းစွာနားလည်တော်မူသော (သိကြားမင်း)သည် အောက်ပါကဲ့သို့ မြွက်ဆိုတော်မူပါသည် -

“ဖြစ်ခြင်း ဖျက်ခြင်းသဘောရှိ၍ ပြုပြင်ရသော သင်္ခါရတရားတို့သည် မမြဲလေကုန်စွတကား။ ဖြစ်ပေါ်ပြီးနောက် ချုပ်ပျောက်လေကုန်စွတကား။ ထို (သင်္ခါရတရား) တို့၏ ငြိမ်းခြင်းသည်သာလျှင် ချမ်းသာပေလိမ့်မည်တကား။

**မဟာပရိနိဗ္ဗာနသုတ်၊ ဒီယနိကာယ်**

သင်္ခါရတရားမှန်သမျှတို့သည် ဖြစ်ပေါ်ပြီးနောက် ပျောက်ကွယ်ကြ ကုန်၏။ ယခုပျောက်ကွယ်ပြီးလျှင် နောက်တစ်ခဏ၌ တစ်ဖန်ပြန်၍ ပေါ်လာ ကြပြန်၏။ ဤသို့လျှင် ထပ်ပြန်တလဲလဲ ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်နှင့် ရှိကြကုန် ၏။ ဝိပဿနာဉာဏ်စိုက်၍ သင်္ခါရတရားတို့ကို သံယောဇဉ်ကင်းစွာ ဆင်ခြင် လှတ်သော် ဖြစ်ပျက်စဉ်ကြီး၏ မဆုံးနိုင်သောပေါ်ပေါက်မှုသည် ရပ်တန့်သွားပြီး လျှင် ယင်းတို့၏ အမြစ်ပြတ်ခြင်း စတင်ဝင်ရောက်လာသည်။ သင်္ခါရတို့သည် တစ်လွှာပြီးတစ်လွှာ ကွာကျကြကုန်၏။ တုံ့ပြန်မှုမဖြစ်အောင် စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်လျှင် ယင်းတို့၏ အမြစ်ပြတ်ခြင်းသည် တည်တံ့လေတော့၏။

သင်္ခါရတို့ကို ချုပ်ငြိမ်းအောင်ပြုနိုင်သည်နှင့်အမျှ လွတ်မြောက်ခြင်း၏သုခကို ခံစားရ၏။ အတိတ်ကသင်္ခါရတွေ လုံးဝချုပ်ငြိမ်းသွားသောအခါ အကြွင်းမဲ့ လွတ်မြောက်ခြင်း၏ ချမ်းသာခြင်းကို ခံစားရလေသည်။

သို့ဖြစ်ရာ ဝိပဿနာအလုပ်သည် စိတ်ကို အစာမကျွေးသည့် သဘောကိုဆောင်၏။ ဝိညာဏာဟာရခေါ် စိတ်၏ အစာဖြတ်ခြင်းဖြင့် စိတ်ကို သင်္ခါရဟောင်းများ ခြယ်လှယ်ခွင့်ကို ချေဖျက်ခြင်းဖြစ်သည်။ လူ့တစ်သက် တာလုံးတွင် ခဏတိုင်းခဏတိုင်းမှာ တုံ့ပြန်မှုတွေကိုချည်း ဖြစ်စေခဲ့ရာမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုခိုက်တွင် သတိနှင့်ဆင်ခြင်တုံတရားတို့ကို ဆောက်တည်နေခြင်း ကြောင့် တုံ့ပြန်မှု မဖြစ်စေသောအခါ သင်္ခါရဖြစ်ခွင့်ကို အခိုက်အတန့်အားဖြင့် တားဆီးနိုင်စွမ်းရှိနေ၏။ ဤကဲ့သို့ တိုတောင်းလှသော သင်္ခါရကင်းသောစိတ် သည် အလွန်တန်ခိုးရှိ၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုတည်ငြိမ်သော အခိုက် အတန့်ကလေးတွေသည် စိတ်စင်ကြယ်မှုလမ်းပေါ်သို့ စိတ်အစဉ်ကို ပို့ပေးခြင်း ကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။

စိတ်အစဉ်ကို စင်ကြယ်မှုလမ်းကြောင်းပေါ်သို့ တက်ရောက်စေရန် လိုအပ်ချက်မှာ စိတ်ကို အလုပ်မပေးခြင်းပင် ဖြစ်၏။ တုံ့ပြန်မှု မဖြစ်အောင် စောင့်ထိန်းခြင်းကိုပင် စိတ်ကို အလုပ်မပေးခြင်းဟု ဆိုလိုပါသည်။ ဝေဒနာသည် မည်သည့်အကြောင်းကြောင့်ပင် ပေါ်သည်ဖြစ်စေ သည်းခံ၍ သံယောဇဉ်ကင်းစွာ ဆင်ခြင်၍ ဝေဒနာ၏သဘောကို သိနေရမည် ဖြစ်၏။ ကောင်းစွာသိနေခြင်းနှင့် ဥပေက္ခာပြုခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်ခြင်းတို့ကြောင့် သင်္ခါရဟောင်းတွေကို သင်ပုန်း ချေပစ်နိုင်ပေသည်။ မှောင်နေသော အခန်းထဲမှာ မီးထွန်းလိုက်သောအခါ အမှောင်ပျောက်၍ အလင်းရောက်သည့်နည်းတူ ဖြစ်၏။

တစ်ခါက အလှူကြီးပေးသော ဒါယကာတစ်ဦး၏ အလှူကို အနု မောဒနာတရား ဟောကြားတော်မူရာတွင် ဘုရားရှင်က အောက်ပါကဲ့သို့ မိန့်တော်မူခဲ့ဖူး၏။ ထိုသူသည် အကြီးကျယ်ဆုံးသော အလှူကို ပေးလှူခဲ့ပြီးသည် မှန်သော်လည်း သူသည် ကြည်ညိုစိတ်ဖြင့် ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါက ထိုအလှူကြီးပေးသည်ထက်သာ၍ အကျိုးရှိ

လေရာ၏။ ထိုသို့ သရဏဂုံတည်ခြင်းထက်လည်း ကြည်ညိုသောစိတ်ဖြင့် ငါးပါးသီလကို ဆောက်တည်ပါက ထို့ထက်ပင် အကျိုးကြီးလေရာ၏။ ထိုသို့ ငါးပါးသီလဆောက်တည်ရခြင်းထက်ကား အယုတ်သဖြင့် နွားနို့တစ်ကြိမ် ညှစ်စာကာလမျှ မေတ္တာစိတ်ကို ပွားများခြင်းသည် သာလွန်၍ အကျိုးကြီးလေ ရာ၏။ ထိုကုသိုလ်အားလုံးတို့ထက်မူကား လက်ဖျစ်တစ်တွက်ခန့် အချိန်လောက် အနိစ္စသညာကို ပွားများခြင်းသည် သာလွန်၍ အကျိုးကြီးလေရာ၏။

### အဂုံတ္တိုရ်(နဝက)ဝေလာမသုတ်

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ကိုယ်တွင်းမှာပေါ်သောဝေဒနာ၏ ပကတိ သဘောကို ကောင်းစွာသိရှိခြင်းမှာ တစ်ခဏမျှပင် ကြာသော်လည်း ထိုဝေဒနာ၏ မမြဲသောဓမ္မတာကို နားလည်ထားသည့်အလျောက် တစ်စုံတစ်ရာ တုံ့ပြန်ခြင်း မပြုဘဲ နေနိုင်၏။ ထိုတစ်ခဏမျှနေနိုင်ခြင်းကြောင့် အလွန်အကျိုး များလေ၏။ ဝေဒနာကို သည်းခံလျက် သိစိတ်နှင့် ဥပေက္ခာစိတ်တို့ကို အဖန်ဖန် ထပ်မံ၍ ပွားများသောအခါ ဥပေက္ခာပြုနိုင်သောကာလများ တိုးပွားလာ သည်နှင့်အမျှ တုံ့ပြန်မှုပြုသောကာလများ လျော့နည်း၍လိုက်လာ၏။ တစ်စထက်တစ်စ တုံ့ပြန်မှုစရိုက်ဆိုးသည် ပျောက်ပျက်ကြကုန်ပြီးလျှင် သင်္ခါရဟောင်းများ အမြစ် ပြတ်ကင်းရှင်းကြလိမ့်မည်။ နောက်ဆုံးတွင် စိတ်သည် အတိတ်သင်္ခါရ ပစ္စုပ္ပန်သင်္ခါရအားလုံးမှ လွတ်မြောက်ပေလိမ့်မည်။ ထိုအခါ ဒုက္ခအပေါင်းမှ လွတ်မြောက်ပေလိမ့်မည်။

### မေးခွန်းများနှင့်ဖြေကြားချက်များ

မေး။ ဒီညနေပိုင်း တရားထိုင်ရာမှာ ကျွန်တော် ကြာကြာထိုင်နိုင်ပြီး မလှုပ် မရှားနေနိုင်တဲ့ ထိုင်ပုံကို တွေ့ခဲ့ပြီး စမ်းထိုင်ကြည့်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဘာဝေဒနာမျှ ပေါ်မလာပါဘူး။ အဲဒီပုံစံအတိုင်း ဆက်ထိုင်ရင်

အနေတတ်ပါစေ

ဝေဒနာတွေ ပေါ်လာပါမလား။ ဒါမှမဟုတ်ရင် ပုံစံဟောင်းအတိုင်း ပြန်ပြီးထိုင်ရရင် ကောင်းမလား။

ဖြေ။ ဝေဒနာပေါ်စေလိုလို့တော့ ပင်ပန်းတဲ့ပုံစံနဲ့ ထိုင်ဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။ ထိုင်ဖို့ကောင်းတဲ့ ပုံစံအနေနဲ့ သံချောင်းတွေပေါ်မှာ အထိုင်ခိုင်းရင် နည်းလမ်းကျနိုင်ပါ့မလား။ ကိုယ်ကို မတ်မတ်ထားပြီး ဝေဒနာတွေဟာ အလိုအလျောက်ပေါ်လာမယ့် ထိုင်ပုံမျိုးနဲ့ သက်သောင့်သက်သာပဲ ထိုင်ပါ။ ဝေဒနာတွေ ပေါ်ပါစေလို့ တကူးတက မကြိုးစားပါနဲ့။ သူ့အလိုလိုသာ ဖြစ်နေပါစေ။ ပေါ်မှာကိုတော့ စိတ်ချပါ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကိုယ်ထဲမှာ ဝေဒနာတွေက ရှိနေတာပဲ။ အရင်က ရခဲ့ဖူးတဲ့ဝေဒနာမျိုးကိုချည်း မျှော်လင့်နေတဲ့အတွက် မတွေ့ရတာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ တစ်မျိုးတစ်ပုံအနေနဲ့ လာချင်လာတတ်တာပဲ။

မေး။ ခုတွေ့ရတဲ့ ဝေဒနာတွေဟာ သိမ်မွေ့လာပါတယ်။ ပြီးတော့ ပထမထိုင်စက အနေအထားဟာ ကြာကြာငြိမ်ပြီး မနေနိုင်ဘူး။ ထိုင်တဲ့ပုံစံကို ခဏခဏ ပြောင်းပေးနေရပါတယ်။

ဖြေ။ ပိုပြီးထိုင်လို့ကောင်းတဲ့ အနေအထားတွေထားပြီဆိုတာ ကောင်းပါတယ်။ ဒီတော့ ဝေဒနာတွေ သူ့သဘောအလျောက်ပဲ သူပေါ်ပါစေ။ ဝေဒနာအကြမ်းစားတွေ ကုန်သွားပြီး အနုစားတွေပေါ်နေတာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီ အနုစားတွေကို စိတ်က မှတ်နိုင်စွမ်း မရှိသေးဘူး။ အဲဒါတွေ သိနိုင်အောင် အာနာပါနကိုလည်း တစ်ခါတစ်ခါလုပ်ပေးပါ။ သမာဓိပိုကောင်းလာပြီးတော့ ဝေဒနာအနုစားတွေ ခံစားရတာကို သိလာပါလိမ့်မယ်။

မေး။ အကြမ်းစားဝေဒနာတွေပေါ်တာ ပိုများကောင်းမလား။ သူတို့ပေါ်လာတာဟာ အတိတ်က သင်္ခါရတွေ ပေါ်လာတာပဲ မဟုတ်ပါလား။

ဖြေ။ ဝေဒနာကြမ်းကြမ်းပေါ်တာကိုမှ အတိတ်က သင်္ခါရတွေလို့ ပုံသေမပြောနိုင်ပါဘူး။ ကိလေသာဆိုတဲ့ စိတ်ရဲ့ ညစ်ညူးမှုတွေဟာ အနုစားဝေဒနာများအဖြစ်နဲ့လည်း ပေါ်တတ်ပါတယ်။ အကြမ်းစားတွေကိုချည်း လာပါစေလို့ စိတ်က မတောင့်တပါနဲ့။ ကြမ်းကြမ်း နုနု ယောဂီရဲ့



မြစ်တစ်ဖက်ကမ်းသို့ ကူးသွားလိုသူသည် ဖောင်တစ်ခုကို ဖွဲ့ပြီးလျှင် ထိုဖောင်ဖြင့် လိုရာဘက်ကမ်းသို့ ရောက်ပြီးက ဖောင်ကြီးကို ခေါင်းမှာရွက်၍ ဆောင်ယူသွားဖို့ လိုပါဦးမည်လော။ (မူလပဏ္ဏာသပါဠိတော်၊ အလဂ္ဂနပမာသုတ်ရှု။) ဤဥပမာ အတိုင်းပင် ဝဋ်ဆင်းရဲမှ အပြီးတိုင်လွတ်မြောက်ပြီးသူ (ရဟန္တာ) ပုဂ္ဂိုလ်အဖို့မှာ ကံတွေကို ဖြစ်စေသော သင်္ခါရတရားတွေပြုရန် မလိုတော့ပြီ။ ဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရေးတွင် ကောင်းကျိုးပေးသော သင်္ခါရသည် အရာမရောက်ပါ။ ကိလေသာ စင်ကြယ်သောစိတ်ကို ရရှိရေးသာ အဓိကဖြစ်သည်။

မေး။ ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း စခါစမှာ မသာယာတဲ့ ဝေဒနာတွေ ပေါ်ပြီးတော့၊ နောက်ပိုင်းကျတော့ သာယာတဲ့ဝေဒနာတွေ ပေါ်ပါတယ်။ အဲဒါ ဘာကြောင့်လဲ။

ဖြေ။ ဝိပဿနာလုပ်ရာမှာ အကြမ်းဆုံးဝေဒနာတွေ ပေါ်တဲ့အကြောင်းကတော့ ကိလေသာအကြမ်းဆုံးအစားတွေကို ရှေးဦးစွာ သန့်စင်စေတဲ့ သဘောပါပဲ။ ဥပမာ ကြမ်းပြင်ကို တံမြက်လှည်းရာမှာ အစဦးဆုံး အမှိုက်သရိုက်တွေကို အကြမ်းလှည်းပစ်ပါတယ်။ နောက်တစ်ခါ ထပ်လှည်းရာမှာ ဖုန်မှုန့်တွေပဲ ပါပါတယ်။ တစ်ခါထက်တစ်ခါ ဖုန်မှုန့်အနုစားတွေကိုပဲ လှည်းစရာကျန်ပါတယ်။ အဲဒီဥပမာလိုပါပဲ။ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုခါစမှာ ကြမ်းတဲ့ ကိလေသာတွေကို ပယ်ပစ်တုန်းမှာ မသာယာတဲ့ ဝေဒနာတွေ ပေါ်ပါတယ်။ သိမ်မွေ့တဲ့ ကိလေသာတွေ ကျန်နေတာကို ပယ်ရှင်းတဲ့ အဆင့်ကျတော့ ပေါ်လာတဲ့ ဝေဒနာတွေက ညင်သာပါတယ်။ ဒါကို သာယာတဲ့ဝေဒနာလို့ ထင်ရပါတယ်။ အဲဒီလို သာယာတဲ့ဝေဒနာတွေကို တပ်မက်မိရင် အန္တရာယ်ရှိပါတယ်။ အဲဒါဟာ တရားရဲ့ လမ်းဆုံးလို့ထင်ရင် မှားပါလိမ့်မယ်။ ဝေဒနာမှန်သမျှကို သူပေါ်တဲ့အတိုင်း သံယောဇဉ်ကင်းစွာနဲ့ ရှုမှတ်ရပါမယ်။ အဲဒီလိုမှတ်နိုင်မှသာ သင်္ခါရကို ဖြစ်စေတဲ့ တုံ့ပြန်မှုပပျောက်မှာပါ။

မေး။ ဆရာကြီး ပြောသွားတဲ့အထဲမှာ ကျွန်တော်တို့တစ်တွေမှာ ဆေးလျှော်ပစ်ဖို့ စိတ်အညစ်အကြေးတွေ ရှိနေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဆပ်ပြာလည်း ရှိနေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီကနေ့ ကျွန်တော့်မှာ

အဲဒီဆပ်ပြာ ကုန်သွားပြီလို့ ထင်မိပါတယ်။ မနက်ပိုင်းတုန်းက တရားမှတ်ရတာ အလွန် ကောင်းပါတယ်။ ညနေပိုင်းကျတော့ အလွန်စိတ်ပျက်စရာကောင်း ပါတယ်။ တရားထိုင်ရတာ ဘာအကျိုးရှိလို့လဲလို့တောင် ထင်မိခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော့် အထင်တော့ တရားမှတ်လို့ အလွန်ကောင်းတဲ့အခါ ကိုယ်တွင်းမှာ ရန်သူက ထလာပုံရပါတယ်။ အတ္တစွဲ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီရန်သူက ကျွန်တော့်ကို အားပြိုင်ပြီး ရန်မူလာပါတယ်။ ကျွန်တော် အလဲထိုးခံလိုက်ရပါတယ်။ ကျွန်တော် စိတ်ပျက်အားငယ်မိပါတယ်။ အဲဒီလို ထပ်ပြီး အကြိတ် အနယ်တိုက်ကြဖို့ကို ကျွန်တော် မကြံ့ချင်တော့ပါဘူး။ ရှောင်တိမ်းစရာ နည်း လမ်းကောင်းများ ရှိနိုင်ပါသလား။

ဖြေ။ ဥပေက္ခာကို လက်မလွတ်ပါစေနဲ့။ အဲဒီနည်းဟာ အပိုင်ဆုံးနည်းပါ။ ခင်ဗျားဖြစ်ရပ်က သဘာဝကျပါတယ်။ တရားမှတ်လို့ကောင်းတဲ့ အခိုက်မှာ စိတ်က တည်ငြိမ်နေပြီးတော့ မသိစိတ်ထဲရောက်အောင် ထိုးဖောက် ရောက်ရှိနေပါတယ်။ အဲဒီလို နက်နဲတဲ့အပိုင်း ရောက်တဲ့အတွက် အတိတ်က တုံ့ပြန်စိတ်ကို သွားလှုပ်နှိုးလိုက်သလိုဖြစ်ပြီးတော့ သိစိတ်အဖြစ် ပေါ်ပေါက်လာပါတယ်။ အဲဒီလို ပေါ်လာတဲ့စိတ်က ညနေပိုင်း တရားထိုင်ရာမှာ ခင်ဗျားကို အကြီးအကျယ်ဒုက္ခပေးတော့တာပေါ့။ ဒီလို အဖြစ်မျိုး ကြုံရတဲ့အခါမှာ ဥပေက္ခာကို အထူးလိုအပ်ပါတယ်။ ဥပေက္ခာ မရှုနိုင်ခဲ့ရင် သင်္ခါရဟောင်းရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုခံရပြီး တရားဆက်မရှုနိုင်တော့ပါဘူး။ ဥပေက္ခာပြုဖို့ ခက်နေရင် အာနာပါနု ပြန်နှလုံးသွင်းနေလိုက်ပါ။ ပင်လယ်မှာ လေမုန်တိုင်းထန်နေတဲ့ အခိုက်မှာ သင်္ဘောကို ကျောက်ချထားရပါတယ်။ မုန်တိုင်းစဲခါမှ ကျောက်ဆူး ပြန်တင်ရပါတယ်။ အာနာပါနုမှတ်တာဟာ ကျောက်ချပြီးနေတဲ့သင်္ဘောပါ။ မုန်တိုင်းစဲသွားတော့ ကျောက်ဆူးပြန်တင် သင်္ဘောဆက်ထွက်။ အဲဒီဥပမာလိုပဲ အချိန်တန်တော့ ခင်ဗျားရဲ့ရင်တွင်းက မုန်တိုင်းလည်း စဲသွားမှာပါ။ ဒီလို ပြဿနာကြုံရတာ ကောင်းတော့လည်း ကောင်းတာပါပဲ။ ဘာကြောင့်လဲဆို တော့ အဖျက်တရားကို ထင်ရှားကြုံရဖူးတဲ့အတွက် ဖြေရှင်းဖို့ အခါအခွင့်ရတာ ပေါ့။ ဥပေက္ခာကိုသာ လက်ကိုင်ထားပါ။ အဖျက်တရားဟာ ပျောက်သွား



ပါလိမ့်မယ်။

မေး။ ဝေဒနာပြင်းပြင်းထန်ထန် မခံစားရဘဲနဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်နေရတာ အကျိုးထူးရပါ့မလား။

ဖြေ။ ဝေဒနာခံရတယ်ဖြစ်ဖြစ်၊ မခံရဘူးဖြစ်ဖြစ် စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင် ထားရင် ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်က တိုးတက်မှုရှိနေတာပါပဲ။ ဝေဒနာ ပြင်းပြင်းထန်ထန်ခံစားရမှ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်က တက်တယ်လို့ မှတ်မထားပါနဲ့။ နာကျင်မှု မဖြစ်တဲ့အခါ မဖြစ်ဘူးလို့ပဲ မှတ်နေလိုက်ပါ။ ရှိတဲ့အတိုင်းကို မှတ်နေဖို့က ပဓာနပါ။

မေး။ မနေ့က ကျွန်တော် တရားထိုင်တဲ့အခါ ကျွန်တော်တစ်ကိုယ်လုံး ပျောက် ကွယ်သွားသလိုပဲ ထင်ရတယ်။ တစ်ကိုယ်လုံးဟာ တုန်ခါနေတဲ့အတိုင်း အခဲကြီးတစ်ခုလို့ပဲ ထင်ရတယ်။

ဖြေ။ အဲအဲ... ဆက်ပြောပါဦး။

မေး။ အဲဒီလို စိတ်မှာဖြစ်နေတော့ ကလေးတုန်းက ဒီလိုပဲ ဖြစ်ခဲ့ဖူးတယ် ဆိုတာ အမှတ်ရလိုက်တယ်။ အဲဒီဖြစ်ပုံလေးကို တစ်သက်လုံး တမ်းတ နေခဲ့မိပါတယ်။ အဲဒါ ခုတရားထိုင်ရာမှာ ပြန်ဖြစ်ရတာပါပဲ။

ဖြေ။ အဲ-ဟုတ်ပြီ၊ ဆက်ပါဦး။

မေး။ ကျွန်တော် အဲဒီလို ဖြစ်နေတာလေးကို ဆက်ပြီးကြာကြာဖြစ်စေချင် ခဲ့တယ်။ ဒါပေမယ့် ကြာကြာမနေပါဘူး။ ပျောက်သွားတယ်။ ဒါနဲ့ ပြန်ပြီးဖြစ်စေလိုစိတ်နဲ့ ဆက်ပြီးတရားမှတ်နေခဲ့ပါတယ်။ မရပါဘူး ခင်ဗျာ။ ဒီမနက်မိုးလင်းချိန်ထိအောင် ဝေဒနာအကြမ်းစားတွေပဲ ပေါ်နေခဲ့ ပါတယ်။

ဖြေ။ အဲ-ဒီတော့-

မေး။ ဒီတော့ ကျွန်တော် သဘောပေါက်လာပါတယ်။ အဲဒီ ခံစားမှုလေး ပြန်ရလိုစောနဲ့ ကြိုးစားခဲ့ရတာ မရလည်း မရဘဲနဲ့ ဒုက္ခရောက်ခဲ့ရပါ ကလားလို့။

ဖြေ။ ပြီးတော့ရော။

မေး။ ပြီးတော့လည်း ခုလိုနားလည်မိခဲ့ပါတယ်။ ဪ... ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်တာဟာ ကိုယ်တွေ့လိုတဲ့ ခံစားမှုတစ်ခုခုအတွက် ထိုင်တာမဟုတ်ပါဘဲလားလို့။ အဲဒါအတိုင်း အမှန်ပဲမဟုတ်ပါလားခင်ဗျာ။

ဖြေ။ မှန်တာပေါ့။

မေး။ ပြီးတော့လည်း ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်တယ်ဆိုတာ တွေ့ကြုံခံစားရသမျှတွေ အပေါ်မှာ ဘယ်လိုမျှတုံ့ပြန်မှုမပြုဘဲ၊ ဆင်ခြင်သုံးသပ်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ရတာပါကလားလို့။ အဲဒါ ဟုတ်ပါသလားခင်ဗျာ။

ဖြေ။ ဟုတ်ပါတယ်။

မေး။ ဒီတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ရဲ့ တကယ်ရည်မှန်းချက်က ဥပေက္ခာ စိတ်ထားနိုင်အောင် လေ့ကျင့်နေရတာပါလားလို့လည်း သိမြင်လာပါတယ်။ မှန်ပါသလားခင်ဗျာ။

ဖြေ။ မှန်ပါတယ်။

မေး။ ဒီလိုဆိုတော့ သင်္ခါရဟောင်းတွေ တစ်ခုချင်း တစ်ခုချင်းကို ခွာပစ်နေဖို့ အလုပ်ကြီးဟာ သေတောင်ပြီးမှာ မဟုတ်တော့ပါဘူးလို့ တွေးမိပါတယ်။

ဖြေ။ ဥပေက္ခာပြုနိုင်တဲ့ ခဏတာလေးတစ်ခုမှာ သင်္ခါရဟောင်းတစ်ခုပဲ ချေဖျက်နိုင်မယ်ဆိုရင်တော့ အဲဒီလောက်ကြာဖို့ ရှိပါတယ်။ တကယ်တော့ ဝေဒနာကို သတိမူပြီး သိနေတဲ့ကိစ္စဟာ စိတ်ရဲ့နက်ရှိုင်းရာ အပိုင်းထိအောင် ပေါက်ရောက်ပြီး သိနေတဲ့အတွက် အတိတ်က သင်္ခါရတွေရဲ့ ဖြစ်ကြောင်းတရားဆိုတဲ့ အမြစ်တွေကို ဖြတ်ပစ်နိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။ သတိသမ္ပဇဉ်နဲ့ ဥပေက္ခာအင်အားကြီးမားတာနဲ့အမျှ တိုတောင်းတဲ့ ကာလကလေး အတွင်းမှာပဲ အတိတ်သင်္ခါရတွေရဲ့ အရှုပ်အထွေးတွေ အကုန်လုံးကို ချေဖျက်နိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။

မေး။ ဒါဖြင့် ဘယ်တော့လောက်များ အဲဒီလို ဖြစ်နိုင်ပါမလဲခင်ဗျာ။

ဖြေ။ အဲဒါကတော့ မိမိရဲ့ အတိတ်သင်္ခါရထုထည်က ဘယ်လောက်ကြီးမားခဲ့သလဲဆိုတဲ့ အချက်ရယ်။ မိမိရဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းပေါက်မြောက်မှုက

ဘယ်လောက်ရှိပြီလဲဆိုတဲ့ အချက်ပေါ်မှာ တည်ပါတယ်။ အတိတ် သင်္ခါရကိုတော့ ကိုယ်ခန့်မှန်းတိုင်းတာလို့ မရစကောင်းဘူးပေါ့။ သို့သော်လည်း မိမိရဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းပေါက်မြောက်မှုကိုတော့ မိမိကိုယ်တိုင်ကြိုးစားမှုနဲ့ စွမ်းဆောင်နိုင်တာပါ။ အားထုတ်နိုင်စွမ်းမြင့်မားလေလေ ဝဋ်ဒုက္ခက လွတ်မြောက်ရေးဟာ မြန်မြန်ပြီး မြောက်နိုင်လေပါပဲ။ အဲဒီဦးတည်ချက်ကို မျက်ခြည်မပြတ်ပါနဲ့။ ပန်းတိုင်ကို ရောက်ရင် ဝဋ်ကျွတ်ပြီပေါ့နော်။ ကြာဖို့ရှိမယ်မထင်ပါဘူး။ မြန်ပါလိမ့်မယ်။

## မြင်ရာမှာ မြင်မှုသက်သက်

(သာကောဝတ္ထ)

တစ်ရံရောအခါက ယခုဘုံဘေမြို့တည်ရာ အရပ်တွင် အကျင့်မြတ် နှင့်ပြည့်စုံသော ရသေ့ကြီးတစ်ပါး ရှိလေသည်။ ရသေ့ကြီး၏ ဖြူစင်သော သီလ၊ သမာဓိတို့ကြောင့် အများက ရဟန္တာဟု သမုတ်ကြ၏။ ထိုအခါ ရသေ့ကြီးက မိမိသည် အာသဝေါကုန်ပြီးသူ ဖြစ်ပါရဲ့လားဟူ၍ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆန်းစစ်ကြည့်ရာ မကုန်ခန်းသေးသည်ကိုသိရ၏။ အာသဝေါမကုန်ခန်းသေးက ရဟန္တာ မဟုတ်သေးဟူ၍လည်း ဆုံးဖြတ်၏။ ထိုအခါ အာသဝေါကုန်ပြီး၍ ဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ပြီးသူ(ရဟန္တာ)ပုဂ္ဂိုလ်များ လောကတွင်ရှိပါ သလောဟူ၍ စုံစမ်း၏။

ရှိကြောင်းကို သူ့စုံစမ်းသူတို့ထံမှ သိရလေသည်။ “ဂေါတမအမည် ရှိသော ရဟန်းကြီးတစ်ပါးသာဝတ္ထိပြည်မှာရှိပါသည်။ ဝဋ်ဒုက္ခမှလွတ်မြောက် ပြီးသူ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်ဟူ၍ အများက ခေါ်ကြပါသည်။ ဝဋ်မှ လွတ်မြောက်စေတတ် သော နည်းလမ်းကို သင်ပြတတ်သူ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီး ဖြစ်ပါသည်” ဟူ၍ ပြောပြကြ၏။

ထိုသို့ဖြစ်လျှင် ထိုဘုရားရှင်ထံသွား၍တွေ့မှပင် တော်တော်မည်ဟူ၍ ရသေ့ကြီးက ဆုံးဖြတ်ချက်ချလိုက်၏။ ဝဋ်ဒုက္ခ ကုန်ကြောင်းတရားကိုပါ နာရအံ့ ဟူ၍ စဉ်းစားမိခြင်းကြောင့် ဖြစ်လေသည်။ သူသည် ဘုံဘေမြို့အရပ်မှ အိန္ဒိယ

အလယ်ပိုင်းကို ခြေကျင်ဖြတ်သန်းသွားကာ သာဝတ္ထိပြည်သို့ ရောက်ခဲ့၏။ သာဝတ္ထိပြည်သည် ယခုအခါ ဥတ္တရာပရာဒေ(ရုံ)ပြည်နယ်တွင် ရှိ၏။ ဘုရားရှင်ကို တွေ့နိုင်မည်ထင်ရသော တရားတင်းကုပ်သို့သွားပြီး စုံစမ်းသော အခါ ဘုရားရှင်ဆွမ်းခံကြွနေကြောင်း သိရ၏။ မကြာမီ ပြန်ကြွရောက် လာမည်ဟုလည်း သိရသည်။ သို့သော် ရသေ့ကြီးက မစောင့်နိုင်ပါ။ “ကျုပ်မှာ အချိန်မရှိဘူး၊ စောင့်နေလို့ မဖြစ်ဘူး၊ ဘယ်ဘက်လိုက်ရမယ်ပြောပါ၊ လိုက်ပါ ရစေ” ဟု ပြောပြလေသည်။ ပရိသတ်များက ဘုရားရှင်ဆွမ်းခံကြွသွားသော လမ်းကို ညွှန်ပြကြသည့်အတိုင်း ရသေ့ကြီး လိုက်သွားရာ မြို့လယ်တွင် ရဟန်းတော်တစ်ပါး တစ်အိမ်ဝင် တစ်အိမ်ထွက် ဆွမ်းခံကြွနေသည်ကို တွေ့မြင်ရလေသည်။ ငြိမ်သက်သောက္ခန္ဓာ ရှိတော်မူ၍ ငြိမ်းအေးသောစိတ်ကို ပေါ်လွင်စေသော အမှုအရာဖြင့် ကြွသွားလျက်ရှိသော ဘုရားရှင်ကို မြင်ရသောအခါ ရသေ့ကြီး၏ စိတ်၌ ဤမျှကြည်ညိုဖွယ်ကောင်းသော ရဟန်းသည် ဘုရားပင်ဖြစ်ရမည်ဟူ၍ ကောင်းစွာယုံကြည်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။ ဘေးမှ လူများကို မေးကြည့်ရာ ဤကား ဘုရားရှင်တည်းဟူ၍ အသေအချာသိရသောအခါ လမ်းလယ်ကောင်တွင်ပင် ဘုရားရှင်၏ခြေတော်အစုံကို ဦးခိုက်လျက် “အရှင်ဘုရား၊ အရှင်သည်ဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ပြီးသူဖြစ်သည်ဟု ဆိုကြပါ၏။ အရှင်သည် ထိုဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရာဖြစ်သော တရားတော်ကို တပည့်တော်အား ဟောတော်မူပါ” ဟူ၍ လျှောက်ထားလေသည်။

ဘုရားရှင်လည်း ဤသို့မိန့်တော်မူ၏။ “အသင်ယောက်ျား၊ ငါသည် ထိုဝဋ်မှ လွတ်မြောက်ကြောင်းတရားကို ဟောလေ၏။ သင့်အားလည်း ဟောကြားပေအံ့။ သို့သော် ယခုအချိန်ကား အခါမဟုတ်သေး၊ တရားဇရပ်မှာပင် စောင့်၍ နေလေဦး၊ အပြန်မှဟောအံ့” ဟူ၏။

“အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော် မစောင့်နိုင်ပါဘုရား”

“နာရီဝက်လောက်ပင် မစောင့်နိုင်တော့သလော”

“မစောင့်နိုင်ပါ အရှင်ဘုရား။ နာရီဝက်အတွင်းတွင် တပည့်တော်၏ အသက်အန္တရာယ်ကိုလည်းကောင်း၊ အရှင်မြတ်စွာဘုရား၏ အသက်အန္တရာယ်

ကိုလည်းကောင်း မည်သူသိနိုင်အံ့နည်း။ နာရီဝက်အတွင်းတွင် တပည့်တော်၏ သဒ္ဓါတရားသည်လည်း ပျောက်ကွယ်နိုင်သည်ဖြစ်ရာ ထိုအခါ အရှင်ဘုရား၏ တရားကို ကြားနာနိုင်စွမ်းရှိလိမ့်မည် မဟုတ်ပါ။ ထို့ကြောင့် ယခုပင် ဟောတော် မူပါဘုရား”

ဘုရားရှင်သည် တန်ခိုးတော်ဖြင့် ဆင်ခြင်ကြည့်လတ်သော် ဤ ပုဂ္ဂိုလ်အား ကြာကြာနေရတော့မည်မဟုတ်ဟူ၍ သိမြင်တော်မူခြင်းကြောင့် တရားဟောအံ့ဟူ၍ ဆုံးဖြတ်တော်မူလေသည်။ လမ်းလယ်ကောင်ဖြစ်၍ တရားကို ရှည်ရှည်ဟောရန်လည်း မသင့်သဖြင့် တိုတိုပင် ဟောကြားတော်မူ လေသည်။ တိုတောင်းစွာသော ထိုဒေသနာထဲတွင်ပင် တရား၏ အနှစ်သာရ ပြည့်စုံစွာ ပါရှိပေ၏။ ဟောတော်မူသောတရားကား-

“မြင်ရာ၌ မြင်ကာမျှ ဖြစ်လတ္တံ့၊ ကြားရာ၌ ကြားကာမျှ ဖြစ်လတ္တံ့၊ နံရာ၌ နံကာမျှ ဖြစ်လတ္တံ့၊ အရသာခံရာ၌ အရသာသိကာမျှ ဖြစ်လတ္တံ့ဟု ဤသို့သင်သည် ကျင့်အပ်၏” အာယတနခြောက်ပါးတို့မှ ဖဿကြောင့် အာရုံကိုသိသောအခါ ထိုအာရုံပေါ်၌ နှစ်သက်မှု၊ ရွံ့မုန်းမှုတို့ကို မဖြစ်စေလင့်၊ သင်္ခါရကြောင့်ဖြစ်သော သညာကို မဖြစ်စေလင့်၊ သင်္ခါရကြောင့်ဖြစ်သော သညာသည် အာရုံကို ကောင်းမကောင်း ဝေဖန်ခြင်းပြုလိမ့်မည်။ ထိုဝေဖန်မှု သည် အတိတ်က ပညာနှင့်မယှဉ်သော သင်္ခါရတွေကြောင့်ပင် ဖြစ်၏။ စိတ်ကို သင်္ခါရတို့မှ လွတ်မြောက်စေလိုလျှင် အတိတ်သင်္ခါရတွေ၏ ခြယ်လှယ်မှုကို လိုက်၍ ဖြစ်သော အကောင်းအဆိုးတွေကို လိုက်၍နေလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် အာရုံမှန် သမျှကို သိရုံမျှသိ၍သာ နေရမည် စသည်ဖြင့် အနက်ကို ဘုရားရှင်က စကားလုံးနည်းနည်းဖြင့်ပင် ထိုနေရာ၌ ဟောတော်မူလေသည်။

ရသေ့ကြီးကား စိတ်၏ စင်ကြယ်မှုရှိသူဖြစ်သည့်အလျောက် ထိုမျှ လောကီသော ဒေသနာအကျဉ်းကို ကြားနာရုံမျှဖြင့် တရားတော်၏ လိုရင်းကို သိမြင်သွားလေသည်။ ထို့နောက် လမ်းဘေးတွင်ထိုင်ကာ ဝိပဿနာဘာဝနာကို ပွားများ၏။ ကိုယ်တွင်းမှာ ဖြစ်ပျက်သမျှကို ရှိသည့်အတိုင်း ရှု၏။ သင်္ခါရ ကြောင့်ဖြစ်သော ကြိုက်ခြင်း၊ မကြိုက်ခြင်းတွေ အဖြစ်မခံပါ။ ကိုယ်တွင်းမှာ

အနိစ္စသဘောတရားကို ဆင်ခြင်၏။ မကြာမြင့်မီပင်လျှင် အသက်ရှင်ခွင့်  
 ကံရှိသည့်အတောအတွင်းမှာပင် မိမိရည်မှန်းရာ ပန်းတိုင်ဖြစ်သော ဝဋ်ဒုက္ခ  
 ကုန်ဆုံးခြင်း(ရဟန္တာ)အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိလေသတည်း။ (ဥဒါန်းပါဠိတော်၊  
 ဗာဟိယ ဒါရုစိရိယသုတ်ကို မှီးပါသည်။)





အခန်း(၉)

ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်

“ဖြစ်ခြင်းသဘောရှိသော အရာခပ်သိမ်းတို့သည် ပျက်ခြင်းသဘောလည်း ရှိကြကုန်၏”(ဓမ္မစက္ကပဝတ္ထနသုတ်)။ ဤဓမ္မတာသဘောကို ကိုယ်တိုင် သိမြင်မှုသည် ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား၏ တရားတော်တွင် အနှစ်ချုပ်ပင်ဖြစ်သည်။ ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့သည် ဖြစ်တုံပျက်တုံနှင့် အစဉ်တစိုက်ရွေ့လျားပြောင်းလဲ၍ဖြစ်ပေါ်နေသော ဖြစ်စဉ်ကြီး၏ ပြယုဂ်မျှသာတည်း။(ရေမြှုပ်ပမာ)ခုပေါ်၍ ခုပျောက်သော အခိုင်အမာစွဲယူဖွယ်ရာ ရှာ၍မရနိုင်သော ဤရုပ်နာမ်တို့၏ ရွေ့လျားလျက်ရှိသော ဖြစ်စဉ်ကြီးကို စွဲလမ်းတွယ်တာမိရာမှ ဒုက္ခသည် စတင်ပေါ်ပေါက်၏။ ဤဖြစ်စဉ်ကြီး၏ မမြဲသောသဘောတရားကို လက်တွေ့သဘောပေါက်ပါက ယင်းဖြစ်စဉ်ကြီးကို စွဲလမ်းတွယ်တာမှု ပျောက်ကွယ်ရမည်သာ ဖြစ်၏။ ကိုယ်တွင်းမှာ ပေါ်ပေါက်လာသော ဝေဒနာတို့၏ ပြောင်းလဲနေပုံများကို စောင့်ကြည့် လေ့လာခြင်းအားဖြင့် မိမိတို့၏ အနိစ္စသဘောကို ဉာဏ်၌ သက်ဝင်စေရန် အားထုတ်ခြင်းသည် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ အဓိကကိစ္စဖြစ်သည်။ ပေါ်လာသောဝေဒနာတို့ကို ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် တုံ့ပြန်မှုမပြုဘဲ

နေခြင်းဖြင့် ဝေဒနာသည် ပျောက်ကွယ်သွားပုံကို စောင့်၍ကြည့်နေရ၏။ ဤသို့ လျစ်လျူရှုသဖြင့် အတိတ်က သင်္ခါရတွေသည် ယောဂီ၏ သိစိတ်၌ ပေါ်လာစေကာမူ စိတ်ကို လွှမ်းမိုးခြယ်လှယ်ခြင်း မပြုနိုင်ဘဲ ပျောက်ကွယ်၍ သွားကြလေသည်။ ဤသို့ သင်္ခါရအသစ်ကို ဟန့်တားနိုင်ခြင်းနှင့် စွဲလမ်း တပ်မက်မှုကို တားမြစ်နိုင်ခြင်းများကြောင့် ၎င်းတရားများ ချုပ်ငြိမ်းသည်။ ထိုအခါ စိတ်သည် အတွယ်အတာကင်းခြင်းကြောင့် လွတ်မြောက်ခြင်းကို ခံစားရသည်။ ဤကိစ္စသည် ကြာရှည်အားဖြင့် ကျင့်ကြံအားထုတ်ရသော ကိစ္စဖြစ်၍ တစိုက်မတ်မတ်ကြိုးပမ်းရသော ကိစ္စလည်းဖြစ်သည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်း တရားအားထုတ်မှု၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို အဆင့်ဆင့်တွေ့ရှိရ၏။ ထိုအကျိုး ကျေးဇူးများ ရရှိရေးအတွက် မဆုတ်မနစ်ကြိုးစားရန်လို၏။ စိတ်ရှည် လက်ရှည် ဇွဲကောင်းကောင်းဖြင့် မရပ်မနား အားထုတ်နိုင်မှသာ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိရည်မှန်းရာ ပန်းတိုင်သို့ ဆိုက်ရောက်နိုင်ပေသည်။

**ပရမတ္ထသစ္စာကို ထိုးထွင်း၍သိမြင်ခြင်း**

မဂ္ဂင်အကျင့်ကို ကျင့်သုံးရာ၌ အဆင့်သုံးဆင့်ဖြင့် တက်လှမ်းရ၏။ ပထမအဆင့်မှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်၏နည်းကို သင်ယူခြင်းနှင့် နိဿယနှင့် ယင်း၏အဓိပ္ပါယ်ကို စူးစမ်းခြင်း၊ ဒုတိယအဆင့်မှာ နည်းလမ်းကျနစွာ အား ထုတ်ခြင်းနှင့် တတိယအဆင့်မှာ စနစ်တကျ ကျင့်ကြံအားထုတ်ခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်တွင်း၌ ပကတိဖြစ်ပေါ်နေသော အခြင်းအရာတို့ကို ဟုတ်မှန်သည် အတိုင်း ဉာဏ်ဖြင့်ထိုးဖောက်သိမြင်ပြီးလျှင် နောက်ဆုံးရည်မှန်းချက် ဖြစ်သော သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရာ(နိဗ္ဗာန်)သို့ ရောက်ရှိရေးပင် ဖြစ်သည်။

ဗုဒ္ဓရှင်တော်ဘုရားသည် မြင်စရာရှုပ်သွင်များ၊ အရောင်အဆင်းများ၊ အရသာများ၊ အနံ့များ စသည် တို့ကိုလည်းကောင်း၊ ဆင်းရဲပင်ပန်းခြင်း၊ ချမ်းသာပျော်ရွှင်ခြင်း၊ စိတ်ကူးကြံစည်မှုများနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုတို့ကိုလည်း ကောင်း၊ သူ့သူငါငါ သတ္တဝါတို့ကိုလည်းကောင်း ရှိနေကြသည်အတိုင်းပင်



ရှိသည်မှန်ကြောင်း လက်ခံခဲ့ပါသည်။ ၎င်းအရာအားလုံးသည် သာမန်အားဖြင့် မြင်ရသည်ထက်ပို၍ နက်နဲသော သဘောများအရ ဖြစ်ပေါ်နေကြောင်းနှင့် ယင်းဖြစ်ပေါ်ပုံများသည်သာ မဖောက်မပြန် မှန်ကန်သော တရားများ(ဝါ) ပရမတ္ထသစ္စာဖြစ်ကြောင်းကိုကား ညွှန်ပြတော်မူပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ သာမန် မျက်စိဖြင့် မြင်ရသည့် အရာခပ်သိမ်းတို့သည် သိမ်မွေ့နက်နဲသော သဘော တရားများ၏ ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းပုံအရ အကြမ်းအားဖြင့် ဖြစ်ပေါ်နေသော အသွင်သဏ္ဍာန်များသာ ဖြစ်ကြ၏။ အသွင်သဏ္ဍာန်တို့ကိုသာ မြင်တွေ့ရပြီး လျှင် ယင်းတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေသော အစိတ်အပိုင်းတို့ကို မမြင်မိသောကြောင့် ကွဲပြားခြားနားမှုများကိုသာ အမှတ်ထားမိကြပြီးလျှင်၊ ကွဲပြားမှုအလျောက် အချင်းချင်း မတူသည့် အချက်များကိုသာ ဂရုပြုပြီးလျှင် ကြိုက်ခြင်း မကြိုက်ခြင်း ဟူသော ဘက်လိုက်မှုတွေ ပေါ်ပေါက်ရ၏။ ထို့ကြောင့် တဏှာနှင့် ဒေါမနဿများလည်း ကြိုက် မကြိုက်ကို လိုက်၍ ဖြစ်ပေါ်ကြလေသည်။

တဏှာနှင့် ဒေါမနဿတို့နောက်ကိုချည်း လိုက်၍နေသော အကျင့်ဆို မှ ထွက်မြောက်နိုင်ရေးအတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ အမြင်မှာ ကျယ်ပြန့်စွာခြံရံ၍ ကြည့်တတ်ဖို့ လိုအပ်သည့်နည်းတူ နက်ရှိုင်းစွာကြည့်တတ်ဖို့လည်း လိုသည်။ ထိုသို့ကြည့်တတ်မှသာလျှင် အပေါ်ယံမှာ မြင်တွေ့ရသော အသွင်သဏ္ဍာန်တို့၏ အတွင်းသရုပ်တို့ကို ပကတိအနေအတိုင်း မြင်တွေ့နိုင်ပေလိမ့်မည်။ ဝိပဿနာ အားထုတ်ခြင်းသည် ဤသို့မြင်နိုင်သောဉာဏ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

မိမိကိုယ်ကို သုံးသပ်လေ့လာသောအခါ ခြေလက်စသော အင်္ဂါအစိတ် အပိုင်းတို့မှစ၍ လေ့လာမြဲဖြစ်သည်။ ပို၍ စေ့စပ်စွာလေ့လာသောအခါ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများတွင် မာကျောသောအပိုင်းများ၊ ရေဓာတ်အဖြစ်ရှိသော အပိုင်းများ၊ လှုပ်ရှားသောအပိုင်းများ၊ ငြိမ်သက်သောအပိုင်းများ စသည်ဖြင့် သဘာဝချင်း ခြားနားပုံများလည်း တွေ့မိလာ၏။ ကိုယ်၏ အပူငွေ့ကိုလည်း ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အပူဓာတ်မှ ခြားနားစွာ သိမြင်လာဖွယ်ရှိ၏။ ဤသို့စေ့စပ်စွာ လေ့လာခြင်းမှ တစ်ဆင့်တက်၍ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စပ်လျဉ်း၍ ပိုမိုလေးနက်သော သဘာဝတို့ကို မြင်တတ်လာဖွယ်ရှိ၏။ ထိုသဘာဝတို့သည်လည်း အပေါ်ယံ

ကြော့မျှသာရှိသေး၏။ ခန္ဓာကိုယ်၏ ပုံသဏ္ဍာန်နှင့် သွင်ပြင်လက္ခဏာတို့ကိုပင် လေ့လာမိသေးသည်ဖြစ်၍ ကွဲပြားခြားနားမှုများကိုလိုက်၍ တဏှာ၊ ဒေါမနဿ စသော ဘက်လိုက်မှုများနှင့် မကင်းနိုင်ချေ။

ကမ္မဋ္ဌာန်း အလုပ်လုပ်သောအခါ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာသော ဝေဒနာတို့ကိုသိရန် လေ့လာအားထုတ်ရသည်။ ဤသို့လေ့လာသောအခါ ယခင်က အမှတ်မဲ့နေခဲ့၍ သိမြင်ခြင်း မရှိခဲ့ဖူးသေးသော သိမြင်မှုတို့ကိုလည်း သိမြင်လာ၏။ ဝေဒနာကို ရှုမှတ်စတွင် ခန္ဓာကိုယ်၏ နေရာအသီးသီးတို့မှာ ပေါ်သော ဝေဒနာအမျိုးမျိုးတို့ကို သိမှတ်နိုင်၏။ ဝေဒနာသည် ပေါ်လာလိုက်၊ အတန်ကြာတည်နေလိုက်နှင့် ပျောက်သွားခြင်းဖြစ်သည်ကို သိရ၏။ သာမန် သိမြင်မှုထက် မြင့်မားလာပြီဖြစ်သော ထိုအဆင့်တွင်လည်း ပညတ်နယ်ကိုလွန် သော သိခြင်းမျိုး မဟုတ်သေးရကား၊ ကောင်းမကောင်း၊ ကြိုက်မကြိုက် စွဲမှတ်မှု တို့ကြောင့် တဏှာ၊ ဒေါမနဿတို့ မကင်းနိုင်သေးချေ။

ဆက်လက်၍ ကြီးစားအားထုတ်သောအခါ ဝေဒနာတို့၏ သဘော သည် တစ်နည်းတစ်ဖုံပြောင်းလဲလာကြောင်း သိရ၏။ တစ်ကိုယ်လုံးတွင် ဝေဒနာတို့ကို တစ်မျိုးတစ်စားတည်းအဖြစ် သိနေရ၏။ ဖြစ်ခြင်းနှင့် ကွယ် ပျောက်ခြင်းတို့သည် အလွန်လျင်မြန်၏။ အသွင်သဏ္ဍာန်အဖြစ် ယခင်သိမြင်ခဲ့ သော ရုပ်တရားတို့သည် ပရမာဏုမြူခေါ် အလွန်သိမ်မွေ့သော၊ ငယ်သောရုပ် ကလာပ်ကလေးများအဖြစ် တွေ့မြင်လာရ၏။ ထိုရုပ်ကလာပ်ကလေးတို့သည် အဆက်မပြတ်ပေါ်လာကြပြီးလျှင် ပျောက်ကွယ်သွားသည်ကို တိုက်ရိုက်သိ၍ နေရ၏။ ဤသို့သိမြင်သောအခါ တစ်ကိုယ်လုံးရှိ သွေးသား၊ အရိုး၊ အရေဓာတ်၊ အခိုးအငွေ့မှန်သမျှတို့သည်လည်းကောင်း၊ တင့်တယ်သော အစိတ်အပိုင်း၊ မတင့်တယ်သော အစိတ်အပိုင်းတို့သည်လည်းကောင်း၊ ကွဲပြားခြားနားမှုမရှိဘဲ တုန်ခါလျက်ရှိသော အတုံးအခဲကြီးအနေနှင့်သာ သိ၍နေရ၏။ သိစိတ်သည် ကွဲပြားခြားနားစွာ မှတ်ယူမြဲဖြစ်သော အမည်နာမတို့ကို လွန်မြောက်ကာ ခန္ဓာကိုယ်၏ အပိုင်းအခြားအတွင်းတွင် ပရမတ္ထဖြစ်သော ရုပ်တရားတို့၏ အမြဲတစေဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲနေသော သဘောတရားကို သိမြင်ရ၏။

နာမ်တရားတို့နှင့် ပတ်သက်၍လည်း အလားတူပညတ်ကို ထွင်းဖောက်၍ သိမြင်နိုင်ပေသည်။ ဥပမာ-အတိတ်သင်္ခါရကိုမှီ၍ ကြိုက်ခြင်း၊ မကြိုက်ခြင်းစသည် တစ်ခဏအတွင်း ဖြစ်ပေါ်သည်ဆိုလျှင် ထိုခဏ၏နောက်ခဏတွင် ကြိုက် မကြိုက်ဟူသော တုံ့ပြန်စိတ်သည် တစ်ခဏထက် တစ်ခဏအားကောင်းလာပြီးလျှင် တဏှာ သို့မဟုတ် ဒေါမနဿအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိပေသည်။ စိတ်မှာ သိနေသည်ကား၊ ထိုအားကောင်းလာသော တုံ့ပြန်မှုကိုသာ သိနေခြင်းဖြစ်သည်။ အပေါ်ယံဖြစ်သော သညာ၏အစွမ်းဖြင့် သာယာ၏၊ မသာယာ၏၊ ကောင်း၏၊ မကောင်း၏၊ အလိုရှိအပ်၏၊ အလိုမရှိအပ်စသည် အားဖြင့် ခွဲခြားခြား သုံးသပ်၏။ ရုပ်သဘာဝကို သုံးသပ်ရာတွင် အပေါ်ယံအမြင်ကို ထိုးဖောက်၍ သုံးသပ်ခြင်းပြုသည့်နည်းတူ အားကောင်းစွာတုံ့ပြန်မှုဖြစ်သော စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို ထိုးဖောက်၍ ထိုစိတ်၏ အတွင်းသရုပ်ကို လေ့လာနိုင်သည်နှင့်အမျှ ထိုစိတ်လှုပ်ရှားမှုသည် ပျောက်ကွယ်ရပေမည်။ ရုပ်တရားသည် ပရမာဏုမြူတို့၏ ပေါ်တုံ့ပျောက်တုံ့အဖြစ်သာလျှင် ဖြစ်ဘိသကဲ့သို့ နာမ်တရားတွင် စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုသည်မှာ ဝေဒနာပေါ်၌ ကြိုက်ခြင်း၊ မကြိုက်ခြင်းများ၊ တစ်ခဏချင်း၊ တစ်ခဏချင်းဖြစ်သော စိတ်တုံ့ပြန်မှုများ ပေါင်းစုမိခြင်းသဘောကို သိနိုင်ပေသည်။ ပြင်းထန်သော စိတ်လှုပ်ရှားမှုသည် ဤသို့ တုံ့ပြန်မှုတို့၏ အစုအပေါင်းမျှသာ ဖြစ်ကြောင်းကို သိမြင်သောအခါ ထိုစိတ်လှုပ်ရှားမှုသည် စိတ်ကို လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်း မရှိတော့ပြီ။

ခန္ဓာကိုယ်၏ နေရာအသီးသီးတွင် ပေါ်ပေါက်သော ဝေဒနာ အစုအပေါင်း အမျိုးမျိုးကို သုံးသပ်နေရာမှ ရုပ်ဓာတ်အဖွဲ့အစည်းကြီးတစ်ခုလုံးတွင် တစ်သဘောတည်းဖြစ်သော သိမ်မွေ့သောဝေဒနာတို့သည် မရပ်မနားပေါ်ချည်၊ ပျောက်ချည်ဖြစ်နေပုံကို သိရ၏။ ယင်းဝေဒနာတို့၏ ဖြစ်ခြင်းပျောက်ခြင်းတို့သည် အရှိန်အဟုန်မြန်ခြင်းကြောင့် တုန်ခါလျက်ရှိသော ဓာတ်ရေအလျဉ်သည် တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ဖြတ်သန်းစီးဆင်းနေသကဲ့သို့ ခံစားရ၏။ ရုပ်ခန္ဓာကြီးပေါ်တွင် မည်သည့်နေရာကိုပင် အာရုံပြု၍ ကြည့်သည်ဖြစ်စေ ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်း သဘောမှတစ်ပါး အခြားဘာမျှမတွေ့ရသေးချေ။ စိတ်တွင်

အတွေးတစ်ခုခု ပေါ်ပေါက်လာတိုင်း ယင်းနှင့်တကွ ဝေဒနာတို့ကို ရုပ်ဖြင့်ခံစားရ၏။ ထိုဝေဒနာတို့သည် ဖြစ်လိုက်၊ ပျက်လိုက်နှင့်ပင် ရှိနေလေသည်။ စောစောက အစိုင်အခဲအနေဖြင့် ထင်ခဲ့ရသော ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတို့သည် အရှိန်အဟုန်ပြင်းစွာဖြင့် ပေါ်လာလိုက်၊ ပျောက်သွားလိုက် ဖြစ်နေကြသော တုန်ခါမှုများအနေဖြင့်သာ တွေ့ရတော့၍ ယင်းတို့သည် ပရမတ္ထအားဖြင့် ရုပ်ဓာတ်၊ နာမ်ဓာတ်၊ သင်္ခါရဓာတ်တွေချည်းပင်ဖြစ်နေပုံကို လက်ငင်းသိရှိရ၏။ ဤအမှန်တရားကို ကိုယ်တွေ့သိမြင်ခဲ့သူ ရဟန္တာအရှင်မတစ်ဦး၏ ပြောပြပုံမှာ -

- သတ္တလောကကြီးတစ်ခုလုံးသည် မီးတောက်မီးလျှံကြီးကဲ့သို့ရှိ၏။
- သတ္တလောကကြီးသည် မီးခိုး၊ မီးငွေ့များအတိပြည့်နေ၏။
- သတ္တလောကကြီးသည် တောက်လောင်၍နေ၏။
- သတ္တလောကကြီးတစ်ခုလုံးသည် တုန်လှုပ်၍ နေ၏။

(သင်္ဂါထာဝဂ္ဂသံယုတ်၊ ဥပမာလသုတ်)

ထိုသို့ အပျက်ကိုချည်း မြင်နေရသော ဉာဏ်ကို ဘင်္ဂဉာဏ်ဟုခေါ်၏။ ဘင်္ဂဉာဏ်ကို ရရှိရေးအတွက် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ကောင်းစွာသိ၍နေခြင်းနှင့် ဥပေက္ခာပြုခြင်းတို့ကိုပင် စွဲမြဲအောင်လေ့ကျင့်ဖို့ လိုပေသည်။ သိပ္ပံပညာရှင်သည် မိမိစူးစမ်းသောအရာဝတ္ထုကို အသေးစိတ်သိမြင်နိုင်ရန် မှန်ဘီလူးအားကို ပုံကြီးကြီးချဲ့၍ ကြည့်ရသည့်နည်းတူ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်လည်း ကောင်းစွာသိနိုင်စွမ်းကိုလည်းကောင်း၊ ဥပေက္ခာပြုနိုင်စွမ်းကိုလည်းကောင်း တိုး၍ထက်မြက်အောင် လေ့ကျင့်ရပေသည်။

ဘင်္ဂဉာဏ်ကို ဆိုက်သောအခါ အလွန်ကောင်းမွန်သော ခံစားချက်ကို ခံစားရ၏။ နာကျင်ကိုက်ခဲမှုတွေ ကင်းစင်သွား၏။ ဝေဒနာပေါ်သော အစိတ်အပိုင်းဟူ၍လည်း မရှိတော့ချေ။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ရှင်လန်းဝမ်းမြောက်ခြင်း ဖြစ်ရ၏။ ဤသို့ နှစ်သက်ဖွယ်ကောင်းသော စိတ်၏ အခြေအနေကို ဗုဒ္ဓရှင်တော်ဘုရားက အောက်ပါကဲ့သို့ ဟောပြောတော်မူခဲ့ပါသည်။

ခန္ဓာငါးပါး၊ ရုပ်နာမ်တရားတို့၏ ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်းကို သုံးသပ်ဆင်ခြင်တိုင်း၊ ဆင်ခြင်တိုင်း နှစ်သက်မှု(ပီတိ)နှင့် ဝမ်းမြောက်မှု(ပါမောဇ္ဇ)ကို

ရ၏။ တရားမှန်ကိုသိသော ပညာရှိတို့အတွက် ထိုနှစ်သက်ဝမ်းမြောက်မှုသည် သေခြင်းကင်းရာ နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်ကြောင်းပင်တည်း။

မဂ္ဂင်လမ်းကြောင်းတစ်လျှောက်တွင် တိုးတက်မှုရရှိခြင်းကြောင့် ချမ်းသာမှုကို ခံစားရမည်ဟုကား မြေကြီးလက်ခတ်မလွဲပင်တည်း။ ထိုအခါတွင် ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတို့၏ အထည်ခြပ်အစိုင်အခဲအဖြစ် သိမြင်မှုသည် ကွယ်ပျောက်ခဲ့လေပြီ။ ပီတိသုခတို့ဖြင့် ပြည့်လျှမ်းနေသော စိတ်ကြောင့် ဤကား နောက်ဆုံးပန်းတိုင်(နိဗ္ဗာန်)ပင်တည်းဟူ၍ ထင်ဖွယ်ကား ရှိ၏။ သို့ရာတွင် နိဗ္ဗာန်စခန်းနှင့် ခရီးတစ်ထောက်ခန့်သာကွာသော အဆင့်သို့ ရောက်ခဲ့ရုံမျှသာ ရှိသေး၏။ ထိုအဆင့်မှတက်၍ ရုပ်ဓာတ်၊ နာမ်ဓာတ်တို့ ချုပ်ဆုံးရာ မဂ္ဂဉာဏ်သို့ ဆိုက်ရောက်မှသာ ဝဋ်ဒုက္ခ၏ လွတ်မြောက်ရာ နိဗ္ဗာန်ကို ဆိုက်ရောက်မည်ဖြစ် သည်။

ဘုရားရှင် ဟောမိန့်တော်မူသောစကားတော် မည်မျှမှန်ကန်သည်ကို ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားအားထုတ်မှုတို့ ကောင်းစွာနားလည်ကြပါသည်။ ပညတ်နယ်ကို လွန်၍ ပရမတ္ထသစ္စာကိုရောက်ရှိကာ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ တုန်ခါမှုများ ရေအလျဉ် သဖွယ် ပျံ့နှံ့နေပုံကို ခံစားရသောအခါ အလွန်သာယာချမ်းမြေ့ပါသည်။ ထို့နောက် ထိုတုန်ခါမှုအလျဉ် ရုတ်တရက်ကွယ်ပျောက်သွားပြီးလျှင် ငါ့ခန္ဓာကိုယ်၏ အချို့နေရာများမှာ ပြင်းထန်သော အခံရခက်သည့်ဝေဒနာများ တစ်ဖန်ပြန်၍ ပေါ်ပေါက်လာကာ ကျန်သောနေရာတို့မှာ ဝေဒနာအလျဉ်းမပေါ်ဘဲ ရှိနေ၏။ စိတ်ထဲမှာလည်း ပြင်းထန်သောလှုပ်ရှားမှုများ တစ်ဖန်ပေါ်လာသည်။ ထိုအခိုက် တွင် တစ်ဖန်ပေါ်ပေါက်လာသော မနှစ်မြို့ဖွယ်ခံစားရချက်တို့ကြောင့် ဒေါသ စိတ် ဖြစ်မည်ဆိုပါက ဝိပဿနာအားထုတ်မှု ပျော့ညံ့ကြောင်း ဖော်ပြရာရောက် ပေလိမ့်မည်။ ကောင်းသောခံစားမှုတို့ကို ခံစားရန်နှင့် မကောင်းသောဝေဒနာ များကို ရှောင်ရှားရန် မျှော်မှန်း၍ ကမ္မဋ္ဌာန်းလုပ်ငန်း လုပ်နေသည့်အခါပျိုယ် ဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။ တရားထိုင်ခြင်းကို ကစားနည်းအနေမျိုး လုပ်ရာကျပေ လိမ့်မည်။ ဤကဲ့သို့ ဝေဒနာပေါ်တွင် လျစ်လျူရှုနိုင်စွမ်း မရှိသောကြောင့် ဘဝတစ်လျှောက်လုံးတွင် တဏှာ၊ ဒေါသတို့ ခြယ်လှယ်ရာသို့ လိုက်ပါကာ

ပူးတုံ၊ ခွာတုံ၊ တွယ်တုံ၊ တွန်းတုံဖြင့်သာ အခါခါဆင်းရဲတွင်းနက်ခဲ့ကြရချေ  
ပြီ။

ဝိပဿနာဉာဏ် ရင့်သန်သောအခါမှာကား ကြမ်းတမ်းသော ဝေဒနာ  
များမှာ ပြန်၍ပေါ်ခြင်းသည် တရားအရှိန်လျော့ပါးခြင်း၏ လက္ခဏာမဟုတ်၊  
တိုးတက်ခြင်း၏ လက္ခဏာဖြစ်သည်ဟု သိရှိပေသည်။ ဝိပဿနာအားထုတ်  
ခြင်း၏ ဦးတည်ချက်မှာ သုခဝေဒနာတစ်မျိုးမျိုး ခံစားလိုခြင်းမဟုတ်ပါချေ။  
စိတ်ကို သင်္ခါရတရားတို့၏ ပယောဂမှ လွတ်မြောက်လိုခြင်းသာ ဖြစ်၏။  
ဝေဒနာကို တုံ့ပြန်မှုပြု၍သာနေပါက ဝဋ်ဒုက္ခကို ပွားအောင်လုပ်ရာသာ ကျပေ  
လိမ့်မည်။ ဝေဒနာတို့ကို ဥပေက္ခာပြုနိုင်လျှင် သင်္ခါရတရားတို့ ချုပ်ပျောက်နိုင်၍  
ဝေဒနာတို့ကိုပင် ဥပေက္ခာပြုနိုင်ခြင်းကြောင့် ဒေါသတရားကို အမြစ်ပြတ်စေပါ  
သည်။ သုခဝေဒနာပေါ်တွင် ဥပေက္ခာပြုနိုင်ခြင်းဖြင့် တဏှာကို ပယ်သတ်ရပါ  
သည်။ ဆင်းရဲမဟူ၊ ချမ်းသာမဟူသော ဝေဒနာကို ဥပေက္ခာပြုနိုင်ခြင်းဖြင့်  
အဝိဇ္ဇာကို ပယ်သတ်ရပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ပကတိအလိုအားဖြင့် ဝေဒနာသည်  
ဆိုသည်လည်း မဟုတ်၊ ကောင်းသည်လည်း မမည်။ ဝေဒနာကြောင့် စိတ်  
တည်ကြည်မှု မလွတ်လျှင်(ယောဂီ၏အဖို့) ကောင်းသော ဝေဒနာဖြစ်သည်ဟု  
ဆိုရ၏။ ဝေဒနာကို ဥပေက္ခာမရှုနိုင်လျှင် မကောင်းသောဝေဒနာ ဖြစ်သည်ဟု  
ဆိုရ၏။

ဤဝိပဿနာဉာဏ်ကို သင်္ခါရရူပေက္ခာဉာဏ်ဟု ခေါ်သည်။ သင်္ခါရ  
တို့ကို ဥပေက္ခာပြုခြင်းအနက်ရှိ၏။ ဤဉာဏ်အဆင့်သို့ရောက်သော ယောဂီ  
ပုဂ္ဂိုလ်သည် ပေါ်လာသမျှသော ဝေဒနာတို့ကို ဥပေက္ခာပြုနိုင်ခြင်းကြောင့်  
သင်္ခါရတို့၏ လွှမ်းမိုးခြယ်လှယ်ခြင်းကို ဖျက်ဆီးရန် အခွင့်အလမ်းအဖြစ်  
အသုံးချ၏။ သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်မှ တစ်ဆင့်စိတ်၏ မဂ်ဉာဏ်ကို ရရှိ၍  
ဝဋ်ဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်မှုကို ရရှိပေသည်။

### လွတ်မြောက်မှု၏အဓိပ္ပါယ်

ဝဋ်မှလွတ်မြောက်ခြင်းသဘောသည် တကယ်ဖြစ်နိုင်၏။ သင်္ခါရ အပေါင်းမှ လွတ်မြောက်ပြီးလျှင် ဆင်းရဲအပေါင်းမှလွတ်မြောက်ခြင်းသည် အားထုတ်သူတို့အဖို့ ရနိုင်သော ရလဒ်ကြီးဖြစ်ပါသည်။ ဘုရားရှင်၏ ဟောပြော မှာ-

(ရဟန်းတို့) အကြင်နိဗ္ဗာန်အရပ်၌ ရပ်တရားအပေါင်းတို့လည်း မရှိ၊ ဈာန်တရားအပေါင်းတို့လည်း မရှိ၊ ပစ္စုပ္ပန်လောက၊ တမလွန်လောကလည်း မရှိ၊ နှစ်ပါးစုံသော လ၊ နေတို့သည်လည်း မရှိကုန်၏။ ထိုနိဗ္ဗာန်သည် ရှိသည်သာတည်း။ (ရဟန်းတို့) ထိုနိဗ္ဗာန်၌လည်း တစ်စုံတစ်ခုသော ဘဝမှ လာခြင်းကို ငါမဟော၊ တစ်စုံတစ်ခုသောဘဝသို့ သွားခြင်းကိုလည်း ငါမဟော၊ တစ်စုံတစ်ခုသောအရပ်၌ တည်ခြင်းကိုလည်း ငါမဟော၊ ရွှေလျားစုတေခြင်း ကိုလည်း ငါမဟော၊ ပဋိသန္ဓေအားဖြင့် ဖြစ်ခြင်းကိုလည်း ငါမဟော၊ ထိုနိဗ္ဗာန်သည် တည်ရာမရှိ၊ ဖြစ်ခြင်းမရှိ၊ အာရုံပြုမှုမရှိသည်သာတည်း။ ဤသဘောသည်သာ ဆင်းရဲ၏ အဆုံးတည်း။

(ဥဒါန်းပါဠိတော်၊ ပဌမ၊ နိဗ္ဗာနပဋိသံယုတ္တသုတ်)။

ထို့ပြင်လည်း ဤသို့ဟောတော်မူပါသည် -

ရဟန်းတို့၊ ဖြစ်ပေါ်မှုမရှိသော ထင်ရှားဖြစ်နေမှု မရှိသော၊ ပြုလုပ် ထားမှုမရှိသော၊ စီရင်ထားမှုမရှိသော နိဗ္ဗာန်သည်ရှိ၏။ (ရဟန်းတို့) ဖြစ်ပေါ်မှု မရှိသော၊ ထင်ရှားဖြစ်နေမှုမရှိသော၊ ပြုလုပ်ထားမှုမရှိသော၊ စီရင်ထားမှု မရှိသော ထိုနိဗ္ဗာန်သည် အကယ်၍မရှိပါမူ ဤလောက၌ ဖြစ်ပေါ်လာမှု၊ ထင်ရှားဖြစ်နေမှု၊ ပြုလုပ်ထားမှု၊ စီရင်ထားမှုသဘောရှိသော ခန္ဓာငါးပါးမှ ထွက်မြောက်ရာသည် မထင်ရှားရာ၊ (ရဟန်းတို့) အကြင်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာမှု မရှိသော ထိုနိဗ္ဗာန်သည် ရှိ၏။ ထို့ကြောင့်သာ ဖြစ်ပေါ်လာမှု၊ ထင်ရှားဖြစ်နေမှု၊ ပြုလုပ်ထားမှု၊ စီရင်ထားမှုသဘောရှိသော ခန္ဓာငါးပါးမှ ထွက်မြောက်ရာသည် ထင်ရှား၏။ (ဥဒါန်းပါဠိတော်၊ တတိယနိဗ္ဗာန၊ ပဋိသံယုတ္တသုတ်)။

နိဗ္ဗာန်ဆိုသည်မှာ တမလွန်တွင် ရောက်ရှိခံစားအပ်သော ဘဝထူး မဟုတ်ပါ။ မျက်မှောက်တွင်ပင် ကိုယ်တိုင် မျက်မှောက်ပြုနိုင်သော တရားထူး ဖြစ်ပါသည်။ နိဗ္ဗာန်ကို ဖော်ပြရာတွင် မရှိခြင်း၊ မဟုတ်ခြင်းတို့ဖြင့်သာ ပြောဆို ကြရသော်လည်း နိဗ္ဗာန်သည် မရှိသောအရာမဟုတ်။ အရှိတရားဖြစ်၍ ကိုယ်တိုင်တွေ့သိခံစားနိုင်သော တရားဖြစ်၏။ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတို့ကို လွန်မြောက်သော တရားဖြစ်ခြင်းကြောင့် ရုပ်နာမ်တရားတို့တွင်သာ ကျက်စား နိုင်စွမ်းရှိသော ဝေါဟာရစကားတို့ဖြင့် ဖော်ပြခြင်းငှာ မဖြစ်နိုင်ခြင်းကြောင့် သာလျှင် မရှိခြင်း၊ မဟုတ်ခြင်းတို့ဖြင့် အဓိပ္ပါယ်ကို ဖွင့်ဆိုခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ နှိုင်းခိုင်းအပ်သော အမျိုးအစား အမျိုးကွဲတစ်စုံတစ်ရာမျှမရှိသော် နိဗ္ဗာန်ကို လောကသုံးဝေါဟာရဖြင့်ပြောဆိုလျှင် မရှိပုံ၊ မဟုတ်ပုံတို့နှင့်သာ သရုပ်ဖော် ရပါသည်။

စင်စစ်သော်ကား ကိုယ်တိုင်တွေ့ရမှ သိနိုင်သောအရာကို နားလည် နိုင်သော လောကဝေါဟာရတို့ဖြင့် သရုပ်ဖော်ပြခြင်းသည် အဓိပ္ပါယ်ကင်းမဲ့ပါ သည်။ လောကီဝေါဟာရတို့ဖြင့် သရုပ်ဖော်လျှင် အဓိပ္ပါယ်ရှုပ်ထွေးဖွယ်သာရှိ၏။ ဘုရားရှင် ညွှန်ပြတော်မူခဲ့သည်မှာ- “ဤဒုက္ခချုပ်ငြိမ်းခြင်းဟူသော နိရောဓ သစ္စာတရားသည် ကိုယ်တိုင်မျက်မှောက်ပြုအပ်သော တရားဖြစ်၏” ဟု ညွှန်ပြ တော်မူပါသည်။ (ဓမ္မစက္ကပဝတ္ထနသုတ်)။

ကိုယ်တိုင်မျက်မှောက်ပြုခြင်းကြောင့် ဒိဋ္ဌဓမ္မသိမြင်သူအဖို့ နိရောဓ သည် အမှန်တရားဖြစ်ကြောင်း ရှင်း၍နေ၏။ သရုပ်ဖော်ရန် မလိုတော့ပြီ။ (ဝိမုတ္တိဉာဏဒဿနခေါ) ကိလေသာမှ လွတ်မြောက်ခြင်းကြောင့် ဝဋ်ဆင်းရဲမှထွက်မြောက်ခြင်းကို ကိုယ်တိုင်သိမြင်နိုင်ရေး (ဝါ) မျက်မှောက်ပြု နိုင်ရေးအတွက် ရှေးဦးစွာ ပညတ်နယ်ကိုလွန်၍ သိနိုင်ရမည့်ပြင်၊ ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့၏ ချုပ်ဆုံးပျောက်ကွယ်မှုကို တွေ့သိနိုင်သောဉာဏ်ကို ပေါက် မြောက်နိုင်ရမည် ဖြစ်သည်။ ပညတ်နယ်ကိုလွန်၍ သိမြင်နိုင်စွမ်းရင့်သန်လေ လေ တဏှာ ဒေါသနှင့် ရာဂစသော ကိလေသာများမှ ကင်းကွာလေလေဖြစ်ပေ



သည်။ လောကီအကျိုးဆက်တို့ကို လွန်မြောက်ပြီးလျှင် လောကုတ္တရာနယ်သို့ (လှေကားတစ်ထစ်ချင်း တက်သွားသည်နှင့်တူသော) ဉာဏ်အမြင် တစ်ဆင့်စီ ပေါ်လာ၏။ နောက်ဆုံးတွင် မဂ်ဉာဏ်ကို ရရှိကာ နိဗ္ဗာန်ဝင်ရလေသည်။ နိဗ္ဗာန်ကို လိုချင်မှုဖြင့် တောင့်တနေရန်လည်း မလို၊ ရနိုင်ပါ့မလားဟူ၍ သံသယဖြစ်ဖွယ်လည်း မရှိချေ။ တရားလမ်းကြောင်းအတိုင်း မှန်ကန်စွာ ကျင့်ကြံအားထုတ်သူအတွက် မုချရှိမည့် အကျိုးတရားဖြစ်သည်။ ဘယ်တော့ရ မလဲဟူ၍ကား မပြောသာပေ။ အတိတ်က ဖြည့်ကျင့်ဆည်းပူးခဲ့သည့် ကုသိုလ် သင်္ခါရတွေ၏ ပြည့်စုံရင့်ကျက်မှုနှင့် မျက်မှောက်ကျင့်ကြံမှုသည် သင်္ခါရ အမြစ်ပြတ်အောင် ဆောင်ကြဉ်းနိုင်မှုတို့အပေါ်တွင် တည်၏။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်အဖို့ လုပ်နိုင်သည့် အလုပ်နှင့် လုပ်ရန်ရှိသောအလုပ်မှာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်ပေါ်လာသည့် ဝေဒနာ တစ်ခုချင်းကို လက်မလွတ်အောင် စောင့်ကြည့်၍ ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှုကို ဆက် လက်၍ လုပ်ဆောင်နေရန်သာ ရှိပေသည်။

နိဗ္ဗာန်ရောက်မည့်နေ့ကို အတတ်မပြောသာသော်လည်း နိဗ္ဗာန်နှင့် တရွေ့ရွေ့နီးကပ်၍ လာနေခြင်းကို ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်က အခိုင်အမာပြောနိုင်၏။ မျက်မှောက်ကာလကို ကောင်းစွာထိန်းကျောင်းနိုင်ခြင်းကြောင့် မျက်မှောက်မှာ ပင် ငြိမ်းအေးမှု ခံစားရ၏။ ပြင်ပ၌ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်တွင်း၌ဖြစ်စေ မည်သည့်အခြေ အနေမျိုး ဖြစ်ပေါ်နေစေကာမူ ဥပေက္ခာပြုနေသော စိတ်သည် ဒုက္ခမှလွတ် မြောက်လျက်ရှိပေသည်။ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုပြီးသူ (ရှင်သာရိပုတ္တရာ)က အောက်ပါကဲ့သို့ ဟောမိန့်တော်မူခဲ့ပါသည်။ “တဏှာကုန်ခန်းခြင်း၊ ဒေါသ ကုန်ခန်းခြင်း၊ မောဟကုန်ခန်းခြင်းကို နိဗ္ဗာန်ဟု ခေါ်ဆိုရ၏။” (သံယုတ်ပါဠိတော်၊ နိဗ္ဗာနပဋ္ဌာသုတ်)။

လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတရားများ ကင်းစင်သည်နှင့်အမျှ နိဗ္ဗာန်ကို ခံစားရပေသည်။

ဝိပဿနာတရားကို နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာ ကျင့်ကြံအားထုတ်သူ အဖို့မှာ ဤနိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ခံစားရပါသည်။ စင်စစ်သော်ကား အကာလိက ဂုဏ်တော်နှင့် ပြည့်စုံသောတရား၏တန်ခိုးတော်ကြောင့် တရားနှင့်အညီ

နေထိုင်သူအဖို့ မျက်မှောက်မှာပင် တရားတော်၏အကျိုးကို ခံစားရသည်သာ ဖြစ်၏။ တမလွန်ဘဝတွင်သာ ခံစားရသည်မဟုတ်ချေ။ မဂ္ဂလမ်းစဉ်တွင် ခြေလှမ်းတိုင်း ခြေလှမ်းတိုင်း ဤချမ်းသာကို ရရှိ၍ ခြေလှမ်းတိုင်းသည် နိဗ္ဗာန်နန်းဆီသို့ ဖြောင့်တန်း၍သာ ချဉ်းကပ်လျက်ရှိနေပေသည်။ သင်္ခါရကင်း သော မျက်မှောက်ခဏသည် ငြိမ်းအေး၏။ ဤသို့ ငြိမ်းအေးသော ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းသည် ကိလေသာတို့မှ လုံးဝကင်းစင်ရာ နိဗ္ဗာန်စခန်းဆီသို့ နီးသည် ထက်နီးလာစေ၏။

နိဗ္ဗာန်ကို ဖြစ်ပေါ်စေရန် လုံးပန်း၍ မရနိုင်ကောင်းပေ။ နိဗ္ဗာန်သည် ဖြစ်ပေါ်လာသောတရား မဟုတ်ချေ။ သူ့အလိုလိုရှိနေသော တရားသာလျှင် ဖြစ်၏။ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်စေတတ်သော ဥပေက္ခာတရားကိုကား ဖြစ်ပေါ်စေရန် အားထုတ်၍ ရနိုင်၏။ တုံ့ပြန်မှုခေါ်သော သင်္ခါရတရားကို ဆင်ခြင်သုံးသပ် သော ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းမှာပင် ပရမတ်တရားတို့ကို ဆင်ခြင်နေခြင်းဖြစ် သဖြင့် နိဗ္ဗာန်ဓာတ်ကို ထိုးထွင်း၍ သိမြင်လျက်ရှိလေသည်။ စိတ်၏ အမြင့်မြတ် ဆုံး လက္ခဏာသည် သတိသမ္ပဇဉ်ကို အခြေပြုသည့် ဥပေက္ခာတရားပင်တည်း။

**ချမ်းသာစစ် ချမ်းသာမှန်**

တစ်ခါတွင် ဘုရားရှင်အား ချမ်းသာစစ် ချမ်းသာမှန်အကြောင်း ရှင်းလင်းဟောကြားပါရန် လျှောက်ထားသဖြင့် ကောင်းမြတ်သော ကျင့်ဆောင် ဖွယ်များကို ရေတွက်၍ ပြတော်မူခဲ့၏။ ထိုကျင့်ဆောင်ဖွယ်များအတိုင်း ကျင့်သုံး လိုက်နာသူသည် မကောင်းမှုကင်းဝေး၍ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတို့ဖြင့်သာ ပြည့်စုံ နေမည်ဖြစ်၍ မင်္ဂလာတရားများဟူ၍ သမုတ်တော်မူခဲ့ပါသည်။ အဆိုပါ မင်္ဂလာ တရားများကို (အကြမ်းအားဖြင့်) နှစ်မျိုးနှစ်စား ခွဲခြားနိုင်ပါသည်။ မိသားစု နှင့်တကွ ပတ်ဝန်းကျင်၏ ကောင်းကျိုးချမ်းသာဖြစ်စေရန် လုပ်ဆောင်သော ကျင့်ဝတ်ဖြစ်သော အလုပ်များနှင့် မိမိစိတ်ကို သန့်စင်အောင် လုပ်ရသော အလုပ်များဟူ၍ နှစ်ပိုင်းခွဲခြားနိုင်ပါသည်။ မိမိ၏ကောင်းကျိုးနှင့် သူတစ်ပါး၏

ကောင်းကျိုးတို့သည် ခွဲခြား၍မရနိုင်အောင် ဆက်သွယ်လျက်ရှိ၏။ ယင်း ဒေသနာတော်၏နိဂုံးတွင် ဘုရားရှင် ဟောကြားတော်မူချက်မှာ -

(အမောင်နတ်သား) လောကဓံတို့နှင့်တွေ့သော အကြင်ရဟန္တာ ပုဂ္ဂိုလ်၏ စိတ်သည် မတုန်လှုပ်၊ စိုးရိမ်ခြင်းမရှိ ကိလေသာမြှူကင်း၏။ ဘေးရန် မရှိ။ ဤတရား(လေးပါး)သည် မြင့်မြတ်သော မင်္ဂလာတရားတည်း။  
(မင်္ဂလာသုတ်၊ သုတ္တန်နိပါတ်ပါဠိတော်)

မိမိရင်တွင်းမှာ ဖြစ်ပေါ်လာသမျှသော အခြင်းအရာတို့ကိုလည်း ကောင်း၊ ပြင်ပမှာ တစ်ကမ္ဘာလုံး၌ ဖြစ်ပေါ်လာသမျှ အခြင်းအရာတို့ကိုလည်း ကောင်း၊ တည်ငြိမ်အေးချမ်းစွာဖြင့်သာ ရင်ဆိုင်နိုင်သူဖြစ်ခဲ့လေပြီ။ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု စိုးစဉ်းမျှမရှိသော ပကတိကြည်လင်အေးချမ်းသော အပြုံးဖြင့် လောကကြီး၏ နိမ့်တုံမြင့်တုံအခြေအနေအပေါင်းကို ကောင်းစွာသည်းခံနိုင်လေပြီ။ ရင်တွင်းမှ စတင်ပေါက်ဖွားသော ဥပက္ခာတရား၏ အစွမ်းဖြင့် မတည်ငြိမ်သော လောကကို တည်ငြိမ်သောစိတ်ဖြင့် ရှုမြင်နိုင်လေပြီ။ သာယာဖွယ် အဖြစ်မျိုး၊ မသာယာဖွယ် အဖြစ်မျိုး၊ လိုလားအပ်သော အဖြစ်မျိုး၊ မလိုလားအပ်သော အဖြစ်မျိုးတို့ကို ရင်ဆိုင်ရာတွင် စိုးရိမ်ထိတ်လန့်မှုမရှိ၊ လုံခြုံစိတ်ချစွာပင် နေတတ်၏။ အကြောင်းမူကား အရာခပ်သိမ်းတို့သည် ပြောင်းလဲခြင်းသဘောရှိကြောင်းကို ဆင်ခြင်မိခြင်းကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။ ဤသို့ လောကဓံကို ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်းသည် မင်္ဂလာတရားပင် ဖြစ်ပါသည်။

တဏှာ ဒေါသ စသည်တို့ ကင်းခြင်းသည် မိမိချမ်းသာမှုအတွက် ကျေနပ်နေပြီးလျှင် တစ်ပါးသူတို့၏ ဒုက္ခကို မစဉ်းစားဘဲ နေခြင်းမျိုး မဟုတ်ချေ။ စင်စစ်သော် ဥပေက္ခာ၏ သဘောမှာ သူတော်စင်တို့၏ မြင့်မြတ်သော စိတ်ထားပင် ဖြစ်၏။ စိတ်၏ သန့်စင်မွန်မြတ်မှုကို ညွှန်ပြသည့် လက္ခဏာတစ်ရပ် ဖြစ်၏။ နှစ်သက်မှုနှင့် မနှစ်သက်မှုတို့ကြားတွင် မျှတသော သဘောထား ဖြစ်၏။ အသိဉာဏ်ကင်းမဲ့စွာ တုံ့ပြန်လေ့ရှိသော ပုထုဇဉ်၏ စရိုက်ဆိုးကို ပယ်စွန့်ပြီးသော ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်အဖို့မှာ မိမိနှင့်တကွ တစ်လောကလုံး

၏ အကျိုးရှိရာရှိကြောင်းကိုသာ ဖြစ်စေလိုသောအာသီတဖြင့် အကျိုးကျေးဇူး ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သော အလုပ်တို့ကိုသာ လုံ့လပြုတတ်ခြင်း ဖြစ်၏။ မြင့်မြတ်သော ဥပေက္ခာစိတ်နှင့်အတူ သူတော်စင်၏ မနောတွင်ကိန်းအောင်းသော မေတ္တာ ဆိုသည်မှာ မိမိအတွက် တစ်စုံတစ်ရာအကျိုးရရှိရန် မျှော်လင့်ချက်မပါသော သူတစ်ပါး ကောင်းစားလိုစိတ်သက်သက်ဖြစ်သည်။ ကရုဏာဆိုသည်မှာ ဒုက္ခရောက်နေသူအပေါ်တွင် သနားစိတ်ဖြစ်သည်။ မုဒိတာဆိုသည်မှာ အောင်မြင်မှု၊ ချမ်းသာမှု ရရှိသူတို့အပေါ်တွင် စာနာမှုဖြင့် ဝမ်းမြောက်စိတ် ဖြစ်၏။ ဤမြင့်မြတ်သော စိတ်လေးမျိုးကို ဝိပဿနာအားထုတ်မှုမှ မလွဲမသွေရရှိပေသည်။

ယခင်ကဆိုလျှင် ကောင်းသောအရာဝတ္ထုရှိလျှင် မိမိအတွက် သိမ်း ဆည်းထားပြီးလျှင် မိမိ မလိုချင်သောပစ္စည်းကို သူတစ်ပါးအား ပေးခဲ့၏။ ယခုအခါ သူတစ်ပါးအကျိုးနှစ်နာမှုဖြင့် ကိုယ့်ချမ်းသာမှုကို ရယူလိုခြင်းသည် ဖြစ်နိုင်ကောင်းသော အရာမဟုတ်၊ သူတစ်ပါးအား ပေးကမ်းခြင်းဖြင့် မိမိမှာ ချမ်းသာမှုရကြောင်းကို သိရပေပြီ။ ထို့ကြောင့် မိမိမှာရှိသော ကောင်းမြတ်သော အရာတို့ကို သူတစ်ပါးနှင့်မျှဝေခံစားရန် အားထုတ်၏။ ဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်မှုကို ရရှိသောအခါ ဤသည်ကား တကယ့်ချမ်းသာမှု မင်္ဂလာကြီးပေတည်းဟု သိရ၏။ သိရှိသည့်အလျောက် ဤချမ်းသာကြီးကို သူတစ်ပါးအားလည်း ရရှိခံစား စေလို၏။ သူတစ်ပါးအား မိမိခံစားရသော တကယ့်ချမ်းသာမှုဟူသော ဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်မှုကို ခံစားစေလို၏။

ဝိပဿနာအားထုတ်ခြင်းသည် မေတ္တာဘာဝနာစီးဖြန်းမှုအတွက် အကြောင်းအထောက်အပံ့ကောင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ယခင်ကဆိုလျှင် မေတ္တာ စိတ်ကို ပါးစပ်က အမွှမ်းတင်၍သာ ပြောခဲ့ရသော်လည်း နှလုံးသားတွင် လောဘ၊ ဒေါသ မကင်းနိုင်သေးချေ။ ဝိပဿနာ အားထုတ်ပြီးသောအခါ တို့ပြန်တတ်မှု အတန်အသင့်ချုပ်တည်းနိုင်ပြီ ဖြစ်ခြင်းကြောင့် တစ်ကိုယ်ကောင်း စိတ် ပပျောက်ပြီးလျှင် မေတ္တာစိတ်သည် နှလုံးသားမှ ယိုစိန်၍ ထွက်လာလေပြီ။ စိတ်ကို သန့်စင်အောင် ပွားများထားသူ၏အဖို့ မေတ္တာဓာတ်သည် ပတ်ဝန်းကျင်

သို့ ပျံ့နှံ့ကာ သတ္တဝါအပေါင်းအား ငြိမ်းချမ်းခြင်း၊ စိုပြည်သာယာခြင်းများ ကိုသာ ဖြစ်စေပေသည်။

စိတ်ကို အစဉ်တည်ငြိမ်အောင် ထားရမည်ဆိုလျှင် ဘဝ၏ပျော်စရာ၊ ရှင်စရာတွေကို ခံစားခွင့်မရှိတော့ပြီလောဟူ၍ တွေးမိသူများ ရှိတတ်ပါသည်။ ထိုသူတို့အမြင်တွင် ဆေးရောင်စုံရှိပါလျက် တစ်ရောင်တည်းသာ ခြယ်သော ပန်းချီကားကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ စန္ဒယားသံစဉ်တွေထဲမှ သံစဉ်တစ်မျိုးတည်း သာ တီးနေသကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ လောကကြီးသည် ငြီးငွေ့စရာသာ ဖြစ်နေပေလိမ့်မည်ဟု ထင်မှတ်ကြ၏။ ဤအမြင်သည် ဥပေက္ခာ၏ သဘောကို လွဲမှားစွာ နားလည်ခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ အမှန်မှာ စန္ဒယားက အသံမညီသော ကြောင့် တီးသူကလည်း မတီးတတ်သောကြောင့်သာ ဖြစ်သည်။ အသံကြောင် နေသော စန္ဒယားကို တီးသူက “ကိုယ့်သီချင်းနဲ့ ကိုယ်ပဲဟေ့” ဟူသော မာနစွဲ ဖြင့် စန္ဒယားခလုတ်များကို ဖွတ်လျှောက်နှိပ်နေပါက နားငြီးဖွယ်သာ ဖြစ်ပေ လိမ့်မည်။ စန္ဒယားကို အသံညှိတတ်ပြီးလျှင် ကောင်းစွာတီးတတ်ပါလျှင် စန္ဒယားမှဂီတသံကို ခံစားရမည်သာ ဖြစ်သည်။ စန္ဒယား၏ သံစဉ်တွင် အနိမ့်ဆုံးအသံမှ အမြင့်ဆုံးအသံထိအောင်တီးလျှင် သာယာနာပျော်ဖွယ် အသံများသာ ပေါ်ထွက်လာမည် ဖြစ်သည်။

ဘုရားရှင် ဟောတော်မူခဲ့သည်မှာ “ထိုသို့ ကျင့်လတ်သော် ဖြူစင် စေတတ်သော သမထ ဝိပဿနာတရားတို့သည်လည်း တိုးပွားကုန်လတ္တံ့။ ပညာ၏ ပြည့်စုံခြင်း၊ ပြန့်ပြောခြင်းတို့လည်း ယခုဘဝ၌ပင် ထူးသောဉာဏ်ဖြင့် ကိုယ်တိုင်မျက်မှောက်ပြုလျက် ရောက်၍နေရလတ္တံ့။ ဝမ်းမြောက်ခြင်း ‘ပါမောဇ္ဇ’ သည် လည်းကောင်း၊ နှစ်သိမ့်ခြင်း ‘ပီတိ’ သည် လည်းကောင်း၊ ငြိမ်းအေးခြင်း ‘ပဿဒ္ဓိ’ သည် လည်းကောင်း၊ အောက်မေ့ခြင်း ‘သတိ’ သည် လည်းကောင်း၊ ဆင်ခြင်ခြင်း ‘သမ္မုတေဉ်’ သည် လည်းကောင်း၊ ချမ်းသာစွာနေခြင်း ‘သုခ’ သည် လည်းကောင်း ဖြစ်လတ္တံ့။ (ဒီဃနိကာယ်၊ ပေါဋ္ဌပါဒသုတ်) ။

စိတ်ဓာတ်တည်ငြိမ်မှုရှိလျှင် ဘဝ၏သာယာ စိုပြည်မှုတို့ကို ပို၍ ခံစားနိုင်၏။ ချမ်းသာသော အခြေအနေနှင့် ကြုံရသောအခါ ချမ်းသာမှုကို

အပြည့်အဝပင် ခံစားရင်း ချမ်းသာပါတကားဟူ၍လည်း သတိပြုမိခြင်း ရှိနေအပ်၏။ ချမ်းသာ ကွယ်ပျောက်သွားသောအခါမှာ ဝမ်းနည်း ပန်းနည်း ဖြစ်မနေအပ်။ အပြုံးမပျက်ပင် လောကဓံကို နှလုံးသွင်းနိုင်ရမည်။ အလားတူပင် မချမ်းသာသောအခြေအနေနှင့် ကြုံရသောအခါ စိတ်ပျက်အားငယ်ခြင်း မဖြစ်အပ်ပါ။ ဒါမျိုးဟာ တစ်ချိန်ချိန်တော့ ကြုံရမှာမလွဲဘူးပေ။ ဟူ၍ လောကဓံကို နားလည်နိုင်ရမည်။ ဤသို့ တရားနှင့်ဖြေသိခွဲရာမှ ဆင်းရဲမှုကို တစ်နည်းနည်းဖြင့် ပြေပျောက်ရန် လမ်းစပေါ်ကောင်း ပေါ်နိုင်ပေသည်။ မပေါ်ဟုဆိုလျှင်လည်း ဆင်းရဲခြင်းသည်လည်း အမြဲမရှိပါတကားဟူ၍ အနိစ္စသဘောကို နှလုံးသွင်းကာ စိတ်အေးချမ်းသာ ရှိသင့်ပေသည်။ ဤသို့ စိတ်ကို ကျပ်တည်းအောင် မဖြစ်စေဘဲ အခြေအနေမှန်သမျှကို အသင့်အတင့်နှလုံးသွင်းတတ်ပါက ဘဝသည် သာယာ၍ နေမည်ဖြစ်သည့်ပြင် နေပျော်သော ဘဝမျိုး (ဝါ)နေရကျိုး နှပ်သော ဘဝမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဝိပဿနာဆရာကြီး ဦးဘခင်၏ တပည့်ယောဂီများ အပေါ်၌ ယောဂီအမူအရာ ဣန္ဒြေသိက္ခာများကို မတွေ့မြင်ရတတ်ကြောင်း ပြောဆိုသံများ ကြားရဖူးပါသည်။ ထိုသို့ ဝေဖန်သူတို့ကိုယ်တိုင်ပင် ဦးဘခင်၏ တပည့်များသည် ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်လုပ်နေဆဲတွင် လေးစားစွာ ကြိုးပမ်းအားထုတ်ကြသည်ကို ဝန်ခံကြ၏။ ၎င်းတို့အမြင်တွင် ထိုယောဂီတို့သည် ကမ္မဋ္ဌာန်း အလုပ်ပြီးချိန်များတွင် ပြုံးရွှင်၍ နေကြသည်ဟု ဆိုပါသည်။ ဤဝေဖန်မှုကို ကျေးဇူးရှင် ဝေဘူဆရာတော်ကြီး၏နားသို့ ပေါက်သွားသည့်အခါ ဆရာတော်ကြီးက ထိုယောဂီတို့နှင့်ပတ်သက်၍ မိန့်ကြားတော်မူခဲ့သည်မှာ “သူတို့က ပြုံးနေကြမှာပေါ့၊ ပြုံးနိုင်ကြတာကိုး” ဟူ၏။ ထိုယောဂီတို့ ပြုံးခြင်းမှာ ရာဂ၊ မောဟစသော တွယ်တာမှုကြောင့် ပြုံးခြင်းမဟုတ်၊ တရားရသူ၏ ပြုံးခြင်းသာဖြစ်သည်။ စိတ်ကို သန့်စင်အောင် ပြုပြီးသူတစ်ဦးသည် မျက်မှောင်ကုပ်၍ မနေတတ်ပါ။ ရင်တွင်းငြိမ်းသူသည် ပြုံး၍ နေတတ်ပါသည်။ ဝဋ်ဒုက္ခ ဇာတ်သိမ်းကြောင်းတရားကို တွေ့ရသူသည် ကြည်ရွှင်ချမ်းမြေ့လျက်ရှိရမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။

ရင်တွင်းမှာ ဖြစ်ပေါ်နေသော ငြိမ်းချမ်းမှု၊ ဥပေက္ခာထားမှုနှင့် မေတ္တာ  
ဓာတ်တို့၏ လက္ခဏာဖြစ်၍ ဘဝ၏ နိဗ္ဗိတံ မြင့်တံ့ အခြေအနေတို့ကို ကြည့်လင်  
ရှင်ယုတ္တ ရင်ဆိုင်တတ်သော ထိုအပြုံးသည် တကယ့်ချမ်းသာမှုကို ဖော်ညွှန်းပါ  
သည်။ ဤချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုသည် တရားတော်၏ ရလဒ်အမွန်ဖြစ်ပါသည်။

### အမေးများနှင့် ဖြေကြားချက်များ

မေး။ စွဲစွဲလမ်းလမ်းဖြစ်တဲ့ အတွေးများကို ကိုယ်မှာခံစားရတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာနဲ့  
သဘောချင်းတူတယ်လို့ သဘောထားဖို့ သင့်ပါသလား။

ဦးကိုအင်ကာဖြေ။ စွဲစွဲလမ်းလမ်းဖြစ်နေသောစိတ်ကို စွဲလမ်းစိတ်လို့သာ  
မှတ်ထားလိုက်ပါ။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုပါပဲ။ တစ်ချိန်ချိန်တုန်းက  
စိတ်မှာ အဓိကရ မှတ်မိလောက်အောင် ပေါ်ခဲ့ဖူးတဲ့  
အတွေးတစ်ခုဟာ ခုအခါ သိစိတ်ထဲ ဝင်ရောက်လာတာပါ။ အဲဒီစိတ်ကို  
အသေးစိတ်ဆက်ပြီး တွေးမနေပါနဲ့။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဟာ စိတ်လှုပ်ရှားမှုပါပဲ။  
အဲဒီအတွေးနဲ့အတူ ဘယ်လို ဝေဒနာ ခံစားရပါသလဲ။ စိတ်လှုပ်ရှားမှု ဖြစ်တယ်  
ဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဝေဒနာတစ်ခုခုမပေါ်ဘဲ မနေပါဘူး။ အဲဒီ ဝေဒနာကို  
ဂရုစိုက်ပြီးကြည့်ပါ။

မေး။ အဲဒီ စိတ်လှုပ်ရှားမှုနဲ့ စပ်သွယ်နေတဲ့ ဝေဒနာကို ရှာကြည့်ရမှာ  
ပါလား။

ဖြေ။ ပေါ်လာတဲ့ ဝေဒနာကိုပဲ ရှာမှတ်ပါ။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုနဲ့ ပတ်သက်တဲ့  
ဝေဒနာကို ရှာလို့ တွေ့မှာမဟုတ်ပါ။ ရှာဖို့လည်း ကြိုးစားမနေပါနဲ့။  
အကျိုးမရှိပါဘူး။ စိတ်လှုပ်ရှားမှု ဖြစ်ပေါ်ပြီဆိုရင် အဲဒီအခိုက်အတန့်မှာ  
ပေါ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဝေဒနာဟာ စိတ်လှုပ်ရှားမှုနဲ့ စပ်သွယ်မှု ရှိပါတယ်။  
အဲဒီဝေဒနာကိုသာ ရှာမှတ်ပါ။ ရှုရင်း ဆင်ခြင်ပြီး သိနေရမှာက ဒီဝေဒနာ  
တွေဟာ အနိစ္စပါတကား။ ဒီစိတ်လှုပ်ရှားမှုကလည်း အနိစ္စပါတကားလို့  
ဆင်ခြင်ပါ။ ဘယ်လောက် ကြာကြာ ဒါတွေဖြစ်ပေါ်နေမလဲလို့ စောင့်ကြည့်နေပါ။

အဲဒီအခါမှာ စိတ်လှုပ်ရှားမှုရဲ့ ဖြစ်ကြောင်းတရားကို အမြစ်က ဖြတ်လိုက် မိငြိဖြစ်လို့ အဲဒီစိတ် ပျောက် ကွယ်သွားတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

မေး။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုနဲ့ ဝေဒနာနဲ့ အတူတူပဲလို့ ဆိုရမလား။

ဖြေ။ သူတို့နှစ်ခုဟာ ဒဂါးတစ်ပြားရဲ့ ခေါင်းဘက်နဲ့ ပန်းဘက်လိုပဲ။ ရုပ်တရားနဲ့ နာမ်တရားနှစ်ပါးဟာ အချင်းချင်း ဆက်စပ်မှုရှိပါတယ်။ တကယ်တော့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုပေါ်တိုင်း ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဝေဒနာတစ်ခုခု နှင့် အတူပေါ်လာတယ်။ ဒါဟာ သဘာဝတရားပါ။

မေး။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုသက်သက်က နာမ်တရားပဲ မဟုတ်ပါလား။

ဖြေ။ မှန်ပါတယ်။ နာမ်တရားပါ။

မေး။ စိတ်ဟာ တစ်ကိုယ်လုံးနဲ့ အတူတူပဲလား။

ဖြေ။ စိတ်ဟာ တစ်ကိုယ်လုံးနဲ့ နီးနီးကပ်ကပ် ဆက်စပ်လျက်ရှိပါတယ်။

မေး။ သိစိတ်ဟာ ရုပ်ခြင်ကလေးတွေ အားလုံးထဲမှာ ရှိနေပါသလား။

ဖြေ။ ရှိနေပါတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုနဲ့ စပ်သွယ်တဲ့ဝေဒနာဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဘယ်နေရာမှာမဆို ပေါ်နိုင်ပါတယ်။ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ပေါ်တဲ့ ဝေဒနာတွေကို ရှုမှတ်နေရင် စိတ်လှုပ်ရှားမှုနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဝေဒနာကို ရှုပြီးဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါမှာ စိတ်လှုပ်ရှားမှုလည်း ပျောက်သွား ပါလိမ့်မယ်။

မေး။ တရားထိုင်နေသော်လည်း ဘာဝေဒနာမျှ မပေါ်ဘူးဆိုရင် ထိုင်ရတာ အကျိုးရှိပါသလား။

ဖြေ။ အာနာပါနသတိ အားထုတ်ရင် ငြိမ်သက်မှု ရရှိပြီးတော့ သမာဓိ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဝေဒနာကို ခံစားရမှသာ စိတ်ရဲ့နက်ရှိုင်းရာ အရပ်မှာ ကိလေသာတွေ ပယ်သတ်တဲ့အလုပ်က ရှိနေမှာပါ။ အဲဒီ အရပ်မှာ ဝေဒနာတွေ အမြဲမပြတ် ပေါ်နေတာပါ။ ဝေဒနာပေါ်တယ်ဆိုရင် တုံ့ပြန်မှုတွေ ဖြစ်တာပါ။

မေး။ နေ့စဉ်ဘဝမှာ အချိန်အားတဲ့အခိုက် ငြိမ်ပြီး ဝေဒနာရှုမှတ်မယ် ဆိုရင် ကျေးဇူးရှိနိုင်ပါသလား။



ဖြေ။ ရှိနိုင်ပါတယ်။ အားနေတဲ့ အခိုက်အတန့်ကလေးတွေမှာ မျက်စိဖွင့် ထားလျက်နဲ့ပဲ ဝေဒနာကို ရှုမှတ်နေသင့်ပါတယ်။

မေး။ သင်တန်းသား ယောဂီတစ်ဦး နိဗ္ဗာန်ရနေတဲ့အကြောင်း ဆရာက ဘယ်နည်းနဲ့ သိနိုင်ပါမလဲ။

ဖြေ။ သင်တန်းသား ယောဂီတစ်ဦးဦး နိဗ္ဗာန်ကို တွေ့နေတဲ့အခါမျိုးမှာ ဆရာတစ်ယောက်အနေနဲ့ စစ်ဆေးကြည့်နိုင်တဲ့ နည်းတွေရှိပါတယ်။ ဒီလို စစ်ဆေးသိရှိနိုင်ဖို့ရာ ဆရာလုပ်သူမှာ လေ့ကျင့်မှုကောင်း ကောင်းလိုပါတယ်။

မေး။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့အနေနဲ့ရော ကိုယ့်ကိုယ်ကို နိဗ္ဗာန်ရ မရ ဘယ်လို သိနိုင်ပါမလဲ။

ဖြေ။ သူတို့ရဲ့ ဘဝနေနည်းကို ထောက်ဆပြီး သိနိုင်ပါတယ်။ နိဗ္ဗာန် တကယ်ရဖူးသူတို့ဟာ သူတော်ကောင်းစိတ်ရှိကြပြီး စိတ်နှလုံး သန့်ရှင်းကြပါတယ်။ ငါးပါးသီလကို လုံခြုံအောင် စောင့်ထိန်းကြပါ တယ်။ မဟုတ်မမှန်တာ လုပ်မိတဲ့အခါ ဖုံးကွယ်လေ့မရှိဘဲ ဖွင့်ဟဝန်ခံတတ် ကြပါတယ်။ အမှားကို ထပ်မလုပ်မိဖို့လည်း ဂရုစိုက်တတ်ကြပါတယ်။ အခမ်း အနား အစီအရင်တွေဆိုတာ လက်တွေ့မှာ ဘာအကျိုးမျှမရှိကြောင်း သိတဲ့ အတိုင်း အပြင်ပန်းကိုင်းရှိုင်းရုံသေမှုတွေကို မလိုက်စားကြတော့ပါဘူး။ မဂ္ဂ လမ်းစဉ်ကို မတုန်မလှုပ်သက်ဝင်ယုံကြည်ကြပါတယ်။ ဒီအကျင့်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ရတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် တခြားအကျင့်တွေကိုမရှာကြတော့ပါဘူး။ နောက်ဆုံးအချက် အနေနဲ့ ကတော့ သူတို့ဟာ အတ္တစွဲကင်းကြပါတယ်။ ငါဆိုတဲ့ အစွဲကို ဖျောက် ပစ်ပြီးကြပါပြီ။ နိဗ္ဗာန်ရပြီးပြီဆိုတဲ့သူဟာ ခါတိုင်းလိုပဲ စိတ်မှာ အညစ်အကြေး တွေ ရှိခြင်းမရှိတော့မယ့် ကာယကံ၊ ဝစီကံမှုတွေမှာလည်း အပြစ်မကင်းဘဲ ဆက်ပြီးရှိ နေမယ်ဆိုရင်ဖြင့် သူရတယ်ဆိုတဲ့ နိဗ္ဗာန်ဟာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။ နိဗ္ဗာန်ရခဲ့သူ မှန်ရင် အနေအထိုင်မှာကိုပဲ သူတော်ကောင်းစိတ် ရှိ မရှိ ပေါ်လွင်ထင်ရှားနေရ ပါမယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာတစ်ယောက်အနေနဲ့တော့ သင်တန်းသားတို့ဟာ

နိဗ္ဗာန်ရပြီးကြောင်း ထောက်ခံချက် လက်မှတ်ထုတ်ပေးဖို့ နည်းလမ်းမကျပေ ဘူးပေါ့။ ဒီလိုသာ ထုတ်ပေးရမယ်ဆိုရင် သင်တန်းဆရာအတွက်ရော၊ သင်တန်း သားတွေအတွက်ရော ဂုဏ်တုဂုဏ်ပြိုင်သဘော သက်ရောက်သွားဖွယ်ရာ ရှိပါ တယ်။ သင်တန်းသားတွေက အဲဒီလက်မှတ်ရဖို့ပဲ ကြိုးစားကြပါလိမ့်မယ်။ သင်တန်းဆရာအတွက်ကလည်း လက်မှတ်ရ သင်တန်းသားဦးရေ များများ ထုတ်ပေးနိုင်တဲ့အတွက် နာမည်ကြီးဖို့ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါကျတော့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို မျက်မှောက်ပြုရေးက သာမန်ကိစ္စဖြစ်သွားပြီး လက်မှတ်ရ ရေးက အဓိက ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလိုဆိုတော့ အင်မတန် အမြီးအမောက် မတည့်တဲ့အနေမျိုး ဖြစ်ကုန်ပါလိမ့်မယ်။ တရားတော်စစ်စစ်က သတ္တဝါတွေ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ ရရှိစေရေးအတွက်သာ ဖြစ်ပါတယ်။ အကောင်းဆုံး ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်တာကတော့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို လက်ငင်းရရှိကြပြီးတော့ ဝဋ်ဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်စေရန်သာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာနဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်း သင်တန်းရဲ့ အဓိကရည်မှန်းချက်က လူအများအတွက် တကယ့်အကျိုးတရားကို ဆောင်ကြဉ်းဖို့သာ ဖြစ်ပါတယ်။ အတ္တကြီးထွားရေးအတွက် မဟုတ်ပါဘူး။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ဟာ ကစားစရာမဟုတ်ပါ။

မေ။ “ဆိုက်ကိုအနဲလစ်စစ်”(Psychoanalysis)နဲ့ ဝိပဿနာတို့ကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ရင် ဘယ်လိုရှိပါမလဲခင်ဗျာ။

ဖြေ။ ဆိုက်ကိုအနဲလစ်စစ်နည်းက ဝေဒနာရှင်ရဲ့စိတ်ကို လွှမ်းမိုးခြယ်လှယ် တဲ့ စိတ်တွင်းခံစားမှုတစ်ခုခုနဲ့ပတ်သက်ပြီး အတိတ်က တွေ့ကြုံခဲ့ရ တာတွေကို သိစိတ်မှာ ပြန်ပေါ်လာအောင် လုပ်တဲ့နည်းပါ။ ဝိပဿနာ အလုပ်ကတော့ စိတ်ရဲ့ နက်ရှိုင်းတဲ့အပိုင်းမှာ သခါရတရားတွေ ဖြစ်ပေါ်နေတာ ကို အဲဒီဖြစ်ရာဋ္ဌာနမှာလိုက်ပြီး ကြည့်ရတဲ့နည်းပါ။ ဆိုက်ကိုအနဲလစ်စစ်နည်း မှာလည်း ရုပ်ဓာတ်ပေါ်မှာ အတိတ်ဖြစ်ရပ်တွေဟာ ဝေဒနာအဖြစ် စွဲထင်ပြီး ကျန်ခဲ့တာကို သိနိုင်တယ် ဆိုပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးမှာပေါ်တဲ့ ဝေဒနာ အားလုံးကို လေ့လာသုံးသပ်တဲ့အခါ နက်ရှိုင်းတဲ့ စိတ်ရဲ့အလွှာ တစ်ခုချင်းမှာ သခါရတွေကို သိစိတ်မှာ ပေါ်လာစေပြီးတော့ သူ့ဟာသူ ပျောက်ကွယ်သွား

စေပါတယ်။ ဝိပဿနာနည်းက သင်္ခါရတွေကို စတင်ဖြစ်ပေါ်ရာ အရပ်ထိ လိုက်ပြီး သုံးသပ်တဲ့နည်းဖြစ်လို့ မြန်လည်းမြန် လွယ်လည်း လွယ်ပါတယ်။

မေး။ ကရုဏာဆိုတာ ဘာကို ခေါ်ပါသလဲ။

ဖြေ။ သတ္တဝါတွေ ဒုက္ခရောက်နေတာ တွေ့ရတဲ့အခါမှာ သူတို့ကို ဒုက္ခက လွတ်မြောက်စေလိုတဲ့ ဆန္ဒကို ကရုဏာခေါ်ပါတယ်။ တစ်ဖက်သား ဒုက္ခရောက်နေတာ တွေ့ရလို့ ကိုယ်က ငိုမယ်ဆိုရင် ကိုယ်ပဲ စိတ် မချမ်းမသာ ဖြစ်မှာပါ။ တရားသဘောနဲ့လည်း မညီပါဘူး။ ကရုဏာစိတ် ရှိရိုးမှန်ရင် တစ်ဖက်သားကို ဒုက္ခက လွတ်မြောက်စေဖို့ မေတ္တာအပြည့်အဝ ထားပြီးတော့ စွမ်းနိုင်သလောက် ကူညီပါ။ ကူညီမှုက ဘယ်လောက်ထိရောက် မယ်၊ မထိရောက်ဘူးဆိုတာကို တွက်မနေပါနဲ့။ မထိရောက်ခဲ့ရင် တခြားနည်းနဲ့ ကူညီဖို့သာ စိတ်ကူးပါ။ အဲဒီလို သဘောထားနိုင်တာဟာ တည်ငြိမ်တဲ့စိတ်က ပေါက်ပွားတဲ့ တကယ့်ကရုဏာစိတ်ပါပဲ။

မေး။ အကျွတ်တရားရဖို့အတွက် ဝိပဿနာနည်းနဲ့သာ လုပ်လို့ရနိုင် မယ်လို့ ဆိုလိုပါသလား။

ဖြေ။ အကျွတ်တရားရတယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သုံးသပ်ဆင်ခြင်ပြီးတော့ တုံ့ပြန်မှုသင်္ခါရတွေ ပပျောက်အောင် လုပ်ရပါတယ်။ အဲဒီလုပ်ရပ်ကို ဝိပဿနာပဲခေါ်ခေါ် ဘယ်လိုပဲခေါ်ခေါ် ခေါ်နိုင်ပါတယ်။ ဝိပဿနာ ဆိုတဲ့ စကားကို ကြားတောင်မှ မကြားဖူးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တချို့ဟာ ဒီအလုပ်ကို သူတို့ သဘောအလျောက် လုပ်နေကြတာပါပဲ။ တချို့ တကယ့်သူတော်စင်ကြီး တွေ အိန္ဒိယမှာ ပေါ်ခဲ့ဖူးတယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ သူတို့ ပြောပြပုံအရ သူတို့ဟာ မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်ထားကို ဒီနည်းနဲ့ ရရှိခဲ့ကြပါတယ်။ သူတို့ဟာ ဒီစိတ်ဓာတ်မျိုးကို တစ်ဆင့်စိတ်ကူးပြီး ရရှိခဲ့ကြတာမဟုတ်တဲ့အတွက် သူများကိုတော့ ရှင်းလင်း သင်ပြဖို့ မစွမ်းနိုင်ကြပါဘူး။ ဒီသင်တန်းမှာတော့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ အကျွတ် တရားရနိုင်တဲ့ကျင့်စဉ်ကို တစ်ဆင့်ချင်း သင်ပြတာကို ရရှိကြပါတယ်။

မေး။ ဝိပဿနာကို ကမ္ဘာသားအားလုံးအတွက် ဘဝနေနည်းလို့ ဆိုထား တော့ ဒီနည်းကိုကျင့်ကြတဲ့ ဘာသာခြားတွေအဖို့ ရှုပ်ထွေးစရာ

မဖြစ်ပေဘူးလား။

ဖြေ။ ဝိပဿနာဆိုတာ ဘာသာခြားတွေနဲ့ ပြိုင်ဆိုင်ဖို့ ဘာသာတစ်ခုကို ဗန်းပြတာ မဟုတ်ပါ။ ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ အယူဝါဒတစ်ခုကို မျက်စိမှိတ်ပြီး ယုံကြည်ဖို့ မတိုက်တွန်းပါဘူး။ သူတို့ ကိုယ်တွေ့တရား ကိုသာ အမှန်တရားလို့ လက်ခံကြပါလို့ ဆိုထားတာပါ။ ဒီမှာ သဘောတရားက အရေးမကြီးပါ။ လက်တွေ့ကျင့်စဉ်က အရေးကြီးပါတယ်။ ကျင့်စဉ်ဆိုတာ သီလ၊ သမာဓိနဲ့ စိတ်ရဲ့သန့်စင်မှုဖြစ်စေတဲ့ ဉာဏ်တို့ကို ဆိုတာပါ။ ဒီကျင့်စဉ်ကို ဘယ်ဘာသာကများ ကန့်ကွက်စရာရှိပါသလဲ။ ဘာကြောင့် ရှုပ်ထွေးဖို့ရှိပါ သလဲ။ ကျင့်စဉ်ကို အလေးထားရင် ဒီလိုသံသယတွေ ပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်။

### ဆီပုလင်းကို ပြန်ဖြည့်ခြင်း (သာဓကဝတ္ထု)

မိခင်တစ်ဦးသည် ဆီပုလင်းတစ်လုံးနှင့် တစ်ဆယ်တန်ငွေစက္ကူ တစ်ရွက်ကို သားငယ်အား ပေးအပ်၍ အိမ်အနီးရှိ ကုန်စုံဆိုင်သို့ ဆီဝယ်ရန် စေလွှတ်လိုက်၏။ သားငယ်သည် ဆီဝယ်ပြီး ပြန်အလာ လမ်းမှာဆီပုလင်း လွတ်ကျလေသည်။ ပုလင်းကို ပြန်ကောက်ယူသောအခါ ဆီပုလင်းထဲမှ ဆီ တစ်ဝက်ခန့် ဖိတ်စဉ်သွားကြောင်း တွေ့ရ၏။ “ဆီပုလင်း တစ်ဝက်တော့ ကုန်ပါပြီဗျာ၊ ကုန်ပါပြီဗျာ” ဟု ပြောဆိုငိုကြွေးယင်း မိခင်ထံသို့ ပြန်ပြော၏။ ကလေးသည် အလွန်စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်နေလေသည်။

မိခင်က အခြားသားတစ်ယောက်ကို အခြားပုလင်းခွံတစ်ခုနှင့် ဆယ်တန်စက္ကူတစ်ရွက် ထပ်ပေးပြီး ဆီဝယ်လွှတ်ပြန်သည်။ ဆီဝယ်ပြီး အပြန်တွင် ဤသူငယ်လည်း လက်မှ ဆီပုလင်းလွတ်ကျ၍ ဆီတစ်ဝက်ဖိတ်ကုန် ပြန်လေသည်။ သူသည် အိမ်ပြန်ရောက်သောအခါ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြင့် “အမေရေ၊ ဆီပုလင်းလွတ်ကျတာ ကံကောင်းလို့ မကွဲတာဗျ။ ကျွန်တော် အချိန်မီ ပုလင်းကို ပြန်ကောက်လိုက်နိုင်လို့ ဆီတစ်ဝက်တော့ ရလိုက်တယ်

အမေရဲ့”ဟု ပြန်ပြောသည်။ သားငယ်နှစ်ယောက်၏ ဖြစ်ပုံချင်း အတူတူပင် ဖြစ်သော်လည်း ဆီပုလင်းတစ်ဝက် ဖိတ်ခွဲခြင်းအတွက် တစ်ဦးက ငိုနေသည်။ နောက်တစ်ဦးက တစ်ဝက်ရလိုက်ခြင်းအတွက် ဝမ်းသာနေသည်။

ထို့နောက် မိခင်က အခြားသားတစ်ယောက်ကို ဆီထည့်ရန် ပုလင်းနှင့် ငွေတစ်ဆယ်တန်တစ်ရွက်ပေးပြီး လွှတ်ပြန်သည်။ လမ်းတွင် ပုလင်းလွတ်ကျပြီး ဆီပုလင်းမှ တစ်ဝက်ခန့် ဖိတ်ကုန်သည်။ ပုလင်းကို ပြန်ကောက် ယူ၍ တစ်ဝက်ခန့် ကျန်သေးသဖြင့် ဒုတိယသားနည်းတူ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ မိခင်ထံသို့ ပြန်လာပြီး “အမေရေ ပုလင်းတစ်ဝက်တော့ ရလိုက်သေးတယ်ဗျာ”ဟု ဆို၏။ ဤသူငယ်ကား ဝိပဿနာ အမြင်ရှိသူဖြစ်၏။ အကောင်းမြင်စရိုက် ရှိရုံသာမက လက်တွေ့ကျသူလည်း ဖြစ်သည်။ တစ်ဝက်တော့ ရလိုက်ပါရဲ့၊ တစ်ဝက်တော့ဆုံးပြီ အမေဟူ၍ မိခင်ကို ပြောပြ၏။ ထို့နောက် သူ့ဘာသာသူ စိတ်ပိုင်းဖြတ်လိုက်သည်မှာ “ငါ ဈေးဘက်သွားပြီး ငွေငါးကျပ်ရအောင် တစ်နေ့လုံး အလုပ်ရှာပြီး လုပ်မယ်၊ ရလာတဲ့ငွေနဲ့ ဆီပုလင်းတစ်ဝက်ကို ပြည့်အောင် ဖြည့်ဝယ်ခဲ့မယ်၊ ညနေကျရင် ဆီပုလင်းပြည့်စေရမယ်”ဟု သူသန္တိဋ္ဌာန်ချ လိုက်လေသည်။ ဤကား ဝိပဿနာသဘောပင် ဖြစ်သည်။ ကြုံရသမျှကို အဆိုးဘက်မှချည်း ရှုမြင်ခြင်းမရှိ၊ အကောင်းဘက်မှသာ ရှုမြင်လေ့ရှိသည်။ လက်တွေ့ကျသည့်အလုပ်ကို ဦးထိပ်မှာထားသည်။







အခန်း (၁၀)

အနေတတ်ပါစေ

ကျွန်ုပ်တို့သည် မြားမြောင်လှစွာသော ကိုယ်ရေး ကိုယ်တာ ကိစ္စများနှင့် မအားလပ်နိုင်ကြခြင်း၏အကြောင်းကို စဉ်းစားကြည့်ပါက ငါဟူသော အတ္တစွဲသည် အရင်းခံအချက်ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရ၏။ လောကကြီးတစ်ခုလုံးမှာ ငါသာလျှင် အရေးအကြီးဆုံးဟု မှတ်ယူထားကြ၏။ တစ်ဖက်မှာကြည့်လျှင် စကြဝဠာအနန္တရှိသည်ဟုလည်း သိထားပါ၏။ လူသား၏ ကမ္ဘာဆိုသည်မှာ အနန္တစကြဝဠာများတွင် တစ်ခုမျှသာ ဖြစ်၏။ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ သတ္တဝါ အနန္တတွင် ဤ'ငါ'ဆိုသော သတ္တဝါသည် တစ်ကောင်တည်းသာ ဖြစ်ပါ၏။ သို့ပါလျက်နှင့် ပင် မိမိနှင့်ပတ်သက်၍ စဉ်းစားတွေးခေါ်လျှင် ဤ'ငါ'ကပင် ထိပ်ဆုံးဦးစားပေး ကိစ္စ ဖြစ်နေရ၏။ ငါ၏ အရေး အေးစေလိုလှပါ၏။ ငါကလွဲလျှင် ဘယ်သူ ကိစ္စကများ ပိုပြီး အရေးကြီးပါအံ့နည်း။

သို့ရာတွင် အတ္တစွဲ၏ နှိပ်စက်ပုံကို တရားသဖြင့် သိမြင်ပြီးသူတို့ကမူ ဤငါစွဲကြောင့် ဒုက္ခရောက်ကြခြင်းကို နားလည်ကြပါ၏။ ငါကိုသာ စွဲယူထား

သူသည် ကိုယ့်လိုအပ်ချက်များ၊ ကိုယ့်စိုးနောင့်မှုများ၊ ကိုယ့်တွင်ကျယ်လို့ မှုများဖြင့်သာ အချိန်ရှိသရွေ့ ကြောင့်ကြစိုက်၍နေခြင်းဖြင့် လောကသည် မိမိနှင့် တခြားစီကဲ့သို့ ဖြစ်နေလေ၏။ စင်စစ်မှာမူ ဤကဲ့သို့ ကိုယ်သာပဓာန ဟူသော အမြင်သည် မိမိကိုယ်မိမိ အကျဉ်းချထားခြင်းသာ ဖြစ်၏။ ပကတိ လူလောကကြီးကား ကိုယ်နှင့် ဤမျှစိမ်းကားရန် မသင့်ချေ။ လောကကြီးတွင် စိတ်ဝင်စားတတ်လျှင် လောကကြီးနှင့် ဝင်ဆုံ၍လာ၏။ ကျဉ်းမြောင်းသော အတ္တစွဲမှ ကျွတ်လွတ်သဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဖွဲ့နှောင်ထားခြင်းမျိုးမှ ကင်းလွတ်ရ ၏။ အများတကာနှင့် ရောနှောဆက်ဆံမှုပြုခြင်းအားဖြင့် ကျေနပ်မှုကို ရနိုင် ကြောင်း တွေ့ရ၏။ ဤသို့ အမြင်ပြောင်းလဲရေးတွင် မိမိကိုယ်ကို အဆင်းရဲ ခံစရာ မလိုပါ။ ဖိနိပ် ချိုးနိမ်စရာလည်း မရှိပါ။ လိုအပ်သည်မှာ လွဲမှားနေသော ငါစွဲမှ လွတ်မြောက်နိုင်ရေးသာ ဖြစ်သည်။ ဤသို့ လွတ်မြောက်နိုင်သည့် နည်းမှာ ငါဟု စွဲမှတ်ထားသော ဤအရာသည် မပြတ်ပြောင်းလဲ၍နေသော ချမ်းသာပျောက်တတ်သည့် သဘာဝတရားမျိုးသာ ဖြစ်သည် ဆိုသောအချက်ကို သဘောပေါက်ဖို့ပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဤဉာဏ်အမြင်ကို ဝိပဿနာအားထုတ်ခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်ပေသည်။ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတို့၏ မမြဲသော သဘောတရားကို ကိုယ်တိုင်တွေ့ကြို ခံစားရခြင်း မရှိသေးသမျှတော့ မမြဲသောငါ့ကိုယ်ဟူ၍ ထင်မြင်နိုင်ရန် ခက်လှပေ၏။ ဤငါသည် မသေမခြင်း မြဲတည်နေသော သတ္တဝါကောင် တစ်ဦးဖြစ်၏ ဟူ၍သာ စွဲမြဲစွာ မှတ်ယူလျက်ရှိပေသည်။ ဤအမြင်ရှိနေသည်နှင့် အမျှ ဝဋ်ဒုက္ခကို ရင်ဝယ်ပိုက်ထားခြင်းသာ ဖြစ်၏။ မမြဲသည့်အရာကို မြဲ၏ ထင်သော အယူမှား၊ အမှတ်မှား ပျောက်ကွယ်သွားပြီဆိုလျှင် ငါဟူ၍ စွဲလမ်း ယုံကြည်မှုလည်း အလိုလို ပျောက်ကွယ်တော့၏။ ဝိပဿနာရှုမှတ်သူ အဖို့မှာ ကား ဤကိုယ်နှင့်တကွ တစ်လောကလုံးတွင် မမြဲခြင်းဟူသော အနိစ္စတရား သာလျှင် စင်စစ်ရှိပါဘိတကားဟူ၍ အချက်ကျကျ သိမြင်ပြီး ဖြစ်လေသည်။

အနိစ္စတရား၏ အရေးကြီးပုံကို ဘုရားရှင်၏ ဒေသနာများတွင် အနှံ့အပြားတွေ့ရှိနေရသည်သာ ဖြစ်၏။ ပုံစံအားဖြင့် -



“ခန္ဓာငါးပါးတို့၏ အဖြစ်အပျက်ကို မရှုမမြင်ဘဲ အနှစ်တစ်ရာပတ်လုံး အသက်ရှည်ခြင်းထက် ခန္ဓာငါးပါးတို့၏ အဖြစ်အပျက်ကို မပြတ်ရှုမြင်သော ပုဂ္ဂိုလ်၏ တစ်ရက်မျှ အသက်ရှည်ခြင်းသည် မြတ်၏” (ဓမ္မပဒ၊ ဂါထာ-၁၁၃)။

ဘုရားရှင်သည် အနိစ္စတရား သိမြင်ရေးကို ဥပမာမျိုးစုံဖြင့် နှိုင်း ခိုင်း၍ ဟောကြားတော်မူပါသည်။ “ဤအနိစ္စသည်ကား ယာခင်းပြင်ရှိ သစ်မြစ်အပေါင်းကို ဖျက်ဆီးတတ်သော ထွန်သွားနှင့်တူ၏။ အထွတ်တပ်သော အဆောက်အအုံတွင် အခြားသော အောက်ခံခိုင်းမြား စသည်တို့ထက် မြင့်မြတ် သော ခေါင်မိုးနှင့်တူ၏။ ပဒေသရာဇ်မင်းအပေါင်းကို အစိုးရသော ဧကရာဇ် မင်းကြီးနှင့်လည်း တူ၏။ ကြယ်တာရာအပေါင်းတို့ထက် လွန်ကဲသော အရောင် ရှိသော လမင်းနှင့်လည်း တူ၏။ အမှောင်တိုက်ကို ဖြိုခွင်းတတ်သော တက်သစ်စ နေမင်းနှင့်လည်း တူ၏” (သံယုတ်ပါဠိတော်၊ အနိစ္စသညာသုတ်)။

ဘုရားရှင်၏ နောက်ဆုံးဩဝါဒတော်တွင်လည်း ဤအချက်ကိုပင် အရေးထား၍ မှာထားတော်မူပါသည်။

“ပြုပြင်ပေးရသော သင်္ခါရတရားတို့သည် ပျက်စီးခြင်းသဘော ရှိကုန်၏။ မမေ့သော သတိတရားဖြင့် (သစ္စာသိမြင်ရေး)ကိုစွဲကို ပြီးအောင် အားထုတ်ကြကုန်လော့” (ပဟာပရိနိဗ္ဗာနသုတ်၊ ဒီဃနိကာယ်)။

အနိစ္စဆိုသော အမှန်တရားကို လက်ခံခြင်းသည် သာမန်ဉာဏ်ဖြင့် တိုင်းဆပြီး ယုံကြည်ခြင်းမျိုး မဟုတ်ပါ။ တစ်နည်းဆိုသော် စိန္တာမယဉာဏ်ဖြင့် အမှန်ဟု ဆိုဖြတ်ခြင်းမျိုး မဟုတ်ပါ။ တရားတော်ကို ကြည်ညိုစိတ်ကြောင့် လက်ခံခြင်းလည်း မဟုတ်ပါ။ ကိုယ်တွင်းမှာ ချိန်ခါမလပ် ပြောင်းလဲရွေ့လျား နေခြင်းကို ကိုယ်တိုင် သိမြင်ရာမှ မှန်သောတရားအဖြစ် ကျေနပ်လက်ခံခြင်း သာ ဖြစ်ပါသည်။ အနိစ္စတရား၏ မလွဲမသွေမှန်ကန်မှုကို လက်တွေ့ သိမြင်

သောအခါ မရှိသည့်အရာကို ရှိလေသည့်အလား ထင်မှားတွယ်တာခဲ့ရသော ငါဟူသော အတ္တစွဲကြီးလည်း တစ်ခါတည်း ကွာလေတော့၏။ ဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ခြင်းကိုလည်း ရ၏။ ဤအသိဉာဏ်သည်ကား သမ္မာဒိဋ္ဌိပင်တည်း။

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် မဂ္ဂင်အကျင့်တွင် သီလ၊ သမာဓိနှင့် ပညာစခန်း သုံးခုလုံးတွင် ဆုံးခန်းတိုင်ရောက်သော အခါမှသာ (ဝိမုတ္တိဉာဏ ဒဿန)ခေါ် လွတ်မြောက်မှုဉာဏ်ကို ရရှိနိုင်ပါသည်။ မဂ္ဂကျင့်စဉ်တွင် ဉာဏ်၏ ပေါက်မြောက် မှုသည် တစ်ဆင့်စီတက်ရခြင်း ဖြစ်၏။ ဉာဏ်စဉ်တို့သည် (လှေကားထစ်များ ပမာ) ဆင့်ကာ ဆင့်ကာရှိပေသည်။ မဂ္ဂအကျင့်ကို စတင်ကျင့်သုံးမှု မပြုမီကပင် သုတမယဉာဏ်ဟုခေါ်သော သာမန်တွေ့ခေါ်ယုံကြည်မှုကလည်း ရှိရပေသည်။ ဝဋ်ကွေ့ဆိုသည်မှာ ဤသို့ ကြီးမားပေစွာကားဟူ၍ မဂ္ဂင်အကျင့်၏ လိုအပ်ပုံကို ကြိုတင်မြော်မြင်ထားပြီး ရှိရပေသည်။ ထိုကြောင့်ပင်လျှင် ဘုရားရှင်က မဂ္ဂင် ကျင့်စဉ်တွင် သမ္မာဒိဋ္ဌိသည် ရှေ့သွားဖြစ်၏ဟူ၍ ညွှန်ပြတော်မူခဲ့ပါသည်။ (မဟာစတ္တာရိသကသုတ်၊ ဥပရိပဏ္ဏာသပါဠိတော်)

သို့ဖြစ်ရာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကျင့်စဉ်တွင် သမ္မာဒိဋ္ဌိနှင့် သမ္မာသင်္ကပ္ပတို့သည် ရှေးဦးစွာ ကျင့်ဆောင်ရမည့် တရားများဖြစ်သည်။ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲတည်း ဟူသော အဓိကပြဿနာကြီးကို ရှုမြင်တတ်ရန် လိုအပ်၍ ပြဿနာဖြေရှင်း ရေး အကျင့်မြတ်ကို မဆိုင်းမတွ ဇောက်ချ၍ လုပ်ရပါသည်။ အရိယာမဂ္ဂခေါ် သော သူတော်စင်တို့၏ ဤတရားလမ်းကြောင်းပေါ်သို့ လျှောက်လှမ်းလိုသူသည် သီလလိုခြံမှုကို စတင်၍ ကျင့်သုံးဆောက်တည်ရပါသည်။ ကာယကံမှု၊ ဝစီကံမှု၊ မနောကံမှုအားလုံးတို့တွင် ဖြူစင်သောအလေ့စရိုက်များ အခါခပ်သိမ်း ကိန်းအောင်း၍ နေစေရပါသည်။ သမာဓိထူထောင်သည့် အလုပ်သည်ကား စိတ်ကို လှေကျင့်ရခြင်းဖြစ်သည်။ ဝင်သက်၊ ထွက်သက်ကို ရှုမှတ်သည့်နည်းဖြင့် သမာဓိကို ထူထောင်ရပါသည်။ ထို့နောက် ကိုယ်တွင်ပေါ်သော ဝေဒနာများကို ရှုမှတ် ဆင်ခြင်ခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်၏အကြောင်းကို လက်တွေ့ သိရှိနားလည် လာစေကာ တုံ့ပြန်မှုခေါ် သဒါရတရားတို့မှ စိတ်ကို လွတ်မြောက်ရန် အားထုတ်

ရပါသည်။

ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတို့၏ ဖြစ်ပျက်ပုံအကြောင်း လက်တွေ့သိမြင် လာသောအခါမှာလည်း သမ္မာဒိဋ္ဌိကပင်လျှင် ရှေ့ဆောင်ပါသည်။ ဝိပဿနာ ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် ရုပ်နာမ်တရားတို့၏ မပြတ်ပြောင်းလဲ ရွေ့လျား၍နေသော သဘာဝတရားကို စိတ်တွင်ထင်ရှားစွာ သိမြင်နားလည်လာသောအခါ ယောဂီ၏ သန္တာန်တွင် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတရားများ ကင်းကွာသွားပါ သည်။ စိတ်၏ သန့်စင်မှုရှိသောအခါ တစ်ဖက်သားအား တစ်နည်းနည်းဖြင့် နှစ်နာမှုဖြစ်စေရန် စိတ်ကူးသည် ပေါ်မလာနိုင်တော့ချေ။ ယောဂီ၏စိတ်တွင် သတ္တဝါအားလုံးအပေါ်မှာ မေတ္တာ၊ ကရုဏာစိတ်များဖြင့်သာ ပြည့်လျှမ်း၍ နေတော့၏။

ပြောဆိုရာ၌ဖြစ်စေ၊ လုပ်ကိုင်ရာ၌ဖြစ်စေ၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း မှု၌ဖြစ်စေ အပြစ်ကင်းစေလျက် တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှု ရှိနေ၏။ ဤသို့အားဖြင့် ယောဂီ၏ သန့်စင်မှုကိုအကြောင်းပြု၍ မဂ္ဂလမ်းစဉ်သည် ကြောင်လိမ်လှေကား သဖွယ် ခြေလှမ်းတိုင်းဖြင့် တက်၍သွားနေ၏။ ဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ရာ ပန်းတိုင် ဆီသို့ တရွေ့ရွေ့ ချဉ်းကပ်လျက်ရှိနေ၏။ သီလ၊ သမာဓိနှင့် ပညာကျင့်စဉ် သုံးရပ်တို့သည် သုံးချောင်းထောက်စင်တစ်ခု၏ ခြေထောက်များပမာ အလျား ပမာဏ ညီမျှစွာရှိနေကြသဖြင့် ယောဂီ၏ တရားလမ်းစဉ်မှာ ညီညွတ်၍ ခိုင်မြဲလှ၏။ သိက္ခာသုံးရပ်ဟူသော ဤကျင့်စဉ်၏ အရေးပါပုံကို ဘုရားရှင်က အောက်ပါကဲ့သို့ ညွှန်ပြတော်မူပါသည်-

- သမ္မာဒိဋ္ဌိရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်အား သမ္မာသင်္ကပ္ပသည် ဖြစ်၏။
- သမ္မာသင်္ကပ္ပရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်အား သမ္မာဝါစာသည် ဖြစ်၏။
- သမ္မာဝါစာရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်အား သမ္မာကမ္မန္တသည် ဖြစ်၏။
- သမ္မာကမ္မန္တရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်အား သမ္မာအာဇီဝသည် ဖြစ်၏။
- သမ္မာအာဇီဝရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်အား သမ္မာဝါယာမသည် ဖြစ်၏။
- သမ္မာဝါယာမရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်အား သမ္မာသတိသည် ဖြစ်၏။
- သမ္မာသတိရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်အား သမ္မာသမာဓိသည် ဖြစ်၏။

သမ္မာသမာဓိရှိသော သူ့အား မဂ်ကို ဆင်ခြင်သော ပစ္စဝေက္ခဏာ ဉာဏ်သည် ဖြစ်၏။

ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်ရှိသူအား သမ္မာဝိမုတ္တိမည်သော အရဟတ္တဖိုလ်သည် ဖြစ်၏။ (ဥပရိပဏ္ဏာသပါဠိတော်၊ မဟာစတ္တာရိသကသုတ်)။

ဝိပဿနာအားထုတ်မှုသည် ဘဝနေနည်းတွင် များစွာအထောက်အကူပြုပေသည်။ ဤလူ့ဘောင်တွင် စိတ်တည်ငြိမ် အေးဆေးစွာနေခွင့်ကို နှောင့်ယှက်ဟန့်တားသည့် အခြေအနေမျိုးစုံနှင့် ရင်ဆိုင်ကြရမြဲဖြစ်သည်။ ပြဿနာများစွာတို့သည် မျှော်လင့်မထားသော်လည်း ပေါ်ပေါက်တတ်ပါသည်။ မထင်မှတ်ခဲ့သော သူတို့က မိမိအား ဆန့်ကျင်ဘက်ပြုလာတတ်ပါသည်။ ဝိပဿနာအားထုတ်ခြင်းဖြင့် လောက၏ ပြဿနာပေါင်းစုံကို ရှောင်ကွင်းနိုင်မည် မဟုတ်ချေ။ ဥပမာ-ပင်လယ်ရေကြောင်းအတတ်ကို သင်ကြားထားသူသည် လှိုင်းလေထန်သော ပင်လယ်ကို မကြုံရဲဟူ၍ မရှိနိုင်ပါ။ မကြုံလို၍ လည်း မရနိုင်ပါ။ ကြုံလာပါက မိမိတတ်ကျွမ်းသည့် ပညာဖြင့် လှိုင်းဒဏ်၊ လေဒဏ်ကို ကြုံကြုံခံနိုင်ဖို့သာ အသင့်ရှိနေရပါမည်။ ဤနည်းတူပင် ဘဝ၏ လောကဝံလှိုင်းများကို ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့် အောင်မြင်စွာ ကျော်လွှားနိုင်ရပါမည်။

ပြဿနာပြေလည်ရေးအတွက် ရှေးဦးစွာ လိုအပ်ချက်မှာ ပြဿနာ၏ သဘောသဘာဝကို နားလည်ရမည် ဖြစ်သည်။ မသိနားမလည်မှု(ဝါ) အဝိဇ္ဇာ ဖုံးလွှမ်း ခံရသူသည် ပြဿနာတစ်ခုကို သုံးသပ်ရာ၌ ပြင်ပဖြစ်ရပ်တစ်ခုခုကို ယိုးမယ်ဖွဲ့လေ့ရှိ၏။ ပြင်ပအခြေအနေကို ပြောင်းလဲပစ်ရန်သာ အားထုတ်လေ့ရှိ၏။ ဝိပဿနာ အားထုတ်ထားသူ အဖျားကား အရင်းကို စစ်လျှင် ဘယ်သူမပြုမိမိမှုဟူ၍ သိမြင်ထား၏။ ကောင်းကျိုး ဆိုးပြစ်မှန်သမျှသည် မိမိကြောင့်သာ ဖြစ်သည်ဟူသော သဘောကို နားလည်ထားပေသည်။ အကြောင်းကိစ္စပေါ်လျှင် မိမိစိတ်က တုံ့ပြန်မှုကို ဉာဏ်မသက်ဝင်ဘဲ ပြုမိတတ်ကြခြင်းသည် ပြဿနာတို့၏ အရင်းခံဖြစ်ပေသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ပြဿနာပေါ်လျှင် မဆင်မခြင်

တုံ့ပြန်မှု မပြုမိစေရန် စိတ်ကို လေ့ကျင့်ထားဖို့ လိုသည်။ တုံ့ပြန်မှုကို ထိန်းချုပ်ရန် မကြိုးစားသင့်ပါ။ မသိစိတ်တွင် တုံ့ပြန်လိုမှုက ရှိနေသည်သာ ဖြစ်၏။ တုံ့ပြန်မှု လုံးဝမပြုရန် ကြိုးစားပါက ထိုမသိစိတ်က တုံ့ပြန်မှုကို တိုး၍သာ ဖြစ်ပေါ်စေပေလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် ပြဿနာကို ပြေလည်ရေးအတွက် မိမိစိတ်ကို ပြန်၍သုံးသပ်ကြည့်ပြီးလျှင် ပြုပြင်စီရင်နိုင်ရမည်သာဖြစ်၏။

ဤကိစ္စမှာ အပြောလွယ်သလောက် လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရန် မလွယ်ပါချေ။ မိမိကိုယ်ကို အဘယ်သို့ သုံးသပ်ရမည်နည်း။ စိတ်တွင် နောင်ယုက်မှုတစ်ခု ကြုံတွေ့ရသည့်အတွက် ဒေါသစိတ်ဖြစ်စေ၊ ကြောက်စိတ် ဖြစ်စေ၊ မုန်းတီးစိတ်ဖြစ်စေ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ပြီ။ များသောအားဖြင့်ဆိုလျှင် ထိုအပျက်စိတ်ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်နေခြင်း မပြုတော့ဘဲ အပျက်သဘောဖြင့် ပင်လျှင် တုံ့ပြန်မိတတ်ကြ၏။ ပြုပြီး၊ ပြောပြီးခါမှ မှားကြောင်း ဆင်ခြင်မိ တတ်၏။ လက်လွန်ခဲ့ပြီဖြစ်၍ အကျိုးမထူးတော့ပေ။ နောင်တရမိခြင်းဖြစ် ကောင်း ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ သို့သော် နောက်တစ်ကြိမ် ပြဿနာပေါ်လျှင်လည်း ဤနည်းအတိုင်းပင် ဆင်ခြင်မှုကင်းမဲ့စွာ တုံ့ပြန်မိလေသည်။

ဆိုကြပါစို့။ ဒေါသဖြင့် တုံ့ပြန်မှု စတင်ပေါ်ပေါက်လာသည်ကို သိလိုက်၍ သုံးသပ်ဖို့ ကြိုးစားကြည့်သည် ဆိုပါစို့။ သုံးသပ်ဖို့ ကြိုးစားသည်ဆိုလျှင်ပင် မကျေနပ်စရာပုဂ္ဂိုလ် သို့မဟုတ် အခြေအနေက ရှေ့တွင် ပေါ်လာ၏။ ယင်းကို စိတ်က စဉ်းစားမိလျှင် ဒေါသပို၍ဖြစ်ရ၏။ ဖြစ်ရပ်တစ်ခုခုပေါ်တွင် မိမိ စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့်ကင်းအောင် ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျကျ သုံးသပ်နိုင်ရေး ဆိုသည်မှာ လူတိုင်းအဖို့ စွမ်းနိုင်ခဲ့သော အရာမျိုးသာ ဖြစ်ချေသည်။

ဘုရားရှင်ကမူကား ရုပ်နာမ်တို့၏ ပရမတ္ထသဘောကို စူးစမ်းသိရှိချက်အရ စိတ်တွင် တုံ့ပြန်မှုတစ်ခုခု ဖြစ်ပေါ်တိုင်း ရုပ်ဓာတ်တို့တွင် ပြောင်းလဲမှု နှစ်ရပ် ဖြစ်မြဲဟူ၍ ပြဆိုတော်မူပါသည်။ နှစ်ရပ်တို့တွင် တစ်ရပ်သည် သိသာထင်ရှား၏။ ယင်းသည်ကား အသက်ရှူပြင်းလာခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ အခြားတစ်ရပ်မှာ အသိခက်သည်။ ယင်းသည်ကား ရုပ်ဓာတ်တွင် ဓာတ်သဘာဝတွေ ပြောင်းလဲမှု ဖြစ်သဖြင့် ဝေဒနာတစ်မျိုးပေါ်သည့် အချက်ပင်ဖြစ်သည်။ ဤ

နှစ်ချက်စလုံးကိုပင် ဘာဝနာအလုပ်လုပ်ဖူးသူတို့တွင် သာမန်အသိဉာဏ်ဖြင့် ပင်လျှင် သိနိုင်ကြပါသည်။ ဤသို့ ရုပ်ဓာတ်၏ ပြောင်းလဲပုံနှစ်မျိုးကို သိထားလျှင် စိတ်၏ တုံ့ပြန်မှုသည် လက်လွန် ခြေလွန်မဖြစ်မီ ကြိုတင်ထိန်းသိမ်းထားခွင့်ကို ရ၏။ ဤပြောင်းလဲမှု နှစ်ရပ်ကိုပင် ဆက်လက်၍ ဆင်ခြင်လျှင် စိတ်၏ အနှောင့်အယှက်တွေ့ရှုမှုမှ လွန်မြောက်နိုင်ရာ၏။

စိတ်၏ တုံ့ပြန်မှုသည် တစ်သက်လုံးက ပါလာသော အကျင့်ကြီး ဖြစ်သဖြင့် ချက်ချင်းပျောက်အောင်ကား မတတ်နိုင်ချေ။ သို့ရာတွင် ဝိပဿနာ အားထုတ်မှု အားကောင်းလာသည်နှင့်အမျှ ထိုအကျင့်ကြီးကို တစ်စထက် တစ်စ ခေါင်းပါးအောင်ပြု၍ ရနိုင်ပေသည်။ ရုပ်ဓာတ်ပြောင်းလဲပုံ အခြင်း အရာနှစ်ရပ်ကို စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုပြီး စိတ်ကို ထိန်းကျောင်းပေးခြင်း အလေ့ အထရရှိလျှင် တုံ့ပြန်မှု နည်း၍လာသည်။ တုံ့ပြန်မှု ကျဲ၍လာသည်။ နုံ၍ လာသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ပြင်းထန်သောပေါက်ကွဲမှုများ ဖြစ်မလာတော့ချေ။ နောက်ဆုံးတွင် မည်မျှပင် စိတ်အနှောင့်အယှက် ကြီးမားခြင်းနှင့် ရင်ဆိုင်ရ စေကာမူ အသက်ရှူနှုန်း မြန်လာခြင်းနှင့် မခံချိသော ဝေဒနာပေါ်ခြင်းတို့ကို အကဲခတ်လေ့လာသော စနစ်ကောင်း ရရှိထားသူသည် စိတ်ကို ငြိမ်းချမ်း တည်ငြိမ်စွာ ထားနိုင်စွမ်း ရရှိလာသည်။

စိတ်၏ အမြင့်ဆုံးအပိုင်းတွင် ဥပေက္ခာတရား ကိန်းအောင်းပြီဆိုလျှင် လူသည် တကယ်ပြုမူလုပ်ဆောင်ချက်ကို လုပ်နိုင်စွမ်းရှိလာ၏။ တကယ့် လုပ်ဆောင်ချက်ဆိုသည်မှာ ခါတိုင်းကဲ့သို့ မဆင်မခြင် တုံ့ပြန်မှုပြုမည့်အစား အပြုသဘောရှိ၍ အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေတတ်သော ပြုမူမှုကို ဆိုလိုပေသည်။ တစ်ဖက်သားအား လက်တုံ့ပြန်လိုစိတ် ကင်း၍ ထိုသူအပေါ်တွင် မေတ္တာ၊ ကရုဏာစိတ် ထားတတ်လာသည်။ တစ်ဖက်သား စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်မှု ကို မိမိကြောင့် သက်သာစေရန် ကြံစည်၍ လုပ်ဆောင်တတ်လာ၏။ ဥပမာ ဒေါသမီးတောက်၍ နေသူအား သူနှင့်ပြိုင်၍ ဒေါသကိုပြုလျှင် နှစ်မီးဖြစ် လိမ့်မည်။ သူ ဒေါသမီးကို ငြိမ်းအေးစေရန် ကိုယ်က တည်ငြိမ်အေးချမ်းစွာ ဆက်ဆံပြီးလျှင် နှစ်သိမ့်စေရာ၏။

ဝေဒနာကို ရှုမှတ်ရာမှ ရရှိသော သင်ခန်းစာသည်ကား ဆိုးသော စိတ်ဓာတ်များ ရင်တွင်းမှာ ပေါ်လာလျှင် ကိုယ်စိတ် နာကျင်မှု ခံစားရသည် ဆိုသော အချက်ပင် ဖြစ်သည်။ ဤအသိဖြင့် တစ်ဖက်သား၏ စိတ်အနှောင့် အယှက်ကို တတ်စွမ်းနိုင်သမျှ ပပျောက်ရန်ဖြစ်စေ၊ သက်သာစေရန် ဖြစ်စေ အားထုတ်သင့်ပေသည်။ မိမိတို့ကိုယ်တိုင်က အေးဆေးပျော်ရွှင်စွာ နေပြခြင်း ဖြင့် အခြားသူတို့အား အေးဆေးပျော်ရွှင်မှု ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

သတိရှိခြင်းနှင့် ဥပေက္ခာပြုနိုင်ခြင်းတို့ကို လေ့ကျင့်၍ယူရာတွင် မိမိ ကိုယ်တိုင် ပြင်ပလောကကြီးကို မသိတော့လောက်အောင် ကင်းကွာ၍နေခြင်း မျိုး မဟုတ်ချေ။ တစ်ပါးသူတို့၏ဒုက္ခကို မမြင်နိုးပြု၍ မိမိ၏ စိတ်အေးချမ်းမှု သက်သက်ကိုသာ အာရုံစိုက်၍ နေခြင်းမျိုးလည်း မဟုတ်ချေ။ ဓမ္မ၏ ညွှန်ပြချက်မှာ သူတော်ကောင်းသည် ကိုယ့်အတွက်လည်း ကောင်း၍ သူတစ်ပါး အကျိုးလည်း ရှိစေရန် တာဝန်သိမှုကို ဆိုပါသည်။ တစ်ပါးသူတို့၏ ကောင်းရာ ကောင်းကြောင်းကို တတ်နိုင်သမျှ ဆောင်ကြဉ်းပေးဖို့ သိတတ်ရပါသည်။ ကောင်းကျိုးကိုမျှော်၍ လုပ်ကိုင်တတ်ရပါသည်။ ဥပမာ-လူကို မျှတတ်သော သဲထုကြီးတစ်ခုတွင် ကလေးငယ်တစ်ဦး နစ်မြုပ်နေသည်ကို တွေ့သောအခါ ဉာဏ်မသုံးဘဲ ကလေးနောက်သို့ ခုန်ချပြီး ကယ်တင်ရန်အားမထုတ်ပါနှင့်။ သစ်ကိုင်းတစ်ခုကို ရှာပြီး ကလေးလက်ဖြင့်ကိုင်စေရန် လုံးပန်း၍ ဆွဲယူရပါမည်။ အလားတူပင် စိတ်သောကရောက်နေသူတို့အား စိတ်အေးငြိမ်းတည်ငြိမ်မှု ရရှိစေရန် ကြိုးစားသင့်ပါသည်။

လူ့ဘဝတွင် ပြတ်သားစွာလုပ်ရန် လိုသည့်အခါမျိုး ပေါ်တတ်၏။ ဥပမာ ပြောဆိုဖျောင်းဖျ၍ နားမဝင်သူအား ခပ်ကြမ်းကြမ်းကလေး ကိုင်တန် ကိုင်ပေးရ၏။ ဤသို့ မပြုမီ မိမိစိတ်ဝယ် ထိုသူအပေါ်၌ တကယ်မေတ္တာ၊ ကရုဏာ ရှိ-မရှိ သေချာအောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို စစ်ရပါမည်။ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ မှန်ပါက ခပ်ကြမ်းကြမ်းကိုင်ခြင်းကြောင့် ပြဿနာမပေါ်နိုင်ပါ။ ကိုယ်တိုင်က ဒေါသကင်းသောစိတ်ရင်းဖြင့် ဝင်ရောက်ဆောင်ရွက်ခြင်း ဖြစ်ပါက ဤ ဆောင်ရွက်ချက်သည် မမှားနိုင်ပါ။

အားကောင်းသူတစ်ဦးက အားလျော့သူတစ်ဦးအား အနိုင်အထက်ပြု  
 နေသည်ကို တွေ့ရပါက ထိုသို့ မလုပ်နိုင်စေရန် ကြားဝင်၍ ဆောင်ရွက်ပေးရန်  
 တာဝန်ရှိပေသည်။ ဤသို့ လုပ်မည်သူတွေလည်း ရှိလိမ့်မည်သာ ဖြစ်၏။  
 သို့ရာတွင် ထိုသူတို့သည် အားပျော့သူအား သနားခြင်းနှင့် အားကြီးသူအား  
 စိတ်ဆိုးခြင်းဟူသော စိတ်ထားများဖြင့်သာလျှင် များသောအားဖြင့်  
 ဖြစ်တတ်၏။ သူတော်ကောင်းသည်ကား ဝိပဿနာဘာဝနာ၏ ကျေးဇူးကြောင့်  
 ရန်ဖြစ်သူ နှစ်ဦးလုံးပေါ်မှာပင် ကရုဏာစိတ်ထား၍ ကြားဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း  
 ဖြစ်သည်။ အားပျော့သူ ဒုက္ခမရောက်စေလိုသည်နှင့်အမျှ အားကြီးသူသည်  
 ဒုစရိုက် မှုကြောင့် အပြစ်ကျူးလွန်မိမည်ကိုစိုးသော ကရုဏာမျိုး ဖြစ်ပေသည်။

ဤကဲ့သို့ တင်းမာပြတ်သားသော ဝင်ရောက်စွက်ဖက်မှု မပြုမီ  
 ဝိထိစိတ်ကို အသေအချာဆန်းစစ်ရန် အလွန်အရေးကြီး၏။ ဝင်ရောက်စွက်ဖက်  
 မှုသည် တရားနည်းလမ်းကျသည်ဟု နောက်ပိုင်းတွင် စိတ်ချလက်ချ ရှိနေရန်  
 လိုအပ်ရုံမျှမက မိမိစိတ်တွင် အေးငြိမ်းမှုကို မိမိခံစားရသလို တစ်ပါးသူတွေ  
 ခံစားစေလိုခြင်း စေတနာလည်း အရေးကြီးသည်။ ဝိပဿနာကျင့်ကြံ  
 အားထုတ်သူဆိုလျှင် တစ်ပါးသူအား သနားခြင်းရှိသည့် နည်းတူ တွယ်တာ  
 နှောင်ဖွဲ့မှုလည်း ကင်းဖို့ လိုပေသည်။ သတိနှင့် ဥပေက္ခာတရားနှစ်ပါးကို  
 ရင့်သန်အောင် လေ့ကျင့်ထားရမည် ဖြစ်၏။ ဤသို့ ကျင့်ခြင်းဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်  
 တစ်ခုလုံးအား ငြိမ်းချမ်းမှုကို ဖြစ်စေလေသည်။ မိမိကြောင့် လောကတွင်  
 ပြဿနာမပေါ်အောင် နေတတ်သည်ဆိုလျှင်ပင် အလွန်ကုသိုလ်ရပါသည်။  
 ဥပေက္ခာကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော ခန္တီခေါ် သည်းခံစိတ်သည် ပတ်ဝန်းကျင်  
 လောကကို ကျယ်ပြန့်စွာ အကျိုးသက်ရောက်စေ၍ အကျိုးပြုနိုင်သည်မှာ  
 ထင်ရှားလှပေသည်။

စင်စစ်အားဖြင့်ဆိုသော် စိတ်ဓာတ်လျော့ရဲ ပျော့ညံ့မှုသည် လောက  
 တွင် ဒုက္ခတွေပွားစေသော အကြောင်းတရားဖြစ်ရာ မိမိကိုယ်တိုင်ကပါ  
 အများနှင့် ရောယောင်ပြီး ပျော့ညံ့သေးသိမ်သောစိတ်မျိုး မထားရှိရန် လိုအပ်ပေ  
 သည်။ စိတ်သည် ဖြူစင်သန့်ရှင်းသောအခါ လောကကြီးတစ်ခုလုံးအား



အတိုင်းမသိ အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေနိုင်၏။ တကယ့်ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို မိမိနှင့် မျှဝေခံစားနိုင်ပေသည်။

### မေးခွန်းများနှင့် ဖြေကြားချက်များ

မေး။ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်တဲ့ အကြောင်းကို လူသိစေရမှာလား။

ဦးဂိုအင်ကာဖြေ။ သိစေရမှာပါ။ တရားတော်မှာ လျှို့ဝှက်ချက်ရယ်လို့မရှိပါဘူး။ ဒီသင်တန်းမှာ ဘာတွေလုပ်ရတယ်ဆိုတာ ဘယ်သူ့ကိုမဆို ပြောနိုင်ပါတယ်။ သူများ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ဖို့တော့ နည်းပေးလမ်းပြလုပ်ဖို့ မသင့်သေးပါဘူး။ ကိုယ်တိုင် ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်မှာ အခြေတကျ ဖြစ်ပြီးမှသာ နည်းပေးလမ်းပြ လုပ်သင့်ပါတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ဖို့ စိတ်ဝင်စားတဲ့ လူရှိရင် ဒီသင်တန်း တစ်ပတ်ပတ်ကို တက်ဖို့ တိုက်တွန်းပါ။ ပထမအကြိမ် ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်တာဟာ သင်တန်းထဲမှာ စတင်လုပ်သင့်ပါတယ်။ ဆရာနဲ့ နည်းနာခံဖို့လိုပါတယ်။ သင်တန်းပြီးတဲ့ နောက်ပိုင်းတော့ ကိုယ့်တာသာ ကိုယ်လုပ်နိုင်ပါတယ်။

မေး။ ကျွန်တော် ယောဂကျင့်စဉ်ကို လိုက်စားပါတယ်။ ယောဂကို ဝိပဿနာနဲ့ ဘယ်လိုပေါင်းစပ် လုပ်ကိုင်နိုင်ပါသလဲ။

ဖြေ။ ဒီသင်တန်းမှာတော့ ယောဂကျင့်စဉ်ကို ခွင့်မပြုပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ သင်တန်းသားတွေ အာရုံပျက်မှာစိုးလို့ပါ။ သင်တန်းပြီးတဲ့ အခါကျတော့ အိမ်မှာ ယောဂရော ဝိပဿနာရော နှစ်မျိုးလုံးကျင့်နိုင်ပါတယ်။ ယောဂအကျင့်မှာပါတဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားနည်းများနှင့် အသက်ရှူနည်းများကို ဆိုလိုပါတယ်။ ယောဂအကျင့်ဟာ ကိုယ်လက်ကျန်းမာမှုအတွက် အကျိုးများတဲ့ အကျင့်ဖြစ်ပါတယ်။ ဝိပဿနာအကျင့်နဲ့ ပေါင်းစပ်ပြီး ကျင့်လိုရင်ကျင့်နိုင် ပါတယ်။ ဥပမာ ယောဂနည်းနဲ့ တရားမှတ်တဲ့ကိုယ်နေကိုယ်ထား တစ်မျိုးမျိုးကို လိုက်နာကျင့်သုံးပြီးတော့ တစ်ကိုယ်လုံးမှာပေါ်တဲ့ ဝေဒနာတွေကို ဆင်ခြင်ရင်လည်း ကောင်းပါတယ်။ ယောဂသက်သက်ကျင့်တာထက် ပိုပြီး

တရားရှုမှတ်လို့ ကောင်းတဲ့နည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း ယောဂနည်း မှာပါတဲ့ မန္တန်ရွတ်တာတို့၊ စိတ်အာရုံမှာ မှန်းထင်ပြီး ကြည့်တာတို့ကိုတော့ ဝိပဿနာနဲ့ မရောပါနဲ့။ ရောဖို့မသင့်ပါ။

မေး။ ယောဂနည်းမှာပါတဲ့ အသက်ရှူနည်း အမျိုးမျိုးတွေကို ဘယ်လို သဘောထားပါသလဲ။

ဖြေ။ ကိုယ်လက် လှေ့ကျင့်ခန်းအနေနဲ့တော့ ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အာနာပါနုလုပ်ငန်းနဲ့ မရောပါနဲ့။ အာနာပါနုကျင့်ပုံက အသက်ရှူ တာကို ရိုးရိုးပကတိအတိုင်းသာ ရှုရှိုက်ရပါတယ်။ ချုပ်တည်းထား ရတာ မဟုတ်ပါ။ ယောဂနည်းမှာပါတဲ့ အသက်ရှူ ထိန်းချုပ်ပုံကို ကိုယ်လက် ကျန်းမာရေး လှေ့ကျင့်ခန်းအနေနဲ့ လုပ်ပါ။ အာနာပါနုသတိကိုတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်း အလုပ်အနေနဲ့ လုပ်ပါ။

မေး။ ကျွန်တော်တို့ ခေါ်နေတဲ့ ဒီရေမြှုပ်ပမာ ဒီခန္ဓာကြီးက တရားထူးရဖို့ တွယ်တာနေမိတယ် ဆိုရမလားခင်ဗျာ။

ဖြေ။ တွယ်တာနေရင်တော့ တရားထူးနဲ့ ဝေးသည်ထက်ဝေးပါလိမ့်မယ်။ တွယ်တာမှု ရှိသေးသရွေ့ တရားထူး မရနိုင်ပါ။ တရားထူးဆိုတာ ဘာလဲလို့ နားလည်ထားပါ။ ပစ္စုပ္ပန်တည်တည်မှာ ကိုယ်မှာ

ဖြစ်ပျက်နေပုံတွေကို စေ့စေ့စစ်စစ် ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပါ။ တရားထူးက သူ့အလိုလို ပေါ်ပါလိမ့်မယ်။ မပေါ်ရင်လည်း ရှိပါစေ။ မပေါ်ရကောင်းလားလို့ စိတ် အနှောင့်အယှက် မဖြစ်ပါစေနဲ့။ အဲဒီလို သဘောထားပြီး အားထုတ်ပါ။ အားထုတ်ဖို့က ကိုယ့်အလုပ်၊ တရားထူးပေါ်တာက တရားတော်ရဲ့ သဘာဝပါ။ ဘာကိုမျှ လိုလားတွယ်တာမှု မထားဘဲ၊ ကိုယ်လုပ်ရမယ့် အလုပ်ကိုသာ စွဲစွဲမြဲမြဲလုပ်ပါ။ တရားထူး ရပါလိမ့်မယ်လို့ အသေအချာ ပြောနိုင်ပါတယ်။

မေး။ ဒီလိုဆိုတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်တယ်ဆိုတာ ကိုယ်လုပ်စရာ ကိုယ်လုပ် ရတဲ့ သဘောပဲပေါ့နော်။

ဖြေ။ မှန်ပါတယ်။ ယောဂီရဲ့တာဝန်က ကိလေသာကင်းစင်ရေးအတွက် အားထုတ်ဖို့ပါ။ အဲဒါကို ယောဂီရဲ့တာဝန်လို့ မှတ်ထားပါ။ အားထုတ်

ရာမှာတော့ တရားထူးရချင်လှချင်လို့ သဘောမထားပါနဲ့။

မေး။ ဒါဖြင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်လို့ စွမ်းဆောင်ချက်တစ်ခုခုရရှိဖို့ မမျှော်လင့်ရဘူးလို့ ဆိုလိုပါသလား။

ဖြေ။ ကိုယ်လုပ်နိုင်လို့ ကိုယ်ရတယ်လို့ သဘောမထားကောင်းပါဘူး။ ပေါ်လာမယ့် အကျိုးတရားက သူ့အကြောင်းနဲ့ သူ့ပါ။ သူ့သဘာဝအတိုင်း သူပေါ်ပါလိမ့်မယ်။

မေး။ ကလေးသူငယ်တွေကို ဓမ္မအကြောင်း သင်ပေးထိုက်ပါသလား။

ဖြေ။ ကလေးမမွေးခင် မိခင်ရဲ့ဝမ်းတိုက်မှာ ရှိနေတဲ့အချိန်မှာ တရားတော်အကြောင်း သင်ပြပေးဖို့ အကောင်းဆုံးအချိန်ပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်ဟာ ဝိပဿနာ အားထုတ်သင့်ပါတယ်။ ဒါမှ ကလေးဟာ

တရားတော်နဲ့ ရင်းနှီးပြီး ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ ကလေးငယ်တွေ ရှိရင်လည်း သူတို့ကို တရားတော်ကို ဟောပြသင့်ပါတယ်။ ဥပမာ-သင်တန်းပြီးဆုံးခါနီးမှာ မေတ္တာ ဘာဝနာကို လေ့ကျင့်ကြရပါတယ်။ ယောဂီတို့ရဲ့စိတ်ထဲမှာ ခံစားကြရတဲ့ ငြိမ်းချမ်းသာယာမှုကို လောကသားတွေနဲ့ မျှဝေခံစားစေတဲ့နည်းပေါ့။ ကလေးတွေ နုနယ်ကြသေးတဲ့အရွယ်ဆိုရင် ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ပြီးတိုင်း သူတို့ကို အထူးရည်စူးပြီး မေတ္တာပို့ပါ။ ကလေးတွေ အိပ်ရာဝင်ချိန်မှာလည်း မေတ္တာပို့ပေးပါ။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ကုသိုလ်တွေ သူတို့ဆီ ပျံ့နှံ့ရောက်ရှိစေတဲ့ နည်းပါပဲ။ သူတို့လေးတွေ နားလည်နိုင်တဲ့အရွယ် ရောက်လာတဲ့အခါ တရားတော်အကြောင်းကို သူတို့နားလည် သဘောပေါက်နိုင်တဲ့ အတိုင်းအတာနဲ့ သင်ပြပေးပါ။ ပိုပြီး သဘောသက်ဝင်နိုင်မယ်ဆိုရင် အာနာပါနကို မိနစ်အနည်းငယ်လောက် အားထုတ်ခိုင်းပါ။ အတင်းအကျပ် မခိုင်းပါနဲ့။ ကိုယ်အားထုတ်ပုံကို လိုက်ကြည့်စေပြီး သူတို့ အသက်ရှူရှိုက်ပုံကို မိနစ်အနည်းငယ်လောက် စောင့်ကြည့်ပေးပါ။ ပြီးတော့ သွားကစားကြပါစေ။ တရားရှုမှတ်ရတာဟာ သူတို့အဖို့ ကစားနေရသလို ဖြစ်နေပါစေ။ ရှုမှတ်ရတာကို နှစ်ခြိုက်နေပါစေ။ အရေးကြီးတဲ့ အချက်ကတော့ ကိုယ်တိုင်က သူတို့ရှေ့မှာ တရားနဲ့အညီ နေထိုင်ပြဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးတွေအတွက် နမူနာကောင်းပြနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ အိမ်ထောင်သာယာ

အေးချမ်းမှုရှိအောင် ဝါယမစိုက်ပါ။ အဲဒီ အိမ်ထောင်မှာ ကလေးတွေရဲ့ ဘဝကြီးပွားလာရေးဟာ သာယာဖြောင့်ဖြူးမှု ရှိပါလိမ့်မယ်။ ကလေးတွေအတွက် တရားတော်ကိုသင်ပြမှုဟာ တရားတော်နဲ့အညီ ကျင့်ကြံအားထုတ်မှုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်တန်းသားများ။ ဆရာသင်ပြပေးတဲ့ တရားတော်ရဲ့ ကျေးဇူးဟာ ကြီးမားပါပေတယ်။ ဒီအတွက် ဆရာ့ကို ကျေးဇူးတင်ကြပါတယ်။ ဦးကိုအင်ကာ။ တရားတော်ကို အဓိကထားပြီး ကျေးဇူးတင်ကြပါ။ တရားတော်ဟာ အံ့မခန်း ကြီးမြတ်တော်မူပါတယ်။ ကျွန်တော့် အနေနဲ့ကတော့ တရားတော်ကို ပျံ့နှံ့အောင် လုပ်ရသူပါ။ ပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း ဒီသင်တန်းမှာ အားထုတ်သင်ယူတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ထိုက်ကြပါပေတယ်။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့ရဲ့ ဝါယာမစိုက်ထုတ်မှုကြောင့် သင်တန်းရဲ့ နည်းနာ နိဿယများကို သဘောပေါက်ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆရာလုပ်တဲ့သူကတော့ ပြောပြရုံသာ ပြောပြနိုင်ပါတယ်။ တကယ်အားထုတ်ရမှာက ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကိုယ်တိုင် ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်လုပ်မှ ကိုယ်ရပါတယ်။ ချမ်းသာကြပါစေ၊ ဆက်လက်ပြီး အားထုတ်ကြပါ။

### တရားနတ်စည် ရွမ်းခဲ့ပြီ (သာဓကဝတ္ထု)

ကျွန်ုပ်သည် တရားတော်ထွန်းကားရာ မြန်မာနိုင်ငံတွင် မွေးဖွားသူ ဖြစ်ခြင်းကြောင့် အလွန်ကံကောင်းသည်ဟု မှတ်ယူပါသည်။ ဤမျှ အံ့ချီးဖွယ် ကောင်းသော ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကို မူလနည်းစနစ်အတိုင်း ထိန်းသိမ်းထားနိုင်သော မြန်မာနိုင်ငံပင် ဖြစ်ပါသည်။ လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်းတစ်ရာခန့်က ကျွန်ုပ်၏ အဘိုးဖြစ်သူသည် အိန္ဒိယနိုင်ငံမှ မြန်မာနိုင်ငံသို့ လာရောက်၍ အခြေချခဲ့ပါသည်။ ကုန်သည်မျိုးရိုးတွင် မွေးဖွားလာရသည့်အတွက် ကံကောင်းသည်ဟု ထင်ပါသည်။ မျိုးရိုးအလိုက် ကျွန်ုပ်သည် အသက်နှစ်ဆယ်မပြည့်မီ

ကပင် ငွေကို ကောင်းကောင်းရှာတတ်နေခဲ့သည့်အတွက်လည်း ကံကောင်းသည်ဟု ဆိုရပါမည်။ ငွေရှာသည်မှာ ဘဝရည်မှန်းချက် ဖြစ်ခဲ့ပါ၏။ ပိုက်ဆံချမ်းသာသောဘဝကို ကိုယ်တိုင် မခံစားခဲ့ရလျှင် ထို “လူချမ်းသာ”တို့ ဘဝ၏အနှစ်သာရ ကင်းမဲ့ကာ ဗလာသက်သက်ဖြစ်သော အနေအထားကို ရိပ်စား မိမည် မဟုတ်ပါ။ ကိုယ်တိုင် ငွေကြေးကြွယ်ဝခဲ့ခြင်း၏အဖြစ်ကို ကိုယ်တွေ့ မသိရှိခဲ့ရဖူးပါက ငွေဆိုတာ လောကမှာ တကယ့်ချမ်းသာကို ပေးစွမ်းနိုင်သည်ဟူသော အတွေးအခေါ်ကလေးများ ကျွန်တော့်စိတ်မှာ ဝင်နေမိကောင်း ဝင်နေမိပါလိမ့်မည်။ ပိုက်ဆံချမ်းသာလျှင် လူတွေက လူပတ်ဝန်းကျင်မှာ အလွန်မှ အရေးပေးတတ်ကြပါသည်။ ဟိုအသင်းက နာယက၊ သည်အသင်းက ဥက္ကဋ္ဌ စသည်ဖြင့် အသင်းအပင်းများစွာတို့တွင် အမှုဆောင်လူကြီးအဖြစ် အလွန်ရေပန်းစားပါသည်။ အသက်နှစ်ဆယ်ကျော် လောက်မှစ၍ ကျွန်တော်သည် လူတွင်ကျယ်တစ်ဦးဖြစ်ရန် လုံးပန်း အားထုတ်မှု ဟုဆိုသော ရူးရှူးနှမ်းနှမ်း အလုပ်ကိုပင် အလွန်လိုက်စားခဲ့မိပါသည်။ ဤသို့ ပကာသနလိုက်စားမှုမှ ရရှိသော ရလဒ်သည်ကား စိတ်၏ နောက်ကျမှု၊ တင်းကျပ်မှု၊ မကျေနပ်မှုများပင် ဖြစ်လေသည်။ ဦးနှောက်တွင် မကြည်လင်ခြင်း ကြောင့် ကြီးမားသော ခေါင်းကိုက်သည်ဝေဒနာ ပေါ်ခဲ့ပါသည်။ နှစ်ပတ်တစ်ကြိမ်ခန့် အပြင်းအထန် ခံစားခဲ့ရပါသည်။ ကုစားနိုင်သည့်ဆေး မတွေ့ခဲ့ပါ။ ထိုသို့ဆေးမတွေ့နိုင်သည့် ရောဂါဆိုးရရှိခဲ့ခြင်းကိုပင် အလွန်ကံကောင်းခြင်း ဟူ၍ မှတ်ယူရပါမည်။

မြန်မာနိုင်ငံရှိ ဆရာဝန်ကြီးများသည် ကျွန်တော့် ခေါင်းကိုက်ရောဂါကို နှစ်ပတ်တစ်ကြိမ် ဝေဒနာပြင်းထန်မှုကို သက်သာစေရန် “မော်ဖင်း” ဆေးကို ကျွေးရုံမှလွဲ၍ ဘာမျှမတတ်နိုင်ကြပါ။ ထိုဆေးသောက်တိုင်း မူးဝေအော့အန်ခြင်းနှင့် မအိမ်သာဖြစ်မှုကို ခံစားရပါသည်။

ဤကဲ့သို့ ရောဂါကို ပျောက်ကင်းအောင် မလုပ်နိုင်ကြသောအခါ ဆရာဝန်များက ခင်ဗျား “မော်ဖင်း” စွဲသွားလိမ့်မယ်။ ခု နှစ်ပတ်တစ်ကြိမ် သောက်ရာက နေ့စဉ်သောက်ဖို့ လိုလာလိမ့်မယ်ဟု သတိပေးစကား ပြောလာ

ကြပါသည်။ သည်အတိုင်းသာဆိုရင် ငါ့ဘဝတော့သွားပါပြီဟူ၍ ကျွန်တော် တွက်ဆမိပါသည်။ခင်ဗျား နိုင်ငံခြားကို မကြာမကြာ ခရီးသွားရတာပဲ၊ ဒီ တစ်ခေါက်တော့ ခင်ဗျားကျန်းမာရေးအတွက် ခရီးထွက်ပါလား။ နိုင်ငံခြားမှာ “မော်ဖင်း” အပြင် ခင်ဗျားဝေဒနာကို သက်သာစေတဲ့ တခြားဆေးများ ပေါ်နေ ကောင်း ပေါ်နေမှာပါဟု အကြံပေးကြပါသည်။ သူတို့ အကြံပေးတဲ့အတိုင်း ဆွစ်ဇာလန်၊ ဂျာမနီ၊ အင်္ဂလန်၊ အမေရိကန်၊ ဂျပန်နိုင်ငံများကို သွားရောက်ခဲ့ ပါတယ်။ ထိပ်သီးဆိုတဲ့ ဆရာဝန်တွေ ကုသကြပါတယ်။ ရောဂါက အစကထက် တောင် ဆိုးလာပါတယ်။ အဲဒါလည်း ကံကောင်းခြင်းတစ်ရပ်ပါပဲ။

နိုင်ငံခြားက ပြန်လာပြီးနောက် မိတ်ဆွေတစ်ဦးက ကျွန်တော့်ကို အကြံပေးလာပါတယ်။ ဝိပဿနာဆယ်ရက်စခန်းဆိုတာ အစိုးရအငှားရှိကြီး တစ်ဦးဖြစ်တဲ့ ဦးဘခင်ဆိုတာကကြီးမှူးပြီး ဖွင့်ထားတာရှိတယ်ဗျ။ အဲဒီ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးဟာ တကယ်သူတော်စင်ကြီးတစ်ဦးပါ။ အိမ်ထောင်ရှင်တစ်ဦးပါ။ ခင်ဗျားရောဂါကို ကျွန်တော် အကဲခတ်လို့ရတာကတော့ စိတ်ရောဂါပါ။ စိတ်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ တင်းကျပ်ဆိပ်တိတ်နေတာ ပျောက်အောင်လုပ်နိုင်ရင် ကောင်းသွား နိုင်ပါတယ်။ ဦးဘခင်ရဲ့ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းက စိတ်ရဲ့တင်းကျပ်မှုတွေကို ပြေစေ တတ်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ အဲဒီနည်းကိုကျင့်ရင် ခင်ဗျားရောဂါ ပျောက်ဖို့ ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော့် အဖို့မှာတော့ ဘယ်မှာမှ ရောဂါပျောက်ကင်းမဲ့ဆရာ မတွေ့ရလေတော့ အဲဒီကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာဆီ သွားဖို့ ရှိတာပေါ့။ ဆရာနဲ့ သွားတွေ့ ကြည့်မယ်။ အရှုံးမရှိတာ သေချာတယ်ဟူ၍ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော်သည် ကမ္မဋ္ဌာန်းရိပ်သာသို့ သွားရောက်ပြီးလျှင် ထူးခြား သည့်သွင်ပြင်ရှိသော ဆရာကြီးနှင့် တွေ့ပါသည်။ ရိပ်သာ၏ ငြိမ်သက် တိတ်ဆိတ်သောပတ်ဝန်းကျင်နှင့် အေးဆေးငြိမ်သက်သော ဆရာကြီး၏ ဟန်ပန် လက္ခဏာတို့သည် စိတ်ကို ဆွဲယူသိမ်းသွင်းထားသလို ခံစားရပါသည်။ “ဆရာကြီးခင်ဗျာ၊ ကျွန်တော် ဆရာကြီးရဲ့ သင်တန်းမှာ တက်ရောက်အားထုတ် လိုပါတယ်” ဟူ၍ ကျွန်တော်က ဆိုလျှင် ဆရာကြီးက -

“လာပါဗျာ၊ လူတိုင်း အားထုတ်နိုင်တဲ့နည်းပါ” ဟူ၍ ပြန်ကြားသည်။

“ကျွန်တော့်မှာ ခေါင်းကိုက်တဲ့ဝေဒနာကြီး စွဲကပ်နေခဲ့တာ နှစ်ပေါင်း အတော်ကြာခဲ့ပါပြီ။ ဆေးမတွေ့ခဲ့ပါ။ ဒီသင်တန်းကပြသတဲ့ နည်းနိဿယနဲ့ အဲဒီရောဂါကို ပျောက်အောင် လုပ်နိုင်လိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်မိပါတယ်”

ဆရာကြီးက ချက်ချင်းပင် ပြန်ပြောလိုက်ပုံမှာ-

“မပျောက်ပါဘူးဗျာ၊ ရောဂါပျောက်ချင်ရင် ဒီသင်တန်း မတက်ပါနဲ့”

မမျှော်လင့်သော သူ့စကားအတွက် ကျွန်တော် အံ့အားသင့်ရပါသည်။ ဆရာကြီး မကြိုက်တာ ဘာများ ပြောမှားခဲ့ပါလိမ့်။ သို့သော် တစ်ဆက်တည်း မှာပင် ဆရာကြီးက ကရုဏာသက်သောလေသံဖြင့် ရှင်းပြပါသည်။ “တရား အားထုတ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ်မှာဖြစ်တဲ့ရောဂါတွေ ကုစားဖို့ မဟုတ်ဘူးဗျ။ ရောဂါပျောက်ချင်ရင် ဆေးရုံသွားဖို့ပဲ ရှိတယ်။ တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ လူ့ဘဝရဲ့ ဒုက္ခအားလုံးက လွတ်ကင်းချမ်းသာစေဖို့ ဖြစ်တယ်။ ခု ခင်ဗျားခံစား ရတဲ့ ဝေဒနာဟာ ခင်ဗျား တကယ်ကြုံတွေ့နေရတဲ့ ဒုက္ခတွေနဲ့စာလိုက်ရင် မပြောပလောက်အောင် သေးငယ်ပါတယ်။ ခင်ဗျားရဲ့ဝေဒနာဟာ စိတ်နှလုံး သန့်စင်မှုရဲ့ အကျိုးဆက်အနေနဲ့ ကင်းစင်သွားပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီ အပေါ်ယံ အကျိုးဆက်ကလေးလောက်ကိုပဲ အဓိကရည်ရွယ်ချက်အဖြစ်ထားရှိပြီး တရား အားထုတ်မယ်ဆိုရင်တော့ ခင်ဗျားဟာ တရားတော်ကို သိမ်ငယ်အောင် လုပ်ရာ ကျတော့မှာပေါ့။ ကိုယ်တွင်းရောဂါပျောက်ဖို့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့တော့ မလာခဲ့ပါနဲ့။ စိတ်နှလုံးသန့်ရှင်းပြီး ဒုက္ခအပေါင်းမှ ကင်းလွတ်ရေးအတွက်ဆိုရင် လာခဲ့ပါ” ဆရာကြီးအပေါ်မှာ ကျွန်တော်ကောင်းကောင်းကြီး ယုံကြည်သွားလေပြီ။ ဟုတ်ကဲ့၊ ကျွန်တော်နားလည်ပါပြီခင်ဗျာ။ စိတ်နှလုံးသန့်စင်မှုကို ရည်ရွယ်ပြီး တော့ လာမှာပါ။ ကျွန်တော့်ရောဂါ ပျောက်သည်ဖြစ်စေ၊ မပျောက်သည်ဖြစ်စေ ဒီတရားစခန်းမှာ ကျွန်တော်တွေ့ရတဲ့ ငြိမ်းချမ်းသာယာမှုကို ခံစားကြည့်ချင် ပါတယ်။ ဤသို့ ကတိပြုခဲ့ပြီးနောက် ကျွန်တော် အိမ်ပြန်ခဲ့ပါသည်။

တရားစခန်းဝင်ရေးအတွက်ကတော့ ထင်သလောက် မလွယ်ခဲ့ပါ။ အကြောင်းမှာ ကျွန်တော်သည် ရှေးရိုးကျသော ဟိန္ဒူမိသားစုမှ ပေါက်ပွားသူ ဖြစ်သဖြင့် ကလေးငယ်ဘဝမှစ၍ အောက်ပါလင်္ကာကလေးကို ရွတ်ဆိုခဲ့

ရပါသည် -

“ကိုယ့်ဘာသာကို သေသည်ထိ မစွန့်သင့်ပါ။ ကိုယ့်ဓမ္မကို ကိုယ်သေသည်ထိ စွဲမြဲယုံကြည်ပါ။ ဘယ်ဘာသာကိုမျှ မကူးပြောင်းပါလေနဲ့” ဟူသော လင်္ကာကလေးဖြစ်ပါ၏။ ယခု ငါလုပ်မယ့်အလုပ်ဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာဆိုတဲ့ တခြားဘာသာပဲ။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေဟာ ဖန်ဆင်းရှင်ဘုရားကို ယုံကြည်သူတွေ မဟုတ်ကြဘူး။ ဝိညာဉ်ရှိတယ်လို့လည်း မယုံကြဘူး။ (ဖန်ဆင်းရှင်ဘုရားကို ယုံကြည်ကာမျှဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဝိညာဉ်ရှိသည်ကို ယုံကြည်ကာမျှဖြင့်လည်းကောင်း ဒုက္ခခပ်သိမ်းက လွတ်မြောက်နိုင်မည်ဟု ထိုစဉ်က မှတ်ထင်ပုံတည်း)။ ဖန်ဆင်းရှင်ဘုရားကို စွန့်ပစ်ခဲ့ရင် ငါ ဘာဖြစ်သွားမလဲ။ အို၊ မဖြစ်ပါဘူး။ ငါ့ကိုးကွယ်မှုကို ငါသေသည်ထိ မစွန့်နိုင်ပါဘူး။ ဘုရားမရှိတဲ့လူတွေနဲ့ ငါဝေးအောင်ပဲ နေပါမယ်။ ဤသို့လျှင် ကျွန်တော့်စိတ်တွင် ဒွိဟသံသယတွေ ဖြစ်ပေါ်နေခဲ့ပါသည်။

ဤစိတ်နှစ်ခုဖြစ်ခြင်းသည် ကျွန်တော့်တွင် လပေါင်းအတန်ပင် ကြာမြင့်ခဲ့ပါသည်။ သို့သော် ကံကောင်းထောက်မသဖြင့် ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ကို စမ်းကြည့်ဦးမှပဲ ဟူ၍ ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါသည်။ ဘာတွေတွေ့ပြီး ဘာဖြစ်သည်ကို သိလို၍နေပါသည်။ ဖိရာ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆယ်ရက်စခန်းကိုဝင်၍ အားထုတ်ခဲ့ပါသည်။ ချောမောစွာ ပြီးဆုံးခဲ့ပါ၏။ အလွန်မှ အကျိုးထူးခဲ့ပါသည်။ သင်တန်းတက်ပြီး သောအခါ မိမိ၏ ဓမ္မဖြစ်သော မိမိ၏ လမ်းစဉ်ကိုလည်းကောင်း၊ အခြားသူတို့၏ ဓမ္မကိုလည်းကောင်း နားလည်ခဲ့ရပါသည်။ လူသားတို့အဖို့ ဓမ္မသည် မိမိ၏ ဓမ္မပင် ဖြစ်ပါသည်။ လူသားသာလျှင် မိမိကိုယ်ကို သုံးသပ်မှုဖြင့် ဒုက္ခတွင်းမှ လွတ်ကင်းအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်ပါသည်။ တိရစ္ဆာန်တွင် ဤစွမ်းရည်မရှိပါ။ ကိုယ်တွင်းမှာ လေ့လာသုံးသပ်ခြင်းမှ ရရှိသော အမှန်တရားသည် လူသားတို့၏ ဓမ္မပင် ဖြစ်ပါသည်။ လူသားသည် ဤထူးခြားသော စွမ်းရည်ကို အသုံးမချခဲ့လျှင် တိရစ္ဆာန်ဘဝသို့ ရောက်နေသည်ပင်ဖြစ်ရာ၊ လူဘဝကို အချည်းနှီးဖြစ်စေပါသည်။ ဤသို့ဖြစ်ခဲ့လျှင် အန္တရာယ်ကြီးလှပါ၏။

ကျွန်ုပ်သည် ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်တွေကို စောင့်သုံးခြင်း၊



သီလနှင့်ပြည့်စုံအောင် နေထိုင်ခဲ့ခြင်း၊ ရက်ရောစွာ လှူဒါန်းပေးကမ်းခြင်းများ ပြုလေ့ရှိခြင်းကြောင့် ဘာသာရေးကိုင်းရှိုင်းသူ တစ်ဦးအဖြစ် အများက မှတ်ယူခြင်း ခံခဲ့ရပါသည်။ ဘာသာရေး အသင်းအဖွဲ့မျိုးစုံတွင် ဥက္ကဋ္ဌအဖြစ် တင်မြှောက်ခြင်း ခံခဲ့ရပါသည်။ မိမိကိုယ်ကို ဘာသာရေးကိုင်းရှိုင်းသူဟုပင် မှတ်ယူခဲ့ပါ၏။ သို့ရာတွင် မည်မျှပင် အလှူအတန်းမှာ ရက်ရောသည်ဖြစ်စေ၊ မည်မျှပင် ကိုယ်နှုတ်နှလုံးဖြူစင်အောင် နေထိုင်ခဲ့သည်ဖြစ်စေ ဝိပဿနာ အားထုတ်ကြည့်သောအခါ မိမိ၏ကိုယ်တွင်းကို နှိုက်နှောဆန်းစစ်ကြည့် သည့်အခါကျမှ ဒုက္ခဖြစ်စေတတ်သော အကြောင်းတရားများကို သိမြင်လာရ ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းဝယ် မြွေပွေးကို ခါးပိုက်ဆောင်ထားရသည်နှင့်မခြား စိတ်၏ အပြစ်အနာအဆာတွေကို အတိုင်းသား တွေ့လာရပါသည်။ စိတ်၏ အညစ်အကြေးတွေကို တစ်စချင်း ဆေးလျှော်မိသောအခါမှာ တကယ့်ငြိမ်းချမ်း မှုကို ခံစားရပါသည်။ တရားတော်၏ တကယ့်အမြုတေရတနာကို တွေ့ရှိရခြင်း ကြောင့် မိမိကိုယ်ကို ကံကောင်းလေစွဟူ၍ အောက်မေ့မိပါသည်။

ကျွန်ုပ်သည် ဆရာကြီး၏ အန္တေပါသိက တပည့်ကြီးအဖြစ် ဤ ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းကို မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဆယ်လေးနှစ်ကာလမျှ အားထုတ်ခွင့် ရရှိခဲ့သည်မှာ အလွန်ကံထူးပါသည်။ ထိုအတောအတွင်း အိမ်ထောင်သည် တစ်ဦး၏တာဝန်များကို ကျေပွန်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့ပါသည်။ အိမ်ထောင်၏ တာဝန်များကို ထမ်းဆောင်နေဆဲမှာပင် နံနက်တိုင်း၊ ညတိုင်း တရားရှုမှတ် သောအလေ့ထားရှိရုံမျှမက စနေ၊တနင်္ဂနွေနေ့တိုင်း ဆရာကြီး၏ ရိပ်သာသို့ သွား၍ တရားထိုင်ပါသည်။ တစ်နှစ်တစ်ကြိမ်လည်း ဆယ်ရက်စခန်းဝင်ခဲ့ ပါသည်။ ဆယ်ရက်ထက်မက ရှည်ကြာသော တရားပတ်များလည်း ဝင်ခဲ့ပါ သည်။

၁၉၆၉-ခုနှစ် နှစ်ဦးပိုင်းလောက်တွင် ကျွန်ုပ်သည် အိန္ဒိယနိုင်ငံသို့ သွားရန် ကိစ္စပေါ်လာသည်။ ကျွန်ုပ်၏ မိဘများကား အိန္ဒိယတွင် လေးငါး နှစ်ခန့်စော၍ ရောက်နှင်ကြပြီဖြစ်၏။ မိခင်ကြီးမှာ အာရုံကြောရောဂါ ဖြစ်လာရာ ကျွန်ုပ်အနေနှင့် ဝိပဿနာနည်းဖြင့် ကုသမှသာ ပျောက်ကင်းချမ်းသာမည်ဟု

တွက်ထားခဲ့၏။ သို့သော် ထိုအခါက အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် ဝိပဿနာတရား ပြသနိုင်သူ တစ်ဦးတလေမျှပင် မရှိချေ။ အိန္ဒိယမှ စတင်ပေါက်ဖွားသော ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကို ထိုအခါတွင် ကြားဖူးသူမျှပင် မရှိသလောက်ဖြစ်နေပေပြီ။ ကျွန်ုပ်အား မိခင်ထံ ဝိပဿနာတရားပြသရန် နိုင်ငံတော်အစိုးရက ကြည်ဖြူစွာ ခွင့်ပြုသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ရပါသည်။ အိန္ဒိယအစိုးရအားလည်း ကျွန်တော့်ကို ၎င်းတို့နိုင်ငံသို့ လာခွင့်ပြုခြင်းအတွက် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။ ဘုံဘုံင်မြို့တွင် ၁၉၆၉-ခုနှစ်၌ ဝိပဿနာသင်တန်းကို ပထမအကြိမ် ဖွင့်လှစ် နိုင်ခဲ့ပါသည်။ ကျွန်ုပ်၏မိဘနှစ်ပါးတို့နှင့် အခြားပရိသတ် တစ်ဆယ့်တစ်ဦးတို့ တက်ရောက်ခဲ့ကြပါသည်။ မိဘများကို တရားတော်ဖြင့် ကျေးဇူးဆပ်ခွင့် ရရှိခဲ့ သည်မှာ ကျွန်တော့်အဖို့ အလွန်ထူးကဲပါသည်။

မိဘများအား တရားတော်ဖြင့် ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်စေရန် ကူညီစောင့်ရှောက်မှုသည် ရည်မှန်းသည့်အတိုင်း ပြည့်မြောက်ခဲ့ပြီးနောက် မြန်မာနိုင်ငံသို့ ပြန်ရန်သာ ရှိနေသော ထိုအချိန်တွင် သင်တန်းတက်ရောက်ခဲ့ ဖူးသူ မေ့မိတ်ဆွေတို့က နောက်သင်တန်းတစ်ခု ဖွင့်ပေးရန် တောင်းပန်ကြ ပါသည်။ ထိုသင်တန်း ပြီးတော့လည်း နောက်တစ်ခု၊ ပြီးလျှင် နောက်တစ်ခု စသည်အားဖြင့် ဆက်ကာဆက်ကာ ဖွင့်လှစ်ပေးခဲ့ရပြန်ပါသည်။ ၎င်းသင်တန်း သားတို့က မိမိတို့ ဆွေမျိုးဉာတိ မိတ်သင်္ဂဟများအား သင်တန်းတက်စေလို ကြခြင်းကြောင့် ဆက်လက်၍ ဖွင့်လှစ်ပေးခဲ့ရပါသည်။ ဤသို့လျှင် ဒုတိယပတ် သင်တန်း၊ တတိယပတ်သင်တန်း အစရှိသည်ဖြင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းသင်တန်းများ ကျယ်ပြန့်လာခဲ့ပါတော့သည်။

၁၉၇၁-ခုနှစ်တွင် ဗုဒ္ဓဂယာ၌ ကျွန်တော် သင်တန်းတစ်ခု ပို့ချနေဆဲမှာ ရန်ကုန်မြို့မှ သံကြိုးစာဖြင့် ကျွန်တော့်ဆရာကြီး အနိစ္စရောက်ကြောင်း သတင်းကို ရရှိခဲ့ပါသည်။ မမျှော်လင့်သောသတင်းကြောင့် ရုတ်တရက်အားဖြင့် တုန်လှုပ်မိခဲ့ပါ၏။ ဝမ်းနည်းကြေကွဲမှုကို တရားနုလုံးသွင်းခြင်းဖြင့်ပင် ဆောက်တည်ရာ ရခဲ့ပါသည်။

ကျေးဇူးရှင် ဆရာကြီး မရှိတော့ပြီဖြစ်၍ ကျွန်ုပ် အဖို့မှာ ဆရာကြီး၏

ကျေးဇူးကို ဆပ်ရန် တာဝန်ကျလာပါတော့သည်။ ကျွန်ုပ်၏ မိဘနှစ်ပါးသည် ကျွန်ုပ်အား လူ့ဘဝသို့ ပို့ခဲ့ကြရာတွင် အဝိဇ္ဇာဥစ္စာတွင်းမှာ ကြီးပြင်းခဲ့ရသူ ကျွန်ုပ်အဖို့မှာ ထိုဥစ္စာကို ခွဲလိုက်ရမည်ကိစ္စအတွက် ဆရာကြီး၏ ကျေးဇူးတရား ကြီးမားလှပါပေသည်။ ပရမတ္ထသစ္စာကို ရှုမြင်နိုင်သော ဝိပဿနာနည်းကို သင်ပြခဲ့သူ ဆရာကြီးအား အကောင်းဆုံးနည်း ကျေးဇူးဆပ်ရန်သည်ကား ဝိပဿနာပြန့်ပွားရေးပင် မဟုတ်ပါလော။ ဆယ့်လေးနှစ်တာ ကာလမျှ ဝိပဿနာစွမ်းရည်ကို တိုးမြှင့်ပေးခဲ့သော ကျေးဇူးတို့ဆပ်ရန် ဆရာကြီးဆန္ဒနှင့် အညီ ဝိပဿနာပြန့်ပွားရေးကို တပည့်ဟောင်းတစ်ဦးအနေဖြင့် ထမ်းဆောင် မှပင် သင့်တော့မည်ဟူ၍ ကျွန်ုပ် သန္နိဋ္ဌာန်ချလိုက်ပါသည်။ မိမိမှာ စုဆောင်းမိ သမျှ စိတ်၏သန့်စင်မှု မေတ္တာ ကရုဏာအင်အားကို အခြေခံကာ ဆရာကြီး ဆန္ဒရှိခဲ့သည်နှင့်အညီ ဝိပဿနာပြန့်ပွားရေးအလုပ်ကိုပင် ကျွန်ုပ် အသက်ရှင် နေရသမျှ ကာလပတ်လုံး ဇောက်ချ၍လုပ်ပါတော့မည်ဟု ထိုအခါကပင် ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါ၏။

ဆရာကြီး ရှိစဉ်က မကြာခဏပြောခဲ့ဖူးသော စကားတစ်ခွန်း ရှိခဲ့ ပါသည်။ ယင်းသည်ကား မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဗုဒ္ဓသာသနာအရေးကို လူအများ ဆွေးနွေးယုံကြည်ခဲ့ကြပုံ ဖြစ်ပါ၏။ သာသနာ(၂၅၀၀)တွင် ဗုဒ္ဓဝါဒသည် ပင်ရင်း အိန္ဒိယနိုင်ငံ၌ ပြန်လည်ထွန်းသစ်လာမည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် ကမ္ဘာသို့ ပတ်လိမ့်မည်ဟူသတည်း။ ထိုဟောကိန်းကို အကောင်အထည်ဖော်ရန်အတွက် ဆရာကြီးသည် အိန္ဒိယနိုင်ငံသို့ သွားရောက်ပြီးလျှင် ဝိပဿနာကျင့်နည်း များကို သင်ပြရန် ဆန္ဒရှိခဲ့လေသည်။ “သာသနာ(၂၅၀၀)လည်း ကုန်လွန်ခဲ့ပြီ၊ ဝိပဿနာတရားစည်တော်ကြီးလည်း မြည်ဟည်းခဲ့ပြီ” ဟု ဆရာကြီး ပြောလေ့ ရှိပါသည်။ နိုင်ငံရေးအခြေအနေများကြောင့် ထိုသို့ ဆရာကြီး၏ ရည်ရွယ် ချက်အတိုင်း မစွမ်းဆောင်နိုင်ရှိခဲ့ရာတွင် ကျွန်ုပ်အား နိုင်ငံတော်အစိုးရက ၁၉၆၉-ခုနှစ်တွင် အိန္ဒိယသို့ သွားခွင့်ပြုကြောင်း သိရှိရသောအခါ ဆရာကြီးမှာ အလွန်နှစ်ထောင်းအားရ ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ “ဂိုအင်ကာရေ၊ ခင်ဗျား သွားမှာ မဟုတ်ဘူး၊ ကျုပ်သွားမှာဗျ” ဟု ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာပြောခဲ့ရှာပါသည်။

အများယုံကြည်နေကြသော သာသနာတော် ပြန်လည်ထွန်းကားရေး သည် ဗုဒ္ဓဘာသာအစွဲသန်သူ အချို့၏ ယုံကြည်ချက်ဟုပင် အစတွင် ကျွန်ုပ် မှတ်ထင်ခဲ့၏။ ဘာကြောင့် နှစ်ပေါင်း (၂၅၀၀)နဲ့ အကန့်အသတ်လုပ်ပြီး ပြောဆိုကြလေသနည်း။ စော၍ရော ဖြစ်မလာနိုင်ပေဘူးလား။ ဤသို့ တွေးမိ ခဲ့ပါ၏။ သို့ရာတွင် ထိုအခါက အိန္ဒိယသို့ ကျွန်ုပ်ရောက်သွားရာ၌ လက်တွေ့ ကြုံရသောအခါ ထိုနိမိတ်စကားကို ပေါ့ပေါ့သဘောမထားနိုင်တော့ပါ။ အကြောင်းတို့မှာ ထိုမျှကျယ်ပြောသော အိန္ဒိယနိုင်ငံကြီးတွင် ကျွန်ုပ် သိကျွမ်းသူ လူတစ်ရာမျှပင် မရှိခဲ့ဖူးသော ထိုအခါက ကျွန်ုပ်၏ ဝိပဿနာသင်တန်းသို့ လာ၍တက်သူမှာ ထောင်နှင့်ချီ၍ တွေ့ရခြင်းကြောင့်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ လာကြ သူ ပရိသတ်ကြီးမှာ လူမျိုးစုံ၊ အဆင့်အတန်းစုံ၊ ဘာသာစုံ ကိုးကွယ်သူများ ဖြစ်ကြပါသည်။ အိန္ဒိယနိုင်ငံသားများသာမကဘဲ နိုင်ငံပေါင်းစုံမှလည်း လာကြ သူများ ရှိခဲ့ပါသည်။

မည်သည့်အရာမျှ အကြောင်းနှင့်ကင်း၍ ဖြစ်မြဲမရှိပါ။ ထိုမျှ အုတ် အော်သောင်းတင်း တရားစခန်းသို့ စုပြုံလာရောက်ခဲ့ကြသည့် ပရိသတ်ကြီးတွင် အတိတ်က ပြုခဲ့ဖူးသော ကုသိုလ်အကျိုးပေးချိန် ကျရောက်ခဲ့ပြီဟူ၍ မှတ်ယူမိ ပါ၏။ အချို့တို့မှာ ယခုမှ စတင်၍ ဓမ္မမျိုးစေ့ကို ရရှိကြသူများ ဖြစ်ကြပေသည်။ အချို့တို့မှာ ဓမ္မမျိုးစေ့ ရရှိပြီးဖြစ်၍ မျိုးစေ့ရှင်သန်ပေါက်ပွားမှုအတွက် အခါအခွင့်ကြီး ကြုံကြိုက်ကြရသူများ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ စာဖတ်သူတို့အနေဖြင့် ဆိုသော် ဝိပဿနာတရားတော်ကို ဓမ္မမျိုးစေ့အဖြစ်ဖြင့် ယခုရရှိသူပင်ဖြစ်စေ၊ ရရှိထားပြီးဓမ္မမျိုးစေ့ကို အညွန့်အညှောက်ပင်စည် ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် ဆက် လက်အားထုတ်မည်သူပင်ဖြစ်စေ၊ ဓမ္မဓာတ်ကို ရှင်သန်စေရန် အားထုတ် သင့်ကြသည်သာ ဖြစ်ပါ၏။ ဤသို့ အားထုတ်ခြင်းကြောင့် မိမိအကျိုးကျေးဇူး များသည် ဝဋ်ဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်သည်အထိ ရရှိနိုင်ပါသည်။ တရားတော်၏ ကျေးဇူးကြောင့် တစ်ပါးသူတို့အား ကူညီစောင့်မခြင်းသည်လည်း ပေါက်မြောက် ပါလိမ့်မည်။ တရားတော်၏ အကျိုးတရားတို့သည် များပြားလှပါ၏။

ကမ္ဘာမြေတစ်ခွင်ရှိ လူသားအားလုံး ဤငြိမ်းချမ်းရေးလမ်းစဉ်ကြီး

ပေါ်သို့ ရောက်ရှိနိုင်ကြပါစေ။ သံယောဇဉ် အနှောင်အဖွဲ့များမှ ကျွတ်လွတ်နိုင်ကြပြီးလျှင် ဝဋ်ဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ကြပါစေ။ ကိလေသာအညစ်အကြေးကင်းသော စိတ်နှလုံးပိုင်ရှင်များ ဖြစ်ကြပါစေ။

ကမ္ဘာတစ်ခွင်ရှိ သတ္တဝါအားလုံး ချမ်းသာကြပါစေ။

သတ္တဝါအားလုံး ငြိမ်းချမ်းကြပါစေ။

သတ္တဝါအားလုံး ဝဋ်ဆင်းရဲအပေါင်းမှ လွတ်မြောက်ကြပါစေ။

### မြတ်စွာဘုရား၏ ဒေသနာတော်များတွင် ဝေဒနာ အရေးပါပုံအကြောင်း

ဘုရားရှင်၏ ဒေသနာတော်များသည် ကျွန်ုပ်တို့အား ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ်တိုင်သိရှိစေရေးမှ တစ်ဆင့်တက်၍ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘဝသစ်ပြောင်းလဲစေရေးအတွက် ညွှန်ပြချက်များပင် ဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ်မသိသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကြုံလာရသမျှသော အဖြစ်အပျက်တို့ကို မှောက်မှားစွာ သုံးသပ်မိကြကာ အလွဲလွဲ အချော်ချော် ပြုမိတတ်ကြပြီးလျှင် စိတ်မချမ်းမြေ့မှုများ ပေါ်ပေါက်ရတတ်ပါသည်။ ကိုယ့်အကြောင်းကို ပကတိအနေအတိုင်း လက်တွေ့သိရှိလာသောအခါမှာ သဘာဝတရားနှင့်အညီ လုပ်ဆောင်တတ်လာပါသည်။ ထို့ကြောင့် အကျိုးရှိသော လုပ်ဆောင်ချက်များကို လုပ်နိုင်လာသည်နှင့်အမျှ လောက၏ အစီးအပွားကို တစ်နည်းတစ်ဖုံ ဖြစ်စေပါသည်။ ထို့အတွက် နှစ်သိမ့်ကျေနပ်မှုကို ရပါသည်။

မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူသော သတိပဋ္ဌာနသုတ်တော်တွင် မိမိ၏ ကိုယ်တွင်းမှာ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်းဖြင့် မိမိအကြောင်း မိမိသိနိုင်သော နည်းလမ်းကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးရန် အသေးစိတ် ညွှန်ပြထားပါသည်။ ထိုနည်းနာ နိဿယကို ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ဟု ခေါ်ပါသည်။

မိမိကိုယ်အကြောင်း ဟုတ်မှန်သည့်အတိုင်း သိရှိလိုသူသည် စတင်စူးစမ်းဆင်ခြင်၍ မကြာမြင့်မီမှာပင် ဤ 'ငါ' ဟုဆိုရသော အရာသည် စင်စစ်

အားဖြင့် ကိုယ်ကောင်ဟုခေါ်သော ရုပ်တရားနှင့် စိတ်ဟုခေါ်သော နှာမ်တရား ဟူ၍ နှစ်ပိုင်း နှစ်ဌာနတို့ အကျုံးဝင်ကြောင်း သိနိုင်ပါသည်။ မိမိကိုယ်ကို အမှန်အတိုင်း သိရှိနိုင်ရန်အတွက် ထိုနှစ်ဌာနလုံးကိုပင် သိအောင်ပြုဖို့ လိုပါသည်။ သိအောင်လုပ်သည့်နေရာတွင် လက်တွေ့သိနိုင်မည့်နည်းကို ရှာရပေလိမ့်မည်။ သူများ ပြောဟောချက်ကို အတည်ယူ၍ မလုံလောက်နိုင်ချေ။ ကိုယ်ပိုင်စဉ်းစားတွေးဆ၍ သိရရှိမှုနှင့်လည်း မလုံလောက်နိုင်ချေ။ သူများ၏ ပြောဟောချက်များသည်လည်းကောင်း၊ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် တွေးခေါ်မြော်မြင်ခြင်းသည်လည်းကောင်း ကိုယ်တွေ့တရားရှာရာတွင် လမ်းညွှန်ချက်အဖြစ် အသုံးဝင်သည်မှာ မှန်ပါ၏။ သို့ရာတွင် စစ်မှန်သော တရားကို လက်ငင်း တွေ့ရှိရန်မှာ ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်စီပင် ကိုယ်တွင်းမှာ စူးစမ်းကြည့်ရမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

မိမိမှာ ကိုယ်ဟူ၍ အမှန်ရှိသည့်အကြောင်းကို လူတိုင်းပင် စမ်းသပ် ကြည့်ခြင်းဖြင့် သိကြ၏။ ကိုယ်တွင်း၌ ကိုယ်၏ခံစားရမှု အမျိုးမျိုးကြောင့်လည်း သိရ၏။ မျက်စိမှိတ်ထားစေကာမူ လက်ခြေစသော ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်း များရှိကြောင်းကိုလည်း ကိုင်တွယ်စမ်းသပ်၍ သိရ၏။ စာအုပ်တစ်အုပ်တွင် ပြင်ပပုံသဏ္ဍာန်ရှိသည်သာမက အတွင်းစာသားများ၏ အာဘော်လည်း ရှိပြု ဖြစ်သည့် ဥပမာကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်၏ ပြင်ပသွင်ပြင်လက္ခဏာတို့ကို ကိုယ်ကောင်ကြီး (ကာယ)အဖြစ် ရှိပုံကိုသာမက ကိုယ်တွင်းတွင် ဖြစ်ပေါ်သော ခံစားချက်များအရ ကိုယ်၏ အတွင်းသဘောဟူ၍ ရှိပုံကိုပါ သိနိုင်ပေသည်။ စာအုပ်တွင်ပါသော အကြောင်းအရာတို့ကို စုံလင်အောင် ဖတ်ကြည့်လျှင် စာအုပ်၏အကြောင်း သိရသကဲ့သို့ ကိုယ်တွင်ပေါ်ပေါက်သော ဝေဒနာတို့ကို ခံစားရရာမှ ကိုယ်၏ သဘောကို လက်တွေ့သိရ၏။ ကိုယ်တွင် ဝေဒနာတို့ သည် ပေါ်ကြ၏။ ယင်းဝေဒနာတို့ကို အမှတ်ထားသိရှိနေလျှင် ကိုယ်၏ သဘောသဘာဝကို လက်တွေ့သိရ၏။ အမှတ်မထားလျှင်မူကား ဝေဒနာတို့၏ သဘောကို မသိရ။ ထို့ကြောင့် ဝေဒနာပေါ်ခြင်းနှင့် ယင်းတို့ကို အမှတ်ထား၍ သိရှိလိုက်ခြင်းတို့သည် ကိုယ်၏ အကြောင်းကို လက်တွေ့သိနိုင်ရာသော

အကြောင်းနှစ်ရပ်ဖြစ်ပေသည်။

ကိုယ်၏ ပုံပန်းနှင့်တကွ ကိုယ်တွင်ဖြစ်တတ်သော ဝေဒနာတို့ကို သိခွင့်ရှိသည်နည်းတူ နာမ်တရားနှင့်စပ်လျဉ်း၍လည်း စိတ်ဟုခေါ်သော အရာနှင့်အတူ စိတ်တွင် ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သော ဓမ္မာရုံခေါ် စိတ်၏ပြောင်းလဲ ဖြစ်ပေါ်ပုံ အမျိုးမျိုးကို လေ့လာခြင်းမှ နာမ်တရား၏ သဘာဝကို သိရ၏။ စိတ်တွင်းမှာ ပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်မှုတို့သည် ထွေပြားစွာ စိတ်ကူးခေါ် တွေးကြံမှု များ၊ စိတ်ကို လှုပ်ရှားစေသော အဖြစ်သနစ်များနှင့် စိတ်တွင် စွဲထင်ရစ်သော ဖြစ်ရပ်များ စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုး အဖုံဖုံရှိသည်။ ထို့ပြင် မျှော်လင့်ချက်များ စိုးနှောင့်ကြောင့်ကြမှုများနှင့် စိတ်မှာ ကြုံလာသမျှ အကြောင်းခြင်းရာတို့ သည်လည်း စိတ်၏ အာရုံများအဖြစ် ရှိကြပေသည်။ ကိုယ်နှင့် ကိုယ်မှာပေါ် သော ဝေဒနာတို့ကို သီးခြားစီလေ့လာ၍ မဖြစ်နိုင်သည့်နည်းတူ စိတ်နှင့် စိတ်မှာ ဖြစ်ပေါ်သော အာရုံတို့ကိုလည်း သီးခြားစီလေ့လာ၍ မဖြစ်နိုင်ပေ။ ထို့ပြင်လည်း စိတ်နှင့်ရုပ်တို့သည် ခွဲခြား၍မရအောင် ဆက်စပ်လျက်ရှိ၏။ ယင်းတို့ တစ်ခုခုပေါ်မှာ ဖြစ်ပေါ်သမျှသည် အခြားတစ်ခုပေါ်မှာ သက်ရောက်မှု ရှိ၏။ ဤအချက်ကို မြတ်စွာဘုရား သိမြင်တော်မူခဲ့၍ ဤအချက်သည် ဘုရားရှင်၏ တရားတော်တို့တွင် အထူးအလေးအနက်ပြုအပ်သော အချက် ဖြစ်သည်။ “စိတ်တွင် ဖြစ်ပေါ်သမျှ အရာအားလုံးသည် ဝေဒနာနှင့်ကင်းသည် မရှိချေ” ဟူ၍ ဘုရားရှင် ဟောတော်မူပါသည်။ (အင်္ဂုတ္တိုရ်၊ အဋ္ဌကနိပါတ်၊ မူလကသုတ်)။

ထို့ကြောင့် ဝေဒနာကို သုံးသပ်လျှင် မိမိအကြောင်း စိတ်ပိုင်းရော ရုပ်ပိုင်းပါ ပြည့်စုံစွာ သိနိုင်ရ၏။

လူသားတိုင်းအဖို့ မှန်ကန်ခြင်းသဘောတရား လေးပါးရှိ၏။ ယင်း တို့မှာ ရုပ်ခန္ဓာနှင့် ဝေဒနာဟူသော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တရားနှစ်ပါးနှင့် စိတ်နှင့် စိတ်၏အာရုံများဟူသော နာမ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တရားနှစ်ပါးတို့ ဖြစ်သည်။ ဤ တရားလေးပါးသည်ပင် သတိပဋ္ဌာန်သုတ်တော် ဟောစဉ်၏ အခန်းကြီးလေးခန်း

ဖြစ်၏။ သတိပဋ္ဌာန်ခေါ် အသိမြဲရာမြဲကြောင်း နည်းလမ်းကြီးလေးသွယ် ဖြစ်ပေသည်။ လူ့ကို လေးဖက်လေးတန်မှ စုံစေ့စွာ သုံးသပ်ရာ သုံးသပ်ကြောင်းဟု ဆိုရမည် ဖြစ်၏။ လေးဖက်လေးတန် မကျန်ရအောင် သုံးသပ်လျှင် လူ၏ အကြောင်း ပြည့်စုံစွာသိရ၏။ ဤလေးတန်သော သုံးသပ်မှုတို့တွင် ဝေဒနာသည် အချက်အချာဖြစ်ပေသည်။

ထိုအကြောင်းကြောင့်ပင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် ဝေဒနာရှုမှတ်ဖို့ အရေးကြီးကြောင်း အထပ်ထပ် ဆုံးမတော်မူခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ သုတ္တန် ဒေသနာတော်တွင် အထူးအလေးအမြတ်ပြုအပ်သော ဗြဟ္မဇာလသုတ်၌ ဟောတော်မူခဲ့သည်မှာ- “ရဟန်းတို့၊ မြတ်စွာဘုရားသည် ဝေဒနာတို့၏ ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်းကောင်း၊ ချုပ်ကြောင်းကိုလည်းကောင်း၊ သာယာဖွယ်ကိုလည်းကောင်း၊ အပြစ်ဘေးအန္တရာယ်ကိုလည်းကောင်း၊ ယင်းတို့မှ လွတ်မြောက်ရာကိုလည်းကောင်း ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိမြင်ခြင်းကြောင့် တွယ်တာမှု အပေါင်းမှ လွတ်မြောက်တော်မူ၏” ဟု ဘုရားရှင်က ညွှန်ပြတော်မူပါသည်။ ဝေဒနာကို မပြတ်သိ၍နေခြင်းသည် သစ္စာလေးပါးကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ရေးအတွက် အခြေခံလိုအပ်ချက်ဖြစ်သည်ဟုလည်း မိန့်ကြားခဲ့ပါသည်။ “ဝေဒနာကို ကိုယ်တွေ့သိရှိသူအား ငါဘုရားသည် ဒုက္ခ၏ အကြောင်း၊ ဒုက္ခဖြစ်ခြင်း အကြောင်း၊ ဒုက္ခချုပ်ခြင်း အကြောင်းနှင့် ဒုက္ခမှလွတ်ကြောင်း လမ်းစဉ်ကိုလည်းကောင်း ဟောကြား၏” ဟူ၍ ဘုရားရှင် မိန့်ကြားတော်မူပါသည်။ (တိတ္ထာယကဋသုတ်၊ အင်္ဂုတ္တိုရ်-တိက)။

ဝေဒနာဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ ဘုရားရှင်သည် နည်းအမျိုးမျိုး တို့ဖြင့် ဝေဒနာအကြောင်းကို ဟောတော်မူပါသည်။ စိတ်၏ ဖြစ်ပေါ်ပုံနှင့် စပ်လျဉ်း၍ အဆင့်လေးချက် ဟောသည့်နေရာတွင်လည်း ဟောတော်မူပါသည်။ (အခန်း-၂တွင်ရှုပါ။) ဝေဒနာ၏ သရုပ်ကို ပြတော်မူရာ၌ ဝေဒနာသည် ရုပ်ပိုင်းတွင်လည်းကောင်း၊ နာမ်ပိုင်းတွင်လည်းကောင်း အကျုံးဝင်ပုံကို ညွှန်ပြပါသည်။ (သံယုတ်ပါဠိတော်၊ အဋ္ဌသတသုတ်)။



နာမ်တရားဖြစ်သော စိတ်နှင့်ကင်း၍ ရုပ်သည် ဝေဒနာကို ခံစားခြင်း မပြုနိုင်ချေ။ ဥပမာ-လူသေကောင်သည် ဝေဒနာခံစားခြင်း မရှိချေ။ ဝေဒနာကို စိတ်ဖြင့် သိရသည်ဆိုသော်လည်း ထိုသိခြင်းကိစ္စ၌ ရုပ်ပိုင်းသည် အလွန် ယှက်နွယ်လျက်ရှိပေသည်။

ဘုရား၏ တရားတော်ကို ကျင့်ကြံအားထုတ်ရာတွင် ရုပ်ပိုင်းသည် အချက်အချာကျသောအခန်းမှ ပါဝင်လျက်ရှိ၏။ တရားအားထုတ်ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ လောကဝံတရားတို့နှင့် ကြုံလာရသောအခါ စိတ်ကို တည်ငြိမ် စွာထားနိုင်ရေးအတွက် ဖြစ်၏။ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ်သောအခါ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ကိုယ်တွင်းမှာ ဖြစ်ပေါ်လာသမျှကို ဥပေက္ခာရှုတတ်ရန် လေ့ကျင့်မှုပြုရ၏။ ဝေဒနာအမျိုးမျိုးပေါ်၌ ဆင်ခြင်တုံကင်းမဲ့စွာ တုံ့ပြန်တတ်သည့် အလေ့ဆိုးကို ချိုးဖျက်ကာ ကြံသမျှကို အကျိုးအရှိဆုံးနည်းဖြင့် ရင်ဆိုင်နိုင်ရန် ဥပေက္ခာတရား ကို မွေးမြူရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် လောကနှင့် တွေ့ဆုံရာဝယ် အာယတန (၆)ပါး (စက္ခု စသော ရုပ်ပိုင်းအာယတန ၅-ပါးနှင့်စိတ်)တို့မှတစ်ဆင့် သိရှိခံစားရခြင်း ဖြစ်သည်။ အာရုံနှင့် အာယတနတို့ တိုက်ခိုက်မှုဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဝေဒနာပေါ် ရ၏။ ဖဿပစ္စယာ ဝေဒနာဟု ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တွင် ပြဆိုခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။(အထက် တွင်လည်း ဤသဘော သဘာဝကို ရှင်းပြခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။) ကိုယ်တွင်း၌ ဖဿကြောင့်ပေါ်သော ဝေဒနာကို ရှုမှတ်ခြင်း မပြုပါက ထိုဝေဒနာပေါ် ကြောင်းကို သိစိတ်အဖြစ် ခံစားရခြင်း မရှိနိုင်ချေ(ဝါ) မသိလိုက်ချေ။ ထိုဝေဒနာဆီသို့ မိုက်မဲတွေဝေမှု၏ပယောဂဖြင့် တုံ့ပြန်မှု ပြုမိတော့၏။ ပြု၍လည်း ပြုကြောင်းကို သိစိတ်မှာ မထင်။ ထိုဝေဒနာပေါ်၌ ကြိုက်ခြင်း မကြိုက်ခြင်း မတ္တမျှ ဖြစ်ပေါ်၏။ ထိုမှ တစ်ဆင့်တက်၍ ကြိုက်လျှင် တပ်မက်မှု ဖြစ်၏။ မကြိုက်လျှင် မကျေနပ်မှု ဖြစ်၏။ ဤတုံ့ပြန်မှုသည် အကြိမ်ပေါင်း များစွာ ပေါ်၏။ ကြာလေလေ တုံ့ပြန်မှုသည် အင်အားကြီးမားလေလေ ဖြစ်တော့၏။ ထို့ကြောင့် သိစိတ်၌ တုံ့ပြန်မှု အထင်အရှားပေါ်လာ၏။ ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သိစိတ်မှာ ဝေဒနာပေါ်သည့်အခိုက်ကျမှ ဝေဒနာကို အမှတ်ပြုမိ

မည်ဆိုလျှင် တုံ့ပြန်မှုဖြစ်ပေါ်ပြီးမှသာ တုံ့ပြန်မှု၏ ဩဇာလွှမ်းမိုးခြင်းကို ခံရပေလိမ့်မည်။ ထိုအချိန်ဝယ် တုံ့ပြန်မှုကို အချိန်မီ ဟန့်တားနိုင်ခြင်း မရှိသော ကြောင့် မလိုလားအပ်သော ပြဿနာများကို ရင်ဆိုင်ရတော့၏။ မီးပွားမှ မီးတောက်ဖြစ်ခဲ့လေပြီ။ သို့ရာတွင် ကိုယ်တွင်းမှာ ပေါ်လာသော ဝေဒနာကို ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်သက်သက် သုံးသပ်နိုင်လျှင်မူကား ထိုဝေဒနာသည် တုံ့ပြန်မှုအဖြစ် ပြောင်းလဲသွားခြင်းမရှိဘဲ မီးပွားမှ မီးတောက် မဖြစ်မီပင် သူ့အလိုလို ပျောက်ကွယ်သွားပေလိမ့်မည်။ ကိုယ်ပေါ်တွင် ဝေဒနာ၏ဖြစ်ပေါ်ပုံကို သိသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ကိုယ်က ခံစားရပုံကို သိမှတ်ခြင်းပြုနိုင်လျှင် ဝေဒနာ ကြောင့် တုံ့ပြန်မှု မဖြစ်အောင် တားဆီးနိုင်ရာ၏။

ကိုယ်တွင် ခံစားရသော ဝေဒနာအကြောင်းကို သုံးသပ်ခြင်း အကျိုး ကြောင့် ဝေဒနာ၏ မမြဲသောသဘောတရားကို ထင်ရှားစွာ သိမှတ်ခွင့်ရ၏။ ကိုယ်တွင်းတွင် ပြောင်းလဲမှုများ အစဉ်မပြတ် ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိသည်ကို ဖြစ်ပေါ် သော ဝေဒနာတို့ကို ထောက်၍ သိရ၏။ ဤသို့ ခဏတိုင်းခဏတိုင်း ပြောင်းလဲ မှုတွေ ဖြစ်နေပုံကို၊ ဤသို့ ရုပ်တွင်ပေါ်လာလေတိုင်း မဆိုင်းမတွ သိမှတ်နိုင် မှသာ မမြဲသောသဘောကို လက်ငင်းနားလည်နိုင်ပေသည်။ ဝေဒနာတို့သည် အစဉ်မပြတ် ပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်နေသည်ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရာမှ အနိစ္စ လက္ခဏာကို ကောင်းစွာ နားလည်သဘောပေါက်နိုင်၏။ နားလည်နိုင်သည်နှင့် အမျှ အလွန်မတည်မြဲသောအရာကို တမ်းတတွယ်တာနေခြင်းသည် မိုက်မဲ လေစွဟူ၍ အသိဉာဏ်ပေါ်သည်။ အနိစ္စလက္ခဏာကို ဒိဋ္ဌဓမ္မနားလည်ခြင်း ကြောင့် အတွယ်အတာကင်းခြင်းကို ရရှိစေရုံမျှမက ကြိုက်ခြင်း မကြိုက်ခြင်း ဟူသော တုံ့ပြန်မှု အကျင့်ဆိုးကြီးကို ပယ်စွန့်နိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ ဤသို့လျှင် တစ်စထက်တစ်စ ဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်သော စိတ်ကို ရရှိလာသည်။ ဝေဒနာကို သုံးသပ်ရာ၌ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကို ထည့်သွင်း သုံးသပ်ခြင်းမပြုပါက မပြည့်စုံနိုင်ချေ။ ထို့ကြောင့်ပင်လျှင် ဘုရားရှင်သည် ကာယဂတာသတိပဋ္ဌာန်ကို အထပ်ထပ်ဟောတော်မူခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ပုံစံအားဖြင့် - ဓမ္မပဒ ပါဠိတော် တွင် -

“အကြင်သူတို့ကား ကာယဂတာသတိကို အမြဲကောင်းစွာ အားထုတ်ကြကုန်၏။ ထိုသူတို့သည် မပြုသင့် မပြုထိုက်သောအမှုကို မပြု မမိုဝဲကုန်၊ ပြုသင့်ပြုထိုက်သောအမှု၌ မပြတ်ပြုလုပ်ကြကုန်၏။ သတိရှိသူ၊ ပြည့်စုံစွာသိမှု ရှိသူတို့အား အာသဝေါတရားတို့ ချုပ်ခြင်းသို့ ရောက်ကုန်၏”ဟူ၍ ဟောတော်မူခဲ့ပါသည်။ (ဂါထာ - ၂၉၃)။

ဒုက္ခ၏ အကြောင်းရင်းကား တပ်မက်ခြင်း တဏှာနှင့် မနှစ်မြို့ခြင်း (ဝါ) ဒေါမနဿဖြစ်သည်။ သာမန်အားဖြင့် ထင်ရဖွယ်မှာ အာရုံခံစားမှုများနှင့် စိတ်တို့မှ တွေ့သိရသော ပတ်ဝန်းကျင်လောကကြီးသည် တဏှာကိုသော်လည်းကောင်း၊ ဒေါမနဿကိုသော်လည်းကောင်း ဖြစ်စေသည်ဟူ၍ ထင်ကြရ၏။ ဘုရားရှင်က ဤနေရာတွင် ထိုအတွေ့အကြုံများနှင့် တုံ့ပြန်မှုများကြား၌ ဝေဒနာက အခရာဖြစ်ကြောင်း ညွှန်ပြတော်မူပါသည်။ လူ၏ တုံ့ပြန်မှုဆိုသည်မှာ ပြင်ပ ပယောဂကို တုံ့ပြန်သည်မဟုတ်၊ ကိုယ်တွင်းမှာ ပေါ်သော ဝေဒနာကိုသာ တုံ့ပြန်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ဝေဒနာပေါ်လာလျှင် ကြိုက်ခြင်း မကြိုက်ခြင်းကိုလိုက်၍ တုံ့ပြန်မှု မပြုမူ၍ ဝေဒနာကို ဝေဒနာအတိုင်း သုံးသပ်ဆင်ခြင် ခြင်းပြုဖို့ လေ့ကျင့်ထားပါက ဒုက္ခကို ဖြစ်စေသော တဏှာနှင့် ဒေါမနဿတို့ ဖြစ်ပေါ်မလာတော့ပေ။ ထို့ကြောင့် ဘုရားပေးသောနည်းကို လိုက်ဖို့ အချက်အချာကိစ္စမှာ ဝေဒနာကို အမှန်အတိုင်း (ဝါ) အရှိအတိုင်း မြင်တတ်ဖို့ပင် ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ ဝေဒနာကို ဇာစ်မြစ်မှစ၍ သိနားလည်ရေးတွင် ရုပ်ခန္ဓာ ပေါ်၌ ဝေဒနာဖြစ်ပုံကို သိ၍နေရမည်ပင် ဖြစ်လေသည်။ သို့မှသာ ပြည့်စုံသော သိနားလည်မှုကို ရရှိနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ကိုယ်၌ ခံစားရသော ဝေဒနာကို အသေအချာ နားလည်ပါက ပြဿနာ၏ အရင်းအမြစ်ကို ရှုမြင်တတ်၍ ယင်းအကြောင်းရင်းကို ဖယ်ရှားနိုင်ပေလိမ့်မည်။ ထိုအခါ မိမိ၏ သဘာဝကို အတွင်းဆုံးထိအောင် နားလည်ရှုမြင်တတ်ပြီးလျှင် မိမိကိုယ်မိမိ ဒုက္ခမှ ကယ်တင်နိုင်ပေလိမ့်မည်။

ဘုရားရှင်၏ ဒေသနာတော်တွင် ဝေဒနာနုပဿနာ အချက်အချာ

ကျပုံကို သဘောပေါက်ခြင်းဖြင့် သတိပဋ္ဌာနသုတ်ကို နားလည်နိုင်သည့် ဝိပဿနာဉာဏ်ကို ရရှိလေတော့၏။ သတိပဋ္ဌာနသုတ်၏ နိဒါန်းတွင် မပြတ် သတိရှိအပ်ခြင်း အကြောင်းဖြင့် ယင်းဒေသနာတော်၏ ဦးတည်ချက်ကို ညွှန်ပြ ထားပါသည်။ ယင်းတို့မှာ-

“(ရဟန်းတို့၊ ဤခရီးလမ်းသည်) သတ္တဝါတို့၏ စိတ်စင်ကြယ်ရန် ၊ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း၊ ငိုကြွေးခြင်းတို့ကို လွန်မြောက်ရန်၊ ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲတို့ ချုပ်ငြိမ်းရန်၊ အရိယမဂ်ကို ရရန်၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရန် တစ်ကြောင်း တည်းသော ခရီးလမ်းဖြစ်ပေ၏” (မူလပဏ္ဍာသ၊ မဇ္ဈိမနိကာယ)။

ဆက်လက်၍ အထက်ပါ ရည်ရွယ်ချက် ပေါက်မြောက်ရေးအတွက် ကျင့်စဉ်ကို အကျဉ်းမျှ ညွှန်ပြထား၏။

“(ရဟန်းတို့၊ ဤသာသနာတော်၌) ရဟန်းသည် ပြင်းစွာအားထုတ် သော လုံ့လရှိသည်ဖြစ်၍၊ သမ္မုဗ္ဗေညဏ် ရှိသည်ဖြစ်၍၊ သတိ (အောက်မေ့မှု) ရှိသည်ဖြစ်၍ လောက၌ အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿကို ပယ်ဖျောက်၍-

- ရုပ်အပေါင်း၌ ရုပ်အပေါင်းကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။
- ဝေဒနာတို့၌ ဝေဒနာတို့ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၍ နေ၏။
- စိတ်၌ စိတ်ကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၍နေ၏။
- သဘောတရားတို့၌ သဘောတရားတို့ကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။ (၎င်းသုတ်)။

ဤတွင် “ရုပ်အပေါင်း၌ ရုပ်အပေါင်းကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုခြင်း၊ ဝေဒနာတို့၌ ဝေဒနာတို့ကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုခြင်း” စသော စကားရပ်တို့၏ အဓိပ္ပါယ်များကို မည်သို့ နားလည်ပါသနည်း။ ဝိပဿနာရှုလေ့ရှိသူတစ်ဦး အဖို့မှာ ဤစကားရပ်တို့၏ အဓိပ္ပါယ်မှာ ရှင်းလင်းသိသာလှပါ၏။ ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊

စိတ်နှင့် သဘောတရားတို့သည် လူ့အကြောင်း ပြည့်စုံစွာသိရှိရေးတွင် ထောင့်မှန် သုံးသပ်ရန် အရာဋ္ဌာနလေးခု ဖြစ်ပါသည်။ လူ့သဘာဝကို မှန်စွာ သိရေး၌ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ အမှန်အတိုင်း အရှိတရားအတိုင်း ကိုယ်တွေ့သိဖို့ လိုပါသည်။ ကိုယ်တွေ့သိနိုင်ရေးအတွက် အင်္ဂါနှစ်ရပ်နှင့် ပြည့်စုံဖို့ လိုပါသည်။ ယင်းတို့မှာ အောက်မေ့မှုဟု ဆိုရသော သတိတရားနှင့် ပြည့်စုံစွာ သိမှုခေါ် သမ္မဇည တရားတို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။ သတိပဋ္ဌာနသုတ်၏ အဓိပ္ပါယ်မှာ သတိစွဲမြဲ စေခြင်းဟူသောအနက် ရှိသည်ဖြစ်ရာ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏ အတွင်းသန္တာန် အကြောင်း ပြည့်စုံစွာသိရှိသော သတိမျိုးကို ဆိုလိုပေသည်။ သမ္မဇညနှင့် ယှဉ်သောသတိဟု ဆိုလို၏။

ပြည့်စုံစွာ ဟုတ်တိုင်းမှန်ရာကို သိမှုတွင် ဤခန္ဓာ၏ “ငါကောင်” မဟုတ်သည့် အကြောင်း၊ တစ်ရံတစ်ဆစ်မျှ တည်မြဲခြင်းမရှိသည့်အကြောင်းကို ထင်လင်းစွာသိဖို့ အရေးကြီးပါသည်။ သတိပဋ္ဌာန်တရား ပွားများခြင်းကြောင့် အနိစ္စသဘောကို ကောင်းစွာနားလည်စေပါသည်။ အနိစ္စလက္ခဏာ ထင်ရှားစွာ မြင်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့မှာ သတိလည်း မြဲပါတော့သည်။ သမ္မာသတိ ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်စေသောအကျိုး ရရှိပါသည်။ အနိစ္စ ကို သိမြင်လျှင် လောဘခေါ် တဏှာနှင့် ဒေါမနဿတို့ အလိုလိုကင်းစင်ပါ သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးနှင့် နာမ်တရားအပေါင်း (စိတ်နှင့်သဘောတရားများ)ကို စွဲမက်တွယ်တာမှု ကင်းပြတ်သွားပါသည်။ မှားယွင်းသောအားဖြင့် ငါနှင့် မဆိုင်ရာကို ငါဟု တစ်သက်လုံး စွဲထင်လာခဲ့သမျှ ပပျောက်သွားပါသည်။ ငါစွဲ ငွေ့ငွေ့မျှ ကျန်ရှိနေသေးသည်ဆိုပါက ဝဋ်ဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်မှု မရနိုင်ပါ။

သတိပဋ္ဌာနသုတ်တွင် ရုပ်ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်းမှ စတင်၍ ဟောကြားတော်မူသည်။ ရုပ်နာမ်ဓမ္မ အပေါင်းအစုတို့ကို လေ့လာရာတွင် ရုပ်တရားမှ စတင်ခြင်သည်ကား အဆီလျော်ဆုံးကိစ္စပင် ဖြစ်ပေသည်။ ထိုမှ တစ်ဆင့်စိတ်ကော ဝေဒနာကိုလည်းကောင်း၊ စိတ်ကိုလည်းကောင်း၊ သဘော တရားတို့ကိုလည်းကောင်း သုံးသပ်ဆင်ခြင်ရ၏။ အာနာပါနသည်ကား ရှေးဦး လည်းဖြစ်၍ အများဆုံး အသုံးဝင်သော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သုံးသပ်မှု

တစ်မျိုးဖြစ်၏။ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတို့၏ လှုပ်ရှားမှုများကို သုံးသပ်ခြင်းလည်း ပါရှိ၏။ သုံးသပ်မှုခရီးစဉ်ကို မည်သည့်နည်းဖြင့် စတင်သည်ဖြစ်စေ ခရီးဆုံးသို့ မရောက်မီ လမ်းခုလတ်၌တွေ့ရမည့် စခန်းအဆင့်ဆင့်ရှိသည်သာ ဖြစ်၏။ ဤစခန်းအသီးသီးကို အောက်ပါကဲ့သို့ တင်ပြထားပါသည်-

“ဤသို့ မိမိ၏ ရုပ်အပေါင်း၌မူလည်း ရုပ်အပေါင်းကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၍နေ၏။ မိမိ သူတစ်ပါး၏ ရုပ်အပေါင်း၌မူလည်း ရုပ်အပေါင်းဟု အကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၍နေ၏။ ရုပ်အပေါင်း၌ ဖြစ်ခြင်းတရားနှင့် ပျက်ခြင်းသဘောကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၍လည်းနေ၏။ ရုပ်အပေါင်း၌ ပျက်ခြင်းတရားနှင့် ဖြစ်ခြင်းသဘောကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၍လည်းနေ၏။ ရုပ်အပေါင်း၌ ဖြစ်ကြောင်း၊ ပျက်ကြောင်းတရားနှင့် ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်းသဘောကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၍လည်းနေ၏။ ထို့ပြင် “ရုပ်အပေါင်းသည်သာလျှင် ရှိသည်ဟု ထိုရဟန်းအား သတိသည် ရှေးရှုထင်၏။ (ထိုသတိသည်) အဆင့်ဆင့် အသိဉာဏ်တိုးပွားခြင်းငှာသာ ဖြစ်၏။ အဆင့်ဆင့် သတိတစ်ဖန်တိုးပွားခြင်းငှာသာ ဖြစ်၏။ (ထိုရဟန်းသည် တဏှာဒိဋ္ဌိ တို့ဖြင့်) မမှီမတွယ်မှု၌လည်းနေ၏။ လောက၌ တစ်စုံတစ်ရာကိုမျှလည်း (ငါ-ငါ၏ဥစ္စာဟု) စွဲလည်း မစွဲလမ်း။” (၎င်းသုတ်)

ဤစာပိုဒ်ကို သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးတွင် ကာယဂတာသတိမှာ ဟောကြားပုံအတိုင်း ဝေဒနာ၊ စိတ်နှင့် သဘောတရားများကို ဟောကြားရာတွင်လည်း ဤပုံစံအတိုင်း ဟောတော်မူပုံကို ထောက်ချင့်၍ ဤအချက်တို့၏ အရေးပါပုံကို သိအပ်၏။ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးစလုံးမှာပင် ဤအချက်များနှင့် ပြည့်စုံစေရန် ညွှန်ပြချက်ဟု နားလည်ရပါမည်။ တရားတော်၏ နက်နဲပုံကို ဘာသာပြန်ဆိုရာ၌ ကောက်ယူပုံ ကွဲပြားခြားနားတတ်ပေသော်လည်း ဝေဒနာနုပဿနာပိုင်းတွင် တရားတော်၏ အဘော်မှာ ရှင်းလင်းသွားပါသည်။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိ၏ သဘာဝကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ဉာဏ်ဖြင့် ထွင်းဖောက်၍ ရှုမြင်ဖို့ အရေးကြီးပါသည်။ ဤသို့ ရှုမြင်နိုင်ရန်မှာ ဝေဒနာ

နုပဿနာဖြင့် ဝေဒနာကို သိမြင်ရန် သုံးသပ်ရပါမည်။ ထို့အတူ ဆိုင်ရာ ဝိပဿနာတို့ဖြင့် အခြားသော ကာယ၊စိတ္တနှင့် သဘောတရားတို့ကိုလည်း သိမြင်ရန် သုံးသပ်ရပါသည်။ ကျန်ဝိပဿနာသုံးမျိုးတို့နှင့် ကျင့်ပုံချင်း အစ ပိုင်းမှာ ကွဲပြားမှုရှိစေကာမူ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး အားထုတ်ရာတွင် ဝေဒနာကို ရှုမှတ်ခြင်းသည် မပါလျှင် မပြီးကြောင်း တွေ့နိုင်ပါသည်။

သို့ဖြစ်ရာ ဝေဒနာနုပဿနာလုပ်ငန်းတွင် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ကိုယ်တွင်းတွင်လည်းကောင်း၊ ကိုယ်ပတွင်လည်းကောင်း ပေါ်ပေါက်သော ဝေဒနာတို့ကိုလည်းကောင်း၊ ကိုယ်တွင်းကိုယ်ပ နှစ်ဌာနတို့တွင် ပေါ်ပေါက် သော ဝေဒနာတို့ကိုလည်းကောင်း ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် စတင်ရသည်။ သို့ ရှုမှတ် ခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ အချို့ အချို့သောနေရာများတွင် ဖြစ်ပေါ်သည့် ဝေဒနာ လောက်ကိုသာ သိမှတ်နိုင်စွမ်းရှိမှုမှ တဖြည်းဖြည်းချင်း တိုးတက်လာ၍ တစ်ကိုယ်လုံးမှာပေါ်သည့် ဝေဒနာတို့ကို သိမှတ်နိုင်စွမ်းရှိလာ၏။ ဝေဒနာကို ရှုမှတ်စတွင် ပြင်းပြသောဝေဒနာများကို ခံစားကြရ၏။ မပျောက်နိုင်လွန်းဟုပင် မှတ်ထင်ရ၏။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ထိုဝေဒနာများ ပေါ်ပေါက်ခြင်းကို သိမှတ်၍ နေရင်းမှာပင် ၎င်းတို့ ပျောက်ကွယ်သွားခြင်းကိုလည်း သိမှတ်လိုက်မိ၏။ ထိုအဆင့်တွင် ကိုယ့်ကိုယ်ဟု အထင်ရှိဆဲဖြစ်သော တစ်စုတပေါင်းတည်း မှတ်ရသော ရုပ်နာမ်တို့ကိုပင် သိ၍နေခြင်း ဖြစ်သည်။ ဆက်လက်၍ ဝိပဿနာ ပွားများသောအခါ တစ်စုတပေါင်းတည်းဟု ထင်မှတ်လာခဲ့သည့် ခန္ဓာကိုယ် ကြီးပေါ်၌ သမူဟပညတ် ကွယ်ပျောက်သော ဉာဏ်အမြင်ထူး ရရှိသော အဆင့်သို့ ရောက်၏။ ထိုအခါ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတို့သည် တုန်ခါမှုသဘော ရှိသော ဓာတ်သက်သက်တို့ချည်း ကျန်ရစ်၏။ တရိပ်ရိပ် ပေါ်ချည် ပျောက်ချည် ဖြစ်နေသော ဓာတ်အစုအဝေးကြီးကိုပင် တွေ့မြင်ရတော့၏။ ယင်းသို့ အမြင်ထူး ကို ရသောအခါမှာကား ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ စိတ်နှင့် သဘောတရားတို့သည် အကောင်အထည်မဲ့သော သဘာဝတရားတို့၏ အစဉ်မပြတ် ရွေ့လျားပြောင်းလဲ ၍ နေခြင်းမျှသာတကားဟူ၍ ဒိဋ္ဌဓမ္မ ရှုမြင်နိုင်လေသည်။

ဤသို့ ဒိဋ္ဌဓမ္မသိရှိသောအခါ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတို့ကို ပရမတ်

သဘောအရ ရှုမြင်နိုင်သည်နှင့်အမျှ သံသရာတစ်လျှောက်လုံး သိမ်းပိုက် လာခဲ့သော တွေးမှား၊ မြင်မှား၊ ထင်မှားတွေအားလုံး အစအနမျှမကျန် ကွယ်ပျောက်ကုန်၏။ စောစောက ရရှိခဲ့သော အမြင်မှန်သည် ယခုအခါ ယုံကြည်မှုကြောင့်ဖြစ်သော အမြင်မှန်မျှသာ မဟုတ်။ တွေးဆသိမြင်စွမ်းကြောင့် ဖြစ်သော အမြင်မှန်မျှသာလည်း မဟုတ်။ ကိုယ်တွေ့သိမြင်ရသော အမြင် မှန်ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရလေသည်။ (တစ်နည်းဆိုသော် ပညတ်သိကို ကျော် လွန်သော ပရမတ်သိအဖြစ် ရောက်၏။) ကိုယ်တိုင် ထိုးထွင်းသိမြင်ရသော မိမိကိုယ်တွင် အမြင်ကို မှောက်မှားစေတတ်သော သခါရတရားကို ပယ်စွန့်နိုင် လေပြီ။ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်လေပြီ။

“ခံစားမှုမှန်သမျှသည် ဆင်းရဲခြင်းနှင့် စပ်နွယ်လျက်ရှိ၏” ဟူ၍ မြတ်စွာဘုရား ညွှန်ပြလေ့ရှိပါသည်။ (သံယုတ်ပါဠိ၊ အာလာရသုတ်)။

သို့ဖြစ်၍ ဒုက္ခသစ္စာကို သိနားလည်ရေးတွင် ဝေဒနာသည် အထိ ရောက်ဆုံးတရားသာ ဖြစ်ပါသည်။ ဒုက္ခဝေဒနာသည် ဆင်းရဲခြင်း ဟူ၍ ထင်ရှား ၏။ သို့ရာတွင် သုခဝေဒနာ၏ စိတ်ကို နှောင့်ယှက်ပုံ ဒုက္ခမှာ အသိခက်လှပါ၏။ ဝေဒနာမှန်သမျှ မမြဲသောသဘောရှိ၏။ သုခဝေဒနာကို တွယ်တာနေသူသည် ထိုဝေဒနာပျောက်ဆုံးသောအခါ စိတ်ဆင်းရဲပြီး ကျန်ခဲ့၏။ ဤသို့လျှင် ဝေဒနာတရားထဲမှာ ဆင်းရဲမှုသည် ကပ်၍ပါနေ၏။ ထို့ကြောင့်ပင်လျှင် ဆင်းရဲ ချုပ်ငြိမ်းကြောင်းဖြစ်သော မဂ္ဂသစ္စာတို့ ဟောကြားရာ၌ ဘုရားရှင်သည် ဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်စေသော လမ်းကိုလည်းကောင်း၊ ဝေဒနာချုပ်ငြိမ်းကို ဖြစ်စေသော လမ်းကိုလည်းကောင်း ဟောကြားတော်မူခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ (အညတရ ဘိက္ခုသုတ်၊ သံယုတ်ပါဠိတော်)။

ရုပ်၊ နာမ်တို့၏ ပြုစီရင်ခြင်း မကင်းသော ဘုံဘဝတွင် ကျင်လည် နေရသမျှ ဝေဒနာနှင့်တကွ ဆင်းရဲခြင်းတရားတို့သည် မလွဲမသွေတည်ရှိ၍ နေမည်သာ ဖြစ်သည်။ တောဘူမကနယ်မှ ထွက်မြောက်၍ ပရမတ္ထသစ္စာ ဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်ခေါ် သန္တိသုခဓာတ်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်မှသာ ထိုတရားနှစ်ပါး



ချုပ်ငြိမ်းကြကုန်၏။

စကားများစွာ ပြောကာမျှဖြင့် တရားကို ကျင့်ဆောင်သူ မမည်။ အကြင်သူသည် အနည်းငယ်မျှသော တရားစကားကို ကြားရုံမျှဖြင့်လည်း သစ္စာလေးပါးတရားကို ကိုယ်တွင် (မဂ်ဉာဏ်ဖြင့်) မြင်၏။ ထိုသစ္စာ လေးပါး တရား၌ မမေ့လျော့သူသည်ကား စင်စစ်တရားကို ကျင့်ဆောင်သူမည်၏။ (ဓမ္မပဒဂါထာ ၂၅၉)။

အထက်ပါ ဒေသနာတော်အရ ခန္ဓာကိုယ်ကို အခြေပြုလျက် သစ္စာ တရားကို ကိုယ်တွင်းမှာရှာရကြောင်း သိရပါသည်။ ဤအတိုင်းမှန်ကြောင်း ယောက်ပုဂ္ဂိုလ်တို့အနေဖြင့် စူးစမ်းသိမြင်ရသောအခါ သစ္စာတရားဆိုသည်မှာ ကိုယ်တွေ့သာလျှင် ဖြစ်ပေ၏တကားဟူ၍ ကျေနပ်ဝမ်းမြောက်ရသည်သာမက တရားနှင့်အညီ နေထိုင်သွားကြမြဲပင် ဖြစ်ပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ အသီးသီးသည် ထိုသစ္စာတရားကို ကိုယ်တွင်းမှာ ဝေဒနာကို ရှုမှတ်သုံးသပ်ခြင်းဖြင့် ရရှိခံစား နိုင်ကြပါသည်။ ဤသို့ သစ္စာသိလျှင် ဝဋ်ဒုက္ခအပေါင်းမှ ထွက်မြောက်ကြ ရပေမည်တည်း။

### နောက်ဆက်တွဲ (ခ)

### သုတ္တန်ဒေသနာတော်မှ ဝေဒနာအကြောင်း ကောက်နုတ်ချက်များ

“(ရဟန်းတို့) အဘယ်သို့လျှင် ရဟန်းသည် ရုပ်အပေါင်း၌ ရုပ် အပေါင်းကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ရှိ၍ နေသနည်း။ (ရဟန်းတို့) ဤသာသနာ တော်၌ ရဟန်းသည် တောသို့ သွားရောက်၍ဖြစ်စေ၊ သစ်ပင်ရင်းသို့ သွားရောက်၍ဖြစ်စေ၊ ဆိတ်ငြိမ်ရာသို့ သွားရောက်၍ဖြစ်စေ၊ တင်ပျဉ်ခွေပြီးလျှင် ကိုယ်ကို ဖြောင့်စွာထား၍ သတိကို (ကမ္မဋ္ဌာန်းသို့) ရှေးရှုဖြစ်စေလျက် ထိုင်၏။ ထိုရဟန်းသည် သတိရှိလျက်သာလျှင် ထွက်သက်လေကို ရှိက်၏။ သတိ ရှိလျက်သာလျှင် ဝင်သက်လေကို ရှု၏။ ရှည်ရှည်ရှိက်လျှင်လည်း “ရှည်ရှည် ရှိက်သည်” ဟု သိ၏။ ရှည်ရှည်ရှုလျှင်လည်း “ရှည်ရှည်ရှုသည်” ဟု သိ၏။

တိုတိုရှိက်လျှင်လည်း “တိုတိုရှိက်သည်”ဟု သိ၏။ တိုတိုရှုလျှင်လည်း “တိုတိုရှုသည်”ဟု သိ၏။ (ထွက်သက်လေ)၏ “အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး အလုံးစုံသော ရုပ်အပေါင်းကို ထင်ရှားသိလျက် ရှိက်မည်”ဟု ကျင့်၏။ (ဝင်သက်လေ၏) “အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး အလုံးစုံသော ရုပ်အပေါင်းကို ထင်ရှားသိလျက် ရှုမည်”ဟု ကျင့်၏။ “ရန်ရင်းသော ထွက်သက်ကို ငြိမ်းစေလျက် ရှိက်မည်” ဟု ကျင့်၏။ “ရန်ရင်းသော ဝင်သက်ကို ငြိမ်းစေလျက် ရှုမည်”ဟု ကျင့်၏။ (မူလပဏ္ဏာသ၊ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ အာနာပါနပဗ္ဗ)။

“ထိုရဟန်းသည်” ငါ့အား ဤမည်သော နှစ်သက်ခြင်းသည် ဖြစ်၏။ ဤမည်သော မနှစ်သက်ခြင်း ဖြစ်၏။ ဤမည်သော နှစ်သက်ခြင်း၊ မနှစ်သက်ခြင်းသည် ဖြစ်၏။ စင်စစ် ထိုနှစ်သက်ခြင်း စသည်မှာ အကြောင်းကို စွဲ၍ ဖြစ်၏။ ဤဝိပဿနပေက္ခာသည် ငြိမ်သက်၏။ ဝိပဿနပေက္ခာသည် မွန်မြတ်၏။ ဤသို့ သိ၏။ ထိုရဟန်းအား ထိုဖြစ်သော နှစ်သက်ခြင်းသည်လည်းကောင်း၊ ထိုဖြစ်သော မနှစ်သက်ခြင်းသည်လည်းကောင်း၊ ထိုဖြစ်သော နှစ်သက်ခြင်း၊ မနှစ်သက်ခြင်းသည်လည်းကောင်း ချုပ်၏။ ဝိပဿနပေက္ခာသည် ကောင်းစွာ တည်၏” (မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ ဥပရိပဏ္ဏာသ၊ ဣန္ဒြိယဘာဝနာသုတ်) ။

ခံစားမှုတို့သည် ချမ်းသာခံစားမှု၊ ဆင်းရဲခံစားမှု၊ ဆင်းရဲမဟုတ်၊ ချမ်းသာမဟုတ်သော ခံစားမှု ဤသုံးပါးတို့တည်း။ ဤသုံးပါးစလုံးသော ခံစားမှုတို့သည် မမြဲပေ၊ ပြုပြင်အပ်၏။ အကြောင်းကို စွဲ၍ ဖြစ်၏။ ကုန်တတ်သော သဘောရှိ၏။ ပျက်စီးတတ်သော သဘောရှိ၏။ ချုပ်ပျောက်တတ်သော သဘောရှိ၏။ ဤသို့မြင်လတ်သော် အကြားအမြင်နှင့် ပြည့်စုံသော အရိယာတို့၏ တပည့်သည် ချမ်းသာခံစားမှု၊ ဆင်းရဲခံစားမှု၊ ဆင်းရဲလည်းမဟုတ်၊ ချမ်းသာလည်းမဟုတ်သော ခံစားမှုတို့၌ ငြီးငွေ့၏။ ငြီးငွေ့သော် တပ်ခြင်းကင်း၏။ တပ်ခြင်းကင်းခြင်းကြောင့် (ကိလေသာမှ)လွတ်၏။ (မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ မဇ္ဈိမပဏ္ဏာသ၊ ဒီဃနခသုတ်)။

ထိုသို့သော အခြင်းအရာအားဖြင့်ဖြစ်သော ပုဂ္ဂိုလ်အား အကြင်

ဉာဏ်အမြင်သည် ဖြစ်၏။ ထိုဉာဏ်အမြင်သည် မှန်သောဉာဏ်အမြင် သမ္မာဒိဒ္ဓိဖြစ်၏။ ထိုသို့သော အခြင်းအရာအားဖြင့်ဖြစ်သော ပုဂ္ဂိုလ်အား အကြင်အကြံသည် ဖြစ်၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ အကြံသည် မှန်သောအကြံ “သမ္မာသင်္ကပ္ပ” ဖြစ်၏။

ထိုသို့သော အခြင်းအရာအားဖြင့်ဖြစ်သော ပုဂ္ဂိုလ်အား အကြင်အားထုတ်ခြင်းသည် ဖြစ်၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ ထိုအားထုတ်ခြင်းသည် မှန်သော အားထုတ်ခြင်း “သမ္မာဝါယမ” ဖြစ်၏။ ထိုသို့သော အခြင်းအရာအားဖြင့်ဖြစ်သော ပုဂ္ဂိုလ်အား အကြင်အောက်မေ့ခြင်းသည် ဖြစ်၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ အောက်မေ့ခြင်းသည် မှန်သော တည်ကြည်ခြင်း “သမ္မာသမာဓိ” ဖြစ်၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ ကာယကံသည်လည်းကောင်း၊ ဝစီကံသည်လည်းကောင်း၊ အသက်မွေးမှုသည်လည်းကောင်း မဆွကပင် စင်ကြယ်ပြီး ဖြစ်၏။ ဤသို့လျှင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်အား မြတ်သော အင်္ဂါရှစ်ပါးရှိသော ဤမဂ်သည် ဘာဝနာပြည့်စုံခြင်းသို့ ရောက်၏။ (မဇ္ဈိမိကာယံ၊ ဥပရိပဏ္ဍာသပါဠိတော်၊ မဟာသဠာယတနိကသုတ်)။

“(သာရိပုတြာ)။ ယုံကြည်မှု ‘သဒ္ဓါ’ ရှိသော ထိုအရိယာတပည့်သည် ဤသို့အားထုတ်၍၊ အားထုတ်၍၊ ဤသို့ အောက်မေ့၍၊ အောက်မေ့၍၊ ဤသို့ ဆောက်တည်၍၊ ဆောက်တည်၍၊ ဤသို့သိ၍၊ သိ၍ ‘ငါ ရှေးက ကြားခဲ့ဖူးသော တရားတို့သည် ဤတရားတို့ပင်တည်း။ ထို့ကြောင့် ငါသည် ယခုကိုယ်ဖြင့်လည်း တွေ့ထိ၍ နေရ၏။ ပညာဖြင့်လည်း ထိုးထွင်း၍ မြင်ရ၏’ ဟု ဤသို့ယုံကြည်၏။ သာရိပုတြာ။ မှန်၏။ ထိုအရိယာတပည့်၏ သဒ္ဓါသည် သဒ္ဓါ၌ဖြစ်၏။” (အာပဏသုတ်၊ မဟာဝဂ္ဂသံယုတ်)။

ထိုသူအား ဝေဒနာပေါ်၌ တပ်မက်စိတ်ကို ဖြစ်စေတတ်သော သခါရတရားသည်လည်းကောင်း၊ မကောင်းသော ဝေဒနာပေါ်၌ ဒေါမနဿစိတ်ကို ဖြစ်စေတတ်သော သခါရတရားသည်လည်းကောင်း၊ ကောင်းလည်းမကောင်း ဆိုးလည်းမဆိုးသော ဝေဒနာပေါ်၌ မသိနားမလည်စိတ်ကို ဖြစ်စေတတ်သော

သခါရတရားသည်လည်းကောင်း ပျက်စီးခြင်း၊ ကင်းပျောက်ခြင်းသို့ ရောက်  
 သည်ရှိသော် ထိုသူသည် သခါရအပေါင်းမှ လွတ်မြောက်သူ၊ သစ္စာတရားကို  
 သိမြင်ပြီးသူ၊ တဏှာနှင့် ဒေါမနဿတရားတို့ကို အမြစ်ပြတ်သုတ်သင်ပြီးသူ၊  
 အနောင်အဖွဲ့အပေါင်းမှ လွတ်မြောက်ပြီးသူ၊ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ၏ လှည့်ဖြားမှုကို  
 ထွင်းဖောက်သိမြင်ပြီးသူ၊ သံသရာဝဋ်မှ ကင်းပြတ်ပြီးသူဟု ခေါ်ရ၏။  
 (ပဟာနသုတ်၊ သံယုတ်ပါဠိတော်)။

အာကာသကောင်းကင်တွင် အမျိုးမျိုးသောလေတို့ တိုက်ခတ်ကြ  
 ကုန်၏။ အရှေ့မှလည်းကောင်း၊ အနောက်မှလည်းကောင်း၊ မြောက်မှလည်း  
 ကောင်း၊ တောင်မှလည်းကောင်း တိုက်ခတ်ကြကုန်၏။ ဖုန်မှုန့်များ ရောနှော  
 လျက်လည်းကောင်း၊ ဖုန်မှုန့်ကင်းစင်လျက်လည်းကောင်း၊ လေအေးလည်း  
 ကောင်း၊ လေပူလည်းကောင်း၊ မုန်တိုင်းများလည်းကောင်း၊ လေပြည်လေညင်း  
 များလည်းကောင်း တိုက်ခတ်ကြကုန်၏။ ထိုနည်းတူစွာပင် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းဝယ်  
 ဝေဒနာအပေါင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်ကြကုန်၏။ ကောင်းသောဝေဒနာ၊ မကောင်းသော  
 ဝေဒနာ၊ ဆိုးလည်း မဆိုး၊ ကောင်းလည်း မကောင်းသော ဝေဒနာဟူ၍  
 အမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်ကြကုန်၏။ ဝေဒနာကို ကောင်းစွာသိရှိခြင်း သမ္ပညေတရားကို  
 လက် မလွတ်စေမူ၍ ပြင်းစွာအားထုတ်သော ထိုပညာရှိရဟန်းသည် ဝေဒနာကို  
 ကောင်းစွာနားလည်၏။ ထိုသို့ ကောင်းစွာနားလည်ခြင်းကြောင့် မျက်မှောက်  
 ဘဝမှာပင် ကိလေသာအပေါင်းမှ ကင်းလွတ်၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် သေလွန်သော  
 အခါ တရားတော်၌ တည်ပြီးသူဖြစ်၍ ဝေဒနာကို ဟုတ်မှန်သည့်အတိုင်း  
 သိမြင်ခြင်းကြောင့် ပြုစီရင်ခြင်းခံရသော သင်္ခတနယ်ပယ်ကို လွန်မြောက်ကာ  
 ဖော်ပြခြင်းငှာမစွမ်းနိုင်သော လောကုတ္တရာနယ်သို့ ရောက်ရှိ၏။ (ပဌမအာကာသ  
 သုတ်၊ သံယုတ်ပါဠိတော်)။

ရဟန်းသည် ကောင်းသောဝေဒနာ၏ မမြဲခြင်းအကြောင်းကို မိမိ  
 ကိုယ်တွင်းမှာ သုံးသပ်ဆင်ခြင်နေခြင်းကြောင့် ထိုဝေဒနာကုန်ခြင်းကို  
 လည်းကောင်း၊ ပျက်စီးခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ ချုပ်ခြင်းကိုလည်းကောင်း။

ကောင်းသောဝေဒနာပေါ်၌ တပ်မက်မှုကို မိမိကိုယ်တိုင် စွန့်ပယ်ခြင်းအဖြစ်ကို လည်းကောင်း သိ၍နေ၏။ ထိုအခါ ထိုရဟန်းအား ကိုယ်တွင်း၌ ကောင်းသော ဝေဒနာပေါ်တွင် တပ်မက်စိတ်ကိုဖြစ်စေတတ်သော သင်္ခါရတရားသည် ကင်းပျောက်ခြင်းသို့ ရောက်၏။ ထိုသူသည် မကောင်းသောဝေဒနာ၏ မမြဲခြင်း အကြောင်းကို မိမိကိုယ်တွင်းမှာ သုံးသပ်ဆင်ခြင်လျက်နေခြင်းကြောင့် မကောင်းသောဝေဒနာပေါ်၌ ခေါမနဿစိတ်ကို ဖြစ်စေတတ်သော သင်္ခါရ တရားသည် ကင်းပျောက်ခြင်းသို့ ရောက်၏။ ထိုသူသည် ဆိုးသည်လည်း မဟုတ်၊ ကောင်းသည်လည်း မဟုတ်သော ဝေဒနာကို မိမိကိုယ်တွင်းမှာ သုံးသပ် ဆင်ခြင်လျက်နေခြင်းကြောင့် ဆိုးလည်း မဆိုး၊ ကောင်းလည်း မကောင်းသော ဝေဒနာပေါ်၌ မသိနားမလည်စိတ်ကို ဖြစ်စေတတ်သော သင်္ခါရတရားသည် ကင်းပျောက်ခြင်းသို့ရောက်၏။ (ပဌမဂါလာနသုတ်၊ သံယုတ်ပါဠိတော်)။

ပြီးပါပြီ။

