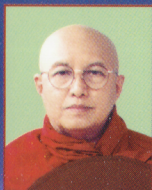


သတ္တဝါမှန်သရွေ့ တရားတွေ့၊ ချမ်းမြေ့သာယာ ရှိပါစေ။



ချမ်းမြေ့ဆရာတော် စိတ်ထားဖြူစင်သူတော်စင်

သာသနာတော်နှစ်
၂၅၅၇

မြန်မာနှစ်
၁၃၇၅

ခရစ်နှစ်
၂၀၁၃



ကျေးဇူးတော်ရှင် ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
ဂါး ကြိမ်မြောက် မွေးနေ့ အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် ထုတ်ဝေသည်

ဓမ္မဒါနအလှူရှင်

ဓမ္မဒါန

ချမ်းမြေ့ဆရာတော်

စိတ်ထားဖြူစင် သူတော်စင်



ကျေးဇူးတော်ရှင်

ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရား၏

၈၆ ကြိမ်မြောက် ဓမ္မဒေန အထိမ်းအမှတ်အဖြစ်

ထုတ်ဝေသည်

သာသနာတော်နှစ်

၂၅၅၇

မြန်မာနှစ်

၁၃၇၅

ခရစ်နှစ်

၂၀၁၃

အောင်မြင်ကြောင်းတရား

မကောင်းမှုရှောင်၊ ကောင်းမှုဆောင်၊ ဖြူအောင်စိတ်ကိုထား
ပြောပြ၊ ကွေးလျှင်၊ သတိယှဉ်၊ ဆင်ခြင်ဉာဏ်ရှေ့သွား။
စိတ်ထားဖြောင့်မှန်၊ ခွင့်လွှတ်ရန် သည်းခံမေတ္တာထား။
လုံ့လနှင့်စွဲ၊ မလျှော့ဘဲ၊ အမြဲတင်းတင်းထား။
အရာရာတွင်၊ အသုံးဝင်၊ အောင်မြင်ကြောင်းတရား။

များလှအကျိုးတွေ

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၊ ပွင့်ထွန်းလာ၍၊
သစ္စာလေးအင်၊ ရှစ်မဂ္ဂင်နှင့်၊
သုံးအင်လက္ခဏာ၊ သင်္ခတာ၊ သင်္ခတာ၊
မြတ်ဓမ္မကို၊ နက်လှည့်ဏ်တော်၊
ဟောထုတ်ဖော်၍၊ သူတော်အများ၊
သိရငြား၊ များလှအကျိုးတွေ။

ကြိုးစားကြပါစို့

လူ နတ် ဗြဟ္မာ၊ သတ္တဝါတို့၊
များစွာကျိုးရ၊ ချမ်းသာလှသည့်၊
ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၊ သာသနာသည်၊
ရှည်ကြာတည်တံ့၊ ရှည်ခိုင်ခံ့၍၊
ပျံ့နှံ့တိုးပွား၊ ကျင့်သူများလျက်၊
ရငြားချမ်းသာ၊ ချမ်းမြေ့သာအောင်၊
ညီညာတို့များ၊ တာဝန်ထား၊
ကြိုးစားကြပါစို့။

မွေးနေ့ပူဇော်

ရန်ကုန်မြို့၊ ချမ်းမြေ့ရိပ်သာကျောင်း၌ ၁၃၇၅ ခုနှစ်၊ ဝါဆိုလပြည့်ကျော် ၂ ရက်၊ (၂၄၊ ၇၊ ၂၀၁၃) နေ့၌ ကျေးဇူးတော်ရှင် ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရား၏ ဓမ္မကြိမ်မြောက် မွေးနေ့ပူဇော်ပွဲကို တပည့်ဒကာ ဒကာမများ ဆင်နွှဲ ကျင်းပကြပါသည်။ ဤမွေးနေ့ပူဇော်ပွဲ၌ ဆရာတော်ဘုရားကြီးနှင့် သံဃာတော် အရှင်မြတ်တို့အား ဆွမ်း သင်္ကန်း စသော လှူဒါန်းပူဇော်ဖွယ် အမျိုးမျိုးတို့ဖြင့် ပူဇော်ကြပါသည်။

ထို့ပြင်လဲ တက္ကသိုလ်ဓမ္မသဘင်စာအုပ် လိုက်နာကျင့်ကြံမှုအပိုင်း (စာမျက်နှာ ၁၁၇-၁၂၉) မှ ထုတ်နုတ်၍ အနည်းငယ်မျှ ပြုပြင်ဖြည့်စွက်ပြီးလျှင် မွေးနေ့မင်္ဂလာ အမှတ်တရ ဓမ္မပူဇော်အဖြစ် ဤ စိတ်ထားဖြူစင် သူတော်စင် စာအုပ်ငယ်ကို ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေ ပူဇော်ကြပါသည်။

အမှုဆောင်များ

ချမ်းမြေ့ရိပ်သာဝေယျာဝစ္စအဖွဲ့

ရန်ကုန်မြို့။

၁၃၇၅ ခုနှစ် ဝါဆိုလပြည့်ကျော် ၂ ရက်

(၂၄၊ ၇၊ ၂၀၁၃)

ချမ်းမြေ့စရာတော်ဘုရား၏

၈၆ ကြိမ်မြောက် မွေးနေ့ပူဇော်ပွဲ

စိတ်ထားဖြူစင် သူတော်စင်

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ သြဝါဒအကျဉ်းချုပ်

မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်မှာ လိုက်နာစရာ ဆုံးမ
သြဝါဒတွေ၊ လိုက်နာရင်လဲ လောကီကျိုးဖြစ်စေ၊ လော
ကုတ္တရာကျိုးဖြစ်စေ၊ အကျိုးနှစ်မျိုးလုံးဖြစ်စေ မချရစေနိုင်တဲ့
အဆုံးအမတွေ အလွန်များပါတယ်။ အခြေအနေအမျိုးမျိုးမှာ
ပုဂ္ဂိုလ်အမျိုးမျိုးရဲ့ စရိုက်အမျိုးမျိုးကို ကြည့်ပြီး ဟောကြား

၂

ချမ်းမြေ့ဆရာတော်

ဆုံးမထားတဲ့ အဆုံးအမတွေဖြစ်လို့ အမျိုးအစားလဲ များပြားလှပါတယ်။ အဲဒီ များပြားလှတဲ့ အဆုံးအမတွေအားလုံး ပါဝင်အောင် အနှစ်ထုတ် အကျဉ်းချုပ်ပြီးတော့လဲ ရံဖန်ရံခါ မြတ်စွာဘုရား ဆုံးမတော်မူလေ့ ရှိပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရား၏ လက်ထက်တော်အခါက သံဃာတော်များကို ဥပုသ်နေ့တိုင်း ပါတိမောက် သိက္ခာပုဒ်တွေကို ရွတ်ဆိုပြီး ဥပုသ်ပြုဖို့ မပညတ်သေးမီ အချိန်မှာ မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တော်တိုင် ဥပုသ်နေ့တိုင်း သံဃာတော်များအား သြဝါဒပေးတော်မူပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ တရားတော်များ၏ အနှစ်ချုပ်ဖြစ်တဲ့ ဂါထာကို ရွတ်ဆိုတော်မူပြီး သြဝါဒ ပေးတော်မူပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီဂါထာကို သြဝါဒ ပါတိမောက်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒါကတော့-

သဗ္ဗပါပဿ အကရဏံ၊ ကုသလဿ ဥပသမ္ပဒါ။

သစ္စိတ္တပရိယောဒါပနံ၊ ဧတံ ဗုဒ္ဓါနုဿာသနံ ပါပံ။

သဗ္ဗပါပဿ အကရဏံ = မကောင်းမှုမှန်သမျှ မပြုလုပ်ခြင်း၊

ကုသလဿ ဥပသမ္ပဒါ = ကောင်းမှုမှန်သမျှပြည့်စုံစေခြင်း၊

စိတ်ထားဖြူစင် သူတော်စင်

၃

သစိတ္တပရိယောဒါပနံ = မိမိစိတ်ကို ဖြူစင်အောင် ထားခြင်း၊

ဧတံ = မကောင်းမှုရှောင် ကောင်းမှုဆောင်၍ ဖြူအောင် စိတ်ထား ဤသုံးပါးသည်၊ ဗုဒ္ဓါနံ = သစ္စာသိမြင် ဘုရားရှင်တို့၏၊ သာသနံ = သွန်သင်ညွှန်ပြ အဆုံးအမတော် ပေတည်း။

ဒီ သုံးချက်ပါပဲ။ ဒီအချက် သုံးချက်ထဲမှာ မြတ်စွာ ဘုရားရဲ့ အဆုံးအမအားလုံး အကျုံးဝင်သွားပါတယ်။

မကောင်းမှုရှောင်၊ ကောင်းမှုဆောင်၊ ဖြူအောင်စိတ်ကိုထား၊ ခုလဲချမ်းသာ၊ နောင်ချမ်းသာ၊ မြတ်စွာ ဟောမိန့်ကြား။

ရှောင်ရန်နှင့် ဆောင်ရန်

အဲဒီအချက် သုံးချက်ထဲက မကောင်းမှုမှန်သမျှ မပြု လုပ်ခြင်းဆိုတဲ့အချက်မှာ မကောင်းမှုဆိုတာ တစုံတယောက် ကို ထိပါးနစ်နာစေတဲ့အတွက် အပြစ်မကင်းတဲ့ အပြုအမူ အပြောအဆို အကြံအတွေးတွေပါပဲ။ အဲဒါတွေ မရှောင်ရင် မကောင်းကျိုးတွေရမှာ မူချမို့ အဲဒီ မကောင်းမှုတွေကို လုံးဝ ရှောင်ကြဉ်ပါတဲ့။ ကောင်းမှုဆိုတာကတော့ ဘယ်သူ့ကိုမှ မထိပါး မနစ်နာစေတဲ့အတွက် အပြစ်မကင်းတဲ့ အပြုအမူ

အပြောအဆို အကြံ အတွေးတွေပါပဲ။ အဲဒါတွေကို ပြုလုပ်ရင် ကောင်းကျိုးတွေ မုချရမှာ ဖြစ်တဲ့အတွက် အဲဒီ ကောင်းမှု တွေကို ပြုလုပ်နိုင်သမျှ ပြုလုပ်ပါ။ ဆည်းပူးစုဆောင်းပါတဲ့။

စိတ်ထား ဖြူစင်စေတဲ့နည်းများ

မိမိစိတ်ကို ဖြူစင်အောင်ထားပါဆိုတဲ့ အချက်နဲ့ပတ် သက်လို့ စိတ်ထဲမှာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ စတဲ့ အညစ်အကြေးတွေ ရှိနေရင် အလွန် ဆင်းရဲပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီ စိတ်အညစ်အကြေးတွေ နည်းနိုင်သမျှ နည်း ပြီးဖြစ်နိုင်ရင် လုံးဝမရှိဘဲ စိတ်ကလေး ဖြူစင် ကြည်လင်နေ အောင် ထားဖို့ပါပဲ။ အဲဒီလို စိတ်ထား ဖြူစင်အောင် အကြမ်း ဖျင်းအားဖြင့် နည်းနှစ်နည်းကို အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

အဲဒီနှစ်နည်းက-

- (၁) ယောနိသောမနသိကာရနည်း
- (၂) ဝိပဿနာ ရှုတဲ့နည်းပါပဲ။

အဆင်ပြေအောင် နှလုံးသွင်းတဲ့နည်း

ယောနိသောမနသိကာရဆိုတာ သင့်တင့်အောင် နှလုံး သွင်းခြင်း၊ အဆင်ပြေအောင် နှလုံးသွင်းခြင်း၊ ကုသိုလ်ဖြစ်

စိတ်ထားဖြူစင် သူတော်စင်

၅

အောင် ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းခြင်း ပါပဲ။ ဘယ်လောက်ဆိုးနေ ဆင်းရဲနေတဲ့ အခြေအနေမှာ ရောက်ရရောက်ရ၊ ဘယ်လောက် ဆိုးဝါးတဲ့ဖြစ်ရပ်နဲ့ ကြုံရ ကြုံရ အဲဒီအခြေအနေ အဲဒီဖြစ်ရပ်ကို သင့်တင့်အောင် အဆင်ပြေအောင် ကြည့်တတ်ဖို့ နှလုံးသွင်း တတ်ဖို့ပါပဲ။ တွေ့လာ ကြုံလာတဲ့ အကြောင်းအရာ အဖြစ် အပျက် အခြေအနေပေါ်မှာ မကောင်းတဲ့အချက်တွေ ဖယ်ထား ပြီး ကောင်းတဲ့ အချက်တွေကိုပဲ တတ်နိုင်သမျှ ရွေးထုတ်ပြီး ကြည့်ဖို့ ဆင်ခြင်ဖို့ နှလုံးသွင်းဖို့ပါပဲ။ optimism လို့ဆိုကြ ပါစို့။ အကောင်းကြည့်ပါပေါ့။ “အရှုံးထဲက အမြတ်ထုတ်” ဆိုသလို “အဆိုးထဲက အကောင်းကို ရွေးကြည့်ဖို့” ပါပဲ။ ဒီလိုဆိုရင် စိတ်ဖြူစင်သလောက် ဖြူစင်နေတာမို့ အတော်ကြီး စိတ်ချမ်းသာနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ကို လေ့ကျင့်ပေးရင် ရသ လောက်ရပါတယ်။

အဆိုးကို စွဲလမ်းတတ်တဲ့ လူ့သဘာဝ

များသောအားဖြင့် လူ့သဘာဝက အဆင်မပြေတဲ့ အခြေအနေ အကြောင်းအရာ အဖြစ်အပျက်နဲ့ တွေ့ရကြုံရရင် အဲဒီအထဲက အဆင်မပြေတဲ့ အချက်ကလေးကိုသာ စိတ်က စွဲနေတတ်ပြီး ဒါကလေးကိုပဲ တနဲ့နဲ့တွေးပြီး စိတ်ဆင်းရဲနေ

၆

ချမ်းမြေ့ဆရာတော်

တတ်ပါတယ်။ ကောင်းတဲ့ အဆင်ပြေတဲ့ အချက်တွေကို တော့ မေ့နေတတ်ပါတယ်။ အခြေအနေ အဖြစ်အပျက် အကြောင်းရပ်တိုင်းမှာ အဆင်မပြေတာ ဆိုးတာတွေ ရှိသလို အဆင်ပြေတာ ကောင်းတာတွေလဲ ရှိပါတယ်။ အဲဒီလို ရှိတဲ့ အထဲက ဆိုးတဲ့ အချက်တွေကို မစဉ်းစားမိအောင် တတ်နိုင် သမျှ ရှောင်ပြီးတော့ ကောင်းတဲ့ အချက်တွေကိုပဲ ရွေးချယ် ဖော်ထုတ်ပြီး ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းတတ်အောင် စိတ်ကို လေ့ ကျင့်ထားရပါမယ်။ လေ့ကျင့်ရင် အတော်ကြီး ထမြောက် အောင်မြင်သည်အထိ ရတတ်ပါတယ်။ ဒါဟာ ယောနိသော မနသိကာရ = အဆင်ပြေအောင် နှလုံးသွင်းခြင်းပါပဲ။ စိတ်ကို ဖြူစင်စေ ချမ်းသာစေတဲ့ နည်းထဲမှာ လူတိုင်း လက်လှမ်းမီတဲ့ နည်းပေါ့။

ပင်ကိုစိတ်ထား ပြုပြင်ဖို့လိုသည်

သို့သော်လဲ မိမိရဲ့ ပင်ကိုစိတ်ဓာတ်ကိုက သူတပါး ကို ငဲ့ညှာသနား မေတ္တာထားတတ်တဲ့စိတ်၊ သူတပါးကို ကူညီရိုင်းပင်းတတ်တဲ့စိတ်၊ သူတပါးကောင်းစားတာ ချမ်းသာ တာကို ဝမ်းသာကြည်နူးတတ်တဲ့စိတ်၊ ချီးကျူးနိုင်တဲ့ စိတ် ထားမျိုးရှိမှသာ သင့်တင့်အောင် အဆင်ပြေအောင် နှလုံး

စိတ်ထားဖြူစင် သူတော်စင်

၇

သွင်းလို့ လွယ်ကူပါတယ်။ တနည်းပြောရရင် မိမိသန္တာန်မှာ ကိုက အခြေခံစိတ်ကောင်း စိတ်မြတ်ကလေးတွေရှိသလောက် ရှိနေမှသာ ယောနိသောမနသိကာရ ဖြစ်ဖို့ လွယ်ကူပါတယ်။

အဲဒီလိုမဟုတ်ဘဲနဲ့ မိမိပင်ကိုစိတ်ဓာတ်က သူတပါး ကောင်းစားတာ ချမ်းသာတာကို မနာလိုမရှုစိမ့်တဲ့ စိတ်တွေ၊ သူတပါးကို ဖျက်လိုဖျက်ဆီး ပြုလုပ်ချင်တဲ့စိတ်တွေ၊ သူတပါး အပေါ်မှာ လွှမ်းမိုးချင်၊ ဗိုလ်ကျချင်တဲ့စိတ်တွေ၊ လွန်ကဲတဲ့ လောဘ ဒေါသ မာန်မာန စိတ်တွေသာ များပြား အားကောင်း နေရင်တော့ ယောနိသောမနသိကာရ စိတ်ထားဖြစ်ဖို့ အတော် ခဲယဉ်းပါလိမ့်မယ်။ လိုရင်းကတော့ စိတ်ထား ယုတ်ညံ့တဲ့ လူအတွက် ယောနိသောမနသိကာရ ဖြစ်ဖို့ ခက်တယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ ဒီတော့ အဲဒီလိုလူမျိုးမှာ စိတ်ထား မဖြူစင် နိုင်တော့ စိတ်ချမ်းသာဖို့ အခွင့်အလမ်း အလွန်နည်းနေပြီး ဆင်းရဲနေမှာသာ များတာပါပဲ။

ဒီတော့ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားရဲ့ အဆုံးအမ တရား တော်တွေကို ရှာဖွေ လေ့လာ ဆည်းပူး စုဆောင်းပြီး အခြေခံ စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်တွေ မွေးမြူဖို့ အလွန် အရေးကြီး ပါတယ်။

စိတ်ကိုဖြူစင်စေတဲ့ အထက်တန်းအကျဆုံးနည်း

အမှတ် (၂) ဖြစ်တဲ့ ဝိပဿနာပွားများ အားထုတ်ခြင်း ဖြင့် စိတ်ဖြူစင်အောင် လုပ်တဲ့နည်းကတော့ အကောင်းဆုံး နည်းပါပဲ။ ဝိပဿနာဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်လို့ခေါ်တဲ့ ရုပ်နဲ့ စိတ် လို့ခေါ်တဲ့ နာမ်မှာဖြစ်နေတဲ့ သဘာဝတွေကို ရှိနေဖြစ်နေတဲ့ အတိုင်း သတိနဲ့ စောင့်ကြည့်ရှုသိနေတာကို ခေါ်တာပါပဲ။ စောင့်ကြည့်ရှုသိပါများလာတော့ စိတ်တည်ငြိမ်လာပြီး သမာဓိ ဖြစ်လာပါတယ်။ အဲဒီတော့ စောင့်အကြည့်ခံ ရုပ်သဘာဝ စိတ်သဘာဝတွေကို အရှိ သဘာဝအတိုင်း သိသိလာပါတယ်။ အဲဒီလို သိနေတဲ့အခါမှာ မရူမသိရင် ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ စိတ်ညစ် စိတ်မဲတွေ ကိလေသာတွေ မဖြစ်လာတော့ပါဘူး။ ဒီတော့ စိတ်ကလေး ဖြူစင်ကြည်လင်နေတဲ့အတွက် ချမ်းသာ နေပါ တယ်။ ဒါဟာ **သစိတ္တပရိယောဒါပနံ** = မိမိစိတ်ကို ဖြူစင် အောင်ထားခြင်းဆိုတဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမတော်ကို အထက်တန်းအကျဆုံး လိုက်နာခြင်းပါပဲ။ အထက်တန်း အကျဆုံး ဆိုတော့ လိုက်နာ ကျင့်ကြံဖို့ရာ ခက်ခဲလိမ့်မယ်လို့ ထင်စရာပါပဲ။ တကယ်တော့ မခက်ပါဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်မှာ ဖြစ်သမျှသဘာဝတွေကို သတိနဲ့မပြတ် စောင့်ကြည့် ရှုသိနေရုံပါပဲ။

စိတ်ထားဖြူစင် သူတော်စင်

၉

စိတ်လုံးဝဖြူစင်စေသည်အထိ ရောက်လိုလျှင်

ခန္ဓာကိုယ်နှင့်စိတ် ရုပ်နှင့်နာမ်ရဲ့ အရှိသဘာဝ အမှန် ဖြစ်တဲ့ (မမြဲဆင်းရဲ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ အတ္တ မဟုတ်ဆိုတဲ့) သဘောတွေကို အမှန်အတိုင်းသိတဲ့ ဒီဝိပဿနာ အသိကတော့ စိတ်ကို ကိလေသာအညစ်အမဲ တစိတ်တဒေသမျှသာ ဖြူစင် စေနိုင်ပါတယ်။ **တဒင်္ဂီပဟာန်** မျှပါပဲ။ အပြည့်အစုံ လုံးဝ တော့ မဖြူစင်စေနိုင်သေးပါဘူး။ ဒီ ဝိပဿနာအသိတွေ တဆင့်ထက်တဆင့် မြင့်တက်ပြီး မဂ်အသိ ဖိုလ်အသိထိ ရရှိမှသာ စိတ် အပြည့်အစုံ လုံးဝဖြူစင်သွားပါတယ်။ ဒါကို တော့ **သမုစ္ဆေဒပဟာန် ပဋိပဿဒ္ဓိပဟာန်** လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီ ဝိပဿနာရှုတဲ့နည်းကို စိတ်ကိုဖြူစင်စေတဲ့ အထက်တန်း အကျဆုံးနည်းလို့ ပြောခဲ့တာပါပဲ။

ဒီနှစ်နည်းအနက်က ယောနိသောမနသိကာရ နည်း ကိုတော့ လူတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်ကြပါတယ်။ ဝိပဿနာ နဲ့ စိတ်ကိုဖြူစင်စေတဲ့ နည်းကိုတော့ လူတိုင်း လိုက်နာကျင့် သုံးမှု မပြုနိုင်ကြဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ခက်တယ်လို့ ထင်ကြတဲ့ အတွက်ပါပဲ။ တကယ်တော့ အများထင်သလို မခက်ပါဘူး။ လေ့လာပွားများကြည့်မိရင် မခက်ဘူးဆိုတာ တွေ့ကြရမှာပါပဲ။

ယောနိသောမနသိကာရ၏ အမြင့်ဆုံးအဓိပ္ပါယ်

ဒီနေရာမှာ တခုတော့ သတိပြုရပါမယ်။ စိတ်ကို ဖြူစင်စေတဲ့နည်းကို အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် သင့်တင့်အောင် နှလုံးသွင်းခြင်း = ယောနိသောမနသိကာရနည်းနဲ့ ဝိပဿနာ ရှုတဲ့နည်းလို့ ခွဲခြား ပြောခဲ့ပါတယ်။ သို့သော်လဲ ယောနိသော မနသိကာရရဲ့ အမြင့်ဆုံး အဓိပ္ပါယ်ကို ယူပြောရရင်တော့ ဝိပဿနာနဲ့ ယောနိသောမနသိကာရဟာ အတူတူပါပဲ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ဝိပဿနာဆိုတာ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သဘောတွေကို ရှုသိတဲ့ဉာဏ်လို့ အဓိပ္ပါယ်ရသလို ယောနိ သောမနသိကာရရဲ့ အမြင့်ဆုံးအဓိပ္ပါယ်ကလဲ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တတရားတွေကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တလို့ အမှန်အတိုင်း နှလုံးသွင်း ရှုပွားတာကိုပဲ ဆိုလိုတာဖြစ်လို့ပါပဲ။

အများသိ ယောနိသောမနသိကာရ

အခုဒီမှာ စိတ်ဖြူစင်ရေး နည်းလမ်းတခုအဖြစ်နဲ့ သုံး ထားတဲ့ ယောနိသောမနသိကာရကိုတော့ သူ့ရဲ့အမြင့်ဆုံး အဓိပ္ပါယ်နဲ့ သုံးတာမဟုတ်ပါဘူး။ အရပ်သုံး အိမ်သုံး အများ သိထားတဲ့ အသုံးအနှုန်းအတိုင်း အများသိလွယ်တဲ့ အဓိပ္ပါယ်နဲ့ သုံးလိုက်တာပါ။ အများသိထားတဲ့ ယောနိသောမနသိကာရ

စိတ်ထားဖြူစင် သူတော်စင်

၁၁

ရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကတော့ အသင့်အတင့် နှလုံးသွင်းခြင်းပါပဲ။ အသင့်အတင့်ဆိုတာ သင့်လျော်အောင် နှလုံးသွင်းတာ အဆင်ပြေအောင် နှလုံးသွင်းတာ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် နှလုံးသွင်းတာကို ဆိုလိုတာပါပဲ။ စိတ်ချမ်းသာအောင် ဆင်ခြင် နှလုံးသွင်းတာပါပဲ။ ဒီအဓိပ္ပါယ်ဟာ အရပ်သုံးပင် ဖြစ်သော်လဲ ကျမ်းဂန်လာ စကားနဲ့ ညီညွတ်ပါတယ်။ မဟာဝဂ္ဂ သံယုတ် ပါဠိတော်၊ ဗောဇ္ဈင်္ဂသံယုတ်အဖွင့် သံယုတ်ဋီကာမှာ အယောနိ သောမနသိကာရကို “အလိုရှိအပ်သော ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို ရခြင်း၏အကြောင်း မဟုတ်သော နှလုံးသွင်းခြင်း” လို့ ဖွင့်ပြထားပါတယ်။ ဒီတော့ ယောနိသောမနသိကာရက “အလိုရှိအပ်သော ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို ရခြင်း၏ အကြောင်းဖြစ်သော နှလုံးသွင်းမှု” ပေါ့။ သင့်လျော်အောင် အဆင်ပြေအောင် ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် စိတ်ချမ်းသာအောင် နှလုံးသွင်းမှုပါပဲ။

အခုပြောခဲ့တဲ့ စိတ်ဖြူစင်စေတဲ့နည်း ၂ နည်းအနက် အဆင်ပြေအောင်နှလုံးသွင်းတဲ့ ယောနိသောမနသိကာရ နည်းကတော့ လူတိုင်း အလွယ်တကူ အသုံးပြုနိုင်တဲ့ ဆေးမီးတို နည်းပေါ့။ ဝိပဿနာရှုတဲ့ နည်းကိုတော့ ညစ်မဲတဲ့ စိတ်တွေ အမြစ်ပြတ်ဖြူစင်စေတဲ့ မြစ်ဖြတ်ဆေးနည်းလို့ ဆိုရပါလိမ့်

၁၂

ချမ်းမြေ့ဆရာတော်

မယ်။ ဒီနည်းကတော့ အချိန်ယူပြီး ရေရှည် အားထုတ်ရတဲ့ နည်းဆိုတော့ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ အသုံးပြုနိုင်ရေးအတွက် အကြောင်းညီညွတ်ဖို့ နည်းနည်း အခက်အခဲ ရှိတတ်ပါတယ်။ အကျိုးသက်ရောက်မှုချင်း ကျတော့ ပထမနည်းနဲ့ အလွန်ကွာ ခြားလှပါတယ်။

တခြားနည်းများ

အခုပြောခဲ့တဲ့ နည်း ၂ နည်းအပြင် စိတ်ကိုဖြူစင်စေ တဲ့ တခြားနည်းတွေလဲ ရှိပါသေးတယ်။ အဲဒီနည်းတွေက တော့-

စိတ်ကို ညစ်မဲစေတဲ့ အကုသိုလ်အာရုံတွေနဲ့ မကြုံရ မတွေ့ရအောင် နေတဲ့နည်း၊

တွေ့လာရင်လဲ အကုသိုလ် စိတ်ညစ်စိတ်မဲတွေ မဖြစ်ရ အောင် စိတ်ထားမယ်လို့ စိတ်ကို ကြိုတင်ဆုံးဖြတ် သတ်မှတ် တဲ့နည်း၊

အကုသိုလ်အာရုံကို အာရုံပြုမိလို့ လောဘ ဒေါသ စတဲ့ စိတ်ညစ်စိတ်မဲ ဖြစ်ပေါ်လာရင် စိတ်ကို ဘုရား တရား စတဲ့ ကုသိုလ်အာရုံပေါ်ကို ပြောင်းပေးတဲ့နည်း၊ အကုသိုလ်

စိတ်ထားဖြူစင် သူတော်စင်

၁၃

စိတ်ညစ်စိတ်မဲ ကြားမဝင်နိုင်အောင် ကုသိုလ်တွေကို မပြတ် ပြုလုပ်တဲ့နည်း။

မေတ္တာဘာဝနာ ပွားတဲ့နည်း။

သမထဘာဝနာပွားတဲ့နည်း စသည်တွေပါပဲ။

မကြုံမတွေ့ရအောင်နေပါ

ပထမဆုံး စိတ်ညစ်မဲစေတဲ့ အကုသိုလ် အာရုံတွေနဲ့ မကြုံရ မတွေ့ရအောင် ရှောင်နေတဲ့နည်းကတော့ ထင်ရှားပါတယ်။ စိတ်ဆိုတာ လောဘ ဒေါသဖြစ်စရာ အာရုံနဲ့ ပက်ပင်းပါ တိုးနေ တွေ့နေပြီဆိုရင် လောဘ ဒေါသ စိတ်အညစ်အကြေး အနည်းနဲ့အများ ဖြစ်တော့တာပါပဲ။ ပင်ကို ဗီဇဓာတ်ခံ စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်ရှိပြီး စိတ်ကို အလေ့အကျင့် လုပ်ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များမှာသာ မဖြစ်ဘဲ ရင်လဲ နေမယ်။ အဖြစ် သက်သာရင်လဲ သက်သာမယ်။ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်များမှာတော့ တွေ့လိုက်တာနဲ့ လောဘ ဒေါသ တန်းဖြစ်တော့တာပဲ။ ဒီတော့ အဲဒီလို စိတ်ညစ်မဲစေတဲ့ အာရုံမျိုးကို မကြုံမတွေ့အောင် တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်နေရင် စိတ်အညစ်အမဲ လုံးဝ မဖြစ်ဘဲရင်လဲ နေမယ်။ ဖြစ်ပင်ဖြစ်သော်လဲ အာရုံ တိုက်ရိုက် တွေ့နေရတာ မဟုတ်လို့ အနည်းအကျဉ်းလောက်သာ ဖြစ်ပေလိမ့်မယ်။ ဒီလိုဆိုရင် စိတ်ချမ်းသာပြီပေါ့။

ကြိုတင်သတ်မှတ်တဲ့နည်း

အကယ်၍မရှောင်သာလို့ စိတ်ညစ်မဲစေတဲ့ အာရုံနဲ့ တွေ့ကြုံရတော့မယ်၊ သို့မဟုတ် တွေ့ကြုံနေရပြီ ဆိုရင်တော့ ဒီလို အာရုံတွေနဲ့ တွေ့တောင်မှ စိတ်အညစ်အကြေး မဖြစ်စေ ရဘူးလို့ ကြိုတင် ဆုံးဖြတ် သတ်မှတ်တဲ့နည်းကို သုံးရင် အညစ်အကြေးအဖြစ် သက်သာသလောက် သက်သာ ပါ တယ်။ ကြိုတင်ပြီးတော့ တရားသဘောတွေကို ဆင်ခြင် နှလုံးသွင်းထားခြင်း။ သည်းခံခွင့်လွှတ်နိုင်အောင် စိတ်ကို လေ့ကျင့်ထားခြင်းအားဖြင့် လောဘ ဒေါသ စသည် မဖြစ် အောင် ကြိုတင်ဆုံးဖြတ် သတ်မှတ်ထားရင် အောင်မြင် သလောက် အောင်မြင်ပါတယ်။

အာရုံပြောင်းတဲ့နည်း

အာရုံပြောင်းခြင်းအားဖြင့် စိတ်ဖြူစင်စေတဲ့ နည်းလဲ အတော် ထိရောက်ပါတယ်။ လောဘ ဒေါသ အညစ် အကြေးဖြစ်စရာ အာရုံနဲ့တွေ့လို့ စိတ်အညစ်အကြေးဖြစ်လာ ပြီဆိုရင် အဲဒီအာရုံကို အာရုံ မပြုတော့ဘဲ ဘုရား တရား သံဃာအာရုံ၊ မိမိပြုထားတဲ့ ဒါန သီလ ဘာဝနာ ဝေယျာဝစ္စ အစရှိတဲ့ ကောင်းတဲ့အာရုံတွေပေါ် စိတ်ကို အတင်းပြောင်း

စိတ်ထားဖြူစင် သူတော်စင်

၁၅

တင်ပေးပြီး အဲဒီ အာရုံတွေရဲ့ ကြည်ညိုဖွယ် ကြည်နူး နှစ်သိမ့် ဖွယ် အားရကျေနပ်ဖွယ် သဘောတွေကို အကြိမ်ကြိမ် အဖန် ဖန် ဆင်ခြင်ပွားများ နေရပါမယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် အညစ် အကြေးဖြစ်စရာ အာရုံဆီကို စိတ်ပြန်ရောက်ဖို့ အခွင့်အလမ်း အတော်ကြီးနည်းသွားတာမို့ စိတ်ဖြူစင်သလောက် ဖြူစင် သွားပါတယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် ချမ်းသာပါတယ်။

ကုသိုလ်ကောင်းမှု မပြတ်ပြုတဲ့နည်း

ပြီးတော့ စိတ်ကို ကုသိုလ်လုပ်ငန်းတွေနဲ့သာ အမြဲ တစေ ထိတွေ့နေအောင် ကြိုးစားတဲ့နည်းဟာလဲ စိတ်အညစ် အကြေးကို လျှော်ဆေးတဲ့ နည်းကောင်းတခုပါပဲ။ သံဃာ တော်များမှာ ပရိယတ္တိတရားတော်တွေကို အမြဲမပြတ် ကြည့်ရှု လေ့လာနေရင်၊ သင်ယူပို့ချနေရင်၊ ဟောပြောနာယူ နေရင်၊ ဆွေးနွေးမေးမြန်းနေရင် ကုသိုလ်စိတ်အစဉ်တွေပဲ မပြတ်ဖြစ် နှုတ်တော့ အကုသိုလ် စိတ်အညစ်အကြေးတွေ ကြားမဝင်နိုင် တဲ့အတွက် စိတ်ဖြူစင် ကြည်လင်နေပါတယ်။ ပဋိပတ်ဖြစ်တဲ့ သမထ၊ ဝိပဿနာဘာဝနာ တရားအားထုတ် နေရင်တော့ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

လူဒကာ ဒကာမများမှာလဲ ဒါနပြု၊ ဥပုသ်စောင့်၊
တရားနာ၊ တရားအားထုတ်၊ တရားစာပေဖတ်ရှု၊ ဘုရားရှိခိုး၊
ဘုရားကို ပန်း ရေချမ်း ဆွမ်း ဆီမီး စသည် ကပ်လှူပူဇော်၊
ကျောင်းကန်ဘုရားသွား ကုသိုလ် ဝေယျာဝစ္စ ဆောင်ရွက်၊
အဲဒီလို စသည်ဖြင့် ကုသိုလ်အလုပ် တခုမဟုတ် တခု လုပ်နေ
ရင် ဖြူစင်တဲ့ ကုသိုလ်စိတ်တွေပဲ မပြတ်ဖြစ်နေတော့ စိတ်
အညစ်အကြေး ဝင်စရာအချိန် မရှိသလောက်ဖြစ်တဲ့ အတွက်
စိတ်အညစ်အကြေး မဝင်သလောက်ပါပဲ။

အကြောင်းအားလျော်စွာ တခါတရံ လောဘ ဒေါသ
စတဲ့ အညစ်အကြေး ဝင်လာပြန်ရင်လဲ အခြေခံအားဖြင့်
ဖြူစင်တဲ့စိတ်က အားကောင်းနေတာဖြစ်လို့ ချက်ချင်းပဲ
ဖယ်ရှားပစ်လိုက်နိုင်တော့ ချမ်းသာပါတယ်။

အယုတ်ဆုံးအားဖြင့် အလုပ် လုပ်ရင်းကိုင်ရင်း တောင်
မှ ဘုရားဂုဏ်တော် တရားဂုဏ်တော် သံဃာ့ ဂုဏ်တော်တွေ
ရွတ်ဆိုနေရင် သတ္တဝါတွေ ချမ်းသာစေဖို့ မေတ္တာပို့နေ ပွားနေ
ရင် ဖြူစင်တဲ့ကုသိုလ်စိတ်တွေဖြစ်ပွားပြီး စိတ်ချမ်းသာရုံ
မျှမကဘဲ မိမိအလုပ်အတွက်ပါ အလွန် အကျိုးကျေးဇူးများ
ပါတယ်။ မိမိလုပ်ငန်း အဆင်ပြေပြေနဲ့ ကြီးပွားတိုးတက်နိုင်
ပါတယ်။

စိတ်ထားဖြူစင် သူတော်စင်

၁၇

အခုပြောတဲ့ နည်းတွေဟာ ကျမ်းဂန်လာ နည်းတွေ
ချည်းပါပဲ။ အဋ္ဌသာလိနီ အဋ္ဌကထာ၊ စိတ္တုပ္ပါဒကဏ္ဍ။
ကာမာဝစရကုသိုလ် အဖွင့်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ နည်းတွေပါ။

မေတ္တာပွားတဲ့နည်း

နောက် တနည်းက မေတ္တာဘာဝနာ ပွားပေးပါ။
“သတ္တဝါ မှန်သမျှ ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ၊
စိတ်ဆင်းရဲ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ” လို့ မေတ္တာ
ပွားပေးပါ။ သတ္တဝါအားလုံးပေါ်မှာ ချမ်းသာစေလိုတဲ့
မေတ္တာစိတ်ထား မိမိသန္တာန်မှာ အင်ကောင်း အားကောင်းနဲ့
ဖြစ်ပွားရင် လောဘ ဒေါသစတဲ့ စိတ်အညစ်အကြေးတွေ
ရှိဦးမလား။ (မရှိပါဘုရား) အဲဒီတော့ စိတ်ဖြူစင်သလောက်
ဖြူစင် မသွားဘူးလား။ ဖြူစင်သွားတယ် မဟုတ်လား။
ဒါကြောင့် မေတ္တာပွားခြင်းအားဖြင့်လဲ စိတ်ကို ဖြူစင်စေတယ်
ဆိုတာ မှတ်သားဖို့ပါပဲ။

သမထဘာဝနာ ပွားတဲ့နည်း

နောက် တနည်းကတော့ မေတ္တာမှတစ်ပါး တခြား
သမထ ဘာဝနာကို ပွားတဲ့နည်းပါ။ သမထဘာဝနာဆိုတာ

စိတ်တည်ငြိမ်အောင် အာရုံတခုတည်းကို စူးစိုက်ရှုတဲ့ ဘာဝနာပါ။ အဲဒီလို အာရုံတခုတည်းကို စိုက်ရှုလို့ စိတ်တည်ငြိမ်လာရင် စိတ်ထဲမှာ လောဘ ဒေါသ အညစ် အကြေးတွေ မဝင်လာနိုင်ပါဘူး။ မူလက ဝင်နေတဲ့ စိတ်ညစ် စိတ်မဲတွေလဲ လွင့်စင်ကုန်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ဟာ ဖြူစင် ကြည်လင်နေပြီး ချမ်းသာနေပါတယ်။ အဲဒီလို တည်ငြိမ်တာဟာ ဈာန်အခြေအနေအထိ အားကောင်းရင်တော့ ဈာန်ချမ်းသာကို ခံစားတယ်လို့ ခေါ်ရပါတယ်။ သို့သော်လဲ ဒီနည်းဟာ အာရုံထဲမှာ စိတ်တည်ငြိမ် နေခိုက်မှာသာ စိတ်ဖြူစင်နေပြီး အဲဒီအာရုံမှ စိတ်ကိုခွာလိုက်တာနဲ့ တပြိုင်နက် စိတ်ညစ်စိတ်မဲ ပြန်ဝင်လာတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဝိပဿနာပွားတဲ့နည်းလောက်တော့ မကောင်းပါဘူး။

ဝိပဿနာ ဘာဝနာ ပွားတဲ့နည်း

စိတ်ဖြူစင်စေတဲ့ ဝိပဿနာဘာဝနာ ပွားတဲ့နည်းကိုတော့ ရှေ့စာမျက်နှာ ၈-မှာ အခြေခံသဘောမျှ ပြောပြခဲ့ပါပြီ။ သို့သော်လည်း သေသေချာချာ နားလည်သဘောပေါက်ပြီး လက်တွေ့အားထုတ်တတ်အောင်တော့ တက္ကသိုလ်ဓမ္မ သဘင်စာအုပ် လက်တွေ့ ကျင့်ကြံ ပွားများ အားထုတ်မှု အပိုင်း

စိတ်ထားဖြူစင် သူတော်စင်

၁၉

(စာမျက်နှာ ၁၇၀ မှ ၂၇၃ အထိ)မှာ အသေးစိတ် ဖတ်ရှုနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီအပိုင်းကို သေသေချာချာ ဖတ်ရှုပြီး အတွေ့အကြုံများတဲ့ ဆရာသမားထံမှာ ကိုယ်တိုင် အနည်းဆုံး တလလောက် ကြိုးကြိုးစားစား အားထုတ်ကြည့်ရင် ဝိပဿနာဘာဝနာက စိတ်ကို ဘယ်လို ဖြူစင်စေတယ် ဆိုတာ ကိုယ်တိုင် လက်တွေ့ ခံစားတွေ့သိရပါလိမ့်မယ်။

အခုဖော်ပြခဲ့တဲ့နည်းတွေကို မှတ်လို့လွယ်အောင် ဆောင်ပုဒ် စီထားပါတယ်။

စိတ်ကို ဖြူစင်စေသည့် နည်းများ

မဲသည့်စိတ်ကို၊ ဖြူစေလိုသော်၊ ထိုထိုအာရုံ၊ ညစ်မျိုးစုံနှင့်၊ မကြုံတွေ့စေ၊ မမွေ့စေဘဲ၊ ပြောင်းလေဖုံဖုံ၊ ကောင်းအာရုံတည့်၊ နုလုံပဋိ၊ ဉာဏ်ချိန်ညှိလော့၊ ပို့ဘိမေတ္တာ၊ သမထာနှင့်၊ ပွားရာဝိပဿ်၊ နည်းခြောက်ရပ်တွင်၊ သင့်မြတ်ရာသုံး၊ ဖြူစိတ်ဖုံးသည်၊ သက်လုံး ချမ်းသာလိမ့်မည်တည်း။

စိတ်ကအခြေခံ

ဒီတော့ မကောင်းမှုမှန်သမျှ မပြုလုပ်ခြင်း၊ ကောင်းမှုမှန်သမျှ ပြည့်စုံစေခြင်း၊ မိမိစိတ်ကို ဖြူစင်အောင်ထားခြင်း

ဆိုတဲ့ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားရဲ့ အဆုံးအမ ၃-ချက်အနက် စိတ်ကိုဖြူစင်အောင်ထားခြင်းဆိုတဲ့ အဆုံးအမကို ဘယ်လို လိုက်နာကျင့်သုံးရမယ် ဆိုတာကို လိုက်နာကျင့်ကြံနိုင်လောက် အောင်တော့ ဖော်ပြခဲ့ပြီးပြီလို့ ထင်ပါတယ်။ စိတ်ကို ဖြူစင် အောင် ထားနိုင်ရင် ကိုယ်ရောနှုတ်ပါ ဖြူစင်နိုင်ပြီလို့ မဆို နိုင်ပေဘူးလား။ (ဆိုနိုင်ပါတယ်ဘုရား)။ ကိုယ် နှုတ် စိတ် သုံးပါးမှာ ဘယ်ဟာက အခြေခံအကြောင်းရင်း ဖြစ်သလဲ။ (စိတ်က အခြေခံအကြောင်းရင်းပါဘုရား)။ ဒီတော့ အခြေခံ အကြောင်းရင်းဖြစ်တဲ့ စိတ်က ညစ်မဲရင် နှုတ်ကလဲ အပြစ် မကင်းတာတွေ ပြောပေလိမ့်မယ်၊ ကိုယ်ကလဲ အပြစ်မကင်း တဲ့ အပြုအမူတွေ ပြုမူမိမယ်ပေါ့။ အဲဒီတော့ စိတ်ကိုက ဖြူစင်နေရင် နှုတ်ကလဲ ကောင်းတာတွေ အကျိုးရှိတာတွေ ကိုပဲ ပြောမယ်၊ ကိုယ်ကလဲ အပြစ်ကင်းတာ အကျိုးရှိတာ တွေပဲ ပြုလုပ်မယ်ပေါ့။ အဲဒီလိုဆိုရင် ဆင်းရဲမလား ချမ်းသာ မလား (ချမ်းသာပါမယ် ဘုရား။) အဲဒီတော့ လိုရင်းက ဘာကိုကိုင်ထားဖို့ အရေးကြီးသလဲ (စိတ်ကို ကိုင်ထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်ဘုရား။) စိတ်ကိုကိုင်ထားဖို့ အရေး ကြီးတယ်။

စိတ်ထားဖြူစင် သူတော်စင်

၂၁

ဒါပေတဲ့ တခါတရံမှာ ကိုယ့်စိတ်ထဲ လောဘ ဝင်လို့ ဝင်မှန်း သိရဲ့လား။ (မသိပါဘုရား။) မသိဘူးနော်။ အမှတ် မဲ့နေတော့ တခါတရံ ဒေါသဝင်မှန်းကော သိရဲ့လား။ (မသိ ပါဘုရား။) ဝင်နေမှန်းသိတာတောင်မှ ဒီဒေါသကို အကောင်း ထင်တတ်တာ မရှိဘူးလား။ (ရှိပါတယ်ဘုရား။) ရှိတယ် နော်။ ဒေါသအကောင်းထင်လို့မို့ ဒေါသကို သိမ်းပိုက် ထားတော့ အကျိုးယုတ်သလား၊ အကျိုးရှိသလား။ (အကျိုး ယုတ်ပါတယ်ဘုရား။)

ကိုယ့်ကိုယ်ကို စစ်ဆေးပါ

ဒီတော့ မိမိကိုယ်ကို မိမိသန္တာန်မှာ ဘာစိတ်တွေ ဝင်နေတယ်ဆိုတာ သိဖို့မလိုဘူးလား။ (လိုပါတယ်ဘုရား)။ မြတ်စွာဘုရားက ကိုယ့်ကိုယ်ကို စစ်ဆေးပါတဲ့။ **အင်္ဂုတ္တရ နိကာယ်၊ သစိတ္တသုတ်**မှာ မြတ်စွာဘုရား ညွှန်ကြားထား ပါတယ်။ ဘယ်လို ညွှန်ကြားထားသလဲဆိုတော့ လူများဟာ မိမိရဲ့ရုပ်သွင်မှာ မိမိရဲ့မျက်နှာမှာ အစွန်းအကွက် ရှိ မရှိ၊ မဲ့ ဝက်ခြံ ညှင်း တင်းတိတ် အဖုအကျိတ် ရှိ မရှိ၊ မိမိရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အချိုးကျ မကျ သိချင်ရင် ဘာလုပ်ရသလဲ။ (မှန်ကြည့်ရပါတယ်ဘုရား)။ မှန်တင်ပဲ ကြည့်လို့ရသလား။

၂၂

ချမ်းမြေ့ဆရာတော်

တခြားဟာကော ကြည့်လို့မရဘူးလား (ရပါတယ်ဘုရား။)
အာဒါသေ ဝါ ဥဒကပတ္တေ ဝါ = မှန်မှာဖြစ်စေ၊ ရေခွက်
 မှာဖြစ်စေ မိမိမျက်နှာရိပ်ကို ကြည့်ပါတဲ့။

အဲဒီလိုကြည့်ရင် မိမိရဲ့မျက်နှာမှာ အညစ်အကြေး တင်
 မတင် အဖုအကျိတ် ရှိ မရှိ မသိပေဘူးလား။ (သိပါတယ်
 ဘုရား။) သိရင် အဲဒီအညစ်အကြေး အဖုအပိမ့်ကို လျှော်ဆေး
 သုတ်သင် ဆေးထိုး ဆေးလိမ်းလိုက်ရင် သန့်ရှင်း စင်ကြယ်
 မသွားပေဘူးလား။ (စင်ကြယ်သွားပါတယ်ဘုရား။) အဲဒီ
 တော့ ကြည်လင်ရှင်ပျ အချိုးကျ မသွားဘူးလား။ (အချိုးကျ
 သွားပါတယ်ဘုရား။)

အဲဒီအတိုင်းပါပဲ မိမိစိတ်အစဉ်မှာ လောဘ ဒေါသ
 မောဟ အညစ်အကြေး ရှိ မရှိ သိချင်ရင် မြတ်စွာဘုရားရဲ့
 တရားတော်နဲ့ ယှဉ်ကြည့်ပါတဲ့၊ တရားတော်ဆိုတဲ့ မှန်ပြင်မှာ
 တင်ကြည့်လိုက်ရင် ဘုရားရှင်ရဲ့ တရားတော်က ဒီလိုဆို
 ပါတယ်။ ငါ့စိတ်ထဲက ဒီလိုဖြစ်နေတယ်၊ ဘုရားရှင်ရဲ့ တရား
 က အပြစ်ကင်းတာ ကုသိုလ်၊ အပြစ်မကင်းတာ အကုသိုလ်
 လို့ ဆိုတယ်။ ငါ့စိတ်ထဲမှာ လောဘ ဖြစ်နေတယ်၊ လောဘ
 အပြစ်ကင်းသလား။ ငါ့စိတ်ထဲမှာ ဒေါသ ဖြစ်နေတယ်၊
 ဒေါသ အပြစ်ကင်းသလား။ အဖြေက ဘယ်လို ထွက်သလဲ၊

စိတ်ထားဖြူစင် သူတော်စင်

၂၃

အပြစ်မကင်းဘူးလို့ အဖြေထွက်တယ်။ အပြစ် မကင်းရင်
ဒါ အကုသိုလ်ပဲ။ ဒီအကုသိုလ်ကို လက်ခံထားရမလား၊
ဖယ်ရှားရမလား။ (ဖယ်ရှားရပါမယ် ဘုရား။) လက်ခံထား
မယ်ဆိုရင် ချမ်းသာမလား ဆင်းရဲမလား။ (ဆင်းရဲပါမယ်
ဘုရား။) ဖယ်ရှားမယ်ဆိုရင် (ချမ်းသာပါမယ်ဘုရား။) အဲဒီလို
စစ်ဆေးပြီး အညစ်အကြေး တွေလို့ရှိရင် လျှော်ဆေးပစ်ပါတဲ့။
သစ္စာသုတ်မှာ မြတ်စွာဘုရားက လူတွေ ခန္ဓာကိုယ်ကို
တင့်တယ်လှပ အချိုးကျအောင် ပြုပြင်ကြ တန်ဆာဆင်ကြ
သလို စိတ်ကိုလဲ တင့်တယ် လှပ အချိုးကျအောင် ပြုပြင်ဖို့
မိန့်ကြားခဲ့ပါတယ်။ ရုပ်လှဖို့ထက် စိတ်လှဖို့က ပိုပြီး အရေး
ကြီးတယ် ဆိုတဲ့ သဘောပါပဲ။

ဓမ္မကြေးမုံ

သန့်ရှင်းကြည်လင်၊ ကြေးမုံပြင်ဝယ်၊ သင့်သွင် ရူပ၊
လှ မလှကို၊ နေ့ညမရွေး၊ ကြည့်စစ်ဆေး၍၊ ယင်ချေး
မဲ့ပြောကံ၊ ဝက်ခြံပေါက်နှင့်၊ ညှင်းပြောကံ တင်းတိတ်၊
ဖုအကျိတ်ကို၊ ဆေးသိပ်ပယ်ရှား၊ ပမာလားသို့၊ မြတ်ဖျားဗုဒ္ဓ၊
ဟောညွှန်ပြသည့်၊ ဓမ္မကြည်လင်၊ ကြေးမုံပြင်ဝယ်၊ သင့်သွင်
မန၊ စိတ်အလှကို၊ နေ့ညမရွေး၊ တင်စစ်ဆေးလော့၊ ညစ်ကြေး
ကိလေ၊ တွေ့ခဲ့ပေသော်၊ ခြောက်ထွေ့နည်းဖြင့်၊ ပျောက်စေ

၂၄

ချမ်းမြေ့ဆရာတော်

လွင့်မှ၊ မလင့်မကြာ၊ သင့်ခန္ဓာသည်၊ ချမ်းသာဖုံးလိမ့် မှန်စွာ
တည်း။

သတ္တဝါအားလုံး ချမ်းသာကြပါစေ။



စိတ်ထားဖြူစင် သူတော်စင်

စိတ်ထားဖြူစင်၊ သူတော်စင်၊ အစဉ်ချမ်းသာသည်။
ကိုယ်ကျင့်ဖြူစင်၊ သူတော်စင်၊ အစဉ်ချမ်းသာသည်။
စိတ်ထားလဲဖြူ၊ ကိုယ်ကျင့်ဖြူ၊ နတ်လူချစ်ခင်သည်။
ဖြူစင်စိတ်ဓာတ်၊ သူတော်မြတ်၊ ရောက်လတ်နိဗ္ဗာန်ပြည်။

စိတ်မဲနှင့် စိတ်ဖြူ

ကိလေညစ်မဲ၊ စိတ်၌စွဲ၊ ရုပ်လဲမကြည်လင်။
ကိလေညစ်မဲ၊ စိတ်မစွဲ၊ ရုပ်လဲအေးကြည်ရွှင်။
စိတ်ညစ်မဲလျှင်၊ ဆင်းရဲပင်၊ ဖြူလျှင်ချမ်းသာသည်။
ချမ်းသာရလို၊ များလှစိုလ်၊ စိတ်ကို သိရမည်။
စိတ်ကို သိချင်၊ များလှရှင်၊ နေ့စဉ်စစ်ရမည်။
နေ့စဉ်စစ်ဆေး၊ စိတ်ညစ်ကြေး၊ လျှော်ဆေးပစ်ရမည်။

စိတ်ထားဖြူစင် သူတော်စင်

၂၅

စိတ်ညစ်စိတ်ကြေး စိတ်ဖြင့်ဆေး

ရေကြောင့်ညွှန်ဖြစ်၊ ထိုညွှန်ညစ်လဲ၊ စင်လစ်ရေကြောင့်၊
သွေမထောင့်ဘူး၊ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်၊ စိတ်ကြေးညော်လဲ၊
ဆေးလျှော်စိတ်ပင်၊ စင်မစင်ကို၊ ကိုယ်ပင်ဖန်ပြု၊ သူမပြုသည်၊
စင်မှုကိုယ့်မှာ တာဝန်တည်း။

စိတ်အေးကြည်လင် အကျိုးမြင်

အေးမြကြည်လင်၊ ကန်ရေပြင်၏၊ အောက်တွင်ရှိညား၊
ငါး လိပ်ဖားနှင့်၊ ယောက်သွားခရ၊ အစုစုကို၊ ကြည့်ရှုလိုက်
လျှင်၊ ထင်းထင်းမြင်သို့၊ ကြည်လင်စိတ်ဖြူ၊ ထိုသည့်သူကား၊
ကိုယ်သူအကျိုး၊ နှစ်ဦးကျိုးနှင့်၊ မဂ်ကျိုးဖိုလ်သိ၊ နိဗ္ဗာန်ထိ
သည်၊ နောက်ကျိစိတ်ဝယ် ကင်းသောကြောင့်။ (အံ ၁၊ ၈)

အသီးတရာ၊ အညှာတခု

အသီးတရာ၊ အညှာတခု၊ ပမာရှု၍၊ စိတ်ဟုမည်ညား၊
ဤတပါးမျှ၊ တရားကိုကြပ်၊ စောင့်စည်းကွပ်က၊ လူ့ရပ်နတ်ရွာ၊
ဗြဟ္မာနိဗ္ဗာန်၊ ရောက်ကြောင်းမှန်၏၊ (မဃဒေဝ ၂၅၂)



အမြဲနှလုံးသွင်း လိုက်နာကျင့်သုံးရမည့် တရားများ

- ၁။ အမြဲတစေ စိတ်ကောင်းထား၊ စိတ်ထားဖြူစင်အောင် နှလုံးသွင်း။
- ၂။ ကျန်းမာရေးကို အထူးဂရုထား၊ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတ ရနိုင်သမျှစုဆောင်း။
- ၃။ ကိုယ်ကျင့်သီလ မည်သည့်အခါမျှ မချွတ်ယွင်းပါစေနှင့်။
- ၄။ ဒါန သီလ ဘာဝနာ ဝေယျာဝစ္စကုသိုလ်များ အမြဲတစေ စိတ်မှာထား။
- ၅။ ကိုယ်ကျိုးကြည့်ခြင်းကိုရှောင် အများအကျိုး သည်ပိုး ရွက်ဆောင် နိဗ္ဗာန်တိုင်အောင် ချမ်းသာသည်။
- ၆။ သူတပါးအပြစ်ကို မိမိနှလုံးအိမ်မှာ မစိမ်နှင့်။
- ၇။ အားလုံးအပေါ် မေတ္တာပွား၊ ခွင့်လွှတ်သည်းခံစိတ် များများထား။
- ၈။ မိမိအပြစ်ကို အမြဲတစေ ကြည့်ရှုစစ်ဆေး၊ ကိုယ် နှုတ် စိတ် အပြစ်ကင်းအောင် ပြုပြင်ပေး။
- ၉။ အရာရာတွင် အကောင်းမြင်ဘက်မှကြည့်၍ သင့်တင့် အောင် နှလုံးသွင်း ယောနိသောမနသိကာရ လက်ကိုင် ထား။

စိတ်ထားဖြူစင် သူတော်စင်

၂၇

၁၀။ အမြဲတစ အကုသိုလ်ပါး၊ ကုသိုလ်ပွားအောင် ကြိုးစား
နေထိုင်ပါ။

သူတော်လမ်းညွှန် လောကချမ်းသာရေးတရား

ဟိရိနှင့်ဩတ္တပ္ပ - အရှက်နှင့်အကြောက်တရားနှစ်ပါးသည်
လောကကြီး ငြိမ်းချမ်းသာယာအောင် စောင့်ရှောက်သော
လောကပါလတရားများ ဖြစ်ကြောင်း မြတ်စွာဘုရား မိန့်ကြား
တော်မူသည်။

သူတော်ကောင်းလမ်းစဉ်

သူတော်ကောင်းသည် မကောင်းမှု အကုသိုလ် ဒုစရိုက်
ပြုရမှာ၊ ပြောရမှာ၊ ကြံတွေးရမှာ အလွန်ရှက်သည် (ဟိရိ)၊
ထို့ကြောင့် မကောင်းမှု အကုသိုလ် ဒုစရိုက်ကို မပြုဘဲ ရှောင်
ကြဉ်သည်။

မကောင်းမှု ဒုစရိုက်ပြုခြင်းကြောင့် ခံစားရမည့် ဆိုးကျိုး
ဆင်းရဲကျိုးကို အလွန်ကြောက်သည် (ဩတ္တပ္ပ)၊ ထို့ကြောင့်
မကောင်းမှု အကုသိုလ် ဒုစရိုက်ကို မပြုဘဲ ရှောင်ကြဉ်သည်။
အရှက်အကြောက်ရှိသူသည် မကောင်းမှု အကုသိုလ် ဒုစရိုက်ကို

၂၈

ချမ်းမြေ့ဆရာတော်

မပြုလုပ်၊ မပြောဆို၊ မကြံတွေးသောကြောင့် သူတော်ကောင်း ဖြစ်သည်။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ချမ်းသာသည်။ ကောင်းကျိုးရသည်။
ထို့ကြောင့် အရှက်အကြောက်တရား ဟိရီ ဩတ္တပ္ပ နှစ်ပါးသည် သူတော်ကောင်းတို့၏ ဥစ္စာစစ်စစ် ရတနာအနှစ် ဖြစ်သည်။

သူယုတ်လမ်းစဉ်

သူယုတ်မာသည် မကောင်းမှု ပြုလုပ်၊ ပြောဆို၊ ကြံတွေး မြှော မည်သည့်အခါမျှ မရှက်တတ်၊ မကြောက်တတ်။ ထို့ကြောင့် မကောင်းမှုကို ရဲရဲတင်းတင်း ပြုလုပ်၊ ပြောဆို၊ ကြံတွေးသည်။

အရှက်မရှိ အကြောက်မရှိသူသည် မကောင်းမှု အကုသိုလ် ဒုစရိုက်ကို ပြောင်ပြောင်တင်းတင်း ကျူးလွန် ပြုလုပ်၊ ပြောဆို၊ ကြံတွေးသည်။ ထို့ကြောင့် ယုတ်ညံ့ နိမ့်ကျသူဖြစ်သည်။ ကိုယ်စိတ် နှစ်ပါး ပူလောင်သည်။ ပင်ပန်းဆင်းရဲသည်။ ဆိုးကျိုးခံစားရသည်။ ထို့ကြောင့် အရှက်မရှိခြင်း (အဟိရီက)။ အကြောက်မရှိခြင်း (အနောတ္တပ္ပ) တို့သည် သူယုတ်တို့၏ ဥစ္စာစစ်စစ်ဖြစ်သည်။

ကိုယ့်ကိုရှက်တတ်မှ သူတော်ကောင်းစစ်စစ်

အချို့သူများသည် သူတပါးတို့ ပြစ်တင်ကဲ့ရဲ့မည်ကို ရှက် ကြောက်၍ မကောင်းမှု အကုသိုလ် ဒုစရိုက်ကို မပြုသော်လည်း

စိတ်ထားဖြူစင် သူတော်စင်

၂၉

သူတပါးတို့ မျက်ကွယ်၌ မကောင်းမှု အကုသိုလ် ဒုစရိုက်ကို ပြုကောင်း ပြုပေမည်။ ထိုသူမျိုးသည် သူတော်ကောင်း စစ်စစ် မဖြစ်သေးပေ။

သူတပါးတို့ မျက်ကွယ်၌လည်း မိမိကိုယ်ကို ရှက်၍ မကောင်းမှုကို မပြုလုပ်၊ မပြောဆိုသူသည်သာလျှင် သူတော်ကောင်း စစ်စစ်ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် သူတော်ကောင်း ဖြစ်လိုလျှင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ရှက်တတ်ပါစေ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ရှက်တတ်ဖို့ အရေးကြီးသလို ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကြည်ညိုနိုင်ဖို့ အရေးကြီးသည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ရှက်တတ် သူသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကြည်ညိုနိုင်သူဖြစ်၍ သူတော်ကောင်းဖြစ်သည်။ လောကကို အလှဆင်သူ၊ လောကကောင်းကျိုးကို ဆောင်သူဖြစ်သည်။



ဓမ္မပူဇာ အလှူရှင်များ

စဉ်	အလှူရှင်အမည်	အုပ်ရေ
၁။	ဖခင် ဦးချစ်ခင်ကိုရည်စူး၍ ဒေါက်တာအေးအေးခင်၊ ဒေါက်တာ လေးလေးခင်၊ ဒေါက်တာမောင်မောင်ခင် မောင်နှမတစ်စု၊ အမေရိက	၂၀၀၀
၂။	ဦးစိုးအောင် ဒေါ်ကြူကြူဝင်း၊ သားကြီး ဒေါက်တာဉာဏ်လင်းထက်၊ ဗိုလ်ကြီး ဉာဏ်ဝင်းထက် + ဒေါ်ဇေခိုင်၊ သားငယ် ကိုဉာဏ်မင်းထက် မိသားစု၊ မင်းဓမ္မကွန်ဒို၊ မင်းဓမ္မလမ်း၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်။	၂၀၀၀
၃။	ဒေါ်ခမ္မေသီ အမေရိက	၁၀၀၀

စိတ်ထားဖြူစင် သူတော်စင်

၃၁

- ၄။ ဒေါ်ခင်လှ၊ ဒေါ်နီ(တူ)မောင်ဇော်လင်း ၁၀၀၀
- ၅။ ဦးဇော်မြင့် ဒေါက်တာခင်မာဦး၊ အမေရိက ၁၀၀၀
- ၆။ ဒေါက်တာမိမိခင်၊ အမေရိက ၁၀၀၀
- ၇။ ဦးချမ်းသာ ဒေါ်ကျော်စိန်၊ (သား)
ကိုသူရသန့်ဇင်၊ ကိုညီညီ အမေရိက ၁၀၀၀
- ၈။ ဒေါက်တာကျော်မျိုးဟန် ဒေါက်တာ
ခင်မြညို၊ အမေရိက ၁၀၀၀
- ၉။ ဒေါက်တာခိုင်ဆွေမြင့်၊ အမေရိက ၁၀၀၀
- ၁၀။ ဦးပဒေသာတင် ဒေါ်ဝင်းဝင်းသန်း
(သား)လင်းပဒေသာ၊ အမေရိက ၅၀၀
- ၁၁။ ဦးတင်မျိုးဆွေ၊ ဒေါ်သောင်းယဉ်
မိသားစု မန္တလေး ၅၀၀
- ၁၂။ ကွယ်လွန်သူ ကျေးဇူးရှင် ဖခင်ကြီး
ဦးခင်ကြူ၊ မိခင် ဒေါ်သန်းကြည်တို့ကို
ရည်စူး၍ ဒေါက်တာဌေးအောင်သောင်း
ဒေါ်ကြူကြူလှိုင်၊ သား မောင်ပိုင်ဖြိုးအောင်
သမီး ထက်နန္ဒာအောင်၊ သြစတြေးလျ ၅၀၀
- ၁၃။ ဦးမြင့်စိုး ဒေါ်သန်းသန်း၊ သမီး
အေးပြည့်စုံ၊ သား အောင်မြတ်ဇင်၊
အင်းစိန် ၅၀၀

- ၁၄။ မိဘနှစ်ပါးကို ရည်စူး၍ သမီး
ဒေါ်မြင့်မြင့်အေး၊ လသာ ၅၀၀
- ၁၅။ ဦးမျိုးညွန့် ဒေါ်ခင်မျိုးသက်၊ သား
အောင်ဇေယျာမျိုး၊ သန်းဇော်အောင်၊ သမီး
ဝင်းပပမျိုး+ ALVIN ANDESON HALIN
၁၅-အီး၊ ပဒုမ္မာလမ်း၊ ဒဂုံမြို့နယ်။ ၅၀၀
- ၁၆။ ဦးကိုကြီး ဒေါ်ခင်ဌေးဝင်း၊ ရန်ကုန်။ ၅၀၀
- ၁၇။ ဒေါက်တာအောင်သန့် ဒေါက်တာနှင်းယု
မိသားစု ၅၀၀
- ၁၈။ ဒေါ်ကြင်စော(သမီး)မဖြူစင်၊ အမေရိက ၃၀၀
- ၁၉။ ဦးသက်ကြည် ဒေါ်မြမြဝင်း
သား ကျော်မိုးဟိန်း၊ သက်ထွန်းအောင်
မိသားစု၊ မန္တလေး ၁၀၀
- ၂၀။ မိဘဘိုးဘွားတို့ကို ရည်စူး၍
ဒေါ်ခင်ထွေး၊ ဒေါ်ခင်အေး၊
ဒေါ်သက်သက်မော်၊ ချမ်းမြေ့ရိပ်သာ ၁၀၀
- ၂၁။ ဒေါ်ခင်မြညွန့် ‘၈၂’ နှစ်ပြည့်မွေးနေ့အလှူ
ငွေကြာရုံရိပ်သာ ၁၀၀
- ၂၂။ ဒေါ်ခင်ခင်ချိန်ကို အမျိုးထား၍

စိတ်ထားဖြူစင် သူတော်စင်

၃၃

- ဒေါက်တာဝေဝေလွင်ဇော်၊ ရန်ကင်း ၁၀၀
- ၂၃။ ဒေါက်တာမြစိုးနွယ်၊ ရန်ကင်း ၁၀၀
- ၂၄။ ဦးတင်ထွေး ဒေါက်တာအေးအေးမြင့်၊
သား မြတ်သူဟိန်း မိသားစု၊ အလုံ ၁၀၀
- ၂၅။ ဗိုလ်ကြီးဝင်းသိန်း ကိုရည်စူး၍
ဒေါ်ခင်ခင်မြင့်နှင့် မိသားစု၊ မရမ်းကုန်း ၁၀၀
- ၂၆။ ကိုမျိုးဇော် မယဉ်ယဉ်ဝင်း၊ သား
စည်သူပြည့်စုံ၊ စွမ်းရည်ဖြိုး၊
သီဟအောင်ထက်၊ မရမ်းကုန်း ၅၀
- ၂၇။ အရှင်ဂန္ဓမာ၊ ဖောင်းပြင်မြို့ ၅၀
- ၂၈။ မိဘနှစ်ပါးကို ရည်စူး၍ ဒေါ်ခင်ညိုဝင်း
ချမ်းမြေ့ရိပ်သာ ၅၀
- ၂၉။ ဦးစိန်မောင် ဒေါ်မြသင်တို့ကို ရည်စူး၍
သားသမီးမြေးတစ်စု ကောင်းမှု
၁၂၊ ဇီဝေါလမ်း၊ ငွေကြာရုံရိပ်သာ ၅၀

