



ချမ်းမြေ့အရင်ကုဋ္ဌက

ချမ်းသာစစ်ကို သိမြင်လိုပါက



သိဒ္ဓတ္ထိကမ္မဝဏ္ဏီ





ချမ်းမြေ့အရင်ကုဋ္ဌက

ချမ်းသာစစ်ကို သိမြင်လိုပါက



ချမ်းသာစစ်ကို သိမြင်လိုပါက

အမှတ်စဉ်ကား

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စဉ်များ သိသင့်သိထိုက်
 တဲ့ ပုညကိရိယဝတ္ထု (၁၀)ပါးကို သိချင်စိတ် ဖတ်ချင်
 မှတ်ချင်စိတ် ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်လိုတဲ့စိတ် တဖွား
 ဖွား ဖြစ်ပွား ပေါ်ပေါက်စေလိုတဲ့ စေတနာ မေတ္တာနှင့်
 ဒါန သီလ ဘာဝနာ အပစာယန ဝေယျာဝစ္စ ပတ္တိဒါန
 ပတ္တာနုမောဒန ဓမ္မဿဝန ဓမ္မဒေသနာ ဒိဋ္ဌိဇုကမ္မဆိုတဲ့
 ပုညကိရိယဝတ္ထု (၁၀)ပါးကိုအပြည့်အစုံ ဖော်ပြပြီး
 “ကုသိုလ်ရှိမှ ချမ်းသာရ” စာအုပ်အမည်ဖြင့် ဈေးရောင်း
 ကောင်းတဲ့ ဈေးသည်သည် မိမိကုန်ပစ္စည်းကို အများ
 ဝယ်ယူလိုစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာစေရန် ဝေဝေဆာဆာ
 ချိုချိုသာသာနှင့် ပြောဆို ရောင်းချသလို ဟောပြော
 ရေးသားခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ထိုသို့ ဟောပြောရေးသားခဲ့ခြင်းသည် ဝေဝေ
 ဆာဆာ သိုက်သိုက်ဝန်းဝန်း နာရ - ဖတ်ရ - သိရသည့်
 အတွက် အများအနေဖြင့် အကျိုးရှိတန်သလောက်
 ရှိသော်လည်း တရားအားထုတ်လိုကြတဲ့ ယောဂီများ၊
 အားထုတ်ဆဲ ယောဂီများအနေနှင့်တော့ သိပ်အဆင်
 ပြေလိမ့်မည် မဟုတ်ပါ။ ဘာကြောင့်လဲမေးရင် ယောဂီတို့
 အနေဖြင့် အရေးတကြီးသိလိုတာက ဘာဝနာအကြောင်း
 အဓိကဖတ်လိုတာက ဝိပဿနာအကြောင်းဖြစ်ပြီး

“ကုသိုလ်ရှိမှ ချမ်းသာရ” စာအုပ်က ကုသိုလ်(၁၀)မျိုးလုံး
ဖြစ်နေ စာမျက်နှာ များသလောက် စာအုပ်တန်ဖိုးက
လည်း ကြီးနေပြန် ဖြစ်နေတယ်။ ဤကဲ့သို့ အခက်အခဲ
များရှိနေသောကြောင့် ဤ“ကုသိုလ်ရှိမှ ချမ်းသာရ”
စာအုပ်သည် ယောဂီများအတွက် သိပ်အဆင်ပြေ လိမ့်
မည်မဟုတ်ဟု ပြောရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ယခု - စာရှုသူ၏လက်သို့ ကမ်းလှမ်းလိုက်သည့်
“ချမ်းသာစစ်ကို သိမြင်လိုပါက”ဆိုတဲ့ စာအုပ်ငယ်ကလေး
ကတော့ ယောဂီများအတွက် မိမိသိလိုတဲ့ ဘာဝနာ
အကြောင်းကို အချိန်တိုတိုနှင့် အလွယ်တကူ ဖတ်ရှုရ
သိမှတ်ကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။ တန်ဖိုးအငယ်ဖြင့် ဖတ်နိုင်
ကြမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဤကဲ့သို့ အစစအရာရာ အဆင်ပြေစေရန်
ရည်သန်လျက် “ကုသိုလ်ရှိမှ ချမ်းသာရ”စာအုပ်မှ
ဘာဝနာပိုင်း သက်သက်ကိုပဲ ဆွဲထုတ်ပြီး ‘ချမ်းသာစစ်ကို
သိမြင်လိုပါက’ဆိုသည့်အမည်ဖြင့် ဤစာအုပ် ငယ်က
လေးကို ထုတ်ဝေလိုက်ရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

သတ္တဝါ မှန်သရွေ့ တရားတွေ ချမ်းမြေ့သာယာ ရှိပါစေ။

ချမ်းမြေ့ အရှင်ဣန္ဒက
ချမ်းမြေ့မြိုင်ကျောင်းတိုက်
မင်္ဂလာဒုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်

ချမ်းမြေ့အရှင်ကုန္ဒက

ဘာဝနာကုသိုလ်

ဘာဝနာဟူသည်	၁
ရည်ရွယ်ချက်	၄
သမထဘာဝနာနှင့်ဝိပဿနာဘာဝနာအထူး	၅
သမာဓိ၏ အကျိုးတရားများ	၆
ချမ်းသာရဖို့ လိုအပ်ချက်များ	၈
စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်ပါပြီ	၉
မေတ္တာဘာဝနာ	၁၂
မေတ္တာပွားပုံ	၁၅
အသုဘ ဘာဝနာ	၁၆
မရဿတိ ဘာဝနာ	၁၇

ဗုဒ္ဓါနုဿတိဘာဝနာ

ဗုဒ္ဓါနုဿတိဘာဝနာ	၂၃
ဗုဒ္ဓါနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းနည်း	၂၄
စိတ်တော်၏အရည်အသွေး	၂၇
မဟာကရုဏာတော်	၃၁
ဣရိယာပုထ်လေးပါးလုံး ပွားများနည်း	၃၃

ချမ်းသာစစ်ကို သိမြင်လိုပါက

ဗုဒ္ဓါနုဿတိ၏အကျိုး	၃၄
မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်ကြီးနှင့်	
ဗုဒ္ဓါနုဿတိဘာဝနာ	၃၈
ဗုဒ္ဓဘွဲ့တော် ရထိုက်သောပုဂ္ဂိုလ်	၄၄
သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်၏အစွမ်း	၄၅
ဇိနဘွဲ့တော် ရထိုက်သောပုဂ္ဂိုလ်	၄၆

ဝိပဿနာဘာဝနာ

ဝိပဿနာ ဘာဝနာ	၄၉
အကျိုးလည်းကြီး	၅၀
သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာ ဘာကိုခေါ်ပါသလဲ	၅၅
သတိပဋ္ဌာန် လေးပါး	၅၆
ဘယ်အာရုံကို ရှုသိရပါမလဲ	၅၇
စိတ်က ဘာသဘောရှိသလဲ	၅၇
ဘယ်လို ရှုသိရပါမလဲ	၅၈
ဘာကို စပြီးရှုသိရမလဲ	၅၉
ဖောင်းမှု	၆၀
ပိန်မှု	၆၀
ရှုတယ်ဆိုတာ ဘာကိုပြောပါသလဲ	၆၃
နှလုံးရောဂါသည်များ	၆၄

ချမ်းမြေ့အရှင်ကုန္ဒက

ရှုမှတ်ပုံ	၆၅
ဝေဒနာဖြစ်ပေါ်ခဲ့ရင်	၆၈
ဒုက္ခဝေဒနာကို ရှုကောင်းပါသလား	၆၉
သည်းခံရင် နိဗ္ဗာန်ဝင်	၇၀
မြင်ကြားခဲ့ရင်	၇၁
ထိုင်ရှုရုံနဲ့ အားထုတ်မှု ပြည့်စုံပါပြီလား	၇၂
စကြိုလျှောက်တဲ့အခါ ဘာကိုရှုသိရပါမလဲ	၇၃
စကြိုအဆုံးမှာ ဘာကိုရှုရပါမလဲ	၇၆
စကြိုလျှောက်ရှုခြင်းကြောင့် ဘာအကျိုးရှိပါသလဲ	၇၇
စကြိုလျှောက် တရားရှုမှတ်ပုံ	၇၉
ဘာရည်ရွယ်နဲ့ စကြိုရှုမှတ်ရပါသလဲ	၈၀
စကြိုလျှောက်စဉ် စိတ်လွင့်လျှင်	၈၁
အသေးစိတ်အမူအရာကို ရှုမှတ်ခြင်း	၈၃
သမ္မဇညဆိုတာ ဘာကိုပြောပါသလဲ	၈၄
သမ္မဇညကို ရှုသိဖို့ လိုအပ်ပါသလား	၈၅
ရှုသိစိတ်က ဘယ်ကိုအားရုံပြုရပါမလဲ	၈၇
ဘယ်လိုဦးချရပါမလဲ	၈၈
ဦးချပုံ အဆင့်ဆင့်	၉၀

ချမ်းသာစစ်ကို သိမြင်လိုပါက

ဟိုဟို ဒီဒီကြည့်မိရင်	၉၁
အဘယ်လေ့ကျင့်မှုကို ပြုသင့်ပါသလဲ	၉၂
အိမ်၌နေသူ သူတော်စင်များဖြစ်ခဲ့လျှင်	၉၃
အသေးစိတ်ရှုလျှင် အဘယ်အကျိုးရှိပါသလဲ	၉၄
ပဋာစာရီ အဘယ်ကြောင့်	
အရူးပျောက်သွားသလဲ	၉၇
အညာမြေသို့	၉၇
သူငယ်ချင်း	၉၉
လောကဓံမုန်တိုင်း	၁၀၀
ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရှာနေကြသည်	၁၀၄
စစ်ပွဲတစ်ရာ နွဲ့လိုက်ချင်ရဲ့	၁၀၅
ဗျူဟာ ကျွမ်းကျင်ဖို့လိုတယ်	၁၀၇
နည်းဗျူဟာ တစ်မျိုးပြောင်းရအောင်	၁၀၈
အနာနဲ့ဆေး တည့်အောင်ကျွေး	၁၁၁
ငြိမ်းချမ်းမှု၏ အရသာ	၁၁၂
ဖြစ်လျှင် ပျက်မြဲပါတကား	၁၁၆
အမှတ်တရစကား	၁၁၈
မရုန်းနိုင်ခဲ့ရင်	၁၂၀

ချမ်းသာစစ်ကို သိမြင်လိုပါက

၃

ဘာဝနာ ကုသိုလ်

ဘာဝနာဟူသည်

ချမ်းမြေ့စေရန် သတိပဋ္ဌာန်အကျင့်ကို ကျင့်ကြံပွားများ ကြိုးစားအားထုတ်နေကြတဲ့ ယောဂီအပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့အား ဒီနေ့ ဘုန်းကြီးက “ဘာဝနာ” အကြောင်းကို ဟောပါမယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့နေ့က သီလအကြောင်းကို ဟောခဲ့ ပြီးပါပြီ။ အခု ဘုန်းကြီးဟောမဲ့ ဘာဝနာကို မြန်မာလိုပြောရင် “ဖြစ်စေခြင်း၊ ပွားများစေခြင်း” လို့ ပြောရပါမယ်။ “အားထုတ်ခြင်း” လို့ပြောရင် ပိုပြီးနားလည်လွယ်မယ်ထင်ပါတယ်။

အားထုတ်တယ်ဆိုတာ အစဦးစွာ ဖြစ်ပေါ်လာအောင်နဲ့ နောက်ထပ် နောက်ထပ် တိုးပွားများပြားလာအောင် ပြုလုပ်ခြင်းကို ဆိုလိုပါတယ်။ ဘာကို ဖြစ်ပွားလာအောင် အားထုတ်ရမလဲမေးခဲ့ရင် ကိလေသာအညစ်အကြေး ကင်းစင်ဝေးပြီး ဖြူစင်သန့်ရှင်းတဲ့ စိတ်ကလေးတွေ မိမိသန္တာန်မှာ ဖြစ်ပွားလာအောင် အားထုတ်ရမယ်လို့ ဖြေရပါမယ်။

ရည်ရွယ်ချက်

ဘာဝနာတရား အားထုတ်တဲ့အခါမှာ ဘာရည်ရွယ်ချက်နဲ့ အားထုတ်ရမလဲလို့မေးခဲ့ရင် ကိလေသာအညစ်အကြေး ကင်းစင်ဝေး၍ အပြည့်အဝ စိတ်ဖြူစင်အောင်၊ လုံးဝ ချမ်းသာမှု ရရှိအောင်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ အားထုတ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဆိုလိုရင်းကတော့ ဆင်းရဲငြိမ်းအေး ချမ်းသာရေး ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ အားထုတ်ရမယ်ပေါ့။

ဒီတရားအားထုတ်ခြင်းအလုပ်ဟာ အားထုတ်သူများအတွက် နည်းနည်းအားထုတ်ရင် နည်းနည်းကိလေသာငြိမ်းတယ်။ နည်းနည်း စိတ်ချမ်းသာတယ်။ အထိုက်အလျောက် အားထုတ်ရင် အထိုက်အလျောက် ကိလေသာငြိမ်းလို့ အထိုက်အလျောက် စိတ်ချမ်းသာတယ်။ အသက်နဲ့ခန္ဓာ မငဲ့မညှာဘဲ တကယ်တမ်းကြိုးစားအားထုတ်တဲ့သူအတွက် ကိလေသာလုံးဝငြိမ်းလို့ စိတ်ချမ်းသာမှု အပြည့်အဝရတယ်။ ဒီတရားအားထုတ်ကြလို့ ချမ်းသာမှု ရရှိသွားသူများလည်း များခဲ့လှပါပြီ။ နောင်လည်း ဒီကျင့်စဉ်ရှိနေသရွေ့ ကြိုးစားကျင့်သူတိုင်းချမ်းသာ

ချမ်းသာစစ်ကို သိမြင်လိုပါက

၅

ရနေကြဦးမှာပါပဲ။ ကြိုးစားအားထုတ်ကြလို့ ချမ်းသာရရှိသွားကြတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များ အကြောင်းကိုတော့ နောက်ပိုင်း ကျမှပဲ အဆင်သင့်သလို ဟောပေးပါမယ်။

သမထဘာဝနာနှင့် ဝိပဿနာဘာဝနာအထူး

ခုယောဂီတို့ အားထုတ်ကြရမယ့် ဘာဝနာက “သမထဘာဝနာနဲ့ ဝိပဿနာဘာဝနာရယ်” လို့ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ အဲဒီနှစ်မျိုးထဲက သမထဘာဝနာဆိုတာ လေငြိမ်နေတဲ့နေရာမှာ ထွန်းထားတဲ့ ဖယောင်းတိုင်မီးလို အာရုံတစ်ခုတည်းအပေါ်မှာ စိတ်ကလေးငြိမ်နေအောင် (စူးစိုက် နှစ်ဝင်နေအောင်) အားထုတ်တဲ့ အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်တည်ငြိမ်မှုသမာဓိရရှိရေးသက်သက် အားထုတ်တဲ့အလုပ်ပါ။ ဝိပဿနာဘာဝနာကတော့ စိတ်တည်ငြိမ်ရုံမျှ မဟုတ်ဘဲ အရှုခံ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ မမြဲခြင်း “အနိစ္စ” ဆင်းရဲခြင်း “ဒုက္ခ” ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ အတ္တမဟုတ်ခြင်း “အနတ္တ” ဒီသဘောလက္ခဏာများကိုပါ သိအောင် အထိ ကြိုးစားအားထုတ်ရတဲ့ အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တသဘောကို သိတဲ့အသိ မြင်တဲ့ အမြင်ကို အသိမှန် အမြင်မှန်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဝိပဿနာက အနိမ့်ဆုံး အဲဒီအသိမှန်အမြင်မှန် ရအောင်အထိ အားထုတ်ရတယ်။

ယောဂီတို့ဖြေကြည့်ကြပါဦး။ သမထဘာဝနာက ဘာအတွက် ပြုလုပ်အားထုတ်ရသလဲ။ “ စိတ်တည်ငြိမ်မှု ရရှိအောင် အားထုတ်ရတာပါဘုရား။ ” ဝိပဿနာဘာဝနာကရော။ “ အသိမှန်အမြင်မှန် ရရှိရေးအတွက် အားထုတ်တာပါဘုရား။ ”

သမာဓိ၏ အကျိုးတရားများ

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မေတ္တာစတဲ့ သမထတရားတို့ကို ကြိုးစားပွားများလို့ စိတ်တည်ငြိမ်မှု အားကောင်းလာရင်တော့ တည်ငြိမ်နေတဲ့ စိတ်အစဉ်ဝယ် ကိလေသာများ ဖြစ်ခွင့်မသာ ဝင်ခွင့်မရလို့ ကိလေသာတွေ ငြိမ်ဝပ်နေမယ်။ ဒီတော့ မိမိစိတ်ဟာ ဖြူစင်နေမယ်၊ အေးချမ်းနေမယ်။ စိတ်တည်ငြိမ်မှုစွမ်းရည် ပြည့်လာတဲ့အခါမှာ

ချမ်းသာစစ်ကို သိမြင်လိုပါက

၇

တော့ ဈာန်တွေ အဘိညာဉ်တန်ခိုးတွေရမယ်။ ဝိပဿနာ ပွားများဖို့ အခြေခံကောင်းတစ်ရပ်ဖြစ်မယ်။ နိရောဓ သမာပတ်ဝင်စားရန် အခြေခံကောင်း တစ်ရပ်ဖြစ်မယ်။ ဈာန်မလျော့ဘဲသေရင် ဗြဟ္မာဘုံရောက်မယ်။ အကယ်၍ ဈာန်လျော့ပြီး သေခဲ့ရင်တော့ လူ့ပြည် နတ်ပြည်မှာ ဖြစ် မယ်ဆိုတဲ့ သမာဓိရဲ့အကျိုးများကို ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာမှာ ဖွင့်ပြထားပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ သမထသက်သက်ကျင့်တဲ့ ယောဂီတစ် ယောက်အနေနဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မရောက်နိုင်ပါဘူး။ ဘာကြောင့် လဲမေးရင် အရှုခံ ရုပ်နာမ်ရဲ့ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တကို သိမြင်တဲ့ အသိမှန် အမြင်မှန်ကို မရလိုပါပဲ။ အသိမှန် အမြင်မှန်ကို မသိမမြင်တော့ စိတ်ဟာ ဒီရုပ် ဒီနာမ် ဒီခန္ဓာ ကိုယ်အပေါ်မှာ မငြီးငွေ့ပါဘူး။ မငြီးငွေ့တော့ ဒီရုပ် ဒီ နာမ် ဒီခန္ဓာတွေက မလွတ်မြောက်လိုဘူး။ မလွတ်ချင် တော့ လွတ်မြောက်အောင် ဝိပဿနာတရားကို မကြိုး စားဘူး။ မကြိုးစားတော့ ကိလေသာမငြိမ်းဘူး။ ကိလေသာ မငြိမ်းတော့ ဆင်းရဲလည်း မငြိမ်းဘူး။ ဆင်းရဲမငြိမ်းတော့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ မရဘူးပေါ့။

ချမ်းသာရဖို့ လိုအပ်ချက်များ

ဒါကြောင့် ချမ်းသာစစ် ချမ်းသာမှန်ဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန် ကိုရလိုပါက ဆင်းရဲအားလုံး ချုပ်ငြိမ်းဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဆင်းရဲအားလုံးချုပ်ငြိမ်းဖို့ ဆိုပြန်တော့ ကိလေသာ အပူတွေ မိမိသန္တာန်မှ ကင်းကွာ ချုပ်ငြိမ်းသွားဖို့ လိုအပ် ပြန်ပါတယ်။ အဲဒီကိလေသာအပူတွေ ချုပ်ငြိမ်းရေး ပယ်ရှားရေးအတွက် အရှိရုပ်နာမ်ကို ရုပ် နာမ်မျှပဲလို့ သိမြင်ဦးမှ အဲဒီလိုသိမြင်တဲ့ အသိမှန် အမြင်မှန် ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်ရန်ဆိုပြန်တော့ စိတ်တည်ငြိမ်မှု လိုအပ်ပြန်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ စိတ်တည်ငြိမ်မှုဆိုတာ ရှုသိစိတ် ကလေးက ရှုမှတ်ဆဲခဏမှာ အရှုခံရုပ် အရှုခံနာမ် အပေါ် စူးကနဲ စိုက်ခနဲ ကပ်ခနဲ ထပ်ခနဲ ကျနေတာကို ပြောတာပါ။ ဒီသမာဓိကို ခဏိကသမာဓိလို့ ကျမ်းဂန် များမှာ ဖွင့်ဆိုထားပါတယ်။ ခဏမျှတည်တဲ့ သမာဓိလို့ ဆိုလိုပါတယ်။

ချမ်းသာစစ်ကို သိမြင်လိုပါက

၉

ဒီခဏိကသမာဓိဟာ ဥပစာရသမာဓိ၊ အပ္ပနာသမာဓိ
 လောက်တော့ စိတ်တည်ငြိမ်မှု အားမကောင်းဘူးပေါ့။
 ဒီလောက်တည်ငြိမ်တဲ့ စိတ်ဆိုရင်ပဲ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ အနိစ္စ
 ဒုက္ခ အနတ္တသဘောကို ကောင်းစွာသိနိုင်ပါပြီ။ ဒီခဏိက
 သမာဓိဟာလည်း ရုပ်အာရုံ နာမ်အာရုံ ဖြစ်ပေါ်တိုင်း
 ဖြစ်ပေါ်တိုင်း ရှုနေတာဖြစ်လို့ အဆက်မပြတ် တရစပ်
 ကြာရှည်စွာ တည်ငြိမ်နေတာဖြစ်တော့ တည်ငြိမ်မှု
 အတော်လေး အားကောင်းပါတယ်။ တချို့ ယောဂီတွေ
 တစ်နာရီ နှစ်နာရီထိုင်ပြီး ရှုမှတ်နေပေမဲ့ အပြင်အာရုံ
 တွေဆီ စိတ်မပျံ့လွင့်သလောက် ဖြစ်နေပါတယ်။

စိတ္တဝိသုဒ္ဓိဖြစ်ပါပြီ

ဒါကြောင့် ရှုသိတဲ့စိတ်ထဲမှာ ကိလေသာ
 နီဝရဏအညစ်အကြေးတွေ မဝင်နိုင်ဘဲ အချိန်အတော်
 ကြာကြာ ရှုစိတ်ကလေးတွေချည်းသက်သက် သန့်ရှင်း
 စင်ကြယ်စွာ ဖြစ်နေလို့ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒီလို
 စိတ်စင်ကြယ်လာတဲ့ အချိန်ကစပြီး ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ သဘော

တွေကို ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာသိမြင်တဲ့ နာမရူပပရိစ္ဆေဒ ဉာဏ် ဖြစ်လာတော့တာပါပဲ။ ဆက်လက်ပွားများ အား ထုတ်တဲ့ ယောဂီအတွက် ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ မမြဲခြင်း “အနိစ္စ” ဆင်းရဲခြင်း “ဒုက္ခ” အတ္တမဟုတ်တဲ့ “အနတ္တ”သဘော တရားတွေကို သိမြင်တဲ့ဉာဏ်များ ဖြစ်လာပါတယ်။ အဲဒီ ဖြစ်ပျက်သိတဲ့ဉာဏ် သိပ်လျင်မြန်လာတော့ အဖြစ်ကို မမြင်မသိတော့ဘဲ အပျက်တွေချည်း သိလာမြင်လာ ပါတော့တယ်။

ဒီအခါ ဒီရုပ် ဒီနာမ် ဒီခန္ဓာကိုယ်အပေါ်မှာ ကြောက်တဲ့စိတ် ငြီးငွေ့စက်ဆုပ်တဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်လာ တယ်။ ငြီးငွေ့စက်ဆုပ်လာတော့ ဒီရုပ် ဒီနာမ်တွေက လွတ်မြောက်ချင်လာတယ်။ လွတ်မြောက်ချင်တော့ ပိုပြီး ကြိုးစား အားထုတ်တယ်။ ဒီအခါ ရုပ်နာမ် သင်္ခါရ လောကမှ လွတ်မြောက်သွားတယ်။ ဆင်းရဲအားလုံး ချုပ်ငြိမ်းသွားတယ်။ ဆင်းရဲအားလုံး ချုပ်ငြိမ်းတော့ ချမ်းသာမှု အပြည့်အဝရတယ်။ အဲဒီချမ်းသာစစ် ချမ်းသာမှန် ရသည်အထိ အားထုတ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ချမ်းသာစစ်ကို သိမြင်လိုပါက

၁၁

အဲဒီလို ကြိုးစားအားထုတ်တဲ့အခါ အထိုက်အလျောက် စိတ်တည်ငြိမ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ လိုအပ်တဲ့ အဲဒီစိတ် တည်ငြိမ်မှုရရှိအောင်လို့ သမထဘာဝနာကို ပြုလုပ် အားထုတ်ရမယ်။

အဲဒီသမထဘာဝနာဟာ (၄၀)ရှိကြောင်း ကျမ်းဂန် များမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဘာတွေလဲဆိုရင် ----

- (က) ကသိုဏ်း (၁၀)ပါး
- (ခ) အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်း (၁၀)ပါး
- (ဂ) အနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်း (၁၀)ပါး
- (ဃ) အပ္ပမညာကမ္မဋ္ဌာန်း (၄)ပါး
- (င) အာဟာရေပဋိကုလသညာကမ္မဋ္ဌာန်း (၁)ပါး
- (စ) စတုဓာတုဝဝတ္ထာန်ကမ္မဋ္ဌာန်း (၁)ပါး
- (ဆ) အာရုပ္ပကမ္မဋ္ဌာန်း (၄)ပါး တို့ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီ(၄၀)ထဲက ကိုယ်နှစ်သက်ရာ သမထဘာဝနာ တစ်ပါးပါးကို ပွားများရင်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ နှစ်ပါး သုံးပါးစသည်ပွားလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အချိန်ပေးနိုင်ရင် ပေးနိုင်သလောက် အချိန်ကြာကြာပွားလည်း ကောင်းပါ

တယ်။ အခု ယောဂီတို့ကတော့ အဲဒီလောက် အချိန်
 များများ မပေးနိုင်တဲ့ ဝိပဿနာယောဂီများ ဖြစ်နေတော့
 ယောဂီတိုင်း မပွားရင်မဖြစ် မပါရင်မပြီးသလောက်
 အရေးကြီးတဲ့ သမထကမ္မဋ္ဌာန်း (၃)ပါးလောက်ကိုပဲ
 ပွားများအားထုတ်ကြရမယ်၊ အဲဒီသမထကမ္မဋ္ဌာန်း (၃)
 ပါးကတော့ မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း၊ မရဏသမတိကမ္မဋ္ဌာန်း
 အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ပါပဲ။

မေတ္တာဘာဝနာ

ခုပြောခဲ့တဲ့သမထကမ္မဋ္ဌာန်း (၃)မျိုးထဲက မေတ္တာ
 ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်လိုတဲ့ ယောဂီဟာ ဘာဝနာရဲ့
 ပရိကံလို့ခေါ်တဲ့ ဘာဝနာအားထုတ်ဖို့ရာ ကြိုတင်ပြင်
 ဆင်မှုလေးတွေကို သိဖို့အရေးကြီးပါတယ်။ အဲဒါကို
 အခုဆက်ပြီး ပြောပြပါဦးမယ်၊ ဒီပရိကံများက ဘာဝနာ
 တိုင်းနှင့် သက်ဆိုင်ပါတယ်။

ဘာဝနာကို အားထုတ်လို့ ဒီလိုပြုပါလေ။

တောတောင်အရိပ် သစ်ပင်ရိပ် တိတ်ဆိတ်ရာမှာနေ။

ချမ်းသာစစ်ကို သိမြင်လိုပါက

၁၃

တင်ပျဉ်ခွေကာ ခါးဖြောင့်ကာ ငြိမ်စွာထိုင်ပါလေ။
မလှုပ်မရှား ကျောက်ရုပ်လား ခေါင်းထား တည့်မတ်စေ။
မျက်စိမှိတ်လျက် လက်နှစ်ဖက် ရင်ခွင်ထက်မှာထားပါ
လေ။

ရှုစရာ၌ စိတ်ကိုစိုက် ဦးတိုက်ထားပါလေ -----

ဆိုတဲ့ကျေးဇူးတော်ရှင် ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ကြီး
ရဲ့ လင်္ကာများအတိုင်း ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဦးစွာ ရေမိုးချိုး
ပြီး ဖြူစင်သန့်ရှင်း၍ ချောင်ချောင်ချိချိရှိတဲ့ အဝတ်
ကိုဝတ်ပါ။ ကြောင့်ကြမှုတွေ ရှင်းနိုင်သမျှ ရှင်းအောင်
ပြုပါ။ ထို့နောက် ရဟန်းသံဃာ ဆရာသမားများထံတွင်
ငါးပါးသီလ သို့မဟုတ် ရှစ်ပါးသီလကို ခံယူဆောက်
တည်ပါ။ (၎င်းပုဂ္ဂိုလ်များ မရှိပါက ဘုရားရှေ့မှာ သီလ
ယူနိုင်ပါသည်။) ပြီးရင် လူသူလေးပါးလည်းကင်း အသံ
ဗလံလည်း ဆိတ်ငြိမ်တဲ့ တောအရပ် သို့မဟုတ် တောင်
ပေါ် သို့မဟုတ် သစ်ပင်ရင်း ဝါးရုံအောက် သို့မဟုတ်
အခြားဆိတ်ငြိမ်တဲ့ တစ်နေရာရာမှာ ကပ်ရောက်ပါ။
ကပ်ရောက်ပြီးပါက ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ၊ ဆရာ၊
မိဘတို့ကို ကန်တော့ပါ။

ရဟန်းတော်များဆိုရင် မိဘကိုကန်တော့ဖို့ မလို ပါဘူး။
 အဲဒီနောက် ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များကို
 ပြစ်မှားမိတာများရှိခဲ့ရင် အပြစ်ပြေပျောက်ဖို့ ကန်တော့
 တောင်းပန်ပါ။ တကယ်လို့များ မိမိပြစ်မှားမိသူဟာ
 အရိယာများဖြစ်နေရင် မကန်တော့မိပါက မဂ် ဖိုလ်
 အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ကြောင်း ကျမ်းဂန်များမှာ ဖွင့်ဆိုထား
 ပါတယ်။

အဲဒီနောက် မိမိရဲ့ ခန္ဓာငါးပါး၊ ရုပ် နာမ်တရား
 တို့ကို မြတ်စွာဘုရားအားလည်းကောင်း၊ ဆရာသမား
 အားလည်းကောင်း “တပည့်တော်၏ ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်
 နာမ်တရားတို့ကို မြတ်စွာဘုရားနှင့် ဆရာသမားတို့အား
 အပ်နှံလှူဒါန်းပါ၏” လို့ဆို၍ အပ်နှံလိုက်ပါ။ ပြီးတော့
 တင်ပျဉ်ခွေလျက်ဖြစ်စေ၊ ကျုံ့ကျုံ့ဖြစ်စေ ထိုင်ပါ။ ခါးကို
 ဖြောင့်ဖြောင့် မတ်မတ်နဲ့ ခေါင်းကို တည့်တည့်ထားပါ။
 ရှေ့ကိုလည်းမငိုက်၊ နောက်ကိုလည်း မလန်ပါစေနဲ့။ ခန္ဓာ
 ကိုယ်ကိုလည်း တောင့်တင်းမနေစေဘဲ အလိုက်သင့်
 လျော့ချထားပါ။

ချမ်းသာစစ်ကို သိမြင်လိုပါက

၁၅

အဝတ်အထည်များလည်း တင်းကျပ်မနေစေဘဲ
ချောင်ချောင် ချိချိရှိပါစေ။ အဲဒီနောက် လက်နှစ်ဖက်ကို
ရင်ခွင်ထက်မှာ ဘယ်ဘက်လက်က အောက်က၊ ညာဘက်
လက်ကအပေါ်က၊ လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်စလုံးကို ပက်လက်
လှန်ပြီးထပ်ထားပါ။ မျက်စိကို အလိုက်သင့်ကလေးမှိတ်
ပါ။ မေတ္တာပွားစဉ် တစ်ထိုင်အတွင်း မျက်စိကို လုံးဝ
မဖွင့်ပါနဲ့။ ပြီးလို့ ထိုင်ရာက ထမှသာ မျက်စိဖွင့်ပါ။

မေတ္တာပွားပုံ

အဲဒီနောက် မိမိစိတ်ကို သတ္တဝါအားလုံးဆီသို့
ညွှတ်လိုက်ပါ။ ညွှတ်ပြီးတဲ့အခါ “အားလုံးသတ္တဝါတွေ
ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲ
ကင်းကြပါစေ၊ စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ၊ အစစအရာရာ
အဆင်ပြေကြပါစေ” လို့ စိတ်နဲ့ရွတ်ဆိုပြီး မေတ္တာပွားများ
ပါ။ “အဲဒီလို မေတ္တာပွားများတဲ့အခါ၊ အပွားခံပုဂ္ဂိုလ်ကို
မိမိအာရုံမှာ ပေါ်မှု မပေါ်မှုက အဓိကမဟုတ်ပါဘူး။
အပွားခံအာရုံ မိမိစိတ်ထဲပေါ်လာမှုထက် သတ္တဝါအားလုံး

ကျန်းမာ ချမ်းသာစေလိုတဲ့စိတ်၊ အစစအရာရာ အဆင်
ပြေစေလိုတဲ့စိတ်၊ ဒီစိတ်တွေ အင်ကောင်း အားကောင်း
ဖြစ်ပေါ်လာအောင် တဖွားဖွား ဖြစ်ပေါ်နေအောင်
အားထုတ်နေဖို့သာ အဓိကဖြစ်ပါတယ်။”

ဆယ်မိနစ်၊ ဆယ့်ငါးမိနစ်လောက် ပွားများပေးပါ။
လိုအပ်မယ်ထင်ရင် မေတ္တာသမာဓိ အင်ကောင်း အား
ကောင်း ရသည်အထိလည်း မေတ္တာပွားနိုင်ပါတယ်။
လိုအပ်ရင်ဆိုတာ မိမိစိတ်တွေ ဒေါသကြောင့် သိပ်ပူ
လောင်နေတဲ့အခါ၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးနေတဲ့အခါမျိုးကို
ပြောတာဖြစ်ပါတယ်။ အချိန်ပေးနိုင်လို့ မေတ္တာကို ဥပစာရ
သမာဓိ၊ အပ္ပနာသမာဓိ ရအောင်အထိ ပွားများလိုတဲ့
ယောဂီဆိုပါက ဘုန်းကြီးရေးထားတဲ့ မေတ္တာဂုဏ်ရည်
စာအုပ်ထဲမှာပါတဲ့ နည်းအတိုင်းပွားများရပါမယ်။

အသုဘဘာဝနာ

နောက်ပြီးတော့ အသုဘဘာဝနာကိုလည်း
ပွားများသင့်ပါတယ်။ အသုဘဘာဝနာဆိုတာ မိမိခန္ဓာ

ကိုယ်ဟာ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်၊ နှပ်၊ တံတွေး၊ ချွေး၊ သလိပ်
စတဲ့ ရွံ့စရာ စက်ဆုပ်စရာတွေနဲ့ ပြည့်နေတဲ့သဘော
မတင့်တယ် မလှပတဲ့သဘောကို ဆင်ခြင်ပွားများရတဲ့
ဘာဝနာတရားဖြစ်တယ်။ ဒီအသုဘဘာဝနာကိုပွားရင်
မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို နှစ်သက်သာယာ ဝဲညှာသနားနေတဲ့
တဏှာရာဂနဲ့ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်တဲ့အခိုက်
စိတ်အစဉ်မှာ ထင်မြင်လာတတ်တဲ့ နှစ်သက်ဖွယ်ရာ
တစ်စုံတရာအာရုံများကို မြင်ရ ကြားရလို့ နှစ်သက်
တပ်မက်ခြင်း တဏှာရာဂများ မဖြစ်ပေါ်ဘဲ ဝိပဿနာကို
မဆုတ်မနစ် အားထုတ်လိုခြင်း အကျိုးရှိပါတယ်။

မရဏဿတိဘာဝနာ

ပြီးတော့ ဘယ်ဘာဝနာကို ပွားရဦးမလဲ။ “မရဏ
ဿတိဘာဝနာပါဘုရား။” ဟုတ်ပါတယ်။ “မရဏဿတိ
ဘာဝနာဆိုတာက မွေးဖွားလာတဲ့ သတ္တဝါမှန်သမျှ
တစ်နေ့တစ်ချိန်မှာ သေကြရမှာချည်းပဲ။ ဘယ်သူမှ
သေခြင်းသဘောတရားကို မလွန်ဆန်နိုင်ကြပါဘူး။

ငါလည်းပဲ သေရမှာပဲလို့ သေခြင်းသဘောကို ဆင်ခြင်
နှလုံးသွင်း ပွားများအားထုတ်ခြင်းကို ခေါ်ပါတယ်။

ဒီလိုမရဏဿတိ ဘာဝနာပွားများခြင်းဟာလည်း
တရားသံဝေဂ ဖြစ်ပွားလာပြီး ဝိပဿနာတရားကို
မတွန့်မဆုတ် ပွားများအားထုတ်လိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်တွေ
ဖြစ်ပေါ်လာစေခြင်း အကျိုးရှိပါတယ်။ ဝိပဿနာပွားများ
အားထုတ်လိုတဲ့ ဆန္ဒပြင်းပြစွာ ဖြစ်ပေါ်လာတော့
သက်စွန့်ဆံဖျား ကြိုးစားအားထုတ် ဖြစ်ပါတယ်။ ကြိုးစား
အားထုတ်တော့ ဝိပဿနာသတိ သမာဓိဉာဏ်တွေ
အားပြည့်လာတယ်။ ဒီအခါ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ရပြီး
နိဗ္ဗာန်ကို သိမြင်ဆိုက်ရောက် မျက်မှောက် ပြုနိုင်တယ်။
ဒီအခါကျမှ ချမ်းသာသူခ အပြည့်အဝ ရရှိပါတော့တယ်။

ဒါကြောင့် အခုပြောတဲ့ သမထဘာဝနာများ
ဟာလည်း ပွားများသင့်တဲ့ ဘာဝနာများဖြစ်ပါတယ်။
ပွားများကြပါ ယောဂီတို့ အချိန်ကြာကြာ မဟုတ်ပေမဲ့
ငါးမိနစ်တန်သည် ဆယ်မိနစ်တန်သည် ပွားများပေး
ကြပါ။ ပွားများသင့်တဲ့ သမထဘာဝနာ နောက်တစ်မျိုး
ရှိပါသေးတယ်။ အဲဒါ ဘာလဲဆိုရင် ဗုဒ္ဓါနုဿတိဘာဝနာ

ချမ်းသာစစ်ကို သိမြင်လိုပါက

၁၉

ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကိုတော့ နောက်ရက်ကျမှပဲ သီးသန့်
အနေနဲ့ တစ်ရက်ဟောပေးပါမယ်။ ဒီနေ့တော့ ဒီလောက်
နဲ့ပဲ နားကြဦးစို့။

သာဓု သာဓု သာဓု ။

သတ္တဝါမှန်သရွေ့ တရားတွေ ချမ်းမြေ့သာယာ ရှိပါစေ။

ချမ်းသာစစ်ကို သိမြင်လိုပါက

၂၁

ဗုဒ္ဓါနုဿတိဘာဝနာ

ချမ်းသာစစ်ကို သိမြင်လိုပါက

၂၃

ဗုဒ္ဓါနုဿတိဘာဝနာ

ရဟန်း ရှင် လူ ယောဂီပရိသတ်အပေါင်း သူတော်
 ကောင်းတို့ကို ဒီကနေ့ ဗုဒ္ဓါနုဿတိဘာဝနာတရား
 ဟောကြားပါမယ်။ ဗုဒ္ဓါနုဿတိဘာဝနာဆိုတဲ့ စကားစု
 ထဲမှာ ဗုဒ္ဓ = ဘုရား၊ အနုဿတိ = အဖန်ဖန် အမှတ်ရခြင်း၊
 ဘာဝနာ = ဖြစ်ပွားစေခြင်း၊ (ထုံမွမ်းခြင်း) ဒီစကား
 သုံးလုံးကို စုစည်းပြီး ဗုဒ္ဓါနုဿတိဘာဝနာလို့ ခေါ်ထား
 တာပါ။

အဓိပ္ပါယ်ကိုတော့ ဘုရားရှင်၏ ရုပ်ပုံတော်နှင့်
 ဂုဏ်တော်များကို အကြိမ်ကြိမ်အဖန်ဖန် အမှတ်ရနေတဲ့
 သတိတရားကို မိမိစိတ်အစဉ်မှာ ဖြစ်ပွားစေခြင်း၊ အဲဒီ
 သတိဖြင့် မိမိရဲ့စိတ်ကလေးကို ထုံမွမ်းပေးခြင်းလို့ အဓိပ္ပါယ်
 ယူရပါမယ်။ ယောဂီတို့ လိုက်ဆိုကြပါ။ “ဗုဒ္ဓါနုဿတိ
 ဘာဝနာဆိုသည်မှာ ဘုရားရှင်၏ ရုပ်ပုံတော်နှင့် ဂုဏ်
 တော်တို့ကို အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန် အမှတ်ရနေတဲ့
 သတိဖြင့် မိမိစိတ်ကို ထုံမွမ်းပေးခြင်းကို ခေါ်ပါသည်။”

ဒီဗုဒ္ဓါနုဿတိဘာဝနာကို ပွားများအားထုတ်
 လိုတဲ့ သူတော်ကောင်းဟာ ရှေးဦးစွာ ဘုရားရှင်ရဲ့ ရုပ်
 ခန္ဓာတော်ကို မိမိရဲ့မျက်နှာရှေ့မှာ စိတ်နဲ့အာရုံယူပါ။ ပြီးမှ
 အဲဒီရုပ်ခန္ဓာအတွင်းသို့ ဘုရားရှင်ရဲ့အရဟံစတဲ့ ဂုဏ်
 တော်များကိုသွင်းပြီး ဗုဒ္ဓေါ ဗုဒ္ဓေါ (ဘုရား၊ဘုရား)လို့
 အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန် စိတ်နဲ့ရွတ်ဆိုပွားများပါ။ နှုတ်နဲ့
 လည်း ရွတ်ဆိုပွားများနိုင်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓါနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းနည်း

ဒါကိုထင်ရှားအောင် ပြောပါဦးမယ်။ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ
 ကမ္မဋ္ဌာန်းစီးဖြန်းလိုတဲ့ သူတော်စင်ဟာ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ
 ကမ္မဋ္ဌာန်း မစီးဖြန်းမီ ပြုသင့်ပြုထိုက်တဲ့ ပြုဖွယ်ကိစ္စများကို
 ပြုလုပ်ရပါမယ်။ အဲဒီ ရှေးဦးပြုဖွယ်များကိုတော့ မနေ့က
 ဟောခဲ့တဲ့ မေတ္တာဘာဝနာရဲ့ ရှေးဦးပြုဖွယ်အတိုင်း
 ပြုလုပ်ရုံပါပဲ။ ရှေးဦးပြုဖွယ်များ ပြုလုပ်ပြီးပါက ထိုင်နေတဲ့
 မိမိမျက်နှာရဲ့ ရှေ့တည့်တည့်မှာ ဘုရားရှင်ကို စိတ်နဲ့
 အာရုံယူပြီး ပင့်လိုက်ပါ။ ပင့်ပြီးနောက် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့

ချမ်းသာစစ်ကို သိမြင်လိုပါက

၂၅

ထောင်ထောင် မောင်းမောင်းအရပ်တော်၊ အရပ်တော်နဲ့ လိုက်လျောတဲ့ ပြည့်ဖြိုးသော ကိုယ်လုံးတော်၊ ကိုယ်လုံးတော်မှ ပေါ်ထွက်တဲ့အတွက် ကိုယ်ပေါက်လို့ခေါ်ရတဲ့ ဖြူးဖြောင့်သော လက်မောင်းတော် ခြေတော် လက်ချောင်းတော်များနဲ့ လွန်စွာသပ္ပာယ် တင့်တယ်တဲ့ အင်္ဂါကြီးငယ်များ ရွှေအဆင်းလို ဝါဝင်းနေတဲ့အသားတော် ကြည်လင်အေးမြ ဖူးမြော်၍ မဝနိုင်အောင် လှပတင့်တယ် သပ္ပာယ်တော်မူတဲ့ မျက်နှာတော်၊

အဲဒီမျက်နှာတော်မှာ ညိုသင့်ရာအရပ် ညို၍၊ ဖြူသင့်ရာအရပ် ဖြူနေတဲ့ မျက်လုံးတော်အစုံ၊ ခပ်ကော့ကော့ စီရရီပေါက်နေတဲ့ မျက်မွှေးတော်များ၊ သုံးရက်လအရေးကဲ့သို့ ညွတ်ကွေးနေတဲ့ မျက်ခုံးတော်အစုံ၊ ရွှေချွန်းကဲ့သို့ ခပ်မြင့်မြင့် ခပ်ချွန်းချွန်း တင့်တယ်တော်မူတဲ့ နှာတံတော်၊ လက်ယာဘက်နားတော်ရဲ့ အစွန်းမှစပြီး အထက်သို့ တက်သွားတဲ့ အသားပြင်ဟာ နဖူးတော်အပြင်ကို ပြည့်စေလျက် လက်ဝဲနားရဲ့ အစွန်းတိုင်အောင် သင်းကျစ်ပြားနဲ့ ရစ်ပတ်ထားသလို တင့်တယ်တော်မူတဲ့

နဖူးတော်၊ မပြုမပြင်ဘဲ သဘာဝအတိုင်း နီမြန်းနေတဲ့
 နှုတ်ခမ်းတော်၊ နီမြန်းတဲ့ သွားဖုံးတော်၊ ဖြူစင်တဲ့ သွား
 တော်၊ စွယ်တော်၊ ပြည့်ဖြိုးတဲ့အထက်မေး အောက်
 မေးတော်၊ ဖြောင့်စင်းတဲ့ လက်တော် ခြေတော်များ၊
 သွယ်ပျောင်းတဲ့ လက်ချောင်း ခြေချောင်းတော်များ။

လက္ခဏာတော်ကြီး - ‘ ၃၂ ’ပါ။ လက္ခဏာတော်
 ငယ် ‘ ၈၀ ’တို့နှင့် တန်ဆာဆင်ထားတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တော်၊
 လေးအသင်္ချေနဲ့ ကမ္ဘာတစ်သိန်းပြုလုပ်ဆည်းပူးခဲ့တဲ့ ပါရမီ
 တော်များက နောက်ဆုံးအကျိုးပေးရမဲ့ အချိန်ဖြစ်နေလို့မို့
 သူမရ ငါမရ အပြိုင်လုပြီး အကျိုးပေးထားတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်
 တော်၊ လူမက နတ်မမျှ လှပတင့်တယ်သပ္ပာယ်တော်
 မူလွန်းလို့ ဖူးမြော်ကြသူ နတ်လူတို့မှာ ဖူးမြော်၍ မဝအောင်
 သပ္ပာယ်တင့်တယ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်၊ ဖူးမြော်သူတိုင်းရဲ့ စိတ်
 နှလုံးမှာ အေးမြကြည်လင် အပူတွေ ကင်းစင်အောင်
 သပ္ပာယ်တော်မူတဲ့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ ခန္ဓာတော်၊ အဲဒီဗုဒ္ဓ
 မြတ်စွာကို ရပ်တော်မူပုံ အနေနဲ့ဖြစ်စေ၊ ထိုင်တော်မူပုံ
 အနေနဲ့ဖြစ်စေ၊ မိမိမျက်နှာရဲ့ ရှေ့တည့်တည့် သုံးလေးပေ

ချမ်းသာစစ်ကို သိမြင်လိုပါက

၂၇

လောက်အကွာမှာ စိတ်နဲ့ ပထမအာရုံယူပြီး ပင့်ဆောင်
လိုက်ပါ။

စိတ်တော်အရည်အသွေး

ပင့်ဆောင်ပြီးနောက် ဘုရားရှင်ရဲ့ ခန္ဓာတော်
အတွင်းမှာ အရည်အသွေးပြည့်နေတဲ့ စိတ်တော်ကို
ထည့်သွင်းပြီး ဒုတိယ ကြည်ညိုကြရပါမယ်။ ဘုရားရှင်ရဲ့
စိတ်တော်ဟာ အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ် သဗ္ဗညုတဉာဏ် မဟာ
ကရုဏာတော်စတဲ့ အရည်အသွေးများနဲ့ ပြည့်စုံလှပါ
တယ်။

(က) အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ် = ကိလေသာ အားလုံး
ကို သတ်ဖြတ်တတ်တဲ့ရဟန္တာဖြစ်ကြောင်း
ဉာဏ်တော်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

လူမက နတ်မမျှ လှပတင့်တယ် သပ္ပာယ်တော်
မူတဲ့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ ကိန်းဝပ်နေတဲ့
စိတ်ဓာတ်တော်ဟာ ဒီအရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်ကြောင့် လိုချင်
နှစ်သက် တပ်မက်တွယ်တာတတ်တဲ့ တဏှာလောဘ၊

စိတ်ဆိုးစိတ်ပျက်တတ်တဲ့ ဒေါသ၊ အမှန်သဘောကို မသိ
မမြင်နိုင်တဲ့ မောဟ၊ မနာလိုဝန် တို့တတ်တဲ့ဣဿာမစ္ဆရိယ
စတဲ့ ကိလေသာ အညစ်အကြေးကင်းစင်ဝေး၍ ငြိမ်းအေး
တော်မူ သန့်ရှင်းကြည်လင်တော်မူပါတယ်။

(ခ) သဗ္ဗညုတဉာဏ် သိစရာတရားမှန်သမျှကို
အကုန်အစင် သိမြင်တော်မူတဲ့ ဉာဏ်တော်
လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

ဒီသဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်မှာ အစွမ်းသုံးပါး ရှိပါ
တယ်။ အဲဒီသုံးပါးက -

(၁) သိစရာမှန်သမျှ တစမကျန် အကုန်အစင်
သိမြင်နိုင်တဲ့စွမ်းအင်။

(၂) ဟောနည်းမျိုးစုံ ဝေါဟာရအဖုံဖုံတို့ကို
သိစွမ်းနိုင်တဲ့စွမ်းအင်။

မှန်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် ကိုယ်တော်တိုင်
သိအပ်ပြီးသော တရားမြောက်များစွာတို့ကို သူတစ်ပါး
သိအောင် ဟောပြတဲ့အခါမှာ နည်းမျိုးစုံ၊ ဝေါဟာရ
အဖုံဖုံနဲ့ ဟောတော်မူရတာဖြစ်တယ်။ အဲဒီဟောနည်း

ချမ်းသာစစ်ကို သိမြင်လိုပါက

၂၉

မျိုးစုံ၊ ဝေါဟာရအဖုံဖုံတို့ကိုလည်းသိတယ်၊ ဒီလိုသိစွမ်း
နိုင်တာဟာလည်း သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ရဲ့ စွမ်းအင်
တစ်ပါးပါပဲ။

(၃) ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောပြောပြသ ဆိုဆုံးမ
မှ သံသရာဘဝဝဋ်က ကျွတ်လွတ်ထိုက်တဲ့
ဝေနေယျသတ္တဝါတွေရဲ့ ဣန္ဒြေစရိုက်အကြိုက်
မျိုးစုံ အလုံးစုံကို သိနိုင်တဲ့ စွမ်းအင်များပါပဲ။

နည်းနည်းထင်ရှားအောင် ပြောရဦးမယ်။ လောက
မှာ ဝေနေယျသတ္တဝါများစွာရှိတော့ တစ်ယောက်နဲ့
တစ်ယောက် မတူကြဘူး။ တချို့က ရာဂစရိုက်ရှိတယ်
“လောဘကြီးတယ်” တချို့က ဒေါသစရိုက်ရှိတယ် “ဒေါသ
ကြီးတယ်” တချို့က မောဟစရိုက်ရှိတယ် “မောဟကြီး
တယ်” တချို့က သဒ္ဓါစရိုက်ရှိတယ် “ယုံကြည်မှု အားကောင်း
တယ်” တချို့က ပညာစရိုက်ရှိတယ် “ဉာဏ်ကြီးတယ်”
တချို့က ဝိတက်စရိုက်ရှိတယ်၊ “အကြံအစည်များတယ်”
စရိုက်ဟာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မတူသလိုဘဲ ဣန္ဒြေကလည်း
ကွဲပြားကြပါတယ်။ အချို့က သဒ္ဓါန္ဒြေစတဲ့ ဣန္ဒြေများ

နုကြတယ်။ အချို့က ရင့်ကြတယ်။ သတ္တဝါတို့မှာ အလိုဆန္ဒ
 ဟုခေါ်တဲ့ အဇ္ဈာသယ အကြိုက်ကလည်း ခြားနားကြသေး
 တယ်။ စိတ်နေစိတ်ထား တချို့က အောက်တန်းကျကြ
 တယ်။ တချို့က အထက်တန်းကျကြတယ်။ မြတ်စွာ
 ဘုရားဟာ သတ္တဝါတို့ရဲ့ မတူခြားနားတဲ့ ဒီစရိုက်အမျိုးမျိုး
 ကုန္ဒအဖုံဖုံ အဇ္ဈာသယခေါ် အကြိုက်အသွယ်သွယ်တို့
 ကို သိတော်မူတယ်။ ဒီလိုသိတော်မူနိုင်တာဟာလည်း
 သဗ္ဗညုတဇ္ဈောဏ်တော်ရဲ့ စွမ်းအင်တစ်ပါးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။
 ခုပြောခဲ့တဲ့

- (၁) သိစရာတရားမှန်သမျှကို လုံးဝဥသံ့
 အကုန်အစင် သိမြင်နိုင်ခြင်း။
- (၂) သိထားတဲ့တရားကို နည်းမျိုးစုံ ဝေါဟာရ
 အဖုံဖုံနဲ့ ဟောစွမ်းနိုင်ခြင်း။
- (၃) ဝေနေယျများစွာတို့၏ ကုန္ဒစရိုက်
 တို့ကို သိတော်မူခြင်း။

ဒီစွမ်းအင်သုံးပါးနဲ့ပြည့်စုံတဲ့ သဗ္ဗညုတဇ္ဈောဏ်တော်ဟာ
 မြတ်စွာဘုရားရဲ့စိတ်အစဉ်မှာ အမြဲလိုလို ဖြစ်ပေါ် နေပါ
 တယ်။

ချမ်းသာစစ်ကို သိမြင်လိုပါက

၃၁

(ဂ) မဟာကရုဏာတော်

“ကြီးမားသောသနားခြင်း”ကို မဟာကရုဏာလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ သတ္တဝါတွေအပေါ်မှာ သနား ကြင်နာမှုဟာ သူမတူအောင် သနားကြင်နာတော်မူပါ တယ်။ ဘာကြောင့် ဒီလိုပြောရသလဲဆိုရင် ဘုန်းကြီးတို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟာ ဒီပင်္ကရာမြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့ ခြေတော် ရင်းကပဲ အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်ကို ရယူလို့ ရဟန္တာဖြစ်နိုင်၊ သံသရာ ဘဝဝဋ်ကလွတ်နိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ပါ။

ဒါပေမဲ့ အို၊ နာ၊ သေရေး အပါယ်ဘေးတွေနဲ့ ရောထွေး နေရပါလျက်နဲ့ အဲဒီဘေးတွေကို မတွေးမရှု နိုင်ဘဲ မေ့လျော့နေကြတဲ့ သတ္တဝါတွေကို သနားတော် မူလွန်းလို့ လက်ဝယ်ရောက်နေတဲ့ အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ် ကြီးကို စွန့်လွှတ်ပြီး မိမိလည်း ဒီပင်္ကရာဘုရားလို ဝေနေယျ သတ္တဝါတွေကို ကယ်နိုင်တဲ့ ဘုရားတစ်ဆူ ဖြစ်အောင် ကြိုးစားမယ်ဆိုပြီး ပါရမီတော်တွေကို ဖြည့်တော်မူခဲ့ပါ တယ်။ အဲဒီလို ဖြည့်တဲ့အခါမှာ များစွာသောစည်းစိမ် ဥစ္စာတွေ စွန့်ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ နှမြောရကောင်းမှန်း မသိပါဘူး။ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်းစတဲ့ ခြေလက်အင်္ဂါတွေ

စွန့်ရတယ်။ စွန့်ရလည်း နာကျင်လှချည်ရယ်လို့ နှလုံး
မသွင်းရှာပါဘူး အသက်တွေလည်း စွန့်ခဲ့ရတယ်။ စွန့်ရ
ပေမဲ့ ဆင်းရဲတယ်လို့ မအောက်မေ့နိုင်ပါဘူး။ ဘာ
ကြောင့်ပါလဲ ယောဂီတို့ “သတ္တဝါတွေအပေါ်မှာ သနား
ကြင်နာလွန်းတဲ့ မဟာကရုဏာတော်ကြောင့်ပါဘုရား။”
ဘုရားအဖြစ်သို့ရောက်တော့ အဲဒီသနားကြင်နာမှုဟာ
ပိုမိုကြီးမားလာတာပေါ့။ အဲဒီမဟာကရုဏာတော်ဟာ
လည်း ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ စိတ်တော်မှာ အမြဲလိုလို ကိန်းဝပ်
ဖြစ်ပေါ်နေပါတယ်။

အခု ဘုန်းကြီးပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း လူမက နတ်မမျှ
လှပတင့်တယ် သပ္ပာယ်တော်မူတဲ့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ ရုပ်ခန္ဓာ
အတွင်းမှာ --

- (က) အရဟံစတဲ့ ဂုဏ်တော်တွေ
- (ခ) အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်
- (ဂ) သဗ္ဗညုတဉာဏ်
- (ဃ) မဟာကရုဏာတော် --

ဒီဂုဏ်အင်တွေ ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ စိတ်တော်ကို ထည့်
သွင်းအာရုံယူပြီး ပါဠိလို “ဗုဒ္ဓေါ ဗုဒ္ဓေါ” လို့ဖြစ်စေ၊ မြန်မာလို

ချမ်းသာစစ်ကို သိမြင်လိုပါက

၃၃

“ဘုရား၊ ဘုရား” လို့ဖြစ်စေ အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် အမြဲ
ရွတ်ဆို ပွားများနေရပါမယ်။

ဣရိယာပုထ်လေးပါးလုံး ပွားများနည်း

ပွားများတဲ့အခါ ထိုင်ပွားများ စင်္ကြံလျှောက်ပွား
ရပ်ပွား လဲလျောင်းပွား ဣရိယာပုထ်(၄)မျိုးလုံးနဲ့ ပွား
များရမယ်။ ထိုင်ရင်လည်း “ဗုဒ္ဓေါ ဗုဒ္ဓေါ” စင်္ကြံလျှောက်တဲ့
အခါမှာဖြစ်စေ၊ ဒါမှမဟုတ် ဟိုနားဒီနား သွားတဲ့အခါ
ဖြစ်စေ၊ သွားနေတဲ့အခါလည်း “ဗုဒ္ဓေါ ဗုဒ္ဓေါ” သွားရတာ
ညောင်းလို့ ရပ်ပြန်လည်း ရပ်နေရင်း “ဗုဒ္ဓေါ ဗုဒ္ဓေါ ၊”
အိပ်ယာပေါ် လဲလျောင်းနေလည်း “ဗုဒ္ဓေါ ဗုဒ္ဓေါ”
အိပ်ချိန်ရောက်လို့ အိပ်ပြန်လည်း အိပ်မပျော်သေးရင်
“ဗုဒ္ဓေါ ဗုဒ္ဓေါ” အိမ်မှုကိစ္စ၊ ရုံးကိစ္စ၊ အရောင်းအဝယ်ကိစ္စ၊
ဟိုကိစ္စ၊ ဒီကိစ္စတွေ လုပ်ကိုင်နေရင်းလည်း “ဗုဒ္ဓေါ ဗုဒ္ဓေါ”
ထမင်းစားနေလည်း “ဗုဒ္ဓေါ ဗုဒ္ဓေါ” ရေသောက်နေရင်း
လည်း “ဗုဒ္ဓေါ ဗုဒ္ဓေါ ၊” မုန့်စားနေရင်းလည်း “ဗုဒ္ဓေါ
ဗုဒ္ဓေါ” မျက်နှာသစ်၊ သွားတိုက်၊ လက်ဆေး၊ အဝတ်အစား

လဲတဲ့အခါလည်း “ဗုဒ္ဓေါ ဗုဒ္ဓေါ” စက်ဘီးစီး ကားစီး
ရထားစီး လေယာဉ်စီးရင်းလည်း “ဗုဒ္ဓေါ ဗုဒ္ဓေါ” လို့ပွားများ
နေရမယ်။ စိတ်ကလေးနဲ့ ရွတ်ပြီးပွားနေရမယ်။ တစ်ခါ
တလေ နှုတ်နဲ့လည်း ရွတ်ဆိုပွားများနိုင်တယ်။

ဗုဒ္ဓါနုဿတိပွားခြင်း၏ အကျိုး

အခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း နေ့ရောညပါ အခါခပ်သိမ်း
“ဗုဒ္ဓေါ ဗုဒ္ဓေါ”နဲ့ မြတ်စွာဘုရားကို အမှတ်သတိရပြီး နေရ
မယ်၊ ဒီအခါ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ ဘုရားသီတင်းသုံးတဲ့
ကျောင်းတော်ကြီးလိုဖြစ်နေလို့ မိမိဟာ လူ့နတ်ဦးခိုက်
ပူဇော်ထိုက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်နေတယ်။ သိုက်သိုက်ဝန်းဝန်း
ပူဇော်လည်း ပူဇော်လာကြတယ်။

ဒါကြောင့်လည်း ဗုဒ္ဓါနုဿတိဘာဝနာ အမြဲပွားတဲ့
လူတွေမှာ ပစ္စည်းဥစ္စာပေါများကြ၊ ဘုန်းကြီးတွေမှာ
ဘုန်းကြီးကြတာပေါ့။ လိုရာ တတိုင်း ရရှိနေကြတာပေါ့။
ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကို အမြဲတစေ အမှတ်သတိရနေတာ့ မိမိ
စိတ်မှာ ရာဂ ဒေါသစတဲ့ ကိလေသာ အညစ်အကြေး
စိတ်ယုတ် စိတ်ပုပ်တွေ ဖြစ်ခွင့်မသာဘဲ မိမိစိတ်ဟာ

ချမ်းသာစစ်ကို သိမြင်လိုပါက

၃၅

ကြည်လင်အေးမြလာတယ်။ ဝမ်းသာမှုပီတိများလည်း
 ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ငြိမ်းအေးလာတယ်။
 ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကို သတိရနေတော့ သတိအားလည်း သိပ်
 ကောင်းလာတယ်။ အသက်ကြီးပေမဲ့ သတိလစ်တာ
 သူငယ်ပြန်တာမျိုး မဖြစ်တော့ပါဘူး။ စာကျက်ဉာဏ်
 တွေးခေါ်ဉာဏ်စတဲ့ ဉာဏ်ပညာလည်း ကောင်းလာတယ်။
 ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကိုလည်း သိပ်ကြည်ညို လေးစားလာတယ်။

ဒါကြောင့် မကောင်းမှုပြုလုပ်ရမှာ ရှက်ကြောက်
 လာတယ်။ ကောင်းမှုကုသိုလ်ကို သိပ်ပြုချင်လာတယ်။
 ကြောက်စရာလန့်စရာ၊ အာရုံတွေနဲ့ကြုံလာလည်း မ
 ကြောက်လန့်တော့ဘူး။ ဘေးအန္တရာယ် အသွယ်သွယ်
 လည်း ကင်းစင်လွင့်ပျောက်ကုန်တယ်။ အရာရာမှာသည်း
 ခံလိုတဲ့စိတ်တွေ အားကောင်းလာပြီး အစစအရာရာ
 သည်းခံနိုင်လာတယ်။ သေကြစို့ဆိုတော့လည်း တွေဝေ
 မိန်းမောခြင်းကင်းလို့ တည်ငြိမ်အေးဆေးစွာ သေရတယ်။
 သေပြီးနောက်လည်း လူ့ပြည် နတ်ပြည်တွေချည်း ဖြစ်
 ရတယ်။ ဗုဒ္ဓါနုဿတိပွားလို့ နတ်ပြည်ရောက်ကြတဲ့

ပုဂ္ဂိုလ်တွေ မရေမတွက်နိုင်အောင် များပြားကြောင်းလည်း ကျမ်းဂန်မှာ ဖွင့်ပြထားပါတယ်။

ဒီလိုအကျိုးတရားတွေဟာ ဗုဒ္ဓါနုဿတိဘာဝနာ အင်အားကောင်းကောင်း ဖြစ်လာလေလေ ပိုမိုများပြားစွာ ရရှိလေလေဖြစ်ပါတယ်။ ဘုရားကိုအာရုံပြုလို့ ဝမ်းသာမှု လေးတစ်ချက် မိမိစိတ်မှာ ဖြစ်လိုက်ရင်ပဲ တစ်ကမ္ဘာလုံးကို စိုးပိုင်တဲ့ စကြာဝတေးမင်း ဖြစ်ရတာထက် မြတ်သတဲ့။

ဖြစ်နိုင်ပါလျှင် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကို အမှတ်ရမှုသတိ၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ ပုံတော်နှင့် ဂုဏ်တော်များအပေါ် တည်ငြိမ်မှု သမာဓိ၊ ကြည်နူးဝမ်းသာမှု ပီတိ၊ ချမ်းသာမှု သုခနဲ့ ငြိမ်းအေးမှု ပဿဒ္ဓိစတဲ့ သဘောတရားတွေကို အမှတ်ရတယ်၊ ဝမ်းသာတယ်၊ ချမ်းသာတယ်စသည်ဖြင့် ဝိပဿနာတင်ပြီး ရှုသိလိုက်ပါ။ ဝိပဿနာတင်ပြီး ရှုမှတ်ပါက ဝိပဿနာ ဉာဏ်၊ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ရလို့မို့ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်တိုင်အောင် ရောက်စေရစေ နိုင်ပါ လိမ့်မည်။ ရောက်သွား ရသွားတော်မူကြတဲ့ သူတော်စင် တွေလည်း များလှပါပြီ။

တစ်ချိန်က ဖုဿဒေဝမထေရ်တစ်ပါးဟာ ဘုရားရင်ပြင်တော်ကို တံမြက်စည်းလှည်းပြီး ဘုရားအာရုံပြုသတဲ့၊ ဒီအခါ မာရ်နတ်ကလာပြီး သမာဓိဖျက်သတဲ့၊ နောက်တော့ မထေရ်က မာရ်နတ်လို့သိသွားတယ်။ ဒါနဲ့ မာရ်နတ်ကို မထေရ်က “အသင်မာရ်နတ် အသင်ဟာ ဘုရားရှင်ကို ဖူးမြော်ဖူးတယ်လို့ တို့များသိရတယ်။ တန်ခိုးလည်းကြီးတယ်လို့ ကြားဖူးတယ်။ ဒါကြောင့် ငါ့ကို ဘုရားရှင်ပုံ ဖန်ဆင်းပြပါ” လို့မေတ္တာရပ်ခံတယ်။

ဒီတော့ မာရ်နတ်က လုံးဝဥသုံတူအောင်တော့ မဖန်ဆင်းနိုင်ပါဘူး။ အတုလောက်ပဲဖန်ဆင်း ပေးနိုင်ပါမယ်။ ဒီလိုဆိုလည်း စွမ်းနိုင်သလောက် ဖန်ဆင်းပြပါလို့ ပြောသတဲ့။ ဒါနဲ့ မာရ်နတ်က အစွမ်းကုန်ကြိုးစားပြီး ဖန်ဆင်းပေးပါသတဲ့။ ဒီအခါ မထေရ်မြတ်က စဉ်းစားသတဲ့ လောဘ ဒေါသစတဲ့ ကိလေသာတွေ အပြည့်ရှိတဲ့မာရ်နတ် ဖန်ဆင်းတဲ့ ပုံတုဘုရားတောင် ဒီလောက် ကြည်ညိုစရာ သပ္ပာယ်တယ်ဆိုရင် ကိလေသာတွေ လုံးဝကင်းစင်တဲ့ သက်တော်ထင်ရှား ဘုရားရှင်သာဆိုရင် ဘယ်လောက်

များ ကြည်ညိုစရာ ကောင်းလိုက်မလဲနော်လို့တွေးပြီး သက်တော်ထင်ရှား ဘုရားအထိ အာရုံပြုမိသတဲ့။ ဒီအခါ မထေရ်မြတ်စိတ်မှာ ပီတိတွေဖြစ်ပေါ်လာလို့ အဲဒီပီတိကို ဝမ်းသာတယ်၊ ဝမ်းသာတယ်လို့ ဝိပဿနာရှုလိုက်တာ ရဟန္တာဖြစ်သွားပါသတဲ့။

မဟာဂန္ဓာရုံ ဆရာတော်ဘုရားကြီးနှင့် ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ဘာဝနာ

အမရပူရ ကျမ်းပြုအကျော် မဟာဂန္ဓာရုံဆရာ တော်ဘုရားဟုပြောပါက မြန်မာနိုင်ငံသာမက တစ်ကမ္ဘာ လုံးကပင် သိကြပါတယ်။ ဆရာတော်ဘုရားကြီးဟာ ကိုယ်တိုင်ကလည်း ဒီဗုဒ္ဓါနုဿတိဘာဝနာကို ပွားများ တယ်။ တပည့်ရဟန်း ရှင် လူ ဖိုးသူတော်တို့ကိုလည်း နေ့စဉ်လိုလို ဗုဒ္ဓါနုဿတိဘာဝနာ ပွားကြရန် တိုက်တွန်း လေ့ရှိတယ်။ ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ ဗုဒ္ဓါနုဿတိဘာဝနာ ပွားများအားထုတ်ခြင်းဟာ တကယ့်သက်တော်ထင်ရှား မြတ်စွာဘုရားကို အာရုံယူပြီး ပွားများအားထုတ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ချမ်းသာစစ်ကို သိမြင်လိုပါက

၃၉

ဘာကြောင့် ပြောနိုင်ပါသလဲမေးခဲ့ရင် တစ်ခုသော အရုဏ်ဦးပိုင်းမှာ ဆရာတော်ဘုရားကြီးဟာ မိမိနေထိုင် သီတင်းသုံးရာဖြစ်တဲ့ ကျောင်းဆောင်လေးရဲ့ အရှေ့ဘက် ဝရန်တာစင်္ကြံမှာ သင်္ကန်းကို လက်ကန်တော့တင်ပြီး မတ်တပ်ရပ် လက်အုပ်ချီ၍ အရှေ့ဘက် မျက်နှာမူကာ ဘုရားအာရုံပြုနေပါသတဲ့။

ဒီအချိန်မှာ ဗန်းမောက်က ကိုရင်ကြီးကလည်း သူပြုနေကျ နေ့စဉ်ဝေယျာဝစ္စကို သွားရောက်ပြုလုပ်သ တဲ့။ ဒီတော့ ဗန်းမောက်ကိုရင်ကြီးက ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ဘာဝနာပွားများနေတဲ့ ဆရာတော်ကြီးကို ဖူးမြင်လိုက်ရ ပါသတဲ့။ ဒါနဲ့ အရုဏ်ဆွမ်းစားအပြီး ဩဝါဒပေးချိန် ကျတော့ ဆရာတော်ဘုရားကြီးက ဗန်းမောက်ကိုရင်ကြီး ကို “ဗန်းမောက်ကြီး မနက်စောက် ဘုန်းကြီးကျောင်းပေါ် ဝေယျာဝစ္စလည်း လာမလုပ်ပါလား” လို့မေးတယ်။ မေး တော့ “လာပါတယ်ဘုရား” လို့ဖြေရာ “ဘုန်းကြီး မမြင် လိုက်ပါဘူး” ဘယ်အချိန်က လာသလဲ။” “ဆရာတော် ကျောက်တော်ကြီးဘုရားကို လက်အုပ်ချီ ကြည်ညိုနေတဲ့ အချိန်က လာတာပါဘုရား” လို့ လျှောက်တယ်။

“ကျောက်တော်ကြီးဘုရားဆိုတာ ဆရာတော်
 ဘုရားကြီး သီတင်းသုံးတော်မူရာ ကျောင်းလေးရဲ့ အရှေ့
 အရပ် တောင်သမန်အင်းရဲ့ တစ်ဘက်ကမ်းခြေမှာရှိတယ်”
 ဒီလိုလျှောက်တော့ ဆရာတော်ဘုရားကြီးက“ ငါတော့
 ဒုက္ခပါပဲ၊ ဘယ်က ကျောက်တော်ကြီးဘုရားကို လက်
 အုပ်ချီ ကြည်ညိုနေတာ ဟုတ်ရမလဲ။ ဘုန်းကြီးကလေ
 ဘုရားအာရုံပြု ကြည်ညိုတဲ့အခါ ဘယ်တာမှ ရုပ်ပွား
 ဆင်းတုတော်လောက်၊ စေတီပုထိုးလောက်တင် အာရုံပြု
 ကြည်ညိုတာ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီ ရုပ်ပွားတော်မှ တစ်ဆင့်
 ဟိန္ဒစ်ပေါင်း (၂၅၀၀)ကျော်အချိန်က သာဝတ္ထိ ရာဇဂြိုဟ်
 စတဲ့ မြို့ရွာတွေမှာ သီတင်းသုံး နေထိုင်တော်မူတဲ့ သက်
 တော်ထင်ရှား တကယ့်မြတ်စွာဘုရားအထိ အာရုံယူပြီး
 ပွားများတာပါ ဗန်းမောက်ရယ်။ ဘုန်းကြီးရဲ့စိတ်က
 အမြဲတမ်းသာဝတ္ထိ ရာဇဂြိုဟ်စတဲ့မြို့တွေမှာ ရောက်နေ
 တယ်”လို့မိန့်ပြီး ဩဝါဒတရား ဆက်လက်ဟောပါတယ်။

ကိုရင်တို့၊ ဦးပဉ္စင်းတို့ ဗုဒ္ဓါနုဿတိဘာဝနာကို
 နေ့စဉ်ပွားကြ၊ သတိရတိုင်းပွားများကြ၊ အချိန်ရတိုင်း

ပွားကြ ၊ ဘုန်းကြီးကတော့ အမြဲပွားများတယ်။ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ
 ဘာဝနာပွားများမှ သဒ္ဓါတရားဖြစ်ပွားလာတာ။ ဒီတော့မှ
 သာသနာကို တကယ်ကြည်ညိုတယ်။ ကြည်ညိုမှလည်း
 အကျင့်ကို ရှိသေလေးစား ကောင်းမွန်စွာကျင့်တယ်။
 သာသနာ့တာဝန် အားသွန်ခွန်စိုက် ထမ်းဆောင်တယ်။
 သာသနာ့ပြု လုပ်ငန်းတွေလည်း အောင်မြင်တယ်။ ပွားတဲ့
 အခါမှာတော့ သက်တော်ထင်ရှား မြတ်စွာဘုရားအထိ
 အာရုံယူပွားများကြပါ စသည်ဖြင့် ဗုဒ္ဓါနုဿတိဘာဝနာ
 ပွားများကြရန်ပဲ တိုက်တွန်းသြဝါဒ မိန့်ကြားတော်မူ
 ပါတယ်။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်ဘုရား
 ကြီးက အမြဲလိုလို ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကို သတိရ၊ သတိရတိုင်း
 လည်း လက်အုပ်ချီ လက်အုပ်ချီပြီး “ဗုဒ္ဓေါ ဗုဒ္ဓေါ”လို့
 ရွတ်ဆို ပွားများလေ့ရှိပါတယ်။ တစ်ခါတလေကျတော့
 နှုတ်ကမရွတ်ဘဲ စိတ်ထဲကပဲ ရွတ်ဆိုပွားများလေ့ရှိပါ
 တယ်။ ဗုဒ္ဓနဲ့စပ်ရာ အကြောင်းအရာများကို ပြောဟော
 ရင် အားပါးတရ ပြောလေ့ရှိတယ်။ ပြောရင်း ပီတိတွေ

ဖြစ်လို့ အသံတော်ပါပျောက်ပြီး ဆက်မပြောနိုင်တဲ့ အခါ မျိုးတွေလည်း မကြာခဏ တွေ့ကြုံရပါတယ်။

ဒီလို ဗုဒ္ဓါနုဿတိဘာဝနာနဲ့ ဆရာတော်ကြီးရဲ့ စိတ်တော်ကို အမြဲထုံမွမ်းလေ့ရှိတယ်။ ထုံမွန်းလာတာ အချိန်ကြာလာသည့်အလျောက် သာသနာကို အသက် တမျှ ကြည်ညိုတယ်။ စောင့်ရှောက်တယ်။ ဆရာတော် ဘုရားကြီး ပြုတဲ့သာသနာဟာ မြန်မာမဆန် ကမ္ဘာတိုင် အောင် ပျံ့နှံ့ခဲ့ပါတယ်။ ပစ္စည်းလေးပါး လာဘ်လာဘများ လည်း တစ်နေ့တခြားပေါများလာ အခြံအရံ ပရိသတ်တွေ လည်း တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ပိုမိုများပြားလာ နာမည် တော်လည်း ပိုမိုကြီးမားလာပါတယ်။ ဒီကောင်းကျိုး ချမ်းသာအဖြာဖြာဟာ ဗုဒ္ဓါနုဿတိဘာဝနာ ပွားများလို့မို့ ရလာတဲ့ အကျိုးတရားများပဲ ဖြစ်စရာရှိပါတယ်။

ဗုဒ္ဓါနုဿတိဘာဝနာပွားများလို့မို့ ကြီးပွားချမ်းသာ နေကြတဲ့ အခြားအခြားဆရာတော် သံဃာတော်များနဲ့ လူသူတော်စင်များလည်း မြောက်မြားစွာရှိမှာပါပဲ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ယောဂီသူတော်စင်များလည်း ဗုဒ္ဓါနုဿတိ

ချမ်းသာစစ်ကို သိမြင်လိုပါက

၄၃

ဘာဝနာကို ပွားများသင့်ပါတယ်။ ပွားများအားထုတ်ကြပါ။ ဒီလိုပွားသင့်တယ်ဆိုတာ ဝိပဿနာမပွားမီ ရှေးဦးပြုဖွယ် အနေနဲ့လည်း ငါးမိနစ်လောက် ပွားများသင့်ပါတယ်။

“ဝိပဿနာပွားများအားထုတ်နေခိုက်မှာ ရှုချင်မှတ်ချင်စိတ်တွေ လျော့နည်းလာတဲ့အခါနဲ့ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် စိတ်တွေညစ်၊ စိတ်တွေရှုပ်၊ စိတ်တွေပူလောင်နေလို့ တရားရှုမှတ် မကောင်းတဲ့အခါမှာလည်း ဗုဒ္ဓါနုဿတိဘာဝနာကို ပွားများသင့်ပါတယ်။ မိမိစိတ်အေးချမ်းကြည်နူးလာသည်အထိ ပွားများလိုက်ပါ။ စိတ်အေးချမ်းကြည်နူးလာမှပဲ ဝိပဿနာကို ပြန်ရှုမှတ် ရပါမယ်။”

ဗုဒ္ဓါနုဿတိဘာဝနာပွားလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပီတိစသည် ကိုလည်း ဝိပဿနာရှုကြပါ။ ရှုမှတ်ပွားများကြလို့မို့ ဝိပဿနာဉာဏ် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်အထိ ရောက်နိုင်ကြပါစေ။ နိဗ္ဗာန်မရောက်ခင် သံသရာကျင်လည် ရစဉ်မှာလည်း အသက်ရှည်ခြင်း အဆင်းလှခြင်း တန်ခိုးကြီးခြင်း ပစ္စည်းဥစ္စာပေါများခြင်း အစစရာရာ

အဆင်ပြေခြင်းစတဲ့ လောကီချမ်းသာများနဲ့လည်း ပြည့်စုံ
 ကြပါစေဟု ဆုမွန်ကောင်းတောင်းလျက် ကျေးဇူးတော်ရှင်
 မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်ဘုရားကြီး လက်အုပ်ချီ ရွတ်ဖတ်
 ပူဇော်နေကျ ဗုဒ္ဓရဲ့ဂုဏ်တော်ဖွဲ့ လင်္ကာများကို လိုက်ဆို
 ကြပြီး တရားသိမ်းကြရအောင် လိုက်ဆိုကြပါ။

ဗုဒ္ဓဘွဲ့တော် ရထိုက်သောပုဂ္ဂိုလ်

လက္ခဏာတော်ကြီးငယ် အသွယ်သွယ်ဖြင့်၊
 သပ္ပာယ်လှစွာ ကိုယ်အင်္ဂါဝယ်၊ ပါရမီတော်အဟုန် ကိုယ်လုံး
 ခြုံ၍၊ မွမ်းထုံသင်းကြူ သယံဇ္ဈဟု၊ ဉာဏ်တူကင်းလတ်
 အရဟတ်ဖြင့်၊ သတ်ဖြတ်ခပင်း ကိလေရှင်းသား၊ ဉာဏ်ရင်း
 မဟာ ကရုဏာနှင့်၊ သမ္မာသမ္ဗောဓိအစရှိလတ် ဉာဏ်
 တော်မြတ်၏၊ ကိန်းဝပ်စံပျော် ခန္ဓာပေါ်ဝယ်၊ ဘွဲ့တော်ဗုဒ္ဓ
 တင်ပါရသည်၊ လောကထွတ်ထား မြတ်ဘုရား။

ချမ်းသာစစ်ကို သိမြင်လိုပါက

၄၅

သဗ္ဗညုဉာဏ်တော်၏ အစွမ်း

- (၁) သိရန်မှန်က မကျန်ရအောင်၊ လုံးဝစုံလင်အကုန်မြင်
သဗ္ဗညုဉာဏ်တော် အစွမ်းတည်း။
- (၂) သိသည့်တရား များအပြား၌ , ဟောထားစဖွယ်
နည်းသွယ်သွယ်ကို , ခြယ်လှယ်စုံလင်အကုန်မြင်
သဗ္ဗညုဉာဏ်တော်အစွမ်းတည်း။
- (၃) ကျွတ်ထိုက်ကြပေ များဝေနေ၏ , ဣန္ဒြေစရိုက်
သူ့အကြိုက်ကို , နှိုက်ခွတ်စုံလင် အကုန်မြင် , သဗ္ဗညု
ဉာဏ်တော်အစွမ်းတည်း။
- (၄) ဉာဏ်တော်စွမ်းပကား ဤသုံးပါးကြောင့် , အများ
ဝေနေ ကျွတ်လွတ်စေဖို့ , မနေမနား သက်တော်
အားဖြင့် , ကြီးမားလေဘိ ရှစ်ဆယ်ပြည့်၍ , ပရိနိဗ္ဗာန်
စံသည့်တိုင်အောင် သယ်ယူဆောင် , ဘုန်းခေါင်
ငါတို့ဘုရားတည်း။

ဒီနဲဒွဲတော် ရဲထိုက်သောပုဂ္ဂိုလ်

ဘုန်းတော်ထိန်လျှမ်း ကျွန်ထိပ်ပန်းကား၊ အစွမ်း
နှိမ်နင်း နယ်ပယ်တွင်းမှ , လွတ်ကင်းထွက်ငြား မာရ်နတ်
သားတည်း။ ထပ်ပွားအသစ် မဖြစ်နိုင်စေ , ကိလေဘိသင်
မာရ်နှစ်အင်လောင်း , အကြောင်းသမုဒယ ပယ်ချပိုင်ပိုင်,
သိနိုင်သမှု ခန့်-မစွဲဟု , နှစ်ခုမာရ်နှင့် ပေါင်းငါးအင်ကို,
ပင်ဗောဓိမင်း အောင်မြေတွင်း၌ , မကြွင်းကုန်စင်
အောင်ပွဲယဉ်သည်, မြတ်ရှင်ဇိန ဘွဲ့တော်ဘုရား။

သာဓု သာဓု သာဓု ။

သတ္တဝါမှန်သရွေ့ တရားတွေ့ ချမ်းမြေ့သာယာ ရှိပါစေ။

ချမ်းသာစစ်ကို သိမြင်လိုပါက

၄၇

ဝိပဿနာ ဘာ ဝနာ

ချမ်းသာစစ်ကို သိမြင်လိုပါက

၄၉

ဝိပဿနာဘာဝနာ

ဒီနေ့ ခရစ်နှစ် ၂၀၀၀ပြည့်နှစ်၊ဧပြီလ(၁၁) ရက်၊
 တနင်္ဂနွေနေ့။ ရန်ကုန်တိုင်း ရွှေနံ့သာကျေးရွာအုပ်စု၊
 လေးဒေါင့်ကန်ရပ်ရှိ ချမ်းမြေ့မြိုင်ကျောင်းတိုက်အတွင်း
 ပထမအကြိမ် ဆင်ယင်ကျင်းပအပ်သော ချမ်းမြေ့ဝိပဿနာ
 (၁၀)ရက် တရားစခန်းပွဲမှာ ရဟန်းရှင်လူ ယောဂီအပေါင်း
 သူတော်ကောင်းတို့ကို ရယူလို့ အလွယ်ကူဆုံးကုသိုလ်ကို
 ဟောရမှာပဲ။ အဲဒီကုသိုလ်ကို သိကြရဲ့လား ယောဂီတို့။
 “ဒါနကုသိုလ်ပါဘုရား။”

အများကတော့ ဒီလိုပဲ သဘောပေါက်နားလည်
 ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီဒါနကုသိုလ်ထက် ရယူလို့ လွယ်တဲ့
 ကုသိုလ်ရှိပါသေးတယ်။ ဘာကုသိုလ်လဲမေးရင် အဲဒါ
 ယောဂီတို့ အခုအားထုတ်နေတဲ့ ဝိပဿနာကုသိုလ်ပဲ။
 ဝိပဿနာကုသိုလ်က ပိုပြီးရယူလို့ လွယ်ကူပါတယ်။
 ဝိပဿနာကုသိုလ်က သတိဖြစ်တဲ့ အချိန်ရတာပဲ။
 ယောဂီတို့ နေ့စဉ် ထမင်းမစားဘူးလား။ “စားပါဘုရား။”

မုန့်ရောမစားဘူးလား။ “စားပါဘုရား။” အဲဒီလို စားတဲ့ အခါ စားနေခိုက်၊ သတိရရင် ရတဲ့အချိန် စားတယ် စားတယ်လို့ ရှုလိုက် စားမှုဝါးမှုကို သတိလေး ကပ်ပေး လိုက်ရင် ကုသိုလ်ရတယ်။

ရေရောမသောက်ဘူးလား။ “သောက်ပါဘုရား။” ကော်ဖီရောမသောက်ဘူးလား။ “သောက်ပါဘုရား။” ရေပဲ သောက်သောက် ကော်ဖီပဲ သောက်သောက် သောက်ခိုက် သတိရရင် သောက်တယ်၊ သောက်တယ်လို့ ရှုလိုက် သတိလေး ကပ်ပေးလိုက်ပါ။ ဝိပဿနာကုသိုလ် ဖြစ်ပါ တယ်။ မျက်နှာသစ်တဲ့အခါ သတိရရင် မျက်နှာသစ်တယ် လို့ ရှုသိလိုက်ရင် ကုသိုလ်ရသွားပြီ။ ထိုင်ခိုက်၊ ထခိုက်၊ သွားခိုက်၊ အိပ်ခိုက် သတိရလည်း အဲဒီအခိုက် ရှုလိုက် သတိကပ်လိုက်ရင် ကုသိုလ်ရတော့တာပဲ။ ကားစီးခိုက် ရထားစီးခိုက်၊ လေယာဉ်စီးခိုက်၊ စက်ဘီးစီးခိုက်၊ ရုံးကိစ္စ၊ အိမ်ကိစ္စ၊ အရောင်းအဝယ်ကိစ္စ ပြုလုပ်ခိုက် သတိရလည်း ခန္ဓာမှာ သတိလေးကပ်လိုက်ရင် ကုသိုလ်ရတာပဲ။ ရေအိမ် သုံးခိုက်သတိရ ရတဲ့အခိုက် ရှုသိလိုက်ရင် ဝိပဿနာ ကုသိုလ်ဟာ ရတာပဲ။ ရယူလို့ မလွယ်ဘူးလား ယောဂီတို့။ “လွယ်ပါဘုရား ။”

ချမ်းသာစစ်ကို သိမြင်လိုပါက

၅၁

အကျိုးလည်းကြီး

အကျိုးကော မကြီးမားဘူးလား “ကြီးမားပါ
ဘုရား။” အကျိုးကြီးမားပုံပြောရရင် ဝိပဿနာတရား
အားထုတ်ရင် လိုချင်မှုတွေ စိတ်ဆိုးစိတ်ညစ်မှုတွေ၊
စိုးရိမ်မှု၊ ပူဆွေးမှုတွေ၊ ငိုကြွေးမှုတွေ ကင်းဝေးတယ်။
စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ချမ်းသာစွာ နေရတယ်။ မဂ်ဖိုလ်
နိဗ္ဗာန်အထိလည်း ရောက်စေနိုင်လို့ အိုဘေး၊ နာဘေး၊
သေဘေးကလည်း လွန်မြောက်စေနိုင်တဲ့ ကုသိုလ်တရား
ဖြစ်ပါတယ်။ သိပ်အကျိုးကြီးမားပါတယ်။ အဲဒီ ဝိပဿနာ
ကုသိုလ်တရားကို ဘုန်းကြီးဟောပါမယ်။ ဒီတရားစခန်း
စတင်ဖွင့်တဲ့ ဧပြီလ(၇)ရက်နေ့ ညကလည်း ချမ်းမြေ့ဆရာ
တော်ဘုရားကြီးက ဟောကြားတော်မူသွားပါတယ်။

ဘုန်းကြီးကတော့ ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့
သတိပဋ္ဌာန် ဆောင်ပုဒ်လင်္ကာများကို ရွတ်ဆိုပြီး အဲဒီ
လင်္ကာများအတိုင်း အဓိပ္ပါယ်ပြောပြီး ဟောပေးပါမယ်။
ဒါမှလည်း ယောဂီတို့ သဘောပေါက်နားလည်လွယ်နိုင်
မယ်။ အဲဒီ ဆောင်ပုဒ်လေးတွေကို လိုက်ဆိုကြပါ . . .

ဘာဝနာကို အားထုတ်လို ဒီလိုပြုပါလေ။
 တောတောင်အရိပ် သစ်ပင်ရိပ် တိတ်ဆိတ်ရာမှာနေ။
 တင်ပျဉ်ခွေကာ ခါးဖြောင့်ကာ ငြိမ်စွာထိုင်ပါလေ။
 မလှုပ်မရှား ကျောက်ရုပ်လား ခေါင်းထားတည့်မတ်စေ။
 မျက်စိမှိတ်လျက် လက်နှစ်ဖက် ရင်ခွင်ထက်မှာထားပါ
 လေ။

ဒီလင်္ကာများရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကိုတော့ မေတ္တာ
 ဘာဝနာရဲ့ ပရိကံပိုင်းမှာ ပြောခဲ့ပါပြီ။ ယခု ဝိပဿနာကို
 စတင်)အားထုတ်ကြမှာဖြစ်တော့ ပုံမှာပြထားတဲ့အတိုင်း

(က) တင်ပျဉ်ခွေ (အမျိုးသားထိုင်) ဖြစ်စေ၊ ကျုံ့ကျုံ့
 (အမျိုးသမီးထိုင်) ဖြစ်စေထိုင်ပါ။ ခါးကို ဖြောင့်
 ဖြောင့်မတ်မတ်နဲ့ ခေါင်းကို တည့်တည့်ထားပါ။

(ခ) ခါးကိုကွေးပြီးလည်းမထိုင်ရ။

(ဂ) ခေါင်းစောင်းပြီးလည်းမထိုင်ရ။

(ဃ) ရှေ့ကိုလည်းမငိုက်။

(င) နောက်ကိုလည်းမလန်ပါစေနဲ့။

(စ) လက်နှစ်ဖက်ကို ပေါင်ပေါ်ထောက်ထားပြီး ခန္ဓာ

ချမ်းသာစစ်ကို သိမြင်လိုပါက

၅၃

ကိုယ်တစ်ခုလုံးက ထောက်ထားတဲ့ လက်အပေါ်
ဖိလည်းမထိုင်ရ။ ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း တောင့်တင်း မနေ
စေဘဲ အလိုက်သင့် လျော့ချထားပါ။ အဝတ်အထည်
များလည်း တင်းကျပ်မနေစေဘဲ ချောင်ချောင်ချိချိ
ရှိပါစေ။ အဲဒီနောက် လက်နှစ်ဖက်ကို ရင်ခွင်ထက်မှာ
ဘယ်ဘက်လက်က အောက်က ညာဘက်လက်က
အပေါ်က လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်စလုံး ပက်လက်လှန်ပြီး
ထပ်ထားပါ။ မျက်စိကို အလိုက်သင့်ကလေးမှိတ်ပါ။
ဝိပဿနာတရားအားထုတ်စဉ် သတ်မှတ်ချိန် တစ်ထိုင်
အတွင်း မျက်စိကို လုံးဝမဖွင့်ပါနဲ့။ သတ်မှတ်ချိန်
ပြည့်မှသာ မျက်စိဖွင့်ရပါမယ်။

ထိုင်ပြီးတရားရှုမှတ်ပုံ

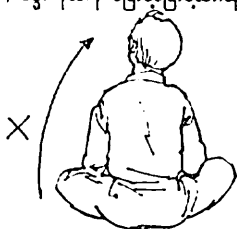
ထိုင်ပြီးတရားရှုမှတ်ပုံ



(၁) ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြောင်ဖြောင့်ထားထိုင်ပါ။



(၂) ခါးကြိုးကွေး မထိုင်ပါနဲ့။



(၃) ခေါင်းစောင်းပြီး မထိုင်ပါနဲ့။



(၄) ခေါင်းငိုက်ပြီး မထိုင်ပါနဲ့။



(၅) ခေါင်းနောက်လန်ပြီး မထိုင်ပါနဲ့။



(၆) လက်နှစ်ထက်ကို အခင်းအရာထောက်၍ ခန္ဓာကိုယ်ကထောက်ထားတဲ့လက်ပေါ်၌မထိုင်ပါနဲ့။

ချမ်းသာစစ်ကို သိမြင်လိုပါက

၅၅

သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာ ဘာကိုခေါ်ပါသလဲ

ယောဂီတို့ လိုက်ဆိုကြပါ။ “ရှုစရာ၌ စိတ်ကိုစိုက်
ဦးတိုက်ထားပါလေ။” ဒီလင်္ကာလေးရဲ့ ဆိုလိုရင်းက သတိ
ဦးစီးတဲ့ မိမိရဲ့စိတ်ကလေးကို ရှုစရာအာရုံ ချက်တိုက်
ဝမ်းဗိုက်ပေါ်မှာ ဦးတည်ပြီးပို့လိုက် တင်လိုက်ပါတဲ့။
ဒီစကားလေးဟာ သတိပဋ္ဌာန်ရဲ့အဓိပ္ပါယ်ကို တိုတိုကျဉ်း
ကျဉ်းနဲ့ လိုရင်းကို ပြောပြလိုက်တာပါ။

ဝိဿနာတရား အားထုတ်မဲ့ ယောဂီသူတော်
စင်ဟာ ခုနပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း အသားတကျ ထိုင်ပြီးရင်
သတိဦးစီးတဲ့ မိမိရဲ့စိတ်ကလေးကို ချက်တိုက် ဝမ်းဗိုက်ရဲ့
ဖောင်းမှုပိန်မှုစတဲ့ ရှုစရာအာရုံအပေါ် ရှေးရှုပြီးတင်
လိုက်ပါ။ ပို့လိုက်ပါ။ ထင်ရှားစွာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အာရုံ
ထဲသို့ စူးစိုက်ထည့်သွင်းလိုက်ပါလို့ ပြောတာပါ။ ‘သတိ
ပဋ္ဌာန်’ဆိုတာ အာရုံ၌ စူးစိုက်သက်ဝင်နေသောသတိလို့
အဓိပ္ပါယ်ယူရပါမယ်။ သတိဦးစီးတဲ့စိတ်နဲ့ စူးစူးစိုက်စိုက်
ရှုမှတ်ခြင်းလို့ ဒီလိုပဲလွယ်လွယ် မှတ်သားထားကြပါ။
ယောဂီတို့ လိုက်ဆိုကြပါ။ “သတိပဋ္ဌာန်ဆိုသည်မှာ

ခန္ဓာကိုယ်နဲ့စိတ်တွင် ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ သဘောတွေကို
ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်ခိုက် ဖြစ်ပေါ်ခိုက်မှာ
သတိဦးစီးတဲ့စိတ်နဲ့ စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်ခြင်းကို” ခေါ်
ပါသည်။

သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး

(၁) ရုပ်(ခန္ဓာကိုယ်)ကို သတိဦးစီးတဲ့ စိတ်နဲ့
စူးစိုက်ရှုသိရင် ‘ကာယာနုဿနာသတိပဋ္ဌာန်၊’

(၂) ဝေဒနာ(ခံစားမှု)ကို သတိဦးစီးတဲ့စိတ်နဲ့ စူး
စိုက်ရှုသိရင် ‘ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်၊’

(၃) စိတ်ကို သတိဦးစီးတဲ့စိတ်နဲ့ စူးစိုက်ရှုသိရင်
‘စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်၊’

(၄) မြင်သဘော ကြားသဘောစသည်တို့ကို
သတိဦးစီးတဲ့စိတ်နဲ့ စူးစိုက်ရှုသိရင် ‘ဓမ္မာ
နုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်’လို့ စူးစိုက်ပြီး ရှုမှတ်

ရမဲ့ အာရုံက(၄)မျိုးရှိသည့်အတွက် ရှုမှတ်ရတဲ့သတိက
လည်း(၄)မျိုးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကိုသတိပဋ္ဌာန်(၄)ပါး
လို့ ခေါ်တာပါ။

ချမ်းသာစစ်ကို သိမြင်လိုပါက

၅၇

ဘယ်အာရုံကို ရှုရပါမလဲ

ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ ပထမ ချက်တဝိုက် ဝမ်းဗိုက်ရဲ့ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကိုရှုပါ။ အဲဒီအတိုင်း ရှုသိနေရက အားထုတ်မှု အသားကျလာတဲ့အခါ သတိပဋ္ဌာန်တစ် ပါးပါးကို ရှုသိရပါမယ်။ ရုပ်ထင်ရှားရင် ရုပ်ကို ရှုသိပါ။ ဝေဒနာထင်ရှားရင် ဝေဒနာကိုရှုသိပါ။ စိတ်ထင်ရှားရင် စိတ်ကိုရှုသိပါ။ သဘောတရားထင်ရှားရင် သဘော တရားကို ရှုသိပါ။ “တရားရှာ ကိုယ်မှာတွေ့”ဆိုတဲ့ စကား အတိုင်း ခန္ဓာထဲမှာရှိနေတဲ့ သဘောတွေဟာ ရှုသိရမဲ့ တရားတွေချည်းပါပဲ။ မရှုသိရမဲ့တရားဆိုတာ ဘာတစ်ခုမျှ မရှိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ “ရုပ်ကိုရှုသိမယ်၊ ဝေဒနာကို ရှုသိ မယ်”လို့တော့ ရွေးချယ်ပြီး မရှုသိရပါဘူး။ ဘာကြောင့် ပါလဲမေးရင် ရွေးချယ်ရှုရန် မဖြစ်လို့ပါပဲ။

စိတ်ကဘယ်သဘောရှိသလဲ

မှန်ပါတယ် ရှုသိတဲ့စိတ်ကိုက ထင်ရှားရာ ထင်ရှားရာ အာရုံဆီကိုပဲ ရောက်ရောက်သွားတတ်တဲ့

သဘောရှိပါတယ်။ မိမိရှုချင်တဲ့အာရုံဆီကို မရောက်
 ပါဘူး။ ဆိုပါတော့ နာကျင်ကိုက်ခဲစတဲ့ အခံရခက်တဲ့
 ဝေဒနာတွေ ပြင်းထန်စွာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့အခါ မိမိက
 ဝမ်းဗိုက်ဖောင်းမှု ပိန်မှုကိုရှုချင်လို့မို့ ရှုသိစိတ်ကို ဖောင်းမှု
 ပိန်မှုအာရုံဆီ အတင်းယွန်းပို့ပြီး ရှုပေမဲ့ ရှုသိစိတ်က
 ဖောင်းမှု ပိန်မှုအာရုံဆီ မရောက်ဘူး၊ မသွားဘူး။ ဖောင်းမှု
 ပိန်မှုအာရုံထက် ပိုမိုထင်ရှားတဲ့ နာကျင်ကိုက်ခဲတဲ့ မခံ
 သာတဲ့ ဝေဒနာတွေဆီကိုပဲ ပြန်ရောက်ရောက် သွားပါ
 တယ်။ ဒါကြောင့် မိမိရှုသလိုရာအာရုံကို ရွေးချယ်ပြီး
 မရှုပါနဲ့၊ ထင်ရှားရာအာရုံကိုသာ ရှုသိပါ။

ဘယ်လိုရှုသိရပါ့မလဲ

ဝိပဿနာရှုတဲ့အခါ ဘယ်လိုရှုသိရမလဲလို့ မေးခဲ့
 ရင် ခန္ဓာကိုယ်နဲ့စိတ်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ သဘောတွေကို
 ဖြစ်ပေါ်တဲ့အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်ခိုက် ဖြစ်ပေါ်ခိုက်မှာ အမှန်
 သိဉာဏ်နဲ့ ရှုသိရပါမယ်။ ဥပမာ ပူတာဖြစ်ပေါ်လာရင်
 ပူနေသမျှ ပူတာမပျောက်မချင်း “ပူတယ် ပူတယ်၊”
 အေးတာဖြစ်ပေါ်လာရင် အေးနေသမျှ အေးတာ

ချမ်းသာစစ်ကို သိမြင်လိုပါက

၅၉

မပျောက်မချင်း ‘အေးတယ်၊ အေးတယ်’။ နာကျင်တာ ဖြစ်လာရင် နာကျင်တာ မပျောက်မချင်း ‘နာကျင်တယ်၊ နာကျင်တယ်’ လို့ အတတ်နိုင်ဆုံး သည်းခံပြီး ရှုသိနေရ ပါမယ်။ လုံးဝသည်းမခံနိုင်မှပဲ ရှုမှတ်မှုနဲ့ ပြင်ထိုင်ရှုမှတ်ပါ။ သို့မဟုတ် စကြိုထလျှောက်၍ ရှုမှတ်ပါ။ လိုချင်စိတ် ဖြစ်လာရင်လည်း ‘လိုချင်တယ်၊ လိုချင်တယ်’၊ စိတ်ဆိုးစိတ် ဖြစ်လာရင်လည်း ‘စိတ်ဆိုးတယ်၊ စိတ်ဆိုးတယ်’၊ စိတ်ကူး နေရင်လည်း ‘စိတ်ကူးတယ်၊ စိတ်ကူးတယ်’ လို့ စူးစူး စိုက်စိုက်နဲ့ မြန်မြန်လေး စိတ်ကဆိုပြီး ရှုသိနေရပါမယ်။ လိုချင်စိတ် စိတ်ဆိုးစိတ်စတဲ့စိတ်တွေ ပျောက်သွားသည် အထိ ထပ်ကာထပ်ကာ ရှုသိနေရပါမယ်။ အဲဒီစိတ်တွေ ပျောက်သွား ရပ်သွားမှပဲ အခြားထင်ရှားရာ အာရုံ တစ်ခုခုကို ရှုသိလိုက်ပါ။

ဘာကိုစပြီး ရှုသိရမလဲ

အားထုတ်တဲ့အခါ ဘာကိုစပြီးရှုသိရမလဲ မေး ခဲ့ရင် “ဖောင်းတာ ပိန်တာ အစဖြာ ပေါ်ရာရှုပါလေ။” ဒီလင်္ကာအတိုင်း ချက်တိုက် ဝမ်းဗိုက်ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို

စတင်ပြီး ရှုသိရပါမယ်။ မှန်ပါတယ်။ တရားအားမထုတ်
ဘူးသေးတဲ့ ယောဂီများအတွက် ထင်ရှားရာ ထင်ရှားရာ
အာရုံကို ဖြစ်ပေါ်ခိုက် ဖြစ်ပေါ်ခိုက် ရှုသိရမယ်ဆိုတာ
သိပေမဲ့ ရှုစ အားထုတ်ခါစမှာ ဟိုအာရုံ ရှုရမလိုလို
ဒီအာရုံရှုရမလိုလိုနဲ့ ယောင်ဝါးဝါးဖြစ်ပြီး အခက်အခဲ
တွေ့တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အားထုတ်စမှာ ချက်တ
ဝိုက် ဝမ်းဗိုက် ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို စပြီးရှုရပါမယ်။

ဖောင်းမှု

အသက်ရှူလိုက်တဲ့အခါ ချက်တဝိုက် ဝမ်းဗိုက်
က တရွေ့ရွေ့ဖောင်းကြွလှုပ်ရှား တက်လာတယ်။ ဒါကို
'ဖောင်းတယ်'လို့ ပြောတာပါ။ ရုပ် နာမ်အနေနဲ့ ပြောရင်
သူဟာ 'ဝါယောရုပ်'ပါ။ ခန္ဓာအနေနဲ့တော့ 'ရူပက္ခန္ဓာ'
သစ္စာအနေနဲ့ 'ဒုက္ခသစ္စာ' ဖြစ်ပါတယ်။

ပိန်မှု

လေကို ရှိုက်လိုက်တဲ့အခါ ဝမ်းဗိုက်ဟာ ဖောင်း
ရာက တဖြည်းဖြည်းလျော့ပြီး ကျောဘက်ကပ် ချပ်သွား

တယ်။ ဒါကိုတော့ ‘ပိန်တယ်’လို့ ပြောတယ်။ သူလည်း ရုပ်တရား၊ ရူပက္ခန္ဓာ၊ ဒုက္ခသစ္စာပါပဲ။ ဝိပဿနာရှုကောင်းတဲ့ တရားဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ချက်တိုက် ဝမ်းဗိုက်ကို စိတ်စိုက်ပြီး ဝမ်းဗိုက်ဖောင်းရင် ‘ဖောင်းတယ်’ ဝမ်းဗိုက်ပိန်ရင် ‘ပိန်တယ်’လို့ ရှုသိရပါတယ်။

ရှုတဲ့အခါ နှုတ်နဲ့ရွတ်ဆိုပြီး မရှုရပါဘူး။ စိတ်အဆိုနဲ့သာ ရှုပေးပါ။ စိတ်အဆိုဟာ အဓိကမဟုတ်ပေမဲ့ အားထုတ်စ ယောဂီများအတွက် သမာဓိရလွယ်ပါတယ်။ သမာဓိသိပ်အားကောင်းလာတဲ့ အခါမှာတော့ စိတ်အဆိုနဲ့ ရှုဖို့မလိုတော့ပါဘူး။ အဲဒီအခါ စိတ်အဆိုနဲ့ ရှုနေရင် မိုးတိမ်ထူထပ်တဲ့ ကောင်းကင်မှာ လေယာဉ်စီးရသလို အစဉ်မချော ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သမာဓိရလာတဲ့အခါ စိတ်ကမဆိုဘဲ ရှုသိတာက ပိုမိုကောင်းပါတယ်။ ဖောင်းရွေ့အစဉ် ပိန်ရွေ့အစဉ်တို့ကို စိတ်က သိလည်း သိနေရပါမယ်။ သိနေဖို့က ပဓာနဖြစ်ပါသည်။ သိလျှက်ဆိုရပါ။ ဝမ်းဗိုက် ရွေ့ရှားမှုကိုသာ စိတ်က စူးစိုက်ပြီး ရှုသိရပါမယ်။ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်ဆိုတဲ့

စကားလုံးကို မရွံ့ရပါဘူး။ စကားလုံးဟာ အခေါ်အဝေါ် ပညတ်ပါ။ ပရမတ်တရား မဟုတ်ပါဘူး။ တချို့ယောဂီ များဟာ အဲဒီလို နှုတ်ကရွတ်ဆိုပြီး ရှုနေလို့ ရှုစိတ်ဟာ အဆိုစကားလုံးပေါ်တင်နေပြီး တကယ့်သဘောပေါ်မှာ မရောက်တတ်တာတွေလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။

နောက်တစ်ခု သတိပြုစရာက ဝမ်းဗိုက်ရွေ့ရှားမှု ကိုသာ စိတ်က စူးစိုက်ပြီး ရှုသိရပါတယ်။ ဝမ်းဗိုက် ပုံသဏ္ဌာန်ခြပ်ကို စိတ်က ဂရုမစိုက်ရပါဘူး။ သူ့ကို ရှုရ မှာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ပုံသဏ္ဌာန်ဟာ ပညတ်တရားပါ။ အရှိပရမတ်တရား မဟုတ်ပါဘူး။ အခု ဝိပဿနာရှုရ မှာက ပရမတ်(အရှိသဘော)ကို ရှုရမှာပါ။ ပညတ် (မရှိတဲ့သဘော)ကို ရှုရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်ဆိုတဲ့ စကားလုံးနဲ့ ခေါ်ဝေါ်ပညတ် ထားတဲ့ ဝမ်းဗိုက်ရဲ့ ဖောင်းရွေ့သဘော ပိန်ရွေ့သဘော ကိုသာ ရှုမှတ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကို အထူးသတိပြုဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

ရှုတယ်ဆိုတာ ဘာကိုပြောပါသလဲ

‘ရှုတယ်’ဆိုတာ ဖောင်းကြွလှုပ်ရှားမှု ပိန်ကျလှုပ်ရှားမှုစတဲ့ အရှုခံ ရုပ်နာမ်ရဲ့သဘောကို သတိဦးစီးတဲ့ စိတ်နဲ့ စူးစူးစိုက်စိုက် သိလိုက်တာပါပဲ။ ဒါကိုရှုတယ်လို့ ပြောတာပါ။ အသက်ရှူ သိမ်မွေ့လို့ ဖောင်းမှု ပိန်မှု မထင်ရှားတဲ့ ယောဂီတချို့ ရှိတတ်ပါတယ်။ အဲဒီယောဂီများဆိုရင်တော့ ထိုင်မှု ထိမှုကို ပင်တိုင်အာရုံထားပြီး ရှုနိုင်ပါတယ်။ အောက်ပိုင်းခွေခွေ၊ အထက်ပိုင်း ထောင်ထောင်သဘောကို အာရုံပြုပြီး . .

(၁) ‘ထိုင်တယ်’လို့ ရှုရပါတယ်။

(၂) ထိတာကိုတော့ ဘယ်ဘက်တင်ပါးနဲ့ အခင်းနဲ့။

(၃) ညာဘက်တင်ပါးနဲ့ အခင်းနဲ့ ထိတဲ့အထိ။

(၄) ထပ်တင်ထားတဲ့ လက်နှစ်ဖက်ရဲ့အထိ။

(၅) ညာခြေမျက်စိနဲ့အခင်းနဲ့ ထိတဲ့အထိ။

(၆) ဘယ်ခြေမျက်စိနဲ့ အခင်းနဲ့ ထိနေတဲ့အထိ

ဒီလိုအထိသဘောတွေကို တစ်လှည့်စီအာရုံပြုပြီး ‘ထိတယ်၊ ထိတယ်’လို့ ရှုသိရပါမယ်။

နှလုံးရောဂါသည့်များ

နောက်တစ်ခု သတိထားစရာက နှလုံးရောဂါ၊
 သွေးတိုးရောဂါ၊ အမောရောဂါရှိတဲ့ ယောဂီများဟာ
 ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို ပြီးမရှုရပါဘူး။ အဲဒီလိုယောဂီတွေ
 ဖောင်းမှု ပိန်မှုကိုရှုရင် နှလုံးကို ဆွပေးသလိုဖြစ်လို့ ရှုမှတ်
 ရတာအဆင်မပြေပါဘူး။ ရှုမှတ်လို့ ခဏကြာရင်
 မောလာ မူးလာ ဝေလာ တင်းကျပ်လာတတ်ပါတယ်။
 ဒါကြောင့် အဲဒီလိုယောဂီများနဲ့ အသက်ရှူသိမ်မွေ့လို့
 ဖောင်းမှု ပိန်မှု မထင်ရှားတဲ့ယောဂီများဟာ ထိုင်မှု
 ထိမှုကို ရှုရပါမယ်။ ရှုတဲ့အခါ -----

- (၁) ခါးရဲ့ အထက်ပိုင်းထောင်ထောင်သဘောကို
 စိတ်ကအာရုံပြုပြီး 'ထိုင်တယ်'လို့ ရှုရပါတယ်။
- (၂) ဘယ်ဘက်တင်ပါးနဲ့ အခင်းနဲ့ ထိနေတဲ့ အထိ။
- (၃) ညာဘက်တင်ပါးနဲ့ အခင်းနဲ့ ထိတဲ့အထိ။
- (၄) ထပ်တင်ထားတဲ့ လက်နှစ်ဖက်ရဲ့အထိ။
- (၅) ဘယ်ဘက်ခြေမျက်စိနဲ့အခင်းနဲ့ ထိနေတဲ့အထိ။
- (၆) ညာဘက်ခြေမျက်စိနဲ့ အခင်းနဲ့ ထိနေတဲ့အထိ။

ချမ်းသာစစ်ကို သိမြင်လိုပါက

၆၅

ဒီ “အထိ”များကို အာရုံပြုပြီးရှုမှတ်ရပါမယ်။
ထိတယ်လို့ ရှုမှတ်တဲ့အခါ မိမိရှုခိုက် အထိသဘောဆီသို့
ရှုစိတ်ကို ညွှတ်ပြီးရှုမှတ်ပါ။

ရှုမှတ်ပုံ

ရှုမှတ်ပုံကို ပြောရရင်

(က)၁။ထိုင်တယ်၊ ၂။ထိတယ် (ဘယ်တင်ပါးနဲ့အခင်း)

(ခ)၁။ထိုင်တယ်၊ ၃။ထိတယ် (ညာတင်ပါးနဲ့ အခင်း)

(ဂ)၁။ထိုင်တယ်၊ ၄။ထိတယ် (ထပ်ထားတဲ့လက်နှစ်ဖက်)

(ဃ)၁။ထိုင်တယ်၊ ၅။ထိတယ် (ဘယ်ခြေမျက်စိနဲ့အခင်း)

(င)၁။ထိုင်တယ်၊ ၆။ထိတယ် (ညာခြေမျက်စိနဲ့အခင်း)

ဒီလို ထိုင်တာတစ်ချက် ထိတာကိုတစ်ချက် တွဲ၍
တွဲ၍ မှတ်ပေးရပါမယ်။ ဒီလိုမှတ်တာဟာ နှလုံးရောဂါ
သွေးတိုးရောဂါ အမောရောဂါသည်များအတွက် အလွန်
အဆင်ပြေတာကို တွေ့ကြုံရပါတယ်။ ဒီလိုရှုမှတ်လို့ အဲဒီ
ရောဂါတွေ သက်သာသွား၊ ပျောက်ကင်းသွားတဲ့ ယောဂီ
တွေကိုလည်း များစွာတွေ့ကြုံရပါတယ်။



နံပါတ် (၁) ထိုင်တယ်၊

နံပါတ် (၂)မှ (၆)အထိ -- ထိတယ် ။

စိတ်ပြေး စိတ်လွင့် မထိန်းနှင့် အသင့်ရှုပါလေ။

ကြံစည်စဉ်းစား တွေးစိတ်များ မမှားရှုပါလေ။

ဒီလင်္ကာများက ဖောင်းမှု ပိန်မှု သို့မဟုတ် ထိုင်မှု
 ထိမှုစသည်ကို ရှုမှတ်နေခိုက်မှာ ထွက်စိတ် လွင့်စိတ်
 ကြံစည်စိတ် စိတ်ကူးစိတ် တွေးစိတ် လိုချင်စိတ် စိတ်ဆိုး
 စိတ် ပျင်းစိတ် ပျော်စိတ် ရယ်ချင်စိတ် ငိုချင်စိတ်စတဲ့

စိတ်တွေဖြစ်ပေါ်လာရင် အဲဒီစိတ်တွေကို ရှုပါလို့ ဆိုလိုပါတယ်။ စိတ်ကိုရှုတဲ့အခါမှာ တင်းတင်းရင်းရင်းနဲ့ ခပ်မြန်မြန် ခပ်သွက်သွက်ရှုပါ။ စိတ်အဆိုကလေးနဲ့ရှုပါ။ ပျောက်သွားသည်အထိ ရှုမှတ်ပါ။ ထွက်စိတ်လွင့်စိတ်ကို ပြန်မထိန်းပါနဲ့။

အားထုတ်စ အချို့ယောဂီက စိတ်လွင့်သွား ထွက်သွားရင် စိတ်တည်ငြိမ်အောင် ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ထွက်စိတ်လွင့်စိတ်ကို သိလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ချက်ချင်း ပင်တိုင် အာရုံပေါ် ပြန်ဆွဲတင်တတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို မလုပ်ရပါဘူး။ ဝိပဿနာအလုပ်က စိတ်ကို ထိန်းချုပ်ရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သိအောင် သတိနဲ့ ရှုသိရတဲ့အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ရှုသိလိုက်တဲ့အတွက် ထွက်စိတ် လွင့်စိတ် ငြိမ်သွားမှပဲ ပင်တိုင် အာရုံဖြစ်တဲ့ ဖောင်းမှုပိန်မှုကို ပြန်ရှုပါ။ ဒါမှမဟုတ် အခြား ထင်ရှားရာ အာရုံတစ်ခုခုကို ရှုသိလိုက်ပါ။ ဝိပဿနာ အလုပ်ဟာ စိတ်အလုပ်ဆိုတော့ စိတ်ကိုရှုဖို့က နံပါတ်(၁) အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ကိုရှုမှ မြန်မြန် စိတ်တည်ငြိမ်တယ်။ ဝိပဿနာလည်း အောင်အောင်မြင်မြင် ဖြစ်တယ်။

ဝေဒနာဖြစ်ပေါ်ခဲ့ရင်

နာတာ ကျင်တာ ညောင်းညာတာ သေချာရှုပါလေ။
 ထုံကျင်ကိုက်ခဲ ယားယံလည်း စွဲမြဲရှုပါလေ။
 ပြောင်းချင်ပြင်ချင် မပြုပြင် ပြင်ချင်စိတ်ကို ရှုပါလေ။
 ဝမ်းနည်းဝမ်းသာ ခံစားတာ သေချာရှုပါလေ။
 ဆင်းရဲချမ်းသာ ခံစားတာ သေချာရှုပါလေ။

ဒီလင်္ကာများအတိုင်း ထိုင်ရှုရတာ ကြာလာတဲ့ အခါ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဆင်းရဲတဲ့ ခံစားမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်တယ်။ ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့ရင် နာမှု ကျင်မှု ညောင်းညာမှု ထုံကျင်မှု ကိုက်ခဲမှု ယားယံမှုစတဲ့ မခံသာတဲ့ ခံစားမှု ဒုက္ခဝေဒနာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ခံသာတဲ့ ချမ်းသာခံစားမှု သုခဝေဒနာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မချမ်းသာ မဆင်းရဲခံစားမှု ဥပေက္ခာဝေဒနာပဲဖြစ်ဖြစ် ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး ဘယ်ခံစားမှုမျိုးမဆို ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့အတိုင်း ရှုသိနေရမှာပဲ။ ဝမ်းနည်းမှု ဝမ်းသာမှုစတဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေကိုလည်း ရှုသိနေရပါမယ်။

ချမ်းသာစစ်ကို သိမြင်လိုပါက

၆၉

ဒုက္ခဝေဒနာကို ရှုကောင်းပါသလား

‘ဒုက္ခံ ဝါ ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော ဒုက္ခံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမိတိ ပဇာနာတိ - ဆင်းရဲခံစားမှုကို ခံစားရလည်း ဆင်းရဲခံစားမှုကို ခံစားရတယ်လို့ ရှုသိရာ၏’လို့ မဟာ သတိပဋ္ဌာနသုတ် ဒေသနာတော်မှာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟော ထားတာဖြစ်လို့ မခံသာတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာကို ရှုသိကောင်း ပါတယ်။ ခံစားလို့တော့မနေပါနဲ့။ နာကျင်ကိုက်ခဲစတဲ့ မခံသာတဲ့ ဝေဒနာကိုရှုရင် အကုသိုလ်ဖြစ်တာမို့ မရှု ကောင်းဘူးလို့ တချို့ကယူဆကြ ဟောပြောကြပါတယ်။ နာကျင်ကိုက်ခဲစတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာဖြစ်တဲ့အခါ ‘နာလှချည်ရဲ့ ကျင်လှချည်ရဲ့’လို့ ခံစားနေရင်တော့ ဒေါသ ဒေါမနဿ တွေဖြစ်လို့ အကုသိုလ်ဖြစ်တာ မှန်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက အဲဒီလိုခံစားနေဖို့ မဟောခဲ့ပါဘူး။ ‘ရှုသိနေရမယ်’လို့သာ ဟောတော်မူခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ‘သည်းခံရင် နိဗ္ဗာန်ဝင်’ဆိုတဲ့စကားကို စိတ်မှာ စွဲမြဲစွာထား၍ အစွမ်းနိုင်ဆုံး သည်းခံပြီးရှုပါ။ ဒုက္ခ ဝေဒနာကို သည်းခံပြီး ရှုလို့မို့ ဒုက္ခဝေဒနာကို ရှုတဲ့သတိ၊

ဒုက္ခဝေဒနာအပေါ် တည်ငြိမ်နေတဲ့သမာဓိ ဒုက္ခဝေဒနာကို
 ပိုင်းခြားသိမြင်နေတဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိ”တရားတွေ ဖြစ်လာတာ
 ကို ကြိုးစားအားထုတ်ဖူးတဲ့ ယောဂီတိုင်း သိကြပါတယ်။
 ဒီသဘောအားလုံးဟာ ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်း
 မဂ္ဂင်တရားချည်းပါပဲ။ အကုသိုလ်လုံးဝ မဟုတ်ပါဘူး။
 သည်းခံလို့သာ ရှုသိပါ။ လုံးဝသည်းမခံနိုင်မှသာ ရှုမှတ်မှုနဲ့
 ပြင်ထိုင်ပြီး ရှုသိပါ။ ဒါမှမဟုတ် ထပြီး စင်္ကြံလျှောက်
 ရှုမှတ်ပါ။

သည်းခံရင်နိဗ္ဗာန်ဝင်

“ သည်းခံရင် နိဗ္ဗာန်ဝင်” ဆိုတဲ့စကားမှာ သည်းခံ
 ရင်ဆိုတာ အပြင်မှာ ဆဲတာ ဆိုတာ ငေါက်တာ ငန်းတာ
 အပြစ်ပြောတာ အပုပ်ချတာ ရိုက်တာ နှက်တာ သတ်တာ
 ဖြတ်တာကို သည်းခံရင် နိဗ္ဗာန်ရတယ်လို့ ဆိုတာထက်
 ယောဂီတို့ တရားအားထုတ်တဲ့အခါ ထုံတာ ကျင်တာ
 တောင့်တာ တင်းတာ ပူတာ အေးတာ ပျင်းတာ
 ပြီးငွေ့တာ မပျော်တာစတဲ့ မခံသာတဲ့သဘော၊ ဆင်းရဲတဲ့

ချမ်းသာစစ်ကို သိမြင်လိုပါက

၇၁

သဘောတွေဖြစ်လာရင် အဲဒီသဘောတရား မှန်သရွေ့ကို
သည်းခံပြီးရှုပါ။ အဲဒီလို သည်းခံရင် နိဗ္ဗာန်ဝင်တယ်။
နိဗ္ဗာန်ရတယ်လို့ဆိုတာက ပိုပြီးမှန်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်
သည်းခံ၍သာ ရှုသိကြပါ။

မြင်ကြားခဲ့ရင်

မြင်၊ ကြား၊ နှံ၊ စား၊ တွေ့သိများ မမှားရှုပါလေ။

ခြောက်ဒွါရ၌ ဖြစ်ပေါ်ခိုက် စူးစိုက်ရှုပါလေ။

ဆိုတဲ့အတိုင်း အဆင်း အသံ အနံ့ အရသာ တွေ့ထိ
စရာ ကြံသိစရာအာရုံများ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ရင်လည်း မြင်တယ်၊
ကြားတယ်စသည်ဖြင့် ရှုလိုက်ပါ။ မြင်သိစိတ် ကြားသိ
စိတ်စသည်များ ပျောက်သွားတဲ့အခါ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို
ပြန်ရှုပါ။ မြင်မှု ကြားမှုဟာ ထင်ရှားမှသာ ရှုသိပါ။
မထင်ရှားရင် မရှုပါနဲ့။ ကြားတဲ့အသံဟာ သိပ်ကြာကြာကြီး
ကြားနေတဲ့အသံနဲ့ မသဲမကွဲ အဝေးက ကားသွားနေတဲ့
အသံမျိုးကိုလည်း ရှုသိစရာ မလိုပါဘူး။ ပင်တိုင်အာရုံ
ဖြစ်တဲ့ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကိုသာ ဆက်လက် ရှုသိနေပါ။

ထိုင်ရှုရုံနဲ့ ပြည့်စုံပြီလား

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်တဲ့ ယောဂီဟာ ထိုင်ရှုမှတ်အားထုတ်ရုံနဲ့ ပြီးပြည့်စုံ ပြီလားလို့မေးခဲ့ရင် မပြည့်စုံသေးပါဘူး။ စင်္ကြံလျှောက် ရှုမှတ်ရဦးမယ်။ သမ္ပဇညလို့ ခေါ်တဲ့ အသေးစိတ် အမူအရာများကိုလည်း ရှုမှတ်ရပါဦးမယ်။ ဘာကြောင့်လဲလို့မေးရင် ဝိပဿနာ တရား အားထုတ်တဲ့ယောဂီဟာ တစ်နေ့တာ(၂၄)နာရီ အချိန်ကို (၅)နာရီလောက် အိပ်စက်အနားယူပြီး ကျန် အချိန်မှာ မပြတ်တရစပ် အားထုတ်နေရမှာ ဖြစ်လို့ပါပဲ။

ထိုင်ခြင်း စင်္ကြံလျှောက်ခြင်း ရပ်ခြင်းနဲ့ လဲလျောင်း ခြင်းလို့ဆိုတဲ့ ဣရိယာပုထ်(၄)မျိုးနဲ့ ပွားများအားထုတ်ဖို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ မိန့်မှာတော်မူခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လဲလျောင်းပြီး ရှုမှတ်တဲ့အခါ မကြာခင် အိပ်ပျော်သွားတတ်လို့ ဘုန်းကြီး တို့ကတော့ လဲလျောင်းပြီး ရှုမှတ်ဖို့ မညွှန်ကြားပါဘူး။ ထိုင်ပြီး ရှုခိုင်းတယ်။ စင်္ကြံလျှောက်ပြီး ရှုခိုင်းတယ်။ အချို့ယောဂီများကိုတော့ ရပ်ပြီးရှုခိုင်းတယ်။ ပြီးတော့ အသေးစိတ် ပြုမူမှုတွေကိုလည်း ရှုမှတ်ခိုင်းပါတယ်။

စကြိုလျှောက်တဲ့အခါ ဘာကိုရှုသိရမလဲ

အခု စကြိုလျှောက် ရှုမှတ်ပုံကို ပြောပြပါဦးမယ်။
စကြိုလျှောက်တဲ့အခါ ခြေထောက်ရဲ့ ရွေ့လျားမှုကို
ရှုသိရမယ်။ စကြိုလျှောက် ရှုမှတ်တော့ ပုံမှာပြထားတဲ့
အတိုင်းစကြိုဦးမှာ. .

(၁) ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ် ခေါင်းကို
တည့်တည့်ထား၍ ရပ်ပါ။

(၂) လက်နှစ်ဖက်ကို နောက်မှာဖြစ်ဖြစ် ရှေ့မှာဖြစ်ဖြစ်
ချိတ်ထားပါ။

(၃) လက်ကိုပိုက်ပြီးလည်း ထားနိုင်ပါတယ်။

(၄) လက်နှစ်ဖက်ကိုတွဲလျောင်းတော့ ချမထားပါနဲ့။

တွဲလျောင်းချထားရင် ရှုမှတ်လို့ မကောင်းပါဘူး။
တွဲလောင်းချထားတဲ့ လက်နှစ်ဖက်က လှုပ်နေ ရမ်းနေ
တော့ စိတ်ကပါလိုက်ပြီး လှုပ်နေတတ်လို့ သမာဓိလည်း
မရနိုင်ပါဘူး။ မျက်လွှာချထားပါ။ မျက်လွှာချထားတဲ့
မျက်စိနဲ့ မိမိရှေ့ ခြောက်ပေလောက်အကွာမှာသာ
သွားဖြစ်ရုံကြည့်ပါ။ စိတ်က မျက်စိဆီ မရောက်ပါစေနဲ့

ခြေထောက် ရွှေလျားမှုဆီကိုသာ စူးစိုက်ထားပါ။ ခေါင်းကို သိပ်ငုံ့မထားပါနဲ့။ သိပ်ငုံ့ထားရင် မကြာခင် မူးဝေလာ ဇက်ကြောတက်လာ မျက်ရိုးကိုက်လာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဝေးကြည့် ဘေးကြည့် မကြည့်ပါနဲ့။ ကြည့်ချင်စိတ် ဖြစ်လာရင် ကြည့်ချင်စိတ်ကို ရှုမှတ်လိုက်ပါ။

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မျက်စိလုံဖို့ အလွန်အရေးကြီး ပါတယ်။ မျက်စိလုံမှ သမာဓိဖြစ်ပါတယ်။ မျက်စိမလုံရင် သမာဓိလည်း မဖြစ်ပါဘူး။ ဒါကိုလည်း ဆောင်ပုဒ်လေး တွေရှိတယ်။ အားလုံးလိုက်ဆိုကြပါဦး . . .

ဘယ်လှမ်း ညာလှမ်း ဖြည်းဖြည်းလှမ်း ခြေလှမ်း စိပ်ပါစေ။

ဟိုဒီမကြည့် ရှေ့တည့်တည့် ရှုကြည့်အမြဲပေ။

မျက်လွှာကိုချ လေးတောင်မျှ ကြည့်ရအမှန်ပေ။ မိမိရဲ့စိတ်ကို ခြေထောက်ရွှေလျားမှုဆီ ရွှေရှုဦးတည် ထားပါ။ ဘယ်ခြေထောက်လှမ်းတော့မယ်ဆိုရင် စိတ်ကို ဘယ်ခြေထောက်ဆီပို့ပြီး ဘယ်ခြေထောက်ရဲ့ လှမ်းရွှေ သဘောကိုသိလျက် ဘယ်လှမ်းတယ်လို့သိပါ ညာခြေ

ထောက်လှမ်းတော့မယ်ဆိုရင် စိတ်ကို ညာခြေထောက်ဆီ ပို့ပြီး ညာခြေထောက်ရဲ့ လှမ်းရွေ့သဘောကိုသိလျက် ညာလှမ်းတယ်လို့ စိတ်အဆိုလေးနဲ့ဆိုပြီး မှတ်ပါ။ နှုတ်က မဆိုရပါဘူး။ အဆိုက အဓိကတော့မဟုတ်ပါဘူး။ ခြေ ထောက်ရွေ့လျားမှု၊ လှုပ်ရှားမှုကို သိနေဖို့က အဓိကဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီခြေထောက် ရွေ့လျားမှုကို ရှုရတာပါ။ ဒါပေမဲ့ အားထုတ်စ ယောဂီများအတွက် စိတ်အဆိုလေးနဲ့ ရှုတော့ သမာဓိရလွယ်ပါတယ်။ ခြေလှမ်းတာ မမြန်ပါစေနဲ့ ဖြည်း ဖြည်းလှမ်းပါ။ နှေးလေ တရားတွေ့လေ အရှုခံအာရုံက ပိုမိုထင်ရှားလေပါပဲ . . .

- (က) ခြေဖဝါး တစ်ပြန်စာ တစ်ပြန်စာ သာသာ လှမ်းပါ။
- (ခ) ခြေလှမ်း မကျဲပါစေနဲ့။
- (ဂ) ခြေထောက် အောက်ပြန်ချတော့လည်း ခြေဖဝါး တစ်ပြင်လုံးကျအောင်ချပါ။
- (ဃ) ခြေဖနောင့်နဲ့ စ,မချရ။
- (င) ခြေဖျားနဲ့လည်း စပြီး မချရဘူး။

စကြိုအဆုံးမှာ ဘာကိုရှုရမလဲ

တစ်ဘက်စကြိုအဆုံးရောက်ရင် ချာခနဲ ပြန်မလှည့်ပါနဲ့။ ခြေကိုစုံရပ်ပါ။ ရပ်ပြီး ရပ်နေတဲ့ ထောင်ထောင်သဘောကို စိတ်စိုက်ပြီး . .

(၁) 'ရပ်တယ် ၊ ရပ်တယ် 'လို့ ဆယ်ကြိမ်လောက် ရှုမှတ်ပါ။ ပြီးမှ နောက်ပြန်လှည့်ချင်တဲ့ စိတ်ကို မလှည့်ခင် ရပ်နေခိုက်မှာပဲ

(၂) လှည့် ချင်တယ်၊ လှည့် ချင်တယ် 'လို့ ရှုပါ။ ပြန်လှည့်တော့-

(၃) 'လှည့်တယ်၊ လှည့်တယ်' လို့ ရှုသိပါ။ မိမိစကြိုလျှောက်တဲ့ လမ်းဘက် မျက်နှာမူမိတဲ့အခါ ရပ်လိုက်ပါဦး၊' ရပ်ပြီး -----

(၄) ရပ်တယ် ရပ်တယ်လို့ ဆယ်ကြိမ်လောက် ရှုပါ။ ပြီးတော့ ရှေ့ဆက် သွားချင်တဲ့စိတ်ကို

(၅) 'သွားချင်တယ် ၊ သွားချင်တယ် ' လို့ ရှုမှတ်ပါ ဆယ်ကြိမ်လောက် ရှုမှတ်ပြီး

(၆) 'ဘယ်လှမ်းတယ်၊ ညာလမ်းတယ်' လို့ ရှုမှတ်ကာ စကြိုဆက်လျှောက်ပြီး ရှုမှတ်ပါ။ စကြိုအဆုံး ရောက်

ချမ်းသာစစ်ကို သိမြင်လိုပါက

၇၇

တိုင်း ဒီရှုမှတ်နည်း(၆)မျိုးနဲ့ ရှုမှတ်ဖို့ မမေ့ပါနဲ့။ စင်္ကြံကို တစ်ကြိမ်လျှောက်ရင် တစ်နာရီပြည့်အောင်လျှောက်ပါ။ ရှုမှတ်လို့ကောင်းရင် ဒီထက်ကြာကြာလည်း လျှောက်သင့်ပါတယ်။

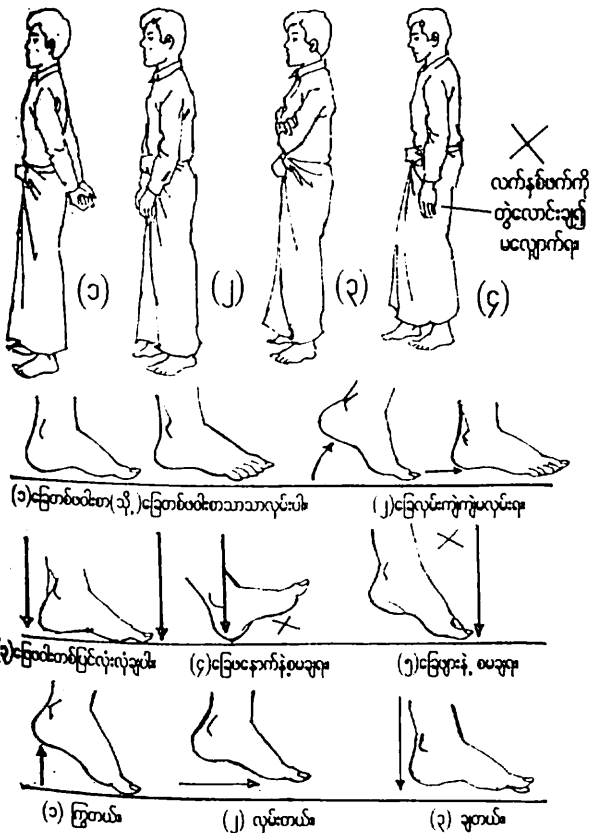
စင်္ကြံလျှောက်ရှုခြင်းကြောင့် ဘာအကျိုးရှိသလဲ

စင်္ကြံမှာ အရှုခံအာရုံဖြစ်တဲ့ ခြေထောက်ရဲ့ ကြွရွေ့သဘော လှမ်းရွေ့သဘော ချရွေ့သဘောတွေဟာ အလွန်ထင်ရှားတဲ့အတွက် သမာဓိမြန်မြန်ရပါတယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ် မြန်မြန်ဖြစ်ပါတယ်။ ရလာတဲ့သမာဓိဟာလည်း ကြာရှည်စွာတည်တံ့တယ်။ အင်္ဂုတ္တရနိကာယ် စင်္ကမသုတ်မှာ စင်္ကြံလျှောက်ခြင်းရဲ့အကျိုးများကို ပြထားတယ်။ စင်္ကြံလျှောက်ရင် --

- (၁) ခရီးရှည်သွားနိုင်ခြင်း၊
- (၂) ကြိုးစားပွားများ အားထုတ်နိုင်ခြင်း ၊
- (၃) အနာရောဂါကင်း ကျန်းမာခြင်း ၊
- (၄) အစာကြေခြင်း၊

(၅) စင်္ကြံရှုမှတ်၍ ရရှိသောသမာဓိသည် ကြာရှည်
စွာတည်တံ့ခြင်းဆိုတဲ့ အကျိုး(၅)ပါး ရရှိကြောင်း ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ
ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စင်္ကြံလျှောက်
ရှုမှတ်ခြင်းကို တရိုတသေ ဂရုတစိုက် ရှုမှတ်ပါ။ ပေါ့လျှံလျှံ
မရှုပါနဲ့။

စင်္ကြံလျှောက်တရားရှုမှတ်ပုံ စင်္ကြံလျှောက်တရားရှုမှတ်ပုံ



ဘာရည်ရွယ်ချက်နဲ့ စင်္ကြံရှုမှတ်ရပါသလဲ

ဘာရည်ရွယ်ချက်နဲ့ စင်္ကြံရှုမှတ်ရပါသလဲ မေးခဲ့ရင်။ စင်္ကြံလျှောက်ခိုက်မှာ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ မမြဲခြင်း “အနိစ္စ” ဆင်းရဲခြင်း “ဒုက္ခ” ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ အတ္တမဟုတ်ခြင်း “အနတ္တ” ဆိုတဲ့လက္ခဏာများကို သိအောင် ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ရှုမှတ်ရတာဖြစ်ပါတယ်။

အညောင်းပြေရုံမျှ စင်္ကြံလျှောက်ရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဣရိယာပုထ် အပြောင်းအလဲဖြစ်ရုံမျှ စင်္ကြံလျှောက်ရတာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ အားကောင်းတဲ့ သမာဓိရရှိရုံမျှလည်း စင်္ကြံလျှောက်ရှုမှတ်ရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကို ယောဂီတိုင်း နားလည်သဘောပေါက်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီလိုသဘောမပေါက်ရင် စင်္ကြံလျှောက်ရှုဖို့ မလိုပါဘူး။ ထိုင်ရှုမှတ်ရင် တရားအားထုတ်ခြင်းကိစ္စ ပြည့်စုံတာပါပဲ။ စင်္ကြံလျှောက်လည်း အညောင်းပြေရုံ လျှောက်တာပေါ့လို့ ယူဆပြောဆိုမိတတ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ စင်္ကြံလျှောက်နေခိုက်မှာလည်း ဒီရုပ် ဒီနာမ်တွေက ဖြစ်နေ၊ ပျက်နေတာပါပဲ။ စင်္ကြံလျှောက်နေခိုက် ဖြစ်ပျက်နေတဲ့

ချမ်းသာစစ်ကို သိမြင်လိုပါက

၈၁

အဲဒီရုပ်နာမ်တွေကို စင်္ကြံလျှောက်နေစဉ် ရှုသိနေဖို့ သိပ်လိုအပ်ပါတယ်။ မရှုသိဘဲ စင်္ကြံလျှောက်နေပါက စင်္ကြံလျှောက်နေခိုက်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်တွေရဲ့ မမြဲဆင်းရဲ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ အတ္တမဟုတ်တဲ့ သဘောမှန်တွေကို မသိတော့ပါဘူး။ မသိခဲ့ရင် ယောကျ်ား မိန်းမ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ အတ္တအနေနဲ့ အမြင်မှား၊ အထင်မှားတွေ ဖြစ်လာမှာ သေချာပါတယ်။ ဒါဆိုရင် လောဘ ဒေါသစတဲ့ ကိလေသာတွေလည်း ဖြစ်တော့မှာ ဧကန်ပါပဲ။ ကိလေသာတွေ ဖြစ်မှတော့ ကိလေသာကြောင့်ဖြစ်ရတဲ့ ဆင်းရဲတွေလည်း ဖြစ်တော့တာပါပဲ။ ဒီလိုဆိုရင် စင်္ကြံလျှောက်ခိုက် ဘယ်မှာ ချမ်းသာပါ့မလဲ။

စင်္ကြံလျှောက်စဉ် စိတ်လွင့်လျှင်

ဒါကြောင့် စင်္ကြံကိုဂရုတစိုက်ရှုပါ။ စိတ်ငြိမ်လာရင် စင်္ကြံအမှတ်ကို ဒီထက်တိုးပြီးလည်း ရှုမှတ်နိုင်ပါတယ်။

(က) ခြေလှမ်းတစ်လှမ်းကို . . .

(၁) ကြွတယ်

(၂) လှမ်းတယ်

(၃) ချတယ် လို့ သုံးချက်ဖြစ်စေ ၊

(ခ) (၁) ကြွချင်တယ်

(၂) ကြွတယ်

(၃) လှမ်းချင်တယ်

(၄) လှမ်းတယ်

(၅) ချချင်တယ်

(၆) ချတယ်လို့ ခြောက်ချက်ဖြစ်စေ ရှုမှတ်နိုင်
ပါတယ်။ သမာဓိအားမကောင်းသေခင်တော့ ဒီလောက်
များများ မမှတ်ပါနဲ့။ မှတ်ရင်ခေါင်းမှူးတတ် ဇက်ကြော
တက်တတ်ပါတယ်။ စကြိုလျှောက်ခိုက်မှာ စိတ်ပြေး
စိတ်လွင့်တွေ ဖြစ်တယ်ဆိုရင် ရောက်ရာစကြိုလမ်းမှာပဲ
ခြေစုံရပ်ပြီး ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ပြေး စိတ်လွင့်တွေ ပျောက်သွား
အောင် ခပ်သွက်သွက်လေး ရှုမှတ်ရပါမယ်။ အဲဒီ စိတ်ပြေး
စိတ်လွင့်တွေ ပြတ်သွား ပျောက်သွားမှသာ မူလရှုမှတ်တဲ့
စကြိုအမှတ်ကို ဆက်လက်ရှုမှတ်ရပါတယ်။

ချမ်းသာစစ်ကို သိမြင်လိုပါက

၈၃

ဒါကြောင့် ယောဂီတို့ လိုက်ဆိုကြပါ

ကြွတာ လှမ်းတာ ချလိုက်တာ သေချာရှိပါလေ။

မကြွခင် ကြွချင် စိတ်အစဉ် သိလျှင်ရှိပါလေ။

မလှမ်းခင် လှမ်းချင် စိတ်အစဉ် သိလျှင်ရှိပါလေ။

မချခင် ချချင် စိတ်အစဉ် သိလျှင်ရှိပါလေ။

စကြိုလျှောက်စဉ် စိတ်လွင့်လျှင် စိတ်ပင်ရှိပါလေ။

ဒီလောက်နဲ့ မပြီးသေးပါဘူး။ အသေးစိတ် အမူအရာ
“သမ္မဇညပိုင်း” ရှုမှတ်ခြင်းဆိုတာ ကျန်ပါသေးတယ်။

အသေးစိတ်အမူအရာ ရှုမှတ်ခြင်း (သမ္မဇညပိုင်း)

ဒီနေ့ဟာ ချမ်းမြေ့မြိုင်တရားစခန်းရဲ့ လေးရက်
မြောက်နေ့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနေ့လည်း မနေ့ကဟောလို
မပြီးသေးတဲ့ ဝိပဿနာဘာဝနာကိုပဲ ဆက်လက်ပြီး ဟော
ရမယ်။ မဟာသတိပဋ္ဌာန်သုတ်တော်မှာ ရှင်တော်မြတ်
ဘုရား ဟောကြားခဲ့တဲ့ “သမ္မဇညပိုင်း”ကို ဟောရမယ်။

သမ္မဇညဆိုတာ ဘာကိုပြောတာပါလဲ

သမ္မဇညဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ် ပြုမူလုပ်ရှားမှု မှန် သမျှတို့ကို အမြဲမပြတ် သတိကပ်ပြီး ရှုမှတ်ခြင်းကို ခေါ်ပါ တယ်။ အခု အဲဒီပြုမူ လုပ်ရှားမှု မှန်သမျှကို အမြဲမပြတ် ရှုမှတ်ပုံကို အနည်းငယ် ပြောပြပါမယ်။

သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာဆိုတာ ရုပ်နဲ့နာမ်မှာ ခဏ မစဲ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ သဘောတွေကို ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့အတိုင်း စက္ကန့်မလပ် မိနစ်မလပ် တရစပ် စောင့်ကြည့်နေ ရှုသိ နေရတာဖြစ်ပါတယ်။ မရှုမိဘဲ လစ်လပ်သွားတဲ့ စက္ကန့်ပိုင်း မိနစ်ပိုင်းဆိုတာ မရှိစေရပါဘူး။ မရှုမိလိုက်လို့ လစ်လပ် သွားတဲ့ စက္ကန့်ပိုင်း မိနစ်ပိုင်းအတွင်းမှာ အဲဒီ မရှုမိလိုက်တဲ့ ရုပ်နာမ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး လောဘ ဒေါသစတဲ့ ကိလေသာ တွေ ဖြစ်တော့တာပါပဲ။ ဖြစ်ပေါ်ခိုက် ရုပ်နာမ်ကို ရှုမှတ် နိုင်ရင်တော့ မရှုမမှတ်လျှင်ဖြစ်မဲ့ အဲဒီအကုသိုလ် ကိလေသာတွေ မဖြစ်တော့ပါဘူး။

ချမ်းသာစစ်ကို သိမြင်လိုပါက

၈၅

သမ္မဇဉ်ကို ရှုသိဖို့ လိုအပ်ပါသလား

သမ္မဇဉ်ခေါ် အသေးစိတ်ပြုမှုမှ အမှုအရာတွေကို ရှုဖို့လိုအပ်ပါသလားလို့ မေးခဲ့ရင် လိုအပ်ပါတယ်လို့ပဲ ပြောရပါမယ်။ ဘာကြောင့်ဘာလဲမေးရင် ဘုရားရှင် ကိုယ်တိုင်က မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်တော်မှာ သမ္မဇဉ်ပဌ ဆိုပြီး သီးသန့်အပိုင်းတစ်ပိုင်းအနေနဲ့ ဟောခဲ့လို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အမှန်မှာလည်း ထိုင်ရှု စင်္ကြံလျှောက်ရှုမှတ် နေတဲ့ယောဂီဟာ ထိုင်ရှု စင်္ကြံလျှောက်ရှုမှတ်နေသမျှ သူ့မှာ သမ္မာသတိမဂ္ဂင်နဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာခိုက် ရုပ်နာမ်ကို သိတဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်တရားတွေ ဖြစ်နေပါတယ်။

အဲဒီလို ရှုသိနေတော့ စင်္ကြံလျှောက်နေခိုက်နဲ့ ထိုင်နေခိုက်မှာဖြစ်တဲ့ ရုပ်နာမ်နဲ့ ပတ်သက်လို့တော့ အဲဒီ ယောဂီမှာ ကိလေသာ မဖြစ်တော့ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သမ္မဇဉ် လို့ခေါ်တဲ့ ခြေထောက် ကွေးမှု ဆန့်မှု လက်ကွေးမှု ဆန့်မှုနဲ့ စားမှု သောက်မှုစတဲ့ ကိုယ်အမှုအရာတွေကို မရှုမှတ် တော့ အဲဒီမရှုမှတ်မိတဲ့ သမ္မဇဉ်တွေမှာ အကုသိုလ် ကိလေသာတွေဖြစ်မှာ သေချာပါတယ်။ မဖြစ်ပေဘူးလား

ယောဂီတို့။ “ဖြစ်ပါဘုရား။” အခြားကိလေသာတွေ မဖြစ်တောင် ငါပြုလုပ်တယ်၊ ငါစားတယ်ဆိုတဲ့ အတ္တဒိဋ္ဌိ သက္ကာယဒိဋ္ဌိတော့ဖြစ်မှာ သေချာပါတယ်။ ဒါကြောင့် အသေးစိတ် ပြုမူမှုအခိုက်မှာပါ ကိလေသာ ဖြစ်ခွင့်မသာ ရလေအောင် အသေးစိတ်ပြုမူမှု မှန်သမျှကိုလည်း ရှုသိ ရပါတယ်။ ပြီးတော့ ယောဂီတစ်ယောက်ရဲ့ တစ်နေ့တာ အချိန် “၂၄” နာရီကို ထိုင်ရှုမှတ်ချိန် စင်္ကြံလျှောက်ရှုမှတ်ချိန် အသေးစိတ် “သမ္ပဇည” ရှုမှတ်ချိန်နဲ့ အိပ်စက်အနားယူ ချိန်လို့ မျှဝေလိုက်ပါက အသေးစိတ် ရှုမှတ်ချိန်ဟာ ထိုင်ရှုမှတ်ချိန်ထက်ရော စင်္ကြံလျှောက် ရှုမှတ်ချိန်ထက်ပါ များပါတယ်။

ဒီတော့ များပြားတဲ့ အသေးစိတ်ပြုမူမှုတွေကို မရှု မှတ်ဘဲနေခဲ့ရင် ယောဂီရဲ့ တစ်နေ့တာ အားထုတ်ချိန်ဟာ သိပ်နည်းသွားပါတယ်။ ‘ယောဂီဟာ အားထုတ်ချိန် များများရအောင် အားထုတ်ရမယ်’လို့ မြတ်စွာဘုရားက မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ဒီအသေးစိတ် အမူအရာများကို ရှုမှတ် ဖို့ သိပ်လိုအပ်ပါတယ်။

ချမ်းသာစစ်ကို သိမြင်လိုပါက

၈၇

ဒါကိုလည်း ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရားကြီးက
လင်္ကာလေးတွေ ပြုလုပ်ထားပါတယ်။ ယောဂီတို့ လိုက်
ဆိုကြပါ. . .

လက် ခြေ ကွေးလျှင် မြှောက်ချလျှင် ဆန့်လျှင်
ရှုပါလေ။

ကွေးချင် ဆန့်ချင် မြှောက်ချချင် ပြုချင်စိတ်လည်း
ရှုပါလေ။

ရှုစိတ်ကဘယ်ကို အာရုံပြုရပါမလဲ

ဒီလင်္ကာလေးတွေရဲ့ အဓိပ္ပါယ်က တစ်စုံတစ်ရာ
ကိုယူဖို့။ တစ်စုံတစ်ခုကို ပြုလုပ်ဖို့ လက်ကိုဆန့်ရင်
'ဆန့်တယ်၊ ဆန့်တယ်'လို့ ရှုသိရမယ်။ ယူပြီး၊ ပြုလုပ်ပြီးလို့
လက်ပြန်ကွေးတော့ 'ကွေးတယ်၊ ကွေးတယ်' လက်ကို
မြှောက်ရင် 'မြှောက်တယ်၊' အောက်ပြန်ချတော့ 'ချတယ်'လို့
ရှုမှတ်ရမယ်။ ရှုတဲ့အခါ ရှုစိတ်က ဘယ်ကိုအာရုံပြုရ
မလဲလို့မေးရင် လက်ခြေစသည်တို့ရဲ့ ရွှေ့လျားမှုကို အာရုံ
ပြုရပါမယ်။ ဦးတိုက်ထား စူးစိုက်ထားပြီး ရှုသိရမယ်။

လက်မကွေးခင် မဆန့်ခင် ကွေးချင် ဆန့်ချင်တဲ့ စိတ်
ကလေးကိုလည်း သိပါက ‘ကွေးချင်တယ်’ ‘ဆန့်ချင်တယ်’
လို့ ရှုသိရပါမယ်။ ခြေထောက်ကွေးတဲ့အခါ ဆန့်တဲ့
အခါမှာလည်း ဒီလိုပဲ ရှုသိရမယ်။

ဘယ်လို ဦးချမလဲ

ဦးချတဲ့အခါ ဦးမချမီ ရှေးဦးစွာ လက်အုပ်ချီပါ။
လက်အုပ်ချီပြန်လည်း လက်ချောင်းလေးများ အားလုံးကို
စုစည်း၍ ကြာဖူးကြာငုံလေးလို ထားရပါမယ်။ အဲဒီ
နောက်မှ လက်အုပ်ကို နဖူးပေါ်တင် လက်မနှစ်ချောင်း
ကို မျက်ခုံးနှစ်ခုအလယ် လက်ညှိုးနှစ်ချောင်းကို ဆံစ
လောက်မှာထားပြီး မြှောက်ချီထားပါ။ မြှောက်ချီထားပြီး
ဘုရားရှင်ရဲ့ အရဟံစတဲ့ဂုဏ်တော်တွေကို အာရုံပြု၍
ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိလို့ စိတ်နဲ့ရွတ်၍ တဖြည်းဖြည်း
အထက်ပိုင်း ခန္ဓာကိုယ်ကို အောက်ကျမ်းခင်းပေါ် ချရ
ပါတယ်။ ဒီအခိုက်မှာတော့ ရွှေ့လျားမှုကိုသာ ရှုသိပါ။
ဦးချတဲ့အခါ

ချမ်းသာစစ်ကို သိမြင်လိုပါက

၈၉

(၁) ခြေနှစ်ဖက်

(၂) လက်နှစ်ဖက်

(၃) နဖူး

(၄) တံတောင်နှစ်ဖက်

(၅) ဒူးနှစ်ဖက်ဆိုတဲ့ ဤငါးပါးလုံးကို အခင်း ပေါ်မှာ ထိစေလျက် ဦးချရပါတယ်။ ဒုတိယအကြိမ် တရားတော်ရဲ့ဂုဏ်တော်ကို အာရုံပြု၍ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ တတိယအကြိမ် သံဃာ့ဂုဏ်ကို အာရုံပြု၍ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိလို့ စိတ်နဲ့ရွတ်၍ ဦးချပါ။ ခုပြောခဲ့တဲ့ ဦးချရန်ပြုမှုမှ အားလုံးနဲ့ ဦးချမှုကိုပါ ရှုမှတ်လျက် ပြုလုပ်ရပါမယ်။

ဒါကြောင့် ယောဂီတို့ မှတ်သားလွယ်အောင် လင်္ကာလေးများ လိုက်ဆိုကြပါ

(၁) လက်အုပ်ကိုပင် ကြာဠာသွင် အလျင်ပြုလိုက်ပါ။

(၂) မျက်ခုံးလက်မ ဆံစလက်ညှိုး ထိခါမိုး ချိမိုးပြုပြင်ပါ။

(၃) ခြေလက် နဖူး တံတောင်ဒူး တည်ဦးငါးအင်္ဂါ။

(၄) ဦးချသောခါ ဤငါးဖြာ ထိကာဦးချပါ ။

ချမ်းသာစစ်ကို သိမြင်လိုပါက

၉၁

ဟိုဟိုဒီဒီ ကြည့်မိရင်

ရှေ့ကြည့် နောက်ကြည့် ဘေးကိုကြည့် ကြည့်မိ
လျှင်လည်း ရှုပါလေ။

ကြည့်လို့ မြင်လည်း မြင်တယ်ပဲ စွဲမြဲရှုပါလေ။

ဆိုတဲ့ လင်္ကာအတိုင်း ရှေ့ကြည့် နောက်ကြည့်
အဝေးကြည့် ဘေးကြည့် ဟိုကြည့် ဒီကြည့် ကြည့်မိ
ရင်လည်း ‘ကြည့်တယ်၊ ကြည့်တယ်’လို့ ရှုမှတ်ရမယ်။
ကြည့်လို့ တစ်စုံတစ်ရာ အာရုံကို မြင်ရင်လည်း “မြင်တယ်၊
မြင်တယ်”လို့ ရှုရမယ်။ ကြည့်မိတာနဲ့ဆက်စပ်ပြီး လောဘ
ဒေါသစတဲ့ ကိလေသာဖြစ်ခဲ့ရင်လည်း ‘ကိလေသာ
ဖြစ်တယ်’လို့ ရှုမှတ်ရမယ်။ ဆက်ပြီးလိုက်ဆိုကြပါဦး . .

မျက်နှာသစ်ရာ ရေချိုးရာ စားသောက်ရာလည်း
ရှုပါလေ။

ပေါ့လေးစွန့်ရာ လျှော်ဖွတ်ရာ ထိုင်ထရာလည်း
ရှုပါလေ။

အိပ်ရာပြင်လျှင် အိပ်နိုးလျှင် ထလျှင် ရှုပါလေ။

အဘယ်လေ့ကျင့်မှုကို ပြုသင့်ပါသလဲ

မျက်နှာသစ်ရင် ‘မျက်နှာသစ်တယ်၊’ ရေချိုးရင် ‘ရေချိုးတယ်၊’ ဆပ်ပြာတိုက်ရင် ‘တိုက်တယ်၊’ အဝတ်လဲရင် ‘လဲတယ်’ ထမင်းစားရင် ‘စားတယ်၊’ ရေသောက်ရင် ‘သောက်တယ်၊’ ပန်းကန်များစသည် ဆေးလည်း ‘ဆေးတယ်၊ ဆေးတယ်’ လက်သုတ် ပါးစပ်သုတ်ရင် ‘သုတ်တယ်၊’ အပေါ့အလေး စွန့်ရင် ‘စွန့်တယ်၊’

လျှော်တဲ့ဖွပ်တဲ့အခါမှာလည်း ‘လျှော်တယ် ဖွပ်တယ်၊’ ထိုင်ရင် ‘ထိုင်တယ်၊’ ထိုင်တဲ့နေရာက ထပြန်တော့ ‘ထတယ်၊’ အိပ်ဖို့အိပ်ရာ ပြင်လျှင် ‘ပြင်တယ်၊’ အိပ်တော့ ‘အိပ်တယ်၊’ အိပ်မပျော်သေးပါက လဲလျောင်း နေရင်လည်း ဖောင်းမှုပိန်မှုကလေးကို စိတ်စိုက်ပြီး ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ ရှုမှတ်ရင်း အိပ်ပျော်နိုင်အောင် ကြိုးစားရမယ် ကြိုးစားကြည့်ကြပါ သူတော်ကောင်းတို့။ အိပ်ရာကနိုးရင် ‘နိုးတယ်၊’ အိပ်ရာကထတော့ ‘ထတယ်’ လို့ ရှုမှတ်ရပါမယ်။ တစ်စုံတစ်ခု အရေးတကြီးပြုစရာ ကိစ္စမရှိရင် အိပ်ရာက နိုးနိုးချင်း မထသေးဘဲ ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုကို အိပ်ရင်း

ချမ်းသာစစ်ကို သိမြင်လိုပါက

၉၃

ရှုသိနေရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ ကြိုးစား လေ့ကျင့်ကြည့်ကြ
ပါ။ ပြီးမှ အိပ်ရာက ထချင်တဲ့စိတ်ကစပြီး ရှုမှတ်ပါ။
အာလုံးပြုဖွယ်ကိစ္စများ ပြုလုပ်ပြီး ဓမ္မာရုံသွားတဲ့အခါ
'ဘယ်လှမ်းတယ် ညာလှမ်းတယ်'လို့ ရှုမှတ်သွားကြရပါ
မယ်။

အိမ်၌နေသူ သူတော်စင်များ ပြစ်ခဲ့လျှင်

အိမ်နေသူ သူတော်စင်တို့အနေနဲ့တော့ အိမ်မှု
ကိစ္စအာလုံးပြီးလို့ အိမ်ကထွက်ပြီး ရုံး ဈေးစသည်
သွားရရင်လည်း သွားခိုက် လှမ်းနေတဲ့ ဘယ်ခြေထောက်
ညာခြေထောက်တို့ရဲ့ လှုပ်ရှားမှု ရွေ့လျားမှုတွေကို
စိတ်စိုက်ပြီး 'သွားတယ်၊ သွားတယ်'လို့ ရှုမှတ်၍ သွားပါ။
ရုံးရောက် ဈေးရောက် လုပ်ငန်းခွင်ရောက်လို့ ရုံးကိစ္စ
အရောင်းအဝယ်ကိစ္စ ဆိုင်ရာကိစ္စများ ပြုလုပ်တဲ့အခါမှာ
လည်း ပြုလုပ်မှု မှန်သမျှကို အတတ်နိုင်ဆုံး ရှုသိလျက်
လုပ်ပါ။ စိတ်နဲ့ ပြုလုပ်ရမဲ့ စာရင်းတွက်ခြင်းစတဲ့ ကိစ္စမှ
တစ်ပါး အခြားကိစ္စများကို ပြုမူတိုင်း ရှုသိနိုင်အောင်
ကြိုးစားပြီး လေ့ကျင့်ကြည့်ပါ။

ဒီအလေ့အကျင့် အားကောင်းလာတဲ့အခါမှာ
 လောဘ ဒေါသစတဲ့ကိလေသာတွေ နည်းလာပြီး စိတ်
 ချမ်းသာလာတာကို ရှုမှတ်သူ သူတော်စင်တို့ကိုယ်တိုင်
 အံ့ဩစရာ တွေ့ကြုံခံစားရပါလိမ့်မယ်။ အချိန်အခါနဲ့
 အလုပ်ကိစ္စကိုကြည့်ပြီး အရေးတကြီး ပြုဖွယ်ကိစ္စမဟုတ်
 ပါက ဖြည်းနိုင်သမျှဖြည်းပြီး ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ပါ။ ရှုမှတ်
 ပါ။ အားမရှိတဲ့ လူမမာလို ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ပါတဲ့။ အရေး
 တကြီး ဆောင်ရွက်ရမယ့်ကိစ္စကိုတော့ မြန်မြန်ပဲလုပ်ပါ။
 သို့သော် ရှုသိမှုကိုတော့ မလွတ်ပါစေနဲ့ သွက်လက်
 လျင်မြန်စွာ ပြုမူနေတဲ့ လှုပ်ရှားမှုအပေါ် ရှုသိမှု သတိလေး
 ကပ်ပြီး ပြုလုပ်လိုက်ပါ။

အသေးစိတ်ရှုလျှင် အဘယ်အကျိုးရှိပါသလဲ

ဒါကို ယောဂီတို့ လိုက်ဆိုကြပါ . . .

ဖြည်းဖြည်းလှုပ်ရှား ဖြည်းဖြည်းသွား ရှုပွားအမြဲပေ။

လူမမာနှင့် တူစွာကျင့် ရှုခွင့်သာလှပေ ။

အသေးစိတ်မူရာ အဖြာဖြာ သေချာရှုသင့်ပေ။

ရှေ့နောက်ရှုမှတ် မှတ်ချင်းစပ် ရလဒ်မဂ်ဖိုလ်ပေ။

ချမ်းသာစစ်ကို သိမြင်လိုပါက

၉၅

အခု ပြောခဲ့သလိုသာ ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်
မယ်ဆိုရင် အလုပ်သိပ်များနေလို့ တရားအားထုတ်ချိန်
မရဘူးဆိုတာ မရှိတော့ဘူး။ အလုပ်များလေ တရား
ရှုမှတ်စရာ များလေလေ ဖြစ်လာပါတယ်။ ရှုမှတ်ပွားများ
အားထုတ်လာသည်နှင့်အမျှ သတိဟာ တဖြည်းဖြည်း
မြဲလာ။ အားကောင်းလာပါလိမ့်မယ်။ သတိမြဲလာရင်
ပြုမူမှု လှုပ်ရှားမှုမှန်သမျှတို့ကို ရှုသိလာနိုင်ပါမယ်။

အဲဒီ သတိခလုတ် အထိန်းအချုပ်ကြောင့် သတိ
လက်လွတ် ပြောမိတာမျိုး၊ ပြုလုပ်မိတာမျိုး၊ မရှိသ
လောက် နည်းပါးလာပါလိမ့်မယ်။ လောဘအလျောက်
ခြေလွန်လက်လွန် ပြောဆိုပြုလုပ်မှု၊ ဒေါသအလျောက်
ခြေလွန် လက်လွန် ပြောဆိုပြုလုပ်မှုတွေ မရှိနိုင်တော့ပါ။
ဒါဆိုရင် လောကအပြစ်တွေ အများကြီး ကင်းလွတ်လာ
ပြီမို့ အကျိုးများလှပါပြီ ကြောင့်ကြစိတ် တောင့်တစိတ်
စိုးရိမ်စိတ် ပူးဆွေစိတ် ငိုကြွေးစိတ်တွေလည်း နည်းပါး
လာပါလိမ့်မယ်။ ဒီဟာမဟုတ်ဘူး။ ဟိုဟာမဟုတ်ဘူး။
ဒီအစားအစာ မစားချင်ဘူး။ ဟိုအစားအစာမှ စားချင်

တယ်။ ဒီအဝတ် မဝတ်ချင်ဘူး။ ဟိုအဝတ်မှာ ဝတ်ချင်
တယ်စတဲ့ ဇီဝကြောင်တဲ့ စိတ်တွေလည်း နည်းပါးလာ
တာကို ယောဂီတို့ကိုယ်တိုင် သိရလိမ့်မယ်။

ရသမျှနဲ့ရောင်ရဲတတ်၊ ရောက်တဲ့အရပ်မှာ ပျော်
အောင်နေတတ်၊ တွေ့တဲ့လူနဲ့ အဆင်ပြေအောင် ပေါင်း
သင်း နေထိုင်တတ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါဆိုရင်ပဲ စိတ်ချမ်းသာ
လှပါပြီ။ စိတ်ချမ်းသာမှတော့ ခန္ဓာကိုယ်လည်း မဆင်းရဲ
တော့ဘူး။ သူတကာတွေ ဆင်းရဲနေပေမဲ့ ကိုယ့်မှာတော့
ချမ်းသာနေမှာပါပဲ။ သေခါနီးအချိန်မှာလည်း တွေတွေ
ဝေဝေ မသေရဘဲ ကြည်လင်အေးချမ်းစွာ သေရမယ်။
ကယောင်ကတမ်း ပြောဆိုခြင်းမရှိဘဲ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်
နဲ့ သေရမယ်။ ပင်ပန်းဆင်းရဲစွာ မသေရဘဲ ချမ်းချမ်း
သာသာ သေရမယ်။ သေပြီးတော့လည်းလူပြည် နတ်
ပြည်တို့မှာ ဖြစ်ရမယ်။ ဒီလိုနဲ့ လောကီချမ်းသာများကို
ခံစား စံစားပြီး နောက်ဆုံးတစ်ချိန်မှာ မဂ်ချမ်းသာ ဖိုလ်
ချမ်းသာနဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ရရှိနိုင်ပါတယ်။

ချမ်းသာစစ်ကို သိမြင်လိုပါက

၉၇

ပဋာစာရီ အဘယ်ကြောင့် အရူးပျောက်သွားသလဲ

ဘုန်းကြီးအခုပြောခဲ့သလို တကယ်တမ်း ကျင့်ကြံ ပွားများအားထုတ်ကြလို့မို့ ဆင်းရဲခပ်သိမ်းကင်းငြိမ်းပြီး ချမ်းသာရာရသွားကြတဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေ ကျမ်းဂန်မှာ များစွာ ရှိပါတယ်။ သာဓကတစ်ခုအနေနဲ့ ထုတ်ပြရရင်တော့ လင်သေခြင်း သားနှစ်ယောက်သေခြင်း၊ မိဘနှစ်ပါး ကွယ်လွန်ခြင်း၊ အစ်ကိုပျက်စီးခြင်းဆိုတဲ့ ဉာတိဗျသန၊ လေတိုက်သဖြင့် မိမိတို့၏တိုက်အိမ်ကြီး ပြိုကျခြင်း၊ စည်းစိမ်ဥစ္စာ ပျက်စီးခြင်းဆိုတဲ့ ဘောဂဗျသနစတဲ့ အကြောင်းတွေကြောင့် အရူးမကြီးဘဝအထိ ရောက်ခဲ့ ရတဲ့ ပဋာစာရီဟာ ဒီအသေးစိတ် အမူအရာကို ရှုမှတ် လို့မို့ အို နာ သေဘေးက လွတ်မြောက်ခဲ့ရပါတယ်။ ဆင်းရဲ အားလုံး ကင်းငြိမ်းခဲ့ရပြီး၊ ရဟန္တာထေရီမတစ်ပါး ဖြစ်ခဲ့ ရပါတယ်။

အညာမြေသို့

မျက်မှောက်လောကထဲမှာလည်း ဒီလိုဖြစ်ရပ်လေး တွေကို အမြဲလိုလိုပဲ ဘုန်းကြီးတို့ တွေ့ကြုံနေရပါတယ်။

အဲဒီဖြစ်ရပ်တွေထဲက ယောဂီတို့ သတိသံဝေဂယူဖို့ ကောင်းတဲ့ ဖြစ်ရပ်တစ်ခုကို ပြောပြချင်ပါတယ်။

လွန်ခဲ့တဲ့ (၈)နှစ်က နှစ်စဉ်ကျင်းပမဲ့ဖြစ်တဲ့ အရပ်က တရားစခန်း ပြုလုပ်ရန်အတွက် မွေးရပ်မြေကို ဘုန်းကြီးသွားခဲ့ပါတယ်။ အချိန်က ဆီးနှင်းကုန်ပျောက် သစ်ရွက်ကလေးတွေ တဖြောက်ဖြောက်ကြွေတဲ့ နွေဦး ပေါက် အချိန်လေးပေါ့။ အညာမှာ ဒီအချိန် ရောက်လာ ရင် နေ့လယ်နေ့ခင်း အချိန်မှာ ချွေးသီးချွေးပေါက်တွေ ကျလို့ ယပ်လေးတခပ်ခပ် အဝတ်လေးတဖျပ်ဖျပ်နဲ့ အအေးဓာတ် ပေးရလောက်အောင် ပူပြင်းပြီး နေဝန်း ပျောက်လို့ ညရောက်ပြန်တော့ ထင်းမီးလေးများဖိုလို့ မီးလှုံကြရလောက်အောင် ချမ်းပြန်တဲ့ “နေ့ပူညီချမ်း တပေါင်းလသရမ်း”ဆိုတဲ့ အချိန်လေးပေါ့။

မွေးရပ်မြေကို နင်းမိလိုက်တယ်ဆိုရင်ပဲ မွေးမယ် တော်ကို ဦးစွာသွားရောက် တွေ့ဆုံလိုက်ပါတယ်။ အဲဒီ အချိန်မှာ မွေးမယ်တော်ရဲ့ အသက်က(၈၀) ကျော်ခဲ့ပါပြီ။ မွေးမယ်တော်ကို ကျန်းမာချမ်းသာကြောင်းမေးလိုက်

ချမ်းသာစစ်ကို သိမြင်လိုပါက

၉၉

ကြားညှပ် တရားလေးဟောလိုက်နဲ့ တစ်နာရီလောက်
ကြာသွားတယ်။ ဒီချိန်မှာ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်
ရောက်လာပြီး ကန်တော့ပါတယ်။

သူငယ်ချင်း

‘သူငယ်ချင်း’ဆိုတာကို သဒ္ဒါကျမ်းက “သဟ
သုခဒုက္ခံ အယတိ ပဝတ္တတိတိ သဟာယော၊ သုခဒုက္ခံ =
ချမ်းသာဆင်းရဲကို၊ သဟ=အတူတကွ၊ အယတိ ပဝတ္တတိ
= ဖြစ်တတ် ခံစားတတ်၏။ ဣတိ=ထို့ကြောင့်၊ သဟာ
ယော = သူငယ်ချင်း”တဲ့ “ဆိုးတူကောင်းဖက် သွားတူ
လာဖက် စားတူ သောက်ဖက် အေးအတူ ပူအမျှ
ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို သူငယ်ချင်း”လို့ခေါ်ကြောင်း ဖွင့်ပြထား
ပါတယ်။

အဲဒီစကားအတိုင်းပဲ ဘုန်းကြီးနဲ့ ခုနက ဘုန်းကြီး
ကို လာကန်တော့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တို့ဟာ အရပ်ကျောင်းမှာ
နေစဉ်က ဆိုးတူကောင်းဖက်၊ သွားအတူ၊ လာအတူ၊
နေခဲ့ကြတယ်။ အမရပူရ မဟာဂန္ဓာရုံကျောင်း ရောက်

ပြန်တော့လည်း အေးအတူပူအမျှ ဆိုးတိုင်ပင် ကောင်း
 တိုင်ပင် အတူစာသင်ခဲ့ကြတယ်။ မန္တလေးမြို့ မဟာမြိုင်
 ကျောင်းတိုက် ရောက်တော့လည်း ချမ်းသာဆင်းရဲ ဒွန်တွဲ
 ခံစားပြီး စာသင်စာချ ပြုလုပ်ခဲ့ကြတယ်။ မန္တလေး
 မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံကျောင်းမှာ ဓမ္မစရိယစာဝါတွေ သင်ကြား
 တဲ့အခါလည်း အေးအတူ ပူအမျှအတူတကွ သင်ကြား
 လေ့လာခဲ့ကြပါတယ်။ (၁၀)ဝါရပြီး နောက်ပိုင်းကျတော့
 လမ်းခွဲကြပါတယ်။ ဘုန်းကြီးက ရန်ကုန်ဘက်လာ သူက
 အရပ်ဆရာတော်ရဲ့ သြဝါဒအရ တောရွာကျောင်းလေး
 တစ်ကျောင်းမှာ ကျောင်းထိုင်ဘုန်းကြီးဖြစ်သွားတယ်။

လောကဓံမှန်တိုင်း

ငါးနှစ်လောက်အကြာမှာ သူငယ်ချင်းဟာ လူဝတ်
 လဲပြီး အိမ်ထောင်ပြုပါတယ်။ သူတို့နှစ်ဦးရဲ့ အိမ်ထောင်
 ပြုမှုကို နှစ်ဖက်မိဘများက သဘောမတူကြလို့ သူတို့
 ဇနီးမောင်နှံကို ဥပေက္ခာပြုလိုက်ကြတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ကိုယ့်အား
 ကိုယ်ကိုးပြီး ရုန်းကန်လှုပ်ရှား ကြိုးစားပြီး ဘဝအသစ်

ချမ်းသာစစ်ကို သိမြင်လိုပါက

၁၀၁

တစ်ခု တည်ထောင်လာခဲ့ကြရာက ကိုယ့်အိမ် ကိုယ့်ယာ
ကိုယ့်စီးပွားလေးနဲ့ နေနိုင်ပြီး ပျော်နိုင် မော်နိုင် ကြွားဝါ
နိုင်နေပြီလို့ ဘုန်းကြီး ကြားထား သိထားတယ်။

အခုဘုန်းကြီးကို လာကန်တော့လို့ ကြည့်လိုက်
တော့ ဆံပင်တွေကလည်း ဖရိုဖရဲ မုတ်ဆိတ်တွေကလည်း
မည်းလို့ မျက်စိမျက်လုံးတွေကလည်း ကြောင်တောင်
တောင် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကလည်း မည်းပိန် ခြောက်
ကပ်နေတာပဲ စိတ်နဲ့ကိုယ်နဲ့ ကပ်ဟန်မတူပါဘူး။ မြင်ရတာ
ကြောက်စရာ လန့်စရာကြီးပဲ ဒါနဲ့ ဘုန်းကြီးက “သူငယ်ချင်း
မင်းပုံက ဘယ်လိုလဲ” လို့ မေးတော့ “တပည့်တော် ရူးချင်
နေပြီ ဘုရား။ တပည့်တော်ကို ကယ်ပါဦး ဘုရား” တဲ့။
“ဆိုပါဦး။ ဘယ်လို ဖြစ်နေရတာလဲ” လို့ ထပ်ဆင့် မေးလိုက်
တော့ သောကပရိဒေဝ လှိုင်းဂယက်ကြားက ပြာလဲ့လဲ့
တုန်တုန်ရီရီ အသံလေးတွေနဲ့ လျှောက်ထားတော့တယ်။
တစ်ခါတစ်ခါ ဆက်လက် မလျှောက်ထားနိုင်တော့ဘဲ
ချုံ့ချုံ့ ချုံ့ချုံ့လို့ပင် ငိုနေရှာတယ်။

“အခု တပည့်တော်မှာ ဇနီးလည်းမရှိတော့ဘူး၊ ဇနီးသေပြီး မရှေ့မနှောင်းမှာပင် သားလေးကလည်းသေ သွားပါဘုရား။ အိမ်မှာခိုင်းနေတဲ့ ခိုင်းနွားလေးတစ်ကောင် ကလည်း ရုတ်တရက် သေသွားပြန်ပါဘုရား”တဲ့။ “မင်းရဲ့ ဒီသတင်းတွေ ဘုန်းကြီး ဘာတစ်ခုမှ မကြားရပါလား လျှောက်ပါဦး”ဆိုတော့ “တပည့်တော်လေ ဒီနှစ် မိုးလေ ဝသလည်းကောင်း၊ တပည့်တော်တို့ကလည်း ကြိုးစား လုပ်ကိုင်ကြဆိုတော့ အသီးအနှံလေးတွေ အဆင်ပြေပါ ဘုရား။

အထူးသဖြင့်တော့ မိုးဦးနှုန်းတွေက သိပ်ကောင်း ပါဘုရား။ ဒီတော့ စီးပွားရေးလောဘတွေနဲ့ ပိုမိုကြိုးစား ပြုလုပ်ကြတာပေါ့။ တပည့်တော်ရဲ့ဇနီးက စီးပွားရေး လောဘ အလွန်ကြီးတာ လူငှားခိုင်းရင် ငွေကုန်မှာ နှမြောလို့တဲ့။ နှမ်းရိတ်လည်း သူ့ကိုယ်တိုင် နှမ်းသိမ်းလည်း သူ့ကိုယ်တိုင်လုပ်ပါဘုရား။ တပည့်တော်ကိုလည်း မခိုင်း ရက်ပါဘုရား။ မယားသုံးမျိုးထဲက တပည့်တော်ရဲ့ မယားက အမိနဲ့တူတဲ့ မယားပါဘုရား။ အိမ်ထောင်သစ်

ချမ်းသာစစ်ကို သိမြင်လိုပါက

၁၀၃

ဆိုတော့ ပစ္စည်းရှိဖို့ ငွေရဖို့ သိပ်အရေးကြီးနေပါဘုရား။
 ပိုက်ဆံရှိရင် လောကကြီး ပြီးတာပဲ။ ပိုက်ဆံဟာ အရေး
 ကြီးဆုံးပဲလို့ အထင်မှားပြီး သွေးနု သားနုဖြစ်နေတဲ့
 မိမိကျန်းမာရေးကိုလည်း ဂရုမစိုက် ရင်သွေးရဲ့ ကျန်းမာ
 ရေးကိုလည်း မကြည့်နိုင်ဘဲ အလုပ်ပဲ မဲလုပ်နေတာ။
 ကြာတော့ စိတ်ပင်ပန်း ကိုယ်ပင်ပန်းနဲ့ အားအင်တွေ
 နည်းပြီး ကိုယ်ဖောရောင်လာပါဘုရား။ နောက်ဆုံး အမေ
 မကယ်နိုင်၊ အဖေ မကယ်နိုင်ဖြစ်ပြီး ဇနီးပျက်စီးသွားပါ
 ဘုရား။ သိပ်မကြာခင်ပဲ ကလေးလည်း ပျက်စီးသွားပြန်
 ပါဘုရား။ ဒါ့အပြင် ခိုင်းနွားတွေလည်း သေကုန်၊ တဖြည်း
 ဖြည်းနဲ့ စီးပွားရေးတွေပါ ပျက်စီးကုန်တော့တာပါပဲ။

ဒါကြောင့် တပည့်တော်မှာ စိတ်သောကတွေ
 ဖြစ်ပြီး တငိုငို တရီရီနဲ့ ထမင်းမှန်းမသိ၊ ဟင်းမှန်းမသိ၊
 နေ့မှန်း ညမှန်းမကွဲ၊ လူထဲသူထဲလည်း မဝင်ချင်၊ ဘယ်
 သူနဲ့မှလည်း စကားမပြောချင်ဘဲ အခုလိုအဖြစ်မျိုး
 ရောက်နေရပါဘုရား။ ကြာရင် ရူးမှာသေချာပါဘုရား”
 လို့ လျှောက်ပါတယ်။

ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရှာနေသည်

“ဒီလိုဆိုရင် ဒီ(၁၀)ရက် တရားစခန်းအပြီး ဘုန်းကြီးနဲ့လိုက်ခဲ့။ ဒီ(၁၀)ရက်အတွင်း စိမ့်စရာလေးတွေ ရှိရင် စိမ့်ထားခဲ့ ”လို့ပြောပြီး ဘုန်းကြီးလည်း တရားစခန်း ဖွင့်လှစ်ကျင်းပခဲ့ပါတယ်။ တရားစခန်းပြီးတဲ့အခါ သူငယ် ချင်းကိုခေါ်၍ ရန်ကုန် ချမ်းမြေ့ရိပ်သာကျောင်းကို ပြန်လာ ခဲ့ပါတယ်။ ချမ်းမြေ့ကိုရောက်တော့ နှစ်ရက်လောက် အနားယူစေပြီး အိပ်ရေးဝအောင် အအိပ်ခိုင်းလိုက် တယ်။ သုံးရက်မြောက်နေ့မှာပဲ တရားစတင် အားထုတ် စေခဲ့တယ်။

တရားအားထုတ်တော့လည်း ပထမမှာ အများ ယောဂီတွေလိုနေ အများယောဂီတွေလို အားထုတ်စေခဲ့ ပါတယ်။ တစ်ပတ်လောက်ကြာ အားထုတ်ပေမဲ့ သူ့စိတ်က လုံးဝမငြိမ်ပါဘူး။ “ရှုမှတ်လို့မရဘူး၊ ရှုမှတ်လို့မရဘူး”နဲ့ သက်ပြင်းကြီးတွေ မကြာခဏချချပြီး ညည်းညူနေတယ်။ “ဆက်အားထုတ်လို့မဖြစ်ဘူးနဲ့ တူပါဘုရား”လို့လည်း လျှောက်တယ်။ အားမလျှော့ပါနဲ့ ဆက်လက်ကြိုးစား

ချမ်းသာစစ်ကို သိမြင်လိုပါက

၁၀၅

ကြည့်ပါဦး။ ထွက်စိတ် လွင့်စိတ် စိုးရိမ်စိတ် ပူဆွေးစိတ်
ငိုချင်စိတ်တွေကို ဂရုစိုက် မှတ်ကြည့်ပါ”လို့ တိုက်တွန်းပြီး
ဆက်လက် အားထုတ်စေခဲ့ပါတယ်။

နောက်တစ်နေ့ တရားလာလျှောက်တဲ့အခါ “ဒီနေ့
တရားအားထုတ်ရတာ အဆင်ပြေတယ် မဟုတ်လား”လို့
မေးတော့ “အဆင်မပြေပါဘုရား။ စိတ်ကိုမှတ်မှ အတိတ်
က အရိပ်တွေ နိမိတ်တွေကို ပိုပြီးတော့ မြင်လာထင်လာ
ဖြစ်နေတယ်။ နေ့လယ်အထိုင်မှာ သွားလေသူကို သတိ
ရပြီး ငိုတောင်ငိုလိုက်ရပါသေးဘုရား”လို့ လျှောက်တယ်။
“မင်းက စိတ်ကိုမှတ်တာ ပေါ့လျှံလျှံ မှတ်နေလို့ ဖြစ်ပါ
လိမ့်မယ်။ စူးစူးစိုက်စိုက်နဲ့ ခပ်သွက်သွက် ခပ်မြန်မြန်လေး
မှတ်ရတယ်။ အဲဒီစိတ်တွေပျောက်သွား၊ ငြိမ်သွား၊ ရပ်သွား
တဲ့အထိ ရှုမှတ်ရတယ်”လို့ တိုက်တွန်းလျက် ဆက်လက်
အားထုတ်စေ ခဲ့ပြန်ပါတယ်။

စစ်ပွဲတစ်ရာ နှစ်လိုက်ချင်ရဲ့

နောက်တစ်ရက် တရားလာလျှောက်တော့လည်း
“တပည့်တော်တော့ အဆင်မပြေပါဘုရား။ တပည့်တော်

တော့ စိတ်ဓာတ်ကျနေပြီ မော်လမြိုင် ဦးလေးတို့ဆီ
 စိတ်ပြေလက်ပျောက် သွားလည်တာ ကောင်းပါလိမ့်မယ်
 ထင်ပါဘုရားလို့ လျှောက်ပြန်တယ်။ “ဒီလိုလည်း မလုပ်နဲ့
 သုံးရက်လောက် ဆက်လက် အားထုတ်ကြည့်ပါဦး။
 မင်းရောဂါက သိပ်ဆိုးနေပြီ၊ ရင့်လည်း ရင့်နေပြီ၊ ဒီလို
 ဆိုတော့ သည်းညည်းခံပြီး ဇွဲနဲ့ ရှုရမှာပေါ့။ တရား
 အားထုတ်တဲ့အလုပ်ဆိုတာ ဇွဲရှိရတယ်။ တရားအားထုတ်
 တယ်ဆိုတာက စစ်တိုက်ရသလိုပါပဲ။

လောကမှာ စစ်တိုက်ရတယ်ဆိုတာ စစ်မြေပြင်
 မှာ တစ်ဘက်ရန်သူနဲ့ သူနိုင်ကိုယ်နိုင် အပြိုင်ကြဲပြီး
 ဆင်နွှဲရတာဖြစ်တယ်။ အမြဲတမ်း ကိုယ့်ဘက်ကချည်း
 အနိုင်ရတာမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ဘက်က အင်အားကောင်း
 တဲ့အခါ၊ ဇွဲရှိရှိနဲ့ တိုက်ခိုက်တဲ့အခါ၊ လက်နက်ကောင်းတဲ့
 အခါ၊ နည်းဗျူဟာကျွမ်းကျင်တဲ့အခါ၊ ကိုယ့်ဘက်က
 အနိုင်ရတယ်။ ရန်သူဘက်က သာတဲ့အခါ ရန်သူက
 အနိုင်ယူသွား၊ အနိုင်ရသွားတာပါပဲ။

ချမ်းသာစစ်ကို သိမြင်လိုပါက

၁၀၇

ဒီလိုပါပဲ။ တရားအားထုတ်တဲ့အခါ နှလုံးသား
 စစ်မြေပြင်မှာ တစ်ဘက်ရန်သူ ကိလေသာတွေနဲ့ စစ်တိုက်
 ရတာပဲ။ မိမိရဲ့ “ရှုမှတ်အားထုတ်မှုက” အင်အားကောင်း
 တဲ့အခါ ဇွဲကောင်းတဲ့အခါ လက်နက်ကောင်းတဲ့အခါ
 တိုက်ခိုက်နည်းဗျူဟာ ကျွမ်းကျင်တဲ့အခါ မိမိက “ရှုမှတ်
 အားထုတ်မှုက” အနိုင်ရတယ်။ မိမိရဲ့ “ရှုမှတ် အားထုတ်
 မှု” က အားပျော့ပြီး ကိလေသာက အားကောင်းတဲ့အခါ
 ကိလေသာက အနိုင်ယူအနိုင်ရသွားတာပါပဲ။ ကိုယ်က
 နိုင်လိုက် သူကနိုင်လိုက်ပါပဲ။ ဇွဲရှိဖို့ အလွန်လိုအပ်ပါတယ်။
 ဇွဲရှိရင် အောင်မြင်မှုရတာပါပဲ။ ဆက်ကြိုးစားပါ”လို့
 တိုက်တွန်းရ ပြန်ပါတယ်။

ဗျူဟာကျွမ်းကျင်ဖို့လိုတယ်

‘တရားအားထုတ်တဲ့ နည်းဗျူဟာဆိုတာ ဘာလို့
 ပြောပါသလဲဘုရား’လို့ မေးလျှောက်တယ်။ “နည်းဗျူဟာ
 ဆိုတာ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တရားအားထုတ်ရင်း မိမိစိတ်မှာ
 ‘ဒေါသတရား’တွေ ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့ရင် ဝိပဿနာ ရှုမှတ်မှုကို

ရပ်ဆိုင်းထားပြီး မေတ္တာပွားများဖို့ မေတ္တာပွား များတဲ့အခါ
 အဲဒီဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ဒေါသတွေ ပျောက်သွား သည်အထိ
 ပွားများဖို့၊ ဒေါသတွေပျောက်သွားမှ ဝိပဿနာကို ပြန်ရှု
 မှတ်ဖို့၊ အကယ်၍ ‘တဏှာလောဘ’တွေ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ရင်
 ‘အသုဘဘာဝနာ’ကို ပွားများပေးဖို့၊ ‘မာနတရား’တွေ
 ဖြစ်ပေါ်လာရင် ‘အနိစ္စသညာ’ကို ပွားများပေးဖို့၊
 ‘စိတ်ကူးစိတ် စဉ်းစားစိတ်တွေ’ သိပ်များနေရင် ‘အာနာ
 ပါနဿတိ’ ပွားများဖို့ ကျမ်းဂန်မှာ ဖွင့်ဆို ထားပါတယ်။
 အဲဒီလို မိမိစိတ် အခြေအနေကို ကြည့်ပြီး ပွားများရမယ်။
 ဒါကို နည်းဗျူဟာ ကျွမ်းကျင်တယ်လို့ ပြောတာဖြစ်ပါ
 တယ်။

နည်းဗျူဟာ တစ်မျိုးပြောင်းရအောင်

“မင်းလည်း မနက်ဖြန် နည်းဗျူဟာ တစ်မျိုး
 ပြောင်းပြီး အားထုတ်ကြည့် တိုက်ခိုက်ကြည့် သေးတာ
 ပေါ့” လို့ ပြောတော့ “ဘယ်လို တိုက်ခိုက်ရမလဲဘုရား” လို့
 မေးလျှောက်ပါတယ်။ “ပထမထိုင်ခါစ (၁၅) မိနစ်၊ မိနစ်

ချမ်းသာစစ်ကို သိမြင်လိုပါက

၁၀၉

(၂၀)လောက် ကောဠာသကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်ပါ။
 အားထုတ်ပုံကတော့ အစမထင် သံသရာတစ်ခွင်လုံးက
 ငါ. . ငါ . . လို့ ထင်မြင်စွဲလမ်းလာခဲ့တဲ့ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကို
 လှပတင့်တယ် ရှုချင်စဖွယ်ကောင်းတယ် ချစ်စရာ
 ခင်စရာကောင်းတယ်လို့ ထင်မြင်လာခဲ့တဲ့ ဒီခန္ဓာကိုယ်ဟာ
 ငါထင်မြင် ယူဆတဲ့အတိုင်း လှပတင့်တယ်မှု ရှိ - မရှိ ၊
 ချစ်စရာ ခင်စရာဟုတ် - မဟုတ်။

ဆံပင်၊ မွေးညှင်း၊ ခြေသည်း၊ လက်သည်း၊ သွား၊
 အရေ၊ အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ (ရိုးတွင်)ခြင်ဆီ၊
 အညှို့၊ နှလုံး၊ အသည်း၊ အမြေး၊ အပြင်၊ အဆုတ်၊
 အူမ၊ အူသိမ်၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊
 ဦးနှောက်၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ပြည်၊ သွေး၊ ချွေး၊
 အဆီခဲ၊ မျက်ရည်၊ ဆီကြည်၊ တံတွေး၊ နှပ်၊ အစေး၊
 ကျင်ငယ်-ဆိုတဲ့ ကောဠာသကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ ဆင်ခြင်
 သုံးသပ်ကြည့်ပါ။ စိတ်နဲ့မှန်းပြီး ဆံပင်တွေတစ်ပုံ မွေးညှင်း
 တွေတစ်ပုံ နောက်ဆုံး ကျင်ငယ်တွေတစ်ပုံလို့ ဒီခန္ဓာ
 ကိုယ်ကြီးကို (၃၂)ပုံ ခွဲပုံလိုက်ပါ။ နောက်မှ ဆံပင်ပုံ

စသည်တို့ကို တစ်ပုံချင်း ဉာဏ်နဲ့ကြည့်ပြီး ဤခန္ဓာကိုယ်၌ ရှိသော ဆံပင်တို့သည် ရွံ့စရာတွေပါတကား၊ စက်ဆုပ် စရာတွေပါတကား၊ အသက်ဝိညာဉ်လည်းမဟုတ်ကြ၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါလည်း မဟုတ်ကြပါတကားလို့ ဆင်ခြင်ပါ။ ထပ်ကာထပ်ကာ ဆင်ခြင်ပါ။ အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန် နှလုံးသွင်းပါ။ သမာဓိ အားကောင်းလာတဲ့အထိ စီးဖြန်းပါ။ သမာဓိ အားကောင်းလာမှ ချက်တဝိုက်ဝမ်းဗိုက်ကို စိတ် စိုက်ပြီး ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို ရှုသိပါ။

သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်နဲ့စိတ်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ သဘောတွေကို ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်ခိုက် ဖြစ်ပေါ်ခိုက်မှာ သတိနဲ့ကပ် ရှုသိပေးပါ။ ဒီနည်းဟာ မာတိကာရွာနေ ရဟန်းတော်များနဲ့ မာတိကာမာတာ ဆိုတဲ့ ဒကာမကြီးတို့ အားထုတ်ခဲ့ကြတဲ့နည်းပေါ့။ ဒီနည်း အတိုင်း အားထုတ်ကြလို့ အဲဒီရဟန်းတော်များ ရဟန္တာ ဖြစ်ကြပြီး ဒကာမကြီးက အနာဂါမ်ဖြစ်သွားကြတယ်”လို့ ဟောပြောတိုက်တွန်းပြီး ဆက်လက် အားထုတ်စေခဲ့ပါတယ်။

ချမ်းသာစစ်ကို သိမြင်လိုပါက

၁၁၁

အနာနဲ့ဆေး တည့်အောင်ကျွေး

နောက်ရက်ည တရားလျှောက်တဲ့အခါ ဝမ်းမြောက်
ဝမ်းသာနဲ့ “ဘုန်းကြီးဘုရား၊ ဒီနေ့ ရှုမှတ်လို့ သိပ်အဆင်
ပြေတာပဲ။ အနာနဲ့ဆေး တည့်သွားပြီးလို့ ပြောရမှာပဲ။
ရှုမှတ်လို့ ခဏနေရင်ပဲ စိတ်ကငြိမ်သွားပါဘုရား။ တပည့်
တော် ရှေးကများ ဒီရှုမှတ်နည်း အထုံပါလာလို့လား
မသိပါ။ သမာဓိရလွယ်လိုက်တာ။ ဒါနဲ့ မိနစ်(၃၀)လောက်
ကောဠာသကမ္မဋ္ဌာန်း ဆက်လက် စီးဖြန်းလိုက်ပါဘုရား။

အဲဒီနောက်မှ စိတ်ကို ချက်တိုက် ဝမ်းဗိုက်မှာပို့ပြီး
ဝမ်းဗိုက်ရဲ့ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို ရှုလိုက်တာ ဖောင်းရွေ့
သဘော၊ ပိန်ရွေ့သဘောကို မျက်စိနဲ့ မြင်ရသလိုကို
ဉာဏ်ထဲမြင်နေပါဘုရား။ ဒီနေ့ တပည့်တော် ရှုမှတ်လို့
ကောင်းပြီး ပျော်ပါဘုရား”လို့လျှောက်တယ် “အေး.. .
နောက်ရက်တွေလည်း ဒီနည်းအတိုင်းပဲ ဆက်လက်
ရှုမှတ်ပါ”လို့ အားပေးစကားပြောကြားပြီး ဆက်လက်
အားထုတ်စေခဲ့ပါတယ်။

ငြိမ်းအေးမှုအရသာ

ဒီလိုနဲ့ ဆက်လက် အားထုတ်လိုက်တာ အားထုတ်ရက် နှစ်ပတ်လောက်ရတဲ့အခါ “ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ငါသူတစ်ပါး ယောက်ျား မိန်းမ လူ နတ် ဗြဟ္မာဆိုတာမရှိ အတ္တကောင် ဝိညာဉ်ကောင် လိပ်ပြာကောင်လည်းမဟုတ် သိစရာနဲ့ သိနေတာ ဒီနှစ်ခုမျှပဲ ရှိပါလားလို့ ကောင်းကောင်း နားလည်သဘောပေါက်လာပါဘုရား။

ဝမ်းဗိုက် ဖောင်းကြွလာလို့ ဖောင်းကြွလာမှု သဘောကို ဖောင်းတယ်လို့ရှုရင် အောက်ခြေကစတင်ဖြည်းဖြည်း ဖောင်းကြွလာတဲ့ ရွှေ့ရှားမှုသဘောနဲ့ အဲဒီရွှေ့သဘောကို သိတဲ့အသိ၊ ပိန်တယ်လို့ရှုလည်း စပိန်မှု၊ တဖြည်းဖြည်း ပိန်ကျသွားမှု၊ ပိန်မှုဆုံး ရပ်သွားတဲ့သဘောနဲ့ ပိန်သဘောကို သိတဲ့အသိ၊ ဖောင်းရွှေ့သဘောနဲ့ အသိသဘော၊ ပိန်ရွှေ့သဘောနဲ့ အသိသဘော၊ ဒီသဘောလေးနှစ်ခု - နှစ်ခုမျှပဲရှိမှုကို သိလာပါဘုရား။ ရှေ့ကလို ဝမ်းဗိုက် ပုံသဏ္ဌာန်ဖြစ်တဲ့ ပြားပြားကြီး ချပ်ချပ်ကြီး ရှည်ရှည်ကြီးလို့ မထင်တော့ပါ။ “ပုဂ္ဂိုလ်

ချမ်းသာစစ်ကို သိမြင်လိုပါက

၁၁၃

သတ္တဝါ ငါ သူတစ်ပါး ယောက်ျား မိန်းမ လူ နတ်
ဗြဟ္မာဆိုတာလည်း အမှန်တော့ မရှိပါလား”လို့
သိလာပါဘုရား။

ခန္ဓာကိုယ် ဟိုနား ဒီနားက ပူလာလို့ ပူတယ်
ပူတယ်လို့ရှုလည်း ပူသဘောနဲ့ အသိသဘော၊ အေးလာ
လို့ အေးတယ် အေးတယ်လို့ ရှုပြန်လည်း အေးသဘောနဲ့
သိတဲ့အသိသဘော၊ ထုံကျင် ကိုက်ခဲ ယားယံလာလို့
ထုံတယ် ကျင်တယ်ရှုလည်း ထုံကျင်သဘောနဲ့ အသိ
သဘော၊ ဒီလိုသဘောတရားလေး နှစ်ခု - နှစ်ခုမျှကိုသာ
ရှင်းလင်းစွာ သိသိနေကြောင်းနဲ့။ ဘာကိုပဲရှု၊ ရှု(၁) ရှုစရာနဲ့
(၂) သိနေတာ. . . ဒီသဘောနှစ်မျိုးပဲ ခန္ဓာထဲမှာ တွေ့သိ
နေရကြောင်းများကို လျှောက်ပါတယ် ။

“စိတ်ကိုရှုပြန်တော့လည်း သဘောတရားလေး
နှစ်ခု-နှစ်ခုမျှကိုပဲ သိနေရကြောင်း။ ဆိုပါစို့ လိုချင်စိတ်
လောဘဖြစ်လာတယ်။ ဖြစ်လာလို့ လိုချင်တယ် လိုချင်
တယ်လို့ ရှုလိုက်တယ်။ အားထုတ်ခါစ အချိန်တုန်း
ကတော့ ငါ လိုချင်တယ်။ လိုချင်တာ ငါပဲလို့ ဒီလို

ထင်ခဲ့တယ်။ အခုတော့ မဟုတ်ပါလား။ လိုချင်တဲ့ သဘောလေးနဲ့ ရှုသိတဲ့သဘော ဒီသဘောလေးနှစ်ခုမျှပါလား”လို့ သိမြင်လာတယ်။ စိတ်ဆိုးတာကို ရှုလည်း “ဒီသဘောလေး နှစ်ခုကိုပဲ တွေ့နေ သိနေမြင်နေပါတယ်” လို့လျှောက်တယ်။ “ဒီလိုဆိုရင် ကောဠာသကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းမှုကို ရပ်နားလိုက်တော့ ဝိပဿနာကိုပဲ ဆက်စပ်မှု ဖြစ်အောင် ရှုမှတ်ပါ”လို့ ပြုပြင်ပေးလိုက်တယ်။

နောက်ပိုင်း ရက်တွေမှာတော့ ဖောင်းမှုဖြစ်လို့ ဖောင်းသိပေါ်ကြောင်း၊ ပိန်မှုဖြစ်လို့ ပိန်သိပေါ်ကြောင်း၊ ထုံကျင်မှုဖြစ်လို့ ထုံကျင်တာကို သိတဲ့အသိပေါ်ကြောင်း၊ အဆင်းနဲ့မျက်စိ ထိခိုက်လို့ မြင်သိစိတ် ဖြစ်ပေါ်ကြောင်း၊ အသံနဲ့နား ထိခိုက်လို့ ကြားသိစိတ် ပေါ်လာကြောင်း၊ အနံ့နဲ့နှာခေါင်းတိုက်လို့ နံသိစိတ် ပေါ်လာကြောင်း၊ အရသာနဲ့လျှာထိလို့ စားသိစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာကြောင်း၊ တွေ့ထိစရာအာရုံနဲ့ ခန္ဓာကိုယ် တွေ့ထိလို့ ထိသိစိတ် ပေါ်လာကြောင်း၊ ကြံသိစရာနဲ့ နှလုံးတိုက်လို့ ကြံသိစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာကြောင်းကိုပါ လျှောက်တယ်။

ချမ်းသာစစ်ကို သိမြင်လိုပါက

၁၁၅

သွားချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် သွားတာ၊ ထိုင်ချင်တဲ့
 စိတ်ကြောင့် ထိုင်တာ၊ ရပ်ချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် ရပ်တာ၊
 အိပ်ချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် အိပ်တာ၊ ခြေထောက်ကြွချင်တဲ့
 စိတ်ကြောင့် ခြေထောက်ကြွတာ၊ လှမ်းချင်တဲ့စိတ်ကြောင့်
 လှမ်းလိုက်တာ၊ ခြေထောက် အောက်ချချင်တဲ့ စိတ်ကြောင့်
 ခြေထောက် အောက်ကျတာ၊ လက်ကွေးချင်တဲ့ စိတ်ကြောင့်
 တဖြည်းဖြည်း လက်ကွေးလာတာ၊ လက်ချချင်စိတ်ကြောင့်
 လက်က တဖြည်းဖြည်း ရွေ့ရွေ့ပြီး အောက်ကျသွားတာ
 စသည်ဖြင့် အကြောင်းအကျိုး သဘောလေးတွေကိုလည်း
 လျှောက်တယ်။

ဒီရက် ဒီအချိန်မှာ သူငယ်ချင်းရဲ့မျက်နှာဟာ ကြည်
 လင်ရွှင်လန်း လန်းဆန်းနေတာကို တွေ့မြင်ရပါတယ်။
 တရားလျှောက်လာတဲ့အခါတွေမှာလည်း ဆရာကိုရော
 တရားကိုပါ အရင်ကထက် ပိုမိုရိုသေလေးစားစွာ လျှောက်
 ထားတာကို သတိထားမိပါတယ်။ တပည့်တော် “အခုမှပဲ
 စိတ်သက်သာမှု ရပါဘုရား”လို့ နှုတ်ကလည်း ဖွင့်ဟပြီး
 လျှောက်ပါတယ်။

ဖြစ်လျှင် ပျက်မြဲပါတကား

အားထုတ်ရက် (၂၀)ကျော်တဲ့ နောက်ပိုင်းမှာ တော့ ရုပ်နာမ်တရားတွေရဲ့ မမြဲခြင်း“အနိစ္စ” ဆင်းရဲခြင်း“ဒုက္ခ” ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ အတ္တမဟုတ်ခြင်း “အနတ္တ” လက္ခဏာတွေကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ တွေ့သိလာပါတယ်။

တရားလျှောက်တဲ့အခါ ဖောင်းမှုပိန်မှု သဘောတွေဟာ အရင်ကလို တစ်ဖောင်းတည်း တစ်ပိန်တည်းမဟုတ်ဘဲ၊ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် အဆင့်ဆင့် ဖောင်းရွေ့ ပိန်ရွေ့ နေကြောင်း၊ ပူသဘော အေးသဘော နွေးသဘော တွေလည်း ပေါ်လာလို့ ရှုလိုက်ရင် မကြာခင် တဖျပ်ဖျပ်နဲ့ ပျောက်ပျောက်သွားကြောင်း၊

ပေါ့တဲ့သဘော လေးတဲ့သဘော နူးညံ့တဲ့သဘော ကြမ်းတမ်းတဲ့သဘောတွေ ပေါ်လာလို့ ရှုသိလိုက်ရင်လည်း တဖျတ်ဖျတ် ပျောက်သွားကြောင်း၊ တောင့်သဘော တင်းသဘော ထောက်ကန်သဘော ရွေ့သဘောတွေလည်း ပေါ်လာပြီး ပျောက်သွားကြောင်း၊ ဖွဲ့စီးသဘော ယိုစီးသဘော လုံးခဲပူးတွဲပျစ်ချဲ့ သဘောတွေလည်း

ချမ်းသာစစ်ကို သိမြင်လိုပါက

၁၁၇

ပေါ်လာတိုင်း ရှုမှတ်လိုက်ရင် ပျောက်ပျောက်သွားကြောင်း၊
စိတ်မှာလည်း လိုချင်တဲ့စိတ် ခင်မင်စွဲလမ်းတဲ့စိတ် စိတ်ဆိုး
စိတ်ပျက်တဲ့စိတ် စိတ်ညစ်တဲ့စိတ် စိုးရိမ်တဲ့စိတ် ပူဆွေး
တဲ့စိတ် ကြောင့်ကြစိတ် တောင့်တစိတ် အားငယ်တဲ့
စိတ်တွေလည်း ပေါ်လာပြီး မမြဲပဲ ပျောက်သွားကြောင်း၊

လွမ်းစိတ် ဆွေးစိတ် သတိရစိတ် စဉ်းစားတဲ့စိတ်
ဒီစိတ်တွေလည်း အရင်ကလိုဖြစ်လည်း မဖြစ်တော့ဘူး။
ဖြစ်ပေါ်လာလည်း ရှုသိလိုက်ရင် ရှုသိချင်း ပျောက်သွား
ကြောင်း၊ ဘာကို ရှုမှတ်ရှုမှတ် မြဲနေတာမတွေ့ရဘဲ၊
ပျောက်ဆုံးသွားတာချည်းပဲလို့ သိရကြောင်း၊ ရှုစရာ
မှတ်စရာ အာရုံလေးတွေကလည်း သူ့အလိုလို ပေါ်ပေါ်
လာ ပေါ်လာတဲ့ အဲဒီအာရုံတွေကိုလည်း ရှုသိစိတ်က
မလွတ်တမ်း သူ့အလိုလို ရှုသိနိုင်ကြောင်း လျှောက်ပါတယ်။

အမှတ်တရခဏား

ဒီလိုလျှောက်ထားပေမဲ့ သူ့မျက်စိက ဆရာ
မျက်နှာကိုတောင် တစ်ချက်ကလေး မော်မကြည့်ဘူး။
သူငယ်ချင်းရဲ့မျက်နှာဟာ တည်ငြိမ်ပြီး ကြည်လင်နေ
တာပဲ။ လျှောက်တဲ့စကားတွေကလည်း တစ်လုံးချင်း
စီပြီးထွက်လာတာပဲ။ အရင်ကလို ရယ်သံ မောသံ
ညည်းသံတွေ မပါတော့ဘူး။ ကိုယ်အမူအရာ ပြုမူမှုတွေ
ကလည်း သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့နဲ့ နူးညံ့နေတာပဲ။ တကယ်ကို
လူမမာနဲ့ တူစွာကျင့်နေတာပါပဲ။ ဝတ်ချပုံ ပြန်ထပုံ
နောက်ဆုတ်သွားပုံ တစ်ဘက်သို့ မျက်နှာလှည့်ပြီး သွားပုံ
တွေများ အလွန်ဖြည်းနှေးပြီး ရှုမှတ်မှုလွတ်တဲ့ သဘော
တွေ လုံးဝမတွေ့ရတော့ပါဘူး။

တစ်လအကျော် နှစ်လနီပါး အားထုတ်မိတဲ့အခါ
မှာတော့ သူငယ်ချင်းရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာဟာ အရပ်မှာ စတင်
တွေ့စဉ်က မြင်ရတာနဲ့ ဘာမျှမဆိုင်ဘဲ ဖြူဖွေးဝအိ
လာပါတော့တယ်။ နှစ်လပြည့်လို့ နေရပ်ကို ပြန်ခါနီးမှာ
“အော်. . ဒါကြောင့်ပဲ သူတော်ကောင်းတွေဟာ လောကီ

ချမ်းသာစစ်ကို သိမြင်လိုပါက

၁၁၉

အာရုံ ကာမဂုဏ်တွေကို ခုံမင်မက်မောမှုမရှိဘဲ တောထဲ
တောင်ပေါ်အရပ်တွေမှာ တစ်ပါးတည်း ဧကစာရီဘဝနဲ့
နေထိုင်နိုင်ကြ ပျော်နိုင်ကြတာပဲ။ မသေသေးရင် နောက်
နှစ်တွေမှာလည်း လာပြီးအားထုတ်ပါဦးမယ်။ ဘုန်းကြီးတို့
ရိပ်သာက ချမ်းမြေ့ဆိုတဲ့နာမည်အတိုင်း အမှန်ပဲ ချမ်းမြေ့
ပါဘုရား” လို့ လျှောက်သွားတာကို အမှတ်ရနေမိပါတယ်။

ခုလို သူငယ်ချင်းဘဝဟာ စိုးရိမ်ပူဆွေးမှုတွေကင်း
သံယောဇဉ်တွေရှင်းပြီး အပူတွေငြိမ်းအေး အရူးအနှမ်း
တွေပျောက်လို့ ကိုယ်ကျန်းမာ စိတ်ချမ်းသာစွာ နေနိုင်သွား
တာနဲ့ ရတနာသုံးပါးအပေါ် လေးနက်စွာ ယုံကြည်သွားမှု
တွေဟာ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာရဲ့ဂုဏ်ရည်တွေ လက်တွေ့
အကျိုးတွေ မဟုတ်ပါလား ယောဂီတို့ “ဟုတ်ပါဘုရား။”

ယောဂီတို့။ လူ့ဘဝဆိုတာ အလွန်ရခဲသတဲ့။
အဲဒီရခဲတဲ့ လူ့ဘဝကိုလည်း ယောဂီတို့ ရရှိနေကြပြီ။
ဘုရားသာသနာဆိုတာလည်း ကြုံနိုင်ခဲ့သတဲ့။ ဘုရား

သာသနာနဲ့လည်း ယောဂီတို့ ကြုံနေဆုံနေကြရပြီ။ ဘုရား
 တရားတော်ဟာလည်း ကြားနာရခဲ၊ အားထုတ်ရခဲသတဲ့။
 ကြားဖို့ နာဖို့ အားထုတ်ဖို့ အလွန်တရာ ခက်ခဲတဲ့ ဘုရား
 တရားတော်ကိုလည်း ယောဂီတို့ ကြားနေရ နာနေရ
 အားထုတ်နေကြရပေပြီ။ ဒါကြောင့် ယောဂီတို့ အင်မတန်
 ကံကောင်းတယ်။ အလွန်ပါရမီ ထူးတယ်လို့ ပြောရ
 ပါမယ်။

မရုန်းနိုင်ခဲ့ရင်

ဒီလို ဘဝမျိုးဟာ သိပ်တန်ဖိုးရှိတဲ့ဘဝဖြစ်တယ်။
 ခုလို အချိန်အခါဟာ အလွန်ကောင်းမွန်တဲ့ အချိန်အခါ
 လည်းဖြစ်တယ်။ ဒီလိုကောင်းမွန်တဲ့အချိန်မှာ ရနေတဲ့
 လူ့ဘဝထဲက ဒါန သီလ ဘာဝနာအနှစ်တရားတွေကို
 ကြိုးစားထုတ်ယူကြဖို့ အံ့ခြင်းဘေး နာခြင်းဘေး သေခြင်း
 ဘေး အပါယ်ဘေးက လွတ်အောင် ရုန်းကြဖို့ ရရှိနေတဲ့
 အချိန်လေးကို နိဗ္ဗာန်ရောက်သည်အထိ အသုံးပြုကြဖို့
 ပါပဲ။

ချမ်းသာစစ်ကို သိမြင်လိုပါက

၁၂၁

ခုလို တန်ဖိုးရှိတဲ့လူ့ဘဝ ခုလိုကောင်းမွန်တဲ့
 အခွင့်အခါမျိုးမှာမှ ဘဝထဲက အနှစ်မထုတ်နိုင် အမြတ်
 မယူနိုင် အိုခြင်းဘေး နာခြင်းဘေး သေခြင်းဘေး အပါယ်
 ဘေးက လွတ်အောင် မရုန်းနိုင်ရင်ဖြင့် သင့်လောက်
 မိုက်တာ ဖျင်းတာ နဲ့တာ အတာ လောကမှာ မရှိတော့
 ကြောင်း လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးက မိန့်တော်မူခဲ့
 ပါတယ်။ ဒါကိုမှတ်သားလွယ်အောင် လင်္ကာလေးများကိုပါ
 ယောဂီတို့ လိုက်ဆိုကြပါ။

ခွင့်သာတုန်းမှ မရုန်းချင်လျှင် အရှုံးနင့်ပြင်
 ရှိသေးလေလိမ့်လား။

ခွင့်သာဆဲမှ မခဲချင်လျှင် အလွဲနင့်ပြင်ရှိသေး
 လေလိမ့်လား။

ခွင့်သာခိုက်မှ မလိုက်ချင်လျှင် အမိုက်နင့်ပြင်
 ရှိသေးလေလိမ့်လား။

ဒါ့ကြောင့် ယောဂီတို့ ရလာတဲ့အချိန်လေးကို
 အချည်းနှီး အကုန်မခံဘဲ ကြိုးစားပွားများအားထုတ်ကြ

ပါ။ အနှစ်များများရအောင် ထုတ်ယူကြပါ။ ဒါန သီလ
 ဝိပဿနာဘာဝနာတရားတို့ကို ကြိုးစားပွားများ အားထုတ်
 ကြခြင်းအားဖြင့် ဆင်းရဲခပ်သိမ်းငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို
 မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် လျင်မြန်စွာ မျက်မှောက်ပြုနိုင်
 ကြပါစေ။

ဆရာတော်ဘုရား၊ ပေးတဲ့ဆုနဲ့ ပြည့်စုံရပါလို၏
 အရှင်ဘုရား။

သာဓု . . . သာဓု . . . သာဓု။

သတ္တဝါမှန်သရွေ့ တရားတွေ့ ချမ်းမြေ့သာယာ ရှိပါစေ။