http://www.dhammadownload.com

အပွမာဒ စာစဉ်

ကမ္ဘဥ္ဘာန်းခွင် ယနေ့ဝင်ဒို

ဦးတင်ဦး (မြောင်)

မြန်မာပြန်သည်

Meditation Now

Inner Peace Through Inner Wisdom

S.N.GOENKA

2003.GRAPHIC DESIGN : KYAW MINN MOUNG



http://www.dhammadownload.com

အပ္ပမာဒေါ အမတံ ပဒံ

ကုသိလ်ကောင်းမှုတို့၌ မမေ့မလျော့ခြင်းသည်
သေခြင်းကင်းရာ နိဗ္ဗာန်၏အကြောင်းဖြစ်သည်။



အမှတ်(၁၀၉)၊ ရွှေဝါထွန်း(၂)လမ်း၊ (၃၃)ဂုပ်ကွက်
ဒဂုံမြို့သစ်(မြောက်ပိုင်း)၊ ရန်ကုန်။
ဖုန်း-၅၀၄၇၃၁

http://www.dhammadownload.com

ကမ္မဋ္ဌာန်းခွင် ယနေ့ဝင်

စာမူခွင့်ပြုချက် - ၆၉၆/၂၀၀၃ (၁၀)
အဖုံးခွင့်ပြုချက် - ၆၁၅/၂၀၀၃ (၁၀)

❑

ပုံနှိပ်ခြင်း

ပထမအကြိမ် - ၂၀၀၃-ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ

အုပ်ရေ (၂၀၀၀)

❑

အဖုံးနှင့်အတွင်းပုံနှိပ်

ရွှေနိုင်ငံပုံနှိပ်တိုက် ၊ ဦးမောင်မောင်လှ၊ (မြ-၀၅၇၄၄)
အမှတ်-၉၀ (စီ) ၊ ကမ္ဘာအေးဘုရားလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့ ။

❑

ထုတ်ဝေသူ

ဦးမြသန်းစံ (ယာယီ-၇၃၂) ၊ အပွမာဒစာစဉ်
အမှတ်(၁၈၉)၊ ရွှေဝါထွန်း(၂)လမ်း၊ (၃၃)ရပ်ကွက်၊ ဒဂုံမြို့သစ်မြောက်ပိုင်းမြို့နယ်၊
ရန်ကုန်မြို့။ ဖုန်း-၅၈၄၇၃၃

❑

မျက်နှာဖုံးပန်းချီ

ပန်းချီ ကျော်မင်းမောင်

❑

စီစဉ်ဖြန့်ချိသူ

ဒေါ်သိဂီမိုး

❑

တစ်ပြည်လုံးဖြန့်ချိရေး

အပွမာဒဓမ္မရသစာပေတိုက်

❑

တန်ဘိုး

(၇၅၀) ကျပ်

http://www.dhammadownload.com

ကမ္မဋ္ဌာန်းခွင်
ယနေ့ဝင်

အက်(စ်)အင်(နှ်)ဂိုအင်ကာ

http://www.dhammadownload.com

မာတိကာ

အက်(စ်)အင်(နှ်)ဂိုအင်ကာ၊ ကမ္ဘာသူကမ္ဘာသား တို့၏ ဆရာတစ်ဆူ
ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့် ကမ္ဘာနိယာမတရားများ-
အက်(စ်)အင်(နှ်)ဂိုအင်ကာအား "အလန်အက်ကစ္ဆန်"
တွေ့ဆုံမေးမြန်းခန်း

အက်(စ်)အင်(နှ်)ဂိုအင်ကာ၏ ရေးသားချက်များ-

– ကမ္မဋ္ဌာန်းခွင် ယနေ့ဝင် အသိကြွယ်ဝ ငြိမ်းအေးစွ	၁
– ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့် ကမ္ဘာနိယာမတရားများ	၉
၁။ မုန်းတီးမှုကို မုန်းတီးမှုဖြင့် တုံ့ပြန်ခြင်းဖြင့် ပြေလည်ရိုးမရှိပါ	၅၁
၂။ တစ်ကမ္ဘာလုံးငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် သဝဏ်လွှာ	၅၅
၃။ [ကမ္ဘာငြိမ်းချမ်းရေး နှစ်ပေါင်းထောင်ပြည့် ထိပ်သီးညီလာခံကြီးတွင် ဦးဂိုအင်ကာ ပြောကြားသည့်မိန့်ခွန်း၊ ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်၊ ဩဂုတ်လ]	
၄။ ပျော်ရွှင်ခြင်းဆိုသည်မှာ	၆၃
၅။ ကိုးကွယ်မှုဘာသာ	၇၃
၆။ အမျက်ဒေါသ	၇၉
၇။ ဘဝနေနည်း	၈၅
၈။ ပြည်ထောင်စုကြီးကို မည်သို့လျှင် ကာကွယ်ကြရအံ့နည်း	၉၉
၉။ အာနာပါနဿတိ ခေါ် သဘာဝအတိုင်း အသက်ရှူရှိုက်ခြင်းကို မပြတ်သိ၍နေခြင်း	၁၁၃
၁၀။ ကိုယ့်လမ်းကိုယ်လျှောက်	၁၂၁
၁၁။ နေ့စဉ် ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်အရေးကြီးပုံ	၁၃၅
၁၂။ သတိပဋ္ဌာန်ဖြင့် ရအပ်သောပညာ	၁၄၅
၁၃။ ပညာ၏အနှစ်သာရ	၁၄၉
၁၄။ ကိုယ့်လွတ်မြောက်ရေး ကိုယ်လုံးပန်း	၁၅၇
၁၅။ စရိုက်ဆိုးကို ဖျက်ချိုးနည်း	၁၆၉
၁၆။ ဒါနအကျိုး	၁၈၇
၁၇။ (ကမ္ဘာအရပ်ရပ်ရှိ ကမ္မဋ္ဌာန်းဌာနများ)	

အပွမာဒစာစဉ်

http://www.dhammadownload.com

ကမ္မဋ္ဌာန်းခွင် ယနေ့ဝင်
အသိကြွယ်ဝ ငြိမ်းအေးစွ

မစ္စတာ ဆတျာနာရယန်ဂိုအင်ကာသည် ဝိပဿနာသင်ပြသော လူဝတ်ကြောင်ဆရာများအနက် အထင်ရှားဆုံးဖြစ်၏။ သူသည် မြန်မာနိုင်ငံမှ ကွယ်လွန်သူ ဆရာကြီးဦးဘခင်၏ တပည့်တစ်ဦး ဖြစ်ပါသည်။ ဦးဂိုအင်ကာသင်ပြသော ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းမှာ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင် ညွှန်ပြတော်မူသော ဟောရိုးဟောစဉ်နှင့် အခြေခံအားဖြင့် ခြားနားခြင်း မရှိပေ။ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်သည် ဘာသာရေးဂိုဏ်းဆရာကြီးတစ်ဦး အနေဖြင့် နောက်လိုက်များကို စုဝေးပြီး ဟောပြောညွှန်ပြခဲ့သည် မဟုတ်ချေ။ သူသူငါငါ လူတကာတို့၏ ဆင်းရဲတွင်းမှ လွတ်မြောက်ရေးဖြစ်သော ဓမ္မတည်းဟူသော တရားတော်ကိုသာ ဟောကြား ညွှန်ပြခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထိုနည်းတူစွာပင် ဆရာကြီးဦးဂိုအင်ကာ၏ သင်ပြပုံမှာလည်း ဂိုဏ်းဂဏစွဲ ကင်းရှင်းပါသည်။ ထိုအကြောင်းကြောင့်ပင်လျှင် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ဒေသမျိုးစုံမှ ကွဲပြားခြားနားသော လူအမျိုးမျိုးတို့အဖို့ သူ၏ သင်ပြပုံသည် အလေးဂရုပြုခြင်း ခံရလောက်အောင် သြဇာသက်ရောက်မှုရှိခြင်း ဖြစ်၏။ သူ့ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကို ကိုးကွယ်မှုဘာသာမျိုးစုံမှ ဖြစ်စေ၊ ဘယ်ဘာသာကိုမျှ မကိုးကွယ်သူများဖြစ်စေ လေးစားစွာ ခံယူကြလေသည်။

Meditation Now; Inner peace through Inner Wisdom by S.N.Goenka.
ဘာသာပြန်သူ ဦးတင်ဦး (မြောင်)

အပ်ပမာဒစာစဉ်

http://www.dhammadownload.com

စီးပွားရေးသမားမှ ကမ္ဘဏ်ဆရာဖြစ်လာသူ

ဦးဂိုအင်ကာသည် မန္တလေးဇာတိဖြစ်၍ ၁၉၂၄ ခုနှစ်တွင် ဖွားမြင်သည်။ ၁၉၄၀ ပြည့်နှစ်တွင် မိသားစု၏ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွင် ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်ခဲ့ပြီးနောက် ကုန်ထုတ်လုပ်မှုများစွာ တည်ထောင်ခဲ့၍ ခေတ်ရှေ့ပြေးသည့် လုပ်ငန်းများကို ထူထောင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည့်အလျောက် မြန်မာနိုင်ငံနေ အိန္ဒိယလူကုံထံအုပ်စုကို ဦးဆောင်နိုင်ခဲ့လေသည်။ မြန်မာနိုင်ငံ မာရဝါရီကုန်သည်ကြီးများအသင်း၊ ရန်ကုန် ကုန်သည်ကြီးများအသင်းနှင့် စက်မှုလုပ်ငန်းရှင်များအသင်းတို့တွင် ခေါင်းဆောင်ပိုင်းမှ ပါဝင်လှုပ်ရှားခဲ့သည်။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာကုန်သွယ်ရေးမစ်ရှင်အဖွဲ့များတွင် ပြည်ထောင်စုအစိုးရ၏ အကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ်ဖြင့် မကြာခဏသွားရောက်ခဲ့ရသည်။

၁၉၅၆ ခုနှစ်တွင် ဦးဂိုအင်ကာသည် ရန်ကုန်မြို့ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာကမ္ဘဏ်းရိပ်သာ(IMC)တွင် ဆရာကြီးဦးဘခင်၏ သင်ပြမှုကို ခံယူ၍ ပထမအကြိမ် ဆယ်ရက်စခန်းဝင်ခဲ့၏။ ၁၉၆၄-၆၆ ခုနှစ်များအတွင်းတွင် နိုင်ငံတွင်းရှိ စက်မှုလုပ်ငန်းအားလုံး ပြည်သူပိုင် သိမ်းရာ၌ ဦးဂိုအင်ကာပိုင် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများနှင့် စက်မှုလုပ်ငန်းအားလုံး ပြည်သူပိုင် အသိမ်းခံခဲ့ရလေသည်။ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ မလုပ်ရခြင်းကြောင့် ဦးဂိုအင်ကာအဖို့ တရားအားထုတ်ခြင်းကိုပိုမို၍ ဇောက်ချပြီး လုပ်ခွင့်ပေါ်ခဲ့ လေသည်။ ဆရာကြီးဦးဘခင်၏ နည်းနာများကို တိုးတက်သင်ယူရင်း သားခြောက်ယောက်ပါဝင်သော အိမ်ထောင်၏ တာဝန်ကိုလည်း မလစ်ဟင်းစေဘဲ ဆောင်ရွက်ခဲ့ပေသည်။ ဤသို့လျှင် ဆရာနှင့် လေးနှစ်တာမျှ ကမ္ဘဏ် လုပ်ငန်းကို သင်ယူခဲ့ပြီးနောက် ဦးဂိုအင်ကာအား ကမ္ဘဏ်ဆရာတစ်ဦးအဖြစ် ချီးမြှောက်ခြင်းခံရ၍၊ ထိုအခါမှစ၍ မိမိသင်ယူခဲ့သော ကမ္ဘဏ်နည်းကို လူသားအားလုံး၏ အကျိုးစီးပွားအလို့ငှာ ဖြန့်ချိခြင်းအလုပ် တွင် သူ၏ဘဝကို မြှုပ်နှံခဲ့လေသည်။

ထို့နောက် မကြာမီမှာပင် ၁၉၆၉ ခုနှစ်တွင် အိန္ဒိယနိုင်ငံသို့ ရောက်ရှိကာ သူ၏ကမ္ဘဏ် ပထမဆယ်ရက်စခန်းကို စတင်ဖွင့်လှစ်ခဲ့လေသည်။ အမျိုးဇာတ်

http://www.dhammadownload.com

များနှင့် ကိုးကွယ်မှုအယူဝါဒများ သဲသဲမဲမဲကွဲပြားနေသော အိန္ဒိယနိုင်ငံကြီးတွင် ဂုဏ်းဂဏစွဲကင်းသော ဦးဂိုအင်ကာ၏ ဝိပဿနာလုပ်ငန်းသည် လျင်မြန်စွာပင် ကျယ်ပြန့်ထွန်းကားလာခဲ့လေသည်။

၁၉၇၄ ခုနှစ်တွင် ဘုံဘောမြို့အနီး အိဂတ်ပူရီဒေသတွင် ဓမ္မဂီရိအမည်တွင်သော အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဝိပဿနာသင်တန်းကျောင်းကြီးကို စတင်ထူထောင်ခဲ့လေသည်။ ထိုသင်တန်းကျောင်းတွင် ဆယ်ရက်စခန်းများနှင့် ဆယ်ရက်ကျော်သောစခန်းများကို စဉ်ဆက်မပြတ် သင်ကြားပြသခဲ့လေသည်။ ၁၉၇၉ ခုနှစ်မှစ၍ ဦးဂိုအင်ကာသည် ကမ္ဘာနိုင်ငံအရပ်ရပ်သို့ ဝိပဿနာလုပ်ငန်းဖြန့်ချိရန် သွားရောက်ခဲ့၏။ အာရှတိုက်၊ မြောက်အမေရိကတိုက်၊ ဥရောပတိုက်နှင့် ဩစတြေးလျတိုက် အဝင်အပါ နိုင်ငံများတွင် ဦးဂိုအင်ကာသည် ဆယ်ရက်စခန်းပေါင်း လေးရာကျော်တို့၌ ပရိသတ် ပေါင်း ထောင်သောင်းများစွာတို့အား ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား သင်ပြပေးခဲ့လေသည်။

သင်တန်းများမှာ အလွန်ပင် ခေတ်စားလာသဖြင့် ဆယ်ရက်စခန်းများတွင် ဆရာလိုအပ်သည်ကို ကိုယ်ပွားဖြည့်တင်းပေးရေးအတွက် လက်ထောက်ကမ္မဋ္ဌာန်းပြဆရာသင်တန်းများကို ဖွင့်လှစ်ခဲ့ရ၏။ ယခုအခါ ကမ္ဘာအရပ်ရပ်တွင် နိုင်ငံပေါင်း ကိုးဆယ်ကျော်မှ စေတနာရှင်များ လုပ်အားပေးကြသဖြင့် လက်ထောက်ဆရာပေါင်း ခုနစ်ရာကျော်ကို စည်းရုံးလျက် ဆယ်ရက်စခန်းများ ဖွင့်ပေးခဲ့နိုင်ပေပြီ။ ထိုနိုင်ငံတို့အနက် တရုတ်ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံ၊ အီရန်၊ ဆီးရီးယား၊ အာရပ်စော်ဘွားများနိုင်ငံ (U.A.E)၊ တောင်အာဖရိက၊ ဇင်ဘာဘွေ၊ မွန်ဂိုလီးယား၊ ရုရှား၊ ဆာဗီးယား၊ ထိုင်ဝမ်၊ ကမ္ဘောဒီးယား၊ မက်ဆီကိုနှင့် တောင်အမေရိကတိုက်မှ နိုင်ငံအားလုံးပါဝင်လေသည်။ နိုင်ငံပေါင်းနှစ်ဆယ့်တစ်နိုင်ငံတွင် ဝိပဿနာသင်တန်း စခန်းပေါင်း ရှစ်ဆယ်ကျော်တည်ထောင်ခဲ့လေပြီ။ ယခုအခါ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းတွင် နှစ်စဉ် သင်တန်းပေါင်းတစ်ထောင်ကျော်မျှ စီစဉ်ပြသလျက်ရှိပေပြီ။ ဤဝိပဿနာသင်တန်းများ၏ ထူးခြားချက်တစ်ခုမှာ သင်တန်းတက်သူတို့ထံမှ စားစရိတ်၊ နေစရိတ်၊

http://www.dhammadownload.com

ပညာသင်စရိတ် စသည် တစ်စုံတစ်ရာမယူဘဲ၊ အခမဲ့တက်ရောက်ခွင့်ရခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ အစစကုန်ကျစရိတ်များအတွက် ပြင်ပကုသိုလ်ရှင်များက ဝိုင်းဝန်းထောက်ပံ့ကြပေသည်။ ဦးဂိုအင်ကာအတွက်သော်လည်းကောင်း၊ လက်ထောက်ဆရာများအတွက်သော်လည်းကောင်း ငွေကြေးထောက်ပံ့မှု လုံးဝမယူကြပေ။

ဦးဂိုအင်ကာသည် အင်္ဂလိပ်ဘာသာ၊ ဟိန္ဒူဘာသာနှင့် ရာဂျာစတန် ဘာသာတို့ဖြင့် စာပေနှင့် ကဗျာများရေးသားခဲ့၍ သူ၏စာပေများကို ဘာသာများစွာဖြင့် ပြန်ဆိုခဲ့ကြ၏။ အမျိုးအစားအားဖြင့် ကွဲပြားခြားနားလှသော ကမ္ဘာနိုင်ငံအသီးသီးရှိ အသင်းအဖွဲ့ကြီးများက သူ့အား ဟောပြောပွဲများ ဖိတ်ကြားခဲ့သည်များလည်း ရှိ၏။ ပုံစံအားဖြင့် ထိုင်ဝမ်တွင် ဆရာတော် ရွှင်ယင်း၏ "တရားစည်တော်ကြီး" အမည်ရှိ တောင်ပေါ်ကျောင်း၊ ဆွစ်ဇာလန်နိုင်ငံ ဒါဗို့(စ်)မြို့တွင်ကျင်းပခဲ့သော ကမ္ဘာထိပ်သီး စီးပွားရေးညီလာခံကြီးနှင့် ကုလသမဂ္ဂ၏ ထောင်ပြည့်ငြိမ်းချမ်းရေး အထိမ်းအမှတ်ပွဲကြီးတို့ကို ဖော်ပြရပေမည်။ သူ၏ အဓိကဟောပြောချက်မှာ ထိုစည်းဝေးပွဲကြီးများသို့ တက်ရောက်လာကြသည့် ကမ္ဘာဘာသာရေးခေါင်းဆောင်ကြီးများအား ကမ္ဘာငြိမ်းချမ်းရေးရရှိရေးတွင် လူတစ်ဦးစီ၏ ကိုယ်တွင်းစိတ်ထား ငြိမ်းချမ်းရေးကို မလွဲမသွေရရှိဖို့ အထူးအလေးမူသင့်သည့်အကြောင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

အကျဉ်းသားများအစ အစိုးရအရာထမ်းများအထိ ပါဝင်သော လူတန်းစားမျိုးစုံတို့အား ဝိပဿနာသင်ပြခြင်း

အကျဉ်းသားများနှင့်တကွ ထောင်အမှုထမ်းများအား အိန္ဒိယနိုင်ငံ နေရာအများအပြားတို့တွင် လည်းကောင်း၊ အမေရိကန်နိုင်ငံ၊ ဗြိတိန်၊ နယူးဇီလန်၊ ထိုင်ဝမ်နှင့် နီပေါနိုင်ငံတို့တွင်လည်းကောင်း ဝိပဿနာ အားထုတ်နည်းကို သင်ပြပေးခဲ့၏။ အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် အကျဉ်းထောင်နှစ်ခုတို့၌ အမြဲတမ်း ဝိပဿနာဌာနနှစ်ခု တည်ထောင်ထားပြီးဖြစ်သည်။ အကျဉ်းထောင်များနှင့် အချုပ်ခန်းများစွာတို့မှ အကျဉ်းသားတစ်သောင်းကျော်တို့သည် ဝိပဿနာ

http://www.dhammadownload.com

ဆယ်ရက်စခန်းများ တက်ရောက်ခဲ့ကြပြီးလေပြီ။ ၁၉၉၄ ခုနှစ်က ဒေလီမြို့တော်ရှိ တိဟာထောင်ကြီးတွင် ဦးကိုအင်ကာ စတင်ဖွင့်လှစ်ခဲ့သော ဆယ်ရက်စခန်းသည် အိန္ဒိယနိုင်ငံကို တပ်လှန့်၍ နှိုးဆော်ဘိသည့်အလား ကျယ်ပြန့်နက်ရှိုင်းသော အကျိုးဆက် ပေါ်ထွက်ခဲ့လေသည်။ ဤသင်တန်းများ၏ အကျိုးအာနိသင်ကို ဒိဋ္ဌအားဖြင့် သိမြင်ကြသော နိုင်ငံတော်အစိုးရက တစ်နိုင်ငံလုံးရှိ ထောင်အားလုံးတွင် ဆယ်ရက်ဝိပဿနာသင်တန်းများ ဖွင့်လှစ်ရန် ထောက်ခံချက်ပေးခဲ့လေသည်။ ထိုထောက်ခံအားပေးမှုဖြင့် တစ်နိုင်ငံလုံးရှိ ရာပေါင်းများစွာသော အကျဉ်းသားတို့သည် လစဉ် ဝိပဿနာသင်တန်းများတွင် ဆက်လက်တက်ရောက်လျက်ရှိကြပေပြီ။ ထို့ပြင်လည်း ဒေလီမြို့တော်ရှိ ရဲတပ်ဖွဲ့သင်တန်းကျောင်းကြီး (Police Academy) တွင် ဖွင့်လှစ်ထားသော ဝိပဿနာသင်တန်းများနှင့် နိုင်ငံတွင်းရှိ အခြားဒေသများတွင် ရဲအရာရှိများ ထောင်နှင့်ချီ၍ တက်ရောက်ခဲ့ကြလေသည်။

ကျားမ,မရွေး လူတန်းစားအသီးသီးမှ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဝိပဿနာသင်တန်းများတွင် တက်ရောက်ကြကာ အကျိုးဖြစ်ထွန်းလျက်ရှိကြ၏။ ခေတ်ပညာအဆင့်မြင့်မြင့်သင်ထားခဲ့သူများနှင့်တကွ စာကောင်းကောင်းမတတ်သူများသည်လည်းကောင်း၊ ဓနငွေကြေးပြည့်စုံသူများနှင့်တကွ ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူများသည်လည်းကောင်း၊ ထိပ်သီးအရာရှိကြီးများနှင့်တကွ တဲကုပ်နေလူဆင်းရဲများသည်လည်းကောင်း၊ ကိုးကွယ်မှုမျိုးစုံမှ လူများနှင့်တကွ ဘယ်ဘာသာကိုမျှ မကိုးကွယ်သူများသည်လည်းကောင်း၊ တန်ခိုးကြီးသူများနှင့်တကွ မျက်နှာမဲ့များသည်လည်းကောင်း၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့်တကွ ပျိုရွယ်သူများသည်လည်းကောင်း ဤသင်တန်းများတွင် တက်ရောက်ခဲ့ကြလေသည်။ မစွမ်းမသန်သူများ၊ မျက်မမြင်များ၊ အနာကြီးရောဂါသည်များ စသော လူစဉ်မမီသူများလည်း စီစဉ်ထားသော သင်တန်းများကို တက်ရောက်ခဲ့ကြ၏။ အလားတူပင် ကျောင်းသားလူငယ်များအတွက်လည်းကောင်း၊ မူးယစ် ဆေးစွဲသူတို့အတွက်လည်းကောင်း၊ အိမ်ခြေရာခြေမရှိသည့် ကလေးများအတွက်လည်း

http://www.dhammadownload.com

ကောင်း၊ ကောလိပ်ကျောင်းသူ ကျောင်းသားများအတွက်လည်းကောင်း၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းမှ ခေါင်းဆောင်ပိုင်းများအတွက်လည်းကောင်း အထူးသင်တန်းများ စီစဉ်ပေးခဲ့လေသည်။

မဟာရထရာပြည်နယ်၊ အန္ဒရာပရာဒက်(ရှ်)ပြည်နယ်နှင့် မဒရာပရာဒက်(ရှ်)ပြည်နယ်များမှ အမြင့်တန်းအဖွဲ့အစည်းကြီးများသည်လည်းကောင်း၊ ရေနံနှင့်သဘာဝမာတ်ငွေ့ကော်မရှင်စသော ကော်ပိုရေးရှင်းကြီးများသည်လည်းကောင်း၊ "ဘာဘာ"အဏုမြူသုတေသနအဖွဲ့ စသော သုတေသနအဖွဲ့အစည်းကြီးများသည်လည်းကောင်း၊ အိန္ဒိယနိုင်ငံ အခွန်စည်းကြပ်ကောက်ခံမှုသင်တန်းစသော နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ သင်တန်းဌာနကြီးများသည်လည်းကောင်း၊ သင်တန်းများတွင် သင်ရိုးဘာသာရပ်တစ်ရပ်အနေဖြင့် ဝိပဿနာသင်တန်းများ တက်ရောက်ရန် ၎င်းတို့၏ဝန်ထမ်းများအား တိုက်တွန်းအားပေးခြင်း ပြုလေသည်။

ငြိမ်းချမ်းရေး အာမခံချက်

လူမျိုးအချင်းချင်းတွင်ဖြစ်စေ၊ လူ့အဖွဲ့အသင်း (အုပ်စု)အချင်းချင်းတွင်ဖြစ်စေ ငြိမ်းချမ်းရေးရရှိစေရန်အတွက် မိမိတို့အတွင်းသန္တာန်တွင် ငြိမ်းချမ်းမှုရှိမှဖြစ်မည်ဟူ၍ ဦးကိုအင်ကာ ယုံကြည်သည်။ ယုံကြည်သည့်အလျောက် သင်ပြသည်။ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးစီမှာ ရင်တွင်းငြိမ်းချမ်းမှုရနိုင်သော "ဘဝနေနည်း"ကို လေ့လာသင်ယူမှုဖြစ်မည်ဟု ဆိုပါသည်။ ဤအဓိကသွန်သင်ချက်သည်ပင် အခြေခံအားဖြင့် ကွဲပြားခြားနားသော လူအသီးသီးအဖို့ စွဲမှတ်ထားရမည့်အချက်ဖြစ်လေသည်။ အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် ဤဝါဒဖြင့် ဆောင်ရွက်ခဲ့ခြင်း၏ရလဒ်မှာကား ကိုးကွယ်မှုဘာသာကွဲပြားသော လူအုပ်စုသည် အချင်းချင်းညီညွတ်သင့်မြတ်စွာ နေထိုင်လာကြခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ ကက်သလစ်ဘာသာဝင်ဘုန်းကြီးများ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ရဟန်းတော်များ၊ ဂျိန်းဘာသာဝင်ဘုန်းကြီးများ၊ ဟိန္ဒူဘာသာရေးဆရာကြီးများနှင့် တကွ အခြားသောဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များသည် ဝိပဿနာသင်တန်းများကို အဆက်မပြတ် တက်

http://www.dhammadownload.com

ရောက်သင်ယူလျက် ရှိကြပေသည်။ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်၏သာသနာတော်တွင် အနှစ်ချုပ်ဟုဆိုအပ်သော ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းသည်ကား ဘာသာမရွေး၊ လူမျိုးမရွေးအဖို့ လက်ခံနိုင်သော ကျင့်စဉ်ကြီးပင် ဖြစ်ပေရာ ဤကျင့်စဉ်ဖြင့်ပင် အယူဝါဒစွဲများကို ညှိနှိုင်းပေးနိုင်သည်နှင့်အမျှ အခြေခံအားဖြင့် ကွဲပြားခြားနားသော လူအပေါင်းတို့ အဖို့မှာလည်း မိမိတို့ဘာသာကို မစွန့်ဘဲပင်လျှင် ဘဝနေနည်းကို လျောက်ပတ်စွာ ရရှိနိုင်ကြကာ အကျိုးထူးများကို ခံစားနိုင်ကြပေသည်။

မကြာသေးမီကာလက ဦးဂိုအင်ကာသည် အိန္ဒိယနိုင်ငံအတွက် မော်ကွန်းတင်ထိုက်သော ဆောင်ရွက်ချက်တစ်ရပ် လုပ်ဆောင်ခဲ့၏။ ထိုအချက်သည်ကား ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ဖြစ်သော ဦးဂိုအင်ကာသည် ဟိန္ဒူ ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်ကြီးတစ်ဦးဖြစ်သူ ကန်ချီမြို့မှ အိပ်(ချ်)အိပ်(ချ်)ရှန်ကာရာချာရယနှင့် ပူးတွဲကာ အတိတ်က ဤဘာသာဝင်အမျိုးကောင်းသားတို့အချင်းချင်း မပြေလည် မသင့်မြတ်မှုများကို မေ့ပျောက်ပြီးလျှင် ယခုအခါမှစ၍ ညီညွတ်သင့်မြတ်စွာ နေထိုင်သွားကြပါစို့ဟူ၍ မေတ္တာရပ်ခံတိုက်တွန်းခဲ့ကြခြင်း အခမ်းအနား ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ ပထမအကြိမ် ညီညွတ်မှုလှုံ့ဆော်ပွဲကြီး အပြီးတွင်လည်း အလားတူ ပူးတွဲလှုံ့ဆော်တိုက်တွန်းပွဲကို ဦးဂိုအင်ကာသည် ဆရင်ဂျာရီမြို့မှ ဟိန္ဒူ ခေါင်းဆောင်ကြီး အိပ်(ချ်)အိပ်(ချ်)ရှန်ကာရာချာရယနှင့် ပူးတွဲလျက် ကျင်းပခဲ့ကြသေး၏။

ဤသို့ ချစ်ခင်သွေးစည်းရေးကို ဆော်သြနိုင်ခြင်းသည် ထူးခြားသော ဆောင်ရွက်ချက်များ ဖြစ်ပါပေသော်လည်း လူ့အသင်းအပင်းများအချင်းချင်း တကယ့်တကယ် ချစ်ခင်ပြေလည်မှုနှင့် အကျိုးတူပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ရေးအတွက်မှာမူ သက်ဆိုင်ရာပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးစီ၏ ရင်တွင်းမှာ ကိန်းအောင်းနေတတ်သော အာဃာတတရားများကို တကယ်စွန့်လွှတ်နိုင်မှသာလျှင် ရရှိနိုင်ကြောင်း မမေ့အပ်ပေ။ လူတိုင်းကိုယ်စီ ငြိမ်းချမ်းရေးပန်းများကို ရင်တွင်းမှာ ပွင့်စေနိုင်မှသာလျှင် ထိုသူတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်ကို အလှတန်ဆာ

http://www.dhammadownload.com

ဆင်နိုင်ပေလိမ့်မည်။ သို့ဖြစ်လေရာ ဦးဂိုအင်ကာ၏ ခိုင်မာသော ရပ်တည်ချက်မှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအကျင့်ကို လက်တွေ့ကျင့်ဆောင်ကြပါလျှင် ကိုယ်စီကိုယ်ငအသိတရား ပြည့်ဝကြကုန်ပြီးလျှင် ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း မုချမသွေ အေးချမ်းပါစေလိမ့်မည်ဟူလို။

* * *

http://www.dhammadownload.com

ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့် ကမ္ဘာနိယာမတရားများ

[အက်(စ်)အင်(နှ်)ကိုအင်ကာအား အလန်အက်ကစ္ဆန် တွေ့ဆုံမေးမြန်းခန်း]

နိဒါန်း

ဝိပဿနာ၏ အရသာကို ကျွန်တော် တစ်စုံတစ်ရာပြောမပြတတ်ပါ၊ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကျွန်တော် ဝိပဿနာအလုပ် မလုပ်ဖူးသေးလို့ပင် ဖြစ်ပါ၏။ "ဤအရာအား ဘယ်သို့ဘယ်ညာ"ဟူ၍ သရုပ်ဖော်ခြင်းသည် စင်စစ်အားဖြင့် ရေရေရာရာရှိလှသည် မဟုတ်ပါ။ တစ်ခုပြောလိုသည်မှာ "သာမန်အားဖြင့် လူအများနားလည်နိုင်ခဲသော အမှန်တရား"ကို လူ့စိတ်က သိရှိသည်နှင့်အမျှ ပြုမူကျင့်ကြံနိုင်စွမ်းရှိခြင်းဟု ဆိုရမည်ဖြစ်သော "သန့်စင်မွန်မြတ်သောစိတ်ထား"(၀၁) **Spirituality** သည်ကား မျက်မှောက်ခေတ်၏ ကြောက်ခမန်းလိလိပြဿနာပေါင်းစုံကို ရင်ဆိုင်နိုင်ရေးအတွက် အဓိကကျပါသည်ဟု ဆိုပါရစေ။

ဤအကြောင်းကို ထောက်မျှော်၍ ကျွန်တော်သည် ထိုစဉ်က ကျွန်တော် နေထိုင်လျက်ရှိသော "ဆီအက်တလ်"ဒေသသို့ ၁၉၉၂ ခုနှစ်အတွင်း အက်(စ်)အင်(နှ်)ကိုအင်ကာ လည်ပတ်ရောက်ရှိမည့်အခါ ၎င်းနှင့် တွေ့ဆုံမေးမြန်းရန် အစီအစဉ်ကို လက်ခံခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ကိုအင်ကာသည် ရှေးရိုးစဉ်လာ တရားကျင့်နည်းဖြစ်သော ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း နည်းပြဆရာကြီးတစ်ဦးဖြစ်သည်။

http://www.dhammadownload.com

သူသည် (အထက်က ကျွန်ုပ်ဆွေးနွေးတင်ပြဖြစ်သော) "နှလုံးလှ"အသင်းအဖွဲ့ (၀၀) **Spiritual** ဂိုဏ်းတစ်မျိုးမျိုး၏ ခေါင်းဆောင်ဟုကား မခေါ်ထိုက်ပါ။ ထိုသို့ခေါ်ကြသော ဂိုဏ်းဆရာများမှာ ဂိုဏ်းသားနောက်လိုက်များ ရှိစမြဲဖြစ်ပါသည်။ သူ့မှာ ထိုသို့မရှိပါ။ ခေါ်ခြင်းခေါ်လျှင် သိပ္ပံပညာရှင်ဟုခေါ်လျှင် သူ လက်ခံနိုင်စရာ ရှိပါသည်။ သူသည် ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားအမြင် ရရှိသွားခြင်းဖြင့် စိတ်၊ ရုပ်နှင့်ရုပ်ဓာတ်တို့၏ ဆက်နွယ်နေမှုအကြောင်းများကို သိပ္ပံနည်းကျ စူးစမ်းလေ့လာသူတစ်ဦးဖြစ်၍ သူ့နည်းကို လက်ခံသူတို့အားလည်း ထိုနည်းတူ စူးစမ်းလေ့လာနိုင်ရန် ဆော်သြပေးသူ ဖြစ်ပေသည်။ ကိုယ်စီကိုယ်ငြိ မိမိတို့ဘာသာ စူးစမ်းတွေ့ရှိမှုကို အလေးအနက်ပြုပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် မွေးဖွားသူ ဂိုအင်ကာသည် ယခင်က ကြွယ်ဝသော စက်မှုလုပ်ငန်းရှင်ကြီးတစ်ဦး ဖြစ်ခဲ့၍ ဝိပဿနာနယ်ထဲသို့ ဓောက်ချကာ ဝင်ရောက်လာခဲ့သူ ဖြစ်လေသည်။ ဝိပဿနာဆိုသည်မှာ အစစ်အမှန်သဘောကို ရှိသည့်အတိုင်း သိမြင်ခြင်း(၀၀)အမှန်ကို ထိုထွင်း၍ သိမြင်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ဂိုအင်ကာတွင် ဆေးမတွေ့နိုင်သော ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာဆိုးကြီးကို ဝိပဿနာအကျင့်ဖြင့် ပျောက်ကင်း ချမ်းသာရာရခဲ့သည့် အခါမှစ၍ ဤတရားအကျင့်ကို စွဲမြဲစွာ ကျင့်သုံးခဲ့ခြင်း ဖြစ်လေသည်။ ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းသည် ဗုဒ္ဓရှင်တော်ဘုရားကိုယ်တော်တိုင် ကျင့်သုံးဆောက်တည်ခဲ့၍ နည်းလမ်းပြသပေးခဲ့ သည်ဟု ပြောစမှတ်ရှိပါသည်။ ဂိုဏ်းဆရာအနေဖြင့် တပည့်ဂိုဏ်းသား့တို့အား သင်ပြသော နည်းလမ်းတစ်ခု မဟုတ်ပါချေ။ ဤကျင့်နည်းကို ဂိုအင်ကာသည် အထက်တန်းမြန်မာအစိုးရအရာရှိကြီးတစ်ဦးဖြစ်သူ ဆရာကြီးဦးဘခင်ထံမှ စတင်၍ ခံယူရရှိခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဂိုအင်ကာသည် ဝိပဿနာကို စွဲမြဲစွာကျင့်သုံးခဲ့ရာမှ ၁၉၆၉ ခုနှစ်တွင် မြန်မာနိုင်ငံရှိ သူ၏ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများကို စွန့်လွှတ်ပြီးလျှင် ဝိပဿနာစတင်ပေါ်ထွန်းခဲ့ရာ အိန္ဒိယနိုင်ငံသို့ ပြောင်းရွှေ့လာကာ သူ၏ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကို စတင် သင်ပြခဲ့လေသည်။

http://www.dhammadownload.com

ထိုနောက် ဆယ်စုနှစ် နှစ်ခုကြာလတ်သော် ကမ္ဘာ့အနုပညာမှာပင် ကမ္ဘာ့ဥာဏ်ရိပ်သာ အများအပြားပေါ်ထွန်းလာပြီးလျှင် ကိုးကွယ်မှုဘာသာမျိုးစုံမှ ပုဂ္ဂိုလ်များအား လက်လှမ်းကြိုဆိုလျက်ရှိပေသည်။

ဂိုအင်ကာ၏ ကမ္ဘာ့ဥာဏ်နည်းသည် အခြားသောနည်းများနှင့် မတူသော အချက် များစွာရှိပုံကို ပြောပြလိုပါသည်။ ထူးခြားသောအချက်တစ်ခုမှာ သူ၏ရိပ်သာများတွင် စည်းကမ်းတကျသင်ယူ လေ့လာထားသော ကမ္ဘာ့ဥာဏ်ဆရာများကြီးကြပ်မှုဖြင့် ပထမအကြိမ် ဆယ်ရက်စခန်း ဝင်ကြရခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ထက်အရေးကြီးသော ထူးခြားချက်မှာ ယခုခေတ်သမယတွင် တရားပြဘုန်းကြီးများနှင့် ကမ္ဘာ့ဥာဏ်ဆရာကြီးများသည် ဖိုမဆက်ဆံရေးကိစ္စနှင့် ငွေရေးကြေးရေးကိစ္စများနှင့်ပတ်သက်၍ စွပ်စွဲခံရသော အရှုပ်အထွေးများ ရှိတတ်ကြပေသော်လည်း ဂိုအင်ကာကြီးမှူးသော တရားရိပ်သာများတွင် ဤအမှုအခင်းမျိုး လုံးဝမကြားရခြင်း ဖြစ်လေသည်။ သူ၏တရားစခန်းများတွင် သူကိုယ်တိုင် ပြောပြထားချက်အရ တရားအားထုတ်သူတို့သည် အခကြေးငွေ တစ်စုံတစ်ရာပေးရခြင်း မရှိချေ။ ကမ္ဘာ့ဥာဏ်ပြဆရာတို့သည်လည်း သင်ပြစရိတ် တစ်စုံတစ်ရာ မယူကြချေ။ သင်တန်းတက်ရောက်သူတို့အတွက် ကုန်ကျစရိတ်အားလုံးကို သင်တန်းသားဟောင်းများက လူအား ငွေအားဖြင့် သင်တန်းများကျယ်ပြန့်စွာပေါ်ပေါက်ရေးကို ရှေးရှုကာ ထည့်ဝင်လှူဒါန်းကြခြင်းဖြင့် ပြုလည်စေသည်။

၁၉၉၁ ခုနှစ် နွေရာသီတွင် ဝါရှင်တန်မြို့တော် အိုနာလာစကားရပ်ကွက်ရှိ နော(သ်)ဝက်(စ်)ဝိပဿနာစခန်း၌ ဂိုအင်ကာနှင့် ကျယ်ပြန့်စွာတွေ့ဆုံဆွေးနွေးခွင့် ရရှိခဲ့ရာ ထိုဆွေးနွေးပွဲအကြောင်း အကျဉ်းချုံး၍ အောက်တွင် ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

အလန်အက်ကစ္စန်

http://www.dhammadownload.com

(မေး)။ ။ယခုခေတ်တွင် အမှန်တရားဆိုသည်ကို အကွဲကွဲအပြားပြား နားလည်နေကြပါသည်။ လောကတွင် အမှန်တရားအမျိုးမျိုးရှိသည်ဟု ပြောဆိုနေကြပါသည်။ အမှန်တရားဆိုတာ လူတွေက သတ်မှတ်ထားတာပါ၊ မလွဲမသွေ ဇကန်မှန်တဲ့ တရားမျိုးရယ်လို့ မရှိပါဘူးဟု ဆိုကြပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါလျက် ဝိပဿနာတရားကို ကျွန်တော်နားလည်သလောက် ပြောရမယ်ဆိုရင် မဖောက်မပြန် ဇကန်မှန်ကန်တဲ့ တရားဆိုတာ ဝိပဿနာဉာဏ်အမြင်ကို ရစေနိုင်ပြီး မဖောက်မပြန် ဇကန်မှန်တဲ့တရားကို သိစေတတ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်၊ ဒီတော့ ဝိပဿနာရှုထောင့်ကနေ တွေ့ရမယ့် အမှန်တရားဆိုတာ ဘာကို ဆိုလိုပါသလဲ။

(ဦးဂိုအင်ကာ ဖြေ)။ ။အမှန်တရားဆိုတာ အများအားဖြင့်ဆိုရင် လူတွေက သတ်မှတ်ထားကြတာပါဆိုတဲ့ ခင်ဗျားပြောစကားဟာ မှန်ပါတယ်။ လူအမျိုးမျိုးမှာ အမြင်အမျိုးမျိုးရှိကြပါတယ်။ လူသာမန်များမှာ တွေးခေါ်နိုင်တဲ့ ဉီးနှောက်ရှိကြတာမို့ ဉီးနှောက်က ပိုင်းခြားပြီး သိနိုင်စွမ်းရှိသလောက်အထိတော့ တချို့က "ဒါဟာ မှန်တယ်ဆိုသင့်ပါတယ်။ ဒါ ပုံမှန်ရပါတယ်၊ ကျိုးကြောင်း ယုတ္တိရှိပေတာပဲ" ဟု ဆိုကြပေမယ်။ အခြားသူတို့ကလည်း သူတို့တွေးခေါ်မြော်မြင်နိုင်သလောက်နဲ့ "ဟာ...ဒါဟာ ကျိုးကြောင်းယုတ္တိမသင့်ဘူး၊ ဟိုဟာကမှ ကျိုးကြောင်းဆီလျော်ပါပေတယ်" စသည်ဖြင့် ဝိဝါဒကွဲပြားကြစမြဲဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအမြင်တွေဟာ ဉီးနှောက်ရဲ့သတ္တိရှိသရွေ့ ပေါ်ထွက်လာတဲ့အဖြစ်တွေပါ၊ ဉီးနှောက်သတ္တိချင်းကတော့ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်မတူကြပေဘူးပေါ့။ သူ့အတိုင်းအတာနဲ့သူပဲ အသီးသီးရှိကြတာပါ။

သို့သော်လည်း လောကမှာ အခြေခံကျတဲ့ နိယာမတရားတွေ ရှိပါတယ်။ ဥပမာ မီးဆိုတာ လောင်တတ်တယ်။ လောင်တတ်တဲ့သဘောရှိတယ်။ အဲဒီသဘောတရားဟာ ဉီးနှောက်ရဲ့ကိစ္စဟုတ်ပါသလား။ သူ့ပကတိအားဖြင့် မှန်ကန်နေတဲ့ သဘောတရားတစ်ခုပဲမဟုတ်လား။ မီးထဲ လက်ထည့်ကြည့်ပါလား။ လောင်မှာပေါ့။ မလောင်ဘူးဆိုရင် အဲဒါ မီးမဟုတ်လို့ပဲ၊ တခြားတစ်ခုခု

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်၊ မီးတော့ မဟုတ်နိုင်ဘူး၊ နိယာမတရားဆိုတာ ဒါကိုပြောတာပါ။ ဘယ်သူမဆို လက်တွေ့သိမြင်နိုင်တဲ့ တရားမျိုးပါ။ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်စုံတစ်ဦးရဲ့ ဦးနှောက်သတ္တိကြောင့် သိရတဲ့ အမှန်တရားမျိုး မဟုတ်ပါ။ လူ့ဉာဏ်ကျက်စားရာ ကိစ္စမျိုးမဟုတ်ပါ။ အဲဒါ အမှန်တရားပါ။

ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ဆိုတာ လက်ငင်းအားဖြင့် မှန်ကန်တဲ့ သဘောတရားကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရတဲ့ အလုပ်ပါ။ ဘယ်သူမဆို ကိုယ်တိုင်တွေ့ထိသိရှိနိုင်တဲ့ တရားပါ။ ဉာဏ်ကျက်စားရတဲ့ ကိစ္စမျိုးမဟုတ်သလို စိတ်လှုပ်ရှားမှု ကြည်ညိုစိတ်များပေါ်တဲ့၊ အကြောင်းမှာ အခြေခံတဲ့ အမှန်တရားမျိုးလည်း မဟုတ်ပါ။ လူ့စိတ်မှာ ဖန်တီးယူရတဲ့ အမှန်တရားမျိုး ရှိတတ်ပါတယ်။ ပုံစံအားဖြင့် "ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်ကို ကျွန်ုပ် အလွန်ပင် ကြည်ညိုပါသည်၊ ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓဘုရားရှင် ပြောဟောသမျှဟာ အမှန်တရားတွေချည်းပါပဲ" တစ်ခါ ဒို့ပြင်လူတစ်ယောက်ကလည်း ဆိုရှာပါလိမ့်မယ်။ "ယေရှုခရစ်ကို ကျွန်ုပ် အလွန်ပင် ကြည်ညိုပါသည်၊ ထို့ကြောင့် ယေရှုခရစ် ပြောဟောသမျှ အမှန်တရားတွေချည်းပါပဲ" ဒီအယူအမြင် နှစ်မျိုးစလုံးဟာ ကြည်ညိုစိတ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တဲ့ အမှန်တရားမျိုးပါ။ တစ်ယောက်အမြင်နဲ့ တစ်ယောက် အမြင်မတူကြပါဘူး။

ဒီတော့ ကြည်နူးစိတ်အကြောင်းပြုတဲ့ အမှန်တရားတို့၊ ဦးနှောက်ရဲ့ တွေးခေါ်မြော်မြင်စွမ်းကို အကြောင်းပြုတဲ့ အမှန်တရားတို့ဟာ ဘယ်အခါမျှ မတူကြပါ။ တူလည်းတူနိုင်ဖို့ အကြောင်းမရှိပါ။ သို့ဆော်လည်း ကိုယ်တိုင်တွေ့သိခံစားရတဲ့အပေါ်မှာ သိလာရတဲ့ အမှန်တရားကတော့ ဘယ်သောခါမျှ ပြောင်းလဲခြင်း မရှိပါ။

ဝိပဿနာဆိုတာ လက်ငင်းတွေ့သိမှုကို ပဓာနထားပါတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးရဲ့ ကိုယ်တိုင်လက်ငင်းတွေ့သိမှုဟာ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်အဖို့ အမှန်တရားပါပဲ။

ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို တွေ့သိရပုံချင်းက တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မတူကြပါ။ အဆင့်ကွဲပြားကြပါတယ်။ လတ်တလောမှာ အမှန်တရားတစ်ခုခုကို မရဆေးဘဲ

http://www.dhammadownload.com

ရှိတတ်ပါတယ်။ လက်တွေ့စမ်းသပ်ရှုမှတ်တာကို ထပ်ကာတလဲလဲလုပ်တဲ့အခါ ဉာဏ်ရဲ့နက်ရှိုင်းမှုက တက်တက်လာပါတယ်။ ကိုယ်မှာတွေ့ရတဲ့ခံစားမှုကို ဉာဏ်နဲ့ ဝေဖန်ကြည့်ရပါတယ်။ ဉာဏ်ဟာ နက်ရှိုင်းသည်ထက် နက်ရှိုင်းလာတဲ့အခါ အလွန်သိမ်မွေ့ပြီး သိနိုင်ဖို့ခက်ခဲတဲ့ အမှန်တရားဃဘောကို ဆုပ်ကိုင်မိပါတော့တယ်။ အဲဒီအဆင့်ရောက်ပြီဆိုတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ်သူအားလုံး တူညီတဲ့အသိတရားကို ရရှိသွားကြပါတယ်။ ပါရမီထူးတဲ့သူ၊ ဉာဏ်ထူးတဲ့ သူများမှ ဒီအသိတရားကို ရနိုင်တာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ထိုက်သင့်တဲ့အဆင့်ရောက်ရင် လူတိုင်းရကြမှာပါ။ သဘာဝတရားကြီးက မျက်နှာမလိုက်ပါဘူး။

မီးကို ကိုင်ရင် ဘယ်သူပဲဖြစ်ဖြစ် အလောင်ခံရမှာပါ။ ဟိန္နူပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ မူဆလင်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ခရစ်ယာန်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဂျူးပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ မီးက မခွဲခြားပါဘူး။ ကိုယ့်စိတ်မှာရှိတဲ့ ကိလေသာဆိုတဲ့ ဆိုးယုတ်တဲ့ တရားတွေဟာ သူ့ကောင်းကျိုးနဲ့သူ အသီးသီးရှိကြပါတယ်။ ကောဓ၊ ဒေါသ၊ အာဃာတ၊ ဗျာပါဒ၊ လောဘ၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ မာန်မာနတက်ခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်း၊ ကြောင့်ကြခြင်း အစရှိတဲ့ စိတ်ကို ညစ်ညူးစေတတ်တဲ့ တရားတွေဟာ ခင်ဗျားကို ဆင်းရဲဒုက္ခဖြစ်စေသလို ဘယ်သူ့ကိုမဆို ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်စေပါတယ်။ ကိလေသာရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေဟာ လူမျိုးမခွဲခြားပါဘူး။ အိန္ဒိယနိုင်ငံသား ဖြစ်ဖြစ်၊ ရုရှား ဖြစ်ဖြစ်၊ ဥရောပတိုက်သား ဖြစ်ဖြစ်၊ အမေရိကန်ဖြစ်ဖြစ် အားလုံးအတူတူပါပဲ။ သဘာဝတရားကြီးက ဘယ်လူမျိုးကိုမျှ ခွဲခွဲခြားခြား မလုပ်ပါဘူး။ မျက်နှာသာလည်း မပေးပါဘူး။ ဒီသဘောသာ အမှန်တရား ဖြစ်ပါတယ်။ အခါခပ်သိမ်း မှန်ကန်တယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်မရွေး၊ ကာလဒေသမရွေး တစ်သမတ်တည်း မှန်ကန်တယ်။ အတိတ်၊ အနာဂတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်မှာ ဒီသဘောက ပြောင်းလဲခြင်း မရှိပါ။

ဒီသဘောအတိုင်းပါပဲ၊ စိတ်မှာ ကိလေသာကင်းတဲ့အခါကျရင် ဒေါသဖြစ်တဲ့အခါမှာဖြစ်စေ၊ ယုတ်မာတဲ့သဘော (ဝါ)အနုတ်လက္ခဏာ မဆောင်တဲ့အခါ၊ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်နေတဲ့အခါမှာ စိတ်ထဲမှာ မေတ္တာဓာတ်တွေ ပြည့်လျှမ်းပြီး

http://www.dhammadownload.com

နေတယ်။ ကရဏာတွေနဲ့ မုဒိတာတွေလည်း တဖွားဖွား ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာ ကာယကံရှင်ကိုယ်တိုင် သိနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီမြင့်မြတ်တဲ့တရားများဟာ ဖြူစင်သန့်ရှင်းတဲ့စိတ်မှာ အလိုအလျောက်ပေါ်ပေါက်ပါတယ်။ အဲဒီ မွန်မြတ်တဲ့ တရားတွေဖြစ်ပေါ်ခိုက်မှာ စိတ်ထဲမှာ အလွန်ငြိမ်းချမ်း ပါတယ်။ လောကကြီး တစ်ခုလုံးနဲ့ အဆင်ပြေပြီး အနေတကျရှိပါတယ်။ ဒါဟာလည်း မွန်မြတ်တဲ့ စိတ်ကြောင့် သဘာဝအတိုင်းဖြစ်ပေါ်တာပါ။ ဒါဟာလည်း သဘာဝတရားရဲ့ ဖြစ်ရပ်တစ်ခုပါပဲ။ ဒီသဘာဝရဲ့ဖြစ်စဉ်ဟာလည်း လူမျိုးမရွေး၊ ဘာသာမရွေး မှန်ကန်တဲ့ တရားပါ။ မူဆလင်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဟိန္ဒူပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ခရစ်ယာန်ပဲ ဖြစ်ဖြစ် အသားမည်းမျိုး၊ အသားဖြူမျိုး၊ အသားဝါမျိုးမရွေး မှန်ကန်တဲ့တရားပါ။

စိတ်ရဲ့သန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှုဟာ ကျွန်ုပ်တို့ကို အလွန်ချမ်းသာစေပါတယ်၊ ငြိမ်းချမ်းစေပါတယ်၊ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ပြေလည်စေပါတယ်။ ဝိပဿနာ အားထုတ်လိုသူဟာ လူ့အသင်းအပင်း အုပ်စုမရွေး၊ ကိုးကွယ်မှုဘာသာမရွေး၊ ဂိုဏ်းဂဏမရွေး၊ ဘယ်ဂိုဏ်းမျှ မဝင်သူပဲဖြစ်ဖြစ် အားထုတ်နိုင်ပါတယ်။ တရားအားထုတ်သူမှာ ကိုယ်စီရှိတတ်ကြတဲ့ ဂိုဏ်းဂဏ၊ အယူဝါဒ၊ အစွဲအလမ်း တစ်သီးတခြား ကျင့်စဉ်များကို လွန်မြောက်တဲ့ အကျင့်တရားများ ရရှိပါလိမ့်မယ်။ ရုပ်ဓာတ်နဲ့ နာမ်ဓာတ်အချင်းချင်း ဆက်နွယ်ဖြစ်ပေါ်မှုများကို သိပ်ပံအမြင်သက်သက်နဲ့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရတဲ့ စနစ်တစ်ခုဖြစ်လို့ ရုပ်နဲ့နာမ်ခေါ်တဲ့ စိတ်ကို အပြန်အလှန်အကျိုးပြုနေကြခြင်းကြောင့် လူတစ်ဦးစီရဲ့အပေါ်မှာ ဘယ်ပုံဘယ်နည်း ပြောင်းလဲမှုများ ဖြစ်ပေါ်နေသလဲ၊ လူနဲ့လူချင်း ဆက်ဆံရာမှာ ဘယ်လိုအကျိုးသက်ရောက်မှုတွေ ဖြစ်ပေါ်စေသလဲ အစရှိတဲ့ ကြောင်းကျိုးဖြစ်စဉ်တွေကို စနစ်တကျဆင်ခြင်သုံးသပ်ရတဲ့ အလုပ်ပါ။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ကြောင့် သိမြင်လာရတဲ့ အမှန်တရားများဟာ စဉ်းစားတွေးခေါ်တတ်တဲ့ဦးနှောက်ရဲ့ စွမ်းပကားကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ ကြည်ညိုစိတ်ထက်သန်မှုစွမ်းပကားကြောင့်သော်လည်းကောင်း ဟုတ်ပြီလို့ လက်ခံထားရမယ့်သဘောမျိုးမဟုတ်ပါ။ အားထုတ်သူတစ်ဦးစီက ဒိဋ္ဌမမှု ခံစားသိမြင်ခြင်းကြောင့် လက်ခံရမယ့် အမှန်တရားများသာ ဖြစ်ပါတယ်။

အပွမာဒစာစဉ်

http://www.dhammadownload.com

ဆိုကြပါစို့၊ ကျွန်ုပ်မှာ မီးလောင်ခံရဖူးခြင်း မရှိသေးဘူးဆိုရင် "မီးထဲလက်ထည့်ရင် လောင် လိမ့်မယ်" လို့ သူများပြောတာကိုတော့ ကြားဖူးတာကို မှတ်သားဖူးမှာပါ။ သို့သော်လည်း ကိုယ်တွေ့သိတာ မဟုတ်သေးပါဘူး။ ကိုယ်တိုင် မီးကို ကိုင်ကြည့်ပြီးရင်တော့ "ဟာ...လောင်တတ်ပါကလား"လို့ ဒိဋ္ဌ သိသွားပြီး လက်ကို မီးထဲက ရုပ်လိုက်မှာပါ။ နောင်လည်း မီးနဲ့ဝေးအောင် နေမှာပါ။ ဒီဥပမာအတိုင်းပဲ တွေးကြည့်ပြီး သိတာလောက်နဲ့တော့ မကောင်းမှု တွေဟာ လူကို ဒုက္ခရောက်စေတတ်တယ်လို့ သာမန်သိလောက်ပဲ သိတာပါ။ စွဲစွဲမြဲမြဲ ယုံယုံကြည်ကြည်မရှိသေးပါဘူး။ ဝိပဿနာ အားထုတ်လို့ မကောင်းတဲ့စိတ်ထားတွေရဲ့ဆိုးကျိုးကို ဒိဋ္ဌသိမြင်တဲ့အခါမှာတော့ ကိုယ်တိုင်ပဲ "ဒေါသစိတ်ပေါ်လာပြီ၊ ဒေါသ စိတ်ကြောင့် ငါ့မှာ စိတ်လှုပ်ရှား ပင်ပန်းရပြီ"လို့ သိတယ်။ လောဘစိတ်ပေါ်လာရင် "လောဘစိတ် ပေါ်လာပြီ၊ လောဘကြောင့် ငါ့စိတ် လှုပ်ရှား ပင်ပန်းရပြီ"လို့ သိတယ်။ စိတ်ထဲမှာ ကိလေသာဆိုတဲ့ ညစ်ညူးကြောင်း တရားတစ်ခုခုပေါ်လာတိုင်း စိတ်လှုပ်ရှား ပင်ပန်းရပါတကား ဟူ၍ ဒိဋ္ဌတွေ့ပြီး သိမြင်ခြင်းရှိလာသူဟာ ဆင်ခြင်တတ်လာတယ်။ နောင်ကို ကိလေသာ စိတ်မပေါ်အောင် သတိနဲ့ နေတတ်လာတယ်။ မီးဟာ လောင်တတ်ပါကလားလို့ လက်တွေ့သိသူရဲ့သိပုံမျိုးနဲ့ ဒေါသစတဲ့ ကိလေသာဟာ လောင်တတ်ပါကလားလို့ အမှန်အတိုင်း သိမြင်သွားတယ်။

ခုပြောခဲ့တာတွေဟာ ဟောပြောလို့ မှတ်သားရတာမျိုး မဟုတ်ပါ။ ကြည်ညိုစိတ်ပေါ်တာ မပေါ်တာနဲ့လည်း မဆိုင်ပါ။ ဘဝမှာ အမှန်တကယ် ကြုံတွေ့ရမယ့် ဖြစ်ရပ်ပါ။ ကိုယ့်စိတ်ကို ညစ်ညူးအောင်လုပ်ရင် သဘာဝတရားက ခဏမဆိုင်းဘဲ ဒဏ်ခတ်တတ်ပါတယ်။ သေပြီးတဲ့နောက်မှ ငရဲပို့တာ မဟုတ်ပါဘူး။ လတ်တလောမှာကိုပဲ ကိလေသာစိတ်ရဲ့ ငရဲမီးလို ပူလောင်တာကို ခံရပါတယ်။ အလွန့်အလွန် စိတ်ပင်ပန်းဆင်းရဲမှုကို ကိုယ်တိုင်ခံစားရပါတယ်။ အလားတူပဲ ဓိဟ်ကို ဖြူစင်သန့်ရှင်းအောင် ထားတဲ့အခါမှာ စိတ်ထဲမှာ မေတ္တာတွေ၊ ကရုဏာတွေ၊ မုဒိတာတွေဖြစ်ပေါ်ပြီး အလွန်ချမ်းမြေ့တဲ့ ခံစားမှုတွေ

http://www.dhammadownload.com

ဒိဋ္ဌဓမ္မ ပေါ်ပေါက်ပါတယ်။ ဒီသဘောဟာ သိသာထင်ရှားပါတယ်။ စိတ်ဖြူစင်တယ်ဆိုရင်၊ ကိလေသာတွေ မဖြစ်ဘူးဆိုရင် တကယ့်ကို အေးချမ်းပျော်ရွှင်မှုကို လက်ငင်းခံစားရတယ်ဆိုတာ တွေ့နိုင်ပါတယ်။ ရှင်းရှင်းလေးပါ။

ဝိပဿနာဆိုတာ ဒါပါပဲ။ ကမ္မာနိယာမတရားတွေကို လေးလေးစားစား ကျင့်သုံး ဆောက်တည်ရတဲ့ အလုပ်ပါ။ ဝိပဿနာတရားကို တိုးတိုးပြီး အားထုတ်လေလေ၊ ကိုယ်တိုင်သိရတဲ့ အမှန်တရားတွေ တိုးပွားလာလေလေ ဖြစ်ပြီးတော့ စိတ်ဟာ တရားမကျင့်ခင်ကလို ပေါက်လွတ်ပဲစား မနေနိုင်တော့ဘဲ စရိုက်ပြောင်းလာပါတယ်။

ဆင်းရဲဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ရေးနဲ့ ချမ်းသာရွှင်လန်းစွာ နေထိုင်ရေးတို့ကို လူတိုင်း အလိုရှိကြပါတယ်။ သို့သော်လည်း ဘယ်လိုလုပ်ရင် ဒီဆန္ဒများ ပြည့်ဝနိုင်မလဲဆိုတာကို မသိကြပါဘူး။ ဝိပဿနာ အားထုတ်လို့ရှိရင် မိမိ စိတ်ကို အတွင်းကျကျ လေ့လာစူးစမ်းမိပါတယ်။ အဲဒီလို လေ့လာတော့ ဆိုးညစ်တဲ့စိတ်တွေ(၀၊)အဖျက်စိတ်တွေ (၀၊)အနုတ်လက္ခဏာသဘောဆောင်တဲ့ စိတ်တွေ ဟာ ဒုက္ခရဲ့ရေသောက်မြစ်သဖွယ် ရှိနေပုံမျိုးကို သွားတွေ့ပါတယ်။ ထိုနည်းတူ အဲဒီဆိုးညစ်တဲ့စိတ် (၀၊)ကိလေသာတွေကင်းရင် ချမ်းသာမှုကို တကယ်ဖြစ်စေ နိုင်တယ်ဆိုတာကိုလည်း သိမြင်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို စိတ်ဖြူစင်မှုဖြစ်ပေါ်ရေး အတွက် သတိကို အခြေခံပြီး ကြိုးစားရပါတယ်။ အဲဒီလို ကိုယ်တွေ့ခံစား သိမြင်မှုပေါ်မှာ သတိမပြတ်စေရအောင် ဆင်ခြင်ရင်းနဲ့ပဲ စိတ်ဟာ အလိုလို ပြောင်းလဲလိုက်လာပါတယ်။ အကောင်းဘက်ကို ပြောင်းလဲခြင်းပါ။ ဒါကြောင့် ဘဝရဲ့တိုးတက်မှုဆိုတာ ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒီတိုးတက်မှုကြောင့် တရားအားထုတ်သူရဲ့ဘဝသာ တိုးတက်တာမဟုတ်ဘဲ ပတ်ဝန်းကျင်လောကကြီးတစ်ခုလုံး (၀၊) လူတိုင်း လူတိုင်း တိုးတက်လာပါတော့တယ်။

(မေး)။ ။ဝိပဿနာဆိုတာ ကိုးကွယ်မှုဘာသာတစ်ခုပါလား။

(ဦးဂိုအင်ကာ ဖြေ)။ ။မဟုတ်ပါ။ ဝိပဿနာအလုပ်မှာ ဂိုဏ်းဂဏာတို့၊ပူဇော်ပသမှုတို့၊ကိုးကွယ်မှုတို့ လုံးဝမပါဝင်ပါ။ ဥပမာပြော

http://www.dhammadownload.com

ရရင် အရင်ကဆိုရင် လူတွေဟာ ကမ္ဘာကြီးဟာ ပြားတယ်လို့ မှတ်ယူခဲ့ကြပါတယ်။ အဲဒီခေတ်မှာ ဂဲလီလီယိုခေါ်တဲ့ နက္ခတ်ပညာရှင်ကြီးတစ်ဦး ပေါ်ပေါက်လာပြီးတော့ "ကမ္ဘာကြီးဟာလုံးတယ်။ လုံးတဲ့ကမ္ဘာမြေကြီးဟာ သူ့ဝင်ရိုးပေါ်မှာ လှည့်ပတ် နေတယ်"လို့ ဆိုခဲ့ပါတယ်။ ကမ္ဘာလုံးကြီး ဒီလိုလည်ပတ်နေတဲ့ အချက်ဟာ ဂဲလီလီယိုမမွေးခင်ကတည်းက ဖြစ်နေခဲ့တာပါ။ ဂဲလီလီယို အသက်ထင်ရှားရှိစဉ်ကလည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။ သူသေပြီးတဲ့နောက်ပိုင်းမှာလည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။ လူတွေဟာ တစ်စထက်တစ်စ ဂဲလီလီယိုပြောတာမှန်တယ်လို့ လက်ခံလာခဲ့ကြပါတယ်။ လူတွေဟာ ဂဲလီလီယိုကို ယုံကြည်ကိုးကွယ်မှု မပြုခဲ့ကြပါဘူး။ ဂဲလီလီယိုဝါဒသမားတွေအဖြစ် သူတို့ရဲ့ကိုးကွယ်မှု ပြောင်းမသွားခဲ့ပါဘူး။ ဂဲလီလီယိုဂိုဏ်းသားတွေ ဖြစ်မသွားခဲ့ကြပါဘူး။ အလားတူပါပဲ၊ ကမ္ဘာမြေကြီးရဲ့ ဆွဲငင်အားဆိုတာ နိယာမသဘောအားဖြင့် ရှိပါတယ်။ နျူတန်ဆိုသူက ဒီသဘောတရားကို စတင်တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီ ဆွဲငင်ဓာတ်ကြီးကို နျူတန်က စတင်တီထွင်ခဲ့တာမဟုတ်ပါ။ တွေ့ခဲ့ရုံသာ တွေ့ခဲ့တာပါ။ သူ့နိယာမ အတိုင်းရှိနေတဲ့ သဘောတရားပါ။ ထိုနည်းတူ "ရဲလေတစ်ဗီတီ" ဆိုတဲ့ သိပ္ပံပညာရဲ့ အခြေခံသဘောတရားဆိုတာလည်း ရှိပါတယ်။ အိုင်န်စတိုင်းဆိုသူက တွေ့ရှိခဲ့တာပါ။

အဲဒီသဘောအတိုင်းပါပဲ၊ ဝိပဿနာအလုပ်လုပ်လို့ ဘာသာကူးပြောင်းလာစရာ မလိုပါ။ ဘာသာစွဲ၊ ဂိုဏ်းဂဏစွဲ မရှိပါ။ ဝိပဿနာဉာဏ်အမြင်ရရှိသူဟာ နိယာမတရားကို ကိုယ်တိုင်စူးစမ်းပြီး တွေ့ရှိသွားပါတယ်။ အဲဒါကတော့ စိတ်ယုတ်မာရှိသူမှာ သဘာဝတရားက ဒဏ်ခတ်တယ်ဆိုတဲ့ အချက်ပါပဲ။ လူတိုင်း ဆင်းရဲဒုက္ခကင်းစေလိုကြတာချည်းပဲ။ အဲဒီဆန္ဒကို ဖြည့်စွမ်းနိုင်တဲ့ တရားကတော့ နိယာမတရားခေါ် သဘာဝတရားကြီးပါပဲ။ အဲဒီသဘာဝတရားနဲ့အညီ နေထိုင်ကြမယ်ဆိုရင် မိမိကိုယ်တွင်းမှာရှိတဲ့ စိတ်နဲ့ ရုပ်ဓာတ်တို့ အချင်းချင်းအကျိုးပြုပြီး ဖြစ်ပေါ်နေပုံများကို လေ့လာလို့ရပါတယ်။ လေ့လာရာက နေပြီး ဆင်းရဲဒုက္ခကနေ ထွက်မြောက်မှုရရှိလာကြောင်းကို

http://www.dhammadownload.com

သိရပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ အမြဲရှိနေတဲ့ အမှန်တရားပါ။ ဒီအမှန်တရားကို တစ်လောကလုံးက ကိုယ်တိုင် တွေ့သိနိုင်ကြပါတယ်။ ဒီတရားရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကို ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး ရယူနိုင်ကြပါတယ်။ ခရစ်ယာန်ဘာသာဝင်ဖြစ်သူကလည်း သူ့ဘာသာကို တစ်သက်လုံး ဆက်ပြီး ယူနိုင်သလို ဟိန္ဒူ၊ မူဆလင်၊ ဂျူး အစရှိတဲ့ ဘာသာဝင်တို့ဟာလည်း ကိုယ့်ဘာသာကို ကိုယ် ဆက်လက်ကိုးကွယ်နေလို့ရပါတယ်။ ဝိပဿနာလုပ်ငန်းကြောင့် သူတို့အားလုံး ပိုမို ပြည့်စုံချမ်းသာတဲ့ ဘဝသစ်ကို ရကြမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာအလုပ်က ဘာကိုမျှ တောင်းဆိုခြင်း မပြုပါဘူး။ ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင်လည်း ဝိပဿနာနယ်ကို ကူးပြောင်းခဲ့တာဟာ ဒီအချက်ကို ကြိုက်တဲ့အတွက်ကြောင့်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်၏ မျိုးရိုးစဉ်လာက သက်သက်ကို တခြားပါ။ ဒါပေမယ့် ဝိပဿနာသင်တန်း တစ်ပတ်တက်ရောက်ပြီးတဲ့အခါ ဒီကျင့်စဉ်ဟာ သိပ်ပံနည်းကျတယ်၊ သဘာဝယုတ္တိတန်တယ်၊ ဂိုဏ်းဂဏအပြစ်ကင်းတယ်၊ လူမျိုးမရွေး၊ဘာသာမရွေး ကျင့်သုံးနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းတွေကို အထင်အရှားသိမြင်လာခဲ့ပါတယ်။ လုပ်ကြည့်မှ အဟုတ်သိတဲ့ တရားမျိုးပါ။ အကျိုးပေးပုံကတော့ လက်ငင်းချက်ချင်းပါပဲ။ ဒိဋ္ဌဓမ္မအကျိုးရနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ တရားမျိုးနဲ့ ကိုယ်တိုင်တွေ့ရမှတော့ ဘာလိုသေးသလဲ။ ကျွန်ုပ်ကို ဗုဒ္ဓဘာသာအဖြစ် ကူးပြောင်းဖို့ ဘယ်သူကမျှ တိုက်တွန်းခြင်း မပြုခဲ့ပါဘူး။ ကျွန်ုပ်ရဲ့ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကလဲ "ခင်ဗျား ဟိန္ဒူဖြစ်ရင် ဟိန္ဒူအဖြစ်နဲ့ပဲ ဆက်နေပါ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ဖို့က အရေးမပါပါ" လို့ ဆိုခဲ့ပါတယ်။

ကိုယ်လက်ကျန်းမာသန်စွမ်းမှုအတွက် ကာယလေ့ကျင့်ခန်းများ လုပ်ရသလို စိတ်ကျန်းမာ လန်းဆန်းမှုအတွက် ဝိပဿနာအလုပ်ကို လုပ်ရပါတယ်။ စိတ်ကျန်းမာမှုက ကိုယ်လက်ကျန်းမာမှုထက်ပင် ပို၍ အရေးကြီးပါတယ်။ ကိုယ်က ကျန်းမာသော်လည်း စိတ်က မကျန်းမာပါက ကိုယ်လက်ကျန်းမာမှုလည်း ပျက်စီးတတ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်၏အမြင်အားဖြင့် ဤစိတ်လေ့ကျင့်ခန်းသည် သိပ်ပံနည်းကျ၍

http://www.dhammadownload.com

ကိုဏ်းဂဏစွဲကင်းပြီး သဘာဝကျသည်၊ လူတိုင်းနှင့်သင့်လျော်သည်ဟု မှတ်ယူပါတယ်။ လူတိုင်းပင် လိုက်စားအားထုတ်၍ အကျိုးခံစားသင့်ကြပါတယ်။ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းက ဘယ်လူအုပ်စုသင်းပင်းကိုမျှ လွှမ်းမိုးရန် အကြောင်းမရှိပါ။ နိုင်ငံခြားက ကိုဏ်းတစ်ခု မဟုတ်ပါ။ ကျွန်ုပ်တွေ့နေရသည်မှာ အိန္ဒိယနိုင်ငံမှ ဂုရုအမည်ခံ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာများသည် ဤနိုင်ငံတွင် လူများအား အယုံသွင်းပြီး လူမှုရေးအားဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ငွေရေးကြေးရေးအားဖြင့်ဖြစ်စေ မတရားအမြတ်ထုတ်လေ့ရှိကြသဖြင့် လူတွေက တိုင်းရင်းသားမဟုတ်သူ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ၏ အပေါ်တွင် မယုံသင်္ကာဖြစ်နေပုံရပါတယ်။ "ဟော...လာပြန်ပြီဟေ့ တစ်ယောက်၊ တို့တစ်တွေကို ဘယ်လိုများ ပျားရည်နဲ့ ဝမ်းချဉ်းမလဲမသိ"အစ ရှိသည်ဖြင့် ပြောကြတယ်။ ကိုယ့်ဘာသာထဲမှ ဆွဲထုတ်ပြီး ဘာသာသစ်ထဲ သိမ်းသွင်းမည်ကို ကြောက်ကြတယ်။ ကြောက်မည်ဆိုလျှင်လည်း ကြောက်ထိုက်ကြပါတယ်။

(မေး)။ ။တခြားဘာသာရေးအဖွဲ့အစည်းတွေမှာ ငွေလိမ်မှု၊ လိင်ဖောက်ပြန်မှုတွေ တော်တော် ဆိုးဆိုးဝါးဝါး တွေ့ရတတ်ပေမယ့် ဝိပဿနာစခန်းများမှာ အဲဒီအမှုမျိုးမဖြစ်ရအောင် ဘယ်ပုံစီမံထား ပါသလဲ။

(ဦးဂိုအင်ကာ ဖြေ)။ ။ငွေအလွဲသုံးစားမှုက မဖြစ်နိုင်ပါ၊ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းအရ တရားပြတဲ့ ဆရာများမှာ ကိုယ်တိုင် ဝင်ငွေရတဲ့လုပ်ငန်း သီးခြားရှိကြတဲ့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းလုပ်ငန်းမှာ ဆရာသော်လည်းကောင်း၊ လက်ထောက်ဆရာသော်လည်းကောင်း၊ ဝိုင်းဝန်းလုပ်အားပေးသူများသော်လည်းကောင်း ကြေးစားအလုပ်အဖြစ် လုပ်နေကြတာ မဟုတ်ပါ။ ဒီအလုပ်မှာ ဝင်ရောက်ဆောင်ရွက်နေကြသူတိုင်းမှာ တခြားဝင်ငွေရတဲ့ ပုံမှန်အလုပ်အကိုင်တွေ ရှိကြပါတယ်။ ဒီအလုပ်ကနေ ငွေရဖို့ ဘယ်သူမျှ မျှော်လင့်မထားပါ။ ပေးတဲ့လူရှိရင်တောင် လက်မခံရပါ။ ဒီလုပ်ငန်းမှာ လုပ်နေကြ သူတွေဟာ ကျွန်တော်ကစပြီး ဝိပဿနာကြောင့် အကျိုးခံစားရသူတွေဖြစ်လို့ ကျေးဇူးတုံ့ပြန်တဲ့အနေနဲ့ စေတနာဝန်ထမ်းဝင်ရောက်ဆောင်ရွက်ကြတာပါ။

http://www.dhammadownload.com

ကမ္မဋ္ဌာန်းခွင် ယနေ့ဝင်

ကျွန်ုပ်သည် ဤဝိပဿနာနည်းဖြင့် အကျိုးထူးခံစားရသူ ဖြစ်ပါတယ်။ အစက ကျွန်ုပ်သည် စည်းစိမ်ဥစ္စာကြွယ်ဝခဲ့သူဖြစ်၍ စိတ်လည်း အလွန်ဆိုးတတ်ပါတယ်။ စိတ်မချမ်းမြေ့မှု အကြီးအကျယ် ဖြစ်ခဲ့ရပါတယ်။ ကျွန်ုပ်၏ ဘဝမှာ ပြဿနာတွေ သောင်းခြောက်ထောင်ဆိုသလို ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဝိပဿနာ အလုပ်က အဲဒီဘဝပြဿနာတွေ၊ ဆင်းရဲမှုတွေကနေပြီး ဆွဲထုတ်ခဲ့ပါတယ်။ ဘဝသစ်တစ်ခုကို ပို့ပေးလိုက်တယ်လို့ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်ကျင့်စဉ်ရဲ့ ကျေးဇူးကြောင့် စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုရသလို သူများတွေလည်း ကိုယ့်လို ရစေချင်တဲ့ စေတနာဖြစ်လာပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်စိတ်ဆင်းရဲခဲ့သလို တခြားသူများလည်း အလားတူ ဆင်းရဲခဲ့ကြမှာပဲလို့ စဉ်းစားမိပါတယ်။

ဆင်းရဲသူပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ချမ်းသာသူပဲ ဖြစ်ဖြစ် မာနတရား ကိုယ်စီ ရှိကြပါတယ်။ တစ်ကိုယ်ကောင်းစိတ် ထားကြပါတယ်။ အကုသိုလ်ခေါ်တဲ့ "အနုတ်လက္ခဏာပြ" စိတ်တွေ ရှိကြပါတယ်။ ဒီစိတ်ထားတွေကြောင့် စိတ်မချမ်းမြေ့မှုတွေ ကြုံတွေ့ကြရပါတယ်။ ဝိပဿနာနည်းကို ပေးလိုက်ရင် အဲဒီလူတွေဟာ ပျော်ရွှင် ချမ်းမြေ့မှုရလိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်မိပါတယ်။ ဒါနဲ့ပဲ ဒီနည်းကို မျှဝေပေးလိုတဲ့ ဆန္ဒဖြစ်ပေါ်ခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်စိတ်မှာ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သလို ကျွန်ုပ်ရဲ့သင်တန်းတွေကို တက်ခဲ့တဲ့ သူများဟာလည်း ဒီတရားအားထုတ်နည်းကို သူတစ်ပါးအား မျှဝေပေးဖို့ ဆန္ဒတွေ အသီးသီးဖြစ်ပေါ်လာကြပါတယ်။ ဒီထဲက လူကိုယ်တိုင် လုပ်အားမလှူနိုင်သူတွေက ငွေကြေးလှူဒါန်းကြပါတယ်။ အဲဒီအလှူငွေတွေဟာ သင်တန်းတက်ခအဖြစ် ပေးဆပ်ကြတာမဟုတ်ပါ။ သူတို့က အခမဲ့ သင်တန်းတက်ခွင့်ရကြသလို သူများတွေကို ဒီနည်းသင်ယူကြစေလိုတဲ့ စေတနာနဲ့ လှူကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင်တန်းက အချိန်ပြည့်နေထိုင်ရတဲ့ သင်တန်းဆိုတော့ စားစရိတ်၊ နေစရိတ်နဲ့ အခြားစရိတ်တွေ ကုန်ကျရပါတယ်။ ဒီစရိတ်တွေ တစ်ပြားမျှ မတောင်းပါဘူး။ စီးပွားရေးသဘော လုံးဝကင်းပါတယ်။ ဒီရန်ပုံငွေတွေဟာ သင်တန်းရဲ့အကျိုးကျေးဇူးတွေကို လူအားနဲ့ တုံ့ပြန်ခြင်းမပြုနိုင်တဲ့ သင်တန်းသားဟောင်းတွေက ငွေကြေးအင်အား တတ်စွမ်းသမျှနဲ့ ဝိုင်းဝန်းကူညီ

http://www.dhammadownload.com

ပံ့ပိုးကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ငါးဒေါ်လာ၊ ဆယ်ဒေါ်လာကစပြီး ငါးထောင်ဖြစ်စေ စွမ်းအားရှိသလောက် ဝိုင်းဝန်းလှူဒါန်းငွေများ ဖြစ်ပါတယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာတချို့ရဲ့ ဗိုလ်ကျပုံလည်း ရှိသေးတယ်။ အဲဒီဆရာဆိုသူက သူ့တပည့်တွေကို ကျွန်လို ချုပ်ကိုင်စိုးမိုးထားတတ်တယ်။ တပည့်ကို လူသတ်ခိုင်းချင်လည်း ခိုင်းမယ်။ အိမ်မှာရှိသမျှပစ္စည်းတွေ သူတို့ဂိုဏ်းကို လှူရမယ်လို့ အမိန့်ပေးချင်လဲပေးမယ်။ ဂုရုခေါ်တဲ့ ဂိုဏ်းဆရာကြီးရဲ့အမိန့်ကို ပြားပြားဝပ် နာခံကြရတယ်။ ဒီဝိပဿနာကျင့်စဉ်မှာတော့ အဲဒီလို ဆရာက လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်တဲ့ဝါဒ လုံးဝမရှိပါ။ ဝိပဿနာအားထုတ်သူတိုင်း ကိုယ့်သဘောနဲ့ ကိုယ် လုပ်နိုင်ကြပါတယ်။ ဂိုဏ်းဆရာနဲ့ လက်အောက်ခံတပည့်များ ဆက်ဆံရေး ပုံစံမျိုး လုံးဝမရှိပါ။ တရားအားထုတ်သူဟာ သူ့တရားတွေသိမှုနဲ့ သူ့တရား သဘောကို ချင့်ချိန်သုံးသပ်ခွင့် ရှိပါတယ်။ သိရတဲ့တရားဟာ မိမိအတွက် အကျိုးရှိတယ် ထင်ရင် လက်ခံနိုင်သလို ဆရာပြောသမျှ ခေါင်းညိတ်ရတာမျိုး မဟုတ်ပါ။ ဆရာပြောလို့မဟုတ်ဘဲ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ဝေဖန်သုံးသပ်ကြည့်ပြီး တွေ့သိရတဲ့ တရားဟာ မိမိကိုယ်တိုင် အကျိုးရှိစေတယ်။ သူတစ်ပါးကိုလည်း အကျိုးရှိစေတယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ပြီးမှ လက်ခံနိုင်ပါတယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာဆိုသူက သူ့သင်တန်းသားတစ်ယောက်ယောက်ကို "မင်းက သာမန်ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ယောက်ပဲ။ ငါကတော့ တရားသိသူ ပညာရှိ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ငါပြောသမျှ မင်း လက်ခံရမယ်"လို့ ဆိုတာမျိုးလည်း ရှိတတ်တယ်။ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်မှာတော့ ဒါမျိုး လုံးဝတားမြစ်ထားတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးစီဟာ မိမိအသိဉာဏ်ပွင့်လင်းမှုအတွက် မိမိကိုယ်တိုင် အားထုတ်ရမယ်။ ကိုယ်တိုင်သိမြင်ပြီးမှ အမှန်တရားကို ဆုံးဖြတ်ရမယ်။ ဆရာပြောတာနဲ့ လက်ခံထားရမှာမဟုတ်ဘူး။ ဗုဒ္ဓဟောကြားထားလို့ မှန်ပြီလို့ လက်မခံနဲ့ဦး၊ ယေရှုခရစ် ဟောကြားထားလို့လည်း မှန်ပြီလို့ လက်မခံနဲ့ဦး၊ ကျမ်းဂန်မှာ ဒီလိုဆိုတယ်လို့လည်း လက်မခံနဲ့ဦး၊ အမှန်တရားဆိုတာ ကိုယ်တိုင် တွေ့ထိပြီး သိရှိရတာမျိုးဖြစ်တယ်။ တွေ့သိရတဲ့တရားဟာ မိမိအဖို့လည်း

http://www.dhammadownload.com

ကောင်းကျိုးဖြစ်စေတယ်။ သူတစ်ပါးအဖို့လည်း ကောင်းကျိုးဖြစ်စေတယ်လို့ သုံးသပ်ဆုံးဖြတ်ပြီးမှသာ လက်ခံရမယ်လို့ ခံယူထားပါတယ်။

လိင်ကိစ္စအကြောင်းတွေ ဆွေးနွေးရမယ်ဆိုရင် တချို့ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာများဟာ (အားလုံးမဟုတ်ဆော်လည်း တော်တော်များများဟာ) ကိုယ့်တပည့်မများနဲ့ မလွတ်မကင်းနေထိုင်ကြတာ တွေ့ရတဲ့အတွက် အလွန်စိတ်မချမ်းမြေ့ဖြစ်ရပါတယ်။ ဝိပဿနာလမ်းစဉ်မှာတော့ ဒီလုပ်ပုံမျိုးကို လုံးဝဆန့်ကျင်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာဆိုတာ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကို တရားပြသတယ်ဆိုရင်ပဲ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဆရာလုပ်သူရဲ့ သားသမီးလို ဖြစ်သွားပါတယ်။ အဲဒီလူရဲ့အပေါ်မှာ မိဘတစ်ဦးက ထားရှိတဲ့ မေတ္တာ ကရုဏာတွေ ထားရှိရပါတယ်။ ဒီတော့ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး လိင်ကိစ္စဆိုတဲ့ စိတ်မနဲ့သူတစ်ယောက်ရဲ့ လုပ်ရပ်ကို လုပ်လို့ ဖြစ်နိုင်ပါတော့မလဲ။ ဒီလိုကျင့်ကြံတဲ့လူဟာ တရားပြသူတစ်ယောက် မဖြစ်ထိုက်ပါဘူး။ ကာမရာဂစိတ်တွေ သောင်းကျန်းနေသူတစ်ယောက်ဟာ ကိလေသာကင်းစင်ရေး တရားအကျင့်ကို ဘယ်လိုလုပ်ပြီး သင်ပြနိုင်ပါ့မလဲ။ ဒီလိုလူမျိုးကို ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ တင်းပြည့်တစ်ယောက်အဖြစ် ခန့်ထားခွင့် မပြုပါဘူး။ ကမ္မဋ္ဌာန်းပြဆရာလုပ်ဖို့ဆိုရင် စိတ်ဖြူစင်သန့်ရှင်းမှုရှိတဲ့ အဆင့်ရောက်အောင် တရားကျင့်ကြံအားထုတ်ပြီးသူ ဖြစ်ရပါတယ်။ သူ့စိတ်မှာ ကာမရာဂစိတ်ကင်းနေရပါတယ်။ ကိုယ့်တပည့်မ တစ်ဦးဦးအပေါ်မှာ ဒီလိုစိတ်မျိုး လုံးလုံးမှမဝင်တဲ့သူမျိုး ဖြစ်ရပါမယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းလက်ထောက်ဆရာလုပ်တဲ့သူဟာ အဲဒီလို စိတ်ကို မွေးနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ပြီး ဖြစ်ရပါတယ်။ အဲဒီလိုယုတ်မာတဲ့အဖြစ်မျိုး ကျူးလွန်ကြောင်းတွေ့ရရင် အဲဒီဆရာ၊ သို့မဟုတ် ဆရာမကို အလုပ်တာဝန်ကနေ ချင်းချင်းရပ်စဲလိုက်ပါတယ်။

(မေး)။ ။ကမ္ဘာနိယာမတရားအကြောင်း စောစောက ပြောသွားပါတယ်။ ခုလောလောဆယ် အခြေအနေကတော့ ကမ္ဘာသဘာဝအခြေအနေတွေဟာ အဖျက်ဆီးခံနေရတယ်လို့ ဆိုကြပါတယ်။ တချို့အပြောမှာက သဘာဝလောကကြီးဟာ ဖျက်ဆီးခံရလွန်းတဲ့အတွက် ပြုန်းတီးကွယ်ပျောက်လုမတတ် ဖြစ်နေပြီ

http://www.dhammadownload.com

ဆိုပါတယ်။ ကမ္ဘာအရပ်ရပ်မှာ ပျက်စီးလု ပျက်စီးဆဲ ဖြစ်နေပါပြီ။ အဲဒီ အန္တ ရာယ်ကြီးကို တုံ့ပြန်ဖို့ အလွန်အရေးကြီးနေပြီလို့ ဆိုကြပါတယ်။ သဘာဝလောကကြီးကို ပျက်စီးရာပျက်စီးကြောင်း လုပ်ကိုင်နေကြသူတွေကို လည်း အကြီးအကျယ် ပြစ်တင်ရှုတ်ချနေကြပါတယ်။ ဘယ်လိုလုပ်ရင် ကောင်းမယ်လို့ အကြံပေးလိုပါသလဲ။ သဘာဝလောကကြီးနဲ့တကွ လူ့အသိုင်း အဝိုင်းမှာ ဘေးအန္တ ရာယ်တွေနဲ့ ကြုံတွေ့နေတာကို ငြိမ်သက်မျှတတဲ့စိတ်နဲ့ ဘယ်လိုများ တုံ့ပြန်နိုင်ကြဖို့ ရှိပါသလဲ။

(ဦးဂိုအင်ကာ ဖြေ)။ ။ဒီပြဿနာမှာ သုံးသပ်ဖို့ ရှစ်ချက်ရှိပါတယ်။ ပထမ အချက်က ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုလုံးကို ညစ်ညမ်းမှုတွေနဲ့ အန္တ ရာယ်ဖြစ်စေတဲ့အချက်ပါ။ ဥပမာ ဓာတုဗေဒပစ္စည်းတွေကြောင့် သစ်ပင် တွေနဲ့ သားငှက်တိရစ္ဆာန်များကို ပျက်စီးစေတဲ့အချက်ပါ။ စိတ်ကူး မှန်ကန်တဲ့ လူတိုင်း ဒီဖျက်ဆီးမှုကို တားမြစ်ကြရမှာပါ။ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်မှာ အန္တ ရာယ်ကျရောက်တယ်ဆိုရင် သဘာဝလောကကြီးရဲ့ ပျက်စီးခြင်းက နောက်ကိစ္စပါ၊ လူသားရဲ့ ပျက်စီးခြင်းက ပထမပါ၊ ပတ်ဝန်းကျင်လောကကြီး အဆိပ်သင့်နေပြီဆိုရင် အဲဒီအန္တ ရာယ်ကို ဖြစ်စေတဲ့ လူသားများမှာရော ကျန်းမာသန့်ရှင်းတဲ့ နေခင်း ထိုင်ခင်း ဘယ်မှာရှိနိုင်ပါတော့မလဲ။ ကိုယ်နေရမယ့် ပတ်ဝန်းကျင်လောက ကြီးကို ကိုယ်တိုင်က ဖျက်လိုဖျက်ဆီး လုပ်နေကြမယ် ဆိုရင် တကယ်ဆိုတော့ ငဲ့ညှာထောက်ထားရမှာက ပတ်ဝန်းကျင်မဟုတ်၊ လူသားတွေ ကိုယ်စီအတွက် ငဲ့ညှာထောက်ထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိတို့အကျိုး အတွက် ပတ်ဝန်းကျင်ကို မပျက်စီးပါစေနဲ့လို့ မဆိုသင့်ပေဘူးလား။ လူတွေဟာ မိမိလုပ်နေတာ ဘယ်လို အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိတယ်ဆိုတာ မသိကြပါဘူး။ သဘာဝလောကကြီးကို ညစ်ညမ်းအောင် လုပ်နေကြတယ်ဆိုတာ မှန်ကောင်း မှန်ပါလိမ့်မယ်။ တစ်နေ့တော့ ပြန်လည်လန်းဆန်းလာနိုင်စရာ ရှိပါတယ်။ ဒီအတောအတွင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဖျက်ဆီးနေခဲ့တာတွေကတော့ ဘယ်ကမ်းကို ဆိုက်ခဲ့ကြပြီလဲလို့ရော မတွေးသင့်ဘူးလား။

http://www.dhammadownload.com

ဒီတော့ကာ လူတွေဟာ ကိုယ့်အတွက်လည်း ကိုယ်စဉ်းစားသင့်ကြတာပေါ့။ ကျွန်ုပ်ပြောချင်တာက ကိုယ်ကျိုးကိုယ့်စီးပွားကိုလည်း မေ့မထားကြပါနဲ့၊ တစ်ဖက်သတ် တစ်ကိုယ်ကောင်းဝါဒထားဖို့ ပြောတာမဟုတ်ပါ။ ခုတွေ့နေရတာကတော့ လူတွေဟာ မိမိရဲ့ တကယ့်အကျိုးစီးပွားကို မမြင်တတ်ကြပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ကိုယ်ကို အန္တရာယ်ဖြစ်အောင် လုပ်နေကြတာဖြစ်ပါတယ်။ လူတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သနားတတ်ဖို့လိုပါတယ်။ ဓာတုဗေဒပစ္စည်းတွေကြောင့် သဘာဝလောကကြီး အဆိပ်သင့်ရတာက တစ်မျိုးပါ။ ဒီအဆိပ်တွေက လူသားတွေကို ဥပဒ်ပေးတာ မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီထက်ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ အန္တရာယ်ကို သတိမူသင့်ပါတယ်။ အဲဒီအန္တရာယ်ကတော့ လူတစ်ယောက်မှာ ကိလေသာစိတ်တွေ ပွားနေပြီဆိုရင် အဲဒီကိလေသာစိတ်ရဲ့ တုန်ခါမှုဟာ အဆိပ်သင့်တာ တစ်မျိုးပါ။ ဒီအဆိပ်က ကိလေသာစိတ်ရှိသူကို ရှေးဦးစွာ ဥပဒ်ဖြစ်စေပါတယ်။ ပြီးတော့ ပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေကို ဥပဒ်ပေးပါတော့တယ်။ ကျုပ်မှာ ဒေါသဖြစ်မယ်ဆိုခဲ့ရင် ဒီဒေါသရဲ့ဒဏ်ကို ကျွန်ုပ်ပင် ရှေးဦးစွာ ခံရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒေါသကြောင့် ဥပဒ်ရောက်ရမယ့်သူဟာ ကျွန်ုပ်သာ ပထမဖြစ်ပါတယ်။ အတန်ကြာတဲ့အခါကျမှ နောက်လူတစ်ယောက်ယောက်မှာ ဥပဒ်ပေးပါလိမ့်မယ်။ သို့သော် ရှေးဦးစွာ ဘေးသင့်မယ့်သူကတော့ ကျွန်ုပ်ပါ။ ကျွန်ုပ်မှာ ဥပဒ်ရောက်ပြီးပြီဆိုတော့မှ ကျွန်ုပ်ဆီက ဒေါသဟောင်းတွေဟာ ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုလုံးသို့ ပျံ့နှံ့သွားပါတယ်။ ဒေါသထွက်သူတစ်ယောက်မက အများကြီးရှိလာမယ်ဆိုရင် အဲဒီလူတွေရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာနေတဲ့လူတွေဟာ ငြိမ်းချမ်းစွာနေလို့ ဖြစ်နိုင်ပါ့မလား။ မဖြစ်နိုင်ပါ။

မိသားစုတစ်ခုမှာ အိမ်သားတစ်ယောက် ဒေါသဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် မိသားစုတစ်ခုလုံး စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်ကြရမှာပါ။ တစ်အိမ်သားလုံးက ဒေါသတွေ ဖြစ်နေကြမယ်ဆိုရင် အဲဒီအိမ်ဟာ ငရဲပြည်နဲ့မခြား ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် လူ့ဘဝဟာ ဘယ်အခြေရောက်နေပြီလဲ။ ဒီအဖြစ်မျိုးဟာ

http://www.dhammadownload.com

လောကမှာ တကယ်ဖြစ်နေတာပါ။ အကုသိုလ်စိတ်တွေဟာ တစ်ဖက်သားကိုသာ ဒုက္ခရောက်စေရုံမက မိမိကိုယ်ကိုလည်း ဒုက္ခရောက်စေတတ်တယ်ဆိုတဲ့ အချက်ကို လူတွေ သတိမထားတတ်ကြပါ။ သဘာဝက ပေးအပ်ထားတဲ့ ဝိပဿနာရှုနည်းကို သင်ယူထားသူများအဖို့မှာ မကောင်းတဲ့ အကုသိုလ် တရားများရဲ့ အဆိပ်သင့်တတ်ပုံကို သိနားလည်ပြီး ရှောင်ကွင်းနိုင်ကြပါတယ်။ တရားအားထုတ်သူတွေကို ကြည့်ပါ။ သူတို့နေထိုင်ကြပုံဟာ ဘယ်လောက် အေးချမ်းသလဲ။ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ဘယ်လောက်လိုက်ဖက်ကြသလဲ။ သူတို့ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ရောက်သွားတယ်ဆိုရင်ပဲ အေးချမ်းတဲ့ဓာတ်ကို တွေ့ထိနိုင်ပါတယ်။ သူတို့ဆီက အေးငြိမ်းတဲ့ဓာတ်က ပတ်ဝန်းကျင်ထိအောင် ပျံ့နှံ့နေပါတယ်။

အဲဒါတွေကိုထောက်တော့ လူ့စိတ်ယုတ်မာမှုကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်အကျိုးယုတ်ရမယ့်အဖြစ်ဟာ ပိုပြီး အန္တရာယ်ကြီးတယ်လို့ ဆိုချင်ပါတယ်။ မရေမတွက်နိုင်သော ခေတ်အဆက်ဆက်မှာ ကျွန်ုပ်တို့ တစ်တွေဟာ ဒီလိုနဲ့ပဲ လူ့လောကကြီးကို ညစ်ညမ်းအောင်၊ ဘေးဥပဒ်ရောက်အောင် ပြုမူကျင့်ကြံနေခဲ့ကြတာပါ။ စိတ်စင်ကြယ်မှု ရရှိသွားကြတဲ့ ပညာရှိသူတော်ကောင်းများက ဒီအဖြစ်သနစ်တွေကို ကိုယ်တွေ့သိမြင်ကြလို့ "အို- ဒီလို ဒီလိုမလုပ်နဲ့၊ မတော်ပေဘူး" ရယ်လို့ ပြောဆိုဆုံးမခဲ့ကြသော်လည်း "ကျွပါ:စောင်းတီး" ပါပဲ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကိုယ့်အန္တရာယ်ကို ကိုယ်ဖန်တီးနေကြပုံကို သဘောမပေါက်ကြတဲ့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။

ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှုကိုဖြစ်စေတဲ့ လူများဟာလည်း ကိုယ့်လုပ်ရပ်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေတတ်ကြောင်း သိကြဖို့ လိုပါတယ်။

စက်ရုံပိုင်ရှင်တစ်ဦးဟာ ဓာတုဗေဒအခိုးအငွေ့တွေနဲ့ သူ့စက်ရုံရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကို ညစ်ညမ်းအောင်လုပ်တယ်ဆိုရင် သူကိုယ်တိုင် ညစ်ညမ်းတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ နေထိုင်နေတဲ့အတွက် အများနည်းတူ ဘေးအန္တရာယ် သင့်နေတာပါပဲ။ သူ့အတွက် ကွက်ပြီးတော့ အဆိပ်ငွေ့ကင်းတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုတာ မရှိနိုင်ပါဘူး။

အပ္ပမာဒစာစဉ်

http://www.dhammadownload.com

သို့သော် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ ညစ်ညမ်းမှုဖြစ်စေသူက စက်ရုံအခိုးအငွေ့တွေ လွှတ်သူထက်ပိုပြီး ဒုက္ခရောက်ရပါတယ်။ ဒေါသစိတ်ဖြစ်လာပြီဆိုတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် သူကစပြီး ဒေါသရဲ့ဒဏ်သင့်ခံရပြီး စိတ်မချမ်းသာမှုကိုခံရတော့တာပါပဲ။

ခင်ဗျားပြောသလိုပဲ၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကြီးကတော့ နေဖို့မသင့်အောင်ဘဲဆိုးရွားနေပါပြီ၊ ဒီတိုင်းကြည့်နေဖို့တော့ မသင့်တော့ပါဘူး။ သို့သော် ခင်ဗျားပြောသလို ဒီအခြေအနေတွေကိုကြည့်ပြီး ဒေါသဖြစ်နေကြမယ်ဆိုရင်လည်း အဲဒီဒေါသထွက်တာဟာ ဘာမျှအကျိုး မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ သူတို့ ဒေါသကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကြီးဟာ ပိုပြီး ညစ်ညမ်းဖို့ဖြစ်လာပြန်ပါတယ်။ ဒေါသကြောင့် ပြဿနာပြေမလာပါဘူး။ သူတစ်ပါးအပေါ်မှာ ကရုဏာပွားဖို့ လိုပါတယ်။ မသိနားမလည်ကြလို့သာ ဒီလူတွေ ဒီလိုလုပ်နေကြတာပဲလို့ မြင်တတ်ရပါမယ်။ အဲဒီလိုမြင်ပြီးတော့ မုန်းတီးစိတ်မပါဘဲ မေတ္တာစိတ်၊ ကရုဏာစိတ်များမွေးပြီး မသိတတ်တဲ့သူတွေကို ဆန့်ကျင်ကြရပါမယ်။ ပြတ်ပြတ်သားသားပဲ ဆန့်ကျင်ရပါမယ်။ မုန်းတီးပြီး ဒေါသဖြစ်နေတာနဲ့တော့ ဘာမျှအရာထင်လိမ့်မယ်မဟုတ်ပါဘူး။

(မေး)။ ။ခု ခင်ဗျားပြောတဲ့စကားတွေကို နိုင်ငံရေးသမားတွေ ခေါင်းဆောင်တွေကြားစေချင်တယ်။

(ဦးကိုဆောင်ကာ ဖြေ)။ ။မှန်တာပေါ့၊ ခေါင်းဆောင်ပိုင်းက လိုတာပဲ။ ကောင်းတာလုပ်လုပ်၊ မကောင်းတာလုပ်လုပ် ခေါင်းဆောင်ပိုင်းကစပြီး လုပ်ဖို့အကြောင်း ဖြစ်လာတာပဲ။ ထိပ်ပိုင်းကနေစတင်ပြီး အောက်ပိုင်းကို ပျံ့နှံ့သွားတာပဲ။ ခေါင်းဆောင်ပိုင်းက မကောင်းရင် သူ့ပတ်ဝန်းကျင် တစ်ခုလုံးခံကြရတာပဲ။ လူတွေမှာ မှန်ကန်တဲ့အမြင် မရနိုင်ကြတော့ဘူး။ ခေါင်းဆောင်ပိုင်းက ပုဂ္ဂိုလ်တွေက သူတို့ဟာ လူ့ဘောင်လောကကြီး တစ်ရပ်လုံးကိုတစ်နည်းအားဖြင့် စိုးပိုင်ကြသူတွေ ဖြစ်နေပါကလား လို့ သိတဲ့စိတ်ကလေး ဝင်လာမယ်ဆိုရင် သူတို့ဟာ လူထုကို နမူနာပြကောင်းသူတွေ ဖြစ်လာမှာ အမှန်ပဲ။

http://www.dhammadownload.com

တန်ခိုးအာဏာနဲ့ နေပြဖို့မဟုတ်ဘဲ သန့်စင်မွန်မြတ်တဲ့ ဓမ္မလေ့စရိုက်များနဲ့ နေပြကြဖို့ကောင်းပါတယ်။ စိတ်နှလုံးဖြူစင်မှုဟာ တန်ခိုးအာနိသင်အကြီးဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ ခေါင်းဆောင်လုပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များက စိတ်နှလုံးဖြူစင်အောင် နေတတ်ကြမယ်ဆိုရင် သူတို့ရဲ့လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ဟာ စရိုက်ဆိုး ဉာဉ်ဆိုးတွေ ကင်းနေပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတွေကစပြီး စိတ်ကောင်း စိတ်မြတ် မွေးမြူ တတ်ကြမယ်ဆိုရင် အားလုံးအကျိုးရှိကြပြီး လူ့လောကကြီးတစ်ခုလုံးကို တိုးတက်သာယာစေမှာ အမှန်ပါပဲ။

(မေး)။ ။ဝိပဿနာအလုပ်မှာ ဆယ်ရက်စခန်းဝင်ရမယ်လို့ ပြောတဲ့ကိစ္စကို ဆွေးနွေးချင်ပါတယ်။စခန်းမဝင်ဘဲနဲ့ ကိုယ့်ဘာသာ အားထုတ်လေ့လာရင်ရော ဖြစ်နိုင်ပါသလား။ ဝိပဿနာဆရာနဲ့ မနီးတဲ့ အရပ်က ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဆိုပါတော့။

(ဦးဂိုအင်ကာဖြေ)။ ။ဝိပဿနာနည်းက ခက်ခဲလှလို့ မဟုတ်ပါ။ တရားရှုမှတ်နည်းကို ခပ်တိုတိုနဲ့ပဲ ပြောပြရင် နားလည်နိုင်ကြပါတယ်။ ဆယ်မိနစ်လောက်ရှင်းပြရင် နားလည်သွားနိုင်ကြပါတယ်။ နားထောင်သူကလည်း နားလည်ပြီဆိုတာ ပြန်ပြောပြနိုင်စရာရှိပါတယ်။

သို့သော်လည်း အဲဒီနည်းကို စမ်းကြည့်ခဲ့ရာမှာ နေရာမကျတာတွေတွေ့ခဲ့ရပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတာ ပြောပြပါ့မယ်။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးဟာ အမိဝမ်းကနေပြီး မွေးလာလို့ မျက်စိနှစ်လုံးကို ဖွင့်ကြည့်မိတယ်ဆိုရင်ပဲ မြင်မြင်သမျှတွေဟာ အာရုံစိုက်စရာတွေချည်းဖြစ်နေပါတယ်။ မွေးစကစပြီး ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ဗဟိဒ္ဓအာရုံခေါ်တဲ့ ပြင်ပက အရာဝတ္ထုတွေကိုပဲ အလေးမူတတ်တဲ့ အကျင့်ဖြစ်နေခဲ့ပါတယ်။ ဝိပဿနာ စလုပ်ပြီဆိုတာနဲ့ အဲဒီဉာဉ်ဆိုးကြီးကို စွန့်ပယ်ပြီး ကိုယ်တွင်းမှာ ဘာတွေဖြစ်နေသလဲဆိုတာ လက်ငင်းတွေ့အောင် သိအောင် လေ့လာမှတ်သားဖို့ကိစ္စ ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒီကိစ္စက ပြောနေရုံနဲ့ မပြီးပါဘူး။ လက်တွေ့ကျင့်သုံးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လက်တွေ့ကျင့်ကြံအားထုတ်ရာမှာ ဆရာလိုပါတယ်။ဆရာကိုယ်တိုင် ဒီလုပ်ငန်းလုပ်ဖူးတဲ့

http://www.dhammadownload.com

အပြင် တပည့်တွေကို ကျကျနနသင်ပြတတ်သူ ဖြစ်ရပါမယ်။ တရားအားထုတ်ရာ နေရာကလည်း ဆိတ်ငြိမ်ပြီး အနှောင့်အယှက်ကင်းဖို့လိုပါတယ်။ လူသံသူသံတွေနဲ့ တခြားအသံဗလံတွေ ကြားနေရတဲ့နေရာမျိုးမှာ တရားမှတ်ဖို့က မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ တရားရှုမှတ်နည်းကို သင်ယူပြီးရင်တော့ ဆိတ်ငြိမ်ရာနေရာကို မရနိုင်သော်လည်း အားထုတ်တတ်သွားပါပြီ။ သို့သော်လည်း ပထမဆုံးသင်ယူဖို့ အတွက်ကတော့ ဆိတ်ငြိမ်ရာနေရာရှိမှ ဖြစ်ပါမယ်။

ဆယ်ရက်စခန်းဝင်ဖို့ အခြေအနေမပေးတဲ့သူတွေ ရှိနိုင်တာကိုလည်း ကျွန်ုပ်အနေနဲ့ နားလည်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း ဒီအချက်ကတော့ လိုကိုလိုအပ်ပါတယ်။

(မေး)။ ။စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင် တစ်ယောက်ဖြစ်စေ၊ ဆရာဝန်တစ်ယောက်ဖြစ်စေ အဲဒီလိုလုပ်ငန်းမျိုးရှိလို့ ဆယ်ရက်စခန်းမဝင်နိုင်သူမျိုးကို ဘယ်လိုပြောမလဲ။

(ဦးဂိုအင်ကာ ဖြေ)။ ။ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် ဒီအဖြစ်မျိုး ကြုံခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်ဟာ စက်မှုလုပ်ငန်းရှင်ကြီးတစ်ယောက်ဖြစ်လို့ အလွန်အလုပ်ရှုပ်တဲ့ လူတစ်ယောက် ဖြစ်ပါတယ်။ ဆယ်ရက် တရားအားထုတ်ဖို့ဆိုတာ စဉ်းစားလို့တောင် မရခဲ့ပါဘူး။ ကျွန်ုပ်ဟာ အလွန်စိတ်တိုတတ်သူ ဖြစ်ပါတယ်။ မာနလည်း အလွန်ကြီးပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်ကြီးလွန်းပြီး သူများတွေကို အထင်သေးခဲ့ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တတ်လှပြီ လိမ္မာလှပြီလို့ ထင်ခဲ့တာပေါ့။ အသက်ငယ်ငယ်နဲ့ လုပ်ငန်းကြီးတွေကို တည်ထောင်နိုင်ခဲ့တဲ့အတွက် တခြားသူတွေ ငါလောက် မတော်ကြဘူး၊ လူဖျင်းတွေလို့ပဲ သဘောထားခဲ့ပါတယ်။

စဉ်းစားကြည့်မိတဲ့အခါ အဲဒီလို မာနထောင်တာဟာ ကိုယ့်စိတ်ဆင်းရဲမှုသာ ဖြစ်ပါကလားလို့ အသိဉာဏ်ဝင်လာပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီစိတ်ရဲ့လွှမ်းမိုးမှုကို ဘယ်လိုဖယ်ရှားရမလဲဆိုတာ၊ ဒီစိတ်မိုက်ကို ဘယ်လိုဖျောက်ရပါ့မလဲဆိုတာ နည်းလမ်း မမြင်ခဲ့ပါဘူး။ ဘုရားရှိခိုးစာတွေ အများကြီး အသံနေအသံထားနဲ့ ရွတ်ကြည့်ခဲ့ပါတယ်။ နှစ်ပေါင်းအတော်ကြာအောင် လုပ်ခဲ့ပါတယ်။ အကျိုး

http://www.dhammadownload.com

မထူးခဲ့ပါဘူး။ စဉ်းစားဆင်ခြင်ဉာဏ်သုံးပြီးတော့ ဘာသာရေးညွှန်ပြချက်တွေကို သဘောပေါက်အောင် လေ့လာခဲ့ပါတယ်။ မုန်းတီးစိတ်၊ မာနစိတ်စတဲ့ စိတ်ဆိုး စိတ်ယုတ်တွေဟာ ဒုက္ခပေးတတ်ပါကလား။ မေတ္တာစိတ်စတဲ့ သူတော်ကောင်း စိတ်ထားရင် ချမ်းသာပါကလားလို့ စိတ်မှာ အထပ်ထပ်အခါခါ တွေးတောပြီး နေခဲ့ပါတယ်။ နှစ်ပေါင်းအတန်ကြာပဲ နေခဲ့ပါတယ်။ အရင်က တရားစာတွေ ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်တဲ့ အခါများကလိုပဲ စိတ်ချမ်းသာမှု အခိုက်အတန့်လောက်သာ ရခဲ့ပါတယ်။ စိတ်ဆင်းရဲမှုကို ပျောက်ကင်းအောင်တော့ မတတ်နိုင်ပါဘူး။

ဒီနောက်တော့ ပညာရှိပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်တဲ့ ဆရာကြီးဦးဘခင်ကို သွားတွေ့ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်ရဲ့ဆရာကြီး ဖြစ်လာပါတယ်။ ဆရာကြီးက "စိတ်မှာ ဆင်ခြင်သုံးသပ်တဲ့အလုပ်တို့၊ ဘုရားစာ ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်တာတို့ဟာ အပေါ်ယံသိစိတ်ရဲ့အလုပ်ပါ။ ခင်ဗျားအကျင့်စရိုက်က စိတ်ရဲ့အရင်းအမြစ်မှာ ဖြစ်နေတာပါ" လို့ ပြောပါတယ်။ အရင်းအမြစ်ဆိုတာက "မသိစိတ်"လို့ လူတွေခေါ်ကြတဲ့စိတ်ကို ဆိုလိုတာပါ။ အဲဒီစိတ်ဟာ မမြဲတတ်မသိတတ်ပါဘူး။ အကန်းသက်သက်ပါ။ ကောင်းရာကောင်းကြောင်း ပြောပြပေမယ့် အဲဒီစိတ်က နားမထောင်ပါဘူး။ သူ့သဘာဝက ဘယ်လိုလဲဆိုရင် အရာရာကို တစ်နည်းမဟုတ်တစ်နည်း တုံ့ပြန်တတ်ပါတယ်။ ကြိုက်တာနဲ့တွေ့ရင် အဲဒီအာရုံကို တပ်မက်တွယ်တာတတ်ပါတယ်။ မကြိုက်တာနဲ့ တွေ့ရင် ရွံရှာမုန်းတီးတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ကြိုက်ခြင်း မကြိုက်ခြင်းတွေပေါ်မှာ အဲဒီနှစ်နည်းနဲ့ တုံ့ပြန်တတ်တာဟာ စိတ်ရဲ့ အနက်ရှိုင်းဆုံးအဆင့်မှာ ဖြစ်နေတာပါ။ စိတ်ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲချင်ရင် အဲဒီ အနက်ရှိုင်းဆုံးအဆင့်ရောက်အောင် လုပ်ရပါတယ်။ တခြားနည်းတွေက ပြုပြင်တဲ့အလုပ်ကို မလုပ်နိုင်ပါဘူး။ အခိုက်အတန့်လောက်ပဲ အကျိုးပေါ်ရုံသာ ပေါ်နိုင်ပါတယ်။ သစ်ပင်မှာ အမြစ်က နာနေရင် အပင်လည်း မသန်နိုင်ပါ။ ဒါကြောင့် စိတ်ရဲ့ အမြစ်ရင်းထိအောင် ဆင်းသွားရပါတယ်။ အပေါ်ယံကနေပြီး အနက်ရှိုင်းဆုံးရောက်အောင် မသွားနိုင်ရင် စိတ်ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲလို့ မရနိုင်ပါ။ အဲဒီလို လုပ်ဖို့ရာ စိတ်ကို ခွဲစိတ်ပြီး လေ့လာရပါတယ်။

အပ္ပမာဒစာစဉ်

http://www.dhammadownload.com

ဒီလိုလုပ်ဖို့ရာမှာ သိနားလည်တဲ့တရား၏ လမ်းပြကူညီဖို့ လိုသလို သင့်တော်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မျိုးနဲ့ ထိုက်သင့်တဲ့ အချိန်ကာလလည်း လိုအပ်ပါတယ်။ ခုပဲ တရားထိုင်ပြီး၊ ခုပဲ စိတ်ရဲ့အနက်ရှိုင်းဆုံး အပိုင်းရောက်အောင် သွားလို့တော့ မရနိုင်ပါ။ စိတ်ရဲ့သဘာဝအရ တည်ရှိနေတဲ့ အလွှာတွေကို တစ်လွှာချင်း ဆင်းသွားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်လွှာပြီးတစ်လွှာ သုံးသပ်လေ့လာရင်းကနေ ဟိုအောက်ဆုံး အလွှာရောက်တော့မှ မသိစိတ်ရဲ့ ပင်ကိုစရိုက်အတိုင်း ကြိုက်တာ မကြိုက်တာတွေအပေါ်မှာ ဘာဖြစ်လို့ဖြစ်မှန်းမသိဘဲ ဒေါသ၊ မုန်းတီးမှု၊ တပ်မက်မှု၊ တွယ်တာမှုဆိုပြီး သူဖြစ်စေချင်သလိုဖြစ်နေဟဲ့ အဖြစ်ကို တွေ့နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်နေတဲ့ ပင်ကိုစရိုက်ကို တွေ့အောင်လိုက်ရပါတယ်။ တဖြည်းဖြည်း တစ်စတစ်စ စူးစမ်းလေ့လာရတာမို့ အချိန်ကြာပါတယ်။

ကျွန်ုပ် သိရပုံကတော့ ကျွန်ုပ်မကျန်းမမာဖြစ်ရင် ဆေးရုံတက်ရမှာပါ၊ မတက်ချင်လို့ မရပါ။ ဆယ်ရက်ကြာအောင်တက်ဖို့ လိုကောင်းလိုပါလိမ့်မယ်။ ဆယ်လ ကြာချင်လည်း ကြာနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီ ဆယ်ရက်လောက်တော့ အနည်းဆုံး စောင့်ကြည့်မှ ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို သိနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်ုပ် တွေ့ရသမျှတော့ လူတိုင်းဟာ မကျန်းမာတဲ့ လူနာတွေချည်းပါ။ လူတိုင်း အနည်းဆုံး ဆယ်ရက်လောက်တော့ သတ်သတ်မှတ်မှတ် ဝိပဿနာကုထုံးနဲ့ ကုသကြဖို့ လိုပါတယ်။ အနည်းဆုံး ဆယ်ရက်ပေါ့နော်၊ ပိုချင်လည်း ပိုပြီး လိုအပ်ကြပါလိမ့်မယ်။

အစမှာတော့ ဆယ်ရက်ဆိုတာ ကြာလှပါလားလို့ ထင်ရပါလိမ့်မယ်။ သို့သော်လည်း တရားအားထုတ်လို့ ဆယ်ရက်စခန်း ပြီးသွားတဲ့အခါမှာတော့ အဲဒီလူတွေက ပြောလာတတ်ကြတာက "ဒီဆယ်ရက်ကတော့ ကျွန်တော့်ဘဝမှာ၊ ကျွန်မဘဝမှာ အဖိုးအတန်ဆုံး ကာလပါပဲ၊ ဒီလောက်တန်ဖိုးရှိရှိနေရတာမျိုး ခုထိ မကြုံဖူးသေးပါ။ နောင်လည်း တန်ဖိုးအရှိဆုံးကာလလို့ မှတ်ထင်ရမှာပါ။ ဒီကာလလေးက ကျွန်တော်၊ ကျွန်မကို ဘဝသစ်ထဲ ပို့ပေးသလိုပါပဲ" လို့ ဆိုကြတာ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ဆယ်ရက်စခန်းဆိုတာ အချည်းနှီးကုန်လွန်ရတဲ့ ကာလ မဟုတ်ပါ။ နေခဲ့ဖူးပြီးပြီဆိုရင် အဲဒီအချိန်ပိုင်းကလေးကို တသသ အောက်မေ့နေတတ်ကြပါတယ်။

အပ္ပမာဒစာစဉ်

http://www.dhammadownload.com

(မေး)။ ။လူတွေ အတော်များများဟာ ဆင်းရဲဒုက္ခတစ်ခုခုနဲ့ ကြုံတွေ့နေကြရတာကြောင့် ဝိပဿနာစခန်းလို အလားတူ သင့်တန်းမျိုးကို တက်ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီလို ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်သူ မဟုတ်ဘဲ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ အစစအဆင်ပြေနေကြသူများက ဒီသင်တန်းမျိုး လာတက်ကြတာကတော့ ဘယ်လို စေ့ဆော်မှုမျိုးကြောင့် လာကြပါသလဲ။

(ဦးဂိုအင်ကာ ဖြေ)။ ။ယေဘုယျသဘောမှာ ဝိပဿနာဟာ လူတိုင်းကို တိုးတက်မှု ဖြစ်စေပါတယ်။ ဘဝအခြေအနေအမျိုးမျိုး ရှိကြသူတွေထဲမှာ "ကျုပ်ကတော့ ဘယ်ဘက်မှာမှ တိုးတက်စရာမလိုပါဘူး" ရယ်လို့ ဆိုနိုင်တဲ့လူ မရှိပါ။ လူတစ်ယောက်ဟာ အလွန်ငြိမ်းချမ်းရေးနဲ့ ပြည့်စုံသူ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်မယ်၊ အလွန်ပညာပြည့်ဝသူ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်မယ်၊ ဉာဏ်ထက်သူ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်မယ်၊ အောင်မြင်နေသူ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်မယ်။ သူ့ဘဝမှာ သိသာထင်ရှားတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခရှိပုံမရတာ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်မယ်။ ဘယ်လိုပင်ဖြစ်စေ ဝိပဿနာအားထုတ်မိပြီဆိုရင်တော့ သူ့ဘဝတိုးတက်လာပုံကတော့ သိသာပါတယ်။ မူလကထက် ပိုမိုပြီး အရည်အချင်းတွေ တက်လာပါတယ်။ လက်တွေ့ သာဓကတွေအရ ထင်ရှားပါတယ်။

ဖြစ်ဖို့များတာကတော့ "ကျွန်တော့်မှာ ဘာပူစရာမျှမရှိပါ"လို့ဆိုတဲ့သူဟာ သူ့ဟာသူ အမြင်မရှင်းလို့သာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ သူ့ရင်ထဲမှာ ဘာတွေမပြေမလည်နဲ့ "ခုလိုးခုလု"ဖြစ်နေတာ မသိလို့ပါ။ ကာမဂုဏ်အာရုံတစ်ခုခုပေါ်မှာ ကျေနပ်နေတယ်လို့ သူ့ဟာသူ ထင်ကောင်း ထင်နေပါလိမ့်မယ်။ သို့သော်လည်း သူထင်တာတွေက အပေါ်ယံလောက်ပဲဖြစ်ပြီး တကယ့်တကယ်တော့ အတွင်းမှာ မကျေနပ်ချက်တွေ တစ်ပုံကြီးရှိနေတတ်ပါတယ်။ မကြိုက်တာတွေ အများကြီး ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို "ငါမဟန်လှပါဘူး"လို့ သိထားဖို့ ကောင်းပါတယ်။ အဲဒီလို မဟန်ပုံဟာ ဘာကြောင့် ဖြစ်တာလဲလို့ သိဖို့လည်း လိုပါတယ်။ သိပြီးတော့ အဲဒီပြဿနာက ကင်းလွတ်ဖို့ အားထုတ်သင့်ပါတယ်။ ဒါမှသာ သူ့အခြေအနေဟာ ပကတိချမ်းသာနေပါလိမ့်မယ်။ ဒီတော့ လူတိုင်းဟာ မိမိလက်ရှိအခြေအနေထက် ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် လုပ်ချင်စိတ်ကလေး ရှိရပါမယ်။ ဒီလိုစေ့ဆော်မှုမျိုး ရှိသင့်ပါတယ်။

အပ္ပမာဒစာစဉ်

http://www.dhammadownload.com

အလွန်အောင်မြင်နေကြတဲ့ စီးပွားရေးသမားများဟာ ဝိပဿနာ အားထုတ်ပြီးတဲ့အခါ ပိုမိုစွမ်းဆောင်ရည်နဲ့ ပြည့်လာတာတွေ ရှိပါတယ်။ ကျော်ကြားတဲ့ စာရေးဆရာများလည်း ပိုပြီး စာကောင်းပေကောင်းတွေ ရေးထုတ်နိုင်ကြတာ တွေ့ရသလို ပန်းချီဆရာတွေထဲမှာလည်း ဝိပဿနာရဲ့ကျေးဇူးကြောင့် ပိုပြီး အောင်မြင်တဲ့ ပန်းချီဆရာတွေ ဖြစ်လာတာ တွေ့ရပါတယ်။ ဘယ်လို လုပ်ငန်းမျိုးလုပ်သူပင်ဖြစ်စေ လောကီအကျိုးစီးပွားများဟာ ဝိပဿနာ အားထုတ်ပြီးသူများမှာ များသောအားဖြင့် တိုးတက်မှုရှိလာကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။ လောကုတ္တရာအကျိုးရပုံကို ခေတ္တခဏဖယ်ထားပါဦး။ လောကီအကျိုးစီးပွားများဟာလည်း ဝိပဿနာအလုပ်ကို တိုးတက်ပြီး လုပ်နိုင်တာနဲ့အမျှ တိုးတက်လာတတ်ပါတယ်။

(မေး)။ ။လောကုတ္တရာကိစ္စကို ဆွေးနွေးကြပါဦးစို့။ ဝိပဿနာကို သိပ်ပံနည်းကျ ကျင့်သုံးတဲ့ကိစ္စမှာ ဝိပဿနာက လောကုတ္တရာတရားကို ဘယ်လိုများ ညွှန်ပြပါသလဲ။ "သဘာဝလွန်"လို့ ခေါ်ရမယ့် တရားမျိုးကို ဆိုလိုပါတယ်။

(ဦးကိုအင်ကာ ဖြေ)။ ။"သဘာဝလွန်" လို့ ခေါ်မယ်ဆိုရင် ခေါ်ကြမယ့် တွေ့သိမှု အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ အဲဒီတွေ့သိမှုတွေကို ရေးကြီးခွင်ကျယ်လုပ်ပြီး မပြောလိုပါဘူး။ သဘာဝကို လွန်တဲ့တရားဆိုတာ ရှိကို မရှိပါဘူး။ အဲဒီလိုခေါ်ကြတဲ့ တွေ့သိမှုတွေဟာ သဘာဝအတိုင်းဖြစ်ပေါ်တဲ့ တရားတွေပါပဲ။ အဲဒီသဘာဝလွန်တရားမျိုးကို တွေ့အောင်ရှာမယ်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ဝိပဿနာ အားထုတ်မယ်ဆိုရင်တော့ ဝိပဿနာရဲ့ဦးတည်ချက်ဟာ လုံးလုံးပျောက်နေပါလိမ့်မယ်။ ဝိပဿနာရဲ့ ဦးတည်ချက်က စိတ်ကို ဖြူစင်သန့်ရှင်းစေပြီးတော့ ဘဝရဲ့အဆင့်ကို မြင့်အောင် လုပ်ဖို့သာ ဖြစ်ပါတယ်။ ထူးခြားတဲ့ တန်ခိုးတွေရကောင်းရနိုင်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း စိတ်ဖြူစင်မှုမရဘဲ ဒေါသ၊ လောဘ၊ အာဃာတတရားတွေ ရှိမြဲရှိနေမယ်ဆိုရင် အဲဒီတန်ခိုးဟာ ဘယ်မှာ တန်ဖိုးရှိပါ့မလဲ။ တခြားယောဂီတွေ မရတဲ့ တန်ခိုးကို အသားယူပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဟုတ်လှပြီထင်ရင် အဲဒီလူဟာ ရူးတာပဲ။ သူဟာ မတရားမာန

http://www.dhammadownload.com

တက်နေပြီ။ ဒါမျိုးဟာ ဝိပဿနာရဲ့ အကျိုးယုတ်ကြောင်းဖြစ်လို့ ဒါတွေကို အားမပေးပါဘူး။

တန်ခိုးတွေ ရရှိလာတာကို ယောဂီတွေ ကြုံဖူးကြပါတယ်။ တရားကျင့်တဲ့အခါ စိတ်က သန့်ရှင်းဖြူစင်လာပြီးတော့ စိတ်ရဲ့စွမ်းရည်တွေ ထူးထူးခြားခြား ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။ ဒါဟာ ကောင်းတဲ့လက္ခဏာပါ။ ယုတ်မာတဲ့စိတ်ထားနဲ့ ယုတ်မာတဲ့ ကျင့်စဉ်တွေ လိုက်စားပြီးတော့ စိတ်ရဲ့ တန်ခိုးတွေ ရရှိအောင် လုပ်တာမျိုးကလည်း ရှိပါတယ်။ အဲဒီနည်းကတော့ ယုတ်မာတဲ့စိတ်ကို တန်ခိုးရှိအောင် အသုံးချတာဖြစ်လို့ ကာယကံရှင်ကိုရော တခြားလူတွေကိုပါ အန္တရာယ်ရှိစေပါတယ်။ ဒီတော့ စိတ်ကို ဖြူစင်သန့်ရှင်းအောင် လေ့ကျင့်တာဟာ ဝိပဿနာရဲ့ဦးတည်ချက်ပါ။ တန်ခိုးရှိတာ မရှိတာကတော့ အပယျိကပါ။

(မေး)။ ။မကြာသေးခင်က ထင်ရှားကျော်ကြားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတစ်ယောက် ပြောဟောတာ ကြားနာခဲ့ရပါတယ်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ကြီးဟာ ဉာဏ်အမြင်ထက်မြက်သူဖြစ်တာ သိသာပါတယ်။ ပညာလည်း တတ်ပါတယ်။ ပင်ကို ဉာဏ်ကောင်းပြီး အဘက်ဘက်မှာ ထူးချွန်သူ ဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း ကျွန်တော် အကဲခတ်လို့ရသလောက်တော့ သူဟာ မာနကြီးလွန်းပါတယ်။ သူ့ကိုယ်သူ မတရားအထင်ကြီးပုံရတဲ့အတွက် သူ့အတွက်ရော သူတစ်ပါး အတွက်ရော အန္တရာယ်ကြီးနိုင်တယ်လို့ ထင်မိပါတယ်။ အဲဒီလိုလူမျိုးကို ဘယ်လိုဆက်ဆံသင့်ပါသလဲ။

(ဦးဂိုအင်ကာ ဖြေ)။ ။အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ကို "ခင်ဗျား ပညာကြီးသူတစ်ယောက် ဖြစ်ပါပေတယ်၊ ဒါပေမယ့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်ကြီးလွန်းတယ်ဗျာ" လို့ သွားပြောရင်တော့ ဘာမျှထူးခြားမှာ မဟုတ်ပါ။ သူ့မာနကို ဆွပေးသလိုပဲ ရှိမှာပါ။ သူက ပြန်ပြောလိမ့်မယ်။ "ခင်ဗျား ဘယ်လိုသိလဲ၊ ကျုပ်ဟာ မာနကင်းတဲ့လူဆိုတာ မသိဘူးလား။ ရူးရူးနှမ်းနှမ်းလာမပြောနဲ့" လို့ ပြန်ဟောက်မှာ သေချာတယ်။

အကောင်းဆုံးကတော့ မိမိစိတ်ကို သန့်ရှင်းဖြူစင်အောင် လုပ်ရမှာပါ။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒါ ပထမလုပ်ဖို့ ကိစ္စပါ။ ကိုယ့်စိတ် ဖြူစင်သန့်ရှင်းနေပြီဆိုရင် ပြောတဲ့ စကားမှာ သြဇာရှိပါတယ်။ စိတ်ဖြူစင်သူ ပြောစကားကို ကြားရတဲ့အခါမှာ မာနတလူလူတက်နေသူ ဖြစ်ပါစေ၊ အဲဒီလူရဲ့စိတ်မှာ ဒီလိုအတွေးမျိုး ဝင်လာပါလိမ့်မယ်။ "သူပြောတာ ဟုတ်မှား ဟုတ်နေမလား၊ ပြန်ဆန်းစစ်ကြည့်ဦးမှ ပါပဲ။ ငါ့ဘက်မှာ ပြုပြင်ဖို့လိုတဲ့ အချက်ရှိလို့သာ သူပြောတာ ဖြစ်မှာပါ"

စိတ်က ဖြူစင်မှုမရှိသေးသူ တစ်ယောက်ယောက်က အဲဒီလိုမာနထန် သူကို မိမိကိုယ်တိုင်က အာဃာတ မကင်းဘဲနဲ့ "ဟာ...ဒီလူဟာ တကယ့် ပညာရှိကြီး လေသံမျိုး ပြောနေပေမယ့် ဦးနှောက်ချောင်နေတဲ့သူပါ" စသည်ဖြင့် ဝေဖန်စကားမျိုးဆိုခဲ့ရင် အဲဒီလိုဆိုသူရဲ့စေတနာဟာ ဒေါသ မကင်းတာမို့ သူ့စကားဟာ သြဇာကင်းမဲ့ပါတယ်။ သူ့စကားထဲမှာ ဒေါသရိပ် တွေ ပါနေပါတယ်။ ဒေါသရိပ်ပါတဲ့ စကားမျိုးကို ကြားရသူမှာ ဒေါသဓာတ်နဲ့ ထိတွေ့ရတဲ့ အတွက် ဒီစကားကြောင့် စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်ရပါတယ်။ ဒီလိုမဟုတ်ဘဲ ပြောသူရဲ့စိတ်က မေတ္တာအရင်းခံနဲ့ ပြောတာမှန်ခဲ့ရင်တော့ မေတ္တာဓာတ်ရဲ့ ရိုက်ခတ်မှုကြောင့် ဒီစကားကိုပဲပြောသော်လည်း ကြားရသူနားမှာ နာပျော်ဖွယ်ဖြစ်ရပါတယ်။ တစ်ဖက်သားကျရောက်နေတဲ့ ဆင်းရဲမျိုးက ကယ်မ,ချင် သူဟာ မိမိကိုယ်တိုင်က အဲဒီဆင်းရဲမျိုးကနေ လွတ်မြောက်ပြီးသူ ဖြစ်ရပါမယ်။ ခြေကျိုးနေသူက တခြားခြေကျိုးတစ်ယောက်ကို တွဲယူချင်လို့ မရပါဘူး။ မျက်မမြင်တစ်ယောက်ကလည်း တခြားမျက်မမြင်တစ်ယောက်ကို လမ်းပြချင်လို့ မရပါဘူး။ ဝိပဿနာအလုပ်က လူကို စိတ်နှလုံးဖြူစင် ကျန်းမာအောင် လုပ်ပေးပါတယ်။ အဲဒီလို ဖြူစင်ကျန်းမာသူဟာ လူအများကို ဖြူစင် ကျန်းမာအောင် စောင့်ရှောက်ဖို့ အလိုလို အဆင်သင့်ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

(မေး)။ ။စိတ်နှလုံးဖြူစင်သန့်ရှင်းမှုအတွက် ဝိပဿနာဟာ တစ်ခုတည်းသော နည်းလား။

(ဦးကိုအင်ကာ ဖြေ)။ ။တစ်ခုတည်းသောနည်းလို့ဆိုရာမှာ ဒီနည်းပေါ်မှာ၊ ဒီဝိပဿနာဆိုတဲ့စကားပေါ်မှာ သံယောဇဉ်ကင်းရှင်းစွာ

http://www.dhammadownload.com

ထားနိုင်မှ ဆိုသင့်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်ပြောတာကတော့ လူတစ်ယောက်ကို စိတ်နှလုံးသန့်ရှင်းကျန်းမာဖို့ဆိုရင် သူရဲ့စိတ်ထားကို အခြေအမြစ်ကစပြီး ပြောင်းလဲပေးဖို့ လိုတဲ့အကြောင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ရဲ့ အခြေအမြစ်မှာက လူမှာကိုယ်နဲ့ ခံစားထိတွေ့ရတဲ့ ဝေဒနာတွေ နေ့ညမပြတ် ပေါ်ပေါက်နေပါတယ်။ မသိစိတ်လို့ ခေါ်တဲ့ အခြေခံအမြစ်ရင်းမှာရှိတဲ့စိတ်က အဲဒီဝေဒနာတွေပေါ်တိုင်း တုံ့ပြန်ပြီး နေတတ်ပါတယ်။ ကြိုက်တဲ့ဝေဒနာမျိုးကို အဲဒီစိတ်က တပ်မက်တွယ်တာတတ်သလို မကြိုက်တဲ့ဝေဒနာမျိုးကို ရွံမုန်းမှု ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါဟာ သာမန်လူတွေရဲ့ ပုံမှန်စိတ်နေစိတ်ထားပါ။ စိတ်ဓာတ်ပြုပြင် ပြောင်းလဲရေးအတွက် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကို ညွှန်ပြကြတဲ့အထဲမှာ အသင့်အတင့်လောက်ပဲ ခရီးရောက်ကြတာ တွေ့ရပါတယ်။ အဲဒီနည်းတွေက ကိုယ့်မှာဖြစ်ပေါ်တဲ့ ဝေဒနာကို အလေးမပြုမိကြတဲ့အတွက် စိတ်ရဲ့အရင်းအမြစ်ကို ထိရောက်အောင် ပြုပြင်ဖို့ မတတ်နိုင်ကြပါ။

ဒီတော့ ဒီနည်းကို ဝိပဿနာလို့ မခေါ်ရင်လည်း ရပါတယ်။ ဒီနာမည်လေးပေါ်မှာ အထူးတွယ်တာမှု မထားပါ။ အဓိက အချက်က ကိုယ်မှာပေါ်တဲ့ ဝေဒနာကို စိတ်ရဲ့အတွင်းပိုင်းမှာ တုံ့ပြန်မှုမဖြစ်စေအောင် လေ့ကျင့်ရတဲ့ကိစ္စပါ။ ဒီနည်းက သိပ်ပွဲနည်းကျဖြစ်တယ်ဆိုတာ ပြောခဲ့ပါပြီ။

စိတ်ရဲ့နက်ရှိုင်းရာအပိုင်းမှာ ရုပ်နဲ့မပြတ် အပြန်အလှန် ဆက်စပ်မှု၊ တုံ့ပြန်မှုတွေ ရှိနေပါတယ်။ စိတ်မှာ ဒေါသဖြစ်လာရင် ရုပ်မှာ တစ်မျိုးတစ်ဖုံ ပြောင်းလဲမှု ပေါ်ပါတယ်။ ဒေါသစိတ်က ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့သွေးထဲမှာ ဓာတ်တစ်မျိုးကို ထုတ်ပေးလိုက်ပါတယ်။ အဲဒီဓာတ်ကြောင့် အလွန်မနှစ်မြို့ဖွယ် ကောင်းတဲ့ ခံစားမှုဟာ ကိုယ်မှာ ပေါ်ပါတယ်။ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အကြောင်းရင်းက ဒေါသစိတ်ဆိုတော့ ဒီခံစားမှုက မသိစိတ်ကို ပိုပြီးပြင်းထန်တဲ့ ဒေါသစိတ်နဲ့ တုံ့ပြန်ပါတော့ တယ်။ ဒေါသပိုထွက်လေလေ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပို့ပေးတဲ့သွေးထဲမှာ ဒေါသဓာတ်တွေ ပိုကဲလေလေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ဒေါသစက်ဝန်းကြီးလည်နေပါတော့တယ်။ ဝိပဿနာကတော့ ဒီစက်ဝန်းကြီးကို ဟန့်တားလိုက်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဝေဒနာကို အကြောင်းပြုတဲ့ ဓာတ်သဘာဝပြောင်းလဲ

http://www.dhammadownload.com

တယ်ဆိုရင် ဝိပဿနာသတိက ချက်ချင်းသိလိုက်ပါတယ်။ သိတဲ့အခါ အဲဒီဓာတ်ပြောင်းလဲမှုကို ဖြစ်ခွင့်မပေးတော့ဘဲ ဒေါသကို ဒေါသလို့သိရုံပဲ သိနေစေပါတယ်။ ဒါဟာ သိပ္ပံသဘောအစစ်ပါ။ ဒီရှုမှတ်နည်းကို ဝိပဿနာလို့ မခေါ်ချင်လည်း ရပါတယ်။ ခေါ်ချင်တဲ့နာမည်နဲ့ ခေါ်နိုင်ကြပါတယ်။ အရေးကြီးတာက စိတ်ရဲ့အရင်းအမြစ်ရောက်အောင် ဆင်ခြင်သုံးသပ်နိုင်ဖို့ပါ။

(မေး)။ ။ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင် ဟောကြားခဲ့တဲ့ဓမ္မလို့ခေါ်တဲ့ဝိပဿနာနည်း ကွယ်ပျောက်နေပြီလို့ ဆရာကြီးရေးသားတယ်လို့ ဖတ်လိုက်မိပါတယ်။ ခရစ်ယာန်ဘာသာနဲ့ပတ်သက်လို့ရော ဘယ်လိုသဘောရပါသလဲ။ ယေရှုသခင်ဟာ ဝိပဿနာတရားနဲ့တူတဲ့ တရားကို ဟောခဲ့ပါသလား။

(ဦးကိုအင်ကာ ဖြေ)။ ။သူတော်စင် သူတော်မြတ်များဟာ သူတော်စင်အဖြစ် ရောက်လာတာဟာ သူတို့စိတ်ကို ယဉ်ကျေးအောင် ဆုံးမခဲ့လို့ စိတ်နှလုံးဖြူစင်မှု ရရှိခဲ့သူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ဖြူစင်သူဟာ အံ့ဖွယ်သရဲကိစ္စမျိုး မဟုတ်ပါ။ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်ပါ။ တန်ခိုးဣဒ္ဓိပါဒ်တွေ ရတယ်ဆိုတဲ့ ကောလာဟလစကားတွေက နောက်မှ လူတွေက ကြည်ညိုလို့ ဂုဏ်တင်ပြီး သမုတ်ကြတာပါ။ သူတော်ကောင်းလို့ အခေါ်ခံထိုက်တဲ့ လူတစ်ဦးဟာ သန့်စင်တဲ့ နှလုံးသား ရှိပါတယ်။ စိတ်ကို သန့်စင်စေဖို့ကိစ္စမှာ စိတ်ရဲ့အတွင်းပိုင်းက နက်ရှိုင်းရာရောက်အောင် သွားရပါတယ်။ အဲဒီနည်းနဲ့သာ စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးတွေကို သန့်စင်အောင်လုပ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီကျင့်ကြံအားထုတ်မှုများကို ယေရှုသခင်နဲ့ တပည့်များက မပြတ်ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။

ကမ္ဘာကိုးကွယ်မှုဘာသာကြီးများကို စတင်ထူထောင်ကြသူ ခေါင်းဆောင်ကြီးများဟာ စိတ်နှလုံးသန့်စင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများသာ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ခရစ်ယာန်ဖြစ်စေ၊ ဂျူးဖြစ်စေ၊ ဟိန္ဒူဖြစ်စေ၊ ဂျိန်းဖြစ်စေ၊ မူဆလင်ဖြစ်စေ အားလုံးဒီအတိုင်းပါပဲ။ ဘာသာတရားကို အကြောင်းပြုပြီး ရန်မက်ဖြစ်ပွားဖို့ ရည်ရွယ်ရင်းမရှိခဲ့ကြပါဘူး။ နှစ်တွေကြာလာပြီးမှ ဘာသာရေးစစ်ပွဲဆိုတာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတာပါ။ အဲဒီဘာသာရေးခေါင်းဆောင် အားလုံးကပဲ စိတ်နှလုံးသန့်စင်

http://www.dhammadownload.com

မွန်မြတ်ရေးကို နည်းလမ်းပြသခဲ့ကြပါတယ်။ ခုအခါတော့ အဲဒီ သွန်သင်ချက်တွေ ကွယ်ပျောက်ကုန်ကြပါပြီ။ လိုက်နာကျင့်သုံးသူလည်း မရှိကြတော့ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပါလို့ ပြောသူကလည်း ဗုဒ္ဓဘုရားရှင် ညွှန်ပြတဲ့ တရားကျင့်နည်းကို မကျင့်တော့ဘူး။ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာရှိကြတဲ့ ဟိန္ဒူတွေ၊ ခရစ်ယာန်တွေကလည်း ထိုနည်းလည်းကောင်းပါပဲ။

ကျွန်တော် ဘာကြောင့် ဒီလိုပြောနိုင်သလဲ။ ဝိပဿနာစခန်းတွေကို လာရောက်တရားကျင့်သူတွေ အများအပြားရဲ့စကားအရ ပြောရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ လာကြသူတွေက ကိုးကွယ်မှုဘာသာစုံက ဖြစ်ပါတယ်။ ခရစ်ယာန်သီလရှင်တွေနဲ့ ဘုန်းကြီးတွေ ရာနဲ့ချီပြီး ရောက်ဖူးကြပါပြီ။ ဆက်လက်ပြီးတော့လည်း လာနေကြပါတယ်။ သင်တန်းပြီးဆုံးအောင် တက်ပြီးတဲ့အခါမှာ သူတို့ပြောပြတာက "ယေရှုခရစ်တော် ဟောကြားချက်ကို ယခုမှပဲ နားလည်ပါတော့တယ်" တဲ့။ ဝိပဿနာသင်တန်း မတက်ခင်က ခရစ်တော်ရဲ့ ဟောကြားချက်တွေကို သူတို့ သဘောမပေါက်ခဲ့ကြပါဘူးတဲ့။ ယေရှုခရစ်ဟာလက်တွေ့ တရားကျင့်သူကြီး ဖြစ်ပါတယ်။ သူကျင့်တဲ့တရားကို ထိတွေ့သိရတဲ့အတိုင်း ဟောကြားခဲ့တာပါ။ သူရဲ့တရားတွေ သိတဲ့နည်းကို မကျင့်ဖူးသေးရင် သူ့ဟောကြားချက်ကို နားမလည်နိုင်ပါ။ ဒီသင်တန်းပြီးဆုံးအောင် တက်ပြီးတဲ့ မူဆလင်တွေကလည်း ခရစ်ယာန်တွေပြောတဲ့အတိုင်းပဲ ပြောပြကြပါတယ်။ ဟိန္ဒူတွေနဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေလည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။ အမှန်တရားဟာ အမြဲမှန်ကန်နေတာပါ။ အထက်က ကျွန်ုပ်ပြောခဲ့သလိုပဲ ဦးနှောက်ဉာဏ်နဲ့ နားလည်တဲ့အဆင့်မှာဖြစ်စေ၊ ကြည်ညိုစိတ်နဲ့ နားလည်တဲ့အဆင့်မှာဖြစ်စေ၊ အမှန်တရားကို နားလည်ကြရာမှာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မတူညီကြပါ။ သို့သော်ကိုယ်တွေ့တရားသိမြင်ပြီးသူချင်းမှာတော့ တရားဟာ အားလုံးအတူတူပါပဲ။ ကျင့်သူအမျိုးမျိုးမှာ တရားသိပုံကတော့ ကွဲပြားခြားနားမှုမရှိပါ။

(မေး)။ ။ကျွန်တော်တို့လည်း ခုနေခါမှာတော့ အခြေအနေအရ ဦးနှောက်အသိအဆင့်မှာပဲ စခန်းသွားနေကြရတာပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့တုန်ခါမှု(၀ါ)

http://www.dhammadownload.com

ဂယက်ရိုက်ခတ်မှုအကြောင်း နည်းနည်းထပ်ပြောပါဦးခင်ဗျာ။ ကိုယ်တိုင်ခံစားရတဲ့ ဝေဒနာကို အကြောင်းပြုပြီး အဲဒီဂယက်ရိုက်ခတ်မှုက ပေါ်တာလား၊ ဒါမှမဟုတ် တခြားသူတစ်ဦးဦးဆီက ဒီလိုဂယက်ရိုက်ခတ်မှုမျိုးကြောင့်ရော ဖြစ်နိုင်ပါသလား။

(ဦးကိုအင်ကာ ဖြေ)။ ။ပြင်ပက ရိုက်ခတ်လာတဲ့ ဂယက်ရိုက်တာတွေကလည်း လူကို အကျိုးသက်ရောက်စေပါတယ်။ သို့သော်လည်း ကိုယ်က စိတ်တွင်းမှာ တည်ငြိမ်ပြီး ကိုယ့်စိတ်ကို သတိနဲ့ ထိန်းနိုင်စွမ်းရှိရင် ပြင်ပက ဂယက်တွေကြောင့် ကိုယ့်စိတ်ကို ညစ်နွမ်းမှုမဖြစ်အောင် ချေဖျက်နိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်က စိတ်ကို ဖြူစင်အောင် လေ့ကျင့်မထားသူအဖို့မှာတော့ ပြင်ပ ပယောဂကို ခုခံနိုင်စွမ်းမရှိပါဘူး။ စိတ်ဓာတ်ဖြူစင်ကြဲခိုင်သူဖြစ်ရင်တော့ ပြင်ပက မကောင်းတဲ့စိတ်ဓာတ်တွေ ရိုက်ခတ်လာရင် မှုစရာမရှိပါ။ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ ကောင်းမြတ်တဲ့ဓာတ်တွေနဲ့ ကာရံထားပြီးဖြစ်နေတော့ မကောင်းတဲ့ပယောဂတွေကြောင့် ဘေးမသင့်နိုင်ပါဘူး။ ကောင်းတဲ့ဓာတ်တွေဆိုတာကတော့ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာစိတ်တွေ၊ စိတ်ဓာတ်ကြဲခိုင်တည်ငြိမ်မှု ဥပေက္ခာတရား စသည်တို့ကို ဆိုလိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဝိပဿနာဟာ ဒုက္ခရဲ့ အကြောင်းမှန်ကို ညွှန်ပြပါတယ်လို့ ဆိုရခြင်းပါ။ ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်းရဲ့ တစ်ရာရာခိုင်နှုန်းဟာ ကိုယ်တွင်းမှာပဲ ရှိပါတယ်။ ပြင်ပမှာ မရှိပါ။ ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုရဲ့ အကြောင်းရင်းဆိုရင်လည်း တစ်ရာရာခိုင်နှုန်းဟာ ကိုယ်တွင်းမှာပဲ ရှိပါတယ်။ ပြင်ပမှာ မရှိပါ။ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်အစိုးရအောင် အားထုတ်ပါ။ စိတ်ချမ်းသာတဲ့လူ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

(မေး)။ ။တချို့လူတွေရဲ့စိတ်မှာ ဘဝရဲ့သာယာပျော်ရွှင်မှုတွေကို စွန့်လွှတ်မှသာ စိတ်ရဲ့မတည်မငြိမ် ယောက်ယက်ခတ်မှုကိုလည်း စွန့်ပယ်နိုင်မှာပါလို့ ထင်ကြပါလိမ့်မယ်။

(ဦးကိုအင်ကာ ဖြေ)။ ။အဲဒီလိုစဉ်းစားတာဟာ မမှန်ပါ။ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေနောက် တကောက်ကောက်လိုက်နေလို့ ခံစားရတဲ့

http://www.dhammadownload.com

ပျော်ရွှင်မှုကို တကယ်ပျော်ရွှင်မှုလို. ထင်တတ်ကြပါတယ်။ သို့သော်လည်း စိတ်တည်ကြည်ငြိမ်သက်မှုကို ခံစားရလို့ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့တာနဲ့စာရင် မနှိုင်းယှဉ်လောက်အောင် ကွာတာကို တွေ့.ရပါလိမ့်မယ်။ အလင်းရောင်နဲ့အမှောင် ခြားနားတာလိုပဲ ခြားနားပါတယ်။ စိတ်တည်ငြိမ်မှု ရသွားတဲ့အခါမှာတော့ "သြော်–ငါ့မှာ စိတ်ရူးစိတ်နှမ်း ခုမှပဲ ပျောက်ပေတော့တယ်"လို့ ဝမ်းသာလို့မဆုံး ဖြစ်ရပါတယ်။ စိတ်တည်ငြိမ်မှုကြောင့် လူကြီးက စိတ်လှုပ်ရှားမှု လုံးလုံးမရှိတော့ဘဲ ဘူးသီး,ဖရုံသီးလို ခံစားမှုကင်းသွားတာ မဟုတ်ပါ။ ဘဝဟာ ပျော်စရာကောင်းပြီး အဓိပ္ပါယ်အပြည့်ရှိလာပါတယ်။ ကြည်လင်သာယာ ဖွယ်ရာများ၊ အရသာများ ပြည့်ပြည့်စုံစုံရှိလာပါတယ်။ ဘဝနဲ့.ကင်းကွာသွားတာ မဟုတ်ပါ။

သို့သော်လည်း စိတ်တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုကို မခံစားဖူးသေးသူတစ်ဦး အမြင်မှာတော့ အဲဒီလို စိတ်တည်ငြိမ်မှုကြောင့် ချမ်းသာတယ်ဆိုတာ မဟုတ် တန်ရာပါဘူးလို့ပဲ ထင်တယ်။ လှည့်စားထားတဲ့အမြင်လို့ပဲ ထင်တယ်။ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေ ခံစားရတာကမှ တကယ်ပျော်ရွှင်မှုအတွက် အရေးပါတယ်လို့ သဘောထားတတ်ပါတယ်။ တကယ်ဆိုတော့ ဝိပဿနာအမြင် ရသွားသူဟာ ကာမချမ်းသာတွေကို ကင်းအောင် နေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီ ချမ်းသာတွေကို တွယ်တာမှု မရှိတော့ပါ။ အဲဒီချမ်းသာမျိုး မခံစားရရင်လည်း မခံစားပဲ နေတတ်ပါတယ်။ စိတ်မှာ မငြိုငြင်ပါ။ ခံစားရမယ်ဆိုရင်လည်း ခံစားခွင့်ရှိသလောက်နဲ့ပဲ ကျေနပ်ရောင့်ရဲတတ်ပါတယ်။ သာမန်စိတ်ထားမျိုးကတော့ ကာမအာရုံတွေနဲ့ ကင်းပြီးနေရရင် စိတ်ဓာတ်ညှိုးငယ်တတ်ပါတယ်။ ဝိပဿနာအမြင်ရရှိထားသူ အဖို့မှာတော့ စိတ်ညှိုးငယ်ခြင်း မဖြစ်တတ်ပါဘူး။ ဖြစ်သမျှအကြောင်း အကောင်းချည်းလို့ပဲ သဘောထားတတ်ပါတယ်။

(မေး)။ ။ကျွန်တော့်စိတ်က လှည့်စားလို့လား၊တော့ မပြောတတ်ပါ။ ကျွန်တော် တို့ ခုဆွေးနွေးနေကြရတာကို ကျွန်တော် ကြိုက်လာပြီ။

ဦးဂိုအင်ကာ ဖြေ။ ။ဆယ်ရက်လောက် အချိန်ရအောင်လုပ်စမ်းပါ။ ခင်ဗျား ကိုယ်တိုင် အားထုတ်ကြည့်ရင် တကယ်ကြိုက်သွားမှာပါ။

http://www.dhammadownload.com

(မေး)။ ။ဒုက္ခခံစားရတဲ့အကြောင်း မေးပါရစေ၊ အကြီးအကျယ် ကာယိကဝေဒနာ ခံစားရတဲ့ ကလေးသူငယ်တွေ ကိစ္စပါ။ သူတို့ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်ပြုပြင်နိုင်စွမ်းမရှိကြလို့ ဒုက္ခကို ဘယ်ပုံဖြေရှင်းနိုင်ကြပါ့မလဲ။

(ဦးဂိုအင်္ဂကာ ဖြေ)။ ။လူလားမမြောက်ခင် အရွယ်မှာတော့ မိဘတွေဟာ ကလေးတွေရဲ့ ချမ်းသာပျော်ရွှင်ရေးအတွက်ဖြစ်စေ၊ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်ရှိရေးအတွက်ဖြစ်စေ တာဝန်ရှိကြပါတယ်။ မိဘတွေမှာ ကလေးတွေအတွက် သင့်တင့်လျောက်ပတ်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေမျိုးကို ပေးနိုင်ကြဖို့ လိုပါတယ်။ မိဘနှစ်ပါးက တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မကျေနပ်ကြဘူး၊ အမြဲလိုလိုပဲ ရန်ဖြစ် နေကြတယ်ဆိုရင် သူတို့ရဲ့ ဒေါသစိတ်ဓာတ်တွေဟာ ကလေးတွေအတွက် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စရာ မိသားစုဘဝကို မဖြစ်စေနိုင်ပါ။ ဒီပတ်ဝန်းကျင်မျိုးမှာ ကလေးဟာ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုဆိုတာကို မတွေ့ကြုံရပဲ ရှိနေပါလိမ့်မယ်။

ခုအခါမှာ မတရားအမြတ်ထုတ်မှုအမျိုးမျိုးတွေ ပေါနေတဲ့အတွက် ကမ္မဋ္ဌာန်းစခန်းဆိုရင် ဘယ်လိုစခန်းမျိုးကိုမျှ လူတွေက မယုံချင်ကြပါ။ သို့သော်လည်း နှစ်အနည်းငယ်ကြာသွားလို့ ဒီဝိပဿနာစခန်းအကြောင်း ကိုယ်တိုင် သိရှိသွားကြတဲ့အခါမှာ ဒီနည်းဟာ လူတို့ရဲ့နေထိုင်မှုစရိုက်ထဲမှာ ရောက်ရှိလာပါလိမ့်မယ်။ ခုကာလမှာ ကျောင်းတို့ ကောလိပ်တို့ အားကစားရုံတို့ ဆေးရုံတို့ဟာ လူတွေရဲ့ နေထိုင်မှုစရိုက်ထဲမှာ ရောက်ရှိနေပါပြီ။ အလားတူပဲ ဝိပဿနာစခန်းတွေလည်း လူနေမှုစရိုက်ထဲမှာရှိဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ ကလေးတွေက ဝိပဿနာစခန်းတွေကို လိုက်သွားကြပြီးတော့ တရားထိုင်ဖို့ မဟုတ်ဘဲ အာနာပါန ရှူရှိုက်ပုံကလေးလောက်ကို နည်းနည်းလောက် လေ့လာကြည့်ကြရင် ကောင်းပါတယ်။ ဆယ်ရက်ရယ် ဘာရယ်မဟုတ်ပါ။ အချိန်ကလေး ခဏတစ်ဖြုတ်လောက်ပေးပြီး ယဉ်ပါးအောင် စတင်လေ့ကျင့်ပေးဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျောင်းမှာလည်း ဒီနည်းကို သင်ရိုးအဖြစ် ထည့်ပေးထားသင့်ပါတယ်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံ ကျောင်းသင်ချိန်ဇယားမှာ P.T.လို့ခေါ်တဲ့ အချိန်တစ်ချိန်

http://www.dhammadownload.com

ထည့်ထားပါတယ်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ဖို့ အချိန်ပါ။ M.T.လို့ ခေါ်တဲ့ အချိန်တစ်ချိန်ထည့်ပေးရင် ကောင်းပါလိမ့်မယ်။ Mental Training ခေါ် စိတ်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့ အချိန်ပါ။ ဆယ်မိနစ်ပဲ ထားပါ။ အဲဒီလေ့ကျင့်ခန်းကြောင့် တစ်နေ့တာ စာသင်လို့ ပိုကောင်းလာပါတယ်။ ကျောင်းတချို့မှာ ဒီအစီအစဉ်ရှိနေကြပြီး ကျေးဇူးများကြောင်း တွေ့ရပါတယ်။ ဒီစနစ် တွင်ကျယ်လာမှာ သေချာပါတယ်။ တရားရှုမှတ်တဲ့အလုပ်ကို တချို့ကတော့ ဂိုဏ်းထောင်ပြီးလုပ်တဲ့ ဂိုဏ်းသားတွေရဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်လိုလို၊ ဝါဒစွဲတစ်ခုလိုလို သဘောထားကြပါတယ်။ ဒါတွေဟာ မှားပါတယ်။ ဝိပဿနာဟာ စိတ်နဲ့ရုပ်ကို သဟဇာတဖြစ်စေဖို့ သီပွဲနည်းကျလေ့ကျင့်ရတဲ့ နည်းသက်သက်ပါ။ ကိုယ်စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် သန့်စင်မွန်မြတ်တဲ့ နည်းတစ်ခုပါ။ ဘာမျှ ကန့်ကွက်စရာမရှိတဲ့ အလုပ်ပါ။ အကျိုးကျေးဇူးကလည်း လက်ငင်းပေါ်တာမို့ လုပ်ကြည့်ဖူးသူတိုင်း သဘောကျကြမှာ သေချာပါတယ်။

ဝိပဿနာစခန်းတစ်ခု စပြီးဖွင့်တဲ့အခါမှာတော့ အခက်အခဲကလေးတွေ ရှိတတ်စမြဲပါ။ လူတွေက မသိကြသေးတော့ "ဒီလူတွေ ဒီမှာဘာလာလုပ်ကြတာလဲ"အစရှိသည်ဖြင့် မေးမြန်းစုံစမ်းကြတာပေါ့။ တစ်နှစ်,နှစ်နှစ်, သုံးနှစ်လောက်ကြာတော့ လူတွေက "ဟာ...ဒါ တော်တော်ကောင်းတဲ့ အလုပ်ပဲ"လို့ လက်တွေ့သိသွားကြပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်အကျိုးတရားတွေ ရကြလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ သင်တန်းတက်ဖူးသူတွေကနေပြီး သတင်းကောင်းဖြန့်တော့တာပါပဲ။ စခန်းသစ်ဖွင့်တိုင်း ဒီလိုပဲ လူတွေက သိလာကြပြီး ကျယ်ပြန့်လာပါတယ်။ ပထမနှစ်မှာ အနှောင့်အယှက် အခက်အခဲ အနည်းငယ်ရှိတတ်သော်လည်း ဒုတိယနှစ်,တတိယနှစ်လောက်ဆိုရင် ပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေ လာရောက်ဝိုင်းဝန်းဆောင်ရွက်လာကြတာပါပဲ။ ဒါဟာ ဖြစ်ကိုဖြစ်ရမယ့်သဘောပါ။ (မေး)။ ။ကမ္မဋ္ဌာန်းရိပ်သာတွေကလည်း များများစားစားမရှိသေးတော့ ဝင်ရောက်လိုသူတွေကလည်း အလွန်များနေတော့ ဘယ်မှာစခန်းဝင်ရင် ကောင်းပါ့မလဲလို့ စဉ်းစားရခက်နေကြပါတယ်။ များသောအားဖြင့် စခန်းသစ်တွေက

http://www.dhammadownload.com

အနောက်နိုင်ငံတွေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ စာနိုင်သောက်နိုင်တဲ့နိုင်ငံက လူတွေကို ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းနဲ့ စောင့်ရှောက်ဖို့ ဝိပဿနာပြန့်ပွားရေးဗျူဟာသဘောနဲ့ လုပ်နေတာပါလား။

ဦးဂိုအင်ကာ ဖြေ။ ။မဟုတ်ပါ။ စာနိုင်သောက်နိုင်တဲ့လူစားတွေကသာ တရားအားထုတ်နိုင်ကြတာ မဟုတ်ပါ။ အလွန်ဆင်းရဲတဲ့ အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ တွေ့ကြုံရတဲ့ သာဓကများအရ ပြောရရင် ဆင်းရဲချမ်းသာဟာ ပဓာနမကျပါဘူး။ သာမန်အသိဉာဏ်ရှိသူတိုင်း သိထားတာကတော့ ဝမ်းရေးက. ပထမဆိုတာ မှန်ပါတယ်။ ထမင်းငတ်နေသူဟာ ကဲမ္မဋ္ဌာန်းမရှုမှတ်နိုင်ပေဘူးပေါ့။ သို့သော်လည်း ငတ်ပြတ်နေသူမှာလည်း ဝိပဿနာဉာဏ်အမြင်ရှိဖို့ လိုတာပါပဲ။ လူချမ်းသာတစ်ယောက်နဲ့ သူနဲ့ ဝိပဿနာအမြင် လိုအပ်ပုံချင်းကတော့ အတူတူပါပဲ။ ကျွန်ုပ်အမြင်မှာတော့ အဲဒီလူနှစ်ဦးစလုံးဟာ ဒုက္ခသည်တွေချည်းပါ။

တစ်နေ့ထမင်းတစ်နပ်တောင် မှန်မှန်မစားရတဲ့ လူတစ်ယောက်အဖို့ ဝိပဿနာအားထုတ်ဖို့ဆိုတာ ခက်ခဲတဲ့ကိစ္စပါ။ အဲဒီလူမျိုးက ရိပ်သာဝင်မယ်ဆိုရင်တော့ ဆယ်ရက်ကာလအတွင်း သူ့အတွက် ဝမ်းရေးကိစ္စ မကြောင့်ကြရတော့ပါ။ ဆယ်ရက်တွက် စားဝတ်နေရေးပြည့်စုံအောင် စောင့်ရှောက်ထားပါဘယ်။ သူ့တဲကုပ်မှာ နေထိုင်ရတဲ့ အခြေအနေထက် အပုံကြီးသာပါတယ်။ ဆယ်ရက်အားထုတ်လို့ ပြီးမြောက်သွားတဲ့အခါ သူ့မူလအခြေအနေကို ပြန်တွေ့ရတဲ့နေရာမှာတော့ သူဟာ ဆင်းရဲခြင်းကို ရင်ဆိုင်နိုင်တဲ့ အသိတရား ပိုမိုပြည့်စုံနေပါတော့တယ်။ ကျွန်ုပ်ပြောလိုတာကတော့ လူချမ်းသာတစ်ယောက်အဖို့ လောကကို ရင်ဆိုင်ရာမှာ ကြုံတွေ့ရတဲ့ပြဿနာတွေဟာ ပိုလို့တောင် ကြီးမားပါတယ်။ သို့သော်လည်း ဒီအချက်ကို လူတွေက သဘောမပေါက်ကြပါဘူး။

အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ ဝိပဿနာစခန်းများကို လာရောက်ကြသူတွေရဲ့ ၂၅ မှ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းတို့ဟာ ဆင်းရဲမွဲတေသူလို့ ကမ္ဘာ့စံချိန်အရ သတ်မှတ်ထားတဲ့ အဆင့်အတန်းထဲက ဖြစ်ပါတယ်။ တချို့ဆိုရင် ထမင်းနပ်မှန်အောင် မစားရတဲ့သူတွေတောင် ပါပါတယ်။ ဆယ်ရက်စခန်းပြီးဆုံးတဲ့အခါ အဲဒီလူတွေရဲ့

http://www.dhammadownload.com

အိမ်သား‌တွေက အား‌တဲ့အခါ လာကြပြီး ကျေး‌ဇူး‌တင်စကား ပြောကြား‌တတ်ကြပါတယ်။ ဒီလူစား‌တွေကတော့ ပိုက်ဆံလည်း မရှိကြပါဘူး။ နည်း‌နည်း‌ပါး‌ပါး ရလာရင်လည်း အရက်သောက်၊ဖဲရိုက်ပစ်ကြတာပါ။ ထန်း‌ရေသောက်တာဟာ စိတ်ဆင်း‌ရဲကနေပြီး အခိုက်အတန့်ထွက်မြောက်တဲ့နည်းလို့ ပြောတတ်ကြပါတယ်။ "ဖဲရိုက်တာကတော့ ကံကောင်း‌ရင် ပွတဲ့အခါလည်း ပွတာပေါ့" လို့လည်း ဆိုကြပါတယ်။ အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာတော့ ဒီမကောင်း‌တဲ့ စရိုက်ဆိုး‌ကြီး‌နှစ်ခုဟာ အဆင်း‌ရဲဆုံး လူတန်း‌စား‌ထဲမှာ ရောက်ရှိနေပါတယ်။ ဝိပဿနာသင်တန်း နှစ်ပတ်သုံး‌ပတ်လောက် တက်ဖူး‌ပြီး‌ရင်တော့ အဲဒီအကျင့်ဆိုး‌ကြီး‌တွေကနေပြီး လွတ်မြောက်ကြပါတယ်။ သူ့အလိုလိုလွတ်မြောက်သွား‌ကြတာပါ။ ဘယ်သူကမျှ "အိမ်ပြန်ရောက်ရင် ထန်း‌ရေမသောက်နဲ့တော့" လို့ဖြစ်စေ၊ "အိမ်ပြန်ရောက်ရင် ဖဲမရိုက်နဲ့တော့" လို့ဖြစ်စေ တိုက်တွန်း‌လို့ မဟုတ်ပါ။ ထန်း‌ရေစွဲတာ၊ လောင်း‌ကစား‌စွဲတာ စသည်တို့ဟာ ကိုယ်မှာ ခံစား‌ရမှုအပေါ် စွဲတာပါ။ ကိုယ်မှာပေါ်တဲ့ ခံစား‌မှုဝေဒနာတွေကို သတိနဲ့စောင့်ကြည့်ရတဲ့ ဝိပဿနာ အလုပ်ကို လေ့ကျင့်ပြီး‌သူတွေအဖို့က ဒီအစွဲတွေကို ခွာလို့ရပါတယ်။

ဝိပဿနာကြောင့် ဆေး‌စွဲ ဘိန်း‌စွဲသူတွေ ကျွတ်ကြတာ အသေအချာပါ။ ဆေး‌စွဲတာ ဘိန်း‌စွဲတာ မဟုတ်ပါ။ ဆေး‌တို့ ဘိန်း‌တို့သုံး‌တဲ့အခါ ရရှိလာတဲ့ ဝေဒနာကိုသာ စွဲတာပါ။ ဆေး‌ဖြစ်ဖြစ် အရက်ဖြစ်ဖြစ် သုံး‌စွဲတဲ့အခါ ဖြစ်လာတဲ့ ခံစား‌ရမှုကလေး‌ကို သာယာနှစ်သက်ပြီး ထပ်ကာထပ်ကာ ခံစား‌လိုစိတ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဝိပဿနာအကျင့်ကြောင့် အဲဒီလိုဝေဒနာတွေ ပေါ်လာရင် ပေါ်လာတယ်လို့ သိရုံသာ သိပြီး‌တော့ တပ်နှစ်သက်မှု မဖြစ်အောင် သတိရှိနေပါတယ်။ ဝေဒနာပေါ်မှာ စွဲလမ်း‌နှစ်သက်မှုနဲ့ တုံ့ပြန်တတ်တဲ့ စိတ်ရဲ့ပင်ကိုစရိုက်ကို ချိုး‌ဖျက်လိုက်နိုင်တဲ့အခါ စွဲလမ်း‌တယ်ဆိုတာ ပျောက်သွား‌တာပါပဲ။

အဲဒါကြောင့် ဝိပဿနာကျေး‌ဇူး‌ကြောင့် ဆင်း‌ရဲသား‌များမှာလည်း စား‌ဝတ်နေရေး ချောင်လည်ဖို့လမ်း‌ကို တွေ့သွား‌ကြပါတယ်။ ရသမျှဝင်ငွေကလေး‌ကို မိသား‌စုအတွက် အပြည့်အဝသုံး‌စွဲတတ်လာကြပါတယ်။ သူတို့ဘဝ သာယာတိုး‌တက်လာပါတယ်။ အရင်ကဆိုရင် ထန်း‌ရေသောက်၊

http://www.dhammadownload.com

ဖဲရိုက်တဲ့အကျင့် စရိုက်ဆိုးတွေကြောင့် အလုပ်ကို ဖြောင့်ဖြောင့်မလုပ်နိုင်ကြပါဘူး။ သင်တန်းက ထွက်လာတဲ့အခါမှာ စိတ်တည်တဲ့မှုရှိကြပြီး အလုပ်ကို ဖိဖိစီးစီးလုပ်လာကြပါတယ်။ ဝင်ငွေလည်း ပိုကောင်းလာကြပါတယ်။ လုပ်သမျှ အလုပ်တွေမှာ အကျိုးကျေးဇူးပေါ်အောင် လုပ်နိုင်တဲ့အတွက် ဝင်ငွေလည်း တိုးလာပါတယ်။ ဝင်ငွေတိုးပြီး အသုံးစရိတ်မှာလည်း (အဖြုန်းမပါတဲ့အတွက်) သက်သာသွားပါတယ်။ စားဝတ်နေရေး အရင်ကထက်ပိုပြီး ပြေလည်လာကြပါတယ်။ ဒီကောင်းကျိုးရလဒ်တွေဟာ နေရာတိုင်းမှာ တွေ့ရပါတယ်။

ကြွယ်ဝချမ်းသာပြီး တစ်ကိုယ်ကောင်းစိတ်ရှိသူများမှာ ဝိပဿနာအားထုတ်ရင် တစ်ကိုယ်ကောင်းစိတ် ပျောက်ကွယ်သွားပါတယ်။ အဲဒီလိုလူက စဉ်းစားမိပုံကတော့ "ငါရှာလို့ရတဲ့ငွေ၊ ငါ့မှာရှိတဲ့ငွေတွေကို ငါတစ်ကိုယ်တည်း စားသုံးဖို့တော့ မသင့်တော်ပေဘူး။ ဒါတွေကို လူ့ဘောင်အသိုင်းအဝိုင်းထဲက ရရှိထားတာဖြစ်တယ်။ ငါဟာ အိမ်ထောင်သည်တစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး ဘုန်းကြီးလို သီလရှင်လို မဟုတ်သော်လည်း ငါ့ပစ္စည်းကို လူ့အသိုင်းအဝိုင်းအတွက် အသုံးပြုသင့်တယ်"

ယခင်ကဆိုလျှင် ဤလူသည် လူအများအပေါ် လူညွှန့်ခူးစားခြင်းကြောင့် ကြွယ်ဝချမ်းသာခဲ့ရ၏။ သူ ကောင်းစားခြင်းကြောင့် အများဆင်းရဲခဲ့ရ၏။ တရားထိုင်ခြင်း ပြီးဆုံးသောအခါ နှလုံးသား၏တည်ကြည်မှု ရရှိကာ တစ်ဖက်သားအပေါ် စာနာထောက်ထားစိတ်များ ဝင်လာခဲ့ပေပြီ။ ထို့ကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲမှုကို ကိုယ်တိုင်ခံရရာမှ လွတ်မြောက်ခဲ့ရလေပြီ။ သူ့မှာ စုဆောင်းမိသော ဥစ္စာပစ္စည်းကို အများကောင်းစားရေးအတွက် အသုံးပြုဖို့ အမြင်ပေါ်လာခဲ့၏။ ဤသို့ စိတ်ဓာတ်ပြောင်းလဲခြင်းသည် သဘာဝတရားနှင့်အညီ ဖြစ်လာခြင်းတည်း။ အံ့ဖွယ်သရဲဖြစ်ရပ်မျိုးမဟုတ်။ ထွေထူးဆန်းပြားခြင်းဟုလည်း ဆိုဖွယ်မရှိပါ။ လောကမှာ မမျှမတမှုတွေ ပေါ်စမြဲမို့ ထိုမမျှတ မညီညွတ်သော ဘဝကို မျှတညီညွတ်စွာဖြစ်ပေါ်ရေးသည် ရှိသည်သာတည်း။ ဝိပဿနာ၏ စွမ်းအားကြောင့် ထင်ရှားသော အကျိုးထူးရလဒ်များ ပေါ်စမြဲသာ ဖြစ်ပါ၏။

အပ္ပမာဒစာစဉ်

http://www.dhammadownload.com

(မေး)။ ။ဝိပဿနာအလုပ်မှာ မအောင်မြင်ခြင်းရယ်လို့ ရှိနိုင်ပါသလား။ (ဦးဂိုအင်ကာ ဖြေ)။ ။ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာပြောတဲ့အတိုင်း မလုပ်ရင် မအောင်မြင်ခြင်း ရှိတတ်ပါတယ်။ ဆယ်ရက်စခန်းကာလအတွင်းမှာ သင်တန်းသားကစ်ယောက်ဟာ သူလုပ်နေကျအလေ့အကျင့်တွေကို စွန့်ပယ်ထားရပါတယ်။

(ဥပမာ–ကိုယ်လုပ်နေကျ ကမ္မဋ္ဌာန်းမှတ်နည်း) ဒီသင်တန်းမှာ သင်ပြတာက တခြားကမ္မဋ္ဌာန်းရှုနည်းတွေနဲ့ မတူဘဲ တစ်မူထူးခြားတဲ့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနည်းမှာ ထူးခြားတဲ့လက္ခဏာတွေ ရှိပါတယ်။ စိတ်ကို ရှုမှတ်သုံးသပ်ရာမှာ အပေါ်ယံလေ့လာမှုကစတင်ပြီးတော့ နက်ရှိုင်းရာရောက်အောင် သွားရပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ခွဲစိတ်တဲ့သဘောမျိုးလို စိတ်ကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီး လေ့လာသုံးသပ်ရပါတယ်။ ဒီအရင်က တခြားကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းတွေ အားထုတ်ခဲ့ရာမှာ နှုတ်က လိုက်ရွတ်ဆိုရတာဖြစ်စေ၊ စိတ်မှာ တစ်ခုခုထင်မြင်လာအောင် မှန်းပြီး ကြည့်ရှုရတာဖြစ်စေ၊ ကြည်ညိုစိတ်တွေပွားအောင် လေ့ကျင့်ရတာဖြစ်စေ၊ ပါကောင်းပါပါလိမ့်မယ်။ စဉ်းစားဉာဏ်ကို စေစားပြီး ကျင့်တာမျိုးဖြစ်စေ၊ စိတ်ကူးကြည့်ရတာမျိုးဖြစ်စေ၊ ပါကောင်းပါပါလိမ့်မယ်။ ဝိပဿနာအလုပ်လုပ်နေတဲ့အခိုက်မှာ အဲဒီကျင့်နည်းမျိုးတွေ လုပ်နေခဲ့မယ်ဆိုရင်တော့ စိတ်ထဲမှာ ရှုပ်ထွေးပြီး ပဋိပက္ခတွေ ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။

ဝိပဿနာကျင့်နည်းရဲ့အဓိကကိစ္စက စိတ်ကို အတွင်းဆုံးထိလိုက်ကြည့်ပြီး တစ်ခဏချင်း တစ်ခဏချင်းအတွင်းမှာ ပြောင်းလဲလှုပ်ရှားနေတဲ့ သူ့အလိုလိုတုန်ခါမှုလေးတွေကို လေ့လာသုံးသပ်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သူ့အရင်ကျင့်နည်းမျိုးနဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ်နေခဲ့ရင် သူ့စိတ်ထဲမှာ သူ့နည်းနဲ့ သူ တုန်ခါမှုလေးတွေဟာ စိတ်ရဲ့အပေါ်ယံပိုင်းမှာ ဖြစ်ပေါ်နေပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါမှာ စိတ်ရဲ့အတွင်းဆုံးပိုင်းရောက်အောင် လေ့လာဖို့ အခက်အခဲရှိပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာက အရင်ကျင့်နည်းတွေကို အပြစ်မဆိုသော်လည်း “ဒီဆယ်ရက်စခန်းမှာတော့ သူပြောတာပဲ လိုက်လုပ်

http://www.dhammadownload.com

ကြည့်ပါ။ အခြားစနစ်တွေ ခဏထားပါ။ ဒီစခန်းကထွက်လို့ ဒီနည်းကို ကြိုက်တယ်ဆိုရင် သုံးပါ၊ မကြိုက်ရင် မသုံးပါနဲ့"လို့ ပြောပြပါလိမ့်မယ်။ တခြားနည်းတွေကို ဒီနည်းနဲ့ရောလို့တော့ မရတဲ့အကြောင်း ရှင်းပြပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလိုရောပြီး ကျင့်တဲ့လူကတော့ ရှားပါတယ်။ လုပ်ကြည့်ရင်လည်း လုပ်ငန်းမှာ ထစ်ငေါ့တတ်တာ တွေ့ရပါတယ်။

ဆရာမှာတဲ့အတိုင်းသာ လေးလေးစားစားလုပ်မယ်ဆိုရင် ဒီသင်တန်းမှာ ဘာအခက်အခဲမျှ မရှိနိုင်ပါ။ မအောင်မြင်ခြင်းရယ်လို့လည်း မရှိနိုင်ပါ။ မအောင်မြင်ခြင်းဆိုတာ သင်တန်းတက်ရလို့ ဘာအကျိုးမျှ မပေါ်တာကို ဆိုလိုပါတယ်။ သင်တန်းဆင်းသွားသူတွေထဲမှာ "ဘာအကျိုးမျှ မပေါ်ပါ" ဟူ၍ ဆိုသူ တစ်ဦးတလေမျှ မတွေ့ဖူးပါ။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့ရဲ့ လုံ့လဥဿဟကိုလိုက်လို့ အနည်းနဲ့အများဆိုသလို အကျိုးအမြတ်ပေါ်တာကတော့ သေချာပါတယ်။ တစ်နည်းနည်းနဲ့ သိသာထင်ရှားပါတယ်။

(မေး)။ ။ပေါ်တဲ့ဝေဒနာတိုင်းမှာ အဓိပ္ပါယ်ရှိပါသလား။ ဘာမျှ အဓိပ္ပါယ်မထူးခြားတဲ့ ဝေဒနာမျိုးရော ရှိပါသလား။ ဝိပဿနာရှုရာမှာ ပေါ်တဲ့ ဝေဒနာတိုင်းကို အဓိပ္ပါယ်ကောက်လို့ ရနိုင်ပါသလား။

(ဦးဂိုအင်ကာ ဖြေ)။ ။အဓိပ္ပါယ်ရှိတာချည်းပါ။ အဓိပ္ပါယ်ထည့်ကောက်လို့ မရရင် ဝေဒနာကို လက်သုံးကိရိယာအဖြစ် သဘောထားပါ။ ဝေဒနာပေါ်တိုင်းဟာ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ကို သင်ခန်းစာပေးနေတာပါ။ ပေးတဲ့ သင်ခန်းစာကတော့ "ရှုလော့ အသင်ယောဂီ၊ ကျွန်ုပ်ဟာ အမြဲမတည်ပါ။ မကြာမီ ပျောက်ကွယ်သွားရတော့မှာပါ" အဲဒီလိုပြောလိုက်လို့ စိတ်မှာ ချောက်ချားမသွားပါလေနဲ့။ အဲဒီစကား ကြောင့် စိတ်သောက မရောက်ပါနဲ့။ အဲဒီလို သိလိုက်ရတာကိုပဲ အကျိုးဖြစ်အောင် နှလုံးသွင်းပါ။ သင့်စိတ်ရဲ့ တုံ့ပြန်လေ့ရှိတဲ့ စရိုက်ဆိုးကို ပြောင်းလဲပစ်ဖို့ ဆင်ခြင်မိပါစေ။ အဲဒီလို ရှုမြင်မယ်ဆိုရင် ပေါ်လာသမျှ ဝေဒနာတွေဟာ အဓိပ္ပါယ်အပြည့် ရှိပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဝေဒနာရဲ့အသုံးကျပုံကို မရှုမြင်တတ်ရင်တော့ ဝေဒနာရဲ့ ချုပ်ချယ်မှုအောက်မှာ အလူးအလဲခံရပါလိမ့်မယ်။ စိတ်မှာ အဲဒီဝေဒနာကို တုံ့ပြန်လို့မဆုံး ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုဖြစ်တော့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်အဖို့ အခြေအနေဆုတ်ယုတ်စေပါတယ်။ အဲဒါဟာ အဝိဇ္ဇာကြောင့်ပါ။ စိတ်မှာ တုန်ခါမှုပေါ်တာဟာ အကျိုးဖြစ်စေပါတယ်။ ဘယ်လိုဖြစ်စေပါသလဲဆိုတော့ ဒေါသဖြစ်လာရင် ဖြစ်လာပြီလို့ သတိပေးဖော်ရတဲ့ အတွက်ပါ။ အဲဒီတုန်ခါမှုကညွှန်ပြနေတာက "ဒေါသတော့ စတင်လာပြီ၊ ဒေါသကို မဖြစ်စေပါနဲ့၊ ဒေါသကို ဖြစ်စေမယ်ဆိုရင် ဒေါသရဲ့ဒဏ်ကို ခံရလိမ့်မယ်၊ ဒေါသက ပွားလာလိမ့်မယ်" အဲဒီလို သတိပေးပါတယ်။ အဲဒီသတိပေးချက်ကို လျစ်လျူရှုခဲ့ရင်တော့ ဥပဒ်ရောက်ရမှာ မလွဲပါ။ အဲဒီလို သတိပေးချက်ဟာ ပေါ်လာတဲ့ ဝေဒနာကို အကျိုးရှိအောင် သုံးတဲ့နည်းပါ။ ဒေါသစိတ်ကို ဒေါသစိတ်ပဲလို့ သတိမူမိပါစေ။ "ငါ့ဒေါသကြောင့် ဒေါသဆိုတဲ့ဝေဒနာ ပေါ်ခဲ့ပြီ။ ဘယ်လောက်ကြာကြာ ပေါ်မှာလဲ" လို့ စောင့်ကြည့်နေပါ။ အဲဒီလို ဒေါသကို ဒေါသမှန်းသိပြီးတော့ ကိုယ်နဲ့ ဘာမျှမဆိုင်သလို စောင့်ကြည့်တဲ့နည်းဟာ ဒေါသကို ပြေပျောက်စေတဲ့နည်းဖြစ်တာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

(မေး)။ ။ဝိပဿနာအကြောင်း အထူးအလေးပေးပြီး ပြောကြားစရာများ ရှိပါသလား။

(ဦးဂိုအင်ကာ ဖြေ)။ ။ဝိပဿနာဆိုတာ စင်စစ်မှာတော့ ဘဝနေနည်းကောင်းတစ်မျိုးပါ။ ကိုးကွယ်မှုဘာသာတစ်ခုလို့ အတွေးမရောက်သင့်ပါ။ ပုံသေစွဲမှတ်ထားရမယ့် အဆိုအမိန့်တစ်ခုမဟုတ်သလို ဖိလိုဆော်ဖိလို့ခေါ်ကြတဲ့ တွေးခေါ်မြော်မြင်ရေးတစ်ရပ်လည်း မဟုတ်ပါ။ သဘောတရားအနေနဲ့ လက်ခံယုံကြည်မှုလည်း မဟုတ်ပါ။ အဲဒီလို သဘောထားပုံတွေအားလုံးကို ဘေးဖယ်ထားရပါမယ်။ ဝိပဿနာဆိုတာ လူ့ဘဝကို သာယာလှပအောင် ဖန်တီးနိုင်ဖို့ အလွန်သန့်စင်မွန်မြတ်တဲ့ ကျင့်စဉ်တစ်ရပ်ပါ။ မိမိအဖို့ရော သူတစ်ပါးအဖို့ရော ကောင်းမြတ်တဲ့ကျင့်စဉ် ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို မှန်ကန်တဲ့

http://www.dhammadownload.com

အမြင်နဲ့ ဝိပဿနာကို ရှုမြင်တတ်မယ်ဆိုရင် အလွန်မှ အကျိုးရှိတဲ့ကျင့်စဉ် ဖြစ်ပါတယ်။

သို့ရာတွင် ဝိပဿနာကို အရောင်သွင်းထားတဲ့မှန်မျိုးနဲ့ ကြည့်မယ် ဆိုရင်တော့ ကြည့်သူအဖို့ အရှုံးပေါ်ပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအမြင်နဲ့ကြည့်သူက ပြောကောင်း ပြောပါလိမ့်မယ်။ "ဟာ...ပြောလာပြန်ပြီဟော့၊ ကိုးကွယ်မှုဘာသာ တစ်မျိုး၊ ဗုဒ္ဓဘာသာဆိုလား၊ ဘာဆိုလားပဲ" အစရှိသည်ဖြင့် ကြည်လင်တဲ့အမြင် မရှိသူအနေနဲ့ မလိုတမာပြောပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလိုပြောတဲ့အတွက် ဝိပဿနာ အကျင့်က ဘယ်လိုမျှ ထိခိုက်နစ်နာမသွားပါ။ ဝိပဿနာအားထုတ်သူမှာ ဘယ်လိုမျှ ဆုံးရှုံးနစ်နာမှုမဖြစ်ပါ။ ပြောသူမှာသာ ဆုံးရှုံးနစ်နာမှု ဖြစ်ပါတယ်။ ဝိပဿနာကို သိပ္ပံပညာတစ်ရပ်အဖြစ် မှတ်ယူသင့်ပါတယ်။ ရုပ်နဲ့စိတ်ကို သိပ္ပံနည်းကျ စူးစမ်းလေ့လာတဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။ လေ့လာပုံစနစ်က စိတ်ရဲ့ ထင်လွယ်မြင်လွယ်တဲ့ အပေါ်ယံအနေအထားက အကြမ်းစားစိတ်သဘာဝကို စတင်လေ့လာရပါတယ်။ အဲဒီကနေပြီးတော့ စိတ်ရဲ့အသိခက်တဲ့ နက်ရှိုင်းရာ ဘက်ကို ဆင်းသွားပြီးတော့ စူးစမ်းလေ့လာရပါတယ်။ နောက်ဆုံးတော့ စိတ်သက်သက်နဲ့ ရုပ်သက်သက်ပဲ ကျန်သည်ထိ လေ့လာသုံးသပ်ရပါတယ်။ ဒီအချက်ဟာ အရေးကြီးပါတယ်။ ဝိပဿနာအကြောင်း ကျကျနနသိဖို့ရာ လူတိုင်း ဒီအချက်ကို သိရှိထားသင့်ကြပါတယ်။ ဒီလိုဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျကျ စူးစမ်း လေ့လာတဲ့နည်းဖြစ်လို့ အုပ်စုမရွေး၊ အတန်းအစားမရွေး၊ ဘာသာမရွေး၊ လူမျိုးမရွေး ဘယ်သူမဆို ကျင့်နိုင်တဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

(မေး)။ ။ဆရာကြီးရဲ့ စာအုပ်တွေထဲမှာ ညွှန်ပြလိုချက်ကို ပုံပြင်လေးတွေနဲ့ ပြောတာ မှတ်သားလို့ အလွန်ကောင်းပါတယ်။ ခုဆွေးနွေးခန်းကိုရော ပုံပြင်လေးတစ်ခုခုနဲ့ နိဂုံးချုပ်ဦးမှာလားခင်ဗျာ။

(ဦးဂိုအင်္ဂကာ ဖြေ)။ ။သူတော်စင်ကြီးတစ်ပါးအကြောင်း ပြောပြလိုပါတယ်။ အဲဒီသူတော်စင်ကြီးက မြစ်ကမ်းနားမှာ ထိုင်နေတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါမှာတော့ ကင်းမြီးကောက်တစ်ကောင် ရေထဲမှာ ပေါလော

http://www.dhammadownload.com

ပေါလောဖြစ်နေတာ သူတွေ့.ပါတယ်။ ဒီကောင်တော့ ရေနှစ်တော့မှာပဲလို့ သူ သိပါတယ်။ ကင်းကို ရေထဲက ဆယ်ထုတ်ဖို့ တုတ်ချောင်းတို့ ဘာတို့ တစ်ခုခုမျှ ရှာမတွေ့.ဘူးတဲ့၊ ဒီတော့ သူတော်ကောင်းကြီးပီပီ လက်ကို ရေထဲ နှိုက်ပြီး ကင်းကို ကိုင်ယူပါသတဲ့၊ မေတ္တာစိတ်၊ ကရုဏာစိတ်ထားပြီး ဆယ်ယူဖို့ ကြိုးစားတာပါ။

ကင်းမြီးကောက်က သူ့.လက်ကို အမြီးဖျားနဲ့.ထိုးတော့ အဆိပ်တွေ လက်ကို ပြန့်စေပါတယ်။ သူလည်း ရေထဲကျသွားပါတယ်။ သူတော်စင်ကြီးက နောက်တစ်ခါ လက်နဲ့.ကိုင်ပြီး ကင်းကို ရေကနေဆယ်ဖို့ ထပ်ပြီး အားထုတ် ပြန်ပါတယ်။ ဒါကို ဘေးက စောင့်ကြည့်နေသူတစ်ဦးကမြင်တော့ "ဘာလုပ်နေ တာလဲဗျ။ ကင်းက တုတ်တတ်မှန်းသိလျက်နဲ့ ခင်ဗျားထပ်ထပ်ပြီး ကိုင်နေပါ ကလား"ဒီတော့ သူတော်စင်ကြီးက ပြန်ပြောပုံကတော့ "ကင်းရဲ့သဘာဝစရိုက် က တုတ်ဖို့ပဲ။ ကျွန်ုပ်ရဲ့သဘာဝစရိုက်ကတော့ ကယ်ဖို့ပဲ"တဲ့။

ဝိပဿနာအားထုတ်သူရဲ့အလုပ်က တရားအားထုတ်ဖို့ပဲ၊ တရားတွေ့. အောင် ရှာဖို့ပဲ၊ တွေ့.မယ်မတွေ့.ဘူးတော့ ဘယ်သိနိုင်ပါ့မလဲ။ လမ်းဆုံးအောင် လိုက်နိုင်ရင်တော့ တွေ့.ရမှာ အမှန်ပဲပေါ့။

* * *

http://www.dhammadownload.com

မုန်းတီးမှုကို မုန်းတီးမှုနှင့် တုံ့ပြန်ခြင်းဖြင့် ပြေလည်ရိုးမရှိပါ

[၂၀၀၁ ခုနှစ် စက်တင်ဘာလ ၁၁ ရက်နေ့တွင် အကြမ်းဖက်တို့၏ ဖျက်ဆီးမှုကြီး ပေါ်ပေါက်လာရာတွင် ဦးဂိုအင်ကာသည် ဝိပဿနာသတင်းစဉ်တွင် ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသား တို့အတွက် အောက်ပါသဝဏ်လွှာကို ရေးသားခဲ့လေသည်။]

မကြာမီက နယူးယောက်နှင့် ဝါရှင်တန်မြို့တော်ကြီးတို့တွင် ကြုံတွေ့ခဲ့ရသော ကြေကွဲဝမ်းနည်းဖွယ် ဖြစ်ရပ်ကြီးကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့တစ်တွေမှာ တုန်လှုပ်ချောက်ချားခြင်း ဖြစ်ကြရပါသည်။ ဤဖြစ်ရပ်ကြီးတွင် အသက်ဆုံးရှုံးခဲ့ရသူများအား လုံးတို့အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ ဝမ်းနည်းကြေကွဲ ဖြစ်ကြရပါသည်။ ဤဖြစ်ရပ်ဆိုးကြီး၏ နောက်ပိုင်းကာလတွင် ယခုအခါ တထိတ်ထိတ်နှင့် နေကြရသည့် အပြစ်မဲ့သူ မြို့တော်သားအား လုံးတို့အတွက်လည်း ဝမ်းနည်း ကြေကွဲခြင်း ဖြစ်ကြရပါသည်။

အမှောင်ကျရောက်သောအခါ အလင်းရောင်ကို လိုအပ်ပေသည်။

ဤစက်ဆုပ်ဖွယ်လုပ်ရပ်က မျက်မှောက်ခေတ်ကြီး၏ အမှောင်ဘက်ကို ကျွန်ုပ်တို့အား လုံး အာရုံစိုက်စေဖို့ ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ ဤကြေကွဲဖွယ် အခြေခံဆိုးကြီးကို ကျွန်ုပ်တို့တစ်တွေ ရင်ဆိုင်နိုင်သောသတ္တိ မည်မျှရှိသည်ကို အကဲစမ်းလိုက်သလိုလည်း ရှိပါသည်။ ဤလုပ်ရပ်ကြီးကို ပြုလုပ်ခဲ့ကြသူတို့သည် နောင်တတရား ရကြလိမ့်မည်ဟုလည်းကောင်း၊ ဤပြစ်မှုကြီးမျိုးကို ထပ်မံမပြုလုပ်မိဘဲ နေကြလိမ့်မည်ဟုလည်းကောင်း ဆုတောင်းကြပါ၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဤပြစ်မှုကြီးကို

http://www.dhammadownload.com

ရှုတ်ချပါ၏။ သို့သော် ကျူးလွန်သူတို့အပေါ်တွင်ကရုဏာသက်မိခြင်းသာလျှင် ရှိပါ၏။ “မုန်းတီးခြင်းကို မုန်းတီးခြင်းဖြင့် ပြေလည်ရိုးမရှိ၊ မေတ္တာဖြင့် တုံ့ပြန်ခြင်းသည်သာ ပြေလည်ကြောင်းဖြစ်၏”ဟူ၍ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်၏ သံသွန်သင်ချက်ဖြစ်သော သဘာဝတရားကြီးကို ကျွန်ုပ်တို့ နားလည်ကြပါသည်။ ဤတရားသဘောသည်ကား ထာဝစဉ်မှန်ကန်သောသဘောဖြစ်၏။ ဘာသာရေးအယူဝါဒတစ်ရပ် မဟုတ်ပါချေ။ ခရစ်ယာန်၊ အစ္စလမ်၊ ဟိန္ဒူ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာ၊ ဂျိန်း၊ ဂျူဒါ၊ဆစ်(ခ်)ဝါဒ စသည်ဖြင့် ဝါဒတစ်ခုခုကို အစွဲပြု၍ ပေါ်ပေါက်လာသော အယူဝါဒမဟုတ်၊ ငြိမ်းချမ်းရေးကို မြတ်နိုးသူတိုင်းပင် ဤသဘောတရားကို နားလည်ကြ၏။ ငြိမ်းချမ်းရေးကို မလိုလားသူဟူ၍ လောကမှာ ရှိနိုင်ပါမလား။ သန်းပေါင်းများစွာသော ကမ္ဘာသူကမ္ဘာသားတို့ အချင်းချင်းတွေ့ကြရာတွင် “ဆလမ်ဝါလေကွမ်” “ချမ်းသာမှုနဲ့ပြည့်စုံပါစေ”ဟူ၍ နှုတ်ခွန်းဆက်ကြသော ထုံးစံသည် ငြိမ်းချမ်းရေးလိုလားပုံကို ဖော်ပြလျက်ရှိပေသည်။ ကျွန်ုပ်၏ဆရာဖြစ်သူ ဆရာကြီးဦးဘခင်၏ လက်သုံးစကားတစ်ခွန်းမှာ “စိတ်နှလုံးသန့်စင်မှုသည် ဘာသာတရားအားလုံးတို့တွင် တူညီသောလက္ခဏာကြီးတစ်ရပ်အဖြစ် ပါရှိ၏”ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်နှလုံးသန့်စင်မှုရှိသူမှန်က ယခုကဲ့သို့ သူရဲဘောနည်းသော လုပ်ရပ်မျိုးကို လုပ်မိစရာ မရှိပါ။

ဤဖြစ်ရပ်ကြောင့် လူအုပ်စုတစ်ခုခုကို မဲပြီး အငြိုးကြီးထားကြမည်ဆိုပါက ကြေကွဲဝမ်းနည်းဖွယ်ဖြစ်ရပ်ဆို: နောက်ထပ်ပေါ်ပေါက်စေရန် ဖန်တီးရာရောက်ပါလိမ့်မည်။ လူအုပ်စုတစ်ခုခုတွင် ဆိုးသွမ်းသူဦးရေမှာ ရိုးရိုးလူကောင်းဦးရေနှင့်စာလျှင် အလွန်နည်းပါသည်။ အပြစ်ကင်းစင်သူတို့အား ဓမ္မလမ်းကြောင်းအရ အပြစ်တင်ရှုတ်ချရန် သွန်သင်ချက်မရှိပါ။ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကို ကျဉ်းမြောင်းသော ဘာသာရေးအုပ်စုများဖြင့် ခွဲခြားထားခြင်းမျိုးကို ဓမ္မလမ်းကြောင်းအရ လက်မခံပါ။ ဓမ္မသည် လူနှင့်လူချင်းကို သွေးခွဲမှုမပြုပါ။ သွေးစည်းမှုသာ ပြုပါသည်။ ယခုအချိန်သည်ကား ငြိမ်းချမ်းရေးကို မြတ်နိုးသော မူဆလင်များ၊ အာရပ်များနှင့် သွေးစည်းညီညွတ်ကြသည့်အကြောင်းကို ဖော်ထုတ်

http://www.dhammadownload.com

ပြသကြရမည့် အချိန်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်က လူအသင်းအပင်းတိုင်းမှာပင် ကောင်းသောအင်္ဂါ အရည်အချင်းများနှင့် ဆိုးသောအင်္ဂါ အရည်အချင်းများ ရှိတတ် ကြမြဲဖြစ်ကြောင်းကို ပြောပြလေ့ရှိပါသည်။ ဤအချက်ကို အမှတ်ရသင့်ကြ ပါသည်။ သူရဲဘောနည်းသူ လူအနည်းငယ်ကြောင့် ထိုသူတို့၏ ကိုးကွယ်မှု ဘာသာကြီးတစ်ခုလုံးပေါ်မှာ အထင်အမြင်လွဲမှားရန် မသင့်ပါ။ ယခုကဲ့သို့ ကံဆိုးမိုးမှောင်ကျခိုက်မိုးတွင် ကျွန်ုပ်တို့တစ်တွေ ငြိမ်းချမ်းစွာနေကြဖို့ လိုပါသည်။ "ငြိမ်းချမ်းအောင် ပြုသူတို့သည် ဘုရားသခင် ကောင်းချီးပေးခံရသူတို့ ဖြစ်၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းတို့သည် ဘုရား၏ သားတော်များဟု ဆိုထိုက်သောကြောင့်ပင်တည်း"

ဤလုပ်ရပ်မျိုးသည် မုန်းတီးမှုနှင့် မသိနားမလည်မှုတို့ကြောင့် ဖြစ်ရသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ သိကြပေသည်။ ထို့ကြောင့် မုန်းတီးမှုနှင့် မသိနားမလည်မှုတို့ကို လူတိုင်း၏စိတ်ထဲမှ ထုတ်ပစ်ရန် တက်ညီလက်ညီ အားထုတ်ကြရပေမည်။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး စုဝေးကြကာ နယူးယောက်နှင့် ဝါရှင်တန်မြို့ကြီးများတွင် ဘေးဒဏ်ကျရောက်သူအားလုံးနှင့်တကွ ကမ္ဘာသူကမ္ဘာသား အပေါင်းတို့ ချမ်းသာကြပါစေကြောင်းကို မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း ပွားများကြပါကုန်စို့။

* * *

အပ္ပမာဒစာစဉ်

၁

http://www.dhammadownload.com

တစ်ကမ္ဘာလုံးငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် သဝဏ်လွှာ

[နှစ်ပေါင်းနှစ်ထောင်ပြည့် ကမ္ဘာငြိမ်းချမ်းရေးထိပ်သီးညီလာခံကြီးတွင် ဦးဂိုအင်ကာ ပြောကြားသော မိန့်ခွန်း၊ ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်၊ သြဂုတ်လ]

၂၀၀၀ ပြည့်နှစ် သြဂုတ်လကုန်ခါနီးတွင် ကမ္ဘာဘာသာရေးခေါင်းဆောင်ကြီး တစ်ထောင်တို့သည် ကမ္ဘာငြိမ်းချမ်းရေး ထိပ်သီးညီလာခံကြီးတစ်ရပ် ကျင်းပခဲ့ကြရာတွင် ဦးဂိုအင်ကာလည်း တက်ရောက်ခဲ့လေသည်။ အောက်ပါ မိန့်ခွန်းကို ကုလသမဂ္ဂအထွေထွေအတွင်းရေးမှူးချုပ် ကိုဖီအာနန် သဘာပတိ ပြုလုပ်သော ကုသမဂ္ဂအထွေထွေညီလာခံ စည်းဝေးခန်းမကြီးတွင် ဘာသာရေး ခေါင်းဆောင်ကြီးများ၏ အစည်းအဝေးတစ်ရပ်၌ ဦးဂိုအင်ကာ ပြောကြားခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းအစည်းအဝေးပွဲ၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ သည်းခံခွင့်လွှတ်မှု ရှိကြရေး၊ ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် လုံးပန်းရေးနှင့် ဘာသာဝင်အချင်းချင်းတို့ ညှိနှိုင်းတိုင်ပင်ကြရေးတို့ ဖြစ်လေသည်။ ကွဲပြားခြားနားသော အမြင်မျိုးစုံတို့ကို ကိုယ်စားပြု၍ တင်ပြကြရာနေရာ ဖြစ်သည့်အလျောက် သဘောကွဲပြားစရာ အခြေအနေလည်း များပြားစွာပင် ရှိခဲ့ပေသည်။ ကွဲပြားခြားနားရန် အခြေအနေ များကြားမှပင် ဘာသာမျိုးစုံတို့တွင် တူညီသောအချက်ကြီးတစ်ရပ်ကို ဦးဂိုအင်ကာက မီးမောင်းထိုး၍ ပြခဲ့လေသည်။ ထိုအချက်သည်ကား အခြားမဟုတ်၊ ဓမ္မပင် ဖြစ်လေသည်။ ဓမ္မသည် တစ်လောကလုံး အကျုံးဝင်သော တရားကိုယ်ကြီး ဖြစ်၏။ ဦးဂိုအင်ကာ၏ တင်ပြချက်ကို အစည်းအဝေး တက်ရောက်သူတို့က လေးနက်စွာ ထောက်ခံသမှု ပြုခဲ့ကြလေသည်။

အပ်ဖမာဒစာစဉ်

http://www.dhammadownload.com

မိတ်ဆွေအပေါင်းတို့၊ ဘာသာရေးလောက၏ ခေါင်းဆောင်ကြီးအပေါင်းတို့ခင်ဗျား၊ ဒီအစည်းအဝေးကြီးဟာ ကျွန်တော်တို့တစ်တွေ ပေါင်းစုပြီး လူသားအကျိုးကို ဆောင်ရွက်ခွင့်ရရှိတဲ့ ထူးမြတ်တဲ့အခါအခွင့်ကြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာသာရေးဆိုတာ ပေါင်းစည်းညီညွတ်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်မှသာ ဘာသာရေးလို့ ခေါ်ထိုက်ပါတယ်။ သွေးကွဲအောင်ပြုတတ်တဲ့အခါမျိုးမှာ ဘာသာရေးလို့ ခေါ်စရာ အကြောင်းမရှိပါ။

ဒီအစည်းအဝေးမှာ "ဇာတ်ပြောင်းရေး"ပြဿနာနဲ့ပတ်သက်လို့ အမျိုးမျိုး အချေအတင်ပြောသွားကြပါတယ်။ ဇာတ်ပြောင်းရေးကို ကျွန်တော့်အနေနဲ့ ကန့်ကွက်ဖို့ဝေးလို့ ထောက်ခံပါတယ်။ ကျွန်တော်ဆိုလိုတဲ့ "ဇာတ်ပြောင်းတယ်"ဆိုတာက ကိုးကွယ်မှုဘာသာတစ်ခုကနေပြီး အခြားတစ်ခုကို ပြောင်းတာကို မဆိုလိုပါ။ ကျွန်တော်ပြောလိုတဲ့ ဇာတ်ပြောင်းခြင်းက ဆင်းရဲဒုက္ခဇာတ်ကနေပြီး ချမ်းသာသုခဇာတ်ကို ပြောင်းခြင်းကို ဆိုလိုပါတယ်။ အနှောင်အဖွဲ့ခံရတဲ့အဖြစ်ကနေပြီး အနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်မြောက်တဲ့အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲတာကို ဆိုလိုပါတယ်။ ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်မှုကနေပြီး သနားကရုဏာထားတတ်မှုသို့ ပြောင်းလဲတာကို ဆိုလိုပါတယ်။ ခုလိုဇာတ်ပြောင်းခြင်းမျိုးကို ဒီနေ့ ဒီအချိန်မှာ လိုအပ်နေပါပြီ။ ဒီဇာတ်ပြောင်းပုံမျိုးကို ဒီအစည်းအဝေးကြီးက ဖော်ဆောင်နိုင်အောင် စိုင်းပြင်းကြဖို့ သင့်ပါတယ်။

ရှေးဟောင်း အိန္ဒိယနိုင်ငံကြီးက ကမ္ဘာသားတွေအဖို့ ငြိမ်းချမ်းရေးနဲ့ သင့်တင့်ညီညွတ်ရေးများဖြစ်ကြောင်း တရားများကို ညွှန်ပြခဲ့ပါတယ်။ ဒါတွင်မကသေးပါဘူး၊ ငြိမ်းချမ်းရေးနဲ့ သင့်တင့်ညီညွတ်ရေးရှိအောင် နေနည်းကြီးတစ်ရပ်ကိုပါ အမွေပေးခဲ့ပါသေးတယ်။ ကျွန်တော့်အမြင်ကို တင်ပြရမယ်ဆိုရင် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကို ငြိမ်းချမ်းစေလိုရင် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးစီထိအောင် စဉ်းစားနိုင်ရပါမယ်။ လူတစ်ဦးစီမှာ အေးချမ်းတဲ့စိတ် မရှိဘူးဆိုရင် ကမ္ဘာမှာ တကယ့်ငြိမ်းချမ်းရေး ဘယ်လိုနည်းနဲ့မျှ မရနိုင်ပါလို့ ကျွန်တော် ဆိုချင်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်စိတ်ထဲမှာ ဒေါသစိတ်၊ မာနစိတ်၊ အာဃာတစိတ်တွေနဲ့ပြည့်ပြီး

http://www.dhammadownload.com

ငြိမ်သက်တည်ကြည်တဲ့စိတ် လုံးဝကင်းနေမယ်ဆိုရင် ကမ္ဘာကို ဘယ်လိုငြိမ်းချမ်းမှု ရှိအောင် လုပ်နိုင်ပါ့မလဲ။ မလုပ်နိုင်တာ သေချာပါတယ်။ ကျွန်တော်ကိုယ်နှိုက်က ငြိမ်းချမ်းမှု မရှိဘူးဆိုမှတော့ ကမ္ဘာကို ငြိမ်းချမ်းအောင် လုပ်နိုင်စွမ်းမရှိဘူးပေါ့။ ဒါကြောင့်လည်း ထူးခြားတဲ့ဉာဏ်အမြင်ရသူများက ဘယ်လိုဆုံးမသြဝါဒပေးခဲ့ကြသလဲဆိုရင် "ကိုယ့်ကိုယ်တွင်းမှာ ငြိမ်းချမ်းမှုရအောင် ရှာပါ"တဲ့။ ဒီတော့ ကျွန်တော်တို့တစ်တွေမှာ ကိုယ်တွင်းငြိမ်းချမ်းမှု တကယ်ရရှိထားကြပြီလားဆိုတာ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် စိစစ်ကြည့်ကြဖို့ လိုပါတယ်။ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ပေါ်ပေါက်ခဲ့တဲ့ ပညာရှင်ကြီးများ၊ သူတော်စင်ကြီးများနဲ့ အကြားအမြင်ရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ထူးကြီးများရဲ့ သွန်သင်ချက်ကတော့ "မိမိကိုယ် မိမိသိပါ"တဲ့။ သိဖို့ကိစ္စက စဉ်းစားဉာဏ်နဲ့သိတာမျိုး၊ ကြည်ညိုမှုအကြောင်းပြုပြီး သိတာမျိုး၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို အကြောင်းပြုပြီး သိတာမျိုးကို ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါ။ ကိုယ်တွေ့သိရတဲ့ သိပုံမျိုးကိုသာ ဆိုလိုတာဖြစ်ပါတယ်။ လူမှာ အဲဒီအသိမျိုးနဲ့ ဒိဋ္ဌဓမ္မ လက်ငင်းသိပုံမျိုး ရရှိပြီဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို တကယ်သိတာပါ။ အမှန်အတိုင်းသိတာပါ။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဟာ ဘဝရဲ့ပြဿနာကို ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။

ကိုယ်တိုင်သိမြင်တဲ့အခါမှာ နိယာမလို့ခေါ်တဲ့ ကမ္ဘာတရားသဘောကို နားလည်လာပါတယ်။ နိယာမကို ဘုရားသခင်လို့၊ ဥပဒေလို့ ခေါ်ချင်ခေါ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီတရားက လူတိုင်းလူတိုင်းနဲ့ အကျုံးဝင်ပါတယ်။ သူ့သဘောက ဘယ်လိုလဲဆိုရင် ဒေါသဖြစ်စေ၊ မုန်းတီးစိတ်ဖြစ်စေ၊ အာဃာတဖြစ်စေ၊ လူအပေါင်းကို ပျက်စီးစေလိုတဲ့စိတ်ဖြစ်စေ ဖြစ်ပေါ်လာရင် အဲဒီမကောင်းတဲ့စိတ်ရဲ့ ပြစ်ဒဏ်အနေနဲ့ အဲဒီစိတ်အတိုင်း ကိုယ့်မှာ စတင်ပြီး ဆိုးကျိုးတွေကျရောက်တတ်ပါတယ်။ မကောင်းတဲ့စိတ်ရဲ့ဆိုးကျိုးကို လက်ဦးခံစားရသူက အဲဒီစိတ် မွေးတဲ့သူပါ။ တစ်ပါးသူတွေက သူ့နောက်မှ ခံစားကြရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ ဓမ္မတာသဘောပါ။ မိမိကိုယ်ကို မိမိသတိပြုပြီး ဆင်ခြင်ကြည့်ရင် မကောင်းတဲ့စိတ်ထားကို လက်ခံထားတဲ့သူမှာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကျိုးသက်ရောက်မှု ခံစားရတာကို တွေ့နိုင်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ပူလောင်လာပြီး

http://www.dhammadownload.com

ရင်ထဲမှာ မီးလောင်သလိုခံစားရပါတယ်။ ရင်တွေခုန်နေတယ်။ တစ်ကိုယ်လုံး ထောင့်တင်းနေတယ်။ စိတ်ဆင်းရဲတာလည်း ခံစားရတယ်။ ပြီးတော့ မကောင်းတဲ့ စိတ် မွေးမိပြီဆိုရင် အဲဒီလူဟာ မိမိစိတ်ဆင်းရဲမှုကို မိမိတစ်ယောက်တည်းသာ ခံစားရတာမဟုတ်ဘဲ ပတ်သက်ရာပတ်သက်ကြောင်း လူအားလုံးအပေါ်မှာ စိတ်ဆင်းရဲမှုမျိုး ဖြစ်စေပါတယ်။ စိတ်ဆင်းရဲမှု ဓာတ်ကူးတာပါပဲ။ ပတ်ဝန်းကျင်က လူအားလုံးဟာ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေ ကူးစက်ပျံ့နှံ့သွားပါတယ်။ ပါးစပ်က ငြိမ်းချမ်းရေးစကားတွေ ပြောနေသော်လည်း ရင်ထဲနှလုံးထဲက အပူတွေက အေးချမ်းမှုကို မဖြစ်စေနိုင်ပါ။ တစ်ခါ ထိုသူ့စိတ်မှာ ညစ်ညမ်းတဲ့၊ အဖျက်စိတ် ကင်းတဲ့အခါမှာလည်း ဒီဥပဒေပဲ ကြီးစိုးပါတယ်။ ဘုရားသခင်က စိတ်ကောင်းရှိတာကို အသိအမှတ်ပြုပြီး ကောင်းချီးထောမနာပြုပါတယ်။ စိတ်ကောင်းရှိသူမှာ ချမ်းသာ ရွှင်ပျမှုကို ခံစားရပါတယ်။ ဒီအချက်ကိုလည်း ကာယကံရှင်ကိုယ်တိုင် စူးစမ်းပြီး သိနိုင်ပါတယ်။

ဘယ်ဘာသာကို ကိုးကွယ်သူဖြစ်စေ၊ ဘယ်ကျင့်စဉ်ကို ကျင့်သုံးသူဖြစ်စေ၊ ဘယ်နိုင်ငံသားဖြစ်စေ၊ သဘာဝတရားကို လွန်ဆန်ပြီး ချိုးဖောက်ခဲ့ရင်၊ စိတ်ထဲမှာ ယုတ်မာတဲ့တရားတွေမွေးထားရင် အဲဒီလူဟာ ဒုက္ခရောက်ရမှာ မလွဲပါ။ သဘာဝတရားကိုယ်တိုင်က ဒဏ်ခတ်တာဖြစ်ပါတယ်။ သဘာဝတရား၏ ဥပဒေကို ချိုးဖောက်သူတို့မှာ ကိုယ်တွင်းမှာ ငရဲမီးလို ပူလောင်ပြင်းပြတဲ့ဒုက္ခကို ချက်ချင်းလက်ငင်းပဲ ခံစားကြရပါတယ်။ ဒီလူတွေဟာ ငရဲမီးကို စပြီး မွေးခဲ့ပြီဖြစ်လို့ နောင်ဘဝမှာလည်း ငရဲမီးက ဆက်လောင်ပါတယ်။ ဒီသဘောအရ စိတ်ကို သန့်စင်အောင်ထားသူရဲ့ အဖို့မှာလည်း သဘာဝတရား၏ ဥပဒေအတိုင်း မျက်မှောက်မှာပင် ကောင်းရာသုဂတိကို ရောက်ရပါတယ်။ ကုသိုလ်တရားဆိုတဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့မျိုးစေ့ကို စိုက်ပျိုးခြင်းကြောင့် နောင်ဘဝမှာလည်း ကောင်းရာဘုံဘဝကို ရောက်ရပါတယ်။ ဒီသဘာဝတရားက ဟိန္ဒူကိုဖြစ်စေ၊ မူဆလင်ကိုဖြစ်စေ၊ ခရစ်ယာန်ကိုဖြစ်စေ၊ ဂျိန်းဘာသာဝင်ကိုဖြစ်စေ၊ ကိုးကွယ်မှုဘာသာမရွေး အကျိုး သက်ရောက်ပါတယ်။ လူသားတိုင်းအတွက် ခွဲခြားထားခြင်း မရှိပါ။ လူစိတ်ဆိုရင် အားလုံးအတူတူပါပဲ။

အပ္ပမာဒစာစဉ်

http://www.dhammadownload.com

ဇာတ်ပြောင်းဖို့ လိုနေတာကတော့ ယုတ်မာတဲ့စိတ်ကနေပြီး သန့်စင်မွန်မြတ်တဲ့စိတ်အဖြစ်ကို ပြောင်းလဲဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုပြောင်းလိုက်ရင် လူတွေကို အံ့သြလောက်အောင် တိုးတက်သစ်လွင်လာစေနိုင်ပါတယ်။ ဒီလို ဖြစ်တာဟာ သိပ်လျှို့ဝှက်ဆန်းကြယ်တဲ့ကိစ္စ မဟုတ်ပါ။ ကိုယ်တွင်းမှာ ရုပ်နဲ့စိတ်တို့ရဲ့ အချင်းချင်းဆက်သွယ်ဖြစ်ပေါ်မှုကိုသိပ္ပံနည်းကျလေ့လာသုံးသပ်တဲ့နည်းသာဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်က ရုပ်ကောင်ကြီးအပေါ်မှာ ဘယ်ပုံဘယ်နည်း ဩဇာသက်ရောက်မှုတွေ မပြတ်ဖြစ်စေသလဲဆိုတာရယ်၊ ကိုယ်ကြီးက စိတ်အပေါ်မှာ ဘယ်ပုံဘယ်နည်း ဩဇာသက်ရောက်မှုတွေဖြစ်စေသလဲဆိုတဲ့ ပကတိသဘောကို တရားရှုမှတ်သူက စိစစ်သုံးသပ်ပြီး နေရပါတယ်။ အဲဒီသဘောကို မျက်ခြည်မပြတ်လေ့လာတဲ့အခါမှာ ဘာသာတရားရဲ့အကြောင်းကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိမြင်လာရပါတယ်။ သိပုံကတော့ စိတ်မိုက်စိတ်ယုတ်မွေးမိပြီဆိုရင် ဆင်းရဲပူပန်မှုကို မဆိုင်းမတွ ခံစားရပါတယ်။ စိတ်မိုက်စိတ်ယုတ်ကင်းအောင်နေတဲ့အခါမှာ စိတ်အေးငြိမ်းပျော်ရွှင်မှု ခံစားရပါတယ်။ ခုလို ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆန်းစစ်သုံးသပ်တဲ့နည်းကို ဘယ်သူမဆို လေ့ကျင့်အားထုတ်နိုင်ပါတယ်။

ဒီနည်းစနစ်ကို ရှေးခေတ်က အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ရှင်ဖြစ်တဲ့ ဗုဒ္ဓဘုရားသခင် ဟောကြားတော်မူခဲ့ရာကနေပြီး ကမ္ဘာအနှံ့ ပြန့်ခဲ့ပါပြီ။ မျက်မှောက်ကာလတိုင်အောင်လည်း လူအမျိုးမျိုး၊ အသိုက်အဝန်းအမျိုးမျိုး၊ ကျင့်စဉ်အမျိုးမျိုး၊ ကိုးကွယ်မှုဘာသာအမျိုးမျိုးတို့ဟာ ဖော်ပြခဲ့တဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေ ရရှိရေးအတွက် လာရောက်ပြီး လေ့လာသင်ယူနေကြပါတယ်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေထဲမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဟိန္ဒူဖြစ်စေ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာဖြစ်စေ၊ မူဆလင်ဖြစ်စေ၊ ခရစ်ယာန်ဖြစ်စေ ခေါ်ကြသော်လည်း ဒီကိုးကွယ်မှု အမှတ်အသားတွေကြောင့် လူသားချင်း ခြားနားချက်တစ်စုံတစ်ရာ မရှိပါ။ ခြားနားချက်ရှိပုံမှာ ဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား အားထုတ်ရတဲ့အကျိုးကျေးဇူးကြောင့် သူတို့ စိတ်ထားများဟာ နဂိုစိတ်မျိုး မဟုတ်တော့ဘဲနဲ့ မေတ္တာ ကရုဏာ

http://www.dhammadownload.com

တရားတွေနဲ့ ပြည့်ဝနေတဲ့ သူတော်ကောင်းစိတ်များ ရရှိလာကြခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့လုပ်ဆောင်နေကြပုံတွေဟာ သူတို့အတွက် အကျိုးကျေးဇူးရှိသလို သူတစ်ပါးအတွက်လည်း အကျိုးကျေးဇူးရှိစေပါတယ်။ လူတစ်ဦးရဲ့စိတ်ထဲမှာ အေးချမ်းမှုဖြစ်ပေါ်တယ်ဆိုရင် အဲဒီလူရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အေးချမ်းတဲ့မာတ်တွေ ပျံ့နှံ့နေတဲ့အတွက် သူနဲ့တွေ့ကြုံဆုံစည်းသူအပေါင်းတို့မှာ ငြိမ်းချမ်းမှုကို ခံစားကြရပါတယ်။ ပြောလိုတာက ဇာတ်ပြောင်းမှုမှာ စိတ်ဓာတ်ပြောင်းမှုသာ ပဓာနကျပါတယ်။ တခြားဇာတ်ပြောင်းမှုဆိုတာက အဓိပ္ပါယ်မရှိပါဘူးဆိုတဲ့ အချက်ပါ။

အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသား အေားလုံးတို့အတွက် ဖြန့်ချိခဲ့တဲ့ သဝဏ်လွှာတစ်စောင်ကို ဖတ်ပြပါရစေ။ ဒီသဝဏ်လွှာဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း ၂၃၀၀ က အာသောကမင်းတရားကြီး ကျောက်ထက်အက္ခရာတင်ခဲ့တဲ့ သဝဏ်လွှာဖြစ်ပါတယ်။ ကမ္ဘာမှာ စံပြုထိုက်တဲ့ ဘုရင်တစ်ပါးအနေနဲ့ အုပ်ချုပ်ရေးလမ်းညွှန်ချက်ပေးခဲ့တာပါ။ သူ့စကားထဲမှာ ညွှန်ပြခဲ့တာကတော့-

"မိမိကိုးကွယ်တဲ့ဘာသာကိုသာ အလေးထားပြီး တခြားဘာသာတွေကို ရှုတ်ချခြင်းသည် မသင့်လျော်ပါ"

ဒီအမှာစာကလေးဟာ ကျွန်ုပ်တို့ခေတ်မှာ အရေးကြီးတဲ့ သဝဏ်လွှာဖြစ်ပါတယ်။ မိမိကျင့်ရိုးကျင့်စဉ်သည်သာ အမြတ်ဆုံးဖြစ်တယ်။ သူတစ်ပါးရဲ့ကျင့်စဉ်တွေဟာ လွဲမှားတယ်လို့ဆိုခဲ့ရင် လူ့လောကကြီးမှာ ပြဿနာတွေတက်ပါတယ်။ အာသောကမင်းတရားကြီးက ဆက်လက်မှာကြားခဲ့တာကတော့ "တခြားဘာသာတွေမှာ လေးစားထိုက်တဲ့ လက္ခဏာတွေ ပါနေတဲ့အတွက် အလေးမူထိုက်ခြင်းဖြစ်ပေသည်"တဲ့။ ကိုးကွယ်မှုဘာသာဆိုတာ အများကိုးကွယ်ထိုက်တဲ့ မေတ္တာ ကရုဏာနဲ့ မုဒိတာအစရှိတဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ အနှစ်သာရတွေပါစမြဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာသာရေးတစ်ခုကို အလေးအမြတ်ပြုထိုက်တယ်ဆိုတာဟာ ဒီအနှစ်သာရကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ အနှစ်သာရရဲ့ပြင်ပမှာ ဘာသာတွေရဲ့ပုံစံတွေဟာ ကွဲပြားခြားနားတတ်ပါတယ်။ အဆောင်အယောင် အခမ်းအနားတွေ ပူဇော်ပွဲပြုလုပ်ပုံတွေနဲ့ ယုံကြည်မှုကိစ္စတွေ ပါတတ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီသွင်ပြင် ခြားနားမှုတွေကို ငြင်းခုံနေကြဖို့ မလိုပါ။ အနှစ်သာရပိုင်းကိုသာ အကဲအလေးပေးပြီး စဉ်းစားသင့်ကြပါတယ်။ အာသောကမင်းတရားကြီး ညွှန်ပြတော် မူခဲ့တာကတော့ "တခြားဘာသာတွေကိုရော မိမိဘာသာနဲ့မခြား လေးစားခြင်းကြောင့် မိမိဘာသာကို ပြန့်ပွားစေသကဲ့သို့ တခြားဘာသာတွေကို လည်း ချီးမြှောက်ရာရောက်ပါတယ်။ ဒီလို မျှမျှတတမကျင့်ကြံဘဲနဲ့ ကိုယ့် ဘာသာမှ ကိုယ့်ဘာသာလို့ တစ်ဖက်သတ်အမွမ်းတင်နေကြမယ်ဆိုရင် ကိုယ့် ဘာသာရဲ့ ပျက်စီးရာပျက်စီးကြောင်း မုချဖြစ်ရုံသာမက တခြားဘာသာတွေကို လည်း ထိခိုက်နစ်နာစေလိမ့်မယ်" လို့ ဆိုခဲ့ပါတယ်။

ဤအချက်သည် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးအဖို့ အလေးအနက်ထားကြရမည့် သတိပေးချက်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ သဝဏ်လွှာတွင် ထပ်လောင်း၍ ညွှန်ပြထား သည်မှာလည်း "မိမိ၏ဘာသာကို အမွမ်းတင်ပြီး တစ်ပါးသောဘာသာများကို ရှုတ်ချခြင်းသည် ကိုယ့်ဘာသာ၏ဂုဏ်ကို ထွန်းပစေလိုသည့် ကြည်ညိုမှုဖြင့် ပြုလုပ်ခြင်း ဖြစ်ကောင်းဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် ထိုအပြုအမူကြောင့် ကိုယ့်ဘာသာကို ဂုဏ်မတက်စေဘဲ ဆိုးဆိုးရွားရွား အကျိုးမဲ့ထိခိုက်နစ်နာမှုကို ဖြစ်စေပေလိမ့်မည်"

အာသောကမင်းတရားကြီးက နိဂုံးချုပ်မှာကြားခဲ့ပုံက ဓမ္မတရားတော် ဆိုတဲ့ ကမ္ဘာသားတိုင်းနဲ့ အကျုံးဝင်တဲ့ ဩဝါဒဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကတော့ "အားလုံးနားစိုက်ထောင်ကြပါ။ သင့်တင့်ညီညွတ်ခြင်းသည် ကောင်းမြတ်၏၊ ရန်ခိုက်ဖြစ့်ပွားခြင်းသည် မကောင်းပါ။ သူတစ်ပါး ယုံကြည်ကိုးကွယ်သည့် တရားတော်ကို နာယူလိုသောဆန္ဒ ရှိကြပါ" ဟူ၍ဖြစ်၏။ (ထိုကြောင့်) ဘာသာတစ်ခုနှင့်တစ်ခု အပြစ်ရှာပြီး ရှုတ်ချနေမည့်အစား ဘာသာတိုင်းရဲ့ သွန်သင်မှုမှာ အနှစ်သာရပိုင်းကို အလေးထားပြီး နာယူနိုင်ကြပါစေ၊ ထိုသို့ ဖြစ်လျှင် တကယ့်ငြိမ်းချမ်းရေး၊ တကယ့်သင့်တင့်ညီညွတ်ရေးကို ရရှိကြပါ လိမ့်မည်။ ။

* * *

http://www.dhammadownload.com

ပျော်ရွှင်ခြင်းဆိုသည်မှာ

[၂၀၀၀ပြည့်နှစ် ဇန်နဝါရီလအတွင်းက ဆွစ်ဇာလန်နိုင်ငံ ဒါဗို့(စ်)မြို့တွင် ကျင်းပသော ကမ္ဘာထိပ်သီး စီးပွားရေးနှီးနှောဖလှယ်ပွဲကြီး၌ ဦးဂိုအင်ကာ မိန့်ကြားခဲ့သော မိန့်ခွန်းအကျဉ်းချုပ်]

"လောကမှာ ပျော်ရွှင်စရာဆိုတာ ဒါအကုန်ပဲလား"

ဦးဂိုအင်ကာက အထက်ပါမေးခွန်းဖြင့် စတင်ကာ သူ့အမြင်တွင် လောက၌ တကယ့်ပျော်ရွှင်ခြင်းဟူ၍ ရှိပါသေးသည်ဟု ဖွင့်ဆိုဟောပြောသွားခဲ့၏။

ဤဆွေးနွေးပွဲကြီးတွင် တက်ရောက်လျက်ရှိကြသူတိုင်းသည် လူ့ဇော်လူမော်များ စုဝေးရာ၌ ရောက်ရှိနေကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ကမ္ဘာပေါ်တွင် အကြွယ်ဝဆုံး၊ ဩဇာတိက္ကမအကြီးမားဆုံးနှင့် ဘဝအောင်မြင်မှု အများဆုံး ရရှိခဲ့ကြသူတွေ ဖြစ်နေကြခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ ဤကမ္ဘာစီးပွားရေးနှီးနှောဖလှယ်ပွဲကြီးသို့ တက်ရောက်ရန် ဖိတ်ကြားခံရသူဆိုကတည်းက စီးပွားရေးလောကတွင် အများထက် သာလွန်သော၊ ဂုဏ်ရှိသူဟူသော အဆင့်အတန်းကို ဖော်ညွှန်းလျက်ရှိပါသည်။ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ ဂုဏ်ပါဝါနှင့် အဆင့်အတန်းအားဖြင့် ထူးခြားသူတစ်ဦးအနေဖြင့် လိုအင်ဆန္ဒပြည့်ဝသူဟု ဆိုနိုင်ပြီဖြစ်ပေရာ ဤသို့ပြည့်ဝကုံလုံမှုကြောင့် ပျော်ရွှင်ခြင်း ရရှိကြပါ၏လော။ မိမိစွမ်းဆောင် အောင်မြင်မှုများနှင့် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ကျေနပ်ခြင်းများကြောင့် "ပျော်ရွှင်စရာဆိုတာ ဒါအကုန်ပါပဲ"ဟူ၍ ဆိုနိုင်ကြပါမည်လော။ သို့မဟုတ်ပါက ဤမျှထက် ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်သော ပျော်ရွှင်မှုဟူ၍ ရနိုင်ခံစားနိုင်ခြင်းလည်း ရှိပါသေးသလော။

အပ္ပမာဒစာစဉ်

http://www.dhammadownload.com

ပျော်ရွှင်မှုဆိုသည်ကား ခုမြင်ခုပျောက်သဘောမျှသာတည်း။ အလွန်တရာ ပြေးသွားတတ်၏။ ယခုပင်ရှိပါဪး၏။ ဟိုဘက်လှည့်နေခိုက် ပြန်ကြည့်လိုက်တော့ မတွေ့ရတော့ပါ။ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းအစစအဆင်ပြေနေ၏။ ငွေရေးကြေးရေးကိစ္စ ကြောင့်ကြဖွယ်မရှိ။ အိမ်သားအားလုံးလည်း ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်ရှိနေကြပါ၏။ ဤအချိန်မျိုးတွင် ဖြုန်းခနဲဆိုသလို မလိုလားအပ်သော အဖြစ်ဆိုးတစ်မျိုးမျိုးကြုံလာပြီဆိုပါစို့။ မိမိအနေနှင့် ထိန်းချုပ်ရောင်လွှဲနိုင်စွမ်း မရှိသည့် အရေးအခင်းတစ်စုံတစ်ရာ ပေါ်ပေါက်လာပြီဆိုပါစို့၊ ဤသို့ စိတ်မချမ်းမြေ့ဖွယ်၊ စိတ်နောက်ကျဖွယ် အရေးနှင့် ရင်ဆိုင်ရသောအခါ သင့်စိတ်မှာ မည်သို့ရှိမည်နည်း။

လောကဌ မည်မျှပင် ချမ်းသာကြွယ်ဝ၍ ဩဇာတိက္ကမကြီးမား သူပင်ဖြစ်စေကာမူ တစ်ချိန်ချိန်တွင် မိမိပြုပြင် ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းမရှိသည့် အခြေအနေမျိုး၊ မလိုလားအပ်သော ဖြစ်ရပ်မျိုးနှင့် ကြုံကြိုက်ကြရသည်မှာ မလွဲပင်တည်း။ ဥပမာ သင့်မှာ သေနိုင်လောက်သော အနာရောဂါတစ်ခုခုရှိနေကြောင်း သိလိုက်ရခြင်းမျိုး၊ ချစ်ခင်သူတစ်ဦးဦး မမာမကျန်းဖြစ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် သေဆုံးခြင်းမျိုး၊ မိမိဇနီး သို့မဟုတ် ခင်ပွန်းသည်က ကွာရှင်းပြတ်စဲလိုက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် အခြားတစ်ပါးနှင့် ဖောက်ပြန်ခြင်း စသည်တို့ဖြစ်ပါသည်။ အမြဲတမ်း အောင်မြင်မှုကို ကြုံတွေ့နေကျဖြစ်၍ အောင်ရမှ စိတ်ချမ်းသာသူတစ်ဦးအနေဖြင့်ဆိုသော် တစ်ကြိမ်တလေ ဆုံးရှုံးမှုကြုံရခြင်း၊ ပုံစံအားဖြင့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွင် ဆုံးဖြတ်ချက်လွဲမှားခြင်း၊ မိမိကုမ္ပဏီကို အခြားကုမ္ပဏီတစ်ခုခုလက်သို့ ထိုးအပ်လိုက်ရခြင်း၊ အလုပ်ပြုတ်ခြင်း၊ နိုင်ငံရေးတွင် ရွေးကောက်ပွဲရှုံးနိမ့်ခြင်း၊ ကိုယ်မှန်းထားသည့် အဆင့်တိုးမည့်ရာထူးကို သူတစ်ပါးက ရရှိသွားခြင်း၊ သင့်သားသမီးတစ်ဦးဦး အိမ်မှထွက်ပြေးခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဆိုဆုံးမ၍ မနိုင်တော့သဖြင့် မိမိလိမ္မာစေလိုသည့်ပုံစံကို လုံးဝပစ်ပယ်သွားခြင်း စသည်တို့သည်လည်း အောင်မြင်သူတစ်ဦး၏ဘဝကို တုန်လှုပ်ချောက်ချားစေတတ်ပါ၏။ မည်မျှပင် ချမ်းသာကြွယ်ဝသူဖြစ်စေ၊ တန်ခိုးဂုဏ်သိန်ကြီးမားသူဖြစ်စေ ယခုဖြစ်ခဲ့သော အနိဋ္ဌာရုံများကြောင့် ကြီးစွာ သောကရောက်ကြရပါသည်။

အပ္ပမာဒစာစဉ်

http://www.dhammadownload.com

ယခုအခါ ထိုမျှပြည့်စုံကဲ့လုံသောဘဝမျိုးကို နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးတတ်သော၊ ဖော်ပြခဲ့သည့် သဘောမျိုးရှိသော စိတ်မချမ်းမြေ့ဖွယ်ကာလများကို မည်သို့ ရင်ဆိုင်ရအံ့နည်းဟူသော မေးခွန်းကို အဖြေရှာရန် လိုအပ်လာပေသည်။ ဤသို့သော မချမ်းမြေ့ဖွယ် အဖြစ်မျိုးသည် မည်မျှသာယာစိုပြည်သော မိသားစုတွင်မဆို တစ်ချိန်မဟုတ်တစ်ချိန် ပေါ်ပေါက်လာတတ်သည်မှာ မလွဲနိုင်ပါ။ ထိုအဖြစ်မျိုးပေါ်ပေါက်လာသောအခါ ဒေါသစိတ်မပေါ်အောင် စိတ်ကို ထိန်းသိမ်း၍ တည်ကြည်ငြိမ်သက်စွာပင် ရင်ဆိုင်မည်လော၊ သို့တည်းမဟုတ် "ငါ့နှယ်ဖြစ်ရလေခြင်း" ဟူ၍ ယူကျုံးမရသောစိတ်ဖြင့် ရင်ဆိုင်မည်လော။ "အေးအေးချမ်းချမ်းလေးနေရရင် ဘယ်လောက်ကောင်းမလဲနော်" ဟူ၍ ပျော်ရွှင်မှုကို ပြန်လည်တသ၍ပင်နေမည်လော။ ထို့ပြင်မက လိုတရနေကျ ဘဝမျိုးတွင် နေခဲ့သူဖြစ်ပါက ထိုဘဝမျိုးကို စွဲလမ်းမှုရှိတတ်ခြင်းကြောင့် မလိုလားအပ်သော အဖြစ်မျိုး တစ်ခါတလေကြုံရလျှင် ကြုံရသောဒုက္ခသည် အမှန်ကြီးမားသည်ထက်ပင် ပို၍ ကြီးမားသည် ထင်ရတတ်၏။ ဆောက်တည်ရာမရ ဖြစ်တတ်၏။ အရက်ကို အဖော်ပြုဖို့ အကြောင်းဖြစ်လာတတ်၏။ အိပ်ဆေးကိုလည်း အားကိုးအားထားပြုမိတတ်၏။ ထိုသို့ ကိုယ့်အပူကို ကိုယ်အနိုင်နိုင်ဖုံးဖိကာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လှည့်စားနေရာတွင် "လူမြင်ရင် အမှုလုပ်ပါလို့ မပူရုပ်ဖန်" ရခြင်းမျိုး ရှိတတ်မြဲလည်း ဖြစ်သည်။ ကိုယ့်စည်းစိမ် ကိုယ့်အခြေနှင့် ကိုယ့်ဘဝ ဟန်နေပါသည်ဟူ၍ ဘေးလူများမသိအောင် ဖုံးကွယ်တတ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်သည် ကုန်သည်မျိုးရိုးမှ ဆင်းသက်လာသူဖြစ်၍ ငယ်သောအရွယ်မှာပင် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်တစ်ဦး ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ သကြားစက်များ၊ ရက်ကန်းစင်များ၊ စောင်စက်များတည်ထောင်ခဲ့၍ သွင်းကုန်ထုတ်ကုန် လုပ်ငန်းများစွာအတွက် ကမ္ဘာအနှံ့တွင် ကိုယ်စားလှယ်ရုံးများ ထားရှိခဲ့ပါသည်။ ထိုသို့ လုပ်ကိုင်ရင်းဖြင့် ငွေကြေးအမြောက်အမြားရရှိခဲ့ပါသည်။ သို့ရာတွင် ကျွန်တော့်ဘဝမှာ ပျော်ရွှင်စရာ ကင်းဝေးခဲ့ပါ၏။ အလုပ်ထဲမှာ မကျေနပ်မှုတွေ

http://www.dhammadownload.com

ပေါ်၍ စိတ်ဆိုးစရာတွေ များစွာရှိခဲ့ပါသည်။ ထိုအခါကဆိုလျှင် တစ်နေ့တာ လုပ်ငန်းခွင်၌ ရောင်းရေးဝယ်တာကိစ္စတစ်ခုခု အဆင်မပြေဖြစ်ခဲ့လျှင် ထိုညဉ့်မှာ ကျွန်ုပ် အိပ်၍မပျော်တော့ပါ။ ငါ ဘယ်နေရာမှား သွားခဲ့လို့လဲ၊ နောက်တစ်ခါ ဒီလို မဖြစ်အောင် ဘာလုပ်သင့်သလဲ အစရှိသဖြင့် စဉ်းစား၍ မဆုံးနိုင်အောင် ဖြစ်တတ်ပါသည်။ တစ်နေ့တွင် အကြီးအကျယ်လုပ်ငန်းအောင်မြင်သည့်အခါ မျိုးမှာလည်း ကျွန်ုပ်မှာ အောင်မြင်မှုကို စားမြို့ပြန်ကာ ကျေနပ်၍မဆုံးသဖြင့် အိပ်မပျော်နိုင် ဖြစ်ရတတ်ပါသည်။ လုပ်ငန်းကိုင်ငန်း အောင်မြင်ခြင်းရှိသော အခါများတွင် ပျော်ရွှင်မှု၊ ငြိမ်းချမ်းမှုများကို မခံစားခဲ့ရပါ။ ငြိမ်းချမ်းရေးဆိုသည်မှာ ပျော်ရွှင်မှုနှင့် အလွန်နီးကပ်သောသဘောရှိပုံကို သတိမူမိပါ၏။ သို့ရာတွင် ထိုစဉ်အခါက ကျွန်ုပ်မှာ ငြိမ်းချမ်းမှုကိုလည်းကောင်း၊ ပျော်ရွှင်မှုကိုလည်းကောင်း မကြုံခဲ့ရပါ။ အိန္ဒိယနိုင်ငံဖွား ကုန်သည်အသိုင်းအဝိုင်းတွင် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးဖြစ်၍ ငွေကြေးကြွယ်ဝသော ထိုအခြေအနေတွင်ရှိခဲ့သော ကျွန်ုပ်မှာ ထိုသို့လျှင် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်း ကင်းဝေးခဲ့ပါသည်။

ဤအကြောင်းအရာနှင့်စပ်လျဉ်းသော ကဗျာကလေးတစ်ပုဒ်ကို ကျွန်ုပ် အလွန်နှစ်သက်မိခဲ့၏။ ယင်းကဗျာ၏ အာဘော်မှာ အောက်ပါကဲ့သို့ ဖြစ်ပါသည်။

“အဆင်ပြေတုန်းမှာတော့ ပြုံးနိုင်ကြပေစမြဲ။
ခက်ခန်းရယ်ဆင်
ထွက်လမ်းဘယ်မမြင်လဲ
ပျော်ပျော်ပင်နေနိုင်တတ်ပါမှ
အာဂလူပဲ။ ။”

ကြွယ်ဝချမ်းသာမှု၊ သြဇာတိက္ကမကြီးမားမှု၊ ဂုဏ်သိန်မြင့်မားမှုတို့ ရှိသည် မရှိသည်နှင့်မဆိုင်၊ “ထွက်လမ်းမမြင်သာအောင်” ပတ်ဆီးကာ ယှက်သန်းလျက်ရှိသော အခက်အခဲတောထဲမှာ ပိတ်မိနေသည့်အလား စိတ်မချမ်းမြေ့ဖွယ်များနှင့် ကြုံရသောအခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မည်သို့ချမ်းသာစွာ နေထိုင်မည်နည်းဟူသော ဘဝနေနည်းသည်ပင်လျှင် ပျော်ရွှင်မှု၏ အဓိပ္ပါယ်ကို ပြည့်ဝန်သော အဓိက အစိတ်အပိုင်းဖြစ်ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

လူတိုင်းပင် ပျော်ရွှင်သောဘဝကို အလိုရှိကြ၏။ ဤသည်မှာ လူသား၏ အခြေခံလိုအပ်ချက်ကြီးတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ ဤအချက် ပြည့်ဝရေးအတွက် တကယ့်ပျော်ရွှင်မှုကို ခံစားဖူးဖို့ လိုပေသည်။ ငွေရှိ၍၊ တန်ခိုးရှိန်ဝါကြီး၍ ကာမဂုဏ်အာရုံခံစားမှုတို့ကြောင့် ပျော်ရွှင်သည်ဆိုသော ပျော်ရွှင်မှုမျိုးကို တကယ့်ပျော်ရွှင်မှုဟူ၍ မခေါ်ရချေ။ ထိုပျော်ရွှင်မှုမျိုးသည် အလွန်ကျဉ်ကျပ်လွယ်၏။ ခိုင်မြဲမှုကင်း၍ ရုတ်ခြည်းပျောက်ကွယ်တတ်၏။ ကြာရှည်တည်တံ့ခိုင်မြဲသော တကယ့်ပျော်ရွှင်မှုရရှိရေးအတွက်ဆိုပါလျှင် စိတ်၏အနက်ရှိုင်းဆုံး အပိုင်းတွင် စုပုံလျက်ရှိသော စိတ်မချမ်းမြေ့မှုအားလုံးကို ချေဖျက်နိုင်ရန် စိတ်ကို ထိုနက်ရှိုင်းရာနေရာသို့ရောက်အောင် မိမိကိုယ်တွင်းမှာ စူးစိုက်ပြီး လေ့လာရ၏။ စိတ်၏နက်ရှိုင်းရာနေရာတွင် ဆင်းရဲမှုရှိနေသမျှကာလပတ်လုံး စိတ်၏အပေါ်ယံတွင် ချမ်းသာမှုကို ရှာဖွေပါက မည်သို့မျှ မရနိုင်ချေ။

စိတ်၏အတွင်းဆုံးပိုင်းတွင် စုပုံလျက်ရှိနေသော စိတ်မချမ်းမြေ့မှုတို့သည် စိတ်တွင် ဆိုးယုတ်သောစိတ်ကူးများ ပေါ်လာတိုင်း ပေါ်လာတိုင်း မွှားများလျက်ရှိ၏။ ဆိုးယုတ်သောစိတ်များ ဆိုသည်မှာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ အစရှိသည့် "အနုတ်လက္ခဏာပြ" စိတ်မျိုး (၀၊)အကုသိုလ်စိတ်မျိုးကို ဆိုလိုပါသည်။ သဘာဝတရား၏စီမံချက်မှာ အကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်လျှင်ဖြစ်ချင်းပင် စိတ်မချမ်းသာမှုသည် ဖြစ်ပေါ်မြဲပင်တည်း။ အကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်နေခိုက်တွင် ပျော်ရွှင်မှုဟူ၍ မရနိုင်စကောင်းပေ။ အကုသိုလ်စိတ်နှင့် ငြိမ်းအေးမှုတို့သည် ပြိုင်တူဖြစ်ပေါ်နိုင်ခြင်းမရှိပါ။ အမှောင်နှင့်အလင်းတို့ ပြိုင်တူမဖြစ်နိုင်သော သဘောပင်တည်း။ စိတ်နှင့်ရုပ်တို့အချင်းချင်းအကျိုးပြုကာ ဖြစ်ပေါ်နေခြင်း အကြောင်းကို ဒိဋ္ဌဓမ္မစူးစမ်းလေ့လာသောနည်းဟူ၍ ရှိပါသည်။ ဤနည်းကို ကျွန်ုပ်၏ဇာတိရပ်မြေဖြစ်သော ရှေးဟောင်းနိုင်ငံကြီးတွင် သိပ္ပံပညာရှင်တို့၏ ထိပ်သီးဖြစ်သော ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးက တွေ့ရှိပြီး ဖော်ပြခဲ့ပါသည်။ ထိုနည်းကို ဝိပဿနာဟု ခေါ်ပါသည်။ ဝိပဿနာဆိုသည်မှာ အမှန်တရားကို သူ့အရှိအတိုင်း သိမြင်အောင် စူးစမ်းလေ့လာခြင်းဟု အဓိပ္ပါယ်ရပါသည်။

အပ္ပမာဒစာစဉ်

http://www.dhammadownload.com

ဝိပဿနာနည်းသည် ဆေဒနာဟူသောခံစားမှု၏အကြောင်းကို ကောင်းစွာသဘောပေါက်စေပြီးလျှင် မိမိ၏ကိုယ်တွင်း၌ ရုပ်နှင့်စိတ်ကို အပြန်အလှန်ဆက်စပ်ဖြစ်ပေါ်နေပုံများကို နားလည်စေရန် လမ်းညွှန်ပြသတတ်သော စိတ်ဖွံ့ဖြိုးစေနည်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဝိပဿနာနည်း၏အခြေခံမှာ သဘာဝခံမှုပေါ်တွင် တည်ဆောက်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ယင်းသဘောတရားသည်ကား စိတ်၏ညစ်ညူးမှု ကိလေသာတရားတို့ စိတ်တွင်ဖြစ်ပေါ်လာပြီဆိုလျှင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲလှုပ်ရှားမှုနှစ်မျိုး ပြိုင်တူပေါ်ပေါက်၏။ ပထမတစ်မျိုးမှာ အသက်ရှူမမှန်ဘဲ ရှူနေကျထက် ပို၍ မြန်ဆန်လာသည်။ အသက်ပြင်းပြင်းရှူလာသည်။ ဤအချက်မှာ ထင်မြင်လွယ်သော ပြောင်းလဲချက်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ဖြစ်နေဆဲမှာပင် ကိုယ်တွင်းမှာ သတ္တဇဓာတုသဘောတရားအကျိုးဝင်သော တုံ့ပြန်မှုတစ်ခု ပေါ်ပေါက်လာသည်။ ကိုယ်ပေါ်တွင် ကာယိကဆေဒနာတစ်မျိုးမျိုးပေါ်ပေါက်လာသည်။ ကိလေသာစိတ်တစ်ခုခုပေါ်တိုင်း ခန္ဓာကိုယ်၏တစ်နေရာရာတွင် ဆေဒနာတစ်မျိုးမျိုး ပေါ်မြဲဖြစ်လေသည်။

စိတ်ကြောင့် ရုပ်၏ပြောင်းလဲလှုပ်ရှားမှု ပေါ်ခြင်းသဘောသည် ကိလေသာတရားတို့ကို ထိန်းချုပ်ရေးတွင် အလွန်အသုံးဝင်သောနည်း ဖြစ်ပါသည်။ ကြောက်စိတ် ရာဂစိတ် စသည်တို့ပေါ်ပေါက်လာခြင်းကို သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးအနေနှင့် သိရှိရန်မတတ်သာပါ။ သို့သော် အသက်ရှူမမှန်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ပေါ်မှာ ဆေဒနာတစ်မျိုးမျိုးပေါ်ခြင်းတို့ကို ဝိပဿနာရှုနေကျပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးအဖို့ လွယ်ကူစွာသိရှိနိုင်ပါသည်။ ဤအပြောင်းအလဲနှစ်မျိုးသည် စိတ်မှာ ကိလေသာပေါ်ခြင်းနှင့် တိုက်ရိုက်ဆက်စပ်လျက်ရှိပါသည်။ ရုပ်နှင့်နာမ် (၀၊)စိတ်နှင့်ရုပ်တို့၏ ပကတိဆက်စပ်လှုပ်ရှားမှုသည် ဒဂ်ါးတစ်ပြား၏ ခေါင်းဘက်နှင့် ပန်းဘက်တို့နှင့် အလားတူသည်။ တစ်ဖက်တွင် စိတ်၌လှုပ်ရှားမှု သို့မဟုတ် ကြံစည်တွေးတောမှုတို့ရှိကြ၍ အခြားတစ်ဖက်တွင် ရုပ်၌ အသက်ရှူမှုနှင့် ဆေဒနာဖြစ်ပုံများရှိကြ၏။ စိတ်ကူးတစ်ခုစီ သို့မဟုတ် စိတ်လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုစီပေါ်တိုင်း သို့မဟုတ် သိစိတ်ဖြစ်စေ မသိစိတ်ဖြစ်စေ ပေါ်တိုင်း ထိုခဏမှာပင်

http://www.dhammadownload.com

ရုပ်ခန္ဓာတွင် အသက်ရှူပုံပြောင်းလဲခြင်းနှင့် ဝေဒနာတစ်ခုခုပေါ်ခြင်းတို့ သိသာစွာဖြစ်၏။ ထိုကြောင့် အသက်ရှူပုံ သို့မဟုတ် ဝေဒနာပေါ်ပုံတို့ကို လေ့လာခြင်းအားဖြင့် စိတ်တွင် ကိလေသာဖြစ်နေသည်ကို သွယ်ဝိုက်သော နည်းဖြင့် သိရသည်။ ကိလေသာပေါ်ခြင်းဟူသော ပြဿနာကို တိမ်းရှောင်ခြင်း ပြုမည့်အစား ထိုကိလေသာစိတ်ကို ပကတိရှိသည့်အတိုင်း အသိအမှတ် ပြုလိုက်သည်။ ယခင်ကဆိုလျှင် ထိုသို့ ရဲဝံ့စွာရင်မဆိုင်ရဲသဖြင့် ကိလေသာစိတ်၏ လွှမ်းမိုးမှုကို ခံခဲ့ရ စေကာမူ ယခု ရဲဝံ့စွာရင်ဆိုင်ရဲခြင်းကြောင့် ကိလေသာ၏အရှိန် လျော့ပါး၍လာကြောင်း တွေ့ရသည်။ လူကို ကိလေသာစိတ်က လွှမ်းမိုးရန် မတတ်နိုင်တော့ပြီ။ ဤသို့ ရဲဝံ့စွာ ရင်ဆိုင်ခြင်းကို စွဲမြဲစွာ ကျင့်သုံးလျှင် ကိလေသာစိတ်သည် ပျောက်ကွယ်၍သွားတော့၏။ ထိုအခါ စိတ်သည် ပေါ့ပါးသွားသည်။ ပျော်ရွှင်အေးချမ်းသွားသည်။

ဤနည်းအားဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်နည်းကြောင့် အမှန် တရားကို နှစ်ဖက်မှ ရှုမြင်နိုင်ပေသည်။ နှစ်ဖက်ဆိုသည်မှာ အပြင်ဘက်နှင့် အတွင်းဘက်တို့ကို ဆိုလိုပေသည်။ ယခင်ကဆိုလျှင် အပြင်ဘက်ကိုသာ ရှုမြင်လေ့ရှိ၏။ လူသား၏သဘာဝကား စိတ်ဆင်းရဲကြောင်းကို စူးစမ်းရှာဖွေရာ၌ ပြင်ပကိုသာ အာရုံစိုက်၍ ပြင်ပအခြေအနေတို့ကိုပင် ဒုက္ခ၏အကြောင်းရင်းဟု ထင်မှတ်ကာ ပြင်ပတွင်ရှိသော သူ့သဘော သူဆောင်တတ်သည့် အခြေအနေ များကို တစ်မျိုးတစ်ဖုံပြောင်းလဲပစ်ရန် အားထုတ်လေ့ရှိကြသည်။ အဝိဇ္ဇာခေါ် အမှန်ကို မသိမြင်တတ်ခြင်းသဘောကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲမှု၏အကြောင်းရင်းသည် ကိုယ်တွင်းမှာသာ ရှိကြောင်းကို မစဉ်းစားမိခဲ့ချေ။ စင်စစ်သော်ကား ကြံ့တွေ့ လာသမျှ အနိဋ္ဌာရုံများကို မသိနားမလည်မှုဖြင့် တစ်နည်းနည်းတုံ့ပြန်လေ့ရှိသော စိတ်၏ ပင်ကိုစရိုက်ကြောင့် ဒုက္ခတွေ့ပွားနေခြင်း ဖြစ်ကြောင်းကို မမြင်တတ် ခဲ့ချေ။

ဝိပဿနာအားထုတ်မှုကို စောစောပြုလုပ်ခဲ့လျှင် ကိလေသာစိတ် ပယ် ရှားမှုကို စောစွာပြီးစီးနိုင်လိမ့်မည်ဖြစ်သည်။ ကိလေသာတရားတွေ တစ်စထက်

http://www.dhammadownload.com

တစ်စ ခေါင်းပါး၍ လိုက်လာပြီးလျှင် ကင်းစင်သွားသည်ထိ ဆိုက်ရောက်သောအခါ စိတ်သည် တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုကို ရ၏။ သန့်စင်သောစိတ်သည် သံယောဇဉ်ကင်းသော မေတ္တာစိတ်ဖြင့် ပြည့်လျှမ်း၍နေ၏။ ဝေနေယျသတ္တဝါအားလုံးအပေါ်မှာ ထိုသူတို့၏ မိုက်မှားမှုများနှင့် ဆင်းရဲဒုက္ခများအတွက် ကရုဏာသက်လျက်ရှိ၏။ ၎င်းတို့၏ အဆင်ပြေမှုများနှင့် ချမ်းသာမှုများအတွက်လည်း ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ မုဒိတာစိတ်ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိ၏။ ကြုံလာသမျှ အခြေအနေပေါ်တွင် ဝမ်းနည်းဝမ်းသာခြင်းကင်းသော ဥပေက္ခာစိတ်လည်းဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိ၏။

ဤသို့ မေတ္တာ ကရုဏာ မုဒိတာနှင့် ဥပေက္ခာတည်းဟူသော သန့်စင်မွန်မြတ်သည့်စိတ်ဓာတ် ကိန်းအောင်းသည့်အဆင့်သို့ ရောက်သူသည် ဘဝနေနည်းပုံစံသစ်သို့ ကူးပြောင်းရောက်ရှိသွား၍ သူတစ်ပါး၏အေးချမ်းမှုကို ထိပါးစေမည့် ကိုယ်အမှုအရာနှုတ်အမှုအရာများ လုံးဝကင်းစင်သွားပြီဖြစ်လေသည်။ သူ၏စိတ်တွင် ညီညွတ်မျှတသော အခြေအနေရှိ၏။ ထို့ကြောင့် မိမိကိုယ်တိုင် ငြိမ်းအေးချမ်းသာခြင်းရှိသည်သာမက တစ်ပါးသူတို့၏ ငြိမ်းအေးချမ်းသာမှုကိုလည်း ဆောင်ကြဉ်းလေ့ရှိ၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုလုံးသည် အေးငြိမ်းခြင်း၊ သင့်တင့်ညီညွတ်ခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်းတို့ဖြင့် ထုံအပ်သည်ဖြစ်၍ ထိုပတ်ဝန်းကျင်နှင့်ထိတွေ့ရသူတိုင်းမှာ ထိုအအေးဓာတ်နှင့် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုတို့ကို ခံစားကြရကုန်၏။

ဤကဲ့သို့ အမှန်တရားကို ကိုယ်တိုင်စူးစမ်းဆင်ခြင်ခြင်းဖြင့် တွေ့သိခံစားနိုင်သောနည်းကို ဝိပဿနာဟု ခေါ်ပါသည်။ ဤနည်းသည် ရှင်းလင်းလွယ်ကူ၍ ကိုယ်တိုင်လက်တွေ့သိမြင်နိုင်ပြီးလျှင် တကယ့်ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့သောဘဝသို့ ရောက်ရှိစေသောနည်းပင် ဖြစ်လေသည်။

ဘဝကို ပျော်ရွှင်စွာနေနိုင်သော အကြောင်းအချက် အမျိုးမျိုးရှိပါ၏။ ဤနှီးနှောဖလှယ်ပွဲကြီးသို့ ကြွရောက်လာကြသူတို့နှင့် ဆီလျော်သောအချက်များလည်း ရှိပါသည်။ လိုတရသော မိတ်ဆွေတို့၏ လက်ရှိအနေအထားမျိုးတွင်

http://www.dhammadownload.com

သန်းပေါင်းများစွာသော လူအပေါင်းတို့မှာ ထမင်းနပ်မှန်အောင် မစား နိုင်ကြပါ။ ကိုယ်ရှာ၍ရသောငွေကြေးဖြင့် ကိုယ့်မိသားစုနှင့် ကိုယ့်အသိုင်းအဝိုင်းအတွက် ငွေကိုသုံးစွဲခြင်းအတွက် အထူးဝေဖန်ဖွယ် မရှိပါ။ ထို့ထက် တစ်ဆင့်တက်၍ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်၏ အကျိုးအတွက် ပေးလှူခြင်းများ ပြုသင့်သည်သာ ဖြစ်ပါ၏။ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ကိုမှီ၍ သင်တို့၏စည်းစိမ်ဥစ္စာများ ရရှိခဲ့ကြခြင်း ဖြစ်သည့်အလျောက် လူမှုပတ်ဝန်းကျင်(ဝါ)လူအများကို ပေးလှူခြင်းများ ပြုလုပ်အပ်ကြောင်း တင်ပြလိုပါသည်။ "ကျွန်ုပ် ငွေရှာနေသည်မှာ ကျွန်ုပ်စားသုံးဖို့သာ မဟုတ်၊ အများစားသုံးဖို့လည်း ဖြစ်ပါသည်" ဟူသော အမြင်မျိုး ထားရှိသင့်လှပါသည်။

စီးပွားရေးအလုပ်လုပ်ရင်း စိတ်ချမ်းသာမှုရရှိနိုင်သော အကြောင်းတစ်ရပ်မှာလည်း ကိုယ်ရှာကြံသော ငွေရှာနည်းသည် တစ်ပါးသူအား ထိခိုက်နစ်နာမှုမဖြစ်ရေးကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားထိုက်ကြောင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ အများဆင်းရဲငြိုငြင်မှုဖြစ်မှ ရရှိလာမည့်ဝင်ငွေမျိုးသည် ရရှိသူအဖို့ ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုကို မဖြစ်စေနိုင်ကြောင်း ထောက်ထားကာ စီးပွားရှာသူတို့သည် ဤအမြင်မျိုး ထားရှိသင့်ပါသည်။ တကယ့် ပျော်ရွှင်ချမ်းသာမှုဆိုသည်မှာ လုပ်ငန်းစွမ်းဆောင်မှု ဓနဥစ္စာနှင့် တန်ခိုးအရှိန်အဝါတို့ပေါ်တွင် မတည်ပါ။ အတွင်းသန္တာန်၌ ငြိမ်းအေးမှုရှိသော သန့်စင်သော နှလုံးသားရှိသူမျိုးသာလျှင် တကယ့် ပျော်ရွှင်ချမ်းသာမှုကို ခံစားနိုင်ပါသည်။ ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းသည် ထိုကိုယ်တွင်းငြိမ်းအေးမှုကို ရယူနိုင်သော လက်နက်တန်ဆာမျိုး ဖြစ်ပါသည်။

* * *

http://www.dhammadownload.com

ဘာသာရေး

[ဆွစ်ဇာလန်နိုင်ငံ ဒေးဗို့(စ်)မြို့တွင် ကမ္ဘာစီးပွားရေးထိပ်သီးနှီးနှောဖလှယ်ပွဲကြီး၌ ဦးဂိုအင်ကာ မိန့်ကြားခဲ့သော မိန့်ခွန်းသုံးခုအနက် အောက်ပါတစ်ခုသည် ဒုတိယမြောက် ဖြစ်ပါသည်။ (ဇန်နဝါရီ၊ ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်)]

ဘာသာရေးကို အမြင်အမျိုးမျိုးမှ တင်ပြဆွေးနွေးခွင့်ရသည့်အတွက် ဝမ်းမြောက်ရပါသည်။ ဘာသာရေးတစ်ခုခုအကြောင်း ပြောကြရန် မဟုတ်ပါ။ ခမ္မဓိဋ္ဌာန်အားဖြင့် ဘာသာရေးဟူသော အဓိပ္ပါယ်ကို ဆွေးနွေးကြရန်သာ ဖြစ်ပါသည်။

ဘာသာရေးအကြောင်းစဉ်းစားလျှင် အခြေခံကျသော အမြင်နှစ်ရပ်ရှိပါသည်။ ပထမအမြင်မှာ ဘာသာတစ်ခု၏ အနှစ်သာရပိုင်းဖြစ်ပါသည်။ ဤအပိုင်းသည် အဓိကျသောအပိုင်းဖြစ်ပါ၏။ ဤအပိုင်း၏ လိုရင်းလက္ခဏာရပ်မှာ အကျင့်စာရိတ္တကောင်းမွန်ပြီးလျှင် မေတ္တာ ကရုဏာ မုဒိတာတရားများ မွေးမြူနိုင်၍ သည်းခံတတ်ခြင်းနှင့် ပြည့်စုံမှုဖြစ်ပါသည်။

ဘာသာတရားတိုင်းက ကိုယ်ကျင့်တရားကို အထူးအလေးအမြတ်ပြု၍ ဟောကြားပါသည်။ ဘာသာတရားအပေါင်းတို့တွင် ဤအချက်၌ အများဆုံး တူညီမှုရှိကြပါသည်။

ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းမွန်ရေးဆိုသည်မှာ သူတစ်ပါး၏ငြိမ်းချမ်းမှုနှင့် ညီညွတ်သင့်တင့်မှုတို့ကို နှောင့်ယှက်ခြင်းဖြစ်စေနိုင်သော ကာယကံမှု၊ ဝစီကံမှုများကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

အပ္ပမာဒစာစဉ်

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းမွန်ရေးဆိုသည်မှာ မိမိကိုယ်တွင်းမှာ အေးချမ်းစွာနှင့် သင့်တင့်ညီညွတ်စွာ နေထိုင်တတ်ပြီးလျှင် သူတစ်ပါးအပေါ်မှာလည်း အေးချမ်းသောစိတ်နှင့် သင့်တင့်ညီညွတ်သောစိတ်ကို ထားရှိနိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။

ဘာသာတရားနှင့်အညီ ကျင့်ကြံခြင်းဆိုသည်မှာ ကောင်းမြတ်သော အကျင့်စရိုက်နှင့်အညီ ဘဝနေနည်းကို လိုက်နာလျက် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့၍ ညီညွတ်သင့်တင့်စွာ သန့်ရှင်းသောနေထိုင်ပုံစရိုက်ရှိပြီးလျှင် အပြစ်ကင်းစင်သော ဘဝကို ထူထောင်နိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဘာသာတရားနှင့်အညီ ကျင့်ကြံခြင်းဆိုသည်မှာ ကိုယ့်အတွက်လည်း အစဉ်သဖြင့် ကောင်းမွန်၍ သူတစ်ပါးအတွက်လည်း ကောင်းမွန်စေရုံမျှမက လူ့ဘောင်လောကကြီးတစ်ခုလုံးအတွက်ပါ ကောင်းမွန်စေတတ်ပါသည်။

ဘာသာရေးတကယ်ကိုင်းရှိုင်းသူဆိုသည်မှာ သန့်စင်မွန်မြတ်သော စိတ်ထားရှိ၍၊ အကျင့်စာရိတ္တကောင်းနှင့် ပြည့်စုံသူဖြစ်၍၊ စိတ်ထားတည်ကြည်၍ စနစ်တကျစဉ်းစားတွေးခေါ်တတ်သူမျိုးကို ဆိုလိုသည်။ ဤလူမျိုးတွင် စိတ်နှလုံးဖြူစင်ခြင်းနှင့်ပြည့်စုံ၍ မေတ္တာ ကရုဏာစိတ်များဖြင့် ပြည့်လျှမ်း၍ နေတတ်ပေသည်။ ဘာသာရေးတကယ်ကိုင်းရှိုင်းသူသည် လူ့လောက၏အဖိုးမဖြတ်နိုင်သော ရတနာကြီးတစ်ပါးဟု ဆိုထိုက်၏။ ဤသို့သဘောရှိသည်များကို မည်သည့်နိုင်ငံ၊ မည်သည့်လူအုပ်စုတွင်မဆို တွေ့ရှိနိုင်သည်သာ ဖြစ်ပါ၏။ လူမျိုး မရွေး၊ ကျားမ မရွေး၊ ဆင်းရဲချမ်းသာ မရွေး၊ ပညာတတ် ပညာမဲ့ မရွေး၊ လူသားမှန်သမျှ မည်သူမဆို ဘာသာရေးတကယ်ကိုင်းရှိုင်းသူ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

သီလစင်ကြယ်မှု၊ တည်ကြည်သောစိတ်ထားရှိမှုနှင့် မေတ္တာ ကရုဏာ ပြည့်ဝ၍ ဖြူစင်သောနှလုံးသားနှင့် ပြည့်စုံမှုတို့ကို ဘာသာတစ်ခုခုတွင် သာလျှင် ရှိ၏။ အခြားဘာသာတို့တွင် မရှိဟူ၍ မဆိုနိုင်ပါ။ ဘာသာအားလုံးမှာပင် ရှိပါသည်။ ဂိုဏ်းဂဏများကို လွန်မြောက်သောအရာဖြစ်ပါသည်။ မည်သည့်အခါမျှ ဂိုဏ်းဂဏကိုစွဲ၍ ဖြစ်သည်ဟူ၍ မရှိ။ အခါခပ်သိမ်း တစ်လောကလုံးမှာ တွေ့နိုင်၍ ယေဘုယျသဘောလက္ခဏာကို ဆောင်ပါသည်။

အပ္ပမာဒစာစဉ်

http://www.dhammadownload.com

ဘာသာတရား၏ အနှစ်ချုပ်ဟုဆိုအပ်သော ဖော်ပြခဲ့သည့် အင်္ဂါရုပ်များနှင့်အညီ ကျင့်ကြံနေထိုင်ကြမည်ဆိုလျှင် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ လူအပေါင်းတို့အချင်းချင်း မည်သည့်ဘာသာဝင်ပင်ဖြစ်စေ ပဋိပက္ခမှုများနှင့် ရင်ဆိုင်ဆန့်ကျင်မှုများ ရှိစရာအကြောင်းမရှိပါ။ ဖော်ပြခဲ့သည့် ဘာသာရေး၏ တကယ့်အနှစ်သာရတွေနှင့်အညီ ကျင့်ကြံနိုင်ကြလျှင် လူ့လောကမှာ လူတိုင်းကိုယ်စီ ချမ်းသာကြပါလိမ့်မည်။ စစ်မှန်တဲ့ ငြိမ်းအေးမှု၊ စစ်မှန်တဲ့သင့်တင့်ညီညွတ်မှု၊ စစ်မှန်တဲ့ ချမ်းသာသုခကို ခံစားကြရပါလိမ့်မည်။

ဘာသာရေးတွင် အခြားသော အမြင်တစ်ရပ်ရှိသေးသည်။ ယင်းသည်ကား ဘာသာရေး၏ ပြင်ပအကာခွံကို ဆိုလိုပေသည်။ ထိုအပိုင်းတွင် တွေ့ရတတ်သော အရာများကား အဆောင်အယောင် အခမ်းအနားများ ပသပူဇော်ပွဲများ စသည်ဖြင့် အမျိုးစုံပါဝင်၍ ကိုးကွယ်မှုပုံစံတစ်ခု သီးခြားပေါ်ပေါက်သည်ထိ ထွေပြားစွာဖော်ဆောင်လေ့ရှိလေသည်။ ထိုပုံစံအသီးသီးတွင် ရှေးစကားများ၊ တွေးခေါ်မြော်မြင်ရေးများနှင့် ယုံကြည်မှုများဖြင့် ထောက်ကန်ထားကြသည်ဖြစ်ရာ ထိုအယူအစွဲတို့ကြောင့် အဆိုအမိန့်များ ဆင်ခြင်မှုကင်းစွာ ယုံကြည်ချက်များအဖြစ် အခိုင်အမာရပ်တည်၍ လာကြကုန်၏။

ဘာသာရေး၏အတွင်းကျသော အနှစ်သာရပိုင်းတွင် ကိုယ်ကျင့်တရားသည် အားလုံးတူညီစွာရှိကြသော်လည်း ပြင်ပအကာဘက်ကို ကြည့်သော အခါမှာမူ တစ်သမတ်တည်းထားရှိရမည်ဖြစ်သော ကိုယ်ကျင့်တရားအစားကျင့်ကြံမှုတွေ အမျိုးမျိုးကွဲပြားခြားနားလာလေသည်။ ဂိုဏ်းဂဏအမည်တပ်၍ ထူထောင်ဖွဲ့စည်းလာကြသော ဘာသာရေးအမည်ခံ အုပ်စုအသီးသီးတို့တွင် ကိုယ်ပိုင်အဆောင်အယောင် အခမ်းအနားများ၊ ပူဇော်ပသပွဲများ၊ ယုံကြည်ကိုးကွယ်မှုများနှင့် လိုက်နာရန် အဆိုအမိန့်များ ရှိကြကုန်၏။ ဆိုင်ရာဂိုဏ်းများအပေါင်းတို့သည် မိမိပါဝင်သောဂိုဏ်းမှ သတ်မှတ်ထားသည့် သီးခြားအဆောင်အယောင် အခမ်းအနားများ၊ ပူဇော်ပသပုံများ၊ ယုံကြည်ချက်များနှင့် လိုက်နာရမည့်

http://www.dhammadownload.com

အဆိုအမိန့်များကို ပြင်းထန်စွာ ယုံယုံကြည်ကြည် စွဲစွဲလမ်းလမ်းရှိကြကုန်၏။ ဤအကျင့်သာ ဒုက္ခမှလွတ်မြောက်ရာဟူ၍ မှတ်ယူထားကြကုန်၏။ ဤသို့လွဲမှားသော စွဲလမ်းမှုများနောက်တွင် တကောက်ကောက်လိုက်ပါနေကြသော သူတို့တွင် ကိုယ်ကျင့်တရားဟူ၍ တစ်စုံတစ်ရာမျှ မရှိတတ်ကြသည်နှင့်အမျှ မေတ္တာ ကရုဏာ မုဒိတာတရားဟူ၍လည်း လားလားမျှ သဘောမှာမဝင်။ သို့စဉ်လျက်နှင့်လည်း သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဘာသာရေးလိုက်စားကြသူများဟူ၍ မှတ်ထင်ကြကုန်၏။ အကြောင်းက သူတို့ဂိုဏ်းက ညွှန်ကြားသော အဆောင်အယောင် အခမ်းအနားစသည်တို့ကို လိုက်နာခြင်းကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ ဟောကြားသောတရားများကို အပြည့်အဝယုံကြည်ခြင်းကြောင့်သော်လည်းကောင်း ဖြစ်လေသည်။ သူတို့သည်ကား ဘာသာရေး၏အနှစ်သာရနှင့် ကင်းဝေးကာ ဘာသာရေးကျင့်သုံးဆောက်တည်မှု၏အမြိုက်အရသာကို သိနိုင်ခွင့်မရနိုင်အောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို လှည့်စားနေကြသူတို့သာ ဖြစ်လေသည်။

အကာကို အကာမှန်း မသိကြသူတို့အဖို့ ပိုမိုဆိုးရွားသော အကျိုးဆက်လည်း ရှိပေသေး၏။

(ထိုအကျိုးဆက်ဆိုသည်မှာ)ကိုယ့်ဘာသာမှကိုယ့်ဘာသာဟူ၍ စွဲလမ်းစွာ ကိုးကွယ်ကြသူတို့သည် အခြားသောအသင်းအဖွဲ့.အလိုက် ကိုးကွယ်ထားကြသည့် ဘာသာများကို ရှုတ်ချကြ၍ ထိုဘာသာကို ကိုးကွယ်သူတို့သည် ဘုရားကို မယုံကြည်သော မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိများဖြစ်ကြ၏။ ၎င်းမိစ္ဆာတို့အား ဘုရားကို ယုံကြည်လာအောင် သိမ်းသွင်းယူရသည်။ ဤသို့သိမ်းသွင်းနိုင်လျှင် အလွန်ကုသိုလ်ရသည်ဟူ၍ စွဲမြဲစွာ ယုံကြည်ကြလေသည်။ ထိုသို့ယုံကြည်သည့် အလျောက်လည်း အခြားဘာသာဝင်တို့အား ဖိနှိပ်ချုပ်ချယ်သောနည်းအမျိုးမျိုးကို အသုံးပြု၍ သိမ်းသွင်းရန် အားထုတ်ကြလေသည်။

အသင်းအဖွဲ့.လိုက် ကိုးကွယ်ကြသော ဘာသာအမျိုးမျိုးတို့ကို သက်ဝင်ကြသူတို့ထဲတွင် ဤသို့ တစ်ယူသန်သမားများရှိလာခြင်းကြောင့် ရမ်းကားသော အစွန်းရောက်ဝါဒီမျိုး ပေါ်ပေါက်လာကြကာ ကမ္ဘာပေါ်တွင် ငြင်းခုံမှုများ၊

http://www.dhammadownload.com

ရန်လိုမှုများနှင့် ပြင်းထန်သော ပဋိပက္ခမှုများကို ဖြစ်စေပါသည်။ ထို့ထက် ကဲလွန်သော သွေးထွက်သံယိုမှုများနှင့် စစ်ပွဲများပင် ဖြစ်တတ်သောကြောင့် လူ့လောကကို အကြီးအကျယ်ဒုက္ခဖြစ်စေပါသည်။ ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် သင့်တင့်မျှတမှုတို့ ကွယ်ပျောက်ရပါသည်။ ဤသို့ ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုကြီးမျိုးကို ဘာသာရေးအမည်ခံ၍ ဖန်တီးကြခြင်းဖြစ်ရာ လူ့လောကကြီး ကံဆိုးလေစွတကား။

ဘာသာရေး၏ အကာပိုင်း အခွံပိုင်းက လွှမ်းမိုးသောအခါ အတွင်းအနှစ်သာရဖြစ်သော ကိုယ်ကျင့်တရား ပျက်ပြားမြဖြစ်ပါသည်။

ပြင်ပအကာသဖွယ်ဖြစ်သော အဆောင်အယောင် အခမ်းအနားများကို မလိုလားအပ်သော်လည်း အနည်းငယ်မျှ မပါရှိလျှင် ဘာသာရေးဖြစ်လာနိုင်ပါမည်လောဟူ၍ စောကြောသူများလည်း ရှိတတ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် အတိတ်ကာလမှစ၍ ဤပြဿနာကို လက်တွေ့ စူးစမ်းဆောင်ရွက်ခဲ့ကြရုံမျှမက မျက်မှောက်ခေတ်တွင်လည်း အနှစ်သာရပိုင်းဖြစ်သော ကိုယ်ကျင့်တရားကို ရာနှုန်းပြည့် ပဓာနပြု၍ ပြင်ပအဆောင်အယောင်စသည်တို့ကို အလေးမမူသော စနစ်ကို လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်သည်ကို တွေ့ကြရပါသည်။ ဤနည်းစနစ်ကို အောင် မြင်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ကြောင်းကိုလည်း ဝိပဿနာရှုနည်းက သက်သေထူနိုင်ပြီ ဖြစ်ပေသည်။

* * *

http://www.dhammadownload.com

အမျက်ဒေါသ

[ဆွစ်ဇာလန်နိုင်ငံ ဒေးဗို့(စ်)မြို့တွင်ကျင်းပသော ကမ္ဘာထိပ်သီး စီးပွားရေးနှီးနှော ဖလှယ်ပွဲ၌ ဦးဂိုအင်ကာ မိန့်ကြားသော မိန့်ခွန်းသုံးခုတွင် နောက်ဆုံးမိန့်ခွန်း၊ (ဇန်နဝါရီ၊ ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်]

လူတစ်ယောက် ဒေါသအမျက်ထွက်သောအခါ ဘယ်လိုဖြစ်တတ်ပါသလဲ။ နိယာမတရားသဘောအားဖြင့်ဆိုသော် ဒေါသဖြစ်သူ၏ ပထမဆုံး ဒဏ်သင့်ခံရသူမှာ ထိုသူသာလျှင်တည်း။ ဒေါသစိတ်ကို ဖြစ်စေသူသည် စိတ်ဆင်းရဲ ကိုယ်ဆင်းရဲ ဖြစ်ရမည်ကား မလွဲသာမရှောင်သာချေ။ ဒေါသတရားသည် ဒေါသပွားသူအား အန္တရာယ်ဖြစ်စေကြောင်းကို အမှတ်မထားမိကြသည်က များပါသည်။ အမှတ်ထားမိမည်ဆိုပါကလည်း မိမိဒေါသကို မိမိကိုယ်တိုင်က ဆွဲချော်၍နေရန် မစွမ်းနိုင်ပါ။ (ကိုယ့်ဒေါသစက်ကွင်းမှ လွတ်ကင်းအောင်နေ၍ မရနိုင်ချေ) ဒေါသဖြစ်ခြင်း၏အကြောင်းကို စူးစမ်းကြပါအံ့။

ကိုယ်မဖြစ်ချင်သော အရာတစ်ခု ဖြစ်လာပြီဆိုလျှင်လည်းကောင်း၊ ကိုယ့်ဆန္ဒအရ လိုချင်သော အရာတစ်ခု ပြည့်မြောက်ရေးကိစ္စတွင် တစ်စုံတစ်ဦးက နှောင့်ယှက်ဟန့်တားခြင်းပြုလျှင်လည်းကောင်း၊ တစ်ယောက်ယောက်က ကိုယ့်ကို စော်ကားခဲ့လျှင်လည်းကောင်း၊ ကုန်းချောစကား ပြောဆိုသူတစ်ယောက်က ကိုယ့်အကြောင်း သွားပုပ်လေလွင့်ပြောလျှင်လည်းကောင်း ဒေါသစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ကြောင်းမှာ ထင်ရှား၏။ ဖော်ပြပါဖြစ်ပုံမျိုးကို ကြုံရလျှင် ခံရသူမှာ ထောင်းခနဲ ဒေါသထွက်တတ်၏။ ၎င်းဖြစ်ပုံမျိုးသည် ဒေါသဖြစ်စေ တတ်သော

http://www.dhammadownload.com

အကြောင်းများအနက် ထင်ရှားသိသာသော အကြောင်းများ ဖြစ်လေသည်။ စဉ်းစားထိုက်သည်မှာ လောကတွင် ဖော်ပြခဲ့သော ဖြစ်ရပ်မျိုးတွေ ဖြစ်မလာအောင် သို့မဟုတ် ထိုဖြစ်ရပ်မျိုးပေါ်လာမည့်စကားမျိုး အပြောမခံရ လောက်အောင် ဘုန်းတန်ခိုးနှင့်ပြည့်စုံသူဟူ၍ ရှိနိုင်ကောင်းပါသလော။ မရှိနိုင် သည်မှာ သေချာလှပါ၏။ လောကတွင် တန်ခိုးအာဏာအကြီးမားဆုံးသော ပုဂ္ဂိုလ်မှာပင်လျှင် ဖော်ပြခဲ့သောဖြစ်ရပ်မျိုးတွေ ဖြစ်ပေါ်လျက်သာရှိမြဲပင်တည်း။ ကိုယ့်အကြောင်း မကောင်းပြောမည့်သူတစ်ဦးဦးအား နှုတ်ပိတ်၍ ရနိုင်သည် ဆိုဦး၊ "ဘူးတစ်ရာအပေါက်ကိုသာ လုံအောင်ပိတ်နိုင်မည်၊ ပါးစပ်တစ်ပေါက်ကို လုံအောင်မပိတ်နိုင်ပါ" ဟူသော ဆိုရိုးစကားအရ လူတိုင်း၏ နှုတ်ကို ပိတ်၍ကား မရနိုင်ကောင်းချေ။ လောကကြီးတစ်ခုလုံးကို ကိုယ့်စိတ်ကြိုက် ပြောင်းလဲ၍ မရနိုင်လျှင် ဒေါသပွားခြင်းကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲမှု မဖြစ်စေရန် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြောင်းလဲပစ်လိုက်လျှင် ဖြစ်နိုင်သည်သာတည်း။ ထိုသို့ပြောင်းလဲရန်ကိစ္စတွင် ဒေါသဖြစ်ခြင်း၏အကြောင်းကို နက်နဲစွာ ကိုယ်တွင်းမှာ ရှာဖွေရမည်ဖြစ်ပါ သည်။ ပြင်ပမှာရှာ၍ကား မရနိုင်ပါချေ။

ကိုယ်တွင်းမှာ ဒေါသဖြစ်ပွားခြင်းအကြောင်းကို နားလည်အပ်ပါသည်။ ဝိပဿနာရှုထောင့်မှကြည့်လျှင် ကိုယ်တွင်းမှာ ဒေါသစိတ်ပွားပုံ၏အကြောင်းရင်းကို သိနိုင်လေသည်။ ကိုယ်တွင်းမှာ သူ့သဘာဝအတိုင်း သူဖြစ်နေသည့် သဘော တရားကို ရှုမှတ်သည့်အကျင့်ဖြင့် လက်တွေ့သိမြင်ရသောအဆင့်မှာ ဒေါသ တရားပေါ်ပုံအကြောင်းရင်းကို သိမြင်ရ၏။ ပြင်ပမှာဖြစ်သည်မဟုတ်ကြောင်း သိရ၏။

ပြင်ပအာရုံတစ်ခုခုကြောင့် မနှစ်မြို့ဖွယ်အရာတစ်ခုနှင့် တွေ့ရသော အခါ ချက်ချင်းပင် ကိုယ်တွင်းခံစားမှုဝေဒနာ တစ်မျိုးမျိုးပေါ်၏။ မနှစ်မြို့သော အာရုံနှင့် တွေ့ထိရသည့်အတွက် ကိုယ်တွင်းခံစားရသောဝေဒနာသည် အလွန် မနှစ်မြို့ဖွယ်ရှိ၏။ ထိုမနှစ်မြို့ဖွယ်ဝေဒနာကို ကိုယ်ဖြင့် ခံစားရပြီးသည့်နောက်မှ သာ ဒေါသစိတ်ဖြင့် တုံ့ပြန်မှုပေါ်၏။ ကာယိကဝေဒနာတို့ကို ဥပေက္ခာစိတ်ဖြင့်

http://www.dhammadownload.com

ရှုမြင်သုံးသပ်သောနည်းကို ပွားများပြီးသူအဖို့မှာ မနှစ်မြို့ဖွယ်ဝေဒနာကို ဒေါသတကြီးတုံ့ပြန်ခြင်း မပြုသဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေခြင်းကို ကာကွယ်ပြီးဖြစ်၏။ ဝိပဿနာကျင့်သုံး ပွားများခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်ပေါ်တွင် အစဉ်သဖြင့် အကြောင်းအားလျော်စွာ ပေါ်ပေါက်လာသည့်ဝေဒနာအမျိုးမျိုးကို တုံ့ပြန်မှုမပြုဘဲ ဥပေက္ခာပြုနိုင်စွမ်းကို ရရှိလာပေသည်။ ယခင်က စိတ်၏ ဉာဉ်ဆိုးမှာ ကြိုက်သောဝေဒနာပေါ်လျှင် ထိုဝေဒနာကို တပ်မက်စွဲလမ်း၏။ မကြိုက်သော ဝေဒနာပေါ်လျှင် မုန်းတီးမှုဒေါသဖြင့် တုံ့ပြန်၏။ ဝိပဿနာအကျင့်က သွန်သင်သည်မှာ ဝေဒနာမှန်သမျှကို သူ့ပကတိသဘောအတိုင်း ရှုမြင်တတ်ပြီးလျှင် တပ်မက်မှုဖြင့်လည်းကောင်း၊ စိတ်ဆိုးမှုဖြင့်လည်းကောင်း တုံ့ပြန်မှုမပြုဘဲ ဝေဒနာဆိုသည်မှာ အမြဲတည်သည့်တရားမျိုးမဟုတ်၊ ပေါ်ပြီးကပျောက်သွားသော သဘောသာတည်းဟူ၍ ဉာဏ်ဖြင့် သုံးသပ်နိုင်စွမ်းရှိရ၏။

ဝေဒနာကို ဥပေက္ခာထား၍ ရှုမြင်သုံးသပ်ခြင်း အလေ့အထအားရရှိသွားပြီ ဆိုလျှင် စိတ်၏မဆိုင်းမတွတုံ့ပြန်တတ်သော ဉာဉ်ဆိုးသည် ပပျောက်သွားတော့၏။ သို့ဖြစ်လေရာ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ကြုံတွေ့ရမြဲဖြစ်သော မနှစ်မြို့ဖွယ်အရာများကြောင့် ကိုယ်တွင်း ဒုက္ခဝေဒနာပေါ်သည်ကို ယခင်ကကဲ့သို့ ဒေါသအမျက်မထွက်တော့ပြီ။ ဤသို့ တည်ငြိမ်သောအဆင့်သို့ ရောက်ရှိအောင် အချိန်ယူ၍ ကျင့်သုံးပွားများရကြောင်းကား အထူးပြောဖွယ် မလိုပြီ။ သို့ရာတွင် ဝိပဿနာကို စွဲမြဲစွာ အားထုတ်မိသောအခါ ဒေါသစိတ် ထောင်းခနဲ ထောင်းခနဲ ထတတ်သော အဖြစ်မျိုးသည် နည်း၍ နည်း၍ လိုက်လာကြောင်း သတိပြုမိနိုင်ပေသည်။ ဒုက္ခဝေဒနာပေါ်သည်ကို ချက်ချင်းသတိမပြုမိလိုက်သည်ဆိုဦး၊ မိနစ်အနည်းငယ်ကြာသောအခါ မိုက်မဲစွာ ရုတ်တရက်တုံ့ပြန်လိုက်မှုကြောင့် ဒေါသ၏အရိုန်သည် ရှိသင့်သည်ထက် မြင့်တက်လိုက်လာသည်ကို ဉာဏ်ဖြင့် ဆင်ခြင်မိတော့၏။ ဒုက္ခဝေဒနာတက်လာပုံကို သိလိုက်၏။ ဤသို့ ဉာဏ်ဖြင့် ဝေဖန်နိုင်သည့်အချိန်မှစ၍ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ဒေါသကို အနိုင်ယူလိုက်နိုင်ပေပြီ။ ဝိပဿနာအားထုတ်မှု ရင့်သန်လာသောအခါ မခံချိဖွယ် ဝေဒနာပေါ်

http://www.dhammadownload.com

ပေါက်ချိန်နှင့် ပေါ်ကြောင်းသိရသော ကာလပိုင်းသည် တို့၍ လိုက်လာလေသည်။ ထို့နောက်ကာလပိုင်းပင် မခြားတော့ဘဲ ပေါ်လျှင်ပေါ်ချင်းသိနိုင်သော စွမ်းရည်(ဉာဏ်)ကို ရရှိလာလေသည်။ ဒေါသဖြစ်လျှင်ဖြစ်ချင်းပင် သိနိုင်လာလေသည်။ ဤသည်ကား ဝိပဿနာအားထုတ်မှုဖြင့် ဒေါသစိတ်ကို ဆင်ခြင်တုံကင်းမဲ့စွာ တုံ့ပြန်မှုမှ ကင်းလွတ်ပုံတည်း။

ဒေါသဖြစ်လာကြောင်းသိလျှင် အခြားနည်းဖြင့် စိတ်၏တုံ့ပြန်မှုကို ပယ်ဖျောက်နိုင်သောနည်းလည်းရှိပါ၏။ ထိုနည်းမှာကား ဒေါသဖြစ်ကြောင်း အာရုံကို တစ်ပါးသောအာရုံတစ်မျိုးဖြင့် လွှဲပြောင်း၍ ရှုမှတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုသို့လွှဲပြောင်းပေးခြင်းကြောင့် ဒေါသစိတ်ကို ပယ်ဖျောက်နိုင်သည်ဟု ထင်မှတ်ရစေကာမူ စင်စစ်မှာကား စိတ်၏အပေါ်ယံကြောမျှကိုသာ ဒေါသမဖြစ်အောင် တားမြစ်ငိုက်နိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ စိတ်၏အတွင်းပိုင်းမှာမူကား ဒေါသကို ပယ်ဖျောက်ခြင်း မပြုရသေးဘဲ အခိုက်အတန့်မျှကင်းကွာအောင် ချုပ်နှိမ်ထားနိုင်ခြင်း ဖြစ်သောကြောင့် ဒေါသသည် ရင်တွင်းမှာ ကိန်းအောင်းလျက်သာ ရှိနေပေသည်။ ဝိပဿနာနည်းအရဆိုလျှင် ထိုသို့ အခိုက်အတန့် ဒေါသစိတ်ကို လွှဲဖယ်နည်းကို မလိုက်ဘဲ အပြတ်တိုက်ထုတ်ခြင်းကိုသာ လေ့ကျင့်ပေးပေသည်။ ဒေါသဖြစ်လျှင် ဒေါသကို အမှန်အတိုင်း ရင်ဆိုင်ရန် အားထုတ်ရသည်။ ထိုသို့ အမှန်တရားကို ဘက်လိုက်မှုကင်းစင်လျက် ရဲဝံ့စွာ ရင်ဆိုင်လိုက်သောအခါ ထိုဒေါသစိတ်သည် သူ့သဘာဝအလျောက် အားပျော့၍ လိုက်လာပြီးလျှင် နောက်ဆုံး၌ ပျောက်ကွယ်သွားလေသည်။

သိမှတ်ဖွယ်အချက်မှာ စိတ်၏အသေးပိုင်းဖြစ်သော အပေါ်ယံပိုင်းနှင့် အကြီးပိုင်းဖြစ်သော အတွင်းပိုင်းဟုခေါ်သော “မသိစိတ်”ဟူ၍ သာမန်အားဖြင့် ပြောဆိုလေ့ရှိကြသော အပိုင်းတို့၏ စပ်ကြားတွင် အတားအဆီးတစ်ရပ် ရှိနေကြောင်းပင် ဖြစ်သည်။ အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်းတွင်ရှိသော စိတ်၏ကြီးသော အပိုင်းသည် ကိုယ်တွင် ပေါ်ပေါက်သည့်ဝေဒနာတို့နှင့် ထာဝစဉ် ထိတွေ့လျက် ရှိပြီးလျှင် ထိုဝေဒနာကို ဆင်ခြင်တုံကင်းမဲ့စွာဖြင့် တုံ့ပြန်လေ့ရှိ၏။ စိတ်၏

http://www.dhammadownload.com

ထိုအပိုင်းသည် ဤဥဉ်ဆိုး၏ ကျေးကျွန်ပမာ တုံ့ပြန်မှုကိစ္စကို မသွေမဖည် ဆောင်ရွက်လျက်သာ ရှိနေပေသည်။ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကိုလိုက်၍ တစ်ကိုယ်လုံးတွင် ဝေဒနာမျိုးစုံ ပေါ်ပေါက်လျက်ရှိ၏။ သာယာဖွယ် ဝေဒနာပေါ်လျှင် စိတ်က တပ်မက်စိတ်ဖြင့် တုံ့ပြန်မြဲဖြစ်၍ မသာယာဖွယ်ဝေဒနာပေါ်လျှင် ဒေါသစိတ်ဖြင့် တုံ့ပြန်မြဲ ဖြစ်လေသည်။ စိတ်၏အပေါ်ယံပိုင်းသည် ကျန်သော အပိုင်းနှင့် အပိုင်းအခြားတစ်ခုက ကာဆီးထားခြင်းကြောင့် အပေါ်ယံပိုင်း အနေဖြင့် စိတ်၏နက်ရှိုင်းရာအပိုင်းတွင် ဝေဒနာများကို တုံ့ပြန်နေတတ်ခြင်း အကြောင်းတို့နှင့်ပတ်သက်၍ လုံးဝမသိရှိချေ။ ဝိပဿနာအားထုတ်သောအခါ ထိုတားဆီးထားသောအရာကို ဖြိုဖျက်ပစ်လိုက်သောကြောင့် အပေါ်ယံစိတ် အပါအဝင် စိတ်တစ်ခုလုံးအနေဖြင့် ဖြစ်သမျှအကြောင်းအရာတို့ကို အားလုံး သိနိုင်လေတော့၏။ ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းဖြစ်ပေါ်သော ဝေဒနာတို့ကိုသိ၍ နေသော်လည်း ဝေဒနာ၏မမြဲသောသဘောတရားကို ဆင်ခြင်လျက် ဝေဒနာကို ဥပေက္ခာပြုနိုင်ပေသည်။ ဆင်ခြင်ပြီး သိရသောစိတ်၏ အပေါ်ယံမှာသာ ပေါ်သော ဝေဒနာများကို ဥပေက္ခာပြုခြင်းမှာ မခဲယဉ်းချေ။ ထိုဥပေက္ခာစိတ်သည် စိတ်၏နက်ရှိုင်းသောအပိုင်းသို့ မရောက်ချေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုနက်ရှိုင်းရာအပိုင်းရှိ စိတ်သည် ပိတ်ပင်တားဆီးထားသောကြောင့် ဖြစ်၏။ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့်သာလျှင် ထိုပိတ်ပင်တားဆီးနေသောအရာကို ဖယ်ရှား၍ စိတ်၏အတွင်းဆုံးပိုင်းအထိ သိနိုင်စွမ်းကို ရရှိ၏။ ထိုအခါမှ အစဉ်တုံ့ပြန်တတ်သော စိတ်၏အတွင်းပိုင်းကို တုံ့ပြန်မှုပြုသောအကျင့်ဆိုးမှ လွတ်မြောက်စေနိုင်လေသည်။ ဒေါသကြောင့် ဒုက္ခဖြစ်ရခြင်းကို ကျော်လွန်နိုင်သောနည်းတို့တွင် ဝိပဿနာနည်းသာလျှင် စိတ်အချရဆုံးဖြစ်ပေသည်။

* * *

http://www.dhammadownload.com

ဘဝနေနည်း

ငြိမ်းချမ်းခြင်းနှင့် သင့်တင့်ညီညွတ်ခြင်းတို့ကို ရရှိရန်ကိစ္စမှာ ကျွန်ုပ်တို့တစ်တွေအဖို့ ရတောင့်ရခဲသော ဆုလာဘ်ကြီးများသဖွယ် ဖြစ်နေပေရာ ယင်းဆုလာဘ်ကြီးများကို ရရှိရေးအတွက်ပင် ကျွန်ုပ်တို့မှာ လုံးပန်းနေကြရကုန်၏။ ရံဖန်ရံခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် စိတ်မကျေမနပ်ဖြစ်ဖို့ ကြုံကြရ၏။ စိတ်မကျေနပ်မှု၊ ဘေးလူများနှင့် အဆင်မပြေမှုနှင့် စိတ်ဆင်းရဲမှုများကို ကြုံရသော အခါများတွင် စိတ်ဆင်းရဲမှုသည် စိတ်မကျေနပ်သူတစ်ဦးတည်းကိုသာ ကွက်၍ ဖြစ်တတ်သည် မဟုတ်၊ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်သို့ပါ ကူးစက်၍သွားတတ်မြဲ ဖြစ်ပေသည်။ ထိုပတ်ဝန်းကျင်တွင် ကျရောက်သူမှန်သမျှမှာ စိတ်မကျေနပ်မှုနှင့် စိတ်ဆင်းရဲမှုများကို ခံစားကြရလေသည်။ ဤဘဝမျိုးကား လျောက်ပတ်သော၊ ဘဝနေနည်းမဟုတ်သည်မှာ အထူးဆိုဖွယ်မရှိပြီ။

ဖြစ်သင့်သောဘဝနေနည်းဆိုသည်မှာ ကိုယ်တိုင်အေးချမ်းသာယာစွာ ရှိပြီးလျှင် အများနှင့်လည်း အေးချမ်းချစ်ကြည်စွာ နေထိုင်ရေးပင် ဖြစ်ပါသည်။ လူသည် တစ်ကိုယ်တည်း သီးခြားနေ၍ မရနိုင်ပါ။ အပေါင်းအသင်း ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်သာ နေရမည် ဖြစ်ပါ၏။ ငြိမ်းချမ်းစွာနေနည်းကို အာဘယ်သို့လျှင် ဖန်တီးရမည်နည်း။ မိမိကိုယ်တိုင်လည်း သောက ဗျာပါဒတွေကင်းပြီးလျှင် မိမိနှင့်ဆက်ဆံဆုံတွေ့ရသူတို့မှာလည်း အနှောင့်အယှက်ကင်းဝေးစွာ ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်းနေနိုင်သော ဆက်ဆံပေါင်းသင်းပုံမျိုးရှိရမည် ဖြစ်ပေသည်။

စိတ်မတည်မငြိမ် လှုပ်ရှားမှုဖြစ်လာပြီဆိုလျှင် ထိုစိတ်မှ လွတ်မြောက်နိုင်ရန် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ပုံ၏ အကြောင်းရင်းကို ရှာရန်လိုပါသည်။

အပွမာဒစာစဉ်

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ပြဿနာကို အသေအချာစူးစမ်းလျှင် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဆိုသည်မှာ ကိုယ့်စိတ်က မကြည်လင် မသန့်ရှင်းခြင်းကြောင့်သာ ဖြစ်ပေါ်သည်ကို တွေ့ရ၏။ ကိလေသာဟုခေါ်သော စိတ်၏ညစ်နွမ်းမှုတစ်ခုခုသည် အရင်းခံဖြစ်သည်ကို တွေ့နိုင်၏။ အနုတ်လက္ခဏာသဘော (၀၊) အဖျက်စိတ်တို့သည် စိတ်ကို လှုပ်ရှားပင်ပန်းစေတတ်ပါသည်။ ထိုအနုတ်လက္ခဏာပြု စိတ်များသည် အေးငြိမ်းခြင်း၊ သင့်တင့်ညီညွတ်ခြင်းတို့နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သဖြင့် ကိလေသာစိတ်နှင့် ငြိမ်းချမ်းမှုတို့သည် အတူတကွ မရှိနိုင်ကြပါ။

ကိလေသာစိတ်ဖြစ်ပုံကို စူးစမ်းကြည့်ပါက မိမိမလိုလားသော အရာတစ်ခုခုသည် တစ်ယောက်ယောက်ကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ တစ်နည်းနည်းဖြင့်သော်လည်းကောင်း ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို အကြောင်းရင်းအနေဖြင့် တွေ့ရ၏။ ထိုကြောင့် စိတ်မကြည်မလင်ဖြစ်ရ၏။ စိတ်ဆင်းရဲရ၏။ မလိုလားအပ်သော အမြင်များကြောင့် စိတ်ထဲမှာ ခံပြင်းခြင်း ဖြစ်ရ၏။ ထိုနည်းတူပင် လိုလားအပ်သောအရာများ ဖြစ်မလာသောကြောင့်လည်း စိတ်ထဲမှာ အကျိုတ်အခဲဖြစ်ရ၏။ အတား:အဆီး အခက်အခဲများကြုံရသဖြင့်လည်း စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ရ၏။ ဤသို့လျှင် စိတ်မှာ မကျေနပ်မှုများသည် အကျိုတ်အခဲများသဖွယ် ဖြစ်၍ ဖြစ်၍သာ နေလေတော့၏။ ယင်းအကျိုတ်အခဲတို့သည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွင် ကိလေသာများအဖြစ် အစိုင်အခဲဖြစ်ကာ စိတ်ချမ်းမြေ့မှုကို ဖျက်ဆီးလျက်ရှိကြလေသည်။

ဤပြဿနာပြေလည်စေမည့် နည်းတစ်မျိုးမှာ ဘဝပျော်ရွှင်ရေးအတွက် ကိုယ်မကြိုက်တာတွေ မဖြစ်အောင် အစစအရာရာ ထားရန်ပင် ဖြစ်၏။ ကိုယ်ကြိုက်တာတွေချည်း အစဉ်ဖြစ်ပေါ်၍နေအောင် စီမံထား:သည်။ ဤကဲ့သို့သော အခြေအနေမျိုးဖြစ်ရန် ကိုယ်ပိုင်တန်ခိုးရှိအောင်လုပ်ခြင်းဖြစ်စေ၊ ကိုယ့်အတွက် စောင်မမည့် တန်ခိုးရှင်ဖြစ်စေ ရှိရ၏။ တကယ့်လောကမှာ ဤအခြေအနေမျိုးကား မရှိနိုင်ပေ။ လောကမှာ ကိုယ်ကြိုက်တာချည်း ဖြစ်နေသော အခြေအနေမျိုးကို မတွေ့နိုင်ချေ။ ကိုယ်မကြိုက်တာတွေပင် ထပ်ဖန်တလဲလဲ

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်နေတတ်ပါ၏။ ဤသို့သော အခြေအနေတွင် စိတ်လိုက်မာန်ပါ တုံ့ပြန်မှု မပြုမိစေရန် မည်သို့ စီမံရပါမည်နည်း၊ စိတ်မှာ အကျိတ်အခဲမဖြစ်အောင် ဘယ်သို့နေရပါအံ့နည်း။ ငြိမ်းအေးမှုနှင့် သင့်တင့်ညီညွတ်မှုကို မည်သို့လျှင် ဖန်တီးနိုင်ပါမည်နည်း။

အိန္ဒိယနိုင်ငံနှင့် အခြားနိုင်ငံများတွင် လူတိုင်း၏ ဒုက္ခကို ပပျောက်စေသော နည်းလမ်းများကို သူတော်စင်အသီးသီးတို့က ရှာကြံခဲ့ကြလေသည်။ ၎င်းတို့၏ တွေ့ရှိချက်အရ စိတ်ဆိုးခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်ခြင်း စသော အနှတ်လက္ခဏာပြ စိတ်မျိုး ပပျောက်စေသောနည်းမှာ ထိုစိတ်များကို အာရုံလွှဲပြောင်းစေသောနည်းပင် ဖြစ်လေသည်။ အနှတ်လက္ခဏာပြ စိတ်မျိုးပေါ်လျှင် ပေါ်ချင်းထပြီး ရေတစ်ခွက်သောက်လိုက်လျှင် ထိုဒေါသစိတ် စသည်တို့သည် လွင့်ပျောက်သွားမည်ဟု ဆိုကြ၏။ ထိုသို့မဟုတ်လျှင်လည်း တစ်,နှစ်,သုံး,လေး စသည်ဖြင့် ဂဏန်းတွေကို ရေတွက်ရမည် ဆို၏။ အခြားနည်းများမှာ စာလုံး တစ်လုံးကိုဖြစ်စေ၊ စာတစ်ပိုဒ်ဖြစ်စေ၊ မန္တန်တစ်ပုဒ်ဖြစ်စေ ထပ်ကာထပ်ကာ ရွတ်ဆိုရမည်ဆို၏။ မိမိကြည်ညိုသော ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတစ်ပါးပါး၏ အမည်ကို ရွတ်ဆိုလျှင် ပို၍ပင် ထိရောက်ခြင်းရှိနိုင်သည် ဆို၏။ ဤသို့ စိတ်ကို အာရုံလွှဲပြောင်းပေးခြင်းဖြင့် အတန်အသင့် ဒေါသစိတ်ကို ပြေပျောက်စေနိုင်ပေသည်။

ထို အာရုံကို လွှဲပြောင်းနည်းသည် ရှေးအခါမှစ၍ ယနေ့ထက်တိုင် အသုံးပြုကြသောနည်း ဖြစ်၏။ အကျိုးရှိကြောင်းလည်း အမှန်ဖြစ်သည်။ ဒေါသစိတ်မှ လွတ်မြောက်သောစိတ်သည် စင်စစ်မှာ အပေါ်ယံမျှသာ ဖြစ်၏။ သီစိတ်ကား ကင်းလွတ်နိုင်၏။ မသီစိတ်မှာကား ထိုသို့အာရုံပြောင်းသောနည်းဖြင့် ဒေါသကင်းကွာ၍ မသွားချေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အာရုံပြောင်းပေးလိုက်သောအခါ ထိုအနှတ်လက္ခဏာပြစိတ်သည် နက်ရှိုင်းရာရှိ မသီစိတ်ဆီသို့ သက်ဆင်းသွားလေရာ ထိုအပိုင်းတွင် ထိုစိတ်ညစ် စိတ်မိုက်သည် ကြီးထွားခြင်းသို့ ရောက်လေ၏။ စိတ်၏အပေါ်လွှာတွင် ငြိမ်းအေးမှု၊ ညီညွတ်သင့်တင့်မှုတို့ကို ခံစားရမေသော် လည်း စိတ်၏ နက်ရှိုင်းရာဘက်တွင်မူကား ထိုဒေါသစသော

http://www.dhammadownload.com

ကိလေသာတရား‌တို့သည် စုဝေးရောက်ရှိပြီး‌လျှင် အခိုက်‌ကြုံတိုင်း ပေါက်‌ကွဲတတ်သောသဘော ရှိလေသည်။ ဖိနှိပ်ထား‌ခြင်း‌ကြောင့် မြုံ့၍နေသော ကိလေသာတို့သည် မပေါက်‌ကွဲသေး‌သော မီး‌တောင်‌ကြီး‌နှင့် တူ၏။

ကိုယ်တွင်း‌မှာ အမှန်တရား‌ကို စူး‌စမ်း‌ရှာဖွေ‌ကြ‌ကုန်သော သူတော်‌ကောင်း‌ကြီး‌တို့သည်‌ကား ကိလေသာကို အခိုက်‌အတန့်‌အား‌ဖြင့် ချုံး‌နှိမ်‌ဖိနှိပ်ထား‌သော နည်း‌သည် ကိလေသာကို ပယ်သတ်‌ခြင်း‌မဟုတ်၊ ရှောင်‌ကွင်း‌ခြင်း‌မျှသာ ဖြစ်သည်‌ဟု သဘောပေါက်‌ကြ‌လေသည်။ ရှောင်‌ကွင်း‌နေ‌လျှင် ကိစ္စဘယ်‌တော့‌မှ ပြတ် နိုင်‌မည်‌မဟုတ်၊ ရင်‌ဆိုင်‌ကာ အပြတ်‌ရှင်း‌ပစ်‌မှ‌ရ‌မည့်‌ကိစ္စ ဖြစ်‌ပေသည်‌ဟု နား‌လည် လာ‌ကြ‌လေသည်။ စိတ်‌မှာ ကိလေသာ ဖြစ်‌လာ‌ပြီ‌ဆို‌လျှင် ချက်‌ချင်း သိလို‌က်‌ရ‌မည်၊ သိပြီး‌လျှင် "ဒါ‌ဟာ ကိလေသာ‌ပဲ" ဟူ၍ အသိအမှတ်‌ပြု‌ပြီး ၎င်း‌အပေါ်‌မှာ တုံ့‌ပြန်‌မှု တစ်‌စုံ‌တစ်‌ရာ‌မ‌ပြု‌ဘဲ စောင့်‌ကြည့်‌ရုံ စောင့်‌ကြည့်‌နေ‌ရ‌မည်။ တုံ့‌ပြန်‌မှု‌မ‌ပြု‌သော‌အခါ ကိလေသာ‌၏ သဘော‌မှာ ပေါ့‌ပြီး‌လျှင် ပျက်‌ခြင်း သဘော‌သာ‌ရှိ‌ခြင်း‌ကြောင့် သူ့.အလို‌လို‌အ‌ရှိန်‌လျော့‌ပါး‌ပြီး ကွယ်‌ပျောက်‌သွား‌တော့‌လေသည်။ ပျောက်‌ကွယ်‌သွား‌ပြီး‌နောက် တစ်‌ဖန်‌ပြန်‌မ‌လာ‌တော့‌ပြီ။ အမြစ်‌ပြတ်‌သွား‌လေ‌ပြီ။

ဖြစ်‌ပေါ်‌လာ‌သော‌ကိလေသာ‌ကို လွတ်‌ထား‌လျှင် စိတ်‌၏ ညစ်‌ညမ်း‌မှုသည် နှုတ်‌ဖြင့်‌ကျူး‌လွန်‌မှု၊ ကိုယ်‌ဖြင့်‌ကျူး‌လွန်‌မှု‌များ‌အ‌ဖြစ် တိုး‌တက်‌ရောက်‌ရှိ‌သွား‌မြဲ‌ဖြစ်သည်။ အာရုံ‌ပြောင်း‌အောင်‌လုပ်‌လျှင်‌လည်း "မသိစိတ်" အ‌ဖြစ် ထို‌ကိလေသာသည် ကိန်း‌အောင်း၍ နေ‌လိမ့်‌မည်။ လွတ်‌လည်း‌မထား၊ နှိပ်‌လည်း‌မ‌နှိပ်‌မှု၍ ကိလေသာ‌ကို မိမိ‌နှင့်‌မ‌ပတ်‌သက်‌အောင် စောင့်‌ကြည့်‌ရုံ‌သာ စောင့်‌ကြည့်‌နေ‌လျှင် သူ့.အလို‌လို‌မှေး‌မှိန် ပျောက်‌ကွယ်‌သွား‌လိမ့်‌မည်‌သာ‌တည်း။ သူ့.ဘာ‌သာ‌သူ ပျောက်‌ကွယ်‌သွား‌ပြီး‌နောက် ထို‌ကိလေသာ‌သည် ပြန်၍‌ပေါ်‌လာ‌ခြင်း မ‌ရှိ‌သ‌ဖြင့် အမြစ်‌ပြတ်‌ခြင်း‌သို့ ရောက်‌လေသည်။

ဤ‌သို့‌ဆို‌သ‌ဖြင့် ဤ‌ကိစ္စ‌မှာ လွယ်‌သ‌ယောင်‌ထင်‌ရ၏။ လက်‌တွေ့.တွေ့.ရ‌သော‌အခါ ပြော‌သ‌လောက်‌မ‌လွယ်‌ကြောင်း သိ‌သာ‌ပါ၏။ ဒေါ‌သ‌စိတ်

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်လာပြီဆိုလျှင် ဖြုန်းခနဲဖြစ်လာသော ထိုဒေါသကို ဖြစ်လာပြီဟူ၍ သိလိုက်ဖို့ အချိန်မရတတ်ပါ။ ဒေါသအဟုန်ကြောင့် စိတ်လိုက်မာန်ပါ တစ်ခုခုပြုမိဖို့ အကြောင်းကား များပါသည်။ ထို့နောက်မှာမှ မိမိ နှုတ်လွန် လက်လွန်ဖြစ်ခဲ့ပြီဟူ၍ ပြန်ပြီးသိရသည့်အခါ သိပါသည်။ မိမိကျူးလွန်ခဲ့မိသူအား ခွင့်လွှတ်ပါရန် တောင်းပန်မိခြင်း ရှိကောင်း ရှိပေလိမ့်မည်။ သို့မဟုတ် ဘုရားသခင်ထံ မိမိမှားခဲ့ပါပြီ၊ ခွင့်လွှတ်တော်မူပါဟူ၍ ဝန်ခံကောင်းဝန်ခံပေမည်။ သို့သော်လည်း နောက်တစ်ဖန် ဒေါသဖြစ်ဖို့ အကြောင်းပေါ်ပြန်က ဤသို့ ကျူးလွန်မှုမျိုးကိုပင် ထပ်မံကျူးလွန်လေသည်။ မှားပြီးမှ နောင်တရခြင်းကား အကျိုးမရှိပါချေ။

ဒေါသစိတ် ပေါ်သည့်အကြောင်းကို သိရန် ခဲယဉ်းသည်ဆိုရာဝယ်၊ ဒေါသစသော ကိလေသာတရားတို့သည် စိတ်၏နက်ရှိုင်းရာ "မသိစိတ်"၏ အပိုင်း၌ စတင်ပေါ်ပေါက်လာခြင်းဖြစ်သဖြင့် သိစိတ် ခေါ် အပေါ်ယံပိုင်းသို့ ရောက်လာသောအချိန်၌ အရိန်အဟုန်တက်လာခဲ့ပြီး ဖြစ်ခြင်းကြောင့် စိတ်တစ်ခုလုံးကို လွှမ်းမိုးမိပြီ ဖြစ်သဖြင့် သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တို့အဖို့ ဒေါသဖြစ်ပြီဟု သိဖို့ မစွမ်းတော့ပါ။

ဆိုကြပါစို့။ ဒေါသစ ဖြစ်လျှင်ဖြစ်ချင်း သိနိုင်ရန်အတွက် အတွင်းရေးမှူးများကို အခကြေးငွေဖြင့် ငှားရမ်းထားမည်ဆိုပါစို့၊ တစ်နေ့ပတ်လုံး အချိန်အခါမလပ် စောင့်ကြည့်ရန် တာဝန်ရှိမည် ဖြစ်သဖြင့် အချိန်သုံးပိုင်းပိုင်း၍ အလှည့်ကျတာဝန်ယူစေမည်ဆိုပါစို့။ ကြားအချိန်များတွင် အလှည့်ကျနားနေစေရန်အတွက် အပိုတစ်ယောက်ပါပေါင်း အတွင်းရေးမှူးလေးယောက် ခန့်ထားမည်ဆိုပါစို့။ ဤမျှထိ စီစဉ်ပေးနိုင်မည် ဆိုပါစို့။

အလုပ်စတင်ပြီဆိုလျှင် ဒေါသစတင်ဖြစ်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ဆိုင်ရာအတွင်းရေးမှူးက ကျွန်ုပ်အား "ဆရာ၊ ဒေါသစိတ်ဖြစ်လာပြီ"ဟု သတိပေးပေလိမ့်မည်။ ထိုအခါ ဒေါသစိတ်မွှန်နေမည်ဖြစ်သော ကျွန်ုပ်က ထိုတပည့်အား ပါးကို ဖြန်းခနဲရိုက်လိုက်ပြီးလျှင် "ဟင်...မင်းက ငါ့ကို ဆရာလုပ်ဖို့ ငါက မင်းကို ငှားထားတာမှတ်သလား"ဟုလည်း ကြိမ်းမောင်းမိပေလိမ့်မည်။

http://www.dhammadownload.com

ဒေါသကို ထိန်းသိမ်းနိုင်၍ တပည့်အား ရိုက်မောင်းပုတ်မောင်း မလုပ်ဟု ထားပါဦး၊ "အင်း...ငါ့ဒေါသကို ဆင်ခြင်ကြည့်ပါဦးမယ်လေ" လို့ သတိထားပြီး တရားရှုမှတ်မည် ဆိုပါစို့။ ပိတ်ထားသောမျက်စိဖြင့် စိတ်ကို ဆင်ခြင်ကြည့်သော အခါ စိတ်ဆိုးစရာ အာရုံသည်ပင် စိတ်ထဲသို့ ချက်ချင်းဝင်ရောက်လာ၏။ စိတ်ဆိုးစရာပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်စေ၊ အကြောင်းအရာဖြစ်စေတို့သာ အာရုံထဲမှာ ရောက်နေ တော့၏။ ထိုအာရုံသည် စင်စစ် ဒေါသမဟုတ်ချေ။ ဒေါသ၏အာရုံသာ ဖြစ်ချေ၏။ ထိုအာရုံကြောင့် ဒေါသ ပိုလို့ပင် ဖြစ်ရ၏။ ဒေါသအာရုံကို ဒေါသစေတသိက်နှင့် ခွဲ၍ ရှုမြင်ဖို့ကား အလွန်မလွယ်သောကိစ္စ ဖြစ်ပါ၏။

ပရမတ္ထသစ္စာကို သိမြင်သော အရိယာသူတော်ကောင်း ဖြစ်ဘိမူကား ကိလေသာပယ်သတ်နည်းကို ကောင်းစွာသိသည်သာ ဖြစ်၏။ အရိယာ၏ ဉာဏ်အမြင်တွင် ကြည်လင်စွာ သိမြင်ပုံမှာ စိတ်တွင် ကိလေသာ ပေါ်ပြီ-ဆိုလျှင် ခန္ဓာ၏ရုပ်ပိုင်း၌ ပြောင်းလဲချက်နှစ်ချက် ပြုံ့ကုန်ဖြစ်၏။ ပထမအချက်ကား အသက်ရှူပုံသည် ပုံမှန်မဟုတ်တော့ဘဲ အသက်ရှူပြင်းလာခြင်းဖြစ်၍ ဤဖြစ်ပုံကို ကြမ်းတမ်းသော ပြောင်းလဲချက်ဖြစ်၍ သိသာထင်ရှားသော်လည်း ခံစားရခြင်းမှာ မည်သူမျှမခံစားရဟူ၍ မရှိနိုင်ချေ။ ဤအချက်နှင့်တကွ ပိုမိုသိမ်မွေ့သော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲချက်မှာ ရုပ်၏ဓာတ်သဘာဝ ဓာတ်ပစ္စည်းပြောင်းလဲ ချက်ကို အကြောင်းပြု၍ ကာယိကဝေဒနာတစ်မျိုးမျိုး ပေါ်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ကိလေသာစိတ်ဖြစ်တိုင်း ခန္ဓာကိုယ်၏ တစ်နေရာရာတွင် ဝေဒနာတစ်မျိုးမဟုတ် တစ်မျိုး ပေါ်မြဲဖြစ်လေသည်။

ဤသို့ သိသာသောကိုယ်တွင်း ပြောင်းလဲချက်နှစ်ရပ်ကို ဝိပဿနာ အားထုတ်မှု ရင့်သန်ပြီးဖြစ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးအနေဖြင့် ရှင်းလင်းစွာ ခံစားသိမြင်ရခြင်းကြောင့် ကိလေသာစိတ်ဖြစ်နေပြီဟူ၍ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းရှိပေသည်။ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးအဖို့ ဒေါသစိတ်၊ လောဘစိတ် စသည်တို့ကို ခွဲခွဲခြားခြားသိမြင်နိုင်စွမ်း မရှိစေကာမူ ဝိပဿနာအခြေခံရှိသူအဖို့ မှာကား ဖော်ပြခဲ့သော ကိုယ်တွင်းပြောင်းလဲချက်နှစ်ရပ်ကို ထောက်ရှုလျက် ကိလေသာစိတ် ပေါ်သည့်အကြောင်းကို ချက်ချင်းပင် သိနိုင်လေသည်။

အပ္ပမာဒစာစဉ်

http://www.dhammadownload.com

သို့ဖြစ်ရာ အသက်ရှူပုံပြောင်းလဲခြင်းက အခပေး၍ စောင့်ကြည့်ရန် တာဝန်ပေးထားသော အတွင်းရေးမှူးပမာ "ဟော့လူ...သတိထား နော်၊ ခင်ဗျားကိုယ်ထဲမှာ မတော်တာတစ်ခုခု ဖြစ်နေပြီ" ဟူ၍ ချက်ချင်းပင် အကြောင်းကြား ဖော်ရ၏။ ထိုအကြောင်းကြားချက်ရလျှင် စိတ်တို၍မနေဘဲ "အား...ဟုတ်ပေ သားပဲ" ဟူ၍ သတိပေးချက်ကို လေးလေးစားစားနာခံလိုက်၏။ မရှေးမနှောင်း မှာပင် ကိုယ်မှာ ပေါ်လာသော ဝေဒနာကလည်း "ဟော့လူ၊ သတိထား နော်၊ ခင်ဗျားမှာ မတော်တာတစ်ခုခုတော့ ဖြစ်နေပြီ" ဟူ၍ သတိပေးပြန်လေပြီ။ ထိုအခါ ထိုသတိပေးချက်ကိုပါ အလေးမူကာ အသက်ရှူမမှန်ပုံကိုလည်းကောင်း၊ ထူးထူးခြားခြား ပေါ်ပေါက်လာသော ဝေဒနာကိုလည်းကောင်း သတိထား၍ ဆင်ခြင်နေလိုက်၏။ ထိုသို့ဆင်ခြင်၍နေဆဲမှာပင် စိတ်မှာပေါ်ပေါက်သော ကိလေသာသည် ဖဲခွာ၍ သွားလေတော့၏။

ရုပ်တွင် ပေါ်ပေါက်သော ထူးခြားချက်နှစ်ရပ်သည် စိတ်တွင် ဖြစ်လာသော ကိလေသာတို့ကို ဤသို့ ချက်ချင်းအချက်ပေးတတ်သော သဘာဝတရား ကား အံ့ဖွယ်ကောင်းပေစွ။ ရုပ်ခန္ဓာနှင့်နာမ်ခန္ဓာတို့သည် ဒဂ်ါးတစ်ပြားဓ၏ ခေါင်းဘက်နှင့်ပန်းဘက်ပမာ အသီးသီးဆောင်ရွက်ကြပုံကို သိရှိအပ်ပေသည်။ နာမ်တရားဓ၏အလုပ်မှာ စိတ်တွင် ပေါ်ပေါက်သောတွေးခေါ်မှု၊ လှုပ်ရှားမှုများကို သိတတ်၏။ ရုပ်တရားဓ၏အလုပ်မှာ စိတ်တွင်ညစ်ညမ်းသော အာရုံများ ခေါ် ကိလေသာတရားများ ပေါ်ပေါက်လာတိုင်း သိစိတ်မှာထင်လာသည်ဖြစ်စေ၊ မထင်လာသည်ဖြစ်စေ အသက်ရှူပုံ ပြောင်းလဲမှုနှင့် ဝေဒနာတစ်မျိုးမျိုး ပေါ်မှုတို့ကို ချက်ချင်းသိသာစွာ ဖြစ်စေတတ်၏။ ရုပ်ဓ၏ကျေးဇူးကြောင့် နာမ်ဓ၏ မှုမမှန်ပုံကို သိရ၏။ ကိလေသာဖြစ်ပုံကို ဤနည်းဖြင့် စောင့်ကြည့်နေမိပြီး ဖြစ်ပေ ၏။ ကိလေသာပြဿနာကို ခေတ္တာတိမ်းရှောင်နေမည့်အစား ရင်ဆိုင်၍ တိုက်ထုတ်လိုက်၏။ အမှန်အတိုင်း တရားကို စီရင်ရခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ရှောင်မနေဘဲ ရင်ဆိုင်လိုက်သောအခါ ပေါ်လာသော ကိလေသာသည်လည်း အရှိန်လျော့ပါးသွားပြီးလျှင် ခါတိုင်းကဲ့သို့ လူကို ဖိစီးလွှမ်းမိုးခြင်း မပြုနိုင်တော့ပြီ။

အပ္ပမာဒစာစဉ်

http://www.dhammadownload.com

ဆက်လက်၍ ယင်းကိလေသာစိတ်ကို သူ့.သဘာဝအတိုင်းပင် ကြည့်မြင်သုံးသပ်၍နေသော အခါမှာ အရှိန်လျော့ပါးသွားသော ထိုကိလေသာစိတ်သည် လုံးဝကွယ်ပျောက်သွားကာ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာ အေးချမ်းငြိမ်သက်လျက် ရှိနေပေတော့သည်။

ဤသို့.လျှင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်သော ဝိပဿနာကျင့်နည်းသည် အမှန်တရားကို နှစ်ဖက်မြင်အားဖြင့် ရှုမြင်စေ၏။ အပြင်မြင်ပုံနှင့် အတွင်းမြင်ပုံတို့.ဖြစ်သည်။ ဤတရားကို အားမထုတ်မီကဆိုလျှင် မိမိ၏ပြင်ပမှာသာ ဒုက္ခ၏ အကြောင်းရင်းကို မျက်လုံးဖွင့်၍ ရှာကြည့်လေ့ရှိ၏။ ဒုက္ခသည် ကိုယ်တွင်းမှာရှိကြောင်း နားမလည်ခဲ့ချေ။ ဒုက္ခဖြစ်စေသူကား ဤသူ ဤသူတည်း။ ဤအရာထိုအရာတည်းဟူ၍ ရောက်တတ်ရာရာယိုးမယ်ဖွဲ့.လေ့ ရှိခဲ့၏။ ပြင်ပလောကတွင် အမှန်အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်နေသည်တို့.ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲ ပစ်ရန်သာ အားထုတ်လေ့ရှိခဲ့၏။ ကိုယ်တွင်းမှာ ဝိပဿနာ မရှုတတ်သဖြင့် ဆင်ခြင်တုံကင်းမဲ့စွာ တုံ့ပြန်တတ်သောစိတ်၏ ဉာဉ်ဆိုးအကြောင်းကို မရိပ်မိခဲ့ချေ။

ကိလေသာစေတသိက်တို့ ပေါ်ပေါက်သည့်အခါ ၎င်းတို့.ကို သူ့.သဘောအတိုင်း စူးစမ်း၍ သိရှိရန်မှာ ခဲယဉ်းလှပေ၏။ သို့.သော် ဝိပဿနာအကျင့်ကို ရရှိထားသောအခါ ရုပ်တွင်ပေါ်သည့်လက္ခဏာတို့.ကိုထောက်ဆ၍ နာမ်တရား၌ ပေါ်နေသော ကိလေသာဖြစ်ခြင်းအကြောင်းကို သိနိုင်ပါသည်။ အသက်ရှူမှုမှန်ခြင်းနှင့် ဝေဒနာတစ်ခုခုပေါ်ခြင်းတို့.ကို သတိမူမိနိုင်ပါသည်။ ထိုအခါထိုရုပ်၏ ထူးခြားစွာပြောင်းလဲပုံကို စိတ်မှာ စိုးနှောင့်ခြင်းမရှိဘဲ တည်ကြည်ခိုင်ခဲ့သော ဉပေက္ခာစိတ်သက်သက်ဖြင့် သုံးသပ်ခြင်းပြုပါသည်။ ထိုသို့.သုံးသပ်သောအခါ ကြိုက်ခြင်း၊ မကြိုက်ခြင်းများကင်းစင်သဖြင့် ကိလေသာကြောင့် ဒုက္ခသည် တိုး၍မလာပါ။ ကိလေသာ၏သဘောကို သူ့.အရှိအတိုင်းသူပေါ်စေခြင်းဖြင့် အရှိန်လျော့ပါးကာ ပျောက်ကွယ်စေပါသည်။

ဝိပဿနာအားထုတ်မှုကို တိုး၍ တိုး၍ လုပ်ဆောင်သောအခါ ကိလေသာစိတ်တို့.သည် ဖြစ်ပြီး မကြာမြင့်မီပင် ပျောက်ကွယ်သွားပုံကို တွေ့.ရပါ

http://www.dhammadownload.com

သည်။ ကိလေသာတို့သည် တဖြည်းဖြည်းချင်း လျော့ပါး၍လာပြီးလျှင် စိတ်သည် အညစ်အကြေးကင်းစင်၍ သွားလေသည်။ သန့်စင်သောနှလုံးသား၏ သဘောမှာ မေတ္တာ ကရုဏာစိတ်ဖြင့် အစဉ်ပြည့်ဝလျက်ရှိ၏။ သံယောဇဉ် နှောင်ကြိုးကင်းသော ၅၂၈ သွယ်မေတ္တာမျိုးဖြစ်ပေသည်။ တစ်ပါးသူ ကောင်းစားခြင်းအပေါ်တွင် ဝမ်းမြောက်စိတ် (မုဒိတာ)နှင့် ကြုံလှာရသမျှကို လျစ်လျူရှုနိုင်သော ဥပေက္ခာတရားတို့သည်လည်း ကိလေသာကင်းသော နှလုံးသား၏ သဘာဝလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေသည်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ကို ဤမျှထက်သန်စွာ လေ့လာအားထုတ်မိသူ၏ ဘဝစရိုက်သည် ယခင်ကနှင့် လုံးဝခြားနားစွာ ပြောင်းလဲခဲ့လေသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် တစ်ပါးသူ၏ စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ချမ်းသာမှုကို ထိပါးစေမည့် မည်သည့်အပြောမျိုး၊ အလုပ်မျိုးကိုမျှလုပ်ရန် ဆန္ဒမရှိပြီ။ တည်ငြိမ်သောသူ၏ စိတ်တွင် ကိုယ်တိုင်ငြိမ်းချမ်းမှု ရှိနေသည်သာမက တစ်ပါးသူတို့အားလည်း ငြိမ်းချမ်းမှုကို ဖြစ်စေသည်။ သူ၏ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုလုံးမှာ ငြိမ်းချမ်းခြင်း၊ ညီညွတ်သင့်တင့်ခြင်းတို့ ပျံ့နှံ့၍နေသည်ဖြစ်ရာ ထိုပတ်ဝန်းကျင်တွင်းသို့ ကျရောက်သူမှန်သမျှအား ငြိမ်းချမ်းမှုကို ဖြစ်စေလေသည်။

ဤသို့ ဘဝတွင် နေသင့်ကြောင်းကို ဗုဒ္ဓရှင်တော်ဘုရားက ညွှန်ကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။ ဘုရားရှင်၏ ဟောပြချက်များအား ကိုးကွယ်မှုဘာသာဟု မဆိုရပါ။ ဘာဝါဒ ညာဝါဒဟူ၍လည်း အမည်တပ်စရာ မလိုပါ။ ဘုရားရှင်က တပည့်သားတို့အား ရှိခိုးပူဇော်နည်း အခမ်းအနား အဆောင်အယောင်များနှင့် ရုပ်သက်သက်ဖြစ်သော ဆည်းကပ်ပုံမျိုးကို ချမှတ်ပေးခဲ့ခြင်း မရှိပါ။ ဘုရားရှင်၏ အဆုံးအမတော်ကား သဘာဝတရားကို ကိုယ်တွင်းမှာ ရှာပါ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စူးစမ်းလေ့လာပါဟူ၍သာ ဖြစ်ပါသည်။ အသိတရားကင်းသော လူသားတို့မှာကား တွေ့ကြုံခံစားရသမျှတို့ကို တစ်နည်းနည်းဖြင့် တုံ့ပြန်လျက်သာ နေတတ်ခြင်းကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း ဆင်းရဲစေ၍ သူတစ်ပါးကိုလည်း ဆင်းရဲစေပါသည်။ သဘာဝတရားကို ကိုယ်တွင်း၌ စူးစမ်းလေ့လာရာမှ

http://www.dhammadownload.com

ရရှိသော ဉာဏ်ပညာနှင့်ပြည့်စုံသောအခါ ဆင်ခြင်တုံတရားကင်းမဲ့စွာ တုံ့ပြန်သော စရိုက်တို့ကို ခွင့်လွှတ်ပြီးလျှင် အမှန်လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်သည်ကိုသာ လုပ်ရကောင်းမှန်း သိနိုင်လေသည်။ လုပ်ထိုက်သော အလုပ်ဟူသည်မှာ အမှန်တရားကို သိမြင်သောအားဖြင့် တည်တံ့ခိုင်မြဲစွာ မျှတသောစိတ်ထားဖြင့် ကိုယ့်အတွက်ရော အများအတွက်ပါ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို ဖြစ်စေတတ်သော အပြုသဘောဆောင်သည့် အလုပ်မျိုးကို ဆိုလိုပေသည်။

သို့ဖြစ်ရာ အမှန်လိုအပ်သည်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိနားလည်ရေးပင်ဖြစ်သည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိနားလည်ရမည်ဟူ၍ ပညာရှိသူတော်ကောင်းတိုင်းကပင် ဆိုဆုံးမခဲ့ကြ၏။ တွေးခေါ်မြော်မြင်ပြီး နားလည်ခြင်းကို မဆိုချေ။ ကြားဖူးသောတရားကို ယုံကြည်မြတ်နိုးခြင်းကြောင့် ကိုယ့်အကြောင်းကို သိနားလည်ပြီဟူ၍ မှတ်ယူခြင်းကိုလည်း မဆိုလိုပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်အကြောင်း သိနားလည်ခြင်းဆိုသည်မှာ ကိုယ်တွေ့သိရှိခြင်းကြောင့် နားလည်မှုကိုသာဆိုလိုသည်။ ရုပ်နှင့်စိတ်တို့၏ ပကတိဖြစ်ပျက်ပုံအခြင်းအရာတို့ကို ကိုယ်တိုင်တွေ့ထိခံစားပြီးနောက် သိမြင်လာရသော အသိမျိုးကိုသာ ဆိုလိုပေသည်။ ဒိဋ္ဌဓမ္မသိရသော ဤအသိမျိုးသာလျှင် ကိလေသာကို ပယ်ရှားကာ ဒုက္ခမှ အမှန်လွတ်မြောက်ခြင်းကို ဖြစ်စေပေသည်။

ကိုယ်တွင်းမှာဖြစ်ပေါ်နေသော ရုပ်နာမ်တို့၏ ဖြစ်ပျက်ပုံတို့ကို အမှန်အတိုင်း သိမြင်အောင် သုံးသပ်လေ့လာနည်းကို ဝိပဿနာရှုနည်းဟု ခေါ်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓရှင်တော်ဘုရား၏ ခေတ်က အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် သုံးစွဲသော ဘာသာစကားအရ မျက်စိဖြင့် ကြည့်ရှုခြင်းကို "ပဿနာ"ဟု ခေါ်ပါသည်။"ဝိ"နှင့် တွဲလိုက်သောအခါ ဝိပဿနာဆိုသည်မှာ တကယ်ရှိသည့် တရားကို ရှိသည့်အတိုင်း ရှုမြင်ခြင်းဟု ဆိုလိုပါသည်။ မျက်စိဖြင့် မြင်ရခြင်းသည် တကယ့်အမှန်တရား မဟုတ်သေးပါ။ ထင်ရသော အမြင်မျှသာ ဖြစ်ပါသည်။ ထင်ရသော အမြင်ကို ကျော်လွန်၍ ပကတိအရှိတရားကို ပါဠိဘာသာဖြင့် "ပရမတ္ထ"ဟု ခေါ်ပါသည်။ ပြောင်းလဲရွေ့လျားခြင်းမရှိသော နဂိုဓမ္မစစ်ဖြစ်သော တရားကို

http://www.dhammadownload.com

ဆိုလိုပါသည်။ ရုပ်နှင့်စိတ်တို့၏ ပကတိဖြစ်ပျက်ပုံအခြင်းအရာတို့ကို ဖြစ်သည့်အတိုင်း ရှုမြင်တတ်အောင် ဝိပဿနာကို အားထုတ်ကြခြင်းဖြစ်ရာ ဤသို့ပရမတ္ထကို ရှုမြင်နိုင်သော ဉာဏ်ကို ရရှိသည့်အခါ ဆင်ခြင်မှုကင်းသော တုံ့ပြန်မှုတွေကို စွန့်လွှတ်ကာ တည်ငြိမ်သော စိတ်နေစိတ်ထားဖြင့် နေတတ်ခြင်းကြောင့် ကိလေသာတွေ ဖြစ်ပေါ်ခွင့်ကို တားမြစ်နိုင်ပါသည်။ ကိလေသာဟောင်းများလည်း တဖြည်းဖြည်းလျော့ပါးကာ ပျောက်ကွယ်ကြပါသည်။ ကိလေသာကင်းသောကြောင့် ပူပန်မှုကင်းသဖြင့် ဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ပြီးလျှင် ချမ်းသာအစစ်အမှန်ကို ခံစားရပါသည်။

ဝိပဿနာသင်တန်းတွင် လေ့လာအားထုတ်မှု သုံးဆင့် ချမှတ်ပေးထားပါသည်။ ပထမအဆင့်မှာ သူတစ်ပါးအား တစ်စုံတစ်ရာ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေနိုင်သော အပြုအမူမှန်သမျှကို ကိုယ်အားဖြင့်ဖြစ်စေ၊ နှုတ်အားဖြင့်ဖြစ်စေ မလုပ်မိအောင် စောင့်စည်းရခြင်း ဖြစ်သည်။ ကိလေသာ ကင်းစင်ရေးကို ရည်မှန်းချက်ပြုသူသည် ကိလေသာ တိုးပွားစေတတ်သော အပြုအမူမှန်သမျှကို ရှောင်နိုင်ရမည် မဟုတ်ပါလော။ ထို့ကြောင့် အပြစ်ကင်းစင်သော ကိုယ်အမူအရာ နှုတ်အမူအရာနှင့် ပြည့်စုံစေသည့် ကောင်းမြတ်သော ကိုယ်ကျင့်တရား (၀၊)သီလနှင့်ပြည့်စုံအောင် ပထမကျင့်ကြံအားထုတ်ရပါသည်။ ကိုယ်ကျင့်တရားတွင် ငါးပါးသီလခေါ် ကျင့်ဝတ်သိက္ခာငါးရပ်ရှိရာ ၎င်းတို့မှာ သူ့အသက်ကို မသတ်ရခြင်း၊ သူ့ဥစ္စာကို မပေးဘဲ မယူရခြင်း၊ သူတစ်ပါးအိမ်ရာကို ကျူးလွန်မှုမပြုရခြင်း၊ မဟုတ်မမှန်သောစကားကို မဆိုရခြင်းနှင့် မူးယစ်မေ့လျော့စေတတ်သော သေရည်သေရက် အစရှိသည်တို့ကို မသုံးစွဲရခြင်းဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။ ဤငါးပါးသီလနှင့်ပြည့်စုံသောအခါ သီလစောင့်သူ၏စိတ်ဓာတ်မှာ ပူပန်ခြင်းကင်းပျောက်၍ ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရရှိပါသည်။

ဒုတိယအဆင့် ကျင့်ကြံအားထုတ်ရသည်မှာ စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင် လေ့ကျင့်ရခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ပကတိအားဖြင့် စိတ်သည် အစဉ်ပြေးလွှားလှုပ်ရှားနေသည်။ ထိုသို့ ပေါက်လွတ်ပဲစားနေတတ်သော မိမိစိတ်ကို အာရုံ

http://www.dhammadownload.com

တစ်ခုခုပေါ်တွင်သာ စွဲမြဲစွာတည်နေအောင် ကျင့်ရမည်ဖြစ်ရာ ထိုအာရုံမှာလည်း အခြားမဟုတ်၊ ဝင်သက်ထွက်သက်ကိုပင် အာရုံပြု၍နေရန်ဖြစ်သည်။ ဝင်လေထွက်လေကို အချိန်ကြာမြင့်နိုင်သမျှ ကြာမြင့်စွာ ရှုမှတ်၍နေရပါသည်။ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း မဟုတ်ပါ။ အသက်ရှူခြင်းကို သတ်မှတ်ပေးရန် မဟုတ်ပါ။ ဝင်လာသောလေ(ဝင်သက်)ကို ဝင်လာသည့်အတိုင်း အမှတ်ပြု၍ စောင့်ကြည့်ရသည်။ ထွက်သွားသောလေ(ထွက်သက်)ကို ထွက်သွားသည့်အတိုင်း အမှတ်ပြု၍ စောင့်ကြည့်ရသည်။ ဤသို့ ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် စိတ်၏ငြိမ်သက်အေးချမ်းမှုရရှိသည်။ စိတ်ကို ညစ်ညူးစေသော ကိလေသာတရားများလည်း ဝင်ခွင့်မရတော့ချေ။ ထွက်သက်ဝင်သွက်ကို ရှုမှတ်ခြင်းကြောင့် စိတ်၏တည်တံ့ခိုင်မြဲမှုခေါ် သမာဓိကို ဖြစ်စေပေသည်။ သမာဓိအားကောင်းမှသာ ဝိပဿနာပညာခေါ် ဉာဏ်၏ပွင့်လင်းမှုကို ရနိုင်ပါသည်။

သီလနှင့်သမာဓိတို့၏အကျိုးကျေးဇူးများသည် ကြီးမားပါ၏။ ပညာစခန်းသို့ တက်လှမ်းစေနိုင်မည့် အခြေခံအရည်အချင်းများလည်း ဖြစ်ပါ၏။ သို့သော် ဝိပဿနာပညာဖြင့် မိမိ၏သန္တာန်ဝယ် ဖြစ်ပေါ်၍နေသော သဘာဝတရားကို ထိုးထွင်း၍သိမြင်နိုင်ခြင်း မရှိသရွေ့မှာကား ကိလေသာတို့ကို အမြစ်ပြတ်သုတ်သင်နိုင်စွမ်း မရှိသေးဘဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကို နှိပ်ကွပ်ဆုံးမ၍ ထားနိုင်ရုံမျှသာ ရှိပေသေး၏။ ဝိပဿနာပညာဆိုသည်မှာ စိတ်နှင့် ရုပ်တို့၏တရစပ်ဖြစ်နေပုံအခြင်းအရာတို့ကို စနစ်တကျသံယောဇဉ်ကင်းရှင်းစွာ ကြည့်မြင်တတ်သော ဉာဏ်ရည်ကို ဆိုသည်။ သာမန်ဉာဏ်မျိုး မဟုတ်သဖြင့် ထူးသော ဉာဏ်ဟု ဆိုရ၏။ ဤဉာဏ်ကြောင့် ခန္ဓာကို ရှုမှတ်ရာမှ ပေါ်ပေါက်လာသော စိတ်၏သန့်ရှင်းမှု (၀၂)ကိလေသာ စင်ကြယ်မှုကို ရ၏။ ဘုရားရှင်၏အဆုံးအမတော်တွင် အထွတ်အထိပ်ကို ရောက်သော အဆင့်ဖြစ်ပါသည်။

ဤနည်းနာကို လူတိုင်းပင် ကျင့်ကြံအားထုတ်နိုင်ကြပါသည်။ ဒေါသစသော ကိလေသာတည်းဟူသော ရောဂါသည် ဂိုဏ်းဂဏ ဘာသာမရွေး ကျရောက်တတ်သော ရောဂါမျိုးဖြစ်သည်။ ရောဂါပျောက်စေသောနည်းသည်

http://www.dhammadownload.com

လည်း ဂိုဏ်းဂဏ ဘာသာမရွေး သုံးနိုင်သောဆေးနည်း ဖြစ်ပါ၏။ ကမ္ဘာလူသားတိုင်း သုံးနိုင်ပါသည်။ လူတိုင်းမှာ ဒုက္ခကြုံကြရ၏။ ဒေါသကြောင့် ဒုက္ခရောက်ကြရ၏။ ဗုဒ္ဓဘာသာတို့၏ဒေါသဟု မဆိုအပ်သလို ဟိန္ဒူတို့၏ ဒေါသ၊ ခရစ်ယာန်တို့၏ဒေါသဟူ၍ ခေါ်ဆို၍ မရပါ။ ဒေါသသည် ဒေါသသာတည်း။ ဒေါသကြောင့် စိတ်မတည်မငြိမ်ဖြစ်လျှင် ဗုဒ္ဓဘာသာတို့၏ စိတ်မငြိမ်မှု၊ ဟိန္ဒူတို့၏စိတ်မငြိမ်မှု၊ ခရစ်ယာန်တို့၏ စိတ်မငြိမ်မှုဟူ၍ မဆိုရပါ။ လူသားတို့၏ ရောဂါမျှသာဖြစ်သဖြင့် လူသားတိုင်းအတွက် ကုထုံးဟုပင် ဆိုရပေမည်။

ဝိပဿနာသည် လူသားတိုင်းအတွက် ကုထုံးကြီး ဖြစ်ပါသည်။ အများအား အနှောင့်အယှက်မဖြစ်စေသော ကျင့်ကြံနေထိုင်နည်းကို မည်သူတစ်စုံတစ်ယောက်ကမျှ ဆန့်ကျင့်ကန့်ကွက်ရန် အကြောင်းမရှိပါ။ ကိုယ့်စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင်နှင့် ဖွံ့ဖြိုးအောင် အားထုတ်မှုကို မည်သူကမျှ ကန့်ကွက်ရန် အကြောင်း မရှိပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်တွင်းမှာ ဖြစ်ပျက်ပုံတွေကို ထိုးထွင်းသိမြင်အောင် အားထုတ်မှုကိုလည်း မည်သူကမျှ ကန့်ကွက်ရန် အကြောင်းမရှိပါ။ ဤသို့ အားထုတ်မှုကြောင့် စိတ်တွင် ကိလေသာစိတ်တွေ ကင်းစင်အောင် လုပ်နိုင်ခြင်းကို အပြစ်ဆိုရန် မရှိပါ။ ဤကျင့်စဉ်တို့သည် လူတိုင်းအဖို့ ကျင့်စဉ်ဖြစ်ပါသည်။ ဂိုဏ်းတစ်ခုခုက ချမှတ်ထားသော လုပ်ထုံးလုပ်နည်း မဟုတ်သလို ဂိုဏ်းဆရာတို့၏ တစ်ချက်လွှတ် ဩဝါဒမျိုး မဟုတ်၊ စဉ်းစားဆင်ခြင်ခြင်း ကင်းမဲ့စွာ စွဲယူအပ်သော အယူဝါဒလည်း မဟုတ်ပါ။

ရုပ်ဓာတ်နှင့်နာမ်ဓာတ်တို့၏ အချင်းချင်းဆက်စပ်ပြီး သူ့သဘောနှင့် သူ ဖြစ်ပျက်ကြသော အခြင်းအရာကို မပြတ်မလပ် စောင့်ကြည့်၍ လေ့လာရာမှ မိမိခန္ဓာ၏သဘာဝကို အမှန်အတိုင်းသိမြင်ခြင်းသည် ကိုယ်တိုင်သိရခြင်း၊ လက်တွေ့သုံးသပ်ပြီးမှ နားလည်ရခြင်း ဖြစ်သည်။ သူပြောလူပြော မဟုတ်၊ ကျမ်းဂန်မှရသော သိပုံမျိုးလည်း မဟုတ်။ ဤနည်းအတိုင်း အားထုတ်သောအခါ ကိလေသာတို့ကြောင့် ဖြစ်ရသောဒုက္ခမှ ကင်းလွတ်၏။ အစတွင် အပေါ်ယံမျှသာ သိသော၊ သိသာထင်ရှားသော အမှန်တရားကို နားလည်ရ၏။ အကြမ်းစား

http://www.dhammadownload.com

နားလည်မှုဟု ခေါ်နိုင်၏။ ပို၍ ရင့်ကျက်စွာ အားထုတ်သောအခါ ရုပ်တရား, နာမ်တရားတို့၏ မမြဲသောသဘောကို ထင်ရှားစွာ သိမြင်ရသဖြင့် ပရမတ္ထတရားကို တွေ့ရ၏။ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတို့ကို လွန်မြောက်သော သစ္စာနယ်သို့ ချဉ်းနင်းရောက်ရှိ၏။ သစ္စာနယ်တွင် အချိန်သည်လည်းကောင်း၊ တည်ရာသည်လည်းကောင်း အရေးမပါ အရာမရောက်တော့ပြီ။ ပြုပြင်ခြင်းနှင့် ပြုပြင်ခံရခြင်းများ ကင်းဝေး၍ နှိုင်းဆစရာလည်း မရှိပြီ။ သစ္စာသိမြင်ခြင်းကြောင့် ကိလေသာတို့မှ လုံးဝ လွတ်မြောက်သွား၏။ ကိလေသာ ကင်းခြင်းကြောင့် ဒုက္ခလည်း ကင်းပြတ်ချုပ်ငြိမ်းလေတော့၏။ ဤသို့ သစ္စာကို မျက်မှောက်တွင် သိမြင်ခြင်းသဘောကို မည်သို့ခေါ်သည်ဟု အမည်တပ်ရန် ကိစ္စလည်း မရှိပြီ။ ဤလွတ်မြောက်မှုသည် လူတိုင်းအဖို့ အဆုံးစွန်သော ရည်မှန်းချက်ပင်တည်း။

ဤပရမတ္ထသစ္စာကို လူသားအားလုံး ရရှိကြပါစေ။ ရေမြေအနှံ့တွင် ရှိကြကုန်သော သတ္တဝါအပေါင်းတို့ ကိလေသာရန်ဘေးမှ ကင်းဝေးကြပါစေ။ ဒုက္ခအပေါင်းမှ လွတ်မြောက်ကြပါစေ။ စစ်မှန်သော ချမ်းသာခြင်း၊ ငြိမ်းအေးခြင်းနှင့် ညီညွတ်သင့်တင့်ခြင်းများနှင့် ပြည့်ဝကြပါစေသတည်း။

* * *

အပ္ပမာဒစာစဉ်

http://www.dhammadownload.com

ပြည်ထောင်စုကြီးကို
မည်သို့လျှင် ကာကွယ်ကြရအံ့နည်း

[အောက်ပါဆောင်းပါးသည် ၁၉၉၉ ခုနှစ်တွင် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခဲ့သော Vipas'yana Patrika စာစောင်၌ ဖော်ပြခဲ့သောဆောင်းပါးကို ဘာသာပြန်ဆိုထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။]

ဘုရားရှင်၏ သာသနာတော် ပထမနှစ်အတွင်းက ဖြစ်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓဂယာတွင် သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ကို ရရှိတော်မူပြီးနောက် ဗာရာဏသီပြည်တွင် တရားဦး ဟောကြားတော်မူပြီးသောအခါ ဗုဒ္ဓရှင်တော်ဘုရားသည် ဗုဒ္ဓဂယာကို ဖြတ်သန်း၍ ရာဇဂြိုဟ်ပြည်သို့ ကြွတော်မူလေသည်။ မဟာလိ အမည်ရှိသော လိစ္ဆဝီမင်းသားတို့၏ ဝန်ဖြိပြည်ထောင်စုကြီး၏ သေနာပတိဖြစ်၍ ဘုရားရှင်၏ ပထမဆုံးသော လိစ္ဆဝီနွယ်ဝင် သာဝကဖြစ်သူသည် ဘုရားရှင်အား ရာဇဂြိုဟ်သို့ ကြွရောက်ဖူးမြော်လေ၏။ ဘုရားရှင်၏ အဆုံးအမတော်ကို ခံယူရရှိခြင်းကြောင့် အကျိုးကျေးဇူး ကြီးမားစွာရရှိသော မဟာလိမင်းသားအား အားကျသဖြင့် ဝေသာလီပြည်သား လိစ္ဆဝီမင်းသား အများအပြားတို့သည်လည်း ရက်များမကြာမီပင် ဘုရားရှင်၏သာဝကများ ဖြစ်လာကြရ၏။

စစ်ရေးစစ်ရာ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာသော မဟာလိသည် ဝေသာလီပြည်၏ စစ်တပ်ကို ထိုဒေသတွင် အင်အားကြီးမားသော စစ်တပ်အဖြစ် ထူထောင်နိုင်ခဲ့သည့်အတိုင်း လိစ္ဆဝီမင်းသားတို့၏ လေးစားမြတ်နိုးမှုကို ခံယူရရှိခဲ့လေသည်။

အပ္ပမာဒစာစဉ်

http://www.dhammadownload.com

မဟာလိသည် နောင်သောအခါ မျက်စိနှလုံးကွယ်ခဲ့သဖြင့် သေနာပတိရာထူးဖြင့် အမှုမထမ်းနိုင်တော့သောကြောင့် စစ်ရေးအကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ်ဖြင့်သာ ထမ်းဆောင်ခဲ့လေသည်။ ထူးချွန်ထက်မြက်သော သီဟအမည်ရှိ လိစ္ဆဝီ မင်းသားငယ် တစ်ဦးအား သေနာပတိရာထူးတွင် ခန့်ထားခဲ့ကြ၏။ သူသည် တစ်ပါးသော ဘာသာရေးဆရာကြီးတစ်ဦး၏ ထင်ရှားသော တပည့်ကြီးဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ဝေသာလီပြည် လိစ္ဆဝီမင်းသား အများအပြားသည် ဗုဒ္ဓဘုရား၏ သာဝကများဖြစ်ကြသည်ကို မြင်သောအခါ ဘုရားရှင့်အကြောင်း စုံစမ်းကြည့်လိုစိတ်ဖြင့် မယုံရဲယုံရဲပင် သွားရောက်ဖူးမြော်ခဲ့လေသည်။ မြတ်စွာဘုရားနှင့် အနည်းငယ်မျှ စကားပြောဆိုမိသောအခါ ဘုရားရှင်အား လွန်စွာကြည်ညိုခြင်းဖြစ်၍ သာဝက အဖြစ်ကို ခံယူလေသည်။ မြတ်စွာဘုရား၏ တပည့်သာဝကဖြစ်ပြီး နောက်တွင်လည်း သီဟသည် စစ်သေနာပတိ၏ တာဝန်ဝတ္တရားများကို ဝီရိယစိုက်ထုတ်၍ ကျွမ်းကျင်စွာ ထမ်းရွက်လေသည်။ ဘုရားရှင်သည် မိမိ၏ တပည့်သာဝက တို့အား ဆိုင်ရာလူမှုရေးနှင့် ပြည်သူ့ရေးရာတာဝန်များကို လစ်ဟင်းမှု မရှိကြစေရန် ဩဝါဒပေးတော်မူလေ့ရှိ၏။ တာဝန်များကို ထူးချွန် ပြောင်မြောက်စွာ ဆောင်ရွက်ကြရန်လည်း တိုက်တွန်းတော်မူပါသည်။

တစ်ခါက ဘုရားရှင်သည် ဝေသာလီပြည်သို့ ကြွရောက်တော်မူလာရာ သာရန္ဒဒစေတီ၌ သီတင်းသုံးနေထိုင်တော်မူ၏။ ထိုအခါ လိစ္ဆဝီမင်းသားများစွာတို့သည် ဘုရားရှင်ထံ လာရောက်ကန်တော့ကြ၏။ ဘုရားရှင်အား ရှိခိုးဦးခိုက်ကြပြီးနောက် သင့်တင့်သောနေရာ၌ ထိုင်၍နေကြကုန်၏။ ဝေသာလီပြည်၏ စည်ပင်ဝပြောပုံကို ကြည့်ပြီးလျှင် ဝန်းကျင်ရပ်မှ နိုင်ငံများက ဝေသာလီကို မနာလိုစိတ်ထားကြ၏။ ဝေသာလီကို တိုက်ခိုက်ရန် အခါကောင်းကို ငုံလင့်၍သာ နေကြကုန်၏။ ဘုရားရှင်သည် ဤအခြေအနေများကိုသာမက မဂဓတိုင်းနှင့် ဝေသာလီပြည်တို့သည် အချင်းချင်းရန်စောင်၍နေကြကြောင်းကိုပါ သိရှိတော်မူ၏။ သကျတိုင်းသည်လည်း ပြည်ထောင်စုနိုင်ငံတစ်နိုင်ငံအဖြစ်ရကာ သကျတိုင်းဖွား ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားသည် ပြည်ထောင်စုတစ်ခု၏ ပကတိ

http://www.dhammadownload.com

အားသာချက်များကိုလည်းကောင်း၊ အားပျော့သည့်အချက်များကိုလည်းကောင်း နားလည်တော်မူလေသည်။ ထို့ကြောင့် ဝဋ္ဌီတိုင်း၏ လုံခြုံရေးအတွက် လိုက်နာအပ်သော အချက်ခုနစ်ချက်ကို ဟောကြားတော်မူ၏။ ဤခုနစ်ချက်ကို ကောင်းစွာလိုက်နာလျှင် ဝဋ္ဌီတိုင်းကို ရန်သူများ တိုက်ခိုက်၍ မရနိုင်ကြောင်း မှာကြားတော်မူလေသည်။ ခုနစ်ချက်ဆိုသည်မှာ-

(၁) လိစ္ဆဝီမင်းသားတို့၊ ဝဋ္ဌီမင်းတို့သည် စည်းလုံးညီညွတ်ခြင်းရှိကြ၍ မကြာမကြာစည်းဝေးနေသမျှ ၎င်းတို့အား အောင်နိုင်မည့်သူ မရှိချေ။

ဝဋ္ဌီတိုင်း၏ ဥပဒေပြုလွှတ်တော်အမတ်များကို မင်း(ရာဇာ) ဟု ခေါ်ကြ၏။ ထိုမင်းတို့သည် စည်းဝေးခန်းမဆောင်တွင် မကြာမကြာစုဝေးကြကာ နိုင်ငံတော်၏ လုံခြုံရေးကို ဆွေးနွေးတိုင်ပင်လေ့ရှိကြ၏။ ၎င်းမင်းတို့သည် ပေါ့လျော့ကြ၍ စည်းဝေးတိုင်ပင်ခြင်း မရှိကြကုန်မူကား နယ်စပ်ရှိ ရန်သူတို့သည် ၎င်းဝဋ္ဌီတိုင်းကို တိုက်ခိုက်ရန် အခွင့်ရကြပေလိမ့်မည်။ ဝဋ္ဌီမင်းတို့၏ လျော့ရဲရဲဖြစ်နေပုံကို တွေ့ရလျှင် ရန်သူတို့သည် ဝဋ္ဌီတိုင်းအတွင်းသို့ ကျူးကျော်ဝင်ရောက်ကြပြီးလျှင် နိုင်ငံသူနိုင်ငံသားတို့အား လုယက်တိုက်ခိုက်ကြပေလိမ့်မည်။ ဝဋ္ဌီမင်းတို့သည် နိုးကြားတက်ကြွလျက်ရှိကြကုန်မူကား နိုင်ငံကို ကျူးကျော်ထိပါးလာသည့်သတင်းကို ကြားသိရလျှင် ချက်ချင်းပင် စစ်တပ်ကို စေလွှတ်၍ ရန်သူကို ချေမှုန်းကြပေလိမ့်မည်။ ရန်သူသည်လည်း ဤနိုင်ငံကို လွယ်လွယ်နှင့် ဖျက်ဆီး၍ မရနိုင်ကြောင်း လက်တွေ့သိရှိကြပြီးလျှင် ထွက်ပြေးကြကုန်ပေလိမ့်မည်။

(၂) လိစ္ဆဝီမင်းသားတို့၊ ဝဋ္ဌီမင်းတို့သည် အညီအညွတ်စည်းဝေးလျက်၊ အညီအညွတ် အစည်းအဝေးမှထလျက် ဝဋ္ဌီတိုင်းရေးကိစ္စတို့ကို အညီအညွတ် ဆောင်ရွက်နေကြသမျှ ၎င်းတို့အား အောင်နိုင်မည့်သူ မရှိချေ။

http://www.dhammadownload.com

အန္တ ရာယ်ကျရောက်လာ၍ စစ်ခရာသံများ ကြွေးကြော်ကြပြီဆိုလျှင် ဝဋ္ဌမင်းမှန်သမျှ စည်းဝေးခန်းမဆောင်သို့ ချက်ချင်းအရောက်လာကြကုန်၏။ ထမင်းစားဆဲဖြစ်လျှင် ထမင်းပွဲတန်းလန်းထားခဲ့လိမ့်မည်။ အဝတ်လဲနေဆဲဖြစ်လျှင် ဝတ်ဆင်ပြီး အဝတ်ဖြင့်ပင်လျှင် အရောက်လာလိမ့်မည်။ စည်းဝေးခန်းမတွင် မျက်နှာစုံညီစည်းဝေးကြလိမ့်မည်။ အားလုံးဆွေးနွေးကြပြီးနောက် ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုကို သဘောတူချမှတ်ကြပေလိမ့်မည်။ ဤသို့လျှင် အညီအညွတ်အစည်းအဝေးမှ ထကြလိမ့်မည်။ ထို့နောက် ဆောင်ရွက်ဖွယ်ကိစ္စတို့ကို အညီအညွတ်ပြီးစီးအောင် ဆောင်ရွက်ကြပေလိမ့်မည်။

ဘုရားရှင်၏ ဩဝါဒတော်အရ နိုင်ငံသားတိုင်းသည် နိုင်ငံတော်၏ ကာကွယ်ရေးကို ထက်သန်စွာ ဆောင်ရွက်လိုစိတ် ရှိကြရမည်။ နိုင်ငံတော်၏ မည်သည့်အရပ်ဒေသမှမဆို ကျေးရွာမြို့ပြတစ်ခုခုကို ကျူးကျော်စော်ကားခြင်း ခံရခြင်း သတင်းကြားလိုက်သည်ဆိုလျှင် ပြည်သူပြည်သားတို့က "ဒီအရေးဘယ်သူ ဆောင်ရွက်မလဲ" ဟု မေးကြသောအခါ "ကျွန်ုပ် ရှေ့ဆုံးကသွားမည်၊ ကျွန်ုပ် ရှေ့ဆုံးကသွားမည်" ဟူ၍ ဟစ်အော်ကြွေးကြော်သံများ ဆူညံလျက်သာ ရှိပေလိမ့်မည်။ တိုင်းပြည်မှာ အန္တ ရာယ်နှင့် ကြုံရသောအခါများတွင် တိုင်းသူပြည်သားတိုင်းက နိုင်ငံတော်ကို ကာကွယ်ရန်မှာ မိမိ၏ပဓာနတာဝန်ဟူ၍ မှတ်ယူထားကြရပေမည်။ ဤတာဝန်မှ ပျက်ကွက်သူဟူ၍ မရှိစေရ။

(၃) လိစ္ဆဝီမင်းသားတို့၊ ဝဇ္ဇီမင်းတို့သည် ရှေးဟောင်း ဝဇ္ဇီကျင့်ထုံးတို့ကို လိုက်နာ၍ ကျင့်နေသမျှ ၎င်းတို့အား အောင်နိုင်မည့်သူ မရှိချေ။

ဝဇ္ဇီမင်းတစ်ပါးပါးသည် ကောက်ခံမြဲ အခွန်တော်ငွေထက် ပိုမို၍ ကောက်ခံလျှင်ဖြစ်စေ၊ ကောက်ခံမြဲမဟုတ်သော အခွန်သစ်ကောက်ခံလျှင်ဖြစ်စေ နိုင်ငံတော်တွင် ကျင့်သုံးသောကျင့်ထုံးကို ဖောက်ဖျက်ခြင်းဖြစ်၍ ထိုသို့ပြုလုပ်လျှင် ပြည်သူ မကျေမနပ်ဖြစ်လိမ့်မည်။ ပြည်သူမကျေနပ်လျှင် ဘေးအန္တ ရာယ်နှင့် ကြုံသောအခါ တိုင်းပြည်အတွက် အကျိုးယုတ်နိုင်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com

သို့မဟုတ် ဝဋ္ဋမင်းတစ်ပါးပါးသည် မျက်နှာလိုက်ပြီး ကောက်မြွအခွန်တော်ကို ကောက်ခံခြင်းမပြုဘဲ နေခဲ့မည်ဆိုလျှင် နိုင်ငံတော်၏ဘဏ္ဍာငွေယုတ်လျော့ဖွယ်ရှိပေသည်။ စစ်တပ်အတွက် လက်နက်ပစ္စည်း မဝယ်နိုင်ဖြစ်လိမ့်မည်။ တပ်သားများ လစာအချိန်မှန်မရကြလျှင် စစ်တပ်၏အင်အား ပျော့ညံ့လိမ့်မည်။

တရားစီရင်ရေးကိစ္စတွင် ပြစ်မှုဆိုင်ရာကျင့်ထုံးဥပဒေကို ဖောက်ဖျက်မှုတစ်စုံတစ်ရာမပြုအပ်ပေ။ ပြစ်မှုဆိုင်ရာကျင့်ထုံးဥပဒေအရ ပြစ်မှုဖြင့် မသင်္ကာ၍ ဖမ်းဆီးခြင်းခံရသူတစ်ဦးမှာ အယူခံခွင့် ခုနစ်ဆင့်ရှိသည်။ ရှေးဦးစွာ စုံစမ်းစစ်ဆေးရေးဝန်ကြီးထံသို့ အယူခံခွင့်ရှိ၏။ ထို့နောက် တရားသူကြီးထံ အယူခံခွင့်ရှိ၏။ ထို့နောက် တရားသူကြီးချုပ်၊ ထို့နောက် ဂျူရီလူကြီးများအဖွဲ့၊ ထို့နောက် သေနာပတိချုပ်၊ ထို့နောက် အိမ်ရှေ့မင်းနှင့် နောက်ဆုံး ဘုရင်မင်းမြတ်ထိအောင် အယူခံခွင့်ရှိသည်။ ဤအယူခံရုံးအဆင့်ဆင့်တွင် အပြစ်မရှိကြောင်း ထင်ရှားပြနိုင်ပါက တရားခံအား လွှတ်ရသည်။ နောက်ဆုံးတွင် အပြစ်ရှိကြောင်း ထင်ရှားပါက ပြစ်ဒဏ်စီရင်ရသည်။ ဤသို့ ပြစ်ဒဏ်စီရင်ခြင်းကို တရားခံကသော်လည်းကောင်း၊ သူ့အိမ်သားတို့ကသော်လည်းကောင်း၊ ပြည်သူတို့ကသော်လည်းကောင်း အပြစ်ဆိုဖွယ် တစ်စုံတစ်ရာမရှိချေ။ သို့ရာတွင် တရားမျှတစွာ စစ်ဆေးမှုမပြုဘဲ ပြစ်ဒဏ်စီရင်သော် လည်းကောင်း၊ အယူခံခွင့် မရခဲ့သော်လည်းကောင်း ထိုပြစ်ဒဏ်စီရင်မှုသည် ထုံးတမ်းစဉ်လာနှင့်ညီသော တရားစီရင်မှု မဟုတ်ခြင်းကြောင့် ပြည်သူတို့ငြိုငြင်ကြလိမ့်မည်ဖြစ်သည်။ ငြိုငြင်သောပြည်သူတို့သည် ပြည်ပရန်သူတို့ကို တွန်းလှန်ရေးတွင် ပြည့်ဝစွာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြလိမ့်မည် မဟုတ်ချေ။ တရားစီရင်ရေးတွင် စိုးစဉ်းမျှ တိမ်းစောင်းခြင်းမရှိသော အစိုးရမျိုးအား ပြည်သူက ကောင်းစွာ ကျေနပ်မှုရှိကြပြီးလျှင် နိုင်ငံတော်ကာကွယ်ရေးတွင် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဝိုင်းဝန်းတာယူကြပေလိမ့်မည်။

http://www.dhammadownload.com

(၄) လိစ္ဆဝီမင်းသားတို့၊ ဝဇ္ဇီမင်းတို့သည် အသက်ကြီးသော ဝဇ္ဇီမင်းတို့ကို အရိုအသေပြုလျက်၊ အလေးပြုလျက်၊ မြတ်နိုးလျက်၊ ပူဇော်လျက် ထိုအသက် ကြီးသူတို့၏ စကားကိုလည်း နာယူသင့်သည် ထင်မှတ်၍ နေကြသမျှ ၎င်းတို့အား အောင်နိုင်မည့်သူ မရှိချေ။

အသက်ကြီးရင့်၍ နိုင်ငံ့တာဝန်မှ အငြိမ်းစားယူကြသော ဝဇ္ဇီမင်းဟောင်း တို့အား ၎င်းတို့၏ ရင့်ကျက်သော အတွေ့အကြုံများကြောင့် တရိုတသေဆက်ဆံကြမည်ဆိုလျှင် ၎င်းတို့အား ပစ်ပယ်ထားခြင်းမပြုသဖြင့် ၎င်းတို့၏ အတွေ့အကြုံများမှ နည်းယူဖွယ်ရနိုင်ပေသည်။ ၎င်းတို့၏ နှစ်ရှည်လများ နိုင်ငံကို စီမံခန့်ခွဲမှု ဗဟုသုတများနှင့် နိုင်ငံတော်လုံခြုံရေး ဆောင်ရွက်ပုံနည်းနာများကို လက်ရှိတာဝန်ခံပုဂ္ဂိုလ်တို့က ဆက်ခံရယူနိုင်ပေသည်။ အန္တရာယ်ကျရောက်သည့် အခါမျိုးတွင် ညီညွတ်စွာ ဆောင်ရွက်ပုံများ၊ စစ်တပ်ကို မည်သို့အကွက်ချ၍ အသုံးပြုပုံများနှင့် ရန်သူကို ချေမှုန်းပုံများနှင့်စပ်လျဉ်း၍ လက်တွေ့ဗဟုသုတများ ရရှိနိုင်ပေသည်။ သက်ကြီးဝါကြီးတို့ထံမှ အကြံဉာဏ်ရယူခြင်း မရှိခဲ့သော် နိုင်ငံတော်မှာ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတို့၏ ရင့်ကျက်သော အတွေ့အကြုံဗဟုသုတများကို မရရှိဘဲ နေပေလိမ့်မည်။

(၅) လိစ္ဆဝီမင်းသားတို့၊ ဝဇ္ဇီမင်းတို့သည် အမျိုးသမီးကြီးငယ်တို့အား ကောင်းစွာ စောင့်ရှောက်ကြ၍ အနိုင်အထက်မသိမ်းပိုက်ဘဲ ရှိကြသမျှ ၎င်းတို့အား အောင်နိုင်မည့်သူ မရှိချေ။

အာဏာရှိသူသည် အလွန်အမင်းဖောက်ပြန်တတ်၏။ ဝဇ္ဇီမင်း တစ်ပါးပါးသည် အာဏာယစ်မူးသဖြင့် သူတစ်ပါး၏သားမယား သမီးပျိုတို့အား စော်ကားခဲ့ပါက ထိုစော်ကားခံရသည့် မိသားစုတို့သည် စော်ကားသူမင်းအပေါ် တွင် ရန်ငြိုးဖွဲ့ကြပေလိမ့်မည်။ နိုင်ငံတော်ကို တိုင်းတစ်ပါးက ကျူးကျော်တိုက်ခိုက်လာသောအခါ မကျေနပ်၍ ရန်ငြိုးထားသောမိသားစုတို့သည် ရန်သူ့ဘက်သားဖြစ်သွားကြပြီးလျှင် နိုင်ငံတော်၏ ပျက်စီးရာပျက်စီးကြောင်းကို လုပ်ကိုင်ကြလိမ့်မည်။ ဝဇ္ဇီမင်းတို့သည် ကိုယ်ကျင့်တရားကို စောင့်ထိန်းကြမည်

http://www.dhammadownload.com

ဆိုလျှင် ဤသို့သော ရန်ငြိုးဖွဲ့မှုမျိုး မရှိသဖြင့် နိုင်ငံတော်အတွက် ရန်ဆူးရန်ငြောင့် ဟူ၍ မရှိနိုင်ပေ။

(၆) လိစ္ဆဝီမင်းသားတို့၊ ဝဇ္ဇီမင်းတို့သည် နိုင်ငံတော်တွင်းနှင့်ပြင်ပရှိ နတ်ကွန်း(စေတီ)တို့ကို အရိအသေပြုလျက်၊ အလေးပြုလျက် ထို နတ်ကွန်းတို့အား ပေးလှူမြဲဖြစ်သော ထောက်ပံ့ငွေများကို ထောက်ပံ့ ရန် လစ်ဟင်းခြင်းမရှိသမျှ ၎င်းတို့အား အောင်နိုင်မည့် သူမရှိချေ။

ရှေးခေတ်အခါကလည်း ကိုးကွယ်မှုဂိုဏ်းဂဏမျိုးစုံ ရှိခဲ့ကြလေသည်။ နတ်ကွန်းများ၊ စေတီများလည်း မျိုးစုံရှိခဲ့ကြ၏။ ပညာနှင့်ပြည့်စုံသော နိုင်ငံတော်အနေနှင့် ပြည်သူပြည်သားအားလုံးတို့အား စိတ်ငြိုငြင်အောင်မပြုရ။ ပြုခဲ့ပါက နိုင်ငံတော်၏ ရန်ဆူးရန်ငြောင့်များသဖွယ်ဖြစ်လာကြလိမ့်မည်။ ပြည်သူတို့၏ကိုးကွယ်မှုဆိုင်ရာ စေတီများကို ကောင်းစွာစောင့်ရှောက်ထားရှိရမည်။ အစဉ်အလာအားဖြင့် ပေးလှူထောက်ပံ့မြဲဖြစ်သော အလှူငွေများကို မပြတ်မလပ် ဆက်လက်ပေးလှူခြင်းပြုရမည်။ ထိုသို့မပြုပါက ဆိုင်ရာနတ်တို့က စိတ်ဆိုးကြလိမ့်မည်။ ကိုးကွယ်ကြသူတို့သည်လည်း အုပ်စိုးသူများနှင့်တကွ နိုင်ငံတော်ကို ရန်သူအဖြစ် သဘောထားကြလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် နိုင်ငံတော်လုံခြုံရေးအတွက် ပြည်သူတို့၏ ကိုးကွယ်မှုဆိုင်ရာနတ်ကွန်း(စေတီ)များအား ကောင်းစွာ စောင့်ရှောက်သင့်ပေသည်။

(၇) လိစ္ဆဝီမင်းသားတို့၊ ဝဇ္ဇီမင်းတို့သည် သူတော်သူမြတ်များနှင့် ရဟန္တာတို့အား စောင့်ရှောက်ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ထောက်ပံ့ချီးမြှင့်ခြင်းများကို ဆောင်ရွက်ပေးကြသမျှကာလပတ်လုံး ၎င်းတို့အား အောင်နိုင်သူမရှိချေ။

ငြိမ်းချမ်းစွာ သီတင်းသုံးနေထိုင်ခွင့် မရလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ အရိအသေပြုခြင်း မခံရလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ကိုယ်ထိလက်ရောက် စော်ကားခြင်း ခံရလျှင်သော်လည်းကောင်း သူတော်သူမြတ်များနှင့် ရဟန္တာတို့သည် နိုင်ငံမှ ထွက်ခွာသွားကြပေလိမ့်မည်။ ထို့ပြင် ပြင်ပမှ သူတော်သူမြတ်များနှင့်

http://www.dhammadownload.com

ရဟန္တာတို့သည်လည်း ထိုသို့သဘောရှိသောနိုင်ငံတွင်းသို့ ကြွလာကြလိမ့်မည်မဟုတ်ချေ။ ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းကြောင့် တရားဓမ္မကို နာကြားခွင့် မရကြသဖြင့် ပြည်သူတို့၏ အကျင့်သီလ ပျက်ကြပေလိမ့်မည်။ အကျင့်စရိုက်ဖောက်ပြန်ကြပြီးလျှင် ငြိမ်းချမ်းခြင်း၊ စည်ပင်ဝပြောခြင်းနှင့် သင့်တင့်ညီညွတ်သောလူနေမှုစနစ် ပျက်ပြားလိမ့်မည်။ သီလနှင့်ပြည့်စုံသော တိုင်းသူပြည်သားများမရှိလျှင် နိုင်ငံတော်မှာ အားအင်ချည့်နဲ့ခြင်းသို့ ရောက်ရပေလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် သူတော်သူမြတ်များနှင့် ရဟန္တာတို့အား စောင့်ရှောက်ခြင်းသည် နိုင်ငံတော်လုံခြုံရေးအတွက် အစဉ်လိုအပ်ပေသည်။

ဝဋ္ဌမင်းတို့သည် ဖော်ပြခဲ့သော သြဝါဒခုနစ်ပါးတို့ကို လိုက်နာကျင့်သုံး၍ နေကြသမျှကာလပတ်လုံး ၎င်းတို့အား အောင်နိုင်မည့်သူမရှိကြောင်းနှင့် ဝဋ္ဌိနိုင်ငံတော်ကြီးသည်လည်း စည်ပင်သာယာလိမ့်မည်ဖြစ်ကြောင်းကို ဘုရားရှင်က ဟောကြားတော်မူခဲ့လေသည်။ ဝဋ္ဌိမင်းတို့သည်လည်း ထိုမဆုတ်ယုတ်သင့်ကြောင်းတရား ခုနစ်ပါးတို့နှင့်အညီ နေထိုင်ကြခြင်းကြောင့် ၎င်းတို့အားအောင်နိုင်သူမပေါ်ဘဲ နှစ်ပေါင်းများစွာ ရပ်တည်ခဲ့ကြလေသည်။

* * *

နှစ်ပေါင်းအတန်ကြာလတ်သော် ကြေကွဲဖွယ်ဖြစ်ရပ်များ ပေါ်ပေါက်လာသည်ကို တွေ့ကြရ၏။ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်သည် သက်တော်ရှစ်ဆယ်ခန့်ရှိ၍ လေးဆယ့်ငါးဝါမျှ ဝေနေယျသတ္တဝါတို့အား အမြိုက်ရေအေးကို တိုက်ကျွေးခဲ့လေပြီ။ ထိုအခါ ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် နောက်ဆုံးဒေသစာရီခရီးအဖြစ်ဖြင့် ရာဇဂြိုဟ်ပြည်မှ ခြေကျင်ခရီးထွက်ခွာတော်မူခဲ့လေသည်။ မာဂဓပြည့်ရှင် အဇာတသတ်မင်းသည် ဘုရားရှင်ထံတော်သို့ ဝေဿကာရအမတ်ကို စေလွှတ်၍ လိစ္ဆဝီတို့၏နိုင်ငံကို မဂဓပြည်က တိုက်ခိုက်တော့မည်ဖြစ်ကြောင်း လျှောက်ကြားစေလိုက်၏။ ဘုရားရှင်သည် ဝေဿကာရအား တစ်စုံတစ်ရာ ပြန်ကြားပြောဆိုခြင်းမပြုသေးဘဲ အနီးတွင်ရပ်လျက်ရှိသော အရှင်အာနန္ဒာဘက်သို့လှည့်၍ "အာနန္ဒာ၊

http://www.dhammadownload.com

ဝဋ္ဋီမင်းတို့သည် ငါဘုရား၏ ဩဝါဒပါ အချက်ခုနစ်ရပ်တို့ကို ကျင့်သုံး၍ နေကြကုန်သလော"ဟု မေးတော်မူ၏။ ရှင်အာနန္ဒာက "မှန်ပါသည်ဘုရား၊ ၎င်းဩဝါဒကို တစ်သဝေမတိမ်း လိုက်နာကျင့်ဆောင်၍ နေကြပါ၏ဘုရား"ဟု ပြန်ကြားသည်။ ဘုရားရှင်က "အာနန္ဒာ၊ ဝဋ္ဋီမင်းတို့သည် ဤခုနစ်ချက်မျှသော ဩဝါဒတို့ကို ကျင့်သုံးလိုက်နာနေသရွေ့ ကာလပတ်လုံး ၎င်းတို့အား မည်သူမျှ အောင်နိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်"ဟူ၍ မိန့်တော်မူလေသည်။

ဝေဿကာရသည် ကောက်ကျစ်လှည့်ဖြားသောအတတ်တွင် အထူး ကျွမ်းကျင်သူဖြစ်၏။ ဝဋ္ဋီမင်းတို့ ညီညွတ်၍နေကြသရွေ့တော့ ၎င်းတို့ကို အောင်နိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်ကြောင်း နားလည်သွားပြီးလျှင် ဝဋ္ဋီမင်းတို့၏ စည်းရုံးရေးပျက်ပြားစေရန် အကောက်ဉာဏ်သုံး၍ ဆောင်ရွက်လေတော့၏။ သူ၏စွမ်းရည်ကြောင့် ဝဋ္ဋီမင်းတို့၏ အလွန်ခိုင်မာခဲ့သော စည်းလုံးညီညွတ်ခြင်း အင်အား ပျက်ပြားခဲ့ရလေသည်။ ၎င်းတို့သည် မည်မျှသွေးကွဲနေကြသနည်း ဆိုသော် မဂဓနိုင်ငံ၏ စစ်တပ်ကို ကြံ့ကြံ့ခံ၍ ရင်ဆိုင်ရန်ကို မဆိုထားဘိ၊ အချင်းချင်းညီညွတ်စွာ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးဖို့ပင် မျက်နှာချင်းမဆိုင်လိုကြချေ။ ၎င်းတို့သည် ဘုရားရှင်၏ ဩဝါဒတော်ကို ပစ်ပယ်ကြပြီးလျှင် အချင်းချင်း မယုံသင်္ကာဖြစ်၍ အကြီးအကျယ်သွေးကွဲခဲ့ကြလေသည်။ ထို့ကြောင့်ပင်လျှင် ဝဋ္ဋီတို့၏ ပြည်ထောင်စုကြီးသည် ဝါးအစည်းပြေသကဲ့သို့ ယိုယွင်းပျက်စီးခြင်းသို့ ရောက်ရလေသတည်း။

ဗုဒ္ဓရှင်တော်ဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့သော ပြည်ထောင်စုကြီး၏ လုံခြုံရေးဆိုင်ရာ ဥပဒေသတရားခုနစ်ပါးတို့သည် ထိုခေတ်အတွက် ဆီလျော်ခြင်းရှိသကဲ့သို့ပင် မျက်မှောက်ခေတ်နှင့်လည်း ဆီလျော်ခြင်း ရှိပေသည်။ ပြည်တွင်းတွင် စည်းရုံးမှုပျက်ပြားခြင်းကြောင့် နိုင်ငံတော်ပြိုကွဲသည့်အန္တရာယ်ကြီးမားသည့်သဘောကား ယခုခေတ်တွင်လည်း အလေးမူထိုက်သော ပြဿနာပင် ဖြစ်ပါ၏။ ယခုကာလတွင်လည်း အိန္ဒိယနိုင်ငံတော်ကြီးအနေဖြင့် ဝဋ္ဋီမင်းတို့၏ ဘုရားဩဝါဒကို ပစ်ပယ်ခြင်းကြောင့် ပျက်စီးရပုံကို နမူနာယူအပ်ကြပေသည်။

အပ္ပမာဒစာစဉ်

http://www.dhammadownload.com

ပြည်ထောင်စုကြီး၏ ရေရှည်ခိုင်ခံ့ရေးအတွက် နိုင်ငံတော်တွင်းတွင် စိတ်ဝမ်းကွဲပြားမှုဖြစ်မည့် အရာခပ်သိမ်းကို ဖယ်ရှားပစ်ရမည် ဖြစ်သည်။ နိုင်ငံတော်ကြီးကို အကွဲကွဲအပြားပြား ဖြစ်စေမည့် ပြဿနာများကို ချေဖျောက်ပစ်ရမည်။ ညီညွတ်မှုကို ဖြစ်စေမည့် အကြောင်းအချက်တို့ကို ပို၍ ပို၍ ခိုင်မာစေရမည်။ သင်းပင်းအုပ်စုကွဲပြားမှုများနှင့် အမျိုးဇာတ်အစွဲအလမ်းများကြောင့် နိုင်ငံတော်၏ကွဲပျက်ခြင်း မဖြစ်စေအပ်ပေ။ ကိုယ့်အုပ်စုသည်သာ အမှန်တရား (၀၁)ဓမ္မဖြစ်သည်ဟူ၍ မှတ်ယူခြင်း မပြုသမျှကာလပတ်လုံး ကွဲပြားခြားနားသော အုပ်စုများသည် သင့်တင့်ညီညွတ်စွာ အတူနေထိုင်၍ ရနိုင်ကြပေသည်။ သီးခြားအုပ်စုကို ဓမ္မဖြစ်သည်ဟူ၍ မှတ်ယူခြင်း မပြုသင့်ကြောင်းမှာ ထင်ရှားစွာ၏။ အုပ်စုအသီးသီးတို့မှာ သီးခြားဘာသာရေးကိုးကွယ်ရာဌာနများ ရှိကြ၏။ သီးခြားအယူဝါဒများ ရှိကြ၏။ သီးခြားပူဇော်ပသမှုပုံစံများ ရှိကြ၏။ အဝတ်အစား၊ ပွဲတော်များ၊ ထုံးတမ်းစဉ်လာများ၊ စားသောက်ပုံဓလေ့များနှင့် ဘာသာရေးဆိုင်ရာ အစာမစားသောက်ဘဲ ဆောက်တည်ရသော ဓလေ့ထုံးစံ(ဥပုသ်ပြုပုံ)များတွင်လည်း ကွဲပြားခြားနားကြ၏။ အုပ်စုတိုင်းသည် အခြားအုပ်စုများ၏ စိတ်ငြိုငြင်မှု မဖြစ်စေသည့်နည်းမျိုးဖြင့် ကိုယ်နှစ်သက်ရာ ဘာသာရေးပွဲလမ်းသဘင်များ ကျင်းပခွင့်ရှိကြ၏။ ကိုယ့်အုပ်စု(၀၁)ကိုယ့်ဂိုဏ်း၏ ကျင့်သုံးပုံကိုသာ ဓမ္မဟူ၍ မှတ်ယူခြင်း မပြုအပ်ချေ။ ထိုသို့ မှတ်ယူခြင်းကြောင့် ကိုယ့်ဂိုဏ်းသာလျှင် မြတ်၏ဟူ၍ တစ်ဖက်သတ်အစွဲအလမ်းများ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသည်။ ဂိုဏ်းတို့သည် အမျိုးမျိုးကွဲပြားခြားနားခြင်း ရှိကြပေသော်လည်း ဓမ္မသည်ကား တစ်ခုတည်းသာရှိ၏။ ကွဲပြားခြားနားမှုမရှိ။ လူထုအနေဖြင့် ဓမ္မဆိုသည်မှာ ကွဲပြားခြားနားမှု မရှိသည့် လူသားတိုင်းနှင့်သက်ဆိုင်သော အရာဖြစ်သည်ဟူသော အသိတရားထားရှိရန် လိုပါသည်။ ကိုယ့်ကျင့်တရားနှင့် ပြည့်စုံစွာနေထိုင်ခြင်းသည် ဓမ္မဖြစ်ပါ၏။ သူတစ်ပါး၏ အန္တရာယ်ကိုလည်းကောင်း၊ ထိပါးမှုကိုလည်းကောင်း ဖြစ်စေမည့် မည်သည့်ကိုယ်အမှုအရာ နှုတ်အမှုအရာကိုမျှ မပြုသင့်ပါချေ။ သူတစ်ပါး၏ ငြိမ်းချမ်းမှု၊ ပျော်ရွှင်မှုတို့ကို ထိပါးခြင်း မပြုမိစေရပါ။

အပ္ပမာဒစာစဉ်

http://www.dhammadownload.com

ဤသို့ ကိုယ်ထင်ရာ ကိုယ်လုပ်ပိုင်ခွင့်မျိုးကို မည်သည့်ဂိုဏ်းကမျှ စွဲကိုင်၍ မထားကောင်းပါ။ အပြစ်ကင်းမဲ့သော ကိုယ်ကျင့်တရားသည် လူတိုင်းအဖို့ ဓမ္မပင် ဖြစ်ပါသည်။

သန့်စင်မွန်မြတ်သော ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့်အညီ နေထိုင်နိုင်ရန်အတွက် စိတ်ကို နိုင်နင်းရပေမည်။ စိတ်ကို ကောင်းစွာ ထိန်းချုပ်နိုင်၍ စိတ်ကို အစိုးရမှုသည် အချုပ်အချာကျသော ဓမ္မပင်တည်း။ ဤဓမ္မကို မည်သည့်ဂိုဏ်း တစ်ခုခုကမျှ ကိုယ်တစ်ဦးတည်းပိုင်ပစ္စည်းအဖြစ် သတ်မှတ်၍ မရကောင်းချေ။ စိတ်ကို စိုးပိုင်ရန်အတွက် စိတ်ကို လေ့ကျင့်နည်း ရှိရပေသည်။ ဤနည်းသည်လည်း လူတိုင်းလက်ခံနိုင်သောနည်းမျိုး ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

ကိလေသာဟုခေါ်သော စိတ်ကို ညစ်ညူးကြောင်းတရားများကင်းအောင်ပြု၍ သန့်စင်စေရမည်။ စိတ်ကို ညစ်ညူးကြောင်းတရားများတွင် အဓိကတရားနှစ်ပါးကား ရွံမုန်းခြင်းနှင့် ရန်လိုခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ ထိုတရားဆိုးနှစ်ပါးကို ကင်းစေ၍ မေတ္တာ ကရုဏာနှင့် မုဒိတာစိတ်များကို ထက်သန်ပြန့်ပွားအောင် စိတ်ကို လေ့ကျင့်ရန် လိုပေသည်။ ဤလေ့ကျင့်မှုကား အချုပ်အချာကျသော ဓမ္မပင်တည်း။ ဤအကျင့်ကို မည်သည့်ဂိုဏ်းဂဏတစ်ခုခုကမျှ တစ်ဦးတည်းပိုင်ပစ္စည်းဟု သတ်မှတ်ခွင့် မရှိပေ။ ဤသို့ သူတော်ကောင်းစိတ်ကို ဖြစ်စေရန် စနစ်တကျလေ့ကျင့်မှု လိုအပ်ပါသည်။ ဤလေ့ကျင့်နည်းကို မည်သူကမျှ ကန့်ကွက်ပြောဆိုဖွယ် မရှိပါ။

အိန္ဒိယနိုင်ငံ၏ကျေးဇူးကြောင့် လူသားတို့ရရှိထားကြသော သိပ္ပံနည်းကျ ကိုယ်ကျန်းမာရေးအကျင့်ဖြစ်သော "ယောဂ"၊ ကိုယ်နေကိုယ်ဟန်စနစ်(အာသန) နှင့် အသက်ရှူနည်းစနစ် (ပရာနာယာမ)လေ့ကျင့်ခန်းများကို တစ်ကမ္ဘာလုံး ကျင့်သုံး၍နေကြခြင်းမှာ ဤလေ့ကျင့်ခန်းများသည် လူတိုင်းနှင့် သင့်လျော်ခြင်းကြောင့်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းစနစ်ကို မည်သည့်ဂိုဏ်းကမျှ ကန့်ကွက်ပြောဆိုဖွယ် မရှိပါ။ အလားတူပင် ဂိုဏ်းဂဏစွဲတည်းဟူသော တံတိုင်းကြီးများကို ကျော်လွှားလျက် စိတ်ကို ထိန်းကျောင်းခြင်းနှင့် ကြံ့ခိုင်သန့်စင်အောင် ပြုလုပ်ခြင်း

http://www.dhammadownload.com

အတွက် အများကျင့်သုံးနိုင်သော ဝိပဿနာနည်းကိုလည်း တစ်ကမ္ဘာလုံးက လက်ခံထားကြပြီး ဖြစ်ပေသည်။

ဤ အများလက်ခံနိုင်သည့် ကျင့်သုံးဆောက်တည်နည်းအရ သီလ (ကိုယ်ကျင့်တရား)၊ သမာဓိ(စိတ်တည်ကြည်မှု)၊ ပညာ(ယထာဘူတဉာဏ်) တို့နှင့်တကွ မေတ္တာတရားတို့ကို အခြေပြုလျက် အချင်းချင်းချစ်ခင်လေးစားမှုနှင့် မိတ္တသဟာယစိတ်ဓာတ်တို့ ရှင်သန်ရာတွင် ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်းကို ထူထောင်၍ ရနိုင်ဖွယ်ရှိပါသည်။ ဤသို့ထူထောင်နိုင်လျှင် ပြည်ထောင်စုကြီး၏ စည်းလုံးညီညွတ်မှုအင်အားသည် ခိုင်မာပေလိမ့်မည်။

ဂိုဏ်းဂဏစွဲပြင်းထန်ခြင်းသည် နိုင်ငံတော်လုံခြုံရေးအတွက် အန္တရာယ်ကြီးလှ၏။ အလားတူပင် အမျိုးဇာတ်ကိုစွဲ၍ သွေးကွဲသောအမြင်သည်လည်း သရဲသဘက်ကဲ့သို့ အန္တရာယ်ကြီးလှပါသည်။ ရှေးခေတ်တွင် ဤအန္တရာယ်ကြီးခဲ့၏။ မျက်မှောက်ခေတ်တွင်လည်း အန္တရာယ်ကြီး၏။ အနာဂတ်တွင်လည်း ဆက်လက်၍ အန္တရာယ်ကြီးနေပေလိမ့်မည်။ နိုင်ငံတော်၏ သွေးကြွေးများထဲတွင် ဤဇာတ်ကို စွဲကိုင်ယုံကြည်မှုသည် သေစေတတ်သော အဆိပ်ဓာတ်အဖြစ် ပျံ့နှံ့လျက်တည်နေပေရာ ထိုအဆိပ်ဓာတ်ကို အမြန်ဆုံးဖယ်ရှားနိုင်ပါမှ နိုင်ငံတော်ကြီး၏ လုံခြုံရေးနှင့် ဂုဏ်ကျက်သရေတို့ကိုဆယ်တင်နိုင်ပါလိမ့်မည်။ လူ့ဘောင်လောကတွင် အဆင့်အတန်းအနိမ့်အမြင့် ခြားနားမှုဆိုသည်မှာ အမြဲပင် ရှိနေပါသည်။ သို့ရာတွင် လက်ရှိအားဖြင့် ကြည့်မြင်ကြသော အနိမ့်အမြင့်ခြားနားပုံ သတ်မှတ်ချက်စနစ်ကြီးကိုကား ဖျောက်ဖျက်ပစ်ရန် လိုအပ်နေပါသည်။ လူနှင့်လူချင်း နိမ့်သည်မြင့်သည်ဟု သတ်မှတ်ရာတွင် မျိုးရိုးဇာတိကိုလိုက်၍ သတ်မှတ်ခြင်းမှာ နည်လမ်းမကျပါ။ လူတစ်ဦးသည် ယုတ်မာမှုပြုလျှင် ထိုသူသည် ကိုယ်ကျင့်တရားပျက်သူ လူယုတ်မာ လူမသမာဖြစ်၏။ သူ့အား လူ့လောက,က တန်ဖိုးမထား၊ အလကားလူဖြစ်၏။ ထိုနည်းတူပင် သူသည် ကောင်းမြတ်သောအမှုကို ပြုလျှင် သူသည် သီလရှိသူ လူကောင်း၊ သူတော်စင်ဖြစ်၏။ သူ့အား လူ့လောက,က ရိုသေလေးစားရ၏။ သူသည် အမြင့်စားလူဖြစ်သည်။

အပ္ပမာဒစာစဉ်

http://www.dhammadownload.com

လူကို အနိမ့်စား၊ အမြင့်စားဟူ၍ မှတ်ယူသော လူမှုရေးယုံကြည်ချက်တွင် ဇာတိကိုစွဲ၍ သတ်မှတ်သောစနစ် ထွန်းကားပါက ဓမ္မသည် တန်ခိုးသိမ်ငယ်၏။ ထိုစနစ်မျိုးထွန်းကားသောအခါ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းခြင်းဟုဆိုအပ်သော ဓမ္မနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်းသည် တန်ဖိုးမရှိချေ။ ကိုယ်ကျင့်တရားပျက်သူက အသိုင်းအဝိုင်းတွင် ဇာတိကြောင့် မြင့်မြတ်သူအဖြစ် လက်ခံထားကြမည်ဆိုလျှင် ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုသည်မှာ အဓိပ္ပါယ်ကင်းမဲ့၍နေတော့၏။ ဇာတိလိုက်၍ လူတစ်ဦးအား နိမ့်ကျသူဟူ၍ သတ်မှတ်မည်ဆိုပါက ထိုသူသည် ကိုယ်ကျင့်တရားကို ဂရုစိုက်စရာမလိုတော့သကဲ့သို့ ရှိပေလိမ့်မည်။ ကိုယ်ကျင့်တရားကို အကြောင်းပြု၍ လူ့ဘောင်လောက,က လူကြီးလူကောင်း လူသိမ်လူဖျင်းဟူ၍လည်းကောင်း၊ မြတ်သူ ယုတ်သူဟူ၍လည်းကောင်း၊ ရိုသေထိုက်သူ၊ ပစ်ပယ်ထိုက်သူဟူ၍လည်းကောင်း ခွဲခြား၍ သတ်မှတ်မည်ဆိုပါက ကိုယ်ကျင့်တရားယုတ်ခြင်းကြောင့် ပစ်ပယ်ခံရသူတစ်ဦးသည် သူ့ကိုယ်ကျင့်တရားကိုကောင်းအောင်ပြုနိုင်ပါက ထိုပြုနိုင်သောတစ်နေ့တွင် ဂုဏ်မြင့်သူ၊ အရိုအသေခံထိုက်သူအဖြစ် ရောက်ရှိနိုင်ပေလိမ့်မည်။ လူ့ဘောင်လောကတွင် မြတ်သူယုတ်သူဟူ၍ ခွဲခြားသတ်မှတ်ကြရာ၌ ဇာတိကိုစွဲ၍ သတ်မှတ်မည့်အစား ကိုယ်ကျင့်တရားကိုသာ စံအဖြစ်ထားရှိ၍ သတ်မှတ်ကြမည်ဆိုပါက လူ့ဘောင်လောကသည် အကြီးအကျယ်တိုးတက်လာပေလိမ့်မည်။ နိုင်ငံတော်ကြီးသည်လည်း အကြီးအကျယ်တိုးတက်လာပေလိမ့်မည်။ ကာလရှည်ကြာစွာကပင် နိုင်ငံတော်၏ သွေးကြောများအတွင်း၌ စီးဆင်း၍နေခဲ့သော အဆိပ်ရည်တို့သည်လည်း ရသာယနဆေးစွမ်းကောင်းကြီးအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားပေလိမ့်မည်။

ဂုဏ်းဂဏစွဲကင်းစင်၍ လူသားတိုင်းနှင့် လျော်ကပ်တတ်သော ဝိပဿနာကျင့်နည်းသည် သန့်စင်သောဓမ္မဓာတ်ကို ပြန့်ပွားစေပြီးလျှင် နိုင်ငံတော်ကြီးအား အဘက်ဘက်မှ တိုးတက်ခြင်းကို ဖြစ်ပါစေသတည်း။ အချင်းချင်း မလိုမုန်းထားခြင်းနှင့် ရန်စောင်ခြင်းတို့အစား မေတ္တာ ကရုဏာနှင့် ညီညွတ်သင့်တင့်ခြင်းတို့သည် တိုးပွားပါစေသတည်း။ ဤသို့ ပြောင်းလဲမှုကြီးဖြစ်လာမှသာ

http://www.dhammadownload.com

လျှင် ပြည်ထောင်စုကြီး၏ လုံခြုံရေးသည် စိတ်ချရဖွယ်ရှိပါ၏။ ဤအပြောင်း အလဲမျိုးပေါ်ပေါက်မှသာလျှင် နိုင်ငံတော်၏ သာယာဝပြောမှုနှင့် ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ခြင်းတို့ကို တွေ့မြင်နိုင်လိမ့်မည် ဖြစ်ပါ၏။

* * *

http://www.dhammadownload.com

အာနာပါနသတိ ခေါ်
သဘာဝအတိုင်း အသက်ရှူခြင်းကို မပြတ်သိရှုနေခြင်း

["ဓီးတီဗွီ"တွင် ၄၄ ကြိမ် အပတ်စဉ်ထုတ်လွှင့်ခဲ့သော အသံလွှင့် အစီအစဉ်မှ ဆင်မမြောက်အသံလွှင့်ချက်ကို ဘာသာပြန်ဆိုချက်။ ဤဆောင်းပါးကို မူလက "ဝိပစယာနာ ပက်ထရိကာ"စာစောင် (၁၉၉၉ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလထုတ်)တွင် ဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။]

ဝိပဿနာဘာဝနာ၏ဦးတည်ချက်မှာ ကောဓ၊ ဒေါသ၊ ရာဂ၊ ဘယာနက စသော စိတ်၏ ညစ်ညူးကြောင်းတရားများကို အမြစ်ပြတ်သုတ်သင်ကာ စိတ်ကို သန့်ရှင်းစေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့သန့်စင်အောင်ပြုရာတွင် ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်သည် ရူပကွန်ဆာခေါ် ကိုယ်၏အကြောင်းကိုလည်းကောင်း၊ နာမကွန်ဆာခေါ် စိတ်၏အကြောင်းကိုလည်းကောင်း၊ လက်တွေ့အားဖြင့် စူးစမ်းတွေ့ရှိရသော စိတ်၏ အညစ်အကြေးများကိုလည်းကောင်း ကောင်းစွာသိရှိအောင် အားထုတ်ရမည်ဖြစ်သည်။ ဤသိပုံမျိုးကို အာနာပါနသတိခေါ် ဝင်သက်ထွက်သက်ကို ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်ပေသည်။

မိမိ၏ရုပ်သဘာဝနှင့် နာမ်သဘာဝတို့ကို ပိုင်နိုင်စွာသိရှိနိုင်ရေးအလို့ငှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံတစ်ခုကို သတ်သတ်မှတ်မှတ်ထား၍ စူးစမ်းလေ့လာရ၏။ ရှင်းလင်းစင်ကြယ်သော အာရုံတစ်ခုအနေဖြင့် ဝင်သက် ထွက်သက်ကိုပင် သတ်မှတ်ရန် သင့်လျော်ပေသည်။ ပကတိရှူရှိုက်နေကျအတိုင်း ဝင်လေနှင့် ထွက်လေတို့ကို အလွတ်မပေးဘဲ စောင့်ကြည့်နေရန်သာ ရှိ၏။ ရှူရှိုက်ပုံကို

အပ္ပမာဒစာစဉ်

http://www.dhammadownload.com

တစ်စုံတစ်ရာ ပြုပြင်ထိန်းကျောင်းဖို့ မလိုချေ။ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းအဖြစ် လေ့လာရှုမှတ်ရသည်လည်း မဟုတ်ပါ။ အသက်ရှူခြင်းကို သိ၍နေခိုက်တွင် အခြားဘာကိုမျှ မှတ်စရာမလိုပါ။ မန္တန်ရွတ်ဆိုခြင်း၊ စိတ်တွင် ရုပ်သဏ္ဌာန် တစ်ခုခုကို ထင်မြင်အောင် အာရုံပြုခြင်း စသည်တို့ကို မပြုရပါ။ ပကတိ ဝင်သက် ထွက်သက်ကိုသာ သီးခြားထားပြီး ရှုမှတ်ဖို့လိုပါသည်။

အာနာပါနဿတိကို ပွားများသောအခါ စိတ်၏သဘာဝကို နားလည်စ ပြုတော့၏။ ထင်ရှားစွာသိလိုက်ရသော အချက်တစ်ရပ်မှာ စိတ်သည် အလွန် လျင်မြန်စွာ ပြောင်းသွားတတ်၏။ အပြောင်းအလဲ အလွန်မြန်၏ဟူသော အချက်ပင်တည်း။ အာရုံတစ်ခုမှ အခြားတစ်ခုသို့ ကြိမ်ဖန်များစွာ ကူးပြောင်း သွားတတ်၏။ စိတ်က ရောက်ရှိသွားတတ်သော အာရုံများကို စာရင်းတင်၍ မှတ်သားထားရလျှင် ရနိုင်ဖွယ် မရှိချေ။ ဤမျှထွေပြား၏။ သို့ရာတွင် ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်သည် ဂရုစိုက်၍ကြည့်လျှင် စိတ်၏ရောက်ရှိလေ့ရှိသောအရပ်(နယ်ပယ်) မှာ နှစ်ဌာနသာ ရှိ၏။ ၎င်းတို့မှာ အတိတ်ကာလဖြစ်လျှင်ဖြစ် မဖြစ်လျှင် အနာဂတ်ကာလပင် ဖြစ်သည်။ အတိတ်က ဖြစ်ရပ်တစ်ခုကို အမှတ်ရပြီးလျှင် အတွေးတို့သည် အတိတ်မှာ ကျက်စား၍နေတတ်၏။ "ဒါတွေဖြစ်ခဲ့တယ်လေ၊ ဒါတွေတော့ မဖြစ်ခဲ့ဘူး--"စသည်ဖြင့် စဉ်းစားမိသည်။ ချက်ချင်းပင် စိတ်သည် အနာဂတ်ကာလသို့ ခုန်လွှားကာ ရောက်ရှိတတ်ပြန်၏။ ရှေ့တွင် "ဘာကွေဖြစ်ရမည်၊ ဘာတွေတော့ မဖြစ်စေရ--"စသည်ဖြင့် စိတ်ကူးယဉ်၍ လည်း နေတတ်ပြန်၏။

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် မျက်မှောက်တွင်ပင် စိတ်၏အမှန်သဘောကို သူ့ သဘာဝအတိုင်းပင် မှတ်သားလိုက်ရ၏။ စိတ်သည် ရံခါ အတိတ်မှာ ရောက် သွား၏။ ရံခါ အနာဂတ်မှာ ရောက်နေ၏။ ပစ္စုပ္ပန်မှာ မည်သည့်အခါမျှမရှိ။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့နှင့် အမှန်ပတ်သက်သည်မှာ ပစ္စုပ္ပန်သာလျှင် ဖြစ်၏။ အတိတ်သည် လွန်ခဲ့ပြီ။ ဘယ်သောခါမှ ပြန်မလာပြီ။ ငွေတွေပုံပေးသော်လည်း အတိတ်ကာလက ပြန်မရနိုင်ချေ။ အနာဂတ်သည်လည်း ကျွန်ုပ်တို့နှင့်

http://www.dhammadownload.com

တကယ်မပတ်သက်။ အနာဂတ်ကာလသည် ပစ္စုပ္ပန်သို့ရောက်လာသောအခါ မှသာ ကျွန်ုပ်တို့နှင့် ပတ်သက်ခြင်း ရှိလာ၏။ ဤသို့လျှင် အတိတ်သည်လည်းကောင်း၊ အနာဂတ်သည်လည်းကောင်း ဤကျွန်ုပ်တို့နှင့် ပတ်သက်ခြင်းမရှိ၊ ပစ္စုပ္ပန်သာလျှင် ကျွန်ုပ်တို့နှင့် ပတ်သက်ခြင်းရှိ၏။ သို့ပါသော်လည်း စိတ်သည် မရနိုင်သော အတိတ်ဆီသို့လည်းကောင်း၊ အနာဂတ်ဆီသို့လည်းကောင်း ထွက်ပြေးလျက်သာ နေတတ်၏။ ဘဝနေနည်းကို ကျွန်ုပ်တို့ မသိကြချေ။ ဘဝနေနည်းကို လေ့လာသင်ယူရန် လိုသည်။

ဘဝဆိုသည်မှာ စင်စစ်အားဖြင့် ပစ္စုပ္ပန်ကာလတွင် ကျင်လည်၍နေရခြင်း ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်လေရာ ဝိပဿနာနည်းတွင် ပထမအဆင့်အနေဖြင့် ကျင့်သုံးဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်မှာ ပစ္စုပ္ပန်တွင် တကယ်ဖြစ်ပေါ်နေသော အခြင်းအရာကို ပစ္စုပ္ပန်မှာ သိ၍နေဖို့ ဖြစ်သည်။ ယင်းအခြင်းအရာသည်ကား အခြားမဟုတ်၊ နာဝတွင် ဝင်လာသော ဝင်သက်နှင့် ထွက်သွားသော ထွက်သက်တို့ပင် ဖြစ်သည်။ ဝင်လေနှင့်ထွက်လေတို့သည် လက်ဝဲနာခေါင်းမှ ဝင်ထွက်ခြင်းလည်းရှိ၍ လက်ယာနာခေါင်းမှလည်း ဝင်ထွက်ခြင်းရှိသည်။ သို့မဟုတ် ဝဲယာနှစ်ဖက်လုံးမှာ ပြိုင်တူဝင်ထွက်ခြင်းလည်း ရှိသည်။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ် အနေနှင့် တွေ့ရမည်မှာ ဝင်သက်ထွက်သက် တစ်ချက် နှစ်ချက်ခန့်မျှ ရှုမှတ်ပြီးပြီဆိုလျှင်ပင် စိတ်သည် နာဝတွင်မနေတော့ဘဲ.အခြားသို့ရောက်ရှိနေကြောင်းပင် ဖြစ်၏။ "သြော်--သည်လိုကိုး"ဟူ၍ စိတ်၏သဘောကို ခပ်အေးအေးပင် အသိအမှတ်ပြုလိုက်ပြီးနောက် ဝင်သက်ထွက်သက်ဆီသို့ စိတ်ကို ပြန်၍ထား၏။ မကြာမီ စိတ်သည် အခြားသို့ ထွက်သွားပြန်၏။ ထွက်သွား တိုင်းပင် ပြန်၍ ပြန်၍ ခေါ်လာရ၏။ ဝင်သက်ထွက်သက်မှာ အာရုံစူးစိုက်၍ နေအောင် လေ့ကျင့်ပေးရ၏။

စိတ်ကို ပစ္စုပ္ပန်မှာသာ ထားရမည်ဆိုသည်မှာ အတိတ်ကို လုံးဝမေ့လိုက်ရမည်ဟု မဆိုလိုချေ။ အနာဂတ်ကိုလည်း လုံးဝထည့်ပြီး မစဉ်းစားရဟူ၍ မဆိုလိုချေ။ စိတ်ကို ပစ္စုပ္ပန်မှာရှိစေ၍ ပစ္စုပ္ပန်ကို ကောင်းစွာသိအောင် ပြုတတ်သောအခါမှာကား အတိတ်အကြောင်းကို အလိုရှိလျှင် ကောင်းစွာ

http://www.dhammadownload.com

ပြန်ပြောင်း၍ စဉ်းစားလျှင် ရနိုင်၏။ အနာဂတ်အဖို့ စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ဖွယ်များကိုလည်း ပို၍ ထိရောက်စွာ စဉ်းစားနိုင်စွမ်းရှိ၏။

လိုအပ်သည်မှာ အတိတ်နှင့်အနာဂတ်ဆီသို့ အစဉ်ပြေးသွားလေ့ရှိသော စိတ်၏အကျင့်ကြီးကို ဖျောက်နိုင်ရန်ပင်ဖြစ်၏။ စိတ်ကို ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ကျအောင် ထားနိုင်ရန် အရေးကြီး၏။ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို ဆက်လက်အားထုတ်သောအခါတွင် စိတ်၏သဘောသည် အတွေးမျိုးစုံတို့တွင်သာနစ်မျောလျက်နေတတ်ကြောင်း သိလာရ၏။ မည်သည့်အတွေးမျိုးပေနည်း။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်အနေဖြင့် သိလာရသည်မှာ အတွေးသည် နှစ်မျိုးသာ ရှိ၏။ အတိတ်အကြောင်း တွေးလျှင်ဖြစ်စေ၊ အနာဂတ်အကြောင်းတွေးလျှင်ဖြစ်စေ ပေါ်လာသောအတွေးများသည် ကြိုက်သောအတွေးမျိုးနှင့် မကြိုက်သောအတွေးမျိုး၊ ဤနှစ်မျိုးတွင် တစ်မျိုးမျိုးသာတည်း။

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိကိုယ်အကြောင်း အမှန်အတိုင်း သိမြင်စေရန် ကမ္မဋ္ဌာန်းခွင်၌စူးစမ်းပုံမှာ သိပ်ပံပညာရှင်တစ်ဦး၏ နည်းစနစ်နှင့်တူ၏။ သိပ်ပံပညာရှင်သည် ကိုယ်တွေ့သိရသမျှကိုသာ စဉ်းစားဝေဖန်သမှုပြုသည့်နည်းတူ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုသူသည်လည်း မိမိခန္ဓာတွင် ဖြစ်ပေါ်ပုံများကို ဒိဋ္ဌမမ္မလေ့လာဆင်ခြင်းပြုရ၏။ ဤသို့ ရှုမှတ်ရာမှ သိရပုံမှာ အတိတ်နှင့်ပတ်သက်၍ ဖြစ်စေ၊ အနာဂတ်နှင့်ပတ်သက်၍ဖြစ်စေ ကြိုက်သောအတွေးတစ်ခု စိတ်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ စိတ်မှာ အလွန်ပျော်ရွှင်၏။ မကြိုက်သော အတွေးတစ်ခု ပေါ်လျှင် စိတ်မှာ အလွန်မချမ်းမသာဖြစ်၏။

အတိတ်အကြောင်းဖြစ်စေ၊ အနာဂတ်အကြောင်းဖြစ်စေ ကြိုက်သော အတွေးပေါ်လျှင် စိတ်မှာ သာသောင့်သာယာရှိ၏။ စိတ်တွင် ထိုအတွေးကလေးကို တသမိ၏။ "သြော်--ကောင်းလိုက်တာ၊ ကောင်းလိုက်တာ၊ ထပ်ပြီးပေါ်လာပါစေဦး"ဟူ၍ လိုလားတပ်မက်စိတ်ဖြင့် တုံ့ပြန်မိ၏။ တပ်မက်မှုကို တွယ်တာသော အကျင့်ဖြစ်၏။ အလားတူပင် အတိတ်အကြောင်းဖြစ်စေ၊ အနာဂတ်အကြောင်းဖြစ်စေ မကြိုက်သောအတွေး ပေါ်လာသောအခါ "အို-

http://www.dhammadownload.com

ဘယ့်နယ်ဟာကြီးလဲ၊ မကောင်းလိုက်တာ၊ မကောင်းလိုက်တာ၊ ဒါမျိုးမဖြစ်ပါစေနဲ့--"စသည်ဖြင့် စိတ်က တုံ့ပြန်မိ၏။ ဤသို့လျှင် ကြိုက်က လိုချင်တပ်မက်စိတ်၊ မကြိုက်က ရွံရှာမုန်းတီးစိတ်၊ ဤနှစ်မျိုးတို့ဖြင့် တုံ့ပြန်တတ်သော စိတ်၏သဘောကို ့တွေ့ရ၏။ ကြိုက်နှစ်သက်ခြင်းကြောင့် တုံ့ပြန်ပုံသည် ရာဂစိတ်ကြောင့်ပင်၊ မကြိုက်နှစ်သက်သောတုံ့ပြန်ပုံကား ဒေါသစိတ်ကြောင့်တည်း။ စိတ်သည် ဤနည်းအတိုင်းပင် ရာဂစိတ် သို့မဟုတ် ဒေါသစိတ်တို့ဖြင့်သာ အလုပ်များလျက် ရှိလေတော့သည်။ အတိတ်နှင့်စပ်လျဉ်း၍ဖြစ်စေ၊ အနာဂတ်နှင့်စပ်လျဉ်း၍ဖြစ်စေ ကြိုက်သောအတွေးများက သာယာသောဝေဒနာကို ဖြစ်စေ၍ မကြိုက်သောအတွေးများက မသာယာသောဝေဒနာကို ဖြစ်စေလေသည်။ ဤသို့လျှင် ဤဝေဒနာနှစ်မျိုးတို့သည် မရပ်မနားဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိချေ၏။ ၎င်းတို့၏အကျိုးဆက်အနေဖြင့် တပ်မက်မှုတဏှာ(ရာဂ)ဖြစ်စေ၊ ရွံ့မုန်းမှု(ဒေါသ)ဖြစ်စေ ဖြစ်ပေါ်၍ မဆုံးနိုင်အောင် ရှိတော့၏။

ရံဖန်ရံခါ စိတ်မှာ အတွေးတစ်ခုဝင်လာ၍ ထိုအတွေး လက်စမသတ်မီ အခြားအတွေးတစ်ခု ပေါ်လာ၏။ ထိုဒုတိယအတွေး မဆုံးသေးမီပင်လျှင် တတိယအတွေးက ပြေးဝင်လာပြန်၏။ အတွေးတို့သည် အစီအစဉ်မရှိ၊ အဆက်အစပ်လည်းမရှိဘဲ ပေါ်တတ်ပါသည်။ စိတ်က ဟိုရောက်သည်ရောက် ဖြစ်နေသည်။ စိတ်မနှံ့ဘူး၊ အရူးပဲဟူ၍ ဆိုကြပါသည်။

ပုံစံအားဖြင့် ထမင်းမစားရသည်မှာ ရက်အတန်ကြာ၍ ထမင်းဆာနေသူအား ထမင်းချကျွေး၏။ ဆာနေသူမှာ အလွန်ငတ်လှသဖြင့် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်၏။ ထမင်းတစ်လုတ်ကို စားရန်ဖြစ်၏။ သို့သော် မစားရသေးမီပင် စိတ်က အခြားသို့ရောက်သွားပြီးလျှင် "ကျွန်တော် ရေချိုးဖို့လာတာပဲ၊ ရေချိုးခန်းထဲရောက်နေတယ်လေ၊ ဒီမှာဆပ်ပြာတုံး" ဟူ၍ လက်ထဲက ထမင်းဆုပ်ဖြင့် ဆပ်ပြာလုပ်၍ ကိုယ်ကို ဆပ်ပြာတိုက်တော့၏။ ဆက်လက်၍လည်း ရှေ့ရှိလူတစ်ဦးဦးအား လက်ညှိုးထိုးကာ "ဒီလူ ကျုပ်ရန်သူပဲ၊ ကျုပ်ကိုသတ်မလို့လာတာ၊ သူ့အရင် ကျုပ်လက်ဦးမှဖြစ်မယ်၊ ဘာနဲ့သတ်ရပါ့၊ ဟော-ဒီမှာလက်ပစ်ဗုံးတွေ၊ ဒီဗုံးတွေနဲ့ ဒီကောင့်ကို အသေသတ်မယ်" ဟု ဆိုပြီးလျှင်

http://www.dhammadownload.com

ထမင်းတွေ့ မကုန်မချင်း တစ်ယောက်ယောက်ကို မဲပြီးပေါက်နေပြန်ပါသည်။ ဤလူမျိုးကို သူရှုးဟူ၍ ခေါ်ကြပါသည်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ် အတန်ငယ်လုပ်မိပြီဆိုလျှင် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် စိတ်၏တွေဝေမိုက်မဲပုံများကို နားလည်လာ၏။ ရှေးဟောင်းဘာသာစကားအရ ထိုအကြောင်းကို မောဟဟုခေါ်၏။ တဏှာ ဒေါသနှင့် မောဟတရားများ အဆက်မပြတ်ဖြစ်ပေါ်နေတတ်သော အလေ့စရိုက်ကြောင့် ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်သည် စိတ်တည်ငြိမ်ခြင်းကင်း၍ စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်၍သာ နေရ၏။ စိတ်၏အပေါ်ယံပိုင်းတွင် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏သန္တာန်မှာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟများ မဖြစ်တော့ဘဲ ဉာဏ်ပညာနှင့်ပြည့်စုံနေပြီဟု မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ထင်မြင်ရတတ်ပါသည်။ သို့သော် စိတ်၏အပေါ်ယံပိုင်းသည် စိတ်၏အလွန်သေးငယ်သော အစိတ်အပိုင်းမျှသာ ဖြစ်၍ ပို၍ကြီးမားသည့် အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သော အောက်ပိုင်းအလွှာများတွင်ကား အချိန်နှင့်အမျှ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတို့ စုပုံလျက်ရှိနေခြင်းကြောင့် စိတ်၏ပူပန်ညစ်ညူးမှု ကိလေသာတွေ ပေါ်ပေါက်ရခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤအပိုင်းရှိ စိတ်သည် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ထကြွသော စရိုက်ဟောင်းကြီးမှ ထွက်မြောက်ဖို့ မတတ်သာဘဲ ရှိနေလေသည်။

တစ်နေ့တာအတွင်း အလွန်တိုတောင်းသော ကာလပိုင်းကလေးများတွင် စိတ်ကို အတိတ်သို့လည်းကောင်း၊ အနာဂတ်သို့လည်းကောင်း မရောက်စေဘဲ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် ရှုမှတ်နိုင်ခြင်း ရှိတတ်ပါသည်။ ထိုအခိုက်အတန့်ကလေးများတွင် ဝင်သက် ထွက်သက်ပေါ်မှာသာလျှင် အာရုံသည် စူးစိုက်၍တည်ခြင်းကြောင့် မောဟတရား ကင်း၍နေပါသည်။ ဝင်လေပေါ်မှာ တပ်မက်ခြင်း ကင်းသည်နှင့် အမျှ ထွက်လေပေါ်မှာလည်း ရွံရှာခြင်း ကင်း၍နေသည်။ ဝင်လေထွက်လေကို သူ့သဘောအတိုင်း သူသိ၍နေ၏။ တုံ့ပြန်မှုကင်း၍နေ၏။ ဝင်လေကို ဝင်ခိုက်မှာ သိ၍နေ၏။ ထွက်လေကို ထွက်ခိုက်မှာ သိ၍နေ၏။ ဤအချိန်တွင် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟများ မဖြစ်ပေါ်သဖြင့် စိတ်သည် သန့်ရှင်း၍နေ၏။ သိစိတ်ဖြင့် စိတ်သည် ပကတိသန့်စင်နေသော အခိုက်အတန့်ကလေးများသည် စိတ်၏

http://www.dhammadownload.com

အောက်ပိုင်းလွှာများတွင် စုပုံလျက်ရှိနေသော စိတ်၏ အညစ်အကြေးတို့အပေါ်တွင် အကျိုးသက်ရောက်မှု များစွာရှိစေ၏။ ကိုယ်တွင်းဌဲ့ စုပေါင်းတည်ရှိနေသော လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတရားတို့သည် အလျှံတပြောင်ပြောင်တောက်၍ နေသော မီးကျီးခဲသဖွယ် ရှိနေပေရာ ပြာဖုံးထားသဖြင့် သာမန်အားဖြင့် မီးကျီးမီးစာဟု မသိသာပေ။ ဘုရားရှင်က ဤကိလေသာတရားတို့သည် ပြာဖုံး၍ နေသော မီးကျီးခဲနှင့်တူ၏ဟု ဥပမာပြတော်မူခဲ့ပါသည်။ လူမှာ ပူလောင်သော စိတ်ဒုက္ခတွေ ခံစားရသည်မှာ ဤကိလေသာတို့ကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။ စိတ်ငြိမ်းအေးစင်ကြယ်သောခဏတွင် ဖြစ်နေသော အေးမြသည့်ဓာတ်သည် အတွင်းမှာကျိတ်၍လောင်နေသော ကိလေသာမီးလှျံနှင့် ထိတွေ့သောအခါ လျှပ်စစ်ဓာတ်သဘောမှာ ဖိုဓာတ်နှင့်မဓာတ်တို့တိုက်ခိုက်မိသည့်အလား ပြင်းထန်သော ပေါက်ကွဲမှုကြီး ဖြစ်ပေါ်၏။ ကိုယ်တွင်းမှာ မီးတောင်ကြီးတစ်ခုပေါက်ကွဲသည့်ပမာ ဖြစ်သည်။ ချိုးကပ်၍နေသော ကိလေသာဟောင်းတို့သည် အပေါ်ယံသို့တက်လာကာ စိတ်ဌဲ့နာကျင်မှုဖြစ်စေ၊ ကာယိကဝေဒနာများကို ဖြစ်စေ ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ကြောက်စိတ်၊ ထိတ်လန့်စိတ်များသည်လည်းကောင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများတွင် ကိုက်ခဲနာကျင်မှုများသော်လည်းကောင်း ထိုအခါ ပေါ်လာတတ်၏။ ဤသို့ဖြစ်ပေါ်ပုံကို သာမန်အားဖြင့် ပြဿနာပေါ်သည်ဟု ထင်ရသော်လည်း စင်စစ်အားဖြင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်နေရာကျနေပြီဟူသော လက္ခဏာသာ ဖြစ်သည်။ ဥပမာဆိုရလျှင် အနာဆိုးတစ်ခုကို ဓားဖြင့်ခွဲသော် ပြည်ထွက်သည့်သဘောပင် ဖြစ်၏။ စိတ်ကို ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ်ရာမှ စိတ်၏သဘာဝအလျောက် ကိလေသာတို့ကို သုတ်သင်မှု၏အစ ဟူ၍ မှတ်ယူရာသည်။ ပေါ်ပေါက်လာသည့် စိတ်ဝေဒနာနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ဝေဒနာတို့သည် ကိလေသာတို့ကို တိုက်ဖျက်ခြင်း၏ အောင်မြင်မှုကို ဖော်ညွှန်းသည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံကို ပို၍တည်တံ့အောင် အားထုတ်နိုင်လျှင် ဤသို့ကသိကအောက်ဖြစ်စေသော စိတ်ပင်ပန်းမှုနှင့် ကိုက်ခဲနာကျင်မှုပြဿနာတွေ တဖြည်းဖြည်းချင်း လျော့ပါးကွယ်ပျောက်သွားမည်သာ ဖြစ်၏။

အပ္ပမာဒစာစဉ်

http://www.dhammadownload.com

မီးအိုးကင်းပူကို ငြိမ်းသတ်ရန် ရေတစ်မှုတ်လောင်းလိုက်သောအခါ "ရဲ့"ခနဲ အသံမြည်၏။ မီးနှင့်ရေတို့၏ ပဋိပက္ခဖြစ်သံတည်း။ ရေအေးထပ်လောင်း ပြန်ရာတွင်လည်း မီးအိုးကင်းပူသည် ရဲ့ခနဲမြည်ပြန်၏။ မီးအိုးကင်းပူသည် ရေအေးနှင့်အပူအအေး ခြားနားမှုမရှိတော့သော အခါတွင်မှ မီးအိုးကင်းပူမှ မြည်သံပျောက်၏။ ထိုနည်းတူပင် ကိုယ်တွင်းရှိ တောက်လောင်လျက်ရှိပေ သော ကိလေသာစိတ်ပေါ်သို့ အေးမြသောရေစင်နှင့်တူသော ကိလေသာကင်း သည့်စိတ် ကျရောက်သွားသောအခါ ပေါက်ကွဲမှုဖြစ်၏။ ဤပေါက်ကွဲမှုကြောင့် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာ စိတ်မငြိမ်မသက်ဖြစ်ရ၏။ ဤသို့ ဖြစ်တတ်ခြင်းကြောင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ရာတွင် ဆရာသမားကောင်းရှိသောရိပ်သာတွင် အားထုတ် သင့်သည်ဟု အထက်တွင် ဆိုခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

ရိပ်သာဝင်၍ ဝါရင့်ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းပြဆရာ၏ နိဿယနှင့်အညီ အားထုတ်မည်ဆိုလျှင် အထက်ပါ စိတ်လှုပ်ရှားမှုမျိုးပေါ်သောအခါ စိတ်ကို အေးဆေးတည်ငြိမ်အောင်ဥပေက္ခာထားနိုင်စွမ်းရှိပေသည်။ ဤသို့ဥပေက္ခာစိတ်ကို ခိုင်ခဲ့သည်ထက် ခိုင်ခဲ့အောင် လေ့ကျင့်နိုင်ကြသည့်အခါ စိတ်သည် သန့်ရှင်းသည် ထက်သန့်ရှင်း၍လာလေသည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ်ခြင်း၏ အဓိက ရည်မှန်း ချက်သည် စိတ်ကို ဖြူစင်အောင်ပြုရန်ပင် ဖြစ်၏။ ဖြူစင်သောစိတ်ကို မွေးမြူ နိုင်လျှင် စစ်မှန်သောချမ်းသာမှု၊ ညီညွတ်သင့်တင့်မှုများ ရရှိကာ တကယ့် လွတ်မြောက်မှုကို ရရှိပေလိမ့်မည်ဖြစ်သတည်း။

* * *

အပ္ပမာဒစာစဉ်

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ့်လမ်းကိုယ်လျှောက်

["ဓီး"တီဗွီတွင် ဟိန္ဒူဘာသာဖြင့် ၄၄ ပတ် အသံလွှင့်ခဲ့သော အသံ လွှင့်ချက်များ အနက် သတ္တမမြောက်ဖြစ်သော အသံလွှင့်ဆောင်းပါး၊ ယင်းဆောင်းပါးသည် မူလက ၁၉၉၉ ခု ဖေဖော်ဝါရီလထုတ် Vipas'yana Patrika စာစောင်တွင် ဖော်ပြခဲ့သော ဆောင်းပါး ဖြစ်ပါသည်။]

ဝိပဿနာရိပ်သာသို့ ဝင်ရောက်၍ တရားအားထုတ်သောယောဂီပုဂ္ဂိုလ် အဖို့ ရှင်းလင်းစွာသိထားရမည့် အချက်သည် မိမိ၏ ပကတိအတိုင်း အသက်ရှူပုံ အကြောင်းကို တိကျမှန်ကန်စွာသိဖို့ ပထမဦးဆုံးရှုမှတ်ရခြင်းသည် ပထမအဆင့် လုပ်ငန်းဖြစ်သည်ဟူသော အချက်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ပကတိအသက်ရှူခြင်းသက်သက်ကိုသာ ရှုမှတ်နေရမည်ဖြစ်သဖြင့် နှုတ်မြွက်ရွတ်ဆိုရန် တစ်လုံးတစ်ပါဒမျှ မပါရှိရပါ။ ယောင်လို့ပင် မဟရပါ။ နှုတ်ဖြင့် အထပ်ထပ်ရွတ်ဆိုသော ကျင့်နည်းဖြင့် စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင် လုပ်၍ရနိုင်သည် မှန်ပါ၏။ သို့သော် ထိုသို့ အားမထုတ်မီက မိမိသန္တာန်တွင် ကိန်းအောင်းလျက်ရှိသော တည်ဒီးညီး တပြောင်ပြောင် တောက်လောင်နေသော ကိလေသာထုကြီးမှာကား ထိုအကျင့်ကြောင့် လျော့ပါးမသွားနိုင်ပါ။ ထို ကိလေသာတို့သည် မပေါက်ကွဲသေးသော မီးတောင်နှင့် အလားတူစွ။ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်ပြီဆိုလျှင် ထိုကိလေသာထု၏ ပြင်းထန်စွာ ပေါက်ကွဲမှုကို ထိန်းမနိုင် သိမ်းမရဖြစ်နေပြီး ဒုက္ခရောက်ရတတ်ပါသည်။

အပ္ပမာဒစာစဉ်

http://www.dhammadownload.com

သို့ဖြစ်၍ စိတ်၏အတွင်း နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ကိန်းဝပ်လျက်ရှိသော ကိလေသာတို့ကို အမြစ်ပြတ်လိုလျှင် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် အခြားသော ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းများတွင် နှုတ်မှ ရွတ်ဆိုမှုဖြင့် အကျိုးပြီးတတ်သည်များ ရှိပါ၏။ သို့ရာတွင် စိတ်၏အတွင်းပိုင်းမှ ကိလေသာထုကြီးကို ဖြိုဖျက်ရန် အတွက်တော့ ထိုနည်းများကို အားကိုး၍ မရပါ။

ကလေးသိပ်သောမိခင်သည် သီချင်းကလေးတစ်ကျော့ကို အဖန်ဖန် ရွတ်ဆိုသံဖြင့် ကလေးကို တေးဆို၍သိပ်ရာ ကလေး အိပ်ပျော်သွားရ၏။ အိပ်ပျော်သွားရခြင်းသည် မိခင်ဆိုပြသောသီချင်းသံတွင် ထပ်ကာထပ်ကာ ပါသော အသံတစ်သံတည်းကို အာရုံစိုက်မိခြင်းကြောင့်ပင် ဖြစ်လေသည်။ ဤသဘောတရားအတိုင်းပင်လျှင် စကားတစ်လုံးကို ထပ်ကာထပ်ကာ ရွတ်ဆိုသောအခါ ထိုစကားသံကြောင့် စိတ်၏တည်ငြိမ်မှုကို ဖြစ်စေပေ၏။ သို့ရာတွင် ထိုတည်ငြိမ်သောစိတ်သည် လတ်တလောဖြစ်ပျက်နေသော ကိုယ်တွင်းရှိ အမှန်တရားကို ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျစွာ သိမြင်ဖို့ မစွမ်းနိုင်ပါ။ အကြောင်းမူကား ထို ရွတ်ဆိုသော စကားလုံးက ထိုဉာဏ်အမြင်ကို ပိတ်ပင်တားဆီးနေခြင်းကြောင့်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ထိုသို့ ပိတ်ပင်တတ်သောသဘောကို ကိုယ်တိုင်သိသဖြင့် ပြောနိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါ၏။ အခြားသော အလားတူနည်းဖြင့် ကျင့်ဖူးသူများကလည်း ဤအတိုင်းပင် ဆိုကြပါသည်။ အိန္ဒိယနိုင်ငံမှ ကဗီး(ရ်)ခေါ် သူတော်စင်ကြီးကလည်း ထိုအတိုင်း ပြောပြဖူးပါသည်။ သူပြောပြပုံမှာ စကားလုံးတစ်လုံးကို ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုမှတ်ရာတွင် ရွတ်ဆိုသောအခါ ကိုယ်တွင်းမှ "အဂျပဂျပ" ဟုခေါ်သော (မဆိုဘဲ ပေါ်သောအသံ)သည် ဝတ်ရွတ်ဆိုသံကဲ့သို့ ပေါ်လာ၏။ ထိုအသံသည် ကြိုးမျှင်သဖွယ် အာရုံထဲဝင်နေကာ ကိုယ်တွင်းမှာ ရှာဖွေနေသော ပကတိအမှန်တစ်ရပ်ကို ပိတ်ပင်တားဆီးခြင်းပြု၏။ ထို့ကြောင့် စိတ်နှင့်ရုပ်တို့၏ အချင်းချင်း ဆက်သွယ်မှုဟူသော အမှန်တရားကို (စိတ်ကိုစိတ်အတိုင်း၊ ရုပ်ကိုရုပ်အတိုင်းသာ မြင်နေရသဖြင့်)မပေါက်ရောက်နိုင်ပေ။ သူ့စကားအရ-

အပ္ပမာဒစာစဉ်

http://www.dhammadownload.com

"တဂ တုတ နဘ မင် ဝိန သဂသဘဒ် ဓု ကဟမ် သမယိ ရေ"
ဌင်း၏အနက်အဓိပ္ပါယ်ကား-

"ကြိုးမျှင်ကလေး ပြတ်ခဲ့လေပြီ။ ခန္ဓာကိုယ်တည်းဟူသော သဘာဝ တရားကြီးထဲတွင် မတည်နိုင်ချေ။ ဤမျှ အမှန်တရားနှင့် သဘာဝ ကွဲပြားသော စကားလုံးသည် ကိုယ်တွင်းမှာ အဘယ်ပုံအဘယ်နည်း တည်နိုင်ပေသနည်း"

သို့ဖြစ်ရာ စတင်၍ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ်သည့် အာနာပါနလုပ်ငန်းမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံကို ပိတ်ပင်တားဆီးနိုင်သည့် အလားအလာရှိသော အခြားမည်သည့်အာရုံကိုမျှ မပါဝင်စေရပါ။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် အမှန်တရားကို ဒိဋ္ဌဓမ္မတွေ့သိရန် ကိုယ်တွင်းမှာ ရှာရပါသည်။ ရုပ်နှင့်နာမ်တို့၏အကြောင်း၊ ဌင်းတို့ ကြီးမားများပြားလာပုံအကြောင်းများနှင့် ဌင်းတို့အား ဖြိုခွင်းဖျက်ဆီး ပစ်ပုံအကြောင်းများကို သဘာဝကျနစွာ ကိုယ်တွေ့သိအနေဖြင့် သိရှိအောင် အားထုတ်ရခြင်းတို့သည် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏ ကမ္မဋ္ဌာန်းလုပ်ငန်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ဖော်ပြခဲ့သော အကြောင်းခြင်းရာများ သဘာဝအလျောက် ဖြစ်ပေါ်ပြောင်းလဲပုံများကို ဖြစ်နေသည့်အတိုင်း တိကျစွာသိနားလည်အောင် ဝါယမစိုက်ရ သောအလုပ်ဖြစ်၍ အပိုအလို မရှိရပါ။ ဤသို့ အရှိကို အရှိအတိုင်း သုံးသပ်၍ ပကတိသဘာဝကို ရှုမြင်တတ်သည်နှင့်အမျှ တရားကို သိနားလည်ခြင်း တိုးတက်လာပါသည်။ ရုပ်နှင့်စိတ်တို့အကြောင်းများသည် အသက်ရှူရှိုက်ခြင်းနှင့် ဆက်စပ်လျက်ရှိသည်ဖြစ်ရာ အသက်ရှူခြင်း၏သဘာဝကို ရှိသည့်အတိုင်း တွေးဆခြင်းများကင်းလျက် စောင့်ကြည့်နေရပါသည်။ ဤသို့ တွေးတောမှုများ မပြုလုပ်ဘဲ သူ့နဂိုသဘာဝကို သူ သိ၍ သိ၍နေလျှင်ကြည်လင်သည်ထက် ကြည်လင်၍လာ၏။

အာနာပါနကျင့်စဉ်တွင် အစဉ် စိတ်နှင့် "နပန်းလုံးရ" သဖြင့် အတော်ပင်ပန်းပါသည်။ အမြစ်တွယ်နေသော ကိုယ်တွင်းရှိ ကိလေသာများကို အမြစ်ပြတ်သုတ်သင်အံ့ဟူ၍ ကြီးမားသော ရည်မှန်းချက်ကို ထားရှိဆောင်ရွက်

http://www.dhammadownload.com

သူသည် ဤပင်ပန်းမှုကို ရင်ဆိုင်ရမည်သာဖြစ်၏။ စိတ်ဆိုသည်မှာ ဂနာမငြိမ်ကြောင်း အာနာပါနစလျှင်ပင် သိရတော့၏။ စိတ်၏ယောက်ယက်ခတ်တတ်ပုံသည် အပေါ်ယံမျှသာမဟုတ်၊ အတွင်းနက်ရှိုင်းရာတွင်ပါ မတည်မငြိမ်လှုပ်ရှားပြောင်းလဲတတ်၏။ သစ်ကိုင်းတစ်ကိုင်းမှတစ်ကိုင်းသို့ ခုန်လွှားပြေးသွားတတ်သော မျောက်၏လှုပ်ရှားမှုနှင့် အလားတူပါသည်။

မျောက်သည် သစ်ကိုင်းတစ်ခုကို လက်လွတ်လိုက်ပြီးလျှင် ချက်ချင်းပင် အခြားသစ်ကိုင်းတစ်ခုကို ဆွဲကိုင်ပြန်၏။ မျောက်၏စိတ်မှာ လှုပ်ရှားနေ၏။ ကြောင့်ကြမှုတွေရှိနေ၍ ပူပန်သောက ရောက်နေ၏။ မျောက်သည် အရိုင်းအစိုင်းဖြစ်၍ လိမ္မာအောင် သွန်သင်ဆုံးမရန် လိုပေသည်။ အလွန် စိတ်ရှည်လက်ရှည် ဆုံးမရန်လို၏။

စိတ်ကို ပကတိအရိုင်းအဆင့်မှ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ်တတ်အောင် ထိန်းကျောင်းသွန်သင်ရခြင်းသည် ကွဲရိုင်း၊ ဆင်ရိုင်းများကို ယဉ်ပါးအောင် သွန်သင်ရသည်နှင့်မခြား စိတ်ရှည်ဇွဲကောင်းမှ လိုပေသည်။ ဆုံးမတတ်သူမှသာ ဖြစ်နိုင်၏။ မိမိအိမ်တွင် နည်းပြဆရာမပါဘဲ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် တရားရှုမှတ်ရန် အားထုတ်ပါက ရက်ဆက်မှန်မှန်လုပ်ဖြစ်နိုင်ခဲသည်။ ဆရာ မပြ နည်းမကျဆိုသည့် စကားအတိုင်း လက်တွေ့အခက်အခဲများကို ကျော်လွန်နိုင်ရန် ဝါရင့်နည်းပြဆရာ၏ လမ်းညွှန်မှုကလည်း မရှိလျှင်မဖြစ်ပါ။ ကမ္မဋ္ဌာန်းရိပ်သာမှာ ဝင်ရောက် အားထုတ်ပါက ရက်မှန် အချိန်မှန် အဆက်မပြတ်လုပ်ခွင့်ရသဖြင့် ဤအခက်အခဲများကို ကျော်လွန်နိုင်သည်။ ခက်ခဲသည့်အလုပ်ဖြစ်သည်မှန်သော်လည်း စိတ်ကို ရိပ်သာဝင်၍ ထိန်းကျောင်းခြင်းဖြင့် မုချအကျိုးရှိစေပါလိမ့်မည်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ်စတွင် သမာဓိမရနိုင်သေးကြောင်း သိအပ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ကိလေသာကင်းစင်မှုလည်း မဖြစ်နိုင်သည်သာတည်း။ စိတ်သည် ထပ်ကာထပ်ကာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံမှထွက်ခွာ၍ သွားနေပေလိမ့်မည်။ တပ်မက်စိတ်ဖြစ်လျှင်ဖြစ်၊ မုန်းတီးစိတ်ဖြစ်လျှင်ဖြစ်၊ ၎င်းတို့အနက် တစ်ခုခုဖြစ်နေ

http://www.dhammadownload.com

ပေလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့်လည်း ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် စိတ်ပို၍ပို၍ မတည်မငြိမ်ဖြစ်ရ၏။ "သြော်--ဒီစိတ်နှယ်၊ ဘယ်လိုများဖြစ်နေပါလိမ့်၊ တပ်မက်စိတ်တွေနဲ့ ဒေါသစိတ်တွေ တယ်များနေပါလား၊ ပစ္စုပ္ပန်မှာလည်း တည်မနေပါတကား၊ ဆရာက ပစ္စုပ္ပန်ကျကျထားပါလို့ဆိုပါမှ စိတ်ကလည်း ပစ္စုပ္ပန်မှာကို နေတယ်လို့ မရှိ။ တယ်စိတ်ဆင်းရဲစရာ ကောင်းပါကလား။ စိတ်တိုစရာဖြစ်ပါဘိ။ စိတ်က အမှန်ပင် တည်ငြိမ်မှု ကင်းနေပါ၏။ စိတ်သည် ယောက်ယက်ခတ်၍သာနေပါ၏။ ဒီလိုပုံနဲ့ ဘယ်လိုများ ဆက်စခန်းသွားနိုင်ပါ့မလဲ" အစရှိသည်ဖြင့် စိတ်ပျက်အားငယ်မှုများ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ သို့သော် စိတ်ကို ရှည်ရှည်ထားဖို့ လိုပါသည်။ စိတ်သည် ပြင်သို့ထွက်သွားနေလျှင် ပစ္စုပ္ပန်မှာ စိတ်က ထွက်သွားနေ၏ဟူ၍သာ အသိအမှတ်ပြုလိုက်ပါ။ တပ်မက်စိတ် ဖြစ်နေလျှင် တပ်မက်စိတ် ဖြစ်နေပါကလားဟူ၍ မှတ်သားလိုက်ပါ။ ပစ္စုပ္ပန်မှာ ငါ့စိတ်ဟာ တပ်မက်မှုတွေ ပြည့်နှက်နေသည်ဟူ၍သော်လည်းကောင်း၊ ပစ္စုပ္ပန်မှာ ငါ့စိတ်ဟာ ဒေါသတွေ ပြည့်နှက်နေသည်ဟူ၍သော်လည်းကောင်း အကြောင်းအားလျော်စွာ အသိအမှတ်ပြုလိုက်ပါ။ ဤသို့ပင် ဖြစ်နေသည့်အတိုင်း လိုက်၍သိနေပါ။ အလားတူပင် အသက်ရှူသွင်းမှုထုတ်မှုပေါ်တွင် "ငါရှူနေတယ်၊ ငါရှိုက်နေတယ်" ဟူ၍ ငါနှင့် မယှဉ်ဘဲ အသက်ရှူမှုသက်သက်ကိုသာ သံယောဇဉ်ကင်းစွာ လေ့လာသောသတိကို ဖြစ်နေစေရပါမည်။

ကိုယ်မှာ ပေါ်ပေါက်လာသော ခံစားမှုဝေဒနာတစ်ခုခုကိုဖြစ်စေ၊ စိတ်မှာ ပေါ်ပေါက်လာသော ခံစားမှုဝေဒနာတစ်ခုခုကိုဖြစ်စေ ပေါ်ဆဲခဏတွင်ပင် "ပေါ်တယ် ပေါ်တယ်"ဟူ၍ သူ့သဘောအတိုင်း သိနေ၏။ ဤသို့ပေါ်ခိုက်မှာ ပေါ်သည့်အခြင်းအရာကို ပကတိအတိုင်း သိမြင်နိုင်ရပါသည်။ ဤနည်းဖြင့် ပေါ်သမျှကို မလွတ်တမ်းနှင့် သံယောဇဉ်ကင်းစွာ ရှုမှတ်သောအလေ့အကျင့်ရလာသောအခါ ရှုမှတ်နေသည်ဟူသော အသိပင်လျှင် ကွယ်ပျောက်သွားပြီးလျှင် ပေါ်သောဝေဒနာ၏ သဘောသက်သက်မျှသာလျှင် စိတ်မှာထင်လျက် ရှိနေလိမ့်မည်။ ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းတို့ကို ဆင်ခြင်သူဟူ၍လည်း မရှိ၊ သူ့သဘောအတိုင်းသာ ဖြစ်ပျက်နေကြပေသည်တကားဟူ၍ သိသောဉာဏ်သာလျှင် ရှိတော့၏။

အပ္ပမာဒစာစဉ်

http://www.dhammadownload.com

ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်ပွင့်တော်မူပြီးနောက် ရာစုနှစ်ပေါင်း အတန်ကြာကာလ တွင် ပေါ်ပေါက်ခဲ့သော ပတန်ဇလီမည်သော အိန္ဒိယပညာရှင်ကြီး၏ အဆိုအမိန့် တွင် ဝိပဿနာသဘောကို တွေ့နိုင်၏။ ၎င်းအဆိုသည်ကား “ဒရစတာ ဒရစီမတရ” (မြင်ရာ၌ မြင်ခြင်းသက်သက်သာလျှင် ရှိအပ်၏)နောက်ပိုင်းတွင် မြင်သည်ဟု ဆင်ခြင်မှုသည်လည်း ကွယ်ပျောက်ကာ မြင်ရသောအရာသာလျှင် သိရန် ကျန်ရစ်၏။ ထိုကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံသည် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏ ဒိဋ္ဌဓမ္မသိမြင် ရသောဉာဏ်ပင် ဖြစ်လေသည်။ ဤအသိဉာဏ်ကို သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ မှန်သောအမြင်၊ မှန်သောဉာဏ်ပညာဟု ဆိုရ၏။ ဤဉာဏ်ပေါ်ပြီးနောက် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် လုံးဝလွတ်မြောက်ခြင်းဟု ဆိုအပ်သော နိဗ္ဗာန်ကို ရရှိ၏။

တရားအားထုတ်ခါစတွင် အခက်အခဲများစွာ ကြုံရမြဲဖြစ်သည်။ ဆင်ရိုင်း၊ ကျွဲရိုင်းများ ရွာထဲဝင်လေလျှင် ရွာကြေအောင်ဖျက်ဆီးတတ်သော အန္တရာယ်ကို ဖြစ်စေ၏။ ထိုဆင်ရိုင်း၊ ကျွဲရိုင်းကို အပင်ပန်းခံ၍ လိမ္မာအောင် သွန်သင်ပြီး သောအခါမှာကား လူ့ကိစ္စများတွင် ကျိုးနွံစွာ အမှုထမ်းဆောင်တတ်ပေ၏။ စိတ်၏ပကတိသဘောမှာလည်း ဆင်ရိုင်း ကျွဲရိုင်းနှင့်တူ၏။ မဆုံးမဘဲထား လျှင် ရိုင်း၏။ ဆင်ရိုင်းတစ်ထောင်စာမျှ လောကကို ဖျက်ဆီးဒုက္ခရောက်စေတတ် သော ဤစိတ်သည် ကျိုးနွံအောင် ထိန်းကျောင်းပေးပြီးသောအခါ ဆင်ရိုင်း တစ်ထောင်ကို ယဉ်ပါးအောင် သွန်သင်ပေးလိုက်သကဲ့သို့ လွန်စွာ အကျိုးဖြစ်စေ တတ်၏။ ဆင်ရိုင်းကို လိမ္မာအောင်သွန်သင်ရာ၌ များစွာစိတ်ရှည်၍ ဇွဲကောင်းဖို့ လိုအပ်သည့်နည်းတူ နဂိုအတိုင်းရှိသောစိတ်ကို လောဘ၊ ဒေါသကင်းအောင်၊ သန့်ရှင်းအောင် ဆုံးမပြုပြင်ရာ၌ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်အဖို့ အလွန်ပင် စိတ်ရှည်၍ ဇွဲကောင်းဖို့ လိုပါသည်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုသူပုဂ္ဂိုလ်သည် ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ဆိုသည်မှာ ကိုယ်တိုင်လုပ်မှ ရသော အလုပ်ဖြစ်သည်ကိုလည်း သဘောပေါက်ထားရပါသည်။ ကိုယ့်တာဝန် ကိုယ်ယူရပါသည်။ ဤအလုပ်သည် အတ္တစွဲသန်သောကြောင့် လုပ်ခြင်းမဟုတ် ပါ။ အိန္ဒိယနိုင်ငံမှ ကွယ်ပျောက်ခဲ့သည်မှာ ကြာခဲ့ပြီဖြစ်ရကား ဝိပဿနာ

http://www.dhammadownload.com

နည်းနိဿယအကြောင်း မသိကြသူတို့က ဤအကျင့်ကို လွဲမှားစွာ ဝေဖန်တတ်ကြပါသည်။ ကိလေသာကင်းစင်အောင် ကျင့်ခြင်းသည် တစ်ကိုယ်တော်ကောင်းစားရေးအလုပ်ဟု ထင်မှတ်ကြပါသည်။ မှားလေစွ။ ဝိပဿနာအလုပ်သည် အတ္တပျောက်ခြင်းတွင် နိဂုံးချုပ်ပါသည်။ ငါ၊ သူတစ်ပါး၊ ယောကျ်ား၊ မိန်းမစသော သက္ကာယဒိဋ္ဌခေါ် အမြင်မှား ပျောက်ပျက်ပြီးလျှင် အတ္တဆိတ်သုဉ်းသောအနတ္တသို့ဆိုက်အောင် ကျင့်ကြံအားထုတ်ရပါသည်။

ကိလေသာမှ လွတ်မြောက်ရေးကိစ္စသည် ကိုယ်တိုင်လုပ်ရမည့်ကိစ္စကိုယ့်တာဝန်သက်သက် ဖြစ်ပါ၏။ ကိုယ်လက်သန့်စင်ရေးအတွက် နေ့စဉ်ရေချိုးပေးရသည့်နည်းတူ စိတ်၏သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ရေးအတွက် ဝိပဿနာအားထုတ်ရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ရေချိုးခြင်းသည် တစ်ကိုယ်တော်ကောင်းစားရေးအလုပ်မဟုတ်သကဲ့သို့ပင် ညစ်ညူးသောစိတ်များ ပပျောက်အောင် ကျင့်ကြံသည့်ကိစ္စသည် အဘယ်သို့လျှင် အတ္တကြီးထွားရေး ဖြစ်နိုင်ပါအံ့နည်း။ ကိုယ်ခန္ဓာမသန့်ရှင်းလျှင် ရောဂါရတတ်သကဲ့သို့ပင် စိတ်မှာညစ်ညူးသော ကိလေသာတွေရှိနေလျှင် သန့်စင်အောင်လုပ်ပေးရန်မှာ ကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်ရမည့် တာဝန်ပင်ဖြစ်တော့၏။ ကိလေသာတို့သည် စိတ်ကို ညစ်ညူးစေသည်ဆိုရာဝယ် ကိုယ်တိုင်ပြုသည့် အမှုသာ ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်တိုင်ပင် သန့်ရှင်းရန်တာဝန်ဖြစ်သည်ဟုဆိုရ၏။ မသိမှု အဝိဇ္ဇာကြောင့် ကိလေသာတွေ ဖြစ်ခဲ့လေပြီ။ ညစ်ညူးကြောင်းကင်းစင်ရန် လုပ်ရမည့်ကိစ္စသည် ကိုယ့်တာဝန်သက်သက်ဖြစ်၍ အခြားမည်သူနှင့်မျှ မသက်ဆိုင်ပါ။

"ကိလေသာမှလွတ်မြောက်ရန် အားထုတ်ဖို့ ငါ့မှာ အင်အားမရှိပါ။ အရှင်ကောင်း သခင်ကောင်းများ မစပါမှ ရနိုင်ဖွယ် ရှိပါတော့သည်။ ကရဏာရေးရှုလျက် မစမည့်ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတစ်ပါးပါး ရောက်လာပါစေ" အစရှိသည်ဖြင့် လွဲမှားစွာ တောင့်တခြင်းမျိုး ပေါ်တတ်ပေသည်။ ထိုသို့ အလွဲကို အားကိုးသူမျိုး သိလိုက်သည့်အချက်မှာ ထိုကယ်တင်ရှင်မျိုး ရှိခဲ့သည်ဆိုပါဦး။ ဆုတောင်းသော ထိုသူတစ်ဦးကိုသာ ကွက်၍ ဘာကြောင့် ကယ်တင်ရန် အကြောင်းရှိပါမည်လဲ။

http://www.dhammadownload.com

အမြောက်အပင့်ကောင်းသောကြောင့် အထူးမျက်နှာသာရသူမို့ပင်လော။ ဤသို့စဉ်းစားထိုက်ပေသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုရလျှင်လည်း လောကကြီးတစ်ခုလုံးတွင် ဒုက္ခတွင်းကျရောက်နေသူချည်း ဖြစ်ပါလျက် ထိုကယ်တင်ရှင်ကြီးသည် မည်သူ့ကိုမျှ ကယ်တင်ခြင်း မပြုခဲ့ပါဘဲလျက် ထိုဆုတောင်းသူတစ်ဦးတည်းကိုသာ ကွက်ပြီး အဘယ်မှာ ကယ်တင်ပေးလိမ့်မည်နည်း။ ကိလေသာကုန်ခန်းအောင် ပြုပြီးလျှင် ဝဋ်ဆင်းရဲမှ ကယ်တင်ရမည့်ကိစ္စသည် လူတစ်ဦးစီ၏ကိစ္စသာလျှင် ဖြစ်ကြောင်းမှာ ရှင်းနေသောကိစ္စ ဖြစ်ပါ၏။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးမှာ နှောင်ဖွဲ့မိခဲ့ကြသော ဝဋ်ကြွေးတွေ အသီးသီးကိုယ်စီ ရှိကြသည်ဖြစ်ရာ ကိုယ့်ဝဋ်ကြွေးကို ကိုယ်ဆပ်ကြရမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

ဝဋ်ဆင်းရဲအပေါင်းမှ ကယ်တင်ရေးတွင် လမ်းညွှန်သူသာ ရှိနိုင်ပေသည်။ ကိုယ်တိုင်ထွက်မြောက်ရေးလမ်းစဉ်ကို ကျင့်သုံးခဲ့သူ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားက ညွှန်ပြနိုင်ခဲ့လေပြီ။ မြတ်စွာဘုရားက ထွက်ရပ်လမ်းကို ညွှန်ပြရုံသာ ညွှန်ပြ၏။ ထွက်မြောက်လိုသူက ကိုယ်တိုင်လုံ့လဥဿဟစိုက်ထုတ်၍ ဘုရားရှင် ညွှန်ပြသည့် (မဂ္ဂင်၈)လမ်းစဉ်ကြီးကို တစ်လှမ်းချင်း တစ်လှမ်းချင်း လျှောက်လှမ်းရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့လျှောက်လှမ်းရာတွင် မေတ္တာ ကရုဏာဖြင့် ကူညီသူ ရှိနိုင်၏။ ပုံစံအားဖြင့် လျှောက်လှမ်းခါစတွင် လက်တွဲ၍ ခေါ်သူ ခေါ်သည်။ လူချင်းတွဲ၍ ခြေလှမ်းအနည်းငယ် လျှောက်ပြသူလည်း ရှိသည်။ လမ်းဆုံးရောက်သည်ထိ ဇဲ့ရှိရှိနှင့် လျှောက်လှမ်းရန်တာဝန်ကား ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏တာဝန်ပင် ဖြစ်သည်။ ပခုံးထက်မှာထမ်းပြီး အရောက်ပို့ပေးမည့်သူဟူ၍ မျှော်လင့်ရန် အကြောင်းမရှိချေ။ ကိုယ့်အား ကိုယ်ကိုးပြီး ကိုယ့်လမ်း ကိုယ်လျှောက်မှဖြစ်မည်ကို ရှင်းလင်းစွာသိထားလျှင် မှန်ကန်သောအမြင်ပင် ဖြစ်ပါ၏။

ကျွန်ုပ်တို့တစ်တွေ ကိလေသာထူပြောနေကြရသည်မှာ ဘယ်သူမပြုမိမိမှုသာ ဖြစ်၏။ ပြင်ပ ပယောဂကြောင့် လုံးဝမဟုတ်ပါ။ ကိုယ့်ဒုက္ခကိုယ်ရှာခဲ့ကြခြင်း ဖြစ်သဖြင့် သည်ကိလေသာထုကြီးကို အပြီးတိုင်ရှင်းပစ်ရမည့်တာဝန်ကို ရှောင်လွဲ၍ မရပြီ။ မေတ္တာ ကရုဏာရှင် ဖြစ်တော်မူသော ဘုရားရှင်က ကိလေသာမှ လွတ်မြောက်ရေးလမ်းစဉ်ကြီးကို ပြခဲ့ပေပြီ။

http://www.dhammadownload.com

ဘုရားရှင်ဟောကြားတော်မူခဲ့သည်မှာ--

တုမှေဟိ ကိစ္စံ အာတပ္ပံ အက္ခာ တာရော တထာဂတာ။

သင်တို့ ပြုဖွယ်ကိစ္စကို သင်တို့သာလျှင် လုပ်ဆောင်ကြရပေမည်၊ ဘုရားရှင်တို့ကား လမ်းကြောင်းကို ညွှန်ပြရုံသာ ညွှန်ပြကြကုန်၏။

ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်သည် ကိုယ်တော်တိုင် ဤထွက်ရပ်လမ်းကို လျှောက်လှမ်းအောင်မြင်ခဲ့ပြီးသူဖြစ်၍ ဤလမ်းစဉ်ကို ညွှန်ပြတော်မူနိုင်ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ ဤသို့ ကျင့်ကြံအားထုတ်မှုကြောင့်လည်း "တထာဂတ"မည်တော်မူပါပေ၏။ သတ္တဝါအပေါင်းအား မဟာကရုဏာကို အကြောင်းပြု၍ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ ထွက်မြောက်စေတတ်သော မဂ္ဂလမ်းစဉ်ကို ရှင်းလင်းဟောပြတော်မူ၍ ကျင့်ကြံအားထုတ်ရန် တာဝန်သည် ဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်လိုသူတို့၏ တာဝန်ပင်ဖြစ်ကြောင်း အထက်ပါစကားရပ်တို့ဖြင့် မှာကြားတော်မူပါသည်။ ဤလမ်းစဉ်အတိုင်း ကျင့်ကြံအားထုတ်မှသာ ဝဋ်ဆင်းရဲအပေါင်းမှ လွတ်မြောက်နိုင်ကြောင်းကို စောစောသိလျှင် စောစောကျင့်ဖြစ်ကြပေလိမ့်မည်။ လမ်းစဉ်အတိုင်း ကျင့်ကြံအားထုတ်ရာတွင် အခက်အခဲများရှိမည်၊ အဟန့်အတားများလည်း ရှိမည်။ သို့ရာတွင် မည်မျှပင် လဲပြိုပန်းဟိုက်စေကာမူ မလျှော့သောဇွဲ,ဝီရိယဖြင့် ပန်းတိုင်မရောက်မချင်း ဆက်လက်လျှောက်လှမ်းရမည် ဖြစ်၏။

သာဓကတစ်ခုကို ပြဆိုပေအံ့။

ဘုရားရှင်သည် ကောသလတိုင်း သာဝတ္ထိပြည်တွင် သီတင်းသုံးနေခိုက် ဖြစ်လေသည်။ ကောသလတိုင်းသည် ထိုခေတ်က အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် လူဦးရေအထူထပ်ဆုံး တိုင်းကြီးဖြစ်၏။ ဘုရား၏ကျောင်းတော်သို့ ရဟန်းတော်များ၊ ရဟန်းမိန်းမဘိက္ခုနီများနှင့် ဒါယကာ ဒါယိကာမ အမြောက်အမြား လာရောက်လေ့ရှိကြ၏။ ၎င်းပရိသတ်အနက် အချို့ကား တရားနာရုံမျှ နာယူ၍ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ် မလုပ်ကြချေ။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ် မလုပ်သည့် ပရိသတ်တွင် အပါအဝင်ဖြစ်သူတစ်ဦးသည် တစ်မနက်တွင် ခပ်စောစောရောက်ရှိလာပြီးလျှင် ဘုရားရှင်၏ အပါးဌ် ပရိသတ်ကင်းရှင်းနေခိုက်ဖြစ်၍ ဘုရားရှင်အနီးသို့ သွားရောက်ကာ

http://www.dhammadownload.com

အောက်ပါအတိုင်း လျှောက်ထား၏။ “အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော်မှာ တအုံအုံ နွေးနွေးဖြစ်နေသော ပြဿနာတစ်ခု ရှိနေပါသည်ဘုရား၊ လူရှေ့သူရှေ့မှာ မေးရမည်ကို မဝံ့မရဲဖြစ်နေခဲ့ရာ ယနေ့ အရှင်ဘုရားအား တစ်ပါးတည်း တွေ့ခွင့်ရပါ၍ အရှင်ဘုရား ခွင့်ပြုတော်မူပါက လျှောက်ထားပါရစေဘုရား.” ဟု လျှောက်ထားလေ၏။

ဘုရားရှင်က ပြန်လည်မိန့်ကြားသည်မှာ “ဒါယကာ၊ တရားတော်၏ ကျင့်စဉ်နှင့်ပတ်သက်၍ ပြဿနာဟူ၍ မရှိတန်ရာပေ။ ရှိလျှင် ရှင်းလင်းစေအပ်ပေ၏။ လျှောက်လိုသောပြဿနာကို လျှောက်ပါလော့”

“အရှင်ဘုရား၏ တရားရိပ်သာသို့ ဘုရားတပည့်တော် အကြိမ်များစွာ ရောက်ဖူးပါသည်ဘုရား။ ပရိသတ်များစွာ လာရောက်ကြတာကိုလည်း မြင်နေရပါသည်ဘုရား။ ၎င်းတို့အထဲက အချို့မှာ ဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ပြီးပြီဟု ယုံကြည်ရပါသည်။ အချို့တို့မှာ ဒုက္ခမှ လုံးဝလွတ်မြောက်ခြင်း မရှိကြသေးသော်လည်း ၎င်းတို့မှာ ကြီးကျယ်သော ဘဝ၏တိုးတက်မှုကို ရရှိထားကြပုံရပါသည် ဘုရား။ ထိုသူတို့ထဲတွင် မပါသူများလည်း ရှိပါသည်။ တရားနာပြီး ဘဝမှာ ထူးခြားတိုးတက်မှု ဘာမျှမရှိသော တပည့်တော်လို လူစားတွေ ဖြစ်ပါသည်ဘုရား။

ဘာ့ကြောင့် ထိုသို့ကွဲပြားခြားမှု ရှိရပါသနည်း အရှင်ဘုရား။ ဘုရားရှင်အား ယုံကြည်ကိုးကွယ်ကြသူချင်း အတူတူတွင် ဘုန်းတော် ကံတော်ကြီးမား၍ မဟာ ကရုဏာထားတော်မူသော ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် တပည့်သာဝကအားလုံးအား တန်ခိုးတော် ကရုဏာတော်တို့ဖြင့် ဒုက္ခတွင်းမှ အဘယ့်ကြောင့် ကယ်တင်ခြင်း မပြုပါသနည်းဘုရား”

ဘုရားရှင်သည် ပြုံးတော်မူ၏။ ဤပြဿနာကိုပင် တရားနာပရိသတ်တို့အား နေ့စဉ်ရှင်းလင်းဟောပြခဲ့ရမြဲ ဖြစ်လေသည်။ ဤမျှ ဟောပြပါလျက်နားမဝင်သူရှိလျှင်လည်း ဘုရားရှင်အဖို့မှာ ထပ်ကာထပ်ကာ ရှင်းပြရန်မှလွဲ၍ အခြားလုပ်ဆောင်ဖွယ် မရှိပြီ။ ထို့ကြောင့် ဤဒါယကာကိုလည်း ရှင်းပြရပေဦး

http://www.dhammadownload.com

မည်။ နာယူသူ၏ ဉာဏ်ကိုချင့်၍ နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ဟောပြတော်မူလေ့ရှိသော ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်သည် ရံဖန်ရံခါ တုံ့ပြန်မေးခွန်းမေးပြီး ရှင်းပြခြင်းမျိုးလည်း ရှိပေသည်။ ဤနည်းကို ယခုသုံးရပေဦးမည်။

"ဒါယကာ ဘယ်အရပ်က လာသနည်း"

"ဒါယကာ၏ ရပ်သွင်သည် သာဝတ္ထိဇာတိသားတော့ ဟုတ်ပုံမရပါ။ အခြားအရပ်မှ ပြောင်းရွှေ့လာသူ ဖြစ်ပုံရပေသည်"

"မှန်ပါသည်ဘုရား။ တပည့်တော်က မဂဓတိုင်း၏ နေပြည်တော် ရာဇဂြိုဟ်မြို့တော်ကပါ။ နှစ်အတန်ကြာကပဲ သာဝတ္ထိကို ပြောင်းလာခဲ့ပါသည် ဘုရား"

"ရာဇဂြိုဟ်နဲ့ အဆက်အသွယ်ပြတ်ခဲ့ပြီလား"

"မပြတ်သေးပါဘုရား။ ဆွေမျိုးများနဲ့ မိတ်သင်္ဂဟများ ရာဇဂြိုဟ်မှာ ရှိနေပါသေးတယ်ဘုရား။ အဲဒီမှာပဲဘုရား တပည့်တော်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းလည်း ရှိနေတဲ့အတွက် နှစ်စဉ် အခါပေါင်းတော်တော်များများ ရာဇဂြိုဟ်နဲ့သာဝတ္ထိကို ကူးသန်းသွားလာနေရပါတယ်ဘုရား"

"ဒီမြို့နှစ်မြို့ကို သွားလာနေခဲ့ရဖူးတယ်ဆိုတော့ လမ်းကို သိနေမှာပေါ့"

"မှန်ပါဘုရား၊ ကောင်းကောင်းကြီးသိပါတယ်ဘုရား"

"သင်ဒါယကာရဲ့မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းတွေက သင့်ကို ရာဇဂြိုဟ်သားမှန်း သိကြမှာပေါ့။ ရာဇဂြိုဟ်နဲ့ ကူးချည်သန်းချည်လုပ်နေတဲ့ အကြောင်းလည်း သိကြမှာပေါ့။ ဒါကြောင့် ရာဇဂြိုဟ်သွားတဲ့ခရီးလမ်းကို သင်သိနေမှာပဲလို့ သူတို့တွက်ထားကြမှာပေါ့"

"မှန်လှပါဘုရား။ တပည့်တော် ရာဇဂြိုဟ်သားမှန်း သိကြသလို ရာဇဂြိုဟ်သွားတဲ့ခရီးကိုလည်း ကောင်းကောင်းသိတယ်ဆိုတာ သူတို့သိကြပါတယ်ဘုရား"

"ဒါကြောင့် မိတ်ဆွေတချို့က သင့်ကို ရာဇဂြိုဟ်သွားရာခရီးကို ပြောပြပါလို့ ခိုင်းသူလည်း ရှိနိုင်ကောင်းတာပေါ့။ အဲဒီလို မေးလာသူကို သင်က ဘာမျှ ဖုံးကွယ်ထိန်ချန်မထားဘဲ ရှင်းလင်းပြောပြတယ် မဟုတ်လား"

http://www.dhammadownload.com

"ဘာ့ကြောင့် ဖုံးကွယ်ထိန်ချန်ထားမလဲဘုရား။ အဲဒီခရီးလမ်းအကြောင်းကို သူတို့နားလည်အောင် အသေအချာပြောပြပါတယ်ဘုရား။ ဟောဒီကနေ အရှေ့စူးစူးကိုသွား၊ ဗာရာဏသီကို ရောက်လိမ့်မယ်။ အဲဒီကနေ ဂယာရောက်အောင် ဆက်သွား၊ ဂယာကနေဆက်သွားတော့ ရာဇဂြိုဟ်ရောက်လိမ့်မယ်"

"သင် လမ်းပြလိုက်တာလည်း ရှင်းနေတော့ မေးလာတဲ့သူတိုင်း ရာဇဂြိုဟ်ကို ရောက်ကြရောလား"

"ဟာ--ဘယ်ရောက်ပါ့မလဲဘုရား။ ရာဇဂြိုဟ်ရောက်အောင်သွားတဲ့လူတွေလောက်ပဲ ရောက်ကြပါတယ်ဘုရား"

"အဲ--ဟုတ်ပြီ။ ဒီအချက်ကိုပဲ သင့်ကို ပြောပြချင်တာ။ ပရိသတ်တွေလာကြရာမှာ ငါဘုရားဟာ အကျင့်မြတ်လမ်းစဉ်အတိုင်း ကျင့်သုံးပြီးလို့ နိဗ္ဗာန်စခန်းကို ရောက်ခဲ့ပြီ။ နိဗ္ဗာန်သွားတဲ့လမ်းကြောင်းကို ကောင်းကောင်းသိတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီလမ်းကြောင်းကို မေးကြတယ်။ မေးကြတော့ ဘာမျှဖုံးကွယ်ထိန်ဝှက်ထားစရာမရှိ၊ အားလုံးနားလည်အောင် ပြောပြတာပဲ။ လမ်းကြောင်းကတော့ ဒီလို ဒီလို လျှောက်လှမ်းရတယ်။ လမ်းမှာ ဒီစခန်းတွေကျော်ဖြတ်ရတယ်။ ဒီလိုအတွေ့အကြုံတွေကို တွေ့ရလိမ့်မယ်။ ဆက်လျှောက်သွားပါ၊ သွားရင် ဒုက္ခလွတ်ရာ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်ပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါ မဖောက်မပြန် မှန်ကန်တဲ့ ပရမတ္ထသစ္စာကို မျက်မှောက်ပြုပါလိမ့်မယ်။

ငါဘုရားက ဒုက္ခကင်းဝေးရာလမ်းစဉ်ကို အသေအချာဟောပြတာပဲ။ ဒီအထဲမှာ တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူက တရားကို နှစ်ခြိုက်လို့ ဦးသုံးကြိမ်ချပြီး သာဓု သာဓု သာဓုလို့ဆိုပြီး တရားတော်ဟာ ရှင်းလင်းပါတယ်ဘုရားလို့ ပြောပြီး ဘာမျှတော့ ဆက်မလုပ်ရင် အဲဒီလူဟာ နိဗ္ဗာန်ရောက်ပါ့မလား။ လမ်းစဉ်အတိုင်း လျှောက်လှမ်းလို့ ဆယ်လှမ်းလောက် လှမ်းမိရင်ဖြင့် ဆယ်လှမ်းလောက် နိဗ္ဗာန်နဲ့နီးသွားတာပေါ့။ အလှမ်းတစ်ရာလှမ်းသူက အလှမ်းတစ်ရာစာ နိဗ္ဗာန်နဲ့ နီးသွားမှာပေါ့။ ရောက်အောင်သွားဖို့ကတော့ သင့်တာဝန်ပဲ"

ဤသို့လျှင် ဘုရားရှင်က ထိုသူအား ထပ်မံရှင်းပြ ဟောကြားတော်မူပါသည်။ လွတ်မြောက်ရာလမ်းစဉ်သည်ကား စင်ကြယ်သော ဓမ္မလမ်းကြောင်း

http://www.dhammadownload.com

နည်းကောင်းမှန်ပေသဖြင့် ဤလမ်းကို စတင်၍ လျှောက်သူတို့သည် စိတ်၏ လုံးဝသန့်စင်ခြင်းကို စတင်၍ ရရှိကြ၏။ ဝဋ်ဆင်းရဲအပေါင်း ချုပ်ငြိမ်းရာ လမ်းဝသို့ ရောက်ကြသူများပင် ဖြစ်လေသည်။ ဤလမ်းစဉ်၏အဆုံးတွင် စစ်မှန်သော ချမ်းသာသုခကို ရရှိကြကုန်၏။ စစ်မှန်သောငြိမ်းအေးမှု၊ စစ်မှန်သော ညီညွတ်သင့်တင့်မှု၊ စစ်မှန်သော လွတ်မြောက်မှုကို ရရှိကြကုန်၏။

* * *

http://www.dhammadownload.com

နေ့စဉ် ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ် အရေးကြီးပုံ

[၂၀၀၀ ပြည့်နှစ် အောက်တိုဘာလအတွင်းက နာဂပူရ်မြို့ တက္ကသိုလ် နယ်မြေတွင် ဝိပဿနာယောဂီ ၅၀၀၀ တို့အား ဦးဂိုအင်ကာ ဟောပြောခဲ့သော ဟောကြားချက်]

ချစ်ခင်လေးစားရပါသော ဓမ္မသားတော် ဓမ္မသမီးတော်တို့-

စစ်မှန်သောတရားတော်ကို အတူတကွ လေ့ကျင့်အားထုတ်ခဲ့ကြရသည့် အတွက် ကျွန်ုပ်မှာ အလွန်ဝမ်းမြောက်လျက် ရှိပါသည်။ အတူတကွ တရားအားထုတ်ရမှုသည် အလွန်အကျိုးကြီးလှပါ၏။ ဘုရားရှင်၏ ဟောကြားတော်မူပုံမှာ-

လောကတွင် ဘုရားရှင်တို့ ပေါ်ထွန်းလာခြင်းကား မင်္ဂလာရှိပေစွ။

သန့်စင်သော တရားတော်ဟူသော အဆုံးအမတော်သည် မင်္ဂလာရှိပေစွ။

ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားအားထုတ်သူတို့၏ ဆုံစည်းခြင်းသည် မင်္ဂလာရှိပေစွ။

အတူတကွ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ရခြင်းသည် ကောင်းကျိုးချမ်းသာမင်္ဂလာ အပေါင်းနှင့် ပြည့်စုံခြင်းတည်း။

လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်းနှစ်ထောင့်ခြောက်ရာက ဤနိုင်ငံတွင် ဂေါတမ ဗုဒ္ဓ ပွင့်ထွန်းပေါ်ပေါက်ခဲ့၍ သန့်စင်သောဓမ္မကို ဟောကြားခဲ့သဖြင့် ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသားတို့အား ကြီးမားသော စီးပွားချမ်းသာမှုကို ဖြစ်စေခဲ့၏။ လူတို့သည် တရားတော်၏ အဆုံးအမနှင့်အညီ နေထိုင်စ ပြုလာခဲ့ကြ၏။ ယနေ့ ကျွန်ုပ်တို့ လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြသည့်နည်းတူ အတူတကွ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားအားထုတ်မှုကို

http://www.dhammadownload.com

လုပ်ဆောင်စ ပြုခဲ့ကြ၏။ ဤအလုပ်လုပ်ရခြင်းထက် သာလွန်သောချမ်းသာမှု သည် လောကမှာ မရှိပါ။ တစ်ကိုယ်တည်းသာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်လျှင် တရားတော်၏ကျေးဇူးကြောင့် ကိလေသာတို့မှ လွတ်မြောက်ကာ စစ်မှန်သော ချမ်းသာသုခကို တစ်ကိုယ်တည်းသာ ရရှိ၏။ ဓမ္မမိတ်ဆွေ သားချင်းအများ အပြားတို့စုပေါင်း၍ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ကို အတူတကွလုပ်ကြသော အခါမှာကား စုပေါင်းဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိသော ကမ္မဋ္ဌာန်းစိတ်ဓာတ်ကြီးက ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဂယက်ထလျက် ပျံ့နှံ့ နေသည့်အတွက် ပျော့ညံ့သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်လည်း ထက်သန်တက်ကြွမှုကို အလိုလိုရရှိလာ၏။ အခါအခွင့်ရတိုင်းပင် ကမ္မဋ္ဌာန်း အလုပ်လုပ်သူတို့သည် စုပေါင်း၍ တရားရှုမှတ်ခြင်း ပြုလုပ်သင့်ကြပေသည်။ အနည်းဆုံး တစ်ပတ်တစ်ကြိမ်ခန့် ပြုလုပ်သင့်ကြပါသည်။ လွန်ခဲ့သော ရက်သတ္တပတ်တွင် ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်မှု လျော့ရဲရဲဖြစ်နေခဲ့သော် ယခုအပတ် တွင် စုပေါင်းကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ခြင်းဖြင့် ထက်သန်မှု ရရှိစေပြီးလျှင် ထိုရက်သတ္တ တစ်ပတ်လုံးအတွက် ဘဝ၏နိမ့်တုံမြင့်တုံ အတွေ့အကြုံအမျိုးမျိုးကို အားသစ် အင်သစ်ဖြင့် ရင်ဆိုင်နိုင်သော စွမ်းရည်ကို ရရှိစေပါသည်။

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းသည် လောကဓံတရားများကို ရင်ဆိုင်နိုင်သော အင်အားများ မွေးမြူဖို့ လိုအပ်ပေသည်။ ဤသို့ မွေးမြူရေးအတွက် နံနက် ညဉ့် တစ်ကြိမ်စီ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား အားထုတ်အပ်၏။ တစ်ပတ်တစ်ကြိမ်မျှ စုပေါင်းတရားထိုင်ခြင်းများ ပြုလုပ်သင့်ကြ၍ ဆယ်ရက်စခန်းများလည်း အနည်းဆုံး တစ်နှစ်တစ်ကြိမ်ကျ ဝင်သင့်ကြပါသည်။ ဤသို့ မှန်မှန်တရားထိုင် ပါက ဓမ္မလမ်းစဉ်တစ်လျှောက် ထိုက်သင့်သော တိုးတက်ပွင့်လင်းမှုကို ရရှိကြလိမ့်မည်ဖြစ်၏။ အိမ်ထောင်ရှင်တို့မှာ ပလီဗောဓတွေများခြင်းကြောင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်လုပ်ရန် အခက်အခဲတွေရှိသည် မှန်ပါ၏။ လူ့ဘောင်ကို စွန့်ခွာခဲ့ပြီးသော ရဟန်းတော်များမှာပင် ဤအလုပ်ကို မှန်မှန်လုပ်ဆောင်ရန် မတတ်နိုင်ကြကြောင်း ပြောပြကြပါသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ အခက်အခဲ အမျိုးမျိုးကြားမှပင် ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ကို လက်မလျှော့ဘဲ နံနက် ညဉ့် မှန်မှန် အားထုတ်သင့်ကြပါသည်။

အပ္ပမာဒစာစဉ်

http://www.dhammadownload.com

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုယ်လက်ကျန်းမာကြွံခိုင်ရေးအတွက် ယောဂနည်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ အနှေးပြေးခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း လုံးပန်းကြ၏။ လေ့ကျင့်ခန်းပုံမှန် မလုပ်ပါက ခန္ဓာကိုယ်သည် ပျော့ညံ့ကာ ရောဂါများကို ဖိတ်ခေါ်ဘိသကဲ့သို့ ရှိတတ်ပေသည်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပုံမှန်လုပ်ဖို့ လိုအပ်သည်ထက် ပိုမို၍ စိတ်လေ့ကျင့်ခန်းများ ပုံမှန်လုပ်ဖို့ လိုအပ်ပါ၏။ စိတ်ကို အလုပ်မပေးခဲ့လျှင် ပျော့ညံ့ကာ ကိလေသာတို့ကို လမ်းဖွင့်ပေးသကဲ့သို့ ရှိတတ်ပါသည်။ ဝိပဿနာသည် စိတ်လေ့ကျင့်ခန်းပင် ဖြစ်ပါ၏။ နံနက်၊ ည၌ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ခြင်းဖြင့် စိတ်၏ကျန်းမာကြွံခိုင်မှုကိုရသဖြင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ချိန်သည် အချိန်အလဟဿကုန်ရခြင်း မဟုတ်ချေ။ ကျွန်ုပ်တို့ ကျင်လည်နေကြရသောဘဝသည် ရှုပ်ပွေထွေပြား၍ သောကပွားစရာအတိရှိနေပါ၏။ စိတ်တည်ငြိမ်အေးဆေးမှုရရှိရန် မလွယ်ခြင်းကြောင့် "လူတစ်ခု ပူမှုကဆယ်ကွေ့" ဆိုသလို ရှိတတ်ကြရပါ၏။ သန့်စင်သော ဓမ္မကို မတွေ့ရသူတို့သည် ကမ္မဋ္ဌာန်း အလုပ်၏တန်ဖိုးကို မသိတတ်ကြသူများဖြစ်ရာကံမကောင်း အကြောင်းမလှ သူများ ဖြစ်ကြ၏။ တရားဓမ္မနာကြားဖူးပါလျက် တရားနှင့်အညီ ကျင့်ကြံ နေထိုင်ခြင်းမပြုသူတို့မှာ ပိုမို၍ပင် ကံဆိုးသူများ ဖြစ်ကြ၏။ ပတ္တမြားကို လက်ဝယ်ရရှိထားပါလျက် ကျောက်စရစ်ခဲကဲ့သို့ အသုံးဝင်ပုံ မသိတတ်သဖြင့် ပစ်ပယ်ထားကြခြင်းဖြစ်ပေရာ ၎င်းတို့လောက် ဆုံးရှုံးခြင်းမျိုး အဘယ်မှာ ရှိတော့အံ့နည်း။

လူ့ဘဝကို ရရှိခြင်းသည် အလွန်အရကောသော ရခြင်းကြီး ဖြစ်ပါသည်။ လူသားသာလျှင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို စိစစ်ဝေဖန်နိုင်၍ စိတ်၏နက်ရှိုင်းရာအရပ်ရှိ ကိလေသာတို့ကို အမြစ်ပြတ်သုတ်သင်နိုင်စွမ်း ရှိ၏။ ကိရဏ္ဍာန်တို့ကား ဤသို့ ပြုလုပ်နိုင်ခြင်း မရှိကြပါ။ လူသားဖြစ်စေဦး၊ ဝိပဿနာနည်းကို မသိကြလျှင် စွမ်းဆောင်နိုင်မည် မဟုတ်ချေ။ လူ့ဘဝလည်း ရရှိထား၍၊ ဝိပဿနာအကျင့်ကိုလည်း ရရှိထား၍ ကျင့်ကြံအားထုတ်နည်းကိုလည်း သိထားပြီးလျှင် အကျိုးကျေးဇူးသည် ရတန်သလောက်ရရှိခဲ့ပြီး ဖြစ်၏။ သို့ပါလျက် ဤအကျင့်ကို

http://www.dhammadownload.com

ဆက်လက်အား‌ထုတ်ခြင်းမပြုဘဲ လမ်းခုလတ်မှာ ရပ်တန့်၍နေခဲ့ကြား‌အံ့။ ထိုသူကား အရှုံးကြီး‌ရှုံး‌ခဲ့လေပြီ။ မွဲတေနေသူသည် ရွှေအိုး‌ကို ရပါလျက် တန်ဖိုး‌မသိယောင်ဖြင့် ပစ်ပယ်၍ထား‌မည်ဆိုလျှင် ထိုသူသည် ငမွဲဘဝသို့ ပြန်၍ရောက်ရသကဲ့သို့ပင်တည်း။ ငတ်မွတ်သူသည် စား‌ကောင်း‌သောက်ဖွယ်ကို ရရှိပါလျက် သုံး‌ဆောင်ခဲစား‌ခြင်း မပြုခဲ့ဘော် ငတ်မြိုငတ်နေသကဲ့သို့ပင်တည်း။ ရောဂါရသူသည် ရောဂါပျောက်ဆေး‌တွေ့ပါလျက် ဆေး‌ကိုပစ်ပယ်ကာ ရောဂါမပျောက် နိုင်သကဲ့သို့ပင်တည်း။ ဇရာမဆုံး‌ရှုံး‌မှုကြီး ဖြစ်ပါသည်။ ဤအမှား‌များကို ရှောင်သင့်ကြပါ၏။

ကျွန်ုပ်ထံသို့ ယောဂီဟောင်း‌အချို့ ရောက်ရှိကြပြီး‌လျှင် "ကျွန်တော်တော့ တရား‌ထိုင်တာ ရပ်ထား‌လိုက်ရပြီ။ မတတ်နိုင်ဘူး‌လေ။ အလုပ်တွေက ပိနေတာကိုး" ဟု ပြောပြတတ်ကြပါသည်။ အလုပ်များခြင်း‌သည် လုံလောက်သောဆင်ခြေဟု မယူဆပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အစား‌အစာကို နေ့စဉ် နှစ်ကြိမ်သုံး‌ကြိမ် စား‌သောက်ကြသည် မဟုတ်လော။ အလုပ်များလွန်း၍ အစား‌အသောက်အတွက် အချိန်မရနိုင်သောနေ့များ ရှိပါသလား။ ဤကမ္မဋ္ဌာန်း‌အလုပ်သည် စိတ်ကို ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်း‌စေပါသည်။ ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်း‌သောစိတ်သည် ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်း‌မှုထက် ပို၍ အရေး‌ကြီး‌ပါသည်။ ဤအချက်ကို အမှတ်မထား‌လျှင် မိမိအတွက် အန္တရာယ်ရှိပါသည်။ ဤသို့ လျစ်လျူ‌ပြုမထား‌သင့်ပါ။ အလုပ်မည်မျှပင် များ‌စေကာမူ ဝိပဿနာအလုပ်ကို အပြတ်မခံသင့်ပါ။ တစ်နေ့ရာတည်း‌မှာ သတ်မှတ်ထား‌သည့်အချိန်အတိုင်း အား‌ထုတ်ရန် အကြောင်း‌မညီညွတ်ခဲ့ပါလျှင် ရှိပါစေတော့။ နှစ်ဆယ့်လေး‌နာရီကာလအတွင်း နှစ်ကြိမ်တော့ မပြတ်တမ်း တရား‌ထိုင်သင့်ပါသည်။ အလွန်အလွန် မအား‌လပ်သောအခြေအနေမျိုး‌တွင်ပင်လျှင် တရား‌ရှုမှတ်ခြင်း‌ကို လုပ်နိုင်ပါသည်။ ထိုအခါမျိုး‌တွင် မျက်စိပိတ်ထား‌၍ ရှုမှတ်ရန် အခွင့်မသာလျှင် ဖွင့်ထား‌သောမျက်စိများဖြင့်ပင် စိတ်ကို ကိုယ်တွင်း‌မှာထား‌၍ ရှုမှတ်နိုင်ပါသည်။ သူများအထင်ကြီး‌အောင် လုကြား‌ထဲမှာလာပြီး တရား‌မှတ်နေသည်ဟု ဘေး‌လူအထင်မလွဲစေရန်လည်း

http://www.dhammadownload.com

ဆင်ခြင်၍လုပ်သင့်ပါသည်။ တစ်ယောက်တည်း မျက်စိမှိတ်၍ တရားရှုမှတ်ရခြင်းလောက်တော့ ကျေနပ်ဖွယ် မကောင်းစေကာမူ စိတ်ကို လွတ်ထားသည်နှင့် စာလျှင် ဤနည်းသည် တော်ပါသေးသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် စိတ်အေးချမ်းမှုရနိုင်၍ စိတ်လေ့ကျင့်မှုဖြင့် တည်ကြည်မှု အထိုက်အလျောက်ဖြစ်စေသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်သည် ဝိပဿနာနှင့် ကင်းဝေးလျှင် ပျော့ညံ့သွားပါသည်။ ပျော့ညံ့သောစိတ်သည် ဒုက္ခကိုဖြစ်စေပါ၏။ ဘာ့ကြောင့် ဖြစ်စေသနည်းဆိုလျှင် ထိန်းမထားသောစိတ်သည် သူ့ပကတိသဘောအရ လောဘ၊ ဒေါသတို့ကို ဖြစ်စေခြင်းကြောင့်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့မှာ ရတောင့်ရခဲလှစွာသော လူ့ဘဝကိုလည်း ရကြပြီ။ အံ့ဖွယ်ကောင်းစွာသော ဓမ္မနှင့်လည်း တွေ့ဆုံကြရပြီ။ ဝိပဿနာ၏အကျိုးကျေးဇူးကို ခံစားရသဖြင့် ဝိပဿနာတရားကိုလည်း ယုံကြည်ကြပြီ။ သို့ပါလျက်နှင့်ပင် ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းအလုပ်ကို ဆက်လက်မလုပ်ဘဲနေကြကုန်၏။ ဤသို့မေ့လျော့စွာနေခြင်းကို မပြုသင့်ပါ။ နေ့စဉ် နှစ်ကြိမ် တရားရှုမှတ်ခြင်းသည် ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာကို အားနာပြီး လုပ်ခြင်းမဟုတ်ပါ။ မိမိအကျိုးကို နားလည်ပြီး လုပ်ခြင်းသာ ဖြစ်ပါ၏။ ဤကမ္မဋ္ဌာန်းသည် အလွန်အကျိုးကြီးပါသည်။ နားလည်အပ်သည်မှာ ကိုယ်တွင်းဝေဒနာတစ်မျိုးမျိုး ပေါ်သည်ဆိုလျှင် လွတ်မြောက်ရေးအတွက် တံခါးမွှင့်လာပြီဟူ၍ မှတ်သင့်ပါသည်။ ကိုယ်တွင်းခံစားမှု ဝေဒနာကို မရနိုင်သူအဖို့မှာကား လွတ်မြောက်ရေးအတွက် တံခါးပိတ်နေသည့်သူဟု ဆိုအပ်၏။ ဝေဒနာတို့ကို ဥပေက္ခာပြုနိုင်သောသူသည်ကား လွတ်မြောက်ရေး အတွက်တံခါးသည် သူ့အဖို့ ပွင့်လင်းနေရုံမျှမက ထိုတံခါးမှ ဝင်ပြီးနောက် လွတ်မြောက်ရာလမ်းမပေါ်သို့ ရောက်ရှိနေသူ ဖြစ်လေသည်။

ဝိပဿနာအားထုတ်ရာတွင် ခန္ဓာကိုယ်အရပ်ရပ်နှင့် ဝေဒနာအမျိုးမျိုးကို ခံစားရ၏။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ထိုဝေဒနာအားလုံးကိုပင် ဥပေက္ခာပြုနိုင်၏။ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားနှင့်ပြည့်စုံသူသည် နေ့စဉ်နေထိုင်မှုဘဝ၌ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကကျေးဇူးပြုပုံကို လက်တွေ့သိရှိထားပေသည်။ တရားလမ်းစဉ်အတိုင်း လျှောက်

http://www.dhammadownload.com

လှမ်းရာ၌ လှမ်းတိုင်းလှမ်းတိုင်းသော ခြေလှမ်းတို့သည် ပန်းတိုင်ဆီသို့ တစ်စထက်တစ်စ နီးကပ်၍လာနေပေသည်။ တရားအားထုတ်ခြင်းကား အားထုတ်နိုင်သမျှ အကျိုးရှိသည်သာတည်း။ အကျိုးမဲ့ဟူ၍ လုံးဝမရှိချေ။ ဝေဒနာပေါ်တွင် ကမ္မဋ္ဌာန်းသတိကင်းလွတ်လျှင် ဒုက္ခဖြစ်ဖို့ချည်းဟု မှတ်ရမည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် သတိလွတ်သောစိတ်သည် အဝိဇ္ဇာမှောင်ကျနေသဖြင့် လောဘ၊ ဒေါသတို့ဖြင့်သာ ဝေဒနာကို တုံ့ပြန်တတ်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်၏။ ဤကား ဒေသနာတော်လာ "ဒုက္ခသမုဒယ ဂါမိနိ ပဋိပဒါ" ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်း တရားမှန်ပေသည်။ ဝေဒနာကို သတိဖြင့် ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီးလျှင် ဥပေက္ခာပြုနိုင်ခြင်းသည်ကား တရားလမ်းစဉ်ပေါ်သို့ ရောက်ရှိစေ၍ ဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်မှုကို ရရှိစေ၏။ ဒေသနာတော်လာ "ဒုက္ခနိရောဓဂါမိနိ ပဋိပဒါ" အကျင့်ဟု ခေါ်ပါသည်။ ဝေဒနာတို့ပေါ်တွင် တုံ့ပြန်မှုပြုခြင်းသည် ဝဋ်ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်း ဟူ၏။ ကောင်းသော ဝေဒနာပေါ်တွင် တပ်မက်စိတ်ဖြစ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် မကောင်းသောဝေဒနာပေါ်တွင် စိတ်ဆိုးခြင်းတို့သည် ဒုက္ခအနှောင်အဖွဲ့ကို ဖြစ်စေသောလမ်းဖြစ်ကြောင်း ဘုရားရှင် ဟောတော်မူခဲ့ပါသည်။ ဘုရားရှင်သည် ဤသစ္စာတရားကို သိတော်မူပါသည်။

သေရာညောင်စောင်း၌ လဲလျောင်းရသောကာလတွင် ဝေဒနာတစ်မျိုးမျိုး ပေါ်မည်ဖြစ်ရာ သတိလက်လွတ်ဖြစ်၍ ဒေါသစိတ်ဖြင့် တုံ့ပြန်မိမည်ဆိုလျှင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် အပါယ်ငရဲသို့ ရောက်ရှိပါသည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ခဲ့၍ ထိုမကောင်းသော ဝေဒနာပေါ်တွင် ဥပေက္ခာရှုနိုင်မည်ဆိုပါက ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် ကောင်းသောဘုံဘဝသို့ ရောက်ရှိပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အနာဂတ်ဘဝကို ဤသို့လျှင် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင် ဖန်တီးနိုင်ကြပေသည်။ ကွေးသောလက်ကို မဆန့်မီ၊ ဆန့်သောလက်ကို မကွေးမီ သေခြင်းတရား ကပ်ရောက်နိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သေရန် အသင့်ရှိမနေသေး၍ "သေမင်း ခဏစောင့်ပါဦး" ဟူ၍ သေမင်းနှင့် အချိန်းအချက်လုပ်၍ မရကောင်းချေ။ တရားရှုမှတ်ကျင့် ရှိထားပြီး ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာကား သေမင်း ဘယ်အချိန်ပင် လာသည်ဖြစ်စေ အသင့်ဖြစ်နေလေပြီ။ ထို့ကြောင့် ဝိပဿနာအလုပ်သည် သာမန်အလုပ်မျိုးမဟုတ်၊

http://www.dhammadownload.com

အဖိုးမဖြတ်နိုင်အောင် အကျိုးကျေးဇူးရှိသော အလုပ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ဤအလုပ်သည် မွေးလာလိုက်၊ သေသွားလိုက်နှင့် ဘဝပေါင်းအသဲ့ချေ် အသန်ျာ ထပ်ကာထပ်ကာဖြစ်ပေါ်၍နေသော သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်စေနိုင်သည်သာမက မျက်မှောက်ဘဝ၏ အရည်အသွေးကို မြင့်မားစေသည့်ပြင် တမလွန်ဘဝများကိုလည်း မြင့်သည်ထက်မြင့်စေကာ နောက်ဆုံးတွင် ဘဝ၏ဝဋ်တွင်းမှ လွတ်ကင်းနိုင်စေသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

သို့ပါလျက်နှင့်ပင် ကျွန်ုပ်တို့သည် "အလုပ်တွေပိနေလို့ တရားမှန်မှန်မထိုင်ပါ"ဟု ဆင်ခြေပေးကြသေး၏။ အတိုင်းအဆမရှိ အဖိုးထိုက်သော ရတနာကိုရပါလျက် ဓမ္မရတနာ၏ တန်ဖိုးကို မသိယောင်တကား။ ကျွန်ုပ်တို့၏ နေ့စဉ်ကြုံတွေ့နေကြမြဲ ဝမ်းနည်းကြေကွဲမှု၊ ငြီးငွေ့ထိုင်းမှိုင်းမှုများသည် မည်သည့်အကြောင်းကြောင့်ပင် ပေါ်ပေါက်သည်ဖြစ်စေ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ်နည်းဖြင့် ပြေပျောက်နိုင်ပါသည်။ သတိပဋ္ဌာန်နည်းပင် ဖြစ်ပါ၏။ "ယခုအခိုက်အတန့်ကလေးမှာ ဝမ်းနည်းမှု၊ ကြေကွဲမှု၊ ထိုင်းမှိုင်းလေးလံမှုဖြစ်ပေါ်၍နေပါတကား"ဟု သတိကပ်၍ ဆင်ခြင်ရ၏။ ဝင်လေ ထွက်လေ သို့မဟုတ် ဝေဒနာတို့ကို ရှုမှတ်၍နေရ၏။ ဤရှုမှတ်ဆင်ခြင်မှုသည် ပဓာနဖြစ်၏။ ဘာကြောင့်ပေါ်သလဲဟူသောအကြောင်းကို မလိုက်ရ။ ဘုရားရှင် ဟောကြားချက်မှာ–

"သဗ္ဗေ ဓမ္မာ ဝေဒနာ သမောသရဏာ"ဟူ၍ ဖြစ်၏။

အဓိပ္ပါယ်ကား စိတ်မှာဖြစ်ပေါ်သမျှတို့သည် ဝေဒနာနှင့်ယှဉ်၍သာ ဖြစ်၏။ စိတ်မှာပေါ်သမျှတို့ကို "ဓမ္မ"ဟု ခေါ်ပါသည်။ ကိုယ်၌ခံစားရသော ဝေဒနာမှန်သမျှသည် စိတ်မှာ ပေါ်လေသမျှ ဓမ္မတို့နှင့်တကွသာလျှင် ဖြစ်ကြကုန်၏။ ဤကား နိယာမ သဘောတည်း။ ရုပ်နှင့်စိတ်တို့သည် အချင်းချင်းအပြန်အလှန်ဆက်စပ်လျက် ရှိကြ၏။ ကိလေသာစိတ်သည် စိတ်မှာ ဝင်ရောက်လာပြီဆိုလျှင် ရုပ်ခန္ဓာမှာ ဝေဒနာတစ်မျိုးပေါ်၏။ ထိုအခိုက်တွင် ရုပ်ခန္ဓာ၌ မည်သည့်ဝေဒနာ ပေါ်သည်ဖြစ်စေ ထိုဝေဒနာသည်စိတ်မှာ ပေါ်သော

http://www.dhammadownload.com

ကိလေသာနှင့် ဆက်စပ်လျက်ရှိ၏။ ဤကား ဘုရားရှင်၏ ဟောပြတော်မူချက်တည်း။ စိတ်မှာ ကိလေသာရှိနေကြောင်းကို ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပေါ်သောဝေဒနာကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရာမှ နားလည်ရ၏။ စိတ်နှင့်ရုပ်တို့အချင်းချင်း ကျိုးကြောင်းဆက်စပ် နေပုံကို ထပ်ကာတလဲလဲ ဆင်ခြင်သုံးသပ်၍နေရ၏။ ဝေဒနာမှန်သမျှ ခေတ္တမျှသာ ပေါ်မြဲဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ထိုဝေဒနာနှင့်ဆက်စပ်၍နေသော ကိလေသာ စိတ်သည်လည်း ထိုအခိုက်အတန့်မှာသာ ရှိ၏။ အမြဲရှိနေသည် မဟုတ်၊ ၎င်းကိလေသာ မည်မျှကြာကြာရှိနေမည်နည်း။ ဝေဒနာကို ရှုမှတ်နေရင်းပင် ကိလေသာကို မည်မျှကြာကြာရှိနေကြောင်းကိုလည်း အကဲခတ်လျက်ရှိ၏။ စောင့်ကြည့်အကဲခတ်နေဆဲတွင်ပင် ထိုကိလေသာသည် အားပျော့သွားပြီးလျှင် ပျောက်ကွယ်သွား၏။ လူနိုးနေမှန်းသိသော သူခိုးသည် တိတ်တဆိတ်အိမ်ထဲ ဝင်လာပြီးနောက် ကြာကြာမနေဝံ့ဘဲ တိတ်တိတ်ကလေး ပြန်လစ်ထွက်သွား သည့်ဥပမာနှင့် နှိုင်းခိုင်းနှိုင်း၏။ ဒေါသစိတ်ကို သာဓကတင်၍ ကြည့်စို့။ ဒေါသစိတ်ပေါ်လျှင် ဘာကြောင့်ပင် ပေါ်သည်ဖြစ်စေ "ဒီအခိုက် မှာတော့ စိတ်မှာ ဒေါသဝင်နေပြီ"ဟု သိသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဘယ်လိုဝေဒနာများ ပေါ်လာသလဲဟူ၍ ဆင်ခြင်ကြည့်ရ၏။ ဒေါသပေါ်သော အကြောင်းရင်းကို ထည့်မစဉ်းစားရပါ။ ဝေဒနာကိုသာ ဆင်ခြင်လျက်နေရာ ဝေဒနာသည် အခိုက်အတန့်မှာသာ ရှိနေသည်ကို နားလည်ထားပြီး ဖြစ်သဖြင့် ဤဒေါသသည်လည်း စိတ်ထဲမှာ ကြာကြာမရှိနိုင်။ သူ့အလိုလိုလွှတ်ထားပါက ဒေါသသည် ကြီးထွားလာကာ လူကို လွှမ်းမိုးဖွယ် ရှိ၏။ သို့ရာတွင် ယခုလို စောင့်ကြည့်နေသောအခါ ဒေါသသည် တဖြည်းဖြည်းအားလျော့သွားပြီးလျှင် လုံးဝကွယ်ပျောက်သွားလေ ပြီ။ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကား ဤကဲ့သို့ အရာရောက်၏။ မည်သည့် ကိလေသာမျိုးပင် ပေါ်ပေါက်ပါစေ၊ ရာဂစိတ်၊ မာနစိတ်၊ မနာလိုစိတ်၊ ကြောက်စိတ်၊ သို့မဟုတ် အခြားသောစိတ်များသည် စိတ်ကို ပူပန်ညစ်ညူးဖွယ် ဝင်ရောက်မည် ဖြစ်သော်လည်း သတိနှင့် ရှုမှတ်နေသူအား ကိလေသာစိတ်တို့က လွှမ်းမိုးခြင်း မပြုနိုင်ချေ။ ဤကဲ့သို့ ကိလေသာ

http://www.dhammadownload.com

ဟန့်တားခြင်း၊ ဖယ်ရှားခြင်းပြုနိုင်သော တရားနည်းလမ်းကို သိရှိထားခြင်း သည်ကား ဘဝနေနည်းကို နားလည်ထားသည်ဟုပင် ခေါ်ဆိုနိုင်၏။ ကမ္ဘာန်းရှုသူက သဘောပေါက်ထားရမည်မှာ ကိလေသာစိတ် ဝင်လာလျှင် ဝင်လာချင်း **"ငါ့စိတ်မှာ ကိလေသာဝင်နေပြီ၊ ဒီရန်သူကို ရဲရဲတင်းတင်းရင်ဆိုင်ပြီး ဖြေရှင်းရပေတော့မည်။ ငါ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဘယ်လို ဖြစ်နေသလဲ"** ဟု ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပေါ်သောဝေဒနာကို စူးစိုက်ပြီး ဆင်ခြင်ရ၏။ "သြော်--အနိစ္စ အနိစ္စပါ တကား" ဟူ၍ သုံးသပ်ရ၏။ ဤသို့ဝေဒနာ၏ မမြဲသောသဘောကို ရှုဆင်ခြင် လိုက်ပါက ကိလေသာစိတ်သည် အရှိန်လျော့သွားပြီးလျှင် ထွက်ပြေးသွားလေ တော့၏။

စိတ်၏ညစ်ညူးမှု ပူပန်ကြောင်းဖြစ်သော ကိလေသာတို့သည် အကြောင်း တစ်ခုမဟုတ် တစ်ခုကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝတစ်လျှောက်လုံးမှာ ကြုံတွေ့ကြရ မည်သာ ဖြစ်၏။ ကိလေသာအပေါင်းမှ လွတ်မြောက်သွားသူသည် ခီဏာသဝ ခေါ် အာသဝေါကုန်ခန်းပြီး ပုဂ္ဂိုလ်(ဝါ)အရဟန္တ -မြန်မာလို ရဟန္တာဟုခေါ်ပါ သည်။ ယောဂီတို့၏ လက်ရှိအဆင့်မှာ အာသဝေါကုန်ခန်းခြင်းအဆင့်နှင့် အလှမ်းဝေးလျက်ရှိပါသေး၏။ သို့ရာတွင် နေ့စဉ်နေထိုင်မှုဘဝတွင် ကိလေသာ ရန်ကို ရင်ဆိုင်နိုင်စွမ်းကိုကား ရရှိထားကြပေပြီ။ ဝေဒနာကို တရားဖြင့် ရှုမြင်သုံးသပ်တတ်သော အလေ့အကျင့်သည် ကိလေသာရန်သူကို အောင်နိုင် သော လက်နက်ကောင်းကြီးဖြစ်ပါ၏။ ဘဝတစ်လျှောက်လုံးမှာ ကိလေသာ၏ လွှမ်းမှုနှိပ်စက်မှုကို ခံရဖွယ် မရှိတော့ပြီ။ သေရာညောင်စောင်းတွင် ကိလေသာ လွှမ်းမိုးဖိစီးပြီး ဘဝကူးညံ့ရမည့်ဘေး အဘယ်မှာ ကြုံလိမ့်မည်နည်း။ ကိလေသာက ကျွန်ုပ်တို့ကို မနှိပ်စက်နိုင်တော့ပြီ။ ကျွန်ုပ်တို့အပေါ် ဗိုလ်ကျနိုင် မည့်ရန်သူ မရှိတော့၍ ကျွန်ုပ်တို့သာ ဗိုလ်ဖြစ်ကြကုန်ပြီ။ ဤအကျင့်မြတ်သည် ကျွန်ုပ်တို့အား ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်စိုးမိုးခွင့် ရရှိစေပေသည်။

ဘဝနေနည်းကို ကျွန်ုပ်တို့ သိကြပြီ။ ဝမ်းနည်းကြေကွဲဖွယ်ဟူ၍ ကျွန်ုပ်တို့ ဘဝမှာ မရှိနိုင်တော့ပြီ။ ဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်းဟူသည်မှာ ကိလေသာစိတ်သာ

http://www.dhammadownload.com

အကြောင်းရင်းဖြစ်၏။ ပြင်ပပယောဂကြောင့် မဟုတ်ပါ။ ပြင်ပတွင် ဖြစ်ရပ်တစ်ခုခုပေါ်လာသည့်အတွက် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ စသော ကိလေသာတို့မဖြစ်အောင် မိမိစိတ်ကို စောင့်ရှောက်ထားနိုင်လျှင် ဒေါမနဿ အစရှိသော ကိလေသာတရားတွေ မဖြစ်ပေါ်ပါ။ ပြင်ပဖြစ်ရပ်ကို အကြောင်းပြု၍ ဒေါမနဿ စသော ကိလေသာတွေ ဖြစ်ခဲ့လျှင် စိတ်ဆင်းရဲ ကိုယ်ဆင်းရဲ ဖြစ်ရတော့၏။ ကိုယ့်အပူ ကိုယ်ဖန်တီးခြင်းသာ မှန်ပေ၏။ မလိုလားအပ်သော အဖြစ်သနစ်တွေကား ဖြစ်ပေါ်နေမည်သာတည်း။ "ကိုယ်ကောင်းလျှင် ခေါင်းဘယ်မှ မရွေ့"ဆိုသလို ထိုဖြစ်ရပ်တွေကြောင့် မိမိက ကိလေသာ အဖြစ်မခံလျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝသည် အစဉ်ငြိမ်းချမ်း၍ နေပေလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မည်သူကိုမျှ ရန်မပြုဘဲ မိမိကိုယ်ကိုလည်းကောင်း၊ သူတစ်ပါးကိုလည်းကောင်း အကျိုးပြု၏။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းပင် ဘဝတစ်သက်တာလုံး ချမ်းသာပျော်ရွှင်စွာ နေနိုင်ကြစေရန်အတွက် တရားထိုင်ခြင်းကို မှန်မှန်ပြုလုပ်သင့်ကြောင်း သဘောပေါက်သင့်ကြပေသည်။ ဝိပဿနာလမ်းစဉ်အရ ကျင့်ကြံအားထုတ် ဖူးသူတိုင်းပင် မိမိတို့သည် တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်သော ရတနာကြီးကို လက်ခံရရှိထားကြပါတကား ဟူ၍ နားလည် အပ်ကြပါသည်။

* * *

http://www.dhammadownload.com

သတိပဋ္ဌာန်ဖြင့် ရအပ်သောပညာ

[ဝိပဿနာအကြောင်း ဤဆောင်းပါးနှစ်စောင်သည် ဟိန္နျုဘာသာဖြင့် ထုတ်ဝေသော Vipas'yana Patrika စာစောင်တွင်ပါရှိသော ဆောင်းပါးများ ဖြစ်ပါသည်။]

ကျွန်ုပ်တို့တစ်တွေသည် အဝိဇ္ဇာမိုင်းမိခြင်းမှ ထွက်မြောက်ရန် လုံးပန်းကြပါစို့။ အဝိဇ္ဇာအမှောင်တိုက်ကို ခွင်းဖောက်ထွက်လာနိုင်ခြင်း၏ အကျိုး အားဖြင့် မျက်မှောက်ဘဝ၌ ဒုက္ခအပေါင်းတို့၏ ချုပ်နှောင်ခြင်းမှ လွတ်မြောက်ရခြင်း၊ မွေးဖွားရခြင်းနှင့် သေလွန်ရခြင်းများဖြင့်ပြီးသော နောင်တမလွန်ဘဝများတွင် ကြုံရလတ္တံ့သော ဒုက္ခစက်ဝန်းမှ လွတ်မြောက်ခြင်းများကို ရရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။ မျက်မှောက်ဘဝနှင့် အနာဂတ်ဘဝများတွင် ဒုက္ခဖြင့် နှောင်ဖွဲ့တတ်သောတရားကား အဝိဇ္ဇာပင် ဖြစ်ပါသည်။

အဝိဇ္ဇာဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ ထိုင်းမှိုင်းတွေဝေခြင်း၊ သတိလွတ်ခြင်း၊ အမှားအမှန်ခွဲခြားမသိတတ်ခြင်းသဘောတို့ကို အဝိဇ္ဇာခေါ်သည်။ အဝိဇ္ဇာကြောင့် ပြုပြင်စီရင်မှု အသစ်အသစ်တွေ ဖြစ်စေခြင်း၊ စိတ်၏တုံ့ပြန်မှုတွေ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းကို သင်္ခါရခေါ်သည်။ သို့တုံ့ပြန်မှုများကြောင့် ကိလေသာခေါ်စိတ်ကို ညစ်ညူးမှုတွေ ထပ်၍ထပ်၍ ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ တဏှာ ဒေါသတို့၏ ချုပ် နှောင်မှုများကို ဤနည်းဖြင့် ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ဖန်တီးနေပါကလားဟူ၍ မသိကြသည်မှာ အဝိဇ္ဇာကြောင့်ဖြစ်သည်။ မိမိ၏မသိမှုကြောင့် မိမိ၏ကိလေသာ အထုံးအဖွဲ့ကြိုးများကို မိမိ တင်းကျပ်သည်ထက် တင်းကျပ်အောင် နှောင်ဖွဲ့မိသားဖြစ်နေကြရ၏။

အပ္ပမာဒစာစဉ်

http://www.dhammadownload.com

ခဏတိုင်းခဏတိုင်းမှာ မပြတ်သော သိမှုသတိနှင့် ရှုမှတ်ဆင်ခြင်မှုများရှိလျှင် အဝိဇ္ဇာတွေကို ဖျက်ဆီးနိုင်၏။ သတိဖြင့် သိ၍သိ၍နေပါက ကျောက်ထက်မှာ ထွင်းထုထားသလို စွဲထင်နေတတ်သော သခ်ါရတရားတွေ အထင်အရှား ပေါ်ခွင့်မရနိုင်ပြီ။ တဏှာဒေါသတို့ဖြင့် နှောင်ဖွဲ့ခြင်းလည်း မခံရတော့ပြီ။ ဤသို့စွဲမြဲသောသတိသည် အရာရာကို ဟုတ်မှန်သည့်အတိုင်း ရှုမြင်တတ်သော ဆင်ခြင်တုံတရားနှင့် ပြည့်စုံသောအခါ ဝိပဿနာပညာအဖြစ် ရောက်ရှိ၍ အဝိဇ္ဇာကို အမြစ်မှသုတ်သင်တတ်၏။ ဝိပဿနာပညာကို ရရှိရန်နှင့် ထိုဉာဏ်ကို တည်မြဲစေရန် ဝိပဿနာကို အားထုတ်ရ၏။

ယထာစရေ- လျှောက်လှမ်းရာတွင် သတိနှင့်လျှောက်လှမ်း၏။

ယထာတိဋ္ဌေ-ရပ်သောအခါ သတိနှင့်ရပ်၏။

ယထာအစ္ဆေ-ထိုင်သောအခါ သတိနှင့်ထိုင်၏။

ယထာသယံ-လဲလျောင်းသောအခါ သတိနှင့်လဲလျောင်း၏။

အိပ်သော်လည်းကောင်း၊ နိုးထသော်လည်းကောင်း၊ ထသော်လည်းကောင်း၊ ထိုင်သော်လည်းကောင်း ဤရိယာပုတ်တိုင်းမှာပင် ပြုလုပ်သောအလုပ်နှင့် အနေအထားတို့အပေါ် တစ်ခဏမျှ မလစ်လပ်စေသောသတိရှိရမည်။ သတိနှင့်ကင်းကွာသော ပြုလုပ်မှုဟူ၍ မရှိစေရပါ။

ပစ္ဆဝေက္ခိတွာ ပစ္ဆဝေက္ခိတွာ ကာယေန ကမ္မံ ကာတဗ္ဗံ။

ကာယကံမှု ဟူသမျှကို သတိမြဲစေလျက်သာ ပြုအပ်၏။

ပစ္ဆဝေက္ခိတွာ ပစ္ဆဝေက္ခိတွာ ဝါစာယ ကမ္မံ ကာတဗ္ဗံ။

ဝစီကံမှုဟူသမျှကို သတိမြဲစေလျက်သာ ပြုအပ်၏။

ပစ္ဆဝေက္ခိတွာ ပစ္ဆဝေက္ခိတွာ မနသာ ကမ္မံ ကာတဗ္ဗံ။

မနောကံမှုဟူသမျှကို သတိမြဲစေလျက်သာ ပြုအပ်၏။

ဤသို့လျှင် ကိုယ်အမှုအရာ၊ နှုတ်အမှုအရာ၊ စိတ်အမှုအရာအားလုံးတို့၌ သိ၍သိ၍နေရမည်။ ကိုယ်နှုတ်နှလုံးအားဖြင့် ပြုမှုမှုအပေါင်းကို မပြတ်ဆင်ခြင်သုံးသပ်လျက်သာ ပြုရမည်။

http://www.dhammadownload.com

ဤသတိသည်လည်း ပညာဉာဏ်နှင့် ပြည့်စုံစေရမည်။ ဆိုလိုသည်မှာ သတိသည် ကိုယ်တွေ့သိရှိနားလည်ရသော အသိဉာဏ်နှင့်ယှဉ်လျက် ရှိနေရမည် ဖြစ်၏။ ယင်းအသိဉာဏ်ဆိုသည်မှာ ပြုစီရင်မှုကြောင့်ပေါ်သော သခ်ၤတတရား တို့သည် မမြဲသော **အနိစ္စ**သဘော၊ ဆင်းရဲကြောင်းသက်သက် **ဒုက္ခ**သဘော၊ ကိုယ်နှင့်မဆိုင် ကိုယ်အစိုးမရသော **အနတ္တ**သဘောတည်းဟူသော သဘောသုံးရပ်တို့၏ လက္ခဏာများကို ရှုမြင်သုံးသပ်နိုင်မှုကို ဆိုလိုသည်။

ဖော်ပြပါ လက္ခဏာရေးသုံးပါးကို ကိုယ်တွေ့အားဖြင့် သိမြင်ပြီးသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် သခ်ၤတတရားတို့မှာ ဖြစ်ပေါ်မြဲဖြစ်သော မည်သည့်တွေ့ကြုံခံစားမှုကိုမဆို လောဘ၊ ဒေါသတို့ဖြင့် တုံ့ပြန်ခြင်းအလေ့အထ ပပျောက်သွားပြီဖြစ်၏။ တုံ့ပြန်မှုသည် မိုက်မဲတွေဝေမှုသာဖြစ်ကြောင်း သဘောပေါက်ထားသောကြောင့်တည်း။ တုံ့ပြန်ခြင်းပြုမည့်အစား ပေါ်ပေါက်လာသောဝေဒနာနှင့် ရုပ်နာမ်ဓမ္မသခ်ၤါရတို့အပေါ်၌ အရှိကို အရှိအတိုင်း ယင်းတို့၏သဘာဝ သဘောကို သိမြင်အောင် သတိနှင့် ရှုမှတ်နိုင်ရမည့်အပြင် ရုပ်နာမ်တို့ကို တွယ်တာမှုမထားဘဲ ဥပေက္ခာပြုနိုင်ရပေမည်။ ဤကား ဝိပဿနာအလုပ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဤအကျင့်သည် "ကိုယ်တိုင်သိ"ဖြစ်သော ဉာဏ်ပညာကို ဖြစ်ပေါ်စေ၍ ဤဝိပဿနာဉာဏ်သည် အဝိဇ္ဇာကိုဖျက်နိုင်သော တရား ဖြစ်ပါသည်။

ယောဂီအပေါင်းတို့၊ အဝိဇ္ဇာကို ချေဖျက်နိုင်မှသာ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကောင်းကျိုးချမ်းသာနှင့် ဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်မှုဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်ကို ရရှိကြမည်ဖြစ်ကြောင်း လေးနက်စွာ ခံယူသင့်ကြပါသည်။

* * *

http://www.dhammadownload.com

ပညာ၏အနှစ်သာရ

ပညာဟူသည်မှာ အဘယ်နည်း။ မှန်ကန်သောအမြင်(၀၊)သိနားလည်မှုကို ပညာဟု ခေါ်ပါသည်။ သိနားလည်မှုဆိုရာတွင် သာမန်အကြောင်းအရာတို့ကို တတ်သိနားလည်မှုသည် ပညာမဟုတ်ပါ၊ (သညာမျှသာ ဖြစ်သည်ဟူလို)။ ပရမတ္ထသစ္စာ ခေါ် လူ့ဝေါဟာရဖြင့် ပြောကြဆိုကြသော အရာခပ်သိမ်း (ပညတ်တရား)တို့ကို လွန်မြောက်၍ မဖောက်မပြန် မလွဲမသွေတည်သော အမှန်တရားကို သိမြင်နားလည်ဖို့ကိစ္စတွင် ပညတ်နယ်ကို ထွင်းဖောက်၍ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း စူးစမ်းဆင်ခြင်နိုင်ဖို့ လိုအပ်ပေသည်။

အဖိုးတန်ကျောက်မျက်ရတနာတို့ကို ကလေးငယ်တစ်ဦးသည် ချစ်စရာ ရောင်စုံကျောက်တုံးကလေးများဟူ၍သာလျှင် သိမြင်တတ်၏။ စိန်ကျောက် အကြောင်း ကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦးအဖို့မူကား ကျောက်မျက်တို့၏အရည်အသွေး များနှင့် အပြစ်အနာအဆာများကို သိမြင်တတ်သဖြင့် တန်ဖိုးကိုလည်း ဖြတ်ဆိုနိုင်ပေသည်။ ဤနည်းတူပင် ပညာရှိသူတော်ကောင်းတို့သည် အပေါ်ယံ (ပညတ်)မျှကိုသာ ကြည့်ပြီး စူးစမ်းခြင်း မပြုကြချေ။ အရာရာကို အကြောင်းရင်း ဓာတ်မြစ်နှင့်တကွ စူးစမ်းဆင်ခြင်၍ ထက်မြက်သော အသိဉာဏ်ဖြင့် နက်နဲသော အမှန်တရားကို ရာဖွေတတ်ကြပေသည်။ အရာရာကို ဤနည်းနှင့် ရှုမြင် သုံးသပ်နိုင်သော စွမ်းရည်ကို ပညာဟု ခေါ်ပါသည်။

ပညာသည် သုံးမျိုးရှိ၏။ ပထမအမျိုးမှာ **သုတမယပညာ** ဖြစ်၍ သူတစ်ပါးပြောသော၊ ရေးသော အကြောင်းအရာများမှ ရရှိသော ပညာမျိုးကို ခေါ်သည်။ ဒုတိယအမျိုးမှာ **စိန္တာမယပညာ**ဖြစ်၍ ကြားသိဖူးသော အကြောင်း

http://www.dhammadownload.com

အချက်တို့သည် ယုတ္တိသင့် မသင့်၊ သဘာဝကျ မကျကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် သုံးသပ်ဝေဖန်နိုင်သော ပညာမျိုးကို ဆိုလိုသည်။

ဤပညာတို့သည်လည်း သူ့.အကြောင်းနှင့်သူ တန်ဖိုးရှိကြပါ၏။ သို့ရာတွင် ဤပညာတို့သည် သူတစ်ပါး၏အသိကို ကိုယ်က တစ်ဆင့် သိရခြင်းမျှသာ ဖြစ်ပေရာ မိမိ၏အဆုံးစွန်ရည်မှန်းချက်ကို ပေါက်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း မပြုနိုင်ကြချေ။

တတိယအမျိုးအစားဖြစ်သော **ဘာဝနာမယပညာ** ဆိုသည်မှာ ကိုယ်စွဲကိုင် လေ့လာပွား‌များအား‌ထုတ်ရာမှ ထွက်ပေါ်သောဉာဏ်မျိုးကို ဆိုလိုသည်။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏ကိုယ်တွင်းမှာ သတိမပြတ်စေဘဲ ရှုပွား‌ဆင်ခြင်သောအခါ ခန္ဓာမှာ ပေါ်လာသောဝေဒနာတို့ကို အကြောင်းအကျိုးနှင့်တကွ သိမြင်သော ယထာဘူတဉာဏ်မျိုးဖြစ်၏။ ဤအရာကား ဤသဘောရှိ၏ဟူ၍ သိမြင်သော ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်သဖြင့် ဤပညာသည် မဂ်စခန်းကို ပေါ်ပေါက်စေနိုင်၏။

ဘာဝနာမယပညာ ပေါက်မြောက်ရေးအတွက် အခြေခံလိုအပ်ချက်မှာ ကိုယ်ကျင့်တရားဟူသော သီလဖြစ်၏။ ဖြူစင်သော ကိုယ်ကျင့်တရားကို အခြေခံ၍ စိတ်ကိုလေ့ကျင့်ပေး‌ရာမှ သမ္မာသမာဓိခေါ် မဂ်လမ်း‌ဝင် အရည်အချင်း‌ထူး‌ကို ရရှိ၏။ သမ္မာသမာဓိ ခိုင်ခံ့သောစိတ်သည်သာလျှင် အရာရာကို ဟုတ်မှန်သည့်အတိုင်း သိမြင်နိုင်စွမ်း‌ရှိ၍ ထိုသိမြင်သောဉာဏ်ကို **ယထာဘူတဉာဏဒဿန** ဟု ခေါ်၏။

သမာဟိတော ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ ပဿတိ။

ကောင်း‌စွာခိုင်ခံ့သော သမာဓိရှိသူသည် အမှန်တရား‌ကို ဟုတ်မှန်သည့်အတိုင်း ကောင်း‌စွာ သိမြင်၏။

အရာရာကို ဟုတ်မှန်သည့်အတိုင်း ရှုမြင်နိုင်ခြင်း‌ကို ဝိပဿနာဟု ခေါ်၏။ (ဝိ=အထူး‌ထူး‌အပြား‌ပြား‌အား‌ဖြင့်+ပဿန=မြင်ခြင်း)ကျောက်မျက်ရတနာတို့ကို သာမန်အမြင်အား‌ဖြင့် ရောင်စုံကျောက်တုံး‌ကလေး‌များအဖြစ် ဖြင့်သာ မြင်တတ်သော ကလေး‌၏အမြင်မျိုးဖြင့် သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တို့က မြင်တတ်

http://www.dhammadownload.com

ကြပါသည်။ ရတနာကို ရတနာဟူ၍ ထူးခြားစွာ ဟုတ်မှန်သည့်အတိုင်း သိမြင်ဖို့ရာမှာကား ကျောက်ကုန်သည်၏ အမြင်မျိုးနှင့် အလားတူသော ထိုးထွင်း၍ သိမြင်တတ်သော ဝိပဿနာရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် ရရှိသောဉာဏ်ကို လိုအပ်ပါသည်။ ဤဝိပဿနာဉာဏ်ကို **ဝိပဿနာမယပညာ**ဟု ခေါ်ပါသည်။

ပညတ်ကိုမြင်၍ သာမန်သိသိခြင်းမှာ လွယ်ပါ၏။ သို့ရာတွင် ပရမတ်အားဖြင့် မှန်ကန်သော သစ္စာတရားကို သိမြင်နားလည်ရေးအတွက်ဆိုလျှင် ကိုယ်တွင်းမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ်ရန် လိုအပ်ပေသည်။ ကိုယ်တွင်းမှာ ဘာတွေဖြစ်နေသည်၊ ဘယ်လိုဖြစ်နေသည်ဟူသော ပကတိဖြစ်ပုံ ပျက်ပုံများကို စူးစမ်း၍ ဖြစ်ပျက်ပုံအကျိုးအကြောင်းကို ဆင်ခြင်ရာမှ သဘာဝ၏အနက်အဓိပ္ပါယ်ကို နားလည်အောင် ကြိုးစားရပါသည်။

ကိုယ်တွင်းမှာ တရားရှာရာတွင် ဘုရားရှင်ဟောကြားတော်မူခဲ့သော မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်တော်လာ ဝိပဿနာရှုနည်းလေးမျိုးတို့ကို လိုက်နာ၍ အားထုတ်ရပါသည်။ **ကာယာနုပဿနာ** ဝိပဿနာဆိုသည်မှာ ကိုယ်တွင်း၌ ဖြစ်ပျက်နေပုံအခြင်းအရာတို့ကို မပြတ်သတိမူ၍ ရှုမှတ်သုံးသပ်ရသောနည်း ဖြစ်၏။ ဝင်လေထွက်လေကို ရှုမှတ်ဆင်ခြင်ခြင်းသည် ကာယာနုပဿနာတွင် အကျုံးဝင်ပါသည်။ ဤအကျင့် ကျင့်ကြံခြင်းကို အကြောင်းပြု၍ ခန္ဓာပေါ်တွင် နေရာအနှံ့မှာ ပေါ်ပေါက်သော ဝေဒနာတို့ကို သုံးသပ်တတ်သော အကျင့်ကို ရရှိ၏။

ကိုယ်တွင်းမှာ ဖြစ်ပျက်ပုံများကို သတိမလွတ်စေဘဲ စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်နေရာမှ ခန္ဓာကိုယ်၏ နေရာအနှံ့တို့တွင် သိမ်မွေ့သော ဝေဒနာများဖြစ်စေ၊ ကြမ်းတမ်းသော ဝေဒနာများဖြစ်စေ ပေါ်ပေါက်လာ၏။ ပေါ်လာသော ဝေဒနာတို့သည် ခံ၍ကောင်းသည်လည်း ရှိမည်၊ အခံရခက်သည်လည်း ရှိမည်။ ကောင်းသည်လည်း မဆိုသာ၊ မကောင်းဟုလည်း မဆိုသာသော ဝေဒနာများလည်း ရှိမည်။ မည်သည့်ဝေဒနာမျိုးပင် ပေါ်သည်ဖြစ်စေ ၎င်းတို့ကို နှစ်သက်ခြင်းလည်း မရှိ၊ ရွံမုန်းခြင်းလည်း မရှိဘဲ သူ့သဘောအတိုင်း

http://www.dhammadownload.com

သူဖြစ်ပျက်နေခြင်းသာ တည်းဟူ၍ ဉပေက္ခာပြု၍ နေနိုင်အောင် အားထုတ်မှုကို **ဆေဒနာနုပဿနာ**ဟု ခေါ်၏။ စိတ်ထဲတွင် အတွေးများ၊ သိမှုများအမျိုးမျိုး အဖုံဖုံဖြစ်ပေါ်နေသည်ကို သတိဖြင့် ဆင်ခြင်နေခြင်းကို **စိတ္တာနုပဿနာခေါ်**၏။ စိတ်၏အခြင်းအရာ သဘောလက္ခဏာများကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်နေခြင်းကား **ဓမ္မာနုပဿနာ ခေါ်**၏။

အထက်ပါရှုမှတ်နည်း လေးမျိုးတွင် ဝေဒနာနုပဿနာကို ပို၍ အလေးထားကာ အားထုတ်ရ၏။ အကြောင်းမူကား ၎င်းအကျင့်သည် အခြားသောနည်းသုံးမျိုးတို့နှင့် တိုက်ရိုက်စပ်သွယ်လျက်ရှိခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဝေဒနာသည် စိတ်မှာပေါ်သည်ဖြစ်သော်လည်း ကိုယ်မှာ ခံစားရခြင်းသဘောရှိ၏။ စိတ်မှာ ကိလေသာဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဝေဒနာတစ်မျိုးမျိုးပေါ်လာမြဲဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ဝေဒနာနုပဿနာကို ပိုင်နိုင်စွာအားထုတ်လျှင် ကျန်သောဝိပဿနာ သုံးမျိုးတို့ကို အလိုလိုရင့်ကျက်မှုဖြစ်စေ၏။

ဤနည်းအားဖြင့် ဝေဒနာကို အခြေခံသော ဝိပဿနာအားထုတ်မှုဖြင့် ရုပ်နှင့်နာမ်တို့၏သဘာဝကို အခါခပ်သိမ်းသုံးသပ်၍ ရနိုင်ပေသည်။ တဖြည်းဖြည်းချင်းနှင့် ဉာဏ်ထင်၍လာသည်မှာ ရုပ်ဟူသည်မှာ သူ့သဘာဝအားဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လိုက်၊ ပျက်သွားလိုက်နှင့် အဆက်မပြတ် တရစပ်ပြောင်းလဲလျက်ရှိသော ပရမာဏုမြူကလေးများ၏ အစုအပေါင်းမျှသာလျှင် ဖြစ်သည်ဟူ၍ သိမြင်ရ၏။ ဤမြူမှုန်ကလေးတို့သည် မြေဓာတ်၊ ရေဓာတ်၊ မီးဓာတ်နှင့် လေဓာတ်တည်းဟူသော ဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့၏ ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းမှုဖြင့် ဖြစ်ပေါ်ကြောင်းကိုလည်း သိမြင်ရ၏။

အခြိန်တိုင်းမှာပင် ရွှေ့လျားပြောင်းလဲနေသော ရုပ်တရားတို့၏ ဖြစ်စဉ်နှင့် နာမ်တရားတို့၏ ဖြစ်စဉ်တို့ကို သမာဓိ၏ အစွမ်းကြောင့်သာလျှင် ထိုးဖောက်၍ သိမြင်ရခြင်း ဖြစ်လေသည်။ ထက်မြက်သော သုံးသပ်နိုင်စွမ်းဖြင့် ထင်ရှားစွာသိလာရသည်မှာကား အခြေခံသဘောအားဖြင့် ဤရုပ်နာမ်တရားတို့သည် မမြဲခြင်း(အနိစ္စ)၊ ဆင်းရဲခြင်း(ဒုက္ခ)နှင့် ကိုယ်ပိုင်မဟုတ်၊ ကိုယ်နှင့်တခြားစီသာ

http://www.dhammadownload.com

(အနတ္တ)ဖြစ်၏ ဟူသော အမှန်တရားများပင် ဖြစ်၏။ ရုပ်နာမ်တို့သည် စင်စစ်အားဖြင့် အမာခံအထည်ဒြပ်ဟူ၍ လုံးဝမရှိ၊ အနှစ်သာရဟူ၍ ဘာမျှမရှိကြောင်း သိလာရ၏။ ရုပ်ဖြစ်စဉ်၊ နာမ်ဖြစ်စဉ်တို့တွင် တည်တံ့ခိုင်မြဲခြင်း တစ်စုံတစ်ရာမျှ မရှိခြင်းကြောင့် ငါ၏သဘောအတိုင်း ဖြစ်သည်ဟူ၍ ထင်မှတ်မှားဖွယ်လည်း လုံးဝမရှိသည့်အကြောင်းကို အသေအချာသိရ၏။

ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာတို့၏သဘာဝဖြစ်စဉ်ကို ကွင်းကွင်းကွက်ကွက်ရှုမြင်ရသောအခါမှာကား ဤခန္ဓာကိုယ်သည် စင်စစ် ငါနှင့်ဘာမျှမဆိုင်၊ သူ့သဘောသူဆောင်၍ သူ့ဘာသာဖြစ်ပျက်နေသည်သာတကားဟူ၍ ငါဟူသော ယခင်က ထင်မှတ်စွဲလမ်းမှုသည် ကင်းပျောက်ခဲ့လေပြီ။ ငဲ့ကွက်ရန်လည်း အကြောင်းဘာမျှ မရှိတော့လေပြီ။ ဝေဒနာများ၏သိမ်မွေ့ပုံကို ပိုမို၍ လေးနက်စွာသိမြင်ရလေလေ ခန္ဓာပေါ်၌ သံယောဇဉ်ကင်းပြတ်လေလေ ဖြစ်သည်။ ဤကိုယ်ပေါ်မှာ ငါဟူသော အစွဲအလမ်းကြီးစွာဖြင့် တွယ်တာငဲ့ကွက် တပ်မက်နေသရွေ့တော့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံကို ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျစွာ သုံးသပ်နိုင်ခြင်း မရှိပေ။ ဝိပဿနာဉာဏ်ရင့်သန်လာလေလေ ခန္ဓာကိုယ် တွယ်တာငဲ့ကွက်မှု လျော့ပါးလေလေဖြစ်၍ နာမ်တရားတို့၏ လက္ခဏာရေးသုံးပါးကို ပို၍ ထင်မြင်နိုင်လေလေ ဖြစ်၏။

မှောင်ကျနေသော အခန်းတစ်ခုသို့ မီးခွက်ထွန်းပြီး ဝင်လိုက်သောအခါ အမှောင်ကွယ်ပျောက်၍ တစ်ခန်းလုံးလင်းနေသဖြင့် အခန်းအတွင်းရှိ အရာဝတ္ထုအားလုံးတို့ကို ရှင်းလင်းထင်ရှားစွာ မြင်နိုင်ပေသည်။ ဤဥပမာကဲ့သို့ပင် ဝိဇ္ဇာဓာတ်တည်းဟူသော ပညာကား အဝိဇ္ဇာမှောင်တိုက်ကို လွှင့်ပျောက်စေခြင်းကြောင့် မပြောင်းလဲ မဖောက်ပြန်သော မြင့်မြတ်သည့် ပရမတ္ထတရားတို့ကို ထင်ရှားစွာ သိမြင်နိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ဝိပဿနာကို စဉ်ဆက်မပြတ် ရှုပွားခြင်းဖြင့် ဒုက္ခ၏သဘောသရုပ်ကို လက်ငင်းသိရှိလာပါသည်။ တဏှာဟုခေါ်သော တပ်မက်ခင်တွယ်မှုသည် အောက်ခြေဟင်းလင်းဖြစ်သော တွင်းကြီးထဲသို့ မည်မျှပင် လောင်းထည့်စေကာမူ လောင်းထည့်သူသာ ခြေကုန်လက်ပန်းကျမည်။ တွင်းကြီးကား ပြည့်နိုင်စွမ်း

http://www.dhammadownload.com

မရှိသကဲ့သို့ စိတ်၏ရောင့်ရဲတင်းတိမ်မှုကို ဘယ်သောခါမျှ ရစေနိုင်ခြင်း မရှိသဖြင့် ထာဝစဉ်စိတ်ပျက် ဆင်းရဲနေရသော လောဘ၏သဘောကို နားလည်နိုင်လေသည်။ ရုပ်နှင့်နာမ်တို့ကို အမှန်အတိုင်း မသိမြင်ခြင်းကြောင့် ငါဟု လွဲမှားစွာ စွဲလမ်းတွယ်တာကာ လိုချင်မှုများနှင့် ကိုယ့်အထင် ကိုယ့်အမြင်တို့၏ အပေါ်မှာ စိတ်တိုင်းမကျနိုင်သော အတ္တစွဲကြောင့် အချိန်အခါမလပ် စိတ်ဆင်းရဲခဲ့ရ ပုံများကိုလည်း နားလည်နိုင်ပေသည်။ ဒုက္ခ၏သဘော သကန်နှင့်တကွ ဒုက္ခ၏အကြောင်းရင်းကို နားလည်သောအခါတွင် ဒုက္ခ၏ အကြောင်းရင်းဖြစ်သော သမုဒယတဏှာကို ပယ်ဖျောက်နိုင်သည့် မဂ္ဂသစ္စာခေါ် အရိယာတို့၏ လမ်းစဉ်ကိုလည်း သိမြင်ခြင်းကြောင့် ဒုက္ခမှလွတ်မြောက်မှုကို ရရှိစေသော တရားလမ်းကြောင်းပေါ်သို့ ဆိုက်ဆိုက်မြိုက်မြိုက်ရောက်ရှိကြလေသည်။ ဤလမ်းကြောင်း ကို မသွေမဖည်ဆက်လက်လျှောက်လှမ်းသောအခါ ဒုက္ခအပေါင်းမှ လွတ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်စခန်းကို ရောက်ရှိလေတော့၏။

ဝိပဿနာဉာဏ်အထွတ်အထိပ်သို့ရောက်သောအခါ မှောက်မှားသော အထင်အမြင်များ ပပျောက်၍ အဝိဇ္ဇာချုပ်ငြိမ်းလေသည်။ အဝိဇ္ဇာကင်းပျောက်က ဝိဇ္ဇာရောက်ခြင်းကြောင့် အမှန်တရားသာလျှင် ထင်ရှားစွာပေါ်၏။ ဖောက်လွဲဖောက်ပြန် အမြင်အထင်များ စိတ်တွင် စွဲကျန်၍မနေတော့ချေ။ ပညာထက်မြက်မှုရှိသောအခါ သီလသန့်စင်မှုဖြစ်၏။ စိတ်၏အညစ်အကြေးများအားလုံး ကင်းစင်သွား၏။ ဤလမ်းစဉ်အတိုင်း တိုးတက်၍ ကျင့်ကြံအားထုတ်သောအခါ မြင့်မြတ်သောဘဝကို အသက်ရှင်လျက်ပင်ရောက်ရှိ၍ ထိုဘဝသည် ပုထုဇဉ်ဘဝနှင့် လုံးဝခြားနားသဖြင့် အရိယာအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိသည်ဆိုရ၏။ ထိုအခါ နိဗ္ဗာန်၏ ချမ်းမြေ့ပျော်ရွှင်ခြင်းကို ကိုယ်တိုင်ခံစားရလေသည်။

ဝိပဿနာအားထုတ်မှု၏ရလဒ်ဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသည် ချမ်းသာအပေါင်းတို့တွင် အထွတ်အထိပ်ဖြစ်၏။ ကာမချမ်းသာများသည်လည်းကောင်း၊ ဈာန်ချမ်းသာများသည်လည်းကောင်း နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာဟူသော တည်တံ့ခိုင်မြဲသော ချမ်းသာသို့ ပို့ဆောင်နိုင်ခြင်း မရှိချေ။ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ မဟုတ်သရွေ့တော့ ချမ်းသာမှု၏ကုန်ဆုံးခြင်းသို့ ရောက်ရမည်သာ ဖြစ်ပေရာ ထိုသို့ကုန်ဆုံးသောအခါ

http://www.dhammadownload.com

ဝမ်းနည်းတသခြင်း ကျန်ရစ်၏။ အရာရာတို့သည် မမြဲခြင်းသဘောရှိကြကုန်သဖြင့် ချမ်းသာသောခံစားမှုသည် ကုန်ဆုံးရမြဲ ဖြစ်၏။ ထိုချမ်းသာကုန်ဆုံးသွားလျှင် ထိုချမ်းသာမျိုး ပြန်၍ရလိုသောဆန္ဒသည်ဖြစ်၏။ ဤဆန္ဒကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲရ၏။ စစ်မှန်သောချမ်းသာဆိုသည်ကား တည်တံ့ခိုင်မြဲခြင်းသဘောရှိပေ၏။

သံယောဇဉ်လုံးလုံးကင်းသော ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ်ခြင်းနှင့် အလေ့ထုံပြီးသော အခါတွင် ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံပြောင်းလဲခြင်း ဖြစ်စေကာမူ ရှုမှတ်နိုင်သောသတ္တိ မပြောင်းလဲချေ။ စျာန်ရရှိ၍လည်း ဝမ်းမြောက်မှု ထူးခြားစွာ မဖြစ်ချေ။ စျာန်မရတော့ခြင်းကြောင့်လည်း တသခြင်း မရှိပေ။ ချမ်းသာမှုနှင့် ချမ်းသာမဲ့မှုတို့အပေါ်တွင် အညီအမျှပင် သဘောထားနိုင်၏။ ပွဲကြည့်သူကဲ့သို့ ကိုယ်တိုင် ခံစားရမှု မရှိချေ။ စိတ်၏ အတွင်းဆုံးအပိုင်းတွင် ဖြစ်နေပုံများကို ဆင်ခြင်သော အခါ အသိမ်မွေ့ဆုံးသောဝေဒနာတို့ ပြောင်း၍ ပြောင်း၍သွားပုံကို တွေ့ရသောကြောင့် အနိစ္စသဘောတရား၏ မှန်ကန်မှုကို တအံ့တသြသိရ၏။ ပြောင်းလဲမှုမှန်သမျှတို့ကို ဤသို့ သံယောဇဉ်ကင်းစွာ ရှုဆင်ခြင်ခြင်း အလေ့အထ ခိုင်မြဲလေပြီ။ ပညာ်သဘောရှိသော အရာခပ်သိမ်းတို့သည် မျက်စိအောက်မှာပင် ပျောက်ကွယ်ခြင်း ရှိကြလေကုန်တကားဟု ကိလေသာ ကင်းရှင်းစွာ သုံးသပ်နိုင်သည်ကို "ဒိဋ္ဌဓမ္မသုခဝိဟာရ" ဟု ခေါ်၏။ အမှန်တရားကို သိမြင်၍နေခြင်းဟု အဓိပ္ပါယ်ရ၏။ ဤသို့နေခြင်းသည် လောကတွင် အမြတ်ဆုံးသော ပျော်ရွှင်ချမ်းသာမှုပင်တည်း။

ဓမ္မမိတ်ဆွေအပေါင်းတို့၊ လာလင့်ကုန်။ ဝိပဿနာအကျင့်ဖြင့် ဘာဝနာမယပညာကို ထက်သန်ကြစေကုန်အံ့။ မိုးခိုးမဆုံး မိုးမဆုံးနိုင်သော တဏှာလောဘ၏ စေ့ဆော်ချက်ကို ပယ်စွန့်ပြီးသကာလ လောဘ၏ ကျေးကျွန်အဖြစ်ကို တော်လှန်ကြပါစို့။ ပညာကို တည်တံ့ခိုင်မြဲစေပြီးလျှင် လွတ်မြောက်ရေးကို ရယူကြပါကုန်စို့။ မရောင့်ရဲနိုင်ခြင်းကို လွန်မြောက်သော ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုအစစ်ကို ပွေ့ဖက်ကြပါကုန်စို့။

* * *

အပ္ပမာဒစာစဉ်

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ့်လွတ်မြောက်ရေး ကိုယ်လုံးပန်း

[ဝိပဿနာသုံးရက်စခန်းတွင် စခန်းသိမ်းပွဲ၌ ဦးကိုအင်ကာ ပြောကြားခဲ့သော မိန့်ခွန်းအကျဉ်းချုပ်။]

စိတ်၏အပေါ်ယံပိုင်းသည် တောင်စဉ်ရေမရ ကိစ္စပေါင်းသောင်းခြောက်ထောင်တို့ဖြင့် အလုပ်ရှုပ်၍ နေတတ်ပါသည်။ တွေးတောခြင်း၊ ရော်ရမ်းမှန်းဆခြင်း၊ စိတ်ကူးယဉ်ခြင်း၊ အကြံထုတ်ခြင်းမှစ၍ အမျိုးစုံပင်ဖြစ်၏။ စိတ်၏နက်ရှိုင်းရာ အတွင်းကျသော အပိုင်းမှာမူကား လုပ်နေကျအလုပ်ကို ပုံစံမပြောင်းဘဲ အမြဲတမ်းစရိုက်ပုံစံ အနေမျိုးဖြင့် ပြုလုပ်လျက်ရှိ၏။ လုပ်နေကျပုံစံဆိုသည်မှာ စိတ်၏နက်ရှိုင်းရာအရပ်တွင် ဝေဒနာများကို သိရှိခံစားရကာ ယင်းဝေဒနာတို့အပေါ်တွင် အကြောင်းအားလျော်စွာ တုံ့ပြန်ရခြင်း ဖြစ်သည်။ ကောင်းသောဝေဒနာနှင့်တွေ့ရလျှင် တပ်မက်စိတ်ဖြင့် တုံ့ပြန်၏။ မကောင်းသောဝေဒနာနှင့်တွေ့လျှင် ဒေါသဖြင့် တုံ့ပြန်၏။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ပွင့်လင်းတော်မူခြင်းသည် ပြဿနာ၏အရင်းအမြစ်ကို သိမြင်မှုကြောင့်ပင်ဖြစ်လေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အရင်းအမြစ်တိုင်အောင် စူးစမ်းဆင်ခြင်မှုမပြုနိုင်ဘဲ စဉ်းစားဉာဏ်ဖြင့် ထောက်မိသမျှလောက်ကိုသာ ဆင်ခြင်နိုင်သည်ဆိုပါက အပေါ်ယံဖြစ်သော စိတ်ကိုသာ သန့်စင်စေနိုင်ပေလိမ့်မည်။ သစ်ပင်ကိုရေသောက်မြစ်ချန်၍ ခုတ်လဲပါက ဤအပင် ပြန်၍ စည်ပင်လိမ့်ဦးမည်။ ကိလေသာကုန်စေလိုလျှင် အမြစ်တိုင်အောင် လိုက်ရပေမည်။ဤကား ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်ပွင့်တော်မူခြင်း၏ အကြောင်းတည်း။

အပ္ပမာဒစာစဉ်

http://www.dhammadownload.com

မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးတရားတော်ကို လောကအား ဟောကြားရာတွင် သီလ၊ သမာဓိနှင့် ပညာဟူသော ကျင့်စဉ်သုံးရပ်ကို ညွှန်ပြခြင်းမှာ ဂိုဏ်းဂဏတစ်ခု ပုံသေဩဝါဒတစ်ခု သို့မဟုတ် ယုံကြည်မှုဝါဒတစ်ခု အနေနှင့် ဟောကြားတော်မူခြင်း မဟုတ်။ ဓမ္မလမ်းကြောင်းကို ညွှန်ပြခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ ဤလမ်းကြောင်းအတိုင်း ကျင့်ကြံအားထုတ်သူတို့သည် ပြဿနာ၏ အရင်းအမြစ်အထိရောက်အောင် သွားနိုင်ပြီးလျှင် ဒုက္ခအားလုံးကို အမြစ်ပါလှန်၍ ပစ်နိုင်ကြလိမ့်မည်ဟူ၍ လက်တွေ့ကျင့်သုံးရန် နည်းလမ်းကို ညွှန်ပြတော်မူခြင်းသာ ဖြစ်လေသည်။

လွတ်မြောက်ရေးကို ကိုယ်တိုင်ရအောင် အားထုတ်ပြီးသူတို့သည်ကား စိတ်ကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ၍ နက်ရှိုင်းစွာ စူးစမ်းလေ့လာနိုင်ဖို့လိုကြောင်းနှင့် ဤကိစ္စကို လွတ်မြောက်လိုသူကိုယ်တိုင် ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ကြောင်းကို နားလည်ခဲ့ကြပြီး ဖြစ်၏။ ဤလမ်းစဉ်ကို ကျင့်သူအား မေတ္တာ ကရုဏာရှေ့ထား၍ နည်းနာညွှန်ပြသူ သို့မဟုတ် အားပေးကူညီသူများ ရှိနိုင်ရာသော်လည်း မည်သူကမျှ "သင့်အား လွတ်မြောက်ရာစခန်းသို့ ငါထမ်းပိုး၍ ပို့ပေးမည်၊ ငါ့ကိုသာ ပုံအပ်လိုက်၊ အားလုံး ငါဆောင်ရွက်ပေးမည်"ဟုဆိုကာ တာဝန်ခံမည့်သူ ဟူ၍ကား မရှိနိုင်ချေ။

ဤဝဋ်ဒုက္ခဖွဲ့နှောင်မှုကို သင်ကိုယ်တိုင်ဖန်တီးခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ သင့်စိတ်ကို ကိလေသာတို့ဖြင့် ညစ်ညူးအောင် ပြုသူကား သင်ပင် ဖြစ်သည်။ မည်သူ၏ တာဝန်မျှ မဟုတ်ပါ။ ကိလေသာအနှောင်အဖွဲ့အားလုံးကို ဖျက်ဆီးကာ သင့်စိတ်ကို ဖြူစင်အောင် လုပ်ရန်ကိစ္စသည် သင့်ဘာဝန်သက်သက်ပင် ဖြစ်သည်။ မည်သူတစ်စုံတစ်ယောက်ကမျှ မဆောင်ကြဉ်းနိုင်ချေ။

ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ကို မပြတ်တမ်းလုပ်ဆောင်မှုသည် တရားရခြင်း၏ ဧကန်အကြောင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံပေါ်၌ စိတ်ကို စဉ်ဆက်မပြတ် တည်ရှိနေရန် လိုအပ်ပေသည်။ ဆိုလိုရင်းမှာ ပေါ်လာသမျှသော ဝေဒနာတို့ကို ပညာနှင့်ယှဉ်၍ သိနေရမည်ဟု ဆိုလိုသည်။ ခန္ဓာကိုယ်၏ မည်သည့်အပိုင်းမှာ

http://www.dhammadownload.com

ပေါ်သည်၊ ဘယ်တော့ပျောက်သွားသည်ဆိုသော ဖြစ်ရပ်တို့ကို တကယ်ခံစား ရသည့်အတိုင်း သိ၍နေရမည် ဖြစ်၏။ ဝေဒနာစတင်ပေါ်ပေါက်ခြင်းနှင့် ပျောက်သွားခြင်းတို့ကို သိ၍နေခြင်းသည် စိတ်စင်ကြယ်မှုကို ဖြစ်စေပေသည်။

အမှန်တရားကို ဆင်ခြင်ဉာဏ်ဖြင့် သဘောပေါက်ရန် ကြိုးစားခြင်းသည် ဘာမျှအရာမရောက်ချေ။ "ဖြစ်ပေါ်လာသော အရာခပ်သိမ်းတို့သည် အနှေးနှင့် အမြန် ပျောက်ပျက်မြဲဖြစ်၏။ ဤကား အနိစ္စတရားဖြစ်သည်"ဟူ၍ မှန်ကန်စွာ သိ၏။ သို့ရာတွင် ကိုယ်တိုင်ခံစားသိမြင်မှု မဟုတ်ချေ။ ကိုယ်တိုင်ခံစားသိမြင်မှုသည်သာ ကိလေသာကင်းကြောင်းဖြစ်၍ ဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်စေနိုင်ပေသည်။ "ခံစားသည်""ခံစားမှု"ဟူသောစကားသည် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာလက်ထက်က ဝေါဟာရ အားဖြင့် "ဝေဒနာ"ဟု ခေါ်ပါသည်။ ဝေဒနာဆိုသည်မှာ ကိုယ်တိုင်သိရသော ခံစားမှုဖြစ်ရာ စိတ်တွင် တွေးဆ၍သိခြင်း မဟုတ်ပါ။ ဤခံစားမှုသည်လည်း ကိုယ်၌ပေါ်သဖြင့်သာလျှင် ခံစားရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အနိစ္စသဘောတရားကို လက်တွေ့ခံစားပြီး သိမြင်ရခြင်း ဖြစ်ရပါမည်။ လက်တွေ့သိမှုမဟုတ်လျှင်တော့ စာတွေ့သက်သက်ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ဗုဒ္ဓရှင်တော်ဘုရားက စာတွေ့ကို တန်ဖိုးမထားပါ။ ဘုရားမပွင့်မီကသော်လည်းကောင်း၊ ပွင့်ဆဲခေတ်မှာသော်လည်းကောင်း စကြဝဠာကြီးတစ်ခုလုံးသည် အနိစ္စဟူ၍ ဟောပြောခဲ့သည်များ ရှိပါ၏။ ဤစကားသည် အသစ်အဆန်း မဟုတ်ပါ။ အနိစ္စကို "ပွဲတွေ့"ဒိဋ္ဌဓမ္မသိမြင်ပုံကိုသာ ဘုရားရှင်၏သိမြင်မှု အသစ်ဖြစ်ပါသည်။ အနိစ္စကို ကိုယ်တွင်းမှာတွေ့ရလျှင် စိတ်၏နက်နဲပုံကို အတွင်းကျကျသိရပြီဟု ဆိုနိုင်၏။

ဓမ္မလမ်းကြောင်းကို လျှောက်လှမ်းသူတို့အတွက် အလွန်အရေးကြီးသော အချက်နှစ်ရပ်ရှိ၏။ ပထမအချက်သည်ကား သိစိတ်နှင့်မသိစိတ်တို့ကို ကန့်သတ်ထားသော အတားအဆီးကြီးကို ဖျက်ဆီးခြင်းဖြစ်သည်။ ယခင်က စိတ်၏နက်ရှိုင်းရာအပိုင်းမှာသာ ခံစားသိရှိခဲ့ဖူးသော ဝေဒနာမျိုးကို ယခုအခါ သိစိတ်ဖြင့်ပင် ခံစားသိရှိနိုင်ပြီဆိုလျှင် ထိုသို့သိမြင်ခြင်းသည် မလုံလောက်

http://www.dhammadownload.com

သေးချေ။ ဗုဒ္ဓရှင်တော်ဘုရား၏အလိုမှာ တစ်ဆင့်တက်၍ ရှုမြင်တတ်စေလို ပါသည်။ ယင်းဒုတိယအချက်မှာ စိတ်၏နက်ရှိုင်းရာအပိုင်းတွင် ဝေဒနာကို တုံ့ပြန်လေ့ရှိသော စိတ်၏ဓလေ့ကို ပြောင်းလဲပစ်ဖို့ပင် ဖြစ်သည်။

ဝေဒနာကို သိမြင်ခြင်းသည် အဖိုးတန်သော ပထမအဆင့် ဖြစ်ပါ၏။ သို့သော် ဝေဒနာကိုတုံ့ပြန်လေ့ရှိသော စိတ်၏ စရိုက်ဓလေ့က ကျန်နေသေးပေသည်။ မသာယာသောဝေဒနာကို ခံစားရလျှင် "အို–ဒီဝေဒနာ မြန်မြန်ပျောက်ပါမှ အေးမည်"ဟူ၍ စိတ်မှာ ဒေါမနဿဖြင့် တုံ့ပြန်ခဲ့လျှင် အကျိုးမရှိချေ။ သာယာသောဝေဒနာကလေးကို တစိမ့်စိမ့်ခံစားနေရလျှင် "ဟာ–ကောင်းလိုက်လေ၊ ဒါမျိုးစောင့်နေတာ"ဟူ၍ တုံ့ပြန်ပါလျှင်လည်း ဝိပဿနာတရားနှင့် ဝေးလေပြီဟု ဆိုရ၏။

ဝိပဿနာဆိုသည်မှာ သုခဝေဒနာ၊ ဒုက္ခဝေဒနာတို့နှင့် ပြေးတမ်းလိုက်တမ်းကစားနေခြင်း မဟုတ်ပါ။ ကြိုက်တဲ့ဝေဒနာကို တပ်မက်စိတ်ဖြင့် တုံ့ပြန်ခြင်း၊ မကြိုက်တဲ့ဝေဒနာကို ဒေါမနဿစိတ်ဖြင့် တုံ့ပြန်ခြင်းမျိုးကို တစ်သက်လုံးလည်း လုပ်ခဲ့ပြီ။ သံသရာတစ်လျှောက်လုံးမှာလည်း လုပ်ခဲ့ပြီ။ ယခု ဝိပဿနာအမည်ခံထားပြီးခါမှ ဤစရိုက်ဆိုးကို ပို၍ ထက်သန်အောင် ပြုနေပြန်ပြီ။ မကြိုက်သော၊ မသာယာသောဝေဒနာကို ခံစားရတိုင်း ရွံမုန်းစိတ်ဖြင့် တုံ့ပြန်၏။ သာယာသောဝေဒနာကို ခံစားရတိုင်း တပ်မက်စိတ်ဖြင့် တုံ့ပြန်၏။ ယခင်လုပ်မြဲအတိုင်းပါပဲလား။ ဝိပဿနာအကျိုး ဘာမျှမရပါတကား။ အဘယ်မှာ ရပါအံ့နည်း။ သင်၏ဝိပဿနာကျင့်ပုံမှာ လွဲမှားနေမှကိုး။

ဓလေ့ဟောင်းကို မစွန့်ဘဲ ဝေဒနာတွေကို တုံ့ပြန်မြဲ တုံ့ပြန်နေမိသည့် အခါတိုင်း မှားနေပြီဟူ၍ ချက်ချင်းသိလိုက်ပါ။ "ဟာ–မသာယာတဲ့ဝေဒနာပေါ်လာပြီ၊ အဲဒါကို ရွံမုန်းစိတ်နဲ့ ငါတုံ့ပြန်မိနေပြီ" "ဟာ–သာယာတဲ့ဝေဒနာပေါ်လာပြီ၊ ဒါကို ငါက တပ်မက်စိတ်နဲ့ တုံ့ပြန်မိနေပြီ၊ ဒီလိုတုံ့ပြန်တာဟာ ဝိပဿနာ မဟုတ်ပါဘူး၊ ဒီနည်းနဲ့ တရားမရနိုင်ပါဘူး"ဟု မိမိကိုယ်ကိုမိမိ သတိကပ်ထားလိုက်စမ်းပါ။

အပ္ပမာဒစာစဉ်

http://www.dhammadownload.com

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ ဒီလိုပဲ သတိကို ပြန်ပြန်ပြီး ကပ်ရောက်အောင်လုပ်ရပါသည်။ စိတ်က လွတ်လွတ်သွားတိုင်း သတိကပ်ပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံပေါ်မှာ ရောက်အောင် လုပ်နေရပါသည်။ ရာနှုန်းပြည့်တော့ ရချင်မှရမည်၊ သို့သော် အရေးမကြီးပါ၊ လုပ်ရမှာကတော့ ဒီနည်းသာပဲ ဖြစ်ပါသည်။ ဤနည်းဖြင့် လုပ်ရမည်ကို နားလည်ထားလျှင် ဘယ်လိုမျှ အကျိုးမယုတ်နိုင်ပါ။ တုံ့ပြန်ခြင်းဆိုသော ဓလေ့ဟောင်းကြီးကို ပြုပြင်နိုင်ရမည်ဟု၍ သိထားပါ။ ဤစရိုက်ဆိုးတည်းဟူသော အကျဉ်းထောင်ကြီးမှ ခေတ္တခဏမျှပင် ထွက်မြောက်နိုင်ပါက တရားကျင့်မှုမှာ တိုးတက်လျက်သာ ရှိပါသည်။

ဘုရားရှင်၏ သြဝါဒမှာကား မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးအကျင့်ကို ကျင့်ပါ။ သမာဓိကို မှန်မှန်ကန်ကန်ရရှိစေရန် သီလကို ဆောက်တည်ပါ။ သီလတည်မြဲခြင်း မရှိသူတို့အဖို့ နက်နဲသိမ်မွေ့သော ပရမတ်တရားကို မရောက်နိုင်ကြပါ။ စိတ်ကို စောင့်ရောက်နိုင်က သီလခိုင်ခံ့ပါသည်။ သီလကျိုးပျက်ခြင်းကား မဂ်အန္တရာယ် ကြီးလှပေ၏ဟူ၍ ပညာဖြင့် ဆုံးမရ၏။ ဝေဒနာကို သိမြင်ရာမှ ပညာပေါ်၏။ ထိုပညာက သမာဓိကို ထောက်ကန်ပေးသည်။ ဝေဒနာကို သိမြင်စေသော သမာဓိက သီလကို တည်တံ့စေ၏။ သီလခိုင်မြဲမှုသည် သမာဓိကို ထက်သန် စေ၏။ သမာဓိတည်မြဲမှုသည် ပညာကို ထက်သန်စေ၏။ ဤကျင့်စဉ်သုံးရပ်တို့တွင် တစ်ခုစီ တစ်ခုစီတို့သည် အခြားနှစ်ခုတို့အား အထောက်အကူပြုကြသဖြင့် မဂ္ဂင်အကျင့်သည် တစ်စထက်တစ်စ ကြီးပွားတိုးတက်ခြင်းသို့ ရောက်ရပေသည်။

ရှေးခေတ်အခါက အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းအမျိုးမျိုး ပေါ်ပေါက်ခဲ့၍ ထိုနောက်ပိုင်းကာလတွင်လည်း ပေါ်ပေါက်ခဲ့ရာ ၎င်းနည်းများအရ အားထုတ်ကြသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ခန္ဓာကိုယ်၏ အစိုင်အခဲသဘော ကွယ်ပျောက်ကာ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ရိပ်ရိပ် ရိပ်ရိပ်နှင့်တက်၍နေသော လှုပ်ရှားတုန်ခါမှုသဘောကို သုံးသပ်တွေ့ရှိလာကြလေသည်။ အမှန်သဘောအားဖြင့် အဆိုပါ လှုပ်ရှားတုန်ခါမှုသဘောသည်လည်း မည်မျှပင် သိမ်မွေ့စေသည်ဖြစ်စေ ရုပ်ဓာတ်

http://www.dhammadownload.com

နာမ်ဓာတ်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ ဖြစ်တည်ပျက်ခြင်း သဘောမျှဖြစ်ပေရာ အစဉ်ပြောင်းလဲတတ်သော အနိစ္စနယ်အတွင်းမှာပင် ရှိချေ၏။

ရှေးခေတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာတို့သည် ဤသို့ ရုပ်၏တရိပ်ရိပ်လှုပ်ရှားပြောင်းလဲမှုကိုပင် (အနိစ္စဟူ၍ သဘောမပေါက်နိုင်ကြဘဲ)ရုပ်ဓာတ်အကြောင်းပြည့်စုံစွာ သိပြီဟူ၍ လွဲမှားစွာ မှတ်ထင်ခဲ့ကြလေသည်။ စကြဝဠာတစ်ခုလုံးသည် ဤတုန်ခါမှုသဘောသာ စိုးမိုးလျက်ရှိ၏။ ဤကား ဖန်ဆင်းရှင် ဘုရားသခင်ပင်တည်း။ ငါသည် ဤတုန်ခါမှုကို လက်တွေ့ခံစားနေရပြီဖြစ်ခြင်းကြောင့် စကြဝဠာနှင့်ပြည့်နှက်လျက်ရှိသော ဤသဏ္ဌာတရားသည် ဘုရားနှင့်အတူတူပင်ဖြစ်၏။ သတ္တဝါမှန်သမျှသည် ဘုရားပင်တည်း။ သည်ထက်လွန်ကဲ၍ ဘယ်တရားမျိုးကို ဖက်တွယ်ဖို့ လိုတော့မည်နည်းဟူ၍ စဉ်းစားတွေးခေါ်ခဲ့ကြလေသည်။ ရုပ်သည် အစိုင်အခဲမဟုတ်၊ တရိပ်ရိပ်တုန်ခါမှုသဘောတည်းဟူသော အမြင်သည် ပရမတ်တရားဆီသို့ ဦးတည်မိသော ဉာဏ်အမြင်ဟူ၍ကား ဆိုနိုင်ပေသော်လည်း ပရမတ်အစစ်သို့ဆိုက်ရန် ကွာလှမ်းလျက်ပင်ရှိသေးသော အမြင် ဖြစ်ပေသည်။

အမှန်စင်စစ်မှာကား ဤသို့တိုးတက်သော ရုပ်၏သိမ်မွေ့ပုံကို မြင်တတ်သော အတွေ့အသိသည် ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့၏နယ်ကို လွန်မြောက်ခြင်းမရှိသေးသဖြင့် ပရမတ္ထသစ္စာနယ်သို့ မသက်ဝင်သေးကြောင်း သိအပ်၏။ ဤအယူအဆသည် မည်မျှပင်တိုးတက်၍ မှန်ကန်သည်ဟု ဆိုနိုင်သော်လည်း သတ္တဝါတို့၏လွတ်မြောက်မှုကို မဆောင်ကြဉ်းနိုင်ချေ။ ပရမတ်သို့ဆိုက်မှသာ လွတ်မြောက်မှုဟုခေါ်သော နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်နိုင်၏။ တရိပ်ရိပ်တုန်ခါ၍နေသော သဘောသည် သန္တတိခေါ် စဉ်ဆက်မပြတ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်းသဘောသာ ဖြစ်၏။ ဤဉာဏ်ကြောင့် ဝေဒနာကို တုံ့ပြန်တတ်သော အစွဲဓလေ့ဟောင်းကြီးကိုကား ဖျောက်ဖျက်၏။

ဝေဒနာပေါ်လာတိုင်း ကောင်းသည်ဖြစ်စေ၊ ဆိုးသည်ဖြစ်စေ၊ မကောင်းမဆိုးဖြစ်စေ၊ ၎င်းတို့ကို ဒုက္ခမှကယ်တင်မည့် လက်သုံးကိရိယာများအဖြစ်

http://www.dhammadownload.com

သုံးတတ်အောင် လေ့ကျင့်ရ၏။ ဝေဒနာကို သဘာဝကျကျရှုမြင်တတ်ပါက လွတ်မြောက်ရေးအတွက် လက်သုံးကိရိယာအစစ် ဖြစ်၏။ သို့ရာတွင် အမှန်အတိုင်း မသိမြင်သူတို့အဖို့ကား ဒုက္ခကို ပွားစေတတ်သော အရာများသာ ဖြစ်ကြ၏။ အမြင်မှန်ကို ဖုံးကွယ်ထားသည်ကား ဝေဒနာကို ကြိုက်ခြင်း၊ မကြိုက်ခြင်းဟူသော စိတ်ရိုင်း၏ သတ္တိပင် ဖြစ်သည်။ စင်စစ်အားဖြင့်ဆိုလျှင် ဝေဒနာတို့သည် အစဉ်ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက်နှင့် အနိစ္စသဘောသာ ဖြစ်၏။ ကောင်းသောဝေဒနာ၊ မကောင်းသောဝေဒနာဟူ၍ ခွဲခြားမှုမရှိ၊ အားလုံးအနိစ္စ ချည်းသာတည်း။ ကောင်းပါပေ့ဆိုသောဝေဒနာသည် စင်စစ်ဒုက္ခသာတည်း ဟူသောအချက်ကို သိမြင်လျှင် နိဗ္ဗာန်နှင့်နီးပြီဟု မှတ်လေ။

ကောင်းသောဝေဒနာကို ဘာ့ကြောင့် ဒုက္ခဟု ဆိုရသနည်း။ သုခဝေဒနာပေါ်တိုင်း တပ်မက်တွယ်တာမှု ဖြစ်၏။ ဤသို့ကပ်ငြိခြင်းကို အနမတဂ္ဂသံသရာတစ်လျှောက်လုံးမှာပင် ဖြစ်ခဲ့၏။ ဤမျှတွယ်တာကပ်ငြိခြင်း အထုံပါ၍နေခဲ့ခြင်းကြောင့်ပင် ရွံမုန်းခြင်းသည် အလိုလိုဖြစ်ပေါ်ရ၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် တပ်မက်မှုနှင့် ရွံမုန်းမှုတို့သည် ဒင်္ဂါးတစ်ပြား၏ ခေါင်းဘက်နှင့်ပန်းဘက်ကဲ့သို့ အတူတွဲလျက်ဖြစ်ကြသောကြောင့်တည်း။ တပ်မက်မှုအားကြီးလေလေ ရွံမုန်းမှု ပိုကဲလေလေဖြစ်သည်ကား ဓမ္မတာပင် ဖြစ်၏။ ကောင်းသောဝေဒနာမှန်သမျှသည် အနှေးနှင့်အမြန် ဆိုးသောဝေဒနာအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားတတ်၏။ ဤကား နိယာမသဘောပင်တည်း။ ကောင်းသောဝေဒနာကို တောင့်တမိပြီဆိုလျှင် ဒုက္ခကို ဖိတ်ခေါ်နေပြီဟု မှတ်ရမည်။

ဓမ္မသည် ကျွန်ုပ်တို့အား ဉာဏ်နှင့်ယှဉ်သော အသိတရားကို ဖြစ်ပေါ်စေ၏။ ဤဉာဏ်ကြောင့် တပ်မက်မှုသည် အန္တရာယ်ကြီးပါတကား၊ ရွံမုန်းမှုသည် အန္တရာယ်ကြီးပါတကား ဟူ၍ ဤအကျင့်ဆိုးကြီးနှစ်ပါးအကြောင်းကို နားလည်စေပါသည်။ ထိုအခါ သဘာဝကျစွာ သုံးသပ်တတ်လာ၏။ အဘယ်ပုံနည်း။ သြော်--လောကမှာ ပရမတ္ထသစ္စာဆိုတာ ရှိပါပေသည်တကား၊ လူတို့ပညတ်ချက်အရ မှန်သည်ထင်ရသော တရားများနှင့် မကင်းပါတကား ဟူ၍ ပညတ်နှင့် ပရမတ်ကို ခွဲခြား၍ သုံးသပ်တတ်သောပညာကို ဆိုလိုပေ၏။

http://www.dhammadownload.com

စိတ်၏အတွင်းကျရာနေရာအထိ စူးစမ်းထောက်လှမ်းသောကျင့်စဉ်ကို ကိုယ်တိုင်းသာ ကျင့်ကြံရ၏။ သို့သော်လည်း ဤကျင့်စဉ်ကို မိမိ၏ပတ်ဝန်းကျင်ထိ ဆန့်ရှိလည်း ကျင့်ကြံနိုင်လျှင် သင့်တော်ပေ၏။ မိသားစုအပေါ်တွင်ဖြစ်စေ၊ ကျင်လည်ရာ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းအပေါ်တွင်ဖြစ်စေ သက်ရောက်စေသင့်၏။ မိမိ၏ မေတ္တာ ကရုဏာ မုဒိတာတရားတို့ မည်မျှစစ်မှန်ကြီးမားသည်ဟူသော အချက်ကို မိမိနှင့်စပ်သွယ်သူတို့အပေါ်၌ မည်ရွေ့မည်မျှ ပေါ်လွင်ထင်ရှားစေခဲ့ပြီနည်းဟူသော "ပေတံ"ဖြင့်ကိုင်းလျှင် ရနိုင်ကောင်းပေသည်။

ဘုရားရှင်၏အလိုတော်မှာ သတ္တဝါတို့အား အနုသယကိလေသာ ခေါင်းပါအောင်းနေသောစိတ်၏ အညစ်အကြေးများ ကင်းစင်စေရေး ဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့ ကုန်စင်နိုင်ရန် အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တတည်းဟူသော လက္ခဏာရေးသုံးပါးကို ရှုမြင်နိုင်မှသာ ဖြစ်နိုင်ပေ၏။ ကိလေသာကို၏ချုပ်ချယ်မှုမှ လွတ်ကင်းသော စိတ်သည် ဖြူစင်သန့်ရှင်း၏။ ကိလေသာ စင်လျှင်စင်သလောက် သန့်စင်ခြင်းသို့ ရောက်၏။ တစ်စမျှမကျန်လျှင် လုံးဝဖြူစင်သွား၏။ ကိလေသာ ကုန်ခန်းသူ၏ ပင်ကိုစရိုက်သည် အခြားသူတို့နှင့် မတူဖော့ကဲ မြင့်မြတ်၏။ မြင့်မြတ်သော အရိယာပုဂ္ဂိုလ်သည့် မေတ္တာဓာတ်ကို အစဉ်ပုံ့နှံ့စေလျက်ရှိ၏။ ကမ္ဘာနှံရိပ်သာတွင် တစ်ကြိမ်တရားမှတ်ပြီးလျှင် တစ်ခါမေတ္တာပို့ရခြင်းကိစ္စ သူ့မှာ မလိုတော့ပြီ။ ကိလေသာကုန်ခန်းသူသည် အချိန်တိုင်းမှာ မေတ္တာ ကရုဏာ မုဒိတာဟူသောတရားကိုကို လောကအားလုံးသို့ ဖြန့်လွှတ်၍ နေလေ့ရှိပေသည်။ ဤမှန်သော မြင့်မြတ်သည့်ဘဝကို ရည်မှန်းချက်ထား၍ ကမ္ဘာနှံအလုပ်ကို လုပ်ကြံရခြင်း ဖြစ်၏။

ကိလေသာမှ လွတ်မြောက်ရေးကျင့်စဉ်အရ စိတ်၏အနက်ရှိုင်းဆုံးထိအောင် ဖူးစိုက်ရှုဆင်ခြင်သော အလုပ်ကို လုပ်ရ၏။ စိတ်ကောင်းထားဖို့ ဟောပြောခြင်းကား ကောင်းပါ၏။ သို့သော် စိတ်ကို အတွင်းဆုံးထိ သန့်စင်အောင် လေ့လာပွားများခြင်းမရှိလျှင် ကိလေသာမှ လွတ်မြောက်မှုကို မရနိုင်ချေ။ လွတ်မြောက်ရေးအကွက် စိတ်၏အနက်ရှိုင်းဆုံးအပိုင်း၌ တုံ့ပြန်မှုဓလေ့ဆိုးကို

http://www.dhammadownload.com

စွန့်နိုင်ရမည် ဖြစ်သည်။ ထိုအပိုင်းသည် ကာယိကဝေဒနာဟုခေါ်သော ကိုယ်မှာပေါ်သည့် ဝေဒနာတို့နှင့် အစဉ်ဆက်နွယ်လျက်ရှိ၏။

ရုပ်နာမ်ပေါင်းဖွဲ့မှုဖြင့် ဖြစ်တည်နေသော ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ၍ တစ်စစီ တစ်စစီဖြစ်အောင် စိတ်ဖြင့် သုံးသပ်ဆင်ခြင်ရခြင်း ဖြစ်သည်။ စိတ်ဟူသော နာမ်တရားသက်သက်ကိုသာ ရှုမှတ်ခြင်းပြု၍ ရုပ်ဟူသောကိုယ်ကောင်ကြီးကို လေ့လာခြင်းမပြုလျှင် ဘုရားရှင်၏ဟောညွှန်ချက်နှင့် မညီပေ။ ထို့အတူ ဥပေက္ခာဟုခေါ်သော ကိုယ်ကောင်ကြီးကိုသာ ရှုမှတ်ဆင်ခြင်၍ စိတ်ဟူသော နာမ်တရားကို စူးစမ်းလေ့လာခြင်း မပြုလျှင်လည်း ဘုရားရှင်၏ အလိုတော်ကျ မဖြစ်နိုင်ပေ။

စိတ်တွင် ဖြစ်ပေါ်လာသမျှ တရားတို့သည် ရုပ်ခန္ဓာအဖြစ် ပြောင်းလဲသွားကာ ရုပ်ပိုင်းမှာ ဝေဒနာအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိ၏။ ဤအချက်ကို သဘာဝတရားအဖြစ် ဗုဒ္ဓရှင်တော်ဘုရားက စူးစမ်းတွေ့ရှိခဲ့လေသည်။ ဤသဘောတရားကို လူတွေသည် သာမန်အားဖြင့် ပရမတ္ထသစ္စာဟူ၍ မသိကြချေ။ သိဖို့ရန်အတွက် ဝိပဿနာအကျင့်ကျင့်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ သို့မှသာ သိမြင်ခွင့်ရှိပါသည်။ "သဗ္ဗေဓမ္မာ ဝေဒနာ တမောသာရဏာ" ဟူ၍ ဟောတော်မူခဲ့သည့်အတိုင်း စိတ်မှာပေါ်လာသမျှ အရာအားလုံးသည် ရုပ်မှာ ဝေဒနာအဖြစ်ကူးပြောင်းကာ အစဉ်တစိုက်ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိ၏။

ဤသဘောနှင့်စပ်၍ ဘုရားရှင်က အာသဝ ဟူသောစကားကို သုံးနှုန်းဟောကြားခဲ့ပါသည်။ အာသဝ ဆိုသည်မှာ စီးဆင်းခြင်း၊ သို့မဟုတ် ယစ်မူးခြင်းအနက်ရပါသည်။ စိတ်မှာ ဒေါသဖြစ်စေမည်ဆိုလျှင် ရုပ်ခန္ဓာ၏ဖြစ်စဉ်တစ်လျှောက်မှာ ဆိုင်ရာဓာတ်တစ်မျိုး စီးဆင်းမှုကို ဖြစ်စေခြင်းကြောင့် အလွန်ခံပြင်းဖွယ် ပေါ်ပါသည်။ ဤဆိုးရွားသောဝေဒနာ ဆက်ကာ ဆက်ကာဖြစ်ပေါ်မှုကို ဒေါသစိတ်ဖြင့် တုံ့ပြန်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်လေတော့၏။ ဤသို့ ဒေါသစိတ်ဖြင့် တုံ့ပြန်သောအခါ သက်ဆိုင်ရာရုပ်ဓာတ်၏ စီးဆင်းမှုသည် အရှိန်တက်လာခြင်းကြောင့် ဆိုးရွားသောဝေဒနာတွေကို ယိုထွက်စေ၏။ ဒေါသကို ပိုမိုဖြစ်စေလိုလျှင် ထိုဓာတ်၏ စီးဆင်းမှုအရှိန်လည်း တိုး၍လာလေသည်။

အပ္ပမာဒစာစဉ်

http://www.dhammadownload.com

ဤသဘောအတိုင်းပင် တပ်မက်ခြင်းဖြစ်စေ၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်းဖြစ်စေ ဖြစ်ပေါ်စေပါက ဆိုင်ရာစေတသိက်တရားနှင့်စပ်လျဉ်းသော ဓာတ်အသီးသီးသည် ရုပ်ခန္ဓာ၏သွေးထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်၍ စီးဆင်းကြလေသည်။ ဤဓာတ်ယိုစီးမှုပြင်းထန်သည်နှင့်အမျှ ဆိုင်ရာကိလေသာပေါ်တွင် စိတ်တုံ့ပြန်မှု အားကြီးလေလေဖြစ်၍ ယင်းတုံ့ပြန်မှုတို့က ဆိုင်ရာဆိုင်ရာစေတသိက်တို့ကို ပိုမို၍ အားကောင်းလေလေ ဖြစ်စေ၏။ ဤကဲ့သို့ ရုပ်တရားနှင့်စိတ်တရားတို့သည် စိတ်၏အတွင်းနက်ရှိုင်းရာအရပ်တွင် အပြန်အလှန်ဖြစ်ပေါ်၍ နေကြလေသည်။ အဝိဇ္ဇာဖုံးကွယ်မှုကြောင့် ဤကျိုးကြောင်းဖြစ်စဉ်ကို နားမလည်သည့်သူတို့သည် ပေါ်ပေါက်လာသည့် စေတသိက်အလျောက် စိတ်၏နက်ရှိုင်းရာအရပ်၌ ယစ်မူးခြင်းဖြစ်ရ၏။ ဤယစ်မူးမှုကြောင့် ဆင်းရဲဒုက္ခကြီးစွာ ဖြစ်ရစေကာမူ ယစ်မူးခြင်းကို ဖြစ်စေသောစေတသိက်တရားကို စေတသိက်ဟူ၍ ခွဲ၍မသိနိုင်သောကြောင့် ပို၍တောင့်တမိတော့၏။ သို့ဖြစ်၍ ဒေါသကိုလည်းကောင်း၊ တပ်မက်ခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်းကိုလည်းကောင်း အကြောင်းအားလျော်စွာ ပို၍ ပို၍ ဖြစ်စေလေသည်။ စိတ်တွင် ညစ်ညူးမှုဖြစ်တိုင်း ယစ်မူးမှုဖြစ်ခြင်းကို ကိလေသာဖြစ်ခြင်း၏သဘောဟူ၍ မှတ်သင့်၏။ အရက်စွဲသည်၊ ဘိန်းစွဲသည်ဟု ဆိုကြသောစကားမှာ စင်စစ်မှန်ကန်သောစကား မဟုတ်ချေ။ အမှန်မှာ အရက်ကြောင့်ပေါ်သော ဝေဒနာ၊ ဘိန်းကြောင့်ပေါ်သော ဝေဒနာကို ကပ်ငြိစွဲလမ်းမှုဖြစ်ခြင်းဟု သိရပေမည်။

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်က ပရမတ်တရားကို မြင်အောင်ရှုခိုင်းခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဖော်ပြခဲ့သော အာသဝတို့၏ကပ်ငြိမှုဖြစ်ပုံကို နားလည်လျှင် ဘိန်းစွဲခြင်းနှင့် အခြားသော မလိုလားအပ်သော အစွဲအားလုံး ပယ်ဖျောက်နိုင်၏။ ညစ်ညူးကြောင်း တရားတစ်ခုခုပေါ်တိုင်း "အနိစ္စ အနိစ္စ" ဟူ၍ (ပေါ်ပြီးက ပျောက်ရမည်သာဟူ၍)မမြဲခြင်းသဘောတရားကို ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းဖန်များလျှင် စိတ်၏တုံ့ပြန်မှုကို ရပ်စဲအောင် ပြုနိုင်ပေလိမ့်မည်။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မသည် ရိုးရိုးရှင်းရှင်းဖြစ်၏၊ သိပ္ပံနည်းကျ၏၊ မှန်ကန်၏၊ လူတိုင်းအဖို့ သဘာဝနိယာမ ဖြစ်၏။ ဗုဒ္ဓဘာသာဖြစ်စေ၊ ဟိန္ဒူဖြစ်စေ၊ မူဆလင်ဖြစ်စေ၊ ခရစ်ယာန်ဖြစ်စေ မည်သည့်ဘာသာဝင်ဖြစ်စေ၊ အမေရိကန်ဖြစ်စေ၊ အိန္ဒိယနိုင်ငံသားဖြစ်စေ၊ မြန်မာဖြစ်စေ၊ ရုရှားဖြစ်စေ၊ အီတလျံဖြစ်စေ၊ မည်သည့်နိုင်ငံသားဖြစ်စေ ဤအချက်များသည် အရေးမပါပါ။ လူသားအားလုံး ခြားနားမှုမရှိပါ။ ဓမ္မသည် သိပ္ပံစနစ် အစစ်ဖြစ်၍ စိတ်နှင့်ရုပ်တို့၏ အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ပုံကို သဘောကျကျလေ့လာနည်းဖြစ်၏။ ဓမ္မကို ဝါဒစွဲ၊ ဂိုဏ်းစွဲ အယူအဆအဖြစ်ရောက်အောင် မပြုသင့်ပါ။ ဤသို့ အလွဲအသုံးပြုခြင်းကား အကျိုးမရှိပါ။

ကမ္ဘာလူသားအပေါင်းတို့၏ အထွတ်အထိပ်ဖြစ်သော သိပ္ပံပညာရှင်ကြီးသည် ရုပ်နှင့်စိတ်တို့၏စပ်သွယ်မှုကို ယထာဘူတကျစွာ စူးစမ်း၍ တွေ့ရှိချက်အရ ရုပ်နှင့်စိတ်တို့ကို လွန်မြောက်သောနည်းလမ်းကို တွေ့ရှိခဲ့လေပြီ။ အမှန်တရားကို ဖွေရှာခြင်းသည် သာမန်သိလိုမှုကြောင့်မဟုတ်၊ ဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ရေးကို ပဓာနထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ဒုက္ခပင်လယ်ဝေနေကြသူများကား မိသားစုတိုင်းတွင်လည်းကောင်း၊ လူ့အသိုက်အဝန်းတိုင်းတွင်လည်းကောင်း၊ လူမျိုးနိုင်ငံတိုင်းတွင်လည်းကောင်း၊ ကမ္ဘာတစ်ခွင်လုံးတွင်လည်းကောင်း နေရာအနှံ့ရှိပေသည်။ သဗ္ဗညုရှင်တော်ဘုရားသည် လူသားတို့အား ဒုက္ခတွင်းမှ ကယ်တင်နိုင်သောနည်းလမ်းကို ရှာဖွေတွေ့ရှိထားခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ပြဿနာအဖြေကား အခြားမဟုတ်၊ လူသားအပေါင်းတို့ ဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ရေးအတွက် လူတိုင်းကိုယ်စီက လွတ်မြောက်ပြီး ဖြစ်ရပေလိမ့်မည်။ မိသားစုအလိုက် လွတ်မြောက်ပြီးကြပြီဆိုလျှင် မိသားစုအလိုက် ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုရရှိကြလိမ့်မည်။ ငြိမ်းချမ်း၍ သင့်တင့်မျှတမှု ရရှိကြလိမ့်မည်။ ထိုနည်းတူ လူ့အသိုက်အဝန်းအလိုက်၊ လူမျိုးနိုင်ငံအလိုက် ကမ္ဘာသူကမ္ဘာသားတိုင်း လွတ်မြောက်ရေးရရှိကြသော အခါမှသာလျှင် ကမ္ဘာငြိမ်းချမ်းရေး ရရှိလိမ့်မည် ဖြစ်သတည်း။

အပ္ပမာဒစာစဉ်

http://www.dhammadownload.com

ကမ္ဘာငြိမ်းချမ်းရေးရရှိရန် ဆန္ဒဖြစ်ကာမျှဖြင့် ငြိမ်းချမ်းရေး မရနိုင်ချေ။ "ကျွန်ုပ်သည် ကမ္ဘာငြိမ်းချမ်းရေး ရရှိရေးအတွက် လုံ့.ဆော်လျက်ရှိပြီဖြစ်၍ ငြိမ်းချမ်းကြဖို့ ကောင်းနေပါပြီ" ဟူ၍ဆိုလျှင် အကြောင်းမတန်ပါ။ လုံ့ဆော်ခြင်းသည် ငြိမ်းချမ်းရေးရရှိရန် မဖြစ်နိုင်ပါ။ လုံ့ဆော်မှုကြောင့် စိတ်တက်ကြွလှုပ်ရှားမှုဖြစ်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏ငြိမ်းချမ်းမှုကို ဆုံးရှုံးရပေမည်။ လုံ့ဆော်မှုမပြုကြကုန်လင့်။ စိတ်ကို ဖြူစင်အောင်ထားပါ။ ထိုသို့ပြုလျှင် သင်ပြုလုပ်သမျှ အလုပ်များသည် စကြဝဠာကြီး၏ငြိမ်းချမ်းရေးကို အကျိုးပြုပါလိမ့်မည်။

စိတ်ကို စင်ကြယ်ပါစေ၊ ဤနည်းဖြင့်သာလျှင် သူတစ်ပါးအားဘေးမသင့်စေဘဲ တစ်နည်းနည်းဖြင့် ကူညီမစမှု ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ မိမိ၏လွတ်မြောက်ရေးကို ကျင့်ကြံအားထုတ်ပြီဆိုလျှင် အများ၏လွတ်မြောက်ရေးအတွက်လည်း လုပ်လျက်သာ ဖြစ်တော့သည်ကို တွေ့.ရလိမ့်မည်။ တစ်ယောက်ကစ တစ်ရာဆိုသောစကားအတိုင်း မွန်မြတ်သော အကျင့်မြတ်သည် အားလုံးအထိ ပျံ့.နှံ့သက်ရောက်ပါသည်။ မျက်လှည့်နည်းမျိုး မဟုတ်၊ အံ့သြဖွယ်ဖြစ်ရပ်မျိုးလည်း မဟုတ်၊ မိမိ၏ဖြူစင် သန့်ရှင်းမှုကို လုံးပန်းခိုက်မှာပင် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ငြိမ်းချမ်းမှုကို ဖြစ်စေလျက် ရှိပေသည်။ ကျင့်နည်းမှန်လျှင် မုချဖြစ်စေပါသည်။

အကြီးကျယ်ဆုံးသော အံ့ဖွယ်ဖြစ်ရပ်မှာ ဒုက္ခတွင်းသို့ သက်ဆင်းနေကျဖြစ်သော စိတ်ဓလေ့ဆိုးကြီးကို ဒုက္ခမှကျွတ်လွတ်စေနိုင်အောင် ပြောင်းလဲလိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ ဤပြောင်းလဲမှုထက်ပို၍ အံ့သြဖွယ်ကောင်းသောဖြစ်ရပ်လောကမှာ မရှိပါ။ ဤအံ့ဖွယ်စွမ်းရည်ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့် ကျင့်ကြံအားထုတ်မှုအဆင့်တိုင်းသည် မွန်မြတ်ပါ၏။ အံ့ဖွယ်ဖြစ်ရပ်ဟူ၍ ဟိုးလေးတကျော်ဖြစ်သော အပေါ်ယံထူးခြားမှုစွမ်းရည်များကား ဝဋ်ဆင်းရဲရှည်ကြောင်းသာတည်း။

ဓမ္မမိတ်ဆွေအပေါင်းတို့– ဒုက္ခအားလုံးမှ လွတ်မြောက်ကြပါစေ။ ကိလေသာဝဋ်အနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်မြောက်ကြပါစေ။ စစ်မှန်သော ငြိမ်းချမ်းမှု၊ စစ်မှန်သော ညီညွတ်သင့်တင့်မှု၊ စစ်မှန်သောပျော်ရွှင်မှုများ ခံစားနိုင်ကြပါစေ။

❐

အပ္ပမာဒစာစဉ်

http://www.dhammadownload.com

စရိုက်ဆိုးကို ဖျက်ချိုးနည်း

[၁၉၈၉ ခုနှစ်တွင် ဓမ္မဂိရိရိပ်သာ၌ ဆေးစွဲမှုမှ သက်သာပျောက်ကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ နှီးနှောဖလှယ်ပွဲတွင် ဦးဂိုအင်ကာ၏ ပွဲပိတ်မိန့်ခွန်း]

မိတ်ဆွေများခင်ဗျား-

မိတ်ဆွေတို့သည် ဤဓမ္မနှီးနှောဖလှယ်ပွဲကြီးတွင် ဆယ်ရက်တိုင်တိုင် ပါဝင်ဆင်နွှဲခဲ့ကြပြီးပေပြီ။ ဤပွဲတွင် ဓမ္မကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးခဲ့ကြလေပြီ။ ဓမ္မကို ဤကဲ့သို့ လက်တွေ့ကျင့်သုံးမှု မရှိခဲ့လျှင် ပရိယတ္တိဟုခေါ်သော စာတွေ့တရားတော်ကို ရှင်းလင်းစွာ နားလည်ကြလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ ဆယ်ရက်တာမျှဖြင့် ဓမ္မ၏နက်နဲသောအပိုင်းကို နားလည်သွားလိမ့်မည်ဟူ၍ မမျှော်လင့်ထိုက်ချေ။ သို့ရာတွင် ဓမ္မလမ်းစဉ်ကြီးကို အကြမ်းဖျင်းလောက်တော့ အနည်းဆုံး စူးစမ်းမိလောက်ကြပြီဟု ခန့်မှန်းနိုင်ပေ၏။ နိယာမသဘောတရားကို အမြင်လောက်တော့ သဘောပေါက်ကြပြီဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။

ဓမ္မဟုဆိုလျှင် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့၏ဓမ္မကို မဆိုလို၊ ထို့အတူ ဟိန္ဒူတို့၏ ဓမ္မ၊ ဂျိန်းတို့၏ ဓမ္မ၊ မူဆလင်တို့၏ ဓမ္မ၊ ခရစ်ယာန်တို့၏ ဓမ္မ၊ ပါရစီတို့၏ ဓမ္မလည်း မဟုတ်သည့်အကြောင်းကို ကျွန်ုပ် အမြဲပြောခဲ့ပါသည်။ ဓမ္မသည် ဓမ္မသာ ဖြစ်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓသည်လည်း ဗုဒ္ဓသာ ဖြစ်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓသည် တစ်ဆူတည်း ပွင့်ခဲ့ဖူးသောပုဂ္ဂိုလ်ကြီး မဟုတ်ပါ။ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ကို ရရှိတော်မူသော ပုဂ္ဂိုလ်မှန်က ဗုဒ္ဓချည်း ဖြစ်ပါသည်။

သဗ္ဗညုတဉာဏ်ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ သစ္စာလေးပါးဟူသော ပရမတ္ထသစ္စာကို ကိုယ်တိုင်တွေ့ကြုံမှုမှ ဒိဋ္ဌဓမ္မသိမြင်ခြင်း ရရှိသူကို သဗ္ဗညုတဟု

http://www.dhammadownload.com

ခေါ်ပါသည်။ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ရှင်ဟူသည်မှာ အယူဝါဒဆိုင်ရာ သီးခြားကိုဏ်းတစ်ခု၊ သို့မဟုတ် ကိုးကွယ်ရာသီးခြားဘာသာတစ်ခု ထူထောင်သူမဟုတ်ပါ။ မိမိကိုယ်တိုင် ကိုယ်တိုင်သိရှိသော သစ္စာတရားတော်ကို ဟောပြောသင်ပြတော်မူခြင်းဖြင့် သတ္တဝါအပေါင်းတို့အား ဒုက္ခမှလွတ်မြောက်ရေးကို ညွှန်ပြတော်မူခြင်းသာ ရှိ၏။

မြတ်စွာဘုရားက ရှင်းလင်းစွာဟောကြားထားသည်မှာ အကြောင်းနှင့်အကျိုးတို့၏ ဆက်နွယ်ပုံနိယာမသဘောကို နားလည်သူသည် ဓမ္မကို မြင်သူဖြစ်၏။ ဓမ္မကို မြင်သူသည် အကြောင်းနှင့်အကျိုး ဆက်နွယ်ပုံ နိယာမသဘောကို နားလည်၏ဟူ၍ ဖြစ်လေသည်။ အကြောင်းနှင့်အကျိုးဆက်နွယ်ပုံနိယာမသည် တစ်လောကလုံးနှင့် အကျုံးဝင်၏။ ဂိုဏ်းဂဏသဘော လုံးဝမပါရှိချေ။ နိယာမသဘောအားဖြင့်ဆိုသော် စိတ်မှာ အကုသိုလ်တရားဟုဆိုအပ်သော မကောင်းသောအတွေး ပေါ်ပေါက်လာသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ရုပ်ဓာတ်၏ ပြောင်းလဲမှု ဖြစ်ပေါ်၍ ဤပြောင်းလဲမှုကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲခြင်း ပြင်းစွာဖြစ်၏။ စိတ်မချမ်းသာမှု ကြီးမား၏။ ဟိန္ဒူဘာသာဝင်ဖြစ်စေ၊ မူဆလင်ဖြစ်စေ၊ ခရစ်ယာန်ဖြစ်စေ၊ ဂျိန်းဖြစ်စေ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ဖြစ်စေ၊ အိန္ဒိယနိုင်ငံသားဖြစ်စေ၊ ပါကစ္စတန်နိုင်ငံသားဖြစ်စေ၊ သီဟိုဠ် (သီရိလင်္ကာ)နိုင်ငံသားဖြစ်စေ၊ မြန်မာဖြစ်စေ ဘာသာမဟူ လူမျိုးမဟူ မည်သူမဆို အကုသိုလ်စိတ်ကို လက်ခံထားမိပြီဆိုလျှင် နိယာမသဘောအရ ပြင်းစွာ စိတ်ဆင်းရဲမှုနှင့် ကြုံရလိမ့်မည် မလွဲပါ။ ဤသို့ ဒုက္ခရောက်လျှင် မည်သူကမျှ မကယ်နိုင်ပါ။ ညစ်ညမ်းသောစိတ်ထား မဖြစ်အောင် နေနိုင်လျှင်မူကား စိတ်ဆင်းရဲမှုကင်းသည်ကို မိမိကိုယ်တိုင် သိနိုင်ပါသည်။ နိယာမတရား၏ သဘောအတိုင်းပင်လျှင် ကိုလေသာ ကင်းသော၊ စင်ကြယ်သန့်စင်သော စိတ်သည် မေတ္တာဖြင့် ပြည့်လျှမ်း၍နေ၏။ ကရုဏာဖြင့် ပြည့်လျှမ်း၍နေ၏။ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာတို့ဖြင့် ပြည့်လျှမ်း၍နေ၏။

ကျင့်စဉ်လည်း ရှိမည်၊ ကျင့်စဉ်နှင့်အညီ ကျင့်သုံးရမည့်နည်းလည်း ရှိမည်၊ စိတ်၏ဓလေ့ဆိုးကို ချိုးဖျက်နိုင်သည့် လမ်းစဉ်လည်း ရှိမည်၊

http://www.dhammadownload.com

ကိလေသာတို့ကို စင်ကြယ်အောင် စိတ်ကိုဆုံးမသော နည်းနာနိဿယလည်း ရှိပြီဆိုပါက ထိုလမ်းစဉ်အတိုင်း ကျင့်ကြံအားထုတ်သူသည် ဒုက္ခတွင်းမှ လွတ်မြောက်ရမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအကျင့်ကို ကျင့်သူသည် မိမိကိုယ်ကို ကြိုက်သလို အမည်တပ်၍ ဖော်ပြနိုင်မည် ဖြစ်၏။ ဘယ်လိုပင်ခေါ်ခေါ် တရားကျင့်ကြံအားထုတ်မှုကြောင့် ရရှိသောရလဒ်ကား နိယာမသဘောအရ လူတိုင်းအဖို့ အကျုံးဝင်ပါသည်။

ဤလမ်းစဉ်သည် မြတ်စွာဘုရားအား ဘုရားအဖြစ်ရောက်ရှိစေသော လမ်းစဉ်ကြီးဖြစ်၍ ဘုရားရှင်က လောကအား ဟောပြတော်မူသော လမ်းစဉ်ပင် ဖြစ်ပါ၏။ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်သည် အယူဝါဒထူထောင်သူ မဟုတ်ပါ။ အယူဝါဒ (ဖီလိုဆိုဖီ)တို့သည် များသောအားဖြင့် စဉ်းစားဉာဏ်အားကိုးဖြင့် စိတ်ကူးဉာဏ်ကစားသူတို့က ဖန်တီးခြင်းကြောင့် ပေါ်ပေါက်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။ လမ်းစဉ်ကို တစ်ပိုင်းတစ်စမျှ ကျင့်ကြံပြီးသူအချို့က မိမိတို့ပေါက်ရောက်သမျှကို ပြည့်စုံပြီး အသိတရားအဖြစ် ဟောကြောဝါဒဖြန့်ကြခြင်းသည်လည်း အယူဝါဒကို ဖြစ်ပေါ်စေပေသည်။ ဤအယူဝါဒကို အကန်းပမာ တွယ်ဖက်သော ဘာသာရေးကိုးကွယ်မှုများ ဖြစ်လာကြ၏။ ဘာသာရေးကိုးကွယ်မှုများ ပေါ်ပေါက်ခြင်းအကြောင်းရင်းကို စိစစ်သော် စိတ်ကူးယဉ်အယူစွဲများကြောင့်လည်း ဖြစ်ကြ၏။ စဉ်းစားဉာဏ်ကစားခြင်းဖြင့် စွဲယူမှုများကြောင့်လည်း ဖြစ်ကြ၏။ အမှန်တရားကို တစ်ပိုင်းတစ်စမျှ လက်တွေ့သိသူတို့၏ တရားကို ပြည့်စုံပြီးတရားအဖြစ် စွဲယူမှုများကြောင့်လည်း ဖြစ်ကြ၏။ သစ္စာလေးပါးတရားကို သိမြင်ပြီးပုဂ္ဂိုလ်သည်ကား ဖော်ပြခဲ့သော စွဲယူမှုအားလုံးကို ပေါင်းခြုံ၍ သိမြင်၏။ မိမိသိရှိသောတရားကို အများက မိမိပြောတိုင်း ယုံကြည်ရမည်ဟု၍ မဆို၊ ကိုယ်တိုင်တွေ့ရှိသိမြင်ပြီးမှသာ ယုံထိုက်၍ ယုံခြင်းဖြစ်ရမည်ဟု ခံယူထားပေသည်။ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ အမှန်တရားကို သိမြင်စေတတ်သော ကျင့်စဉ်ကြီးယခုမျက်မှောက်မှာ ရှိနေပါပြီ။ ဤကျင့်စဉ်အတိုင်း ကျင့်ကြံအားထုတ်၍ ကိုယ်တွေ့အသိတရားများကို အမှန်ဟူ၍ လက်ခံထားပြီးနောက် အစွဲအလမ်း

http://www.dhammadownload.com

ကင်း၍ ပွင့်လင်းသောစိတ်ထားဖြင့် တစ်ဆင့်စီ တစ်ဆင့်စီတက်၍ အားထုတ်သောအခါ ပို၍ပို၍ နက်နဲသော ပရမတ္ထတရားများကို ကိုယ်တိုင်တွေ့ရှိသွားလိမ့်မည် ဖြစ်ပေသည်။

လမ်းစဉ်ကား ရှိပြီ၊ လမ်းစဉ်အတိုင်းသာ လျှောက်လှမ်းပါလေတော့။ တစ်ခုတော့ မှာထားရပေမည်။ လမ်းစဉ်အတိုင်း လျှောက်လှမ်းခြင်းကြောင့် အကျိုးရလဒ်ပေါ်စေလိုလျှင် ရှောင်ရမည့် စည်းကမ်းချက်များကို လိုက်နာပါ။ ယင်းစည်းကမ်းချက်များဆိုသည်မှာ စိတ်ကူးယဉ်ခြင်း လုံးဝမပြုရပါ။ လက်တွေ့ကိုတွေ့သည့်အတိုင်း ရှုမှတ်ရမည်ဖြစ်သည်။ အစဉ်အလာယုံကြည်မှုများကို စွဲလမ်းလျက်လည်းကောင်း၊ ယုံကြည်မှုများနှင့်ယှဉ်၍ သုံးသပ်ခြင်းများ မပြုပါနှင့်။ မျက်မှန်အရောင်ဆိုးထားသောမှန်ဖြင့် ကြည့်လျှင် အရာဝတ္ထုမှန်သမျှ၏ ပကတိအရောင် မပေါ်နိုင်ပေ။

တရားရှုမှတ်သူသည် တစ်ခဏစီအတွင်း ပြောင်းလဲဖြစ်ပျက်၍နေသောသဘောတရားကို ပကတိအားဖြင့် လေ့လာသုံးသပ်ကာ ယင်း၏သဘောကိုနားလည်ပြီးလျှင် ယင်း၏လက္ခဏာကို ဆင်ခြင်ရပါသည်။ ပြင်ပလောက၏သဘာဝကို လက်တွေ့သိမြင်ရန်မှာ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏ အာယတနခေါ် အာရုံခံယူမှုဆိုင်ရာ တံခါးပေါက်တို့နှင့် ထိတွေ့သောအခါမှသာ သိနိုင်ပေသည်။ ဤသဘာဝကို ကိုယ်တွင်းမှာ လေ့လာသုံးသပ်မှုဖြင့် ကိုယ်တိုင်သိမြင်နေရပြီဖြစ်သည်။ အထက်တွင် ဆိုခဲ့ပြီးသည့်အတိုင်းပင် ဆယ်ရက်တာမျှ ရှုမှတ်ရုံမျှဖြင့် ဤသဘောတရားကို ပိုင်နိုင်စွာသိနိုင်မည်ဟု မမျှော်လင့်ထိုက်ချေ။ သို့ရာတွင် အမှန်တရားကို ဖွေရှာသူ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်အဖို့မှာ အစွဲအလမ်းကင်းရှင်းသော ပွင့်လင်းသည့်စိတ်ဓာတ်ဖြင့် ဤတရားကို အားထုတ်ပါက သစ္စာသိမြင်ရေးလမ်းစဉ်၏အကြောင်းကို အတန်အသင့်မျှ နားလည်နိုင်လိမ့်မည် ဖြစ်သည်။

ဆယ်ရက်မျှအားထုတ်ကြည့်လျှင်ပင် ဤနည်းနိဿယသည် လမ်းမှန်ဖြစ်၏ဟု သိမြင်ရပေမည်။ ဆက်လက်အားထုတ်လျှင် အမှန်တရားကို အသေးစိတ် သိမြင်နိုင်မည်ဟူ၍လည်း ယုံကြည်မှု ဖြစ်၏။ အသေးစိတ်သိမြင်မှုများမှာ

http://www.dhammadownload.com

စိတ်နှင့်ရုပ်တို့၏ ပြန်လှန်စပ်သွယ်မှုများအကြောင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဤကျင့်စဉ်တစ်ခုလုံးတွင် ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ခြင်း သဘောအယူဝါဒများနှင့် လုံးဝပတ်သက်ခြင်းမရှိကြောင်းလည်း သိမြင်လာလိမ့်မည်။ အမှန်တရားကို တွေးဆသိမြင်ပုံမျိုး မဟုတ်၊ ပကတိရှိသည့်အတိုင်း ရှုမြင်သုံးသပ်ခြင်းဖြင့် သိရသောနည်းဖြစ်၏။ အမှန်သဘောတွေကို ဤသို့ဤနှယ်ပါတကားဟူ၍ အထပ်ထပ်ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ၍ သုံးသပ်ရ၏။ အပိုင်းပိုင်းခွဲထုတ်၍ သုံးသပ်ရ၏။ အထည်ဒြပ်ကွယ်ပျောက်၍ သဘောတရားသက်သက်သာ ကျန်ရှိသော အဆင့်ထိ နက်နဲသိမ်မွေ့သော အခြင်းအရာတို့ကို သိမြင်အောင် လေ့လာရှုမြင်ရ၏။ စိတ်၏သဘာဝကား ဤသို့ရှိ၏ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ရုပ်၏သဘာဝကား ဤသို့ရှိ၏ဟူ၍လည်းကောင်း သိမြင်မှု၏လမ်းစသည် အလွန်သေးငယ်သော သိမြင်ပုံအဆင့်သို့ ရောက်ရှိလာ၏။ သေးငယ်သောအဆင့်မှတိုး၍ ကျင့်ကြံအားထုတ်သောအခါ ရုပ်ဆိုသည်မှာ ပကတိမျက်စိဖြင့် မမြင်နိုင်အောင်သေးမွှားသည့် ပရမာဏုမြူကလေးတွေ၏ ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းထားခြင်းသဘောကို ဉာဏ်မျက်စိဖြင့် မြင်လာရ၏။ ဤရုပ်ကောင်သည်သာ ရုပ်၏သဘော ထင်ရှားသည်မဟုတ်သေး၊ သြကာသလောကကြီးတစ်ခုလုံးကား ဤသဘောအတိုင်းသာတည်းဟူ၍လည်း ဉာဏ်တွင် ထင်မြင်လာတော့၏။ ပရမာဏုမြူမျှ သေးငယ်သော ရုပ်မာတ်ကလေးများသည် ကိုယ်တွင်းမှာရော ကိုယ်ပမာပါ ပေါ်လာလိုက်ကြ၊ ပျောက်ပျက်သွားလိုက်ကြ၊ ပေါ်ချည်ပျက်ချည်နှင့် တရစပ်ဖြစ်ပျက်လျက်ရှိပုံတို့ကို ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏ဉာဏ်တွင် ထင်မြင်လာလေသည်။

ရုပ်၏သဘာဝနည်းတူ စိတ်၏သဘာဝကိုလည်း အနုစိတ်၍ လေ့လာသုံးသပ်ရ၏။ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ၏။ အစိတ်စိတ်ပိုင်း၍ လေ့လာ၏။ စိတ်၏ဖြစ်စဉ်ကို တစ်ခဏစီကန့်၍ လေ့လာ၏။ ဤသို့ အထပ်ထပ်ဆင်ခြင်သောအခါ စိတ်အကြောင်းကို ပို၍ ရှင်းလင်းစွာ နားလည်လာ၏။ လေ့လာမှုအဆင့်မြင့်လာသောအခါ စိတ်၏ ပရမတ္ထသဘောကို သိမြင်လာ၏။ သိမြင်ပုံမှာ စိတ်ဆိုသည်မှာလည်း ဖြစ်လာလိုက် ပျောက်ပျက်သွားလိုက်၊ ဖြစ်ချည် ပျက်ချည် သဘောပင်

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်ကြောင်းကို သိမြင်လာ၏။ လေ့လာရင်းနှင့်ပင် စိတ်နှင့်ပတ်သက်၍ ပိုမိုနှံ့စပ်စွာသိရပြန်၏။ စိတ်မှာဖြစ်ပေါ်သောတရားများကို သဘာဝအတိုင်း သိမြင်လာ၏။ စိတ်ကို ပြုပြင်ခြယ်လှယ်သော စေတသိက်တွေအကြောင်းကိုလည်း သိမြင်လာ၏။ ဓမ္မာရုံခေါ်သော စိတ်၏အခြင်းအရာတို့သည်လည်းကောင်း၊ စေတသိက်တို့သည်လည်းကောင်း ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်နှင့် ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်း သဘောသာရှိပုံများကို အမှန်အတိုင်း သိမြင်လာ၏။

ရုပ်ကိုဆင်ခြင်ခြင်း၊ စိတ်ကိုဆင်ခြင်ခြင်း၊ စေတသိက်တို့ကို ဆင်ခြင်ခြင်း၊ ဓမ္မာရုံခေါ် စိတ်မှာရှိသောတရားတို့ကို ဆင်ခြင်ခြင်းဟူသော အနုပဿနာလေ့ကျင့်အားထုတ်ခြင်းများသည် သိလိုခြင်းသက်သက်ကြောင့် စူးစမ်းဆင်ခြင်ခြင်းမဟုတ်၊ စိတ်၏အတွင်းဆုံးအပိုင်းတွင် ဖြစ်နေကျပုံစံကို ဖျောက်နိုင်စေရန်သာ ဖြစ်၏။ ဝိပဿနာအလုပ်ကို ဆက်လက်၍ အားထုတ်သောအခါ စိတ်က ရုပ်ကို မည်သို့ ခြယ်လှယ်သည်ဟူသောသဘောကိုလည်းကောင်း၊ ရုပ်က စိတ်ကို မည်သို့ခြယ်လှယ်သည်ဟူသော သဘောကိုလည်းကောင်း သိမြင်၍ လာလေသည်။

ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းမှာပင် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းတွင် သေးမွှားလှစွာသော ရုပ်ကလာပ်ကလေးများ ဖြစ်ပေါ်လာကြပြီးလျှင် ပျောက်ပျက်သွားကြကုန်၏။ မြင်လိုက် ပျောက်လိုက်နှင့် ရှိနေကြ၏။ ဘယ်ပုံဘယ်နည်း ဖြစ်ပေါ်လာကြသနည်း။ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း၏အကြောင်းရင်းကား ဝိပဿနာရှုသူအဖို့ ယခင်ကြားနာ မှတ်သားထားခဲ့သည့် မည်သည့်အယူဝါဒ၏ သြဇာသက်ရောက်မှုမျှ မပါဝင်ဘဲ ဉာဏ်ဖြင့် သိမြင်နိုင်ပါသည်။ စားသောက်ထားသော အာဟာရကို အမှီပြု၍လည်း ရုပ်ကလာပ်တွေ ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။ ဖြစ်ပြီးနောက် ပျောက်ပျက်သွားပါသည်။ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ဥတုအခြေအနေကြောင့်လည်း ရုပ်ကလာပ်များ ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။ ဖြစ်ပြီးနောက် ပျောက်ပျက်သွားကြပါသည်။ ထို့ပြင် ရုပ်နှင့် နာမ်တရား ခေါ် စိတ်တို့၏ဖွဲ့စည်းဖြစ်တည်နေပုံကိုလည်း ထင်မြင်ပါသည်။ ရုပ်တရားတို့က ရုပ်တရားတို့ ဖြစ်ပေါ်အောင် ကျေးဇူးပြုပုံကိုလည်း သိရ၏။

http://www.dhammadownload.com

မည်သို့ ပျောက်ပျက်သွားကြသည်ကိုလည်း သိရ၏။ ထို့အတူ နာမ်တရားတို့က ရုပ်တရားကို ဖြစ်ပေါ်စေရန် မည်သို့ ကျေးဇူးပြုပုံကိုလည်း သိရ၏။ မည်သို့ ပျောက်ပျက်သွားကြသည်ကိုလည်း သိရ၏။ ထိုမျှသာမက အခါအားလျော်စွာ အတိတ်က ပြုခဲ့သော သန်ါရတို့၏ စုပေါင်းဖြစ်ပေါ်မှု (၀၊) အတိတ်ကံကြောင့် ရုပ်တရားများ ဖြစ်ပေါ်ကြောင်းကိုလည်း သိရ၏။ ဝိပဿနာအားထုတ်မှုကြောင့် ဖော်ပြခဲ့သော သိမ်မွေ့နက်နဲသည့် ကြောင်းကျိုးဖြစ်စဉ်များကို သိလာရပေသည်။ ဤသိမြင်မှုများကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံသိခြင်းကား ပထမဆယ်ရက်မျှဖြင့် မဖြစ်သေးချေ။ သို့ရာတွင် သိခြင်းကား စတင်ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ပေပြီ။ မျက်မှောက်မှာ ဘယ်လို စိတ်အမျိုးအစား ပေါ်ပေါက်သနည်း၊ စိတ်ထဲမှာ ဘာတွေရှိနေသလဲ။ စိတ်ထဲမှာ ရှိနေသော တရားတို့၏အလျောက် စိတ်၏အရည်အသွေးသည် ဖြစ်စမြဲပင်တည်း။ ဥပမာ စိတ်တွင် ဒေါသတွေ ပြည့်နေလျှင်ဖြစ်စေ၊ လောဘတွေ ပြည့်နေလျှင်ဖြစ်စေ၊ ကြောက်စိတ်တွေ ပြည့်နေသည်ဖြစ်စေ ထိုစိတ်အမျိုးမျိုးတို့က ထိုသို့သဘောရှိသော ရုပ်ကလာပ်တွေကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

ရာဂစိတ်ဖြင့် ပြည့်၍နေသောစိတ်ကြောင့် ရုပ်ခန္ဓာတွင်းရှိ သေးမွှားစွာသော ရုပ်ကလာပ်များ ဖြစ်ပေါ်သည့်ပြင် သွေးကြောထဲတွင် ဆိုင်ရာအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတို့မှ ဓာတ်သက်ရည်တစ်မျိုး စိမ့်ထွက်ကာ တစ်ကိုယ်လုံးသို့ ပျံ့နှံ့အောင်ယိုစီးမှုဖြစ်၏။ ဤသို့ ကာမအာရုံဖြင့် ပြည့်လျှမ်းနေသော ရာဂစိတ်ကို အကြောင်းပြု၍ ကိုယ်တွင်းမှာ ဓာတ်သက်ရည်ယိုစီးခြင်းကို "ကာမာသဝ" ဟု ခေါ်သည်။

သံယောဇဉ်ကင်းရှင်းသည့် သီပ်ံသုတေသီတစ်ဦး စိတ်ထားမျိုးဖြင့် အမှန်တရားကို သူ့ပကတိအနေအထားအတိုင်း ဆက်လက်၍ လေ့လာစူးစမ်းရာတွင် တွေ့ရှိရမည်မှာကား ကာမအာရုံကို အကြောင်းပြု၍ ရုပ်ခန္ဓာတွင်သက်ဆိုင်ရာ ဓာတ်သက်ရည် စီးဆင်းခြင်းကြောင့် ရာဂစိတ်၏ ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်သော ခဏတွင် ရာဂ၏သတ္တိ ပိုမို၍ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ဤသို့လျှင် ကာမာသဝသည် စိတ်ပိုင်းမှာ ကာမတဏှာအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိလေ၏။ ဤကာမတဏှာစိတ်သည် ရုပ်ခန္ဓာတွင် ရာဂဓာတ်သက်ရည်တို့ ယိုစီးမှု ဖြစ်ပေါ်စေလေသည်။ ဤနည်းအတူ ရုပ်နှင့်စိတ်တို့ အပြန်အလှန် အကျိုးသက်ရောက်မှု

http://www.dhammadownload.com

သည် နိယာမသဘောအတိုင်းပင်တည်း။ ရာဂစိတ်သည် ပို၍ ပို၍ ပြင်းထန်လာ၏။ မိနစ်ပိုင်းဖြစ်စေ၊ နာရီပိုင်းလောက်ဖြစ်စေ ဤနည်းအတိုင်း ဖြစ်ပေါ်၍နေလေသည်။ ရာဂမာတ် တိုးတက်ဖြစ်ပေါ်ခြင်းကြောင့် စိတ်၏အနေအထားအားဖြင့် ရာဂစိတ်၏ တိုးတက်ဖြစ်ပေါ်မှု ဖြစ်နေလေသည်။

ရာဂသာလျှင်မဟုတ်၊ ကြောက်ခြင်း၊ ဒေါသဖြစ်ခြင်း၊ မုန်းခြင်း၊ တပ်မက်ခြင်းစသော ကိလေသာအားလုံးတို့သည် စိတ်တွင် ပေါ်ပေါက်လာသောအခါ အာသဝတို့၏ ယိုစီးမှုတို့ တစ်ပြိုင်နက်ဖြစ်ကြကုန်၏။ ဆိုင်ရာ ကိလေသာဖေတာသိက်တို့၏ ယိုစီးမှုကြောင့် ကိလေသာစိတ်တို့၏ ထကြွမှုများ ဖြစ်ပေါ်ကြလေသည်။ ဤကား ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်းပင်တည်း။ ဤသဘောကား ဟိန္ဒူဖြစ်စေ၊ မူဆလင်ဖြစ်စေ၊ ဂျိန်းဖြစ်စေ၊ ခရစ်ယာန်ဖြစ်စေ ကွဲပြားခြားနားခြင်း မရှိ။ နိယာမသဘောသာဖြစ်၍ လူတိုင်းအကျုံးဝင်ပေသည်။

တွေးဟောသောဉာဏ်ဖြင့် ဤဖြစ်စဉ်ကို ဖျောက်ဖျက်ခြင်းငှာ မစွမ်းနိုင်ချေ။ ပို၍ ပြဿနာတက်နိုင်၏။ ယုံကြည်မှု၊ ကိုးကွယ်မှုများသည် ယုတ္တိတန်သည် ထင်ရစေကာမူ ကိလေသာဖြေရှင်းရာတွင် အနှောင့်အယှက် အဟန့်အတားများ ဖြစ်နိုင်ပေသည်။ ဦးနှောက်၏စွမ်းရည်သည် ဤမျှကြီးကျယ်သည့် သဘာဝပြဿနာကို မဖြေရှင်းနိုင်ချေ။ ပရမတ္ထသစ္စာကို ဦးနှောက်စွမ်းရည်ဖြင့် သိမြင်နိုင်သည် မဟုတ်ချေ။ ပရမတ္ထတရားသည် အပိုင်းအခြား အကန့်အသတ်မရှိ၊ ဦးနှောက်စွမ်းရည်မှာ အကန့်အသတ်ရှိ၏။ အပိုင်းအခြား အကန့်အသတ်မရှိသော ပရမတ္ထသစ္စာကို ဒိဋ္ဌမမ္မသိခြင်းဖြင့်သာ သိနိုင်၏။ ဦးနှောက်၏တွေးဆနိုင်သောဉာဏ်ဖြင့် သဘာဝတရားကို နားလည်သည်ဆိုဦးတော့၊ စိတ်၏ပကာတိဖြစ်စဉ်နှင့် ဖြစ်မြဲပုံစံကြီးကိုကား ပြောင်းလဲစေရန် မစွမ်းနိုင်ချေ။ သို့ဖြစ်ရာ ဦးနှောက်စွမ်းရည်ကိုသာ အားထားကြသူတို့သည် ပရမတ္ထသစ္စာကို ကိုယ်တိုင်သိနိုင်ဖို့ ဝေးပါ၏။

စိတ်၏ဖြစ်မြဲပုံစံဆိုသည်မှာ စိတ်၏အတွင်းအကျဆုံးအပိုင်းမှာ နက်ရှိုင်းစွာ ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိ၏။ မသိစိတ်ဟူ၍ ခပ်လွယ်လွယ်ပြောကြသော စကားမှာ

http://www.dhammadownload.com

စင်စစ် လုံးဝမသိသောစိတ် မဟုတ်ချေ။ ရုပ်ပိုင်းနှင့် အစဉ်ထိတွေ့၍ နေခြင်းကြောင့် ဝေဒနာတွေ မပြတ်ဖြစ်နေသော အပိုင်းဖြစ်၏။ ရုပ်၏ဖြစ်စဉ်တွင် စေတသိက်အသီးသီးတို့ကြောင့် ဓာတ်သက်ရည်အသီးသီး ယိုစီးလျက်ရှိသဖြင့် ဓာတ်သက်ရည်ယိုစီးမှုကြောင့် ဆိုင်ရာဆိုင်ရာဝေဒနာတွေသည် ထိုမသိစိတ်ခေါ်သော စိတ်တွင် အစဉ်ဖြစ်ပေါ်လျက်သာ ရှိလေသည်။ သာယာသော ဝေဒနာ၊ အခံရဆိုးသော ဝေဒနာ၊ ကောင်းသည်၊ ဆိုးသည်ဟု မဆိုနိုင်သော ဝေဒနာ၊ ဤသုံးမျိုးသော ဝေဒနာတို့ပေါ်တိုင်း စိတ်၏တုံ့ပြန်မှုသည် အလိုအလျောက် ပေါ်ပေါက်၍နေလေသည်။ စိတ်၏အတွင်းဆုံးအပိုင်းတွင် တပ်မက်စိတ်၊ မုန်းတီးစိတ်၊ တပ်မက်စိတ်၊ မုန်းတီးစိတ်ဟူ၍ အတောမသတ်အောင် ပေါ်ပေါက်၍ နေလေသည်။ ရုပ်နှင့်သဘာဝအတိုင်း ဆက်နွယ်မှုဖြင့် ကိုလေသာတို့သည် တိုးပွား၍ နေလေ၏။ သိစိတ်က ဤဖြစ်စဉ်ကြီးကို တားရန် မစွမ်းသာချေ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် သိစိတ်နှင့် မသိစိတ်တို့စပ်ကြားဝယ် ကြီးမားသော အတားအဆီးကြီးက ခြားနားထားခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဤအတားအဆီးကြီးကို ဝိပဿနာအကျင့်ဖြင့်သာ ဖျက်ဆီးနိုင်ပေသည်။

ဦးနှောက်၏စွမ်းဆောင်နိုင်သော အပေါ်ယံပိုင်းက စာတွေ့အားဖြင့် ဓမ္မကိုလည်းကောင်း၊ သဘာဝတရား အကြောင်းကိုလည်းကောင်း၊ ပရမတ္ထသစ္စာ အကြောင်းကိုလည်းကောင်း၊ နိယာမ အကြောင်းကိုလည်းကောင်း သဘော ပေါက်ပြီး ဖြစ်ကောင်းဖြစ်ပေမည်။ သို့သော်လည်း စိတ်၏အတွင်းပိုင်း နက်ရှိုင်းရာတွင် ဖြစ်နေပုံများကို မသိခြင်းကြောင့် ဒုက္ခကို အလူးအလဲခံစားလျက်သာ ရှိနေရ၏။ ဝိပဿနာ၏ကျေးဇူးကြောင့် ခန္ဓာ၏သဘောကို လက်တွေ့သိမြင်ရလျှင်ကား စိတ်၏ နက်ရှိုင်းရာအပိုင်းမှာ ဖြစ်နေပုံကို နားလည်၏။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်၏ အစတွင် ရက်အနည်းငယ်မျှ အာနာပါနကို အားထုတ်ခြင်းကြောင့် စိတ်၏ ထက်မြက်မှုနှင့် အာရုံခံယူရာတွင် ဖျတ်လတ်မှုများကို ရရှိ၏။ စနစ်တကျအားထုတ်လျှင် ပထမဆယ်ရက်အတွင်းမှာပင် ယောဂီအများတို့မှာ ခန္ဓာတစ်ခုလုံးမှာပေါ်သော ဝေဒနာတို့ကို သိမြင်နိုင်ကြ၏။ အချို့ကား နှောက်ဆယ်ရက်ခန့်အကြာတွင် ထိုအရည်အချင်းကို ရရှိကြ၏။ ဝေဒနာတို့သည်

http://www.dhammadownload.com

အချိန်တိုင်းမှာ ပေါ်လျက်ရှိကြ၏။ ဖဿပစ္စယာဝေဒနာ ဟူသော ဘုရားရှင်၏ ဟောကြားချက်အတိုင်း ရုပ်နှင့်စိတ်တို့ အချင်းချင်းထိခိုက်မှုကြောင့် ဝေဒနာ ပေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဤသိပ္ပံနည်းကျ အမှန်တရားကို မည်သူမဆို လက်တွေ့ စမ်းသပ်ပြီး သိနိုင်ပါသည်။

စိတ်နှင့်ရုပ်တို့၏အချင်းချင်းထိတွေ့ကြခြင်းသည် အခါမလပ်ဖြစ်ပေါ် သည်ဖြစ်ရာ ထိတိုင်း ဝေဒနာများ ပေါ်လာ၏။ ပေါ်လာသော ဝေဒနာတို့ကို စိတ်၏အတွင်းဆုံး နက်ရှိုင်းရာအပိုင်းမှာ သိ၍နေ၏။ သိရတိုင်းလည်း တုံ့ပြန်၍ နေ၏။ စိတ်၏ အပေါ်ယံပိုင်းကမူ ဤအကြောင်းများကို မသိ၊ အပြင်မှ အာရုံတို့ကို မနှားတမ်းသိ၍နေ၏။ စိတ်ကူးအမှိုးမှိုး၊ စဉ်းစားခန်းအမှိုးမှိုးတို့ဖြင့် လည်းကောင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှု အမျိုးမျိုးတို့ဖြင့်လည်းကောင်း အလုပ်ရှုပ်၍နေ၏။ ဤကား "ပရိတ္တစိတ်" ခေါ် သေးငယ်သောစိတ်၏ သဘာဝပင်တည်း။ ထို့ကြောင့် သာမန်အားဖြင့် စိတ်၏နက်ရှိုင်းရာဘက်မှာ ဝေဒနာတွေ ခံစားတတ်၍ တုံ့ပြန် တတ်သောသဘောကို မသိကြချေ။

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ခြင်းကြောင့် အပေါ်ယံစိတ်နှင့် အတွင်းစိတ် တို့စပ်ကြားရှိ အတားအဆီးကို ဖြိုဖျက်လိုက်သောအခါ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ပေါ်သော ဝေဒနာတွေကို အပေါ်ယံစိတ်ကရော အတွင်းစိတ်ကပါ သိရှိနိုင် လေသည်။ အသက်ရှင်နေသရွေ့ကာလပတ်လုံး ရုပ်ခန္ဓာတွင် ဝေဒနာတွေ ပေါ်၍နေ၏။ ဝေနာကို ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် ဝေဒနာ၏ မမြဲ ပေါ်ချည်ပျောက်ချည် ဖြစ်သော သဘာဝတရားကို ဆင်ခြင်မိလေသည်။ ဤသို့ အနိစ္စကို သိမြင်ခြင်း ကြောင့် စိတ်၏ဖြစ်မြဲ ပုံစံ(စရိုက်)တို့ ပြောင်းလဲခြင်း ပြုလာ၏။

ဥပမာ ဝေဒနာတစ်ခု ပေါ်လာသည် ဆိုပါစို့။ ပေါ်ခြင်းအကြောင်းမှာ အာဟာရကြောင့်လည်း ဖြစ်ကောင်းဖြစ်မည်၊ ဥတုကြောင့်လည်း ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်မည်၊ စိတ်အခြေအနေကြောင့်လည်း ဖြစ်ကောင်းဖြစ်မည်၊ အတိတ်ကံ တရားကြောင့်လည်း ဖြစ်ကောင်းဖြစ်မည်။ မည်သည့်အကြောင်းကြောင့်ပင် ပေါ်ပေါက်သည်ဖြစ်စေ၊ "သြော်-ဝေဒနာတော့ ပေါ်လာပြီ" ဟု သိလိုက်၍

http://www.dhammadownload.com

"ဝေဒနာ ဝေဒနာ"ဟု ယင်းဝေဒနာကို တုံ့ပြန်ခြင်းမပြုဘဲ ဥပေက္ခာပြုရန် လေ့ကျင့်ပြီး ဖြစ်နေရပေမည်။ သို့သော် ဓလေ့ဟောင်းက မပျောက်နိုင်သေးသဖြင့် တုံ့ပြန်နေကျအတိုင်းပင် တုံ့ပြန်မိ၏။ တစ်နာရီခန့် တရားထိုင်သည်ဆိုလျှင် စခါစ မိနစ်အနည်းငယ်အတွင်းသာလျှင် ဥပေက္ခာစိတ်ထားဖြင့် တုံ့ပြန်မှုမပြုဘဲ နေနိုင်သည်ဆိုအံ့၊ ထိုမတုံ့ပြန်ဘဲ လျစ်လျူရှုနိုင်စွမ်းသည် အဖိုးအနှုတန်ပါသည်။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် စိတ်၏ဓလေ့ပိုက်ကို ဆွဲမ,နိုင်စပြုခြင်း ရှိလာပြီဟု ဆိုနိုင်သောကြောင့် အလွန်အဖိုးတန်ခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ဆိုရ၏။ ဝေဒနာကို ဝေဒနာသက်သက် ဆင်ခြင်နိုင်၍ ဝေဒနာ၏မမြဲသောသဘောကို နားလည်ခြင်းကြောင့် ထိုသို့ အဖိုးတန်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဆင်ခြင်မှု ကင်းခြင်းကြောင့်သာ တုံ့ပြန်မှုတွေပြုလုပ်ကာ ဒုက္ခတွေ ထပ်ကာထပ်ကာဖြစ်ခြင်းကို ဤလျစ်လျူပြုနိုင်သော အခိုက်အတန့်ကလေးတွင် ချိုးဖျက်လိုက်နိုင်ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ တစ်နာရီထိုင်လျှင် တစ်နာရီလုံးလုံး တုံ့ပြန်ခြင်း အလျှင်းမပြုဘဲ နေနိုင်သော အဆင့်သို့ ရောက်ရှိလိမ့်မည်။ တုံ့ပြန်မှုကို စိတ်၏အတွင်းဆုံးအပိုင်းမှစ၍ မပြုသောအခါ ကိလေသာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဓာတ်သက်ရည်ယိုစီးမှုသည် အခိုက်အတန့်အားဖြင့် ရပ်စဲသွားရာ ရုပ်ခန္ဓာတွင် ပေါသောဝေဒနာသည် တိုးပွား၍ မလာတော့ချေ။ ထိုသို့ အခိုက်အတန့်အားဖြင့် ရုပ်ဓာတ် နာမ်ဓာတ်တို့၏ ဖြစ်နေကျပုံစံကို ပြောင်းပစ်လိုက်ခြင်းသည် ဒုက္ခပွားများကြောင်းကို ရပ်စဲပစ်လိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ ဒုက္ခမှလွတ်မြောက်ရေးလမ်းစကို တွေ့မြင်ရခြင်း ဖြစ်ပေ၏။

ဤတွင် ထပ်၍ဆိုပါဦးမည်။ ဤသို့ ဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ရေးနည်းသည် ဗုဒ္ဓဟောကြားခြင်းဖြစ်၍ ယုံရမည်မဟုတ်၊ ဆရာပြော၍ ယုံရမည်လည်း မဟုတ်၊ သင့်ဦးနှောက်ဖြင့် တွေးဆတတ်ခြင်းကြောင့်လည်း ယုံရမည် မဟုတ်ပါ။ သင်ကိုယ်တိုင် တွေ့ရှိခံစားရချက်ကြောင့်သာ ယုံရခြင်း ဖြစ်၏။ ဤသင်တန်းသို့ တက်ရောက်ကြသူတို့ကိုယ်တိုင် ၎င်းတို့၏စရိုက်သည် တိုးတက်ကောင်းမွန်လာကြကြောင်းကို တွေ့ရှိလာကြပေသည်။

အပ္ပမာဒစာစဉ်

http://www.dhammadownload.com

အရက်စွဲသည်၊ ဆေးစွဲသည်ဟု ပြောကြသော်လည်း အလားတူ စွဲလမ်းဖိစီးမှုများလည်း ရှိသေးသည်ကို သတိပြုသင့်ပါသည်။ ရာဂဖြင့် စွဲလမ်းမှု၊ ဒေါသဖြင့် စွဲလမ်းမှု၊ ကြောက်စိတ်ဖြင့် စွဲလမ်းမှု၊ မာနဖြင့် စွဲလမ်းမှုတို့သည် ပကတိသဘောအားဖြင့် အရက်စွဲမှု၊ ဆေးစွဲမှုတို့နှင့် အတူတူပင် ဖြစ်ကြ၏။ စိတ်၏ညစ်ညူးမှုဖြင့် စွဲလမ်းဖိစီးခြင်းချည်းသာတည်း။ စိတ်ကို ညစ်ညူးစေသော ကိလေသာတို့သည် အပြစ်ရှိသည်ဟု ဦးနှောက်၏ တွေးဆခြင်းဖြင့် သိကြပါသည်။ "ဒေါသသည် မကောင်း၊ အန္တရာယ်ဖြစ်တတ်သည်၊ ဘေးဖြစ်တတ်သည်"ဟူ၍ ဆင်ခြင်တုံတရားအနေဖြင့်တော့ သိကြသည်။ သို့ရာတွင် ဒေါသ၏ စွဲလမ်းဖိစီးမှုမှ မလွတ်ကြချေ။ ဒေါသပွားအောင် ပြုမြဲပြုကြ၏။ ဒေါသပြေသွားသောအခါ "ငါမှားသွားတယ်၊ ဒေါသမကြီးသင့်ဘူး"ဟူ၍ နောင်တရတတ်၏။ ဤနောင်တစကားသည် အဓိပ္ပါယ်မရှိပါ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် စိတ်ဆိုးစရာအကြောင်း တွေ့ကြုံရသောအခါ ဒေါသစိတ်ကို ထိန်းသိမ်းခြင်း မပြုနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်၏။ ဒေါသဖိစီးမှုကို မလွန်ဆန်နိုင်ခြင်းမှာ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် စိတ်၏အတွင်းပိုင်းမှာ ဖြစ်ပေါ်မြဲဖြစ်သော တုံ့ပြန်မှုအလေ့အထကို မဖျောက်နိုင်သေးခြင်းကြောင့်ပင် ဖြစ်၏။ ဒေါသကြောင့် ဒေါသဓာတ်သက်ရည် ယိုစီးမှု ဖြစ်ရာမှ စတင်ကာ ရုပ်ဓာတ်နှင့် နာမ်ဓာတ်တို့ အချင်းချင်း ပြန်လှန်၍ ကျိုးကြောင်းဆက်စပ်မှုကြောင့် ဒေါသစိတ်ပွားခြင်း သဘောအရ ဒေါသ၏ ဖိစီးလွှမ်းမိုးခြင်း ခံရလေသည်။

ဤကမ္မဋ္ဌာန်းနည်း အကျင့်ကို ကျင့်သောအခါ ဝေဒနာပေါ်သည်မှာ ဆိုင်ရာ ဓာတ်သက်ရည်ယိုစီးမှုကြောင့်ဖြစ်ကြောင်း ဆင်ခြင်သုံးသပ်နိုင်လာ၏။ ဝေဒနာကို တုံ့ပြန်မှုမပြုဘဲ နေလိုက်ခြင်းဖြင့် ဝေဒနာ၏အကြောင်းရင်းကို အခိုက် အတန့်မျှ ရပ်တန့်ထားနိုင်၏။ အစတွင် စက္ကန့်ပိုင်းမျှ၊ နောက်တွင် မိနစ်ပိုင်းမျှ ရပ်တန့်ထားနိုင်လာ၏။ ဤရုပ်ဓာတ်၏လှုံ့ဆော်မှုကို တွန်းလှန်နိုင်စွမ်း ရရှိလာ၏။ ဤနည်းဖြင့် ဒေါသ၏ လွှမ်းမိုးဖိစီးမှုမှ လွတ်မြောက်စပြုလာလေပြီ။

အပ္ပမာဒစာစဉ်

http://www.dhammadownload.com

ဤသင်တန်းတွင် အားထုတ်ဖူးသူတို့သည် အိမ်ပြန်ရောက်ကြသောအခါ နေ့စဉ်ကြုံရ ဆုံရသော အခြေအနေများတွင် ဝိပဿနာနည်းကို လက်တွေ့ဆက်လက်၍ ကျင့်သုံးနိုင်ရန် နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညဦးတစ်ကြိမ် အားထုတ်ကြပါသည်။ ၎င်းတို့ မိမိတို့ ကြုံတွေ့သမျှသော အခြေအနေအမျိုးမျိုးတွင် တုံ့ပြန်မှု မည်သို့ရှိသည်၊ ဥပေက္ခာပြုနိုင်မှု မည်သို့ရှိသည်ဆိုသော စိစစ်မှုများ ပြုလုပ်ကြပါသည်။ ရှေးဦးစွာ ၎င်းတို့သည် ဝေဒနာကို ဆင်ခြင်ကြ၏။ အခြေအနေအလျောက် စိတ်၏အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုခုသည် ဝေဒနာကို တုံ့ပြန်မှု ပြု၏။ သို့ရာတွင် ကျင့်သားရခဲ့သော ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏စိတ်သည် ဝေဒနာကို ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျကျ စီးဖြန်းမှုပြုသဖြင့် စိတ်သည် ဥပေက္ခာပွားနိုင်သည်ကို တွေ့ကြရ၏။ ထို့နောက်အဖို့တွင်ကား ပြုလုပ်မှုမှန်သမျှသည် ပြုလုပ်မှုသက်သက်သာ ရှိတော့၍ ဤတုံ့ပြန်မှုဟူ၍ မပြုဖြစ်တော့ချေ။ ပြုလုပ်မှုဆိုသည်မှာ အပြုသဘောကိုဆောင်၏။ တုံ့ပြန်မှုတို့သည်သာ ကိလေသာကို ဖြစ်စေတတ်၏။ ကိလေသာကြောင့် ဒုက္ခရောက်ကြရ၏။ ကာလအနည်းငယ်မျှကြာအောင် ဝေဒနာကိုရှုမှတ်လျှင် စိတ်သည် ဥပေက္ခာပွားနိုင်ခြင်းရှိ၍ ထို့နောက် ပြုလုပ်မှုသဘောသက်သက် ရှိတော့၏။ ထိုအခါ ဘဝသည် အပြုသဘောကိုသာ ဆောင်လျက်ရှိပြီးလျှင် တုံ့ပြန်မှုမရှိသလောက်ဖြစ်၍ နေလေတော့သည်။

နံနက် ညဦး တစ်ကြိမ်စီ တရားထိုင်ခြင်းနှင့် ဝေဒနာကို နည်းလမ်းတကျ ရှုမှတ်ခြင်းတို့သည် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏ မူလစရိုက်ကို ပြောင်းလဲစ ပြုလာလေသည်။ မူလက ဒေါသကြီးသူတို့ ဒေါသနည်းလာသည်။ ဒေါသဖြစ်လျှင် ယခင်ကလို အကြာကြီးဖြစ်မနေတော့၊ ဒေါသဖြစ်လာလျှင်လည်း ယခင်ကလောက် မပြင်းထန်သည့်အတွက် အချိန်ကြာကြာဖြစ်မနေတော့ချေ။ ထိုနည်းတူပင် ရာဂ၏ ဖိစီးလွှမ်းမိုးခြင်းခံရသော ယောဂီတို့မှာလည်း ရာဂလျော့နည်း၍လာကြောင်း တွေ့ကြရ၏။ ကြောက်စိတ်ဖိစီးလွှမ်းမိုးခြင်းခံရသူတို့မှာလည်း ကြောက်စိတ် လျော့နည်းလာကြသည်ကို တွေ့ကြရ၏။ ကိလေသာအမျိုးမျိုးတို့အတွက် ယင်းတို့ကို ဖယ်ရှားရာတွင် ကြာမြင့်သည့်အချိန်ကာလချင်း မတူညီကြပေ၊

http://www.dhammadownload.com

အချိန်ကြာသည်ဖြစ်စေ၊ မကြာသည်ဖြစ်စေ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကို မှန်ကန်စွာ ကျင့်သုံးလျှင် အနှေးနှင့်အမြန် ကိလေသာကို ပယ်စွန့်နိုင်မည်သာ ဖြစ်လေသည်။

တဏှာဖြစ်စေ၊ အာဃာတဖြစ်စေ၊ ဒေါသဖြစ်စေ၊ ရာဂဖြစ်စေ၊ ကြောက်စိတ်ဖြစ်စေ၊ မည်သည့်ကိလေသာဖြင့်ပင် ဖိစီးလွှမ်းမိုးခြင်းခံရသည် ဖြစ်စေ လွှမ်းမိုးဖိစီးခြင်းစင်စစ်မှာ ဆိုင်ရာဝေဒနာသာ ဖြစ်၏။ ဝေဒနာသည် ဆိုင်ရာ ကိလေသာကို အကြောင်းပြု၍ ဓာတ်သက်ရည်ယိုစီးမှုကြောင့် ပေါ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ စိတ်၏တုံ့ပြန်မှုက ဤယိုစီးမှုကိုဖြစ်စေ၍ ဤယိုစီးမှုက တစ်ဖန် စိတ်ကို အကျိုးသက်ရောက်စေခြင်း ဖြစ်လေသည်။ စိတ်ကို ဖိစီးလွှမ်းမိုးခြင်းကို စွဲခြင်းဟု ခေါ်ကြသည်။ ထိုအရာကို အကြောင်းပြု၍ဖြစ်သော ဝေဒနာ၊ ထိုဝေဒနာကို ဖြစ်စေသော ဓာတ်သက်ရည်ယိုစီးမှုကို စွဲခြင်းသာ ဖြစ်ပေသည်။

ယိုစီးမှု(အာသဝ)တို့အနက် အဝိဇ္ဇာသည် အားအကြီးဆုံးဖြစ်သည်။ ဒေါသစိတ်ဖြင့် တုံ့ပြန်သောအခါတွင်လည်းကောင်း၊ ရာဂစိတ်ဖြင့် တုံ့ပြန်သော အခါတွင်လည်းကောင်း၊ ကြောက်စိတ်ဖြင့် တုံ့ပြန်သောအခါတွင်လည်းကောင်း အဝိဇ္ဇာက အမြဲယှဉ်လျက် ပါရှိနေ၏။ အရက်ဖြစ်စေ၊ မူးယစ်ဆေး တစ်စုံတစ်ရာကို စွဲလမ်းခြင်း ဖြစ်သောအခါတွင်ဖြစ်စေ၊ ယင်းပစ္စည်းတို့က အဝိဇ္ဇာကို အဆမတန် ပို၍ အားကောင်းစေ၏။ မသိမှုအစွမ်းက အားကြီးသဖြင့် ဝေဒနာပေါ်သည်ကို အမှတ်မထားမိနိုင်အောင် ဖြစ်နေ၏။ ထိုကြောင့် ဝေဒနာ၏ အရင်းအမြစ်ဖြစ်သော အကြောင်းကို သိရန် အချိန်ကြာကြာစောင့်ရလေသည်။

အရက်ဖြစ်စေ၊ ဘိန်းဖြစ်စေ၊ စွဲပြီဆိုလျှင် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းဝယ် မည်သို့မည်ပုံ ဖြစ်နေသည်ဟူသော သဘာဝတရားကို မသိနိုင်ဘဲ ဖြစ်နေ၏။ စိတ်သည် မှောင်ကျ၍နေ၏။ မိမိကိုယ်ထဲမှာ ဘာတွေ ဖြစ်နေသည်၊ ဘာတွေ အဆမတန် တိုးပွား၍နေသည်ဟူသော အကြောင်းများကို သိမြင်ဖို့ မစွမ်းနိုင်ချေ။ ကျွန်ုပ်တို့တွေ့ရှိရသည်မှာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် အရက်စွဲသူကို ကုသရခြင်းသည် ဘိန်းစွဲသူအား ကုသရခြင်းထက် ပိုမိုလွယ်ကူကြောင်း တွေ့ရှိရ၏။ သို့ရာတွင် ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းဖြင့် မည်သည့် ဖိစီးစွဲလမ်းမှုကိုမဆို ကုသနိုင်ကြောင်း၊ ဤနည်းဖြင့်

http://www.dhammadownload.com

ဒုက္ခကင်းဝေးစေနိုင်ကြောင်းကား ယုံမှားဖွယ် မရှိပါ။ မည်မျှပင် အဝိဇ္ဇာအားကြီးနေသည်ဖြစ်စေ စိတ်ရှည်ရှည် ဇွဲကောင်းကောင်းနှင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ပါက အစွဲကို ကုသ၍ ရနိုင်ပါသည်။ အနှေးနှင့်အမြန် ကိုယ်တွင်းမှ ဝေဒနာပေါ်သည်ကို သိလာလိမ့်မည်။ ဝေဒနာကို တရားသဖြင့် သုံးသပ်နိုင်ပြီးလျှင် အမှန်တရားကို သိမြင်လာလိမ့်မည်။ ဤအဆင့်သို့ရောက်ရန် အချိန်ကြာပေလိမ့်မည်။ ဆယ်ရက်ခန့် အားထုတ်မိလျှင် စိတ်၏ဓလေ့ပုံစံကို အနည်းငယ်မျှသာ ပြောင်းလဲစေနိုင်လိမ့်မည်။ စိတ်မပျက်ပါနှင့်။ အစတော့ ကောင်းနေပါပြီ။ နံနက် ညဉ့် မှန်မှန် အားထုတ်သွားပြီးလျှင် နောက်ထပ် ဆယ်ရက်စခန်းများလည်း အားထုတ်ခွင့်သာလျှင် အားထုတ်သွားပါ။ စိတ်၏ စရိုက်ဆိုးသည် စိတ်၏အတွင်းဆုံးပိုင်းမှာ ပြောင်းလဲသွားပါလိမ့်မည်။ အဝိဇ္ဇာကင်းပျောက်၍ တုံ့ပြန်မှုဓလေ့လည်း ကင်းပျောက်သွားပါလိမ့်မည်။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း စွဲနေသူအား ဆေးလိပ်သောက်ချင်စိတ် ထိုးဆွလာလျှင် ဆေးလိပ်ကို မကိုင်မိပါစေနှင့်ဟု အကြံပေးတတ်ကြပါသည်။ သောက်ချင်စိတ် စေ့ဆော်လာသောအခါ ခဏလေးဆိုင်းပါ။ စိတ်ထဲမှာ ဆေးလိပ် အလွန်သောက်ချင်သော အာသာဖြစ်လာပြီဟူ၍ သတိထားပြီး ဆင်ခြင်လိုက်ပါ။ ထိုအာသာဝင်ရောက်လာပြီဆိုလျှင် ဝေဒနာတစ်မျိုး ပေါ်လာတတ်ပါသည်။ ၎င်းဝေဒနာကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်လိုက်ပါ။ ဘယ်လိုဝေဒနာမျိုးပင်ဖြစ်စေ သူ့သဘောအတိုင်းသာ သူ့ကို ရှုမှတ်လိုက်ပါ။ ဘယ်လိုဝေဒနာမျိုး ဖြစ်လာပါစေဟူ၍ သဘောမထားပါနှင့်။ ဘယ်လိုဝေဒနာပင်ဖြစ်စေ ထိုအခိုက်မှာပေါ်လျှင် ဆေးလိပ်သောက်ချင်သည့်အာသာနှင့် ဆက်စပ်၍ ပေါ်ခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ ထိုဝေဒနာကို ဆင်ခြင်သောအခါ "သြော်--အနိစ္စ၊ အနိစ္စ၊ ဤဝေဒနာသည် ပေါ်လာပြီ၊ နောက်ပျောက်ကွယ်သွား၏၊ ပေါ်လာ၏၊ ပျောက်သွားပြန်၏" ဟူ၍ စိတ်က ဆင်ခြင်၍နေပါ။ ဆယ်မိနစ်၊ ဆယ့်ငါးမိနစ်ခန့်ကြာလျှင် ဆေးလိပ်သောက်ချင်သောအာသာ ပျောက်ကွယ်သွားပါလိမ့်မည်။ ဤကား စိတ်ပညာ(ဖီလိုဆိုဖီ)တစ်ခု မဟုတ်ပါ။ လက်တွေ့လုပ်ကြည့်ပြီး တွေ့ရသော အမှန်တရားဖြစ်ပါ၏။

အပ္ပမာဒစာစဉ်

http://www.dhammadownload.com

အရက်စွဲသူ၊ ဘိန်းစွဲသူများသည်လည်း အထက်ပါနည်းအတိုင်းပင် အရက်အလွန်သောက်ချင်လာသောအခိုက်၊ ဘိန်းရှူချင်စိတ် အာသာပြင်းပြလာသောအခိုက်များတွင် ချက်ချင်း ထိုတောင့်တချက်ကို အလျှော့ပေးလိုက်လျောခြင်း မပြုသေးဘဲ ဆယ်မိနစ်၊ ဆယ်ငါးမိနစ်ခန့် တောင့်ထား အောင့်ထားလိုက်ပြီး လျှင် "ငါတော့ သောက်ချင်စိတ် သိပ်ဖြစ်နေပြီ"ဟု အသိအမှတ်ပြုရင်းပင် ထိုအခိုက်မှာပေါ်လာသော ဝေဒနာကို ဆင်ခြင်ပါ။ ဆင်ခြင်နေ၍ မကြာမီပင် သောက်ချင်စိတ် ပျောက်သွားကြောင်း တွေ့ရှိကြရ၏။ ဤသို့ အားထုတ်သည့် အခါတိုင်း မအောင်မြင်သည်လည်း ရှိမည်။ သို့ရာတွင် ဆယ်ခါလောက် ဤနည်းဖြင့် ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် တစ်ခါမျှပင် အောင်မြင်သည်ဆိုဦး၊ ထွက်မြောက်ရာ လမ်းစကို ရရှိပြီဟုဆိုရ၏။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် အရင်းအမြစ်ကို ပြောင်းလဲ လိုက်ဖူးပြီ ဖြစ်သောကြောင့်တည်း။ စွဲလမ်းဖိစီးခြင်း ခံရသည်ဆိုသည်မှာ စိတ်၏အရင်းကျသောအပိုင်းမှာ ဖြစ်ပေါ်၍ ထိုအပိုင်းသည် ဝေဒနာ ပေါ်ပေါက်မှုနှင့် အလွန်နီးကပ်စွာ စပ်သွယ်မှုရှိသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ စိတ်နှင့် ရုပ်တို့သည် အချင်းချင်းမှီတွယ်လျက် ရှိကြ၍ ကျိုးကြောင်းဆက်စပ် လျက် ရှိကြ၏။

ဤနိယာမသဘောကို ဦးနှောက်၏အသိဉာဏ်ဖြင့် သိ၍သော်လည်း ကောင်း၊ ကြည်ညိုစိတ်ဖြင့် သိ၍သော်လည်းကောင်း အကျိုးမထူးလှပေ။ လက်တွေ့တရားအားထုတ်လိုစိတ်ဖြစ်စေရုံမျှသာ အကျိုးဖြစ်ကောင်းဖြစ်ပေ လိမ့်မည်။ တကယ့်အကျိုးကျေးဇူးကို ခံစားလိုက ဝိပဿနာအကျင့်ကို အားထုတ်ရမည် ဖြစ်၏။ ယခုကဲ့သို့ ဆယ်ရက်စခန်းတွင် စတင်အားထုတ် ကြခြင်းကား လက်တွေ့စူးစမ်းမှုဖြစ်၍ ကောင်းမြတ်လှပါ၏။ ယခုလို လက်တွေ့စမ်းကြည့်ပြီးနောက် ဤကျင့်စဉ်ကား မြတ်သောအကျင့်ဖြစ်ပေ၏ဟု လက်ခံယုံကြည်ခြင်းဖြစ်လျှင် အားရဖွယ် ဖြစ်ပါသည်။ ဤယုံကြည်မှုနှင့်တကွ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဤတရားကား သိပ်ပံနည်းနှင့် ကိုက်ညီ၏၊ မျက်စိမှိတ်ပြီး ယုံရသောသဘောမျိုး မရှိ၊ ဝါဒဆရာတို့၏ အဆိုအမိန့်လည်း မဟုတ်၊

http://www.dhammadownload.com

ရှိရင်းစွဲဘာသာမှ အခြားဘာသာသို့ ကူးပြောင်းရခြင်းလည်း မဟုတ်၊ ကယ်မ,မည့်ပုဂ္ဂိုလ်ထူးကြီး၊ ပထမံဆရာကြီးမျိုးလည်း မပါ၊ မည်သည့်ပထမံဆရာကြီးကမျှလည်း စွဲလမ်းဖိစီးမှုများမှလည်းကောင်း၊ ဒုက္ခအပေါင်းမှလည်းကောင်း ကယ်တင်ပေးမည်မဟုတ်၊ ကိုယ့်အစွဲကို ကိုယ်သာ ချွတ်ရမည်၊ ကိုယ့်လွတ်မြောက်ရေးကို ကိုယ်သာအားထုတ်ရမည်ဟူသော အဖြစ်မှန်များ ရရှိလာပြီဆိုလျှင် သင့်အဖို့ အောင်မြင်ခြင်းရရှိခဲ့ပြီဟု ဆိုရပါမည်။ ဤလမ်းစဉ်ကား တစ်သက်တာလုံး ကျင့်သုံးသွားရမည့် လမ်းစဉ်အရှည်ကြီး ဖြစ်ပေသည်။ သွားရမည့်ခရီးသည် မည်မျှပင်ဝေးစေ၊ ယူဇနာတစ်ရာ ရှိစေဦးတော့၊ ပထမခြေလှမ်းက စကြရမည် ဖြစ်၏။ ပထမ တစ်လှမ်း,လှမ်းပြီးသူသည် ဒုတိယခြေလှမ်း,လှမ်းဖို့ နီးစပ်နေပြီး၊ တတိယခြေလှမ်း စသည်ဖြင့် ဆက်လက်လျှောက်လှမ်းဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ဤသို့နှင့်ပင် တစ်လှမ်းချင်း တစ်လှမ်းချင်းဖြင့် ပန်းတိုင်အရောက် လျှောက်လှမ်းကာ လွတ်မြောက်ရေးကို အပြီးအပိုင်ရရှိကြပေလိမ့်မည်။

ဆေးစွဲခြင်း၊ အရက်စွဲခြင်းမှအစ သည်မျှမကပြင်းထန်သော ကိလေသာတို့၏ ဖိစီးလွှမ်းမိုးမှုများမှ လွတ်မြောက်နိုင်ကြပါစေ။ ကိလေသာဖိစီးမှုကို သင်တို့တစ်ဟွေ ခံစားကြရသောဘဝများကား မရေမတွက်နိုင်ချေ။ ဤကိလေသာတို့၏ ဖိစီးနှောင်ဖွဲ့မှုကြီးကို ရုန်းထွက်ရမည့်ကိစ္စကား ကြီးကျယ်ပါဘိ။ မိမိတာဝန် မိမိယူရမည့်ကိစ္စသာ ဖြစ်ပါ၏။ သူတစ်ပါးအား ကျေးဇူးပြုသည့်အနေဖြင့် ဆောင်ရွက်ရခြင်းမျိုး မဟုတ်ပါ။ ဖန်ဆင်းရှင်ကြီးအား ကျေနပ်စေလို၍လည်း မဟုတ်၊ ဆရာကျေနပ်စေလို၍လည်း မဟုတ်၊ မိမိအကျိုးစီးပွား အတွက်သာလျှင် ဖြစ်ပါသည်။ မိမိ၏လွတ်မြောက်ရေးအတွက်သာလျှင် ဖြစ်ပါ၏။ ဤအကျင့်၏ အကျိုးသက်ရောက်ပုံမှာ ကျင့်သူတစ်ဦးချင်းကိုသာမက ပတ်ဝန်းကျင်ကိုပါ သက်ရောက်တတ်မြဲဖြစ်ပေသည်။ ဝေနေယျသတ္တဝါတို့၏ လွတ်မြောက်မှုကို ဖြစ်စေတတ်ပါသည်။ ကမ္ဘာနှင့်အနှံ့ ဒုက္ခတွင်းမှာ ကျရောက်နေကြသူတွေ အများအပြား ရှိနေသည်ဖြစ်ရာ ထိုသူတို့သည်

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မတည်းဟူသော တရားစစ် တရားမှန်နှင့် တိုက်ဆိုင် ကြုံတွေ့ကြပါစေ၊ ငြိမ်းချမ်းခြင်းနှင့် ညီညွတ်သင့်တင့်ခြင်းများ ခံစားကြရပါစေ၊ စိတ်၏ လွတ်မြောက်မှုဟု ဆိုရသော ကိုလေသာအနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်မြောက်ကြပါစေသတည်း။

* * *

http://www.dhammadownload.com

ဒါနအကျိုး

[၁၉၉၅ ခုနှစ် စက်တင်ဘာလထုတ် Vipas'yanaPatrika ဟိန္ဒူ ဘာသာမဂ္ဂဇင်းပါ ဆောင်းပါး။]

လေးပါးသော အမြတ်တရားများ ပါဝင်သော ဗြဟ္မဝိဟာရ ခေါ် [ဗြဟ္မာ၏ နေခြင်း (၀၊) အကျင့်စရိုက်]ကို ကျင့်ကြံပွားများကြပါကုန်စို့။

— အတိုင်းအဆမရှိသော မေတ္တာဗြဟ္မဝိဟာရ၊
— အတိုင်းအဆမရှိသော ကရုဏာဗြဟ္မဝိဟာရ၊
— အတိုင်းအဆမရှိသော မုဒိတာ ဗြဟ္မဝိဟာရ၊
— အတိုင်းအဆမရှိသော ဥပေက္ခာ ဗြဟ္မဝိဟာရ၊

ဗြဟ္မဝိဟာရ ခေါ် ဗြဟ္မစိုရ်တရားလေးပါးတို့ကို ကျင့်ကြံအားထုတ်ရေးတွင် လွယ်ကူသော နည်းလမ်းသည်ကား ပေးကမ်းစွန့်ကြဲခြင်းဟု ဆိုအပ်သော ဒါနတရားကို ကျင့်သုံးခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဒါနသည် အတိတ်,အနာဂတ်, ပစ္စုပ္ပန်သုံးတန်အားဖြင့် စင်ကြယ်သောဒါန ဖြစ်ရပါမည်။

အဘယ်သို့လျှင် အတိတ်,အနာဂတ်, ပစ္စုပ္ပန်အားဖြင့် စင်ကြယ်သော ဒါနဖြစ်ခြင်းကို ဆိုလိုပါသနည်း။ ပေးလှူခြင်းမပြုမီ ထက်သန်သော ဝမ်းမြောက်ရွှင်လန်းစိတ်သည် အလှူရှင်၏ ရင်တွင်းဝယ် ဖြစ်ပေါ်နေခြင်း၊ လှူဆဲအခိုက်တွင် ထက်သန်သော ဝမ်းမြောက်ရွှင်လန်းစိတ် ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းနှင့် လှူပြီးနောက်တွင် ထက်သန်သော ဝမ်းမြောက်ရွှင်လန်းမှုစိတ် ပေါ်နေခြင်းတို့ကို ဆိုလိုပါသည်။

ဒါနသည် အဘယ်သို့လျှင် သုံးပါးသော စင်ကြယ်ခြင်းနှင့် ပြည့်စုံပါသနည်း။ အလှူရှင်၏ ရင်တွင်းဝယ် ထက်သန်သောသဒ္ဓါတရားနှင့် ပြည့်စုံခြင်း၊

http://www.dhammadownload.com

အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်၏ သီလစင်ကြယ်ခြင်း၊ လှူသောပစ္စည်းသည် အဖိုးတန်သည်ဖြစ်စေ၊ မတန်သည်ဖြစ်စေ အလှူရှင်၏ ချွေးနဲစာဖြင့် တရားသဖြင့်ရရှိထားသော ပစ္စည်းဖြစ်ခြင်း ဟူသော သုံးပါးတို့နှင့် ပြည့်စုံခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။

အတိတ်,အနာဂတ်,ပစ္စုပ္ပန်အားဖြင့် စင်ကြယ်၍ သုံးပါးသော စင်ကြယ်ခြင်းနှင့် ပြည့်စုံသော ဒါနသည် အလွန်အကျိုးရှိပါသည်။

ဖော်ပြခဲ့သော စင်ကြယ်ခြင်းများနှင့် ပြည့်စုံသောဒါနသည် အဘယ်သို့လျှင် ဇာတ္တဝိဟာရ ခေါ် ဇာတ္တစိရ်တရားလေးပါး ကျင့်ကြံပွားများရေးကို အထောက်အကူဖြစ်စေပါသနည်း။ ပေးလှူအပ်သောအရာဝတ္ထု သို့မဟုတ် နေရာ၊ သို့မဟုတ် လွယ်ကူမှုအခွင့်အလမ်း(ရေ၊ မီး၊ ယာဉ်၊ ပန်ကာ စသည်တို့) သည် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတစ်ယောက်အတွက် ရည်စူးချက် မရှိဘဲ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်သူအားလုံးတို့ သုံးဆောင်ခံစားကြပါစေသတည်းဟူ၍ စေတနာပြဋ္ဌာန်းလှူသော အလှူသည် ဇာတ္တဝိဟာရတရား ကျင့်သုံးပွားများရေးကို အထောက်အကူ ဖြစ်စေ၏။

ဤ ငါ၏အလှူကြောင့် မရေမတွက်နိုင်သောသူတို့မှာ အမြိုက်တရားရကြသဖြင့် ချမ်းသာသုခရရှိကြပြီး ရရှိကြလတ္တံ့ဟူသော အတိုင်းအဆမရှိသော **မေတ္တာ** စိတ်သည် အလှူရှင်၏ ရင်တွင်းဝယ် ပြည့်လျှံနေ၏။

ဤ ငါ၏အလှူကိုအကြောင်းပြု၍ ဆင်းရဲဒုက္ခကျရောက်နေကြသော လူအပေါင်းတို့မှာ ဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ကြောင်းဖြစ်သော တရားတော်၏အကျိုးကျေးဇူးကို ခံစားရရှိကြကာ ကျေနပ် ဝမ်းမြောက်မှု ရရှိကြပေလတ္တံ့ဟူ၍ အလှူရှင်၏ ရင်တွင်းဝယ် အတိုင်းအဆမရှိသော **ကရဏာ** စိတ်တွေ ယိုဖိတ်လျက်ရှိနေ၏။

တရားတော်နှင့်အညီ ကျင့်ကြံအားထုတ်မှုကြောင့် လူအများတို့မှာ ဝမ်းမြောက်ပျော်ရွှင်ခြင်းနှင့် ကျေနပ်နှစ်သိမ့်ခြင်းများ ရရှိကြပါစေတကားဟူ၍ အတိုင်းအဆမရှိသော **မုဒိတာ** စိတ်သည် အလှူရှင်၏ ရင်တွင်းဝယ် ပြည့်လျှံ၍နေ၏။

ငါ၏အလှူကို ချီးမြှောက်ပြောဆိုကြသည်ဖြစ်စေ၊ ရွဲတ်ချပြောဆိုကြသည်ဖြစ်စေ ငါမမူပါ။ ဤအလှူကြောင့် ငါ့မှာ ကောင်းကျိုးရလဒ်များ ရရှိသည်ဖြစ်စေ၊

အပ္ပမာဒစာစဉ်

http://www.dhammadownload.com

မရရှိသည်ဖြစ်စေ ငါဂရုမထားပါ။ ဤငါ၏ပေးလှူခြင်းသည် နာမည်ကောင်းရရှိရေးဟူသော ဂုဏ်ပကာသနအတွက်လည်း မဟုတ်ပါ၊ ကောင်းကျိုးရလဒ်ရရေး,မရရေးအတွက်လည်း မဟုတ်ပါ၊ ဤအလှူသည် အများကောင်းကျိုးစီးပွားအတွက် စေတနာသန့်သန့်ဖြင့် ပေးလှူခြင်းသာဖြစ်ပါ၏ ဟူ၍ အလှူရှင်၏ရင်တွင်းဝယ် အတိုင်းအဆမရှိသော **ဥပေက္ခာ** စိတ်သည် ပြည့်လျှံ၍နေ၏။

ယောဂီအပေါင်းတို့၊ ဤသို့လျှင် စင်ကြယ်သော ဒါနတရားကို ပြုကျင့်ခြင်းဖြင့် ဗြဟ္မဝိဟာရ ခေါ် ဗြဟ္မစိရ်တရားလေးပါးတို့ကို ကျင့်ကြံပွားများခြင်းသည် ဖြစ်၏။

အို...ယောဂီအပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့၊ ဗြဟ္မဝိဟာရ ခေါ် ဗြဟ္မစိရ်တရားလေးပါးတို့သည် ကျင့်သုံးအပ်၏၊ ပွားများစေအပ်၏၊ ဗြဟ္မဝိဟာရလေးပါးကို ကျင့်သုံးခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အလွန်အကျိုးကြီးပါပေ၏။

http://www.dhammadownload.com

ကမ္ဘာ့နာန်းခွင် ယာဧနဝင်စို့

ဦးတင်ဦး (မြောင်)

မြန်မာပြန်သည်

Meditation Now

Inner Peace Through Inner Wisdom

S.N.GOENKA

