http://www.dhammadownload.com

✤ သတိရှိတဲ့သူ၊ ဉာဏ်ရှိတဲ့သူဟာ
ဆူးတစ်ချောင်းပဲအစူးခံတယ်၊
နှစ်ချောင်းအစူးမခံဘူး၊
ခန္ဓာကိုယ်နာသော်လည်း စိတ်အနာမခံဘူး။

✤ လူတိုင်းမှာ တကယ် မလုပ်မဖြစ်တဲ့အလုပ်
တစ်ခုပဲရှိတယ်။ ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ်သိဖို့ပဲ၊
စိတ်ကိုသိပြီးနေသွားရင် အဆင်ပြေမယ်၊
မသိရင်တော့ခက်မယ်။

✤ စိတ်ဆိုတာ ဝမ်းသာစရာထက် ပူစရာကို
ပိုပြီးတော့တွေးတတ်တယ်။
အဆင်ပြေတဲ့ကိစ္စထက်
အဆင်မပြေတဲ့ကိစ္စကို ပိုတွေးတတ်တယ်။
အဲဒီတော့ အတွေးထဲမှာနေတဲ့သူဟာ
စိတ်ဆင်းရဲနေတဲ့သူပဲ။

✤ လောကကြီးကို ကောင်းအောင်လုပ်မယ်ဆိုရင်
လူတွေကို ကောင်းအောင်လုပ်ရမယ်။ လူတွေကို
ကောင်းအောင်လုပ်မယ်ဆိုရင် တစ်ခုပဲလုပ်လို့ရတယ်။
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပိုကောင်းအောင် အရင်လုပ်ရမယ်။
ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ပိုကောင်းဖို့အမြဲကြိုးစားနေမှသာ
သူများကိုပိုကောင်းအောင်လုပ်ဖို့ စိတ်ကူးသင့်တယ်။

ဘုရားနှင့်ညီလယားဝန်ကြီးချုပ်

ယုတ္တသေနဒီပတိ

ကိုယ်နွမ်းသော်လည်းစိတ်မပန်းပါ
သူ့ကိုပြင်ချင်ရင်ကိုယ့်ကိုကိုယ်အရင်ပြင်

ဆရာတော်ဦးဇောတိက

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ်နွမ်းသော်လည်း
စိတ်မပန်းပါ

မသိရင် ခက်လိမ့်မယ်

သူ့ကိုပြင်ချင်ရင်
ကိုယ့်ကိုယ်ကို အရင်ပြင်

http://www.dhammadownload.com

ရေတံခွန်စာပေ စာအုပ် အမှတ် (၁၅)

စာမူခွင့်ပြုချက် အမှတ်	၇၅၀/၂၀၀၁(၁၁)
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက် အမှတ်	၆၇၀/၂၀၀၁(၁၁)
ထုတ်ဝေခြင်း	ပထမအကြိမ်
ထုတ်ဝေသည့်ကာလ	၂၀၀၂ခုနှစ်ဝါဂီ
အုပ်ရေ	၅၀၀၀
မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း	GRAPHIC WORLD
စီစဉ်ထုတ်ဝေသူ	ဒေါ်ထက်ထက်ထွန်း ရေတံခွန်စာပေ (ယာယီ-၅၃၂) အမှတ် ၆၅(ခ) ဗိုလ်ရာညွှန့်လမ်း ဒဂုံမြို့နယ်
ပုံနှိပ်သူ	ငွေကဲကော်ပုံနှိပ်တိုက် အမှတ် ၊၂၄လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့
တန်ဖိုး	၃၀၀ ကျပ်

http://www.dhammadownload.com

အမှာစာ

အပြော လွယ်သလောက် အလုပ် ခက်တာကတော့ ကိုယ်နွမ်းပေမဲ့ စိတ်မပန်းအောင် နေတတ်ဖို့ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ သတိနဲ့နေတဲ့ အလေ့အကျင့်ကိုလုပ်တာ မှားလာရင် တဖြေးဖြေးရလာမှာပါ။ ဒီလို လေ့ကျင့်ရင်းနဲ့ စိတ်မပန်းအောင်နေတတ်လာတဲ့ တပည့်တွေက ပြန်ပြောပြတာကို မကြာခဏ ကြားရပါတယ်။ စိတ်မပန်းအောင် နေတတ်လာတဲ့ တပည့်တွေ ပြောပြတာ ကြားရတိုင်း ဝိတိဖြစ်ပါတယ်။

အချိန်တော့ အများကြီးပေးပြီး လေ့ကျင့်ရပါတယ်။ လေ့ကျင့်လို့ ပြီးသွားပြီလို့တော့ ဘယ်တော့မှ ပြောလို့ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အမြဲတန်း လေ့ကျင့်နေရမှာပဲ။ တဖြေးဖြေးတော့ လွယ်လာမယ်။ စိတ်ပန်းလာတာနဲ့ သတိဝင်လာပြီးတော့ စိတ်က ဥပေက္ခာဖြစ်လာမယ်။ ဥပေက္ခာစိတ်နဲ့ နေရတာ ပိုပြီးသက်သာပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဥပေက္ခာ အမျိုးမျိုး ရှိပါတယ်။ ဉာဏ်ပါတဲ့ ဥပေက္ခာက ပိုပြီးဝေး့ ဉာဏ်ပညာ ရင့်ကျက်လာဖို့ အကြီးမားဆုံး အထောက်အပံ့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဉာဏ်မပါတဲ့ ဥပေက္ခာကတော့ ဖြစ်တုန်းမှာ စိတ်သက်သာပေမဲ့ စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်မှုကို အထောက်အပံ့မပေးဘူး။

တချို့ စိတ်ငြိမ်ဆေး သောက်ပြီး စိတ်မှာ ဥပေက္ခာဖြစ်အောင် လုပ်တာ ရှိပါတယ်။ အဲဒီနည်းကလည်း ဖြတ်လမ်းနည်းဖြစ်တယ်။ ဖြတ်လမ်းနည်းတွေဟာ ရေရှည်မှာ ပြဿနာကို ပိုကြီးစေတယ်။ ဆေးကို အားကိုးတဲ့သူဟာ ဆေးတစ်မျိုး မတိုးတော့ရင် နောက်ဆေးတစ်မျိုး ပြောင်းရမယ်။ ဆေးကို တဖြေးဖြေး ပိုသောက်ရမယ်။

ဒါကြောင့် ဆေးအားကိုးပြီး ဥပေက္ခာဖြစ်အောင် မလုပ်ဖို့ သတိပေးလိုက်ပါတယ်။ တရားနဲ့လုပ်ပါ။ တရားနဲ့လုပ်တာက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် အားကိုးတဲ့သဘောဖြစ်လို့ ရေရှည်မှာ ပိုပြီး အကျိုးများပါတယ်။ ဉာဏ်ရင့်ကျက်လာလေလေ ဝမ်းသာ ဝမ်းနဲ့ ဖြစ်တာနဲ့လေလေ တည်ငြိမ်အေးချမ်းလေလေ ဖြစ်လာမယ်။ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ပိုပြီးကျန်းမာလာမယ်။ ကိုယ်နွမ်းသော်လည်း စိတ်မပန်းအောင် အမြဲတန်း သတိနဲ့ နေနိုင်ပါစေ။

ကိုယ့်ကို အများဆုံးစိတ်ဆင်းရဲစေတာ ကိုယ့်အတွေးတွေပဲ။ ဒီစကား မှားသလားမှန်သလား ဆိုတာကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် ကိုယ်တွေ့ ဖြစ်အောင် ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဘာတွေတွေးနေသလဲဆိုတာကို စောင့်ကြည့်ပါ။ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ပိုသိပြီး ကောင်းတဲ့ အခြေအနေမှာ ထားနိုင်ရင် ကိုယ့်ဘဝ ပိုအဆင်ပြေမယ်။ မသိရင်တော့ ခက်လိမ့်မယ်။

http://www.dhammadownload.com

လူတွေဟာ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ မသင့်တော်တာ မကောင်းတာကို မြင်ရရင် ပြုပြင်ချင်ကြတယ်။ ပြုပြင်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ "ငါပြောသလို လုပ်၊ ငါလုပ်သလို မလုပ်နဲ့။" ဆိုတဲ့ သဘောထားမျိုးနဲ့တော့ လောကကြီးကို ကောင်းအောင် ပြုပြင်လို့ မရပါဘူး။

ငါလုပ်သလိုလုပ် ဆိုပြီး ကိုယ်က ရှေ့ကနေ ကောင်းတာတွေကို လုပ်သွားမှသာ ကိုယ့်စကားဟာ ထိရောက်မယ်။ လူတိုင်း မရိုးသားတဲ့ လူနဲ့ ဆက်ဆံရတဲ့ဒုက္ခကို ကြုံဖူးပါတယ်။ လူတွေ ရိုးသားကြရင် ကောင်းမှာပဲလို့ တွေးကြမှာပဲ။ တောင့်တကြမှာပဲ။ ရိုးသားတဲ့လူကို တွေ့ချင်မှာပဲ။ ကိုယ် တွေ့ချင်နေတဲ့ ရိုးသားတဲ့လူကို မှန်ထဲမှာ မြင်ရရင် အကောင်းဆုံးပဲ။

ဆရာတော်ဦးဇောတိက(မဟာမြိုင်တောရ)

http://www.dhammadownload.com

ဆရာတော်ဦးဇောတိက၏
ထုတ်ဝေပြီးသောစာအုပ်များ

၁။ ဘဝဆိုတဲ့ကျောင်း
၂။ အရှုပ်ထဲမှာရှင်းအောင်နေ
၃။ မေတ္တာတရား
၄။ သတိဆိုတဲ့နေအိမ်
၅။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးမြင့်မားစေရန်
၆။ စိတ်နှလုံးရှင်လန်းစေဖို့
၇။ သိက္ခာရှိရှိနေမယ်
၈။ တစိမ့်စိမ့်တွေးမယ်
၉။ Snow in the Summer
၁၀။ လေးစားပါတယ်
၁၁။ သတိနဲ့ပြောပါ
၁၂။ ဘာကို တန်ဖိုးထားရမလဲ
၁၃။ သဘောထားကြီးပါတယ်
၁၄။ သိစရာ တွေးစရာ
၁၅။ ကိုယ်နှမ်းသော်လည်း စိတ်မပန်းပါ။

http://www.dhammadownload.com

မာတိကာ

၁။ စိတ်မှာ မနာကျင်အောင် နေပယ် ၂
၂။ ဝေဒနာကို စိတ်အေးအေးနဲ့ ကြည့်ဖို့လိုပါတယ်။ ၄
၃။ နှစ်ချောင်းတော့ အထူးမခံဘူး။ ၈
၄။ ကြိုးကြိုးတင်တင်လေး လုပ်ထား ၈
၅။ တကယ်ထိပြီးတော့ သိနေမှ ပရမတ် ၁၀
၆။ နာမည်တွေ ခဏပယ်ထား ၁၂
၇။ မတူတာလေးကို မတူမှန်းသိ ၁၃
၈။ အခုမလုပ်ချင်လို့ အနာဂတ်စီမံကိန်းကြီး ဆွဲနေတာ ၁၄
၉။ တိတ်တိတ်လေး အာရုံကိုကပ်ပြီး သိနေ ၁၆
၁၀။ အတွေးနဲ့အတူပြစ်လာတဲ့ ခံစားမှုတွေကို သိအောင်လုပ်ပါ။ ၁၈
၁၁။ ဘာပြစ်လို့မရင့်ကျက်တာလဲဆိုတော့ ၂၁
၁၂။ ကိုယ့်ကို နှိပ်စက်နေတာ သူများမဟုတ်ဘူး။ ၂၃
၁၃။ တုန့်ပြန်နေလို့ ဆင်းရဲနေတာ။ ၂၅
၁၄။ "ခန္ဓာဝန်"ထက် ပိုပြီးတော့ဆင်းရဲတာက "ကိလေသာဝန်" ၂၆
၁၅။ ကြည့်ချင်တဲ့စိတ်နဲ့ အသာလေးကြည့် ၂၈
၁၆။ အဲဒီစိတ်ထားမျိုးကို ကြိုးတင်ပြင်ဆင်ထားဖို့ ကောင်းတယ်။ ၃၁
၁၇။ တစ်နေ့လုံး သတိကပ်မှ ၃၂
၁၈။ အတွေးထဲမှာ နေတဲ့သူဟာ စိတ်ဆင်းရဲနေတဲ့သူ ၃၄
၁၉။ စိတ်ထား ပြောင်းလဲမှုတွေ ၃၅
၂၀။ အာရုံရဲ့သဘာဝကို ထိထိမိမိ သိနေဖို့ ၃၆
၂၁။ စိတ်ဝင်စားမိတဲ့ လူဝင်စား ၄၀
၂၂။ နောင်ဘဝအတွက် အခုဘဝတည်းက ကြိုးတင်ပြင်ဆင် ၄၃
၂၃။ သေပြီးရင် မပြီးသေးဘူး။ ၄၄
၂၄။ စိတ်ကို ဘယ်လို အနားပေးမလဲ။ ၄၆
၂၅။ တရားနဲ့ ကြည်ကြည်လင်လင်ကြီး ချမ်းသာတာ။ ၄၉
၂၆။ ဘာလုပ်ရင် ကောင်းမလဲဆိုတာ ရှင်းရှင်း သိတယ်။ ၅၂
၂၇။ တခြားနည်းနဲ့ ပျော်မယ့်အစား ၅၃
၂၈။ သိပြီးတော့ စားမယ် ၅၆
၂၉။ နာမည်မတပ်ပဲ အာရုံကို တိုက်ရိုက်သိပါ။ ၅၈

http://www.dhammadownload.com

၃၀။ ငိုးငိုးနဲ့ နက်နက်နဲနဲသိအောင် တရားအားထုတ်ရတာ	၆၀
၃၁။ အင်မတန် နက်နဲကြီးကျယ်တဲ့ဥာဏ်	၆၃
၃၂။ ကျွင့်သုံးရကျိုးနပ်တဲ့ တစ်ခုတည်းသောအကျင့်	၆၅
၃၃။ ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ်သိဖို့ အရေးအကြီးဆုံး	၆၆
၃၄။ တုန့်ပြန်နေလို့ ပင်ပန်းတာ။	၆၇
၃၅။ သိပြီးတော့ လက်လျှတ်လိုက်	၆၈
၃၆။ ချမ်းသာနေသလား၊ ဆင်းရဲနေသလား၊	၇၀
၃၇။ အရာအရာတိုင်းဟာ သူ့နေရာနဲ့သူ အံဝင်ခွင်ကျပြစ်ဖို့ဆိုရင်	၇၂
၃၈။ ငိုးတဲ့ဘဝ ရှင်းတဲ့ဘဝ ပြစ်ချင်ရင်	၇၅
၃၉။ ဘယ်လောက်ထိအောင် သတိနဲ့နေရမတုန်းဆိုတော့	၇၇
၄၀။ လောကကြီးကို ကောင်းအောင်လုပ်မယ်ဆိုရင်	၈၁
၄၁။ ပြောသလို လုပ်၊ လုပ်သလို ပြော	၈၃
၄၂။ အပြစ်ကို ထောက်ပြရုံနဲ့ မပြီးသေးဘူး	၈၆
၄၃။ ငါ့စကားမှ သူ့ကို မစားနဲ့လို့ ပြောလို့ရမှာပေါ့။	၈၉
၄၄။ ရှေ့ကနေ လုပ်ပြရမယ်။	၉၀
၄၅။ လူကြီးတွေကိုယ်တိုင်က ကောင်းမှုပြစ်မယ်။	၉၂
၄၆။ သမထက ဗိပဿနာက နက်နက်နဲနဲ သိသွားတာ	၉၄
၄၇။ အမှန်ကို အမှန်အတိုင်းသိ	၉၇
၄၈။ ပယ်ဖို့ထက် သိဖို့က ဝိုအရေးကြီးတယ်။	၉၉
၄၉။ ငါဆိုတဲ့ မာနကြီးကို လျှော့ချနိုင်ရမယ်	၁၀၀
၅၀။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အရင် ဆုံးမရဘုံးမယ်။	၁၀၃
၅၁။ လောကစံတရားက စာမေးပွဲ စစ်ပေးမယ်။	၁၀၆
၅၂။ လူကို culture က ပြန်ပန်တီးတယ်။	၁၀၈
၅၃။ Mindfulness Culture ပြစ်အောင် ကြိုးစားချင်တယ်။	၁၁၀
၅၄။ လုပ်သလောက်ပဲ ပြောပါတယ်	၁၁၂
၅၅။ ယဉ်ကျေးမှုသည် လူ့သဘာဝ	၁၁၃
၅၆။ စိတ်ကို ကောင်းသည်ထက် ကောင်းအောင် လုပ်တာဟာ culture	၁၁၄
၅၇။ သတိဟာ စိတ်ရဲ့ မြင့်မြတ်မှုလိုအပ်ချက်	၁၁၆
၅၈။ Depression ပြစ်တာ ဘာကြောင့်လဲ	၁၁၇
၅၉။ spiritual need ကို လိုနေပြီ	၁၁၈
၆၀။ ငိုပြီးတော့ ကောင်းတဲ့လူပြစ်အောင် လုပ်ရမယ်။	၁၂၀

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ်နွမ်းသော်လည်း စိတ်မပန်းပါ။

တရားနာလာကြတဲ့ပရိသတ်ထဲမှာ အသက်ကြီးတဲ့ ဒကာကြီးတွေ၊ ဒကာမကြီးတွေ အတော်များတယ်။ အသက်ကြီးတဲ့ ဒကာကြီးတွေ၊ ဒကာမကြီးတွေကို တွေ့တိုင်း ဟောနေကျ တရားလေးတစ်ပုဒ် ရှိပါတယ်။

ဘုရားလက်ထက်က နကုလပိတာနဲ့ နကုလမာတာ ဆိုတဲ့ ဒကာကြီး၊ ဒကာမကြီး နှစ်ယောက်ရှိတယ်။ သူတို့က ဘုရားကို သိပ်ချစ်တယ်။ ဘုရားနဲ့လည်းပဲ အရင်ဘဝဘဝတွေ တော်တော်များများ သားအမိ သားအဘ တော်ခဲ့ဖူးတာကို...။ စာထဲကအတိုင်းဆိုရင် နကုလပိတာနဲ့ နကုလမာတာ နှစ်ဦးစလုံးကို တစ်ပြိုင်နက် အဖေ၊ အမေ တော်ခဲ့ရတဲ့ ဘဝကလည်း (၅၀၀)နီးပါးလောက် ရှိတယ်။ နကုလပိတာက အခြားသူ တစ်ဦးဦးနဲ့ အိမ်ထောင်ကျလို့ သူ့ကိုပဲ အဖေ တော်ခဲ့ရတဲ့ဘဝကလည်း (၅၀၀) နီးပါးလောက်ရှိတယ်။ နကုလမာတာကလည်း တခြားခင်ပွန်းနဲ့ အိမ်ထောင်ကျလို့ သူ့ကို အမိတော်ခဲ့ရတဲ့ဘဝတွေကလည်း (၅၀၀)လောက် ရှိတယ်တဲ့။

http://www.dhammadownload.com

ဘဝပေါင်းများစွာ အမေ၊ အဖေ တော်ခဲ့ရတယ်ဆိုတော့ နကုလ ပိတာနဲ့ နကုလမာတာဟာ မြတ်စွာဘုရားကို တွေ့တွေ့ချင်း သားလိုပဲ အလွန်ချစ်တယ်။ ဘဝဘဝက ချစ်ခဲ့တဲ့အရှိန်အဟုန်က မကုန်နိုင်ဘဲကိုး။ ဒါ တကယ်ပဲ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ဘုရားကို မြင်လိုက်လို့ရှိရင် သူတို့က 'သား' လို့ပဲခေါ်တယ်။ ဒါကို တခြားရဟန်းတွေက ကြားတော့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ခမည်းတော်နဲ့မယ်တော် တို့ဟာ သုဒ္ဓေါဒနမင်းကြီးနဲ့ မယ်တော်မာယာလို့ ကြားဖူးတာပဲ။ အခု ဒီ ဒကာကြီးနဲ့ဒကာမကြီးတွေက ဘုရားကိုတွေ့တော့ သားလို့ခေါ်နေတာ ဘာကြောင့်လဲလို့ မြတ်စွာဘုရားကို မေးလျှောက်တော့ မြတ်စွာဘုရားက ရှင်းပြတယ်။ ဘဝပေါင်းများစွာ သားအမိ၊ သားအဖ တော်ခဲ့ရတဲ့သူတွေမို့လို့ ယခုဘဝမှာလည်း တကယ့်မိဘရင်း မဟုတ်သော်လည်းပဲ မိဘအရင်း သားသမီးအရင်းလိုပဲတဲ့။

စိတ်မှာ မနှာကျင်အောင် နေမယ်

တစ်နေ့တော့ နကုလပိတာဒကာကြီးက မြတ်စွာဘုရားကို ဖူးဖို့ ဆိုပြီးတော့ ကျောင်းတော်ကိုလာတယ်။ ရောက်တဲ့အခါကျတော့ ဘုရားကို လျှောက်တယ်။ "မြတ်စွာဘုရား...တပည့်တော် နေ့တိုင်းပဲ မြတ်စွာဘုရား ကို ဖူးချင်ပါတယ်၊ သံဃာတော်တွေကိုလည်း နေ့တိုင်းပဲ ဖူးချင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အသက်က ကြီးပြီဘုရား၊ အသက်ကကြီးတော့ ခန္ဓာကိုယ်က အခုတစ်မျိုး တော်ကြာတစ်မျိုး ခဏခဏ အပြောင်းအလဲတွေ ဖြစ်တယ်။ အခု နေကောင်းပေမဲ့ တော်တော်ကြာ နေမကောင်းပြန်ဘူး။ နေ့စဉ် လာချင်ပေမဲ့ လာလို့မရပါဘူး" တဲ့။

အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက ပြန်အမိန့်ရှိတယ်၊ "တစ်မဟုတ်လောက် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကျန်းမာတယ်လို့ ပြောတဲ့သူဟာ အသိဉာဏ်နဲ့လို့ ပြောတာပါ။

http://www.dhammadownload.com

ဒီခန္ဓာကိုယ်ဆိုတာ အစဉ်အမြဲပဲ ဒုက္ခဝေဒနာတွေဟာ အနဲနဲ့အများ ရှိနေတာပဲ ”တဲ့။

သူက မြတ်စွာဘုရားကို ဆက်လျှောက်တယ်။ “မြတ်စွာဘုရား၊ တပည့်တော် အသက်ကြီးပြီဘုရား။ တရားကို ရှည်ရှည်ဟောရင် တပည့်တော် မှတ်မိမှာမဟုတ်ဘူး။ အဲဒီတော့ မှတ်မိလွယ်အောင် တိုတိုလေး ဟောတော်မူပါဘုရား ”တဲ့။ အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက တကယ့်ကို တရားတိုတိုလေး ဟောလိုက်တယ်။ “အာတုရ ကာယသ မေ သတော စိတ္တံ အနာတုရံ ဘဝိဿတိ ”တဲ့။ အဓိပ္ပာယ်က “ခန္ဓာကိုယ်မှာ နာကျင်သော်လည်းပဲ စိတ်မှာ မနာကျင်အောင် နေမယ်ဆိုပြီး ကျင့်ပါ ”တဲ့။

ရိုးရိုးလေးပေမယ့် ဒီတရားရဲ့အနှစ်သာရအဓိပ္ပာယ်ဟာ အလွန်အလွန် နက်နဲပါတယ်။ ဒီတရားဟာ ဘုန်းကြီးအကြိုက်ဆုံးထဲမှာ တစ်ခုအပါအဝင် ဖြစ်ပါတယ်။

မအီမသာဖြစ်တဲ့သဘောတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အမြဲတမ်းရှိနေတယ်။ သွားလာလုပ်ကိုင်လို့ ဖြစ်နေသေးလို့သာ သူ့ကို ရောဂါလို့ အမည်တပ်မနေတော့တာပါ။ ရင်ထဲက ပူသလိုလို၊ မောသလိုလို၊ တစ်ခါတလေ ခေါင်းထဲက မူးသလိုလို ဆိုတာတွေဟာ အနဲနဲ့အများ လူတိုင်းမှာရှိတယ်။ ငယ်ရွယ်တဲ့သူတွေက ဒီလောက် မသိဘူး။ စိတ်ကလည်း တက်ကြွတဲ့အရွယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ကလည်း သိပ်ပြီး လှုပ်ရှားတဲ့အရွယ် ဖြစ်တယ်ဆိုတော့ သတိမပြုမိလို့ပါ။ လုပ်စရာ ကိုင်စရာတွေ များနေတော့ ကိုယ် လုပ်ချင်ကိုင်ချင်တာတွေကိုပဲ အာရုံစူးစိုက် စိတ်ဝင်စားနေပြီး ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ မအီမသာဖြစ်မှုကို သိပ်အရေးမစိုက်နိုင်ကြဘူး။ တကယ်တော့ မွေးခါစကတည်းက မအီမသာတဲ့သဘောက ရှိနေပြီးသားပါ။

“ဘယ်သူမဆို မအီမသာဖြစ်တဲ့သဘောဟာ ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် တစ်မုဟုတ်လောက်များ မိမိကိုယ်ကို ကျန်းမာပါတယ်၊ မအီမသာဖြစ်တဲ့

http://www.dhammadownload.com

သဘော မရှိပါဘူးလို့ ပြောတဲ့သူဟာ အသိဉာဏ်နဲ့လို့ ပြောတာပါ။ ဉာဏ်ရှိရင် သူ ဒီလိုမပြောဘူး။ ”

ဒါ့ကြောင့် “ ခန္ဓာကိုယ်မှာ နာသော်လည်းပဲ စိတ်မှာ မနာအောင်နေ ” လို့ မြတ်စွာဘုရားဟောခဲ့တဲ့ အဆုံးအမဟာ တိုတိုလေးနဲ့ အင်မတန်နက်နဲတယ်။

ဝေဒနာကို စိတ်အေးအေးနဲ့ ကြည့်ဖို့လိုပါတယ်။

ဒီနေ့မနက်ဘဲ ဒကာကြီးတစ်ယောက်က သူ တရားအားထုတ်တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လာမေးလျှောက်ရင်းနဲ့ သူပြောပြတာ . . . “ တရားအားထုတ်လို့ အင်မတန် သတိ၊ သမာဓိ ကောင်းနေတဲ့အခါမှာ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အင်မတန် မခံနိုင်လောက်အောင် နာကျင်တဲ့သဘော ရှိသော်လည်းပဲ အဲဒီ နာကျင်တဲ့သဘောကို သတိလေးနဲ့ စူးစူးစိုက်စိုက် ကြည့်ပြီးတော့ သိနေရတဲ့အခါမှာ နာတာက နာတာတခြား၊ သိတာက သိတာတခြား ဖြစ်နေတယ် ” တဲ့။ ခန္ဓာကိုယ်မှာတော့ နာနေတယ်၊ ဒါပေမဲ့ သိနေတဲ့ စိတ်က ဘယ်လိုမှမဖြစ်ဘူး။ သိနေတဲ့စိတ်ကလေးက လွတ်နေတယ်တဲ့။ နာတာကို မကျေနပ်တဲ့စိတ် ‘ ဒေါမနဿ ’ မဖြစ်ဘူးတဲ့။

သတိလေးနဲ့ ကြည့်နေတယ် ဆိုကတည်းကိုက သိတဲ့စိတ်က ဝေဒနာထဲမှာ ရောပါမသွားဘူး။ နာနေတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာသဘောက အာရုံအဖြစ်နဲ့ သီးခြားရှိနေတယ်။ အဲဒီအာရုံကို သိနေတဲ့ စိတ်ကလေးက သူ့ဟာသူ သီးခြား ခပ်ခွာခွာ ဘေးကနေ အဝေးကနေ ထိုင်ကြည့်ရသလိုပဲ။ နဲနဲလေး ခွာပြီးတော့ ကြည့်နေတော့ ဝင်ပူးပြီးတော့ ပါမသွားဘူး။ ရောပါမသွားဘူး။

သတိလေးနဲ့နေတဲ့အခါမှာ အတွေးအတောမရှိဘူး။ သတိ တကယ် ကောင်းနေတဲ့အခါမှာ သမာဓိကလည်း အင်မတန်ကောင်းတယ်။ သတိ၊

http://www.dhammadownload.com

သမာဓိကောင်းနေတဲ့အခါမှာ အတွေးမရှိဘူး။ အတွေး မရှိတဲ့အခါ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့အာရုံဟာ ဘယ်လိုအာရုံပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ချမ်းသာတဲ့ဝေဒနာဖြစ်ဖြစ်၊ ဆင်းရဲတဲ့ဝေဒနာဖြစ်ဖြစ်၊ ဥပေက္ခာဝေဒနာပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်နဲ့ ဘာမှ မဆိုင်သလိုပဲ မြင်ရတယ်။ impersonal ဖြစ်သွားတယ်။ အတွေးက သူ့ကို လိုက်တွေးလိုက်ရင် ရောပါသွားပြီးတော့ personal ဖြစ်လာတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ပိုပြီးတော့ နာတယ်၊ မခံနိုင်ဘူး။

စိတ်ထဲက "နာလိုက်တာ၊ မခံနိုင်တော့ဘူး" ဆိုရင် ဒေါမနဿ ဝေဒနာတွေ ဖြစ်လာတယ်။ ဒုက္ခဝေဒနာ ဟာ ဒေါမနဿကို ဖြစ်စေတယ်။ ဒေါမနဿရဲ့သဘောက ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ဝေဒနာကို မြန်မြန် ဖျောက်ပစ်ချင်တယ်၊ လက်ခံမထားချင်ဘူး၊ သည်းမခံနိုင်ဘူး။ ဒေါမနဿရဲ့သဘောက ခံနိုင်တဲ့အရည်အချင်း မရှိဘူး။

သတိ၊ သမာဓိ ကောင်းလာတဲ့အခါမှာ စိတ်က ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အာရုံ အပေါ်မှာ အလိုအလျောက်တုန့်ပြန်မှု (react) မလုပ်တော့ဘူး။ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အာရုံကို အသာလေး ဘေးက ထိုင်ကြည့်ရသလို ကြည့်လို့ရလာတယ်။ ဒီလိုကြည့်လို့ ရလာလို့ရှိရင် နာတာတော့ ရှိတယ်။ နာတာကို ငါ နာတယ်လို့ မထင်ဘူး။ ခြေထောက် နာနေတယ်ဆိုရင် သတိလေးနဲ့ သေချာကြည့်တဲ့အခါ ခြေထောက်ဆိုတာ ပျောက်သွားတယ်။ နာတာလေးပဲ ရှိတယ်။ အဲဒီနာတာလေးကို သိတာပဲရှိတယ်။

အဲဒီလို involve မဖြစ်တဲ့အခါ၊ သူနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ အတွေး အတော မရှိတဲ့အခါ၊ အဲဒီဝေဒနာရဲ့ သဘောသဘာဝဟာ အရင်တုန်းက ပုံစံမျိုး၊ အရင်တုန်းက သဘာဝမျိုး မဟုတ်တော့ဘူး ။ ဒါကြီးပျောက်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရပါ့မလဲ၊ ပျောက်လည်း မပျောက်နိုင်ပါလား၊ စိတ်ညစ်စရာ ကြီးပါလားလို့ မတွေးမိဘူး။ အတွေး ရှိနေတဲ့အခါမှာ ဝေဒနာရဲ့သဘာဝဟာ ခံစားရတာ တစ်မျိုးဖြစ်နေတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အတွေးအတော လုံးဝ မရှိတော့တဲ့အခါမှာ၊ သက်သက်ကြီး သိနေရတဲ့ အခါမှာ ခံစားရတဲ့ဝေဒနာရဲ့သဘာဝဟာ နောက်တစ်မျိုး ပြောင်းသွားတယ်။

နေမကောင်းလို့ ကိုက်ခဲနေတာ နာနေတာကို ပျောက်အောင်၊ သက်သာအောင် ဆေးသောက်သင့်ရင်လည်း သောက်ရတာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ဆေးသောက်ထားပါလျက်နဲ့ သူ့ဟာသူ နာနေတာကို စိတ်ထဲက တွန်းဖယ်နေတာ (resist) မရှိတော့ဘူး။ ဘယ်လိုမှ resist မလုပ်တော့ ဘူး။ သူ့ဟာသူ ပျောက်ချင်လည်းပျောက်၊ မပျောက်ချင်လည်းနေ၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ် လုပ်သင့်တာတော့ လုပ်ပြီးပြီ၊ အသာလေး သတိလေးနဲ့ ကြည့်နေမယ်ဆိုရင် ဝေဒနာရဲ့သဘောက တစ်မျိုး ပြောင်းသွားတယ်။ တကယ် အတွေးမရှိတော့ဘဲနဲ့ ဝေဒနာရဲ့သဘောကို နာမည်မတပ်ဘဲနဲ့ ပရမတ်ကျကျ၊ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် သိနေတဲ့အချိန်မှာ ဝေဒနာရဲ့ (Nature) သဘာဝဟာ ပြောင်းသွားတယ်။

ဘယ်လိုဝေဒနာသဘောပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သုခပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဒုက္ခပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ထုံတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကျဉ်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုက်တာပဲဖြစ်ဖြစ် စိတ်ကလေးကို အသာလေး လျှော့ထားပြီးတော့ သူ့အပေါ်မှာ (resistant) လက်မခံချင်တဲ့ စိတ် လုံးဝမရှိဘဲနဲ့ သိနေလို့ရှိရင် သူ့ရဲ့သဘာဝဟာ ပြောင်းသွားမယ်။ စိတ်ကို relax လုပ်ပြီးတော့ နှုးညံ့နေတဲ့စိတ်ကလေးနဲ့ သိနေရလို့ရှိရင် သက်သာမှုလည်း ရသွားတယ်။

ဝေဒနာရဲ့သဘောဟာ သူ့ကို resist လုပ်လေလေ ပိုပြီးတော့ နာလေလေပဲ။ မခံချင်တဲ့စိတ် အားကြီးလေလေ ခံရခက်လေလေပဲ။ လုပ်သင့်တဲ့ ဆေးဝါးကုသမှုကိုတော့ လုပ်ပါ။ လိမ်းသင့်ရင် လိမ်းပါ၊ သောက်သင့်ရင်လည်း သောက်ပါ၊ ထိုးသင့်ရင်လည်း ထိုးပါ။ လုပ်သင့်တာကို လုပ်ပြီးတဲ့အခါမှာ စိတ်ကလေးနဲ့ သူ့ကို အသာလေး ကြည့်ပြီးတော့

http://www.dhammadownload.com

သိပြီးတော့ နေပါနော်။ သူ့ကို အနတ္တအဖြစ်နဲ့ မြင်နိုင်လို့ရှိရင် ဒုက္ခအများကြီး သက်သာသွားတယ်။

တကယ်ပြောရမယ်ဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်မှာပဲ နာတာပါ။ စိတ်ထဲ ရောက်အောင် နာလို့မရပါဘူး။ စိတ်က သူ့ကို လက်ခံမထားချင်ဘူး၊ သူ့ကို မကြိုက်ဘူး၊ မုန်းတယ်၊ မရှိစေချင်ဘူး၊ မြန်မြန် ဖျောက်ပစ်ချင်တယ်၊ မြန်မြန် သက်သာသွားချင်တယ်။ အဲဒီလို သူ့ကို (resist) လုပ်လေလေ၊ (attack)လုပ်လေလေ စိတ်ထဲမှာ ပိုပြီးတော့ tension များလာလေလေပဲ။ စိတ်ကြီးက တင်းကျပ်ပြီးတော့ ပင်ပန်းဆင်းရဲပြီးတော့ နေတော့တာပေါ့။

Resist မလုပ်ဘဲနဲ့ စိတ်ကို နူးညံ့အောင် ထားနိုင်လို့ရှိရင် စိတ် ချမ်းသာနေတယ်။ စိတ်ကလေးကို Relax လုပ်ထားပြီးတော့ လုံးဝ Resist မလုပ်ဘဲ နူးနူးညံ့ညံ့လေး ကြည့်နေလို့ရှိရင် ဒီလိုကြည့်နေရတာကိုက စိတ်ကလေး တည်ငြိမ်ပြီးတော့ တစ်မျိုးတောင် ချမ်းသာသလို ဖြစ်လာတာ ရှိတယ်။ တကယ် သတိ၊ သမာဓိ ကောင်းလာရင် အဲဒီလိုပဲ တွေ့ရတယ်။

ဒါ့ကြောင့် ဘယ်လိုဝေဒနာမျိုး ဖြစ်လာ ဖြစ်လာ၊ အဲဒီဝေဒနာကို စိတ်အေးအေးနဲ့ ကြည့်ဖို့လိုပါတယ်။ အခုလောလောဆယ် ကြုံတွေ့နေရတဲ့ ဒီလိုဝေဒနာမျိုးကို သတိလေးနဲ့ အေးအေးလေး ကြည့်တဲ့အကျင့် ရသွားတဲ့လူဟာ ဒီထက်ပိုဆိုးတဲ့ဝေဒနာမျိုး ကြုံလာရင်လည်း ဒီအရည်အချင်းဟာ တဖြည်းဖြည်း တိုးတက်လာမှာပဲနော်။

တချို့ဝေဒနာတွေဟာ ဆေးဝါးကုသလည်းပဲ ပျောက်ချင်မှ ပျောက်မယ်။ မပြောနိုင်ဘူး။ အဲဒီအခါ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ဝေဒနာပေါ်မှာ ကိုယ့်သဘောထားမှန်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။

http://www.dhammadownload.com

နှစ်ချောင်းတော့ အစူးမခံဘူး။

လူတွေဟာ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး အမြဲတမ်း resistant နဲ့ပဲ နေသွားကြတာ။ ကိုယ်မဖြစ်ချင်တာ ဖြစ်လာရင် "ငါမှ ဖြစ်ရလေခြင်း၊ ငါ့ကျမှ ဘာကြောင့် ဒီဒုက္ခတွေ ဖြစ်နေရပြန်တာတုန်း" ဆိုပြီး အမျိုးမျိုး စိတ်ဆင်းရဲတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ နာတာ နောက်မှာလိုက်ပြီးတော့ resistant ကြောင့် စိတ်ပါ နာသွားတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် ပြောရမယ်ဆိုရင် ဆူးတစ်ချောင်း စူးဝင်နေတာကို နောက်ဆူးတစ်ချောင်းနဲ့ ကလော်ထုတ်ဖို့ ကြိုးစားရင်းကနေ နောက်ဆူးပါကျိုးပြီးတော့ အသားထဲမှာ ကျန်ရစ်သွားတယ်။ နှစ်ချောင်း နာသွားတာပေါ့။ ဆူးနှစ်ချောင်း စူးတဲ့ဒုက္ခ ရောက်သွားတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ သူ့ဟာသူ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ဓာတ်သဘာဝတွေ ဖောက်ပြန်လို့ဖြစ်စေ၊ ကံ ကံ၏ အကျိုးပေးမှုကြောင့် ဒုက္ခဝေဒနာတွေ ဖြစ်လာလို့ဖြစ်စေ၊ သတိရှိတဲ့လူ ဉာဏ်ရှိတဲ့လူဟာ ဆူးတစ်ချောင်းပဲ အစူးခံမယ်၊ နှစ်ချောင်းတော့ အစူးမခံဘူး။ ခန္ဓာကိုယ် နာသော်လည်းပဲ စိတ် အနာမခံဘူး။ ဉာဏ်ရှိတဲ့လူဟာ ဒီလိုနေလို့ ရတယ်နော်။ တစ်ချောင်းဆူးတာမှာ နောက်တစ်ချောင်းပါ အစူးခံလို့ရှိရင် ဉာဏ်ပညာနဲ့တယ်လို့ ပြောရမှာပေါ့။

ကြိုကြိုတင်တင်လေး လုပ်ထား

အဲဒီတော့ တရားကို အလေ့အကျင့်လုပ်ပြီးတော့ အားထုတ်နေဖို့ လိုတယ်။ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် ဖြုန်းခနဲကြုံလာခါမှ စဖို့ဆိုရင်တော့ နဲနဲ ခက်တယ်။ စောစောကတည်းက အချိန်ရှိတုန်းမှာ သတိနဲ့နေတဲ့အကျင့်လေး၊ involve ဖြစ်မသွားဘဲနဲ့၊ အသာလေး ကြည့်ပြီးတော့၊ သိပြီးတော့ နေလို့ ရတဲ့ အကျင့်လေးကို ထူထောင်ဖို့လိုတယ်။ တချို့ တော်တော်နောက်ကျ

http://www.dhammadownload.com

သွားမှ တရားအားထုတ်ဖို့ သတိရတယ်။ ဒီလိုလူတွေကို သိပ်သနားတယ်။ နမြောလည်း နမြောတယ်။

တရားရဲ့အကျိုးကို တကယ်ရချင်ရင် နေ့တိုင်းအားထုတ်မှ ဖြစ်မယ်နော်။ အလေ့အကျင့် အမြဲတမ်းလုပ်ထားမှ ဖြစ်မယ်။ ဒီလို သတိနဲ့နေတဲ့နည်းဟာ အသက်သာဆုံး နေတဲ့နည်းပဲ။ သတိနဲ့ မနေလို့ရှိရင် ပိုပြီးတော့ ဒုက္ခများတယ်။ စိတ်လည်း ပင်ပန်းတယ်။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သနားတယ်ဆိုလို့ရှိရင် သက်သာအောင်နေတဲ့ နည်းလေးနဲ့ နေမှ...။

လောကီကိစ္စတွေကိုပဲ အရေးကြီးတယ်ထင်ပြီးတော့ အဲဒီထဲမှာပဲ အချိန်တွေ အများကြီး ကုန်ကုန်သွားနေကြတာပဲ။ တရားအားထုတ်ဖို့ အချိန်မပေးနိုင်ကြဘူး။ လောကီကိစ္စတွေ အဆင်ပြေနေတုန်းမှာလည်းပဲ ကိုယ့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်နဲ့စိတ်ကို အေးချမ်းအောင် သက်သာအောင် ထားရမယ်။ ဒီလို အေးချမ်းအောင် သက်သာအောင် ထားတဲ့အလေ့အကျင့်ကို မလုပ်လာတဲ့လူဟာ အကြီးအကျယ်ဒုက္ခရောက်တဲ့အခါကျရင် ဘာလုပ်ရမှန်းမသိ ဖြစ်သွားတတ်တယ်။

ဒီရန်ကုန်မှာ ဘုန်းကြီးနဲ့သိတဲ့ ဒကာကြီးတစ်ယောက်ဟာ သူ့မှာ အိပ်ဆေးမသောက်ရင် အိပ်လို့မပျော်တော့ဘူးတဲ့။ အဲဒါကို သူ ဘယ်လို လုပ်ရမလဲဆိုတာ မေးတယ်။ အိပ်ဆေးသောက်တာတောင်မှ တစ်ခါတလေ ခွစ်နာရီ၊ သုံးနာရီကြာရင် ပြန်နိုးတယ်။ အိပ်လို့မရဘူး။ သူက အလုပ်ကို အင်မတန်ကြိုးစားတယ်။ ရာထူးလည်း တော်တော်လေး ကြီးနေပြီ။ ဒါပေမဲ့ သူ့ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးဟာ မကောင်းတော့ဘူး။ သူ့စိတ်ကလည်း ကျန်းမာရေးမကောင်းတော့ဘူးလို့ ဆိုရမယ်။

သူ့အမှုအရာကိုကြည့်ရတာ အိပ်ဆေးသောက်တာ များလွန်းလို့ ထိုင်းထိုင်းမှိုင်းမှိုင်းဖြစ်နေတာ တွေ့ရတယ်။ သိပ်သနားဖိတယ်။ "သြော်... သူ့စိတ်နဲ့ခန္ဓာကို စောင့်ရှောက်ဖို့ရာ သတိမရဘူး။ အလုပ်ကိုတော့

http://www.dhammadownload.com

တော်တော် ကြိုးစားတယ်။ ရာထူးက တော်တော် ကြီးသွားပြီ။ ဒါပေမဲ့ အိပ်လို့မပျော်တော့ဘူး။ စိတ်မချမ်းသာတော့ဘူး ”လို့ တွေးမိတယ်။

အဲသလို အခြေအနေ သိပ်ဆိုးတဲ့အဆင့်ကို မရောက်သေးခင်မှာ ကြိုကြိုတင်တင်လေး လုပ်ထားမယ်ဆိုရင်၊ ဒီလိုအဖြစ်မျိုးကို ရောက်ကို ရောက်မှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့စိတ်ကို အမြဲတမ်း အေးချမ်း နေအောင် relax လုပ်ပြီးတော့ ထားတတ်ရင် ဒီလိုမဖြစ်ဘူး။ ဒါ့ကြောင့် ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်ကတည်းက အလေ့အကျင့်လုပ်ရင် သိပ်ကောင်းတယ်။

တကယ်ထိပြီးတော့ သိနေမှ ဝရုဏတ်

တရားအားထုတ်ရတာ ပင်ပန်းတယ်ထင်လို့ နေ့တိုင်း မလုပ်ဖြစ် တာလားလို့တောင် မေးလိုက်ချင်တယ်။ တရားအားထုတ်ရတာလောက် အပန်းပြေတာ မရှိဘူး။ တရားအားထုတ်ရတာကို အလေ့အကျင့် ရသွား တဲ့လူဟာ ဘယ်လိုပြောလဲဆိုတော့ “ တပည့်တော် အလုပ်လုပ်လို့ တဘား ပင်ပန်းလာရင် တရားပဲထိုင်တော့တာပဲ ”တဲ့။ နာရီဝက်လောက် ထိုင်မိတယ် ဆိုရင်ပဲ ပင်ပန်းတာတွေဟာ တဖြည်းဖြည်းပြေပြီးတော့ ပျောက်သွားတယ်။ ဘယ်လောက်ကောင်းသလဲ စဉ်းစားကြည့်စမ်းပါ။

မနက်မှာ နာရီဝက်လောက် ထိုင်လိုက်ပါ။ ကောင်းရင်ကောင်း မကောင်းရင် နေပါစေ။ မနက်စောစောဆိုတာ အိပ်ရေးဝပြီးတော့ နိုးတဲ့အချိန်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အနားရထားတယ်။ အားတွေ ပြည့်နေတယ်။ စိတ်ကလည်း အိပ်ရေးဝထားတဲ့အတွက်ကြောင့် နဲနဲတော့ တည်ငြိမ်မှု ရှိတယ်။ စိတ်ထဲမှာ လုပ်စရာကိုင်စရာတွေ အတွေးတွေ ရှုပ်ထွေးပြီးတော့ ပေါ်မလာသေးဘူး။ အဲဒါကြောင့် စောစောစီးစီးထပြီးတော့ မျက်နှာသစ် ပြီးတော့ ခဏလေး တရားထိုင်ဖို့ကောင်းတယ်။ အလေ့အကျင့် နေ့တိုင်း လုပ်ထားတဲ့လူဆိုရင် အဲဒီခဏလေးဟာ အင်မတန် တန်ဖိုးရှိတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အလေ့အကျင့်ရနေပြီဆိုရင် တရားထိုင်တဲ့အခါမှာ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ တိုက်ရိုက်သိလို့ရတဲ့အာရုံရဲ့ သဘာဝလေးတွေကို လွယ်လွယ်ကူကူ သိနိုင်တယ်။ ဘယ်အာရုံကိုဖြစ်ဖြစ် တစ်ခုခုကို သိနေရင် ရတာပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အာရုံ(sensation)က လွဲလို့ သိလို့ရတဲ့အရာ မရှိဘူး။

မာတာပျော့တာ ရုပ်ရဲ့သဘာဝပဲ။ မာမှန်း ပျော့မှန်း ဘယ်လိုလုပ် သိသလဲဆိုရင် မာတဲ့အာရုံခံစားမှုအဖြစ်နဲ့ သိရတယ်၊ ပျော့တဲ့အာရုံ ခံစားမှုအဖြစ်နဲ့ သိရတယ်။ အာရုံအဖြစ်နဲ့ ခံစားမှုပဲ သိရတာပါ။ အာရုံ အဖြစ်နဲ့ မခံစားရရင် မသိနိုင်ဘူး။ အရာရာတိုင်းကို အာရုံအဖြစ်နဲ့ ခံစားပြီးတော့ပဲ သိကြရတာပါ။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ခံစားမှုကလွဲလို့ တခြားဘာကိုမှ သိလို့မရပါဘူး။

တစ်ခုခုကို ထိထားတဲ့နေရာလေးကို အာရုံပြုကြည့်ရင် မာတာ သိတယ်၊ ပျော့တာ သိတယ်၊ နွေးနေတာ သိတယ်၊ အေးနေတာ သိတယ်။ ဒီထက်ပိုပြီးတော့ သတိထားကြည့်လို့ရှိရင် လှုပ်ရှားမှုလေးတွေ ရှိတယ်။ ဒီအာရုံလေးတွေကို သိဖို့ရာ မခက်ပါဘူး။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် သိနေရင် ဘာမှ ကြိစည်တွေးတောစရာ မရှိဘူး။ ကြိစည်တွေးတောပြီးမှ သိလို့ရတဲ့အာရုံဟာ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် အာရုံမဟုတ်ဘူး။ ပရမတ်လည်း မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ကူးနဲ့ သိလို့ရတဲ့ အတွက်ကြောင့် ပညတ်ပဲဖြစ်နေတယ်။

ပရမတ်အကြောင်းပင်ဖြစ်သော်လည်း တွေးတဲ့အချိန်မှာ ပညတ်ပဲ ဖြစ်သွားတာပဲ။ အတွေးနဲ့သိသမျှ အားလုံးဟာ ပညတ်တွေပဲ။ မာတဲ့ အကြောင်းကို အတွေးနဲ့ထိုင်တွေးနေရင် ပရမတ်မဟုတ်ဘူး။ ပညတ်ပဲ ဖြစ်သွားတယ်။ တွေးနေတာမဟုတ်ဘဲနဲ့ တကယ်ထိပြီးတော့ သိနေတဲ့ အချိန်မှာ ပရမတ် တည့်နေတာပဲ။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ မာတာ ပျော့တာ၊ ပူတာ အေးတာ၊ လှုပ်တာ ရှိနေတာပါပဲ။ လှုပ်တယ်ဆိုတာမှာ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း လှုပ်တာလည်း

http://www.dhammadownload.com

ရှိသလို၊ အင်မတန် သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ လှုပ်တာလည်းရှိတယ်။ သေသေချာချာ သတိထားကြည့်ရင် ဘယ်နေရာဖြစ်ဖြစ် တုန်ခါနေတဲ့သဘော ရှိတယ်။ လက်နှစ်ဖက် ထိထားတယ်ဆိုရင် အဲဒီထိတဲ့နေရာလေးကို အာရုံပြုကြည့်စမ်းပါ။ တုန်ခါမှု ရှိနေတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ မတုန်တဲ့နေရာရယ်လို့ မရှိဘူး။ နေရာမလပ် တုန်နေတယ်။ vibration သဘောမျိုး ရှိနေတယ်။ အဲဒီတော့ တစ်ခုခု ထင်ရှားတာ၊ သိလွယ်တာကို focal point အဖြစ်နဲ့ ထားပြီးတော့ အမြဲတမ်း အလေ့အကျင့်လုပ်ဖို့ ကောင်းတယ်။

နှာမည်တွေ ခေါဖယ်ထား

ဘယ်နည်းနဲ့ပဲ အားထုတ်အားထုတ် နောက်ဆုံးသိရတာဟာ အာရုံတွေကိုပဲ သိရတာပါ။ ဝေဒနာအနေနဲ့ ကြည့်မယ်ဆိုရင် ချမ်းသာတဲ့ဝေဒနာ၊ ဆင်းရဲတဲ့ဝေဒနာ ဒီနှစ်ခုကိုသိနိုင်တယ်။ ဒါလည်းပဲ ခံစားမှုအဖြစ်နဲ့ သိတာပဲနော်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ချမ်းသာတဲ့ဝေဒနာ၊ ဆင်းရဲတဲ့ဝေဒနာတွေ ဟာလည်း အချိန်မရွေး အမြဲတမ်းရှိတယ်။ ဝေဒနာ လုံးဝမရှိဘဲ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဒီနှစ်ခုထဲက တစ်ခုခုကို သိလို့ရတယ်။ သူတို့နှစ်ခုလုံး မရှိရင် ဥပေက္ခာဝေဒနာ ဖြစ်တော့တာပဲ။

ဥပေက္ခာဝေဒနာဟာ သိမ်မွေ့လွန်းလို့ အစမှာ သိဖို့ရာ နဲနဲခက်တယ်။ သူ့ကို သတိလေးနဲ့ကြည့်ပြီးတော့ သိနေလို့ရှိရင် ချမ်းသာတဲ့သဘောကို ဆောင်သွားတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ချမ်းသာတဲ့သဘောကို ဆောင်သလဲဆိုတော့ ဒုက္ခမရှိလို့ဘဲ။ ဒုက္ခမရှိတာကို သိနေတဲ့အချိန်မှာ သက်သာမှု ရှိနေတယ်။ မသိရင်တော့ လေးလံမှု ထိုင်းမှိုင်းမှုသဘောမျိုး ဖြစ်နေတယ်။ ဥပေက္ခာဝေဒနာဟာ အင်မတန်သိမ်မွေ့တဲ့အတွက်ကြောင့် သူ့ကို မသိလို့ရှိရင် စိတ်ထဲမှာ stimulation(လှုံ့ဆော်မှု) မရှိသလို ဖြစ်သွားတယ်။ သက်သာမှု ဖြစ်နေတာကို မသိရင် သက်သာမှုရှိတယ်လို့ မထင်ဘူး။

http://www.dhammadownload.com

သိလွယ်တာ၊ ထင်ရှားတာကိုပဲ အမြဲတမ်း သတိကပ်ပြီးတော့ နေမှ...။သတိကောင်းလာရင် အရင်တုန်းက သိဖို့ မလွယ်တာ၊ မထင်ရှားတာဟာ တဖြည်းဖြည်း ထင်ရှားလာတယ်၊ သိလာတယ်။ ဘယ်အချိန်ပဲ ရှုမှတ်ရှုမှတ် မာတာ၊ ပျော့တာ၊ တုန်တာ၊ အေးတာ၊ ပူတာတွေပဲ ခံစားမှု အဖြစ်နဲ့ သိလို့ရတယ်။ အသက်ရှူတဲ့အခါ တင်းတာ၊ လျော့တာ၊ တိုးတာ၊ တွန်းတာ၊ လှုပ်တာ သိလို့ရတယ်။ ချမ်းသာတဲ့ဝေဒနာ၊ ဆင်းရဲတဲ့ဝေဒနာလည်း သိလို့ရတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ကြည့်ရင် ဒါတွေပဲ တွေ့ရတယ်။ ဘယ်လို နာမည်တပ်တပ်၊ ကြိုက်သလို နာမည်တပ်၊ သိစရာတော့ ဒါပဲရှိတယ်။

များသောအားဖြင့် နာမည်နောက်ကို ပါသွားတတ်တယ်။ နာမည်တွေ ခလာဖယ်ထားပြီးတော့ အာရုံပေါ်မှာ ခံစားပြီး သိလို့ရတာလေးကိုပဲ သိနေဖို့ အရေးကြီးတယ်။

မတူတာလေးကို မတူမှန်းသိ

ထွက်လေ၊ ဝင်လေကို ရှုတဲ့လူဟာ ထွက်လေဝင်လေမှာ ဝင်လာတဲ့ လေဟာ အေးနေတယ်၊ ပြန်ထွက်သွားတဲ့လေဟာ နွေးနေတယ်။ ပွတ်ပြီးတော့ ထွက်သွားတယ်၊ ဝင်သွားတယ်။ တိုးပြီးတော့ ထွက်သွား တယ်၊ ဝင်သွားတယ်။ သူ့မှာ နှုးညံ့တဲ့အတွေ့ ရှိတယ်။ နှုးညံ့တာကို သိတယ်၊ ပူတာ သိတယ်၊ အေးတာ သိတယ်။

ဝင်လေ အစကနေ ဝင်လေ အဆုံးထိအောင် သတိထားကြည့်လို့ ရှိရင် တစ်ပိုင်းနဲ့တစ်ပိုင်း မတူဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဝင်လာတဲ့လေဟာ speed မတူဘူး။ အစမှာ speed တစ်မျိုး၊ အလယ်မှာ speed တစ်မျိုး၊ အဆုံးမှာ speed တစ်မျိုး ပြောင်းသွားတယ်။ ဒီလို speed ပြောင်းသွားလို့ရှိရင် သူနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ sensation ဟာလည်း လိုက်ပြီးတော့

http://www.dhammadownload.com

ပြောင်းသွားတာပဲ။ ဒီ speed ဟာ အင်မတန် သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့လေးနဲ့ အဆက်မပြတ် ပြောင်းသွားတာပဲ နော်။ ဝင်လေထွက်လေမှာ speed က နှေးရာကနေ မြန်လာတယ်၊ မြန်လာပြီးတော့ ပြန်နှေးသွားတယ်။ ဒီကြားထဲမှာ sensation အပြောင်းအလဲ ရှိတယ်။

အေးတာ ပူတာကို သိတဲ့သဘောလေးကလည်း အပြောင်းအလဲ ရှိတယ်။ တိုးထိပြီး ထွက်သွားတဲ့၊ ဝင်သွားတဲ့ သဘောလေးတွေကလည်း တစ်ချိန်နဲ့တစ်ချိန် မတူဘူး။ ဒီလို အသေးစိတ် သတိကပ်ပြီးတော့ သိမှ သာလျှင် တရားတိုးတက်နိုင်တယ်။ မတူတာလေးကို သတိနဲ့ကြည့်ဖို့ လိုတယ်။ မတူမှန်းသိဖို့ လိုတယ်။ မတူမှန်းကို သိနေလို့ရှိရင် သတိ ပိုကောင်းလာတယ်။ သမာဓိ ပိုကောင်းလာတယ်။

အာရုံကို ထိထိမိမိသိသွားတဲ့အခါမှာ အာရုံပေါ်မှာ ပိုပြီးတော့ စိတ်ဝင်စားမှုရှိတယ်။ အာရုံကို သေသေချာချာ မသိတဲ့အချိန်မှာ စိတ်ရဲ့ သဘာဝဟာ တခြားအာရုံတစ်ခုခုကို ရှာချင်တယ်။ စိတ်က လက်ရှိအာရုံကို အားမရဘူး။ စိတ်က အာရုံကို grasp လုပ်တဲ့အကျင့် ရှိတယ်။ အာရုံကို ဖမ်းထားချင်တယ်။ ဆုပ်ထားချင်တယ်။ ဘယ်အာရုံကိုဖြစ်ဖြစ် ထိထိမိမိ ယူလို့ရရင် အဲဒီအာရုံမှာ အနေမျှားတယ်။ အဲဒီအာရုံကို ဆုပ်ယူထားတယ်။

အဲဒီတော့ အာရုံတစ်ခုကို ထိထိမိမိ မရလို့ရှိရင် နောက်အာရုံတစ်ခုကို ရှာတယ်။ ဒီအာရုံကို စိတ်မဝင်စားတော့ဘူး။ ဘာမှ မထူးပါဘူးလို့ ထင်လာတယ်။ တကယ် ထိထိမိမိလုပ်ရင် ရက်ပိုင်းအတွင်း ထူးပါတယ်။

အခုမလုပ်ချင်လို့ အနာဂတ်စီမံကိန်းကြီး ဆွဲနေဟာ

အိမ်မှုကိစ္စတွေ၊ အရောင်းအဝယ်ကိစ္စတွေနဲ့ နေတဲ့ကြားထဲက တချို့လူတွေဟာ ရသမျှအချိန်မှာ တကယ်စူးစူးစိုက်စိုက် လုပ်တယ်။ အဲဒီတော့ လုပ်တဲ့အချိန် နဲသော်လည်း လုပ်သမျှအချိန်မှာ အင်မတန်

http://www.dhammadownload.com

စူးစူးစိုက်စိုက် ကြိုးကြိုးစားစား လုပ်တဲ့အတွက်ကြောင့် တကယ်ပဲ တိုးတက်နေတာ တွေ့ရတယ်။

ဒါကြောင့် လုပ်တဲ့အခါမှာ ဘယ်အလုပ်ပဲဖြစ်ဖြစ် whole heartedly စိတ်နှလုံးကို အပြည့်ပေးပြီးတော့ လုပ်လိုက်ပါ။ အဲဒီလိုဆိုရင် လုပ်ရသလောက် အကျိုးမျှားတယ်။ အချိန်နဲ့တန်သလောက် အင်မတန် အကျိုးရှိတယ်။

လုပ်တော့ လုပ်တယ်၊ စိတ်မပါ့တပါ လုပ်နေမယ်ဆိုရင် ထင်သလောက် အကျိုးမရှိဘူး။ ထင်သလောက် အကျိုးမရှိတဲ့အခါ "ငါတော့ တရားအားထုတ်လို့ရမယ် မထင်ပါဘူး" ဆိုပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စိတ်ပျက်တတ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်လည်း သေးသွားတတ်တယ်။ အဲဒီအခါ "ဒီအလုပ်ဟာ ကောင်းမှန်းတော့သိတယ်၊ တော်တော်တော့ မလွယ်ဘူး၊ ငါ လုပ်လို့ဖြစ်မယ် မထင်ပါဘူး" လို့ တွေးတယ်။ မဟုတ်ရင်လည်း "နောင်အခါကျမှ တစ်နေရာရာ သွားပြီးတော့ အေးအေးဆေးဆေး လုပ်တော့မယ်" လို့လည်း စိတ်ကူးမိတတ်တယ်။ သဘောကတော့ အခုမလုပ်ချင်လို့ အချိန်ရွှေ့တာပဲ...။

စိတ်ရဲ့သဘာဝက သိပ်ဆန်းကြယ်တယ်။ အလုပ်တစ်ခုကို ကောင်းမှန်းတော့သိတယ်၊ အခု မလုပ်ချင်သေးရင် အနာဂတ်မှာ စိမ်ကိန်းကြီးကြီးထားပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို လှည့်စားတယ်။ ဒီလိုဖြစ်ရင် ကိုယ့်စိတ်ကို ပြန်ကြည့်ပါ– အခုမလုပ်ချင်လို့ အနာဂတ်စိမ်ကိန်းကြီး ဆွဲနေတာ ဆိုတာ မြင်လိမ့်မယ်။

စိတ်ဝင်စားမှုနဲ့တာဟာ မလုပ်တတ်သေးလို့၊ ထိထိမိမိ မလုပ်နိုင်လို့လည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ ထိထိမိမိ လုပ်လိုက်လို့ရှိရင် အာရုံရဲ့သဘာဝဟာ သိပ်ထင်ရှားလာတယ်။ သိပ်ထင်ရှားရင် ပိုပြီးစိတ်ဝင်စားတယ်။ စိတ်ကထားတဲ့အာရုံကို မိမိရရ ယူလို့ရတဲ့အတွက်ကြောင့် အာရုံနဲ့စိတ် ကပ်ပြီး

http://www.dhammadownload.com

နေလို့ရတယ်။ အာရုံကို မိမိရရ ယူလို့မရရင် စိတ်က တခြားအာရုံကို ရောက်သွားလိမ့်မယ်။

ဥပမာ– tennis ဘောလုံးတစ်လုံးကို ပစ်လိုက်တဲ့အခါ နံရံကိုထိရင် ပြန်ကန်လာတယ်။ တစ်ချက်ပဲထိပြီး ပြန်ကန်ထွက်သွားတယ်။ ဒီအတိုင်းပဲ စိတ်က အာရုံကို ထိထိမိမိ ယူလို့မရတဲ့အတွက် တစ်ချက်ပဲ သိလိုက်တယ်၊ တခြား ရောက်သွားတယ်။ သတိ၊ သမာဓိ ကောင်းလာတဲ့အခါကျရင်တော့ အင်မတန်စေးကပ်တဲ့အရာတစ်ခုကို လုံးပြီးတော့ ပစ်လိုက်တဲ့အခါ ထိတဲ့ နေရာမှာ သွားကပ်နေသလို ဖြစ်သွားတယ်။

တိတ်တိတ်လေး အာရုံကိုကပ်ပြီး သိနေ

အာနာပါနအားထုတ်တဲ့လူများဟာ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ အပြောင်းအလဲ လေးတွေကို ပိုပြီးတော့ အာရုံစိုက်ပါနော်...။ နဲနဲလေး ပြောင်းသွားတာကို ပြောင်းသွားမှန်း သိအောင် ကြည့်ပါ။ သေသေချာချာ ကြည့်တတ်သွားရင် သိဖို့ရာ မခဲယဉ်းပါဘူး။

အသက်ရှူတဲ့အခါ အဆုတ်ထဲမှာ လေဟာ ပြည့်ပြီး တင်းလာတယ်။ တင်းလာတဲ့အခါမှာ တင်းတဲ့ခံစားမှုကို သိလို့ရတယ်။ လေ ပြန်ထွက်သွား တဲ့အခါ အထဲမှာ လျော့သွားတယ်။ လျော့သွားတဲ့ခံစားမှုကို သိလို့ရတယ်။ နာမည်တပ်ဖို့ မလိုပါဘူး။ ဖြစ်လာတာကို တိုက်ရိုက် ထိတွေ့ခံစားပြီးတော့ သိနေလို့ ရတယ်။

ခံစားမှုသဘောတစ်ခုအနေနဲ့ သိရုံမှာ အကြမ်းစား နာမည်တပ်ပေး ရုံနဲ့ မရနိုင်ဘူး။ တင်းလာတဲ့အခါ တင်းမှုအဆင့်ဆင့်ကို သတိလေးနဲ့ ကပ်ပြီးတော့ သိနေပါ။ လျော့တဲ့အခါမှာလည်း လျော့မှုအဆင့်ဆင့်ကို သိနေပါ။ ထိထိမိမိ သိနေမယ်ဆိုရင် စိတ်က စိတ်ဝင်စားလာတယ်။ အာရုံအပေါ်မှာ စိတ် အနေများတယ်။ စိတ် အနေများရင် သမာဓိ

http://www.dhammadownload.com

ပိုကောင်းတယ်။ သတိ၊ သမာဓိ ပိုကောင်းလာရင် စိတ်ချမ်းသာလာတယ်။ စိတ်ချမ်းသာလာရင် ပိုပြီးတော့ လုပ်ချင်လာတယ်။

ဒါ့ကြောင့် တရားအားထုတ်ရတာ ပိုပြီးတော့ အဆင်ပြေချင်လို့ရှိရင် ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ခံစားမှုအပြောင်းအလဲလေးတွေကို သတိလေးနဲ့ ကပ်ပြီးတော့ ကြည့်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အာရုံတွေအများကြီးရှိပါတယ်။ ပူတာ၊ အေးတာ၊ လှုပ်တာ၊ ဆင်းရဲတာ၊ ချမ်းသာတာ အမျိုးမျိုး ရှုမှတ်လို့ရတယ်။ ပူတဲ့သဘောကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် ပူတဲ့နေရာလေးကို သတိလေးနဲ့ကပ်ပြီးတော့ သိနေလို့ရတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အမြဲတမ်း အပူဓာတ်ရှိတယ်။

ဘယ်နေရာဖြစ်ဖြစ် ထိထားလို့ရှိရင် တဖြည်းဖြည်း ပူလာတယ်။ အစမှာတော့ သာမန်ပူတယ်လို့ သိနေတာပဲ။ သတိ ကောင်းလာရင် ပူတဲ့သဘောက အင်ဇင်လေးတွေလို ဖြစ်လာတယ်။ အင်ဇင်တွေ တရှိန်ရှိန် ထွက်နေသလိုပဲ ခံစားရတယ်။ ဒီအဆင့်က အတော်သိမ်မွေ့တယ်။ အရင်တုန်းကတော့ ငါ့လက်က ထိထားတဲ့နေရာမှာ ပူနေတယ်လို့သိတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် သိနေတဲ့အချိန်မှာ "ငါ" ဆိုတာလည်း ပေါ်မလာတော့ဘူး။ "လက်" ဆိုတာလည်း ပေါ်မလာတော့ဘူး။ ပူတာလေးတစ်ခုပဲ သိနေတော့တယ်။ ပူတာတောင် နာမည်မတပ်တော့ဘူး။ ပူတဲ့သဘောကို တိုက်ရိုက် သိနေတာပဲ။

ခန္ဓာကိုယ်မှာဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ထင်ရှားတဲ့ ရုပ်ရဲ့သဘာဝ၊ ဝေဒနာရဲ့ သဘာဝတွေကို ကြည့်နေတဲ့အခါမှာ ဘာနာမည်မှ မတပ်ပါနဲ့။ နာမည်တပ်တာကြီးက အကျင့်ပါသွားတတ်တယ်။ တချို့ အားထုတ်နေတာ တော်တော်ကြာနေပြီ၊ နာမည်တပ်တာက အကျင့်ပါနေတော့ နာမည်ကြီးပဲ စိတ်ထဲက လိုက်ဆိုဆိုပြီးတော့ နေတုန်းပဲ ရှိသေးတယ်။ ပညတ်အဆင့်ကနေ ရှေ့မတက်တော့ဘူး။ ပရမတ်ပေါ်ကို ရောက်မလာဘူး။

ဒကာမကြီးတစ်ယောက်က ပြောတယ် "တပည့်တော် တရား

http://www.dhammadownload.com

အားထုတ်တိုင်း စိတ်ထဲမှာ စကားလုံးတွေ၊ နာမည်တွေ ဆိုနေတယ်၊ အဲဒါကြီးက နားထဲမှာ အကျယ်ကြီးကြားသလိုဖြစ်ပြီးတော့ ဆူနေတယ်။ ဒီအသံကြီး တိတ်သွားအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမှန်း မသိဘူး။ တပည့်တော်က တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ်လေး တရားအားထုတ်ချင်တော့တာ ”တဲ့။ “ စိတ်ထဲမှာ ဘာမှနာမည်မတပ်ဘဲနဲ့ တိတ်တိတ်လေး အာရုံကိုကပ်ပြီး သိနေချင်တာ။ ”တဲ့ နော်။

နာမည်တပ်တာ ပင်ပန်းပါတယ်။ စိတ်က နာမည်တပ်ရတဲ့အပေါ်မှာ အလုပ်ရှုပ်နေတယ်။ စိတ်အလုပ် မျှားနေတယ်။ နာမည် တပ်တဲ့အချိန်မှာ ပညတ်ကို အာရုံပြုရတယ်။ ပညတ်ကို အာရုံပြုရင် အမြဲတမ်း ပစ္စုပ္ပန်မတည့်တော့ဘူး။ အစပိုင်းမှာတော့ နာမည်တပ်တာ အကူအညီရသလိုလိုပဲ။ သို့သော် ဒီအကျင့်ကြီးပါသွားရင် တော်တော်ကိုပဲ ဒုက္ခရောက်တယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိရတာ တိုက်ရိုက်သိတာပဲ။ ဘာလို့ နာမည်တပ်ရမှာလဲ။ သူများကို ပြောပြတာမှ မဟုတ်ဘဲ။ ရိုးရိုးလေး သိနေရုံပဲ။ ပူတာကို သိနေရင် သူ့ဟာသူ ပူနေတာပဲ၊ နာမည်ခေါ်စရာ မလိုပါဘူး။ စိတ်က အလုပ်နှစ်ခု မလုပ်တော့ဘူး။ တစ်ခုတည်းပဲ လုပ်တော့တယ်။ တစ်ခုတည်းလုပ်ရင် အထိမိဆုံးပဲ။ မြန်မြန်လည်း တိုးတက်တယ်။

အတွေးနဲ့အတူဖြစ်လာတဲ့ ခံစားမှုတွေကို သိအောင်လုပ်ပါ။

အစမှာ ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ ထင်ရှားတဲ့ အာရုံတစ်ခုခုကနေ စရတာပဲ။ တစ်ပြိုင်နက်တည်း ခြိုးခြိုးဖိုးဆိုတာ အစမှာ မလွယ်ပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့် နှာသီးဝက စလို့လည်း ရတယ်။ ဒါမှမဟုတ် လက်နှစ်ဖက် ထိပြီးထားတဲ့နေရာမှာ ထိတဲ့အာရုံသဘောလေးရှိတာကို သိနေလို့ရတယ်။ ထိထားတဲ့နေရာလေးမှာ အာရုံလေးတွေရှိတယ်။ တုန်ခါမှု သဘောလေးတွေ၊ သွေးကြောလေးထဲမှာ သွေးတိုးတဲ့ ခံစားမှုလေးတွေကို သိလို့ရတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဒီကနေ တဖြည်းဖြည်းကြာတဲ့အခါ ပျိုပြီးတော့ သိမ်မွေ့တဲ့ အပူဓာတ်လေး၊ တင်ငွေ့ငွေ့ တရှိန်ရှိန် ဖြစ်နေတဲ့ သဘောလေးကို သိလာတယ်။ ဒီလို သိရင်းသိရင်းကနေ သတိ၊ သမာဓိ ကောင်းလာတဲ့အခါမှာ သတိဟာ တစ်ကိုယ်လုံး ပျံ့သွားတယ်။ သိတဲ့သဘောဟာ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ဖြစ်သမျှကို သိနေတော့တာပဲ။

ဒါကြားထဲက အတွေးလေးပေါ်လာရင် အဲဒီအတွေးကို ကြည့်လိုက်တယ်၊ သိတယ်။ အတွေးကတော့ မပေါ်ဘဲမနေဘူးနော်။ အမြဲတမ်း တွေးတဲ့အကျင့်က ပါနေတာဆိုတော့ တွေးမိနေမှာပဲ။ တွေးတာကိုလည်း စိတ်မပျက်ဖို့၊ စိတ်မညစ်ဖို့ လိုတယ်။ အဲဒီအတွေးတွေ ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်းသာ သိနေမယ်ဆိုရင် နဲတဲ့အကျိုးမဟုတ်ဘူးနော်။

သိတာ အားကောင်းလာရင် အတွေးက တဖြည်းဖြည်း နှေးသွားတယ်။ အတွေးတွေ နှေးသွားတဲ့အခါမှာ အတွေးတွေကို ကြည့်ရတာ ပျိုပြီးတော့ စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းလာတယ်။ အတွေးထဲမှာ စိတ်ကူးနဲ့ ပုံဖော်မှုတွေလည်း ရှိတယ်။ သတိကောင်းလာရင် အဲဒီ ပုံဖော်မှုလေး တွေကိုလည်း မြင်ရတယ်။ စိတ်ထဲမှာ စကားပြောတာလည်း ကြားရတယ်။ အပေါ်ယံလေးလျှပ်ပြီးတော့ သိရုံနဲ့မရဘူး။ တွေးတဲ့အခါမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ဖြစ်စဉ်(process) ကို သေသေချာချာ စိတ်ဝင်စားပြီးတော့ ကြည့်ပါ။ လောကမှာ စိတ်ဝင်စားစရာ အကောင်းဆုံးဟာ အတွေးပဲ။ အတွေးဟာ အင်မတန် နက်နဲကျယ်ပြန့်တယ်။ တစ်လောကလုံး ဒီလောက် ဆန်းပြား နေတာ အတွေးကြောင့်ပဲနော်။

ဘယ်လိုအတွေးမျိုးပဲဖြစ်ဖြစ် ပေါ်လာတဲ့အတွေးကို သေသေချာချာ ကြည့်ပါ။ အတွေးရဲ့သဘာဝကို သိဖို့လိုတယ်။ တချို့ဟာ သမာဓိကို အားပေးတဲ့သဘောနဲ့ အတွေးဝင်လာရင် ချက်ချင်း ဖျောက်လိုက်တယ်။ အစမှာတော့ ဖျောက်ချင်ဖျောက်ပေါ့။ သို့သော် နောက်ပိုင်းကျရင်တော့

http://www.dhammadownload.com

ဒီအတွေးရဲ့သဘာဝကိုမြင်အောင် သေသေချာချာ ကြည့်ပါ။ သူ့ကို သိဖို့က ပိုတောင် အရေးကြီးသေးတယ်။

အတွေးက အင်မတန် အရာကျယ်တယ်။ အမျိုးမျိုး ခြယ်လှယ်တတ်တယ်။ အမျိုးမျိုး လွှမ်းမိုးတတ်တယ်။ နောက်ဆုံး တရားအားထုတ်လို့ မကောင်းအောင် သူပဲ လုပ်တယ်။ ကောင်းအောင်လည်း သူပဲ လုပ်တာပဲ။ အဲဒီတော့ သူ့သဘာဝကို အရင်ဆုံး မြင်အောင်ကြည့်ဖို့ လိုတယ်။ တွေးတဲ့အခါမှာ အတွေးနဲ့အတူ စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုခံစားမှုတွေ ဖြစ်လာသလဲဆိုတာ သိအောင်လုပ်ပါ။

ဝမ်းသာစရာကိုတွေးရင် ဝမ်းသာတဲ့ခံစားမှုလေး ဖြစ်လာတယ်။ စိတ်ထဲမှာ သောမနဿဖြစ်တယ်။ ဝမ်းမြောက်ပြီးတော့ စိတ်ကလေးက မြူးနေတယ်။ ဝမ်းသာစရာအတွေးတွေကို တစ်လုံးချင်း တစ်လုံးချင်း မြင်အောင်ကြည့်ပါ။

တွေးတာနဲ့ စကားပြောတာနဲ့ဟာ သဘာဝချင်း သိပ်မကွာလှဘူး။ စကားပြောတာက ပါးစပ်က အသံထွက်တယ်၊ တွေးတာက ပါးစပ်က အသံမထွက်ဘူး။ ပါးစပ်ကသာ အသံမထွက်တာ၊ စိတ်ထဲမှာတော့ အသံထွက်တယ်။ စိတ်ထဲမှာ စကားပြောနေတဲ့ ကိုယ့်အသံကြီးကိုကိုယ် ပြန်ကြားရတယ်။

စိတ်ထဲမှာ ဒေါသဖြစ်နေရင် ဒေါသသံကြီးကို အကျယ်ကြီး ကြားရတယ်။ အဲဒါကို သေသေချာချာ နားထောင်ပါ။ စိတ်ထဲမှာ အသံကျယ်ကြီးနဲ့ ဒေါနဲ့ မောနဲ့ ပြောနေတာ၊ ဟန်အမူအရာ၊ လက်ဟန်ခြေဟန်၊ အကုန်လုံးကို သေသေချာချာ ကြည့်ပါ။ ဒေါသကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပင်ပန်းမှု၊ မခံမရပ်နိုင်ဖြစ်မှုဆိုတဲ့ သဘောကိုလည်း မြင်အောင်ကြည့်ပါ။ တံကယ်မြင်ရင် ရပ်သွားလိမ့်မယ်။ နောက်ထပ်ပေါ်လာရင် နောက်ထပ်

http://www.dhammadownload.com

ပြန်ကြည့်ရုံပဲ ရှိတယ်။ စိတ်ဝင်စားနေဖို့ လိုတယ်။ သိနေလို့ရှိရင် တရားအားထုတ်တာပါပဲ။

တချို့ကပြောတယ်– "တပည့်တော်တို့ တရားအားထုတ်တဲ့အခါမှာ ဟိုတွေး ဒီတွေး အလွန်တွေးပါတယ်ဘုရား။ လောဘတွေက သိပ်များတာပဲ။ ဒီလောဘတွေကို ဖြတ်နိုင်မှ တရားအားထုတ်လို့ ဖြစ်မှာပါ" လို့ ပြောကြတယ်။ လောဘကို ဖြတ်နိုင်မှ တရားအားထုတ်လို့ဖြစ်မယ် ဆိုရင်တော့ တရားအားထုတ်လို့ ဘယ်တော့မှ ဖြစ်မှာမဟုတ်တော့ဘူး။ လောဘဟာ သူ့အလိုလို ပြတ်ဖို့ရာ အကြောင်းမရှိဘူး။ သူ့ရဲ့သဘောသဘာဝတွေကို သိရင်းသိရင်းနဲ့ အသိဉာဏ်ရင့်ကျက်လာပြီး တဖြည်းဖြည်း သူ့ဟာသူ အားနဲသွားတာပါပဲ...။ အဲဒီတော့ သူ့ရဲ့သဘောသဘာဝတွေကို သိဖို့က အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။

လောကမှာ လောဘ၊ ဒေါသဆိုတာ အရာအကျယ်ဆုံး အရာတွေပဲ။ အဓိကကျတာ သူတို့နှစ်ခုပဲ။ ဖြည့်ပြောလိုက်ရမယ် ဆိုရင်တော့ မာန၊ ကျွဿာ၊ မစ္ဆရိယ၊ ဥဒ္ဓစ္စ၊ ကုက္ကုစ္စ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ အမျိုးကြီးရှိတယ်။ သူတို့က နေရာတကာ ခြယ်လှယ်နေတာပဲ။ တစ်ခုဖြစ်မနေရင် နောက်တစ်ခု ဖြစ်တယ်။ လောဘဖြစ်ရင်ဖြစ် မဖြစ်ရင် ဒေါသဖြစ်တယ်။ သို့မဟုတ်ရင် မာနဖြစ်တယ်။ မဟုတ်ရင် မနာလိုဝန်တိုတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်တယ်။ ဒါမှ မဟုတ်ရင် ဖြစ်ခဲ့ပြီးတဲ့ကိစ္စတွေ ပြန်တွေးပြီးတော့ စိတ်မကောင်းဖြစ်နေမယ်။ ဒါတွေဟာ တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခု တစ်လှည့်စီ ဖြစ်နေတယ်။

ဒီကိလေသာတွေ ဖြစ်လာတဲ့အခါ ချက်ချင်းကြီးဖျောက်ပစ်ဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။ သူတို့ရဲ့သဘောသဘာဝတွေကို စိတ်ဝင်စားပြီးတော့ သေသေချာချာကြည့်ပါ။ သူတို့နဲ့အတူတူပါလာတဲ့ ဆင်းရဲတဲ့သဘော၊ ပင်ပန်းတဲ့သဘောကိုလည်း တွေ့ရလိမ့်မယ်။ ဆင်းရဲတဲ့သဘော၊ ပင်ပန်းတဲ့သဘောကို မြင်ပါများလာရင် ကိလေသာတွေကို မွေးမထားတော့ဘူး။

http://www.dhammadownload.com

ဒီလို သူတို့ကို သိပါမျှားရင် သူတို့ အဖြစ်နဲ့လာလိမ့်မယ်။ ဖြစ်တဲ့အခါမှာလည်း သူတို့ရဲ့ (intensity) ပြင်းအားလည်း နဲသွားလိမ့်မယ်။

အရင်တုန်းက မသိတဲ့အခါမှာ လောဘဖြစ်စေ၊ ဒေါသဖြစ်စေ ဖြစ်လာပြီဆိုရင် နာရီပေါင်းများစွာ ကြာချင်လည်းကြာမယ်။ သတိနဲ့ ဒီလိုကြည့်နေလို့ရှိရင် ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ သိလိုက်ရင် မိနစ်ပိုင်းလောက်ပဲ ကြာမယ်၊ ပြီးသွားတယ်။ သတိပိုကောင်းလာရင် စက္ကန့်ပိုင်းလောက်ပဲ ကြာမယ်။ ဒီထက် သတိပိုကောင်းလာရင် ဖြစ်မှန်းသိလိုက်တာနဲ့ မရှိတော့ဘူး။ အဲဒီတော့ လောဘ၊ ဒေါသ ဖြစ်တဲ့အခါမှာ အင်မတန်ပင်ပန်းတယ်ဆိုတာ ကိုယ်တွေ့သိအောင် ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း သေသေချာချာ ကြည့်ပါ။

ဘာဖြစ်လို့မရင့်ကျက်တာလဲဆိုတော့

ကိုလေသာက အမျိုးမျိုးလှည့်စားတတ်တယ်။ လိုချင်တာလေးရရင် ချမ်းသာမယ်။ ဖြစ်ချင်တာလေးဖြစ်ရင် ချမ်းသာမယ်လို့ ထင်တာနော်...။ ဒီလိုထင်နေရင်တော့ မှားတယ်။ အဲဒါ မိမိစိတ်က မိမိကို လှည့်စားတာပဲ။ ငါလိုချင်တာ၊ ငါဖြစ်ချင်တာတွေ အကုန်လုံး ဖြစ်ရရင် စိတ်ချမ်းသာမယ်ဆိုတာဟာ စိတ်ရဲ့လှည့်စားမှုပါပဲ။

လောကရဲ့သဘာဝက လိုချင်တာအကုန်လုံး ဘယ်တော့မှ ဖြစ်မှာမဟုတ်ဘူး။ ဖြစ်ချင်တာတွေအများကြီးထဲက နဲနဲပါးပါးလောက်ပဲ ဖြစ်မယ်။ ဖြစ်လာတဲ့ကိစ္စတိုင်းဟာလည်း ကိုယ့်စိတ်တိုင်းကျ ဖြစ်မှာမဟုတ်ဘူး။ စိတ်တိုင်းကျဖြစ်လာတောင်မှ စိတ်တိုင်းမကျဘူး။ စိတ်ရဲ့သဘာဝကိုက ဒီအတိုင်းပဲ။

မကျေနပ်ခြင်းဆိုတဲ့သဘောဟာ စိတ်ရဲ့သဘာဝပဲ။ စိတ်ရဲ့သဘာဝကို အဲဒီလိုကြည့်ကြည့်ပြီးတော့ သိလာတယ်ဆိုရင်ကိုပဲ အင်မတန် အသိဉာဏ်နက်နဲတဲ့လူ ဖြစ်လာပြီ။ ဘဝလမ်းကြောင်းဟာ နဲနဲ ပြောင်းသွားနိုင်ပြီ။

http://www.dhammadownload.com

အရာရာကို ပိုပြီးတော့ လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားပြီး လုပ်တော့မှာ။

လောဘ၊ ဒေါသအကြောင်းကို သိတယ်ဆိုရင်ပဲ ဉာဏ်ပညာ တော်တော်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ ဉာဏ်ပညာ အင်မတန်ရင့်ကျက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်သွားပြီ။ သာမန်လူတွေမှာ ဘာဖြစ်လို့မရင့်ကျက်တာလဲဆိုတော့ လောဘ၊ ဒေါသရဲ့လွှမ်းမိုးမှုကို ခံနေရလို့ပဲ။ ဒီကိလေသာတွေကို နဲနဲသိတယ်ဆိုရင်ပဲ သူတို့ရဲ့လွှမ်းမိုးမှုကနေ သက်သာရာရပြီ။ သူတို့ လုံးဝအပြီးတိုင် ချုပ်ငြိမ်းမသွားသေးတောင်မှ သူတို့ရဲ့လွှမ်းမိုးမှုက အမျှားကြီးနဲသွားပြီ။

သိလိုက်တယ်ဆိုရင်ပဲ တစ်နာရီလောက်ဖြစ်ရမယ့် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာန၊ ကျေသာ၊ မဿရိယရဲ့ ပူလောင်မှုဟာ မိနစ်ပိုင်းလောက်နဲ့ ပြေသွားတယ်။ အဲဒါဆိုရင် ဘယ်လောက်သက်သာ နေပြီလဲ။ ရာခိုင်နှုန်းနဲ့ ပြောမယ်ဆိုရင် ၉၀%လောက် သက်သာ နေတယ်နော်။

ကိုယ့်ကို နှိပ်စက်နေတာ သူများမဟုတ်ဘူး။

လောဘကြောင့် စိတ်ပင်ပန်းတယ်၊ ဒေါသကြောင့် စိတ်ပင်ပန်းတယ်၊ မာနကြောင့် စိတ်ပင်ပန်းတယ်။ "ကိုယ့်ထက် သူများက သာသွားပြီ။ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ အခွင့်အရေးမျိုးကို ကိုယ်ကမရဘဲနဲ့ သူများရသွားပြီ။" အဲဒါတွေ တွေးတွေးပြီးတော့ အိပ်မပျော်တော့ဘူး။ အင်မတန် စိတ်ဆင်းရဲ ရတယ်။

မာနဖြစ်နေရင်လည်း ပြိုင်ချင်တယ်၊ ယှဉ်ချင်တယ်။ သားသမီး ချင်းလည်း ပြိုင်လိုက်တာပဲ။ လင်မယားချင်းလည်း ပြိုင်လိုက်တာပဲ။ ငါ့ယောက်ျားက ဘယ်လိုတော်တာ၊ ငါ့မိန်းမက ဘယ်လိုတော်တာ၊ ငါ့သားသမီးက ဘယ်လိုတော်တာ။ နောက်ဆုံး ရောဂါချင်းတောင် ပြိုင်လိုက်သေးတယ်။ "ငါ့ရောဂါက မြန်မာပြည်ကဆေးနဲ့ မပျောက်ဘူး။ ဂျာမနီကလာတဲ့ဆေးနဲ့မှ ရတာ၊ ငါ့ရောဂါက အဆင့်အတန်းသိပ်မြင့်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

ငါ့ရောဂါက တော်ရုံတန်ရုံဆရာဝန်နဲ့ ပြလို့မရဘူး၊ ဘယ်နိုင်ငံက ဘွဲ့ရတဲ့ ပါရဂူကိုပြမှ ဖြစ်မှာ၊ "ဆိုပြီး ပြိုင်ချင် ကြွားချင်တဲ့သဘောတွေက ဖြစ်တတ်တယ်။ တော်ရုံတန်ရုံဆေးနဲ့ တော်ရုံတန်ရုံဆရာဝန်နဲ့ ပျောက်သွားရင်ကိုပဲ သိပ်မကြိုက်ချင်ဘူး။ စိတ်ရဲ့သဘာဝက ဒီလိုပါပဲ။ တရားအားထုတ်ရင်တောင်မှ ရိပ်သာချင်း ပြိုင်တယ်။ တော်တော် ပြိုင်ချင်တဲ့စိတ်ပဲ။ အင်မတန် ဆန်းကြယ်တယ်။

မာနကို အဓိပ္ပာယ်ပြန်တဲ့နေရာမှာ တချို့က "ထောင်လွှားခြင်း" လို့ အဓိပ္ပာယ်ပြန်တယ်။ ထောင်လွှားခြင်းသက်သက် မဟုတ်ပါဘူး။ သူနဲ့ငါနဲ့ ဆိုတဲ့ ယှဉ်တဲ့သဘော၊ နှိုင်းယှဉ်တဲ့သဘော၊ ပြိုင်တဲ့သဘောကလည်း မာနပဲ။ သူတို့က ငါ့ထက်သာသွားပြီ။ ငါတို့ကတော့ နိမ့်ကျတယ် ဆိုတာတွေဟာ မာနတွေပဲ။ ဘယ်လိုနည်းနဲ့ဖြစ်ဖြစ်၊ မိမိနဲ့သူတစ်ပါးဖြစ်ဖြစ်၊ မိမိပစ္စည်းနဲ့ သူတစ်ပါးပစ္စည်းဖြစ်ဖြစ် မိမိနဲ့ပတ်သက်နေတာတစ်ခုခုနဲ့ သူတစ်ပါးနဲ့ပတ်သက်နေတာတစ်ခုခု တစ်နည်းနည်းနဲ့ နှိုင်းယှဉ်လိုက်တာဟာ မာနပဲ။ compare (နှိုင်းယှဉ်လိုက်တာ)လုပ်တာ မာနပဲ။

တကယ် အသိဉာဏ်ရင့်ကျက်သွားတဲ့သူဟာ compare မလုပ်တော့ဘူး။ ကိုယ်လုပ်နိုင်တာ ကိုယ်လုပ်ပြီး ကိုယ့်ဟာကိုယ် အေးအေးဆေးဆေး နေသွားတာပဲ။ သူမှားနဲ့နှိုင်းပြီး ပြိုင်တဲ့စိတ် မရှိတော့ဘူး။

compare လုပ်တာ (နှိုင်းယှဉ်တာ) အင်မတန် ပင်ပန်းပါတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ သတိထားကြည့်စမ်းပါ။ တစ်နေ့တစ်နေ့ ဘယ်လောက် compare လုပ်နေသလဲဆိုတာ။ ဒါတွေကို မြင်အောင် ကြည့်စမ်းပါ။ ကိုယ့်ကို နှိပ်စက်နေတာ သူမှားမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ပဲ။ အဲဒါကို သေသေချာချာ လေးလေးနက်နက် သဘောပေါက်ဖို့လိုတယ်။

http://www.dhammadownload.com

တူနှိုင်းပြန်နေလို့ ဆင်းရဲနေတာ။

'စားစရာမရှိလို့ စိတ်ဆင်းရဲတယ်' ဆိုရင် နားလည်နိုင်ပါတယ်။ 'ဝတ်စရာမရှိလို့ စိတ်ဆင်းရဲတယ်' ဆိုရင်လည်း နားလည်နိုင်ပါတယ်။ 'နေစရာမရှိလို့ စိတ်ဆင်းရဲနေတယ်' ဆိုရင်လည်း နားလည်နိုင်ပါသေးတယ်။ သို့သော် လူတော်တော်များများမှာ စားစရာတွေ ရှိပါတယ်၊ နေစရာ ကောင်းကောင်းမွန်မွန်လည်း ရှိပါတယ်၊ ဝတ်စရာတွေလည်း အများကြီး ရှိပါတယ်၊ ဒါပေမဲ့ စိတ်မချမ်းသာဘူး။

"ငါ့မှာ စားစရာလည်း ရှိတယ်၊ ဝတ်စရာလည်း ရှိတယ်၊ နေစရာလည်း ရှိတယ်၊ ငါ ဘာလို့ စိတ်ဆင်းရဲ နေရတာလဲ၊ ဘယ်သူက နှိပ်စက်နေတာလဲ။" ကိုယ့်စိတ်က ကိုယ့်ကိုနှိပ်စက်နေတာ။ အဲဒီတော့ စိတ်ချမ်းသာချင်ရင် စိတ်အကြောင်းကို သိမှဖြစ်မယ်။ လောလောဆယ် နှိပ်စက်နေတာကြီး မပျောက်ခင်မှာ နှိပ်စက်နေမှန်း အသေးစိတ် သိဖို့ လိုတယ်။ ဘယ်လောက်ထိအောင် အသေးစိတ် နှိပ်စက်တယ်ဆိုတာ သိဖို့လိုတယ်။ စိတ်ဝင်စားမှုရှိဖို့ လိုတယ်။

စိတ်ကိုသိရင် စိတ်ရဲ့လွှမ်းမိုးမှု၊ ခြယ်လှယ်မှု၊ နှိပ်စက်မှုကို မခံရတော့ဘူးတဲ့။ စိတ်ကို မသိရင် သူ့လွှမ်းမိုးသမျှ ခြယ်လှယ်သမျှ နှိပ်စက်သမျှကို ကေန်မုချ ခံရမှာပဲ။ သေသည်ထိအောင် နှိပ်စက်မှာ။ အဲဒီတော့ သေခါနီး နောက်ဆုံးအချိန်ထိအောင် မနှိပ်စက်အောင်ဆိုရင် သူ့သဘာဝကို သေသေချာချာသိဖို့ အင်မတန်လိုပါတယ်။

နေတတ်ရင် စိတ်ချမ်းသာမယ်၊ စိတ်ထားတတ်ရင် စိတ်ချမ်းသာမယ်။ အသိဉာဏ်နဲ့နေတတ်ရင် အများကြီးသက်သာရာရမယ်။

လူတွေဟာ စိတ်ချမ်းသာမလားဆိုပြီး အမျိုးမျိုး ရှာကြလုပ်တယ်။ ဘယ်ဟာမှ တကယ်နက်နက်နဲနဲ အတွင်းကျကျ စိတ်ချမ်းသာမှု မပေးနိုင်ဘူး။ ဘယ်ဟာရရ ခဏလေးပဲ စိတ်ချမ်းသာတယ်။ အဆင်မပြေမှုဟာ

http://www.dhammadownload.com

တစ်ခုပြီးတစ်ခု ပေါ်နေမှာပဲ။ အဆင်မပြေမှုဆိုတာ လောကရဲ့သဘာဝပဲ။ လောကကြီးဟာ ဘယ်တော့မှ perfect မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဒီလိုဖြစ်နေတဲ့ သဘာဝတွေကို ဉာဏ်နဲ့ ယှဉ်ကြည့်ပြီးတော့ နေသွားရင် အသိဉာဏ် တဖြည်းဖြည်း ရင့်ကျက်လာပြီးတော့ စိတ်က ဖြစ်သမျှကိစ္စတွေပေါ်မှာ လိုက်ပြီးတော့ တုန့်ပြန်မှု (react) မလုပ်တော့ဘူး။ မြင်ရုံမျှ၊ ကြားရုံမျှ၊ သိရုံမျှလေး နေသွားလို့ ရသွားတယ်။

စိတ်က မတုန့်ပြန်ရင် အမျှားကြီးသက်သာပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ စိတ်ဆင်းရဲနေတာလဲဆိုတာ သိဖို့လိုတယ်။ စိတ်က တုန့်ပြန်နေလို့ ဆင်းရဲနေတာ။ ဒါ့ကြောင့် စိတ်က react လုပ်နေတာ (တုန့်ပြန်နေတာ) တွေကို လိုက်ကြည့်ဖို့၊ သိဖို့လိုတယ်။ သိလာလို့ရှိရင် (react) လုပ်တာ နဲနဲ နဲနဲ သွားတယ်။

"ခန္ဓာဝန်" ထက် ပိုပြီးတော့ဆင်းရဲတာက "ကိလေသာဝန်"

စိတ်အကြောင်း အပြည့်အစုံသိသွားရင် စိတ်က မတုန့်ပြန်တော့ဘူး။ မတုံ့ပြန်တော့ရင် လုပ်သမျှကိစ္စတိုင်းဟာ reaction မဟုတ်တော့ဘဲနဲ့ ဉာဏ်နဲ့သိပြီးလုပ်တဲ့အလုပ် (Wholesome Action) ဖြစ်သွားတယ်။

အချိန်ပြည့် လောဘနဲ့ react လုပ်တယ်။ ဒေါသနဲ့ react လုပ်တယ်၊ မာနနဲ့ react လုပ်တယ်၊ မနာလိုဝန်တိုမှုနဲ့ react လုပ်တယ်။ သတိနဲ့ မနေတတ်ရင်တော့ မြင်လိုက်တာနဲ့ Automatic Reaction (အလို အလျောက်တုံ့ပြန်မှု) ဖြစ်ပြီ။ ကြားလိုက်တာနဲ့ Automatic reaction ဖြစ်ပြီ။ တစ်ခုခု သိလိုက်တာနဲ့ Automatic Reaction, Unwholesome Reaction (အကုသိုလ် တုန့်ပြန်မှု) ဖြစ်နေပြီ။ ဒီလိုဖြစ်နေရင် စိတ်က ရှုပ်ထွေးတယ်၊ ဘဝက ရှုပ်ထွေးတယ်။ စိတ်ချမ်းသာဖို့ဆိုတာ မျှော်လင့်လို့ မဖြစ်တော့ဘူး။

http://www.dhammadownload.com

ဒီလိုဖြစ်နေတာကိုပဲ ဖြစ်နေမှန်း သိနေရင် Automatic Reaction တွေ နဲ့သွားတယ်။ ဖြစ်လာရင် ချက်ချင်း သိတယ်။ ချက်ချင်း ပျောက်သွားတယ်။ ဒီထက်ကြာလို့ရှိရင် ဖြစ်ကို မဖြစ်တော့ဘူး။

သိပြီးတော့လုပ်တဲ့အလုပ်ဟာ Wholesome Action ဖြစ်သွားတယ်။ သတိနဲ့အတူပါလာတဲ့ ဉာဏ်ပညာ(wisdom)က ဘဝကို ရှင်းလင်းပေးသွားတယ်။ ဘဝဟာ အမှားကြီး simple (ရိုးရှင်း)ဖြစ်လာမယ်။ ရိုးလာမယ်။ စိတ်ရှုပ်ထွေးရင် ဘဝရှုပ်ထွေးတယ်။ စိတ်ရှင်းရင် ဘဝလည်း ရှင်းသွားတာပါပဲ။ ဘဝဆိုတာ စိတ်ရဲ့ reflection (ရောင်ပြန်ဟပ်မှု)ပဲ။

အဲဒီတော့ ရှုပ်နေတာကို အရင်သိဖို့ လိုတယ်။ ရှုပ်နေတာကို သေသေချာချာ သိသွားရင် တဖြည်းဖြည်း တဖြည်းဖြည်း ရှင်းရှင်းသွားတယ်။ Automatic Reaction(အလိုအလျောက်တုံ့ပြန်မှု) မလုပ်တော့ဘူး။ Automatic Reactionကြောင့် ရှုပ်နေတာ။ Mindful, wholesome action (ဉာဏ်နဲ့သိပြီးလုပ်တဲ့အလုပ်)က မရှုပ်ဘူး။

အဲဒါကို မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က 'Mindfulness keeps our life simple.' လို့ ပြောဖူးတယ်။ သတိရှိနေလို့ရှိရင် ဘဝက simple(ရိုးရှင်း) ဖြစ်မယ်။ easy(လွယ်ကူ)ဖြစ်မယ်။ သတိမရှိလို့ရှိရင် ဘဝဟာ တကယ့်ကို ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး အကြီးကြီး ဖြစ်လာမယ်။

ခန္ဓာ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး အင်မတန်ကြီးပါလားလို့ ညည်းကြတယ်။ ခန္ဓာဝန်ကတော့ ရဟန္တာဖြစ်သွားတောင် မကင်းသေးပါဘူးနော်...။ သို့သော် "ခန္ဓာဝန်" ထက် ပိုပြီးတော့ဆင်းရဲတာက "ကိလေသာဝန်" ပဲ။

ကိလေသာတွေ ဘာဖြစ်လို့ ဖြစ်ခွင့်ရနေတာလဲဆိုတော့ absent minded (သတိလက်လွတ်) ဖြစ်နေလို့ပါ။ သူတို့ဖြစ်မှန်းကို သိတယ်ဆိုရင်ပဲ absent minded မဖြစ်တော့ဘူး။ mindful (သိမှု) ဖြစ်သွားပြီ။ mindful ဖြစ်တဲ့အချိန်မှာ absent minded မဖြစ်တော့ဘူး။ absent minded

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်တဲ့အချိန်မှာ Automatic Reaction (အလိုအလျောက်တုံ့ပြန်မှု) တစ်ခုခု စိတ်ထဲမှာပေါ်လာရင် အဲဒါကို သိလိုက်တာကိုက mindful ဖြစ်သွားပြီ။ ဒီလိုသိတဲ့ အကြိမ်အရေအတွက် များလာရင် Automatic reaction (အလိုအလျောက်တုံ့ပြန်မှု) နဲ့သွားမယ်။

ကြည့်ချင်တဲ့စိတ်နဲ့ အသာလေးကြည့်

တရားထိုင်တဲ့အခါမှာလည်း ကိုယ်ထားတဲ့အာရုံပေါ်မှာ စိတ်က အမြဲတမ်းမနေဘူး။ ဟိုဟာ ဒီဟာ တွေးမိမယ်။ တွေးတာဟာ သဘာဝပဲ၊ ကိစ္စမရှိဘူး။ အတွေးဝင်လာရင် စိတ်မပျက်ပါနဲ့။ စိတ်မညစ်ပါနဲ့။ "အတွေးတွေက ခဏခဏဝင်နေတာ တရားထိုင်လို့ မဖြစ်တော့ဘူး" လို့ မယူဆပါနဲ့။ တတ်နိုင်သလောက် အဲဒီအတွေးလေးတွေကို သေသေချာချာ ကြည့်လိုက်ပါ။ သူတို့ကိုသိဖို့ရာ အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။

အတွေးတွေကို သေချာမြင်လိုက်ရင် ရပ်သွားတယ်။ သေချာ မမြင်သေးရင် အမျှင်တန်းပြီး တွေးနေမှာ။ ရပ်သွားရင် ကိုယ်နဂိုထားတဲ့ အာရုံလေးမှာ အသာလေးပဲ ပြန်ထားလိုက်ပါ။ အဲဒီ ထားတဲ့အာရုံကို ရူးစိုက်ပြီးတော့ သူ့သဘာဝ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ ပြောင်းလဲနေပုံလေးတွေကိုပါ မြင်အောင်ကြည့်ပါ။ အတွေးတွေ ဘယ်နှစ်ကြိမ်ဝင်ဝင် အရေးမကြီးဘူး။ ဝင်ပါစေ။ ဝင်သလောက် သိလိုက်ဖို့ပဲ။ သိပါများရင် အတွေးဝင်တာ နဲ့သွားလိမ့်မယ်။ ကိုယ်ထားတဲ့အာရုံရဲ့သဘာဝ ပိုထင်ရှားလာရင် စိတ်က အဲဒီအာရုံမှာ ပိုပြီးတော့ နေလာလိမ့်မယ်။

တရားအားထုတ်နေရင်းကနေ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့သဘာဝအရ ဣရိယာပုတ် တစ်ခုတည်းမှာ ကြာကြာနေလိုက်ရင် ညောင်းလာတယ်၊ ပူလာတယ်၊ ကိုက်လာတယ်၊ ထုံလာတယ်၊ ကျဉ်လာတယ်။ ဒါဟာ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့ သဘာဝပါ။ ဘာမှ မထူးဆန်းဘူး။ ဘယ်သူဖြစ်ဖြစ် ဣရိယာပုတ်တစ်ခု

http://www.dhammadownload.com

တည်းနဲ့ ကြာကြာထိုင်နေရင် ဒီလိုပဲ ဖြစ်တာပဲ။ တရားမထိုင်တဲ့သူလည်းပဲ မလုပ်ဘဲနဲ့ ကြာကြာထိုင်နေကြည့်၊ ဒီလိုဖြစ်လာတာပဲ။ ဒါကို အထူးအဆန်း အဖြစ် မယူဆသင့်ဘူး။ တရားအားထုတ်ခါမှ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အထူးအဆန်း ဝေဒနာကြီး မဟုတ်ဘူး။ ပေါ်လာတဲ့ဝေဒနာကို သည်းခံပြီး ကြည့်ပါ။ ပြင်းထန်လာရင်တော့ စိတ်က နဂိုထားတဲ့အာရုံမှာ နေမှာမဟုတ်တော့ဘူး။ မနေရင် အဲဒီဝေဒနာကိုပဲ သတိလေးနဲ့ သေချာကပ်ပြီးတော့ ကြည့်ပါ။ နဲနဲလေး စိတ်ရည်ဖိုလိုတယ်။

လူ့သဘာဝက ဝေဒနာတစ်ခုဖြစ်လာရင် ချက်ချင်းပဲ အဲဒီဝေဒနာကို ဖျောက်ပစ်လိုက်ချင်တယ်။ လုံးဝ လက်ခံမထားချင်ဘူး။ စိတ်ရည်ရည်နဲ့ မကြည့်ချင်ဘူး။ အဲဒီ မကြည့်ချင်တဲ့ သဘောထားလေးကိုပါ ပြန်ကြည့်ဖို့ လိုတယ်။ ကိုယ့်သဘောထားကို သိပြီးရင် ပြုပြင်ပြီးတော့ ဒီဒုက္ခကိုပဲ စိတ်ရည်ရည်နဲ့ အတတ်နိုင်ဆုံး ကြည့်ဦးမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကလေးနဲ့ ကြည့်ပါ။ မကြည့်ချင်တဲ့စိတ်ကြီးနဲ့ ကြည့်နေလို့ရှိရင် ဒုက္ခဝေဒနာကြီးဟာ ပိုဆိုးလာတယ်။ ကြည့်ချင်တဲ့စိတ်နဲ့ အသာလေးကြည့်လို့ရှိရင် နဂိုထင်သလောက် မဆိုးပါဘူး။

ဒုက္ခကိုတွန်းဖယ်ရင် (resist)လုပ်ရင် ဒုက္ခဟာ ပိုဆိုးတယ်။ ဒါကြောင့် resist မလုပ်ဘဲနဲ့ လိုလိုချင်ချင် ရှုမှတ်ပါ။ တစ်ခါတလေ သူ့ကို သတိနဲ့ ကြည့်ရင်းကြည့်ရင်းနဲ့ သက်သာသွားတာလည်းရှိတယ်။ တစ်ခါတလေ မသက်သာတဲ့အခါလည်းရှိတယ်။ မသက်သာရင် စိတ်ထဲမှာ tension(တင်းကျပ်မှု)မျှားလာတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြွက်သားတွေ တင်းတောင့်လာတယ်။ စိတ်ကလည်း မကျေနပ်တဲ့စိတ် ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီမကျေနပ်တဲ့ စိတ်ကို သိပြီးတော့ အသာလေးနေလို့ရှိရင် နာတဲ့ဝေဒနာ ရှိပေမဲ့ စိတ်ထဲမှာ တင်းကျပ်မှုမရှိဘူး။ ဒါ့ကြောင့် အရင်ဆုံး စိတ်ထဲမှာတင်းတာကို သိအောင်ကြည့်ပါ။

http://www.dhammadownload.com

ခန္ဓာကိုယ်မှာ tension (တင်းကျပ်မှု) ဖြစ်လာတယ်ဆိုရင် စိတ်ထဲမှာလည်း တင်းနေတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ tension ဖြစ်နေတာကို သေချာလေးကြည့်ပါ။ tension က ဒေါ်မနသကို ဖြစ်စေတယ်။ မကျေနပ်မှုကို ဖြစ်စေတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ tension မရှိဘူးဆိုရင် ဖြစ်နေတဲ့ဝေဒနာကို ကြည့်နေရတဲ့အခါမှာ အရင်လောက် မဆိုးတော့ဘူး။

ဒီလို ကြည့်ရင်းကြည့်ရင်းနဲ့ နောက်ဆုံးမှာ တကယ်ပဲ ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ သည်းမခံနိုင်တော့ဘူးဆိုရင် သတိလေးနဲ့ သိပြီးတော့ ခန္ဓာကိုယ်၊ ခြေ၊ လက် အနေအထားကို ပြင်လိုက်ပါ။ ဘုရားဟောထဲမှာ လုံးဝ ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ မပြင်ရဘူးဆိုတဲ့ အဆုံးအမမျိုး မတွေ့ဘူးပါ။ သတိပဋ္ဌာန်သံယုတ်ထဲက ကာယာနုပဿနာပိုင်းမှာ "သမိဋ္ဌိတေ၊ ပသာရိတေ၊ သမ္မဇာနကာရီ ဟောတိ" လို့ ပါတယ်။ "ခြေ၊လက်ကို ကွေးတဲ့အခါ ဆန့်တဲ့အခါ သတိလေးနဲ့ သိပြီး ပြုပါ။" တဲ့။ ဘုရားက မှာထားခဲ့ပါတယ်။

အဌကထာထဲမှာ "လက်၊ ခြေတို့ကို တာရည်စွာ ကွေးထားသည်ဖြစ်စေ၊ ဆန့်ထားသည်ဖြစ်စေ၊ မခံသာသော ဝေဒနာတို့သည် မကြာမကြာ ပေါ်ကုန်၏။ မခံသာသောဒုက္ခဝေဒနာတို့ မကြာမကြာပေါ်သည် ရှိသော် စိတ်တည်တံ့မှုကို မရနိုင်။ စိတ်မတည်ငြိမ်လျှင် ကမ္မဋ္ဌာန်း မကြီးပွားနိုင်" တဲ့။

ဒုက္ခဝေဒနာ ပြင်းထန်ဖြစ်လာရင် စိတ်က လှုပ်လာတယ်။ အဲဒီ စိတ်လှုပ်ရှားမှု (agitation)ကို သိအောင်ကြည့်ဖို့ လိုတယ်။ စိတ်က တင်းလာပြီးတော့ "အံကြိတ်ပြီးတော့ ခံဦးမှပါ။ နာလိုက်တာနော်။ ပြင်လိုက်ရရင် ကောင်းမယ်ထင်တယ်။ မခံနိုင်တော့ဘူး" ဆိုတဲ့ အတွေးတွေ ပေါ်လာတယ်။ စိတ်က မတည်ငြိမ်တော့ဘူး။ ကမ္မဋ္ဌာန်း မကြီးပွားနိုင်တော့ဘူး။ မကြီးပွားရင် မဂ်ဖိုလ်ကို မရနိုင်ဘူး။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီစိတ်ထားမျိုးကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားဖို့ ကောင်းတယ်။

ဒုက္ခဖြစ်လာရင် ပထမဦးဆုံး အဲဒီဒုက္ခဖြစ်နေတာလေးကို သိဖို့လိုတယ်။ ဒီဒုက္ခကို စိတ်က ဘယ်လိုတုံ့ပြန်သလဲဆိုတာ သိဖို့လိုတယ်။ တစ်ခါတလေ ဝေဒနာက ဒီလောက်မဆိုးဘူး။ မခံချင်စိတ်က ပိုဆိုးနေတာ။ အဲဒီ မခံချင်စိတ်ကို ကြည့်ပြီးတော့ ဝေဒနာကို အသာလေးရှုမှတ်နေပါ။ သက်သာချင် သက်သာသွားမယ်။ မသက်သာရင် တဖြည်းဖြည်း တိုးတိုးတိုးတိုး လာတာကို သိသိပြီး နေဖို့ပါပဲ။

ဒီဝေဒနာလောက်ကို ဥပေက္ခာစိတ်လေးနဲ့ relax လုပ်ပြီးတော့ ကျေကျေနပ်နပ်ကလေး သဘောထားပြီး ရှုမှတ်နိုင်ဖို့ရာ လေ့ကျင့်ထားဖို့ လိုတယ်နော်။ အခုဖြစ်နေတဲ့ဝေဒနာက ထိုင်တုန်းမှာ ခေတ္တခဏ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဝေဒနာလေးပဲ။ အခုချက်ချင်း ခြေ၊ လက် အနေအထားကို ပြင်လိုက်ရင် ပျောက်သွားမှာ။ ဘယ်လောက်မှ မကြီးကျယ်ဘူး။ နောင်တစ်ချိန်ချိန်မှာ ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ ဖျောက်လို့မရတော့တဲ့ ဝေဒနာတစ်ခုခု ဖြစ်လာခဲ့ရင် ဘယ်လို စိတ်ထားမျိုးနဲ့ ကြည့်မှာလဲ။ အဲဒီစိတ်ထားမျိုးကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားဖို့ ကောင်းတယ်။

ဒုက္ခဝေဒနာ ဖြစ်လာရင် အမြဲတမ်း ဒေါမနဿနဲ့ တုံ့ပြန်မှာလား။ ဒုက္ခဝေဒနာကို ခံစားနေရသော်လည်း ဥပေက္ခာစိတ်နဲ့ အသာလေး ကြည့်နိုင်ရင် မကောင်းဘူးလား။ အဲဒီလိုစိတ်မျိုး ထူထောင်ထားရရင်ကော မကောင်းဘူးလား။ အင်မတန် ကောင်းမှာနော်။

တစ်နေ့နေ့မှာ မသွားနိုင် မလာနိုင် အိပ်ရာထဲမှာပဲ အိပ်ပြီးတော့ ဝေဒနာတစ်ခုခုကို တာရှည်ခံစားရမယ်ဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်မှာပင် နာသော်လည်းပဲ စိတ်မှာ မနာအောင် ဘယ်လိုနေမလဲ။ အဲဒီအတွက် အခုတည်းက ကြိုတင်ပြီးတော့ လေ့ကျင့်ထားပါ။

http://www.dhammadownload.com

တရားထိုင်တုန်းဖြစ်တဲ့ဝေဒနာလေးက မိနစ်ပိုင်းလေးပါ။ အခုပြင်ရင် အခုပျောက်သွားမှာ။ မပြင်ခင်လေးမှာ ခဏလေး သည်းခံပါ။ ဝေဒနာကို react မလုပ်ပါနဲ့။ ချစ်လည်း မချစ်၊ မုန်းလည်း မမုန်းတဲ့ သဘောထားနဲ့ အသာလေးကြည့်ပါ။ ပျောက်ချင်လည်း ပျောက်၊ မပျောက်ချင်လည်း နေပါစေလို့ သဘောထားရမယ်နော်။ ဒီလို ကိုယ်မှာပင် နာသော်လည်း စိတ်မှာ မနာအောင် နေတတ်တဲ့အကျင့်လေးကို ထူထောင်ထားပါ။ သိပ် အဖိုးတန်ပါတယ်။

တစ်နေ့လုံး သတိကပ်မှ

ပြင်တဲ့အခါမှာလည်း လက်တစ်ဆစ်လောက် နေရာရွှေ့ရုံနဲ့ ဝေဒနာရဲ့ သဘာဝ ပြောင်းသွားမယ်။ အဲဒီပြောင်းပုံလေးကို သတိကပ်ပြီး သိနေပါ။ သတိမပါပဲ အရင်စလို မပြောင်းမရွှေ့ပါနဲ့။ နဲနဲလေးရွှေ့ကြည့်။ နဲနဲလေး ရွှေ့တဲ့အတွက် ကြွက်သားတွေ လျော့သွားတာ၊ နေသာသလိုဖြစ်သွားတာ သိနေရမယ်။ ပြီးမှတစ်ခါ သတိလေးနဲ့ နဲနဲလေး ပြန်ရွှေ့ပါ။ တစ်ခါထပ်ပြီး ဝေဒနာ ပြောင်းလဲသွားတာလေးကို ကြည့်ပါ။ ဒီလိုနဲ့ နောက်ဆုံး အသက်သာဆုံးအနေအထား ရောက်သွားအောင် ပြောင်းလိုက်ရုံပဲ။

ပြင်တဲ့အခါမှာ အသေးစိတ်သတိထားဖို့ လိုတယ်ဆိုတာ သဘော ပေါက်စေချင်တယ်။ ဗြုန်းခနဲ ချက်ချင်းကြီး မပြင်ပါနဲ့။ ကြားမှာ သတိ ပြတ်သွားလိမ့်မယ်။ သတိပြတ်သွားရင် တရားအားထုတ်ရတာ သိပ်တိုးတက်မှု မရှိဘဲ ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။

လုပ်ရသလောက်အချိန်လေးမှာ သေသေချာချာ အာရုံစူးစိုက် ပြီးတော့ စနစ်တကျ အသေးစိတ် လုပ်သွားဖို့လိုတယ်။ ဒီလိုလုပ်ရင် တဖြည်းဖြည်း တိုးတက်လာတယ်။ စနစ်မကျရင် အားထုတ်တာ ရက်တွေ၊ လတွေ ကြာပေမဲ့ သိပ်မတိုးတက်သလိုပဲ။ ကြာရင် စိတ်အားလျော့လာတယ်။

http://www.dhammadownload.com

တင်ပျဉ်ခွေမထိုင်နိုင်တဲ့အခါ (သို့) ဒူးတုပ်ပြီး မထိုင်နိုင်တဲ့အခါ ဒီလိုကုလားထိုင်လေးမှာ ဒီလိုလေးပဲ ထိုင်ပါ။ အသက်သာဆုံး အနေအထားမှာ နေပြီးတော့ စိတ်ကလေးနဲ့ပဲ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြန်အာရုံပြုပြီးတော့ နေလိုက်ပါ။ ဘယ်လိုနေရာမှာ ထိုင်ထိုင်၊ ရောက်တဲ့နေရာမှာ ကိုယ့်ခန္ဓာမှာ ဖြစ်နေတာကို သတိလေးနဲ့ကပ်ပြီးတော့ ကြည့်ပါ။ မတ်တပ်ရပ်ရင်းနဲ့လည်းပဲ လုပ်ပါ။ လမ်းလျှောက်ရင်းနဲ့လည်းပဲ လုပ်ပါ။

လမ်းလျှောက်တဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်က လှုပ်ရှားသွားတာ၊ အားယူပြီး တွန်းလိုက်တာ၊ ချလိုက်တာ၊ ပြန်ချလိုက်တဲ့အခါမှာ ခြေဖဝါးနဲ့ကျမ်းပြင် ထိတဲ့အခါ အေးတာ၊ ပူတာ၊ မာတာ၊ ပျော့တာ သိနေရမယ်။ အဲဒီလို တစ်နေ့တာလုံး ရသလောက်သတိနဲ့ ကပ်ကပ်ပြီးတော့ နေသွားလို့ရှိရင် သတိ၊ သမာဓိ ပိုကောင်းလာတယ်။ တစ်နေ့တာလုံး သတိရတဲ့အချိန်၊ ရောက်တဲ့နေရာမှာ ရသလောက် သတိနဲ့ ခန္ဓာမှာဖြစ်နေတာ၊ စိတ်မှာ ဖြစ်နေတာကို ကြည့်ရမယ်။ လမ်းလျှောက်ရင်း၊ ထိုင်နေရင်း၊ လဲနေရင်းနဲ့ သတိနဲ့ ကိုယ့်ခန္ဓာမှာဖြစ်နေတဲ့ sensation တွေကို ကြည့်ပြီးတော့ သိပြီးတော့ နေပါ။

ဒီလို တစ်နေ့တာလုံး လုပ်သွားတဲ့သူဟာ သတိပိုပြီးတော့ အားကောင်း လာတယ်။ သတိ လွတ်နေတဲ့အချိန်နဲ့ သတိ ရှိနေတဲ့အချိန်ဆိုရင် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ သတိနေရှိတဲ့အချိန်ကပဲ များများလာတယ်။

ဒီလို တစ်နေ့လုံး သတိကပ်မှ၊ တရားထိုင်ပြီဆိုရင် ပိုပြီးတော့ ကောင်းတာ တွေ့ရလိမ့်မယ်။ သတိလက်လွတ်နေတဲ့အချိန် များနေရင် ကောင်းဖို့ရာ သိပ်မျှော်လင့်ချက် မထားပါနဲ့။ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

http://www.dhammadownload.com

အတွေးထဲမှာ နေတဲ့သူဟာ စိတ်ဆင်းရဲနေတဲ့သူ

သိနေတာဟာ ကုသိုလ်ပဲ။ တစ်ချက် သိတိုင်း သိတိုင်း ကုသိုလ်တွေ အများကြီးဖြစ်တယ်။ သတိဆိုတဲ့ကုသိုလ်ဟာ သာမန် ကုသိုလ်တွေထက် ပိုပြီးတော့ အားကြီးတယ်။ အထွတ်အထိပ်ဖြစ်တဲ့ ကုသိုလ်ပဲ။ တစ်ချက်ပဲ သိရ သိရ၊ သိရတာဟာ ကုသိုလ်ပဲ။ ဒါကို ကုသိုလ်ပဲလို့ သဘောပေါက်ဖို့ လိုတယ်။ တစ်မိနစ်သိရရင် နဲတဲ့ကုသိုလ် မဟုတ်ဘူး။

သတိနဲ့နေတဲ့အချိန်လေးမှာ စိတ်ကလေး တည်တံ့မှု ရှိနေမယ်။ သတိကပ်တဲ့ အကြိမ်အရေအတွက် များလာအောင် လုပ်ပါ။ ကြားထဲ မေ့သွားတဲ့အချိန်လေးတွေတော့ ညှပ်ချင်ညှပ်မယ်။ ညှပ်ပေမဲ့ သိတဲ့အချိန်လေးတွေကလည်း တဖြည်းဖြည်း စိပ်စိပ်လာမယ်။

အရင်တုန်းက တစ်နာရီကြာမှ၊ နှစ်နာရီလောက်ကြာမှ တစ်ခါ သတိကပ်မိတယ်။ ဒီလိုကနေ ကြာတဲ့အခါမှာ နာရီဝက်လောက်ဆိုရင် တစ်ခါ သတိရပြီ။ ဒီလိုကနေ သတိပိုကောင်းလာတဲ့အခါ ဆယ်မိနစ်နေရင် သတိတစ်ခါ ပြန်ဝင်လာပြီ။ အလေ့အကျင့် များတဲ့အခါမှာ တစ်မိနစ် တစ်ခါလောက် သတိပြန်ဝင်လာတယ်။ အကျင့်ရသွားရင် သတိလက်လွတ်နေလို့ မရတော့ဘူး။

Day dreaming ထဲမှာနေတာ နဲသွားမယ်။ Fantacy ထဲမှာနေတာ နဲသွားမယ်။ lost in thought ဖြစ်နေတာ နဲသွားလိမ့်မယ်။ အတွေးထဲမှာ မျောနေလို့ရှိရင် အတိတ်က ဖြစ်ခဲ့တာတွေ ပြန်တွေးမယ်။ နောက်မဖြစ်သေးတာတွေ တွေးမယ်။ ပူစရာတွေ တွေးမယ်။ စိတ်ဆိုတာ ဝမ်းသာစရာထက် ပူစရာကို ပိုပြီးတော့ တွေးတတ်တယ်။ အဆင်ပြေတဲ့ကိစ္စထက် အဆင်မပြေတဲ့ကိစ္စကို ပိုတွေးတယ်။ အဲဒီတော့ အတွေးထဲမှာ နေတဲ့သူဟာ စိတ်ဆင်းရဲနေတဲ့သူပဲ။

အတွေးရဲ့ သဘောသဘာဝကို မြင်အောင်ကြည့်ပါ။ အဲဒါဆိုရင်

http://www.dhammadownload.com

စိတ္တာနုပဿနာ ဖြစ်နေပြီ။ လောဘဖြစ်စရာတစ်ခုခု ပေါ်လာလို့ စိတ်က တွေးတယ်ဆိုရင် တွေးနေတဲ့လောဘစိတ်ကလေးကို အသာလေး ကြည့်လိုက်ပါ။ မကျေနပ်စိတ် ပေါ်လာရင်လည်း သိလိုက်ပါ။ ဒီလိုနဲ့ နေ့ရှိသရွေ့ အလေ့အကျင့်လုပ်သွားရမှာ...။ ဒီအလုပ်က တစ်ရက်လုပ်လို့ ပြီးတဲ့အလုပ် မဟုတ်ဘူး။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမအတိုင်းဆိုရင် ဘယ်အခါမှာမှ သတိလက်လွတ်ဖြစ်ပြီး မနေသင့်ဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့တစ်နေ့တာမှာ သတိလက်လွတ်ဖြစ်နေဖို့အချိန် မရှိသင့်ဘူး။ "ဒီအချိန်ကနေ ဒီအချိန်အထိ ငါ တရားအားထုတ်တယ်။ ကျန်တဲ့အချိန်မှာ တရားအားမထုတ်ဘူး" လို့ ထားလို့ မရဘူး။ သတိကျဲတာနဲ့ စိပ်တာပဲ ကွာတယ်၊ သတိလက်လွတ် နေရမယ့် အချိန် မရှိဘူး။

စိတ်ထား ပြောင်းလဲမှုတွေ

တရားကို အမြဲတမ်းအားထုတ်နေတဲ့သူဟာ လောဘ၊ ဒေါသ တဖြည်းဖြည်း နဲလာတယ်။ ပိုပြီးတော့ စိတ်က သိမ်မွေ့နူးညံ့လာတယ်၊ အေးချမ်းလာတယ်။ အဲဒီလို နူးညံ့အေးချမ်းတဲ့စိတ် ဖြစ်တဲ့အခါမှာ လူတစ်ယောက်ကိုမြင်လိုက်ရင် အလိုလိုနေရင်း မေတ္တာစိတ်က ရှိလာတယ်။ အလိုလိုနေရင်းနဲ့ ချစ်ခင်တဲ့စိတ်၊ လေးစားတဲ့စိတ်၊ ဒုက္ခ နဲစေချင်တဲ့စိတ်၊ စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ချမ်းသာ ဖြစ်စေချင်တဲ့စိတ် ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒါလေးကို ကိုယ်တိုင်ကြုံဖူးတဲ့သူဆိုရင် ပိုသိမယ်။

ပြောတဲ့ဆိုတဲ့အခါမှာလည်း တစ်ဖက်သားကို စိတ်ဆင်းရဲသွားစေမယ့် စကားမျိုးကို မပြောဖြစ်ဘူး။ သတိမရှိတဲ့သူဟာ အမှတ်တမဲ့ သူများ စိတ်ဆင်းရဲမယ့်စကားမျိုးကို ပြောတတ်တယ်။ သတိရှိလာတဲ့သူကျတော့ တစ်ခုခုကို ပြောတော့မယ်ဆိုရင် စိတ်ဆင်းရဲမယ့်စကား မပြောဖြစ်ဘူး။

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ချမ်းသာမယ့်စကားကို ပြောတယ်။ အကျိုးရှိမယ့်စကားကိုပဲ ပြောတယ်။ တရားအားထုတ်လို့ စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက် သိမ်မွေ့မြင့်မြတ်လာတဲ့သူဟာ သူတစ်ပါးရဲ့ အခက်အခဲကို လိုလိုချင်ချင်ပဲ အကူအညီပေးချင်တယ်။ ဒါတွေဟာ အလိုလိုဖြစ်လာတဲ့ စိတ်ထားပြောင်းလဲမှုတွေပဲ နော်။

တရားအားမထုတ်တဲ့သူ၊ သတိနဲ့မနေတဲ့သူဟာ တစ်ယောက်ယောက်က တစ်ခုခု ပြောတာ ဆိုတာ မသင့်တော်တာ မြင်ရ ကြားရရင် ချက်ချင်း ဒေါသဖြစ်တယ်။ သတိနဲ့နေတဲ့သူကတော့ ချက်ချင်း စိတ်မဆိုးဘူး။ ပြောသင့်တာကို အေးအေးဆေးဆေး ပြောမယ်။ ဒေါသနဲ့ မပြောဘူး။ ဒေါသဆိုတာ မေတ္တာနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ပါ။ သတိနဲ့နေတဲ့သူက ဒေါသ အဖြစ်နဲ့တယ်။ မေတ္တာက အလိုလို စိတ်ထဲမှာရှိနေတယ်။ သူတစ်ပါးကို အထင်သေး အမြင်သေး မဖြစ်ဘူး။ သူတစ်ပါးရဲ့အပြစ်ကို အလိုလိုနေရင်း ခွင့်လွှတ်ပြီးသား ဖြစ်နေတယ်။

ဒကာကြီးတစ်ယောက်က ပြောတယ် "တပည့်တော် အခုတလော စိတ်ဆိုးလို့မရဘူး။ စိတ်ဆိုးပြီးမှ ပြန်ထိန်းတာမဟုတ်ဘူး။ အရင်လိုကို စိတ်မတိုတာ" တဲ့။ သတိက အမြဲတမ်းရှိနေတော့ တစ်ခုခု အဆင်မပြေတာ ရှိရင် အေးအေးဆေးဆေး ဖြေရှင်းလိုက်တာပဲ။ ဒီလိုလူရဲ့စိတ်က မြင့်မြတ်နေတယ်။ မေတ္တာစိတ်က မကြာခဏဆိုသလို ပေါ်ပေါ်လာတယ်။ ဒုက္ခရောက်အောင် ဘယ်လိုမှ မလုပ်ချင်ဘူး။

အာရုံရဲ့သဘာဝကို ထိထိမိမိ သိနေဖို့

တကယ် ထိထိမိမိ အားထုတ်ချင်တယ်ဆိုရင် စကားလုံးမပါဘဲနဲ့ သိနေမှပဲ ဖြစ်တယ်။ စိတ်က တစ်ခုပဲလုပ်ရရင် ပိုကောင်းတယ်။ အာရုံရဲ့သဘာဝကို စိတ်ထဲမှာ၊ ဉာဏ်ထဲမှာ တကယ်ပီပီပြင်ပြင် သိနေဖို့ လိုတယ်။ ဥပမာ–လက်နှစ်ဖက် ထိနေတယ်။ ထိနေတာကို ထိနေတယ်

http://www.dhammadownload.com

ဆိုတဲ့ စကားလုံး မသုံးဘဲနဲ့ ထိမှန်းသိအောင် နေဖို့လိုတယ်။ ထိမှန်းသိနေတာ၊ နွေးနေတာကို သိတာ၊ နွေးနွေးလေး၊ ရှိန်းရှိန်းလေး ဖြစ်နေတာ၊ နူးညံ့တဲ့သဘောရှိတာ သိလို့ရတယ်။ ပျော့ပျော့လေး ထိနေတယ်။ ထိနေတဲ့နေရာမှာ pressure ရှိတယ်။ တင်းတင်းလေး၊ ဖိဖိလေး ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီသဘောက လက်မောင်းအရင်းထိအောင် တင်းနေတာကို သိလို့ရတယ်။

လက်ချောင်းလေးတွေထိပ်မှာ သွေးတိုးနေတာ သိလို့ရတယ်။ vibration ရှိတယ်။ တုန်နေတာကို အာရုံပြုကြည့်ပါ။ ထိတဲ့နေရာမှာ တုန်နေတဲ့သဘောလေး ရှိတယ်။ သူက ပိုသိမ်မွေ့တယ်။ ထိတယ်လို့ သာမန်လောက်သိရုံနဲ့ မရဘူးနော်။ စကားဆိုနေဖို့လည်း မလိုဘူး။ ထိတဲ့နေရာမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အာရုံရဲ့သဘာဝကို ခံစားမှုအဖြစ်နဲ့ ထိထိမိမိ သိနေဖို့လိုတယ်။ စကားလုံးတွေရှုတ်ဆိုပြီး အာရုံရဲ့သဘာဝကို အပေါ်ယံလေး လျှပ်ပြီး သိထားမယ်ဆိုရင် တရားမတိုးတက်နိုင်ဘူး။

ပစ္စုပ္ပန်တည့်အောင်၊ ပရမတ်တည့်အောင် ကြည့်တတ်သွားရင် သတိ၊ သမာဓိ ပိုကောင်းလာပြီးတော့ ရုပ်တရားတွေဟာ သူ့သဘောသူ ဆောင်တဲ့ အနတ္တတရားတွေပဲ။ နာမ်တရားတွေဟာလည်း သူ့သဘောသူ ဆောင်တဲ့ အနတ္တတရားတွေပဲဆိုတာ ရှင်းရှင်းလေး၊ ရိုးရိုးလေး သိလာမယ်။

ဖြစ်လာသမျှအာရုံတွေကို သဘောကျခြင်း၊ သဘောမကျခြင်း မရှိဘဲနဲ့ အေးအေးဆေးဆေး လက်ခံပြီး ကြည့်နိုင်တဲ့ ဥပေက္ခာစိတ်နဲ့ သိပြီး တရားကို ထိထိမိမိ အားထုတ်နိုင်ကြပါစေ။ ။

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

ဓသိရင် ခက်လိမ့်မယ်

မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ တရားအဆုံးအမတွေထဲမှာ အရေးကြီးဆုံး သြဝါဒတစ်ခုရှိတယ်။ အဲဒီသြဝါဒကို မြတ်စွာဘုရား နေ့တိုင်းနေ့တိုင်း ဟောလေ့ရှိတယ်။ နောက်ဆုံး မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုဖို့ အချိန်နီးတဲ့ အခါမှာ အဲဒါပဲပြောပြီး မှာပြီးတော့ ပရိနိဗ္ဗာန် ပြုသွားတယ်။ အဲဒါ ကြားဖူးသလား၊ မှတ်မိသလား။

"အပွမာဒေန သမ္မာဒေထ" ပါ ဘုရား။

ဟုတ်တယ်။

အပွမာဒဆိုတာ မမေ့မလျော့တာ။ မမေ့မလျော့တာဆိုတာ absent-minded မဖြစ်တာ။ စိတ်က ဟိုဟာဒီဟာ တွေးပြီးတော့(Day Dreaming) စိတ်ကူးယဉ်ထဲမှာ မနေတာ။

ပစ္စုပ္ပန်မှာ၊ ကိုယ့်ကိုယ်မှာ၊ ကိုယ့်စိတ်မှာ ဖြစ်နေတာကို သိနေတာကို အပွမာဒလို့ခေါ်တယ်။ ပစ္စုပ္ပန်ကို မေ့နေတာ။ အခုဖြစ်နေတာကို မေ့နေ တာကို ပမာဒလို့ခေါ်တယ်။ အခု ကိုယ့်ခန္ဓာမှာ ဖြစ်နေတာ၊ ကိုယ့်စိတ်မှာ ဖြစ်နေတာကို သိနေလို့ရှိရင် အပွမာဒလို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီတော့ ဘုရားက

http://www.dhammadownload.com

ဒါကို ခဏခဏ သတိပေးတယ်။ "အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ" ရိုးရိုး ပြောရင်တော့ "သတိနဲ့နေ။ သိနေပါ။"

စိတ်ဝင်စားမိတဲ့ လူဝင်စား

ဘုန်းကြီးငယ်ငယ်က နဲနဲသိတတ်လာတဲ့အချိန်မှာ ဟိုစာ ဒီစာ ဖတ်ရင်းကနေ တဖြည်းဖြည်း ဒီဗုဒ္ဓဘာသာ တရားစာပေတွေကို ဖတ်မိ လာတယ်။ ဖတ်ပြီးတော့ စဉ်းစားတယ်။ ဒီတရားတွေဟာ တော်တော်လေး နက်နဲတယ်လို့ ရိပ်မိတယ်။ အရင်တော့ တကယ်မှန်သလား မမှန်ဘူးလား ဆိုတာ မသိဘူး။ မသိပေမဲ့လို့လည်း နက်နဲတယ်ဆိုတာ နဲနဲတော့ သိတယ်။

ဖတ်တဲ့စာထဲမှာ science(သိပ္ပံပညာ)လည်း ပါတယ်။ အဲဒီ သိပ္ပံ ပညာအမြင်နဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာတရားအမြင်နဲ့ ယှဉ်ပြီးတော့လည်း တွေးကြည့် တယ်။ တခြားတခြား ဘာသာတရားတွေလည်း စုံအောင် ဖတ်တာပဲ။ ဖတ်ပြီးတော့ စဉ်းစားကြည့်တဲ့အခါ မြတ်စွာဘုရားဟောခဲ့တဲ့ တရားဟာ နက်နဲတယ်ဆိုတာ နဲနဲရိပ်မိတယ်။ သဘာဝကျတဲ့ အချက်ကလေးတွေ သတိထားမိတယ်။ သတိထားမိရာကနေ ပိုပို စိတ်ဝင်စားလာတယ်။ ပထမဦးဆုံး စိတ်ဝင်စားမိတဲ့အချက်က လူဝင်စားဆိုတာပဲ။

တချို့သူငယ်ချင်းတွေက သူတို့ အရင်တုန်းကဘဝကို မှတ်မိတယ်၊ သူတို့ပြန်ပြောတာ နားထောင်ကြည့်ရတာ သိပ်အံ့သြစရာကောင်းတယ်။ ဒီလူဟာ အရင်တုန်းက လူဖြစ်ဖူးတယ်၊ သူ အရင်တုန်းကဘဝကို ပြန်ပြောနိုင်တယ်။ အဲဒါကို သိပ်အံ့သြပြီးတော့ သေသေချာချာ လေ့လာပါ တယ်။ စာပေတွေထဲမှာလည်း ရှာဖတ်တယ်။ အနောက်နိုင်ငံမှာလည်း လူဝင်စားပြဿနာကို လေ့လာနေကြတဲ့ ပညာရှင်အဖွဲ့တွေ ရှိတယ်။ အဲဒီအဖွဲ့တွေက ထုတ်ဝေတဲ့ စာအုပ်တွေကိုလည်း ရှာဖတ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အရင်ဘဝဆိုတာ ရှိတယ်၊ အဲဒါဟုတ်တယ်။ တချို့လူတွေက အရင်တုန်းက ဘဝမရှိဘူးလို့ ယူဆတယ်။ ရုပ်ဝါဒီတွေက အရင်တုန်းက ဘာမှ မဖြစ်ခဲ့ဘူး၊ အခုမှ လူဖြစ်လာတာလို့ ယူဆကြတယ်။

လူဝင်စားကို တွေ့ရတော့ သူ အရင်တုန်းက လူဖြစ်ခဲ့တယ်ဆိုတာကို သိပ်အံ့သြတယ်။ အံ့သြပြီး စဉ်းစားတယ်၊ ရက်ပေါင်းများစွာ၊ လပေါင်းများစွာ စဉ်းစားတယ်။ သူ အရင်တုန်းက လူဖြစ်တယ်၊ အခုလည်း လူဖြစ်တယ်၊ နောင်လည်းပဲ ဖြစ်ဦးမှာပဲ။ မဖြစ်ဘူးလို့ မပြောနိုင်ဘူး။ အရင်တုန်းက ဖြစ်ခဲ့ဖူးတယ်၊ အခုလည်း ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် နောင်လည်းပဲ ဖြစ်နေဦးမှာပဲ။

အဲဒီလိုနဲ့ လူဝင်စားအကြောင်း အမှားကြီး လေ့လာတယ်၊ အင်္ဂလန်က Psychical Research Society က ထုတ်တဲ့စာအုပ်တွေလည်း ဖတ်တယ်။ ပြီးတော့ အမေရိကန်က ဒေါက်တာ အီယင် စတီဗင်ဆန် (Ian Stevenson) ရေးတဲ့ Twenty Cases Suggestive of Reincarnation ဆိုတဲ့ စာအုပ်တွေလည်း ဖတ်တယ်။ အဲဒီကျမ်းတွေထဲမှာလည်း တကယ့်ကို တိတိကျကျ အထောက်အထားနဲ့ လူဝင်စားအကြောင်းကို ပြထားတာ တွေ့ရတယ်။ အရင်ဘဝကို မှတ်မိတဲ့သူတွေ တော်တော်များများ ရှိတာ သိရတယ်။ တချို့ အသေးစိတ် ပြန်ပြောနိုင်တယ်။

တချို့ဆို ဘယ်လောက်ဆန်းကြယ်သလဲဆိုရင် အရင်ဘဝက မြှုပ်ထားခဲ့တဲ့ပစ္စည်းတွေကို သူပဲ သိတယ်။ ဒီဘဝ လူပြန်ဖြစ်တဲ့အခါမှာ အဲဒီနေရာကို ပြန်သွားပြီးတော့ အဲဒီနေရာမှာ ငါမြှုပ်ထားခဲ့တာ ရှိတယ်ဆိုပြီး ပြန်ဖော်ခိုင်းတယ်။

ရှေးတုန်းကလူတွေ ပစ္စည်းကို လုံခြုံအောင်ထားတဲ့နည်းက မြေကြီးထဲ မြှုပ်တာပဲ။ ဘယ်သူမှမသိအောင် မြှုပ်ထားလိုက်တာပဲ။

နောက် ဖြစ်ရပ် ဆန်းကျယ်တာတစ်ခုက၊ ကလေးတစ်ယောက်ကို လူတစ်ယောက်သတ်လို့ သေသွားတယ်။ သူ့လက်စွပ်ကိုလိုချင်လို့ သတ်တာ။

http://www.dhammadownload.com

သတ်တဲ့သူကို ဘယ်လိုမှ စုံစမ်းလို့မရတော့လို့ အမှုကို ပိတ်ထားလိုက်ရတယ်။ ဒီကလေးဟာ နောက်တော့ လူပြန်ဖြစ်တော့ ငါ့ကို ဘယ်သူသတ်တာဆိုပြီး သူ ပြန်ပြောတယ်၊ သတ်တဲ့သူနာမည်ကို အတိအကျ ပြောတယ်။ သတ်တဲ့နေရာကိုလည်း အတိအကျ ပြောနိုင်တယ်။ ဘယ်လို သတ်တယ် ဆိုတာကိုလည်း အတိအကျ ပြောတယ်။ သူ့လည်ပင်းကို ဓားနဲ့လှီးပြီး သတ်တာ။ ပြန်ပြောတဲ့အခါကျမှ ရဲကို သွားအကြောင်းကြားပြီးတော့ အဲဒီ သူပြောတဲ့လူကို ဖမ်းပြီးတော့ စစ်တော့မှ ပေါ်တော့တာပဲ။

အခုအချိန်ထိ ဘုန်းကြီးက လူဝင်စားတွေကို စိတ်ဝင်စားပါသေးတယ်။ မကြာသေးခင်ကပဲ RAYMOND A. MOODY,JR.,M.D. ရေးတဲ့ COMING BACK. A Psychiatrist Explores Past-Life Journeys ဆိုတဲ့စာအုပ်ကို ဖတ်သေးတယ်။ နောက်တစ်အုပ်က LIFE AFTER LIFE" RAYMOND A. MOODY,JR., M.D.ပဲ ရေးတာ။

ဘဝနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပထမဦးဆုံး လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားတာ အဲဒီလူဝင်စားက စတာပဲ။ လူဝင်စားဆိုတာ တကယ်မှန်တယ်လို့ လက်ခံလာတာနဲ့ ဘဝသံသရာဆိုတာ ရှိတယ်ဆိုတာကို ကျေကျေနပ်နပ် လက်ခံလာတယ်။

ပြီးတော့ အရင်ဘဝတုန်းက လုပ်ခဲ့တဲ့ ဝါသနာတွေ နောက်ဘဝ ထိအောင် ပါတာတွေလည်း အထောက်အထားတွေ အများကြီး တွေ့ရတယ်။ အဲဒါလည်း စဉ်းစားကြည့်တယ်။ ဒီဘဝမှာလုပ်ခဲ့တဲ့ ကိစ္စတွေဟာ စိတ်ထဲမှာ တကယ်စွဲမြဲနေရင် နောက်ဘဝကျတော့လည်း ဒါပဲလုပ်ချင်နေတယ်။ ဒီအလုပ်ကို လုပ်ရင်လည်းပဲ မြန်မြန်တတ်လွယ်တယ်၊ မြန်မြန်ကျွမ်းကျင်တယ်။ တချို့ လေးငါးခြောက်နှစ်လောက်နဲ့ စာတွေ အများကြီး တတ်နေတဲ့လူတွေ ရှိတယ်လို့ ကြားဖူးတယ်။ အရင်တစ်ခါတုန်းက ကိုရီးယားမှာ ငယ်ငယ်လေးနဲ့ စာတော်တော်တတ်နေတဲ့ ကလေး

http://www.dhammadownload.com

တစ်ယောက်အကြောင်း ဖတ်ရတယ်။ အဲလိုဟာတွေက ဘဝ ဘဝက အလေ့အလာများခဲ့လို့ ဖြစ်ရတယ်ဆိုတာလည်း တဖြည်းဖြည်း ရှုကြည့်တော့ တွေ့ရတယ်။ မရှာရင် မတွေ့ဘူး။ ရှာရင်တော့ အထောက်အထားတွေ အများကြီး တွေ့နိုင်ပါတယ်။

နောင်ဘဝအတွက် အခုဘဝတည်းက ကြိုတင်ပြင်ဆင်

ဒီလိုနဲ့ပဲ သေသေချာချာ စဉ်းစားတော့တာပဲ။ စဉ်းစားကြည့်ပြီး ဘယ်လိုတွေးမိသလဲဆိုတော့ " ငါလည်း အတိတ်ဘဝက အမျိုးမျိုး ဖြစ်ခဲ့မှာပဲ၊ အခု လူ့ဘဝဖြစ်ရပြီ။ နောင်လည်း အများကြီး ဖြစ်ရဦးမှာပဲ။ "

ဘာတွေဖြစ်မယ်ဆိုတာတော့ အတိအကျ မပြောနိုင်ဘူးပေါ့။ သို့သော် ဖြစ်မယ်ဆိုတာတော့ သိတယ်။ ဖြစ်မယ်ဆိုတာ သိလို့ရှိရင် အခုဖြစ်နေတဲ့ ကိစ္စတွေထဲမှာ ဘယ်လို အကြောင်းအကျိုးတရားတွေ ရှိနေသလဲဆိုတာကို သဘောပေါက်လို့ရှိရင် နဲနဲလောက်တော့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်လို့ရတယ်။ အမြော်အမြင်ရှိတဲ့လူဆိုရင် ဒီလိုပဲ တွေးရတော့မှာနော်။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရရင် ကောင်းတယ်။ ဘယ်လိုဖြစ်ရရင် ကောင်းမလဲ ဆိုတာကို သေသေချာချာရွေးပြီးတော့ ဘာတွေ ကြိုတင်ပြီး လုပ်ထားရရင် ကောင်းမလဲဆိုတာကို သေသေချာချာ စဉ်းစားတော့တာပဲ။

အဲဒီလို နောင်ဘဝအတွက် အခုဘဝတည်းက ကြိုတင်ပြင်ဆင်ဖို့ကို စဉ်းစားတော့ အခုဘဝမှာ လုပ်ရတာတွေဟာ ပိုပြီး လေးနက်လာတယ်။ ဘဝသံသရာ အမြင်ရှိတဲ့သူဟာ ဘဝကို ပိုပြီးလေးလေးနက်နက် ခံယူတယ်။ သေပြီးရင် ဘာမှ ပြန်မဖြစ်တော့ဘူးလို့ ယုံကြည်နေတဲ့သူဟာ ဘဝကို ဘယ်လို လေးလေးနက်နက် နားလည်နိုင်မလဲဆိုတာ တော်တော် တွေးရခက်တယ်။

ငါဟာ စားဖို့၊ ဝတ်ဖို့၊ ပျော်ပျော်ပါးပါးနေဖို့လောက်နဲ့ ကျေနပ်သွားလို့

http://www.dhammadownload.com

မဖြစ်ဘူး။ There is more to life than just having a pleasant time. ဘဝဆိုတာ ပျော်ပျော်နေဖို့ထက် ပိုပြီးလေးနက်ရမယ်၊ အဓိပ္ပါယ်ရှိရမယ်။

ပိုပြီးတော့ လေးလေးနက်နက် ကိုယ့်ဘဝကို အသုံးချဖို့၊ ကိုယ့်အချိန်ကို အသုံးချဖို့၊ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ အထုံ၊ ဝါသနာ၊ ပါရမီ ဆိုတာကို ဖြစ်လာအောင် ထူထောင်ရမယ်၊ လေ့ကျင့်ရမယ်။ ဒီလိုစဉ်းစားမိတာ။ ဒီလိုနဲ့ပဲ တရားအားထုတ်တာ ဝါသနာပါလာတယ်။

တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ဘာမှမခက်ဘူး။ အင်မတန် ရိုးတယ်၊ သဘာဝကျတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာတရားထဲမှာ ဒီသတိပဋ္ဌာန်တရားဟာ အကောင်းဆုံးတရားပဲ။ တခြားလည်း လုပ်လို့ရှိရင် အကျိုးရှိတာတော့ အများကြီး ရှိပါတယ်။

ကုသိုလ်ရတဲ့ အကျိုးရှိတဲ့ စိတ်ချမ်းသာတဲ့ လုပ်စရာအလုပ်တွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ အဲဒီကောင်းတာတွေ အများကြီးထဲက အကောင်းဆုံးဟာ အမြဲတမ်း သတိနဲ့နေတဲ့အကျင့်ပဲ။ အဲဒါအကောင်းဆုံးပဲ။

သေပြီးရင် မပြီးသေးဘူး။

ကောင်းတာတွေက အများကြီးပါ။ ဒါနကုသိုလ်လည်း ကောင်းတယ်၊ သီလကုသိုလ်လည်း ကောင်းတယ်၊ စိတ်ချမ်းသာတယ်။ ဘာဝနာကုသိုလ်မှာလည်းပဲ မေတ္တာပို့တာ အင်မတန်ကောင်းတယ်၊ စိတ်ချမ်းသာတယ်။ ဘုရားဂုဏ်တော် ပွားတာလည်း ကောင်းတယ်။ သေခြင်းတရားကို အာရုံပြုတာလည်း ကောင်းတာပဲ။ တစ်နေ့ သေရမှာပါပဲ။ သေမှာကို လေးလေးနက်နက် သိတဲ့သူဟာ ပေါ့ပေါ့တန်တန် မနေဘူး။ အချိန်မဖြုန်းဘူး။ တကယ်လုပ်ရကျိုးနပ်တာကို လုပ်မယ်။

အခုလုပ်နေတဲ့ကိစ္စတွေဟာ အခုလုပ်နေတုန်းမှာတော့ အင်မတန်အရေးကြီးတယ်လို့ ထင်ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ သေခါနီးအချိန်နားမှာ ရောက်နေပြီ

http://www.dhammadownload.com

ဆိုရင် ပြန်လှည့်ကြည့်တဲ့အခါမှာ ဘယ်လို မြင်မလဲလို့၊ ဘယ်ဟာတွေ အရေးကြီးသလဲ၊ ဘယ်ဟာတွေမှား တန်ဖိုးရှိသေးသလဲ။ သေသွားရင် ဘာတွေ ပါသွားမလဲ။ ဘာမှ မပါဘူး။ အသိဉာဏ်ပါမယ်၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှု ပါမယ်၊ အကုသိုလ်လည်း ပါမှာပဲ၊ (သူ့ကိုလည်း ချန်ထားခဲ့လို့မရဘူး။ အကြောင်းအကျိုးဆက်ကာ အကျိုးပေးဦးမှာကိုး။)

အဲဒီတော့ သေခြင်းတရားကို နှလုံးသွင်းတာလည်း အင်မတန် အကျိုးမျှားပါတယ်။ သေခြင်းတရားကို တကယ်ထိထိမိမိ နှလုံးသွင်းနိုင်လို့ ရှိရင် ကိုယ့်ဘဝကို ပေါ့ပေါ့တန်တန် မနေတော့ဘူး။ သေမယ်ဆိုတာကို မသိတဲ့လူဟာ သူ တော်ရုံတန်ရုံ ပျော်ရတာနဲ့ပဲ ကျေနပ်သွားတယ်။ သေမယ်ဆိုတာကို သိတဲ့လူဟာ စဉ်းစားတယ်၊ 'ငါလုပ်နေတဲ့ ကိစ္စတွေဟာ ဘာမျှား လေးနက်တာရှိသလဲ၊ ဘာတန်ဖိုးရှိသလဲ။ ခဏလေး အခွင့်လုပ်ရတယ်၊ အခွင့် ပြီးသွားပြီ၊ ဘာမှ မကျန်ရစ်ဘူး။ သေသွားပြီးနောက် ဟိုဘက်ဘဝရောက်ရင်ကော ဘာမျှား အထောက်အပံ့ ဖြစ်မှာလဲ။' ခဏလေး ပျော်ရရုံနဲ့တော့ ဘာမှ အထောက်အပံ့ မဖြစ်ဘူး။

သေခြင်းတရားကို နက်နက်နဲနဲ သိတဲ့သူဟာ ဘဝကို တန်ဖိုးရှိရှိ နေတယ်။ အမေရိကန်မှာ ပြောလေ့ရှိတဲ့ စကားတစ်ခွန်းရှိတယ်၊ Eat, sleep and be merry. For, tomorrow you die. "မနက်ဖြန် သေချင် သေမယ်၊ အဲဒီတော့ ဒီကနေ့ ကောင်းကောင်းစား၊ ကောင်းကောင်းအိပ်၊ ကောင်းကောင်းပျော်။" သူတို့က သေပြီးရင်ပြီးပြီလို့ ထင်တာကိုး နော်။ သေပြီးရင် တကယ်ပဲပြီးပြီဆိုရင်တော့ ဟုတ်တာပေါ့။ သို့သော် သေပြီးရင် မပြီးသေးဘူး။

ပြီးတော့ စား၊ သောက်၊ ပျော်ပါးဆိုတာလောက်နဲ့ ဘဝရဲ့ အနှစ်သာရက ပြည့်စုံပြီလား၊ တကယ်လေးနက်ပြီလား။ မလေးနက်နိုင်သေးဘူးနော်။ အသိဉာဏ်ရင့်ကျက်တဲ့လူဆိုရင် နောက်ဘဝကို ရှိတယ်

http://www.dhammadownload.com

မရှိဘူး မသိရင်တောင်မှ၊ မယုံရင်တောင်မှ အခုနေရတဲ့ဘဝမှာ ပိုပြီးတော့ အဓိပ္ပာယ်ရှိအောင် လေးနက်အောင် နေရတယ်။ နေမှာပဲ။

စိတ်ကို ဘယ်လို အနှားပေးမလဲ၊

ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ အမျိုးမျိုးရှိတဲ့အထဲက တကယ် အကျိုးအမှားဆုံး၊ အင်အားအကြီးဆုံးကုသိုလ်ဟာ အပွမာဒကုသိုလ်ပဲ။ သတိနဲ့ နေတာ၊ မမေ့မလျော့နေတာ(mindfullness)ဟာ အင်အားအကြီးဆုံး ကုသိုလ်ပဲ၊ အကောင်းဆုံးပဲ။ စိတ်ကိုသိနေတာဟာ အရေးအကြီးဆုံး အလုပ်ဖြစ်တယ်။ အရာရာတိုင်းကို စိတ်က လွှမ်းမိုးတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ကိုသိနေဖို့ အရေးကြီးတယ်။ သူ့ကို မသိရင် ခက်မယ်။

ဘုန်းကြီးက အမျိုးမျိုးစမ်းကြည့်တာ ဝါသနာပါတယ်။ ဟိုဟာ လုပ်ကြည့်၊ ဒီဟာ လုပ်ကြည့်၊ တော်တော်စုံတယ်။ ဟိန္ဒူအကျင့်တွေလည်း လုပ်ဖူးတယ်။ တိဗက်အကျင့်တွေ လုပ်ဖူးတယ်။ အနောက်နိုင်ငံက psychology မှာ willpower (စိတ်အင်အား)တိုးအောင်လုပ်နည်းတွေကို စာအုပ်ထဲမှာ ဖတ်ပြီးတော့ လုပ်ဖူးတယ်။ auto-suggestion နည်းတွေလည်း လုပ်ဖူးတယ်။

ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ အင်အားတွေ တိုးလာအောင် အသိဉာဏ် တိုးလာအောင် ဆိုပြီးတော့၊ အမ်မလီကွေးက ပြောလေ့ရှိတယ်၊ သူက ကိုယ့်ကိုယ်ကို အမြဲတမ်း ပြောနေပါတဲ့ (Every day in every way I'm getting better and better.) သိပ်တော့ မဆိုးပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အကောင်းဘက်က အမြဲတမ်း တွေးနေမယ်ဆိုရင် နဲနဲတော့ စိတ်အားက တက်လာမှာနော်။ ဒါပေမဲ့ ဒါ တကယ်မလေးနက်ဘူး။ အမှန်တရားကို တကယ်သိတဲ့အဆင့် မရောက်နိုင်ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားပေးတဲ့သဘောပဲ ရှိတယ်။ တချို့နေရာတွေမှာတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ညာနေတာပဲ ရှိတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဒီလိုပဲ အမျိုးမျိုး စမ်းရင်း စမ်းရင်းကနေ သတိနဲ့နေတဲ့အလုပ်ကို တွေ့လာရတယ်။ ဒီအလုပ်ကိုတွေ့လာတော့ ပထမတော့ နဲနဲလေးစမ်းတာပါ။ တစ်နေ့မှာမှ (၁၀)မိနစ် စမ်းကြည့်တယ်။ မျှားမျှားကြီး မဟုတ်ဘူးနော်။ ကိုယ် ထိုင်တတ်သလို သက်သာသလို ထိုင်လိုက်တာပဲ။ ထိုင်ပြီးတော့ အသက်ရှူတာကိုပဲ သိနေတယ်။ ရိုးရိုးလေးပဲ ဘာမှ မခက်ဘူးနော်။ မလုပ်တတ်စရာ မရှိဘူး။ ကလေးတောင်မှ ၁၀နှစ်၊ ၁၂နှစ်လောက်ဆို ပြောပြရင် လုပ်တတ်တယ်။

တစ်ခါတလေ အဆင်ပြေတယ်။ အဆင်ပြေတဲ့အခါမှာ စိတ်ကလေး ငြိမ်ပြီးတော့ တော်တော်ချမ်းသာတာကို တွေ့ရတယ်။ တခြားတော့ မျှားမျှားစားစား ဘာမှမသိပါဘူး။ စိတ်ကငြိမ်သက်ပြီးတော့ ချမ်းသာတာကိုပဲ တွေ့ရတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ဘယ်လို သဘောပေါက်သလဲဆိုတော့ "အမြဲတမ်း စဉ်းစားနေရတာ သိပ်မကောင်းဘူး။ တစ်ခါတလေ ခဏလောက် ဘာမှမစဉ်းစားဘဲနဲ့ နေရတာ ကောင်းတယ်။" ဒီလို သဘောပေါက်လာတယ်။ ဒါဟာ တကယ်တော့ ဘာမှ ကြီးကျယ်နက်နဲတဲ့ အသိဉာဏ်ကြီး မဟုတ်ပါဘူး။ သို့သော် ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ကြည့်တဲ့အခါမှာ ဘာမှမတွေးဘဲနဲ့ တိတ်နေတာ၊ ငြိမ်နေတာ တွေ့ရတော့ "ဟာ–ဒီဟာ တော်တော် သက်သာတာပဲ၊ တော်တော် ချမ်းသာတာပဲ၊ ဒါဟာ စိတ်ကို အနားပေးတာပဲ။"

ဒကာကြီးတို့ တစ်နေ့လုံး အလုပ်လုပ်တယ်နော်၊ တစ်ခါတလေ ပင်ပန်းတဲ့အခါ အနားယူတယ်မဟုတ်လား။ ခန္ဓာကိုယ်ကို အနားပေးဖို့ ကုလားထိုင်တစ်ခုမှာ ထိုင်လိုက်တယ်၊ (သို့) အိပ်ရာမှာ အိပ်လိုက်တယ်။ စိတ်ကို ဘယ်လို အနားပေးသလဲ။ စိတ်က အလုပ် လုပ်နေသေးတယ်။ ဘာလုပ်ရဦးမယ်၊ ဘယ်လိုလုပ်ရင် ကောင်းမလဲ ဆိုတာတွေကို အိပ်ရာထဲ ရောက်တဲ့အထိ တွေးနေသေးတယ်။ စိတ်ကို တော်တော်နဲ့ အနားမပေး

http://www.dhammadownload.com

နိုင်ဘူးနော်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို အနားပေးလိုက်တယ်။ စိတ်ကိုတော့ အနားမပေးဘူး။ စိတ်ကိုလည်း အနားပေးဖို့ လိုပါတယ်။

လူတွေထင်တာက အိပ်ပျော်သွားတဲ့အချိန်မှာ စိတ်ကို အနားပေးလိုက်တာပေါ့လို့ ထင်တယ်နော်။ တစ်စိတ်တစ်ဒေသတော့ ဟုတ်ပါတယ်။ နှစ်နှစ်ချိုက်ချိုက် အိပ်ပျော်သွားတဲ့အခါမှာ စိတ်ကို အနားပေးလိုက်တာပဲ။ ဒါပေမဲ့ အိပ်မက်ထဲမှာလည်း စိတ်က အလုပ် လုပ်တတ်တယ်။ စိုးရိမ်စရာ၊ ပူပန်စရာ ရှိလို့ရှိရင် အိပ်မက်ထဲမှာ စိုးရိမ်နေတာပဲ၊ ပူပန်နေတာပဲ။ အိပ်ရာကနိုးတဲ့အခါ ပင်ပန်းနေသေးတာ။ တကယ် အပန်းမပြေဘူး။ အဲဒီတော့ အိပ်မပျော်ပဲနဲ့ကိုပဲ စိတ်ကို အနားပေးတဲ့နည်းသိရင် မကောင်းဘူးလား။

အိပ်ပျော်သွားလို့၊ ဘာမှမသိတော့လို့ စိတ်ကို အနားပေးလိုက်တဲ့နည်းက သတိမပါဘူး၊ ပညာမပါဘူး။ အိပ်မပျော်ဘဲနဲ့ကို ကိုယ့်ခန္ဓာမှာ ဖြစ်နေတဲ့ ရိုးရိုးအာရုံတစ်ခုအပေါ်မှာ စိတ်ကလေးကို ကပ်ထားပြီးတော့ ဘာမှမတွေးဘဲနဲ့ သိနေတဲ့အချိန်မှာ စိတ်အနားရတာက ပိုပြီးတော့ နက်နဲတယ်။ အဲဒီလို စိတ်ကို ထားနိုင်လို့ရှိရင် စိတ်ရဲ့အင်အားကလည်း ပိုပြီးတော့ ကြီးမားလာတယ်။

အိပ်ပျော်နေတဲ့အခါမှာ ဘဝင်စိတ်တွေ ဖြစ်နေတဲ့အခါမှာ ဘာမှမသိဘဲနဲ့ အနားရသလိုဖြစ်နေတဲ့ အနားယူနည်းမျိုးက စိတ်ရဲ့အင်အားကို မတိုးတက်စေနိုင်ဘူး။ နိုးနေတဲ့အချိန်မှာကိုပဲ အင်မတန်ရိုးတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ သဘာဝအတိုင်းဖြစ်နေတဲ့ အာရုံလေးတစ်ခုအပေါ်မှာ စိတ်ကို ကပ်ထားလို့ရရင် အဲဒီလို ဘာမှမတွေးဘဲနဲ့ သိနေတဲ့အချိန်မျိုးမှာ စိတ်ရဲ့ အင်အားက အများကြီး ကြီးလာတယ်နော်။

http://www.dhammadownload.com

တဏှားနဲ့ ကြည်ကြည်လင်လင်ကြီး ချမ်းသာတာ။

စိတ်က သမာဓိ ကောင်းလာတယ်၊ သတိ ကောင်းလာတယ်။ သတိ သမာဓိ ကောင်းလာလို့ရှိရင် ဖြစ်နေတဲ့အာရုံကိုပဲ ပိုပြီးတော့ အာရုံစိုက်ကြည့်တဲ့အခါမှာ ဒီအာရုံရဲ့သဘာဝတွေဟာ ပိုပြီးတော့ ထင်ရှားလာတယ်။ အင်မတန်ရိုးတဲ့ ထွက်လေဝင်လေကိုပဲ ကြည့်နေမယ်ဆိုရင် ဒီထွက်လေဝင်လေမှာ အင်မတန်သိမ်မွေ့တဲ့ ထိမှုတွေ ဖြစ်နေတာကို တွေ့နိုင်တယ်။ ဝင်လာတဲ့လေက အေးတယ်။ ထွက်သွားတဲ့လေက နွေးတယ်။ ဝင်တဲ့အခါမှာ တိုးပြီးတော့ ဝင်တယ်၊ ထိပြီးတော့ ဝင်တယ်၊ ပွတ်ပြီးတော့ ဝင်သွားတယ်။ ထွက်လာတဲ့အခါမှာလည်းပဲ တိုးပြီးတော့ ထွက်တယ်၊ ထိသွားတယ်၊ ပွတ်သွားတယ်။ အင်မတန် သိမ်မွေ့တဲ့ (sensations) အာရုံလေးတွေက ဖြစ်ပျက်နေတယ်။

အဲဒီဖြစ်နေတာမှာလည်းပဲ ဝင်လေအစနဲ့ ဝင်လေအဆုံးမှာ အာရုံရဲ့ သဘာဝ မတူဘူး။ အလယ်မှာလည်း အမှားကြီး ပြောင်းလဲသွားတယ်။ ဒီလိုပဲ ထွက်တဲ့အခါမှာလည်း အစ အလယ် အဆုံး မတူဘူး။ အမှန်တော့ အစ အလယ် အဆုံး သုံးပိုင်းတည်းခွဲဖို့ မဟုတ်ဘူး။ အများကြီး ခွဲလို့ရတယ်။ သို့သော် နံပါတ်တွေတပ်ပြီးတော့ ခွဲနေဖို့ မလိုပါဘူး။ တစ်ချိန်နဲ့တစ်ချိန် မတူတာလေးကိုဘဲ သတိနဲ့ကပ်ပြီးတော့ ကြည့်နေ သိနေဖို့ လိုပါတယ်။

ဒီလို အင်မတန်ရိုးတဲ့အာရုံလေးမှာ စိတ်ကလေးကို သတိလေးနဲ့ ကပ်ပြီးတော့ နေလိုက်တဲ့အခါမှာ တစ်ခါတလေ စိတ်က အတိတ်ကိုလည်း ဘာမှ မတွေးဘူး၊ အနာဂတ်ကိုလည်း ဘာမှ မတွေးဘူး။ ဖြစ်နေတဲ့ ပစ္စုပ္ပန်အာရုံလေးကိုပဲ ရိုးရိုးလေး သိပြီးတော့ နေရတဲ့အချိန်မှာ အတွေး အတော မရှိတဲ့အတွက်ကြောင့် စိတ် အင်မတန်ချမ်းသာတယ်။ ဘယ်လို ချမ်းသာနည်းနဲ့မှ မတူဘူး။ အိပ်ပျော်နေတဲ့အချိန်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို

http://www.dhammadownload.com

ချမ်းသာနေတယ်လို့ ထင်ချင်တော့ ထင်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘာမှ မသိတာမို့လို့ အဲဒီချမ်းသာကို ဘယ့်နယ်လုပ် သိသလဲလို့မေးရင် ဖြေရတာ ခက်လိမ့်မယ်။

ဘာမှမသိတာကိုဘဲ ချမ်းသာတစ်ခုအနေနဲ့ အရသာ ခံနေကြတဲ့ သူတွေ ဒီလောကမှာ အများကြီးရှိတယ်။ တည့်တည့်ပြောရရင် ဘိန်းစားတဲ့ သူတွေ၊ ဘိန်းရှူးတဲ့သူတွေ။ သူတို့ ချမ်းသာတယ်လို့ထင်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ချမ်းသာတယ်ထင်လဲဆိုတော့ သူ့စိတ်ထဲမှာ ပစ္စုပ္ပန်မှာဖြစ်နေတဲ့ အာရုံတွေကို ဘာမှ တွေးပြီးတော့ မနေတော့ဘူး။ အတိတ်၊ အနာဂတ်မှာဖြစ်မယ့် အာရုံတွေ တွေးပြီးတော့ မနေတော့ဘူး။ တစ်ခါတလေတော့ စိတ်ကူးယဉ်ပြီးတော့ ချမ်းသာနေတာမျိုး ရှိချင်တော့ ရှိမှာပေါ့။ မှိန်းပြီးတော့ နေတယ်၊ မောဟနဲ့ နေတယ်။ အဲဒီမောဟကိုပဲ အရသာခံတာ။ မောဟကို ချမ်းသာတယ်လို့ ထင်တာ။

သတိနဲ့နေတဲ့အခါမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ချမ်းသာက မောဟထက် အဆင့် အင်မတန် မြင့်မားပါတယ်နော်၊ နှိုင်းယှဉ်လို့တောင် မရဘူး၊ နှိုင်းဖို့တောင် မကောင်းဘူး။

အနောက်နိုင်ငံမှာ တချို့ ရယ်စရာပြောတာ ရှိတယ်။ ရယ်စရာ မဟုတ်ပါဘူး၊ သူကတော့ အတည်ပြောရင်းက ရယ်စရာ ဖြစ်သွားတာပါ။ အဲဒီမှာ တချို့လူတွေက မူးယစ်ဆေးဝါး စွဲနေတယ်။ မူးယစ်ဆေးဝါးကို အကြာကြီး သုံးလာတာ။ ချမ်းသာတယ်လို့ သူတို့ထင်လို့ သုံးလာတာ။ ကြာတော့ ပိုက်ဆံကုန်တယ်၊ အလုပ်ပျက်တယ်၊ ကျန်းမာရေး ထိခိုက်တယ်၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွေ ထိခိုက်တယ်၊ ဘဝအရည်အသွေး ဘာမှ မတိုးတက်ဘူး။ သူတို့ဘဝမှာ ဒုက္ခတွေ အင်မတန် များလာတယ်။ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးတာ များလာလို့ရှိရင် စိတ်တောင် ထိခိုက်တယ်နော်။

ဒီလိုလူတွေထဲမှာ ဉာဏ်ရှိတဲ့လူတချို့လည်း ပါတယ်။ ပညာတတ်တွေ ပါတယ်။ သူတို့ တရားအားထုတ်တာကို သဘာဝကျကျ လုပ်တတ်သွားတဲ့

http://www.dhammadownload.com

အခါမှာ တော်တော်ကို အဆင်ပြေသွားတော့၊ တစ်ယောက်က ဘယ်လို ပြောသလဲဆိုတော့ " တရားက မူးယစ်ဆေးဝါးထက် ကောင်းတယ် " တဲ့။ သူပြောပုံက ရယ်စရာတော့ တော်တော် ကောင်းတယ်နော်။

သူကပြောတယ်– တရားအားထုတ်တဲ့အခါမှာ စိတ် တော်တော် ချမ်းသာတယ်။ မူးယစ်ထုံထိုင်းတဲ့ဆေးတွေ သုံးထားတဲ့အခါမှာ စိတ်က ထိုင်းမှိုင်းနေတဲ့အတွက်ကြောင့် ချမ်းသာ့တယ်လို့ ထင်ပေမယ့် မတူဘူးတဲ့။ ဒီတရားနဲ့ ချမ်းသာတာက ကြည်ကြည်လင်လင်ကြီး ချမ်းသာတာ။ မူးယစ်ထုံထိုင်းဆေးတွေ သုံးတဲ့အခါမှာ စိတ်ထဲမှာ ထိုင်းမှိုင်းပြီးတော့ စိတ်မှာ အားမရှိဘူးတဲ့။ စိတ်မှာ အားမရှိတော့ လူတောင်မှ ပျော့ပြီး၊ ခွေပြီးတော့ နေတယ်။တရားအားထုတ်တဲ့အခါမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သမာဓိကြောင့်၊ သတိကြောင့် စိတ်ရဲ့အားက အရမ်းတက်လာတယ်။ လူဟာ ပျော့ခွေပြီး မနေဘူး။ စိတ်က ကြည်ကြည်လင်လင် တည်တည်တံ့တံ့ ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲ၊ အင်အားတွေကို ပြည့်နေတာပဲတဲ့။ ဒါကြောင့် သူ အခု မူးယစ်ဆေးဝါး မသုံးတော့ဘူး။

အဲသလိုနဲ့ပဲ တရားအားထုတ်လို့ မူးယစ်ဆေးဝါး ပြတ်တဲ့လူတွေ တော်တော်များလာတယ်။ အရင်တစ်ခေါက် ရန်ကုန်လာတုန်းကတော့ အဲဒီအကြောင်းကို storyလေးတစ်ခု၊ စာကလေးတစ်စောင်ကိုပါ ဖတ်ပြ ပြီးတော့ အကျယ်ကြီး ပြောခဲ့ဖူးတယ် နော်။ (အဲဒီတပည့်ကို ဒီတစ်ခေါက် အမေရိကန်နိုင်ငံကိုရောက်တော့ တွေ့ခဲ့ပါတယ်။ သူက "I am still sober." လို့ ပြောတယ်။ သူ အခုအချိန်ထိ အရက်နဲ့ မူယစ်ဆေးဝါး ကင်းပါတယ်တဲ့။ သူနဲ့ မတွေ့တာ ၁၇နှစ်ရှိပြီ၊ အဲဒီ ၁۷နှစ်လုံး သူ အရက်နဲ့မူးယစ်ဆေးဝါး မသုံးဘူး။)

http://www.dhammadownload.com

ဘာလုပ်ရင် ကောင်းမလဲဆိုတာ ရှင်းရှင်း သိတယ်။

တရားအားထုတ်တဲ့အခါမှာ အနိမ့်ဆုံး အကျိုးကျေးဇူးဟာ စိတ်ဓာတ်အင်အားတွေ တိုးတက်လာတယ်။ စိတ်ကြည်လင်လာတယ်၊ ချမ်းသာလာတယ်။ အဲသလို စိတ်အင်အား ပြည့်လာတဲ့၊ စိတ်ချမ်းသာလာတဲ့လူဟာ သူ့မှာ တခြား လုပ်စရာ ကိုင်စရာ ရှိတဲ့အခါမှာ အဲဒီကိစ္စကို ကြည်လင်အေးချမ်းတဲ့ သတိ သမာဓိရှိနေတဲ့ စိတ်ကလေးနဲ့ပဲ အာရုံပြုကြည့်လို့ရှိရင် သူ့အခက်အခဲရဲ့သဘာဝကို သူ ကောင်းကောင်း နားလည်တယ်။ ဘာလုပ်ရင် အဆင်ပြေမယ်ဆိုတာလည်း ကောင်းကောင်း နားလည်တယ်။

ရှုပ်ထွေးနေတဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်စရာရှိတဲ့ကိစ္စကို တွေးတဲ့အခါမှာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မမြင်နိုင်ဘူး။ ဘာလုပ်ရင်ကောင်းမလဲဆိုတာ ပေါ်မလာနိုင်ဘူး။ သူ့စိတ်အထင်နဲ့ပဲ ဟိုဟာလုပ်ရင် ကောင်းမလား၊ ဒီဟာလုပ်ရင် ကောင်းမလား၊ မရွေးနိုင်ဘူး။ ထင်မိထင်ရာတွေ လုပ်မိတတ်တယ်။ အဲဒီလို လုပ်မိလို့ရှိရင် အမှားအယွင်းတွေ မှားတယ်။ တစ်ခါတလေ လုပ်ပြီးကာမှ ငါ ဒါလုပ်ဖို့ မကောင်းဘူး၊ အချိန်လည်း ကုန်သွားပြီ ၊ ပိုက်ဆံလည်း ကုန်သွားပြီ၊ တစ်မျိုး ပြင်ရရင် ကောင်းမယ်၊ ပြင်ပြန်ရင် အချိန်မရှိဘူး၊ ပိုက်ဆံမရှိဘူး။ ဒုက္ခ အများကြီး ရောက်တယ်။

အဲဒီတော့ စိတ်ကို ကြည်လင်အောင်၊ အေးချမ်းအောင်၊ တည်ငြိမ်အောင် ထားတတ်တဲ့သူဟာ အခက်အခဲရှိလာတဲ့အခါမှာ အေးအေးဆေးဆေး စဉ်းစားပြီးတော့ ဖြေရှင်းလို့ရတယ်။

ဘုန်းကြီး ငယ်ငယ်ကတည်းက ဒီလိုပဲ အလေ့အကျင့်လုပ်လာတယ်။ တစ်ခုခု ဖြစ်လာရင် အရင်ဆုံး တရားထိုင်လိုက်တာပဲ။ ကိုယ့်ဘဝမှာ တစ်ခုခု အခက်အခဲ ရှိလာပြီ၊ ပြဿနာရှိလာပြီ၊ စိတ်ညစ်စရာ ပေါ်လာပြီ ဆိုရင် တရားထိုင်တော့တာပဲ။ တရားထိုင်တဲ့အခါမှာလည်း ကြိုးကြိုးစားစား စိတ်ပါလက်ပါပဲ လုပ်တာ။

http://www.dhammadownload.com

အဲသလိုလုပ်လို့ စိတ်ကလေး ခဏ အေးချမ်းလာပြီဆိုမှ အဲဒီ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တဲ့ကိစ္စ၊ ကိုယ်လုပ်ချင်တဲ့ကိစ္စ၊ ကိုယ့်ဘဝမှာရှိတဲ့ အခက်အခဲကို အေးအေးဆေးဆေး စဉ်းစားကြည့်တဲ့အခါမှာ ဘာလုပ်ရင် ကောင်းမလဲ ဆိုတာ ရှင်းရှင်း သိတယ်။ စိတ်ကို အေးအေးထားပြီး လုပ်သင့်တာကိုပဲ လုပ်တယ်။ စိတ်လိုက်မန်ပါ မလုပ်ဘူး။ အဲဒါကြောင့် ပိုပြီးတော့ အဆင်ပြေတယ်။ ကိုယ့်အတွက်လည်း အဆင်ပြေတယ်၊ သူများအတွက်လည်း ရေရှည်မှာ အဆင်ပြေတယ်။ ဒါကြောင့် အောင်မြင်တယ်။

ကခြားနှည်းနဲ့ ပျော်မယ့်အစား

ကျောင်းသားဘဝတုန်းကဆိုရင် စာကျက်ခါနီးမှာ တရားထိုင်တယ်။ တရားထိုင်ပြီးမှ စာကျက်တယ်။ အဲဒီလိုလုပ်တော့ စာတွေ ပိုပြီးတော့မှတ်မိတယ်၊ ပိုပြီးတော့သဘောပေါက်တယ်။ တော်တော်နဲ့ မမေ့ဘူး။ စာတစ်ခုကို ကျက်ထားရင် လပေါင်းများစွာ မမေ့ဘူး။ အဲဒီလို အကျိုးကျေးဇူးတွေ ရလာတာ။

အဲဒီတုန်းကတရားထူးဆိုတာ ဘာမှန်းမသိသေးတဲ့အရွယ်၊ ငယ်သေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ တရားဘားထုတ်ရင် စိတ်တည်ငြိမ်တယ်၊ စိတ်ချမ်းသာတယ်၊ စိတ်ကြည်လင်တယ်၊ ဉာဏ်ထက်တယ် ဆိုတာတော့ သိတယ်။ အဲဒါတော့ ကိုယ်တွေ့ပဲ။

အဲဒီလိုနဲ့ပဲ နေ့တိုင်းနေ့တိုင်း တရားနဲ့နဲ့ထိုင်လာတယ်။ အစမှာတော့ (၁၀)မိနစ်ပဲ။ နောက်တော့(၁၅)မိနစ်၊ မိနစ်(၂၀)၊ နာရီဝက်ထိအောင် ထိုင်လာတယ်။ ပိုပြီး စိတ်ဝင်စားလာတယ်။ လုပ်ရတာ ပျော်တယ်၊ စိတ်ချမ်းသာတယ်။

အိပ်ခါနီးမှာလည်း အိပ်ရာထဲမှာအိပ်နေရင်း တရားမှတ်ရင်းနဲ့ အိပ်တာပဲ။ ပက်လက်ကလေး အိပ်ပြီးတော့၊ ခန္ဓာကိုယ် သက်သောင့်

http://www.dhammadownload.com

သက်သာလေး ထားပြီးတော့ စိတ်က အသက်ရှူတာကို သိပြီးတော့နေတယ်။ အဲဒီလို အသက်ရှူတာကို သိပြီးတဲ့နောက်မှာ ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံးမှာ တစ်နေ့လုံး ပင်ပန်းထားတဲ့ ပင်ပန်းမှု၊ နွမ်းနယ်မှု၊ ကိုက်ခဲမှုတွေကို စိတ်နဲ့ လိုက်ကြည့်တယ်။

တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ပင်ပန်းနေတာတွေ ရှိတယ်နော်။ အဲဒါတွေကို စိတ်နဲ့ အသာလေး လိုက်လိုက်ကြည့်တယ်။ ခေါင်းကနေ ခြေထောက် ရောက်တဲ့ထိအောင် ကြည့်တာပဲ။ နှစ်ခါ သုံးခါလောက် အဲဒီလိုကြည့်လို့ရှိရင် အဲဒီ ညောင်းတာ၊ ပင်ပန်းတာတွေဟာ သက်သာပြီးတော့ ပေါ့သွားတယ်၊ ရှင်းသွားတယ်၊ စိတ်ထဲမှာလည်း ရှင်းသွားတယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာလည်း ရှင်းသွားပြီးတော့ ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်း အိပ်ပျော်သွားတယ်။ အဲသလို အိပ်ပျော်ရတာလည်း တော်တော်ကောင်းတာပဲ။

ဒီလိုနဲ့ပဲ တရားထူးဆိုတာလည်း မသိသေးဘူး၊ တရားထူးလည်း မရချင်သေးဘူး၊ ဝိပဿနာဉာဏ်ဆိုတာလည်း မသိဘူး။ နိဗ္ဗာန် ဆိုတာလည်း မသိဘူး၊ မသိဘဲနဲ့ကိုပဲ တရားကတော့ အားထုတ်နေတာပဲ။ ကိုယ်သိနိုင်တဲ့ အကျိုးက ရနေတာကိုး။ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်တယ်၊ စိတ်ချမ်းသာတယ်၊ အသိဉာဏ် ထက်တယ်။

ဒီလိုနဲ့ တဖြည်းဖြည်း ကြာလာတဲ့အခါမှာ တရားစာပေလည်း နဲနဲဖတ်တယ်။ တရားလည်း နဲနဲအားထုတ်တယ်။ ၄–၅–၆ နှစ်လောက် ကြာလာတဲ့အခါကျတော့ ပိုပြီးတော့ နက်နက်နဲနဲ သဘောပေါက်လာတယ်။ အဲဒီအခါကျမှ တရားရဲ့နက်နဲမှုကို ရိပ်မိလာတယ်။

အဲဒီကျတော့ လိုချင်လာပြီ။ အနတ္တဆိုတာ ဘယ်လိုဟာလဲ စဉ်းစားလာပြီ။ အနိစ္စဆိုတာ ဘယ်လိုဟာလဲ တော်တော်လေး စဉ်းစား လာပြီ။ စာအုပ်ထဲဖတ်ဖူးတာတော့ နားလည်တယ်။ အနိစ္စဆိုတာ မမြဲ တာဘဲ။ အနတ္တဆိုတာ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမဟုတ်တာကို ပြောတာပဲ။ အခိုင်အမာ

http://www.dhammadownload.com

အမြဲတမ်း မြဲနေတဲ့ ဝိညာဉ်၊ အတ္တ၊ လိပ်ပြာ မရှိဘူးဆိုတာ ပြောတာပဲ။ ဒီလိုတော့ စာဖတ်ပြီးနားလည်ပေမယ့် ကိုယ်တိုင်တော့ ဉာဏ်ထဲမှာ မရှင်းဘူး။ မရှင်းတော့ ဒါကို တရားအားထုတ်ရင် သိမယ်လို့ စာတွေထဲမှာ ဖတ်ဖူးတော့ ပိုပြီးအားထုတ်ချင်တယ်။ တကယ်သိရမယ်ဆိုရင် ကြိုးစားတော့ မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။။

အဲဒီနောက်ပိုင်းကျတော့ လိုလိုချင်ချင် တရားကို ပိုပြီးတော့ အားထုတ်လာတယ်။ အချိန်ရရင် ရတိုင်း ပိုပိုပြီးတော့ အားထုတ်တယ်။ ၅–မိနစ်ရရင် ၅–မိနစ်အားထုတ်တယ်။ ၁၀–မိနစ်ရရင် ၁၀မိနစ် အားထုတ်တယ်။ နာရီဝက်ရရင်လည်း နာရီဝက်၊ တစ်နာရီရရင်လည်း တစ်နာရီ၊ အားထုတ်တာပဲ။ နေရာ မရွေးတော့ဘူး။ အချိန် မရွေးတော့ဘူး။ တစ်ခါတလေ လူသူရှင်းတဲ့နေရာ၊ တိတ်ဆိတ်တဲ့နေရာ တစ်နေရာ၊ ဘယ်နေရာဖြစ်ဖြစ် သွားထိုင်ပြီးတော့ စိတ်ကိုအေးချမ်းအောင် ထားပြီးတော့ အားထုတ်တယ်။

အဲဒီတုန်းက တစ်ခုပဲ လုပ်တတ်တာရှိတယ်။ ထွက်လေဝင်လေကို မှတ်တာတစ်ခုပဲ။ တခြားဟာ ဘာမှမသိဘူး။ မလုပ်တတ်ဘူး။ ကိုယ် တတ်တာတစ်ခုပဲ လုပ်နေတော့တယ်။ အသက်ရှူတာမှာ စိတ်ကို ကပ်ပြီးတော့ ထားတယ်။

ဝင်လာတဲ့လေလေးက အေးတော့ အစမှာ အေးတာလေးကို သိတယ်။ အလယ်မှာ အေးတာလေးကို သိတယ်။ အဆုံးမှာ အေးတာလည်း သိတယ်။ အစ အလယ် အဆုံး သုံးခုမှာ အေးတာချင်း မတူပုံကိုလည်း သိတယ်။ မတူတာကို သိပြီးတော့ နေတာပဲ။ ထွက်လေ နွေးတာကိုလည်း သိပြီးတော့ နေတယ်။

ဒီလိုသိနေတဲ့အခါမှာ ဘာမှမတွေးမိဘူး။ တကယ်သိရင် မတွေးဘူး။ တွေးနေရင် မသိဘူး။ သိနေရင် မတွေးဘူး။ ဘာမှ မတွေးဘဲနဲ့ ဒီလို

http://www.dhammadownload.com

သိနေတဲ့အခါမှာ စိတ်က အင်မတန် အေးချမ်းနေတာ တွေ့ရတယ်။ တခြားနည်းနဲ့ ပျော်မယ့်အစား အဲသလို တစ်နေရာမှာ တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ် အေးအေးကလေးနေပြီးတော့ တရားနဲ့ပဲ ပျော်လာတာပဲ။

သိပြီးတော့ စားမယ်

နောက်တော့ မြတ်စွာဘုရားဟာ အချိန်မရွေး၊ နေရာမရွေး၊ အမြဲတမ်း သတိနဲ့နေဖို့ ဆုံးမတာကို တွေ့ရတဲ့အတွက်ကြောင့် အချိန်မရွေးတော့ဘူး။ နေရာ မရွေးတော့ဘူး။ ပြီးတော့ လုပ်နေတဲ့အလုပ်ကိုလည်း မရွေးတော့ဘူး။ စားတုန်း သောက်တုန်း သတိနဲ့လုပ်ပါ၊ ဉာဏ်နဲ့လုပ်ပါ ဆိုတာကို သိရတော့ အဲဒါကို သတိထားပြီးတော့ နဲနဲ ကြိုးစားကြည့်တယ်။

စားတုန်းမှာ သတိနဲ့စားမယ်။ စားတုန်းမှာ သတိနဲ့ ဘယ်လိုစားမလဲ။ ပထမဦးဆုံး စားချင်တဲ့စိတ်ကို သိတယ်။ ဗိုက်ထဲမှာ ဆာနေတယ်၊ ဆာနေတာကို သိတယ်နော်။ ဗိုက်ထဲမှာ စားဖို့ရာအချိန်ကျရင် အက်စစ်တွေ ထွက်လာတော့ ပူလာတာကို သိရတယ်။ ဗိုက်ထဲမှာ ပူနေတယ်၊ ဆာလောင်တဲ့ ခံစားမှုရှိတယ်။ အဲဒါကိုသိတယ်။

အနီးအနားမှာ စားစရာအဆင်သင့်ရှိရင် အဲဒါကို စားတော့တာပဲ။ အကယ်၍ အဆင်သင့်မရှိရင် စားစရာရမယ့်နေရာကို သွားတယ်။ ရောက်ပြီ၊ စားစရာတွေကလည်း အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဆိုရင် အဲဒါကိုလည်း သိနေပါ။ ကိုယ့်ပန်းကန်ထဲကို ထည့်တယ်။ ဇွန်း၊ ခက်ရင်းနဲ့ စားလေ့ရှိတယ်ဆိုရင် ဇွန်း၊ ခက်ရင်းနဲ့ ယူတယ်၊ ပါးစပ်ထဲ ခွံ့ပေးလိုက်တယ်၊ ပါးစပ်ထဲမှာ ဝါးတယ်၊ ဝါးရင်း ဝါးရင်းနဲ့ ပါးစပ်ထဲမှာ အရသာက ပြောင်းသွားတယ်။

သတိနဲ့စားလို့ရှိရင် အစားအစာတစ်ခုကို ပါးစပ်ထဲရောက်ရောက်ချင်း တွေ့ရတဲ့အရသာကတစ်မျိုး၊ တဖြည်းဖြည်း ဝါးရင်း ဝါးရင်းနဲ့ ကျေညက်

http://www.dhammadownload.com

ပြီးရင် အရသာ တစ်မျိုးပြောင်းသွားတယ်။ အဲဒါလည်း သတိထားမိတယ်။ သတိ ကောင်းကောင်းထားတဲ့သူဟာ ဒီလို အသေးစိတ်ကလေးတွေကို အမှတ်တမဲ့ မနေသင့်ဘူး။ တကယ် တရားတိုးတက်ချင်တယ်ဆိုရင် ပိုပြီးတော့ အာရုံစိုက်ပြီးတော့ ဒီလို အသေးစိတ် အပြောင်းအလဲတွေကို သတိထားဖို့လိုတယ်။

ပြီးတော့ မျိုချလိုက်ပြီ။ မျိုချလိုက်ရင် လည်ချောင်းက ကြွက်သားတွေ လျှပ်လာတယ်။ မျိုချလိုက်တယ်။ တဖြည်းဖြည်း အစာဟာ ဗိုက်ထဲ ရောက်သွားတာကို သိနိုင်တယ်၊ သတိထားရင် သိနိုင်တယ်။ အဲဒါကိုပဲ စိတ်ဝင်စားပြီးတော့ ကြည့်ပြီးတော့ မျိုချလိုက်တာ။

နောက်တစ်လုပ် ယူပြီးတော့ ထည့်တယ်။ ဝါးတယ်၊ ဝါးတယ်။ ဝါးတဲ့အခါမှာ လျှာမှာ အတွေ့အထိရှိတယ်၊ အပူအအေးရှိတယ်၊ အနံ့ရှိတယ်၊ အရသာရှိတယ်၊ ဒါကိုသိနေတယ်။ သိပ်ပြီး နှေးနှေးကြီးတော့ မလုပ်ဘူး၊ နဂိုအတိုင်းပဲ၊ စားနေကျပုံစံအတိုင်းပဲ တစ်လုတ်ပြီးတစ်လုတ် ပါးစပ်ထဲ ထည့်တာပဲ။ ထည့်တိုင်းလည်း သိနိုင်သလောက်တော့ သိတယ်။ အဲဒီလို သိပြီးတော့ ဝါးလိုက်တယ်၊ မျိုချလိုက်တယ်။

နောက်တစ်လုတ် ပါးစပ်ထဲ ထည့်လိုက်တယ်။ ဝါးတယ်၊ မျိုချတယ်။ အနံ့ကို သိတယ်၊ အရသာကို သိတယ်၊ ပူတာအေးတာ သိတယ်၊ ချဉ်တာစပ်တာ အကုန်သိတယ်။ ဒီလိုနဲ့ စားလို့ ပြီးသွားပြီ၊ ဗိုက်ထဲမှာ တော်လောက်ပြီဆိုရင် အဲဒါကိုလည်း သိတယ်။

ဒီလို သတိနဲ့စားတဲ့အခါမှာ လောဘကြီးကြီးနဲ့ စားလို့ မရတော့ဘူး။ သင့်တော်တဲ့အစားအစာကို သင့်တော်တဲ့ပမာဏလောက်ပဲ စားလို့ ရတော့ တယ်။ ပိုမစားဘူး။ မကြိုက်လို့ရှိရင်လည်း ဒေါသမဖြစ်ဘူး။ ဒီအစားအစာ အပေါ်မှာ စိတ်က ဘယ်လို သဘောထားနေတယ်ဆိုတာကိုပါ သိနေတယ်။

ကြိုက်တာလေး ပါးစပ်ထဲရောက်ရင်၊ ဟာ...ကောင်းတယ်၊ မဆိုး

http://www.dhammadownload.com

ဘူး။ ဒီအစားအစာ ကောင်းတယ်၊ သဘောကျတယ်။ အဲဒီလို သဘောကျ နေတာကိုလည်း သိတယ်။ သဘောကျရင်းနဲ့ စားသွားတာပဲ။ တစ်ခါတလေ အဆင်မပြေတဲ့အခါ စားကြည့်တယ်၊ ပါးစပ်ထဲရောက်တဲ့အခါမှာ ဆားပေါ့တယ်၊ အနံ့အရသာကလည်း ကိုယ့်စိတ်ကြိုက် မဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကိစ္စမရှိဘူး၊ စိတ်ကသိပြီးတော့ စားလိုက်တာပဲ၊ အာဟာရဖြစ်ရင် တော်ပြီ ဆိုပြီးတော့ ဝအောင် စားဖြစ်တယ်နော်။

စိတ်ထဲမှာ သဘောကျတာကိုလည်း သိတယ်၊ သဘောမကျတာ ကိုလည်း သိတယ်၊ အဲသလိုပဲ စားရင်းနဲ့လည်း သတိလေးနဲ့ စားလို့ရှိရင် ဒါ တရားအားထုတ်ပြီးသား ဖြစ်နေတယ်၊ သိပ်ခက်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဝါသနာပါရင် လုပ်လို့ရတယ်။

နာမည်မတပ်ပဲ အာရုံကို တိုက်ရိုက်သိပါ။

နောက်တော့ လမ်းလျှောက်ရင်းနဲ့ သတိနဲ့လျှောက်တဲ့အကျင့်ကို လုပ်လာတယ်။ သွားတဲ့အခါမှာ ခြေထောက်ကို ရှေ့ကို အားနဲ့လွှဲပေး လိုက်တာ၊ ပြန်ချလိုက်တာ၊ ချတဲ့အခါမှာ အောက်မှာ ထိသွားတာ။ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်က သူ့အပေါ်ရောက်တဲ့အခါမှာ သူ့အပေါ်မှာ ဖိအား ရောက်လာတယ်။

နောက်တစ်ခါ တစ်လှမ်းကို လွှဲလိုက်တယ်၊ ချလိုက်တယ်၊ ဖိပြီးတော့ နင်းလိုက်တယ်။ ဒါကို စကားလုံးနဲ့ စိတ်ကလိုက်ပြီး မဆိုဘူးနော်။ စကားလုံးနဲ့ လိုက်ဆိုနေရင် စိတ်က အလုပ်ရှုပ်ကုန်ပြီ၊ ဒီအာရုံကို သိဖို့ ကြိုးစားရတာတစ်မျိုး။ သူ့ကို နာမည်မှန်အောင် တပ်ပေးနေရတာတစ်မျိုး။ အလုပ်က အင်မတန်များတယ်။

ဒါကြောင့် ဘာစကားလုံးမှ မတပ်ဘဲနဲ့ သတိလေးနဲ့ကပ်ပြီး သိဖို့ပဲလိုတယ်။ ပြုသမျှ အမူအရာအားလုံး ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့

http://www.dhammadownload.com

ထိမှ အားလုံးကို သိဖို့ပဲလိုတယ်။ နောက်တော့ မသိတာဘာမှ မရှိတော့တဲ့ အဆင့်ထိ ရောက်မယ်။

ရိုးရိုးကလေး ကိုယ်ကြိုက်တဲ့နည်းနဲ့ စ,ပါ။ အသက် ရှူတာကနေ စ,လို့လည်းရတယ်။ လမ်းလျှောက်တာကနေ စ,လို့လည်းရတယ်။ အသက်ရှူတဲ့အခါမှာ တင်းလာတာ၊ လျော့လာတာ၊ သိပြီးတော့ လုပ်လို့ရတယ်။ နာမည်ခေါ်ဖို့ မလိုဘူး၊ နာမည်တပ်ဖို့ မလိုဘူး။ ပုံသဏ္ဌာန်ကို အာရုံပြုဖို့ မလိုဘူး။ အဲဒီအချက်ကိုတော့ သေသေချာချာ သတိထားပြီးတော့ မှတ်သားစေချင်တယ်။

လူ့စိတ်က တစ်ခုခုကို တွေ့ကြုံရတဲ့အခါမှာ အမြဲတမ်း အဲဒီအာရုံကို ပညတ်အဖြစ်နဲ့ ပြောင်းယူလေ့ရှိတယ်။ ပညတ်အဖြစ်နဲ့ ပြောင်းပြီးမှ အဲဒါကို သိလိုက်တယ်။ ဒါ အကျင့်ပါနေပြီနော်။ ဒီလိုအကျင့်ဟာ အသက်ရှင်မှု၊ ဘဝရပ်တည်မှုအတွက် အရေးကြီးတယ်။ ပညတ်ကို အာရုံမပြုမိလို့ရှိရင် လူ့လောကမှာ သွားလာလှုပ်ရှားလို့ မဖြစ်ဘူး။

သို့သော် အဲဒီအကျင့်ကြီးက ပါသွားတော့ တရားအားထုတ်တဲ့ အခါမှာလည်းပဲ ပညတ်ကိုအသားပေးတဲ့ အကျင့်ကြီးက ဖြစ်နေတတ်တယ်။ အဲဒါကို အကျင့်ပါမသွားအောင် ကိုယ့်ခန္ဓာမှာဖြစ်ပေါ်တဲ့ လှုပ်ရှားမှုကို နာမည်မတပ်ပါနဲ့။ နာမည်မတပ်ဘဲနဲ့ လှုပ်ရှားမှုကို သတိကပ်ပြီးတော့ သိနေပါ။ တွေ့ကြုံလာရတဲ့ အာရုံခံစားမှုကိုလည်းပဲ နာမည်မတပ်နဲ့။ နာမည်မတပ်ဘဲနဲ့ကိုပဲ သိလို့ရတယ်။ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်နေတာ၊ သူတစ်ပါးခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်နေတာမှမဟုတ်ဘဲ၊ သိဖို့ရာ ဘာမှ မခက်ဘူး။

တချို့ အကျင့်ပါသွားတဲ့အခါမှာ ဒီလို နာမည်တပ်တာကြီးကို ဖျောက်လို့ မရဘူး။ မနေ့ကပဲ ဒကာမကြီးတစ်ယောက်က ပြောတယ်၊ တပည့်တော် တရားအားထုတ်တဲ့အခါမှာ စိတ်ထဲက စကားနဲ့ လိုက်ဆိုတာကြီးက နှစ်ပေါင်းအတော်ကြာပြီတဲ့။ အကျင့်ကို ပါနေလို့ စိတ်ထဲမှာ

http://www.dhammadownload.com

စကားပြောနေတဲ့အသံကြီးကို အကျယ်ကြီး ကြားနေရတယ်တဲ့။ တစ်ခုခုကို သူ လိုချင်တယ်၊ လှမ်းတယ်ဆိုရင် စိတ်ထဲက လှမ်းတယ် လှမ်းတယ်လို့ ဒီလိုနာမည်ခေါ်တာကြီးက အကျင့်ပါနေတယ်တဲ့။ ဗျောက်လို့မရဘူးတဲ့။

အဲဒီတော့ နာမည်မတပ်ဘဲနဲ့ လက်ရဲ့ရှေ့ရှားမှုကို အသာလေး သိလိုက်လို့ရှိရင် သိရတာ အင်မတန်လွယ်တယ်၊ ပေါ့ပါးတယ်၊ နာမည် တပ်နေလို့ရှိရင် သိပ်ပင်ပန်းတယ်။ ကိုယ့်ဘဝထဲမှာ နေ့စဉ် နေရင်းထိုင်ရင်းနဲ့ သတိလေးကပ်ပြီးတော့ နေမယ်ဆိုရင် နာမည်တပ်တဲ့အလုပ်ကို လုပ်နေရင် ပင်ပန်းလွန်းလို့ ကြာရင် မလုပ်ချင်တော့ဘူး။ ဒါကြောင့် မပင်ပန်းအောင် ဆိုရင် နာမည်တပ်မနေဘဲနဲ့ အသာလေး သတိနဲ့ကပ်ပြီးတော့ပဲ လိုက်သွား လိုက်ပါ။ နာမည်ပညတ်၊ ပုံသဏ္ဌာန်ပညတ်ကို မသုံးတော့ဘဲနဲ့ ဖြစ်ပေါ် လာတဲ့အာရုံကို တိုက်ရိုက်သိဖို့ပဲ လိုတယ်။

ရိုးရိုးနဲ့ နှက်နှက်နဲ့နဲ့သိအောင် ဟထားအားထုတ်ရဟာ

အခု ဒီမှာ ထိုင်နေတယ်နော်။ ကိုယ့်လက်နှစ်ခု ထိနေတယ်။ အဲဒီလို ထိထားတဲ့နေရာကို စိတ်နဲ့ အာရုံပြုကြည့်စမ်းပါ။ ဘာကို သိရသလဲ၊ ဘယ်လိုအာရုံမျိုး ရှိသလဲ။ ခွေးနေတယ်၊ ဒါ အာရုံခံစားမှု တစ်ခုပဲ။ ဒီမှာ အသေအချာ သတိကပ်ကြည့်လိုက်ပါဦး။ လှုပ်နေတာ တစ်ခုခု ရှိနိုင်မလား။ ရှိသလား...။ ရှိတယ်နော်။ သတိ သေချာထားကြည့်ရင် သိတယ်။ တော်တော်တော့ သိမ်မွေ့တယ်၊ ဒါပေမယ့် သိတယ်။ ပြီးတော့ တုန်ခါနေတယ်။ သူက ပိုတောင်သိမ်မွေ့သေးတယ်။ အဲသလို ပိုပြီးတော့ သိမ်မွေ့တာကို သိလေလေ သတိ ပိုကောင်းလေလေ သမာဓိ ပိုကောင်းလေလေပဲ။

ပထမတော့ အကြမ်းစားကို သိရတာပဲ။ အကြမ်းစားကိုသိတဲ့ သမာဓိနဲ့ သိမ်မွေ့တာကိုသိတဲ့ သမာဓိနဲ့ဆိုရင် သိပ်မွေ့တာကိုသိတဲ့

http://www.dhammadownload.com

သမာဓိက ပိုအားကောင်းတယ်။ အကြမ်းစားကိုသိနိုင်တဲ့ သတိနဲ့ သိမ်မွေ့တာကိုသိတဲ့ သတိဆိုရင် သိမ်မွေ့တာကိုသိတဲ့ သတိက ပိုပြီးတော့ အားကောင်းတယ်။ အဲဒီတော့ သိမ်မွေ့တဲ့အာရုံကို ပိုဂရုစိုက်ပြီးတော့၊ ပိုအလေးထားပြီးတော့၊ စိတ်ကလေးနဲ့ သေချာကပ်ပြီးတော့၊ သိပြီးတော့ နေပါ၊ ဘာမှမခက်ဘူး။

ဒီလို သိနေလို့ရှိရင် လုံးဝ အတွေးအတော မရှိတော့တဲ့အခါမှာ ဒီလိုသိရတဲ့အာရုံကို ငါလို့ မထင်တော့ဘူး။ ပထမတော့ ငါ့လက်က ပူနေတာလို့ ထင်တာ။ ငါ့၊ လက်၊ ပူ၊ သုံးခုကို တွဲထားတာ။ နောင် သတိ အင်မတန်ကောင်းလာတဲ့အခါမှာ လုံးဝ အတွေးအတော မရှိ၊ ပစ္စုပ္ပန် တကယ်တည့်တဲ့အချိန်မှာ ငါလည်း မဟုတ်တော့ဘူး၊ လက်လည်း မဟုတ်တော့ဘူး၊ ပူတာပဲ ရှိတော့တယ်။ ငါဆိုတဲ့ ပညတ် ကွာသွားပြီ။ လက်ဆိုတဲ့ ပညတ်လည်း ကွာသွားပြီ။ ပူတယ်ဆိုတဲ့ သဘာဝတစ်ခုကိုပဲ သိနေရတော့တာ။

အဲသလို ငါလည်း မဟုတ်၊ လက်လည်း မဟုတ်ဘဲ ပူတာကို သိတဲ့အချိန်မှာ ပရမတ်ကို သိတယ်။ ပညတ် မပါတော့ဘူး။ ငါပူတာ မဟုတ်တော့ဘူး။ လက်ပူတာ မဟုတ်တော့ဘူး။ ပူတာဟာ ပူတာပဲ။ အဲသလိုသိရင် ရုပ်ကို ရုပ်လို့ သိလိုက်တာပဲ။ ရုပ်ကို ငါလို့ မထင်တော့ဘူး။ ရုပ်အပေါ်မှာ ငါဆိုတဲ့ အထင်အမြင်မှားမှုဟာ ပျောက်သွားပြီ။

ဒါဟာ ပြောပြတော့ ရိုးရိုးလေးနဲ့ လွယ်လွယ်လေးနော်။ အာရုံက ရိုးရိုးလေး။ ဘာမှမထူးဆန်းဘူး။ ပူတဲ့အာရုံလေး သို့မဟုတ် လှုပ်နေတဲ့ အာရုံကလေး၊ ဒါလေးအပေါ်မှာ စိတ်ကလေးကို တည့်တည့်လေး ထားပြီးတော့ သိသိနေတဲ့အခါမှာ လုံးဝ အတွေးလည်းကင်းသွားပြီ၊ ပညတ်လည်း စိတ်ထဲမှာ မထင်တော့ဘူး။ နာမည်လည်း မတပ်တော့ဘူး။ လက်ရဲ့ပုံသဏ္ဌာန်ကြီးကိုလည်း စိတ်ထဲက အာရုံမပြုတော့ဘူးဆိုရင်

http://www.dhammadownload.com

တည့်တည့်သိတဲ့အချိန်မှာ ငါလည်း မရှိတော့ဘူး။ လက်လည်း မရှိဘူး။ ငါမရှိဘူး၊ လက်မရှိဘူး။ လှုပ်တာပဲရှိတယ်။

အဲဒီလို ပစ္စုပ္ပန် တကယ်တည့်တဲ့အချိန်၊ ပညတ်မပါဘဲနဲ့ ပရမတ်ကို တကယ်သိတဲ့အချိန်မှာ အမှန်ကို သိတာပဲ။ သိပ်ခဲခဲယဉ်းယဉ်းကြီးလည်း မဟုတ်ဘူး။ အာရုံက အင်မတန်ရိုးတယ်။ သိပုံလေးကလည်း အင်မတန်ရိုးတယ်၊ ဆန်းဆန်းကြယ်ကြယ် မဟုတ်ဘူးနော်။ ဒါပေမဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အသိဉာဏ်ကတော့ အင်မတန် နက်နဲတယ်။

ဒီလို အနတ္တဆိုတဲ့သဘာဝကို ပြောတာကြားရလို့၊ စာအုပ်ထဲမှာ ဖတ်ရလို့ သိပုံနဲ့၊ အခုလို တကယ်ဖြစ်နေတာကို အတွေးမပါဘဲနဲ့ တည့်တည့်သိတဲ့အခါမှာ သိပုံဟာ တော်တော်ကွာပါတယ်။ အတွေးမပါပဲ သိရတာ တော်တော်ရှင်းတယ်။ စိတ်ထဲမှာ အင်မတန် အားရကျေနပ်မှု ဖြစ်လာတယ်။ တစ်ခါတလေ အင်မတန် ထူးဆန်းတယ်လို့တောင် ထင်တယ်။

အမြဲတမ်း ငါဆိုပြီးတော့ စွဲလာတဲ့ အစွဲကြီးဟာ အဲဒီအချိန်မှာ ခဏလောက် ပျောက်သွားတယ်။ သိတဲ့စိတ်ကလေး ရှိတယ်၊ သိရတဲ့အာရုံ ရှိတယ်။ ကျန်တာ ဘာမှ မရှိတော့ဘူး။ အဲဒီလို အသိအမြင်ဟာ အင်မတန်ထူးဆန်းတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာဖြစ်နေတဲ့ အသိဉာဏ်ဟာ အင်မတန် နက်နဲတယ်။ အာရုံက ရိုးတယ်။ သိတာလည်းပဲ ရိုးရိုးလေးပဲ သိတယ်။ သို့သော်လည်း ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အသိဉာဏ်က အင်မတန် ကြီးကျယ်တယ်။ အင်မတန် နက်နဲတယ်။

တရားအားထုတ်လို့ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အသိဉာဏ်က ဆန်းဆန်းပြားပြား မဟုတ်ဘူး။ တွေးစရာ၊ ကြံစရာ ဘာမှမရှိဘူး။ တိုက်ရိုက်သိတဲ့ဉာဏ်ကလေး ဖြစ်လာတာပဲ ရှိတယ်။ အင်မတန် နက်နဲတယ်။ အဲသလို ရိုးရိုးနဲ့ နက်နက်နဲနဲသိအောင် တရားအားထုတ်ရတာပဲ။ ဆန်းဆန်းပြားပြားသိဖို့

http://www.dhammadownload.com

ကြီးစားနေတာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်မှာဖြစ်တဲ့ သဘာဝကို အမှန်အတိုင်းသိဖို့ပဲ ကြည့်နေတာ။

အင်မတန် နှက်နဲ့ကြီးကျယ်တဲ့ဥာဏ်

အဲဒီလိုပဲ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်သမျှ ဘယ်လို အာရုံမျိုးကိုပဲဖြစ်ဖြစ် သတိလေးနဲ့ အသေအချာကပ်ပြီးတော့ ကြည့်တဲ့အခါမှာ အမြဲတမ်းပဲ သူ့သဘောနဲ့ သူ့ဟာနဲ့သူ ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာ ကြာလေ ပိုထင်ရှားလေ ဖြစ်လာတယ်နော်။ သတိကောင်းတဲ့သူဟာ ဒီအာရုံကိုသိနေတဲ့ စိတ်ကိုလည်း သိတယ်။ လှုပ်နေတာကိုလည်း သိတယ်။ အဲဒီ လှုပ်နေတာကို သိတဲ့ စိတ်ကိုလည်း သိတယ်။ အလေ့အကျင့်မှားလာရင် သိလာတာပဲ။

ပထမတော့ အာရုံကိုပဲသိတယ်။ စိတ်ကို မသိဘူး။ နောက်တော့ အင်မတန် သတိ သမာဓိကောင်းလို့ အလေ့အကျင့် မှားလာတဲ့အခါမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့အာရုံကိုလည်း သိတယ်၊ ဒီအာရုံကိုသိတဲ့စိတ်ကိုလည်း သိတယ်။ ဒီလိုနဲ့ပဲ ဆက်ပြီးတော့ ကြည့်သွားလို့ရှိရင် သိတဲ့စိတ်ကလည်းပဲ သိတဲ့သဘောသက်သက်ဆိုတာကို မြင်တယ်။ သူလည်းပဲ အမြဲတမ်း မရှိဘူး။ တစ်ခါတလေ သတိမေ့နေတဲ့အခါမှာ မောဟ အားကြီးနေတဲ့ အခါမှာ ပစ္စုပ္ပန်မှာ ဖြစ်နေတဲ့အာရုံကို မသိဘူး။

သိတဲ့စိတ်ကို ပြန်ကြည့်တဲ့အခါမှာလည်းပဲ ငါသိတယ်ဆိုတဲ့အထင်ဟာ ပါမလာတော့ဘူး။ သိတဲ့သဘောလေးကပဲ သိတယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ဥာဏ်မှာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပေါ်လာတယ်။ သိနေရတဲ့ ရုပ်ကိုလည်းပဲ ငါပူတယ်၊ ငါလှုပ်တယ်၊ ငါညောင်းတယ်၊ ငါနာတယ်လို့ မထင်တော့ဘူး။ ပူတဲ့ သဘောလေးက သူ့ဟာသူ ပူတာပဲ။ သိတဲ့သဘောလေးက သူ့ဟာသူ သိတာပဲ။ ရိုးရိုးလေးပဲ။ လှုပ်တဲ့သဘောလေးက သူ့ဟာသူ လှုပ်တဲ့သဘော လေးပဲ ရှိတယ်။ သိတာကလည်း သူ့ဟာသူ သိတာပဲ။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီလို ဘယ်အရာကိုကြည့်ကြည့် သဘာဝအဖြစ်နဲ့ပဲ မြင်တယ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါအဖြစ်နဲ့ မမြင်တော့ဘူး။ အဲဒီဉာဏ်ဆိုတာ နဲနဲနောနော ဉာဏ် မဟုတ်ဘူးနော်။ နာမ်ရုပ်ကို ကွဲကွဲပြားပြား၊ ပိုင်းခြားပြီးတော့ သိတဲ့ဉာဏ် ဖြစ်သွားပြီ။

အတွေးအခေါ်တွေ ဘယ်လောက်ပဲ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် နက်နက်နဲနဲတွေ ဖတ်ရှုနေဦးတော့ ဒီလောက်နက်နဲတဲ့ဉာဏ်မျိုး ရဖို့ရာ မလွယ်ဘူး။ အတွေးနဲ့ သိရတာကို၊ အထင်နဲ့ပဲ သိရတာကို။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ကြည့်ပြီး သိရတာက အတွေးမပါဘူး၊ အထင် မဟုတ်ဘူး၊ တကယ်ဖြစ်နေတာကို တိုက်ရိုက်ကြည့်ပြီး သိရတာမို့လို့ အင်မတန် နက်နဲကြီးကျယ်တဲ့ဉာဏ် ဖြစ်တယ်။

အဲဒီဉာဏ်မျိုး ရတဲ့သူဟာ နဂိုတုန်းက သူ သိထားတဲ့ အသိအမြင် အထင်မှားမှုတွေဟာ ပျောက်ကုန်တယ်။ သူ့ရဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားပါ တစ်ခါတည်း ပြောင်းလဲသွားတယ်။ အသိဉာဏ်ပါ ပြောင်းသွားတယ်။ အတွေးအခေါ်နဲ့ရတဲ့အသိဉာဏ်ဟာ စိတ်နေသဘောထား အပြောင်းအလဲကို တကယ်မဖြစ်စေနိုင်ဘူး။ ဒီလိုတိုက်ရိုက်ကြည့်ပြီးတော့ သိလာတဲ့ အသိဉာဏ်ဟာ စိတ်ထားသဘောထားကို အများကြီး ပြောင်းလဲသွားစေတယ်။

စိတ်နေသဘောထား၊ အပြုအမူ၊ အသိအမြင် ပြောင်းလဲသွားတာ၊ ပြောင်းလဲတာမှ တကယ့်ကို သိသိသာသာကြီး ပြောင်းလဲသွားတာ။ ထိထိရောက်ရောက် ကြိုးစားလို့ရှိရင် အဲဒီလိုဉာဏ်မျိုး ဖြစ်လာမယ်။ အဲဒီအနုတ္တဉာဏ်က စိတ်ကို အင်မတန် ချမ်းသာစေတယ်နော်။

http://www.dhammadownload.com

ကျင့်သုံးရကျိုးနှစ်တဲ့ တစ်ခုတည်းသောအကျင့်

တရားအားထုတ်နည်းအမျိုးမျိုး ရှိပေမယ့် ပစ္စုပ္ပန်မှာဖြစ်နေတဲ့၊ ခန္ဓာကိုယ်မှာဖြစ်နေတဲ့ သဘောတရားကို အတွေးမပါ၊ ပုံသဏ္ဌာန်မှန်းဆမှု မပါဘဲနဲ့ တိုက်ရိုက်သိတဲ့ တရားအားထုတ်နည်းဟာ အရိုးဆုံး၊ အထိရောက်ဆုံး၊ အကောင်းဆုံးဖြစ်တယ်။ အရိုးဆုံးမှ ကောင်းတယ်။ ဆန်းရင် ရှုပ်ထွေးကုန်တာမို့လို့ လုပ်ရတာ အဆင်မပြေတော့ဘူး။ ပင်ပန်းတယ်။ ရေရှည် မလုပ်နိုင်ဘူး။ တမင်တကာ လုပ်ယူရတာ မဟုတ်တဲ့ ရိုးရိုးကလေး ဖြစ်နေတဲ့ သဘာဝတရားကို ရိုးရိုးလေးပဲ သတိလေးနဲ့ ကပ်ပြီးတော့ သိနေဖို့ပဲလိုတာပါ။

တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ သိနေတာကို ပြောတာ၊ မေ့လျော့နေတာ မဟုတ်ဘူး။ (absent-minded)ဖြစ်နေတာ မဟုတ်ဘူး။ အချိန်မရွေး၊ နေရာမရွေး ဘာပဲလုပ်နေလုပ်နေ၊ ဘာပဲဖြစ်နေဖြစ်နေ သိရမယ်။ ကိုယ်ပြုသမျှ အပြုအမူအားလုံး၊ ကိုယ်ခံစားရသမျှ ဝေဒနာသဘောတွေ အားလုံးကို သိနေရတယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာတရားမှာ အရေးအကြီးဆုံးအလုပ်ဟာ ကိုယ့်စိတ်မှာ ဖြစ်နေတာတွေကို အမှန်အတိုင်းသိနေအောင် သတိနဲ့နေတဲ့အလုပ်ပဲ ဖြစ်တယ်။ မြင့်မြတ်တဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ နာမ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကျင့်ထဲမှာ ဒီအကျင့်ဟာ ကျင့်သုံးရကျိုးနပ်တဲ့ တစ်ခုတည်းသောအကျင့်ပဲ။

ကိုယ့်အကြောင်းကို ကိုယ်သိဖို့က အရေးအကြီးဆုံးပဲ။ ပြင်ပလောကအကြောင်းတွေကို တကယ်တော့ တိုက်ရိုက် မသိနိုင်ဘူး။ မှန်းဆပြီးတော့ပဲ သိနိုင်တယ်နော်။ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်နေတာကိုကျတော့ တိုက်ရိုက်သိလို့ ရတယ်။ တိုက်ရိုက်သိလို့ရတာကို သတိလေးနဲ့ ဉာဏ်နဲ့ ကြည့်ပြီးတော့ သိပြီးတော့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အသိဉာဏ်သာလျှင် တကယ်သိတဲ့အသိဉာဏ်လို့

http://www.dhammadownload.com

ပြောလို့ရတယ်။ တခြားဟာတွေကျတော့ မှန်းဆပြီးတော့ သိတာလို့ပဲ ပြောလို့ရတယ်။

မြင့်မြတ်တဲ့ကျင့်စဉ်ဆိုတာ ပစ္စုပ္ပန်မှာဖြစ်နေတာကို တည့်တည့်သိ နေတဲ့ ကျင့်စဉ်ပဲ။ အတိတ်ကိုတွေးနေတာဟာ မြင့်မြတ်တဲ့အလုပ်ကို လုပ်နေတာလို့ မပြောနိုင်ဘူး။ မြင့်မြတ်တဲ့အကျင့်ကို ကျင့်နေတာလို့ မပြောနိုင်ဘူး။ အနာဂတ်ကို တွေးနေတာဟာလည်း မြင့်မြတ်တဲ့အကျင့်ကို ကျင့်နေတာလို့ မပြောနိုင်ဘူး။

အတိတ်ဆိုတာ ရှိမှမရှိတော့ဘဲ။ အနာဂတ်ဆိုတာလည်း မှန်းဆတာပဲ ရှိတယ်။ အနာဂတ်ကို ကြိုတင်ပြီးတော့ မှန်းဆတာ မဟုတ်ဘူး၊ ပြီးခဲ့ တာကို ပြန်ဖော်ပြီးတော့ တွေးနေတာမဟုတ်ဘူး၊ ပစ္စုပ္ပန်မှာ တည့်တည့်နေတဲ့ အကျင့်က အမြတ်ဆုံးအကျင့်ပဲ။ အမြတ်ဆုံးဘဝပဲ။

ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ်သိဖို့ အရေးအကြီးဆုံး

လူတိုင်းမှာ တကယ်မလုပ်မဖြစ်တဲ့အလုပ် တစ်ခုပဲ ရှိတယ်နော်။ ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ်သိဖို့ပဲ။ အဲဒါ အရေးအကြီးဆုံးအလုပ်ပဲ။ ကိုယ့်ခန္ဓာ အကြောင်း ကိုယ်သိဖို့ပဲ။ ရှေးက တချို့ပညာရှိတွေ ပြောခဲ့တဲ့စကားလည်း ရှိပါတယ်။ Know thyself.(ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ်သိ။)

လူတွေကတော့ ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် သိတယ်လို့ ထင်မှာပဲ။ တကယ်တော့ မသိဘူး။ အထင်ပဲ။ လူတွေဟာ ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် မသိဆုံးပဲ။ ပြင်ပအကြောင်းတွေ သိတာ အင်မတန်များတယ်။ ပြင်ပဗဟိဒ္ဓ လောကအကြောင်း အများကြီးသိတယ်။

ဒီခန္ဓာကိုယ်အကြောင်းကိုပဲ မေးကြည့်။ ဒီခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဘာတွေ ရှိသလဲ၊ သူတို့ ဘာလုပ်သလဲ။ အသဲမှာ လုပ်ငန်းဘယ်နှစ်ခု ရှိသလဲ၊ အသဲ ဘယ်နားမှာရှိသလဲ၊ သူတို့မသိဘူး။ ရင်ဘတ်ကို ပြချင်ပြမယ်။

http://www.dhammadownload.com

မိုက်ကို ပြချင်ပြမယ်။ ဒါတွေဟာ ကိုယ့်အလုပ် မဟုတ်ပါဘူး၊ ဆရာဝန်တွေ အလုပ်ပါလို့ ပြောလိမ့်မယ်နော်။ ဆိုလိုရင်းအဓိပ္ပာယ်က လူဟာ ကိုယ့်အကြောင်းကို တကယ်မသိဘူး။ သိချင်စိတ်တောင် သိပ်မပြင်းပြဘူး။

ကိုယ့်စိတ်ကိုရော ကိုယ်တကယ်သိသလားဆိုတော့၊ ကိုယ့်စိတ်ကိုလည်း ကိုယ်တကယ်မသိဘူး။ သိတယ်လို့ ထင်နေတာပဲ။ ဒီစိတ်က တွန်းပေးသမျှ ခိုင်းသမျှ အားလုံးကို လျှောက်လုပ်နေတယ်။ "ငါ့စိတ်" "ငါ့စိတ်"လို့သာ ပြောနေတာ၊ တကယ်တော့ ငါ့စိတ်အကြောင်း ငါ မသိဘူး။

ကိုယ့်ခန္ဓာအကြောင်း၊ ကိုယ့်စိတ်အကြောင်းကို ကိုယ်သိဖို့ဟာ အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။ ခန္ဓာကို စိတ်ကို လေးလေးနက်နက် စိတ်မဝင်စားကြဘူး။ တစ်ခုခုဖောက်ပြန်လာခါမှ ဒုက္ခပေးလာမှ လုပ်ကြပါဘုံး၊ ဘာလုပ်ရကောင်းမလဲ၊ ဒုက္ခတော့ရောက်ပြီလို့ စဉ်းစားတာ။

အဲဒါကြောင့် ပထမဦးဆုံးအဆင့်အနေနဲ့ ကိုယ့်ခန္ဓာကို ပိုပြီးတော့ လေးလေးစားစား လေးလေးနက်နက် စိတ်ဝင်စားဖို့၊ ကိုယ့်စိတ်မှာ ဖြစ်နေတာတွေကို ပိုပြီးတော့ လေးလေးစားစား လေးလေးနက်နက် စိတ်ဝင်စားဖို့ လိုတယ်။ သိဖို့ လိုတယ်။ အခြေခံအားဖြင့် နဲနဲကလေး သိရုံနဲ့ကိုပဲ ခန္ဓာကိုယ်ရော၊ စိတ်ရော နေရတာ သက်သာသွားမယ်။ စိတ်ထဲမှာ အမျိုးမျိုး ဖြစ်နေတာတွေ သိလို့ရှိရင် သက်သာသွားတယ်။ မသိရင်တော့ ခက်မယ်။

တူန်ပြန်ခုလို ပင်ပန်းတာ။

စိတ်ထဲမှာ လောဘဖြစ်တာကို သိလို့ရှိရင် လောဘနဲသွားတယ်။ ဒေါသဖြစ်နေတာကို သိလို့ရှိရင် ဒေါသလည်းနဲသွားတယ်။ ဖြစ်လာတဲ့ အခါမှာ စိတ်ဝင်စားပြီးတော့ ကြည့်တတ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ သိအောင်

http://www.dhammadownload.com

လုပ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စိတ်မဝင်စားဘဲနဲ့ ပြင်ပအမျိုးမျိုး အရာတွေကိုပဲ စိတ်ဝင်စားနေကြတာ။

တကယ်သာ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်သိရင် တကယ်စိတ်ချမ်းသာတဲ့လူ ဖြစ်သွားမှာ။ ကိုယ့်စိတ် ကိုယ်မသိလို့ဘဲ စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်နေကြရတာ။ ဘယ်သူ့ကြောင့်၊ ဘယ်ဝါ့ကြောင့်၊ ဘယ်ကိစ္စတွေအဆင်မပြေလို့ စိတ်မချမ်းသာတာပါလို့ ပြောကြမှာပဲ။ သို့သော် တကယ် ကိုယ့်စိတ်ထဲကို ကိုယ်ကြည့်စမ်းပါ၊ စိတ်ကဖန်တီးယူနေတဲ့ကိစ္စတွေ ဘယ်လောက်များသလဲ။

စိတ်အကြောင်းကို တကယ်သိသွားရင် စိတ်က ခိုင်မာရင့်ကျက်လာမယ်၊ အေးချမ်းလာမယ်၊ တည်ငြိမ်လာမယ်။ တွေ့ကြုံလာတဲ့ ကိစ္စတွေပေါ်မှာ ကိုယ်မကြိုက်တာနဲ့ တွေ့လိုရှိရင် ဒေါသနဲ့တုန်ပြန်တယ်။ ကိုယ်ကြိုက်တာနဲ့ တွေ့လိုရှိရင် လောဘနဲ့ တုန်ပြန်တယ်။ အမှန်တော့ အဲဒီလို တုန်ပြန်နေလို့ ပင်ပန်းတာ။

စိတ်ကို တကယ်သိသွားရင် အဲဒီစိတ်က လွှမ်းမိုးတာ၊ ချုပ်ချယ်တာ၊ နှိပ်စက်တာ မခံရတော့ဘူး။ ဒီစကားရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို ပြောင်းပြန်လှန်လိုက်ရင် စိတ်ကို မသိလို့ရှိရင်၊ နားမလည်လို့ရှိရင် သူလွှမ်းမိုးသမျှ၊ ချယ်လှယ်သမျှ၊ နှိပ်စက်သမျှကို ခံရမယ်။ ကိုယ့်ကို အနှိပ်စက်ဆုံးဟာ သူတစ်ပါးမဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ့်စိတ်ပဲ။ ဒါကြောင့် သူ့အကြောင်းကို မသိရင် ခက်မယ်။

သိပြီးတော့ လက်လွှတ်လိုက်

ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ပြန်ကြည့်ပြီးတော့ သိနေအောင် အလေ့အကျင့် လုပ်ဖို့ လိုပါတယ်။ အလေ့အကျင့် ရသွားရင် ဘာမှ မခက်ဘူး။ အင်မတန်လည်း စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတယ်။ အင်မတန်လည်း လွယ်တယ်။ အစမှာပဲ ခက်တယ်။ နောက်ပိုင်းကျရင် ကြာလေ လွယ်လေ၊

http://www.dhammadownload.com

ကြာလေ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းလေ ဖြစ်သွားတယ်။ စိတ်ထက် စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတာ မရှိသလောက် ဖြစ်သွားတယ်။

ဒီရန်ကုန်မှာ တပည့်တွေအများကြီးရှိတယ်။ သူတို့ တရားကို ကြိုးစားပြီး အားထုတ်နေကြတယ်။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အဆင်ပြေလာတဲ့ အခါမှာ သူတို့စိတ်ကို သူတို့မြင်လာတယ်။ စိတ်ကို မြင်လာတော့ တရား အားထုတ်တာကို ပိုပြီးစိတ်ဝင်စားလာကြတယ်။

ပြဿနာကိုဖန်တီးနေတာ စိတ်ပဲ။ စိတ်က မရှိတာကို အရှိ ဖြစ်အောင် လုပ်တတ်တယ်။ The mind creates a good many things which are not there.

လူ့ဘဝမှာ တွေ့ကြုံနေရတဲ့ ပြဿနာတော်တော်များများဟာ စိတ်က ဖန်တီးထားတာပါ။ တကယ်ရှိတာ မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ကူးယဉ် ပြဿနာတွေ အင်မတန် များပါတယ်။ ပြောရရင် ယုံနိုင်စရာမရှိဘူး။

လူတွေဟာ သနားစရာ အင်မတန်ကောင်းတယ်။ စိတ်ကူးယဉ် ပြဿနာတွေနဲ့ ဒုက္ခရောက်နေကြတယ်။ ကိုယ့်စိတ်က ဖန်တီးထားတဲ့ ပြဿနာကို စိတ်ကဖန်တီးထားတာလို့ အမှန်အတိုင်း မသိတော့ ပျောက်အောင် ဘယ်လိုမှ လုပ်လို့မရနိုင်ဘူး။ သူ့စိတ်ထဲမှာတော့ သူ့ပြဿနာတွေဟာ ပြဿနာအစစ်တွေချည်းပဲလို့ ထင်မှာပဲ။

တကယ် စိတ်ကိုစောင့်ကြည့်လို့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်လာတဲ့ အခါမှာ ပြဿနာ တော်တော်များများဟာ စိတ်က ဖန်တီးထားတာပါ။ တကယ်ရှိတာ မဟုတ်ပါဘူးလို့ သိလိုက်ရင်ပဲ ပြဿနာတော်တော်များများ ပျောက်သွားပြီ။ ပြဿနာအစစ်က နဲနဲပါ။ စိတ်ကူးယဉ် ပြဿနာတွေက များပါတယ်။

စိတ်ကူးယဉ်ပြဿနာတွေကို စိတ်ကူးယဉ်ပြဿနာတွေပါလို့ သိပြီးတော့ သူတို့ကို လက်လွှတ်လိုက်လို့ရှိရင် ပြဿနာအစစ်တွေကို

http://www.dhammadownload.com

ဖြေရှင်းဖို့ရာ အချိန်ပိုပေးနိုင်တယ်။ စိတ်အေးအေးနဲ့ အမျှားကြီး အချိန်ပေးပြီးတော့ ဖြေရှင်းလို့ရတယ်။ ပြဿနာအစစ်ဆိုတာက တကယ် ပြောရရင် ၁၀%တောင် ရှိချင်မှရှိမယ်။ စိတ်ကူးယဉ်ပြဿနာတွေက ၉၀%လောက် ရှိတယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ကြည့်လိုက်ပြီးတော့ အဲဒီစိတ်ကူးယဉ် ပြဿနာတွေကို စိတ်ကူးယဉ်ပြဿနာတွေပဲလို့ သိပြီးတော့ လက်လွှတ်လိုက်လို့ရှိရင် ဘယ်လောက် သက်သာသွားသလဲ။ ၉၀%လောက် သက်သာသွားတယ်။ ပြောလို့ မယုံနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် စိတ်ကို သေသေချာချာကြည့်ပြီးတော့ သိဖို့ အားပေးတာ တိုက်တွန်းတာပါနော်။

ချမ်းသာနေသလား၊ ဆင်းရဲနေသလား၊

ဘာပဲဖြစ်နေနေ ဖြစ်တာကိုသိရင် တော်ပြီ။ သူ့ကို control လုပ်ဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။ လူ့စိတ်သဘာဝဟာ တစ်ခုခုကို မကောင်းဘူးလို့ ထင်လာရင် အဲဒါကို မရမက ဖယ်ရှားချင်တဲ့အကျင့် ရှိတယ်နော်။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ လောဘဖြစ်လာပြီဆိုရင် ဟာ...ဒီလောဘ မကောင်းဘူး၊ ဒီလောဘကြီးကို ဖယ်ရတော့မယ်လို့ တွေးမယ်။ ဖယ်ဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။ အသာလေးကြည့်ပြီးတော့ သိနေပါ။ လိုချင်တဲ့စိတ်ကလေးက ထပ်ကာ ထပ်ကာ ဖြစ်နေတယ်။ ဒါလေးကို သိနေပါ။

တစ်ယောက်ယောက်ကို စိတ်ဆိုးတယ်၊ မကျေနပ်ဘူး၊ သူက ငါ့ကို ဘယ်လိုပြောလို့ ငါက စိတ်ဆိုးတယ်လို့ ဇာတ်လမ်းကို စဉ်းစား မနေဘဲနဲ့၊ စိတ်ဆိုးနေတဲ့ စိတ်ကလေးကိုပဲ ကြည့်ဖို့လိုတယ်။ ဇာတ်လမ်းကို တွေးရင် စိတ်က ပိုပြီးတော့ ဆိုးလာတတ်တယ်။ ပိုပြီးတော့ စိတ်ဆင်းရဲ သွားတတ်တယ်။ ဇာတ်လမ်းကို တွေးနေတာ မဟုတ်တော့ဘဲနဲ့ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်နေတဲ့ခံစားမှုကိုပဲ ကြည့်နေပါ။

http://www.dhammadownload.com

ဒေါသဖြစ်နေတဲ့အခါမှာ စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုခံစားမှုမျိုး ဖြစ်နေသလဲ။ အဲဒီစိတ်ရဲ့ အခြေအနေကို ကြည့်နေပါ။ စိတ်က ပူလောင်နေတယ်၊ လှုပ်ရှားနေတယ်၊ အခံရခက်နေတယ်၊ ဆင်းရဲနေတယ်၊ ပင်ပန်းနေတယ်၊ အဲဒီသဘောလေးတွေကို အသေအချာ အသာလေးကြည့်နေဖို့ပဲ လိုပါတယ်။ ကြည့်တတ်လို့ရှိရင် သူ့သဘောကို ရှင်းရှင်း မြင်ရတယ်။ အင်မတန် စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းတယ်။ ကြည့်နေလို့ရှိရင်လည်း တဖြည်းဖြည်း အားနဲသွားတယ်၊ ပြီးတော့ ပျောက်သွားတယ်။

ဒီသတိရဲ့ သဘာဝက အင်မတန်ဆန်းကြယ်တယ်။ သတိလေးနဲ့ ဖြစ်လာတဲ့ လောဘဖြစ်ဖြစ်၊ ဒေါသ၊ မာန၊ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အကုသိုလ်သဘော၊ ပူလောင်တဲ့သဘော၊ ဆင်းရဲတဲ့သဘောကို သတိလေးနဲ့ ကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် အဲဒီ ပူလောင်တဲ့သဘော၊ ဆင်းရဲတဲ့သဘောက တဖြည်းဖြည်း အားနဲသွားတယ်။

လောဘရဲ့အင်အား လျော့သွားတယ်။ သူ့ဖြစ်တဲ့ အချိန်ကာလလည်း တိုသွားတယ်။ ဒေါသဖြစ်တဲ့အခါမှာ အဲဒီဒေါသကို အသာလေး ကြည့်နေ လို့ရှိရင် ဒေါသရဲ့အင်အား လျော့သွားတယ်။ သူ့ဖြစ်တဲ့အချိန်ကာလလည်း တိုသွားတယ်။ ခဏလေးနဲ့ ပြေသွားတယ် နော်။

ကြည့်ပါမှားတဲ့အခါမှာ လောဘဟာ တစ်ဖက်စွန်းရောက်နေတဲ့ စိတ်ဆိုတာ သိရတယ်။ ကိုယ် ဖြစ်ချင်နေတာကို ဇွတ်ပဲဖြစ်ချင်နေတာ။ ဖြစ်နိုင် မဖြစ်နိုင်၊ ဖြစ်သင့် မဖြစ်သင့် ဆိုတာ မစဉ်းစားဘူး။ အဲဒီတော့ သူ့ကို အသေအချာစောင့်ကြည့်တဲ့ အလေ့အကျင့် မှားလာတဲ့သူဟာ သူ့ရဲ့သဘာဝကို ကောင်းကောင်း နားလည်လာတယ်။

အဲဒီတော့ သူ ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း၊ သူ လိုချင်တိုင်း လိုချင်တိုင်း လိုက်ပြီးတော့ လိုက်လျှောနေဖို့ မလိုတူးဆိုတာကို သိလာတယ်။ ဒေါသလည်း ဒီလိုပဲ။ ဒေါသဖြစ်တဲ့အာရုံပေါ်မှာ အမှန်အတိုင်း မသိဘူး။ ဖြစ်လာတဲ့

http://www.dhammadownload.com

ဒေါသကို ကြည့်လို့ရှိရင်လည်း သူ မကျေနပ်တဲ့ အကြောင်းအရာကို ပုံကြီးချဲ့ပြီးတော့ တွေးလေ့ရှိတယ်။ အဲဒီလို သိရင်ကိုပဲ ဒေါသ တဖြည်းဖြည်းနဲ့သွားတယ်။

သတိနဲ့ကြည့်ရုံနဲ့ လောဘ ဒေါသ ဖြစ်တာဟာ လျော့သွားတယ်။ တစ်နာရီလောက်ဖြစ်မယ့်ဒေါသက အသာလေး စောင့်ကြည့်လို့ရှိရင် တစ်မိနစ် နှစ်မိနစ်လောက်နဲ့ ပြေချင်လည်းပြေသွားမယ်။ သတိ ပိုကောင်းရင် အဲဒီလောက်တောင် မကြာဘူး။ ခဏလေးနဲ့ ပြေသွားတယ်။

အဲဒီတော့ လောဘ၊ ဒေါသ ဖြစ်နေတဲ့အခါမှာ ပြင်ပအကြောင်း အရာကို မတွေးဘဲနဲ့ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ချမ်းသာနေသလား၊ ဆင်းရဲနေသလား၊ အဲဒါလေးကို ပြန်ကြည့်ဖို့ပဲနော်။

အဏုအဏုတိုင်းဟာ သူ့နေဏနဲ့သူ အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်ဖို့ဆိုရင်

လိုချင်နေတယ် ဆိုတာကိုက "အလိုမပြည့်ဘူး" ဆိုတဲ့ သဘောက ရှိနေတယ်။ အလိုမပြည့်တဲ့သဘောဟာ ပင်ပန်းတဲ့သဘော ရှိတယ်။ ဆင်းရဲတဲ့သဘော ရှိတယ်။ အဲဒီတော့ လိုချင်တဲ့ကိစ္စဟာ ဖြစ်သင့်သလား၊ မဖြစ်သင့်ဘူးလား ဆိုတာတွေကို အကြောင်းပြပြီးတော့ ဂျာနေဖို့ မလိုသေးဘူး။ ခဏနေပါစေဦး။ ရသင့်တယ်၊ မရသင့်ဘူးဆိုတာ ခဏနေပါစေဦး။ အဲဒီ လိုချင်တဲ့စိတ် ဖြစ်တဲ့အခါမှာ အဲဒီ လိုချင်တဲ့စိတ်ကို ကြည့်နေဖို့လိုတယ်။

မကျေနပ်တဲ့စိတ် ဖြစ်တဲ့အခါမှာလည်း ငါ အခုလို ဒေါသဖြစ်တာ ဖြစ်သင့်လို့ ဖြစ်တယ်၊ မဖြစ်သင့်ပဲ ဖြစ်တယ် စသည်ဖြင့် ဝေဖန်နေဖို့ မလိုဘူး။ သူ့ကို ပယ်ဖို့လည်း မကြိုးစားဘဲနဲ့ သူ့ဖြစ်နေတာကို အသေအချာ သတိလေးနဲ့ကပ်ပြီးတော့ ကြည့်ပြီး သိနေဖို့လိုတယ်။ ဒီလိုသိနေလို့ရှိရင် ပထမဦးဆုံး သူ့ရဲ့သဘာဝကို သဘောပေါက်လာတယ်။ အဲဒါကိုက အင်မတန်ကြီးကျယ်တဲ့ အသိဉာဏ်ပဲ။

http://www.dhammadownload.com

လူတွေကို အမျှားဆုံး ချယ်လှယ်တဲ့စိတ်က အဲဒီစိတ်တွေပဲ။ လောဘက ချယ်လှယ်တယ်၊ ဒေါသက ချယ်လှယ်တယ်။ မောဟကတော့ အမြဲတမ်း ပါပါတယ်။ မာနဆိုတဲ့သဘောကလည်း သေချာကြည့်ရင် လောဘသဘောနဲ့ တူနေတယ်။ ဣဿာ မစ္ဆရိယဆိုတာလည်း လောဘ ဒေါသနဲ့ သဘောချင်းတူနေတယ်။ အမျှားဆုံးဖြစ်တာဟာ လောဘနဲ့ ဒေါသပဲ။

သူတို့ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အခါမှာ သူတို့အကြောင်းကို တွေးဖို့ မလိုဘူး။ ဖြစ်သင့်သလား၊ မဖြစ်သင့်ဘူးလားဆိုတာလည်း တွေးဖို့မလိုဘူး။ ဖြစ်နေတာ လေးကိုပဲ အေးအေးဆေးဆေး သတိကပ်ပြီးတော့ ကြည့်ပြီးတော့ သိနေဖို့ပဲ လိုတယ်။ အဲသလို သိရတဲ့အခါမှာ ဒီစိတ်ရဲ့သဘာဝကို ပိုပြီးတော့ နက်နက်နဲနဲ နားလည်လာတယ်။

ဒီလို သတိနဲ့ အမြဲတမ်းကပ်ပြီးတော့ နေသွားတဲ့သူဟာ သူ့ဘဝမှာ တွေ့ကြုံလာရတဲ့အခက်အခဲတွေကို သတိလေးနဲ့ကြည့်တဲ့အခါမှာ ပိုပြီးတော့ အမြင်ရှင်းတယ်။ ကိုယ်လိုတဲ့ဘက်ကို မဆွဲဘူး။ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရှုထောင့်ကနေ မကြည့်ဘဲနဲ့ သဘာဝကျကျ၊ အခြေခံကျကျ ခြုံပြီးတော့ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ မြင်နိုင် သိနိုင်တဲ့ အသိဉာဏ်မျိုးကိုလည်း ရနိုင်တယ်။ အဲသလို အသိဉာဏ်မျိုးကို ရလာတဲ့သူဟာ ဘဝမှာ တွေ့ကြုံရတဲ့အခက်အခဲတွေကို ပိုပြီးတော့ သဘာဝကျကျ မှန်မှန်ကန်ကန် ဖြေရှင်းနိုင်တယ်။ အဲသလို ဖြေရှင်းနိုင်ရင် ဘဝမှာ ဒုက္ခတွေ အမျှားကြီး နဲသွားနိုင်တယ်။ ဒီလိုလူဟာ ဦးဆောင်နိုင်တဲ့သူ ဖြစ်လာတယ်။

သတိနဲ့ အမြဲတမ်းနေတဲ့သူဟာ သတိကောင်းလာတဲ့အခါမှာ စိတ်အေးချမ်းတယ်၊ တည်ငြိမ်တယ်၊ အသိဉာဏ် နက်နဲလာတယ်၊ အမှန်ကို အမှန်အတိုင်း သိတယ်။ အဲဒီတော့ သူဟာ အမျှားကြီး ရင့်ကျက်လာပြီနော်။ အဲဒီလို ရင့်ကျက်တဲ့သူဟာ လုပ်စရာ ကိုင်စရာ

http://www.dhammadownload.com

တစ်ခုခုရှိတဲ့အခါမှာ လောဘနဲ့မလုပ်ဘူး၊ ဒေါသနဲ့မလုပ်ဘူး၊ မာနတွန်းအား၊ ဣဿာမစ္ဆရိယတွန်းအားကြီးနဲ့ မလုပ်ဘူး။ မယုံသက်ဘဲစိတ်ကြီးနဲ့ မလုပ်ဘူး။ အေးချမ်းတဲ့စိတ်၊ တည်ငြိမ်တဲ့ဝိတ်နဲ့ စဉ်းစားပြီးတော့ အေးအေးဆေးဆေး လုပ်သွားတယ်။ လူကြီးဆန်တယ်။

လောဘဟာ ကလေးဆန်တယ်။ ဒေါသဟာ သိပ်ကလေးဆန်တယ်။ လောဘ သိပ်အားကြီးနေတဲ့အခါမှာ အဲဒီစိတ်ဟာ ရင့်ကျက်မှု မရှိဘူး။ ဒေါသအားကြီးရင်လည်း ထို့အတူပဲ။ မာနဣဿာမစ္ဆရိယ စသည်၊ သူတို့ မရှိတဲ့အခါမှာ တကယ့်ကို ရင့်ကျက်မှု အပြည့်ရှိနေတာပဲ။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ရင့်ကျက်မှုရှိလာအောင် တကယ် အသိဉာဏ်ရှိတဲ့ လူကြီးဖြစ်လာအောင်ဆိုရင် သတိနဲ့နေမှ ဖြစ်တော့မှာ။ ဒီလို သတိနဲ့နေလာတဲ့အခါမှာ ဖြစ်ပေါ်လာသမျှ ပြဿနာကို မျှမျှတတ ဟိုဘက် သည်ဘက် မြင်တတ်တယ်။ ဖြေရှင်းတဲ့အခါမှာလည်း သတိနဲ့ ဉာဏ်နဲ့ ကြည့်ပြီးတော့ ဖြေရှင်းတတ်တယ်။ အဲဒီလို ဖြေရှင်းတဲ့အခါမှာ အရာရာတိုင်းဟာ ပိုပြီးတော့ အဆင်ပြေသွားတယ်။ ဒါကြောင့် အရာရာ တိုင်းဟာ သူ့နေရာနဲ့သူ အံဝင်ခွင်ကျ ဖြစ်သွားတယ်။ ဘာလုပ်ရမယ် ဆိုတာလည်း အလိုလို သိသွားတယ်။ အဲဒီတော့ သူ့ဘဝ အဆင်မပြေ ဘူးလား။ အမှားကြီး အဆင်ပြေသွားပြီနော်။

လူတွေရဲ့ဘဝကို ကြည့်လိုရှိရင် သိပ်ရှုပ်ထွေးပွေလီနေတာ တွေ့ရ တယ်။ သူ့နေရာနဲ့သူ မဖြစ်ဘူး။ အားလုံးဟာ ပရမ်းပတာတွေ ဖြစ်နေတယ်။ တစ်ခုခု လုပ်စရာရှိလာရင်လည်းပဲ ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတာ မသိဘူး။ ထင်မိထင်ရာတွေ လုပ်တယ်။ ခဏခဏ မှားတယ်၊ အဲဒီအမှားတွေရဲ့ ဒဏ်ချက်ကိုလည်း ပြန်ပြန်ပြီးတော့ ခံရတာပဲ။ မှားသွားရင် အဲဒီအမှားရဲ့ ဒဏ်ချက်ကို ခံရတော့မှာပဲ။

http://www.dhammadownload.com

ရိုးတဲ့ဘဝ ရှင်းတဲ့ဘဝ ဖြစ်ချင်ရင်

ဒီလို သတိနဲ့နေတဲ့သူဟာ အသိဉာဏ်ကြီးတယ်။ ရင့်ကျက်တဲ့ အတွက်ကြောင့် လုပ်သင့်တာကို လုပ်တယ်၊ မလုပ်သင့်တာကို မလုပ်ဘူး။ လုပ်သင့်တဲ့ အချိန်မှာလုပ်တယ်၊ မလုပ်သင့်တဲ့အချိန်မှာ မလုပ်ဘူး။

အချိန်ကိုသိဖို့လည်း အရေးကြီးတယ်။ စိတ်က သိပ်လောကြီး နေလို့ရှိရင် အချိန်မကျသေးပေမယ့် မစောင့်နိုင်တဲ့အတွက်ကြောင့် ဇွတ်အတင်း ဖန်တီးပြီးတော့ လုပ်ချင်တတ်တယ်။ အဲဒီလိုအခါမှာ ပျိုပြီးတော့ နှောင့်နှေးတတ်တယ်။ သတိနဲ့နေတဲ့သူကတော့ လုပ်သင့်တာကို လုပ်တယ်၊ လုပ်သင့်တဲ့အချိန်မှာ လုပ်တယ်။ သူ့နေရာလေးနဲ့သူ အံဝင်ခွင်ကျ ဖြစ်တယ်။ ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတာလည်း ရှင်းရှင်းလေး သိနေတယ်။ သူ့ဘဝဟာ ရိုးတယ်၊ ရှင်းတယ်။

ဒါကြောင့် သတိရှိခြင်းအားဖြင့် ဘဝဟာ ရှင်းလာတယ်။ ရိုးလာတယ်။ လူတော်တော်များများရဲ့ဘဝဟာ မရိုးဘူး၊ မရှင်းဘူး။ အများကြီး ရှုပ်ထွေးနေတယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုန်း၊ စိတ်က ရှုပ်ထွေးနေတာကိုး။ စိတ် ရှုပ်ထွေးနေသမျှ ဘဝလည်း ရှုပ်ထွေးနေမှာပဲ။ စိတ်ရှင်းရင် ဘဝလည်း ရှင်းတာပဲ။ စိတ်က ဘာလို့ ရှုပ်ထွေးတုန်း၊ လောဘရှုပ်ထွေးလို့ ရှုပ်ထွေး တာပါ။

လောကမှာ လောဘက အရှုပ်ထွေးဆုံးပဲ၊ အဆန်းပြားဆုံးပဲ။ သူ့အလိုသာ လိုက်ရရင် ရှုပ်ဖို့ပဲရှိတော့တယ်။ ရှင်းဖို့ဆိုတာ မရှိဘူး။ ကြာလေ ရှုပ်လေပဲ။ ဖြစ်သမျှ လောဘစိတ်ကို ကြည့်ကြည့်ပြီးတော့ သိသွားလို့ရှိရင် သူ့တစ်ခုတည်းကိုသိရုံနဲ့ အင်မတန် ဉာဏ်ပညာကြီးတဲ့လူ ဖြစ်နိုင်တယ်။

လောဘက ဘဝကို ရှုပ်ထွေးစေတာပဲ။ ဒေါသလည်း ဘဝကို ရှုပ်ထွေးစေတာပဲ။ အမှားတွေ အင်မတန် များစေတာကိုး။ အမှားများရင်

http://www.dhammadownload.com

ရှုပ်ထွေးတော့တာပဲ။ ဒေါသက သိပ်မှားတတ်တယ်။ မာနကလည်းပဲ ဘဝကို အင်မတန်ရှုပ်ထွေးစေတယ်။ မာနကြောင့် မှားတယ်။ မာနကြောင့် ဒေါသ ဖြစ်တယ်။ ငါ့ကို ဘယ်လိုပြောတာ၊ ငါ့ကို ဘယ်လိုထင်တာ၊ ငါ့ကို အထင်သေးတယ် စသည်ဖြင့် အမှားကြီး ရှုပ်ထွေးကုန်တယ်။ ကျွှသာ မစ္စရိယ၊ မနာလိုဝန်တိုမှုတွေ သိပ်ရှုပ်ထွေးတယ်။ ကိုယ်လိုချင်တာတစ်ခု သူများရသွားရင် အဲဒါ မကြိုက်ဘူး။ အဲဒါကို ပျက်စီးသွားအောင် လိုက်ဖျက်ဆီးနေတယ်။ အလုပ်အတူတူ လုပ်တဲ့လူချင်း၊ သူက ရာထူး တိုးသွားရင် အဲဒါကို မနာလိုဘူး၊ လိုက်ပြီးတော့ ဒုက္ခပေးမယ်။ ဒီလူဟာ မှားမယ်၊ မှားရင် ရှုပ်ကုန်မယ်နော်။

စိတ်ထဲမှာ သူတို့ ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း ကြည့်ကြည့်ပြီးတော့ သိလာလို့ရှိရင် အလိုလို့ရင်းသွားတယ်။ သူတို့ကို တမင်တကာ ပယ်ဖို့ ဖျောက်ဖို့ မလိုဘူး။ ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း သိဖို့ပဲလိုတယ်။ ဒီလိုသိလို့ရှိရင် သူတို့ အဖြစ်နဲ့သွားတယ်။ သူတို့ရဲ့ လွှမ်းမိုးမှု နဲ့သွားတယ်။

အလုပ်လုပ်တဲ့အခါမှာ လောဘရဲ့၊ ဒေါသရဲ့၊ မာနရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုနဲ့ မလုပ်ဘူး။ မနာလိုဝန်တိုမှု၊ သံသယတွေရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုနဲ့ မလုပ်တော့ဘူး။ သတိလေးနဲ့ ဉာဏ်လေးနဲ့ သိပြီးတော့ ကြည့်ပြီးတော့ လုပ်တဲ့အတွက်ကြောင့် ကိုယ်လည်းအကျိုးရှိအောင်၊ သူတစ်ပါးလည်းအကျိုးရှိအောင် လုပ်တာပဲ မျှားတယ်။ မှားရင်လည်းပဲ မတော်တဆ မှားသွားတာပဲ။

အဲဒီလူရဲ့ဘဝဟာ ရှင်းလာတယ်။ သူ့အနားမှာနေတဲ့ လူတွေကလည်း သူ့ရဲ့သဘောကို တဖြည်းဖြည်း ပိုသိလာတဲ့အတွက်ကြောင့် ဆက်ဆံရေး လည်း ပိုပြီးတော့ ပြေလည်လာတယ်။ သူ့အပေါ် ပိုပြီးတော့ လေးစားမှု၊ ချစ်ခင်မှု ရှိလာတယ်။ အဲသလိုလူရဲ့ဘဝဟာ ရှင်းတာပဲ။

လုပ်တဲ့ကိုင်တဲ့အခါမှာ လောဘ၊ ဒေါသရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုတွေ ပါလွန်းလို့ အမှားတွေမျှားပြီး၊ ရှုပ်ထွေးပြီးတော့ အမှားကြီး ဒုက္ခဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ဘဝကို

http://www.dhammadownload.com

ရိုးတဲ့ဘဝ ရှင်းတဲ့ဘဝ ဖြစ်ချင်လို့ရှိရင် အမြဲတမ်း သတိလေးကပ်ပြီးတော့ သိနေတာပါ။

ဘယ်လောက်ထိအောင် သတိနဲ့နေရမတုန်းဆိုတော့

ထိုင်နေတဲ့အခါမှာလည်း ကိုယ့်ခန္ဓာမှာ၊ ကိုယ့်စိတ်မှာ ဖြစ်နေတာ တစ်ခုခုကို သတိလေးနဲ့ကပ်ပြီးတော့ သိနေပါ။ အစပိုင်းမှာတော့ ခန္ဓာကိုယ်မှာဖြစ်တာ သိရတာက ပိုလွယ်ပါတယ်။ တစ်ခုခုကို သိနေပါ။

အသက်ရှူတဲ့အခါမှာ ပူတာ၊ အေးတာ ရှိတယ်။ တိုးသွားတာလေး၊ ထိသွားတာလေး ရှိတယ်၊ ဒါကို သိနေပါ။ သို့မဟုတ်ရင် အသက်ရှူတဲ့ အခါမှာ ရင်ထဲမှာ တင်းလာတာရှိတယ်၊ လျော့သွားတာရှိတယ်။ ဒါကိုလည်း သတိလေးနဲ့ကပ်ပြီး သိနေလို့ရတယ်၊ သို့မဟုတ်ရင် တစ်နေရာရာမှာ ထိနေတာရှိတယ်။ အခုလို လက်နှစ်ဖက် ထိထားတဲ့အခါမှာ ထိနေတဲ့ ခံစားမှုရှိတယ်။ သူ့ကိုပဲ သတိလေးနဲ့ကပ်ပြီးတော့ သိနေပါ။

တစ်နေရာရာမှာ စိတ်ကလေးကိုကပ်ပြီးတော့ ထားတဲ့အကျင့်ကို လုပ်ပါ။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အလေ့အကျင့်မျှားလာရင် စိတ်အနေမျှားလာ လိမ့်မယ်။ အင်မတန်သိမ်မွေ့တဲ့ လှုပ်ရှားမှုကလေးတွေကို သိလာလိမ့်မယ်။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကြာရင် စိတ်ကိုလည်း သိလာလိမ့်မယ်။ ရုပ်ကိုကော၊ စိတ်ကိုကော နှစ်ခုစလုံးကို သိလာလိမ့်မယ်။

ထိုင်နေတုန်းလည်း သတိနဲ့နေပါ။ ရပ်နေတုန်းလည်း သတိနဲ့နေပါ။ သွားနေတုန်းလည်း သတိနဲ့နေပါ။ အိပ်နေတုန်းလည်း သတိနဲ့နေပါ။ နောက်ဆုံး ဘယ်လောက်ထိအောင် သတိနဲ့နေရမတုန်းဆိုတော့ ကျင်ကြီး ကျင်ငယ် စွန့်နေတုန်းမှာတောင်မှ သတိနဲ့ပဲနေပါ။

စိတ်ကိုသိပြီး နေသွားရင် အဆင်ပြေမယ်၊ မသိရင်တော့ ခက်မယ်။

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

သူကိုပြင်ချင်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုအရင်ပြင်

စဉ်းစားစရာတစ်ခု ပြောပြချင်ပါတယ်။ ဘုန်းကြီး ပြောတာတွေကို အားလုံး လက်ခံဖို့ မလိုပါဘူး။ အားလုံးလက်ခံတယ်ဆိုရင်လည်း မကောင်းပါဘူး။ ဘုန်းကြီးက စဉ်းစားစရာတွေကို ပြောတာပါ။ စဉ်းစားတယ်ဆိုရင် ဘုန်းကြီး ပြောရကျိုး နပ်ပြီး။ ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် စဉ်းစားဖို့လိုတယ်။ တစ်ခုခုကို နက်နက်နဲနဲ သဘောပေါက်ဖို့ အရေးကြီးတာပါ။

အမှန်တော့ ဘုန်းကြီးက တရားဟောတာ မဟုတ်ဘူး။ ဒကာ ဒကာမတွေက တရားဟောတာလို့ ထင်နေကြတာ။ တရားဟောတယ်ဆိုတာ ပါဠိလိုရွတ်ပြီးတော့ အဲဒီပါဠိရဲ့ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို ပြန်ပြောတာကို တရားဟောတာလို့ ခေါ်တာနော်။ ဒီဘုန်းကြီးက ပါဠိလို တစ်ခွန်းမှမရွတ်ဘူး။ အဲဒီတော့ တရားဟောတယ်လို့ ပြောလို့မရဘူး။

ဒါဖြင့်ရင် ဘာလုပ်တာလဲလို့မေးရင်– ဘုန်းကြီးက 'စဉ်းစားမိတာတွေ ပြောပြတာ' လို့ ပြန်ဖြေရမယ်။ ဘုန်းကြီးပြောတာကို နားထောင်နေရင်

http://www.dhammadownload.com

ဘာတွေသိရလဲဆိုတော့ ဘုန်းကြီး ဘာတွေကို စဉ်းစားနေတယ်ဆိုတာ သိရတာပဲ။ သူပြောတာကို နားထောင်ကြည့်ရင် သူစဉ်းစားနေတာတွေကို သိရတာပဲ။

ဘုန်းကြီး စဉ်းစားနေတာတွေနဲ့ ဒကာ ဒကာမတွေ စဉ်းစားနေတာနဲ့ တူတာတွေလည်း အများကြီးပါနေမယ်နော်။ တစ်ခါတလေလည်း ဘုန်းကြီး စဉ်းစားမိတာတွေ ပြောပြလိုက်တော့ သိသလိုလိုဖြစ်နေတာလေးကို ဖော်လိုက်သလို ဖြစ်သွားမှာပဲ။

စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ဖတ်တဲ့အခါဖြစ်စေ၊ လူတစ်ယောက် ပြောတာကို နားထောင်တဲ့အခါမှာဖြစ်စေ၊ အဲဒီစာအုပ်ကို စိတ်ဝင်စားတယ်၊ အဲဒီလူ ပြောတာကို စိတ်ဝင်စားတယ်ဆိုရင်– ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ (ဘာကြောင့်လို့ ထင်တုံး။) တူတာတွေ ပါနေလို့ပါနော်။ ဒကာ ဒကာမတွေ တွေးနေတာနဲ့၊ စဉ်းစားနေတာနဲ့၊ ခံစားနေတာနဲ့ တူတာတွေ ပါနေလို့ပါနော်။

ဘုန်းကြီးကိုယ်တိုင် စာအုပ်တွေဖတ်တဲ့အခါမှာ ဘယ်စာအုပ်ကို ပိုစိတ်ဝင်စားလဲဆိုတော့ ဘုန်းကြီးရဲ့ အတွေးတွေနဲ့ ခံစားချက်တွေနဲ့ တူနေတာတွေ တော်တော်များများပါတဲ့စာအုပ်ကို ပိုပြီး စိတ်ဝင်စားတယ်။ ဒါထုံးစံပဲ၊ သဘာဝပဲနော်။ ကိုယ်တွေးနေတာ၊ ကိုယ်ခံစားနေတာ၊ ကိုယ့်ဘဝမှာ ကြုံတွေ့နေရတာနဲ့ လုံးလုံး မပတ်သက်တာတွေ ဖတ်နေရင် ဘယ်လောက်ကြာကြာ စိတ်ဝင်စားနိုင်မလဲ။ သိပ်ကြာကြာ စိတ်ဝင်စားနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူးနော်။

နောက်တစ်ခုကလည်း အခု ဒီမှာလာကြတဲ့ ဒကာ၊ ဒကာမတွေ တချို့ပြောကြတယ်။ မြန်မာပြည်မှာလည်း ခဏခဏ ပြောတာ ကြားရတာ တစ်ခုရှိတယ်။ အဲဒါဘာလဲဆိုတော့ 'အရှင်ဘုရား ဟောတာတွေ နာနေရ တာဟာ တပည့်တော်ကို တည့်တည့်ပြောနေသလိုပဲ' ဆိုတာ။ ဒီစကား ကြားရတာ အကြိမ်တော်တော်များပြီ။ အဲဒါ ကြားရတော့လည်းပဲ ဒီဘုန်းကြီးက စဉ်းစားကြည့်တယ်၊ ဒီတစ်ယောက်ကလည်း သူ့ကို

http://www.dhammadownload.com

ပြောတယ်လို့ ထင်နေတယ်။ နောက်တစ်ယောက်ကလည်း သူ့ကို ပြောတယ်လို့ ထင်နေတယ်။

တချို့ကျတော့လည်း ဘယ်လိုပြောသလဲဆိုတော့ 'တပည့်တော်ကို စောင်းပြောနေသလိုပဲ'တဲ့နော်။ တပည့်တော်ကို စောင်းပြောနေသလိုပဲတဲ့။ ဒါနဲ့ ပြန်ပြောလိုက်ပါတယ် 'စောင်းပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး၊ တည့်တည့် ပြောတာပါ'လို့။

ဒါကို အဓိပ္ပာယ်ကောက်ကြည့်တော့ ဘယ်လိုအဓိပ္ပါယ် ပေါ်သလဲ ဆိုတော့ လူများစုမှာ ရုပ်ရည် မတူတာရှိမယ်၊ အသက်အရွယ် မတူတာရှိမယ်၊ ပညာသင်တဲ့အခါမှာ ဘာသာရပ်တွေ မတူတာရှိမယ်၊ အလုပ်အကိုင်လည်းပဲ မတူတာရှိမယ်။ တခြားလည်းပဲ မတူတဲ့အချက်တွေ အများကြီး ရှိမှာပါ။ သို့သော် မတူတဲ့အချက်တွေ ဘယ်လောက်များများ ရှိရှိ၊ တူတာတွေလည်း တော်တော်များများ ရှိတယ်ဆိုတာ သိရတယ်နော်။

ဒါကြောင့် ငါ့ကိုပြောနေသလိုပဲလို့ ခံစားရတာ။ အမှန်တော့ ဘုန်းကြီးက ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် ပြောနေတာပါ။ ဘုန်းကြီးက ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် ပြောနေတာကို တပည့်တော်ကို ပြောနေသလိုပဲ ဆိုတော့ မခက်ဘူးလား။ အခုလည်း ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် ပြောမှာပါပဲ။

လောကကြီးကို ကောင်းအောင်လုပ်မယ်ဆိုရင်

အရင်ရက်တွေကတော့ စဉ်းစားထားတာတွေ တော်တော် များတယ်။ အခုတော့ ဒီမှာ တစ်ခု၊ မမေ့အောင် ရေးထားတာလေးရှိတယ်။ ဒါလေး ကိုပဲ အခြေခံပြီးတော့ စဉ်းစားနိုင်သလောက် စဉ်းစားလို့ရသလောက် ပြောပြမယ်။ ဒကာ ဒကာမတွေကလည်း အဲဒါကိုထပ်ပြီးတော့ စဉ်းစားပါ။

အင်္ဂလိပ်စာ ဝါသနာအင်မတန်ပါတော့ အင်္ဂလိပ်လို ပြောတော့ မယ်။ အဲဒါတော့ သည်းခံကြပါလို့နော်။

http://www.dhammadownload.com

If you see that some aspects of society are bad, and you want to improve this world, there is only one way to do it: you have to improve people. And in order to improve people , you can do only one thing: you must become better yourself.

Society ဆိုတာ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကို ပြောတာ။ အမှန်တော့ တစ်ကမ္ဘာလုံးဟာ Society ပဲနော်။ အခုခေတ်က တစ်ကမ္ဘာလုံးက ဆက်စပ်နေတော့ သီးခြားလို့ ပြောလို့မရတော့ဘူး။ Society ရဲ့ limit ဘယ်မှာလဲဆိုတာ ပြောလို့မရတော့ဘူး။ Limit က the whole world လို့ ပြောရတော့တာနော်။ တစ်ကမ္ဘာလုံးပဲ။

လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကြီးရဲ့ တချို့အချက်အလက်တွေ (အကုန်လုံးလို့ မဆိုလိုပါဘူး) တချို့ဖြစ်နေတဲ့ကိစ္စတွေကို မကောင်းဘူးလို့ မြင်ရတယ်ဆိုရင်၊ ပြီးတော့ လောကကို ကောင်းအောင် ပြုပြင်ချင်တယ်ဆိုရင် တစ်နည်းပဲ ရှိတယ်...

You have to improve people.

လောကကြီးကို ကောင်းအောင်လုပ်မယ်ဆိုရင် လူတွေကို ကောင်းအောင်လုပ်ရမယ်။

ကားတွေကို ကောင်းအောင်လုပ်ရုံနဲ့ မရသေးဘူး။ တိုက်တွေကို ကောင်းအောင်လုပ်ရုံနဲ့ မရသေးဘူးနော်။ လမ်းတွေကို ကောင်းအောင် လုပ်ရုံနဲ့ မရသေးဘူး။ ဒါပေမဲ့ လိုတော့လိုတယ်။ လမ်းတွေလည်း ကောင်းဖို့လိုတယ်။ တိုက်တွေလည်း ကောင်းဖို့လိုတယ်။

In order to improve people, you must become better yourself.

လူတွေကို ကောင်းစေချင်ရင် တစ်ခုပဲလုပ်လို့ရတယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုကိုယ် ပိုကောင်းအောင် အရင်လုပ်ရမယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ပိုကောင်းဖို့

http://www.dhammadownload.com

အမြဲကြိုးစားနေမှသာ သူများကို ပိုကောင်းအောင်လုပ်ဖို့ စိတ်ကူးသင့်တယ်။ တော်တော်နက်နဲတာပဲ။ ဒီစကားက တော်တော်ကို နက်နဲတာပဲ။

ပြောသလို လုပ်၊ လုပ်သလို ပြော

အခု ဒီစာလေးကို ဖတ်ပြီးတော့ ပြောတော့မယ်ဆိုတော့ ချက်ချင်းခေါင်းထဲမှာ နောက်တစ်ခု ပေါ်လာတာ ဘာလဲဆိုတော့...။ ဒီဘုန်းကြီး ငယ်ငယ်တုန်းက စီးကရက် တော်တော်သောက်တယ်။ မကောင်းမှန်းသိလို့ မသောက်တော့တာ (၂၅)နှစ်လောက် ရှိသွားပြီ။

ငယ်ငယ်တုန်းက သောက်တယ်။ တော်တော်ငယ်ငယ်ကတည်းက စသောက်ခဲ့တာပဲ။ ဘုန်းကြီးက စီးကရက်သောက်တော့ ထုံးစံအတိုင်း မိဘတွေက ကြိုက်သလား။ မကြိုက်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဘုန်းကြီးအဖေကလည်း ဆေးလိပ်သောက်တယ်၊ အမေလည်း ဆေးလိပ်သောက်တယ်။

ဘုန်းကြီးကသောက်တော့ အမေက ပြောတယ် "ဟဲ့ ဆေးလိပ် မသောက်နဲ့" တဲ့။ ဒါနဲ့ ဘုန်းကြီးက မိဘကို ပြန်ပြောရမှာလည်း ခက်နေတော့ ဘယ်လိုလုပ်ရလဲဆိုတော့ တစ်နေ့ တူလေးတွေ အလည်လာတော့ တူလေးတွေကို ပုံပြောပြတယ်။ "ဟိုးရှေးရှေးတုန်းက ကဏန်းအမေကြီးတစ်ကောင် ရှိတယ်၊ အဲဒီ ကဏန်းအမေကြီးမှာ ကဏန်းလေးတွေ အများကြီးရှိတယ်။ အဲဒီကဏန်းလေးတွေက လမ်းသွားတဲ့အခါ ဘေးတိုက် ဘေးတိုက် သွားတယ်။ အဲဒီတော့ ကဏန်းအမေကြီးက ပြောတယ်။ "ဟဲ့ သားတို့သမီးတို့ ဘေးတိုက်ဘေးတိုက် မသွားနဲ့၊ ရှေ့တည့်တည့်သွား၊ ဘေးတိုက်ဘေးတိုက်သွားတာ ကြည့်မကောင်းဘူး၊ ရှေ့တည့်တည့် သွားကြပါ" လို့ပြောတော့ ကဏန်းသားသမီးတွေက ဘယ်လို ပြန်ပြောလဲဆိုတော့ 'အမေ အရင် သွားပြပါ' တဲ့။

ဘုန်းကြီးရဲ့အမေက ဘေးနားမှာထိုင်နေတုန်း ဘုန်းကြီးက တူလေး

http://www.dhammadownload.com

တွေကို ပုံပြောပြတာ။ အဲဒီတော့ အမေက 'နင် ငါ့ကို ဆုံးမနေပြန်ပြီလား' တဲ့။ ဘုန်းကြီးက ငယ်ငယ်တည်းက မိဘက တစ်ခုခုပြောရင် ပြန်ပြန်ချေတဲ့ အကျင့်ရှိတယ်။ ဘုန်းကြီး ပြောတာ မှားသလား ဆိုတော့ မမှားပါဘူးနော်။ သို့သော် စဉ်းစားကြည့်တယ်၊ 'အော်... လူတွေဟာ သူမျှားကို ပြုပြင်ချင်တယ်။' စေတနာတော့ ကောင်းပါတယ်။ မကောင်းဘူးလို့ မဆိုလိုဘူးနော်။ ဆေးလိပ်သောက်တာ မကောင်းဘူး၊ ကျန်းမာရေး ထိခိုက်မယ်၊ မသောက်နဲ့။ ကိုယ်တိုင်ကတော့ ဆေးလိပ်မီးခိုး တဖွားဖွားနဲ့နေရင် ဘယ့်နယ်လုပ်မလဲ။ ကိုယ်ပြောတဲ့စကားဟာ ထိရောက်နိုင်ပါ့မလား။

စကားတစ်ခု ကြားဖူးတာလည်းရှိတယ်။ 'ငါပြောသလို လုပ်၊ ငါ လုပ်သလို မလုပ်နဲ့။' သဘောက ငါဟာ အပြောနဲ့အလုပ် မညီဘူး ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ် ပေါက်သွားတယ်နော်။

အရက်သောက်တဲ့လူက ဘယ်လိုပြောသလဲဆိုတော့ မင်းတို့ အရက် မသောက်ကြနဲ့ကွာ။ ဒါဖြင့် ခင်ဗျားတော့ရော ဘာလို့သောက်လဲ ဆိုတော့ 'ငါလုပ်သလို မလုပ်နဲ့ကွာ၊ ငါပြောသလို လုပ်။' အဲသလို ပြောတတ်တယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဂုဏ်ပုဒ်တစ်ခုကို ဖတ်ဖူးတာ ရှိတယ်။ ဂုဏ်တော်(၉)ပါးထဲမှာတော့ တိုက်ရိုက်မပါဘူး။ မြတ်စွာ ဘုရားရဲ့ ဂုဏ်ပုဒ်ကို ချီးမွမ်းပြီးတော့ ပြောကြတာ ရှိတယ်နော်။ မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တိုင်လည်း ပြောတာရှိတယ်။ အဲဒါ ဘာလဲဆိုတော့

'ယထာ ဝါဒီ၊ တထာ ကာရီ။
ယထာ ကာရီ၊ တထာ ဝါဒီ။' တဲ့။
'ပြောသလို လုပ်တဲ့သူ၊
လုပ်သလို ပြောတဲ့သူ။'

သဘောက အပြောနဲ့အလုပ်က ကွာဟမှုမရှိဘူး၊ တစ်ထပ်တည်း ဖြစ်နေတယ်တဲ့။ အဲဒါ မြတ်စွာဘုရားနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ အင်မတန်

http://www.dhammadownload.com

ကြည်ညိုစရာကောင်းတဲ့ အချက်တစ်ချက်ပဲ။ သူ မလုပ်နိုင်တာကို သူများကို မလုပ်ခိုင်းဘူး။ သိပ်ကြည်ညိုဖို့ ကောင်းတာပဲနော်။ ဘုန်းကြီးက ဒီစကားကို ကြားရတဲ့အခါ ဘုရားကို အင်မတန်ကြည်ညိုတဲ့စိတ် ဖြစ်တယ်။ အပြောနဲ့အလုပ် ညီဖို့ဆိုတာ တော်တော်ခက်ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့စကားကို အခုအချိန်ထိ (နှစ်ပေါင်း (၂၅၀၀) ကျော်သွားပြီ) လိုလိုချင်ချင် နာကြတုန်း ရှိသေးတယ်။ နှစ်နှစ်သက်သက် ကြည်ကြည်နူးနူး ကြည်ညိုတဲ့စိတ်နဲ့ နာကြတုန်း ရှိသေးတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ ဘုရားဟာ ပြောသလို လုပ်တယ်၊ လုပ်သလို ပြောတယ်။ အပြော တခြား၊ အလုပ် တခြား မဟုတ်ဘူး။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်စကား ထိရောက်ချင်ရင် ကိုယ်ပြောတဲ့အတိုင်း ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လုပ်မှ ဖြစ်မယ်။

ပြီးတော့ ဆေးဆရာနဲ့ပတ်သက်ပြီးပြောတဲ့ စကားတစ်ခွန်းလည်း ရှိတယ်။ "ကိုယ်ဖော်တဲ့ဆေး ကိုယ် အရင်စားဖို့ လိုသေးတယ်။" ကိုယ်ဖော်တဲ့ဆေးကိုကိုယ် အယုံအကြည်မရှိလို့ ကိုယ်မစားဘဲနဲ့ သူများကို ငါ့ဆေးဟာ(၉၆)ပါးရောဂါ အကုန်လုံး ပျောက်တယ်၊ စားပါကွာလို့ဆိုပြီး ဆရာကြီးက တဟွတ်ဟွတ်နဲ့ ချောင်းဆိုးနေရင် ဘယ့်နယ်လုပ်မလဲ။ အဲဒီဆေးဆရာရဲ့စကားကို ဘယ်သူယုံမှာလဲ။ အဲဒါကြောင့် ကိုယ်ဖော်တဲ့ဆေး ကိုယ်စားဖို့ လိုပါတယ်နော်။

မင်းတို့ ရိုးရိုးသားသား လုပ်ကြလို့ ပြောပြီးတော့ ကိုယ်က မရိုးသားတာတွေ လုပ်နေရင် ကိုယ့်စကားကို ဘယ်သူက လေးလေးစားစား လက်ခံမလဲ။

http://www.dhammadownload.com

အပြစ်ကို ထောက်ပြရုံနဲ့ မပြီးသေးဘူး

ဒီစာလေးကို ဖတ်ပြီးတော့ ဟိုတွေးဒီတွေး လျှောက်တွေးတယ်။ ဘုန်းကြီးက တွေးတာ အင်မတန်ဝါသနာပါတယ်။ ပြီးတော့ တွေးတာကို လည်း တော်တော်ကို အရသာတွေ့တာ။ အမှန်ပြောရမယ်ဆိုရင် အခု အသက်အရွယ်(၅၄နှစ်)မှာ အရသာ အတွေ့ဆုံးအရာ (၂)ခုပဲရှိတယ် ပြောရမယ်။ တရားအားထုတ်တာနဲ့ အကြောင်းအရာတစ်ခုခုကို ဆက်စပ်ပြီးတော့ တွေးတာ။

စကားတစ်ခွန်း ကြားလိုက်ရရင် ဟိုစကားတစ်ခွန်းနဲ့ ဖော်ပြီး ဆက်လိုက်၊ နောက်စကားတစ်ခွန်းနဲ့ ဖော်ပြီးဆက်လိုက်။ တော်တော်ကို တွေးလို့ကောင်းတယ်။ အင်မတန်တွေးလို့ အရသာရှိတာပဲ။

If you see that some aspects of society are bad, ဆိုတော့။

ဒီဘုန်းကြီးက အမှန်တော့ အဆိုးကို တော်တော်မြင်တတ်တဲ့လူ။ ချိုယွင်းချက်တွေ၊ လွဲတာ မှားတာတွေ၊ အဲဒါတွေကို တော်တော် မြင်တတ်တယ်။ ငယ်ငယ်ကတည်းက တမင်တကာတောင် အကျင့်လုပ်ထား သလို ဖြစ်နေတယ်။ ငယ်ငယ်တုန်းက စာဖတ်ဖော်တွေနဲ့ ဆွေးနွေးလေ့ ရှိတယ်။ ဆွေးနွေးရင် လူတစ်ယောက် စကားပြောတဲ့အခါ သူ့စကားရဲ့ အားနဲ့ချက်က ဘယ်နေရာမှာရှိသလဲ ဆိုတာကို သေချာမြင်အောင် ကြည့်ပြီးတော့ အဲဒါကို ထောက်တော့တာပဲ။ debate လုပ်ရတာကို သိပ်ဝါသနာပါတာကိုး။

နောက်တော့ Engineering ယူလာတော့လည်း Engineering Drawing တစ်ခု ဆွဲပြီးရင် အရင်ဆုံးရှာရတာ ဘာတုံး။ ဘယ်နေရာ မှားနေသလဲ။ လွဲတာ မှားတာကို ရှာရတယ်နော်။ ဒါအင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။ လွဲနေတာ မှားနေတာကို မြင်ဖို့လိုတယ်၊ မြင်နိုင်မှလည်း ပြင်နိုင်မယ်။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီလိုပါပဲ။ အတွေးအခေါ် အယူအဆတစ်ခုကို ကြားရတဲ့အခါ၊ ဒီအတွေးအခေါ် အယူအဆရဲ့ အားနဲချက် ဘယ်နေရာမှာ ရှိနေသလဲ၊ သဘာဝကျရဲ့လားဆိုတာကို အမြဲတမ်း မြင်တတ်တယ်။

လောကကြီး လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကြီးကို ကြည့်လိုက်ရင်လည်း ဒီလိုပဲ။ ဘာဖြစ်နေလဲ၊ ဘာလုပ်နေလဲ၊ ဘယ်လိုစနစ်နဲ့ လုပ်နေသလဲ၊ ဘယ်နေရာတွေ ကောင်းတယ်၊ ဘယ်နေရာတွေ မကောင်းဘူး။ ကောင်းတာတွေကိုလည်း ချန်မထားပါဘူးနော်။ ကောင်းတာတွေလည်း မြင်အောင်ကြည့်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဆိုးတွေကိုလည်း မြင်အောင်ကြည့်တတ်တဲ့အကျင့် ရှိတယ်။

အဆိုးတွေ မြင်တဲ့အခါမှာ ပြုပြင်စေချင်တယ်။ ပြုပြင်စေချင်တဲ့ အခါမှာ တစ်ခါတလေ သူတစ်ပါးကို ပြုပြင်စေချင်တယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ရဲ့ နောက်ကွယ်မှာ ငါသိ ငါတတ် ဆရာလုပ်ချင်တယ်ဆိုတဲ့စိတ်က ပါနေတတ်တယ်နော်။ အမှားကို ထောက်ရတာကိုပဲ အရသာ တွေ့နေတတ်တယ်နော်။ အဲဒါကျတော့ ဘယ်လိုစိတ်ထား ဖြစ်သွားပြီလဲ။ မာနသဘောမျိုး ပါသွားပြီ။ မင်းတို့ မှားနေတယ်၊ မင်းတို့ လွဲနေတယ်၊ ငါသိတယ်၊ ငါတတ်တယ်။ ငါပြောသလို လုပ်ကြ၊ ပြင်လိုက်ကြ။ ပြင်လိုက်ကြလို့ မပြောရင်လည်း အဲသလို သူများ လွဲတာ မှားတာကို ပြောနေရတာကိုပဲ ကိုယ့်ရဲ့ power တစ်ခုလိုပဲ ခံစားရတယ်။

အဲဒါလည်းပဲ တပည့်တစ်ယောက်ကပြောတာ ရှိတယ်၊ သူကလည်း သူတစ်ပါးအပြစ်ကို တော်တော်မြင်တတ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခုဆိုးတာက သူကကောင်းတာကို ရှာမကြည့်တော့ဘူး။ အပြစ်ကိုပဲ ရှာကြည့်ပြီး စိတ်ဆိုးနေတတ်တယ်။ ဒါနဲ့ ဘုန်းကြီးက ပြောတယ်။ ကောင်းတာလေး တွေကိုလည်း ရှာပြီးတွေးပါဦး။ အဲဒါဆိုရင် ကိုယ့်စိတ်က balance ရမယ်။ သူ့အပေါ်မှာလည်း ချစ်ခင်တဲ့စိတ်၊ လေးစားတဲ့စိတ်၊ ခွင့်လွှတ်နိုင်တဲ့ စိတ် ရမှာပါ ဆိုတော့– သူက ဘယ်လိုပြောသလဲဆိုတော့ ကောင်းတာတွေ

http://www.dhammadownload.com

ရှာမတွေးချင်ဘူး၊ ဘာလို့တုန်းဆိုတော့ သူ့ကိုစိတ်ဆိုးနေရတာပဲ ကိုယ်က power ကြီးတာတဲ့။ သူ့ကို စိတ်ဆိုးနေရတာ၊ သူ့ကို ဒေါသ ဖြစ်နေရတာ၊ သူ့အကြောင်း မကောင်းပြောနေရတာပဲ Power တော်တော်ဖြစ်တာတဲ့။ ခွင့်လွှတ်လိုက်လို့ရှိရင် စိတ်ဆိုးလို့မရတော့၊ power မရှိတော့ဘူးတဲ့။

အဲဒီတော့ ဘုန်းကြီးက စဉ်းစားကြည့်တယ်။ အော်... တချို့လူတွေဟာ အပြစ်ရှာနေရတာ စိတ်ဆိုးနေရတာကိုပဲ သူတို့ရဲ့ powerလို့ သူတို့ယူဆတာကိုးလို့။ ဒါ power မဟုတ်ဘူးလား ဆိုတော့၊ ဟုတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ negative power ဖြစ်နေတယ်။ ကောင်းတာကော ဆိုးတာပါ မြင်အောင်ကြည့်ရင် မျှတတဲ့အမြင် ရမယ်။ အဲသလိုဆိုရင် စိတ်ဆိုးရခက်သွားတော့မှာ။

အဆိုးကို အပြစ်ရှာချင်လို့ ပြောတာမဟုတ်ဘဲနဲ့ ကောင်းစေချင်လို့ ပြုပြင်စေချင်လို့ ပြောတာဆိုရင်တော့ သဘောထားက မှန်နေတယ်။ သဘောထားမှန်နေတဲ့အတွက်ကြောင့် positive power လို့ပြောလို့ရတယ်။

ဥပမာ–လူတစ်ယောက် နေမကောင်းဖြစ်နေရင် နေမကောင်းတာကို ထောက်ပြပြီးတော့ ဘယ်လိုလုပ်ရင် နေကောင်းသွားမယ်လို့ ရှင်းပြလိုက်ရင် ဒါ သူ့ကို အကျိုးပြုလိုက်တာ။ positive ဖြစ်သွားတယ်နော်။

လောကမှာ အကောင်းအဆိုးက အမြဲတမ်း ဒွန်တွဲနေတာပါ။ ပြုပြင်ဖို့ကလည်း လိုပါတယ်။ မပြုပြင်လို့ မဖြစ်ပါဘူး။ ပြုပြင်ရမယ်ဆိုရင်လည်း ဘယ်နေရာ လွဲတယ်၊ မှားတယ်၊ ဘယ်လိုပြုပြင်ရမယ်ဆိုတာ နည်းလမ်း ရှာရဦးမယ်။ အပြစ်ကို ထောက်ပြရုံနဲ့ မပြီးသေးဘူး၊ ဘယ်လိုပြုပြင်ရင် ရမယ်ဆိုတဲ့ နည်းလမ်းကိုပါ ရှာရဦးမှာ။ အဲဒီနည်းလမ်းကို သိဖို့ဆိုရင် အသိဉာဏ် အမှားကြီး ရှိမှရမယ်။ ဉာဏ်ပညာရှိမှရမယ်။ အတွေ့အကြုံ နဲ့မှ လုပ်လို့ရမယ်။

http://www.dhammadownload.com

ငါ့စကားမှ သူ့ကို မစားနဲ့လို့ ပြောလို့ရမှာပေါ့။

သူတစ်ပါးကို ပြုပြင်ချင်ပြီဆိုရင် အဲဒီ အပြစ်မျိုး၊ ချို့ယွင်းချက်မျိုး ငါ့မှာရော မရှိဘူးလား ဆိုပြီးတော့ ပြန်စဉ်းစားဖို့လိုပါတယ်။ အဲဒီလို စဉ်းစားလိုက်ရင် ပိုပြီးတော့မျှတတဲ့ သဘောထား ဖြစ်သွားတယ်။

ဒီလို အဓိပ္ပာယ်မျိုးပဲ တရားလေးတစ်ပုဒ်ထဲမှာ ဟောခဲ့ဖူးပါတယ်။ ဘယ်သူမှား မှတ်မိမလဲ။ ဘဝဆိုတဲ့ကျောင်းထဲမှာ။ သူတစ်ပါးဟာ ကိုယ့်ရဲ့မှန်လိုပါပဲလို့ ပြောခဲ့ဖူးတယ်နော်။ သူတစ်ပါးမှာ ချို့ယွင်းချက် တစ်ခုခု မြင်လိုက်ရင် ငါ့မှာရော အဲဒီလိုချို့ယွင်းချက် မရှိဘူးလား ဆိုပြီး ရှာကြည့်သင့်တယ်။ ရှိနိုင်ပါတယ်၊ ရှိဖို့ပဲ မျှားပါတယ် ဆိုတာလေး သတိထားဖို့ လိုတယ်နော်။

သူ့ချို့ယွင်းချက်ကို သတိထားပြီးတော့ ကြည့်တဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မှန်ထဲ ကြည့်နေသလို သဘောထားပြီးတော့ ငါ့မှာ အဲသလို ချို့ယွင်းချက်မျိုး ရှိနေတယ်ဆိုရင် အရင်ဆုံး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် ပြုပြင်ရမယ်။ သူ့ကို ပြင်စေချင်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အရင်ပြင်ရမယ်နော်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် အရင်မပြင်ပဲနဲ့ သူ့ကိုဘဲ ပြင်စေချင်တယ်ဆိုရင် အဲဒါ ကောင်းစေချင်တဲ့ သဘောထား မဟုတ်တော့ဘူး။ အနိုင်ယူချင်တဲ့သဘောထား ဖြစ်နိုင်တယ်နော်။

ရှေးက ဆရာကြီးတစ်ယောက်ရှိတယ်။ သူ့ဆီကို လူတွေကလာပြီး အကြံဉာဏ်တောင်းကြတယ်။ တစ်နေ့တော့ သူ့ဆီကို ဒကာမကြီး တစ်ယောက်က သူ့သားလေးကို ခေါ်ပြီးတော့ လာတယ်။ ပြီးတော့ ဘယ်လို ပြောလဲဆိုတော့ ဒီသားလေးက သကြား သိပ်ကြိုက်တယ်တဲ့၊ အချို သိပ်စားတာပဲတဲ့။ အဲဒါ သူ့ကို အချိုမစားအောင် ဆုံးမပေးပါတဲ့။ ပညာရှိကြီးက ဘာပြောလဲဆိုတော့ အခု မပြောသေးဘူးတဲ့ နောက်လ လောက်ကျတော့ တစ်ခေါက်ပြန်လာခဲ့ပါတဲ့။ အဲဒါနဲ့ အဲဒီအမေကလည်း

http://www.dhammadownload.com

မတတ်နိုင်ဘူးပေါ့။ နောက်လမ္ပ ပြန်လာခဲ့ပါဆိုတော့ ကလေးလေးခေါ်ပြီး ပြန်သွားရော။ နောက်လက္ခတော့ တစ်ခေါက် ပြန်လာတယ်။ ဆရာကြီးတဲ့– တစ်လပြည့်ပါပြီတဲ့–ဒီသားလေးကို အချိုတွေမစားဖို့ ဆုံးမပေးပါ၊ ဆိုတော့– "အေး...သားလေး၊ အချိုတွေ သိပ်မစားနဲ့ကွဲ့၊ အချိုစားရင် သွားပိုးစားတယ်။" လို့ ပြောလိုက်တယ်။

သူ့အမေက မေးတယ်၊ အခုပြောလိုက်တော့လည်း လွယ်လွယ်လေး ပါပဲတဲ့၊ ဘာမှ ခက်တာမဟုတ်ဘူး၊ ဘာဖြစ်လို့ တစ်လရက်ချိန်း ရွှေ့ရ တာလဲလို့ မေးတော့ 'အဲဒီတုန်းက ငါလည်း စားတယ်လေ'တဲ့၊ 'အခု ငါ မစားတော့တာ တစ်လရှိသွားပြီး'တဲ့။ 'ငါမစားမှ သူ့ကို မစားနဲ့လို့ ပြောလို့ရမှာပေါ့'တဲ့...နော်။

ကိုယ်က အချိုစားနေပြီးတော့ သူများကို အချိုမစားနဲ့လို့ ပြောလို့ ဘယ်ဖြစ်မလဲနော်။

ရှေ့ကနေ လုပ်ပြရမယ်။

ဒါကြောင့် အခု ဒီမှာရှိတဲ့ ဒကာ ဒကာမတွေလည်း သူများကို ပြုပြင်စေချင်တဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်မှာပဲနော်။ ဥပမာဆိုပါတော့ အနီးစပ်ဆုံး ပြောမယ်–ကိုယ့်သားသမီးတွေကို မလိမ္မာစေချင်ဘူးလား။ လိမ္မာစေချင် တယ်နော်။ သားသမီးတွေကို အတွေးအခေါ်ကောင်းတဲ့လူတွေ၊ အကျင့် စာရိတ္တ ကောင်းတဲ့လူတွေ၊ နေတာထိုင်တာ စည်းကမ်းရှိတဲ့လူတွေ၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာလည်း ပြေပြေပြစ်ပြစ် ပေါင်းတတ် သင်းတတ်တဲ့ လူတွေ ဖြစ်စေချင်မှာပဲနော်။

အဲဒီလို ဖြစ်စေချင်ရင် သူတို့ကို ဘယ်လိုလုပ် ဆုံးမ မလဲ။ ဖြစ်စေချင်ရင် ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က အတွေးအခေါ် အယူအဆ မှန်ကန်တဲ့လူ ဖြစ်ဖို့လိုတယ်။ အဲဒါ ကြိုးစားရဦးမှာ။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က အိမ်မှာ

http://www.dhammadownload.com

မိသားစုနဲ့ စကားပြောတဲ့အခါမှာ ပြေပြေပြစ်ပြစ် အကျိုးသင့် အကြောင်းသင့် ချစ်ချစ်ခင်ခင် လေးလေးစားစား ညှိညှိနှိုင်းနှိုင်း တိုင်တိုင်ပင်ပင် ပြောတတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်လေး လုပ်ထားဖို့ လိုတယ်နော်။

အဲသလို လုပ်ထားပြီဆိုရင် သားသမီးနဲ့ပြောတဲ့အခါ ဒီအတိုင်းလေးပဲ ဆက်ပြောလိုက်ရုံပဲ ရှိတယ်။ အော်နေစရာ၊ ငေါက်နေစရာ မလိုဘူး။ သားသမီးက ပြေပြေပြစ်ပြစ် မပြောဘဲနဲ့ ဒေါသကြီးကြီးနဲ့ ပြောမယ်ဆိုရင်– ပြေပြေပြစ်ပြစ်လေး ပြောပါ။ စကားဆိုတာ ပြေပြေပြစ်ပြစ်လေး ပြောရင်လည်း ဒီအဓိပ္ပာယ်ပေါက်တာပါပဲ။ နားထောင်လို့လည်း ပိုကောင်းပါတယ်။ ဒေါသကြီးကြီးနဲ့ မပြောပါနဲ့လို့ ဆုံးမလို့ ရမှာနော်။

အဖေနဲ့အမေက ထစ်ခနဲဆို ဒေါသကြီးကြီးနဲ့ အော်နေဟစ်နေ ရန်ဖြစ်နေမယ်၊ သားသမီးတွေကျမှ ပြေပြေပြစ်ပြစ် ပြောပါဆိုရင် အဲဒီ ကလေးတွေဟာ နားထောင်ပါ့မလား။ နားမထောင်တော့ဘူးနော်။

သားတွေ သမီးတွေက ပစ္စည်းတွေ ဘာတွေ ထားတာ သိုတာ စည်းကမ်းရှိရှိ ထားစေချင်တယ်ဆိုရင် မိဘတွေကိုယ်တိုင်က ပစ္စည်းကို သူ့နေရာနဲ့သူ ထားပေးမှရတယ်။ ရှေ့ကနေ လုပ်ပြမှရမယ်။ အကယ်၍ သားသမီးတွေက စည်းကမ်းမရှိဘူးဆိုရင် ထားတာသိုတာ စည်းကမ်းရှိရှိ ထားပါ၊ ဒါမှ ရှာချင်တဲ့အခါ လွယ်လွယ်ကူကူ ရှာလို့ရတယ်။ သို့မဟုတ်ရင် ပစ္စည်းတစ်ခုကို ရှာနေရတာ အချိန် အင်မတန်ကုန်ပါတယ်လို့ ပြောလို့ ရမယ်နော်။ သူတစ်ပါးကို ပြုပြင်စေချင်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အရင်ပြုပြင် ရတယ်ဆိုတာ တော်တော်လေးနက်တဲ့စကားပါ၊ တော်တော် အရေးကြီး ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

လူကြီးတွေကိုယ်တိုင်က ကောင်းမှုဖြစ်မယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် အရင်ပြုပြင်ပြီးမှ သူတစ်ပါးကို ပြုပြင်တယ်ဆိုရင် ဒါဟာ အင်မတန် စေတနာမှန်တယ်လို့ ပြောလို့ရတယ်။ အင်မတန် လေးနက်တဲ့ စေတနာလို့ ပြောလို့ရတယ်နော်။

ထို့အတူပဲ တခြားတခြားလူတွေလည်း ချဲ့ပြီးတော့ တွေးကြည့်ပါ။

ဆရာဆိုရင်လည်း ဒီလိုပဲ၊ တပည့်တွေကို ပညာ ကြိုးစားစေချင်တယ် ဆိုရင် ဆရာကိုယ်တိုင်က ပညာကို အင်မတန် စိတ်ဝင်စားပြီးတော့ တန်ဖိုးထားနေမှ ရမယ်နော်။

ဆရာတစ်ယောက်ပြောတာ ကြားဖူးတယ်၊ သူ့နာမည်လည်း မသိပါဘူး၊ တပည့်လေးတစ်ယောက်က ပြန်ပြောပြတာ။ အဲဒီဆရာက အတန်းထဲ ဝင်လာပြီးရင် ဘာပြောလဲဆိုတော့ "ငါ ဒီစာတွေ သင်နေရတာ လုံးဝ စိတ်မဝင်စားဘူး" တဲ့။ အဲဒီတော့ တပည့်တွေကို မင်းတို့တော့ စိတ်ဝင်စား ကြပါလို့ ပြောရင် ရပါ့မလား။ ငါသင်တာကို မင်းတို့တော့ စိတ်ဝင်စား ကြပါ။ ငါတော့ မင်းတို့ကို စာသင်ရတာ လုံးဝ စိတ်မဝင်စားဘူး" လို့ ပြောရင် သင့်တော်ပါ့မလား။ မသင့်တော်ဘူးနော်။

ဆရာကိုယ်တိုင်က "ဟောဒါလေး မင်းတို့ကို ငါ ပြောပြချင်လိုက် တာကွာ။ ငါ မနေ့ညကတည်း စဉ်းစားနေတာ တော်တော်နဲ့တောင် အိပ်လို့မပျော်ဘူး။ ဒီနေ့ အတန်းကို နဲနဲတောင် စောပြီးတော့ လာလိုက်တာ၊ ပြောချင်လွန်း အားကြီးလို့။ မင်းတို့ လူစုံကြပြီလား။ စုံပြီ။ စုံပြီဆိုရင် ပြောတော့မယ်နော်။" အဲသလိုဆိုရင် မင်းတို့ စိတ်ဝင်စားကြပါလို့တောင် ပြောဖို့မလိုဘူး။ တပည့်တွေက ဆရာက ဘာတွေ ဒီလောက်တောင် စိတ်ဝင်စားနေသလဲ။ ညက အိပ်လို့တောင် မပျော်ဘူးဆိုတော့ ဘာအကြောင်းလဲ ဆိုပြီး တွေးတော့မှာပဲနော်။

ဆရာကိုယ်တိုင်က ပညာရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး excited ဖြစ်နေမှ။

http://www.dhammadownload.com

idea အသစ်လေးတစ်ခု ရပြီဟေ့၊ စိတ်ဝင်စားလိုက်တာ၊ မင်းတို့ကို ငါပြောပြတော့မယ်၊ စသည်ဖြင့်၊ ဆရာက အမြဲတမ်း အကြောင်းအရာ အသစ်အသစ်ကို ရှာနေမှ။

ဆရာကိုယ်တိုင်က ပညာကို တကယ့်ကို လိုလိုချင်ချင်နဲ့ ရှာနေဖွေနေတယ် ဆိုရင် တပည့်တွေကို 'လာဟေ့–ဒါလေး သိအောင် လိုက်ရှာလိုက်ကြစို့၊ research တစ်ခု ဝိုင်းလုပ်လိုက်ကြစို့' ဆိုရင် တပည့်တွေက ပါလာမှာပဲ။ သိပ်ပြောနေစရာတောင် မလိုဘူး။ ဆရာကိုယ်တိုင်က "ငါတော့ သိပ်စိတ်မဝင်စားဘူးဟေ့" ဆိုရင် တပည့်တွေက "လုံးဝ စိတ်မဝင်စားဘူး ဆရာ" လို့ ပြန်ပြောရတော့မှာပဲ။

တပည့်ကို ပညာကို တန်ဖိုးထားစေချင်ရင် ဆရာကိုယ်တိုင်က တန်ဖိုးထားမှ ရတော့မှာပဲနော်။ ချဲ့ပြီးတော့ တွေးကြည့်ပါနော်။

အလုပ်အကိုင်နဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း ဒီလိုပဲ။ အလုပ်အကိုင်မှာ ဦးစီးတဲ့လူတွေ ရှိတယ်။ ဒီဒကာကြီးတွေဆိုရင်လည်း သူ့ဌာနမှာ သူ့မန်နေဂျာတွေ၊ လူကြီးတွေ နော်။ လူကြီးတွေကိုယ်တိုင်က အလုပ်ကို သေသေချာချာ မလုပ်လို့ရှိရင် ငယ်တဲ့လူတွေကို အလုပ်ကို ကြိုးစားလုပ်ပါလို့ ပြောလို့မဖြစ်ဘူးနော်။ ပြောရင်လည်း အဓိပ္ပာယ်မရှိဘူး၊ တန်ဖိုးမရှိဘူး။

ကိုယ်က သူများကို ကောင်းစေချင်ရင်၊ တကယ် စေတနာ မှန်လို့ ရှိရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် ကောင်းမွန်အောင် အရင်လုပ်ရမယ်။ အင်မတန် လေးနက်တယ်နော်။

လူငယ်တွေကိုကောင်းစေချင်ရင် လူကြီးတွေကိုယ်တိုင်က ကောင်းမှ ဖြစ်မယ်။ တကယ့်ကို ရိုးရိုးသားသားနဲ့ စည်းကမ်းရှိမှ ရမယ်။ ခြိုးခြံမှုရမယ်။ ချွေတာမှုရမယ်။ အဲဒါမှ စေတနာ မှန်တယ်လို့ ပြောလို့ရမယ်နော်။ လူကြီးတွေက သုံးမယ်၊ ဖြုန်းမယ်၊ ကြွားမယ်ဆိုရင် လူငယ်တွေကို မဖြုန်းကြနဲ့၊ မကြွားကြနဲ့လို့ ပြောလို့ဖြစ်မလား။

http://www.dhammadownload.com

သမထက ဖြတ်ထားတာ၊ ဝိပဿနာက နုက်နုက်ခဲခဲ သိသွားတာ

ဘုရားဟောတဲ့တရားတော်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အတွင်းကနေ ကောင်းအောင်လုပ်ဖို့ နည်းလမ်းပေးထားတာနော်။ အပြင်အပေါ်ယံလောက် ကောင်းရုံတင် မဟုတ်သေးဘူး။

ဥပမာ သီလဆိုရင် ကာယက်၊ ဝစီက်ကို ထိန်းလိုက်တာပဲ။ (၅)ပါးသီလကို ထိန်းတယ်ဆိုရင် ကာယက်၊ ဝစီက်ကို ထိန်းလိုက်တာပဲ။ ဘာဝနာကျတော့ မနောက်ကိုပါ ထိန်းလိုက်တာ ဖြစ်သွားတယ်။ ဒါန သီလ လောက်ပဲ လုပ်ပြီးတော့ ဘာဝနာကို မလုပ်ဘဲထားမယ်ဆိုရင် ဘုရားသာသနာတော်နဲ့ ကြုံရကျိုး တကယ်နပ်ပြီလို့ ပြောနိုင်ပါ့မလား။ မပြောနိုင်သေးဘူးနော်။ ဘာပြုလို့တုန်းဆိုတော့ ဒါန သီလ ဆိုတာ ဘုရား မပွင့်ခင်ကတည်းက ရှိပါတယ်။

ဘုရားမပွင့်ခင်တုန်းက အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ ရှိနေတဲ့ ယဉ်ကျေးမှုကို ရနိုင်သမျှ စာပေတွေဖတ်ပြီးတော့ လေ့လာကြည့်ပါတယ်။ လေ့လာ ကြည့်တော့၊ အိန္ဒိယနိုင်ငံဟာ အဲဒီခေတ်က အင်မတန် အုံ့ဩဖို့ကောင်းတဲ့ နိုင်ငံလို့ ဆိုနိုင်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဘုရားမပွင့်ခင်ကတည်းက ကိုယ့်သဘောနဲ့ကိုယ် ရသေ့ပြုကြတဲ့သူတွေ အင်မတန်များတယ်။ ရသေ့ လုပ်ပြီး နေကြတယ်။ ရဟန်းလို့တော့ ခေါ်လို့မရဘူးပေါ့။

ရဟန်းဆိုတာက အမှန်တော့ ဘုရားပွင့်တော်မူပြီး နောက်မှ ဖြစ်လာတာ။ ကိုယ့်သဘောနဲ့ကိုယ် ဝတ်ကြောင်ကို စွန့်လိုက်ပြီးတော့ အိုးအိမ်ထောင်နဲ့ မနေတော့ဘဲနဲ့ စီးပွားဥစ္စာတွေလည်း မရှာတော့ဘဲနဲ့ တစ်နည်းနည်းနဲ့ သမထ ဘာဝနာလိုမျိုး ပွားများပြီး ဆွမ်းခံစားကြတဲ့ ပရိဗိုဇ်ရဟန်းတွေ အရင်ကတည်းက ရှိတယ်။

ဆွမ်းခံစားကြတယ်ဆိုတော့ အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာရှိတဲ့ ဒကာ ဒကာမတွေက ဆွမ်းလောင်းကြတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပါနေတယ်။ ပြီးတော့ အဲဒီခေတ်

http://www.dhammadownload.com

ကတည်းက ဘာသာရေး ဂိုဏ်းပေါင်းစုံ ရှိတယ်။ အဲဒီဂိုဏ်းပေါင်းစုံက ပြောကြ ဟောကြ သွန်သင်ဆုံးမကြတာကို ဖတ်ကြည့်တော့ ကောင်းတာတွေ တော်တော်များများ ပါတာတွေ့ရတယ်။ သီလနဲ့ ပတ်သက်တာမျိုးဆိုရင် တော်တော်ကို ပြည့်စုံနေတာမျိုးကိုလည်း တွေ့ရတယ်။

ဒါနရယ်၊ သီလရယ်၊ သမထရယ်က ဘုရား မပွင့်ခင် ကတည်းက ရှိပြီးသား။ ဝိပဿနာ ဘာဝနာ၊ သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာ ဆိုတာက ဘုရား ပွင့်တော်မူပြီးတဲ့နောက်မှာမှ ဘုရားဟောမှပဲ ဖြစ်လာတာနော်။

ဝိပဿနာဘာဝနာက မနောကံကို အပေါ်ယံ ထိန်းထား ချုပ်ထား ရုံတင် မဟုတ်ဘူး။ (သမထဘာဝနာက စိတ်ကို တခြားအာရုံ မရောက်အောင် အတင်း ချုပ်ထားတာ၊ ဖမ်းထားတာ။ ထိန်းထားတဲ့သဘော ဖြစ်တယ်၊) ဝိပဿနာဘာဝနာက စိတ်မှာဖြစ်တတ်တဲ့ ကိလေသာရဲ့သဘာဝကို နက်နက်နဲနဲ သိသွားပြီးတော့ အသိဉာဏ်နဲ့ ပယ်လိုက်တာ။

အဲဒီတော့ ဘာနဲ့တူသလဲဆိုတော့ သမထက ဖိထားတာနဲ့ တူတယ်။ ထွက်မလာအောင် အပေါ်ကနေ ဖုံးထားတယ်၊ ဖိထားတယ်။ ဝိပဿနာက ဖုံးထား ဖိထားတာ မဟုတ်ဘူး။ အတွင်းကနေ သူ့ရဲ့ အကြောင်းရင်းကို ကုလိုက်သလိုပဲ။ ကိလေသာကို အရင်းအမြစ်က နေပြီးတော့ တစ်ခါတည်း ပယ်နိုင်အောင် အားထုတ်တဲ့ ဘာဝနာဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့် ပိုပြီးတော့ နက်နဲတယ်။ ဉာဏ်အမျိုးကြီး ပါပါတယ်။

သမထမှာ ပထဝီကသိုက်ဆီ အားထုတ်တာ ကြားဖူးမယ် ထင်ပါတယ်။ အညိုရောင်မြေနဲ့ တစ်တောင်လောက် အချင်းရှိတဲ့ စက်ဝိုင်း လုပ်လိုက်ပြီးတော့။ ကိုယ့်မျက်စိရှေ့နှစ်တောင်လောက်အကွာမှာ ထားပြီး စိုက်ကြည့်နေရတယ်။ အဲဒီအဝိုင်းလေးကို ကြည့်ပြီး စိတ်ကို အဲဒီထဲမှာပဲ ထည့်ထားတယ်။ ထည့်ထားပြီးတော့ စိတ်ထဲက ဘယ်လိုအာရုံပြုလဲဆိုတော့ ပထဝီ–ပထဝီလို့ ဒီအာရုံပြုတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဒါကိုပဲ ကြာကြာ အဲသလိုပဲ ရှတ်နေ၊ မျက်စိကိုလည်း စက်ဝိုင်းကိုပဲ စိုက်ကြည့်နေမယ်ဆိုရင် ကြာလာတဲ့အခါ concentration သမာဓိ ရလာတဲ့အခါ မျက်စိပိတ်လိုက်လည်းပဲ မျက်စိထဲမှာ မြင်နေရတယ်။ မျက်စိထဲ မြင်ရတာကိုပဲ ကြည့်ပြီးတော့ ပထဝီ–ပထဝီလို့ အာရုံပြုနေတာ။ ဒီအာရုံလေး စိတ်ထဲက ပျောက်မသွားအောင် ထိန်းထားလိုက်တာပဲ။

ထိန်းထားလိုက်တော့ စိတ်က မငြိမ်ဘူးလားဆိုတော့ ငြိမ်သွားတာပေါ့။ ဒါပေမယ့် မျက်စိနဲ့ကြည့်လို့ မြင်နေရတဲ့ အညိုရောင်က ပထဝီလားဆိုတော့ မဟုတ်ဘူး။ မျက်စိပိတ်ထားတဲ့အခါမှာ မျက်စိထဲမှာ မြင်နေရတဲ့ ပုံရိပ်ကရော ပထဝီလားဆိုတော့ မဟုတ်ဘူး။ ပညတ်ပဲ။

အညိုရောင်ကိုမှ ပထဝီလို့ခေါ်ရင် အဖြူရောင်ဟာ ပထဝီ မဟုတ်ဘူးလားလို့မေးရင် အဖြေရခက်တော့မှာ။ အဖြူရောင်ဟာ ပထဝီ မဟုတ်ဘူးလို့ ဖြေရတော့မှာနော်။ အဖြူ–အဖြူဆိုပြီး အာရုံစိုက်ရတာ ရှိတယ်။ အဲဒါကို သြဒါသကသိုဏ်းလို့ ခေါ်တယ်။

မြင်နေရတာက အညိုရောင်၊ စိတ်က အာရုံပြုနေရတာက ပထဝီဆိုတော့ နှစ်ခုက မထပ်ပါဘူးနော်။ အညိုရောင်ဟာ အညိုရောင်ပဲ၊ ပထဝီ မဟုတ်ဘူး။ ပထဝီဆိုတာ မာခြင်း ပျော့ခြင်း ဆိုတဲ့သဘောပဲ။ မာတဲ့သဘောက ညိုညလား၊ ဖြူသလား မေးရင် ပြောလို့မရဘူး။ ဖြူတယ်လို့ ခေါ်ထားတဲ့အရာဟာ သွားကိုင်ကြည့်ရင် မာနေတာ(သို့) ပျော့နေတာပဲ သိရမယ်။ ဖြူတယ်ဆိုတာက သူ့ရဲ့အရောင်ပဲ။ ပထဝီရဲ့သဘော မဟုတ်ဘူး။

အဲဒီတော့ ကိုယ်အာရုံပြုနေတာနဲ့ တဲကယ် ရှိနေတာနဲ့ မကိုက်ဘူး၊ မှားနေတယ်နော်။ မှားနေတာကြီးကိုအာရုံပြုရင် အဲဒါ အမှန်ကိုသိတာလို့ ပြောလို့ရမလား၊ မရနိုင်ဘူး။ အမှားကြီးကို အာရုံပြုနေတာ။ ဒါပေမဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က ဘာလဲဆိုတော့ စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင်လို့ ရည်ရွယ်တာ။

http://www.dhammadownload.com

စိတ်တည်ငြိမ်နေရင် ဘာဖြစ်လဲဆိုတော့ စိတ်တည်ငြိမ်နေရင် ဒီပထဝီကို အာရုံပြုနေတုန်းမှာ လောဘလည်း မဖြစ်ဘူး၊ ဒေါသလည်း မဖြစ်ဘူး၊ မာနလည်း မဖြစ်ဘူး၊ ဣဿာမစ္ဆရိယလည်း မဖြစ်ဘူး၊ အခိုက်အတန့်အားဖြင့် ဒီကိလေသာတွေအားလုံးဟာ ထွက်မလာဘူးပေါ့။ ထွက်မလာဘူး ဆိုပေမယ့် ဖြစ်နိုင်တဲ့ အလားအလာကတော့ ရှိမြဲ ရှိနေတာပဲ။ ဖြစ်နိုင်တဲ့ သဘာဝကတော့ ရှိမြဲ ရှိရက်ပဲ။

အမှန်ကို အမှန်အတိုင်းသိ

ဘုရားမပွင့်ခင်တုန်းက အဲဒီလို သမထမျိုးနဲ့ စိတ်ထဲမှာရှိတဲ့ ကိလေသာကို ထွက်မလာအောင် ထိန်းထားတယ်နော်။ ဘုရား လဲက်ထက်မှာ ကျတော့ ဒီသတိပဋ္ဌာန်ဘာဝနာနဲ့ အားထုတ်တဲ့အခါမှာ ကာယာနုပဿနာ၊ ဝေဒနာနုပဿနာ၊ စိတ္တာနုပဿနာ၊ ဓမ္မာနုပဿနာ တို့ကို အားထုတ်လာတဲ့ အခါမှာ သဘာဝကို အမှန်အတိုင်းမြင်အောင် ကြည့်တာပဲ။

ဝိပဿနာမှာရော ပထဝီကိုအာရုံပြုတာ မရှိဘူးလားဆိုတော့– ရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒါကို မျက်စိနဲ့မကြည့်ဘူး၊ ဘာလို့တုန်းဆိုတော့ ပထဝီအစစ်ကို မျက်စိနဲ့ မြင်လို့မရဘူး။ ထိကြည့် ကိုင်ကြည့်မှပဲရတယ်။ သူက ကာယပဿဒရဲ့နယ်မြေထဲမှာ ရှိတာကိုး။ ကိုင်ကြည့်မှပဲ မာသလား၊ ပျော့သလား သိရတယ်။ ကိုင်မကြည့်ရင် မသိနိုင်ဘူးတဲ့။

ဒါဖြင့်ရင် ဟိုနားက စားပွဲက မာတယ်လို့ သိနေပါတယ်ဆိုရင် အဲဒါ အရင်တုန်းက ကိုင်ကြည့်ဖူးလို့ သိတာ။ (စားပွဲဆိုတဲ့ပုံက ပညတ်ဖြစ်တယ်။) အခုချက်ချင်း သိရတာ မဟုတ်ဘူး။ ပူတယ် အေးတယ် ဆိုတာလည်းပဲ ကိုင်ကြည့်မှ ထိကြည့်မှ သိတယ်နော်။

ဟိုဖွက်က အေးသလား ပူသလား၊ ဟိုဖွက်နဲ့ဒီဖွက် ဘယ်ဖွက်က ပိုအေးသလဲလို့ကြည့်ရင် ဘယ့်နယ်နေမလဲ။ ပြောလို့ မရဘူး၊ ဟိုဖွက်က

http://www.dhammadownload.com

ရေခဲသေတ္တာထဲက ထုတ်လာသလားမသိပါဘူး၊ အဲသလိုဆိုရင် ဟိုခွက်က ပိုအေးမယ်လို့ ထင်ရတယ်နော်။ ဒါပေမဲ့ တကယ်ကိုင်ကြည့်မှ သိမယ်။ (ခွက်ဆိုတဲ့ပုံက အေးတာမဟုတ်ဘူး။)

ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဆိုတဲ့ထဲမှာ ပထဝီရယ် တေဇောရယ် ဝါယောရယ်၊ ဒီသုံးခုက ထိမှ ကိုင်မှပဲ သိရတဲ့အရာ ဖြစ်တယ်။ အာပေါက ထိလို့ တောင် မရဘူး။ အင်မတန် သိမ်မွေ့နက်နဲတယ်နော်။

ဘုရားဟောတဲ့ ဝိပဿနာဒေသနာတော်မှာ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးရဲ့ ရုပ်ပိုင်းဖြစ်တဲ့ ဓာတ်ကြီးလေးပါးကို သိဖို့ကြိုးစားတဲ့နေရာမှာတောင်မှ အမှန်ကို အမှန်အတိုင်းသိမှပဲ ရတယ်။ အထင်နဲ့ မရဘူး။ အဲသလိုပဲ ဝေဒနာနုပဿနာ၊ စိတ္တာနုပဿနာ၊ ဓမ္မာနုပဿနာပိုင်းကို ရောက်သွားရင် ကြာလေ ပိုပြီးတော့ နက်နဲလေ ဖြစ်သွားပြီးတော့ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်နေတဲ့ သဘောအမှန်ကို သေသေချာချာ မြင်ရတာပဲ။ အမှန်ကိုသိတဲ့ အသိဉာဏ် ဖြစ်လာတယ်။

စိတ်ထဲမှာ လောဘဖြစ်တယ် ဆိုပါတော့၊ အဲဒီလောဘကို ဖိဖို့ ဖုံးထားဖို့ မကြိုးစားပဲနဲ့ အဲဒီလောဘရဲ့သဘာဝကို သေသေချာချာ ကြည့်တာပဲ။ စိတ်ပါလက်ပါ စိတ်ရှည်လက်ရှည် သေသေချာချာ ကြည့်တာပဲ။ သေသေချာချာ ကြည့်ပါမှားရင် အကြောင်းရှိမှဖြစ်တယ်၊ လောဘဖြစ်စရာ အာရုံတစ်ခုနဲ့ စိတ်နဲ့ တိုက်ဆိုင်မှရှိတဲ့အခါ လောဘဖြစ်တယ် ဆိုတာကို ကိုယ်တိုင် မြင်ရတယ်၊ ကိုယ်တိုင် သိရတယ်နော်။

အဲသလို ကြာကြာ ကြည့်တဲ့အခါမှာ၊ အသိအမြင် ရှင်းလာတဲ့အခါမှာ၊ ဖြစ်လာတဲ့ စိတ်တောင်မှ သူ့အကြောင်းနဲ့သူ့အကျိုး၊ သူ့သဘောကို သူဆောင်ပြီးတော့ ဖြစ်လာတဲ့ စိတ်ကလေးဆိုတာ မြင်လာတယ်။ ငါ့စိတ် မဟုတ်တော့ဘူး၊ အင်မတန်ရှင်းတယ်။ အဲဒါ သိပ်အဲ့ဩဖို့ ကောင်းတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အဲသလို ကြည့်တဲ့အခါမှာ အဲဒီလောဘဖြစ်တဲ့ စိတ်ကိုပဲ စိတ်ဝင်စား စရာ၊ အုံ့သြစရာတစ်ခုအနေနဲ့ မြင်ရတယ်။ ငါ့စိတ်လည်း မဟုတ်တော့ဘူး၊ စိတ်နဲ့ အာရုံတစ်ခုနဲ့ တိုက်ဆိုင်တဲ့အခါမှာ ဗျတ်ခနဲပေါ်လာတဲ့ စိတ်ကလေး တစ်ခုပဲ။ တော်တော် အုံ့သြဖို့ကောင်းတယ်။

ပယ်ဖို့ထက် သိဖို့က ပိုအရေးကြီးတယ်။

ငါ့စိတ်မဟုတ်တော့ဘူး ဆိုရင်ကိုပဲ အနတ္တသဘော ဖြစ်သွားပြီနော်။ အနတ္တဉာဏ်နဲ့ မြင်နိုင်မှသာ ဘုရားသာသနာတော်မှာ အမြင်မှန်တစ်ခုကို ရပြီလို့ ပြောလို့ရတယ်။ အရေးကြီးဆုံး အမြင်မှန်တစ်ခုကို ရသွားပြီ။

လောဘကို ချက်ချင်း မပယ်နိုင်သေးဘူးနော်။ ဒါပေမဲ့ လောဘဟာ အကြောင်းရှိမှဖြစ်တဲ့ စိတ်ပဲ။ အကြောင်းရှိရင် ဖြစ်မှာပဲ။ အာရုံပြုတာ နှလုံးသွင်းတာ လွဲနေရင် မှားနေရင်လည်း ဖြစ်တယ်။ အယောနိသော မနသိကာရဖြစ်ရင် လောဘ ဖြစ်မယ်၊ ဒေါသဖြစ်မယ်၊ မာနဖြစ်မယ်။ ယောနိသော မနသိကာရ ဖြစ်ရင်တော့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာနစသည်ဖြင့် ဖြစ်တာတွေဟာ နဲသွားပြီးတော့ သက်သာသွားမယ်။

ဒီလိုနည်းနဲ့ တရားကို အားထုတ်သွားတဲ့အခါမှာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ စိတ်ထဲမှာ လောဘဖြစ်တဲ့အခါ သိတယ်၊ ဒေါသဖြစ်တဲ့အခါ သိတယ်၊ မာနဖြစ်တဲ့အခါ သိတယ်၊ ဣဿာမစ္ဆရိယဖြစ်တဲ့အခါ သိတယ်။ ဒီလို သိရင်းသိရင်းနဲ့ ဒီလိုသိတဲ့အသိဉာဏ်ဟာ ကြာလေ ကြီးလေ ဖြစ်လာတယ်။ လောဘ ဒေါသ မာနတွေကတော့ ချက်ချင်း မပျောက်သေးဘူးနော်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ကိုသိတဲ့အသိဉာဏ်က ကြီးလာတယ်။

ဒါကြောင့် ဗုဒ္ဓဘာသာတရားမှာ **ပယ်ဖို့ထက် သိဖို့က ပိုအရေးကြီးတယ်**လို့ ပြောတာနော်။ အသိဉာဏ် ကြီးလာမှ အဲဒီအသိဉာဏ်က သူ့ဟာသူ ပယ်သင့်တဲ့ကိလေသာကို ပယ်တာပဲ၊ ငါက ပယ်လိုက်တာ

http://www.dhammadownload.com

မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် အတ္တနဲ့ပယ်လို့ မရဘူး။ အနတ္တနဲ့မှပဲ ပယ်လို့ရတယ်။

အကြည့်ခံဖြစ်တဲ့ အာရုံကလည်း အနတ္တပဲ။ ကြည့်နေတဲ့ စိတ်ကလည်း အနတ္တပဲ။ ,နှစ်ခုစလုံး အနတ္တ ဖြစ်သွားတယ်။ အဲသလို ဖြစ်သွားရင် ဒီပြဿနာကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရတာ ပိုလွယ်သွားတယ်။ အတ္တစွဲနဲ့ ဖြေရှင်းရတာမကောင်းဘူးနော်။

ငါဆိုတဲ့ မာနကြီးကို လျှော့ချနိုင်ရမယ်

အနတ္တဉာဏ်က ပရမတ္ထဉာဏ်။ ဒီအနတ္တဉာဏ်ကို အခြေခံပြီးတော့ ဘုန်းကြီးက ဒါကို လောကီထဲကို ချကြည့်လိုက်တယ်။ လောကီ လူမှုရေးထဲကို ချပြီးတော့ စဉ်းစားကြည့်လိုက်တယ်။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ အမှားတစ်ခုကို ထောက်ပြချင်တယ်ဆိုရင် သူ့ကိုလည်း သူဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အတ္တစွဲကြီးနဲ့ နှိမ်ချင်တဲ့စိတ် ရှိနေရင် ခက်သွားမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်းပဲ ငါသိတယ်၊ ငါတတ်တယ်၊ အမှန်ကို ငါသိတယ်၊ ငါပြောတာ မှန်တယ် ဆိုတဲ့ အတ္တစွဲကြီးနဲ့ပြောရင် အဆင်မပြေဘူး။

သူတစ်ပါးအမှားကို ပြင်ချင်တဲ့အခါတောင်မှ သူ့ကို ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်အနေနဲ့ နှိမ်ချင်တဲ့စိတ်၊ အနိုင်ယူချင်တဲ့စိတ် မရှိမှ ရမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်းပဲ ငါဆိုတဲ့ မာနကြီးနဲ့ ငါဆိုတဲ့ အတ္တကြီးနဲ့ ငါပြင်တာ လက်ခံရမယ်ဆိုတဲ့ အထက်စီးကနေ ပြောချင်တဲ့စိတ်နဲ့ သွားလုပ်လို့ မရဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့အတ္တ၊ ကိုယ့်ရဲ့မာနကိုလည်းပဲ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ကြည့်ပြီးတော့ လျှော့ချနိုင်ရမယ်နော်။

ကိုယ့်စိတ်မှာဖြစ်တဲ့ ကိလေသာကို ပယ်ချင်ရင်လည်း ဒီအတိုင်းပဲ။ သူမှားမှာ ဖြစ်နေတဲ့ လွဲနေတဲ့ မှားနေတဲ့ကိစ္စကို ပြင်ချင်နေလည်း ဒီသဘောထားအတိုင်း သွားမှရမယ်။

အဲဒါကို ဘုန်းကြီးက ကိုယ်တိုင်လုပ်ကြည့်ပါတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ထဲကို

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ် ကြည့်တဲ့အခါမှာ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာကိုပဲ လောဘတွေ ဒေါသတွေ မာနတွေ ဖြစ်နေတာတွေဟာ တွေ့နေရတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာကိုပဲ ကိုယ့်ချို့ယွင်းချက်ဆိုရင် မသိမသာလေး ဖုံးလိုက်ချင်တယ်။ သူများ ချို့ယွင်းချက်ဆိုရင်တော့ မြင်သာအောင် ဖော်ပြလိုက်ချင်တယ်။ ဒီလို စိတ်ကလေးတွေဟာ ရှိတာပဲနော်။

ရှိတယ်ဆိုတော့ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ကြည့်ပြီးတော့ အော်... ငါ့စိတ်က ဒီလိုဖြစ်နေတာပါလားလို့ ရိုးရိုးသားသား လက်ခံနိုင်တဲ့အခါမှာ သူများစိတ်ထဲမှာ လောဘကြီးနေတာ မြင်လို့ရှိရင် ဒီလူကလည်း လောဘ ကြီးလိုက်တာလို့ အပြစ် မတင်ရက်ဘူး။ လောဘမကြီးဘူးလား ဆိုတော့ ကြီးပါတယ်၊ မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့ကို လောဘကြီးတယ် ဆိုပြီးတော့ အပြစ်မတင်ချင်ဘူး၊ မရှုတ်ချချင်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူ့လောဘနဲ့ကျ ဒုက္ခရောက် နေတာ မြင်ရတယ်။

တစ်ခုခုကို သူ သိပ်စွဲလမ်းပြီးတော့၊ တွယ်တာပြီးတော့ သိပ်ဒုက္ခ ရောက်နေတာ မြင်ရတော့ အော်...စွဲလမ်းနေတဲ့စိတ်ကို နဲနဲမျှား လျှော့နိုင်ရင် ကောင်းမှာပဲ။ သူ့ကို ကြည့်ရတာ ပူလောင်လိုက်တာ။ ဆင်းရဲလိုက်တာ။ သူ့ကို အပြစ်မတင်ဘူးနော်။ ကရုဏာစိတ် ဖြစ်တယ်။

ဥပမာ–အထူးသဖြင့် ယောက်ျားလေး၊ မိန်းကလေး ချစ်ကြိုက် စွဲလမ်းနေကြတာ၊ အရူးအမူးဖြစ်ပြီးတော့ နေကြတာတွေ့ရင်– ချစ်တာတော့ ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲသလောက်ကြီး အရူးအမူး ဖြစ်နေတာကြီး ကတော့ မကောင်းဘူးထင်တယ်။ ဘယ်သူ့အတွက်မှ မကောင်းတော့ဘူး။ မနာလိုတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်ပြီးတော့ မယုံသင်္ကာတဲ့စိတ်တွေဖြစ်။ ဟိုလိုက်စုံစမ်း ဒီလိုက်စုံစမ်း၊ ဟိုလိုက်ချောင်း ဒီလိုက်ချောင်း ဒုက္ခတွေရောက်နေပြီ။ ဘာဖြစ်လို့ ဒီလောက်ကြီး စွဲလမ်းနေတာလဲ။ ဒါ မေတ္တာ မဟုတ်တော့ဘူး။ ဒါကို သူ့ဟာသူ ကြည့်တတ်လို့ သိရင် တော်တော် သက်သာမှာပဲ။ ရိုးရိုး

http://www.dhammadownload.com

သားသား စေတနာကောင်းကောင်းနဲ့ မေတ္တာနဲ့ ဆက်ဆံမယ်ဆိုရင်တော့ စိတ်ချမ်းသာမှု ရမှာပါ။ အဲသလို ပြောပြချင်တယ်။

အဲသလို သူ့ကိုကြည့်ပြီး ဆင်ခြင်လိုက်ပြီးတော့ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာလည်း ငါ ဘယ်လိုစိတ်နဲ့ ပြောမှာလဲ။ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ပြန်ကြည့်တယ်။ ကြည့်တဲ့အခါမှာ ဒီလို စွဲလမ်းနေတာ တွယ်တာနေတာကို အပြစ်တင်ချင်တဲ့ စိတ်နဲ့ ပြောမှာလား။ အဲသလို မပြောချင်တော့ဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပြန်ကြည့်တော့ ကိုယ်လည်း တစ်ချိန်တုန်းက အဲသလို အရူးအမူး စွဲလမ်းခဲ့တာ တွယ်တာခဲ့တာတွေဟာ ရှိခဲ့ဖူးပါတယ်။ အဲဒီတော့ ကိုယ်လုပ်ခဲ့ဖူးတာလေးတွေ၊ ကိုယ်ဖြစ်ခဲ့တာလေးတွေ၊ ကိုယ်ရူးခဲ့တာလေးတွေ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ပြန်စဉ်းစားပြီးမှ၊ ပြောတဲ့အခါ၊ ပြောတဲ့ စေတနာနဲ့လေသံက နူးညံ့သွားပြီ။ အပြစ်တင်ချင်လို့ မဟုတ်ဘူး၊ ဆရာ လုပ်ချင်လို့ မဟုတ်ဘူး။ နဲနဲလေး သက်သာမှုရစေချင်လို့ ကိုယ်ချင်းစာပြီးတော့ ပြောတာ။ ငါလည်း အဲသလို ဖြစ်ဖူးပါတယ်၊ ဒါပေမဲ့ ကြာတော့လည်း အဲဒီစိတ်က ပြေသွားတာပါပဲ။

အဲသလို အေးအေးဆေးဆေး ရှင်းပြတဲ့အခါမှာ နားထောင်တဲ့ လူကလည်း နဲနဲ နာခံနိုင်တယ်။ သူ့ကို အပြစ်ရှာနေတာ မဟုတ်ဘူး။ အပြစ်တင်နေတာ မဟုတ်ဘူး၊ ကဲ့ရဲ့နေတာ မဟုတ်ဘူး၊ ဆရာလုပ်ချင်လို့လည်း မဟုတ်ဘူး၊ တကယ်ပဲ ကိုယ်ချင်းစာတဲ့စိတ်နဲ့ မေတ္တာနဲ့ ပြောတာဆိုတော့ နားထောင်တယ်၊ ချက်ချင်း မပြင်နိုင်တောင်မှ ပြင်နိုင်ဖို့တော့ ကြိုးစားတယ်နော်။

အဲသလိုပဲ တခြားတခြားလူတွေကို စပ်မိလို့ ပြောပြတဲ့အခါမှာ သူတို့ကိုယ်တိုင်လည်း အဲသလိုပဲ ကိုယ်ချင်းစာတဲ့စိတ်နဲ့ မာန်မာနတွေ အတ္တစွဲတွေ လျော့ပြီး မေတ္တာကရုဏာနဲ့ သွန်သင်တဲ့အခါ၊ ဆုံးမတဲ့အခါမှာ ပိုပြီးတော့ နားဝင်တယ်ဆိုတာကို ပြန်ပြောကြတာလည်း ကြားရတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ထို့အတူပဲ တခြားတစ်ယောက် ဒေါသဖြစ်နေတာ မြင်ရတဲ့အခါမှာ ဟာ–ဒီလူကလည်း ဒေါသကြီးလိုက်တာ။ သို့မဟုတ်ရင်လည်း မာနကြီးတဲ့ လူကို မြင်ရတဲ့အခါမှာ ဟာ–ဒီလူက မာနသိပ်ကြီးတာပဲ၊ သူ့ကိုယ်သူ သိပ်ဟုတ်တယ်ထင်နေတာ၊ ဘာမှမဟုတ်တာလေးနဲ့ သူ့ကိုယ်သူ အထင်တွေ ကြီးနေလိုက်တာ။ ဒီလို အပြစ်တင်မိတတ်တယ်။

အဲသလို အပြစ်တင်မိတော့မယ်ဆိုရင် သတိထားကြည့်ပါ။ သူ့ကို ပုဂ္ဂိုလ်စွဲ၊ အတ္တစွဲနဲ့ ရှုတ်ချတော့မှာလား၊ အဲသလိုဆိုရင် မှားတော့မှာနော်။ ကိုယ့်စိတ်ကကိုက အဲဒီအချိန်မှာ ဘာဖြစ်နေပြီလဲ– မာန ဖြစ်နေပြီ။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် တော်တော် အတ္တစွဲ ကြီးနေပြီ။ ငါသိ ငါတတ် ဆိုတဲ့ မာနကြီး ဖြစ်နေပြီ။ ငါ့မှာ ပြောပိုင်ခွင့်ရှိတယ် ဆိုတဲ့ စိတ်ထားကြီးက ဖြစ်နေပြီနော်။

တစ်ခါတလေ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်ကြည့်ပြီးတော့ ငါကကော ဘယ်သူမို့လို့တုန်း၊ ဘာမို့လို့တုန်း ငါက သူ့ကို ဆုံးမရအောင် ငါကရော ချို့ယွင်းချက် ကင်းနေလို့လား။ အဲသလို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆင်ခြင်လိုက်တဲ့ အခါမှာ မာနက တော်တော်လျော့သွားတာနော်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အရင် ဆုံးမရအုံးမယ်။

ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးဆိုရင်လည်း ဒီအတိုင်းပဲ။ မသိတာတွေ အများကြီးရှိတယ်၊ နဲနဲပါးပါး သိတာတော့ရှိပါတယ်နော်။ အချိန်တွေ အများကြီးပေးပြီးတော့ လုပ်လာတော့လည်း နဲနဲ သိပါတယ်နော်။ ဒါပေမဲ့ အကုန်သိ အကုန်တတ် မဟုတ်ဘူး။ သူတစ်ပါးကို ပြုပြင်ခိုင်းရအောင် ကလည်း ကိုယ့်မှာ အဲသလောက် ပြောပိုင်ခွင့်ရှိတယ်လို့ မထင်ဘူး။

ဒါကြောင့် တချို့မိဘတွေဆိုရင် သူတို့သားသမီးတွေ ခေါ်လာပြီးတော့ တပည့်တော် သားသမီးတွေကို ဆုံးမပါဘုရားဆိုရင် 'မဆုံးမနိုင်ဘူး။'

http://www.dhammadownload.com

သူတို့ကို မဆုံးမခင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အရင်ဆုံးမရဦးမယ်။ ကိုယ့်မှာ ဆုံးမစရာတွေက အများကြီး ကျန်သေးတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမနေတာ တွေက မပြီးသေးဘဲကိုး နော်။ အဲဒီတော့ ပြောပြရတယ်၊ ဘယ်သူ့ကိုမှ မဆုံးမဖူးပါဘူး လို့။

ဒါပေမဲ့ ငယ်ရွယ်တဲ့လူတွေကိုလည်း ကိုယ်ချင်းစာပါတယ်။ သူတို့ ဘဝမှာလည်း အခက်အခဲတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ သူတို့ လွဲတာ မှားတာတွေကလည်း ရှိတော့ရှိမှာပါ။ ကိုယ်လည်းပဲ သူတို့လို အရွယ်တုန်းက လွဲခဲ့မှားခဲ့ပါတယ်။ သူတို့ကို ဘာမှ မပြောတော့ဘူးလားဆိုတော့ ပြောတော့ ပြောမယ်၊ စဉ်းစားစရာလေးတွေ ပြောပြလိုက်မယ်၊ သူတို့မှာ စိတ်ကောင်း လေးတွေ ရှိပါတယ်။ သူတို့ဟာသူတို့ ရွေးချယ်တတ်ပါစေ။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ပြုပြင်ချင်စိတ် ရှိမှာပါ။ ရှိပါတယ်နော်။

လူဟာ တော်တော်ကောင်းချင်တဲ့ သတ္တဝါပါ။ ကောင်းချင်တဲ့စိတ် ရှိတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အမှားလေးတွေရှာပြီး ပြင်လိုက်တဲ့အခါမှာ ကိုယ့်စိတ်ထားလေးတွေ ပိုကောင်းလာတဲ့အခါ သိပ်ကျေနပ်ပါတယ်နော်။ ကိုယ့်စိတ်ထား အဆင့်အတန်း မြင့်သွားတဲ့အခါ၊ ကိုယ့်အသိဉာဏ် အဆင့်အတန်း မြင့်သွားတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလေးစားမှု (self-respect) ပိုပြီးတက်လာတယ်။

လူဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားမှု(self-respect) အများကြီး ရှိပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလေးစားမှု ထိခိုက်မယ့်ကိစ္စမျိုးဆိုရင် မလုပ်ချင် ပါဘူး။ တချို့နေရာတွေမှာ အမှားလုပ်နေရင်တောင်မှ အဲဒီလိုလုပ်ရင် self-respect တက်လာမလားလို့ သူ ထင်နေတာ။ တချို့ Hero လုပ်ချင်တဲ့သဘောနဲ့ နဲနဲမိုက်မိုက်ကန်းကန်း အမှုအရာမျိုးတွေ လုပ်ပြတာ။ အဲသလိုလုပ်ရင် သူ့ကို ပတ်ဝန်းကျင်က လေးစားမယ်လို့ သူ ထင်နေတာ။ သူ့ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ respect ကို ရဖို့၊ သူ့group ရဲ့ respect ကိုရဖို့၊ သူ့ရဲ့

http://www.dhammadownload.com

self-respect ကိုရဖို့၊ self-esteem လို့ခေါ်တဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိပ်ဟုတ်တယ်လို့ စိတ်မျိုးတွေရဖို့ လုပ်မိတာတွေ ရှိတယ်။ မှားတတ်ပါတယ်နော်။

ဒါပေမဲ့ အဲသလို မှားတာကို အရှက်ခွဲတဲ့သဘောနဲ့ ရှက်သွားအောင် မပြောချင်ဘူး။ ဒီဘုန်းကြီးက လူငယ်တွေနဲ့ စကားပြောတဲ့အခါမှာ ရှက်အောင် ကြောက်အောင် မပြောဘူး။ ကိုယ့်ကိုလည်း သူမှားက ရှက်အောင် ကြောက်အောင် လာပြောရင် လက်မခံချင်ဘူး၊ ငယ်ငယ်ကတည်းက လက်မခံချင်ဘူး။

ဒါကြောင့် သူတစ်ပါးကို ဆုံးမမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ကြည့်ရတယ်။ ငါကရော perfect ဖြစ်နေလို့လား။ ချို့ယွင်းချက်အားလုံး ကင်းနေလို့လား။ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ perfect မဖြစ်တာနဲ့ဘဲ ဘာမှ မပြောရတော့ဘူးလား။ perfect မဖြစ်ပေမဲ့လည်း ပြောသင့်တဲ့ စကားတော့ ပြောလို့ရပါတယ်။ ပြောတဲ့အခါမှာ ငါက ချို့ယွင်းချက်အားလုံး ကင်းနေလို့၊ perfect ဖြစ်လို့ဆိုတဲ့ စိတ်ထားမျိုး မထားရဘူး။ ငါမှာလည်းပဲ ချို့ယွင်းချက်လေးတွေ ရှိပါတယ်။ အဲဒီ အမှားလေးတွေကို ပြင်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားနေပါတယ်။

သူ့ကို သူ့ဉာဏ်နဲ့သူ သိပြီး ပြင်ချင်သွားအောင် ပြောလိုက်ရင် အင်မတန် ကောင်းပါတယ်။ သူ့ဉာဏ်နဲ့သူ မသိဘဲနဲ့ အပေါ်ယံလေး ကြည့်ကောင်းအောင် နေပြလိုက်တယ်ဆိုရင် အဲဒါ dis-honest ဖြစ်နေပြီနော်။ မရိုးသားဘူး။ တကယ်ပြင်ရာလည်း မရောက်ပါဘူး။

ဒါကြောင့် စကားပုံလေးတစ်ခုကြားဘူးတယ်။ You can take the horse to the water, but you can't make it drink. မြင်းကို ရေရှိတဲ့နေရာရောက်အောင် ခေါ်သွားလို့ ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရေသောက်အောင်တော့ အတင်းတိုက်လို့မရပါဘူးတဲ့။

ပြီးတော့ နောက်တစ်ယောက်ပြောတာ ရှိသေးတယ်။ မေ့တော့

http://www.dhammadownload.com

တော့တော့ ဖြစ်နေပြီ။ မှားချင်လည်း မှားမယ်၊ ဒါပေမဲ့ ပြောလိုက်တော့ မယ်။ A man convinced against his will is of the same opinion still. လူတစ်ယောက်ကို သူ့ရဲ့ဆန္ဒမပါဘဲနဲ့ သူ့စိတ်ထားကို အတင်း ပြောင်းခိုင်းလိုက်ရင် သူ အရင် အယူအဆအတိုင်းပဲ ရှိနေတာပါပဲတဲ့။ တကယ်တော့ မပြောင်းပါဘူး။ လူတစ်ယောက်ကို ပြုပြင်စေချင်ရင် သူ ပြုပြင်ချင်စိတ်ရှိလာအောင် လုပ်မှပဲရတယ်။ ဒါတွေကို အသေးစိတ် ဖြေးဖြေး စဉ်းစားစေချင်တယ် နော်။

လောကစံတူးက ဘာမေးပွဲ စစ်ပေးမယ်။

သူများမှာ မာနတို့ ကျေသာမဋ္ဌရိယတို့ဖြစ်နေရင်လည်း အပြစ် တင်ချင်တဲ့စိတ် ဖြစ်တတ်တယ်။ အဲသလိုဖြစ်လို့ရှိရင် ငါရော မာန မရှိ ဘူးလား၊ ငါရော မနာလိုဝန်တိုတဲ့စိတ် မရှိဘူးလားလို့ ပြန်ကြည့်ပါ။ မကြည့်တတ်ရင်တော့ တစ်ခါတစ်လေ မရှိဘူးလို့ ထင်ရတယ်။ တချို့လူတွေ သူတို့စိတ်ကိုသူတို့ မြင်မထားတဲ့အချက်တွေ၊ သူတို့ဟာသူတို့ ကြည့်ကောင်း အောင် ပြင်ထားတဲ့ဟာလေးတွေ ရှိတယ်။

ဥပမာ--ဒကာမကြီးတစ်ယောက်က ဘုန်းကြီးကို ပြောတယ် တပည့်တော်တို့မှာ မနာလိုဝန်တိုစိတ် မရှိပါဘူးဘုရားတဲ့။ သူတို့မိဘတွေ ကလည်း ဘုရားတရား အင်မတန်ကြည်ညိုတယ်။ အင်မတန် စိတ်ကောင်း ရှိတယ်။ သူတို့ကိုယ်တိုင်လည်းပဲ သိတတ်တဲ့အရွယ်လောက်ကထဲက ဘုရားတရားကို ကြည်ညိုတယ်၊ တရားနဲ့ နေပါတယ်။ သူက ပြောတယ် တပည့်တော်တို့မှာ မနာလိုဝန်တိုစိတ် မရှိပါဘူးဘုရားတဲ့။ ဘုန်းကြီးကတော့ မရှိပါဘူးဆိုတာကို ရှိပါတယ်လို့ ဘယ်လိုလုပ် သွားပြောမလဲ။ ဒါနဲ့ ဘယ်လိုပြန်ပြောရသလဲဆိုတော့ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် စောင့်ကြည့်ပါ၊ အခြေအနေ ကြုံတဲ့အခါမှာ ရှိမရှိဆိုတာ သူ့ဟာသူ ပြပါလိမ့်မယ်လို့။

http://www.dhammadownload.com

ဒါကြောင့်ကိုယ့်မှာ ကိလေသာကင်းသလား၊ မကင်းဘူးလား ဆိုတာ သူများကို သွားမမေးပါနဲ့။ အချိန်တန်တော့ သူ့ဟာသူပြပါ လိမ့်မယ်နော်။ လောကခံတရားက စာမေးပွဲစစ်ပေးမယ်။

တစ်နေ့တော့ သူ့ခင်ပွန်းနဲ့ တစ်ဌာနထဲလုပ်နေတဲ့လူက ရာထူးတိုး တယ်။ အဲဒီဒကာမကြီးဟာ တစ်ခါထဲ မစားနိုင် မအိပ်နိုင် ဖြစ်တော့တာပဲ။ ရတဲ့လူက မတန်ဘူး၊ သူ မရထိုက်ဘူး၊ သူ့ကိုပေးတဲ့လူကလည်း မျက်နှာ လိုက်ပြီးတော့ ပေးတာ ဆိုပြီးတော့ အကြီးအကျယ်ဒေါသတွေ ဖြစ်နေတာ။ နောက်တော့ သတိထားပြီးကြည့်တော့မှ အော်–ငါ့ခင်ပွန်း မရပဲနဲ့ သူ ရသွားတာ ငါ မခံနိုင်ပဲကိုး၊ အဲဒါ ဣဿာ မဟုတ်လို့ ဘာဖြစ်ရမှာလဲ၊ အဲဒါမနာလိုတဲ့စိတ်မဟုတ်လို့ ဘာဖြစ်ရမှာလဲ။

အဲဒီအခါကျမှ သူ ရောက်လာပြီးတော့ အရှင်ဘုရား တပည့်တော်မှာ ဣဿာမစ္ဆရိယ ရှိတယ်ဘုရားတဲ့။ ဖြစ်စရာ မကြိုသေးလို့ မဖြစ်သေးတော့ မရှိဘူးလို့ ထင်နေတာနော်။ တော်ရုံတန်ရုံကိစ္စနဲ့တော့ ဣဿာမစ္ဆရိယ မဖြစ်ဘူး။ အသေးအမွှားကိစ္စလောက်နဲ့တော့ မဖြစ်ဘူး။ အခုကိစ္စကျတော့ ဂုဏ်တဂုဏ်ပြိုင် လာဖြစ်နေတာကိုး။ အဲသလို ကိစ္စမျိုး ကြုံတဲ့အခါကျတော့ မခံနိုင်ဘူး။ မနာလိုတဲ့စိတ်က ပေါ်လာတယ်။

ကိုယ့်မှာ အဲသလို ဣဿာမစ္ဆရိယဖြစ်တာကို ဖြစ်မှန်းသိလိုက်ရတာ အကျိုး အင်မတန်များပါတယ်နော်။ ကိုယ့်ချို့ယွင်းချက်ကို မသိဟန် ဆောင်ထားတာ ဖုံးထားတာဟာ အမှန်တော့ ကိုယ်ပဲ ထိခိုက်တယ်၊ နစ်နာတယ်။

အဲဒီဒကာမကြီးက တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကို ပိုပြီးကြည့်တတ် လာတဲ့အခါမှာ အခုတော့ ကြာလေ စိတ်ထားကောင်းလေ ဖြစ်လာနေတယ်။ အရင်ထက်စာရင် အများကြီး စိတ်အေးချမ်းလာတယ်။ အများကြီး

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ထားကောင်းလာတယ်။ စိတ်ချမ်းသာလာတယ်။ အဲဒါ သူ့အတွက် အင်မတန် အကျိုးများနေပြီ။

လူကို culture က ဖြန့်ဖန်တီးတယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်စိတ်ထားကို အတွင်းကနေစပြီးတော့ ပြင်ဖို့ လိုတယ်နော်။ အဲဒါက culture (ယဉ်ကျေးမှု)မှာ အမြင့်ဆုံးအလုပ် ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ပြင်လိုက်တာဟာ ယဉ်ကျေးမှုမှာ အမြင့်ဆုံးအလုပ် ဖြစ်တယ်။

Self perfection is culture. အဲဒီ defination ကိုလည်း ဒီဘုန်းကြီးက Anthropology စာအုပ်တစ်အုပ်ထဲမှာ ဖတ်ရတာ။ အဲဒီ Anthropology စာအုပ်ကို ရေးတဲ့သူက Dr. Clifford Geertz လို့ခေါ်တယ်။ သူ စာအုပ်တွေ အများကြီး ရေးတယ်။ တော်တော် တော်တဲ့လူပါ။ တော်တော်ကို စေ့စေ့စပ်စပ် စဉ်းစားတတ်တယ်။ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာရှိတဲ့ cultureတွေ အများကြီးကို သူ လေ့လာတယ်။ လေ့လာပြီးတော့ ရေးတယ်။

သူရေးတဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ် ဘုန်းကြီးမှာရှိနေတယ်။ အင်မတန် ကြိုက်တယ်။ ဖတ်လိုက်၊ ထားလိုက်၊ တစ်နှစ်လောက်ကြာရင် ပြန်ဖတ်လိုက်၊ အဲလိုလုပ်နေတာ။ အဲဒီစာအုပ်ရဲ့နာမည်ကThe Interpretation of Culture တဲ့။ ယဉ်ကျေးမှုကို interpret လုပ်တာ၊ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုတာ နော်။

ယဉ်ကျေးမှု cultureဆိုတာကို လေးလေးနက်နက် မတွေးမိကြတာ များတယ်။cultureကို လူက ဖန်တီးတယ်။ လူကို culture က ပြန်ဖန်တီးတယ်။

အခုလူတွေမှာ ဒီလိုစိတ်နေသဘောထား၊ ဒီလိုအမူအကျင့် ဒီလိုနေပုံထိုင်ပုံဖြစ်နေတာ ဘာကြောင့်တုန်းဆိုတော့ culture ကြောင့်။

http://www.dhammadownload.com

မြန်မာပြည်မှာ Myanmar-Buddhist Culture မှာ မွေးလာတော့ Myanmar-Buddhist အမူအရာတွေ ရှိနေတယ်။ အတွေးအခေါ် အယူအဆ ခံစားချက်တွေ ရှိနေတယ်။ values တွေ ရှိနေတယ်။ ဒီလို မလုပ်ကောင်းဘူး၊ ဒီလို လုပ်ကောင်းတယ် ဆိုတာ ရှိနေတယ်။

ဒီမှာ အခု ဒကာ ဒကာမတွေထိုင်ကြတာ ဒူးလေးကို တုတ်ပြီး ခြေထောက်ကို အနောက်ကို ပို့ထားတယ်။ ဘာလို့တုန်းဆိုတော့ အဲဒါ Culture ကြောင့်ပဲ။ တခြားယဉ်ကျေးမှုဆိုရင် သူတို့ တင်ပလင်ခွေ ထိုင်ချင်ထိုင်မယ်။ ဘယ်ဟာက ကောင်းသလဲ၊ ဘယ်ဟာက မကောင်းဘူးလဲ လို့ ပြောမလဲ။ ပြောလို့မရဘူး။ Myanmar-Buddhist-Culture မှာ ဒီလို ထိုင်ရတယ်။ Indian Cultureမှာ ဒီလိုမထိုင်ဘူး၊ သီဟိုဠ်ကလည်း အဲသလို မထိုင်ဘူး။

ဘုန်းကြီး သီဟိုဠ်က ဒကာဒကာမတွေ အများကြီး တွေ့ဖူးတယ်။ သူတို့ထိုင်တဲ့အခါ တင်ပလင်ခွေ ထိုင်တယ်၊ ဒကာမတွေလည်း တင်ပလင်ခွေ ထိုင်ကြတယ်။ ဘယ်သူမ ဒူးတုတ်ပြီး မထိုင်ဘူး။ ဒါဖြင့် သူတို့ဟာ Buddhist မဟုတ်ဘူးလားလို့မေးရင် မွေးရာပါ Buddhist ပဲ။ သူတို့ သီဟိုဠ်က Buddhist Culture တစ်မျိုးလို့ ပြောရမယ်နော်။ ဗမာပြည်က Buddhist Culture က တစ်မျိုး၊ သီဟိုဠ် Buddhist Culture က နောက်တစ်မျိုးလို့ ပြောရမယ်။ Thai-Buddhist-Culture က နောက်တစ်မျိုး ဖြစ်ပြန်တယ်နော်။

Thai-Buddhist-Cultureမှာဆိုရင် ဒီအခန်းထဲမှာ ဘုန်းတော်ကြီး တစ်ပါး ထိုင်နေတယ်ဆိုရင် ဟိုအပေါက်က ဝင်လာတဲ့လူက ဘယ်လို ဝင်လာမယ်ထင်တုန်း၊ ဒူးတုတ်ပြီးတော့ ဝင်လာမယ်၊ မတ်တပ်ရပ်ပြီး မဝင်လာဘူး။ ဒါဖြင့်ရင် Thai- Buddhist-Cultureက ပိုကောင်းတယ်။ မြန်မာပြည်က Buddhist -Culture က မကောင်းဘူးလို့ ပြောမလား။

http://www.dhammadownload.com

ဒီလိုလည်း ပြောလို့မရဘူးနော်။

စဉ်းစားကြည့်၊ လူတွေရဲ့အမူအရာတွေဟာ သူတို့ မွေးဖွားကြီးပြင်းလာတဲ့ Culture မှာ အခြေခံနေတယ်နော်။ အဲဒီအခြေခံပေါ်မှာ မူတည်ပြီးတော့ သဘောကျတာတို့ သဘောမကျတာတို့၊ စိတ်ဆိုးတာတို့ ဖြစ်တတ်တယ် နော်။

Mindfulness Culture ဖြစ်အောင် ကြိုးစားချင်တယ်။

ဘုန်းကြီးကလည်း Culture ကို အင်မတန် စိတ်ဝင်စားတယ်၊ အခု ဘုန်းကြီး ကြိုးစားချင်တာလည်း Culture တစ်ခုဖြစ်အောင် ကြိုးစားချင်တာနော်။ ဘယ်လိုဖြစ်အောင် ကြိုးစားချင်သလဲဆိုတော့ Mindfulness Culture ဖြစ်အောင် ကြိုးစားချင်တယ်။

ဒါလည်း ဘုန်းကြီးက တီထွင်ပြီးတော့ ကြိုးစားနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အမြင့်ဆုံးဆန္ဒ။ တပည့်တွေအတွက် အမြင့်ဆုံးဆန္ဒက 'အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ'ပဲ။ 'မမေ့မလျော့တဲ့ သတိနဲ့နေ'ဆိုတာ ဒါဘုရားရဲ့ အမြင့်ဆုံးဆန္ဒပဲ။

ဘုန်းကြီးကလည်း ကိုယ်ကိုယ်တိုင် သတိပဋ္ဌာန်တရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လေ့လာကြည့်ပြီးတော့ လုပ်နိုင်သလောက် လုပ်ပါတယ်။ ထောင့်စိအောင် လုပ်နိုင်လေလေ အကျိုးများလေ ဖြစ်လာတာကို ကိုယ်တိုင်တွေ့ရတော့ ရင်းနှီးတဲ့တပည့်လေးတွေကို တဖြည်းဖြည်း တဖြည်းဖြည်း ပြောပြပါတယ်။ သူတို့လည်း လုပ်ကြည့်တဲ့အခါမှာ အကျိုးများတာ တွေ့ရတယ်။

အခုလိုပဲ ဒကာ ဒကာမတွေ ပရိတ်သတ်တွေ စုံမိတဲ့အခါမှာ သတိနဲ့နေ၊ သတိနဲ့နေတာ ဘယ်လောက်အကျိုးများတယ် ဆိုတာကို ရှင်းပြတယ်။ ပြောပါများတော့ နားရည်ဝပြီး သတိနဲ့နေတဲ့လူတွေ များလာပြီးတော့ စိတ်ထားတွေ ပြောင်းလာပြီးတော့ ဆက်ဆံရေးတွေ

http://www.dhammadownload.com

ပိုကောင်းလာတယ်။ အကျင့်စာရိတ္တလည်း ပိုကောင်းလာတယ်။ ဉာဏ်ပညာလည်း ပိုထက်မြက်လာတယ်။ စီးပွားရေးမှာလည်း ရိုးရိုးသားသားနဲ့ လုပ်ပြီးတော့ သမ္မာအာဇီဝနဲ့ စားနိုင်သောက်နိုင်တဲ့သူတွေ ဖြစ်လာတယ်။ မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်း အပေါင်းအသင်း ကလျာဏမိတ္တတွေလည်း အများကြီး တိုးလာတယ်။

အဲဒီတော့ ဝမ်းသာအားရ ဖြစ်ပြီးတော့၊ 'ဟာ...တော်တော်ကောင်းတယ်ပါလား။ ဒီလိုအသိုင်းအဝိုင်းကြီးက အကြီးကြီး ဖြစ်သွားရင် တော်တော်ကောင်းမှာပဲ။' ဒီလို သတိနဲ့ နေ့စဉ်နေတဲ့ အသိုင်းအဝိုင်း ဖြစ်လာရင် ကောင်းမယ် ဆိုပြီးတော့ တတ်နိုင်သလောက် သတိနဲ့နေတဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းကြီး ဖြစ်လာအောင် ကြိုးစားတာပါပဲနော်။

အခု တဖြည်းဖြည်း သတိနဲ့နေတဲ့သူတွေ မှားလာနေတယ်ဆိုတာ သိရပါတယ်။ အဲဒါကို အင်မတန် ဝမ်းသာတယ်၊ အင်မတန် အားရတယ်၊ အင်မတန် ကျေနပ်တယ်။ မြတ်စွာဘုရား အင်မတန် ကြိုးစားပြီးတော့ တည်ထောင်ခဲ့တဲ့ သာသနာတော်ကြီး၊ ဟောကြားခဲ့တဲ့ ဒေသနာတော်ကို မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တပည့်တစ်ဦးအနေနဲ့ ဒီတာဝန်ကို တစ်စိတ်တစ်ဒေသ ထမ်းဆောင်ရတာ အင်မတန် ကျေနပ်တယ်။

ပြီးတော့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် နေနေတဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းနော်။ ဒီအသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ ရှိနေတဲ့ လူတွေအားလုံး စိတ်ထားကောင်းလာမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်အတွက် 'သိပ်အကျိုးရှိမှာပဲ' နော်။ သတိနဲ့နေတဲ့လူတွေ ကြားထဲမှာ နေရမယ်၊ စိတ်ထားကောင်းတဲ့သူတွေ ကြားထဲမှာ နေရမယ်၊ အဲသလိုဆိုရင် သိပ်ပျော်စရာကောင်းမှာပါ။

ဘုန်းကြီးက ကောင်းတဲ့အသိုင်းအဝိုင်းကြားထဲမှာ ပျော်ပျော်ကြီး နေချင်တာ။ အဲဒီတော့ ကိုယ် ပျော်ပျော်နေချင်တာနဲ့ပဲ သူတို့ကို

http://www.dhammadownload.com

ကောင်းအောင် လုပ်ရတော့မှာပဲ။ ကိုယ်ကျိုး ပါသွားပြီ။ မပါလို့ မဖြစ်ဘူးနော်။ အဲဒီလို culture မျိုး သိပ်ဖြစ်စေချင်တယ်။

လုပ်သလောက်ပဲ ပြောပါတယ်

သူများကို လုပ်ပါလို့ပြောပြီး ကိုယ်က မလုပ်ဘဲနေရင် စေတနာ မမှန်တော့ဘူးနော်။ ဒါကြောင့် လောကကြီးကို ကောင်းစေချင်တယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် ကောင်းအောင် အရင် လုပ်ရမှာနော်။ အဲဒီကနေ စရတာ။

ဘုန်းကြီးကိုယ်တိုင် အခု ဒကာ ဒကာမတွေကို ပြောတဲ့အခါမှာ ကိုယ်လုပ်သလောက်ပဲ ပြောပါတယ်။ တချို့နေရာတွေမှာတော့ လုပ်သလောက်ထက် လျှော့ပြောပါတယ်။ မလိုဘူးလို့ ထင်လို့ပါ။ လိုတယ်ထင်ရင် တချို့တလေကိုတော့ ပြောချင်ပါတယ်နော်။ ဘုန်းကြီး လုပ်နိုင်တာထက် ပိုတော့ မလုပ်နိုင်းပါဘူး။ ကိုယ်တောင်မှ မလုပ်နိုင်တာကို သူတို့ကို လုပ်ခိုင်းလို့ ဘယ်ဖြစ်မလဲ။ ငါ အရင် လုပ်ကြည့်လိုက်ဘုံးမယ်။ ပြီးမှ သူတို့ကို ခိုင်းမယ်။

အရင်တုန်းကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် ဒီထက်ပိုပြီး အားရတဲ့ အချိန်ကျမှပဲ ပြောတော့မယ်လို့ စဉ်းစားတယ်။ နောက်တော့ ဘယ်လို ပြန်တွေးသလဲဆိုတော့ 'အဲသလောက်ထိ စောင့်နေရင် ပြောဖြစ်မှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး' လို့။

ဒါနဲ့ ငါ လုပ်သလောက်လေးတော့ ပြောဦးမယ်ဆိုပြီး လျှော့လိုက်တယ်။ အဲဒါဟာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လုပ်ပြီးမှ ပြောတဲ့ စေတနာပဲ၊ 'ငါသိ ငါတတ်' ဆိုတဲ့စိတ်နဲ့ ပြောတာမဟုတ်ပါဘူး။ တကယ် အကျိုးများစေချင်လို့ ပြောတာပါ။

http://www.dhammadownload.com

ယဉ်ကျေးမှုသည် လူ့သဘာဝ

အခုနပြောသလိုပဲ– ဘုန်းကြီးက Mindfulness-Culture ဆိုတာကို ဖြစ်စေချင်တယ်။ အခု ဒီမှာရှိတဲ့ ဒကာ ဒကာမတွေကိုလည်း တတ်နိုင်သလောက် ကြိုးစားစေချင်တယ်။ တချို့လည်း ကြိုးစားနေပါတယ်။ ဥပမာဆိုပါတော့– ဒီနေ့ပဲ ဒကာကြီးတစ်ယောက်အိမ်ကို ကားနဲ့သွားရင်းနဲ့ အဲဒီဒကာကြီးက ပြောပြတယ်၊ တပည့်တော်ကို မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က အရှင်ဘုရား တိပ်ခွေလေးတစ်ခွေ ပေးလိုက်တာ၊ ဒါလေးကို နားထောင်ကြည့်ပါ၊ မဘားရင်လည်း ကားမောင်းရင်း နားထောင်ပါဆိုလို့ ကားထဲမှာ နားထောင်ရင်း တပည့်တော် နားထောင်ဖြစ်သွားတယ်တဲ့။

အခု သူ သတိနဲ့နေတဲ့အကျင့် နဲနဲလေး လုပ်လာပြီ။ သိပ်အဆင့်အမြင့်ကြီး မဟုတ်သေးဘူး။ ရိုးရိုးလေး နေသွားရင်းနဲ့ ရသလောက်လေး သတိနဲ့နေ ဆိုတာကို တကယ် လုပ်ကြည့်တဲ့အခါ နဲနဲလေးလုပ်ရုံနဲ့ အင်မတန်အကျိုးများတာ တွေ့ရတယ်နော်။ သူတို့ကလည်း တစ်ဆင့်တစ်ဆင့် လက်ဆင့်ကမ်းသွားနေကြတယ်။

အခုန culture ဆိုတဲ့ definition ကို ပြန်ပြောရင်။ Self-perfection is culture. တဲ့။

Self-perfection is culture.ဆိုတာ 'မိမိကိုယ်ကို ကောင်းသည်ထက်ကောင်းအောင် လုပ်တာဟာ ယဉ်ကျေးမှုပါ'။ အရင်တုန်းက ကြားဖူးတာ ယဉ်ကျေးမှုဆိုတာ ဆိုတာတွေ၊ တီးတာတွေ၊ ကတာတွေဟာ ယဉ်ကျေးမှုလို့ ထင်နေတာ။ အခု သူ့စာအုပ်ကို ဖတ်လိုက်တော့ ယဉ်ကျေးမှုဆိုတာဟာ ငါသိထားတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ထက် အင်မတန် နက်ရှိုင်းနေပါလား။ တော်တော်ကို သဘောကျသွားတယ်။

လူဟာ ယဉ်ကျေးမှုကို ဖန်တီးလာတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ လူဟာ ယဉ်ကျေးမှုကို ဖန်တီးတာလဲ။ လူမှာ ယဉ်ကျေးမှုဟာ လိုအပ်လို့ပဲ၊ မလို

http://www.dhammadownload.com

အပ်ရင် မဖန်တီးပါဘူး။ အသိဉာဏ်မြင့်လာလေ ပိုပြီးမြင့်တဲ့ ယဉ်ကျေးမှုကို ဖန်တီးနိုင်လေလေ။ ဖန် တီးနိုင်တဲ့ အရည်အချင်း ရှိလာရင် မဖန်တီးပဲ မနေဘူး။ ပိုပြီးမြင့်တဲ့ ယဉ်ကျေးမှုကို ဖြစ်အောင်လုပ်ချင်တာလည်း လူ့သဘာဝပဲ။ ယဉ်ကျေးမှုအဆင့်အတန်း မြင့်လာလေ လူ့အဆင့်အတန်း မြင့်လာလေပဲ။

လူမှာ ယဉ်ကျေးမှုကို ဖန်တီးနိုင်တဲ့အရည်အချင်းလည်း ရှိနေတယ်။ အရည်အချင်းမရှိရင် ဖန်တီးလို့လည်း ရမှာမဟုတ်ဘူးနော်။ အရည်အချင်း ရှိနေတယ် ဆိုတာကိုက ယဉ်ကျေးမှုဆိုတာဟာ လူ့သဘာဝဆိုတာ ပြောလို့ရသွားပြီ။ အရည်အချင်းရှိလို့ ဖန်တီးတယ်၊ လိုအပ်လို့ ဖန်တီးတယ်။ ဒါကြောင့် ယဉ်ကျေးမှုသည် လူ့သဘာဝလို့ ပြောလို့ရတယ်။ Human Nature လို့ ပြောလို့ရတယ်နော်။

စိတ်ကို ကောင်းသည်ထက် ကောင်းအောင် လုပ်တာဟာ culture

တစ်ခါ Slf-perfection is culture. လို့ ပြောတဲ့ ရှုထောင့်ကနေ ပြန်ကြည့်လိုက်ရင် ဘုရားဟောတဲ့ ကိလေသာတွေ လုံးဝကင်းတဲ့ထိအောင် တရားအားထုတ်ဖို့ဆိုတာဟာ– Self-perfection ပဲ။

Self- perfection ဆိုတာ ရှုပ်ရည်ကို perfectဖြစ်အောင် လုပ်တာကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ ဆံပင်တွေဟာ အသက်ကြီးရင်၊ ကြာရင် ဖြူမှာပဲ။ ကြာရင် ကျွတ်သွားမှာပဲ။ perfect အဆင့်ကိုတော့ တဖြည်းဖြည်း ရောက်မသွားနိုင်ဘူး။ တဖြည်းဖြည်း imperfectဖြစ်တဲ့၊ ချို့ယွင်းချက်များတဲ့ အဆင့်ကို ရောက်မှာပဲ။

ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေး ဆိုတာလည်း အသက်ကြီးလာရင် အသဲက ဘာဖြစ်တယ်၊ အဆုတ်က ဘာဖြစ်တယ်၊ ကျောက်ကပ်က ဘာဖြစ်တယ် ဆိုတာနဲ့ ချို့ယွင်းချက်ကင်းတဲ့၊ perfectဖြစ်တဲ့ဘက်ကို သွားမှာမဟုတ်ပါဘူး။

http://www.dhammadownload.com

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ချိုယွင်းချက်ကင်းအောင်၊ perfect ဖြစ်အောင် ဘယ်လိုမှ လုပ်လို့မရဘူး။

ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ပြီး ထိန်းသိမ်းမယ်ဆိုရင်တော့ ပိုပြီးတော့ ကျန်းမာရေး ကောင်းနိုင်ပါတယ်။ သို့သော် ကြာလေ ပိုကောင်းလေတော့ ဘယ်တော့မှ မဖြစ်နိုင်ဘူးနော်။ ဒါဖြင့်ရင် perfect ဖြစ်အောင်၊ ကြာလေ ပိုကောင်းလေဖြစ်အောင် ဘယ်ဟာကို လုပ်ရင် ရမှာလဲဆိုတော့ စိတ်ပဲ ရတယ်။ ဒါကြောင့် ရဟန္တာဖြစ်သွားရင် စိတ်က perfect ပဲနော်။ ချိုယွင်းချက် ကင်းသွားတယ်။

Self-perfection is culture. လို့ပြောတော့ Self ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်က ဘယ်ဟာကို သွားကောက်ရမလဲဆိုတော့ စိတ်ကို ကောက်ရတော့မယ်နော်။ စိတ်ကို ကောင်းသည်ထက် ကောင်းအောင် လုပ်တာဟာ culture လို့ အဓိပ္ပာယ်ပေါက်သွားတယ်။ သိပ်မြင့်တာပဲ။ အဲသလိုဆိုရင် အဲဒီရှုထောင့်ကနေ ကြည့်ပြန်တော့ ဘုရားဟောတဲ့ တရားတော်တွေက အမြင့်ဆုံး ယဉ်ကျေးမှု ဖြစ်သွားတယ်။

ဝိပဿနာတရားဟာ (culture) ယဉ်ကျေးမှုမှာ အမြင့်ဆုံး ရောက်ဖို့ရာအတွက် ပေးထားတဲ့နည်းလမ်းပဲ။ ဒီထက်မြင့်စရာ ရှိသေးလား။ ကိလေသာ လုံးဝကင်းတယ်ဆိုတာ ဒီထက်မြင့်စရာ မရှိတော့ဘူးနော်။

အဲသလို ရှုထောင့်ကနေ ကြည့်ပြန်တော့ အော်– မြတ်စွာဘုရားက လူတစ်ယောက်ကို (culture) ယဉ်ကျေးမှုမှာ အမြင့်ဆုံးဖြစ်တဲ့လူတစ်ယောက် ဖြစ်သွားအောင် လုပ်ဖို့ရာ နည်းလမ်းပေးထားတာပဲ၊ သိပ်ကောင်းတာပဲလို့ တွေးမိတယ်။ ဒီလိုလုပ်ဖို့ရာ နည်းလမ်းပေးထားတယ်ဆိုတာက ဖြစ်နိုင်လို့ နည်းလမ်းပေးထားတာ။ အကယ်၍ လူ့သဘာဝမှာ ဒီလိုဖြစ်နိုင်တဲ့ အလားအလာ မရှိဘူးဆိုရင် နည်းလမ်းပေးနေလို့ ဘာထူးမှာလဲ။ ဘာမှ မထူးဘူး။ အလကား ဖြစ်သွားမယ်။

http://www.dhammadownload.com

သတိဟာ စိတ်ရဲ့ မြင့်မြတ်မှုလိုအပ်ချက်

လူ့သဘာဝမှာကိုက ဒီလို တိုးတက်သွားနိုင်တဲ့ အလားအလာရှိတယ်။ လူ့သဘာဝမှာ ဒီလိုတရားမျိုးကို အားထုတ်နိုင်တဲ့ အရည်အချင်းက ရှိတယ်။ ရှိလို့လည်းပဲ ဘုရားကိုယ်တိုင်က ကိုယ်တိုင်အားထုတ်ပြီးမှ ဒီနည်းလမ်းကို ပေးသွားတာနော်။ လူတိုင်းမှာ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်နေသဘောထားနဲ့ အသိဉာဏ် မြင့်သွားနိုင်တဲ့ အလားအလာရှိတယ်။

ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးက Mindfulness is human nature. လို့ ပြောချင်ပြန်တယ်နော်။ သတိနဲ့နေတာဟာ လူ့သဘာဝ ဖြစ်တယ်။ Culture is human nature. ယဉ်ကျေးမှုဟာ လူ့သဘာဝ ဖြစ်တယ်။ Meditation is human nature. တရားအားထုတ်တာဟာ လူ့သဘာဝ ဖြစ်တယ်။ Human nature လူ့သဘာဝ တင်မကဘူး– Human need လူ့လိုအပ်ချက် လို့လည်း ပြောလို့ရတယ်။

ဥပမာ–စားချင်တာဟာ Human need ပဲ။ Human nature လည်းဖြစ်တယ်။ သက်ရှိသတ္တဝါတွေအားလုံးရဲ့ nature ပဲ။ အဲဒီတော့ nature (သဘာဝ)ဆိုရင် nature က demand လုပ်တယ်။ Nature demands. သဘာဝက တောင်းဆိုတယ်။ ဘယ်သဘာဝဖြစ်ဖြစ် သူ့ဟာသူ demand လုပ်တယ်။ တောင်းဆိုတယ်။

လူတွေမှာ Demand လုပ်နေတဲ့ Nature တွေ အများကြီးရှိတယ်။ မြင်ချင်တယ်၊ ကြားချင်တယ်။ မျက်စိက ကြည့်ဖို့ရာ Demand လုပ်တယ်၊ သူ ကြာကြာပိတ်ထားရင် မကြိုက်ဘူး။ အိပ်ချင်တဲ့အချိန်ကလွဲရင် ကျန်တဲ့အချိန်က ဖွင့်ထားချင်တယ်။ နားက နားထောင်ချင်တယ်၊ သူ Demand လုပ်တယ်။ အဲလိုပဲ ပါးစပ်က လျှာက အရသာခံချင်တယ်။ Demand လုပ်တယ်။ အချိုလေး၊ အချဉ်လေး စားချင်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကလည်း ဒီလိုပဲ သူ့ဟာသူ နေသာသလို နေချင်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

သူ့ဟာသူ သက်သောင့်သက်သာ နေချင်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ထိတွေ့ရတာမှာ နှစ်သက်စရာကောင်းတဲ့ အထိအတွေ့မျိုးကို လိုချင်တယ်။

အဲဒီတော့(Nature) သဘာဝက Demand လုပ်တယ် (တောင်းဆိုတယ်) ဆိုတော့ Mindfulness is Human Nature. လို့ စဉ်းစားကြည့်တဲ့ အခါကျတော့ ဒါလည်း Demand လုပ်တော့မယ်၊ တောင်းဆိုတော့မယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ တောင်းဆိုပုံက အင်မတန် သိမ်မွေ့တယ်။ ဘာလို့တုန်း၊ စားဝတ်နေရေးအတွက် ဦးစားပေးထားလို့။

လူမှာ အသက်ရှင်နိုင်ဖို့အတွက် လိုအပ်ချက်တွေက ရှိနေတယ်။ စားရဖို့၊ ဝတ်ရဖို့၊ နေရဖို့က အရေးကြီးတယ်။အဲဒါက (Basic Need) အခြေခံလိုအပ်ချက်လို့ ပြောရမယ်။ အဲဒီ (Basic Need) အခြေခံလိုအပ်ချက် ဖြစ်တဲ့ စားဝတ်နေရေးမှ အဆင်မပြေရင် သူ့ထက်မြင့်တာလုပ်ဖို့ မလွယ်တော့ဘူး။ ထမင်းမစားရရင် တရား ဘယ်လိုမှ အားထုတ်လို့ မလွယ်တော့ဘူး။

(Basic Need) အခြေခံလိုအပ်ချက်က တောင်းဆိုတာကို ဦးစားပေးလိုက်ရလို့ Spiritual Need (စိတ်ရဲ့ မြင့်မြတ်မှုလိုအပ်ချက်)က စောင့်ရတဲ့လိုအပ်ချက် ဖြစ်နေတယ်။ စားဝတ်နေရေးလေး ပြေလည်ပါစေဦး။ စားဝတ်နေရေး ပြေလည်ရင်တော့ ဒီ Spiritual Need (စိတ်ရဲ့ မြင့်မြတ်မှုလိုအပ်ချက်)က တောင်းဆိုလာမှာပဲ။

Depression ဖြစ်တာ ဘာကြောင့်လဲ

အဲဒီတော့ စားဝတ်နေရေး တကယ် အဆင်ပြေနေတဲ့လူတွေကို သေသေချာချာ အကဲခတ်ကြည့်။ တချို့ စားဝတ်နေရေး အဆင်ပြေပြီး စိတ်မချမ်းသာတဲ့လူတွေ အများကြီးရှိတယ်။ ဘာမှ လုပ်စရာလည်း မလိုတော့ဘူး။ စားဝတ်နေရေးက တကယ်ပြည့်စုံတယ်။ ဒါပေမဲ့ စိတ်မချမ်း

http://www.dhammadownload.com

သာဘူး။ အဲဒါ ဘယ်လို အဓိပ္ပာယ်ကောက်မလဲ။ (Spiritual Need) စိတ်ရဲ့ မြင့်မြတ်မှုလိုအပ်ချက်က လိုနေပြီ။ အဲဒါမရှိဘဲနဲ့ ဘဝက အဓိပ္ပာယ် မရှိနိုင်ဘူး။

ဒါကြောင့် လောကီပညာလေး တတ်လာပြီ၊ အလုပ်အကိုင်လေး ရှိလာပြီ၊ စားဝတ်နေရေးလေး ပြည့်စုံလာပြီဆိုရင် ကိုယ့်စိတ်ရဲ့(Spiritual Need) စိတ်ရဲ့ မြင့်မြတ်မှုလိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းပေးဖို့ လိုအပ်လာပြီ။ အဲသလိုမှမလုပ်လို့ရှိရင် ဘဝဟာ အဓိပ္ပာယ်မရှိဘူးလို့ ခံစားရတော့မယ်။ မလေးနက်ဘူး၊ အနှစ်သာရမရှိဘူးလို့ ခံစားရတော့မယ်။

လူတော်တော်များများ Depression ဖြစ်တာ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ "ငါ့ဘဝဟာ အဓိပ္ပာယ်မရှိဘူး" လို့ ခံစားရလို့။ အဲသလို ခံစားနေရတာဟာ သူ့ရဲ့ Spiritual Need ဆိုတဲ့ စိတ်မြင့်မြတ်မှု လိုအပ်ချက်ကို မရလို့ဘဲ။ အဲသလိုလူဟာ တရားအားထုတ်လိုက်လို့ စိတ်လေး နဲနဲ ကြည်လင်သန့်ရှင်းပြီးတော့ မြင့်မြတ်သွားပြီဆိုရင် သူ့ဘဝကိုသူ ပိုပြီးကျေနပ်မယ်။

spiritual need ကို လိုနေပြီ

Spiritual Need စိတ်ရဲ့ မြင့်မြတ်မှုလိုအပ်ချက်က Demand လုပ်နေပေမဲ့ သူ Demand လုပ်ပုံက အင်မတန် သိမ်မွေ့တယ်။ ဥပမာ– ထမင်းမစားရတာ ကြာရင် မခံမရပ်နိုင်အောင် ဆာတယ်နော်။ သူ Demand လုပ်ပုံ၊ တောင်းဆိုပုံက သိပ်သိသာတယ်။ မနေနိုင်တော့ဘူး။ ဘာရရ စားတော့မယ်။ အစိမ်းတောင် ဝါးစားတော့မယ်လို့ ပြောတော့မှာနော်။

ဒါပေမဲ့ (Spiritual Need) စိတ်ရဲ့ မြင့်မြတ်မှုလိုအပ်ချက်က Demand လုပ်တဲ့အခါ၊ ဘယ်လို Demand လုပ်လဲ တောင်းဆိုလဲတော့ "ငါ့ဘဝကြီးက ပျင်းစရာကြီး၊ ငါ မပျော်တော့ဘူး။ စားစရာလည်း

http://www.dhammadownload.com

ရှိတယ်၊ ဝတ်စရာလည်း ရှိတယ်၊ နေစရာလည်း ရှိတယ်၊ ဒါပေမဲ့ မပျော်ဘူး။ " အဲဒါ သူ တောင်းဆိုတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒါကို အဓိပ္ပာယ် မကောက်တတ်ကြဘူး။

အဲဒီတော့ ပျင်းနေရင် ဘာလုပ်ရမလဲ။ ပျင်းနေရင် ပျော်စရာရှာပေါ့။ ပျော်စရာနောက်ကို လိုက်ရှာတယ်။ ဘယ်လောက်ရှာရှာ မပျော်ပြန်ဘူး။ ကြာရင် အဲဒီပျော်စရာကိုက စိတ်ညစ်စရာ ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒါကြောင့် အဲဒါကို အဓိပ္ပာယ်ကောက်မှန်ဖို့ အင်မတန်လိုပါတယ်။

ဒါကြောင့် ငယ်ငယ်လေးကတည်းက Spiritual Need ကိုပါ နဲနဲလေးဖြစ်ဖြစ် တွဲစေချင်တယ်။ ငါးမိနစ် ဆယ်မိနစ်ဖြစ်ဖြစ် နေ့စဉ် ပုံမှန်လေး တရားထိုင်စေချင်တယ်။ သွားရင်းလာရင်းဖြစ်ဖြစ် သတိလေး နဲနဲ ကပ်စေချင်တယ်။ ငါ အခု ဘာတွေးနေလဲ၊ အခု စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုခံစားနေရလဲဆိုတာကို နဲနဲလေး ကြည့်တတ်တဲ့အကျင့်လေး လုပ်စေချင်တယ်။

အဲသလိုလုပ်တဲ့လူဟာ သိပ်ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် Depression တို့ ဘာတို့ မဖြစ်ဘူး။ တစ်ခါတလေ အဆင်မပြေလို့ စိတ်ညစ်တာတော့ရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒါ reactive depression လို့ခေါ်တယ်။ ခဏအဆင်မပြေလို့ စိတ်ညစ်တာ သို့မဟုတ်ရင် ကိုယ့်မိဘတွေ ဆုံးသွားလို့ စိတ်ဆင်းရဲသွားတာမျိုး ဒါတော့ ဖြစ်မယ်။ အဲဒါဟာ ရောဂါလို့ မခေါ်နိုင်ဘူး။ ဒါ reactive depression ပဲ။ အခြေအနေတစ်ခုကို react လုပ်လိုက်တာပဲ။ အဲသလို မဟုတ်ဘဲနဲ့ ဘာမှ အကြောင်းမရှိဘဲ ပျင်းလိုက်တာဆိုတာ၊ ငြီးငွေ့လိုက်တာ ဆိုတာ spiritual need ကို လိုနေပြီဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပဲ။

ဒါကြောင့် ဒီကိစ္စကို သိပ်နောက်မကျစေချင်ဘူး။ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ် ကတည်း သတိနဲ့နေတာကို တွဲလာတဲ့ တပည့်လေးတွေရှိတယ်။ (၁၄-၅)နှစ် အရွယ်လောက်ကတည်းက နဲနဲ နဲနဲ လုပ်လာတဲ့ တပည့်လေးတွေ

http://www.dhammadownload.com

တချို့–အခုဆို (၃၀)ကျော် ဖြစ်သွားပြီ။ သူတို့ဘဝ သူတို့ နေသွားနေတာ ကြည့်ရတာ သိပ်ကျေနပ်စရာကောင်းတယ်။ စိတ်ဓာတ်တွေ အသိဉာဏ်တွေ တိုးတက်နေတယ်။ ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေးမှာလည်း မိတ်ဆွေကောင်း၊ ကလျာဏမိတ္တတွေ အများကြီး ရှိတယ်။ အလုပ်ကိုလည်း စိတ်ပါလက်ပါ လုပ်နေတယ်။ ရင့်ကျက်မှု ဘက်ကလည်း အင်မတန်မြန်တယ်။ တရားလည်း နေ့တိုင်း အားထုတ်တယ်။ တရားအားမထုတ်ဘဲနဲ့ တစ်ရက်မှ မနေနိုင်တော့ ဘူးတဲ့။ ဘယ်လောက် အလုပ်များများ တရားမှန်မှန် အားထုတ်တယ်။

အဲသလို နေသွားလို့ရှိရင် လူ့ဘဝမှာကြုံတွေ့ရမယ့် စိတ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဒုက္ခတွေ၊ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေ အများကြီး သက်သာသွားမယ်။ အဲဒါ လူ့ဘဝရဲ့အဓိပ္ပာယ် ဖြစ်လာတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့အသိဉာဏ်ကို မြင့်သည်ထက် မြင့်အောင် မြှင့်သွားဖို့ဟာ လူ့ဘဝရဲ့ တကယ့်အဓိပ္ပာယ်ဖြစ်တယ်။

ပိုပြီးတော့ ကောင်းတဲ့လူဖြစ်အောင် လုပ်ရမယ်။

ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က စိတ်ထားနဲ့အသိဉာဏ် မြင့်အောင် ကြိုးစား ရင်းကနေ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းမှာလည်း တစ်ယောက်ရရ နှစ်ယောက်ရရ၊ 'ငါလည်း လုပ်ပါတယ်၊ မင်းလည်း လုပ်ပါ။' အဲသလို ပြောနိုင်လို့ရှိရင် လုပ်လာမှာပါ။

အခု ဒီမှာ ဆိုပါတော့– ဓော်လ္လမ်းမိုးတို့၊ သူတို့အလုပ်ဌာနမှာ Singaporians တွေ ရှိတယ်။ သူက သူ့ဟာသူ တရားအားထုတ်ပြီး သတိလေးနဲ့နေပြီး အလုပ်ကိုလည်း လုပ်သွားတယ်၊ တစ်ခါတလေ နေ့လယ် ထမင်းစားချိန် နားတဲ့အချိန်မှာ တရားလေး နဲနဲအားထုတ်တော့ ဘေးကလူတွေက သတိထားမိတယ်။ သတိထားမိတော့ မေးရင်း၊

http://www.dhammadownload.com

စုံစမ်းရင်း၊ ပြောရင်းနဲ့ အခုတွဲမိနေကြပြီ။ Singaporians တွေ လေးငါး ခြောက်ယောက် တွဲမိနေပြီ။

ဒီဒကာကြီး ဦးတင်မောင်ဝင်းတို့ဆိုရင်လည်း သူ့ဟာသူ တရားလေးနဲ့ နေရင်းနေရင်းနဲ့ အခု သူ့ရုံးမှာလည်း စိတ်ဝင်စားတဲ့လူတွေ ရှိလာပြီ။ အခု ဒီနေ့နေ့လယ်ပဲ Singaporians (၅)ယောက် ရောက်လာကြတယ်။ သူတို့လည်း စိတ်ဝင်စားလာကြတယ်။

အဲဒီတော့ ကိုယ်လုပ်နိုင်သလောက် လုပ်လိုက်တဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ရဲ့ ဆောင်ရွက်ချက်က တဖြည်းဖြည်း ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ်မှာ နဲနဲတော့ အကျိုးသက်ရောက်မှု(influence) ရှိလာတယ်။ ကိုယ်က သူတို့ကို လုပ်ပါလို့ အတင်းအကျပ် လိုက်ပြောနေတာ မဟုတ်ဘူး။ သူတို့ဟာသူတို့ အချိန်တောင်းပြီး သူတို့ဟာသူတို့ လာကြတယ်။ ဘုန်းကြီးကလည်း သွားစရာရှိလို့ ပြန်ခိုင်းမှပဲ ပြန်တော့တာ။ အကယ်၍ မပြန်ခိုင်းရင် ဘယ်လောက်ကြာမလဲ မသိဘူး။ စကားပြောလို့တော့ တော်တော်ကောင်း တယ်။

သတိထားကြည့်တော့–အဲသလို တရားလေး နဲနဲ လုပ်တဲ့သူဟာ ရုံးမှာ ဆက်ဆံရတာ သိပ်အဆင်ပြေတာပဲတဲ့။ အကူအညီ ပေးတယ်တဲ့။ ဘယ်လောက်အဆင်ပြေလဲ ကြည့်– နော်။ ကိုယ်လည်း နဲနဲအားထုတ်တယ်၊ သူလည်း နဲနဲ အားထုတ်တယ်ဆိုရင် ဒီနှစ်ယောက်စလုံးအတွက် သိပ်အဆင် ပြေတာပဲ။

အဲဒီတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း ကောင်းအောင် ကြိုးစားစေချင် ပါတယ်။ ပြီးမှ သူများကိုလည်း ကောင်းအောင် ပြုပြင်စေချင်ပါတယ်။ နည်းလမ်းပေးစေချင်ပါတယ်။ ကူညီစေချင်တယ်။

ဒါကြောင့် ဒီစကားလေးနဲ့ပဲ ပြန်ပြီးပိတ်လိုက်ရရင်...

လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကြီးမှာ တချို့ကိစ္စတွေကို ပိုကောင်းအောင်

http://www.dhammadownload.com

ပြုပြင်ဖို့လိုတယ်။ ဒီလောကကြီးကို ပိုကောင်းအောင် ပြုပြင်ချင်တယ်ဆိုရင် လုပ်လို့ရတဲ့နည်း တစ်နည်းပဲရှိတယ်။ လူတွေကို စိတ်ထား ပိုကောင်းလာအောင်၊ အသိဉာဏ် ပိုကောင်းလာအောင်၊ လုပ်ရည်ကိုင်ရည်တွေ ပိုကောင်းလာအောင် လုပ်ပေးရမယ်။ အကူအညီ ပေးရမယ်။

အဲသလို လူတွေကို အကူအညီ ပေးဖို့ဆိုရင်လည်းပဲ တစ်ခုပဲ လုပ်လို့ရတယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ပိုပြီးတော့ ကောင်းတဲ့လူဖြစ်အောင် လုပ်ရမယ်။ အနီးဆုံးနေရာကနေ၊ အတွင်းဆုံးနေရာကနေ စလိုက်ပါ။ သိပ်သဘာဝကျတယ်။ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။

ဒါကြောင့် လူအသိုင်းအဝိုင်းအပေါ်မှာ စေတနာထားတယ်၊ မေတ္တာထားတယ်၊ ကောင်းစေချင်တယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပိုပြီးတော့ ကောင်းတဲ့လူဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါလို့– အကြံဉာဏ် ပေးချင်တယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပိုပြီးတော့ကောင်းတဲ့လူဖြစ်အောင် လုပ်ချင်တယ်ဆိုရင်လည်း ဘယ်နည်းနဲ့လုပ်မလဲ၊ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်သိတဲ့ အလေ့အကျင့်ကို လုပ်ပါ။ သတိနဲ့နေတဲ့ အလေ့အကျင့်ကို လုပ်ပါ။ အဲသလိုဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကောင်းအောင်လုပ်ရာလည်း ရောက်တယ်၊ လောကကြီးကို ကောင်းအောင်လုပ်ရာလည်း ရောက်သွားပြီနော်။ ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားကိုလည်းပဲ အကောင်းဆုံးနည်းနဲ့ ကျေးဇူးဆပ်ရာ ရောက်သွားပြီ။

ဒီနေ့တော့ ဒီလောက်နဲ့ပဲ တော်ကြစို့...။