ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရား ညွှန်ကြားပြသသော

သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ အားထုတ်ပုံ

ကျေးဇူးတော်ရှင် ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရားကြီး ၏
သက်တော် (၈၇)နှစ်မြောက် မွေးနေ့နှင့်
အမေရိကန်နိုင်ငံ စပရင်းဖီးလ်မြို့၊
ချမ်းမြေ့သတိပဋ္ဌာန ဝိဟာရ၏ (၁၀)နှစ်ပြည့်
အထိမ်းအမှတ် အဖြစ် ထုတ်ဝေသည်။

ဓမ္မဒါန အလှူရှင်

ချမ်းမြေ့သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာပြန့်ပွားရေး အဖွဲ့

ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရား ညွှန်ကြားပြသသော

သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ အားထုတ်ပုံ

သာသနာ–၂၅၅၄ ကောဇာ–၁၃၇၃ ခရစ်–၂၀၁၁

စကားဦး

သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရား ပွားများအားထုတ်သူတို့အတွက် အားထုတ်ပုံကို အပြည့်အစုံနားလည်၍ တရားခရီး ရောက်စေရန် ဤစာအုပ်ငယ်က ဆရာတဆူသဖွယ် အကူအညီပေးလိမ့်မည်ဟု ကျွန်တော်များ ယုံကြည် ယူဆပါသည်။

ဓမ္မဒေသနာပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့ငယ်
ချမ်းမြေ့ရိပ်သာကျောင်းဝေယျာဝစ္စအဖွဲ့
၅၅(က)၊ ကမ္ဘာအေးဘုရားလမ်း၊ ရန်ကုန်။
ဖုန်း - ၆၆၁၄၇၉၊ ၆၅၂၅၈၅၊
၀၉ ၇၃၀၁၂၃၃၃

ဘာဝနာဆိုတာ

ကုသိုလ်သုံးမျိုး

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ သာသနာတော်မှာ ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာလို့ ကုသိုလ်လုပ်ငန်း သုံးမျိုးရှိပါတယ်။ အဲဒီ သုံးမျိုးအနက်က မိမိမှာရှိတဲ့ လှူဖွယ်ဝတ္ထု တခုခုကို လှူဒါန်းလိုက်တာဟာ ဒါနကုသိုလ်။

ကိုယ်နှင့်နှုတ် အပြစ်ကင်းအောင် သီလသိက္ခာပုဒ်များကို ဆောက်တည် စောင့်ထိန်းတာဟာ **သီလ** ကုသိုလ်။

မိမိသန္တာန်မှာ ဖြူစင်တဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်ပွားပြီး ညစ်မဲတဲ့ ကိလေသာတရားတွေကို ပယ်ရှားနိုင်အောင် စိတ်ကို လေ့ကျင့်ပွားများ အားထုတ်တာက **ဘာဝနာကုသိုလ်**။

အဲဒီဘာဝနာက ဥပစာရသမာဓိ၊ အပ္ပနာသမာဓိ ခေါ်တဲ့ အားကောင်းတဲ့ စိတ်တည်ငြိမ်မှု သမာဓိရအောင် အားထုတ်တဲ့ **သမထဘာဝနာ**၊ ရုပ်နှင့်နာမ်မှာရှိတဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တသဘောသုံးမျိုးကို ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်နှင့် အမှန်အတိုင်းသိပြီးတော့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်နှင့် ကိလေသာတွေ

အကြွင်းမဲ့ ပယ်သတ်ပြီး စိတ်လုံးဝ ဖြူစင်သွားတဲ့အတွက် ဆင်းရဲငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်အောင် အားထုတ်ရတဲ့ **ဝိပဿနာဘာဝနာ**လို့ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။

အဲဒီ နှစ်မျိုးအနက်က ဘယ် ဘာဝနာကိုပဲ အားထုတ် အားထုတ်၊ စင်ကြယ်တဲ့ သီလကို အခြေခံပြီးမှ ဘာဝနာကို အားထုတ်ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် သမထဘာဝနာကိုဖြစ်စေ၊ ဝိပဿနာဘာဝနာကိုဖြစ်စေ ပွားများအားထုတ်လိုသူဟာ ပထမ သီလကို စင်ကြယ်အောင် ဆောက်တည်စောင့်ထိန်းပြီးမှ ဘာဝနာတရားကို ပွားများအားထုတ်ရပါတယ်။

အဲဒီလို သီလကို အခြေခံပြီး ဘာဝနာတရား ပွားများအားထုတ်လိုလျှင် အားမထုတ်မီမှာ 'ဘာဝနာ' ဆိုတဲ့ စကားလုံးရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို အကြမ်းဖျင်း နားလည်ထားဖို့လိုပါတယ်။ ဘာဝနာဆိုတာ 'မိမိသန္တာန်၌ ဖြူစင်သော စိတ်များ ဖြစ်ပွားအောင် အားထုတ်ခြင်း၊' သို့မဟုတ် 'မိမိသန္တာန်၌ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ဖြစ်ပွားအောင် အားထုတ်ခြင်း၊' သို့မဟုတ် 'မိမိသန္တာန်၌ သီလ သမာဓိ ပညာတရားများ ဖြစ်ပွားအောင် အားထုတ်ခြင်း၊'လို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။

တကယ်တော့ ဒီအမိပ္ပာယ် သုံးမျိုးဟာ အတူတူပါပဲ။ မိမိတို့ သန္တာန်မှာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ဖြစ်ပွားရင် ကိလေသာအညစ်အကြေး ကင်းစင်နေတဲ့အတွက် စိတ်အစဉ်ဟာ ဖြူစင်နေပါတယ်။ အဲဒီ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးထဲမှာ သီလမဂ္ဂင် သုံးပါး၊ သမာဓိမဂ္ဂင် သုံးပါး၊ ပညာမဂ္ဂင် နှစ်ပါး ပါဝင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အခုပြောခဲ့တဲ့ 'ဘာဝနာ' ရဲ့ အဓိပ္ပာယ် သုံးမျိုးဟာ အတူတူပါပဲ။

ဘာဝနာလုပ်ငန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်

အခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း မိမိသန္တာန်မှာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး သီလ သမာဓိ ပညာတရားတွေ ဖြစ်ပွားပြီး စိတ်ဖြူစင်အောင် ရုပ်နဲ့ နာမ်ကို သတိနဲ့ မပြတ် စောင့်ရှုရပါတယ်။ ဒါကိုပဲ ဝိပဿနာ အားထုတ်တယ်လို့ ခေါ်ရပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ခေါ်တဲ့ ရုပ်နဲ့ စိတ်ခေါ်တဲ့ နာမ်ရဲ့ သဘာဝအမှန်ကို သိရအောင် သတိဦးစီးတဲ့ စိတ်နဲ့ စောင့်ကြည့် သိနေတဲ့ သဘောပါပဲ။ အဲဒီလို ရုပ်ဖြစ်တိုင်း နာမ်ဖြစ်တိုင်း စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုပါများလာတော့ စိတ်တည်ငြိမ်မှု သမာဓိတွေ အားကောင်းလာပြီး **ရုပ်နာမ် အသီးသီးရဲ့ ပင်ကိုယ်ရင်းသီးသန့်သဘော= သဘာဝလက္ခဏာနဲ့** ရုပ်တိုင်း နာမ်

တိုင်းနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဆိုတဲ့ **သာမညလက္ခဏာ** တွေကို အရှိသဘာဝအတိုင်းသိတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

အဲဒီ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ ဖြစ်နေခိုက်မှာ **ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်**(=အရိယမဂ်ဉာဏ်၏ ရှေ့အဖို့၌ဖြစ်သော မဂ်အကျင့်) ခေါ်တဲ့ လောကီ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ပါဝင်ဖြစ်ပွားနေပါတယ်။ အဲဒီ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ တဆင့်ထက် တဆင့် ရင့်ကျက်ပြီး မြင့်တက်လာလို့ နောက်ဆုံးမှာ ဝိပဿနာဉာဏ်အစဉ် ကုန်ဆုံးသွားတော့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာတော့တာပါပဲ။

အဲဒီမဂ်အသိလေးခုက မိမိတို့ စွမ်းနိုင်ရာ ကိလေသာအညစ်အကြေးကို အသီးသီးချော်ဆေး ပယ်သတ်ပစ်ကြတော့ စိတ်အစဉ်ဟာ အညစ်အကြေးကင်းစင်ပြီး ဖြူစင်လာပါတယ်။ နောက်ဆုံး စတုတ္ထဖြစ်တဲ့ အရဟတ္တမဂ်အသိ ဖြစ်ပေါ်လာတော့ ကိလေသာအညစ်အကြေးမှန်သမျှ အနည်းငယ်မျှ မကျန်ရအောင် အကြွင်းမဲ့ အပြည့်အစုံ ချော်ဆေး ပယ်သတ်ပစ်လိုက်ပါတယ်။ ဒီအခါမှာ စိတ်

အစဉ်ဟာ လုံး၀ ဖြူစင်နေပါတော့တယ်။ ဒီလို ကိလေသာ အညစ်အကြေး လုံး၀မတင် အပြည့်အစုံ စိတ်ဖြူစင်ရေးဟာ ဘာ၀နာလုပ်ငန်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ပန်းတိုင်ပါပဲ။ ဒါကို **သဉပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်** လို့ခေါ်ပါတယ်။ သဉပါဒိသေသ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ မဂ်ဉာဏ်လေးဆင့်နဲ့ ကိလေသာ အားလုံး အကြွင်းအကျန်မရှိအောင် ပယ်သတ်ပြီးလို့ ကိလေသာ ဆင်းရဲငြိမ်းစဲသော်လဲ ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာရှိသေးလို့ ခန္ဓာ ဆင်းရဲတော့ ကျန်ရှိနေသေးတဲ့ အခြေအနေပါပဲ။ ရဟန္တာ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ နိဗ္ဗာန်ပေါ့။

သို့သော်လဲ ရဟန္တာပရိနိဗ္ဗာန် စံသွားတဲ့အခါကျ တော့ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ နောက်ထပ် အသစ်မဖြစ်တော့ဘဲ အပြီး သတ် အဖြစ်ရပ်သွားတော့ ရုပ်ဆင်းရဲ နာမ်ဆင်းရဲ ခန္ဓာ ဆင်းရဲပါ အားလုံးငြိမ်းသွားပါတယ်။ အဲဒါကို **အနုပါဒိ သေသနိဗ္ဗာန်**လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ အကြွင်း အကျန် မရှိတော့တဲ့ နိဗ္ဗာန်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

ဝိပဿနာဘာဝနာ အားထုတ်ရာမှာ သတိပြုစရာများ

ဘာဝနာ၏ ပရိကံ

ဘာဝနာဆိုတဲ့ စကားရဲ့အဓိပ္ပါယ်ကို သင့်တင့်စွာ ပြောပြီးပါပြီ။ အခုသမထဘာဝနာ ဝိပဿနာဘာဝနာ နှစ်ခု အနက် ဝိပဿနာဘာဝနာ အားထုတ်ပုံကို ပြောပါမယ်။ ဝိပဿနာဘာဝနာ ပွားများအားထုတ်လိုသူဟာ ဘာဝနာ ရဲ့ ပရိကံခေါ်တဲ့ ဘာဝနာအားမထုတ်မီ ကြိုတင် ပြင်ဆင်ရ မည့် အချက်ကလေးတွေကို သိဖို့လိုပါတယ်။ အဲဒါကို ဆက်ပြောပါဦးမယ်။

အခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း သီလပြည့်စုံသူဟာ မဂ္ဂင်ရှစ် တန် ပါဝင်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာဘာဝနာကို ကျင့်ကြံ ပွါးများ အားထုတ်တဲ့အခါမှာ ဘာဝနာ၏ ပရိကံ ခေါ်တဲ့

ရှေးဦးပြုဖွယ်ရာများကို ပြုလုပ်ရပါမယ်။ ပထမဆုံး မိမိကိုယ်ရောစိတ်ပါ ကြည်လင်လန်းဆန်း ရွှင်လန်းနေစေဖို့ရာ ရေမိုးချိုး၊ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်တဲ့ ချောင်ချောင်ချိချိ အဝတ်ကိုဝတ်၊ တရားရှုမှတ်ပွားများနေတဲ့ အချိန်အတွင်းမှာ ကြောင့်ကြ ပလိဗောဓတွေ ဖြတ်ပြီး တိတ်ဆိတ်ရာ တနေရာရာမှာ ထိုင်ရပါတယ်။

ထိုင်ပြီးတဲ့အခါမှာ ရတနာသုံးပါး မိဘဆရာသမားတွေကို ကန်တော့ပါ။ အဲဒီနောက် အကျင့်သီလနဲ့ ပြည့်စုံသူများကို ပြစ်မှားမိတာများ ရှိရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ကို ကန်တော့ပါ။ အနီးမှာ မရှိရင် ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာကို လျှောက်ထားပြီး အဲဒီပုဂ္ဂိုလ် ရှိရာမှန်းပြီး ကန်တော့ပါ။ တကယ်လို့များ မိမိ ပြစ်မှားမိသူဟာ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်များ ဖြစ်နေရင် မကန်တော့မိက မဂ်ဖိုလ်အန္တရာယ် ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီနောက် မိမိကိုယ်ကို မြတ်စွာဘုရားနှင့် ဆရာသမားအား အပ်နှံပါ။ "တပည့်တော်၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို မြတ်စွာဘုရားအား လည်းကောင်း၊ ဆရာသမားအား လည်းကောင်း စွန့်လှူအပ်နှံပါ၏" လို့ဆိုပြီး အပ်နှံပါ။ ဒီလို

အပ်နှံထားတော့ တရားအားထုတ်နေစဉ် ကြောက်လန့်ဖွယ်အာရုံ တစုံတရာ မြင်ရ ကြားရသော်လဲ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်ခြင်း မရှိဘဲ ရှုမှတ် ပွားများနိုင်ခြင်းအကျိုး ရပါတယ်။ ပြီးတော့ ဆရာကလဲ အခြေအနေကို ကြည့်ပြီး တိတိကျကျ ညွှန်ကြား ဆုံးမနိုင်ခြင်း အကျိုးရှိပါတယ်။ တပည့်ကလဲ ဆရာဘယ်လောက်ပဲ ခြိမ်းခြောက် ငေါက်ငမ်း ဆုံးမစေကာမူ အပြုံးမပျက် ကြည်သာရွှင်ပြ အားရဝမ်းသာ လိုက်နာနိုင်ခြင်းအကျိုး ရှိပါတယ်။

ထိုင်ပုံ

ပြီးတော့ ထိုင်တဲ့အခါမှာ အကျီ လုံချည်တွေကို တင်းတင်းကျပ်ကျပ်ကြီးဝတ်မထား၊ စည်းမထားပါနှင့်။ အားလုံးကို လျှော့ ထားပါ။ ချောင်ချောင်ချိချိ ရှိပါစေ။ ကိုယ်ကလဲ တောင့်တောင့်တင်းတင်းကြီး ဖြစ်မနေစေဘဲ ကြွက်သားကြောတွေအားလုံး အလိုက်သင့် လျှော့ချထားပြီး သက်သက်သာသာထိုင်ပါ။ ကိုယ်ကို ရှေ့လဲမကုန်း နောက်လဲမလန်စေဘဲ အသက်သာဆုံး အနေအထားနဲ့ ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ်ထားပြီး တင်ပျဉ်ခွေလျက် ဖြစ်စေ၊ ကျုံ့ကျုံ့ဖြစ်စေ ထိုင်ပါ။ ခေါင်းကိုလဲ ရှေ့မငိုက် နောက်

မလန်စေဘဲ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ တဖြောင့်တည်းဖြစ်အောင် အလိုက်သင့်ကလေး ထားပါ။

ခြေထောက်ကို ခြေသလုံးချင်း ကန့်လန့်ဖြတ် ထပ်တင်ပြီး ထိုင်တာထက် ခြေသလုံးချင်း ရှေ့နောက် ယှဉ်လျက် ချထားတာက ထိုင်လို့ ပိုကောင်းပါတယ်။ ပိုပြီး ကြာကြာလဲ ထိုင်နိုင်ပါတယ်။ ညာဘက် ခြေသလုံးက အတွင်းဘက်၊ ဘယ်ဘက် ခြေသလုံးက အပြင်ဘက် ထားပါ။ ခြေသလုံးချင်း ထပ်မထားဘဲ ယှဉ်ထားတဲ့အတွက် ခြေသလုံးချင်း ပိညပ်မနေလို့ သွေးလည်ပတ်မှုကိုအနှောင့် အယှက်မဖြစ်တော့ ပိုအဆင်ပြေပါတယ်။

လက်ကို ရင်ခွင်ထက်မှာ ဘယ်ဘက်လက်က အောက်က၊ ညာဘက်လက်က အထက်က လက်ဖဝါး ပက်လက်လှန်ပြီး ထပ်ထားပါ။ လက်မထိပ်ချင်း ထိထားဖို့ မလိုပါဘူး။ ထိမထားပဲ အလိုက်သင့်ထားတာက ပိုကောင်း ပါတယ်။ လက်မထိပ်ချင်း ထိထားတဲ့အတွက် တချို့မှာ လက်မထိပ် သွေးတိုးတာက အလွန်ထင်ရှားတော့ တခြား ရုပ်နာမ်အာရုံကို ရှုတဲ့အခါ အနှောင့်အယှက် ဖြစ်တတ်ပါ

တယ်။ လက်နှစ်ဖက်ကို ဒူးနှစ်ဖက်ပေါ်မှာ ပက်လက်လှန် ပြီး တင်ထားချင်လဲ ထားနိုင်ပါတယ်။ ဒူးကို လက်ဖဝါးနဲ့ အုပ်မထားပါနှင့်။

နေသားတကျ ထိုင်ပြီးတဲ့အခါ မျက်စိကို အလိုက် သင့်ကလေးမှိတ်ပြီး ရှုစိတ်ကို အရှုခံအာရုံဆီကို ရှေးရှု ဦးတည်ထားပါ။ တထိုင်အတွင်း တကြိမ်မျှ မျက်စိကို မဖွင့် ပါနှင့်။

ဗုဒ္ဓါနုဿတိ

အခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း စနစ်တကျ ထိုင်ပြီးတဲ့အခါ ဘုရားဂုဏ်တော် ကိုးပါးလုံးကိုဖြစ်စေ၊ မိမိစိတ်မှာ ဆင်ခြင် နှလုံးသွင်းလို့ လွယ်ကူရာ ဂုဏ်တော် တပါးပါးကိုဖြစ်စေ အာရုံပြုပြီး နှစ်မိနစ်ခန့် ပွားများပါ။ ဥပမာ အရဟံဂုဏ် တော်ကို အာရုံပြုပြီး ပွားများရင် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ စိတ်အစဉ် မှာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ စတဲ့ ကိလေသာ အညစ် အကြေး လုံးဝကင်းစင်နေလို့ စိတ်တော်စင်ကြယ် သန့်ရှင်း နေပုံကို မိမိစိတ်ထဲမှာ ယင်လာမြင်လာအောင် အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန် ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်း ပွားများပါ။ စင်ကြယ်

သန့်ရှင်းနေတဲ့ စိတ်တော်ကြောင့် သန့်ရှင်းကြည်လင်ငြိမ်းချမ်းအေးမြပြီး ကျက်သရေရှိတော်မူလှတဲ့ မျက်နှာတော်နှင့် ရုပ်ခန္ဓာတော်ကိုပါ စိတ်ထဲပေါ်လာအောင် ပွားများရင်ပိုပြီး သဒ္ဓါဆန္ဒတွေ အားကောင်းလာပါတယ်။ စိတ်လည်းကြည်လင်ပြီး ကြည်နူးမှု၊ ဝမ်းမြောက်မှုတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ ဘုရားဂုဏ်တော်ကို ဆင်ခြင် နှလုံးသွင်းပွားများတာဟာ **ဗုဒ္ဓါနုဿတိဘာဝနာပါ**။ သမထဘာဝနာပေါ့။

သဗ္ဗတ္ထက ကမ္မဋ္ဌာန်း

ပြီးတော့ သတ္တဝါအားလုံးကို အာရုံပြုပြီး "သတ္တဝါမှန်သမျှ ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ၊ စိတ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ၊ အစစအရာရာ အဆင်ပြေကြပါစေ"စသည်ဖြင့် သတ္တဝါအားလုံးချမ်းသာစေလိုတဲ့ မေတ္တာစိတ်ထား တဖွားဖွားဖြစ် ပေါ်လာအောင် အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန် ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်း ပွားများပါ။ အဲဒီအတိုင်း နှစ်မိနစ်ခန့်၊ အထူးလိုအပ်တယ်ထင်ရင် ငါးမိနစ် ဆယ်မိနစ်ခန့် **မေတ္တာဘာဝနာ** ပွားများပါ။ သူလဲ သမထဘာဝနာပါပဲ။

အဲဒီနောက် "မွေးဖွားလာတဲ့ သတ္တဝါမှန်သမျှ သေကြရတာချည်းပဲ၊ ငါလဲ သေရမှာ မုချပဲ၊ ဘယ်သူမှ သေခြင်းတရားကို မလွန်ဆန်နိုင်ကြဘူး" စသည်ဖြင့် သေခြင်းတရားကို တမိနစ်ခန့် **မရဏာနုဿတိဘာဝနာ** ကို ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်း ပွားများပါ။ မရဏာနုဿတိဘာဝနာကို ပွားခြင်းဖြင့် တရားသံဝေဂ ဖြစ်ပြီး တရားကို မဆုတ်မနစ်ကြိုးကြိုးစားစား အားထုတ်လိုတဲ့ ဆန္ဒကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ **မရဏာနုဿတိ ဘာဝနာ**လဲ သမထဘာဝနာ ပါပဲ။

ပြီးတော့ "ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ နှပ်၊ တံတွေး၊ သွေး၊ ပြည်၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်းတွေနဲ့ ပြည့်နှက်နေတဲ့ ရွံစရာ စက်ဆုပ်စရာကြီးပါတကား"စသည်ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အသုဘ သဘောကို ဆင်ခြင် နှလုံးသွင်း ပွားများပါ။ ဒီလို အသုဘဘာဝနာပွားများခြင်းအားဖြင့် တရားအားထုတ်တဲ့ အခါ စိတ်အစဉ်မှာ ထင်မြင်လာတတ် တဲ့ နှစ်သက်သာယာဖွယ်ရာ အာရုံ တစုံတရာကိုမျှ သာယာနှစ်သက်တဲ့စိတ် မဖြစ်ပေါ်ပဲ အားထုတ်နိုင်ခြင်း အကျိုးရှိပါတယ်။ **ဒီအသုဘဘာဝနာ**လဲ သမထဘာဝနာပါပဲ။

မေတ္တာ၊ မရဏာဿတိ၊ အသုဘဘာဝနာ– ဒီဘာဝနာသုံးခုကို **ကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့်စပ်ရာ မှန်သမျှမှာ အလိုရှိအပ်တဲ့အတွက် သဗ္ဗတ္ထကကမ္မဋ္ဌာန်းများ**လို့ ခေါ်ပါတယ်။ဒီ **ဗုဒ္ဓါနုဿတိနဲ့ သဗ္ဗတ္ထက ကမ္မဋ္ဌာန်းသုံးပါး**ကို အခု ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ဘာဝနာရဲ့ ပရိကံအနေနဲ့ မိနစ်အနည်းငယ်မျှ ပွားပြီးရင် သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ ဘာဝနာကို စတင်ပွားများဖို့ ပြင်ဆင်မှု ပြည့်စုံလုံလောက်သွားပါပြီ။ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းလေးပါးကို **စတုရာရက္ခ (အစောင့်အရှောက်) တရားလေးပါး**လို့ **ရှူဋ္ဌဝါအဋ္ဌကထာ၊ သာရတ္ထဒီပနီဋီကာ၊ ခုဒ္ဒသိက္ခာဋီကာ** စတဲ့ ကျမ်းဂန်များမှာ ပြဆိုထားပါတယ်။

သတိပဋ္ဌာန် လေးပါး

ဒီနေရာမှာသတိပဋ္ဌာန်ဆိုတဲ့ စကားရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို အကျဉ်းချုပ်မျှ သိထားရင် ကောင်းပါတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာ **'အာရုံ၌ သက်ဝင်ပျံ့နှံ့၍ ဖြစ်တတ်သောသတိ'** (ဒီ–ဋ္ဌ၂၊၃၄၄)လို့လဲ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ အာရုံက ရုပ်, ဝေဒနာ, စိတ်, သဘောလို့ လေးမျိုးကွဲပြားတော့ သတိပဋ္ဌာန်လဲ ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ ဝေဒနာ နုပဿနာ

သတိပဋ္ဌာန်၊ စိတ္တာ နုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်လို့ လေးမျိုး ကွဲပြားပါတယ်။

နောက်တနည်းကတော့ **'သတိဖြင့် စွဲမြဲစွာ ရှုခြင်း စူးစိုက်ရှုခြင်း'**လို့ ဆိုရင် ပိုရှင်းပါတယ်။ ရုပ်ကို စူးစိုက်ရှုတော့ **ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်**၊ ခံစားမှုကို စူးစိုက်ရှုတော့ **ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်**၊ စိတ်ကို စူးစိုက်ရှုတော့ **စိတ္တာ နုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်**၊ သဘောကို စူးစိုက်ရှုတော့ **ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်**လို့ခေါ်ပါတယ်။

မရွေးချယ်ရ

အရှုခံအာရုံက ရုပ်, ခံစားမှု, စိတ်, သဘောလို့ လေးမျိုးရှိသော်လဲ 'ရုပ်ကို ရှုမယ်၊ ခံစားမှုကို ရှုမယ်'လို့ ရွေးချယ်ဖို့ မလိုပါဘူး။ ရွေးချယ်လို့လဲ မရပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ရှုစိတ်က ကိုယ်ရှုလိုရာ အာရုံဆီမရောက်ဘဲ ထင်ရှားရာ အာရုံဆီကိုသာ ရောက်တတ်လို့ပါပဲ။ ဥပမာ နာကျဉ် ကိုက်ခဲစတဲ့ ပြင်းထန်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့အခါမှာ မိမိက ဝင်လေထွက်လေကို

ဖြစ်စေ၊ ဝမ်းဗိုက်ဖောင်းမှုပိန်မှုကို ဖြစ်စေ ရှုလိုတဲ့အတွက် ရှုစိတ်ကို အဲဒီအာရုံတွေပေါ် တွန်းပို့သော်လဲ မရပါဘူး။ အဲဒီ အာရုံတွေထက်ပိုပြီး ထင်ရှားတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေဆီကိုပဲ ရောက်ရောက်သွားပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိရှုလိုရာကို ရွေးချယ်ပြီး မရှုရပါဘူး။ ရှုရင် သဘာဝမကျတဲ့အတွက် သမာဓိ မရရုံမျှမကဘဲ စိတ်နဲ့ယောဂီ အားပြိုင်လွန်ဆွဲနေသလိုဖြစ်ပြီး မောလာတတ်ပါတယ်။ ဒီတော့ အားထုတ်လို့ မဖြစ်ပါဘူးဆိုပြီး စိတ်ပျက်သွားတတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် မိမိရှုလိုရာ အာရုံကို မရွေးဘဲ ရှုနေဆဲခဏမှာ ထင်ရှားရာ ထင်ရှားရာ အာရုံကိုသာ အလိုက်သင့် ရှုရပါတယ်။ စူးစိုက် ရှုရပါတယ်။

ဘယ်လိုရှုရပါသလဲ

ရှုတဲ့အခါမှာ ဘယ်လိုရှုရပါသလဲ၊ ဒါလဲ သိဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက **"ယထာ ဘူတံ သမ္မပ္ပညာယ ဒဋ္ဌဗ္ဗံ= အရှိအတိုင်း အမှန်သိဉာဏ်ဖြင့် ရှုသိရမည်"**လို့ မိန့်တော်မူပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ရုပ်၊ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ နာမ်ကို ဖြစ်နေ ရှိနေတဲ့အတိုင်း ရှုသိရပါတယ်။

ပူတာဖြစ်ပေါ်နေရင် ပူနေသမျှ 'ပူတယ်၊ ပူတယ်' လို့ ရှုနေရပါတယ်။ အေးနေရင်လဲ အေးတာရှိနေသမျှ 'အေးတယ်၊ အေးတယ်'လို့ ရှုနေရပါတယ်။ စိတ်ဆိုးနေရင်လဲ 'စိတ်ဆိုးတယ်၊ စိတ်ဆိုးတယ်'လို့ စိတ်ဆိုးတာရှိနေသမျှ ထပ်ခါတလဲလဲ ရှုနေရပါတယ်။ စဉ်းစားနေရင်လဲ 'စဉ်းစားတယ်'၊ တွေးနေရင်လဲ 'တွေးတယ်'၊ စိတ်ကူးနေရင်လဲ 'စိတ်ကူးတယ်'၊ စိတ်ထဲမှာ တစုံတရာ မြင်နေရင်လဲ 'မြင်တယ်' စသည်ဖြင့် အဲဒီစိတ်တွေ ဖြစ်နေသမျှ ထပ်ခါထပ်ခါ ရှုနေရပါတယ်။ ဒါဟာ ဖြစ်နေတဲ့ရုပ်၊ ဖြစ်နေတဲ့နာမ်ကို ဖြစ်နေ ရှိနေတဲ့အတိုင်း သူ့အရှိသဘာဝအတိုင်း ရှုသိနေခြင်းပါပဲ။

အားထုတ်စမှာ သမာဓိပင် မဖြစ်သေး

'ဖြစ်ပျက် ဖြစ်ပျက်' 'အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ' လို့ကော မရှုရဘူးလားဆိုတော့ အားထုတ်စမှာ အဲဒီ ဖြစ်ပျက် စသည်တို့ကို ရှုလို့ မသိသေးပါဘူး။ စိတ်တည်ငြိမ်မှု သမာဓိပင် မဖြစ်သေးပါဘူး။ ရှုတာတောင် မှန်အောင် အချိုးကျအောင် မရှုနိုင်သေးပါဘူး။ ကသောကတ်တိကသောကတ်ချာပဲ ရှုတတ်ပါသေးတယ်။ ရုံဖန်ရံခါ အချိုးကျ

အောင် ကြိုးစားရှုရင်းနဲ့ အသက်ရှုမမှန်ဘဲ မောလာတော့ သက်ပြင်းကြီးချပြီး နားနေတဲ့အခါတောင် ရှိတတ်ပါသေးတယ်။ ဒါနဲ့ စိတ်ပျက် လက်ပျက် ဖြစ်ပြီး 'ဖြစ်မယ်မထင်ပါဘူး၊ ငါ ပါရမီ မပါဘူးနဲ့ တူပါတယ်' လို့ အားလျှော့တဲ့ စိတ်တွေတောင် ဖြစ်တတ်ပါသေးတယ်။ အဲဒီလို အခါမှာ ဖြစ်မှု ပျက်မှု၊ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တတွေသိနိုင်ဖို့ အဝေးကြီး ရှိပါသေးတယ်။ **"သမာဟိတော ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ= စိတ်တည်ငြိမ်မှ အရှိသဘာဝအတိုင်းသိတယ်"** ဆိုတဲ့ ကျမ်းဂန်အဆိုကို သတိပြုဖို့ လိုပါတယ်။

အဲဒီသဘောတွေကို သမာဓိအားကောင်းခါစမှာတောင် မသိနိုင်သေးပါဘူး။ ဒီသဘောတွေကို သိတာက သမာဓိအား အတော်ကြီးကောင်းတဲ့ တတိယဉာဏ်နဲ့ စတုတ္ထဉာဏ်ရောက်မှ သိရပါတယ်။

အဲဒီဉာဏ်အဆင့်တွေမရောက်မီ စိတ် အတော်ကြီး တည်ငြိမ်ပြီး သမာဓိ အားကောင်းတဲ့အတွက် ရှုစိတ်ထဲမှာ ကိလေသာ နီဝရဏတွေ အတော်စင်ကြယ်ပြီး **စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ** ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်စင်ကြယ်မှ နာမ်ရုပ် ပိုင်းခြား

သိပြီး **နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်** ဖြစ်ပါတယ်။ တိုးတက်ရှုလို့ ပိုပြီး သတိ သမာဓိ အားကောင်းလာတော့ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ အကြောင်းအကျိုးကိုသိတဲ့ **ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်** ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီနောက်မှပဲ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တကို သိတဲ့ **သမ္မသန(တတိယ)ဉာဏ်**၊ ဖြစ်ပျက်သိတဲ့ **ဥဒယဗ္ဗယ(စတုတ္ထ)ဉာဏ်**ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အားထုတ်စမှာ 'ဖြစ်ပျက်'လို့ ဖြစ်စေ၊ 'အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ'လို့ ဖြစ်စေ၊ ရှုရင် စိတ်က ရွတ်ဆိုရုံမျှ ဆင်ခြင်ရုံမျှပဲ ရှိပါတယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ် မဖြစ်ပါဘူး။

ပြီးတော့ **မဟာသတိပဋ္ဌာန**သုတ်တော်မှာလဲ "ဤသို့ မိမိ၏ သန္တာန်၌ဖြစ်သော ရုပ်အပေါင်း၌ ရုပ်အပေါင်းမျှဟု ရှုသိလျက် နေ၏။ သူတပါး၏ သန္တာန်၌ဖြစ်သော ရုပ်အပေါင်း၌ ရုပ်ပေါင်းမျှဟု ရှုသိလျက်နေ၏" စသည်ဖြင့် ရှုပုံကို မိန့်တော်မူပြီးမှ **"သမုဒယ ဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ကာယသ္မိံ ဝိဟရတိ၊ ဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ကာယသ္မိံ ဝိဟရတိ"** စသည်ဖြင့် ဖြစ်မှုပျက်မှု ရှုသိပုံကို မိန့်တော်မူပါတယ်။ ပြီးတော့ ကာယာနုပဿနာပိုင်း စသည်မှာလဲ "သွားလျှင်လဲ သွားသည်ဟု သိ၏" တပ်မက်စိတ်ဖြစ်

လျှင်လဲ တပ်မက်စိတ်(ဖြစ်သည်)ဟု သိ၏” စသည်ဖြင့် ဖြစ်နေ ရှိနေတဲ့အတိုင်း ရှုသိနေဖို့ မြတ်စွာဘုရားက ညွှန်ကြားတော်မူပါတယ်။

ပုဂ္ဂိုလ်ထူးများနှင့် အရိယာများ

သို့သော်လဲ ရှေးရှေးဘဝတွေမှာ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ကြိုးစားအားထုတ်ခဲ့လို့ သတိ သမာဓိ ဉာဏ်ပါရမီ အားကောင်းနေပြီဖြစ်တဲ့ ဉာဏ်ထူးရှင်များဆိုရင်တော့ အားထုတ်စ ခဏအတွင်းမှာပဲ သမာဓိအားကောင်းလာပြီး အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တသဘော၊ ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်း သဘောတွေ သိမြင်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်ထူးများတော့ အားထုတ်စမှာပဲ ‘ဖြစ်ပျက် ဖြစ်ပျက်’လို့ဖြစ်စေ ‘အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ’လို့ဖြစ်စေ ရှုရင် သင့်လျော်ဖွယ်ရှိပါတယ်။ သို့သော်လဲ ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကတော့ တထောင်မှာ တယောက်ရှိဖို့တောင် ခဲယဉ်းပါလိမ့်မယ်။

အနည်းဆုံး တမဂ်တဖိုလ် ရပြီးတဲ့ အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်များတော့ ရှုလျှင်ရှုချင်း အဖြစ်အပျက်ကို စသိကြောင်း **ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာ**မှာ ပြဆိုထားပါတယ်။ (ဝိသုဒ္ဓိ ၂၊ ၃၄၂)

ကာယာနုပဿနာ သတိပြုစရာ

သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာ အစုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ထင်ရှားရာရုပ်၊ ထင်ရှားရာ နာမ်ကို သူ့အရှိသဘာဝအတိုင်း သတိဦးစီးတဲ့စိတ်နဲ့ ရှုရတာဆိုတော့ ရှုပုံ အခြေခံမှုကို အများသိလွယ်အောင် ဒီလို ချမှတ်ထားနိုင်ပါတယ်။

“ရုပ်နဲ့နာမ်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ သဘောတွေကို ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း သတိနဲ့စောင့်ရှု၊ အဲဒါ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာပဲ”

ရုပ်နာမ်ဆိုတာ ဘာကို ဆိုလိုမှန်းမသိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက်တော့ –

“ခန္ဓာကိုယ်နှင့်စိတ်မှာ ဖြစ်နေတဲ့သဘောတွေကို ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း သတိနဲ့စောင့်ရှု၊ အဲဒါ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာပဲ” လို့ အရပ်စကားရိုးရိုးနဲ့ မူချမှတ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒီ အခြေခံမှုကို သေသေချာချာ သဘောပေါက်ရင် ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်တတ်ပါတယ်။ ထင်ထင်ရှားရှား ဖြစ်ပေါ်နေဆဲ ရုပ်၊ ဖြစ်ပေါ်နေဆဲ နာမ်ကို သတိနဲ့ ရှုရှုစိုက်စိုက် ရှုသိနေရုံပါပဲ။

ပင်တိုင်အာရုံကို စပြီးရှု

သို့သော်လဲ လုံးဝအားမထုတ်ဖူးသေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် ဖြစ်ပေါ်ရာကို လိုက်ရှုရမယ်ဆိုတာ သိပေမယ့် ရှုစမှာ ဟိုဟာ ရှုရမလိုလို၊ ဒီဟာ ရှုရမလိုလိုနဲ့ ယောင်ဝါးဝါးဖြစ်ပြီး အခက်တွေ့တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လက်ဦးမှာ ထင်ရှားတဲ့ **ပင်တိုင်အာရုံ**တခုကို စပြီး ရှုစေရပါတယ်။ လေဝင်တိုင်း ထွက်တိုင်း အထက်နှုတ်ခမ်းဖျားမှာဖြစ်စေ၊ နှာခေါင်းဝမှာဖြစ်စေ၊ ထိထိသွားပါတယ်။ **အဲဒီအထိ(ဝါယောဖောဋ္ဌဗ္ဗ)**ကိုဖြစ်စေ၊ အသက်ရှုတိုင်း၊ ရှိုက်ထုတ်တိုင်း **ဝမ်းဗိုက်မှာ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ လေလှုပ်ရှားမှု ဝါယောရုပ်ကို** ဖြစ်စေ ပင်တိုင် အာရုံအဖြစ် ရှုနိုင်ပါတယ်။ ချက်တဝိုက် ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းကြွလှုပ်ရှားလာတော့ 'ဖောင်းတယ်' လို့ စိတ်က ဆိုပြီး ရှုပါ၊ ပိန်ကျသွားတော့ 'ပိန်တယ်'လို့ စိတ်ကဆိုပြီး ရှုပါ။ နှုတ်က အသံထုတ်ပြီး မဆိုရပါဘူး။

ရှုတယ်ဆိုတာ ဖောင်းကြွလှုပ်ရှားမှု ပိန်ကျလှုပ်ရှားမှုကို **သတိဦးစီးတဲ့ စိတ်နဲ့ စူးစူးစိုက်စိုက်ကလေး သိလိုက်တာပါပဲ။** ဒါကို သဘောပေါက်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

'ဖောင်းတယ်' 'ပိန်တယ်' ဆိုတဲ့ အရပ်သုံးစကားဟာ 'ထောက်ကန်တယ် တောင့်တင်းတယ်' ဆိုတဲ့ စာပေသုံးစကားနဲ့ အဓိပ္ပာယ် အတူတူပါပဲ၊ "ဝါယောဓာတု= လေသဘာဝသည်၊ ဝိတ္ထမ္ဘနလက္ခဏာ= ထောက်ကန် တောင့်တင်းခြင်း သဘောရှိ၏။ ဝါ ထောက်ကန် တောင့်တင်းခြင်းလျှင် မှတ်ကြောင်းလက္ခဏာ ရှိ၏။" ဆိုတဲ့ ကျမ်းဂန်စကားအတိုင်း ဝါယောဓာတ်ရဲ့ ထောက်ကန်ခြင်း တောင့်တင်းခြင်းသဘော သဘာဝလက္ခဏာကို ရှုသိနေခြင်းပါပဲ။ ပြီးတော့ "သမုဒီရဏရသာ=ရွေ့ရှားခြင်းကိစ္စရှိ၏" ဆိုတဲ့အတိုင်း ဝမ်းဗိုက်အတွင်းမှာရှိတဲ့ လေရဲ့ ရှေ့ဘက်ကို တရွေ့ရွေ့ တွန်းရွေ့သွားခြင်းသဘော၊ နောက်ဘက်ကို တရွေ့ရွေ့ တွန်းရွေ့သွားခြင်းသဘောကို ရှုသိနေခြင်းပါပဲ။ "အဘိနီဟာရပစ္စုပဋ္ဌာနာ= ရှေးရှု ဆောင်တတ်သော တရားဟု ရှုသူ၏ ဉာဏ်အား ထင်လာ၏" ဆိုတဲ့အတိုင်း ဝမ်းမှာတည်တဲ့ လေ(=ကုစ္ဆိသယ ဝါယော)ရဲ့ ရှေ့ဘက်ကို ရှေးရှုဆောင်သွားခြင်းသဘော၊ နောက်ဘက်ကို ရှေးရှုဆောင်သွားခြင်းသဘောကို ရှုသိ နေခြင်းပါပဲ။

ကုစ္ဆိသယဝါယော

ဒီလိုဝါယောဓာတ်ရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာဖြစ်တဲ့ ထောက်ကန်တောင့်တင်း ရွေ့ရှားသဘောကို ရှုတာဟာ **ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာ** ဓာတ်ကြီးလေးပါး ရှုပုံပြတဲ့ **စတုဓာတုဝဝတ္ထာန် အပိုင်းမှာ** ပါဝင်ပါတယ်။ (ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၁၊ ၃၄၂၊၃၄၆၊၃၄၇)ဝမ်းဗိုက်မှာရှိတဲ့ ဝါယောကို ရှုရမယ်လို့တော့ သီးသန့် သတ်မှတ်ပြီး မဖော်ပြပါဘူး။ သို့သော်လဲ ဝါယောဓာတ်ရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာကို ရှုရမယ်လို့ အားလုံးနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ သာမညစကားကို ဆိုထားတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ဝမ်းမှာတည်တဲ့ ဝါယောကိုလဲ ရှုရမယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ပါပြီး ဖြစ်နေပါပြီ။

ဝမ်းဗိုက်မှာ တည်တဲ့ တွန်းကန်လှုပ်ရှားမှု ကုစ္ဆိသယဝါယောကို ရှုတာဟာ **မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်**၊ ဓာတ်ကြီးလေးပါးကို ရှုပုံပြတဲ့ **ဓာတုမနသိကာရ ပဗ္ဗ** ဒေသနာတော်နှင့်လဲ ညီညွတ်ပါတယ်။ အဲဒီ ပဗ္ဗမှာ "ဤရုပ် အစုအဝေး၌ ခက်မာကြမ်းတမ်း နူးညံ့သဘော (=ပထဝီ ဓာတ်)၊ ယိုစီးဖွဲ့စည်း သိပ်သည်းပူးတွဲ လုံးခဲသဘော (=အာပေါဓာတ်)၊ ပူနွေးအေးသဘော (=တေဇောဓာတ်)၊ ထောက်ကန်

တောင့်တင်း လှုပ်ရှား ရွေ့ရှားသဘော (=ဝါယောဓာတ်) တို့ ပါဝင်လျက်ရှိကြ၏ ဟု ရှုရမည်"လို့ မြတ်စွာဘုရားက မိန့်တော်မူပါတယ်။ ဒီဒေသနာတော်မှာ ဘယ်ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းက ဓာတ်ကိုရှုမယ်၊ ဘယ်ကိုယ် အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းက ဓာတ်ကိုမရှုရလို့ ကန့်သတ်ချက်မပါဘဲ ဓာတ်မှန်သမျှကို ရှုဖို့ မိန့်တော်မူတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ဝမ်းမှာတည်တဲ့ ဝါယောဓာတ် ဖောင်းမှု ပိန်မှု သဘာဝကိုလဲ ရှုရမှာ ဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှားလှပါတယ်။

ဒီဒေသနာတော်အရ **သဘာဝရုပ်**မှန်ရင် ဘယ်ရုပ်ကိုမဆို ရှုသိရမှာချည်းပါပဲ။ လောကမှာ မရှုရမည့် **သဘာဝရုပ်**ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ နာမ်မှာလဲ ထို့အတူပါပဲ။ မဂ်စိတ္တုပ္ပါဒ် ဖိုလ်စိတ္တုပ္ပါဒ်မှတပါး မရှုရမည့် နာမ်တရား မရှိပါဘူး။ ဒီရုပ်နာမ်တွေကို မရှုရင် သာယာတပ်မက်စွဲ၊ အသိအမြင်မှားစွဲ၊ စွဲလမ်းတော့တာပါပဲ။ ရှုမိတဲ့ ရုပ်နာမ်ပေါ်မှာတော့ မစွဲလမ်းပါဘူး။

ဒါကြောင့် အဲဒီလိုမစွဲလမ်းဘို့ရာ အစွဲကင်းဘို့ရာ ဝမ်းဗိုက်ရဲ့ ဖောင်းမှု ပိန်မှုဆိုတဲ့ တွန်းကန်ရွေ့ရှားမှု (ကုစ္ဆိသယဝါယော)ကို ရှုရတာပါပဲ။

စကားလုံးကိုမရှုနှင့် သဘာဝကိုရှု

ဒီနေရာမှာ 'ဖောင်းတယ်' 'ပိန်တယ်'ဆိုတဲ့ စကားလုံး ပညတ်၊ ဝေါဟာရ ပညတ်ကို ရှုရမှာ မဟုတ်ဘူး ဆိုတာ အထူး သတိပြုရပါမယ်။ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် ဆိုတဲ့ စကားဟာ ရုပ်လဲ မဟုတ်၊ နာမ်လဲ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဝိပဿနာရှုရမည့် ပရမတ်တရား မဟုတ်ပါဘူး။ သူဟာ ပညတ်ပါ။ တွန်းကန် ရွေ့ရှားသဘောကို မှတ်သားထားတဲ့ စကားလုံး ဝေါဟာရပညတ်၊ သင်္ကေတ ပညတ်၊ နာမပညတ်မျှပါပဲ။ ကျမ်းဂန်များမှာ တဇ္ဇာပညတ်လို့ သုံးကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီစကားလုံးပညတ် တဇ္ဇာပညတ်ကို ရှုလို့မရပါဘူး။ မြတ်စွာဘုရားကလဲ 'ဖောင်းတယ်' 'ပိန်တယ်' ဆိုတဲ့ စကားလုံးကိုဖြစ်စေ၊ 'ဝါယော'ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ဖြစ်စေ ရှုဖို့ ညွှန်ကြားတော် မမူခဲ့ပါဘူး။

အဲဒီ 'ဖောင်းတယ်' 'ပိန်တယ်' ဆိုတဲ့ စကားလုံး နဲ့ ခေါ်ဝေါ်မှတ်သားထားတဲ့ တွန်းကန်ရွေ့ရှားသဘော ပရမတ်ဝါယောကိုသာ ရှုသိနေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မြတ်စွာ ဘုရားကလဲ ပရမတ္ထသဘာဝကို ရှုသိဖို့ပဲ မိန့်တော်မူပါ

တယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်အဆို စကားလုံးပေါ်မှာ ရှုစိတ်ကို တင်မနေစေဘဲ တွန်းကန်ရွေ့ရှားစတဲ့ သဘာဝကို ထိထိမိမိ သိအောင် ရှုဖို့လိုပါတယ်။

အားထုတ်ခါစမှာ ရှုစိတ် အရှုခံသဘာဝပေါ် တိတိကျကျ ရောက်အောင် စကားလုံးက အကူအညီ ပေးရုံ မျှပါပဲ။ တရားရင့်လာလို့ စကားလုံးမပါဘဲနဲ့ အရှုခံ သဘာဝကို ရှုစိတ်က သေသေချာချာ ရှုသိလာနိုင်ရင် 'ဖောင်းတယ်' 'ပိန်တယ်' အစရှိတဲ့ စိတ်အဆို စကားလုံး တွေ မလိုအပ်တော့ပါဘူး၊ အရှုခံအာရုံကို ရှုစိတ်နဲ့ သိရုံမျှနဲ့ ကိစ္စပြီးပါပြီ။ တရားတကယ်ရင့်လာ အားကောင်းလာ တော့ စိတ်အဆိုတွေပါနေရင် ရှုသိရတာ ချောချောမောမော မရှိဘဲ ကြားထဲက ခုခနေသလိုတောင် ဖြစ်တတ်ပါသေး တယ်။

တဇ္ဇာပညတ်ကူမှ ရှုသိစိတ် အားကောင်းသည်

ဒီလိုဆိုရင် စိတ်အဆို **တဇ္ဇာပညတ်** မပါဘဲ အရှုခံအာရုံကို ရှုသိစိတ်က သိရုံလေး သိနေရင် မပြီးဘူး လားလို့ မေးစရာရှိပါတယ်။ အရှုခံအာရုံကို စူးစူး စိုက်စိုက်

သိနေရင် ပြီးပါတယ်။ သို့သော်လဲ သိတယ်ဆိုတာ စိတ်တည်ငြိမ်မှု သမာဓိအားကောင်းမှ သိပါတယ်။ သမာဓိအားကောင်းဘို့က ရှုသိစိတ် အားကောင်းဘို့လိုပါတယ်။

ရှုသိစိတ် အားကောင်းဘို့ စိတ်အဆို တဇ္ဈာပညတ် ကူပေးရပါတယ်။ သူမကူရင် ရှုသိစိတ် ပေါ့လျှံလျှံကလေး ဖြစ်နေတော့ စူးစိုက်အား မကောင်းတဲ့အတွက် စိတ် ခဏခဏလွင့်လို့ သမာဓိ အားမကောင်းနိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ရှုသိစိတ် အားကောင်းအောင် စိတ်အဆို တဇ္ဈာပညတ် ကူပေးရပါတယ်။

ခွဲခွဲခြားခြား သိပါစေ

'ဖောင်းတယ်' 'ပိန်တယ်'ဆိုတာက စိတ်အဆို **စကားလုံးပညတ်၊ ဝေါဟာရပညတ်၊ တဇ္ဈာပညတ်။** တွန်းကန်ရွေ့ရှားသဘောသာလျှင် ရှုသိရမယ့် ပရမတ္ထသဘာဝလို့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ခွဲခြားသိဖို့လိုပါတယ်။ အဲဒီလို ခွဲခြားမသိရင် စကားလုံးပညတ်နဲ့ ပရမတ္ထသဘာဝ ရောသွားပြီး ဖောင်းတာ ပိန်တာရှုဖို့ ဘုရားဟော မရှိပါဘူးလို့ အယူအဆ တိမ်းယိမ်းသွားတတ်ပါတယ်။

မှန်ပါတယ် 'ဖောင်းတယ်' 'ပိန်တယ်'ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ဖြစ်စေ၊ အာနာပါန ရှုမှတ်ရာမှာ ထွက်လေ ဝင်လေ ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ဖြစ်စေ ရှုမှတ်ဖို့ မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မမူခဲ့ပါဘူး။ အဲဒီ ဝေါဟာရ စကားလုံးတွေနဲ့ ခေါ်ဝေါ်မှတ်သားရတဲ့ **တောင့်တင်း တွန်းကန် လှုပ်ရှား သဘာဝကိုသာ** ရှုဖို့ ဟောတော်မူခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရှုသူတွေကလဲ ရှုစိတ် အရှုခံသဘာဝပေါ် သေသေချာချာ ရောက်အောင် 'ဖောင်းတယ်' 'ပိန်တယ်'လို့ အကူအညီရ ရုံမျှ စိတ်က ဆိုသော်လဲပဲ ရှုတာကတော့ တောင့်တင်းတွန်းကန် လှုပ်ရှားသဘော ပရမတ်ဝါယောကိုသာ ရှုတာပါပဲ။ ဒါကို ခွဲခွဲခြားခြားသိဖို့ လိုပါတယ်။

ဖောင်းမှုပိန်မှုကိုသာ ရှုရမှာမဟုတ်

ဝမ်းဗိုက်ရဲ့ ရှေ့ဘက် တွန်းကန် ရွေ့ရှားမှု၊ နောက်ဘက် တွန်းကန်ရွေ့ရှားမှုဆိုတဲ့ ဖောင်းသဘာဝ ပိန်သဘာဝဟာ အသက်ရှင်နေသမျှ သတ္တဝါရဲ့ သန္တာန်မှာ အမြဲရှိနေလို့ တခြားရုပ်နာမ် ရှုစရာမရှိရင် ရှုဖို့ ပင်တိုင် အရှုခံ အာရုံအဖြစ်သာ ပေးထားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ကို ချည်း အမြဲတွယ်ကပ်ပြီး ရှုနေရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ တခြား

ရုပ်ဖြစ်စေ နာမ်ဖြစ်စေ ထင်ထင်ရှားရှားဖြစ်ပေါ်ရင် ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို လွှတ်ပြီး အဲဒီ ထင်ရှားတဲ့ ရုပ် ထင်ရှားတဲ့ နာမ်ကိုပဲ ရှုရပါမယ်။ အဲဒီ ရုပ်နာမ် ချုပ်ပျောက်သွားမှဘဲ ပင်တိုင် အာရုံဖြစ်တဲ့ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို ပြန်ရှုရပါမယ်။ ဖောင်းမှု ပိန်မှုဟာ ရှုစရာ ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာတွေထဲက အရှုခံရုပ် သဘာဝ တခုမျှသာပါပဲ။ တခြားရုပ် တခြားနာမ်တွေထက် သူက ဘာမျှ ပိုမထူးခြားပါဘူး။ လူမသေသေးသမျှ သူက အမြဲရှိနေလို့သာ ပင်တိုင်ရှုစရာ အာရုံအဖြစ် သူ့ကို သတ်မှတ် ပေးထားရုံမျှပဲလို့ သဘောပေါက်ဖို့ လိုပါတယ်။

အသက်ကို ပြုပြင်မရှုပါနှင့်

ဝမ်းဗိုက် လှုပ်ရှားမှုကို 'ဖောင်းတယ်' 'ပိန်တယ်'လို့ ရှုခါစမှာ အလေ့အကျင့် မရှိသေးလို့ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို ထင်ထင်ရှားရှား မသိရဘဲလဲ ရှိတတ်ပါတယ်။ ခဏသာ ထင်ထင်ရှားရှား သိလိုက် ရှုလိုက်ရပြီး မကြာခင်ဘဲ ပျောက်သွားသလိုလဲ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒီလိုအခါမှာ ရှုသူက အားမရတော့ အသက်ကို ပြင်းပြင်းရင်လဲ ရှုတတ်ပါတယ်။ မြန်မြန်ရင်လဲ ရှုတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ရှုရင်

သဘာဝမကျလို့ ခဏအတွင်းမှာပဲ မောလာတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အသက်ကို အဲဒီလို ပြုပြင်ပြီး မရှုရပါဘူး။ ပုံမှန် ရှုနေကျအတိုင်းသာ ရှုရပါမယ်။ သဘာဝအတိုင်းသာ ရှုရပါမယ်။ အဲဒါကိုမှ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို သိသလောက်ကလေးပဲ ရှုသိနေရပါမယ်။ နောက်ကျတော့ ရှုမှတ်မှု အသားကျလာတဲ့အခါမှာ တဖြည်းဖြည်း ပိုပိုထင်ရှားလာပြီး ရှုလို့ ကောင်းလာပါလိမ့်မယ်။

ဝမ်းဗိုက်ပေါ် လက်ဖဝါးနှစ်ဘက် အလိုက်သင့်ကလေး တင်ထားရင်လဲ ဖောင်းမှု ပိန်မှု ရှုလို့ ရသလောက်ရတတ်ပါတယ်။ ရှုမှတ်မှုအားကောင်းလာတဲ့ အခါကျတော့ လက်မတင်ဘဲ ပီပီသသ ရှုလို့ ရလာပါလိမ့်မယ်။

ထိုင်မှု ထိမှုကိုလဲ ပင်တိုင်ထား ရှုနိုင်

မိမိရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အခြေအနေအရ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို ဘယ်လိုမှ ရှုလို့မရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များကတော့ ထိုင်သဘောနဲ့ ထိသဘောကို 'ထိုင်တယ် ထိတယ်' 'ထိုင်တယ် ထိတယ်' လို့ ပင်တိုင် အာရုံထားပြီး ရှုနိုင်ပါတယ်။

'ထိုင်တယ်'လို့ ရှုတဲ့အခါမှာ ရှုစိတ်က လူပုံ သဏ္ဍာန်ကို သိအောင် မကြိုးစားရပါဘူး။ အောက်ပိုင်း ခွေခွေ အထက်ပိုင်းထောင်ထောင် သဘောကို အာရုံပြုပြီး ရှုရပါမယ်။ **ဟေဋ္ဌိမကာယဿ သမဥ္ဇနံ ဥပရိမကာယဿ ဥဿိတဘာဝေါ နိသဇ္ဇာတိ ဝုစ္စတိ=အောက်ပိုင်းခွေခွေ အထက်ပိုင်းထောင်ထောင် ဖြစ်နေတာကို ထိုင်တယ်လို့ ဆိုရကြောင်း** အဋ္ဌကထာ ဖွင့်ပြပါတယ်။ အခင်းပေါ်မှာ တင်ပါးထိနေတာကိုလဲ 'ထိုင်တယ်'လို့ မရှုရပါဘူး။ အဲဒါဟာ ထိုင်တာမဟုတ်ပါဘူး၊ ထိတာပါ။

'ထိတယ်'လို့ ရှုတဲ့အခါမှာ တင်ပါး၊ ခြေဖျား၊ ခြေမျက်စိ၊ ဒူး စတဲ့ ကိုယ်အင်္ဂါတွေ ထိုင်နေရာ အခင်းနဲ့ ထိနေတာကိုဖြစ်စေ၊ လက်နှင့်လက်၊ ဒူးနှင့်လက်၊ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် အဝတ်စသည် ထိနေတာကိုဖြစ်စေ ရှုရပါမယ်။ အဲဒီ အထိတွေထဲက အထင်ရှားဆုံး ထိမှုကို ရှုပါ။ ထိတာ တနေရာတည်းကို အမြဲရှုဖို့ မလိုပါဘူး။ ထင်ရှားတဲ့ ထိမှုမှန်သမျှကို ရွေပြောင်းပြီး ရှုနိုင်ပါတယ်။

စိတ်လွင့်ရင် ပြန်မထိန်းနှင့် လွင့်စိတ်ကိုရှုပါ

ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို ဖြစ်စေ၊ ထိုင်မှု ထိမှုကို ဖြစ်စေ အဆက်မပြတ် ရှုမှတ်နေခိုက်မှာ စိတ်က တခြားအာရုံဆီ ပျံ့သွား လွင့်သွားရင် အဲဒီစိတ်ကို ပင်တိုင်အာရုံဆီပြန်ဆွဲပြီး မထိန်းရပါဘူး။ **ဝိပဿနာရဲ့ အခြေခံမူဟာ ဖြစ်နေ ရှိနေတဲ့ရုပ်နာမ်ကို ဖြစ်နေ ရှိနေတဲ့အတိုင်း ရှုသိရမှာ ဖြစ်ပါတယ်**။ ဒါကြောင့် ပျံ့စိတ်၊ လွင့်စိတ်၊ စဉ်းစားဆင်ခြင်စိတ်၊ တွေးစိတ်၊ စိတ်ကူးစိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာရင် ပင်တိုင်အာရုံဆီ စိတ်ကို ပြန်မဆွဲဘဲ ဖြစ်နေ ရှိနေတဲ့အတိုင်း 'ပျံ့တယ်' 'လွင့်တယ်' 'စဉ်းစားတယ်' 'တွေးတယ်' စိတ်ကူးတယ် စသည်ဖြင့် အဲဒီစိတ် ဖြစ်ပေါ်နေသမျှ အကြိမ်ကြိမ်အဖန်ဖန် ထပ်ခါထပ်ခါ ရှုသိနေရပါမယ်။ ထိုအတူပဲ စိတ်ထဲမှာ တစုံတရာကိုမြင်ရင် ငေးပြီး ကြည့်မနေရပါဘူး။ မြင်တာကို မြင်တယ်လို့ ထပ်ခါထပ်ခါ ရှုရပါမယ်။ မြင်တာ ပျောက်သွားမှ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို ပြန်ရှုရပါမယ်။

သန္တတိပစ္စုပ္ပန် ရှုပါ

ပျံ့စိတ်၊ လွင့်စိတ်၊ စဉ်းစားစိတ် စတဲ့ စိတ်တွေကို ရှုရာမှာ ရုပ်ကို ရှုသလို **ခဏပစ္စုပ္ပန်** တည့်အောင် ရှုလို့ မရပါဘူး။ ရုပ်ကို ရှုတဲ့အခါမှာ ဖြစ်ဆဲ ဖြစ်ခိုက်ရုပ်ကို ဖြစ်နေဆဲ ခဏမှာပဲ ရှုသိလို့ ရပါတယ်။ စိတ်ကတော့ ဒီလို မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ဟာ တခုဖြစ်ပြီးမှ နောက်စိတ်တခု ဖြစ်တာမို့ စဉ်းစားစိတ် ဖြစ်နေဆဲ ခဏမှာ ရှုစိတ်မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ရှုစိတ်ဖြစ်နေဆဲ ခဏမှာလဲ စဉ်းစားစိတ် မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ သို့သော်လဲ စဉ်းစားတဲ့စိတ်ကို 'စဉ်းစားတယ်'လို့ ရှုလို့ဖြစ်တာကတော့ ယောဂီတို့ ကိုယ်တွေ့ပါပဲ။ ဒါကြောင့်လဲ မြတ်စွာဘုရားက "ဝိက္ခိတ္တံ ဝါ စိတ္တံ ဝိက္ခိတ္တံ စိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ= ပျံ့လွင့်တဲ့ စိတ်ကိုလဲ ပျံ့လွင့်တဲ့စိတ်ဟု သိ၏"လို့ စိတ်ရှုပုံ စိတ္တာနုပဿနာကို မိန့်တော်မူခဲ့ပါတယ်။

ဒီတော့ စိတ္တက္ခဏတချက်အတွင်းမှာ စိတ်နှစ်ခု ပြိုင်မဖြစ်၊ တခုသာ ဖြစ်နိုင်ပါလျက်နဲ့ ဘာကြောင့် ပျံ့လွင့် စိတ်ကို 'ပျံ့လွင့်တယ်' စဉ်းစားစိတ်ကို 'စဉ်းစားတယ်'လို့ စိတ်တခုကို အခြားစိတ်တခုက ရှုသိနိုင်ရသလဲလို့ မေးစရာ

ရှိပါတယ်။ အဖြေကတော့ "**ခဏပစ္စုပ္ပန်အခိုက်မှာ ရှုတာမဟုတ်၊ သန္တတိ ပစ္စုပ္ပန်အခိုက်မှာ ရှုတာဖြစ်လို့ ရှုနိုင်တယ်**"လို့ ဖြေရပါမယ်။

သန္တတိပစ္စုပ္ပန်ဆိုတာ အမျိုးတူစိတ်တွေ ဆက်ကာ ဆက်ကာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ အစဉ်တခု ဖြစ်နေဆဲ အခါကို ခေါ်ပါတယ်။ ရုပ်ဖြစ်စဉ်မှာလဲ ဒီအတိုင်းပါပဲ။ အမျိုးတူ စိတ် ဖြစ်စဉ်တခု ဖြစ်ချည် ပျက်ချည်နဲ့ ဆက်ကာ ဆက်ကာ ဖြစ်ပျက်နေတာဟာ တစက္ကန့် နှစ်စက္ကန့်လဲ ကြာနိုင်ပါတယ်။ တမိနစ် နှစ်မိနစ် ငါးမိနစ် ဆယ်မိနစ်လဲ ကြာနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် စဉ်းစားစိတ်အစဉ်တခု ဆက်ကာ ဆက်ကာ ဖြစ်ပျက်နေဆဲ အခိုက်အတန့်မှာ ရှုစိတ်က စဉ်းစားတယ်လို့ ရှုလို့ရပါတယ်။ ရှုစိတ်ဖြစ်ဆဲခဏမှာ စဉ်းစားစိတ် မဖြစ်သော်လဲ ရှုစိတ် ချုပ်ပျက်ပြီးရင် ပြီးချင်း သူ့နောက်က ကပ်လျက် စဉ်းစားစိတ်က ပြန်ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ အဲဒီ စဉ်းစားစိတ် ပျက်သွားပြန်တော့ ရှုစိတ်က ဖြစ်လာပြန်ပါတယ်။ ဒီနည်းနဲ့ပဲ စဉ်းစားစိတ်နဲ့ ရှုစိတ်ဟာ

တလှည့်စီ ဆက်ကာဆက်ကာ အလွန်မြန်မြန်ကြီး ဖြစ်ပျက်နေကြတော့ မြန်လွန်းလို့ တလှည့်စီ ဖြစ်တယ်လို့ မသိရဘဲ တချိန်တည်းမှာ စဉ်းစားစိတ်အစဉ်နဲ့ ရှုစိတ်အစဉ် နှစ်ခုဟာ တပြိုင်နက်တည်း ဖြစ်နေတယ်လို့ ထင်ရတာပါပဲ။ အဲဒါကိုပဲ စဉ်းစားစိတ်ကို သန္တတိပစ္စုပ္ပန် အခိုက်မှာ ရှုတယ်လို့ ခေါ်ရပါတယ်။

ဖေရများရေနိုင် မီးများမီးနိုင်

အဲဒီလိုရှုရာမှာ စဉ်းစားစိတ်အစဉ်က အားကောင်းနေရင် ရှုစိတ်အစဉ်က ရှုသော်လဲပဲ ရှုသိရုံမျှပဲ ရှိတယ်။ စဉ်းစားစိတ် အစဉ်က ရပ်မသွားဘူး။ ယောဂီက ဖြည်းဖြည်း အေးအေး ပေါ့လျှုံ့လျှုံ့ ရှုနေရင် အဲဒီလိုပဲ ရှုစိတ်က အားနည်းပြီး စဉ်းစားစိတ်က အားကောင်းနေတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုဆိုရင် စဉ်းစားစိတ်က ဆက်ပြီး တရှည်တမျောကြီး စဉ်းစားနေတာနဲ့ စိတ်တည်ငြိမ်မှု(=သမာဓိ)ကို တော်တော်နဲ့ မရနိုင်ပါဘူး။

ဒီလိုမဟုတ်ဘဲ ယောဂီက တင်းတင်းရင်းရင်း စူးစူးစိုက်စိုက် သမ္မာဝါယာမ အားသွင်းပြီး 'စဉ်းစားတယ် စဉ်းစားတယ်'လို့ ခပ်သွက်သွက် အဆက်မပြတ် ရှုပစ်လိုက်ရင် ရှုစိတ်အစဉ်က တဖြည်းဖြည်း အားကောင်းလာတော့ မကြာခင်ဘဲ စဉ်းစားစိတ်အစဉ် အဖြစ်ရပ်ပြီး ချုပ်ငြိမ်းသွားတော့တာပါပဲ။ အဲဒီအခါမှာ ရှုစိတ်အစဉ်ချည်း သက်သက် ကျန်ခဲ့ပြီး စဉ်းစားစိတ်ရဲ့ မတည်ငြိမ်တဲ့ သဘော၊ ပျံ့လွင့်တဲ့ သဘောကိုရော ဖြစ်ပေါ်ပြီး ပျောက်သွားတတ်လို့ မတည်မြဲတဲ့ သဘောကိုပါ သိလိုက်ပါတယ်။ သို့သော်လဲ သမာဓိ တကယ်အားမကောင်းသေးမီမှာတော့ ပီပီပြင်ပြင် မသိသေးပါဘူး။ ဝိုးတဝါးမျှပဲ သိလိုက်ပါတယ်။

အရှုခံ စဉ်းစားစိတ်အစဉ် ပြတ်သွားတော့ ရှုစိတ်က ပင်တိုင်အာရုံဖြစ်တဲ့ ဖောင်းမှုပိန်မှုကို သူ့အလို လျောက်ပြန်ရှုတော့တာပါပဲ။

ဝိပဿနာမှာ လွင့်စိတ်ကို ပြန်မထိန်းရ

ဒီနေရာမှာ တခုသတိထားဖို့ ရှိပါတယ်။ အားထုတ်စမှာ တချို့ယောဂီက စိတ်လွင့်သွား ထွက်သွားရင် စိတ်တည်ငြိမ်အောင် ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ လွင့်စိတ် ထွက်စိတ်

ကို သိလိုက်တာနဲ့ တပြိုင်နက် ချက်ချင်း ပင်တိုင် အာရုံပေါ် ဆွဲတင်ပြီး ပြန်ထိန်းလိုက်တတ်ပါတယ်။ သမထကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ရာမှာတော့ အဲဒီလိုလုပ်ရင် မှန်ပါတယ်။ ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ရာမှာတော့ အဲဒီလိုမလုပ်ရပါဘူး။ **ဝိပဿနာရဲ့အခြေခံသဘောက စိတ်ကို ချုပ်ထိန်းတဲ့သဘောမဟုတ်ပါဘူး။ အကြောင်းအားလျော်စွာ ဖြစ်နေတဲ့စိတ်ကို အရှိ သဘာဝအတိုင်း သိအောင် သတိနဲ့ စောင့်ကြည့်တဲ့ သဘောပါ။** ဒါကြောင့် လွင့်စိတ် ထွက်စိတ်ကို ပင်တိုင်အာရုံဆီ ပြန်ဆွဲမထိန်းဘဲ လွင့်နေထွက်နေတဲ့ အတိုင်းပဲ လွင့်တယ် ထွက်တယ် လို့ အရှိအတိုင်း ရှုသိနေရပါတယ်။ လွင့်စိတ်ထွက်စိတ် ပျောက်သွားမှပဲ ပင်တိုင်အာရုံကို ဖြစ်စေ၊ ထင်ရှားရာ တခြား အာရုံတခုခုကိုဖြစ်စေ ရှုရပါတယ်။

"ပျံ့လွင့်တဲ့စိတ်ကိုလဲ ပျံ့လွင့်တဲ့စိတ်ဟု ရှုသိ၏" ဆိုတဲ့ ဘုရားရှင်ရဲ့ စိတ္တာနုပဿနာ ဒေသနာတော်ကို အမြဲ သတိပြုရပါမယ်။

စိတ်နဲ့ နပန်းမလုံးရ

တချို့က လွင့်စိတ်နောက် လိုက်ရှုနေရင် ပိုပြီး လွင့်နေမှာပဲလို့ ယူဆပြီး လွင့်စိတ်ကို မရှုဘဲနဲ့ အတင်း ထိန်းချုပ်ပြီး ပင်တိုင်အာရုံကိုပဲ တွယ်ကပ် ရှုနေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို လုပ်ရင် မှားပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ စိတ်နဲ့ယောဂီ သူနိုင် ကိုယ်နိုင် အပြိုင်ကြဲပြီး လွန်ဆွဲနေလို့ပါ။ စိတ်နဲ့ယောဂီ နပန်းပွဲလို့လဲ ဆိုနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

စိတ်က အပြင်အာရုံတခုခုဆီ လွင့်သွားထွက်သွားတဲ့အခါမှာ ယောဂီက အဲဒီစိတ်ကို ပြန်ထိန်းပြီး ပင်တိုင်အာရုံဆီ ပြန်ဆွဲတယ်။ စိတ်က ပင်တိုင်အာရုံမှာ မနေဘူး။ အပြင်အာရုံဆီပဲ ပြန်သွားတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ယောဂီက ပြန်ဆွဲထိန်းလိုက်၊ စိတ်က ပြန်ထွက်လိုက်နဲ့ ယောဂီနဲ့ စိတ် လွန်ဆွဲနေတယ်။ နပန်းလုံးနေသလို ဖြစ်နေတယ်။ နောက်ဆုံး ဘယ်လိုမှ ဆွဲထိန်းလို့မရတော့ ယောဂီ မောပြီး ဇောချွေးတွေပြန်လာတယ်။ ဒီတော့မှ ရှုမှတ်လို့ မရတော့ပါဘူးဆိုပြီး စိတ်ပျက်လက်ပျက်နဲ့ မရှုမှတ်ဘဲ နေလိုက်တော့တယ်။

ထွက်စိတ် လွင့်စိတ်ကို ပြန်ဆွဲထိန်းရင် အဲဒီလို အခြေအနေမျိုးကိုလဲ ရောက်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပြန်ဆွဲပြီး မထိန်းရပါဘူး။

ဒါကြောင့် လွင့်နေတဲ့စိတ်ကို သူ့အရှိသဘာဝ အတိုင်း 'ထွက်တယ်' 'လွင့်တယ်' လို့ စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုလိုက်ရင် အထွက်အလွင့် ရပ်သွားပြီး ငြိမ်ကျသွားပါတယ်။ ယောဂီလဲ မပင်ပန်းပါဘူး။ ဒီလိုနဲ့ ထွက်တဲ့ လွင့်တဲ့ အကြိမ်တဖြည်းဖြည်း နည်းသွားပြီး တည်ငြိမ်မှု သမာဓိ တဖြည်းဖြည်း အားကောင်းလာပါတယ်။

စဉ်းစားစိတ်ကို မရှုရင်

တချို့ကျတော့လဲ စဉ်းစားစိတ် တွေးစိတ်ကို လိုက်လဲမရှု၊ ပြန်လဲမထိန်းဘဲနဲ့ ဒီအတိုင်း ကြည့်နေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီတော့ ပိုပိုပြီး စဉ်းစား၊ ပိုပိုပြီး စိတ်ကူးယဉ် လာတတ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ရှေးက မိမိစာအုပ်ထဲမှာ ဖတ်ဖူးထားတာ၊ ကြားဖူးထားတာ၊ ဖြစ်ချင်တာ၊ ဖြစ်စေချင်တာ၊ တွေ့ချင် မြင်ချင်တာ၊ မတွေ့ချင် မမြင်ချင်တာတွေကို စိတ်ကူးထဲမှာ မြင်ယောင်လာတတ်ပါတယ်။

ဥပမာ ဘုရား၊ ရဟန္တာတွေ ကောင်းကင်မှာ ဈာန်ကြွနေတာ၊ နတ်တွေ၊ ဗြဟ္မာတွေနဲ့ သူတို့ရဲ့ ဘုံဗိမာန်တွေ၊ ဒါတွေကို စိတ်ထဲမှာ မြင်လာပြီး တကယ် တွေ့နေရသလို ထင်နေတတ်ပါတယ်။ ဒါနဲ့ အဲဒါတွေ စိတ်ထဲ စွဲလမ်းနေရာက တချို့မှာ ဘဝင်မြင့်ပြီး စိတ် ကယောင်ချောက်ချားဖြစ်သွားတာလဲ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဂိုဏ်းတို့ ပုတီးတို့ အစွဲအလမ်းကြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များလဲ စိတ်ထဲမှာ ဝတ်ဖြူစင်ကြယ်နဲ့ လူသူတော်တို့ ဘိုးဘိုးအောင်တို့ ဝိဇ္ဇာတို့ ဆိုတာတွေကို တွေ့ရသလိုလို စိတ်ကူးယဉ်နေရာက တကယ် ထင်ပြီး ဘဝင်မြင့်သွားတတ်ပါတယ်။ တချို့လဲ စိတ်ကူးလွန်သွားပြီး ကွယ်လွန်သွားတဲ့ ဘိုးဘွားတွေ မိဘတွေ သားသမီးတွေ စသည်ကိုလဲ စိတ်ထဲ မြင်ယောင်လာရာက တကယ်ထင်ပြီး စိတ်ထဲ စွဲလမ်းနေတတ်ပါတယ်။ သူ့ကို စကားလာပြောသလို စိတ်ကူးမိရာက စွဲလမ်းပြီး သူတို့ စကားပြောသံကို မကြာခဏ ကြားနေရသလို ထင်နေတတ်ပါတယ်။ တချို့လဲ အဲဒီလို စိတ်ကူးယဉ်နေပြီး သရဲ၊ တစ္ဆေ၊ ဘီလူး၊ သဘက်ဆိုတာတွေ စိတ်ထဲ ထင်လာ မြင်လာရာက တကယ်တွေ့နေ မြင်နေရတယ်လို့ ထင်ပြီး ကြောက်လန့်တကြားနဲ့ ထအော်တတ်ပါတယ်။ စိတ်ချောက်ချားချင်လဲ ချောက်ချားနေတတ်ပါတယ်။

ဒါတွေအားလုံးဟာ ထွက်စိတ်၊ လွင့်စိတ်၊ စိတ်ကူး စဉ်းစားစိတ်တွေကို မရှုလို့ မရှုမိလို့ အဲဒီ မရှုမိတဲ့ စိတ်တွေက ဆွဲယူလာတဲ့ စိတ်ကူးပုံရိပ်တွေပါပဲ။ စိတ်ကူး စဉ်းစားစိတ်တွေကို မရှုတော့ အဲဒီစိတ်တွေက လွတ်လွတ် လပ်လပ်ကြီး ပုံးကြီးချဲ့ စိတ်ကူးခွင့်ရနေတဲ့အတွက် ထင်ရာ မြင်ရာတွေ စိတ်ကူးမိရာက ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဆိုးကျိုးတွေ ပေါ့။ ယောဂီရဲ့စိတ်က ယောဂီကို ပြန်သတ်တာပါပဲ။ အဲဒီ စိတ်ကူးစဉ်းစား စိတ်တွေကိုသာ သိလျှင်သိချင်း စူးစူး စိုက်စိုက် ရှုပစ်လိုက်ရင် အဲဒီစိတ်တွေ ခဏအတွင်း ပျောက် သွားပြီး စိတ်တည်ငြိမ်သွားပါတယ်။ ဘာကိုမှ စိတ်ကူး မယဉ်တော့ပါဘူး။

ဒါကြောင့် ဝိပဿနာရှုရာမှာ **စိတ်ကိုရှုဖို့ နံပါတ်တစ် အရေးကြီးပါတယ်။** ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး ဘယ်စိတ်မျိုးကိုမဆို ချက်ချင်း ရှုဖို့လိုပါတယ်။ **ရှုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ စိတ်နာမ်တရားရဲ့ သဘာဝ အမှန်ကို သိဖို့ပါပဲ။**

စိတ်လွင့်သော်လဲ မသိ

သို့သော်လဲ ရှုစမှာ စိတ်လွင့်နေ ထွက်နေ စဉ်းစား နေတာကို ယောဂီက ချက်ချင်း မသိပါဘူး။ အတော်ကြီး ကြာမှ သိတတ်ပါတယ်။ တချို့လဲ စဉ်းစားလို့ ပြီးဆုံးမှ သိကြပါတယ်။ အဲဒီလို သိတဲ့အခါမှာလဲ စိတ်ကို ရှုမှတ်ဖို့ သတိမရတတ်ပါဘူး။ သတိရပေတဲ့ မရှုနိုင်တာလဲ ရှိတတ် ပါတယ်။ အဲဒီတော့ အမှတ်မထင် စိတ်ကို ပင်တိုင်အာရုံဆီ ပြန်ဆွဲပြီး ထိန်းမိတတ်ပါတယ်။ **အဲဒီလို မဖြစ်ရအောင် စိတ်လွင့်ရင် ထွက်ရင် ချက်ချင်း ရှုရမယ်ဆိုတာ အမြဲ သတိရှိနေရပါမယ်။**

တချို့ကျတော့လဲ စိတ်လွင့်နေ ထွက်နေတာကို လုံးဝ မသိကြပါဘူး။ ဒီတော့ စိတ်မလွင့် မထွက်ဘူးလို့ပဲ ထင်နေတတ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် တရားလျှောက်တဲ့ အခါမှာ "စိတ်ကတော့ ငြိမ်ပါတယ်။ မထွက်ပါဘူး"လို့ အခိုင်အမာ လျှောက်တတ်ကြပါတယ်။ အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး ကို စိတ်မထွက်တာ မလွင့်တာမဟုတ်ကြောင်း၊ ထွက်နေ လွင့်နေတာကို မိမိက မသိတာသာဖြစ်ကြောင်း ရှင်းလင်း ပြောပြပြီး စိတ်ကို ရှုမှတ်ဖို့ အရေးကြီးကြောင်း ထပ်ခါ တလဲလဲ တိုက်တွန်းရပါတယ်။

ပင်တိုင်အာရုံကို ထင်ထင်ရှားရှား သိပြီး စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုတတ်လာရင်တော့ စိတ်လွင့် စိတ်ထွက်ကို သေသေချာချာ သိလာပါတယ်။ အဲဒီလိုသိဖို့ဟာ အရေးအကြီးဆုံးပါပဲ။

စိတ်ကိုရှုခြင်းကြောင့် ရတဲ့အကျိုး

စိတ်ကို ရှုမှတ်လို့ အကျိုးရသွားကြတဲ့ ဝတ္ထုသာဓကတွေ အတော်များများ ရှိပါတယ်။ အဲဒီအထဲက တခုကို ထုတ်ပြချင်ပါတယ်။ သာသနာပတချိန်မှာ **ဗာရာဏသီ**ပြည်မယ် ဖြစ်ပျက်ခဲ့တဲ့ ဖြစ်ရပ်ပါ။ **ဗာရာဏသီ**မြို့မှာ ဒကာတယောက်ဟာ ဈေးနားက လမ်းမကြီးဘေးမှာ ရပ်ပြီး လမ်းသွားလမ်းလာတွေကို ကြည့်နေပါတယ်။ အဲဒီလိုကြည့်နေတုန်းမှာ ခပ်လှမ်းလှမ်းက ရပ်ရည်ရူပကာယ တင့်တယ်လှပတဲ့ ဇနီးမောင်နှံ နှစ်ယောက် လျှောက်လာတာကို သူ ကြည့်နေမိတယ်။ အနီးရောက်လာတော့ ဇနီးဖြစ်သူကိုသာ ကြည့်မိပြီး ချစ်ခင်နှစ်သက်တပ်မက်စိတ်တွေ ဖြစ်လာတယ်။ ပထမတော့ ဒီ စိတ်ရိုင်းစိတ်မိုက်ဖြစ်နေတာ သူ မသိဘဲ ငေးကြည့်နေမိတယ်။ ခဏကြာမှ သတိရပြီး သူတပါးဇနီးအပေါ် တပ်မက်တဲ့

စိတ်တွေ ဖြစ်နေပါလားလို့ သိလာတယ်။ သိသိချင်း ထိတ်လန့် သံဝေဂစိတ်တွေ ဖြစ်လာပြီး တပ်မက်တဲ့ စိတ်တွေကို "တပ်မက်တယ် တပ်မက်တယ်" လို့ ရှုမိပြီး သားဖြစ်နေတယ်။ သာသနာပဆိုတော့ သူ့ကို ရှုမှတ်ဖို့ သင်ပေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် မရှိပါဘူး။ သူ့ပါရမီက ရင့်နေပြီဖြစ်လို့ သူ့အလိုအလျောက် ရှုမှတ်ပြီးသား ဖြစ်သွားတာပါပဲ။

ရှုလို့မကြာမီအတွင်းမှာပဲ သမာဓိတွေ အားကောင်းလာပြီး အရှုခံတပ်မက်စိတ်ရဲ့ ဖြစ်မှု၊ ပျက်မှု၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သဘောတွေကို ရှင်းရှင်းကြီး သိလာပြီးတော့ မဂ်လေးဆင့် ဖိုလ်လေးဆင့်ရပြီး ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ ဖြစ်သွားပါတယ်။

တကယ်လို့သာ စိတ်ကိုမရှုမိရင်

ဒီဖြစ်ရပ်ကိုကြည့်ပါ။ တကယ်လို့သာ ဒီဒကာဟာ တပ်မက်စိတ်ကို မရှုမိရင် ဒီစိတ် တဖြည်းဖြည်းကြီးထွားလာပြီး စွဲလမ်းမှု ဖြစ်လာမှာ သေချာပါတယ်။ တဏှာကနေပြီး ဥပါဒါန်ဖြစ်လာတဲ့ သဘောပေါ့။ အဲဒီလို စွဲလမ်းလာရင် သူ့စိတ်ကို မထိန်းနိုင် မသိမ်းနိုင်ဖြစ်ပြီး

ဒီအမျိုးသမီးကို ဆွဲလား ရမ်းလားနဲ့ ကိုယ်ထိလက်ရောက် ကျူးလွန်မိကောင်း ကျူးလွန်မိပေလိမ့်မယ်။ ဒါမှ မဟုတ်လဲ တခြား တနည်းနည်းနဲ့ရအောင် ပြုလုပ်ကောင်း ပြုလုပ်ပေလိမ့်မယ်။ ဒီလိုဆိုရင် ဖြောက်ဖြားလှစွာသော ဆိုးကျိုးဆင်းရဲကျိုးတွေကို တွေ့ရ ခံစားရမှာ သေချာတယ်။ တကယ်လို့ ကိုယ်ထိလက်ရောက် မပြုမိအောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်စည်းနိုင်ဦးတော့ ဒီစွဲလမ်းစိတ်ကြောင့် သေသည်အထိ ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။

အခုတော့ စိတ်ကို နိုင်နိုင်နင်းနင်း ရှုလိုက်တဲ့အတွက် စိတ်ရဲ့သဘာဝအမှန်ကို ထိုးထွင်းသိပြီး အရဟတ္တမဂ် အရဟတ္တဖိုလ်အထိ ရသွားတယ်။ ကိလေသာငြိမ်းဆင်းရဲငြိမ်းသွားပြီး ပစ္စေကဗုဒ္ဓါဖြစ်သွားတယ်။

ဒီဖြစ်ရပ်ကိုကြည့်ရင် စိတ်ကို ရှုတဲ့ စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ဟာ အလွန်အရေးကြီးကြောင်း သိသာပါတယ်။

ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပြုစရာ

ခံစားမှု=ဝေဒနာကို ရှုရာမှာလဲ သတိထားစရာ အချက်ကလေးတွေ ရှိပါတယ်။ ပထမဆုံး သတိပြုဖို့ကတော့**မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်** ဝေဒနာနုပဿနာ အခန်းမှာ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောကြားတော်မူချက်အရ **ခံစားမှု မှန်သမျှ ကောင်းကောင်း ဆိုးဆိုး ရှုသိနေရမှာချည်းပဲ** ဆိုတာ သတိပြုဖို့ပါပဲ။ ချမ်းသာခံစားမှု (သုခဝေဒနာ) ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဆင်းရဲခံစားမှု(ဒုက္ခဝေဒနာ)ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မချမ်းသာ မဆင်းရဲ ဝမ်းမနည်း ဝမ်းမသာ ခံစားမှု (ဥပေက္ခာဝေဒနာ) ပဲ ဖြစ်ဖြစ် ရှုသိနေရမှာချည်းပါပဲ။

ခံစားမှုနှင့် ရှုသိမှု

တချို့က နာမှု၊ ကျင်မှုစတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာကို ရှုရင် အကုသိုလ်ဖြစ်တာမို့ မရှုကောင်းဘူးလို့ ယူဆကြပါတယ်။ နာမှု ကျင်မှုကို ခံစားနေရင်တော့ ဒေါသ ဒေါမနဿ ဖြစ်တာ မှန်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီလို ခံစားနေဖို့ မိန့်ကြားတာ မဟုတ်ပါဘူး။ မခံသာတဲ့ ခံစားမှု ဆင်းရဲတဲ့

ခံစားမှု (ဒုက္ခဝေဒနာ)ကို ရှုသိနေဖို့ မိန့်ကြားတော်မူတာပါ။ ဒုက္ခသစ္စာ=ဆင်းရဲအမှန်တရားကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိရမယ် ဆိုတဲ့အတိုင်း သိအောင် ရှုနေခြင်း (သမ္မာသတိ) နှင့် မခံသာတဲ့ သဘောပဲလို့ အမှန်အတိုင်း သိနေခြင်း (သမ္မာဒိဋ္ဌိ)ဟာ အကုသိုလ် မဟုတ်ကြောင်း၊ ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်း မဂ္ဂင်တရားတွေသာ ဖြစ်ကြောင်း အားထုတ်ဘူးသူတိုင်း သိနိုင်လောက်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်ပဲ မြတ်စွာဘုရားက "ဆင်းရဲခံစားမှုကို ခံစားရလျှင်လဲ ဆင်းရဲခံစားမှုကို ခံစားရတယ်လို့ သိ၏" လို့ **မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်** ဒေသနာတော်မှာ တိုက်ရိုက် မိန့်ကြားတော်မူတာပါပဲ။

ဒုက္ခဝေဒနာ

ဒီတော့ ထိုင်ပြီးရှုမှတ်တာ ကြာလာလို့ ညောင်းမှု၊ ကျင်မှု၊ ထုံမှု၊ နာမှု၊ ကိုက်ခဲမှု စတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာ ဖြစ်လာရင် မူလ ရှုမြဲအာရုံကို လွှတ်ပြီး "ညောင်းတယ်" "ကျင်တယ်" "ထုံတယ်" "နာတယ်" စသည်ဖြင့် အဲဒီဝေဒနာ ရှိနေသမျှ ထပ်ခါထပ်ခါ ရှုပါ၊ ဝေဒနာပြင်းထန်လာရင်လဲ သည်းခံပြီး

ရှုနိုင်သမျှရှုပါ။ ဒီလို ရှုတာဟာ ခံစားမှု ဝေဒနာက္ခန္ဓာရဲ့ သဘောကို သဘာဝအတိုင်း သိရအောင် ရှုနေခြင်းပါပဲ။ ဒုက္ခဝေဒနာ ပျောက် သွား ပြေသွားအောင် ရှုရတာမဟုတ်ပါဘူး။ သို့သော်လဲ ရှုပါများလို့ စိတ်တည်ငြိမ်မှု သမာဓိ အားကောင်းလာတဲ့အခါမှာ ဝေဒနာဟာ လျော့ရင်လဲ လျော့သွားတတ်ပါတယ်။ ဆက်မဖြစ်တော့ဘဲ အဖြစ်ရပ်ပြီး ပျောက်သွားရင်လဲ ပျောက်သွားတတ်ပါတယ်။ ဒီလို ရှုတာဟာ "ဒုက္ခံ ဝါ ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော ဒုက္ခံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမီတိ ပဇာနာတိ" ဆိုတဲ့ ဝေဒနာနုပဿနာ တရားတော်အတိုင်း ရှုခြင်းပါပဲ။

နိဗ္ဗာန်တံခါးသော့

ဝေဒနာကို သည်းခံနိုင်သမျှသည်းခံပြီး ဇွဲစိတ်နှင့် ရှုသင့်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် **ဝေဒနာဟာ နိဗ္ဗာန်တံခါး ဖွင့်တဲ့သော့** ဖြစ်လို့ပါပဲ။ ဝေဒနာကို ရှုလို့ ဝေဒနာရဲ့ ဖြစ်မှုပျက်မှု အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ သဘောကို သိမြင်ရင် နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်နိုင်ပါတယ်။

သီဟိုဠ်ကျွန်းမှာ ရောဂါဝေဒနာ အနှိပ်စက်ခံရတဲ့ မထေရ်တပါးဟာ အဲဒီ ရောဂါဝေဒနာကို ရှုတာနှင့်

ကိလေသာခပ်သိမ်း ငြိမ်းပြီး ရဟန္တာဖြစ်သွားကြောင်း **ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာ** (ပ၊ ၄၆)မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဒီစာအုပ်နောက်ပိုင်း ဝေဒနာရှုပုံအခန်းမှာ အကျယ်ဖော်ပြ ထားပါတယ်။

သည်းမခံနိုင်တော့လျှင်

ဒုက္ခဝေဒနာဟာ ပိုပိုပြင်းထန်လာလို့ သည်းမခံ နိုင်တော့တဲ့ အခြေအနေရောက်လာရင် မိနစ်သုံးဆယ်ထက် မနည်း မပြင်ဘဲ ထိုင်နိုင်သူများဟာ ပြင်ပြီးမထိုင်ပါနှင့်။ ထပြီး စင်္ကြံလျှောက် အားထုတ်ပါ။ မိနစ်သုံးဆယ်ပင် ပြည့်အောင် မပြင်ဘဲ ထိုင်လို့ မရသေးသူများကတော့ တကြိမ် ပြင်ထိုင်ပြီး ဆက်ရှုပါ။ ဒုတိယအကြိမ် အထိုင်ပြင် ဖို့ အခြေအနေ ဖြစ်လာရင်တော့ မပြင်ဘဲနှင့် ထပြီး စင်္ကြံ လျှောက် အားထုတ်ပါ။ အထိုင်ပြင်စရှိရင် စိတ်အကျင့်ပါပြီး ပြင်ဖို့ပဲ စိတ်ကူးနေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မပြင်မိ အောင် အထူး ကြိုးစားဖို့ပါ။ တထိုင်ထက် တထိုင် ပိုပြီး ကြာကြာ ထိုင်နိုင်ရမယ်လို့ စိတ်ဆုံးဖြတ်ပြီး ကြိုးစားဖို့ လိုပါတယ်။ ကြာကြာထိုင်နိုင်လေ သမာဓိအရှိန် ပိုရလေ ပါပဲ။

စင်္ကြံလျှောက်ရာ သတိပြုစရာ

စင်္ကြံလျှောက်တဲ့အခါမယ် စင်္ကြံဦးမှာ ကိုယ်ကို ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ် ထားပြီး ရပ်ပါ။ လက်ပိုက်ထားပါ။ ဒါမှမဟုတ်ရင် လက်ကို နောက်ဘက်ပစ်ထားပြီး လက်ချင်း ယှက်ထားပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို နံဘေးတဖက် တချက်မှာ တွဲလောင်း ချမထားပါနှင့်။

ခေါင်းကို သိပ်ငုံ့မထားပါနှင့်။ ခြေထောက်ရှေ့ လေးတောင်ခန့် ဝေးတဲ့နေရာကို မျက်လွှာချထားတဲ့ မျက်စိနှင့် သာမန် ကြည့်ဖြစ်နိုင်ရုံ ခေါင်းကို စဉ်းငယ်မျှ ညွတ်ကိုင်းထားပါ။ သိပ်ငုံ့ထားရင် မကြာခင် ဇက်ကြော တက်လာတတ် ခေါင်းမူးလာတတ်ပါတယ်။

မျက်စိကို ထိန်းပါ

စင်္ကြံ လျှောက်နေတဲ့ တချိန်လုံးအဝေးကို ဘေးကို မကြည့်မိအောင် မျက်စိကို ထိန်းပါ။ တခြားမကြည့်ဘူး လို့လဲ ဆုံးဖြတ်ပါ။ ကြည့်ချင်စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာရင် ကြည့် ချင်စိတ်ကို ရှုမှတ်ပါ။ ရှုမှတ်လိုက်ရင် ကြည့်ချင်စိတ် ပျောက်သွားပြီး တခြားကို မကြည့်ဖြစ်တော့ဘူး။ စိတ်ရဲ့

အလိုလိုက်ပြီး ကြည့်ချင်စိတ် ဖြစ်ပေါ်တိုင်း မျက်စိက လျှောက်ကြည့်နေရင်တော့ မျက်စိသွားရာ စိတ် လိုက်ပါနေပြီး သမာဓိ ပျက်ပျက်နေတာနှင့် စင်္ကြံလျှောက်ရာမှာ ဘာတရားမှ တွေ့မယ် သိမယ် မဟုတ် ပါဘူး။

စင်္ကြံလျှောက်ရာမှာ မျက်စိကို ထိန်းနိုင်ဖို့၊ မျက်စိလုံဖို့ အရေးအကြီးဆုံးပါပဲ။ မျက်စိလုံအောင် တချို့ မျက်စိမှိတ်ပြီး လျှောက်တတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို မျက်စိမှိတ်ပြီး လျှောက်ရင် မျက်စိတော့ လုံပါရဲ့၊ စိတ်က မလုံပါဘူး။ ဒါကြောင့် မျက်စိမှိတ်ပြီး မလျှောက်ရပါဘူး။ မျက်စိမှိတ်လျှောက်ရင် မျက်စိက ငြိမ်နေသော်လဲ စိတ်က လျှောက်တာလမ်းမှ မှန်ရဲ့လား၊ တခုခုများ တိုက်မိမလား၊ စင်္ကြံလမ်းဆုံးသွားပြီလား မဆုံးသေးဘူးလား စသည်ဖြင့် စဉ်းစားပြီး စိတ်ကစားနေတတ်ပါတယ်။ တခါတရံလဲ စင်္ကြံလမ်းဘေးရောက်သွားပြီး လျှောက်နေတတ်ပါတယ်။ စင်္ကြံလမ်းဆုံးသော်လဲ ဆက်ပြီးတော့ လျှောက်မိနေတာလဲ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မျက်စိမှိတ်ပြီး စင်္ကြံမလျှောက်သင့်ပါဘူး။

စ,ရှုပုံ

စင်္ကြံ စရှုတဲ့အခါ စိတ်ကို ခြေထောက် ရွေ့လျားမှုဆီ ရှေးရှုတည်ထားပါ။ ခြေလှမ်း လှမ်းတဲ့အခါမှာ "သွားတယ် သွားတယ်" လို့ဖြစ်စေ၊ "လှမ်းတယ် လှမ်းတယ်" လို့ဖြစ်စေ၊ "ဘယ်လှမ်းတယ် ညာလှမ်း တယ်" လို့ဖြစ်စေ၊ စိတ်အဆိုကလေးဆိုပြီး ရှုမှတ်ပါ။ စိတ်အဆိုက လိုရင်း မဟုတ်သော်လဲ အားထုတ်စမှာ အကူ အညီ အထောက်အပံ့ ဖြစ်ပါတယ်။

စင်္ကြံလျှောက်ရင်း စိတ်က တခြားကို ပျံ့သွား လွင့်သွားရင် ပျံ့စိတ် လွင့်စိတ်ကို ရှုပြီးမှ ခြေလှမ်းကို ပြန်ရှုပါ။ ရံဖန်ရံခါ လွင့်စိတ် တွေးစိတ် တာရှည်နေရင် ရပ်ပြီးမှ စိတ်ကိုရှုမှတ်ပါ။ လွင့်စိတ် တွေးစိတ် ပျောက်သွားမှ စင်္ကြံပြန်လျှောက်ပြီး ရှုမှတ်မြဲ ရှုမှတ်ပါ။ လွင့်စိတ်ကို ရှုမှတ်တာ လွင့်စိတ် ပျောက်သွား အောင် ရှုမှတ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ လွင့်စိတ်ရဲ့ သဘောကို သိရအောင် ရှုမှတ်တာပါ။

ဖြည်းဖြည်း ခြေလှမ်းစိပ်စိပ်

စင်္ကြံလျှောက် အားထုတ်တဲ့အခါမှာ စင်္ကြံကို ဖြည်းဖြည်းလျှောက်ပါ။ မမြန်ပါစေနှင့်။ ခြေလှမ်းကို သိပ်မကျဲပါစေနှင့်။ ခြေဖဝါး တပြန်စာ၊ သို့မဟုတ် တပြန်စာ သာသာကလေး လှမ်းပါ။ ဒါမှ ရှုလို့ ကောင်းပါတယ်။ ခြေဖဝါးချင်း ရှေ့နောက် စဉ်ပြီး မလှမ်းပါနှင့်၊ ယိုင်တတ်လဲတတ်ပါတယ်။

ရှုမှတ်ချက် တိုးပါ

ရှေ့နားမှာ ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း "သွားတယ်"လို့ ဖြစ်စေ၊ "လှမ်းတယ်" လို့ဖြစ်စေ၊ "ဘယ်လှမ်းတယ် ညာလှမ်းတယ်"လို့ ဖြစ်စေ ရှုမှတ်လို့ ၂ ရက်လောက်ရှိရင် ရှုစိတ်နှင့် အရှုခံအာရုံ တည့်လာပြီး ရှုလို့ ကောင်းလာပါလိမ့်မယ်။ ဒီအခါမှာ "ကြွတယ် ချတယ်"လို့ ခြေတလှမ်းကို နှစ်ပိုင်း တိုးပြီး သိအောင်ရှုပါ။ အဲဒီ ရှုမှတ်ချက် နိုင်နင်းလာတဲ့ အခါမှာ "ကြွတယ် လှမ်းတယ် ချတယ်"လို့ ခြေတလှမ်းကို သုံးပိုင်းသိအောင် တိုးရှုပါ။ ဒီထက် ပိုရှုနိုင်သေးရင် "ကြွချင်တယ်၊ ကြွတယ်၊ လှမ်း တယ်၊ ချတယ်၊ "လို့ ကြွချင် စိတ်ကိုပါ ထည့်ရှုပါ။

အဲဒီနည်းအတိုင်း ရှုမှတ်ချက် တိုးတိုးသွားရင် စင်္ကြံလျှောက်ခိုက်မှာ ဝိပဿနာသတိ၊ သမာဓိ၊ ဉာဏ်တွေ အားကောင်းလာတဲ့အတွက် ပိုပိုပြီး ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပီပီ ပြင်ပြင် တွေ့သိလာပါလိမ့်မယ်။

စင်္ကြံ လမ်းအဆုံးမှာ

စင်္ကြံလျှောက်တဲ့အခါ ဟိုနားလျှောက်လိုက်၊ ဒီနားလျှောက်လိုက်နှင့် မလျှောက်ပါနှင့်၊ အဲဒီလို လျှောက်လို့ အားကောင်းတဲ့ သမာဓိကို မရနိုင်ပါဘူး။ စင်္ကြံလမ်း ကြောင်း တကြောင်းတည်းမှာ ခေါက်တုံ့ ခေါက်ပြန် လျှောက်ပါ။

စင်္ကြံအဆုံး ရောက်ရင် ပြန်မလှည့်သေးဘဲနှင့် ခြေစုံ ရပ်လိုက်ပါ။ ပြီးမှ ရပ်နေတဲ့ ထောင်ထောင်သဘောကို စိတ်အာရုံစိုက်ပြီး "ရပ်တယ် ရပ်တယ် "လို့ မိနစ်ဝက် လောက် ဖြစ်စေ၊ တမိနစ်လောက် ဖြစ်စေ၊ ရပ်ကြ္ရိယာ ပုတ်ကို ရှုမှတ်ပါ။ ပြီးမှ ပြန်လှည့်ချင်စိတ်ကို သေသေ ချာချာ သိအောင် အကြိမ်ကြိမ် ရှုပါ။ ပြီးမှ တဖြည်းဖြည်း နောက်ပြန်လှည့်တာကို ရှုပါ။ လာလမ်းကို ပြန်ပြီး မျက်နှာ

မှုမိရင် ရပ်လိုက်ပြီး ရပ်တာကို ရှုပါ။ ပြီးမှ "ကြွတယ် လှမ်းတယ် ချတယ်"စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်မြဲ ရှုမှတ်ပါ။

စင်္ကြံ ဂရုစိုက်ပါ

စင်္ကြံ တကြိမ်လျှောက်ရင် တရားမရင့်သေးမီမှာ အနည်းဆုံး တနာရီ လျှောက်ပါ။ မလျော့ပါစေနှင့်။ ပိုရင်သာ ပိုပါစေ။ **စင်္ကြံမှာ အရှခံအာရုံထင်ရှားလို့ သမာဓိပိုပြီး ရလွယ်ပါတယ်**။ ဉာဏ်လဲ ပိုပြီး ဖြစ်လွယ်ပါတယ်။ ခြေထောက်ရဲ့ ကြွရွေ့သဘော၊ လှမ်းရွေ့သဘော၊ ချရွေ့ သဘောဟာ အလွန်ထင်ရှားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရှုရတာ လွယ်ကူတဲ့အတွက် သမာဓိရလွယ်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက စင်္ကြံရဲ့ အကျိုးငါးပါးကို ဟောတော်မူတော့ "စင်္ကြံ သမာဓိဟာ ကြာရှည် တည်တံ့တယ်"လို့ မိန့်တော်မူပါတယ်။

စင်္ကြံ အကျိုးငါးပါး

စင်္ကြံလျှောက်ခြင်းကြောင့် ရတဲ့အကျိုး ငါးပါးဆိုတာ (၁) ခရီးရှည်သွားနိုင်ခြင်း၊ (၂) ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ခြင်း၊ (၃) အနာရောဂါကင်းရှင်း ကျန်းမာခြင်း၊ (၄) အစာကြေခြင်း၊ (၅) စင်္ကြံလျှောက် (ရှုမှတ်)ခြင်းကြောင့် ရရှိတဲ့ စိတ်တည်ငြိမ်မှု သမာဓိဟာ ကြာရှည်စွာ တည်ခြင်း ဆိုတဲ့ အကျိုးများဖြစ်ကြောင်း **အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်၊ စင်္ကမသုတ်**မှာ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား မိန့်ကြားတော်မူပါတယ်။

ငါးခုမြောက် အကျိုးမှာ သမာဓိဆိုတာ သမာပတ်ရစ်ပါး သမာဓိဖြစ်ကြောင်း အဋ္ဌကထာက ဖွင့်ပြထားပါတယ်။

(အံ -ဋ္ဌ ၃၊၁၂)

စင်္ကြံရှုရုံဖြင့် တရားရသူ

ဒီနေရာမှာ စင်္ကြံလျှောက် ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် တရားရသွားသူ တဦးအကြောင်း မှတ်သားသင့်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်စံခါနီး နာရီပိုင်းအလိုမှာ ရှင်တော်မြတ်ဘုရားထံ **သုဘဒ္ဒ**ဆိုတဲ့ ပရိဗိုဇ်ကြီး လာပြီး တရားမေးလျှောက်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ကျင့်မှသာ ကိလေသာငြိမ်းနိုင် ဆင်းရဲငြိမ်းနိုင်တဲ့သဘောကို ဟောကြားတော်မူပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်ကို **သုဘဒ္ဒ** သဘောကျနှစ်ခြိုက်သွားပြီး ရဟန်းပြုခွင့်တောင်းလို့ ရဟန်း အဖြစ်ရတော့ ကုသိနာရုံ အင်ကြင်းဥယျာဉ်ရဲ့ လူသူ တိတ်ဆိတ်တဲ့ နေရာ တနေရာမှာ သွားပြီး တရားအားထုတ် ပါတယ်။ သူက စင်္ကြံလျှောက်ပြီး ရှုမှတ်ပါတယ်။

စင်္ကြံလျှောက် ရှုမှတ်တယ်ဆိုတာ "သွားတယ်၊ သွားတယ်" "လှမ်းတယ်၊ လှမ်းတယ်" "ကြွတယ်၊ လှမ်း တယ်၊ ချတယ်" "ကြွချင်တယ်၊ ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်"စသည်ဖြင့် ခြေထောက် လှုပ်ရှား ရွေ့လျားမှု ဝါယောရုပ်ကို ရှုရမှာပါပဲ။ အဲဒီလို ရှုမှတ်ရင်းက တဖြည်း ဖြည်း ရှုမှတ်မှုချင်း ဆက်စပ်မိပြီး သမာဓိ အားကောင်းလာ တော့ အရှုခံရုပ် အရှုခံနာမ်နဲ့ ရှုသိစိတ်တို့ရဲ့ မမြဲ ဆင်းရဲ အတ္တမဟုတ်တဲ့ သဘောတွေကို သိမြင်လာပြီး ဉာဏ် အဆင့်ဆင့် ရင့်ကျက်လာကာ အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ် အရ ဟတ္တဖိုလ်ဉာဏ်အထိရရှိပြီး ရဟန္တာ ဖြစ်သွားကြောင်း **ဒီဃ နိကာယ်အဋ္ဌကထာ** (ဒီ ဋ္ဌ ၂၊ ၁၂၂) မှာ ဖော်ပြထား ပါတယ်။

စင်္ကြံ ရှုမှတ်မှု ရည်ရွယ်ချက်

အခုပြောခဲ့တဲ့တာတွေကို သဘောပေါက်ရင် စင်္ကြံလျှောက်ရင်း တရားရှုမှတ်မှုရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကို နားလည် နိုင်ပါတယ်။ ထပ်ပြီးပြောရရင် စင်္ကြံလျှောက် ရှုမှတ်တာဟာ ဣရိယာပုထ် အပြောင်းအလဲ ဖြစ်ရုံမျှ ရှုမှတ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ အညောင်းပြေရုံမျှ ရှုမှတ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ အားကောင်းတဲ့ သမာဓိရရုံမျှ ရှုမှတ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။

ရည်ရွယ်ချက် အမှန်က စင်္ကြံလျှောက်ခိုက်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ ရုပ်တွေ နာမ်တွေရဲ့ မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ အတ္တမဟုတ်ဆိုတဲ့ သဘောလက္ခဏာ သုံးမျိုးကို ပိုင်းပိုင်း ခြားခြား သိဖို့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ရှုမှတ်ရတာပါ။

ပြီးတော့ စင်္ကြံလျှောက်ခိုက်မှာ ရရှိတဲ့ ဝိပဿနာ သတိ၊ သမာဓိ၊ ဉာဏ်တွေကို ထိုင်သည်အထိ ပါသွား အောင် အဆက်မပြတ် ရှုမှတ်ပြီး ထိုင်မည့်နေရာကို သွား ရင် စင်္ကြံနှင့် အထိုင် သတိ၊ သမာဓိ၊ ဉာဏ် ဆက်စပ် မိသွားလို့ ထိုင်ရှုမှတ်ရာမှာ အများကြီး အထောက်အကူ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စင်္ကြံတလှည့်၊ အထိုင်တလှည့်

ရှုမှတ်ရပါတယ်။ သို့သော်လဲ စင်္ကြံနှင့် အထိုင် အချိန် ညီမျှဖို့ မလိုပါဘူး။ တရားအခြေအနေအလိုက် အချိန် အတိုးအလျှော့ လုပ်ရပါတယ်။ များသောအားဖြင့်တော့ အားထုတ်စမှာ စင်္ကြံကို အချိန်ပိုပေးပြီး တရားရင့်လာတဲ့ အခါမှာ ထိုင်တာကို အချိန်ပိုပေးရပါတယ်။

သိမှုဝိပဿနာ

တခြား ရုပ်တွေ နာမ်တွေကို ရှုမှတ်ရာမှာလဲ (စင်္ကြံလျှောက် ရှုရာမှာလိုပဲ) **သိဖို့ ရည်ရွယ်ချက်ပါပဲ။ အရှုခံရုပ် အရှုခံ နာမ်တို့ရဲ့ သီးသန့် ပင်ကိုယ်ရင်း သဘော သဘာဝလက္ခဏာနှင့် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ဆိုတဲ့ အများဆိုင်သဘော သာမညလက္ခဏာ တွေကို ပီပီပြင်ပြင် သိမြင်ဖို့ ရှုရတာပါ။** သိဖို့ရှုရတာ ဆိုတော့ မသိသေးဘဲ စိတ်အတော်အတန် တည်ငြိမ်ပြီး ချမ်းသာနေ ရုံမျှနှင့် ဝိပဿနာကိစ္စ မပြီးသေးပါဘူး။ သိမှုပဲ ဝိပဿနာ ကိစ္စ ပြီးမြောက်တယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်ဖို့ လိုပါ တယ်။ အဲဒီအထိ သဘောမပေါက်ရင် အတော်ကလေး စိတ်တည်ငြိမ်လာလို့ အနည်းငယ်မျှ စိတ်ချမ်းသာမှု ရရင်ပဲ ကိစ္စပြီးသလောက် အထင်ရောက်ပြီး လိုရင်းရောက် အောင် အားမထုတ်တော့ဘဲ လျှော့ပစ်တတ်ပါတယ်။

အသေးစိတ်အမှုအရာ သတိပြုစရာ

သမ္ပဇညပိုင်းရှုပုံ

သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာရဲ့ အခြေခံသဘောက ရုပ်နှင့်နာမ်မှာ ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ သဘောတွေကို စက္ကန့် မလပ် မိနစ်မလပ် တရစပ် စောင့်ကြည့် ရှုသိ နေရပါတယ်။ မရှုမိဘဲ လပ်သွားတဲ့ မိနစ်ပိုင်း စက္ကန့်ပိုင်း ကလေးမှာပဲ မရှုမိလိုက်တဲ့ ရုပ်နာမ်နှင့် ပတ်သက်လို့ ကိလေသာက ဝင်လိုက်တော့တာပါပဲ။

ဒါကြောင့် စင်္ကြံလျှောက်တဲ့အခါနဲ့ ထိုင်တဲ့အခါ လေးမှာသာ ရှုရုံမျှနဲ့ မလုံလောက်ပါဘူး။ နိုးနေသမျှ တချိန်လုံး လှုပ်ရှားမှု၊ ပြုမူမှု၊ ကိုယ်အမူအရာမှန်သမျှ ကိုရော စဉ်းစား၊ ကြံတွေး၊ လိုချင်တပ်မက်၊ စိတ်ပျက်၊ စိတ်ဆိုး စတဲ့ စိတ်သဘောမှန်သမျှကိုပါ ဖြစ်ပေါ်တိုင်း ဖြစ်ပေါ်တိုင်း အမြဲမပြတ် ရှုသိနေရပါတယ်။

ရှုပုံနည်းပြ

လှုပ်ရှားပြုမူမှု အသေးစိတ် အမူအရာမှန်သမျှ ရှုမှတ်ပုံကို **မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ သမ္ပဇညပိုင်း**မှာ နည်းပြအနေနှင့် မြတ်စွာဘုရား ညွှန်ကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။ ရှေ့ကိုသွားတိုင်း၊ နောက်ကို ဆုတ်တိုင်း၊ ကွေးတိုင်း၊ ဆန့်တိုင်း၊ ထိုင်တိုင်း၊ ထတိုင်း၊ သင်္ကန်းကိုင်တိုင်း၊ သပိတ်ကိုင်တိုင်း၊ အဝတ်ဝတ်တိုင်း၊ စားသောက်တိုင်း၊ ရေချိုးတိုင်း၊ တပိုတပါးသွားတိုင်း စသည်မှာ ပါဝင်ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ လှုပ်ရှားမှု ပြုမူမှုတွေကို "ကွေးတယ်" "ဆန့်တယ်" "ထိုင်တယ်" "ထတယ်" စသည်ဖြင့် ဖြစ်နေ ရှိနေတဲ့ အတိုင်း အမြဲမပြတ် သတိကပ်ပြီး ရှုသိနေရပါတယ်။

များပြားသလောက် ရှုမှတ်မှု

ဒီသမ္ပဇညပိုင်းမှာ မြတ်စွာဘုရား ညွှန်ကြားတော်မူခဲ့တဲ့ အထွေထွေအမူအရာ၊ အသေး စိတ်အမူအရာတွေကို စိပ်စိပ်ရှုမှတ်ဖို့ဟာ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီလှုပ်ရှားမှု ပြုမူမှု အသေးစိတ် အမူအရာတွေဟာ ထိုင်ရှုမှတ်နေတဲ့ အခါ၊ စင်္ကြံလျှောက် ရှုမှတ်နေတဲ့ အခါမှာ ထောင်မှ ရှုမှတ်ဖို့ရာ ထင်ထင်ရှားရှား ရှိနေပါတယ်။အဲဒီ

နှစ်ချိန်မှတပါး တခြားအချိန်တွေမှာတော့ အဲဒီလှုပ်ရှားပြုမူမှု အမူအရာတွေကို ရှုမှတ်ရတာဟာ တခုပြီးတခု မပြီးနိုင် မဆုံးနိုင် မကုန်နိုင်အောင်ကို များပြားလှပါတယ်။ များပြားသလောက် ရှုမှတ်နိုင်မှလဲ ကိလေသာ ကြားမဝင်နိုင်ဘဲ တဖြည်းဖြည်း သမာဓိ အားကောင်းလာပြီး ဒီအမူအရာတွေကို ပြုခိုက်မှာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်သဘော နာမ်သဘောတွေကို သိသိလာပါတယ်။

ဒါကြောင့် ထိုင်တဲ့ ထတဲ့အခါ၊ ကွေးတဲ့ ဆန့်တဲ့အခါ၊ မြော်ကြည့် ချတဲ့အခါ၊ စားသောက်တဲ့အခါ၊ မျက်နှာသစ်တဲ့အခါ၊ ရေချိုးတဲ့အခါ၊ အဝတ်လျှော်တဲ့အခါ၊ အဝတ်ချွတ်တဲ့အခါ၊အဝတ်ဝတ်တဲ့အခါ၊ တပိုတပါးသွားတဲ့အခါ စသည်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ လှုပ်ရှား ပြုမူမှုတွေကို တခုမျှ မလွတ်ရအောင် စေ့စေ့ စပ်စပ်ရှုမှတ်ဖို့လိုပါတယ်။ရှုမှတ်ပုံက မခက်ပါဘူး။ ပြုလုပ်နေတဲ့အတိုင်း ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း အရှိအတိုင်း ရှုမှတ်ရုံပါပဲ။ ဥပမာ "ထိုင်တယ် ထိုင်တယ်၊ ထတယ် ထတယ်၊ ကွေးတယ် ကွေးတယ်၊ ဆန့်တယ် ဆန့်တယ်"စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်သွားရုံပါပဲ။

အလေ့အကျင့်ရလာတော့ မလွတ်တော့ပါဘူး

အားထုတ်စမှာတော့ ဒီ အထွေထွေ လှုပ်ရှားမှု အသေးစိတ် အမူအရာတွေကို ရှုမှတ် မိတာက နည်းပြီး တော့ မရှုမှတ်မိဘဲ မေ့မေ့သွားတာ များပါတယ်။ သို့သော်လဲ ဒီအမူအရာတွေဟာ တခုမကျန် ရှုမှတ်ရမည့် ဝါယောရုပ်တွေချည်းပဲလို့ စိတ်ထဲမှာ အမြဲ သတိထား ကြိုးစား ရှုမှတ်သွားရင် တဖြည်းဖြည်း ရှုမှတ်နိုင်တာတွေ များလာပြီး နောက်ဆုံးမှာ မရှုမှတ်မိလိုက်တာ တခုမျှ မရှိတော့ပါဘူး။ အလေ့အကျင့်များလာတဲ့အခါကျတော့ နဲနဲလေး လှုပ်ရှားလိုက်တာနဲ့ စိတ်က အလိုလို ရှုမှတ်ပြီး သား ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။

သို့သော်လဲ တခုသတိထားဖို့က ဒီအသေးစိတ် အမူအရာတွေကို နေ့စဉ် ပြုလုပ်နေကျ လှုပ်ရှားမှုနှုန်း အတိုင်းဆိုရင် မြန်နေလို့ ရှုမှတ်ဖို့ မလွယ်ကူပါဘူး။ ဒါကြောင့် အဖြစ်နိုင်ဆုံး ဖြည်းဖြည်း လှုပ်ရှား ပြုမူ ရပါမယ်။ ဒါမှ ရှုလို့ရပါတယ်။

တကွေးတဆန့်မှ အလွတ်မခံသူ

ဒီအသေးစိတ် လှုပ်ရှား ပြုမူမှုတွေကို ရှုမှတ်နိုင်အောင် ဖြည်းနိုင်သမျှ ဖြည်းဖြည်း ပြုလုပ်ဖို့ လိုအပ်ကြောင်း ဖြစ်ရပ်တခုကို **မူလပဏ္ဏာသအဋ္ဌကထာ၊ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်** အဖွင့် (စာ ၂၆၉)မှာ ဒီလို ဖော်ပြထားပါတယ်။ သီဟိုဠ်ကျွန်းမှာ ရှေးက မထေရ်တပါးဟာ သူ့တပည့်တွေနဲ့အတူ စကားပြောနေရင်းက လက်ကို မြန်မြန်ကွေးလိုက်မိတယ်။ ပြီးမှ ချက်ချင်းပဲ လက်ကို မူလနေရာမှာ ပြန်ထားလိုက်ပြီး ဖြည်းဖြည်းလေး ပြန်ကွေးလိုက်ပါတယ်။

ဆရာမထေရ်ရဲ့ ဒီအပြုအမူကို နားမလည်နိုင်ကြတဲ့ တပည့်တွေက "ဆရာတော်ဘုရား၊ ဘာကြောင့် လက်ကို မြန်မြန်ကွေးလိုက်ပြီးမှ မူလနေရာ ပြန်ထားပြီး ဖြည်းဖြည်းလေး ပြန်ကွေးပါသလဲဘုရား"လို့ မေးလျှောက်ကြတယ်။ ဒီတော့ ဆရာတော်က "မောင်ပဉ္စင်းတို့ ငါဟာ တရားစတင်အားထုတ်တဲ့ အချိန်ကစပြီး ရှုမှတ်မှုလွတ်လျှက် လက်ကို မကွေးခဲ့ပါဘူး၊ ယခု သင်တို့နှင့် စကားပြောနေတဲ့အတွက် ရှုမှတ်မှုလွတ်လျက် လက်ကို ကွေးလိုက်မိသည်။ နောက်မှ သတိရလို့ မူလနေရာ ပြန်ထားပြီး

ရှုမှတ်လျက် ပြန်ကွေးခြင်း ဖြစ်သည်”လို့ မိန့်တော်မူပါတယ်။ ဒီ ဆရာတော်ရဲ့ အပြုအမူကို ထောက်ခြင်းအားဖြင့်လဲ လှုပ်ရှားမှု အမူအရာမှန်သမျှ ဖြည်းဖြည်းပြုလုပ်ပြီး မလွတ်တမ်း ရှုမှတ်ဖို့လိုကြောင်း နားလည်ရပါတယ်။

ဝိပဿနာရှုပုံ အမြွက်မျှ

အခုဘုန်းကြီးတို့ ပြောနေတဲ့အပိုင်းဟာ လက်တွေ့ကျင့်ကြံပွားများတဲ့ အပိုင်းဖြစ်လို့ လက်တွေ့ ကျင့်ကြံရာမှာ သတိပြုရမည့် အချက်ကလေးတွေကို အခုပြောပြီးခဲ့ပါပြီ။ အခု လက်တွေ့ ကျင့်ပုံ ရှုမှတ်ပုံကို အကျဉ်းမျှ ပြောပြပါမယ်။ ဒီလို ပြောပြရာမှာ **မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်** ဒေသနာတော်မှာလာတဲ့ နည်းကို အရပ်စကားနှင့် ပြောပြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာကို အားထုတ်သူဟာ စင်္ကြံလျှောက် အားထုတ်ခြင်း၊ ထိုင်အားထုတ်ခြင်း၊ အသေးစိတ်

ပြုမူလှုပ်ရှားမှုတွေကို ရှုမှတ်အားထုတ်ခြင်းလို့ သုံးပိုင်း အားထုတ်ရပါတယ်။ အဲဒီ သုံးမျိုးထဲက စင်္ကြံလျှောက် အားထုတ်မှုဟာ အရှုခံအာရုံ အလွန်ထင်ရှားတဲ့အတွက် အားထုတ်စပုဂ္ဂိုလ်နှင့် အလွန်သင့်လျော်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စင်္ကြံလျှောက် ရှုမှတ် ပြီးမှ ထိုင်ရှုမှတ်တာက ပိုကောင်းပါတယ်။ ထိုင်မည်ကြံတိုင်း မထိုင်မီ စင်္ကြံ လျှောက်သင့်ပါတယ်။

စင်္ကြံ အလျင်လျှောက်

စင်္ကြံစရှုမှတ်ရာမှာ သတိပြုစရာလေးတွေကို ရှေ့နား (စာမျက်နှာ ၄၅) မှာ ပြောခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ခြေထောက်ရွေ့လျားမှုကို သတိကပ်ပြီး မလွတ်ရအောင် စူးစိုက်ရှုပါ။ “ဘယ်လှမ်းတယ်” “ညာလှမ်းတယ်” “ကြွတယ် ချတယ်” “ကြွတယ် လှမ်းတယ် ချတယ်” စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ပါ။ ရှုမှတ်ခိုက်မှာ စိတ်လွင့်သွားရင် လွင့်စိတ်ကို ရှုလိုက်ပါ။ ပြီးမှ ခြေလှမ်းကို ပြန်ရှုပါ။ တကယ်လို့ စိတ်ထွက်တာ စဉ်းစားတာက ကြာနေရင်တော့ စင်္ကြံကို ရပ်လိုက်ပြီးမှ စိတ်ကို စူးစူးစိုက်စိုက် ထိထိမိမိ ရှုပါ။ လွင့်စိတ် ထွက်စိတ် စဉ်းစားစိတ် ပျောက်သွားမှပဲ စင်္ကြံကို ရှုမြဲ ပြန်ရှုပါ။

စင်္ကြံလျှောက် ရှုတဲ့အခါမှာ အဝေးလဲ မကြည့်ပါနှင့်။ ဘေးလဲမကြည့်ပါနှင့်။ မကြည့်ဘူးလို့လဲ စိတ်ကို ဆုံးဖြတ်ထားပါ။ ကြည့်ချင်စိတ် ဖြစ်ပေါ်ရင်လဲ ကြည့်ချင်စိတ်ကို ပျောက်သည်အထိ ရှုပါ။ ကြည့်ချင်စိတ်ပျောက်သွားရင် မကြည့်ဖြစ်တော့ပါဘူး။

မျက်စိမှိတ် မလျှောက်ပါနှင့်

တချို့က မျက်စိဖွင့်ပြီး စင်္ကြံလျှောက်ရင် အာရုံပြားလို့ သမာဓိမဖြစ်ဘူးလို့ ထင်ကြတဲ့အတွက် မျက်စိမှိတ်ပြီး စင်္ကြံလျှောက်တတ်ကြပါတယ်။ မျက်စိမှိတ်ပြီး လျှောက်ရင် ဘာမျှမမြင်ရလို့ သမာဓိရတယ်လို့ ထင်ကြပါတယ်။ အဲဒီ အထင်ဟာ မမှန်ပါဘူး။ မျက်စိမှိတ်ထားလို့ မျက်စိနောက်ကို စိတ်က မပါရပေတဲ့ "လျှောက်တဲ့လမ်းမှမှန်ရဲ့လား၊ ဘေးများ ရောက်နေပြီလား၊ ဘာကိုများ တိုးမိမလဲ၊ စင်္ကြံလမ်းများ ဆုံးနေပြီလား၊ မဆုံးသေးဘူးလား" စသည်ဖြင့် မျက်စိမှိတ်ရင်း စိတ်ကစားပြီး စဉ်းစားနေတတ်ပါတယ်။ ဒီတော့ သမာဓိ မဖြစ်ပါဘူး။ စိတ်မငြိမ်ပါဘူး။

ဒါကြောင့် မျက်စိဖွင့် မျက်လွှာချပြီး စင်္ကြံလျှောက်ပါ။ သို့သော်လဲ ခြေထောက်ကို မကြည့်ပါနှင့်။ ခြေထောက်နှင့် နီးနီးကိုလဲ မကြည့်ပါနှင့်၊ အဝေးကြီးလဲ လှမ်းမကြည့်ပါနှင့်။ ခြေထောက်ရှေ့ လေးတောင်လောက်ကို လှမ်းကြည့်ထားပါ။ စိတ်ရဲ့အားကိုတော့ မျက်စိကြည့်ရာဆီ မပါပါစေနှင့်၊ အရှုခံခြေထောက် လှုပ်ရှားမှုဆီကိုသာ စိတ်ရဲ့ အင်အားအားလုံးကို စူးစိုက်ပို့ထားပါ။ ခြေထောက်ကြွတာ တပိုင်း၊ လှမ်းတာ တပိုင်း၊ ချတာ တပိုင်း၊ ထိတာ တပိုင်း ပိုင်းပိုင်းခြားခြားသိအောင် ရှုပါ။

ဒီနေရာမှာ ချတာနှင့် ထိတာကို ခွဲခြားနားလည်ဖို့ လိုပါတယ်။ နားမလည်ရင် ထိတာကိုပဲ ချတယ်လို့ ရှုမိနေတတ်ပါတယ်။ ချတယ်ဆိုတာဟာ ခြေထောက် လှမ်းရာကနေပြီး အောက်ဘက်ကြမ်းဆီ၊ မြေကြီးဆီကို ခြေထောက်တဖြည်းဖြည်း လွှတ်လိုက်တာကို ခေါ်ပါတယ်။ အောက်မထိမီ အချိန်ပိုင်းကလေးကို ဆိုလိုပါတယ်။ အောက်ထိသွားတော့ "ထိတယ်"လို့ ရှုရပါတယ်။

ချာခနဲ မလှည့်ပါနှင့်

အခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း "ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်"လို့ ခြေထောက် ရွေ့ရှားမှုနှင့် ရှုတဲ့စိတ်တည့်အောင် ဖြည်းဖြည်း စူးစူး စိုက်စိုက် ရှုလျက်လျှောက်ပါ။ စိတ်လွင့်ရင် စဉ်းစားရင် ရပ်ပြီးတော့ လွင့်စိတ် စဉ်းစားစိတ်ကို ရှုပါ။ လွင့်စိတ် စဉ်းစားစိတ် ပျောက်သွားမှ စင်္ကြံ ဆက်လျှောက်ပြီး "ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်" စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်မြဲ ရှုမှတ်ပါ။

စင်္ကြံအဆုံးရောက်သွားရင် ချာခနဲ မြန်မြန် မလှည့်လိုက်ပါနှင့်။ ပထမ ရပ်လိုက်ပါ။ ရပ်တာကို "ရပ်တယ် ရပ်တယ်" လို့ ရှုလိုက်ပါ။ ရပ်နေတဲ့ ထောင်ထောင် မတ်မတ် အမူအရာကို အာရုံပြုပြီးတော့ ဆယ်ကြိမ် ထက်မနည်း ရှုပါ။ ပြီးမှ လှည့်ချင်တဲ့ စိတ်ကို "လှည့်ချင်တယ် လှည့်ချင်တယ်"လို့ သေသေချာချာ သိအောင် ရှုပါ။ ပြီးမှ ကိုယ်ကို ဖြည်းဖြည်း ရွှေ့ရွှေ့ကလေး လှည့်ပါ။ လှည့်ရင်း တရွေ့ရွေ့ လည်နေတဲ့ ကိုယ်အမူအရာကို သိအောင် လှည့်တယ် လှည့်တယ်လို့ အကြိမ်ကြိမ် ရှုပါ။ လာလမ်းဘက်ကို မျက်နှာ ပြန်မူမိသည်အထိ ရှုပါ။

လှည့်ပြီးရင် ဆက်မလျှောက်လိုက် ပါနှင့်ဦး။ ရပ်လိုက်ပါဦး။ ရပ်တာကို ဆယ်ကြိမ်ထက် မနည်း ရှုပါဦး။ ပြီးမှ "ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်"လို့ ရှုမြဲ ရှုသွားပါ။ နောက် ဟိုဘက် စင်္ကြံဆုံး ရောက်ပြန်တော့လဲ အခုပြောခဲ့တဲ့ နည်းအတိုင်း ရှုသွားပါ။

"ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်"လို့ သုံးပိုင်း ရှုမှတ်ရာမှာ ရှုစိတ်နဲ့ ခြေထောက်လှုပ်ရှားမှု တည့်အောင် နိုင်နိုင်နင်းနင်း ရှုမှတ်နိုင်လာတဲ့ အခါမယ် "ကြွတယ်၊ မတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်"လို့ လေးပိုင်းရှုပါ။ ခြေဖနောင့် ကြွတဲ့အခါ "ကြွတယ်" လို့ ရှုပါ။ ခြေဖျားပါ လွတ်အောင် မ,လိုက်တဲ့အခါ မ,တယ်လို့ ရှုပါ။ အဲဒါ နိုင်နင်းလာပြန်တဲ့အခါမှာ ကြွခါနီး (မကြွမီလေးမှာ) ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ကြွချင်စိတ်ကလေးကို သိအောင် "ကြွချင်တယ်"လို့ ရှုပါ။ ပြီးမှ ကြွတာ မတာ လှမ်းတာ ချတာကို ရှုပါ။ ဒါက ခြေတလှမ်းကို ငါးပိုင်း ရှုတာပါ။ "ကြွချင်တယ်၊ ကြွတယ်၊ မတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်"လို့ အစဉ်အတိုင်း တိတိကျကျ ရှုနိုင်အောင် ပိုပြီး ဖြည်းဖြည်း လျှောက်ပါ။

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အဋ္ဌကထာနှင့် ဋီကာ မှာ (မ–ဋ္ဌ၁၂၆၅။ မ–ဋီ ၁၊ ၃၅၈) ဖွင့်ပြတဲ့အတိုင်း ကြွတယ် ဆောင်တယ်၊ တွန်းတယ်၊ လွှတ်တယ်၊ ချတယ်၊ ဖိတယ် လို့လဲ ရှုနိုင်ပါတယ်။ တဇ္ဇာပညတ်ခေါ်တဲ့ စိတ်အဆို ဝေါဟာရ စကားလုံးမျှပဲ ကွာခြားတာပါ။ ရှုသိရပုံကတော့ အတူတူပါပဲ။ လိုရင်းကတော့ သွားနေဆဲမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ရွေ့လျားမှု ဝါယောရုပ်တွေကို ရှုသိနိုင်ဖို့သာ လိုရင်းပါပဲ။

သမာဓိ ပိုကောင်းလာလို့ တိုးတက်ပြီး ရှုနိုင်ရင် "ကြွချင်တယ်၊ ကြွတယ်၊ မတယ်၊ လှမ်းချင်တယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချချင်တယ်၊ ချတယ်၊ ထိတယ်၊ ဖိချင်တယ်၊ ဖိတယ်" စသည်ဖြင့် မိမိနိုင်သလောက် တိုးတိုးပြီး ရှုမှတ်နိုင်ပါတယ်။ နိုင်သလောက်ထက်တော့ ပိုပြီး မရှုမှတ်သင့်ပါဘူး၊ ဥပမာ မိမိရဲ့ သမာဓိ အခြေအနေက သုံးပိုင်းသာရှုမှတ်နိုင်သေးရင် တရားလောဘကြီးပြီး လေးပိုင်းငါးပိုင်း မရှုမှတ်ရပါဘူး၊ ရှုမှတ်ရင် မကြာမီ ခေါင်းမူးလာနိုင်ပါတယ်။ ဇက်ကြော နောက်ကြော တက်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် နိုင်သလောက်ကလေး ပိုင်းပိုင်းပြီး သက်သက်သာသာနဲ့ စူးစူးစိုက်စိုက်ကလေး ရှုမှတ်သင့်ပါတယ်။

ဖြည်းဖြည်းလျှောက် စိပ်စိပ်မှတ်

စင်္ကြံလျှောက်နိုင်ရင် အနည်းဆုံး တနာရီလောက် လျှောက်ပါ။ တနာရီခွဲလောက် လျှောက်နိုင်ရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ လျှောက်လို့ကောင်းရင်၊ သမာဓိဉာဏ် ကောင်းကောင်း ဖြစ်နေတယ်လို့ ထင်ရင် တခါတရံ နှစ်နာရီလောက်လျှောက်လဲ ကောင်းတာပါပဲ။ သို့သော် ခြေထောက် ရွေ့ရှားမှုနဲ့ ရှုမှတ်စိတ်တည့်အောင် ရှုဖို့၊ တရားစကားနဲ့ ပြောရရင် ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် ရှုဖို့တော့ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ အဲဒီလို ရှုစိတ်နဲ့ အရှုခံအာရုံ တည့်အောင် ခြေလှမ်းကို ဖြည်းဖြည်းလေး လှမ်းရပါတယ်။ မြန်မြန်လှမ်းရင် အားထုတ်စမှာ ရှုစိတ်က မီအောင်လိုက်ပြီး မရှုနိုင်သေးလို့ ရှုစိတ်နဲ့ အရှုခံအာရုံ မတည့်နိုင်သေးပါဘူး၊ ပြီးတော့ ခြေလှမ်းကျဲကျဲ မလှမ်းရပါဘူး။ **ခြေတဖဝါးစာ၊ တဖဝါးစာ သာသာလေး** လှမ်းရပါတယ်။ ဒါမှ ရှုလို့ အဆင်ပြေပါတယ်။

မြန်နေရင်တော့ ရှေ့ခြေချပြီးလို့ နောက်ခြေကြွတာကို ရှုတဲ့အခါမှာ နောက်ခြေဖနောင့် စကြွတာကို မရှုနိုင်တော့ပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ "ကြွတယ်"လို့ ရှုတဲ့

အချိန်မှာ ခြေဖဝါးက တဝက်လောက် ကြွပြီး ဖြစ်နေပြီး ဖနှောင့်က အထက်ထောင်နေပြီ။ ဒီတော့ ခြေဖျား မ, လိုက်တာကိုသာ "ကြွတယ်"လို့ ရှုမှတ်လိုက်နိုင်တော့ တယ်။ ဒါကြောင့် ဖနှောင့်ကြွတာကစပြီး ရှုသိနိုင်အောင် ခြေလှမ်း ဖြည်းဖြည်း စိပ်စိပ် လှမ်းဖို့လိုပါတယ်။

ပြီးတော့ ခြေဖဝါး ချလိုက်တဲ့အခါမှာလဲ ဖနှောင့်က စချပြီးမှ ခြေဖဝါးနဲ့ ခြေဖျားကို ချတာထက် ခြေဖဝါး တပြင်လုံး တပြိုင်နက်တည်း တညီတည်းချတာက ရှုလို့ ပိုကောင်းပါတယ်။ အဲဒီလို တညီတည်းချဖို့ကလဲ ခြေလှမ်း ကျဲနေရင် မဖြစ်နိုင်ပါဘူး၊ ခြေလှမ်းစိပ်မှပဲ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ထိုင်းရှုမှတ်ပုံ အမြွက်မျှ

စင်္ကြံကို အနည်းဆုံး တနာရီလောက်လျှောက်ပြီး ရင် ထိုင်ပြီး ရှုမှတ်ပါ။ သို့သော်လဲ ထိုင်မည့်နေရာကို သွားတဲ့အခါ ရှုမှတ်မှုလွတ်ပြီး မသွားပါနှင့်။ ရှုမှတ်လျက် သွားပါ။ အနည်းဆုံး "ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်"လို့ ရှုမှတ် သွားပါ။ စင်္ကြံမှာ နောက်ဆုံးမှတ်တဲ့ မှတ်ချက် အတိုင်း ရှုမှတ်သွားရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ စင်္ကြံရှုမှတ်မှုနဲ့

အထိုင် ရှုမှတ်မှုကြားမှာ မရှုမှတ်ဘဲ လစ်လပ်မသွားပါစေ နှင့်၊ စင်္ကြံအမှတ်နှင့် အထိုင်အမှတ် ဆက်စပ်မိသွားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါကြောင့် စင်္ကြံကနေ ထိုင်မည့်နေရာ ကို သွားတဲ့အခါ ရှုမှတ်သွားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

ထိုင်မည့်နေရာကို ရောက်တဲ့အခါ ဖြုတ်ခနဲ တန်း ထိုင်မချလိုက်သေးဘဲ ပထမ ရပ်တာက စရှုပါ။ "ရပ်တယ် ရပ်တယ်"လို့ ဆယ်ကြိမ်လောက် ရှုပါ။ ပြီးမှ ထိုင်ချင် တဲ့စိတ်ကို "ထိုင်ချင်တယ် ထိုင်ချင်တယ်" လို့ရှုပါ။ ထိုင် ချင်တဲ့စိတ်ကို ရှုပြီးမှ ဖြည်းဖြည်းကလေး ထိုင်ချရင်း တရွေ့ရွေ့ ထိုင်ကျသွားတဲ့ အမူအရာကို "ထိုင်တယ် ထိုင် တယ်"လို့ ရှုပါ။ အောက်က အခင်းကိုထိတော့ "ထိတယ် ထိတယ်"လို့ ရှုပါ။ လက်ကို ကြမ်းမှာ ထောက်ချင်တော့ "ထောက်ချင်တယ် ထောက်ချင်တယ်" ထောက်တယ် ထောက်တယ်"လို့ ရှုပါ။ တင်ပျဉ်ခွေဖို့ရာ ခြေထောက် ကွေးတော့ "ကွေးတယ် ကွေးတယ်" လက်ကို မြှောက် တော့ "မြှောက်တယ် မြှောက်တယ်" လက်ကို ရင်ခွင်ဆီယူ တော့ "ယူတယ် ယူတယ်"ကွေးတော့ "ကွေးတယ် ကွေးတယ်"လက်ချင်းထပ်တော့ "ထပ်တယ် ထပ်တယ်"

စသည်ဖြင့် ထိုင်ဖို့ပြင်တဲ့ အမူအရာအားလုံး တဖြည်းဖြည်း ပြုလုပ်ရင်း စေ့စေ့စပ်စပ် ရှုမှတ်ပါ။

ကိုယ်ကိုမတ်မတ် ထိုင်ပါ

ထိုင်တဲ့အခါ ကိုယ်ကို ဖြောင့်ဖြောင့် မတ်မတ်ထားပြီး ထိုင်ပါ။ ကွေးညွတ်မနေပါစေနှင့်။ ခေါင်းကိုလည်း ကိုယ်နဲ့ တဖြောင့်တည်းနေအောင် မတ်မတ်ထားပါ။ မျက်စိမှိတ် စိတ်ကို ချက်တဝိုက် ဝမ်းဗိုက်မှာ စိုက်ထားပါ။ ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းကြွလာရင် "ဖောင်းတယ်" လို့ ရှုပါ။ ပိန်ကျသွားရင် "ပိန်တယ်" လို့ ရှုပါ။ အသက်ကို ပြုပြင် မရှူပါနှင့်၊ ပြင်းပြင်းလဲ မရှူပါနှင့်၊ မြန်မြန်လဲ မရှူပါနှင့်၊ ပုံမှန် ရှူနေကျအတိုင်း ရှူပါ။

အစမှာ ဖောင်းတာပိန်တာ အလွန်ကြီး ထင်ရှားချင်မှ ထင်ရှားပါမယ်။ သို့သော် ရှုနိုင်လောက်အောင်တော့ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ဖောင်းမှုပိန်မှုကို သိသလောက်ကလေးပဲ "ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်" လို့ စူးစိုက်ပြီး ရှုပါ။ ရှုပါများလာတော့ တဖြည်းဖြည်း ပိုပို ထင်ထင် ရှားရှား သိလာပါလိမ့်မယ်။ ရှုနိုင်လောက်ရုံပင် ဖောင်းမှုပိန်မှု

မထင်ရှားရင်တော့ ဝမ်းဗိုက်ပေါ် လက်နှစ်ဖက် တင်ပြီး လက်ရဲ့ ကြွတက်မှု ကျမှုကို အမှတ်ပြုပြီး "ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်" လို့ ရှုပါ။ နောက် အလေ့အကျင့်ရလာလို့ ရှုမှတ်မှု မှန်လာတော့ လက်မတင်ဘဲ ရှုလို့ ရလာပါလိမ့်မယ်။

ဖောင်းမှုပိန်မှု ရှုမရရင်

အသက်ရှူ သိမ်မွေ့တဲ့ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို ဘယ်လိုမှ ရှုလို့မရတာလဲ ရှိတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်များကျတော့ ဝမ်းဗိုက်ကို ရှုဖို့ မလိုပါဘူး။ ထိုင်နေတဲ့ ထောင်ထောင်မတ်မတ် အမူအရာနဲ့ ထိသဘောကို ရှုသင့်ပါတယ်။ ထိတာကို တနေရာတည်း မရှုဘဲ အနည်းဆုံး နှစ်နေရာလောက် ရှုသင့်ပါတယ်။ ထိုင်နေတဲ့အခါမှာ ရှုစရာ ထိနေတာတွေကို အများကြီး ရှိပါတယ်။

တင်ပါးနှစ်ဖက်က ထိတာ၊ ဒူးနှစ်ဖက်က ထိတာ၊ ခြေမျက်စိနှစ်ဖက်က ထိတာ၊ ခြေဖျားနှစ်ဖက်က ထိတာ၊ လက်ချင်းထပ်ထားတဲ့ နေရာက ထိတာ၊ လက်နဲ့ ပေါင်နဲ့ ထိတာ၊ အဝတ်နဲ့ အသားထိတာ စသည်ဖြင့် ရှုစရာ

အထိတွေ အများကြီးပါပဲ။ အဲဒီ အများကြီးထဲက အထင် ရှားဆုံးအထိ နှစ်နေရာကို ရှုရပါမယ်။

ထိုင်တာကို အရင်ရှုရပါမယ်။ ပြီးမှ ထိတာကို ရှုရပါမယ်။ ဒါကြောင့် ရှုမှတ်မှုအစဉ်က "ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်၊ ထိတယ်" "ထိုင်တယ် ထိတယ် ထိတယ်"လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ရှုမှတ်လို့ စိတ်အတော်ကလေးငြိမ်ပြီး သမာဓိ အတော်အသင့် ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ ထိတာကို နေရာ ပုံမှန် ထားပြီးမရှုဘဲ အထိထင်ရှားတဲ့ နေရာတွေကို ရွှေ့ရွှေ့ပြီး ရှုရပါမယ်။ နေရာပုံမှန်ထားပြီး ရှုရင် ရှုရတာ လွယ်ကူ လာတာနှင့်အမျှ ရှုအား စူးစိုက်အား လျော့လျော့လာပြီး စိတ်လွင့် စိတ်ထွက်တွေရင်လဲ များနေတတ်ပါတယ်။ ဒါမှ မဟုတ်လဲ ထိနမိဒ္ဓဝင်လာပြီး အိပ်ငိုက်ရင်လဲ အိပ်ငိုက်တတ် ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အထူး ဂရုစိုက်ပြီး စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုရပါ တယ်။

စိတ်ကိုရှုပုံ

လွင့်စိတ်ကိုရှုပါ

အခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ဖောင်းတာ ပိန်တာကို ဖြစ်စေ၊ ထိုင်တာ ထိတာကိုဖြစ်စေ ရှုမှတ်နေခိုက်မှာ စိတ်လွင့်သွားရင် "လွင့်တယ်၊ လွင့်တယ်" လို့ လွင့်တဲ့စိတ် မရပ်မချင်း စူးစူးစိုက်စိုက် တင်းတင်းရင်းရင်း ရှုပါ။ လွင့်တဲ့ စိတ် ရပ်သွား ပျောက်သွားရင် ပင်တိုင်အာရုံဖြစ်တဲ့ ဖောင်းမှု ပိန်မှု၊ သို့မဟုတ် ထိုင်မှု ထိမှုကို ပြန်ရှုပါ။ ထို့အတူပဲ စိတ်ကူးစဉ်းစား ကြံစည် တွေးတောစိတ်တွေ ဖြစ်ရင်လဲ "စိတ်ကူးတယ် စိတ်ကူးတယ်" "စဉ်းစားတယ် စဉ်းစား တယ်" "ကြံစည်တယ် ကြံစည်တယ်" "တွေးတယ် တွေး တယ်"စသည်ဖြင့်အဲဒီစိတ်တွေ ပျောက်သွားသည် အထိ စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုပါ။ ပျောက်သွားရင် ပင်တိုင်အာရုံ ဖြစ်တဲ့ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို ပြန်ရှုပါ။

စိတ်ထဲမှာ တစုံတယောက်ကိုဖြစ်စေ၊ တစုံတရာ ကိုဖြစ်စေ မြင်ရင် ကြည့်မနေဘဲ "မြင်တယ် မြင်တယ်"လို့

ခပ်သွက်သွက် တင်းတင်းရင်းရင်း စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုပါ။ မြင်တဲ့အရာ ပျောက်သွားသည်အထိ ရှုပါ။ စိတ်ထဲမှာ မြင်တာကို နှစ်သက်သဘောကျလို့ဖြစ်စေ၊ ကြည်နူးလို့ဖြစ်စေ၊ ကြည်ညိုလို့ဖြစ်စေ မရှုဘဲ ငေးကြည့်နေရင် မြင်ရတဲ့အရာဟာ ပျောက်မသွားဘဲ ပိုပြီး ပီသ ထင်ရှားလာရုံမျှမက အဲဒီ မြင်ရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် မြင်ရတဲ့အရာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေပါ တရှည်တမျောကြီး ဆက်ပြီး စဉ်းစားနေမိတတ်ပါတယ်။ တချို့မှာ အဲဒီလို စဉ်းစားနေမိပေတဲ့ စဉ်းစားနေတယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မသိဘဲ ဖောင်းတာ ပိန်တာကို ရှုမှတ်နေတယ်လို့ပဲ ထင်နေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် စဉ်းစားစိတ်ကို မရှုနိုင်လို့ တော်တော်နှင့် စိတ်မတည်ငြိမ်ပါဘူး။ သမာဓိတော်တော်နှင့် မဖြစ်ပါဘူး။

ဒါကြောင့် တစုံတရာ သို့မဟုတ် တစုံတယောက်ကို စိတ်ထဲမှာ မြင်လိုက်တာနှင့် ကြည့်မနေဘဲ ချက်ချင်း ရှုမှတ်နိုင်ဖို့ အထူးသတိထားပြီး လေ့ကျင့်ရပါတယ်။ မြင်တာကို ရှုမှတ်လို့ မြင်တာ ပျောက်သွားရင် ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှု၊ ထိုင်မှု၊ ထိမှုကိုပဲ ပြန်ရှုပါ။

ထို့အတူပဲ လိုချင်စိတ်၊ တပ်မက်စိတ်၊ နှစ်သက်စိတ်၊ တွယ်တာစိတ်တွေကိုလဲ ဒီစိတ်တွေ ဖြစ်နေပြီလို့ သိတာနဲ့ တပြိုင်နက်တည်း လိုချင်တယ် တပ်မက်တယ် နှစ်သက်တယ် တွယ်တာတယ် စသည်ဖြင့် အဲဒီစိတ်တွေ ပျောက်သွားသည်အထိ ရှုမှတ်ပါ။ ဒေါသထွက်တာ၊ စိတ်ပျက်တာ၊ စိတ်ဆင်းရဲတာ၊ စိတ်ညစ်တာ၊ ပျင်းတာ၊ ပျော်တာ၊ ဝမ်းနည်းတာ၊ ဝမ်းသာတာ စတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်လာရင်လဲ စိတ်ဆိုးတယ် စိတ်ပျက်တယ် စသည်ဖြင့် တင်းတင်းရင်းရင်း စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုပါ။ ဒီစိတ် တွေပျောက်သွားသည်အထိ ရှုပါ။ စိတ်ရဲ့သဘာဝအမှန်ကို သိဖို့ ရှုရတယ်ဆိုတာလဲ အထူးသတိထားပါ။

ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး အားလုံးရှုပါ

စိတ်ထဲ ဖြစ်ပေါ်သမျှ ကောင်းကောင်း ဆိုးဆိုး အကုန်ရှုရပါမယ်။ စိတ်ဆိုး စိတ်ညံ့ကိုသာ ရှုပြီး စိတ်ကောင်း စိတ်မြတ်ကို မရှုဘဲ လက်ခံထားရင် မမှန်ပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် စိတ်ကိုရှုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စိတ်တွေကို အသက်ဝိညာဉ် အတ္တ လို့ မစွဲလမ်းမိအောင်၊ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါလို့ မစွဲလမ်းမိအောင် ရှုရတာ

ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို မစွဲလမ်းဘို့ဆိုတာကလဲ စိတ်ရဲ့ သဘာဝကို အမှန်အတိုင်း သိမှသာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အမှန်အတိုင်းသိချင်ရင် စိတ်ဆိုးစိတ်ကောင်း ရွေးချယ်မနေပဲ ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး ဖြစ်ပေါ်လာသမျှ စိတ်တိုင်းကို ရှုရပါမယ်။ စိတ်ဆိုး စိတ်ညံ့ကိုသာ ရှုပြီး စိတ်ကောင်း စိတ်မြတ်ကို မရှုရင် အဲဒီ စိတ်ကောင်း စိတ်မြတ်ရဲ့ သဘာဝ အမှန်ကို မသိလို့ အသက်ဝိညာဉ် အတ္တလို့ ဖြစ်စေ၊ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါလို့ဖြစ်စေ စွဲလမ်းမှာ သေချာပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကြည်ညိုစိတ်၊ ယုံကြည်စိတ်၊ လှူချင်စိတ်၊ ဥပုသ်စောင့်ချင်စိတ်၊ တရားနာချင်စိတ်၊ ဘုရားရှိခိုးချင်စိတ် စတဲ့ ကုသိုလ်စိတ်တွေ ဖြစ်ရင်လဲ ကြည်ညိုတယ် ယုံကြည်တယ် လှူချင်တယ် ဥပုသ်စောင့်ချင်တယ် စသည်ဖြင့် စိတ်ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း ထပ်ကာထပ်ကာ ရှုပါ။

လိုရင်းကတော့ စိတ်ကို မရှုရင် ဒီစိတ်ရဲ့ သဘာဝကို အမှန်အတိုင်း မသိတဲ့အတွက် ဒီစိတ်ကို အသက်ဝိညာဉ်လို့ဖြစ်စေ၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ငါလို့ဖြစ်စေ ယူဆစွဲလမ်းပြီး အတ္တဒိဋ္ဌိ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ မဖြစ်ရအောင် ရှုသိရတာပါပဲ။

စဉ်းစားစိတ်ဖြစ်တယ် ဆိုကြပါစို့။ အဲဒီ စဉ်းစားစိတ် တွေးစိတ်ကို မရှုရင် ဒီစိတ်ကို တည်မြဲနေတဲ့ "အသက်ဝိညာဉ်"လို့ ယူဆစွဲလမ်းတတ်ပါတယ်။ "ငါစဉ်းစားတယ် စဉ်းစားတဲ့ငါရှိတယ်၊ ငါတွေးတယ်၊ တွေးတဲ့ငါရှိတယ်"စသည်ဖြင့် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ငါ အနေနဲ့လဲ ယူဆစွဲလမ်းတတ်ပါတယ်။

စဉ်းစားစိတ် ဖြစ်နေဆဲ ဖြစ်ခိုက်မှာ "စဉ်းစားတယ် တွေးတယ်" စသည်ဖြင့် စူးစူးစိုက်စိုက် အဆက်မပြတ် ရှုလိုက်ရင် စဉ်းစားတဲ့သဘော၊ တွေးတဲ့သဘောမျှပဲလို့ သဘာဝ အမှန်အတိုင်း သိနေတဲ့အတွက် "အသက်ဝိညာဉ်"လို့ဖြစ်စေ၊ "ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါ" လို့ဖြစ်စေ၊ မယူဆ မစွဲလမ်းတော့ပါဘူး။ အတ္တဒိဋ္ဌိ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ အသိမှား အမြင်မှား မဖြစ်တော့ပါဘူး။ ဒီ ဒိဋ္ဌိ မဖြစ်ရင် သူ့ကို အမှီရမှ ဖြစ်ပေါ်နိုင်တဲ့ လောဘ ဒေါသစတဲ့ ကိလေသာတွေလဲ အဲဒီအခိုက်မှာ မဖြစ်ပေါ်လာတော့ပါဘူး။

လက္ခဏာရေး သုံးပါးကိုသိသည်

ဒီထက်ပိုပြီး ဝိပဿနာသတိ သမာဓိဉာဏ်အားကောင်းလာတဲ့ အခါမှာတော့ စဉ်းစားစိတ် တွေးစိတ်

ဖြစ်ပေါ်လာလို့ စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုလိုက်ရင် မကြာခင်ပဲ ပျောက်ပျောက်သွားတာ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ စိတ်နာမ်တရားရဲ့မတည်မြဲတဲ့သဘော၊ ဖြစ်ချည်ပျက်ချည်နဲ့ မကောင်းတဲ့ ဆင်းရဲတဲ့သဘော၊ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါရယ်လို့ ယူဆစရာ အခိုင်အမာ အနှစ်အသားမရှိတဲ့ သဘောတွေပါ ပြက်ပြက်ထင်ထင် သိမြင်လာပါတယ်။ ဒါဟာ စိတ်နာမ်တရားရဲ့ အနိစ္စလက္ခဏာ၊ ဒုက္ခလက္ခဏာ၊ အနတ္တလက္ခဏာတွေကို သိခြင်းပါပဲ။

ဒါကြောင့် စဉ်းစားစိတ်၊ တွေးစိတ်၊ လိုချင်စိတ်၊ စိတ်ဆိုးစိတ်၊ စိတ်ပျက်စိတ်၊ ပျင်းစိတ်၊ ပျော်စိတ်တွေက စပြီး စိတ်ဖြစ်တိုင်း မလွတ်ရအောင် ရှုသိနေဖို့ လိုပါတယ်။ **စိတ်အလုပ်ဖြစ်တဲ့ ဝိပဿနာလုပ်ငန်းမှာ စိတ်ကိုရှုတဲ့ စိတ္တာနုပဿနာဟာ အရေးကြီးဆုံးပါပဲ။**

ဝေဒနာရှုပုံ

ဝေဒနာရှုပုံကို နည်းနည်းပြောပါအုံးမယ်။ တရားထိုင်စမရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ အားထုတ်စမယ် ထိုင်လို့ ၁၀ မိနစ်လောက် ကြာရင်ပဲ ညောင်းတာ၊ ကျဉ်တာ၊ နာတာ၊

ကိုက်တာ စတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာ တခုခုကို ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ထိုင်နေကျ ယောဂီများမှာတော့ အားထုတ်စမှာ တနာရီခန့် ကြာမှ ဒုက္ခဝေဒနာ တခုခုကို ခံစားရတတ်ပါတယ်။

ဒီလို ဒုက္ခဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အခါ အလွန်မထင်ရှားသေးရင် ပင်တိုင်အာရုံဖြစ်တဲ့ ဖောင်းမှု ပိန်မှု ထိုင်မှု ထိမှုကိုသာ ရှုမြဲရှုနေပါ။ ပင်တိုင်အာရုံကို ရှုလို့ မရလောက်အောင် ညောင်းညာ၊ နာ၊ ကျဉ်၊ ကိုက်ခဲက ထင်ရှားလာမှသာ "ကျဉ်တယ် ကျဉ်တယ်" "ကိုက်တယ် ကိုက်တယ်"စသည်ဖြင့် တင်းတင်းရင်းရင်း စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုပါ။ ဝေဒနာအားသေးရင် မကြာမီမှာ လျော့ရင်လဲ လျော့သွားတတ်ပါတယ်။ ပျောက်ရင်လဲ ပျောက်ပျောက်သွားတတ်ပါတယ်။ ဝေဒနာက အားကောင်းနေရင်တော့ ကြာကြာရှုမှတ်ပေတဲ့လဲ လျော့လဲမသွား၊ ပျောက်လဲမသွားဘဲ ပိုဆိုးလာတယ်လို့တောင် ထင်ရတတ်ပါတယ်။ အမှန်တော့ ပိုဆိုးလာတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒုက္ခဝေဒနာရဲ့ မခံသာတဲ့ သဘော အခံခက်တဲ့သဘောကို ပိုသိလာခြင်းသာဖြစ်ပါတယ်။

ဝေဒနာကို ရှုရာမှာ လျော့တာ၊ ပျောက်တာ၊ သက်သာတာ၊ ပိုဆိုးတာက ပဓာန မဟုတ်ပါဘူး၊ ဝေဒနာရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာ သာမညလက္ခဏာကို သိရေးသာ လျှင် လိုရင်းပဓာနပါ။

"အနိဋ္ဌဖောဋ္ဌဗ္ဗာနုဘဝနလက္ခဏာ ဒုက္ခာ" ဆိုတဲ့အတိုင်း အလိုမရှိအပ်တဲ့ အထိအတွေ့ကို ခံစားတဲ့ သဘော၊ မခံသာတဲ့ အခံရခက်တဲ့ ထိတွေ့ ဆင်းရဲကို ခံစားတဲ့သဘောဟာ ဒုက္ခဝေဒနာရဲ့ **သဘာဝလက္ခဏာ** သီးသန့် ပင်ကိုယ် ရင်း သဘောပါပဲ။

အဲဒီ မခံသာတဲ့ ထိတွေ့ဆင်းရဲခံစားမှုကို "နာတယ် နာတယ်" "ကျဉ်တယ် ကျဉ်တယ်"စသည်ဖြင့် ရှုသိနေတာက သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ ကုသိုလ်စိတ်ပါ။ မခံသာတဲ့ ဆင်းရဲကို ခံစားတဲ့သဘော ဒုက္ခဝေဒနာက ဒေါမနဿအကုသိုလ်၊ အဲဒီ ခံစားမှု အကုသိုလ် ဒေါမနဿ ဝေဒနာကို သတိဦးစီးတဲ့ စိတ်နဲ့ရှုသိနေတာက ဝိပဿနာ ကုသိုလ်စိတ်လို့ ခွဲခွဲခြားခြား ကွဲကွဲပြားပြားသိပြီး ရှုမှတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

သဘာဝလက္ခဏာ သိသည်

ခွဲခွဲခြားခြား နားလည်သဘောပေါက်ပြီး ဝေဒနာကို "နာတယ် နာတယ်" "ကျဉ်တယ် ကျဉ်တယ်" စသည်ဖြင့် အတတ်နိုင်ဆုံး သည်းခံပြီး တင်းတင်း ရင်းရင်း စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်ရင် စိတ်တည်ငြိမ်လာတာနှင့် အမျှ ပထမဆုံး မခံသာတဲ့သဘော ဆင်းရဲတဲ့သဘောကို ပိုပို သိလာပါတယ်။ ဒါဟာ ဒုက္ခဝေဒနာရဲ့ သီးသန့် ပင်ကိုယ် ရင်းသဘော **သဘာဝလက္ခဏာ**ကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိလာတာပါပဲ။ အဲဒီလို သိရာကနေပြီး တဖြည်းဖြည်း ဝေဒနာ လျော့ရင်လဲ လျော့သွားတတ်ပါတယ်။ ပျောက်ရင် လဲ ပျောက်သွားတတ်ပါတယ်။ ပျောက်သွားရင်တော့ ပင်တိုင်အာရုံဖြစ်တဲ့ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို ရှုနေကျအတိုင်း ပြန်ရှုရပါမယ်၊

သည်းခံပါ ခွဲကောင်းပါ

မလျော့ဘဲ မပျောက်ဘဲ ပိုပြီး နာကျဉ်လာတယ် ဆိုရင်လဲ ရှုမှတ်မှု လွှတ်မပစ်ရပါဘူး **"သည်းညည်းခံ နိဗ္ဗာန်ရောက်"**ဆိုတဲ့ စကားကို စိတ်မှာထားပြီး သည်းခံ နိုင်သမျှ အောင့်အည်း သည်းခံကာ ဆက်လက် ရှုမှတ်ရပါ

မယ်။ "**ဥပ္ပန္နုပ္ပန္နံ ဒုက္ခံ ဝီရိယေနအဘိဘဝိတွာ ဘာဝနံ သမ္ပာဒေတိ=** ဖြစ်ပေါ်လာတိုင်းသော ဆင်းရဲကို ကြီးမားသော ဝီရိယဖြင့် လွှမ်းမိုး၍ ဝိပဿနာဘာဝနာကို ပြီးစီးစေ၏" ဆိုတဲ့ **မဟာဋီကာ(ဒု၊ ၃၉၉)** စကားကို စိတ်မှာထားပြီး မလျော့တဲ့ ဖွဲလုံ့လဝီရိယနဲ့ သဲသဲမဲမဲ ရှုမှတ်ရပါတယ်။

ဒိဋ္ဌိသတ်

အဲဒီလို ဖွဲကောင်းကောင်းနဲ့ ရှုမှတ်ရင် မကြာမီဘဲ နာမှုနဲ့ ရှုသိစိတ်၊ ကျဉ်မှုနဲ့ ရှုသိစိတ် စသည်ဖြင့် တစုံစီ တစုံစီ တတွဲစီ သိလာရပါတယ်။ ဒါဟာ အရှုခံ နာမ်တရားနဲ့ ရှုသိတဲ့ နာမ်တရားကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိခြင်းပါပဲ။ ဒီအခါမှာ နာမှု ကျဉ်မှုရဲ့ တည်ရာ လက် ခြေ ခါး စသည်ကို မတွေ့ရတော့ဘူး။ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ အနေနဲ့လဲ မတွေ့တော့ပါဘူး။ နာသဘော ကျဉ်သဘော သက်သက်ပဲ သိရတွေ့ရပါတော့တယ်။ ဒါဟာ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို ဝိပဿနာဉာဏ်က တဒင်္ဂပဟာန်အနေနဲ့ ပယ်သတ်ထားတာပါပဲ။

အဲဒီလိုအခါမှာ ရှုမှတ်လို့ အလွန်အရသာရှိပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ငါ မပါ

တော့တဲ့အတွက် နာမှု ကျဉ်မှုစတဲ့ ခံစားမှုသဘောမျှကိုသာ ရှုလိုက်တိုင်း သိရုံမျှ သိရုံမျှ သိနေရလို့ပါပဲ။

ဒဿနပညာနှင့် မသိနိုင်

အဲဒီလို နာမှုကျဉ်မှုစတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေကို "မခံသာတဲ့သဘော၊ ဆင်းရဲတဲ့သဘော သက်သက်မျှပါကလား" လို့ ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်နဲ့ သိနေတာက ဒုက္ခဝေဒနာရဲ့ အရှိသဘာဝကို အရှိအတိုင်း သိနေခြင်းပါပဲ။ "ငါနာတယ် ငါကျဉ်တယ်" လို့ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါအနေနဲ့ မသိမမြင်ဘဲ နာမှုကျဉ်မှုသဘောနဲ့ ဒီသဘောကို သိနေတဲ့စိတ်ကလေးမျှပဲလို့ အရှိအတိုင်း သိနေပါတယ်။ ဒီလို "ငါ" မပါတဲ့ အသိကို အတွေးအမြင် ဒဿနပညာနဲ့ ဆင်ခြင်တွေးခေါ်လို့ မသိနိုင် မရနိုင်ပါဘူး။ ရုပ်နဲ့နာမ်ကို သူ့အရှိသဘာဝအတိုင်း စောင့်ရှုရာက ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကိုယ်တွေ့(ဘာဝနာ) ဉာဏ်နဲ့မှသာ သိနိုင် ရနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက "**အတက္ကာဝစရော** = ဆင်ခြင်တွေးခေါ်ဉာဏ်ဖြင့် မသက်ဝင်နိုင်၊(ဝါ) ဆင်ခြင်တွေးခေါ်ဉာဏ်၏ အရာမဟုတ်" လို့ မိန့်တော်မူခဲ့ပါတယ်။

သာမညလက္ခဏာ သိသည်

အဲဒီလို ရှုနေဆဲမှာ ဝေဒနာဟာ အမြင့်ဆုံး အခြေအနေအထိ တက်သွားပြီး တဖြည်းဖြည်း လက်သန်းတထောက်စာ နေရာကလေးမှာ စုခဲလာရာက ဖြာခနဲ ပေါက်ကွဲ ကျေပျက်ရင်လဲ သွားတတ်ပါတယ်။ တဖြည်းဖြည်း တရစ်စီ တရစ်စီရင်လဲ ပျောက်ပျောက်သွားတတ်ပါတယ်။ ဒါဟာ ဝေဒနာရဲ့ မတည်မြဲတဲ့သဘော **အနိစ္စလက္ခဏာ**ကို သိခြင်းပါပဲ။ မတည်မြဲတဲ့သဘောကို သိမြင်ရတော့ ဆင်းရဲတဲ့သဘော **ဒုက္ခလက္ခဏာ**၊ အလိုအတိုင်း မဖြစ်တဲ့ သဘော **အနတ္တလက္ခဏာ**ကိုလဲ သိရ မြင်ရ တော့တာပါပဲ။

ဒီ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ သဘောသုံးမျိုးဟာ ရုပ်တိုင်း နာမ်တိုင်းမှာ ရှိလို့ သူတို့ကို ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ **သာမညလက္ခဏာများ** လို့ခေါ်ပါတယ်။

ဝေဒနာကို အောင့်အည်းသည်းခံကာ ဝီရိယကြီးကြီးထား သမ္မာဝါယာမ အားသွင်းပြီး စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်ရင် အခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း **သဘာဝလက္ခဏာ၊**

သာမညလက္ခဏာတွေကို သိတဲ့ **သမ္မာဒိဋ္ဌိ**=အသိမှန် အမြင်မှန် ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ ဖြစ်ရုံမျှမက ဝေဒနာကို မြန်မြန်လဲ ကျော်လွန်နိုင်ပါတယ်။

ဝေဒနာစက် ရေပွက်ပမာ

အဲဒီနောက် တရားရင့်လာတဲ့အခါကျတော့ နာတာလေး ပေါ်လာလိုက်၊ ရှုလိုက်၊ ဖြုတ်ကနဲ ပျောက်သွားလိုက်၊ ကျဉ်တာလေး ပေါ်လာလိုက်၊ ရှုလိုက်၊ ဖြုတ်ကနဲ ပျောက်သွားလိုက် ဒီလိုတွေ့ရပါတယ်။ ဖြုတ်ကနဲ ဖြုတ်ကနဲ ပေါ်၊ ရှု၊ပျောက်။ ပေါ်၊ရှု၊ပျောက်နဲ့ ခဏကလေးတောင်မှ တည်မနေဘဲ ချက်ချင်း ပျောက်ပျောက်သွားတာပဲ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ တံစက်မြိတ်က ရေစက်ကလေးတွေ ကျလိုက်တိုင်း ရေပွက်ကလေးတွေ ဖြစ်ဖြစ်ပြီး ချက်ချင်း ပျောက်ပျောက် သွားတာကို ကြည့်နေရသလိုပါပဲ။ "**ဝေဒနာ ဗုဗ္ဗုဠူပမာ**= ဝေဒနာစက် ရေပွက်ပမာ" ဆိုတဲ့ ရှင်တော်မြတ်ဘုရားရဲ့ တရားတော် အလွန်မှန်တာကို ဘာဝနာဉာဏ်နဲ့ တွေ့ရတော့ အတိုင်းမသိ ဝမ်းသာရပါတယ်။ဝမ်းသာတော့လဲ "ဝမ်းသာတယ် ဝမ်းသာတယ်" လို့ မလွတ်တမ်း ရှုလိုက်ရပါမယ်။

ဒဿနိက ပညာရှင်များ လက်လှမ်းမမှီ

အခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း အရှုခံရုပ် အရှုခံနာမ်တွေ ဖြုတ်ကနဲ ပျောက်ပျောက်သွားတာကို သိမြင်နေရတာလဲ ဖြစ်မှု ပျက်မှု အရှိသဘာဝကို အရှိအတိုင်း အမှန်အတိုင်း ကိုယ်တိုင်တွေ့သိနေခြင်းပါပဲ။ ဒီအသိကိုလဲ ဒဿနိက ပညာရှင်တွေရဲ့ ဆင်ခြင်တွေးခေါ်ဉာဏ်နဲ့ မသိနိုင် မရနိုင်ပါဘူး။ ဘာဝနာဉာဏ်နဲ့မှသာ ရနိုင်ပါတယ်။

အဲဒီလို သိလာတဲ့အခါမှာ ဝေဒနာကို ရှုရတဲ့ တန်ဖိုး ဘယ်လောက်ကြီးမားတယ်၊ ဘယ်လောက် အဖိုးတန်တယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်ရသလို ဝေဒနာကို မဆုတ်မနစ် အားမာန်သစ်ပြီး ရှုဖို့ရာ ဘယ်လောက် အရေးကြီးတယ်ဆိုတာလဲ သိမြင်လာပါတယ်။

ဒါထောက်ခြင်းအားဖြင့် **ဝေဒနာကို ရှုတာဟာ မခံသာတဲ့ အခံခက်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာ ပျောက်ငြိမ်းသွားဖို့ ရှုရတာမဟုတ်ဘူး။** ဝေဒနာရဲ့ အရှိသဘာဝကို အမှန်အတိုင်း သိဖို့ ရှုရတယ်ဆိုတာ အလွန်ထင်ရှားပါတယ်။

ဒါကိုပဲ မြတ်စွာဘုရားက **"ဣတိ ဝေဒနာ ဣတိ ဝေဒနာယ သမုဒယော၊ ဣတိ ဝေဒနာယ အတ္ထင်္ဂမော"** လို့ **မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်** ဒေသနာတော်မှာ ဟောတော်မူခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ အဓိပ္ပာယ်က "ဤသည်ကား ခံစားမှု၊ ဤသည်ကား ခံစားမှု၏ ဖြစ်ခြင်းသဘော၊ ဤသည်ကား ခံစားမှု၏ ချုပ်ပျက်ခြင်း သဘောပေတည်းဟု သိ၏"လို့ မိန့်တော်မူတာပါပဲ။

ဝေဒနာရှုပုံ သုံးနည်း

ဒုက္ခဝေဒနာကို ရှုရာမှာ ရှုနည်း သုံးနည်းရှိပါတယ်။ **ပထမနည်း**က စစ်ပွဲမှာ သူနိုင်ကိုယ်နိုင် ရင်ဆိုင်တိုက်သလို ဝေဒနာကို မရှောင်ဘဲ အလျှော့မပေးဘဲ တင်းတင်းရင်းရင်း စူးစူး စိုက်စိုက် အင်နဲ့အားနဲ့ ဖိပြီး ရှုတဲ့နည်းပါ။ လာမည့်ဘေး ပြေးတွေ့တဲ့နည်းလို့ ဆိုချင်လဲ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ အခုရှေ့မှာ ပြောခဲ့တာ အဲဒီနည်းပါပဲ။

ဒီနည်းဟာ အကြမ်းနည်းဖြစ်လို့ ပင်ပန်းတော့ ပင်ပန်းပါတယ်။ သို့သော်လဲ ဝေဒနာရဲ့ သဘောကို မြန်မြန်သိပြီး ဝေဒနာကို မြန်မြန် ကျော်လွန်စေတဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဝေဒနာက အလွန်အားကောင်းနေရင်တော့ ဒုတိယနည်းကို သုံးကြည့်သင့်ပါတယ်။ **ဒုတိယနည်း**က ရန်သူ့တပ်က ကိုယ့်တပ်နဲ့ မယှဉ်သာအောင် အား အလွန်ကောင်းနေတဲ့အခါမှာ ရင်ဆိုင်မတိုက်ဘဲ ပြောက်ကျားစနစ်သုံးပြီး တိုက်ရတာမျိုးပါပဲ။ ဝေဒနာကို စွမ်းနိုင်သမျှ စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုလိုက်ပြီး **ဝေဒနာ**က လျော့မသွားဘဲ တင်းခံနေလို့ နဲနဲမောလာရင် ဖောင်းမှုပိန်မှုကိုဖြစ်စေ၊ တခြားရှုလို့ရတဲ့ အာရုံ တခုခုကိုဖြစ်စေ ပြောင်းရှု ရပါတယ်။ နေပူလွန်းတော့ အရိပ်မှာ ခဏဝင်ခိုတဲ့ သဘောပါပဲ။ ရှုအား ရှိလာပြန်တော့ ဝေဒနာကို ရှုလိုက်၊ မောပြန်တော့ တခြား အာရုံတခုခုကို ရှုပြီး အရိပ်ခိုလိုက်၊ ဒီအတိုင်း ဝေဒနာကို ငြိမ်းသည်အထိ ရှုရပါတယ်။

အဲဒီနည်းနဲ့အဆင်မပြေသေးရင် **တတိယနည်း**ကို သုံးသင့်ပါတယ်။ ဒီ တတိယနည်းကတော့ ရန်သူကို ချော့သတ်တဲ့ သဘောမျိုးပါပဲ။ ဝေဒနာ ဘယ်လောက်ပြင်းထန်ပြင်းထန် စူးစူးစိုက်စိုက် မရှုဘဲ ဝေဒနာကို မလွတ်ရုံကလေး ဖော့ဖော့ သာသာလေး ရှုရပါတယ်။ အဲဒါက မပင်ပန်းပါဘူး။ မြစ်ထဲမှာ လက်ပစ်ကူးလို့ မောလာတဲ့

လူဟာ တွေ့ရာ ဝါးလုံးကလေး သို့မဟုတ် သစ်ချောင်းကလေးကို လက်ကလေးနဲ့ အသာမှေး ကိုယ်ကိုဖော့ပြီး ရေစီးအတိုင်း မျှောလိုက်နေတဲ့ သဘောမျိုးပါပဲ။ ဒီ ရှုနည်းက လူတော့ သက်သာပါတယ်။ ဝေဒနာကို သိဖို့ နဲ့ လွန်ဖို့ ကျတော့ အချိန်ကြာတတ်ပါတယ်။

အကောင်းဆုံးကတော့ ဒီသုံးနည်းကို အခြေအနေအရ လျော်သလို ပြောင်းလဲသုံးတာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

သတိပြုဖို့

ဒီနည်းသုံးနည်းကို သုံးရာမှာ တချို့ယောဂီအတွက် သတိပြုသင့်တာလေးတွေ ရှိပါတယ်။ နှလုံးရောဂါရှိတဲ့ ယောဂီ၊ သွေးတိုးရောဂါရှိတဲ့ ယောဂီ၊ အမူးရောဂါရှိတဲ့ ယောဂီများဟာ ရင်ဆိုင်တိုက်တဲ့ နည်းဖြစ်တဲ့ ပထမနည်းကို မသုံးသင့်ပါဘူး။ အကြမ်းနည်း ဖြစ်တဲ့အတွက် ရောဂါပိုဆိုးလာတတ်ပါတယ်။ ဒုတိယနည်းနဲ့ တတိယနည်းကို အခြေအနေကြည့်ပြီး လျော်သလို သုံးသင့်ပါတယ်။ ဒီနှစ်နည်းကို အချိန်ယူပြီး ရှုမှတ်ရင် အဲဒီ ရောဂါဝေဒနာတွေလဲ တဖြည်းဖြည်း သက်သာပျောက် ကင်းသွားတတ်ပါတယ်။

နောက်တခု သတိပြုဖို့က ဒုက္ခဝေဒနာကို ရှုမှတ်တဲ့အခါ လက်ဦးမှာ ဝေဒနာဟာ ပိုပိုပြင်းထန်လာတယ်လို့ ထင်ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ယောဂီက တိုးရှုမှတ်ရင် တိုးနာလာမှာပဲလို့ ယူဆပြီး ဝေဒနာကို ရှုရမှာ ကြောက်ရွံ့ တွန့်ဆုတ်နေတတ်ပါတယ်။ အမှန်တော့ ဝေဒနာက ပိုတိုးလာတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သမာဓိမဖြစ်ခင် စိတ်မတည်ငြိမ်သေးလို့ သိပ်ပြီး ထင်ထင်ရှားရှား မသိရတဲ့ဝေဒနာကို စိတ်ငြိမ်လာ သမာဓိဖြစ်လာတော့ ရှုစိတ်က ပိုပြီး ထင်ထင်ရှားရှား ပြတ်ပြတ်သားသား သိလာလို့ ပိုပြီးနာလာတယ်လို့ ထင်ရတာပါ။ ဒါကြောင့် ရဲရဲဝံ့ဝံ့သာ ဆက်ပြီး ရှုပါ။ ဝေဒနာရဲ့ သဘာဝအမှန်ကို သိပြီး မကြာခင် လျော့သွား ပျောက်သွားမှာပါ။

ပြီးတော့ နောက်တခု သတိပြုဖို့က တချို့ယောဂီက တရားရှုမှတ်တဲ့အခါ တွေ့လာရတဲ့ ဝေဒနာကိုသာ ရှုရမယ်။ ပကတိ ရောဂါဝေဒနာကို မရှုရဘူးလို့ ထင်မှတ်နေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီ အထင်ဟာ မမှန်ပါဘူး။ တရားဝေဒနာလဲ ရုပ်ကို မှီဖြစ်တဲ့ နာမ်တရား၊ ပကတိ ရောဂါဝေဒနာလဲ ရုပ်ကို မှီဖြစ်တဲ့ နာမ်တရားပါပဲ။ ရုပ်နာမ် မှန်သမျှ

မှန်သမျှ ရှုရမည့် တရားချည်းပါပဲ။ မရှုရမည့် ရုပ်နာမ်တရားဆိုတာ မရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့် တရားဝေဒနာပဲဖြစ်စေ၊ ရောဂါဝေဒနာပဲ ဖြစ်စေ ဝေဒနာမှန်သမျှ သူ့ရဲ့ မမြဲ ဆင်းရဲ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ အတ္တ မဟုတ်တဲ့သဘောကို အမှန်အတိုင်းသိအောင် ရှုရမှာချည်းပါပဲ။

ရောဂါကိုရှု၍ ရဟန္တာဖြစ်

သီဟိုဠ်ကျွန်းမှာ ရှေးက ရောဂါဝေဒနာကို ရှုပြီး တရားရသွားကြတဲ့ ဖြစ်ရပ် တချို့ကို မှတ်တမ်းတင်ထားကြတာ ရှိပါတယ်။ အဲဒီဖြစ်ရပ်တွေထဲက တခုကို ထုတ်ပြချင်ပါတယ်။ အဲဒီမှာ မထေရ်တပါးဟာ ရောဂါဝေဒနာ အပြင်းအထန် ခံစားနေရတော့ ဆွမ်းတောင်မှ ကိုယ့်လက်နဲ့ ယူမစားနိုင်တဲ့ အခြေအနေရောက်နေတယ်။ ကျင်ကြီးကျင်ငယ်တောင်မှ မထိန်းနိုင် မသိမ်းနိုင်တော့ဘဲ အိပ်ရာထဲမှာ လူးလိမ့်ညည်းညူနေရတယ်။ ဒီမထေရ်ရဲ့ ခံစားရပုံကို ရဟန်းကလေးတပါးက မြင်တော့ ဇီဝိတိန္ဒြေနှင့် ဆက်တဲ့ သင်္ခါရတရားတွေဟာ တယ်ဆင်းရဲပါကလားလို့ သံဝေဂစကား ညည်းတွားပြောဆိုမိတယ်။

ဒီတော့ မထေရ်ကြီးက ငါ့ရှင် ဒီအခြေအနေ အတိုင်း ငါသေရင် နတ်ပြည်ရောက်မှာ သေချာပါတယ်။ လုံးဝသံသယမရှိဘူး။ သို့သော်လဲ ငါ့သီလနဲ့ နတ်ပြည် ကို မလဲနိုင်ဘူး။ သေလို့ သီလပျက်ပြီးမှရတဲ့ နတ်စည်းစိမ် ဟာ ရဟန်းသီလ သိက္ခာကို ပယ်စွန့်ပြီးမှ ရတဲ့ လူ့ဘဝလို ပါပဲ။ ဒါကြောင့် သီလမပျက်စီးဘဲ သေရအောင် ငါကြိုးစား မယ်။

မထေရ်ကြီးရဲ့ စကားကို **ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မဟာဋီကာ** (ပ၊၇၇)က ယခုစောင့်စည်းထားတဲ့ သီလဟာ နောင်ဘဝ သစ်ဖြစ်ရင် မရှိတော့ဘူး။ ဒါကြောင့် သီလနဲ့ မကင်းကွာ စေဖို့အတွက် ဘဝသစ်မဖြစ်စေဘဲ သေမည်လို့ ဆိုလို ကြောင်း ရှင်းပြထားပါတယ်။ အဓိပ္ပာယ်က ပရိနိဗ္ဗာန်စံ ရအောင် ကြိုးစားအားထုတ်မယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

မထေရ်ကြီးဟာ အဲဒီလို ပြောပြီးတော့ ရောဂါ ဝေဒနာကို စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်တော့ ဝေဒနာရဲ့ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တသဘောတွေ သိမြင်ရာက ဝိပဿနာဉာဏ် အဆင့်ဆင့် မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်အဆင့်ဆင့် တက်သွားပြီး ရဟန္တာဖြစ်သွားပါတယ်။

(ဝိသုဒ္ဓိ–ပ၊ ၄၆)

ဒီ ရဟန္တာအရှင်မြတ်ကြီးရဲ့ ဖြစ်ရပ်ကို ကြည့်ရင် ရောဂါဝေဒနာကို ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် ကိလေသာငြိမ်း ဆင်းရဲ ငြိမ်းနိုင်ကြောင်း အလွန်ထင်ရှားပါတယ်။ သဘာဝလဲ ကျပါတယ်။

ဒီခေတ်မှာလဲ ရောဂါပျောက်ကြတယ်

ဒီခေတ် ဒီအခါမှာ ရောဂါဝေဒနာကို ရှုမှတ်လို့ တရားလဲတိုးတက် ရောဂါဝေဒနာလဲ ပျောက်ကင်းကြသူ တွေ အမြောက်အမြား ရှိပါတယ်။ ရောဂါဝေဒနာကို ရှုမှတ် လို့ ဆီးရောဂါပျောက်သူ၊ အစာအိမ်ရောဂါပျောက်သူ၊ လပေါင်းများစွာ မပျောက်ဘဲနေတဲ့ အနာကြီးကို စူးစိုက် ရှုမှတ်ရင်း အနာကြီးပေါက်ကွဲသွားပြီး တဖြည်းဖြည်း ခြောက်ကပ် ပျောက်သွားသူ၊ ခြေဖနောင့် အရိုးနပေါက်လို့ ထောက်လိုက်တိုင်း မခံနိုင်အောင် နာလွန်းလို့ ဆရာဝန်က ခွဲမှ ဖြစ်မယ်ဆိုတဲ့ ရောဂါကို သည်းခံ ကျိတ်မှိတ် ရှုမှတ်တာ နှင့် တလလောက်ရှိတော့ လုံးဝပျောက်သွားသူ စသည်ဖြင့် များလှပါတယ်။ သို့သော် **တခုသတိပြုဖို့ ကတော့ ဝေဒနာကို ရှုတာဟာ ပျောက်ဖို့ ရှုတာ မဟုတ်၊ သိဖို့ ရှုတာဆိုတဲ့ အချက်ပါပဲ။**

ဒါကြောင့် ခံစားမှုဝေဒနာမှန်သမျှ တရားဝေဒနာပဲဖြစ်စေ၊ ရောဂါဝေဒနာပဲဖြစ်စေ၊ ကောင်းကောင်း ဆိုးဆိုးသူ့ အရှိသဘာဝအတိုင်း သိရအောင် စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်ရမှာချည်းပါပဲ။ မြတ်စွာဘုရားကလဲ ကောင်းခံစား= သုခဝေဒနာ၊ ဆိုးခံစား= ဒုက္ခဝေဒနာ၊ မကောင်းမဆိုး ခံစား= ဥပေက္ခာဝေဒနာ၊ ဒီ သုံးမျိုးမှာ ဘယ်ဝေဒနာပဲပေါ်ပေါ် ရှုသိနေဖို့ ဟောတော်မူပါတယ်။

ပြင်မထိုင်ပါနှင့် ထပြီးစင်္ကြံလျှောက်ပါ

ဒုက္ခဝေဒနာ ရှုမှုနဲ့ ပတ်သက်လို့ပြောစရာလေး ကျန်နေသေးတာကတော့ ဝေဒနာကို အစွမ်းကုန် အောင့်အည်းသည်းခံပြီး ရှုမှတ်သော်လဲ လျော့မသွား ပျောက်မသွားရင်တော့ သည်းမခံနိုင်တဲ့အဆုံးမှာ ပြင်ချင်စိတ်ဖြစ်ပေါ်လာတာဟာ သဘာဝပါပဲ။ အဲဒီလို ပြင်ချင်စိတ်ပေါ်လာရင် ပြင်ပြီး ဆက်မထိုင်ပါနှင့်။ ပြင်ပြီး ဆက်ထိုင်ရင် အကျင့်ပါသွားပြီး နောက်ကျတော့ နည်းနည်း နာရုံကလေးနဲ့ဖြစ်စေ၊ လုံးဝ မနာကျဉ်ဘဲနဲ့ ထိုင်တာ အချိန်ကြာလို့ဖြစ်စေ ပြင်ချင်စိတ်ပေါ်ပြီး ချက်ချင်း ပြင်ပြင် ပစ်တတ်ပါတယ်။ ဒီလိုဆိုရင် သမာဓိအရှိန် ပျက်ပျက်သွားပါတယ်။

ဒါကြောင့် မခံသာလွန်းလို့ ပြင်ချင်စိတ် ဖြစ်နေရင် ပြင်မထိုင်ဘဲနဲ့ ထပြီး စင်္ကြံလျှောက်ပါ။ လျှောက်တဲ့အခါမှာလဲ အနာပျောက် အညောင်းပြေရုံ ခဏကလေး မလျှောက်ပါနဲ့၊ အနည်းဆုံး တနာရီ တနာရီသာသာ လျှောက်ပါ။ ပြီးမှ ပြန်ထိုင်ပါ။

ချမ်းသာတာကို မရှုမှတ်ဘဲ နေတတ်သည်

သုခဝေဒနာ= ကောင်းတာ ချမ်းသာတာကို ရှုမှတ်ရာမှာတော့ သိပ်များများပြောစရာ မရှိပါဘူး။ သို့သော်လဲ နာတာ ကျဉ်တာ စိတ်ဆင်းရဲတာကို ရှုမှတ်ဖို့ သတိရလွယ်ပေတဲ့ ကောင်းတာ ချမ်းသာတာကျတော့ ရှုမှတ်ဖို့ တော်တော်နဲ့ သတိမရဘဲ သာယာနှစ်သက်ပြီး ရှုမှတ်မှုလွတ်နေတတ်တာမို့ အထူးသတိထားရပါတယ်။

ကောင်းတာ ချမ်းသာတာကိုလဲ ရှုမှတ်ရမှာပဲလို့ အမြဲ သတိရှိပြီး ဝမ်းသာရင် "ဝမ်းသာတယ် ဝမ်းသာတယ်"၊ ပျော်ရင် "ပျော်တယ် ပျော်တယ်" ရှုမှတ်လို့ ကောင်းရင် "ကောင်းတယ် ကောင်းတယ်"၊ ငြိမ့်ရင် "ငြိမ့်တယ် ငြိမ့်တယ်" နှစ်သက်ရင် "နှစ်သက်တယ်

နှစ်သက်တယ်"၊ သာယာရင် "သာယာတယ် သာယာတယ်"၊ သဘောကျရင် "သဘောကျတယ် သဘောကျတယ်" ၊ ပီတိဖြစ်ရင် "ပီတိဖြစ်တယ် ပီတိဖြစ်တယ်" စသည်ဖြင့် ပျောက်သွားသည်အထိ စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်ရပါမယ်။

ဓမ္မာနုပဿနာရှုပုံ

ထိုင်လျက် ဖောင်းမှုပိန်မှုကို ရှုမှတ်နေဆဲမှာ ရံဖန်ရံခါ ကျယ်လောင်တဲ့အသံ၊ စူးရှတဲ့အသံများကိုလဲ ကြားတတ်ပါတယ်။ ရှုမှတ်ရလောက်အောင် ထင်ရှားတဲ့ အသံမှန်သမျှကို "ကြားတယ် ကြားတယ်"လို့ ရှုမှတ်ရပါမယ်။ အသံပျောက်သွားရင် ဖောင်းမှုပိန်မှုကို ပြန်ရှုပါ။ အသံက ခဏနှင့် မပျောက်ဘဲ ကြာနေရင်တော့ အသံကို ဂရုမစိုက်တော့ဘဲ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကိုဖြစ်စေ၊ တခြား ထင်ထင်ရှားရှား အာရုံတခုခုကိုဖြစ်စေ ရှုပါ။ တခါတရံမှာ ကျယ်ကျယ် လောင်လောင် စူးစူးဝါးဝါး မဟုတ်ဘဲ အဝေးက ကားသွားနေတဲ့ အသံမျိုးလို ခပ်ဝါးဝါး အဆက် မပြတ် ကြားနေတဲ့ အသံမျိုးလဲ ရှိတတ်ပါတယ်။ အဲဒီ အသံ မျိုးကို တော့ ရှုဖို့ မလိုပါဘူး။ ထင်ရှားတဲ့ တခြားအာရုံကိုပဲ ရှုပါ။

ထိုင်အားထုတ်နေဆဲမှာ ဖြစ်စေ၊ စင်္ကြံလျှောက် အားထုတ်နေဆဲမှာဖြစ်စေ အမွေးနံ့တမျိုးမျိုး ရလာရင် "မွှေးတယ် မွှေးတယ်"လို့ ရှုပါ။ နံရင်လဲ "နံတယ် နံတယ်" လို့ ရှုပါ။ အဲဒီ အနံ့နဲ့ပတ်သက်လို့ စဉ်းစားမိရင်လဲ "စဉ်းစားတယ် စဉ်းစားတယ်"လို့ ရှုပါ။ အနံ့ကို နှစ်သက်ရင် "နှစ်သက်တယ်" တပ်မက်ရင် "တပ်မက်တယ်" မနှစ်မြို့ရင် "မနှစ်မြို့ဘူး"စသည်ဖြင့် အရှိသဘာဝ အတိုင်း ရှုပါ။ အခုပြောပြခဲ့တဲ့ ရှုမှတ်ပုံဟာ **မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ ဓမ္မာနုပဿနာ အာယတနပဗ္ဗနဲ့ နီဝရဏပဗ္ဗ**တို့မှာ အတွင်းဝင်ပါတယ်။

ထမင်းစားတဲ့အခါ

ထမင်းစားဖို့ထိုင်မယ်ကြံတဲ့အခါ "ထိုင်ချင် တယ် ထိုင်ချင်တယ်"လို့ ထိုင်ချင်စိတ်ကို ရှေးဦးစွာရှုပါ။ပြီးမှ ဖြည်းဖြည်း ထိုင်ချရင်းနဲ့ တရွေ့ရွေ့ ထိုင်ကျသွားတဲ့ အမူ အရာကို အာရုံပြုပြီး "ထိုင်တယ် ထိုင်တယ်"လို့ရှုပါ။ အောက်ထိတော့လဲ "ထိတယ်"၊ ခြေထောက်ပြင်တော့ "ပြင်တယ်"၊ လက်ပြင်တော့ "ပြင်တယ်" စသည်ဖြင့် နေ သားတကျ ထိုင်မိသည်အထိ လှုပ်ရှားပြုမူမှု မှန်သမျှကို

ဖြည်းဖြည်း ပြုလုပ်ရင်း စိပ်နိုင်သမျှ စိပ်စိပ်ရှုပါ။ ဘာအကြောင်းကြောင့်ပဲ ထိုင်ထိုင်၊ ထိုင်တဲ့အခါတိုင်း အခုပြောခဲ့တဲ့ နည်းအတိုင်း ရှုမှတ်ပြီး ထိုင်ပါ။ ဒီထက်ပိုပြီး စိပ်စိပ်ရှုနိုင်ရင် ပိုကောင်းပါတယ်။

ထမင်းစားပွဲမှာ ထိုင်မိလို့ ထမင်းစားပွဲကို ကြည့်ရင် "ကြည့်တယ်"၊ မြင်ရင် "မြင်တယ်"၊ လက်ဆေးချင်ရင် "လက်ဆေးချင်တယ်"၊ လက်ဆေးခွက်ကိုကြည့်တော့ "ကြည့်တယ်"၊ မြင်တော့ "မြင်တယ်"။ လက်ဆေးခွက်ဆီ လက်လှမ်းတော့ "လှမ်းတယ်"၊ ရေကိုထိတော့ "ထိတယ်"၊ လက်ဆေးတော့ "ဆေးတယ်"၊ အေးတော့ "အေးတယ်"၊ လက်ရုပ်တော့ "ရုပ်တယ်"၊ ထမင်းကြည့်တော့ "ကြည့်တယ်"၊ "မြင်တယ်"၊ ထမင်းဆီ လက်လှမ်းတော့ "လှမ်းတယ်"၊ ထမင်းထိတော့ "ထိတယ်"၊ ကိုင်တော့ "ကိုင်တယ်"၊ လက်ထဲယူတော့ "ယူတယ်"၊ ထမင်းလုတ်ပြင်တော့ "ပြင်တယ်"၊ ပါးစပ်ဆီယူတော့ "ယူတယ်"၊ ခေါင်းငုံ့တော့ "ငုံ့တယ်"၊ ပါးစပ် ဟချင်တော့ "ဟချင်တယ်"၊ ဟတော့ "ဟတယ်" ခွံ့ချင်တော့ "ခွံ့ချင်တယ်" ခွံ့တော့ "ခွံ့တယ်" လက်ပြန်ချချင်တော့ "ချချင်တယ်"၊ ချတော့

"ချတယ်" ထမင်းလုတ်ဝါးတော့ "ဝါးတယ်"၊ ဆိမ့်တော့ "ဆိမ့်တယ်"၊ မျိုချင်တော့ "မျိုချင်တယ်" မျိုတော့ "မျိုတယ်" စသည်ဖြင့် စားနေဆဲ အခါမှာ လှုပ်ရှားပြုမူမှုမှန်သမျှကို ရှုရပါမယ်၊ ရှုမှတ်ပါ များလာတော့ အံ့သြလောက်တဲ့ အကျိုးတွေ ရလာပါလိမ့်မယ်၊

တခြားအသေးစိတ် အမူအရာတွေ ဂရုစိုက်ရှုပါ

ထို့အတူပဲ အိပ်ရာက နိုးတဲ့အခါ၊ ထတဲ့အခါ၊ မျက်နှာသစ်တဲ့အခါ၊ ရေချိုးတဲ့အခါ၊ အဝတ်လျှော်တဲ့အခါ၊ အဝတ်လဲတဲ့အခါ၊ တပို တပါးသွားတဲ့အခါ၊ တစုံတရာသောက်တဲ့အခါ၊ တစုံတရာ လုပ်ကိုင်တဲ့အခါ၊ အိပ်ရာဝင်ခါနီး အိပ်ရာခင်းတဲ့အခါ၊ အိပ်ရာပြင်တဲ့အခါ၊ လျောင်းလိုက်တဲ့အခါ စတဲ့ တနေ့လုံး ပြုမူလှုပ်ရှားမှု မှန်သမျှကို ဖြည်းနိုင်သမျှ ဖြည်းဖြည်း ပြုလုပ်ပြီး အမူအရာတိုင်း လှုပ်ရှားမှုတိုင်းကို ရှုမိအောင် ရှုပါ။ အိပ်ဖို့ လဲလျောင်းမိတဲ့အခါမှာ "လျောင်းတယ် ထိတယ်" လို့ (စူးစူးစိုက်စိုက် မဟုတ်ဘဲ) အလိုက်သင့်ကလေး ဖော့ဖော့သာသာ ရှုရင်း အိပ်ပျော်သွားပါစေ။ စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုလိုက်ရင် အိပ်မပျော်ဘဲ နေတတ်ပါတယ်။

အပဏ္ဏက ပဋိပဒါ

ဒီလို အဆက်မပြတ် ရှုမှတ်ပွားများအားထုတ်မှ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားရဲ့ အလိုတော်ကျ တရားလဲ ရနိုင်ပါတယ်။ ရှင်တော်မြတ်ဘုရားက **အင်္ဂုတ္တိုရ်၊ တိက နိပါတ်၊ အပဏ္ဏကသုတ်** ဒေသနာတော်မှာ မလွဲမသွေ တရားရစေနိုင်တဲ့အကျင့် (**အပဏ္ဏက ပဋိပဒါ**)ကို ဟောတော်မူတဲ့အခါ –

၁။ဣန္ဒြေခြောက်ပါးကို ရှုမှတ်မှုဖြင့် စောင့်စည်းဆို့ပိတ်ခြင်း
(ဣန္ဒြိယသံဝရ)

၂။ အစားအသောက်မှာ အတိုင်းအရှည်သိခြင်း၊
(ဘောဇနေမတ္တညုတာ)

၃။ သတိတည်းဟူသော နိုးကြားမှုနှင့် မပြတ်ယှဉ်ခြင်း
(ဇာဂရိယမနုယုတ္တ)

ဆိုတဲ့ တရားသုံးပါးနှင့် ပြည့်စုံရင် တရားမုချရနိုင်ကြောင်း အာသဝေါကုန်ခန်း ရဟန္တာဖြစ်နိုင်ကြောင်း မိန့်ကြားတော်မူပါတယ်။

အဲဒီအချက်သုံးချက်ထဲက ပထမအချက်ဖြစ်တဲ့ ဣန္ဒြေခြောက်ပါး စောင့်စည်းပိတ်ဆို့ခြင်းကို အကျယ်ဟောတော်မူတဲ့အခါ **“စက္ခုနာ ရူပံ ဒိသွာ နနိမိတ္တဂ္ဂါဟီ ဟောတိ၊ နာနုဗျဉ္ဇနဂ္ဂါဟီ ဟောတိ”**စသည်ဖြင့် မိန့်တော်မူပါတယ်။ အကျဉ်းချုပ် အဓိပ္ပာယ်ကတော့ မြင်တိုင်း၊ ကြားတိုင်း၊ နံတိုင်း၊ စားတိုင်း၊ ထိတိုင်း၊ ကြံတွေးတိုင်း ကိလေသာ မဖြစ်ရအောင် “မြင်တယ်” “ကြားတယ်” စသည်ဖြင့် သတိကြားမလပ်စေဘဲ ရှုမှတ်ပိတ်ဆို့ရမယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

ဒုတိယအချက်ဖြစ်တဲ့ သတိမပြတ် ယှဉ်ခြင်းကို အကျယ်ဟောတော်မူတဲ့အခါ “နေ့အချိန်မှာ စင်္ကြံလျှောက် ရှုမှတ်လိုက် ထိုင်ရှုမှတ်လိုက်နဲ့ စိတ်အစဉ်မှာ နီဝရဏ မဝင်အောင် သုတ်သင်ရမည်။ ညအချိန်ကိုတော့ သုံးပိုင်း ပိုင်းပြီး ညဉ့်ဦးယံနှင့် မိုးသောက်ယံအချိန်များမှာ စင်္ကြံ လျှောက် ရှုမှတ်ခြင်း၊ ထိုင်ရှုမှတ်ခြင်းအားဖြင့် စိတ်အစဉ်မှာ နီဝရဏမဝင်အောင် သုတ်သင်ရမည်။ နေ့ရောညဉ့်ပါ တရက်တာ (၂၄ နာရီ)မှာ သန်းခေါင်ယံအချိန်ပိုင်း (၄ နာရီခန့်) သာ နားနေ အိပ်စက်ရမည်”ဆိုတဲ့ သဘောကို ဟောတော်မူပါတယ်။

တရက်တာ ၂၄ နာရီရှိတဲ့အနက်က သန်းခေါင်ယံ အချိန်ပိုင်း ၄ နာရီခန့်သာ နားနေအိပ်စက်ရမည်။ ကျန်နာရီ နှစ်ဆယ်လုံးလုံး မပြတ်မလပ် ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်နေရမည်။ ဒီလိုအားထုတ်တာကို **ဓာဂရိယမနုယုတ္တော=** သတိ တည်းဟူသော နိုးကြားမှုနှင့် မပြတ်ယှဉ်ခြင်းလို့ မိန့်တော်မူတာပါပဲ။

အပဏ္ဏကအကျင့်

ဣန္ဒြေစောင့်ပါ၊ ဘောဇဉ်မှာ၊ တိုင်းထွာသိပါစေ။
အမြဲနိုးကြား၊ ရှုမှတ်ပွား၊ သုံးပါးဓမ္မမြဲပါစေ။
သုံးပါးဓမ္မ၊ မြဲလေက၊ အပဏ္ဏက ကျင့်သူပေ။
အာသဝေါကုန်ခန်း၊ နိဗ္ဗာန်နန်း၊ စံမြန်းမည့်သူ အမှန်ပေ။
မချွတ်မယွင်း၊ ဝင်္ခအတွင်း၊ လွတ်ကင်းဖို့ရာ၊ သေချာပေ။

အဲဒီ **အပဏ္ဏကပဋိပဒါ** ဒေသနာတော်အတိုင်း မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ် ဆိုတဲ့ ဣန္ဒြေ ခြောက်ပါး၊ တံခါးခြောက်ပေါက်မှာ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊

အရသာ၊ ထိတွေ့စရာ သဘောဆိုတဲ့ အာရုံခြောက်ပါး ကျလာ ထင်လာရင် သတိမလစ်စေဘဲ ချက်ချင်းပင် မြင်တယ်၊ ကြားတယ် နံတယ် စသည်ဖြင့် စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်ပိတ်ဆို့ခြင်း **ဣန္ဒြိယသံဝရ**နှင့် ရှင်တော်မြတ်ဘုရား မိန့်ကြားတော်မူသည့်အတိုင်း သန်းခေါင်ယံ နားနေ အိပ်စက်ချိန် ၄ နာရီမှတပါး နိုးနေသမျှ တချိန်လုံး သတိမလပ် ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားကြဖို့ လိုပါတယ်။ အဲဒီလိုကြိုးစားနိုင်ရင်တော့ **"သတိမစဲ၊ ဉာဏ်မစဲ၊ ရောက်မြဲ မဂ်ဖိုလ်ခွင်"** ဆိုတဲ့ **ဘိက္ခုနုပဿယ ဒေသနာတော်**နှင့်အညီ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်ရမှာ မလွဲပါဘူး။

ဒါကြောင့် **အပဏ္ဏကပဋိပဒါ**နှင့်အညီ ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ကြတဲ့အတွက် မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်နှင့် နိဗ္ဗာန်ကို လျင်မြန်စွာ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေ။

☆

မှတ်ချက်။ ။ဤ**သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ အားထုတ်ပုံ**ကို ချမ်းမြေ့စာစဉ် တက္ကသိုလ်ဓမ္မသဘင်စာအုပ် စာမျက်နှာ ၁၉၁ မှ ၂၄၄ အထိ စာသားများကို ထုတ်နုတ်လျက် အနည်းငယ်မျှ ပြုပြင်ဖြည့်စွက်၍ ယောဂီများ ဆောင်လွယ်စေရန် စာအုပ်ငယ်အဖြစ် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

သတိပဋ္ဌာန်တရားဆောင်ပုဒ်များ

သတိပဋ္ဌာန်လမင်း

ရှင်တော်ဗုဒ္ဓ၊ သာသနဝေဟင်၊
သတိပဋ္ဌာန်လမင်း၊ ထိန်လင်းကြည်လင်၊
ရောင်ခြည်အေးမြ၊ ဖြာကျနေစဉ်၊
နိုးသူများ၊ ရှုပွား အပူစင်။

ကာမဂုဏ်မှောင်တိုက်၊ အိပ်ငိုက်သူတွေ၊
လင်ရေး မယားရေး၊ ရှုတ်ထွေးလိမ်ပွေ၊
သားရေးသမီးရေး၊ ပူဆွေးဗျာပွေ၊
လရောင်နှင့် တွေ့ခွင့် မကြုံပေ။
အပူမီး၊ ထိန်သီးတောက်လောင်နေ။

သတိပဋ္ဌာန်၏အကျိုး၇ပါး

ကိလေသစ်ကြေး၊ ကင်းဝေးစေရန်၊
စိုးရိမ်ပူဆွေး၊ ငိုကြွေးကင်းရန်၊
ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲ၊ ချုပ်စဲဘို့ရန်၊
မဂ်နိဗ္ဗာန်၊ အမြန်ဆိုက်ရောက်ရန်၊
တစ်လမ်းထဲ၊ ပွားမြဲ သတိပဋ္ဌာန်။

သတိပဋ္ဌာန်ရှုပုံ အကျဉ်း

ထိုင်ပုံ

ဘာဝနာကို၊ အားထုတ်လို၊ ဒီလို ပြုပါလေ။
တောတောင်အရိပ်၊ သစ်ပင်ရိပ်၊ တိတ်ဆိတ်ရာမှာနေ။
တင်ပျဉ်ခွေပါ၊ ခါးဖြောင့်ကာ၊ ငြိမ်စွာထိုင်ပါလေ။
မလှုပ်မရှား၊ ကျောက်ရုပ်လား၊ ခေါင်းထားတည့်မတ်စေ။
မျက်စိမှိတ်လျက်၊ လက်နှစ်ဖက်၊ ရင်ခွင်ထက်မှာ ထားပါလေ။

ရှုပုံ

ရှုစရာ၌၊ စိတ်ကိုစိုက်၊ ဦးတိုက်ထားပါလေ။
ဖောင်းတာ ပိန်တာ၊ အစဖြာ၊ ပေါ်ရာရှုပါလေ။
စိတ်ပြေးစိတ်လွင့်၊ မထိန်းနှင့်၊ အသင့်ရှုပါလေ။
ကြံစည်စဉ်းစား၊ တွေးစိတ်များ၊ မမှားရှုပါလေ။
နာတာကျဉ်တာ၊ ညောင်းညာတာ၊ သေချာရှုပါလေ။
ထုံကျဉ်ကိုက်ခဲ၊ ယားယံလဲ၊ စွဲမြဲရှုပါလေ။
ပြောင်းချင်ပြင်ချင်၊ မပြုပြင်၊ ပြင်ချင်စိတ်ကိုရှုပါလေ။
ဝမ်းနည်းဝမ်းသာ၊ ခံစားတာ၊ သေချာရှုပါလေ။
ဆင်းရဲချမ်းသာ၊ ခံစားတာ၊ သေချာရှုပါလေ။
မြင်ကြားနံစား၊ တွေ့သိများ၊ မမှားရှုပါလေ။
ခြောက်ဒွါရ၌၊ ဖြစ်ပေါ်ခိုက်၊ စူးစိုက်ရှုပါလေ။
စူးစိုက်ရှုလျှင်၊ အမှန်မြင်၊ ပြေးဝင် နိဗ္ဗာန်ပြေ(ပြည်)။

စကြ်ံ

ဘယ်လှမ်းညာလှမ်း၊ ဖြေးဖြေးလှမ်း၊ ခြေလှမ်းစိပ်ပါစေ။
ဟိုသည်မကြည့်၊ ရှေ့တည့်တည့်၊ ရှုကြည့်အမြဲပေ။
မျက်လွှာကိုချ၊ လေးတောင်မျှ၊ ကြည့်ရအမှန်ပေ။
ကြွတာ လှမ်းတာ၊ ချလိုက်တာ၊ သေချာရှုပါလေ။
မကြွခင် ကြွချင်၊ စိတ်အစဉ်၊ သိလျှင်ရှုပါလေ။
မလှမ်းခင် လှမ်းချင်၊ စိတ်အစဉ်၊ သိလျှင်ရှုပါလေ။
မချခင် ချချင်၊ စိတ်အစဉ်၊ သိလျှင်ရှုပါလေ။
စကြံလျှောက်စဉ်၊ စိတ်လွင့်လျှင်၊ စိတ်ပင်ရှုပါလေ။

သမ္ပဇည

လက်ခြေကွေးလျှင်၊ မြှောက်ချလျှင်၊ ဆန့်လျှင်ရှုပါလေ။
ကွေးချင် ဆန့်ချင်၊ မြှောက်ချလျှင်၊ ပြုချင်စိတ်လဲရှုပါလေ။
ရှေ့ကြည့်နောက်ကြည့်၊ ဘေးကိုကြည့်၊ ကြည့်မိလျှင်လဲရှုပါလေ။
ကြည့်လို့မြင်လဲ၊ မြင်တယ်ပဲ၊ စွဲမြဲ ရှုပါလေ။
မျက်နှာသစ်ရာ၊ ရေချိုးရာ၊ စားသောက်ရာလဲရှုပါလေ။
ပေါ့လေးစွန့်ရာ၊ လျှော်ဖွတ်ရာ၊ ထိုင်ထရာလဲရှုပါလေ။
အိပ်ရာပြင်လျှင်၊ အိပ်,နိုးလျှင်၊ ထလျှင်ရှုပါလေ။
ဖြည်းဖြည်းလှုပ်ရှား၊ ဖြည်းဖြည်းသွား၊ ရှုပွားအမြဲပေ။
လူမမာနှင့်၊ တူစွာကျင့်၊ ရှုခွင့်သာလှပေ။
အသေးစိတ်မှုရာ၊ အဖြာဖြာ၊ သေချာရှုသင့်ပေ။
ရှေ့နောက်ရှုမှတ်၊ မှတ်ချင်းစပ်၊ ရလတ်မဂ်ဖိုလ်ပေ။

ဘာဝနာပွားထုံ စိတ်လုံခြုံ

ယထာ အဂါရံ ဒုစ္ဆန္နံ၊ ဝုဋ္ဌီ သမတိ ဝိဇ္ဈတိ။
ဧဝံ အဘာဝိတံ စိတ္တံ၊ ရာဂေါ သမတိ ဝိဇ္ဈတိ။

ကောင်းစွာ မိုးမထားသော အိမ်ကို မိုးရေသည် ထိုးဖောက် ဝင်ရောက်သကဲ့သို့ ထို့အတူပင် ဘာဝနာဖြင့် ထုံမွှမ်းမထားသော စိတ်ကို ရာဂစသော ကိလေသာသည် ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်၏။

ယထာ အဂါရံ သုဆန္နံ၊ ဝုဋ္ဌီ န သမတိ ဝိဇ္ဈတိ။
ဧဝံ သုဘာဝိတံ စိတ္တံ၊ ရာဂေါ န သမတိ ဝိဇ္ဈတိ။

ကောင်းမွန်စွာ မိုးထားသော အိမ်ကို မိုးရေသည် မထိုးဖောက် မဝင်ရောက်သကဲ့သို့ ထို့အတူပင် ဘာဝနာဖြင့် ကောင်းမွန်စွာ ထုံမွှမ်းထားသော စိတ်ကို ရာဂစသော ကိလေသာသည် မထိုးဖောက် မဝင်ရောက်ပေ။

ဘာကြောင့် ဘာသာတရားတွေ ပေါ်လာသလဲ

ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲ၊ ကြောက်လို့ပဲ၊ သူလဲ အားကိုးရှာလေသည်။
ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲ၊ ကြောက်လို့ပဲ၊ ငါလဲ အားကိုးရှာပေည်။
ဘာသာဝါဒ၊ မှန်သမျှ၊ ကြောက်ကြလို့ပဲ ဖြစ်ပေါ်သည်။
ဆင်းရဲအဖြာဖြာ၊ ငြိမ်းဖို့ရာ၊ ဘာ်သာကိုးကွယ်သည်။
ရည်ရွယ်ချက်က၊ ထိုဒုက္ခ၊ ငြိမ်းကြဖို့ပဲဖြစ်ပေသည်။
ဆင်းရဲငြိမ်းရန်၊ အလုပ်မှန်၊ ကေန်လုပ်ရမည်။
ဒုက္ခငြိမ်းရန်၊ တရားမှန်၊ ကေန်ကျင့်ရမည်။
ကျင့်စဉ်မှန်မှ၊ ထိုဒုက္ခ၊ မုချငြိမ်းအေးသည်။

ရွေးချယ်ကြ

ဘာသာဝါဒ၊ ရွေးချယ်ကြ၊ မှန်မှကျိုးများသည်။
အယူဝါဒ၊ မှားယွင်းက၊ မုချကျိုးနည်းမည်။
အမှားအမှန်၊ ရွေးချယ်ရန်၊ စံမှန်ရှိရမည်။
မှတ်ကျောက်မှာတင်၊ စံမှာယှဉ်၊ ရွေးလျှင် မမှားပြီ။

မှတ်ကျောက်နှင့်စံ

မဂ္ဂင်ရှစ်တန်၊ စံကောင်းမှန်၊ တင်ရန်မှတ်ကျောက် ဖြစ်ပါသည်။
ရှစ်ဖြာမဂ္ဂင်၊ ဘောင်မဝင်၊ ကျင့်စဉ် မှားလှသည်။
ရှစ်ဖြာမဂ္ဂင်၊ ဘောင်၌ဝင်၊ ကျင့်စဉ် မှန်လှသည်။
ကျင့်စဉ်မှန်မှ၊ ဝဋ်ဒုက္ခ၊ ဒုက္ခငြိမ်းစေသည်။
ဒုက္ခငြိမ်းမှ၊ ထိုဝါဒ၊ မုချစစ်မှန်သည်။

ဘာသာရေးစံ သာသနာရေးမှတ်ကျောက် တရားတော်

ဘာကြောင့် ဘာသာတရားတွေ ပေါ်လာသလဲ

ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲ၊ကြောက်လို့ပဲ၊သူလဲအားကိုးရှာလေသည်၊
ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲ၊ကြောက်လို့ပဲ၊ငါလဲအားကိုးရှာပေသည်။
ဘာသာဝါဒ၊မှန်သမျှ၊ကြောက်ကြလို့ပဲဖြစ်ပေါ်သည်။
ဆင်းရဲအဖြာဖြာ၊ ငြိမ်းဖို့ရာ၊ဘာသာကိုးကွယ်သည်။
ရည်ရွယ်ချက်က၊ ထိုဒုက္ခ၊ ငြိမ်းကြဖို့ပဲဖြစ်ပေသည်။
ဆင်းရဲငြိမ်းရန်၊ အလုပ်မှန်၊ ကေန်လုပ်ရမည်။
ဆင်းရဲငြိမ်းရန်၊ တရားမှန်၊ ကေန်ကျင့်ရမည်။
ကျင့်စဉ်မှန်မှ၊ ဝဋ်ဒုက္ခ၊ မုချငြိမ်းအေးသည်။

ရွေးချယ်ကြ

ဘာသာဝါဒ၊ ရွေးချယ်ကြ၊မှန်မှကျိုးများသည်။
အယူဝါဒ၊ မှားယွင်းက၊ မုချကျိုးနည်းးမည်။
အမှားအမှန်၊ ရွေးချယ်ရန်၊ စံမှန်ရှိရမည်။
မှတ်ကျောက်မှာတင်၊ စံမှာယှဉ်၊ ရွေးလျှင်မမှားပြီ။

သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ အားထုတ်ပုံ

ဓမ္မဒါန အလှူရှင်များ

၁။ မိဘတို့ကို ရည်စူး၍ ဒေါ်မြင့်မြင့်
မုံရွာမြို့ အုပ်ရေ – ၂၅၀၀
၂။ မုံရွာမြို့ မြင့်သူဇာ သက်န်းတိုက်နှင့်
စတိုး မိသားစု၊ အုပ်ရေ – ၁၀၀၀
၃။ မုံရွာမြို့ ဦးအောင်ဆင့် ဒေါ်စန်း
သမီး မချောစု မိသားစု၊ အုပ်ရေ – ၁၀၀၀
၄။ ဒုဗိုလ်မှူးကြီး ခင်မောင်လွင် ဒေါ်ခင်မမ
ရှမ၀ မိသားစု၊ အုပ်ရေ – ၁၀၀၀
၅။ ဒေါ်ခင်နန်းနွယ် ရန်ကုန် အုပ်ရေ – ၅၀၀
၆။ ဒေါ်စန်းစန်းထွေး ရန်ကုန် အုပ်ရေ – ၁၀၀
၇။ ဒေါ်ခင်ညိုဝင်း ချမ်းမြေ့ရိပ်သာ အုပ်ရေ – ၅၀
၈။ ဦးမောင်ပို ဒေါ်ခင်မြင့် မိသားစု၊
တောင်တွင်းကြီး အုပ်ရေ – ၅၀
၉။ ဗိုလ်မှူးမျိုးခိုင်သိန်း မချောချောရည်
ဗိုလ်မှူး ညွန့်ဝင်း ဒေါက်တာ ခိုင်ခိုင်ရည်
မနီလာထိုက် အုပ်ရေ – ၁၅၀

၁၀။ ဦးစောဦး ဒေါ်ညိုညိုသန်း မိသားစု၊
ရန်ကုန်မြို့ အုပ်ရေ ၅၀၀
၁၁။ ဦးစိန်လင်း ဒေါ်ရင်ကြည် မိသားစု၊
တာချီလိတ်မြို့ အုပ်ရေ ၁၅၀
၁၂။ ဒေါ်ခင်လှနှင့် တူ၊ တူမများ မြေးများ
ဖြစ်ကြသော မဖြူဖြူအောင်၊ မနှင်းနွယ်စိုး၊
မနီလာအောင်၊ မကြည်ဖြူစိုး၊ မခင်မြတ်ဆွေ၊
မသီရိမွန်၊ မောင်ဇင်ကိုကိုတို့ ကောင်းမှု
တောင်တွင်းကြီး အုပ်ရေ ၁၀၀
၁၃။ ဦးစောလှိုင် ဒေါ်ခင်ညိုသင်း မိသားစု၊
ရန်ကုန်မြို့ အုပ်ရေ ၅၀၀
၁၄။ ဒေါက်တာ လှသိန်းအေး
မလေးရှားနိုင်ငံ အုပ်ရေ ၃၀၀
၁၅။ မလှသိန်းကြူ ရန်ကုန်မြို့ အုပ်ရေ ၁၀၀
၁၆။ ဒေါက်တာရီရီလေး ရန်ကုန် အုပ်ရေ ၁၀၀
၁၇။ ဦးတင်မျိုးဆွေ ဒေါ်သောင်းယဉ်
မိသားစု၊ မန္တလေးမြို့ အုပ်ရေ ၅၀၀
၁၈။ ဦးငွေးလှိုင် ဒေါ်ဆွေဆွေ
မိသားစု၊ မန္တလေး အုပ်ရေ ၅၀၀

၁၉။ ကိုမောင်မောင်(ခ)ကိုစန်းယု
ရွှေစင်အေးကုမ္ပဏီ ရန်ကုန် အုပ်ရေ ၅၀၀

၂၀။ ဦးထွန်းလှ ကိုကျော်စိုးလင်း
ကိုရဲထွန်းနိုင် မိသားစု၊
မန္တလေး အုပ်ရေ ၂၅၀

၂၁။ ဒေါ်အေးအေးမြင့် မိသားစု၊
မန္တလေး အုပ်ရေ ၁၀၀

၂၂။ မဇင်ဇင်ဝင်း မိသားစု၊ ရန်ကုန်
အုပ်ရေ ၁၀၀

၂၃။ ဦးကျော်စိုးမင်း ဒေါ်ဝင်းဝင်းအေး
သမီး အေးမြတ်အိန္ဒြေ ရန်ကုန်
အုပ်ရေ ၁၀၀

၂၄။ ဦးမျိုးဝင်း ဒေါ်မဉ္ဇူသိန်းဝင်း
သမီး ခွာညိုသိမ့် ရန်ကုန် အုပ်ရေ ၁၀၀

၂၅။ မမြတ်ရွှေစင်ဝင်း မောင်အောင်ကောင်းခန့်
မောင်နှမ၊ ရန်ကုန် အုပ်ရေ ၁၀၀

၂၆။ မိဘတို့ကို ရည်စူး၍ ဒေါ်စန်းစန်းအေး၊
ဒေါ်ထွေးထွေးအေး မုံရွာ အုပ်ရေ ၅၀၀

၂၇။ ဗိုလ်ကြီးထွန်းကြိုင် မိသားစု၊
ရန်ကုန် အုပ်ရေ ၁၀၀

၂၈။ ဦးမြင့်သိန်း ဒေါ်နီနီလွင် သမီး မလွင်မေဦး
သား မောင်ကျော်နေ အုပ်ရေ ၅၀

၂၉။ မိဘတို့ကို အမှူးထားလျက် ဦးဇော်မျိုးဝင်း
ဒေါ်ကြည်ကြည်စိုး အုပ်ရေ ၅၀

၃၀။ ကိုရန်လင်းထွန်းကိုရည်စူး၍ ဇနီးမဇော်သဲလဲ့မျိုး
သမီး မအေးချမ်းမိုး မိသားစု အုပ်ရေ ၅၀

၃၁။ ဦးဝင်းမြင့် ဒေါ်မော်လီစစ်နိုင်
မိသားစု၊ သန်လျင် အုပ်ရေ ၅၀

၃၂။ မိဘတို့ကို အမှူးထား၍
ဒေါ်အမာ မိသားစု၊ ရန်ကုန်အုပ်ရေ ၅၀

၃၃။ နှစ်ဖက် မိဘများကို အမှူးထား၍
ဦးကျော်ကျော်ထွန်း ဒေါ်ရီရီတင်
သမီး ဆုမြတ်နိုးပွင့် မိသားစု၊
ရန်ကုန် အုပ်ရေ ၅၀၀

၃၄။ ဒေါ်စန်းစန်းမြင့်နှင့် တူမများအုပ်ရေ ၅၀

၃၅။ ဒေါ်ခင်ဝင်းလှိုင်နှင့် တူမ
နွေးနွေးဇော်ထွန်း ရန်ကုန် အုပ်ရေ ၅၀

၃၆။ ဒေါ်ငွေးငွေး မိသားစု၊
ရွှေပြည်သာ အုပ်ရေ ၅၀

၃၇။ ဒေါ်ထွေးရှင် တောင်ကုတ် အုပ်ရေ ၅၀
၃၈။ မိခင် ဒေါ်သန်းကြည်ကို အမှူးထား၍
ဒေါ်သိန်းသိန်းဝင်း တောင်ကြီး အုပ်ရေ ၅၆
၃၉။ ဦးမောင်မောင်ချို ဒေါ်ခင်နှင်းဖြူ
မိသားစု၊ တောင်ကြီး အုပ်ရေ ၅၀
၄၀။ မိဘနှစ်ပါးကို ရည်စူး၍ ဒေါ်ခင်ထွေး
ဒေါ်ခင်အေး ရန်ကုန် အုပ်ရေ ၅၀
၄၁။ ယောဂီ ဦးဘအေး ဒေါ်သောင်းကြည်
မိသားစု၊ ရန်ကုန် အုပ်ရေ ၅၀
၄၂။ ဦးမြင့်သန်း ဒေါ်နန်းမြင့်မြင့်လွင်
မန္တလေး အုပ်ရေ ၂၅၀
၄၃။ ဒေါ်သက်သက်မော် ရန်ကုန် အုပ်ရေ ၅၁
၄၄။ ဒေါ်သိန်းသိန်းအေး ရန်ကုန် အုပ်ရေ ၅၅
၄၅။ မသန်းမွေး၊ မစိန် ရန်ကုန် အုပ်ရေ ၅၀
၄၆။ ဒေါက်တာ စိုးလွင် ဒေါ်လှလှချော
မိသားစု၊ အုပ်ရေ ၁၀၀
၄၇။ ခမည်းတော် ဦးဟုတ်စိန်ကို ရည်းစူး၍
ဦးရေဝတ၏ မယ်တော် ဒေါ်မွန်တီ
သားသမီး၊မြေးတစုကောင်းမှု အုပ်ရေ ၁၀၀

၄၈။ ဒေါ်ခင်ပြုံးချို မှော်ဘီ အုပ်ရေ ၁၀၀
၄၉။ ရန်ကုန် သွားဘက်ဆိုင်ရာဆေးတက္ကသိုလ်
ဗုဒ္ဓဘာသာအသင်း မိသားစု၊ အုပ်ရေ ၅၀
၅၀။ ကွယ်လွန်သူ ဦးပုကိုရည်စူး၍ ဒေါ်လှရင်
မိသားစု၊ ရန်ကုန် အုပ်ရေ ၁၅၀
၅၁။ ဦးဇော်သန်းထွန်း ဒေါ်ကြည်ကြည်ညွန့်
မိသားစု၊ အုပ်ရေ ၁၅၀
၅၂။ ဦးအောင်လင်း ဒေါ်ခင်ခင်ဦး
မိသားစု၊ အုပ်ရေ ၅၀
၅၃။ ဦးစန်းဝင်း ဒေါ်ပိုပို သမီး မလယ်လယ်၊
မလုံးလုံး၊ သား ကျော်ခင်အံ့
တမူးမြို့ အုပ်ရေ ၂၅၀
၅၄။ ဒေါက်တာ ဦးတင်အောင်ဆွေ ဒေါက်တာ
ဒေါ်ခင်မြင့်ဆွေ မိသားစု၊ တမူးမြို့ အုပ်ရေ ၂၅၀
၅၅။ ဒေါ်တင်ပြည့် သမီး မခင်လှကြည်
မခင်ဋ္ဌေးကြည် မိသားစု၊ တမူးမြို့ အုပ်ရေ ၅၀၀
၅၆။ (ဦးအောင်မြင့်) ဒေါ်ခင်မြင့်
သမီး မမြင့်မြင့်ဦး မမြင့်မြင့်စန်း
မိသားစု တမူးမြို့ အုပ်ရေ ၁၀၀

၅၇။ ဦးမြင့်သန်း ဒေါ်မြသန်း မိသားစု၊
နဝဒေးအိမ်ရာ၊ ရန်ကုန် အုပ်ရေ ၂၅
၅၈။ ဒေါ်ကြင်မွေး အုပ်ရေ ၂၅
၅၉။ ဆရာလေး ဒေါ်ပါရမီ အုပ်ရေ ၁၀
၆၀။ ကိုအေးလွင် မနီလာခင် မိသားစု၊
မြောက်ဒဂုံ အုပ်ရေ ၁၀
၆၁။ ဒေါ်အေးလှ တောင်တွင်းကြီး၊အုပ်ရေ ၁၀
၆၂။ ကိုတင်စိုး မဝင်းငွေ မိသားစု၊
တောင်တွင်းကြီး အုပ်ရေ ၁၀
၆၃။ ကိုကျော်ဆွေ မခင်သန်းငွေ
မိသားစု၊ တောင်တွင်းကြီး အုပ်ရေ ၁၀
၆၄။ ဦးအောင်မြင့် အုပ်ရေ ၁၀
၆၅။ ဒေါ်မြမြ သမီး ခိုင်ဇာလင်း အုပ်ရေ ၁၀
၆၆။ မိဘနှစ်ပါးကို ရည်စူး၍
ဒေါ်နန်းနုစိန် အုပ်ရေ ၁၀
၆၇။ ဒေါ်ကြိုင် ချမ်းမြေ့ရိပ်သာ အုပ်ရေ ၁၀
၆၈။ ရန်ကုန်မြို့ သီရိဂုဏ်အိမ်ရာ၊ ဒေါ်တင်နန်းဝေ
၁၀ လပြည့်ကိုရည်စူး၍ ဦးဂျော်နီ သမီး
ဇင်ဇင်ဘုန်းအောင် သား ပြည့်ဘုန်းပိုင်
မိသားစု အုပ်ရေ ၂၀၀

၆၉။ ဒေါက်တာ ညွန့်ညွန့်တင်ကိုရည်စူး၍
ဦးမောင်မောင် Honey ဟိုတယ်
မိတ္ထီလာ အုပ်ရေ ၅၀၀
၇၀။ ဒေါက်တာအေးအေးမြင့်
ရန်ကုန် အုပ်ရေ ၅၀
၇၁။ ဦးသန်းဖေ ဒေါ်နီနီ သမီး သက်ထားဖေ
ဝတ်မှုံဖေ ဝတ်ရည်ဖေ မိသားစု
ရန်ကုန် အုပ်ရေ ၂၀၀
၇၂။ ဦးတင်လှိုင်း ဒေါ်တင်ရွှေ
သား ကိုဝဏ္ဏ မသီတာ မုံရွာ အုပ်ရေ ၂၅၀
၇၃။ မသီတာအေး မနီလာ တာမွေ အုပ်ရေ ၅၀
၇၄။ ဒေါ်ပိုပိုနှင့် တူ၊တူမများ
ချမ်းမြေ့ရိပ်သာ အုပ်ရေ ၅၀
၇၅။ ဒေါ်စွဲ့ကုန္တရီ လှည်းတန်း အုပ်ရေ ၃
၇၆။ မရင်လင်းလတ် မွေးနေ့ကို
အကြောင်းပြု၍ ဒေါက်တာခင်မောင်ညို
ဒေါ်ရင်ရင်တင်အုံး အုပ်ရေ ၅၀
၇၇။ ရှမ်းပြည်မြောက်ပိုင်း မန်တုံမြို့၊
မိဘနှစ်ပါးကို အမှူးထား၍
မသုစန္ဒာ အုပ်ရေ ၅၀

၇၈။ ရန်ကုန်မြို့ ဖခင် ဦးစိန်မောင်နှင့် မိခင် ဒေါ်မြသင်တို့ကို ရည်စူး၍ သားသမီး မြေးတစုကောင်းမှု အုပ်ရေ ၁၀၀

၇၉။ ရန်ကုန်မြို့ ကိုဇော်ခိုင် မမြင်မြင့်သန်း သမီး ခန့်ကြည်ဖြူခိုင် မိသားစု အုပ်ရေ ၅၀

၈၀။ ရန်ကုန်မြို့ ဦးထွန်းဦး ဒေါ်နှင်းအေးခိုင် မိသားစု အုပ်ရေ ၅၀

၈၁။ ဦးလှမြင့် ဒေါ်ခင်သိန်း မိသားစု အုပ်ရေ ၁၀

၈၂။ ဦးမောင်မောင်နိုင် ဒေါ်အေးအေးမူ မေတ္တာမိုး ပုံနှိပ်တိုက် အုပ်ရေ ၁၀၀၀

၈၃။ မစန်းမြင့် ချမ်းမြေ့ရိပ်သာ အုပ်ရေ ၁၀

၈၄။ ရန်ကုန်မြို့ ရွှေတိဂုံဘုရား အရှေ့မုခ်၊ မထက်မင်းအောင်၊ မသက်နှင်းဆွေ၊ မအေးအေးဖြူ၊ မရွှေရည်ဝင်း၊ မစန္ဒီလင်းလက် အုပ်ရေ ၆၂

၈၅။ ဦးတင်ဖေ ဒေါ်ချယ်ရီ မိသားစု ပဲခူးမြို့ အုပ်ရေ ၅၀

၈၆။ မမျိုးမျိုးခိုင် မြောက်ဒဂုံ အုပ်ရေ ၂၅၀

၈၇။ သမီး အေးမြမြမော် (ခ) အေးလေးကိုရည်စူး၍ ကိုဖုန်းမော်အေး မရီရီတင် မိသားစု မုံရွာ အုပ်ရေ ၅၀၀

၈၈။ ဒေါ်ခင်စောလှ မိသားစု ရန်ကုန် အုပ်ရေ ၅၀

၈၉။ မခင္တီစာရီ၊ မဌေးဌေး ချမ်းမြေ့ရိပ်သာ မစန္ဒမာလာ (ကျိုက္ကဆံ) အုပ်ရေ ၅၀

၉၀။ ဒေါ်ဓမ္မစာရီမအေးအေးမြင့်နှင့်ယောဂီများ အုပ်ရေ ၁၅၀

၉၁။ ဘိုးဘွားမိဘများကို ရည်စူး၍ ဒေါ်တင်ရီ မုံရွာ အုပ်ရေ ၅၀၀

၉၂။ ဦးမြို့အောင် ဒေါ်ခင်မြသန်း မုံရွာ အုပ်ရေ ၅၀

၉၃။ ဦးဘသောင် ဒေါ်လှလှကို အမှူးထား၍ ဒေါက်တာခင်မြင့်ရီ မုံရွာ အုပ်ရေ ၅၀၀

၉၄။ ဦးမောင်ရွှေ ဒေါ်အညို မိသားစု ရန်ကုန် အုပ်ရေ ၁၀၀

၉၅။ ဦးဌေးအောင်ကျော် ဒေါ်ဆွေဆွေယု မိသားစု ဦးစိုးမြင့်အောင် ဒေါ်အေးအေးခိုင် ရန်ကုန် အုပ်ရေ ၁၀၀

၉၆။ နိုင်းမန်ဆိုင်မုန့် လားရှိုး အုပ်ရေ ၅၀၀

၉၇။ ဒေါ်တင်ပု ရန်ကုန် အုပ်ရေ ၅၀

၉၈။ ဦးဇော်မိုး ဒေါ်သင်းသင်းချစ် မိသားစု
အုပ်ရေ ၃၀၀
၉၉။ မခိုင်ခိုင် မန္တလေး အုပ်ရေ ၅၀
၁၀၀။ ဦးလှဟန် ဒေါ်သီတာ
သား–မောင်အောင်မင်းဟန်၊ မုံရွာ အုပ်ရေ ၂၅၀
၁၀၁။ ချမ်းမြေ့တရားစခန်းဖြစ်မြောက်ရေးအဖွဲ့
အုပ်ရေ ၂၅၀
၁၀၂။ ဖခင်ဦးစံသာ မိခင်ဒေါ်အေးကြင်တို့ကို
ရည်စူး၍ မမြင့်မြင့်စိန် မောင်နှမကောင်းမှု၊
အင်းစိန် အုပ်ရေ ၅၀
၁၀၃။ ဦးဝင်းခိုင် ဒေါ်နီလာအောင်၊ မုံရွာ အုပ်ရေ ၁၀၀
၁၀၄။ ဦးကိုကြီး ဒေါ်ခင်ဌေးဝင်း၊သမီး–သန္တာကိုကြီး၊
ကိုအောင်အောင် မခိုင်ဇာကိုကြီး၊
မြေး–ချစ်ခွန်းချို အုပ်ရေ ၂၇၅၀
၁၀၅။ ဦးကျော်ဝင်း ဒေါ်ညိုလေးကြည်မိသားစု
အမှတ်(၁၅)၊ယုဇနလမ်း၊အေးရိပ်မွန်အိမ်ရာ
လှိုင်မြို့နယ် အုပ်ရေ ၃၀၀၀
၁၀၆။ ဗိုလ်မှူးစောမုတ်သုန် သီရိသုမင်္ဂလာဒေါ်နော်ဖောဖော၊
မြဝတီမြို့၊ အုပ်ရေ ၂၅၀၀

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

ချမ်းမြေ့စာစဉ်

၁။ တက္ကသိုလ်ဓမ္မသဘင်
၂။ ဘဝအတန်တန် ကံအထွေထွေ
၃။ ဆင်းရဲငြိမ်းအေးချမ်းသာရေး
၄။ ဓမ္မခရီးမှ ပေးစာများ
၅။ တတိယအကြိမ်ဓမ္မခရီး
၆။ အနောက်တိုင်းမှ ဘဝပြဿနာ
၇။ ယောဂီသိဖွယ်အသွယ်သွယ်
၈။ အခြေပျိုးဗုဒ္ဓဘာသာ
၉။ ကံနှင့်တမလွန်ဘဝ
၁၀။ ဗုဒ္ဓသာသနာတော် စတင်ပြန့်ပွားပုံနှင့်
ချမ်းမြေ့သာသနာတော်လျှောက်စာတန်း
၁၁။ သစ်တုံးဥပမာဒေသနာတရားတော်
၁၂။ ၂၂ကြိမ်မြောက်ဓမ္မခရီး
၁၃။ ဗုဒ္ဓဘာသာအမြင်အမေးအဖြေများ
၁၄။ ပြည်ပဓမ္မခရီးစဉ်မှတ်တမ်း
၁၅။ လူ့ကထိန်သင်္ကန်းနှင့် မင်္ဂလမ်းကိုရှယ်

၁၆။ ဓမ္မကဗျာပဒေသာ
၁၇။ ချမ်းမြေ့မင်္ဂလာသင်စရာ
၁၈။ ဂုဏ်တော်ဘုရားရှိခိုး (ရဟန်း)
၁၉။ ဂုဏ်တော်ဘုရားရှိခိုး (ရှင်သာမဏေ)
၂၀။ ဂုဏ်တော်ဘုရားရှိခိုး
(အမျိုးသား၊အမျိုးသမီးယောဂီ)
၂၁။ ဂုဏ်တော်ဘုရားရှိခိုး (အပါး)
၂၂။ ပစ္စည်းလေးပါးတရားတော်
၂၃။ သစ္စာလေးပါးတရားတော်
၂၄။ အသံလွှင့်တရားတော်များ
၂၅။ အောင်သုခ–ပျဉ်းမ ကျောက်ချောလမ်း
ဖွင့်ပွဲမှတ်တမ်း
၂၆။ တောင်အာဖရိကဓမ္မခရီး (၁)
၂၇။ တောင်အာဖရိကဓမ္မခရီး (၂)
၂၈။ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာအားထုတ်ပုံ
၂၉။ ဆရာတော်များမိန့်စကား မှတ်သားလိုက်နာ
ကောင်းကျိုးဖြာ

၃၀။ Vipassana Meditatoin
၃၁။ Vipassana Meditatoin (Japanese Version)
၃၂။ Vipassana Meditatoin (Korean Version)
၃၃။ Vipassana Meditatoin (Chinese Version)
၃၄။ Vipassana Meditatoin (Thai Version)
၃၅။ Vipassana Meditatoin (Singhalese Version)
၃၆။ Vipassana Meditatoin (Bulgarian Version)
၃၇။ Vipassana Meditatoin (Spanish Version)
၃၈။ Vipassana Meditatoin Guidelines
၃၉။ Vipassana Meditatoin Guidelines
(Chinese Version)
၄၀။ Vipassana Meditatoin Guidelines
(Korean Version)
၄၁။ Vipassana Meditatoin Guidelines
(Thai Version)
၄၂။ Vipassana Meditatoin Guidelines
(Indonesian Version)
၄၃။ Parable of the log (English Version)

၄၄။ Parable of the log (Chinese Version)
၄၅။ Parable of the log (Korean Version)
၄၆။ Parable of the log (Thai Version)
၄၇။ Parable of the log (Indonesian Version)
၄၈။ Practical Insight Meditation
၄၉။ Developement of Insight Meditation
၅၀။ The Ordination Prodecure and Some Vinaya Rules
၅၁။ Interview with the Ven, Chanmyay Sayadaw
၅၂။ Talks on Meditation in Blue Mountain
၅၃။ The Great Man
၅၄။ The Fundamental Doctrine of Buddhism