

စာအုပ်လင့်ပေါင်းစုံမှ ပြန်လည်ဝေမျှပါသည်ခဗျာ

ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ လက်တွေ့ကျင်စဉ်

ရွှေဥဒေါင်း

မူရင်းရေးတင်သူမှာ

ဝိမုတ္တိသုခဖြစ်ပါသည်။

ဒီစာအုပ်ဟာ ကျွန်တော်ခဏခဏဖတ်ဖြစ်တဲ့ စာအုပ်များထဲမှ တစ်အုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ စာအုပ်လေးက ပါးပါးလေးပါ။ ဆရာကြီးကတော့ ဒီစာအုပ်ကို သူ့ ရဲ့ ဘာသာရေးစာပေတွေထဲမှာ Masterpiece လို့ သတ်မှတ်ထားခဲ့ ပုံရပါတယ်။ ဆရာကြီးကို တော်တော်များများက ဘာသာပြန်စာပေတွေနှင့်ဘဲ အသိများကြပါတယ်။ နောက်ပြီး သူ့ ရဲ့ ဘဝတစ်သက်စာမှတ်တမ်းစာအုပ်အထူးကြီးကိုလည်း တော်တော်လေးသိကြပါတယ်။

ကျွန်တော် မြန်မာနိုင်ငံပြင်ပရောက်လာတော့ ဒီစာအုပ်ကို အင်တာနက်ပေါ်မှာရှာကြည့်တာ မတွေ့ ပါဘူး။ နီးစပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို မေးကြည့်တော့လည်း မရှိကြပါဘူး။ အဲဒါနှင့် မြန်မာပြည် ပြန်မှာလိုက်တာ အခုလက်ထဲတော့ ရောက်လာပါပြီ။ ဆူနာမီဆရာတော်က ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်ပြထားတဲ့ MP3 ခွေတော့ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တချို့ နေရာတွေမှာ မသင့်တော်ဘူးလို့ ယူဆပြီးချန်ထားခဲ့တာလေးတွေရှိပါတယ်။ နောက်တစ်ခုက တချို့ က အကြားအာရုံထက် အမြင်အာရုံအားသန်တဲ့သူတွေက စာလေးဖတ်လိုက်ရမှ အားရကြတာရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့်အခုစာအုပ်ကို နဲ့နဲ့ချင်း တင်သွားမယ်လို့ စိတ်ကူးပါတယ်။

ဆရာကြီးရဲ့ ဘာသာရေးစာပေအယူအဆတွေနှင့်ပတ်သက်ပြီး သူ့ လက်ထက်ကစလို့ ယခုအချိန်အထိ ဝေဖန်ခံ နေရဆဲဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ကတော့ သူ့ ရဲ့ စာရေးဟန်နှင့် ဘာသာရေးအပေါ် ရိုးသားမှုကို သဘောကျ ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်နှင့်ပတ်သတ်ပြီး အယူအဆအမျိုးမျိုးကွဲလွဲမှုတွေရှိပါတယ်။ ကျွန်တော့်အနေနှင့် ကတော့ စာဖတ်သူများ ကိုယ်တိုင် ဖတ်ရှု ဝေဖန်၊ စမ်းသပ်ကြည့်ပြီး သင့်တော်မယ်ထင်တာကို ယူပြီး၊ မသင့်တော်ဘူး ထင်တာကို ပယ်လိုက်တာက ပိုကောင်းလိမ့်မယ်ထင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မူရင်းအတိုင်းဘဲ အကုန်ဖော်ပြပေးသွား ပါမယ်ခင်ဗျား။

လေးစားစွာဖြင့်
ဝိမုတ္တိသုခ (<http://www.vimuttisukha.com/>)

အမှာ

ဝတ္ထုရေးသမားတစ်ယောက်၊ သတင်းစာသမား၊ တစ်ယောက်က လောကုတ္တရာရေးဆိုင်ရာ **“စိတ်သဘော”** အကြောင်းကို ကိုယ်တွေ့ အနေဖြင့် ရေးသားခြင်းအတွက် အံ့ဩမိသူများလည်း ရှိကြပေလိမ့်မည်။ သို့ဖြစ်ရ သည့်အထဲတွင် ပါဠိပါဠိသားများ မပါရှိရုံသာမက ရေးပုံရေးနည်းမှာလည်း ပြတ်ပြတ်တောက်တောက် တင်းတင်းမာမာရှိလှသည်ဟု စွပ်စွဲဖွယ် ရှိသည့်အတွက်ကြောင့် အနည်းငယ် ဖြေရှင်းလိုပါသည်။

စာအရေးအသားနှင့်ပတ်သတ်၍ ကောင်းပုံကောင်းနည်း အမျိုးမျိုးရှိကြသည့်အနက် သာယာနာပျော်ဖွယ် ရှိအောင် ပျော့ပျော့ပျောင်းပျောင်း ညက်ညက်ညောညောနှင့် နူးညံ့သိမ်မွေ့စွာ ရေးသားခြင်းအားဖြင့် စာဖတ်သူ ၏စိတ်ဓါတ်ကို နူးညွတ်၍ပါလာအောင် ဆွဲဆောင်နည်းကားတစ်မျိုး၊ အဓိပ္ပါယ်ပေါ်လွင်မှုနှင့် ရှင်းလင်းစေမှုကိုသာ အလေးပေး၍ ဒိုးဒိုးဒေါက်ဒေါက်နှင့် ဖြန်းဖြန်းကွဲရေးသားနည်းလည်း တစ်မျိုးရှိပါသည်။ လောကုတ္တရာရေးရာနှင့် ပတ်သတ်သည့် စာပေမျိုးမှာ ဒုတိယနည်းမျိုးထက် ပထမနည်းမျိုးသည် သာ၍သင့်လျော်ခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ ရှေးအဆက်ဆက်က ဆရာဆရာတော်ကြီးများသည် အများအားဖြင့် ပထမနည်းအတိုင်း စီရင်ရေးသားကြသည့် အစဉ်အလာရှိခြင်းကို လည်းကောင်း ကျွန်ုပ်နားလည်၍ ဝန်ခံပါသည်။ သို့ ရာတွင် ကျွန်ုပ်အဖို့ မှာ ရေးပုံရေးနည်းနှင့်ပတ်သတ်၍ အစဉ်အလာအတိုင်း မလိုက်နာနိုင်အောင် ဖြစ်ရသည့် အကြောင်းနှစ်ရပ် ရှိပါသည်။

ပထမအကြောင်းမှာ အထက်ပါကောင်းနည်းနှစ်ရပ်ရှိသည့်အနက် ကျွန်ုပ်ကိုယ်နှိုက်က ဒုတိယရေးနည်းကို ပို၍ နှစ်သက်လာခဲ့သူ ဖြစ်ပါသည်။ တစ်သက်ပတ်လုံး ရေးခဲ့ရသည်များမှာလည်း စွန့် စားခန်းများ၊ စုံထောက်ခန်းများ၊ သတင်းစာခေါင်းကြီးများ၊ ဝေဖန်ချက်များ စသည်တို့ ဖြစ်ပေရာ ၎င်းတို့ မှာ ပထမရေးနည်းမျိုးထက် ဒုတိယရေးနည်းမျိုးသည် သာ၍လျော်ကန်သည်ဟု ထင်မြင်ပါသည်။ ဤတွင် ကျွန်ုပ်၏အကြိုက်နှင့် ကျွန်ုပ်၏အလုပ် ကိုက်ညီလျက်ရှိသည်ဖြစ်၍ တစ်သက်ပတ်လုံး ကျွတ်ကျွတ်ဆတ်ဆတ်ရေးတတ်သော အလေ့အထုံတစ်ခု ဖြစ်လာခဲ့ပါသည်။

ဒုတိယအကြောင်းမှာ ကျွန်ုပ်သည် **“စိတ်သဘာဝ”** အစရှိသည့် လောကုတ္တရာရေးရာ ဆောင်းပါးမျိုးကို **“ဒေါသ”** ပယ်နိုင်သော အဆင့်သို့ ရောက်ကာမှ တိုင်းပြည်သို့ ရေးသားတင်ပြမည်ဟု ကြံရွယ်ထားခဲ့ပါသော်လည်း (ကျွန်ုပ်၏ **“ဖြောင့်ချက်”** ဆောင်းပါးများတွင် ရှင်းလင်းဖော်ပြခဲ့ဖူးသည့်အတိုင်း) မခံချင်သော အချင်းအရာများနှင့် ရင်ဆိုင်ရသည်ဖြစ်သောကြောင့် ယခုထက်ရင့်ကျက်အောင် မဆိုင်းတော့ဘဲ တုံ့ပြန်သောအနေဖြင့် ရေးသားရသည်တွင် **“ကိုယ်ရည်သွေး”**

ဟု စွပ်စွဲချင်စရာများလည်း ပါရှိကောင်း ပါရှိပေလိမ့်မည်။ ကိုယ်ရည်သွေးသည်ဟု အထင်ရောက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် စာဖတ်သူသည် စာရေးသူအပေါ်တွင် အထင်သေးတတ်ခြင်းကိုလည်း ကျွန်ုပ်နားလည်ပါသည်။

စာဖတ်သူများအား ကျွန်ုပ်တောင်းပန်လိုသည်မှာ အထက်ပါအကြောင်းများကြောင့် ကျွန်ုပ်၏စာတွင် အလင်္ကာဒေါသ ငြိစွန်းခြင်း အစရှိသော အပြစ်မျိုးကို ခွင့်လွှတ်၍ ကျွန်ုပ်ဆိုလိုသော အဓိပ္ပာယ်ကို ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ ဖော်ပြမှုရှိ မရှိ၊ အထောက်အထား အကိုးအကားများသည် သဘာဝကျ မကျ အစရှိသည့် အချက်များကိုသာ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် သုံးသပ်၍ ဆုံးဖြတ်စေလိုပါသည်။

အချုပ်၌ ကျွန်ုပ်၏စာများသည် ပရိသတ်ကိုချော့၍ ဆွဲခြင်းမဟုတ်။ ငေါက်၍ပြောသည့် သဘောမျိုးပင် အချို့ နေရာ၌ ပါရှိသည်ဖြစ်ရာ ဟုတ် မဟုတ်၊ မှန် မမှန်၊ သဘာဝကျ မကျသည်သာ လိုရင်ဖြစ်၍ ပြတ်ပြတ်သားသား စဉ်းစားတတ်သူများအဖို့ အထူးသဖြင့် ရည်ရွယ်ရေးသားသည့် စာများဖြစ်ပါသတည်း။

ရွှေဥဒေါင်း
၂၈-၆-၆၀

စာအုပ်လင့်ပေါင်းစုံမှ ပြန်လည်ဝေမျှပါသည်ခဗျာ

ကျွန်ုပ်တွေ သော စိတ်သဘာဝ (၁)

ဆိုက်ကိုလိုဂျီပညာဖြင့် သတ္တဗေဒနှင့် မပြုတ်နိုင်

ဗုဒ္ဓ၏နည်းဖြင့်သာ တတ်နိုင်သည်

ဥပုသ်ဇရပ်တစ်ခု၌ “စာတတ်ပေတတ်” ခေါ်ကြသော လူကြီးနှစ်ယောက်နှင့် ဆုံမိကြရာ တစ်ယောက်က-
“ကျွန်တော်တို့ တစ်တွေအကြောင်းကို ခင်ဗျားက မဂ္ဂဇင်းထဲမှာ ရေးတယ်ဆို၊ ကျွန်တော်တို့ ကတော့
မဂ္ဂဇင်းဖတ်တဲ့အထဲက မဟုတ်ပါဘူး။ သူများကပြောလို့ ကြားရတာပါ။”

ကျွန်ုပ်။ ။ “ဘယ်လိုရေးတယ် ကြားလို့ လဲခင်ဗျာ”

ဒု-လူကြီး။ ။ “ကျွန်တော်တို့ ကစာတတ်ရုံသာတတ်တယ်၊ ခင်ဗျားကတော့လက်တွေ့ အလုပ်လုပ်တယ်ဆို”

ကျွန်ုပ်။ ။ “ခင်ဗျားတို့ လဲ လက်တွေ့ အလုပ်လုပ်တယ်ဆိုလျှင် ကျွန်တော်ရေးတဲ့

စာတတ်ပေတတ်တွေထဲမှာ ခင်ဗျားတို့ မပါဘူးပေါ့။”

ပ-လူကြီး။ ။ “ကျွန်တော်တို့ လက်တွေ့ လုပ်တယ်လို့ တော့ မပြောလိုပါဘူး။ သို့ သော်

ခင်ဗျားလက်တွေ့ လုပ်ပုံ က ဘယ်လိုလဲသိပါရစေ။”

ကျွန်ုပ်။ ။ (အကြံတစ်ခု ပေါ်လာသည်နှင့်) “နုတ်နဲ့ တော့ ရေလည်အောင် ပြောမပြတ်ဘူးခင်ဗျာ။

မဂ္ဂဇင်းထဲမှာ ကျွန်တော်ရေးပြမယ်။ ဖတ်ကြည့်ကြတော့”

ဒု-လူကြီး။ ။ “ကျွန်တော်တို့ က မဂ္ဂဇင်းဖတ်တဲ့ လူစားမျိုး မဟုတ်ဘူး ခင်ဗျာ။”

ကျွန်ုပ်။ ။ “ဒီလိုဆို ခင်ဗျားတို့ ဆုံးရှုံးတာပေါ့။”

ဒု-လူကြီး။ ။ “ခင်ဗျာ၊ ဘယ်လိုများ ဆုံးရှုံးပါလိမ့်”

ကျွန်ုပ်။ ။ “ဆုံးရှုံးတာကတော့ ဒီလိုပါ။ ကျွန်တော်အလုပ်လုပ်ပုံကို ခင်ဗျားတို့ ကသိချင်လို့ မေးတယ်

မဟုတ်လား။ ကျွန်တော့် အဖြေကို မဂ္ဂဇင်းထဲမှာ ခင်ဗျားတို့ ဖတ်မကြည့်လိုဘူးဆိုလျှင်

ခင်ဗျားတို့ သိချင်တာ မသိရတဲ့အတွက် ခင်ဗျားတို့ ဆုံးရှုံးတာပေါ့။”

ပ-လူကြီး။ ။ “ဪ...ဒီလိုလား။ ဒါဖြင့်လဲ စောင့်ဖတ်ကြရသေးတာပေါ့ဗျာ။ ဘယ်တော့လောက်

ရေးမှာလဲ”

ကျွန်ုပ်။ ။ “မူလတုန်းကတော့ ရေးဖို့ မကြံရွယ်သေးပါဘူး။ ခင်ဗျားတို့ နဲ့ တွေ့ ရလို့ ရှေ့ အပတ် ရေးဖို့ မယ်

ကြံတယ်။ ကျွန်တော် တွေ့ တာ မြင်တာ ရေးပေမယ့် စာနဲ့ မကိုက်လျှင် ပြောပြပေါ့ဗျာ”

ဒု-လူကြီး။ ။ “ခင်ဗျားစာနဲ့ ညှိပြီး ရေးမယ်မဟုတ်လား”

ကျွန်ုပ်။ ။ “ဒီလိုရှိပါတယ်။ ကျွန်တော် တရုတ်ပြည်သွားလို့ ပြန်လာတော့ ကျွန်တော်မြင်ခဲ့တွေ ခဲ့တာတွေ

ရေးပြရာမှာ ဘယ်စာနဲ့ မှ ကျွန်တော်ညှိမနေဘူး။ ကိုယ်တွေ့ ခဲ့တာတွေ ကိုယ်ရေးတာပဲ။
လက်တွေ့ ဆိုလျှင် ဒီလိုပဲ ဖြစ်ရမယ် မဟုတ်ဘူးလား။”

နှစ်ယောက်စလုံး။ ။ “တယ်လာတဲ့ လူပါကလား။”

ကျွန်ုပ်။ ။ “ကျွန်တော်ရေးပြတာ တရုတ်ပြည်မဟုတ်သေးဘူး ဆိုလျှင်လဲ ခင်ဗျားတို့ က ပြောပြပေါ့။”

ပ-လူကြီး။ ။ “ဒီလောက်ပဲ သေချာသလားဗျာ”

ကျွန်ုပ်။ ။ “ကိုယ်ဖြစ်တာ တွေ့တာတွေကို ရေးတာလောက်တော့ သေချာတာပေါ့။ သို့သော် ကျွန်တော်
ရောက်ခဲ့တာဟာ ပီကင်းမဟုတ်သေးဘူး။ စာဆိုနဲ့ မကိုက်သေးဘူးဆိုလျှင်လဲ ဝေဖန်နိုင်ခွင့်ရှိတယ်။”

ရဟန်းပြုဖူးခြင်း

ကျွန်ုပ်မှာ `တရားသမား` တစ်ယောက်၏ နာမည်မျိုးထွက်ခဲ့ပုံ ရသော်လည်း မိရိုးဖလာအားဖြင့်
`တရားသမား` မိဘနှစ်ပါးတို့ မှ ပေါက်ဖွားခဲ့၍ မင်ဆိုင်ကံ ဖိုလ်ဆိုက် အားထုတ်ခဲ့သော
ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါး၏ တပည့်ဖြစ်သည်။ တစ်ဖက်တွင် ဆရာတော်ဘုရားနှင့် မိဘနှစ်ပါးတို့ ၏
အကျင့်သီလနှင့် သြဝါဒသည် လည်းကောင်း၊ အခြားတစ်ဖက်တွင် အဖော်အပေါင်းနှင့် ခပ်ပျော်ပျော်
နေချင်တတ်သည့် ကျွန်ုပ်၏ ဝါဒနာသည်လည်းကောင်း လွန်ဆွဲသကဲ့သို့ ဖြစ်ခဲ့ရာတွင်
တစ်ဖက်တစ်လှည့်စီပါခဲ့မိသည်။ သို့သော်လူတစ်ယောက်၌ အဆိုးနှင့် အကောင်း ယှဉ်တွဲလျက်ရှိရာတွင်
(အကောင်းချည်းသက်သက်ဆိုသောလူမှာ တကယ်ရှားလိမ့်မည်ထင်သည်) အဆိုးဘက်က
ပို၍နာမည်ထွက်ခြင်းမှာ လောက၏ ဓမ္မတာဖြစ်၏ ။ သို့ဖြစ်၍ “ ပျော်ချင်တတ်သောရွှေဥဒေါင်း ” ဟူ၍သာ
လူသိများဟန်ရှိ၍ သားမယားကို စွန့် ပစ်ပြီး ရဟန်းပြု၍
အားထုတ်ခဲ့ဖူးသော အဖြစ်ကိုမူ လူသိနည်းပုံ ရသည်။ သို့သော် ၃၅နှစ်အရွယ်တွင် ရဟန်းပြုပြီး မင်တရား
ဖိုလ်တရားအတွက် အကြိတ်အနယ်အားထုတ်ခဲ့ဖူးခြင်းကား အမှန်ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် တောရကျောင်း
တစ်ကျောင်း၌ငှက်ဖျား ဖျား၍ မိဘများ၏ တောင်းပန်ချက် အရ ၅၂ ရက်နှင့်ပင်လူပတ်လဲခဲ့ရပေသည်။

နှစ်သက်သောနည်းများ

ရဟန်းပြုခဲ့စဉ်က အထက်ပါ ငယ်ဆရာတော်၏ နည်းနာနိဿယအတိုင်းသော်လည်းကောင်း၊ ထို့နောက်
ဤခေတ်တွင် ပေါ်ပေါက်လျက်ရှိသော (မင်ပေါက်ဖိုလ်ပေါက်ဆိုသည့်) နည်းနာနိဿယမျိုးမျိုးအတိုင်းသော်
လည်းကောင်း၊ ကျင့်ကြံအားထုတ်ခဲ့ဖူးရာ ကျွန်ုပ်အနှစ်သက်ဆုံးသောနည်းမှာ စိတ္တာနုပဿနာခေါ်
ဝိပဿနာ ရှုနည်းနှင့် မာလုကျပုတ္တနှင့် ဗာဟိရတို့ အား ဗုဒ္ဓကိုယ်တော်တိုင် ညွှန်ပြသည့် “ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌပတ္တံ”
နည်းပင်ဖြစ်ပါသည်။

စိတ္တာနုပဿနာရှုပုံ

ကျွန်ုပ်သည် စိတ္တာနုပဿနာရှုမှတ်ရာ၌ အတွင်းနှင့်အပြင် (အာရုံနှင့်အာရမ္မဏီက)

တိုက်မိခြင်းဖြစ်ပေါ်လာသည့် (ဂိဉာဏ်) စိတ်ကိုသိအောင် ကြိုးစားပါသည်။ ဥပမာ မျက်စိနှင့် အဆင်းတိုက်မိသော အခါ “မြင်စိတ်” ဖြစ်လာခြင်းကိုသိ၍၊ နားနှင့်အသံတိုက်မိသောအခါ “ကြားစိတ်” ဖြစ်လာသည်ဟု သိအောင် သတိပြုကာ စောင့်ကြည့်ပါသည်။ ဒွါရခြောက်ပါးရှိသည့်အနက် မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်ကာယတည်းဟူသော ဒွါရများ၌ တိုက်မိခြင်းထက် မနောဒွါရနှင့် မောရုံတို့ တိုက်မိခြင်းသည် အကြိမ်ပေါင်းများစွာပိုမိုသည်ဟု တွေ့ ရပါသည်။ (ဆိုလိုရင်းမှာ လူသတ္တဝါသည် ကြံစည်စိတ်ကူးနေခြင်းများဖြင့် အချိန်ကုန်ကြရသည်ဟု သိရသည်ဟူလို) ယင်းကဲ့သို့ စိတ်ဖြစ်တိုင်း သိအောင်ရှုမှတ်ရာတွင် ပထမ၌ တစ်ခုတည်းသောစိတ်ကလေးသည် မြင်ချည်တစ်ခါ၊ ကြားချည်တစ်လှည့်၊ စဉ်းစားချည်တစ်ဖုံ၊ တောင်ခုန်မြောက်ခုန် ခုန်လျက်ရှိသည်ဟု မှတ်ထင်မိပါသည်။

သဲလွန်စရခြင်း

ထိုကဲ့သို့ သတိမြဲမြဲရှုမှတ်၍ တစ်နှစ်ခွဲခန့် ကြာရှိသောအခါ တစ်နေ့ သ၌ ကျွန်ုပ်သည် တစ်စုံတစ်ခုကို ကြည့်လျက် ရှိစဉ် တစ်ယောက်သောသူက ကျွန်ုပ်၏နာမည်ကို ခေါ်လိုက်သည်နှင့် ရုတ်ကနဲ လှည့်ကြည့်လိုက်ရာတွင် ဘွားကနဲ အသိဉာဏ်တစ်ခု ပေါ်လာ၍ ဒိတ်ကနဲဖြစ်သွားပါသည်။ ကျွန်ုပ်သိလိုက်ရသည်မှာကား အသံကြား၍လှည့်ကြည့်လိုက်သော တစ်ခဏတွင် “မြင်စိတ်” ချုပ်သွား၍ “ကြားစိတ်” ဖြစ်ပေါ်လာသည်ဟူသော အသိဉာဏ်ပင်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်မှာထိုအသိဉာဏ်ကြောင့် အလန့် တကြားနှင့် တအံ့တဩ ဖြစ်သွားမိပါသည်။ ဤတွင်တစ်ခုတည်းသောစိတ်က ဤမှထိုမှ ခုန်နေခြင်းမဟုတ်။ တစ်အာရုံအပြီးတွင် ကုန်ဆုံးသွား၍ အခြားတစ်အာရုံတွင် အသစ်ဖြစ်လာသည်ဟု ထိုးထွင်း၍ သိမြင်လိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဤတွင် ငယ်စဉ်က ဆရာတော်ဘုရားသင်ကြားခဲ့သည့် “မူရမ်း-ဧကစာရံ” ဟူသောပါဠိတော်အရ တစ်ခုချုပ်ပြီးမှ တစ်ခုဖြစ်ခြင်းဆိုသည်ကို အသည်းနှလုံးတည်းမှ သဘောကျနိုင်သဖြင့် အကြီးအကျယ် ဝမ်းသာမိပါတော့သည်။ ထိုအချိန်မှစ၍ ကျွန်ုပ်မှာ စိတ်အကြောင်းကို လက်တွေ့ သိမြင်ခြင်းနှင့် ပတ်သတ်၍ သဲလွန်စရခဲ့ပါသည်။

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ပေါ်ခြင်း

စာပေသမားဝိုင်းတစ်ခုတွင် စကားစပ်မိသည်နှင့် ဤအဖြစ်အပျက်ကို ပြောပြမိရာ “ခင်ဗျားကစိတ်အကြောင်းကို ခုမှသိတာကိုးဗျ။ မြတ်စွာဘုရားက မူရမ်း-ဧကစာရံ အသရိရုံ-ဂူဟာသယံ လို့ ဟောထားတယ် မဟုတ်ဘူးလားဗျ” ဟု ဝိုင်း၍ပြောကြသည်။ ဤသို့ သောအခြင်းအရာမျိုးကြောင့် “စာသမားများ” နှင့် ဆွေးနွေးခြင်းကို ကျွန်ုပ်ရှောင်ကွင်းခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ သို့ သော် ၎င်းတို့ အနက် တစ်ယောက်သောသူက စဉ်းစားဉာဏ်ရှိပုံရသည်။ ထိုသူက “ခင်ဗျားဖြစ်ပုံ ကောင်းတယ်ဗျ။ စိတ်၏ ဖြစ်ပျက်ခြင်းသဘောတရားကို ယထာဘူတကျကျ မြင်လိုက်ခြင်းဖြစ်လို့ မို့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်လို့ ခေါ်ထိုက်တယ်ဗျ။ နောက်နောင် ဘဝများမှာ ဒီဉာဏ်ဟာ ခင်းဗျာအဖို့ မဂ်အခြေဖိုလ်အခြေဖြစ်ပြီး အထောက်အပံ့ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်” ဟုပြောဖော်ရပါသည်။ ကျွန်ုပ်သည်

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ပေါ်ခြင်းကို လက်ခံသော်လည်း နောင်ဘဝများကျကာမှ အထောက်အပံ့ဖြစ်ရမည် ဆိုချက်ကိုမူ ဝမ်းထဲက ကျိတ်၍ ပြုံးမိပါတော့သည်။

ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ

ကျွန်ုပ်သည် သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်အကြောင်းရင်းနှင့် ပတ်သက်၍ နိကာယ်ကျမ်းများကို မွေ့နှောက်ရှာဖွေရင်း အတ္ထုပ္ပတ္တိကို ဖတ်ရှုမိရာ "ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ" ဟူသော ဗုဒ္ဓ၏ သြဝါဒကို အလွန်နှစ်သက်၍ပီတိဖြစ်သည့်အလျောက်၎င်းနည်းအတိုင်း အားထုတ်ဖို့ သန္နိဋ္ဌာန်ချလိုက်သည်။

စိတ်ရိုးရိုးသဘာဝ

ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ ဟူသော ပါဠိတော်အရမှာ မြင်ကာမတ္တ၊ ကြားကာမတ္တ၊ နံကာမတ္တ စသည်ဖြင့် အာရုံ ၆ပါးတို့ ၌ မိမိ၏စိတ်ကို " ဘရိတ်အုပ် " ရမည်ဟု ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။ အနည်းငယ် ရှင်းလင်းရသော် အသံတစ်ခုကြားလျှင်ဘာသံဟူ၍ပင် မစဉ်းစားစေဘဲ စိတ်ကို ထိန်းထားရမည့်အဓိပ္ပာယ်မျိုး ဖြစ်၏။ အခြားသော ဒွါရပေါက်များ တွင်လည်း ဤအတိုင်းပင်။ ဒွါရခြောက်ပေါက်အနက် မနောဒွါရသည် ထိန်းချုပ်ရန် အခက်ဆုံးဖြစ်သည်ကို တွေ့ ရ၏ ။ ဥပမာ လမ်းပေါ်မှ အော်ဟစ်သံကြားလိုက်ရသည့်အခါ " ဘယ်သူ့ အသံပါလိမ့်၊ ဘာကြောင့်အော်ပါလိမ့်၊ ရန်ဖြစ်ကြတာလေလား၊ ငါ့အိမ်သားများနဲ့ ရန်ဖြစ်ကြလေရော့လား၊ ဟိုဘက်အိမ်က လူများနဲ့ မနေ့ က စကားများကြဖူးတယ်၊ သူတို့ ဟာ တယ်ဆိုးတဲ့ လူတွေပဲ၊ အသံကတော့ မိန်းမသံပဲ၊ ရန်တွေ တာနဲ့ တူတယ် " စသည်များဖြင့် ရှည်လျားစွာ စဉ်းစားမိတတ်လေတော့သည်။ ဤကား ပြုလုပ်နေကျ စိတ်သဘာဝပေတည်း။

ကြံစည်ခြင်းဖြင့်အချိန်ဖြုန်းခြင်း

ထို့ပြင် ၎င်းသြဝါဒအတိုင်း ကြိုးစား၍ အားထုတ်သောအခါ အာရုံတစ်ခုအကြောင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ရှည်လျားစွာ လိုက်ပြီး စိတ်မကူးရဟု ဆိုခြင်းအားဖြင့် လွန်လေပြီးသော အတိတ်ကာလအကြောင်း၊ မဖြစ်သေးသော အနာဂတ်ကာလအကြောင်းများကို စိတ်မကူးရ ဟူသော အဓိပ္ပာယ်တွေ့ ရှိရသည်။ စိတ်သည် ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် အပေါ်၌ မနေတတ်ဘဲ ရှေ့ အကြောင်း နောက်အကြောင်းများကို စဉ်းစားချင်တတ်သော သဘာဝရှိ၏ ။ မြင်ခြင်း ၊ ကြားခြင်း ၊ နံခြင်း ၊ လျက်ခြင်း ၊ ထိတွေ့ ခြင်းစသော ပစ္စုပ္ပန်များနှင့် မကြံကြံပြန်လျှင်လည်း လွန်လေပြီးသော အဖြစ်အပျက်များ သို့ တည်းမဟုတ် ရှေ့ အဖို့ မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်မည်ဟူသော အကြံအစည်၊ မည်ကဲ့သို့ ဖြစ်လိမ့်မည်ထင်သည် ဟူသော မှန်းဆချက်၊ မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်လျှင် ကောင်းပါမည်နည်း ဟူသောစိတ်ကူးတွေး တောချက်များဖြင့်

အချိန်ကုန်လျက်ရှိသည်ကို တွေ့ ရသည်။ လွန်လေပြီးသော အဖြစ်အပျက်များနှင့် ပတ်သက်၍လည်း ဤသို့ ပြုမိခဲ့၍သာ တော်ပေတော့သည်။ ထိုသို့ ပြုမိခဲ့လျှင်ကိုယ်ကျိုးနည်းရချေရဲ့ ဆိုကာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ကျေနပ်ခြင်း၊ ဤသို့ ပြုမိ၍ ခံရသည်၊ ထိုသို့ ပြုမိပါလျှင် တော်လေဦးမည် စသည်ဖြင့် ကိုယ့်ဟာကိုယ် မကျေနပ်ခြင်း စသည်များဖြင့် အချိန်ကုန်တတ်သော သဘာဝရှိသည် ကို တွေ့ ရသည်။

နီးစပ်ရာကူးကျော်ပုံ

ထိုကဲ့သို့ စူးစူးစိုက်စိုက် စဉ်းစားဆင်ခြင်ရန် ပြဿနာမရှိသော အခါများတွင်လည်း စိတ်ကလေး အလုပ်လုပ် တတ်ပုံမှာ အတော်ဆန်းကြယ်၏။ ဥပမာ မိတ်ဆွေတစ်ယောက် လေယာဉ်ပျံနှင့် ဆိုက်ရောက်မည့် အကြောင်းကို ဖျတ်ခနဲ သတိရလိုက်မိသည့်အခါ ` ` ခုတလောမှာ လေယာဉ်ပျံတွေက သိပ်စိတ်မချရဘူး။ ကမ္ဘာမှာ လေယာဉ်ပျံ ပျက်ကျတဲ့သတင်းတွေ ခဏခဏကြားရတယ်။ မန္တ လေး ပါးတန်းက ` ရေချို 'ကိုအေး မောင်တစ်ယောက် ကံကောင်းလို့ ပါလား၊ ဒါထက် ငါးပိရေချိုမစားရတာ တော်တော်ကြာသွားပြီ။ ငံပြာရည်ဖျော်နဲ့ ချည်း စားရတာ ပြီးငွေ နေပြီ။ မြိတ်ငံပြာရည်စစ်စစ်ရလျှင်လဲ တော်သေးရဲ့၊ တစ်ပြည်လုံး နဲ့ နေအောင်ရောက်ဖူးပြီဆိုပေမယ့် မြိတ်တစ်ခုတော့ ငါမရောက်သေးဘူး။ ပင်လယ်ကူးသင်္ဘောလဲ စီးဖူးအောင် မြိတ်ကိုတော့ တစ်ခေါက်လောက် သွားလည်ဦးမှပဲ။ ဒါပေမယ့် သင်္ဘောစီးချင်းစီးရင်း ဗုဒ္ဓဇယန္တိ ပွဲတော်ကြီးအတွင်းမှာ အိန္ဒိယ သွားလည်လျှင်တော့ တစ်ဝက်ခန့်နီး ရတယ်ဆိုပဲ။ ဒါပေမယ့် ပတ် (စ်)ပုတ်အတွက် အခက်အခဲများ ရှိနေဦးမလား မဆိုနိုင်ဘူး။ အစိုးရက ငါလိုလူကျမှ ကြေးထူချင် ထူနေဦးမယ် " စသည်များဖြင့် တရှည်တလျားကြီးကူးကျော်ပြေးလွှားတတ်လေသည်။

စိတ်ကလေး၏ ကူးကျော်ပြေးလွှားပုံ အခြင်းအရာမှာ ငယ်စဉ်က ရဖူးသည့် လင်္ကာကလေးတစ်ပုဒ်နှင့်တူလှသည်။

ဘုရားကျွန်တော်
တောင်ပေါ်ကျွန်းက
ဆင်တော်တစ်စီး
အမြီးငွေလိပ်
လိပ်သည့်သင်ဖြူး
ဖြူးသည့်လေညင်း
ညင်းသည့်အမည်း
မည်းသည့်မီးသွေး
သွေးသည့်နဲ့ သာ
သာသည့်လမ်း.....စသည်ဖြင့် အတောမသတ်နိုင်အောင် အလိုရှိတိုင်း ဆက်ပေးနိုင်သည့် လင်္ကာတစ်ပုဒ် ပေတည်း။ စိတ်သည်လည်း အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့် ဥပမာကဲ့သို့ အခြားအရေးကြီးသော အာရုံတစ်ခုနှင့် မတိုက်မချင်း ရှည်လျားစွာ ကူးကျော်ပြေးလွှားတတ်သည်ကို

တွေ့ ရသည်။

ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်

ဤခေတ်တွင် ဂိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်များသည် ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ထားရမည်ဟူသော စကားကို အသုံးပြုတတ်ကြသည်။ ၎င်းတို့ ဆိုလိုပုံရသည်မှာ မိမိတို့ အားထုတ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံတည့်တည့် အပေါ်၌သာ စိတ်ကိုထားရမည်ဟု ပြောလိုဟန်တူသည်။ “ ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ ” ဟူသော သြဝါဒအရ အားထုတ်သော သူအဖို့ မှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံဟူ၍ အထူးတလည်မရှိ ။ အာရုံနှင့် အာရမ္မဏိက တိုက်ခိုက်၍ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် (ဂိညာဉ်) အသိစိတ်ကလေး ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း သိစေ၍ ရှေ့ လျှောက်ပြီး တရှည်တလျားကြီး ကူးကျော်ပြေးလွှား ခြင်း မပြုစေရန် သတိဖြင့် စောင့်ထိန်းထားရသော အလုပ်မျှသာ ရှိသေးသည်။ တစ်နည်းဆိုသော် ကျရောက်လေ သမျှသော အာရုံ တို့ ကိုသိ၍ အတိတ် အနာဂတ်တို့ ကို မလိုက်စေပဲ ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့်အပေါ်တွင် အခါခပ်သိမ်း ထားရခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံဟူ၍ အထူးတလည်မရှိဘဲ အလုပ်တစ်ခုလုံးမှာ မိမိ၏စိတ်ကို ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့်အပေါ်၌ အခါခပ်သိမ်းတည်နေစေဖို့ ပင် ဖြစ်သည်။

စဉ်းစားစိတ်ကူးခြင်း၊ တွေးတောကြံဆခြင်း ဟူသမျှသည် ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ထားခြင်း မဟုတ်သောကြောင့် ပယ်ဖျက်ထားရာ၏ ။ အသံတစ်ခု ကြားလိုက်ရသည့်အခါ “ ဘာသံပါလိမ့် ” ဟူ၍ ဆင်ခြင်ခြင်းသည် ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့် မဟုတ်တော့ချေ။ အသံသည် ကုန်ဆုံးသွားပြီဖြစ်၍ ထိုအသံအကြောင်းကို ဆင်ခြင်တွေးတောမိခြင်း သည် အတိတ်ဖြစ်သော အခြင်းအရာကို စဉ်းစားဆင်ခြင်ခြင်းမျှသာ ဖြစ်သည်ဟု နားလည်ရပေမည်။ သို့မှ သာလျှင် “ကြားကာမတ္တ၊ မြင်ကာမတ္တ” ဟူသော သြဝါဒနှင့် ကိုက်ညီပေလိမ့်မည်။

ခုန်ချင်တိုင်း ခုန်ရာမှ

သတ္တဝါတို့ ၏ “ စိတ် ” သဘာဝမှာ ပစ္စုပ္ပန်ဟူ၍လည်း သတိမပြုမီ၊ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် အပေါ်၌လည်း မနေလို။ အာရုံနှင့် အာရမ္မဏိတ တိုက်ခိုက် (ဂိညာဉ်) အသိစိတ်ကလေး ဖြစ်ပေါ်လာသည်နှင့် တပြိုင်နက် အတိတ်၊ အနာဂတ်နှင့် ဆက်စပ်သည့် ဆင်ခြင်စဉ်းစားမှုများသည် ချက်ချင်းပင် ဝင်လာတတ်သောကြောင့် အားထုတ် ခါစတွင် စိတ်ပျက်မိမတတ် အခက်အခဲများနှင့် ရင်ဆိုင်ရတတ်ပေသည်။ သို့သော် လက်တွေ့ စမ်းသပ် ကြိုးစား သည့် အခါ အားရှိဖွယ်သော “ ပေါင်းကူး ” ကလေးများလည်း တွေ့ ရတတ်ပါသည်။

အားထုတ်လျှင်အားထုတ်ချင်း ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်အပေါ်၌ ထား၍မဖြစ်သည်မှာ လူတိုင်း၏ အတွေ့ အကြုံ

ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်ပေမည်။ “ တကူးကူး ” ဟူသော အသံကို ကြားလိုက်ရလျှင် ကြားလိုက်ရခြင်း” ချိုး “ ဟု အသိစိတ်ဝင်လာခြင်းမှာ ဓမ္မတာပင် ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ အချို့ကမူ မည်သည့်သစ်ပင်ပေါ်မှ ကူလေသနည်း။ “ချိုး” ကူတဲ့ ရာသီက စောလှချေတကား၊ ချိုးသား မစားရသည်မှာ အတန်ကြာလေပြီ စသော စိတ်ကူးများပင် ဖြစ်ပေါ်လာပေလိမ့်မည်။ ပထမ၌ လေး ငါး ခြောက်ချက် ထိုကဲ့သို့ ကူးကျော်ပြေးလွှားရာမှ သတိနှင့်ကြီးစားသော သူသည် ၂-ခုန်၊ ၃-ခုန်နှင့်မျှ သတိရ၍ “ ဘရိတ်အုပ် ” လိုက် နိုင်ပေလိမ့်မည်။ အားရှိဖွယ်သော အချက်ဟူသည် မှာ မည်မျှလောက် ခုန်၍ ကူးကျော်သွားမိသည်ဖြစ်စေ၊ နောက်ဆုံးတွင် သတိရ၍ ပစ္စုပ္ပန်တည်တည် သို့ ပြန်ခေါ် လာနိုင်ခြင်းတည်းဟူသော သတိသည် တန်ဖိုးရှိ၍ ရှေ့ အဖို့ ရာ၌ တိုးတက်စေဖို့ ပါရမီဖြစ်သည်ဟု နားလည် သင့်သည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် သတ္တဝါသည် တစ်သံသရာလုံးတွင် ပစ္စုပ္ပန်တည်တည်ထားဖို့ ဘယ်တော့မှ သတိမရဘဲ ပေါက်လွှတ်ပဲစား ခုန်ချင်တိုင်း ခုန်လာခဲ့ကြသည်ချည်း ဖြစ်ပေသောကြောင့်တည်း။

တိုးတက်လာခဲ့ပုံ

“ တတ်စရှိလျှင် တတ်ချင်ချင်တည့် ” ဟူသော လင်္ကာကလေးမှာလည်း ဤအလုပ်အတွက် အားရှိဖွယ်သော အထောက်အထား တစ်ခုဖြစ်၏ ။ သတိပြုစရှိလျှင် ကြာလေလေ သတိကောင်းလေလေ ဖြစ်လာတတ်သည်။ အသံတစ်ခုခုကို ကြားလိုက်ရ၍ လေး ငါး ခြောက်ခုန် ခုန်ပြီးမှ သတိရရာမှ သုံး လေးခုန် နှင့် သတိရခြင်း၊ တစ်ခုန်နှစ်ခုန်နှင့် သတိရခြင်း စသည်ဖြင့် တိုးတက်မှုရှိလာသည်။ ထို့ နောက်တစ်ခါတရံတွင် တစ်ခုန်မျှပင် မခုန်တော့ဘဲ ကြားကာမတ္ထ၊ မြင်ကာမတ္ထဖြင့် တစ်မိနစ် နှစ်မိနစ် စသည်ဖြင့် နေနိုင်သော အခြေအနေသို့ ရောက်လာ တော့ သည်။

ကျွန်ုပ်အဖို့ မှ ထိုကဲ့သို့ ၁၅မိနစ်ခန့် မျှနေနိုင်အောင် သုံးလေးနှစ်မျှ လေ့ကျင့်ယူရသည်ဖြစ်ရာ ယခုအခါ၌မူ တစ်နာရီခန့် မျှ နေနိုင်သောအခြေသို့ ရောက်လျက်ရှိပါ၏ ။ ဤကဲ့သို့ နေနိုင်ခြင်းအားဖြင့် မည်ကဲ့သို့ သော အကျိုးအာနိသင်များ ကြုံတွေ့ ရပါသနည်း။

ဘာဝနာသတ္တိ

ပထမအချက်၌ စိတ်၏ အနိစ္စသဘောတရားကို သဘောပေါက်လာတော့သည်ဖြစ်ရာ ဥပမာဆောင်၍ ပြပါအုံးမည်။

မီးရထားဖြင့်ခရီးသွားသောသူသည် အဝေး၌ရှိသော တောင်တန်းများကို မျှော်ကြည့်နေခဲ့သောအခါ မီးရထား၏ လျင်မြန်စွာ ခုတ်နှင်နေသော အဖြစ်ကို မြင်ဖို့ ခဲယဉ်း၏။ ထို့ ထက် အနီးရှိ သစ်ပင်များကို

လှမ်းကြည့်သည့်အခါ ရွှေ လျားမှုသည် သာ၍ထင်ရှားလာ၏။ ထို့ ထက် မီးရထားအနီး၌ ကပ်လျက်ရှိသော မြေကြီး၊ ကျောက်ခဲ၊ မြက်ပင်စသော အရာဝတ္ထုများကို စိုက်ကြည့်သည့်အခါ ရွှေ လျားမှုသည် သာ၍ထင်ရှားပြန်၏။ ကြာရှည်စွာ စိုက်ကြည့်သည့်အခါ မူးသလိုလိုပင် ဖြစ်လာတတ်သည်ကို ကြုံဖူးပေလိမ့်မည်။

ထိုနည်းအတူ အတိတ်အကြောင်း၊ အနာဂတ်အကြောင်း စသည်ဖြင့် တွေးတောနေသောသူသည် စိတ်၏ရွှေ လျားမှုကို မြင်နိုင်ခွင့်မရှိ။ ကြားကာမတ္တ၊ မြင်ကာမတ္တ၊ နံကာမတ္တစသည်ဖြင့် အသိအမှတ်ပြု၍ ရှုမှတ်သောအခါ အသိစိတ်တွေ ခဏချင်း၊ ခဏချင်း ပြောင်းလဲလျက် ရှိခြင်းကို မြင်လာတော့သည်။ မီးရထားပေါ်မှ လမ်းနံဘေးရှိ ကျောက်ခဲကလေးများကို ကြာရှည်စွာကြည့်နေ၍ အရိပ်ရိပ်ဖြစ်ပြီး “မူး” လာတတ်ခြင်းကဲ့သို့ သော အဘောမျိုး ခပ်ဆင်ဆင် ဖြစ်လာခြင်းကိုပင် ကြုံရဖူးသည်။ သို့ သော် တကယ် “မူး” လာသည်ဟူ၍ နားလည်ကြရန် မဟုတ်ပါ။ အကြိမ်ကြိမ် အထပ်ထပ် (ဘာဝနာ) လေ့ကျင့်ခြင်း၏ သတ္တိကို ဖော်ပြခြင်းမျှသာ ဖြစ်ပါသည်။

မနောဂိညာဉ် စိတ်

ဒုတိယအချက်၌ အတွင်းနှင့် အပြင် တိုက်ခတ်မှုကြောင့် (အာယတနသဘော) ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အသိစိတ်ကလေးမျှသာ ဖြစ်သည်ဟု ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ကွင်းကွင်းကွက်ကွက် သိမြင်လာပါတော့သည်။ ယခင်က ထင်မှတ်ခဲ့သည်မှာကား (အသိ) စိတ်သည် မိမိ၏ ကိုယ်အတွင်း၌ အခါခပ်သိမ်း အမြဲတစေ တည်လျက်ရှိသည်ဟုထင်ခဲ့၏ ။ ယခုသော် တိုက်ခတ်မှုဖြစ်ပေါ်လာသော (ဂိညာဉ်) အသိစိတ်ကလေးတွေ တစ်ခုပြီး တစ်ခု ဖြစ်ချည်ပျက်ချည် နေကြသည် ဟု မြင်ကာ၊ သိတတ်သော “မနောဓာတ် ” သည် ကိုယ်တွင်း၌ အမြဲတစေရှိနေခြင်း ကားမှန်ပါ၏ ။ သို့ သော် အာရုံနှင့် တိုက်ခတ်သောအခါမှ (အကြောင်းဆုံဆည်း၍) ဖြစ်ပေါ်လာသော အသိစိတ်ကလေးဟူ၍ ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ စာထဲ၌ ဖော်ပြထား၍ နားလည်ခြင်းနှင့် ကိုယ်တိုင်စောင့်ကြည့်၍ သဘောပေါက်လာခြင်းတို့ သည် ကြီးစွာသော ခြားနားခြင်း ရှိပါသည်။ ထိုအခါမှ မနောဓာတ်နှင့် (ဂိညာဉ်) အသိစိတ်၏ ခြားနားခြင်းကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြားကြီး သဘောပေါက်လာပါတော့သည်။

သဘောပေါက်ပုံ တစ်မျိုး

ထိုကဲ့သို့ သဘောပေါက်လာခြင်းအတွက်ကြောင့် မည်ကဲ့သို့ ထူးခြားသွားခြင်းကို ဥပမာဆောင်၍ ဖော်ပြပါဦးမည်။

ယခင်က ထင်မှတ်ခဲ့ပုံမှာ “ ငါ၌ မယားရှိ၏ ။ သားသမီးရှိ၏ ။ ဤပစ္စည်း ထိုပစ္စည်းရှိ၏ ။ ၎င်းတို့

မသေဆုံးသမျှ ကာလပတ်လုံး၊ သို့မဟုတ် မပျောက်ပျက်သမျှ ကာလပတ်လုံး ငါ့အဖို့ အမြဲတစေ ရှိနေ၏ " ဟူ၍ မှတ်ထင်ခဲ့မိသည်။ ယခုသော်ကား ငါ၏ မနောဓာတ်၌ အာရုံအဖြစ်နှင့် ထင်လာခိုက်သာလျှင်၎င်းတို့ ခေတ္တခဏ ရှိလိုက်ကြသည်။ ပြီးနောက် ချုပ်ပျောက် သွားကြသည်ဟု သဘောပေါက်လာသည် ။ ဆိုလိုရင်းမှာ ဓာတ်ပုံရိုက်ကူးထားသော အရုပ်ကား၏ ရှိခြင်း မျိုးမဟုတ် ။ မှန်ပေါ်တွင် အကြောင်းတိုက်ဆိုင်၍ ထင်ပေါ်လာသည့် " အရိပ် " ၏ ရှိခြင်းမျိုးမျှသာ ဖြစ်သည်ဟု သဘောပေါက်လာသည် ဟူလို။

ထိုအချိန်မှစ၍ ကျွန်ုပ်ပိုင်ဆိုင်သည်ဆိုသော ပစ္စည်းဟူသမျှ အပေါ်တွင် တွယ်တာမှု အပုံကြီး လျော့ပါးသွားခဲ့ပြီ။ တွယ်တာမှု ဖြစ်ပေါ်လာမိလျှင်လည်း အထက်ပါ အခြင်းအရာကို ဆင်ခြင် သုံးသပ်လိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် " ရေ " ဖြစ်၍ လျော့ဆင်းသွားလေတော့သည်။

အာရုံပြုမှု ရှိခြင်း

ရှင်းပါဦးအံ့။ လူတစ်ယောက်သည် ငွေထုပ်ကို မြှုပ်နှံထားရာ မြှုပ်နှံထားမိသည့် အဖြစ်ကို လုံးဝ သတိမေ့နေ မိသည် ဆိုအံ့။ ငွေထုပ်သည် မြှုပ်နှံထားသောနေရာ၌ ရှိနေသော်လည်း ထိုသူ့ အဖို့ ၌ ငွေထုပ် မရှိတော့ချေ။

တဖန် ထိုသူမြှုပ်နှံထားသော ငွေထုပ်ကို တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူက တိတ်တဆိတ် တူးဖော်၍ ယူသွားရာ၊ ထိုသူကမူ ထိုအကြောင်းကို မသိသောကြောင့် သူ့ မှာ ငွေထုပ်ရှိသည်ဟူ၍ပင် မှတ်ထင်လျက် ရှိနေ၏ ။

ဤနေရာ၌ ရှိနေပါလျက်နှင့် မရှိပုံ၊ မရှိပါဘဲလျက်နှင့် ရှိသည်ထင်မှတ်ပုံမှာ ထင်ရှားရှိလေပြီ။ ဆိုလိုရင်းမှာ အကယ်ရှိခြင်း မရှိခြင်းသည် အကြောင်းမဟုတ်လှ။ စိတ်ထဲက ရှိနေသည်ထင်လျှင် ရှိဘိသကဲ့သို့ ကြောင့်ကြမှု ဖြစ်နေ၍ လုံးဝသတိမရလျှင် မရှိသကဲ့သို့ ကြောင့်ကြမှု ကင်းလျက်ရှိသည်။ စင်စစ်သော်ကား ငွေထုပ်ကို သတိရခြင်း ဟူသည်မှာ ထိုသူ၏ မနော (အကြည်) ဓာတ်တွင် အရိပ်ထင်လာခြင်းမျှဖြစ်ရာ ထိုအတွက် ကြောင့်ကြမှု ပင်လာ၏။ ၎င်းအခိုက်အတန့် တွင်သာ ထိုလူ၌ ငွေထုပ်ရှိနေ၏ ။ ခြေထောက်၌ ပုရွက်ဆိတ်ကိုက်၍ ကုန်းကြည့်လိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အာရုံပြောင်းသွား၍ ငွေထုပ် မရှိတော့ချေ။

ဤသည်ကား ကျွန်ုပ်တွေ့ ရသော စိတ်သဘာဝ တစ်ခုပေတည်း။ ကျွန်ုပ်၏ ပစ္စည်းများသည် ကျွန်ုပ်အဖို့ တစ်ပြိုင်တည်း အပြတ်လိုက် ရှိနေကြသည်မဟုတ်။ သတိရသော ဝတ္ထုပစ္စည်းသည်သာလျှင် အခိုက်အတန့် အရ တစ်လှည့်စီ ရှိနေကြခြင်း ဖြစ်လေမည်။ ငါ့ပစ္စည်းတွေ ပေါများလှသည်ဟု ဘာများကြွားဝါစရာ ရှိပါသနည်း။ မနောဓာတ်၌ အရိပ်ထင်လာခိုက်တွင်သာ ရှိသည်ဟု ထင်မှတ်မိခြင်း မဟုတ်ပါလော။

ရင့်ကျက်လာခြင်း

တတိယအချက်၌ (ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ) ကြားကာမတ္တ၊ မြင်ကာမတ္တ ထားခြင်းအလုပ်၌ အလေ့အကျင့်ရ၍ ရင့်ကျက် လာသောအခါ သဘောပေါက်လာပြန်သည်မှာကား ကြားခြင်း၊ မြင်ခြင်း၊ နံခြင်း စသည်တို့ သည်သာလျှင် တကယ်လက်တွေ့ (actuality) ဖြစ်သည်။ အသံ တစ်ခုကြားပြီးသည့်နောက် “ ငါ့ကို ဆဲရေးခြင်းဖြစ်သည်။ တယ်မိုက်တဲ့လူပဲ ” စသည်ဖြင့်လိုက်၍ စဉ်းစားခြင်းသည် စိတ်ကူးသက်သက်မျှသာ ဖြစ်သည်။ ကြားကာမတ္တ၊ မြင်ကာမတ္တ ဖြင့်သာနေခြင်းသည် စွဲလမ်းခြင်း၊ တပ်မက်ခြင်း၊ တုန်လှုပ်ချောက်ချားခြင်းကင်း၍ အလွန်တရာ ငြိမ်းချမ်းပါပေသည်တကား ဟူ၍ သဘောပေါက်လာတော့သည်။

ဤတွင် ဒွါရနှင့် တိုက်ခိုက်ခြင်းသည်သာလျှင် မလွဲမရှောင်နိုင်သော အခြင်းအရာဖြစ်၍ ဆက်လက်ပြီး အရှည်ကြီး စဉ်းစားခြင်းသည် စိတ်ကူးခြင်း (အိပ်မက်သဖွယ်) ရှိပါဘိတော့သည် ဟု ထင်မြင်လာတော့သည်။

လူတစ်ယောက်က မိမိအား ဆဲရေးနေသော်လည်း “ အသံ ” ဟုသိခြင်းအဖြစ်၌သာ ရပ်တန့် ထားနိုင်ပါမူ နာတတ် သောစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာမည် မဟုတ်ချေ။ သို့ သော် တစ်လောကလုံးသည် အရှည်ကြီးလိုက်၍ စဉ်းစားမှု (အိပ်မက်မက်မှု) ကြောင့် ချစ်ခြင်း၊ မုန်းခြင်း စသော အခြင်းအရာများ ဖြစ်ပေါ် လျက်ရှိသည်ဟု သိမြင်လာတော့သည်။ ထိုအခါတွင် ကြားကာမတ္တ၊ မြင်ကာမတ္တဖြင့် အချိန်အတန်ကြာအောင် နေနိုင်သောအဖြစ်သို့ ရောက်လာခဲ့လေပြီ။

သတိနှင့် သမ္မာသတိ

ဤနေရာ၌ သတိနှင့် သမ္မာသတိ ခြားနားပုံကို ရှင်းပြလို၏ ။ လမ်းလျှောက်သွားရာ၌ ခါးပိုက်နှိုက်မခံရအောင်၊ ခလုတ်မတိုက်မိအောင်၊ ကားမတိုက်မိအောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စောင့်ရှောက်ခြင်းသည် “ သတိ ” မည်၏။ သို့ သော် ၎င်းသတိသည် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးထဲမှ သတိမဟုတ်ချေ။ မဂ္ဂင်ထိုက်သော သတိဟူသည်ကား မိမိ၏ နာမ်ရုပ်ကို စောင့်၍ကြည့်သော သတ္တိမျိုးဖြစ်၏ ။ (ဤနေရာ၌ ကြားကာမတ္တ၊ မြင်ကာမတ္တ ဖြင့်သာ နေနိုင်အောင် စောင့်ထိန်းထားသော သတိကို ဆိုလိုသည်) အလေ့အကျင့်ရ၍ နိုင်နင်းလာသောအခါ မိမိ၏ စိတ်ကို အလိုမရှိအပ်သော အာရုံမျိုးတို့ ၌ မမျောမပါစေဘဲ၊ အကျိုးရှိစေမည့် အာရုံမျိုးတို့ ၌သာ ထားနိုင်လောက်အောင် ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ဖြစ်လာသည်။ ထိုနောက်တွင်ကား ကြားကာမတ္တ၊ မြင်ကာမတ္တဖြင့်သာ နေနိုင်အောင် အထူးတလည် မကြိုးစားရတော့ဘဲ ထိုကဲ့သို့ နေရသော အဖြစ်သာလျှင် ငြိမ်းချမ်းသည်ဟု ကြာလေ သဘောကျလေ ဖြစ်လာတော့သည်။ ထိုအခါ၌ စိတ်သည် မြင်ရုံကြားရုံကလေးများ အပေါ်တွင်သာ တည်ငြိမ်လျက်ရှိရာ ထိုအခြင်းအရာကို “ သမ္မာသမာဓိ ” ဟူ၍ ကျွန်ုပ် နားလည်သည်။

စိတ်က ဖန်ဆင်းခြင်း

၎င်းအခြေအနေသို့ ရောက်လာသောအခါ၌ အပြင်ပသို့ မလိုက်တော့ဘဲ အတွင်းဘက်သို့ သာ လှည့်ကာအာရုံပြုတတ်သော အလေ့အကျင့် ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ဥပမာ အသံတစ်ခု ကြားလိုက်ရသောအခါ ဘယ်ဆီမှလာသော အသံဟူ၍ ဂရုမပြုတော့ဘဲ မိမိအတွင်း၌ (သောတဂိညာဉ်) ကြားစိတ်ကလေး ဖြစ်ပေါ်လာသည်ဟူ၍ အမှတ်ပြုလိုက်တော့သည်။ တိုး၍ ရင့်ကျက်လာပြန်သောအခါ လောကဟူသည် တခြား၌ ရှိခြင်းမဟုတ်၊ မိမိအတွင်း၌သာ ဖြစ်သည် ဖြစ်သည် ဖြစ်သည် လုပ်နေခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ထင်မြင်လာတော့သည်။ စိတ်သည် လောကကို ဖန်ဆင်းသည် ဟူသော ဗုဒ္ဓ၏ စကားတော် မှန်ကန်လှခြင်းကိုလည်း လိုက်လိုက်လဲ့လဲ့ သဘောကျလာတော့သည်။ သဘောကျပုံမှာ ဤသို့ တည်း။

အခန်းတစ်ခန်းထဲ၌ လူလေးငါးယောက် ထိုင်လျက်ရှိကြသည် ဆိုပါစို့။ စကားမပြောဘဲ တိတ်ဆိတ်စွာ ငြိမ်နေခိုက်တွင် တစ်ယောက်သည် သားကလေးသေဆုံးမှုကို စဉ်းစားမိ၍ ပူလောင်လျက်ရှိ၏။ ဒုတိယ တစ်ယောက်သည် ထိပေါက်၍ ဝယ်ဖို့ ခြမ်းဖို့ စိတ်ကူးနှင့် ပျော်လျက်ရှိ၏။ တတိယတစ်ယောက်သည် ကြွေးပူ၍ စိတ်ညစ်လျက် ရှိ၏။ စတုတ္ထလူသည် သားတစ်ယောက် ဘီအေအောင်၍ ဝမ်းသာလျက်ရှိ၏။

ဤလူလေးယောက်တို့ သည် ကိုယ့်လောကကို ကိုယ်ဖန်ဆင်းလျက်ရှိကြသည် မဟုတ်လော။ အမှန်မှာ ထိုလူလေးယောက်လုံးသည် တစ်ခန်းတည်းတွင် တစ်ချိန်တည်း အတူထိုင်လျက်ရှိကြသောကြောင့် အခန်းတွင်းရှိ စားပွဲ ကုလားထိုင်စသော အိမ်ထောင်မှုပစ္စည်းများကို အတူတူပင် မြင်နိုင်ကြ၏။ လမ်းပေါ်မှ ကားမောင်းသံကိုလည်း အတူတူပင် ကြားကြ၏။ အကြော်ဆိုင်မှ အညော်နံ့ ကိုလည်း အတူတူပင် နံကြ၏။ သောက်နေကြသော ကော်ဖီကိုလည်း အတူတူပင် ချိုကြ၏။ ထိုင်ကြသော ဆိုဖာများ၏ နူးညံ့ခြင်းကိုလည်း အတူတူပင် ခံစားကြ၏။ သို့ ပါလျက် စိတ်ကူးတစ်မျိုးစီရှိကြသည့်အတွက်ကြောင့် ပူသူကပူ၊ ဝမ်းသာသူက ဝမ်းသာ၊ စိတ်ညစ်သူကညစ်၊ ပျော်သူကပျော် ဖြစ်ကြခြင်းမှာ ကိုယ့်လောကကို ကိုယ့်စိတ်က ဖန်ဆင်းခြင်းပင် မဟုတ်ပါလော။

အကယ်၍ ထိုလူလေးယောက် တို့ သည် မြင်မှု ကြားမှုများနှင့် ပတ်သက်၍ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ကိုသာ အာရုံပြုကာ ရှုကြည့်နေကြမည် ဆိုပါက စိတ်ကူးလောကထဲတွင် မနေဘဲ လက်တွေ့ လောကထဲတွင် အတူတူရှိနေကြမည် မဟုတ်ပါလော။ “ ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ ^ ကျင့်စဉ်၏ တန်ဖိုးမှာ စိတ်ကူး (အိပ်မက်) လောကသို့ မရောက်စေဘဲ လက်တွေ့ လောကထဲ၌သာ စိတ်ကို ထားစေခြင်းအားဖြင့် တစ်ချိန်တွင် အဟုတ်ရှိ အမှန်ရှိ ပရမတ္ထ သဘောတရားကို ထိုးထွင်းသိမြင်နိုင်စေရန် ဖြစ်လေသည်။

ဉာဏ်အမြင် ရင့်လာပုံ

ပြင်ပသို့ အာရုံမပြုဘဲ အတွင်းဘက်သို့ ချည်း လှည့်ထားသည့် အလေ့အကျင့် ရင့်သန်လာသောအခါ ဖြစ်ပေါ် လာလေသမျှသော မြင်မှု၊ ကြားမှုမှစ၍ စိတ်ကူးစိတ်သန်းဟူသမျှသည် မိမိအတွင်း၌သာ

အကြောင်းအားလျော်စွာ ဖြစ်လာကြ၍ ဖြစ်ပြီးသောအခါ ပျောက်ပျက်သွားကြသည်။ နေအိမ်ကို သတိရသော အခါ မိမိ၏ မနောတွင် (မှန်ပေါ်၌ အရိပ်ထင်ခြင်းကဲ့သို့) ထင်လာသော အရိပ်မျှသာဖြစ်သည်။ အရိပ်တစ်ခုပြီး တစ်ခုထင်လာခြင်း၊ တကယ့်ဟာတွေ တကယ့်အဖြစ်အပျက်တွေဟူ၍ မှတ်ထင်ရခြင်း ဖြစ်သည်။ မိမိက အဟုတ်ကြီး ထင်မှတ်နေသော အရာခပ်သိမ်းသည် မနောတွင် ခဏကလေးမျှပင် အရိပ်ထင်၍ဖြစ်ပြီး ပျောက်ပျက်သွားကြသည်ချည်းဖြစ်သည်။ အဟုတ်ရှိ၊ တကယ်ရှိမဟုတ်၊ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်၍ အခိုက်အတန့် အားဖြင့် တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဖြစ်နေကြခြင်းသာ ဖြစ်သည်ဟူသော ဉာဏ်အမြင်ပေါ်ပေါက်လာပါတော့သည်။

ငြိမ်းချမ်းမှုရခြင်း

ထိုသို့ သော ဉာဏ်အမြင်သို့ ရောက်သောအခါ မနောအကြည်ဓာတ်ပေါ်တွင် ခဏချင်း ခဏချင်း အကြောင်းတိုက်ဆိုင်၍ သူ့ ဘာသာ အရိပ်ထင်လာသော " အာရုံ " များအတွက် မိမိက ဘာများကြောင့်ကြစရာ၊ ဂရုစိုက်စရာ ရှိသနည်း။ မိမိနှင့် ဘာဆိုင်သနည်း။ တွယ်တာစရာလည်း မဟုတ်၊ ပူပန်စရာလည်း မဟုတ်၊ စိုးရိမ်စရာလည်းမဟုတ်။ ဖြစ်လာသမျှသော အခြင်းအရာများသည် ခဏတဖြုတ်ကလေးဖြစ်ပြီး ပျောက်ပျက်သွား သည်ချည်း ဖြစ်သည်ဟု ထင်မြင်လာသည်တွင် အကြီးအကျယ် စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု ရရှိပါသည်။

တကယ်ရှိသော သဘောတရား

ထိုနောက်တဖန် မနောအကြည်ဓာတ်ပေါ်၌ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်၍ အခိုက်အတန့် အားလျော်စွာ ခဏတဖြုတ် ဖြစ်ပေါ်လာသော အခြင်းအရာများ (အရိပ်များ) သာ ဖြစ်သည်ဟု နေ့ ရက် အတန်ကြာရှည်စွာ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခဲ့ရာမှ တစ်နေ့ သ၌ " ကောင်းပါပြီ။ မနော၌ ဖြစ်ပေါ်လာသော အခြင်းအရာ အားလုံးသည် ဖြစ်ရုံကလေးဖြစ်ပြီး ပျောက်ပျက်သွားသည်ချည်း ဖြစ်သောကြောင့် အဟုတ်ရှိ တကယ်ရှိ မဟုတ်နိုင်ခြင်းကား မှန်ပါပြီ။ သို့ သော် အဟုတ်ရှိ တကယ်ရှိ သဘောတရားမျိုးကော မရှိနိုင်ပါသလော၊ ရှိနိုင်လျှင် ဘယ်မှာရှိပါသနည်း " ဟူသော မေးခွန်းသည် စိတ်ထဲတွင် ပေါ်လာပါတော့သည်။

နောက်တစ်ခဏ၌ အာရုံတစ်ခု ဘွားခနဲ ပေါ်လာပါသည်။ " ဟုတ်လိုက်လေခြင်း၊ ဒါကမှ တကယ်ရှိတဲ့ သဘောတရားပဲ။ ကြည့်စမ်းပါဦး။ အနားတွင် ကပ်နေပြီး နှစ်ပေါင်းများစွာ မမြင်မိဘဲ လျှံနေခဲ့မိတာ အံ့ဩပါရဲ့ " စသည်များဖြင့် ဆင်ခြင်သုံးသပ်မိပါသည်။ ဥပမာဆောင်ရသော် ဒဂီးတစ်ပြားကို " ပန်းဘက် "

ချည်းကြည့်ခဲ့မိရာမှ လှန်ကြည့်လိုက်သောအခါ “ ခေါင်းဘက် ” ကိုမြင်ရခြင်းကဲ့သို့ နီးလျက်နှင့်
ဝေးနေသည်ဟု
သဘောပေါက်ခြင်းကြောင့် အံ့ဩမိခြင်းမျိုးနှင့်တူပါတော့သည်။

တကယ်အဟုတ်ရှိသောအနေဖြင့် မြင်လိုက်ရသော သဘောတရားမှာ “အာရုံ ” မျှသာဖြစ်၍ ပုံသဏ္ဍာန်
အသွေးအရောင်အားဖြင့် ဖော်ထုတ်ပြောပြနိုင်သော အခြင်းအရာမျိုးကား မဟုတ်ပါ။ ထိုအခြင်းအရာကို
စာတတ်သူများ ခေါ်ချင်ရာ ခေါ်ကြစေ။ ကျွန်ုပ်၏ စိတ်ထဲ၌ကား “ ဖြစ် ” နေသောအခြင်းအရာမျိုး မဟုတ်။
အခါခပ်သိမ်း အမြဲတမ်းရှိနေသော သဘောတရားဟူ၍သာ သိမြင်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ကွန်ပဏီ ရည်ရွယ်ချက်

ကျွန်ုပ်မှာ ဤအခြင်းအရာကို ချောင်ချောင်နှင့် တွေ့ ရခြင်းမဟုတ်။ နှစ်ပေါင်း ၃၀ကျော်အနက်
ပြတ်တောင်းပြတ်တောင်းနှင့် ကြိုးစားအားထုတ်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၂၀ ကျော်မျှလည်းကောင်း၊ ခပ်ပြင်းပြင်း
အားထုတ်သော နှစ်ပေါင်း လေး ငါးနှစ်မျှလည်းကောင်း၊ တစ်ကြိမ်လျှင် ရက်သတ္တတစ်ပတ်မျှ
ပြင်းပြင်းထန်ထန်ကြီး အားထုတ်သည့် ရက်သတ္တပတ်ပေါင်း ၂၀ ခန့် မျှလည်းကောင်း ကြာရှိခဲ့ပြီးမှ
တွေ့ ရသော “ စိတ်သဘာဝ ” ဖြစ်ပါသည်။ ဤအကြောင်းကို ရေးသားဖော်ပြခြင်းမှာ ကြားဂါလိုခြင်း၊
အသားယူလိုခြင်းကြောင့် မဟုတ်ပါ။ ပါရမီခံ ရင့်သန်၍ အထုံဂါသနာ ပါရှိသူများ ဖတ်မိကြလျှင်
စိတ်အားတက်ကြွ၍ သဒ္ဓါတရား တိုးတက်စေလိုသော ရည်ရွယ်ချက် စေတနာဖြင့် တင်ပြလိုက်ခြင်း
ဖြစ်ပါသည်။

ပြဋ္ဌာန်းချက်

ကျွန်ုပ်အဖို့ ရာ၌မူ အာသဝေါကင်းသောအဖြစ်သို့ မရောက်မချင်း (ဤတစ်ဘဝအတွင်း)
ဆက်လက်အားထုတ်ဖို့ အားခဲလျက်ပင်ရှိရာ ပရိယေသန ဝမ်းစာအတွက် လုံလောက်စွာရှိသော
တစ်နေ့တွင် မျှော်မှန်းသည့် ပန်းတုံးတိုင်သို့ မရောက်မနေဆိုကာ အချိန်ရှိသမျှ တစ်စဉ်တစ်တန်းတည်း
ဆက်တိုက်အားထုတ်ဖို့ ပြဋ္ဌာန်းပြီး ဖြစ်ပါသတည်း။

ကျွန်ုပ်တို့ သော စိတ်သဘာဝ (၂)

မတ်လထုတ် ရှုမဝမဂ္ဂဇင်းတွင် “ ကျွန်ုပ်တို့ သော စိတ်သဘာဝ ” အကြောင်းကို ရေးသားဖော်ပြခဲ့ရာ နက်နဲစွာ စဉ်းစားဆင်ခြင်ခြင်း အလုပ်၌ ဝါသနာပါရှိသူများ စိတ်ဝင်စားကြသည်ဟု သိရ၍ လူကိုယ်တိုင် လာရောက်၍ သော်လည်းကောင်း၊ စာဖြင့် ရေးသား၍သော်လည်းကောင်း မရှင်းမလင်း အချက်အလက်များကို စုံစမ်းမေးမြန်းခြင်း၊ စာမတတ်သော လူပြိုန်းများ စိတ်ဝင်စားလောက်အောင် ရေးတတ်ပေသည်ဟု ချီးကျူးခြင်း၊

ဤအကြောင်းကို ဆက်လက်ရေးသားဖော်ပြပါဦးဟု တောင်းပန်တိုက်တွန်းခြင်း စသည်ဖြင့် အားပေးကြသည် ဖြစ်သောကြောင့် နက်နဲသောသဘာဝကို ဖော်ထုတ်တင်ပြခြင်းအလုပ်တွင် အားတက်လာပြန်သည်ဖြစ်၍ ဆက်လက်ဖော်ပြလိုက်ရပြန်ပေသည်။ ရေးပို့ ကြသော စာများအနက်တွင် “ ကိုယ်တို့ ဆိုသော်လည်း စိတ်ကူးနှင့် ရေးခြင်းမဟုတ်သော ဆရာကြီး ” ဟု ဝှမ်းသု တစ်ယောက်တလေ ပါရှိသည်လည်း မှန်သည်။ သို့ သော် တရုတ်ပြည် ပီကင်းအကြောင်းကို ကျွန်ုပ် ရေးသားခဲ့စဉ်က တကယ်ရောက်ခဲ့၍လော၊ သို့ တည်းမဟုတ် စာထဲမှာ တွေ့ ၍ ကူးချခြင်းလော ဟူသည်ကို အကဲဖြစ်နိုင်ဘိသကဲ့သို့ ဤကိစ္စတွင်လည်း စဉ်းစားဉာဏ်ရှိသူများ အကဲဖြစ်နိုင်ဖို့ ရှိသောကြောင့် တစ်ယောက်တလေ “ ဝှမ်း ” ခြင်းမျှကို အရေးလုပ်မည် မဟုတ်ချေ။

အမျိုးမျိုးနားလည်တတ်ခြင်း

“ စိတ်ဆိုတာ ဘာလဲ-သိသလား ” ဟု မေးခဲ့လျှင် ကိုယ့်အသိကလေးနှင့် ကိုယ် ဖြေဆိုကြပေလိမ့်မည်။ ကျောင်းသားအရွယ် ကလေးတစ်ယောက်က “ ဗိုက်ထဲကနေပြီး ကြံကြံနေတာ စိတ်ပေါ့ ” ဟု ဖြေဆိုဖူး၏ ။ အတော်အတန် ခေတ်ပညာတတ်တစ်ယောက်ကမူ “ ခေါင်းထဲက (ဦးနှောက်ထဲ) ကြံစည်စိတ်ကူးတတ်တာဟာ စိတ်ပေါ့ ” ဟု ဖြေပြန်၏ ။ သာမန်သိသော ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် တစ်ယောက်ကမူ “ သိတတ်တဲ့ သဘောတရားကလေးဟာ စိတ်ပေါ့ ” ဟု ဖြေဆိုတတ်သည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းသမားတစ်ယောက်ကမူ “ ထွက်သက် ဝင်သက်ကို ရှုမှတ်နေတဲ့အခါမှာ ထွက်လေဝင်လေက ရုပ်တရား၊ ဝင်ခြင်း ထွက်ခြင်းကို သိတာက စိတ် ” ဟု ဖြေဆိုပေလိမ့်မည်။ သင်္ကြံပြာသမား တစ်ယောက်ကို မေးလျှင် “ စိတ်တစ်ခု ယုတ် ၉၀ အကျယ် ၁၂၀ပါးရှိသည် ” ဟု ဖြေဆိုပေလိမ့်မည်။ တစ်နည်းလည်း ခန္ဓာငါးပါးရှိသည့်အနက် ရုပ်ခန္ဓာတစ်ပါးသာဖြစ်၍ နာမ်ခန္ဓာလေးပါးရှိသည်ဟု ဖြေဆိုပေလိမ့်မည်။

“ နာမ် ” နှင့် “ စိတ် ” အတူတူပင် ဖြစ်သလော၊ သို့ မဟုတ် ခြားနားခြင်း ရှိသေးသလောဟု

ဆင့်၍မေးခဲ့သော် စိတ်နှင့်စေတသိက်ကို နာမ်ခေါ်သည်ဟု ဖြေဆိုတတ်ပေလိမ့်မည်။ စေတသိက်မှာလည်း ၅၂ပါးရှိသည်ဟု ပြောတတ်၍ အမည်နာမများကိုပင် ရေတွက်၍ ပြတတ်ပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် စိတ်နှင့်စေတသိက် ယှဉ်တွဲပြီး အလုပ်လုပ်ကြပုံကို ဥဒါဟရုဏ်ဆောင်၍ ဟောပါဟု ဆိုလိုက်လျှင် အတော်အတန် စာတတ်သူများမှာ ချာလည်လည်ဖြစ်၍ သွားတတ်ကြ၏။ များစွာသော လူတို့သည် မိမိတို့၏ ဉာဏ်ထဲ၌ ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ နားလည်သည် မဟုတ်ပါဘဲလျက် အမည်နာမများကို ရွတ်ဆို၍ အနက်အဓိပ္ပါယ်ကို အသင့်အတင့် ပြောပြ တတ်သည်ဆိုလျှင် နားလည်လှပြီဟု မှတ်ထင်တတ်ကြလေသည်။

စိတ်နှင့် စေတသိက်

“ စိတ် ” ဟူသော စကားလုံးမှာ အရပ်သုံး နှင့် စာသုံး ခြားနားခြင်းဖြစ်၏။ ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာ အလိုအားဖြင့် “ စိတ် ” ဟူသည်မှာ ဂိညာဏက္ခန္ဓာ တစ်ခုတည်းကိုသာ ဆိုလို၍ “ သိတတ်ခြင်း ” သဘောတရားသက်သက်မျှသာ ဖြစ်၏။ ကြံစည်ခြင်း၊ တွေးတောခြင်း၊ သိမှတ်ခြင်း စသော အလုပ်များမှာ စိတ်သက်သက်ဖြင့် လုပ်တတ်သည် မဟုတ်။ စေတသိက်နှင့် ပူးပေါင်းမှသာလုပ်နိုင်၏။ (mind) ဟူသောစကားကို “ စိတ် ” ဟူ၍ ပြန်ဆိုနေကြခြင်းမှာ မမှန်ကန်ချေ။ စင်စစ်အားဖြင့် “ နာမ် ” ဟူ၍ ပြန်ဆိုသင့်သည်။ အနောက်တိုင်းသားများသည် “ စေတသိက် ” ဟူသော အဘိဓမ္မာစကားကို နားမလည်ကြသည် ဖြစ်၍ သိမှုသက်သက်မျှသာမကဘဲ ကြံစည်ခြင်း၊ တွေးတောခြင်း၊ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်း စသော အလုပ်အားလုံးကို လုပ်တတ်သော အရာတစ်ခုရှိသည်ဆို၍ (mind) ဟု နာမည်ပေးထားကြရာ၊ နားမလည်သူခြင်း ဆုံဆည်းမိသည်နှင့် မြန်မာကလည်း “ စိတ် ” ဟု ပြန်ဆိုခဲ့ကြသည်။ အမှန်မှာ (mind) ဟူသည် စိတ် (ဂိညာဏက္ခန္ဓာ) ကို ဆိုလိုခြင်းမဟုတ်။ စိတ်ရော စေတသိက်ပါ ပူးပေါင်းထားသည့် “ နာမ် ” တရားကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။ (တရားအားထုတ်ခါစအချိန်က ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် စိတ်နှင့် စေတသိက်အကြောင်း ပြတ်ပြတ်သားသား နားမလည်သေးဘဲရှိရာ “ ဟူတတ်ဝေဒနိယကျမ်း ” ကို ကြည့်ခါမှ ကောင်းကောင်းသဘောပေါက်ခဲ့၍ စာအုပ်ကိုချထားပြီး သစ်ချတောင် ဦးတိလောက ထေရ်အား ကန်တော့လိုက်ရဖူးပါသေးသည်။)

သညာသိနှင့် ပညာသိ

စိတ်အကြောင်း သိပုံနှင့်ပတ်သက်၍ ကလေးသိ၊ ကျောင်းသားသိ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းသမားသိ၊ သင်္ဂြိုဟ်သမားသိ စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုး သိကြပေရာ မည်သည်ကိုမျှ မှားသည်ဟု မဆိုသင့်။ မှန်သလောက် မှန်သည် ဟူ၍သာ ဆိုရပေမည်။ အနောက်တိုင်းမှ စိတ်ပညာ ဆရာကြီး (psychologists) များနှင့် စိတ်ကိုစစ်၍ ရောဂါကုသသော ပညာသည်ကြီးများ (psychiatrists and psycho-anaylists) ရှိကြပေရာ

၎င်းတို့ သိထားပုံမှာလည်း အလွန်ပင် နက်နဲပေသည်ဟု ဝန်ခံရပေမည်။ ပဏ္ဍိတဂေဒနိယကျမ်းကို ဖတ်ရပြီးနောက် ကျွန်ုပ်သိရပုံမှာလည်း အတော်ကြီးနက်နဲလှပြီဟု ထင်ခဲ့မိသည်။ သို့သော် အဆိုပါ သိပုံသိနည်း အားလုံးတို့ သည် သညာသိ (intellect) မျှသာဖြစ်ကြ၍ ဗုဒ္ဓရည်ရွယ်သည့် (ထိုးထွင်းသိမြင်သော) ပညာသိမဟုတ်သေးချေ။

သဿတ ဒိဋ္ဌိ

တဖန် အနောက်တိုင်းသားများ ယခုတလောတွင် အထူး အလေးပေး၍ လေ့လာလိုက်စားလျက်ရှိကြသော စိတ်ပညာတစ်ရပ် ရှိသေး၏ ။ ၎င်းတို့ သည် ကာယကံရှင်ကိုယ်တိုင်က သိသောစိတ် (conscious) ကိုသာ မကသေးဘဲ ကိုယ်တိုင်က မသိရသော ဘဝင်္ဂ ခေါ် ဘဝင်္ဂစိတ် (unconscious of subconscious) အကြောင်းကိုပင် နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ် လေ့လာလျက်ရှိကြလေသည်။ ဤပညာသည် တကယ်နက်နဲသည်ကား မှန်သည်။ သို့ရာတွင် ၎င်းပညာရှိကြီးများ၏ အတွေးခေါ်မှာ လူသတ္တဝါတို့ ၏ အတွေ့အကြုံများသည် မသိသောစိတ် (ဘဝင်္ဂ) ထဲတွင် အခါခပ်သိမ်း နစ်မြုပ်သိုလှောင်လျက်ရှိ၍ အရေးကြီးမှု ပေါက်လာတတ်သည်ဆိုရာ ၎င်းအတွေးအခေါ်၏ မှန်ခြင်း၊ မှားခြင်းကို အပထား၍ သဿတဒိဋ္ဌိ ဘက်သို့ ယိမ်းတတ်သောကြောင့် ဗုဒ္ဓအလိုတော်ကျ မဟုတ်ချေ။ မမေ့ပျောက်နိုင်သကဲ့သို့ မှတ်သားထားသည်ဟု ထင်ရသည်ကားမှန်၏ ။ သို့ရာတွင် ဗုဒ္ဓဟောတော်မူသည့် ဘဝင်္ဂစိတ်သည်ပင်လျှင် မြစ်ရေအလျဉ်သဖွယ် အခါခပ်သိမ်း တသွင်သွင်စီးလျက်ရှိသည်ဆိုသောကြောင့် ရေထဲ၌ (ကျောက်ဆူး ချထားဘိသကဲ့သို့) အမြဲတည်နေနိုင်သော အခြင်းအရာ တစ်စုံတစ်ခု ရှိသည့်အလား မှတ်ယူထားခြင်းသည် သဿတဒိဋ္ဌိအယူ ဖြစ်သွားတတ်လေသည်။

ဦးနှောက်နှင့် နှလုံး

ထို့ပြင် စိတ်၏ တည်နေရာဌာနနှင့် ပတ်သက်သော အယူအဆ တစ်ခုလည်းရှိသေး၏ ။ စိတ်နှင့် ပတ်သက်သမျှတွင် အနောက်တိုင်း ပညာသည်များသည် ဦးနှောက်ကို အလေးပေး၍ ဖော်ပြတတ်၏ ။ ဗုဒ္ဓဝါဒအရမူ နှလုံးအိမ်ကို အရေးတကြီး ဖော်ပြထားသည်။ ဤခေတ်တွင် ဉာဏ်ကောင်းခြင်း၊ စဉ်းစားစိတ်ကူးခြင်း စသော အခြင်းအရာများမှာ ဦးနှောက်ကို အမှီပြု၍ ဖြစ်ပေါ်လာသည်ဟု လက်ခံနားလည်လျက် ရှိကြသော်လည်း ရိုးဖြောင့်ခြင်း၊ စိတ်သဘောကောင်းခြင်း စသော အခြင်းအရာမျိုးတို့ မှာမူ နှလုံးအိမ်တွင် အမှီပြု၍ ဖြစ်ရသည်ဟု ယုံကြည်ကြသည့် လက္ခဏာရှိသည်။ ထို့ကြောင့် (good heart) စိတ်နှလုံးကောင်းခြင်း ဟူ၍လည်းကောင်း၊ (change of heart) စိတ်နှလုံးနှင့် တကွ ပြောင်းလဲပါမှ တန်ဖိုးရှိသည် ဟူ၍လည်းကောင်းသုံးနှုန်းကြခြင်း ဖြစ်လေသည်။ ဉာဏ

(ဦးနှောက်) ဘယ်လိုပင်ကောင်းစေကာမူ စိတ်နှလုံး (အကျင့် စာရိတ္တ) မကောင်းလျှင် တန်ဖိုးများစွာမရှိနိုင်ဟူသော အသုံးအနှုန်းလည်း ရှိပေသေးသည်။ “ လူတော်လူကောင်း ” ဟူသော စကားလုံးတွင်လည်း (လူတော်) သည် ဦးနှောက် ကောင်းခြင်းကို ဆိုလို၍ “ လူကောင်း ” သည် နှလုံးကောင်းခြင်းကို ဆိုလိုပေသည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်နှင့် ပတ်သက်၍ ဖော်ပြသည့်အခါ ဦးနှောက်ကို အလေးပေးချင်ကြသော်လည်း နှလုံးကို လွှတ်ထား၍ မဖြစ်နိုင်ပေ။

တိုက်ခတ်မှ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း

စိတ်နှင့်ပတ်သက်၍ အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့် အသိအမျိုးမျိုးတို့ သည် မည်မျှပင် ခက်ခဲနက်နဲစေကာမူ (လောကီတွင် တန်ဖိုးရှိသည် ဆိုစေဦး) စဉ်းစားဉာဏ် (intellect) ဖြင့် သိခြင်းမျှသာ ဖြစ်ကြပေရာ ဗုဒ္ဓသိစေလိုသော (ထိုးထွင်း၍ သိခြင်းခေါ်) ပညာသိ မဟုတ်သောကြောင့် ကြီးစွာသော တန်ဖိုးရှိကြသည် မဟုတ်ချေ။ ပညာသိဟုခေါ်သည့် သိခြင်းမျိုးမှာ လွန်စွာနက်နဲသည်ဖြစ်၍ ဥပမာအားဖြင့်သာ ဖော်ပြနိုင်ပေမည်။

သုတ္တန်ကျမ်းတစ်နေရာ၌ ကျွန်မတစ်ယောက်သည် ၎င်း၏သခင်မအတွက် သနပ်ခါးသွေးလျက်ရှိစဉ် လက်ကောက်နှစ်ဖက် ဝတ်ထားသည်ဖြစ်၍ တစ်ဖက်နှင့်တစ်ဖက် တိုက်ခတ်မိခြင်းကြောင့် တချွင်ချွင်အသံ ထွက်လျက်ရှိ၏ ။ ဤတွင် ကျွန်မသည် တစ်ဖက်ကို ဖြုတ်ထားလိုက်ရာ တိုက်ခတ်စရာ မရှိခြင်းကြောင့် အသံမထွက်တော့ခြင်း ကို တွေ့ ရ၏ ။ ဤနေရာတွင် ဆင်ခြင်သုံးသပ်မိသည်မှာ တိုက်ခတ်စရာ ရှိ၍ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်ပါမှ ဖြစ်ပေါ်လာသော “ ဝိညာဉ်စိတ် ” ဆိုသည်မှာ ဤအတိုင်းပေတကားဟု ထိုးထွင်းသိမြင်လိုက်သည်နှင့် တစ်ချက်တည်း သောတာပန်တည်သွားသည်ဟု တွေ့ ရဖူးလေသည်။

ထိုးထွင်း သိမြင်ခြင်း

၎င်းကျွန်မသည် စိတ်တစ်ခုယုတ် ၉၀၊ အကျယ် ၁၂၀ ပါး ကိုလည်း ရေတွက်တတ်မည်မထင်။ စိတ္တက္ခဏ၏ လျင်မြန်ပုံအကြောင်းကိုလည်း (ကျွန်မတစ်ယောက်သာ ဖြစ်၍) ကြားဖူးကောင်းမှ ကြားဖူးပေမည်။ ဘဝင်စိတ်၏ တသွင်သွင်စီးခြင်း အကြောင်းကိုလည်း နားစွန်နားဖျားဖြင့် ကြားဖူးမည်လော မပြောတတ်ချေ။ သို့ ရာတွင် အကြောင်းတိုက်ဆိုင်ပါမှ ဖြစ်ပေါ်လာသော ဝိညာဉ်စိတ်ဆိုသောကြောင့် အကြောင်းမတိုက်ဆိုင်လျှင် မဖြစ်၊ ဖြစ်ခြင်းကြောင်းလည်း ရှိသည်။ ချုပ်ရာသော လမ်းစဉ်လည်း ရှိသည်။ ချုပ်ခြင်းသဘောလည်း ရှိသည် စသည်ဖြင့် ထိုးထွင်းသိမြင်သွားဟန်ရှိသည်။

ဤစာကို ဖတ်သောသူသည်လည်း ကျွန်ုပ်ရေးပြသည့်အတိုင်း နားလည်ပါသည်ဟု ဆိုစေကာမူ ကျွန်မ မြင်သကဲ့သို့ မမြင်ခြင်းမှာ ထိုးထွင်းမှုဟု ဆိုအပ်သော ဝိပဿနာဉာဏ် မပါသောကြောင့် ဖြစ်လေသည်။ ၎င်း ကျွန်မသည် ပါရမီခံ ရင့်သန်သော ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ရမည် ဆိုခြင်းမှာ ယုံမှားဖွယ်ရာ မရှိချေ။ သို့ ရာတွင် နောက်ဆုံးအချိန်၌ လုပ်နေသော အလုပ်မှာ သနပ်ခါးသွေးခြင်းဖြစ်၍ သူ၏ နှလုံးသွင်းတရားမှာ လက်ကောက်ခြင်း တိုက်ခတ်မိ၍ တချင်ချင်မြည်ခြင်းနှင့် အကြောင်းတိုက်ဆိုင်မှ ဖြစ်ပေါ်လာသော ဝိညာဉ်စိတ်၏ တူညီပုံအခြင်းအရာပင် ဖြစ်လေသည်။

ထို့ ကြောင့်လည်း နည်းခြင်း များခြင်းသည် အရေးမကြီးလှ။ အရာဟုတ်-မဟုတ်သာလျှင် အရေးကြီးသည်ဟု ဗုဒ္ဓဟောတော်မူခြင်းဖြစ်သည်။

ဉာဏ်ကောင်းတိုင်း မဟုတ်သေး

ဘုရားလက်ထက်တော်၌ သစ္စကပရိဗိုဇ် သိဉ္ဇည်းဆရာကြီးမှစ၍ ဉာဏ် (intellect) ကြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများ ရှိခဲ့ကြ၏ ။ ဤလက်ထက်တွင်လည်း လောကဓာတ် ဆရာကြီးများ၊ အဘိဓမ္မာ ဆရာကြီးများ၊ သင်္ချာ ဆရာကြီးများ၊ စိတ်ပညာ ဆရာကြီးများသည် စဉ်းစားဉာဏ်အရာ၌ အလွန်ကြီးကျယ်သော ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများ ဖြစ်သည်ဟု (ဘယ်သူမှ မယုံချင်နေ) ကျွန်ုပ်ယုံကြည်၏ ။ ဤမျှသာမကသေး၊ ဗုဒ္ဓ အဘိဓမ္မာကို “ အရည်ကျို ” သောက်ပြီး ကျမ်းကြီး ကျမ်းငယ်များ ရေးထုတ်နိုင်ကြသည့် အရှေ့ တိုင်းသားများ၊ အနောက်တိုင်းသားများလည်း အမြောက်အမြား ရှိကြ၏ ။ “ စိတ် ” အကြောင်းဆိုလျှင် စာအုပ်ပေါင်း အမြောက်အမြား ရေးထုတ်နိုင်ကြ၏ ။ အထက်ပါ ကျွန်မသည် ဉာဏ် (intellect) အရာတွင် ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများနှင့် နှိုင်းယှဉ်လိုက်ပါက ရေနင့်ဆီလောက် ကွာပေလိမ့်မည်။ သို့ ပါလျက် “ စိတ် ” အကြောင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ကျမ်းအစောင်စောင် ပြုနိုင်သော ပညာရှိကြီးများသည် ၎င်းကျွန်မကဲ့သို့ စိတ်အကြောင်းကို ဗုဒ္ဓအလိုတော်ကျ မသိမြင်ကြသဖြင့် သောတာပန် မတည်နိုင်ကြခြင်းမှာ စဉ်းစားစရာကောင်းလှသည်။

စဉ်းစားတွေးတော၍ မဖြစ်

အထက်တွင် ရေးသားဖော်ပြခဲ့သမျှမှာ အောက်တွင် ရေးသားဖော်ပြလတ္တံ့ သော အကြောင်းအရာများအတွက် ပဏာမပျိုးလိုက်ခြင်းမျှသာ ဖြစ်သည်။

ဗုဒ္ဓဟောတော်မူခဲ့သည့် တရားတော်များ၏ အဆီအနှစ် အကျဉ်းချုပ်မှာ ရုပ်ဓမ္မ၊ နာမ်ဓမ္မတို့ ၏ သဘော သဘာဝတ္ထ အစစ်အမှန်ကို သိမြင်ကြစေခြင်းအတွက်မျှသာ ဖြစ်၏ ။ လောကဟူသည် ဘယ်မျှလောက်

ကျယ်ဝန်းသည်ဖြစ်စေ၊ လိုရင်းအချုပ်၌ ရုပ်နှင့် နာမ်မျှသာ ရှိ၏။ တစ်နည်းဆိုသော် ခန္ဓငါးပါးမျှသာ ရှိ၏။ ခန္ဓငါးပါးအနက်တွင်လည်း တစ်ပါးပါးကို ယထာဘူတကျကျသိလျှင် ကိစ္စပြီးနိုင်သည်ဟု ဟောတော်မူ၏ ။

ရုပ်အကြောင်းကို ကျယ်ဝန်းစွာသိကြသော လောကဓာတ်ဆရာကြီးများ၊ စိတ်အကြောင်းကို အသေးစိတ်သိကြသော စိတ်ပညာဆရာကြီးများသည် အဘယ့်ကြောင့် အရိယာတွေ ဖြစ်မကုန်ကြဘိသနည်း။ အထက်ပါ ကျွန်မသည် စိတ်အကြောင်းကို တစ်ချက်တည်း သိမြင်လိုက်ကာမျှနှင့် အဘယ့်ကြောင့် သောတာပန် ဖြစ်ပါလေသနည်း။ ပညာရှိကြီးများ၏ သိခြင်းသည် ယထာဘူတမကျ၊ ကျွန်မ၏ သိခြင်းသည် ယထာဘူတ ကျခြင်းကြောင့် ဟူ၍ ဖြေဆိုရပေမည်။

အကြင်သူသည် အဘယ်မျှလောက် ဦးနှောက်ကောင်း၍ ရုပ်အကြောင်း၊ သို့ မဟုတ် စိတ်အကြောင်းများကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် တစ်သက်ပတ်လုံး စဉ်းစားဆင်ခြင်စေကာမူလည်း (ဗုဒ္ဓ အလိုတော်ရှိသည့်အတိုင်း) ယထာဘူတကျကျ သိမြင်နိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ချေ။ လောကီပညာရှိကြီးတစ်ယောက်ကားဖြစ်လာနိုင်ပေသည်။ သို့ သော်အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး ဖြစ်လာနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ချေ။ ကိုယ့်နည်းနှင့်ကိုယ် ထိုးထွင်းသိမြင်နိုင်သည် ဆိုလျှင်လည်း (ဗုဒ္ဓ၏ ကျမ်းဂန်များအရ) ပစ္စေကဗုဒ္ဓတစ်ဆူ ဖြစ်လာရပေတော့မည်။ သို့ ဆိုလျှင် ရုပ် သို့ မဟုတ် စိတ်အကြောင်းကို ယထာဘူတကျကျ သိမြင်အောင် ဘယ်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။

ဤအချိန် ဤနေရာ

ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့ ၏ သဘာဝကို ထိုးထွင်းမြင်နိုင်စေခြင်းငှာ နည်းအမျိုးမျိုး ဟောတော်မူခဲ့သည့်အနက် ကျွန်ုပ်အလွန်နှစ်သက်၍ ယုံယုံကြည်ကြည် လေ့လာခဲ့သောနည်းမှာ ဘာဟိရနှင့် မာလုကျပုတ္တတို့ အား ဟောပြုတော်မူခဲ့သည့် “ ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ ” ဟူသော နည်းပင်ဖြစ်သည်။

မြင်ကာ မတ္တ၊ ကြားကာ မတ္တဖြင့် ပြီးဆုံးစေ၍ ရှည်လျားစွာတောက်လျှောက်ကြီး လိုက်မသွားရအောင် အားထုတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်သည် (နံပါတ် ၁ ဆောင်းပါးတွင် ဖော်ပြခဲ့ဖူးသည့်အတိုင်း) မိမိ၏စိတ်ကို ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်အပေါ်တွင် ထားနိုင်သော အလေ့အကျင့် ရင့်ကျက်လာပေလိမ့်မည်။ အချိန်ကာလ အားဖြင့် ပစ္စုပ္ပန်၊ ဌာနအားဖြင့် ဤနေရာ (now & here) မှတစ်ပါး အခြားသို့ စိတ်ရောက်မသွားစေရအောင် “ သတိ ” ကို မွေးမြူရသည်။ လွန်လေပြီးသော အတိတ်အကြောင်းကိုလည်းကောင်း၊ မိမိရှိနေသော ဌာနမှတစ်ပါး ထိုထိုသောအရပ်၊ ထိုထိုသောနေရာများအကြောင်းကို လည်းကောင်း စိတ်ကူးတွေးတောခြင်း မပြုလုပ်မိစေရန် “ သတိ ” ဖြင့် စောင့်ထိန်းရသည်။ ဤအလုပ်သည် လွယ်ကူသလို ထင်ရသော်လည်း လုပ်ကြည့်သောအခါ မလွယ်ကူပုံ အခြင်းအရာကို နံပါတ် (၁) ဆောင်းပါးတွင် ဖော်ပြခဲ့လေပြီ။

ပရမတ် ဆတ်ဆတ်သဘော

“ ကြားကာမတ္တ၊ မြင်ကာမတ္တ ” တည်းဟူသော လုပ်ရပ်၏ အဖိုးတန်ပုံမှာ ဤသို့ တည်း။

ကြားလိုက်သည်နှင့် တပြိုင်နက်၊ မြင်လိုက်သည်နှင့် တပြိုင်နက် အာရုံနောက်သို့ လိုက်၍ ရှည်လျားစွာ စဉ်းစားနေကြသော (သတ္တဝါတို့ ၏ သံသရာတစ်လျှောက်လုံး) အလေ့အကျင့်ကို အထိုက်အလျောက် ချိုးနှိမ်နိုင်သောအခါ အကြင်ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏ စိတ်သည် ကြားသောအခိုက်တွင် “အသံ” အပေါ်၌သာ ပြီးဆုံးသွား၏ ။ မြင်သောအခိုက်တွင် “ အဆင်း ” အပေါ်၌သာ ပြီးဆုံးသွား၏ ။ နံသောအခိုက်တွင် “အနံ” အပေါ်၌သာ ပြီးဆုံးသွား၏။ စားသောအခိုက်တွင် “အရသာ” အပေါ်၌သာ ပြီးဆုံးသွား၏။ ထိတွေ့ သော အခိုက်တွင် “အတွေ့ ” အပေါ်၌သာ ပြီးဆုံးသွား၏ ။

အဆင်း၊ အနံ၊ အသံ၊ အရသာ၊ အတွေ့ ဟူသော သဘာဝများသည် စင်စစ်အားဖြင့် ပရမတ် သဘောတရား များသာ ဖြစ်ကြ၏။ သို့သော် အကြင်ယောဂီပုဂ္ဂိုလ် တို့ သည်၎င်းတို့ ကို ပရမတ် သဘောတရားဟူ၍ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိမြင်နိုင်သေးသည် မဟုတ်ချေ ။ ဤလုပ်ရပ်၏ တန်ဖိုးရှိခြင်းမှာကား အဆင်းသက်သက်၊ အသံသက်သက် အစရှိသည်တို့ အပေါ်၌ချည်း စိတ်ကိုထားတတ်ဖို့ သတိနှင့် အလေ့အကျင့်ပြုလုပ်ခြင်းသည် (ပရမတ် သဘောတရားမှန်း မသိမြင်သေးစေကာမူလည်း) ပရမတ် သဘောတရားပေါ်မှာချည်း ထားမိလျက်သား ဖြစ်နေလေတော့သည်။ ဥပမာ ရွှေတုံးတွေဟူ၍ မသိသေးစေကာမူလည်း ရွှေတုံး တစ်ခုပြီးတစ်ခုပေါ်သို့ ခြေချလျက်သား ဖြစ်နေခြင်းနှင့် တူပေတော့သည်။

အကြင် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ပါရမီရင့်သန်၍ အဆင်းသက်သက် အသံသက်သက်မျှ အပေါ်မှာချည်း ထားနိုင်အောင် လေ့ကျင့်နိုင်သော “ ဇွဲ ” ရှိသည်ဆိုငြားအံ့။ တစ်ကြိမ်တစ်ခါတွင် အဆင်းဓာတ်၊ အသံဓာတ်တို့ ၏ ပရမတ်ဆတ်ဆတ် သဘောကိုဖြစ်စေ၊ သို့ တည်းမဟုတ် စက္ခုဂိညာဏ်စိတ်၊ သောတဂိညာဏ်စိတ်တို့ ၏ ပရမတ္ထသဘာဝကို ဖြစ်စေ (အထက်ဖော်ပြပါ ကျွန်ုပ်မကဲ့သို့) ထိုးထွင်းသိမြင်နိုင်လိမ့်မည်ဟု ကျွန်ုပ်ယုံကြည်သည်။

လောကနှစ်မျိုး

ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ ဟူသော ဗုဒ္ဓဩဝါဒအရ အလေ့အကျင့် ပြုလုပ်လာခဲ့သော ကျွန်ုပ်အမြင်၌ လောကသည် နှစ်မျိုးရှိ၏။ ပထမတစ်မျိုးမှာ “ပညတ်လောက” သို့ မဟုတ် အိပ်မက်လောက (dream world) ဖြစ်၍ ဒုတိယတစ်မျိုးမှာ “ပရမတ်လောက” သို့ မဟုတ် ဒိဋ္ဌလောက (actual world) ဟူ၍ ဖြစ်သည်။ သတ္တဝါဟူသမျှသည် သံသရာလဆန်း တစ်ရက်နေ့ မှစ၍ “အိပ်မက်လောက” ထဲ၌သာလျှင် တစ်လျှောက်လုံး မွေ့ လျော်ပျော်ပိုက်လာခဲ့ကြ၏။ အဘယ်ကြောင့် “အိပ်မက်လောက” ဆိုနိုင်ပါသနည်း။ (ကျွန်ုပ်မှာ စာတတ်ပေတတ်မဟုတ်သောကြောင့် စာတတ်သူများ၏ အမြင်၌ အသုံးအနှုန်း၊

အခေါ်အဝေါ်များမှာ မှန်ကောင်းမှ မှန်ပေ၏။ သို့ ရာတွင် စာမတတ်သော အရပ်သားများ နားလည်အောင် "စိတ်ဝင်စားအောင်" ရေးသားတင်ပြခြင်းဖြစ်၍ ၎င်းတို့ နားလည်ကြလျှင် ပြီးရောဟု သဘောပိုက်မိပါတော့သည်။)

အိပ်မက်လောက

ရှင်းဦးအံ့။

နိုင်ငံရေးသမား တစ်ယောက်သည် (၎င်းတို့ လူစု မျှော်မှန်းသော ပန်းတိုးတိုင်သို့ ရောက်၍) ဝန်ကြီးဖြစ်လာသည် ဆိုအံ့။ မျှော်မှန်းသော အရာကို ရခါစ လူများ၏ထုံးစံအတိုင်း "ငါတမူကား ဝန်ကြီးတစ်ယောက် ဖြစ်လာပေပြီ" ဟူသော သတိရမှုသည် မကြာခဏ ဖြစ်ပေါ်လာပေလိမ့်မည်။ အိပ်ရာမှနိုး၍ မျက်နှာသစ်သော အချိန်မှသည် မျက်စိနှစ်လုံး မှိတ်သော အချိန်တိုင်အောင် (လက်ထပ်ပြီးခါစ သတို့ သားနှင့် သတို့ သမီးသဖွယ်) အခြားသော အလုပ်ကိစ္စများ ဆောင်ရွက်ခိုက် အချိန်များမှတစ်ပါး၊ အားလပ်သော နာရီပိုင်း၊ မိနစ်ပိုင်းဟူသမျှတွင် မိမိအဖြစ်ကို အကြိမ်ပေါင်းများစွာ အနုလုံ-ပဋိလုံ ပြန်လှန်သတိရ ဆင်ခြင်မိပေလိမ့်မည်။ အိမ်ရှေ့ တွင် ဆိုဖာကြီးပေါ်၌ ပက်လက်လှန်၍ ဆေးလိပ်သောက်ရင်းလည်း "ငါဝန်ကြီးဖြစ်လာပေပြီ။ ငါ့ကို ကူညီသော မည်သူအား မည်သည့်ရာထူးပေး၍ ငါ့ကိုထောက်ခံသော မည်ဝါအား မည်ကဲ့သို့ အကျိုးခံစားခွင့်ရှိအောင် လုပ်ပေးအံ့မှ တော်မည်။ ငါ့ကို ပမာမခန့် ရေးသားသော မည်သည့်အယ်ဒီတာကို တရားစွဲပြီး ထောင်ချမည်ဆိုလျှင် ချန်နိုင်သော အာဏာ ငါ့လက်ထဲသို့ ရောက်လာပေပြီ။ ငါတို့ အဖွဲ့ ပြုတ်အောင် ကြံကြသော မည်သူမည်ဝါတို့ အားလည်း ပုဒ်မ ၅ နှင့် ဖမ်းချုပ်မည်ဆိုက ချုပ်နိုင်ပေပြီ" စသည်ဖြင့် စိတ်ကူးလျက်ရှိစဉ် သတင်းစာရောက်လာ၍ ကောက်ကြည့်လိုက်ရာ မြို့ တစ်မြို့ သို့ မိမိရောက်ခဲ့စဉ်က အရာရှိများနှင့် မြို့ မိမြို့ ဖဆိုသူများက သောင်းသောင်းဖြဖြ ကြိုဆိုကြပြီး အမျိုးသမီးကလေးများက မိမိအား ပန်းစည်းဆက်နေကြသော ဓာတ်ပုံကိုမြင်လိုက်ရ၍ ဝန်ကြီးတစ်ယောက်ဖြစ်ရခြင်းအတွက် တိုး၍ကြည်နူးပြန်သည်။ တဖန်သတင်းစာထဲ၌ မိမိပြောခဲ့သော မိန့် ခွန်းကို တွေ့ ရ၍ ဖတ်ကြည့်ရာ ဩဘာလက်ခုပ်တီးကြသော အသံများပင် နားထဲသို့ ဝင်လာ၍ "တယ်တော်တဲ့ ငါပေတကား" ဟု ဆထက်ထမ်းပိုး စိတ်ကြည်နူးခြင်း ဖြစ်မိပြန်သည်။ ထိုအခိုက်တွင် ဝန်ကြီးကတော် ပြေးဝင်လာ၍ "ကောင်းနိုင်ကြသေးရဲ့ လားရှင်၊ တင်တင်မြင့်ကျောင်းအသွားမှာ ကားမှောက်ပြီး ဆေးရုံရောက်နေပြီတဲ့။ တယ်လီဖုန်းလာနေတယ်။" ဟုပြောလိုက်ရာတွင် ပန်းစည်းဆက်သဖြင်းများ ခံယူနေသည့်အသွင်အပြင်နှင့် မိန့် ခွန်းကို ချီးကျူးကြသည့် ဩဘာလက်ခုပ်သံများသည် (အိပ်ယာမှ လန့် နိုးသူ၏ အိပ်မက်ကဲ့သို့) ဝန်ကြီး၏ မျက်စိထဲ၊ နားထဲမှာ ရုတ်တရတ်ချက်ချင်း ကွယ်ပျောက် သွားကြလေတော့သည်။

နှိုင်းယှဉ်ချက်

ဤနေရာ၌ ဆိုဖာပေါ်တွင် ဝန်ကြီး၏စိတ်ကူးနှင့် လူတစ်ယောက်၏ အိပ်မက်မက်ခြင်းတို့ သည် မည်ကဲ့သို့ ခြားနားခြင်း ရှိပါသနည်း။

ဝန်ကြီး၏ စိတ်ကူးမှာ တကယ့်အဖြစ်အပျက်ဖြစ်၍ အိပ်မက်မှာ တကယ်မဟုတ်ဟု ဆိုခဲ့လျှင် အိပ်မက်ထဲက အဖြစ်အပျက်မှာလည်း မနိုးသေးမီ အခိုက်အတန့် တွင် အဟုတ်တကယ်ပင် ထင်ရသည် မဟုတ်ပါလော။ အိပ်မက်ထဲတွင်လည်း ဝမ်းသာစရာရှိလျှင် ဝမ်းသာရသည်။ ဝမ်းနည်းစရာရှိလျှင် ဝမ်းနည်းရသည်။ ကြောက်စရာရှိလျှင် တကယ်ကြောက်ရသည်ပင် မဟုတ်ပါလော။ နိုးလာသောအခါ၌ ထိုအခြင်းအရာများ ပျောက်ကွယ်ရသည့်နည်းတူ ဝန်ကြီးမှာလည်း သမီးကားမှောက်သည်ဆိုသော သတင်းကိုကြားရသောအခါတွင် ပန်းစည်းဆက်သော အမျိုးသမီးကလေးများနှင့် ဩဘာလက်ခုပ်သံများသည် ချက်ချင်း ကွယ်ပျောက် သွားတော့သည် မဟုတ်ပါလော။ ဤမျှသာမကသေး၊ ပန်းစည်းဆက်သော ရူပါရုံနှင့် ဩဘာလက်ခုပ်တီးသော သဒ္ဒါရုံတို့ ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော ကြည်နူးမှုလည်း ကွယ်ပျောက်သွား၍ သမီးအတွက် ရတက်ပွေရသည့် သောကစိတ် ဝင်ရောက်လာတော့သည် မဟုတ်ပါလော။ တခဏချင်း ကွယ်ပျောက်နိုင်၍ တခဏချင်း ပြောင်းလဲနိုင်သော အခြင်းအရာကို အဟုတ်တကယ်ဟူ၍ မှတ်ယူထိုက်ပါသလော။ အိပ်မက်ထက် ဘယ်လောက်များ ပိုပြီးခိုင်မြဲမှု ရှိပါသေးသနည်း။

“ထင်ကြေး” နှင့် ကြည်နူးခြင်း

တဖန် သောင်းသောင်းဖြူဖြူဆိုကြခြင်းများ၊ ပန်းစည်းဆက်ကြခြင်းများသည် အတိတ်ကာလ၌ဖြစ်ပျက်ခဲ့သော အခြင်းအရာများသာဖြစ်၍ ဆိုဖာကြီးပေါ်၌ ဝန်ကြီးထိုင်လျက်ရှိသောအချိန်တွင် ပြီးပျက်ကုန်ဆုံးသွားခဲ့ပြီ မဟုတ်ပါလော။ ထိုအချိန်တွင် ကြိုဆိုကြသော အရာရှိများနှင့် မြို့ မိမြို့ ဖများအနက်မှ တစ်ယောက်နှစ်ယောက်ပင် ကွယ်လွန်ချင် ကွယ်လွန်နိုင်ပြီ မဟုတ်ပါလော။ ဝန်ကြီးအား စည်စည်ကားကား ကြိုဆိုနိုင်စေရန်အတွက် အချို့ အလုပ်ရုံမှ အလုပ်သမားများအား ပိုက်ဆံပေးပြီး အလုပ်ပိတ်ပေးခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ရှက်တတ်ပါသည်ဆို၍ ပန်းစည်းမဆက်ချင်သော အမျိုးသမီးကလေးအားလည်း ချော့မော့၍ဖြစ်စေ၊ မြိမ်းခြောက်၍ဖြစ်စေ တိုက်တွန်းခဲ့ခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ကြိုဆိုကြရသော အရာရှိများအနက်တွင်လည်း ဝန်ကြီးတွေ ခဏခဏ ကြိုဆိုကြရ၍ အလုပ်ပျက်လှသည်ဆိုကာ

မလွဲမရှောင်သာ၍ စုစုအောက်အောက်နှင့် လိုက်ပါလာရသူများလည်း ပါနိုင်သည်။
ရာထူးတိုးဖို့ မျှော်လင့်ချက်ဖြင့် ကြည်ကြည်ဖြူဖြူ ကြိုဆိုကြသော အရာရှိများလည်း ပါနိုင်သည်။
ဝန်ကြီးတစ်ယောက်နှင့် မျက်မှန်းတန်းမိလျှင် မြတ်သည်ထင်သော မြို့ မိမြို့ ဖများလည်း ပါနိုင်သည်။
မနေပုံသောကြောင့် မလွဲသာ၍ လိုက်ပါလာကြသော မြို့ မိမြို့ ဖများလည်း ပါနိုင်သည်။

သို့ ပါလျက် ဝန်ကြီးကမူ ယာဉ်ပေါ်မှဆင်း၍ ပရိတ်သတ်ထုကြီးကို မြင်လိုက်ရသည်နှင့် တပြိုင်နက် “ငါ့ကို
ကြည်ညိုလေးစားခြင်းကြောင့် ကြိုဆိုကြသည်” ဟု အားလုံးသိမ်းကျုံး၍ “ထင်” လိုက်ပြီး
နှုတ်ခမ်းမွေးသပ်မိလေတော့သည်။ မူလကတည်းက ထင်ကြေးဖြင့် ကြည်နူးခဲ့ရသော အခြင်းအရာတစ်ခုခု
ပြီးဆုံးသွားသည်တိုင်အောင် နောင်အခါကာလ၌ ပြန်လည်တွေ့တော့ခြင်းအားဖြင့် (ချေးခြောက်ကို
ရေနှူးပြီး) ကြည်နူးရခြင်းသည် ဘယ်လောက်များ ခံတွင်းတွေ့ ဖို့ ထိုက်ပါသနည်း။ အိပ်မက်ထက်ပိုပြီး
ဘယ့်ကလောက် ခြေခြေမြစ်မြစ် မည်မည်ရရ ရှိပါသနည်း။

ဝန်ကြီးတစ်ယောက်ကို ဥဒါဟရုဏ်ဆောင်၍ပြရခြင်းမှာ ဤလက်ထက်၌ လူအများမက်မောကြသော
အခြေအနေမျိုးဖြစ်သောကြောင့် ထင်ရှားစေရန်အတွက်သာ ဖြစ်ပေရာ၊ ခပ်သိမ်းသော လူတို့ သည်လည်း
ဤနည်းနှင့်နှင် စိတ်ကူးယဉ်ကာ အိပ်မက်လောကထဲ၌ တစ်သံသရာလုံးလုံး နေလာခဲ့ကြသည်ချည်း
ဖြစ်လေသည်။

ဒိဋ္ဌလောက

ဒိဋ္ဌလောကဟူသည်ကား အဘယ်သို့ နည်း။

အထက်ပါ ဥဒါဟရုဏ်၌ ဝန်ကြီးသည် ၎င်း၏နေအိမ်အတွင်း ဆိုဖာပေါ်၌ထိုက်လျက်
ဆေးလိပ်သောက်နေသည်ဟု ဆိုခဲ့သည် မဟုတ်ပါလော။ ထိုအခိုက်တွင် လမ်းပေါ်မှ ကားသွားသံနှင့်
ဟွန်းသံများ ကြားကောင်းကြားပေလိမ့်မည်။ နောက်တခဏတွင် ကားသံရော၊ ဟွန်းသံပါ (သူ
သတိပြုသည်ဖြစ်စေ၊ မပြုသည်ဖြစ်စေ) ကုန်ဆုံးကွယ်ပျောက် သွားကြပေလိမ့်မည်။ သူ၏ စပယ်နီယယ်
ခွေးကလေးတက်လာသည်ကို မြင်လိုက်ရ၍ သူ၏ခြေသလုံးကို ပွတ်သီးပွတ်သပ် လုပ်ခြင်းကြောင့်
ရူပါရုံထိခိုက်ခြင်းနှင့် ဖောဋ္ဌဗ္ဗရုံ အတွေ့ သဘောတို့ (သူ သတိပြုသည်ဖြစ်စေ၊ မပြုသည်ဖြစ်စေ)
ဖြစ်ပေါ်ပြီး ကွယ်ပျောက်ကုန်ဆုံးသွားကြပေလိမ့်မည်။ ဆေးလိပ်ကို ဖွာလိုက်သည့်အခါ ဖြစ်ပေါ်လာသော
ရသာရုံနှင့် ဆေးလိပ်မှထွက်သော မီးခိုးငွေ့ များသည် အထက်သို့ တလိပ်လိပ်တက်ခြင်းကို မြင်ရ၍
(သူသတိပြုသည်ဖြစ်စေ၊ မပြုသည်ဖြစ်စေ) ကုန်ဆုံးကွယ်ပျောက်သွားပေလိမ့်မည်။ စားပွဲပေါ်ရှိ
ပန်းစိုက်ကရားထဲမှ နင်းဆီပန်းရနံ့ သည် သူ၏နှာဝသို့ တစ်ချက်တစ်ချက်တိုးဝင်၍ မွှေးကြိုင်သော

ဂန္ဓာရုံကို ခံစားရပေလိမ့်မည်။ ထို့ နောက် လေမသင့်ပြန်သဖြင့် ကွယ်ပျောက်သွားပေလိမ့်မည်။ ထိုင်လျက်ရှိသော ဆိုဗာကြီး၏ နူးညံ့သော အဝတ်ခင်းနှင့် စပရိန်တို့ ၏ ပျော့အိသော အတွေ့ ကို (သတိပြုမိတိုင်း) ခံစားခွင့်ရှိပေလိမ့်မည်။ သတိမပြုမိသော အခါ၌ ခံစားသောဝေဒနာသည်လည်း ကွယ်ပျောက်ကုန်ဆုံးသွားပေလိမ့်မည်။ ဝန်ကြီး၏ “ဒိဋ္ဌလောက” ၌မူကား ပန်းစည်းဆက်သော အမျိုးသမီးကလေးများလည်း မရှိ။ ပမာမခန့် ရေးသော အယ်ဒီတာလည်း မရှိ။ သောင်းသောင်းဖြူဖြူ ကြိုဆိုကြသော ပရိတ်သတ်လည်း မရှိချေ။ အကယ်၍ ထိုဝန်ကြီးသည် “အိပ်မက်လောက” ထဲ၌ မနေမူ၍ “ဒိဋ္ဌလောက” ထဲ၌သာ နေမိပါမူ အယ်ဒီတာအပေါ်၌ ဒေါပွသောစိတ်လည်း ဖြစ်စရာမရှိ။ ငါလုပ်ချင်တိုင်း လုပ်နိုင်ပြီဟု အထင်ရောက်သော မာနသဘောလည်း ဝင်လာနိုင်ခွင့် ရှိလိမ့်မည် မဟုတ်ချေ။

လက္ခဏာတင်နိုင်ခြင်း

အကြင် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် “ဒိဋ္ဌဒိဋ္ဌမတ္တံ” ဟူသော ဗုဒ္ဓ၏ သြဂါဒအတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးသောအခါတွင် ၎င်း၏စိတ်သည် အိပ်မက်လောကထဲ၌ မျော့၍မပါတော့ဘဲ (အချိန်အပိုင်းအခြားနှင့် ဖြစ်စေ) ဒိဋ္ဌလောက၌ နေဖို့ ကြိုးစားရလေတော့သည်။ ယင်းသို့ ကြိုးစားရာ၌ လက်ငင်းအချိန်ကာလနှင့် “ဤနေရာ ဤဌာန” အပေါ်၌သာ (now & here) စိတ်ကိုထိန်းထားနိုင်သည့်အခါ အသစ်အသစ်ဖြစ်ပေါ်လာသော အခြင်းအရာကလေးများသည် နောက်တခဏတွင် ကုန်ဆုံးပျောက်ကွယ်တတ်သော သဘောကို ကြာလေမြင်လေ ဖြစ်လာပေလိမ့်မည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အလိုမကျမှုတည်းဟူသော ဒေါမနဿဖြစ်ရာမှ သတိရ၍ ဒိဋ္ဌလောကထဲသို့ ပြန်ဝင်လိုက်သောအခါ ဒေါသစိတ်ပျောက်ကွယ်သွားခြင်းကို တွေ့ ရမည့်ပြင် ခုနက ဖြစ်ခဲ့မိသော ဒေါသစိတ်သည် ဘယ်ဆီသို့ ရောက်သွား၍ ဘယ်နေရာ ဘယ်ဌာန၌ စုပုံလျက်ရှိလေသနည်းဟူသည်ကို ရှာဖွေရင်း၊ စုပုံလျက်မရှိခြင်းကို သိခြင်းဖြင့် တစ်ဆင့်တက်၍ ရင့်ကျက်သောစိတ် ဖြစ်လာနိုင်သည်။ တောင်တောင်အီအီ စဉ်းစားခြင်းမဟုတ်ဘဲ၊ ဒိဋ္ဌလောကထဲမှ ပေါ်ထွက်လာသည့် အနိစ္စသဘော၊ အနတ္တသဘော စသည်ဖြင့် အလျဉ်းသင့်သလို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်းကို သမ္မာသင်္ကပ္ပ ဟု ခေါ်ဆိုရပေလိမ့်မည်။ လက္ခဏာရေးသုံးပါးကို ပါးစပ်မှ ရွတ်ဆို၍ စိပ်ပုတီးအပတ်တစ်ထောင် စိပ်ခြင်းအားဖြင့် ရုပ်၏ အနိစ္စသဘော၊ စိတ်၏ အနတ္တသဘော စသည်ကို တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှပင် ထိုးထွင်းသိမြင်ဖို့ ခဲယဉ်းပေလိမ့်မည်။

ယိုးဒယားကနည်းနှင့် တူခြင်း

“အိပ်မက်လောက” ထဲမှ တတုံ တတုံထွက်၍ “ဒိဋ္ဌလောက” ထဲ၌ စိတ်ကိုထားခြင်းအားဖြင့် တစ်ချက်တစ်ချက်တွင် သိမြင်ရသော အခြင်းအရာများမှာ တန်ဖိုးရှိလှသည်။

အတော်ကြီးကျင့်သားရလာသောအခါ “အိပ်မက်လောက” မှထွက်၍ ဒိဋ္ဌလောကသို့ ဝင်လိုက်ဆိုလျှင်ပင် ယခင်က ပူပန်သောကရောက်ခြင်းများ၊ အလိုမကျသဖြင့် ဒေါသဖြစ်ခြင်း စသော နှလုံးမသာယာမှုများသည် မီးကို ရေနှင့် ငြိမ်းသတ်လိုက်ဘိသကဲ့သို့ ရုတ်ချည်း ပျောက်ကွက်သွားတတ်ပေသည်။

သတိလွတ်နေခြင်းကြောင့် ပူပန်စရာထင်၍ ပူပန်မိရာမှ ရုတ်တရက် သတိရ၍ ပူပန်စရာမဟုတ်ကြောင်း သိရသည်နှင့် တပြိုင်နက် အပူကင်းကွာသွားပုံကို ဥဒါဟရုဏ်ဆောင်၍ ပြရဦးမည်။

မင်းသမီးနှင့်မင်းသား ယိုးဒယားကဟန်ဖြင့် ထွက်လာခြင်းကို ပွဲထဲ၌ မြင်ဖူးကြပေလိမ့်မည်။ မင်းသားသည် ရှေ့ကထွက်လာ၍ မင်းသမီးက နောက်မှကပ်ပါလာ၏။ နှစ်ယောက်စလုံးသည် ဆိုင်းချက်နှင့် ကလျက်ရှိကြသည်။ ကိုယ့်ဟန်နှင့်ကိုယ် ကလျက်ရှိရာမှ တစ်ချက်တစ်ချက်တွင် မင်းသားက နောက်သို့ လှည့်ကြည့်လိုက်တိုင်း မင်းသမီးသည် လက်အုပ်ချီလျက် ရှိခိုးနေခြင်းကို တွေ့ မြင်ဖူးကြပေလိမ့်မည်။ မင်းသားသည် ရှေ့သို့ လှည့်လျက် ကသည့်အခါတိုင်း မင်းသမီးသည် ကချင်သလို ကလျက်ရှိသော်လည်း မင်းသားက နောက်သို့ လှည့်ကြည့်လိုက်သော အခါများတွင် မင်းသမီးမှာ လက်အုပ်ချီလျက်သာ တွေ့ ရသည်။

“ဒိဋ္ဌဒိဋ္ဌ မတ္တံ” အလုပ်၌ ဝါရင့်သောယောဂီ၏ စိတ်မှာလည်း သတိလွတ်ခိုက်တွင် ရောက်ချင်ရာ ရောက်နေစေကာမူ၊ သတိရ၍ လှည့်ကြည့်လိုက်သည်နှင့် တပြိုင်နက် ယိုးဒယားကသော မင်းသမီး၏ လက်အုပ်ချီခြင်းကဲ့သို့ ပြားပြားပပ်လျက် ရှိနေသည်ကို တွေ့ ရတတ်ပေသည်။ သို့ ဆိုလျှင် အတော်ဟန်ပြီဟု ဝမ်းမြောက်ထိုက်ပေပြီ။ မင်ဆိုက်ခြင်းမျိုးကား မဟုတ်သေးပေ။

ဘာကြောင့် “ငါ” ထင်ရသနည်း

ပုဂ္ဂိုလ်အမျိုးမျိုး ရှိသည့်အနက် ရူပ (ကိုယ်) ကောင်ကြီးကို “ငါ” ထင်သူများလည်း ရှိ၏။ ကြံစည်စိတ်ကူးတတ်သော စိတ်ကလေးကို “ငါ” ထင်တတ်သူများလည်း ရှိ၏။ ကိုယ်နှင့် စိတ်တို့ ကို ပိုင်ဆိုင်သော ဥစ္စာရှင် “ငါ” ကောင်ကလေး (soul or atman) တသီးတခြားရှိသေးသည်ဟု ယူဆသူများလည်း ရှိကြ၏။ အနောက်တိုင်းပြည်များ၌ “ငါ” ရှိသည်ဟူသော အထောက်အထားကို ဒွဲစ်ကာတီ (Descartes) ဟူသော ဂရိတ်ပညာရှိကြီး တင်ပြခဲ့ဖူးသည့်အတိုင်း သူငါကစ ပြောတတ်ကြသည်။ ၎င်းဆရာကြီးက (I think, therefore I am) “ငါစဉ်းစားသည်။ ထို့ ကြောင့် ငါရှိသည်။” ဟု ပြောခဲ့သည်။ အဓိပ္ပါယ်မှာ စဉ်းစားစိတ်ကူးတတ်သော ငါကောင်ကလေးရှိနေခြင်းကို

ထောက်ခြင်းအားဖြင့် ငါရှိကြောင်းထင်ရှားသည်ဟု ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။ ရှေးပညာရှိကြီး တစ်ဦးတစ်ယောက်က တင်ပြထားခဲ့သော အကိုးအကားဖြစ်သည်ဆို၍ အနောက်တိုင်းပြည်များတွင် အတော်အတန်လူများ မငြင်းပုံဘဲ လက်ခံထားကြသည်။ စင်စစ်မှာလည်း စဉ်းစားစိတ်ကူးတတ်သော သဘာဝကဲ့သို့ “ငါ” နှင့်တူသော အခြင်းအရာသည် မရှိတော့ချေ။

ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် (တရားအားမထုတ်ရသေးမီက) ဤအတိုင်းပင် မျက်စိလည်ခဲ့ဖူးသည်။ ဤကိုယ်ကြီးသည် သေဆုံးသောအခါ၌ မြေကြီးထဲသို့ ရောက်ရမည်ဖြစ်သောကြောင့် “ငါ” မဟုတ်နိုင်။ သို့သော် စဉ်းစားကြံစည်တတ်သော စိတ်ကလေးမူကား “ငါ” အဖြစ်နှင့် ဘဝတပါးသို့ ကူးပြောင်းသွားမည် ဖြစ်သည်ဟု ယူဆခဲ့ဖူးလေသည်။ (စာထဲက ဘယ်လိုဆိုစေ၊ ကိုယ်တိုင်သဘောပေါက်မှ လက်ခံနိုင်သည်။) သို့သော် “ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ” နည်းအတိုင်း လေ့ကျင့်၍ “အိပ်မက်လောက” ထဲမှထွက်ပြီး “ဒိဋ္ဌလောက” ထဲ၌ ခဏခဏ နေဖန်များလာသောအခါ စဉ်းစားကြံစည်တတ်သော သဘောတရားကလေးသည် “ငါလည်းမဟုတ်၊ ငါ့ပစ္စည်းလည်းမဟုတ်၊ ပိုင်ဆိုင်သော ဥစ္စာရှင်လည်း မရှိသည့်အဖြစ်ကို တစ်လထက် တစ်လ လက်တွေ့ သဘောကျလာပေတော့သည်။ “ငါ” သော်လည်းကောင်း၊ “ငါ့ပစ္စည်း” သော်လည်းကောင်း ဟုတ်ခဲ့ပါမူ၊ ငါထားသောနေရာ၌ နေမည်။ မကြံစည်ပါနှင့်ဟု အမိန့် ပေးလိုက်လျှင် (ငါပိုင်ဆိုင်ရိုးမှန်ပါက) ငါ့စကားကို နားထောင်ရမည်။ သူသွားချင်ရာသွား၍ ကြံခဲ့ပြီး မောတော့မှ အိပ်သောဟာကလေးကို “ငါ” ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ “ငါ့ပစ္စည်း” ဟူ၍ လည်းကောင်း ဘယ်နည်းနှင့် မှတ်ယူသင့်ပါသနည်းဟု သဘောကျမိသည်။

အနတ္တသဘောတရား

ကောင်းပါပြီ။ ကြံစည်ချင်ရာ ကြံစည်တတ်သော စိတ်ကလေးကိုပင် ပိုင်ဆိုင်သူမရှိဟု ဆိုပါလျှင် ဖြစ်ချင်ရာဖြစ်၊ ပစ်ထားရတော့မည်လော။ ၎င်းကို ချုပ်ကိုင်ကြီးကိုင်ခြင်း မပြုရတော့ပြီလော။ အဘယ်သို့သော အခြင်းအရာဖြင့် ၎င်းကို ထိန်းသိမ်းအုပ်ချုပ်ပါမည်နည်း ဟူသောမေးခွန်းများ ပေါ်ပေါက်လာရတော့မည်။ ဟုတ်ပေသည်။ တရားအားထုတ်ခြင်းဟူသည်မှာ စိတ်ကို အထိုက်အလျောက် ကြီးကိုင်နိုင်စေရန်၊ သို့မဟုတ် ကြီးကိုင်နည်းတွေ ရှိရန် ဖြစ်ပေသည်။ စိတ်ကို ပိုင်ဆိုင်သူမရှိ အပထား၍ စိတ်၏သဘာဝသည် တောင်ခုန် မြောက်ခုန် ပြေးလွှား၍သာ နေချင်တတ်သည်။ တစ်နေရာထဲ၌ ကြာရှည်စွာမနေတတ်ချေ။ “ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ” နည်းအတိုင်း အလုပ်လုပ်သောအခါတွင်လည်း “အိပ်မက်လောက” ထဲသို့ ဖျတ်ခနဲ ဖျတ်ခနဲ ခုန်ဝင်သွားတတ်၏။ “ငါ” က မခုန်ပါနှင့် ဆိုသော်လည်း မရ၊ ခုန်မြဲတိုင်း ခုန်ပြေးတတ်၏။ ဤတွင် “ငါ” အနေနှင့် အမိန့် ပေး၍မရ။ “သတိ” ၏ အကူအညီတောင်းမှ ဖြစ်တော့မည်ဟု သဘောပေါက်လာတော့သည်။ “သတိ” သည် “ငါ” မဟုတ်ကြောင်းလည်း မြင်လာသည်။ “သတိ” စောင့်လျက်ရှိသောအခါ၌ “အိပ်မက်လောက” ထဲသို့ မဝင်တော့။ သို့သော် လစ်သည်နှင့်

တပြိုင်နက် "ဒိဋ္ဌလောက" ထဲမှ ထွက်ပြေးသည်ကို တွေ့ ရသည်။ ဤတွင် "ငါ"က ဘာမျှမတတ်နိုင်သည် မဟုတ်။ သတိစေတသိက်က ကြီးတိုင်၍ သူတို့ အချင်းချင်း ထိန်းသိမ်းခြင်းမျှသာ ဖြစ်သည်။ အစိုးမရသော အနတ္တတရားကြီးပေတကားဟု သဘောကျမိပါတော့သည်။

စောင့်ကြည့်ခြင်းနှင့် တွေးတောခြင်း

"ဒိဋ္ဌဒိဋ္ဌမတ္တံ" နည်းလမ်း၏ တန်ဖိုးရှိသောအဖြစ်ကို တနည်းအားဖြင့် ဖော်ပြလိုသေး၏။ စိတ်သည် "အိပ်မက်လောက" ထဲ၌ မျောပါလျက်ရှိစဉ်၊ "ငါ" တည်းဟူသော ဒိဋ္ဌိသဘောသည် ထပ်ကြပ်မကွာ ပါလျက်ရှိ၏။ ဝန်ကြီးဥပမာ၌ အမျိုးသမီးကလေးများက ငှက်ကို ပန်းစည်းဆက်ကြသည်။ တစ်မြို့လုံးက ငှက်ကို သောင်းသောင်းဖြဖြ ကြိုဆိုကြသည်။ မည်သည့်အယ်ဒီတာက ငှက်ကို ပမာမခန့် ရေးသည် စသည်ဖြင့် တငါတည်း "ငါ"လျက်ရှိတော့သည်။ အကယ်၍ ထိုဝန်ကြီးသည် "အိပ်မက်လောက"ကို ဖျက်သိမ်း၍ ဆိုဖာပေါ်၌ ထိုင်လျက်ရှိစဉ် "ဒိဋ္ဌလောက" ထဲသို့ ဝင်လိုက်သည် ဆိုကြပါစို့။ ကားသံနှင့် ဟွန်းသံကြားခြင်းကို သိမည်။ နှင်းဆီပန်းမွှေးခြင်းကို သိမည်။ ခွေးကလေးတက်လာခြင်းကို မြင်သည်ဟု သိမည်။ ဆိုဖာ၏ တအိအိနူးညံ့သော အတွေ့ ကို သိမည်။ ထိုဝန်ကြီးက နာမ်ရုပ်တို့ ၏ သဘာဝကို စောင့်ကြည့်လျက် ရှိသည်ဟူ၍ (ပထမတွင်) သဘောမပေါက်သေးသော်လည်း သူသည် မိမိ၏နာမ်ကို သူတစ်ပါးအနေဖြင့် (objectively) အပြင်မှ စောင့်ကြည့်သကဲ့သို့ ဖြစ်နေတော့သည်။ ရင့်ကျက်လာသောအခါတွင် ရုပ်၏သဘော၊ သို့ မဟုတ် စိတ်၏သဘောကို ရိပ်မိလာ၍ ၎င်းတို့ အနိစ္စလက္ခဏာ၊ သို့ မဟုတ် ဒုက္ခလက္ခဏာ၊ သို့ မဟုတ် အနတ္တလက္ခဏာကို တစ်ကြိမ်တစ်ခါတွင် ထိုးထွင်းသိမြင်နိုင်ဖွယ်ရာ ရှိလေသည်။ (ဤသည်ကား စိတ်အကြောင်းကို ဉာဏ်ရှိတိုင်း တွေးတောကြံဆနေကြသော စိတ်ပညာဆရာကြီးတို့ ၏ အလုပ်နှင့် ခြားနားခြင်းကြီး တရပ်ပေတည်း။)

အရင်းအတိုင်း ရှိသည်

အိပ်မက်လောကထဲ၌ မျောပါလျက်ရှိသော လူသည် အလိုကျသော အခြင်းအရာကို စိတ်ကူးမိသောအခါ ကြည်နူးနှစ်သိမ့်ခြင်းဖြစ်၍ အလိုမကျသော အခြင်းအရာကို စိတ်ကူးမိသောအခါ မကျေမချမ်းဖြစ်ရ၏။ အထက်ပါဝန်ကြီးသည် အမျိုးသမီးများ ပန်းစည်းဆက်ခြင်းအကြောင်းကို "စားမြုံ့ ပြန်" သောအခါ ရွှင်မြူးကြည်နူး၍ ပမာမခန့် ရေးသားသော အယ်ဒီတာအကြောင်းကို စိတ်ကူးမိသောအခါ နှလုံးမသာယာမှု ဖြစ်ရတော့သည်။ ရွှင်မြူးကြည်နူးခြင်းသည် လည်းကောင်း၊ နှလုံးမသာယာခြင်းသည် လည်းကောင်း၊ သံသရာရှည်စေဖို့ အထုံးအဖွဲ့ များပင် ဖြစ်သည်။ တဖန် "ဒိဋ္ဌလောက" ထဲသို့ ပြောင်းရွှေ့ လိုက်သည့်အခါ အဆင်းသက်သက်၊ အသံသက်သက်၊ အနံ့ သက်သက်၊ အတွေ့ သက်သက် စသည်ဖြင့် တွေ့ ရမည်ဖြစ်၍

နှစ်သက်တပ်မက်စရာလည်း မဟုတ်၊ ဒေါသဖြစ်လောက်အောင် မုန်းတီးစရာလည်း မဟုတ်သည့်အဖြစ်ကို တဖြည်းဖြည်း ထိုးထွင်းသိမြင်လာဖို့ ရှိပေသည်။ ထို့ကြောင့် “အိပ်မက်လောက” သည် အရုံးအမြတ်ထွက်သော (အများအားဖြင့်) အရုံးထွက်သော လောကဖြစ်၍ “ဒိဋ္ဌလောက” သည် အရုံးအမြတ်မရှိ “အရင်းအတိုင်း” နေသော လောကဖြစ်သောကြောင့် အကြင်ယောဂီ၏ စိတ်သည် ငြိမ်သက်ကြည်လင်စွာ တည်နေနိုင်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။

အပြန်အလှန် ပိုင်ခြင်း

ထိုမှတစ်ပါးလည်း “စိတ်” ၏ သဘာဝကို သိမြင်သည်ထက် သိမြင်လာသောအခါတွင် ပစ္စည်းဥစ္စာပိုင်ဆိုင်ရခြင်း၏ ဝန်လေးသောအဖြစ်ကို ရိပ်မိလာတတ်သည်။ ဥပမာ နွားကို ကြီးဖြင့် ကိုင်ဖမ်းထားသော လူက “ငါသည် ဤနွားကို ချုပ်ကိုင်ထားမိပြီ။ ဤနွားကား ဘယ်မှထွက်မပြေးနိုင်တော့” ဟု မှတ်ထင်ပေလိမ့်မည်။ သို့ ရာတွင် နွားသာလျှင် ထွက်မပြေးနိုင်သည်မဟုတ်၊ လူမှာလည်း ကြီးစကို ဆုပ်ကိုင်ထားရသောကြောင့် နွားကလည်း လူကိုပိုင်လျက်ရှိသည်။ ထိုနည်းအတူ ပစ္စည်းဥစ္စာ ပိုင်ဆိုင်မိသော လူများမှာလည်း ပစ္စည်းအတွက်ကြောင့် သွားချင်ရာမသွားရ၊ လာချင်ရာ မလာရ ရှိတတ်ပေရာ လူကသာပိုင်သည်မဟုတ်၊ ပစ္စည်းကလည်း လူကို အပြန်အလှန် ပိုင်လျက်ရှိတော့သည်။ သို့ သော် ပကတိလူများသည် ဤအချက်ကို မသိမြင်ဘဲ၊ မျက်စိလည်လျက်ရှိပေရာ “ဒိဋ္ဌလောက” ထဲ၌နေဖို့ အားထုတ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်သာလျှင် တဖြည်းဖြည်း တရွေ့ ရွေ့ သဘောပေါက်ပြီး နောက်ဆုံးတွင် မျက်စိလည် ပျောက်နိုင်ပေသည်။

ထိုးထွင်းနိုင်အောင် အစဖော်ခြင်း

မာလုကျပုတ္တနှင့် ဘာဟိရသုတ်များတွင် ပုဒ္ဒသသည် “ဒိဋ္ဌဒိဋ္ဌမတ္တံ” အစရှိသော သြဝါဒကို ပေးတော်မူရာ၌ သင်သည် တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှ မမြင်ဘူး၊ မကြားဘူး၊ အာရုံမပြုဘူးသော အခြင်းအရာတစ်ခုနှင့်ပတ်သက်၍ တပ်မက်နှစ်သက်ခြင်း၊ စက်ဆုပ်ရွံရှာခြင်း၊ (ချစ်ခြင်း၊ မုန်းခြင်း) ဖြစ်နိုင်ပါမည်လောဟု မေးတော်မူသည်။ ဤစကားမှာ ရိုးရိုးရှင်းရှင်းမျှသာ ထင်ရသော်လည်း၊ (ဒိဋ္ဌဒိဋ္ဌမတ္တံ) ဟူသော သြဝါဒအတိုင်း ကျင့်ကြံအားထုတ်သူအဖို့ မှာ လွန်စွာ အရေးကြီး၍ “ကွဲ” စေလိုသောနေရာတွင် “အက်ကြောင်း” ပေးလိုက်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ၎င်းသြဝါဒအတိုင်း ကျင့်ကြံအားထုတ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် “စိတ်” သဘာဝကို တဖြည်းဖြည်းသဘောပေါက်လာ၍ လောက၌ အဟုတ်တကယ်ရှိသည်ဟု မိမိမှတ်ထင်လာခဲ့သော အခြင်းအရာဟူသမျှသည် အခံခါတ်နှင့် အတိုက်ခါတ် ဆုံစည်းမိသည့် အခိုက်အတန့် ကလေးမျှတွင် အသိစိတ်ကလေး ပေါ်လာခြင်းမျှသာ ဖြစ်ချေပြီတကား။ မတိုက်မိ၍

မဖြစ်ခဲ့လျှင် တပ်မက်စွဲလမ်းစရာဟူ၍ လည်းကောင်း၊ စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ် ဟူ၍လည်းကောင်း၊ (ချစ်စရာ မုန်းစရာ) မရှိချေပြီတကား ဟူသော သဘာဝအစစ်အမှန်ကို မျက်ဝါးထင်ထင် ထိုးထွင်းသိမြင်နိုင်လိမ့်မည် ဖြစ်ပါသတည်း။

စာအုပ်လင့်ပေါင်းစုံမှ ပြန်လည်ဝေမျှပါသည်ခဗျာ

ကျွန်ုပ်တို့ သော စိတ်သဘာဝ (၃)

ပစ္စာများ

ဤတစ်ပတ်တွင် စိတ်သဘောအကြောင်း မဖော်ပြမီ ကျွန်ုပ်တို့သို့ ရေးသားမေးမြန်းကြသော ပစ္စာများကို ရေးဦးစွာ ဖြေဆိုရပေဦးမည်။

၎င်းတို့ မှာ (၁) ဝတ္ထုရေးဆရာ၊ သတင်းစာဆရာတစ်ယောက်မျှသာဖြစ်ပါလျက် မည်သည်ကို အကြောင်းပြု၍ တရားဘက်သို့ လိုက်စားခဲ့ပါသနည်း။ (၂) လူတိုင်းအားထုတ်၍ ဖြစ်နိုင်ပါသလော။ ပါရမီရင့်ကျက်မှု ဖြစ်နိုင်သည်ဆိုလျှင်၊ ပါရမီရင့်မရင့်ကို ဘယ်နည်းနှင့် သိနိုင်ပါသနည်းဟူသော ပစ္စာများပင် ဖြစ်သည်။

ဆရာကောင်းတပည့်ဖြစ်ခဲ့ခြင်း

(၁) နံပါတ်ပစ္စာကို ဖြေဆိုရသော် ကျွန်ုပ်မှာ ဝတ္ထုသမား၊ သတင်းစာသမားတစ်ယောက် ဖြစ်ရုံသာမက၊ ခပ်ပျော်ပျော်နေချင်တတ်သူတစ်ယောက်ဟူ၍ပင် လူအများ နားလည်ကြသည်။ မှန်လည်း မှန်ပေသည်။ သို့ ရာတွင် ကျွန်ုပ်မျိုးရိုးဇာတိ၌ ထူးခြားသောအချက်များရှိသည်ကို ဖော်ပြရပေအံ့မည်။

မင်္ဂလာတရား ဖိုလ်တရားသည် ဤခေတ်လူများနှင့်မဆိုင်၊ မင်္ဂလာရနိုင်သော ခေတ်မရှိတော့ဟူ၍ မြန်မာတစ်ပြည်လုံးက ယူဆခဲ့ကြသည်။ လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၆၀ ခန့် က ကျွန်ုပ်အား ဘုန်းကြီးကျောင်းသို့ အပ်နှံစဉ်က ကျွန်ုပ်၏ဆရာတော်ဘုရားမှာ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သည်ဟု မိဘများနှင့်တကွ တပည့်တပန်း အနည်းငယ်တို့ က ယုံကြည်ကြသည်။ ကျွန်ုပ်မှာလည်း မိဘများ ယုံကြည်၍ ယုံကြည်ခဲ့သည်။ သို့ သော် အရိယာပုဂ္ဂိုလ်ဟူသည်မှာ နိဗ္ဗာန်ကူးတော့မည့် ပုဂ္ဂိုလ် ဆိုခြင်းမှတစ်ပါး နိဗ္ဗာန်ကိုလည်း နားမလည်၊ လိုချင်ရကောင်းမှန်းလည်း မသိခဲ့ချေ။ ပုဂ္ဂိုလ်အနေဖြင့်ကား လေးလေးစားစား ကြည်ညိုခဲ့သည်။ ကြည်ညိုဖွယ်အချက်များလည်း အမြောက်အမြားရှိသည်။

သန္နိဋ္ဌာန် ချခြင်း

ထို့ နောက် အင်္ဂလိပ်ကျောင်းသို့ ကူးပြောင်း၍ ပညာသင်ပြီးသဖြင့် လူလားမြောက်လာသောအခါ ကျွန်ုပ်၏ဖခင်မှာ ဓမ္မကထိကတစ်ဦးဖြစ်သည့်အတိုင်း ညတိုင်းလိုပင် တပည့်များအား (ဆရာတော်ဘုရား၏

ဩဝါဒအရ) တရားဟောပြောခြင်းများကို နာကြားရသည်။ တစ်ညသ၌ ကျွန်ုပ်၏ စိတ်ထဲတွင် ဖြစ်ပေါ်လာသည်မှာကား ဗုဒ္ဓဘာသာတိုင်း နိဗ္ဗာန်ကို အထွတ်အမြတ်ထား၍ ပြောကြသည်။ တိတိကျကျမူကား မည်သူမျှ သိပုံမရ။ ငါသည် ဆရာတော်၏ တပည့်၊ ဤမိဘနှစ်ပါးတို့ ၏ သားဖြစ်ပါလျက် နိဗ္ဗာန်ကို မရလျှင် ရာဇဝင်ရိုင်းလိမ့်မည်။ တစ်နေ့ သော် နိဗ္ဗာန်ကို သိအောင် ကြိုးစားမည်ဟု သန္နိဋ္ဌာန်ချလိုက်သည်။ အမှန်ဆိုရလျှင် ထိုအချိန်၌ ကျွန်ုပ်သည် နိဗ္ဗာန်ကို လိုချင်သော ဆန္ဒလည်း မရှိလှ။ ထူးမြတ်လှသည်ဟူ၍ သိချင်သော ဆန္ဒပြင်းပြခြင်းမျှသာ ဖြစ်သည်။ (ကျွန်ုပ်၏ ဝါသနာတစ်ခုမှာလည်း သူတစ်ပါးကောင်း၍ မကောင်းချင်တတ်။ ကိုယ်တိုင် “မြဲ” ကြည့်ပြီး ကောင်းသည်ဟုတွေ့မှ ဝန်ခံချင်တတ်သည်။)

အားထုတ်သော်လည်း အားမရခဲ့

ယင်းအတိုင်း သန္နိဋ္ဌာန်ချမှတ်ခဲ့သော်လည်း မေ့မေ့ပျောက်ပျောက် သောက်သောက်စားစား ပျော်ပျော်ပါးပါး နေခဲ့မိရာ အသက်၃၅နှစ် အရွယ်တွင် မိဘများနှင့် တစ်ဖန် ပြန်လည်ဆုံဆည်းမိသည်နှင့် ယခင်က သန္နိဋ္ဌာန်အကြောင်းကို သတိရပြီး ၇ ရက် အဓိဋ္ဌာန်ဖြင့် တရားအားထုတ်ခဲ့သည်။ ၅ ရက်မြောက်သောနေ့ တွင် သက္ကာယဒိဋ္ဌိက္ခာပြီဟု (ကိုယ့်ဟာကိုယ်) ထင်ရုံမက လူ့ဘောင်၌ မနေနိုင်တော့ပြီဟု ယူဆကာ ရဟန်းတက်ခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်၏ အကြံကား ရဟန်းဘောင်တွင် အာသဝေါကုန်ခန်းသည်အထိ အရိုးကြေကြေ အရေခန်းခန်း ဆက်လက်အားထုတ်ရန်ဖြစ်သည်။ သို့ သော် ၅၂ ရက်မြောက်သောနေ့ တွင် တောရကျောင်းတစ်ကျောင်း၌ တစ်ပါးတည်း အကြီးအကျယ် ငှက်ဖျားဖျားသည်နှင့် မိဘများတောင်းပန်ချက်အရ လူထွက်ခဲ့ရသည်။ သို့ သော် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထင်ကြီးစရာ အတွေ့ အကြုံများ ရှိခဲ့သည်ဖြစ်၍ အလျဉ်းသင့်သောနေရာ၌ ဖော်ပြရပေဦးမည်။

ဆက်လက်အားထုတ်ခြင်း

လူထွက်ပြီးနောက် သတင်းစာဆရာ၊ ဝတ္ထုရေးဆရာ အဖြစ်ဖြင့် လုပ်ကိုင်စားသောက်လာခဲ့ရာ ကျွန်ုပ်မှာ သူတပါးအား ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် နှစ်နာဆုံးရှုံးစေမည့် အပြုအမူမျိုးမှ ရှောင်ကြဉ်ရုံမှတစ်ပါး သူလိုငါလို နေလာခဲ့သည်။ သို့ သော် တစ်နေ့ တွင် ငါ၏ သန္နိဋ္ဌာန်အတိုင်း ဆက်လက်အားထုတ်ရဦးမည်ဆိုသော ကိစ္စကိုမူ တစ်နေ့ တစ်ရက်မျှ မမေ့ခဲ့ချေ။ ၁၉၄၈ခုနှစ်၌ မင်္ဂတရား၊ ဖိုလ်တရားနှင့်ပတ်သက်၍ မြန်မာပြည်၌ အထူးခေတ်စားလာပြန်ရာတွင် ကျွန်ုပ်သည် ဤဆရာတော်၏နည်း၊ ထိုဆရာတော်၏နည်း စသည်များကို စမ်းသပ်အားထုတ်ခဲ့သည်။ နောက်ဆုံး၌ မာလုကျုပုတ္တနှင့် ဘာဟိရတို့ အား ဗုဒ္ဓညွှန်ပြတော်မူသည့်နည်းကို နှစ်နှစ်ကာကာ ယုံကြည်သဘောကျသည်ဖြစ်၍ “ဧကော ဓမ္မော ဧကောနယော” ဆိုသည့်အတိုင်း

တစ်ကြောင်းတည်းသောလမ်းဖြင့် လိုက်နာကျင့်ကြံ အားထုတ်ခဲ့သည်။

ဤမျှလောက်ဆိုလျှင် ဝတ္ထုတွေ ရေးရာမှနေပြီး စိတ်ကူးပေါက်၍ လျှောက်ရေးသည်ဟူသော အထင်အမြင် ပပျောက်စေလောက်ပြီဟု မျှော်လင့်သည်။

ပါရမီရင့်သူ

(၂) လူတိုင်းအားထုတ်၍ ဖြစ်နိုင်ပါသလော၊ ပါရမီရင့်ကျက်မှ ဖြစ်နိုင်သည်ဆိုလျှင် ပါရမီအနုအရင့်ကို မည်သို့ သိနိုင်ပါမည်နည်း ဟူသော ပုစ္ဆာကို ဖြေဆိုပေအံ့။

ပါရမီနုသူများအဖို့ လောကီစည်းစိမ်ထက် မွန်မြတ်သော သုခချမ်းသာမျိုး ရှိသေးသည်ဆိုခြင်းကို ယုံကြည်နိုင်မည် မဟုတ်သောကြောင့် အားထုတ်လိမ့်မည်လည်း မဟုတ်။ ထို့ ကြောင့် တစ်တိုင်းပြည်လုံး၊ တစ်ကမ္ဘာလုံး အရိယာမဖြစ်နိုင်ဟု ကျွန်ုပ်၏ ယုံကြည်ချက်ကို ဖော်ထုတ်ရေးသားခဲ့ဖူးလေပြီ။ ပါရမီအနုအရင့်နှင့် ပတ်သက်၍ စာထဲ၌ မည်ကဲ့သို့ ဖော်ပြထားသည်ဟု ကျွန်ုပ်မတွေ့ ရဘူးသော်လည်း ကျွန်ုပ်၏ ထင်မြင်ချက်ကို ဖော်ပြရမည်ဆိုပါကား **အကြင်သူသည် လောကကြီးတွင် ကာမဂုဏ်ငါးပါးခံစားခြင်းအားဖြင့် ပျော်ပျော်ပါးပါးနေခြင်းထက် ငြိမ်းချမ်းကြည်လင် ဖြူစင်သိမ်မွေ့ သော စိတ်နှလုံးရှိခြင်းတည်းဟူသော အဖြစ်သည် မြတ်နိုးဖွယ်ကောင်းပေသည်တကားဟု မျှော်မှန်းရမ်းရော်တတ်သည့် အနုမာနာဉာဏ်မျိုး ရှိသည်ဆိုလျှင် ပါရမီရင့်သော သူပေတည်းဟု ကျွန်ုပ်အကဲဖြတ်သည်။**

ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိရသောအချက်

အထက်ပါ ပုစ္ဆာများကို (အရေးကြီးသည်အလျောက်) ဖြေဆိုခဲ့ပြီးပြီဖြစ်၍ ဤနေရာတွင် စိတ်သဘာဝနှင့်သက်ဆိုင်သော အကြောင်းအရာများကို ဆက်လက်ဖော်ပြရဦးမည်။ **"ဒိဋ္ဌဒိဋ္ဌမတ္တံ"** ဟူသော သြဂါဒအရ ကျင့်သုံးအားထုတ်သည့်အခါ (ယခင်တစ်ပတ်က ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း) အိပ်မက်လောကနှင့် ဒိဋ္ဌလောက အပြန်အလှန် ကူးသန်းနေတတ်သော စိတ်သဘာဝကို တွေ့ မြင်ရပေလိမ့်မည်။ အိပ်မက်လောကထဲ၌ မျောပါလျက်ရှိရာမှ တစ်ချက်တစ်ချက် သတိရ၍ ရုပ်သိမ်းလိုက်သောအခါများတွင် လောဘစိတ်ဖြစ်ခဲ့မိခြင်း၊ အလိုမကျသည့် ဒေါမနဿစိတ် ဖြစ်ခဲ့မိခြင်းများကို "တန်းလန်းကြီးမိ" နေခြင်းများလည်း ကြုံရပေလိမ့်မည်။ သို့ သော်သတိရလိုက်သည်နှင့် တပြိုင်နက် ထိုစိတ်ဆိုးစိတ်မိုက်များ ပျောက်ပြယ်သွားခြင်းကိုလည်း ကြုံရပေလိမ့်မည်။

ထိုအခြင်းအရာကို ရံဖန်သုံးသပ်မိရာတွင် သီလရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်၊ သီလမရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်ဟူ၍ စင်စစ်ရှိသည်မဟုတ်၊ ဆိုးချည်တစ်ခါ ကောင်းချည်တစ်လှည့်ဖြင့် အမျိုးမျိုးသော အာရုံတို့ နှင့် ထိတွေ့ပြီး အိပ်မက်နေသော စိတ်ကလေးမျှသာ ရှိချေသည်တကားဟု စဉ်းစားမိပေလိမ့်မည်။ သို့ ဆိုလျှင် သီလစင်ကြယ်သော ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတစ်ဦး တစ်ယောက် အမြဲတစေ ရှိနေဘိသကဲ့သို့ မှတ်ထင်ကြသော အထက်ပါပြဿနာမှာ ယောဂီ၏စိတ်ထဲတွင် ရှင်းရှင်းကြီး လင်းသွားနိုင်ဖွယ်ရာ ရှိပေသည်။

လုံး၍ ရိုက်ကြခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့ မြန်မာပြည်၌ တရားအားထုတ်ခြင်း၊ တရားနုလုံးသွင်းခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် လုပ်တတ်ကြသော နည်းလမ်းတစ်ခုအရ လက္ခဏာရေးသုံးပါးကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရမည်ဟု ဆိုကြသည်။ အချို့ လည်း အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ရွတ်ဆိုကာ စိပ်ပုတီး အပတ်တစ်ရာ၊ တစ်ထောင်စသည်ဖြင့် စိပ်တတ်ကြသည်။ အချို့ လည်း မမြဲခြင်းကို ရှုဆို၍ ရှုတတ်ကြသည်။ စိပ်ပုတီးစိပ်ခြင်းတည်းဟူသော သမထအလုပ်ကိုထားပါဦး၊ ဝိပဿနာအလုပ်ဟု ဆိုကြသော မမြဲခြင်းကို ရှုသည့်အလုပ်နှင့် ပတ်သက်၍ ဖော်ပြလိုပေသည်။

မမြဲသောသဘော (အနိစ္စ)ကို ရှုသည့်အခါ “ဘယ်သင်းမမြဲခြင်းကို အာရုံပြုပါသနည်း” ဟု မေးလျှင် “အားလုံး မမြဲတာပေါ့၊ ကြားကြားသမျှ၊ မြင်မြင်သမျှဟာတွေ အားလုံးမမြဲတာချည်းပေါ့” ဟု ဖြေဆိုတတ်ကြပေသည်။ ဤနည်းဖြင့် “လုံး၍ရိုက်” ကြခြင်းကြောင့် မိမိရရ မရှိသဖြင့် ခရီးမရောက်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်လေသည်။

နိဗ္ဗာန်နှင့် ဝေးခဲ့ခြင်း

“လုံး၍ရိုက်” သော နည်းမျိုးဖြင့် ခရီးပေါက်နိုင်သည်ဆိုလျှင် အနောက်တိုင်းမှ လောကဓါတ်ဆရာကြီးများလည်း အရိယာ ဖြစ်ကုန်ကြပေတော့မည်။ အင်္ဂလန်ပြည်၌ မကြာသေးမီက ပေါ်ထွန်းလာသည့် ဟိုင်း(လ်) Hoyle အမည်ရှိ လူငယ်တစ်ယောက်မှာ အသက် ၂၀ ကျော်ကလေးမျှသာ ရှိသေးသော်လည်း စကြာဝဠာကြီး ဖြစ်ပုံပျက်ပုံ၊ တည်ထွန်းလာပုံ၊ အဖန်တလဲလဲ ဖြစ်ချည်ပျက်ချည် ရှိနေပုံများကို ရေးသားဖော်ပြထားလိုက်ပုံမှာ ယုတ္တိယုတ္တာရှိလှသောကြောင့် ဝါရင့်သော လောကဓါတ်ဆရာကြီးများကပင် ဟုတ်လောက်သည်ဟု လက်ခံချင်ကြလေသည်။ ယင်းသို့ ဆိုလျှင် ထိုသူငယ်သည် လောကကြီး၏ အတည်အမြဲ မဟုတ်ခြင်းကို အသေးစိတ်သိ၍ အနိစ္စသဘောတရားကို မြင်လေပြီဟု ပြောစရာဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။

လောကကြီးတစ်ခုလုံး (စကြာဝဠာအနှံ့)၏ မတည်မြဲခြင်းကို မြင်သည်ဆိုလျှင် လောကထဲတွင် သတ္တဝါတွေလည်း ပါဝင်သောကြောင့် သတ္တဝါတွေလည်းမမြဲ၊ မိမိလည်းမမြဲဟူ၍ သိမြင်တော့မည် မဟုတ်ပါလော - ဟူ၍ပင် ဆိုနိုင်ဖွယ်ရာရှိသည်။ သို့ သော်... ဤသို့ ကားမဟုတ်ချေ။

စကြာဝဠာ အနှံ့သည် မမြဲဟူ၍ စဉ်းစားမိသော်လည်း ငါတည်းဟူသော ထင်မှတ်မှုကလေးကား တည်မြဲလျက်ပင် ရှိနေရပေမည်။ ထို့ ကြောင့် ကြားကြားသမျှ၊ မြင်မြင်သမျှ မမြဲဟူ၍ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကာမျှနှင့် သက္ကာယဒိဋ္ဌိ မကင်းကွာနိုင်သဖြင့် နိဗ္ဗာန်မရကောင်းသလောက် (တစ်ခေတ်က) မှတ်ယူလာခဲ့ကြခြင်း ဖြစ်လေသည်။

ယထာဘူတကျရို့ လိုခြင်း

ယင်းသို့ ဆိုလျှင် မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ပါမှ အနိစ္စသဘော တကယ်ထင်၍ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ကင်းကွာနိုင်ပါမည်နည်း။ “အားလုံးမမြဲ၊ ဘယ်ဟာမှ မမြဲ” ဟု ဆင်ခြင်သုံးသပ်သောသူသည် သို့ မဟုတ် အထက်ပါလူငယ်ကဲ့သို့ တွေးတောမှန်းဆသောသူသည် ရုပ်သဘာဝ၊ နာမ်သဘာဝကို ယထာဘူတကျကျ သိမြင်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ ဝါးလုံးရှည်နှင့်သိမ်းရိုက်ပြီး အားလုံးမမြဲဟု ယူဆနေခြင်းမျှသာ ဖြစ်သည်။ “မမြဲဘူး၊ မမြဲဘူး” ဟူ၍ တစ်သက်ပတ်လုံး နှလုံးသွင်းစေကာမူလည်း ရုပ်သဘာဝ၊ နာမ်သဘာဝကို ယထာဘူတကျကျ မသိမြင်သမျှ ကာလပတ်လုံး အနိစ္စသဘောကို အဟုတ်တကယ် မမြင်နိုင်ချေ။

ဤတွင် သိတတ်သော သဘောကလေးသည် စိတ်ဖြစ်သည်ဟူ၍ သိရုံမျှနှင့်လည်း စိတ်အကြောင်းကိုသိလေပြီဟု မဆိုနိုင်ချေ။ လုပ်ရမည့်အလုပ်ကား ရုပ်သဘာဝ သို့ မဟုတ် နာမ်သဘာဝကို ယထာဘူတကျကျ သိအောင် အကြိမ်ကြိမ်အထပ်ထပ် သုံးသပ်ဆင်ခြင်ရန်မျှသာဖြစ်၏။ စင်စစ်မှာ ရုပ်တရားသို့ မဟုတ် နာမ်တရားတို့ သည် အနိစ္စ သို့ မဟုတ် ဒုက္ခ သို့ မဟုတ် အနတ္တ သဘောတရားတို့ ၏ အထိမ်းအမှတ် (လက္ခဏာ)မျှသာ ဖြစ်လေရကား၊ ရုပ်တရား သို့ မဟုတ် နာမ်တရားကို နည်းနာကျကျ ရှုဆင်ခြင်တတ်လျှင် အနိစ္စ သို့ မဟုတ် ဒုက္ခ သို့ မဟုတ် အနတ္တ သဘောတရားကို တစ်ကြိမ်တစ်ခါတွင် ဘွားကနဲ မြင်လာရပေမည်။ ရုပ် သို့ မဟုတ် နာမ်ကို အမှန်အတိုင်းသိလျှင် အနိစ္စကို မြင်တော့သည် ဟုလို။

ပစ္စုပ္ပန်အလုပ်

ရုပ်တရား သို့ မဟုတ် နာမ်တရားကို နည်းနာကျကျ ဘယ်ကဲ့သို့ ရှုဆင်ခြင်ရပါမည်နည်း။

ဝိပဿနာအလုပ် ဟူသည်မှာ ပစ္စုပ္ပန်တရားသက်သက် ဖြစ်သည်ဟု ရှေးဦးစွာ နားလည်သင့်သည်။ ဟိုနေရာ ဟိုဌာန၌၊ ဟိုတုန်းက မမြဲခြင်းကို ဆင်ခြင်ခြင်းထက် ယခုချက်ချင်းလက်ငင်း အဖြစ်အပျက်ကို မြင်ပါမှ နှလုံးသို့ ခိုက်နိုင်သည်။ တရားမြင်ခြင်း ဟူသည်မှာ အပေါ်ယံက အလုပ်မဟုတ်။ နှလုံးသို့ (ဘဝင်သို့) ခိုက်သောအလုပ်မျိုးဖြစ်သည်ကို သမ္မာသတိ ပုဂ္ဂိုလ်များအကြောင်းတွင် ဗုဒ္ဓဟောတော်မူခဲ့သည်။ ပစ္စုပ္ပန်အလုပ် ဖြစ်သည်ဆိုလျှင် **“ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ”** ဟူသော အလုပ်ကဲ့သို့ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်အပေါ်၌ စိတ်ကိုထားဖို့ အရေးတကြီး ဟောတော်မူသော သြဝါဒသည် ပိဋကတ်သုံးပုံလုံးတွင် ရှားလိမ့်မည်ထင်မိသည်။ စမ်းသပ်လေ့ကျင့်လိုက်သည်နှင့် တပြိုင်နက် ပစ္စုပ္ပန်သက်သက် အလုပ်တရားဖြစ်ခြင်းကို သဘောပေါက်နိုင်ကြပေမည်။

သမာဓိနှင့် ပညာ

သတ္တဝါတိုင်း ထင်မှတ်တတ်ကြသည်မှာ လူတစ်ကိုယ်စိတ်တစ်ခုစီရှိ၍ သံသရာလစမ်းတစ်ရက်နေ့မှ ယနေ့ တိုင်အောင် အခါခပ်သိမ်း အမြဲတစေရှိနေသည်ဟု ထင်ကြရသည်။ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်လျှင် သိလိုက်မည်ဆိုသော မနောဓာတ်ကလေး ရှိနေခြင်းကား ဟုတ်ပေလိမ့်မည်။ တည့်တည့်ကျလျှင် အရိပ်ထင်လိုက်မည်ဟူသော “မှန်” ကဲ့သို့ ပင်။ သို့သော် မှန်ပေါ်၌ (အရိပ်တည့်တည့်ကျလျှင်) အရိပ်ထင်တတ်ခြင်းကဲ့သို့ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်ပါမှ (ဝိညာဉ်) အသိစိတ်ကလေး ဖြစ်ပေါ်ရခြင်း ဖြစ်သည်။ မနောဓာတ်ဘာသာ သိတတ်သည် မဟုတ်။ အာရုံနှင့်တွေ့ ပါမှ (ဝိညာဉ်) အသိစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာရသည်။ (ဝိညာဉ်) အသိစိတ်သည် အမြဲတစေ ရှိနေခြင်းမဟုတ်။ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်မှ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ပျက်သွားရမြဲဖြစ်သည်။ ချမ်းသာသောစိတ်ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ ဆင်းရဲသောစိတ်ဟူ၍လည်းကောင်း အမြဲတစေရှိနေခြင်း မဟုတ်ချေ။ သို့နှင့်ပင် “ကိုယ်ဆင်းရဲချင် ဆင်းရဲပါစေတော့၊ စိတ်ချမ်းသာလျှင်ပြီးရော” ဟု ပြောတတ်ကြသည်။ အမှန်မှာ ပူပန်စရာအကြောင်းကို စဉ်းစားခိုက်တွင် ဆင်းရဲခြင်းဖြစ်၍ ကြည်နူးစရာအကြောင်းကို စဉ်းစားခိုက်တွင် ချမ်းသာသည်ဟု ထင်ရသည်။ **ပူပန်စရာအကြောင်းကို မစဉ်းစားဘဲ မနေနိုင်ခြင်းမှာ မိမိ၏ ညံ့ဖျင်းမှုဖြစ်သည်။ ပူပန်စရာအကြောင်းကို မစဉ်းစားဘဲ “သမာဓိ” အစွမ်းဖြင့် ဖယ်ရှားနိုင်စကောင်းသည်။ ပူပန်စရာမဟုတ်ဟူ၍ သိမြင်ဖို့ မှာ ‘ပညာ’ ၏အရာဖြစ်သည်။** သို့သော် ပူပန်သောစိတ်ဟူ၍ အမြဲတစေ မရှိကြောင်း တတ်အပ်သိမြင်ရန်မှာ ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံနည်းဖြင့် ဖြစ်နိုင်သည်။

ငြိမ်းချမ်းခြင်းကို မကြိုက်တတ်ကြ

စိတ်နှလုံးပူပန်ခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ဝမ်းသာခြင်းစသော အခြင်းအရာများမှာ ‘အိပ်မက်လောက’ထဲ၌ မျောပါသော လူများအဖို့ သာဖြစ်၍ ‘ဒိဋ္ဌလောက’ထဲ၌ စိတ်ကိုထားတတ်သော လူများအဖို့ မှာ

သက်သာရာရခြင်းအကြောင်းကို ယခင်တစ်ပတ်က ဖော်ပြခဲ့ပြီးလေပြီ။ ဟုတ်တော့ ဟုတ်ပါပြီ။ ဒိဋ္ဌလောကထဲ၌ စိတ်ကို မထားနိုင်ခြင်းက ခက်သည်ဟု ပြောကြပေလိမ့်မည်။ ဟုတ်ပေသည်။ သို့သော် ရှေးဦးစွာ ယုံကြည်မှု (သဒ္ဓါ)ရှိဖို့ အရေးကြီးလှ၍ ထိုအတွက်ကြောင့် အထပ်ထပ်ဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။ ဤနည်းအားဖြင့် စိတ်ဆင်းရဲခြင်းမှ အခိုက်အတန့် အားဖြင့် လွတ်မြောက်နိုင်သည့် သဒ္ဓါဟုယုံကြည်သော သဒ္ဓါတိုးတက်လေလေ ဖွဲ့စည်းယူကောင်းလာလေလေ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာတည်းဟူသော အခြင်းအရာများ လိုက်ပါလာ၍ 'ဗိုလ်ငါးပါး' ညီညွတ်လာဖွယ်ရာရှိပေသည်။ အခက်အခဲတစ်ခုမှာ ဒိဋ္ဌလောကထဲ၌ စိတ်ကိုထားရခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။ ငြိမ်းချမ်းခြင်းသဘောကို အကောင်းမထင်ကြဘဲ ပျင်းစရာအနေဖြင့် မှတ်ထင်တတ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ သို့သော် အားတက်ဖွယ်တစ်ခုရှိသည်မှာ လုပ်ဖန်များလာ၍ အရှိန်ရလာသည့်အခါ ငြိမ်းချမ်းခြင်း၏ အရသာကို တဖြည်းဖြည်း နှစ်သက် သဘောကျလာတတ်ခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

ဥပမာဆောင်ခြင်း

အနိစ္စသဘောတရား အကြောင်းကို ပြန်ကောက်ရသော် 'အားလုံးမမြဲ' ဟူ၍ နှလုံးသွင်းရုံနှင့် မပြီးပုံကို ဖော်ပြရပေအုံးမည်။ မီးရထားစီးသွားသော ခရီးသည် မီးရထားပေါ်၌ အမြဲနေထိုင်ဖို့ မဟုတ်ခြင်း၊ မိမိသွားလိုသော ဘူတာသို့ ဆိုက်ရောက်သောအခါ ဆင်းသွားရလိမ့်မည် ဆိုခြင်းကို သိပြီးဖြစ်၏။ သို့နှင့်ပင် ဘူတာတစ်ခု၌ ခဏတဖြုတ်ဆင်းသွားခိုက်၌ အခြားခရီးသည်တစ်ယောက်က မိမိ၏ပစ္စည်းများကို ဖယ်ချပြီး ထိုနေရာ၌ စွေ စွေ ပါအောင် ထိုင်နေသည်ကို တွေ့ရသည် ဆိုငြားအံ့။ ထိုနေရာ၌ မိမိအမြဲနေဖို့ မဟုတ်ဟူ၍ သိထားသောအသိသည် ကိုယ်ပိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်ချေ။ မိမိ၏နေရာ လုယူသည်ဆိုကာ ထိုသူအား ရန်ထောင်၍ ထိုလူက ဖယ်မပေးလျှင် ရန်ဖြစ်ကြပေလိမ့်မည်။ ထိုနည်းတူစွာ 'ဘယ်ဟာမှမမြဲ' ဟူသော နှလုံးသွင်းတရားသည် အရေးကြီးလျှင် စမ်းသပ်ရှာဖွေ၍ မရဘဲ ဒုက္ခရောက်မြဲ ရောက်ရတတ်ပေသည်။ ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့ ၏ မမြဲသော အနိစ္စသဘောကို တစ်ကြိမ်တစ်ခါ တပ်တပ်အပ်အပ် မြင်ဖူး၍ အရေးကြီးသဖြင့် နှလုံးသွင်းသောအခါ၌သာ သက်သာရာရနိုင်ပေသည်။ အလုံးစုံခြုံ၍နှလုံးသွင်းခြင်းသည် ပစ္စုပ္ပန်မတည့်သဖြင့် ဝိုးဝါးကြီး ဖြစ်တတ်သောကြောင့် မင်ပေါက်ဖိုလ်ပေါက် ဖြစ်နိုင်ရန် ခဲယဉ်းလှသည်။

မသေတော့မည်ကဲ့သို့ လုပ်ကြခြင်း

တဖန် သေခြင်းတရား၏ မြင်ဖို့ ခက်ခြင်းလည်း ရှိသေး၏။ အရွယ်ရောက်ပြီးသော လူဆိုလျှင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မသေဟူ၍ ဘယ်သူမျှမပြော၊ တစ်နေ့ သေလိမ့်မည်ဟု လူတိုင်းဝန်ခံ၏။ ဘာကြောင့်သေလိမ့်မည်ဟု သိသနည်းဆိုသော် မျက်စိအောက်တွင် ထိုလူသည် လူများသေကြခြင်းကို

မြင်ရဖူး၍ အမှန်းအဆနှင့် ပြောကြားခြင်းမျှသာဖြစ်၏။ တကယ့်အသိဉာဏ်မဟုတ်ချေ။

အချို့ လူများသည် ပစ္စည်းတွေအတော်ကြီးစုမိသော်လည်း များသည်ထက်များအောင် လောဘတစ်ကြီး စုဆောင်းလျက်ရှိသဖြင့် “ဟိုဘဝသို့ ယူသွားဖို့ လော” ဟု မေးမြန်းသောအခါ “ဘယ်ဟုတ်မှာလဲဗျာ၊ တစ်နေ့ သေပြီး ထားပစ်ခဲ့ရမှာပဲ” ဟု ပြန်ပြော၏။ “ဒါဖြင့် တစ်နေ့မှာ သေရမှာပဲလို့ တကယ်သိသလား” ဟု မေးသောအခါ “မသိဘဲနေပါ့မလား၊ သိတာပေါ့” ဟု ပြန်ပြော၏။ ဤတွင် ကျွန်ုပ်က “ဘယ်တော့မှမသေဘဲ အမြဲနေရမယ်ဆိုလျှင် သည်ထက်ပိုပြီး ကြီးစားနိုင်စရာများ ရှိသေးသလားဗျ” ဟု မေးသောအခါ ဝှမ်းခြင်းဖြစ်သည်ဟု ထင်ပုံရ၏။ အချို့ သောလူတို့ မှာ (တရားအားထုတ်ပြီး ဆိုသော်လည်း) ဘယ်တော့မှ မသေတော့မည့်နယ် အထုပ်ကြီး အထည်ကြီးဖြစ်အောင် ကြိုးကြိုးစားစား စုပုံလျက် ရှိကြပေတော့သည်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လှည့်စားခြင်း

အချို့ သောသူများသည် (တရားသမားများလည်း ပါသည်) တစ်သက်ပတ်လုံး စားသုံး၍ မကုန်လောက်အောင် စုဆောင်းပြီးဖြစ်ပါလျက် ဘဏ်တိုက်၌ အပ်ထားသော ငွေထဲသို့ သုညတစ်လုံးပြီးတစ်လုံး တိုးစေခြင်းငှာ စီးပွားရေးဘက်သို့ လိုက်ဆဲတွေ့ ရ၏။ “တော်လောက်သေးဘူးလားဗျာ” ဟု မေးသောအခါ “ကျွန်တော့်မှာ သားသမီးတွေ ပေါတယ်ခင်ဗျာ၊ ကိုယ့်အတွက်လုံလောက်ပေမယ့် သူတို့ အတွက် ရှာထားခဲ့ရသေးတယ်” ဟု ပြန်ပြော၏။ ပြောမည့်သာ ပြောသည်။ အကယ်၍ သားသမီးများက “ကျွန်တော်တို့အဖို့ လုံလောက်ပါပြီ။ အဖေလဲ ကြီးပါပြီ။ တရားအားထုတ်ပြီး နေချေပါတော့” ဟု ဆိုကြလျှင် လက်ခံသောမိဘ ခပ်ရှားရှားရှိလိမ့်မည်။ အမှန်မှာ သားသမီးကို ယိုးမယ်ဖွဲ့ ပြီး “ဟိုလူ၌ ဆယ်သိန်းရှိ၍ ငါ့မှာ သိန်းနှစ်ဆယ်ရှိစေရမည်” ဟူသော ပလွှားမှုက တိုက်တွန်းခြင်းဖြစ်ပေသည်။ (ပဲရောက် ဦးဆန်နီတစ်ယောက် စွန့် လွှတ်ပုံမှာ ရှားမှရှားဆိုလောက်၍ ရှေ့တွင်ရော ကွယ်ရာပါ ချီးကျူးမိပါသည်။) အချို့ သောတရားသမားများကမူ “တော်လောက်ပါပြီ” ဟု သတိပေးသောအခါ၌ “ပစ္စည်းဆိုတာ သင်္ခါရခင်ဗျာ၊ အခုပေါ်နေပေမယ့် နက်ဖြန်ခါကျ ဟုတ်ချင်မှဟုတ်တာ” ဟု ပြန်ပြောသေးသည်။ သင်္ခါရသဘောကို အလွဲသုံးစားလုပ်ပြီး တစ်သက်လုံး ထမ်းပိုးတုံးထဲက မထွက်ရအောင် လုပ်သူများလည်း ရှိပေသေးသည်။

သိပုံခြင်း ခြားနားသည်

သိသည်ဆိုသော်လည်း သာမန်အသိနှင့် မင်ပေါက် ဖိုလ်ပေါက် ထိုးထွင်း၍သိသော အသိတို့ ၏ ခြားနားပုံကို ဖော်ပြလိုသေးသည်။

လူသတ္တဝါသည် သေသောအခါ ပုပ်တတ်ခြင်းကို လူတိုင်းသိ၏။ ထို့ကြောင့် “အပုပ်ကောင်” ဟုပင် ပြောစမှတ် ပြုတတ်ကြ၏။ သေပြီးနောက် ပုပ်တတ်သည်ကို သိသောကြောင့် မြန်မြန်ခေါင်းသွင်းဖို့ စီမံကြ၏။ သို့သော် သေသောအခါ၌ ပုပ်တတ်သည်ဟု လူတိုင်းသိသော်လည်း မပုပ်မီကလေး အတောအတွင်း၌ နှစ်သက်သာယာဖွယ် ကောင်းသည်ဆို၍ ပွေ့ဖက်ချင်တတ်ကြသည်။ အနာဂါမ်မဂ်ဆိုက်ပြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်သည်လည်း ပုပ်တတ်သောသဘောကို မြင်သည်။ သို့သော် ခြားနားခြင်းရှိသည်မှာကား ပုထုဇဉ်နှင့် သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်များသည် မပုပ်သေးမီ အခိုက်အတန့်တွင် နှစ်သက်သာယာဖွယ်ဟူ၍ မြင်တတ်ကြသည်ဖြစ်ရာ၊ အနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်မူကား ယခုပုပ်သည်ဖြစ်စေ၊ မပုပ်သည်ဖြစ်စေ ပုပ်တတ်သောသဘောရှိသည့် ကိုယ်ကာယကြီး ဆိုကတည်းက တခဏတာမျှ နှစ်သက်သာယာဖွယ် မဟုတ်ဟူ၍ သိမြင်သွားတော့သည်။ သိပါသည်၊ မြင်ပါသည် ဆိုသော်လည်း အပေါ်ယံသိခြင်းနှင့် ထိုးဖောက်၍ သိမြင်ခြင်းတို့ ၏ ခြားနားချက်ကား ကြီးကျယ်လှသည်။

စာထဲကစကားလုံး မသုံးခြင်း

ဓမ္မကထိက ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါးက ကျွန်ုပ်၏ ဆောင်းပါးများကို ဖတ်ရှုပြီးနောက် “ဒကာကြီးရဲ့ အရေးအသားကတော့ ရှင်းပါပေသည်။ သို့သော် နိရောဓ သဘောတရားအကြောင်းကို မဖော်ပြသည့်အတွက် သတိပေးလိုသည်” ဟု မိန့်တော်မူဖူးသည်။ ကျွန်ုပ်ကား စာထဲမှ အခေါ်အဝေါ် အသုံးအနှုန်းများကို ယူမသုံးဘဲ၊ ကျွန်ုပ်တွေ့မြင်သော အခြင်းအရာကို အရပ်သုံးစကားဖြင့် တမင်ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်သည်။ နံပါတ်(၁)ဆောင်းပါး၌ တကယ်မရှိပါဘဲလျက် တကယ်ထင်နေရသော အခြင်းအရာ၏ လှည့်စားပုံကို ဖော်ပြ၍ နောက်ဆုံးတွင် အဟုတ်တကယ်ရှိသော သဘာဝကို တွေ့ရသိရသည်ဟု ဖော်ပြခဲ့သည်။ စာလိုရေးလျှင် သင်္ခတသဘာဝနှင့် အသင်္ခတသဘာဝသို့ ကူးပြောင်းသိမြင်ရသည်ဟု ဆိုရမည်ဖြစ်သည်။ သို့သော် အရပ်သားနားလည်အောင် ရေးရခြင်းဖြစ်သည့်ပြင် စာထဲက စကားလုံးကို ယူသုံးလျှင် သံယောင်လိုက်ခြင်းဖြစ်သည်ဟု စွပ်စွဲခြင်းလည်း ခံရတတ်သည်။ သို့သော် တကယ်ရှိခြင်း၊ တကယ်မရှိခြင်းအကြောင်းကို ဥဒါဟရုဏ်ဆောင်၍ ဖော်ပြပါဦးအံ့။

ပြောင်းပြန်ဖြစ်သော သဘော

လူတစ်ယောက်သည် တစ်နေရာရောက်၍ အဝေးသို့ လှမ်းကြည့်လိုက်သောအခါ အနက်လုံးကြီးတစ်လုံးကို မြင်ရသည်ဟု ထင်၏။ ကြည့်လိုက်တိုင်း မြင်ရ၍ အနက်လုံးကြီး ရှိနေသည်ဟူ၍ပင် မှတ်ထင်၏။ တစ်နေ့ သ၌ ထိုလူသည် အနီးသို့ ချဉ်းကပ်ကြည့်သောအခါ မိမိမှတ်ထင်သကဲ့သို့ အနက်လုံးကြီး

မဟုတ်ဘဲ၊ အထက်ကောင်းကင်၌ လွှမ်းထားသည့် အဖြူထည် မျက်နှာကျက်ကြီးတွင် အပေါက်ကြီးဖြစ်နေခြင်းမျှသာ ဖြစ်သည်ဟု သိမြင်ရ၏။ ထိုအခါ၌ကား အနက်လုံးပျောက်၍ မျက်နှာကျက် ရောက်လာခဲ့လေပြီ။ အနက်လုံးကြီးရှိနေသည်ဟု ထင်မှတ်ခဲ့သောအခါ၌ မျက်နှာကျက်ကိုမမြင်၊ မျက်နှာကျက်ရှိနေသည်ဟူ၍လည်း မသိခဲ့။ အနက်လုံးကြီးပျောက်ပြီး ဟောင်းလောင်းပေါက်ကြီးမြင်ခါမှ မျက်နှာကျက်ပေါ်လာတော့သည်။ အဟုတ်တကယ်မရှိသောအရာ (အနက်လုံး) ရှိနေသည်ဟု မှတ်ထင်နေသမျှ ကာလပတ်လုံး မျက်နှာကျက်ကို မမြင်နိုင်ချေ။ မျက်နှာကျက်ကား တကယ်ရှိသော အရာဖြစ်၍ အနက်လုံးကား တကယ်ရှိသည်မဟုတ်။ မှတ်ထင်ရခြင်းမျှသာဖြစ်သည်။ မျက်နှာကျက်ကို မြင်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက်၊ အနက်လုံးကြီး ကွယ်ပျောက်သွားပြီး ဟောင်းလောင်းကြီး မြင်တွေ့ ရမည်ဖြစ်သည်။ မျက်နှာကျက်ကိုမြင်၍ အနက်လုံး ကွယ်ပျောက်သွားခြင်းသည် နိရောဓ (လောကချုပ်ခြင်း) ဖြစ်သည်ဟု စဉ်းစားဉာဏ်ရှိသူတို့ နားလည်ကြစေကုန်ရာသည်။ ဤသည်ကား ပြောင်းပြန်ဖြစ်ခြင်းဟု ဆိုအပ်သော သဘာဝပေတည်း။

စာအုပ်လင့်ပေါင်းစုံမှ ပြန်လည်ဝေမျှပါသည်ခဗျာ

ကျွန်ုပ်တွေ သော စိတ်သဘာဝ (၄)

စိတ်သဘာဝနှင့် ပတ်သက်သော ကျွန်ုပ်၏ဆောင်းပါးများကို ဖတ်ရှုသူတိုင်း စိတ်ဝင်စားကြသော်လည်း အချို့မှာ ဤနှယ် ထိုနှယ် အပြစ်ဆိုချင်ကြ၍၊ အချို့ကလည်း ချီးကျူးသောစာများ ပေးပို့ ကြပါပေသည်။ အပြစ်ဆိုချင်သူအချို့မှာ ဆောင်းပါးများကို ကိုယ်တိုင်ဖတ်ရှုခြင်းမဟုတ်။ သူပြော လူပြောနှင့် နားစွန်နားဖျားကြားရာမှ ဝေဖန်ကြခြင်းဖြစ်သည်ကို တွေ့ရသည်။ ထိုသို့ သောလူများအား မဂ္ဂဇင်းစာအုပ်ကို ထုတ်ငှား၍ သေသေချာချာဖတ်ကြည့်ဖို့ တိုက်တွန်းသည်တွင် ကျေနပ်သူတို့ သာ များကြပေသည်။ ဆောင်းပါးများကို ကြည့်ရှုထောက်ခံသူများအနက် ဓမ္မစရိယ စာမေးပွဲအောင်ပြီး အခြားသောနည်းဖြင့် နှစ်လတိုင်တိုင် တရားအားထုတ်ခဲ့ဖူးသည် စာချပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတစ်ပါး၏ ချီးကျူးခြင်းခံရသည်မှာ အားအရဆုံး အမြတ်နိုးဆုံးဖြစ်၍ “လူမိုက်တစ်သောင်းကဲ့ရဲ့ရှောင်လည်း၊ လူကောင်းတစ်ယောက် ချီးမွမ်းပျောက်” ဟူသောစကားကို သတိရမိပါတော့သည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီး၏ ချီးကျူးပုံကို ဖော်ထုတ်ရေးသားရလျှင် ကြွားဝါသည်ဟူ၍ပင် ထင်ကြမည် စိုးသောကြောင့် မဖော်ပြဘဲ ထားလိုက်ပါတော့သည်။

သမထအလုပ်ထက် ခဲယဉ်းခြင်း

သဘောကျသဖြင့် ဘယ်ကဲ့သို့ အားထုတ်ရပါမည်နည်းဟု မေးကြမြန်းကြ စုံစမ်းကြသော စာများလည်း တော်တော်များများ လက်ခံရရှိပေရာ၊ ဤနေရာမှပင် ဖြေကြားရတော့မည်။ ဆောင်းပါးသုံးပုဒ်အနက် (၁) နံပါတ် ဆောင်းပါးကို သေချာစွာဖတ်ရှုလျှင် အားထုတ်ပုံ အားထုတ်နည်းအကြောင်းကို သဘောပေါက်နိုင်လောက်ပေသည်။ (၂) နံပါတ်ဆောင်းပါးတွင်လည်း အိပ်မက်လောကနှင့် ဒိဋ္ဌလောကအကြောင်း ဖော်ပြပါရှိရာ ၎င်းသည်လည်း အားထုတ်ရေးအတွက် အထောက်အပံ့ဖြစ်စေနိုင်လောက်ပေသည်။ အရေးတကြီး ကြိုးစားရမည်မှာ အားထုတ်သည့်အချိန်အပိုင်းအခြားတွင် အိပ်မက်လောကထဲသို့ မမျောပါစေဘဲ၊ ဒိဋ္ဌလောကထဲ၌ အချိန်အများဆုံး နေစေဖို့ ပင်ဖြစ်သည်။ သို့ ရာတွင် ချက်ချင်းမဖြစ်နိုင်သောကြောင့် စိတ်ပျက်စရာ မဟုတ်ချေ။ ပထမတွင် ဝင်ချည်ထွက်ချည်၊ ကူးချည်ပြောင်းချည် လုပ်နေမည်သာ ဖြစ်၏။ ဒိဋ္ဌလောကထဲ၌ တစ်ဆက်တည်း ငါးမိနစ် တည်နေနိုင်ဖို့ အတွက် ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် လပေါင်းများစွာ လေ့ကျင့်ယူရသည်။ ၁၅မိနစ် တည်နိုင်ရေးအတွက် နှစ်ပေါက်အောင် ကြိုးစားရပေရာ တစ်နာရီတည်ရေးအတွက် လေးငါးနှစ်ခန့် လေ့ကျင့်ယူခဲ့ရသည်။ ဤအလုပ်သည် သမာဓိသက်သက်အလုပ်မဟုတ်။ သတိအလုပ်ဖြစ်သောကြောင့် လွန်စွာခဲယဉ်းသည်။

သမထနှင့် ဂိပဿနာ ခြားနားပုံ

ရှင်းဦးအံ့။ ထွက်သက်ဝင်သက်ကို စူးစိုက်၍ အာရုံပြုရသော အာနာပါန အလုပ်မျိုးမှာ သမာဓိသက်သက် (သမထ) အလုပ်မျိုးဖြစ်၍ အချိန်ကြာရှည်စွာ စူးစိုက်တည်ငြိမ်နေနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ဖို့ လွယ်ကူ၏။ ကျွန်ုပ်၏ လက်တွေ့မှာ လေးငါးရက်ခန့် ကြိုးစားရာတွင် အခြားသို့ အာရုံမရောက်စေဘဲ ထွက်သက်ဝင်သက်ပေါ်တွင်ချည်း တစ်နာရီခန့် မှု တည်နေနိုင်အောင် ဖြစ်နိုင်ခဲ့၏။ အချို့လူများမှာ ဤမျှမက စွမ်းကြသည်ဟူ၍လည်း ကြားရဖူး၏။ သို့ ရာတွင် အိပ်မက်လောကထဲသို့ မရောက်စေဘဲ၊ ဒိဋ္ဌလောကသက်သက်၌ တည်နေနိုင်ရန်မှာ ဤမျှလောက် မလွယ်ကူချေ။ အကြောင်းမူကား အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းသည် 'သမာဓိ' ဦးစီးသော သမထအလုပ်ဖြစ်၍ ဒိဋ္ဌဒိဋ္ဌမတ္တံအလုပ်သည် 'သတိ'ဦးစီးသော ဂိပဿနာအလုပ် ဖြစ်ပေသောကြောင့်တည်း။

လွယ်ယောင်နှင့်ခက်ခြင်း

ထပ်၍ရှင်းဦးအံ့။ အာနာပါနအလုပ်ဖြစ်စေ၊ ပထဝီကသိုဏ်းစသော အလုပ်မျိုးဖြစ်စေ၊ လေ့ကျင့်သည့်အခါ စိတ်ကိုတစ်ခုသော အာရုံ၌ မြဲစွဲစွာ တည်နေနိုင်အောင် ကြိုးစားရ၏။ ဒိဋ္ဌဒိဋ္ဌမတ္တံစသော ဂိပဿနာအလုပ်မျိုးမှာ တစ်ခုတည်းသောအာရုံ၌ (အခြောက်တိုက်) ငြိမ်သက်စွာ တည်နေဖို့ မဟုတ်။ မြင်မှုကြားမှုစသော ပေါ်လာသမျှ အာရုံများကို သိရ၍ ထို့ထက်ကျော်လွန်သွားစေရန် သတိနှင့်စောင့်ရှောက်ခြင်းဖြစ်၏။ အာနာပါနစသော သမထအလုပ်မျိုးမှာ စိတ်ကို 'ချည်တိုင်' ဖြင့် ဖမ်းထားရ၏။ ဂိပဿနာအလုပ်မှာ 'ချည်တိုင်' ဟူ၍ အတည်တကျမရှိချေ။ ရုတ်တရတ်အားဖြင့် ကြည့်သော် တစ်ခုတည်းသောအာရုံ၌ စိတ်ကိုတည်စေခြင်းသည် သာ၍ခဲယဉ်းသည်ဟု မှတ်ထင်ရ၏။ စင်စစ်မှာ 'ချည်တိုင်' ဖြင့် ဖမ်းထားခြင်းထက် စိတ်ကိုအလွတ်ထားပြီး သွားတိုင်းသွားတိုင်း သိရသောအလုပ်သည် သာ၍ခဲယဉ်းကြောင်းကို လက်တွေ့လုပ်ကြည့်သောအခါ၌ သိကြပေလိမ့်မည်။

'ချည်တိုင်' ၌ တည်စေသော အလုပ်ဟူသမျှသည် သမထ (သမာဓိ) အလုပ်ဖြစ်၍ လွတ်ထားပြီးသွားသမျှကို လိုက်၍သိရသော အလုပ်သည် ဂိပဿနာ (သမ္မာသတိ) အလုပ်ဖြစ်သည်ဟု နားလည်သင့်သည်။ ဂိပဿနာအလုပ်ကား တစ်နေရာတည်း၌ ထားဖို့ မလို၊ 'ဆေးစက်ကျရာ အရုပ်' ဖြစ်သော နည်းဖြစ်၍ ခဲယဉ်းသလောက် တန်ဖိုးရှိပါသည်။

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် အစစ်

ဒိဋ္ဌဒိဋ္ဌမတ္တံနည်းဖြင့် ဆင်ခြင်သုံးသပ်သော ယောဂီသည် 'ဒိဋ္ဌလောက' ထဲ၌ ကြာရှည်စွာ

မထားနိုင်သောကြောင့် စိတ်ပျက် အားလျော့နေရမည် မဟုတ်ချေ။ အာနာပါနအလုပ်မျိုး၌ တစ်နာရီတည်နေနိုင်သည့် သမာဓိရှိသော ယောဂီသည် 'ချည်တိုင်'မပါဘဲ စိတ်ကိုအလွတ်ထားပြီး ငါးမိနစ်ခန့် မျှ သတိနှင့်စောင့်ကြည့်ဖို့ အခက်အခဲတွေ့ ကောင်းတွေ့ ပေမည်။ ဒိဋ္ဌလောကထဲ၌ နေပါဆိုသော်လည်း အိပ်မက်လောကထဲသို့ လစ်ခနဲ လစ်ခနဲ ကူးသွားခြင်းကို တွေ့ရပေလိမ့်မည်။ ကိစ္စမရှိပါ။ ကြိုးစား၍ အလုပ်လုပ်သဖြင့် ဟိုဘက်သည်ဘက် ခေါက်တုံ့ခေါက်ပြန် ကူးသန်းနေခြင်းကို စောင့်ကြည့်ဖန် များလာသောအခါ စိတ်၏ သဘာဝအစစ်အမှန်ကို တစ်နေ့တခြား ရိပ်မိလာ၍ တစ်လထက်တစ်လ ရင့်ကျက်လာကြောင်း တွေ့ရတတ်ပါသည်။ တစ်ကြိမ်တစ်ခါ ဦးခေါင်းထဲ၌ 'ရွရွ-ရွရွ' ဖြစ်သည်ဆိုသော ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်မျိုး မဟုတ်ဘဲ စိတ်၏ ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်း သဘောအမှန်ကို ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ဖြင့် ထိုးထွင်းသိမြင်ရပါလိမ့်မည်။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်အစစ်ဖြစ်သည်ဆိုလျှင် လက်ပန်းပေါက်ခတ်ထိုက်သလောက် ဗုဒ္ဓက ချီးမြှောက် ဟောတော်မူခဲ့ပေသည်။

ဥဒါဟရုဏ် ဆောင်ခြင်း

လထဲ၌ ယုန်ရုပ်ပုံသဏ္ဍာန်ရှိသည်ဆို၍ ကျွန်ုပ်သည် လပြည့်ဝန်းကြီးကို နှစ်ပေါင်းများစွာ စိုက်ကြည့်ခဲ့ဖူး၏။ ယုန်ကောင်နှင့်တူသော မည်သည့်သဏ္ဍာန်ကိုမျှ မတွေ့ရချေ။ အသက် ၅၀ကျော်သည်တွင်မှ တစ်ညသည့် ကျွန်ုပ်သည် ကုလားထိုင်ပေါ်တွင် ပက်လက်လှန်ရင်း လမင်းကို အမှတ်မဲ့ လှမ်းကြည့်လိုက်မိရာ နားရွက်ကလေးထောင်လျက်ရှိသော ယုန်၏သဏ္ဍာန်ကို ဘွားခနဲမြင်လိုက်ရသည်။ တစ်သက်လုံး တမင်တကာရှာစဉ်က မတွေ့ရ။ အမှတ်မဲ့ကြည့်လိုက်မိကာမှ တွေ့ရတော့သည်ဆိုကာ အံ့ဩမိပါသေးသည်။ ထို့နောက်၌မူ လဆီသို့ လှမ်းကြည့်လိုက်သည့်အခါတိုင်း နားရွက်ထောင်သော ယုန်တစ်ကောင်၏ ပုံသဏ္ဍာန်သည် ကွင်းခနဲ ကွက်ခနဲ ပေါ်ထွက်လျက်ရှိသည်နှင့် ယခင်ကတစ်သက်လုံး မမြင်ခဲ့မိခြင်းအတွက်ပင် အံ့ဩမိသေးသည်။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် အစစ်မှာလည်း ဤကဲ့သို့ပေတည်း။ တစ်ကြိမ်တစ်ခါမြင်ဖူးသည်ဆိုလျှင် သတိနှင့်စိုက်၍ရှုလိုက်တိုင်း ဖြစ်ချည်ပျက်ချည်ဟူသော သဘောတရားသည် စိတ်ထဲတွင် ရှင်းခနဲ ကွင်းခနဲ ထင်လာစကောင်းသည်။

တပ်အပ်သေချာ သိအောင်လုပ်ပါ

မြန်မာပြည်တွင် ဗုဒ္ဓသာသနာတော်နှင့်ပတ်သက်၍ ဝမ်းနည်းဖွယ်သော အချက်အလက်များ တွေ့ရှိရခြင်းကို ဖော်ပြလိုသေးသည်။ သတ္တဝါ၏ သန္တာန်တွင် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတရားများ ကိန်းအောင်းလျက်ရှိသည်ဟု လူတိုင်းပြောကြ၏။ လောဘဆိုလျှင် လောဘမူစိတ် ရှစ်ခုရှိသည်ဟုဆိုကာ ပါဠိလိုရေတွက်ပြနိုင်သည်။ ဒေါသဆိုလျှင် ဒေါသမူ ဒွေး ရှိသည်ဆိုကာ ရေတွက်ပြနိုင်သည်ဆိုလျှင် လူတော် လူတတ် လုပ်၍နေကြ၏။ ထိုထက် (ယခုနောက်ပိုင်းတွင်) လောဘစိတ် ဖြစ်သည်ဆိုလျှင်

လောဘစိတ်ဖြစ်နေသည်ဟု သိစေရမည်။ ဒေါသစိတ်ဖြစ်သည်ဆိုလျှင်လည်း ထိုနည်းအတူ သိစေရမည်ဟူသော သြဝါဒမျိုး ထွန်းကားလာပေသည်။ သို့ရာတွင် လောဘစိတ်ဖြစ်လျက်ရှိသော အခိုက်အတန့်၌ လောဘဟူသည်မှာ မည်ကဲ့သို့သောသဘောတရားမျိုး ပေတကားဟူ၍ လက်တွေ့သိမြင်နိုင်စေခြင်းငှာ မိမိ၏အတွင်းဘက်သို့ လှည့်ကြည့်ပြီး နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ် စစ်ဆေးစုံစမ်းသော အလေ့အကျင့်မျိုးကား ကြားရခဲလှသည်။ ဒေါသမှာလည်း ထိုနည်းအတူပင်။ လောဘဟူသည်မှာ လိုချင်တတ်သောသဘောကလေးဟူ၍ သိလျက်ပင် လုံလောက်ပြီကဲ့သို့ မှတ်ထင်နေကြ၏။ လိုချင်သော အခြင်းအရာကလေးသည် မိမိ၏ သဏ္ဍာန်၌ ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းကို တပ်တပ်အပ်အပ် အတိအကျ သဘောပေါက်အောင် ရှာကြည့်ခြင်း၏ တန်ဖိုးရှိခြင်းကို ဤနေရာ၌ ညွှန်လိုက်ရသည်။

အတိအကျ မဆုံးဖြတ်နိုင်

ဒိဋ္ဌဒိဋ္ဌမတ္တနည်းအရ အားထုတ်ခြင်းအတွက်ကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မည်သည့်အခြေသို့ ရောက်သည်ကို အကဲဖြတ်ပါသနည်းဟု ရင်းနှီးသော မိတ်ဆွေများက မေးတတ်ကြသည်။

ဗုဒ္ဓ သက်တော်ထင်ရှားရှိတော်မူစဉ်က ဝိသာခါကား သောတာပန်တည်း၊ အနာထပိဏ်ကား သောတာပန်တည်းလေပြီ။ စိတ္တသူကြွယ်ကား အနာဂါမ်တည်း...စသည်ဖြင့် ကိုယ်တော်တိုင် အတိအလင်း ဆုံးဖြတ်ပေးတော်မူသည့်အတွက်ကြောင့် အတိအကျ သိနိုင်ကြရခြင်းဖြစ်သည်။ မထင်ရှားသော အခြားပုဂ္ဂိုလ်များမှာ တရားထူးရသည်ဟု ကိုယ့်ဟာကိုယ် ယုံကြည်သော်လည်း အရိယာဟုတ်မဟုတ်ကို ဗုဒ္ဓကိုယ်တော်တိုင် ဆုံးဖြတ်ပေးခြင်းမရှိခဲ့လျှင် မည်သူမျှ အတိအကျ ပြောနိုင်မည် မဟုတ်ချေ။ သောတာပန်ဖြစ်ခဲ့လျှင် ကိုယ့်ဟာကိုယ်သိရမည်ဟု အချို့ကပြောကြ၏။ စင်စစ်မှာ 'သိခြင်း' မဟုတ်၊ 'ထင်ခြင်း' သာ ဖြစ်သည်။

ဤခေတ်၌ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သောတာပန်ဟူ၍ ယူဆနေကြသော်လည်း (ဝန်ကြီးချုပ်ဦးနုကမူ မြန်မာပြည်တွင် အရိယာတွေ ထောင်သောင်းရှိနေပြီဟု သိဟိုင်၌ ကြားခဲ့စေကာမူ) ချဉ်းကပ်စုံစမ်းသည့်အခါ ကျွန်ုပ်အသင့်အတင့်ကျေနပ်သူ တစ်ယောက်တလေ တွေ့ရတိုင်း မကျေနပ်သူ ဆယ်ယောက်မက တွေ့ရသည်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ်သောတာပန်ဟုယူဆလျှင် သောတာပန်ဖြစ်သည်ဆိုပါက ဦးနုပြောသလို အရိယာတွေ မှီလိုပေါက်နေပေတော့မည်။ ကျွန်ုပ်အဖို့ရာ၌ကား သူတပါးနည်းတူ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထင်ကြီးသော အလှည့်အပတ် ရှိတတ်သော်လည်း ကာမရာဂနှင့် ဒေါသကို စွန့်ပစ်နိုင်သော အဆင့်အတန်းသို့ မရောက်မချင်း အတိအကျ မဆုံးဖြတ်သေးဘဲ (pending) တန်းလန်းထားရဦးမည်သာ ဖြစ်ပါသတည်း။

ကျွန်ုပ်တွေသော စိတ်သဘာဝ(၅)

စာဖတ်တတ်သောသူငယ်သည် "ကကြီးရေး ကသတ် ကက်" ဟု မရွတ်ဆိုတော့သည့်နည်းတူ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်လည်း "ကြွတယ်" "လှမ်းတယ်" "ချတယ်" ဟု တစ်သက်လုံး ရွတ်ဖတ်ဖို့ မလိုခြင်း

ဖေဖော်ဝါရီလဆန်းစလောက်က ကျွန်ုပ်သည် ရွှေဘိုနယ်တစ်ဝိုက်တွင် ခရီးလှည့်လည်ခဲ့ရ၍ သူ့ဝိုက်၊ သူနည်းနှင့်သူ တရားအားထုတ်ဖူးကြသည့် ပုဂ္ဂိုလ်သုံးလေးဦးနှင့် တရားဆွေးနွေးခဲ့ရသဖြင့် စိတ်သဘာဝနှင့် ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်၏ ကိုယ်တွေ့ကို ဆောင်းပါးရေးရန် ဖြစ်ပေါ်လာပြန်သည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်များမှာ တစ်ယောက်တစ်နည်းစီ အားထုတ်ကြသူများဖြစ်၍ ကျွန်ုပ်၏ဆောင်းပါးများကို ဖတ်ဖူးသူများလည်း ပါဝင်သည်။ တစ်ဦးသော ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ကျွန်ုပ်၏ဆောင်းပါးများကို ဖတ်ဖူး၍ ကျွန်ုပ်ရောက်လာသည်ဟု ကြားလျင်ကြားချင်း ဆွေးနွေးရန်အတွက်သက်သက် ချက်ချင်းလာခဲ့ပါသည်ဟု ပြောကြားပေသည်။ မရှင်းလင်းသောအချက်အလက်များကို ရှင်းလင်းပြောပြရာ၌ အများအားဖြင့် ကျေနပ်ပုံရကြသည်။ တရားအားထုတ်ပြီး၍ 'တရားကောင်း' သည့် (တရားပေါက်သည်ဟု ဆိုလိုသည့်) ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ဆွေးနွေးတွေ့ဆုံခွင့် ရသည့်အခါတိုင်း ကျွန်ုပ် စုံစမ်းလေ့ရှိသော ပြဿနာတစ်ခုကို တင်ပြလိုပေသည်။

ပစ္စုပ္ပန်တည့်ဖို့ လိုအပ်ပုံ

ဝိပဿနာအလုပ် လုပ်ဖူးသည်ဆိုသော ပုဂ္ဂိုလ်များသည် (၎င်းတို့၏ အာစရိယဩပါဒအတိုင်း) "ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် ရှုမှတ်ရမည်" ဟူသော စကားကို အခါတိုင်း ပြောလေ့ရှိ၏။ အဘယ့်ကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် ရှုမှတ်ဖို့လိုပါသနည်း။ မည်သို့သော အကျိုးတရားကို ပြောသွားခြင်းကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် ရှုမှတ်ရပါသနည်း စသည့်မေးခွန်းများကို ကျွန်ုပ်မေးမြန်းသောအခါ ဆရာသမားက ခိုင်းသောကြောင့် လုပ်ရသည်။ မဂ်ဖိုလ်လိုချင်သောကြောင့် လုပ်ရသည်ဟူသော အဖြေမျိုးထက် ကျော်လွန်၍ ပြောတတ်သူ ရှားပါးလှသည်။ စင်စစ်သော်ကား ပစ္စုပ္ပန်တည်းဟူသော ပြတင်းပေါက်မှ ကြည့်သောအခါမှသာလျှင် နိဗ္ဗာန်ကိုမြင်နိုင်သည်ဟု ကျွန်ုပ်နားလည်သည်။ ဥပမာ - အဆောက်အအုံကြီး တစ်ခုအတွင်း၌ ပိတ်လှောင်ခြင်းခံရသည့်အခါ အပြင်၌ရှိသောအရာများကို မြင်လိုသည်ဆိုအံ့။ ၎င်းအဆောက်အအုံကြီး၌ မှန်ပြတင်းပေါက်များရှိသည်ဆိုအံ့။ သို့ ရာတွင် ပြတင်းပေါက်မှန်များမှာ အညစ်အကြေးဖုံးနေ၍ ထုတ်ချင်းပေါက်မမြင်နိုင်ဘဲ ရှိသည်ဆိုအံ့။ အကြင် အကျဉ်းသမားသည် အပြင်သို့ကြည့်လိုလျှင် အခြားနေရာများမှာ ကြည့်ပါသော်လည်း အချည်းနီးပင်ဖြစ်မည်။ မှန်ပြတင်းပေါက်၌

တင်နေသော အညစ်အကြေးများကို ပွတ်တိုက်ပြီး ထိုနေရာမှ ချောင်းကြည့်မှသာလျှင် မြင်နိုင်မည်ကဲ့သို့ နိဗ္ဗာန်တရားကိုလည်း “ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်” ဟူသော ကာလအပိုင်းအခြားကလေးမှ စူးစိုက်ကြည့်ရှုမှသာလျှင် မြင်နိုင်ကြမည် ဖြစ်လေသည်။

ဘာဝနာ၏ အဓိပ္ပါယ်

ရှင်းဦးအံ့။

ကျွန်ုပ်သည် အထက်ပါအဖြေကို တွေ့ရှိရခြင်းမှာ ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံဟူသော နည်းအရ အားထုတ်ခြင်းအားဖြင့် ပေါ်လာခြင်းဖြစ်၏။ စ၍ အလုပ်လုပ်သည်ဆိုလျှင်ပင် အတိတ်အကြောင်း၊ အနာဂတ်အကြောင်းများကို တွေးတောခွင့်မရှိသောကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် (ဆတ်ဆတ်) အဖြစ်အပျက် အခြင်းအရာပေါ်၌သာ အာရုံပြုလိုသည် ဆိုခြင်းကိုကား သဘောပေါက်နားလည်နိုင်ပေပြီ။ သို့ရာတွင် အဘယ်ကြောင့် ဤကဲ့သို့ သတိပြုဖို့ အရေးကြီးခြင်းကိုမူကား မရိပ်မိသေးပေ။ ကျွန်ုပ်၏ ဆောင်းပါးနံပါတ်(၂)၌ အတိတ်နှင့်အနာဂတ်တို့ အကြောင်းများကို မစဉ်းစားဘဲ ပစ္စုပ္ပန်ဆတ်ဆတ်အပေါ်၌သာ အာရုံပြုခြင်းအလုပ်သည် ‘ရွှေအုတ်ခဲ’များအပေါ်၌သာ ခြေချ၍ လမ်းလျှောက်စေခြင်းနှင့် တူကြောင်း၊ ပထမ၌ ‘ရွှေအုတ်ခဲ’ များဖြစ်သည်ဟု မသိရသော်လည်း အခြားနေရာများ၌ ခြေချခွင့်မရှိဘဲ ‘ရွှေအုတ်’ များပေါ်မှာချည်း ခြေချကာ လမ်းလျှောက်ရသောအခါ တစ်ချိန်ချိန်တွင် ‘ရွှေအုတ်ခဲ’များ ဖြစ်ခြင်းကို သိလာတန်ရာသည်ဟူ၍ ဥပမာဆောင်ကာ ရေးသာဖော်ပြခဲ့ဖူးသည်။ အထက်ပါ မှန်ပြတင်းပေါက် ဥပမာတွင်လည်း ပထမပြတင်းပေါက်မှ ကြည့်သင့်သည်ဆို၍ ကြည့်ပါသော်လည်း အညစ်အကြေးများကြောင့် ထုတ်ချင်းပေါက်မမြင်နိုင်ဘဲရှိရာ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ပေါ်၌ အာရုံပြုခြင်းတည်းဟူသော အားထုတ်မှုဘာဝနာသည် မှန်ပြတင်းပေါက်ရှိ အညစ်အကြေးများကို ပွတ်တိုက်ဖယ်ရှားခြင်းနှင့်တူ၍ တစ်ချိန်တွင် အပြင်၌ရှိသောအရာ (နိဗ္ဗာန်) ကို ဘွားခနဲ မြင်ရသည်ဟု ဆိုလိုခြင်းဖြစ်လေသည်။

ဘာကြောင့်အရေးကြီးသည်

ထပ်၍ရှင်းဦးအံ့။

မြင်မှုသက်သက်၊ ကြားမှုသက်သက် အစရှိသော အခြင်းအရာများသည် စင်စစ်အားဖြင့် ပရမတ် သဘောတရားများဖြစ်သော်လည်း သတ္တဝါသည် ထိုနေရာ၌ ရပ်တန့်နေတတ်သော ထုံးစံမရှိသောကြောင့် ပရမတ်သဘာဝကို မမြင်နိုင်ဘဲရှိ၏။ အကြင်အခြင်းအရာသည် ပရမတ်ဖြစ်သည်ဟု စာဆိုရှိသော်လည်း

မိမိကိုယ်တိုင် ထိုးထွင်း၍ မမြင်နိုင်ဘဲရှိ၏။ မည်ကဲ့သို့ဖြစ်နိုင်ပါမည်နည်း။ အသံတစ်ခု ကြားလိုက်ရသည် ဆိုကတည်းက ခွေးဟောင်သံဖြစ်သည် ဆိုကာမျှလောက်နှင့် မပြီးနိုင်ဘဲ ငါ့ခွေးဟောင်သံဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ် ဟိုဘက်အိမ်ကခွေး ဟောင်သံဖြစ်သည်။ တစ်နေ့က ကလေးတစ်ယောက်ကို ကိုက်သွားသော ခွေးဖြစ်သည်။ ငါ့အိမ်မှ ကလေးများ ခွေးအနား ရောက်နေကြလေပြီလော အစရှိသော စိုးရိမ်ပူပန်မှုများဖြင့် တသီတတန်းကြီး လျှောက်သွားလေတော့သည်။ သို့နှင့် အသံအကြောင်း၊ အသံကိုသိတတ်သည့် သောတဂိညာဉ်စိတ်အကြောင်း စသည်များကို ရိပ်မိနားလည်ဖို့ အဘယ်မှာ အခွင့်ရရှိနိုင်ပါအံ့နည်း။ ရှည်လျားသော အတွေးအခေါ်များမှာ “အိပ်မက်လောက”ထဲသို့ ရောက်ခြင်းဖြစ်၍ အဟုတ်အမှန် အစစ်ဖြစ်သောအသံ၏ ပရမတ်သဘောကို ဘယ်မှာ ထိုးထွင်းသိမြင်နိုင်ခွင့် ရှိပါအံ့နည်း။ အသံကိုသိသော “ကြားစိတ်” (သောတဂိညာဉ်စိတ်)သည် မိမိပိုင်ဆိုင်ခြင်းမဟုတ်၊ ပိုင်ဆိုင်သူဟူ၍ မရှိခြင်းတည်းဟူသော သဘောတရားကို သိမြင်ဖို့ အဘယ်မှာ အခွင့်ရရှိနိုင်ပါအံ့နည်း။ ထိုကဲ့သို့ တစ်ချိန်တစ်ခါတွင် ထိုးထွင်း၍ သိမြင်နိုင်စေခြင်းငှာ ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ (သို့မဟုတ် ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်အပေါ်၌သာ ရှုမှတ်ဖို့) အလုပ်ကို ဗုဒ္ဓညွှန်တော်မူခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

ဉာဏ်ရင့်သောအခါ မြင်တတ်ပုံ

တစ်နည်းထပ်၍ ရှင်းဦးအံ့။

အိမ်တစ်အိမ်မှာ စန္ဒရားတီးသံ ကြားရသည် ဆိုပါစို့။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်အပေါ်သာ အာရုံပြုဖို့ ကြိုးစားထားသဖြင့် အလေ့အကျင့်ရ၍ ရင့်ကျက်နေသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် မည်ကဲ့သို့ကြားသည် ထင်ကြသနည်း။ ဒေါင်ခနဲ ဒင်ခနဲ အသံများသည် တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာကြပြီး ပျောက်၍ပျောက်၍ သွားကြသည်ဟူ၍သာ သိနိုင်မည်ဖြစ်သောကြောင့် အင်္ဂုလိပိတေးသွားပေလော၊ မြန်မာတေးသွားပေလော၊ မည်သည့်တေးချင်းပေနည်း၊ သာယာဖွယ်ကောင်းသော တေးသံပေလော၊ နားဦးဖွယ်ကောင်းသော တေးသံပေလော စသည့်အခြင်းအရာများကို အမှတ်ပြုမိလိမ့်မည် မဟုတ်ချေ။ ဤမျှမက ရင့်ကျက်သူသာဖြစ်ခဲ့ပါလျှင် တေးသွားတစ်ပုဒ်ဟူ၍ လောက၌ ဘာအသံမှရှိနေခြင်းမဟုတ်၊ အသံတစ်ခုပြီးတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်ပြီး ပျောက်၍ပျောက်၍ သွားခြင်းကို သတိမမူဘဲ စိတ်ထဲက ဆက်လက်မှတ်ထားပြီး တေးချင်းဖြစ်အောင် ဆက်စပ်ယူကြခြင်းသာ ဖြစ်ချေသည်တကား။

ဤနည်းတူစွာ လောကကြီးထဲ၌ မြင်ရသမျှ၊ ကြားရသမျှ၊ နံရသမျှ၊ ခံစားရသမျှသော အခြင်းအရာများသည် တကယ်ရှိနေသည်ဟု မှတ်ထင်ကြရသော်လည်း တေးချင်တစ်ပုဒ်ဟူ၍ တစ်ချိန်တည်း၌ တစ်ခါမျှမရှိဖူးသည့်နည်းတူ၊ ကွယ်ပျောက်လေပြီးသော အခြင်းအရာများကို ဆက်၍ဆက်၍ မှတ်သားထားသောကြောင့်သာ တကယ်တည်ရှိနေကြသည်ဟု အထင်မှား၊ အမြင်မှား ဖြစ်ကြရခြင်း

ပေတကားဟူ၍ ဉာဏ်အမြင်စင်ကြယ်ခြင်းသို့ပင် ရောက်နိုင်ပေသေးသည်။ ဤသည်ကို ထောက်ခြင်းဖြင့် ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ သို့မဟုတ် ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် ကြည့်ရှုခြင်းသည် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးကြောင်း ထင်ရှားပြီ မဟုတ်ပါလော။

ဝေဒနာရှုပုံခြင်း မတူ

ဝေဒနာကိုရှုသည့် “ဝေဒနာနုပဿနာ” အလုပ်နှင့် ပတ်သက်၍ အချို့လူများ ရှုကြသောနည်းနှင့် ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံသမား၏ ဝေဒနာရှုပုံတို့ သည် ခြားနားခြင်းရှိသည်ကိုပင် တင်ပြလိုပေသေး၏။

အများအားဖြင့် ဝေဒနာကို ရှုမှတ်ကြပုံမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်လျက်ရှိရာမှ နာကျင်သော ဝေဒနာ၊ ကိုက်ခဲသောဝေဒနာ စသည်ဖြင့် အခံရခက်သည့် ဒုက္ခဝေဒနာအမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်လာသည်တွင်မှ ဒုက္ခကို မြင်အောင်ရှုကြသည်ဟု ဆိုကြသည်။ ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံသမားမူကား အခြားသော အာရုံများသို့ မရောက်စေဘဲ ကိုယ်ခန္ဓာရှိသော ဝေဒနာကို အာရုံပြုလိုက်သည့်အခါ ဝေဒနာအမျိုးမျိုးသည် အခါခပ်သိမ်းဖြစ်ပေါ်လျက် ရှိခြင်းကို တွေ့ရသည်။ နာကျင်သည်ဖြစ်စေ၊ မနာကျင်သည်ဖြစ်စေ ဝေဒနာတစ်ခုခုသည် အမြဲတစေ ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိ၏။ စူးစိုက်၍ရှုခဲ့လျှင် တွေ့ရမည်သာ ဖြစ်သည်။ နာကျင်သည် မဟုတ်ဘဲ ရိုးရိုးရှိနေသည့်အခါ၌ပင် ကြာရှည်စွာ စူးစိုက်၍ ရှုလိုက်သောအခါ အသက်ရှင်လျက်ရှိခြင်းသည် မည်မျှလောက်များ မက်မောတွယ်တာစရာ ရှိပါသနည်း၊ “ဘဝ”ဆိုသည်မှာ ဤအခြင်းအရာမျှသာ ဖြစ်၍ ဘယ်လောက်များ စုံမက်စရာ နှမြောစရာ ရှိပါသနည်း၊ သာယာဖွယ်သော ဣဋ္ဌာရုံများအကြောင်းကို စိတ်ကူးသောကြောင့်သာ (အိပ်မက်လောကထဲ၌ မြောနေသောကြောင့်သာ) စုံမက်စရာကြီး ထင်ရသည်။ သူ့အတိုင်းထားသည့်အခါ စုံမက်နှစ်သက်စရာလည်း မဟုတ်၊ တွန်းဖယ်ပစ်စရာလည်းမဟုတ်၊ အခြောက်တိုက်သက်သက် သူ့ဘာသာ ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိသော သဘောတရားပေတကား အစရှိသော ဉာဏ်အမြင်မျိုးသည် တစ်မိမ့်စိမ့်ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပေသည်။

ဒုက္ခဝေဒနာဖြစ်ပေါ်လာအောင် စောင့်၍ ဒုက္ခဟု မြင်အောင်ရှုခြင်းနှင့် အခါခပ်သိမ်း ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိသည့် ဝေဒနာကို သူ့ဖာသာဖြစ်ပေါ်နေသော သဘာဝတစ်ခုဟူ၍ မြင်အောင်ရှုသည့် ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံနည်းတို့၏ ခြားနားပုံကို စဉ်းစားဉာဏ်ရှိသူတို့ သဘောပေါက်အောင် ဆင်ခြင်ဖို့ တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။

တသက်လုံး ရွတ်မှတ်ရမည်လော

ကွေးခြင်း၊ ဆန့်ခြင်း၊ လှမ်းခြင်း။ ချခြင်းစသော အပြုအမူဟူသမျှကို သိစေရမည်ဟု ဗုဒ္ဓဟောတော်မူခြင်းကား မှန်ပါသည်။ သို့ရာတွင် များစွာသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဤအမှတ်အသားကို

'မူသေ' ပြုလုပ်ကာ လ ပေါင်းများစွာ၊ နှစ်ပေါင်းများစွာ စိတ်ထဲ၌ ရွတ်ဆိုကာ "ကွေးတယ်၊ ကွေးတယ်၊ ကွေးတယ်" ဟူ၍လည်းကောင်း၊ "ဆန့်တယ်၊ ဆန့်တယ်၊ ဆန့်တယ်" ဟူ၍လည်းကောင်း၊ "လှမ်းတယ်" "ချတယ်" ဟူ၍လည်းကောင်း။ ထင်ထင်ရှားရှားမှတ်သားခြင်းအားဖြင့် တရားအားထုတ်ကြခြင်းများကို တွေ့ရသည်။

ဤအခြင်းအရာနှင့်ပတ်သက်၍ ဥဒါဟရုဏ်တစ်ခု တင်ပြပါဦးမည်။

ကလေးသူငယ်တစ်ယောက်အား စာသင်ကြားသည့်အခါ "ကကြီး ယရစ် ကသတ်-ကြက်" ဟူ၍သင်ပေးရခြင်းကား မှန်သည်။ ထိုကလေးသည် စာဖတ်တတ်စအခါ၌ "ကကြီး ယရစ် ကသတ်-ကြက်" ဟူ၍ စာလုံးပေါင်းပြီးမှ ဖတ်တတ်ခြင်းလည်း မှန်သည်။ သို့သော် စာဖတ်ခြင်း၌ အလေ့အကျင့် ရလာသောအခါ၌ကား ထိုကဲ့သို့ ရွတ်ဆိုနေတော့ဘဲ "ကြက်" ဟူ၍ တစ်ခါတည်း ဖတ်တတ်တော့သည် မဟုတ်ပါလော။ "ကကြီး ယရစ် ကသတ်-ကြက်" ဟူ၍ ရွတ်ဆိုနေသေးလျှင် စာဖတ် မကျွမ်းကျင်သေးခြင်းကို ဖော်ပြသည်ဟု ဆိုကြမည် မဟုတ်ပါလော။ တသက်ပတ်လုံး ဤကဲ့သို့ ရွတ်ဆိုနေဘို့ မဟုတ်ခြင်းကို နားလည်ကြသည် မဟုတ်ပါလော။

ပညတ်ကို ထိုးဖောက်ရမည်

ထိုနည်းတူစွာ ဣရိယာပထ ကိစ္စ၌လည်း ကွေးခြင်း၊ ဆန့်ခြင်း၊ ကြွခြင်း၊ လှမ်းခြင်း၊ ချခြင်းတည်းဟူသော အလုပ်များကို စိတ်ထဲကလိုက်၍ဆိုကာ မှတ်သားရခြင်းမှာ သင်ခါစ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များအတွက်သာ ဖြစ်သင့်၍ တစ်သက်ပတ်လုံး တရားအားထုတ်တိုင်း ကွေးတယ်၊ ဆန့်တယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ကြွတယ် စသည်ဖြင့် မှတ်သားရခြင်းသည် နည်းလမ်းမှန်မမှန် စဉ်းစားထိုက်ကြပေသည်။ ဤသို့ တင်ပြရခြင်းမှာ အချည်းနှီးအကြောင်းမဲ့မဟုတ်။ အဓိပ္ပါယ်နှင့် တင်ပြရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

တရားအားထုတ်ခြင်းဆိုသည်မှာ ပညတ်ကိုဖောက်ထွင်းပြီး ပရမတ် အစစ်အမှန်ကို ထိုးထွင်း၍မြင်နိုင်ရန် ဖြစ်သည်ဆိုခြင်းကို လူတိုင်း ဝန်ခံကြရပါမည်။ ကွေးခြင်း၊ ဆန့်ခြင်း၊ ကြွခြင်း၊ လှမ်းခြင်းဟူသည်တို့မှာ ပညတ်သဘောများ မဟုတ်ပါလော။ "ကွေးတယ်" "ဆန့်တယ်" စသည်ဖြင့် အာရုံပြုခြင်းများသည် "ပညတ်"ပေါ်၌ အာရုံပြုခြင်းမျှ မဟုတ်ပါလော။ "ပညတ်" ကို ဤမျှလောက်အလေးပြုပြီး အာရုံစိုက်နေရလျှင် ပရမတ်ကိုထိုးထွင်းပြီး သိမြင်ဖို့ အခက်အခဲရှိလိမ့်မည် မဟုတ်ပါလော။

ဖြစ်သင့်သည်မှာ ပထမ၌ လုပ်တတ်အောင် မှတ်ချင်မှတ်ချေဦးတော့။ အလေ့အကျင့်ရလာသောအခါ၌မူ ကွေးခြင်း၊ ဆန့်ခြင်းတည်းဟူသော ပညတ်အမှတ်အသားများကို စွန့်လွှတ်ပြီး

ကိုယ်အမှုအရာသက်သက်မျှကိုသာ အမြဲမပြတ် သတိပြုတတ်ဖို့ ကြိုးစားရပေလိမ့်မည်။ ထိုအခါ၌ အကြင်ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ကွေးသည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ဆန့်သည်ဟူ၍လည်းကောင်း စိတ်ထဲ၌ အသိအမှတ်မပြုတော့ဘဲ လှုပ်ရှားမှုအမှုအရာ သက်သက်မျှကိုသာ မြင်သည်ဖြစ်၍ ရုပ်တရားနှင့် နာမ်တရားတို့ တွဲပြီးအလုပ်လုပ်ကြပုံ၊ နာမ်တရားက ရှေ့ဆောင်ပြီး ရုပ်တရားကြီးက နောက်မှလိုက်နေရပုံ အစရှိသည့် စစ်မှန်သော ရုပ်နာမ်သဘာဝကို တစ်ကြိမ်တစ်ခါတွင် ထိုးထွင်းသိမြင်ကာ လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ သဘောကျနိုင်တန်ရာပေသည်။

ပညာရှင်တို့ဆင်ခြင်ရန်

တရားအားထုတ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်သည် စိတ်ကူးသက်သက်ဖြင့် ရေးသားဖော်ပြခြင်းမဟုတ်။ (ယခုအခါ မြန်မာပြည်၌ ခေတ်စားလျက်ရှိသော) နည်းအမျိုးမျိုးတို့ဖြင့် စမ်းသပ်ပြီးမှ တင်ပြခြင်းဖြစ်ပါ၏။

တစ်ချိန်က ကျွန်ုပ်သည် စင်္ကြံလျှောက်ခြင်းအလုပ်တွင် 'ကြွတ်တယ်' 'လှမ်းတယ်' 'ချတယ်'ဟူသော မှတ်နည်းမျိုးဖြင့် စမ်းသပ်ခဲ့ဖူးပါသည်။ ၎င်းနောက်တွင် ထိုကဲ့သို့သော အမှတ်အသား မထားတော့ဘဲ စင်္ကြံလျှောက်ရင်း ရုပ်နာမ်တို့၏ အလုပ်လုပ်ပုံ အခြင်းအရာကို သတိနှင့် စောင့်ကြည့်၏။ သမာဓိကောင်းလာသောအချိန်တွင် ကိုယ်ကာယကြီးသည် မိမိပိုင်ဆိုင်သော ပစ္စည်းဟူ၍ မထင်တော့ဘဲ စိတ်၏ရှေ့ဆောင်မှုအတိုင်း ရွေ့နေရာသည်ဟု ထင်မြင်လာသည်။ ခိုင်းသောစိတ်သည်လည်း မိမိ၏ပစ္စည်းမဟုတ်။ သူတို့ချင်းတွဲစပ်ပြီး အလုပ်လုပ်သည်ဟု ထင်မြင်လာသည်။ ဤတွင် ကိုယ်ကာယကြီးသည် မိမိနှင့်အလွတ် သူ့ဘာသာရွေ့နေခြင်းကို တွေ့ရ၍ ရှေးအခါက လူသေကောင်ကို ခေါင်ရန်းပွင့်ပန်ပေးပြီး သင်္ချိုင်းသို့ သူ့ဘာသာလွတ်လိုက်သည် ဆိုသော အခြင်းအရာကို သတိရမိသေးသည်။ ဤသို့ သောထင်မြင်မှုသည် တရား၏ အဆုံးမဟုတ်သေးသော်လည်း နာမ်ရုပ်တို့၏ အနတ္တသဘောနှင့် ပတ်သက်၍ "အပြတ် အပြတ် မြင်သည်" ဆိုခြင်းမျိုးနှင့် မည်သည်က တန်ဖိုးရှိမည်ကို ပညာရှင်တို့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ဖို့ တင်ပြလိုက်ရပါသည်။

ပညာသည် မံသစက္ခုနှင့် မဆက်စပ်

"အပြတ် အပြတ် မြင်သည်" ဆိုခြင်းမျိုးကို ကျွန်ုပ်လည်း ကြုံဖူးပါ၏။ ဂျပန်ခေတ်၌ ကျွန်ုပ်သည် စိတ္တာနုပဿနာအလုပ်ကို လုပ်ရာတွင် လမ်းချော်၍ သွားခဲ့ဖူး၏။ ဖြစ်ပေါ်တိုင်း ဖြစ်ပေါ်တိုင်းသော အာရုံကို စောင့်ကြည့်ရမည့်အစား ခန္ဓာအိမ်အတွင်းမှ သိနေသော စိတ်ကလေးသို့ စူးစူးစိုက်စိုက်ကြည့်နေမိ၏။ မည့်သည့် အခြားအာရုံသို့မှ မရောက်စေဘဲ တသိတည်းသိနေသော စိတ်ကလေးကို တစ်နာရီကျော်ကျော်မျှ စူးစိုက်၍ ကြည့်နေနိုင်သည်အထိ သမာဓိကောင်းလာ၏။ ကိုယ့်ဟာကိုယ်လည်း

အတော်ကျေနပ်၏။ တစ်နေ့တွင် ထိုကဲ့သို့ တစ်နာရီကျော်မျှ စူးစိုက်နေပြီးနောက် အနားယူဦးမည်ဟု ကူရိယာပုဒ်ကိုပြင်ပြီးလျှင် တစ်နေရာသို့ လှမ်းကြည့်လိုက်ရာ ပြေးနေသော ခွေးတစ်ကောင်ကို မြင်လိုက်ရ၍ အံ့အားသင့်သွား၏။ အကြောင်းမူကား ထိုခွေးသည် တစ်ကောင်တည်း မထင်ရဘဲ တစ်ကောင်မှတစ်ကောင် ထွက်၍ထွက်၍လာပြီး အဆင့်ဆင့် ပြေးလျက်ရှိသကဲ့သို့ မြင်လိုက်ရသောကြောင့်တည်း။ ဤအချင်းအရာကိုပင် အချို့ယောဂီများက “အပြတ်အပြတ်မြင်ရသည်” ဟု ဖြေကြားခြင်း ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ဤသည်ကား တစ်ခုသော အာရုံ၌ ကြာရှည်စွာ စူးစိုက်ထားပြီးနောက် လှုပ်ရှားနေသော အရာဝတ္ထုတစ်ခုခုကို ကြည့်လိုက်သည့်အခါ ဖြစ်တတ်သော သဘာဝပေတည်း။ ‘သမာဓိ’ အစွမ်းကားဟုတ်ပေသည်။ သို့သော် ‘ပညာ’၏ သတ္တိမဟုတ်သောကြောင့် ဥဒယဗ္ဗယတည်းဟူသော ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်သည်ဟု မဆိုသင့်ချေ။ စင်စစ်မှာ ထိုအဖြစ်သည် တစ်မျိုးတစ်မည် ထူးထူးထွေထွေမြင်ခြင်း (Hallucination) မျှသာ ဖြစ်လေသည်။ သမထနိမိတ်ဟူသမျှတို့သည် ဤအတိုင်းပင် ဖြစ်ကြ၏။ ဤသို့သောအမြင်ကြောင့် သမာဓိကောင်းလာသည်ဟု ဆိုနိုင်သော်လည်း ပရမတ္ထသဘောတရား အမှန်ကိုမြင်သော ပညာအစွမ်းမဟုတ်နိုင်ချေ။ ‘ပညာ’ တည်းဟူသော ဉာဏ်အမြင်သည် မံသစက္ခုနှင့် ဆက်သွယ်မှုမရှိသင့်ပေ။

လမ်းချော်ခွဲဖူးခြင်း

အထက်တွင် ဖော်ပြသည့် ရှုနည်းမျိုးအတိုင်း ရက်သတ္တတစ်ပတ်ခန့် ရှုမိသောအခါ ကျွန်ုပ်၏စိတ်ထဲ၌ ထင်မြင်လာပုံမှာကား သတ္တဝါဟူသမျှသည် သမုဒ္ဒရာကြီးနှင့်တူသော သိမှု ဝိညာဉ်ပြင်ကြီးထဲ၌ မျောလျက်ရှိကြသည်။ သမုဒ္ဒရာထဲ၌ မျောလျက်ရှိသော အရာဝတ္ထုများသည် ရေပြင်ကြီးအားဖြင့် ဆက်သွယ်လျက် ရှိဘိသကဲ့သို့ အသက်ရှိသော သတ္တဝါဟူသမျှတို့သည်လည်း သိမှုတည်းဟူသော ဝိညာဉ်ဖြင့် ဆက်သွယ်လျက်ရှိကြသည်။ တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်၊ တစ်ကောင်နှင့်တစ်ကောင်၊ တစ်ပါးနှင့်တစ်ပါးလည်း သိမှုတည်းဟူသော ဝိညာဉ်ဖြင့် ဆက်သွယ်ခြင်းကြောင့် အချင်းချင်းသိအောင် လုပ်နိုင်ခွင့်ရှိကြသည်။ (စင်စစ်မှာ အနောက်တိုင်း လောကဓာတ်ဆရာကြီးများ မှည့်ခေါ်ကြသည့် ‘အီသာဓာတ်’ ether နှင့် သာ၍တူသည်) တစ်ယောက်အပေါ်၌ တစ်ယောက် ဘာမျှ ဟန်ကြီးပန်ကြီး လုပ်စရာ အကြောင်းမရှိ။ အားလုံးတစ်ဆက်တည်း တစပ်တည်းဖြစ်သည် စသည်ဖြင့် ထင်မြင်လာတော့သည်။ ပထမ၌ ကျွန်ုပ်သည် ဤအမြင်ကို အတော်လေး အထင်ကြီးမိ၏။ သို့ရာတွင် (တရားသဘာဝနှင့် ပတ်သက်၍ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရာ၌ အခြားကိစ္စများထက် ဉာဏ်ကောင်းလေ့ရှိသော ကျွန်ုပ်၏ပါရမီအတိုင်း) ငါ၏ အမြင်မှာ အနိစ္စသဘော၊ ဒုက္ခသဘော၊ အနတ္တသဘော မပါရှိသောကြောင့် ဝိပဿနာအမြင် မဟုတ်နိုင်။ အရူပကမ္မဋ္ဌာန်းထဲမှ ဝိညာဏ်အနန္တံ ဟူသော အမြင်မျိုးဖြစ်နေတော့သည်ဆိုကာ ထိုရှုနည်းကို စွန့်လွှတ်လိုက်တော့သည်။

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်

စင်စစ်သော်ကား အပြတ်အပြတ်မြင်ခြင်း ရွှရွ ရွှရွဖြစ်ခြင်း၊ ပေါက်ပေါက်လှော်သကဲ့သို့ ထင်ရခြင်းစသော အခြင်းအရာများမှာ ဂိပဿနာအမြင်ထက် သမထ (သမာဓိ)၏ အစွမ်းသတ္တိဖြစ်သည်ဟု နားလည်သင့်ကြသည်။ ဥပမာ ကာတွန်းရေးသမားတစ်ယောက်သည် မိမိတူအောင်ရေးမည့် လူတစ်ယောက်ကို ကြည့်လိုက်သောအခါ ထိုသူ၌ နှာခေါင်းချွန်ခြင်း သို့မဟုတ် နဖူးကျယ်ခြင်း သို့မဟုတ် ပါးစပ်ပြိုခြင်း အစရှိသည့် ထူးခြားချက်တစ်ခုခုကို တပ်ကနဲမြင်တတ်ဘိသကဲ့သို့ တရားအားထုတ်၍ အတော်အတန် ရင့်ကျက်လာသော ယောဂီသည်လည်း တစ်စုံတစ်ခုကို စိုက်၍ရှုလိုက်သည့်အခါတိုင်း ထိုအခြင်းအရာ၏ အနိစ္စသဘောကိုသော်လည်းကောင်း၊ ဒုက္ခသဘောကိုသော်လည်းကောင်း၊ အနတ္တသဘောကိုသော်လည်းကောင်း (လက္ခဏာရေးသုံးပါးအနက်) တစ်ပါးပါးသို့ တပ်ကနဲ မြင်လာသင့်သည်။ အပြတ်အပြတ်မြင်ခြင်း၊ ရွှရွ ရွှရွဖြစ်ခြင်း စသော အခြင်းအရာများမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်နေသော အခိုက်အတန့်၌သာ ဖြစ်ပေါ်တတ်၍ မိမိပိုင်သော ဉာဏ်အမြင်ဟု ဆိုဖို့ခဲယဉ်းသည်။ အပြတ်အပြတ်မြင်ရခြင်းသည် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ဖြစ်သည်ဟု ဆိုကြလျှင်ကား ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ဟူသည်မှာ မျက်စိဖြင့်မြင်ရသော အခြင်းအရာမျိုး မဟုတ်ခြင်းကို စဉ်းစားထိုက်ကြသည်။

ခန္ဓာငါးပါး ဥပမာ

ခန္ဓာငါးပါးကို ဗုဒ္ဓက ဥပမာဆောင်ရာ၌ ရူပက္ခန္ဓာသည် ရေမြှုပ်နှင့်လည်းကောင်း၊ ဝေဒနက္ခန္ဓာသည် ရေပွက်နှင့်လည်းကောင်း၊ သညက္ခန္ဓာသည် တံလျှပ် (mirage) နှင့်လည်းကောင်း၊ သင်္ခါရက္ခန္ဓာသည် ငှက်ပျောတုံး လက်ပံတုံးနှင့်လည်းကောင်း၊ ဂိညာဏက္ခန္ဓာသည် မျက်လှည့်သမားနှင့်လည်းကောင်း တူသည်ဟူ၍ ဟောတော်မူသည်။ ကျွန်ုပ်သည် ဗုဒ္ဓဟောခဲ့သော ဥပမာကို လူလားမြောက်ကတည်းက ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခဲ့ရာ ချောချောမောမော သဘောမကျနိုင်ဘဲ ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် စိတ်သဘာဝအကြောင်းကို လေ့လာတွေ့ရှိရသောအခါမှ ကောင်းမွန်စွာပင် သဘောကျနိုင်ပါတော့သည်။ သဘောကျပုံကို တင်ပြပါအံ့မည်။

တံလျှပ် ဟူသည်ကား

ရူပက္ခန္ဓာသည် ရေမြှုပ်နှင့်တူသည်ဟု ဆိုရာ၌ ခိုင်မြဲခြင်းမရှိသော အဖြစ်ကိုဆိုလိုသည်ဟု လူတိုင်းပင် မှန်းဆနိုင်ကြပေမည်။ (ဂိပဿနာဉာဏ်ဖြင့် မမြင်သော်လည်း သာမညအားဖြင့် မှန်းဆနားလည်နိုင်ခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။) ဝေဒနက္ခန္ဓာသည် ရေပွက်နှင့်တူသည် ဆိုရာ၌လည်း အသစ်အသစ်ဖြစ်နေသော ရေပွက်၏ နေပုံကိုမြင်ရခြင်းအားဖြင့် နားလည်နိုင်ကြပေမည်။ သညက္ခန္ဓာသည် တံလျှပ်နှင့်တူသည် ဆိုရာ၌ကား

'တံလျှပ်' ကို လူတိုင်းမြင်ဖူးကြမည် မဟုတ်သောကြောင့် နားလည်ဖို့ လွယ်ကူမည်မဟုတ်ချေ။ ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင်မှာ တံလျှပ် (mirage) ကို မမြင်ဖူးသော်လည်း စာအုပ်များတွင်ဖတ်ဖူးသဖြင့် တင်ပြရပေဦးမည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် (အထူးသဖြင့်) တောကြီးများအတွင်း၌ နေရောင်နှင့်တိမ်တိုက်တို့ ပနာမိသည့်အခါ တောင်ကြီးတစ်တောင်၏ အခြားဘက်၌ရှိသည့် ရှုခင်းတစ်ခုသည် ဤဘက်တွင် တည်ရှိသကဲ့သို့ အရိပ်ထင်စေလျက် အထင်အမြင်မှားစေသည်ဟု ဖတ်ရဖူးလေသည်။ ထို့ကြောင့် တံလျှပ်နှင့်ပမာ နှိုင်းခြင်းအားဖြင့် သညကွန္တာဟူသည်မှာ အဟုတ်တကယ် မရှိသော အခြင်းအရာကို အဟုတ်တကယ် ရှိဘိသည်အလား အထင်မှားသော သဘောတရားကို ဆိုလိုသည်ဟု နားလည်ကြရပေမည်။ တိုက်ရိုက်ဆိုရသော် ယမန်နေ့ကမြင်ခဲ့၍ စင်စစ်အားဖြင့် ပျောက်ပျက်သွားပြီဖြစ်သော စက္ကဝါညာဉ်ဖြစ်ပါလျက် ထိုအခြင်းအရာကို ယနေ့မြင်ရပြန်သောအခါ ထိုနေ့ကမြင်ရဖူးခြင်းကို မှတ်မိသည်နှင့် 'ငါမြင်ဖူးသည်' ဟူသော အထင်မှားမှု ဖြစ်ပေါ်လာရသည်။ သညာ၏ လှည့်စားမှုကြောင့် သတ္တဝါ၏သန္တာန်၌ အတ္တဒိဋ္ဌိတည်းဟူသော အထင်မှားမှု ဖြစ်ပေါ်ရလေတော့သည်။

ငှက်ပျောတုံးနှင့် တူပုံ

သင်္ခါရကွန္တာသည် ငှက်ပျောတုံးနှင့် တူသည်ဆိုသော ဗုဒ္ဓ၏ဥပမာမှာလည်း နားလည်ဖို့ မလွယ်ကူလှချေ။ ရူပကွန္တာတည်းဟူသော ကိုယ်ကာယကြီးသည် ငှက်ပျောတုံး လက်ပံတုံးကြီးနှင့် တူသည်ဟု ဥပမာဆောင်ပါလျှင်မူကား၊ လူတိုင်းသည် အလွယ်တကူနှင့် နားလည်နိုင်ကြပေမည်။ သေသောအခါ၌ ငှက်ပျောတုံး၊ လက်ပံတုံးကြီးနှင့်တူသော ရုပ်အလောင်းကြီးဟူ၍ လူတိုင်းပြောတတ်ကြသည်။ သို့ရာတွင် ဗုဒ္ဓသည် သင်္ခါရကွန္တာတို့မှ ငှက်ပျောတုံးနှင့် ပမာနှိုင်းခြင်းမှာ လေးနက်သောအဓိပ္ပါယ်ရှိ၍ သဘောပေါက်နားလည်ဖို့ အရေးကြီးလှသည်။ သင်္ခါရကွန္တာ၌ စေတသိက် ၅၀ ရှိရာ၊ ၎င်းတို့တွင် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတည်းဟူသော အကုသိုလ်စေတသိက်များနှင့် အဖိုးတန်သည်ဟု ထင်ကြရသော ပညိန္ဒြေစေတသိက်တို့လည်း ပါဝင်လာကြသည်။ ထိုကဲ့သို့ အကောင်းရော အဆိုးပါ ပေါင်းစပ်လျက်ရှိသော သင်္ခါရကွန္တာသည် ငှက်ပျောတုံးနှင့် တူသည်ဟု ဗုဒ္ဓဟောတော်မူခြင်းကား ငှက်ပျောတုံးသည် အထပ်ထပ် အလွှာလွှာရှိ၏။ တစ်ထပ်စီလွှာကြည့်သောအခါ အတွင်း၌ 'အနစ်' ဘာမှ မရှိခြင်းကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်ရမည်။ အဓိပ္ပါယ်မှာ ကောင်းလှပါသည်ဆိုသော ကုသိုလ်စေတသိက်များနှင့် အဖိုးတန်လှပါသည်ဆိုသော ပညိန္ဒြေစေတသိက်တို့သည်ပင်လျှင် အနစ်သာရအဖြစ်ဖြင့် တွယ်ဖက်ထားစရာမဟုတ်။ ခန္ဓာငါးပါး အစုအဝေးတစ်ခုလုံးမှာ လွှင့်ပစ်စရာသာ ဖြစ်သည်ဟူလို။

မျက်လှည့်ဆရာနှင့် တူပုံ

ဝိညာဏက္ခန္ဓာသည် မျက်လှည့်သမားနှင့် တူသည်ဟူသော ဗုဒ္ဓ၏ဥပမာမှာလည်း နားလည်ဖို့ မလွယ်ကူချေ။ ကျွန်ုပ်သည် ၎င်းဥပမာကို တစ်သက်ပတ်လုံး ကြံဆတွေးတောလာခဲ့ရာ စိတ်သဘာဝကို လက်တွေ့ လေ့လာသောအခါမှ သဘောကျနိုင်ပေတော့သည်။ သညာ၏ လှည့်စားတတ်သောသဘာဝကို ဖော်ပြပြီးနောက် ဝိညာဏက္ခန္ဓာကို မျက်လှည့်သမားနှင့် ထပ်ဆင့်ပြီး ဥပမာဆောင်ပြန်ခြင်းဖြစ်သောကြောင့် နားလည်ဖို့ ခဲယဉ်းခြင်းဖြစ်သည်။ မျက်လှည့်သမားနှင့်တူပုံကား ဤသို့ တည်း။ ဥပမာ ဆင်ကောင်ကြီးကို မျက်စိထဲ၌ မြင်ယောင်စိတ်ကူးလိုက်သည့်အခါ အစွယ်ကြီးနှစ်ချောင်း၊ နာမောင်းကြီးနှင့် ဆင်ကောင်ကြီးပေါ်လာသည် မဟုတ်ပါလော။ ထိုဆင်သည် ဘာဆင်ဖြစ်သနည်း။ စိတ်ကဖန်ဆင်းသော ဆင်ဟုဆိုကြလျှင် စိတ်ကတခြား၊ ဆင်က တခြားလော။ စိတ်က တစ်နေရာမှာနေပြီး (ပန်းချီဆရာ အရုပ်ရေးခြင်းကဲ့သို့) ဖန်ဆင်းလိုက်ရာတွင် အခြားတစ်နေရာ၌ ဆင်ကောင်ကြီး ဖြစ်လာခြင်းပေလော။ သို့ဆိုလျှင် စိတ်ကတခြား၊ ဆင်ကတခြား ဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။ ထိုသို့ကားမဟုတ်ချေ။ ထိုသို့မဟုတ်နိုင်လျှင် အဘယ်သို့ဖြစ်သင့်သနည်း။ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသော ဆင်ဖြစ်စေကာမူ၊ စိတ်ကတခြား၊ ဆင်ကတခြား မဟုတ်သင့်သောကြောင့် ၎င်းဆင်သည် 'စိတ်ဆင်' ဖြစ်ရပေမည်။ ၎င်းနောက် ခွေးအကြောင်းစိတ်ကူးပြန်သောအခါ 'စိတ်ခွေး' ပေါ်လာပြန်၏။ သစ်ပင်ကို စိတ်ကူးပြန်ရာတွင် 'စိတ်သစ်ပင်' ပေါ်လာပြန်၏။ သတ္တဝါသည် တစ်နေ့အတွင်း စိတ်ကူးပေါင်း ရာထောင်မက ဖြစ်ပေါ်တတ်ပေရာ တစ်ထိုင်တည်းအတွင်း ဆင်ဖြစ်ချည်၊ ခွေးဖြစ်ချည်၊ သစ်ပင်ဖြစ်ချည် စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုး ပြောင်းလဲနိုင်သော သဘာဝသည် မျက်လှည့်ဆရာနှင့် တူသည်မဟုတ်ပါလော။

ဘာကို စွဲလမ်းကြသနည်း

လူအများ အမှတ်မှားတတ်ကြသော သဘာဝတစ်ခုကို တင်ပြလိုသေး၏။ သူငယ်တစ်ယောက်သည် မိန်းကလေးတစ်ယောက်ကို ချစ်ကြိုက်စွဲလမ်းသည့်အခါ ထိုမိန်းကလေး၏ တစ်ကိုယ်ကောင်လုံးကို တပ်မက်စွဲလမ်းလျက်ရှိသည်ဟု ထင်မှတ်တတ်ကြ၏။ စင်စစ်သော်ကား ထိုကဲ့သို့မဟုတ်ချေ။ တစ်ကိုယ်ကောင်းလုံး စွဲလမ်းခြင်းဖြစ်ပါမူကား ထိုမိန်းကလေး၏ အသေကောင် (အလောင်း) ကို ပေးလိုက်လျှင် ကျေနပ်ဖို့ သင့်သည်။ ထိုကဲ့သို့ ကျေနပ်လိမ့်မည်ကား မဟုတ်ချေ။ သို့ဆိုလျှင် အဘယ်ကို တပ်မက်စွဲလမ်းခြင်း ဖြစ်ပါသနည်း။ စင်စစ်သော်ကား ထိုသူငယ်သည် မိန်းကလေးကို အကြောင်းပြု၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော အာရုံ (ဣဋ္ဌာရုံ သို့မဟုတ် အာရုံ၏ အရသာ ခေါ် ဝေဒနာ) ကို တပ်မက်စွဲလမ်းခြင်းမျှသာ ဖြစ်လေသည်။

ရှင်းဦးအံ့။ ထိုသူငယ်သည် ၎င်းမိန်းကလေး၏ အဆင်းသဏ္ဍာန်ကို မြင်ရခြင်းကြောင့် ခံစားရသည့် ရူပါရုံ

အရသာကိုလည်းကောင်း၊ အသံကိုကြားခြင်းကြောင့် ခံစားရသည့် သဒ္ဒါရုံအရသာကိုလည်းကောင်း၊ အနံ့ရခြင်းအားဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဂန္ဓာရုံအရသာကိုလည်းကောင်း (အင်္ဂုတ္တိုရ်၌ 'မြဲ' ရသော ရသာရုံလည်းပါသည်) ထိတွေ့ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဖောဋ္ဌဗ္ဗရုံကို လည်းကောင်း တပ်မက်စွဲလန်းခြင်းမျှသာ ဖြစ်သည်။ ထိုမိန်းကလေးကိုယ်တိုင် ရှိနေသည်ဖြစ်စေ၊ မရှိသည်ဖြစ်စေ၊ မိန်းကလေးကို အကြောင်းပြု၍ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အထက်ပါ အာရုံငါးပါးတို့နှင့် တွေ့နေရလျှင် သူငယ်သည် ကျေနပ်လိမ့်မည်သာဖြစ်၏။ သို့ရာတွင် ထိုအာရုံငါးပါးကို အခြားသော မိန်းကလေးတစ်ယောက်အား အမှီပြု၍ ဖြစ်ပေါ်ရမည်ဆိုလျှင် ကျေနပ်လိမ့်မည်မဟုတ်ချေ။ သတ္တဝါတို့၏ အထင်အားဖြင့် လူကောင်ကြီးကို တပ်မက်စွဲလမ်းသည် ဆိုသော်လည်း စင်စစ်အားဖြင့် ထိုသူငယ်ထင်မှတ်သည့် လူကောင်သည် သူထင်သည့်အတိုင်း ဘယ်တုန်းကမှ ရှိသည်မဟုတ်ချေ။ အာရုံဟူသည်မှာ အမြဲတစေ တည်နေသည်မဟုတ်။ အခိုက်အတန့်အားလျော်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်ပေရာ တပ်မက်စွဲလန်းမှုဟူသမျှသည် ဘာမဟုတ်သော အခြင်းအရာကို အဟုတ်ကြီးထင်နေပြီး တပ်မက်စွဲလန်းနေခြင်း ဖြစ်လေသည်။ မိန်းကလေး၏ အဆင်းကို တပ်မက်သော ထိုသူငယ်၏ စိတ်ထဲ၌ အဆင်းရူပါရုံသည် မည်မျှလောက် နက်နဲအောင် စူးဝင်နိုင်ပါသနည်း။ မျက်စိထဲ၌ တဲဝဲမြင်နေသည်ဆိုသော်လည်း လူကောင်ကြီးကိုယ်တိုင်မဟုတ်၊ မှန်ထဲတွင် အရိပ်ထင်ခြင်းကဲ့သို့ အပေါ်ယံကလေးမျှသာ ဖြစ်နိုင်၏။ သို့ရာတွင် ထိုသူငယ်၏ အထင်မှာမူ "အသည်းထဲမှာ စွဲနေပါသည်" ဟု ဆိုပေလိမ့်မည်။

မာန ထောင်လွှားစရာ မရှိ

သတ္တဝါအား လှည့်စားမှုတစ်ခုကို တင်ပြလိုသေး၏။ နိုင်ငံရေးသမားတစ်ယောက်သည် ဝန်ကြီးဖြစ်လာသည်ဆိုလျှင် အကယ်၍ လေးနစ်ဖြစ်သည်ဆိုပါက သူသည် ထိုလေးနစ်လုံးလုံး ဝန်ကြီးဖြစ်နေသည်ဟု ထင်မှတ်ပေလိမ့်မည်။ ဟုတ် မဟုတ် စစ်ဆေးကြပါဦးစို့။ ဝန်ကြီးဖြစ်ခါစ၌ ထိုသူသည် "ငါကား ဝန်ကြီးတစ်ယောက်ပေတည်း" ဟု ခဏခဏ သတိရပေလိမ့်မည်။ သတိရသော အခိုက်အတန့်တိုင်း၌ ဝန်ကြီးဖြစ်ပေသည်ဟု ဝန်ခံသည်ထားပါဦး။ တစ်နေ့တစ်နေ့တွင် အကြိမ်သုံးလေးဆယ် သတိရ၍ "ငါဝန်ကြီးပေတည်း" ဟု ဆင်ခြင်မိသဖြင့် ခံစားရသော အရသာသည် ဘယ်လောက်များ ကြာလေမည်နည်း။ "ငါဝန်ကြီးပေတည်း" ဟု ဆင်ခြင်မိသော အခိုက်အတန့်အတွင်း၌သာလျှင် ဝန်ကြီးဖြစ်ခြင်း၏ အရသာကို ခံစားနိုင်သည် မဟုတ်ပါလော။ အလုပ်လုပ်နေရသည့် အချိန်များအတွင်း၌ ဝန်ကြီးဖြစ်ခြင်း၏ အရသာကို ခံစားရသည်မဟုတ်။ ဝန်ကြီး၏ ဝတ္တရားများကို ဆောင်ရွက်ရခြင်းသည် သုခချမ်းသာဟုတ်ပါ၏လော။ ငါဆောင်ရွက်ရခြင်းကြောင့် တိုင်းပြည်သာယာမည်ဆိုခြင်းမှာ စိတ်ကူး (အိပ်မက်) သက်သက်မျှသာ မဟုတ်ပါလော။ အလုပ်လုပ်ရသော အချိန်၊ အိပ်နေသောအချိန် (ရွှေကုတင်ကြီးပေါ် အိပ်နေသော်လည်း ဘာမျှမထူးချေ။)

အမှတ်မဲ့ စကားပြောနေသော အချိန်၊ တွေးခေါ်စဉ်းစားနေသော အချိန် စသည်များကို နှုတ်လိုက်သည်ရှိသော် မည်မျှလောက် ကျန်လိမ့်မည်နည်း။ မိမိအကြောင်းကိုချည်း အများဆုံးနှလုံးသွင်းတတ်သည့် (ego-centric) ဝန်ကြီးတစ်ယောက်ပင်လျှင် ထိုလေးနှစ် အတွင်း၌ ဝန်ကြီးဖြစ်ရသော အချိန်မှာ နာရီဖြင့်တွက်လိုက်ပါက တစ်နှစ်လည်းမရှိ၊ ခြောက်လလည်းမရှိ။ တစ်လပင် ပြည့်ကောင်းမှ ပြည့်ပေလိမ့်မည်။ သို့နှင့် ဘယ်လောက်များ မာန်မာန ထောင်လွှားသင့်ကြပါသနည်း။

သမာဓိ၏ ထူးဆန်းပုံ

ဤဆောင်းပါးအစတွင် ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ကျွန်ုပ်သည် ရွှေဘိုနယ်ဘက်သို့ လှည့်လည်ခဲ့ရာတွင် တရားအားထုတ်ပြီး၊ အားထုတ်ဆဲ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များကို (ဤဂိုဏ်း ထိုဂိုဏ်းမှ ဤနည်း ထိုနည်းဖြင့်) အတော်များများ တွေ့ခဲ့ရ၏။ ထိုယောဂီများ၏ လိုလားချက်မှာ ဈာန်အတွက်မဟုတ်၊ မဂ်တရား ဖိုလ်တရားအတွက်ဖြစ်သော်လည်း သမာဓိ၏ အစွမ်းသတ္တိမျှလောက်ကို တကယ်ထင်မှတ်ရှာကြသည်မှာ ဝမ်းနည်းဖို့ကောင်းလှသည်။ ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင်မှာလည်း သမထအလုပ်သက်သက်ကို စမ်းသပ်ခဲ့ဖူးရာ သမာဓိ၏ ထူးဆန်းသော အခြင်းအရာမျိုးကို ကြုံတွေ့ခဲ့ဖူးသည်။ တစ်ခါက (သမထ) ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ရင်း ဗုဒ္ဓကို အာရုံပြုလိုက်မိရာ ကျောက်ဆင်းတုကိုယ်တော်ကြီး၏ ဆန်ကောခန့် ပမာဏရှိသော မျက်နှာတော်ကြီးသည် ကျွန်ုပ်၏မျက်နှာနှင့် တစ်တောင်ကွာလောက်တွင် ဘွားခနဲ ပေါ်လာရုံမက ဆတ်ချိုလိုက်ဖြင့် တည့်တည့်ကြီးထိုးထားသည့်အလား ဖွေးဖွေးကြီး ရှိနေရကား အလန့်တကြားဖြစ်သွားမိသည်။ ထူးဆန်းခြင်းတစ်ခုမှာ ကျွန်ုပ်မှာ ဗုဒ္ဓကိုအာရုံပြုသောအခါတိုင်း ဆင်းတုတော်အဖြစ်ဖြင့် မဟုတ်ဘဲ ပကတိလူသား၏ အနေအထား အသားအရေမျိုးဖြင့်သာလျှင် ပေါ်အောင် စိတ်ကူးပြီး ကြည်ညိုလေ့ရှိပါလျက် ဆင်းတုတော်ကြီး၏ မျက်နှာတော်ပေါ်လာခြင်းကို နားမလည်နိုင်အောင်ရှိတော့သည်။ အခြားသော ကမ္မဋ္ဌာန်းသမားဆိုလျှင် ဘုရားဖူးရသည်ဆို၍ ဝမ်းသာကောင်း သာကြပေလိမ့်မည်။

လိုရာသို့ မရောက်တတ်ခြင်း

ရွှေဘိုနယ်ရှိ ဂိုဏ်တစ်ဂိုဏ်းတွင် ယောဂီများ၏ 'အမြင်အကြား' ရသည်ဆိုခြင်းမှာ ယုတ္တိ တန် မတန် စဉ်းစားသင့်လှသည်။ ယောဂီတစ်ယောက်သည် ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်၍ သမာဓိရလျက်ရှိစဉ် အလိုရှိရာသို့ မိမိ၏စိတ်ကိုလွှတ်နိုင်သည်ဆို၏။ မန္တလေးမဟာမြတ်မုနိကိုလည်း ဖူးနိုင်သည်။ ရွှေတိဂုံကိုလည်း ဖူးနိုင်သည်။ နတ်ပြည်သို့လည်းကောင်း၊ ငရဲပြည်သို့လည်းကောင်း စိတ်ကိုလွှတ်နိုင်သည်ဟု ဆိုကြလေသည်။ မဟာမြတ်မုနိနှင့် ရွှေတိဂုံတို့မှာ ယခင်ကရောက်ခဲ့ဖူး၍ စိတ်ဖြင့်အာရုံပြုခြင်းလည်းဖြစ်နိုင်သည်။ (ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်သော ယောဂီ၏ အမြင်မှာ

သာမန်စိတ်ကူးခြင်းထက် အဟုတ်တကယ်နှင့် တူခြင်း (realistic) ကိုကား ဝန်ခံရပေမည်။
ငရဲပြည်နှင့်နတ်ပြည်များသို့ စိတ်ကိုလွှတ်နိုင်သည်ဆိုခြင်းမှာလည်း အရုပ်ကားထဲမှ ငရဲသားများ၊ နတ်သား
နတ်သမီးများ၏ အကူအညီ (စိတ်ကူး) ဖြင့် မြင်ရခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်ပေသည်။ တစ်ခါမှ မရောက်ဖူးသော
ဒေသတစ်ခုသို့ စိတ်ကိုလွှတ်ကြည့်ပြီး စမ်းသပ်ဖို့ အကြံမရဘဲ တစ်ခါတည်းယုံကြည်ကြသည်မှာ သနားဖို့
ကောင်းလှသည်။ ဤခေတ်၌ မဂ်တရား ဖိုလ်တရားအတွက် အားထုတ်ရှာကြသည်တွင် သမထနှင့်
ဝိပဿနာတို့၏ ခြားနားပုံကို တိတိကျကျ မသိရှာကြဘဲ “အမေမှာ မှာသည့်အတိုင်း” ကြိုးစားကြခြင်းမှာ
(ကောင်းသောအလုပ်ဖြစ်၍ ကုသိုလ်ရသည်ဟု ဆိုနိုင်စေကာမူ) ရည်ရွယ်ရာသို့ မရောက်တတ်သဖြင့်
ဝမ်းနည်းဖို့ ကောင်းလှပေသတည်း။

စာအုပ်လင့်ပေါင်းစုံမှ ပြန်လည်ဝေမျှပါသည်ခဗျာ

ကျွန်ုပ်တွေသော စိတ်သဘာဝ (၆)

လွန်ခဲ့သော ဇွန်လအတွင်းက ရန်ကုန်သို့ရောက်ခဲ့သည်တွင် ကျွန်ုပ်၏ (ရှုမဝ) ဆောင်းပါးများနှင့် ပတ်သက်၍ စာဖြင့် ရေးသား မေးမြန်းကြသော ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် တွေ့ရသဖြင့် ဓမ္မမိတ်ဆွေသစ်များ တိုးပွားခဲ့သည်။ ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်များမှာ စာရေးဆရာ၊ ဝတ်လုံတော်ရ၊ ပင်စင်စားအရာရှိ စသည့် စဉ်းစားဉာဏ်သုံးသောအပိုင်း (intelligentsia) မှစ၍ ၎င်းတို့စိတ်ဝင်စားခြင်းအတွက် ဝမ်းသာမိသည်။ ၎င်းတို့အပြင် ရိပ်သာများ၌ တရားအားထုတ်လျက်ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်များလည်း ပါဝင်ကြသဖြင့် အားတက်မိသည်။ တစ်ယောက်သော တရားသမား (ကမ္မဋ္ဌာန်းသမား)ကမူ ကျွန်ုပ်၏ ဆောင်းပါးများသည် တရားသမားလောက၌ ဗုံးဆန်ပေါက်ကွဲ (bomb shell) သကဲ့သို့ ရှိပါပေသည်ဟု ပြောပြသည်။ ဆိုလိုသော အဓိပ္ပါယ်မှာ သဘောတူလက်ခံနိုင်သော အချက်အလက်များလည်းရှိ၍ သဘောမတူနိုင်သော အချက်များလည်း ရှိစေကာမူ မည်သည့်နည်းနှင့်မဆို အလန့်တကြားဖြစ်အောင် နှိုးပေးလိုက်သည်ဟု ပြောလိုရာရောက်၏။ သို့ဆိုလျှင် ဆောင်းပါးများရေးရသော ကျွန်ုပ်အဖို့ရာ၌ ရေးရကျိုးနပ်သည်ဟု ယူဆရပေသည်။

စမ်းသပ်ကြည့်သူများ ရှိခြင်း

ကျွန်ုပ်၏ဆောင်းပါးများကို ဖတ်ရသော ဓမ္မမိတ်ဆွေအချို့က "ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ" တည်းဟူသော လုပ်ငန်းစဉ်ကို နှစ်သက်သဘောကျ၍ စမ်းသပ်ရန်ကြိုးစားပါသော်လည်း အလွန်တရာ ခက်ခဲသော အလုပ် (herculean task) ဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရကြောင်း၊ သို့ပါ၍ မည်ကဲ့သို့ အစပြုရပါမည်ကို သိလိုပါကြောင်း ပြောကြသည်။ ကျွန်ုပ်မှာ တရားဟောတတ်သူ တစ်ယောက်လည်းမဟုတ်၊ နှုတ်ဖြင့်ပြောရခြင်းထက် စာဖြင့်ရေးရခြင်းကို အားကိုးတက်သူဖြစ်၍ တတ်နိုင်သမျှ နှုတ်ဖြင့်ပြောပြပြီးနောက် စာဖြင့် ရေးပြပါဦးမည်ဟု ကတိပြုခဲ့သည်။ ထိုမိတ်ဆွေများနှင့်တကွ ကျွန်ုပ်၏ဆောင်းပါးများ၌ စိတ်ဝင်စားကြသော အခြားစာဖတ်ပရိတ်သတ်များအတွက်ပါ ရည်ရွယ်လျက် ကျွန်ုပ်၏ လုပ်ပုံလုပ်နည်းကို ဤနေရာမှ တင်ပြလိုက်ရပါသည်။

သတိအရေးကြီးခြင်း

တစ်စုံတစ်ခုသော အရာဝတ္ထုကို မြင်သည့်အခါ မြင်ရုံနှင့် မပြီးဘဲ ဘာဝတ္ထု၊ ညာဝတ္ထုဖြစ်သည်၊ မည်သူမည်ဝါဖြစ်သည်။ အသံတစ်ခုကို ကြားလိုက်ရသည့်အခါ ကြားရုံနှင့် မရပ်ဘဲ ဘာသံ ညာသံ၊ ဘယ်သူ့အသံဖြစ်သည် စသည်များဖြင့် ရှည်လျားစွာ မလိုက်စေဖို့ အခက်အခဲ အကြီးအကျယ်

တွေ့ခြင်းကား ဟုတ်ပေလိမ့်မည်။ ဤသို့ဖြစ်ခြင်းမှာ သတိပေါ့လျော့မှုကြောင့်ဖြစ်သည်ဟု ဝန်ခံကြမည်ဖြစ်သော်လည်း၊ ထိုကဲ့သို့ မပေါ့လျော့ရအောင်၊ သို့မဟုတ် သတိမလစ်စေရအောင် စောင့်ထိန်းဖို့ အခက်အခဲရှိပြန်လေသည်။ ဝိပဿနာအလုပ်ဟူသည်မှာ သမထအလုပ်များကဲ့သို့ သမာဓိဦးစီးသော အလုပ်မဟုတ်၊ သတိဦးစီးသော အလုပ်ဖြစ်၍ သတိမွေးမြူဖို့ အထူးအရေးကြီးလှသည်။ သတိမွေးမြူပုံ မွေးမြူနည်းနှင့်ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်၏လက်တွေ့တစ်ခုကို တင်ပြပါမည်။

သတိနှင့်ယှဉ်သောစိတ်

နာမ်ခန္ဓာလေးပါး ရှိသည့်အနက် သိရုံကလေးသက်သက်မျှဖြစ်သော ဝိညာဏက္ခန္ဓာ (consciousness) နှင့် သင်္ခါရက္ခန္ဓာတွင် တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်သော သတိစေတသိက်တို့ကို ရှေးဦးစွာနားလည်ဖို့ အရေးကြီးသည်။ တစ်စုံတစ်ခုကိုမြင်၍ ဘာကောင် ညာကောင်ဟု သိခြင်းသည် ဝိညာဏက္ခန္ဓာ သက်သက်မဟုတ်တော့။ သညာက္ခန္ဓာ ပူးတွဲလျက် ရှိလေပြီ။ ဘာကောင် ညာကောင်ထိအောင် မသိစေဖို့ ထိန်းထားရန်မှာ 'ငါ' ၏ အလုပ်မဟုတ်၊ သတိစေတသိက်၏ အလုပ်ဖြစ်သည်။ 'ငါ' သည် ဘာမျှတတ်နိုင်သည် မဟုတ်ချေ။ နာမ်ခန္ဓာလေးပါးတို့ စုပေါင်းအလုပ်လုပ်နေကြသော 'စိတ်'မျှသာဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ရှေးဦးစွာကြိုးစားရန်မှာ သိရုံကလေးသက်သက်မျှဖြစ်သော ဝိညာဏက္ခန္ဓာ (consciousness) ကို သတိတည်းဟူသော စေတသိက်နှင့် ပူးကပ်ထားရမည်။ တစ်စုံတစ်ခုကို မြင်လိုက်ရပြီးသည့်နောက်တွင်မှ ဘာကောင် ညာကောင် မသိစေရအောင် ကြိုးစားမည်ဆိုလျှင် လွန်စွာခက်ခဲမည်ဖြစ်သော်လည်း ထိုကဲ့သို့မမြင်မီ ပူးကပ်ထားမည် ဆိုပါကား မည်သည့်နည်းမဆို အရှည်ကြီးမလိုက်အောင် တတ်နိုင်ရာပေသည်။ ဤသို့ဆိုခြင်းဖြင့် သတိတရားကို တစ်စက္ကန့်မျှ လက်မလွတ်စေဘဲ၊ စိတ်နှင့်ယှဉ်တွဲ ပူးကပ်ထားရမည်ဟူလို။

ဖြည်းဖြည်း ကျင့်ယူရပုံ

ဤစာကို အမှတ်မဲ့ဖတ်သူများက "မည်သို့ ထူးသေးသနည်း၊ သတိထားရသော အလုပ်ချင်းအတူတူပင် မဟုတ်ပါလော" ဟု မေးချင်ကြပေလိမ့်မည်။ ထူးပါသည်။ အများကြီးထူးပါသည်။ တစ်စုံတစ်ခုကို မြင်ပြီးမှ ဘာဘာညာညာမသိဖို့ ချုပ်ကိုင်ခြင်းသည် မမြင်မီကတည်းက သတိစောင့်သောစိတ်၊ သို့မဟုတ် သတိနှင့် ယှဉ်သောစိတ်ရှိသဖြင့် အရှည်မလိုက်အောင် ထိန်းခြင်းထက် အဆများစွာ ပို၍ခက်ခဲပါသည်။ ပထမ၌ သတိယှဉ်သောစိတ်ကို အစဉ်မပြတ် ဖြစ်စေနိုင်သည်မဟုတ်။ အခြားသောနည်းများဖြင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ကြသကဲ့သို့ ကုလားထိုင်ပေါ်တွင် ထိုင်ရင်း အိပ်ရာပေါ်တွင် လဲလျောင်းရင်း၊ ငါးမိနစ် ဆယ်မိနစ်စသဖြင့် လေ့ကျင့်ရပါသည်။ သတိယှဉ်သော သိမှု (စိတ်) ဟူသည်ကို နားလည်အောင် ကြိုးစားပြီးနောက် သဘောပေါက်၍ စမ်းသပ်ကြည့်သောအခါတွင် ယုတ်စွာအဆုံးအားဖြင့် အသံတစ်ခု

နှစ်ခုမျှကို အရှည်ကြီးမလိုက်ဘဲ၊ ကြားကာမတ္တဟူသော အနေမျိုးထားနိုင်သည်ကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ ထို့နောက်တွင် တစ်မိနစ်လုံးလုံး၊ နှစ်မိနစ်လုံးလုံး စသည်ဖြင့် တိုးတက်ခြင်း ရှိလာသည်ကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။

တစ်ဆင့်တစ်ဆင့် တက်ရပုံ

ထို့နောက် တစ်ဆင့်ပြန်တက်သော် ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်သူများကဲ့သို့ အချိန်သီးသန့်သတ်မှတ်၍ လေ့ကျင့်ခြင်းအပြင်၊ အားလပ်သော အခိုက်အတန့်များ၌လည်း သတိနှင့်ယှဉ်သော စိတ်နှင့်နေမည်ဟု ဆုံးဖြတ်ကာ ခဏတဖြုတ်လေ့ကျင့်ထိုက်ပေသည်။ အားလပ်သော အချိန်ဟူသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့ ထင်ကြသည်ထက် များလှပါသည်။ မည်မျှလောက် အလုပ်ရှုပ်သော လူတစ်ယောက်ဖြစ်စေကာမူ၊ အလုပ်နှင့် မပတ်သက်ဘဲ၊ တောင်ရောက် မြောက်ရောက် ထွေရာလေးပါး စဉ်းစားစိတ်ကူးသော အချိန်သည် မနည်းလှသည်ကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ ထိုကဲ့သို့ အလဟဿ အချိန်ကုန်စေမည့် အတောအတွင်းကလေး၌ သတိနှင့်ယှဉ်သော စိတ်မျိုးထားဖို့ တစ်နေ့လျှင် (ခဏတဖြုတ်ဖြစ်စေ) အကြိမ်ပေါင်းများစွာ အလေ့အကျင့်ပြုလုပ်ပါက အံ့ဩလောက်အောင် တိုးတက်လာခြင်းကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။

သတိကို အနှောက်အယှက်ပေးသော အရာ

သတိယှဉ်သောစိတ်ရှိဖို့ အလေ့အကျင့်ပြုလုပ်၍ သတိယှဉ်သော စိတ်ဖြစ်တိုင်း ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်အပေါ်သို့ ကျရောက်လျက်ရှိကြောင်း တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ စိတ်သည် သတိနှင့် ပူးလျက်ရှိသည့်အခါ အပြင်သို့မထွက်ဘဲ အတွင်းမှ စောင့်လျက်ရှိသကဲ့သို့ ဖြစ်လာ၏။ ထိုအတောအတွင်း အပြင်မှ အသံတစ်ခု ကြားလိုက်ရသည်ဆိုအံ့။ ဘာသံပါလိမ့်ဟူ၍ စုံစမ်းရန် အပြင်သို့ရောက်မသွားဘဲ၊ အတွင်း၌သာဖြစ်၍ ချုပ်ပျောက်သွားသည်ဟု သိလိုက်ရသည်။ အသံများ ဆက်ခါဆက်ခါဝင်လာခဲ့လျှင်၊ မိမိအတွင်း၌သာ ဆက်ခါဆက်ခါဖြစ်၍ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ချုပ်ပျောက်သွားသည်ဟု သိလိုက်ရသည်။ သတိစောင့်သမျှ ကာလပတ်လုံး မြင်ခြင်း၊ ကြားခြင်း စသည်တို့ကိုသာ အမှတ်ပြုမိ၍ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် အပေါ်၌သာ တည်လျက်ရှိ၏။ ဤအတောအတွင်း ကြံစည်စိတ်ကူးခြင်း ဝင်လာသည်ဆိုအံ့။ သတိလွတ်၍ သွားချေပြီ။ သတိနှင့်ကြားခြင်း၊ သတိနှင့်မြင်ခြင်း၊ သတိနှင့်စားခြင်းဟူ၍ ဖြစ်နိုင်သော်လည်း သတိနှင့်ကြံစည်စိတ်ကူးသည်ဟူ၍ မဖြစ်နိုင်ချေ။ သတိကို အများဆုံး အနှောက်အယှက်ပေးသောအရာမှာ ကြံစည်စိတ်ကူးမှုပင်ဖြစ်သည်။

အထင်မှားပုံ အမျိုးမျိုး

“ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ” လုပ်ငန်းစဉ်အကြောင်းကို ဆက်လက်မဖော်ပြမီ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏ ဖြစ်တတ်သော သဘာဝကို ဖော်ပြရပေဦးမည်။ မည်သူမဆို ပုထုဇဉ်အဖြစ်တွင် ရုပ်ကိုသော်လည်း ‘ငါ’ ထင်သည်။ စိတ်ကိုသော်လည်း ‘ငါ’ ထင်သည်။ အချို့မှာ စိတ်ကိုလည်း ငါမထင်၊ ရုပ်ကိုလည်း ငါမထင်။ သို့သော်စိတ်နှင့်ရုပ်တို့ကို ပိုင်ဆိုင်သည့် ငါကောင်ကလေး (အတ္တမာန်၊ သို့မဟုတ် ဆိုးလ်) ရှိသေးသည်ဟု ထင်ကြသည်။ ဤသုံးမျိုးအနက် တစ်မျိုးမျိုးဖြင့် အထင်လွဲတတ်ကြသည်ချည်း ဖြစ်လေသည်။ ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင်မှာ ရုပ်ကို ငါထင်သည့်အထဲမှ မဟုတ်။ သေလျှင်ပုပ်၍မြုပ်လိုက်ရသော ကိုယ်ကာယကြီးဖြစ်၍ ငါမဟုတ်နိုင်၊ ငါတည်းဟူသော စိတ်ကလေးခိုအောင်းရာဖြစ်သော ‘အိမ်’ အနေဖြင့်သာ မှတ်ထင်ခဲ့ဖူးသည်။ ဘဝကူးသောအခါ၌ စိတ်ဂိညာဉ်ကလေးသာ ကူးသွား၍ ရုပ်ကြီးကား နေရစ်သည်ဟု မှတ်ထင်ခဲ့ဖူးသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်၏ မျက်စိလည်ခြင်းမှာ ရုပ်နှင့်ပတ်သက်၍မဟုတ်၊ စိတ်နှင့်ပတ်သက်သော အထင်မှားမှုသာဖြစ်သည်ဟု ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဆုံးဖြတ်ကာ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ကင်းကွာစေလိုခဲ့လျှင် စိတ်အကြောင်းကိုဖိ၍ နှလုံးသွင်းပါမှ လျင်မြန်စွာ ပေါက်ရောက်နိုင်လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်ခဲ့သည်။ ယင်းအတွက်ကြောင့် ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံလမ်းစဉ်ကို မလုပ်မီကတည်းက သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးအနက်မှ စိတ္တနုပဿနာအလုပ်ကို လုပ်ခဲ့ဖူးသည်။

ရုပ်ပေါ်၌လိုက်တတ်သူ

ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ လမ်းစဉ်အတိုင်း လေ့ကျင့်သော ယောဂီသည် သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးအနက် မိမိအစွဲသန်ရာအတိုင်း တစ်ပါးပါးနောက်သို့ အာရုံစူးစိုက်မိခြင်းကို တွေ့ရပေလိမ့်မည်။ ဥပမာ ရုပ်ပေါ်၌ အစွဲသန်သူဖြစ်ခဲ့လျှင် ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ထားရာတွင် ကိုယ်ကာယအပေါ်၌ အာရုံပြုမိပေလိမ့်မည်။ ထိုယောဂီမျိုးသည် ထိုင်ခြင်း၊ ထခြင်း၊ လျောင်းခြင်း၊ သွားခြင်းစသော ဣရိယာပုတ်များ၌သော်လည်းကောင်း၊ ကွေးခြင်း၊ ဆန့်ခြင်း၊ စောင်းခြင်း၊ ငဲ့ခြင်းစသော ကိုယ်၏လှုပ်ရှားမှု၊ ပြောင်းလဲမှုများ၌သော်လည်းကောင်း စိတ်စိုက်မိပေလိမ့်မည်။ သို့ဆိုလျှင် ကာယနုပဿနာဖြစ်ပေတော့မည်။ သို့ပါသော်လည်း ယခင်က ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်တွင် ရေးသားဖော်ပြခဲ့ဖူးသည့်အတိုင်း “ကွေးတယ်” “ဆန့်တယ်” ဟု နှလုံးသွင်းနေရန်မလို။ ကိုယ်အမှုအရာ သက်သက်ကလေးမျှကို သတိပြု၍ စောင့်ကြည့်ရန်မျှသာ ဖြစ်လေသည်။ ကွေးမည်ပြုလျှင် ကွေးခြင်းတည်းဟူသော အနက်သဘော၏ အခေါ်အပေါ်ကို မှန်ကန်အောင် သတိပြုရခြင်းသည် အလုပ်တစ်ခုဖြစ်၍ ရုပ်တရားတို့၏ ယထာဘူတသဘာဝကို ထိုးထွင်းသိမြင်ရေးအတွက် အတားအဆီးသဖွယ် ဖြစ်တတ်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံနည်းအတိုင်း လေ့ကျင့်သောယောဂီသည် ရုပ်အပေါ် ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်လိုက်ခြင်းအားဖြင့် ကာယနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်နှင့်

တစ်ထပ်တည်းကျသွားသည်ကို တွေ့ရပေလိမ့်မည်။

စိတ်ကို ဦးစားပေးတတ်သူ

ကျွန်ုပ်မှာ စိတ်အပေါ်၌ အစွဲသန်သူတစ်ယောက် ဖြစ်သည့်အတိုင်း ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံလမ်းစဉ်ကို လေ့ကျင့်၍ သတိယှဉ်သောစိတ် ဖြစ်စေနိုင်သော အချိန်များတွင် ထိုင်ခြင်း၊ ထခြင်း၊ ကွေးခြင်း၊ ဆန့်ခြင်း အစရှိသော ကိုယ်ကာယ၏ ပြောင်းလဲမှုများနောက်သို့ မလိုက်ဘဲ၊ လက်ငင်းသိစိတ်ကလေးတွေ ပြောင်းလဲပုံအခြင်းအရာကိုသာ ရှု၍ရှု၍နေတတ်သည်။ အိပ်ရာပေါ်တွင် ဘာသံမျှမကြားရသော ည၌အချိန်များ၌ အခြားနည်း သတိပြုစရာ ရှာမရသော အခိုက်အတန့်များတွင် အသက်ရှုလျက်ရှိသော ကိုယ်ကြီးကို အာရုံပြုမိသော်လည်း များသောအားဖြင့်မူကား သိမှု တစ်ခုပြီးတစ်ခုကိုသာ ရှုကြည့်ခြင်း များလှသည်။

တစ်ခါတစ်ရံ သတိလွတ်၍ တွေးတောကြံစည်မှုကလေးများ ဝင်လာသည်ဆိုအံ့။ တွေးတောမိသော အကြောင်းအရာသည် ပူပန်စရာဖြစ်၍၊ ပူပန်မိသည်ဆိုအံ့။ သတိရလာသည်နှင့်တပြိုင်နက် ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်အပေါ်သို့ ရောက်လာ၍ ပူပန်ခဲ့သောစိတ်နှင့်တကွ ပူပန်စရာအကြောင်းအရာသည် အိပ်မက်သဖွယ် ချက်ချင်းပျောက်ကွယ်သွားသည်ကို တွေ့ရသည်။ ထိုအခါ ပူပန်ခဲ့မိသော အကြောင်းအရာသည် ဒိဋ္ဌလက်ငင်း ရှိနေခြင်းမဟုတ်။ မှန်ထဲတွင် အရိပ်ထင်သကဲ့သို့ လည်းကောင်း၊ အိပ်မက်သကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ တခဏတာမျှ ပေါ်သာခိုက်တွင် ခံစားလိုက်ရသော ဒုက္ခဝေဒနာမျှသာ ဖြစ်သည်ဟု သဘောပေါက်နိုင်သည်။

ဤကဲ့သို့ သဘောပေါက်ခြင်းသည် စိတ်သဘာဝနှင့်ပတ်သက်၍ ဉာဏ်အမြင် တိုးခြင်းဖြစ်သောကြောင့် ခဏတဖြုတ် သတိလစ်ခြင်းအတွက် ဝမ်းနည်းစရာမဟုတ်ချေ။ သို့ရာတွင် ထိုကဲ့သို့ ဉာဏ်အမြင်တိုးတက်ခြင်းမှာလည်း အလကားသက်သက်ရသည်မဟုတ်။ ယခင်က သတိနှင့်စောင့်ပြီး ပစ္စုပ္ပန်တည့်အောင် ကြိုးစားခဲ့ခြင်း၏ အကျိုးဆက်မျှသာ ဖြစ်သည်ဟု နားလည်သင့်ပေသည်။ သတိပေးလိုသော အချက်တစ်ခုမှာ သတိမမြဲကောင်းလေသလောဟု စိတ်ပျက်စရာမဟုတ်။ သတိလွတ်ပြီးနောက် ပြန်ထိန်းလိုက်သောအခါ၌ အထက်ပါ ဉာဏ်အမြင်မျိုး ရရှိခြင်းသည်လည်း တန်ဖိုးရှိသည်ဟု မှတ်ယူသင့်သည်။

ဤကား စိတ်ကိုဦးစားပေး၍ ရှုသော ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံသမား၏ လမ်းစဉ်ပေတည်း။

ဝေဒနာဦးစီးသော ရှုနည်း

တဖန်ဝေဒနာကို ဦးစားပေး၍ ရှုသော ဒိဋ္ဌဒိဋ္ဌမတ္တံ နည်းလမ်းရှိသေး၏။ အပြင်မှ တိုက်ခတ်သော ရှုပါရုံ၊ သဒ္ဓါရုံစသည်တို့နောက်သို့မလိုက်ဘဲ၊ မိမိကိုယ်၌ ခံစားလျက်ရှိသော ဝေဒနာကို ရှုလိုသည်ဆိုအံ့။ မည်သည့်အချိန်အပိုင်းအခြား၌ဖြစ်စေ၊ သတ္တဝါသည် ဝေဒနာ တစ်မျိုးမျိုးကို ခံစားလျက်သာရှိ၏။ သုခသော်လည်းကောင်း၊ ဒုက္ခသော်လည်းကောင်း၊ သောမနဿသော်လည်းကောင်း၊ ဒေါမနဿသော်လည်းကောင်း၊ ဥပေက္ခာသော်လည်းကောင်း၊ တစ်ခုသောအချိန်အပိုင်းအခြားတွင် တစ်မျိုးမျိုး ခံစားလျက်ရှိ၏။ သုခဝေဒနာသည် မည်သို့ရှိလေသနည်းဟု အခြောက်တိုက်တွေးတောမှန်းဆနေရန်မဟုတ်။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် ဆတ်ဆတ် ခံစားလျက်ရှိသော ဝေဒနာကို ရှုရန်ဖြစ်သည်။ မည်သည့်အနာရောဂါမျှ မရှိသော သူတစ်ယောက်သည်ပင် ပက်လက်ကုလားထိုင်ပေါ်တွင်ထိုင်လျက် မိမိကိုယ်၌ ခံစားလျက်ရှိသော ဝေဒနာတစ်ခုခုကို ရှုတတ်လျှင် တွေ့မည်သာဖြစ်၏။ တစ်စုံတစ်ရာ ဘာမျှမဖြစ်ပါဟုဆိုလျှင် ဥပေက္ခာဝေဒနာမျိုးဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရပေလိမ့်မည်။ ဘာမျှမဖြစ်ဆိုသော ဥပေက္ခာဝေဒနာဟူသည် ဘယ်လိုရှိနေသနည်းဟု မိမိကိုယ်၌ စူးစိုက်ရှုလိုက်လျှင် တွေ့မည်သာ ဖြစ်လေသည်။ ဥပေက္ခာဝေဒနာ ခံစားပုံကို တစ်ကြိမ်တွေ့အောင် ရှုတတ်ပြီးနောက် အာရုံပြုတိုင်း တွေ့လိမ့်မည်သာဖြစ်၏။

ထို့နောက်တွင် ဝမ်းသာခြင်း၊ ဒေါသဖြစ်ခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်းစသော ဝေဒနာများသည် တစ်လှည့်တစ်ပတ်စီ ပြောက်ကျားပြောက်ကျား ရံဖန်ရံခါ ပေါ်လာတတ်သည်ဖြစ်ရာ ပေါ်လာတိုင်း၊ ပေါ်လာတိုင်း ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် သတိနှင့်ရှုခြင်းသည် ယောဂီ၏အလုပ်ဖြစ်၏။ စိတ္တနုပဿနာအလုပ်သည် စိတ်သဘာဝကို ယထာဘူတကျကျ သိစေရန်အတွက်ဖြစ်သကဲ့သို့ ဝေဒနာကိုရှုခြင်းသည်လည်း ဝေဒနာ၏သဘာဝကို ထိုးထွင်းသိမြင်စေရန်ဖြစ်၏။ ဝေဒနာတို့၏ပြောင်းလဲပုံ၊ အခိုက်အတန့်မျှ ပေါ်လာပုံ၊ အမြဲမဟုတ်ပုံ၊ ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းမဟုတ်ပုံတို့ကို ထိုးထွင်းသိမြင်စေရန်အတွက်ဖြစ်၏။ ဤစကားသည် ယုတ္တိတန်မတန် စဉ်းစားသင့်လှသည်။

ဝေဒနာပျောက်အောင်ရှုသော်လည်း

အချို့သောယောဂီများသည် မိမိတို့ကိုယ်၌ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းတည်းဟူသော ဒုက္ခဝေဒနာကို ပေါ်လာအောင် ထိုင်ပြီးသည့်နောက်မှ ၎င်းဝေဒနာကို စိုက်၍ရှုကြ၏။

ဝေဒနာ၏သဘာဝကို ထိုးထွင်း၍ သိမြင်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ၊ ဒုက္ခဝေဒနာကို ဒုက္ခဟုထင်လာအောင် ရှုခြင်းအားဖြင့် အကျိုးများ မများ စဉ်းစားထိုက်ပေသည်။

ဤဝေဒနာကို နိုင်နိုင်နင်းနင်း ရှုမှတ်လိုက်သောအခါ၌ ဝေဒနာပျောက်သွားသည်ဟု ဆိုကြသည်။ ဟုတ်ကား ဟုတ်ပါပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် ၎င်းဝေဒနာပျောက်သွားခြင်းသည် ပညာ၏အစွမ်းသတ္တိကြောင့်မဟုတ်။ သမာဓိ၏ အစွမ်းသတ္တိမျှသာ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ဝေဒနာပျောက်သွားခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ အိန္ဒိယပြည်၌ ဖကေးကုလားများ ကျစ်စနွိနတ်ပူးသူများမှစ၍ လောက၌ အနည်းနည်းအဖုံဖုံ ရှိကြခြင်းကို ထောက်ခြင်းဖြင့် ဝေဒနာပျောက်သည်ဆိုရုံမျှနှင့် အထင်ကြီးထိုက်သည် မထင်ပေ။

ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ရင်း ကိုက်ခဲနာကျင်လာသည်ဆိုကတည်းက စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သောဝေဒနာ (psychological cause) ဖြစ်တန်ရာပေရာ၊ စိတ်၌တည်သော သမာဓိအစွမ်းဖြင့် ပျောက်ကင်းနိုင်သည်ဆိုခြင်းမှာ ထူးဆန်းလှသည် မဟုတ်ပေ။ မည်သို့ဆိုစေ ဤနည်းဖြင့် ဝေဒနာကို ရှုခြင်းသည် ဗုဒ္ဓဟောတော်မူခဲ့သည့် ဝေဒနာနုပဿနာရှုနည်းနှင့် ကိုက်မကိုက် ညီမညီ ဆင်ခြင်စဉ်းစားသင့်လှသည်။ မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်က မည်ကဲ့သို့ဟောပြောစေကာမူ၊ ဗုဒ္ဓ 'တား' ထားခဲ့သော (ဓမ္မ)မျဉ်းကြောင်းနှင့် မလွတ်အောင် သတိပြုကြပါမှ မှန်းရွယ်ရာသို့ ရောက်နိုင်ကြပေလိမ့်မည်။

ဓမ္မာနုပဿနာသမား၏ အမြင်

ထို့ပြင်တဝလည်း သတိနှင့်ယှဉ်သော စိတ်ရှိသည်ဖြစ်၍ ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံနည်းအားဖြင့် မြင်ခြင်း၊ ကြားခြင်းစသည်တို့၌ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ထားနိုင်သည့်အခါ၊ (ဉာဏ်ကြီးသောပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ခဲ့လျှင်) ခန္ဓာ၊ အာယတန၊ ဓာတ် စသည်တို့၏ သဘာဝအချင်းအရာတို့သည် ဉာဏ်ထဲတွင်ထင်မြင်လာ၍ ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ဖြစ်နိုင်ပေသည်။ ဖြစ်ပုံမှာကား သတိနှင့်ယှဉ်သော စိတ်ရှိစေဖို့လေ့ကျင့်၍ ရင့်ကျက်လာသောအခါတွင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးသည် အသံကြားလိုက်သောတစ်ခဏ၌ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ရှုနေရင်း အပြင်မှ သဒ္ဓဓာတ် (လေလှိုင်းဆိုချင်ဆို)နှင့် အတွင်းမှ သောတအကြည်ဓာတ်တို့ တိုက်ခိုက်မိခြင်းကြောင့် အသံကိုကြားသော၊ သို့မဟုတ် သိသော သောတဂိညာဉ်စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။ ကြားတတ်သော ငါကောင်ရှိသည်မဟုတ်။ အသံချုပ်ပျောက်သည်နှင့် တပြိုင်နက် ၎င်းအသံကို သိတတ်သော ကြားစိတ်ကလေးသည်လည်း ချုပ်ပျောက်လေတော့သည် စသည်ဖြင့် (စာဆိုမဟုတ်) ဉာဏ်ထဲတွင် ရှင်း၍မြင်လာရသည်။

၎င်းဉာဏ်အမြင်ပေါ်လာခြင်းသည် စိတ်ကူးကြံစည်ခြင်းဖြင့် ပေါ်လာခြင်းမဟုတ်။ လက်ငင်းကြားလိုက်ရသော ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်အာရုံကို အစွဲပြုပြီး ဖြစ်ပေါ်လာရသော ဉာဏ်ဖြစ်လေသည်။ စိတ်ကူးကြံစည်သော ဉာဏ်မျိုးမှာ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ဟု မဆိုနိုင်သောကြောင့် ဝိပဿနာဉာဏ်မဟုတ်ဘဲ။

စိန္တာမယဉာဏ်မျိုးသာ ဖြစ်နိုင်ပေသည်။ အတွင်းနှင့်အပြင် တိုက်ခတ်မှုကြောင့် ဂိဉာဉ် (အသိစိတ်) ဖြစ်ပေါ်လာရသည်ဟု ယခင်က ကြားသိဖူးသူဖြစ်လျှင်လည်း အသံကြားခိုက်တွင် စိတ်ထဲ နှလုံးထဲမှ ထပ်လောင်း၍ လှိုက်လှိုက်လဲ့လဲ့ သဘောကျပြီး ဖြစ်ပုံပျက်ပုံကိုလည်း ထင်းလင်းစွာ သိလိုက်ရသည်။

ဤသည်ကား ပထမတန်း ဉာဏ်ပညာကြီးသူတို့၏ အမြင်ဖြစ်သည်ဟု စာဆိုရှိပေရာ ကျွန်ုပ်မှာ စိတ္တနုပဿနာအတိုင်းသာလျှင် မြင်ရဖူးသူဖြစ်လေသည်။ ဤမျှလောက်ဆိုလျှင် ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ လမ်းစဉ်အတိုင်း အားထုတ်လိုသူများအဖို့ အထောက်အပံ့ဖြစ်လောက်ပြီဟု ယုံကြည်ပေသည်။

သတိအရေးအကြီးဆုံး

ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ ကျင့်စဉ်အကြောင်းနှင့် ပတ်သက်၍ မေးမြန်းစုံစမ်းကြသော ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် စမ်းသပ်အားထုတ်လိုသော ပုဂ္ဂိုလ်များအား အထူးသိစေလိုသော အချက်တစ်ခု တင်ပြလိုသေးသည်။ “သဒ္ဓါရက္ခတိ သီလံပိ” အစချီသော ပါဠိတော်အရာမှာ သီလကို သဒ္ဓါက စောင့်၏။ သီလနှင့် သဒ္ဓါကို ပညာက စောင့်၏။ သီလ၊ သဒ္ဓါနှင့် ပညာတို့ကို သတိက စောင့်၏ ဟု ဗုဒ္ဓဟောတော်မူသည်။ (သင်က စောင့်သော အရာဟူ၍ တစ်ခုမျှ မပါချေ။)

စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။ သတိနှင့်ယှဉ်သောစိတ်၊ သို့မဟုတ် သတိဦးစီးသောစိတ် ဖြစ်နေသည့် အခိုက်အတန့်အတွင်း၌ သီလလည်းလုံခြုံ၍ သဒ္ဓါနှင့်ပညာတို့လည်း တွဲဖက်လျက်ရှိသည်ဟု ဗုဒ္ဓဟောတော်မူခြင်းကို သဘောပေါက်ပါလိမ့်မည်။ သတိနှင့်ယှဉ်သောစိတ် ဖြစ်နေသည့်အခိုက်အတန့်အတွင်း၌သာ လုံခြုံသည်။ သတိလွတ်သော တခဏ၌ သီလချိုးဖောက်နိုင်သည်ဟု စောဒကတက်သူရှိခဲ့လျှင် သတိ လက်မလွတ်အောင် လုပ်ရန်သာရှိသည်။

လိုရင်းအချုပ်မှာ သတိနှင့်ယှဉ်သောစိတ် ဟူသည်မှာ မည်ကဲ့သို့ဖြစ်သည်ဟု နားလည်စေရန် တစ်စက္ကန့်မျှဖြစ်စေ၊ စမ်းသပ်ကြိုးစားကြည့်၍ သဘောပေါက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အချိန်ဆန့်ယူရန်သာ လိုတော့သည်ဟူလို။

ကျွန်ုပ်တွေသော စိတ်သဘာဝ (၇)

ဝိပဿနာအလုပ်ဟူသည်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ညှို့သော စိတ်ညှို့အတတ်မျိုး (auto suggestion) မဟုတ်ခြင်း။

သိလျှင် ကိစ္စပြီးသည် ဆိုသူများ၏ အယူဝါဒကို ချေပခြင်း။

တရား 'ပေါက်ပြီ' ဆိုသူများသည် ဗုဒ္ဓအား ကြည်ညိုမှု လျော့ပါးစကောင်းသလော။

ဤခေတ်မှာ မဂ်တရား၊ ဖိုလ်တရားများ စိတ်ဝင်စားတတ်သူ အတော်အတန် ပေါများ၍ အချို့သောတရားပွဲများတွင် နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း တရားဟောကြားမည်ဟု ကြေငြာခြင်းများလည်း ကြားရ၏။ ထိုကဲ့သို့ ထုတ်ဖော်ကြေငြာသော တရားပွဲမျိုးဆိုလျှင် အခါအခွင့်သင့်တိုင်း ကျွန်ုပ်လည်း သွားရောက်ကြားနာတတ်၏။ ဟောပြောကြသော ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ များသောအားဖြင့် စာတတ်ပေတတ် ထေရ်ကြီးဝါကြီး နာမည်ကြီးဆရာတော်ကြီးများ ဖြစ်ကြပါပေသည်။ အခြားသော စကားများဖြင့် ပလ္လင်ခံပြီးနောက် နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတရား (လက်တွေ့အလုပ်ဟူ၍) ဟောပြောကြရာတွင် မည်ကဲ့သို့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရမည် ဆိုသူများလည်း ပါရှိ၏။ ၎င်းတို့ ဟောပြောလေ့ရှိသည်ကား ဥပမာ "ထမင်းစားနေခိုက်၌ လှမ်းယူလိုက်သော လက်သည် ရုပ်သိမ်းလိုက်သောအခါ၌ မရှိတော့၊ ပျက်သွားခဲ့လေပြီ။ ထမင်းတစ်လုတ် ခွဲရန်အတွက် ဟလိုက်သောပါးစပ်သည် ဝါးလိုက်သောအခါ၌ မရှိတော့၊ ပျက်သွားခဲ့လေပြီ။ ထိုအခြင်းအရာကို မြင်အောင်ရှုရမည်။ လမ်းလျှောက်သောအခါ၌လည်း လှမ်းလိုက်သောခြေထောက်သည် ချလိုက်သောအခါ၌ မရှိတော့၊ ပျက်သွားခဲ့လေပြီ။ ထိုအခြင်းအရာကို မြင်အောင်ရှုရမည်" စသည်ဖြင့် ဟောကြားသည်ကို ကြားနာရဖူးလေသည်။ ဟောပြောသောပုဂ္ဂိုလ်သည် ထိုကဲ့သို့မြင်သည်ဟု ဝန်မခံနိုင်သေး။ ကြားနာသောပရိသတ်မှာလည်း ဟောပြောပုံရှင်းပါပေသည်ဆိုကာ ထင်မြင်သူ ရှားပါးလှပေလိမ့်မည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော်... အထက်ပါဆင်ခြင်နည်းသည် 'နွားရှေ့ထွန်ကျူး' ဆိုသော စကားပုံကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ လုပ်နည်းမပါဘဲ အဖြေကို ဖော်ထုတ်၍ ဖြေခြင်းကဲ့သို့ လည်းကောင်း ဖြစ်နေပေသောကြောင့်တည်း။

ဥပမာဆောင်ခြင်း

ရှင်ဦးအံ့။ ဂဏန်းတွက်ချက်သောအခါ၌ အဖြေကိုဖြေပြု၍ မှတ်သားထားရုံနှင့် တွက်တတ်ပြီဟုမဆိုနိုင်။ လုပ်နည်းပါနားလည်၍ အဖြေမှန်ရအောင် တွက်ချက်နိုင်သော အခါမှသာ တွက်တတ်ပြီဟု ဆိုသင့်ခြင်းကို လူတိုင်း လက်ခံကြပေလိမ့်မည်။ ဥပမာ-စပါးတင်း ၁၀၀လျှင် ၂၈၅ကျပ်နှုန်းနှင့် စပါး ၁၃တင်းအတွက် မည်မျှကျသင့်ပါသနည်းဟု သိလိုလျှင် ဘုံသုဉ်းကိန်းတွက်နည်းဖြင့်ဖြစ်စေ၊ သို့တည်းမဟုတ် 'မိန်းမတွက်'

တွက်နည်းဖြင့်ဖြစ်စေ၊ တွက်တတ်ရပေလိမ့်မည်။ ထိုကဲ့သို့ မဟုတ်ဘဲ၊ ၁၃တင်းအတွက် ၃၇ကျပ်နှင့် ၅ပြားကျသည်ဟု ဖြေဆိုနိုင်စေဦး။ အဘယ်ကဲ့သို့ တွက်သနည်းဟု မေးသည့်အခါ 'ဟိုတစ်ခါတုန်းက ရောင်းဖူးလို့ မှတ်ထားတာပဲ' ဟုဖြေဆိုသော လယ်သမားသည် တွက်ချက်တတ်သည်ဟု မဆိုနိုင်ချေ။ စပါး၁၃တင်းအတွက် ၃၇ကျပ်နှင့် ၅ပြားကျခြင်းသည် မှန်ကန်သော်လည်း ဈေးနှုန်းပြောင်းလဲသည်ဖြစ်စေ၊ တင်းရေကို ပြောင်းလဲသည်ဖြစ်စေ ၎င်းလယ်သမားသည် အဖြေမှန်ကို ဖြေနိုင်တော့မည် မဟုတ်ချေ။

နွားရှေ့ ထွန်ကျူးပုံ

ဝိပဿနာရှုရာ၌လည်း လှမ်းသောခြေထောက်သည် ချလိုက်သောအခါ၌ မရှိတော့၊ ပျက်စီးသွားခဲ့လေပြီဆိုခြင်းမှာ မှန်ကန်သော သဘောတရားပင်ဖြစ်ပါ၏။ သို့သော်...မိမိမြင်သော အမြင်မဟုတ်။ မြင်ပြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်က ဖော်ထုတ်ပြောထားခဲ့ခြင်းမျှသာ ဖြစ်၏။ ထိုသူမြင်သောအမြင်ကို မိမိကလိုက်၍ မြင်နိုင်သည်မဟုတ်။ အထက်ပါဥပမာတွင် 'ဘုံသုဉ်းကိန်း' သို့မဟုတ် 'မိန်းမတွက်' တွက်နည်းဖြင့် တွက်တတ်အောင် သင်ထားပါမှ အဖြေမှန်ရအောင် တွက်တတ်မည်ဖြစ်သကဲ့သို့၊ နှာမိရုပ်တို့၏ အပျက်တရားကို မြင်တတ်အောင် လုပ်နည်းနှင့်တကွ လေ့ကျင့်ထားပါမှ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် မြင်နိုင်သောအခြေသို့ ရောက်ပေလိမ့်မည်။ ချလိုက်သောခြေထောက်သည် ရှေ့သို့မပါခဲ့၊ ပျက်သွားခဲ့လေပြီ ဆိုသောနည်းဖြင့် ရှုမှတ်ခြင်းသည် 'အဖြေမှန်'ကို နှလုံးသွင်းနေခြင်းမျှသာဖြစ်၏။ လုပ်နည်းမပါသည့်အတွက်ကြောင့် ကိုယ်တိုင်မပြောနိုင်အောင် ရှိနေကြလေသည်။ လုပ်ပုံလုပ်နည်း ဟန်မကျဘဲ အဖြေမှန်ကိုချည်း နှလုံးသွင်းခြင်းဖြင့် ထင်မြင်ပါသည်ဆိုသောသူများသည် ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ညှို့သောနည်း (auto suggestion) မျှသာဖြစ်၏။ 'ညှို့' ဖန်များသောကြောင့် ထင်မြင်သည်ဆိုလျှင် တကယ့်ဉာဏ်အမြင် မဟုတ်နိုင်။ မြင်သည်ဟု ထင်မှတ်ခြင်းသာ ဖြစ်နိုင်သည်။ မှန်သောအဖြေပင် ဖြစ်စေကာမူ ညှို့ သောနည်းဖြင့် ရစကောင်းသည် မဟုတ်။ ညှို့သောနည်းဖြင့်လုပ်လျှင် အဖြူကို အမဲထင်၍ လာစေနိုင်သောကြောင့် ယထာဘူတကျသော နည်းမဟုတ်နိုင်ချေ။ ခြေလှမ်းတိုင်း ခြေထောက်တွေ ပျက်နေသည်ဟု (ကိုယ်တိုင် မမြင်သေးဘဲ) ရှေ့မှလမ်းကြောင်းပေးပြီး ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်လာအောင် လုပ်ခြင်းသည် ကိုယ့်စိတ်ကို 'ညှို့'သော နည်းမျှသာဖြစ်၍ မှန်ကန်သောသဘာဝကို ထိုးထွင်း၍ မြင်ခြင်းမဟုတ်ချေ။ ထို့ကြောင့် လုပ်နည်းအမှန်ကို ရှေးဦးစွာ မရှာဘဲ၊ အဖြေကို လက်ဦးနှလုံးသွင်းသော နည်းဖြစ်၍ 'နွားရှေ့ထွန်ကျူး' ဟု ဆိုခဲ့ခြင်း ဖြစ်လေသည်။

မလွဲချော်နိုင်သောနည်း

သို့ဆိုလျှင် သဘောသဘာဝကို ထိုးထွင်း၍ အမှန်အတိုင်း မြင်နိုင်အောင် အဘယ်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။ ဗုဒ္ဓဟောတော်မူခဲ့သည့် 'ဒိဋ္ဌဒိဋ္ဌမတ္တိ'နည်းသည် (ခဲယဉ်းပင် ခဲယဉ်းသော်လည်း)

မလွဲမချော်နိုင်သောနည်း၊ ယုတ်စွအဆုံး ဉာဏ်ရည်တက်စေသောနည်း၊ စိတ်ဆင်းရဲခြင်းမှ သက်သာရာရစေနိုင်သောနည်း၊ အမှန်နှင့်အမှားကို ပိုင်းခြားသိမြင်စေတတ်သော နည်းဖြစ်သည်ဟု ရဲရဲကြီး ထောက်ခံလိုက်သည်။ နာမ်ရုပ်တို့၏ သဘာဝကို ထိုးထွင်းသိမြင်ခြင်းမရှိပါဘဲလျက်၊ ခြေထောက်ကြီးပျက်နေပါသည်ဟု ကြိုတင်ပြီး 'စိတ်ညှို့'ခြင်းဖြင့် ထင်မှတ်လာအောင် ပြုလုပ်ခြင်းသည် အဘယ်မှာ ယထာဘူတကျနိုင်ပါမည်နည်း။ ရုပ်နာမ်၏ သဘာဝကို ထိုးထွင်းသိမြင်အောင် ပြုလုပ်ရာတွင်လည်း 'ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ' နည်းအရ ရုပ်နာမ်ကို စောင့်၍ ကြည့်ခြင်းထက် သေချာသောနည်းသည် အဘယ်မှာ ရှိနိုင်ပါမည်နည်း။

စောင့်ကြည့်မှ သိနိုင်ပုံ

ပမာဆိုသော် လူတစ်ယောက်အကြောင်း ကောင်းကောင်းသိလိုပါသည်ဆိုက ဟိုလူသည်လူများထံမှ စုံစမ်းမေးမြန်းခြင်း၊ သူ့သတင်းကို နာခံခြင်း စသည်တို့ထက် ထိုလူနှင့် ပူးပေါင်းပြီး မကွဲမကွာ စောင့်ကြည့်ခြင်းသည် သာ၍သေချာသည်ဟု ဝန်ခံနိုင်ကြမည် မဟုတ်ပါလော။ 'လူကောင်းကြီးတစ်ယောက်'ဟူ၍ လူအများက ပြောကြသော်လည်း အတူနေပြီး စောင့်ကြည့်လိုက်သောအခါ ခြင်၊ ကြမ်းပိုးစသည်များကို သတ်ခြင်းလည်း တွေ့ချင်တွေ့ရမည်။ မိမိအား တစ်မျိုးပြော၍ အခြားလူများအား တစ်မျိုးပြောခြင်းများလည်း တွေ့ချင်တွေ့ရမည်။ ဈေးသည်ကမေ့ပြီး ပိုက်ဆံမတောင်းဘဲနေမိ၍၊ ထွက်လာသောအခါတွင် မိမိကသတိရသော်လည်း ပိုက်ဆံကို ပြန်၍မပေးဘဲ နေချင်လည်းနေမည်။ လင်သေကြော့ပူသော မုဆိုးမက ရောင်းချင်သောပစ္စည်းကို ဖိနှိပ်ပြီး ဈေးဆစ်ချင်လည်း ဆစ်မည်။ မမှန်သောစကားကို လူတစ်ယောက်အား ပြောလိုသည့်အခါ စောင့်ကြည့်သူအား မျက်စိမှိတ်ပြပြီး ယုတ္တိယုတ္တိဆင်၍ ပြောချင်လည်း ပြောမည်။ ဤသို့သော အခြင်းအရာများကို အခြားလူများ မသိကြ မမြင်ကြသော်လည်း၊ အမြဲ စောင့်ကြည့်နေသော လူကမူ မြင်နိုင်မည်၊ သိနိုင်မည် မဟုတ်ပါလော။

သိစိတ်အကြောင်း

ထိုနည်းတူစွာ 'ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ'နည်းအတိုင်း လေ့ကျင့်၍ (ရုပ်နာမ်ရှိသည့်အနက်) နာမ်ဘက်သို့ ဦးညွှတ်သော ယောဂီသည် မိမိ၏စိတ်ကို စောင့်၍ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် စိတ်၏သဘာဝကို ယထာဘူတကျကျ သိနိုင်ပါသည်ဆိုလျှင် မယုံကြည်နိုင်စရာမရှိပေ။ သတိဦးစီးလျက် မိမိ၏စိတ်ကို စောင့်ကြည့်သည့်အခါ အသစ် အသစ်ဖြစ်လျက်ရှိသော 'သိစိတ်' ကလေးတွေကို တွေ့ရလိမ့်မည်။ အဆင်း (ရူပါရုံ) ကို သိသောစိတ်၊ အသံကို သိသောစိတ်၊ အရသာကို သိသောစိတ်၊ (တစ်ချက် တစ်ချက် သတိလစ်သည့်အခါ) ကြံစည်တွေးတောသောစိတ် စသည်ဖြင့် တစ်ခုပြီးတစ်ခု၊ တစ်စိတ်ပြီးတစ်စိတ်

ဖြစ်နေသော အခြင်းအရာကို လက်တွေ့မြင်ရလိမ့်မည်။ ဤအချင်းအရာကို လူတိုင်းမြင်သည် မထင်လေနှင့်။ သတိနှင့် စောင့်ကြည့်သော ယောဂီသာလျှင် လက်တွေ့မြင်ရသည်။ တစ်ခုပြီးတစ်ခု သိတတ်သည်ဟု လူတိုင်းနားလည်ပုံရသော်လည်း နားလည်ရုံမျှ နားလည်ခြင်းနှင့် တကယ်စောင့်ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် တွေ့ရသော ယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့သိမြင်ခြင်းတို့သည် ကြီးစွာသော ခြားနားခြင်းရှိလေသည်။ (ဤအချက်ကို လေးလေးနက်နက် ယုံကြည်ဖို့ အရေးကြီးသည်။) ခဏချင်း ခဏချင်း အသစ်အသစ်ဖြစ်နေသော 'သိစိတ်' ကလေးများပေတကားဟု သဘောပေါက်လာသောအခါ အသစ်တစ်ခု ဖြစ်လာသည်ဆိုကတည်းက အဟောင်းတစ်ခု ပျောက်ပျက်သွားတော့သည်ဟု 'လက်တွေ့' သဘောပေါက်လာတတ်သည်။ လက်စသတ်တော့ ဖြစ်ချည်ပျက်ချည်ဖြစ်နေသော သိစိတ်ကလေးပါတကား၊ အမြဲတစေ တည်ရှိနေသော သိစိတ်ကလေးမျိုး မဟုတ်ပါတကားဟု တစ်ကြိမ်တစ်ခါတွင် လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ သဘောကျသွားတတ်ပေသည်။ ဤကား ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ပေတည်း။

ဤမျှလောက်တော့ လူတိုင်းသိသည်။ မြစ်ရေအလျဉ်ကဲ့သို့ တစ်သွင်သွင်စီးနေသော စိတ်သဘာဝကို သိပါမှ ဟုတ်လိမ့်မည်။ ဗုဒ္ဓက လက်ဖျစ်တစ်တွက်အတွင်း ကုဋေတစ်သိန်း ချုပ်တတ်သည်ဟု ဟောတော်မူသောကြောင့် ဤမျှလောက် ကြံကြံကြီးသိရုံလောက်နှင့် ဘာမျှမဟုတ်သေး စသည်ဖြင့် ပြောတတ်သူများလည်း ရှိကြလေသည်။ ဤကဲ့သို့ ပြောဟောတတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်များကြောင့် မြန်မာပြည်သို့ ဗုဒ္ဓသာသနာရောက်ခဲ့သည်မှာ ရာစုနှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာခဲ့ပြီဖြစ်ပါလျက် အရိယာပုဂ္ဂိုလ်ဆို၍ ဤနောက်ပိုင်းကာလတွင်မှ ကြားကြရခြင်းဖြစ်သည်။ သိစိတ် တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဖြစ်ခြင်းကို အတွေးဖြင့်မဟုတ်ဘဲ၊ မျက်ဝါးထင်ထင် တစ်ကြိမ်တစ်ခါ သိလိုက်ရခြင်း၏ တန်ဖိုးရှိခြင်းကို ထိုပုဂ္ဂိုလ်များ နားမလည်ကြ၊ လက်တွေ့လည်း အလုပ်လုပ်မကြည့်ဘဲ မှန်းဆရမ်းသန်း ပြောဆိုကြခြင်းမျှသာ ဖြစ်လေသည်။ မြစ်ရေအလျဉ်ကဲ့သို့ဟူသော အမြင်မှာ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်၏ အမြင်ဖြစ်ရာ၊ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်အဆင့်၌ အဘယ်မှာ အရိယာ၏အမြင်မျိုး မြင်နိုင်ပါဦးမည်နည်း။ အရိယာဖြစ်အောင် အားထုတ်သော ယောဂီသည် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်လမ်း အတိုင်းပင် သွားရမည် မဟုတ်ပါလော။ အရိယာတို့၏ အမြင်ကို တစ်ခါတည်း မူတည်ပြီး၊ မိမိလည်းမြင်အောင် (လုပ်နည်းမပါဘဲ) လေ့ကျင့်ကြသူတို့ များခဲ့ခြင်းအတွက်ကြောင့် မြန်မာပြည်၌ မင်္ဂတရား၊ ဖိုလ်တရား တိမ်မြုပ်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်လေသည်။

စိတ်ကူးဖြင့်မြင်ရတတ်ခြင်း

စိတ်အကြောင်းကို ယထာဘူတကျကျ သိလိုလျှင် စိတ်အကြောင်းရေးထားသော စာတွေကိုဖတ်၍ 'ကိုယ်တွေ့' အသိမျိုးမသိနိုင်။ မိမိ၏စိတ်ကို စောင့်ကြည့်ခြင်းဖြင့်သာလျှင် သိနိုင်ကြောင်း ဖော်ပြခဲ့ရာ၊

ရုပ်အကြောင်းကို သိလိုလျှင်လည်း ဤနည်းတူပင်ဖြစ်သည်။ 'ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ'နည်းအတိုင်း လေ့ကျင့်၍ (ကာယ)ဘက်သို့ ဦးလှည့်သော ယောဂီသည် ကာယကို စောင့်ကြည့်သော အလေ့အကျင့် ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။ ဣရိယာပထ ဣရိယာပုတ် အပြောင်းအလဲနှင့်တကွ ကိုယ်ကာယ၏ လှုပ်ရှားမှု၊ ဖောက်ပြန်မှုဟူသမျှကို သတိနှင့် စောင့်ကြည့်ရသည်။ မိမိက ခုနက ကိုယ်ကာယကြီးမရှိတော့ဘူး၊ ယခုအသစ်ဖြစ်လာပြီဟူ၍ (အရိယာတို့မြင်သော အခြင်းအရာကို) ကြိုတင်ပြီးနုလုံးသွင်းရန်မဟုတ်။ မိမိ၏ အလုပ်မှာ ပြောင်းလဲတိုင်း ပြောင်းလဲတိုင်း သတိမပြတ်စေအောင် စောင့်ကြည့်ပြီး ကြည့်ရန်မျှသာဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်တိုင်က မမြင်သေးဘဲ၊ အရိယာတို့မြင်သော (အဖြေမှန်) အဖြစ်ကို ကြိုတင်ပြီး စိတ်ကူးခြင်းသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကို 'ညှို့ခြင်း (auto suggestion) မျှသာဖြစ်၍ လူအများထင်ကြသလောက် ခရီးမရောက်တတ်ချေ။ စိတ်ကူးဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကြီး ပျက်ကျနေသည်ဆိုခြင်းသည် စိတ်ကူး (imagination) မျှသာဖြစ်၍ တကယ့်ဉာဏ်အမြင် မဟုတ်သေးချေ။ ဆိုလိုရင်းမှာ ယောဂီ၏အလုပ်သည် အပြောင်းအလဲဟူသမျှကို သတိနှင့် ရှုကြည့်ရန်မျှသာဖြစ်ရာ၊ ပျက်ကျခြင်းစသော အခြင်းအရာများကို မြင်ရန်မှာ မိမိက တတ်နိုင်သည်မဟုတ်၊ ရင့်ကျက်သောအခါ၌ အလိုအလျောက် ပေါ်လာရသော ဉာဏ်အမြင်မျှသာဖြစ်သည်ဟူလို။

အလိုအလျောက် ပေါ်ရသော ဉာဏ်အမြင်

ကာယနပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၌ ဗုဒ္ဓက (ဣရိယာပထပိုင်းတွင်) ထိုင်ခြင်း၊ ထခြင်း၊ လဲလျောင်းခြင်းမှစ၍ လည်ပင်းကို စောင်းငဲ့ခြင်းတိုင်အောင် သိစေရမည်ဟု ဟောတော်မူ၏။ လည်ပင်းကို စောင်းငဲ့သည့်အခါ စောင်းငဲ့သည်ဟူ၍ 'ပဇာနာတိ' သိစေရမည်ဟု ဟောတော်မူ၏။ အချို့က ပဇာနာတိ၊ သိရမည်ဆိုခြင်းအားဖြင့် သိရုံမျှကလေးသိစေရမည်မဟုတ်၊ ဓာတ်လေးပါး အစုအဝေးဖြစ်ခြင်း၊ မမြဲသောသဘောတရားရှိခြင်း စသည်တို့ကိုပါ သိစေရမည်ဟု ဋီကဖွင့်တတ်ကြသည်။ သတိပဋ္ဌာန်ဟူသောအလုပ်မှာ ဤအရာများကို နှလုံးသွင်းရန်အတွက် ဗုဒ္ဓက ဟောတော်မူခဲ့ခြင်းမဟုတ်။ သတိယှဉ်သောစိတ်မျိုး အမြဲရှိစေရန် တစ်ခုတည်းသော ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ဟောတော်မူခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ကျွန်ုပ်နားလည်သည်။ သတိယှဉ်သော စိတ်မျိုးဖြစ်အောင် လုံလောက်စွာ လေ့ကျင့်ထားသော ယောဂီအဖို့၌ ဖြစ်ချည်ပျက်ချည်ရှိနေခြင်း၊ မမြဲခြင်း၊ အစိုးမရခြင်း၊ ငါမဟုတ်ခြင်း၊ အနှစ်သာရမရှိခြင်းစသော အဖိုးထိုက်သည့် ဉာဏ်အမြင်မျိုးတို့ သည် အလိုအလျောက် ပေါ်ပေါက်လာရမည် ဖြစ်လေသည်။ အဆိုပါ ဉာဏ်အမြင်မျိုးကို မိမိက ခေါ်ယူ၍ ရသည်မဟုတ်။ သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိ၊ ပညာတည်းဟူသော ဗိုလ်ငါးပါးတို့ ညီမျှသောအခါ၌ ဘွားခနဲ ဖြစ်ပေါ်လာရသော ဉာဏ်အမြင်မျိုးမျှသာ ဖြစ်ခဲ့လေသည်။

တိရစ္ဆာန်သိနည်းမျိုးမဟုတ်

အချို့က ပြောတတ်ကြသေးသည်ကား၊ ထိုင်လျှင်ထိုင်ခြင်းကို လည်ကောင်း၊ ထလျှင် ထခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ လူတိုင်းလည်းသိသည်။ တိရစ္ဆာန်များပင် သိကြသည်ဆို၏။ ဤလူများကား ဗုဒ္ဓ၏ သတိပဋ္ဌာန်အလုပ်အကြောင်းကို အလျဉ်းနားမလည်သော သူများသာဖြစ်ကြသည်။ ထိုင်ခြင်း ထခြင်းကို လူလည်းသိသည်။ တိရစ္ဆာန်လည်းသိကြသည်ဆိုရာ၌ တိရစ္ဆာန်နှင့်အတူတူ သိခြင်းမျိုးကို ဗုဒ္ဓရည်ရွယ်တော်မူခြင်း မဟုတ်ချေ။ ထိုင်လျှင် ထိုင်သည်ဟု သိတတ်ကြခြင်းကား မှန်သည်။ သို့ရာတွင် အမှတ်မဲ့သိကြခြင်းမျိုးသာ ဖြစ်၏။ ဗုဒ္ဓဆိုလိုတော်မူသည်မှာကား သတိနှင့်ယှဉ်သော သိခြင်းမျိုး၊ ကိုယ်ကာယပြောင်းလဲမှု ပြုလုပ်ရာတွင် တောင်ဟာ မြောက်ဟာတွေ မစဉ်းစားတော့ဘဲ ထိုင်တော့မည်ဆိုလျှင် ထိုင်တော့မည့်အဖြစ်ကို သတိစောင့်သောစိတ်ဖြင့် ထပ်၍သိခြင်းကို ဆိုလိုတော်မူသည်။ သတိနှင့် စောင့်ပြီး ထပ်၍သိခြင်းမျိုးကိုမူ တိရစ္ဆာန်မဆိုထားဘိ၊ အထပ်ပါ ပုဂ္ဂိုလ်များပင်လျှင် တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှ သိဖူးဟန်မတူသောကြောင့် ဤစကားမျိုး ပြောရဲခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

သိလျှင် ပြီးသည်ဟူသော အယူ

တရားသမားတစ်မျိုးရှိသေးသည်ကား ဗုဒ္ဓဝါဒအရမှာ သိလျှင်ပြီးသည်။ အလုပ်လုပ်နေဖို့ (တရားအားထုတ်ဖို့) မလို။ မသိသေးသော လူများသာ အားထုတ်ဖို့ လိုသည်ဟု ဆိုကြသည်။ ဤအယူအဆသည် ဟုတ်သလိုလိုနှင့် မှားသော အယူအဆတစ်ခုဖြစ်၏။ သိလျှင် ကိစ္စပြီးနိုင်သည် ဆိုခြင်းမှာ ဟုတ်သယောင်ယောင် ထင်ရ၏။ ဗုဒ္ဓကလည်း အသိဉာဏ်ပင် အရေးကြီးသည်ဟု ဟောတော်မူချက် ရှိပေသည်။ သို့ရာတွင် မည်သို့သော သိပုံသိနည်းမျိုးကို ဆိုလိုပါသနည်း။ (ဂိညာဉ်သိ၊ သညာသိ၊ ပညာသိအကြောင်းကို ယခင်ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်၌ ရှင်းပြခဲ့ဖူးရာ ကျွန်ုပ်၏ ရှင်းလင်းချက်ကို လက်မခံချင်သူများ ရှိနေသောကြောင့် ၎င်းအခေါ်အဝေါ်များကို မသုံးဘဲ သဘာဝသက်သက်ဖြင့် တင်ပြပါတော့မည်။)

သေခြင်းတရားကို မမြင်

သတ္တဝါသည် သေရမည်ကို အလွန်ကြောက်၏။ လူလည်း ကြောက်၏။ တိရစ္ဆာန်များလည်း ကြောက်၏။ နွားတစ်ကောင်ကို သားသတ်ရုံသို့ ဆွဲသွင်းသည့်အခါ၊ တတ်နိုင်သမျှ ရုန်းကန်ရှာ၍ မျက်ရည်များ တွေ့တွေ့ကျစီးခြင်းကို မြင်ရဖူး၏။ သို့ဆိုလျှင် သေခြင်းတရားကို မြင်သည်ဟု ဆိုရမည်လော။ လွန်ခဲ့သော ကမ္ဘာစစ်ကြီးအတွင်း၌ ဗုံးကြဲလေယာဉ်များ ပျံသန်းလာရာတွင် လူများသည် ဗုံးကျင်းများသို့ ပြေးဆင်းကာ ပုန်းအောင်းကြ၏။ အချို့က မိမိတို့သည် သေခြင်းတရားကို ခဏခဏ သတင်းရ၍ နှလုံးသွင်းပြီး

ဖြစ်တော့သည်ဟုပင် ပြော၏။ ဟုတ်ပါ၏လော။ သေမည့်ဘေးကိုလန့်၍ ထွက်ပြေးခြင်းသည် သေခြင်းသဘောတရားကို သိခြင်း ဟုတ်ပါ၏လော။ ခိုကိုးရာ ရှာကြခြင်းသည် သေခြင်းသဘောတရားကို နှလုံးသွင်းခြင်း မည်ပါ၏လော။ “နဂါးသည် မြေကိုမမြင်၊ ငှက်သည် လေကို မမြင်၊ သတ္တဝါသည် သေခြင်းသဘောတရားကို မမြင်” ဟူသော စကားအဓိပ္ပါယ်ကို မည်သို့ ကောက်ယူပါမည်နည်း။

အဖိုးတန်သော နှလုံးသွင်းတရား

စင်စစ်သော်ကား သတ္တဝါသည် သေခြင်းသဘောတရားကို မမြင်ဟူသော စကားသည် မှန်ကန်၏။ သေဘေးကို ကြောက်သောကြောင့် တိမ်းရှောင်ထွက်ပြေးခြင်းသည် သေခြင်းသဘောတရားကို မြင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်ဟူသော စကားမူကား မမှန်ကန်ချေ။ တစ်နေ့နေ့၌ သေရမည်ဆိုခြင်းကို ဘယ်သူမှ မငြင်းသော်လည်း ဤနည်းဖြင့် သေခြင်းသဘောတရားကို မြင်သည်ဟု မဆိုနိုင်ချေ။ တစ်နေ့နေ့၌ သေရမည်ဆိုခြင်းကို မငြင်းသော်လည်း ဘယ်တော့မှ မသေရတော့မည်ကဲ့သို့ ပြုမူကျင့်ကြံလျက် ရှိကြသည်ကို တွေ့မြင်ကြရသည် မဟုတ်ပါလော။ လောဘမီး၊ ဒေါသမီး တောက်လောင်ကြရခြင်းများသည် အချိန်မရွေး သေနိုင်သည်ဟူသော မရဏသဘာဝကို မမြင်ကြသောကြောင့် မဟုတ်ပါလော။ နက်ဖြန်တွင် ကြိုးစင်တက်ရမည်ဟု အမိန့်ချထားသော တရားခံသည် ဤအရာ ထိုအရာများကို လိုချင်သည်၊ ပစ္စည်းဥစ္စာစုဆောင်းချင်သည် ဟူသော စိတ်မျိုး ဖြစ်နိုင်ပါမည်လော။ မရဏသဘာဝကိုသိ၍ အချိန်မရွေးသေနိုင်သည်ဟု သတိပြုသောသူသည် အထက်ပါတရားခံကဲ့သို့ ပစ္စည်းဥစ္စာ လိုချင်တောင့်တမှုမျိုး ယုတ်လျော့ရမည် မဟုတ်ပါလော။ ဤသို့ဆိုခြင်းဖြင့် တရားခံသည် မရဏသဘာဝကို သိမြင်သည်ဟု ဆိုလိုခြင်းမဟုတ်။ မိမိသေရတော့မည့်အရေးကို တွေး၍ပူပန်ခြင်းသာ ဖြစ်သောကြောင့် တန်ဖိုးမရှိချေ။ တန်ဖိုးရှိသော နှလုံးသွင်းတရားမှာ ကျန်းကျန်းမာမာ ရှိစဉ်အခိုက်၌ပင် အချိန်မရွေး သေတတ်ခြင်းတည်းဟူသော သဘာဝကို သတိပြုတတ်ခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

လောဘနည်းစေသော တရား

အချို့က သေခြင်းတရားကို မစဉ်းစားလေနှင့်၊ စိတ်ပူတတ်သည်၊ မေ့မေ့ပျောက်ပျောက် နေခြင်းဖြင့်သာလျှင် ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ဖြစ်နိုင်သည်ဟု ပြောတတ်ကြသည်။ ထိုလူမျိုးကား ဗုဒ္ဓ၏ဩဝါဒကို ကျောခိုင်းသော လူမျိုးဖြစ်ရုံသာမက အလွန်မွန်မြတ်သော ‘သန္တိသုခ’ အကြောင်းကို အလျဉ်းနားမလည်သူများသာ ဖြစ်ကြလေသည်။ လောက၌ လိုချင်စရာတွေ အလွန်ပေါများ၍

လိုချင်သောအရာကို ရပါမှ ပျော်စရာကောင်းသည်။ စိတ်ချမ်းသာသည်ဟု ယူဆသော လူများအဖို့မှာ လိုချင်တတ်သော လောဘတရား ခေါင်းပါးလျော့နည်းသွားမည်ကိုပင် စိုးရိမ်ရှာကြ၏။ လျော့နည်းအောင် ကြိုးစားစကောင်းသည် ဟူ၍လည်း သဘောမပေါက်၊ နားမလည်ကြချေ။ ထိုလူများအဖို့ကား (သန္တိသုခဖြစ်သော) နိဗ္ဗာန်တရားသည် ဝေးလှသေး၏။ မတတ်နိုင်၍သာ လောဘရှိနေသည်။ လောဘနည်းလျှင် ကောင်းလေစွာဟု သဘောပေါက်သောလူ အနည်းငယ်အဖို့သာ ဗုဒ္ဓ၏ဩဝါဒသည် သင့်လျော်ပေလိမ့်မည်။ လောဘအတွက်မှာ မရဏသဘောသည် 'ဆေး' မည်၏ဟု ဗုဒ္ဓဟောတော်မူ၏။ သေတတ်သည့်သဘာဝကို နှလုံးသွင်းလိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက်၊ လိုချင်မှု လျော့ကျသွားသည်ကို တွေ့ကြရမည်ဖြစ်သောကြောင့် ဗုဒ္ဓ၏ဆေးနည်းကို ယုံမှားစရာ ဘာမျှမရှိချေ။ သို့ရာတွင် လိုချင်သောအရာကိုရမှ ပျော်နိုင်သည်ဆိုကာ လောဘလျော့နည်းရန် အလိုမရှိသော လူများအဖို့မူကား မရဏ သဘောတရားကို နှလုံးသွင်းဖို့ မလို ဆိုခြင်းမှာ ဟုတ်ပါပေလိမ့်မည်။

ဗုဒ္ဓ၏ အာမခံချက်

သတ္တဝါသည် သေခြင်းတရားကို မြင်နိုင်ခဲ့သောကြောင့် သိလျှင်ကိစ္စပြီးသည်ဆိုသော 'တရားသမား'များသည် တစ်နေ့နေ့တွင် သေရမည်ဟု 'သိ'သည်ဆို၍ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲနေကြကာမူ၊ တန်ဖိုးရှိသော အသိဉာဏ်မျိုးမဟုတ်။ သူလိုငါလို သိပုံသိနည်းမျှသာဖြစ်၍ တကယ့်ဘေးနှင့် တွေ့ကြုံသည့်အခါ မျက်လုံးပိုင်းကြပေလိမ့်မည်။ သေခြင်း၏ အခြင်းအရာကို အထပ်ထပ် အဖန်ဖန် ဆင်ခြင်သုံးသပ်၍ မရဏသဘာဝကို အဟုတ်တကယ် သိမြင်ထားသော ယောဂီအဖို့မူကား (အာသဝေါကင်းပြီးသော ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ကဲ့သို့ ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ခြင်း လုံးဝမရှိဟု မဆိုနိုင်စေကာမူ) သူလိုငါလို လူများထက် သက်သာရာရနိုင်သည် ဆိုခြင်းမှာ ဗုဒ္ဓ၏ အာမခံချက် ဖြစ်လေသည်။

မြင်သင့်ပါလျက် မမြင်ကြလျှင်

ဤနေရာ၌ လှမ်းလိုက်သောခြေထောက်သည် ချလိုက်သောအခါ၌ မရှိတော့၊ ပျောက်ပျက် ကုန်ဆုံးသွားခဲ့လေပြီဟူသော နှလုံးသွင်းတရားမျိုး အကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ တဖန် ပြန်ကောက်ရပေဦးမည်။

စင်စစ်အားဖြင့် သေခြင်းသဘောတရားသည် အတော်ထင်ရှားသော သဘောတရားကြီးဖြစ်၏။ ဘိုးဘေးဘီဘင်များ သေဆုံးကုန်ကြခြင်းကိုလည်း သိကြပြီးဖြစ်၏။ ညီအစ်ကို မောင်နှမနှင့် မိဘများ သေဆုံးခြင်းကို မျက်စိအောက်တွင် တွေ့မြင်ကြသူများလည်း ရှိကြ၏။ စစ်ကြီးအတွင်း၌ ဤပြည်၊ ထိုပြည်များမှ အမြောက်အမြား သေကြေပျက်စီးကြခြင်းအကြောင်းလည်း ကြားကြရ၏။ အိမ်နီးချင်းများ

သေကြေခြင်း၊ တစ်ရွာတည်း တစ်မြို့တည်း အတူနေကြသူများ သေကြေခြင်းကို နေ့စဉ်နှင့်အမျှ တွေ့မြင်ကြရ၏။ ဤမျှလောက် ထင်ထင်ရှားရှားကြီး သေကြေပျက်စီးနေကြသော အခြင်းအရာကို နေ့ရှိသမျှ မြင်တွေ့နေကြရပါလျက်နှင့်ပင် မရဏသဘာဝကို မဟုတ်တကယ် မမြင်နိုင်ကြ။ မသိနိုင်ကြကြောင်း ဖော်ပြခဲ့ပြီဖြစ်ရာ၊ ကိုယ်တိုင်မမြင်နိုင်ဘဲ မြင်ပြီးသားပုဂ္ဂိုလ်များ၏ အပြောစကားကို မှတ်သားကာဖြင့် “ကြွလှိုက်သောခြေထောက်သည် ချလိုက်သောအခါ၌ မရှိတော့၊ ပျောက်ပျက် ကုန်ဆုံးသွားခဲ့လေပြီ” ဟူသော “အဖြေမှန်” ကို နှလုံးသွင်းခြင်းအားဖြင့် မည်မျှလောက် ခရီးရောက်နိုင်မည်ကို စဉ်းစားချင့်ချိန်ကြဖို့ ကောင်းလှသည်။ ခဏခဏမြင်ကြသော မရဏသဘာဝကိုပင် ထိုးထွင်း၍ မမြင်တတ်ကြပါဘဲလျက်၊ ဘယ်တော့ကမှ မမြင်ဖူးသည့် လှမ်းပြီးရင်း ပျောက်သည်ဆိုသော ခြေထောက်အချင်းအရာကို မြင်နိုင်ဖို့ အဆများစွာ ခဲယဉ်းလိမ့်မည် မဟုတ်ပါလော။ ဟော၍သာ ဟောတတ်ကြသည်။ ဗုဒ္ဓသာသနာ ဝင်ရောက်လာသည်မှစ၍ ယနေ့တိုင် ထိုနည်းမျိုးဖြင့် ပေါက်ရောက်သူများဟူ၍ ပီပီသသ မကြားရဖူးချေ။

ဝိပဿနာအလုပ်သည် စိတ်ညှို့မဟုတ်

ကျွန်ုပ်၏ အကြိမ်ကြိမ် ရှင်းလင်းဖော်ပြခဲ့သည့် “ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ”နည်းမှာ မိမိကိုယ်တိုင် မကြုံဘူး၊ မတွေ့ဘူးသော အခြင်းအရာကို မှန်းဆပြီး စိတ်ကူးတွေးတောရန် မလို၊ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်အပေါ်၌သာ အာရုံပြုခြင်းအားဖြင့် ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်း သဘောတရားများသည် ဉာဏ်အမြင်ထဲတွင် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း ပေါ်ထွက်လာရသည်။ ဗုဒ္ဓက ထင်ရှားသော အာရုံတို့ကိုသာ စောင့်ကြည့်ရမည်။ မထင်ရှားသော အာရုံများကို ရော်ရမ်းမှန်းဆပြီး ရှုမှတ်ခြင်းမပြုသင့်ဟု ဟောတော်မူ၏။ အနောက်တိုင်း လောကဓာတ်နည်းမှာလည်း စူးစမ်းရှာဖွေခြင်းအလုပ်နှင့် ပတ်သက်၍ အတော်ပင် နည်းလမ်းကျ၏။ “သိသောအရာမှ မသိသောအရာသို့ တက်ရမည်” (from the know to the unknown) ဟု ဆိုပေသည်။ ခဏခဏ ပြောင်းလဲလျက်ရှိသော ရုပ်၊ သို့မဟုတ် အသိစိတ်ကလေးသည် (သတိနှင့်ယှဉ်လျက်) မြင်နိုင်သော အခြင်းအရာဖြစ်၏။ ချသောခြေထောက်သည် လှမ်းသောခြေထောက် မဟုတ်တော့ဆိုခြင်းမှာ ယောဂီအမြင်မဟုတ်။ မြင်ပြီးသော အရိယာ၏ ‘အဖြေမှန်’ ကို ရော်ရမ်းကာ နှလုံးသွင်းရခြင်းမျှသာ ဖြစ်လေသည်။ ရော်ရမ်းမှန်းဆခြင်းသည် ဝိပဿနာအလုပ်မဟုတ်ဟူ၍ ဗုဒ္ဓက အတိအလင်း ဟောတော်မူခဲ့လေသည်။ ဝိပဿနာအလုပ်သည် ‘စိတ်ညှို့’ အတတ် မဟုတ်ချေ။

လမ်းမှားတတ်ခြင်း

‘စိတ်ညှို့’ အတတ်သည် ဝိပဿနာအလုပ် မဟုတ်သော်လည်း သမာဓိ (သမထ)နှင့် ယှဉ်သောအလုပ်မျိုးဖြစ်၍၊ လောကီဈာန်၊ အဘိဉာဏ်နှင့် တန်ခိုးအာနိသင်များ ရရှိနိုင်သည်ဟု

ယုံကြည်ကြရလေသည်။ အရူပကမ္မဋ္ဌာန်း လေးခုရှိသည့်အနက်၊ နိတ္ထိကိဉ္စိ၊ (ကိဉ္စိ၊ တစ်စုံတစ်ရာမျှ နတ္ထိ၊ မရှိ) ဟူသော ကမ္မဋ္ဌာန်းသည် အတော် အထက်တန်းကျသော ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်၏။ မြင်ရ ကြားရသည့် အာရုံငါးပါး ရုပ်တရားတို့သည် အဟုတ်တကယ် ဘာမျှမရှိဟု အကြိမ်ကြိမ် စူးစိုက်၍ နှလုံးသွင်းခြင်းအားဖြင့် ထင်မြင်လာရ၏။ သို့ရာတွင် ဤသို့ထင်မြင်လာခြင်းအားဖြင့်လည်း မဂ်ဆိုက်နိုင်သည်မဟုတ်ချေ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်း (ဥဒယဗ္ဗယ) ဉာဏ်အမြင်လည်း မပါရှိ။ နောက်ဆုံး၌ အဟုတ်ရှိတကယ်ရှိသော သဘာဝကို မြင်သည်အထိ မပေါက်နိုင်သောကြောင့်ပေတည်း။ ဗုဒ္ဓ၏ မဂ်တရား ဖိုလ်တရားကျင့်စဉ်သည် အလွန်နက်နဲသိမ်မွေ့၏။ ထို့ကြောင့်လည်း ဝိပဿနာယောင်ယောင်နှင့် သမထလမ်းစဉ်သို့ ရောက်သွားတတ်ကြခြင်း ဖြစ်လေသည်။

ဆိုက်ကိုလိုဂျီနှင့် ခြားနားပုံ

စိတ်သဘာဝ နံပါတ်(၁) ဆောင်းပါး၌ အနောက်တိုင်းမှ ဆိုက်ကိုလိုဂျီနည်းမျိုးသည် (စိတ်အတတ်ပညာပင်ဖြစ်သော်လည်း) မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ရနိုင်သော နည်းမဟုတ်ဟု ကျွန်ုပ်ရေးခဲ့ဖူးရာ၊ ၎င်းပညာကို အနည်းငယ်လေ့လာဖူးသော လူငယ်တစ်ယောက်က မဂ်ဖိုလ်ကိုလိုချင်၍ လေ့ကျင့်ခြင်းလည်း မဟုတ်ပါဟု လာ၍ပြောဖူးလေသည်။ ဟုတ်ပါပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် အချို့လူများက ထင်တတ်ကြသည်မှာ အနောက်တိုင်းသားများသည် လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း၃၀ခန့်ကမှ စိတ်ပညာအကြောင်းကို လေ့လာကြသည်ဖြစ်ရာ၊ ယခုအခါ၌ပင် စိတ်အကြောင်းကို အတော်သိနေကြသည်ဖြစ်၍ နောင် နှစ်ပေါင်း လေးငါးဆယ်ဆိုလျှင် အကြွင်းမဲ့လောက် သိကုန်ကြပြီ။ မဂ်ပေါက် ဖိုလ်ပေါက် ရောက်နိုင်သည်ဟု ထင်ကြလေသည်။ ကျွန်ုပ်ရေးခဲ့ခြင်းမှာ ထိုကဲ့သို့ ထင်မြင်ယူဆသော လူများအတွက် ရည်ရွယ်ရေးသားခဲ့ခြင်းမျှသာဖြစ်၏။ အနောက်တိုင်းသားများ ဆိုက်ကိုလိုဂျီ (စိတ်ပညာ) လိုက်နည်းနှင့် ဗုဒ္ဓ၏ စိတ္တနုပဿနာနည်းမှာ အခြေခံအားဖြင့် အကြီးအကျယ် ခြားနားခြင်းရှိ၏။ ဆိုက်ကိုလိုဂျီနည်းမှာ စိတ်သဘာဝအကြောင်းကို စဉ်းစားဆင်ခြင်ခြင်း၊ ကြံဆတွေးတောခြင်းတည်းဟူသော အလုပ်ဖြင့် သိရသောပညာဖြစ်၏။ ဗုဒ္ဓ၏ စိတ္တနုပဿနာနည်းမှာ ကြံဆတွေးတောခြင်း၊ စဉ်းစားဆင်ခြင်ခြင်းဖြင့် သိရသောနည်းမဟုတ်။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် ရှုကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ထိုးထွင်းသိမြင်ရသော နည်းဖြစ်၏။ သို့ဖြစ်လျှင် မည်သို့ခြားနားခြင်း ရှိပါသနည်း။ ဆိုက်ကိုလိုဂျီနည်းဖြင့် သိရသော စိတ်သဘာဝသည် မှားသည်ဟုမဆိုနိုင်။ မှန်ကန်သည်ဟူ၍ပင် ဝန်ခံရပေမည်။ သို့ရာတွင် မှန်ပုံမှန်နည်းမှာ သမုတိသစ္စာနယ်အတွင်း၌ မှန်ကန်ခြင်းဖြစ်၏။ ပညတ်ကို ထိုးဖောက်မသွားနိုင်ချေ။ ဗုဒ္ဓ၏ စိတ္တနုပဿနာနည်းသည်သာလျှင် ပညတ်ကိုထိုးဖောက်၍ ပရမတ္ထနယ်အတွင်းသို့ ရောက်နိုင်လေသည်။ ထို့ကြောင့် ဆိုက်ကိုလိုဂျီ ဆရာကြီးများသည် စိတ်သဘာဝအကြောင်းကို နှစ်ပေါင်းမည်မျှကြာအောင် လေ့လာ၍ ၎င်းတို့ သိပုံသိနည်းသည်လည်း မှန်ကန်ချင်သလောက် မှန်ကန်စေ၊ မဂ်ဆိုက် ဖိုလ်ဆိုက်မဖြစ်နိုင်ဟု ကျွန်ုပ်ဆိုခဲ့သည်။

လက်တွေ့အသုံးချပုံ

ရှင်းဦးအံ့။ ဥပမာ ဆိုက်ကိုလိုဂျီ ဆရာကြီးတစ်ယောက်အား အခြားလူတစ်ယောက်က မခံချင်အောင် ကဲ့ရဲ့ရှုံ့ချ၍ စိတ်ဆိုးရသည်ဆိုအံ့။ ၎င်းဆရာကြီးသည် ဤအကြောင်းကို စဉ်းစားမိတိုင်း စိတ်ဆိုးမိခြင်းမှ လွတ်အောင်ရှောင်နိုင်မည် မဟုတ်ချေ။ သတိရ၍ စဉ်းစားမိသောအခါမှ စိတ်ဆိုးရမည်ဆိုခြင်းကို သဘောပေါက်၍ မစဉ်းစားဘဲ နေနိုင်အောင် တတ်နိုင်ကောင်း တတ်နိုင်မည်ဖြစ်သော်လည်း (ဤမျှလောက်ပင် တတ်နိုင်ကောင်းမှ တတ်နိုင်ပေမည်။) စိတ်ဆိုးစရာမဟုတ်သည့်အကြောင်းကို သိရှာမည်မဟုတ်ချေ။ ဗုဒ္ဓ၏ စိတ္တနုပဿနာသမားမူကား ဖြစ်ပြီးသော စိတ်သည် ကုန်ဆုံးပျောက်ပျက်သွားခဲ့ပြီ ဟူသော အခြင်းအရာကို အကြိမ်အကြိမ် အထပ်ထပ် လက်တွေ့ဆင်ခြင်သုံးသပ်ထားသဖြင့် နှလုံးခိုက်အောင် သဘောကျဖူးသည် ဆိုပါစို့။ ထိုသူအဖို့ သတိလစ်သောအခါ၌သာလျှင် စိတ်ဆိုးမည်။ သတိရ၍ မိမိမြင်ပြီးသော အခြင်းအရာကို ဆင်ခြင်လိုက်သည်နှင့် တပြိုင်နက်၊ ဒေါသစိတ် ပြေပျောက်သွားပေလိမ့်မည်။ ဆိုလိုရင်းမှာ ဆိုက်ကိုလိုဂျီသမား၏ သိခြင်းသည် စဉ်းစားဉာဏ်သက်သက်ဖြင့် သိခြင်းဖြစ်၍ စိတ္တနုပဿနာသမား၏ သိခြင်းသည် ဘာဝနာအဟုန်ကြောင့် သိခြင်းဖြစ်ရာ၊ လောဘ-ဒေါသ စသည်များကို သိမ်းဆည်းရာ၌ ကြီးစွာသော ခြားနားခြင်း ရှိသည်ဟူလို။

ဘုရားအာရုံပြုခြင်း

မဂ်တရား ဖိုလ်တရားကို ရစကောင်းသည်ဆို၍ အားထုတ်ကြသဖြင့် ကိုယ့်ဟာကိုယ် ရပြီဟု ယူဆကြသော ပုဂ္ဂိုလ်အချို့တို့အား ချဉ်းကပ်ဆွေးနွေးခြင်း၊ စောင့်ကြည့်၍ အကဲခပ်ခြင်း စသည်ဖြင့် ကျွန်ုပ် ပြုလုပ်လေ့ရှိသည်။ ထိုသူတို့၏ မဂ်ဆိုက်ပုံဆိုက်နည်းကို ထားပါဦး။ စိတ်နေသဘောထားကိုလည်း ထားပါဦး။ ဗုဒ္ဓကို သတိရမှုနှင့်ပတ်သက်၍ အကဲခတ်ခြင်းများလည်း ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ အချို့သော (တရားပေါက်ပြီဆိုသည့်) ယောဂီများ ပြောတတ်ကြသည်မှာ “ဘုရားကြည်ညိုခြင်းအလုပ်သည် တရားအားမထုတ်ချင်သော လူများ၏ အောက်တန်းစား အလုပ်မျိုးဖြစ်သည်။ မိမိတို့လည်း ရှေးယခင်က လုပ်ခဲ့ဖူးသည်” စသည်ဖြင့် ပြောတတ်ကြခြင်းကို ထောက်ခြင်းအားဖြင့် ထိုသူသည် တရားအားထုတ်ပြီးသည့်နောက်ပိုင်းတွင် ဘုရားကို အာရုံပြုခြင်းနည်းပါးသည်ဟု ဆိုလိုရာရောက်၏။ ဤအပြုအမူသည် မှန်ကန်ပါ၏လော၊ သဘာဝကျပါ၏လောဟု ဆန်းစစ်ဖို့လိုပေသည်။

ပီတိ၏ အကျိုးတရား

အချို့သောယောဂီများက ဝတ္တလိထေရ်၏ ပုံသက်သေကို တင်ပြ၍ ဗုဒ္ဓသည် မိမိကို ကြည်ညိုခြင်းထက်၊ မိမိ၏ တရားတော်အတိုင်း ကျင့်သုံးဆောက်တည်သော ယောဂီကိုသာ အလိုတော်ရှိကြောင်း ဟောတော်မူဖူးသည်ဟု ဆိုကြသည်။ ဗုဒ္ဓဟောတော်မူခြင်းကား ဟုတ်ပေသည်။ ကိုယ်တော်ကို ဖူးမြော်ကန်တော့ခြင်းဖြင့် အချိန်ကုန်စေပြီး တရားကို အားမထုတ်သော ဝတ္တလိထေရ်အား မောင်းမဲတော်မူဖူးခြင်းလည်း မှန်ပေသည်။ သို့ရာတွင် ဗုဒ္ဓကို အာရုံပြု၍ ကြည်ညိုခြင်းနှင့် ဗုဒ္ဓ၏ တရားတော်ကို အားထုတ်ခြင်းတို့၏ ဆက်သွယ်မှုရှိပုံကို (ကိုယ်တွေ့ အဖြစ်အပျက် တစ်ခုအားဖြင့်) တင်ပြလိုပေသည်။

ကျွန်ုပ်သည် အသက် ၃၅နှစ်အရွယ်တွင် တရားအားထုတ်ဖို့ ပြဋ္ဌာန်းပြီးနောက်၊ ဗုဒ္ဓ၏ဉာဏ်တော်ကြီးခြင်းကို (မှန်းဆခြင်းအားဖြင့်) ကြည်ညိုလိုက်ရာတွင် မျက်ရည်များယိုစီးသည်အထိ ပီတိဖြစ်ခဲ့၍ ကျွန်ုပ်၏ စိတ်နှလုံးမှာလည်း ငြိမ်းချမ်းကြည်လင်ခြင်း ဖြစ်သွားသည်ကို ကိုယ်တိုင် ခံစားခဲ့ရသည်။ ထို့နောက် ဆက်လက်၍ တရားအားထုတ်ရာတွင် (ဗုဒ္ဓကို ခဏခဏ အာရုံပြုစေကာမူ) ထိုအချိန်က ရရှိခဲ့သည် ငြိမ်းချမ်းကြည်လင်သော အခြင်းအရာသည် ပျောက်တော့သည်မရှိဘဲ တရားအားထုတ်ဖို့ အဓိဋ္ဌာန်ပြုသည့် ရက်သတ္တပတ်လုံးလုံး ဆက်လက်တည်ရှိခြင်းကို ကြုံဖူးသည်။ ဤသည်ကား ဗုဒ္ဓကို လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ ကြည်ညိုခြင်း၏ အာနိသင်ဖြစ်သည်ဟု ကျွန်ုပ်ယုံကြည်သည်။

သံသယဖြစ်ခြင်း

ထို့ပြင် ဗုဒ္ဓ၏ တရားတော်ကို အားထုတ်၍ 'တရားရပြီ' ဆိုသော ယောဂီများ၏ ကြည်ညိုမှုနှင့် ပတ်သက်၍လည်း တင်ပြရန်ရှိသေး၏။ တရားရပြီဆိုသော အချို့ယောဂီများသည် ဗုဒ္ဓကို ကြည်ညိုသည့် အရာဌာနတွင် ကျွန်ုပ်မျှော်လင့်သလောက် လေးစားမှုမရှိခြင်းကို တွေ့ရ၏။ ၎င်းတို့ ကိုယ်တိုင်ကလည်း အထက်ပါအတိုင်း ပြောတတ်ကြ၏။ ဤအတွက်ကြောင့်ပင် ထိုသူတို့အပေါ် ကျွန်ုပ်သံသယဖြစ်ခဲ့ရ၏။ တရားအားထုတ်ပြီး၍ 'တရားကောင်း' သော ယောဂီများသည် သူလိုငါလို ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ကဲ့သို့ ဤဘုရား၊ ထိုဘုရား၊ ဤဆင်းတုတော်၊ ထိုစေတီတော်စသည်တို့ကို တကူးတက သွားရောက်ဖူးမြော်ကြဖို့ ကျွန်ုပ်မျှော်လင့်သည်ကား မဟုတ်ချေ။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်၏ ငယ်ဆရာတော်သည်လည်းကောင်း၊ ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင်နှိုက်က မင်ဆိုက်ပြီဟူ၍ ယုံကြည်စိတ်ချရသော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးသည်လည်းကောင်း၊ ဗုဒ္ဓအား (ဤလက်ထက် ယောဂီများထက်) လွန်စွာ ကြည်ညိုလေးစားကြသည်ကို တွေ့ကြုံခဲ့ရသည်။ ၎င်းတို့သည် တရားနှင့်ပတ်သက်သော စကားမျိုး ပြောဟောသည့်အခါတိုင်း၊ ဗုဒ္ဓအား လက်အုပ်တချီချီနှင့် ပြောဟောသည်ကို တွေ့ရ၏။ ထိုအမှုအရာကို ထားပါဦး။ ဗုဒ္ဓ၏တရားနှင့် ပတ်သက်လာလျှင် ဗုဒ္ဓကို

သတိရသော မျက်နှာထား၊ ကျေးဇူးတင်သော အမူအရာတို့ကို ထင်ရှားစွာတွေ့ရပေသည်။ ဤသို့သော အခြင်းအရာကြောင့် 'တရားရရှိသော အရေးကြီးသည်။ ဘုရားရှိခိုးနေဖို့ အရေးမကြီးလေဟန်' ပြုမူကြသော ဤခေတ်ယောဂီများအပေါ်၌ ကျွန်ုပ်သံသယဖြစ်မိ၏။

ဟုတ်ကြပါလေစ

ရှင်းဦးအံ့။ မိမိအား အသက်ကိုကယ်ဆယ်ဖူးသည့် ကျေးဇူးရှင်တစ်ယောက်အား မကြာခဏ သတိရတတ်ခြင်းသည် ကျေးဇူးသိတတ်သော လူများ၏ သဘာဝပင်ဖြစ်၏။ ဗုဒ္ဓ၏တရားတော်သည် သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ခြင်းတည်းဟူသော အနာဂတ်အရေးအတွက်သာမက၊ ဤပစ္စုပ္ပန်ဘဝတွင်လည်း (မဂ်အစစ်ဖြစ်ခဲ့လျှင်) သူလိုငါလိုလူများထက် စိတ်သက်သာရာရသော အကျိုးတရားကို ပေးစွမ်းနိုင်သည်ဟု ဆိုပေရကား၊ ၎င်းနည်းလမ်းကို ညွှန်ပြတော်မူခဲ့သည့် ဗုဒ္ဓကိုယ်တော်မြတ်အား ကျေးဇူးမတင်ဘဲ၊ ခဏခဏ သတိမရဘဲ နေသင့်သည်လည်းမဟုတ်၊ နေနိုင်လိမ့်မည်လည်းမဟုတ်ဟု ကျွန်ုပ်နားလည်သည်။ ဤခေတ်ယောဂီများသည် မိမိတို့၏ (အာစရိယ) ဆရာသမားအကြောင်းကို ဂုဏ်တင်၍ ပြောတတ်ကြသော်လည်း ဗုဒ္ဓကို အာရုံပြုခြင်း နည်းပါးသည့်အနေမျိုး ဝန်ခံတတ်ကြသည်မှာ ကျွန်ုပ်အဖို့ရာ၌ သံသယဖြစ်စရာ အချက်ကြီးတစ်ခုအနေဖြင့်သာ ရှိနေပါတော့သည်။

စာအုပ်လင့်ပေါင်းစုံမှ ပြန်လည်ဝေမျှပါသည်ခဗျာ

ကျွန်ုပ်တွေသော စိတ်သဘာဝ (၈)

တရားအားထုတ်ရာ၌ မွေ့ဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်နှင့် သမ္မာသင်္ကပ္ပတို့၏ အရေးကြီးပုံ

ကျွန်ုပ်အားထုတ်ပြီး အားထုတ်ဆဲဖြစ်သော ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံနည်းသည် ဗုဒ္ဓဟောတော်မူခဲ့သည့် ဝိပဿနာရှုနည်းပင်ဖြစ်သော်လည်း အခြားသောနည်းများနှင့် ခြားနားချက်ကြီးတစ်ခု ရှိခြင်းကို တင်ပြရပေဦးမည်။

များစွာသော ဝိပဿနာ ဆရာ ဆရာတော်များက စိတ်သည်နှစ်ခု တပြိုင်တည်းမဖြစ်နိုင်၊ တစ်ခုပြီးမှ တစ်ခုဖြစ်ရသည်။ မိမိ၏စိတ်ကို မိမိသိသည်ဆိုရာ၌ ရှေ့စိတ်ကို နောက်စိတ်ကသိခြင်းသာ ဖြစ်ရမည်။ ဥပမာ တစ်စုံတစ်ခုကို ကိုင်ချင်သောအခါ၌ ကိုင်ချင်သောစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းကို လူသာမန်တို့မသိလိုက်ဘဲ၊ ရှုမှတ်သောယောဂီတို့ သည်သာလျှင်သိရသည်။ သို့ရာတွင် ကိုင်ချင်သောစိတ်က ရှေ့မှဖြစ်သွားခြင်းကို နောက်စိတ်က လိုက်၍ သိခြင်းဖြစ်သည်ဟု ပြောဟောပြခြင်းကို ကြားနာရဖူး၏။ စိတ်နှစ်ခု တပြိုင်နက်တည်း မဖြစ်နိုင်ခြင်းကိုလည်း ဝန်ခံ၍ သူနည်းနှင့်သူ မှန်ကန်ခြင်းကိုလည်း ဝန်ခံရပေမည်။ သို့ရာတွင် ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံနည်းမူ၌ ရှေ့ ဆင့်နောက်ဆင့် မဟုတ်ဘဲ တပြိုင်နက်တည်းကဲ့သို့ ဖြစ်ပေါ်ရသော အခြင်းအရာကို တင်ပြလိုပါသည်။

ဧကုပ္ပာဒ ဧကနိရောဓ

ရှင်းဦးအံ့။

စိတ်နှစ်ခု တပြိုင်နက်တည်း မဖြစ်နိုင်ခြင်းမှာမူကား ဘုရားဟောဖြစ်ရုံသာမက၊ လက်တွေ့အားဖြင့်လည်း (စမ်းသပ်သူတိုင်းအဖို့) အလွန်ရှင်းလှသည်ဖြစ်၍ အထူးရေးသားရန်မလိုပါ။ သို့ရာတွင် 'သတိ' ဟူသည်မှာ စိတ် (ဝိညာဏက္ခန္ဓာ) မဟုတ်၊ စေတသိက်တရား (သင်္ခါရက္ခန္ဓာ) မှုသာဖြစ်၏။ 'သတိ' ယှဉ်သော 'စိတ်' ဟူ၍လည်းရှိ၍၊ သတိမယှဉ်သော စိတ်ဟူ၍လည်း ရှိ၏။ စေတသိက်တို့မည်သည် (ဧကုပ္ပာဒ နိရောဓာစ၊ ဧကာလမ္ပဏ ဟူသော သင်္ဂြိုဟ်အရ) စိတ်နှင့် တပြိုင်တည်းဖြစ်၍ တပြိုင်တည်းချုပ်သည်ဆိုရာ၊ စိတ်နှစ်ခု တပြိုင်တည်း မဖြစ်နိုင်သော်လည်း စေတသိက်ဖြစ်သော 'သတိ'သည် စိတ်နှင့် တပြိုင်တည်း ဖြစ်နိုင်စွမ်းရှိ၏။ ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံနည်းအရ အားထုတ်သောယောဂီသည် သတိနှင့်ယှဉ်သောစိတ် ရှိသည်ဆိုအံ့။ မြင်သောအခြင်းအရာကို "မြင်သည်" ဟူ၍ နောက်စိတ်ကလိုက်ပြီး မှတ်နေရတော့သည်မဟုတ်။ သတိနှင့်ကြည့်လိုက်လျှင် သတိနှင့်မြင်လိုက်တော့ သည်သာ ဖြစ်၏။ မြင်ခြင်းတည်းဟူသော အခြင်းအရာကို အလုပ်တစ်ခုအနေဖြင့် ရှုမှတ်ရတော့သည်မဟုတ်။ မလပ်သောသတိရှိသည်ဆိုလျှင်

မြင်သည်နှင့်တပြိုင်နက် သတိတွဲလျက်သာ ရှိရပါတော့သည်။ ဥပမာ ရေစိုသောလက်ဖြင့် တစ်စုံတစ်ခုသော ဝတ္ထုပစ္စည်းကို ကိုင်တွယ်လိုက်သည့်အခါ ထိလိုက်ခြင်းနှင့် စွတ်စိုခြင်းတည်းဟူသော အခြင်းအရာတို့မှာ တပြိုင်တည်း ဖြစ်ရသကဲ့သို့ပင်။ ထိုလက်ဖြင့် တစ်ခုပြီးတစ်ခု သိနိုင်ခြင်းကား မှန်သကဲ့သို့ စိတ်မှာလည်း တစ်ခုပြီးတစ်ခု သိနိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် စိုစွတ်သောလက်သည် ဝတ္ထုပစ္စည်းကို ထိခြင်းကား အလုပ်တစ်ခု၊ စိုစွတ်စေခြင်းကား အလုပ်တစ်ခု မဟုတ်သကဲ့သို့ သတိယှဉ်သောစိတ်သည် အာရုံနှင့်ထိတွေ့သည်နှင့် တပြိုင်နက် ရှုမှတ်ပြီး ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံနည်းအတိုင်း ကျနအောင် အားထုတ်သော ယောဂီသည် ဤအတိုင်းပင် တွေ့ရပေမည်။ ကျွန်ုပ်မှာ အကြိမ်ကြိမ် ဝန်ခံခဲ့သည့်အတိုင်း ကျမ်းတတ်တစ်ယောက် မဟုတ်သဖြင့် ကျမ်းဂန်ကို အခြေခံပြီး ကြိဆခြင်းမဟုတ်။ ကိုယ်တိုင်အားထုတ်၍ တွေ့ရှိရသော အခြင်းအရာကို တင်ပြခြင်းမျှသာ ဖြစ်ပါ၏။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်တွေ့ရှိသော သဘာဝသည် ကျမ်းဂန်နှင့် ကိုက်ညီသည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။

တပြိုင်တည်းယှဉ်နိုင်ခြင်း

ထပ်၍ရှင်းဦးအံ့။

ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံနည်းအရ အားထုတ်သော ယောဂီသည် စကြိုလျှောက်ခိုက်တွင် ပစ္စုပ္ပန်တည့်အောင် သုံးသပ်လျက်ရှိသည်ဆိုအံ့။ ကြွခြင်း၊ လှမ်းခြင်း စသောအလုပ်များကို 'ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်' စသည့် ပညတ်အခေါ်အဝေါ်များဖြင့် ရှုမှတ်ရန်လိုသည်မဟုတ်။ ကိုယ်ကာယ၏ အမူအရာပြောင်းလဲပုံ အခြင်းအရာများကို မပြတ်သောသတိဖြင့် စောင့်ကြည့်ရန်သာ လိုပေသည်။ ယင်းသို့ရှိစဉ် 'ခိုင်း'ခနဲ မြည်သောအသံကြီးတစ်သံ ကြားရသည်ဆိုအံ့။ ၎င်းကို ကြားရခြင်းအတွက်ကြောင့် စကြိုနှင့်ပတ်သက်၍ အလုပ်ပျက်သွားလေပြီဟု နှလုံးမသာယာခြင်း ဖြစ်ဖို့မလို။ အာရုံပြောင်းလဲသွားခြင်းကို ချက်ချင်းသိစေဖို့ သတိရှိရန်သာ အရေးကြီးပေသည်။

အာရုံပြောင်းလဲသွားခြင်းကို မသိလိုက်ဘဲ "ဘာသံပါလိမ့်" "ဘယ်ကလာတဲ့အသံပါလိမ့်" အစရှိသော အတွေးအခေါ်များ ဝင်ရောက်မလာစေအောင်၊ သတိရှိစေဖို့မှာလည်း အတော်ရင့်ကျက်လာသော ယောဂီများ၏ အလုပ်ကြီးဖြစ်လေသည်။ ဤကျင့်စဉ်၏ အရေးကြီးသော အလုပ်မှာ လွန်လေပြီးသော အတိတ်စိတ် (သို့မဟုတ် အာရုံ) ကို လိုက်၍ သိစေဖို့မဟုတ်။ ပစ္စုပ္ပန်ဆတ်ဆတ်အပေါ်၌ သတိယှဉ်သောစိတ်ဖြင့် စောင့်ကြည့်ရန်သာ ဖြစ်လေသည်။ ရှေ့စိတ်ကို နောက်စိတ်က သိခြင်းတည်းဟူသော အလုပ်မှာ အခြားရှုနည်းများအတွက် ဖြစ်ပေရာ၊ ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ ကျင့်စဉ်မူကား (ဓမ္မဂိစယ သမ္မောဇ္ဈင်အရ) လွန်လေပြီးသော အာရုံကို ရံဖန်ရံခါတွင် တမင်တကာ

ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်းမျိုးမှတစ်ပါး အခါခပ်သိမ်း နောက်ပြန်ရှုမှတ်ရသော အလုပ်မျိုးမဟုတ်ပေ။ (ဓမ္မဂိစယ သမ္မောဇ္ဈင်အကြောင်းကို ရှေ့တွင် ရှင်းလင်း ဖော်ပြပါဦးမည်။)

လက်ထပ်ဆရာ အရေးကြီးခြင်း

ဝိပဿနာ တရားအားထုတ်ခြင်း ဟူသည်မှာ ဂေါတမဗုဒ္ဓဟောတော်မူခဲ့သည့် နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း လမ်းစဉ်ကြီးဖြစ်သည် မှန်သော်လည်း ကျမ်းဂန်ကိုကြည့်၍ အားထုတ်ရခြင်းထက် ထိုကျမ်းဂန်အရ အားထုတ်၍ အထိုက်အလျောက် ပေါက်ရောက်ထားသည့် ဆရာတော်ထံသို့ ချဉ်းကပ်ကာ အားထုတ်ပုံ အားထုတ်နည်းကို လက်ထပ်သင်ပြခြင်းခံရသည်က ပို၍အရာရောက်ကြောင်းမှာ ကျွန်ုပ်၏ ကိုယ်တွေ့ ဖြစ်ပါသည်။

ကိုယ်တိုင်အားထုတ်ဖူးခြင်းမရှိဘဲ ကျမ်းဂန်ထဲမှ ထုတ်နုတ်ကာ နည်လမ်းညွှန်ပြခြင်းသည်လည်း စာမဖတ်တတ်သူများအဖို့ အသုံးဝင်နိုင်သော်လည်း အဟုတ်တကယ် လိုလားသူဖြစ်ပါက အားထုတ်ထားသည့် အာစရိယထံ သြဝါဒခံယူပါမှ အရာရောက်နိုင်သည်ဟု နားလည်ကြရာချေသည်။ စင်စစ်မှာ တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှ လမ်းညွှန်ပြရုံနှင့် မပြီးသေး။ ဆရာသွားခဲ့သော လမ်းအတိုင်း တပည့်ဖြစ်သူက လိုက်လျှောက်ရာတွင် လမ်းခုလတ်၌ တိမ်းချော်ခြင်းများလည်း ရှိတတ်သည်ဖြစ်၍ မကြာမကြာ တွေ့ဆုံကာဖြင့် ပြုပြင်ပေးဖို့လည်း အရေးကြီးလှပေသည်။ ဤလမ်းကို ကိုယ်တိုင်မလျှောက်ဖူးသော ပုဂ္ဂိုလ်က ဆရာလုပ်ကာ မတိမ်းမချော်ရအောင် ပြုပြင်ပေးဖို့ဟူသည်မှာ လွန်စွာ သဘာဝကျသဖြင့် ခဲယဉ်းသော အလုပ်တစ်ခုဟု ဆိုထိုက်ပေသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း ကျွန်ုပ်၏ ငယ်ဆရာတော်က “လက်ထပ်ဆရာ အပြကောင်းမှ အကြောင်းကို ရိပ်မိနိုင်သည်” ဟု ဟောတော်မူဖူးလေသည်။

ကျွန်ုပ်၏သန္နိဋ္ဌာန်

ကျွန်ုပ်ရေးသားခဲ့သော ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တိနည်းကို သဘောကျသဖြင့် အားထုတ်သူအချို့၏ ‘လမ်းချော်’ ပုံနှင့် ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် စိတ္တာနုပဿနာ အလုပ်ကို လုပ်ဖူးစဉ်က ‘လမ်းချော်’ ပုံတို့ကို ဖော်ပြပေးပါဦးမည်။

ကျွန်ုပ်၌ ငယ်ဆရာတော် ရှိဖူးသည်မှန်သော်လည်း အလွန်နုနယ်သောအချိန်က တွေ့ရသော ဆရာတော်ဖြစ်၍၊ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကိုရအောင် တစ်နေ့နေ့၌ အားထုတ်မည်ဟူသော သန္နိဋ္ဌာန်မျိုးစေ့ကလေး ချပေးခဲ့ရုံမှတစ်ပါး၊ ကျွန်ုပ်အား လက်ထပ်သင်ပြနိုင်သော အရေးအခွင့် မရှိခဲ့ချေ။

ဆရာတော်ပျံလွန်တော်မူသော်အခါ ကျွန်ုပ်မှာ အသက် ၂၀ရှိပြီဖြစ်ရာ၊ ၁၃နှစ်ခန့်က ချထားခဲ့သော

သန္နိဋ္ဌာန်ကို ကောင်းကောင်းသတိရသော်လည်း အားမထုတ်နိုင်သေးဘဲ၊ အမှတ်အသား ပြုထားလိုက်ရုံမျှသာရှိ၏။ သန္နိဋ္ဌာန်ချထားသောအချိန်၌လည်း ကျွန်ုပ်သည် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို လိုချင်လှသောကြောင့်မဟုတ်၊ (နားမလည်သော အခြင်းအရာတစ်ခုကို လိုချင်တတ်သည်ဟူ၍လည်း မဖြစ်နိုင်) ဆရာတော်ဘုရားက ကျွန်ုပ်၏ မိဘများနှင့် အခြားတပည့်များအား မကြာခဏ ဟောပြောလေ့ရှိသည့် 'နိဗ္ဗာန်' ဟူသော အခြင်းအရာမှာ မည်သို့သော အခြင်းအရာမျိုးဖြစ်သည်ဟု သိလိုသဖြင့် တစ်နေ့နေ့တွင် သိအောင် ကြိုးစားမည်ဟူသော ဆုံးဖြတ်ချက်မျှသာ ဖြစ်လေသည်။

အထင်မှားပုံခြင်း တူလှသည်

အသက်၃၅နှစ်အရွယ်တွင် မိမိ၏ အဇ္ဈတ္တသန္တာန်၌ 'ငါ' ရှာသောအလုပ်ဖြင့် စမ်းသပ်အားထုတ်၏။

ဗုဒ္ဓက 'ငါ' ဟူ၍လည်းကောင်း၊ 'သူတစ်ပါး' ဟူ၍လည်းကောင်း၊ တကယ်ရှိသည်မဟုတ်။ အထင်မှားကြခြင်းသာ ဖြစ်သည်ဟု ဟောတော်မူ၏။ ကျွန်ုပ်စဉ်းစားသည်ကား 'ငါ'ဟုထင်မှတ်ခြင်း၊ 'သူတစ်ပါး'ဟု ထင်မှတ်ခြင်းတို့သည် အထင်မှားခြင်း၊ (ဒိဋ္ဌိ)မျှသာ ဖြစ်သည်ဆိုပါလျှင် အချို့က 'ငါ'ဟူ၍ အထင်မှားသူများ၊ အချို့က 'သူတစ်ပါး'ဟူ၍ အထင်မှားသူ ဖြစ်သင့်သည်။ ယခုသော် မိမိကိုယ်ကို 'သူတစ်ပါး'ဟု အထင်မှားသူ တစ်ယောက်တစ်လေမျှမရှိဘဲ 'ငါ' ဟူ၍ အသီးသီး တညီတညွတ်တည်း အထင်မှားသူတွေချည်း တွေ့ရသည်။ ဤအခြင်းအရာကို ထောက်ခြင်းအားဖြင့် တစ်ယောက်တစ်မျိုးစီ အထင်မှားကြဘဲ 'ငါ' ဟူ၍ချည်း တညီတညွတ်တည်း အထင်မှားကြခြင်းမှာ အထင်မှားစေလောက်အောင် လုံလောက်သော အကြောင်းတစ်ခု ဧကန်မူချ ရှိရမည်။ ထိုကဲ့သို့ အထင်မှားစေအောင် လှည့်စားသော အခြင်းအရာသည် အဘယ်နည်းဟု မိမိကိုယ်ကိုမေး၏။ ကျွန်ုပ်သည် ထိုအခြင်းအရာကို စာထဲ၌လည်းမရှာ၊ မည်သူ့အားမျှလည်း မမေးဘဲ၊ မိမိ၏ စိတ်အတွင်း၌ တွေ့အောင်ရှာ၏။ ဖြေရန်မြောက်သောနေ့၌ အဖြေတွေ့၍ သင်္ကန်းဝတ်ခဲ့ဖူးလေသည်။ (အရိပ်အမြွက် ဖော်ပြရသော်...သတ္တဝါသည် သေတ္တာကြီးကို မြွေထင်သည်မဟုတ်၊ ကြီးကိုမြွေထင်မိခြင်းမျှသာ ဖြစ်၍ တညီတညွတ်တည်း အထင်မှားမည်ဆိုကလည်း မှားလောက်ပါပေသည်။)

ကျွန်ုပ်လမ်းချော်ခဲ့ပုံ

ထို့နောက် ဂျပန်ခေတ်၌ အသက် ၅၀ကျော်အရွယ်တွင် ကျွန်ုပ်သည် စိတ္တာနုပဿနာအလုပ်ကို (လက်ထပ်ဆရာမရှိဘဲ) သတိပဋ္ဌာန်အရ အားထုတ်စမ်းကြည့်၏။

တဖြည်းဖြည်း လမ်းချော်သွား၍ စိတ်၏ပြောင်းလဲမှုများကို ရှုရမည့်အစား၊ တည်ငြိမ်လျက်ရှိသော စိတ်ကို

တရူတည်းရှုလျက် ရှိ၏။ အတော်ကြီး သမာဓိကောင်း၍ တစ်နာရီခွဲခန့် တည်ငြိမ်လျက်ရှိသော စိတ်ကို (ကိုယ့်ဟာကိုယ်) ရှုကြည့်နေနိုင်သည်အထိ တတ်နိုင်ခဲ့ပါသည်။ ထိုအခါတွင် တန်ခိုးကလေးများပင် အထိုက်အလျောက် ရှိလာခဲ့ပါသည်။

ထိုကဲ့သို့ စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုလျက်ရှိစဉ် ဉာဏ်အမြင်တစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာသည်မှာ သိတတ်သော ဝိညာဉ်စိတ်ဟူသည်မှာ သူတစ်ခု၊ ငါတစ်ခု ရရှိနေသည်မဟုတ်။ အားလုံးပေါင်းပါမှ ဝိညာဉ်တစ်ခုတည်းသာရှိသည်။ ပမာဆိုသော် သမုဒ္ဒရာရေပြင်ထဲ၌ ဝတ္ထုပစ္စည်းများရှိနေရာတွင် တစ်ခုစီတည်သည်ဟု ဆိုရသော်လည်း သူ့ရေ ငဲ့ရေ ရှိနေသည်မဟုတ်။ တစ်ဆက်တည်းသော ရေပြင်ကြီးသာရှိ၍ ထိုရေဖြင့် ဆက်သွယ်လျက် ရှိသကဲ့သို့ သတ္တဝါဟူသမျှမှာလည်း ရုပ်တရားတစ်ခုစီ ရှိစေကာမူ၊ ဝိညာဉ်တည်းဟူသော အသိတရားတစ်ခုတည်းသာ ဆက်သွယ်လျက်ရှိသည်ဟု မြင်လာပါသည်။ ပထမ၌ တော်တော်နက်သော အမြင်ဟု ထိမိ၍ တော်တော်ကြီး ကျေနပ်မိ၏။ သို့ရာတွင် တရားအားထုတ်ထားသော ကျွန်ုပ်အဖို့မူကား၊ ဤအမြင်သည် (အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ တည်းဟူသော) လက္ခဏာမပါသည့် အမြင်မျိုးမျှသာဖြစ်၍ 'ဝိညာဏံ၊ အနန္တံ၊ ဝိညာဉ် အဆုံးမရှိ' ဟူသော အရူပကမ္မဋ္ဌာန်း အခြေမျိုးသို့ ဆိုက်ရောက်သွားလေပြီဟု ဆင်ခြင်သုံးသပ်မိသည်နှင့် လက်လွှတ်ပစ်လိုက်ခဲ့ဖူးပါသည်။

အရူပကမ္မဋ္ဌာန်း

ဤနေရာ၌ ရှင်းလင်းရန် တစ်ခုရှိနေသည်မှာ မဂ်ဖိုလ်အတွက် အားထုတ်ရာတွင် 'လမ်းချော်'၍ သွားသည်ဟု ဆိုသော်လည်း လက္ခဏာမထင်သည့် အတွက်ကြောင့်သာလျှင် 'လမ်းချော်သည်' ဟု ဆိုရခြင်းဖြစ်သည်။ စင်စစ်အားဖြင့် ဝိညာဏံအနန္တံဟူသော အရူပကမ္မဋ္ဌာန်းသည် မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိတို့၏ ကမ္မဋ္ဌာန်းမဟုတ်။ ပဉ္စမဈာန် ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်မျိုးပင်ဖြစ်ပေသည်။ ဝိညာဉ်အဆုံးမရှိဟူသော ဉာဏ်အမြင်သည် လက္ခဏာမဆိုက်သဖြင့် ပရမတ်အမြင် မဟုတ်သော်ငြားလည်း သမုတိသစ္စာနယ်တွင် အတော် အဆင့်အတန်းမြင့်သော ဉာဏ်အမြင်ဖြစ်သည်ဟု နားလည်သင့်ကြ၏။ (ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် ထိုကမ္မဋ္ဌာန်း ပေါက်ဖူးသည်ဟု ဆိုလိုခြင်းမဟုတ်။ ထိုနယ်ထဲသို့ ရောက်သွားဖူးခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။) အရူပကမ္မဋ္ဌာန်းများ၏ အဆင့်အတန်းမြင့်ပုံကို သာဓကတင်ပြရသော်၊ ဗုဒ္ဓပရိနိဗ္ဗာန် ပြုတော်မူခါနီး၌ ပထမဈာန်မှစ၍ အထက်ဆုံး အရူပဈာန်တိုင်အောင် အဆင့်ဆင့် ဝင်စားတော်မူသည်ဟု ကျမ်းဂန်၌ဆိုပါသည်။ ကိုယ်တော်မြတ်သည် နောက်ဆုံးသောအချိန်တွင် မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိအလုပ်မျိုးကို ပြုတော်မူမည် မဟုတ်ဟု နားလည်းသင့်ကြပါသည်။ ဤအကြောင်းကို ရေးသားရခြင်းမှာ ဈာန်အလုပ်ကို အလွန်အထင်ကြီးသူများလည်းရှိ၍၊ အလွန်အမင်း အထင်သေးတတ်သူများလည်း ရှိတတ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ငြိမ်းအေးခြင်းတစ်မျိုး

ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် 'လမ်းချော်' ဖူးခြင်းကို ဖော်ပြပြီးနောက်၊ ကျွန်ုပ်၏ ဆောင်းပါးများကို သဘောကျ၍ ဒိဋ္ဌဒိဋ္ဌမတ္တံ ကျင့်စဉ်အရ အားထုတ်သူများ၏ 'လမ်းချော်'ပုံကို ဖော်ပြလိုပါသည်။ ကျွန်ုပ်သည် ထိုသို့သော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးနှင့် အကြောင်းအားလျော်စွာ တွေ့ဆုံမိကြ၍ သူ၏ တရားအားထုတ်ပုံ အခြင်းအရာနှင့် ဆိုက်ရောက်သော အခြေအနေတို့ကို ရှင်းလင်းပြောပြခြင်းအားဖြင့် သိရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် ဒိဋ္ဌဒိဋ္ဌမတ္တံကျင့်စဉ်ကို အားထုတ်၍ ကာလအတန်ကြာသောအခါတွင် မြင်ခြင်း၊ ကြားခြင်း၊ နံခြင်း၊ ချိချင်ငန်စပ် အစရှိသော ရသာရုံပေါ်ခြင်း၊ ထိတွေ့ခြင်း စသော ပဉ္စာရုံများလည်း ချုပ်ငြိမ်း၍ ကြံစည်တွေးတောခြင်းတည်းဟူသော လောကီ ဓမ္မာရုံများလည်း အလျဉ်းရပ်စဲလျက်ရှိသော ကာလအပိုင်းအခြားမျိုးကို (အားထုတ်သည့်အခါတိုင်း) မကြာမကြာ ကြုံရဖူးကြောင်း၊ ဆိတ်ငြိမ်သော နေရာမျိုးတို့၌ အတော်အတန်ကြာရှည်စွာ 'ချုပ်ငြိမ်း'၍ သာမန်နေရာမျိုးတို့တွင် အနည်းငယ်မျှသော အချိန်ကာလမျှလောက်သာ 'ချုပ်ငြိမ်း'ကြောင်း၊ ပဉ္စာရုံများ အားလုံးနှင့် လောကီ ဓမ္မာရုံအမျိုးမျိုး ရပ်စဲလျက်ရှိသော ကာလအပိုင်းအခြားအတွင်း ရှိသည့် 'စိတ်'ကို မည်သို့သော စိတ်မျိုးဟူ၍ ခေါ်သင့်ပါသနည်းဟု ကျွန်ုပ်အား မေးလေသည်။

မင်္ဂလာသဘော

ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် ကျမ်းဂန်တတ်ကြီး တစ်ယောက်ဟု မဆိုနိုင်သော်လည်း စာပေကျမ်းဂန်များကို ကျွန်ုပ်ထက် အချိန်ပေး၍ ဖတ်ရှုလေ့လာထားသူ တစ်ယောက်ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်ရိပ်မိသည်ကား စိတ်မည်သည် အာရုံနှင့်ကင်း၍ မနေစကောင်း ဟူသော စာဆိုရှိသည်ဖြစ်၍၊ လောကီအာရုံ အားလုံးနှင့် ကင်းစင်လျက်ရှိသော အခိုက်အတန့်ဆိုပါက လောကုတ္တရာ (နိဗ္ဗာန်) အာရုံဖြစ်ရမည်ဟု ယူဆထားဟန် ထူပေသည်။ နိဗ္ဗာန်အာရုံဟူသည်မှာ မဂ်ဆိုက်ပြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့၌သာလျှင် ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပေရာ၊ မဂ်စိတ်ဟူသည်မှာလည်း အလွန်ထင်ရှားသော အခြင်းအရာကြီးတစ်ခုဖြစ်၍ 'မသိမသာ' သဘောမျိုးဖြင့် မဂ်ဆိုက်သွားသည်ဟု မဖြစ်နိုင်ကြောင်း ကျွန်ုပ်သိ၏။

ထိုပုဂ္ဂိုလ်ပြောပြသော အခြင်းအရာ၌ ထိုကဲ့သို့ ထင်ထင်ရှားရှားကြီး ကြုံတွေ့လိုက်ရသည့် ကိစ္စမျိုးဟူ၍ မရှိပါချေ။ ဤတွင် မည်ကဲ့သို့ ဖြေဆိုရမည်ကို အကြံယူကာ ရုတ်တရက် မဖြေပါရစေနှင့်ဟု ခွင့်တောင်းရပေသေးသည်။

ကျွန်ုပ် သံဝေဂရဲ့ခုံ

ရုတ်တရက်မဖြေဆိုခဲ့ခြင်းမှာ ဤသို့သော အကြောင်းကြောင့်ပေတည်း။

ကျွန်ုပ်သည် ပထမအကြိမ် တရားအားထုတ်ပြီးသည့် ခပ်ရွယ်ရွယ်အချိန်၌ တရားသဘာဝ အယူအဆနှင့်ပတ်သက်၍ တရားသမားများ၏ အမှားကိုထောက်ပြခြင်းအလုပ်၌ အလွန် မွေ့လျော်၏။ တရားဆွေးနွေးသည်ဆိုလျှင် တစ်ဖက်သား၏ ချွတ်ယွင်းချက်ကို “တက်ခနဲ” ထောက်ပြချင်တတ်၏။

တစ်နေ့၌ တရားဂိုဏ်းသား တစ်စု နှင့် တွေ့ဆုံမိရာ ၊ ၎င်းဂိုဏ်း၏ အယူမှာ နိဗ္ဗာန်သည် အလွယ်ကလေးနှင့်ရနိုင်သော သဘာဝဖြစ်သည်။ “ဥပါဒါန ပစ္စယာ ဘဝေါ” ဟု ဗုဒ္ဓဟောတော်မူသောကြောင့် ဥပါဒါနကို ဖြတ်လိုက်လျှင် ဘဝမရှိနိုင်။ သူတို့အဖို့မှာ လူလည်းမဖြစ်ချင်၊ နတ်လည်းမဖြစ်ချင် ၊ ဗြဟ္မာလည်းမဖြစ်ချင်၊ ထို့ကြောင့် ဥပါဒါနပြတ်လျက်ရှိသည်။ ထို့ကြောင့်ဘဝမရှိတော့၊ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြရမည်ဟူသော အယူပင်ဖြစ်သည်။ သို့ဆိုလျှင် လောကခံရှစ်ပါးကို အောင်မြင်ကြပြီလောဟု ကျွန်ုပ်ကမေးရာ ယခုအောင်မြင်သော်လည်း ဟိုရောက်တော့ (နိဗ္ဗာန်ရောက်တော့) မှ အောင်မြင်ကြလိမ့်မည်ဟု ဖြေဆိုကြသည်။

ဤတွင်ကျွန်ုပ်က ဥပါဒါန ပြတ်ခြင်းဟူသည်မှာ ဤ ပစ္စုပ္ပန် ဘဝ၌ တွေ့ကြုံ ခံစားရသော ဣဋ္ဌာရုံ ၊ အနိဋ္ဌာနရုံ များအပေါ်တွင် ပြတ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ၊ နတ်တို့ခံစားသော ကာမဂုဏ်စည်းစိမ်ကို အလိုမရှိတော့ပါဟု ပြောသော်လည်း ဤလက်ငင်းဘဝ၌ ခံစားရသော ကာမဂုဏ်စည်းစိမ် များအပေါ်တွင် သာယာမှုရှိနေသည် ဆိုလျှင် ဥပါဒါနပြတ်သည်ဟု မဆိုနိုင်ကြောင်း ၊ ဤဘဝတွင် နိဗ္ဗာန်မမြင်ရဖူးဘဲ နိဗ္ဗာန်ကို မရောက်နိုင် ကြောင်း အစချီကာရင်းလင်းပြောပြလေရာ အချို့ကငြင်းကြသော်လည်း နှစ်ယောက် သုံးယောက်က မူ သဘောကျ၍ ဝန်ခံကြသည်။ တစ်ယောက်သော မိန်းမကြီးကမူ “ ကျုပ်တို့မှာ ပတ္တမြားမှတ်လို့ ထုပ်ထားမိတာပါ။ လက်စသတ်တော့ ပတ္တမြား မဟုတ်ဘဲ ခရမ်းချဉ်သီးဖြစ်နေပါပြီကော” ဟု ဝမ်းနည်းပက်လက် စိတ်ပျက်စွာနှင့် ပြောလိုက်သေးသည်။

ဤတွင် ၎င်းဂိုဏ်းသားအချင်းချင်းလည်း ပဋိပက္ခဖြစ်ကြ၍ စိတ်ပျက်သည်ဆိုသော ဂိုဏ်းသားများသည် ကျွန်ုပ်ထံမှ နည်းနာကျနအောင် ယူ၍ အားထုတ်ခြင်းလည်းမပြု၊ မည်သည့်တရားကိုမျှ စိတ်ဝင်စားခြင်း မရှိတော့ဘဲ၊ ပစ္စုပ္ပန်သဘောမိပြီး နေလိုက် ကြတော့သည်။ ထိုလူစုကား လွယ်လွယ်နှင့်မရနိုင်ဆိုလျှင် ခဲယဉ်းစွာ အလုပ်မလုပ်ချင်ကြသော လူများဖြစ်ကြဟန်တူ၏။

ထိုအချိန်မှစ၍ ကျွန်ုပ်မှာ တရားဆွေးနွေးခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ သံဝေဂဖြစ်ပြီး

နှုတ်ဆိတ်စွာနေလာခဲ့ပါတော့သည်။

ပရိယာယ်သုံးခြင်း

ကျွန်ုပ်၏ ဆောင်းပါးများကိုဖတ်ရ၍ ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံနည်းအရ လေ့ကျင့်လျက်ရှိသော အထက်ဖော်ပြခဲ့သည့် ပုဂ္ဂိုလ်တို့မှာမူ ၊ ထိုကဲ့သို့ စိတ်ပျက်ပြီး လက်လျော့သွားမည့် အမျိုးအစားမဟုတ်ခြင်းကို ကျွန်ုပ် အကဲခတ်မိပါ၏။ သို့သော် သူ၏ တရားအမြင်ကို အတော်ကြီးသဘောကျလျက်ရှိသူဖြစ်၍ ကျွန်ုပ်က ဤသို့မဟုတ်သေးဟု ပြောပြလိုက်ပါက ၊ အလွယ်တကူလက်ခံမည့်သူတစ်ယောက် ဟုတ်ဟန်မတူသည့်ပြင် ကျွန်ုပ်အပေါ်၌ပင် အထင် အမြင်သေးသွားမည့်ပုံရ၏။

ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်က သူ၏ တရားအမြင်နှင့် ကျွန်ုပ်၏တရားအမြင်မှာ ခြားနားလျက်ရှိကြောင်း ၊ သူကမှန်ချင်လည်းမှန်ပေမည်။ ကျွန်ုပ်က မှန်ချင်လည်းမှန်နေမည်။ ဆက်လက်ဆွေးနွေးသောအခါ၌ သူကမှန်လျှင်လည်း ကျွန်ုပ်က ပြုပြင်ရပေမည်။ ကျွန်ုပ်ကမှန်လျှင်လည်း သူကပြုပြင်ထိုက်သည် မဟုတ်ပါလောဟု မေးလိုက်ရာ သူက “ဟုတ်ပါပေသည်။ ကျွန်တော်မှားလျှင်လည်း ပြုပြင်ပြောင်းလဲဖို့ အဆင်သင့်ရှိပါသည်” ဟု ဝန်ခံပေသည်။ (ဤသို့ဆွေးနွေးလျက်ရှိနေစဉ် ကျွန်ုပ်တို့အနီး ၌ ကျွန်ုပ်ညွှန်ပြသည့် ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ နည်းအရ အားထုတ်ဆဲရှိသော အခြားယောဂီတစ်ယောက်သည်လည်း နားထောင်လျက်ရှိရာ၊ သူ၏မျက်နှာ၌ အံ့အားသင့်သော အမူအရာ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းကို ကျွန်ုပ် သတိပြုလိုက်မိ၏။ ထိုယောဂီက ကျွန်ုပ်အား နောင်၌ပြောပြသည်မှာ “ဆရာကြီးဟာ စာရေးတဲ့အခါတော့ အင်မတန် လေထန်ပြီး စကားပြောတော့ လေပျော့လှပါကလားလို့ အောက်မေ့မိတယ်...” ဟုပြောပြ၏။ ကျွန်ုပ်က စာရေးသောအခါ၌ ပြတ်ပြတ်သတ်သတ်၊ တင်းတင်းမာမာ ရေးတတ်ခြင်းကား မှန်ကြောင်း၊ စကားပြောသောအခါ၌လည်း ကျွန်ုပ်အား “ကပ်ဖွဲ” ပြောချင်သူဖြစ်လျှင် ဆိတ်ဆိတ်သော်လည်းနေမည်၊ သို့မဟုတ်၊ ခပ်တင်းတင်းပြောလျှင်လည်းပြောမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ထိုပုဂ္ဂိုလ်မှာမူ “ကပ်ဖွဲ” ပြောခြင်းမဟုတ် ဘဲ၊ ဆွေးနွေးခြင်းမျှသာဖြစ်၍ တင်းလွန်းခြင်းကြောင့်မပြတ်စေဘဲ ခပ်မျှင်းမျှင်း ဆွဲယူခြင်းဖြစ်ကြောင်းနှင့် ပြောပြရာ ကျွန်ုပ်၏ ပရိယာယ်ကို အတော်သဘောကျသည်။ စင်စစ်သော်ကား ကျွန်ုပ်၏ တရားအမြင်မှာ အယူအဆမဟုတ်၊ အတွေးအခေါ်လည်းမဟုတ်၊ ထင်မြင်ချက်လည်းမဟုတ်၊ မျက်ဝါးထင်ထင် မြင်ဖူးသော အခြင်းအရာဖြစ်၍ မည်သူကမျှ ပြင်ဆင်ပြောင်းလဲပေးနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ဟူ၍ တထစ်ချ ယုံကြည်စိတ်ချထားပြီးဖြစ်လေသည်။

သဘာဝသဘော

ထိုပုဂ္ဂိုလ်က ပြင်ဆင်ဖို့လိုလျှင်ပြင်ဆင်ပါမည်ဟု ဝန်ခံချက်ထွက်လာသောအခါ ကျွန်ုပ်သည် ထိုသူ၏ ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌ မတ္တံ သုံးသပ်ပုံ သုံးသပ်နည်း နှင့် ပတ်သက်၍ “တစ်စိတ်ချင်း ဝေဖန်ပါတော့မည်။ ပဉ္စရုံ နှင့် လောကီဓမ္မာရုံများ ဆိတ်သုဉ်းသော အခိုက်အတန့်မိုး ကြုံရဖူးပါသည်ဆိုရာ၌ ဝိပဿနာဂုဏ်အမြင်မိုး မဟုတ်ဘဲ၊ သမာဓိအစွမ်းသက်သက်လည်း ဖြစ်နိုင်သည် မဟုတ်ပါလော”ဟု ကျွန်ုပ်က မေးရာ ဖြစ်မည်ဆိုက ဖြစ်နိုင်ပါသည်ဟု သူက ဝန်ခံသည်။ ဤတွင် ကျွန်ုပ်က လောကီကိုလွန်မြောက်သည့် လောကုတ္တရာ (နိဗ္ဗာန်) အာရုံဟူသည်မှာ ဝိပဿနာဉာဏ် အဆင့်ဆင့်တက်ပြီးမှ တွေ့ခြင်းဖြစ်ကြောင်း၊ ဗုဒ္ဓလက်ထက်တော်၌ တရားအဆုံးတွင် သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ် စသည်ဖြင့် (တစ်ကိုယ်တည်းနှင့်) အရိယာဖြစ်ကြသူများ ရှိသည်ဆိုသော်လည်း၊ စိတ္တက္ခကာ၏ လျင်မြန်ခြင်းကြောင့်သာ “တစ်ထိုင်တည်း” ဟု ဆိုရသည်။ စင်စစ်အားဖြင့်၊ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်၊ ဘင်္ဂဉာဏ်မှစ၍ အနုလောမဉာဏ်တိုင်အောင် တစ်ဟုန်ထိုးတက်သွားခြင်းဖြစ်ကြောင်း၊ ယုတ်စွအဆုံးအားဖြင့် ဖြစ်ချည်ပျက်ချည် ရှိနေသော ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်သဘော သို့တည်းမဟုတ်၊ အဟုတ်ရှိ တကယ်ရှိ မဟုတ်သောသဘော စသည်တို့ကို ဉာဏ်အားဖြင့် ရှင်းရှင်းလင်းလင်းကြီး မြင်ကြရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ပဉ္စာရုံတို့နှင့် လောကီဓမ္မာရုံတို့မှာ ဆိတ်သုဉ်းသွားသည်ဆိုသော်လည်း အထက်ပါ ဝိပဿနာဉာဏ်မိုးမပါရှိဘဲ ဆိတ်သုဉ်းခြင်း ဖြစ်ခဲ့ပါမူ၊ သမာဓိအစွမ်းသက်သက်ဖြစ်နိုင်ကြောင်း၊ သို့ဆိုပါလျှင် အဟုတ်ရှိ တကယ်ရှိသော သဘောတရားကြီးနှင့် ထိတွေ့ခြင်းမဟုတ်ဘဲ၊ သဘာဝသဘောဖြစ်နိုင်ကြောင်း ရှင်းလင်းပြောပြလေသည်။ ထိုအခါ ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်က အဟုတ်ရှိ တကယ်ရှိသော သဘာဝကြီးနှင့် ကျွန်ုပ်ထိတွေ့ဖူးပုံကို စစ်ဆေးမေးမြန်း၍ ကျွန်ုပ်၏ အဖြေများကို ကျေနပ်သောအခါ သူ၏ အားထုတ်ပုံ ချွတ်ယွင်းချက်ကို ထောက်ပြပါတော့ဟု တောင်းပန်လေသည်။

လေ့ကျင့်ပုံဖော်ပြနည်း

ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ ကျင့်စဉ်အတိုင်း အားထုတ်လျက်ရှိပါကြောင်းနှင့် ကျွန်ုပ်ထံသို့ပေးစာများ လက်ခံရရှိ သော်လည်း ၊ အထက်ပါပုဂ္ဂိုလ်ကဲ့သို့ စစ်ဆေးမေးမြန်းရသည့် အခွင့်အရေးမိုး မရရှိရာတွင် ၊ “လမ်းချော်” သူများလည်း ရှိနိုင်သည်ဖြစ်၍ ၎င်းကျင့်စဉ် အကြောင်းကို ထပ်လောင်း၍ ဖော်ပြလိုက်ပါဦးမည်။ ဤ ဆောင်းပါးအစတွင်ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံနည်းအရ အားထုတ်သော ယောဂီသည် အခြားသော ဝိပဿနာနည်းမိုးကဲ့သို့ ရှေ့စိတ်ကိုနောက်စိတ်က လိုက်၍ သိမှတ်ခြင်းမိုးမဟုတ်ဘဲ ၊ သတိ စေတသိက် ယှဉ်သောစိတ်မိုး မွေးမြူ၍ အာရုံနှင့် အာရမ္မဏီတ ထိခိုက်မိတိုင်း၊ သတိကပ်လျက်ရှိသည်ဖြစ်၍ ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့်အပေါ်မှာချည်း အသိကျရောက်လျက်ရှိသည်ဆိုလျှင် အထူးရှုမှတ်နေဖို့ မလိုတော့ဘဲ မပြတ်စောင့်ကြည့်ဖို့သာရှိ၏။ ဥပမာ၊ တစ်စုံတစ်ခုကို

လှမ်းယူလိုက်သည်ဆိုလျှင် “လှမ်းတယ်” “ကိုင်တယ်” “ယူတယ်” စသည်ဖြင့် ပညတ်အခေါ်အဝေါ်များကို စိတ်ထဲ၌ ဖော်ထုတ်နေဖို့မလို၊ ကိုယ်ကာယ၏ လှုပ်ရှားပုံ အနေအထား ပြောင်းလဲပုံတည်းဟူသော အခြင်းအရာများကိုသာ စောင့်ကြည့်ဖို့ လိုပေသည်။ တစ်နေရာတွင် ထိုင်လျက်၊ ခပ်စိပ်စိပ်၊ အလုပ်လုပ်သော အချိန်များတွင်လည်း ကြားခြင်း၊ ထိတွေ့ခြင်း အသက်ရှူရှိုက်ခြင်း၊ အစရှိသော အာရုံပြောင်းလဲမှုများကို သက်သက်သာသာကလေးနှင့် ပြောင်းတိုင်းပြောင်းတိုင်း သိအောင်လေ့ကျင့်ရပါသည်။

စူးစမ်းသောစိတ်ထား

အရေးကြီးသော အချက်တစ်ခုမှာ ထိုအာရုံများနှင့် မထိခိုက်စေရအောင် စိတ်ကိုထိန်းသိမ်းထားဖို့မဟုတ် (ထိန်းသိမ်းထားခြင်းသည် သမာဓိအလုပ်ဖြစ်၍ သမထဘက်သို့ ယိမ်းသွားနိုင်သည်။) အာရုံပြောင်းလဲတိုင်း၊ ပြောင်းလဲခြင်းကို သိအောင် သတိရှိစေဖို့မျှသာဖြစ်သည်။ ထိုအခါတွင် ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်အရ “ဒါတွေ ဘာဖြစ်တာပါလိမ့်” ဟု စူးစမ်းသောသဘောသွင်းလိုက်သည့်အခါ အာရုံပြောင်းလဲတိုင်း စိတ်ပြောင်းလဲခြင်း ပါတကား၊ စိတ်သည် ဖြစ်ချည်ပျက်ချည် ရှိနေခြင်းပါတကား စသည်ဖြင့် ဥဒယဗ္ဗယ သဘောကို “ဘွားခနဲ ထင်မြင်လာတတ်ပေသည်။ ဤသို့ ထင်မြင်လာသော ဥဒယဗ္ဗယသဘောနှင့် “ဖြစ်ပျက် ဖြစ်ပျက်” ဟူ၍ အခြောက်တိုက် ဆင်ခြင်သုံးသပ်သော ဥဒယဗ္ဗယတို့၏ ခြားနားခြင်းကိုလည်း သတိပြုကြရာချေသည်။

အတွင်းဘက်သို့ လှည့်ခြင်း

ဒိဋ္ဌဒိဋ္ဌမတ္တံနည်းအတိုင်း အားထုတ်သော ယောဂီသည် ပဉ္စာရုံများ ဆိတ်သုဉ်းသွားစေအောင် ရည်ရွယ်ချက် မထားသင့်။ အာရုံအမျိုးမျိုးနှင့် တိုက်ခိုက်၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော (ဝိညာဉ်) စိတ်တို့ကို သတိနှင့် စောင့်ကြည့်ဖို့ဖြစ်၏။ ဥပမာ အသံတစ်ခုကြားလိုက်ရသည်ဆိုအံ့။ “ဘာသံပါလိမ့်” ၊ “ဘယ်ကလာတဲ့ အသံပါလိမ့်” ဟူ၍ စဉ်းစားတွေးတောခြင်းမပြုရသည်ကား မှန်၏။ သို့ရာတွင် အသံကြားသည့် အခိုက်အတန့်၌ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် (သောတဝိညာဉ်) ကြားစိတ်ကိုမူကား “ဘာပါလိမ့်” ဟုစူးစမ်းသင့်၏။ “ဘာသံပါလိမ့်” ဟူ၍ စဉ်းစားခြင်း နှင့် “ဘာပါလိမ့်” ဟူ၍ စူးစမ်းခြင်းတို့သည် ခြားနားခြင်းရှိ၏။ “ဘာသံပါလိမ့်” ဟူ၍ စဉ်းစားခြင်းသည် မိမိကြားဖူးသည့် အသံမျိုးတည်းဟူသော သညာအမှတ်အသား တို့ကို အမှီသဟဲပြု၍ စဉ်းစားပြီးနောက် ၊ ဇွန်းနှင့် ပန်းကန်ထိလိုက်သော အသံဟူ၍ ဆုံးဖြတ်ချက် ချပေတော့မည်။ အသံကို ကြားလိုက်ရသောအခါ “ဘာသံပါလိမ့်” ဟူ၍ မစဉ်းစားဘဲ “ဘာပါလိမ့်” ဟူ၍ စူးစမ်းခြင်းမူကား ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင် အလုပ်ဖြစ်၍ “ကြားစိတ်” ၏ သဘောတရားကို စူးစမ်းခြင်းဖြစ်လေသည်။ ယင်းသို့စူးစမ်းသောအခါတွင်လည်း “သောတဝိညာဉ်စိတ်” ဟူသော

အမည်ပညတ်ဖြင့် ကိုယ့်ဟာကိုယ် အဖြေပေးရန်မဟုတ်။ ထိုကြားစိတ်၏ သဘာဝကို စူးစမ်းဆင်ခြင်ရန်မျှသာ ဖြစ်ပေသည်။ ဤကဲ့သို့ စူးစမ်းခြင်းသည် ပစ္စုပ္ပန် အာရုံပေါ်မှ ဖြစ်ပေါ်လာသော သဘာဝနှင့် ပတ်သက်၍ ဆင်ခြင်ခြင်းဖြစ်သောကြောင့် ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့်ကြီး မဟုတ်တော့စေကာမူ ပညာစေတသိက်ဖြစ်သော ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင် နှင့် လည်းကောင်း၊ ဝိတက်စေတသိက်ဖြစ်သော သမ္မာသင်္ကပ္ပမဂ္ဂနှင့် လည်းကောင်း ယှဉ်သည်ဖြစ်၍ တန်ဖိုးရှိလှသည်ဟု နားလည်သင့်ကြပေသည်။ ဖြစ်ပေါ်လာသောပစ္စုပ္ပန် အပေါ်၌ လည်းကောင်း၊ ကြံစည်စိတ်ကူးမိခြင်းတည်းဟူသော ဓမ္မာရုံ အပေါ်၌လည်းကောင်း ထိုကဲ့သို့ ရံဖန်ရံခါ စူးစမ်းဆင်ခြင်သင့်ပေသည်။

ဉာဏ်အမြင်ပါရမည်

ကြားကာမတ္တ၊ မြင်ကာမတ္တဖြင့်သာ နေနိုင်လောက်အောင် သတိကောင်း လှပါသည်ဆိုသော်လည်း၊ အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သည့် ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင် နှင့် သမ္မာသင်္ကပ္ပမဂ္ဂတို့ မယှဉ်ခဲ့လျှင် ဉာဏ်အမြင်မပါဘဲ လျက်နှင့် ပစ္စုပ္ပန်များ ဆိတ်သုဉ်းသွားသည်အထိ သမာဓိလွန်ကဲသွားတတ်သောကြောင့် အထူးသတိပြု ကြရာချေသည်။ သမာဓိလွန်ကဲပြီး အာရုံတွေ ဆိတ်သုဉ်းသွားရသည်ဆိုလျှင် ဉာဏ်အမြင်တိုးတက်ခြင်း လည်း မရှိနိုင်တော့၊ လုပ်စရာ အလုပ်လည်း ရှာမတွေ့ဘဲ တငြိမ်းတည်းငြိမ်းနေရုံသာရှိပေတော့မည်။ ငြိမ်း တိုင်းလည်း မဂ်မဟုတ်၊ ဖိုလ်လည်းမဟုတ်။ သမာဓိသက်သက်ဖြစ်နိုင်၏။ အထူးအရေးကြီးသည်ကား မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန် အလုပ်ဟူသည်မှာ သမာဓိအထောက်အကူ လိုအပ်သည်မှန်သော်လည်း ထူးကဲသော ဉာဏ်အမြင် မပါဘဲလျက်နှင့် မဖြစ်နိုင်ခြင်းကိုလည်း သတိပြုကြရာချေသည်။

သဘောပေါက်ခဲ့ရပုံ

ဤကျင့်စဉ်နှင့်ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်၏ ကိုယ်တွေ့တစ်ခုကို တင်ပြရပေဦးမည်။ အတော်သတိမြဲ၍ အလေ့အကျင့် ရရှိလာသောအခါ၌ ဗဟိဒ္ဓာသို့ စိတ်မရောက်တော့ဘဲ ဖြစ်လေသမျှသော အခြင်းအရာ တို့သည် မိမိအတွင်း၌သာ ဖြစ်လျက်ရှိသည်ဟု ထင်မြင်လာရာတွင် “ဒါဘာဖြစ်တာလဲ” ဟု ကိုယ့်ဟာကိုယ် မေးလိုက်၏။ ထိုကဲ့သို့မေးရင်း အတွင်း၌ ဖြစ်နေသော သဘောကိုလည်း အထပ်ထပ်ရှုဆင်ခြင်၏။ ဤတွင် အောက်ပါအတိုင်း ကျွန်ုပ် သဘောကျလာသည်။

မိမိအတွင်း၌ ဖြစ်လေသမျှသော “သိစိတ်” ဟူသမျှတို့ သည် အဟုတ်တကယ် ရှိနေသည်မဟုတ်၊ မှန်ထဲ၌ အရိပ်သဖွယ် ထင်လာခြင်းမျှသာဖြစ်သည်။ ဥပမာ၊ မှန်တစ်ချပ်ကို ထောင်ကြည့်လိုက်သောအခါ အလျဉ်းသင့်သော ဝတ္ထုပစ္စည်းများ၏ အရိပ်များ ထင်လာခြင်းကို မြင်ရ၏။ တစ်နေရာ၌ စားပွဲကုလားထိုင်များကိုမြင်ရ၍ မှန်ကို အနည်းငယ်ရွှေ့ ပေးလိုက်ရာတွင် ဗီရိုကိုမြင်ရ၏။ တစ်ဖန်ထပ်၍

ရွှေပြန်သော် ပြတင်းပေါက်ကို မြင်ရ၏။ ထိုမှန်ထဲ၌ မြင်ရသောဝတ္ထုပစ္စည်းများသည် တကယ်မဟုတ်၊ အရိပ်များသာဖြစ်၏။ အရိပ်သည်တကယ်ဟုတ်သော်လည်း မှန်ထဲမှ ဝတ္ထုပစ္စည်းများကား တကယ်မဟုတ်ချေ။ ထိုနည်းတူစွာ စိတ်ထဲ၌ အာရုံတစ်ခု ပေါ်လာသောအခါ တကယ်အခြင်းအရာမဟုတ်၊ အာရုံ၏ အရိပ်ထင်ခြင်းမျှသာဖြစ်ချေသည်ဟု သဘောကျလာ၏။ တိုက်ရိုက်ဖော်ပြရသော် ကျွန်ုပ်အားဖော်ကားဖူးသော လူတစ်ယောက်အားသတိရလိုက်သည် ဆိုလျှင် ထိုလူသည် ကျွန်ုပ်အဖို့၌ အဟုတ်တကယ်ရှိလာ၍ ဒေါသစိတ်ဖြစ်ပေါ်လာရတော့သည်။ စင်စစ်မှာ ထိုလူသည် ၎င်းခဏ၌ အဟုတ်တကယ်ရှိကောင်းမှ ရှိမည်။ ကွယ်လွန်ပြီး ဖြစ်ချင်လည်းဖြစ်နိုင်သည်။ ကွယ်လွန်ပြီးပင်ဖြစ်စေကာမူလည်း ဖော်ကားခြင်းကို သတိရလိုက်မိလျှင်ဒေါသစိတ်ဖြစ်တတ်သေး၏။ သို့ ဆိုလျှင် အရိပ်ကိုအကောင်ထင်ပြီး နှလုံးမသာယာမှုဖြစ်ရခြင်းပေတကား။ မှန်ထဲ၌ မြင်ရသော ဝတ္ထုပစ္စည်း ကို တကယ်ထင်မှတ်၍ ကိုင်တွယ်စမ်းသပ်လိုခြင်းမျိုးနှင့် တူနေပြီတကား စသဖြင့် သဘောပေါက်ခဲ့ဖူးလေသည်။

သိသည်ဆို၍ မပြီးခြင်း

ထိုနောက်ပိုင်း၌မူကား ပေါ်လာလေသမျှသော ဣဋ္ဌာရုံများ နှင့် အနိဋ္ဌာရုံများသည် တကယ်ပေလောဟု ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်မေးလိုက်သည့်အခါ တကယ်မဟုတ်၊ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်ခိုက်တွင် အာရုံ၏ အရိပ်ထင်ခြင်းမျှသာ ဖြစ်သည်ဟု သုံးသပ်မိ၍ ထိုကဲ့သို့ သုံးသပ်မိတိုင်းလည်း အတော်ကြီး ငြိမ်းချမ်းမှုရလေ တော့သည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင်လည်း အလိုမရှိအပ်သော အနိဋ္ဌာရုံကို ဤနည်းဖြင့် သုံးသပ်၍ ပျောက်ကွယ် သွားသောအခါ၊ အာရုံနှင့်တကွ ထိုအာရုံကို သိသောစိတ်သည်ပျောက်ကွယ်သွား၍ ၊ စိတ်အသစ် ဖြစ်ပေါ် နေခြင်းကို တွေ့ရပြန်ရာတွင် ယခင်စိတ်ဟောင်းသည် မည်သည့်နေရာဌာနသို့ ရောက်သွားပြီး စုပုံလျက်ရှိပါသနည်းဟူ၍ စစ်ဆေးမိပါသေးသည်။ ဘယ်မှာမှ စုပုံလျက်မရှိပါဟူ၍ ပြောတတ်ကြမည်ဖြစ်သော်လည်း၊ သာမန်ပြောတတ်ခြင်းနှင့် တကယ် လက်တွေ့အလုပ်လုပ်၍ တွေ့ရှိ ရသောအခြင်းအရာတို့၏ ခြားနားပုံ အရေးကြီးခြင်းကို အထပ်ထပ်သတိပေးလိုသည်။ တရားဆိုသည်မှာ “သိလျှင်ပြီးသည်” ဟူသောဂိုဏ်းသားများလည်းရှိကြပေရာ၊ ထိုသူတို့ကလည်း “ဘယ်မှာမှ စုပုံလျက်မရှိခြင်း” ကို မိမိတို့သိပါသည်ဟု ပြောကြပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် ထိုသူတို့၏ “အသိ”နှင့် ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်အရ စုံစမ်းစစ်ဆေးခြင်းအားဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ယောဂီ၏ “အသိ” တို့မှာအကြီးအကျယ်ခြားနားခြင်းရှိကြောင်း သတိပြုကြစေလိုသည်။

ဉာဏ်ရင့်ကျက်ရပုံ

ကိုယ်တွေ့အခြင်းအရာတစ်ခုကို ဆက်လက်တင်ပြရသော်၊ တစ်ခါတစ်ရံတွင် စိတ်တုန်လှုပ်ချောက်ချားစေသည့် ဓမ္မာရုံ တစ်ခုဖြစ်ပေါ်လာ၍ အထက်ပါနည်းအတိုင်းဆင်ခြင်သုံးသပ်လိုက်သဖြင့် ပျောက်ကွယ်သွားရာတွင် "ဘယ်လိုဖြစ်တာပါလိမ့်" ဟူသောစုံစမ်းမှု ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ဤတွင် အောက်ပါဥပမာသည် စိတ်ထဲတွင်သွားခနဲပေါ်လာ၏။

လူသူမနီးသော တောကြီးထဲ၌ လေပြင်းကလေး တစ်ချက်တိုက်ခတ်လိုက်ရာတွင် သစ်ကိုင်းသစ်ခက်များရုတ်တရက်လှုပ်ရှား၍ သစ်ရွက်များကြွေကျကာ ၎င်းဒေသတဝိုက်၌ လှုပ်လှုပ်ရှားရှားဖြစ်သွားသော်လည်း တစ်ခဏမျှကြာ၍ လေငြိမ်သက်သွားရာတွင် သစ်ကိုင်းသစ်ခက်နှင့် သစ်ရွက်တို့လည်းငြိမ်သက်သွားကြ၏။ တောနက်ကြီးထဲ၌ဖြစ်သော လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုဖြစ်ခြင်းကြောင့် တစ်ဦးတစ်ယောက်သောသူကမျှ သတိလည်းမပြု၊ သိလည်းမသိလိုက်ချေ။ ထိုနည်းတူစွာ ကျွန်ုပ်၏စိတ်တုန်လှုပ်ချောက်ချားမှုမှာလည်း ဘယ်သူမှ မသိလိုက်ဘဲ ပြီးဆုံးသွားချေပြီတကား။ လေတိုက်စဉ်ခဏတွင် တောထဲ၌ သစ်ရွက်များကြွေကျခြင်းကဲ့သို့ ၊ ကျွန်ုပ်စိတ်မှာလည်း ထိုစဉ်က လှိုင်းထမ်းပိုးထကြွကာ အရေးတကြီး ထင်ခဲ့မိသော်လည်း၊ ဆင်ခြင်သုံးသပ်လိုက်သောအခါတွင် ထိုလေကဲ့သို့ပင် ဘယ်ဆီရောက်မှန်းမသိ ပျောက်ပျက်သွားချေပြီတကား။ စသည်များဖြင့် နှလုံးသွင်းခြင်းအားဖြင့် ဉာဏ်ရင့်ကျက်ခြင်း သို့ ရောက်လာပေသည်။

တိုက်တွန်းနှိုးဆော်ချက်

နိဂုန်းချုပ်အနေဖြင့် ကျွန်ုပ် အထူးတလည် တိုက်တွန်းလိုသည်မှာကား ဤခေတ်၌ တရားအားထုတ်ကြသော ယောဂီများသည် သမာဓိ အရေးကြီးခြင်းကို နားလည်ကြသလောက်၊ ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်္ဂ နှင့် သမ္မာသင်္ကပ္ပမဂ္ဂင်တို့၏ အရေးကြီးခြင်းကို အလေးပေးပြီး ထည့်သွင်းအလုပ်လုပ်ခြင်း နည်းပါးလှ၏။ ဝိတက်စေတသိက်ဖြစ်သော သမ္မာသင်္ကပ္ပမဂ္ဂင်အကြောင်းကို ရံဖန်ပြောတတ်ကြသော်လည်း၊ ပညိန္ဒြေစေတသိက်ဖြစ်သည့် ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်္ဂ ခေါ် စူးစမ်းခြင်းအလုပ်မျိုးကိုမူ ပြောသံကြားရခဲလှသည်။ အခြားသောအားထုတ်နည်းများအကြောင်းကို ဝေဖန်ရန် အလိုမရှိဘဲ၊ ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ နည်းအရ အားထုတ် ကြသော ယောဂီများအဖို့မှာ သမာဓိ သက်သက်လွန်ကဲသောအခါ၌ ဉာဏ်အမြင်ဖြင့် အဆင့်ဆင့်တက်ရ မည့်အစား၊ အာရုံများဆိတ်သုဉ်း၍ "ငြိမ်း" သွားသောအဖြစ်သို့ ရောက်သွားတတ်သည် ဖြစ်သောကြောင့် ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်္ဂ သို့မဟုတ် သမ္မာသင်္ကပ္ပမဂ္ဂင်ကိုလက်မလွတ်စေဖို့ နှိုးဆော်အပ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တွေ့သောစိတ်သဘာဝ (၉)

**ဤဘဝအတွင်း အားထုတ်ဆဲဥပင် စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု ရစေနိုင်သော ကျင့်စဉ်ကြီး
အတိတ်ဘဝ ရှိမရှိ၊ သံသရာ အစ ဘယ်သို့နည်း-ဟူသော ပြဿနာအားလုံး ရှင်းနိုင်သောလုပ်ငန်း**

လွန်ခဲ့သော စက်တင်ဘာလအတွင်းက ရန်ကုန်မြို့သို့ ရောက်ခဲ့ရာတွင် ကျွန်ုပ်၏ဆောင်းပါးများကို ဖတ်ရှု၍ ၊ ဗုဒ္ဓဟောပြုတော်မူခဲ့သည့် ဒိဋ္ဌဒိဋ္ဌမတ္တံနည်းအတိုင်း ကျွန်ုပ် အားထုတ်ပုံများကို နှစ်သက်သဘောကျသော လူကြီးပိုင်းနှင့်လူလတ်ပိုင်းအချို့က ၎င်းတို့အား သင်တန်းပေးဖို့ တောင်းပန်ကြသည့် အလျောက်၊ လူကြီးများနှင့် လူလတ်များကို တစ်ခုစီ ပိုင်းခြားလျက် သုံးကြိမ်မျှစီ သင်တန်းပေးခဲ့ရပါသည်။ ထို့ပြင် မြန်မာပြည် အနှံ့အပြားရှိ ကျွန်ုပ်၏ ဆောင်းပါးပရိတ်သတ်အနက် နှစ်သက်သဘောကျသဖြင့် စမ်းသပ်အားထုတ်ကြသူများလည်း ဤမြို့တစ်ယောက် ထိုမြို့တစ်ယောက် စသည်ဖြင့် ရှိနေကြ၍ ၎င်းတို့ထံမှ ပေးစာများလည်း လက်ခံရရှိခဲ့ရာ ဤသူတို့အတွက်လည်းကောင်း၊ ရန်ကုန်မြို့၌ သင်တန်းဆင်းပြီးသော ဓမ္မ မိတ်ဆွေများအတွက်လည်းကောင်း ၊ ကျွန်ုပ်ပို့ချပြောပြခဲ့သော အခြင်းအရာများကို အကျဉ်းချုံးကာ ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ် အနေဖြင့် ရေးသားဖော်ပြလိုက်ရပေဦးမည်။

ပန်းချီဆရာ ဥပမာ

ရေးဦးမှာ စိတ်သဘာဝနှင့် ပတ်သက်၍ လူအများတို့ အထင်မှားလျက်ရှိသော အချက်တစ်ခုကို တင်ပြလို၏။ (ဤအကြောင်းအရာမှာ လွန်ခဲ့သော ၉ နှစ်ခန့်က ဟံသာဝတီ သတင်းစာ၌ ရေးသားဖော်ပြ ခဲ့ဖူးပါသည်။)

ပန်းချီဆရာ တစ်ယောက်သည် ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းသော ဘီလူးရုပ် သို့မဟုတ် သရဲရုပ် တစ်ခုကို ရေးခြယ်သည်ဆိုအံ့။ အလွန်တရာ စိတ်ကူးကောင်း၍ လက်ရာမြောက်သော ပန်းချီကျော် တစ်ယောက်ဖြစ်သည့်အလျောက်၊ သူရေးခြယ်သော ဘီလူးရုပ်သည် လွန်စွာကြောက်စရာကောင်းလှ၍ ထိုသူသည် မိမိရေးခြယ်ထားသော အရုပ်ကြီးကို ကြည့်ရင်း သည်းတုန်အူတုန်ဖြစ်ကာ အလန့်တကြား အော်ဟစ်လိုက်မိသည်ဆိုအံ့။ ၎င်း၏ အော်သံကို ကြားရသောသူများသည် သူ၏ပန်းချီခန်းထဲသို့ ပြေးဝင်လာကြ၍ “ဘာဖြစ်တာလဲ” ဟုမေးကြည့်ရာတွင် ၎င်းပန်းချီဆရာက ဘီလူးရုပ်ကြီးကို ညွှန်ပြကာ “ကြောက်လှချေရဲ့ဗျာတို့” ဟုပြောသည်ဆိုအံ့။ ထိုအခါတွင် လူများက ၎င်းအရုပ်ကြီးကို မည်သူရေးခြယ်ပါသနည်းဟုမေးကြရာ ပန်းချီဆရာက မိမိ ရေးခြယ်ထားကြောင်း ပြောပြသည်နှင့် “အံ့ဩစရာကောင်းလိုက်တဲ့ လူတစ်ယောက်ပါဗျာ၊ ကိုယ်ရေးတဲ့ အရုပ်ကို

ကိုယ့်ဟာကိုယ်ကြည့်ပြီးလန့်အော်ရသတဲ့ဗျာ၊ ဒီလူတော့ရူးပြီထင်တယ်” ဟု ဆိုကြပေလိမ့်မည်။

ထိုအခါ တစ်ယောက်သောသူက “ဒါဖြင့် ဒီအရုပ်ကားကြီးကို ဖျက်ပစ်လိုက်ပါတော့လားဗျ” ဟုပြော၍ ပန်းချီဆရာ က “ရေးထားမိပြီးဟာမို့ ဖျက်လို့မရတော့ဘူးဗျာ” ဟုပြောရာတွင် “ခက်လိုက်တဲ့ လူတစ်ယောက် ပါတကား ၊ ကိုယ်ရေးတဲ့ အရုပ်ကို ကိုယ်ဖျက်လို့ မရတော့ဘူးတဲ့ဗျာ၊ ဟုတ်နိုင်ကြရဲ့လား” ဟုဆိုသူများက ဆိုကြပေလိမ့်မည်။ ဤတွင် အခြားလူတစ်ယောက်က “ဒီလိုဆိုရင် ဒီအရုပ်ကားကြီး ကို မကြည့်ဘဲနေပါတော့လားဗျာ....”ဟု အကြံပေးရာ ပန်းချီဆရာက “မကြည့်ဘဲလည်း ကျွန်တော် မနေနိုင်ဘူးဗျ၊ ကြည့်နေရမှာဘဲ” ဟုပြန်ပြောသည်ဆိုအံ့။ ကြားရသောလူများက “ခက်ပြီဗျို ၊ ကျုပ်တို့ ပန်းချီ ဆရာတော့ ရူးတာမှ သွက်သွက်ချာနေပါပြီကောလားဗျာတို့” ဟုဆိုကြပေလိမ့်မည်။ ဤကား စိတ်သဘာဝနှင့် ပတ်သက်သည့် ဥပမာဖြစ်၏။ ဥပမေယျကား ဤသို့တည်း။

ပုထုဇနော ဥပ္ပတ္တကော

သတ္တဝါဟူသမျှမှာ (အထူးသဖြင့် လူသတ္တဝါများမှာ) အထက်ပါ ပန်းချီဆရာကဲ့သို့ ပြုမူလျက်ရှိနေခြင်းကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် မသိဘဲဖြစ်လျက်ရှိကြသည်။ လူသတ္တဝါသည် ပစ္စုပ္ပန်အပေါ်၌ အာရုံ မပြုဘဲလျက် အတိတ်အဖြစ်အပျက်များနှင့် အနာဂတ်အတွက် အတွေးအခေါ်များဖြင့်သာ အချိန်ကုန်လျက်ရှိ ကြ၏။

တစ်ယောက်သောသူက မိမိအား ထိခိုက်နှစ်နာလောက်အောင် ပုတ်ခတ်ကဲ့ရဲ့သည်ဆိုလျှင် ၊ ခံရသောလူသည် ထိုအခြင်းအရာကို မကြာမကြာ သတိရကာ ခဏခဏ ဖော်ထုတ်၍ ကြိမ်ဖန်များစွာ ဒေါသဖြစ်လျက်၊ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း ဖြစ်ရလေတော့သည်။ ပုတ်ခတ်ကဲ့ရဲ့သောလူ၏ စကားလုံးများကား အတိတ်ဖြစ်၍ လေထဲ၌ ပျောက်ကွယ်ကုန်ခန်းသွားခဲ့လေပြီ။

ခံရသူအဖို့မှာကား ပြန်လည်ဖော်ထုတ်မိတိုင်း မူလကကဲ့သို့ ပီပီသသကြီး ပေါ်ထွက်လာ၍ နှလုံးပူလောင်ခြင်း ဖြစ်ရလေတော့သည်။ ခံရသောလူသည် ထိုအခြင်းအရာ ကို ဖျောက်ဖျက်ပစ်ရန် မတတ်နိုင်ဟု ဆိုလျှင် ၊ ပန်းချီကား ကို ဖျက်ပစ်ရန် မတတ်နိုင်ဟု ဆိုသော ပန်းချီဆရာနှင့် တူသည်မဟုတ်ပါလော။ ထိုအကြောင်းကို မစဉ်းစားဘဲ မနေနိုင်ဟု ပြောခဲ့လျှင်လည်း၊ ပန်းချီကားကို မကြည့်ဘဲ မနေနိုင်ဟုပြောသော ပန်းချီဆရာ၏ စကားနှင့် အတူတူပင် ဖြစ်သည် မဟုတ်ပါလော။

ပန်းချီဆရာကိုမူကား အရူးတစ်ယောက်ဟူ၍ ခေါ်ကြမည်ဖြစ်ရာ လွန်လေပြီးသော အဖြစ်အပျက်တစ်ခုသည် မိမိအား နှလုံးမသာယာခြင်း ဖြစ်စေသည်ဟု သိပါလျက်နှင့် တစ်ဖန်ပြန်၍ ဖော်ထုတ်ခေါ်ယူခြင်း မပြုဘဲ မနေနိုင်ပါဟု ဆိုခြင်းသည်လည်း “ရူးခြင်း” ပင်ဖြစ်သည်ဟု ဆိုထိုက်သည်

မဟုတ်ပါလော။ (ပုထုဇနော ၊ ဥဗ္ဗတ္တကော) ပုထုဇဉ်ဟူသမျှသည် “အရူးများ” ဖြစ်ကြသည်ဟု ဗုဒ္ဓဆိုတော်မူခဲ့ရာ ထိုစကားတော်၏ မှန်ကန်ခြင်းသည် ဤကိစ္စမျိုးတွင် အထူးထင်ရှားလှသည်ဟု ကျွန်ုပ် စဉ်းစားမိပါတော့သည်။

ဆန်းကြယ်သော စိတ်သဘာဝ

လွန်လေပြီးသော နှလုံးမသာယာဖွယ်အဖြစ်အပျက် တစ်ခုကို ပြန်လည်ဖော်ထုတ် သည့်အခါ နှလုံးမသာယာ ဖြစ်ခြင်းတည်းဟူသော စိတ်သဘာဝကို ရှင်းလင်း ဖော်ပြရပေဦးမည်။

လူတစ်ယောက်သည် ဆင်အကြောင်းကိုစဉ်းစားလိုက်သည့်အခါ ၊ ဆင်တစ်ကောင်၏ ပုံသဏ္ဍာန် ပေါ်ထွက်လာပေလိမ့်မည်။ ၎င်းဆင်သည် တကယ့်ဆင်လောဟု မေးလျှင် တကယ့်ဆင်မဟုတ် ၊ စိတ်က ဖန်ဆင်းသော ဆင်မျှသာဖြစ်သည်ဟု ဖြေတတ်ကြပေလိမ့်မည်။ သို့ဆိုလျှင် စိတ်သည် တစ်နေရာမှနေ၍ ဆင်ကောင်ကြီးကိုဖန်ဆင်းသလော၊ စိတ်တခြား ဆင်တစ်ခြားလောဟုမေးခဲ့လျှင် ရုတ်တရက် မဖြေတတ်ဘဲ ရှိတတ်ပြီးနောက် တစ်ခြားစီကား မဟုတ်နိုင် အတူတူပင်ဖြစ်တန်ရာသည်ဟု စဉ်းစားမိကြတန်ရာသည်။ သို့သော် အများအားဖြင့် ထင်မှတ်တတ်ကြသည်မှာကား စိတ်က ဆင်ကောင်ကြီးကို ဖန်ဆင်းလိုက်သောအခါ၊ ထိုဆင်ကောင်ကြီးကို ငါကမြင်ရသည်ဟု ထင်မှတ်တတ်ကြ လေသည်။ စိတ်သဘာဝ အစစ်အမှန်မှာ စိတ်တခြား ဆင်တခြားမဟုတ်ရုံသာမကသေး၊ ဆင်ကောင်ကို စိတ်ကဖန်ဆင်းသော အခိုက်အတန့်တွင် ဆင်၏ သဏ္ဍာန်ကို သိသောစိတ် (ဆင်စိတ်) ဖြစ်လာ၍ ထိုဆင်သည် “ စိတ်ဆင်” မျှသာဖြစ်သည်။ ထိုပုံသဏ္ဍာန်ကို မြင်သော ငါကောင်ဟူ၍ ရှိသည် မဟုတ်ချေ။ စာဖတ်သူသည် ဤအခြင်းအရာကို နှလုံးသို့ ခိုက်အောင် မခံယူနိုင်သေးစေကာမူ ၊ ဦးနှောက် ဖြင့်(intellectually) သဘောပေါက်သည်ဆိုလျှင်ပင် ချီးကျူးထိုက်ပါပေပြီ။ (မဂ်ဗိုလ် အလုပ်ဟူသည်မှာ ဦးနှောက်သက်သက် အလုပ်မဟုတ်၊ နှလုံးသို့ခိုက်အောင် ခံယူရသော အလုပ်မျိုးဖြစ်ချေသည်။)

ကိုယ့်ဟာကိုယ်ဆင်းရဲအောင်လုပ်ခြင်း

တစ်ဖန် အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သော အခြင်းအရာ၌ မိမိအား ပုတ်ခတ်ကဲ့ရဲ့ သောဖြစ်ရပ်ကို ပြန်လည်ဖော် ထုတ် လိုက်သည့်အခါ စင်စစ်အားဖြင့် ၎င်းဖြစ်အင်ကို ငါကပြန် သတိရလာခြင်းကား မဟုတ်၊ သညာ၏ အကူအညီအားဖြင့် ၎င်းဖြစ်ရပ်ကို တစ်ဖန်ထပ်၍ သိသော ဝိညာဉ်စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာ၍ ဒေါသတည်းဟူသော သင်္ခါရက္ခန္ဓာ၊ အခံရခက်ခြင်းတည်းဟူသော ဒုက္ခဝေဒနာတို့သည် (နမ်ခန္ဓာလေးပါးတို့သည်) တစ်ပြိုင်နက် တည်း ဖြစ်ပေါ်လာကြခြင်းမျှသာဖြစ်လေသည်။ ထိုကဲ့သို့ အသစ်တစ်ဖန်ထပ်လောင်း၍ အခံရခက်ခြင်း တည်းဟူသော ဒုက္ခဝေဒနာ ခံစားရခြင်းကိစ္စ၌ ပုတ်ခတ်ကဲ့ရဲ့သော လူသည် အကြောင်းရင်း စစ်စစ်

မဟုတ်။ စိတ်ဆင်းရဲစေရအောင် စိတ်ကပင် ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်လေသည်။ ဆိုလိုရင်းမှာ မူလပထမ၌ ထိုသူ၏ ပုတ်ခတ်ကဲ့ရဲ့မှုကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲခြင်း ဖြစ်ခဲ့ရသည်မှန်သော်လည်း၊ နောက်တစ်ဖန် ထပ်၍ အကြိမ်ကြိမ် ဒုက္ခဖြစ်ရခြင်းမူကား စိတ်ကို စိတ်က ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်သည်ဟုသာ ဆိုထိုက်ပေသည်။ အကြောင်းမူကား လွန်လေပြီးသော ဖြစ်ရပ်တစ်ခုသည် ပြီးဆုံးခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါလျက် စိတ်က ဖော်ထုတ်ပြီး ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဆင်းရဲအောင် ပြုလုပ်ရာရောက်လေသောကြောင့်တည်း။

မောင်မောင်ခေါ်လေထီးရိုးရှည်

စိတ်သဘာဝ နှင့် ပတ်သက်၍ တင်ပြလိုသော အချက်တစ်ခု ရှိသေး၏။ များစွာသော သူတို့က “ကိုယ်ဆင်းရဲချင် ဆင်းရဲပါစေ၊ စိတ်တော့ဖြင့် မဆင်းရဲစေချင်ဘူး၊ စိတ်ဆင်းရဲမှာ တစ်ခုတော့ ကြောက်တယ်” ဟု ပြောတတ်ကြလေသည်။ ဟုတ်လည်း ဟုတ်ပေသည်။ ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်းထက် စိတ်ဆင်းရဲခြင်း က ပို၍ အခံရခက်ပေသည်။ သို့ရာတွင် စိတ်ဆင်းရဲအောင် ပြုလုပ်သော “လက်သည်” ကို ပမာဆောင်၍ ဖော်ပြပါဦးမည်။

စိတ်သည် နွဲ့ ဆိုးဆိုးတတ်သော ကလေးနှင့်တူ၏။ ကလေးသူငယ်များအား မိဘလုပ်သူများက ယုယပိုက်ထွေး ပြုလုပ်ကာ၊ အလိုလိုက်လွန်းအားကြီးလျှင် ပျက်စီးတတ်သည်။ (Spoilt child) ဆိုခြင်းမှာ အရှေ့တိုင်းသားများရော၊ အနောက်တိုင်းသားများပါ နားလည်ကြသော အခြင်းအရာ တစ်ခုဖြစ်၏။ အလိုလိုက်လွန်းသဖြင့် ပျက်စီးသော သူငယ်တစ်ယောက်သည် တစ်ခုပြီးတစ်ခု တောင်းတတ်၍၊ မရလျှင် နားပူနားဆာ လုပ်တတ်၏။ အချို့လည်း မြေကြီးပေါ်သို့ ပစ်လဲကာ လူးလိုမ့် ပူဆာတတ်၏။ မိဘများက အလိုလိုက်လေလေ ပူဆာတတ်လေလေ ဖြစ်လာ၏။ ကလေးသူငယ်များ ပြုလုပ်တတ်ကြသော အပြုအမူတစ်ခုကို ဖော်ပြရသော်၊ ကလေးတစ်ယောက်ချော်လဲသည့်အခါ အနီးအနား၌ မည်သူများရှိနေသနည်းဟု လှမ်းကြည့်တတ်၏။ ထူပေးမည့် မိဘအစရှိသော လူကြီးများကို မြင်သည့်အခါ သူ့ဟာသူ မထတော့ဘဲ ထူပေးမည်ကို စောင့်နေတတ်၏။ လူကြီးမိဘများက ပျာပျာ သလဲထလာပြီး ပွေ့ထူကာ “လူကလေး ဘယ်နာသွားသလဲ” ဟု ယုယုယယ မေးမိလျှင် ရုတ်တရက် မထတော့ဘဲ ကြမ်းပေါ်၌ လူးလိုမ့်ကာ ငိုကြွေးလိုက်သေး၏။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ကြမ်းပေါ်၌ လဲပြီးနောက် တောင်ကြည့်မြောက်ကြည့် ကြည့်၍ အနီးအနား၌ လူကြီးတစ်ယောက်မျှ မတွေ့မြင်ရသည့်အခါ ၊ သူ့ဘာသာထ၍ သွားခြင်းကိုလည်း တွေ့မြင်ဖူးကြပေလိမ့်မည်။

စိတ်သည်လည်း ဤနည်းနှင့် ပြုမူတတ်သော သဘာဝရှိ၏။ ငါ့စိတ်ကလေး မဆင်းရဲစေရအောင်ဆို၍ သူ့အလိုလိုက်ပြီး ယုယုယယ လုပ်မိလျှင် “မောင်မောင်ခေါ်လေ...ထီးရိုးရှည်” ဟူသော စကားကဲ့သို့ ဟိုဟာလိုချင်၊ သည်ဟာလိုချင် ဖြစ်လာ၍၊ မရလျှင် ကောက်ချင်၊ ကွေးချင်၊ အော်ချင် ငိုချင်ဖြစ်လာ၏။ သူ့ကို သိမ်းပိုက်မိလျှင် အထက်ပါ ကလေးသူငယ်ကဲ့သို့ နွဲ့ ဆိုးဆိုးလာတော့၏။ “မင်းဟာမင်း ဆင်းရဲချင် ဆင်းရဲစမ်းကွာ” ဟု သဘောထားကာ ပစ်ထားနိုင်ပါမူကား၊ ထင်သလောက် မဆင်းရဲတော့ဘဲ သူ့ဟာသူ

အလိုက်သင့်နေတတ်ခြင်းကို တွေ့ရပေလိမ့်မည်။ နက်နဲသော စိတ်သဘာဝအကြောင်းကို သဘောမပေါက်သေးလျှင် ရှိစေဦး၊ ဤအခြင်းအရာမျှလောက်ကို သဘောပေါက်သည်ဆိုလျှင်ပင် အတော်ကြီး သက်သာရာရခြင်းကို တွေ့ရပေလိမ့်မည်။ ဤအခြင်းအရာကို ထောက်ခြင်းအားဖြင့် စိတ်ဆင်းရဲဖို့ ကြောက်တတ်သည်ဆိုကာ ယုယုယယလုပ်မိခြင်းသည်ပင်လျှင် အမှားကြီးတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှားလောက်ပေပြီ။

အကျိုးမများသော မေးခွန်းများ

ဤခေတ်လူငယ်များက “သံသရာဆိုတာ ရှိပါသလား” ၊ “အတိတ်ဘဝ အနာဂတ်ဘဝရှိပါသလား” ၊ “သံသရာအစဟာ ဘယ်လိုပါလဲ” ၊ “နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ဘယ်လိုနေပါသလဲ” ၊ “ဘာမှ မရှိဘူးဆိုတာ ဟုတ်ပါသလား” ၊ “ဘာမှမရှိလျှင် ဘယ်နှယ်လုပ်ပြီး လိုချင်နိုင်မှာလဲ” အစရှိသော မေးခွန်းမျိုးတို့ကို ကျွန်ုပ်အား ကြိမ်ဖန်များစွာ မေးတတ်ကြလေသည်။ ထိုကဲ့သို့ မေးတတ်သော လူငယ်များအား ကျွန်ုပ်က ပြန်ဖြေရသည်မှာ သံသရာအစကို သိခြင်းအားဖြင့် မောင်တို့၌ ဘယ်လိုအကျိုးရှိပါမည်နည်း။ အတိတ်ဘဝ ရှိမရှိ ၊ အနာဂတ်ဘဝ ရှိမရှိ အကြောင်းကို ကျွန်ုပ်ဖြေရလျှင် ၊ မောင်တို့လည်း ယုံချင်မှယုံကြည်မည်။ ကျွန်ုပ်လည်း သက်သေသာဓက မထူနိုင်။ (ဤ အကြောင်းကို ရှုမဝမဂ္ဂဇင်း ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်တွင် ဖော်ပြခဲ့ဖူးလေပြီ။) နိဗ္ဗာန် ရှိမရှိ ၊ နိဗ္ဗာန်၌ အဘယ်အရာမျိုး ရှိ မရှိအကြောင်းကို ပြောပြလျှင်လည်း မောင်တို့နားလည်မည် မဟုတ်သောကြောင့် အကျိုးရှိမည် မဟုတ်ကြောင်း၊ ထို့ကြောင့် နားလည်မလည်၊ အကျိုးလည်း ရှိနိုင်မည်မဟုတ်သော အကြောင်းအရာများကို ဖယ်ထား၍ ၊ နားလည်ပြီး အကျိုးရှိနိုင်သော အကြောင်းအရာများကို လေ့လာသင့်ကြောင်း၊ အကျိုးရှိသော အကြောင်းအရာများကို လေ့လာ၍ သဘောပေါက်နားလည်လာသောအချိန်တွင် မောင်တို့မေးသမျှသော အထက်ပါမေးခွန်းများသည် အလိုအလျောက် ပြေလည်သွားနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်းနှင့် ပြန်ပြောကာ ဗုဒ္ဓတရားတော်၏ သန္နိဋ္ဌိက ဂုဏ်အကြောင်းကို ရှင်းလင်းဟောပြုရလေသည်။

လက်ငင်းငြိမ်းချမ်းမှုရသောတရား

ကျွန်ုပ်တို့ မြန်မာပြည် ဗုဒ္ဓဘာသာလောက၌ ချွတ်ယွင်းချက်ကြီးတစ်ခု တွေ့ရှိရသည်မှာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့၏ “ပန်းတုံးတိုင်” ဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်အကြောင်းကို ဟောပြောကြရာတွင် ၊ ၃၁ ဘုံ၌ ကျင်လည်ရခြင်းသည် ဝဋ်ဆင်းရဲကြီးတစ်ခုဖြစ်၍၊ ဝဋ်ဆင်းရဲမှ ကျွတ်လွတ်ရာဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ထိုက်ကြောင်းများနှင့်သာ ဟောပြောလေ့ရှိကြခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ လူချမ်းသာ တစ်ယောက်ဖြစ်ရခြင်းကို ဝဋ်ဆင်းရဲကြီးအနေဖြင့် မြင်တတ်ဖို့ ခဲယဉ်းလှသော ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်များအဖို့မှာ ဝဋ်ဆင်းရဲမှ ကျွတ်လွတ်ခြင်းဟူသည် အဓိပ္ပာယ်မရှိသကဲ့သို့ဖြစ်၍၊ ဘာမျှမရှိသော နိဗ္ဗာန်ဆိုသည်မျိုးကိုလည်း မလိုချင်တတ်ဘဲ ရှိတတ်လေတော့သည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်အပေါင်းတို့ နားလည်ထိုက်ကြသည်မှာ၊ သေသောအခါမှ နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်၍ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာနှင့် တွေ့ရခြင်းကို အပထား၍ ဗုဒ္ဓတရားတော်၏ သန္နိဋ္ဌိက ဂုဏ်သတင်းအကြောင်းကို အလေးပေးကာ နှလုံးသွင်းသင့်ကြပေသည်။ သံဒိဋ္ဌိကဂုဏ်ဟူသည်မှာ နောင်တမလွန်ကျမှ

အကျိုးခံစားခြင်းမျိုးမဟုတ်။ ဤဘဝအတွင်း၌ လက်ငင်းချက်ချင်း အပူငြိမ်းသော တရား၊ စိတ်ဆင်းရဲခြင်းအမျိုးမျိုးတို့မှ လွတ်ကင်းချမ်းသာ သက်သာရာရ၍ စိတ်ငြိမ်းချမ်းသော တရားဟူ၍ ဆိုလိုပေသည်။ နောင်ဘဝမှ လူ့စည်းစိမ် နတ်စည်းစိမ် စသည်တို့ကို မျှော်မှန်းကာ ဒါန အစရှိသည့် ကုသိုလ်ကောင်းမှုမျိုးကိုပင် ပြုတတ်ကြသော မြန်မာလူမျိုးတို့သည်၊ ဒိဋ္ဌလက်ငင်း ပူလောင်ခြင်းမှ သက်သာရာရသော တရားမျိုးဖြစ်သည်ဟု မုချဆတ်ဆတ် ယုံကြည်တတ်ကြပါလျှင် လိုချင်စကောင်းသည်ဟု နားလည်ကြဖို့ မျှော်လင့်ထိုက်ပေသည်။

ရဲရဲကြီးထောက်ခံသော ကျင့်စဉ်

ဤဘဝအတွင်း၌ ဒိဋ္ဌလက်ငင်း ပူလောင်ခြင်းမှ သက်သာရာရခြင်း ဟူသည်မှာ သဥပါဒိသေသ နိဗ္ဗာန်ကို ရည်ရွယ်ခြင်း မဟုတ်သေးဘဲ၊ အားထုတ်ဆဲ အခိုက်အတန့်၌ပင် စိတ်နှလုံးပူပန်ဆင်းရဲခြင်းမှ အထိုက်အလျောက် သက်သာရာရစေနိုင်ခြင်းကို ဆိုလိုပေသည်။ လက်ငင်းချက်ချင်း သက်သာရာရစေဖို့ အားထုတ်ကြရာတွင်လည်း ဂေါတမဗုဒ္ဓသည် နည်းအမျိုးမျိုး ညွှန်ပြတော်မူခဲ့ပေရာ၊ (ကျွန်ုပ်အဖို့ရာ၌ ကိုယ်တိုင် အထိုက်အလျောက်ခံစားရ၍) လက်တွေ့အနေဖြင့် ကျေနပ်ဖွယ် အကောင်းဆုံးသော ကျင့်စဉ် တစ်ခုအနေဖြင့် မဆိုင်းမတွ ထောက်ခံရဲသည်မှာ **“ဒိဋ္ဌဒိဋ္ဌမတ္တံ”** တည်းဟူသော ကျင့်စဉ်ပင်ဖြစ်လေသည်။

အလေ့အကျင့်ပြုလုပ်ဖို့လိုခြင်း

အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သော ပန်းချီဆရာ ဥပမာ၊ ကလေးဆိုးဥပမာတို့မှာ စာထဲက တွေ့ရသော ဥပမာများ မဟုတ်။ ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် ၎င်းကျင့်စဉ်အရ အားထုတ်ခဲ့သဖြင့် တွေ့ရသော စိတ်သဘာဝကို ပေါ်လွင်အောင် ဥပမာဆောင်ခြင်းမျှသာဖြစ်လေသည်။ ဤစာကို ဖတ်ရသောသူက “ကောင်းပါပြီ၊ ပန်းချီဆရာဥပမာကို သဘောကျ၍ ကလေးဆိုး ဥပမာကိုလည်း ကျေနပ်ပါသည်။ သို့သော် မိမိအား ပုတ်ခတ်ကဲ့ရဲ့ခြင်း ခံရမှုကို တစ်ဖန်ပြန်၍ မစဉ်းစားဘဲလည်း မနေနိုင်ပါ။ စိတ်ဆင်းရဲမည်ကိုလည်း စိုးရိမ်မြဲတိုင်း စိုးရိမ်၍ ဥပေက္ခာပြုထားရန် မတတ်နိုင်ပါ။ ထိုကဲ့သို့ မဖြစ်အောင် ဘယ်နည်းနှင့် ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း” ဟုမေးငြားအံ့။ “ဒိဋ္ဌဒိဋ္ဌမတ္တံ” နည်းအားဖြင့် အလေ့အကျင့် ပြုလုပ်ပါ” ဟူ၍ ဖြေဆိုရပေမည်။

ဆင်းရဲခြင်းနှစ်မျိုး

ချဲ့ဦးအံ့။ သတ္တဝါတို့အဖို့၌ ကိုယ်၏ဆင်းရဲခြင်း ၊ စိတ်၏ဆင်းရဲခြင်းဟူ၍ ဒုက္ခနှစ်မျိုးရှိပေရာ၊ ကိုယ်၏ ဆင်းရဲခြင်းဟူသည်မှာ ရံဖန်ရံခါမျှသာ ကြုံတွေ့ရတတ်သော ဒုက္ခမျိုးဖြစ်၍ စိတ်ဆင်းရဲမှုသည်သာလျှင် (မနေတတ်သူများအဖို့၌) မကြာခဏ ကြုံတွေ့ရတတ်သော ဒုက္ခမျိုးဖြစ်၏။ ပင်ပန်းကြီးစွာနှင့် အလုပ်ကြမ်း လုပ်ကြရသူများမှတစ်ပါး၊ ကိုယ်ဆင်းရဲမှုဟူသည်မှာ ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်း၊ အလွန်အမင်း ချမ်းအေးခြင်း ၊ အလွန်အကျွံ ပူအိုက်ခြင်း၊ နာဖျားမကျန်းဖြစ်ခြင်း အစရှိသော အခိုက်အတန့်များ၌သာ ကြုံတွေ့ရ

တတ်ပေသည်။ ကိုယ်ဆင်းရဲမှုဟူသည်မှာ ပရိပရ အကုသိုလ်ကံအလျောက် ကြုံတွေ့ရခြင်းဖြစ်၍ ဘုရားရဟန္တာများသော်မှ ရှောင်ကွင်းရန် မတတ်နိုင်ဘဲ ကျိတ်၍ခံကြရသော ဒုက္ခမျိုးဖြစ်ချေသည်။

လက်ငင်းသက်သာရာရသောနည်း

ကိုယ်ဆင်းရဲမှုထက် အခံရခက်၍ လူသတ္တဝါတိုင်းက ကြောက်လှပါသည်ဟု ဝန်ခံကြရသော ဒုက္ခမျိုးမှာ စိတ်ဆင်းရဲခြင်းပင်ဖြစ်၏။ မည်မျှလောက် ကျန်းမာသောသူ၊ ကြွယ်ဝသောသူ၊ တန်ခိုးကြီးသောသူ၊ အာဏာ လက်ကိုင်ရသောသူ၊ ထင်ပေါ်ကျော်စောသောလူပင် ဖြစ်လင့်ကစား (စိတ်ထားမတတ်လျှင် မတတ်သလောက်) စိတ်ဆင်းရဲမှုနှင့် ကြုံတွေ့ကြရမည်ချည်းဖြစ်၏။ အာသဝေါ ကုန်ခန်းပြီးသော ဘုရားရဟန္တာများသည်သာလျှင် စိတ်ဆင်းရဲခြင်းအမျိုးမျိုးတို့မှ လုံးဝကင်းလွတ်သည်ဟု စာဆိုရှိ၏။ သို့ရာတွင် ဘုရားရဟန္တာများကဲ့သို့ လုံးဝကင်းလွတ်မှုမျိုးမဟုတ်သေးစေကာမူ၊ အထိုက်အလျောက် သက်သာခွင့် ရစေနိုင်သောနည်းမှာ **“ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ”** တည်းဟူသော ကျင့်စဉ်ပင်ဖြစ်ပေသည်။

အတွေးကြောင့်ဆင်းရဲခြင်း

ထပ်၍ချဲ့ဦးအံ့။ စိတ်ဆင်းရဲမှုဟူသမျှတို့ကို စစ်ဆေးလိုက်သည်ရှိသော် လက်ငင်းကြုံတွေ့ရသော ဆင်းရဲမှု၊ အတိတ်ကို ပြန်တွေး၍ ခံစားရသော ဆင်းရဲမှု၊ အနာဂတ်အတွက် မှန်းမျှော်တွေးဆမိခြင်းအားဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဆင်းရဲမှုဟူ၍ သုံးမျိုးသုံးစားရှိသည်ကို တွေ့ရပေလိမ့်မည်။ ဤသုံးခုအနက် လက်ငင်းကြုံတွေ့ရသော အခြင်းအရာကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲမှုထက်၊ အတိတ်အဖြစ်အပျက်ကို ပြန်လည် ဖော်ထုတ်မိခြင်းကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲမှုနှင့် အနာဂတ်အတွက် မှန်းဆတွေးခေါ်မိခြင်းကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲမှု တို့က ကဲလွန်ပုံပေါက်ခြင်းကို တွေ့ကြရပေလိမ့်မည်။ အတိတ်နှင့် အနာဂတ် အဖို့တွင်လည်း အတိတ် အဖြစ်အပျက်ကို ပြန်လည်ဖော်ထုတ် စဉ်းစားမိခြင်းအတွက်ကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲခြင်းက ပိုမိုများပြားခြင်း ကို တွေ့ကြရပေလိမ့်မည် ။ (အတိတ်နှင့် အနာဂတ် တွေးလုံးများကြောင့် စိတ်ကြည်နူးခြင်း များလည်း ရှိသည်မှန်ပါ၏။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ စိတ်ဆင်းရဲမှုမှ သက်သာရာရစေသောနည်းကို ဖော်ပြလိုခြင်းဖြစ်၍ ကြည်နူးမှုကို ချန်လှပ်ထားရပါသေးသည်။) လူသတ္တဝါ အများဆုံးကို အကဲလွန်ဆုံး စိတ်ဆင်းရဲမှု ဖြစ်စေသော အခြင်းအရာမှာ ၊ လွန်လေပြီးသော အတိတ်အဖြစ်အပျက်ကို ပြန်လည်ဖော် ထုတ် တွေးတောခြင်းပင်ဖြစ်လေသည်။

အကြိမ်ကြိမ်ဆင်းရဲခြင်း

ဆောင်းပါးအစတွင်ဖော်ပြခဲ့သော ဥဒါဟရုဏ်၌ လူတစ်ယောက်ယောက်က မိမိအား ပုတ်ခတ်ကဲ့ရဲ့ခြင်း ခံရသည်ဆိုလျှင်၊ ကြားလိုက်ရသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ဒေါသဖြစ်ကာ စိတ်ဆင်းရဲမှု ဖြစ်ရခြင်းကား ရှိပါစေတော့။ ပုထုဇဉ်ဟူသမျှအနက် မည်သူမဆို ထိုကဲ့သို့ ဖြစ်ကြရမည်ဆိုခြင်းကို မငြင်းလိုပါ။ ချက်ချင်း လက်ငင်း **“ပူပူနွေးနွေး”** အဖို့ရာ၌ ကဲ့ရဲ့မှု ပြင်းထန်လျှင် ပြင်းထန်သလောက် စိတ်ပေါက်မိခြင်းမှာ

ပုထုဇဉ်တို့၏ ဓမ္မတာဖြစ်ပါ၏။ သို့ရာတွင် ထိုသူ၏ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချမှုသည် နောင်တစ်ခဏတွင် အတိတ်ဖြစ် သွားခဲ့ပြီ မဟုတ်ပါလော။ ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချသောသူက တစ်ကြိမ်တည်းမျှသာပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်ပါလျက် ခံရသူအဖို့ ရာ၌ စဉ်းစားမိတိုင်း ရင်ထဲက ပူခနဲ နွေးခနဲဖြစ်ကာ ကြိမ်ဖန်များစွာ စိတ်ဆင်းရဲခြင်းဖြစ်ရသည် မဟုတ်ပါလော။ တစ်ကြိမ်မျှသော ပစ္စုပ္ပန်ဖြစ်ရပ် တစ်ခုအတွက် အကြိမ်ပေါင်းများစွာ စိတ်ဆင်းရဲမှု ဖြစ်ရသည်မဟုတ်ပါလော။ ဤအခြင်းအရာကိုထောက်ခြင်းအားဖြင့် ပစ္စုပ္ပန် အခြင်းအရာထက် ၊ အတိတ်ကို ပြန်လည်ဖော်ထုတ် စဉ်းစားမိတတ်ခြင်းကြောင့် ခံစားရသော စိတ်ဆင်းရဲမှုသည် သာလွန်ကြီးကျယ်ခြင်းကား ထင်ရှားလောက်ပေပြီ။

ကြိုးစားလျှင်အောင်ရမည်

လွန်လေပြီးသော အတိတ်အဖြစ်အပျက်ကို တစ်ဖန်ပြန်၍ မစဉ်းစားဘဲ မနေနိုင်ခြင်းမှာ လူသတ္တဝါတို့၏ ဓမ္မတာဖြစ်သည် မှန်သော်လည်း၊ ထိုအတွက်ကြောင့် ခံရသော စိတ်ဆင်းရဲမှုမှလွတ်မြောက်ရေး အတွက်မှာ ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံတည်းဟူသော ဗုဒ္ဓ၏ ကျင့်စဉ်သည် အကောင်းဆုံးသော ဆေးနည်းဖြစ်သည်ဟု ဆိုလိုပေသည်။ ၎င်းကျင့်စဉ်အရမှာ အတိတ်အဖြစ်အပျက် အနာဂတ်အဖြစ်အပျက်များအကြောင်းကို တွေးတောကြံဆခြင်းမပြုဘဲ အာရုံ ၆ ပါးတို့နှင့် ပတ်သက်၍ မြင်ကာ မတ္တ၊ ကြားကာ မတ္တ၊ နံကာ မတ္တ၊ စားကာ မတ္တ၊ ထိကာ မတ္တ စသည်ဖြင့် လက်ငင်းပစ္စုပ္ပန် အပေါ်၌သာ စိတ်ကို အကုန်အလေ့အကျင့်ပြုလုပ် ရခြင်းဖြစ်လေသည်။ တစ်ဘဝလုံး၊ တစ်သံသရာလုံးက အတိတ်နှင့် အနာဂတ် အခြင်းအရာများအကြောင်း ကိုသာ တစ်လျှောက်ကြီး တွေးတောကြံဆလာခဲ့ကြသော သတ္တဝါများ ဖြစ်သည်အလျောက်၊ လေ့ကျင့်ခါစ ၌ အခက်အခဲတွေ့ကြရမည် မှန်သော်လည်း ချက်ချင်းလက်ငင်းလည်း ပူပန်သောက ကင်းငြိမ်း၍ မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန် သို့တိုင်အောင် ပေါက်ရောက်နိုင်သော ဗုဒ္ဓ၏ ကျင့်စဉ်လည်း ဖြစ်သောကြောင့် ၊ ရုတ်တရက် ချက်ချင်း မအောင်မြင်နိုင်သေးခြင်းအတွက် စိတ်ပျက်အားလျှော့ထိုက်သည် မဟုတ်ပါပေ။ အခြားလူများ အဖို့တော့ လွယ်ကူကောင်းလွယ်ကူပေလိမ့်မည်၊ ငါ့အဖို့တော့ ခဲယဉ်းလှသည်ဟူ၍ မထင်မှတ်ကြပါ လေနှင့်၊ အဖိုးထိုက်တန်သောရည်မှန်းချက်တစ်ခု ပြည့်စုံရေးအတွက် လေ့ကျင့်ရခြင်းဟူသမျှမှာ လောကီ၌ ဖြစ်စေ၊ လောကုတ္တရာ၌ ဖြစ်စေ၊ ဇွဲကောင်းကောင်း နှင့် တပင်တပန်း လေ့ကျင့်ယူရသည်ချည်း ဖြစ်ခြင်းကို သတိပြုကြစေလိုပါသည်။ အတိတ်နှင့် အနာဂတ် အခြင်းအရာများအကြောင်းကို မစဉ်းစားမူ၍ ပစ္စုပ္ပန် အပေါ်၌ စိတ်ကိုထားရသော အလုပ်မှာ ခဲယဉ်းသော်လည်း လက်ငင်း စိတ်ဆင်းရဲမှုမှ သက်သာရာရလို သော (ဝါ) စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုကို လိုလားသော ဆန္ဒပြင်းထန်သူတို့အဖို့မှာ ဇွဲကောင်းကောင်း နှင့် ကြိုးစားပါက မဖြစ်နိုင်သော အလုပ်တစ်ခုမဟုတ်ကြောင်း တာဝန်ခံရပါသည်။

လေ့ကျင့်တိုင်းတိုးတက်ရမည်

အစပထမ၌ သတိယှဉ်သောစိတ်မျိုးဖြစ်အောင် (ဝါ) စိတ်ကိုဖြစ်စေ၊ ရုပ်ကိုဖြစ်စေ၊ စောင့်ကြည့်တတ်သော အလေ့အကျင့်ဖြစ်လာအောင် မွေးမြူရခြင်းသည် တော်တော်ကလေး ခက်ခဲခြင်းကား မှန်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ဤမျှ လောက်မက စိတ်ရောကိုယ်ပါ ပင်ပန်းကြီးစွာ အားထုတ်ကြရသော အခြားကျင့်စဉ်များမှ

ယောဂီများကိုလည်း အားကျဖို့ကောင်းပါသည်။ ဤကျင့်စဉ်၏ ထူးခြားချက်တစ်ခုမှာ၊ တရားပေါက်သော အခါမှ အကျိုးထူးခံစားနိုင်သည် မဟုတ်ဘဲ၊ အားထုတ်ဆဲ အချိန်ကာလ အတောအတွင်း၌ပင် စိတ်၏ ငြိမ်းချမ်းမှု ရရှိနိုင်ခြင်းပင်ဖြစ်လေသည်။ ဥပမာ အတိတ်နှင့် အနာဂတ်တို့ အကြောင်းကို မစဉ်းစား စိတ်မကူးဘဲ မြင်ကာမတ္တ၊ ကြားကာမတ္တမျှလောက်ဖြင့်သာ ငါးမိနစ်၊ ဆယ်မိနစ် စသည်ဖြင့် အချိန်အပိုင်း အခြားနှင့် နေတတ်လာသည်ဆိုလျှင်ပင် တစ်မျိုးတစ်မည် သဘောပေါက်လာတတ်ပေသည်။ သဘောပေါက်ပုံကား ဟိုအကြောင်း သည်အကြောင်းများကို တွေးတောကြံစည်ခြင်းသည် စိတ်မောလှသည်။ ထိုမျှမကသေး၊ နှလုံးမသာယာဖွယ်ဖြစ်သော အတိတ်ကအဖြစ်အပျက်များကို စဉ်းစား မိသောအခါ၌လည်း စိတ်ဆင်းရဲမှု ဖြစ်ရသေးသည်။ ကြံစည်စိတ်ကူးခြင်းများထက်၊ မျက်စိကလေး အသာမိတ်ပြီး နားထဲသို့ဝင်လာသောအသံများကို ကြားရသည်ဆိုရုံကလေးမျှ ကြားနေရသော အသံဖြစ် သည်။ ငြိမ်းချမ်းလှပါပေသည်တကား စသည်ဖြင့် သဘောကျလာပေလိမ့်မည်။ ထိုကဲ့သို့ သဘော ပေါက်သော အချိန်မှစ၍ ငါးမိနစ်၊ ဆယ်မိနစ်မျှသာမကဘဲ နာရီဝက်ခန့်မျှ နေနိုင်သည်အထိ တိုးတက်ခြင်းရှိလာသည်ကို တွေ့ရတတ်ပေသည်။

တဖြည်းဖြည်းသဘောပေါက်လာပုံ

ပထမ၌ ခက်ခဲသည် ပင်ပန်းသည်ဟု ထင်ခဲ့သော အလုပ်ကို နောက်ပိုင်း၌ မူလွယ်ကူရုံသာမက “အနေချောင်” လှသည်ဟု သဘောပေါက်လာသောအချိန်မှစ၍ တိုးတက်မှုသည် အံ့ဩမခန်း လျင်မြန်ခြင်း ကို တွေ့ရတတ်ပေသည်။ ရှေ့အဖို့၌ ယခင်က အထင်မှား၊ အမှတ်မှားခဲ့သော၊ အခြင်းအရာများသည် လိမ်သောကြိုးပြေသကဲ့သို့ တစ်နေ့တစ်ခြားပြေ၍ပြေ၍ လိုက်လာတတ်ပေသည်။ ဥပမာ၊ ယခင်ကမူ လောကကြီးသည် အခါမလပ်၊ မရပ်မနားရှိနေသည်ဟု မှတ်ထင်ခဲ့မိရာမှ လက်စသတ်တော့ အခါမလပ် ရှိနေခြင်းမဟုတ် ၊ ကြားသော အခိုက်အတန့်၌ ကြားမှုမှတစ်ပါး အခြားဘာမျှ မရှိချေတကား ၊ ဤနည်းအားဖြင့် အာရုံတစ်ခုပြီးတစ်ခု တစ်လှည့်စီ ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းကို လောကကြီးတစ်ပြိုင်နက် တည်း ရှိနေသည်ဟု မှတ်ထင်ခဲ့မိခြင်းဖြစ်ချေသည်တကား၊ တစ်လှည့်စီဖြစ်ပေါ်နေသော အာရုံများကို တပေါင်းတည်း ပြုလုပ်ပြီး လောကကြီးတစ်ပြိုင်နက်တည်း ရှိနေသည်ဟု အထင်မှားကြခြင်း ဖြစ်ချေသည်တကား၊ စသည်ဖြင့် လည်းကောင်း ၊ ခုနင်က ကြားလိုက်ရသော အသံသည် ချုပ်ပျောက် သွား၍ ၎င်းအသံကို သိလိုက်ရသော “ကြားစိတ်” ကလေးလည်း အသံနှင့်အတူ ချုပ်ပျောက်သွားချေပြီ တကား ၊ ထိုမျှကိုသိနေသော (ဖောဠုပ္ပဝိညာဉ်) စိတ်သည် အခိုက်အတန့်အားဖြင့် တည်မြဲနေသည်ဟု ထင်ခဲ့မိသော်လည်း စင်စစ်အားဖြင့် တစ်ခဏတာမျှ တည်မြဲခြင်းရှိသည်မဟုတ်၊ ဆက်လက်၍ ထိနေသောကြောင့်သာလျှင် တည်နေသည်ဟု ထင်ရသည်။ ထိုမျှမရှိသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် သိမှုလည်း ပျောက်ကွယ်သွားမည်ဖြစ်သည်။ ဆက်ကာဆက်ကာ ထိနေသောကြောင့် ဆက်ကာဆက်ကာ သိနေခြင်း အခြင်းအရာကို တစ်ခုတည်းသော သိစိတ်ဟူ၍ အထင်မှားမိခြင်း ဖြစ်ချေသည် တကားဟူ၍ လည်းကောင်း၊ တစ်ချိန်တစ်ခါတွင် သဘောပေါက်လာတတ်ပေသည်။

အသိချင်းမတူပုံ

ပစ္စုပ္ပန် အခြင်းအရာမျှကိုသာ သတိနှင့်ရှုလျက်ရှိသော ယောဂီသည် ပြီးဆုံးကုန်ခန်း သွားသော အခြင်းအရာများကား၊ ဘယ်တော့မှ ပြန်၍ မပေါ်လာတော့ဘဲ၊ တစ်ခါတည်း ပြီးဆုံးကုန်ခန်း ပျောက်ပျက် သွားခြင်း ပေတကားဟု ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ထင်ထင်ရှားရှားကြီး သိမြင်လာတတ်ပေသည်။ ဥပမာ၊ ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့်အပေါ်၌ စိတ်ကိုထားဖို့ လေ့ကျင့်လျက်ရှိစဉ် အကြင်ယောဂီသည် ခွေးဟောင်သံ ကြားလိုက်ရ သည်ဆိုအံ့။ တစ်ချိန်တစ်ခါတွင် ထိုအသံ၏ပျောက်ပျက်ကုန်ဆုံးသွားခြင်းကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ထင်ထင်ရှား ရှားကြီး သိလိုက်ရတတ်ပေသည်။ ဘာကိုမျှ အားမထုတ်ဘဲ အလကားနေသောသူများလည်း ဤ အကြောင်းကို သိကြသည်မဟုတ်ပါလောဟု စောဒကတက်စရာရှိ၏။ အခြားသူများ၏ သိပုံနှင့် ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌ မတ္တံ နည်းအတိုင်း အားထုတ်လျက်ရှိသော ယောဂီ၏ သိပုံတို့မှာ ကြီးစွာသောခြားနားခြင်း ရှိလေသည်။ ခြားနားပုံကို ထင်ရှားအောင် သာဓကဆောင်ရသော်၊ အထက်ပိုင်းတွင် ဖော်ပြခဲ့သော ဥဒါဟရုဏ်၌ အခြား လူတစ်ယောက်၏ ပုတ်ခတ်ကဲ့ရဲ့ခြင်း ခံရသောသူသည် ထိုလူ၏ ပုတ်ခတ်ကဲ့ရဲ့ခြင်းအား ယမန်နေ့က ဖြစ်၍ ယနေ့မဟုတ်ဟု သိရမည်ဖြစ်သော်လည်း ဖျောက်ဖျက်ရန် မတတ်နိုင်ဘဲ တွေးမိတိုင်း ဒေါသဖြစ်ရပေလိမ့်မည်။ တစ်နေ့တစ်ရက်မျှသာမက တစ်လ၊ နှစ်လ၊ တစ်နှစ်၊ ၂ နှစ် တိုင်အောင်လည်း တွေးမိတိုင်းဒေါသဖြစ်ချင်ဖြစ်တတ်လေ၏။ ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ နည်းအတိုင်း အားထုတ်၍ ခွေးဟောင်သံ ပျောက်ကွယ်ကုန်ခန်းသွားခြင်းကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိမြင်လိုက်ဖူးသော ယောဂီမူကား၊ မိမိအား ပုတ်ခတ် ကဲ့ရဲ့ခြင်းကို စဉ်းစားမိ၍ ရုတ်တရက် သုံးသပ်လိုက်မိသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ချက်ချင်း ဒေါသစိတ်ပျောက်၍ သက်သာရာရပေလိမ့်မည်။ ဤသည်ကား လူသာမန်တို့၏ သိပုံနှင့် ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ နည်းဖြင့်အားထုတ်၍ သိမြင်ထားသော ယောဂီ၏ သိပုံတို့ခြားနားချက်ပေတည်း။

ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံတည်းဟူသော ကျင့်စဉ်အရ ပစ္စုပ္ပန်အပေါ်၌ စိတ်ထားတတ်ဖို့ အလေ့အကျင့်ပြုလုပ်ထားသော ယောဂီအဖို့မှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းထဲ၌ ရှိနေစဉ်အခိုက်တွင်သာ စိတ်သက်သာရာ ရသည်မဟုတ်၊ လူအများနှင့် ရောစပ်နေထိုင်၍ အလိုမကျမှုများနှင့် ကြုံတွေ့ရသည့်အခါတိုင်း မိမိသိမြင်ထားသော သဘောကို သုံးသပ်ဆင်ခြင်ကာမျှနှင့် စိတ်သက်သာရာရစေနိုင်သော ကျင့်စဉ်ဖြစ်လေသည်။ အခြားလူ တစ်ယောက်က ပုတ်ခတ်ကဲ့ရဲ့ခြင်းကို သတိရ၍ စိတ်ဆိုးလာရာတွင်၊ ထွက်သက်ဝင်သက်ကို အာရုံပြုနိုင်ပါက စိတ်သက်သာရာရနိုင်ခြင်းကားမှန်ပါ၏။ သို့ရာတွင် ထိုနည်းမှာ အာရုံပြောင်းသော နည်းမျှသာဖြစ်၏။ မမြင်လိုသော အခြင်းအရာကို မျက်နှာလွှဲထားခြင်းနှင့်တူ၏။ အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့် ယောဂီ၏ သက်သာရာရမှုမှာ မျက်နှာလွှဲခြင်း သက်သာမဟုတ်၊ စေ့စေ့ကြည့်ပြီး ပွတ်ချေပစ်လိုက်ခြင်းကဲ့ သို့ ရှိသောကြောင့် တန်ဖိုးရှိလှသည်။ စိတ်ဆင်းရဲမှုကို အာနာပါန စသည့်နည်းဖြင့် ဖျောက်ခြင်းသည် "သမာဓိ" အလုပ်ဖြစ်၍ ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံနည်းဖြင့် ဖျောက်ဖျက်ခြင်းသည် "ပညာ" အလုပ်ဟူ၍ ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ပြဿနာအားလုံးရှင်းလိမ့်မည်

ထို့ထက်ရှင့်ကျက်လာသောအခါ၌ ဒီဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ နည်းအရ အားထုတ်သော ယောဂီသည် အသိစိတ် ဟူသည်မှာ အာရုံနှင့်ထိတွေ့သည့်အခိုက်အတန့် ကလေး၌သာ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းပေတကား၊ ဖြစ်ပြီးသည့် နောက် ပျောက်ပျက်ကုန်ခန်းသွားချေသည်တကား၊ ဖြစ်ချည်ပျက်ချည် ဖြစ်နေသော အသိစိတ်ကလေး သည် သူ့ဘာသာဖြစ်၍ သူ့ဘာသာ ပျောက်ပျက်သွားသောကြောင့် ငါ၏ ပစ္စည်း မဟုတ်ချေတကား၊ ဝါပိုင်ဆိုင်သောပစ္စည်းမဟုတ်ချေတကား စသည်များဖြင့်တစ်ကြိမ်တစ်ခါတွင် သဘောပေါက် လာတတ် ပေသည်။ ထိုအခါတွင် အထက်၌ ဖော်ပြခဲ့သော ဥဒါဟရုဏ်ထဲမှ ကလေးကဲ့သို့ အလွန်အမင်းအလို မလိုက်တော့ဘဲ ၊ သူ့ဘာသာသူ ပစ်ထားနိုင်သော အခြေအနေမျိုးသို့ ဆိုက်ရောက်လာပေတော့မည်။ ဤတွင် အကြင်ယောဂီ၏ စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုမှာ သိသိသာသာကြီးထူးခြားလာပေတော့မည်။ ဤအခြင်းအရာ သည် မဂ်ဆိုက်ခြင်း မဟုတ်သေးသော်လည်း နီးကပ်လျက်ရှိပြီဖြစ်၍ အားတက်ဖို့ကောင်းလှပါပေပြီ။ ထိုထက်မက အဟုတ်တကယ် အခါခပ်သိမ်း တည်ရှိသော သဘာဝကြီးကို အာရုံအဖြစ်နှင့်ထိတွေ့မိ လိုက်သော အခါ၌ကား၊ လူငယ်များ မေးတတ်ကြသည့် နိဗ္ဗာန်ရှိမရှိနှင့် ရှိပုံ မရှိပုံ ပြဿနာသည်လည်း ကောင်း ၊ သံသရာ ရှိ မရှိ ပြဿနာသည်လည်းကောင်း၊ သံသရာ၏ အစဆိုသော ပြဿနာသည်လည်းကောင်း ယောဂီ၏ ဉာဏ်ထဲ၌ အလိုအလျောက်ရှင်းလင်းသော အဖြစ်သို့ ဆိုက်ရောက်မည်ဖြစ်ပါသတည်း။

စာအုပ်လင့်ပေါင်းစုံမှ ပြန်လည်ဝေမျှပါသည်ခဗျာ

ကျွန်ုပ်တွေ့သော စိတ်သဘာဝ (၁၀)

ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တနည်းအရ ထပ်မံအားထုတ်ပုံကိုဖော်ပြခြင်း

ဗုဒ္ဓ၏ တရားတော်သည် သံဒိဋ္ဌိက ဂုဏ်နှင့်ပြည့်စုံ၍ လက်ငင်းငြိမ်းချမ်းသော အကျိုးပေးသည့်ပြင်၊ သံသရာ ဝဋ်ဆင်းရဲမှလည်း လွတ်မြောက်စေနိုင်ခြင်းမှာ ကျွန်ုပ် အဖို့ရာ၌ လုံးဝယုံမှားခြင်းမရှိချေ။ သို့ရာတွင် ဤမျှ လောက် အဖိုးအနွှေ ထိုက်တန်သော အကျိုးကျေးဇူးအတွက် ကြိုးစားအားထုတ်ကြရာ၌ ရေစီးကို ဆန်တက် နိုင်အောင် လှော်ခတ်ကြခြင်း နှင့် တူလှ၏။ ပေါ့ပေါ့ ပါးပါးနေလိုက်မိသည့်အခါတိုင်း ရေစုန်၌ မျောပါ၍ သမုဒ္ဒရာ ဝဲဩဃ ဆီသို့ရောက်အောင်သွားတတ်၏။

ကျွန်ုပ်မှာ ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တနည်းအရ အားထုတ်လာခဲ့ရာ၌ တချီတချီတွင် တက်သုတ်ရိုက်လှော်ခတ်၍၊ အများအားဖြင့်မူ၊ ဆန်တက်ဖို့ မကြိုးစားမိဘဲ မျောမပါစေရုံလောက်မျှ တက်ကလေးနှင့် လှော်ယက်နေခဲ့ မိသည်။ ဤအထဲမှပင် သတိပေါ့လျော့သော တစ်ချက်တစ်ချက်တွင် အောက်သို့ မျောပါခြင်းကိုတွေ့ရ တတ်၏။ ဤအတောအတွင်း ကျွန်ုပ်၏ ပေါ့လျော့ခြင်း အတွက် သတိပေးသကဲ့သို့ ဖြစ်ခဲ့သော အခြင်းအရာတစ်ခုကို တင်ပြလိုပေသည်။

ဆိုးမယောင်ယောင်နှင့်ကောင်းခြင်း

လူသတ္တဝါသည် မိမိတို့ အချင်းချင်း လေးစားချင်သောလူကို လေးစားနိုင်သော လွတ်လပ်ခွင့်ရှိ၏။ ငါ့ကို မလေးစားကြလေသလောဟု အပြစ်ပြောနိုင်ခွင့်မရှိပေ။ သို့နှင့်ပင် အချို့လူများက လေးစားနေကျအတိုင်း မလေးစားကြခြင်းကို တွေ့ရသည့်အခါ စိတ်ထဲ၌ ဘာလိုလိုဖြစ်ခဲ့မိသည်။ ဤသည်မှာ စင်စစ်အားဖြင့် (အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း) ထိုလူစု၏ အပြစ်မဟုတ်၊ ကျွန်ုပ်၏ အပြစ်မျှသာဖြစ်ပေသည်။

တစ်ညသ၌ ကျွန်ုပ်သည် အိပ်ရာမှ တစ်ရေးနီးလာ၍ အထက်ပါအဖြစ်အပျက်ကို ဘွားခနဲ သတိရလိုက်မိသည်တွင်စိတ်ထဲ၌ ခုလုခုလုဖြစ်လာပြန်၏။ ထုံးစံအတိုင်း လေးစားမှု မခံရသဖြင့် အတွက် ကြောင့် ရှက်ချင်သလိုလိုဖြစ်နေ၏။ ဤတွင် ကျွန်ုပ် စဉ်းစားမိသည်ကား “ငါသည် သူတစ်ပါးက လေးစားလျှင် ဝမ်းသာသည်။ မလေးစားလျှင် ဝမ်းနည်းသည်။ သို့ဆိုလျှင် သူသူငါငါတို့နှင့် ဘာများထူးခြား သေးသနည်း။ ငါ၏ ဝမ်းသာမှု ဝမ်းနည်းမှုသည် သူတစ်ပါးတို့ အပေါ်၌ တည်လျက်ရှိချေပြီတကား။ သူတစ်ပါးပြုမှ နုရသည့် အဖြစ်၌ ရှိနေသေးသည်တကား၊ သူတစ်ပါး၏ နှာခေါင်း နှင့် အသက်ရှူလျက်

ရှိချေသေးသည်တကား။ ဤအတိုင်းဆိုလျှင် ငါအားထုတ်ထားသည့် တရား၏ သံဒိဋ္ဌိက ဂုဏ်သည် အဘယ်မှာနည်း” စသည်ဖြင့် ဆင်ခြင်သုံးသပ်မိသည်။

ကျွန်ုပ်မှာ စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုဟူသည်ကား မိမိအတွင်း၌ တည်ရှိနေသည်ဟု တစ်ကြိမ်တွေ့ထားပြီး ဖြစ်ပါလျက်၊ အဘယ်ကြောင့် ဤကဲ့သို့ ဖြစ်ရလေသနည်းဟု သတိရကာ ညဉ့်တစ်ဝက်ပတ်လုံး၊ အတွင်း၌ ရှိသောငြိမ်းချမ်းခြင်းသဘာဝကို အပြင်းအထန်ရှာပြန်လေရာ အရုဏ်တက်ချိန်လောက်တွင် ထပ်မံတွေ့ရှိ ရသည်။ နံနက်လင်းသောအခါ ယမန်နေ့ကဖြစ်ခဲ့သော “ခုလုခုလု” အခြင်းအရာမရှိတော့ချေ။ သို့သော် ဤမျှနှင့် မနေသေးဘဲ အရှိန်ကောင်းစိုက်တွင် ဆက်လက်အားထုတ်ဦးမည်ဟု ဆုံးဖြတ်ကာ စစ်ကိုင်းတောင်ရိုးသို့သွား၍ ရက်သတ္တတစ်ပတ် အားထုတ်ရန်စီမံပါတော့သည်။ ထိုရက်များအတွင်း တွေ့ရခဲ့သော စိတ်သဘာဝ အကြောင်းကို အောက်တွင်ဖော်ပြလိုက်ရပါသည်။

သိမ်မွေ့သော အလုပ်တစ်ခု

ကျွန်ုပ်မှာ နာမ် နှင့်ရုပ်နှစ်ပါးတို့တွင် နာမ် (စိတ်) အပေါ်၌ စူးစိုက်တတ်သော အလေ့အထရှိသည့် အလျောက် ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ အတိုင်း အားထုတ်လိုက်သည်ဆိုလျှင်ပင် ကိုယ်ကာယကြီးအပေါ်မှာထက် အသိ စိတ်ကလေးအပေါ်၌ အာရုံစူးစိုက်သော အချိန်ကာလများကြောင်း တွေ့ရပါတော့သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ တွင် စင်္ကြံလျှောက်ရင်း (အချို့သောနည်းများကဲ့သို့) ခြေထောက်နှစ်ချောင်းတို့၏ ကြွခြင်း၊ လှမ်းခြင်း၊ ချခြင်း တို့ကို အမှတ်အသားမပြုမူ၍ ၊ ယခုလှုပ်ရှားလျက်ရှိသော ခြေနှစ်ချောင်းတို့တွင် စိတ်၏ အလုပ်မည်မျှ ပါဝင်သည်၊ မည်ကဲ့သို့ ပါဝင်သည်၊ စသည်များကို စူးစူးစိုက်စိုက်ရှာဖွေမိပါသည်။ ဤခြေနှစ်ချောင်းသည် စိတ္တဇ ဝါယောကြောင့် လှုပ်ရှားကြရသည်ဟု စာကဆိုရာ ယခုလှုပ်ရှားမှုတွင် စိတ်၏ အလုပ်မည်မျှ လောက်ပါဝင်သနည်းဟုစောင့်ကြည့်ပါသည်။ အမှတ်တမဲ့ လမ်းလျှောက်သည့်အခါ စိတ်၏ အလုပ်မပါဝင်ဘဲ ၊ သူတို့ ဘာသာလမ်းလျှောက်နေကြသကဲ့သို့ မှတ်ထင်ရတတ်သော်လည်း၊ တမင်တကာ ဂရုတစ်စိုက် သတိပြု၍ ခြေလှမ်းသည့်အခါ၌ စိတ်၏ အလုပ်ကို (သိမ်မွေ့စွာဖြစ်စေ) တွေ့နိုင်အောင် ကြိုးစားကြည့်ပါသည်။ နက်နဲသော အလုပ်မျိုး၌ ဝါသနာပါသူတို့အတွက် စိတ်ဝင်စားဖွယ်သော လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုဖြစ်ပါပေသည်။

ပစ္စုပ္ပန်၌ စိတ်ထားခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်

ထို့နောက် စင်္ကြံလျှောက်ရာတွင် ခြေထောက်နှစ်ချောင်းပေါ်၌ အာရုံစိုက်ရာမှ လမ်းပေါ်သို့ (ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်) ပြောင်းရွှေ့ယူလိုက်သောအခါ၊ ကျောက်ခဲကလေးများ၊ မြက်ပင်ကလေးများ၊ အမှိုက်

သရိုက်ကလေးများ စသည်တို့သည် မျက်စိအောက်တွင် ဘွားခနဲ ဘွားခနဲ ပေါ်လာရာမှ ဖျတ်ခနဲ ဖျတ်ခနဲ (ကျော်လွန်သွားခြင်းကြောင့်) ကွယ်ပျောက်၍ ကွယ်ပျောက်၍ သွားကြခြင်းကို မြင်ရပါသည်။ ဤအခြင်းအရာမှာ အထူးအဆန်းမဟုတ်၊ လူတိုင်းပင် တွေ့ရသော အခြင်းအရာဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ခြားနားချက်ရှိသည်မှာကား၊ လူတိုင်းသူတိုင်းသည် ဤအခြင်းအရာကို ဂရုမစိုက်၊ သတိမထား၊ အမှတ်မဲ့ ကျော်လွန်၍ သွားတတ်ပေရာ ဒိဋ္ဌဒိဋ္ဌထွံနည်းအရ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ပေါ်၌ အာရုံစိုက်သော ယောဂီမူကား၊ ထိုအရာဝတ္ထုကလေးများ၏ ပေါ်လာခြင်း၊ ပျောက်ကွယ်ခြင်းများကို (ပထမတွင်) အမှတ်မထင် သတိပြုမိ၍ ကြာလေကြာလေ၊ ၎င်းတို့၏ ပြောင်းလဲမှုသည် နှလုံးသို့ခိုက်၍ ခိုက်၍ လာပါတော့သည်။ ဤအခြင်းအရာကိုပင် ဗုဒ္ဓ အလိုရှိတော်မူ၍ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်အပေါ်၌ အာရုံပြုဖို့ ညွှန်ကြားတော်မူခြင်း ဖြစ်လေသည်။

ဘယ်ပုံသိရမည်နည်း

ရှင်းဦးအံ့။ သတိပဋ္ဌာန်သုတ္တန်၌ သွားလျှင်သွားသည်ဟု သိစေရမည်။ ရပ်လျှင် ရပ်သည်ဟု သိစေရမည်။ လှည့်လျှင်လှည့်သည်၊ စောင်းငဲ့လျှင် စောင်းငဲ့သည်ဟု သိစေရမည် အစရှိသဖြင့် ညွှန်ကြားတော်မူခဲ့ရာ၊ အချို့က ရပ်ခြင်း၊ သွားခြင်း၊ ထိုင်ခြင်း၊ ထခြင်း စသည်တို့ကို လူတိုင်းပင်သိသည်။ တိရစ္ဆာန်ပင် သိသည်ဟု ပြောကြခြင်းကို ကြားရဖူးသည်။ အချို့ကလည်း ပဏနာတိ၊ သိ၏ဟု ဆိုရာ၌ ဤမျှလောက် သိရုံကလေးကို ဆိုလိုတော်မူသည် မဟုတ်၊ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာအစဉ်တို့၏ သဘောတရားကိုပါ သိစေရမည်ဟု ဖြည့်စွက်ခြင်းကို ကြားရဖူးသည်။ အမှန်မှာ တိရစ္ဆာန်များပင် သိသည်ဆိုသော သိပုံသိနည်းမျိုးလည်း မဟုတ်၊ ခန္ဓာအစဉ် ကိုပါ (အစပထမ၌) သိစေရမည်ဆိုသော သိနည်းမျိုးလည်း မဖြစ်နိုင်၊ သိကာမတ္တ ကလေးကိုပင် ဗုဒ္ဓရည်ရွယ်တော်မူလေသည်။

ယောဂီမဟုတ်သော သာမန်လူတစ်ယောက်သည် သွားနေခြင်းကိုသိသည် ဟု ဆိုနိုင်သော်လည်း၊ သူ၏ စိတ်သည် ရောက်ချင်ရာရောက်၍ စိတ်ကူးချင်ရာကူးလျှက်ရှိရာ “ဘာလုပ်နေသလဲ” ဟုမေးခါမှ “လမ်းလျှောက်နေပါသည်” ဟုပြောနိုင်ခြင်း ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ တစ်ဖန် ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတို့၏ အစဉ်ကို သိစေရ မည် ဆိုခြင်းမှာလည်း၊ စတင်၍ လေ့ကျင့်သော ယောဂီအဖို့မှာ မဖြစ်နိုင်သော ကိစ္စဖြစ်၍ ဗုဒ္ဓလည်း ရည်ရွယ်တော်မူသည်မဟုတ်ချေ။ ဤလုပ်ငန်းစဉ်၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာကား တပြောင်းတည်း ပြောင်းလဲလျက် ရှိသော အခြင်းအရာကို သိမြင်စေရန်အတွက်ဖြစ်၍ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်အပေါ်၌ အာရုံစိုက် ဖို့ ညွှန်ကြားတော်မူခြင်း ဖြစ်လေသည်။ ပစ္စုပ္ပန် နာမ်ရုပ်ပေါ်၌ သတိနှင့်မကြည့်ခဲ့လျှင် နာမ်တို့၏ ပြောင်းလဲ မှုကို မမြင်နိုင်ဘဲ ရှိတတ်သည်ဟူလို။

သိစိတ်၏ မမြဲသောသဘော

ထပ်၍ရှင်းဦးအံ့။ ဤအလုပ်နှင့် ပတ်သက်၍ (မနေ့တစ်နေ့က) ကျွန်ုပ်၏ ကိုယ်တွေ့ကိုတင်ပြပါဦးမည်။ အထက်ပါအတိုင်း စင်္ကြံလျှောက်လျက်ရှိစဉ် ကျောက်ခဲကလေးများ၊ မြက်ပင်ကလေးများ၊ အမှိုက်သရိုက်ကလေးများသည် မျက်စိအောက်၌ ပေါ်လာကြပြီးနောက် ပျောက်၍ ပျောက်၍ သွားကြရာတွင် (စိတ်ကို အလေးပေး၍ ရှုလေ့ရှိသော ကျွန်ုပ်အဖို့မှာ) ထိုအရာဝတ္ထုကလေးများ ကို မြင်လျက်ရှိသော “မြင်စိတ်” ကလေး၏ တရစပ် ပြောင်းလဲလျက်ရှိခြင်းကို သိသောဉာဏ်သည် ဖျတ်ခနဲ ပေါ်လာပါတော့သည်။ အားထုတ်ခါစဖြစ်သော ယောဂီများအဖို့ရာ၌ ၎င်းဉာဏ်ပေါ်လာဖို့ လျင်မြန်ချင်မှ လျင်မြန်မည်ဖြစ်သော်လည်း ဥဒယဗွယဉာဏ်မျှကို ပိုင်ပြီးဖြစ်၍ မကြာခဏ ပေါ်နေကျဖြစ်သော ကျွန်ုပ်အဖို့မှာ အလုပ်စတင်လိုက်သည်ဆိုလျှင်ပင် မကြာမတင်ပေါ်လာမြဲဖြစ်ပါတော့သည်။ ထို့နောက်၌ မှ စိုက်၍ ရှုလိုက်သည့်အခါတိုင်း စိတ်တရစပ် ပြောင်းလဲမှုသည် ကွက်ခနဲ ကွင်းခနဲ ရှင်းရှင်းကြီး ပေါ်ထွက် လာပါတော့သည်။

အစဉ်အလာအမှားတော်ကြီးတစ်ခု

ဆက်လက်၍ ရှင်းဦးအံ့။ ကျွန်ုပ်၏ ကိုယ်တွေ့ကို တင်ပြရသော်၊ ရုပ်တရား၏ ပြောင်းလဲမှုကို မြင်ခြင်းထက် စိတ်၏ ပြောင်းလဲမှုကို မြင်ခြင်းသည်သာ၍ တန်ဖိုးရှိ၏။ ဥပမာ၊ ချိုးကူသံကို နားစိုက်လိုက်သည့်အခါ “တဂူကူး” ဟူသော ပထမကူသံ ပျောက်သွားပြီးမှ နောက်တစ်ကြိမ် “တဂူကူး” ဟူ၍ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းကို ယောဂီသိနိုင်ပေရာ၊ ဘာကိုမျှ အားမထုတ်သော လူသာမန် တစ်ယောက်ကလည်း ဤ အတိုင်းပင် သိပါသည်ဟူ၍ ရောထွေးပြောဆိုနိုင်ခွင့်ရှိပေလိမ့်မည်။

သို့ရာတွင် သောတဝိညာဉ်စိတ် (ကြားစိတ်) ၏ ပြောင်းလဲမှုကို သိခြင်းမူကား၊ လူပြိုန်းများ ရောနှော ရှုပ်ထွေးရန် မဖြစ်နိုင်ချေ။ ပထမချိုးကူသံကို သိသော သောတဝိညာဉ်စိတ် ပျက်စီးကွယ်ပျောက်ပြီးခါမှ ၊ ဒုတိယချိုးကူးသံကို သိသော သောတဝိညာဉ်စိတ်တစ်ခု အသစ်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းကို ယောဂီသိသကဲ့သို့ လူပြိုန်းများသိရန်မဖြစ်နိုင်ဘဲ ရှိပေလိမ့်မည်။ လူပြိုန်း၏ အထင်မှာကား သူ၏ စိတ်ကလေး တစ်ခုတည်းက ပထမချိုးကူသံရော၊ ဒုတိယချိုးကူသံကိုပါ သိလျက်ရှိသည်ဟု အထင်ရောက်လျက်ရှိပေလိမ့်မည်။ (စာသမားများကမူ စာထဲက အဆိုကို မှတ်သားထားခြင်းကြောင့်၊ သူတို့လည်း သိပါသည်ဟု ဆိုကြပေလိမ့် မည်။ သို့သော် ကိုယ်တိုင် လက်တွေ့သိခြင်း မဟုတ်သောကြောင့် ဥဒယဗွယ ဉာဏ် မခေါ်နိုင်ချေ။) ဥဒယဗွယဉာဏ်စစ်စစ် ဖြစ်ဖို့မှာ ဝိပဿနာလုပ်ငန်း တွင် အတော်ခက်ခဲ၍ အရေးကြီးသော လေ့ခါးထစ် ဖြစ်သောကြောင့် တော်အောင်လျော်အောင်နှင့် မရောက်တတ်ကြဟု ကျွန်ုပ် ရဲရဲကြီးဆိုလိုက်၏။

အချို့ကမူ “ဖြစ်ပျက်၊ ဖြစ်ပျက်” ဟူ၍ ရှုနေလျှင်၊ ဥဒယဗ္ဗညာဏ် ဖြစ်တော့သည်ဟူ၍ပင် ပြောတတ်ကြလေသည်။ ဤကား မြန်မာပြည် ဗုဒ္ဓဘာသာလောက၏ မဟာအမှားတော်ကြီး တစ်ခုပေတည်း။

စက်ယန္တရား၏ လည်ခြင်းအစ

ဥဒယဗ္ဗညာဏ် ပေါ်လာအောင်ကြိုးစားခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ မနေ့တစ်နေ့က ကျွန်ုပ်၏ ကိုယ်တွေ့အခြင်းအရာကို တင်ပြရပေဦးမည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် စက်ကိရိယာကြီးနှင့် တူလှပေရာ၊ စက်ကိရိယာကြီးတစ်ခုတွင် အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ရှိသကဲ့သို့၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာအိမ်တွင်လည်း အရေးကြီးသော အချက်အချာ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုရှိ၏။ ၎င်းမှာ အာယတန တည်းဟူသော သတ္တိကြီးပေတည်း။

အာယတန ဟူသည်မှာ အတွင်း ၆ ပါး၊ အပြင် ၆ ပါး ရှိကြပေရာ အတွင်းနှင့် အပြင်တို့ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ တိုက်မိကြခြင်းမှ အစပြု၍ ခန္ဓာအိမ်တည်း ဟူသော စက်ယန္တရားကြီး လည်ခြင်းဖြစ်လေသည်။ သက်ဆိုင်ရာ အချင်းချင်း တိုက်ခိုက်မှုမရှိခဲ့လျှင်၊ ထိုအခိုက်အတန့်တွင် စက်ယန္တရားကြီး ရပ်လျက်ရှိခြင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင် သိမြင်ခဲ့ရဖူးပါသည်။

ဇွတ်အတင်းကြိတ်၍ လုပ်ခြင်း

ကျွန်ုပ်သည် စစ်ကိုင်းတောင်ရိုးသို့ သွားမည်ပြုစဉ်၊ အအေးမိ၍ မပျောက်တစ်ပျောက်ရှိနေသေးသော်လည်း ၊ ချိန်းထားသောရက်ကို မကျော်လွန်စေမူ၍ ဇွတ်အတင်းထွက်လာခဲ့သည်။ ဆိုက်ရောက်သွားပြီးနောက် တစ်ရက်နှစ်ရက် တွင် ကျန်းမာရေး အတော်ကောင်း၍ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ထားခြင်းအလုပ်တွင် အတော် အောင်မြင်လျက်ရှိသော်လည်း ၊ တတိယနေ့ညနေတွင် (အစားမှားသဖြင့်) ခေါင်းကိုက်လာ၏။ ထိုည၌ အဖျားသွေးဝင်၍ အကြီးအကျယ်ခေါင်းကိုက်လာရာတွင် ဝေဒနာကို ရှုမှတ်သော်လည်း အောင်မြင်ခြင်းမရှိ။ ကြားခြင်း ၊ ထိခြင်း စသော ပစ္စုပ္ပန်အခြင်းအရများပေါ်၌ အာရုံပြုသော်လည်း ဟုတ်တိပတ်တိ မအောင်မြင်ဘဲ ဖြစ်နေ၏။ ခေါင်းကိုက်သော ဝေဒနာကလည်း အတော်ကြီးပြင်းထန်၍ အနေရခက်လျက် ရှိ၏။

ဤတွင် ကျွန်ုပ်သည် ပစ္စုပ္ပန်အာရုံများဖြစ်သော ကြားခြင်း၊ ထိတွေ့ခြင်း တို့ကိုလည်းကောင်း၊ ခေါင်းကိုက်သော ဝေဒနာကိုလည်းကောင်း၊ အမှတ်မထား ဂရုမစိုက်ဘဲ၊ မိမိ၏စိတ်ကို အတွင်းဆုံးကျကျ “ခလောင်ကြီး” ထဲသို့ အတင်းပို့လိုက်ရာ ထိတွေ့ခြင်းတည်းဟူသော ဖောဋ္ဌဗ္ဗအာရုံကိုလည်းကောင်း ၊

ဘုန်းကြီးကျောင်းများမှ စာအံသံ၊ တုံးခေါက်သံ စသည်များကိုလည်းကောင်း၊ ခေါင်းကိုက်သော ဝေဒနာကိုလည်းကောင်း ကျော်လွန်လျက် စိတ်ကလေးသည် အတွင်းဘက်တွင်တည်ငြိမ်လျက်ရှိခြင်းကို တွေ့ရ၏။ အတော်နေရာကျလှသည်ဟု အောက်မေ့မိသည်။ သို့ရာတွင် အတန်ငယ်ကြာသောအခါ၌ကား အသံကိုလည်းကောင်း ထိတွေ့ခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ ခေါင်းကိုက်သော ဝေဒနာကို လည်းကောင်း မသိဘဲ ရှိနေသော်ငြားလည်း၊ စိတ်သည် အတွင်း၌ တည်ငြိမ်သော အခြင်းအရာကို မတွေ့ရဘဲ “ပြောင်းဆန်” လျက်ရှိသော အခြင်းအရာကိုတွေ့ရ၏။ အနည်များသောရေကို ပုလင်းထဲသို့ထည့်၍ ပုလင်းကို ခလောက်ပေးလိုက်သောအခါ အနည်များသည် ရပ်တည်ရာမရဘဲ “ဗလုံဆန်” လျက်ရှိခြင်းကဲ့သို့ တွေ့ရ၏။

ဤ အခြင်းအရာကို မကြိုက်သည်နှင့် ကျွန်ုပ်သည် (ပုဒ္ဒကိုယ်တော်တိုင် ဒုက္ကရစရိယာ ကျင့်တော်မူစဉ်က အာခေါင်တွင် လျှာကိုထောက်လျက် ကျိတ်၍ ခံတော်မူသည်ဟု ဖတ်ရဖူးသည်အတိုင်း) လှုပ်လှုပ်ရွရွ ဖြစ်နေသောစိတ်ကို အတင်းကြိတ်၍ နှိမ်လိုက်ရာ၊ မကြာမီ ငြိမ်သက်သွားရှာပြန်လေတော့သည်။ ထိုသို့သော အခြေအနေ၌ တစ်နာရီကျော်ကျော်တည်နေခြင်းကို တွေ့ရပါသည်။

ပလ္လင်ခံခြင်း

မကြုံဖူးသူများအဖို့မှာ ဤအခြင်းအရာကို ကျေနပ်ဖွယ်ရာ တစ်ခုအနေဖြင့် မှတ်ယူဖွယ်ရာရှိသော်လည်း လောကီကိုလည်းကောင်း၊ လောကုတ္တရာကိုလည်းကောင်း ကြုံခဲ့ဖူးသော ကျွန်ုပ်အဖို့မှာ ထိုစိတ်သည် သမာဓိ၏ အစွမ်းကြောင့်ဖြစ်သောလောကီစိတ်မျှသာဖြစ်သည်။ လောကုတ္တရာစိတ်မဟုတ်သေး ဟူ၍ နားလည်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ခေါင်းကိုက်ခြင်းဝေဒနာကို လွန်မြောက်လျက် ရှိသောကြောင့် အကျဉ်းအကျပ် တွေ့သည့်အခါများတွင် ဤနည်းကို အသုံးပြုရမည်ဟူ၍ မှတ်သားထားရပါသည်။ ဤအဖြစ်အပျက်ကို ဖော်ပြခြင်းမှာ ကြားဝါလိုသောကြောင့်မဟုတ်၊ အာယတန သဘောတရား၏ အရေးကြီးပုံကို ကျွန်ုပ် ရှေးဦးစွာ တွေ့ရခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ တင်ပြလိုသည့် အတွက် ပလ္လင်ခံလိုက်ခြင်း မျှသာဖြစ်ပါသည်။

ထူးဆန်းသော အတွေ့တစ်ခု

နောက်တစ်နေ့နံနက်၌ ခေါင်းကိုက်သော ဝေဒနာပျောက်ပြီဖြစ်သော်လည်း ကျွန်ုပ်သည် ယမန်နေ့ညဉ့်က ဗလောင်ဆန်အောင် လှုပ်ရှားသော အခြင်းအရာကိုသိလိုသည်ဖြစ်၍ ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌ မတ္တံ အလုပ်ကို ခေတ္တဖယ် ထားပြီးလျှင်၊ ယမန်ညဉ့်က အတိုင်း မိမိ၏ စိတ်ကို အတွင်းဘက် ခလောင်ထဲသို့ ပို့လိုက်ပြန်ရာ အလွယ်တကူပင်အောင်မြင်၍ တည်ငြိမ်လျက်ရှိနေ၏။ တစ်နာရီခန့်ကြာရှိသောအခါ ၊ (နောက်တွင်မှ နာရီ ကိုကြည့်၍ သိခြင်းဖြစ်ပါသည်။) ကန့်လန့်ကာချထားသည့် အထဲသို့ အပြင်ဘက်မှလှုပ်လှုပ်ရွရွ နှင့်

တိုးဝင်ရန်ကြိုးစားကြသော အရာဝတ္ထုများကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်၏ တည်ငြိမ်သော စိတ်အတွင်းသို့ တိုးဝင်ရန် ကြိုးစားကြသော သဘောတရားများကို သိသလိုလို ဖြစ်လာပါသည်။ မည်သို့သော သဘောတရားများ ဖြစ်လေသည်ကို မူကား ကျွန်ုပ် မသိရသေးပါ။ နောက်တစ်ခဏတွင် “တော်လောက်ပြီထင်ပါရဲ့” ဟူသော စိတ်ကူး (ဓမ္မာရုံ) တစ်ခု ဖျတ်ခနဲဝင်လာရာ ထိုနောက်တွင် ကျောင်းတိုက်တစ်တိုက်မှ သံချောင်းခေါက်သော အသံ၊ သီလရှင် ကလေးတစ်ပါး စာအံသောအသံ၊ နားအနီး၌ ခြင်တစ်ကောင် ဝီခနဲ မြည်သော အသံစသည်များသည် အပြုတ်လိုက်အပြုလိုက် ဝင်လာကြတော့သည်။ ဤတွင် သက်ဆိုင်ရာ အာရုံနှင့် စပ်လျဉ်းသော အကြံအစည် စိတ်ကူးများလည်း ဖြစ်ပေါ်လာကြ၍ ခန္ဓာစက်ယန္တရားကြီးလည်း လည်စပြုလေတော့သည်။

လည်ခြင်းအစ အာယတန

သမာဓိ၏ အစွမ်းကြောင့် ငြိမ်သက်လျက်ရှိသော အထက်ပါ စိတ်အနေအထားကို “လောကီ” မျှသာဖြစ်သည်ဟု အဘယ်ကြောင့် ကျွန်ုပ် သိရခြင်းကို ရှင်းပြလိုသေး၏။ လောကုတ္တရာ စိတ်ဟူသည်မှာ လောကီကို ဉာဏ်ဖြင့် ပွတ်ချေပြီးသည့်နောက်မှ ဆိုက်ရောက်ရခြင်းဖြစ်သည်ကို ကျွန်ုပ် ကြုံတွေ့ရဖူးလေရာ အထက်ပါငြိမ်သက်ခြင်းမှာမူကား၊ ဘာကိုမျှ ကျေအောင်ပွတ်ချေခြင်းမပြုဘဲ ခုန်ကျော်၍ ရောက်သွားသည့် ငြိမ်သက်ခြင်းမျိုး ဖြစ်နေ၏။ အချို့သောဓမ္မမိတ်ဆွေများသည် ဤအခြင်းအရာမျိုးကိုပင် “ဖိုလ်စိတ်” ဟူ၍ ယူဆနေကြခြင်းကို တွေ့ရ၏။ “ဖိုလ်စိတ်” ဟူသည်မှာ အဟုတ်တကယ် အမှန်စစ်စစ်ရှိ၍ မပြောင်းမလဲ အမြဲတည်ရှိနေသော သဘာဝကြီး (နိဗ္ဗာန်) မြင်ပြီးသည့် နောက် တစ်ကြိမ်ဖြစ်၍ ထိုနောက်တွင် တမင်တကာ အာရုံပြုမှ ဖြစ်ပေါ်ရသော အခြင်းအရာ ဖြစ်လေရာ ထိုအခိုက်တွင် နိဗ္ဗာန် သည် အာရုံဖြစ်နေရ၏။ ကျွန်ုပ် ဖော်ပြခဲ့သော ငြိမ်သက်မှုမျိုးကား မည်သည့် အာရုံမျိုးမှ မရှိ။ မှန်ကို မှောက်ထားလိုက်ခြင်းနှင့်တူ၏။ ဒွါရခြောက်ပေါက်၌ ဖြစ်ပေါ်လေသမျှသော အာရုံ ၆ မျိုးတို့သည် (မှန်ထဲတွင် အရိပ်ထင်ခြင်းကဲ့သို့) မနောဒွါယတွင် အရိပ်ထင်ကြခြင်းမျှသာဖြစ်၏။ မနောဒွါယ သည် မှန်နှင့်တူ၍ ဓမ္မာရုံများသည် ဝတ္ထုပစ္စည်းများ နှင့် တူလေရာ၊ မှန်နှင့် ဝတ္ထုပစ္စည်းတို့ ပဏာရသောအခါ၌ အရိပ်ထင်ရခြင်းကဲ့သို့ မနောဒွါယနှင့် ဓမ္မာရုံတို့ အလျဉ်းသင့်သောအခါ၌ အရိပ်ထင်ခြင်းကို မနောဝိညာဉ်ဟု ခေါ်လေသည်။ ကျွန်ုပ်ဖြစ်ခဲ့ရသော အထက်ပါအခြင်းအရာမှာ မှန်ကို မှောက်ထားလိုက်သဖြင့် မည်သည့် အရိပ်မျှ ထင်နိုင်ခွင့် မရှိခြင်းကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်၏စိတ်မှာလည်း အလုပ်မလုပ် နိုင်တော့ဘဲ ငြိမ်သက်လျက်ရှိသည်ဟု ကျွန်ုပ် ယူဆသည်။ မဂ်စိတ် လည်းမဟုတ်၊ ဖိုလ်စိတ်လည်း မဟုတ်ချေ။ ထူးဆန်းခြင်းတစ်ခုမှာ ကန့်လန့်ကာ အပြင်ဘက်မှ တိုးဝင်ရန် ကြိုးစားခြင်းကဲ့သို့ ဖြစ်နေသော “အာရုံ” များကို ရေးရေး သိလိုက်ရခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ ဤသည်ကြောင့်လည်း အာယတန အကြောင်းကို ကျွန်ုပ် သဘောပေါက်လိုက်ခဲ့ရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

နိဝါရဏငြိမ်းခြင်း

ရှင်းဦးအံ့။ အားလုံးသော တိုက်ခတ်ခြင်း မခံမူ၍ (မှန်ကို မှောက်ထားသကဲ့သို့) စိတ်ကို သိမ်းဆည်းထားလိုက်သော အခိုက်အတန့်တွင် ဤအခြင်းအရာ၊ ထိုခြင်းအရာများကို သိသော ဝိညာဉ်စိတ် မဖြစ်ပေါ်ဘဲ၊ ငြိမ်သက်လျက် ရှိရာ၊ ထိုအဖြစ်မျိုးမှာ စက်မနိုးသေးဘဲ ငြိမ်လျက်ရှိသော ယန္တရားကြီးနှင့် တူ၏။ ထိုနောက် ဒွါယခြောက်ပေါက်ရှိသည့်အနက် တစ်ပေါက်ပေါက်မှ အာရုံတစ်မျိုးမျိုးဝင်လာ၍ ၊ ထိုအခြင်းအရာကို အသိအမှတ်ပြုလိုက်ပြီးသည့်နောက် သက်ဆိုင်ရာ စိတ်ကူးများ တသီတတန်းကြီး ဖြစ်ပေါ်လာတော့ရာ ထိုအခါတွင် ဣတ္ထာရုံ ဖြစ်လျှင်လည်း တပ်မက်သော လောဘစိတ်သော်လည်းကောင်း၊ အနိတ္တရုံ ဖြစ်လျှင်လည်း ဆန့်ကျင်သော ဒေါသစိတ်သော်လည်းကောင်း၊ အလျဉ်းသင့်သလို ဖြစ်ပေါ်လာကြလေတော့သည်။ ကျမ်းဂန်၌ လည်း ဤကဲ့သို့ပင် ဆိုထားမည်ဟု ကျွန်ုပ် ယုံကြည်ပေရာ ယန္တရားစက်ကြီး နှိုးခြင်း၏ အစနှင့်တူလှသော အာယတန (အတွင်းနှင့် အပြင်တိုက်ခတ်ခြင်း) တို့၏ ထူးခြားသော ကိုယ်တွေ့ အခြင်းအရာကို ဖော်ပြခြင်းမျှသာဖြစ်ပါသည်။ အာရုံတို့၏ တိုက်ခတ်ခြင်းမရှိဘဲ ငြိမ်သက်လျက်ရှိသော စိတ်အခြင်းအရာကို နိဝါရဏငြိမ်းခြင်းဟူ၍ ကျွန်ုပ်ယူဆပါသည်။ လောကုတ္တရာ စိတ်မဟုတ်သေးဟူ၍ ဆိုလိုပါသည်။

ဘက်ထရီအိုး ဥပမာ

ခေါင်းကိုက်သော ဝေဒနာသက်သာရေးအတွက် အစမ်းသဘောနှင့် လုပ်ခဲ့သော အစိတ်အပိုင်းကို ဖော်ပြပြီးနောက် ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ အလုပ်၌ ဆက်လက်၍ လုပ်ခဲ့ပုံကို တင်ပြပါဦးမည်။ စကြီလျှောက်ခြင်း၊ ဆေးတံသောက်ခြင်း၊ ထမင်းစားခြင်း စသော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားရသည့် အခိုက်အတန့်များတွင် သူ့ အလုပ်နှင့်သူ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်အပေါ်၌ အာရုံပြုခြင်းကြောင့် ကျွန်ုပ်သည် အပြောင်းအလဲများကို စိပ်သည်ထက်စိပ်စိပ် သိလာရာမှ ကုန်ဆုံးသွားသော အာရုံများကို သိစပြုလာပါသည်။ ထိုအခါ၌မူ ပြောင်းလဲခြင်းဟူ၍ သတိမပြုမိတော့ဘဲ၊ တကုန်တည်း ကုန်ဆုံးလျက်ရှိသော အခြင်းအရာများပေတကား ဟူ၍သာ ထင်ရှားစွာ သိလာပါတော့သည်။ အရာခပ်သိမ်းတို့သည် ကုန်ဆုံးလျက်ရှိသည်ချည်းဖြစ်ချေသည် တကားဟူ၍ ကြာလေကြာလေ ထင်မြင်သည်ထက် ထင်မြင်လာပါတော့သည်။ ကျွန်ုပ်မှာ ရှေးကလည်း ဤလမ်းအတိုင်း လျှောက်ခဲ့ဖူးသူဖြစ်၍ ၊ ဘက်ထရီအိုးကို ဓာတ်အားသွင်းခြင်းကဲ့သို့ ခွန်အားလုံလောက်စွာ ပြည့်တင်းသောအခါ၌ လိုရာသို့ ရောက်လိမ့်မည်ဟူ၍လည်း နားလည်ပြီး ဖြစ်ပါသည်။

ရင့်ကျက်လာပုံ

လှုပ်ရှားမှု မရှိဘဲ ငြိမ်သက်စွာ ထိုင်လျက်ဖြစ်စေ၊ လျောင်းလျက်ဖြစ်စေ ရှိနေသော အခိုက်အတန့်များမှာ အလုပ်လုပ်ပုံကိုလည်း ဖော်ပြပါဦးမည်။ အတိတ်နှင့်အနာဂတ်ဆိုင်ရာ အတွေးအခေါ်များနှင့် စိတ်ကူးများကို ရှုတ်သိမ်း၍ ပစ္စုပ္ပန်တည်တည်အပေါ်၌ အာရုံပြုလိုက်သည့်အခါ၊ ပထမ၌ (နေ့အချိန်တွင်) အသံကိုသိသော သောတဝိညာဉ်စိတ်များ တစ်ခုပြီးတစ်ခုဖြစ်ပေါ်လာ၍ ချုပ်ပျောက်ကုန်ဆုံးသွားခြင်းများ ကိုလည်းသိလိုက်၏။ ထိုနောက် တရစပ် ကုန်ဆုံးလျက်ရှိသော သဘောတရားကို မြင်လာ၍ (ဘက်ထရီ ကို ဓာတ်အားဖြည့်ခြင်းမျိုးကဲ့သို့ တရစပ် ကုန်ဆုံးလျက်ရှိသော အခြင်းအရာကို အထပ်ထပ်ရှုလျက်ရှိနေ၏။ သမာဓိ ကောင်းသလောက် စိတ်၏ ရင့်ကျက်မှုကိုလည်း ကိုယ့်ဟာကိုယ်သိပါသည်။)

အာရုံနှစ်မျိုးတည်းပေါ်ခြင်း

ညဉ့်အချိန်များ၌မူကား ၊ အတော်တိတ်ဆိတ်သော စစ်ကိုင်းတောင်ရိုးဖြစ်၍ စောစောပိုင်း၌ စာအံသံများ၊ သံချောင်းရိုက်သံများ ၊ ခွေးဟောင်သံများ၊ ကြက်တွန်သံများ စသည်တို့ကိုကြားရပြီးနောက် ၁၀ နာရီကျော်ကျော်လောက်တွင် အသံအားလုံး တိတ်ဆိတ်လျက်ရှိလေပြီ။ ကျွန်ုပ်သည် ထိုအသံများကို ဖယ်ရှား၍ မပစ်ဘဲကြားလိုက်ရသော သောတဝိညာဉ်စိတ်၏ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းနှင့် ချုပ်ပျောက်ကုန်ဆုံးခြင်းတို့ ကိုသာဖိ၍ ရှုခဲ့လေသည်။ အတန်ငယ်ညဉ့်နက်၍ ၊ အထက်ပါအသံမျိုးတို့ မပေါ်လာတော့ဘဲ လုံးဝတိတ် ဆိတ်လျက်ရှိရာတွင် (အာရုံကင်းလျက် အိပ်ချင်တတ်သောသဘာဝအတိုင်း) တစ်ချက်တစ်ချက်တွင် လစ်၍ ထိနမိတ္တ သဘောဝင်လာပါသည်။ ထိုအခြင်းအရာကို ဝီရိယဖြင့် မောင်းနှင်ထုတ်လိုက်သောအခါ အာရုံနှစ်မျိုးပေါ်လာပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ (၁) ကျောနှင့် ကုလားထိုင် ရွက်ဖျင်တို့ ထိခြင်းနှင့် (၂) မိမိ အသက်ရှူလျက်ရှိခြင်းတို့ကို တစ်လှည့်စီ သိခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။

ယောဂီပစ္စက္ခ

ထိခြင်းကိုသိသော အခိုက်အတန့်၌ ၊ ထိခြင်းကို သိသော ဖောဠုပ္ပဝိညာဉ်စိတ်ကို စိုက်၍ ရှုလိုက်ရာတွင် (ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ပိုင်ခဲ့ပြီးဖြစ်သော ကျွန်ုပ်အဖို့မှာ) ထိခြင်းကို သိသောစိတ်သည် ကျောက်တိုင်ကဲ့သို့ တည်ငြိမ်လျက်ရှိခြင်းမဟုတ်၊ ရှေ့ဆင့်နောက်ဆင့် ဖြစ်နေသော မီးတောက်ပမာဏကဲ့သို့ “ အစဉ်လိုက်” ဖြစ်ခြင်းကို မြင်ရပါသည်။ ယောဂီ မဟုတ်သူတို့၏ အထင်၌ “ထိခြင်း” သဘောတရားသည် ထိနေဆဲ အခိုက်အတန့်အတွင်း၌ ပြောင်းလဲခြင်းဟူ၍ မရှိ။ ရပ်တန့်တည်ငြိမ်နေသည်ဟု ထင်ရစမြဲဖြစ်၏။ မထိသော အခါမှ ပျောက်သွားမည်၊ ထိနေခိုက်အတွင်း၌ကား တည်ငြိမ်လျက်ရှိသည်ဟု ထင်တတ်ကြ၏။ အမှန်မှာ

ဆက်လက်၍ ထပ်ကာထပ်ကာ ထိနေသောကြောင့်သာလျှင် ထိုသဘောတရားရှိနေသည်။ ခွဲခွာ လိုက်သည် နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ထိုသဘောတရား ချုပ်ပျောက်သွားရမည်ဖြစ်သောကြောင့် ၊ တစ်လျှောက် တည်း တည်တန့်နေခြင်းမဟုတ်၊ ရှေ့နှင့် နောက် ဆက်လက်၍ဖြစ်နေခြင်းကို တည်ငြိမ်နေသည်ဟူ၍ အထင်မှားခြင်းမျှသာဖြစ်ခြင်းကို စိန္တာမယဉာဏ်အားဖြင့်လည်း ရိပ်မိနိုင်လောက်ပါ၏။ သို့သော် လက်တွေ့ သိရှိရန်မှာ “ယောဂီပစ္စက္ခ” ဖြင့်သာ ဖြစ်နိုင်ပေသည်။

ခါတ်အားသွင်းခြင်းနှင့်တူခြင်း

တစ်ဖန် ထိသောအခြင်းအရာကို သိရာမှ အသက်ရှူလျက်ရှိသော အခြင်းအရာကို သိသောအလှည့်များ လည်း ရှိသေး၏။ ကျွန်ုပ်အဖို့မှာ ထိုသို့သောအချိန်ထက်၊ အသက်ရှူလျက်ရှိခြင်းကိုသိသောအချိန်က ပိုမိုကြောင်း တွေ့ရသည်။ ထိုအခြင်းအရာကို စူးစိုက်၍ ရှုလိုက်သောအခါ ၊ ကျွန်ုပ်အဖို့ ရာ၌ “ထွက်သက် ဝင်သက်ပေတကား” ဟူသော အမှတ်အသားမျိုး မပေါ်လာဘဲ တစ်မျိုးတစ်မည် ပေါ်လာတတ်၏။ ကျွန်ုပ်မှာ စိတ်ကို ဦးစားပေး၍ ရှုတတ်သော အထုံအလေ့ ရှိသူတစ်ယောက်ဖြစ်သည့်အလျောက်၊ အသက်ရှူလျက်ရှိသော အခြင်းအရာကို သိလျက်ရှိသော စိတ်မျိုးဖြစ်လျက် ရှိချေသည်တကားဟု သိစပြုလာ၏။ ထို့နောက် ဆက်လက်၍ ရှုပြန်သောအခါ ၊ အသက်ရှူပုံ ပြောင်းလဲသည့်အလျောက် မိမိ၏ စိတ်မှာလည်း ပြောင်းလဲလျက်ရှိခြင်းကို မြင်လာ၏။ ပထမ၌ ဝင်လေ နှင့် ထွက်လေတို့၏ ခြားနားခြင်း ကြောင့် သိပုံခြားနားခြင်းကို ထင်မြင်လာရာ၊ ထိုနောက်၌မူ ဝင်လေတစ်ချက်တည်းအပေါ်၌ပင် သိမှုကလေး သုံးလေကြိမ်မျှ ဖြစ်ပေါ်ကာ ပြောင်းလဲလျက်ရှိခြင်းကို မြင်လာတော့သည်။ ဤသည်လည်း ကျွန်ုပ်၏ စိတ် (ဘက်ထရီအိုး) ကို ဉာဏ် (ဓာတ်အား) ဖြည့်သွင်းခြင်းပင်ဖြစ်သည်ဟု သဘောပေါက်လျက် ရှိရာ ၊ တစ်ချိန်တစ်ခါတွင် လုံလောက်သော ဓာတ်အားပြည့်တင်းလာခြင်းဖြင့် မှန်းရွယ်ရာသို့ အဆုံးတိုင် ရောက်ရမည်ဟု ယုံကြည်လျက်ရှိပါသည်။

ဓာတ်အားဖြည့်ခြင်းတစ်နည်း

ထိုကဲ့သို့ နေ့အချိန်များတွင် ဒွါယခြောက်ပေါက်လုံးကို ဖွင့်ထား၍ သတိနှင့် စောင့်ကြည့်ခြင်းတစ်မျိုး၊ ည အချိန်များတွင်များသောအားဖြင့် မနောဒွါယ၌ ထိခိုက်ခြင်းများကို ရှုခြင်းတစ်မျိုး စသည်ဖြင့် အားထုတ်ခြင်း ကြောင့် ဘက်ထရီ အိုးအားတိုးလာခြင်းကိုလည်း ကျွန်ုပ်သိပါသည်။ ထို့ပြင် တစ်နည်း “အားတိုး” စေသော အခြင်းအရာတစ်ခုကိုလည်း တင်ပြလိုပါသေးသည်။ ည၌အချိန်များ၌ မည်မျှပင်သမာဓိကောင်းလှ၍ တည်ငြိမ်လျက်ရှိစေကာမူ၊ ၁၀ မိနစ်တစ်ကြိမ် ၁၅ မိနစ်တစ်ကြိမ် စသည်ဖြင့် သတိလွတ်ခြင်းများကို တွေ့ရပါသည်။ “သတိလွတ်ခြင်း” ဆိုရာ၌ လစ်ပြီးမေ့သွားခြင်းမျိုးကို ဆိုလိုခြင်းမဟုတ်၊ ပစ္စုပ္ပန် တည်တည် အပေါ်၌ မနေဘဲ၊ ရှေ့အကြောင်း နောက်အကြောင်း (အထူးသဖြင့် အတိတ်အဖြစ်အပျက်) များကို

စဉ်းစားမိခြင်းများကို ဆိုလိုပါသည်။ ယင်းသို့ စဉ်းစားမိရာတွင် အလိုကျသော (အနိဋ္ဌာရုံ) အခြင်းအရာများ လည်းပါရှိ၍၊ အလိုမကျသော (အနိဋ္ဌာရုံ) အခြင်းအရာများလည်းပါရှိ၏။ အလိုကျသော အတိတ်အခြင်းအရာများပေါ်လာခိုက်တွင် နှစ်သိမ့်ကာ မျောပါနေတတ်ပါသော်လည်း၊ အလိုမကျသော အတိတ်အခြင်းအရာမျိုးပေါ်လာသောအခါတွင် အခံရခက်တက်တက် ဖြစ်လာသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက်၊ ဘွားခနဲသတိရလာ၍ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ပေါ်သို့ အာရုံပြုလိုက်ပြန်ပါသည်။ ထိုအချိန်တွင် ခုနက ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိခဲ့သည့် နှလုံးမသာယာဖွယ်သော အတိတ်အဖြစ်အပျက်များသည် နိုးလာသော လူအဖို့၌ ပျောက်ပျက်သွားသော အိမ်မက်ကဲ့သို့ ချက်ချင်း ပျောက်ပျက်သွား၍ နှလုံးမသာယာသော ဒုက္ခဝေဒနာမှာ လည်း အတူတကွ ပျောက်ပျက်သွားခြင်းကို တွေ့ရပါသည်။ (ဤအခြင်းအရာမှာ ကျွန်ုပ်အဖို့ရာ၌ အသစ် အဆန်း မဟုတ်သဖြင့် ယခင်ဆောင်းပါးများတွင်ဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်သော်လည်း ဘာဝနာ၏ အရေးကြီးခြင်းကို သိစေလိုသဖြင့် ထပ်ဆင့်တင်ပြခြင်းဖြစ်ပါသည်။)

ဝိပဿနာ ဘာဝနာ အလုပ်ဟူသည်ကာလ

ဘာဝနာဖြစ်ရပုံကို ရှင်းပါဦးအံ့။ သတိလွတ်သော အခိုက်အတန့်အတွင်း၌ အလိုမကျသော အတိတ်အဖြစ် အပျက်များ ပေါ်လာဆဲတွင်၊ ထိုထိုသော အခြင်းအရာများသည် ယခုလက်ငင်း ဖြစ်ပျက်လျက်ရှိသကဲ့သို့ နှလုံးမသာယာခြင်းဖြစ်မိခဲ့သော်လည်း၊ ပစ္စုပ္ပန်အပေါ်၌ အာရုံပြုသော သမ္မာသတိ ပေါ်လာသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ပျောက်ပျက်လွင့်စဉ် သွားကြရခြင်းကို ထောက်ခြင်းအားဖြင့် ထိုထိုသော အခြင်းအရာများ သည် တကယ်မဟုတ်၊ တကယ်ရှိခြင်းမဟုတ်၊ စိတ်ဖောက်ပြန်မှု သက်သက်မျှသာဖြစ်ချေသည်တကား။ (စိတ်ဖောက်ပြန်ခြင်းဟူသည်မှာ “ရှူးသွပ်ခြင်း”ဟူ၍ ဆိုလိုခြင်းမဟုတ်၊ သမ္မာသတိမယှဉ်သောစိတ်မျိုးဟူ၍ ဆိုလိုခြင်းဖြစ်၏။ သို့သော် ဗုဒ္ဓကမူ “ပုထုဇနော - ဥမ္မတ္တကော” ဟု ဆိုတော်မူသည်။) ထိုကဲ့သို့ တစ်ချက် တစ်ချက် လေလွင့်ပြီးနောက် ၊ ပြန်၍ သိမ်းဆည်းလိုက်သောအခါ၌ စိတ်ကူး၏ တကယ်မဟုတ်ခြင်း ၊ တကယ်မရှိခြင်း ခဏတစ်ဖြုတ်ပေါ်လာခိုက်အတွင်း၌သာ တကယ်ထင်ရခြင်းတည်းဟူသော အကြောင်းအရာများကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်းအားဖြင့်လည်း ကျွန်ုပ်၏ “ဘက်ထရီအိုး” သည် အားတိုး၍ လာခြင်းကို တွေ့ရပါသည်။ ခက်ခဲနက်နဲသော ဝိပဿနာအလုပ်ဟူသည်မှာ သိမြင်ထားပြီး သော အမှန်တရားကို အကြိမ်ကြိမ်အထပ်ထပ် ဘာဝနာပွားခြင်းအားဖြင့် ဘက်ထရီအိုးကို ဓာတ်အားဖြည့် ခြင်းကဲ့သို့ ကြိုးစားယူရသည်ချည်း ဖြစ်သည်ဟု မှတ်ယူသင့်ကြပေသည်။

ယုံကြည်သူများ အားတက်စေရန်

ကျွန်ုပ်သည် စစ်ကိုင်းတောင်ရိုးသို့ ထွက်လာခဲ့စဉ်က သတိပဋ္ဌာန်သုတ်၌ ဗုဒ္ဓက “ငါဟောတော်မူသည့် အတိုင်း ကျင့်ခဲ့လျှင်၊ မည်ကဲ့သို့ဖြစ်လိမ့်မည်” ဟု အာမခံတော်မူခဲ့သည့် အတိုင်း၊ ထိုကဲ့သို့ ဖြစ်စေရမည်ဟု

သော သန္နိဋ္ဌာန်ဖြင့် ထွက်ခဲ့ခြင်းမှန်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ် နေထိုင်ခဲ့ရသော ချောင်ကလေးမှာ စစ်ကိုင်းတောင်ရိုး၏ အရှေ့ဘက်ကမ်းပါးယံတွင် ကပ်လျက်တည်ရှိသောကြောင့် မွန်းလွဲသည်ဆိုလျှင်ပင်၊ နေလုံးပျောက်ကွယ်၍ နှစ်နာရီကျော်လောက်မှစပြီးချမ်းအေးလာခဲ့ရာ၊ ညဉ့် အချိန်များတွင်လည်း အတော်ကလေး ချမ်းအေးလှပါသည်။ အိမ်မှ ထွက်လာကတည်းကလည်း ၊ အအေးမိခဲ့သော အကြွင်းအကျန်ကလေး ပါလာခဲ့ရာ၊ ၄ ရက်မြောက်သောနေ့တွင် တစ်ဖန်ထပ်၍ ဖျားပါတော့သည်။ ကျန်သော သုံးရက်တွင် အကြိတ်အနယ် ကြိုးစားမည်ဟု အားခဲပါသေးသော်လည်း ရုပ်ပျော့လျှင် စိတ်ပျော့တတ်သည် အလျောက် ၊ လုံလောက်သော သမာဓိမရသဖြင့် မူလက မှန်းရွယ်သလောက် မပေါက်ရောက်ခဲ့ရပါ။ သို့ပင်ဖြစ်လင့်ကစား အာသဝေါကုန်ခမ်းပြီးသော ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်များကဲ့သို့ လောကဓံ၏ တိုက်ခိုက်ခြင်းကို မတုန်မလှုပ် ခံနိုင်သည်ဟု မဆိုနိုင်သေးစေကာမူ၊ အတော်အတန် ခံနိုင်ရည် ရှိလာခဲ့သည်ဟု ဆိုပုံပါသည်။ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်များမှာ လောကမှလွတ်လျက်ရှိသော “ဝိမုတ္တိစိတ်မျိုး” ရှိတော်မူကြခြင်းအတွက်ကြောင့် ၊ လောကဓံ တရားတို့က တိုက်သော်လည်း မထိခိုက်ဘဲ ခံနိုင်တော်မူကြခြင်းဖြစ်လေရာ ၊ ကျွန်ုပ်မှာ ထိုကဲ့သို့ “မလွတ်”သေးသဖြင့် ၊ တိုက်ခိုက်သောအခါ၌ ထိခိုက်ဦးမည်ပင်ဖြစ်သော်လည်း သတိလွတ်သောအခိုက်၌ သာ ခံရမည်။ ငြိမ်းချမ်းမှုဟူသည်မှာ ကမ္ဘာကြီး ငြိမ်းချမ်းမှဖြစ်စေ၊ တိုင်းပြည်ငြိမ်းချမ်းမှဖြစ်စေ၊ ပတ်ဝန်းကျင် ငြိမ်းချမ်းမှဖြစ်စေရနိုင်သည်ဆိုလျှင် ဗုဒ္ဓ၏ တရားတော်မဟုတ်သေး၊ ဗုဒ္ဓ၏ တရားတော် အရမှာ ငြိမ်းချမ်းမှုသည် သတ္တဝါ အသီးသီး၏ အဇ္ဈတ္တသဏ္ဍာန်၌ တည်ရှိ၍၊ ၎င်းကို တွေ့အောင်ရှာရမည်ဖြစ်ရာ၊ ဤအခြင်းအရာမှာ ကျွန်ုပ်အဖို့ လက်တွေ့ဖြစ်ပါသည်။ ဤအကြောင်းများကို ဖော်ပြခြင်းမှာ ကြားဝါလိုသောကြောင့်မဟုတ်၊ ကျွန်ုပ် အားထုတ်လျက်ရှိသော လမ်းစဉ်၏ မှန်ကန်ခြင်းကို ယုံကြည်ကြသော ဓမ္မမိတ်ဆွေ များအား၊ တိုးတက်၍ ယုံကြည်ခြင်းဖြင့် ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ကြစေရန် အတွက်မျှသာဖြစ်ပါသည်။

စာအုပ်လင့်ပေါင်းစုံမှ ပြန်လည်ဝေမျှပါသည်ခဗျာ

ကျွန်ုပ်တွေ့သောစိတ်သဘာဝ (၁၁)

အာနာပါနအလုပ်သည် သမထလော ဝိပဿနာလော

ဝိပဿနာရှုနည်းအကြောင်း ရေးသားကြရာတွင်၊ အချို့သော ဆရာများသည် မိမိတို့ကိုယ်တိုင် အားထုတ်၍ လက်တွေ့အခြင်းအရာကို ရေးသားဖော်ပြခြင်း မဟုတ်ဘဲ၊ ကျမ်းဂန်ကိုဖတ်ရှုပြီးနောက် ဤသို့ အားထုတ်ခဲ့လျှင် ဤသို့တွေ့တန်ရာသည်ဟူသော အတွေးအခေါ်များကို ကိုယ်တွေ့ပြုလုပ်ကာ ရေးသားချက် များကို ကြိမ်ဖန်များစွာ ဖတ်ရှုရဖူးလေသည်။ “နေပါစေ၊ သူတို့ဟာသူတို့ ရေးပါစေ” ဟူသော သဘောမျိုးဖြင့် လျစ်လျူရှုခဲ့သော်လည်း၊ ဤနောက်ပိုင်း၌ မူ နားမလည်သူများလိုက်နာကျင့်သုံးမိခြင်းအား ဖြင့် အချိန်ကုန် လူပန်း ဖြစ်ကြမည်ကို ဆွေးနွေးကြည့်ရာ၌ အချို့က “မဂ်ဖိုလ် မရချင်ရှိပါစေ၊ အပျော်အပါး တွေလိုက်စားနေခြင်းထက်၊ တရားအားထုတ်နေခြင်းက တော်သေးသည် မဟုတ်ပါလော” ဟုပြောကြ၏။ ကျွန်ုပ်သည် ၎င်းဆင်ခြေကို အတော်ကြာကြာလက်ခံခဲ့၏။ သို့ရာတွင် ကြုံကြိုက်ခဲ့လှသည်ဆိုသော သာသနာတော်အတွင်း အလွန်ကြားနာရခဲ့လှသည် ဆိုသော သူတော်ကောင်းတရား (သဒ္ဓမ္မသဝနံ၊ အတိဒုလ္လဘံ) ကို ကြားနာရသည် ဆိုပြီးနောက် စိတ်အားထက်သန်သူ အနည်းငယ်တို့က အလုပ်ပျက် အကိုင်ပျက်၊ စီးပွားပျက်၊ အအိပ်ပျက်ခံကာ အားထုတ် ကြရပါလျက်၊ ကာမာဝစရ ကုသိုလ် မျိုးကလေး ၊ သမထမျိုးစေ့လောက်ကလေးမျှနှင့် ဘဝဆုံးရမည်ဆိုလျှင် နှမြောဖို့ ကောင်းလှပေသည်ဟု စဉ်းစားမိသည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်တွေ့အခြင်းအရာမျိုးမဟုတ်ဘဲ၊ စာတွေ့ကို ငါတွေ့လုပ်ကာ လမ်းညွှန်ပြချင်တတ်သည့် “ဆရာ” များ၏ ချွတ်ချော်သောလမ်းစဉ်မျိုးကိုမူကား အခွင့်ကြုံသည့်အခါ ဖော်ပြဖို့ တာဝန်ယူပေတော့မည်။

အထင်နှစ်မျိုးရှိခြင်း

ကျွန်ုပ် တို့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များအဖို့၌ အာနာပါန (ထွက်သက်ဝင်သက် ကို ရှုသော) ကမ္မဋ္ဌာန်းသည် အစဉ်အလာလုပ်ငန်းကြီးတစ်ခုကဲ့သို့ လက်ခံလာခဲ့ကြ၍ ၊ တရားအားထုတ်သည်ဆိုလျှင် ၎င်းကမ္မဋ္ဌာန်းကို လက်ကိုင်ပြုကြသည့် ယောဂီတို့သာ များလှပေသည်။ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းသည် သမထလော ၊ ဝိပဿနာလော ဟု မေးသည့်အခါ၊ အာနာပါနသည်ပင်လျှင် ဝိပဿနာဖြစ်သည်ဟု တထစ်ချ ယုံကြည်သူ များလည်း ရှိကြ၏။ ဒုတိယလူစုကမူ အာနာပါန ကို သမထ အဖြစ်နှင့် လုပ်၍ ထိုနောက်မှ ဝိပဿနာ တက်ယူရသည်ဟု ဆိုကြလေသည်။ ဒုတိယ လူစုအဖို့မှာ ဝိပဿနာတက်ပုံ နေရာကျလျှင် ပြောဖွယ်မရှိသော်လည်း အာနာပါန သက်သက်ကိုလုပ်ရင်း ဝိပဿနာဉာဏ် ဝင်လာသည်ဟု ပြောကြသော ပထမလူစုနှင့် ပတ်သက်၍မူ အနည်းငယ် ရှင်းလင်းဖော်ပြလိုပေသည်။

ဗုဒ္ဓကိုယ်တိုင်စမ်းခဲ့ခြင်း

အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းမှာ ဗုဒ္ဓလက်ထက်တော်၌လည်းကောင်း ၊ ဗုဒ္ဓပွင့်တော်မမူမီကာလ၌လည်းကောင်း၊ ဗုဒ္ဓပွင့်ပြီး၍ ပရိနိဗ္ဗာန် စံဝင်တော်မူပြီဖြစ်သည့် ဤလက်ထက်၌ လည်းကောင်း၊ အိန္ဒိယပြည်တွင် ပရိပိုဇ်ခေါ် “ဖကီရ်” ကြီးများ လေ့ကျင့်အားထုတ်ကြသည့် သမားရိုးကျ ကမ္မဋ္ဌာန်းကြီးဖြစ်၏။ အိန္ဒိယပြည်တွင် ဤခေတ်အခေါ်အားဖြင့် ဟဋ္ဌယောဂ ၊ ရာဇယောဂဟူ၍ နှစ်နည်းရှိရာ ကျွန်ုပ် ကိုယ်တိုင် ငယ်စဉ်က စာအုပ်များမှာယူ၍ အတော်အတန် စမ်းသပ်လေ့ကျင့်ခဲ့ဖူးပါသည်။ ထိုစဉ်ကမူ မဂ်ဖိုလ်အတွက်မဟုတ်၊ (လောကီတန်ခိုးများအတွက် ရည်ရွယ်ကာ စမ်းသပ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်၏။) အလောင်းတော်ကိုယ်တိုင်မှာလည်း ထီးနန်းကိုစွန့်လွှတ်၍ တောထွက်တော်မူခဲ့သည့်နောက် အာဇ္ဈာယ၊ ဥဒက တည်းဟူသော “ဖကီရ်” ကြီးနှစ်ပါး နှင့် တွေ့၍ ၎င်းတို့လက်အောက်၌ နည်းနာခံယူကာ အားထုတ်ခဲ့ရာတွင် အာကိဉ္ဇညာယတန နှင့် နေဝသညာ နာသညာယတနဘုံများသို့ ရောက်နိုင်သည့် ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းတိုင်အောင် ပေါက်ရောက်တော် မူခဲ့သည်ဟု ဆိုလေသည်။ ၎င်းနည်းများမှာလည်း အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း နည်း (ဆင်ကွဲ) ပင်ဖြစ်ရမည်ဖြစ်ရာ ဤနည်းဖြင့် လောကကို မလွန်မြောက်နိုင်ဟု သိမြင်တော်မူသည်နှင့် ဆရာနှစ်ပါးတို့ထံမှ ထွက်ခွာခဲ့သည်ဟု ဆိုလေသည်။

ကိုယ်တိုင် မလုပ်ဖူးဘဲ လမ်းညွှန်ခြင်း

အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြင့် မဂ်ဖိုလ် ဆိုက်ရောက်နိုင်သည်ဟု ရေးသားသည့် “ဆရာ” တစ်ဦးကမူကား၊ ထွက်သက်ဝင်သက်ကို ရှုလျက်ရှိစဉ် ပထဝီဓာတ်၏ သဘော၊ အာပေါဓာတ်၏ သဘော၊ တေဇောဓာတ်၊ ဝါယောဓာတ်တို့၏ သဘော များကို ထင်မြင်လာအောင် ရှုရမည်ဟူ၍ လည်းကောင်း (ပထဝီဓာတ်၏သဘော ဟူသည်မှာ မာခြင်း ပျော့ခြင်းဟူ၍ လည်းကောင်း၊ တေဇောဓာတ်၏ သဘောမှာ ထောက်ကန်ခြင်း၊ ရွေ့လျားခြင်းဟူ၍ လည်းကောင်း၊ အာပေါဓာတ်၏သဘောဟူသည်မှာ ဖွဲ့စည်းခြင်း၊ ယိုစီးခြင်းဟူ၍လည်းကောင်း ဆိုလိုသည်။) ထို့ပြင်အစ ပထမ၌ အသိတရားကိုမွေးမြူ၍ ထိုနောက်တွင် နိဗ္ဗာန်မှတစ်ပါး၊ လောကကြီးတစ်ခုလုံးသည် အမြဲမရှိဟု နှလုံးသွင်းကာ ထင်မြင်လာအောင်ရှုရမည်ဟူ၍ လည်းကောင်း ရေးသားခြင်းကို ဖတ်ရဖူးလေသည်။ ဤသို့သော အရေးအသားကို ဖတ်ရှုရသည့် အခါ ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်သည် စာတွေ့များကို စုပေါင်းရေးသားထားခြင်းဖြစ်၍ ကိုယ်တိုင်ထိထိရောက်ရောက် အလုပ်မလုပ်ဖူးခြင်းကိုလည်းကောင်း အနည်းအကျဉ်း အလုပ်လုပ်ဖူးသည် ဆိုပါလျှင်လည်း ပေါက်ပေါက် ရောက်ရောက် (မဂ်ဆိုက် ဖိုလ်ဆိုက်) ယုတ်စွအဆုံး ဝိပဿနာဉာဏ်မျိုးပင် ဖြစ်ပေါ်ဖူးခြင်း မရှိကြောင်း ထင်ရှားလှပေသည်။

ရှင်းဦးအံ့။ ပထမအချက်၌ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်စဉ် အတွင်းဓာတ်လေးပါးတို့၏ သဘာဝကို ထင်မြင်လာအောင် ရှုရမည်ဆိုရာ၊ စိတ်သဘာဝ အရဆိုလျှင် အာရုံစူးစိုက်မှုသည် တစ်ကြိမ်လျှင် တစ်ခုတည်းသာ ဖြစ်နိုင်သောကြောင့် ၊ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း အလုပ်မျိုးကဲ့သို့ ဧကတ္တထာကျအောင် စူးစူး စိုက်စိုက် အလုပ်လုပ်ရသော ကမ္မဋ္ဌာန်းမျိုးတွင် ၊ ထွက်သက်ဝင်သက်ကို တစ်ဖက်၌ ဂရုစိုက်ရင်း အခြားတစ်ဖက်၌ ပထဝီ၊ တေဇော၊ အာပေါ၊ ဝါယောတည်းဟူသော ဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့၏ သဘာဝကို ထင်မြင်အောင် ရှုရမည်ဆိုခြင်းမှာ (လက်တွေ့လုပ်ကြည့်သောအခါ၌) တကယ်မဖြစ်နိုင်ခြင်းကို တွေ့ရပေ လိမ့်မည်။ မဖြစ်နိုင်ဆိုခြင်းမှာ အလွန်ခဲယဉ်းသည်ဟု ဆိုခြင်းမဟုတ်သေး။ စိတ်၏သဘာဝ နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်နေသည့်တွက်ကြောင့် တကယ်ကိုမဖြစ်နိုင်ဟု ဆိုလိုက်ရခြင်းဖြစ်လေသည်။ အာနာပါန အလုပ်သက်သက်ဖြင့် ဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့၏ သဘာဝ အစစ်အမှန်ကို ထိုးထွင်းသိမြင်၍ ကိလေသာ ကုန်ခန်းနိုင်စကောင်းသည်ဆိုပါက ၊ ဗုဒ္ဓ၏ လက်ထက်တော်က အာဠာယ၊ ဥဒက တို့နှင့် ရှင်တစ်ထောင် စသော “ဖကီရ်” များသည်လည်းကောင်း၊ ဤလက်ထက်၌ ဟိမဝန္တာ တောင်တန်းတွင် ဟဋ္ဌယောဂ ၊ ရာဇ ယောဂ တည်းဟူသော နည်းများဖြင့် အားထုတ်လျက်ရှိကြသော ဖကီရ်များသည်လည်းကောင်း ရဟန္တာ ဖြစ်ကုန်ကြပေတော့မည်။

အထင်နှင့် ပြောခြင်းလော

ဆက်၍ ရှင်းဦးအံ့။ စောဒက တက်နိုင်ခွင့်ရှိသည်မှာ အိန္ဒိယပြည်၌ အားထုတ်လျက်ရှိကြသော “ဖကီရ်” များသည် ဓာတ်ကြီးလေးပါး တို့၏ သဘာဝ အကြောင်းကို မကြားဖူးကြ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာ မြန်မာယောဂီတစ်ယောက်မူကား ကြားဖူးနားဝ ရှိရမည်ဖြစ်၍ အားထုတ်သောအခါတွင် ထင်မြင်လာနိုင် သည်ဟု ဆိုနိုင်ဖွယ်ရာရှိ၏။ ကြားဖူးနားဝရှိခြင်းကို အသားယူ၍ ပြောမည်ဆိုလျှင် အိန္ဒိယတိုင်းသား သာမန် ကုလားလူမျိုးတစ်ယောက်ကို ထားပါတော့။ တောထွက်ပြီး “ဖကီရ်” အဖြစ်နှင့် အားထုတ်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးမူကား ဓာတ်ကြီးလေးပါး အကြောင်းကို “ဖန်တရာတေ” အောင်ကြားဖူးပြီးဖြစ်ကြပေလိမ့်မည်။ (ဤအကြောင်းရေးထားသည့် ဆောင်းပါးများကိုလည်း ကျွန်ုပ် ဖတ်ရဖူးသည်။) ဓာတ်ကြီးလေးပါး အကြောင်းကို ကြားဖူးသူများသည် အာနာပါန အလုပ်လုပ်သောအခါ၌ ၎င်းတို့၏ သဘာဝတ္ထကို ထိုးထွင်း၍ သိမြင်နိုင်သည်ဆိုလျှင် လက်တွေ့မဟုတ်ဘဲ အထင်နှင့်ပြောခြင်းမျှသာဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

ရှေ့မှ လမ်းကြောင်းပေးခြင်း

ထပ်၍ ရှင်းဦးအံ့။ အိန္ဒိယပြည်မှ “ဖကီရ်” များသည် ဓာတ်ကြီးလေးပါး အကြောင်းကို ကြားဖူး၍ အာနာပါန အလုပ်ကို လုပ်ကြသော်လည်း ၊ ၎င်းတို့သည် အာနာပါန လုပ်စဉ်အတွင်း ဓာတ်ကြီးလေးပါးအကြောင်းကို

နှလုံးမသွင်းကြ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာ ယောဂီတစ်ယောက်မူကား ဓာတ်ကြီးလေးပါးအကြောင်းကို တစ်ဖက်၌ နှလုံး သွင်းစဉ် အခြားတစ်ဖက်တွင် အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကိုလည်း တစ်ပြိုင်တည်း လုပ်သောကြောင့် “ခါတ်ပေါက်ပြီး” မဂ်ဆိုက်နိုင်ခွင့်ရှိသည်ဟု စောဒက တစ်ဆင့် တက်နိုင်ခွင့်ရှိပါသေး၏။ အာနာပါန အာရုံ နှင့် ဓာတ်လေးပါးအာရုံတို့သည် တစ်မျိုးစီ တစ်ခြားစီဖြစ်၍ တစ်ပြိုင်တည်း စိတ်စိုက်ဖို့ မဖြစ်နိုင်ကြောင်း ဖော်ပြခဲ့ပြီဖြစ်ရာ၊ တစ်ပြိုင်တည်းမဟုတ်ဘဲ တစ်လှည့်စီ (တစ်စက္ကန့်စီ) အာရုံပြုခြင်းအားဖြင့် မဂ်ဆိုက်ဖိုလ်ဆိုက် ဖြစ်နိုင်ပါသည်ဟု ဆိုငြားအံ့၊ စိတ်သည် တစ်ခုတည်းသော အာရုံဖြင့် တောက်လျှောက် ဧကဂ္ဂတာ မကျမူ၍ တစ်လှည့်စီ စူးစူးစိုက်စိုက် ကြီးအာရုံပြုရန် အလွန်အလွန်ခဲယဉ်းလှပေသည်။ သို့သော် ကောင်းပါပြီ။ ဖြစ်နိုင်သည်ပင်ထားပါဦး၊ ဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့၏ သဘာဝ အကြောင်းကို ကြားဖူးနားဝရှိ၍ ကမ္မဋ္ဌာန်း ထိုင်သော ယောဂီသည် မိမိကြားဖူးထားသည့် အတိုင်း နှလုံးသွင်းပေလိမ့်မည်။ ဆိုလိုခြင်းမှာ ကြားဖူးထားသည့် အခြင်းအရာက ရှေ့က သွား၍ မိမိ၏ စိတ်က ဤအတိုင်းနောက်ကလိုက်ရပေလိမ့်မည်။ ဥပမာ၊ ပထဝီ အကြောင်းဆိုလျှင် “မာခြင်း၊ ပျော့ခြင်းမှတစ်ပါး ဘာမျှမရှိ” ဟု အကြိမ်ကြိမ် အထပ်ထပ် နှလုံးသွင်းရပေလိမ့်မည်။ ဤကဲ့သို့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ရှေ့မှ လမ်းကြောင်းပေး၍ နောက်က လိုက်ရခြင်းတည်း ဟူသော အလုပ်မှာ ဘာဝနာဉာဏ် မဟုတ်၊ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ညှို့သည့် (Autosuggestion) အလုပ်မျှသာ ဖြစ်လေသည်။ မြန်မာပြည်၌ တရားအားထုတ်ကြသည့် အချို့ဂိုဏ်းများ သည် ဤ အခြင်းအရာ နှစ်ခုတို့၏ ခြားနားခြင်းကို နားမလည်ရှာကြသည်မှာ သနားဖို့ ကောင်းလှသည်။

ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ညှို့ခြင်း

ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ညှို့ခြင်းတည်းဟူသော (အနောက်တိုင်းအခေါ်) နည်းသည် သမထ အလုပ်မျိုးနှင့် နီးကပ်ခြင်းရှိပေရာ၊ ဘာဝနာအလုပ်နှင့်မူကား၊ အကြီးအကျယ် ခြားနားခြင်းရှိပေသည်။ သမထ အလုပ်ဖြင့် တန်ခိုးသတ္တိများ ရရှိနိုင်သည့်နည်းတူ “အော်တိုဆတ်ဂျဲရှင်း” (ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ညှို့ခြင်း) နည်းဖြင့်လည်း သတ္တိထူးများရရှိနိုင်လေသည်။ သို့ရာတွင် ဤနည်းအားဖြင့် သဘာဝတ္ထကို ထိုးထွင်း၍ သိမြင်နိုင်ခြင်းမဟုတ်၊ “မြင်” သည်ဟု “ထင်” ရခြင်းသာဖြစ်၏။ အော်တိုဆတ်ဂျဲရှင်း နည်းအတိုင်း လေ့ကျင့်၍ စိတ်စွမ်းထက်လာသော အခါ၌ ထိုသူသည် အဆိပ်ရည်ကို နွားနို့ဟူ၍ သူ့ဟာသူ ထင်လာအောင် သူ့စိတ်ကို ညှို့ပြီးနောက်၊ ၎င်းအဆိပ်ရည်ကို သောက်နိုင်၏။ ထူးဆန်းသည်မှာ ထိုလူကား မသေ။ ၎င်းအဆိပ်ရည်ကို လူလေးယောက်ခွဲဝေသောက်ပါက လေးယောက်လုံးသေနိုင်သည်။ ဤအဖြစ်အပျက်ကို ပိုက်ဆံယူ၍ မျက်လှည့်ပြစားသည့် အိန္ဒိယတိုင်းသားများအကြောင်းကို ကြားဖူးကြ ပေလိမ့်မည်။ အံ့ဩဖွယ်ကောင်းသော အခြင်းအရာမှာ အဆိပ်ရည် ပုလင်းကို ဆေးပုလင်းဟု အထင်မှား၍ သောက်မိသော သူသည်သေရသော်လည်း၊ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ညှို့ပြီး အဆိပ်ရည်ကို နွားနို့ အမှတ်နှင့် သောက်သောသူကား မသေခြင်းပင်ဖြစ်လေသည်။ အထင်မှားသော သူအဖို့၌ စိတ်အလေ့အကျင့် မပါရှိ၊

“ဖက်ရီ” အဖို့မှာ အလေ့အကျင့်ပြုလုပ် ထားခြင်းကြောင့် မသေရခြင်းဖြစ်၏။ စင်စစ်မှာ အဆိပ်ရည်မှန်း သိလျက်နှင့် နွားနို့ဟုထင်လာအောင် အလေ့အကျင့်ပြုလုပ်ခြင်းသည် လွယ်ကူလှမည် မဟုတ်ချေ။ ဖက်ရီသည် သူ၏ရုပ်ကို အဆိပ် “ပီး” အောင်လုပ်ထားခြင်းမဟုတ်။ စိတ်ကိုသာ လေ့ကျင့်ထားခြင်းဖြစ်၏။ အနောက်တိုင်းမှ အချို့ပညာရှိများသည် (Mind over Matter) စိတ်သည် ရုပ်တရားထက် တန်ခိုးကြီး၍ စိတ်က ရုပ်တရားအားလွှမ်းမိုးနိုင်သည် ဆိုခြင်းကို ယုံကြည်စ ပြုလာလေပြီ။ အိန္ဒိယပြည်၌မူ ဗုဒ္ဓလက်ထက် တော် မတိုင်မီကတည်းက ဤအခြင်းအရာကို နားလည်ကြပြီးဖြစ်၍ အသုံးချခဲ့ကြပြီးလေပြီ။

ဈာန်စိတ်ဖြစ်နိုင်ခြင်း

စိတ်ကိုခွန်အားကြီး၍ တန်ခိုးရှိစေသော လေ့ကျင့်နည်းများအနက်တွင် အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်သည် လူသိအများဆုံးဖြစ်၍ အိန္ဒိယပြည် ၌ အများဆုံး အသုံးပြုကြ၏။ ဗုဒ္ဓ၏ ကျင့်စဉ်များတွင်လည်း သမာဓိ ထူထောင်ရေးအတွက် အသုံးချဖို့ အလေးပေး၍ ဟောတော်မူခြင်းများရှိပေသည်။ သို့ရာတွင် သမာဓိသည် ပညာမဟုတ်သေးခြင်းကို မရိပ်မိသဖြင့် ရောထွေးယှက်တင်ဖြစ်ကြခြင်းကို မြန်မာပြည်၌ မကြာခဏ တွေ့ရတတ်ပေသည်။ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းဖြင့် သမာဓိထူထောင်၍ ဈာန်ရသည့်အခါ (လောကီ) အဘိညာဉ်စခန်းသို့ ရောက်အောင်ဆက်လက်လေ့ကျင့်ခြင်းအားဖြင့် တန်ခိုးကုဒ္ဓိပါတ်များရရှိသည်ဟု စာဆိုရှိပေသည်။ မြန်မာပြည်တွင် အာနာပါနနှင့် အလားတူကျင့်စဉ်များကြောင့် ဈာန်စိတ်ဖြစ်သူများ ရှိကြပုံရသော်လည်း ၊ အဘိညာဉ်စခန်းသို့ ရောက်အောင်တင်ပို့နိုင်သည့် ဆရာမျိုး မရှိသည့်အတွက် ကြောင့် တန်ခိုးနှင့်ပတ်သက်၍ ခုလပ်တွင် ရပ်နေကြရ၏။ အချို့လည်း ဈာန်စိတ်ဖြစ်ခြင်းကို မဂ်စိတ် အထင်ရောက်လျက်ရှိကြ၏။ ဈာန်စိတ်ဖြစ်ခြင်းဟူသည်မှာ အလွန်အလွန်ခဲယဉ်းသည်ထင်ပြီး မယုံကြည် နိုင်အောင်မဖြစ်သင့်။ ဇွဲကောင်းလျှင် သူငါကအစ ဖြစ်နိုင်သော အလုပ်မျိုးဖြစ်၏။ မဖြစ်နိုင်ဟု ပြောသူများ သည် ဇွဲမရှိသောလူများသာ ဖြစ်ကြပေလိမ့်မည်။ သို့သော်ဈာန်စိတ်ဖြစ်ရုံမျှနှင့် မိုးပျံနိုင်သည်ဟု ထင်လျှင်ကား မှားပေလိမ့်မည်။ ဈာန်စိတ်ဖြစ်စေသည့် သမာဓိထူထောင်ခြင်း အလုပ်ဟူသည်မှာ ဇွဲ ကောင်းသူများအဖို့၌ ထင်သလောက် မခဲယဉ်းသင့်သော်လည်း “ပညာ” စခန်းမှာမူ အချို့လူများ အဖို့၌ အလွန်ခဲယဉ်း၍ လွယ်သူများလည်း ရှိနိုင်ပေမည်။ မည်သည်ကား “သမာဓိ” မည်သည်ကား “ပညာ” ဟူသော အချက်မှာ သိဖို့ လွယ်သယောင်ယောင်နှင့် အတော်ခက်ခဲ နက်နဲခြင်းကို ကိုယ်တွေ့ အဖြစ်အပျက်တစ်ခုဖြင့် တင်ပြပါဦးမည်။

သမာဓိနှင့် ပညာ

ကျွန်ုပ်သည် ခင်မင်သော ဓမ္မမိတ်ဆွေတစ်ဦး၏ ဆွဲဆောင်ခြင်းကြောင့် လည်းကောင်း စမ်းသပ်ချင်တတ် သော ကျွန်ုပ်၏ ဝါသနာကြောင့်လည်းကောင်း တစ်ခုသော ရိပ်သာသို့သွား၍ (သူ့ရိပ်သာနှင့်သူနည်း

ရှိနေကြသည်အနက်) ၎င်းရိပ်သာမှ နည်းအတိုင်း အားထုတ်ကြပါသည်။ ဓမ္မမိတ်ဆွေသည် သူ၏ နည်းအတိုင်း ကျွန်ုပ်အားထုတ်ခြင်းအတွက် အလွန်ဝမ်းသာ၍ သူ့ကိုယ်တိုင် လိုက်လာပြီးလျှင် ကျွန်ုပ် အတွက် စားရေး၊ သောက်ရေး၊ နေရေး၊ ထိုင်ရေးများပါ အလုံးစုံ အသင့် စီမံပေးပါပေသည်။ သုံးလေးရက်ခန့် ရသောအခါ ကျွန်ုပ်သည် နေပူကြီးကြီးကြီး ကျောင်းဝင်းထဲတွင် ဖိနပ်မပါဘဲ လမ်းလျှောက် လာရာ (တရားအလုပ်၌ စိတ်စူးစိုက်ခြင်းကြောင့်) ခြေပူသောဝေဒနာကို လုံးဝ မသိ၊ အလျှင်းမခံစားဘဲ လာနိုင်ခဲ့၏။ ၎င်းအဖြစ်အပျက်ကို ဓမ္မမိတ်ဆွေအားပြောပြ၍ “ပညာအစွမ်းလော၊ သမာဓိအစွမ်းလော” ဟုမေးရာ၊ မိတ်ဆွေက အားရဝမ်းသာနှင့် “ပညာအစွမ်းပေါ့ဗျာ” ဟု ပြော၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဤနည်းဖြင့် ၂ ကြိမ် ၃ ကြိမ်မျှပင် “တရားကောင်း” ပြီ ဆိုသူတစ်ယောက်ဖြစ်လေသည်။ တရားအလုပ်၌ စိတ်စူးစိုက်ခြင်း အတွက်ကြောင့် ခြေပူခြင်းကို မခံစားလိုက်ခြင်းသည် “ပညာ” အစွမ်းမဟုတ်နိုင်၊ “သမာဓိ” အစွမ်းမျှသာ ဖြစ်ရပေမည်။ “ပညာ” ဟူသည်မှာ တစ်စုံတစ်ခုကို ထိုးထွင်း၍သိမြင်ခြင်း ဖြစ်ပေရာ ဘာကိုမျှ အထူးတလည် သိမြင်ရခြင်း မရှိသေးဘဲ၊ ခြေပူသော ဝေဒနာကို မခံစားရုံ သက်သက်ဖြင့် အဘယ်မှာ “ပညာ” သဘော ပါရှိနိုင်ပါမည်နည်း။ ၂ ကြိမ် ၃ ကြိမ် မျှပင် “တရားကောင်း” ဖူးသည်ဆိုသော ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦးကိုယ်တိုင်က သမာဓိနှင့်ပညာကို ဤမျှရောယှက်ရှုပ်ထွေးခြင်း ရှိနေပါလျှင် သာမန် ယောဂီများအဖို့ မခက်ပါလော။ အချို့မှာ အားလပ်ချိန်ကလေးများတွင် ဝိပဿနာ အလုပ်ဆိုကာ အားထုတ်ရှာကြရာ သမထမျှနှင့်ပင် အချိန်ကုန်ရှာကြခြင်းများလည်း တွေ့ရဖူးလှလေပြီ။

အရိုးစု ကမ္မဋ္ဌာန်း

ပညာအမြင်နှင့် သမာဓိအထင်ကို ထပ်လောင်း ရှင်းလင်းဖော်ပြပါဦးအံ့။ ရဟန်းတစ်ပါးသည် အရိုးစုကမ္မဋ္ဌာန်း (အတ္တိဘုဇော) ကို စီးဖြန်းလေ့ရှိရာ၊ တစ်နေ့သ၌ လမ်းလျှောက်သွားစဉ် မာတုဂါမ တစ်ယောက်နှင့် တွေ့သော်လည်း ရဟန်း၏ စိတ်ထဲ၌ မာတုဂါမဟူ၍ မမြင် ၊ အရိုးစုတစ်ခုဟူ၍သာ မြင်လိုက်သည် ဆို၏။ ဆက်လက်လျှောက်သွားသောအခါ မာတုဂါမကို လိုက်၍ ရှာသော ၎င်း၏ ခင်ပွန်းနှင့်တွေ့၍ ထိုယောကျ်ားက “အရှင်ဘုရား၊ မာတုဂါမ တစ်ယောက်ကို တွေ့တော်မူခဲ့ပါသလော” ဟု မေးလျှောက်သည်တွင် ရဟန်းက “မာတုဂါမကို ငါမမြင်၊ အရိုးစု တစ်ခုလျှောက်သွားခြင်းကိုတော့ ငါမြင်ခဲ့သည်” ဟုမိန့်တော်မူသည်ဆို၏။ အချို့လူများသည် ထိုရဟန်း၏ အမြင်ကို ဝိပဿနာဉာဏ် အမြင် ဟူ၍ ထင်မှတ်တတ်ကြ၏။ စင်စစ်သော်ကား ထိုရဟန်းသည် သဘာဝ အစစ်အမှန်ကို ထိုးထွင်း၍ မြင်ခြင်း ဖြစ်သည်ဟု မဆိုနိုင်၊ ထိုမာတုဂါမ၌ အရိုးတစ်ချောင်း ကွဲအက်လျက်ရှိလျှင်လည်း ကွဲအက်သော အရိုးကို မြင်နိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ၌ စိတ်စွဲလျက်ရှိခြင်းအတွက်ကြောင့်သာလျှင် လူမြင်တိုင်းကို “အရိုးစု” ဟူ၍ ထင်မိခြင်းဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ဤသို့သော အမြင်မျိုးဖြင့် တပ်မက်ခြင်းကင်းနိုင်မည် မဟုတ်ပါလောဟု မေးလျှင် သမာဓိ အားကောင်းလှ၍ မိမိ၏ ကမ္မဋ္ဌာန်း အာရုံဖြစ်သော အရိုးစုကိုချည်း မြင်

နေ့စိုက်တွင် ဟုတ်ကောင်းဟုတ်ပေမည်။ သို့ရာတွင် ဤသို့သော အမြင်မျိုးဖြင့် တဏှာကို အမြစ်ပြတ်စေဖို့ ခဲယဉ်းပေလိမ့်မည်။

ပေါက်ပေါက်လှော်သကဲ့သို့ ထင်မြင်ခြင်း

အော်တိုဆတ်ဂျဲရှင်းခေါ် ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ညှို့ခြင်းအကြောင်းကို ပြန်ကောက်ရပါဦးမည်။ ယောဂီ သည် (ဆရာက သွန်သင်သည့်အတိုင်း) ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ်ညှို့ခြင်း၌ အလေ့အကျင့်ပြုလုပ်ထားသည် ဆိုပါက အချိန်အတန်ကြာလာသောအခါတွင် သမာဓိရင့်ကျက်လာ၍ အဆိပ်ရည်ကို နွားနို့ ထင်လာအောင်လည်း တတ်နိုင်သည်။ ရေပြင်ကြီးကို မြေပြင်ထင်လာအောင်လည်း တတ်နိုင်သည်။ ထိုအပေါ်တွင် လမ်းလျှောက် ရန်လည်းဖြစ်နိုင်သည်။ မိမိကိုယ်ကို ကျောက်တိုင်၊ ကျောက်ခဲ ကဲ့သို့ မာကျောသည်ဟု ထင်လာအောင် လည်းတတ်နိုင်သည်။ အထုအနက်လည်းခံနိုင်သည်။ ဤမျှလောက်တိုင်အောင် စိတ်ကိုညှို့၍ ဖြစ်နိုင်သည် ဆိုလျှင် မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ၌ ပေါက်ပေါက်ဖောက်သကဲ့သို့ ရိုးရိုးရွရွဖြစ်ခြင်း၊ တဖျတ်ဖျတ်မြည်လျက် ပျက်နေသည်ဟု ထင်မြင်ရခြင်း စသော အခြင်းအရာများမှာ “အော်တိုဆတ်ဂျဲရှင်း” အပျော့စားများသာ ဖြစ်ကြပေဦးမည်။ ဤသို့သော အဖြစ်မျိုးသည် “ပညာ” အမြင် မဟုတ်၊ ဝိပဿနာဉာဏ်အမြင်လည်း မဟုတ်၊ ဆရာလုပ်သူက ရှေ့မှ လမ်းခင်းပေးသောကြောင့် ဖြစ်စေ၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ် “ခေါ်” ယူသော ကြောင့်ဖြစ်စေ ၊ သမာဓိ အတော်အတန်ထူထောင်မိသောအခါ၌ ကြုံရတတ်သည့် သဘာဝ တစ်ခုမျှသာ ဖြစ်ချေသည်။ (ဤ အကြောင်းအရာကို ကျွန်ုပ် ရေးခဲ့ခြင်းမှာ ကိုယ်တိုင်စမ်းသပ်၍ တွေ့ရခြင်းအပြင် လောကဓာတ်နည်းအားဖြင့်လည်း ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီးသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။)

“မာသဘော” ရှုသူများ

ဒုတိယ အချက်၌ အာနာပါန အလုပ်တစ်ဖက်နှင့် ဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့၏ သဘာဝကို မြင်အောင် ရှုရမည်။ ထွက်သက်၊ ဝင်သက်သည်ပင်လျှင် ဝါယောဓာတ်ဖြစ်၍ ၊ ၎င်းဝါယောဓာတ်သဘောကို ပေါ်အောင်ရှုရမည် ဆိုသော လုပ်ငန်းစဉ်မှာ လုပ်ဖို့ခက်ခဲကြောင်း ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်ရာ “ဓာတ်” သက်သက်ရှုရသည်ဆိုသော ဂိုဏ်းသားများလည်း တွေ့ရဖူးပါ၏။ ၎င်းတို့က (ပထဝီ) “မာသဘော” သာရှိသည်ဟု အဖန်တလဲလဲ နှလုံးသွင်းကြရသည်ဆိုရာ ဤသည်မှာလည်း ဝိပဿနာ အလုပ်ကို ရည်ရွယ်လျက် သမထအလုပ်မျိုး ဖြစ်နေမည်ကို စိုးရိမ်ရသည်။ ရုပ်တရားတို့၏ “မာသဘော” ကို ရှုခြင်းအားဖြင့် “လက္ခဏာ” ဆိုက်ဖို့ ခဲယဉ်း လှသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ “မာသဘော” ရှုခြင်းအလုပ်ဖြင့် မိမိတို့ကိုယ်ကို “မာသဘော” ချည်းရှိသည်ဟု ပြောကြသော်လည်း “ဝါသဘော” (သက္ကာယဒိဋ္ဌိ) ပြုတ်ပုံမရခြင်းကို တွေ့ရသည်။ ဤသို့ ရေးသားသော်

လည်း ကျွန်ုပ်တို့သည် ဓာတ်ကြီး လေးပါး “ပေါက်” ခြင်းအားဖြင့် မဂ်ဖိုလ် ရနိုင်သည်ဆိုခြင်းကို မယုံကြည်သူ မဟုတ်ပါ။ ဤအကြောင်းကို သာဓက တစ်ခုပင်တင်ပြပါဦးမည်။

မြွေကြီးလေးစင်း

အခါတစ်ပါး၌ မြတ်စွာဘုရားသည် ဇေတဝန်ကျောင်းတော်၌ သီတင်းသုံးလျက် ရှိတော်မူစဉ် ၊ အာနန္ဒာထေရ်သည် ကျောင်းပေါ်မှ ကုဋီသို့ဆင်းလာစဉ် ရဟန်းငါးကျိပ်တို့နှင့် တွေ့၍ “မြတ်စွာဘုရား ရှိတော့မူပါသလော” ဟု မေးလျှောက်ကြသဖြင့် ရှိကြောင်းပြန်လျှောက်ပြီး ကုဋီသို့ တက်လေ၏။ ကုဋီမှ ဆင်းလာသော အခါ မြတ်စွာဘုရားအား “ရဟန်းငါးကျိပ်ကြွလာပါသည်။ အရှင်ဘုရားနှင့် တွေ့ပါသလော ဘုရား” ဟု မေးလျှောက်ရာ မြတ်စွာဘုရားက “ငါနှင့်တွေ့ကြ၍ ရဟန္တာ ဖြစ်ပြီးကြသွားကြလေပြီ” ဟု မိန့်တော်မူ၏။ အာနန္ဒာထေရ်မှာ မိမိကုဋီတက်ခိုက်အတွင်း ရဟန္တာ ဖြစ်သွားနှင့်ကြသည် ဆိုသောကြောင့် အံ့ဩလှသည်နှင့် “မြန်လှချေတကား အရှင်ဘုရား ၊ ဘယ်တရားများဟောပြလိုက်ပါသနည်း” ဟု မေးလျှောက်ရာ ဗုဒ္ဓက “မြွေကြီးလေးစင်း အကြောင်း” ဟောလိုက်သည်ဟု မိန့်တော်မူ၏။ အာနန္ဒာထေရ် က အကျယ်ဖွင့်ရန်လျှောက်ထားပြန်ရာတွင် ဗုဒ္ဓက “ချစ်သားတို့ အဆိပ်ထန်သော ဘူတရုပ်တို့သည် မြွေကြီးလေးကောင်နှင့်တူ၍ ၎င်းတို့၏ အဆိပ်ပြင်းထန်ပုံ၊ ၎င်းတို့ ကိုက်ခဲလိုက်လျှင် မည်သည့်သတ္တဝါမှ မခံနိုင်ပုံ၊ စသည်များကို ဟောပြောပြီးသည့် အဆုံး၌ ပထဝီ၊ တေဇော၊ အာပေါ၊ ဝါယောတည်းဟူသော ဓာတ်ကြီး လေးပါးတို့၏ လှည့်စားခြင်း ခံရမှုမှ လွတ်မြောက်ကြ၍ အာသဝေါ ကုန်ခန်းသော ရဟန္တာများ အဖြစ်သို့ ဆိုက်ရောက်သွားကြသည်ဟု မိန့်တော်မူလေသည်။

ကဏ္ဍနှစ်ခု

အထက်ပါအခြင်းအရာသည် မဖြစ်နိုင်သည်မဟုတ်၊ ဖြစ်နိုင်သည်ဟု ကျွန်ုပ်ယုံကြည်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်၏ အယူအဆတစ်ခုမှာ ဗုဒ္ဓ၏တရားတော်များတွင် (၁) သဘာဝတ္ထကို သဘောပေါက်နားလည်အောင် ဟောတော်မူခဲ့သည့် ကဏ္ဍကား တစ်ခု၊ (၂) အားထုတ်ခြင်းအားဖြင့် ထိုးထွင်း၍ သိမြင်နိုင်စေရန် နည်းလမ်းများညွှန်ပြတော်မူခဲ့သည့် ကဏ္ဍကားတစ်ခု ပါရှိ၏။ ဂေါတမဗုဒ္ဓ သည် အတုမရှိအောင် စကား တတ်တော်မူသည် သာမက ၊ ဝေနေယျ အသီးသီး၏ အခက်အခဲများကိုလည်းသိမြင်တော်မူသည်ဖြစ်၍ အပေါ်ရံနားလည်ခြင်းမျိုး မဟုတ်ဘဲ ဘဝင်သို့ခိုက်အောင် သဘောပေါက်ပြီး “ဟင်းချ” ကာဖြင့် ပုဂ္ဂိုလ်ပြောင်းလဲသွားစေသည်အထိ ဟောပြောတော်မူနိုင်သည့် အစွမ်းသတ္တိ နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသည်။ ထို့ ကြောင့်လည်း တစ်ထိုင်တည်းနှင့် အရိယာဖြစ်သည်ဆိုသူများ ရှိခဲ့ကြလေသည်။ ဓာတ်ကြီးလေးပါး အကြောင်းကို “ကုဋီတစ်တက်” အတွင်း ဟော၍ ရဟန္တာ ဖြစ်ကြသည်ဆိုခြင်းမှာ

ဤသဘောမျိုးဖြစ်ပေမည်။ ဘုရားလက်ထက်တော်၌ပင် (ရှင်သာရိပုတ္တရာ နှင့် ရှင်မောဂ္ဂလန်အပါအဝင်) များစွာသော ရဟန္တာ တို့မှာ ဆရာထံမှ နည်းခံ၍ အားထုတ်ယူကြခြင်းဖြစ်ရပေမည်။ ဓာတ်လေးပါးဖြင့် တရားပေါက် ဟူသည်မှာ (၂) တွင်ဖော်ပြသည့် “အလုပ်”တရားနည်းမျိုးဟုတ်မည်မထင်။ အထူးပါရမီ ကျက်သူများအဖို့ ဉာဏ်တရားသက်သက်ဖြစ်သည်ဟု ကျွန်ုပ်ယူဆသည်။ ဗုဒ္ဓကဲ့သို့ နားပေါက်အောင် ဟောနိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်မရှိတော့သည့်ဤခေတ်တွင် “အလုပ်ကို အားကိုးကြရမည်ဖြစ်ရာ “ဉာဏ်နည်း” ကို လိုက်သူများသည် ရခဲလှသော ဒုလ္လဘ အခွင့်အရေးကို ဖြုန်းတီးရာ ရောက်တတ်ပေသည်။

စိတ်ကူးခြင်းသည် အပိုဖြစ်ခြင်း

တတိယအချက်၌ အထက်ပါ ဝိပဿနာတရားကား “အစပထမတွင် သတိတရားကို မွေးမြူ၍ ထို့နောက် တွင် နိဗ္ဗာန်မှတစ်ပါး လောကကြီးတစ်ခုလုံးသည် အမြဲမရှိဟု နှလုံးသွင်းကာ ၊ ထင်မြင်လာအောင် ရှုရမည်” ဟု ရေးသားဖော်ပြထားလေသည်။ မြန်မာပြည် ဗုဒ္ဓဘာသာခေတ်တစ်လျှောက်တွင် ဤအတိုင်း နည်းပေး လမ်းပြ ပြုလုပ်ကြသော ရဟန်းပုဂ္ဂိုလ် ၊ လူပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အလွန်များပြားလှ၏။ ၎င်း၏အဘော်မှာ သတိ ကိုမွေးမြူပြီးမှ အမြဲမရှိဟူသော အခြင်းအရာကို နောက်တစ်ဆင့် အနေဖြင့် တက်၍ ရှုရမည်ဟု ဆိုကြ၏။ ၎င်းတို့ ဆိုလိုသော သတိသည်မည်သို့သော် အဓိပ္ပာယ်ရှိသည် မပြောတတ်ပေ။ ဂေါတမဗုဒ္ဓဆိုလိုသော သတိသည် မှာကား ရုပ်ကိုဖြစ်စေ၊ စိတ်ကိုဖြစ်စေ စောင့်၍ ကြည့်ရသော သတိပင်ဖြစ်သည်။ အကြင် ယောဂီတစ်ယောက်သည် ရုပ် (ကိုယ်ကာယ) ကိုဖြစ်စေ၊ စိတ်ကိုဖြစ်စေ၊ မပြတ်စောင့်ကြပ်၍ ကြည့်ရသော (သမ္မာ) သတိကို မွေးမြူ၍ အတော်အတန်ရင့်ကျက်လာသောအခါတွင် ၊ အမြဲမပြတ် တရစပ် ပြောင်းလဲလျက်ရှိသော အခြင်းအရာကို ကြာလေမြင်လေ၊ ကြာလေ သဘောကျလေ ဖြစ်လာပေလိမ့်မည်။ မမြဲသောသဘော၊ ဖြစ်ချည်ပျက်ချည်ရှိနေသော သဘောတို့သည် နာမ်ရုပ်တို့တွင် ရှိနေ၍ ၊ ထိုနာမ်ရုပ်ကို စေ့စေ့စပ်စပ် စောင့်ကြည့်ပါက ထိုသဘောသည် အလိုအလျောက် (ရှုသူ၏ဉာဏ် ထဲတွင်) ပေါ်လာပေလိမ့်မည်။ စေ့စေ့စပ်စပ်ရှုပုံရှုနည်းကိုသာ ဆရာက သင်ပြဖို့လိုပေရာ “ပေါက်ပေါက်လှော်ခြင်း” “ကမ်းပါးပြိုခြင်း” စသော အခြင်းအရာမျိုးဖြင့် ဆရာက လမ်းခင်းပေးရန် အလုပ် မရှိပေ။ ပေါက်ပေါက်လှော် ခြင်း စသောအခြင်းအရာမျိုးမှာ ဝိပဿနာ ဉာဏ်အမြင်မဟုတ်၊ ယောဂီ၏ စိတ်ကူး (Imagination) မျှသာ ဖြစ်လေသည်။ အားထုတ်လျက်ရှိသော ယောဂီ အဖို့ရာ၌ “နိဗ္ဗာန် မှတစ်ပါး ၊ မည်သူမည်ဝါ” စသော အခြင်းအရာမျိုးကို ဖော်ထုတ်တွေးတောနေဖို့မလို ၊ မမြဲသောသဘောနှင့် ဖြစ်ချည်ပျက်ချည် သဘောသည် နာမ်ရုပ်ကို စောင့်ကြည့်ရင်း အလိုအလျောက် ဉာဏ်ထဲတွင် ပေါ်ပေါက်လာရမည်ဖြစ်လေသည်။ နိဗ္ဗာန်ဟု သည်မှာ ဘာမှန်းမသိရသေးမီ ရော်ရမ်းမှန်းဆ၍ စိတ်ကူးခြင်းသည် ယောဂီအဖို့၌ အလုပ် ပိုမျှသာဖြစ်လေ သည်။ နိဗ္ဗာန်ကို ဒိဋ္ဌမြင်တွေ့ဖူးသူများက ဥဒါန်းကျူးရင့်ကြခြင်းများကို ရောယောင်ကာ တွေးခေါ်ခြင်း အားဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို မြင်နိုင်သည် မဟုတ်ပေ။

စိတ်ညှို့ခြင်းသည် ဝိပဿနာ မဟုတ်

လူအများထင်မှတ်တတ်ကြသည်မှာ ယောဂီတစ်ယောက်သည် တစ်နေရာ တွင်ထိုင်လျက် “ဖြစ်ပျက်၊ ဖြစ်ပျက်” ဟူ၍လည်းကောင်း၊ “အနိစ္စ၊ အနိစ္စ” ဟူ၍ လည်းကောင်း ၊ နှလုံးသွင်းနေလျှင် ဝိပဿနာ ဘာဝနာပွားခြင်းဖြစ်သည်ဟု ဆိုကြ၏။ ၎င်း အလုပ်သည် ဘာဝနာပွားများခြင်း မဟုတ်သေးဘဲ “အော်တို ဆတ်ဂျဲရှင်း” ခေါ် ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ညှို့ခြင်းမျှသာဖြစ်လေသည်။ စိတ်ကို ရှေ့မှ လမ်းကြောင်းပေးပြီး များ ခေါ်ခြင်းအားဖြင့် သဘာဝတ္ထကို မြင်နိုင်စွမ်းသည် မဟုတ်ချေ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် စိတ်တို့၏ သဘာဝမှာ များခေါ်လျှင် လိုက်လာ၍ တကယ်မြင်သလို ထင်ရတတ်သောကြောင့်ပေတည်း။ “မြဲသည်၊ မြဲသည်” ဟု နှလုံးသွင်းနေလျှင်လည်း မြဲသည်ဟု ထင်မြင်လာရမည်သာဖြစ်သည်။ နောက်ဆုံးတွင် အဆိပ်ရည်ကို နွားနို့ဟူ၍ ထင်မြင်လာအောင် အလေ့အကျင့်ပြုလုပ်ကာ အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန် “ခေါ်ယူ” ခြင်း (ညှို့ခြင်း) အားဖြင့် ဖြစ်နိုင်သေးကြောင်းကိုပင် အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့ပြီးလေပြီ။ သို့ဖြစ်လျှင် ဝိပဿနာ ဘာဝနာအစစ်ဖြစ်အောင် ဘယ်ကဲ့သို့ လေ့ကျင့်ရပါမည်နည်း။ (စာမျက်နှာ ၁၆၆)

“ဖြစ်ပျက်” သဘောကို လူတိုင်းမသိ

ဤအကြောင်းကိုကျွန်ုပ်၏ ဆောင်းပါးများတွင် ရေးဖူးခဲ့လှပြီဖြစ်သော်လည်း တစ်ဖန်ထပ်၍ ရှင်းလင်း အောင် ဖော်ပြပါဦးမည်။ “ဘာဝနာ” ဟူသော စကား၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ “ပွားများခြင်း” ဟုဆိုလို၏။ ပွားများ ခြင်းဟူသည်မှာ အနည်းငယ်မျှရှိသော အခြင်းအရာတစ်ခုကို အများကြီးဖြစ်လာအောင် “ပွား” ယူ၍ မဖြစ်နိုင်ဟု ဆိုလျှင် နားလည်ကြလိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်၏။ “ဖြစ်ပျက်၊ ဖြစ်ပျက်” ဟူသော သဘာဝကို သာမန် ပုထုဇဉ် သည် အလွယ်တကူ နှင့် မြင်သည်မဟုတ်။ နည်းနာကျကျ တရားအားထုတ်၍ အတန်ကြာမှ မြင်လာရခြင်းဖြစ်ရာ ၎င်းကိုပင် ဥဒယဗ္ဗဉာဏ်ဟု ခေါ်၍ ၊ အကြင်သူသည် တိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်သည်ဟု ဗုဒ္ဓဟောတော်မူသည်။ ဤသည်ကို ထောက်ခြင်းအားဖြင့် တရားသဘာဝကို ဘာမျှ မလေ့လာ ဘူးပဲ (ဝါ) နည်းနာကျကျ အားထုတ်ဖူးခြင်း မရှိဘဲလျက်၊ လူသာမန် တစ်ယောက်သည် “ဖြစ်ပျက်” သဘာဝကို နားမလည်နိုင်ဟု မိန့်တော်မူရာ ရောက်၏။ မွေးပြီး သေသွားသည်ဟု သိပါသည်ဆိုသော ကြောင့် “ဖြစ်ပျက်” သဘာဝကို နားလည်သည် မဆိုနိုင်ချေ။ သို့ဆိုလျှင် “ဖြစ်ပျက်” သဘာဝကို အလျှင်း နားမလည်သည့် (ဝါ) ဥဒယဗ္ဗဉာဏ် သို့ မဆိုက်ဖူးသေးသည့် လူတစ်ယောက်သည်၊ မိမိ၌ လုံးဝ မရှိသေးသည့် “ဖြစ်ပျက်” သိသော ဉာဏ်ကို ပွားယူ၍ဖြစ်နိုင်ပါမည်လော။ အနည်းငယ်မျှ ရှိနှင့်ပြီးသော အခြင်းအရာကိုသာ ပွားယူ၍ ဖြစ်နိုင်ကြောင်း ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်သောကြောင့် ထိုလူအဖို့၌ ချက်ခြင်း မဖြစ်နိုင် ဟု ဆိုရပေမည်။

“လက်ခံ” ရှိအောင်လုပ်ခြင်း

ကောင်းလှပါပြီ။ အနည်းငယ်ရှိနှင့်ပြီးသောအခါမှာ ပွားယူနိုင်ခြင်းကို သဘောကျ လက်ခံပါပြီ။ သို့သော် အနည်းငယ် ရှိနှင့်အောင် ဘယ်ကဲ့သို့ လုပ်ရပါမည်နည်းဟု မေးရန်ရှိ၏။ ယောဂီတို့ ရှေးဦးစွာ လုပ်ရမည့် အလုပ်မှာ “ဖြစ်ပျက်၊ ဖြစ်ပျက်” ဟူ၍လည်းကောင်း၊ “အနိစ္စ၊ အနိစ္စ” ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ ရော်ရမ်းမှန်း ဆပြီး နှလုံးသွင်းရန် မဟုတ်၊ နာမ်ရုပ် သဘာဝ ကို တကယ်သိအောင် လုပ်ရန်ဖြစ်၏။ ဤကိုယ်ကြီးကား “ရုပ်” သိတတ်သော အခြင်းအရာကလေးကား “စိတ်” ဟု သိခြင်းမျိုးမှာ အန္တလည်းသိသည်။ ကလေး သူငယ်လည်းသိသည်။ ဘာသာတိုင်းက လူတိုင်းလည်းသိသည်။ ဗုဒ္ဓအလိုတော်ကျ သိရန်မှာ ဤမျှ လောက် နှင့် မပြီးချေ။ မူတည်ကတည်းက စိတ် သို့မဟုတ် ရုပ် (ကိုယ်ကာယ) ကို သတိပဋ္ဌာန် နည်းအရ ရှုဆင်ခြင်ခြင်း၊ (ကျွန်ုပ် သဘောကျလှသည့်) ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌ မတ္တံ ကျင့်စဉ်အရ အားထုတ်ခြင်းဖြင့် အချိန်တန်သော အခါတွင် နာမ်ရုပ်တို့၏ “ဖြစ်ပျက်” သဘာဝသည် ဘွားကနဲ ပေါ်လာပေလိမ့်မည်။ တစ်ကြိမ်ပေါ်ဖူး၍ လက်ခံကလေးရှိလျှင် အနည်းကလေးမှ အများကြီးဖြစ်အောင် ပွားယူနိုင်မည်ဖြစ်၍ “ဘာဝနာ” ဟူသော စကားနှင့် ကိုက်ညီပေလိမ့်မည်။ ပွားယူသော အချိန်၌ လည်း “ဖြစ်ပျက်၊ ဖြစ်ပျက်” ဟူ၍ နှလုံးသွင်းနေဖို့မဟုတ်၊ “ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ” ကျင့်စဉ် အရ၊ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် အပေါ်၌ အာရုံပြုဖို့သာ အလုပ်ရှိ၏။ ယင်းသို့ အာရုံပြုလိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် “ဖြစ်ပျက်” သဘောကို တစ်ကြိမ်မြင်ဖူးသူဖြစ်ခဲ့ လျှင် ထပ်ခါထပ်ခါ မြင်လာရမည် ဖြစ်ရာ၊ ၎င်းကိုသာလျှင် ဝိပဿနာ ဘာဝနာပွားခြင်း ဟု ခေါ်နိုင်ပေသည်။

အာနာပါန အဆုံးအဖြတ်

အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း အလုပ်သည် သမထလော၊ ဝိပဿနာလော ဟူသော ပြဿနာကို အမျိုးမျိုး အဖြေ ပေးကြသည့် အထဲတွင် ၊ ကျွန်ုပ်၏ အယူအဆကိုလည်း တင်ပြရပေဦးမည်။ အိန္ဒိယပြည်မှ ဖက်ရီ များ အကြောင်းကို ရေးသားဖော်ပြခဲ့ခြင်း အားဖြင့် အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းသည် သမထသက်သက်ဖြစ်သည်ဟု ကျွန်ုပ်ဆိုလိုရာ ရောက်နေ၏။ သို့သော် သတိပဋ္ဌာန် လေးပါးအနက် ၊ ကာယကထာပိုင်းတွင် အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုလည်း ဗုဒ္ဓကိုယ်တော်တိုင်က ထည့်သွင်း ဟောတော်မူထားခြင်းကိုလည်း ထောက်ထားရပေ မည်။ အာနာပါန သက်သက်ဖြင့် မဂ်ဆိုက် ဖိုလ်ဆိုက် ပေါက်ရောက်သည်ဟူ၍ မြန်မာပြည်၌ ယခုခေတ် တွင်လည်းကောင်း ၊ ယခင်ခေတ်တွင်လည်းကောင်း ၊ မကြားကြရဖူးသော်လည်း အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း အလုပ်ဖြင့် သမာဓိ အားကောင်းလာရုံသာမကဘဲ (အော်တိုဆတ်ဂျေရှင်းလည်းမပါဘဲ) “လက္ခဏာ” ဆိုက်အောင် ထိုးထွင်းသိမြင်နိုင်သူရှိပါမူကား ဝိပဿနာ အလုပ်ဟူ၍ပင် ဝန်ခံရပေမည်။ ထိုမှတစ်ပါးလည်း

တစ်စုံတစ်ယောက်သော သူ သည် “ဖြစ်ပျက်၊ ဖြစ်ပျက်” ဟု “ဦးတိုက်” ရှုခြင်းအားဖြင့် ဖြစ်စေ၊ အာနာပါန လုပ်ရင်း ဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့၏ သဘာဝ အစစ်အမှန် ကို “ပညာ” ဖြင့်ထိုးထွင်းသိမြင် ၍ဖြစ်စေ၊ “တရားပေါက်ပါသည်” ဆိုငြားအံ့၊ ထိုသူသည် အဟုတ်ရှိ၊ တကယ်ရှိ၊ အမြဲရှိသော သဘာဝကြီးကို စိတ်နှင့် ထိတွေ့ဖူး၍ အလိုရှိသော အခါ၌လည်း ထိတွေ့ရန်ဖြစ်နိုင်ပါသည်ဟု ပြောနိုင်ပါမူကား၊ ကျွန်ုပ်ထက် အသက်ငယ်၍ (တရား) ဝါနသည့် လူပုဂ္ဂိုလ်ပင်ဖြစ်လင့်ကစား အဝေးမှ ဦးနှိမ်ရန် အသင့်ရှိပါသည်။

စာအုပ်လင့်ပေါင်းစုံမှ ပြန်လည်ဝေမျှပါသည်ခဗျာ

ကျွန်ုပ်တွေ့သော စိတ်သဘာဝ (၁၂)

ဆက်လက်၍ အားထုတ်ရာ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်သို့ ရောက်ခဲ့ခြင်း

အောက်တိုဘာလထုတ် ရှုမဝ မဂ္ဂဇင်းတွင် ကျွန်ုပ်၏ ဆောင်းပါး မပါရှိခြင်းကို ကျွန်ုပ်စာဖတ်ဖောက်သည်များ သတိပြုမိကြပေလိမ့်မည်။ အကြောင်းမှာ အနည်းငယ် မကျန်းမာသောကြောင့် ဖြစ်ပါ၏။ “အနည်းငယ်” ဟူသောစကားကို ယခုရောဂါပျောက်ကင်းလာမှ သုံးရခြင်းဖြစ်၏။ မကျန်းမာစကမူ နာတာရှည် ဖြစ်ချေမည်လောဟု ကိုယ့်ဟာကိုယ် စိုးရိမ်ခဲ့မိသည်။ ယင်းသို့ စိုးရိမ်ခြင်းနှင့်အတူ ကျွန်ုပ်၌ အောက်ပါ စိတ်အကြံများလည်း ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ဖူးသည်။ ကျွန်ုပ်၏ ရည်မှန်းချက် တစ်ခုကား ငါသည် ဤဘဝ မတုံးမီ ၊ ကာမ ရာဂနှင့် ဒေါသကို ပယ်ဖြတ် နိုင်သော အဆင့်အတန်းသို့ ရောက်အောင် ကြိုးစား အားထုတ်မည်ဟူသည်ပင်ဖြစ်၏။ ဤကဲ့သို့ ရည်မှန်းခြင်းမှာလည်း ကျွန်ုပ်သည် ကာမရာဂနှင့် ဒေါသ၏ အဖြစ်ကို မြင်လိုသောကြောင့်ဖြစ်၏။ သိလျှင်ပြီးသည်ဟု ယူဆကြသော တသီးတခြား အားထုတ်နေဖို့ လိုပါသေးသလောဟု မေးကောင်းမေးကြပေလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်နားလည်သည့် တရားနည်းလမ်းမှာကား ၊ လောဘ၊ ဒေါသတို့၏ အပြစ်ကို မြင်ရုံသိရုံနှင့် ကိစ္စ မပြီး။ သက်ဆိုင်ရာ မဂ်ဉာဏ်ဖြင့် ပယ်ဖြတ်ပါမှ တကယ် အမြစ်ပြတ်နိုင်သည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်၏ မကျန်းမာမှုမှာ သေချင်လည်းသေနိုင်လောက်သည်ဟု ယူဆသည်တစ်ကြောင်း ၊ ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ ကျင့်စဉ်ကို ယုံကြည်၍ စမ်းသပ်အားထုတ်ကြသော ဓမ္မမိတ်ဆွေများထံမှ အခက်အခဲများကို တင်ပြသည့် စာများလည်း ဆက်ကာဆက်ကာ ရရှိခဲ့သဖြင့် ထပ်မံ၍ နည်းလမ်းညွှန်ပြနိုင်စေရန် တစ်ကြောင်း၊ အားထုတ်ရန် စိတ်အားထက်သန်လျက်ရှိသည့် တပည့်လေး တစ်ယောက်အား လက်ထပ်သင်ပြလိုသည်တစ်ကြောင်းကြောင့် ၊ လွန်ခဲ့သော သီတင်းကျွတ်လက တစ်ချီ ဆက်လက်၍ တရားအားထုတ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါသည်။

ဆရာတော်ဖူးမြော်ခြင်း

ရိပ်သာများ၏ ထုံးစံမှာ တရားအားထုတ်ရန်အတွက် လာသည်ဆိုလျှင် တစ်ရိပ်သာလျှင် တစ်နည်း ရှိကြသည့်အလျောက် ၊ ၎င်းတို့၏ နည်းအတိုင်း အားထုတ်လိမ့်မည်ဟုမျှော်လင့်ကြ၏။ အများအားဖြင့်မူ ကား သူတို့နည်းကို သဘောကျ၍ သူတို့ရိပ်သာသို့လာသော ယောဂီသာဖြစ်သောကြောင့် မျှော်လင့် ထိုက်ပါပေသည်။ သို့ရာတွင်ကျွန်ုပ်အဖို့မူကား ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ တည်းဟူသော နည်းအတိုင်း အားထုတ်ခဲ့သော လက်စရှိခဲ့၍ ဆုံးခန်းတိုင် ဆက်လက်အားထုတ်ရန် ဖြစ်ပေရကား နည်းပေးလမ်းပြ ပြုလုပ်ချင်သော ရိပ်သာမျိုးနှင့် အဆင်မပြေမည့်အကြောင်းကို သိပြီးဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် လွန်ခဲ့သော ဒီဇင် ဘာ လက

တစ်ကြိမ် တရားအားထုတ်ရန်ထွက်ခဲ့ရာတွင်၊ ရိပ်သာသို့ မသွားဘဲ ၊ စစ်ကိုင်းတောင်ရိုးရှိ ချောင်းတစ်ချောင်းသို့ သွားခဲ့ပါသည်။ ယခု အချိန်၌မူ ကျွန်ုပ်အား ပြုစုစောင့်ရှောက်မည့် သီလရှင် ဆရာကလေးများသည် ထိုချောင်၌ မရှိကြတော့သည်ဖြစ်၍ တရားအားထုတ်ရန်အတွက် အခြားဌာနတစ်ခု ရွေးချယ်ဖို့ တာဝန်ရှိနေ၏။ ဤတွင် ကျွန်ုပ်နှင့်အတူ တရားအားထုတ်ရန် အကြံရှိသော တပည့်ကလေးက ဝေဘူဆရာတော်မှာ မိမိချောင်၌ တရားအားထုတ်ကြသော ယောဂီများအား တရားစစ်ဆေးသော တာဝန် ကို မယူ၊ ယောဂီ အလိုရှိရာ နည်းအတိုင်း အားထုတ်နိုင်ခွင့်ရှိသည်ဟု ပြော၏။ သို့ဖြစ်၍ ကျွန်ုပ်တို့ ဆရာ တပည့်သည် ဝေဘူချောင်ကိုရွေးချယ်လိုက်ကြသည်။ ဝေဘူချောင်မှာ ဝါကျွတ်ရာသီဖြစ်၍ ကမ္မဋ္ဌာန်းသမား များ ပြည့်ကျပ်လျက်ရှိရာ ၊ ကျွန်ုပ်တို့ဆရာတပည့်သည် ခပ်ကျဉ်းကျဉ်းရှိသော အုတ်တိုက်ခန်းကလေးတွင် နေရာရရှိကြ၏။ ရောက်သောညတွင် လေကတိုက်၊ မိုးကပက်၊ ယောဂီသစ်များဆို၍ ဟိုကသည်က လာရောက် မေးမြန်း စုံစမ်းကြသည်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့မျှော်လင့်သလောက် အလုပ်မတွင်ကျယ်လှပေ။ အရုဏ် တက်၍ ယာဂုကပ်ချိန်တွင် ဝေဘူဆရာတော်၏ ဆွမ်းစားကျောင်းသို့သွား၍ ဆရာတော်ကို ဖူးမြော်၏။ ဆွမ်းကပ်ကြသော ယောကျ်ားမိန်းမ ပရိသတ်ကား ကျောင်းနှင့် အပြည့်ရှိ၏။ ကပ်လာကြသော စားစရာပွဲ များကို စေ့ငှအောင်နှိုက်၍ အနည်းငယ်မျှစီ “မြီ” ရသည်မှာ ဆရာတော် အဖို့ရာ၌ အလုပ်ကြီး တစ်ခုဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်မှာ ယောကျ်ားကြီးတစ်ယောက်ဖြစ်၍ ရောက်နှင့်သော ပရိသတ်များက ရှေ့ဆုံးသို့ ဝင်ရန်ပြောသည် နှင့် ဆရာတော်၏ ရှေ့တည့်တည့်သို့ ရောက်ကာ ဝတ်ချပါသည်။ ဆရာတော်သည် ယာဂုဘုန်းပေးရာမှ ကျွန်ုပ်အား လှမ်းကြည့်ရာ၊ တပည့်များက သူတစ်ပါး၏ စိတ်အကြံကို သိနိုင်သကဲ့သို့ ပြောကြသည်နှင့် ကျွန်ုပ်ကလည်း မျက်လုံးချင်းတည့်တည့်ကြည့်ကာ ဖူးမြော်ကန်တော့ပါသည်။ အတန်ကလေးကြာအောင် ကြည့်ပြီးနောက် “ဆရာတော်က “ငြိမ်းချမ်းမှုတွေ့ရပြီလား” ဟုမေးသဖြင့် ကျွန်ုပ်က “အသင့်အတင့် တွေ့ရပါပြီဘုရား” ဟု လျှောက်ထားပါသည်။ ” ဆရာတော်သည် နောက်တစ်ကြိမ် ကျွန်ုပ်၏ မျက်နှာကို လှမ်းကြည့်ပြီးနောက် ဘာမျှ မိန့်တော်မမူဘဲ ယာဂုကို ဆက်လက် ဘုန်းပေးတော်မူလေ၏။

သတိမြဲဖို့ လေ့ကျင့်ခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့သည် အုတ်တိုက်ခန်းကလေးသို့ ပြန်သွား၍ ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌ မတ္တံ ကျင့်စဉ်အရ အားထုတ်ကြသည်။ ကျွန်ုပ်က တပည့်ကလေး (တက္ကသိုလ် ကျောင်းသားကလေး) အား သင်ပြရပုံများကို တိုက်ရိုက်ရေးသား ဖော်ပြခြင်းမပြုတော့ဘဲ ၊ ကျွန်ုပ်အားထုတ်ပုံနှင့် အတွေ့ကိုသာ တင်ပြပါတော့မည်။ များစွာသော ဓမ္မ မိတ်ဆွေတို့က “မြင်ကာမတ္တ၊ ကြားကာမတ္တ” ဆိုတာ စိတ်ထားဖို့ အလွန်အလွန်ခဲယဉ်းကြောင်း နှင့် စာပေါင်းမြောက်မြားစွာ လက်ခံရရှိရာ ဤတစ်ကြိမ် ကျွန်ုပ်အားထုတ်ပုံနှင့် အမြင်အတွေ့များကို ဖတ်ရှုလေ့ လာခြင်းအားဖြင့် အထောက်အကူရရှိလိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။ အခြားသော ဝိပဿနာဂိုဏ်းများ သည် “သမာဓိ” တည်းဟူသော စကားကို တွင်တွင်ကြီးသုံး၍ “သမာဓိ” ထူထောင်ရမည်ဆိုကာ ဩဝါဒ

ပေးကြ၏။ ဒိဋ္ဌဒိဋ္ဌမတ္တံ ကျင့်စဉ်မူကား သတိမြဲဖို့ ရှေးဦးစွာ လိုအပ်ခြင်းကို ဦးခေါင်းထဲ၌ စွဲမြဲအောင် မှတ်ထားသင့်သည်။ သမာဓိပြည့်စုံမှ သတိမြဲနိုင်သည်ဟု ပြောသူရှိခဲ့လျှင် ထိုသူသည် ဗုဒ္ဓဟောတော် မူသည့် ဗောဇ္ဈင် ၇ ပါးကို အလေးမပြု ၊ ဂရုမမူဘဲ ပြောဆိုခြင်းဖြစ်သည်ဟု ပြောင်ပြောင်ကြီးဆိုလိုက် ရမည်။ တစ်နည်း ဆိုသော် သတိမြဲလျှင် သမာဓိ နောက်ကလိုက်လာရသည်။ သမာဓိကောင်းရုံနှင့် သတိမဖြစ်သေးပေ။ ထပ်၍ ဆိုရပြန်သော် (ဈာန် အဘိဉာဉ် ကို အလိုရှိသူများမှတစ်ပါး) ဝိပဿနာ တရား အားထုတ်သည်ဆိုလျှင် “သတိ” မှ အားပြုရမည်ချည်း ဖြစ်လေသည်။

သမာဓိ နှင့် သတိခြားနားချက်

သတိကို အဘယ်သို့ လေ့ကျင့်မည်နည်း။ စိတ်သည် “ ပေါက်လွတ်ပဲစား” ပစ်ထားသောအခါ လုံးဝ သတိ မကပ်ဘဲ ရောက်တတ်ရာရာ ခုန်ပေါက်ပြေးလွှား တတ်သော သဘာဝရှိခြင်းကို ဖော်ပြခဲ့ဖူးလေပြီ။ တရား အားထုတ်မည်ကြံသောယောဂီသည် သတိယှဉ်သော စိတ်နှင့် သတိမယှဉ်သော စိတ်အကြောင်းကို ပိုင်း ပိုင်းခြားခြားကြီး သိဖို့ လေ့လာရပေလိမ့်မည်။ ဥပမာ၊ ပက်လက် ကုလားထိုင် ပေါ်တွင် ထိုင်လျက် မိမိ၏ စိတ်ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်လိုက်သည့်အခါ (ထိုကဲ့သို့ မဆင်ခြင် မသုံးသပ်မီ အခိုက်အတန့်ကလေး၌) ရောက်ချင်ရာရောက် ပြေးချင်ရာပြေးလျက်ရှိခြင်းကို တွေ့ရပေလိမ့်မည်။ မဆင်ခြင်မီအခါက ပြေးလွှားနေ သောစိတ်သည် သတိကင်းသောစိတ်ဖြစ်၍ ဆင်ခြင်သုံးသပ်လိုက်သည့် တစ်ခဏ၌ ဖြစ်သောစိတ်သည် သတိနှင့်ယှဉ်သော စိတ်ဟူ၍ မှတ်ယူသင့်ကြသည်။ သတိကင်းသော (အိပ်မက်လောက) စိတ်နှင့် သတိယှဉ်သော (ဒိဋ္ဌလောက) စိတ်တို့၏ ခြားနားချက်ကို သဘောပေါက်နားလည်ပြီးသည့်နောက် ကုလားထိုင်ပေါ်၌ ဆက်လက်ထိုင်နေသည့်အတွင်း ဤတစ်ခဏကား သတိယှဉ်သောစိတ်၊ ထိုတစ်ခဏ ကား သတိလွတ်သောစိတ်ဟူ၍ တပ်အပ်သေချာ ဖမ်းမိအောင်စောင့်၍ ကြည့်သင့်သည်။ အမှတ်မဲ့ နေမိသောအခိုက်တွင် ကျင့်စဉ်ကို ဗြုန်းခနဲ သတိရ၍ စိတ်ထဲက “ သတိ” ဟု ဆိုလိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင် နက် မိမိ၏ စိတ်နေပုံ အခြင်း အရာပြောင်းလဲသွားခြင်းကို တွေ့အောင်ရှာ၍ သတိယှဉ်သောစိတ် ဟူသည်မှာ ဤသည်ပင်ဖြစ်သည်ဟု ကိုယ့်ဟာကိုယ် ကျေနပ်အောင် ထပ်လောင်း၍ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရ ပေမည်။ သတိယှဉ်သောစိတ်ဖြစ်နေသော အခိုက်တွင် မြင်ကာမတ္တာ၊ ကြားကာမတ္တာဟူသော ကျင့်စဉ် အတိုင်း ကိုက်ညီလျက်ရှိ၍ “ဒိဋ္ဌလောက” ထဲ၌ ရှိနေသည်ဟု မှတ်ယူသင့်သည်။ “ဒိဋ္ဌဒိဋ္ဌ မတ္တံ” တည်းဟူသော ကျင့်စဉ်နှင့် ပတ်သက်၍ အလုပ်ခက်သည်ဟု ညည်းတွားကြသော အခြင်းအရာကို ဖြေရှင်း ပြီးနောက် ဝေဘူချောင်၌ ကျွန်ုပ်အားထုတ်ခဲ့ပုံကို ဆက်လက်ဖော်ပြပါတော့မည်။ သို့သော် ထိုအကြောင်း ကို မဖော်ပြမီ လူအများညည်းတွား တတ်ကြသော အချက်တစ်ခုနှင့် ပတ်သက်၍ ရှင်းပြလိုပါသေးသည်။ များစွာသော ယောဂီတို့က “ကျွန်ုပ်စိတ်ဟာ သိပ်ပြီးပျံ့လွင့်တာပဲ၊ စိတ်တောင်ပျက်နေပါပြီ ငြိမ်ငြိမ်ထားလို့ တောင်မရဘူး။ သိပ်ခနဲတာပဲ” ဟု တိုင်တန်းကြသည်။ ယောဂီများ အထင်မှားကြသည်ကား စိတ်ကိုငြိမ်

အောင် ချုပ်ဖမ်းထားဖို့ လိုသည်ဟု ထင်ရှာကြသည်။ သတိပဋ္ဌာန် အရင်းခံသည့် ဒိဋ္ဌဒိဋ္ဌ မတ္တိကျင့်စဉ်မူကားချုပ်ဖမ်းထားဖို့မလိုပါ။ ပျံ့လွင့်ချင်တိုင်းပျံ့လွင့်စမ်းပါစေ။ သို့သော် ပျံ့လွင့်သောစိတ် ဖြစ်လျက် ရှိသည်ဟူသော အခြင်းအရာကို သိဖို့ သတိရှိရန်သာ အရေးကြီးပါသည်။ ကျွန်ုပ်တီထွင်ထား သည့် စကားလုံးဖြင့် ဖော်ပြရသော် မိမိ၏ စိတ်သည် “အိပ်မက်လောက” ထဲသို့ ရောက်နေသည်။ သို့မဟုတ် “ဒိဋ္ဌလောက” ထဲ၌ ရှိနေသည်ဟူသော အချက်ကို ခဏခဏသိအောင် သတိရှိဖို့သာ လိုအပ်ပါ သည်။ နောင်တွင် “ ကျွန်တော်စိတ်က သိပ်ပြီးပျံ့လွင့်လွန်းလို့ခက်တယ်” ဟု တိုင်တန်းသော လူများသည် ကျွန်ုပ်တင်ပြသည့် ဒိဋ္ဌဒိဋ္ဌ မတ္တိ အလုပ်သဘောကိုလည်း သဘောမပေါက်၊ သမာဓိနှင့် သတိတို့ကိုလည်း ပိုင်းခြားနားလည်ခြင်း မရှိဟု ဆိုရပေလိမ့်မည်။ တစ်ပြည်ထောင်လုံး၌ သမာဓိကို သတိထက် အလေးပေး ဂရုစိုက်လျက် ရှိသောဤခေတ်တွင် သာမန်ယောဂီများ ယောင်ချာချာ ဖြစ်ကြရှာကြသည်မှာလည်း အံ့ဩဖွယ်ရာ မဟုတ်ပါပေ။ ပျံ့လွင့်ပင်ပျံ့လွင့်စေဦး၊ ပျံ့လွင့်ခြင်းကို ခဏခဏ သိသော ယောဂီအဖို့မှာ စိတ်ပျက်စရာမဟုတ်၊ အားတက်ဖွယ်ရှိသည်ဟု တစ်ထစ်ချ မှတ်ယူသင့်ကြသည်။ ဤသည်မှာ ဒိဋ္ဌဒိဋ္ဌ မတ္တိ ကျင့်စဉ်နှင့် အခြားသော ကျင့်စဉ်များ၏ ခြားနားချက်ပေတည်း။

သတိနှင့် မြင်နိုင်ကြားနိုင်ခြင်း

ကျွန်ုပ် စတင်၍ အလုပ်လုပ်ပါတော့မည်။ ပက်လက်ကုလားထိုင်ပေါ်တွင်ထိုင်လျက် မိမိကိုယ်ကို “သတိ” ဟု အချက်ပေးလိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် တောင်တောင်ဤဤ စဉ်းစားမှုများ ရပ်စဲ၍ ပြင်ပ၌ ဖြစ်ပျက်သော အခြင်းအရာ များနောက်သို့ မလိုက်ဘဲ စိတ်သည် အတွင်းဘက်တွင် တည်ငြိမ်လျက် ရှိပါသည်။ တစ်ဖက်ခန်းမှ လူသံများ ကြားသောအခါ ဘယ်ကလာသော အသံဟူ၍ ဂရုမထားဘဲ မိမိ အတွင်းဘက်၌ “ကြားစိတ်” ဖြစ်လျက်ရှိသည်ဟု သိပါသည်။ ထို့နောက် အသံနှစ်မျိုး ၊ သုံးမျိုးဆက်၍ ကြားရာ ကြားသော အခြင်းအရာကို သိခြင်းသည် အတွင်းဘက်၌ချည်း ဖြစ်သည်ဟု သိရပါသည်။ သို့ရှိစဉ် “ဒီတစ်ချီတော့ တစ်ဆင့်တစ်တန်းတိုးအောင် ကြိုးစားလေမှ” ဟူသော အကြံ ဖြစ်ပေါ်လာရာ ဤအကြံမှာ ကောင်းသော် အကြံတစ်ခုဖြစ်သည်မှန်သော်လည်း “ဒိဋ္ဌလောက” မှ ထွက်သွား၍ “အိပ်မက်လောက” ထဲသို့ ရောက်သွားခြင်းဖြစ်သည်ဟု သိလိုက်ပါသည်။ ဤနေရာတွင် အချို့လူများသည် ကျွန်ုပ်၏ ဆောင်းပါး များကို မရေမလည် ဖတ်ကြ၍ “ရွှေဥဒေါင်း က စိတ်နှစ်ခု ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ ရေးပါကလား” ဟု စွပ်စွဲကြ၏။ စိတ်နှစ်ခု မဖြစ်နိုင်ခြင်းကို စိတ်သဘာဝအကြောင်း လက်တွေ့လေ့လာထားသော ၊ ကျွန်ုပ် သည် အခြားလူများထက် ပိုင်းပိုင်းခြားခြား နားလည်၏။ သိစိတ်ဆိုပါလျှင် ရှေ့စိတ်ကို နောက်စိတ်ကမှ သာသိနိုင်မည် ဖြစ်သော်လည်း သိစိတ်နှင့် သတိစေတသိက် တို့ တစ်ပြိုင်နက်တည်း ဖြစ်နိုင်ခြင်းကို တင်ပြခဲ့ဖူးပါသည်။ ဥပမာ၊ အထက်ပါအတိုင်း ကျွန်ုပ် အားထုတ်လျက် ရှိစဉ် “ဒီတစ်ချီတော့ တစ်ဆင့် တစ်တန်း တိုးတက်အောင် ကြိုးစားလေမှပဲ” ဟူသော စိတ်အကြံဖြစ်ပေါ်ခြင်းကိုမူ လွန်ပြီးသော

အချိန်တွင်မှ နောက်စိတ်က သိရခြင်း မှန်ပါသည်။ သို့ရာတွင် တစ်ဖက်ခန်းမှ အသံများကြားရခြင်းကိုမူ၊ သိစိတ်နှင့် သတိတစ်ပြိုင်တည်း ပူးပေါင်း၍ ဖြစ်ရသည်ဟု တပ်တပ်အပ်အပ်သိရပါသည်။ တစ်နည်းဆိုသော် နည်းနာကျကျ အားထုတ်ထားသော ယောဂီများအဖို့မှာ မြင်ခြင်း၊ ကြားခြင်း၊ နံခြင်းစသော အခြင်းအရာများကို သတိနှင့်ယှဉ်ကာ သိနိုင်၍ ကြံစည် စိတ်ကူးခြင်း၊ လောဘစိတ်ဖြစ်ခြင်း၊ ပူပန်သောက ဖြစ်ခြင်း စသော အခြင်းအရာများကိုမူ ရှေ့စိတ်ကို နောက်စိတ်ကမှ သိနိုင်ပါသည်။ သတိမွေးမြူဖို့ အလေ့အကျင့် ပြုလုပ်သော ယောဂီများသည် ဤအကြောင်းကို ရှင်းရှင်းကြီးသိနိုင်ပါသည်။

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်

ဆက်လက်အားထုတ်ပြန်သော် ဤအသံကို၊ ထိုအသံကို၊ သိသောစိတ်ကလေးများ၊ အသံကို သိသောစိတ် မှ အဆင်းကိုသိသောစိတ်သို့ ကူးပြောင်းခြင်းများသည် အတွင်း၌ ဖြစ်လျက်ရှိသည်ဟု မြင်လာပါသည်။ အချက်တစ်ချက်တွင် “ဟုတ်လာပြီ” ဟူသော ကျေနပ်မှုကလေး ဝင်လာရာ၊ ဤအခြင်းအရာသည် သတိလွတ်ခြင်းဖြစ်၍ “ဒိဋ္ဌလောက” နယ်မှ “အိပ်မက်လောက” နယ်ထဲသို့ ရောက်သွားခြင်းဖြစ်သည် နားလည်ပါသည်။ “အိပ်မက်လောက” နယ်ထဲသို့ အလျှင်းမရောက်သည် မဟုတ်၊ တစ်ချက်တစ်ချက် ရောက်ပါသည်။ သို့သော် ကြာရှည်စွာ မရောက်ဘဲ ချက်ချင်းလိုပင်သတိရပါသည်။ ညအချိန်၌ အသံများ တိတ်ဆိတ်လျက်ရှိသောကြောင့် သတိယှဉ်သောစိတ် သက်သက်ဖြင့် အတန်ကြာရှည်စွာတည်နေနိုင်ခြင်း ကို တွေ့ရ၏။ ဤတွင် ကုလားထိုင်နှင့် ကျောထိသော အခြင်းအရာကို သတိပြုမိ၍ ခပ်စိုက်စိုက်ရှုလိုက်ရာ တွင် ထိုမှုကို သိသော စိတ်သည် ထိုင်သော ကုလားထိုင်ကဲ့သို့ ရပ်တည်နေသည် မဟုတ်ဘဲ ၊ ရှေ့အသိ နောက်အသိ စသည်ဖြင့် ဆက်ကာဆက်ကာ မြစ်ရေစီးသကဲ့သို့ ဖြစ်နေခြင်းကို သဘောကျလာ၏။ ထိုနောက်တွင် အာရုံခြောက်ပါးနှင့် တိုက်ခိုက်၍ ဖြစ်ပေါ်သော အသိ (ဝိညာဉ်) စိတ်များသည်လည်း ဤ အတိုင်းပင်ဖြစ်လျက်ရှိသည်ဟု သဘောကျလာပါသည်။ (ဤဉာဏ်မှာ ကျွန်ုပ် အဖို့ရာ၌ အသစ် အဆန်း မဟုတ်သော်လည်း အားမထုတ်သော အချိန်များတွင် ပေါ်၍ မလာဘဲ၊ မေးမိန်လျက်ရှိပါသည်။ တမင်ဖော် ၍ ယူလျင်ကားရပါ၏။ သို့ရာတွင် ယခုအားထုတ်သော အချိန်၌ တမင်ဖော်၍ မယူဘဲ အသစ်မြင်လာအောင် ရှုဆင်ခြင်ခြင်းဖြင့် လုပ်ယူပါသည်။)

ဘင်္ဂဉာဏ်

နောက်နေ့ နံနက်၌ ကျွန်ုပ်သည် တစ်ယောက်တည်းစင်္ကြံလျှောက်လျက်ရှိစဉ် အမြင်၊ အကြားများကို ရှု ဆင်ခြင်လျက် ရှိရာမှ ခြေလှမ်းကို ရုတ်တရက်ဂရုပြုလိုက်၏။ ကျွန်ုပ်သည် ကြွခြင်း၊ လှမ်းခြင်း၊ ချခြင်း တည်း ဟူသောအခြင်းအရာများကို အမှတ်အသားမပြုဘဲ ခြေထောက်လှုပ်ရှားလျက်ရှိခြင်း၊

သက်သက်ကိုသာ ဂရုပြုကာ လမ်းလျှောက်လျက်ရှိစဉ် ရုပ်သိမ်းသွားသည့် ခြေလှမ်းများသာလျှင် စိတ်ထဲတွင်ပေါ်လျက်ရှိ၏။ စကြိုမှရပ်၍ ပက်လက်ကုလားထိုင်တွင် ထိုင်ပြန်ပါတော့လည်း မော်တော်ကား သံ၊ ငှက်သံ၊ စကားပြောသံများသည် ကုန်၍ကုန်၍ ပျောက်၍ပျောက်၍ သွားသော အခြင်းအရာ အဖြစ်နှင့် သာ စိတ်ထဲတွင်ထင်ရှားလျက်ရှိ၏။ ညအချိန်တွင် ဖယောင်းတိုင်ကို ကြည့်လိုက်ပြန်တော့လည်း (ယခင်က ကဲ့သို့ အောက်ပိုင်းမှ စတောက်၌ အထက်ပိုင်း၌ ကုန်ဆုံးသွားသောမီးတောက်ဟူ၍ မမြင်တော့ဘဲ) တကုန်တည်းကုန် တပျောက်တည်းပျောက်လျက်ရှိသော မီးတောက်အဖျား မီးကလေးကိုသာ အာရုံပြုလျက်ရှိ၏။ နား၊ မျက်စိ၊ နှာခေါင်း စသည်တို့မှ ဝင်လာကြသမျှသော အာရုံများသည် တကုန်တည်း ကုန်ခန်းပြောက်ပျက်လျက် ရှိသည်ဟု (ရှုတိုင်း ရှုတိုင်း) သဘောကျလျက်ရှိပါသည်။

သတိ၏ ကိစ္စ

သုံးရက်မြောက်သောညမှာ ကျွန်ုပ်တို့အဖို့ နောက်ဆုံးညဖြစ်သည်နှင့် မအိပ်တော့ဘဲ မိုးအလင်းထိုင်ကြ မည်ဟု ဆုံးဖြတ်ကြ၍ ကျွန်ုပ်သည် လသာသာတွင် ပက်လက်ကုလားထိုင်နှင့် ထိုင်ပါသည်။ နှင်းကလည်း အတော်ကျသည်ဖြစ်၍ ဦးခေါင်းတွင် မျက်နှာသုတ်ပဝါဖြင့် ပတ်ထားပါသည်။ စောစောပိုင်း၌မူ ကုန်ပျောက်လျက်ရှိသော အသံများနှင့် ဖယောင်းတိုင် မီးတောက်များကို အလျဉ်းသင့်ရာ အာရုံပြုလျက် ရှိ၏။ အတန်ကလေးညဉ့်နက်လတ်သော် ငါးပေါက်သော ဒွါရ တို့မှ ဝင်လာသော အာရုံတို့သည် (ကုလား ထိုင်နှင့်ထိသည့် ဖောဋ္ဌဗ္ဗရုံမှ တစ်ပါး) ကြာလေ ဆိတ်လေ ဖြစ်လေကြကုန်လေပြီ။ မျက်စိကိုလည်း မှိတ်ထားလိုက်ပါပြီ။ ထိုအခါတွင်ကြံ့စည်တွေးတောမှုကလေးများသည် တစ်ချက်တစ်ချက်ဝင်လာ၏။ စိတ်ကူး မဝင်သောအခိုက်၌ သတိယှဉ်သော စိတ်ဖြစ်လျက်ရှိသည်။ သို့မဟုတ် သတိမြဲလျက်ရှိသည်ဟု ကျွန်ုပ်သိ၏။ သို့သော် ကြာကြာကြီးမနေဘဲ စိတ်ကူးကလေးများသည် ဖျတ်ခနဲဖျတ်ခနဲ ပေါ်လာကြသည်။ ဤနေရာမျိုး၌ အချို့သောယောဂီများသည် ငှဲစိတ်ပျံ့လွင့်သည်။ ဂနာမငြိမ်ရှိသည်ဟု စိတ်ပျက်တတ်ကြ၏။ အမှန်မှာ စိတ်သည် အာရုံနှင့်ကင်းကွာ၍ ကြာရှည်စွာ မနေတတ်သော သဘာဝရှိသည်ဖြစ်၍ (ခဏ တစ်ဖြုတ်တော့ ဖြစ်နိုင်စကောင်းသည်ကို တွေ့ရ၏။) မိန်းမော ပြီး "ငိုဥ" နေသောသူသည်လည်းကောင်း ၊ သမာဓိကောင်းလှ၍ "ကွက်လပ်" ထားနိုင်သောသူသည်လည်းကောင်း အာရုံထင်ရှားမရှိတတ်ပါ) အတန်ကြာသော ဘယ်ဆီက ဘယ်လိုအကြောင်းကြောင့်မှန်းမသိ၊ ဓမ္မာရုံ တစ်ခုခုသည် စိတ်တွင် ဖြစ်ပေါ် လာရစမြဲဖြစ်ပါသည်။ ယင်းသို့ ပေါ်လာသောအခါတွင် သတိလွတ်သော ယောဂီသည် ပေါ်လာသော အာရုံ နောက်သို့ အကြာကြီးလိုက်ကာ ရှည်လျားသော စိတ်ကူးများဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပေရာ၊ သတိကောင်းသော ယောဂီမူကား ဓမ္မာရုံတစ်ခု ဖျတ်ခနဲ ပေါ်လာခြင်းကို မပိတ်နိုင်သော်လည်း ၎င်း အာရုံနောက်သို့ မျောပြီး အကြာကြီးမလိုက်မူ၍ မကြာမတင် သတိဝင်လာပြီးလျှင်၊ ခုနက သတိလွတ်သွားခဲ့သော အခြင်းအရာကို ပြန်၍ သိပါသည်။ သတိလွတ်ပြီး

ပျံ့လွင့်ရချေသလောဟု ဒေါပွဖို့ မဟုတ်၊ ပျံ့လွင့်သော အခြင်းအရာကို (ပျံ့လွင့်ပြီးသည့်နောက် သိသော သတိရှိဖို့သည် ယောဂီ၏ တာဝန် ယောဂီ၏ အလုပ်ဖြစ်လေသည်။) အချို့သော သမထ အလုပ်များကဲ့သို့ “မပျံ့လွင့်ဘူး” ဟု ထိန်းချုပ် ထားရန်မဟုတ်၊ သတိလွတ်လျှင် သတိလွတ်သည်ဟု သိပါက အလုပ်လုပ်ခြင်းပင်ဖြစ်ရာ ဆေးစက်ကျရာ အရုပ်ဖြစ်သောနည်းဟု ရေးသား ခဲ့ဖူးပါသည်။ သို့သော် သတိလွတ်ခြင်းမှာ လွတ်သောအခိုက်၍ မသိနိုင် ပြန်၍ ကောက်သော အခါမှ ခုနက်က သတိလွတ်ခဲ့ခြင်းကို သိနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်၏ ဆန်းကြယ်ပုံ

ကျွန်ုပ် အားထုတ်ခဲ့ခြင်းကို ဆက်လက်ဖော်ပြသော်၊ ညဉ့်နက်လာသော အခါ၌ ငါးဒွါရတို့ ပဉ္စာရုံများ မဝင်တော့ဘဲ၊ သတိယှဉ်သော စိတ်သက်သက် ဖြစ်လျက်ရှိစဉ်၊ တစ်ချက်တစ်ချက်တွင် ဓမ္မာများ ဖျတ်ခနဲ ဖျတ်ခနဲ ဝင်လာတတ်ကြောင်း ဖော်ပြခဲ့၏။ သို့ရာတွင် အတော်မြဲသော သတိရှိသဖြင့် အဆိုပါ ဓမ္မာရုံနှင့် ပတ်သက်၍ ရှည်လျားသော စိတ်ကူးများ မဖြစ်စေဘဲ၊ မကြာမတင် သတိရ၍ အဆိုပါ ဓမ္မာရုံ ပျောက်ပျက်သွားခြင်းကိုလည်း သတိပြုမိလိုက်သည့် ခဏတိုင်း ဓမ္မာရုံ တစ်ခုဝင်လာ၍ ခဏတိုင်း ပျောက်ပျက်သွားခြင်းကိုလည်း ကျွန်ုပ်သိရသည်။ ဤတွင် စိတ်သဘာဝနှင့် ပတ်သက်၍ အလွန်ထူးဆန်းသော အခြင်းအရာတစ်ခု ကျွန်ုပ်တွေ့ခဲ့ခြင်းကို တင်ပြရပေဦးမည်။ ဤအကြောင်းကိုနားလည်ကြနိုင်စေခြင်းမှာ ဝတ္ထုဒြပ်နှင့်တကွ ဥဒါဟရုဏ်ဆောင်၍ တင်ပြပါမည်။ သတိမြဲသော စိတ်ရှိသည်ဖြစ်၍ ကြံစည် စိတ်ကူးခြင်းမရှိစေဘဲ ငြိမ်သက်ကြည်လင်စွာ ရှိနေသည့်အခိုက်တွင် လွန်ပြီးသော အတိတ်အာရုံ တစ်ခုသည် ဖျတ်ခနဲ ပေါ်လာ၏။ တရုတ်ပြည် ပီကင်းမြို့သို့ ရောက်ခဲ့စဉ်က တရုတ်ဗုဒ္ဓဘာသာကျောင်းဝင်း အတွင်းရှိ အဆောက်အဦကြီးအတွင်း မြဘုရား (Emerald Buddha) ခေါ် ဆင်းတုတော်ကြီးကို ဆရာကြီး သခင်ကိုယ်တော်မှိုင်းနှင့်တကွ၊ အခြားသော ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေး ကိုယ်စားလှယ်များသည် ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြော်ကန်တော့လျက်ရှိကြ၏။ ကိုယ်စားလှယ် ၃၀ ခန့်ရှိသည့် အနက် ကျွန်ုပ်နှင့် သိကျွမ်းသူ ကိုယ်စားလှယ် ရှစ်ယောက်ခန့်တို့၏ မျက်နှာများကို တစ်ယောက်စီထင်ရှားစွာမြင်ရ၏။ ၎င်းတို့ရွတ်ဆိုကြ သော ဘုရားရှိခိုးသံကိုလည်း ပီသသဲကွဲစွာ ကြားရ၏။ ဆင်းတုတော်၏ရှေ့၌ ထွန်းညှိထားသည့် အမွှေးတိုင်များ၏ ရနံ့သည်လည်း နှာခေါင်းသို့တိုးဝင်လျက်ရှိ၏။ တရုတ်ဘုန်းတော်ကြီးများက တည်ခင်း ကျွေးမွေးသည့် လက်ဖက်ရည်ပွဲမှ နှိုက်ယူကာ ငုံ့မြှူထားသည့် ဆားငန်သီး၏ ငန်ညိုညို အရသာသည်လည်း လျှာပေါ်တွင် ထင်ရှားစွာဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိ၏။ ဖိနပ်ကိုချွတ်ထားသဖြင့် ကြွေအုတ်ပေါ်၌ နင်းရ၍ ခြေဖဝါး၌ အေးစက်စက်ရှိသော အတွေ့ကိုလည်းခံစားရ၏။ အာရုံငါးပါးလုံး အပြည့်အစုံ ပေါ်လျက်ရှိ၏။ ကျွန်ုပ်အနီး၌ ရပ်လျက်ရှိသော စကားပြန် မိန်းကလေးသည် အခြားလူများကဲ့သို့ ဆင်းတုတော်ကို ရှိမခိုးဘဲ အပြင်မှ ရပ်ကြည့်နေသော ကျွန်ုပ်ကို မြင်သဖြင့် အတော်အံ့သြသော မျက်နှာထားနှင့် မော့ကြည့်ကာ

“ဘုရားရှိမခိုးဘူးလား” ဟုမေး၍ ကျွန်ုပ်က ဦးခေါင်းခါ၍ ပြ၏။ (ကျွန်ုပ်ဘုရားကြည်ညိုနည်းမှာ အခြားသူတို့ကဲ့သို့ ရွတ်ဆိုခြင်းမပြုဘဲ ပီတိဖြစ်သည်တိုင်အောင် “ဗုဒ္ဓါမရဏ” အာရုံပြုခြင်းကို အခြားနေရာများ၌ ရေးသားဖော်ပြခဲ့ဘူးလေပြီ။) အထက်ပါ အခြင်းအရာ၌ ရူပါရုံ၊ သဒ္ဓါရုံ၊ ဂန္ဓာရုံ၊ ရသာရုံ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ တည်းဟူသော အာရုံငါးပါးတို့ စုံလင်ကြသည့်ပြင် မိန်းကလေး၏ အံ့ဩသော အခြင်းအရာကို ကျွန်ုပ်သိလိုက်သည့် “မန” သဘောပင်ပါရှိသေးသည်။ စိတ်သည် အလွန်လျင်မြန်ခြင်းကို လူတိုင်းပြောကြပါ၏။ ကျွန်ုပ်မူကား လက်တွေ့ပြောနိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်သည် ပက်လက်ကုလားထိုင်ပေါ်တွင် ထိုင်လျက် ရှိစဉ် ညောင်းညာ၍ ခါးဆန့်လိုက်မည် အပြုတွင်၊ တစ်ဖက်ခန်းမှ ထွန်းညှိထားသည့် အမွှေးတိုင်မှ အနံ့သည် နှာခေါင်းသို့ တစ်ချက်တိုးဝင်လာသည်နှင့်၊ အထက်ဖော်ပြရာပါ အခြင်းအရာမျိုးသည် လျှပ်တပြက်အတွင်း ဖျတ်ခနဲ ကြုံလိုက်ရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်မှာ အနံ့ အရသာနှင့်ပတ်သက်၍ အတိတ်၏ အဖြစ်အပျက်များပေါ်လာတတ်ခြင်းတွင် ထူးဆန်းသူ တစ်ယောက်ဖြစ်၏။ ခြောက်သွေ့လျက်ရှိသော မြေကြီးပေါ်သို့ မိုးကလေးတဖွဲဖွဲကျ၍ ထွက်လာသော “မြေသင်းနံ့” ကို ရှူရှိုက်လိုက်ရာတွင် ယခင်ယခင်က “မြေသင်းနံ့” ကို ရှူရှိုက်ရစဉ် ကြုံတွေ့ရဖူးသော ရူပါရုံ၊ သဒ္ဓါရုံ၊ ရသာရုံ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ နှင့် ဆိုင်ရာ ဆိုင်ရာ အခြင်းအရာများသည် တစ်မဟုတ်ချင်း စိတ်ထဲ၌ ဘွားခနဲပေါ်လာဖူးသည့် အကြိမ်ပေါင်းမှာ များလှပါလေပြီ။

တယ်လီဗီးရှင်းနှင့်နှိုင်းယှဉ်ချက်

ထိုည၌ ၌ ဝေဘူတောင် တောင်စောင်း၌ ပက်လက်ကုလားထိုင်ပေါ်တွင် ထိုင်လျက်ရှိစဉ် ၊ ပီကင်းမြို့ တရုတ်ဘုန်းကြီးကျောင်းထဲက အဖြစ်အပျက်ပေါ်လာခြင်းကို သုံးသပ်ဆင်ခြင်လိုက်ရာတွင် စိတ်သဘာဝနှင့် ပတ်သက်၍ ထူးဆန်းသော အခြင်းအရာတစ်ခုကို ကျွန်ုပ်ရိပ်မိလိုက်သည်။ တယ်လီဗီးရှင်းခေါ် ရုပ်မြင်သံကြား ကိရိယာ ပေါ်လာခြင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ပြည်၌ မမြင်ရဖူးသော်လည်း၎င်း၏ ဆန်းကြယ်ပုံကိုမူ ကြားဖူးကြပေလိမ့်မည်။ အကျဉ်းချုပ်မှာ ပိတ်ကားပေါ်တွင် အဝေး၌ ဖြစ်ပျက်လျက်ရှိသော အခြင်းအရာ၏ အဆင်းကို မြင်ရ၍ အသံကိုလည်းကြားရခြင်းပင်ဖြစ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် “ရုပ်မြင်သံကြား” ဟုခေါ်ခြင်းဖြစ်၏။ ၎င်း ကိရိယာသည် အလွန်ဆန်းကြယ်သည်မှန်၏။ စိတ်သည် ထိုထက်ဆန်းကြယ်သည်ဟု ကျွန်ုပ်ဘွားခနဲ သတိရသည်။ ရုပ်မြင်သံကြား ကိရိယာမှာ အာရုံနှစ်မျိုးတည်း (အမြင်နှင့် အကြား) ကိုသာဖြစ်စေနိုင်၏။ ကျွန်ုပ်၏ ပီကင်းအဖြစ်အပျက်ဘွားခနဲပေါ်လာခြင်းမှ အဆင်း ၊ အသံ ၊ အနံ့ ၊ အရသာ၊ အတွေ့တည်းဟူသော အာရုံငါးမျိုးတို့ အပြင် မိန်းကလေး၏ အံ့ဩသော အခြင်းအရာကိုပင်သိလိုက်နိုင်သေးသည် မဟုတ်ပါလော။ တယ်လီဗီးရှင်း ခေါ် ရုပ်မြင်သံကြားကိရိယာသည် လက်ငင်း အခြင်းအရာကိုသာ မြင်စေကြားစေနိုင်ပေရာ၊ ကျွန်ုပ်၏ ပီကင်း အဖြစ်အပျက်မှာ လွန်ခဲ့သော ၈ နှစ်ခန့်က အဖြစ်အပျက်ကို ပြန်၍ခေါ်ယူခြင်း မဟုတ်ပါလော။ ထိုထက်ရှေးကျသော အဖြစ်အပျက်ကိုလည်း ပြန်၍ ခေါ်ယူနိုင်မည်ဖြစ်လေသည်။ ဤသည်မှာ စိတ်၏ ဆန်းကြယ်မှု တစ်စိတ်တစ်ဒေသမျှသာ ရှိသေး၍ ထိုထက်ဆန်းကြယ်သော အစိတ်အပိုင်းကိုလည်း ကျွန်ုပ်သည် ဘွားခနဲရိပ်မိလိုက်ပါသေးသည်။

အကောင်အထည်မရှိခြင်း

ရှင်းဦးအံ့။ ရုပ်မြင်သံကြား ကိရိယာ၌ ပိတ်ကားပေါ်တွင်ထင်လာသော အဆင်းနှင့် ပေါ်ထွက်လာသော အသံကိုမြင်သူကြားသူရှိသည်။ ပီကင်း အဖြစ်အပျက်၌ ပေါ်လာသော ပဉ္စာရုံ ငါးပါးနှင့် မိန်းကလေး၏ အံ့ဩခြင်းကို သိလိုက်ခြင်းကိစ္စမှာ တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူကို မြင်လိုက်၊ ကြားလိုက်၊ နံလိုက် ၊ အရသာခံလိုက်၊ ထိတွေ့လိုက်၊ သိလိုက်ခြင်း မဟုတ်၊ အဆင်းကိုမြင်လိုက်သူဟူ၍လည်းကောင်း ၊ အသံကိုကြားလိုက်သူဟူ၍လည်းကောင်း၊ အမွှေးတိုင် အနံ့ကို နံလိုက်သူဟူ၍လည်းကောင်း၊ ဆားငန်သီး အရသာကို ငန်လိုက်သူဟူ၍လည်းကောင်း၊ မိန်းကလေး၏ မျက်နှာ၌ အံ့ဩသော အမူအရာဖြစ်ပေါ်ခြင်းကို သိလိုက်သူဟူ၍လည်းကောင်း တသီးတခြားမရှိခြင်းကို ကျွန်ုပ်ရိပ်မိလိုက်သည်။ အံ့ဩဖွယ်ကောင်းသော အခြင်းအရာမှာ စိတ်သည် အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သည့် ပီကင်းကားကို သူ့ဟာသူ ဖန်ဆင်းပြီး၊ သူ့ဟာသူမြင်၊ သူ့ဟာသူကြား၊ သူ့ဟာသူနံ၊ သူ့ဟာသူအရသာခံ၊ သူ့ဟာသူထိတွေ့၊ သူ့ဟာသူသိနိုင်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ဆိုလိုခြင်းမှာ အဆင်း ၊ အသံ၊ အနံ့ စသည်များကို တသီးတခြားဖန်ဆင်းပြီး (တယ်လီဗီးရှင်းမှာကဲ့သို့) မြင်သူကြားသူတသီးတခြား ရှိနေခြင်းမဟုတ်၊ မြင်စိတ်၊ ကြားစိတ်၊ နံစိတ် စသည်တို့သည် တစ်ပြိုင်နက်ကဲ့သို့ (တစ်ကယ့်တစ်ကယ် တစ်ပြိုင်နက်ကြီးတော့မဟုတ်) လျှပ်တပြက်အတွင်း တစ်လှည့်စီဖြစ်ပေါ်ခြင်းမျှသာဖြစ်ရပေမည်။ ကျွန်ုပ်အထူးကျေနပ်သည်ကား ၊ မြင်သူ၊ ကြားသူ၊ နံသူ၊ စသူတို့ တသီးတခြား မရှိခြင်းကို ဘွားခနဲ သဘောကျလိုက်နိုင်ခြင်းပင်ဖြစ်လေသည်။ နားလည်ဖို့တော့ တော်တော်ခက်သည်။ သို့သော်စဉ်းစားတတ်လျှင်၊ ရိပ်မိတန်ရာသည်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။ အလွန်နက်နဲသော စိတ်၏ ပရမတ္ထ သဘာဝကို လူပြိန်းများ ရိပ်မိနိုင်လောက်အောင်ကြိုးစားတင်ပြရသော အလုပ်မှာ၊ ကျွန်ုပ်အဖို့ရာ၌လည်း မလွယ်ကူကြောင်း ဝန်ခံပါသည်။ စာဖတ်သူ ဆယ်ယောက်လျှင် တစ်ယောက်လောက်ရိပ်မိသည်ဆိုပါက ရေးရကျိုးနပ်သည်ဟု သဘောပိုက်ပါသည်။

ပီကင်း အဖြစ်အပျက်ပေါ်လာ၍ အရည်ကြီးမလိုက်ဘဲ၊ သတိဝင်လာသောအချိန်တွင် ကျွန်ုပ်သည် စိတ်သဘာဝနှင့်ပတ်သက်သည့် မြင်သူကြားသူဟူ၍ တသီးတခြားမရှိသော အခြင်းအရာကို ရှေးယခင် ကထက် ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ သဘောကျလာရပြန်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်အဖို့ရာ၌ အသစ်အဆန်း မဟုတ်သော်လည်း အခြားလူများရိပ်မိနိုင်လောက်အောင်တင်ပြတတ်သည်အထိ ၊ ပိုမိုပြတ်သားစွာ ထပ်လောင်း၍ သိမြင်လာခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။ ထိုအချိန်မှစ၍ ကျွန်ုပ်သည် ပက်လက်ကုလား ထိုင်ပေါ်၌ ဆက်လက်ထိုင်နေစဉ် ငါးဒွါယ၌ ဖြစ်သောပဉ္စာရုံများနောက်သို့ မလိုက်တော့ဘဲ၊ မနောနှင့် ဓမ္မာရုံ တိုက်ခတ်ခြင်းဖြင့် ဖြစ်ပေါ်ရသည့် မနောဝိညာဉ်တည်းဟူသော (ပီကင်းကိစ္စ ကဲ့သို့) အခြင်းအရာများကို စောင့်ကြည့်ပါတော့သည်။ ကျွန်ုပ်သည် စိတ်ကိုချုပ်ထိန်း၍ မထား ၊ ပွင့်၍ ထားပြီး ဖြစ်ပေါ်လာသမျှသော အသိစိတ်များကို သတိနှင့်စောင့်၍ ကြည့်နေ၏။ “ဤချောင်မှ ပြန်လျှင် ဆောင်းပါး

ရေးရဦးမည်” ဟူသော အကြံဖြစ်ပေါ်လာသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက်၊ စက္ကူ နှင့် ဖောင်တိန်၏ ပုံသဏ္ဍာန် ပေါ်လာရာ တကယ့်စက္ကူ ၊ စိတ်ဖောင်တိန်တို့သာဖြစ်သည်ဟု သတိပြုမိလိုက်၏။ ဤမှပြန်လျှင် ဆောင်းပါးတွေရေးဖို့ အချိန်မီပါဦးမည်လောဟူသော ကြောင့်ကြမှုကလေးဖြစ်ပေါ်လာရာ ဘာမျှတကယ့် ဟာ မဟုတ်သောကြောင့် ကြောင့်ကြနိုင်စရာ ဘာမျှ မရှိဟူသော ဉာဏ်အမြင်ဝင်လာ၏။ ဤနည်းဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသမျှသော (မနောဝိညာဉ်) အသိစိတ်ဟူသမျှသည် ဘယ်သင်းမျှ တကယ့် ပညာမဟုတ်၊ ကြောင့်ကြလိုက်စရာ ဘာမျှမရှိ။ စသည်ဖြင့် သိမ်းဆည်းနိုင်တော့သည်ဖြစ်ရာ ဤသို့သော ဉာဏ်အမြင်ကို သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်ဟူ၍ ကျွန်ုပ်ယုံကြည်သည်။ ထိုအခိုက်တွင် (နာရီဝက်ခန့်ရှိမည်ထင်သည်။) ကျွန်ုပ်၏ စိတ်သည် ငြိမ်းချမ်းစွာရှိနေခြင်းကိုလည်း ကျွန်ုပ်သတိပြုမိသည်။ ဤတွင် ကျွန်ုပ်အနီး၌ အားထုတ်လျက်ရှိ သော တပည့်ကလေးပြဿနာတစ်ခု မေးရန်ရှိသည်နှင့် ကျွန်ုပ်အားထုတ်လျက်ရှိသော စိတ်အစဉ် ပြတ်သွားပါတော့သည်။ သူ၏ ပြဿနာကို ပြေလည်အောင်ဖြေရှင်းရသည်မှာ အချိန်အတန်ကြာသည် ဖြစ်ရာ ညဉ့်နာရီပြန် ၂ ချက်ခွဲ အချိန်တွင် အိပ်ရာသို့ ဝင်ကြပါတော့သည်။ အိပ်ရာထဲ၌ အလုပ်ဆက်သေး ပါသော်လည်း အရှိန်ပျက်၍ သွားလေပြီ။

ထပ်၍ ရှင်းခြင်း

ဤနေရာ၌ ကျွန်ုပ်တွေ့ရသည့် သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ် အကြောင်းကို အနည်းငယ် ထပ်လောင်း ရှင်းပြလိုပါသေးသည်။ ဥပမာ၊ ကမ္ဘာစစ်ကြီးဖြစ်ဦးမည်လောဟူသောတွေးလုံးပေါ်လာ၍ ပူပန်သောက ဖြစ်သည်ဆိုအံ့။ လူသာမန်တစ်ယောက်သည် စစ်ဖြစ်နိုင်ဖို့မရှိဟူသော အကြောင်းခြင်းရာများကို ရှာဖွေ သုံးသပ်ခြင်းအားဖြင့် သက်သာရာရနိုင်၏။ သာမန်တရားသမားတစ်ယောက်သည် “ဖြစ်ပြန်ပျက်ပြန် လောကဓံ ဆိုတာပဲ” ဟုဆင်ခြင်သုံးသပ်ပေလိမ့်မည်။ သို့သော်သက်သာရာရမရကား မပြောတတ်ချေ။ ကျွန်ုပ်နားလည်သော သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်မှာကား ကမ္ဘာစစ်ဖြစ်ခြင်းသည် ပူပန်စရာ မဟုတ်ဟူ၍ သုံးသပ်ခြင်းမဟုတ်။ (သုံးသပ်လျှင်လည်း အချည်းအနီးသာဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာစစ်ဖြစ်မည့် ကိစ္စသည် မျက်ကန်း တစ္ဆေမကြောက် လူစားမျိုးမှတစ်ပါး အမှန်ပူပန်စရာတစ်ခုဖြစ်၏။) ပူပန်ပါသည်ဆိုသော စိတ်၏ တကယ်မဟုတ်ခြင်းကို သိမြင်ထားသဖြင့် ဆင်ခြင်သုံးသပ်လိုက်ရာတွင် ပူပန်မှုသည် ရေကဲ့သို့ လျှောဆင်း သွားရလေတော့မည်။ ပူပန်သောစိတ် ပျောက်ပျက်သွားလျှင် ပူပန်စရာဆိုသော အခြင်းအရာမှာလည်း မကျန်ရစ်တော့ပေ။

ကျွန်ုပ်မှာတရားအားထုတ်ဖို့သွားသော ဤတစ်ခေါက်တွင် စိတ်သဘာဝ နံပတ် (၁) ဆောင်းပါး၌ ဖော်ပြဖူးသည့် အဟုတ်ရှိတကယ်ရှိသော သဘာဝတ္ထကြီးကို လက်တွေ့ သို့မဟုတ် ကိုယ်တွေ့အနေဖြင့်

တစ်ကြိမ်ထပ်မံ၍ မတွေ့ခဲ့ရသော်လည်း ၊ သုံးရက်မျှသာ အချိန်ယူ၍ သုံးညအိပ်မျှသာ နေခဲ့သည့် ကာလ အတွင်း ဤမျှလောက်ခရီးပေါက်ခဲ့သည်ဆိုလျှင် နောက်တစ်ကြိမ် ရက်ရှည် အားထုတ်ခွင့်ရသော အခါ ဤမျှမက ပေါက်ရောက်နိုင်လိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ အားထုတ်နိုင်ရန်လည်း မကြာမီ အတွင်း အကြောင်းညီညွတ်လိမ့်မည်ဟူ၍လည်း ယုံကြည်မျှော်လင့်လျက်ရှိပါသတည်း။

စာအုပ်လင့်ပေါင်းစုံမှ ပြန်လည်ဝေမျှပါသည်ခဗျာ

ကျွန်ုပ်တွေ့သော စိတ်သဘာဝ (၁၃)

ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌ မတ္တံကျင့်စဉ်၏ အကျိုးတရားများ

ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ ကျင့်စဉ်ကို နှစ်သက်သဘောကျ၍ စမ်းသပ်အားထုတ်လျက်ရှိပါသည်ဆိုသော ယောဂီများသည် လူကိုယ်တိုင်လာရောက်၍ဖြစ်စေ၊ စာဖြင့်ဖြစ်စေ၊ မြန်မာပြည်အနှံ့အပြားမှ အကြောင်းကြားကြ၍ ၎င်းတို့ကြုံတွေ့ရသည့် အခက်အခဲများကို သိရှိရသဖြင့် ကျွန်ုပ်နားလည်သလောက် ဖြေရှင်းပြရသည်မှာ အတော်များခဲ့ပါပြီ။ ဤကျင့်စဉ်အရ အားထုတ်သဖြင့် ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင်ခံစားရသည့် အကျိုးတရားများနှင့် အဆိုပါယောဂီတို့ ခံစားရသည့် အကျိုးကျေးဇူးများပေါ်တွင် အခြေတည်လျက် သမထ မဟုတ် ဝိပဿနာ အလုပ်သက်သက်ဖြစ်သော ဤဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌ မတ္တံကျင့်စဉ်၏ ထူးခြားချက်များကို ဤတစ်ပတ်ဆောင်းပါးတွင် (အချို့ယောဂီများ သဒ္ဓါတရားတိုးတက်စိမ့်သောငှာ) ရေးသားဖော်ပြလိုက်ရ ပါဦးမည်။

အချိန်ကြာခဲ့ရပုံ

ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ၏ ကျင့်စဉ် ထူးခြားချက်များကို မဖော်ပြသေးမီ ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် အားထုတ်စဉ်အခါက (ဆရာ မပြု နည်းမကျဟူသော စကားအတိုင်း) အချိန်ကုန်သင့်သည်ထက် ပို၍ ကုန်ခဲ့ခြင်းများကို ဝန်ခံရပေမည်။ ကျွန်ုပ်သည် အသက် ၃၅ နှစ်အရွယ်၌ စိတ္တာနုပဿာ အလုပ်ကိုလုပ်ရင်း "ငါ" ရှာသော စုံစမ်းမှု နောက်လိုက်ခဲရာ၊ သင်္ကန်းဝတ်သောအဖြစ်သို့ရောက်ဖူးခြင်း အကြောင်းကို ဖော်ပြခဲ့ဖူးပါပြီ။ ထို့နောက် ၁၉၄၈ ခုနှစ် (အသက် ၅၉ နှစ်) တွင် အခြားသောဝိပဿနာဂိုဏ်းများမှ နည်းနာအရ စမ်းသပ်အားထုတ်ခဲ့ဖူးပါသည်။ ထို့နောက်တွင်မှ ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌ မတ္တံနည်းကို (ဓမ္မမိတ်ဆွေတစ်စုနှင့် မာလုကျပုတ္တသုတ်ကို ဖတ်ကြရင်း) နှစ်သက် သဘောကျ၍ လက်ထပ်ဆရာမရှိဘဲ ကိုယ့်ဟာကိုယ် အားထုတ်ခဲ့ပါသည်။ လက်ထပ်ဆရာမရှိဘဲ အားထုတ်သည်ဆိုသောကြောင့် ရဲဝံ့စွန့်စားလှချေတကား ဟု အံ့ဩစရာမဟုတ်ပါ။ ကျွန်ုပ်မှာ ငယ်ဆရာထံမှ စိတ္တာနုပဿနာနည်းကို အကြမ်းဖျင်း ကြားနာမှတ်သားခဲ့ ရ၍ စိတ်အကြောင်းကို နှစ်ပေါင်းများစွာလေ့လာခဲ့သူဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် ဝိပဿနာ အလုပ်တစ်ခုဆိုလျှင် မည်သည့်နည်းကား မည်သည့်အချက်ကို ပဓာနထားသည်ဆိုခြင်းကို ခန့်မှန်းနိုင်သည့် ဉာဏ်မျိုးရရှိပြီးဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်သည် ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌ မတ္တံ ကျင့်စဉ်အရ အားထုတ်ခဲ့ရာတွင် မြင်စိတ်ပျက်ပျောက်၍ ကြားစိတ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်းကို တပ်အပ်သိလိုက်ရသည့် ဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်ရေး အတွက် တစ်နှစ်ခွဲခန့် လေ့ကျင့်ယူရကြောင်းနှင့် စိတ်သဘာဝ ဆောင်းပါး နံပတ် (၁) တွင်

ရေးသားဖော်ပြခဲ့ဘူးခြင်းကို ဓမ္မမိတ်ဆွေများ မှတ်မိကြပေလိမ့်မည်။ နောက်ဆုံးတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် အဟုတ်ရှိ တကယ်ရှိသော သဘာဝကြီးကို အာရုံအနေဖြင့် ထိတွေ့လိုက်ရဖူးခြင်းကိုလည်း ရေးသားဖော်ပြခဲ့ဖူးပါသည်။ ဤအတိုင်းဆိုပါလျှင် ဥဒယဗ္ဗဉာဏ် ဆိုက်ဖို့ အတွက်ပင် တစ်နှစ်ခွဲ ကြာသည် ဆိုသောကြောင့် အလွန်အချိန်ကြာသည့်ကျင့်စဉ်ပေတကားဟု လန့်ကောင်းလန့်မိကြပေလိမ့်မည်။ အချို့သော ဝိပဿနာဂိုဏ်များမှ နည်းနာအရ ရက်သတ္တပတ် ၂ ပတ်၊ ၃ ပတ် ၊ တစ်လ နှစ်လ စသည် အတွင်းတွင် မဂ်ဆိုက်ဖိုလ်ဆိုက်ပေါက်ရောက်ကြသည်ဆိုသော သတင်းကလည်း အတော်ကြီးလျက် ရှိသောကြောင့် ဒိဋ္ဌဒိဋ္ဌမတ္တံကျင့်စဉ်ကား ဘုရား၏ နည်းပင်ဖြစ်သောကြောင့် မှန်တော့မှန်မည်။ သို့သော် တော်တော် အချိန်ကြာမည့်နည်းတစ်ခုဖြစ်လိမ့်မည်ဟု ယူဆမိကြပေလိမ့်မည်။ ဤအကြောင်းကို ဤတစ်ပတ် ဆောင်းပါးတွင် ရှင်းလင်းဖော်ပြဖို့ အခါအခွင့်ဆိုက်ရောက်လျက်ရှိပါပြီ။

ခုနှစ်ရက်ဆိုသော်လည်း

ပထမအချက်၌ သတိပဋ္ဌာနသုတ္တံတွင် ဂေါတမဗုဒ္ဓသည် ငါဟောပြုသည့်ကျင့်စဉ် အတိုင်း ၇ နှစ် ၊ ၆ နှစ် ၊ ၅ နှစ်၊ တစ်နှစ် ၊ ၁၁ လ၊ ၁၀ လ၊ ၉ လ၊ တစ်လ ၊ ၃ ပတ်၊ ၂ ပတ် (စသည်ဖြင့်တဖြည်းဖြည်းလျော့လာပြီးလျှင်) နောက်ပိတ်ဆုံး ခုနှစ်ရက်မျှ အားထုတ်သည်ရှိသော် အရဟတ္တဖိုလ် သို့မဟုတ် အနာဂါမိဖိုလ်တိုင် အောင်ဆိုက်ရောက်နိုင်သည်ဟု ဟောတော်မူခဲ့သည်ကားမှန်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ၎င်းစကားတော်ကြောင့် ယောဂီတိုင်းသည် (သို့မဟုတ်) ယောဂီအများစုသည် ရက်သတ္တတစ်ပတ်၊ နှစ်ပတ် ၊ သုံးပတ်ခန့်အတွင်း မဂ်ဆိုက် ဖိုလ်ဆိုက် ပေါက်ရောက်ကြလိမ့်မည်ဟုမျှော်လင့်ယုံကြည်ကြလျှင် မှားလိမ့်မည်ဟု ကျွန်ုပ်ဆိုချင်သည်။ ခုနှစ်ရက်ဆိုသောကာလမှာ အလွန်ပါရမီရင့်သည့် တစ်ယောက်တစ်လေမျှသော ယောဂီ အတွက် အတိုဆုံးသော (Minimum) အပိုင်းအခြားဖြစ်ဟန်တူပေရာ၊ သူလိုငါလို “သောင်းပြောင်းထွေလာ” ထဲက ယောဂီများအဖို့မူ ၊ ၂ နှစ် ၊ ၃ နှစ် နှင့် ပေါက်ရောက်လျှင် ဝမ်းသာသင့်ကြလှပေပြီ။ (ခေါ်၍ မရ ၊ လှုပ်၍ မနိုးဆိုသော “မဂ်” မျိုးကားတစ်လနှင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ တစ်ပတ်၊ နှစ်ပတ်နှင့်လည်းဖြစ်နိုင်သည်။ အချို့ကျောင်းသားကလေးများပင် ရက်ပိုင်းအတွင်းဖြစ်နိုင်ကြ သည်ဟု ကြားရဖူးသည်။) သို့ရာတွင် တကယ်ရှိသော သဘာဝတ္ထကြီး ကို မိမိ၏ စိတ်ဖြင့်ထိတွေ့နိုင်ရန်မှာ မူ တစ်နှစ်အတွင်းဖြစ်ပါစေဟု အာမခံဝံ့သော နည်းပြဆရာရှိခဲ့လျှင် ထိုသူသည် ရဲလွန်းလှသည် ကျွန်ုပ် ဆိုချင်သည်။

စကားတော်မှန်ကန်ပုံ

ဒုတိယ အချက်၌ ဂေါတမ ဗုဒ္ဓက (ယောဟိ ကောခိ) “မည်သူမဆို” ဟူ၍ ပင် ဆိုတော်မူခဲ့သေး၏။ အဓိပ္ပာယ်မှာ မည်သူမဆို ငါဟောပြုသည့်အတိုင်း အားထုတ်ငြားအံ့။ ခုနှစ်ရက်မှ ခုနှစ်နှစ်အတွင်း

အောင်မြင်တော်မူရမည်ဟု ဝန်ခံတော်မူခြင်းဖြစ်၏။ ဤဝန်ခံချက်ကို အချို့က ဟုတ်နိုင်ပါမည်လား၊ မည်သူ မဆို ဖြစ်နိုင်ပါမည်လားဟူ၍ သံသယ ဖြစ်တတ်ကြ၏။ သို့ရာတွင် ဗုဒ္ဓသည် မှန်သောစကားကိုသာ ဆိုတော်မူသည်ဟု ကျွန်ုပ် ယုံကြည်၏။ မှန်ပုံကား ရထိုက်သောပါရမီ မျိုးစေ့ မပါခဲ့လျှင် အကြင်သူသည် ဤနည်းအတိုင်း မကျင့်နိုင်၊ လမ်းတဝက်ကထွက်ပြေးလိမ့်မည်ထင်ပေသည်။ ပါရမီရင့်ပါမှ ဤနည်းအတိုင်း စိတ်မပျက် ၊ လက်မပျက် ကျင့်ကြံအားထုတ်နိုင်မည်ဖြစ်သောကြောင့် တကယ်ကျင့်နိုင်လျှင် တကယ်ပေါက် ရောက်ရမည်ဆိုသော ဗုဒ္ဓ၏ စကားတော်သည် မှန်ကန်ရမည်ဖြစ်လေသည်။

မကြာသင့်ဘဲကြာရခြင်း

ဒုတိယအချက်၌ ကျွန်ုပ်သည် ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌ မတ္တံ ကျင့်စဉ်အရ အားထုတ်ရာတွင် လက်ထပ်ဆရာမရှိဘဲ ကိုယ့် ဟာကိုယ် စုံစမ်းရင်း အားထုတ်ခြင်း ဖြစ်သောကြောင့် “ဆရာမပြု နည်းမကျ” ဟူဘိသို့ အချိန်အပို ကုန်ခဲ့ ရဖူးသည် ဆိုခြင်းကို ရှင်းပြရပါဦးမည်။ စင်စစ်မှာ ဤနည်းအရ အားထုတ်၍ တစ်နှစ်ခွဲခန့်ကြာသောအခါမှ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် အဆင့်သို့ရောက်ရသည်ဆိုခြင်းမှာ ကြန့်ကြာလွန်းသည်ဟု ဆိုနိုင်စရာရှိပါသည်။ ဖြစ်ရပုံ မှာ ကျွန်ုပ်သည် သမ္မာသတိကို ဗောဇ္ဈင် ၇ ပါး အတိုင်း မူမတည်မိဘဲ မြင်ခြင်း၊ ကြားခြင်းတည်းဟူသော (ဗဟိဒ္ဓ) အာရုံများနောက်သို့ လိုက်ခဲ့မိခြင်းအားဖြင့် စိတ်ကို “ဘရိတ်အုပ်” ဖို့ အခက်အခဲတွေ့ရပြီး အလုပ်လုပ်ရာတွင် ကြန့်ကြာရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်ကလည်း ဆောင်းပါးနံပတ် (၁) တွင် မိမိလုပ်ခဲ့သည့် အတိုင်း ရေးသားတင်ပြခဲ့ရာ နောက်ဆုံးတွင် လိုရာသို့ရောက်သော်လည်း ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ပေါ်ဖို့ အရေးမှာ လိုအပ်သည်ထက်ပို၍ အချိန်ကြန့်ကြာခဲ့ရပါသည်။ ဆောင်းပါးနံပတ် (၁) ကို ဆက်၍ လိုက်နာ အားထုတ်ကြသော ဓမ္မမိတ်ဆွေအချို့မှာလည်း (ကျွန်ုပ်ကဲ့သို့ အချိန်ကြာရှည်စွာ မပေးနိုင်ဘဲရှိကြရာတွင် ဘရိတ်အုပ်၍ လုံးဝ မဖြစ်နိုင်ဘဲ အသံနောက်သို့လည်းကောင်း၊ အဆင်းနောက်သို့လည်းကောင်း၊ တစ်လိုက်တည်းလိုက်လျက်ရှိကြသည်နှင့် အကြီးအကျယ် အခက်အခဲတွေ့ကြကြောင်းနှင့် တိုင်တန်းကြပါ သည်။ လွန်ခဲ့သောနှစ်ဒီဇင်ဘာလအတွင်းက ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် စစ်ကိုင်းတောင်ရိုးသို့သွား၍ တစ်ချီတစ်ပွဲ ဆက်လက်အားထုတ်ပြန်ပါတော့လည်း (စူးစမ်းချင်တတ်သော ကျွန်ုပ်၏ ဝါသနာအတိုင်း) သမာဓိ သက်သက်အကြောင်းကို စုံစမ်းသည်နှင့်ပင် အချိန်ကုန်၍ မကျန်းမမာနှင့် ပြန်လာခဲ့ရပုံ အကြောင်း ရေးသားဖော်ပြခြင်းကို ဖတ်ရဖူးကြပေလိမ့်မည်။

အစဉ်အစတည်ပုံ

လွန်ခဲ့သော သီတင်းကျွတ်လ အတွင်းက ဝေဘူချောင်သို့သွား၍ တစ်ဖန်အားထုတ်ပြန်သောအခါတွင်မှ အစပထမ၊ မူလအခြေတည်ပုံနှင့် တိကျမှန်ကန်သောနည်းကို တွေ့ရှိ၍ လွန်ခဲ့ကာလက ဤမဂ္ဂဇင်းတွင် ရေးသားဖော်ပြခဲ့ခြင်းကို ဖတ်ရှုမိကြပေလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်၏ ဝန်ခံချက်မှာလမ်းလွဲသည်ဟု ဆိုလိုခြင်းမဟုတ်။

ဗဟိုဒွါရ်များနောက်သို့ လိုက်ထိန်းသောနည်းသည် (နောက်ဆုံးတွင် အတူတူဖြစ်သော်လည်း) ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ပေါ်သို့အတွက် အချိန်ဆိုင်းလွန်းသောကြောင့် သတိသက်သက်ကို ရှေးဦးစွာ မူတည်၍ လေ့ကျင့်သောနည်းသည် (ထိုအဆင့်အတွက်) အချိန်ကုန်သက်သာခြင်းကို တွေ့ရသည်ဟု ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ (လုပ်နေကျ အလုပ်လည်းမဟုတ်ရသည့် အထဲတွင် အလုပ်သဘော ကိုယ်၌က နက်နဲလှ သော အလုပ်မျိုး ဖြစ်ပါသောကြောင့် ကျွန်ုပ်တတ်နိုင်သမျှ အစွမ်းကုန်ရှင်းပြခြင်းကို စဉ်းစဉ်းစားစားနှင့် အထပ်ထပ်ဖတ်ရှုဆင်ခြင်ကြဖို့ နှိုးဆော်ပါသည်။ ထိုကြောင့်လည်း ကျွန်ုပ်၏ တပည့်လေးတစ်ယောက်က “ဆရာကြီးနည်းက နှာသီးဖျားစိုက်ထားလိုက်ဆိုတဲ့နည်းမျိုးလောက် မလွယ်ဘူးခင်ဗျ” ဟုပြောဖူးရှာသည်။ ကျွန်ုပ် အလေးပြု၍ တင်ပြလိုခြင်းမှာ သတိကို အစပထမ မွေးမြူခြင်းဖြစ်၍ ယခင်တစ်ပတ်က တင်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်သော်လည်း ဤတစ်ပတ်တွင် ဖြည့်စွက်ရေးသားတင်ပြလိုပါသည်။

သတိအရင်းခံရမည်

အကြိမ်ကြိမ်ဖော်ပြခဲ့ဖူးသော်လည်း ထပ်လွန်းသည်။ များလွန်းသည်ဟု မအောက်မေ့ထိုက်သော မှာထားချက်တစ်ခုသည်ကား ရှေးဦးစွာ သတိတရားမွေးမြူခြင်း၏ အရေးကြီးခြင်းပင်ဖြစ်၏။ ဝိပဿနာ အလုပ်ဟူသည်မှာ သတိကို ရှေးဦးစွာမူတည်လေ့ကျင့်ရသော အလုပ်ဖြစ်သည့်အလျောက် သတိပဋ္ဌာန် ဟု ခေါ်ခြင်း၊ သမာဓိပဋ္ဌာန်ဟုခေါ်ခြင်းကို စွဲမြဲစွာ မှတ်ထားသင့်ကြပါသည်။ အထူးအရေးတကြီးသိသင့်သည် မှာ သမာဓိသည် သတိကို အထောက်အကူမပြုတတ်၊ သတိသည်သာလျှင် (ဗောဇ္ဈင် ၇ ပါးအရလည်းကောင်း) မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးအရလည်းကောင်း) သမာဓိကို အထောက်အကူပြုနိုင်ခြင်းကို ကျမ်းဂန် အရလည်းကောင်း၊ လက်တွေ့အလုပ်လုပ်ကြည့်သောအခါ၌လည်းကောင်း တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ သတိမြဲသောယောဂီ၌ အခြားသော အင်္ဂါများသည် အဖြည့်အစွက် အစွယ်အပွားအနေဖြင့် လိုက်ပါလာတတ်သည်ဖြစ်ရာ၊ သမာဓိကောင်းခြင်းမူကား၊ သတိပါချင်မှ ပါတတ်၍ စိုက်မိစိုက်ရာ စိုက်နေတတ်ခြင်းများလည်း ကြုံကြရဖူးလှလေပြီ။ ထို့ကြောင့် (ဈာန်အဘိညာဉ်လမ်းကိုလိုက်လိုသူတို့မှ တစ်ပါး) မဂ်တရား - ဖိုလ်တရားအတွက် အရင်းခံထား၍ အားထုတ်သူမှန်လျှင် သတိတရားမွေးမြူခြင်းသည် ရှေးဦးစွာ လေ့ကျင့်ရမည့်အလုပ်ဖြစ်ခြင်းကို စွဲစွဲမြဲမြဲကြီးမှတ်ထားသင့်ကြပေ သည်။

အဆန်းအသစ်ထင်ကြသည်

ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ ကျင့်စဉ်အတိုင်း အားထုတ်မည်ကြံစည်သော ယောဂီသည် သတိကိုရှေးဦးစွာ မွေးမြူပါတော့ မည်ဟု သန္နိဋ္ဌာန်ချမှတ်ထားပြီးသည့်နောက် တစ်နေ့လျှင် “သတိ” ဘယ်နှစ်ကြိမ် ရလေသနည်းဟု

ကိုယ့်ဟာကိုယ် သိအောင်လေ့ကျင့်ယူရမည်။ ပထမ၌ နှလုံးသွင်းတရား မပါသေးဘဲ “သတိ” ဟူ၍ မိမိကိုယ်ကို နှိုးဆော်လိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ၊ သတိရှိသောစိတ်၊ သို့မဟုတ် သတိယှဉ်သောစိတ် ကလေး ဖြစ်လာပုံ အနေအထားကို ထင်ရှားစွာသိအောင် ဆင်ခြင်သုံးသပ်လိုက်ရမည်။ ဤအလေ့အကျင့် သည် ဝိပဿနာ လုပ်ငန်းအတွက် အခြေခံအုတ်မြစ်သဖွယ် အရေးကြီးသည်မှန်ပါလျက် (သတိတိမ်မြုပ် ပြီး သမာဓိ ထွန်းကားပေါ်လွင်လျက်ရှိသော မြန်မာပြည်ဖြစ်သည့်အလျောက်) တစ်ခုသော ဝိပဿနာ ဝိုက်သား၏ ပင့်ဖိတ်ချက်များအရ ဤအကြောင်းကို ကျွန်ုပ် ပြောဟောရာတွင် တစ်ပြည်ထောင်လုံး၌ မကြားနာရဖူးသည့် နည်းဆန်း၊ နည်းသစ်တစ်ခု အနေဖြင့် ဝိုင်တိုင်တိုင် ဖြစ်နေရာကြခြင်းကို ကြုံရဖူးလေ သည်။ သမာဓိ (သမထ) ခေတ်စားနေသော တိုင်းပြည်ဖြစ်၍ သတိမွေးမြူရမည်ဟူသော သြဝါဒသည် ဟုတ်နိုင်ပါ၏လောဟု သံသယ ဖြစ်ရှာကြပုံရ၏။ သံသယဖြစ်မည်သာ ဖြစ်ကြသည်။ မည်သည့်ကျမ်းတတ် ဆရာတော်ပင်ဖြစ်စေ၊ သတိကို အလေးပေးသော ကျွန်ုပ်၏ သြဝါဒ ကို ထောက်ခံကြလိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်သည်။

သတိမွေးမြူပုံ

ရိပ်သာတစ်ခုသို့ ချက်ခြင်းသွား၍ အားမထုတ်နိုင်သေးသည့် ယောဂီတစ်ယောက်အဖို့မှာ အလုပ်တစ်ဖက်နှင့်ပင် ငါသည်တစ်နေ့အတွင်း ဘယ်နှစ်ကြိမ်မျှ မိမိကိုယ်ကို “သတိ” ဟူ၍ နှိုးဆော်ဖို့ သတိရပြီး သတိယှဉ်သော စိတ်ကလေး၏ အနေအထားကို တစ်ခဏကလေးဖြစ်စေ၊ ရှုဆင်ခြင်မိပါသနည်း ဟု စစ်ဆေးသင့်သည်။ ငါ၏သတိသည် တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ တိုးတက်မြဲမြံလာခြင်းရှိသည်၊ သို့မဟုတ် ဆုတ်ယုတ်ခြင်းရှိသည်၊ တစ်ရက်တိုးတက်၍ တစ်ရက်ဆုတ်ယုတ်သည် စသည်များကိုစစ်ဆေးဆင်ခြင် ရမည်။ အချို့ကမူ တစ်ရက်တလေ သို့မဟုတ် တစ်ပတ်တလေမျှ ရိပ်သာပြီး နှာသီးဖျားတို့၊ “ဝါယ” တို့ကို မှတ်ရခြင်းက လွယ်သေးသည်။ ဤအလုပ်ကား နေ့စဉ် သတိထားရမည့် အလုပ်ဖြစ်သောကြောင့် အလုပ်ကျပ်လှသည်၊ ခဲယဉ်းလှသည်ဟု ညည်းညူချင်ကြပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် မဂ်၊ ဖိုလ်ဟူသောအမည်များကို မသုံးနှုန်းဘဲ နှာသီးဖျား၌ စူးစိုက်ရသည့် သမာဓိ (သမထ) အလုပ်မျိုးနှင့် သတိမွေးမြူရသည့် ဝိပဿနာအလုပ်မျိုးသည် စိတ်၏ ငြိမ်းချမ်းခြင်းကို မည်သည်က ဖြစ်စေနိုင်သည်ဟု ရှေ့အဖို့တွင် ရှင်းလင်းပြပါမည်။

သတိနှင့် ဝိပဿနာအလုပ်

တစ်နေ့အတွင်း “သတိ” ဟူ၍ မိမိကိုယ်ကို နှိုးဆော်မိသည့် အကြိမ်ပေါင်း ရှိသည်ဆိုလျှင် တော်တော်ဟန် သည်ဟုဆိုနိုင်လောက်ပါသည်။ ဤမျှလောက် (တစ်ခဏကလေးမျှစီ) သတိရဖို့ပင်ခဲယဉ်းလှသည်ဟု

ဆိုပါမူကား ၊ ထိုသူအဖို့မှာ သတိပဋ္ဌာန် အလုပ်မျိုးဘက်၌ ပါရမီအခံနည်း၍ သမထ အလုပ်မျိုးနှင့်သာ မွေ့လျော်တတ်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဖြစ်တန်ရာချေသည်။ ကျွန်ုပ်၏ အတွေ့အကြုံအရ မထောက်မညှာ ဖော်ပြရမည်ဆိုသော် နာသီးဖျားကို စိုက်ထားခြင်းစသော သမထမျိုးကို လေ့ကျင့်နိုင်သူ ဆယ်ဦး တွေ့တတ်သော်လည်း သတိမွေးမြူခြင်းအလုပ်ကို မပျင်းမရိလေ့ကျင့်လိုသူ၊ လေ့ကျင့်နိုင်သူဟူ၍ တစ်ယောက်မျှပင် တွေ့ချင်မှတွေ့တတ်ပေမည်။ မဂ် - ဖိုလ်၏ အခြေခံဖြစ်သည့် သတိမွေးခြင်းအလုပ်မှ တက်ပြီး ဝိပဿနာဉာဏ်၊ ထို့နောက် မဂ်ဉာဏ် ၊ ဖိုလ်ဉာဏ် တိုင်အောင်ဖြစ်ပေါ်လာရမည့် ကျင့်စဉ်မျိုးမှာ တစ်ခုသော အာရုံ၌ တစ်စိုက်တည်းစိုက်ထားရုံဆိုသော အလုပ်မျိုးထက်ခဲယဉ်းပေလိမ့်မည်မှာ ဓမ္မတာပင် ဖြစ်ပေသည်။ သမထအလုပ်ကို သမထမှန်းသိ၍ သမာဓိအတွက်လေ့ကျင့်ပါသည်ဆိုပါမူကား ပြောဖွယ် ရာမရှိပေ။ သို့ရာတွင် သမထ အလုပ်ကိုလုပ်ရင်း ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်ဟု အချို့ဂိုဏ်းမှ ယောဂီများ ပြောသံကြားရဖူးလေရာ ဤစကားမှန်ခဲ့ပါလျှင် ဗုဒ္ဓမပွင့်မီကတည်းက အာဠာယ၊ ဥဒက အစရှိသော ပရိပိုဇ်များသည် အရဟတ္တဖိုလ်ဆိုက် ကုန်ကြပေတော့မည်။ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား နားလည်သင့်ကြ သည်မှာကား ၊ သမာဓိထူထောင်သော ကျင့်စဉ်သည် အိန္ဒိယပြည်၏ သမာရိုးကျ ကျင့်စဉ်ဖြစ်၍ (ဤ ခေတ်တွင် တိဗက်ရဟန်းတော်များလည်းကျင့်ကြ၍ အနောက်တိုင်းသားများပင် သွားရောက်စုံစမ်းကြသည် ဟု ဖတ်ရဖူး၏။) သတိ (သမ္မာသတိ) ထူထောင်ပြီး ဉာဏ်ရင့်ကျက်အောင် လေ့ကျင့်ရသောကျင့်စဉ်မှာ တစ်ကမ္ဘာလုံးတွင် ဂေါတမ ဗုဒ္ဓတစ်ဆူတည်း စတင်ညွှန်ပြခဲ့သည့် ကျင့်စဉ်ဖြစ်လေသည်။ သမထ အလုပ်မျိုးမှာ ဆင်တူရိုးများတွေရှိကြ၏။ ဝိပဿနာအလုပ်ဟူသည်မှာကား နာမ်ရုပ်၏ ပစ္စုပ္ပန်ကို ရှုဆင်ခြင်နိုင်အောင် သမ္မာသတိ ဦးစီး၍ လေ့ကျင့်ယူရသည့် ဂေါတမ ဗုဒ္ဓ၏ ကျင့်စဉ်တစ်ခုတည်းသာ ရှိခြင်း ကို ယုံယုံကြည်ကြည်မှတ်ယူသင့်ကြပေသည်။

ဆန္ဒပြင်းမှဖြစ်မည်

မည်သည့်အလုပ်မျိုးဖြင့် အသက်မွေးသူပင်ဖြစ်စေ၊ မိနစ်တိုင်း စက္ကန့်တိုင်း အလုပ်လုပ်ရသည် မဟုတ်ဘဲ “ကွက်လပ်” ကလေးများ ရှိရမည်သာဖြစ်ပေရာ ၊ အဆိုပါ “ကွက်လပ်” များတွင် တောင်ရောက်မြောက်ရောက် စိတ်ကူး ကလေးများဖြင့် အချိန်ကုန်တတ်ကြ၏။ ထိုကဲ့သို့ အလဟဿ စိတ်ကူး သည့်အချိန်ကလေးများတွင် တစ်ချက်တစ်ချက်၌ “သတိ” ဟူ၍ မိမိကိုယ်ကို နှိုးဆော်ရန်မှာ မဂ်ဖိုလ် အလိုငှာ ဆန္ဒပြင်းပြထန်သူများအဖို့ရာ၌ မဖြစ်နိုင်ဟု ဆိုရလောက်အောင် ခက်ခဲသော အလုပ် မဟုတ်သင့်ချေ။ ဆန္ဒပြင်းထန်သူအဖို့မှာမူကုသိဒ္ဓိပါဒ်လေးပါးတွင် နံပတ် (၁) ဖြစ်သည့် ဆန္ဒိဒ္ဓိပါဒ် ချို့ငဲ့လျက် ရှိသောကြောင့်ခဲယဉ်းခြင်း ရှိပေလိမ့်မည်။ ဆန္ဒပျော့ညံ့သော ယောဂီများအဖို့မှာ လောက၌ စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု ရှိခြင်း၏ အဖိုးတန်ခြင်းနှင့် အရေးကြီးခြင်း အကြောင်းကို သဘောပေါက်အောင် အဖန် တလဲလဲ ဆင်ခြင်သုံးသပ်သော နည်းကိုသာလျှင် ညွှန်ပြတတ်ပေသည်။

သတိရှိခိုက်တွင် ပစ္စုပ္ပန်တည်ခြင်း

တစ်ဖက်၌ အလုပ်လုပ်ကိုင်ရင်း ကြိမ်ဖန်များစွာ “သတိ” ဖြစ်ပေါ်လာအောင် လေ့ကျင့်လျက်ရှိစဉ်၊ အခြား တစ်ဖက်၌လည်း အားလပ်သောအချိန်များတွင် ၁၅ မိနစ်မှ နာရီဝက်ခန့် စသည်ဖြင့် တောက်လျှောက် အလေ့အကျင့်ပြုသင့်ပေသည်။ လေ့ကျင့်ပုံမှာ မိမိကြိုက်သော ဣရိယာပုတ်အနေအထား၌ဖြစ်စေ၊ ပတ်လက်ကုလားထိုင်ပေါ်၌ဖြစ်စေ၊ “သတိ” ဟူ၍ နှိုးဆော်လိုက်ပြီး နောက်တစ်ဆက်တည်း သတိယှဉ်သော စိတ်ဖြစ်ပေါ်နေခိုက်ကလေးတွေ (ဘယ်လောက်ကြာသည်ဖြစ်စေ) ဤသည်ကား သတိယှဉ်သော စိတ်အနေအထားပေတည်းဟု ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရပေမည်။ ယင်းသို့ ရှိနေသော အချိန်အပိုင်းကလေး အတွင်း ၌ အသံများဝင်လာသော်လည်း ဘာသံညာသံဟူ၍ နှလုံးမသွင်းမိဘဲ၊ အသံသက်သက်အနေဖြင့်သာ သိလိုက်မိသော အခိုက်အတန့်ကလေးများလည်း တွေ့ရပေလိမ့်မည်။ ဤအတောအတွင်း၌ သတိယှဉ်သောစိတ်ဖြစ်လျက်ရှိသည်ဖြစ်၍ အပြင် (ဗဟိဒ္ဓ) သို့ ထွက်ပြီး အာရုံတွေကို မရှာဘဲ အနံ့အသံ စသော အာရုံများသည် မိမိ၏ အတွင်း (အဇ္ဈတ္တ) ၌ ဖြစ်လျက်ရှိချေသည် တကားဟု သဘောကျလာပေလိမ့်မည်။ အတွင်း၌ ဖြစ်လျက်ရှိသည် ဆိုရာ၌လည်း အသံကိုသိသော သဘော၊ အနံ့ကို သိသော သဘော ဖြစ်လျက်ရှိခြင်းပေတကားဟု သဘောကျနိုင်ပေလိမ့်မည်။ ထိုသို့သောအခိုက် အတန့်တွင် အကြင်ယောကျာ်းသည် ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် အပေါ်၌သာ ရှုဆင်ခြင်လျက်ရှိသည်ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ ဒိဋ္ဌဒိဋ္ဌ မတ္တံ ကျင့်စဉ်အတိုင်း ကျင့်ကြံအားထုတ်လျက်ရှိသည်ဟူ၍လည်းကောင်း ဆိုနိုင်သည်ဟု မှတ်ယူသင့်ပေသည်။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ထားဖို့ အလုပ်နှင့် ဒိဋ္ဌဒိဋ္ဌ မတ္တံ အလုပ်ဟူသည်မှာ တသီးတခြားစီလုပ်နေရသည်မဟုတ်။ သတိယှဉ်လျက်ရှိသော စိတ်ဖြစ်နေသည့် အခိုက်ကလေးအတွင်း ၌ အလုပ်လုပ်လျက်ရှိနေခြင်းပင်ဖြစ်လေသည်။

တစ်ကြိမ်ကျေနပ်လျှင်

ထိုကဲ့သို့ တစ်နေ့လျှင် နာရီဝက်တန်သည် လေ့ကျင့်၍ သတိယှဉ်သောစိတ်၊ သတိလွတ်သောစိတ်ဟူသည် ကို ပိုင်းခြားသိမြင်လာသောအခါ၊ ကျွန်ုပ် အကြိမ်ကြိမ်ရေးသားဖော်ပြခဲ့သည့် “အိပ်မက်လောက” နှင့် “ဒိဋ္ဌ လောက” တို့၏ ခြားနားချက်ကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြားကြီး သဘောကျတတ်၍ ကြာလေသဘောကျလေဖြစ်လာ ရပေလိမ့်မည်။ သတိလွတ်၌ စိတ်ကူးတွေပေါ်ခိုက်တွင် ဝင်လာသော အဖြစ်အပျက်၊ အခြင်းအရာ (အရုပ်ကား) များသည် အခိုက်အတန့်အားဖြင့် တကယ်ထင်မှတ်ရအောင်လည်း သတိဝင်လာ၍ ပစ္စုပ္ပန်ပေါ်သို့ ရောက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ပျောက်ပျက်ကုန်ကြရသည်ဖြစ်၍၊ အိပ်မက်နှင့် ဘာမျှ မခြားခြင်းကို သဘောကျလာပေလိမ့်မည်။ ထိုကဲ့သို့ အိပ်မက်မက်လိုက်၊ နိုးလာ၍ ဒိဋ္ဌလောကထဲသို့

ပြန်ဝင်ပြီး၊ မြင်ကာမတ္တစသည်ဖြင့် ပစ္စုပ္ပန်တည်တည်ပေါ်သို့ ရောက်လာလိုက် စသည်ဖြင့် ကြိမ်ဖန်များစွာ ဖြစ်ရသောအခါ တစ်ကြိမ်တစ်ခါတွင် ထို “လောက” နှစ်ခုတို့၏ ခြားနားချက်သည် ယောဂီ၏ စိတ်နှလုံးကို အခါတိုင်းထက်ပြင်းထန်စွာ တိုးဆောင့်တတ်ပေသည်။ ယင်းကဲ့သို့ တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှ တိုးဆောင့်ခြင်းကို ကြုံရဖူးသည်ဆိုလျှင် ခေါ်လို့မထူး၊ လှုပ်၍မနိုး၊ မေး၍ မရအောင် လစ်သွားပါသည် ဆိုသော အခြင်းအရာ မျိုးထက် လောကဓံ၏ တိုက်ခိုက်ခြင်းကို အထိုက်အလျှောက် သည်းခံနိုင်၍ စိတ်၏ ငြိမ်းချမ်းမှု ရနိုင်သည်ဟု ရဲဝံ့စွာ ထွက်ဆိုလိုက်ရသည်။

မျက်နှာလွှဲ၍ခံနည်း

ရှင်းဦးအံ့။ အကြင်ယောဂီတစ်ယောက်သည် သမာဓိ၏ အစွမ်းဖြင့် မိမိကိုယ်ကို လစ်အောင်မေ့အောင် တတ်နိုင်သည်ဆိုအံ့၊ အခြားယောဂီတစ်ယောက်သည် အိပ်မက်လောကနှင့် ဒိဋ္ဌလောကတို့၏ ခြားနားခြင်း ကို တစ်ကြိမ်တစ်ခါတွင် ပိုင်းပိုင်းခြားခြားကြီး သဘောကျဖူးသည်ဆိုအံ့၊ ၎င်းယောဂီနှစ်ယောက်တို့သည် အတူတကွ ခရီးသွားကြစဉ် ၊ အခြားလူတစ်စု စော်ကားခြင်းခံကြရသည်ဆိုအံ့၊ ဆက်လက်၍ ခရီးသွားကြရာတွင် ထိုလူနှစ်ယောက်စလုံးသည် စိတ်တွင် အလွန်မခံချင်ကြ၍ တွေးမိတိုင်း ဒေါသဖြစ်မိကြပေလိမ့်မည်။ (သည်းခံနိုင်သော စိတ်ရှိနိုင်သည်ဟု ပြောမည်စိုးသောကြောင့် ၊ စော်ကားပုံကို ဝတ္ထုဒြပ်နှင့်ပေါ်အောင် ဥပမာဆောင်ပါဦးမည်။ မီးရထားနှင့် ခရီးသွားစဉ် “လူကျယ်” လေးငါးယောက် က ထိုယောဂီ ၂ ယောက်အား ပါးရိုက်ပြီးနေရာကိုလုယူခြင်းခံရသည်ဆိုအံ့။ ထိုလူစုဆင်းသွားကြသော အခါတွင် အထက်ပါယောဂီနှစ်ယောက်တို့မှာ စိတ်ထဲ၌ မချိမဆုံ ခံရစ်ကြရမည်မှာ သေချာသည်။ ဤတွင် ယောဂီ နှစ်ယောက်တို့သည် (တရားသမားများဖြစ်ကြသည်အလျောက်) စိတ်သက်သာမှု ရစေခြင်းငှာ ကိုယ့်နည်းနှင့်ကိုယ် ဖြေဖျောက်ဖို့ ကြိုးစားကြသည်ဆိုအံ့။ သမာဓိကို အားကိုးသော ပထမ ယောဂီသည် မိမိ၏ စိတ်ကို အလွန်နိုင်နင်းသည်ဖြစ်၍ ထိုအဖြစ်အပျက်ကို မစဉ်းစားဘဲ အာနာပါနဖြင့် ရှောင်လွှဲထားသည်ဖြစ်စေ၊ သို့တည်းမဟုတ် မိမိကိုယ်ကိုသတိလစ်ခဲ့အောင် လုပ်ယူသည်ဖြစ်စေ ပြုရပေလိမ့်မည်။ ဤမျှလောက် စိတ်မငြိမ်မသက်ဖြစ်လျက်ရှိသော အခိုက်တွင် သတိလစ်အောင် (သူတို့ အခေါ် ဗလသမာပတ် ဝင်စားသော အခြေသို့ရောက်အောင်) မိမိ၏ စိတ်ကို လုပ်ယူရန်မှာ မဖြစ်နိုင်ခြင်းကို တွေ့ရပေလိမ့်မည်။ ဤသို့မဖြစ်နိုင်သဖြင့် မိမိ၏ စိတ်ကို အာနာပါနစသော အာရုံမျိုးထဲသို့ လွှဲထားမည် ဆိုလျှင်လည်း အလွန်ခဲယဉ်းကြောင်း တွေ့ရမည်ပင်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ လွှဲပြောင်းထားရန် ဖြစ်နိုင်သည်ပင် ဆိုကြပါဦးစို့၊ လွန်စွာအဆုံး၊ မလိုလားအပ်သော အာရုံကို ရင်ဆိုင်တိုက်၍ အောင်မြင်ခြင်း မဟုတ်၊ မျက်နှာလွှဲ၍ခံခြင်းမျှသာဖြစ်ချေသည်။

ရင်ဆိုင်တိုက်သောနည်း

သတိမွေးပြီး ဒိဋ္ဌဒိဋ္ဌမတ္တံနည်းဖြင့် အားထုတ်ထား၍ "အိပ်မက်လောက" နှင့် ဒိဋ္ဌလောကမျှလောက်ကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သဘောပေါက်ထားသော ဒုတိယ ယောဂီမူကား၊ ပထမတွင် သူတစ်ပါးနည်းတူ မချီမဆုံ စိတ်ဆင်းရဲခြင်းခံလိုက်ရသည်ပင်ထားပါဦး။ (ဒေါသအပြည့်အဝ ရှိသေးသော ပုဂ္ဂိုလ်များအဖို့မှာ ယောဂီ ကို မဆိုထားဘိ၊ အောက်တန်း အရိယာများပင် သတိလွတ်လျှင် ဤသို့သော အဖြစ်မျိုးကြုံပါက သူတစ်ပါးနည်းတူ ခံရမည်သာဖြစ်လေသည်။) သတိဝင်လာသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အခံရခက်လှသော စိတ္တဇဝေဒနာမှ လွတ်မြောက်ဖို့ နည်းလမ်းရှာပေလိမ့်မည်။ ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ထိုယောဂီသည် "အိပ်မက်လောက" နှင့် "ဒိဋ္ဌလောက" အကြောင်းကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြားကြီးသဘောကျဖူး၍ အကြိမ်ကြိမ်လည်း သုံးသပ်ဖူးသည်ဆိုသောကြောင့် "သတိ" ဟု မိမိကိုယ်ကို နှိုးဆော်လိုက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် မိမိသည် ဖော်ကားခံရခြင်းတည်းဟူသော အဖြစ်အပျက်ကို ပြန်လည်ခေါ်ယူပြီးစဉ်းစားလျက်ရှိသောကြောင့် စိတ်မချမ်းသာဖြစ်လျက်ရှိချေသည်တကားဟု ဘွားခနဲ သတိရ၍ "အိပ်မက်လောက" ထဲသို့ ရောက်နေချေသည်တကားဟု ဘွားခနဲ သတိရ၍ "အိပ်မက်လောက" ထဲသို့ ရောက်နေချေသည်တကားဟူ၍ တစ်ဆင့်တက်ပြီး ဆင်ခြင်သုံးသပ်နေကျဖြစ်သော "ဉာဏ်" ပေါ်လာပေလိမ့်မည်။ ထိုအခါတွင် ၎င်းယောဂီသည် "အိပ်မက်လောက" ဟူသော အခြင်းအရာကို သဘောကျထားလျှင် ကျထားသလောက်၊ အကြိမ်ကြိမ်အဖန်ဖန် သုံးသပ်ထားလျှင် သုံးသပ်ထားသလောက်၊ စိတ်မချမ်းသာမှုသည် လျော့ဆင်းသော အဖြစ်မှ လုံးဝပြေပျောက်သော အဖြစ်သို့တိုင်အောင် (သူ၏ ဘာဝနာ အလေ့အကျင့်အရ) ကြုံတွေ့ရပေလိမ့်မည်။ အရိယာကြီး မဟုတ်သေးသောကြောင့် ခဏခဏ ပေါ်လာဦးမည် ဖြစ်သော်လည်း၊ ပေါ်လာတိုင်း ပေါ်လာတိုင်း ဤဆေးကို မှီဝဲခြင်းအားဖြင့် ထိုအလိုမရှိအပ်သောရန်သူ (အာရုံ) ကို မောင်းနှင် ထုတ်နိုင်ကြောင်း တွေ့ရပေလိမ့်မည်။ ဤသည်မှာ ရန်သူကို မျက်နှာလွှဲခြင်းမဟုတ် ရင်ဆိုင်တိုက်သောနည်းဖြစ်လေသည်။ (အားတက်ဖွယ်ကောင်းသည်မှာ ဒိဋ္ဌဒိဋ္ဌမတ္တံ နည်းအရ အားထုတ်ကြသဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့မည်သို့သော "အိပ်မက်လောက" နှင့် "ဒိဋ္ဌလောက" တို့ကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြားကြီး သဘောကျပြီး အလိုမရှိအပ်သော ရန်သူ (အာရုံ) ကို ဖော်ပြခဲ့သည့်နည်းအတိုင်း တိုက်ထုတ်နိုင်ကြသော အဆင့်သို့ ရောက်နေကြသည့် ယောဂီများ ရှိနေကြခြင်းပင်ဖြစ်လေသည်။) ဤအခြင်းအရာသည် မိမိကိုယ်ကိုလှည့်စားသည့် စိတ်ညှို့နည်းလည်းမဟုတ်၊ ပဉ္စလက်နည်းလည်း မဟုတ်၊ စိတ်၏ သဘာဝ အစစ်အမှန်ကို ယထာဘူတကျကျ အထိုက်အလျောက်သိမြင်ထားခြင်းပင်ဖြစ်လေသည်။ အတိတ်အဖြစ်အပျက်များသည် (ဖော်ကားခံရခြင်းသည်) ပြီးဆုံးပျောက်ပျက်သွားကြပြီးဖြစ်ပါလျက်၊ မိမိက အသစ်လုပ်ပြီး တွေးတောကာခေါ်ယူခြင်းအတွက်ကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲမှုဖြစ်ရသည်ဆိုခြင်းမှာ လှည့်ပတ် တွေးတောခြင်းမဟုတ်၊ ရှင်းနေသည့် အမှန်တရားကြီး ဖြစ်သည်မဟုတ်ပါလော။ သို့သော် လူတိုင်း ဤလက်နက်ကို မသုံးနိုင်ကြသည်မှာ ဘာဝနာ အင်အား မရှိကြသောကြောင့်ဖြစ်လေသည်။ မဂ်ဆိုက်ဖိုလ်ဆိုက် မရောက်သေးမီ လောကဓံကို အထိုက်အလျောက်တွန်းလှန်နိုင်သော အခြားနည်းသည် အဘယ်မှာ

ရှိပါသည်။ အချို့နည်းများမှာ မင်ဆိုင်ကံပြီးဆိုပါလျက် လောကဓံ၏ တိုက်ခိုက်ခြင်းကို တွန်းလှန်နိုင်သည့် လက်နက်မရှိဘဲ ငုတ်တုတ်ခံကြရခြင်းများလည်း အမြောက်အမြား ကြားရဖူးလေသည်။

လောကဓံကို တွန်းလှန်ပုံအဆင့်ဆင့်

ကျွန်ုပ်သည် အချို့သော ဝိပဿနာဂိုဏ်းများမှ တရားပေါက်ပြီးဆိုသော ယောဂီများအား အလိုမရှိအပ်သော အတိတ်အာရုံမျိုးကို (အထက်ပါ အဖြစ်အပျက်ကဲ့သို့) ကြုံရသည့်အခါ ဘယ်ကဲ့သို့ ဖယ်ရှားပါသနည်းဟု မေးမြန်းစုံစမ်းသည့်အခါ ၎င်းတို့၏ “ကျက်စာ”တွင် ပါဟန်မရှိသောကြောင့် ကျေနပ်လောက်သော အဖြေမပေးနိုင်ရှာကြချေ။ အချို့ကလည်း လောကဓံကို တွန်းလှန်နိုင်ခြင်းဟူသည်မှာ ရဟန္တာ ပုဂ္ဂိုလ်များအဖို့ သက်သက်ဖြစ်လေဟန် ပြောရှာကြ၏။ ဂေါတမဗုဒ္ဓ၏ တရားတော်ကို ကျွန်ုပ် နားလည်သည်မှာကား ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် လောကဓံရှစ်ပါးတို့နှင့် တွေ့ကြုံရသည့်အခါ မတုန်မလှုပ် ခံနိုင်ရမည်၊ အောက်တန်း အရိယာများလည်း မတုန်မလှုပ်ဟု မဆိုစေနိုင်ကာမူ၊ သူ့အဆင့်နှင့်သူ ခံနိုင်သည့် နှလုံးသွင်းတရားရှိကြရမည်။ မည်သည့်နည်းနှင့်မဆို လက်တွေ့ကိုမခံနိုင်သော်လည်း (အထက်တွင်ဖော်ခဲ့သည့်ဥပမာကဲ့သို့) အတိတ်အာရုံတို့၏ နှိပ်စက်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်သည့် လက်နက်ကောင်းတစ်ခုခုမူကား ဧကန်မချ ရှိရမည်ဟု ကျွန်ုပ်ယုံကြည်သည်။ လူသတ္တဝါကို ဆင်းရဲအောင် နှိပ်စက်သော အာရုံများအနက် လက်ငင်းအာရုံ အဖြစ်နှင့် နှိပ်စက်ခြင်းထက် အတိတ်အာရုံ အဖြစ်နှင့် နှိပ်စက်ခြင်းသည် အချိန်ကြာရှည်၍ စိတ်ပင်ပန်းခြင်းဖြစ်စေတတ်ခြင်းကို စိတ်သဘာဝအကြောင်း လက်တွေ့လေ့လာသူတိုင်းနားလည်ပြီး ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ အထက်ပါ ဥဒါဟရုဏ်၌ ဖော်ကားသူများက ရိုက်လိုက်သောပါးတွင် နာကျင်သောဝေဒနာ ပျောက်ပြီးသည့်နောက်နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာသည့် တိုင်အောင် ပြန်တွေးမိတိုင်း ခံရလေခြင်းဟူသော စိတ်၏ ဆင်းရဲမှုဖြစ်ရခြင်းက အဆများစွာပိုပေလိမ့်မည်။ ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌ မတ္တံနည်းအတိုင်း လေ့ကျင့်၍ “အိပ်မက်လောက” အကြောင်းကို သဘောပေါက်ခြင်းသည် မင်ဆိုင်ခြင်း မဟုတ်သေးဘဲလျက်နှင့်ပင် စိတ်အကြောင်းနှင့် ပတ်သက်၍ မလိမ့်တပတ် ပြောသဖြင့် အတော်အတန်ငြိမ်းချမ်းမှု ရသည်ဖြစ်ရာ၊ လောကကြီးပြုတ်ထွက်ပြီး အဟုတ်ရှိ၊ တကယ်ရှိ သဘာဝကြီးကို အာရုံအဖြစ်နှင့် ထိတွေ့ဖူးသည့်အဖြစ်မျိုးမူကား ထိုမျှမက သက်သာရာရနိုင်ဖို့ရှိသည်ဟု မှန်းဆ တတ်ရန်မှာ ဧရာမဉာဏ်ကြီးမျိုး လိုလိမ့်မည် မထင်ပေ။

သောတာပန်စစ်တမ်း

ဗုဒ္ဓဘာသာအရ အားထုတ်ကြရာ၌ ကျွန်ုပ်နားလည်သည်မှာ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ ထွက်မြောက်ရေးတွင် သာမက ဤဘဝအတွင်းလည်း (သံဒိဋ္ဌိကောဂုဏ်အရ) စိတ်ငြိမ်းချမ်းခြင်း (ဝါ) လောကဓံ၏ ထိုးဆွဲခြင်းမှ

သူ့အဆင့်နှင့်သူ ခံနိုင်ရည်ရှိမှု အတွက် ရည်မှန်းချက် ထားကြရလေသည်။ အချို့ယောဂီများမှာ နည်းပြဆရာလုပ်သူတို့က “သင်ကား အပါယ်တံခါးပိတ်လေပြီ” (အဓိပ္ပာယ်မှာ တစ်မင်တစ်ဖိုလ် ရလေပြီ။) ဟု မှတ်ချက်ချခြင်းခံရ၍ ဝမ်းမြောက်ရသော အကျိုးကျေးဇူးကားခံစားရပါ၏။ တကယ်ပိတ်မပိတ်ကား ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဆုံးဖြတ်နိုင်သော ဉာဏ်မျိုးရှိပုံမရချေ။ သောတပတ္တိမဂ် ဟူသည်မှာကား ကိုယ့်ဟာကိုယ် နာမည် မပေးတတ်စေကာမူ အဟောင်းဖြစ်သော လူကောင် (ငါကောင်) ကြီးပြတ်ထွက်သွားသလို ဉာဏ်ထဲ၌ ရှင်းသွားပြီး၊ အသစ်စက်စက်တစ်ယောက်ဖြစ်လာဘိသကဲ့သို့၊ ကိုယ်တိုင် တွေ့လိုက်ရသော အဖြစ်မျိုးဖြစ်လေသည်။ ထိုကဲ့သို့ ကိုယ်တိုင်ကြုံလိုက်ရသော ယောဂီအဖို့မှာ အပါယ်တံခါးပိတ်မှုမျှလောက် ကို မည်သည့်နည်းပြဆရာကမျှ ဆုံးဖြတ်ရန်မလို၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ်သိပြီးဖြစ်လေသည်။

အပါယ်တံခါးပိတ်ခြင်းတည်းဟူသော ကိစ္စမှာ နောင်တမလွန် ဘဝအတွက်ဖြစ်လေရာ၊ ထို့ထက်ပင် သေချာ သော ပြောင်းလဲမှုလည်းရှိသေး၏။ ၎င်းမှာ ယောဂီ၏ ကြွင်းကျန်သော အသက်တာတွင် လောကဓံ၏ အထိုးအကြိတ် အနှိပ်အနယ်ကို ပုထုဇဉ်များထက် ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်းပင်ဖြစ်လေသည်။ အကြင်သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်သည် နှလုံးမသာယာဖွယ်သော အနိဗ္ဗာရုံ နှင့် တွေ့ရသည့်အခါ (ဘီလူးတွေ့ဒူးတွေ့တွင်) သူတစ်ပါး နည်းတူ ပူလောင်ခြင်း၊ နှလုံးမသာယာခြင်း ရှိနိုင်သော်လည်း (အထက်တွင်တင်ပြခဲ့သည့် ဥဒါဟရုဏ်မှာ ကဲ့သို့) အတိတ်ကိုတွေးပြီး ကြာရှည်ကြီး ဆွေးလောင်ခြင်းခံရလေခြင်းဟု မကျေနပ်မချမ်းနိုင် အံသွား တကြိတ်ကြိတ်၊ လက်သီးတဆုပ်ဆုပ်၊ ရင်တမမ၊တောက်တစ်ခေါက်ခေါက်ဖြစ်ရသည်အထိ ဆင်းရဲခြင်းမျိုးမူကား ခံယူလောက်အောင် မမိုက်မဲသင့်ချေ။ အတိတ်အဖြစ်ကို ပြန်တွေးပြီး ကိုယ့်ကိုကိုယ် စိတ်ပင်ပန်းအောင် လုပ်ယူသော မိုက်မဲခြင်းမျိုးမှ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်သည် ရှောင်နိုင်ရမည်ဟု ကျွန်ုပ်ယုံ ကြည်၏။ စေ့စေ့စပ်စပ် စစ်ဆေးလိုက်သော ဘာမျှ မတတ်နိုင်သည့် အတိတ်အခြင်းအရာအတွက် ကြောင့် ဆင်းရဲခြင်းသည် လူသတ္တဝါကို အနှိပ်စက်ဆုံးဖြစ်သတည်း။

ရွှေဥဒေါင်း (၁၉၅၉ - ခုနှစ် မဂ္ဂဇင်းများတွင် ၁၃ လ တိုင်တိုင်ဖော်ပြခဲ့သော ဆောင်းပါးများကို စုစည်းထား သည်။)

စာအုပ်လင့်ပေါင်းစုံမှ ပြန်လည်ဝေမျှပါသည်ခဗျာ