ကျေးဇူးတော်ရှင်

မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရား၏

ဥပနိဿယအတိုင်း

မိုးကုတ်ယာယီရိပ်သာ၌

ဦးသံဒိုင်ရှင်းလင်းပြောပြသော

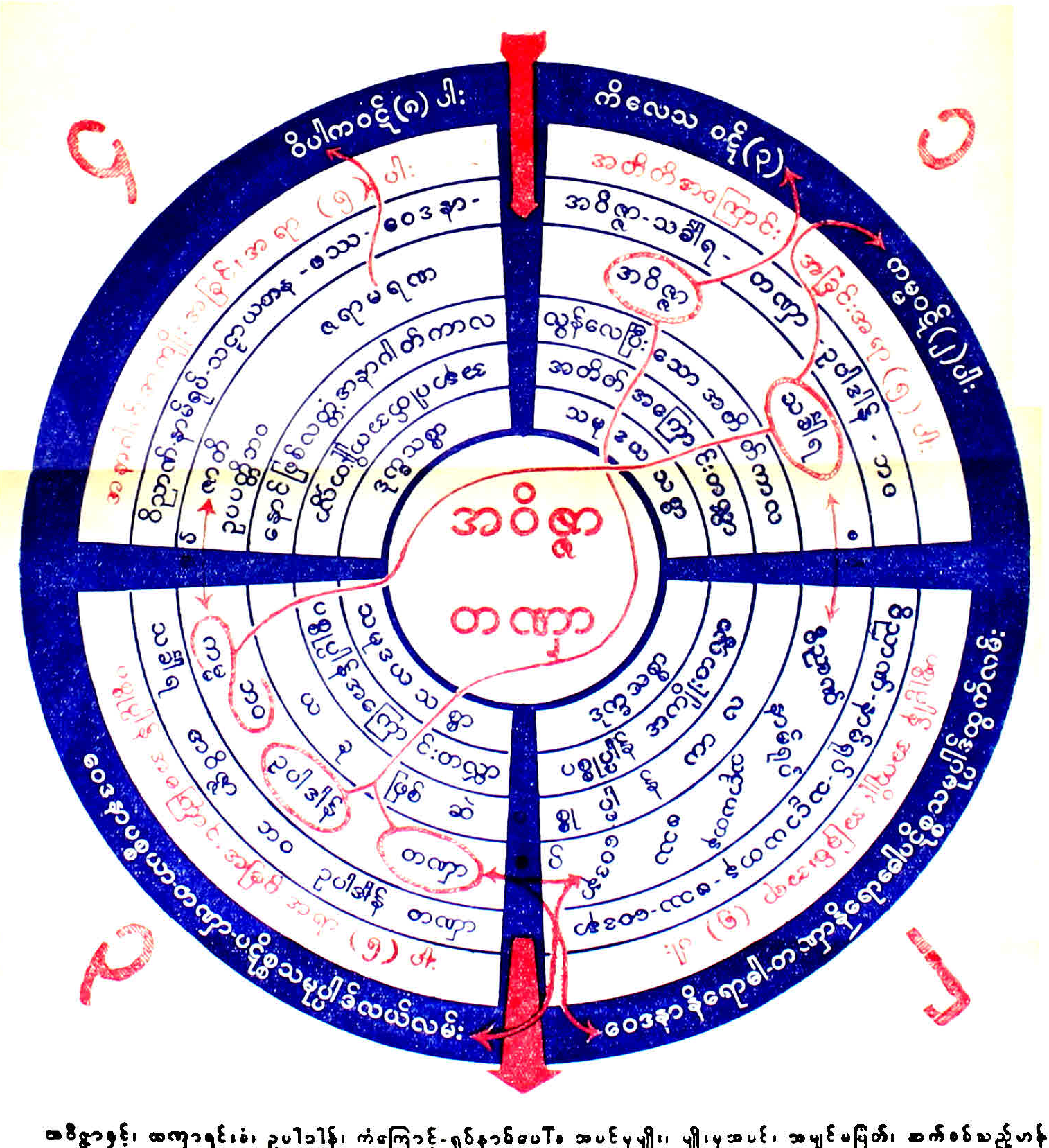
စိတ္တာနုပဿနာ

ခ၃၆၄
၃

ရှုပွားပုံ-ရှုပွားနည်း

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရား၊ ၁၂-ပါး၊ ထင်ရှားပေါ်လွင်-ခေတ်အစဥ်

အမရပူရမြို့၊ မင်္ဂလာတိုက်ဟောင်း၊ မိုးကုတ်ဆရာတော် ဦးဝိမလ၏
ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ဖြတ်လမ်းကြည့်ရှုစရာ စက်ဝိုင်းဒေသနာ၊



အဝိဇ္ဇာနှင့်၊ တဏှာရင်းခံ၊ ဥပါဒါန်၊ ကံကြောင့်-ရုပ်နာမ်ပေါ်။ အပင်မှမျိုး၊ မျိုးမှအပင်၊ အမျှင်မပြတ်၊ ဆက်စပ်သည့်ဟန် ကံကြောင့်နာမ်ရုပ်၊ နာမ်ရုပ်ကြောင့်ကံ၊ အဘန်ဘန်၊ ဖြစ်ပြန်နည်း၊ အလျှော်၊ ဗြဟ္မာ-သိကြား၊၊ စသည်များကာ၊ ထင်ရှား၊ပြုပြင်၊ ဖန်ဆင်း၊၊ အကြောင်းရင်းကြောင်း၊ လူနတ်များ၊ ငွား၊ သတ္တဝါတို့၊ ဖြစ်လာရမှု၊ မဟုတ်ဟု၊ ဉာဏ်ဖြင့်ရှုဆင်ခြင်။

(သင်္ကာဝဆောင်ပုဒ်) မူလနှစ်ပြား၊ အင်္ဂါနှစ်ခု၊ လေးခုအလွှာ၊ အင်္ဂါတဆယ့်နှစ်ပါး၊၊ တရားကိုယ်များနှင့်၊ သုံးပါးအစပ်၊ နှစ်ရပ်မူလ၊ ဝဋ်သုံးဝနှင့်၊ ကာလသုံးပြား၊ ခြင်းရာနှစ်ဆယ်၊ ဤရှစ်သွယ်ကို အလွယ်ကျက်မှတ်၊ သိစေအပ်သည်၊ သံသရာမှ လွတ်ကြောင်းတည်။

ရန်ကုန်မြို့-ရွှေတိဂုံဘုရား တောင်ဘက် အောက်ပစ္စယံရှိ
ယာယီ မိုးကုတ်ရိပ်သာဟောင်း၌
ကျေးဇူးတော်ရှင် မိုးကုတ် ဆရာတော်ဘုရား၏ ဥပနိသျှအတိုင်း
ဦးသံဒိုင် ရှင်းလင်းပြောပြသော

စိတ္တာနုပဿနာ

ရှုနည်း ပွားနည်း

(ဓာတ်ခွဲမှ တဆင့် ကူးယူပုံနှိပ်သည်)

၁၇-၁၀-၁၉၆၄။

မိုးကုတ်ဝိပဿနာ
တရားစဉ်နှင့် လုပ်ငန်းစဉ် ပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့ချုပ်၊
အမှတ် (၇၂)နတ်မောက်လမ်း၊
ရန်ကုန်မြို့။

အဘိုး ၂၅-ပြား။

နဝမအကြိမ်ပုံနှိပ်ခြင်း၊
စာအုပ်ရေ(၅၀၀၀)
၁၉၇၃၊ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ။
ဘာသာရေးဆိုင်ရာ စာပေခွင့်ပြုချက်အမှတ်(၆၃၃၉)

ကင်းလွတ်ခွင့်အမှတ် (၀၂၀၇၈)

ဦးတင်အောင် (တွဲဘက်အတွင်းရေးမှူး)
မိုးကုတ်ဝိပဿနာ
တရားစဉ်နှင့် လုပ်ငန်းစဉ်ပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့ချုပ်
အမှတ် (၈၂) နတ်မောက်လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့-က
ဖြန့်ချိထုတ်ဝေသည်။

မည်သူမျှ ကူးယူပုံနှိပ်ခွင့်မပြု
ဤစာမူသည် စာရေးသူ၏ မူပိုင်ဖြစ်သည်။

ပုံနှိပ်သူ
ယောဂီပုံနှိပ်တိုက်၊ ဦးတင် မှတ်ပုံတင်အမှတ်(၀၀၃၇)
အမှတ် ၂၄၅-လွှတ္တလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့တွင် ရိုက်နှိပ်သည်။

စိတ္တာနုပဿနာရှုပွားနည်း

၁။ မြင်စိတ် ၂။ ကြားစိတ် ၃။ နံ့စိတ် ၄။ စားစိတ် ၅။ ယားနာကောင်းစိတ်	အပြင်ဧည့်သည် ၅ ယောက်
၁။ လောဘစိတ် ၂။ ဒေါသစိတ် ၃။ မောဟစိတ် ၄။ အလောဘစိတ် ၅။ အဒေါသစိတ် ၆။ တွေးစိတ်တောစိတ်	အတွင်းဧည့်သည် ၆ ယောက်
၁။ လေကိုထုတ်သောစိတ် ၂။ လေကိုသွင်းသောစိတ်	အိမ်သည်စိတ် ၂ ခု

သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပ၊ သမ္မာဝါယာမ၊

သမ္မာသတိ၊ သမ္မာသမာဓိ၊

ငါး (၅) ခုသည် ရှုတတ်သော တရားများဖြစ်၏။
ရှုပုံနည်းစနစ်မှာ အိမ်သည်ကို အမြဲထား၍ ဖြစ်ပျက်ရှုပါ၊
အိမ်သည်မပေါ်ပါက အပြင်ဧည့်သည်ပေါ်လျှင် အပြင်ဧည့်သည်
အတွင်းဧည့်သည်ပေါ်လျှင် အတွင်းဧည့်သည်ပေါ်ရာကို ရှုပါ၊
ဧည့်သည်မပေါ်ပါက အိမ်သည်ကို အမြဲထား၍ရှုပါ။

အလုပ်၊ လုပ်ချိန်မှတ်တမ်း

နေ့စွဲ		နာရီ	မိနစ်	အကြောင်းထူးမှတ်ချက်

ရန်ကုန်မြို့-ရွှေတိဂုံဘုရား တောင်ဘက် အောက်ပစ္စယံရှိ

ယာယီမိုးကုတ်ရိပ်သာဟောင်း၌

ကျေးဇူးတော်ရှင်-မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရား၏ ဥပနိဿယအတိုင်း

ဦးသံဒိုင် ရှင်းလင်းပြောပြသော

စိတ္တာနုပဿနာ ရှုနည်း-ပွားနည်း

(တိတ်ခွေမှတဆင့် ကူးယူပုံနှိပ်သည်)

(၁၈-၁၀-၁၉၆၄)

ဓမ္မမိတ်ဆွေအပေါင်းတို့ခင်ဗျား....

ကျွန်တော်များ မိုးကုတ်ဝိပဿနာ တရားစဉ်နှင့်လုပ်ငန်းစဉ် ပြန့်ပွားရေး အဖွဲ့ကြီး၏ ဥက္ကဋ္ဌ ဦးသံဒိုင်က စိတ္တာနုပဿနာ ရှုပွားပုံ-ရှုပွားနည်းများကို ပြောပြပါလိမ့်မယ်ခင်ဗျား။

အထက်ပါအတိုင်းအကျိုးတော်ဆောင်က ပြောပြပြီးနောက် ဆက်လက်၍ ဦးသံဒိုင်က အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းလင်းပြောပြပါသည်။

ဒီရိပ်သာမှာလာပြီးတော့ တရားနာ, တရားအားထုတ်ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ လူဟောင်းတွေကလဲ ဇွဲနဲ့ မန်နဲ့ အားထုတ်ကြတာ တွေ့ရလို့ ဝမ်းမြောက်တယ်ဆိုတာ အဖွဲ့ကိုယ်စား ကျွန်တော် ပြောကြားလိုပါတယ်။

နောက် ပရိသတ်အသစ်များလဲ တပတ်ထက်တပတ်တိုးတက် လာတာတွေ့ရလို့ ဝမ်းမြောက်ပါတယ်၊ လူသစ်တွေ တိုးတိုင်း တိုးတိုင်းလဲ အဖွဲ့မှာ တာဝန်က ရှိရှိနေပါတယ်၊ တာဝန်ရှိတယ် ဆိုတာလဲ တခြားမဟုတ်ပါဘူး၊ တကယ့် စေတနာသဒ္ဓါတရားနဲ့ လာပြီးတော့ ဇွဲနဲ့ မန်နဲ့ အားထုတ်ကြသူများမှာ မိမိ ခန္ဓာမှာ

တကယ်ရှိတာကို မိမိဉာဏ်အသိနဲ့ တကယ်သိကြစေလိုပါတယ်၊ အရှိနဲ့ အသိနဲ့ ကိုက်ကြစေလိုပါတယ်။

မိမိတို့ခန္ဓာမှာလဲ တကယ်ရှိတာက အနိစ္စဘဲရှိတယ်၊ ဒုက္ခဘဲ ရှိတယ်၊ အနတ္တဘဲရှိတယ်၊အသုဘဘဲရှိတယ်၊ ဒုက္ခသစ္စာဘဲရှိတယ် ဆိုတာ အားလုံးသိကြပါတယ်။

ဒါတွေကို အကျဉ်းချုံးလိုက်ယင်လဲ ဖြစ်ပျက် ဒုက္ခသစ္စာသာ ရှိတယ်ဆိုတာ အမှန်တကယ် အရှိဖြစ်လေတော့ အဲဒီ အမှန် တကယ်ရှိတာကို မဂ်နဲ့ တကယ်သိပြီး ရက်တိုတိုနဲ့ ခရီးပေါက်ကြ ပြီးတော့ ပွားများ အား ထုတ် ရကျိုး နပ်ကြစေလိုပါတယ်၊ ပင်ပန်းကျိုး နပ်ကြစေလိုပါတယ်၊အောက်ထစ်စူဠသောတာပန်၊ အဲဒီ စူဠသောတာပန်တောင် မဟုတ်ဘဲ မဟာ သောတာပန် အဆင့်လောက်ကို ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် တခုအနေနဲ့ ရည်မှန်း ထားကြစေလိုပါတယ်၊ ကုသိုလ်ဖြစ်လောက်ရုံနဲ့ သဘောမထား ကြဘဲ၊ လမ်းမဆုံးကြဘဲ ကြိုးစားအားထုတ် ပွားများကြစေ လိုပါတယ်၊ မဟာ သောတာပန် ဖြစ်မှသာ ဝိနိပါတ ဆိုတဲ့ ပရမ်းပတာဘေး၊ဖရိုဖရဲ ကျချင်ရာကျမည့်ဘေး၊အပါယ်ဘေးက လွတ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ အပါယ်ဘေးကို တကယ် စိတ်ချနိုင် ပါတယ်၊ မဟာသောတာပန် အဆင့်ကို အောင်မြင်ခြင်းသို့ ရောက်ဘို့ ဆိုတာမှာလဲ ပဌမအဆင့်အနေနဲ့ ဒိဋ္ဌိနဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာကို ပယ်ရ သတ်ရပါလိမ့်မယ်၊ အဝိဇ္ဇာနဲ့တဏှာကို အရင်သတ်စရာ မလိုသေးပါဘူး။

ထပ်ပြီး တော့ ပြောပါဦးမယ်....၊ ပဌမအဆင့် အနေနဲ့ ဒိဋ္ဌိနဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာ ကို ပယ်ရ,သတ်ရပါလိမ့်မယ်၊အဝိဇ္ဇာနဲ့တဏှာကို အရင် သတ်စရာ မလိုသေးပါဘူး။

စိတ္တာနုပဿနာ ရှုနည်း ပွားနည်း

ဒါလဲ အားလုံး သိတော်မူကြတဲ့အတိုင်း ဖြစ်ပါတယ်....။ ဒီ ဒိဋ္ဌိနဲ့ ဝိကိစ္ဆာ ပယ်သတ်ဘို့ဆိုတော့လဲ သူတို့နေတဲ့ နေရာကို သူတို့ ကိန်းတဲ့နေရာကို သိဘို့လိုပါတယ်၊ အရေးကြီးပါတယ်....။

ဒီ....ဒိဋ္ဌိက ဘယ်နေရာမှာ အများဆုံးကိန်းပါသလဲ ဆိုတော့ ခန္ဓာငါးပါးရှိတဲ့အနက် ဝိညာဏက္ခန္ဓာဆိုတဲ့စိတ်မှာ အများဆုံး ကိန်းပါတယ်၊ ဥပမာ....ငါ-ငါ့ဥစ္စာဆိုတဲ့ အတ္တနဲ့ အတ္တနိယဆိုတဲ့ ငါစွဲဟာ စိတ်မှာ အစွဲဆုံးဖြစ်တော့ ဥပမာမယ်.... ငါစိတ် လာ မစမ်းကြနဲ့ သိသွားကြမယ်၊ငါ့စိတ်က သိပ်မြန်တယ်၊ ငါစိတ်ထင် တိုင်း လုပ်လိုက်ရယင် ခက်ကုန်ကြမယ်စသည်ဖြင့် စိတ်ကိုငါထင် ကြတယ်၊ ငါစိတ် ငါပိုင်တာပေါ့ကွဆိုပြီး စိတ်ကို ငါစွဲ-စွဲကြ တယ်၊ ငါလို့ လုပ်ပစ်ကြတယ်၊ ငါ့စိတ်လို့ လုပ်ပစ်ကြတယ်၊ တဏှာ, မာန,ဒိဋ္ဌိ,သုံးမျိုးနဲ့ စိတ်ကို ငါလုပ်နေကြတယ်။

ဘယ်မှာ ငါ့စိတ်ဟုတ်မလဲ အကြောင်းနှစ်ခု တိုက်ဆိုင်လို့ ပေါ်တာဘဲ၊မျက်စိနဲ့ အဆင်းရူပါရုံ၊ နားနဲ့အသံ၊ နှာခေါင်းနဲ့ အနံ့၊ ဒါတွေ အကြောင်းနှစ်ခု တိုက် ဆိုင် တိုင်း တိုက် ဆိုင် တိုင်း မြင်စိတ်, ကြားစိတ်, နံစိတ်, စသည်တို့ ပေါ်တာဘဲ၊ ဒီ....မြင်စိတ်ဆိုတာကလဲ မျက်စိပေါ်မှာဘဲ ပေါ်တာဘဲ၊ ကြား စိတ် ဆိုတာလဲ နားပေါ်မှာ ပေါ်တာဘဲ၊ နံစိတ် ဆိုတာလဲ နှာခေါင်းပေါ်မှာပေါ်တာဘဲ၊ပေါ်ပြီး ပေါ်တဲ့နေရာမှာချုပ် ပျောက်သွားကြတာဘဲ၊ ဒီ .... မြင်စိတ်ကလဲ နားမှာ မပေါ် ပါဘူး၊ ကြားစိတ်ကလဲ နှာခေါင်းမှာမပေါ်ပါဘူး၊ ဒီနေရာမှာ ပေါ်ပြီး ဒီနေရာမှာဘဲ ချုပ်ပျောက် သွားကြတာပါဘဲ၊ စိတ် ကလေးတခုချုပ်ပျောက်သွားလိုက်၊ နောက် အစားထိုးတဲ့ စိတ်

ကလေးတခုပေါ်လိုက်၊ ဒီလိုဘဲ မမှန်ိယာမအတိုင်းပေါ်လိုက်၊ ချုပ်လိုက်၊နောက်-အစားထိုးတဲ့စိတ် လာလိုက်ဆိုပြီး ဖြစ်နေတာ သည် ငါလို့ ဆိုလို့ ရပါ့မလား၊ ငါ့စိတ်လုပ်လို့ ရပါ့မလား၊ ဒါပေမဲ့ ဒိဋ္ဌိက ဝင်ပြီး နှောက်ယှက်နေတော့ ငါ- ငါ့စိတ်လို့ လုပ်နေကြတယ်။

အဲဒီတော့ ဒိဋ္ဌိစွဲက စိတ်မှာ အများဆုံးစွဲတာဖြစ်တဲ့အတွက် သောတာပန်ဖြစ်ချင်ယင် ဘာလုပ်ရမလဲ၊ သောတာပန် ဖြစ်ချင် ယင် ဒိဋ္ဌိကိုအရင်ပြုတ်အောင် ဖြုတ်ရပါလိမ့်မယ်။

ဒိဋ္ဌိပြုတ်ယင်လဲ ဝိစိကိစ္ဆာဟာ အလိုလိုပြုတ်ပြီးသွားပါဘဲတဲ့၊ အဲဒါကြောင့် ဒိဋ္ဌိပြုတ်ချင်ယင် စိတ္တာနုပဿနာကို ရှုရ ပွားရ ပါလိမ့်မယ်၊ စိတ္တာနုပဿနာ ဆိုသော်လဲ သမ္မယုတ္တဓမ္မ ဖြစ်လို့ သတိပဋ္ဌာန် လေးပါးစလုံး အားလုံးအကျုံးဝင်တယ်၊ သို့သော် ပြဋ္ဌာန်းရာကိုသာ ပြောဆို ခြင်း ဖြစ်ပါသော ကြောင့် စိတ္တာ နုပဿနာလို့ဘဲ ခေါ်ဆိုကြပါစို့။

အချို့ အချို့က စိတ္တာနုပဿနာဆိုတာ ထင်ဘို့ မြင်ဘို့ မလွယ်ဘူးတဲ့၊ ပါရမီရှင်များ အလုပ်ဖြစ်တယ်လို့ ပြောကြပါ တယ်၊ အဲဒါ သူများပါးစပ် လမ်းဆုံးတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်၊ ကိုယ်တိုင် မိမိရရလုပ်မကြည့်သေးတော့ ဒီလိုဘဲ ပြောချင်ပြော ကြပါလိမ့်မယ် မဟုတ်ပါဘူးတဲ့၊ သတိထား,ဝီရိယစိုက်, ပညာနဲ့ ရှုလို့ ဆရာတော်ဘုရားကြီး မကြာခဏဆုံးမတော်မူထားတာလဲ ရှိပါတယ်၊ ပါရမီ အလုပ်မဟုတ်ပါဘူး၊ ပါရမီ မလိုပါဘူး၊ အလုပ်မှန်ဘို့နဲ့ နှလုံးသွင်းမှန်ဘို့သာ လိုပါတယ်။

အလုပ်မှန်ဘို့ဆိုတာ ရှေ့က ဖြစ်ပျက်နဲ့ နောက်က မဂ်နဲ့ ကိုက်တာကို ဆိုပါတယ်၊ နှလုံးသွင်းမှန်ဆိုတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့

စိတ္တာနုပဿနာ ရှုနည်း ပွားနည်း

ပညာဦးစီးပြီးတော့ မဂ္ဂင်ငါးပါးနဲ့လိုက်ခြင်း, ရှုခြင်း, ပွားများခြင်းကို ဆိုလိုပါတယ်။

ဤနေရာ၌ ထပ်၍ လေးနက်စွာ ပြောပါဦးမယ်၊ ဝိပဿနာအလုပ်ဆိုတာ သမာဓိဦးစီးသော အလုပ်မဟုတ်ပါ၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ဉာဏ်၊ သို့မဟုတ် ပညာ၊ သို့မဟုတ် ဝိဇ္ဇာ ဦးစီးသော အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် စိတ္တာနုပဿနာဆိုတာ မိမိသန္တာန်၌ပေါ်လာတဲ့ စိတ်ကလေးတွေကို ဉာဏ်နဲ့ အကဲခတ်ရတဲ့ အလုပ်ပါဘဲ ဆိုတာ မှတ်သားတော်မူကြပါ။

မြတ်စွာဘုရား သခင်ကလဲ သစိတ္တ ပ ရိ ယာ ယ သုတ် မှာ သူတပါးစိတ် အကဲခတ်ရတာ မှားသော်ရှိ မှန်သော်ရှိ၊ မိမိစိတ်ကို မိမိ အကဲခတ်ရတာ အမှန်ဆုံးလို့ ဟောတော်မူပါတယ်။

ဒါကြောင့် စိတ္တာနုပဿနာဆိုတာ မခက်ပါဘူး၊ ကိုယ့်စိတ်ကို သမ္မာဒိဋ္ဌိခေါ်တဲ့ ဉာဏ်နဲ့ ပညာနဲ့ အကဲခတ်တဲ့ အလုပ်ပါဘဲ၊ ခက်ခဲတဲ့ အလုပ်မဟုတ်ပါဘူး။

ဒီ-ပရိသတ်ထဲမှာလဲ မလုပ်ဘူးကြသေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ ပါခဲ့ယင် တစတစ စမ်းသပ်ကြည့်ကြပါ။ ခက်ခဲတယ်ဆိုတာ ရှုရင်း, ပွားရင်း လွန်မြောက်သွားကြပါလိမ့်မယ်။ မုဆိုးစိုင်သင်ဆိုသလို အလုပ်-လုပ်ရင်း အလုပ်က သင်သွားပါလိမ့်မယ်။

ကဲ....ဝိပဿနာအလုပ်ကို စ,၍ပြောကြပါစို့၊ မပြောသေးခင် အရေးတကြီး ပြောချင်တာက ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များဟာ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း, ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ဒေသနာကို အထူးလေ့လာကြစေလိုပါတယ်။ ဒီ-ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို သဘောကျ နားလည်မှ

သက္ကာယဒိဋ္ဌိ အရင်းခံဖြစ်တဲ့ သဿတနဲ့ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ ဆိုတဲ့ ဒိဋ္ဌိ နှစ်ပါးဟာ သိမှုနှင့်ပြုတ်ပါမယ်။

သိမှုနဲ့ပြုတ်တယ်ဆိုတာလဲ တခြားမဟုတ်ပါဘူး၊ ဓမ္မသဘော တွေ တခုပြီးတော့ တခု အကြောင်းနဲ့ အကျိုးတွေ ဆက်နေ တာဘဲ၊ဒီထဲမှာ ပုဂ္ဂိုလ်,သတ္တဝါ, ယောကျ်ား,မိန်းမ မပါဘူး၊ ငါ-မပါဘူး၊ သူ-မပါဘူး။

ဒီလို မိမိဥာဏ်မှာ ရှင်းနေယင် သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို သိမှုနှင့် ပြုတ် ပါတယ်၊အကြောင်းကြောင့် အကျိုးဖြစ်တာဘဲ၊ ဤအကြောင်း တရားချုပ်ခဲ့သော် ဤအကျိုးထရားလဲ ချုပ်တာဘဲလို့ မိမိဥာဏ် မှာ သိမှုနဲ့ ရှင်းပြီးတော့ နေဘို့ကို ဆိုလိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်တယ်လို့ဆိုပြီး အဖြစ်သိယင် ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ သေပါတယ်၊ အကြောင်းချုပ်ခဲ့သော် အကျိုး ချုပ်တာဘဲလို့ ပျက်ပျက်သွားတာသိယင် သဿတဒိဋ္ဌိသေပါတယ်၊ ဒီဒိဋ္ဌိနှစ်ပါး သေမှ အလယ်လမ်းရောက်ပါတယ်၊ဒီတော့ ဒီဒိဋ္ဌိနှစ်ပါးကိုသိမှုနဲ့ ဖြုတ်ထားဘို့အရေးကြီးပါတယ်၊ ဒီ ဒိဋ္ဌိနှစ်ပါး ခံနေယင်အချိန် ကြာပါလိမ့်မယ်။ ဒုဗ္ဗလဝိပဿနာ ခေါ်ပါတယ်၊ အားနည်း တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ကုသိုလ်တော့ မရဘူးမဟုတ်ဘူး၊ရပါတယ်။

* ဘုရားလက်ထက်က ရှင်ဆန္နဆိုတာ ကြာဘူးကြပါလိမ့် မယ်။ ၄၅-နှစ်ကြာပါတယ်၊ဒီလို မကြာရအောင် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်

---

* အကြောင်းတရားဖြစ်၍ အကျိုးတရား ပေါ်သည်ဟု ပဋိစ္စ သမုပ္ပါဒ်ဒေသနာကို နားမလည်ဘဲနှင့် အားထုတ်ခဲ့ရာ အနိစ္စ, ဒုက္ခ အနတ္တ စသည် မြင်ပါလျက် မဂ်ဖိုလ်မရဘဲ၊ ဘုရားပရိနိဗ္ဗာန်စံပြီးမှ ရှင်အာနန္ဒာက ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အကြောင်း, အကျိုးဆက်တဲ့ တရား ဟောမှ ကျွတ်တမ်းဝင်သည်။

စိတ္တာနုပဿနာ ရှုနည်း ပွားနည်း
ကို နားလည်ထားကြစေလိုပါတယ်။ ဒီ-ရိပ်သာမှာလဲ ရတနာပုံ ဆရာချစ်တို့ အပတ်စဉ် ဟောပြောနေကြတာလဲ တော်တော် ကြာပါပြီ။ ပရိသတ်တွေလဲ တော်တော် သဘောပေါက်ယား ကြလိမ့်မယ်ဆိုတာ ယုံကြည်ပါတယ်။ လူသစ်များ သဘော မပေါက်ကြသေးဘူးဆိုလို့ရှိရင်သဘောပေါက်အောင် ကြိုးစား ကြစေလိုပါတယ်။

ဒီ....ရိပ်သာမှာ တရားမထိုင်ခင် လုပ်ရမည့် ပုဗ္ဗကရဏ ကိစ္စ ဆိုတာ တခြား မဟုတ်ပါဘူး။ ယခုကဲ့သို့ ဒိဋ္ဌိတွေကို သိမှုနဲ့ ရှင်းပြီးတော့ ထားခြင်းဟာ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် နားလည်ထားခြင်း ဟာ ဒါအရေးအကြီးဆုံးပါဘဲ။

ထပ်ပြောပါဦးမယ်။ ဒီရိပ်သာမှ ဒိဋ္ဌိပြုတ်မှုကို ရှေ့ထားပါ တယ်။ဒိဋ္ဌိကို သိမှုနဲ့ပြုတ်ပြီးမှ ပွားမှုနောက်က လိုက်ရပါတယ်။ သိမှုနဲ့ မပြုတ် မရှိအောင် ဒိဋ္ဌိပြုတ် တရားကိုလဲ အပတ်စဉ် ဖွင့်ဖွင့်ပေးထားတာ အားလုံးသိကြပါတယ်။

ကဲ....အလုပ်-လုပ်ကွက်ကို ပြကြပါစို့....။

ကျွန်တော်တို့ အားလုံးဟာ လေကို ရှူရှိုက် နေကြတယ် မဟုတ်ဘူးလား။ ဒီလို လေကို ရှူရှိုက် နေကြတာဟာ အား ထုတ်တဲ့ စိတ်ကလေးတွေနဲ့ ရှူနေတာ.... ရှိုက်နေတာ ဖြစ်ပါ တယ်။

ဒီနေရာမှာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် စဉ်းစားဉာဏ်ကလေးများ ဝင် ကြည့်လိုက်ကြစမ်းပါ။အားထုတ်တဲ့စိတ်မပါဘဲနဲ့ ရှူလို့ရှိုက်လို့ကို မရဘူး။သေသေချာချာ စဉ်းစားကြည့်ပါ ....။ အကိုးအကားနဲ့ ပြရမယ်ဆိုယင် သဂြိုဟ်ကျမ်း၌ ဝင်သက်, ထွက်သက်ဟာ စိတ် ကြောင့်ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

စိတ္တာနုပဿနာ ရှုနည်း ပွားနည်း

* 'မီးပါစကာ ကမ္မဇာ-သာသာစိတ္တဇ' လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ ဝင်သက် ထွက်သက်ဟာ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ထင်ထင်ရှားရှားကြီးပြပါတယ်၊ သာသာဆိုတာ အဿာသ, ပဿာသ ဝင်သက်ထွက်သက်ကို ဆိုလိုပါတယ်။

ဒီတော့ အချိန်တိုတိုနဲ့ လိုရင်းရောက်အောင် ပြောရမယ် ဆိုယင် ခေါ်ရလွယ်အောင် လေကိုရှုတဲ့စိတ်၊ လေကို ရှိုက်တဲ့ စိတ်ဆိုပြီးတော့ ခေါ်ကြပါစို့....။

သတိထား,ဝီရိယစိုက်,ပညာနဲ့ရှုလို့ ဆရာတော်ကြီးသွန်သင် ဆုံးမတော်မူခဲ့သည့်အတိုင်း သတိထားပြီးယင် ဝီရိယကလေး စိုက်ပြီးတော့လေကိုရှူတဲ့အခါရှူတဲ့စိတ်ကလေးတွေပေါ်ပေါ် လာတာ၊ လေကို ရှိုက်တဲ့အခါ ရှိုက်တဲ့ စိတ်ကလေးတွေ ပေါ်ပေါ်လာတာကို ရှုဘို့ပါဘဲ။ လူသစ်များအဘို့ဆိုယင်မိနစ် ၂၀-အစိတ်ဆိုသလို အစ,ကနဦးမှာ စိတ်စိုက်ပြီးတော့ကို ရှုဘို့လိုပါတယ်။ ရှုရမှာသည် ဝင်သက် ထွက်သက်မဟုတ်ပါ။ ဝင်လေကို ဖြစ်စေတဲ့စိတ်၊ ထွက်လေကိုဖြစ်စေတဲ့စိတ်ဆိုတာ အထူး ဂရုပြုကြပါ။

ထပ်ပြီးတော့ ပြောပါဦးမယ်၊စိတ္တာနုပဿနာဆိုတာ စိတ်ကို ရှုရမှာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ရှုရမှာသည် ဝင်သက်·ထွက်သက်မဟုတ်ပါ၊ဝင်လေကို ဖြစ်စေတဲ့စိတ်၊ထွက်လေကိုဖြစ်စေတဲ့ စိတ်ဆိုဘာ အထူး ဂရုပြုကြပါ စိတ္တာနုပဿနာဆိုတဲ့အတိုင်း စိတ်ကိုရှုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

---

* အစာကို ကြေပျက်စေတဲ့ ပါစကတေဇောသည် ကံကြောင့် ဖြစ်သည်၊ဝင်သက်,ထွက်သက်သည် စိတ်ကြောင့် ဖြစ်သည်။ (သင်္ဂြိုဟ်ချုပ်ပိုင်း)

စိတ္တာနုပဿနာ ရှုနည်း ပွားနည်း

အဲဒီလို စိတ်ရှုလို့ စိတ်တွေ ပေါ်ပေါ် လာတာတွေ တွေ့ပါ လိမ့်မယ်၊ ဒီစိတ်တွေကိုရှုလို့ စိတ်တွေ့နေယင် ပဋ္ဌမအဆင့်တော့ အတော်နေရာကျပြီလို့ အောက်မေ့ပါ၊ ဝမ်းမြောက်စရာတော့ မဟုတ်သေးပါဘူး၊ အောက်ဉာဏ်ဘဲ ရှိပါသေးတယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

ဘယ့်နှယ်....စိတ္တာနုပဿနာ လုပ်ပါဆိုပြီး စိတ်တွေ့ နေသေး ယင် ဝမ်းမြောက်စရာ မဟုတ်သေးဘူးတဲ့၊ ဒီတော့ ပရိသတ်က မေးဘို့ လိုမလာဘူးလား.... လိုလာပါတယ်၊ အခု ရှင်းပြီးတော့ ပြပါဦးမယ်။

စိတ်ကို အရှုခိုင်းငြားသော်လဲ စိတ်ရဲ့ မရှိမှုကို တွေ့မှအထက် ဉာဏ်လို့ ခေါ်ပါတယ်.... စိတ်ကိုရှုလို့ စိတ်တွေ့ နေ သေး တယ် ဆိုယင် နာမပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ဘဲ ခေါ်ပါသေးတယ်၊ ဝေဒနာကို ရှုလို့ ဝေဒနာကို တွေ့နေသေးလို့ ရှိယင်လဲ နာမပရိစ္ဆေဒဉာဏ် လို့ဘဲ ခေါ်ပါသေးတယ်၊ ရုပ်ရှုလို့ ရုပ်တွေ့နေသေးလို့ ရှိယင် ရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်လို့ဘဲခေါ်ပါသေးတယ်၊ အထက်ဉာဏ်တော့ မရောက်သေးပါဘူး၊ ပေါ်လာပြီးတော့ ပျက်သွားတာ တွေ့မှ အထက်ဉာဏ် ခေါ်ပါတယ်၊ ယထာဘူတဉာဏ်လို့လဲ ခေါ်ပါ တယ်၊ မဂ္ဂဋ္ဌိတိဉာဏ်လို့လဲ ခေါ်ပါတယ်။

ကဲ....အခုပြောပြတာ တော်တော် သဘောပေါက်လောက် ပြီလို့ ယုံကြည်ပါတယ်။

မိုးကုတ်ဝိပဿနာ၊ စိတ္တာနုပဿနာ ရှုနည်းပွားနည်း ဒီနေရာ မှာ ထူးခြားချက်ရှိကြပါတယ်၊ ပေါ်တိုင်း....ပေါ်တိုင်းမှတ်နေ ရတာ မဟုတ်ပါဘူး၊ ပေါ်၊ ပေါ်လာပြီးတော့ကို ပျောက်

ပျောက်သွားတာကိုသာဉာဏ်နဲ့သိအောင်ရှုခြင်း၊အကဲခတ်ရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ထပ်ပြီးတော့ တခါပြောပါဦးမယ်....ပေါ်တိုင်း-ပေါ်တိုင်း မှတ်နေရတာ မဟုတ်ပါဘူး....၊ ပေါ်လာပြီး ပျက် သွား တာ၊ ပျောက်သွားတာ ဒါကိုသာ ဉာဏ်နဲ့မိအောင် ရှုရခြင်း၊ အကဲခတ်ရခြင်းဖြစ်ပါတယ်၊ ယခုပရိသတ်ထဲမှာ အခြားအခြားသော ရိပ်သာများမှ လာကြတဲ့ ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်များ ပါချင် ပါကြပါလိမ့်မယ်၊ ကျွန်တော်ရှင်းပြတဲ့ စိတ္တာနုပဿနာ ရှုနည်း-ပွားနည်း များကို စမ်းသတ်ပြီး ကြည့်ကြစေလိုပါတယ်၊ အကယ်၍ မိမိတို့ လုပ်နေကြဖြစ်တဲ့ မှတ်နေတဲ့ ထိုင်တယ်၊ ထ,တယ်၊ သွားတယ်၊ စားတယ်-စသည်ဖြင့် မှတ်နေကျဖြစ်လို့ အခက်အခဲရှိတယ်ဆိုယင် နဲနဲကလေးပြောင်းပြီး မှက်ကြည့်စမ်းပါလို့ စေတနာ- မေတ္တာ ရှေ့ထားပြီး တိုက်တွန်းလိုပါတယ်။

ဘယ်လို နဲနဲပြောင်းပြီး မှတ်ရမှာလဲ ဆိုယင် ထိုင်ချင်တဲ့စိတ် ပေါ်ယင် ဒီထိုင်ချင်တဲ့စိတ်ဟာ ပေါ်ပြီးပျက်,ပျက် သွားတာ ဘဲလို့ မှတ်လိုက်စမ်းပါ၊ ထ,ချင်တဲ့စိတ်ကလေး ပေါ်ယင်ဒီ-ထ ချင်တဲ့စိတ်ကလေးလဲပေါ်ပြီးပျက်သွားတာဘဲလို့ မှတ်လိုက်စမ်း ပါ၊သွားချင်တဲ့စိတ်,စားချင်တဲ့စိတ်စသဖြင့်ပေါ်ပြီးတိုင်းပြီးတိုင်း ပျောက်သွားတာဘဲ ပျောက်သွားတာဘဲဆိုတာမှတ်ကြည့်စမ်းပါ၊ ပေါ်လဲပေါ်တယ်၊ပျက်လဲပျက်တယ်ဆိုတာ တစ,တစမိမိတို့အသိ ဉာဏ်မှာပေါ်လာပါလိမ့်မယ်၊ အဲဒီအသိဉာဏ်ဟာ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်၏ အစဘဲလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်၊ ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိတဲ့ ဉာဏ်ပါဘဲ။

ကဲ....စိတ္တာနုပဿနာကို ဆက်ပြောကြပါဦးစို့....။

စိတ္တာနုပဿနာ ရှုနည်း ပွားနည်း

မိမိတို့သန္တာန်မှာ လေကိုရှုတဲ့ စိတ်ကလေးတွေ ပေါ်လာပါတယ်၊ ဒီ ရှုတဲ့ စိတ်ကလေးတွေကို နောက်စိတ်နဲ့ ရှိ-မရှိ အကဲခတ်လိုက်ပါတဲ့၊ အဲဒီလို နောက်စိတ်နဲ့ အကဲခတ်တာကို ပဌမရှုတဲ့ စိတ်ကလေးရှိတာ တွေ့သလား....မရှိတာ တွေ့သလား မရှိတာဘဲတွေ့မှာဘဲ၊ စဉ်းစားပါ၊စဉ်းစားကြည့်ကြပါ....မရှိတာ တွေ့မှ အမှန်ရောက်မယ်၊ အထက်ဉာဏ်ရောက်မယ်။

ဘာ့ကြောင့်လဲဆိုတော့ 'ဟုတ္တွာ အဘာဝ ဌေနေ အနိစ္စ' ကိုး.... ရှိရာကနေပြီးတော့ ပျောက် ပျောက်သွားတာကို ရှုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊လုံးဝမရှိရာကို ရှုရမှာမဟုတ်ပါ၊မရှိရာကိုရှုနေယင်အဘာဝ ပညတ်ကို ရှုရာရောက်မှာပေါ့၊ ရှိရာက မရှိရာကို ပျောက်ပျက်သွားတာကို ရှုမှသာ အနိစ္စကို ရှုရာရောက်ပါလိမ့်မယ်၊ ရှိတာကို ရှုနေယင်၊ ရှိတာကို တွေ့နေသေးတယ်ဆိုယင် အနိစ္စကို ရှုတာ မဟုတ်ပါ၊ နိစ္စကို ရှုနေရာရောက်ပါလိမ့်မည်၊ တရားတွေ့တယ်.... တွေ့တယ်ဆိုတာ အနိစ္စတွေ့မှ တရားတွေ့တယ် ခေါ်နိုင်ပါတယ်။

နောက်ပြီးတော့ ဝေဒနာကိုရှုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကလဲ ဝေဒနာအနိစ္စ မတွေ့ဘဲ ဝေဒနာတွေသာတွေ့နေသေးယင် နိစ္စဘဲ တွေ့နေတယ်လို့ နိစ္စဘဲ တွေ့ရာရောက်နေသေးတယ်လို့ဘဲ ဆိုရပါမယ်။

ဥပမာ....ငါးကလဲ နိစ္စ၊ဗျိုင်းကလဲ နိစ္စဆိုတော့ နိစ္စ-နိစ္စချင်း ရှုရာ ရောက်နေပါလိမ့်မယ်၊ အဲဒီတော့ ဝေဒနာရဲ့ အပျက်ကို တွေ့မှသာ အနိစ္စကိုတွေ့တယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်၊ ဝေဒနာပေါ်ပြီးတော့ ပျက်တာတွေ့မှ လမ်းမှန်တယ်....လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်၊ ဘာ့ကြောင့်လဲဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရားကလဲ "ဝေဒနာဘိက္ခဝေ အနိစ္စာ ဇာနတော ပဿတော အဝိဇ္ဇာ ပဟီယတိ၊ဝိဇ္ဇာဉပ္ပဇ္ဇတိ" လို့ ဟောထားတာကိုး၊ ခန္ဓာငါးပါး တပါးပါး အနိစ္စလို့....

စိတ္တာနုပဿနာ ရှုနည်း ပွားနည်း

ဝိပဿနာဉာဏ်-မဂ်ဉာဏ်နဲ့ သိရမယ်, ရှုရမယ်၊ ဒါမှ အဝိဇ္ဇာ အမိုက်မှောင်ပျောက်ပြီးဝိဇ္ဇာဆိုတဲ့အလင်းရောင် ရောက်မယ်တဲ့။

ကဲ....စိတ္တာနုပဿနာ ရှုပုံ-ရှုနည်းကို ပြန်ပြောကြပါဦးစို့....ဒီလိုလေကိုဝင်စေတဲ့စိတ်ကလေးတွေ၊လေကိုထုတ်တဲ့စိတ်ကလေးတွေကို အကဲခတ်နေရင်း ရှုနေရင်း-ရှုနေဆဲမှာ မိမိတို့ ပုထုဇဉ် သန္တာန်မှာ ပေါ်ရိုးပေါ်စဉ်ဖြစ်တဲ့ စိတ်တွေ ပေါ်နေကျစိတ်တွေ ပေါ်လာလိမ့်မယ်၊ အရိယာ မဟုတ်တော့ အရိယာစိတ်တော့ မပေါ်နိုင်ဘူး၊ ပုထုဇဉ်ဆိုတော့ ပုထုဇဉ်စိတ်ဘဲ ပေါ်မှာပါဘဲ။

အဲဒီ ပုထုဇဉ် စိတ်ဆိုတာလဲ ၃၇-ပါးဘဲ ရှိပါတယ် ....ဒီ ၃၇-ပါးကိုလဲ မျှားတယ်ထင်ယင် ဆရာတော် ဘုရားကြီးက ဘုရားဟောကျမ်းဂန်များနဲ့ ညှိနှိုင်းပြီးသကာလ အပြင်ဩ္ဌသည် ၅။ အတွင်းဩ္ဌသည် ၆။ခုနကပြောခဲ့တဲ့လေကို ဝင်စေတဲ့စိတ်၊ လေကို ထွက်စေတဲ့စိတ်၊ အဲ....ရှူစိတ်.... ရှိုက်စိတ် ဆိုပါတော့ ခင်ဗျား။ အဲဒီရှူစိတ်....ရှိုက်စိတ်....ဆိုတဲ့ သက်စောင့်စိတ်ဆိုတာက ၂။ အားလုံး ၁၃-ပါးကို အကျဉ်းချုံးပြီးတော့ ပေးထားပါတယ်။

ဩ္ဌသည်ဆိုတာကတော့ ရံဖန်ရံခါသာသူတို့ကလာပါတယ်၊ အမြဲမရှိပါဘူး၊ သူတို့ကိုဩ္ဌသည်ဘဲ ခေါ်ကြပါစို့။

အယင်လဲ ဒီရိပ်သာမှာ စိတ္တာနုပဿနာ ရှုပွားပုံ- ရှုပွားနည်း စာရွက်ကလေးတွေ ဝေထားပါတယ်၊ အဲဒီစာရွက်ကလေးကိုလဲ ပြန်ပြီးတော့ ကြည့်ကြစေလိုပါတယ်။

အဲ အပြင်ဩ္ဌသည် ဆိုတာ မြင်စိတ်, ကြားစိတ်, နံစိတ်, လျှာပေါ်မှာ ပေါ်တဲ့စားစိတ်, လျက်စိတ်, ကိုယ်ပေါ်မှာပေါ်

တဲ့ ယား၊ ယံ၊ ကောင်းစိတ် သုခဝေဒနာကလေး ပေါ်လာလို့ ရှိယင် ကောင်းတဲ့စိတ်၊ မနာယတနခေါ်တဲ့ တွေးတောစိတ်။

အတွင်းညှော်သည်ကတော့ လောဘစိတ်-ဒေါသစိတ်-မောဟစိတ်- အလောဘစိတ်-အဒေါသစိတ်- ကြံစည် တွေးတောစိတ်၊ ပေါင်း ၆-ပါး၊ ဒါလဲ မကြာခဏ ဒီ ရုပ်သာမှာ ကြားနေရလို့ သိလောက်ပါပြီ။

ဒီစိတ်တွေဟာလဲ တပြိုင်တည်းပေါ်တာမဟုတ်ပါဘူး၊ တခုချုပ်ပြီးမှ တခုပေါ်တာဖြစ်ပါတယ်၊ အဲဒီတော့ ပေါ်ရာစိတ်ကို ရှုဘို့ပါဘဲ။

တရားထိုင်နေတဲ့ အခါမှာ မြင်စိတ်၊ စားစိတ် ကတော့ကို မပေါ်နိုင်ကြပါဘူး၊ ကြားစိတ်၊ နံစိတ်ကတော့ အာရုံဒွါရ တိုက်ဆိုင်ယင် ပေါ်နိုင်ပါသေးတယ်။

အဲဒီတော့ အတွင်းညှော်သည် လောဘစိတ်ပေါ်မယ်၊ ဒေါသစိတ်ပေါ်မယ်၊ ဝေတွေတဲ့စိတ်တွေပေါ်မယ်၊ ပျံ့လွင့်တဲ့စိတ်ပေါ်မယ်၊ နာကျင်ကိုက်ခဲတဲ့ ဒုက္ခသဟဂုတ် ကာယ ဝိညာဏ်စိတ်တွေ ဆိုတာတွေပေါ်မယ်၊ အတွင်းညှော်သည်စိတ်တွေ လှည့်ပြီးတော့ ပေါ်တာများပါလိမ့်မယ်၊ ပေါ်ချင်ရာပေါ်၊ ပေါ်တာကိုဖမ်းပြီးတော့ အကဲခတ်ဘို့ပါဘဲ။

ပေါ်တာကလဲ တခုဘဲ ပေါ်ပါတယ်၊ ဒီတခုကို ဖမ်းရှုရမှာ များတယ်ထင်ကြယင်တော့ မတတ်နိုင်ဘူး။

အဲဒီတော့ ညှော်သည်ပေါ်ယင် ညှော်သည်ကိုရှုကြပါ၊ ညှော်သည် မပေါ်လို့ ရှိယင် ရှုစိတ်၊ ရှိက်စိတ်၊ ဆိုတဲ့ အိမ် သည် စိတ် ကို ရှုကြပါ၊ အမြဲရှုရမှာကတော့ အိမ်သည်စိတ်ကို အမြဲ ရှုရမှာဘဲ။ သူတို့က သက်စောင့်လို့လဲခေါ်ပါတယ်၊ ဘာ့ကြောင့်လဲ ဆိုတော့

ရှူစိတ် ပေါ်လာပြီးတဲ့နောက် ရှိုက်စိတ်မလာယင် နောက်ရှိုက်စိတ်ပေါ်ပြီးတဲ့နောက် ရှူစိတ်ပြန်မလာယင် သေတယ်ခေါ်ပါတယ်၊ အဲဒီတော့ ဘာစိတ်မှမပေါ်ယင် ဒီ-သက်စောင့်စိတ်ဆိုတဲ့ ရှူစိတ်-ရှိုက်စိတ်ကိုဘဲ အခါခပ်သိမ်း ရှုရမှာပါဘဲ။

ဆရာတော်ဘုရားကြီးက ပင့်ကူကြီး ဥပမာကိုလဲ ဟောပြောပြသခဲ့ပါတယ်၊ ဒါလဲ နာကြားဘူးကြပါလိမ့်မယ်။

ဒီ-ပင့်ကူကြီးက အစာရှိတဲ့နေရာ သွားပြီးတဲ့နောက် စားတဲ့ သောက်တဲ့ကိစ္စပြီးတဲ့အခါကျတော့ကို သူ့ဗဟိုရ်မှာပြန်ပြီးတော့ ထိုင်သလိုဘဲ၊ ဘယ်စိတ်ပေါ်ပေါ်, ပေါ်ရာကို လိုက်ပြီးတော့ ရှုရမှာဘဲ၊ ဘာစိတ်မှမပေါ်ဘူး ဆိုလို့ရှိယင် ဝင်စိတ်, ထွက်စိတ်ကိုဘဲ ပြန်ရှုရမှာဘဲ၊ ပင့်ကူကြီး အလယ်ခေါင်မှာ ပြန်ထိုင်သလိုပါဘဲ၊ ဝင်စိတ်, ထွက်စိတ်ကိုဘဲ ပြန်ရှုရမှာပါဘဲ။

အဲဒီလို ရှုတိုင်း-ရှုတိုင်း ပေါ်ပေါ် ပြီးတော့ ပျက်ပျက်သွားတာ၊ပျောက်ပျောက်သွားတာတွေကိုတွေ့အောင်ရှုဘို့အရေးကြီးပါတယ်၊ အပျက်ကို တွေ့မှ အနိစ္စကို တွေ့တယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်၊ မှတ်ပြီးနေရုံနှင့်တော့ အနိစ္စတွေ့ဘို့ အင်မတန် ခဲယဉ်းပါတယ်၊အနိစ္စတွေ့မှလဲ လမ်းမှန်ပါတယ်၊ ခန္ဓာကိုယ် တခုလုံးကလဲ ဖေါက်ပြန်တာနဲ့ ပျက်စီးတာဘဲ ရှိပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ ထပ်ပြီးတော့ ကျွန်တော် လေးလေး နက်နက် ပြောချင်ပါသေးတယ်၊ ပျက်ပျက်သွားတဲ့ အပျက်တွေကို တွေ့မှ အနိစ္စတွေ့ပါတယ်၊ ရှုမှတ်နေရုံနဲ့ အနိစ္စတွေ့ဘို့ဆိုတာ အင်မတန် ခဲယဉ်းပါတယ်၊ အနိစ္စတွေ့မှသာ လမ်းမှန်ပါတယ်၊ အဲဒီတော့မှ အရှိနဲ့အသိကို ကိုက်တယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

မှတ်နေရုံမျှနဲ့ ဆိုလို့ရှိယင်လဲ ငါရှု, ငါမှတ်သာ ဖြစ်နေလို့

ငါဆိုတဲ့ အတ္တဒိဋ္ဌိပြုတ်ဘို့ အင်မတန် ခဲယဉ်းပါတယ်။ အနိစ္စလဲ မြင်ဘို့ ခဲယဉ်းပါတယ်။အနိစ္စမမြင်ယင် ဒုက္ခဆိုတာလဲမြင်ဘို့ဝေး ပါတယ်။ ဒုက္ခမမြင်ယင် ဒုက္ခသစ္စာတွေ့ဘို့ သိပ်ခဲယဉ်းပါတယ်။ ဒါကြောင့် အနိစ္စသာ မြင်အောင်ကြိုးစားပြီးတော့ကိုရှုဘို့လိုပါ တယ်။ ခန္ဓာကလဲ သူ့မှာအနိစ္စဘဲရှိတယ်။ ဒုက္ခဘဲရှိတယ်။ အနတ္တ ဘဲရှိတယ်။ဒုက္ခသစ္စာဘဲရှိတယ်ဆိုတာပြောနေတာပါဘဲ၊အကျဉ်း ချုံးလိုက်တဲ့အခါကျတော့ ဖြစ်ပြီးပျက်တဲ့။ ဖြစ်ပြီးတော့ကိုပျက် တယ်ဆိုတဲ့ ဓမ္မသဘောဘဲ ရှိတယ်ဆိုတာ ခန္ဓာက ပြပါလိမ့်မယ်။ ခန္ဓာက ပြတာကို အမှန်ယူပါ....၊ မြတ်စွာဘုရားကလဲ ခန္ဓာ ငါးပါးကို အနိစ္စလို့ရှုပါ၊ အနိစ္စမြင်မှ အဝိဇ္ဇာပျောက်ပြီးတော့ ဝိဇ္ဇာရောက်ပါလိမ့်မယ်တဲ့....။

အဲဒီတော့ကို သာမညမှတ်နေခြင်းသည် ဝိပဿနာအလုပ်မှာ လမ်းဆုံးသို့ ရောက်အောင် ပေးပို့နိုင်သည်။ ရောက်နိုင်သည်ဘဲ ဆုံးဖြတ်ရန် ခဲယဉ်းပါသည်၊ ဝိဇ္ဇာသိ ပညာသိ, ပရိညာသိ ဖြစ် ရန် အရေးကြီးပါသည်။ မြတ်စွာဘုရားသခင်ကလဲ စားချင်တာ သွားချင်တာတွေ မှတ်နေတာထက် မိမိကို ခန္ဓာငါးပါး ဖြစ်ပြီး ပျက်နေတဲ့ အနိစ္စမြင်အောင်ရှုဘို့ ပိုပြီးတော့ လေးလေးနက်နက် ဟောကြားထားပါတယ်၊ အဝိဇ္ဇာကနေပြီးတော့ ဝိဇ္ဇာရောက်ဘို့ ဆိုတာလဲ အနိစ္စကိုရှုမှ အနိစ္စကိုမြင်မှအဝိဇ္ဇာက ပျောက်ပြီးတော့ ဝိဇ္ဇာရောက်နိုင်ပါတယ်။

သတိပဋ္ဌာန်မှာလဲ အပိုင်းတိုင်းအပိုင်းတိုင်းမှာ သမုဒယဓမ္မာ နုပဿီဝါ၊ ဝယဓမ္မာ နုပဿီဝါ၊ သမုဒယဝယဓမ္မာ နုပဿီဝါ၊ ဖြစ်တာကိုလဲရှုပါ၊ ပျက်တာကိုလဲရှုပါ၊ ဖြစ်တာရော ပျက်တာ ရော ရှုပါလို့ ဟောတော်မူပါတယ်၊ ဒါကိုဘဲ သတိ မမူကြ၊

အာနာပါန သမထလောက်နဲ့ လမ်းခုလတ်လောက်မှာ သောင်တင်နေကြတာ များပါတယ်၊ ဒါ့ကြောင့် သမုဒယ, ဝယ ထိအောင် လိုက်တော်မူကြပါဟု တိုက်တွန်းပါတယ်။

အဲဒီတော့ ယခု ကျွန်တော် ပြောနေတာဟာလဲ ဝိပဿနာ အလုပ်မှာတော့ကို ဆရာတော်ကြီး၏ သင်ကြားတော် မူခဲ့သည့် အတိုင်း တော်တော်ကလေး အရင်းကျတာကို မိမိ ကိုယ်တွေ့နှင့် ဟပ်ပြီးတော့ ပြောနေပါတယ်။

အဲဒီတော့ ဖြစ်ပေါ်ပြီး ပျက်ပျက်သွားတာဟာ အနိစ္စဘဲ၊ နောက် ဉာဏ်က သိလိုက်တာဟာ မဂ္ဂဘဲ.... ဆိုတော့ ရှေ့က ဖြစ်ပျက်-နောက်ကမဂ်နဲ့ သွားပြီးတော့ ကိုက်ပါတယ်၊ ရှေ့က ပျက်ပျက်သွားတာဟာ အနိစ္စ၊ နောက်က သိလိုက်တာကလေး ဟာ မဂ္ဂ၊ အဲဒီလို သွားကိုက်ပါတယ်။

ဒီအတိုင်းသာ ရှေ့ကဖြစ်ပျက်,နောက်ကမဂ်၊ဖြစ်ပြီးပျက်ပျက် သွားတာက အနိစ္စ၊ နောက်က သိလိုက်တာက မဂ္ဂ ဆိုတော့ ဖြစ်ပျက်နဲ့ မဂ်ကိုက်သွားပြီး ကြားထဲမှာ ကိလေသာမခိုဘူးလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်၊ အဲဒီလို ရှေ့ကဖြစ်ပျက်- နောက်ကမဂ်နဲ့သာ ကိုက် နေယင်ဖြင့် မိမိတို့၏ဝမ်းထဲမှာ ပဉ္စင်္ဂိကမဂ်ပေါ်နေပြီလို့ ဆိုနိုင် ပါတယ်။

ဤကဲ့သို့ ရှေ့က ဖြစ်ပျက် နောက်က မဂ်နဲ့ ကိုက်နေတဲ့ အခါမှာ တဆင့်တက်ပေးပါ ဖြစ်တာလဲဒုက္ခ၊ ပျက်တာလဲဒုက္ခ၊ ဒုက္ခမှတပါး ဘာမှမရှိဘူး၊ သုခဆိုတာ လုံးဝမရှိဘူး၊ ဒုက္ခသစ္စာ သာ အမှန်ရှိတယ်လို့ ဉာဏ်နဲ့ နာနာရှုပေးပါ၊ ဒီလိုရှုပေးယင် ဒါတွေဟာဒုက္ခသစ္စာတွေဘဲ- ဒုက္ခသစ္စာတွေဘဲလို့ အသိဉာဏ် ဝိဇ္ဇာဉာဏ်ဝင်လာယင် ဒုက္ခသစ္စာနဲ့ မဂ္ဂသစ္စာကို တဒင်္ဂ, ဝိက္ခမ္ဘန

အားဖြင့် ပိုင်းခြားနေပြီလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်၊ ဒီသစ္စာမဆိုက်ဘဲနဲ့လဲ သောတာပန်ကလဲ သောတာပန် မဖြစ်နိုင်ပါ၊ သကဒါဂါမ်ကလဲ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်ကလဲ အနာဂါမ်၊ ရဟန္တာကလဲ ရဟန္တာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

ဒါ့ကြောင့် ဒုက္ခသစ္စာကို တဒင်္ဂ ဝိက္ခမ္ဘနအားဖြင့် ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိနေပြီဆိုယင် မိမိတို့ ရည်ရွယ်ချက်ပန်းတိုင်တော့ နီးပြီဆိုပြီးတော့ လက်ခမောင်း ခတ်နိုင်ကြပါပြီ။

နောက်တကြိမ် လူသစ်များအကျိုးငှာ .... ဥပမာနဲ့ သဘောပေါက်မှုကို ရည်ရွယ်ပြီးတော့ကို ထပ်မံပြီးတော့ ပြောပြပါဦးမယ်၊ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များဟာ.... တဲ့ ရေဆိပ်မှာ ထိုင်နေတဲ့ လူတယောက် ဥပမာလိုပါဘဲ မိမိရှေ့မှာ ရေတွေ တသွင်သွင်စီးနေတာကို ကြည့်ပြီးတော့ အရင်ရေတွေ မရှိတော့ဘူး....အရင်ရေတွေမရှိတော့ဘူး....ဆိုပြီးတော့ သိနေသလို မိမိ သန္တာန်မှာ ပေါ်လာတဲ့စိတ်ကလေးတွေဟာ အရင်စိတ်မရှိတော့ဘူး၊ အရင်စိတ်တွေမရှိတော့ဘူး၊ချုပ်ပျက်သွားပြီ မရှိတော့ဘူး၊ ချုပ်ပျက်သွားပြီးနောက် အစားထိုးတဲ့စိတ် အသစ်အသစ်ဖြစ်တယ်ဆိုတာ အကဲခတ်မှုဘဲ ဖြစ်ပါတယ်၊ တနည်းအားဖြင့်ဆိုသော် ၁-စိတ်ကို ၂-စိတ်နဲ့ အကဲခတ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်၊ သို့မဟုတ် ၁-စိတ်ကို ၂-ဉာဏ်နဲ့ အကဲခတ်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ဒီ ၁-စိတ်ကို ၂-စိတ်နဲ့ အကဲခတ်လိုက်တော့ ၁- စိတ်မရှိဘူးဆိုတာ တွေ့ပါလိမ့်မယ်၊ အဲဒီ မရှိတော့ဘူးဆိုတာ ကိုယ်တိုင်သိဖြစ်အောင် လုပ်တဲ့အလုပ်ပါဘဲ၊ ဒီ ၁-စိတ်ကလေးရဲ့ အသက်ကလဲ ၁-၂ ဆိုယင် မရှိတော့ပါဘူး။

စိတ္တာနုပဿနာ ရှုနည်း ပွားနည်း

ဒါ့ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက သန္တိဋ္ဌကော....တဲ့၊ မိမိကိုယ်တိုင် မိမိကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ သိအောင်လုပ်ပါ၊ သာမံ = မိမိကိုယ်တိုင်၊ ပဿိတဗ္ဗော = မြင်အောင်ကြည့်ပါ....တဲ့။

ဒီတော့ကို မိမိသန္တာန်မှာ ပေါ်-ပေါ်နေတဲ့စိတ်ကလေးတွေဟာ ပေါ်ပြီးတော့ မြဲနေသလား.... လို့ ပရိသတ်ကို မေးယင် ဘယ်လို အဖြေပေးကြမလဲ။

ကဲ....ထပ်ပြီးတော့ မေးပါဦးမယ်၊ ဒီပေါ်လာတဲ့စိတ်ကလေးတွေဟာ မြဲသလား....၊ ပေါ်ပြီးတော့ ပျက်သွားသလား .... အဖြေပေးကြစမ်းပါ....မမြဲပါဘူး၊ ပေါ်ပြီးတိုင်း ပေါ်ပြီးတိုင်း ပျက်ပျက်သွားတာဘဲလို့သာ အဖြေပေးရမှာပါဘဲ။

ဒီအတိုင်းလဲ မှန်နေတယ်ဆိုတာ သူများပြောလား.... ကိုယ်တိုင် သိလား၊ ကျွန်တော် တောင်းပန်ချင်တာက ကိုယ်တိုင်သိ မဟုတ်သေးယင်သန္တိဋ္ဌကော = ကိုယ်တိုင်သိဖြစ်အောင်လုပ်ကြပါ ကိုယ်တိုင်သိဖြစ်ယင် အကာလိကော = အခါမလင့် အကျိုးပေးပါလိမ့်မယ်။

ဒါ့ကြောင့် မှာချင်တာက ဖြစ်ပျက် မြင် အောင် ကြည့်။ ဖြစ်ပျက်ကို မှန်းဉာဏ်ဝင်အောင် ကြည့်ပါ။ ။ [2]နောက်-ဖြစ်ပျက်တွေ အဆုံးရောက်အောင် ကြည့်ပါဟု အားလုံးသော ယောဂီများအား တိုက်တွန်းလိုပါတယ်။

၁။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်။
၂။ နိဗ္ဗိန္ဒဉာဏ်။
၃။ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်။

နောက်ပြီးတော့ ဝိပဿနာအလုပ်မှာ အများကြီး အရေးကြီးတဲ့ အချက်တခု ဆရာတော်ကြီး ဟောတော်မူခဲ့တာ ရှိပါသေးတယ်၊ ဝတ္ထုကြောင်းနဲ့လဲ ထုတ်ပြီးပြခဲ့တာ မှတ်မိကြပါလိမ့်မယ်၊ သုသိမ ပရိဗိုဇ်ဆိုတာ ရှိပါတယ်၊ တရားခိုးလာရင်း ရဟန္တာဖြစ်တဲ့ ဝတ္ထုပါဘဲ။

ဒီ....သုသိမ ပရိဗိုဇ်ကို မြတ်စွာဘုရားက ဉာဏ်-နှစ်ဉာဏ်ဘဲ ဟောတော်မူပါတယ်။

"ပုဗ္ဗေ ခေါ သုသိမ ဓမ္မဋ္ဌိတိဉာဏံ၊ပစ္ဆာ နိဗ္ဗာနေဉာဏံ" တဲ့ ဉာဏ်နှစ်ဆင့်ဘဲ ဟောတော်မူပါတယ်၊ ရှေ့က ဖြစ်ပျက်ကို သိတဲ့ဉာဏ်၊ နောက်က နိဗ္ဗာန်ကို မြင်တဲ့ဉာဏ်ဘဲ....တဲ့။

ဆိုလိုတာက ဖြစ်ပျက်ကို အရင်ပိုင်အောင် လုပ်ကြပါ....တဲ့၊ နောက်- ဖြစ်ပျက်အဆုံးမှာ နိဗ္ဗာန်မြင်တဲ့ဉာဏ် ပေါ်လာလိမ့်မယ်....တဲ့။

ဓမ္မစကြာသုတ်မှာလဲ အားလုံး သိရှိတော်မူပြီး ဖြစ်ကြတဲ့ အတိုင်း ဉာဏ်သုံးဆင့်ဘဲ မြတ်စွာဘုရားရှင် ဟောတော်မူခဲ့ပါတယ်၊ ဉာဏ်ဆယ်ပါးတို့ ဆယ့်ခြောက်ပါးတို့ ဆိုတာကတော့ အရှင်သာရိပုတ္တရာ ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက ဉာဏ်ကြီးလွန်းလို့ နောင်လာ နောက်သားများအတွက် သူ့အမြင်နဲ့သူ ဟောတော်မူခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်၊ငါလိုပုဂ္ဂိုလ်က ငါတပါးသာ ရှိတယ်ဆိုတာ အမိန့်ရှိပါတယ်....တဲ့။

အဲဒီတော့....ဘုရားအောက် ပညာအရာမှာ တပါးသာရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးနောက် လိုက်ပြီးတော့ ဉာဏ်ရှည်လိုက်နေစရာ မလိုပါဘူးလို့ ဆိုလိုပါတယ်၊ ဖြတ်လမ်းကသာ လိုက်ဘို့လိုပါတယ်။

စိတ္တာနုပဿနာ ရှုနည်း ပွားနည်း

ဆရာတော်ကြီးက အသက်တမ်း တိုတဲ့ခေတ် ဖြစ်နေတဲ့.... အတွက်တဲ့၊ မင်းတို့ ဉာဏ်ရှည်ကြီးတွေ မလိုက်ကြပါနဲ့ကွ....တဲ့၊ ဉာဏ်ရှည်ကြီးတွေ လိုက်ကြလို့ရှိယင် လမ်းမှာ အမောဆို့ပြီး တော့ နေကြပါလိမ့်မယ်....တဲ့ ဆိုပြီးတော့ တပည့်ရင်းများကို ဆုံးမခဲ့ပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့်.... ဆရာတော်ကြီး တရားကို နှစ်သက်လို့ ဆရာတော်ကြီးကို ကြည်ညိုယင် ဆရာတော်ကြီး၏ ဩဝါဒအတိုင်း လုပ်ရလိမ့်မယ်ဟု ဆုံးဖြတ်ချက်ချကြစေလိုပါတယ်။

ဆရာတော်ကြီးက ဝါးနှစ်ခြမ်း မီးထွက်အောင် ပွတ်တဲ့သူလို နာနာပွတ်၊ မနေမနားပွတ်ယင် မီးထွက်သလိုဘဲ....တဲ့၊ ယောဂီများဟာလဲ မနေမနား ဖြစ်ပျက်မြင်အောင် အားထုတ်ကြပါ။ ဖြစ်ပျက်တွေ စိပ်စိပ်လာအောင် အားထုတ်ကြပါ....၊ နောက် ဖြစ်ပျက် မုန်းဉာဏ် ဝင်လာအောင် အားထုတ်ယင် ဖြစ်ပျက်တွေအဆုံးမြင်တဲ့ဉာဏ်ရောက်တာပါဘဲ....တဲ့၊ သခ်ၤတဆုံးတာဟာ နိဗ္ဗာန်လို့ခေါ်ပါတယ်။

အဲဒီတော့ ပွတ်တာက ယောဂီအလုပ်၊ မီးထွက်တာက ဝါးအလုပ် ဆိုတဲ့အတိုင်း အားထုတ်မှုသာ ယောဂီက လိုပါတယ်၊ ဒါမှ ရင့်ကျက်ပါလိမ့်မယ်၊ ရင့်ကျက်လာမှသာ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် သိမြင်နိုင်တဲ့ ဖြစ်ပျက်အဆုံး အသခ်ၤတဘက်သို့ ပြေးဝင်နိုင်ပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် ဆရာတော်ကြီးက သံပေါက်တခု ရေးထားတာကလေးရှိပါတယ်၊ အဲဒီ သံပေါက်ကလေးကို ကျွန်တော် အခုဖတ်ပြပါမယ်။

စိတ္တာနုပဿနာ ရှုနည်း ပွားနည်း

"ယုံကြည်ကျန်းမာ၊ စိတ်ဖြောင့်စွာနှင့်၊ လွန်စွာအားထုတ်၊ နာမ်နှင့်ရုပ်ကို၊ ဖြစ်ချုပ်ဉာဏ်မြင်၊ ကျင်ငါးအင်၊ မန်ပင် မဂ်ရ ကြောင်း....တဲ့။

ဒီအတိုင်း မိမိတို့ ကျန်းမာရေးကိုလဲ ဂရုပြုကြပြီးတော့.... မိမိတို့ အခု အားထုတ်နေတဲ့ အလုပ်ဟာ အလုပ်မှန်ဘဲ၊ တရားမှန်ဘဲ၊ ဘုရားဟောတဲ့အတိုင်းဘဲဆိုပြီးတော့ကို ယုံယုံကြည်ကြည် နှင့် အားထုတ်ကြပါ၊ ပြီးတော့ ယောဂီအချင်းချင်းလဲ စိတ်ထားဖြောင့်မတ်စွာ ထားပြီးတော့မလျော့သော လုံ့လဖြင့်ရှေ့က ဖြစ်ပျက်၊နောက်ကမဂ်နဲ့ ကိုက်သွားအောင်ကိုလေသာ ကြားမခိုဘဲ အားထုတ်ကြမယ်ဆိုယင် နံနက်အားထုတ်ယင် ည၊ ညအားထုတ်ယင် နံနက်ဆိုသလို တမဂ်တဖိုလ်ကို သေသေချာချာကြီး ၇-ရက်၊ ၇-လ၊ ၇-နှစ် အတွင်း ရနိုင်ပါတယ်လို့ ဘုရားဟောကျမ်းဂန်များ၌ အထင်အရှား ရှိပါတယ်၊ အား ထုတ်ကြပါ ဆိုတာ တိုက်တွန်းရင်း ကျွန်တော်နိဂုံးချုပ်လိုက်ခြင်းဖြစ်ပါတယ် ခင်ဗျား။

နောက်ဆက်တွဲ ရှင်းလင်းချက်

အချို့အချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်များက စိတ္တာနုပဿနာသည် ထင်မြင်ဘို့မလွယ်ဘူး၊ ပါရမီရှင်များအလုပ်၊ လူသာမန်များအလုပ် မဟုတ်ဘူးဟု ပြောကြ, ဆိုကြ, ဝေဘန်ကြပါသည်။ တစ်စိတ်ကို နှစ်စိတ်နဲ့ရှုဘို့ မလွယ်ဘူးဟု ဝေဘန်ကြပါသည်။ စိတ်ဆိုသည် အဝေးသို့သာ ပြေးနေလို့ ဖမ်းဘို့မလွယ်ဘူးဟူ၍ပြောကြ,ဆိုကြ ဝေဘန်ကြပါသည်။

အမှန်မှာ စိတ်သည် ဘယ်သို့မှမပြေးနိုင်ပါဘူး၊ အာရုံကသာ ပြေးနေတာဖြစ်ပါသည်၊ ဓမ္မာရုံကသာ ပြေးနေတာဖြစ်ပါသည်၊ ထို့ကြောင့်....ဓမ္မပဒပါဠိတော်၌....

* ဒူရင်္ဂမံ ဧကစရံ၊
အသရီရံ ဂုဟာသယံ။
ယေ စိတ္တံ သံယမိဿန္တိ၊
မောက္ခန္တိ မာရဗန္ဓနာ။

စိတ်ဆိုတာ ပေါ်လျှင် ပေါ်တဲ့နေရာမှာ ချုပ်ပြီးပျက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ဒွါရငါးပေါက်မှာ ပေါ်လျှင်ပေါ်တဲ့နေရာမှာဘဲ ပျက်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါသောကြောင့် ဘယ်မှာမှ မပြေးနိုင်တဲ့ စိတ်ကို မိအောင် ဖမ်းရှုရန်မှာ မခဲယဉ်းဟု ဆိုလိုပါသည်။

---

* အဝေး၌လည်းသော အာရုံကို ယူနိုင်သော တခုပြီးမှတခုဖြစ်ပေါ်သော ရုပ်တရားလို အထည်ကိုမရှိသော နှလုံးဘူး လိုဏ်ဂူအတွင်း၌ ကိန်းသောစိတ်ကို စောင့်စည်းကြကုန်၏၊ ထိုသူတို့သည် မာရ်အနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်ကြကုန်လတ္တံ့။

စိတ္တာနုပဿနာ ရှုနည်း ပွားနည်း

ဥင်းပြင် အချို့က စိတ္တာနုပဿနာဆိုတာ အသီး အခြား ရှုရတယ်လို့ မှတ်နေကြပါသည်။ သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါးမှာ စိတ်ရှုလျှင် ကာယာ,ဝေဒနာ၊ဓမ္မာနုပဿနာမှာအားလုံးအကျုံးဝင်ပါသည်။ နောက်ဆုံးမှာ ဓမ္မာနုပဿနာ လမ်းဆုံးရမှာ ဖြစ်ပါသည်။ သို့ပါ၍ စိတ္တာနုပဿနာလုပ်လျှင် ကာယာ,ဝေဒနာ မပါဘူးဟူ၍ အထင်မမှားကြစေလိုပါ၊ ဥင်းတို့မှာ သမ္ပယုတ္တဓမ္မ ယှဉ်ဖော် ယှဉ်ဖက် တရားများဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာ အားဖြင့် ဟင်းရေ အချို့ အချဉ် စသဖြင့် သုံးဆောင်သည့် အခါ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ငန်ပြာရေ၊ ငြုပ်, စသည်ဖြင့် ရောပြီး ပါသလို ဟင်းရေသောက်လျှင် အားလုံးပါသကဲ့သို့ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး အားလုံး အကျုံးဝင်ပါသည်။

အချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်များက စိတ္တာနုပဿနာသည် လုံးဝ လုပ်လို့ မရဘူးဟုပင် ဟောကြ ပြောကြပါသည်။ဟောရဲပြောရဲ လေစွ....ဟု ကရုဏာသက်မိပါသည်။

အကယ်၍သာ ဥင်းတို့ ဟောပြောသလို လုံးဝလုပ်လို့မရဘူးဟု ဆိုပါလျှင် မြတ်စွာဘုရားသခင်သည် လေးသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတသိန်းဖြည့်ကျင့်ဆည်းပူးရသဖြင့် ရရှိအပ်သောသဗ္ဗညုတ ရွှေဉာဏ်တော်နှင့် စိတ္တာနုပဿနာကို သတိပဋ္ဌာန်ထဲ၌ ထည့်သွင်းကာ ဟောကြားတော်မူခဲ့မည်မဟုတ်ပါ။

ဘာနုပဿနာမဆို လုပ်ကောင်းတဲ့ ဝိပဿနာချည်းသာဖြစ်ပါသည်။ မလုပ်ကောင်းလျှင် မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး ဟောကို ဟောတော်မူမည်မဟုတ်ပါ။

ရွှေတိဂုံ စေတီတော်ကြီး၌ စောင်းတန်းလေးသွယ် ရှိသလို ဘယ်စောင်းတန်းမှတက်တက် ရောက်မှာချည်းသာဖြစ်ပါသည်။

စိတ္တာနုပဿနာ ရှုနည်း ပွားနည်း

ဥပရိပဏ္ဏာသ ပါဠိတော် အာနာပါနဿတိသုတ်စာမျက်နှာ ၁၂၅၊ ၎င်းမြန်မာပြန် စာမျက်နှာ ၁၂၆-များ၌ အာနာပါနဿတိကိုပင် ဝေဒနာ,စိတ္တာ, ဓမ္မာနုပဿနာများ၌ သွင်း၍ ၎င်း....။

မဟာဝဂ္ဂသံယုတ်ပါဠိတော် ပဌမ အာနန္ဒာသုတ် စာမျက်နှာ ၂၀၆၊၎င်းမြန်မာပြန် ၂၂၀-တို့၌လည်းအာနာပါနကိုကာယာ, စိတ္တာ,ဝေဒနာ, ဓမ္မာနုပဿနာ(၄) ပါးစလုံး၌ သွင်း၍၎င်း.... ဟောကြားတော်မူသည်ကို တွေ့နိုင်ပါသေးသည်။

၎င်းနောက်.... ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ် ပါဠိတော်စာမျက်နှာ ၁၉၀၊ အာနာပါနဿတိကထာ စတုတ္ထနိဒ္ဒေသ ၎င်းမြန်မာပြန် ၂၄၀-၌လည်း စိတ္တာနုပဿနာကို အာနာပါနနှင့် သွင်း၍ဟောထားတော်မူသည်မှာလည်း အထင်အရှား ရှိပါသည်။

၎င်းပြင်....အဋ္ဌကထာ များ၌လည်း သမ္မောဟ ဝိနောဒနီ စာမျက်နှာ ၂၀၅-၌....

"ဒိဋ္ဌိစရိတဿပိ မန္ဒဿ နာတိပ္ပဘေဒဂတံ စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာနံဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂေါ" ဟူ၍ ဒိဋ္ဌိစရိုက်အားကြီးပြီးဉာဏ်နုံ့သော ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် ဆိုပါလျှင် စိတ္တာနုပဿနာ သည် မဂ်၏ စင်ကြယ်ကြောင်း(ဝါ) နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း လမ်းဖြစ်သည်ဟူ၍ ဟောကြားတော်မူရာ စိတ္တာနုပဿနာသည် အထင်အမြင်လွယ်၍ ဉာဏ်နုံ့သော ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့်ပင် လျောက်ပတ်ကြောင်း အတိအလင်း အဋ္ဌကထာရှင်ကြီးများ ဟောကြားတော်မူသည်ကို ယုံယုံကြည်ကြည်နှင့် ကိုယ်တွေ့နှင့်ဟပ်မိပြီး မိမိသန္တာန်၌ မည်သည့်စိတ်မျိုး ပေါ်နေတယ်ဆိုတာ ကြိုးစားပြီး

စိတ္တာနုပဿနာ ရှုနည်း ပွားနည်း

အကဲခတ်ကြည့်လျှင် ကိုယ်တွေ့က သက်သေခံလိမ့်မည်ဟု ဆိုလိုပါကြောင်း။

ဂုဏ်ပြင်....စိတ္တသခါရ ဆိုသည်မှာလည်း အခြားမဟုတ်ပါ၊ သညာနှင့်ဝေဒနာ(၂)ပါးပင် ဖြစ်ပါသည်။ ငါ- ငါ့ဟာဆိုတဲ့ အတ္တနှင့် အတ္တနိယဆိုတဲ့ သက္ကာယမှ ပေါက်ဖွားလာသည့် ဒိဋ္ဌိများလည်း စိတ်က အစွဲဆုံး၊ အထင်မှတ်ဆုံးဖြစ်ပါ၍ ဒိဋ္ဌိပြုတ်အောင်ဆိုတာ စိတ္တာနုပဿနာ အလုပ်နှင့်မှသာ ဒိဋ္ဌိကပြုတ်မှာဖြစ်သောကြောင့် စိတ္တာနုပဿနာကို အဓိကထား၍ ကျေးဇူးရှင် မိုးကုတ်ဆရာတော်ကြီး ဟောကြားတော်မူခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဒသအင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်၌လည်းတယောမမှသုတ်မှာ လောဘ ဒေါသ မောဟဆိုတဲ့ တရားသုံးပါးကို အရင် မပယ်ရသေးဘူး၊ မပယ်ထိုက်ဘူး၊ ဒိဋ္ဌိကိုသာ အရင် ပယ် သတ် ထိုက် သည် ဟု .... မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးသည်ဟောကြားတော်မူပါသည်။

သစ္စသံယုတ်၊ သဂါထာဝဂ္ဂသံယုတ်များ၌လည်းရင်ဝလှံစူး ထိပ်ဦး မီးလောင်ချင် လောင်ပါစေ၊ အရင် မနှုတ်ပါနှင့်ဦး ....

သက္ကာယဒိဋ္ဌိကိုသာ အရင်ပယ်ပါဦး၊သတ်ပါဦးဟုဘုရားရှင် ဟောတော်မူပါသည်။

မီးလောင် လှံစူးလျှင် တဘဝသာ သေရမည့် အရေးကို မြင်တော်မူသည်။ ဒိဋ္ဌိမပြုတ်လျှင် ဘဝများစွာ အပါယ်ဘေး ဒုဂ္ဂတိဘေးမှ မလွတ်နိုင်ဆိုတာ သိတော်မူ၍ ဤမျှဘုရားသခင် သည် ဟောတော်မူခြင်းဖြစ်ပါသည်။

စိတ္တာနုပဿနာ ရှုနည်း ပွားနည်း

မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိယာ ဘိက္ခဝေ သမန္နာဂတာ သတ္တာ ကာယဿ ဘေဒါ ပရံမရဏာ အပါယံ ဒုဂ္ဂတိံ ဝိနိပါတံနိရယံဥပပဇ္ဇန္တိ”

ဒိဋ္ဌိရှိသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ ခန္ဓာ ပျက်ကြွေသေလွန်ကြသည့် အခါ၌မကောင်းသဖြင့် လားရာဖြစ်သောကျရောက်ရာဖြစ်သော အပါယ်ငရဲ ဒုဂ္ဂတိဘဝတို့၌သာ ဖြစ်ကြရသည်ဆိုပါသည်။

သို့ပါသောကြောင့် ဒိဋ္ဌိရှိလျှင် အပါယ်ဘေးက ပြေးမလွတ်ဘူးဟု ဆိုသည့်အတိုင်း ဒိဋ္ဌိအရင်ဖြုတ်ရမည်၊ ဒိဋ္ဌိပြုတ်ချင်ရင်လည်း စိတ္တာနုပဿနာ လုပ်ရမည်ဆိုသည့်အတိုင်း ဒိဋ္ဌိကို သိမှုနှင့် ပြုတ်အောင် အရင် လုပ်ရမည်၊သိမှုနှင့် ပြုတ်ချင်ယင်လည်း ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် နားလည်ရမည်။

အချို့အချို့က ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို သိစရာမလိုဘူး၊ နားလည်နေစရာမလိုဘူးဟု ဟောကြ, ပြောကြပြီးလျှင် အချိန်ကုန်, ငွေကုန် လူပန်းခံပြီး သင်ကြားပြသနေစရာမလိုဘူးဟုပင် ရေးကြ, သွားကြပါသည်၊ရဲတင်းလေစွ,သံသရာဝန်လေးလေစွဟု ကရုဏာဖြစ်စရာပင်၊ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်သည် ဤဘုရားသာသနာတော်၌ အလွန်အမင်း အရေးကြီးသော, အရေးပါသော တရားတော်ဖြစ်ပါသည်။

မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်,တော် မြတ် ကြီး က လည်း ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို လျှော်စွာ မသိခြင်းကြောင့်၊ ထိုးထွင်း၍ မသိနိုင်သောကြောင့် သတ္တဝါတွေဟာ ချမ်းသာကင်းသောမကောင်းသဖြင့်လားရာ၊ ပျက်စီးကျရောက်ရာ ဖြစ်သော သံသရာဘေးကို

မလွန့်မြောက်နိုင်၊ သံသရာထဲ၌သာ တလုံးလုံး တဝဲလယ်လယ် မျောပါနေကြရသည်ဟု ဘုရားသခင် ဟောတော်မူပါသည်။

ဥပသကာအဖြစ်သို့(ဝါ)"အသုတဝါ ပုထုဇ္ဇနော" ဘဝမှ "သုတဝါ အရိယာသာဝကော" ဟု ဆိုအပ်သော ကလျာဏ ပုထုဇန်အဖြစ်သို့ရှင်း၊ ရရှိ ရောက်ရှိရန်မှာ....

"ခန္ဓာ,အာယတန,ဓာတ်,သစ္စာ,ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်...."

စသည်တို့ကို သုတမယဉာဏ်အားဖြင့် သိမှ နားလည်မှသာ ကလျာဏနွယ်ဝင် သူတော်စင်အဖြစ်သို့ တက်လှမ်းနိုင်ပါမည်။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ဒေသနာ၌လည်း အထက်ဖော်ပြပါ တရားတွေ အားလုံး သက်ဝင်နေပါသည်။ ခန္ဓာငါးပါးဆိုတာလည်း ပဋိစ္စ သမုပ္ပါဒ်အတွင်းမှာ ပါနေပါသည်။ အာယတနဆိုတာလည်း ပါဝင်ပါသည်။ ဓာတ်ဆိုတာလည်း ပါဝင်ပါသည်။ သစ္စာ ဆိုတာလည်း ပါဝင်ပါသည်။သို့ပါသောကြောင့် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ဒေသနာတခုကို နားလည်လျှင် အားလုံးကို သုတမယဉာဏ် အားဖြင့် နားလည်နိုင်ပါသည်။

ထိုမျှမကသေး အဝိဇ္ဇာတည်းဟူသော မသိမှု အကြောင်းခံ ကြောင့် သင်္ခါရတွေပြုလုပ်သည်၊ ပြုလုပ်သောကြောင့် ဝိညာဏ် နာမ်ရုပ်(ဝါ)ခန္ဓာငါးပါးရသည်။ သိကြား, ဗြဟ္မာ, ထာဝရ ဖန်ဆင်းတာမဟုတ်ဘူးဟူ၍ အသိဉာဏ်ရှင်းသဖြင့် ကင်္ခါဝိတရဏ ဝိသုဒ္ဓိဖြစ်၍ ဝိစိကိစ္ဆာသေပါသည်။ သိမှုနှင့် သေသည် ဆိုလို ပါသည်။

ဝိညာဏ်တည်းဟူသော အကြောင်းခံကြောင့် နာမ်ရုပ် ဖြစ် သည်။ နာမ်ရုပ်တည်းဟူသော အကြောင်း ခံကြောင့် စက္ခု

သောတ,ဃာန,ဇိဝှာ, ကာယ, မန, ဆိုတဲ့ အာယတန ခြောက်ပါးဖြစ်သည်ဟု သိသဖြင့် အကြောင်းဖြစ်လို့ အကျိုးဖြစ်တာဘဲဆိုတာ သိသောကြောင့် အကြောင်းအကျိုး သိမ်းဆည်းသော ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် ဖြစ်ပါသည်။ (၀၁) ဓမ္မဋ္ဌိတိဉာဏ် ဖြစ်ပါသည်။ဤအကြောင်းတရားထဲမှာလည်း ငါ, သူတပါး, ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ မပါဟု သိခြင်းကြောင့် သက္ကာယဒိဋ္ဌိ သေပါသည်။ (တဒင်္ဂသေ ဆိုလိုပါသည်)။

ဤအကြောင်းတရားသည် ဖြစ်ပေါ်ပြီးလျှင် ပျက်သွားတာဟူ၍ရင်း၊ မမြဲဟုရင်း၊ အနိစ္စဟုရင်း သိသဖြင့် သဿတဒိဋ္ဌိ သေပါသည်။

အကြောင်းတရားတခု ဖြစ်ပေါ်ပြီးနောက် အစားထိုးတဲ့.... တရားတခုပေါ်လာသည်။ဤကဲ့သို့ အကြောင်းတရား အကျိုးတရားတွေပေါ်လိုက်,ပျက်လိုက် နောက် အစားထိုးတဲ့ တရားတခု ပေါ်လိုက်ဆိုတာ သိသဖြင့်ရင်း၊ ပြတ်သွားတာ မဟုတ်ဟူ၍ သိသဖြင့်ရင်း၊ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ သေပါသည်။

ဒိဋ္ဌိပြုတ်မှုဆိုတာသည် အဆင့်အားဖြင့် သုံးဆင့် ရှိပါသည်။ သိမှုနှင့်ပြုတ်ခြင်း၊ ပွားမှုနှင့်ပြုတ်ခြင်း၊ ပယ်မှုနှင့်ပြုတ်ခြင်းဟူ၍ သုံးဆင့်ရှိရာ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ဒေသနာတော်ကိုသိခြင်း၊ နားလည်ခြင်းသည် ပဌမ အဆင့်မျှသာ ရှိပါသေးသည်။ နောက်ထပ် နှစ်ဆင့် ကျန်ပါသေးသည်။ ၎င်းနှစ်ဆင့်မှာ ဘာဝေတဗ္ဗ ကိစ္စ ဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်တိုင် ပွားများယူရမည့် အလုပ်ဖြစ်ပါသည်။ ရှေ့နောက် အစဉ်တည့်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ခုန်ပြီး လုပ်၍ ဝိပဿနာမှာ ခရီးမရောက်နိုင်ပါ။

စိတ္တာနုပဿနာ ရှုနည်း ပွားနည်း

ရှင်းပြင် အလုပ်သမားများအတွက် တကယ်အရေးကြီးသော ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်မှာ .... ခန္ဓာ့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ဟူ၍ ဆရာတော်ကြီး ဟောကြားတော်မူခဲ့တာ ရှိပါသေးတယ်။ ဘာ့ကြောင့် ခန္ဓာ့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ခေါ်ရပါသလဲဆိုလျှင် အတိတ်က အဝိဇ္ဇာသင်္ခါရ ဆိုတာလဲ အတိတ်အကြောင်းဖြစ်လို့ ပြီးခဲ့ပြီမို့ ဝိပဿနာရှုစရာ မလိုပါ၊ ပစ္စုပ္ပန်တဲ့တဲ့ရှိမှသာ ဖြစ်ပါသောကြောင့် ယခုဖြစ်ဆဲ ယခုမှ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ ပစ္စုပ္ပန်တဲ့တဲ့ဖြစ်တဲ့ ခန္ဓာငါးပါးသာ လိုချင်ပါသည်။ ဒါ့ကြောင့်.... "စက္ခုံစ ပဋိစ္စ ရူပေစ ဥပ္ပဇ္ဇတိ စက္ခုဝိညာဏံ၊ တိဏ္ဏံသင်္ဂတိ ဖဿော၊ ဖဿပစ္စယာ ဝေဒနာ၊ ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ၊ တဏှာပစ္စယာ ဥပါဒါနံ၊ ဥပါဒါနပစ္စယာကမ္မဘဝေါ၊ကမ္မဘဝပစ္စယာ ဇာတိ၊ ဇာတိပစ္စယာ ဇရာမရဏံ ဆိုသည့်အတိုင်း အာရုံဒွါရ တိုက်ဆိုင်၍ စက္ခုဝိညာဏ် ပေါ်သည်ကိုရင်း၊ ဖဿပေါ်သည်ကိုရင်း၊ သိသဖြင့်အကြောင်း တိုက်ဆိုင်မှုကြောင့် ပေါ်တဲ့ တရားတွေဘဲ။ ဘယ်မှ သိကြား, ဗြဟ္မာ,ထာဝရလာပြီး ဖန်ဆင်းတာမဟုတ်ပါကလားဟူ၍ အသိဉာဏ်ရှင်းသဖြင့်ရင်း၊ အကြောင်းကြောင့် အကျိုးတရား ဖြစ်ပေါ်တာဘဲဟူ၍ ဉာဏ်အမြင်ရှင်းသဖြင့်ရင်း အဟေတုကဒိဋ္ဌိ၊ ဣဿရနိမ္မာနဒိဋ္ဌိ၊အကိရိယဒိဋ္ဌိများ ပြုတ်ပါသည်။

ဒီစက္ခုဝိညာဏ်ခေါ်တဲ့ မြင်စိတ်ကလည်း ပေါ်လာပြီးပျက်တာဘဲ၊ နောက်အစားထိုးတဲ့ တရားတခု ပေါ်လာတာဘဲဟု အသိဉာဏ်ရှင်းသဖြင့် သဿတနှင့်ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ နှစ်ပါးစလုံး သိမှုနှင့်ပင် ပြုတ်ပြန်ပါသည်။

နောက် အကြောင်းတိုက်ဆိုင်မှ ပေါ်တဲ့တရားတွေဘဲ၊ ဒီ.... အထဲမှာ ပုဂ္ဂိုလ်မပါ၊ ငါ,သူတပါး,ယောကျ်ား,မိန်းမ, မပါဟု

အသိဉာဏ်ရှင်းနေသဖြင့် သက္ကာယဒိဋ္ဌိကလည်း သိမှုနှင့် (ဉာတပရိညာ)နှင့် ပြုတ်ပါသည်။

ဘုရား့ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်များသည်လည်း သောတာပန်ကသာ အစဉ်အားဖြင့်တက်ကြရမည်ဖြစ်ရာယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များသည်လည်း သောတာပန်က စ,ပြီး တက်ရ ကြိုးစားရမည်ဖြစ်ရာ၊ သောတာပန်ဖြစ်ဘို့ ဆိုတာမှာလည်း ဒိဋ္ဌိပြုတ်မှုကို အရင်အဓိကထား၍ လုပ်ရမည်ဖြစ်သည့်အတိုင်း ဤဒိဋ္ဌိပြုတ်မှုကိုပင်ရှေ့ထားရလိမ့်မည်ဖြစ်ကြောင်း။ ဒီ-စိတ္တာနုပဿနာ သည်လည်း ဒိဋ္ဌိပြုတ်မှုအတွက် ရှက်ဆောင်နိုင်ဆုံးတရားဖြစ်ရာ မြတ်စွာဘုရားဟောကြားတော်မူခဲ့သည့် ဒေသနာတော်အတိုင်း အဌကထာဆရာထေရ် အရှင်ကြီးများ၏ ဖွင့်လှစ်ဟောကြား တော်မူခဲ့ကြသည့်အတိုင်း ကျေးဇူးတော်ရှင် မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားသည် ပါဠိတော်အရပ်ရပ်, အဌကထာ အရပ်ရပ်နှင့် ညှိနှိုင်းပြီး ဟောကြားတော်မူသော စိတ္တာနုပဿနာ အလုပ်ကိုဖြင့် အခြားတပါးသော အနှောက်အယှက်များ မည်သို့ပင်လာစေကာမူ ကြိုးစားအားထုတ်တော်မူကြပါ။ မကြာခင် ဖြစ်ပျက် မြင်လာလိမ့်မည်။ ဤကဲ့သို့ ဆက် လက် အား ထုတ် သွား ပါ လျှင် ဖြစ်ပျက်တွေစိပ်စိပ်လာပါလိမ့်မည်။ ဖြစ်ပျက်စိပ်ရာမှ ဒုက္ခတွေချည်းဘဲ....ဟုမြင်၍ ဒီခန္ဓာကြီးကို ရှုမုန်း ငြီးငွေ့ မပျော်မွေ့ဘဲ ဒီခန္ဓာတသသထဲ သေနေတဲ့ ခန္ဓာကြီးကို မရချင်, မလိုချင်တဲ့ ဉာဏ်၊ ဒီခန္ဓာ ဒုက္ခသစ္စာကြီးမှ လွတ်လို့, ကျွတ်လိုတဲ့ဉာဏ် ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။ ဤအဆင့်မျှလောက် ရောက်လျှင် အတော်ကိုနေရာကျနေပြီဟု အောက်မေ့ပြီး ရှေ့ဆက်ပြီး ကြိုးစားရပေလိမ့်မည်။

စိတ္တာနုပဿနာ ရှုနည်း ပွားနည်း

ဤကဲ့သို့ ခန္ဓာကြီးပေါ်၌ မလိုချင်, မရချင်တဲ့ ဉာဏ်တွေ တလောကလုံး နှစ်သက်စရာ, လိုချင်စရာ, ရချင်စရာ,ပျော်မွေ့ စရာဆို၍ တကွက်မျှ မရှိတာတွေ ချမ်းသာကင်းတဲ့ ဒုက္ခသစ္စာ အစုအပုံကြီးသာ မှန်ပါကလားဆိုတဲ့ ဉာဏ်တွေ ဝင်လာအောင် မြင်လာအောင် ရှုကြ,ပွားများအားထုတ်ကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။

အသေးစိပ် ရှုပွားနည်းမှာ ရှေ့ပိုင်း၌ ရှင်းလင်းပြောပြပြီး ဖြစ်ပါ၍ ၎င်းအတိုင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ထင်မြင်လွယ်သောအလုပ် ဒိဋ္ဌိပြုတ်မှုကို အထူးဆောင်ရွက်နိုင်သော စိတ္တာနုပဿနာအလုပ် ကိုဖြင့် ကြိုးစားအားထုတ်တော်မူကြပါ .... ဟု တိုက်တွန်းပါ ကြောင်း....။

ဦးသံဒိုင်(ဥက္ကဋ္ဌ)

မိုးကုတ်ဝိပဿနာ တရားစဉ်နှင့် လုပ်ငန်းစဉ်ပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့

အမှတ် ၃၃- ဆင်းဒွစ်လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။