ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

နတ်လူသာဓုခေါ်စေသော်

အောင်ဓမ္မ၊ ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း
အမှတ်(၁၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၁၉၃

ဝမ္မအသိပြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

အမှတ်စဉ်(၃၅)

စိတ်၏အတွေးများ

အဂ္ဂမဟာ ပဏ္ဍိတ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

"စိတ်၏ အတွေးများ"

တရားတော်

အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန
သာသနာရေးဦးစီးဌာန၏ ခွင့်ပြုချက်
စာအမှတ် ၁၁၉/၀၁/(ပုံနှိပ်) သသန-၁၀ အရ
၂၀၁၀ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ-၁၀၀၀

ထုတ်ဝေသူ
သာသနာရေးဦးစီးဌာန ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးဝင်းနိုင်
မှတ်ပုံတင်အမှတ်(၀၃၈၄၃/၀၂၄၀၅) က ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း၊ အတွင်းဖလင်နှင့်ပုံနှိပ်
အောင်ဇမ္ဗူပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ် ၁၅၂-(၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။

မှတ်တမ်း

သာသနာတော် ၂၅၅၂ ခုနှစ်၊
ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၀ ပြည့်နှစ်
တပို့တွဲလဆန်း (၁၀)ရက်နေ့
မန္တလေး မဟာအောင်မြေပြိုနယ်၊
ရတနာဗျေး ကျောက်ဝိုင်း ရတနာလူငယ်
မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာတော် ပြန့်ပွားရေးအတွဲ
(၂) နှစ်ပြည့် အထိမ်းအမှတ်အဖြစ်
ပြုလုပ်အပ်သော
ဝမ္မပုဇာ ဝမ္မသဘင်အစမ်းအနားဝယ်
ဟောကြားအပ်သော

စိတ်၏အတွေးများ

စိတ်၏အတွေးများ

"**စိတ်၏အတွေးများ**" ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်ကို ကြည့်ရင် စိတ်နဲ့အတွေးဆိုတာ ဆောင်ရွက်မှုချင်း မတူဘူး။ **စိတ်**က တခြား၊ **အတွေး**က တခြား ဆိုတာ ထင်ရှားတယ်။ လူအများက စိတ်နဲ့ တွေးတာဟာ အတူတူပဲလို့ မှတ်ထင်ကြတယ်။ သို့သော် အဘိဓမ္မာ သဘောကို သေချာကြည့်မယ်ဆိုရင် အာရုံကို သိတတ်တဲ့စိတ်က တစ်မျိုး၊ ထိုစိတ်ကို မှီတွယ်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စေတသိက် ဆိုတဲ့ သဘာဝတရားက တစ်မျိုးလို့ စိတ်နဲ့ စေတသိက် နှစ်မျိုး ခွဲခြားပြီး သိနိုင်တယ်။ စိတ်၏အတွေးဆိုတဲ့ စကားလုံးထဲမှာ အတွေး ဆိုတာ စေတသိက်တစ်ခုရဲ့ နာမည်ပဲလို့ မှတ်ရမယ် နော်။

အတွေးကို စိတ်က ဆောင်ရွက်တာ မဟုတ်ဘူး။ အတွေးဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ပါဠိဘာသာဖြင့် အနီးစပ်ဆုံး ပြောရင် "ဝိတက္ကာ"လို့ ပြောရတယ်။ ညက ဝိတက်တွေ များနေလို့ အိပ်မပျော်ဘူးလို့ လူကြီးတွေပြောတာ ကြားဖူးကြလိမ့်မယ်။ ဝိတက်ဆိုတာ အတွေးကို ပြောတာ, မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးထဲမှာ သမ္မာသင်္ကပ္ပလို့ ပါတယ်။ သင်္ကပ္ပ ဆိုတာ အတွေးပဲ ဖြစ်တယ်။ မှန်ကန်စွာ တွေးတောခြင်းကို သမ္မာသင်္ကပ္ပလို့ ဆိုတာ ဖြစ်တယ်။

သင်္ကပ္ပနဲ့ ဝိတက္ကာ ဆိုတာ စကားလုံးချင်း မတူပေမယ့် သဘာဝတရား တစ်ခုတည်းကိုသာ ဖော်ပြတာ ဖြစ်တယ်။ ဝိတက် (အတွေး) ကိုပဲ ပြောတာ။ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေရဲ့ စိတ်မှာ အတွေးတွေ ရှိတယ်။ စိတ်က တခြား။ အတွေးက တခြား ဒီလို ခွဲခြားပြီး သိဖို့လိုတယ်နော်။

စိတ်ကို ဖြူစင်အောင် လုပ်တဲ့အခါမှာ တချို့

အတွေးတွေကို ထိန်းချုပ်ဖို့ လိုအပ်တယ်။ တချို့အတွေးတွေကို အားကောင်းလာအောင် လုပ်ပေးဖို့ လိုအပ်တယ်။ သို့သော် စိတ်တိုင်းမှာ အတွေးရှိတာ မဟုတ်ဘူး။ 'အတွေးမဲ့စိတ်'လို့ ပြောရင် လူတွေဟာ ရုတ်တရက် လက်ခံချင်မှ လက်ခံမယ်။ စိတ်ဆိုတာ တွေးတတ်တာပေါ့။ မတွေးတဲ့စိတ် မရှိဘူးလို့ ထင်ကောင်း ထင်လိမ့်မယ်။

အတွေးမဲ့စိတ်

သို့သော် 'အတွေးမဲ့စိတ်'ဆိုတာ အဘိဓမ္မာ မှာ ရှိတယ်။ စာပေလိုပြောရင် အဝိတက္ကစိတ်။ အဝိတက္ကစိတ်ဆိုတာ အတွေးမပါတဲ့ စိတ်။ အဲဒီ အတွေးမပါတဲ့ စိတ်ကို ထပ်ပြီး ခွဲတဲ့အခါမှာ 'သဘာဝ အဝိတက္က' ပင်ကိုက အတွေးမပါတဲ့ စိတ်နဲ့ "ဘာဝနာဗလ အဝိတက္က" ကျင့်ဆောင်တဲ့ ဘာဝနာ စွမ်းအားကြောင့် အတွေးမဲ့သွားတဲ့ စိတ်လို့ နှစ်မျိုး

ခွဲရတယ်။ အတွေးမဲ့စိတ် နှစ်မျိုးပေါ့။ စိတ်တိုင်း အတွေးရှိတယ်လို့ မထင်နဲ့။ မတွေးဘဲနဲ့ ငြိမ်နေတဲ့ စိတ်မျိုးကလည်း ရှိသေးတယ်။

အဘိဓမ္မာသဘောအရ ပြောမယ်ဆိုရင် တွေးတဲ့ စိတ်၊ တွေးတောမှုနဲ့ ယှဉ်တွဲပြီး ဖြစ်တဲ့စိတ်ဟာ (၅၅)မျိုး ရှိတယ်။ အတွေးမဲ့စိတ်က (၆၆)မျိုး ရှိတယ်။ ဒီနှစ်ခု ပေါင်းလိုက်ရင် စိတ် (၁၂၁) ဆိုတဲ့ ဂဏန်းကို ရမယ်။

အတွေးမဲ့စိတ် ဆိုတာကို ဘာသာတိုင်းက လက်မခံဘူး။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ လက်ထက်တော်အခါက ဗုဒ္ဓမြတ်စွာနဲ့ တစ်ခေတ်တည်းပေါ်တဲ့ နိဂဏ္ဌ နာဋပုတ္တ ဆိုတဲ့ ဆရာကြီး ရှိတယ်။ ဒီကနေ့ခေတ်မှာ သူ့ရဲ့ဝါဒကို ဂျိန်းဝါဒလို့ ခေါ်တယ်။ အိန္ဒိယမှာ ထွန်းကားနေဆဲ ဘာသာတရားတစ်ခုပဲ။ နာဋပုတ္တ ကို သူတို့စာပေအရ "ဝမ္ဘမာန မဟာဝီရ" လို့ ခေါ်တယ်။ ပါဠိစာပေအရ နိဂဏ္ဌနာဋပုတ္တ လို့ ခေါ်တယ်။

နိဂဏ္ဌနာဋပုတ္တက "အတွေးမဲ့စိတ်" ဆိုတာကို လက်မခံဘူး။ စိတ်မှန်ရင် အတွေးရှိတယ်လို့ ယူဆတယ်။

တစ်ခါတုန်းက ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ ဥပါသကာ တစ်ဦးဖြစ်တဲ့ စိတ္တသူကြွယ်နဲ့ ဆုံတယ်။ စိတ္တသူကြွယ်ဟာ တရားဓမ္မနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အဟောအပြောကောင်းတယ်။ ပဋိဘာန်ဉာဏ်ရှိတယ်။ အဲဒီ စိတ္တသူကြွယ်နဲ့ နိဂဏ္ဌနာဋပုတ္တတို့ တွေ့တဲ့အခါ နိဂဏ္ဌနာဋပုတ္တ က ပြောတယ်။ "ဂေါတမဘုရားက အဝိတက္ကအဝိစာရ သမာဓိ အတွေးမပါတဲ့ သမာဓိ ရှိတယ်လို့ ဟောတယ်။ အတွေးမဲ့စိတ် ဆိုတာ မရှိနိုင်ဘူး။ စိတ်ဆိုတာ အတွေးနဲ့သာ ဖြစ်တယ်။ ဘယ်နဲ့လဲ စိတ္တသူကြွယ်၊ ဒကာကော အတွေးမဲ့စိတ်၊ အတွေးမဲ့သမာဓိ ဆိုတာကို ယုံသလား"လို့ မေးတယ်။ သူ မေးလိုက်တဲ့ စကားကို သေချာကြည့်။ ယုံရဲ့လားလို့ မေးတာနော်။

အဲဒီအခါ စိတ္တသူကြွယ်က "အတွေးမဲ့စိတ်

ရှိတယ်ဆိုတာ သူ မယုံပါဘူး"လို့ ဖြေတယ်။

နိဂဏ္ဌနာဋပုတ္တ က ခေါင်းလေးမော့ ခါးလေး ကော့ပြီး "ဂေါတမရဲ့ တပည့်ဖြစ်တဲ့ ဟောဒီ စိတ္တ သူကြွယ်တောင်မှ အတွေးမဲ့စိတ်ဆိုတာ လက်မခံဘူး။ သူ မယုံဘူးလို့ ပြောနေတယ်"လို့ ပရိသတ် ကြားအောင် အသံမြှင့်ပြောလိုက်တယ်။

အဲဒီအခါမှာ စိတ္တသူကြွယ်က ဘာရှင်းပြတုံး ဆိုရင် သူကိုယ်တိုင် သမထကျင့်စဉ်တွေကို ကျင့်ပြီး ဒုတိယစျာန် တတိယစျာန် စတုတ္ထစျာန် ဆိုတဲ့ ဒီစျာန်တွေကို ရရှိထားလို့ ဒီသမာဓိမျိုးတွေ သူကိုယ်တိုင် အကြိမ်ကြိမ် ရရှိ ခံစားဖူးတာ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် အတွေးမဲ့သမာဓိ အတွေးမဲ့ စိတ်ဆိုတာ သူကိုယ်တိုင် သိတာ၊ ယုံလို့ပြောတာ မဟုတ်ဘူးလို့ ပြောတယ်။ သူ မယုံဘူးဆိုတာက သူကိုယ်တိုင် သိတယ်လို့ပြောတာ။

ကဲ လောကမှာ လူတွေက ကိုယ်ကိုယ်တိုင်

မသိရင် သူများပြောတာ လက်မခံရပေဘူးလား။ ကိုယ်သိတာ မဟုတ်ဘူး ဆိုရင် စာထဲမှာ ပါတယ်၊ ဘယ်သူက ပြောတာ၊ ဒါနဲ့ပဲ လက်ခံရတယ်လေ။ ဒီတော့ စိတ္တသူကြွယ်က အတွေးမဲ့စိတ်၊ အတွေးမဲ့သမာဓိကို သူကိုယ်တိုင် အကြိမ်ကြိမ် ရရှိဖူးလို့ ကိုယ်တိုင်သိတာ။ ဒါကြောင့် မယုံဘူးလို့ ပြောတာ ပါဆိုတယ်။

အဲဒီတော့ နိဂဏ္ဌနာဋပုတ္တက "ကြည့်စမ်း ပါ။ စိတ္တသူကြွယ်ဟာ အလွန်ကောက်ကျစ်တယ်။ နဂို တုန်းက မယုံဘူးပြောပြီး အခုကျတော့ သူ ကိုယ် တိုင် သိတယ်လို့ ပြောပြန်တယ်"လို့ ပြောလိုက်တယ်။ စိတ္တသူကြွယ်က သူ့ကို စိန်ခေါ်တယ်။ အခုခေတ် ဆိုရင် Challenge လုပ်တယ်ပေါ့။ ယုံတာနဲ့ သိတာ တူ မတူ စိတ္တသူကြွယ်က မေးတယ်။ အစက နိဂဏ္ဌ နာဋပုတ္တ ဟာ သူ့စကားကို စိတ္တသူကြွယ် လက်ခံတယ် လို့ ထင်သွားတာကိုး။ သူ မျက်စိလည်သွားတာ။

ကဲ ယုံတာနဲ့ သိတာ တူသလား၊ မတူဘူးလား။ မတူဘူး။ ယုံတာဆိုတာ ကိုယ်တိုင်မသိဘဲ သူများ ပြောတာ လက်ခံရတာ။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် သိတာ ကျတော့ ယုံတာ မဟုတ်တော့ဘူးလေ။ ယုံတဲ့ အဆင့် ကို လွန်သွားပြီး ကိုယ်တိုင်သိတာ။

နိဂဏ္ဌနာဋပုတ္တ ဘာမှမဖြေရှင်းနိုင်ဘဲ နောက် ဆုံး အရှုံးပေးလိုက်ရတဲ့အကြောင်း သံယုတ်ပါဠိတော်ထဲ မှာ ရေးထားတာ ရှိတယ်။ ဒါကြောင့် အတွေးနဲ့စိတ် ရှိသလို အတွေးမဲ့စိတ်လည်း ရှိတယ်ဆိုတာကို မှတ် ထားရမယ်။

တွေးသင့်တာနဲ့ မတွေးသင့်တာ

ဘုန်းကြီးတို့တွေးသင့်တာရှိသလို မတွေးသင့် တာလည်း ရှိတယ်တဲ့။ ဒါကြောင့် စိတ်၏ အတွေးများ ဆိုတာကို လေ့လာဖို့လိုတယ်။ လူတိုင်း လူတိုင်းဟာ တွေးဖူးကြတာချည်းပဲ။ မတွေးဖူးတဲ့ လူရယ်လို့

တစ်ယောက်မှ မရှိဘူး။

ပင်ကိုယ် အတွေးမဲ့စိတ် (သဘာဝ အဝိတက္ကာ) ဟာ ၁၀-ခုပဲ ရှိတယ်။ အဲဒီ ၁၀-ခုက ဘာတုံး ဆိုရင် မျက်စိက မြင်ပြီး သိတဲ့ စိတ်က ၂-မျိုး၊ နားက ကြားပြီး သိတဲ့စိတ်က ၂-မျိုး၊ နှာခေါင်းက အနံ့ရပြီး သိတဲ့ စိတ်က ၂-မျိုး၊ လျှာက အရသာတွေ့ပြီး သိတဲ့စိတ်က ၂-မျိုး၊ ခန္ဓာကိုယ်က ထိပြီး သိတဲ့စိတ်က ၂-မျိုး၊ ၂-မျိုးစီ ဆိုတော့ ၅-နှစ်လီ ၁၀-ခု။ အဲဒါ အတွေးမဲ့ စိတ်တွေပဲ။ အတွေး မပါဘူး။ ကျန်တဲ့စိတ်တွေကတော့ သဘာဝအားဖြင့် အတွေးနဲ့ စိတ်တွေချည်းပဲ။ ကဲ တွေးတိုင်း ကောင်းသလား။

ဒီတရား နာပြီးတဲ့အခါ မကောင်းတဲ့ အတွေး တွေကို ဘယ်လိုဖျောက်ရမယ်ဆိုတာ မြတ်စွာဘုရား က **'ဝိတက္ကသဏ္ဌာန'** သုတ်မှာ ဟောထားတယ်။ အလွန် မှတ်သားစရာ ကောင်းပါတယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ကိုယ်တော် တိုင်က လူ့စိတ်ရဲ့ အတွေးများကို အလေးထားပြီး

ဟောကြားခဲ့တယ်။ အတွေးဆိုတာဟာ မှန်ကန်စွာ တွေးတတ်ရင် မဂ္ဂင် ၈-ပါး အဝင် သမ္မာသင်္ကပ္ပ (မှန်ကန်သော အတွေး)ဖြစ်လို့ နိဗ္ဗာန်ရကြောင်း တစ်ခုပဲ။ အဲဒါနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက် မှားမှားယွင်းယွင်း တွေးတဲ့ အတွေး ကျတော့ အပါယ်ဘဝရဲ့ ကျစေတတ်တဲ့ အတွေးမျိုး ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ မှန်ကန်တဲ့ အတွေးနဲ့ မှားယွင်းတဲ့အတွေး ဒီနှစ်ခုကို ခွဲခြားသိဖို့ လိုတယ်။

မှန်ကန်တဲ့အတွေးနဲ့ မှားယွင်းတဲ့အတွေး

မှန်ကန်တဲ့ အတွေးကို မိမိရဲ့စိတ်ထဲမှာ ထူထောင်ပေးပြီး မှားယွင်းတဲ့အတွေးကို ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ လိုတယ်ပေါ့။ အဲဒီတော့ မှားယွင်းတဲ့ အတွေး ဆိုတာ ဘာလဲ။ မှားယွင်းတဲ့ အတွေးဆိုတာ အပြစ်ရှိတဲ့ အတွေး။ ဆင်းရဲတဲ့ အကျိုးကို ထုတ်လုပ်တတ်တဲ့ အတွေး။ ဟောဒီ မှားယွင်းတဲ့ အတွေးတွေ ဟာ အပြစ်

ရှိတယ်။ ဆင်းရဲတဲ့အကျိုးကို ပေးတတ်တယ်။ အဲဒီအတွေးမျိုးကို ဖယ်ရှားရမယ်။ မှန်ကန်တဲ့ အတွေး ဆိုတာ အပြစ်ကင်းတယ်။ ကောင်းကျိုး ချမ်းသာကို ပေးတတ်တယ်။

လူ့စိတ်ထဲမှာ အတွေး (၂)မျိုး ကွဲပြားခြားနားမှု ရှိတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ တရားချစ်ခင် သူတော်စင် ပရိသတ်တို့ ဒါကို သိထားလို့ရှိရင် မှားယွင်းတဲ့ အတွေး တွေးမှာလား၊ မှန်ကန်တဲ့ အတွေး တွေးမှာလား။ မှန်ကန်တဲ့အတွေးကို တွေးရလိမ့်မယ်။

မှန်ကန်တဲ့အတွေးကို မပြောမီ မှားယွင်းတဲ့ အတွေးကို အရင်ပြောရမယ်။ မမှားဖို့က အမှန်လုပ်ဖို့ထက် ပိုအရေးကြီးလို့ ဖြစ်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားက လမ်းညွှန်တဲ့အခါမှာ မလိုက်ရမယ့်လမ်းကို အရင် ညွှန်တယ်။ လိုက်ရမယ့် လမ်းကို နောက်မှ ညွှန်တယ်။ ဒါဟာ reasonable ဖြစ်တယ်။ သဘာဝကျတယ်။ မလိုက်ရမယ့်လမ်းကို အရင်ညွှန်ဖို့ ပိုပြီး အရေးကြီး

တယ်။ မလိုက်ရမယ့် လမ်းကိုလိုက်ရင် ဒုက္ခအကြီး အကျယ် ရောက်သွားတတ်တယ်။ လိုက်ရ မယ့်လမ်းကို မလိုက်ရင် အဆင်မပြေရုံပဲ ရှိမယ်။ ခုနလောက် ဒုက္ခ မရောက်နိုင်ဘူး။

ဒါကြောင့်မို့ မင်္ဂလသုတ်မှာ ကြည့်လေ။ အသေဝနာ စ ဗာလာနံ - မပေါင်းရဘူးဆိုတာကို အရင်ပြောတယ်။ ပြီးတော့မှ ပေါင်းရမယ် ဆိုတာကို နောက်မှ ပြောတယ်။ မပေါင်းဖို့ရာက ပိုအရေးကြီး တယ်။ ဆိုပါစို့ အစာတစ်ခုက အဆိပ် ရှိနေတယ်။ အစာတစ်ခုက အဆိပ်မရှိဘူး။ သို့သော် ခန္ဓာကိုယ် ကို အကျိုးမပြုဘူး။ အဲဒီ နှစ်ခုကို မသိလို့ စားမယ့် ပုဂ္ဂိုလ် အတွက် ဘယ်ဟာကို အရင်တားဖို့ လိုအပ်သလဲ။ အဆိပ်ရှိတဲ့အစာကို မစားမိဖို့ ပို အရေးကြီးတယ်။ ခုနက အဆိပ်မရှိတဲ့ အစာက အကျိုးမပြုရုံ မပြုမှာ။ ဒုက္ခ ရောက်မသွားစေနိုင်ဘူး။ အဆိပ်ရှိတဲ့ အစာကို စားမိရင် ချက်ချင်းဒုက္ခ ရောက်သွား နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်

မလုပ်ရမယ့်ဟာကို အရင် ပြောရတယ်။

လောဘနဲ့ တွေးတဲ့အတွေး

မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မူတဲ့ နည်းလမ်း အတိုင်း မတွေးရမယ့် အတွေးတွေက ဘာတွေပါ လိမ့်ဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ရအောင်။ 'ဆန္ဒူပသံဟိတ' လောဘနဲ့တွေးတဲ့ အတွေးတွေ။ လောဘနဲ့တွေးတဲ့ အတွေးတွေ မှန်သမျှဟာ ကောင်းတဲ့အတွေး မဖြစ်ဘူး။ လူတွေကတော့ ထင်ကောင်း ထင်မယ်။ လူဆိုတာ လောဘတော့ ရှိတာပေါ့။ လောဘနဲ့တွေးရင်လည်း ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ရနေတယ်လို့ ဒီလို ထင်ကောင်း ထင်လိမ့်မယ်။ သို့သော် လောဘနဲ့ တွေးတဲ့ အတွေးဟာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ ပေးတာ ထက် ဆိုးကျိုးပေးတာက ပိုများ တယ်။ အဲဒီ လောဘနဲ့ တွေးတဲ့အတွေးကို စာပေလို ပြောရင် 'ကာမဝိတက်' လို့ ခေါ်တယ်။

'ကာမဝိတက်'မှာ လိုချင်စရာအာရုံတွေက ကာမ၊ ထိုလိုချင်စရာအာရုံတွေကို လိုချင်တဲ့လောဘ ဆိုတာနဲ့ ယှဉ်တွဲလာတဲ့ အတွေးက 'ဝိတက္ကာ'။ လောက လူတွေမှာတော့ ဒါ တွေးနေကျအတွေး ဖြစ်တယ်။ ကာမဂုဏ် အာရုံနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အတွေးဆိုတာ လူ့လောကမှာ နိုးနေတဲ့ အတွေးတစ်ခု၊ မျက်စိ က လှတာ ကြည့်ချင်တယ်။ နားက သာယာတဲ့အသံ လေးကို နားထောင်ချင်တယ်။ နှာခေါင်းက မွှေးကြိုင်တဲ့ အနံ့လေးကို နမ်းရှူချင်တယ်။ လျှာက အရသာရှိတာ လေးကို စားချင်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်က အထိအတွေ့ သာယာတဲ့ အရာလေးကို ထိတွေ့ချင်တယ်။ ဟောဒီ အတွေးလေးတွေကို ကာမဝိတက်၊ ကာမဂုဏ် အာရုံနဲ့ ပတ်သက်တဲ့အတွေးတွေတဲ့။ ဒီအတွေးမျိုးကို အပြစ်ရှိတယ်လို့ ပြောတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ အပြစ်ရှိတယ်လို့ ပြောတုန်းဆိုရင် ဟောဒီ အတွေးမျိုး တွေးနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ အနည်းဆုံး အသိဉာဏ်မဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ဘူး။

ဒါ အနည်းဆုံးအပြစ်။ အရပ်ပြော ပြောမယ်ဆိုရင် ဦးနှောက်မှာ ဆို့ပိတ်မှု (Block) ဖြစ်သွားတယ်။ အသိဉာဏ်ဖြစ်မလာနိုင်ဘူး။ ဒီအတွေးမျိုးတွေ ရှိနေရင် မှန်ကန်တဲ့ အသိဉာဏ် တစ်ခုမှ မရနိုင်ဘူး။ 'ကာမစ္ဆန္ဒ နိဝရဏ' လို့ ခေါ်တယ်။ လောဘနဲ့ ယှဉ်တွဲနေသည့် အတွေးဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် ကောင်းတဲ့ တရားတွေကို မဖြစ်ပေါ်နိုင်အောင် ဆို့ပိတ်ပြီး ထားတတ်တယ်။

ဒါတင်မကဘူး။ 'ပညာယ ဒုဗ္ဗလီကရဏော' အသိ ပညာတွေကို အားနည်းသွားစေတတ်တယ်။ ဒီ အတွေးတွေက ဉာဏ်ပညာကို အားပျော့သွားစေ တယ်။ ဒါ အနည်းဆုံး အပြစ်ပဲ။

အသိပညာရဖို့ရာက အင်မတန်မှ အရေးကြီး တယ်တဲ့။ အသိပညာ မရနိုင်အောင် ဟောဒီ လောဘက ပိတ်ဆို့တတ်တာမို့ သူ့ကို 'နိဝရဏ'။ အဲဒီလောဘနဲ့ တွေးတဲ့ အတွေးဟာ အသိဉာဏ်ကို အားပျော့စေတာပဲ။

ဒါကြောင့်မို့ ကာမဝိတက် လို့ ဆိုတဲ့ လောဘနဲ့ ယှဉ်တွဲ လာတဲ့ အတွေးသည် မတွေးရမယ့် အတွေးမျိုး ဖြစ်တယ်။

ဒီအတွေးကို မထိန်းချုပ်နိုင်ဘူးဆိုရင် လောဘ ကြီးထွားလာတဲ့အခါ နောက်ဆုံးမှာ ရာဇဝတ်မှုတွေ ကျူးလွန်လာသည်အထိ ဖြစ်စေတတ်တယ်။ ကိုယ့် ပစ္စည်းတင်မက သူများပစ္စည်းပါ လိုချင်တယ်ဆိုတာ ထိအောင် ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ လောကမှာ ဒီ လိုချင်တဲ့ လောဘဟာ အတွေးကြောင့် ရှင်သန်ထွားကြိုင်းလာတာ ဖြစ်တယ်။ တွေးလေလေ ပိုလိုချင်လာလေလေပဲ။ စဉ်းစားလေလေ လောဘက အရှိန်တက်လေလေ။

ဒါကြောင့်မို့ ဒီလိုအတွေးမျိုးသည် 'သာဝဇ္ဇ' အပြစ်ရှိတယ်။ 'ဒုက္ခ ဝိပါက' ဆင်းရဲတဲ့ အကျိုးတွေကို ပေးနိုင်တယ်။ ဒုက္ခလို့ဆိုတဲ့နေရာမှာ ပြဿနာတွေ၊ အခက်အခဲတွေ ကြုံရတာ။ ဒါကို ဆိုလို တာနော်။ အဲဒါ တွေကို ဖြစ်ပေါ် စေနိုင်တယ်။

လောဘနဲ့ ယှဉ်တွဲလာတဲ့ အတွေးမျိုးဟာ မတွေးထိုက်တဲ့ အတွေးလို့ မှတ်ထားပါ။ ပစ္စည်းလိုချင်မှု၊ ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ခင်မင်မှု စသည်ဖြင့် လောဘနဲ့ ယှဉ်တွဲလာတဲ့ အတွေးမှန်သမျှသည် ကောင်းကျိုးချမ်းသာထက် ဆင်းရဲဒုက္ခ အကျိုးကို ပေးတယ်။

ဒေါသနဲ့ တွေးတဲ့အတွေး

နောက် မတွေးသင့်တဲ့ အတွေးတစ်ခုက 'ဒေါသူပသံဟိတ' ဒေါသနဲ့ယှဉ်တွဲလာတဲ့ အတွေးတဲ့။ ကိုယ့်ဟာကို စဉ်းစားကြည့်။ စိတ်ဆိုးတဲ့ အခါ တွေးတဲ့ အတွေးနဲ့ စိတ်ကြည်နေတဲ့အခါ တွေးတဲ့အတွေး တူရဲ့လား။ အေး-ဒေါသနဲ့တွေးနေတဲ့ အတွေးသည် လူ့ရဲ့ စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုကို မပေးနိုင်တဲ့အပြင် ကိုယ် မကျေနပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ကို အမြဲတမ်း ရန်လုပ်ဖို့ပဲ တွေးတယ်။ အဲဒီ အတွေးမျိုးဟာ ကောင်းတဲ့

အတွေး ဘယ်လိုမှ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ အဲဒီ အတွေးကို 'ဗျာပါဒဝိတက်'လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အာရုံတစ်ခုခုကို တွေးမိတဲ့အခါ မကျေမနပ် ဖြစ်တာ၊ မကျေမနပ်ဆိုတဲ့ နေရာမှာ ပုဂ္ဂိုလ်ကို မကျေနပ်တာက တစ်မျိုး၊ သက်မဲ့ကို မကျေနပ်တာက တစ်မျိုးလို့ နှစ်မျိုးရှိတယ်။ လူတွေရဲ့စိတ်ဟာ အလွန်ဆန်းကြယ်တယ်။ သက်ရှိကို မကျေနပ်တာ ဖြစ်သလိုပဲ၊ သက်မဲ့အပေါ်မှာလည်း မကျေမနပ် ဖြစ်တတ်သေးတယ်နော်။ ဒါကြောင့် အာယာတဝတ္ထု (၉) မျိုးထဲ သက်မဲ့ထည့်လိုက်ရင် ၁၀-မျိုး ဖြစ်သွားတယ်။

လူတွေရဲ့စိတ်ထဲမှာ မကျေမနပ်ဖြစ်တဲ့ အတွေးတွေ၊ ဒေါသနဲ့ စိတ်ထဲမှာစွဲပြီး တေးထားတဲ့ အတွေးတွေ က ဘယ်နှစ်မျိုး ရှိတုံးဆိုရင် သက်ရှိနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ၉-မျိုး ရှိတယ်။ ၉-မျိုးကို အလွယ်မှတ်ဖို့ရာ ပြောမယ်။

ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ငါ့ရဲ့အကျိုးမဲ့ကို အရင်ကလည်း လုပ်ခဲ့တယ်။ အခုလည်း လုပ်နေတယ်။ နောင်လည်း

လုပ်ဦးမှာပဲ။ မကျေနပ်မှု သုံးမျိုး ဖြစ်သွားတယ်။

ငါနဲ့ ခင်မင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ပျက်စီးနစ်နာဆုံးရှုံးမှုကို အရင်ကလည်း လုပ်ခဲ့တယ်။ အခုလည်း လုပ်နေတယ်။ နောင်လည်း လုပ်ဦးမှာပဲ။ ဒါက သုံးမျိုး ။

ငါနဲ့ မတည့်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို မြှောက်ပင့်ပေးပြီး ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေရအောင် ဒီလူက အရင်ကလည်း ကူညီခဲ့တယ်။ အခုလည်း ကူညီနေတုန်းပဲ။ နောက်လည်း ကူညီဦးမှာပဲ။ ဒါက သုံးမျိုး။ ဟောအားလုံးပေါင်း လိုက်တော့ (၉) မျိုး ဖြစ်သွားတယ်။

ဒေါသနဲ့တွေးတဲ့ အတွေးသည် ရန်ညိုးထားမှုကို အခြေပြုသွားနိုင်တယ်။ အခြေတည်သွားနိုင်တယ်။ လူ့လောကမှာ တော်တော်များများ ပုထုဇဉ်တွေမှာ အတွေ့အကြုံ ရှိကြပြီးသားပဲ။ အဲဒီ အတွေးတွေဟာ ဒေါသနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အတွေးတွေ။ ဒါကို အာယာတဝတ္ထု (၉) မျိုးလို့ ခေါ်တယ်။

သက်မဲ့နဲ့ ပတ်သက်တာကျတော့ 'အဌာန

ကောပ' လို့ ခေါ်တယ်။ တချို့လူတွေက ခလုတ်တိုက်လို့ရှိရင် အဲဒီခလုတ်ကို စိတ်ဆိုးတယ်။ နေပူလို့ ရှိရင်လည်း နေပူရမလား စိတ်ဆိုးတယ်။ လေတိုက်ရင်လည်း တိုက်ရမလား စိတ်ဆိုးတယ်။ မီးပူရင်လည်း ပူရမလား စိတ်ဆိုးတယ်။ စိတ်တိုတဲ့လူဟာ မြင်မြင်သမျှ စိတ်တိုနေတာပဲ။ ဒေါသနဲ့ ပတ်သက်လာတဲ့ အတွေးဟာ သက်မဲ့ပါ ထည့်ရင် (၁၀)မျိုး ရှိတယ်။

ဒကာကြီးတစ်ယောက် စိတ်တိုပုံလေးကို ပြောပြမယ်။ ရွက်လှေလေးတစ်စင်းနဲ့ ဧရာဝတီမြစ်ရိုးဆန်တက်လျှင် လေလာမှ ရွက်လွှင့်လို့ရတာ။ လေငြိမ်နေတဲ့အခါ ရေစီးကသန်တော့ လှေကို လှော်ပြီး မသွားနိုင်ဘူး။ မသွားနိုင်တော့ ဘာလုပ်ရတုံးဆိုရင် ကုန်းပေါ်တက်ပြီး လှေကို ကြိုးနဲ့ချီ၊ တစ်ဖက်က လူရဲ့ခါးကို ကြိုးနဲ့ချီ၊ လမ်းလျှောက် လှေကိုဆွဲပြီး ဆန်တက်ရတယ်။ အဲဒီလို ပင်ပင်ပန်းပန်းနဲ့ ဧရာဝတီမြစ်ကောက်ကောက် ကွေ့ကွေ့ကို ဆန်တက်လာလိုက်တာ

တစ်လမ်းလုံး လေမတိုက်ဘဲ ရွာနား ရောက်မှ လေက တဖြူးဖြူးနဲ့ တိုက်လာသတဲ့။ မျှော်လိုက်ရတဲ့ လေ၊ တစ်လမ်းလုံး ပင်ပင်ပန်းပန်း ကြိုးနဲ့ဆွဲပြီး တက်လာခဲ့ရတာ၊ ရွာနားရောက်တဲ့ အခါမှ လေလာတော့ ခုမှ တိုက်ရကောင်းလား ဆိုပြီး ရွက်ထူကာ ရွာကျော်ပြီး ရွက်လွင့်သွားသတဲ့။ 'ရွာကျော် ရွက်လွင့်'ဆိုတာ အဲဒါပေါ့နော်။ သူ စိတ်တိုပုံက ကြည့်၊ ရွာရောက်နေပြီပဲ မနေနိုင်ဘူး။ လေကို စိတ်ဆိုးလို့တဲ့။ ရွက်လွင့်ပြီး ရွာကျော်တက်သွားတယ်။

ဒါတင် မကဘူး။ ဒကာကြီးတစ်ယောက်က မဏ္ဍာပ်ဆင်တယ်။ မဏ္ဍာပ်ဆင်တဲ့အခါမှာ တပေါင်းတန်ခူးဆိုတော့ လေက မြူးတတ်တာကို။ အေး-မဏ္ဍာပ်ဆိုတာ အရင်တုန်းက စက္ကူလေးတွေနဲ့ ကပ်ပြီး လုပ်ရတာ။ လေတိုက်ရင် စက္ကူကလည်း လွယ်လွယ်နဲ့ လွင့်တတ်တာမို့ မဏ္ဍာပ်ဆင်နေတဲ့အချိန် ဖိထားလိုက်၊ လေတိုက်တော့ လွင့်သွားလိုက်၊ ဖိထားလိုက် လေ

တိုက်လိုက် လွင့်သွားလိုက်နဲ့ ။ ကြာတော့ စိတ်တို လာပြီး အနီးအနား ရှိတဲ့ ဓားမနဲ့ ထပြီး လေကို ခုတ်သတဲ့။ စိတ်တိုပုံကို ပြောတာ။ အဲဒါကို 'အဌာနကောပ' လို့ ခေါ်တယ်။ အကြောင်းမဟုတ်တဲ့နေရာ စိတ်တိုတာ။ 'ဗျာပါဒ ဝိတက်'ဆိုတာ အဲဒါ မျိုးတွေကို ဖြစ်စေတတ်တာနော်။ အဲဒီအတွေးမျိုးဟာလည်း မတွေးသင့်တဲ့ အတွေးပဲ။

ဝိဟိသာဝိတက်

နောက်တစ်ခုက 'ဝိဟိသာဝိတက်'။ ဝိဟိသာဝိတက် ဆိုတာ သူတစ်ပါးတွေကို ညှဉ်းဆဲဖို့၊ သတ်ဖြတ်ဖို့ အကျိုးမဲ့ဖြစ်အောင်လုပ်ဖို့၊ သူတစ်ပါး ဒုက္ခရောက်အောင် လုပ်ဖို့ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုး တွေးတာ။ ခုခေတ်စကားနဲ့ ပြောမယ်ဆိုရင် အချွန်နဲ့ မဖို့ တွေးတာ မျိုးပေါ့နော်။ အေး သူများ ဒုက္ခရောက်အောင် တွေးတဲ့ အတွေးမျိုးတွေကို 'ဝိဟိသာဝိတက်'လို့

ခေါ်တယ်။

ဒီအတွေးမျိုးဟာလည်း မတွေးသင့်တဲ့ အတွေးတွေပဲ တဲ့။ ကဲ စိတ်ရဲ့အတွေးမှာ ဒီလိုအတွေးမျိုး တွေ မရှိဘူးလား။ အေး ဒါက မတွေးသင့်၊ မတွေး ထိုက်တဲ့ အပြစ်ရှိတဲ့အတွေး တဲ့။ ဆင်းရဲဒုက္ခကို ပေးတတ်တဲ့ အတွေး။ ဒီအတွေးမျိုး တွေးလို့ရှိရင် တွေးသူကိုယ်တိုင်လည်း ဒုက္ခရောက်တယ်။ သူနဲ့ပတ် သက်လာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လည်း ဒုက္ခရောက်တယ်။ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ ရဖို့ အကြောင်းမရှိဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ ဒီအတွေးမျိုးကို 'မိစ္ဆာ ဝိတက်'လို့ ခေါ်တာပေါ့။

ဒါဖြင့်ရင် အဲဒီ အတွေးမျိုးကို ဖယ်ရှားဖို့ရာအတွက် တွေးသင့်တဲ့အတွေးနဲ့ အစားထိုးပေးရမယ်။ မှောင်နေရင် ဘာနဲ့ အစားထိုးတုံး။ အလင်းရောင်နဲ့ အစားထိုးရမယ်။ ဟော -အမှောင်ပျောက်ချင်ရင် အလင်းနဲ့ အစားထိုး။ အဲဒီလိုပဲ မှားယွင်းတဲ့ အတွေးတွေကို မှန်ကန်တဲ့အတွေးနဲ့ အစားထိုး ပေးရမယ်။

နေက္ခမ္မဝိတက်

ကာမဝိတက်ရဲ့ဆန့်ကျင်ဘက်က ဘာတုံးဆို ရင် 'နေက္ခမ္မဝိတက်'။ နေက္ခမ္မဝိတက် ဆိုတာ ကာမ ဂုဏ် အာရုံတွေ၊ မျက်စိက လှတာပတာတွေကို ကြည့်ဖို့ ဆိုတဲ့ အတွေးတွေ။ နားက သာယာတဲ့အသံကို နားထောင်ဖို့ ဆိုတဲ့ အတွေးတွေ။ နှာခေါင်းက မွှေး ကြိုင်တာကိုမှ နမ်းရှူလိုတဲ့ အတွေးတွေ၊ လျှာက လည်းပဲ အရသာခံစားလိုတဲ့ အတွေးတွေ၊ ခန္ဓာကိုယ် က ထိတွေ့လိုတဲ့အတွေးတွေ၊ ဒီအတွေး မျိုးတွေ ဖယ်ရှားပြီး တရားနာသွားမယ် ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးကို ပြောတာ၊ ဒါနကောင်းမှုပြုမယ်ဆိုတဲ့ အတွေး၊ သီလ စောင့်မယ်ဆိုတဲ့အတွေး၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား အားထုတ်မယ် ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးရော မရှိဘူးလား။

လူမှာ အတွေးချင်း မတူဘူးနော်။ ဒီနေ့တော့ ဇာတ်လမ်းကောင်းလို့ ဇာတ်လမ်းပဲ ကြည့်မယ်။ တရားပွဲ မသွားသေးဘူးဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးတွေးတဲ့ လူလည်း ရှိ

မယ်။ အေး-ဇာတ်လမ်း ဘယ်လောက် ကောင်း ကောင်း မကြည့်တော့ဘူး။ ဒီနေ့ တရားပွဲ သွားနာမယ် ဆိုတဲ့အတွေး မျိုးရှိတဲ့လူရော မရှိဘူးလား။ ဟော-အတွေးချင်း မတူဘူးနော်။ အဲဒီတော့ တရားသွားနာ ပြီး တရားနာတဲ့ လူက အသိဉာဏ်တွေ ချက်ချင်း ရသွားနိုင်တယ်ပေါ့။

ကောင်းပြီ။ မှန်ကန်တဲ့အတွေးဟာ အဲဒီလို အကျိုးပြုတယ်။ ဒါကြောင့် မှန်ကန်တဲ့အတွေးဟာ ကာမဂုဏ် အာရုံတွေထဲမှာ ပျော်လိုတဲ့အတွေး မဟုတ် ဘူး။ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေကို မျက်နှာလွှဲပြီးတော့ ကောင်းတဲ့အလုပ်တွေ လုပ်မယ်ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးတွေ ဖြစ်တယ်။ ဒီအတွေးမျိုး တွေးလာရင် 'အနဝဇ္ဇ' အပြစ် ကင်းရုံမက 'သုခဝိပါက' ချမ်းသာတဲ့အကျိုးတွေကို ဟောဒီအတွေးက ထုတ်လုပ်ပေးလိမ့်မယ်တဲ့။ ဒါ ကြောင့် နေကွမ္ဘဝိတက်ဟာ ကောင်းတဲ့ အတွေး တစ်ခုပဲတဲ့နော်။

သူက ဘာနဲ့ယှဉ်တွဲလာတုံးဆို 'အလောဘ'ဆိုတဲ့ သဘာဝတရားနဲ့ ယှဉ်တွဲလာတယ်။ အလောဘ ဆိုတာ လောဘရဲ့ဆန့်ကျင်ဘက်။ လောဘကို ဖယ်ရှား ပစ်နိုင်တဲ့ သဘာဝ တရားတစ်ခု။ အဲဒီ သဘာဝတရား တစ်ခု မိမိ စိတ်ထဲ ဝင်လာမယ်ဆိုရင် ဘာတွေ စဉ်းစား တုံး။ လျှို့ဖို့ တန်းဖို့တွေ စိတ်ကူးလာတယ်။ ကူညီချင်တဲ့ စိတ်တွေ ဝင်လာတယ်။ မိမိပစ္စည်းကို စွန့်လွှတ်ချင် တယ်။ အများနဲ့ ရှယ်ယာလုပ်ချင်တယ် ဆိုတဲ့ ကုသိုလ် စိတ်တွေ ဝင်လာတယ်။ Generosity လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒါက 'နေကျမှု ဝိတက်'။

မေတ္တာနဲ့ တွေးတဲ့အတွေး

နောက်ထပ်တွေးရမယ့် မှန်ကန်တဲ့အတွေး တစ်ခုက 'အဗျာပါဒ ဝိတက်'၊ မေတ္တာနဲ့ ယှဉ်တဲ့ အတွေး တဲ့။ မုန်းတီးတဲ့အတွေးမျိုး တွေးလာရင် လူကိုလည်း မုန်းတီးတာပဲ။ သဘာဝ သက်မဲ့တွေ အပေါ်မှာလည်း

မုန်းတီးတာပဲ။ မုန်းတီးတဲ့အတွေးက 'ဗျာပါဒဝိတက်'။ အဲဒီအမုန်းကင်းတဲ့ နှလုံး သားပိုင်ရှင်ရဲ့ အတွေးက တော့ အမျှားသတ္တဝါတွေ ချမ်းသာကြပါစေလို့ တွေး တယ်။ ဒုက္ခရောက်နေတဲ့သူတွေ ကူညီချင်တယ်၊ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ လိုလားတယ်ဆိုတဲ့ အတွေး မျိုးပေါ့။ ဒီလိုတွေးလိုက်တာဟာ မအေးချမ်းဘူးလား။ အေးချမ်းတယ်။

မေတ္တာနဲ့ တွေးတဲ့ အတွေးကို 'အဗျာပါဒ ဝိတက်' လို့ ခေါ်တယ်။ အမျှားသတ္တဝါတွေရဲ့ ကောင်း ကျိုးချမ်းသာကို မျှော်ကိုးပြီး တွေးတဲ့အတွေး၊ သတ္တဝါ အားလုံး ချမ်းသာကြပါစေ။ စိတ်ကလည်း တွေးတယ်။ နှုတ်ကလည်း ပြောတယ်။ လက်ကလည်း လုပ်ကိုင် ပေးတယ်။ ကောင်းကျိုး ချမ်းသာတွေကို ရစေတယ်။ မိမိက ကောင်းတဲ့အတွေးကိုတွေးသည့်အတွက် ကောင်း တဲ့ စကား ပြောလာတယ်။ ကောင်းတဲ့ အလုပ်တွေ လုပ်လာတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိ ကိုယ်တိုင်ကလည်း

အပြစ်ကင်းတယ်။ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ရတယ်။ သူတစ်ပါးလည်း ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ရသွားနိုင်တယ်။ ဒါက တွေးသင့်တဲ့ အတွေးပဲ။

ကရုဏာနဲ့ တွေးတဲ့အတွေး

နောက်တစ်ခုက 'အဝိဟိသာဝိတက်' ကရုဏာ နဲ့ တွေးတဲ့အတွေး။ ကြင်နာစိတ်နဲ့ တွေးတယ်။ သူတစ်ပါးကို ရက်ရက်စက်စက်လုပ်ဖို့ သူတစ်ပါး ဒုက္ခရောက်တာကို ကြည့်ချင်တဲ့ အတွေးမျိုး မဟုတ်ဘူး။ သူတစ်ပါးကို မညှဉ်းဆဲဘူး။ အားလုံး ဆင်းရဲဒုက္ခက လွတ်မြောက်ကြပါစေလို့ တွေးတယ်။ ဒုက္ခရောက်နေတဲ့ လူကို ဘယ်လို ကယ်ရမလဲ။ ဘယ်လို အားပေးရမလဲ၊ မဖြစ်သင့်တာ ဖြစ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဘယ်လို ကူညီရမလဲ၊ စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဘယ်လို အားပေးရမလဲ၊ ဘယ်လိုကူညီရ မလဲ၊ စားသောက်စရာ ချို့တဲ့နေ တဲ့ လိုအပ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ဘယ်လိုမျှဝေပြီး

ခံစားရမလဲဆိုတဲ့ ကောင်းတဲ့ အတွေးမျိုးတွေ တွေး တယ်။ ဒါ ကရုဏာနဲ့ တွေးတဲ့အတွေးပဲ။

အဲဒီအတွေးရှိနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ ဒုက္ခရောက်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ လိုအပ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ကူညီဖို့ရာ ဝန်လေးပါ့မလား။ အေး-လောကမှာ ကူညီတယ်ဆိုတာ အဲဒီအဝိဟိသာဝိတက်ကြောင့် ကူညီတာ၊ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ကူညီတာ။ ဆိုကြပါစို့၊ မီး လောင်မှုနဲ့ ကြုံလို့ မီးဘေးဒုက္ခသည်တွေကို ကူညီ ကြတယ်။ ရေမျှောလို့ ရေဘေးဒုက္ခသည်တွေကို ကူညီကြတယ်။ လေတိုက်လို့ လေဘေးဒုက္ခသည် တွေကို ကူညီကြတယ်။ ဟော-ဒီ အတွေးလေးတွေ ကြောင့် ကူညီတာနော်။ အေး-အဲဒါ အဝိဟိသာဝိတက်။ တွေးသင့်တဲ့ အတွေး။

စိတ်ရဲ့ အတွေးတွေကို ပြန်ပြောလိုက်မယ် ဆိုရင် စိတ်ရဲ့အတွေးများသည် မကောင်းတဲ့ အတွေး သို့မဟုတ် မတွေးသင့်တဲ့ အတွေးက (၃) မျိုး၊ ကောင်း

တဲ့ အတွေး သို့မဟုတ် တွေးသင့်တဲ့အတွေးက (၃) မျိုး ရှိတယ်။

တရားချစ်ခင် သူတော်စင် ပရိသတ်တို့၊ ဒီ မကောင်းတဲ့အတွေးတွေ မိမိသန္တာန်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာ လို့ ရှိရင် ဖယ်ရှားပစ်ဖို့မလိုဘူးလား။ ဆက်တွေး နေရင် 'သာဝဇ္ဇ'အပြစ် ရှိပြီး 'ဒုက္ခဝိပါက' ဆင်းရဲတဲ့ အကျိုးတွေ ပေါ်လာလိမ့်မယ်။ အေး ဒါကြောင့် မကောင်းတဲ့ အတွေးတွေကို ဆက်မတွေးဖို့ လိုတယ်။ ကောင်းတဲ့ အတွေးမျိုးနဲ့ အစားထိုးရမယ်။

ဝိတက္ကသဏ္ဌာနသုတ်

'ဝိတက္ကသဏ္ဌာန'သုတ်မှာ မြတ်စွာဘုရားက ဟော ထားတာ ရှိတယ်။ 'ဝိတက္ကသဏ္ဌာန'သုတ်မှာ အတွေး ကို ထိန်းချုပ်တဲ့ နည်းစနစ်ကို ပေးထားတယ်။ လွယ် လွယ်နဲ့တော့ ထိန်းချုပ်လို့ မရဘူးနော်။ စိတ်ထဲမှာ တွေးခဲ့တဲ့ အတွေးတွေမှာ ဘယ်ဘက်က အလေ့အကျင့်

များနေတုံးဆို မကောင်းတဲ့ဘက်က များနေတယ်။ မကောင်းတဲ့ဘက်က အလေ့အကျင့်တွေ များနေတဲ့ အတွက်ကြောင့် မကောင်းတဲ့ အတွေးတွေကနေ လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ ရှုန်းထွက်ဖို့ဆိုတာ လွယ်တဲ့ ကိစ္စတော့ မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက ဤသုတ္တန်မှာ မကောင်းတဲ့အတွေးတွေက နေပြီး ရှုန်းထွက်ဖို့ရန်အတွက် နည်းစနစ်(၅)မျိုး ပေးထား တယ်။

မြတ်စွာဘုရား ဟောတုန်းကတော့ သမထ ကျင့်စဉ် တစ်ခုကို ကျင့်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဦးတည်ပြီး ဟောထားတာ ဖြစ်လင့်ကစား ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်ပဲဖြစ်စေ မကောင်းတဲ့ အတွေးတွေကို ထိန်းချုပ်ဖို့ရန် အတွက် ဒီလမ်းစဉ်အတိုင်း သွားရမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ မကောင်းတဲ့ အတွေးတွေကို ထိန်းချုပ်နိုင်ဖို့ ဟောဒီ လမ်းကြောင်း က လျှောက်ရမယ်။

ကဲ -ကောင်းပြီ၊ အကြမ်းဖျင်း ပြန်ပြောမယ်

ဆိုရင် စိတ်ရဲ့အတွေးတွေဟာ လောဘနဲ့ တွေးလာတာ ရှိတယ်။ ဒေါသနဲ့ တွေးလာတာ ရှိတယ်။ မောဟနဲ့ တွေးလာတာ ရှိတယ်။ လောဘနဲ့ တွေးတာ ထင်ရှားပါတယ်။ ဒေါသနဲ့ တွေးတာလည်း ထင်ရှားတယ်။

မောဟနဲ့ တွေးတာကျတော့ မလုပ်သင့်တာကို လုပ်သင့်တယ်လို့ ထင်တယ်။ လုပ်သင့်တာကို မလုပ်သင့်ဘူးလို့ ထင်တယ်။ အဲဒါ မောဟနဲ့ တွေးတဲ့ အတွေးပဲ။ သူက ပိုအန္တရာယ်မကြီးပေဘူးလား။ အေး-မလုပ်သင့်တာကို လုပ်သင့်တယ်လို့ ထင်တယ်။ လုပ်သင့်တာ ကျတော့ မလုပ်သင့်ဘူး ထင်တယ်။ အဲဒီလို လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟဆိုတဲ့ ဒီတရားတွေ ဦးဆောင်လာတဲ့ အတွေးမျိုးတွေဟာ အန္တရာယ်ရှိတဲ့ အတွေးတွေတဲ့။

ကောင်းပြီ၊ ဘုန်းကြီးတို့တတွေမှာ လောဘနဲ့ အတွေးတစ်ခု ပေါ်လာတယ်ဆိုပါစို့။ အဲဒီလောဘနဲ့ တွေးတဲ့အတွေးကို ဘယ်လိုထိန်းချုပ်မလဲ။ ဒေါသနဲ့

ယှဉ်တွဲလာတဲ့ အတွေးပေါ်လာရင် ဘယ်လိုထိန်းချုပ်မလဲ။ မောဟလို့ဆိုတဲ့တွေဝေမှုနဲ့ ယှဉ်တွဲလာတဲ့ အတွေးပေါ်လာရင် ဘယ်လိုထိန်းချုပ်မလဲ။ မြတ်စွာဘုရားက ထိန်းချုပ်ပုံ ထိန်းချုပ်နည်း (၅) မျိုး ဟောထားတယ်။

အာရုံပြောင်း ဖြေရှင်းနည်း

ပဌမနည်းက မကောင်းတဲ့ အတွေး ပေါ်လာပြီဆိုရင် **အာရုံပြောင်းလိုက်ပါ** တဲ့။ ဒါ တစ်ခုနော်။ ဆက်မတွေးနဲ့။ ပြောင်းလိုက်။ ဒါက အာရုံပြောင်းဖြေရှင်းနည်းလို့ ခေါ်တယ်။ ကဲ ဘယ်လိုပြောင်းရမလဲ။ ဥပမာ- လူတစ်ယောက်အပေါ်မှာ သံယောဇဉ်ဖြစ်ပြီး ခင်တွယ်လာတယ်ဆိုပါစို့။ လောဘနဲ့ တွေးတဲ့ အတွေးပဲ။ မိခင်က သားသမီးအပေါ်မှာ ချစ်ခင်တယ်၊ တွယ်တာတယ်၊ တစ်ဦးတစ်ဦး ချစ်ကြတယ်၊ ခင်ကြတယ်။ ကိုယ်မွေးတဲ့ ခွေးလေးတစ်ကောင်၊ ကြောင်လေး တစ်ကောင်

အပေါ်မှာ ခင်တွယ်တာက အစ သံယောဇဉ်နဲ့ လောဘ ဖြစ်လာပြီ။ သက်ရှိသတ္တဝါ အပေါ်မှာ သံယောဇဉ် ဖြစ်လာပြီး လောဘနဲ့ တွေးတဲ့ အတွေးတွေ ဝင်လာရင် ဘယ်လို ရုန်းထွက်မလဲ။

နောက်တစ်ခုက ပစ္စည်းပေါ်မှာရော မခင်တွယ်ဘူးလား။ ဒီဇိုင်းလှလှလေးနဲ့ လက်ဝတ်တန်ဆာလေး ဆိုရင် မကိုင်ရက်၊ မဝတ်ရက် ဖြစ်လာတယ် မဟုတ်လား။ အဝတ်အစားဆိုရင် ဖက်ရှင်အသစ် ထွင်ထားတာလေး ဆိုရင် မဝတ်ရက်၊ မသုံးရက် ဖြစ်လာတယ်။ ပစ္စည်းမှာ လောဘဖြစ်လာတယ်။ တချို့က ပစ္စည်းဥစ္စာပေါ်မှာ သိပ်ပြီး တွယ်တာတယ်။ သူများကိုင်ကြည့်တာတောင် မကြိုက်ဘူး။ ကိုယ့် ပစ္စည်းကို သိပ်နှမြောတဲ့ လူတွေ ရှိတယ်။ ကိုင်ကြည့် ရုံနဲ့တင် မကြိုက်တာမျိုးတွေ ရှိသေးတယ်နော်။ အဲဒါက သခ်ါရအပေါ်မှာ တွယ်တာတယ် လို့ ခေါ်တယ်။

ဒီတော့ ပိုပြီး ရှင်းအောင် ပြောမယ်ဆိုရင်

သက်ရှိ အပေါ်မှာ တွယ်တာတာနဲ့ သက်မဲ့ အပေါ်မှာ တွယ်တာတဲ့ အတွေး။ အဲဒီ အတွေး (၂) မျိုး ဖြစ်လာ နိုင်တယ်။

သက်ရှိအပေါ် တွယ်တာမှု

သက်ရှိအပေါ်မှာ တွယ်တာတဲ့ အတွေးကို ဘာနဲ့ ဖျောက်မလဲ။ မြတ်စွာဘုရားက အာရုံပြောင်းပြီး တော့ ဖျောက်။ ကဲ- အာရုံပြောင်း ဆိုတော့ ဘယ်လို ပြောင်းရမလဲ။ ဆိုပါစို့ တစ်ဦး တစ်ယောက် အပေါ်မှာ ချစ်ခင် တွယ်တာတဲ့စိတ်တွေ ပေါ်လာပြီဆိုရင် **အသုဘ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံနဲ့ ဖျောက်ရမယ်** ဟုတ်လား။ မြန်မာပြည်မှာ အများစုက အသုဘ ဆိုတာ မသာချတာ အောက်မေ့နေတာ။ အဲဒီလို ပြောတာ မဟုတ်ဘူးနော်။

အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ ဖျောက်တယ် ဆိုတာ ဥပမာ လူတစ်ယောက်အပေါ် လှတယ်၊ ချောတယ် လို

တွယ်တာလာပြီဆိုရင် မလှဘူး၊ မချောဘူး။ ရှိစရာ
ကောင်းတာတွေကို တွေးပါတဲ့။ ဒီ အတွေးက
တွယ်တာမှုကို နိုင်သွားပြီ။ ဆိုပါစို့ လူတစ်ယောက်
အပေါ်မှာ သံယောဇဉ်ရှိရင် နေစမ်းပါဦး။ မင်းတွယ်တာ
နေတာဟာ ဆံပင်ကို တွယ်တာတာလား၊ မွေးညှင်းကို
တွယ်တာတာလား၊ ခြေသည်း လက်သည်းကိုတွယ်တာ
တာလား။(၃၂)ကောင္ဘာသနဲ့ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ ကြည့်လိုက်၊
လူပုံသဏ္ဌာန် ပျောက်သွားမယ်။ ဆံပင်၊ မွေးညှင်း၊
ခြေသည်းလက်သည်း၊ သွား၊ အရေ အသား၊ အကြော၊
အရိုး၊ ခြင်ဆီ တစ်ခုစီ တစ်ခုစီ အသိဉာဏ်နဲ့ ကြည့်
လိုက်မယ်ဆိုရင် တွယ်တာစရာ ရှာတွေ့မှာ မဟုတ်
ဘူး။ လူတစ်ယောက် အပေါ်မှာ သံယောဇဉ် ဖြစ်ပြီ၊
တွယ်တာလာပြီဆိုရင် အဲဒီနည်းနဲ့ ဖျောက်ရ မယ်။

အဲဒါနဲ့ မဖျောက်နိုင်ရင် သံယောဇဉ်မီးက ပူ
သထက် ပူလာတတ်တယ်။ လောကမှာ ကာမ တဏှာ
ဆိုတဲ့ မီးကို အပူဆုံးလို့ ပြောတာပေါ့။ အဲဒီမီးက

ဘယ်ကို လောင်တုံးဆိုတော့ ကိုယ့်ရဲ့ နှလုံးသားကို လောင်တာ။ မီးလောင်တာက အပြင်မှာ လောင်တာက တစ်ခုနော်။ အတွင်းမီးက မီးသတ်တွေ မသိတဲ့ မီး။ ရင်ထဲမှာ လောင်တဲ့မီး။ ဒီမီးက နောက်ဆုံး ဘယ်လောက်ထိအောင် အန္တရာယ်ပေးတုံးဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေတဲ့ အထိ ဖြစ်စေတယ်။ ဘဝ ပျက်အောင် လောင်ကျွမ်းသွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ဒီမီးက မပေါ့ဆနဲ့။ မြတ်စွာဘုရားက မီးငြိမ်းနည်းတွေ ပေးထားတယ်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ လက်ထက်တော် အခါကာလတုန်းက ဝဏ္ဏသဆိုတဲ့ ရဟန်းတော်လေးတစ်ပါး၊ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ် သာသနာ့ဘောင်ဝင်လာခါစ မြို့ထဲရွာထဲ ဆွမ်းခံသွား။ ဆွမ်းခံသွားရင်း စက္ခုနွေ့ဖျက်ပြီး ကြည့်လိုက်မိတဲ့အခါ အမျိုးသမီးကို မြင်တော့ စိတ်ထဲမှာ တွယ်တာစိတ်တွေ ပေါ်လာတယ်။ လိုချင်တဲ့ လောဘ အတွေးတွေနဲ့ တွေးလာမိတယ်။

တွေးလာကတည်းက သူက သတိထားလိုက်တယ်။ ဩော် ဒီအတွေးက ငါ့ကို ဒုက္ခပေးတော့မှာပဲ၊ ဒုက္ခပေးတော့မှာပဲဆိုပြီး သူ့ရဲ့ဆရာ အရှင်အာနန္ဒ ဆီသွားပြီး "အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော်ရဲ့ ရင်ထဲမှာ ရာဂမီးတွေ လောင်နေပါပြီ။ ဘာနဲ့ လုပ်ရမတုံး။ ဘာနဲ့ငြိမ်းရမတုံး" လို့ မေးလျှောက်တယ်။ အဲဒီလို မီးလောင်တာကို မီးလောင်မှန်း မသိရင် ဒုက္ခ ရောက်မှာနော်။ ရင်ထဲမှာ မီး လောင်နေပြီတဲ့။ အဲဒါကို ဘာနဲ့ ငြိမ်းရမှာတုံး ဆိုတော့ -

ရှင်အာနန္ဒက ပြောတယ်။ "နေပါဦး မင်းအမှတ်မှားနေလို့ ဒီလိုဖြစ်တာပါ။ **'သညာယ ဝိပရိယေသာ၊ စိတ္တံ တေ ပရိဒယှတိ'** မင်းစိတ်ဟာ မီး လောင်ခံနေရတာ မင်းအတွေးမှားနေလို့ ဖြစ်တာ" တဲ့။

အတွေးမှားတယ်ဆိုတာ မလှတာကို လှတယ် ထင်တာ။ ဒါ အတွေးမှားတာပေါ့။ မလှဘူး ရွံစရာ ကောင်းတယ်။ လူရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ဘယ်လောက်

ရွှံ့စရာကောင်းသလဲဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မညှာ မတာ ကြည့်။ မနက် မိုးလင်းလို့ရှိရင် ဘယ်သွားတုံး။ Toilet သွားရတယ်၊ မျက်နှာသစ်ရတယ်။ သွားတိုက်ရတယ်။ အညစ်အကြေးတွေ စွန့်ရတယ်။ သိမ်းထားရတာမျှား ရှိသေးလား။ ကဲ ကောင်းတာဆိုလို့ ခန္ဓာကိုယ်က ထွက်လာပြီး သိမ်းထားစရာ တစ်ခုမှ မရှိဘူး။ သို့သော်လည်း တွယ်တာနေတာပဲ။ ဒီ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး သေချာစဉ်းစားကြည့်လိုက်ရင် ခန္ဓာကိုယ်က ထွက်လာလို့ မွှေးလို့ ကြိုင်လို့။ ဒါလေးကတော့ ပုလင်းလေးနဲ့ ထည့်ပြီးထားဦးမှပဲ မူးလို့ ရှုရအောင် ဆိုတာ တစ်ခုမှ မရှိဘူး။ တိတ်တိတ်ပုံး စွန့်ပစ်ရတာတွေချည်းပဲ။ အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်း ဆိုတာ မတင့်တယ်မှု စဉ်းစားတာကို ပြောတာ။

ကြည့်လေ လူတွေဟာ ထမင်းစားတဲ့အခါ မီးသားစု၊ မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ပျော်ပျော်ပါးပါး စားကြသောက်ကြ လူလယ်ခေါင်မှာ အလှအပ ပြင်ဆင်ပြီး

စားကြတယ် မဟုတ်လား။ စားပြီးလို့ ဗိုက်ထဲရောက်တဲ့ အခါ နောက်ဆုံးကျတော့ ဘာဖြစ်လို့ (၂)ယောက်၊ (၃)ယောက် မသွားတာလဲ။ တင့်တယ်လို့လား။ မတင့်တယ်လို့လား။ ဘယ်လောက် ထင်ရှားတုံး။ ကြည့်အဲဒါဟာ နောက်ဆုံးအဆင့်ကို ပြောလိုက်တာ။

အစားလေးတစ်ခုကို ပါးစပ်ထဲ မထည့်ခင် အချိန်လေးလောက်သာ သန့်ရှင်းတယ်လို့ သတ်မှတ်တာ။ ပါးစပ်ထဲ ထည့်ပြီးရင် "ရော့ အင့် စားမလား" ဆိုရင် ဘယ်သူစားမတုံး။ အေး မသိတဲ့ကလေးလေးတွေပဲ စားမယ်။ သိရင် ဘယ်သူမှ ထမင်း ခွံ့ကျွေးလို့ စားမှာ မဟုတ်ဘူးနော်။ ဘာဖြစ်လို့တုံး။ ရွံ့လို့လား၊ မကြိုက်လို့ လား။ ရွံ့စရာကောင်းတယ်ဆိုတာ မထင်ရှားဘူးလား။ 'ပဋ္ဌိကူလသညာ' ဆိုတာ အဲဒါတွေကို ကြည့်ခိုင်းတာ၊ တွေးခိုင်းတာ။

ကဲ ဒီထက် ထင်ရှားတာ ကြည့်ပါဦး။ လူတွေရဲ့ ပါးစပ်ထဲမှာ တံတွေးတွေ ရှိတယ်။ ပါးစပ်ထဲမှာ ရှိတာ

ဘယ်သူမှ မရှိဘူး၊ မျိုချနေကြတာပဲ။ ကိုယ့် တံတွေး ကိုယ် ထွေးခံထဲ ထွေးကြည့်ပြီး ပြန်သောက်မလား ဆိုရင် သောက်ပါ့မလား။ ခန္ဓာကိုယ်က လွတ်သွားတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် အသုဘ ဖြစ်သွားတယ်။ ခေါင်းပေါ်က ဆံပင်လေးပဲ ကြည့်လိုက်ပါဦး။ ခေါင်းပေါ်မှာ ရှိတုန်း အရောင် အမျိုးမျိုး ဆိုးတယ်နော်။ အနက်ကနေပြီးတော့ ရွှေရောင် လိုချင်တာနဲ့၊ အနက်က အဖြူရောင် လိုချင်တာနဲ့ အရောင်အမျိုးမျိုး ဆိုးတယ်။

အဲဒီအရောင်အမျိုးမျိုး ဆိုးပြီးတော့ တသသ လုပ်နေတဲ့အဲဒီဆံပင်မွေးလေးတစ်ပင် ထမင်းပန်းကန်ထဲမှာ တွေ့ကြည့်။ ဘယ်လိုနေမတုံး၊ စားမလား၊ ပစ်မလား။ ဆံပင်ကလည်း သူ့နေရာ သူ့နေရင်တော့ လှသယောင်တော့ ရှိတယ်၊ တခြား နေရာရောက်သွားရင် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းထဲ ပါမသွားဘူး လား၊ ကဲ အဲဒီတော့ မတင့်တယ်ဘူး ဆိုတာ မထင်ရှားပေဘူးလား။

လက်သည်းလေးကလည်း လက်ပေါ်မှာ ရှိ

နေတဲ့ အချိန်မှာ အနီဆိုး၊ အညိုဆိုး၊ အမည်းဆိုး၊ အပြာဆိုး အရောင်မျိုးစုံ ဆိုးကြတယ်။ ကဲ လက်ကနေပြီးတော့ ညှပ်ပစ်လိုက်တဲ့ လက်သည်းလေးတွေကျတော့ သိမ်းထားသေးလား။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်က လွတ်သွားတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ရွံစရာ ဖြစ်သွားတယ်။ တကယ်တော့ ညှပ်ပစ်လိုက်တဲ့ လက်သည်းနဲ့ လက်မှာရှိတဲ့ လက်သည်းဟာ အတူတူပါပဲ။ သို့သော် လူတွေရဲ့ စိတ်မှာကျတော့ ကွာခြားသွားပြီ။ အဲဒီ သဘောတွေကို ဆင်ခြင် စဉ်းစားပေးတာဟာ အာရုံပြောင်းတယ်လို့ ခေါ်တယ်။

လူတစ်ယောက်အပေါ်မှာ သံယောဇဉ် ဖြစ်လာပြီဆိုရင် အဲဒီ အာရုံပြောင်းတဲ့ နည်းသည် ထွက်ပေါက်ပဲ။ အတွေးကိုဖယ်ရှားပစ်တဲ့နည်းပဲ မြတ်စွာဘုရားက ဒီနည်းကို ဟောတာ။ **'အညံ နိမိတ္တံ မနသိ ကာတဗ္ဗံ'** တဲ့။ အာရုံ ပြောင်းပြီး ကြည့်လိုက်ပါတဲ့။ လှတယ်လို့ ထင်နေတဲ့ အတွေးကို မလှဘူးလို့

အာရုံပြောင်းပြီး ကြည့်လိုက်ပါတဲ့။ လှတယ်လို့ ထင်နေတဲ့ အတွေးကို မလှဘူးဆိုတဲ့ အတွေးနဲ့ အစားထိုးလိုက်ရင် ခုနက လောဘသည် လုံးဝ နောက်ဆုတ်သွားပါလိမ့်မယ်။ ရင်ထဲကို ပူအောင် လုပ်နေတဲ့ လောဘဟာ ငြိမ်းသွားလိမ့် မယ်။ ဒါဆေး နော်။

လောကလူတွေဟာ နေမကောင်းရင်တော့ ဆေး သောက်တယ်။ အခု စိတ်နေမကောင်းတာ လည်း ဆေးသောက်ဖို့ လိုတယ်။ နိုင်ငံခြားတွေမှာ ဒီလို ဆေးမရှိဘူး။ သူတို့ဆီမှာ ဘာလုပ်တုံးဆို Psychotherapist နဲ့ Psychiatrist တို့မြန်မာလိုပြောရင် စိတ်အထူးကု ဆရာဝန်တွေပေါ့။ စိတ်ကို ဆေးမကျွေးဘဲနဲ့ ဟိုလိုပြော ဒီလိုပြောနဲ့ ပြေလည်အောင် ပြောတာ Psychotherapy ပဲ။

မြတ်စွာဘုရား တရားတော်က အဲဒီလို ပြောရုံတင် မဟုတ်ဘူး။ လုံးဝကောင်းသွားအောင် ကုစားပေးနိုင်တယ်။ ဒါလဲ Psychotherapy တစ်မျိုးပဲပေါ့။ ဒီ

Psychotherapy မျိုး သူတို့မသိဘူး။ သိလို့ရှိရင် သူတို့ အသုံးချမှာ သေချာတယ်။ ဒါက Buddhist Psychotherapy ခေါ်တယ်။

မကောင်းတဲ့ အတွေးကို ကောင်းတဲ့အတွေး နဲ့ အစားထိုးလိုက်တယ်။ အာရုံပြောင်းပြီး အစားထိုးတယ်။ လောဘဖြစ်နေပြီဆိုရင် အဲဒီ လောဘ ဖယ်ရှားဖို့အတွက် မိမိလောဘဖြစ်နေတဲ့ အာရုံအစား အခြား အာရုံတစ်ခုခုကို အစားထိုးပြီး စဉ်းစား လိုက်တယ်။

ခုနက ရှင်ဝဏ်ဿကို ရှင်အာနန္ဒက ပြောတယ်။ မင်းအတွေးမှားနေတာ။ ဒါ့ကြောင့် အတွေးကို ပြင်ပြီး တွေးလိုက်ပါတဲ့။ **'အသုဘာယ စိတ္တံ ဘာဝေဟိ၊ မာနာနုသယမုဏ္ဍဟ'** မတင့်တယ်ဘူး ဆိုတာတွေကို မင်းသေချာစဉ်းစားကြည့်ပါ။ ကြည့်လိုက်ရင် ခုနက ရင်ထဲမှာ လောင်နေတဲ့ကာမ ရာဂမီးလေးငြိမ်းသွားမယ်။ ဆက်လောင်လို့ မရတော့ဘူး။ အဲလိုမဟုတ်ရင် ဆက်လောင်နေမှာပဲ။

ဒါက သက်ရှိသတ္တဝါအပေါ်မှာ သံယောဇဉ် နဲ့ အတွေးတွေ တွေးပြီး လောဘတွေ ဖြစ်လာရင် ဒီလို ဖြေရှင်းပါတဲ့။

သက်မဲ့အပေါ် တွယ်တာမှု

ဒါဖြင့် သက်မဲ့သခင်ရတွေကော ဥပမာဖြင့် လက်ဝတ်လက်စားတို့၊ အဝတ်အစားတို့၊ အိုးအိမ်တို့ စသည်ဖြင့် ကိုယ့်ရဲ့ အသုံးအဆောင် ပစ္စည်းတွေအပေါ်မှာ သံယောဇဉ်တွေ သိပ်ကြီးနေတယ်။ လောဘတွေ သိပ်ဖြစ်လာပြီ ဆိုရင် ဘာနဲ့တားမလဲဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရားက မမြဲဘူး၊ တခဏလေးပဲ သုံးရတာဆိုတဲ့ အတွေးလေး နဲ့ ဖယ်ရှားပစ်ပါတဲ့။

ကြည့်လေ ဘယ်လောက်ကောင်းတဲ့ အဝတ်အစားပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဝတ်ထားရင် ဘယ်နှနှစ် ဝတ်ရမှာတုံး။ ဟောင်းမသွားဘူးလား။ အင်မတန်လှပတဲ့ ပန်းကလေးတွေ တယုတယနဲ့ ပန်းအိုးထဲ ထိုးစိုက်ထား၊

ခေါင်းပေါ် ပန်ထား၊ ဘယ်လောက်ကြာမှာတုံး။ မကြာဘူး။ အဲဒါကို တွေးလိုက်ပါတဲ့။ တွေးလိုက်ရင် ခုနက သူ့ပေါ်မှာ တွယ်တာနေတဲ့ သံယောဇဉ်ကြိုးဟာ လျော့ကျသွားမှာ သေချာတယ်။ သူများ အကိုင်မခံတာတို့ ဘာတို့ ဒီစိတ်တွေ မရှိတော့ဘူး။ မကြာခင် ပျက်သွားမှာပဲဆိုတာ သိနေပြီ။ 'တာဝကာလိက' အခိုက်အတန့်ကလေးပဲ ရှိတယ်။ အနိစ္စ မမြဲဘူးဆိုတဲ့သဘောလေးကို တွေးကြည့်ပါတဲ့။ ဒီပန်း လေးဟာ ထာဝရလှနေမှာ မဟုတ်ဘူး။ မကြာခင် နွမ်းသွားမယ်။ မနွမ်းခင် ငါအသုံးချမှပဲဆိုတဲ့အတွေးပဲ ရှိမယ်။ အဲတော့ မကိုင်ရက်၊ မထိရက်၊ မစား ရက်၊ မဝတ်ရက် မရှိတော့ဘူး။ သခ်ါရအပေါ်မှာ ဖြစ်လို့ရှိရင် ဒီနည်းနဲ့ဖယ်ရှားပစ်ပါတဲ့။ ဒါက လောဘနဲ့တွေးတဲ့ အတွေးကို ဖယ်ရှားနည်း။

သတ်ရှိုအပေါ် မုန်းတီးမှု

တစ်ခါတလေ ဒေါသနဲ့ မုန်းတီးတဲ့အတွေးတွေ

တွေးတတ်သေးတယ်။ ဒေါသနဲ့ တွေးတဲ့အခါမှာ လည်း မုန်းတာက သက်ရှိအပေါ်မှာ မုန်းတာဖြစ် သလို သက်မဲ့အပေါ်မှာလည်း မုန်းတတ်တယ်တဲ့။ ကဲ ဒါဖြင့် သက်ရှိပေါ်မှာ မုန်းတဲ့စိတ် ပေါ်လာရင် ဘာနဲ့ ပြေရှင်းမလဲ။

မြတ်စွာဘုရားက မေတ္တာပွားလိုက်ပါတဲ့။ သူ့ အကျိုးလိုလားတဲ့ စိတ်ကို ထားနိုင်အောင် ကြိုးစား ပါတဲ့။ သည်းခံခြင်း၊ ခွင့်လွှတ်ခြင်း၊ မေတ္တာထားခြင်း ဖြင့် ကိုယ့်ရဲ့ရင်ထဲနှလုံးထဲမှာ ပူလောင်နေတဲ့ ဗျာပါဒ မီးကို ငြိမ်းပါလို့ ပြောတာ။ ဒါက သက်ရှိမှာ မေတ္တာ ထားနိုင်အောင် ကြိုးစားတာ။

မေတ္တာထားဖို့ဆိုတာကလည်း လွယ်တာတော့ မဟုတ်ဘူးနော်။ အမုန်းစိတ်ဆိုတာ ဖျောက်ဖို့ တော်တော်ခက်တယ်။ အမုန်းစိတ်ပြင်းထန်လာပြီ ဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားက သုတ္တန်တစ်ခုမှာ နည်းပေးထား တယ်။ မေတ္တာပွားတဲ့။ မေတ္တာပွားလို့ မရရင် ကရုဏာ

ထား။ မရရင် ကံကံ၏အကျိုးကို တွေးလိုက်။ သူလည်း သူ့ကံနဲ့သူလာတာ ငါလည်း ငါ့ကံနဲ့ ငါလာတာ မုန်းနေ ရော ဘာဖြစ်မှာတုံး။ သူ့ကံကောင်းရင် အကျိုးကြီးပွား မှာပဲ။ သူ့ကံနဲ့သူ၊ ငါလည်း ငါ့ကံနဲ့ငါလို့ ကံကို တွေး လိုက်တဲ့။ အဲဒီလိုမှ မရရင် ဘာလုပ်ရ မတုံးဆိုတော့ မေ့ပစ်လိုက်တဲ့။ နောက်ဆုံးက မေ့ပစ်လိုက်တဲ့။ ဘယ်နည်းပဲဖြစ်ဖြစ် ပျောက်ဖို့ရာ အဓိက မဟုတ် လား။ ရင်ထဲ နှလုံးထဲမှာ ပူလောင် စေတတ်တဲ့ ဒေါသရဲ့ အတွေးတွေကိုလည်း အဲဒီ နည်းနဲ့ ဖြေ ဖျောက်ရမယ်။

သက်မဲ့အပေါ် မုန်းတီးမှု

ဒါဖြင့် သက်မဲ့ ဥစ္စာတွေပေါ်မှာ မုန်းတီးမှု ဆိုတာ လူရဲ့စိတ်ထဲမှာ တစ်ခါတစ်ရံ ပေါ်လာတတ် သေးတယ်။ ဥပမာ သစ်ပင်ကြီးက ဒီနားလေးမှာ ရှုပ် နေတယ်။ အရွက်တွေ ခဏခဏကြွေကျလို့ တံမျက် စည်း ခဏခဏလှည်းရလို့ အဲဒီသစ်ပင်ကြီးကို မုန်း

တယ်။ အဲဒီအခါ မြတ်စွာဘုရားက 'ဓာတု မနသိ ကာရ'တဲ့ဓာတ်သဘောတွေကို တွေးကြည့်လိုက်ပါတဲ့။

မင်းမုန်းတာဟာ ပထဝီဓာတ်ကို မုန်းတာလား။ အာပေါဓာတ်ကို မုန်းတာလား၊ တေဇောဓာတ်ကို မုန်းတာလား စသဖြင့် ကိုယ့်ရဲ့အမုန်းရဲ့ တည်ရာကို သေသေချာချာ ရှာလိုက်တဲ့အခါကျတော့ အမုန်း တရားသည် တည်ရာမရှိဘဲနဲ့ ပျောက်လွင့်သွားနိုင် ပါတယ်။ လက်တွေ့ စမ်းကြည့်ပေါ့နော်။ သက်မဲ့တွေ အပေါ်မှာ အမုန်းစိတ်လေးတွေနဲ့ အတွေး ဝင်လာလို့ ရှိရင် အဲဒီနည်းနဲ့ ဖြေရှင်းပါတဲ့။

မောဟနဲ့ တွေးတဲ့ အတွေး

ဒါဖြင့် မောဟနဲ့ပတ်သက်လာတဲ့ အတွေးတွေ ကျတော့ အဋ္ဌကထာဆရာကြီးက 'နည်းလမ်း ငါး သွယ်' ပေးထားတယ်။

နံပါတ် (၁) က ဆရာကောင်း သမားကောင်း

ထံ ဆည်းကပ်ပြီးတော့ ဗဟုသုတဆည်းပူးပါ။ တရားနာပါ။ မောဟကြီးနေတဲ့လူဟာ လုပ်သင့်တာကို မလုပ်သင့်၊ မလုပ်သင့်တာကို လုပ်သင့်တယ် ထင်နေတယ်။ တွေဝေမှုရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်သည် ထိုကဲ့သို့ မတွေဝေရအောင် ဆရာကောင်း သမားကောင်းထံ ချဉ်းကပ်ပါ။ ဒါ နံပါတ် (၁)။

ဆရာကောင်း သမားကောင်းထံ ချဉ်းကပ်ပြီးတော့ အဲဒီ ဆရာကောင်း သမားကောင်းထံက ပညာသင်ပါတဲ့။ ဒါ နံပါတ်(၂)။

နံပါတ် (၃) က ကိုယ်သင်ထားတဲ့ ပညာတွေကို ဖြေရှင်းဆုံးဖြတ်ဖို့ရာအတွက် ရှင်းလင်းအောင် အဓိပ္ပါယ်ရှင်းပြဖို့ မေးတဲ့မေးခွန်းထုတ်။

နံပါတ်(၄)က သင့်လျော်တဲ့အခါ တရားနာပါ။

နံပါတ်(၅) အကြောင်း ဟုတ် မဟုတ် သိအောင် ဆုံးဖြတ်နိုင်အောင် လုပ်ပါ။

ဒါကတော့ ပညာတိုးတက်ခြင်း အကြောင်းတွေ

ပဲ။ ပညာတိုးတက်လာမှ မောဟပျောက်မှာ။ မောဟကို ဖယ်ရှားပစ်ချင်ရင် အသိပညာတွေ တိုးတက်တဲ့ နည်းကို လုပ်ရမယ်တဲ့။ အဲဒီနည်းတွေနဲ့ ဖြေရှင်းရမယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ ကဲ-ကောင်းပြီ။ ဒါက အတွေးမှားနေတာတွေကို အာရုံ ပြောင်းပြီးတော့ ထွက်ပေါက်ရှာတဲ့နည်း။

ဒုတိယနည်းက လောဘနဲ့ တွေးနေမယ်၊ ဒေါသနဲ့ တွေးနေမယ်၊ မောဟနဲ့ တွေးနေမယ် ဆိုရင် ကိုယ်တွေးနေတဲ့အရာရဲ့ **အပြစ်ကို ဆင်ခြင်ပါ**။ သို့ မဟုတ် တွေးနေတဲ့ စိတ်ရဲ့ အပြစ်ကို ဆင်ခြင်ပါ။

ဥပမာအားဖြင့် လိုချင်တဲ့ကာမနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အတွေးတွေ တွေးနေမယ်၊ မုန်းတီးတဲ့ အတွေးတွေ တွေးနေမယ်၊ လူတစ်ဖက်သားကို ရန်ရှာဖို့ အတွေး တွေ တွေးနေမယ်ဆိုရင် ဩော်- ဒီအတွေးတွေဟာ အပါယ်ငရဲ ကျနိုင်တဲ့ အတွေးတွေပါလား။ ငါဒုက္ခ ရောက်မယ့် အတွေးတွေပါလား။ ဟို တစ်ဖက်သား

လည်း အကျိုး ပျက်စီးသွားနိုင်တဲ့ အတွေးတွေပါလား။ အင်မတန်မှ ကြောက်စရာကောင်းတဲ့အတွေးတွေ။ ဒီအတွေးတွေ ငါ ထပ်တွေးနေရင် ငါ ဒုက္ခရောက်လိမ့်မယ်။ ဒီလို ဆင်ခြင်လိုက်လို့ရှိရင် ခုနက အတွေးဟာ ထွက်ပေါက် ရသွားလိမ့်မယ်။ မကောင်းတဲ့ အတွေးတွေကို ဖျောက်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါ လက်တွေ့ကျင့်သုံး ကြည့်ရမှာ၊ ဒါက ဒုတိယနည်း။

ပထမနည်းက အာရုံပြောင်းတာ။ **ဒုတိယနည်း**က အပြစ်ကို တွေးတာ၊ ထပ်ပြီးတော့ ကိုယ်တွေးတဲ့ အတွေးရဲ့အပြစ်ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်တာ။

တတိယနည်းကို မြတ်စွာဘုရားက ပေး တယ်။ တတိယနည်းက **မေ့ပစ်ရမယ်**၊ စိတ်ထဲမှာ မထားနဲ့၊ ဆက်မတွေးနဲ့လို့ ဆိုလိုတာ။ ကိုယ်တွေးတဲ့ အတွေးတစ်ခုဟာ ဖျောက်လို့မရဘူးဆိုရင် ဆက် မတွေးဘဲ စိတ်ထဲမှာကို ပေါ်မလာအောင် မေ့ထား။ အဲဒါက တတိယနည်း။

စတုတ္ထနည်းက ဒီအတွေး ဘယ်ကစသလဲ ဆိုတဲ့ အတွေးရဲ့အခြေအမြစ်ကို လိုက်ရှာတဲ့နည်းပဲ။ ဥပမာ လောဘနဲ့တွေးတဲ့အတွေးတွေ၊ ဒေါသ၊ မောဟ အတွေးတွေ ရန်လိုချင်တဲ့အတွေးတွေ ဘယ်ကစနေတာတုံးဆိုတဲ့ အတွေးရဲ့ အခြေအမြစ်ကို သိအောင် လိုက်ရမယ်။ ရှာရင်းရှာရင်းနဲ့ ထွက်ပေါက်တွေ့သွားလိမ့်မယ်။ အတွေးဟာ ဖျောက်ပြီးသားဖြစ်သွားမယ်။ အကြောင်းရှာရင်းနဲ့ပဲ ထိုအတွေးရဲ့ ထွက် ပေါက်ကို ရသွားနိုင်တယ်။

နောက်ဆုံး **ပဉ္စမ**နည်းကျတော့ မြတ်စွာဘုရားက မကောင်းတဲ့အတွေးတွေဟာ သာမန်နဲ့ ဖျောက်လို့ မရဘူး။ (၁)အာရုံပြောင်းတဲ့ စနစ်နဲ့လည်း မအောင်မြင်ဘူး။ (၂)အပြစ်ကို ဆင်ခြင်တွေးတောတဲ့ နည်းနဲ့ လည်း မအောင်မြင်ဘူး။ (၃)မေ့လို့လည်း မရဘူး။ (၄)အရင်း အမြစ်ကို ရှာလို့လည်း မရဘူးဆိုရင် စိတ်ကို စိတ်နဲ့ ဖိနှိပ်ပြီး မရရအောင် ကြိုးစားပါတဲ့။ နောက်ဆုံး

ကတော့ ဒါပဲ။ လက်လျှော့မပေးနဲ့တဲ့။ နောက်ဆုံးကျရင် မရရအောင် လုပ်ပါ။ မြတ်စွာဘုရား ဘယ်လောက် ထိအောင် ဟောထားတုန်း ဆိုရင် **"ဒန္ဓော ဘိဝန္တိ မာဓေယ၊ ဇိဏ္ဏေ ယာလုံ အာဟစ္စ"**တဲ့၊ အံကြိတ်ပြီးတော့ လုပ်ရမယ်တဲ့။

မကောင်းတဲ့ အတွေးတွေးနေရင် အဲဒီ အတွေးကို အံကြိတ်ပြီး ဖြေရှင်းရမယ်။ လောကလူတွေက အံတော့ ကြိတ်ပါတယ်။ ဘာနဲ့ ကြိတ်တာတုံး။ မခံချင်တဲ့ စိတ်နဲ့ ကြိတ်တာ။ လူတစ်ယောက်ကို မခံချင်ဘူး ဆိုရင် အဲဒီမခံချင်တဲ့ စိတ်နဲ့ အံကြိတ်တာနော်။

"ဇိဏ္ဏေ ယာလုံ အာဟစ္စ"ဆိုတာ လျှာနဲ့ အာခေါင်ကို ထောက်၊ တက်ခေါက်ပြီးတော့ ဒါမျိုး ငါ့ဖြစ်ကို မဖြစ်စေရဘူးဆိုပြီး စိတ်ကို စိတ်နဲ့ဖိညှစ်ကာ မကောင်းတဲ့အတွေးတွေကို ဖယ်ရှားပစ်ပါတဲ့။ ဒါက **'ဝိတက္ကသဏ္ဌာန'** သုတ်မှာ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတာနော်။

အဲတော့ စိတ်ရဲ့အတွေးတွေထဲက မကောင်းတဲ့ အတွေးတွေကို ဟောဒီနည်းစနစ်ငါးမျိုး ပြန်ပြီးတော့ ပြောရအောင်။ နံပါတ်(၁)အာရုံပြောင်းပြီးတော့ ဖြေရှင်းတဲ့နည်းစနစ်။ နံပါတ် (၂) က အပြစ်ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီး ဖြေရှင်းတဲ့နည်း။ နံပါတ် (၃) က မေ့ပစ်တဲ့နည်း။ နံပါတ် (၄) က အရင်းအမြစ်ရှာဖွေပြီးတော့ ဖြေဖျောက်တဲ့နည်း။ နံပါတ် (၅) က စိတ်နဲ့ ဖိညှစ်ပြီး မရရအောင် ကြိုးစားတဲ့နည်းတဲ့။ ဟောဒီ (၅) မျိုး ပဲ။

အဲဒီ (၅) မျိုးနဲ့ လုပ်ရင် စိတ်ရဲ့ အတွေးတွေ၊ မကောင်းတဲ့အတွေးတွေဟာ လုံးဝ ကင်းသွားပြီးတော့ အတွေးပေါ်မှာ ပိုင်နိုင်မှုဆိုတဲ့ စွမ်းရည် တစ်ခုရလာနိုင်တယ်။ အဲဒီစွမ်းရည်က ကိုယ်တွေး ချင်တဲ့ အတွေးကို တွေးနိုင်တယ်။ ကိုယ်မတွေးချင်တဲ့ အတွေးကို ထိန်းချုပ်နိုင်တယ်။ ဘယ်လောက် ကောင်းလဲ။ သာမန်အခြေအနေမှာ မတွေးချင်တဲ့အတွေးလည်း

တွေးနေရတယ် မဟုတ်လား။ ဒီအတွေး မကောင်းမှန်း သိပေမယ့် တွေးနေမိတယ်။

ဥပမာ သရဲကြောက် တတ်တဲ့ လူက ညအခါ သရဲကြီးလာတယ် တွေးနေမိတာပဲ။ ကြောက်စရာ အတွေးတွေ လည်း တွေးနေတာပဲ။ ဘာဖြစ်မှာ ညာဖြစ်မှာ တွေးပြီးတော့ တွေးနေတဲ့ အတွေးတွေက ကိုယ့်ကိုကိုယ် ပြန်ခြောက်နေတာ။ ကိုယ် မတွေးချင်တာ လည်း တွေးနေရတာပဲ အချို့မျှား ကြောက်လွန်းအား ကြီးတော့ စောင်ခေါင်းမြီးခြုံအိပ် ချွေးပြန်ရင်း မတွေး ချင်တဲ့ အတွေးတွေ တွေးမိပြီး အတွေးရဲ့နှိပ်စက်မှုကို ခံနေရတယ်။

အတွေးကို ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း အကျိုး

မတွေးချင်တဲ့အတွေးတွေ တွေးနေမိတဲ့အခါ ဒီနည်းစနစ်တွေ ကျင့်သုံးပြီး အတွေးကို ပယ်ဖျောက် နိုင်မယ်ဆိုရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အတွေးပေါ်မှာ စွမ်း

ရည်သတ္တိတွေ ရသွားပြီး ကိုယ်တွေးချင်တဲ့ အတွေးကို တွေးနိုင်မယ်။ ကိုယ်မတွေးချင်တဲ့ အတွေးကို မတွေးဘဲနေလို့ ရသွားလိမ့်မယ်တဲ့။ လေ့ကျင့်ပြီး ယူကြည့်ကြ။

အဲဒီလို ရသွားပြီဆိုရင် တဏှာကို တွယ်တာမှုတွေ အားလုံးဖယ်ရှားနိုင်လိမ့်မယ်။ သံယောဇဉ်တွေလည်း ကင်းသွားလိမ့်မယ်။ အထင်အမြင်ဆိုတဲ့ မာန်မာနတွေလည်း အားလုံးကျသွားပြီး နောက်ဆုံးမှာ ဒုက္ခဟူသမျှ လုံးဝကင်းလွတ်သွားလိမ့်မယ်။ ဒါမြတ်စွာဘုရား ဟောထားတာ။ နောက်ဆုံး ဒုက္ခ အားလုံးက လွတ်သွားလိမ့်မယ်တဲ့။

ဒုက္ခတွေ ဘယ်က ရနေတာတုံးဆိုရင် ဟောဒီ အတွေးတွေက ရနေတာ။ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ လူတွေက တွေးနေကြတာ မဟုတ်လား။ အဲဒီအတွေးတွေကြောင့် ဒုက္ခရောက်နေတာ။ အဲဒီမကောင်းတဲ့ အတွေးတွေကို ဖယ်ရှား ပစ်လိုက်နိုင်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်

နက် တဏှာကိုလည်း ပယ်ရှားနိုင်မယ်။ သံယောဇဉ်တွေ ကိုလည်း ကင်းအောင်လုပ်နိုင်သွားမယ်။ မာနတွေကို လည်း ဖယ်ရှားပစ်နိုင်မယ်တဲ့။ အဲဒီ တဏှာတွေ၊ မာနတွေ၊ သံယောဇဉ်တွေ ကင်းသွားပြီဆိုရင် လူ့လောကမှာ ကြုံရတဲ့ ဒုက္ခမှန်သမျှ၊ သံသရာထဲမှာ ကြုံရတဲ့ ဒုက္ခမှန်သမျှ လုံးဝအဆုံးသတ်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ စိတ်၏အတွေးများနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတဲ့ "**ဝိတက္ကသဏ္ဌာနသုတ်**" လာ တရားဒေသနာဖြစ်ပါတယ်။

နိဂုံး

ဒါကြောင့် တရားချစ်ခင် သူတော်စင် ပရိသတ်တို့သည် နေ့စဉ်နှင့် အမျှ မိမိတို့သန္တာန်မှာ ဖြစ်လေ့ ဖြစ်ထရှိတဲ့ စိတ်ရဲ့အတွေးများ၊ အတွေးမဲ့စိတ်၊ အတွေးနဲ့စိတ် နှစ်ခုအနက် အတွေးနဲ့စိတ်တွေထဲက ထိုအတွေးတွေကို မှန်ကန်စွာ တွေးခြင်းဖြင့်လည်း

ကောင်း၊ မှားယွင်းတဲ့ အတွေးတွေကို နည်းလမ်း (၅) သွယ်ဖြင့် ဖြေရှင်းခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း ထိန်းချုပ်နိုင်ပြီး ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ ကိုယ်စီကိုယ်၄ အဆုံးသတ်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ကြပါစေ ကုန်သတည်း။

သာဓု . . . သာဓု . . . သာဓု

မွေမိတ်ဆွေများသို့

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော် ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ဟောကြားအပ်သော တရားများကို အသံမှ စာအပြစ် စေတနာရှင်များက ရေးကူးကာ စာမူများကို ဆရာတော်ကြီးထံပေးပို့ကြပါသည်။ ဆရာတော်ကြီး ကိုယ်တိုင် အချိန်ရသမျှ ပြင်ဆင် တည်းဖြတ်ပေးသော စာမူများကို ကုသိုလ်ရှင်များလျှောဒါန်းထားသော မွေစာပေရန်ပုံငွေများ အသုံးပြုလျက် စာအုပ်ငယ်များ ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေပါသည်။

တရားစာအုပ်များကို တစ်ဆင့် မမွှဒါနပြုလုပ် ဖြန့်ဝေလျှောဒါန်း လိုပါက ဖော်ပြပါ ဌာနများသို့ ဆက်သွယ်မှာကြားနိုင်ပါသည်။

ရေရှိနှင်ဝေသာ ဌာနများ

၁။ အောင်ဇမ္ဗူ ပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ်(၁၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊
ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၁၉၃၊ ၀၉၅၁-၄၆၀၉၅
၂။ ဦးဘဖိုး+ဒေါ်အုန်းကြည် ပရဆေးဆိုင်
အမှတ်(၄၆၇၊ ၄၆၈)၊ သိမ်ကြီးစျေး(ဒီ)ရုံ၊
မြေအောက်ထပ်။
ဖုန်း ၀၁-၂၄၀၆၀၀(လိုင်းခွဲ) ၄၁၇၄
၃။ ဓမ္မဗျူဟာ သာသနမာမကအဖွဲ့
လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာဓမ္မစာပေသင်တန်းကျောင်း
ကြားတောရလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၀၈၈၀
၄။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အဘိဓမ္မာတက္ကသိုလ်
ကမ္ဘာအေးစေတီဝင်း၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်
ဖုန်း ၀၁-၆၅၅၇၅၆၊ ၀၁-၆၅၁၇၆၉

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

၏

ထူးခြားပြီး ဓမ္မဓာတုပါမျှား

အဘိမ္မာ မြတ်ဒေသနာ(ပထမတွဲ)

၁။ နိဗ္ဗာန်တံခါးကြီး ဖွင့်တော်မူပါ

၂။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အနှစ်ချုပ်

၃။ ဘဝအသွင်ကို ဓမ္မအမြင်ဖြင့် ရှုကြည့်ခြင်း

၄။ ဘဝခရီးဝယ် ရွေးချယ်ရမည့်လမ်း

၅။ သူတော်ကောင်းတို့၏ စိတ်နေသဘောထား

၆။ ဘဝအရေး စိတ်အေးရလေအောင်

၇။ ဓမ္မကြေးမုံ

၈။ တောင်ပိုလဲက ရတနာ

၉။ မြတ်သောဥစ္စာ စုဆောင်းပါ

၁၀။ သမထနှင့် ဝိပဿနာ

၁၁။ ရောဂါကုစား စိတ်စွမ်းအား

၁၂။ ရှစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်

၁၃။ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း

၁၄။ မေတ္တာနလုံး အစဉ်သုံး

၁၅။ လူဖြစ်ကျိုးနပ်ပါစေ

၁၆။ မေတ္တာသုတ်အနှစ်ချုပ်

၁၇။ ဘဝဆည်းဆာ ကရုဏာ
၁၈။ ဥပုသ်စောင့်ခြင်း အဓိပ္ပါယ်
၁၉။ ဓမ္မမှတ်ကျောက်
၂၀။ ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်
၂၁။ နှစ်ဦးကာလ ဓမ္မလက်ဆောင်
၂၂။ မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာနှင့် ယနေ့ကမ္ဘာ
၂၃။ ယနေ့လူသားများရဲ့ မနက်ဖြန်ကမ္ဘာ
၂၄။ မဂ်လသုတ်အနှစ်ချုပ်
၂၅။ သာရဏီယတရား
၂၆။ ရသတဏှာ
၂၇။ ဓမ္မဗျူဟာအသင်းသူ/သားများ၏ အမေးကိုဖြေဆိုခြင်း
၂၈။ သေချာသောလမ်းမှ လျှောက်လှမ်းပါ
၂၉။ မဟာဒါန
၃၀။ စိတ်၏ထွက်ပေါက်များ
၃၁။ ဖြစ်နိုင်တာနှင့် မဖြစ်နိုင်တာ
၃၂။ အရှင်အာနန္ဒ၏ ဝိပဿနာ
၃၃။ နစ သော၊ နစ အညော

1 A