အာနာပါနဿတိကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ရာတွင် ကြုံတွေ့ရမည့် အခက်အခဲများကို ကျော်လွှားခြင်း

အရှင်အဂ္ဂည

(ဖားအောက်)

အာနာပါနသတိကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ရာတွင် ကြုံတွေ့ရမည့် အခက်အခဲများကို ကျော်လွှားခြင်း

အရှင်အဂ္ဂည(ဖားအောက်)

Pa-Auk Meditation Centre (Singapore)
15 Teo Kim Eng Road, Singapore 416385
Email: admin@pamc.org.sg
Website: www.pamc.org.sg

အာနာပါနသသတိကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ရာတွင် ကြုံတွေ့ရမည့် အခက်အခဲများကို ကျော်လွှားခြင်း

ဆယ်ရက်၊ ဆယ့်ငါးရက် တရားစခန်းတွေမှာ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်တဲ့ ယောဂီတွေ ကြုံတွေ့ရမဲ့ အခက်အခဲတွေကို ဘယ်လိုကျော်လွှန်အောင် အားထုတ်ရမလဲဆိုတဲ့ အကြံပေးချက်တွေကို စုစည်းပြီးတရား တစ်ပုဒ်အနေဖြင့် ပြောပြလိုပါတယ်။ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ကြမဲ့ ယောဂီတွေနှင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ အချို့အတွက် အကျိုးတစုံတရာရရှိစေရန် အတွေ့အကြုံမျှဝေတဲ့သဘောဖြစ်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ သာသနာတော်ကို တစ်ထောင့်တစ်နေရာက ကျေးဇူးဆပ်ခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

စတင်အားထုတ်ခါစယောဂီတွေ အများဆုံးညည်းတွားတတ်တဲ့ အခက်အခဲတွေကတော့

(၁) ခန္ဓာကိုယ် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း

(၂) စိတ်မငြိမ်မသက် ပျံ့လွင့်ခြင်း

(၃) အိပ်ချင် ငိုက်မျဉ်းခြင်း

(၄) အိပ်မပျော်ခြင်း

(၅) အသံ အနှောင့်အယှက် ဖြစ်ခြင်း

(၆) အတိတ်အာရုံများ ပြန်ပေါ်ခြင်း နှင့်

(၇) ဝင်လေထွက်လေ မထင်ရှားခြင်း တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

၁။ ခန္ဓာကိုယ် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း

အိမ်မှာ နှစ်နာရီ သုံးနာရီလောက် တီဗွီရှေ့၊ ကွန်ပြူတာရှေ့မှာ ကိုယ်ကြိုက်တာတွေ ထိုင်ကြည့်ပြီး ဣရိယာပုထ်ကို သက်သောင့်သက်သာဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲပေးနေတာကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ နာကျင်ကိုက်ခဲမှု ဝေဒနာတွေဟာ မသိသာ လှပေမဲ့ ရိပ်သာမှာ တစ်နာရီ၊ တစ်နာရီခွဲ တရားထိုင်လိုက် စင်္ကြံလျှောက်လိုက်နဲ့ နံနက်အိပ်ရာထ,ကနေ ညအိပ်ရာဝင်တဲ့အထိ တစ်နေ့လုံး တရားမှတ်နေရတော့ ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံး အရိုက်ခံထားရသလို နာကျင်ကိုက်ခဲ နေတတ်ပါတယ်။

တရားစခန်း စဝင်ပြီး နှစ်ရက်၊ သုံးရက်လောက်မှာ တင်ပါး၊ ပေါင်၊ ဒူး၊ ခြေသလုံးတွေ ပြင်းပြင်းထန်ထန် နာကျင်တတ်ပါတယ်။ တချို့ယောဂီဆိုရင် တရားထိုင်ရတာ သူများတွေ ပြောသလို ချမ်းသာတဲ့ အတွေ့ကောင်း အနည်းငယ်တောင် မရဘူး၊ ခန္ဓာကိုယ် နာတာပဲ ရှိတယ်၊ အိမ်ပြန်ချင်တယ်လို့ ပြောကြပါတယ်။ တချို့လည်း ဒီအခက်အခဲကို သည်းမခံနိုင်တော့လို့ အကြောင်းအမျိုးမျိုး ပြပြီး တရားရိပ်သာကနေ သတ်မှတ်ရက်မတိုင်ခင် ပြန်သွားတဲ့ သူတွေလည်း ရှိပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အလေ့အကျင့်မရှိတဲ့ အလုပ်တစ်ခုကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် ပင်ပင်ပန်းပန်း လုပ်ရရင် နာကျင်ကိုက်ခဲနေတတ်တာဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့သဘာဝပဲလို့ သဘောပေါက်ထားရမယ်။ ငယ်ငယ်တုန်းက အပြေးလေ့ကျင့်တာ၊ စက်ဘီးစီးသင်တာ၊ ဝိတ်မ,တာ စတဲ့ အားကစားတွေလုပ်ရင် စလုပ်ပြီး နှစ်ရက် သုံးရက်လောက် တစ်ကိုယ်လုံး နာကျင် ကိုက်ခဲနေတာပါပဲ။ နောက်တော့ ဒီလိုမျိုး နာတာ ကိုက်ခဲတာတွေ ပျောက်ပြီး ပေါ့ပေါ့ပါးပါးနဲ့ ပျော်ရွှင်စွာနဲ့ အားကစားအလုပ်တွေကို လုပ်သွားနိုင်ပါတယ်။ တချို့ဆို တစိုက်မတ်မတ် လေ့ကျင့်ပြီး ပြိုင်ပွဲဝင်အဆင့် ရောက်ကာ ဆုတံဆိပ်တွေတောင် ရသွားကြတတ်တယ်။

ဦးဇင်း အင်ဒိုနီးရှား ဘာလီကျွန်းမှာ တရားပြသွားတုန်းက တရားစခန်းပြီးဆုံးတော့ ဘာလီကျွန်းသားဟိန္ဒူဘာသာဝင်တွေ အထွတ်အမြတ်ထား ကိုးကွယ်တဲ့ ဘုရားကျောင်းတွေကို လိုက်ပြကြတယ်။ အဲဒီဘုရားကျောင်းတွေထဲမှာ အမြင့်ဆုံးဘုရားတည်ထားတဲ့ လှေခါးထစ်ပေါင်း ထောင့်ငါးရာကျော်ရှိတဲ့ တောင်ထိပ်ကို တက်ခဲ့တယ်။ တောက်တက်လမ်း တစ်လျှောက်မှာ နယ်ခံယောက်ျား၊ မိန်းမနဲ့ ကလေးတွေ၊ တချို့သက်ကြီးရွယ်အို အဖွားကြီးတွေလည်း တွေ့ရတယ်။

တောင်ပေါ်မှာ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းတွေအတွက် အုတ်၊ သဲ၊ ကျောက်၊ ဘိလပ်မြေအိတ်တွေကို ထမ်းရွက်ပြီး သီချင်းတကြော်ကြော် စကားတပြောပြောနဲ့ သယ်နေလိုက်ကြတာ သူတို့ကို ကြည့်ရတာ မပင်ပန်း သလိုဘဲ။ သက်သက်သာသာ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးပဲလို့ထင်ရတယ်။ ဉူးဇင်းတို့မှာတော့ တဖြည်းဖြည်းချင်းလှမ်းတက်ခဲ့ရတယ်။

တောင်ပေါ်က ပြန်ဆင်းပြီး ကျောင်းပြန်ရောက်တဲ့ ညနေကစပြီး တစ်ရက် နှစ်ရက်လောက် ပေါင်တွေ၊ ဒူးတွေ၊ ခြေသလုံးတွေ နာနေတာ ရိုက်ခံထားသလိုပဲ။ တောင်တက်လမ်းမှာ တွေ့ခဲ့တဲ့သူတွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကတော့ ဘာမှမဖြစ်သလိုပဲ။ နေ့စဉ် လုပ်နေကြဆိုတော့ သက်သောင့်သက်သာနဲ့ လုပ်နိုင်ကြတယ်။ ဒါဟာ အလေ့အကျင့် ပါပဲ။ ဉူးဇင်းတို့ မြန်မာပြည်မှာလည်း ပုပ္ပားတောင်၊ ကျိုက်ထီးရိုးတောင်၊ ဖားအံ ဇွဲကပင် တောင်မှာ အလုပ်လုပ်နေတဲ့သူတွေလည်း ဒီလိုပဲ ပြေးတက်ပြေးဆင်းနဲ့ အကျင့်မရှိတဲ့ ဘုရားဖူးတွေကတော့ ခြေတုန် ဒူးတုန်နဲ့ တက်ကြရတယ်။

တရားထိုင်တဲ့ အလုပ်ကလည်း အလေ့အကျင့် မရသေးရင် နှစ်ရက် သုံးရက်မှာ ဒီလိုပဲ ကိုက်ခဲနာကျင်တာဖြစ်ပေမဲ့ နောက်ရက်တွေမှာ ဒီနာတာ ကိုက်တာ ခဲတာတွေ ပျောက်သွားပြီး ခပ်ကြာကြာ မပြင်ဘဲ ထိုင်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ တဖြည်းဖြည်း စိတ်ပျံ့လွင့်မှု နည်းလာတာနဲ့အမျှ အာနာပါန ရှုမှတ်ရင်ရတဲ့ အရသာ တွေ့လာပါလိမ့်မယ်။

ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာ သဘောအရ စိတ်တစ်ခု၊ ဝီထိစဉ်တစ်ခုဟာ အာရုံနှစ်ခုကို ပြိုင်တူ မယူနိုင်ပါဘူး။ စိတ်က သိပ်မြန်တော့ အာရုံတွေကို တစ်ပြိုင်တည်း သိနေတယ်လို့ ထင်ရတယ်။ အာရုံ အလိုက်သိတဲ့ ဝီထိစိတ်တွေဟာ အစဉ်အတိုင်း တစ်ခုပြီး တစ်ခု ဖြစ်နေတယ်။ နာတဲ့ဝေဒနာကိုရော ဝင်လေဝင်ထွက်လေကိုပါ တစ်ပြိုင်တည်း သိနေ တယ်လို့ ထင်ရတယ်။ ဝင်လေထွက်လေကိုသာ အာရုံစိုက်ရှုမှတ်ပြီး သိနေတဲ့စိတ်တွေ အဆက်မပြတ် ဖြစ်လာပြီဆိုရင် နာကျင် ခံခက်တာတွေကို သိနေတဲ့ ဒုက္ခသဟဂုတ် ကာယဝိညာဏ် စိတ်ဖြစ်တာ နည်းသွား ပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီလို ဝင်လေထွက်လေ တစ်ခုတည်းကိုသာ သိတဲ့စိတ်တွေ ဆက်တိုက် ဖြစ်လာတဲ့အတွက် တချို့ယောဂီတွေက တရားရှုမှတ်နေရင်း နာခေါင်းပျောက်သွား တာမျိုး၊ ခေါင်းပိုင်း ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်း ပျောက်သွားတာမျိုး ခံစားရတယ်လို့ ပြောကြတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ဝင်လေထွက်လေကိုပဲ သိတဲ့စိတ်တွေ အဖြစ်များ နေတော့ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းတွေက ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံကို သိတဲ့ ကာယဝိညာဏ် စိတ်တွေ မဖြစ် တော့တာကိုပဲ အဲဒီလို ပျောက်နေတယ်လို့ ခံစားရတယ်ဆိုပြီး ပြောကြတာပါ။

တချို့ယောဂီတွေကျလည်း အဲဒီလို ခန္ဓာကိုယ်ပျောက်သွားလို့ မျက်စိဖွင့်ပြီး ကိုယ့်ခန္ဓာ ကိုယ်ကို ပြန်ကြည့်တာမျိုး တချို့ကျလည်း ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ပျောက်သွားလို့ ကြောက်ပြီး တရားဆက်မရှုဘဲ ရပ်ပစ်လိုက်တာမျိုး လုပ်မိတယ်လို့ လာလျှောက်ကြတယ်။

အဲဒီလို ပြောလာရင်တော့ ဦးဇင်းတို့ကလည်း ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ပျောက်သွားတာ ကောင်းတာပေါ့။ အခုက ခဏလေးပဲ ပျောက်သွားတာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး တစ်ခါတည်း အမြဲတမ်း လုံးဝပျောက်သွားရင် မကောင်းဘူးလား? ဒီကိုယ်ကြီးအတွက် ကြောင့်ကြပြုပြင် စောင့်ရှောက်နေစရာ မလိုတော့ဘူးပေါ့လို့ ရယ်စရာ ပြောလိုက်ရင် ယောဂီတွေက "ကောင်းတော့ ကောင်းပါတယ်။ မဖြစ်သေးပါဘူး... တပည့်တော်တို့မှာက သံယောဇဉ်တွေနဲ့ အရှင်ဘုရားတို့လို မဟုတ်ဘူး။ ကျန်ခဲ့တဲ့သူတွေ ဝမ်းနည်းပက်လက် ဖြစ်မှာစိုးလို့ပါ" တဲ့။ အဲဒီတော့ ဦးဇင်းက ယောဂီတို့ နိဗ္ဗာန်လိုချင်တာ ပုံပြင်ထဲက အဖိုးကြီးလို ဖြစ်နေပြီ ဆိုပြီး ဒီပုံပြင်လေးကို တစ်ခါတစ်ရံ ပြောပြရပါတယ်။

ရွာတစ်ရွာမှာ အဘိုးကြီးတစ်ယောက်ဟာ လူသူလေးပါးရှင်းတဲ့ ရွာပြင်က ဘုရားတန်ဆောင်း တစ်ခုမှာ နေ့စဉ်သွားပြီး ဘုရားရှိခိုးလေ့ရှိတယ်။ ရှိခိုးတဲ့အခါ သူကျက်မှတ်ထားတဲ့ ဘုရားရှိခိုးစာတွေကို ဘုရားကိုးဆူဆရာက အရှုံးပေးရလောက်အောင် အသံကျယ်ကျယ်နဲ့ ရွတ်ဆိုပြီး ရှိခိုးတယ်။ ဘိန်းစားတစ်ယောက် ကလည်း ဒီတန်ဆောင်းမှာ လူရှင်းတော့ ဘိန်းစားပြီး စည်းစိမ်ခံလေ့ရှိတယ်။ အဘိုးကြီးရဲ့ ဘုရားရှိခိုးသံကြောင့် သူရဲ့စည်းစိမ်ပျက်လေတော့ စိတ်ကူးတစ်ခုရပြီး တစ်နေ့တော့ ရွာနီးစပ်မှာရှိတဲ့ ဇာတ်အဖွဲ့တစ်ခုက နတ်ဝတ်တန်ဆာတွေကို သွားငှားတယ်။

နောက်တစ်နေ့ နံနက်စောစော တန်ဆောင်းထဲ သွားပြီး ဘုရားဆင်းတုတော် နောက်မှာပုန်းနေတယ်။ ဆင်းတုတော်ကြီးကလည်း ခပ်ကြီးကြီးဆိုတော့ ဘုရားနောက်မှာ ပုန်းနေလိုက်ရင် အရှေ့ကနေ ကြည့်ရင် မမြင်ရဘူး။ အဘိုးကြီးရောက်လာပြီး ထုံးစံအတိုင်း ဘုရားရှိခိုးပြီး နိဗ္ဗာန် မဂ်ဖိုလ်ကို ရက်တိုတိုနဲ့ လျှင်မြန်စောစွာ မျက်မှောက်ပြုပါရစေလို့ ဆုတောင်းပြီး ထိခြင်းငါးပါးနဲ့ ပြားပြားဝပ် ရှိခိုးဝတ်ချနေဆဲမှာ ဘိန်းစားက နတ်ဝတ်စုံအပြည့်နဲ့ ဆင်းတုတော်ကြီး နောက်ကဘွားခနဲ ခုန်ထွက်လာပြီး အဘိုးကြီး လက်ကိုဆွဲလို့ "နိဗ္ဗာန် အမြန်သွားချင်တဲ့ မောင်မင်း လာလိုက်ခဲ့" ဆိုပြီး ဆွဲအခေါ်မှာ အဘိုးကြီးလည်း ကြောက်အားလန့်အားနဲ့ သူ့လက်ကို ပြန်ဆွဲ ရုန်းထပြီး "နေပါဦးဘုရား

တပည့်တော် အိမ်က အမယ်ကြီးနဲ့ တိုင်ပင်ပါရစေဦး” ဆိုပြီး ထီးဖိနပ်ဆွဲလို့ တချိုးထဲ ရှိသမျှအားနဲ့ ခြေကုန်သုတ် ပြန်ပြေးတော့တယ်။

အိမ်ရောက်တော့ အမယ်ကြီးက အဘိုးကြီး မောကြီးပန်းကြီးနဲ့ ပြန်ပြေး လာတာ မြင်တော့ “ဘာဖြစ်လဲ”ဆိုပြီး ပျာပျာသလဲ ဆီးမေးတော့ အဘိုးကြီးက သူ့ရဲ့အဖြစ်ကို အမောတကောနဲ့ ပြောပြတယ်။ အဲဒီတော့မှ အမယ်ကြီးက “အော် ဒီလောက်ချမ်းသာတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကိုပို့ပေးမလို့ နတ်ကလာခေါ်နေတာများ လိုက်သွားပါလားတော်... ဘာများကျုပ်နဲ့ တိုင်ပင်နေဦးမှာလဲ” လို့ ပြောလိုက်တော့... “အိုး မင်းတစ်ယောက်ထဲ ဘယ်ဖြစ်မလဲကွ” လို့ ဆိုပြီး အဲဒီနေ့က စလို့ အဘိုးကြီးလည်း ဘုရားတန်ဆောင်းကို မသွားတော့ဘူးတဲ့။

အခုလည်း သမာဓိ စွမ်းအားကြောင့် ခန္ဓာကိုယ် ပျောက်သလို ဖြစ်တာကို ကြောက်လို့ တရားရှုမှတ် နေတာကနေ ရပ်လိုက်တယ်ဆိုရင် ဒီအဘိုးကြီးလိုပဲ နိဗ္ဗာန် တော့လိုချင်တယ် အမယ်ကြီး စိတ်မချလို့ မခွဲနိုင်လို့ ဆိုရင်တော့ နိဗ္ဗာန်နဲ့က ဝေးနေ ဦးမှာပဲ။

အဲဒီလို ဖြစ်လာခဲ့ရင် ဆက်ရှုပါ။ ဒါထက်ကောင်းတဲ့ ချမ်းသာတဲ့ အတွေ့အကြုံ တွေ ရလာပါလိမ့်မယ်လို့ တိုက်တွန်းရတယ်။ တကယ်တော့ အဲလိုဖြစ်လာတာ ဝင်လေ ထွက်လေအပေါ်မှာ စိတ်ငြိမ်လာပြီး နီဝရဏတရားတွေရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုက ကင်းလွတ်လာပြီး မဟာကုသိုလ်စိတ်တွေ အဖြစ်များနေပြီ။ မဟာကုသိုလ်ဇောစိတ် စိတ္တုပ္ပါဒတစ်ခဏမှာ ပီတိနှင့် ပညိန္ဒြေ ပါယှဉ်မယ်ဆိုရင် စိတ် စေတသိက် (၃၄)ပါး ပြိုင်တူ ဖြစ်နေပါတယ်။ အဘိဓမ္မာသဘောအရ ပြောရမယ်ဆိုရင် သဗ္ဗစိတ္တသာဓာရဏ စေတသိက်(၇)ပါး၊ ပကိဏ်းစေတသိက်(၆)ပါး၊ သောဘဏသာဓာရဏ စေတသိက်(၁၉)ပါး၊ ပညိန္ဒြေ စေတသိက်နှင့် အသိစိတ်ပါ ပေါင်းရင် အားလုံး (၃၄)ပါးရှိတယ်။

အဲဒီစေတသိက်တွေထဲမှာ ကာယပဿဒ္ဓိ၊ စိတ္တပဿဒ္ဓိ၊ ကာယလဟုတာ၊ စိတ္တ လဟုတာ၊ ကာယမုဒုတာ၊ စိတ္တမုဒုတာ၊ ကာယကမ္မညတာ၊ စိတ္တကမ္မညတာ၊ ကာယ ပါဂုညတာ၊ စိတ္တပါဂုညတာ၊ ကာယုဇုကတာ၊ စိတ္တုဇုကတာ စေတသိက်တွေ ပြိုင်တူ ဖြစ်နေကြတယ်။ ဒီစေတသိက်တွေ အားကောင်းလာတာနဲ့အမျှ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပီတိ ပဿဒ္ဓိတွေ ဖြစ်ပြီး ငြိမ်းအေးပေါ့ပါး ချမ်းသာလို့ နာတာကျင်တာ ကိုက်ခဲတာတွေ မဖြစ်တော့ဘဲ တရားထိုင်လို့ ကောင်းလာပါလိမ့်မယ်။ တချို့ဆိုရင် တရားထိုင်လို့ ကောင်းနေတာကြောင့် သူများတွေ အချိန်စေ့လို့ ထသွားကြတာတောင်မှ မလှုပ်ချင် မဖြုတ်ချင်နဲ့ နာရီပိုတွေ ဆက်ထိုင်နိုင်လာကြတယ်။ (မှတ်ချက်။ ။ ဒီစေတသိက်တွေကို

နာမ် ကမ္မဋ္ဌာန်း ပိုင်းရောက်တဲ့အခါ ဆင်ခြင်သိမြင်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလို မွန်မြတ်တဲ့ သမထ ဝိပဿနာ စိတ်တွေကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စိတ္တဇရုပ်ကလာပ်တွေ ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံး ပျံ့နှံ့ ထုံမွှမ်းနေပြီဆိုရင် နာကျင်ကိုက်ခဲတာတွေသာမက တချို့ရောဂါ ဝေဒနာဟောင်း တွေလည်း ပျောက်ကင်းသွားတတ်တာမျိုးလည်း ရှိတတ်တယ်။ ဒီနေ့စထိုင် ဒီနေ့ ဖြစ် ရမယ်၊ တရားရှုလို့ ရောဂါအားလုံး ဆေးထိုး ဆေးသောက်စရာ မလိုဘဲပျောက်မယ်လို့ မဆိုလိုပါ။) ဒါက ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာ သဘောအရ ပြောတာပါ။

နောက်တခုက ဆရာတော်ဦးဇောတိက(မဟာမြိုင်) ရေးတဲ့ "လမ်းပျောက်ရာမှ လမ်းမှန်ပေါ်ရောက်သူ"စာအုပ်ထဲမှာ ဥုးဇင်း ဖတ်လိုက်မိတယ်။ တရားအားထုတ်တဲ့ ယောဂီတွေဟာ မနာမကျင် မကိုက်ခဲဘဲ မပြောင်းမပြင်တဲ့ ဣရိယာပုတ်နဲ့ နာရီပေါင်း များစွာ ဘာ့ကြောင့်ထိုင်နိုင် ကြတာလဲဆိုတာကို သိချင်လို့ အနောက်နိုင်ငံတစ်ခုက သိပ္ပံ ပညာရှင်တွေ သုတေသနပြုကြတယ်။ သူတို့က ရုပ်ကို အားသန်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဆိုတော့ မျက်စိနဲ့မြင်နိုင်တာကို သုတေသနပြုကြတာပေါ့။ ယောဂီတွေရဲ့ သွေးကို ထုတ်ပြီး ဓာတ်ခွဲကြည့်တော့ သွေးထဲမှာ အင်ဒိုဖိန်း(Endorphins)ဓာတ် ပါဝင်မှုတွေဟာ သာမန် လူတွေထက် ပိုများနေတာ တွေ့ရတယ်။ ဒီဓာတ်ကို ဦးနှောက်ထဲရှိ ဂလင်းတစ်ခုက ထုတ်လွှတ်ပေးတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဆရာတော် ဦးဇောတိက စာအုပ်ထဲက မူရင်း စာသားတွေကတော့

> တရားထိုင်လို့ သတိ၊ သမာဓိလေး နည်းနည်း ကောင်းလာပြီဆိုရင် ဝေဒနာ ကိုလည်း သည်းခံပြီး ထိုင်သွားလို့ရှိရင် ခန္ဓာကိုယ်က အင်ဒိုဖိန်း(Endorphins)လို့ ခေါ်တဲ့ ဓာတ်တစ်မျိုး ထုတ်ပေးလာတယ်။ Endogenous + Morphin နှစ်မျိုးကို ပေါင်းထားတာပါ။ ဒီခန္ဓာကိုယ်က ထွက်လာတဲ့ Morphin က ခွဲစိတ်ခန်းသုံးတဲ့ Morphin နဲ့ အာနိသင်ချင်း တော်တော်တူပါတယ်။ သို့သော် Endogenous ဆိုတဲ့ အတွက်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာပဲ သူ့ကို ထုတ်လုပ်တယ်။
>
> အဲဒီအင်ဒိုဖိန်း(Endorphins)ဓာတ် နည်းသွားတယ်ဆိုရင် ညောင်းညာ ကိုက်ခဲမှု ဝေဒနာကို ခံစားရပါတယ်။ သွေးထဲမှာ အင်ဒိုဖိန်း(Endorphins)ဓာတ် ပါဝင်မှုများ လာရင် စိတ်ကြည်လင်လာပါတယ်။ ရွှင်လန်းပါတယ်။ သက်သောင့် သက်သာ(relax)လည်း ပိုဖြစ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ တရားထိုင်လိုက်ရင် အင်ဒိုဖိန်း (Endorphins)ဓာတ် တော်တော် မြင့်တက်လာပါတယ်။

တရားထိုင်လို့ သမာဓိ အင်မတန် ကောင်းနေတဲ့အခါမှာ ညောင်းညာကိုက်ခဲ ပူလောင် ဆင်းရဲခြင်း ဘာမှ မရှိဘူး။ ခန္ဓာကိုယ် လေထဲမှာ လွင်မျောနေသလို (floating sensation) ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ဦးနှောက်ကနေ ပြန်ပြီး ဆင်းလာတဲ့ သွေးပြန်ကြောကို ဖောက်ပြီး သွေးကို ဓာတ်ခွဲကြည့်တဲ့အခါ အင်ဒိုဖိန်း (Endorphins)ဓာတ် သိပ်မြင့်နေတယ်ဆိုတာကို တွေ့ရတယ်။

ဆရာတော် ဦးဇောတိက "လမ်းပျောက်ရာမှ လမ်းမှန်ပေါ်ရောက်သူ"(စာမျက်နှာ ၁၄၀-၁၄၃)

ဒါကြောင့် တရားအားထုတ်ခါစသူတွေအနေနဲ့ တရားထိုင်လို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ နာကျင် ကိုက်ခဲတဲ့ ဝေဒနာဆိုးတွေကို စိတ်မပျက်ကြပါနဲ့။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ချမ်းသာတဲ့ အတွေ့ကောင်းတွေ ရလာပါလိမ့်မယ်။ အထူးအဆန်းတွေ ဒီလို အတွေ့ကောင်းတွေ မြန်မြန်ရဘို့ မျှော်လင့်ပြီး ဖွတ်အတင်းလည်း မလုပ်ပါနဲ့။ ကိုယ့်ဘက်က စိတ်တည်တည် ငြိမ်ငြိမ်ထားပြီး အချိန်မှန်မှန် အားထုတ်သွားပါ။ အချိန်တန်ရင် ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

၂။ စိတ်မငြိမ်မသက် ပျံ့လွင့်ခြင်း

ဒုတိယ အခက်အခဲကတော့ သမာဓိ ထူထောင်ခါစမှာ အာရုံတွေ အမျိုးမျိုး နောက်လိုက်ပြီး စိတ်တွေ ပျံ့လွင့်နေတာပဲ။ တချို့ စိတ်မငြိမ်လို့ ဣရိယာပုထ် ခဏခဏ ပြောင်းလိုက်ပြင်လိုက်နဲ့ ဘယ်လိုမှ ထိုင်လို့ မရဘူးလို့လည်း ညည်းတွားကြတယ်။ တကယ်တော့ ဣရိယာပုထ်နဲ့ စိတ်နဲ့က ဆက်စပ်နေတာပါ။ စိတ်ကြောင့် ဣရိယာပုထ် ဖြစ်စေတော့ စိတ်ငြိမ်ရင် ဣရိယာပုထ်ကလည်းငြိမ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ် အထက်ပိုင်းက ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ်နဲ့ ထိုင်လို့ ကောင်းတယ်။ စိတ်ပျံ့လွင့်လေ မငြိမ်သက်လေ ခန္ဓာကိုယ် ခြေတွေလက်တွေ မငြိမ်မသက်ဖြစ်ပြီး ဣရိယာပုထ်ကို ခဏခဏ ပြောင်းလဲ ပေးရတယ်။

တကယ်တော့ တရားစခန်း စဝင်ခါစရက်တွေမှာ ယောဂီတွေအဖို့ တရားစခန်း မဝင်ခင် ကိုယ်ကျင်လည်သွားလာ လုပ်ကိုင်ကျက်စားခဲ့တဲ့ အမျိုးမျိုးသော အာရုံတွေ တရားထိုင်ချိန်မှာ ပြန်ပေါ်ပြီး စိတ်မငြိမ်မသက် ဖြစ်နေတာပါ။ မငြိမ်မသက် ဖြစ်တဲ့ စိတ်နဲ့အတူ ပေါ်လာတဲ့ အာရုံအမျိုးမျိုးတွေကို မြင်ပြီး လိုက်တွေးနေတတ်ကြတယ်။ တချို့ကျလည်း ဒီလိုစိတ်ရဲ့ လှည့်စားချက်ကို ကျော်လွှန်အောင် မတတ်နိုင်ရှာတော့ စိတ်ပျက်ပြီး အကြောင်းအမျိုးမျိုးပြလို့ "အိမ်ပြန်ဦးမယ် ဘုရား"လို့ ပြောပြီး ပြန်ပြေးတတ်

ကြတယ်။ တရားစခန်း၊ ရိပ်သာမှာ နေသားမကျသေးတာလည်း အကြောင်း တစ်ချက် ပါဘဲ။ နေသားကျသွားရင် စိတ်ငြိမ်သွားတတ် ပါတယ်။

စတင်အားထုတ်ခါစ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ စိတ်မငြိမ်သေးတာကို ရိုးရိုးရှင်းရှင်း အကြံ ပေးရရင် ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရိုရိုသေသေ တာဝန်ကျေကျေ ရှုမှတ်ပါလို့ပဲ ပြောလိုပါတယ်။ ရိုရိုသေသေ တာဝန်ကျေကျေဆိုတာ ပေးထားတဲ့ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို လေးလေး စားစား(seriously) မှတ်ပါ။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံကို ချပြီး ပြင်ပအာရုံတွေ အတွေးတွေနောက် မလိုက်ပါနဲ့။ ဒီလိုသာ လိုက်တွေးနေရင် ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရိုသေတယ်လို့ မပြောနိုင်ဘူး။ တာဝန်ကျေဆိုတာ ဝင်လေကို ဝင်လေမှန်း သိပါစေ။ ထွက်လေကို ထွက်လေမှန်း သိပါစေ။

အားထုတ်ခါစမှာ စိတ်ပျံ့လွင့်မှုကို ထိန်းချုပ်ဖို့ အကောင်းဆုံး နည်းကတော့ **ဂဏနာနည်း** လို့ခေါ်တဲ့ ရေတွက်နည်းပါ။ ငါသတ်မှတ်ထားတဲ့ ဂဏန်းအရေအတွက် အထိ ရောက်အောင် စိတ်မထွက်စေဘဲ ရှုမှတ်မယ်လို့ သန္နိဋ္ဌာန်ချပြီး မှတ်တဲ့နည်းပါ။ ရေတွက်နေတုန်းမှာ "ဘယ်လို အတွေးမျိုး ဝင်လာဝင်လာ ငါမတွေးဘူး"လို့ အဓိဋ္ဌာန် ပြုပြီး ရေတွက်သွားမယ်ဆိုရင် တဖြည်းဖြည်း စိတ်ငြိမ် လာပါလိမ့်မယ်။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ တိုးတက်မှုကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် တွေ့မြင်လာပါလိမ့်မယ်။

ကိန်းဂဏန်းတွေနဲ့ မရေတွက်ဘဲ စိတ်နဲ့ပဲ "ဝင်လေ ထွက်လေ" လို့ ရွတ်ပြီး မှတ်တဲ့နည်းနဲ့လည်း တချို့ယောဂီတွေ စိတ်ငြိမ်တတ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုနဲ့ သမာဓိ ကောင်းလာရင် မမှတ်တော့ဘဲ စိတ်နဲ့ သိနေရင် ရှုနေရင်လည်း ရပါတယ်။ ဝင်လေ ထွက်လေကို မရွတ်မမှတ်ဘဲ စိတ်နဲ့ပဲ ရှုနိုင်တာကတော့ ပိုကောင်းတယ်။ ဒါပေမဲ့ တချို့ ယောဂီတွေ အစပိုင်းမှာ မရွတ်မမှတ်ဘဲ ရှုရင် စိတ်ပျံ့လွင့်တတ်ကြတယ်။

နောက်တစ်ဆင့်တက်ပြီး ဝင်လေထွက်လေရဲ့ အရှည်အတို သိအောင် ရှုတဲ့ နည်းကို ကြိုးစားကြည့်ပါ။ အစ အလယ် အဆုံး အကုန်လုံး သိအောင်ရှုတဲ့နည်း ကိုလည်း အားထုတ်ကြည့်ပါ။ အဲဒီနည်းတွေကို ရှုတတ်သွားပြီဆိုရင် တရားထိုင်ချိန်မှာ နီဝရဏတရားတွေကို ခပ်မြန်မြန် ပယ်ခွာနိုင်ဖို့ ခပ်ကြာကြာ နှိပ်ကွပ်ထား နိုင်ဖို့ ကိုယ့်အတွက် အသင့်တော်ဆုံး အကောင်းဆုံးနည်းကို ရွေးချယ် အသုံးပြု ရှုပွားရမယ်။

တခါတရံမှာ ယောဂီဟာ ဝင်လေထွက်လေကို စိတ်နဲ့မမှတ်တော့ဘဲ အသိစိတ် နဲ့ပဲ ကပ်ရှုဖန်များရင် စိတ်ကဝင်လေထွက်လေ အာရုံအပေါ်မှာ ရိုးသလိုဖြစ်သွားပြီး ပြင်ပ

အာရုံတွေဆီ ရောက်ရောက်သွားပြီး ပျံ့လွင့်မှုတွေ မကြာခဏ ပြန်ဖြစ် လာတတ်တယ်။ ဆက်တိုက် ငြိမ်ဝပ်မှုနည်းပြီး ကြိုကြားကြိုကြား စိတ်တွေလွတ်နေတာပါဘဲ။

ဒါကို ဥပမာပေးရရင် ကျောင်းစာတွေ၊ ဘုရားရှိခိုးဂါထာ ပရိတ် သုတ္တန်တွေ အလွတ်ရနေပြီဆိုရင် ရွတ်ဖတ်နေရင်းက အဲဒီအပေါ်မှာ အာရုံမထားပဲ စိတ်က တခြား အာရုံတွေဆီ ရောက်ပြီး တွေးနေတာမျိုး အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုနေရင်းလည်း ဒီလိုပဲ ဖြစ်တတ်တယ်။ အဲဒီလို ပျံ့လွင့်တဲ့အခါမျိုးမှာ ဝင်လေ ထွက်လေရဲ့ အစ အလယ် အဆုံး အကုန်လုံး ထင်ထင်ရှားရှား သိအောင်ရှုတဲ့နည်းက စိတ်ကိုထိန်းချုပ်ရန် ကောင်းတဲ့နည်း ဖြစ်တယ်။ ဝင်လေထွက်လေရဲ့ အစအလယ်အဆုံးကို တောက်လျှောက် သိနေရမယ်။ သတိက လေအပေါ်မှာ မြဲနေမယ်ဆိုရင် စိတ်ထွက်တာနည်းပြီး သမာဓိအား ကောင်းလာ တတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဒီနည်းကိုလည်း နားလည်သဘောပေါက်ပြီး ကျွမ်းကျင်အောင် ရှုတတ်ထားဖို့ လိုအပ်တယ်။ ဒီနည်း သုံးလို့လည်း စိတ်က မငြိမ်သေးဘူးဆိုရင် မိမိရဲ့ ဝင်လေထွက်လေ ရှုနေမှုကို ပြန်သုံးသပ်ဖို့လိုပါတယ်။

များသောအားဖြင့် ဝင်လေထွက်လေမှာ ဝင်လေက နှေးပြီး ထွက်လေက မြန်တတ်တယ်။ နှေးတဲ့ဝင်လေမှာ အစအလယ်အဆုံးကို တောက်လျှောက်သိပေမဲ့ ထွက်လေရဲ့ အစအလယ်အဆုံးကို သိသလိုလိုနဲ့ တကယ်မသိပဲ ဖြစ်နေတတ်တယ်။ ဒီအချိန်မှာ သတိအားနည်းနေတာကြောင့် စိတ်က အပြင်အာရုံတွေဆီ ရောက်သွားပြီး ပျံ့လွင့်တာပါပဲ။ စိတ်က တခြားအာရုံဆီ ပျံ့လွင့်လိုက် ဝင်လေထွက်လေ အပေါ် တင်လိုက်နဲ့ ဖြစ်နေတာပါ။ ဒါကြောင့် ထွက်လေကို ရှုတဲ့အခါ နည်းနည်းသတိ ပိုထားပြီး အစအလယ်အဆုံး သိအောင်ရှုရင် ဝင်လေရော ထွက်လေအပေါ်မှာ သတိမြဲပြီး ဆက်တိုက် အချိန်ကြာကြာ ငြိမ်နေလို့ ဝင်လေထွက်လေ ရှုရတာ သိပ်ကောင်းလာပါ လိမ့်မယ်။

နောက်ထပ် အကြံပေးချင်တာကတော့ သမာဓိထူထောင်နေဆဲမှာ အချိန် မှန်မှန် တရားထိုင်ဖို့ လိုအပ်တယ်။ မလိုအပ်ဘဲ စကားတွေ ပြောတာ၊ ဖုန်းနဲ့အပြင်ကို ခဏခဏ ဆက်သွယ်တာ၊ စာရေးစာဖတ်လုပ်တာ၊ ဝေယျာဝစ္စနဲ့ ဗာဟီရကိစ္စတွေ ဖက်မှာ အချိန်များစွာ အားထုတ်နေတာ၊ ရုပ်သာပြင်ပသို့ ခဏခဏ ထွက်တာ တွေဟာ သမာဓိ ဆုတ်ယုတ်ကြောင်းနှင့် စိတ်ပျံ့လွင့်မှု ပိုဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းတွေ ပါဘဲ။

တကယ်တော့ စိတ်ဆိုတာ ရေမှာ ကျက်စားနေတဲ့ငါးကို ကုန်းပေါ် ပစ်တင် လိုက်သလို၊ မျောက်လို၊ နွားပေါက်ကလေးလို ဖျတ်ဖျတ်လူး ခုန်ပေါက် ပြေးလွှားကာ

အာရုံမျိုးမျိုးကို လျှင်လျှင်မြန်မြန်ပြောင်းလဲ ကျက်စားနေတတ်တယ်။ နွားပေါက်စကလေး လွှတ်ထားရာမှ နားဖားကြိုးထိုးပြီး တိုင်မှာ ချည်ထားလိုက်ပြီဆိုရင် နေသားမကျတော့ ချည်တိုင်က ရုန်းထွက်ပြေးလွှားဖို့ ကြိုးစားနေသလို တရားစထိုင်တဲ့ ယောဂီရဲ့စိတ်ကလည်း အသားမကျတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံကနေ ကာမဂုဏ် အာရုံတွေရှိရာကို ပြေးသွားကျက်စားဖို့ ကြိုးစားနေပါလိမ့်မယ်။

နွားလေးရဲ့ဆန္ဒကို ချည်တိုင်ခိုင်ခိုင်နှင့်ကြိုးက တင်းတင်းဆွဲထားတာကြောင့် ချည်တိုင်ကနေ လွတ်အောင် ရုန်းထွက်ပြေးသွားလို့ မရနိုင်ဘဲ ကြာတော့မောလာပြီး ချည်တိုင်အရင်းမှာ ခွေအိပ်ပြီး ငြိမ်ဝပ်သွားသလို သတိဆိုတဲ့ကြိုးနှင့် အာနာပါနချည်တိုင်ကနေ လွတ်ထွက်မသွားအောင် ဝိတက်ရဲ့ အကူအညီနဲ့ တင်တင်ပေးပါ။ တဖြည်းဖြည်း နွားလေး ချည်တိုင်မှာ ခွေပြီးငြိမ်သွားသလို ရှုမှတ်စိတ်လည်း ဝင်လေထွက်လေအာရုံမှာ တဖြည်းဖြည်း ငြိမ်ဝပ်လာပါလိမ့်မယ်။

အဲ့ဒီလိုရိပ်သာမှာ နေသားကျပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုလို့ အချိုးကျ အဆင်ပြေလာရင် ယောဂီတွေဟာ သူတို့ရဲ့တိုးတက်မှု အတွေ့ကောင်းလေးတွေကို လာပြောကြတယ်။ ယောဂီအများစုရဲ့ အလေ့အထ တစ်ခုကိုလည်း ဒီနေရာမှာ ပြောပြချင် ပါတယ်။ အဲ့ဒီလိုကြိုးစားအားထုတ်လို့ စိတ်တွေငြိမ်လာပြီး ချမ်းသာတဲ့ အတွေ့ကောင်းလေးတွေ ရနေရာကနေ တစ်ပတ်၊ ဆယ်ရက်လောက် ရှိရင် စိတ်မငြိမ်ပြန်ဘူး စိတ်ပျံ့လွင့် နေတယ်လို့ လာလျှောက်ကြပြန်တယ်။ ဦးဇင်းတို့လည်း ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ ဖြစ်ခါစက အတွေ့အကြုံကမရင့်ကျက်သေးတော့ ကိုယ့်ဘက်က သင်ပြအားပေးမှု ချို့ယွင်းချက်ရှိလို့လား? ယောဂီတွေမှာ ဘာချို့ယွင်းချက်ရှိလဲ? သူတို့ကို ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား တိုးတက်လာအောင် ဘယ်လိုအကြံဉာဏ် ပေးရမလဲ? ခေါင်းခြောက်ခံ စဉ်းစားခဲ့ရတယ်။

ယောဂီရဲ့ချို့ယွင်းချက်တွေကို သိချင်လို့ အချိန်မှန်မှန် ထိုင်ရဲ့လား? စကားတွေများသလား? ပြည်ပသတင်းမီဒီယာတွေ နားထောင်သလား? ဝေယျာဝစ္စဘက်တွေမှာ ဝင်လုပ်နေသလား? ဦးဇင်းတို့ သံလျှင်ရိပ်သာနားက ဘုရားကုန်း ဈေးသွားပြီး ဈေးဝယ်ခဏခဏ ထွက်သလား? ဖြစ်တတ်တာတွေကို မေးရတယ်။ ယောဂီက တရားမှန်မှန်ထိုင်ပါတယ်၊ ကျန်တာတွေလည်း "ဟင့်အင်း" မလုပ်ပါဘူးလို့ပဲ ဖြေကြတယ်။

နောက်တော့မှ သတိရပြီး "အိမ်ပြန်တော့မလို့လား" မေးတော့ "ဟုတ်တယ်၊ နက်ဖြန် သဘက်ခါလောက် ပြန်တော့မလို့" လို့ဖြေတယ်။ ဒါဟာ အိမ်ပြန်တော့မဲ့ ယောဂီတွေရဲ့ အလေ့အထပါ။ လူက အိမ်မရောက်သေးပေမဲ့ စိတ်က အိမ်၊အလုပ်ခွင်

စတာတွေဆီ စိတ်ရောက်ပြီး စိတ်ပျံ့လွင့်တာပါပဲ။ နိုင်ငံခြားသွားမယ့် လူဆိုရင် နိုင်ငံခြားတောင် ရောက်နေမှာပဲ။ ဒါဟာ ဆယ်ရက်၊ ဆယ့်ငါးရက် ရက်တိုတရားစခန်း ဝင်တဲ့ ယောဂီတွေရဲ့ အလေ့အထပါဘဲ။

တရားစခန်းရောက်ခါစ သုံး၊လေးရက်မှာ ကိုယ်လက်နာကျင် ကိုက်ခဲလို့ စိတ်မငြိမ်ဘူး။ အိမ်ပြန်ခါနီး နှစ်ရက်သုံးရက် အလိုမှာလည်း စိတ်မငြိမ်ဘဲ ပျံ့လွင့်တတ်တယ်။ အဲ့ဒီလို ယောဂီတွေကျတော့လည်း အိမ်ပြန်ရောက် အလုပ်ခွင်ထဲရောက်ရင်၊ ရိပ်သာလို အချိန်ပြည့် အားထုတ်ဖို့ မလွယ်ဘူး။ ဒါကြောင့် စိတ်ကို နည်းနည်းတင်းလို့ ကြိုးစားအားထုတ် လိုက်ပါဦးလို့ပဲ အားပေး တိုက်တွန်းရတယ်။

၃။ အိပ်ချင်ငိုက်မျဉ်းခြင်း

နောက်အခက်အခဲတစ်ခုကတော့ တရားထိုင်မယ်ဆိုပြီး စထိုင်လိုက်တာနဲ့ အိပ်ချင်ငိုက်မျဉ်းမှုက ဝင်ရောက် နှိပ်စက်တော့တာပဲ။ ခေါင်းငိုက်စိုက်ကျ ဇက်ကျိုးပြီး တဇတ်ဇတ် ငိုက်နေတတ်ကြတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ ယူလို့မရ ရှုလို့ မရဘူး။ ဒီလိုဖြစ်တဲ့ အကြောင်းတွေကတော့ ယောဂီတို့ရဲ့မြို့ပြမှာနေရတဲ့ အိပ်ယာဝင် အိပ်ယာထချိန်နဲ့ တရားစခန်းမှာ အိပ်ယာဝင်အိပ်ယာထချိန်က ခေတ်စကားနဲ့ပြောရရင် ကီး(key)မကိုက်သေးတာပေါ့။

အိမ်မှာဆို တီဗွီ၊ ဗီဒီယို၊ အင်တာနက်တွေနဲ့ ညဥ့်နက်မှ အိပ်ကြပြီး နေမြင့်မှ ထ,တတ်ကြတာ။ တရားစခန်းမှာ စောစောအိပ် အရုဏ်မတက်ခင် အိပ်ရာက ထပြီး တရားထိုင်ရတော့ အိပ်ရေးမဝလို့ တရားထိုင်ချိန်မှာ ငိုက်တော့တာပေါ့။ အာရုံဆွမ်း နေ့ဆွမ်းကိုလည်း ခပ်များများ အဝစားထားမယ်။ စားလိုက်တဲ့ အစားအသောက်၊ ဆွမ်း၊ ဆွမ်းဟင်းတွေထဲမှာ အုန်းနို့၊ ထောပတ်၊ ဆီပြန်ဟင်းတွေလို အဆီအစိမ့်တွေ ပါမယ်၊ ဥုးဇင်းတို့ မြန်မာတွေ လှူစွဲလှုတဲ့အချိုမှုန့်တွေ ခပ်များများ ထည့်ချက်မယ်ဆိုရင် ပိုပြီးတော့ အိပ်ငိုက်တတ်တယ်။ (သက်သတ်လွတ်ဆိုတော့ ဟင်းချက်တဲ့သူကလည်း ခံတွင်းတွေ့ပြီး သူ့ဟင်း နာမည်ရချင်တော့ အချိုမှုန့်များများ ထည့်ချက်တတ်ကြတယ်။)

နောက်အစာ စားပြီးချိန်နဲ့ ထိုင်ပြီးရှုမှတ်ချိန် သိပ်နီးကပ်နေရင်၊ မိုးတွင်းကာလလို အုံ့အုံ့ဆိုင်းဆိုင်း ခပ်စိုစို ထိုင်းထိုင်းမှိုင်းမှိုင်း ဖြစ်နေတတ်တဲ့ ရာသီဥတုမျိုးကြောင့်ရယ်၊ နေမကောင်းပြီး နလန်ထစဖြစ်လို့ ခန္ဓာကိုယ် အားနည်းနေရင်၊ နောက်အချက်က သောက်ထားတဲ့ အကိုက်အခဲ ပျောက်ဆေး၊ စိတ်ငြိမ်ဆေး၊ နာစေးချောင်းဆိုး ပျောက်ဆေးတွေကြောင့်ရယ်၊ အသက် ခြောက်ဆယ်ကျော် ခုနစ်ဆယ်ကျော်

အရွယ်အိုမင်းမှုကြောင့်ရယ် စတဲ့အကြောင်းတွေကြောင့် ငိုက်မျဉ်းမှုတွေ ဖြစ်တတ်ကြတယ်။ ဒါကတော့ အများစု ဖြစ်တတ်တဲ့ အကြောင်းတွေပါ။ တခြားအကြောင်းတွေလည်း ရှိနိုင်ပါတယ်။

အဲဒီလို အိပ်ချင်ငိုက်မျဉ်းမှုကို ကျော်လွှန်အောင် ဘယ်လိုအားထုတ်ရမလဲ ဆိုတဲ့ အချက်တွေကို မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် နီဝရဏပဗ္ဗပိုင်းမှာ အဋ္ဌကထာ ဆရာတော် ဖော်ပြထားတဲ့ အချက်ခြောက်ချက်နဲ့ အင်္ဂုတ္တရနိကာယ သတ္တကနိပါတ်မှာ လာတဲ့ အရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်ကို မြတ်စွာဘုရားဟောကြားတော်မူတဲ့"**ပစလာယမာန သုတ္တန်**"တို့ကို အခြေခံပြီး ခပ်ကျဉ်းကျဉ်း ပြောပြလိုပါတယ်။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အဋ္ဌကထာမှာ လာတာကတော့

"ဆ ဓမ္မာ ထိနမိဒ္ဓဿ ပဟာနာယ သံဝတ္တန္တိ - အတိဘောဇနေ နိမိတ္တဂ္ဂါဟော, ဣရိယာပထသမ္ပရိဝတ္တနတာ, အာလောကသညာမနိကာရော, အဗ္ဘောကာသဝါသော, ကလျာဏမိတ္တတာ, သပ္ပါယကထာတိ။"

(စာမျက်နှာ ၃၇၀၊ မဟာသတိပဋ္ဌာန အဋ္ဌကထာ)

(၁) အာဟာရ၌ အတိုင်းအရှည်ကို ယူခြင်း။

(၂) ထိနမိဒ္ဓဖြစ်နေတဲ့ ဣရိယာပုထ်မှ တစ်ပါးသော ဣရိယာပုထ်ကို ပြောင်းလိုက်ခြင်း။

(၃) အရောင်အလင်းကို နှလုံးသွင်းခြင်း။

(၄) ဟင်းလင်းပြင် လွင်ပြင်အရပ်၌ နေခြင်း။

(၅) ပယ်အပ်ပြီးသော ထိနမိဒ္ဓရှိသော အဆွေခင်ပွန်းကောင်းရှိခြင်း နှင့်

(၆) ရပ်ခြင်း ထိုင်ခြင်း စသည့် ဓုတင်၌မှီသော လျှောက်ပတ်သောစကားကို ပြောဆိုခြင်း။

ဆ ဓမ္မော = ခြောက်ပါးကုန်သော တရားတို့သည်၊ **ထိနမိဒ္ဓဿ ပဟာနာယ** = ထိနမိဒ္ဓကို ပယ်သတ်ရန်အတွက် **သံဝတ္တန္တိ** ဖြစ်ပေ၏လို့ ဆိုထားပါတယ်။ အစာအာဟာရ၌ အတိုင်း အရှည် ယူခြင်းဆိုတာ အလွန်အကျွံ မစားသင့်ပါဘူး။ တချို့ယောဂီတွေ ဥပုသ်သီလ ယူထားရလို့ မွန်းလွဲကတည်းက ဘာမှမစားရတော့ ညကတည်းက ဗိုက်ဆာနေလို့ အရဏ်ဆွမ်းကို ဆာဆာနဲ့ စားတယ်။ ညနေဆာမှာ စိုးလို့ဆိုပြီး နေ့လည်စာကိုလည်း ခပ်များများ စားလိုက်မိရင်တော့ ထိနမိဒ္ဓ နှိပ်စက်ခံရဖို့ သေချာနေပါပြီ။ တချို့ကျလည်း အိပ်ငိုက်မှာစိုးလို့ လျှော့စားထားကြတော့ ဥပုသ်သီလနဲ့နေတဲ့ အလေ့အကျင့် မရှိတော့ အားနည်းပြီး၊ တရားထိုင်လို့ မရတာမျိုးလည်း

ဖြစ်တတ်တယ်။ ဗိုက်တင်းပြီး အိပ်မငိုက် အောင် အားရှိပြီး အာဟာရ ဖြစ်အောင် ချင့်ချိန်ပြီး မျှတစွာ စားသင့်တယ်။

ဒုတိယ အချက်ကတော့ အိပ်ချင်ငိုက်မျဉ်းမှု ဖြစ်နေတဲ့ ဣရိယာပုထ်ကနေ တခြား ဣရိယာပုထ် တစ်ခုကို ပြောင်းလဲပေးခြင်းပါ။ တရားထိုင်ရင်း ငိုက်လာပြီ ဆိုရင် မတ်တပ်ရပ် တရားရှုတာမျိုး စင်္ကြံ လျှောက်ပြီး တရားရှုလိုက်တာမျိုးက အိပ်ချင်ငိုက်မျဉ်းမှုကို ကျော်လွှားနိုင်ပါတယ်။ တခါတရံ နေရာမှထပြီး တံမြက်စည်း လှည်းခြင်း၊ စေတီယင်္ဂဏဝတ်၊ ဗောဓိယင်္ဂဏဝတ်စတဲ့ သေနာသနဝတ်တခုခု ပြုလုပ်ပြီး အိပ်ချင်ငိုက်မျဉ်းမှုကို ဖျောက်ပစ်ရမယ်။

တတိယ အချက်ကတော့ အရောင်အလင်းကို နှလုံးသွင်းပါတဲ့။ မျက်စိ ဖွင့်ပြီး အလင်းရောင်ကို သော်လည်းကောင်း၊ ခပ်ဝေးဝေးက အာရုံတွေကို သော်လည်းကောင်း၊ လှမ်းကြည့်ပြီး ထိုင်းထိုင်းမှိုင်းမှိုင်း ဖြစ်နေရာမှ စိတ်ကို လန်းဆန်းလာအောင် လုပ်တာမျိုး၊ အာလောကကသိုဏ်း ပွားတက်ရင် ရှုပွား ပြီးတော့ ထိနမိဒ္ဓကို ပယ်ဖျောက်ရမယ်။

စတုတ္ထအချက်ကတော့ အလင်းရောင်ရတဲ့ အမှီအတွယ်ကင်းတဲ့ ဟင်းလင်းပြင် လွင်ပြင်အရပ်မှာ တရားထိုင်ခြင်းအားဖြင့်လည်း အိပ်ချင်ငိုက်မျဉ်းမှုကို လွန်မြောက်နိုင်ပါတယ်။

ပဉ္စမအချက်က ပယ်ပြီးသော ထိနမိဒ္ဓရှိတဲ့ အဆွေခင်ပွန်းကောင်း ဆရာကောင်းနဲ့ ပေါင်းသင်းခြင်းပါ။ ဆရာကောင်းရဖို့ မလွယ်ပေမဲ့ တရားကို ထက်ထက်သန်သန် အားထုတ်တဲ့ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းနဲ့ ပေါင်းပါ။ ဘာဝနာ အလုပ်ခွင်က ဆုတ်နစ်မှုကို ဖြစ်စေတဲ့ ပျင်းတဲ့ အဖော်ကို ရှောင်ပါ။

ဒါကြောင့်လည်း တရားစခန်းမှာဓမ္မာရုံထဲမှာ စုပေါင်းထိုင်ကြတဲ့အခါ အချင်းချင်း အပြန်အလှန် လေးစားပြီး သမာဓိပို ဖြစ်စေတယ်။ ကိုယ့်အိမ်မှာ ကိုယ့်အိပ်ခန်းထဲက ကိုယ်အိပ်ယာမှာ တရားထိုင်ရင် အိပ်ချင်ရင် လှဲအိပ်၊ စိတ်ကူး ပေါ်လာရင် တစ်ခုခု ထလုပ်လိုက်နဲ့ သမာဓိ ဖြစ်သင့်သလောက် မဖြစ်ဘဲ ရှိတတ်ကြတယ်။

ကျေးဇူးရှင် ဖားအောက် ဆရာတော်ဘုရားကြီး ပြောဘူးတယ်။ ဘုန်းကြီးတစ်ပါး ဓမ္မာရုံထဲမှာ အများနှင့် တရားထိုင်ရတာ အနှောင့်အယှက် ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် သူ့အခန်းမှာ ပြန်ထိုင်ပါရစေဆိုပြီး ခွင့်တောင်းတော့ ခွင့်ပြုလိုက်တယ်။ နောက်နေ့ သူ့အခန်းနား ရောက်သွားတော့ အခန်းထဲက တခေါခေါနဲ့ ဟောက်သံကြားခဲ့ရတယ်တဲ့။

နိုင်ငံခြားယောဂီတချို့လည်း ဒီလိုပဲ ဓမ္မာရုံမှာ အများနဲ့ ထိုင်ရတာ သမာဓိ မဖြစ်ဘူးဆိုပြီး ကိုယ့်ကျောင်းကိုယ့်အခန်းမှာ တရားထိုင်ကြတယ်။ ကိုယ့်နေရာ ကိုယ့်အခန်း ပြန်ရောက်တော့လည်း ထိုင်ချိန်လည်း မှန်မှန် မထိုင်ဖြစ်၊ စိတ်ကူး တစ်ခုခု ပေါ်လာရင်လည်း ဟိုဟာ ဒီဟာထလုပ်လိုက်နဲ့ နောက်တော့ ဓမ္မာရုံထဲပဲ ပြန်ရောက် လာပြီး ထိုင်တတ်ကြတယ်။

စုပေါင်းတရားထိုင်တဲ့ အခါမှာတော့ ယောဂီအချင်းချင်း အထိုင်အထ အသွားအလာမှာ သူတစ်ပါး အနှောင့်အယှက် မဖြစ်အောင် ဆင်ဆင်ခြင်ခြင်နဲ့ အပြန်အလှန် လေးလေးစားစား ပြုမူသင့်တယ်။

ဆဋ္ဌမအချက် ကတော့ သပ္ပါယကထာတဲ့။ ဘာဝနာ အလုပ်ခွင် တိုးတက်စေမဲ့ ထိနမိဒ္ဓပယ် ဖျောက်စေတဲ့ ဝိရိယထက်သန်စေတဲ့ စကားမျိုးတွေ ပြောကြရမယ်။ သမာဓိ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေတဲ့ စကားမျိုးတွေကို မပြောမိအောင် ရှောင်ရမယ်။ ဒါပေမဲ့ စိတ်မဝင်စားတဲ့သူတွေ အတွက်တော့ အဲဒီစကားတွေကပဲ အိပ်ငိုက်စေမဲ့အကြောင်း ဖြစ်နေမလားပဲ။ တချို့လည်း ဓမ္မာရုံနံရံ မှီပြီး တရားနာရင်း ငိုက်နေကြတယ်။

အင်္ဂုတ္တရနိကာယ ပစလာယမနသုတ်မှာ မြတ်စွာဘုရားက အရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်ကို ဟောတော်မူတဲ့ အိပ်ချင်ငိုက်မျဉ်းမှုကို ပယ်ဖျောက်ကြောင်း ခုနစ်ချက်ကို ဆက်ပြောရရင်.... အထက်က ခြောက်နည်းနဲ့ တူတာလေးတွေ ရှိသလို မတူတာလည်း ရှိတယ်။

နံပတ်တစ် အချက်ကတော့ ငိုက်မျဉ်းမှုကို ဖြစ်စေတဲ့သညာ သင့်ရဲ့သန္တာန်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေရင် ဒီသညာကို ဆက်ပြီး နှလုံးမသွင်းပါနဲ့တဲ့။ ဆက်မတွေးပါနဲ့တော့။ ဒါဟာ ကာမဂုဏ် ခံစားမှုနဲ့ ပတ်သက်တာတွေကို တခါတရံ တွေးရင်းတွေးရင်း တဖြည်းဖြည်း အိပ်ချင်လာတာမျိုး ဖြစ်တတ်တယ်။ ဒီလိုအတွေးကြောင့် အိပ်ချင်လာတာကို သတိထားမိရင် ဆက်မတွေးပါနဲ့။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံတစ်ခုခုနဲ့ ပြောင်းလဲ နှလုံးသွင်းကာ ငိုက်မျဉ်းတာကို ပယ်ဖျောက်ရမယ်။

အကယ်၍ ဒီနည်းနဲ့ မပယ်နိုင်သေးရင် သင်အံ ကြားနာမှတ်သား လေ့ကျက်ထားဘူးတဲ့ တရားစာတွေကို စိတ်နဲ့ကြံစည် ဆင်ခြင်သုံးသပ် ရွတ်ဖတ်ပေးပါတဲ့။ ကိုယ်ရထားတဲ့ တရားစာတွေကို စိတ်နဲ့ ရွတ်ဆင်ခြင်ရမယ်။ ဒီလောက်နဲ့ ငိုက်မျဉ်းမှုက မဖြုံသေးဘူးဆိုရင် ရထားတဲ့ တရားစာတွေကို နှုတ်နဲ့ရွတ်ဆို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပါတဲ့။ အာရုံကြောတွေ နည်းနည်း လှုပ်ရှားအောင်ပေါ့။ ဒါကတော့ တတိယ အချက်ပါ။

စတုတ္ထအချက်က အိပ်ချင်ငိုက်မျဉ်းတာ ပယ်ဖျောက်ဖို့က နားရွက် နှစ်ဖက်ကို လက်နဲ့ ခပ်တင်းတင်း ပွတ်ဆွဲပေးပါ။ လက်ဖဝါးဖြင့် မျက်နှာ၊ နားထင်၊ လက်မောင်း၊ လက်ဖျံ စတဲ့ကိုယ်ကို ခပ်ကြမ်းကြမ်းလေး ဖိပြီးပွတ်သပ်လိုက်ပါ။ အာရုံကြောတွေ လေးလံ ထိုင်းမှိုင်းလာတာကို သွေးပူသွက်လက်လာအောင် လုပ်ပေးဖို့ပါဘဲ။ ဒီလိုနည်းနဲ့ အိပ်ချင် ငိုက်မျဉ်းတာကို ဖျောက်ပစ်ရမယ်။

အကယ်၍ ဒီနည်းနဲ့လည်း မရသေးရင် နေရာမှထ ရေအေးအေးနဲ့ မျက်နှာသစ် ဟိုဟိုဒီဒီကြည့်ပါ။ ညဆိုရင်တော့ ကြယ်၊ လ၊ နက္ခတ်တွေကို ကြည့်ပြီး စိတ်ကိုပြောင်းလဲ လန်းဆန်းလာအောင်လုပ်ပြီး တရားပြန်ထိုင်ပါတဲ့ ဒါကတော့ပဥ္စမနည်းပါ။ဒီလိုလုပ်လည်း အိပ်ချင်လာပြန်ပြီဆိုရင် နောက်နှစ်နည်းကတော့ မဟာသတိပဋ္ဌာန်အဋ္ဌကထာမှာလာတဲ့ နည်းအတိုင်း အာလောကသညာ အရောင်အလင်းကို နှလုံးသွင်းရမယ်။ စွမ်းနိုင်ရင် အာလောကကသိုဏ်းကို ပွားများအားထုတ်ပြီး စိတ်မှာ ထိနမိဒ္ဓတွေ ကင်းစင်အောင် လုပ်ပါတဲ့ ဒါက ဆဌမနည်းပေါ့။

သတ္တမမြောက်နည်းကတော့ အာလောက အလင်းရောင်ကို နှလုံးသွင်းခြင်းဖြင့် လည်း အိပ်ငိုက်နေသေးတယ်ဆိုရင် ငိုက်နေတဲ့ ဣရိယာပုထ်ဖြစ်တဲ့ ထိုင်နေရာမှ တခြား ဣရိယာပုထ်ဖြစ်တဲ့ ရပ်ပြီး ရှုခြင်း၊ စင်္ကြံလျှောက်ပြီး တရားရှုမှတ်ခြင်းအားဖြင့် အိပ်ချင် ငိုက်မျဉ်းမှုကို ပယ်ဖျောက်ပါတဲ့။ စင်္ကြံလျှောက်တဲ့ အခါမှာလည်း ဟိုကြည့် ဒီကြည့်နဲ့ အပြင်ကို စိတ်ပျံ့လွင့်စေရမှာ မဟုတ်ပဲ၊ ကိုယ့်အတွင်းသန္တာန်မှာ တည်ငြိမ်တဲ့ ဣန္ဒြေနဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို နှလုံးသွင်းပြီး သတိပဋ္ဌာန်တရားနဲ့ လျှောက်ရမယ်လို့ မြတ်စွာ ဘုရားရှင်က ဟောတော်မူတယ်။ တချို့ယောဂီတွေက စင်္ကြံတော့လျှောက်ပါတယ် ကမ္မဋ္ဌာန်း လက် လွှတ်နဲ့ တချို့ကတော့ စေတီရင်ပြင်မှာ စင်္ကြန်မှာ နှစ်ယောက်သား တတွဲတွဲနဲ့ စကား ပြောရင်း စင်္ကြံလျှောက် နေတတ်ကြသေးတယ်။

အဲဒီပစလာယမနသုတ်မှာဘဲ မြတ်စွာဘုရားက လူတွေရဲ့ သဘော သဘာဝကို သိတော်မူလို့ဟောတော်မူခဲ့တာ။ ရှေ့မှာပြောခဲ့တဲ့နည်း(၇)နည်းနဲ့မှ အိပ်ချင်ငိုက်မျဉ်းမှုကို မတွန်းလှန်နိုင်တော့ဘူး၊ ကိုယ်စိတ်ပင်ပန်းမှုကြောင့် အနားယူဖို့ လိုအပ်ရင်တော့ ဘာလုပ်ရမလဲ? အိပ်သာ အိပ်လိုက်ပါတော့တဲ့။ ဒီနည်းကိုပဲ ယောဂီတွေ အကြိုက်ဆုံး ဖြစ်မယ် ထင်ပါတယ်။

အိပ်တဲ့အခါမှာလည်း မြတ်စွာဘုရားက အိပ်ပုံအိပ်နည်းကို စေ့စပ်စွာ ညွှန်ကြား ထားတော်မူတယ်။ လက်ယာနံတောင်းစောင်း ညာခြေထက် ဘယ်ခြေကိုတင် ရှေ့နည်း

နည်းလွှန်ထားပြီး နိုးလာရင် ထ,မယ်ဆိုတဲ့ အမှတ်သညာနဲ့ တရားကို နှလုံးသွင်းပြီး သတိသမ္ပဇဉ်နဲ့ အိပ်ရမယ်။ နိုးလာတဲ့အခါမှာလည်း အိပ်ခြင်းရဲ့ အရသာကို ဘယ်ပြောင်း ညာပြောင်း ခံစားမနေဘဲ လျင်မြန်စွာ ထပြီး ကိုယ်လုပ်စရာ ရှိတာကို ဆက်လုပ်ပါတဲ့။

အိပ်တဲ့အခါလည်း ပက်လက် ခြေပစ်လက်ပစ် မအိပ်ရဘူး။ နိုးလာရင်လည်း အိပ်ရာထဲမှာ ပျင်းကြောဆွဲပြီး နီဝရဏတွေရဲ့ နှိပ်စက်လွှမ်းမိုးမှုကို မခံစေရဘူး။ ယောဂီ ဖြစ်လာပြီ ဆိုရင် ဉူးဇင်းတို့ ရိပ်သာမှာ ယောဂီတွေ တရားစစ်ချိန်မှာ အိပ်ငိုက်တယ် အိပ်ငိုက်တယ်နဲ့ ခဏခဏ ညည်းတွားကြတော့ ဉူးဇင်းတို့လည်း ဒီလိုမျိုး ကျော်လွှန် အောင် ကျင့်ပါလို့ ပြောရတာပေါ့။ အဲဒီအခါကျတော့ ဓမ္မာရုံမှာ စောင့်ရှောက်တဲ့ ယောဂီထိန်းတွေက လာလျှောက်ကြပြန်တယ်။ ယောဂီတွေ တရားထိုင်ရှုမှတ်ချိန်မှာ မိုးတိုးမတ်တပ်တွေ များနေပြီး၊ တရားထိုင်ချိန် မထိုင်ကြပဲ စင်္ကြံလျှောက်တဲ့လူတွေ များနေပြန်ပြီနဲ့၊ စင်္ကြံလျှောက်ချိန်ကြတော့ အခန်းပြန်ပြီး စကားပြောကြ တုံးလုံးလှဲ အိပ် နေကြပြန်ပြီနဲ့ လာလျှောက်ကြတယ်။ ရိပ်သာတည်ထောင်ပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ လုပ်ရတာ လွယ်တော့မလွယ်ဘူး။ ဒါကြောင့် နည်းနည်းတော့ သည်းခံပြီးထိုင်ကြပါ။ စိတ်က ထချင်တိုင်း ခဏခဏ ထပြီး ဣရိယာပုထ်ကို မပြောင်းလဲကြပါနဲ့။ ခဏခဏ ထလိုက် စင်္ကြံလျှောက်လိုက်ဆိုရင် ကိုယ့်အတွက်လည်း သမာဓိနှောင့်နှေးစေသလို ဘေးယောဂီ တွေကိုလည်း အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေတယ်။

၄။ အိပ်မပျော်ခြင်း

တချို့လည်း တရားစခန်းမှာ အာနာပါန ရှုမှတ်တဲ့အခါ အိပ်လို့ သိပ်ကောင်း တယ်တဲ့။ တချို့လည်း ညဖက်အိပ်မပျော်ဘူးလို့ တရားစစ်ချိန်မှာ လျှောက်ကြပြန်တယ်။

အိပ်မပျော်တဲ့ အကြောင်းတွေကတော့ အိပ်ရာအပြောင်းအလဲကြောင့် ဖြစ်စေ၊ တရားစခန်းတွေမှာ နေရာအခက်အခဲကြောင့် တစ်ခန်းတည်းမှာ စုပေါင်းအိပ်ရလို့ ဖြစ်စေ အိပ်မပျော်ဘဲ ဖြစ်တတ်တယ်။ တရားစခန်းမှာ ဝိကာလဘောဇန သိက္ခာပုဒ် စောင့်ထိန်းရတော့ ညစာမစားဘဲနေတဲ့ အလေ့အကျင့် မရှိသေးတဲ့ယောဂီတွေ အတွက် ဗိုက်ထဲမှာ အစာမရှိတော့ ဝမ်းထဲကလေ အထက်ဆန်ပြီးလည်း အိပ်မပျော်တာမျိုး ဖြစ်တတ်တယ်။ အိပ်မက်တွေမက်ပြီး ကောင်းစွာ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်မပျော်ဘဲလည်း ရှိတတ်တယ်။

နောက်အကြောင်းတစ်ခုက တစ်နေ့လုံး ဝင်လေထွက်လေ ရှုမှတ်နေရလို့ ညဖက်အိပ်ချိန်မှာ နဖူးနှင့် နားထင်တဝိုက်မှာ အာရုံကြောတွေ တင်းပြီး အိပ်မပျော်တာ

မျိုးလည်း ဖြစ်တတ်တယ်။ တချို့ကတော့ အာနာပါန ဥဂ္ဂဟနိမိတ်၊ ပဋိဘာဂနိမိတ်တွေ ရလာတဲ့အခါ အိပ်ချိန်မှာလည်း အာနာပါန ရှုလိုက်ရင် နိမိတ်တွေက မျက်နှာရှေ့မှာ လင်းတောက်နေလို့ အိပ်မရတာလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

မိသားစုကိစ္စတွေ၊ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ပြဿနာတွေ ဒါမှမဟုတ် ရောဂါ ဝေဒနာကြောင့် ဖြစ်စေ၊ မကျန်းမမာဖြစ်နေရာကနေ နလန်ပြန်ထလာပြီး အားနည်း နေသေးရင်လည်း ကောင်းကောင်း အိပ်မပျော် ဖြစ်တတ်တယ်။ ပျော်တစ်ဝက် နိုးတစ်ဝက်နဲ့ အိပ်မက်တွေမက်ပြီး နစ်နစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်မပျော်တာလည်း ဖြစ်တတ်တယ်။

ဝိကာလဘောဇန သိက္ခာပုဒ်ကြောင့် အိပ်မပျော်တဲ့ ယောဂီတွေ၊ နလန်ထ အားနည်းတဲ့ ယောဂီတွေကိုတော့ ပျားရည်၊ စတုမဓု၊ ဖျော်ရည်တစ်ခုခု သုံးဆောင်ဖို့ အကြံပေးရတယ်။ တချို့လည်း ကျန်းမာရေးအရ အစာနဲ့အတူ သောက်ရတဲ့ ဆေးတွေ သုံးဆောင်ရတော့ ငါးပါးသီလပဲ ယူပြီးတော့ ညစာအတွက် ကိုယ်ဘာသာ ဖန်တီး သုံးဆောင်ဖို့ ခွင့်ပြုရတယ်။ ဒီလိုမှပဲ လေပူတက်တာ အထက်လေဆန်တာ သက်သာပြီး ကောင်းစွာ အိပ်ပျော်တော့တယ်။

တရားရှုမှတ်တဲ့အချိန်များလို့ အာရုံကြောတွေ တင်းပြီး အိပ်မပျော်တဲ့ ယောဂီတွေကို အိပ်ခါနီးမှာ အာရုံသိပ်စိုက်ပြီး ဝင်လေထွက်လေကို မရှုဘို့ ပြောရတယ်။ အမိက အိပ်မပျော်တဲ့ အကြောင်းကို စမ်းစစ်ကြည့်ရင် နဖူးကြော နားထင်ကြော မျက်နှာပိုင်းက အကြောတွေ တင်းနေတာကို သတိထားမိနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ငယ်ငယ်တုန်းက ဖတ်ဘူးခဲ့တဲ့ အောင်ဝင်း(စိတ်ပညာ)ရေးတဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်ထဲက အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း(autosuggestion)နည်းကို ပြောပေးရတယ်။ သူ့ရဲ့ နည်းက အိပ်ရာပေါ်မှာ ပက်လက်နေပြီး စိတ်ရော၊ ခန္ဓာကိုယ် အနေ အထားကိုပါ လျော့ထားရမယ်။ ဦးခေါင်းပိုင်း ငယ်ထိပ်နေရာက စပြီး” ငါ့ရဲ့ အရေထူ အရေပါးတွေ အကြောတွေ လျော့လာပြီ လျော့လာပြီ” ဆိုပြီး နလုံးသွင်းပေးရမယ်။ နဖူးကြောတွေ နားထင်ကြောတွေ မျက်နှာကအကြောတွေ အသားအရေတွေကို အာရုံပြုပြီး “လျော့လာပြီ လျော့လာပြီ” ဆိုပြီး နလုံးသွင်းပေးရမယ်။ စိတ်နဲ့ ဆင်ခြင်ပေးရမယ်။

နောက်စေ့ လည်ပင်း ညာပုခုံး လက်မောင်း လက်ဖျံကနေ လက်ချောင်းလေးတွေ တစ်ခုချင်းစီကို အာရုံယူပြီး အရေတွေ အကြောတွေ ကြွက်သားတွေ လျော့လာပြီ ဆိုပြီး နလုံးသွင်း ဆင်ခြင်ပေးရမယ်။ ပြီးရင် ဘယ်ဘက်ပိုင်းကို အလားတူလုပ်ပေးရမယ်။ ခန္ဓာကိုယ်နောက်ကြောပိုင်း ရင်ဘတ် ဝမ်းဗိုက်ပိုင်းနဲ့ ဘယ်ညာ ပေါင်နှစ်ဖက် စလုံး

ခြေထောက် ခြေချောင်း တစ်ခုချင်းစီကို အခုလို အကြောတွေ ကြွက်သားတွေ လျော့လာအောင် နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်ပေးရမယ်။

အဲဒီလို ခေါင်းကနေ ခြေထောက်ထိအောင် ဆင်ခြင် နှလုံးသွင်းလိုက်ရင် ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံး ဝါဂွမ်းဆိုင်လို ပေါ့သွားပြီး မကြာခင်ဘဲ အိပ်ပျော်သွားလိမ့်မယ်။ တချို့ဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းအထိတောင် မရောက်သေးခင် အိပ်ပျော်သွားတတ်တယ်။ ဒီနည်းနဲ့ ကောင်းစွာ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်ခဲ့ရင်လည်း အိပ်ရာကထ,တဲ့အခါ စိတ်ကြည်လင် လန်းဆန်းနေတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

ကျေးဇူးတော်ရှင် ဖားအောက်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ပေးတဲ့နည်းကလည်း အောင်ဝင်း(စိတ်ပညာ)နည်းနဲ့ ခပ်ဆင်ဆင်ပါပဲ။ ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကတော့ ပထဝီဓာတ်ရဲ့ သဘောလက္ခဏာ ခြောက်ခုထဲက ပေါ့မှုသဘောကိုပဲ အာရုံယူပါ။ ခေါင်းကနေ ခြေထောက်ထိအောင် တစ်ကိုယ်လုံးမှာရှိတဲ့ အရေထူ အရေပါး အသား အကြော စတာတွေကို အာရုံယူပြီး ပေါ့မှုသဘောကို ဆင်ခြင် နှလုံးသွင်းပေးပါ။ အဲဒီလို ပေါ့တယ် ပေါ့တယ်လို့ ရှုလိုက်ရင် တစ်ကိုယ်လုံး တင်းနေတဲ့ အကြောတွေ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းတွေဟာ လျော့လာ ပေါ့လာပြီး နူးညံ့ ပေါ့ပျောင်းသွားသလို ခံစားရပါလိမ့်မယ်။ မကြာခင်ပဲ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်သွားပါလိမ့်မယ်။

၅။ အသံ အနှောင့်အယှက် ဖြစ်ခြင်း

အားထုတ်ခါစ ယောဂီတွေအနေဖြင့် ဖြစ်ခါစသမာဓိလေ နနယ်နေတဲ့ အချိန်မှာ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်က အသံဗလံတွေဟာလည်း အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေပါတယ်။ ချောင်းဆိုး၊ နှပ်ညှစ်၊ ချေဆပ်၊ လေလယ်၊ လေချဉ်တက်တဲ့အသံတွေ ဘေးနားက လမ်းဖြတ်လျှောက်တဲ့ အသံ၊ မော်တော်ကားသံ၊ လော်စပီကာသံ စတာတွေဟာ သမာဓိအား မကောင်းသေးရင် ဆူးညှောင့်သဖွယ် အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ပြီး သမာဓိမဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဖြစ်ခါစ သမာဓိ တည်ကြည်နေတဲ့ စိတ်ကိုလည်း ပျက်စီးစေပါတယ်။

တချို့ယောဂီတွေ သူတို့အသုံးအဆောင်တွေကို ကျွတ်ကျွတ်အိတ်နဲ့ ထည့်ပြီး ဓမ္မာရုံမှာ တရားလာထိုင်ကြတယ်။ သူများတွေ တရားထိုင်နေချိန်ကြမှ သူလိုချင်တဲ့ ဆေးစတဲ့ ပစ္စည်းတွေကို ထုတ်ပြီးသုံးစွဲကြတယ်။ အဲဒီအခါ အိတ်ကမြည်တဲ့ ချွတ်ချွတ်အသံက ဘေးယောဂီတွေကို အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေတယ်။ တစ်ခါနှစ်ခါ သည်းခံလို့ရပေမဲ့ အကြိမ်များရင် သည်းမခံနိုင်တော့လို့ အမျက်ဒေါသ ထွက်ပြီး တရားအားထုတ်လို့ မရဘဲ ဖြစ်တတ်တယ်။

ဦးဇင်းတို့ ပြည်တွင်း ယောဂီတွေအတွက် ဟော်စပီကာသံတွေဟာ ရိုးသလို ဖြစ်နေလို့ မပြောပလောက်ပေမဲ့ နိုင်ငံခြားသား ယောဂီတွေဆိုရင် အတော်စိတ်ညစ် ကြတယ်။ တကယ်တော့ ဒီအသံတွေ ကြားရတိုင်း စိတ်ပျက်စိတ်ဆိုးပြီး ဒေါသစိတ်နဲ့ အတွေးတွေ ပွားမနေသင့်ဘူး။ လျစ်လျူရှုပြီး မိမိရှုနေတဲ့ ဝင်လေထွက်လေကိုပဲ ဦးစား ပေးရှုသွားရင် နောက်တော့ရှုမှတ်စိတ်နဲ့ ဝင်လေထွက်လေ ဟန်ချက်ညီညီ အချိုးကျ သွားရင် ဒီအသံတွေမှာ ကြောင့်ကြဗျာပါဒ မဖြစ်တော့ပါဘူး။

ပုံမှန်အားဖြင့် လူတွေဟာ နေ့စဉ်ဘဝမှာ ဆူဆူညံညံ အသံတွေ အကြားမှာ တွေးတောကြံစည် အလုပ်လုပ်လို့ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ မျက်စိမှိတ်ပြီး အာနာပါန စတဲ့ ကုသိုလ် ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံကို နှလုံးသွင်းပေးဖို့ စိတ်ကို တင်ပေးဖို့ကျတော့ မရပြန်ဘူး။ ဒါဘာဖြစ်လို့လည်းဆိုရင် အလေ့အကျင့် မရှိသေးတာရယ်၊ ကိုယ်နှစ်သက်တဲ့ ကာမဂုဏ် အာရုံတွေ မဟုတ်တာရယ်၊ စိတ်ကို ဧကဂ္ဂတာဖြစ်အောင် အာရုံတစ်ခုတည်းမှာ တည်အောင်ထားလို့ မရတာကြောင့်ပါပဲ။ (သမထပိုင်း သမာဓိထူထောင်ဆဲ အဆင့် အတွက်သာ ဆိုလိုပါတယ်။ ဝိပဿနာပိုင်းမှာတော့ အားလုံးဟာ ဝိပဿနာ ရှုနိုင်တဲ့ အာရုံချည်း ဖြစ်ပါတယ်။)

တကယ်တော့ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု ပြောင်းလဲပေးပြီး ခံစားလုပ်ကိုင် နေတာလည်း ဝိတက်၊ မနသိကာရ စတဲ့ စေတသိက် အကူအညီနဲ့ လုပ်ရ တွေးရပါတယ်။ ဘာဝနာပွားများနေတုန်းမှာ သမာဓိဖြစ်ဖို့ အာရုံပေါ်ကို ဝိတက်၊ ဝိစာရ မနသိကာရ စတဲ့ စေတသိက်နဲ့ပဲ လုပ်ရတယ်။ ကုသိုလ်အာရုံတွေ အပေါ်မှာ ထားလို့မရ သေးတာဟာ အလေ့အကျင့် မရှိသေးလို့သာ ဖြစ်ပါတယ်။ အားထုတ်ပါများလို့ အလေ့ အကျင့်ရလာရင် တော်ရုံတန်ရုံ ဆူညံသံတွေကို ဥပေက္ခာ ပြုလာနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ဦးဇင်း ကြားဖူးတာ စွန်းလွန်းဆရာတော်ကြီးက သူ့တပည့်တွေကို တရားရှုတဲ့ အခါ မကြားရတဲ့နေရာအထိ ရောက်အောင်သွားပါတဲ့ ဒါဆို အသံအတွက် စိုးရိမ် ကြောင့်ကြဖြစ်စရာ မလိုတော့ဘူး၊ အနှောင့်အယှက် မရှိတော့ဘူးလို့ မိန့်တော်မူလေ့ ရှိတယ်။

တကယ်တော့ လောကမှာ အသံမကြားရတဲ့နေရာဆိုတာ ကျောင်းသား ဘဝက သိပ္ပံလက်တွေ့ခန်းထဲမှာ စမ်းသပ်ခဲ့ရတဲ့ လေဖိအားမရှိတဲ့ လေဟာနယ်ပဲ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီလိုနေရာမျိုးကလည်း အသက်ရှုလို့ မရလို့ သေသွားလိမ့်မယ်။

ဆရာတော်ကြီး ဆိုလိုတာက စိတ်တစ်ခု ဝီထိစဉ်တစ်ခုဟာ အာရုံနှစ်ခုကို တစ်ပြိုင်တည်း မယူနိုင်ဘူး။ အဘိဓမ္မာသဘောအရ အာရုံတွေကို တစ်ခုပြီးမှ တစ်ခု ယူရတယ်။ တရားထိုင်ခါစ အစပိုင်းမှာ အသံတွေလည်း ကြားနေရင်း ဝင်လေထွက်လေ ကိုလဲ တစ်ပြိုင်လည်း သိနေတယ်လို့ ထင်ရပေမဲ့ ဝင်လေထွက်လေအပေါ်မှာ ရှုမှတ်စိတ် တွေ ဆက်တိုက်ဖြစ်လာပြီး အာနာပါန ရှုတဲ့ ဝီထိစိတ်တွေ အရှိန်ကောင်း လာပြီဆိုရင် အသံအာရုံတွေကို သိတဲ့ သောတဝိညာဏ်စိတ် မဖြစ်တော့ဘူး။ ဒါကိုပဲ အသံမကြားရတဲ့ နေရာလို့ ဆိုပါတယ်။ ဟုတ်မဟုတ် ယောဂီတွေ လက်တွေ့ စမ်းကြည့်ပါလား?

စားပွဲတင်နာရီလေးကို ကိုယ်တရားထိုင်မဲ့ အနီးမှာထားပြီး အာနာပါန ရှုပါ။ ပထမပိုင်း သမာဓိအား မကောင်းသေးခင် နာရီလက်တံရွေ့သံ(စက္ကန့်သံ)ကို ကြားနေ ရတယ်။ တဖြည်းဖြည်း ဘာဝနာအာရုံမှာ ရှုမှတ်စိတ် နစ်လာပြီဆိုရင် နာရီသံကို သတိ မထားမိတော့ မကြားတော့ဘူး။ ဒါကြောင့် တရားထိုင်ခါစ အသံအနှောင့်အယှက်ကြောင့် စိတ်ညစ်စိတ်ပျက်မနေပဲ လျစ်လျူရှုပြီး မူလကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံကိုပဲ နှလုံးသွင်း ရှုမှတ်ပါ။ ပြင်ပအသံတွေကို ဥပေက္ခာပြုနိုင်လာလိမ့်မယ်။ မကြားတော့ ရင်လည်းရှိမယ်။ စွန်းလွန်း ဆရာတော်ကြီး မိန့်တော်မူတဲ့ နောက်စကားတစ်ခုက အပြင်အသံတွေထက် အတွင်းက အသံက ပိုကျယ်တယ်တဲ့ ဟုတ်လား? ဟုတ်မဟုတ် စမ်းကြည့်ချင်ရင် အိပ်မပျော်တဲ့ည တိတ်ဆိတ်နေတဲ့အချိန်မှာ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ဖန်တီးတွေးတောစိတ်ကူးပြီး ပြောနေတဲ့ ဇာတ်လမ်းတွေကသာလျှင် အကျယ်လောင်ဆုံးနှင့် ဆိုးရွားလှတဲ့ အနှောင့်အယှက်တွေ ဖြစ်နေတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

မကြားရတဲ့ နေရာဆိုလို့ ယောဂီတွေ ဖြစ်တတ်တဲ့ သဘာဝကိုလည်း သတိပေး ထားချင်တယ်။ တရားထိုင်ရင်းက အိပ်ပျော်သွားပြီး ဘဝင်ကျနေတာမျိုးလည်း မဖြစ်စေ သင့်ဘူး။ ငိုက်မျဉ်းတဲ့အဆင့်က ကျော်လွန်သွားပြီး လုံးဝ အိပ်ပျော်သွားတယ်။ ဘာသံမျှ လည်းမကြား ဘာမှလည်း မသိတော့ဘူး။ တချို့က ဒီလိုဖြစ်ရတာကို သာယာတဲ့ အတွေ့ကောင်းတစ်ခုအဖြစ် ထင်ပြီးတော့ တရားထိုင်ချိန်မှာ စိတ်ကို တမင် လျှော့ချပြီး ဒီအဆင့်ကို ရောက်သွားစေတတ်တယ်။ ဒီလိုဖြစ်နေတာကိုပဲ ရုပ်တွေ နာမ်တွေ ချုပ်သွားပြီ ဘာမှမရှိတော့ဘူး။ ဘာမှမသိတော့ဘူးလို့ ပြောတတ်ကြတယ်။ အဲဒီယောဂီ ဘာကိုဆိုလိုပြီး ပြောတယ်ဆိုတာ နားလည်ရိပ်မိကြမယ် ထင်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဒီယောဂီဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ဟာ အာရုံကို သတိနဲ့သိနေတဲ့ သမာဓိဖြစ်နေတဲ့ စိတ် မဂ်စိတ် ဖိုလ်စိတ် မဟုတ်ပါဘူး။ အဘိဓမ္မာသဘောအရတော့ ဘဝင်စိတ် သာလျှင်

ဖြစ်တယ်။ ဘဝင်စိတ် ယူတဲ့အာရုံဟာ အတိတ်ဘဝ မရဏာသန္နဇောယူခဲ့တဲ့ အာရုံနဲ့ အတူတူပဲလို့ စာမှာ ဖော်ပြထားတယ်။ ဘဝင်စိတ် အကြောင်းကို အသေးစိတ် သိချင်ရင် အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟနဲ့ ဖားအောက်ဆရာတော်ကြီးရဲ့တရားခွေတွေနှင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းစာအုပ်တွေကို ရှာဖတ်ကြပါ။ ဒီနေရာမှာတော့ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းမှာ ကြုံတွေ့ရမဲ့ အခက်အခဲတွေကို ကျော်လွှန်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ရမဲ့နည်းတွေ အကြောင်းပဲပြောဘို့ ရည်ရွယ်ထားလို့ ဘဝင်စိတ်အကြောင်း အသေးစိတ် မပြောတော့ပါဘူး။

ဝီထိစိတ်တွေမဖြစ်တဲ့အခါ ဘဝင်တွေစိတ် ဆက်တိုက်ဆက်တိုက်ဖြစ်နေတယ်။ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်နေချိန်မှာလည်း ဘဝင်စိတ်တွေ အဆက်မပြတ် ဖြစ်နေတယ်။ ဒါကိုပဲ ဘဝင်ကျတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ တရားအားထုတ်ခါစ ယောဂီတွေ တွေ့ကြုံရတဲ့ နောက်အခက်အခဲ တစ်မျိုးကတော့ မျက်စိမှိတ်ပြီး အာနာပါန စတင်ရှုမှတ်ပြီ ဆိုတာနဲ့ မကြာခင်မှာပဲ အတိတ်က အာရုံအမျိုးမျိုးကို ပြန်မြင်တော့တာပါပဲ။

၆။ အတိတ်အာရုံများ ပြန်ပေါ်ခြင်း

တစ်ခါတစ်ရံ မူလ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ချက်ချင်းရှုလို့ မရဘဲ ဒီလို အာရုံနမိတ်တွေနဲ့ ပျံ့လွင့်တဲ့စိတ်တွေ သိပ်လွှမ်းမိုးနေရင် စတုရာရက္ခကမ္မဋ္ဌာန်း တစ်ခုခုနဲ့လည်း ပွားပြီး ကျော်လွှားအောင် လုပ်ရတယ်။

မြင်ဖူး ရောက်ဖူး သွားဖူးခဲ့တာတွေ၊ မိဘ ညီအကို မောင်နှမ ဆွေမျိုးသားချင်း သူငယ်ချင်း အပေါင်းအသင်းတွေ၊ ကွယ်လွန်သွားသူတွေရဲ့ ပုံရိပ်တွေ၊ တောတောင် ရေမြေ ရှုခင်းတွေ၊ ဘုရားဆင်းတုတော် စေတီတော်တွေ၊ နတ်ပုံတွေ၊ မမြင်ဘူးခဲ့တဲ့ ပုံဆိုး ပန်းဆိုးသတ္တဝါတွေ အလောင်းကောင် အပုပ်အပျက် အရိုးစုတွေ စုံနေအောင် ပေါ်လာ တတ် မြင်ရတတ်တယ်။

တချို့ စိတ်အားငယ်တဲ့ သူဆိုရင် ဒီလိုပုံရိပ်တွေ မြင်တာကိုပဲ တကယ် အရှိလို့ ထင်ပြီး ကြောက်စိတ်တွေ ဝင်လာတတ်တယ်။ ဝမ်းနည်းပြီး ရှိုက်ကြီးတငင် ငိုကြွေး တတ်သေးတယ်။ တကယ့် အာရုံအစစ်တွေလို့ ထင်မှတ်ပြီး လိုက်တွေးနေရင် မီးခိုးမဆုံး မိုးမဆုံး ဆိုသလို တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုးနဲ့ အတွေးမဆုံး ရှိတတ်တယ်။ ဒီအာရုံတွေ ဖန်တီးပြီး စိတ်ကူးနဲ့ စီမံကိန်းတွေ ရေးဆွဲနေတတ်တယ်။ စိတ်နဲ့ စကားတွေ ပြောနေတတ်တယ်။ ခင်ရာမင်ရာနဲ့ သံယောဇဉ်ဖွဲ့လို့ အတိတ်ဘဝတွေ ပြန်မြင်တယ် ဆိုတာမျိုးနဲ့ ဆွေမျိုး တွေနဲ့ ဆက်ပြီး နောင်ဖွဲ့ကြပြန်တယ်။ တချို့ဆိုရင် တရားစစ်ချိန်မှာ သူတို့ တရားထိုင် ချိန်က မြင်ခဲ့တာတွေကို ဖွဲ့ဖွဲ့နွဲ့နွဲ့ လျှောက်နေတတ်ကြလို့ စကားစ ဖြတ်ရတယ်။

တကယ်တော့ ဝိပဿနာပိုင်းရောက်ရင် လက္ခဏာရေး သုံးတန်တင်ပြီး ရှုပစ်ပယ်ပစ်ရမဲ့ဟာတွေပါ။ သမထပိုင်းမို့ သမာဓိထူထောင်ဖို့က အဓိကဖြစ်လို့ ဒီလိုမြင်တဲ့ အာရုံတွေကို တကယ်မရှိပါဘူး၊ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အာရုံနိမိတ်ပုံတွေသာ ဖြစ်တယ် ဆိုတဲ့အသိနဲ့ ဥပေက္ခာပြုပစ်ရမယ်။ ကုန်ကုန်ပြောရင် အာနာပါန ရှုနေစဉ် သက်တော်ထင်ရှား ဘုရားရှင်ကိုယ်တိုင် ရဟန္တာငါးရာနဲ့ ကြွလာတဲ့ပုံ မြင်ရင်တောင်မှ လက်အုပ်ချီဦးချတာမျိုး မျက်စိဖွင့်ကြည့်တာမျိုး မလုပ်လိုက်ပါနဲ့။ ဒီအချိန်မှာ အဲဒီလိုလုပ်ရင် သမာဓိပျက်သွားလိမ့်မယ်။ ဒီအာရုံမျိုးကိုလည်း ဥပေက္ခာပြုပြီး အာနာပါနကိုပဲ ရှုပွားနေရမယ်။

တကယ်တော့ တရားထိုင်တဲ့အခါ ဘာဝနာအာရုံကိုရှုမှတ်နေတဲ့စိတ် အကြားမှာ ဘဝင်စိတ်တွေခြားပြီး ပျံ့လွင့်စိတ်တွေ တစ်လှည့်စီ ဖြစ်နေတဲ့အခါမျိုးတွေမှာ ဒီလိုပုံယောင်ပုံရိပ် နိမိတ်တွေ အပေါ်များတယ်။ ဝင်လေထွက်လေအာရုံပေါ်မှာ ရှုမှတ်တဲ့စိတ် အရှိန်ကောင်းလာပြီး ဘဝင်စိတ် ပျံ့လွင့်စိတ်တွေ နည်းလာတာနဲ့အမျှ ပျောက်ကုန်ပါလိမ့်မယ်။ စိတ်တွေ ကြည်လင်တာနဲ့အမျှ ဖြူနေတဲ့ ကြည်နေတဲ့ အာကာသ ကောင်းကင်ပြင်လို အလင်းပြင်လိုမျိုးတွေ တွေ့လာနိုင်ပါတယ်။ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်၊ ပဋိဘာဂနိမိတ်စတဲ့ အာနာပါနနိမိတ်တွေ ပေါ်နိုင်ပါတယ်။ မပေါ်သေး မတွေ့သေးရင်လည်း ဆက်သာရှုပါ။ ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ တရားထိုင်နိုင်လာပါလိမ့်မယ်။

မြင်တဲ့အာရုံတွေ နောက်လိုက်ပြီး တွေးနေရင်တော့ ရှုမှတ်စိတ်နဲ့ ပျံ့လွင့်စိတ်တွေ ပဋိပက္ခဖြစ်လို့ ခေါင်းကြော နဖူးကြောတွေတင်းပြီး ခေါင်းခဲနေတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် တရားထိုင်ချိန်မှာ ပေါ်လာတဲ့အာရုံ အမျိုးမျိုးတွေကို လိုက်မတွေးဘဲ မူလရှုနေတဲ့ ဝင်လေ ထွက်လေအပေါ်မှာ ဆက်လက်ရှုမှတ်ပါ။ တရားစခန်းမှာ စကားများတဲ့ ယောဂီ အပြင်ခဏခဏ သွားတဲ့ယောဂီတွေမှာ ပိုဖြစ်တတ်တယ်။ တခါတရံ ချက်ချင်း မူလကမ္မဋ္ဌာန်း တစ်ခုခုနဲ့လည်း ပွားပြီး ကျော်လွှားအောင် လုပ်ရတာမျိုးလည်း ရှိတယ်။

၇။ ဝင်လေထွက်လေ မထင်ရှားခြင်း

နောက်ပြဿနာတစ်ခုကတော့ အာနပါနရှုနေရင်း တချို့ယောဂီတွေ ဝင်လေထွက်လေဟာ သိပ်သိမ်မွေ့ပြီး မထင်မရှားဖြစ်လာကြောင့် ရှာမရဘဲ လေပျောက်နေတဲ့ ပြဿနာပါ။

အဲဒီလို ဝင်လေထွက်လေ မထင်ရှားတော့ရင် ယောဂီတချို့က တခြားကမ္မဋ္ဌာန်း အာရုံတစ်ခုခုကို ပြောင်းရှုတာမျိုး၊ တချို့ယောဂီတွေက ဝင်လေထွက်လေ ထင်ရှားလာအောင် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း လုပ်,ရှုတာမျိုး လုပ်တတ်ကြတယ်။

တချို့ယောဂီတွေမှာ လေက သိပ်သိမ်မွေ့လာပြီး ရပ်သွားသလို ဖြစ်လာတာကြောင့် အသက်ရှူရတာ အားမရတော့ဘဲ ရင်ထဲမှာ တင်းတင်းကျပ်ကျပ် ခံစားရတယ်လို့ ထင်လာတယ်။ တရားစစ်ချိန်မှာ "တပည့်တော် အသက်ရှူ ရပ်သလို ဖြစ်လာပြီး ရင်ထဲမှာ မွန်းကျပ်လာတာကြောင့် တစ်ခုခု ဖြစ်သွားမလား စိုးရိမ်လို့ ကြောက်ပြီး ဆက်မရှုရဲ တော့ဘူး ဘုရား" လို့ လျှောက်ကြတယ်။

အော် "အဲဒါလား ဘာမှ မစိုးရိမ်ပါနဲ့၊ တရားထိုင်ရင်း ဝိညာဏ်ချုပ်သွားရင် ကုသိုလ်စိတ်နဲ့မို့ ကောင်းရာမွန်ရာရောက်မှာ ဆက်ရှုပါလို့" အဲဒီယောဂီမျိုးကို ရယ်စကား ပြောလိုက်ရတယ်။ တချို့ကလည်း ဝင်လေထွက်လေကို ခပ်ပြင်းပြင်း ရှူခဲ့တဲ့အကျင့် ပါလာတော့ ဒီလိုသိမ်မွေ့တဲ့လေကို ရှူရတာ သမာဓိ မရဘူး၊ ရှုးရှုးရှဲရှဲ အသံလေး ထွက်ပြီး ခပ်ပြင်းပြင်းလေး ရှုမှဘဲ သမာဓိရတယ်ဆိုပြီး အစွဲသန်ကြပြန်တယ်။

"အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းရဲ့သမထပိုင်းနောက်ပိုင်းမှာ သမာဓိတကယ် အားကောင်း လာလို့ နိမိတ်ပေါ်လာရင် ဝင်လေထွက်လေကို မရှုရတော့ဘူး။ အာနပါန ပဋိဘာဂ နိမိတ်ကိုပဲ ရှုနေရတော့မှာ၊ အဲဒီကျရင် ဒါထက်ကို ချမ်းသာလာတာ တွေ့ရလိမ့်မယ်" ပြောပြီး အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း လင်္ကာလေးကို ရွတ်ဆို ရှင်းပြပြီး အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းရဲ့ သဘာဝကို ရှင်းပြရတယ်။ လေဟာ သိမ်မွေ့လာရမယ်။ ဒီလို သိမ်မွေ့တဲ့လေကို ရှုနိုင်အောင် ကြိုးစားရမယ်လို့ တိုက်တွန်းအားပေးရတယ်။

တကယ်တမ်းကတော့ ဝင်လေထွက်လေ သိမ်မွေ့ လာရတာဟာ ခန္ဓာ ကိုယ်ရဲ့ သဘာဝနှင့် အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းရဲ့ သဘောက ဒီလိုရှိတယ်ဆိုတာကို နားလည်ထားပြီး ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ လာတဲ့ဥပမာနှင့် ညွှန်ကြားချက်တွေအတိုင်း ရှုသွားရုံဘဲ။ လေကိုလည်း ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ဖြစ်အောင် လုပ်,မရှူရဘူး။ ကြောက်လန့်ပြီးတော့လည်း ဘာဝနာ အလုပ်ကို ရပ်ပစ်ရာမလိုဘူး။ ရှေးရှေး ယောဂါဝစရ ယောဂီသူတော်ကောင်းတွေလည်း ဒါမျိုး ဖြစ်တတ်ကြလို့ ဖြစ်ခဲ့ကြလို့လည်း ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ သေသေချာချာ ဖော်ပြထားတယ်။ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းရဲ့ သဘောက "**သတိမြဲရာ ပထမ၊ ဒု-မှာ ရှည် တို သိ၊ လုံးစုံလင်းရာ တ-ဥ္သာ၊ စ-မှာ ငြိမ်းစေဘိ**" ဆိုတဲ့အတိုင်း ဝင်လေထွက်လေဟာ တဖြည်းဖြည်း သိမ်မွေ့လာရမှာ ဖြစ်တယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ သဘာဝကလည်း အလုပ်တွေ ပြေးဟယ်လွှားဟယ် ကြမ်းကြမ်း တမ်းတမ်း ပင်ပင်ပန်းပန်း လုပ်ကိုင်နေတဲ့အခါ စွမ်းအင်တွေ များများထုတ်ဖို့ ဇီဝရုပ် ဖြစ်ပျက်မှုတွေ မြန်လာပြီး နှလုံးလှုပ်ခုန်နှုန်း မြန်လို့ သွေးလည်ပတ်မှုတွေ မြန်လာပြီး

ခန္ဓာကိုယ် အပူချိန်တက်လာကာ ချွေးတွေလည်း ထွက်လာ တတ်ပါတယ်။ အသက်ရှူ ရတာလည်း နှာခေါင်းနဲ့ ရှူရတာ အားမရလို့ ပါးစပ်နဲ့ပါ ဟောဟဲတိုက်အောင် ရှူပေး ရမယ်။ အဲဒီလို ပင်ပန်းကြမ်းတမ်းတဲ့ အလုပ်တွေ မလုပ်တဲ့အခါမှာတော့ ပုံမှန် အသက် ရှူနေပြီး နှလုံးခုန်နှုန်းနှင့် သွေးလှည်ပတ်မှုလည်း ပုံမှန်ပါဘဲ။

တရားထိုင်နေတဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်ကလည်း မလှုပ်မယှက် ငြိမ်သက်နေတယ်။ စိတ်မှာလည်း အတွေးကြမ်းတွေ မရှိတော့ဘဲ ဝင်လေထွက်လေ အာရုံပေါ်မှာ ငြိမ်လာပြီ ဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်က စွမ်းအင်တွေ သိပ်ထုတ်စရာ မလိုတော့ဘူး။ ဇီဝရုပ် ဖြစ်ပျက်မှုတွေ နှေးလာပြီး နှလုံးခုန်နှုန်းလည်း နှေးလာတယ်။ အသက်ရှူရတာလည်း လေက သိမ်မွေ့ နူးညံ့ လာတော့တာပါဘဲ။ အသက်ရှူတာလည်း ရပ်မသွားဘူး။ ဒီအဆင့်က ဝင်လေ ထွက်လေချုပ်တဲ့ သမာဓိအဆင့်လည်း မဟုတ်သေးဘူး။ ရုတ်တရက် လေက သိမ်မွေ့ သွားတဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်က အလေ့အကျင့် မဖြစ်သေးလို့ ရင်ကျပ်သလို မောသလို ခံစားရတယ်လို့ ထင်တာပါ။ အကျင့်ရလာရင် ဒီလိုသိမ်မွေ့နေတဲ့ လေကိုရှူနေရတာက ပိုကောင်းတယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်လာလိမ့်မယ်။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ တောင်တက်လာသူတစ်ဦးရဲ့ ဝင်လေထွက်လေ သဘာဝနဲ့ ရှင်းပြ ထားတယ်။ ဝင်လေထွက်လေ ပျောက်သွားတဲ့အခါမှာ ယောဂီတွေမလုပ်ရမဲ့ ရှောင်ရမဲ့ အချက်တွေကို ဖော်ပြထားပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အသက်မရှူတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ခုနစ်ဦးမှာ မပါဘူးလို့ ဆင်ခြင်ပြီး အားကောင်းတဲ့ သတိနဲ့ နှာသီးဝက စောင့်ရှုနေပါ။ လေထင်ရှား လာပါ လိမ့်မယ်လို့ ညွှန်ကြားထားတယ်။

အသက်မရှူတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်(၇)မျိုးထဲမှာ မိမိ မပါဝင်ဘူးလို့ နှလုံးပိုက်ပြီးတော့ မိမိရဲ့ သတိနှင့်ပညာ အားနည်းမှုကြောင့်သာ ဝင်လေထွက်လေကို ထင်ထင်ရှားရှား မသိနေ တာလို့ နားလည်ပြီး မူလရှုမြဲ နေရာမှာပဲ ရှုနေပါလို့ ရှင်းပြရတယ်။ အသက်မရှူတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ခုနစ်ဦးကတော့

၁။ အမိဝမ်းတွင်းဝယ် ပဋိသန္ဓေ တည်နေရဆဲပုဂ္ဂိုလ်၊

၂။ ရေထဲ၌ နစ်မြုပ်နေသောပုဂ္ဂိုလ်၊

၃။ သတိမေ့မျောနေသောပုဂ္ဂိုလ်၊

၄။ သေသောပုဂ္ဂိုလ်၊

၅။ စတုတ္ထဈာန် ဝင်စားနေသောပုဂ္ဂိုလ်၊

၆။ ရူပ-အရူပပုဂ္ဂိုလ် (ဗြဟ္မာ) နှင့်

၇။ နိရောဓသမာပတ် ဝင်စားနေသောပုဂ္ဂိုလ် တို့ဖြစ်တယ်။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာပါတဲ့ ဥပမာတစ်ခုကတော့ လယ်ထွန်ယောက်ျား တစ်ယောက် လယ်ထွန်ရတာ ပင်ပန်းလာလို့ နွားတွေကို ထွန်တုံးက ဖြုတ်ပြီး အနားပေးရင်း သူလည်း အနားယူတယ်။ အနားယူပြီး လုပ်ငန်းပြန်စဖို့ အချိန်တန်တော့ ပျောက်နေတဲ့ နွားတွေကို တစ်ကောင်ချင်း ဟိုဟိုဒီဒီ လိုက်ရှာမနေဘဲ ဒီနွားတွေ နေ့စဉ် ရေသောက် ဆင်းနေကျ ရေကန်ကိုဘဲ တိုက်ရိုက်သွားပြီး စောင့်နေလိုက်တယ်။ အဲဒီမှာ နွားတွေကို ပက်ပင်းတွေ့လို့ ပြန်ဖမ်းပြီး လယ်ထွန်တဲ့အလုပ်ကို ပြန်လုပ်သလိုပဲ လယ်သမားနဲ့တူတဲ့ ယောဂီကလည်း လေပျောက်နေရင် ဘယ်မှသွားရှာနေစရာမလိုပဲ နွားနစ်ကောင် ရေသောက် ဆင်းနေကျ ရေကန်နဲ့ အလားတူတဲ့ တစ်သက်လုံး အသက်ရှူနေတဲ့ နှာသီးဝနဲ့ နှုတ်ခမ်းဖျား နေရာလေးမှာ သတိထားပြီးနေရင် နွားနစ်ကောင်နဲ့ အလားတူတဲ့ ဝင်လေ ထွက်လေကို ပြန်တွေ့ပါလိမ့်မယ်။ ပြန်တွေ့ရင် မိမိရဲ့ဘာဝနာလုပ်ငန်းခွင် ပြန်ဝင်ဖို့ပါပဲ။

တစ်ခါတရံမှာ ဝင်လေထွက်လေက သိမ်မွေ့လွန်းမက သိမ်မွေ့လွန်းရင် ဘယ်ဟာ ဝင်လေ ဘယ်ဟာထွက်လေလို့ ခွဲခြားလို့မရအောင် လှုပ်လှုပ်ဖြစ်နေတဲ့ လေပဲ နှာသီးဝမှာ ရှိနေတတ်တယ်။ အဲဒီအခါမျိုးကျလည်း ဒါကိုဘဲ ဝင်လေ ထွက်လေဆိုတဲ့ အမှတ်သညာနဲ့ စိတ်ကို ကေဂ္ဂတာကျနေအောင် သေးငယ်တဲ့ အပ်ပေါက်ထဲကို အပ်ချည်ကြိုးလေးသွင်းသလို စူးစိုက်ပြီး အားကောင်းတဲ့ သတိနဲ့သာ ရှုပေးပါ။ သိမ်မွေ့တဲ့လေအာရုံမှာ စိတ်ငြိမ်ကပ်ပြီး နစ်နေသလို ဖြစ်နေရင် တရားထိုင်ရတာ ငြိမ်းအေးချမ်းသာပေ့ါပါး နေပါလိမ့်မယ်။ မလှုပ်ချင်၊ မဖြတ်ချင်၊ မတော်ချင် လောက်အောင်ကောင်းပြီး ပြင်ပအသံတွေကိုလည်း ဥပေက္ခာပြု နေနိုင်ပါတယ်။ မွန်မြတ်တဲ့ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ စိတ္တဇရုပ်တွေ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ထုံမွမ်းပျံ့နှံ့ပြီး သမာဓိရဲ့ အကျိုးငါးပါးဖြစ်တဲ့ ဒိဋ္ဌဓမ္မသုခဝိဟာရာနဲ့ ပစ္စုပ္ပန်မှာ ချမ်းသာစွာ နေနိုင်ခြင်း အကျိုးကို ခံစားရပါလိမ့်မယ်။

နောက်တစ်ချက်ကတော့ နှာခေါင်းပေါက်နစ်ဖက်ဟာ အသက်ရှူ မညီမျှတာကို သိထားဖို့ပါ။ လက်ညှိုးနဲ့ဖြစ်ဖြစ် လက်မနဲ့ဖြစ်ဖြစ် နှာခေါင်းပေါက် တစ်ဖက်စီကို တစ်လှည့်စီပိတ်ပြီး အသက်ရှူတဲ့ လေအားကို စမ်းသပ်ရှုကြည့်ပါ။ တခါတရံမှာ ဘယ်ဖက်က ရှူအားများတယ်။ တခါတရံ ညာဖက်က လေရှူအားများတယ်။ အသက်ရှူချောင်တဲ့ဖက် လေအားများတဲ့ဖက်ကို ပိုသတိထားပြီး ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့်လည်း လေကို တွေ့နိုင်ပါတယ်။

တချို့ယောဂီတွေ လေထင်ရှားအောင် ခေါင်းတညိတ်ညိတ်လုပ် အသက်ရှူပြီး သမာဓိ ထူထောင်တတ်ကြတယ်။ ဒါလည်းကောင်းတဲ့ အလေ့အကျင့်မဟုတ်ဘူး။ တချို့

ယောဂီတွေ ကျတော့ တရားရှုရတာ ကြာလာရင် နတ်ဝင်သလို ခေါင်း၊ လက်၊ ခန္ဓာကိုယ် တုန်ခါပြီး လှုပ်ယမ်းနေတတ်ကြတယ်။ ဒါကို ဆရာကလည်း အားမပေးသင့်သလို တပည့် ကလည်း ဒါကို တရားပဲလို့ သာယာမနေသင့်ပါဘူး။ ဒါနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မန္တလေးက ဆရာတော်တစ်ပါးလည်း မလုပ်သင့်ဘူးဆိုတာ ရေးဘူးတယ်။

အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟမှာ "**အပ္ပနာဇဝနံ ဣရိယာပထမ္ပိ သန္နာမေတိ**" ဆိုတဲ့ အတိုင်း အပ္ပနာဇောစိတ်တွေဟာ ဣရိယာပုထ်ကို ခိုင်စေတယ်။ ဒါကြောင့် သမာဓိအား ကောင်းလေ ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားက ငြိမ်သက်လေပါပဲ။ အခက်အခဲ တချို့ ကတော့ အာနာပါနရှုရင် နဖူးကြော နားထင်ကြောတွေ၊ ခေါင်းနောက်က အကြောတွေ တင်းတာ ကိုက်ခဲတာ နာခေါင်းရိုးတင်းတာ မျက်ခုံးရိုးမျက်လုံး အောင့်တာတွေလည်း ဖြစ်တတ် ကြတယ်။ တကယ်တော့ မြတ်စွာဘုရားရှင်ကလည်း ဘာဝနာတရား ပွားများကြဖို့ တိုက်တွန်းတော်မူတာဟာ သတ္တဝါတွေ ချမ်းသုခ ရဖို့ပါပဲ။ တရားအားထုတ်ပြီး ချမ်းသာ သုခမရဘဲ ဖြစ်နေတာဟာ ယောဂီအနေဖြင့် နည်းမှားလမ်းမှား အားထုတ်ပုံ မှားယွင်း နေလို့သာ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် အဲလို ဖြစ်လာရင် စိတ်မပျက်ဘဲ အတွေ့အကြုံ ရင့်ကျက် ကျွမ်းကျင်တဲ့ ဆရာသမားနဲ့ တိုင်ပင်ပါ။ ကိုယ်လုပ်နေတဲ့ အမှားကို ဆင်ခြင် သုံးသပ် ပြုပြင်ပြီး စိတ်ကို သက်သောင့်သက်သာထားပြီး ရှုပွား ရပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီလို နဖူးကြော နားထင်ခေါင်းကြောတွေ တင်းရတာဟာ တချို့ ယောဂီတွေ စိတ်ပျံ့လွင့်မှုများနေလို့ပါ။ ပျံ့လွင့်တဲ့ အာရုံတွေကို လိုက်တွေးနေတဲ့စိတ်နဲ့ တရားရှုမှတ် နေတဲ့ စိတ်နှစ်ခုကို ပဋိပက္ခဖြစ်လာပြီး နဖူးကြော နားထင်ကြော ခေါင်းကြောတွေ တင်းလာတတ်တယ်။ ထိုင်ခါစမှာ ပျံ့လွင့်မှု နည်းနိုင်သမျှ နည်းသွားအောင် ရှေ့မှာ ဖော်ပြခဲ့တဲ့ ပျံ့လွင့်မှုပယ်ဖျောက်တဲ့နည်းတွေကို သုံးပြီးရှုသွားပါ။ တချို့ယောဂီကျလည်း "သူများတွေ အာနာပါန ဥဂ္ဂဟနိမိတ် ပဋိဘာဂနိမိတ်တွေ မြင်ကုန်ပြီ၊ ရကုန်ပြီ။ ငါ မရ သေးဘူး"ဆိုပြီး ဆန္ဒစောတတ်ကြတယ်။ ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်း ရက်တို တရားစခန်းမှာ တရားမြန်မြန် တိုးတက်ချင်လို့ ဆန္ဒစောကာ ရှိသမျှ အားတွေသုံးပြီးတော့ လွန်ကဲတဲ့ ဝီရိယနဲ့ ဝင်လေထွက်လေကို အားစိုက်ရှုမိရင်လည်း ဖြစ်တတ်တယ်။

အာရုံကို မျက်စိနဲ့ အားစိုက်ရှုရင်လည်း မျက်လုံးမျက်ခုံး အောင့်တတ်တယ်။ ဝင်လေထွက်လေကို စိတ်နဲ့ သတိထားပြီး သိရမှာဖြစ်လို့ စိတ်နဲ့သိအောင်ရှုပါ။ မျက်စိနဲ့ ကြည့်ခဲ့တဲ့ အကျင့်ပါလို့ လေကို ကြည့်နေရင်လည်း သက်သက်သာသာနဲ့ ရှုပါ။ ရှုနေတဲ့ ဘာဝနာစိတ်က လေနောက်လိုက်ပြီး နာခေါင်းအတွင်းဖက် ရောက်သွားရင်လည်း

နာခေါင်းရိုးတင်းတာ ဖြစ်တတ်တယ်။ စိတ်အေးအေးနဲ့ ဘာမှ မမျှော်လင့်ဘဲ မိမိစိတ်ကို နာသီးဝနဲ့ နှုတ်ခမ်းဖျားမှာပဲထားပြီး လေတစ်ခုတည်းကိုပဲ သိအောင်ရှုပါ။ နာခေါင်းရိုး တစ်ဝိုက်မှာ ဖြစ်လာတဲ့ တင်းတဲ့ တွန်းတဲ့ အာရုံတွေကို လိုက်ပြီး သတိထားမိရင် ဒီအားတွေကို ခံစားမှု ပိုပြင်း လာစေတတ်တယ်။ အဲဒီလို မလိုအားအပ်တဲ့ ခံစားမှုတွေကို ဥပေက္ခာပြုပြီး ဝင်လေထွက်လေကိုပဲ ရှုသွားရင် သူ့အလိုလို ပျောက်သွားနိုင်ပါတယ်။

တချို့ယောဂီတွေကျတော့လည်း အဲဒီလို နာခေါင်းကြော တင်းတာ နဖူးကြော ခေါင်းကြောတွေ တင်းတာတွေ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ခံစားရရင် နောက်တရားရှုတဲ့အခါ မှာလည်း "ငါ ဒီလို ဖြစ်တော့မှာဘဲ" လို့ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာတတ်တယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြစိတ်ကို တတ်နိုင်သမျှ ကြိုးစား ဥပေက္ခာပြုပြီး ဝင်လေထွက်လေကို ရှုသွားရင်လည်း အဆင်ပြေသွားတတ်ပါတယ်။

ယောဂီအနေဖြင့် ကိုယ့်ရဲ့မှားယွင်းတဲ့ အားထုတ်မှုတွေကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီး ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပဲ ပြုပြင်ပြီး တိုးတက်အောင် ကြိုစားရှုမှတ် ရမှာပါ။ ဒါဆိုရင် အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းမှာ ကြုံတွေ့ရမဲ့ အခက်အခဲတွေကို ကျော်လွှားပြီး ချမ်းသာတဲ့ အကျိုးတရား တွေကို ရရှိခံစား နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

တချို့ယောဂီကတော့ "တရားမထိုင်ချင်ဘူး၊ စိတ်မပါဘူး၊ တရားထိုင်ရတာ ပျင်းတယ်၊ ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲလို့" မေးတတ်ကြသေးတယ်။ အထူးသဖြင့် ညနေပိုင်း ငါးနာရီခွဲ တရားထိုင်ချိန်ဟာ တရားထိုင်ရတာ စိတ်မပါဆုံး အချိန်ပဲ။ နွေရာသီ ညနေပိုင်း ရာသီဥတုကလည်း ပူ၊ ဓမ္မာရုံ တိုက်နံရံကလည်း အပူပြန်လွှတ်ချိန်မို့ အိုက်စပ်စပ် ချွေးတလုံးလုံးနဲ့ တရားထိုင်ရတာ "စိတ်မပါဆုံး အချိန်၊ စိတ်လည်းပျံ့လွင့်ဆုံး အချိန်ပါပဲ" လို့ ပြောကြတယ်။

တရားထိုင်ဖို့ တွန့်ဆုတ်ပျင်းရိနေတာ ဝီရိယတွေ ဆုတ်နစ်နေတဲ့အကြောင်းကို ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ အကျယ်ပြောရလိမ့်မယ်။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ္တန် ဓမ္မနုပဿနာ ပိုင်း နီဝရဏပဗ္ဗနဲ့ ဗောဇ္ဈင်္ဂပဗ္ဗအပိုင်း အဋ္ဌကထာမှာ ဖော်ပြထားတဲ့ အချက်တွေဟာ မှတ်သားလိုက်နာစရာကောင်းတဲ့ အချက်တွေပါပဲ။

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း အခက်အခဲများ ခေါင်းစဉ်အောက်မှာ အကျဉ်းချုပ်အနေနဲ့ ပြောရရင် စတုရာရက္ခ(အစောင့်အရှောက်)ကမ္မဋ္ဌာန်းများဖြစ်တဲ့ ဗုဒ္ဓါနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်း၊ မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ကို ပွားများပြီး နီဝရဏတွေကို ငြိမ်းအောင်စိတ်ကို ရွှင်လန်း လာအောင် လုပ်ပေးရမယ်။ အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်း၊ မရဏာနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်းတွေကိုလည်း

သွားပြီး ကာမစ္ဆန္ဒနဲ့ ပျင်းရိမှုကို ပယ်ဖျောက်ရမယ်။ ဇာတိဒုက္ခ၊ ဇရာဒုက္ခ၊ ဗျာဓိဒုက္ခ၊ မရဏ ဒုက္ခ၊ အပါယ်ဝဋ္ဋ ဆင်းရဲ ဒုက္ခတွေကို နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်ပြီး သံဝေဉာဏ်တွေ ဖြစ်လာအောင် လုပ်ရမယ်။ သံဝေဂဉာဏ်ဟာ ထက်သန်တဲ့ ဝီရိယတွေ ဖြစ်စေပြီး သမထဝိပဿနာ ဘာဝနာ ဉာဏ်တွေကို များစွာ အထောက်အကူပြုတယ်။ အဲဒီလို မိမိနှစ်သက်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်း အာရုံတစ်ခုကို ရွေးချယ်ပြီး ရှုပွားကာ ပျင်းရိတာ စိတ်မပါ တာတွေကို ပယ်ဖျောက်ရပါမယ်။ ပယ်ဖျောက် နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

နိဂုံးချုပ်အနေဖြင့် ဘာဝနာအလုပ်ခွင်မှာ တိုးတက်ချင်ရင် ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ ဖော်ပြ ထားတဲ့ အသပ္ပါယ(၇)ပါး- မသင့်လျော် မလျောက်ပတ်တဲ့ ခုနစ်ပါးကို ရှောင်ကြဉ်ကြပြီး၊ သပ္ပါယ- သင့်လျော် လျောက်ပတ်တဲ့ ခုနစ်ပါးကို မှီဝဲရမယ်။ (အားလုံးကို ပြည့်စုံအောင် ရနိုင်လိမ့်မယ်လို့တော့ မဆိုလိုပါ။)

အဲဒီဂါထာကတော့ **အာဝါသော ဂေါစရော ဘဿံ၊ ပုဂ္ဂလော ဘောဇနံ ဥတု။ ဣရိယာပထောတိ သတ္တေ တေ၊ အသပ္ပါယေ ဝိဝဇ္ဇယေ။** (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ပတွဲ၊ စာမျက်နှာ ၁၂၃) ဂါထာရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကတော့

(၁) **အာဝါသော** မသင့်တော် မလျောက်ပတ်သော ကျောင်းအိပ်ရာနေရာ၌ လည်းကောင်း။

(၂) **ဂေါစရော** မသင့်တော် မလျောက်ပတ်သော ကျက်စားသွားလာခြင်း လည်းကောင်း။

(၃) **ဘဿံ** မသင့်တော် မလျောက်ပတ်သော စကားတွေ ဆူညံစွာ ပြောဆိုခြင်း လည်းကောင်း။

(၄) **ပုဂ္ဂလော** မသင့်တင့် မညီညွတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်လည်းကောင်း။

(၅) **ဘောဇနံ** မသင့်တင့် မညီညွတ် မမျှတတဲ့ စားသောက်ဖွယ် ဘောဇဉ် အာဟာရ လည်းကောင်း။

(၆) **ဥတု** မသင့်တင့် ရာသီဥတုကို လည်းကောင်း။

(၇) **ဣရိယာပထော** မသင့်တော် မလျောက်ပတ်သော ခန္ဓာကိုယ် အနေအထား လည်းကောင်း။

သတ္တေ (၇)ပါး ကုန်သော၊ **တေ အသပ္ပါယေ** ဤမသင့်လျော် မလျောက် ပတ်သည် တို့ကို **ဝိဝဇ္ဇယေ** ရှောင်ကြဉ်ရာ၏။

ဒီလိုမသင့်တော် မလျှောက်ပတ်တဲ့ ခုနစ်ပါးကို ရှောင်ကြဉ်ပြီး သင့်လျော်တဲ့ ခုနစ်ပါးကို ရအောင်၊ ဖြစ်အောင် ပြုပြင်မှီဝဲလို့ ဘာဝနာတရား အားထုတ်ကြရမယ်၊ စက္ခုန္ဒြေ၊ သောတိန္ဒြေ၊ ဃာနိန္ဒြေ၊ ဇိဝှိန္ဒြေ၊ ကာယိန္ဒြေ၊ မနိန္ဒြေ ဆိုတဲ့ ဣန္ဒြေခြောက်ပါးကို စောင့်စည်းပြီး သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာတို့ ညီညွတ် ရင့်ကျက်လာပြီဆိုရင် မိမိတို့ရဲ့ တိုးတက်လာမှုကို တဖြည်းဖြည်း တွေ့လာပါလိမ့်မယ်။

မိမိတို့ရဲ့ အတိတ်ပါရမီ စွမ်းအင်၊ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝရဲ့ အားထုတ် ကြိုးပမ်းမှုများဖြင့် အာနာပါန အားထုတ်ရာမှာ တွေ့ကြုံရတဲ့ အခက်အခဲတွေကို ကျော်လွှား လွန်မြောက်နိုင်ကြပြီး သမာဓိတွေ အဆင့်ဆင့် ဘာဝနာဉာဏ်တွေ ရင့်သန် တိုးတက်ကာ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ရရှိပြီး အသင်္ခတနိဗ္ဗာန် အငြိမ်းဓာတ်ကို လျှင်မြန်စွာ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေလို့ ကောင်းမြတ်သောဆန္ဒဖြင့် တရားကို နိဂုံးချုပ် လိုက်ပါတယ်။

အားလုံးချမ်းသာ ကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။

အရှင်အဂ္ဂည

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဗုဒ္ဓသာသနာ့ရိပ်သာ(ဖားအောက်ရိပ်သာခွဲ)
သီလဝါလမ်း၊ ဘုရားကုန်းကျေးရွာ
သန်လျင်၊ ရန်ကုန်တိုင်း။
Edited on Dec 2018