



ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘေသာနာနှင့် ဝိပဿနာပြန့်ပွားရေးအသင်း



NEW APPROACH TO BUDDHA DESANA

ဗုဒ္ဓဘေသာကို စနစ်သစ်နည်းဖြင့် လေ့လာခြင်း

စာစဉ်(၂)

ဝေဒနာနုပဿနာ

စိတ္တာနုပဿနာ

ကာမ္မဿကာတာသမ္မာဒိဋ္ဌိ

၂၀၀၈ - ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ ၁၂ - ရက်
မန္တလေးမြို့၊ ရွှေကျင်ကျောင်းတိုက်တွင် ဟောကြားသောတရားတော်

ဦးဌေးအောင်

(မဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ)

ပဓာနနာယက၊ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘေသာနှင့် ဝိပဿနာပြန့်ပွားရေးအသင်း
တွဲဖက်ဌာနမှူး (ငြိမ်း)၊ နိုင်ငံတော်ပရိယတ္တိသာသနာ့တက္ကသိုလ်၊ မန္တလေး

ဗုဒ္ဓဒေသနာကို စနစ်သစ်ဖြင့်လေ့လာခြင်း

စာစဉ် - ၂

ဝေဒနာနုပဿနာ
စိတ္တာနုပဿနာ
ကမ္မဿကတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ

၂၀၀၈-ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ ၁၂-ရက်
မန္တလေးမြို့၊ ရွှေကျင်ကျောင်းတိုက်တွင် ဟောကြားသောတရားတော်

ဦးဌေးဘောင်

(မဟာသဒ္ဓဗ္ဗဏေတိကဓဇ)

ပဓာနနာယက၊ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဒေသနာနှင့်ဝိပဿနာပြန့်ပွားရေးအသင်း
တွဲဖက်ဌာနမှူး(ငြိမ်း)၊ နိုင်ငံတော်ပရိယတ္တိသာသနာ့တက္ကသိုလ်၊ မန္တလေး

ဝေဒနာနုပဿနာ

ဗုဒ္ဓဝေဒနာကို စနစ်သစ်ဖြင့်လေ့လာခြင်း တတိယပိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အခုလေ့လာခဲ့ရမှာ ရူပက္ခန္ဓာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အကြောင်းကို အသင့်အတင့် သိရှိပြီးကြပါပြီ။ အဲဒီကနေတစ်ဆင့် နာမက္ခန္ဓာခေါ်တဲ့ ‘စိတ်’ အကြောင်းကို လေ့လာကြပါစို့။

ဘုရားရှင် သင်ကြားပေးတဲ့အထဲမှာ ရုပ်ခန္ဓာကို ရှုမှတ်ပွားများတာကို ‘ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်’လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒါကို ပထမဦးဆုံး သင်ကြားပေးပြီး ရှုမှတ်ပွားများရပါမယ်။ ပြီးတော့ ‘ကာယာနုပဿနာ’နဲ့ ဆက်သွယ်နေတဲ့ ‘နာမက္ခန္ဓာ’ရဲ့အလုပ်တွေ ရှိပါသေးတယ်။ အဲဒီနာမ်ခန္ဓာထဲမှာ အထင်ရှားဆုံး သိနိုင်တာကတော့ ‘ခံစားမှု’ဆိုတဲ့ ‘ဝေဒနာက္ခန္ဓာ’ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ခံစားမှုဆိုတဲ့ ‘ဝေဒနာက္ခန္ဓာ’ အကြောင်းကို လေ့လာတဲ့အခါ အခြေခံအားဖြင့် ဒီ ‘ရူပက္ခန္ဓာ’ကြီးက ကျွန်တော်တို့မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ခံစားမှုများကို ဘယ်ပုံဘယ်နည်း ထောက်ပံ့နေတယ်ဆိုတာကို သိအောင် လေ့လာရပါမယ်။ ‘ရူပက္ခန္ဓာ’ အကြောင်းကို ထိုက်သင့်သည့်အားလျော်စွာ လေ့လာပြီးမှ ‘ဝေဒနာက္ခန္ဓာ’ကို လေ့လာရပါမယ်။

‘ဝေဒနာက္ခန္ဓာ’ဆိုတာဟာ ‘နာမက္ခန္ဓာ’ ၄-ပါးထဲမှာ အထင်ရှားဆုံးနဲ့ လေ့လာလို့ အလွယ်ဆုံးဖြစ်တဲ့ ခန္ဓာတစ်ပါးဖြစ်လို့ ‘ဝေဒနာက္ခန္ဓာ’ကို စတင်ပြီး လေ့လာပါမယ်။ သူ့ကို လေ့လာနိုင်ဖို့အတွက် ‘ရူပက္ခန္ဓာ’ အကြောင်းကို အရင်ဆုံး လေ့လာထားရပါမယ်။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေသော ခံစားမှုအမျိုးမျိုးတွေ ရှိပါတယ်။ အဲဒီ ခံစားမှုအမျိုးမျိုးတွေမှာ ဒီခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ပတ်သက်၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော ခံစားမှုများကို ‘ကာယိကဝေဒနာ’လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကိုယ်မှာဖြစ်ပေါ်သော ‘ကာယိကဝေဒနာ’ကို ဘုရားရှင်က ၃-မျိုးခွဲပြီး ပြပါတယ်။

နာကျင်ကိုက်ခဲသော သဘောကို ‘ဒုက္ခဝေဒနာ’၊ နှစ်သက်ဖွယ်၊ သာယာဖွယ်သဘောကို ‘သုခဝေဒနာ’၊ ဆင်းရဲမတုတ်၊ ချမ်းသာမတုတ်ဘဲ ကြားဝေဒနာကို ‘အဒုက္ခမသုခဝေဒနာ’။ အဲဒီ သုံးမျိုးစလုံးဟာ နာမက္ခန္ဓာ ၏ အစိတ်အပိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ‘ဝေဒနာက္ခန္ဓာ’ကို ၂-ပိုင်းခွဲလိုက်ရင်- ‘ကာယိကဝေဒနာ’နဲ့ ‘စေတသိကဝေဒနာ’ဆိုပြီး ဖြစ်လာပါတယ်။

ကိုယ်မှာဖြစ်သော ခံစားမှုကို ‘ကာယိကဝေဒနာ’ စိတ်မှာဖြစ်သော ခံစားမှုကို ‘စေတသိကဝေဒနာ’လို့ ခေါ်ပါတယ်။

‘ကာယိကဝေဒနာ’မှာလည်း ‘သုခ’ရှိတယ်၊ ‘ဒုက္ခ’ရှိတယ်။ ‘အဒုက္ခ မသုခ’ရှိပါတယ်။ အဲဒီမှာ ‘ဒုက္ခ’ ဆိုသော ‘ဆင်းရဲမှု’ နာကျင်ကိုက်ခဲမှု ဖြစ်ပေါ်လို့ရှိရင် ‘စိတ်’ကလည်း ဆင်းရဲပါတယ်။

ဒုက္ခဝေဒနာနဲ့ တွဲပြီးဖြစ်တော့ ‘စိတ်’ထဲက မကျေမနပ်ဖြစ်တာကို ‘ဒေါမနဿဝေဒနာ’လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကိုယ်မှာ ‘ဒုက္ခဝေဒနာ’ဖြစ်ရင် စိတ် မှာ ‘ဒေါမနဿဝေဒနာ’ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ထဲမှာ မကျေမနပ်ဖြစ်မယ်။ မခံချင်တဲ့စိတ် ဖြစ်နေပါတယ်။ အဲဒါက ကိုယ်မှာဖြစ်သော ‘ဒုက္ခဝေဒနာ’ နှင့်တွဲ၍ စိတ်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ‘ဒေါမနဿဝေဒနာ’လို့ ပြောရပါတယ်။

ထို့အတူပဲ ကိုယ်မှာ သင့်လျော်တယ်၊ ကောင်းမွန်တယ်ဆိုတဲ့ ဝေဒနာကို ခံစားရတော့ ကိုယ်မှာ ‘သုခဝေဒနာ’ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်မှာတော့

နှစ်ခြိုက်တဲ့အတွက် ‘သောမနဿဝေဒနာ’လို့ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုပဲ သုခလည်းမဟုတ်၊ ဒုက္ခလည်းမဟုတ်ဘဲ ကြားဖြစ်သော ‘ကာယိကဝေဒနာ’ကို ‘အဒုက္ခမသုခဝေဒနာ’လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီ ‘ကာယိကဝေဒနာ’နဲ့တွဲပြီး ဖြစ်တဲ့ ‘စေတသိကဝေဒနာ’ကိုတော့ ‘ဥပေက္ခာဝေဒနာ’လို့ ခေါ်ပါတယ်။

စိတ်မှာဖြစ်တဲ့ ဝေဒနာ (၃)မျိုးနဲ့ ကိုယ်မှာဖြစ်တဲ့ ဝေဒနာ (၃)မျိုး ပေါင်းလိုက်ရင် ဝေဒနာ (၆)မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှာ အပေါ်က ဖုံးလွှမ်းထားတဲ့ အရေပြား ရှိပါတယ်။ ဒီ အရေပြားတစ်ခုလုံးမှာ တပ်ဆင်ထားတဲ့ ကိရိယာတွေ ရှိပါတယ်။ ဒီကိရိယာတွေကို ‘ကာယပဿာဒ’လို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။ ‘ကိုယ်အကြည်ရုပ်’လို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။ သူတို့ဟာ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်လာမယ့် အကြောင်းအရာများကို သတင်းပို့ဖို့ တပ်ဆင်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီ ‘ကိုယ်အကြည်ရုပ်’ဟာ သူ့ကိစ္စအဝဝကို သူက သတင်းပို့ပေးပါတယ်။ ကိုယ်အကြည်ရုပ်က ကောင်းတာကို သတင်းပို့ရင် ‘သုခဝေဒနာ’နဲ့ သတင်းပို့ပါတယ်။ မကောင်းတာကို သတင်းပို့ရင် ‘ဒုက္ခဝေဒနာ’နဲ့ သတင်းပို့ပါတယ်။ ကောင်းတာလည်းမဟုတ်၊ မကောင်းတာလည်း မဟုတ်တဲ့ ကြားဝေဒနာကိုတော့ ‘အဒုက္ခမသုခဝေဒနာ’အဖြစ် သတင်းပို့ပါတယ်။

အဲဒီ အကြောင်းအရာများကို သေသေချာချာ နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်နိုင်ဖို့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးမှာ တပ်ဆင်ထားတဲ့ ‘ကာယ ပဿာဒ’ခေါ်တဲ့ ကိုယ်အကြည်ရုပ်က အလုပ်တွေလုပ်နေပါတယ်။ အလုပ်လုပ်တယ်ဆိုတာဟာ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်သို့ ကျရောက်လာသော (အပြင်အပက

ကျရောက်လာသော) စွမ်းအားအမျိုးမျိုး ရှိပါတယ်။ ဒီလို ကျရောက်လာ
တဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အန္တရာယ်ရှိပါတယ်ဆိုရင် ဒီ ကိုယ်အကြည်
ရုပ်က ‘ဒုက္ခဝေဒနာ’နဲ့ သတင်းပို့ပါတယ်။

ထို့အတူပဲ အပြင်က ကိုယ်ပေါ်သို့ကျသော စွမ်းအားဟာ သင့်
တော်ပါတယ်။ အဆင်ပြေပါတယ်ဆိုရင် ဒီ ကာယပဿာဒခေါ်တဲ့ ကိုယ်
အကြည်ရုပ်က ‘သုခဝေဒနာ’နဲ့ သတင်းပို့ပါတယ်။

နောက်တစ်မျိုးက ချမ်းသာတာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ ဆင်းရဲတာ
လည်း မဟုတ်ဘူး၊ ရိုးရိုးသဘောအားဖြင့် ခံစားမှုဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီခံစားမှု
ကို ‘အဒုက္ခမသုခဝေဒနာ’ (ကြားဝေဒနာ)အဖြစ် သတင်းပို့ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ် အရေပြားမှာ တပ်ဆင်ထားသော ‘ကိုယ်အကြည်ရုပ်’
က ဒီဝေဒနာသုံးမျိုးနဲ့ သတင်းပို့ပါတယ်။ အဲဒီသဘောကို နားလည်ဖို့
အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။

‘ရူပက္ခန္ဓာ’ပေါ်သို့ အပြင်အပက ‘စွမ်းအား’တွေဟာ စဉ်ဆက်မ
ပြတ် ရိုက်ခတ်နေပါတယ်။ အဲဒီလို ရိုက်ခတ်လာတဲ့ အကြောင်းတွေဟာ
ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိနေတဲ့ (ရုပ်ပစ္စည်း) ကလာပ်စည်းတွေ ပျက်စီးနိုင်လောက်
အောင်အထိ ပြင်းထန်လာခဲ့ရင် အဲဒီအဖြစ်ကို ခန္ဓာကိုယ်က ဆင်းရဲခြင်း
ဖြစ်သော ‘ဒုက္ခဝေဒနာ’နဲ့ သတင်းပို့ပါတယ်။ အဆင်ပြေပါတယ်ဆိုလို့ရှိ
ရင် ‘သုခဝေဒနာ’နဲ့ သတင်းပို့ပါတယ်။ အဲဒီ (၂)ခုကြားထဲက ‘သုခ’
လည်းမဟုတ်၊ ‘ဒုက္ခ’လည်း မဟုတ်တာကို ‘အဒုက္ခမသုခဝေဒနာ’နဲ့
သတင်းပို့ပါတယ်။ အဲဒီ သုံးမျိုးစလုံး တကယ်အလုပ်လုပ်နေပါတယ်။

‘ဝေဒနာ’က အလုပ်လုပ်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီဝေဒနာ အမျိုး

မျိုးနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ သဘာဝဓာတ်ကို ‘ဝေဒနာက္ခန္ဓာ’လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ‘ဝေဒနာက္ခန္ဓာ’ဟာ နာမ်ခန္ဓာလေးပါးထဲမှာ တစ်ပါးအပါအဝင် ဖြစ်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်ကို အပြင်အပက ရိုက်ခတ်လာသော စွမ်းအားတွေ ဓာတ်တွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖျက်ဆီးနေပြီဆိုရင် ဒီအကြည်ရုပ်က ‘နာမ်ခန္ဓာ’သိအောင် ချက်ချင်း သတင်းပို့လိုက်ပါတယ်။

ဒါဟာ ‘ဒုက္ခဝေဒနာ’ပဲဆိုပြီး နာမ်ခန္ဓာကလည်း ချက်ချင်း အရေးယူပါတယ်။ ဒီ ‘ဒုက္ခဝေဒနာ’က ကိုယ်ခန္ဓာပေါ်သို့ ကျရောက်လာသော ‘အန္တရာယ်’ကို ကာကွယ်ပါလို့ဆိုပြီးတော့ ခိုင်းလိုက်ပါတယ်။ ‘ကာကွယ်ရေးကိစ္စ’ကို ဆောင်ရွက်ဖို့အတွက် ဒီခန္ဓာကိုယ်က ‘ဒုက္ခဝေဒနာ’နဲ့ သတင်းပို့ပါတယ်။

‘ဒုက္ခဝေဒနာ’၏ သဘောသည် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်သို့ ကျရောက်လာသော ‘ဘေးအန္တရာယ်’ကို ချက်ချင်း အရေးယူဆောင်ရွက်ဖို့အတွက် ‘ခံစားမှု ဒုက္ခဝေဒနာ’နှင့် သတင်းပို့ရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီခန္ဓာကိုယ် အရေပြားပေါ်ကို ‘မီးပွား’လေး ကျလိုက်တယ်။ မီးပွားကျတဲ့နေရာရှိ အရေပြားကို လောင်ကျွမ်းသွားစေတယ်။ ဒီတော့ အလောင်ခံရတဲ့ အရေပြားပေါ်မှာရှိသော ကလာပ်စည်းများ ပျက်စီးသွားပါတယ်။ ဒါဟာ ‘ဘေးရန်’ကျရောက်တဲ့ သဘောဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီလို ‘ဘေးရန်’ရောက်ပြီဆိုတာကို ‘အကြည်ရုပ်’မှာရှိသော ‘ကလာပ်စည်း’တွေက ‘ဘေးရန်’ ဖြစ်နေပြီဆိုတာကို သိအောင် ‘ဒုက္ခဝေဒနာ’နဲ့ ချက်ချင်း သတင်းပို့လိုက်ရတာဖြစ်ပါတယ်။ ပူလောင်နေတဲ့ ‘ဒုက္ခ

ဝေဒနာ'နဲ့ ချက်ချင်း သတင်းပို့လိုက်တော့မှ ဒီမီးပွားလေးကို ချက်ချင်း ပုတ်ချလိုက်ပါတယ်။

ဒီလို 'ပုတ်ချလိုက်'တဲ့သဘောဟာ 'ကာကွယ်ရေးကိစ္စ'ကို လုပ်တဲ့ သဘောပါ။ အဲဒီလိုမှ မကာကွယ်နိုင်ရင် ဆက်လက်ပြီး လောင်ကျွမ်းမယ်၊ ပျက်စီးမယ်။

အခြေခံသဘောအားဖြင့် ဒုက္ခဝေဒနာဆိုတာဟာ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာသော ဝေဒနာကို ကာကွယ်နိုင်ဖို့အတွက် 'ဒုက္ခဝေဒနာ'နဲ့ သတင်းပို့ရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတော့ သိထားရမယ့်အချက်က ဒီလို 'ဒုက္ခဝေဒနာ'နဲ့မှ သတင်း မပို့ရင် ပျက်စီးနေမှန်း မသိနိုင်ပါ။ ပျက်စီးနေမှန်း မသိရင် ဆက်လက်ပြီး ပျက်စီးသွားပါမယ်။ အဲဒီလို ဆက်လက်မပျက်စီးအောင် ကာကွယ်ရေး ကိစ္စကိုဆောင်ရွက်သော ကိုယ်အကြည်ရုပ်က 'ဒုက္ခဝေဒနာ'နဲ့ ဆောင်ရွက် ရပါတယ်။

'ဒုက္ခဝေဒနာ'ဆိုတဲ့ ခံစားမှုသဘောဟာ 'သဘာဝတရား'နဲ့ ကြည့် ရင် ခန္ဓာကိုယ်ကာကွယ်ရေး'အတွက် လိုအပ်သော အကြောင်းအရာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒုက္ခဝေဒနာနဲ့မှ သတင်းမပို့ရင် မသိပါ။ မသိရင် မကာကွယ် နိုင်ပါ။ ဒါကြောင့် 'ဒုက္ခဝေဒနာ'ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကို 'ကာကွယ်ရေးကိစ္စ'မှာ 'အရေးကြီးသော လိုအပ်ချက်' ဖြစ်ပါတယ်။

ထို့အတူပါပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်ကို ကျရောက်လာတဲ့ ဓာတ်အား တွေ အဆင်ပြေပါတယ်၊ ကောင်းပါတယ်လို့ပြောရင် သူက 'သုခဝေဒနာ' နဲ့ သတင်းပို့ပါတယ်။ 'သုခ'လည်းမဟုတ်၊ 'ဒုက္ခ'လည်းမဟုတ်တဲ့ ကြားဝေ

ဒနာလည်း ရှိပါတယ်။ ‘အဒုက္ခမသုခ’ဝေဒနာ ဖြစ်ပါတယ်။

အခုလို ဆောင်းတွင်းအခါမှာ လေက အေးတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်လည်း အေးပါတယ်။ အေးတဲ့အတွက် နေပူထဲမှာ နေပူဆာလှုပ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါ နေက ပေးလိုက်တဲ့ အပူစွမ်းအားတွေကို ဒီခန္ဓာကိုယ်က ခံယူရပါတယ်။

အဲဒီ အပူစွမ်းအားတွေ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ် ကျရောက်တဲ့အခါ အပူစွမ်းအားတို့ရဲ့ အနေအထားဟာ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ သင့်လျော်ရုံ ဖြစ်ပါတယ်လို့ပြောရင် (‘နေပူဆာ’ နွေးနွေးလေးကို ခံစားနေရရင်) အဲဒါဟာ ‘သုခဝေဒနာ’နဲ့ သတင်းပို့တယ်လို့ ပြောရပါတယ်။ ဒါဟာ ‘အဆင်ပြေတယ်’လို့ ပြောတဲ့အဓိပ္ပာယ် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုနဲ့ နေပူထဲမှာ ဒီထက်ကြာကြာလေး ထိုင်နေရတော့ နေပူရဲ့ အရှိန်က ပြင်းလာပါတယ်။ ဒါဟာ ခန္ဓာကိုယ်မှာ တပ်ဆင်ထားတဲ့ အကြည်ရုပ်တွေက သတင်းပို့နေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ ခန္ဓာကိုယ်က ခံနိုင်ရည်ရှိသည်ထက် အပူဓာတ်က ပိုလွန်းနေပါပြီလို့ ပြောနေတာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါကျ သူက ‘ဒုက္ခဝေဒနာ’နဲ့ပဲ ပြောပါတယ်။ ‘ဒုက္ခဝေဒနာ’ ဆိုတာဟာ ဒီအပူရှိန် ကျရောက်နေတာကို ကာကွယ်ဖို့ ပြောနေတာပါ။

အဲဒီ ‘ဒုက္ခဝေဒနာ’နဲ့ ‘သုခဝေဒနာ’တို့ဟာ သိလွယ်သော ခံစားမှုများ ဖြစ်ပါတယ်။ ‘ဒုက္ခ’ကိုလည်း လွယ်လွယ်နဲ့ သိပါတယ်။ ‘သုခ’ကိုလည်း လွယ်လွယ်နဲ့ သိပါတယ်။ သို့သော် ‘အဒုက္ခမသုခ’ခေါ်တဲ့ ကြားဝေဒနာ ရှိပါတယ်။ သူဟာ သုခလည်းမဟုတ်၊ ဒုက္ခလည်းမဟုတ်တဲ့ ဝေဒနာပါ။

‘အဒုက္ခမသုခ’ခေါ်တဲ့ ကြားဝေဒနာကလည်း တကယ်အလုပ်

လုပ်ပါတယ်။ အလုပ်လုပ်တဲ့သဘောမှာ သုခလည်းမဟုတ်၊ ဒုက္ခလည်း မဟုတ်တဲ့သဘော ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကို သတိထားပြီး ဆင်ခြင်ကြည့်ပါ။ ဒီပညာများကို သင်ယူထားပြီး သဘောပေါက်လျှင် ‘အဒုက္ခမသုခ’ခေါ်တဲ့ ကြားဝေဒနာကို သိပါမယ်။

သိပ္ပံသိနည်းကလည်း ရိုးရိုးလေး ဖြစ်ပါတယ်။ နံနက် အိပ်ယာထ တဲ့အခါ မျက်နှာသစ်ရပါတယ်။ မျက်နှာသစ်တဲ့အခါ မျက်နှာမှာရှိနေတဲ့ အညစ်အကြေးများ ပြောင်အောင် ဆပ်ပြာခဲလေးနဲ့ မျက်နှာကို ပွတ်ရပါတယ်။ ဆပ်ပြာခဲလေးဟာ မျက်နှာမှာရှိသော အရေပြားမှာ ထိနေပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ဒီဆပ်ပြာခဲတွေ ထိနေတဲ့အတွက် ဒီဆပ်ပြာတွေ ပြောင်သည့်တိုင်အောင် ရေနဲ့ဆေးဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီလို မျက်နှာကို ရေနဲ့ ဆေးနေစဉ် ဒီမျက်နှာ၏ အရေပြားပေါ်မှာရှိနေသော ဆပ်ပြာတွေ မပြောင်သေးပါဘူး။ ပြောင်အောင် ရေနဲ့ ထပ်ခါထပ်ခါ ဆေးပါဦးလို့ ‘ဝေဒနာ’နဲ့ ပြောပါတယ်။ အဲဒီ ဝေဒနာဟာ ‘ခံစားမှု’ပါ။

ဒီ ‘ခံစားမှု’ဆိုတာဟာ ‘ဆပ်ပြာ မပြောင်သေးပါဘူး’ဆိုတဲ့ ခံစားမှုပါ။ ဒီလို မပြောင်သေးပါဘူးလို့ ပြောနေတဲ့ ခံစားမှုထဲမှာ ‘သုခ’သဘောလည်း မပါပါဘူး။ ‘ဒုက္ခ’ သဘောလည်း မပါပါဘူး။ သို့သော် ဆပ်ပြာများ မျက်နှာပေါ်မှာ ရှိနေသေးတယ်လို့တော့ သူက ပြောနေပါတယ်။ အဲဒီလို ပြောနေတဲ့ ‘ခံစားမှု’လေးဟာ သုခလည်းမဟုတ်ပါ။ ဒုက္ခလည်း မဟုတ်ပါ။ သူ့ကို ‘ကြားဝေဒနာ’လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ‘အဒုက္ခမသုခဝေဒနာ’လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အဲဒီ ဝေဒနာဟာလည်း လိုအပ်ချက်ဖြစ်ပါတယ်။ ဆပ်ပြာ ပြောင်

သည့်တိုင်အောင် ရေနဲ့ ထပ်၍ထပ်၍ ဆေးရပါမယ်။ မျက်နှာသစ်ရပါမယ်။ အဲဒီမှာ သူက ‘အဒုက္ခမသုခဝေဒနာ’နဲ့ သတင်းပို့လို့ ပြောင်မှန်း၊ မပြောင်မှန်း သိရပါတယ်။ အဲဒါဟာ ကြားခံစားမှုဝေဒနာလည်း ဟုတ်ပါတယ်။ အဲဒါကို သေသေချာချာ စဉ်းစားရင် သဘောပေါက်ပါတယ်။

ဟင်းချက်တဲ့အခါ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ဓားလေးနဲ့ လှီးတယ်။ သားငါးများကို လှီးတယ်။ လှီးဖို့အတွက် လက်ချောင်းလေးတွေက ဓားကို ဆုပ်ကိုင်လိုက်တယ်။ ဒီအခါ ဆုပ်ကိုင်ထားသော ဓားလေးဟာ လက်ထဲမှာ ထိထိမိမိ ဆုပ်ကိုင်ထားပါပြီလို့ ဆိုတဲ့သဘောကို ဒီလက်ချောင်းလေးတွေမှာ တပ်ဆင်ထားတဲ့ ‘ကာယပသာဒ’ခေါ်တဲ့ ကိုယ်အကြည်ရုပ်တွေက ပြောပါတယ်။

သူက ပြောလို့သာလျှင် ဒီကိုင်ထားတဲ့ ဓားကို ထိထိမိမိ ကိုင်ထားမိမှန်း သိပါတယ်။ အဲဒီလို ပြောတဲ့အခါမှာ ‘သုခဝေဒနာ’လည်း မဟုတ်ပါ။ ‘ဒုက္ခဝေဒနာ’လည်း မဟုတ်ပါ။ ကြားဝေဒနာခေါ်တဲ့ ‘အဒုက္ခမသုခ’ ဝေဒနာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီ ‘အဒုက္ခမသုခ’ဝေဒနာဆိုတာလည်း အခုပြောသလို ခန္ဓာကိုယ်က လုပ်နေသမျှကိစ္စများ ဆောင်ရွက်ရာတွင် ‘စိတ်’က ခိုင်းသလို ‘ခန္ဓာကိုယ်’က လုပ်နေပါတယ်။ ထိရောက်ပါတယ်ဆိုတာကို အဓိပ္ပာယ်သိအောင် ပြောနေတဲ့ ‘ခံစားမှု’မျိုးကို ‘အဒုက္ခမသုခဝေဒနာ’၊ ‘ကြားဝေဒနာ’လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အဲဒီအကြောင်းအရာကို နည်းနည်းချဲ့ပြီး ပြောရပါဦးမယ်။ မြတ်စွာဘုရားဟောကြားတဲ့ ‘သတိပဋ္ဌာန’ဆိုတဲ့ ‘သတိ’နဲ့ ရှုမှတ်ပွားများတဲ့

အလုပ်ကို လုပ်တဲ့အခါ စင်္ကြံလျှောက်တဲ့အလုပ်ကို လုပ်ရပါတယ်။ လျှောက်ရင်လည်း လျှောက်တယ်လို့သိအောင် ရှုမှတ်ရပါတယ်။ လျှောက်တဲ့အခါမှာ ရူပက္ခန္ဓာနှင့် နာမက္ခန္ဓာတို့ ဘယ်ပုံဘယ်နည်း အပြန်အလှန် ဆက်သွယ် လုပ်ကိုင်တယ်ဆိုတာကို သဘောပေါက်ဖို့ လိုပါတယ်။

လမ်းလျှောက်တယ် ဆိုလို့ရှိရင် ဘယ်ဘက်ခြေထောက်၊ ညာဘက်ခြေထောက် (၂)ခုမှာ ဘယ်ဘက်ခြေထောက်ကို အရင် ‘ကြွ’ပါတယ်။ ကြွပြီးတော့ ‘လှမ်း’ ပါတယ်။ လှမ်းပြီး ‘ချ’ပါတယ်။

‘ကြွ’၊ ‘လှမ်း’၊ ‘ချ’ဆိုတဲ့ အလုပ်ကို ‘စိတ်’က ခိုင်းပါတယ်။ ‘စိတ်’က ‘ကြွ’ခိုင်းတဲ့အတွက် ဘယ်ဘက်ခြေထောက်က အလုပ်လုပ်ရပါတယ်။ အဲဒီလို ‘ကြွလိုက်’၊ ‘လှမ်းလိုက်’၊ ‘ချလိုက်’တဲ့အခါ ဘယ်ဘက်ခြေထောက်ဟာ ကြမ်းပြင်နဲ့ ခြေထောက်နဲ့ ‘ထိ’ ပါတယ်။ အဲဒီလို ‘ထိ’တယ်ဆိုတဲ့ သဘောကိုတော့ ခြေဖဝါးမှာရှိနေတဲ့ ‘ကိုယ်အကြည်ရုပ်’များက ‘သတင်း’ ပို့ပါတယ်။

ကိုယ်အကြည်ရုပ်များက ခြေဖဝါးနဲ့ ကြမ်းပြင် ‘ထိ’ပါပြီလို့ သတင်း ပို့ပါတယ်။ ဒီလို သတင်းပို့တဲ့ဝေဒနာဟာ သုခလည်းမဟုတ်ပါ။ ဒုက္ခလည်း မဟုတ်ပါ။ ‘ကြားဝေဒနာ’နဲ့ သတင်းပို့တာပါ။

‘ဝေဒနာ’က ထိပြီလို့ သေသေချာချာ သတင်းပို့လိုက်တဲ့အခါ ဘယ်ဘက်ခြေထောက်က သူ့ကိစ္စဖြစ်တဲ့ ‘ကြွ၊ လှမ်း၊ ချ’ဆိုတဲ့ အလုပ် လုပ်ပြီးတဲ့နောက် ခြေဖဝါးနဲ့ ကြမ်းပြင် ထိတဲ့အကြောင်းကို ဒီ ကာယ ပဿာဒခေါ်တဲ့ ကိုယ်အကြည်ရုပ်က သတင်းပို့လိုက်လို့ ‘စိတ်’က ‘သိပါပြီ’။ ‘စိတ်’က သိပြီးတော့ ဒုတိယအဆင့် အလုပ်လုပ်ပါတယ်။

မတ်တပ်ရပ်နေတဲ့အခါ ဒီခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အလေးချိန်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဗဟိုလိုင်းကနေ ‘မြေကြီးဆွဲအား’ကို ခံယူနေရပါတယ်။

‘မြေကြီးဆွဲအား’ဟာ မတ်တပ်တည်းတည်း ရပ်နေရင် ဒီ ငယ်ထိပ်ကနေ ခြေထောက်(၂)ခုကြား အလယ်လိုင်းကနေ ဆွဲနေတာကို ဆန့်ကျင်နေပါတယ်။

လမ်းလျှောက်တဲ့အခါကျတော့ ဘယ်ဘက်ကလည်း အလုပ်လုပ်၊ ညာဘက်ခြေထောက်ကလည်း အလုပ်လုပ်။ အလုပ်(၂)ခုကို ခြေထောက်တစ်ဖက်စီ တာဝန်ယူရပါတယ်။

အခုလို ဘယ်ဘက်ခြေထောက်က ခြေဖဝါးနဲ့ကြမ်းပြင် ထိပြီဆိုတဲ့ အကြောင်းကို သတင်းပို့လိုက်တဲ့အခါကျတော့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို တစ်ဆင့်ထပ်ပြီးတော့ အမိန့်ပေးပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရဲ့ ဘယ်ဘက်ခြမ်းက သူ့တာဝန်သူ လုပ်နေပါပြီ။ သူက ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာ မှန်မှန်ရပ်နိုင်ပြီလို့ ‘အဒုက္ခမသုခဝေဒနာ’နဲ့ သတင်းပို့ပါတယ်။ အဲဒီကျတော့မှ နောက်ထပ်အလုပ်တစ်ခု ဆက်ပြီး လုပ်ပါမယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရဲ့ ဘယ်ဘက်ခြမ်းနဲ့ ညာဘက်ခြမ်း (၂)ခုမှာ ဘယ်ဘက်ခြမ်းက ကောင်းစွာမွန်စွာ ကြမ်းပြင်နဲ့ခြေဖဝါး ထိပြီဆိုတာဟာ ခန္ဓာကိုယ်၏အလေးချိန်ကို ကောင်းစွာထမ်းနိုင်ပါပြီလို့ သူက သတင်းပို့တာပါ။

အဲဒီအခါကျတော့ ‘စိတ်’က အမိန့်ပေးပါတယ်။ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီး၏ အလေးချိန်တစ်ခုလုံးကို ဘယ်ဘက် ခြေထောက်ပေါ်ကို ပြောင်းပြီး ဘယ်ဘက်ခြေက ထမ်းပါတယ်။

အဲဒီတော့ ဘယ်ဘက်ခြေထောက်က ထမ်းလိုက်ပါပြီ။ ဒီအခါ

ညာဘက်ခြမ်းက ခြေထောက်က ထမ်းရတဲ့အလုပ် လွတ်သွားပါပြီ။ အဲဒီတော့မှ ဘယ်ဘက်က ခန္ဓာကိုယ်ကို ထမ်းထားတော့ လွတ်သွားသော ညာဘက်ခြေထောက်ကို အမိန့်ပေးပါတယ်။ ကြွပါ၊ လှမ်းပါ။ ချပါ။

ဒီအခါ ညာဘက်ခြေထောက်က ‘ကြွ၊ လှမ်း၊ ချ’ လုပ်ရပါတယ်။ ညာခြေဖဝါးနဲ့ ကြမ်းပြင် ထိတာနဲ့တစ်ပြိုင်တည်း ခြေဖဝါးရှိ ‘ကာယ ပဿာဒ’တွေက ခြေဖဝါးနှင့် ကြမ်းပြင် ထိနေပါပြီလို့ ‘အဒုက္ခမသုခဝေဒနာ’နဲ့ သတင်းပို့ပါတယ်။ ဒီလို သတင်းပို့တာဟာ ဒီခြေဖဝါးဟာ ခန္ဓာကိုယ်၏ အလေးချိန်ကို ထမ်းနိုင်လောက်အောင် ပီပီပြင်ပြင် ရှိနေပါပြီလို့ ပြောတဲ့သဘောပါ။ အဲဒီလို ပြောတာကို ‘အဒုက္ခမသုခဝေဒနာ’နဲ့ သတင်းပို့တဲ့သဘော ဖြစ်ပါတယ်။ နာတာလည်းမဟုတ်၊ သာတာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။

ဒီတော့ ညာဘက်ခြေထောက်က ကောင်းစွာမွန်စွာ ရပ်နိုင်ပြီဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်၏ အလေးချိန်တစ်ခုလုံးကို ညာဘက်သို့ ပြောင်းလိုက်ပါလို့ အမိန့်ပေးလိုက်ပါတယ်။ ဒီတော့မှ ညာဘက်ခြေထောက်က ခန္ဓာကိုယ်၏ အလေးချိန်တစ်ခုလုံးကို ထမ်းလိုက်ပါတယ်။ ဒီအခါ ဘယ်ဘက် ခြေထောက်က ထမ်းရတဲ့အလုပ်က လွတ်သွားပါတယ်။

ဒီတော့မှ စိတ်က ဘယ်ဘက်ခြေထောက်ကို ကြွလိုက်ပါဦး၊ ချလိုက်ပါဦး၊ လှမ်းလိုက်ပါဦးလို့ အမိန့်ပေးပါတယ်။ ဒီတော့မှ ဘယ်ခြေထောက်ကလည်း အမိန့်ပေးတဲ့အတိုင်း အလုပ်လုပ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ခြေဖဝါးနဲ့ ကြမ်းပြင် ထိပြီဆိုတဲ့အကြောင်းကို ‘ရူပက္ခန္ဓာ’၏ ‘ပဿာဒရုပ်’ ဖြစ်သော အကြည်ရုပ်က ‘ကြမ်းပြင်နဲ့ ခြေဖဝါး ထိနေပါပြီ’၊ ‘ကောင်းစွာ

မွန်စွာ ရပ်နေပါပြီ’လို့ ကြားဝေဒနာဖြစ်သော ‘အဒုက္ခမသုခဝေဒနာ’နှင့် သတင်းပို့ပါတယ်။

အဲဒီ ‘ကြားဝေဒနာ’ဆိုတာဟာ အဟုတ် အလုပ်လုပ်ပါတယ်။ အဟုတ်လည်း အရေးကြီးပါတယ်။ သူ့ကိုယ်တိုင်က ‘ထိပါပြီ’လို့ ပြောရုံ တင်မကဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်၏ အလေးချိန်ကို သူ့အပေါ် ပြောင်းပါ။ သူက ထမ်းနိုင်ပါပြီလို့ သတင်းပို့တဲ့သဘောပါ။ အဲဒီလိုမှ ကောင်းစွာမွန်စွာ မပြောရင် မတ်တပ်လည်း မရပ်နိုင်ပါ။ ကောင်းစွာလည်း ကြွနိုင်၊ လှမ်းနိုင်၊ ချနိုင် မလုပ်နိုင်ပါ။

ဒီခန္ဓာကိုယ်မှာ တပ်ဆင်ထားတဲ့ အရေပြားဟာ သူ့ရဲ့ အကြည် ရုပ်တွေနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်၏အလုပ်ကို လုပ်နေတဲ့ ကိစ္စအဝဝကို ‘ခံစားမှုသဘောနဲ့’ သတင်းပို့နေရပါတယ်။ ‘ဒုက္ခဝေဒနာ’ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်သို့ ကျရောက်သော ဘေးရန်များကို ကာကွယ်ဖို့အတွက် လုပ်ရပါတယ်။ ထို့အတူပဲ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်သို့ ကျရောက်လာသော စွမ်းအားများနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်၏ ခံနိုင်ရည်နဲ့ ညီတူတယ်။ သင့်လျော်တယ်ဆိုတာကို ‘သုခဝေဒနာ’ နဲ့ ပြောပါတယ်။

ပြီးတော့ ခန္ဓာကိုယ်၏ လုပ်ဆောင်ချက်အမျိုးမျိုး ကိုင်တာ၊ တွယ်တာ၊ ကြွတာ၊ လှမ်းတာတွေ အားလုံးကို ‘အလုပ်လုပ်နေပါတယ်’၊ ‘အဆင်ပြေပါတယ်’လို့ ဆိုတာကို ‘အတွေ့’ဖြစ်သော ‘ဖောဠဗ္ဗအာရုံ’နဲ့ ‘အဒုက္ခမသုခဝေဒနာ’နဲ့ ပူးတွဲ၍ အလုပ်လုပ်ပါတယ်။

အဲဒါဟာ ကျွန်တော်တို့မှာ အလုပ်လုပ်နေသော ‘ဝေဒနာက္ခန္ဓာ’ ၏ သဘောကို ပြောတာပါ။ ဒီ ‘ဝေဒနာက္ခန္ဓာ’ဟာ အလုပ်တွေ လုပ်နိုင်ဖို့

အတွက် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှာ တပ်ဆင်ထားတဲ့ အရိုးစုကြီး ရှိပါတယ်။ အရိုးစုရဲ့ ခေါင်းထဲမှာ ဦးနှောက်ရှိပါတယ်။ ဦးနှောက်နဲ့ ဆက်သွယ်ထားတဲ့ ‘ဓာတ်ကြော’တွေလည်း ရှိပါတယ်။

‘ဓာတ်ကြော’ထဲမှာ ‘ဓာတ်အား’တွေ စီးဆင်းပါတယ်။ ‘ကိစ္စအဝဝ’ကို သတင်းပို့တာဟာ ‘ဓာတ်အား’ နဲ့ သတင်းပို့ရပါတယ်။ အဲဒီလို ဓာတ်အားနဲ့ သတင်းပို့ရတဲ့ ‘အကြောအဖွဲ့’ကြီးကို ‘ဓာတ်ကြောအဖွဲ့’လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒါကို ခုခေတ်စကားနဲ့ ပြောရရင် ‘NERVOUS SYSTEM’ ခေါ်ပါတယ်။ သူ့ကို အာရုံကြောလို့ နာမည်ပေးပါတယ်။ အမှန်စင်စစ်က ဓာတ်များစီးဆင်းပြီး အလုပ်လုပ်တဲ့ အဖွဲ့မို့လို့ သူ့ကို ‘ဓာတ်ကြောအဖွဲ့’လို့ ခေါ်တယ်။ ဘာဓာတ်တွေလဲဆိုလျှင် လျှပ်စစ်ဓာတ်တွေ စီးဆင်းနေတာပါ။

ဦးနှောက်မှာရှိနေတဲ့ ဓာတ်ကြောအဖွဲ့ကြီးဟာ အဆင့်အဆင့် ထပ်ထားတဲ့ ကျောရိုးများရှိပါတယ်။ အဲဒီ ကျောရိုးရဲ့အလယ်မှာ အပေါက်ကလေးတွေ ရှိပါတယ်။ အပေါက်ကလေးတွေကို ဆင့်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ ဟောဒီ ‘ကျောရိုးကြီး’ တစ်ခုလုံးမှာ အခေါင်း ဖြစ်လာပါတယ်။

အဲဒီ ကျောရိုးအခေါင်းထဲကနေ ဓာတ်ကြောအဖွဲ့ကြီးက ဆင်းလာပါတယ်။ ဒီဓာတ်ကြောများဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အလယ်တည့်တည့်က ဆင်းလာပါတယ်။ သူတို့ကို ‘ဗဟို ဓာတ်ကြောအဖွဲ့’လို့ ခေါ်ပါတယ်။

‘ဗဟိုဓာတ်ကြောအဖွဲ့’ဟာ ကျောရိုးအလယ်က လာတာဖြစ်ပြီး ဒီဓာတ်ကြောအဖွဲ့ဟာ ဦးနှောက်နဲ့ ဆက်နေပါတယ်။ ကျောရိုးအခွေလေးတွေ တစ်ခုစီ တစ်ခုစီ ဆင့်ထားတဲ့ကြားထဲက ဟောဒီဓာတ်ကြောတွေက

ပြာပြီးတော့ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို ပျံ့နှံ့သွားပါတယ်။

အဲဒီ ဓာတ်ကြောတွေ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးမှာ အပြည့်တပ်ဆင်ထားတော့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အလုပ်ဟူသမျှကို ဒီဓာတ်ကြောတွေက ဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။ ဗဟိုဓာတ်ကြောအဖွဲ့ကြီးက အလုပ်ကိစ္စ သုံးမျိုးကို ဆောင်ရွက်ပါတယ်။ အဲဒီသုံးမျိုးထဲက အရေးကြီးဆုံးကိစ္စက ‘ရူပက္ခန္ဓာ’၏ ‘ရှင်ရေး’ကိစ္စပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ရူပက္ခန္ဓာကြီးတစ်ခုလုံး ရှင်အောင် အလုပ်တွေ လုပ်ရပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာရှိတဲ့ ‘ကောဠာသ’တွေက အလုပ်လုပ်ရပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ရှင်ဖို့အတွက် ‘အသက်ရှူ’ နေရပါတယ်။ ရှင်ရေးကိစ္စ အသက်ရှူမှုကို ဒီအဆုတ်ကြီး(၂)ခုက အလုပ်လုပ်ပေးရပါတယ်။ အဆုတ်ကြီး (၂)ခုဟာ ကျုံ့လိုက် ကားလိုက်၊ ကျုံ့လိုက် ကားလိုက်နဲ့ အလုပ်လုပ်နေရပါတယ်။ ဒီအဆုတ်ကြီးက ကားလိုက်လို့ရှိရင် အပြင်ဘက်က ‘လေ’တွက် ‘နှာခေါင်း’ကနေပြီးတော့ ‘အဆုတ်’ထဲကို ဝင်သွားကြပါတယ်။ အဆုတ်က ကျုံ့လိုက်လို့ရှိရင် အဆုတ်ထဲက လေတွေက နှာခေါင်းက ပြန်ပြီး ထွက်ရပါတယ်။ အဲဒါကို ‘ဝင်လေ’၊ ‘ထွက်လေ’လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ‘ဝင်သက်’၊ ‘ထွက်သက်’လို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။

‘လေ’ဟာ ခန္ဓာကိုယ် ရှင်ရေးအတွက် အဓိကအကျဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ ‘ဝင်သက်၊ ထွက်သက်’ကိုပဲ ‘အဿာသ၊ ပဿာသ’လို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီ ‘အဿာသ၊ ပဿာသ’ဆိုတာဟာ ဒီ ရူပက္ခန္ဓာကြီးရဲ့အလုပ် ဖြစ်ပါတယ်။ ရူပက္ခန္ဓာကြီးက ရှင်ရေးအတွက် အလုပ်လုပ်နေရတာပါ။ အဲဒါကို ‘အဿာသော၊ ပဿာသော၊ ကာယသင်္ခါရော’လို့ ပြောကြပါ

တယ်။ ဒီ ရူပက္ခန္ဓာကြီး ရှင်ရေးအတွက် အလုပ်လုပ်နေတာဟာ ‘ဝင်လေ၊ ထွက်လေ’ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ ‘ဝင်လေ ထွက်လေ’ လေး မှန်မှန်ဝင်အောင်၊ ထွက်အောင် လုပ်နေတဲ့ကိစ္စမှာ အဓိက ‘အဆုတ်’ က ကျုံ့လိုက်၊ ကားလိုက် လုပ်ပေးနေရပါတယ်။ ဒီလို ကျုံ့လိုက် ကားလိုက် အလုပ်ဟာ ပုံမှန်အားဖြင့် တစ်မိနစ်မှာ (၁၅)ကြိမ်မှ အကြိမ် (၂၀)အတွင်း လုပ်ရပါတယ်။ ဆိုပါတော့ တစ်မိနစ်မှာ အကြိမ် (၂၀) ကျုံ့လိုက် ကားလိုက် လုပ်ပါတယ်။

အဲဒီလို အဆုတ်ကို ကျုံ့အောင် ကားအောင် အမိန့်ပေးနေတဲ့ ‘ဗဟိုဌာန’ ဆိုတာဟာ ဦးနှောက်ထဲမှာ ရှိပါတယ်။ အဲဒီဌာနဟာ ‘ထွက်လေ ဝင်လေ’ ကို အုပ်ချုပ်သော ဗဟိုဌာန ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ကို "RESPIRATORY CONTROL CENTRE" လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အဲဒီ ဗဟိုအဖွဲ့ကြီးက အမိန့်ပေးနေတာဟာ ‘လျှပ်စစ်ဓာတ်’နဲ့ အမိန့်ပေးနေရပါတယ်။ အဲဒီ လျှပ်စစ်ဓာတ်တွေက ‘ကျောရိုးကြီး’ တစ်ခုလုံးထဲက ဆင်းလာတဲ့ ‘ဗဟိုဓာတ်ကြောအဖွဲ့ကြီး’ထဲက တစ်ဖွဲ့ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအဖွဲ့ဟာ ‘ရှင်ရေးကိစ္စကို ဆောင်ရွက်ရသော ဓာတ်ကြောအဖွဲ့’ ဖြစ်ပါတယ်။

‘ရှင်ရေး’ကို ‘ဇီဝိတ’လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီဓာတ်ကြောအဖွဲ့ကြီးကို ‘ဇီဝိတဓာတ်ကြောအဖွဲ့’လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီ ရှင်ရေးကိစ္စကို ဆောင်ရွက်ပေးနေတဲ့ ဓာတ်ကြောအဖွဲ့ဆိုတာဟာ ကျောရိုးကြီးထဲက ဆင်းလာတဲ့ ဓာတ်ကြောအဖွဲ့ သုံးဖွဲ့ထဲက တစ်ဖွဲ့ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်တစ်ဖွဲ့ကတော့ လမ်းလျှောက်ပါဦးလို့ ပြောလိုက်ရင် ခြေထောက်မှာရှိနေတဲ့ ကြွက်သားလေးတွေ ‘ကြွဖို့ လှမ်းဖို့၊ ချဖို့အတွက်

စိတ်က အမိန့်ပေးပါတယ်။ ‘စိတ်’က အမိန့်ပေးတဲ့အခါ ကြွက်သားလေးတွေက အလုပ်လုပ်ရပါတယ်။

အဲဒီ ပေးတဲ့အမိန့်ကို ခိုင်းတဲ့နေရာကနေ ခြေထောက်ထိအောင် ဆက်သွယ်ပေးသော ဓာတ်ကြော ရှိပါတယ်။ အဲဒါဟာ အလုပ်လုပ်ခိုင်းတဲ့ ဓာတ်ကြောပါ။ အဲဒီဓာတ်ကြောကို ‘ကမ္မဓာတ်ကြောအဖွဲ့’ လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အလုပ်ကို ‘ကမ္မ’လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ‘ကာယကမ္မ’များ ဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးတဲ့ ဓာတ်ကြောအဖွဲ့ ဖြစ်ပါတယ်။ ‘ကာယကမ္မ ဓာတ်ကြောအဖွဲ့’လို့ ခေါ်ပါတယ်။

"NERVOUS SYSTEM" ထဲက "MOTOR SYSTEM" ကို ‘ကာယကမ္မဓာတ်ကြောအဖွဲ့’လို့ ပြောပါတယ်။ အခုအထိ နာမ်ကြောအဖွဲ့ (၂)ဖွဲ့ ပြီးသွားပါပြီ။

နောက်တစ်ဖွဲ့က အခုပြောတဲ့ ခြေဖဝါးက ‘ထိမှုလေး’ကိုသိအောင် ပြန်ပြီးတော့ သတင်းပို့တဲ့အခါ ‘ခံစားမှု’ နဲ့ သတင်းပို့ရပါတယ်။ အဲဒီ ခံစားမှုဟာ ‘အဒုက္ခမသုခဝေဒနာ’နဲ့ သတင်းပို့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ခံစားမှုကို "SENSATION" လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီလို ခံစားမှုဝေဒနာနဲ့ သတင်းပို့နိုင်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးတဲ့ ဓာတ်ကြောအဖွဲ့ကို ‘ဝေဒနာဓာတ်ကြောအဖွဲ့’လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒါကို အခုခေတ်စကားနဲ့ပြောရရင် 'SENSORY NERVE' သို့မဟုတ် "SENSORY SYSTEM" လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အဲဒီလို အဖွဲ့(၃)ဖွဲ့ဟာ သူ့ကိစ္စနဲ့ သူ့အလုပ်ကို ဆောင်ရွက်နေပါတယ်။ ဒီခန္ဓာကိုယ်မှာရှိနေတဲ့ ‘ဓာတ်ကြောအဖွဲ့ကြီး’ဟာ ဒီခန္ဓာကိုယ်နဲ့

ပတ်သက်တဲ့ ကိစ္စအဝဝကို ဆောင်ရွက်နေပါသည်။

‘ရှင်ရေး’ကိစ္စကို ဆောင်ရွက်တဲ့နေရာမှာ ‘ခံစားမှု’သဘော မပါပါ။ ဘာမှ သူလုပ်နေတာကို မသိရပါဘူး။ ‘အဆုတ်’ကလေး သူ့ဟာနဲ့သူ ကျုံ့အောင် ကားအောင်၊ ကျုံ့အောင် ကားအောင် သူက မှန်မှန် အမိန့်ပေးပါတယ်။ အမိန့်ပေးတဲ့အတိုင်း အဆုတ်က ကျုံ့သွားရင် အတွင်း ‘လေ’က အပြင်ထွက်ပါတယ်။ အဆုတ်က ‘ကားသွားရင်’ အပြင် ‘လေ’က အတွင်းကို ဝင်ပါတယ်။

အဲဒီလို အလုပ်တွေ မှန်မှန်ကန်ကန်လုပ်အောင် အမိန့်ပေးနေတဲ့ အကြောအဖွဲ့က ‘ရှင်ရေး’ကိစ္စကို ဆောင်ရွက်သော အကြောအဖွဲ့ ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ကို ‘ဇီဝိတဓာတ်ကြောအဖွဲ့’လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီသဘောတွေကို သေသေချာချာ နားလည်အောင် စဉ်းစားပါ။

ချက်မှန်မှန် အမိန့်ပေးနေတဲ့ အဖွဲ့က ဒီလေလေး ဝင်အောင်၊ ထွက်အောင် အဆုတ်ကို ‘ကျုံ့လိုက် ကားလိုက်၊ ကျုံ့လိုက် ကားလိုက်’ မှန်မှန်အမိန့်ပေးနေလို့ သူက ဒီအလုပ်ကို လုပ်တာဖြစ်ပါတယ်။ အမိဝမ်းတိုက်က ကျွတ်တဲ့အချိန်၊ မွေးတဲ့အချိန်ကစပြီး ဒီအဆုတ်က ‘ကျုံ့လိုက်၊ ကားလိုက်’ အလုပ်ကို လုပ်ခဲ့တာပါ။ အသက်ရှူမှုကို အုပ်ချုပ်ပေးနေသော ‘ဗဟိုဌာန’က အမိန့်ပေးနေတာပါ။ ဗဟိုဌာနကနေ ‘ဇီဝိတဓာတ်ကြော’နဲ့ အဆုတ်ကိုဆက်သွယ်ပြီး အမိန့်ပေး၍ အလုပ်လုပ်ခိုင်းပါတယ်။

မွေးတဲ့အချိန်ကစပြီး ယခု ပစ္စုပ္ပန်တည်တည်အထိ လေဝင်လေထွက်အလုပ်ဟာ ဘယ်တုန်းကမှ ရပ်တယ်လို့လည်း မရှိခဲ့ပါ။ နားတယ်လို့လည်း မရှိခဲ့ပါ။ အိပ်နေရင်လည်း လေဝင်လေထွက်အလုပ်က လုပ်နေရ

ပါတယ်။ သွားနေရင်၊ နှိုးနေရင်၊ ဘယ်အလုပ်ပဲ လုပ်နေလုပ်နေ အသက်
ရှူတဲ့အလုပ်ကိုတော့ အဆုတ်က မှန်မှန်လုပ်ပေးနေပါတယ်။ အဲဒီသဘော
ကို နားလည်အောင် စဉ်းစားပါ။

ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိနေသော ကိရိယာပစ္စည်းတို့ဟာ အလွန်မှန်ကန်
စွာ၊ တိကျစွာ မနားမနေ အစဉ်လုပ်နေပါတယ်။ အိပ်နေနေ၊ နှိုးနေနေ
အသက်ရှူသော အလုပ်ဆိုတာ ရပ်တယ်လို့မရှိပါ။ အဲဒီလို ရှင်ရေးလုပ်နေ
ရတဲ့ အလုပ်ကို ‘သင်္ခါရ’လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ရူပကာယရဲ့ သင်္ခါရဖြစ်ခြင်း
ကြောင့် သူ့ကို ‘ကာယသင်္ခါရ’လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အဲဒီ ‘ကာယသင်္ခါရ’ဟာ ‘ဝင်လေထွက်လေ’ အလုပ်ကို လုပ်ပါ
တယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ‘အဿာသော ပဿာသော’၊ ‘ဝင်သက် ထွက်သက်’
သည် ‘ကာယသင်္ခါရော’ ကာယသင်္ခါရ ဖြစ်ပါတယ်။

‘ကာယသင်္ခါရ’ဆိုတာဟာ ရူပက္ခန္ဓာကြီးရဲ့ ရှင်ရေးအလုပ် ဖြစ်ပါ
တယ်။

အဲဒီသဘောတွေကို နှလုံးသွင်းတတ်၊ ဆင်ခြင်တတ်၊ ရှုမှတ်တတ်
ဖို့ ဆိုတာဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး တည်ဆောက်ထားတဲ့အထဲမှာ သူ့ကိရိယာ၊
သူ့ပစ္စည်းနဲ့ သူ့ဓာတ်ကြောတွေ အလုပ်လုပ်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အမာခံ ကျောရိုးကြီးက သူ့ရဲ့ အလယ်ခေါင် အရိုး အခေါင်းထဲက
ဓာတ်ကြောကြီးတွေကို သူက သွယ်တန်းပေးထားပါတယ်။ ဒီအရိုးကြီးက
မာကျောတဲ့အတွက် အတွင်းရှိ ဓာတ်ကြောတွေကို ကာကွယ်ပေးထားရ
ပါတယ်။ ‘ဓာတ်ကြောအဖွဲ့ကြီး’က အရေးကြီးသော ရုပ်ပစ္စည်းဖြစ်လို့ သူ့ကို
မထိခိုက်အောင် ဒီအရိုးအမာနဲ့ ‘ကာကွယ်ရေးကိစ္စ’ကို ဆောင်ရွက်ပေးပါ

တယ်။ ဒီအရိုးဆစ် (၂)ခု ကြားထဲက အပေါက်ရှိပါတယ်။ အဲဒီအပေါက်ထဲကမှ ဒီဓာတ်ကြောတွေက ဖြာထွက်လာပါတယ်။

ဓာတ်ကြောအဖွဲ့က (၃)မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

၁။ ရှင်ရေးကိစ္စကို ဆောင်ရွက်သော ‘ဇီဝိတဓာတ်ကြော’။

၂။ နာကျင်ခြင်း သဘောနဲ့ပြောတဲ့ PAIN NERVE လို့ခေါ်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာ၊ သုခဝေဒနာကို ပြောပြပေးနေတဲ့ ‘ဝေဒယိတဓာတ်ကြော’ပါ။ သူ့ကို SENSORY NERVE လို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။

၃။ ခိုင်းသမျှအလုပ်တွေကို လုပ်အောင် ကြွက်သားတွေကို အမိန့်ပေးတဲ့ MOTOR NERVE ခေါ်တဲ့ ‘ကမ္မဓာတ်ကြော’တို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။

အဲဒီလို စက်ကိရိယာတွေနဲ့ တပ်ဆင်ထားဘိသကဲ့သို့ ဒီ ရူပက္ခန္ဓာကြီးဟာ သူ့အလုပ်ကိုသူ ပြည့်ပြည့်ဝဝလုပ်ပြီးတော့ ‘နာမက္ခန္ဓာ’ကို ထောက်ပံ့နေရပါတယ်။ ‘နာမက္ခန္ဓာ’လည်းပဲ သူသိတာတွေကို ခံယူပြီးတော့ ‘အမိန့်တွေပေး’ရပါတယ်။ အဲဒါဟာ ရုပ်ခန္ဓာနှင့် နာမ်ခန္ဓာတို့ ဆက်သွယ်ပြီး ပူးတွဲဆောင်ရွက်တဲ့ သဘောကိုသိဖို့ လေ့လာတာဖြစ်ပါတယ်။

ရုပ်နာမ် (၂)ပါး အကြောင်းကို ကွဲကွဲပြားပြားသိမှ၊ ဆင်ခြင်နိုင်မှ ‘နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်’ဆိုတာကို ရပါတယ်။ ‘နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်’ကို ရနိုင်ဖို့အတွက် ရူပက္ခန္ဓာပိုင်းက ဘယ်ပုံ အလုပ်လုပ်တယ်။ နာမက္ခန္ဓာထဲမှာပါတဲ့ ‘ဝေဒနာက္ခန္ဓာ’က ဘယ်ပုံ အလုပ်လုပ်တယ် ဆိုတာတွေကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ယခုလို သုတပညာနဲ့ ရပြီးမှ ရှုမှတ်ပွားများတဲ့အလုပ်ကို

တိတိကျကျ လုပ်နိုင်မှာပါ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဒီပညာတွေကို သင်ပါတယ်။

ဒီ ‘သုတမယပညာ’တွေကို ရပြီးလို့ရှိရင် အခုပြောတဲ့ အကြောင်း အရာတွေကို ‘မှန်၏၊ မမှန်၏’ မိမိရဲ့ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ စဉ်းစားပါ။ ‘စိန္တာမယပညာ’ တိုးပွားအောင် လုပ်ပါ။ တိုးပွားလာတဲ့ ‘စိန္တာမယပညာ’နဲ့ မိမိကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်ပြီးတော့မှ ဒီတရားတွေကို ရှုမှတ်ပွားများဖို့ လိုအပ်တယ်လို့ သိလာပါတယ်။ ပြီးမှ မိမိတို့ရဲ့ ‘ဘာဝနာကိစ္စ’ကို ဆောင်ရွက်ရပါတယ်။

အဓိကအကျဆုံး ပထမအဆင့်က ‘ရုပ်နှင့်နာမ်’ အလုပ်လုပ်နေပုံ သဘော၊ ‘ရုပ်နာမ်’တို့ ပူးတွဲဆောင်ရွက်နေပုံ သဘောတွေကို သိတော့မှ ‘နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်’ကို ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီတော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ ဘုရားရှင်ပေးတဲ့ နည်းပညာကိုသုံးပြီးတော့ ပထမဦးဆုံး ဉာဏ်စဉ်ဖြစ်သော ‘နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်’ကို ရအောင် အားထုတ်ရပါတယ်။

အားလုံး ဒီပညာတွေကိုသုံးပြီး အဆင့်မြင့်သော နာမ်ခန္ဓာနှင့် ရုပ်ခန္ဓာ၏ သဘာဝကို ရှုမှတ်ပွားများ၍ ‘နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်’ရအောင် အားထုတ်နိုင်ကြသော သူတော်ကောင်းများ ဖြစ်ကြပါစေ။

သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု။

စိတ္တာနုပဿနာ

ယနေ့ ဗုဒ္ဓဒေသနာတော်မှာပါတဲ့ ‘နာမက္ခန္ဓာ’ ဆိုတဲ့ ‘နာမ်တရား’ အကြောင်းကို ဆွေးနွေးပါမယ်။ ဒီ ‘နာမ်တရား’ထဲမှာ အဓိကက ‘စိတ်’ ဖြစ်ပါတယ်။ ‘စိတ်’ဟာ နာမ်ခန္ဓာလေးပါးရှိတဲ့အထဲမှာ သူက အဓိက ‘ဦးဆောင်’ နေပါတယ်။ စိတ်နဲ့ပတ်သက်လို့ သိသင့်သိထိုက်၊ မှတ်သင့် မှတ်ထိုက်တဲ့ အကြောင်းအရာများကို ထိုက်သင့်သည့်အားလျော်စွာ လေ့လာမှာပါ။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အကြည်ရုပ်တွေ ရှိပါတယ်။ အကြည်ရုပ်လို့ခေါ်တဲ့ ပဿာဒရုပ်တွေဟာ ‘စိတ်’လို့ ခေါ်တဲ့ ‘သိမှုကိစ္စ’ကို ဆောင်ရွက်နေတဲ့ ‘ဝိညာဏက္ခန္ဓာ’တို့၏ တည်ရာအဖြစ်နဲ့ အထောက်အပံ့ပေးနေပါတယ်။

မျက်စိသည် ‘မြင်ကိစ္စ’ကို ဆောင်ရွက်တဲ့နေရာမှာ ‘စိတ်’က မြင်ကိစ္စကို ဆောင်ရွက်နိုင်အောင် ‘မျက်စိ’က ‘စိတ်’၏ ‘တည်ရာ’အဖြစ်နဲ့ အထောက်အပံ့ ပေးပါတယ်။ အဲဒီသဘောတွေကို နားလည်အောင် နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်ဖို့ ဒီပညာကို သင်ပေးနေပါတယ်။

ဘုရားရှင် သင်ပေးတဲ့ပညာမှာ စိတ်ဆိုသောစိတ်ဟာ ဒီသဘာဝတရားတွေ အလုပ်လုပ်လို့ ပေါ်လာတာပါ။ ပေါ်လာတဲ့စိတ်ထဲမှာ ‘မြင်ကိစ္စ’ကို ဆောင်ရွက်တဲ့စိတ် ရှိပါတယ်။ အဲဒီမှာ ‘ကိစ္စ’ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို သဘောပေါက်အောင် စဉ်းစားရပါမယ်။

‘မြင်ကိစ္စ’ကို ဆောင်ရွက်သော ‘စိတ်’ဟာ ‘မျက်စိ’ခေါ်တဲ့ ‘အ

ကြည်ရုပ်'ပေါ်မှာ ရပ်တည်နေတယ်။ ပြီးတော့ 'အဆင်း'ခေါ်တဲ့ 'ရူပါရုံ' ပေါ်မှာ မှီပါတယ်။ အဲဒါဟာ ရုပ်တရား (၂)ပါး ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိကိုယ်မှာ ရှိနေတာက 'မျက်စိ'ဆိုတဲ့ 'အကြည်ရုပ်'ပါ။ အပြင်က ဝင်လာတဲ့ဟာက 'ရူပါရုံ' ခေါ်တဲ့ 'အဆင်းအာရုံ' ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ 'အဆင်းအာရုံ'က အကြည်ရုပ်ဖြစ်တဲ့ 'စက္ခုပသာဒ'ကို ထိခိုက်တဲ့အခါ ကျရင် 'စိတ်'က 'မြင်ကိစ္စ'ကို ဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။

ဒီလို 'စိတ်'က မြင်ကိစ္စကို ဆောင်ရွက်ပေးပါမှ 'မြင်ခြင်း' ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။ အဲဒီသဘောတွေကို လေ့လာမှ စိတ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အကြောင်းအရာကို အခြေခံကျကျ သိပါတယ်။

အဲဒီလို 'မြင်ကိစ္စ'ကို ဆောင်ရွက်တဲ့သဘောနဲ့ ထပ်တူပါပဲ။ အခု ပြောနေတဲ့ အသံတွေကို ကြားနေပါတယ်။ အဲဒီ အသံဓာတ်တွေက 'သောတပသာဒ'ခေါ်တဲ့ 'နားအကြည်ရုပ်'ကို သွားပြီး ရိုက်ခတ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါ 'နားအကြည်ရုပ်'ပေါ်မှာ ရပ်တည်တယ်။ အသံဓာတ်ပေါ်မှာ 'မှီ'တယ်။ မှီပြီးတော့မှ 'စိတ်'က 'ကြားကိစ္စ'ကို ဆောင်ရွက်ပါတယ်။ အဲဒီလို ဆောင်ရွက်တဲ့ စိတ်ရဲ့သဘောကို နားလည်ဖို့လိုပါတယ်။

အဓိကအားဖြင့် 'မြင်ကိစ္စ'နဲ့ 'ကြားကိစ္စ'ကို ဆောင်ရွက်တဲ့ 'စိတ်'က တစ်မျိုးပါ။ ပြီးတော့ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးမှာ ရှိနေတဲ့ 'ကာယပသာဒ' လို့ခေါ်တဲ့ ကိုယ်အကြည်ရုပ်ပေါ်မှာ 'ရပ်တည်'ပြီး 'အတွေ့အာရုံ'ကို သိတဲ့ 'ကာယဝိညာဏ်စိတ်'ဆိုတာလည်း ရှိပါသေးတယ်။

'အနံ့'ကို သိတဲ့စိတ်က နှာခေါင်းဆိုတဲ့ 'အကြည်ရုပ်'ပေါ်မှာ 'ရပ်တည်'ပြီးတော့ 'အနံ့'ပေါ်မှာ 'မှီ' ပါတယ်။

ထို့အတူပဲ ‘လျှာအကြည်ရုပ်’ပေါ်မှာ ‘ရပ်တည်’ပြီးတော့ စားလိုက်တဲ့ ပစ္စည်းတွေရဲ့ ‘ရသာရုံ’ကို မှီပြီးတော့မှ ‘အရသာကိစ္စ’ကို ဆောင်ရွက်ပါတယ်။ အဲဒီလို ဆောင်ရွက်တဲ့အခါမှာ ခွဲခြားရမယ့်အချက် ရှိပါတယ်။

မျက်စိနဲ့နားတို့ လုပ်တဲ့ကိစ္စ ရှိပါတယ်။ ပြီးတော့ အတွေ့ကိစ္စ၊ အနံ့ကိစ္စ၊ အရသာကိစ္စဆိုတဲ့ ကိစ္စသုံးပါးကလည်း ရှိပါသေးတယ်။ အဲဒီမှာ ‘မြင်ကိစ္စ’နဲ့ ‘ကြားကိစ္စ’တို့ရဲ့သဘောမှာ အပြင်ကဝင်လာတဲ့ အဆင်းရူပါရုံတွေကို မြင်တယ်။ အပြင်ကဝင်လာတဲ့ အသံဓာတ်တွေကို ကြားတယ်။ အဲဒီကိစ္စတွေဟာ ပတ်ဝန်းကျင်လောကနဲ့ ဆက်သွယ်နေရပါတယ်။

ကိုယ်ခန္ဓာမှာဖြစ်တဲ့ ‘အတွေ့’၊ နှာခေါင်းမှာဖြစ်တဲ့ ‘အနံ့’၊ လျှာမှာ ဖြစ်တဲ့ ‘အရသာ’၊ အဲဒီသုံးမျိုးသောကိစ္စတွေကို လုပ်တဲ့အခါ မိမိ၏ ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်သာ ဆက်သွယ်နေပါတယ်။ အဲဒါကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား စဉ်းစားရပါမယ်။

‘အမြင်နဲ့အကြား’က ပြင်ပလောကက ပြောသံ ဆိုသံတွေ၊ အဆင်းသဏ္ဌာန်တွေကို မြင်အောင် ကြည့်ရပါတယ်။ အပြင်နဲ့ ဆက်သွယ်ရပါတယ်။

‘အတွေ့ရယ်’၊ ‘အနံ့ရယ်’၊ ‘အရသာရယ်’က ရုပ်ခန္ဓာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ကိစ္စများကို ဆောင်ရွက်တာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ ဆောင်ရွက်တဲ့ ကိစ္စတွေကို နာမ်ဓာတ်ဖြစ်တဲ့ စိတ်က ဆောင်ရွက်ပါတယ်။

အဲဒီ ငါးမျိုးစလုံးသော စိတ်တွေဟာ အခုပြောတဲ့ အကြည်ရုပ် (၅)မျိုးပေါ်မှာ ရပ်တည်ပြီးတော့ ဆောင်ရွက်ရပါတယ်။

‘မြင်ခြင်း၊ ‘ကြားခြင်း’ကို ဆောင်ရွက်နေတဲ့ ‘မျက်စိ’နဲ့ ‘နား’ကိုယ်အရေပြားမှာ တပ်ဆင်ထားတဲ့ ‘ကိုယ်အကြည်ရုပ်’၊ ‘နှာခေါင်း’မှာ ရှိနေတဲ့ ‘ယာနပသာဒရုပ်’၊ ပြီးတော့ ‘ဇိဝှာပသာဒ’ခေါ်တဲ့ ‘လျှာအကြည်ရုပ်’ဆိုတဲ့ သဘာဝတရားတွေဟာ အပြင်ကလာတဲ့ ‘အာရုံတွေ’ကို သိအောင်လုပ်တဲ့ ‘စိတ်’၏တည်ရာအဖြစ် ဆောင်ရွက်ကြရပါတယ်။

အဲဒီမှာ ထူးခြားတာက ဆဋ္ဌမမြောက်ဖြစ်သော အတွင်းမှာ အလုပ်လုပ်တဲ့စိတ် ရှိပါသေးတယ်။ ‘မျက်စိ’၊ ‘နား’တို့က အပြင်ကမြင်ရတဲ့ ‘ပသာဒရုပ်’တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အတွင်းမှာ အလုပ်လုပ်တဲ့ စိတ်၊ ‘အတွင်းစိတ်’ခေါ်တဲ့ ‘မနောဝိညာဏ်စိတ်’ ရှိပါတယ်။ ဒီ ‘မနောဝိညာဏ်စိတ်’ရပ်တည်ပြီး လုပ်တဲ့နေရာကိုတော့ ‘မနောဒွါရ်’လို့ ခေါ်ပါတယ်။

‘မနောဒွါရ်’မှာအလုပ်လုပ်နေတဲ့ ‘မနောဝိညာဏ်စိတ်’က မှီတဲ့ ‘အာရုံ’ကို ‘ဓမ္မာရုံ’လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ‘အတွင်းအာရုံ’လို့လည်း ပြောပါတယ်။

အဲဒီ ‘မနောဝိညာဏ်စိတ်’လုပ်တဲ့ အလုပ်တွေဟာ အခုပြောတဲ့ ငါးပါးစလုံးသော ‘မြင်စိတ်’၊ ‘ကြားစိတ်’တို့နဲ့ ဆက်သွယ်ပြီးမှ သူက အလုပ်တစ်ဆင့် ထပ်လုပ်ပေးတာပါ။ အဲဒီမှာ သဘောပေါက်ရမှာက အဲဒီ အတွင်းစိတ်ဆိုတဲ့ ‘မနောဝိညာဏ်’ အလုပ်လုပ်တာကို နားလည်အောင် စဉ်းစားရပါမယ်။

‘မျက်စိ’က ‘မြင်ကိစ္စ’ကို ဆောင်ရွက်ပေးတယ်။ ‘နား’က ‘ကြားကိစ္စ’ကို ဆောင်ရွက်ပေးတယ်။ အဲဒီမှာ မြင်ကိစ္စသက်သက်၊ ကြားကိစ္စသက်သက်ကိုပဲ မျက်စိနဲ့ နားက ဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။

သို့သော် အဲဒီ ‘ကြားကိစ္စ’၊ ‘မြင်ကိစ္စ’တို့ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ဖော်ပုံ ရှိ

သေးတယ်။ မြင်ထားတာကို အဓိပ္ပာယ်ဖော်တယ်။ ကြားတာကိုလည်း အဓိပ္ပာယ် ဖော်ရပါတယ်။ အဲဒီလို အဓိပ္ပာယ်ဖော်တဲ့ စိတ်ဟာ ‘အတွင်း စိတ်’ ခေါ်တဲ့ ‘မနောဝိညာဏ်စိတ်’ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီ ‘အတွင်းစိတ်’က အဓိပ္ပာယ်ဖော်ပေးမှသာလျှင် မြင်ထားတဲ့ အဆင်းရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို သိပါတယ်။ ကြားထားတဲ့ အသံရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို သိပါတယ်။

အဲဒီလို အဓိပ္ပာယ်ဖော်ပေးတဲ့ စိတ်ကို ‘မနောဝိညာဏ်’လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ‘မနောဝိညာဏ်’က အဓိပ္ပာယ်ဖော်ပြတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်တယ်။ သူ့ရဲ့လုပ်ငန်းစဉ်ကို သေသေချာချာ နားလည်အောင် ပြောပြပါမယ်။

‘မြင်ကိစ္စ’ကို ဆောင်ရွက်နေတဲ့ ‘မျက်စိ’က ‘အဆင်း’ကိုသာ ပေးလိုက်ပါတယ်။ အဲဒီ ရထားတဲ့ ‘အဆင်းရှုပါရုံ’ကို နောက်က အလုပ်လုပ်မယ့် အတွင်းစိတ်က ဆက်ပြီး အလုပ်လုပ်ရပါတယ်။ ‘အတွင်းစိတ် မနောဝိညာဏ်’က အဓိပ္ပာယ်ဖော်တဲ့အခါ အဓိပ္ပာယ်ဖော်နိုင်အောင် အဲဒီ အတွင်းစိတ် ‘မနောဝိညာဏ်’မှာ သူ့ရဲ့အားကိုးရာ၊ ဆောက်တည်ရာ ရှိရပါတယ်။

မိမိတို့ရဲ့ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး တွေ့လာတဲ့ အရာတွေ၊ မြင်လာတဲ့ အရာတွေ၊ ကြားလာတဲ့အရာတွေကို မှတ်ထားတဲ့ ‘အမှတ်အဖွဲ့’ဆိုတာ ရှိပါတယ်။ အဲဒါကို ‘သညာက္ခန္ဓာ’လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အဲဒီ မှတ်သားထားတာတွေကို အခြေခံပြီးမှ အခု လောလော လတ်လတ်မြင်တဲ့ ‘အဆင်းအာရုံ’ကို သူက အဓိပ္ပာယ် ပြန်ဆိုပေးပါတယ်။ ရှေးက မှတ်သားထားခဲ့တဲ့ အမှတ်တွေထဲမှာပါရင် သူက အဓိပ္ပာယ် ပြန်

ဖော်ပေးနိုင်ပါတယ်။ မှတ်သားထားတဲ့အထဲမှာ မပါရင် သူက အဓိပ္ပာယ် ပြန်မပေးနိုင်ပါဘူး။ အဲဒီသဘောကို သိရပါမယ်။

‘မနောဝိညာဏ်’ဟာ မြင်တဲ့အဆင်းကို အဓိပ္ပာယ် ပြန်တဲ့နေရာ မှာ သူမှတ်သားထားတဲ့ အဆင်းတွေနဲ့ ပုံပန်းသဏ္ဌာန်ကို ပြန်ပြီးတော့ နှိုင်းယှဉ်ပြီး၊ ကြည့်ပြီးမှ သူက အဓိပ္ပာယ်ဖော်နိုင်ပါတယ်။

အဲဒီမှာ အခု စာတွေရေးပြပြီး စာတွေသင်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ စာလုံးပုံတွေကို ရေးပြရင် သိတာများပါတယ်။ သို့သော် ယခု အကြောင်း အရာတစ်ခုကို ပြောပြပါမယ်။

‘အံ’

အခုရေးပြတဲ့ပုံစံဟာ မှတ်ထားတဲ့ စိတ်ထဲမှာ အဲဒီပုံစံက မပါပါ ဘူး။ ယခုမြင်ရတဲ့ပုံစံနဲ့ မြန်မာလိုရေးတဲ့ မြန်မာစာလုံးရဲ့ပုံနဲ့ မတူခြင်း ကြောင့် အခုမြင်တဲ့ပုံစံကို မြင်ပေမယ့် ဘယ်လို ‘အသံထွက်’ရမယ်ဆိုတာ ကို မသိနိုင်ပါ။ ပြီးတော့ သူက ဘာအဓိပ္ပာယ်ကို ပြောနေတယ်ဆိုတာကို လည်း မသိပါ။

ဒါဟာ ဘာကိုဆိုလိုသလဲဆိုရင် မြင်တယ်ဆိုရင် မြင်စိတ်က အလုပ်လုပ်ပေးရပါတယ်။ မြင်စိတ်က အလုပ်လုပ်ပြီးတဲ့ နောက်ကလိုက် ပြီး အဓိပ္ပာယ်ပြန်မယ့်စိတ်က အဲဒါကို အဓိပ္ပာယ်ပြန်ပါဆိုတော့ သူ မပြန် တတ်တော့ပါ။ သင်ယူထားသော အမှတ်အသားအမျိုးမျိုး မှတ်ထားတဲ့ ‘သညာက္ခန္ဓာ’ထဲမှာ ဒီပုံစံမျိုး မပါပါ။ မပါတော့ သူ အဓိပ္ပာယ် မပြန်နိုင်ပါ။ အဲဒါကို သိစေချင်တာက ‘မြင်ကိစ္စ’ပြီးရင် ‘မြင်တဲ့အဆင်း’ကို အဓိပ္ပာယ် ပြန်တဲ့စိတ် ရှိတယ်ဆိုတာကို ကွဲကွဲပြားပြား သိဖို့အတွက် ဒီအကြောင်း

အရာကို ပြောတာဖြစ်ပါတယ်။ မြင်တာကို မြင်ရုံနဲ့ မသိသေးပါဘူး။ နောက်ကလိုက်လာတဲ့ အတွင်းစိတ် ‘မနောဝိညာဏ်’ က ရှင်းပြပေးမှ သိပါတယ်။

‘ ၄ ’

အခုရေးပြတဲ့ စာလုံးပုံကို ကြည့်ပါ။ အခု စာလုံးပုံကို မြင်တာနဲ့ ‘လေး’ဆိုတဲ့ အသံလည်း ထွက်တတ်ပါတယ်။ တစ်၊ နှစ်၊ သုံး၊ လေးဆိုတဲ့ ‘အရေအတွက်’၏ အဓိပ္ပာယ်ကိုလည်း သိသွားပါတယ်။

ဆိုလိုတာက မြင်ကိစ္စကို ဆောင်ရွက်၍ မြင်သောအရာ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို သိအောင်လုပ်မှ သိတာပါ။ ရိုးရိုးမြင်တာလေးကတော့ ‘မြင်စိတ်’သက်သက်ပါပဲ။ ‘မြင်စိတ်’က မြင်ပြီးတာကို ထပ်ပြီး အဓိပ္ပာယ်ဖော်တဲ့ စိတ်ဟာ အတွင်းစိတ်ခေါ်တဲ့ ‘မနောဝိညာဏ်စိတ်’ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီ မနောဝိညာဏ်စိတ် မှတ်ထားတဲ့ သညာထဲမှာ အခုရေးပြတဲ့ ပုံစံက ရှိနေပါတယ်။ ကလေးအရွယ်ကတည်းက ဒီစာလုံးပုံစံကို မှတ်ခဲ့တော့ အဲဒါကို မြင်တာနဲ့တစ်ပြိုင်တည်း ‘လေး’ဆိုတဲ့ အသံလည်း ထွက်တတ်တယ်။ ‘လေး’ဆိုတာကိုလည်း သူ့သိသွားပါတယ်။ အဲဒါဟာ မှတ်ထားတဲ့ ‘သညာက္ခန္ဓာ’ထဲမှာပါလို့ အဓိပ္ပာယ်ဖော်ပေးနိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတော့ စိတ်၏အလုပ်ဆိုတာဟာ ပထမ ‘မြင်ကိစ္စ’ကို ဆောင်ရွက်ပါတယ်။ မြင်ထားတဲ့အဆင်းကို တစ်ဆင့် ‘အဓိပ္ပာယ်’ဖော်ရပါတယ်။ အသံထွက်ရတယ်။

အဲဒီကိစ္စကို သေသေချာချာ နှလုံးသွင်းပါ။ ဆင်ခြင်ပါ။ အခု ဒီလို ရေးပြပါမယ်။

‘ ၄ + ၃ ’

ဒီပုံစံမှာ လေးနဲ့ သုံးရဲ့ အလယ်မှာ ‘အပေါင်းလက္ခဏာ’ ရှိပါတယ်။ မြင်လည်းမြင်တယ်။ အဓိပ္ပာယ်လည်း သိပါတယ်။ ‘အပေါင်းလက္ခဏာ’က ပေါင်းပါလို့ အပေါင်းခိုင်းနေပါတယ်။

ဒါဟာ ဘယ်လိုသဘောလဲဆိုရင် ဒီအဆင်းရူပါရုံကို မြင်ပြီးတဲ့နောက် နောက်ကလိုက်လာတဲ့ အတွင်းစိတ် ‘မနောဝိညာဏ်’က အဓိပ္ပာယ်ဖော်ပေးလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

‘ပေါင်းပါ’လို့ အဓိပ္ပာယ်ဖော်ပြပေးတာ။ ဒီအတွင်းစိတ်မှာ ‘ပေါင်းပါ’လို့ ခိုင်းတာက တစ်ကဏ္ဍပါ။ ပေါင်းပါလို့ ဆိုတဲ့အခါ ပေါင်းတဲ့အလုပ်ကို လုပ်ရပါမယ်။ အခုလို ရှေးပြလိုက်တော့-

‘ ၄ + ၃ = ၁၂ ’

အခုလို ထပ်ပြီး ရှေးပြလိုက်တဲ့ (၁၂)ဆိုတာဟာ မှန်သလား၊ မမှန်ဘူးလားဆိုတော့ ‘မမှန်ဘူး’လို့ သိလာပါတယ်။ ‘မမှန်ဘူး’လို့ ပြောတာ ဘယ်သူက ပြောတာပါလဲ။

မြင်စိတ်ရယ်၊ အဓိပ္ပာယ်ဖော်စိတ်ရယ် ပေါင်းခိုင်းလို့ ပေါင်းတဲ့စိတ်ရယ်ကြောင့် ‘ပေါင်းလိုက်’တဲ့အခါ အဲဒီ အပေါင်းရလဒ်ဟာ မမှန်ဘူးလို့ ဖြစ်လာပါတယ်။

‘မမှန်ဘူး’လို့ ဆုံးဖြတ်တဲ့စိတ်က ‘တတိယမြောက်စိတ်’ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါဟာလည်း အတွင်းစိတ် မနောဝိညာဏ် ဖြစ်ပါတယ်။

သဘာဝတရားမှာ ဒီဟာကို မြင်တာက တစ်ကဏ္ဍ။ မြင်တာကို အပေါင်းခိုင်းတာလို့ သိတာက တစ်ကဏ္ဍ။ ပေါင်းတဲ့ဂဏန်းက သူဟာ

မမှန်ပါဘူး။ ဖြစ်ရမှာက (၇)ဆိုရင်သာ မှန်တယ်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီမှာ (၂)ခု ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ မှန်တယ်လို့ပြောတဲ့ အကြောင်းအရာ၊ မှားတယ်လို့ပြောတဲ့ အကြောင်းအရာကို အတွင်းစိတ် ‘မနောဝိညာဏ်’က ပြောနေတာပါ။

$၄ + ၃ = ၁၂$ (မှားတယ်)

$၄ + ၃ = ၇$ (မှန်တယ်)

အဲဒီလို မှန်တယ်၊ မှားတယ်လို့ တွက်ချက်တဲ့အလုပ်ကို လုပ်ရပါတယ်။ အဲဒီလို တွက်ချက်တဲ့အလုပ် ရှိနေပါတယ်။ အရေးကြီးနေတာက ‘အလုပ်’ ဆိုတာပါပဲ။

ဒီအလုပ်ကို လုပ်တဲ့အပိုင်းက ‘ကမ္မ’ပါ။ အလုပ်ဆိုတာဟာ ‘ကမ္မ’ပါပဲ။ အဲဒီ ‘ကမ္မ’ကို အလုပ်လုပ်တာ ‘မနောဝိညာဏ်’ ဖြစ်ပါတယ်။

မြင်တဲ့ပုံကို အဓိပ္ပာယ်ပြန်တဲ့ဟာကလည်း ‘မနောဝိညာဏ်’ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ကိုတော့ ‘ကိလေသမနောဝိညာဏ်’လို့ ခေါ်ပါတယ်။

‘မနောဝိညာဏ်’လို့ခေါ်တဲ့ မနောဝိညာဏ် အသုံးချင်းတူပေမယ့် လို့ ‘ကိလေသမနောဝိညာဏ်’က အဓိပ္ပာယ်ပြန်တယ်။ အဓိပ္ပာယ်သိပြီးပြီဆိုတော့မှ အလုပ်လုပ်တဲ့ မနောဝိညာဏ်က အလုပ်လုပ်ပါတယ်။ သူ့ကိုတော့ ‘ကမ္မမနောဝိညာဏ်’လို့ ခေါ်ပါတယ်။

‘တွက်တယ်’ဆိုတာဟာ အလုပ်လုပ်တာပါ။ ဒီအလုပ်ဟာ စိတ်နဲ့ လုပ်တဲ့ အလုပ်ပါ။ အဲဒီစိတ်ကိုပဲ ‘မနောဝိညာဏ်’လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အလုပ်လုပ်တဲ့ မနောဝိညာဏ် ဖြစ်ပါတယ်။

အဓိပ္ပာယ်ဖော်တဲ့ ‘မနောဝိညာဏ်’က အဓိပ္ပာယ်ကို မှန်ကန်စွာ

ပြန်ပေးလိုက်မှ အလုပ်လုပ်တဲ့ ‘မနောဝိညာဏ်’က အဲဒီအဓိပ္ပာယ် ဖော်ဆောင်တဲ့အလုပ်ကို လုပ်ရပါတယ်။ ဒီတော့ အဓိပ္ပာယ်ဖော်တဲ့စိတ်ကို ‘ကိလေသမနောဝိညာဏ်’။ အလုပ်လုပ်တဲ့စိတ်ကို ‘ကမ္မမနောဝိညာဏ်’ လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အဲဒါတွေအားလုံးဟာ ‘စိတ်’က အလုပ်လုပ်နေတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ‘စိတ်’က အဆင့် (၃)ဆင့် အလုပ်လုပ်ပါတယ်။

မြင်ကိစ္စကို ဆောင်ရွက်တာ တစ်ကဏ္ဍ၊ အဓိပ္ပာယ် ပြန်ရတာက တစ်ကဏ္ဍ။ အဓိပ္ပာယ်ဖော်ပေးတဲ့အတိုင်း ဆောင်ရွက်ပေးရတဲ့အလုပ်က တစ်ကဏ္ဍပါ။

မြင်စိတ်က ‘စက္ခုဝိညာဏ်’။

အဓိပ္ပာယ်ဖော်တာက ‘ကိလေသဝိညာဏ်’။

အလုပ်လုပ်တာက ‘ကမ္မဝိညာဏ်’ဆိုပြီး အလုပ် (၃)ဆင့်လုပ်မှ အလုပ်ကိစ္စက ပြီးမြောက်ပါတယ်။ အဲဒါတွေဟာ ‘စိတ်’ရဲ့အလုပ် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ရှင်းပြပါမှ ‘စိတ်’ဟာ ဒီလို လုပ်နေပါလား ဆိုတဲ့ ‘စိတ်အလုပ်’ကို သိပါမယ်။ အခုတော့ မြင်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်တည်း ချက်ချင်းသိ၊ ချက်ချင်းလုပ်တတ်တော့ ကိုယ်က ဒီစိတ်တွေဟာ ဒီလို အဆင့်ဆင့် လုပ်ရတယ်ဆိုတဲ့သဘောကို မပေါက်ပါ။ မပေါက်တာဟာ ဒီပညာမျိုးကို မသင်ရတဲ့အတွက် မပေါက်တာဖြစ်ပါတယ်။

အခု ပြောနေတဲ့ အသံတွေကို ကြားနေပါတယ်။ အသံကို ကြားတဲ့အခါကျတော့ အဲဒီအသံတွေကို အဓိပ္ပာယ်သိအောင် ဖော်ရပါတယ်။

အဓိပ္ပာယ်ပေါ်မှ ထပ်ပြီး အလုပ်လုပ်လို့ ရပါတယ်။

‘ပိုင်စီ၊ ပိုင်စီ’အသံထွက်ပြီး ပြောပါမယ်။ ဒီအသံဟာ မကြားဖူးတဲ့ အသံပါ။ ဒီအသံကို အခု အားလုံး ကြားကြပါတယ်။ ကြားပေမယ့် ဒီ အသံကို သင်မထားဖူးတော့ ‘သညာကွန္ဓာ’ခေါ်တဲ့ မှတ်ထားတဲ့ ‘မှတ် တမ်း’ထဲမှာ အဲဒီ အသံက ရှိမနေပါဘူး။ ဒီတော့ ဒီအသံရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို မဖော်တတ်တော့ပါဘူး။

အဲဒီလို ‘အဓိပ္ပာယ်’ မဖော်တတ်ဘူးဆိုတာကို သိမှ ‘ကြားတာက တစ်ကဏ္ဍ’၊ အဓိပ္ပာယ်ဖော်ပေးတာက တစ်ကဏ္ဍဆိုတာ သဘောပေါက် ပါမယ်။

အခု မြန်မာလို ကျွန်တော် ထပ်ပြောပါမယ်။ ‘သွားစို့၊ သွားစို့’ လို့ ပြောလိုက်တော့ အားလုံးသိကြပါတယ်။

‘အသံ’ကိုလည်း ‘သိ’တယ်။ ‘သွားစို့’ဆိုတဲ့ စကားရဲ့ ‘အဓိပ္ပာယ်’ ကိုလည်း ‘သိ’တယ်။ ‘သွားစို့’ လို့ပြောရင် သွားရမယ်။ သွားတဲ့အလုပ်က ‘ကမ္မ’ ပါ။

အဲဒီမှာ ကြားခြင်းကို အမှီပြု၍လည်း အဆင့် (၃)ဆင့်နဲ့ အလုပ် လုပ်ပါတယ်။ အဲဒါတွေက ‘စိတ်’ရဲ့အလုပ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော် အလွန် လျင်မြန်လွန်းတော့ ဒီလို အဆင့် (၃)ဆင့်လုပ်တာကို မသိလိုက်ပါ ဘူး။ အဲဒီလို အဆင့် (၃)ဆင့်လုပ်မှ ကြားတာကို သိသောစိတ်၊ မြင်တာကို သိသောစိတ်တို့ ပြည့်စုံလာပါတယ်။

ဒီတော့ အရေးကြီးတဲ့အချက်က မိမိတို့ တစ်သက်လုံး သင်ကြား လေ့လာထားတဲ့ အကြောင်းအရာတွေထဲမှာ ‘သညာ’ဆိုတဲ့ အမှတ်အ

သားတွေ မြောက်မြားစွာရှိပါတယ်။ အဲဒီ ‘သညာက္ခန္ဓာ’ရဲ့ အမှတ်အသားတွေမှာ အဆင်းတွေကိုလည်း မြောက်မြားစွာ မှတ်ထားတယ်။

အဆင်းတွေကို မြောက်မြားစွာ မှတ်ထားတယ်ဆိုရာမှာ ကိုယ်ဖတ်တဲ့ စာအုပ်တွေမှာ စာလုံးပုံတွေ မြောက်မြားစွာရှိတယ်။ အဲဒါတွေကို ဖတ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလို ဖတ်နိုင်တာဟာ ‘သညာက္ခန္ဓာ’ထဲမှာ ဒီစာလုံးတွေကို မှတ်တမ်းတင်ထားခဲ့ပါတယ်။

မှတ်တမ်းတင်တယ်ဆိုတာဟာ ကလေးဘဝကတည်းက စပြီးတော့ ဒီစာတွေကို လေ့ကျင့်သင်ယူထားခဲ့ပြီး ‘သညာက္ခန္ဓာ’ထဲမှာ မှတ်တမ်းတင်ထားခဲ့ပါတယ်။ ခုခေတ် စကားနဲ့ပြောရရင် "STORE MEMORY" လို့ ပြောရပါတယ်။

အဲဒီမှတ်တမ်းကြီးက အလွန်ကျယ်ပါတယ်။ မြင်တာတွေလည်း မှတ်ထားတယ်။ ကြားတာတွေလည်း မှတ်ထားတယ်။ အနံ့တွေလည်း မှတ်ထားတယ်။ အရသာတွေလည်း မှတ်ထားတယ်။ အတွေ့အမျိုးမျိုးလည်း မှတ်ထားတယ်။

အဲဒီသဘောတွေဟာ ‘နာမ်ခန္ဓာ’ခေါ်တဲ့ စိတ်အဖွဲ့အစည်းရဲ့ လုပ်ငန်းသဘောကို ဉာဏ်က စဉ်းစားမယ်၊ ဆင်ခြင်မယ်ဆိုရင် ဒီ ‘သဘာဝ’တွေကိုသိမှ ‘စိတ်’ရဲ့သဘောကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ နားလည်ပါမယ်။ သဘောပေါက်ပါမယ်။

အဲဒီလို စိတ်အလုပ်လုပ်နေပုံ အဆင့်(၃)ဆင့်ရှိရာမှာ နောက်ဆုံးပိတ် (တတိယအဆင့်)က ‘ကမ္မမနောဝိညာဏ်’ ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ အလုပ်သဘောကို သိဖို့လိုပါတယ်။ ဒီအလုပ်လုပ်တဲ့ သဘောဟာ အရေးကြီးပါ

တယ်။

အလုပ်ကို ‘ကမ္မ’လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အလုပ်ကြောင့် ထွက်ပေါ်လာ
တဲ့ ‘စွမ်းအား’ကို ‘ကမ္မသတ္တိ’လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ‘စွမ်းအား’ရဲ့သဘောကို
နားလည်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

အဲဒီမှာ အလုပ်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်တဲ့ ‘စွမ်းအား’ဆိုတာ ရှိပါတယ်။
အဲဒါကို သေသေချာချာ နှလုံးသွင်းပါ။ အခု စကားတွေ ပြောနေပါတယ်။
စကားပြောတာဟာ အလုပ်လုပ်တာပါ။ အဲဒီလို ပြောတဲ့အလုပ်ကို ‘ဝစီ
ကမ္မ’လို့ ခေါ်ပါတယ်။

စကားပြောတဲ့အခါ ဒီစကားလုံးတွေက ‘အသံလှိုင်း’တွေအဖြစ်နဲ့
ထွက်ပေါ်လာပါတယ်။ ‘ဝစီကမ္မ’က ‘စွမ်းအားတွေ’ ထွက်လာပါတယ်။
ပြောသောပုဂ္ဂိုလ်က ထုတ်လိုက်တဲ့ စကားတွေ၊ အသံလှိုင်းတွေ ထွက်လာ
ပါတယ်။ ဒီအသံလှိုင်းတွေဟာ အခုနာယူနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ နား (သော
တပသာဒ)ကို သွားပြီး ရိုက်ခတ်ပါတယ်။

ရိုက်ခတ်မှ နာယူနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ ‘ကြားစိတ်’ ဖြစ်ပါတယ်။
အဲဒီ ‘ကြားစိတ်’တွေကို ‘အကျိုးစိတ်’လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ပြောနေတာတွေက
‘အကြောင်းစိတ်’ ဖြစ်ပါတယ်။

ပြောနေတဲ့ ‘အကြောင်းစိတ်’ဆိုတာဟာ ဒါတွေကို ဆင်ခြင်ပြီး
တော့ စိတ်ကစီစဉ်ပြီး စကားလုံးတွေအဖြစ်နဲ့ ထုတ်လိုက်တော့မှ ‘စကား’
တွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ ဖြစ်လာတဲ့ ‘စကား’တွေကို နာယူသူတို့က ကြား
တော့ ‘သိ’ပါတယ်။

အဲဒီတော့ ‘သိခြင်း’ဖြစ်သော ‘ကြားသိစိတ်’ထဲမှာ ပါလာတဲ့စွမ်း

အား ရှိပါတယ်။ အဲဒီ ‘စွမ်းအား’ဟာ ပြောသူတို့၏ ‘ဝစီကမ္မ’ပေါ်မှာ တည်ပါတယ်။ ‘ဝစီကမ္မ’ခေါ်တဲ့ ပြောတဲ့အလုပ်ကို ပြောနေခြင်းကြောင့် ‘ကြားခြင်း’ ဖြစ်တာပါ။

‘ကြားသူ’ နှင့် ‘ပြောသူ’ (၂)ခုကြားထဲမှာ ‘ဆက်သွယ်မှု’ရှိပါတယ်။ အဲဒီ ဆက်သွယ်မှုဟာ ‘စွမ်းအား’နဲ့ ဆက်သွယ်တာပါ။ အဲဒီ ‘စွမ်းအား’ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို သေသေချာချာ နားလည်အောင် စဉ်းစားရပါမယ်။

တကယ် နားထောင်လိုက်တဲ့အခါ အဲဒီ ‘အသံလှိုင်း’တွေဟာ ‘နား’ကိုသွားပြီး ရိုက်ခတ်ခြင်းကြောင့် ‘ကြားစိတ်’ဖြစ်ရပါတယ်။ အဲဒီမှာ ‘ကြားစိတ်’ ဖြစ်အောင် ဆက်သွယ်ပေးတဲ့ ‘အသံလှိုင်း’က ‘ရုပ်စွမ်းအား’ ဖြစ်ပါတယ်။

သို့သော် အခုပြောလိုက်တဲ့ကိစ္စထဲမှာ ‘စကားလုံး’လေးတွေ ဒီလို စီကာစဉ်ကာ ထွက်လာအောင် ပြောနိုင်တာဟာ ဒီစကားလုံးလေးတွေကို ဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးနေတဲ့ ‘အတွင်းစိတ်’ဆိုတဲ့ ‘မနောဝိညာဏ်’က လုပ်ပေးနေလို့ပါ။ ဒီအတွင်းစိတ် ‘မနောဝိညာဏ်’က စီစဉ်စဉ်နဲ့ ဒီစကား တွေ ထွက်လာအောင် လုပ်ပေးနေပါတယ်။

‘အသံလှိုင်း’ဖြစ်လာရင် ကြားတယ်ဆိုပေမယ့်လို့ အသံလှိုင်းတွေ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု မတူပါဘူး။ အဲဒီမှာ စကားလုံးတွေကျတော့ စကားလုံးတွေ က ပိုပြီး ထူးခြားလာပါတယ်။ ကွဲပြားလာပါတယ်။ အဲဒီ စကားလုံးတွေကို ကြားတဲ့နားက ကြားရုံတင်မကဘူး၊ သိပါတယ်။ နားလည်ပါတယ်။

ဒီလို သိတယ်။ နားလည်တယ်ဆိုတာဟာ အခုပြောတဲ့ အဆင့် (၃)ခုက လုပ်ပေးတာပါပဲ။ ကြားတဲ့စိတ်ကလေးက ကြားစိတ်၊ နောက်က

အဓိပ္ပာယ်ဖော်ပေးတဲ့စိတ်၊ ပြီးတော့ သဘောပေါက်တဲ့စိတ် စသည်တို့ အဆင့်ဆင့် လုပ်ပါတယ်။ ဒီလို အဆင့်ဆင့် အလုပ်လုပ်တာကို သဘောပေါက်အောင် လေ့လာရပါမယ်။

ကလေးမှာ အကြားဓာတ်တွေက မွေးကတည်းက ဖြစ်နေပါတယ်။ ကြားတဲ့စိတ်မှာ စကားလုံးတွေ တဖြည်းဖြည်း များများလာတော့ ကလေးရဲ့ ‘သညာက္ခန္ဓာ’ထဲမှာ မှတ်မိထားတာတွေ မြောက်မြားစွာ ဖြစ်လာပါတယ်။

ဒီကလေးမှာ ဒီလို မှတ်မိတာတွေက ပတ်ဝန်းကျင်ကပြောတဲ့ စကားတွေကို သူမှတ်ထားပါတယ်။ သူမှတ်ထားတာတွေကို ပြန်ပြောနိုင်ဖို့ သူ့ကိုယ်တိုင်က ကြိုးစားရပါတယ်။ အဲဒီနေရာမှာ ပြောတာနဲ့ နားထောင်တာမှာ ပတ်ဝန်းကျင်က အဖေ၊ အမေ၊ အစ်ကို၊ အစ်မ၊ ဆရာသမားများက သင်ပေးလိုက်တဲ့အခါ ဒီ ကြားတယ်ဆိုတဲ့ကိစ္စ၊ ပြောတယ်ဆိုတဲ့ကိစ္စမှာ ဘာကိုထည့်ပြီး သင်ပေးရသလဲ။ ‘ငါ’ကိုထည့်ပြီး သင်ပေးပါတယ်။ ငါပြောတယ်၊ ငါကြားတယ်။ ‘ပြောသူ’၊ ‘ကြားသူ’ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ထည့်ပြီးတော့ သင်ပေးပါတယ်။ အဲဒီလို သင်ပေးတဲ့အတွက်ကြောင့် ကြားတိုင်း ကြားတိုင်း ‘ငါကြားတယ်’လို့ သိပါတယ်။

အဲဒီနေရာမှာ အခုပြောတဲ့အဓိပ္ပာယ်က ငါကြားတယ်လို့ သင်ထားတဲ့သူက ငါကြားတယ်လို့ပဲ သူပြောတတ်ပါတယ်။ ဒီပြင် ဘာမှ သူပိုပြီး မသိပါဘူး။ အခု ဘာကိုပြောပြတာလဲဆိုရင် ‘ကြားကိစ္စ’ကို ‘စိတ်’က ဆောင်ရွက်တဲ့အခါ ဟောဒီလို အဆင့်(၃)ဆင့်တက်မှ ကိစ္စဖြစ်တယ်လို့ ဆိုတာကို သိဖို့ ပြောပြနေတာပါ။

ကြားတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းအရာကို ‘ငါကြားတယ်’ ‘ငါကြားတယ်’လို့ အမြဲတမ်း စွဲမှတ်နေတဲ့အသိနဲ့ သဘာဝတရားတို့ အလုပ်လုပ်တာကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ကွဲကွဲပြားပြား စဉ်းစားတတ်အောင် ဒီပညာကို သင်ပေးတာပါ။ အဲဒါဟာ အရေးကြီးတဲ့အချက် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ ဘာနဲ့ဘာ ကွဲရမှာလဲဆိုရင် ‘ကြားကိစ္စ’ကို ဆောင်ရွက်နေသော စိတ်အစဉ်၏ လုပ်ငန်းက တစ်မျိုး၊ ‘ငါကြားတယ်’ ‘ငါကြားတယ်’လို့ စွဲမှတ်နေတာက တစ်မျိုးပါ။

အဲဒါဟာ ဘာကြောင့် အဲဒီလို ပေါ်လာတာလဲ။ ဒီစကားလုံးတွေနဲ့ သင်ကြားထားတဲ့ ပညာရပ်တွေကို သင်ယူကတည်းက ‘သညာ’ခေါ်တဲ့ အမှတ်အသားတွေထဲမှာ ‘ငါ’နဲ့တွဲပြီးတော့ မှတ်ခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီလို ‘ငါ’နဲ့တွဲပြီး မှတ်လာတော့ ကြားတာတွေအားလုံးလည်း ငါကြားတယ်၊ မြင်တာတွေအားလုံးလည်း ငါမြင်တယ်ဆိုတဲ့အဖြစ်က ရောက်လာပါတယ်။

‘သဘာဝတရား’နဲ့ မိမိတို့ရဲ့ မှတ်တမ်းနဲ့ သဘောချင်းမတူပါဘူး။ မှတ်တမ်းဆိုတဲ့ ‘သညာက္ခန္ဓာ’က အစဉ်အလာက ပတ်ဝန်းကျင်က သင်ပေးလိုက်တဲ့အတိုင်း သူက ပြန်ပြီးတော့ ထုတ်ဖော်ပေးနေရတာပါ။

ဒီတော့ ပတ်ဝန်းကျင်က သင်ပေးတုန်းကလည်း ‘ငါပြောတယ်’ ‘ငါကြားတယ်’၊ ‘ငါမြင်တယ်’ ‘ငါသိတယ်’နဲ့ အလုပ်လုပ်လာရပါတယ်။

အဲဒီလို အလုပ်လုပ်တဲ့ သဘောထဲမှာ အဲဒီ ငါပြောတယ်၊ ငါကြားတယ်၊ ငါသိတယ်ဆိုတဲ့ အသုံးအနှုန်းတွေဟာ ဒီလိုမှ သင်မပေးရင်လည်း ပြောလို့မရပါဘူး။ ဒီလို သင်ထားလို့သာ ပြောလို့ရပါတယ်။

အခုလို ‘သဘာဝတရား’တွေကတော့ ‘ပညာ’အနေနဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို သဘောပေါက်အောင် နားလည်အောင် သင်ပေးရတာပါ။ အဲဒီတော့ သဘာဝက အလုပ်လုပ်တာနဲ့ မိမိတို့ မှတ်ထားတဲ့အသိနဲ့ သဘောချင်း ကွာခြားပါတယ်။ အဲဒီလို သဘောချင်းမတူတဲ့သဘောကို ပါဠိလို‘ဝိပ္ပလ္လာသ’လို့ ခေါ်ပါတယ်။

သဘာဝက အလုပ်အမှုန်ပါ။ မိမိမှတ်ထားတာက အမှုန်မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒီ (၂)ခု မတူတာကို ‘ဝိပ္ပလ္လာသ’လို့ ခေါ်တာပါ။

အဲဒီတော့ အမှတ်မှားနေတယ်။ အဲဒီလို အမှတ်ပြောင်းပြန်တွေ မှတ်ထားတဲ့သဘောမှာ မှတ်တဲ့သဘောကိုတော့ ‘သညာ’လို့ခေါ်ပါတယ်။ အမှတ်တွေ ပြောင်းပြန်ဖြစ်တာကိုတော့ ‘သညာဝိပ္ပလ္လာသ’လို့ ခေါ်ပါတယ်။

‘ငါ’မပါဘဲနဲ့ ‘ငါမှတ်မိတယ်’လို့ ပြောတာပါ။ ငါသိတယ်၊ ငါမြင်တယ်၊ ငါကြားတယ်လို့ ပြောတာပါ။

အဲဒီလိုပါပဲ။ သိတာတွေ သိနေပုံက ‘ငါသိတယ်’ချည်း ပြောပြောနေပါတယ်။ သဘာဝတရား အလုပ်လုပ်နေတာကို မမြင်ပါဘူး။ အဲဒီလို ‘သိတာတွေ’ကို ပြောင်းပြန်ဖြစ်နေတော့ ဒီလို ‘အသိတွေပြောင်းပြန်’ဖြစ်နေတာကို ‘စိတ္တဝိပ္ပလ္လာသ’လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဒီတော့ ‘သညာဝိပ္ပလ္လာသ’ ‘စိတ္တဝိပ္ပလ္လာသ’ဖြစ်နေပါတယ်။

အဲဒီလို သိထားတာတွေ မှတ်ထားတာတွေကို ယုံပါတယ်။ ယုံတဲ့သဘောကို ‘ဒိဋ္ဌိ’လို့ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ယုံကြည်မှုတွေ ပြောင်းပြန်ဖြစ်လာတာကိုတော့ ‘ဒိဋ္ဌိဝိပ္ပလ္လာသ’လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အဲဒီသဘောတွေဟာ လူတို့ရဲ့ ‘နာမက္ခန္ဓာ’ ခေါ်သော ‘စိတ်အဖွဲ့အစည်း’ ထဲမှာ ဒီလို သဘာဝနဲ့မကိုက်ညီဘဲ မှတ်ထားတဲ့အမှတ်တွေ၊ သိထားတဲ့ အသိတွေ၊ ယုံကြည်ထားတဲ့ ‘ယုံကြည်မှု’ တွေ ရှိနေပါတယ်လို့ ဆိုတာကို ပေါ်အောင် နားလည်အောင် ဒီပညာကို ဘုရားရှင်က သင်ပေးပါတယ်။

သဘာဝအတိုင်း အဟုတ်တကယ်ရှိနေတဲ့ နာမ်ဓာတ်တို့ရဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်မှာ နာမ်ဓာတ်ဟာ ဒီပညာတွေကို မသင်ရ၊ မကြားရ၊ မဆည်းပူးရလို့ရှိရင် အစဉ်အမြဲ သူက ‘ငါ’ နဲ့ပဲ ပြောနေပါမယ်။

‘ငါသိတယ်’၊ ‘ငါမြင်တယ်’ နဲ့ပဲ ပြောနေပါတယ်။ အဲဒီလို ငါသိ၊ ငါမြင်ဆိုတာတွေဟာ သဘာဝအစစ်ကို မသိခြင်းကြောင့် အမှတ်မှားနေတာပါ။ အဲဒီလို အမှတ်တွေ ပြောင်းပြန်ဖြစ်နေတာဟာ ‘သညာဝိပ္ပလ္လာသ’ ပါ။ အဲဒါတွေကို ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့ လက်ခံထားတာတွေကိုတော့ ‘ဒိဋ္ဌိဝိပ္ပလ္လာသ’ လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒါတွေဟာ ‘နာမ်ခန္ဓာ’ ခေါ်တဲ့ စိတ်ရဲ့ သဘောမှာ အဲဒီလိုဖြစ်နေတာတွေကို အဖြေထွက်အောင် ဒီပညာကိုသင်ရပါတယ်။

ဒီလိုသင်ရတာဟာ ‘စိတ်တို့ရဲ့ လုပ်ငန်း’ သဘောကို နားလည်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့တတွေ အခုလိုသင်ယူရခြင်းဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဒေသနာမှာ အရေးကြီးတဲ့အချက် ရှိနေပါတယ်။ အဲဒါက အရာရာမှာ ‘ငါ’ ဦးဆောင်နေပါတယ်။ အဲဒီ ဦးဆောင်နေတဲ့ ငါဟာ ဘယ်ပုံဘယ်နည်း ဖြစ်ပေါ်လာတယ်၊ ငါက ဦးဆောင်နေတာဟာ သဘာဝတရားတွေကို

မှန်ကန်စွာ မသိနားမလည်ခြင်းကြောင့် ငါက ရှေ့ဆောင်ဖြစ်နေရတာပါ။

အဲဒီအချက်ကို သဘောပေါက်အောင် နားလည်အောင် ကျွန်တော်တို့ ဒီပညာတွေကို သင်ပါတယ်။ ‘စိတ်အကြောင်း’ကို နားလည်အောင် သင်ပါတယ်။ ‘စိတ်အကြောင်း’ကို နားလည်ပါမှ ‘မိမိအကြောင်း’ကို မိမိ နားလည်မယ်။

မိမိမှာရှိနေတဲ့ ‘ကိုယ်ခန္ဓာ’၊ မိမိမှာရှိနေတဲ့ ‘နာမ်ခန္ဓာ’တို့အကြောင်းကို သိပါမယ်။ ‘နာမ်ခန္ဓာ’၏အလုပ် အလွန်အရေးကြီးတယ် ဆိုတာကိုသိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အဲဒါကို ကျွန်တော်တို့ ဒီကနေ့ အခြေခံအားဖြင့် လေ့လာတာဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီလို ‘ဝိပ္ပလ္လာသ’ဆိုတဲ့ အစွဲအမှတ်သည် ပြောင်းပြန်ဖြစ်နေတဲ့ သဘောတွေ ရှိနေပါတယ်။ အမှတ်တွေ ပြောင်းပြန်ဖြစ်နေတယ်။ အသိတွေကလည်း ပြောင်းပြန်ဖြစ်နေတယ်။ ယုံကြည်မှုတွေကလည်း ပြောင်းပြန် ဖြစ်နေပါတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်နေတဲ့သဘောတွေကို မိမိတို့၏ဉာဏ်နဲ့ စဉ်းစားတတ်၊ ဆင်ခြင်တတ်ဖို့ ဒီပညာများကို သင်ယူတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါဟာ စိတ်နဲ့ပတ်သက်လို့ အခြေခံကျကျသိဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကိုသိမှ ကျွန်တော်တို့မှာ စွဲကပ်နေတဲ့ ‘ငါအစွဲ’ကို လျှော့နိုင်မှာပါ။ အရေးကြီးတဲ့အချက်က ‘ငါအစွဲ’ဆိုတဲ့ ‘အတ္တဒိဋ္ဌိဥပါဒါန်’ကို လျှော့နိုင်ဖို့အတွက် စိတ်ရဲ့သဘာဝတရားများကို လေ့လာတာပါ။ ဒီပညာများကို သင်ယူပြီးမှ မိမိတို့ရဲ့ စိတ်အဖြစ်ကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီဆိုမှ အဆင့်မြင့်သော ပညာရပ်များကို တက်လှမ်းနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ အဆင့်မြင့်တဲ့ သဘာဝတွေဟာ ထူးသောပညာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီပညာတွေမှာ အဆင့်မြင့်ဆုံး ‘မဂ်ပညာ’၊ ‘ဖိုလ်ပညာ’ ခေါ် တဲ့ ပညာရပ်များကို တက်လှမ်းဖို့အတွက် ဒီသဘာဝအကြောင်းတွေကိုမှ တိတိကျကျမသိရင် ကျွန်တော်တို့ မတက်လှမ်းနိုင်ပါ။ ဘယ်သူက ကာကွယ်နေသလဲဆိုရင် ‘ငါ’ဆိုသော ‘ယုံကြည်မှုအစွဲ’က ကာကွယ်နေလို့ သဘာဝအမှန်ကို မသိရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

သဘာဝအမှန်ကိုသိမှ အဆင့်မြင့်သော မဂ်ပညာ ဖိုလ်ပညာ များကို တက်လှမ်းနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဒီပညာတွေကို သင်တာပါ။ ဒါဟာ စိတ်အကြောင်းကို လေ့လာတဲ့ပညာ ဖြစ်ပါတယ်။ ‘စိတ္တာနုပဿနာ’ထဲက တစ်ပိုင်းတစ်ကဏ္ဍပါ။ အားလုံး ‘စိတ်အကြောင်း’ ကို သေသေချာချာ စဉ်းစားပြီးတော့ မြင့်သောတရားများဖြစ်သည့် မဂ်ပညာ ဖိုလ်ပညာများကို တက်လှမ်းနိုင်ကြပါစေ။

သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု။

ကမ္မသမာကာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ

ယခုဆက်လက်ပြီး ပို့ချမှာက ဗုဒ္ဓဒေသနာသင်တန်း ပဉ္စမမြောက် ဖြစ်ပါတယ်။ အခုလေ့လာရမယ့် အကြောင်းအရာက ‘နာမ်ခန္ဓာ’ခေါ်တဲ့ စိတ်ရဲ့ လုပ်ငန်းသဘောကို ထပ်ပြီးတော့ သဘောပေါက်အောင် သိသင့် သိထိုက်တဲ့ အချက်အလက်တွေကို ဆက်ပြီး လေ့လာကြပါမယ်။

အခုလေ့လာခဲ့တဲ့ အကြောင်းအရာမှာ စိတ်မှာ ‘စိတ်’ရဲ့ လုပ်ငန်း စဉ် ရှိပါတယ်။ အဲဒီလုပ်ငန်းစဉ်ဟာ အခု လေ့လာခဲ့တဲ့ အကြောင်းအရာ မှာ ‘မြင်မှု’၊ ‘ကြားမှု’၊ အတွေ့အထိကို ‘သိမှု’၊ ‘အရသာသိမှု’၊ ‘အနံ့သိမှု’ဆိုတဲ့ (၅)မျိုးသောစိတ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါတွေကို ‘အပြင်စိတ်’လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အပြင်အာရုံများ လာရောက်ရှိက်ခတ်တိုင်း ပေါ်တဲ့ စိတ်မျိုးဖြစ်လို့ အပြင်စိတ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အဲဒီ (၅)မျိုးသော စိတ်တွေကို အခြေခံပြီး နောက်ကလိုက်ပြီး ဖြစ်ပေါ်တဲ့ အတွင်းစိတ်ဖြစ်တဲ့ ‘မနောဝိညာဏ်စိတ်’ အလုပ်လုပ်ပုံတွေ ရှိပါတယ်။ အလုပ်လုပ်တဲ့နေရာမှာ ‘မြင်တာ’၊ ‘ကြားတာ’ကို ထပ်ပြီးတော့ အဓိပ္ပာယ်ဖော်စိတ်။ အဓိပ္ပာယ်ဖော်တဲ့အတိုင်း ထပ်ထပ်ပြီးတော့ အလုပ် လုပ်တဲ့စိတ်၊ အဲဒီလိုစိတ်ဟာ အဆင့်ဆင့် အလုပ်လုပ်တယ်ဆိုတဲ့ သဘော ကို ကျွန်တော်တို့ သိမြင်ထားလို့ရှိရင် ‘နာမ်ခန္ဓာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အကြောင်း အရာကို နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်ဖို့အတွက် အခြေခံကျကျ သိထားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီလို သဘာဝတရားတွေ အလုပ်လုပ်နေပါတယ်။ သဘာဝ

တရားဆိုတာဟာ ‘နာမ်ဓာတ်’ဖြစ်သော ‘စိတ်’၊ ‘ရုပ်ဓာတ်’ဖြစ်တဲ့ ‘ခန္ဓာ ကိုယ်’။ ဒီ ရုပ်နာမ်(၂)ပါးတို့ ပူးတွဲပြီးတော့ လုပ်ငန်းအမျိုးမျိုးကို လုပ် ဆောင်နေကြပါတယ်။

အဲဒီမှာ သူ့နာမည်လေးနဲ့သူ၊ သူ့သဘာဝကို ဦးဆောင်ပြီး လေ့ လာတဲ့အခါ ‘မြင်စိတ်’၊ ‘ကြားစိတ်’များ ဖြစ်အောင်လုပ်နေတဲ့ စက်သ ဘောဆောင်တဲ့ အလုပ်တွေ လုပ်နေပါတယ်။

စက်လို လည်ပတ်နေတဲ့သဘောကို ‘ပါဠိ’လို ‘ဝဋ်’ လို့ ခေါ်ပါ တယ်။ အဲဒီလို ‘ဝဋ်’ ခေါ်တဲ့ စက်တွေ လည်ပတ်နေတဲ့အထဲမှာ ပထမ ဦးဆုံး ‘မြင်ကိစ္စ’၊ ‘ကြားကိစ္စ’၊ ‘အနံ့ကိစ္စ’၊ ‘အရသာကိစ္စ’၊ ‘အတွေ့ကိစ္စ’တို့ကို ဆောင်ရွက်ပေးတဲ့ ‘စက်’ အလုပ်လုပ်ပါတယ်။ အဲဒီစက်ကို ‘အကျိုးစက်’ လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အကျိုးကို ပါဠိလို - ဝိပါက။

စက်ကို ပါဠိလို - ဝဋ် လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အဲဒီလို အကျိုးများ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ဆောင်ရွက်ပေးနေတဲ့ သဘာဝအကြောင်းအရာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

‘ဝိပါက’ဆိုတာဟာ ‘အကျိုးတရားများ’။ အကျိုးတရားများအဖြစ် ပေါ်ထွက်လာသော စိတ်များဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီမှာ ‘မြင်စိတ်’ဟာ အကျိုး တရားအဖြစ်နဲ့ ပေါ်ထွက်လာတာပါ။ ‘ကြားစိတ်’ဟာလည်း အကျိုး တရား အဖြစ်နဲ့ ပေါ်ထွက်လာတာပါ။ ‘အကျိုးတရား’ဆိုတဲ့ စကားလုံးရဲ့ အဓိပ္ပာယ် ကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိဖို့လိုပါတယ်။

ဒီတော့ အဲဒီ ‘မြင်စိတ်’ဖြစ်ဖို့အတွက် ‘မြင်စိတ်’ ၏ ရပ်ရာတည်

ရာက ‘စက္ခုပသာဒ’လို့ခေါ်တဲ့ ‘မျက်စိအကြည်ရုပ်’မှာပါ။ နောက်ပြီးတော့ ‘ရူပါရုံ-ခေါ်တဲ့ ‘အဆင်းဓာတ်’က မြင်စိတ်၏ မှီရာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီတော့ မြင်စိတ်ကလေးတစ်ခု ဖြစ်ဖို့အတွက် တည်ရာနဲ့မှီရာ ဟာ ‘မျက်စိအကြည်ရုပ်’နဲ့ ‘ရူပါရုံ’ ခေါ်တဲ့ အဆင်းဓာတ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီဟာတွေရဲ့ အထောက်အပံ့ကြောင့် ‘မြင်စိတ်’ဖြစ်လာတာဟာ အမှန်ပါပဲ။ သို့သော် သူတို့ဟာ ရုပ်တရားများ ဖြစ်ပါတယ်။

‘စက္ခုပသာဒ’ခေါ်တဲ့ ‘မျက်စိအကြည်’နှင့် ‘ရူပါရုံ’ခေါ်တဲ့- ‘အဆင်းဓာတ်’။ အဲဒီရုပ်တရား (၂)ပါးဟာ ‘တည်ရာ’၊ ‘မှီရာ’အဖြစ်နဲ့ ထောက်ပံ့ပါတယ်။ သို့သော် အဓိပ္ပာယ်အတိအကျ သိထားဖို့က အဲဒီ မြင်စိတ်ခေါ်တဲ့ ‘စက္ခုဝိညာဏဓာတ်’ကို နာမည်ဘယ်လိုပေးသလဲ ‘ဝိပါက ဝိညာဏဓာတ်’လို့ ပေးထားပါတယ်။

‘ဝိပါက’ဆိုတာဟာ ‘အကျိုးအဖြစ်နှင့် ပေါ်ထွက်လာသောစိတ်’ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကို ‘အကျိုးအဖြစ်နှင့် ပေါ်ထွက်လာသောစိတ်’ လို့ ပြောရင် ‘အကြောင်းတရား’လည်း ရှိပါသေးတယ်။

စက္ခုပသာဒနဲ့ ရူပါရုံ (၂)ခုဟာ စက္ခုဝိညာဏ်၏ တည်ရာနဲ့ မှီရာ သာ ဖြစ်ပါတယ်။ ‘စက္ခုဝိညာဏ်’ တကယ်ဖြစ်လာအောင် ဆောင်ရွက် ပေးတဲ့ အကြောင်းတရားဆိုတာ ရှိပါတယ်။

အကြောင်းတရားက ‘ကမ္မသတ္တိ’ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို ‘ကမ္မသတ္တိ’ ခေါ်သော ‘ကံစွမ်းအား’က အကြောင်းတရားအဖြစ် ထောက်ပံ့လိုက်မှ ‘အကျိုးတရား’ဖြစ်သော ‘စိတ်’ ပေါ်လာတာပါ။ အဲဒီအချက် အလွန်အရေး ကြီးပါတယ်။

‘ဝိပါကဝိညာဏ်’လို့ ခေါ်ရတဲ့ - မြင်စိတ်၊ ကြားစိတ်၊ အတွေ့စိတ်၊ အရသာစိတ်၊ အနံ့စိတ် (၅)မျိုးစလုံးဟာ ‘ကံစွမ်းအား’ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ‘အကျိုးစိတ်’များ ဖြစ်ပါတယ်။ ‘ကမ္မသတ္တိ’ဆိုတဲ့ ‘ကံစွမ်းအား’ကတော့ ‘အကြောင်းတရား’ ဖြစ်နေတယ်။

အဲဒီမှာ နာမ်ဓာတ်ဟာ ‘ကံစွမ်းအား’ရဲ့ အထောက်အပံ့ ရနေရပါတယ်။ အဲဒီအချက်ကို သိဖို့လိုပါတယ်။

စိတ်ဆိုသော ‘စိတ်’ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ‘ကံစွမ်းအား’ကသာ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ‘မျက်စိကြည်’နဲ့ ‘အဆင်းရှူပါရုံ’တို့က ‘တည်ရာ’ အဖြစ်နှင့် မှီရာအဖြစ်သာ ထောက်ပံ့ပါတယ်။ သူတို့က ‘စိတ်’ဖြစ်ပေါ်လာအောင်လုပ်တာ မဟုတ်ပါ။

‘မြင်စိတ်’ဖြစ်ဖို့အတွက် စက္ခုဗုဒ္ဓါဒပေါ်မှာ ရပ်တည်တယ်။ ရှူပါရုံပေါ် မှီပြီးတော့မှ အဲဒီစိတ်ကလေးဖြစ်လာအောင် ကမ္မသတ္တိခေါ်တဲ့ ‘ကံစွမ်းအား’က ဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။ အဲဒီအချက် အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။

‘ကမ္မသတ္တိ’နဲ့ တွဲဖက်ပြီး အလုပ်လုပ်တာကို ‘ဝိပါကဝိညာဏ်’လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အကျိုးတရားအဖြစ်နဲ့ ပေါ်ထွက်လာသော စိတ်ပါ။ အဲဒီစက်လည်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးနေတာကို ‘ဝိပါကဝဋ်’လို့ ပြောပါတယ်။ မြန်မာလို အသံထွက်လိုက်တော့ ‘ဝိပါကဝဋ်’လို့ ဖြစ်လာပါတယ်။

‘ဝိပါကဝဋ်’ဆိုတာဟာ ‘အကျိုးအဖြစ်နဲ့ ဆောင်ရွက်သော စက်’ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ဆိုသောစိတ် မိမိမှာရှိနေတဲ့ ‘မြင်စိတ်’တွေ၊ ‘ကြားစိတ်’တွေ

ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာဟာ မိမိပြုထားသော ‘ကံစွမ်းအား’က ထောက်ပံ့ပေးနေလို့ ဖြစ်တာပါ။

ဒီလို ‘ဝိပါကဝဋ်’ လည်တယ်ဆိုတာဟာ မြင်ကိစ္စတွေ ဆောင်ရွက်လိုက်တာပါ။ မြင်ထားတဲ့ ‘အဆင်းရူပါရုံ’ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ဖော်ဆောင်တဲ့စက်က ‘ကိလေသဝဋ်’၊ ‘ကိလေသစက်’ ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့စွမ်းအားက မြင်ထားသော ‘အဆင်းရူပါရုံ’၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ပေါ်လွင်အောင် ဖော်ပြပေးပါတယ်။ ဖော်ပြပေးတဲ့အလုပ်ကို လုပ်ပါတယ်။ အလုပ်ကို ‘ဝဋ်’လို့ ခေါ်ပါတယ်။

‘ဝဋ်’၊ ‘ကိလေသဝဋ်’က အဓိပ္ပာယ်တွေ ပြန်နိုင်ဖို့အတွက် ဘာကို အမှီပြုရသလဲဆိုရင် တစ်သက်လုံးမှတ်လာခဲ့တဲ့ ‘သညာက္ခန္ဓာ’လို့ခေါ်တဲ့ အမှတ်အဖွဲ့ကြီးထဲက ရှိနေတာတွေကို သူက အားပြုရပါတယ်။ ဒီ ‘ကိလေသဝိညာဏ်’မှာ အလုပ်လုပ်တဲ့စိတ်ကိုတော့ ‘အတွင်းစိတ်’ ဖြစ်သော ‘မနောဝိညာဏ်’လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အတွင်းစိတ်၊ မနောဝိညာဏ်က ‘အဆင်း’ကို မြင်လိုက်တာနဲ့ အတိတ်ကမှတ်ထားခဲ့တဲ့ ‘မှတ်တမ်းကြီး’ထဲကို သူကဝင်ပြီး ရှာလိုက်ပါတယ်။ ပြီးတော့ အတိတ်က ‘မှတ်တမ်း’နဲ့ ပစ္စုပ္ပန် ‘ရူပါရုံ’နဲ့ ဆက်ပြီးတော့မှ ရှာတဲ့ အလုပ်၊ အဓိပ္ပာယ်ဖော်တဲ့အလုပ်ကို လုပ်ပါတယ်။ အဲဒီလို အလုပ်လုပ်နေတဲ့ဟာကို ‘ကိလေသဝဋ်’လို့ ခေါ်ပါတယ်။

‘မနောဝိညာဏ်’က အလုပ်လုပ်တာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ ‘မနောဝိညာဏ်’က အဓိပ္ပာယ်ဖော်ပေးလိုက်တော့ သူက အဓိပ္ပာယ်ဖော်ပေးတဲ့ အတိုင်း ‘ကမ္မ’ဆိုတဲ့ တုံ့ပြန်မှုအလုပ်တွေကို ‘ကမ္မဝဋ်’က ဆက်ပြီးလုပ်

ပါတယ်။

‘ကိလေသဝဋ်’က ပေးလိုက်တဲ့ အဓိပ္ပာယ်တွေကို ‘ကမ္မဝဋ်’က တုံ့ပြန်ပြီး အလုပ်လုပ်တာဖြစ်ပါတယ်။ မြင်တဲ့ ‘အဆင်းရူပါရုံ’ကို မြင်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်တည်း ‘မနောဝိညာဏ်’က အဆင့်ဆင့် အလုပ်လုပ်ပါတယ်။

မြင်လိုက်တာဟာ ‘လူ’၊ ပြီးတော့ ‘ဒါဟာ ယောက်ျား’၊ ‘ဒါဟာ မိန်းမ’။ အဲဒါတင် မကတော့ဘဲ နာမည်ပါသိရင် ‘ဒါ မောင်ဖြူ’၊ ‘ဒါ မောင်ညို’ဆိုပြီးတော့ အမည်ကိုပါ ဖော်ထုတ်ပေးပါတယ်။

ဒါ့အပြင် မောင်ဖြူဟာ ဘယ်တုန်းက ငါ့ကို မကောင်းကျိုး ပေးခဲ့တာဆိုတဲ့ အကြောင်းအရာထိအောင် ဒီ ‘မနောဝိညာဏ်’က ပြန်ထုတ်ဖော်ပေးပါတယ်။ အဲဒီလို အဓိပ္ပာယ်ဖော်တဲ့အလုပ်က အဆင့်ဆင့် လုပ်သွားရပါတယ်။ ဒါဟာ ‘ငါ့ရန်သူ’အဖြစ်လည်း အဓိပ္ပာယ်ဖော်တယ်။ ဒါဟာ ‘ငါ့မိတ်ဆွေ’၊ ‘ငါ့ကောင်းကျိုးကို လုပ်ပေးတဲ့လူ’လို့လည်းပဲ အဓိပ္ပာယ်ကို ဖော်တယ်။ အဲဒီလို အဓိပ္ပာယ်ပေါ်လာတဲ့ အခါကျတော့ ‘ရန်သူ’လို့ အဓိပ္ပာယ်ဖော်လိုက်ရင် ‘ကမ္မဝဋ်’က ‘မုန်းတယ်’ ‘မုန်းတယ်’ ဆိုတဲ့ မုန်းစိတ်တွေကို ထုတ်လိုက်ပါတယ်။

ဒီလို ‘ကမ္မဝဋ်’က အလုပ်လုပ်တော့ ‘မုန်းတဲ့ စိတ်’တွေကြောင့် ‘ကမ္မသတ္တိ’ခေါ်တဲ့ ‘စွမ်းအား’ ထွက်ပါတယ်။ အဲဒီ ‘စွမ်းအား’တွေက အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။

‘မုန်းတယ်’ဆိုတာဟာ ဒီကမ္မဝဋ်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ ‘မနောဝိညာဏ်’ရဲ့ အလုပ်ပါပဲ။ ‘ချစ်တယ်’ဆိုတာလည်း ဒီကမ္မဝဋ်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ ‘မနော

ဝိညာဏ်' ရဲ့ အလုပ်ပါပဲ။

အဲဒီလို 'ချစ်တယ်'၊ 'မုန်းတယ်'ဆိုတဲ့ အလုပ်တွေကို 'မနောဝိညာဏ်'က အလုပ်လုပ်ရုံတင်မကဘူး။ 'ကမ္မသတ္တိ'ဆိုတဲ့ 'ကံစွမ်းအား'ကိုပါ ထုတ်ထားပါတယ်။ အဲဒီ 'ကမ္မသတ္တိ'တွေက ရုပ်နာမ် (၂)ပါးနဲ့ တည်ဆောက်ထားတဲ့ ဒီ'ခန္ဓာ'မှာပဲ စုဝေးနေပါတယ်။ ဒီအဓိပ္ပာယ်ကို သဘောပေါက်အောင်၊ နားလည်အောင် စဉ်းစားပါ။

ဒီ 'ကမ္မသတ္တိ'တွေဟာ ဒီရုပ်နာမ် (၂)ပါးတို့ အလုပ်လုပ်တဲ့ အထဲက ထွက်လာတာပါ။ ထွက်လာပြီးတော့ ဒီ'ကမ္မသတ္တိ'တွေဟာ တစ်ခြားတစ်ပါးကို မသွားပါဘူး။ 'ခန္ဓာ'မှာပဲ သူတို့က ကိန်းအောင်းနေပါတယ်။

ဒီဘဝ ဒီ'ခန္ဓာ' ရကတည်းက လုပ်သမျှသော 'ကံစွမ်းအား'တွေဟာ ဒီ'ခန္ဓာ'မှာပဲ စုဝေးနေပါတယ်။ ဒါတင်မကဘူး။ အတိတ်ဘဝ ဘဝက လုပ်ခဲ့တဲ့ 'ကံစွမ်းအား'တွေကလည်း ဒီ'ခန္ဓာ'မှာပဲ စုဝေးနေပါတယ်။

ဒီ 'ကံစွမ်းအား'ဆိုတဲ့ အဖွဲ့ကြီးက အလွန်ကြီးပါတယ်။ အဲဒီအလွန်ကြီးတဲ့ ကံစွမ်းအားတွေ၊ အလွန်များတဲ့ ကံစွမ်းအားတွေက ချက်ချင်းပဲ အလုပ်လုပ်ပေးပါတယ်။ သူ့ အလုပ်လုပ်ပုံက မြင်တဲ့အခါမှာ မြင်စိတ်အဖြစ်နဲ့ စိတ်ကလေး 'အသစ်' 'အသစ်'ဖြစ်အောင် ဒီ 'ကံစွမ်းအား'ကပဲ ပြုလုပ်ပေးပါတယ်။

အခု မြင်လိုက်တဲ့ အကြောင်းအရာကို မှီပြီးတော့မှ သူက အလုပ်တွေလုပ်တော့ 'ကံစွမ်းအား'တွေက ထွက်လာပါတယ်။ အဲဒီ 'ကံစွမ်းအား'

တွေက ဒီ ‘ခန္ဓာ’မှာပဲ နေပါတယ်။ အဲဒီလို ‘ကံစွမ်းအား’တွေက တစ်ကြိမ်
မက ကြိမ်ဖန်များစွာ ဖြစ်နေကြပါတယ်။

အခု ‘ချစ်တယ်’၊ ‘မုန်းတယ်’လို့ ပြောတာက ‘မနောကမ္မ’ လုပ်
တာပါ။ ‘မနောကမ္မ’ရဲ့ အရှိန်တွေက တက်လာတဲ့အခါ မုန်းတဲ့စိတ်တွေ
အရှိန်ပြင်းလာရင် နှုတ်က ‘မုန်းတဲ့အကြောင်း’၊ ‘မကြိုက်တဲ့အကြောင်း’
တွေကို ပြောပါတယ်။ ပြောတော့ ‘ဝစီကမ္မ’ ဖြစ်လာပါတယ်။ အဲဒီ ‘ဝစီ
ကမ္မ’တွေကလည်း စွမ်းအားတွေ ထုတ်ပါတယ်။ အဲဒီ ‘စွမ်းအား’တွေဟာ
ဟာ ဒီ ‘ခန္ဓာ’မှာပဲ ဝန်းရံပြီး နေပါတယ်။

‘ချစ်စိတ်’၊ ‘မုန်းစိတ်’တွေက ချစ်တဲ့၊ မုန်းတဲ့ ‘ကုသိုလ်ကမ္မသတ္တိ’
တွေကို ထုတ်ပေးပါတယ်။ ဒီတင်မကပါ။ လူတွေဟာ မိမိတို့ရဲ့ ဘာသာတ
ရားအလိုက် ဗုဒ္ဓဘာသာမှာဆိုရင်လည်း မိမိကိုယ်တိုင် ကောင်းတဲ့စိတ်
ထားတွေ ရှိကြပါတယ်။ သဒ္ဓါတရားတွေကောင်းလို့ ‘လှူတဲ့ကိစ္စ’တွေ
လည်း လုပ်တယ်။ ‘သီလ’ဆောက်တည်တဲ့ အလုပ်တွေလည်း လုပ်တယ်။
‘ဘာဝနာပွားတဲ့ အလုပ်’တွေလည်း လုပ်ကြပါတယ်။

လုပ်တဲ့အလုပ်ကြောင့် ထွက်ပေါ်လာတဲ့ ‘ကံစွမ်းအား’ တွေက
လည်း ဒီ ‘ခန္ဓာငါးပါး’မှာပဲ ဝန်းရံပါတယ်။ ဒီ ‘ကမ္မသတ္တိ’တွေထဲမှာ ကုသလ
တွေလည်း ပါတယ်။ ကောင်းစွမ်းအားတွေပါ။ အကုသလဆိုတဲ့ မကောင်း
စွမ်းအားတွေလည်း ပါပါတယ်။

မျက်စိနဲ့ မြင်လိုက်တဲ့ ‘အဆင်းရှုပါရုံ’ကို ‘သိ’ တဲ့ ‘ဝိညာဏ်’လေး
ပေါ်လာပါတယ်။ အဲဒီ ‘ဝိညာဏ်’လေး ပေါ်လာအောင် ‘ကမ္မသတ္တိ’က
ထောက်ပံ့ပေးနေပါတယ်။ ‘ကမ္မသတ္တိ’က ‘မြင်စိတ်’ဖြစ်အောင် ထောက်ပံ့

ပေးခြင်းပါ။

‘ကမ္မ’က အကြောင်းသတ္တိပါ။ အဲဒီ ‘အကြောင်းသတ္တိ’ ကြောင့် မြင်သော ‘ဝိညာဏ်’ခေါ်တဲ့ စိတ်ကလေး ပေါ်လာရပါတယ်။ ဒီ ‘ဝိညာဏ်’ က ကံ၏ အထောက်အပံ့ကြောင့် ရတဲ့အတွက် သူ့ကို ‘အကျိုးစိတ်’၊ ‘ဝိပါကဝိညာဏ်’လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီသဘောကို နားလည်အောင် သေ သေချာချာ စဉ်းစားပါ။

အဲဒီမှာ ‘မြင်စိတ်’၊ ‘ကြားစိတ်’တွေက ‘စက္ခုဝိညာဏ်’၊ ‘သောတ ဝိညာဏ်’။ သူတို့က ‘ဝိပါကဝိညာဏ်’တွေပါ။ ပြီးတော့မှ ‘ကိလေသစိတ်’ က အဓိပ္ပာယ်ပြန်ပေး (အဓိပ္ပာယ်ဖော်ပေး)ရပါတယ်။ ဒီနောက် အဲဒီ အဓိပ္ပာယ်တွေ ဖော်ပြတဲ့အတိုင်း ‘ကြိုက်သည်’၊ ‘မကြိုက်သည်’၊ ‘ချစ် သည်’၊ ‘မုန်းသည်’တွေကို ဆက်ပြီး ကမ္မဝဋ်က လုပ်ပေးပါတယ်။ ‘ကမ္မဝဋ်’ က လုပ်သဖြင့် ‘ကံစွမ်းအား’တွေ ထွက်လာပါတယ်။ အဲဒီ ‘ကံစွမ်းအား’ တွေက ဒီခန္ဓာမှာပဲ ဝန်းရံနေပါတယ်။

အဲဒီသဘောကို ဉာဏ်နဲ့ဆင်ခြင်ကြည့်ရင် မိမိမှာ ‘ရုပ်ခန္ဓာ’၊ ‘နာမ် ခန္ဓာ’။ ကိုယ်နဲ့စိတ်နဲ့ (၂)ပါးရှိတဲ့အပြင် ‘ကံစွမ်းအား’ဆိုသော အဖွဲ့ အစည်းကြီးကလည်း ရှိနေပါတယ်။ သူကတော့ ရုပ်နာမ်တို့လို ‘ခန္ဓာ’ မဖွဲ့ပါဘူး။ သူကတော့ ‘စွမ်းအား’အဖြစ်နဲ့ စုဝေးနေတဲ့ သဘောလို့ သိရ ပါမယ်။

အဲဒီစွမ်းအားဟာ အမြဲတမ်း ပြောတိုင်း၊ ဆိုတိုင်း၊ လုပ်တိုင်း၊ ကိုင်တိုင်း ‘ကံစွမ်းအား’တွေ တိုးနေပါတယ်။ အဲဒီ ‘ကံစွမ်းအား’တွေကပဲ ထပ်ပြီးတော့ ‘မြင်စိတ်’ ဖြစ်အောင်၊ ‘ကြားစိတ်’ဖြစ်အောင်၊ ‘အနံ့စိတ်’

‘အရသာစိတ်’၊ ‘အတွေ့စိတ်’တွေဖြစ်အောင် သူကပဲ လုပ်ပေးတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဒီစိတ် (၅)မျိုးကို အကျိုးစိတ်များလို့ ခေါ်ပါတယ်။

အကျိုးစိတ်များ လည်အောင် လှည့်ပေးတဲ့စက်ကို ‘ဝိပါကဝဋ်’လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီ ‘အကျိုးစိတ်’တွေက တည်ဆောက်ပေးလိုက်တော့ အဲဒီနောက်က ‘မနောဝိညာဏ်’က လိုက်ပြီး အလုပ်လုပ်ပါတယ်။ သူလုပ်တဲ့ အလုပ်က အဓိပ္ပာယ်ပြန်ဆိုတယ်။ သူဟာ မှတ်လာခဲ့သော အမှတ်တွေဖြစ်တဲ့ ‘သညာက္ခန္ဓာ’ကိုမှီပြီးတော့မှ (နှိုင်းယှဉ်ပြီး) ပစ္စုပ္ပန်မြင်တဲ့ အဆင်းကို ဒါပုဂ္ဂိုလ်၊ ဒါလူ၊ ဒါဟာ သတ္တဝါ၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ မောင်ဖြူ၊ မောင်ညို စသည်ဖြင့် အကုန်လုံး အဓိပ္ပာယ်ဖော်ပါတယ်။

အဓိပ္ပာယ်ဖော်ရုံတင် မကပါဘူး။ ဒါဟာ ‘မိတ်ဆွေ’၊ ‘ရန်သူ’လို့ ပြန်ဆိုပါတယ်။ အဲဒီလို ပြန်ဆိုလိုက်တဲ့အခါကျတော့ နောက်ကလိုက်လာတဲ့ ‘မနောဝိညာဏ်’က ထပ်ပြီး အလုပ်လုပ်ပါတယ်။ ‘ကမ္မ’ဆိုတဲ့ အလုပ်တွေ လုပ်တာပါ။ အဓိပ္ပာယ် ဖော်ပေးလိုက်တဲ့အတိုင်း ချစ်တော့လည်း လုပ်တယ်။ မုန်းတော့လည်း လုပ်တယ်။ ကြိုက်တာလည်း လုပ်တယ်။ မကြိုက်တာလည်း လုပ်တယ်။

အဲဒီလို အလုပ်တွေ လုပ်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ ‘ကံစွမ်းအား’တွေ ထွက်ပါတယ်။ ဒီ‘ကံစွမ်းအား’တွေက ဒီ‘ခန္ဓာ’မှာပဲ ဝန်းရံနေပါတယ်။ ကံစွမ်းအားတွေကလည်း အမြဲတမ်း တိုးပွားနေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ‘ဝိပါကဝိညာဏ်’တွေ ဖြစ်တိုင်း၊ ဖြစ်တိုင်း ‘ကံစွမ်းအား’၏ ထောက်ပံ့မှုကြောင့် သူတို့ ဘာမှမရှိတော့ဘူး။ မလုပ်တော့ဘူး။ သို့သော် ‘ကံစွမ်းအား’ကသာ ရှိပါတယ်။ အဲဒီ ‘ကံစွမ်းအား’ကပဲ ရုပ်မျိုးစေ့နဲ့ နာမ်မျိုးစေ့

အသစ်ကို တည်ပေးပါတယ်။ အဲဒီ ရုပ်မျိုးစေ့နဲ့ နာမ်မျိုးစေ့ဟာ ဟောဒီ အတိတ်ကရှိခဲ့တဲ့ ရုပ်မျိုးစေ့နဲ့ နာမ်မျိုးစေ့နဲ့ ဘာမှ မဆက်သွယ်ဘူး။ မဆိုင်ဘူး။ သူဟာ ရုပ်အသစ်၊ နာမ်အသစ်ပါ။ သို့သော် ‘ကံစွမ်းအား’က သာ တည်ပေးတာပါ။

အဲဒီ ‘ကံစွမ်းအား’က တည်ပေးလိုက်လို့ရှိရင် ဘဝအသစ် ရပြန် တာပဲ။ လူတွေ၊ သတ္တဝါတွေမှာ ဒီလို ‘ကံစွမ်းအား’ အဆောက်အဦကြီးက ရှိနေတော့ ဘဝတစ်ခု ပြတ်သွားလို့ သေပြီးရင်လည်း နောက်ထပ် ဘဝ တစ်ခု ထပ်ပြီးတော့ တည်ပေးပြန်တာပဲ။ အဲဒီလို ဘဝတွေက ဆက်ကာ ဆက်ကာ ဖြစ်နေရတာပါ။ အဲဒီလို သတ္တဝါတွေဟာ ဘဝအဆက်ဆက် သွားနေကြရတာပါ။ ဘဝအဆက်အဆက်ကို ‘သံသရာ’လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဘဝအဆက်အဆက် သံသရာကို တည်ဆောက်ပေးနေတဲ့ နေရာမှာ ‘ကံ စွမ်းအား’က အဓိက တည်ဆောက်ပေးနေပါတယ်။ ‘ကံစွမ်းအား’ တွေ ထဲမှာ ကောင်းသော ကံစွမ်းအားတွေလည်း အများကြီးပါပဲ။ မကောင်း သော ကံစွမ်းအားတွေလည်း အများကြီး ရှိပါတယ်။

အရေးကြီးတဲ့အချက်က ဘဝအသစ် တည်လိုက်တဲ့အခါ (ရုပ် ဗီဇနဲ့ နာမ်ဗီဇကို ကံစွမ်းအားက တည်ပေးနေတဲ့ အချိန်လေးမှာ) ကောင်း တဲ့ ‘ကံစွမ်းအား’တွေက တည်ပေးလိုက်လျှင် ဒီရုပ်ဗီဇ၊ နာမ်ဗီဇတွေက လည်း ကောင်းတဲ့အဆင့်ရှိသော ရုပ်နာမ် (၂)ပါးကို ရပါတယ်။ လူဖြစ်လာ တယ်ဆိုတာဟာ အမိဝမ်းဗိုက်အတွင်း ပဋိသန္ဓေတည်တဲ့အချိန်ဟာ ဘဝရဲ့ အစပါ။ ဒီဘဝကို တည်ပေးတာက အတိတ်က ပြုထားခဲ့တဲ့ ကံစွမ်းအား များက ဒီပစ္စုပ္ပန်ဘဝကို တည်ပေးတာပါ။ ရုပ်ဗီဇနဲ့ နာမ်ဗီဇကို တည်ပေး

တာပါ။ ရုပ်မျိုးစေ့နဲ့ နာမ်မျိုးစေ့ (၂)ခုကို ချပေးလိုက်တာပါ။

အဲဒီ နာမ်မျိုးစေ့နဲ့ ရုပ်မျိုးစေ့က သူ့ရဲ့ ‘နိယာမ’လို့ခေါ်တဲ့ လမ်းစဉ်အတိုင်း ရုပ်ကလည်း ရုပ်နည်းနဲ့ ကြီးထွားတယ်။ နာမ်ကလည်း နာမ်နည်းနဲ့ ကြီးထွားပါတယ်။ အဲဒါကို ‘ဘဝအသစ်’လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီလို တည်လိုက်တဲ့အခါ ဖြစ်ရပါတယ်။ အဲဒီအကြောင်းအရာကို သေ သေချာချာ နှလုံးသွင်းပါ။

သတ္တဝါတိုင်း၊ သတ္တဝါတိုင်း လူအပါအဝင် ‘ရုပ် ခန္ဓာ’ ရှိတယ်။ ‘နာမ်ခန္ဓာ’ ရှိတယ်။ ‘ကံစွမ်းအား’ အဆောက်အဦးကြီးလည်း ရှိတယ်။ အဲဒီမှာ သေသေချာချာ နှလုံးသွင်းရမယ့်အချက်က ဒီရုပ်နာမ် (၂)ပါးဟာ ပဋိသန္ဓေတည်ပြီး မွေးကတည်းက ဘဝခရီးကို လျှောက်လာကြတာပါ။ နောက်ဆုံးပိတ် ရုပ်နဲ့နာမ် (၂)ပါးစလုံး လုပ်ငန်းရပ်တယ်။ ချုပ်တယ်။ ‘ဇိဝိတိန္ဒြေ’ချုပ်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒါဟာ ‘သေခြင်းတရား’ပါပဲ။

သေခြင်းတရားက ဖြတ်လိုက်တဲ့အခါ ဒီရုပ်လည်းပဲ ရပ်သွားတယ်။ နာမ်လည်းပဲ ရပ်သွားတယ်။ ရုပ်နာမ် (၂)ပါးစလုံး စက်ရပ်သွားပါပြီ။ သူတို့က တကယ် ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေနဲ့ရှိပြီး အလုပ်လုပ်နေတာပါ။ ဒါပေမယ့် ‘ကံစွမ်းအား’ကတော့ ‘စွမ်းအား’အဖြစ်နဲ့ပဲ ရှိနေပါတယ်။

စွမ်းအားအဖြစ် ရှိနေတဲ့ ကံအဆောက်အဦးကြီးက ဒီရုပ်နာမ် (၂)ပါး ချုပ်တယ်ဆိုတာနဲ့ တစ်ပြိုင်တည်း နောက်ထပ် ရုပ်အသစ်၊ နာမ်အသစ်ကို ချက်ချင်းတည်ပေးပါတယ်။ ‘ကံစွမ်းအား’ကြီးက ချက်ချင်း ရုပ်အသစ်၊ နာမ်အသစ်ဖြစ်တဲ့ ရုပ်မျိုးစေ့နဲ့ နာမ်မျိုးစေ့ (၂)ခုကို တည်ပေးလိုက်ပါတယ်။

အဲဒီ ရုပ်မျိုးစေ့နဲ့ နာမ်မျိုးစေ့ဟာ ‘ကံစွမ်းအား’က တည်ပေးလိုက်တာနဲ့တစ်ပြိုင်တည်း ရုပ်မျိုးစေ့မှာ ‘ဗီဇနိယာမ’ ရှိပါတယ်။ အဲဒီ ‘ဗီဇနိယာမ’အတိုင်း ‘ရုပ်ခန္ဓာ’ကလည်း ဆက်လက်ပြီး ကြီးထွားလာပါတယ်။ ထို့အတူ ‘နာမ်ခန္ဓာ’ကလည်း ဆက်လက်ပြီး ကြီးထွားလာပါတယ်။ အလုပ်လုပ်တယ်။ အဲဒါဟာ ‘ဘဝအသစ်’ပါ။ အဲဒီ ‘ဘဝသစ်’ကို ရအောင် တည်ပေးတာဟာ ‘ကံစွမ်းအား’ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတော့ သိရမယ့်အချက်က ဒီအတိတ်ဘဝနဲ့ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝတို့ ဆက်သွယ်နေတဲ့နေရာမှာ အတိတ်ကရှိနေတဲ့ ‘ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ’၊ ‘အသက်ဝိညာဏ်’ဆိုတဲ့ စကားတွေဟာ ဒီရုပ်နာမ်(၂)ပါး ချုပ်တာနဲ့ သူတို့အကုန်လုံး ရပ်သွားပါပြီ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ရုပ်ခန္ဓာမှာရှိနေတဲ့ အဆင့်တွေမှာ ရုပ်ချောတာလည်း ပါတယ်။ အရုပ်ဆိုးတာလည်း ပါတယ်။ အဲဒီလို သဘောတွေထဲမှာ ‘ကံစွမ်းအား’ ပါပါတယ်။

အဲဒီ ‘ကံစွမ်းအား’က ဒီဘဝမှာရသော ရူပက္ခန္ဓာ၏ တင့်တယ်တာ၊ ပြေပြစ်တာကိုလည်း ဆောင်ရွက်ပေးတယ်။ မတင့်တယ်၊ မပြေပြစ်တာကိုလည်း သူကပဲ ဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။ အဲဒါတင် မကဘူး။ နာမ်ခန္ဓာမှာလည်း ဉာဏ်ပညာ ထက်မြက်တာပါတယ်။ ဉာဏ်ပညာ နည်းတာပါတယ်။ အမျိုးမျိုးပါပဲ။

သို့သော် လူရယ်လို့ဖြစ်အောင် တည်ပေးတဲ့ ကမ္မက ကောင်းသော ‘ကုသလကမ္မ’ ဖြစ်ပါတယ်။ လူထက် အဆင့်နိမ့်တဲ့ ခွေးတွေ၊ ကြောင်တွေမှာလည်း ဒီ ‘ကံစွမ်းအား’ကြီးက အကြီးကြီးပါ။ အဲဒီထဲမှာ ‘ကုသလကမ္မ’ က ‘အားနည်း’ပြီးတော့ ‘အကုသလကမ္မ’တွေ များတဲ့ သတ္တ

ဝါများကို ပဋိသန္ဓေတည်တဲ့အချိန်မှာ အဆင့်နိမ့်တဲ့ဘဝမှာ တည်ပေးလိုက်ပါတယ်။ တိရိစ္ဆာန်ဘဝကို တည်ပေးလိုက်ပါတယ်။

တိရိစ္ဆာန်ဘဝ ရောက်သွားပြီဆိုရင် တိရိစ္ဆာန်တို့၏ ‘ရူပက္ခန္ဓာ’၊ တိရိစ္ဆာန်တို့၏ ‘နာမက္ခန္ဓာ’ခေါ်တဲ့ ရုပ်မျိုးစေ့၊ နာမ်မျိုးစေ့အသစ်က တိရိစ္ဆာန်ဗီဇအတိုင်း သွားကြရပါတယ်။ အဲဒီသဘောကို သေသေချာချာ နှလုံးသွင်းတတ်၊ ဆင်ခြင်တတ်မှ ‘သတ္တဝါဖြစ်ခြင်း’ဟာ ဒီလိုပါလားလို့ သိပါတယ်။

အဲဒီတော့ နှလုံးသွင်းတတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က ပညာမျက်စိနဲ့ ကြည့်ရပါတယ်။ ဒီလောကမှာ ရှိနေတဲ့ လူဆိုတာလည်း တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် အဆင့်တန်းချင်းမတူ၊ ရုပ်ရည်အဆင့်ချင်း မတူတာတွေဟာ ဘဝကိုတည်တဲ့ အချိန်ကတည်းက သူတို့ကို တည်ပေးလိုက်တဲ့ ဘဝရဲ့ ဗီဇအဆင့် အနိမ့်အမြင့် ကွာခြားခဲ့လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါက တစ်မျိုးပါ။

အဲဒီအဆင့်တွေ မြင့်ပြီးနေတဲ့ လူသားတို့ရဲ့ ရုပ်ခန္ဓာမှာ ‘စွမ်းအား’တွေ ပါလာပါတယ်။ လူသားရဲ့ ‘နာမ်ခန္ဓာ’မှာ -

သိအား ပါတယ်။

မှတ်အား ပါတယ်။

ခံစားတဲ့အားလည်း ပါတယ်။ အားထုတ်တဲ့အားလည်း ပါတယ်။

လူသားရဲ့ ‘နာမ်ခန္ဓာအား’တွေက ကောင်းတော့ မှတ်ဉာဏ်တွေ ကလည်း ကောင်းတယ်။ ‘သိတဲ့ဝိညာဏ်’ အားတွေကလည်း ကောင်းတယ်။ ကောင်းတဲ့အတွက် အဲဒီ ‘သိအား’၊ ‘မှတ်အား’တွေနဲ့ ‘ပညာ’တွေ သင်ယူရပါတယ်။

ပညာတတ်တယ်ဆိုတာ ဘယ်အားတွေကြောင့် တတ်တာလဲ။
ဒီ ‘သိအား’၊ ‘မှတ်အား’ပေါ်မှာ အခြေခံပြီးတော့မှ ‘စဉ်းစားအား’၊ ‘ဆင်
ခြင်အား’တွေက ထက်ပါတယ်။

အဲဒီ ‘သိအား’၊ ‘မှတ်အား’၊ ‘စဉ်းစားအား’ တွေဟာ လူသား၏
‘နာမ်ခန္ဓာ’မှာ ပါလာပါတယ်။ အဲဒီတော့ သိရမယ့်အချက်က တိရိစ္ဆာန်
ဆိုတဲ့ သတ္တဝါတွေကျတော့ ခန္ဓာကိုယ်ကလည်း အဆင့်နိမ့်တယ်။ သူတို့ရဲ့
‘သိအား’၊ ‘မှတ်အား’ကလည်း အလွန် အဆင့်နိမ့်ပါတယ်။ နိမ့်တော့
သူတို့ရဲ့ ‘ဘဝခရီး’ဟာ ပင်ပင်ပန်းပန်း လျှောက်ကြရပါတယ်။

ဒီတော့ သိရမယ့်အချက်က ခွေးလေး၊ ကြောင်လေးတွေကို မြင်
ရင် သူတို့ရဲ့ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတင် မကဘူး။ သူတို့ပြုထားတဲ့ ‘အကုသလ
ကမ္မ’တွေက သူတို့ကို နှိပ်စက်လို့ ဒီလို ဆင်းရဲတဲ့ဘဝကို ရောက်ရတယ်
ဆိုတာကို သဘောပေါက်ရပါမယ်။ နားလည်ရပါမယ်။ အဲဒီလို စဉ်းစား
နိုင်ရမယ်။

စဉ်းစားထားရင် ‘ကံစွမ်းအား’ဟာ ဘယ်လောက် ကြီးမားတယ်
ဆိုတာကို သိလာပါမယ်။ အဲဒီ ‘ကံအား’တွေဟာ ညံ့ရင် ညံ့သလောက်
‘သံသရာ’မှာ အဆင့်နိမ့်သည်ထက် နိမ့်သွားရပါတယ်။ တဖြည်းဖြည်း၊
တဖြည်းဖြည်း မြင့်သည်ထက်မြင့်အောင် ကြိုးစားရင်လည်းပဲ ဘဝအဆင့်
ဟာ မြင့်သည်ထက် မြင့်လာရပါတယ်။

အဲဒီလို ပိုင်းခြားဝေဖန်တတ်တဲ့ဉာဏ် ရှိရပါမယ်။ အဲဒီဉာဏ်ဟာ
‘ကံ၏အကြောင်း’ကို သိတဲ့ဉာဏ် ဖြစ်ပါတယ်။

‘ကံ’သာလျှင် ဒီရုပ်၊ ဒီနာမ်၊ ဒီခန္ဓာတွေကို ‘တည်’ပေးနေပါတယ်။

‘တည်’ပေးတဲ့ အဆင့်နိမ့်တာ၊ မြင့်တာဟာ ‘ကံ’ပေါ်မှာ တည်ပါတယ်။ အဲဒီလို သိတဲ့ဉာဏ်ကို ‘ကမ္မဿကတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိဉာဏ်’လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီဉာဏ်ဟာ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ ကံစွမ်းအားရဲ့ အကြောင်းကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိတဲ့ဉာဏ် ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီဉာဏ်ရှိမှ ‘ကောင်းမှု’ ကိုလည်း သိတယ်။ ကောင်းမှုက ထွက်ပေါ်လာသော ‘ကောင်းစွမ်းအား’ ကိုလည်း သိတယ်။ မကောင်းမှုကိုလည်း သိတယ်။ မကောင်းမှုက ထွက်ပေါ်လာတဲ့ ‘မကောင်းစွမ်းအား’ကိုလည်း သိပါတယ်။

အဲဒီ သဘာဝတွေကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိပါမှ ‘ဘာကိုရှောင်ရ မယ်’၊ ‘ဘာကို တိုးပွားအောင် ဆောင်ရွက်ရမယ်’ဆိုတာကို သဘောပေါက် ပါတယ်။ ဒါတွေဟာ မိမိတို့ရဲ့ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ဆောင်ရွက်နေတဲ့ အလုပ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်လိုအလုပ်တွေ လုပ်နေတာလဲ။

‘စိတ်’နဲ့ တွေးတောကြံစည်တယ်။

‘နှုတ်’နဲ့လည်း ပြောတယ်။

‘ကိုယ်’လည်း လုပ်တယ်။

အဲဒီ အလုပ် (၃)မျိုးမှာ ‘စိတ်’က အဓိက ဦးဆောင်ပါတယ်။ အဲဒီစိတ်ကို ‘မနောဝိညာဏ်’လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီ ‘မနောဝိညာဏ်’ဟာ ‘ကမ္မဝဋ်’မှာ အလုပ်လုပ်နေသော ‘အတွင်းစိတ်’ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီ ‘အတွင်းစိတ်’မှာ မကောင်းတဲ့စိတ်၊ သူတစ်ပါးကို ပျက်စီးစေလို သော စိတ်မျိုးနဲ့ တွေးတောလိုက်၊ ကြံစည်လိုက်တယ်ဆိုရင် ‘မနောကမ္မ’ အဖြစ် ရောက်ရှိသွားပါတယ်။

အဲဒီ ‘မနောကမ္မ’က အရှိန်ပြင်းလာလို့ နှုတ်ကနေ မကောင်းတဲ့

စကားတွေပြောလိုက်ရင် ‘အကုသလ ဝစီကမ္မ’အဖြစ် ရောက်ရှိသွားပါတယ်။ အဲဒီက တစ်ဆင့်တက်ပြီး ကိုယ်နဲ့လုပ်လိုက်ရင်တော့ ‘အကုသလ ကာယကမ္မ’အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိသွားပါတယ်။

အဲဒီ ‘အကုသလကမ္မ’ကြောင့် ထွက်ပေါ်လာတဲ့ ‘အကုသလ ကမ္မသတ္တိ’တွေဟာ ဒီခန္ဓာငါးပါးမှာ လာပြီး စုဝေးနေကြပါတယ်။ ဒီလို ‘အကုသလ’တွေ ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း အဆင့်က နိမ့်သည်ထက် နိမ့်သွားပါတယ်။

အဲဒီလို ‘မကောင်းသောစိတ်’တွေ မဖြစ်အောင် ကြိုးစားရပါမယ်။ ‘ကောင်းသောစိတ်’တွေ တိုးပွားအောင် လုပ်ရပါမယ်။

‘ကောင်းသောစိတ်’တွေဆိုတာဟာ သူတစ်ပါးကိုမြင်ရင် ဒီပုဂ္ဂိုလ်၊ ဒီသတ္တဝါဟာ ချမ်းသာနေရင်လည်း သူ့ရဲ့ အတိတ်ဘဝ အကျိုးပေးတွေက လည်း ကောင်းနေ၊ ပစ္စုပ္ပန်အားထုတ်မှုတွေလည်း ကောင်းနေ၊ ဒါကြောင့် မို့လို့ ဒီလူ ချမ်းသာနေရပါတယ်လို့ တွေးပြီး ဝမ်းမြောက်ရပါမယ်။

ချမ်းသာတယ်ဆိုတာဟာ ခန္ဓာငါးပါးရဲ့ဘေးမှာ ဝန်းရံနေတဲ့ ဝတ္ထုပစ္စည်းမျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။ အမှန်တော့ အဲဒီ ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေက သူ့ရဲ့အဆင့်ကို မြင့်အောင် မလုပ်နိုင်ပါဘူး။ ပစ္စည်းက ပစ္စည်းပါပဲ။ အဆင့် မြင့်အောင် လုပ်နိုင်တာက သူ့ရဲ့စိတ်နဲ့ သူ့ရဲ့အသိပညာကသာ အဆင့်မြင့် အောင် လုပ်နိုင်တာပါ။

သူ့ရဲ့စိတ်နဲ့ သူ့ရဲ့အသိပညာ မြင့်လာရင် မိမိ ချမ်းသာလာတဲ့အတွက် ကောင်းသော ‘ဒါနမှု’တို့ကို ဆောင်ရွက်ရမယ်လို့ သိလာတယ်။ ဆောင်လည်း ဆောင်ရွက်တယ်။ ထို့အတူပဲ ‘သီလ’ဆိုတာကိုလည်း

ဆောက်တည်ရမယ်လို့ သိလာတယ်။ ‘သီလ’စင်ကြယ်မှု ရှိလာတယ်။ ပြီးတော့ ‘ဘာဝနာ’အလုပ်ကိုလည်း လုပ်ရမယ်လို့ သိလာတယ်။ ‘ဘာဝနာ’လည်း ပွားများလာတယ်။

အဲဒီလို အဟုတ် အလုပ်လုပ်ပါမှ ‘ကုသလကမ္မ စွမ်းအား’တွေ တိုးလာပါတယ်။ ဒီလို ‘ကုသလကံ စွမ်းအား’တွေ တိုးလာပြီဆိုရင် ဘဝအဆင့်ကလည်း ကောင်းလာတယ်။ အဆင့်မြင့်လာတယ်။

ဒီဘဝက ကုန်ဆုံးသွားလို့ နောက်ထပ် ဘဝအသစ် တည်ရဦးမယ်ဆိုရင် ဒီ ‘ကုသလကမ္မ’များက မြင့်သောဘဝ၊ မြတ်သောဘဝကို ဆက်လက်ပြီး တည်ဆောက်ပေးပါလိမ့်မယ်။ အဲဒါတွေဟာ ‘ကံ-ကံ၏အကျိုး’လို့ ခေါ်ပါတယ်။

‘ကံ’ကြောင့် ‘ကမ္မသတ္တိ’ ထွက်ပါတယ်။ ‘ကမ္မသတ္တိ’ကြောင့် ထွက်ပေါ်လာတဲ့ အကျိုးကိုတော့ ‘ကမ္မဝိပါက’လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဖြစ်လာတဲ့ ရုပ်ဗီဇအသစ်၊ နာမ်ဗီဇအသစ်တွေက အကျိုးတရားပါ။ အဲဒီ ‘အကျိုးတရား’တွေရဲ့ ‘မြင့်ခြင်း’၊ ‘နိမ့်ခြင်း’ဟာ ကိုယ်ပြုတဲ့ ‘ကံ’သို့မဟုတ် ‘ကမ္မ’တွေပေါ်မှာ တည်နေပါတယ်။

အဲဒီ ‘ကံ’တွေကလည်း မိမိနေ့စဉ် လုပ်ကိုင်နေသော ပစ္စုပ္ပန်အလုပ်များပေါ်မှာ တည်ပါတယ်။ နေ့စဉ်အလုပ်တွေမှာ တွေးတောခြင်းဆိုတဲ့ မနောကမ္မ၊ နှုတ်ဖြင့်ပြောဆိုတဲ့ ဝစီကမ္မ၊ ကိုယ်ဖြင့်လုပ်တဲ့ ကာယကမ္မတို့ကို ပြုလုပ်တဲ့အခါ အဆင့်နိမ့်တဲ့ အတွေးမျိုး၊ အဆင့်နိမ့်တဲ့ အပြောမျိုး၊ အဆင့်နိမ့်တဲ့ အလုပ်မျိုးတွေကိုလုပ်ရင် အကုသိုလ်တွေ တိုးလာပါတယ်။

အဆင့်မြင့်တဲ့ အတွေး၊ အဆင့်မြင့်တဲ့ အပြော၊ အဆင့်မြင့်တဲ့ အလုပ်တွေကိုလုပ်ရင် ကုသိုလ်တွေက တိုးပါတယ်။

မိမိကိုယ်တိုင်က ပြုလုပ်တဲ့အလုပ်ဟာ ကောင်းသည်၊ မကောင်းသည်ကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် သိရပါမယ်။ ဆင်ခြင်ရပါမယ်။ မကောင်းတဲ့စိတ်ထားကို ပယ်မယ်၊ မကောင်းတဲ့အပြောကို ပယ်မယ်။ မကောင်းတဲ့အလုပ်ကို ပယ်မယ်၊ မဖြစ်အောင် တားဆီးမယ်။ ကောင်းတဲ့အလုပ်တွေကိုတော့ တိုးပွားအောင် လုပ်ရပါမယ်။

အဲဒီလို ‘ကောင်းသောအလုပ်တွေကို’ ရွေးချယ်ပြီးတော့ လုပ်နိုင်လာရင် ‘ကုသလကမ္မစွမ်းအား’တွေ တိုးလာပါတယ်။ အဲဒီလို တိုးလာတဲ့အတွက် ‘ဘဝအဆင့်’ကလည်း တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် မြင့်လာပါတယ်။

အဲဒီ ‘ကုသလကမ္မ’တွေကို အခြေခံပြီးတော့မှ ဒီ ‘သံသရာ ဝဋ်ဆင်းရဲ’မှ လွတ်ကင်းကြောင်းကိုလည်း ပြုလုပ်ရပါမယ်။ ဒါ့အပြင် ‘နိဗ္ဗာန်မဂ်ဖိုလ်’သို့ တက်လှမ်းနိုင်ဖို့အတွက် ကုသလကမ္မဖြစ်သော ‘ဘာဝနာပွားများခြင်း’ အလုပ်များကိုလည်း ဖြည့်ဆည်းကြရပါမယ်။

‘ဝိပဿနာဘာဝနာ’၊ ‘သမထဘာဝနာ’အစ ရှိသော ‘ဘာဝနာတရား’များကို ပွားများရပါတယ်။ ပွားများတဲ့အခါမှာ အခြေခံဖြစ်သော ‘ကံ၏အကြောင်း’၊ ‘ကံ၏အထောက်အပံ့’တို့ဟာ ဘယ်ပုံဘယ်နည်း ပေးနေတယ်။ ဘယ်ပုံဘယ်နည်း ‘ကံကောင်းအောင်’ လုပ်ရမယ် ဆိုတာတွေကို သိထားရမယ်။

‘ကံကောင်းအောင်’ သူများက လုပ်မပေးနိုင်ပါဘူး။ မိမိကိုယ်တိုင်သာ လုပ်ရပါမယ်။ မိမိ၏ ‘ဉာဏ်အား’၊ ‘ဝီရိယအား’ အဓိကအကျဆုံးဖြစ်

သော ‘သတိအား’များကို သုံး၍ ကောင်းအောင် နေထိုင်ကြရပါမယ်။

‘သတိအား’ ကတော့ -

ကောင်းမှုတွေ လုပ်ဖြစ်အောင် စောင့်ထိန်းပေးတာလည်း ‘သတိ’ ဖြစ်ပါတယ်။

မကောင်းမှုတွေ မလုပ်ဖြစ်အောင် စောင့်ထိန်းပေးတာလည်း ‘သတိ’ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ‘သတိအား’လည်း ရှိရပါမယ်။ ကောင်းသော အလုပ်တွေကို ဆောင်ရွက်တဲ့ ‘သဒ္ဓါအား’၊ ‘ဝီရိယအား’လည်း ရှိရပါမယ်။ ဒီအကြောင်းအရာတွေကို သိအောင် ‘သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ’က ရှင်းလင်းပြမှ ‘ကမ္မဿကတာသမ္မာဒိဋ္ဌိ’ ဉာဏ်မျိုးကို ရကြတာပါ။ ဒီဉာဏ်မျိုးကို ရမှ ပထမအဆင့်အနေနဲ့ ဘဝခရီးကို မှန်ကန်စွာ၊ တည့်မတ်စွာ လျှောက်နိုင် ကြမှာပါ။

အဲဒါကြောင့်မို့လို့ ကျွန်တော်တို့ဟာ ဘုရား၏ အဆုံးအမများကို ခံယူပြီးတော့ မှန်ကန်ဖြောင့်မတ်တဲ့ ဘဝခရီးကို မှန်ကန်စွာ၊ တည့်မတ်စွာ လျှောက်နိုင်ကြမှာပါ။ အဲဒါကြောင့် ဘုရား၏အဆုံးအမများကို ခံယူပြီး တော့ ‘ကမ္မဿကတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ’ဉာဏ်များ တိုးပွားပြီးတော့ မှန်ကန်ဖြောင့် မတ်တဲ့ ဘဝခရီးကို လျှောက်လှမ်းရန်အတွက် ‘ကုသလကမ္မများ’ကို တိုးပွားသည်ထက် တိုးပွားအောင် ကြိုးစားဆောင်ရွက်နိုင်သော သူတော် ကောင်းများ ဖြစ်ကြပါစေ။

သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု။