

စိတ်ကို ကြံ့ကြောင့် နှိုးဆော်ခြင်း

အိုး... စိတ်ကလေး-ခုဖြူခုမဲ ခုပဲမြောက်ချီး၊ ခုပင်လှီး၍ ခရီးတစ်ကွေ့ စိတ်ချမ်းမြေ့အောင် အကျိုးဆောင်လည်း ထို့နောင်တစ်ဖြတ် ခရီးစပ်၌ လျပ်လျပ်ရောင်ထိန် အပူရှိန်ထဲ မငြိမ်ပူအိုက် ဘေးကြီးဆိုက်အောင် မိုက်မိုက်ကန်းကန်း နင်လမ်းပြကာ ပို့ဆောင်လာခဲ့ နင်သာမူလ နင်ကြောင့်ကြ၍ ဘဝများမြောက် ပန်းတိုင်ပျောက်သည် ရောက်မိရောက်ရာ စိုက်စိုက်တည်း။

ယခုဘဝ တစ်ခဏ၌ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ တရားနာ၍ သမ္မာဉာဏ်ကြီး ရအောင်မိုးစို့ အနီးကပ်လျက် မနှောင့်ယှက်နှင့် တစ်ဖက်သတ်တွေး လူအလေးတို့ ဆဲရေးကြိမ်းမောင်း မျက်ချောင်းချောင်းနှင့် မကောင်းဆိုစေကြမ္မာခေ၍ သဝေဇောက်ထိုး ဘယ်လိုညှိုးလည်း အဆိုးမထင် ကောင်းရာမြင်လျက် ဖြူစင်မေတ္တာ ကရုဏာနှင့် ဖြောင့်စွာမတ်မတ် သင်ဆုံးဖြတ်၍ ဝိပဿနာ ရှုမြဲပါလျက် ကျမ်းစာမပြတ် တရားမှတ်သည် မခတ်လှုပ်လှက် ငြိမ်ငြိမ်တည်း။

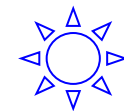
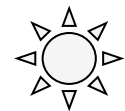
မြင်တွေ့သမျှ ကြားသမျှလည်း ခဏကလေး ပျောက်ပျက်ပြေး၍ ရှည်ဝေးတည်ဘိ နှစ်မရှိဘူး အသိမဲ့သူ များဗိုလ်လူတို့ ကိုင်ယူဆုတ်ထား အရာများကို ရှောင်ရှားစင်ဖြူ မစွဲယူနှင့် ငယ်မူငယ်ရာ ပေါ့ဆစွာဖြင့် တဏှာမာန ဖြိုးဖြိုးကြွလျက် မထဖို့ရေး လျော့မပေးနှင့် အသွေးထက်မြက် ဉာဏ်လက်နက်ဖြင့် ရမက်နှောင်ကြိုး ခုတ်ဖြတ်ချိုးစို့ ကောင်းကျိုးဆိုးပြစ် လာဘ်မဲ့လစ်ကို မရစ်မထွေး စိတ်အေးအေးနှင့် ဆေးကြောသုတ်သင် ကြပါစို့။

မြောင်းမြဆရာတော်ဘုရားကြီး

ပြည်ထောင်စု-နှင့် ဝိပဿနာ အတွေ့ပေး တရားတော်



ဘာသန္တရဆေးက အပ္ပမဟာပဏ္ဍိတ မြောင်းမြဆရာတော်ဘုရားကြီး



သာသနာ ၂၀၅၈	ကောဇာ ၁၃၅၆	ခရုဇ် ၂၀၁၄
---------------	---------------	---------------

အိန္ဒိယနိုင်ငံ ဝိပဿနာ အလုပ်ပေးတရားတော်
မြောင်းမြဆရာတော်ဘုရားကြီး

အဲဒီလို မမေ့ရအောင် ဘာကအကျိုးပြုသလဲဆိုတော့ ‘ကာလေန ဓမ္မဿ ဝနာ-မကြာမကြာ တရားနာပေးရတယ်’။

ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးတို့ သာသနာအတွင်းက ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများဆိုလို့ ရှိရင် အထူးအားဖြင့် ဘုန်းကြီးတို့ ရွှေကျင်ဂိုဏ်းဂဏမှာ ဆိုလို့ ရှိရင် အဖိတ်နေ့တိုင်း ဆုံးမတယ်၊ လပြည့်နေ့တိုင်း လပြည့်လကွယ်တိုင်း ဥပုသ်နေ့တိုင်း တရားဟော တယ်၊ ဆုံးမတယ်။

အဲ... ဒီတစ်ပတ်အတွင်းမှာ ချို့ယွင်းချက်တွေတွေ့ရင် ဒီချို့ယွင်းချက် တွေကို ပြင်ပြီးတော့ ဒါဟာဖြင့် ဘယ်နေရာလေးက ချို့ယွင်းနေတယ်၊ ဘာလေး ကအပြောလိုနေတယ်၊ ဘယ်ဟာလေးက အလုပ်လိုနေတယ်၊ အဲစသည်ပေါ့။ အဲ ဒါလေးတွေ ချို့ယွင်းချက်လေးတွေ ပြင်ပြင်ပြီးသွားတော့ တခါတည်း ဒီပုဂ္ဂိုလ် ဟာ လူကောင်းသူကောင်းလေး ဖြစ်လာတယ်၊ ကိုရင်လေးတွေဆိုရင်လဲ ငယ် ငယ်လေးကတည်းကစပြီး တရားကျင့်ချင်တဲ့ဆန္ဒ၊ တရားနှလုံးသွင်းချင်တဲ့ဆန္ဒ၊ ဆရာသမားတွေရဲ့ အတုကို လိုက်ချင်တဲ့ဆန္ဒလေးတွေ ပေါ်ပြီးတော့လာတယ်။

အဲဒါနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ဘုန်းကြီးတို့ နီတိကျမ်းတွေမှာ သင်ပေးတဲ့လူ ရှိရင်တဲ့ တိရစ္ဆာန်လေးတွေကတောင်မှပဲ လေ့ကျင့်တတ်ပါတယ်၊ လိုက်နာတတ် ပါတယ်တဲ့။ ဒီနီတိကျမ်းထဲမှာ ဘာပြောထားသလဲဆိုတော့ အမေ့နောက်က တကောက်ကောက်လိုက်နေတဲ့ မြည်းမလေး၊ မြည်းဆိုတာ အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာအများ အားဖြင့် ဝန်ထုတ်ဝန်ပိုး ခပ်ကြီးကြီးတွေကို သယ်ဖို့အသုံးပြုကြတယ်။ အများအား ဖြင့်ခဝါသည်တွေက သူတို့ ဒီ မြစ်ဆိပ်မှာသွားပြီး လျှော်မဲ့ ဖွတ်မဲ့ အထုတ်အပိုး အလေးကြီးတွေကို မပင်နိုင်တော့ အဲဒီမြည်းပေါ်မှာ မြည်းရဲ့ကျောပေါ်မှာ ဟို ဖက်ဒီဖက်ခွဲပြီး တင်သွားကြတယ်။ အဲဒီတော့ အဲဒီအထုတ်ကြီး အပိုးကြီးတွေကို သူတို့ တစ်ခါတည်း မပင်မပန်းနဲ့ ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်း သယ်သွားနိုင်တယ်။

အဲဒီမှာ သူ့ရဲ့နောက်က လိုက်လာတဲ့ သမီးလေးပေါ့ မြည်းမလေးက ‘အမေ အမေ ကျမလဲ ထမ်းကြည့်ချင်တယ်၊ အမေ မောသလား’လို့ ဆိုသတဲ့။ သူတို့ ဘာသာစကားပေါ့လေ အမေ ထမ်းသလိုပဲ ထမ်းချင်တယ်၊ အမေ ရွက်သလိုပဲ ရွက်ချင်တယ်၊ အဲဒါ ‘သမီးရယ်... ငယ်ပါသေးတယ်၊ ကြီးလာတဲ့ အခါကျတော့ ဖြစ်ရမှာပေါ့။ အခုသမီးက အမေ့နောက်ကို တကောက်ကောက် အဲဒီလိုလိုက်နေ

လေးကို သေသေချာချာ ယုံကြည်၊ ယုံကြည်ပြီးတော့ ပဉ္စဂီကမဂ်ကလေးကို အမြဲမပြတ် ထူထောင်ပါ။ အဲဒီလို ထူထောင်ပြီးတော့ ယနေ့ကစ၍ စိတ်ရဲ့ချမ်း သာခြင်း၊ ကိုယ်ရဲ့ချမ်းသာခြင်း နှစ်ပါးနဲ့ အားလုံး ပြည့်ဝကြပါစေ၊ တဖြည်း ဖြည်းနဲ့ တိုးတက်ပြီးသကာလ ကာယိကသုခ၊ စေတသိကသုခတို့ရဲ့ အထွတ် ဆုံးဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ ချမ်းသာခြင်း သုခကို ရနိုင်ကြပါစေ။

ကဲ သာဓုခေါ်။

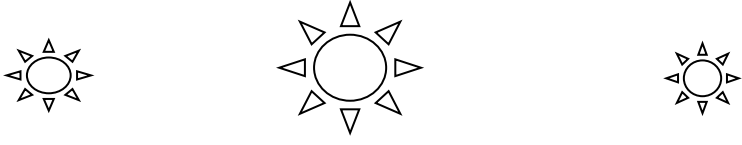
သာဓု... သာဓု... သာဓု။

အမျှဝေလိုက်အုန်း။

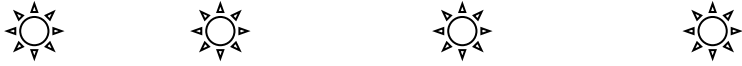
ယနေ့ ယခု ဘုရားတပည့်တော်တို့ ပြုလုပ် အားထုတ်ရသော ဒါန သီလ ဘာဝနာကုသိုလ် အဖို့ကို အလုံးစုံသော သတ္တဝါအပေါင်းတို့အား အမျှ အမျှ ပေးဝေပါ၏။ အလုံးစုံသော သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည် ဤကောင်းမှု၏ အဖို့ကို ကိုယ်စီကိုယ်ငှ အမျှရကြ၍ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာ ချမ်းသာကြ ပါစေ။

အမျှ အမျှ အမျှ ယူတော်မူကြပါကုန်လော့။

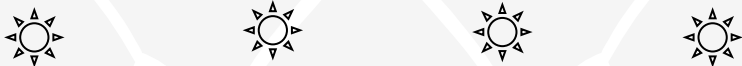
သာဓု... သာဓု... သာဓု။



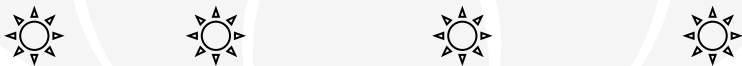
သာခြင်းကို ရပါလိမ့်မယ်၊ စိတ်ချမ်းသာသည်နှင့်အမျှ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ကျန်းမာခြင်း ချမ်းသာခြင်းဆိုတဲ့ ကာယသုခလဲ ရပါလိမ့်မယ်၊ အဲဒါ အစရှိသေးတယ်။



စိတ္တသုခနဲ့ ကာယသုခနှစ်ပါး ရပြီးတော့ အဲဒါထက် တခါတည်း တဖြည်းဖြည်းတိုးတိုး တိုးတိုးပြီးတော့ တက်သွားတဲ့ သဘောတရား၊ တနေ့ထက်တနေ့ အသားကျလာတဲ့ သဘောတရား၊ ဒါဟာ တရားဂုဏ်တော်ထဲက ဩပနေယျိက လို့ခေါ်တယ်၊ တရားဂုဏ်တော် ခြောက်ပါးထဲမှာ ဩပနေယျိကလို့ခေါ်တယ်၊ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ တိုးတက် တိုးတက် တိုးတက်ပြီးတော့ သွားတဲ့ သဘောတရား၊ အဲ ဒါ သူ့ဟာသူ ဆောင်သွားတယ်။



တရားကို နှလုံးသွင်းပြီးတော့ ကျင့်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တနေ့ထက် တနေ့ တနာရီထက် တနာရီဆိုသလိုပဲ တခါတည်း တိုးတက် တိုးတက်ပြီးတော့ သိမ်မွေ့ သွားတယ်၊ ကောင်းသွားတယ်၊ စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ချမ်းသာ ဖြစ်ပြီးတော့ သွားတယ်။



အဲဒါဟာ ဩပနေယျိကော၊ တရွေ့ရွေ့နဲ့ တဖြည်းဖြည်း တိုးတက်မှုကို ဆောင်နေသော တရားတဲ့၊ အဓိပ္ပါယ် ဒီလို ထွက်တယ်၊ ဩပနေယျိကော ဆိုတာ တရွေ့ရွေ့ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ တိုးတက်မှုကို ဆောင်တဲ့ သဘော တရားတဲ့၊ အဲဒါလေးကို ဩပနေယျိကလို့ ခေါ်တယ်။

Gradually progressing nature Dhamma has gradually progressing nature. ဓမ္မမှာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ တိုးတက် တိုးတက်နေတဲ့ သဘောတရားလေး ရှိတယ်၊ ဒီဟာကို ဓမ္မရဲ့ဂုဏ်တော် ဩပနေယျိကလို့ ခေါ်တယ်၊ အဲဒီ ဂုဏ်တော်

တဲ့ဥစ္စာဟာ လေ့ကျင့်ခန်းဝင်နေတာ၊ တစ်နေ့ကျတော့ ငါ့သမီး ထမ်းရပါမယ်'လို့ မြည်းမကြီးက ပြန်ပြောတယ်။

ထို့အတူပဲ ဘုန်းကြီးတို့ ဇာတ်တော်ထဲမှာ ဘလ္လာတိယဆိုတဲ့ ဇာတ်တော်မှာ သမင်က မုဆိုးတွေလာလို့ရှိရင် မုဆိုးက တစ်ခါတည်း လေးနဲ့ မြားနဲ့ ပစ်မယ်ဆို လို့ရှိရင် မတော်တဆထိသွားမယ်၊ သို့မဟုတ် ထိလုနီးပါး ဖြစ်သွားမယ်ဆိုရင် သမင်က သေယောင်ဆောင်ရတယ်၊ အဲဒီလို သေယောင်ဆောင်တတ်အောင် ဒီ သမင်ဖိုကြီးနဲ့ သမင်မတွေက သူ့သားသမီးတွေကို သင်ပေးတယ်၊အေး... မုဆိုး လာလို့ရှိရင် မုဆိုးက ပစ်လိုက်လို့ရှိရင် ဟောဒီလို နေရတယ်၊ တခါတည်း မျက်စိ မျက်လုံးတွေ ပြူးလန်ပြီးတော့ ခွာကြီးတွေ ဘာကြီးတွေ ထောင်ထက်ပြီးတော့ပေါ့ လေ၊ အဲဒီလို နေပြရတယ်၊ အဲဒီလို သင်ကြားပေးထားတဲ့အတွက်ကြောင့် ဒီသမင် တွေဟာ မျိုးရိုးအစဉ်အဆက် အင်မတန် ပုန်းတတ် ရှောင်တတ်တယ်၊ တော်တော် နဲ့ သူတို့ကို လိုက်လို့မရဘူး၊ အကယ်၍ မုဆိုးတွေက သေနပ်နဲ့ ပစ်လိုက်တယ်၊ အဲ လေးနဲ့ပစ်လိုက်တယ်ဆိုရင် တစ်နေရာ မှန်သွားပေမယ့် သေယောင်ဆောင် လိုက်တာနဲ့ အသေကောင် မကောက်တော့ဘူး၊ အဲဒီလို စသည်ဖြင့် သူတို့ဘေး ရန်က လွတ်တတ်တယ်။

ဒီတော့ ခုနက နီတိကျမ်းထဲမှာ ပါတဲ့ မြည်းမလေးက အမေ့ထံကနေပြီး တော့အမေ့ရဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေကို လုပ်ချင်တဲ့ဆန္ဒ နဂိုကတည်းက ပါလာ တယ်၊ အဲဒီမှာ မြည်းမကြီးက သူ့သမီးလေးကို သင်ပေးလိုက်တဲ့အခါကျတော့ အသက် နည်းနည်းလေး ထောက်လာတဲ့အခါ ဘာမှ ပင်ပင်ပန်းပန်း မရှိတော့ဘူး၊ တခါတည်း အမေ့ခြေရာ လိုက်နိုင်တယ်၊ ခုနတုန်းက တောထဲက သမင်တွေလဲပဲ သူတို့ ဘာသာဘာဝအလျောက် မုဆိုးနဲ့တွေ့တဲ့အခါ ဘယ်လို ရှောင်တိမ်းရမယ်၊ ဘယ်လို အယောင်ဆောင်ရမယ်ဆိုတာကို သူတို့ အဲဒီလို နားလည်ထားကြတယ်။

အဲဒါကြောင့်မို့လို့ ဗုဒ္ဓက မင်္ဂလသုတ်တော်မှာ ကာလေန ဓမ္မဿဝနာ=မင်း တို့ သင့်တော်တဲ့ အချိန်အခါ တွေတိုင်း တွေတိုင်း တရားနာကြပါ။ ဗုဒ္ဓကဒီလို ဟောထားတယ်၊ ဟောတဲ့အပြင် ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်တိုင် တချိန်သောအခါမှာ ကင်္ခါရဝတမထေရ်ဆိုတာ တရားဟောနေတယ်၊ တရားကလဲပဲ ဗုဒ္ဓဟောပြီးသား တရားတွေပဲ၊ ဗုဒ္ဓဟောတော်မူတဲ့ တရားတွေပဲ၊ သူကပြန်ပြီးတော့ ဒီငယ်သား ကို ရင် ဦးပဉ္စင်းတွေ နားလည်အောင်လို့ ဆိုပြီးတော့ တခါတည်း အဲ... ဗုဒ္ဓစကား တော်တွေ ရွတ်ဖတ်လိုက်၊ နောက်က အနက်အဓိပ္ပါယ်တွေ ရှင်းပြလိုက် အဲသလို ရွတ်ပြီးတော့နေတာ ဘယ်လောက်ထိအောင် ကြာသွားသလဲဆို မနက်မိုးလင်း သွားရောတဲ့။

သုတ္တန်ကြီးကလည်းရှည်၊ ဟောတဲ့ ပြောတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း အင်မတန် အဟောကောင်း အပြောကောင်း၊ ပရိသတ်ဖြစ်တဲ့ သံဃာတော်တွေကလဲ တခါ တည်း တချက်ကလေးမှာ အဲ-ငိုက်မြည်းသွားတယ် မရှိဘူး၊ သမ်းတယ် ဝေတယ် မရှိဘူး၊ မိုးစင်စင်လင်းသွားတဲ့ အခါကျတော့ ဗုဒ္ဓက ဟို ထောင့်တစ်နေရာကနေ ပြီး နာနေတယ်၊ တရားလဲ ဆုံးသွားရော ဗုဒ္ဓကိုယ်တိုင်က ‘သာဓု သာဓု သာဓု’လို့ ခေါ်တော်မူတယ်။

ဒီတော့ အရှင်ကင်္ခါရေဝတမထေရ်က ‘ရှင်တော်မြတ်ဘုရား၊ လူတကာတွေ အလွန်မတန်ပြုနိုင်ခဲ့တဲ့အလုပ်ကို ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ပြုတော်မူပါပေတယ်’လို့ ဆိုပြီး ဦးအကြိမ်ကြိမ်ချတယ်၊ ဒီတော့ ဒီနေရာမှာ ‘ဗုဒ္ဓါနာမ ဓမ္မဂရုကာ’ ဘုရားရှင် တို့မည်သည်မှာ ဓမ္မကို အင်မတန်လေးစားကြတယ်၊ ငါဟောထားတဲ့ တရားကို ငါ ကိုယ်တိုင်မှီဝဲတယ်၊ ငါကိုယ်တိုင် ပူဇော်တယ်၊ ယခုလဲ ငါဟောပြုထားလို့ မင်းတို့ နားလည်ထားကြတဲ့ တရားတွေ၊ မင်းတို့ နားလည်ထားတဲ့အတိုင်း ငါဟောပြုတဲ့ ဥစ္စာကို ရှင်းလင်း ဝေဖန်ပြီးတော့ ပိုင်းခြားနိုင်တဲ့အတွက် အင်မတန်ကောင်းလွန်း လို့ ငါ တရားကို ပူဇော်တဲ့အနေနဲ့ ပူဇော်တယ်လို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ပြန်ပြီးတော့ မိန့်တော်မူပါတယ်။

အဲဒါကြောင့် တရားဆိုတာ နာရတယ်၊ နာပြီးတော့ကာ နာရုံတင်မရသေး ဘူး၊ ကျင့်ရအုံးမယ်၊ လက်တွေ့ ကျင့်ရအုံးမယ်၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ ခုတရားဟောပြီး ရင်နည်းနည်းလေး တရားလေး အထိုင်ခိုင်အုန်းမယ်၊ ဒီတော့ ဒီအာရုံတွေက စိတ် ကလေးကို အမြဲမပြတ် ဝင်ရောက်နှောင့်ယှက်ပြီးတော့ နေတယ်၊ ဒီစိတ်ကလေးကို ငြိမ်အောင် မလုပ်နိုင်တဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ လူတွေဟာ ယောက်ယက်ခတ်နေ တယ်၊ လူရော ရှင်ရော ရဟန်းရော လူကြီး လူငယ် အကုန်လုံးပဲ၊ တခါတည်း ယောက်ယက်ခတ်နေတယ်။

ဒီစိတ်ကလေးကို နိုင်အောင် ထိန်းနိုင်တဲ့ တစ်နေ့မှာ တခါတည်း ငြိမ်ပြီး တော့ သွားတာပဲ၊ ဒီဒီလို ငြိမ်အောင် လုပ်တာကို အခုကာလ ပြောနေကြတယ်၊ Mental Relaxation စိတ်ဓာတ်ကလေးကို အနားပေးလိုက်ခြင်းပဲ၊ လူဟာ အလုပ် ကြောင့် ပင်ပန်းလာတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို Physical Relaxation ကျတော့ ဘယ်လို လုပ်ကြသလဲ လူတွေက . တခါတည်း အလုပ်လုပ်လို့ မောပန်းလာတယ်လို့ ဆို လို့ရှိရင် တခါတည်း အိပ်ယာထဲဖြစ်ဖြစ်၊ တနေရာမှာ လှဲပြီး ခြေပစ်လက်ပစ် တခါတည်း လှဲပြီးတော့ အသက်ကလေး မှန်မှန်ရှူပြီးတော့ လျောင်းနေလိုက်တဲ့ အခါတခါတည်း ကုန်သွားတဲ့အားအင်တွေ ပြန်ပြီးတော့ တက်လာသလိုပဲ ခံစား

ဒီပြင် မကောင်းသော အတွေးအကြံတွေ ဘာမှမပါဘူး၊ လောဘတွေ ဒေါသတွေ ဘာမှမရှိဘူး၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံထဲမှာ စိတ်ကလေး စိုက်ပြီးတော့ သွင်းပိုက်ထားတဲ့ သဘောတရားလေး၊ စဉ်းစားပြီးတော့ နေတဲ့ သဘောတရား လေး၊ ဒီ ဥစ္စာ သမ္မာသင်္ကပ္ပ လို့ခေါ်တယ်။



မှန်သောအမြင် မှန်သောအတွေး ဒီနှစ်ခုဟာ အပေါ်က အုပ်မိုးပြီးတော့ ထားတယ်၊ မှန်သော သတိ၊ မှန်သော ဝိရိယ၊ မှန်သော သမာဓိလေးက အတွင်းမှာ အလုပ်လုပ်နေတယ်၊ ဒီ ဥစ္စာ အင်္ဂါငါးပါးရှိတဲ့ မဂ်တရားလို့ ခေါ်တဲ့ ပဉ္စဂီကမဂ်တဲ့ Five-Folded Factor လို့ခေါ်တယ်။



အဲဒါလေးဟာ အခု ဒီမှာ တရားအားထုတ်နေတုန်း ဒါ လေးတွေ ရှိနေ သလို အခုနေမှာ အားတဲ့အချိန် သင့်တော်တဲ့ အချိန်မှာ ဒီအင်္ဂါ ငါးပါးရှိသော မဂ်ကလေးကို မိမိသန္တာန်မှာ ရအောင် ထူထောင်ပေးပါ၊ ငါးမိနစ်ဖြစ်စေ ဆယ် မိနစ်ဖြစ်စေ မအိပ်ခင် ခဏ ငါးမိနစ်လောက် ဆယ်မိနစ်လောက် အိပ်ရာက ထ-ထချင်း ငါးမိနစ်လောက် ဆယ်မိနစ်လောက်။ ဒါ အမြဲမပြတ် ထူထောင် ပေးပါ။



ဒီ ပဉ္စဂီကမဂ်ကလေး ထူထောင်လို့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အသားကျသွား တယ်ဆိုရင် စိတ်ကလေးဟာ ဘယ်ခါမျိုးမှ ဖောက်ဖောက်ပြန်ပြန် ကိုးယိုးကား ယား မရှိတော့ဘူး၊ နှလုံးသွင်းလိုက်တာနဲ့ ချပ်ကနဲဆို သူက အသားကျပြီး တော့ ငြိမ်ငြိမ် သွားပါလိမ့်မယ်၊ ပြီးတော့ စေတသိကသုခနဲ့ မဂ်သုခ စိတ်ချမ်း

လေးပါလာတယ်၊ ဒါ ဝေဒနာလို့ ခေါ်တယ်၊ ဒုက္ခဝေဒနာ။



ခံရခက်တဲ့ သဘောနဲ့ ထိုသဘောကို သိမှတ်နေတဲ့ နာမ်တရားလေး၊ ဒီ နှစ်ခုစလုံး နာမ်တရား၊ တရိုက်ရိုက်နဲ့ ပျက်နေတဲ့ မီးတောက် မီးလျှံများပမာ တရိုက် ရိုက်နဲ့ ထွက်ပျက်နေတယ်၊ ဖြစ် ပျက်နေတယ်၊ ပျက်နေတယ်၊ ပျက်နေတယ်။



အဲဒီလို ပူသလိုလို ထုံသလိုလို အခံရခက်တဲ့ သဘောလေးက ဒုက္ခ ဝေဒနာတဲ့၊ ဒုက္ခ ဒုက္ခ ဒုက္ခ။ တရိုက်ရိုက် တဖျတ်ဖျတ် အရွှေ့ ပျက်နေတဲ့ သဘော တရားက အနိစ္စလို့ခေါ်တယ်၊ ပျက်နေတယ်၊ ပျက်နေတယ်၊ ပျက်နေတယ်။



ဒီကနေ့ တော်ပါပြီ၊ နောက်ကြောင်းလေး နည်းနည်းလေး ပြန်ပြောမယ်၊ မှတ်မိသွားအောင်၊ အဲဒီလို အာရုံတစ်ခုတည်းမှာ စိတ်ကို စူးစိုက်ပြီးတော့ တသိ တည်းသိနေအောင် မှတ်တဲ့သဘောကို သတိလို့ခေါ်တယ်၊ မဖြစ်ဖြစ်အောင် လုပ်မယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကလေးက ဇွဲ၊ ဝိရိယလို့ခေါ်တယ်၊ ငြိမ်နေတဲ့ သဘောတရား လေးက သမာဓိလို့ ခေါ်တယ်။



သတိရယ် ဝိရိယရယ် သမာဓိရယ် ဒီသုံးခုဟာ ဒေါက်သုံးဒေါက်၊ အဲဒီထဲ မှာ ဘာလေး ဝင်နေလဲဆိုတော့ ဒီ ကမ္မဋ္ဌာန်းသဘောတရားလေးကို မှန်မှန်ကန် ကန် သဘောမှန်လေးကို သိရင် အဲဒါ သမ္မာဒိဋ္ဌိ လို့ခေါ်တယ်။

လိုက်ရတယ်၊ အဲဒါ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဒီ... အပန်းဖြေခြင်း။

ထို့အတူပဲ စိတ်ကို အပန်းဖြေခြင်းဟာ ဘာလဲလို့ ဆိုလို့ရှိရင်ယောက်ယက် ခတ်နေတဲ့ စိတ်ကလေးကို ထိန်းချုပ်ပေးလိုက်တာပဲ၊ အဲဒီဥစ္စာကို အင်္ဂလိပ်လို အင်္ဂလိပ်တွေက သူတို့ နားလည်သလို ပြောလိုက်တဲ့အခါကျတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆို တာလေတဲ့... the art of the straiten thought ... ဒီစိတ်ကလေးကို ငြိမ်သက် အောင် လုပ်တတ်တဲ့ လုပ်ငန်းလေးကို ကမ္မဋ္ဌာန်းလို့ခေါ်တယ်၊ ဘယ်လောက် ကောင်းထားလဲ၊ အဲဒါဟာ အမှန်ပဲ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆိုတာ စိတ်ကလေးကို တခါတည်း တဖျတ်ဖျတ် လှုပ်ပြီးတော့ ပြာယာခတ်နေတဲ့ စိတ်ကလေးကို ငြိမ်ကျသွားအောင် လုပ်တဲ့ နည်းစနစ်ကို ကမ္မဋ္ဌာန်းခေါ်တယ်။

အဲဒီတော့ ဒီနေရာမှာ စိတ်ကလေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ နည်းနည်းလေး အကြောင်းလေး ပြောပြမယ်၊ စိတ်ကလေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ အတွေးအခေါ် လေး၊ အဲ... ဘာဖြစ်လို့ ဒီအကြောင်းတွေ ပြောရသလဲဆိုတော့ ဒီအနောက်နိုင်ငံ မှာ လူအမျိုးမျိုးရှိတယ်၊ စိတ်ကို အယူအဆ အမျိုးမျိုးတွေ ယူဆထားတယ်၊ အထင်အမျိုးမျိုးနဲ့ ထင်ထားတယ်၊ ဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့က စိတ်ကိုငြိမ်အောင် လုပ်ပါလို့ ဆိုတဲ့အခါကျတော့ ဒီစိတ်ဟာ ဘယ်ဟာကို ခေါ်တာလဲလို့တချို့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက သံသယဖြစ်တယ်၊ အနက်အဓိပ္ပါယ် အယူအဆ အကောက်လွှဲ တယ်၊ ဒီတော့ စိတ်အကြောင်းလေးကို ပထမဦးဆုံး Materialism လို့ခေါ်တဲ့ရုပ် ဝါဒက ယူဆပုံ စိတ်ကလေးကို ပြောပြမယ်။

အဲဒီက သူက ဘာပြောသလဲဆိုတော့ စိတ်ဆိုတာဟာ ဦးနှောက်ကနေပြီး တော့ ပထမဦးဆုံး တခါတည်း အာရုံတွေက ဒီ လာပြီးတော့ နှိုးဆွလိုက်တယ်၊ Stimulate လုပ်လိုက်တယ်၊ နှိုးဆွလိုက်တယ်၊ အဲဒီလို နှိုးဆွလိုက်တဲ့ အခါကျ တော့ အဲ Efferential Never ဆိုတဲ့ ဒီအကြောကြီးက နေပြီးတော့ တခါတည်း ဦးနှောက်ကို သူ ဆွဲပို့သွားတယ်၊ ဆောင်သွားလိုက်တယ်၊ ဦးနှောက်ရောက်သွား ရော၊ ရောက်တဲ့အခါကျတော့မှ အဲဒီ ဦးနှောက်ကနေ တခါပြန်ပြီးတော့ ထိုးထုတ် လိုက်တယ်၊ ပြန်ပြီးတော့ တွန်းလွှတ်လိုက်တဲ့ အခါကျတော့မှ ဒီ Impressional State ကိုရောက်သွားတယ်၊ ဒါ ဘာလဲ ဖြူတယ် နီတယ် ကြောင်တယ် အေးတယ် ပူတယ်စသည်ဖြင့် သူသိသွားတယ်။

အပြင်က ပထမဦးဆုံး အာရုံက ဝင်လာတယ်၊ ဒီအာရုံကို ဦးနှောက်ထဲ ပို့ လိုက်တယ်၊ ဦးနှောက်ကနေပြီးတော့မှ တစ်ခါပြန်လွှတ်လိုက်တဲ့ အခါကျတော့ ဟို ဟာ ဒီဟာ ဘာညာဆိုတာ ကွဲပြားပြီးတော့ သွားတယ်တဲ့၊ အဲဒါက ရုပ်ဝါဒီတို့ရဲ့-

အယူအဆ၊ သူတို့အဆိုအားဖြင့် ဆိုလိုရုံရင် ရုပ်တရားက စိတ်ကို ဖြစ်စေတယ်။
ရုပ်တရားက နာမ်တရားကို အုပ်စိုးနေတယ်။ သူတို့က ဒီလို ယူဆကြတယ်။

အဲဒီတော့ ဒါလေးကို မရှင်းရင် စိတ်ကလေးကို မြင်အောင် လုပ်ပါဆိုတဲ့
အခါကျတော့ အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက်မှာ သဘောမပေါက်ဘူး။ နားမလည်ဘူး။
ဘယ်ဟာကို ပြောတာလဲ။ စိတ်ကလေးကို မြင်အောင် လုပ်ပါဆိုတော့ ဦးနှောက်
ကိုရှင်းအောင်လုပ်ဖို့ ပြောတာလား။ ဦးနှောက်ရှင်းအောင်လုပ်ဆိုတော့ ဘယ်ဟာ
သောက်ရမလဲ။ ဘယ်ဆေးသောက်ရမလဲစသည်ဖြင့် အဲဒီလို အတွေးတွေ ချော်
ကုန်တယ်။

အဲ. . ဒါ ထားလိုက်အုန်း၊ ပြီးတော့ ဒီ နောက်တစ်ချက်က ဒီ Soul Theory
အရ အတ္တလို့ယူဆထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက Soul ဆိုတဲ့ဟာလေးဟာတဲ့ ဝိညာဉ်
ကောင် လိပ်ပြာကောင်လို့ခေါ်တဲ့ အတ္တတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာရှိတယ်တဲ့။ အဲဒီ
အတ္တတွေဟာ ဘယ်ကစလာသလဲ။ အမိဝမ်းတိုက်မှာ ပဋိသန္ဓေနေပြီးလို့ ရှိတဲ့
အခါကျတော့ အဲ. . တစ်ပတ် နှစ်ပတ် သုံးပတ် လေးပတ် ငါးပတ် ခြောက်ပတ်
ခုနစ်ပတ်လောက် ရှိလာတဲ့အခါကျတော့ ဒီ ခုနက အင်မတန် သေးငယ်တဲ့
ကလာပ်စုလေးဟာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ စည်းစည်းလုံးလုံး ဖြစ်လာပြီးတော့ လူ
ကောင်လေးပုံသဏ္ဍာန် အတော်အတန် ပေါ်လာတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ ဗုဒ္ဓဘာသာ စာပေကတော့ တစ်ဆယ်နဲ့တစ် သတ္တဟာ အဲ ဆဲ့
တစ် ခုနစ်လီ ခုနစ်ဆဲ့ခုနစ်ရက်လောက်ကျမှ ဒီ ကိုယ်လုံး ပေါ်လာတယ်လို့ ဆို
တယ်။ သူတို့အဆိုကတော့ ခုနစ်ပတ် ရှစ်ပတ်ဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ တည်ဆောက်မှု
က အတော်လေး အောင်မြင်သွားပြီး အဲဒီအခါက စပြီးတော့ ဒီ အတ္တလေး ဝင်
လာတယ်။ နဂိုက အတ္တမရှိပါဘူးတဲ့။ ဒီခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ပဋိသန္ဓေနေကာစမှာ
အတ္တလေး မရှိပါဘူးတဲ့။ ဒီခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ပဋိသန္ဓေနေကာစမှာ အတ္တလေး မရှိ
သေးပါဘူးတဲ့။

ခန္ဓာကိုယ် တည်ဆောက်မှုလေး အတော် အတန်ပြည့်စုံလာတဲ့ အချိန်အခါ
ကျတော့ ဒီ အတ္တလေးဝင်လာတော့မှ စိတ်ဓာတ်လေးက ပေါ်လာတယ်။ ဒါကြောင့်
ကလေးလေးဟာ အထဲထဲကနေပြီးတော့ လှုပ်ရှားလာတယ်။ အဲ အမေကသိတယ်။
ဝမ်းထဲက ကလေးလေး လှုပ်ရှားလာတာကို သူ သိလာတယ်။ အဲဒါ အတ္တလေး
ဝင်လာလို့ အတ္တလေး ဝင်လာသည်နှင့် တပြိုင်တည်း ခုန Soul လေး ဝင်လာတာ
နဲ့တပြိုင်နက် စိတ်ကလေးက တွဲယှဉ်လာပြီးတော့ စိတ်ကလေးက လှုပ်ရှားလာ
တယ်တဲ့။ အဲဒါက Soul Theory အရ သူတို့ စိတ်ကလေးကို နားလည်ထားပုံ။

လက်နှစ်ဖက် ထိနေတဲ့ သဘောတရားက ရုပ်တရား၊ အဲ ရုပ်တရားရဲ့ ထိနေခြင်း
သဘောတရားကို မိမိက သိပြီးတော့ နေတယ်။ သိမှတ်ပြီးတော့ နေတယ်။ သိမှတ်
ပြီးတော့နေတဲ့ နေရာမှာလဲပဲ ထုံခြင်း ကျင်ခြင်း နာခြင်း ကိုက်ခဲခြင်း ဘာမှမရှိဘူး။
သက်သက် သာသာလေးနဲ့ ထိတွေ့ပြီးတော့ နေရတယ်။ အဲဒါလေးက သုခ
ဝေဒနာလေး။ အဲဒီ သုခဝေဒနာလေးကို မှတ်ပြီးတော့ နေတဲ့ စိတ်ကလေးကလဲပဲ
နာမ်တရားလေးပဲ။ အဲဒီ ဝေဒနာနဲ့ အဲဒီ နာမ်တရားဟာလဲပဲ Vibration သဘော
တရားမျိုး။ တခါတည်း တရှိန်ရှိန်နဲ့ တဖြစ်တည်း ဖြစ်ပြီးတော့ ပျက်နေတယ်။ မီး
တောက် မီးလျှံများပမာ တရှိန်ရှိန်နဲ့ မျက်နေတယ်။ အဲဒီ သဘောတရားလေးကို
စိုက်ပြီးတော့ ရှုပါ။ နက်နဲတယ်။ ဒါက. . . သေသေချာချာ ကြည့်။



နေရာရွေ့လိုက်အုံး၊ တင်ပါးနဲ့ ပျဉ်ပြားနဲ့ ထိနေတဲ့ နေရာကို နေရာ ရွေ့
လိုက်အုန်း၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ ပြောင်းပစ်လိုက်အုန်း၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ ပြောင်းသွင်း
လိုက်အုန်း၊ ပင်ပန်းနေတယ်။ သိနေတယ် အထိကို အာရုံစိုက်ကြည့်၊ ထိနေတာကို
သိ၊ ထိတယ်. . . ထိတယ်. . . သိ။



ပထမပိုင်းက ထိတာကိုတော့ သိပြီ၊ ထိ သိ၊ ထိ သိ၊ ထိတာကိုတော့ သိပြီ၊
နေရာမပြောင်းပဲ မှတ်မယ်၊ လွတ်ထွက် မသွားစေနဲ့၊ ထိတာကို သိတယ်၊ ထိ သိ၊
ထိ သိ၊ ထိ သိ။



အထိမှာ ဒီ Touching Sensation လေးနေရာမှာ ခုနကနဲ့ မတူဘူး။ အခု
ဟာ အောင့်သက်သက်၊ အခံခက်တဲ့ သဘောလေးပါတယ်။ ခုနက သက်သက်
သာသာ ဘာမှ အနှောင့်အယှက် မရှိဘူး။ လက်နှစ်ဖက်မှာ အခုတင်ပါးနဲ့ ကြမ်း
ပြင် ထိတဲ့ နေရာမှာ အခံခက်တဲ့ သဘောလေး ပါတယ်။ ပူသလိုလို အတွေ့အထိ

မထဘူး၊ ငါ မသေဘူး၊ သေလဲ ငါ မကြောက်ဘူး၊ ဒီလို တခါတည်း အဓိဋ္ဌာန် ချထားရမယ်၊ အတိတ်ပိုင်းက ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အနာဂတ်ပိုင်း ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ဒါတွေတွေ့မနေနဲ့၊ ဒီအခါမှာ မနက်ဖြန်ကာ ငါ ဈေးသွားရအုန်းမယ်၊ ဘာဝယ်ရအုန်းမယ်၊ ဘယ်သူနဲ့ တွေ့ရအုန်းမယ် ဒါတွေ အသာထား၊ ဘာမှ မလုပ်နဲ့၊ ဘာမှမတွေးနဲ့၊ ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့်လေး ထားပြီးတော့ ခုနက ထိန် မိဒွခေါ်တဲ့ အဲ. . အိပ်ချင်တာတွေ၊ ငိုက်မျည်းတာတွေလည်း ဇက်ကို မခွပါစေနဲ့၊ အဲ. . အဲဒါလေး ဖြစ်ပြီးတော့ ကာ တရားအားထုတ် ကြရအောင်။ ကံ. . . ထိုင်ကြရအောင်နော်။



ထွက်နေတဲ့ ထွက်သွားတဲ့ အချိန်အခါလေးမှာ ပြုကျသွားသလို အာရုံစိုက်ပြီးတော့ ထွက်သက် ဝင်သက် ထွက်လေ ဝင်လေထဲမှာ ရုပ်မှုန် ရုပ်မွှားလေးတွေ အများကြီးရှိတယ်၊ အဲဒါလေး ပြုကျသွားတယ်၊ ပျက်သွားတယ်၊ ဝင်လေမှာလဲ ထို့အတူပဲ၊ ဝင်ခိုက်ကလေးထဲမှာ အမှုန်အမွှား ရုပ်မှုန် ရုပ်မွှား အများကြီးဟာ ပြုပျက်သွားတယ်၊ ဒီ သဘောတရားလေးတွေ ဉာဏ်နဲ့ စိုက်ပြီးတော့ သေသေချာချာ ကြည့်မယ်။



Touching Sensation လေးတွေကို အဲဒါ အာရုံစိုက်ပါ၊ လက်နှစ်ဖက် ထိနေတယ်၊ ထိတာကို သိနေတယ်၊ ထိ သိ၊ ထိ သိ၊ အသိလွတ်မသွားစေနဲ့၊ ဆယ်မိနစ်အတွင်း၊ ငါးမိနစ်ဆိုပါတော့ ငါးမိနစ်အတွင်းမှာ ထိနေတာကို တရံမပြတ် မှတ်နေ၊ ထိတယ်၊ ထိတယ်၊ ထိတယ်။



အဲဒီ လက်ကလေးနှစ်ဖက် ထိနေတဲ့ထိခြင်းဟာလေးကို ခံစားပြီးတော့ နေတယ်၊ သိနေတယ်၊ အဲဒါ ဝေဒနာပဲ၊ အဲဒါ ဒီတော့ သိနေတဲ့ အချိန်အခါလေးဟာ နာကျင်ခြင်း ဆင်းရဲခြင်း ပင်ပန်းခြင်း ဘာမှမရှိဘူး၊ သက်သက် သာသာလေးနဲ့ ထိနေတာကို သိနေတယ်၊ အဲဒါ ဝေဒနာလို့ ယူဆရတယ်၊ ဝေဒနာလို့ ခေါ်တယ်။ Sensation လို့ခေါ်တယ်။

ခုနက Materialism ရဲ့ အယူအဆကတော့ ဒီဟာ ဦးနှောက်ဖြစ်လာမှ လူဟာခန္ဓာကိုယ် တည်ဆောက်လိုက်တဲ့အခါ အမေ့ဝမ်းထဲက စပြီးတော့ ဦးနှောက်လေး နည်းနည်းလေးပါလာတယ်၊ သေးသေးလေး အဲဒီဦးနှောက်လေးဟာ သူ့ဘာမှ မလုပ်တတ်သေးဘူး၊ အမိဝမ်းတိုက်အတွင်းမှာ ဘာမှ မတွေးမခေါ်တတ်သေးဘူး၊ အဲဒီတော့ ဒီအချိန်မှာ ပဋိသန္ဓေ အမိဝမ်းထဲမှာ မကျွတ်မလွတ်မချင်း သူ့မှာ ဦးနှောက်ပါသော်လည်း ဦးနှောက်ကစိတ်ကို မဖြစ်စေတတ်သေးဘူးတဲ့၊ အပြင်အပ အာရုံနဲ့လဲ မတွေ့သေးဘူးတဲ့။ အပြင်အပ အာရုံနဲ့လဲ မတွေ့သေးဘူးတဲ့၊ အဲဒီတော့ အပြင်ရောက်လာတဲ့ အခါကျတော့ ပထမဦးဆုံး တခါတည်း လေအေး တွေ့လိုက်တယ်၊ လေအေးတွေ့လိုက်တော့ ကလေးက တခါတည်း အေးပြီးတော့ အားအားဝါးဝါးနဲ့ တခါတည်း ငိုလိုက်တယ်၊ အဲဒီအခါမှာ ကလေးမှာ ဒီအခါကျ ဒီ စိတ်ကလေးပေါ်လာတယ်၊ အဲဒီက အပြင်ကနေပြီးတော့ တွန်းလိုက်တဲ့အာရုံက ကလေးရဲ့ ဦးနှောက်ထဲဝင်၊ ဦးနှောက်ကနေ ပြန်ပြီးတော့ ထုတ်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ ကလေးက အား အားဆိုပြီးတော့ ငိုတယ်၊ အူဝဲ အူဝဲဆိုပြီးတော့ ဗမာတွေက အူဝဲအူဝဲလို့ ခေါ်တယ်၊ ငိုတယ်တဲ့၊ အဲဒီကမှ စိတ်ရောက်သွားတာ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာက ဒီလိုမဟုတ်ဘူး၊ အမိဝမ်းထဲမှာ ပဋိသန္ဓေနေတယ်ဆိုရင် ပဋိသန္ဓေနေတဲ့စိတ်ကလေးနဲ့ တွဲပြီး တခါတည်း ဒီရုပ်ကလေးက ပေါ်လာတာ၊ စိတ်နဲ့ နာမ်တရားနဲ့ ရုပ်တရားက တခါတည်း တပြိုင်တည်း ဖြစ်ပေါ်လာတာ။

သို့သော်လည်းပဲ အဲဒီ တပြိုင်နက်တည်း ဖြစ်ပေါ်တဲ့အခါမှာ နာမ်တရားလေးကလဲပဲ အင်မတန် နုနယ်သေးတဲ့အတွက်ကြောင့် ဖွံ့ဖွံ့ ပြိုးပြိုး အလုပ်မလုပ်နိုင်ဘူး၊ ထိုနည်းအတိုင်းပဲ ရုပ်တရားလေးကလဲ အမိဝမ်းတိုက်ထဲမှာ အင်မတန်သေးငယ်တဲ့ ပမာဏလေးနဲ့ ဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့် သူဟာ ဖွံ့ဖွံ့ပြိုးပြိုး အလုပ် မလုပ်နိုင်ဘူး၊ နာမ်တရားလေးက ရှိတော့နေပြီ၊ ရုပ်တရားလေးကလဲ ရှိတော့နေပြီ၊ တဖြည်းဖြည်း ကြီးထွားလာတာ အလုပ်လုပ်လို့ ကြီးထွားလာတာ။

အေး. . ဒါထားလိုက်တော့၊ ဒီတော့ ဗုဒ္ဓဘာသာ အလိုအားဖြင့်ဆိုရင် နာမ်တရားလေးဟာ လူ့ဘဝ နတ်ဘဝ တိရစ္ဆာန်ဘဝ ဘဝစတဲ့ အချိန်အခါကနေစပြီးတော့ ပဋိသန္ဓေစိတ်လေးနဲ့ ဆိုပြီးတော့ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်တဲ့၊ အဲဒီတော့ ရင့်ကျက်လာပြီ၊ လူရယ်လို့ ဖြစ်လာပြီ၊ နတ်ကယ်လို့ ဖြစ်လာပြီ၊ တိရစ္ဆာန်ရယ်လို့ ဖြစ်လာပြီ၊ အရွယ်ရောက်လာပြီဆိုတဲ့ အခါကျတော့ အာရုံတွေကို သူတို့နည်းနည်းခွဲခြား ဝေဖန်နိုင်လာပြီ၊ မခွဲခြား မဝေဖန်နိုင်ခင် အခါတုန်းကတည်းက ထိုက်သည့်အားလျော်စွာ စိတ်ဝိညာဉ်ဟာတော့ ဖြစ်နေတာပဲ၊ ခွဲခြားနိုင်လာတဲ့ အခါကျ

တော့မှ သူ့ရဲ့ စိတ်ဝိညာဉ် ဝီထိဇောတွေဟာ တခါတည်း ဖွံ့ဖြိုးပြီးနဲ့ ကြွယ်ကြွယ်ဝဝ ဖြစ်လာတယ်။ ဒါ ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာက ညွှန်ပြတယ်။ ဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့ Meditation အကြောင်း ပြောတော့မယ်ဆိုတော့ စိတ်ကလေးကို ဆုံးမမယ်ဆိုတဲ့ အခါကျတော့ ဒီအရွယ်ရောက်တဲ့ စိတ်ကလေးမျိုးကို ဆိုလိုတယ်။

အာရုံငါးပါး ရူပ သဒ္ဓ ဝန္တ ရသ ဖောဋ္ဌဗ္ဗ၊ အဆင်း အသံ အနံ့ အရသာ အတွေ့အထိဆိုတဲ့ အဲဒီအာရုံတွေက စိတ်ကလေးကို မွေ့နောက် ခြောက်ခြားနိုင် တဲ့အချိန်အခါ ရောက်တဲ့အရွယ် ဒီအရွယ်မှာ ဒီစိတ်ကလေးကို ထိန်းဖို့ လိုတယ် တဲ့။ ထိန်းလို့ရတယ်။ ထိန်းဖို့လိုတယ်တဲ့။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ ဘုန်းကြီးတို့ ဇာတ် တော်တွေ၊ ဘုရားလက်ထက်တော်က အဖြစ်အပျက်တွေ ကြည့်လိုက်တဲ့အခါကျ တော့ သောပါကသာမဏေတို့ ဆိုလို့ရှိရင်ဖြင့် ငယ်ငယ်လေး ရှိပါသေးတယ်။ လေး ငါး ခြောက်နှစ်လောက်ပဲ ရှိသေးတယ်။ အင်း မိတဆိုးလေး၊ အဲ မိတဆိုး သားလေးပေါ့လေ၊ အဖေတော့ရှိတယ်။ ထင်ပါရဲ့။ ဟုတ်တယ်။ အဖေရှိတယ်။ အမေမရှိဘူး။ မိထွေးနဲ့နေရတယ်။

အဲဒီတော့ မိထွေးနဲ့နေရတော့ မိထွေးက ဆူပူလွန်းအားကြီးလို့ နောက်ဆုံး ကျတော့ သားကလေးကို အဖေက တောထဲစွန့်ပစ်ရတဲ့ အခြေအနေမျိုး ရောက် တယ်။တောထဲမှာ စွန့်ပစ်ခဲ့တယ်။ အဲဒီတော့ ကလေးလေးက တခါတခါတော့ သူ့ အဖေနဲ့တောထဲ လိုက်သွားဖူးတာ ရှိပါတယ်။ ဟိုနား ဒီနား လိုက်သွားဖူးတာရှိ တယ်။ ဒီတော့ ဒီတခါလဲ ဒီလိုပဲ နေမှာလေဆိုပြီးတော့ လိုက်သွားတော့ အသွား တုန်းကတော့ အဖေနဲ့ ပျော်ပျော်ပါးပါး လိုက်သွားတယ်။ တော်တော်ကြာကျ တော့ အဖေက ခြေရာဖျောက်ပြီးတော့ သွားလိုက်တော့ အဖေရှာမတွေ့ဘူး။ ဒီ အခါကျတော့ နေကလဲပဲ ဝင်ကာနီးနေပြီ။ နေရောင်လေးက ရှိသေးတယ်။ အဲဒီ တော့ အဖေရှာမတွေ့တော့ ‘အဖေ’ အဲ . . တကြော်ကြော်နဲ့ ငို၊ အော် ခေါ်။ ဒီ အခါမှာ ဗုဒ္ဓက သောပါကသာမဏေလေးဟာ အင်း ရင့်ကျက်တဲ့ အခြေအနေ ရောက်ပြီ။ အသိဉာဏ်ရင့်ကျက်တဲ့ အရွယ်ရောက်ပြီ။ ငါဘုရားသွားမှပဲ ဆိုပြီး ဘုရားရှင် ကြွလာတယ်။

ဟိုက နေရောင်ခြည် ရုပ်သိမ်းပြီးတော့ သွားတဲ့အခါမှာ နေရောင်ခြည်မရှိ သော်လည်း အလင်းရောင်လေး ရှိသေးတယ်။ အဲဒီအချိန်အခါမှာ မြတ်စွာဘုရား က နေရောင်ခြည်လို သူ့ရောင်ခြည်တော်တွေ လွှတ်ပြီးတော့ ‘ငါ့သား သောပါက’ ခေါ်လိုက်တယ်။ အဖေလို့ သူ့စိတ်ထဲက ထင်လိုက်တယ်။ သူ့အဖေကသူ့ကိုခေါ် သလိုပဲ သူ့စိတ်ထဲမှာ ထင်လိုက်တယ်။ အော်-ငါ့အဖေနဲ့ တွေ့ပြီဆိုပြီးတော့ ဝမ်း

ဒီအစွဲလေးတွေက အတိတ်ပိုင်းကို အကြောင်းပြု၍ အနာဂတ်အပိုင်းကို အကြောင်းပြု၍ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ ပစ္စုပ္ပန် ဒီထွက်သက် ဝင်သက်ကလေးကို မှတ်နေတဲ့အခါ ဒါတွေ ဘာမှ မရှိဘူး။ မရှိအောင်လဲ ဂရုစိုက်ပါ။ အတိတ်ပိုင်း လေးဝင်လာရင်၊ အနာဂတ်အပိုင်းလေး ဝင်လာရင် ဒီ ဒိဋ္ဌိတွေ ပေါ်လာလိမ့် မယ်။ ပေါ်လာတတ်ပါတယ်တဲ့။

ပြီးတော့မာန၊ မာနဆိုတာ ငါတလုံး၊ ငါ ငါ ငါဆိုတဲ့ ငါတလုံး၊ သူ့ငါက တမျိုး၊ ငါတတ်တယ်၊ ငါသိတယ်၊ ငါရာထူး ဂုဏ်ထူးရှိတယ်၊ ငါ့မှာ စည်းစိမ်ဥစ္စာ ရှိတယ်၊ ငါ့မှာ အခြွေအရံ ပရိသတ်တွေ ရှိတယ်၊ ငါဘယ်သူ့မှ မှုတာမဟုတ်ဘူး။ ဘယ်သူ့မှ ငါကြောက်ရမယ့်သူ မရှိဘူး။ ငါတလုံး၊ အဲဒီ ငါက ‘မာန’ ငါလို့ခေါ် တယ်။ ခုနက ဥစ္စာ ‘ဒိဋ္ဌိ’ ငါ၊ ငါမဟုတ်ဘဲနဲ့ ငါ ငါ ငါလို့ စွဲနေတာ ‘ဒိဋ္ဌိ’ ငါလို့ ခေါ်တယ်။ အခုဟာ ငါတလုံး၊ ငါ ဟုတ်တယ်၊ ငါ မှန်တယ်၊ ငါ လှတယ်၊ ငါ ချောတယ်။ အဲဒီလို စသည်ဖြင့် ဒီဟာလေးကလဲ အဲ . . ဒီငါက ‘မာန’ ငါဒိဋ္ဌိ ‘ငါ’ နဲ့ မာန ‘ငါ’ တခုခုတော့ ဝင်နေတတ်တယ်။

အဲဒီလို တဏှာရယ်၊ မာနရယ်၊ ဒိဋ္ဌိရယ်၊ဒီသုံးဖြာသော အယူ စွဲလမ်းမှု အမှားလေးတွေဟာ တခုခု ရှိတတ်တယ်။ ဒီအမှားလေးတွေကိုလဲ မင်းတို့ ကင်း အောင် ရှောင်ကြပါ။ အဲဒီ အမှားလေး ဝင်နေပြီဆိုလို့ရှိရင် မင်းတို့ စိတ်ဓာတ် လေးဟာ ဖောက်ပြန်နေပြီ၊ တိမ်းယိမ်းနေပြီ၊ အဲဒါကို ဗုဒ္ဓက သတိပေးထားတယ်။

အသံကုပ္ပံ-မာန တဏှာ ဒိဋ္ဌိသာဟု သုံးဖြာယူလွဲ ထင်အစွဲနှင့် မစွဲမယူ စင်ဖြူသုံးသပ် ဆုံးဖြတ်နိုင်ရလေအောင်။

အဲဒါ တခါတည်းကို ခုနက ပြောသလို ပဉ္စဂီကမဂ်နဲ့ ဝိရိယ သန်သန်နဲ့၊ သတိလေး ကောင်းကောင်းနဲ့၊ သမာဓိလေး ထိန်းကျောင်းပြီးတော့ အဲဒီ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုပါလို့၊ အဲဒီတော့ မနုဗြူဟာရေ-သမာဓိခိုင်ခိုင် ဉာဏ်မာန်တိုင်ဖြင့် ပိုင်နိုင်လေးနက် ဉာဏ်ဝင်သက်အောင် ငြိမ်သက်ဖြောင့်ဖြေ အားထုတ် ပွားများ ကြလေရာသတည်း။

သာဓု ခေါ်ကြ။ သာဓု သာဓု သာဓု
အဲဒါ ဘဒ္ဒေကရတ္ထသုတ်မှာ ဒီတစ်ဂါထာလေးနဲ့ပဲ။ အင်မတန် အရာ ရောက်တယ်။ ဗုဒ္ဓဟောထားတဲ့ စကားလုံးလေးက တိုတိုလေးနဲ့ အင်မတန် အဓိပ္ပာယ် တာသွားတယ်။ ဒီတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ကြစို့ ဆိုလို့ရှိရင် ခုနကပြော သလို ပစ္စုပ္ပန်တဲ့လေး ထားရမယ်။ ဒီအချိန်ကာလ အတွင်းမှာ မိုးကြိုးကြီး ကျသော်လည်း ငါမထဘူး၊ ခုနေ မိုးကြိုးကြီး လာပစ်လဲ ဝုန်းဒိုင်းနဲ့၊ ဂျိုင်းဂျိုင်းနဲ့၊

နောက် တစ်ခုက အသံကုပ္ပ-မာန တဏှာ ဒိဋ္ဌိသာဟု သုံးဖြာယူလွဲ ထင် အစွဲနှင့် မစွဲမယူ စင်ဖြူသုံးသပ် ဆုံးဖြတ်နိုင်ရလေအောင်။

နောက်တစ်ခုက ရှိသေးတယ်၊ အဲဒါ ဘာလဲလို့ ဆိုတော့ တဏှာတဲ့၊ မာန တဲ့၊ ဒိဋ္ဌိတဲ့၊ ဒီသုံးခုက စိတ်ကို တစ်ခုမဟုတ် တစ်ခု အမြဲတမ်း စိတ်ထဲမှာ ကပ် နေတတ်တယ်။ အဲဒီလို ကပ်နေတဲ့ အခါမှာလဲ အတိတ်ကို အကြောင်းပြု၍ လာ ရောက်နေတယ်။ အနာဂတ်ကို အကြောင်းပြု၍ ဝင်ရောက်နေတတ်တယ်။ ဒါတွေ ဟာ အတိတ် အနာဂတ်နဲ့ အများကြီး ပတ်သက်နေတယ်။

တဏှာတဲ့၊ ချစ်တတ်တဲ့သဘော၊ ခင်တတ်တဲ့သဘော၊ တပ်မက်တတ်တဲ့ သဘော၊ စွဲလမ်းတတ်တဲ့သဘော၊ အဲဒါလေးတွေကလဲပဲ ဝင်ပြီးတော့ နေတတ် တယ်တဲ့၊ မိမိရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ချစ်တယ်၊ မိမိရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို အနစ်နာ မခံချင် ဘူး၊ အပင်ပန်း မခံချင်ဘူး၊ တရားထိုင်ရင် နာတယ်၊ ကျင်တယ်၊ ထုံတယ်၊ ကိုက် တယ်၊ ခဲတယ်၊ အဲဒါတွေ မခံချင်ဘူး၊ ဘာလို့ မခံချင်လဲဆိုတော့ ကိုယ့်ကိုကိုယ် သိတ်ချစ်တာကိုး၊ သိပ်ပြီးတော့ အလိုလိုက် ထားတာကိုး၊ အလိုလိုက်တော့ ဒီ ဟာလေးက တရားထိုင်တယ်ဆိုရင် ခဏလေး ထိုင်တဲ့ဥစ္စာ ဒါလေးကို မခံနိုင် ဘူး၊ မခံချင်ဘူး၊ အဲဒီလို ဖြစ်နေတာ တဏှာတွေ။

ပြီးတော့ ဒိဋ္ဌိဆိုတာက လွဲတတ်သေးတယ်၊ ထွက်သက်ကလေး ထွက်နေ တဲ့၊ ဝင်နေတဲ့ဥစ္စာ စဉ်းစားကြည့်စမ်း၊ ဒီဥစ္စာ ငါလားလို့ ထွက်နေတဲ့ ထွက်သက် လေးက ငါလားလို့၊ ဝင်နေတဲ့ ဝင်သက်လေးက ငါလားလို့ စဉ်းစားကြည့်၊ ဘယ် နည်းနဲ့မှ ငါ-မဟုတ်ဘူး၊ သူ့ဟာသူ ထွက်နေတာ၊ သူ့ဟာသူ ဝင်နေတာ၊ ကံ ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အကျိုးတရား။

ဘုန်းကြီးတို့ ဒကာ ဒကာမတွေ၊ ဘုန်းကြီးတို့ ကံပြုလာခဲ့တယ်၊ အဲဒီကံက ဒီရုပ် ဒီနာမ်ကို ဖန်တီးလိုက်တဲ့ နေရာမှာ အချက်အခြာအားဖြင့် ဒီ ကရုဏာယ ခေါ်တဲ့ ဒီထွက်သက် ဝင်သက်ကလေးကို ကံကလေးက ဖန်တီးပေးလိုက်သလို မွေးကတည်းက ပါလာတယ်၊ သူက တစ်ခါတည်း ကိုယ်က မသိပေမယ့်၊ ဝင် လိုက် ထွက်လိုက် လုပ်နေတာ၊ ဒါ ဘယ်မှာ ငါ ဟုတ်လို့လဲ၊ အဲဒီလိုပဲ တခြား ဘယ်ဟာသွားကြည့်မလဲ၊ ဒီ လက်တွေ ခြေတွေ ဘာတွေ ညာတွေ အကုန်လုံး စိတ်တွေ ဘယ်ဟာမှ ငါ ရှိတာ မဟုတ်ဘူး၊ ငါ လုပ်ချင်သလို မဖြစ်ဘူး၊ ငါထား သလိုသူမနေဘူး၊ မအိပ်ပါနဲ့ ဆိုလို့လဲ သူမနေဘူး၊ အိပ်ချင်လာတယ်၊ မစားပါနဲ့ ဆိုလို့လဲ သူမနေဘူး၊ သူ စားချင်လာတယ်၊ အဲဒီလို ဟာတွေကိုပဲ တခါတည်း တငါ ငါနဲ့ စွဲထင်နေကြတယ်၊ အဲဒါဟာ ဒိဋ္ဌိလို့ခေါ်တယ်။

သာပြီးတော့ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ရှိတဲ့နေရာကို လာလိုက်တော့ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်က ရောင်ခြည်တော်တွေ လွှတ်ပြတယ်၊ ဒီတော့ ရဟန်းတစ်ပါးဆိုတာ သိသွားပြီး တော့ ‘ဪ-အရှင်ဘုရား၊ ကယ်တော်မူပါဘုရား၊ အဖေမတွေ့တော့ အဖေ ကယ်တော်မူပါဘုရား။’

အဲဒီ အခါကျတော့ ဘာမှ ပြောမနေဘူး၊ ‘ကလေးတဲ့. . သတ္တဝါတွေဆိုတာ အစာစားမှဖြစ်တယ်၊ အစာမစားရင် အသက်မရှင်နိုင်ဘူးတဲ့၊ အစာမစားရင် မရှင်နိုင်ဘူး၊ သတ္တဝါအားလုံးတို့ဟာ အစာစားရတယ်၊ အစာ မစားရင်အသက် မရှင်နိုင်ဘူးတဲ့၊ ဒီစကားလုံးလေးကို ပြောတော့ သူနားလည်တယ်၊ ကလေးနား လည်တယ်၊ ‘ငါလည်းပဲ အစာစားမှ အစာမစားရရင် စားချိန်တန် မစားရရင် ငါ လည်း အသက်မရှည်ဘူး၊ အဲ မနေနိုင်ဘူး၊ တခါတည်း ဆာလောင် မွတ်သိပ်ပြီး တော့နေတယ်၊ သူသိသွားတယ်၊ ကလေးက၊ အဲဒါ ပြောလိုက်တော့၊ ‘ကလေးတဲ့၊ သောပါကတဲ့၊ သတ္တဝါတိုင်းဟာ အစာမစားရင် မဖြစ်ဘူး၊ အစာနဲ့ အသက်ရှင် ကြရတယ်’ တဲ့၊ **သဗ္ဗေသတ္တာ အာဟာရ ဋီတိကာ။**

နောက်ပြီးတော့ အဲဒီသတ္တဝါတွေမှာ ရုပ်တရားရယ် နာမ်တရားရယ် ရုပ် ပိုင်း နာမ်ပိုင်းနှစ်ခုရှိတယ်၊ ရုပ်ဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး၊ အင်္ဂါ ခြေလက် ဦးခေါင်း မျက်လုံး နှာခေါင်း နားရွက် ပါးစပ်၊ ဘာညာ အဲဒါတွေကို ကိုယ်လို့ခေါ်တယ်တဲ့၊ ရုပ်ပိုင်းလို့ ခေါ်တယ်တဲ့။ နာမ်ဆိုတာက အဲဒီ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရဲ့ အတွင်းထဲမှာ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို စေခိုင်းနေတဲ့ သွားချင်တယ်၊ လာချင်တယ်၊ စားချင်တယ်၊ သောက်ချင်တယ်၊ ဘာလုပ်ချင်တယ်၊ ညာလုပ်ချင်တယ်ဆိုတဲ့ဟာ နာမ်တရား၊ ခွဲ လိုက်လို့ရှိရင် သတ္တဝါဆိုတာ ရုပ်နဲ့ နာမ်နှစ်ခုပဲရှိတယ်။

ဒါလေးကို ပြောလိုက်တဲ့အခါ ကလေးက ဉာဏ်လဲ၊ ဟိုတုန်းက ပါရမီကလဲ ပါတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လေး၊ ဗုဒ္ဓက အဲဒါလေးကို သူသိနိုင်လောက်တဲ့ စကားလုံးလေးနဲ့ အဲ ဒီလို ပြောလိုက်တော့ သဘောပေါက်သွားတယ်။

နာမဉ္စ ရူပဉ္စ ဒွေယောဓ မ္မော သန္တိ။

နာမဉ္စ ရူပဉ္စ-တရားနှစ်ခုပဲရှိတယ်၊ ရုပ်နဲ့ နာမ်ပဲရှိတယ်၊ အဲဒီလောက်က လေးသိသွားတဲ့အခါကျတော့ အဲဒီ ကမ္မဋ္ဌာန်းသဘောလေးနဲ့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ရှင်း လင်းပြီးတော့ ပြတယ်။

ရုပ်ကလေးရဲ့ ချုပ်ပျောက်တတ်တဲ့သဘော၊ နာမ်တရားလေးရဲ့ ချုပ်ပျောက် တတ်တဲ့သဘောလေး နည်းနည်းလေးပါ၊ သိသာတယ်ဆိုရုံလေး ဟောပြောလိုက်

တယ်ဆို ဒီကလေးက ဉာဏ်က ရင့်ကျက်ပြီးသားဖြစ်တော့ သူ့အဖေနဲ့ ကွဲနေတဲ့ စိတ်ကလေး၊ ကွဲနေသောကြောင့် ဝမ်းနည်းနေတဲ့ စိတ်ကလေးက ပျောက်ပြီး တခါတည်း ဗုဒ္ဓရဲ့ တရားတော်ထဲမှာ စိတ်စိုက်ပြီး သွားလိုက်တယ်။ အဲ စိတ်စိုက် ပြီးတော့သွားတာနဲ့ တပြိုင်နက် ဗုဒ္ဓက တခြား မဟောဘူး။ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ ကိုပဲ ကလေးနဲ့တော်တဲ့ စကားလုံးလေး သုံးပြီးတော့ ဝိပဿနာလေးပဲ ဟော လိုက်ပါတယ်။ ဝိပဿနာလေးဟောတော့ ဒီကလေးဟာ ဒီနေရာမှာတင်ပဲ မဂ် အလင်းရောင်ကို ရသွားပါတယ်။ ကလေး ငယ်ငယ်လေး ရှိသေးတယ်။

အဲဒါကြောင့် ငယ်တယ် ကြီးတယ်မဟုတ်ဘူး။ မိမိမှာ အခြေခံလည်း ပါ တယ်။ ဓာတ်ခံလည်း ပါတယ်။ ဟောပြောတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့လဲ တွေ့တယ်ဆိုလို့ ရှိရင် တခါတည်း ပွင့်သွားတာပဲ။ နေထွက်လာပြီ၊ နေက ထွက်လာပြီ၊ နေက ထွက်လာ တာနဲ့တပြိုင်နက်တည်း သူ့မှာ အငွေ့ဓာတ်ကလေး အပူဓာတ်ကလေးနဲ့ အလင်း ဓာတ်ကလေး နှစ်ခု ဆောင်လာတယ်။ အပူဓာတ်ကလေးလဲ ပါလာတယ်။ အလင်းဓာတ်ကလေးလဲ ပါလာတယ်။ အဲဒီ အလင်းဓာတ်နဲ့ အပူဓာတ်ကလေး ဟာ တစ်စုံ တစ်ခုသော အရာဝတ္ထု သစ်ပင် တော တောင် အဲဒါတွေနဲ့ တွေ့ရင် အကာအကွယ် မရှိဘဲနဲ့ တွေ့မယ်ဆိုရင် ဒီအလင်းရောင်နဲ့ ဒီအငွေ့လေးကို တွေ့တဲ့အတွက်ကြောင့် ဒီသစ်ပင်လေး တောတောင်လေးဟာ ရင့်ကျက်လာရ တယ်။ နေနဲ့သာ မတွေ့ဘူးဆိုရင် အဲဒီ သစ်ပင် တောတောင်တွေဟာ ရင့်ကျက် ခြင်းကို မရောက်နိုင်ဘူး။ နေကြောင့် ရင့်ကျက်ကြရတယ်။ အပူဓာတ်နဲ့ အလင်း ရောင်ကြောင့် ရင့်ကျက်ကြရတယ်။ မတွေ့ဘူး ကာကွယ်ထားမယ်ဆိုရင် မရင့် ကျက်နိုင်ဘူး။

ထို့အတူပဲ ဟောပြောတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က နေနဲ့တူတယ်။ မိမိတို့ရဲ့ အတွင်း သဏ္ဍာန်မှာ အခံဓာတ် စိတ်ကလေးဟာ ခုနက သစ်ပင် တောတောင်နဲ့ တူပါ တယ်။ အဲဒါလေးတွေ ဆုံပြီးတော့ ဖြစ်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ ရင့်ကျက်ပြီးတော့ သွားတယ်။ အဲဒါကြောင့် မို့လို့ ရင့်ကျက်မှုရအောင် သူ့သူငါငါ ဘုန်းကြီးတို့ ရော ဒကာ ဒကာမတွေရော လေ့ကျင့်ပေးရတယ်။ ဒါ လေ့ကျင့်ပေးရတယ်။ ကံ လေ့ကျင့်တော့၊ ပြီးတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ကြမယ်။ ဘုန်းကြီးတို့လဲ ထိုင်မယ် အတူ တူ၊ ပြီးတော့ လေ့ကျင့်ပေးတဲ့ အခါကျတော့ ထွက်သက် ဝင်သက်ကလေး ခန္ဓာ ကိုယ်ထဲက ထွက်နေတယ် ဝင်နေတယ်။ ဒါလေးချည်းပဲ စိုက်ပြီးတော့ မှတ်နေရ တယ်။ လွတ်မထွက်သွားရဘူး။

ထွက်နေတယ်။ ဝင်နေတယ်။ ထွက်နေတယ်။ ဝင်နေတယ်။

အသံဟီရံ-ထိန မိဒ္ဓ ဇက်ကိုခွသဖြင့် မလှရှပ်သွင် ကြည်လင်မှုကင်း စိတ် မရှင်းသဖြင့် ယွင်းယွင်းယိုယို တွန့်တိုခြင်းလည်း မရှိရလေအောင်။

တရားထိုင်မှဖြင့် တယ်ငိုက်၊ တရားထိုင်မယ်ဆိုရင် ဒီပြင်အခါတော့ မအိပ် ချင်ပါဘူး။ တရားထိုင်ရပါပြီလား ဆိုမှဖြင့် ငိုက်လာပြီ သူက။ ထိန မိဒ္ဓက ဇက်ကို ခွလာပြီ၊ ဇက်ကို ခွပြီး ထိုင်ပြီ သူက တခါတည်း။ ထိန မိဒ္ဓဆိုတာ အိပ်ချင်တာ လေးလာတာ၊ မျက်တောင်ကြီး စင်းပြီးတော့ လေးလာတာ၊ အဲဒီလို ထိန မိဒ္ဓတွေ ဝင်လာလို့ ရှိရင် စိတ်ဓာတ်လေးက ပြန့်ပြန့်ပြူးပြူး မဖြစ်တော့ဘူးတဲ့။ အဲဒီလို ပြန့်ပြန့်ပြူးပြူး မဖြစ်မှာကို သတိထား၊ ပြန့်ပြူးအောင် လုပ်ပေးပါတဲ့။ ဒီလို ဆိုလို တယ်။

အသံဟီရံ-ထိန မိဒ္ဓ ဇက်ကိုခွသဖြင့် မလှရှပ်သွင် ကြည်လင်မှုကင်း စိတ် မရှင်းတဲ့အတွက် ယွင်းယွင်းယိုယို တွန့်တိုဆုတ်နစ်ခြင်းလည်း မရှိရလေအောင်။ အဲဒါလေးလဲ သတိထားပါတဲ့။ ဗုဒ္ဓပေးထားတဲ့ ဆောင်ပုဒ်ကလေး ဆိုကြပါစို့။ ထိန မိဒ္ဓ မဝင်ပါစေနဲ့-တဲ့။

ဘုန်းကြီးတို့ လန်ဒန်မှာ အင်္ဂါနေ့တိုင်း တရားထိုင်ခိုင်းပါတယ်။ အင်္ဂလိပ် တွေရော ဗမာတွေရော၊ တခါ တလေ နှစ်ဆယ် သုံးဆယ်လောက် ရှိပါတယ်။ အဲ ထိုင်နေတဲ့အခါမှာ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်က တော်တော် ငိုက်တတ်တယ်။ တရား ထိုင်ပြီဆိုရင် မကြာခင် သူ့အသံက ထွက်လာပြီ၊ ဟောက်သံလေး ထွက်လာပြီ၊ လူကလဲ ခပ်ဝဝ၊ ခပ်ဝဝဆိုတော့ အစားကလဲ ခပ်ကြီးကြီးနဲ့ တူတယ်။ အစားက လဲ ခပ်ကြီးကြီး၊ အဲဒီတော့ သူ့ကိုပြောရတယ်။ အသံဟီရံ သဘောတရားကို ပြော ရတယ်။ အဲဒါ မင်း ထိန မိဒ္ဓဝင်လာပြီ၊ Sloth and toper are overcoming you. Please be remember, be mindful. လို့ ခဏ ခဏသတိပေးရတယ်။ မင်း ထိန မိဒ္ဓကြီး ဝင်လာပြီ၊ ထိန မိဒ္ဓမင်းကို နှိပ်စက်နေပြီ၊ မင်း သတိထားပါ။ အနားသွား ထိုင်ပြီး ပြောရတယ်။

ဒါကြောင့် မို့ ဒီလို မဖြစ်ရလေအောင်လို့ ခုနတုန်းက ဗုဒ္ဓကဟောထား တာ၊ အသံဟီရံ-ထိန မိဒ္ဓ ဇက်ကိုခွသဖြင့် မလှရှပ်သွင် ကြည်လင်မှုကင်း စိတ် မရှင်းဘဲ၊ ထိန မိဒ္ဓဝင်လာလို့ ရှိရင် ဘယ်သူ့ရှပ်ကြီးက လှပါတော့မလဲ၊ ကြည် ကြည်လင်လင်လဲ မရှိတော့ဘူးပေါ့။ အဲဒီလို ကြည်လင်မှု မရှိရင် ယွင်းယိုသွားပြီ၊ တွန့်တိုသွားပြီ။ အဲဒါမျိုး မဖြစ်အောင် မင်း သတိထားရမယ်။ ဗုဒ္ဓက အဲဒီလို ဆို တာ။ ထိန မိဒ္ဓ ဇက်ကိုခွသဖြင့် မလှရှပ်သွင် ကြည်လင်မှုကင်း စိတ်မရှင်း ဘဲ ယွင်းယွင်းယိုယို တွန့်တိုဆုတ်နစ်ခြင်းလည်း မရှိရလေအောင်။

တဲ့အတွက်ကြောင့် ဒေါင်ဆိုတဲ့ အသံလေး ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်တဲ့ သဘောမျိုးကို ပစ္စုပ္ပန်လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒါကို ဗုဒ္ဓက ရည်ညွှန်းပြီးတော့ ပစ္စုပ္ပန် ဓမ္မ-အကြောင်းအားလျော်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာ၍ သုံးရာခရာ ခွင်သို့ကျလျက် ဖြစ်ထ ဖြစ်ဆဲ ဆဲဆဲဆတ်ဆတ် ပရမတ်အမှန် ပစ္စုပ္ပန်ဖြစ်တဲ့ သဘောတရားတွေကို။

ပစ္စုပ္ပန်သဘောက ဒီအတိုင်းချည်းပဲ။ သူ့အကြောင်းလေးနဲ့သူ တခါတည်း ဆုံလိုက်တဲ့အခါကျတော့ ပြုန်းကန် တခါတည်း ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ စိတ်ရော ရုပ် တရားရော အကြောင်းနဲ့ ကင်း၍ ဘာမှ မဖြစ်ဘူး။ အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ် နေတာ။ အဲဒီတော့ အကြောင်းတွေ အကျိုးတွေ အသာလေးထား၊ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ ခဏလေးကို စိုက်ကြည့်ရမယ်။ ထွက်သက် ဝင်သက်ကလေးက ထွက်နေတယ်။ ထွက်နေတဲ့ နေရာမှာ နှာခေါင်းလေးကို ပွတ်တိုက်ပြီး ထွက်နေတယ်။ ဒီ နှာခေါင်း လေးကနေ စိုက်ပြီးတော့ မှတ်ထား၊ ဒီနားလေးကနေ ထွက်သွားနေတယ်။ အဲ Through the nostril ဒီကနှာခေါင်းပေါက်ကလေးက နေပြီးတော့ သူထွက်သွား ပြီးတော့ သွားနေတယ်။ ဝင်လာတဲ့အခါလဲ ဒီနားကနေ ဝင်လာတယ်။ ဒီနေရာ လေးစောင့်ပြီးတော့ မှတ်နေရင် ထွက်နေမှန်း သိတယ်။ ဝင်နေမှန်းသိတယ်။ အဲဒီ ဟာလေးဟာ ပစ္စုပ္ပန်ဖြစ်တဲ့ သဘောတရားတွေပဲ။

ဒီသဘောတရားတွေကို တခြားမှာ မရှာနဲ့၊ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ရှာတဲ့၊ ခန္ဓာ ကိုယ်ထဲမှာပဲ ရှိပါတယ်။ တခြား အပြင်ထွက်ပြီး ရှာနေစရာမလိုဘူး။ မျက်စိလေး မှိတ်ထားပါ။ ခန္ဓာကိုယ်လေးကို တည့်တည့်လေးထားပါ။ ဖြောင့်ဖြောင့်လေးထားပါ။ လက်ကလေးနှစ်ဖက်ကို ပေါင်ပေါ်မှာ တင်ထားပါ။ တင်ထားပြီးတော့ အဲဒီလို တခါတည်း ဒီ အပေါက် ခြောက်ပါးထဲက ငါးပေါက်ကို ပိတ်ထားပြီးတော့ စိတ်နဲ့ လုံးတည်းဟူသော အပေါက်လေး တစ်ခုတည်းကနေပြီးတော့ ရှုမှတ်ပြီးတော့ နေ လို့ရှိရင်။

တတ္ထ တတ္ထ-ဖြစ်လေရာရာ ပေါ်လေရာရာ ထိုထိုကာလ သမယ၌၊ ဝိပဿ တိ-ဖြစ်သမျှသော ပျက်ရအောဟု သဘောမိမိ ဉာဏ်မျက်စိဖြင့် ကြည့်ရှု သုံးသပ် နိုင်ရာ၏။ အဲဒီလို ကြည့်ရှုသုံးသပ်နိုင်တဲ့ အခြေအနေမျိုးကို မရောက်သေးရင် ရောက်အောင်လုပ်ရမယ်။ ပထမဦးဆုံး မရောက် ရောက်အောင် လုပ်ရမယ်။ မှတ်မိအောင် လုပ်ရမယ်။ သိနေအောင် လုပ်ရမယ်။ အဲဒီလို သိပြီးတဲ့ အခါကျ တော့ပျက်သွားတဲ့သဘော၊ ထွက်နေတုန်း ပျက်သွားတဲ့သဘော၊ ဝင်နေတုန်း ပျက် သွားတဲ့သဘောလေးပါ။ ပြီးတဲ့နောက်မှ နောက်ကနေပြီးတော့ ချို့ယွင်းချက်လေး တွေ မရှိအောင် ဗုဒ္ဓက ဟောထားလိုက်သေးတယ်။

အသံဟီရံ အသံကုပ္ပံ၊ တံ ဝိဒ္ဓါ မနုဗြူဟယေ။

ဘယ်လောက်ထိအောင် ရှည်ပြီးတော့ ထွက်သွားတယ်။ ဘယ်လောက်ထိ အောင် တိုတိုလေး ဝင်သွားတယ်။ ဒါတွေကို ရေတွက် နေစရာ မလိုဘူး။

ထွက်နေမှန်း သိ၊ ဝင်နေမှန်း သိ၊

ထွက်နေမှန်း သိ၊ ဝင်နေမှန်း သိ။

အဲဒီလို ထွက်နေမှန်း ဝင်နေမှန်း သိပြီးတော့ နေလို့ရှိရင် စိတ်ကလေးက ခုနကတုန်းက Strayed thought becomes a still တခါတည်း ဟိုပြန်၊ ဒီပြန်၊ ဖြစ် နေတဲ့ စိတ်ကလေးဟာ တခါတည်း ငြိမ်ပြီးတော့ လာတယ်။ ငြိမ်ပြီးတော့လာ တယ်။

အဲဒီလို ငြိမ်ပြီးတော့ လာအောင် သတိလေးက အနားမှာ ရှိရတယ်။ အား ထုတ်မှုဆိုတဲ့ လုံ့လ ဝိရိယ စိတ်ကလေးကလဲ အနားမှာ ရှိရတယ်။ ပြီးတော့ တည်ငြိမ်အောင် ကိုယ့်စိတ်ကလေးကို ကိုယ်လုပ်ထားတဲ့ အတွက်ကြောင့် စိတ် ကလေးက တဖြည်းဖြည်း တည်လာတယ်ဆိုတဲ့ သမာဓိက ရှိရတယ်။ အစလေး အနေနဲ့ သတိရယ် ဝိရိယရယ် သမာဓိရယ်၊ ဒီ သုံးခုက ဒေါက်ကလေး သုံး ဒေါက်နဲ့တူတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်တဲ့ နေရာမှာ ဒေါက်ကလေး သုံးဒေါက်နဲ့တူ တယ်။ ဝိရိယလေး ရှိရတယ်။ ဖြစ်အောင် ငါလုပ်မယ်၊ ဖြစ်အောင် ငါလုပ်မယ်၊ ဆယ်မိနစ် ဆယ့်ငါးမိနစ် မိနစ်နှစ်ဆယ် ငါ ဖြစ်အောင်ထိုင်မယ်၊ ဒီ စိတ်ကလေး မွေးထားရတယ်။ အဲဒီစိတ်ကလေးနဲ့ ဒီ သတိကို ပြေးထွက်မသွားအောင် ဒီ သတိလေးနဲ့ ဖမ်းပေးရမယ်။ အဲဒီလို ဖမ်းလိုက်တဲ့အခါမှာ သတိက ဖမ်းနေတော့ စိတ်ကလေး တည် တည် တည်ပြီးတော့လာတယ်။ အဲဒါလေးက သမာဓိ။

သိပ် မရင့်ကျက်သေးရင် နေပါစေ၊ သိပ်ပြီးတော့ Deep မဖြစ်ရင် နေပါစေ၊ တော်တော်လေးတော့ ဟန်ကျလာပြီ။ အဲဒီတော့ သတိရယ် ဝိရိယရယ် သမာဓိ ရယ် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးထဲမှာ အရေးကြီးသော မဂ္ဂင်သုံးပါးဟာ သူတို့ပဲ။ ပြီးတော့ သမ္မာ ဒိဋ္ဌိ-အမြင်မှန်လေးနဲ့ သမ္မာသင်္ကပ္ပ-အတွေးမှန်လေးဆိုတဲ့၊ ပေါင်းလိုက်တော့ အဲ ဒါ ပဉ္စဂီကမင်လို့ ခေါ်တယ်။ ဒါလေးက တရားထိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းမှာ ရှိရတယ်။ အသိလေး ပထမရှိရမယ်။ အတွေးမှန် ရှိရမယ်။ အတွေးမှန်ဆိုတာ တောင်တွေး မြောက်တွေး မတွေးပဲနဲ့ တရားထဲမှာ စိတ်ရောက်နေတာ၊ ဒါ အတွေးမှန်လို့ ခေါ်တယ်။

သမ္မာဒိဋ္ဌိနဲ့ သမ္မာသင်္ကပ္ပ-Right View. Right Consideration ဒီဟာ နှစ်ခု ရှိရတယ်။ အဲဒါ နှစ်ခု အခြေခံပြီးတော့ ခုနကပြောတဲ့ ဒီ သတိရယ် သမာဓိရယ် ပညာရယ်၊ Right Mindfulness, Right Concentration, Right Effort အဲဒီ သုံးခု

ရှိရတယ်၊ ဒီဥစ္စာ ပဉ္စကိကမဂ်လို့ ခေါ်တယ်၊ တရားထိုင်လိုက်ရင် ဒါ ပါရတယ်၊ အဲဒီ ပဉ္စကိကမဂ်ကလေးနဲ့ ဘုန်းကြီးတို့ အလုပ် လုပ်ပြီ၊ တရားထိုင်ပြီဆိုတာ အလုပ် လုပ်တာပဲ၊ အဲဒီအခါမှာ ဘာတွေ ပေါ်လာသလဲဆိုတော့ တရားထိုင် လိုက်ပလား ဆိုမှဖြင့် စိတ်ရဲ့ မူလဘဝကတည်းက ပါလာတဲ့ အနှောင့်အယှက် ကလေးတွေ၊ အတိတ်ပိုင်းက အတိတ်က အရိပ်ပမာ လွန်သွားသော်လည်း အတိတ်ရဲ့ အရိပ်က စိတ်ထဲ ဝင် ဝင်လာတယ်။

မနက်က ငါ့ ဘယ်သူက ဘယ်လိုပြောလိုက်တာပဲ၊ ဘယ်လို ဆိုလိုက်တာပဲ၊ မကောင်းတဲ့စိတ်၊ ဘယ်သူက ငါ့ကိုဖြင့် ဘာပေးလိုက်တယ်၊ ဘယ်ဟာလေး စား လိုက်ရတယ်၊ အဲဒါ ကောင်းတဲ့ အာရုံလေးဆိုကြပါတော့၊ အဲဒါ သုခသောမန သာ၊ ဒုက္ခဒေါမနသာ၊ ဟောဒါလေးတွေဟာ စိတ်ထဲ ဝင် ဝင်လာတယ်၊ အတိတ် ပိုင်းက အရိပ်သဖွယ် ပေါ် ပေါ်လာတယ်၊ နောက်တခါ တရားထိုင်နေတုန်း တန်းလန်းမှာပဲ ငါ တရားထိုင်ပြီးရင်ဖြင့် ဘယ်သွားရ အုန်းမှာပဲ၊ ဘာလုပ်ရအုန်း မှာပဲ၊ မနက်ဖြန်ခါကျရင်ဖြင့် ငါ ဘယ်သွားရအုန်းမှာပဲ၊ ဘာလုပ်ရအုန်းမှာပဲ၊ ဟောဒါ အနာဂတ်ပိုင်းက မရောက်သေးတဲ့ဥစ္စာ၊ ဒါလေးကလဲ ဝင် ဝင်လာတတ် တယ်၊ ဒီတော့ တရားထိုင်တဲ့ အခါမှာ အတိတ်ပိုင်းနဲ့ အနာဂတ်ပိုင်းကို ဖြုတ်ပစ် ရမယ်၊ ဘာမှ မစဉ်းစားရဘူး၊ အဲဒါ စဉ်းစားရင် ခုနက သတိလေး လွတ်ထွက် သွားလိမ့်မယ်၊ ဝိရိယလဲပဲ လျော့သွားလိမ့်မယ်၊ သမာဓိလေးဟာလဲ ပျောက် သွားလိမ့်မယ်။

အတိတ်ကို မဝင်စေနဲ့ တံခါးပိတ်လို့ထား၊ အနာဂတ်ကို ပြေးထွက် မသွား စေနဲ့၊ သတိတည်းဟူသော တံခါးကြီးနဲ့ လုံအောင်ထား၊ အဲဒါကြောင့် ဘဒ္ဒေ ကရတ္ထသုတ်မှာ ဗုဒ္ဓဟောထားတာက - - -

‘ပစ္စုပ္ပန္နိ ယော ဓမ္မံ၊ တတ္ထ တတ္ထ ဝိပဿတိ၊
အသံဟီရံ အသံကုပ္ပံ၊ တံ ဝိဒ္ဓါ မနုဗြူဟယေ’။

ဒီစကားလေး စကားလုံးလေးက တယ်ပြီးတော့ ကျဉ်းကျဉ်းလေးနဲ့ တော် တော်မိတဲ့ စကားလေး။

‘ပစ္စုပ္ပန္နိ ယော ဓမ္မံ၊ တတ္ထ တတ္ထ ဝိပဿတိ၊
အသံဟီရံ အသံကုပ္ပံ၊ တံ ဝိဒ္ဓါ မနုဗြူဟယေ’။

ပညာရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သည် ကြောင်းကျိုး မြော်မြင် ဆင်ခြင်တတ်သော ဉာဏ် ပညာရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ ပစ္စုပ္ပန္နိ ဓမ္မံ-အကြောင်းအားလျော်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာ၍ သုံးရာခဏ ခွင်သို့ကျလျက် ဖြစ်ထဖြစ်ဆဲ ဆဲဆဲဆတ်ဆတ် ပရမတ်အမှန် - - -

ပစ္စုပ္ပန်ဖြစ်တဲ့ သဘောတရားတွေကို၊ တတ္ထ တတ္ထ-ဖြစ်လေရာရာ ပေါ်လေရာရာ ထိုထိုကာလ သမယ၌၊ ဝိပဿတိ-ဖြစ်သမျှသော ပျက်ရအောဟု သဘောမိမိ ဉာဏ်မျက်စိဖြင့် ကြည့်ရှုသုံးသပ်နိုင်ပေ၏။

အဲဒီတော့ ပစ္စုပ္ပန်လို့ဆိုတဲ့ သဘောတရားဟာတဲ့ အကြောင်းဆုံလို့ ပေါ် လာတယ်တဲ့၊ ပေါ်ဆဲ ခဏလေး၊ ဖြစ်ဆဲ ခဏလေး၊ ဒါလေးကို ပစ္စုပ္ပန်လို့ ခေါ် တယ်၊ စိတ်ဖြစ်ဖြစ် နာမ်တရားဖြစ်ဖြစ် ရုပ်တရားဖြစ်ဖြစ် အကြောင်းအမျိုးမျိုးရှိ တယ်၊ အကြောင်းတွေ ဗုဒ္ဓဟောထားတာ အများကြီးရှိတယ်၊ သူ့အကြောင်းနဲ့သူ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။

လက်ချောင်းလေးနဲ့ ပျဉ်ပြားကို လက်ကလေးနဲ့ ခေါက်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ ဒေါက်ကနဲ အသံမည်ထွက်လာတယ်၊ သူ့သူငါငါ ခေါက်ကြည့်ရင် အသံလေး ထွက်လာတယ်၊ လူတိုင်းသိတယ်၊ အဲဒီအသံလေးဟာ ဘယ်မှာရှိသလဲ၊ ပျဉ်ပြား ထဲမှာ ရှိသလား၊ လက်ချောင်းထဲမှာ ရှိသလား၊ ဘယ်မှာမှ မရှိဘူး၊ သို့သော် လည်း လူက သက်ရှိပုဂ္ဂိုလ်က ငါ လက်နဲ့ ပျဉ်ပြားကို ခေါက်လိုက်မယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကလေးရှိတယ်၊ ပထမ ဒီ စိတ်ကလေးရှိတယ်၊ ခေါက်ခြင်း လုံ့လ ပယောဂ လေး သူ အားထုတ်လိုက်တယ်၊ ပြီးတော့ လက်ကလေးနဲ့ ပျဉ်ပြား၊ အကြောင်း ကိုရေတွက်လိုက်မယ်ဆိုရင် လေးခု တွေ့ရတယ်၊ ခေါက်လိုတဲ့ စိတ်ကလေး၊ ခေါက်ခြင်း လုံ့လပယောဂလေး၊ လက်ချောင်းကလေး၊ ပျဉ်ပြားကလေး၊ အကြောင်း လေးပါး ဆုံလိုက်တဲ့အခါကျတော့ ဒေါက်ကနဲဆိုတဲ့ အသံလေး ထွက်လာတယ်။

စောင်းတီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာဆိုလဲ ထိုနည်းတူပဲ၊ ဗုဒ္ဓက ဟောထားတာတော့ ဝိနောပမာ-စောင်းဥပမာနဲ့ပြတယ်၊ စောင်းကလေးကို လက်ခတ်ကလေးနဲ့ တီး လိုက်တယ်၊ လက်ခတ်ကလေးနဲ့ တီးလိုက်တဲ့အခါကျတော့ ဒေါက်ကနဲဆို မည် သွားတယ်၊ အသံလေး ထွက်လာတယ်၊ အဲဒီ အသံလေးက စောင်းကြိုးထဲမှာ ရှိ သလား၊ မဟုတ်ဘူး၊ စောင်းကောက်ထဲမှာ ရှိသလား၊ မရှိဘူး၊ စောင်းတီးတဲ့ လက်ခတ်ထဲမှာ သို့မဟုတ် လက်ချောင်းထဲမှာ ရှိသလား၊ မရှိဘူး၊ ဘယ်မှာမှ မရှိ ဘူး၊ ဒီတော့ ခုနက ပြောသလို စောင်းတီးတတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ငါ တီးမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကလေးရှိတယ်၊ တီးဖို့ရန် အားထုတ်တယ်၊ ပြီးတော့ လက်ချောင်းလေး သို့ မဟုတ် လက်ခတ်ကလေးရှိတယ်၊ စောင်းကြိုးလေး ရှိတယ်၊ အဲဒီ အကြောင်း လေးတွေကို ပေါင်းဆုံလိုက်တဲ့ အတွက်ကြောင့် Due to the coincidence of the four factors ...အနည်းဆုံးအားဖြင့် အကြောင်းအင်္ဂါလေး လေးခုကပေါင်းဆုံလာ