



ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ခြင်း

အဓိပ္ပာယ်

ကမ္မာပေါ်ရှိ ဘာသာတရား အားလုံးမှာ ယေဘုယျအားဖြင့် ပျော်ရွှင်မှုနှင့် ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရှာဖွေရာမှ ပေါ်ပေါက်လာခြင်း ဖြစ်၏။ ဗုဒ္ဓကမ္မ ဒုက္ခကို ငြိမ်းစေသော လမ်းစဉ်မှာ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ခြင်း ဖြစ်ကြောင်း ဟောကြား၏။ ဗုဒ္ဓဟောကြားသည် ဆိုသော်လည်း မည်သည့် ဘာသာရေး ယုံကြည်ချက်ရှိသည် ဖြစ်စေ မည်သူမဆို ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်နိုင်ပြီး ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့ နည်းတူ အကျိုးရနိုင်၏။ ယင်းတို့၏ ဘာသာတရားက ခွင့်ပြုရန်သာ လို၏။ ရောဂါ ပျောက်ကင်းရန်၊ အောင်မြင် ကျော်ကြားရန် ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်သည် မဟုတ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ မိမိကိုယ်ကို မိမိ နားလည်ပြီး တစ်ကိုရေ ငြိမ်းချမ်းမှုကို အစပြု၍ လူသားများ အချင်းချင်း လိုက်လျောညီထွေ ရှိစွာ နေထိုင်နိုင်ရန် ဖြစ်၏။

သမထနှင့် ဝိပဿနာဟု ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ခြင်း နှစ်မျိုးရှိရာတွင် မိမိ နှစ်သက်ရာကို ရွေးချယ်ပြီး လေ့ကျင့် အား ထုတ်နိုင်၏။

သမထ

သမထ၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ တည်ကြည်ခြင်း၊ တည်ငြိမ်ခြင်း၊ ငြိမ်သက်ခြင်း ဖြစ်၏။ သမထကမ္မဋ္ဌာန်း၏ ပန်းတိုင်မှာ ဈာန်ဟူသော အမြင့်ဆုံးသမာဓိမှ တစ်ဆင့် ငြိမ်းချမ်းမှုနှင့် ပျော်ရွှင်မှုကို ရရှိရန် ဖြစ်၏။ စိတ်ကို တစ်ခုတည်းသော ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ၌ တည်ကြည်နိုင်အောင် အဆင့်ဆင့် လေ့ကျင့်ရ၏။ သမာဓိအားကောင်းလာလေ သောက၊ ပရိဒေဝ၊ ဥပါယာသ (ပြင်းစွာ ပူဆွေးရခြင်း) စသည်၏ အကြောင်းဖြစ်သော ရမ္မက်၊ တပ်မက်ခြင်း၊ အမုန်း၊ မာန၊

မောဟစသော ကိလေသာတို့ ငြိမ်းသွားလေ ဖြစ်၏။ တစ်ချိန်တည်းတွင် တည်ငြိမ်ခြင်း၊ ငြိမ်သက် ခြင်းနှင့် ငြိမ်းချမ်းခြင်းကို ခံစားရ၏။ ပစ္စမဈာန်အဆင့်သို့ ရောက်ပြီးနောက် အဘိညာဉ် ငါးပါး^၁ ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ယင်းသည် ပင် သမထ ကမ္မဋ္ဌာန်း၏ ပန်းတိုင် ဖြစ်၏။

သို့ရာတွင် ဤနည်းဖြင့် ရရှိထားသော ဈာန်သာမာဓိမှာ အကြောင်း အမျိုးမျိုးကြောင့် ပျက်စီးနိုင်၏။ ထေရဝါဒ ကျမ်းဂန်တို့၌ သမထကမ္မဋ္ဌာန်း၏ အာရုံ အမျိုးအစား လေးဆယ်^၂ ရှိကြောင်း ပြဆို၏။ ယင်းတို့အနက် အာနာပါနခေါ် ဝင်လေ ထွက်လေ အာရုံမှာ ထင်ရှား၏။ လေ့ကျင့်ပုံမှာ ..

ဆိတ်ငြိမ်ရာ အရပ်တွင် တင်ပလွင်ခွေ ထိုင်ပါ။ ကိုယ်ကို ဖြောင့်ဖြောင့် ထားပါ။ ဘယ်လက်ပေါ်မှာ ညာလက်ကို တင်ပြီး မျက်လုံးကို မှိတ်ပါ။ စိတ်ကို နှာခေါင်းဖျားတွင် ထားပါ။ လေကို ရှူသွင်းတိုင်းတွင် "ဝင်လေ"ဟု စိတ်ဖြင့် ဆိုပါ။ လေကို အပြင်သို့ ထုတ်တိုင်းတွင် "ထွက်လေ"ဟု စိတ်ဖြင့် ဆိုပါ။ အတွေး၊ အသံ၊ အနံ့၊ ယားယံခြင်း စသည်တို့ ပေါ်လာလျှင် ယင်းနောက်သို့ လိုက်မသွားဘဲ စိတ်ကို နှာခေါင်းဖျားသို့ ပြန်ယူပြီး "ဝင်လေ"နှင့် "ထွက်လေ"ကိုသာ စောင့်ကြည့်ပါ။ ထိုကဲ့သို့ ထပ်ခါထပ်ခါ လုပ်ပါ။ အကြိမ်ပေါင်း များစွာ လုပ်ပါ။ ရက်ပေါင်း များစွာလည်း ကြာနိုင်၏။ မိမိ၏ ဝိရိယအပေါ်တွင် မူတည်၏။ သင့်စိတ်သည် တစ်နာရီလောက် နှာခေါင်းဖျားမှာ တည်နိုင်ပြီဆိုလျှင် ဘဝတွင် မကြုံစဖူး ထူးခြားသည့် အတွေ့အကြုံတစ်ခုကို ဧကန် ရပါလိမ့်မည်။

ဝိပဿနာ

ဝိပဿနာဟူသည် အထူးထူးအပြားပြား ရှုမှတ်ခြင်း ဖြစ်၏။ ဤအားထုတ်နည်း၌ သတိသည် အဓိကဖြစ်ပြီး ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်သူသည် အသီးသီးသော ရုပ်နာမ် ဖြစ်စဉ်တိုင်းကို သတိဖြင့် သိနေအောင် လုပ်ရ၏။ သတိမြဲပြီး အားကောင်းလာသောအခါ သမာဓိလည်း နက်ရှိုင်းပြီး အား

ကောင်းလာ၏။ ယင်းနောက် သဘာဝတရားများကို အရှိအတိုင်း သိမြင်ပြီး နာမ် ရုပ်ဖြစ်စဉ်ကို ထိုးထွင်း၍ သိသောဉာဏ်သည် ရှင်းလင်းလာ၏။ ထိုမှ တစ်ဆင့် ဝိပဿနာ ဉာဏ်အဆင့် ၁၃-မျိုး ဖြစ်ပေါ်လာပြီး နောက်ဆုံး ဉာဏ်အဆင့်ကို ရပြီး နောက်တွင် သစ္စာလေးပါးကို ထိုးထွင်း သိမြင်လျက် သောတာပတ္တိ မဂ်ဉာဏ်ကိုရ၏။ ဆက်လက် အားထုတ်သော် သကဒါဂါမိ၊ အနာဂါမိ၊ အရဟတ္တဟူသော ကျန် မဂ်ဉာဏ် ၃-ပါးကိုလည်း ရ၏။

ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း၏ ပန်းတိုင်မှာ ဤမဂ်ဉာဏ် လေးဆင့်ကို ရရန်ပင် ဖြစ်၏။ ဤဉာဏ်လေးဆင့်ကို ရပြီးပါက အရည်အသွေး ပြန်လျော့ကျခြင်း၊ ပျက်စီးခြင်း မဖြစ်နိုင်။ ဤဉာဏ်လေးမျိုးနှင့် အတူ ဈာန်နှင့် အဘိညာဉ် ငါးပါးကိုပါ ရလျှင် ယင်းဈာန် အဘိညာဉ်တို့မှာ မပျက်စီးနိုင်။ ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း သက်သက်ကို အားထုတ်သူသည် ဈာန်အဘိညာဉ်ကို မရဘဲ မဂ် ဉာဏ်လေးပါးကိုသာ ရသည်လည်း ရှိနိုင်၏။

ဤနည်း၌ မည်သည့် နာမ် သို့မဟုတ် ရုပ် ဖြစ်စဉ်မဆို ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ ဖြစ်နိုင်၏။ ထို့ကြောင့် ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း၏ အာရုံမှာ မျိုးစုံ ရှိနိုင်၏။ ဥပမာ .. ပျော်ရွှင်မှု၊ ဝမ်းနည်းမှု၊ ဒေါသ၊ နာကျင်မှု၊ တောင့်တင်းမှု၊ ထုံ ကျည်မှု စသည်။ သို့ရာတွင် အားထုတ်ခါစ ပုဂ္ဂိုလ်များအဖို့ မူလ ကမ္မဋ္ဌာန်း အာရုံတစ်ခု ရှိရမည်။ ယင်းသည်လည်း ရှုမှတ်ရန် ထင်ရှားပြီး လွယ်ကူ သည့် ရုပ်အာရုံ ဖြစ်သင့်၏။ ဥပမာ .. ဝင်လေ ထွက်လေ သို့မဟုတ် ဖောင်း ပိန် စသည် ဖြစ်၏။ ထွက်လေ ဝင်လေ ရှုပုံမှာ အာနာပါန (သမထ)နှင့် တူ၏။ ဖောင်းပိန် ရှုပုံမှာ စိတ်ကို ချက်တွင် ထားပြီး ဝမ်းဗိုက် ဖောင်းလာ လျှင် စိတ်ထဲမှ ဖောင်းတယ်ဟု ဆိုပြီး ပိန်သွားလျှင် ပိန်တယ်ဟု ဆိုပါ။ ထို ကဲ့သို့ ထပ်ခါထပ်ခါ လုပ်ပါ။ အကြိမ်ပေါင်း များစွာ လုပ်ပါ။ ရက်ပေါင်း များ စွာလည်း ကြာနိုင်၏။ မိမိ၏ ဝီရိယ အပေါ်မှာ မူတည်၏။

အထူးမှာ ထွက်လေ ဝင်လေ သို့မဟုတ် ဖောင်းပိန်ကိုသာ တစ်ခုတည်း သော အာရုံအဖြစ် စွဲလမ်းမနေရ။ ဒွါရ ခြောက်ပါးမှ ဝင်လာသည့် ဒုတိယ

အာရုံများကိုလည်း မလွတ်တမ်း ရှုရ၏။ ဥပမာ .. တရားထိုင်စဉ်အတွင်း စိတ်ပျံ့လွင့်သောအခါ စိတ်ကို မူလကမ္မဋ္ဌာန်း အာရုံသို့ ပြန်မဆွဲဘဲ ယင်း (ပျံ့လွင့်မှု)ကို ဖမ်းယူပြီး "ပျံ့လွင့်တယ် .. ပျံ့လွင့်တယ်"လို့ ရှုရမည်။ ပျံ့လွင့်စိတ် ရပ်သွားလျှင် မူလအာရုံသို့ ပြန်လာရမည်။ ဒေါသဖြစ်လျှင် "ဒေါသ .. ဒေါသ"ဟု စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင် လုပ်ပြီး ရှုပစ်ပါ။ ပျော်လျှင် "ပျော်တယ် .. ပျော်တယ်"ဟု သိနေပါ။ ခန္ဓာကိုယ် တစ်နေရာမှာ ယားယံ လျှင် ထိုနေရာမှာ စိတ်ကိုထားပြီး "ယားတယ် .. ယားတယ်" ဟု မှတ်ပါ။ နာကျင်မှု ထင်ရှားလာလျှင် ထိုနေရာမှာ စိတ်ကိုထားပြီး "နာတယ် .. နာ တယ်" ဟု မှတ်ရမည်။ နာကျင်မှု ပြင်းထန်လျှင် မူလအာရုံသို့ ပြန်မသွားဘဲ ယင်းကိုပင် မူလအာရုံအဖြစ် ပြောင်းမှတ်နိုင်၏။ အမှတ် စိပ်လေ ဉာဏ် ပေါ်လာလေ ဖြစ်၏။

နာကျင်မှု ပျောက်အောင် မှတ်သည် မဟုတ်ဘဲ သတိဖြင့် နာကျင်မှု ခဏတိုင်းကို စောင့်ကြည့်နေရန်သာ အဓိကဖြစ်ကြောင်း မှတ်ထားရမည်။ နောက်တစ်နည်းမှာ ထွက်လေ ဝင်လေ သို့မဟုတ် ဖောင်းပိန်ဖြင့် အ တော်အတန် သမာဓိ အားကောင်းအောင် တည်ထောင်ပြီးသောအခါ ဦး ခေါင်းမှ ခြေဖဝါးထိ နေရာမလပ် တစ်ကိုယ်လုံးတွင် ဖြစ်ပေါ်နေသည့် အာရုံ များကို ရှုမှတ်နိုင်၏။ ဥပမာ .. ဦးခေါင်း အလယ်မှာ စိတ်ကိုထား၊ အာရုံ တစ်ခုခုကို ခံစားရလျှင် ယင်းကို ရှု (ဥပမာ .. နာလျှင် နာတယ် စသည်)။ မှတ်ပြီးလျှင် သို့မဟုတ် မှတ်စရာ မရှိလျှင် နေရာရွှေ့၊ ဦးခေါင်း၏ ဘယ် ဘက်ခြမ်း၊ ညာဘက်ခြမ်း၊ ရှေ့မျက်နှာ၊ လည်ကုပ်၊ လက်မောင်း၊ ကျောပြင် တင်ပါး၊ ပေါင်၊ ခြေသလုံး၊ ခြေဖဝါး စသည် .. တစ်ကိုယ်လုံးအနှံ့ ရှုရမည်။

အမှတ်သတိ စိပ်ပြီး သမာဓိ ရင့်သန်လာသည်နှင့်အမျှ တဖြည်းဖြည်း နာမ်ရုပ်တို့၏ သဘာဝဖြစ်စဉ်ကို အမှန် အတိုင်း နားလည်ခြင်းဖြင့် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ကို ရနိုင်၏။ အနည်းဆုံး ဤမျက်မှောက်ဘဝတွင် သင့်စိတ်၏ အလိုဆန္ဒ၊ ဒေါသ၊ သောက၊ အငြိုးများကို ထိန်းနိုင်ပြီး ကောင်းမွန်သည့်

ဘဝနေနည်းဖြင့် သင့်ဘဝကို ကျန်းမာ ပျော်ရွှင်စွာ ဦးဆောင်သွားနိုင်ရန် သေချာပါ၏။

အဓိဋ္ဌာန

အဓိဋ္ဌာနဟူသည် ဆုံးဖြတ်ခြင်းဟု အဓိပ္ပာယ်ရ၏။ အဓိဋ္ဌာန်မပြုမီ .. "ကမ္ဘာ တစ်ဝန်း၌ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ခြင်းဖြင့် ဤဘဝမှာပင် စိတ်ပိုင်းဘဝ ပြည့်စုံပြီး အောင်မြင်သည့် ဘဝတစ်ခုကို ရနေသူများ ရှိကြ၏။ ငါလုပ်လျှင် ငါလည်း ထိုဘဝမျိုးကို ဧကန် ရမည်"ဟု စိတ်တွင် ယုံကြည်မှု ရှိရမည်။

အဓိဋ္ဌာန်ပြုရာတွင် နေရာ၊ နေ့ရက်၊ အချိန်၊ ကာလတို့ကို ဦးစွာ သတ်မှတ်ပါ။ မိမိအိမ်မှာဖြစ်လျှင် သန့်ရှင်းပြီး တိတ်ဆိတ်သည့် အခန်း ဖြစ်သင့်၏။ ထိုအခန်း၌ ကူရှင် သို့မဟုတ် အခင်း (သို့မဟုတ် တင်ပလွင်ခွေ မထိုင်နိုင်လျှင် ကုလားထိုင်) တစ်ခု ထားပါ။ ပြီးမှ "ဤနေရာတွင် ထိုင်မည်"ဟု အဓိဋ္ဌာန်ပါ။ မိမိ လုပ်နိုင်သည့် နေ့ရက်ကို ရွေးပါ။ တစ်ပတ်လျှင် မိမိနှင့် အဆင်ပြေသည့် အနည်းဆုံး လေးရက် ရွေးပါ။ ပြီး "ထိုရက်များ၌ မပျက်အောင် ထိုင်မည်" ဟု အဓိဋ္ဌာန်ပါ။ နံနက် ၉-၁၀ နာရီ သို့မဟုတ် ညနေ ၆-၇ နာရီ သို့မဟုတ် ည ၉-၁၀-နာရီ စသည်ဖြင့် တရားထိုင်မည့် တစ်နာရီ အချိန်ကို စိတ်ကြိုက် ရွေးပါ။ ပြီး "ထိုအချိန်၌ တစ်နာရီ ပြည့်အောင် အတိအကျ ထိုင်မည်"ဟု အဓိဋ္ဌာန်ပါ။ ထိုနည်းအတိုင်း "တစ်လ သို့မဟုတ် သုံးပတ် မပျက်အောင် ကမ္မဋ္ဌာန်း ထိုင်မည်"ဟု အဓိဋ္ဌာန်ပါ။ ယင်းသို့ မကြာမကြာ အဓိဋ္ဌာန်ကမ္မဋ္ဌာန်း ထိုင်ပါ။

သင့်အဓိဋ္ဌာန် တစ်ကြိမ် အောင်မြင်တိုင်း သင် အလွန် စိတ်ဓာတ် ခွန်အား တက်သွားပြီး စိတ်ပိုင်းဘဝနှင့် ပတ်သက်သည့် အတွေ့အကြုံထူးတစ်ခု ဧကန် ရသွားလိမ့်မည်။

သီလ

သီလသည် ကမ္မဋ္ဌာန်ထိုင်ခြင်း၏ ပထမဆုံးအဆင့်၊ အရေးအကြီးဆုံးအဆင့် ဖြစ်၏။ သီလမရှိဘဲ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်လျှင် သတိ သမာဓိနှင့် ဉာဏ် တိုးတက်

မှု မဖြစ်နိုင်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်မည့် အဓိဋ္ဌာန်ရက်များတွင် စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ (စိတ်စင်ကြယ်မှု) ဖြစ်နေရန် အရေးကြီး၏။ ထို့ကြောင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ရန် ဆုံးဖြတ်သူသည် အနည်းဆုံး ငါးပါးသီလကို ဆောက်တည်ရမည်။ သို့ဖြစ်၍ အဓိဋ္ဌာန်ပြုပြီးသောအခါ လက်အုပ်ချီပြီး သင့်နှုတ်မှ ဤသို့ ဆိုပါ "ငါသည် သူ့ သက်သတ်၊ သူ့ဥစ္စာခိုး၊ သူ့အိမ်ယာ ပြစ်မှား၊ လိမ်ညာ၊ အရက်မူးယစ်ဆေး သုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြည်ပါ၏"။ ထိုထက် အဆင့်မြင့်မြင့် လုပ်လိုလျှင် ရှစ်ပါးသီလ စောင့်ပါ။ ဤသီလ၌ တတိယ သိက္ခာပုဒ်ကို "မေထုန်မှီဝဲခြင်း" ဟု ဆိုပြီး ကျန်သုံးပါးကို "ညနေစာ မစားခြင်း၊ ကခုန် သီဆို တီးမှုတ်ခြင်း အမွှေးနံ့သာ လိမ်းခြင်း၊ ဖိမိခံအိပ်ရာ နေရာသုံးဆောင်ခြင်းမှ ရှောင်ကြည်ပါ၏"ဟု ဆိုပါ။ အဓိဋ္ဌာန်ရက်များအတွင်း မိမိ ဆောက်တည်ထားသည့် သီလကို မကျိုးပေါက်စေရ။ အစင်ကြယ်ဆုံး ဖြစ်စေရမည်။

သီလဟူသော မြေပေါ်မှာ ရပ်တည်ပြီး သမာဓိကို ကြိမ်ဖန်များစွာ ပွားများလျက် ဝိပဿနာ ပညာကို ရင့်သန် လာအောင် အားထုတ်ရသည်။ ▣

- ၁ ကုဒ္ဓိဝိဓ၊ ဒိဗ္ဗစက္ခု၊ ဒိဗ္ဗသောတ၊ ပရစိတ္တဝိဇာနန၊ ပုဗ္ဗေနိဝါသာနဿတိ။
- ၂ ကသိုဏ်း ၁၀၊ အသုဘ ၁၀၊ အနဿတိ ၁၀၊ အပ္ပမညာ ၄၊ သညာ ၁၊ စတုဓာတုဝတ္ထာန် ၁၊ အာရပ္ပ ၄။

