

ကိုယ်ကျင့်အဘိဓမ္မာ



နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာ သမ္ဗုဒ္ဓဿ။

ပထမအခန်း

(ဤအခန်း၌ ပရမတ်အကြောင်း စိတ်အကြောင်း ပါသည်။)

ပရမတ္ထတရား ၄ ပါး ပရမတ္ထဆိုသည်မှာ ပါဠိစကားတည်း။ မြန်မာ လို “မြတ်သော အနက်သဘော” ဟုဆိုလိုသည်။ “မြတ်” ဆိုသည်မှာလည်း “မုန်မြတ်-မြင့်မြတ်-ကောင်းမြတ်” ဆိုသော အမြတ် မဟုတ်။ ပင်ကိုယ်သဘောအတိုင်း မဖောက်ပြန် မပြောင်းမလှဲ ခိုင်မြဲတည်မတ်သော အမြတ်တည်း။ (ပရမ=မြတ်သော+အတ္ထ=အနက်သဘော၊ ပရမတ္ထ=မြတ်သော အနက်သဘော၊ ဤပရမတ္ထသဘောကို “ပရမတ်”ဟု လည်းခေါ်၏။) ထိုပရမတ္ထတရားကား စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်၊ နိဗ္ဗာန်အားဖြင့် ၄ ပါး ရှိသည်။

မဖောက်ပြန်ပုံ စေတသိက်တရားတို့၌ လောဘ ဒေါသမျှားပါရှိ၏။ လောဘသည် လိုချင်ခြင်းသဘော၊ ဒေါသကား ခက်ထန်ခြင်း သဘောပင်တည်း။ လောဘသည် ပညာရှိသူတော်ကောင်း၏သန္တာန်မှာဖြစ်ဖြစ်၊ သူယုတ်မာသန္တာန်မှာဖြစ်ဖြစ်၊ ခွေးသန္တာန်မှာဖြစ်ဖြစ် လိုချင်သောသဘောမှ ဖောက်ပြန်ခြင်း၊ ပြောင်းလဲခြင်း မရှိချေ။ ထို့အတူ ဒေါသ၏ခက်ထန်ခြင်းသဘောလည်း မည်သူ့သန္တာန်မှာဖြစ်ဖြစ် မဖောက်ပြန် မပြောင်းလဲချေ။ အခြားသော ပရမတ္ထတရားတို့ မပြောင်းလဲကြပုံကိုလည်း ဤနည်းအတိုင်း သိပါ။

ဤသို့လျှင် ပရမတ်သဘောတို့သည် မျက်နှာကြီးငယ် ရွေးချယ်လိုက် စားခြင်းမရှိပဲ မူရင်းအတိုင်း ထင်ရှားမြဲ ဖြစ်သောကြောင့် မိမိ - သူတ ပါးတို့၏ စိတ်နေစိတ်ထားကို အမှန်အတိုင်း သိနိုင်ဖို့ရာ ယခုညွှန်ပြမည့် ပရမတ်သဘောများကို ကြိုးကြိုးစားစား လေ့လာသင့်ကြပါသည်။

- [ဆောင်] ၁။ သဘောအမှန်၊ မဖောက်ပြန်သဖြင့်၊ မှန်ကန်တည့်မတ်၊ ဂုဏ် အမြတ်၊ ပရမတ္ထခေါ်။
- ၂။ စိတ်စေတသိက်၊ ရုပ်နိဗ္ဗာန်အား၊ ခွဲ၍ထား၊ လေးပါး ပြား ဘိသေက်။



စိတ် အ ကြောင်း

အာရုံကိုသိတတ်သော သဘောသည် စိတ် ငါတို့သည် ဟိုဟာသိ သည်ဟာသိနှင့် အချိန်ရှိ သမျှ အာရုံတွေကို သိနေကြ၏။ ထိုသို့ အာရုံတွေ ကို သိတတ်သော သဘောကို “စိတ်” ဟုခေါ် သည်။ “ သိ ” ဆိုသော်လည်း ဉာဏ်ဖြင့်သိသော အသိမဟုတ်၊ အာရုံကို ရအောင် ယူနိုင်ခြင်းကိုပင် ‘ အသိ ’ ဟု ခေါ်သည်။

အာရုံ ၆ ပါး၊ အသိ ၆ မျိုး

- | | | |
|---------------------------|------|-----------------|
| ၁။ အဆင်း အရောင် ဟူသမျှ | | = ရူပါရုံ |
| ၂။ အသံ ဟူသမျှ | | = သဒ္ဒါရုံ |
| ၃။ အနံ့ ဟူသမျှ | | = ဂန္ဓာရုံ |
| ၄။ အရသာ ဟူသမျှ | | = ရသာရုံ |
| ၅။ အတွေ့ ဟူသမျှ | | = ဖေါဋ္ဌဗ္ဗာရုံ |
| ၆။ ကြွင်းသော သိဖွယ်ဟူသမျှ | | = ဓမ္မာရုံ |

ရူပါရုံကို မြင်သောအခါ မြင်သိ-သိသောစိတ် ဖြစ်၏။ သဒ္ဒါရုံကို ကြားသောအခါ ကြားသိ - သိသောစိတ်၊ ဂန္ဓာရုံကို နံသော မွှေး သော အခါ နံသိ မွှေးသိ - သိသောစိတ်၊ ရသာရုံကို အရသာ ခံသော

အခါ အရသာသိ-သိသောစိတ်၊ တစုံတခုကို တွေ့ထိရသောအခါ အတွေ့ အထိသိ - သိသောစိတ်၊ ထို အာရုံငါးပါးနှင့် တကွ ကြွင်းသော အကြောင်း အရာတွေကို သိသော အခါ ဆိုင်ရာကို သိသောစိတ်များ ဖြစ်ကြလေသည်။ ဤသို့ ဆိုင်ရာအာရုံကို ရအောင် ယူနိုင်ခြင်းသည် စိတ်၏ သိခြင်းပင်တည်း။

စိတ်၏ အခြင်းအရာ စိတ်သည် အဝေးသို့လည်း သွားနိုင်၏။ တပါး တည်းသာ လှည့်လည်လေ့ ရှိ၏။ ခန္ဓာကိုယ် အထည် ဩပ်လည်းမရှိ။ ခန္ဓာကိုယ်ဝယ် ဟဒယလိုဏ်ဂူ၌ အများအားဖြင့် ဖြစ်လေ့ ရှိ၏ ဟု ဓမ္မပဒ ပါဠိတော်၌ ဟောတော်မူသည်။ ထို ဟောတော်မူသည့် အတိုင်း စိတ်၏ အခြင်းအရာကို ထင်ရှား ပြပါဦးမည်။

အဝေးလည်းသွား စိတ်သည် ခြေဖြင့် လျှောက်သွား သကဲ့သို့ အဝေး ရပ် ရောက်အောင် သွားနိုင်သည် မဟုတ်။ သို့သော် အလွန်ဝေးသောအရပ်ကို လှမ်း၍ အာရုံပြုနိုင်ရကား အဝေးရောက် အောင် သွားသကဲ့သို့ ထင်ရပေသည်။ ဥပမာ - မန္တလေး၌နေ၍ ရန်ကုန်ရှိ အာရုံများကို အာရုံပြုရာ၌ စိတ်သည် ရန်ကုန်သို့ ရောက်သွားသည် မဟုတ်၊ မန္တလေးမှာ ဖြစ်လျက်ပင် ရန်ကုန်သို့လှမ်း၍ အာရုံပြုနိုင်သည်။ ထိုသို့ အဝေးအာရုံကို ယူနိုင်သည့်အတွက် “အဝေးလည်းသွား” ဟု ဆိုရပေသည်။

တပါးတည်းလည် စိတ်သည် အလွန် အဖြစ် အပျက် မြန်၏။ လက်ဖျစ် တချက်တီးခန့် အချိန် မှာပင် စိတ်ပေါင်း ကုဋေ တသိန်းမက ရှေ့နောက် ဆက်၍ ဖြစ်ပျက်နိုင်၏။ ထိုမျှလောက် အဖြစ် အပျက် မြန်သည့်အတွက် စိတ် ၂ မျိုး ၃ မျိုး တပြိုင်နက်ဖြစ်၍ အာရုံ ၂ ခု ၃ ခုကို တခါတည်း ယူနိုင်သည် ဟု ထင်ရလေသည်။ စင်စစ်မှာ ၂ စိတ် ၃ စိတ် ပြိုင်၍ ဖြစ်ရိုးမရှိ၊ တစိတ်ပြီးမှ တစိတ် ဖြစ်၍ အာရုံတခု ကို ယူပြီးမှ တခြားအာရုံတခုကို ဆက်၍ယူရသည်။

မေးကြိုင်စွာ ပန်းနံ့သာ ခြယ်လှယ်ထားသော ဖဲမေ့ရာပေါ်မှာ ထိုင်လျက် ချိုချဉ်စားယင်း က၍ သီဆိုနေသူကို ကြည့်ရှုနားထောင်ရာ၌ အဆင်း-အသံ-အနံ့-အရသာ-အတွေ့-အာရုံ ၅ မျိုးလုံးပင် အနီးအပါး တွင်ရှိ၏။ ထိုအခါ၌ စိတ်သည် ထိုအာရုံ ၅ မျိုးလုံးကို တပြိုင်နက် မသိ၊ မိမိ အနှစ်သက်ဆုံး အာရုံတခုခုကို စိတ်တမျိုးဖြင့် ရှေးဦးစွာ သိပြီးမှ အခြားအခြားသော အာရုံများကို တခုပြီးတခု ဆက်၍ ဆက်၍ သိသည်။ ဤသို့လျှင် စိတ်သည် ၂ ပါး၊ ၃ ပါး (အများအပြား) ပြိုင်၍ ဖြစ်ရိုး မရှိ။ တခုတည်းသာ ဖြစ်ရိုး ရှိသောကြောင့် “တပါးတည်းလည်း” ဟု ဆိုရပေသည်။

ဆက်ဦးအံ့ — “လည်း” ဆိုသော်လည်း အဝေးသို့ လှည့်လည်သည် မဟုတ်၊ အဝေး အာရုံကို ယူနိုင်သောကြောင့် “လည်း = လှည့်လည်” ဟု ဆိုရပေသည်။ အာရုံတခုကို စိတ်က ယူရာ၌လည်း ထိုအာရုံကို စိတ်တစိတ်ထည်းက အပြီးအစီး သိအောင် မယူနိုင်။ အာရုံတခုကို သိထိုက်သမျှသိအောင် စိတ်ပေါင်း အတော်များစွာ ဆက်ကာ ဆက်ကာ ဖြစ်ရသည်။ ထိုသို့ ဆက်၍ ဆက်၍ အတော်များစွာ ဖြစ်ရသော်လည်း လက်ဖျစ်တချက်တီး အချိန်မှာ ကုဋေသိန်းပေါင်းများစွာ ဖြစ်ပျက်နိုင် သောကြောင့် လူ့အပေါင်းတို့က မြင်-မြင်ချင်း၊ ကြား-ကြားချင်း၊ မေး-မေးချင်း၊ ထိ-ထိချင်း သိသည်ဟု မှတ်ထင်ကြလေသည်။

ကိုယ်ထည်မရှိ စိတ်မှာ အထည်ကိုယ်ခြပ် အထင်အရှား မရှိ။ ထို့ကြောင့် စိတ်ကို ဖြူသည်၊ မဲ့သည်၊ ပိန်သည်၊ ဝသည် ဟု မဆိုနိုင်။ အာရုံကိုသိနိုင်သော သဘော သတ္တိမျှသာ ထင်ရှားရှိသည်။

ဂူအောင်းဘိ မြင်သိ သိသော စိတ်သည် မျက်လုံးအတွင်းမှာ ဖြစ်၏။ ကြားသိ သိသောစိတ်သည် နားအတွင်းမှာ ဖြစ်၏။ နံသိ သိသော စိတ်သည် နှာခေါင်းအတွင်းမှာ ဖြစ်၏။ အရသာသိ သိသော စိတ် သည် လျှာအတွင်းမှာ ဖြစ်၏။ အတွေ့သိ သိသော စိတ်သည် ခန္ဓာကိုယ် ဝယ် ထိမိရာ အရပ်တိုင်းမှာ ဖြစ်၏။ ဤသို့လျှင် အချို့အချို့ စိတ်များ

မုက်လုံး စသော အရပ်၌ ဖြစ်သော်လည်း များစွာသော စိတ်တို့ကား ရင်ချိုင့်အတွင်းရှိ ဟဒယနှလုံးအိမ်မှာ ဖြစ်ကြသည်။ ဤသို့ လိုဏ်ဂူနှင့် တူသော နှလုံးအိမ်မှာ အဖြစ်များသောကြောင့် စိတ် ကို “ ဂူအောင်း သည် ” ဟု ဆိုရပေသည်။

အချုပ်မှာ—စိတ် ဟူသည် ပုံသဏ္ဍာန် မရှိ၊ အာရုံကို ရအောင်ယူခြင်း အာရုံကိုသိခြင်း သဘော သတ္တိသာတည်း။ ထိုကဲ့သို့ အာရုံယူရာ၌ မိမိ ဖြစ်ရင်းစွဲ ဟဒယလိုဏ်ဂူအတွင်းမှ တဆံခြည်မျှ အပြင်မထွက်ကြပဲ အလွန်ဝေးသော အာရုံကို လှမ်း၍ ယူနိုင်ကြသည်။ ထိုသို့ ယူရာ၌ ၂ စိတ် ၃ စိတ် ပြိုင်တူ ပူးပေါင်း၍ မဖြစ်။ တစိတ်ပြီး တစိတ် စီကာ စဉ်ကာ ဖြစ်သည်ဟု မှတ်ပါ။

[ဆောင်] ၁။ အာရုံတခုခု၊ ရအောင်ပြု၊ မှတ်ရှု စိတ်သိပုံ။

၂။ အဝေးလည်းသွား၊ တပါးထည်းလည်၊ ကိုယ်ထည်မရှိ၊ ဂူအောင်းဘိ၊ စိတ်၏ ခြင်းရာစုံ။



စိတ်ကောင်း စိတ်ဆိုး
ရာနေပုံ
စိတ်တို့သည် အလွန် အဖြစ်အပျက် မြန်သော ကြောင့် ၅ မိနစ်လောက် အတွင်းမှာပင် စိတ် ကောင်း စိတ်ဆိုး (ကုသိုလ် - အကုသိုလ်စိတ်) ရော နှောလျက်ဖြစ်တတ်သည်။ နံနက်စောစော အိမ်ပေါ်မှာ ဘုရားရှိခိုး လျက် ကုသိုလ်စိတ် ဖြစ်နေစဉ် အိမ် အောက်ထပ်မှ ရောင်းဝယ်မှု ကိစ္စဖြင့် ခေါ်သံကြား၍ လောဘစိတ်ဖြစ်ရ၏။ ဘုရားအာရုံပြုနေစဉ် မခံချင်ဖွယ် ပြောလာသဖြင့် ဒေါသစိတ် ဖြစ်ရ၏။

ရောင်းမှု ဝယ်မှု လောဘကိစ္စပြုတုန်းမှာပင် လှူချင်ဒါန်းချင်သည့်အခါ (လှူမည်ဒါန်းမည်ဟု ကြံမိသည့်အခါ) သဒ္ဓါစိတ် ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်၏။ တစ် တခု အလိုမကျ၍ ဒေါသဖြစ်နေတုန်းမှာ ဆရာသမားတို့၏ အဆုံးအမကို သတိရ၍ သတိစိတ် (ကုသိုလ်စိတ်) ဖြစ်ပြန်၏။ တဏှာပေမ လောဘစိတ် ဖြင့် သမီးခင်ပွန်းစကားပြောနေစဉ် စကားပြောမတုံ့၍ ဒေါသစိတ်ဖြစ်လေ ရာ၊ တယောက်ယောက်က ကျေနပ်အောင် ချော့သဖြင့် စိတ်ပျော့၍လာ

သောအခါ လောဘစိတ်ဖြစ်ပြန်၏။ ဤသို့ စသည်ဖြင့် စိတ်တို့၏ပြောင်းလဲပုံ လျင်မြန်သောကြောင့် စိတ် ဖြစ်တိုင်း ဖြစ် တိုင်း မိမိစိတ်ကို “စိတ်ကောင်းလား စိတ်ဆိုးလား” ဟု ခဲ့ခြား၍ သိအောင် သတိထားပြီးလျှင် မိမိစိတ်ကို စိတ်ကောင်း များများဖြစ်အောင် ပြုပြင်ကြပါကုန်။

ရုပ်ချင်းကဲ့သို့လို့ စိတ်ချင်းကဲ့သို့လို့ လူတို့မှာ တယောက်နှင့်တယောက် ရုပ်ချင်းမတူကြသကဲ့သို့ထို အတူ စိတ်ချင်းလည်းမတူကြချေ။ ထိုထိုင်းသောရုပ်၊ သွက်လက်သော ရုပ်၊ ကဲ့ပြား

သကဲ့သို့ ထိုထိုင်း ရိုးအသောစိတ်၊ သွက်သွက်လက်လက် ထက်မြက်သော စိတ် ဟုလည်းကဲ့ပြားလျက်ရှိ၏။ ထိုကဲ့သို့ ကဲ့ပြားရာ၌ အလှဘက်- အသွက်ဘက်မှာ အဆင့်ဆင့်သာ၍ ပြိုင်ဘက်ကင်းလောက်အောင် လှသူ သွက်သူများလည်းရှိ၏။ အဆိုးဘက်-အထိုင်းဘက်မှာလည်း အဆက်ဆက်အောက်ကျလျက် တစ္ဆေပြိတ္တာတမျှ ဆိုးဝါးသူများလည်း ရှိကြလေသည်။ ထို့အတူ စိတ်ချင်းကဲ့ပြားရာ၌လည်း စိတ်ကောင်း စိတ်ထက်ဘက်၌ အဆက်ဆက် တန်းတက်ကာ ပြိုင်ဘက် ကင်းလောက်အောင် စိတ်ကောင်းသူ ထက်မြက်သူများရှိကြ၍ စိတ် ယုတ် မာ ဘက် စိတ် ထိုင်း ဘက် ၌လည်း အဆက်ဆက် ဆိုးကာ ကြောက်မက် စက်ဆုပ်ဖွယ်ကောင်းအောင် ယုတ်မာသူ-သုံးမဖြစ်အောင် ထိုင်းမှိုင်းသူများရှိကြလေသည်။

ပြင်၍ရနိုင်ပုံ တော၌မွှေး၍ တောသွေးပါလာသော တောသူတောသားသည် မြို့ကြီး ပြကြီးသူတို့၏ ဝတ်ပုံ

စားပုံ နေပုံကို အလုံးစုံအတုယူ၍ ကိုယ်ကျန်းမာရေး စိတ်ချမ်းသာရေးကိုပါ လိုက်စားပြီး ပြုပြင်လိုက်က မကြာခင်ရုပ်တမျိုးပြောင်းကာ ၁ နှစ် ၂ နှစ်လောက်ကြာလျှင် ရှေးကတွေ့နေကျ လူအများပင် အ ထင် မှားလောက်အောင် ရုပ်အဆင်းပြောင်းလာနိုင်၏။ ဤသို့အပြောင်းအလဲနှေးသဖြင့် အပြင်ခက်သောရုပ်အဆင်းသည်ပင် ပြင်တတ်သူ ပြင်ချင်၍ပြင်ဆင်နေလိုက်က တမျိုးတဖုံပြောင်းနိုင်သေး၏။ အပြောင်းအလဲ အလွန်မြန်၍ အင်မတန် ပြုပြင်လွယ်သောစိတ်ကို တကယ်ပြင်လိုလျှင် အဘယ်မှာပြင်မရပဲ ရှိမည်နည်း။ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ မိမိစိတ်ဖြစ်ပုံကို သတိထား၍ မတော်

မတရားစိတ်တို့ကို နှိမ်နင်းသွားပါလျှင် မကြာခင် စိတ်ကောင်းရှိသဖြင့် ကာ ၂ နှစ်၊ ၃ နှစ် လောက်ကြာသောအခါ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်ပင် ကြည်ညိုချင်လာအောင် စိတ်ကောင်းများ ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။

စိတ်ကိုပြင်သင့်သော အကြောင်းများ

မိမိ၏ စိတ်နေစိတ်ထားကို ကောင်းအောင် ပြုပြင် ဖို့ရာ အကြောင်းများစွာ ရှိပေသည်။ မိမိစိတ် ထား မကောင်းသေးသော အချက်၊ ယုတ်မာ နေသော အချက်များကို မိမိသာ အသိဆုံးဖြစ်၏။ ထိုကဲ့သို့စိတ်ယုတ်မာရှိနေ သူသည် လောကီဂုဏ်အတွက် အထက်တန်း၌ ရောက်နေသော်လည်း စိတ် အနေအထားအားဖြင့် အောက်တန်းအစားပင် ဖြစ်သေး၏။ စိတ်နေ စိတ် ထား အောက်တန်းစား ဖြစ်နေသော ဂုဏ်ကြီးရှင်သော်လည်း နောက် နောက်ဘဝတို့၌ အောက်ကျ-နောက်ကျ ဖြစ်ရတော့လိမ့်။ ထိုကဲ့သို့ တန်းလျော့ရမည့် အရေးကို တွေးမိခြင်းကြောင့်လည်း စိတ်နေစိတ်ထား ကြီးမားမြင့်မြတ်အောင် ပြုပြင်ထိုက်ပေသည်။

စိတ်ဆိုးစိတ်ယုတ် ရှိသူသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း မကြည်ညိုနိုင်၊ မိတ်ဆွေချင်း-ညီအစ်ကိုမောင်နှမသားချင်း သမီးခင်ပွန်းချင်း၊ ဆရာဒကာချင်း၊ အပေါင်းအသင်း ရင်းနှီးကြသူချင်းကလည်း သူ၏ ယုတ်မာကြောင်းကို သိလျှင် ချစ်ခင်နိုင်၊ အားရနိုင်၊ ကြည်ညိုနိုင်ကြမည် မဟုတ်။ ဤသို့ ရင်းနှီးသူများ အထင်သေးမည်ကို စိုးသောကြောင့်လည်း မိမိစိတ်ထားကို ဖြူစင် ဖြောင့်မတ် မြင့်မြတ်အောင် ပြင်ဆင်ထိုက်ကြပေသည်။

ထို့ပြင်—စိတ်ဆိုး စိတ်ယုတ်မာရှိနေသူသည် ဒါနပြုပြု၊ သီလဆောက်တည် ဆောက်တည်၊ ဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းစီးဖြန်းစီးဖြန်း၊ မည်သည့်ကုသိုလ် လုပ်ငန်း၌မဆို ရိုးသားဖြူစင်လိမ့်မည် ဟူ၍ မမှတ်ထင်ထိုက်။ ထိုစိတ်ရင်း မကောင်းသူ၏ ကုသိုလ်ကံများကား အကျိုးပေး စင်စင်ကြယ်ကြယ် မရှိ တတ်ချေ။ ဤသို့ နောက်နောက်ဘဝ အရေးဝယ် ပြုသမျှ ကုသိုလ် ၏ အကျိုးပေး မစင်ကြယ်မည်ကို စိုးသောကြောင့်လည်း မိမိစိတ် ကို ဖြူစင် ဖြောင့်မတ် ကောင်းမြတ်အောင် ပြုပြင်ထိုက်ကြပေသည်။

ထို့ပြင်—စိတ်ဆိုး စိတ်ယုတ်မာ ရှိနေသူသည် ယခုတဘဝသာ ယုတ်မာ မည်မဟုတ်၊ ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်းသော စိတ်ယုတ်မာများက တသန္တာန်လုံး (တကိုယ်လုံး) ထုံ့မိန်းနေရကား နောက်နောက် ဘဝပေါင်း များစွာသို့ လည်း စိတ်ယုတ်မာ အဆက်ဆက် ဓာတ်သတ္တိ ကူးစက်နေသောကြောင့် ထိုသူ့ကို ရင့်မာသောပါရမီ ရှင်ဟု ဆိုဖို့ရန်ခဲယဉ်းလေသည်။ ထို့ကြောင့် မိမိကိုယ်ကို ပါရမီ ရှင်များ၌ စာရင်း မပါဝင်မည်စိုး၍လည်း ယုတ်မာ ဆိုးဝါးသောစိတ်များကို အမြန်ဆုံးပြင်ထိုက်ကြသည်။ ဤသို့လျှင် မိမိ၏ စိတ် နေ စိတ် ထား ကို မ ကောင်း ကောင်း အောင် ပြု ပြင် သင့် သော အကြောင်းအရာတွေ များစွာရှိပေသည်။

မိလိန္ဒမင်းစိတ်ပြုပြင်ပုံ မိလိန္ဒမင်းကြီးသည် အရှင် နာဂသိန်ထံ ပြဿနာ များ အထိုက်အလျောက် မေးပြီးနောက် သာသ နာတော်ဝယ် လွန်စွာ အရေးကြီးသော ပြဿနာတို့ကို မေးဖို့ရန် အကြံ ဖြစ်လာသောအခါ ထိုပြဿနာများကို မမေးသေးပဲ ၇-ရက် ပတ်လုံး မိမိစိတ်ကို သမာဓိရအောင် ထိန်း သိမ်း စောင့် စည်း နေ ပုံ မှာ သူတော် ကောင်းတိုင်း အတူ ယူစရာကောင်းလှပေသည်။

စောင့်စည်းပုံကား—နံနက် စောစော အိပ်ရာထပြီးလျှင် ကိုယ်လက်စင် ကြယ်အောင် ရေချိုး၍ ဝတ်ရိုးဝတ်စဉ် အဝတ် တန်ဆာများကို မဝတ် တော့ပဲ ဖန်ရည် ဆိုးသော အဝတ်ဝါကို ဝတ်ဆင်ကာ ဦးခေါင်းလည်း ခေါင်းတုံးအသွင် မှတ်ထင် လောက် အောင် ခေါင်း စွပ် ကို စွပ် လျက် (ရဟန်းမဟုတ်သော်လည်း) ရဟန်းဟုပင် မှတ်ထင်ရလောက်အောင် ကြံ ဆောင်ဝတ်ဆင်ပြီးနောက် ၈.ပါးသော အချက်များကို ၇-ရက်လုံးလုံး မပျက်ပြားအောင် စိတ်၌ စွဲမြဲစွာဆောက်တည်လေသည်။ ၈.ပါးကား....

- ၁။ ၇-ရက်အတွင်း မင်းကိုစွကို မပြုတော့ပြီ။
- ၂။ ရာဂ စိတ်ကို မဖြစ်အောင် စောင့်စည်းမည်။
- ၃။ ဒေါသစိတ်ကို မဖြစ်အောင် စောင့်စည်းမည်။

၄။ မောဟစိတ်ကို မဖြစ်အောင် စောင့်စည်းမည်။

၅။ ကျေးတော် ကျွန်တော် အလုပ်သမား အမှုတော် ထမ်း များ အပေါ်၌ သော်လည်း စိတ်ကို နှိမ်ချ၍ မာန်မာန မဖြစ်အောင် စောင့်စည်းမည်။

၆။ ကိုယ်မှု နှုတ်မှုများ ထူးခြားစွာ စောင့်စည်းမည်။

၇။ မြင်ရ ကြားရ တွေ့ရ သိရသမျှသော အာရုံများအတွက် အကုသိုလ် မဖြစ်အောင် မျက်စိ နား စသော ဣန္ဒြေများကို စောင့်စည်းမည်။

၈။ အားလုံး သတ္တဝါတို့အပေါ်မှာ မေတ္တာစိတ်ထားမည်။

ဤရှစ်ပါးသော အချက်ကို ၇-ရက်လုံး စောင့် သုံး လျက် ၈-ရက် မြောက်နေ့၏ နံနက်အခါဝယ် နံနက်စာ စောစော စား၍ ဣန္ဒြေကြီးမားသော ရဟန်းတော်ကဲ့သို့ စက္ခုန္ဒြေချပြီးလျှင် စကားပြော ဆင် ခြင် ကာ အရှင်နာဂသိန်အထံသို့ ကြည်လင်ရှင်ပျ အေးမြသော စိတ်ဓာတ်ဖြင့် ချဉ်းကပ်လျက် လေးနက်စွာသော ပြဿနာများကို မေး လျှောက်လေသည်။

အတုယုယ ဤ မိလိန္ဒမင်းကြီး၏ ၇ - ရက်လုံးလုံး စိတ်ပြုပြင်ပုံကို အတု ယူလျက် သူတော်ကောင်းဘက်က အထက်တန်း ရောက်သော အမျိုးသား အမျိုးသမီးများလည်း မိမိတို့ နေအိမ်မှာပင် တနေ့ တရက် တနံနက် စသည်ဖြင့် ရက်ကိုပိုင်းခြား၍ မိမိသန္တာန်၌ ဖြစ်လေ့ ရှိသော အကုသိုလ်စိတ်များ မဖြစ်ရလေအောင် မကြာမကြာ အထူးစောင့်စည်းသင့်ပေသည်။ ဤသို့ စောင့်စည်းဖန်များလျှင် အကုသိုလ်စိတ် အထူးနည်းပါးသော သူတော်စင်အဖြစ်သို့တက်ရောက်၍ သဒ္ဓါထူးပညာထူး ပေါ်ပေါက်လာပါလိမ့်မည်။ ရက်ပေါင်း အတော်ကြာအောင် နဂိုဖြစ်တတ်သော အကုသိုလ်စိတ်များလည်း မဖြစ်ပဲ ရှိပါလိမ့်မည်။

“ဤလောကကြီးကို စိတ်သည် ဆောင်ကြဉ်းအပ်၏။

ဤလောကကြီးကို စိတ်သည် ဆွဲငင်အပ်၏။

သတ္တဝါအားလုံးပင် စိတ်တည်းဟူသော တရားတခု၏ အလိုသို့ လိုက်နေရသည်”။ — [တရားတော်]

“ဓာတ်မရှိက်ခင်၊ ကောင်းစွာပြင်မှ၊ ပုံတွင်ကျန၊ ရုပ်သွင်လှသို့၊ မုချ မှန်စွာ၊ သံသရာ၏၊ ကမ္ဘာရပ်ခွင်၊ ဓာတ်အပြင်၌၊ စိတ်စဉ်ကျန၊ ရုပ်သွင်လှ၍၊ ခေမ မြို့နန်း၊ အဆောက်လှမ်းဖို့၊ ပြင်စမ်းစေချင်၊ စိတ်အစဉ်ကို၊ ပြင်ဆင်လေကဲ့-နေ့စဉ်တဲ”။

စိတ်အကြောင်း ပြီး၏။

