

စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်

နှင့်

ကိုယ်တွေ့အမြင်

Living Buddhist Masters by  
Jack Kurnfield

ဦးဟန်ဋ္ဌေး (သုတေသန)

ဘာသာပြန်သူ

စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်

နှင့်

ကိုယ်တွေ့အမြင်

## ဘာသာပြန်သူ၏ အမှာ

မူရင်းစာမူမှ Living Buddhist Master by Jack Kurnfield ဂျက်ကွန်းဖီးလ်၏ လက်ရှိကမ္မဋ္ဌာန်း ဆရာကြီးများ ဟူသော စာအုပ်မှအခန်း (၆) 'စွန်းလွန်းဆရာတော်' ဟူသော အပိုင်းကို အစအဆုံးဘာသာပြန်ပါသည်။ မူရင်းအင်္ဂလိပ်စာအုပ်မှာ ၁၉၇၇ ခုနှစ်၊ ယူနိုက်ပုံနှိပ်တိုက်ဆန်ဘာကရဒ်ကာလီဖိုးနီးယား၊ အမေရိကန်နိုင်ငံမှ ထုတ်ဝေသော စာအုပ်ဖြစ်ရာ ကမ္ဘာ့အရပ်ရပ်ရှိ သမထ-ဝိပဿနာလေ့ကျင့်ကြသူများ၏ လက်စွဲ ရည်ညွှန်းစာအုပ် ဖြစ်လာသောကြောင့် နောက်ပိုင်းတွင် အကြိမ်ကြိမ် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခဲ့ရသည်။

ထိုင်းနိုင်ငံမှ ဝိပဿနာ ဆရာတော် အာချာန်ချား၊ အာချာန် ဗုဒ္ဓဒါသ၊ အာချာန်နာအိ၊ အာချာန်မဟာဘူဝ၊ အာချာန် ဓမ္မဒါရော၊ အာချာန်ဂျူနိန်၊ မြန်မာနိုင်ငံမှ မဟာစည်ဆရာတော်၊ စွန်းလွန်းဆရာတော်၊ မိုးညှင်းဆရာတော်၊ ဆရာကြီး ဦးဘခင်၊ တောင်ပုလုဆရာတော်၊ မိုးကုတ်ဆရာတော် စုစုပေါင်း နည်း (၁၂) နည်းကို ဖော်ပြသော စာအုပ်ကြီးဖြစ်ပါသည်။ စာရေးသူ ဂျက်ကွန်းဖီးလ်ကိုယ်တိုင် ထိုင်းနိုင်ငံ၊



၂ စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် တိုယ်တွေ့အမြင်

မြန်မာနိုင်ငံသို့ လာရောက်ပြီး ကျကျနန အားထုတ်သွားခဲ့ရာ သူ၏ ကိုယ်တွေ့မှတ်တမ်းများ၊ ဆရာကြီးတို့၏ ဆုံးမ သင်ပြ ချက်များမှာ စိတ်ဝင်စားဖွယ် ကောင်းသလို ခိုင်လုံမှုလည်း ရှိပါသည်။

အထူးသဖြင့် အမေရိကန်လူမျိုး ငြိမ်းချမ်းရေးတပ်ဖွဲ့ဝင် ဖြစ်ခဲ့သူ ဂျက်ကွန်းဖီးလ်သည် စွန်းလွန်းနည်းသည် သဒ္ဓါ၊ သတိ၊ ဝီရိယရှိ၍ သံဝေဂ ကြီးမားစွာ ရှိသူတိုင်းအတွက် အလွန် ထိရောက် အကျိုးရှိ၍ မှန်ကန် ကောင်းမွန်သော တရားနည်းလမ်းဖြစ်ကြောင်း လက်တွေ့စမ်းသပ်ပြီးမှ ဖော် ထုတ်ခဲ့လေသည်။ မှန်လည်း မှန်ပါသည်။ သူသည် အင်ဒို ချိုင်းနားကျွန်းဆွယ်၊ ဗိယက်နမ် စသည်တို့၌ စစ်ပွဲများကို မြင်တွေ့ရပြီး ငြိမ်းချမ်းရေး လိုလားသူဖြစ်လာပြီး ငြိမ်းချမ်း ရေးတပ်ဖွဲ့မှာ ပါဝင်ခဲ့ရာ သံဝေဂရှိသူ ဖြစ်သည်။

ထိုင်းနိုင်ငံမှာ နေထိုင်စဉ် ဗုဒ္ဓဘာသာကို စာသိ အနေ လေ့လာပြီးနောက် လက်တွေ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အာချာန် ချား စသော ဆရာတော်များထံတွင် တရား အားထုတ်ခဲ့ သည်။ ထိုနောက် မြန်မာနိုင်ငံမှာ ဝိပဿနာတရား ထွန်း ကားကြောင်း ကြားသိရသောကြောင့် စွန်းလွန်း၊ မဟာစည် စသော ရိပ်သာများမှာ တရားဝင်ခဲ့သည်။ သူ၏ စုစည်း ဖော်ပြချက်တို့မှာ ဆရာစွဲ၊ ဂိုဏ်းစွဲ၊ ပုဂ္ဂိုလ်စွဲမပါဘဲ ဓမ္မ ဝိဋ္ဌာန်ကျကျ ရေးသားခဲ့သည်။ အထူးသဖြင့် သူကိုယ်တိုင် တရားပြဆရာ လုပ်ကိုင်ကူညီနေစဉ် တပည့်အမေရိကန်လူမျိုး၊ ဂျာမန်လူမျိုး၊ ဩစတေးလျလူမျိုး စသည့် တပည့်တို့၏ မေးမြန်းချက်များနှင့် သူ၏ အဖြေများမှာ သဘာဝ

စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင် ၃

ကျသည်။ လေးနက်သည်။ တန်ဖိုးကြီးမားသည်။ တကယ်ပေါက်မြောက်အောင် အားထုတ် မထားသူ၊ စာသိနှင့် ကျေနပ်နေသူသည် နိုင်ငံခြားသားယောဂီတို့၏ အမေးပုစ္ဆာများ၊ ဆွေးနွေးချက်များကို တိကျပြည့်ဝစွာ မဖြေနိုင်ပါ။ ကျက်ကွန်းဖိလိကာ သဘာဝကျကျ၊ လက်တွေ့ကျကျ ဖြေနိုင်ရာ ယခု ဘာသာပြန် အမေးအဖြေ အပိုင်းကို သေချာစွာ ဖတ်ရှု လေ့လာသင့်ပါသည်။

ဘာသာပြန်ရာတွင် အချို့ ဝါကျစာပိုဒ်တို့မှာ ရှည်လျားခြင်း၊ အလွန်တိုခြင်း ရှိနေ၍ အနည်းငယ် ဖြည့်စွက်ပြန်ဆို၍ မြန်မာ စာဖတ်ပရိသတ် ပို၍ နားရှင်းရန် ကြိုးစား၍ ဘာသာပြန်ပါသည်။ မူရင်းအဘော်ကို ထိထိမိမိ ဆုပ်ကိုင်ပြီး ဘာသာပြန်ထား၍ ရှင်းလင်း လွယ်ကူလိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် စွန်းလွန်းယောဂီဖြစ်ရာ ကံကောင်းသည်ဟု ယူဆပါသည်။ သာမန်အားထုတ်မှုဖြင့်လည်းကောင်း၊ စာပေတတ်ရုံမျှဖြင့်လည်းကောင်း စွန်းလွန်း၏ ရှည်ရွယ်ချက်၊ သဘောအဓိပ္ပာယ်၊ လုပ်ကိုင်လေ့ကျင့်နည်းကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိမည်မဟုတ်ပါ။ တကယ်ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဇွဲသတ္တိနှင့် ကြိုးစားလေ့ကျင့်မှ စွန်းလွန်းနည်းကို သဘောပေါက်၍ မနောရောက်ပြီး သဘောကျနိုင်ပါသည်။ ဤဘာသာပြန်ချက်က ဤအချို့ကို ထောက်ခံထားပါသည်။

အခြားနည်းတို့လည်း မှန်ကန်ကြောင်း၊ ကောင်းမွန်ကြောင်း ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် သွားရောက် အားထုတ်၍ မဟာစည်ဆရာတော်၊ ဉာဏစာဂီဆရာတော်၊ မိုးကုတ် ဆရာ

၄ စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင်

တော်၊ ကသစ်ဝိုင်ဆရာတော်၊ ဆရာကြီး ဦးဘခင်၊ မိုးညှင်း ဆရာတော်တို့ကိုလည်း ကြည်ညိုလေးစား မြတ်နိုးပါသည်။ ယင်းတရားပြ ဆရာများ၏ ကျေးဇူးများလည်း ကြီးမားလှ ပါသည်။ အရေးကြီးသည်မှာ ဘယ်နည်းနှင့် အားထုတ် အားထုတ် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး၊ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး၊ ဗောဇ္ဇင်ခုနစ် ပါး ပါဝင်တွေ့ရှိလာလျှင် အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိကြောင်း စမ်းသပ်၍ တွေ့ရှိရပါသည်။ သို့သော် မိမိစရိုက်၊ မိမိအခြေ အနေ အဆင်အတန်းနှင့် လျော်ညီသော နည်းလမ်းကိုရလျှင် ကား ပို၍ အဆင်ပြေ လွယ်ကူ ချောမောပါသည်။ အခြား နည်းလည်း ကောင်းမွန်သောကြောင့် ပစ်ပယ်ရန် မလို အပ်ပါ။

သို့ပါ၍ စွန်းလွန်း အခန်းကဏ္ဍအပိုင်းတွင် အချို့ပုဂ္ဂိုလ် များ၏ ကဲ့ရဲ့ဝေဖန်မှု၊ အပြစ်တင်မှု စသည်တို့ကို ကြားသိ သောကြောင့် ဂျက်ကွန်းဖီးလ် ကိုယ်တိုင် လက်တွေ့ စမ်းသပ် ပြီးမှ ဖြေရှင်းပြသပုံကို ဤစာအုပ်တွင် ဖတ်ရှုရပါလိမ့်မည်။ သူသည် တရားရရန်သာ အဓိက ပဓာနထားရှိသောကြောင့် ပင်ပန်းမှု၊ မခံသာမှုကို သည်းခံနိုင်သူ ဖြစ်သည်။ နိုင်ငံခြား သား ဂျက်ကွန်းဖီးလ်ပင်လျှင် ဤမျှခွဲသတ္တိရှိ၍ ဝေဒနာကို ရဲရဲ ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းတတ်လျှင် အခြားယောဂီများလည်း အားတက်၍ အတုယူနိုင်မည်ဟု မျှော်လင့်မိပါသည်။ ထို့ ကြောင့် ကြိုးစားအပင်ပန်းခံ၍ ဘာသာပြန်ရကျိုးနပ်ပြီဟု ယုံကြည်ပါသည်။

ဦးဟန်ဌေး (သုတေသန)  
ဘာသာပြန်သူ

### စွန်းလွန်းဆရာတော်

စွန်းလွန်းဆရာတော်ဟု အမည်တွင်ခြင်းမှာ မြင်းခြံမြို့ အနီး စွန်းလွန်းရွာ၊ စွန်းလွန်းဂူကျောင်းနားမှာ ဖွားမြင် တော်မူသောကြောင့် စွန်းလွန်းဆရာတော်ဟုခေါ်တွင်သည်။

ဆရာတော်သည် ခရစ်သက္ကရာဇ် (၁၈၇၈) ခုနှစ်မှာ မွေးဖွား၍ လူအမည်မှာ ဦးကျော်ဒင် ဖြစ်သည်။ ငယ်စဉ်က ကျောင်းနေရသော်လည်း စာကောင်းစွာ မတတ်ပေ။ အသက်ဆယ်ငါးနှစ်အရွယ်တွင် မြင်းခြံခရိုင်ဝန်ရုံးမှာ မင်းစေ လှလင်အဖြစ် အမှုထမ်းသည်။ စွန်းလွန်းရွာသူ မရွှေရီနှင့် အိမ်ထောင်ကျသည်။ အသက်သုံးဆယ်အရွယ်တွင် အမှုထမ်း ဘဝမှ နုတ်ထွက်ပြီး ရွာမှာပင် လယ်သမား ပြန်လုပ်ကိုင်စား သောက်သည်။ သူများ၏လယ်များ ပျက်စီးကြသော်လည်း သူ၏လယ်မှာ ကြီးပွားတိုးတက်နေရာ စီးပွားတက်လျှင် သေ တတ်သည် ဟူ၍ ယုံကြည်သောကြောင့် ဗေဒင်ဆရာထံ သွားမေးသည်။

ဗေဒင်ဆရာက အိမ်က ခြေနှစ်ချောင်း ထွက်လိမ့်မည်ဟု ဟောရာ သူ သေလိမ့်မည်ဟု သိသွားသည်။

သေရမှာ ကြောက်သောကြောင့် အလှူဒါန အကြီး အကျယ်ပြုသည်။ သူ၏အိမ်ရှေ့မှာ မဏ္ဍပ်ထိုးပြီး ရွာသူ ရွာသားအားလုံးကို ထမင်းသုံးရက် ကျွေးမွေး၍ အလှူပြု သည်။

၆ စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင်

တတိယမြောက်နေ့တွင် စတီးဘရားသား ဝါဂွမ်းစက်မှ စာရေးကြီးက မဖိတ်ခေါ်ဘဲ ကြွရောက်လာပြီး ဝိပဿနာ အာနာပါနု စသည် တရားစကားများ ပြောဟောရာ ဦးကျော်ဒင်၏ ဟဒယ နှလုံးသားမှာ သက်ဝင် ထိတွေ့သွားသည်။ တစ်ညလုံး အိပ်မပျော်ပေ။

ဤအာနာပါနု ကမ္မဋ္ဌာန်းကို လိုက်နာ အားထုတ်ချင်သော်လည်း စာပေကျမ်းဂန် မတတ်သောကြောင့် ရှက်ကြောက်နေသည်။

နောက်တစ်နေ့တွင် စာရေးကြီး ပြန်လာသောအခါ သူလို ကျမ်းဂန် စာပေမတတ်သူများ တရားအားထုတ်ခွင့် ရှိပါသလား၊ တရားအားထုတ်လို ရပါသလားဟု မေးမြန်းရာ စာရေးကြီးက စာပေတတ်ရန် မလိုကြောင်း၊ အာနာပါနု ကမ္မဋ္ဌာန်းကို သဒ္ဓါစိတ်၊ ဝီရိယစိတ်၊ သတိစိတ်ရှိလျှင် လူအသီးသီးကောင်းစွာ အားထုတ်၍ တရားပေါက်မြောက်နိုင်ကြောင်း ပြောပြသောကြောင့် ထိုနေ့မှစ၍ ဝင်လေ ထွက်လေကို သတိထား၍ ရှုမှတ်ကြည့်နေတော့သည်။

နေ့စဉ် အချိန်ရတိုင်း၊ အားလပ်တိုင်း အာနာပါနုကို အားထုတ်နေရာ ရက်အတန်ငယ် ကြာသောအခါ ဝင်တယ် ထွက်တယ်၊ အပြင်နာသီးဝမှာ ထိတော့ သိမယ်၊ သိရင် သတိထား၊ ဘာလုပ်လုပ် သိသိဟူသော အသိကပ်၍ လိုက်ပါရသေးသည်ဟု လမ်းညွှန် ပြသသောကြောင့် ထိုမှုကို အသိကပ်ယှဉ်၍ ရှုမှတ်လေသည်။

နာသီးဝမှာလေတိုးထိတော့ ထိုမှုကိုသိမှုနှင့်ကပ်လိုက်ပါ ရှုသောကြောင့် အသိတိုးတက်လာသည်။ သိသိဟူသော အသိ



စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင် ၇

ထည့်သွင်းအားထုတ်မှုကိုလည်း လက်၏ အထိ၊ လက်နှင့် ကိုင် စရာကို ကိုင်၍ သိမှုကို သိသိဟူ၍ အသိအမှတ်ပြု သတိထား နေ၏။

လမ်းလျှောက်လျှင်လည်း ခြေထောက်နှင့်မြေကြီးထိမှုကို အသိကပ်လိုက်နေ၏။ နွားကျောင်းနေစဉ်မှာပင် သစ်ပင်ရိပ် အောက်တွင်ထိုင်၍ ဝင်လေထွက်လေကို ရှုမှတ်၏။ နှာသီးဝ မှာ လေ၏ ထိမှုသိမှုကို ရှုမှတ်၏။

ရက်အနည်းငယ်မှာပင် အဖြူ၊ အနီ၊ အဝါ အရောင် အလင်းတန်းများခေါ် သမာဓိနိမိတ်များကို တွေ့မြင် ရရှိ သလို တြိဂံပုံသဏ္ဍာန် အဆင်းများကိုလည်း တွေ့မြင်နေရ တော့သည်။

သို့သော် ယင်းနိမိတ်များ၊ အလင်းရောင်များ၊ ပုံသဏ္ဍာန် များ၏ အကြောင်းရင်းနှင့်အဓိပ္ပာယ်များ၊ သမာဓိတရား၏ စွမ်းရည်အကျိုးဆက်များအကြောင်းကိုကား သူသည် လုံးဝ မသိသေးပေ။

ဤသို့လျှင် ရက်ပေါင်း ခြောက်ဆယ်ခန့် ဆက်လက် ရှုမှတ် အားထုတ်နေရာ နာကျင်ကိုက်ခဲမှု၊ ပူမှု၊ အေးမှု၊ တောင့်တင်းမှု စသော ဝေဒနာဆိုးများ၊ အခံရခက်သော ဝေဒနာများကို ထိတွေ့ခံစားရသော်လည်း နောက်မဆုတ်၊ စိတ်မပျက်၊ ဇွဲနှင့် သည်းခံပြီး ရှုမှတ်နေသည်။

အခံရခက်သော ဝေဒနာအမျိုးမျိုးကို အကျိုးကျေးဇူး များ ပိုမိုရရှိမှာဖြစ်လို့ သည်းခံ၍ ရှုမှတ်ပြီး ကျော်လွန်သွား နိုင်တော့သည်။

၈ စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင်

ထို့ကြောင့် ပိုမို၍ ဇွဲ၊ သတ္တိ၊ သဒ္ဓါ၊ သတိ၊ ဝီရိယ စိုက်ထုတ်ပြီး သတိ ကပ်ထားသောကြောင့် ဝေဒနာမျိုးစုံအခံရခက်မှုကို ကျော်လွန်သွားသည်။ အဆင့်မြင့် ကမ္မဋ္ဌာန်း လေ့ကျင့်ခန်းသို့ ဆက်လက်တက်ရောက်သွားတော့သည်။

ဤသို့ သဒ္ဓါ၊ သတိ၊ ဝီရိယ၊ ဇွဲသန်သန်ဖြင့် တရားအား ထုတ်နေသောကြောင့် ခရစ်သက္ကရာဇ် (၁၉၂၀) ပြည့်အလယ်ပိုင်းမှာပင် သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် ရ၍ နိဗ္ဗာန် တရားမြတ်ကြီးသို့ ပထမအကြိမ် သိမြင်ဆိုက်ရောက်သွားသည်။

ဤနှစ်မှာပင် ဒုတိယလမှာ ဒုတိယမဂ်၊ တတိယလမှာ တတိယမဂ်ကို ရရှိရာ ဇနီးသည်ကို သူရဟန်းပြုပါရစေဟု ခွင့်တောင်းတော့သည်။ မရွေ့ရိက အစပိုင်းမှာသဘောမတူ၍ ရဟန်းဘဝရောက်ရန် ကြန့်ကြာနေ၏။ သူက ထပ်တလဲလဲ ခွင့်တောင်းသောကြောင့် ဇနီးသည်က ခွင့်ပြုခဲ့ရာ ရဟန်းဘောင်မတက်မီ ပဲမျိုးကို လယ်မှာ ကြဲဖြန့် စိုက်ပျိုးသွားရန် တိုက်တွန်းသည်။ ထို့ကြောင့် နွားနှစ်ကောင်ဖြင့် ပဲမျိုးကြဲစိုက်ပျိုးနေစဉ် ရဟန်းဝတ်ချင်စိတ် ပြင်းပြသောကြောင့် နွားနှစ်ကောင်ကို ထွန်တုံးမှဖြုတ်၍ ဘေးမဲ့ လွတ်လိုက်ပြီးနောက် လူဝတ်ကြောင့်ဘဝကို စွန့်ပစ်လိုက်တော့သည်။ ထွန်တုံးကို လည်း သစ်ပင်မှာ ကပ်ထားခဲ့သည်။

ရွာဦးကျောင်းမှာပင်လျှင် ရှင်သာမဏေ ဝတ်လိုက်ပြီး စွန်းလွန်းအနီးရှိ ဂူကလေးများထဲတွင် တစ်ယောက်တည်း အာနာပါနု တရားအားထုတ်နေသည်။

စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင် ၉

(၁၉၂၀) ပြည့်နှစ်၊ သီတင်းကျွတ် (အောက်တိုဘာ) လတွင် စတုတ္ထမင်္ဂလာကျော် ရဟန္တာ အစစ်အမှန် ဖြစ်တော်မူသည်။

သူ၏ ထူးခြားသော အနေအထိုင်နှင့် ဣန္ဒြေစောင့်စည်းမှုများနှင့် တရားဟောပြောမှုများကြောင့် ရွာထဲက ဘုန်းကြီး များ၊ ပတ်ဝန်းကျင်မှ ဘုန်းကြီးများ၊ စာတတ်သူများက သူ့ထံလာရောက်၍ တရားစစ်ဆေးမေးမြန်းရာ စာမတတ်သော်လည်း သဘာဝကျကျ ဖြေဆိုနိုင်ရာ စာတတ်ရဟန်းများ ကျေနပ်ကြသည်။

စွန်းလွန်းဆရာတော်၏ အဖြေများကို အချို့ စာတတ်ရဟန်းများက မကျေနပ်သေး၍ ပါဠိတော်အဋ္ဌကထာဋီကာကျမ်းများနှင့် တိုက်ဆိုင် စစ်ဆေးကြည့်ပြန်ရာ မှန်ကန်နေကြောင်း သိမြင်သွားကြသည်။ ထို့ကြောင့် မြန်မာပြည်အရပ်ရပ်မှ အချို့သော စာချဆရာတော်များ၊ စာပေကျမ်းတတ် အကျော်အမော်များသည် စွန်းလွန်းဆရာတော်ထံမှ တရားအားထုတ်နည်းကို နည်းခံ၍ တရားအားထုတ်ကြသည်။ ထင်ရှားသော ကျမ်းတတ်ဆရာတော်နှစ်ပါးမှာ ဧညာင်လွန်ဆရာတော်နှင့် ဝေဠုဝတီ ဆရာတော်တို့ဖြစ်ရာ ထိုဆရာတော်နှစ်ပါးလည်း ရဟန္တာနှစ်ပါးဟု ထင်ပေါ်ကျော်ကြားလေသည်။ စွန်းလွန်းဆရာတော်သည် ခရစ်သက္ကရာဇ် (၁၉၅၂) ခုနှစ် သက်တော် (၇၄) နှစ်တွင် ပရိနိဗ္ဗာန် ပြုခဲ့လေသည်။

စွန်းလွန်းဆရာတော်သည် ခိုင်မြဲသော ရိုးသားမှုရှိသလို တရားကို အနှစ်သာရရှိရှိ အတိုချုပ် လိုရင်းတိုရှင်း ပြောဟောလေ့ရှိရာ တိကျပြတ်သားလှသည်။ တရားအားထုတ်စဉ်

၁၀ စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင်

အလွန်ခွဲကောင်းပြီး သတ္တိရှိသည်။ ဆရာတော်၏ ဓာတ်ပုံကို သေချာစွာကြည့်ရှုလေ့လာလျှင် တည်ကြည်ခံ့ညားမှု၊ စူးစိုက်မှု၊ ဇွဲရှိမှု၊ သတ္တိရှိမှုသဘော၊ ခိုင်သော ကိုယ်ကာယပုံ၊ စူးရှသော မျက်လုံးအနေအထား၊ ခိုင်မာသော မေးရိုးကြီးများ ဖြင့် သရုပ်ဖော်ပြနေကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိရသည်။ ဆရာတော်၏ ဓာတ်ပုံများကို ကြည့်လိုက်ရလျှင် နိဗ္ဗာန်တရား၊ အရိယာဓာတ်ကို မဖြစ်မနေ စွန့်လွှတ်စွန့်စားစွာဖြင့် ကြီးမားသော ရဲစွမ်းသတ္တိရှိပုံကို ထိတွေ့ခံစားရပေသည်။

ယခုအခါ စွန်းလွန်းဆရာတော်နည်းလမ်းဖြင့် အားထုတ်ရန် ဖွင့်လှစ်ထားသော ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာ ကျောင်းများကို မြန်မာပြည် တစ်ဝန်းမှာ တွေ့မြင်ရသည်။ ရန်ကုန်မြို့နှင့် အနီးအနားတစ်ဝိုက်တွင်လည်း စွန်းလွန်းကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းတိုက်များရှိရာ တောင်ဥက္ကလာပမြို့ ဘောက်ထော်စွန်းလွန်းကျောင်းမှာ ဗဟိုမဏ္ဍိုင်ပင်ဖြစ်သည်။ ဤကျောင်းတွင် အမြဲနေပြီး အမြဲတရားပြုသနေတော်မူသော ဆရာတော်နှစ်ပါးမှာ ဦးတိလောကနှင့် ဦးသုန္ဒရတို့ ဖြစ်ရာ စွန်းလွန်းဆရာတော် သက်တော်ထင်ရှား ရှိစဉ်က စွန်းလွန်း ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ တပည့်များပင် ဖြစ်ကြသည်။

(မှတ်ချက်။ ။ ယခုအခါ ထိုဆရာတော်နှစ်ပါးစလုံး ပျံလွန်တော် မူကြလေပြီ။)

ကျွန်ုပ်သည် တရားအားထုတ်နေသော ရဟန်းများကို ရေတွက်ကြည့်ရာ ရဟန်း အပါးနှစ်ဆယ်သာ တွေ့မြင်ရသည်။ ယောဂီကျောင်းများမှာ လူပုဂ္ဂိုလ်များ နေထိုင်ကြပြီး

စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင် ၁၁

ကမ္မဋ္ဌာန်း ကျောင်းကြီးမှာ စုပေါင်း အားထုတ်ကြသည်။  
 ဘောက်ထော် စွန်းလွန်းကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းမှာ လူ့ယောဂီက  
 ပိုမို များပြားပေသည်။ ရဟန်း အနည်းငယ်သာ ရှိသည်။  
 စုပေါင်းတရားထိုင် အာနာပါနု ရှုမှတ်ခြင်းကို တစ်နေ့လျှင်  
 လေးကြိမ် (သို့မဟုတ်) ငါးကြိမ်တရားရှုမှတ်ကြသည်။ ဆရာ  
 တော် ဦးသုန္ဒရသည် တရားအားမထုတ်မီ တရားဟောပြော၌  
 “ သင်တို့ အားလုံးဟာ ကုသိုလ် သိပ်ကောင်းကြတယ်၊ လူ  
 အဖြစ်ဟာ သိပ်ပြီး ရခဲတဲ့ဘဝဘဲ၊ တရားအစစ်အမှန်နာကြား  
 လိုက်နာဖို့ အခွင့်အရေးဟာလဲ သိပ်ခဲယဉ်းတယ်။ လူ့ဘဝ  
 ရခြင်း၊ တရားနာရခြင်း၊ သာသနာနှင့် တွေ့ကြုံနေခြင်း  
 ကြောင့် ယခုဘဝမှာ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ရဖို့ အသက်စွန့်အားထုတ်  
 ကြရမယ်၊ ညှာတာလို့မရ၊ ပေါ့ပေါ့ဆဆ နေလို့မရ၊ ပျော့ပျော့  
 အားထုတ်လို့ မရ” ဟူ၍ ထက်ထက်သန်သန်  
 တရားဟောပြောပေသည်။

တရားအားထုတ်ရာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းမှာ ကြီးမားလှပြီး  
 ယောဂီနှစ်ရာသုံးရာခန့် အသက်အရွယ် အစားစား တရား  
 ထိုင် ရှုမှတ်ကြသည်။ ဝင်လေထွက်လေ ရှုရှိုက်ကြရာတွင်  
 ပြင်းပြင်းထန်ထန် ရှုသွင်းရှုထုတ်ကြပြီး (၄၅) မိနစ် ကြာမှ  
 သာ အရှုရပ်၍ ဖြစ်ပေါ်လာသောဝေဒနာကို သတိ၊ ပညာ၊  
 သမာဓိ၊ ဝီရိယတို့ဖြင့် ကပ်၍ရှုမှတ် “ဝေဒနာလိုက်” နေကြ  
 သည်။ ဝေဒနာ ကြာကြာလိုက်နိုင်လေ ပညာတိုးပွားလေ  
 ဖြစ်သောကြောင့် အချို့ ယောဂီများ တစ်နာရီ နှစ်နာရီ  
 ဝေဒနာကို ရှုမှတ်ကြသည်။ ယောဂီအားလုံး ငြိမ်သက်စွာ  
 သတိကပ်နေကြသည်။



၁၂ စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင်

ကျွန်ုပ်သည် အထက်ပါဆရာတော်တို့နှင့် မေးမြန်းဆွေးနွေးကြည့်ရာ မဟာစည်နည်း၊ ဆရာကြီး ဂိုအင်ကာ၏နည်း တောင်ပုလုနည်း စသည်နည်းလမ်း ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ဖြင့်လည်း သစ္စာလေးပါး သိနိုင်၊ အနတ္တဉာဏ်ရ၍ နိဗ္ဗာန် မြင်သိနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြကြသည်။ သို့သော် စွန်းလွန်းနည်းက ပရမတ်တရားပေါ် တိုက်ရိုက် ပို့ဆောင်ပေးသောကြောင့် အရိုးဆုံး၊ အရှင်းဆုံး၊ အလွယ်ဆုံး၊ အထိရောက်ဆုံးဟု မိန့်ကြားတော်မူကြသည်။ စွန်းလွန်းက တရားနှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့စေသောကြောင့် တရား ရလွယ်သည်ဟု မိန့်ကြားကြလေသည်။

ဤဆရာတော်နှစ်ပါး၏အမြင်အရပြောရလျှင် ယိုးဒယားပြည်မှ ဝိပဿနာပြုသော အာချာန်ချား၏ နည်း၊ အရှင်ဗုဒ္ဓဒါသ၏ နည်းတို့သည် တရားရရန်၊ သစ္စာလေးပါးသိရန်၊ အနတ္တဉာဏ် ပေါက်မြောက်၍ နိဗ္ဗာန်မြင်သိရန် အလွန် နှေးကွေးခြင်း၊ သွယ်ဝိုက် ကွေ့ကောက်မှုရှိခြင်းများ ရှိကြသည်။ စွန်းလွန်းဝိပဿနာ၏ အမြင်အရ အမည်နာမနှင့် လိုက်လံ ရှုမှတ်မှုကို ပညတ်ကို ရှုမှတ်၍ ပရမတ်ပေါ်သို့ တိုက်ရိုက် မရောက်သေးဟု ဆိုလိုသည်။

**မှတ်ချက် ။** ။ အမည်နာမတပ်၍ ရှုမှတ်ကြသော်လည်း ကြာလာ၍ သတိ ပညာ ရင့်ကျက်သောအခါ ပရမတ်သန်သန် ရုပ်နာမ်တရားပေါ်မှာ သတိဉာဏ်ကျရောက်ပါသည်။ နှေးတာ၊ မြန်တာက ယောဂီ၏ သဒ္ဓါ သတိ ဝိရိယ စွမ်းအား အရသာ ဖြစ်ပေါ်ကြလေသည်။

စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင် ၁၃

စွန်းလွန်းနည်းသည် ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အဓိကထား ရှုမှတ်သောကြောင့် ဒုက္ခဝေဒနာ ကို အမည်နာမ တပ်စရာမလိုဘဲ တိုက်ရိုက် ဓာတ်သဘော သဘာဝအနေဖြင့် ရှုမှတ်ရတော့သည်။ အခဲရ ခက်လှသော နာကျင်ကိုက်ခဲမှု၊ တောင်တင်းမှု စသည့် ဝေဒနာတရားတို့ကို သည်းခံ၍ ရှုခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် စွန်းလွန်း မှာ တရားအားထုတ်ရာ ကမ္မဋ္ဌာန်းတိုက်ကြီးထဲ ဝင်လိုက်လျှင် ကြီးမားလှသော ဖားဖို မီးဖိုကြီးဆွဲငင်၍ အသံထွက်သလို ရှူးရှဲအသံကြီးများကို ကြားရသည်။

ဤသို့ ဇွဲသတ္တိဖြင့် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ရှုသွင်းရှုထုတ်နေ ခြင်းမှာ သမာဓိ၊ သဒ္ဓါ၊ သတိ၊ ဝီရိယ၊ ပညာ ထူထောင် လေ့ကျင့်နေခြင်းဖြစ်ရာ ထိုသမာဓိကြောင့်ပင် လေးနက် သိမ် မွေ့လှသော ရုပ်ဓာတ်၊ နာမ်ဓာတ် တရား၊ လက္ခဏာရေး သုံးပါး တရားများကို တစ်ပြိုင်နက် ထိုးဖောက်သိမြင် နား လည်ရတော့သည်။ သမာဓိထူထောင်လေ့ကျင့်ပြီးလျှင် အရှု ရုပ်၊ ဝေဒနာလိုက်သောအခါ ဝိပဿနာပညာ၊ အနတ္တပညာ ပေါ်ပေါက်လာသည်။ ဝေဒနာအမျိုးမျိုးကို ထိုးဖောက် ရှုမှတ်နိုင်သောကြောင့် မလှုပ်မယှက် ငြိမ်ငြိမ်သက်သက် ဣရိ ယာပုတ်မပြင်ဘဲ ကြာကြာ ဒုက္ခဝေဒနာ၊ အနတ္တ သဘော သဘာဝကို ထိ၊ သိ နေရတော့သည်။ ဒုက္ခဝေဒနာကို အများ ဆုံး တွေ့ကြုံရသောကြောင့် စွန်းလွန်းနည်းသည် စိတ်ပျံ့လွင့် စရာ၊ ပျင်းရိပေါ့ဆစရာ မရှိပေ။ ဝေဒနာ အသီးသီးကို သဘောမျှသာဟု တိုက်ရိုက်ရှုမှတ်ပစ်ရသောကြောင့် သမထ နှင့် ဝိပဿနာ ပူးတွဲပါဝင်လာပြီးလျှင် ဝိမုတ္တိရသ လွတ်

၁၄ စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင်

မြောက်မှုရသခေါ် နိဗ္ဗာန်တရားကို ဆိုက်ရောက်ရလေသည်။ တရားပြုဆရာတော်များက ဝေဒနာကိုသည်းခံ၍ ငြိမ်ငြိမ်ဖြင့် မပြင်ဘဲ ရှုမှတ်ရန် သတိပေး တိုက်တွန်းလေ့ရှိသည်။ သမာဓိ ကောင်းမွန် ခိုင်ခံ့နေသောအခါ ကြာကြာ ထိုင်နိုင်ပြီး ဝေဒနာကို အလိုက်သင့် ရှုမှတ်နိုင်တော့သည်။

ကျွန်ုပ် (ဂျက်ကွန်းဖီးလ်) သည် တောက်ဥက္ကလာပမြို့ စွန်းလွန်းကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းမှာ ရဟန်းဝတ်၍ အတန်ကြာ တရားအားထုတ်ရာ ယောဂီတစ်ဦးက ဝမ်းသာစွာ ချီးကျူး ဂုဏ်ပြုသောအားဖြင့် လှပသောစိပ်ပုတီးတစ်ကုံး လာပေး ပါသည်။ ထိုဒါယကာသည် ကျွန်ုပ်အား ညလုံးပေါက်ထိုင်၍ တရား အားထုတ် နိုင်ပါစေသတည်းဟု ဆုတောင်းပေးပြီး နိဗ္ဗာန်တရားကို ယခုဘဝမှာပင် သိမြင် ဆိုက်တွေ့ပါစေဟု ဆက်လက်၍ ဆုတောင်းပေးပါသည်။ နိဗ္ဗာန်ဓာတ် သစ္စာ သဘောကို မြန်မြန်ရချင်မှုသည် ကောင်းမွန်ပါသည်။

ဖြစ်ပေါ်လာသော ဝေဒနာအသီးသီးကို သည်းခံရှုမှတ် ဝေဒနာလိုက်ခြင်းအားဖြင့် ဝေဒနာကို အသိတရားရှိလာပြီး နောက် ဉာဏ်ရင့်ကျက်လျှင် ဝေဒနာကို ကျော်လွန် အောင် မြင်ရလေသည်။ စိတ်လှုပ်ရှား ပျံ့လွင့်မှုလည်း ဝေဒနာကို ရှုခိုက်မှာ မရှိတော့ပေ။ ပြင်းပြင်းရှုသွင်း ပြင်းပြင်းရှုထုတ် သောကြောင့် ဝေဒနာ တိုးပွားချင်လည်း တိုးပွားနိုင်သော် လည်း ပြင်းထန်သော အနာပါနနှင့် ပြင်းထန်သော ဝေဒနာဓာတ်တရား နှစ်ပါးစုံတို့ကြောင့် ကာမစ္ဆန္ဒ၊ ပဋိသ စသော နိဝရဏတရား ငါးပါး အတားအဆီးကြီးကိုပင် ကျော်လွှားနိုင်ပေသည်။ ကာမစ္ဆန္ဒ ရာဂစိတ်၊ ဒေါသစိတ်

စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင် ၁၅

စသော အတားအဆီးအနှောင့်အယှက်ကြီးများသည် ယောဂီ တစ်ဦးချင်းကို စိတ်ပျံ့လွင့်စေသည်။ ယခုအခါ ပြင်းသော ဇွဲ လုံ့လ အင်အားတို့ကြောင့် ထိုအနှောင့်အယှက်များမရှိ တော့ပေ။ သင်သည် မည်မျှပင်အိပ်ချင်သော်လည်း၊ မည်မျှပင် ထိန်၊ မိဒ္ဓ၊ နိဝရဏ အဆီးအတားဖြင့် တွေ့ကြုံခဲစားနေရ သော်လည်း၊ မည်မျှ ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကစ္စ နိဝရဏ (ပျံ့လွင့် ထိုင်း မှိုင်းတွေဝေမှု) ရှိနေရသော်လည်း ပြင်းပြင်းရှုရှိုက်နေခြင်း ဝေဒနာ ရှုမှတ်ခြင်းကို ပြုလုပ်နေလျှင် ထိုအတားအဆီးတို့ ကင်းစင်ပပျောက်နေတော့သည်။ သင်သည် နိုးနိုးကြားကြား တက်တက်ကြွကြွ အမြဲရှိနေသည်။ စိတ်မငြိမ်မသက်ဖြစ်မှုကို ချက်ချင်း ပပျောက်စေသည်။ မှန်ပါသည်။ တောင်တွေ့ မြောက်တွေ့ စိတ်ကစားနေမှုကို ပြင်းပြင်း အာနာပါန အားထုတ်လိုက်လျှင် တိမ်တိုက်ကြီးများကို မှန်တိုင်းကြီးက တိုက်ခိုက်ခွင်းထုတ်ပစ်သလို ကောင်းကင်မှာ ကြည်လင်သွား သလို စိတ်ကြည်လင်မြင့်မြတ်သွားသည်။ ဝီရိယသန်သန် အား ထုတ်ခြင်းကို မကဲ့ရဲ့ထိုက်ပေ။

စွန်းလွန်းနည်းသည် အိပ်ချင်မှု၊ ပျင်းရိမှု၊ စိတ်ပျံ့လွင့်မှု စသည့် အဆီးအတားများကို ပယ်ဖျက် ပေးသောကြောင့် ယောဂီစိတ်သည် ကြည်လင်တောက်ပနေပြီး သမာဓိ ရှိနေ သည်။ ထို့ပြင် ဒုက္ခဝေဒနာကို မကောင်းဘူး၊ မကြိုက်ဘူးဟု ပြောဆိုနေကြသော်လည်း စွန်းလွန်းနည်းအရ ရှုမှတ် ပွား များလျှင် စိတ်အင်အားများသန်မာထွားကျိုင်းအားကောင်း လာပြီး စိတ်ပျော့ညံ့မှု အားငယ်မှုကို ပြင်းထန်သော ဝေဒနာ အား သတိကပ် အသိကပ်သောကြောင့် ပယ်ဖျက်လိုက်သည်။

၁၆ စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင်

စိတ်၏ အရည်အချင်းတိုးတက်လာမှု၊ အကျင့်စာရိတ္တကောင်းမွန်မှုကို ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် စမ်းသပ်တွေ့မြင်ရသည်။ ကျွန်ုပ်၏ အတွေ့အကြုံအရပြောပြရလျှင် အချိန်တိုနှင့်စိတ်ငြိမ်သက်အေးချမ်းခြင်း၊ သမာဓိရရှိခြင်း၊ ရုပ်နာမ်ပေါ်မှာ ရုမုတ်နိုင်ခြင်း၊ ဝိပဿနာဉာဏ် အဆင့်ဆင့် ပေါ်လာခြင်း၊ ပညာဉာဏ် ရင့်ကျက်လာခြင်း၊ လွတ်မြောက်ခြင်းကို ရရှိပါသည်။

တောင်ဥက္ကလာပမြို့ရှိ ဘောက်ထော် စွန်းလွန်း တရားရိပ်သာကြီးသည် ကျွန်ုပ်တို့ကဲ့သို့နိုင်ငံခြားသားများကို လှိုက်လှဲစွာ ကြိုဆိုလက်ခံလေ့ ရှိပါသည်။ ယောဂီအသစ်တစ်ဦး ရောက်ရှိလာလျှင် ရိပ်သာရှိ ဒကာ၊ ဒကာမများက ဆီးကြို၍ ကောင်းစွာ ပြုစုကျွေးမွေးကြပါသည်။ ဂရုစိုက်ကြပါသည်။ ဆရာတော် ဦးတိလောက၊ ဆရာတော် ဦးသုန္ဒရတို့က အင်္ဂလိပ်စကား မပြောတတ်ကြသော်လည်း တပည့်များက အင်္ဂလိပ်စကားကို ကောင်းမွန်စွာပြောဆိုတတ်သောကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ကို ဘာသာပြန်ပေးကြပါသည်။ ဆရာတော်တို့ကို ကြိုက်သလို မေးခွန်းပုစ္ဆာ မေးခွင့်ရကြ၍ ကျွန်ုပ်တို့က မေးမြန်းကြရာ ကောင်းစွာဖြေကြားကြပါသည်။ သို့သော် ဆရာတော်တို့ အဓိက ပဓာနထားကြသော ကိစ္စနှင့် ပန်းတိုင် (လုပ်ငန်း) မှာ ပြင်းပြင်းထန်ထန် တကယ်မှန်မှန်ရိုးရိုးသားသား အားထုတ်ကြရန်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဤနည်းဖြင့် ယုံမှားသံသယများကို တကယ်အစစ်အမှန် ပယ်ဖျောက် ကြရပါသည်။



**ယောဂီနှင့်ဝိပဿနာစွန်းလွန်းနည်း  
စွန်းလွန်းဆရာတော် တင်ပြသည့် တရားကို  
စွန်းလွန်းတပည့်တစ်ဦးက မှတ်တမ်းတင်သည်**

ယနေ့ ဝိပဿနာ တရားအားထုတ်နည်းကို ဟောပြောပါမည်။ ယောဂီတစ်ဦး၏ အတွေ့အကြုံနှင့် ရှုထောင့်အမြင်မူကြည့်ရှုသုံးသပ်ပြီး ပြဿနာများ၊ အခက်အခဲများ၊ အောင်မြင်မှုများ၊ စနစ်များကို ဖော်ပြသွားပါမည်။ ယောဂီ၏ ဝါသနာ အထုံကပ်ငြိမှု၊ သိမ်မွေ့သောလှည့်စားမှု စသည်ကို ဖော်ပြပါမည်။ စွန်းလွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဆုံးမချက်များ၊ ဩဝါဒများကို စုစည်းပြီးလျှင် ကျွန်တော်၏ ဆိုလိုချက်များကို ဖော်ပြပါမည်။

ဝိပဿနာကို အားထုတ်လိုသော တရားသမား ယောဂီသည် ပထမရှေးဦးစွာ စိတ်တည်ကြည်၍ သမာဓိများများ ရရှိရန်လေ့ကျင့်ရပါမည်။ သမာဓိတရားကိုကောင်းကောင်းလေ့ကျင့်ထူထောင် မိမှသာလျှင် တရားကို နှောင့်ယှက် တားဆီးသော ကာမစွန္ဒနိဝရဏ၊ ဗျာပါဒ နိဝရဏ၊ ထိန မိဒ္ဓ နိဝရဏ၊ ဥဒ္ဓစ္စက္ကုက္ကုစွန္ဒနိဝရဏ၊ ဝီစိကိစွန္ဒနိဝရဏ ဟူသော အတားအဆီး ကိလေသာငါးပါးကို ပယ်ဖျက်၍ စိတ်သည်

၁၈ စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင်

တရားဂုဏ် သိမြင်ရန်အတွက် ကြည်လင်သန့်ရှင်း မြင့်မြတ် နေပေသည်။ ဤသို့ ဈာန်နှင့် မဂ်ဖိုလ်တရား နှောင့်ယှက် တားဆီးနေသော နိဝရဏငါးပါးကို ဖယ်ခွာထားမှသာ လျှင် ဝိပဿနာတရားကို သိမြင်ရရှိရန် ဂုဏ်နိုင်သောစိတ် ကို ရရှိသည်။

ကြည်လင်သန့်ရှင်းသော စိတ်မျိုးကို ရရှိရန်အတွက် နေ့စဉ် သာမန်ရိုးရိုးစိတ်ကို အာရုံချည်တိုင်တစ်ခုမှာ ချည်နှောင် ထားရန် လေ့ကျင့်ရသည်။ ဤတရားအာရုံတစ်ခုခုမှာ ယောဂီ၏ရုပ်နာမ်၏အပြင်ဘက်မှာလည်း ရှိနိုင်သလို ယောဂီ၏ ရုပ်နာမ်အတွင်းမှာလည်း ရှိနိုင်ပါသည်။ အပြင်တရား အာရုံတို့မှာ အရောင်အမျိုးမျိုး ပါရှိသော ကသိုဏ်းဝန်းများ (ကသိုဏ်းဆယ်ပါး) လူသေ အလောင်းကောင်များ၊ မိမိစားသောက်သော အာဟာရများ (အာဟာရေ ပဋိကုလ သညာ) စသည်အပြင်ရှိ တရားအာရုံများဖြစ်ကြသည်။ အတွင်း အာရုံဖြစ်သော အဇ္ဈတ္တတရားအာရုံများမှာ မိမိကိုယ်ခန္ဓာ၊ မိမိစိတ်၊ မိမိအသိများပင် ဖြစ်ကြသည်။ အပြင်အာရုံ (သို့မဟုတ်) အတွင်းအာရုံတစ်ခုခုကို ရွေးချယ် ဂုဏ်၍ တရား အားထုတ်ရသည်။ သမာဓိ ရရှိ၍ စိတ် စင်ကြယ်ရန် စိတ္တ ဝိသုဒ္ဓိအတွက် ဤသို့ စတင်လေ့ကျင့်ရသည်။

ဥပမာ-အနိ၊ အဝါ စသော ကသိုဏ်း စက်ဝန်းတစ်ခုခု ကို ရှေ့ မနီးမဝေးမှာ ထားပြီး ကသိုဏ်းဂုဏ်မှ သမာဓိ ရသည်။ ကသိုဏ်းဝန်းသည် သုံးကိုက်လောက်အကွာအဝေး ရှိပြီး မိမိမျက်စေ့ကို မကျဉ်းမကျယ် ဖွင့်၍ စိုက်ကြည့်နေရမည်။ တင်ပျဉ်ခွေ၍ ထိုင်ရမည်။ ကသိုဏ်းဝန်းကိုစိုက်ကြည့်

စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင် ၁၉

နေသောကြောင့် ချည်တိုင်အာရုံရပြီး စိတ်ငြိမ်သက်၍ ကြာလျှင် နိမိတ် (သို့မဟုတ်) ပုံသဏ္ဍာန် စိတ်ထဲမှာပေါ်လာတော့သည်။ ဤဥဂ္ဂဟနိမိတ်ကို ဆက်လက်၍ ပဋိဘာဂနိမိတ် ရလျှင် သမာဓိ အလွန်အားကောင်းနေပြီဟု ဆုံးဖြတ်၍ ကြည်လင်သောစိတ် ဖြစ်နေတော့သည်။ နိမိတ်ကို အနီးအဝေး၊ ရှေ့၊ နောက်၊ ဝဲယာ၊ အထက်အောက် ကြိုက်သလို စိတ်မှာထား၍ ကြည့်ရှုနိုင်တော့သည်။ ဤပဋိဘာဂနိမိတ်ကို ရှိသေလေးစား မြတ်နိုးရသောကြောင့် စိတ်ဖြင့် ကောင်းစွာ စောင့်ရှောက်ရပေသည်။ ဤနိမိတ်မြဲရန် ထပ်တလဲလဲ ဝီရိယ သမာဓိ လေ့ကျင့်မှုဖြင့် ဆက်လက်ကြိုးစားရသည်။ ဤ ပဋိဘာဂနိမိတ် ရင့်သန်လျှင် အပ္ပနာသမာဓိအဆင့်အထိ တိုးတက် ရရှိသောကြောင့် ဈာန်တရားများကို ဆိုက်တွေ့အောင်မြင်ရတော့သည်။ ထို့ကြောင့် ဥပစာရသမာဓိမှ စတင် ရယူပြီး အပ္ပနာသမာဓိရရန် တက်လှမ်းနိုင်သေးသည်။ အပ္ပနာသမာဓိကို ဈာန်သမာဓိဟု ခေါ်သည်။

ဤနည်းအတူ ပထဝီကသိုဏ်းဝန်း၊ ရေကသိုဏ်းဝန်း၊ မီးကသိုဏ်းဝန်း စသည့် ကသိုဏ်း ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ကိုလည်း ရှုမှတ်ဝင်စားနေနိုင်သည်။ ဤကသိုဏ်းမျိုးကို လေ့ကျင့်လျှင် ဥပမာ-မြေ ပထဝီကသိုဏ်းကို ရယူ အောင်မြင်သွားသော အခါ ဈာန်အဆင့်ဆင့် တက်လှမ်းရယူပြီး အဘိညာဉ်ရလျှင် ရေပြင်ပေါ်မှာပင် မြေပြင်မှာ လမ်းလျှောက်နိုင်သလို ရေပေါ် လျှောက်သွားနိုင်သောအကျိုး ရရှိသည်။ ရေကသိုဏ်း သမာဓိတရားကို ရယူ အောင်မြင်သောအခါ တန်ခိုးဖြင့် ကောင်းကင်မှာ မိုးရွာစေနိုင်သလို မိမိကိုယ်မှလည်း ရေ

၂၀ စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင်

များ ထွက်ပေါ်စေနိုင်သည်။ မီးကသိုဏ်းသမာဓိကို အောင်မြင်သောအခါ မီးများ၊ မီးခိုးများကို ဖန်ဆင်းနိုင်သည်။ ဤတန်ခိုးသိဒ္ဓိဣဒ္ဓိတို့မှာ ယခုခေတ်အခါ၌ကား ရရှိသူမရှိတော့ပေ။ ဈာန်အဆင့်ဆင့် အဘိညာဉ်များဖြင့် တန်ခိုးပြသရန် အခါအခွင့်မရှိကြောင်း စွန်းလွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး မိန့်ကြားတော်မူဖူးသည်။ ယခုအခါ ဈာန်တရားများ၊ အပ္ပနာသမာဓိများ ရနိုင်သော်လည်း အဘိညာဉ်များကိုကား မရနိုင်တော့ပေ။ ဥပမာ-ပထဝီကသိုဏ်း ရှုမှတ်သော ယောဂီသည် ပဋိဘာဂနိမိတ်များကို ရယူပြီးနောက် ရေကန်ကြီးသို့သွားပြီး ရေပေါ်လမ်းလျှောက်ကြည့်သည်ဆိုကြပါစို့။ ရေကန်နားမှနေပြီး ပထဝီဓာတ်ကို ဖန်ဆင်း ထည့်သွင်းကြည့်သောအခါ ရေတို့သည် အနည်းငယ်သာ အစိုင်အခဲဖြစ်၍ သူလမ်းလျှောက်ရန် ကြုံခိုင်တောင့်တင်းသော မြေမျိုး မဖြစ်ပေါ်ပေ။ ထို့ကြောင့် အဘိညာဉ်မပြည့်စုံခြင်း၊ ရေပေါ်မှာ လမ်းမလျှောက်နိုင်ခြင်းဖြစ်ရာ အခြားနိုင်ငံများမှာ ယောဂီအချို့ တတ်စွမ်းကောင်း တတ်စွမ်းနိုင်ကြပေလိမ့်မည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ပထဝီကသိုဏ်း၊ အရောင်ကသိုဏ်း စသည့် ကသိုဏ်းလုပ်ငန်းအရ အဘိညာဉ်ရယူခြင်းမှာ ယခုခေတ်တွင် အလွန်ခက်ခဲ၍ အလွန်ရှားပါးလှသည်။

သမာဓိရယူသော သမထဘာဝနာလုပ်ငန်းတွင် လူသေကောင် အပုပ်အသိုးကို ကြည့်ရှုပွားများခြင်းလုပ်ငန်း ဘာဝနာလည်း ပါဝင်သည်။ စနစ်တကျရှုမှတ်လျှင် သမာဓိရ၍ စိတ်စင်ကြယ်နိုင်သော်လည်း ဘေးရန် များပြားလှသည်။ စွန်းလွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး သက်တော်ထင်ရှား ရှိစဉ်က

စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင် ၂၁

ရဟန်းတစ်ပါး လာရောက် တရားအားထုတ်ပြီး အသုဘ ကမ္မဋ္ဌာန်း လူသေကောင်ကို အမြဲသွားရောက် ရှုမှတ်လေ့ရှိ သည်။ ကျောင်းအနီး ချောင်း၏ဘေးနားမှာ သင်္ချိုင်းရှိသော ကြောင့် လူသေကောင်ရှုမှတ်ရန်လွယ်ကူနေသည်။ စွန်းလွန်း ဆရာတော်ဘုရားကြီးက ထိုရဟန်းကို အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း က ဘေးကင်းတယ်၊ အနှောင့်အယှက် မရှိဘူး။ ထွက်လေ ဝင်လေသာရူပါဟု ဩဝါဒပေး၏။ ထိုရဟန်းက အသုဘ ဘာဝနာကိုသာ ဆက်လက်ရှု၍ သင်္ချိုင်းသို့သွားသည်။ တစ် နေ့ လူသေ အလောင်းများကို ထိုင်ကြည့်ပြီးနောက် သူ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းသို့ပြန်လာပြီး သူ့အခန်းထဲဝင်ရန်တံခါး ဖွင့်လိုက်ရာ လူသေအလောင်းကြီးကို မြင်ရသည်။ သူ့လန်၍ အော်ဟစ်လိုက်သည်။ လူသေအလောင်းသည် တံခါးဝမှာ လဲနေသည်ကိုမြင်နေရသည်။ အမှန်ကားကျောင်းပြန်ရောက် သော်လည်း ပဋိဘာဂနိမိတ် ဆက်လက် ထင်ရှားပေါ်လွင် နေမှုသာလျှင်ဖြစ်သည်။ စွန်းလွန်းဆရာတော်ထံသို့ ထိုရဟန်း က ပြန်လျှောက်ကြားရာ ‘အေး...ငါပြောသားဘဲ၊ အာနာ ပါနမှာ အနှောင့်အယှက်မရှိဘူး’ ဟု မိန့်ကြားပါသည်။

အတွင်းအာရုံမှာ ရှုမှတ်ရန်အတွက် အတွင်းရှိ ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယောဟူသော ဓာတ်ကြီးလေးပါး ကို ရှုမှတ်ပွားများရလေသည်။ အထူးသဖြင့် သဘာဝသဘော တရားအထိ သိရန် ဘာဝနာပွားရလေရာ ပထဝီသည် ခက် မာမှု သို့မဟုတ် နူးညံ့မှုသဘောရှိသည်။ ပထဝီဓာတ်ကြောင့် တောင့်တင်းခိုင်မာ ထူထဲ တည်ငြိမ်နေကြသည်။ အာပေါ ဓာတ်သည် ဖွဲ့စည်းမှု သို့မဟုတ် ယိုစီးမှုသဘောသဘာဝရှိရာ



၂၂ စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင်

စိုစွတ်ထိုင်းမှိုင်းနေသည်။ တေဇောဓာတ်သည်ပူမှု၊ အေးမှု သဘောသဘာဝရှိရာ ရင့်ကျက်မှု၊ အိုမင်းရင့်ရော်မှု၊ ခြောက် သွေ့မှုစသည်တို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ လေဓာတ်ခေါ် ဝါ ယောဓာတ်သည် ထောက်ကန်မှု၊ လှုပ်ရှားမှုသဘော ပါရှိ၍ ဝင်လေ ထွက်လေကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ဤခန္ဓာရှိ ဓာတ်ကြီးလေးပါးကို ယောဂီသည် ကြားနာသော အသိ (သုတမယဉာဏ်)၊ စဉ်းစားသောအသိ (စိန္တာမယဉာဏ်) ဖြင့် အကျဉ်းချုပ်အရ အသေးစိတ်အရ ပွားများလေ့ ရှိသည်။ သို့သော် စာတွေ့အရ မှတ်သားမှုသည် လက်တွေ့ရှုမှတ်ရာ တွင် မထိရောက်ပါ။ လက်တွေ့မှာ ဓာတ်ကြီးလေးပါးကို တခြားစီခွဲရှုရန် ခက်ခဲသည်။ စိတ်ဖြင့် နှုတ်ဖြင့် မှတ်သား ရွတ်ဆိုနေခြင်းမှာ သွယ်ဝိုက်သောနည်းလမ်းသာဖြစ်၍ ယော ဂီက စာအရ မှတ်သားဆင်ခြင်မှုကို ဝိပဿနာတွင်အကောင်း ဆုံး အလုပ်ဟု ထင်မှတ်သွားတတ်သည်။ တကယ်ပေါ်ခိုက် ပစ္စုပ္ပန်တည်တည် အားထုတ် ရှုမှတ်သောအခါ သဘာဝ အထိ၊ လက္ခဏာသုံးပါးအထိ လက်တွေ့ကျကျ သိမြင်သွား ရတော့သည်။ ထို့ကြောင့် ဝိပဿနာလေ့ကျင့်ခန်းကို ပညတ် မပါရ၊ စဉ်းစားဆင်ခြင်မှုမယှဉ်ရဟု ဆရာတော်များ သတိ ပေး မိန့်ကြားတော်မူခြင်း ဖြစ်သည်။

အဇ္ဈတ္တ အတွင်းရှုနည်းမှာ လျောင်း၊ ထိုင်၊ ရပ်၊ သွား၊ လေးပါး ဣရိယာပုထ်အရ ဖြစ်တိုင်း မှတ်သား ရှုမှတ်ကြရ သည်။ သွားလျှင် သွားတယ်ဟုမှတ်၊ ရပ်လျှင် ရပ်တယ်ဟုမှတ် ထိုင်လျှင် ထိုင်တယ်ဟုမှတ်၊ လဲလျောင်းလျှင် လဲလျောင်း တယ်ဟုမှတ်။ ထို့ပြင် ခြေလက်ကွေးမှု၊ ဆန့်မှု၊ လှုပ်ရှားမှု

စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင် ၂၃

စသည်တို့ကို အသေးစိတ် ဖြစ်ခိုက် ရှုမှတ်ရသည်။ စားလျှင် စားတယ်မှတ်၊ ဝါးလျှင်ဝါးတယ်မှတ်၊ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ် စွန့်လျှင် မှတ်ပါ။ ဣရိယာပုထ် လေးပါးသည် လှုပ်ရှားမှု ဝါယောဓာတ်ပင်ဖြစ်ရာ မှတ်ရန် လွယ်ကူသည်။ အမြဲ ဣရိယာပုထ် တစ်ခုခုပေါ်၍ ပြောင်းလဲသွားသည်။

သို့သော် ဣရိယာပုထ်ကြီး လေးပါးက ရှုမှတ်ရန် (သို့မဟုတ်) အခြားဣရိယာပုထ်ငယ်ကလေးများက မူလ ရှုမှတ်ရန် ကိစ္စကို ပဓာနကိစ္စအရ ယောဂီက ရွေးချယ် ဆုံးဖြတ်ရလေသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ မူလရှုမှတ်စရာထက် အခြားရှုမှတ်စရာကို ဦးစားပေး ရှုမှတ်သွားရလေသည်။

အထက်ဖော်ပြပါ ဝိပဿနာ အားထုတ်နည်းများမှာ ဆရာစဉ်ဆက် မှန်မှန် ဟောကြားပြသပေးသော နည်းလမ်းကောင်းများပင်ဖြစ်၍ ရိုးရာသဘာဝ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဝိပဿနာလမ်းဟု ခေါ်သည်။ ဤရှုမှတ်နည်းတို့မှာ သတိပဋ္ဌာနသုတ်၌ လည်းကောင်း၊ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်လာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာ လေးဆယ်၌လည်းကောင်း လမ်းညွှန် ဖော်ပြထားပေသည်။

ထို့ကြောင့် ယင်းလေ့ကျင့်မှု လုပ်ငန်းတို့သည် စိတ်တည်ကြည် ဖြူစင်မှု သမာဓိရရှိရန် အလွန်ကောင်းမွန်၍ လိုအပ်သော သမာဓိတရားအတွက် ကြိုးစားအားထုတ်နေကြရပေသည်။ နိဗ္ဗာန်တရားကို မြင်ရရှိရန်အတွက် လေ့ကျင့်ခန်းကို ဆက်လက်ရွေးချယ်၍ ပွားများကြရသည်။ ဤနည်းလမ်းကား ဝိပဿနာ ဘာဝနာပွားသော နည်းလမ်းပင် ဖြစ်သည်။

စိတ်ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲ၍ တိုးတက်ဖြူစင်ယဉ်ကျေးရန် (၁) သမထဘာဝနာနှင့် (၂) ဝိပဿနာ ဘာဝနာတို့ကို

၂၄ စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင်

လေ့ကျင့်ပွားများကြရပေသည်။ သမထသမာဓိတရားဆိုသည်မှာ စိတ်တည်ငြိမ် အေးချမ်းရန်ဖြစ်ပြီး ဝိပဿနာတရားဆိုသည်မှာ နာမ်ရုပ်ကို မြင်သိ၍ လက္ခဏာကို နားလည်ပြီး သံသရာဝင်ဒုက္ခအားလုံးမှ လွတ်မြောက်မှုရရန်ဖြစ်ပေသည်။ ဝိပဿနာသည်ဝိပဿနာဉာဏ်ရပြီး မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်အထိ တက်လှမ်းသွားရန်ပင် ဖြစ်သည်။

သမထ၏နယ်ပယ်မှာ လောကကြီးနှင့် ဆက်သွယ်သလို ကျွန်ုပ်တို့နှင့်လည်း သက်ဆိုင်နေပါသည်။ ဝိပဿနာသည် ကျွန်ုပ်တို့လောက၏ သဘောသဘာဝတရားနှင့် ပတ်သက်နေသည်။ သမထလောကသည် ကျွန်ုပ်တို့ လောကဖြစ်ရာ ကျွန်ုပ်တို့ ပြုလုပ်သော အာရုံတို့ပင် ရှုမှတ်စရာ သမထအာရုံများ ဖြစ်လာကြသည်။

ဥပမာ အဝါရောင်ကသိုဏ်းဝန်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ပြုလုပ်ထားရှိရသော အဝါကသိုဏ်းဝန်း စက်ဝန်းသာလျှင် ဖြစ်သည်။ ထိုအတူ အသုဘအသေကောင်မှာလည်း ကျွန်ုပ်တို့က သွားရောက် ကြည့်ရှုရသော အသုဘရှုပွားမှသာလျှင် ဖြစ်သည်။ ပထဝီကသိုဏ်းမှာ မြေကြီး၏ မာကျော တည်ငြိမ်နေမှု၊ ရေကသိုဏ်းမှာ ရေ၏ဖွဲ့စည်းမှု၊ မီးကသိုဏ်းမှာ မီး၏လောင်ကျွမ်းမှု၊ လေကသိုဏ်းမှာ လေ၏ ဖြတ်တောက်ဝင်ရောက်မှု စသည်ကိစ္စတို့မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ ပညတ်တင်မှု၊ စိတ်မှာ နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်မှသာလျှင် ဖြစ်ရာ စိတ်၏ဖန်ဆင်းမှုဟု ခေါ်ဆိုနိုင်သည်။ ပညတ်တရား သမုတိသစ္စာမှပင် စတင်၍ ရှုမှတ်ရသည်။

စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင် ၂၅

ဣရိယာပုထ်လေးပါး ပြောင်းလဲစဉ် အမည်နာမနှင့်ပင် ရှုမှတ်ရာ စိတ်တည်ငြိမ်မှု ရရှိသည်။ သမထလုပ်ငန်းသည် အခြေခံ လိုအပ်ချက်ဖြစ်ရာ သမထအလုပ်သည် မှန်ကန်ပါသည်။ မမှားပါ။ သို့သော်လည်း သမထလုပ်ငန်းတစ်ခုတည်းဖြင့် သစ္စာလေးပါးတရားကို မသိမြင်နိုင်ပါ။ မလုံလောက်သေးပါ။ သမထ၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို အခြေခံ၍ ဝိပဿနာတရားကိုဆက်လက်ပွားများရလေသည်။ ဝိပဿနာလေ့ကျင့်ခန်းတွင် သမထလုပ်ငန်းမှ ဝိပဿနာသို့ ကူးတတ်ခြင်းနှင့် ဝိပဿနာကို တိုက်ရိုက်ရှုမှတ်ခြင်း ဟူ၍ လုပ်ငန်းနှစ်မျိုးကို ကြိုက်သလိုလုပ်နိုင်ပါသည်။ မိမိစိတ်ကြိုက် ရွေးချယ်လေ့ကျင့်နေရမည်။ ဝိပဿနာ အားထုတ်သူ အနေနှင့် ပြောပြရလျှင် ဤရွေးချယ်မှုကို သေချာစွာ စဉ်းစား၍ ယောဂီကိုယ်တိုင် ရွေးချယ်ရမည်ဟု ပြောလိုပါသည်။ စွန်းလွန်း ဆရာတော်ဘုရားကြီးကလည်း “လူတွေဟာ ကိုယ်ကြိုက်တာ ကိုယ်လုပ်နေကြတာပါပဲ။ ငါတို့အဖို့ အနှောင်အယှက် မရှိဘူး” ဟု မိန့်တော်မူခဲ့ပါသည်။

ဤတွင် မေးစရာတစ်ခု ပေါ်လာသည်။ ဓာတ်ကြီးလေးပါးကို ပညတ်တင်ပြီး ရှုမှတ်နေလျှင် (သို့မဟုတ်) ဣရိယာပုထ်လေးပါးကို အမည်နာမနှင့် မှတ်သားနေလျှင် ပညတ်များနှင့် ချည်နှောင်ပြီး ပရမတ္ထ ဖြစ်ပျက်ကို ရှုမှတ်နိုင်ပါသလား။

ဖြစ်ပျက်အစဉ် သဘောသဘာဝကိုမြင်တွေ့နားလည်နိုင်ပါသလား။ နိမိတ်အာရုံ ထင်မနေဘူးလား။ အမည် နာမ ပညတ် မလိုအပ်ဘူးလား။

၂၆ စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင်

အဖြေကား ဤသို့ဖြစ်ပါသည်။ ပညတ်တင်၍ ရှုမှတ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ပညတ်ဟူသော လက်အိတ်စွပ်၍ကလေးသာ ကို တိုက်ခိုက်ရပါသည်။ သို့သော်လည်း ရုပ်နာမ် ဖြစ်ပျက် အစဉ်ကို တိုက်ရိုက်တွေ့မြင်နားလည်ရန် ခဲယဉ်း၍ မဂ်လမ်း စဉ်၊ ဝိမုတ္တိလမ်းစဉ်ပေါ်သို့ ကျချင်မှ ကျပေလိမ့်မည်။

ဝိပဿနာ ဟူသည်ကား ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက် အစဉ်ကို သူ့ သဘောသဘာဝအတိုင်း တိုက်ရိုက်ရှုမှတ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ဝိပဿနာ ရှုမှတ်နေမှသာ ဝိပဿနာဉာဏ်များ ရရှိပြီး ဝိမုတ္တိရသ လွတ်မြောက်မှုဉာဏ်ကို တိုးတက်ရရှိသည်။

ထို့ကြောင့် အာနာပါနဝင်လေထွက်လေကို သူ့သဘာဝ အတိုင်း ပုံမှန်ရှုမှတ်ရ၏။ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းသည် ပုဂ္ဂိုလ်စရိုက် ခြောက်ပါးအားလုံးနှင့် သင့်လျော်ကြောင်း ကျမ်းဂန်များမှာ မိန့်ဆိုတော်မူကြသည်။

မည်သူမဆို ဝင်လေထွက်လေကို မှန်မှန် ရှုမှတ်နေခိုက် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ငြိမ်းအေး ချမ်းသာနေသည်။ အကုသိုလ် ပယ်၍ ကုသိုလ်ပွားနေသည်။ ကိုယ်နှင့်စိတ် မတုန်လှုပ်ဘဲ ငြိမ်သက်သည်။

အာနာပါနဖြင့် သတိပဋ္ဌာန်တရားလေ့ကျင့်မှု လေးပါး အကုန် ပါဝင်သွားရာ ဗောဇ္ဈင်ခွန်စံပါးလည်း အကုန်ပါဝင် ဆိုက်ရောက်လာတော့သည်။ ထို့ကြောင့် ဝိပဿနာပညာ၊ မဂ်ပညာ ဖိုလ်နှင့်အတူ နိဗ္ဗာန်တရားကို ရရှိသည်။

ဘုရားအလောင်းသည် ဝင်လေထွက်လေ ရှုမှတ်သော ကြောင့် မြတ်စွာဘုရား ဖြစ်တော်မူသည်။ ဤသို့ ဝင်လေ ထွက်လေကို ရှုမှတ်နေစဉ် စဉ်းစားဆင်ခြင်မှု၊ တောင်တမူ



ကြောင့်ကြမှု မထည့်သွင်းရ။ မရောနှောရ။ ပစ္စုပ္ပန်ကျကျ၊ သဘာဝကျကျ ရှုမှတ်ရသည်။ ထပ်ဖြည့်စရာ ဘာမျှမရှိပေ။ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကိုသမထအနေဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဝိပဿနာ အနေဖြင့် လည်းကောင်း ကြိုက်သလို လေ့ကျင့် အားထုတ်နိုင်သည်။

ဝင်လေကစ၊ ရှု၍မှန်မှန်ပြန်ထုတ်ပါ။ ဝင်လေရှုဂိုက်စဉ် ဝါယော လေဓာတ်သည် နှာသီးဝ ကာယတံခါးဝမှာ ထိမှု ကို သတိပြု ရှုမှတ်နေရသည်။ အတိုအရှည်ကို ရေတွက်ရ သည်။

စိတ်ငြိမ်လာသောအခါ လေသည်တိုတို (သို့မဟုတ်) ရှည် ရှည် ဖြစ်နေပုံကိုလည်း သတိထားရှုမှတ်မိတော့သည်။ ထိမှုသိ ခြင်းကို ပထမအဆင့်နည်း၊ အတိုအရှည် သိခြင်းကို ဒုတိယ အဆင့်နည်းဟု ခေါ်ဆိုသည်။

ဝင်လေထွက်လေထပ်မံရှုသွင်းထုတ်လုပ်နေလျှင် နှာသီး ဝမှာ ထိမှုသိမှု ပိုမိုထင်ရှာလာပြီး လေသည် အထဲသို့ ဝင် ရောက်ပုံကို မရှုမှတ်တော့ဘဲ နှာသီးဝ ကာယ တံခါးမှသာ စောင့်ဖမ်းရှုမှတ်ရသည်။

ဥပမာ-လွှဖြင့်သစ်တုံးကိုတိုက်ဖြတ်နေလျှင် အခြားနေရာ ကို ကြည့်နေစရာ မလိုအပ်တော့ဘဲ တိုက်ဖြတ်သော အလယ် ဗဟိုနေရာကို ကြည့်ရှုနေရန်သာ လိုအပ်သကဲ့သို့ နှာသီးဝမှ သာလျှင် သတိပညာ စိတ်ကိုထားရှိရတော့သည်။ ဤအဆင့် ကို တတိယ အဆင့်နည်းဟု ခေါ်ဆိုသည်။ ဤနည်းလမ်း သုံးခုစလုံးတွင် သတိ ပညာ စိတ်သည် နှာသီးဝ ထိမှုနေရာ မှာသာ ရှုမှတ်ခြင်းဖြစ်ကြောင်း သတိပြုပါ။

၂၀ စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင်

ထို့နောက် ဝင်လေထွက်လေ ရှုထုတ်နေပါ။ ရေတွက်မှု မလုပ်ပါနှင့်။ အရှည်အတိုကိုမကြည့်ပါနှင့်။ ဝင်တာထွက်တာ ကို လိုက်မကြည့်ဘဲ နာသီးဝမှသာ ကြည့်နေပါ။ ဤစတုတ္ထ နည်းသည်လည်း ထိမှု၊ သိမှု ကိစ္စတစ်ခုကိုသာ အာရုံထားရ သည်။ လေတိုးတာကို သိရုံသာ သိရတော့သည်။

အထက်ပါ နည်းလမ်း လေးခုတွင် ပထမသုံးနည်းသည် ရိုးသား လွယ်ကူသော သမထနည်းသုံးခုဖြစ်၍ စတုတ္ထနည်း သည် ဝိပဿနာ အားထုတ်နည်း ဖြစ်သည်။ ပထမနည်းမှ ဝင်လေထွက်လေကိုရှေ့တွက်၍ သတိပြုနေရာ အရေအတွက် သည် ပညတ်တရားဖြစ်သည်။ ဒုတိယနည်းမှာ လေ၏ အတို အရှည်ကို သတိထားနေရာ အတိုအရှည် ပုံစံသည်လည်း ပုံ သဏ္ဍာန် ပညတ် ဖြစ်သည်။ တတိယနည်းမှာ လေ အဝင် အထွက်ကို လိုက်ကြည့်မှုဖြစ်ရာ စိတ်ထင်မြင်မှု ပညတ် ပါဝင် နေသေးသည်။

ဤပညတ်စိတ်ကူးအထင် နှလုံးသွင်းစဉ်းစားမှု၊ ရေတွက် မှု စသည်တို့မှာ လောကနှင့်ဆိုင်နေသလို ကျွန်ုပ်တို့နှင့်လည်း ပါဝင်ပတ်သက်နေရာသမထဟုခေါ်ဆိုသည်။

စတုတ္ထနည်းသာလျှင် ဝိပဿနာသန့်သန့် အလုပ်ပင်ဖြစ် သောကြောင့် လေ၏ထိမှုသဘောသက်သက် သဘာဝတရား သက်သက်ကို သတိ ပညာ စိတ်နှင့် ရှုမှတ်နေရာ ပညတ်တို့မှ ကင်းစင်နေလေသည်။

ရုပ်နာမ်သဘာဝသက်သက်အထိ ရှုဉာဏ်က ဆိုက်ရောက် ထိုးဖောက်သွားပေသည်။ ဤစတုတ္ထ လေ့ကျင့်ခန်းအဆင့်မှာ

စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင်

ပင် အချို့ယောဂီများသည် သမထအာရုံများ ပါဝင်လာ တတ်၍ သမထ ဖြစ်နေတတ်သည်။

ဤသို့ သမထဘက်သို့ ကဲကဲသွားခြင်းမှာ 'သိမှု' ဘက်သို့ 'သတိ' ထားမှ အားနည်းနေသောကြောင့်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ ထိုသို့သိမှုကို ကြပ်ကြပ်သတိပြုနေပါသော်လည်း ရှေးယခင် ဝါသနာ အလေ့အကျင့်အတိုင်း စိတ်ကူးပညတ်၊ ပုံသဏ္ဍာန် ပညတ်၊ အတွေးအမြင် တစ်ခုခုရောနှောလာ၍ သမထဘက် သို့ ယိုင်သွားရတော့သည်။

စိတ်ဖြင့် မှတ်သားနေခြင်းသည် ရုပ်နာမ်တို့ တကယ်ဖြစ် ပျက်နေမှုထက်နေ့နေ့တတ်သောကြောင့်စိတ်တစ်ခုပြီးတစ်ခု အကြားမှာ စဉ်းစားစိတ်၊ နိမိတ်စိတ် တစ်ခုခု ဝင်ရောက် ရောနှောလာတတ်သည်။ တွေးတော ဆင်ခြင်မှု ပါဝင်လာ တတ်သည်။ သူ့သဘာဝသည် သန့်သန့် လက္ခဏာအတိုင်း မစဉ်းစားဘဲ မှန်မှန် တိတိကျကျ ရှုမှတ်ရန်မှာ သတိကို တိုးတက်မွေးမြူပြီး ပိုမို သတိပြုနေရန်သာ ရှိပေသည်။ ပိုမို သတိထားနေရန်မှာလည်း ခက်ခဲသော အလုပ်မဟုတ် တော့ပေ။ အစပိုင်းမှာ အသိရှိပါစေ။ အသိဖြင့် နှာသီးဝ မှာ လေတိုးထိ၍ သိမှုကို သိသိနေပါစေ။ ဤသိသိနေမှုကိုပင် သတိပြု၊ သတိပြုနေပါလျှင် စဉ်းစားစိတ်ကူးမှုများ၊ အတိတ် အနာဂတ် အတွေးများကို ပိတ်ပင် ဖယ်ရှားနိုင်ပေတော့ သည်။ အကြံအစည်များ၊ နိမိတ်များ မဝင်ရောက်နိုင်၊ မရော နှောနိုင်တော့ပေ။ ပညတ်တရားများ၊ ပုံသဏ္ဍာန်များ၊ စိတ် ကူး အတွေးများ ဝင်ခွင့် မရတော့ပေ။ ရုပ်နာမ် ပရမတ္ထ တရားများ ပေါ်ဆဲ ခဏမှာပင် ဖြစ်ပေါ်သလို ဖြစ်ပေါ်တဲ့

၃၀ စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင်

အတိုင်း သဘာဝကျကျ ကပ်၍ ရှုမှတ်ရာ ယင်းရုပ်နာမ် ပရမတ္တ တရားတို့သည် သဘာဝမှန်မှန် ဖော်ပြခြင်း၊ စိတ်ကို မလိမ်မညာ မလှည့်ပတ်ခြင်းတို့ကြောင့် ဝိပဿနာ ရှုကွက် အာရုံသို့ တိုးတက်၍ ဆိုက်ရောက်သွားပေသည်။

သတ္တဝါတိုင်း မည်သည့်အလုပ်ကို လုပ်လုပ်၊ ဘာတွေ့တွေ့ စိတ်ကူးအတွေးများ ရောနှော ပါဝင်နေလေ့ ရှိကြပေသည်။ ဤသို့ မိစ္ဆာဝိတက် စိတ်ကူးများ ရောနှောဝင်ရောက် လာခြင်းအကြောင်းမှာ ယောဂီတို့၌ သတိပညာအင်အား များ အားနည်း ပျော့ညံ့နေသေးခြင်း၊ ဝီရိယ နည်းသေးခြင်းတို့ကြောင့် ပညတ်တရားများ ဝင်ရောက် နှောင့်ယှက် နိုင်ခြင်းဖြစ်လေသည်။ သတိလွတ်နေသမျှ မိစ္ဆာဝိတက်များ က ဟဒယဝတ္ထု စိတ်နှလုံးကို စိုးမိုးခြယ်လှယ် နေကြသည်။ ထို့ကြောင့် စွန်းလွန်း ရိပ်သာမှာ ဇွဲ၊ သတ္တိ မွေးမြူ၍ ဝီရိယသန်သန် ထားရှိပြီး ရှုမှတ်ကြရလေသည်။ သို့မှသာ သိမ်မွေ့နက်နဲသော ရုပ်နာမ်အစဉ် ဖြစ်ပျက်ကို တကယ် သိမြင် နားလည်ရတော့သည်။ ဝီရိယကြီးကြီးရှိမှ သတိကြီးကြီး ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ထိမှုသိမှုကို သတိပေါ့ပေါ့မပြုဘဲ သတိကြပ်ကြပ် (ဝီရိယကြီးကြီး) ပြုလုပ် ပေးရလေသည်။ စွန်းလွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီးက ထိမှုသိမှုကို သတိကြပ်ကြပ် ပြုဟု မိန့်မှာခဲရာ ပေါ့ပေါ့ဆဆမပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သည်။

တရားအားထုတ်ရာတွင် ဝီရိယသန်သန် (သို့မဟုတ်) သမ္မပ္ပဓာန် ဝီရိယ၊ အာရဒ္ဓ ဝီရိယမျိုးအထိ တိုးတက် အားထုတ်မှ သတိပညာ ဖြစ်ပေါ်ပြီး မဂ်ဉာဏ်အထိ ဆိုက်ရောက် ရသည်။ ယောဂီကိုးဆယ်ရာခိုင်နှုန်းမှာ သက်သာလိုက်ခြင်း၊

စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင် ၃၁

ပေါ့ဆခြင်း၊ ပျင်းရိခြင်း၊ စိတ်ပျက်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်တတ်သော  
 ကြောင့် ရေသာခို အချောင်လိုက်သော နည်းလမ်းများကို  
 စွန့်ပစ်ရသည်။ ဥပမာ-တရားထိုင် ရှုမှတ်ရာတွင် လျော့ရဲရဲ  
 ပေါ့ဆစွာ၊ ပျင်းရိစွာ ထိုင်ရှုမှတ်ခြင်း၊ စဉ်းစားတွေးနေခြင်း၊  
 သက်သာမှုကို ရှာခြင်းဟူသော ပေါ့ဆမှု သုံးမျိုးကို  
 အများဆုံး တွေ့မြင်နေကြရသည်။ ဗဟုသုတ ရှိသူများက  
 လည်း တွေးတော ဆင်ခြင်ပြီး ကြိုတင်၍ ဤနည်းမှန်  
 သလား၊ မှားသလားဟု ဝေဖန်ပြောဆိုပြီး တကယ်လက်တွေ့  
 စွမ်းစွမ်းတမ်း စမ်းသပ် အားထုတ် ကြိုးစားမှု နည်းပါးလှ  
 သည်။ လုပ်ငန်းကိုသာ ဝေဖန် စဉ်းစားပြီး လက်တွေ့  
 သဘော သဘာဝ အလုပ်ကိုကား မလုပ်ကြပေ။ သက်သာ  
 သော လမ်းကို ရှာကြံ လိုက်ချင်ကြသည်။ အချို့ တရားပြု  
 ဆရာ လုပ်ကြသူများသည် သူလည်း သက်သာစွာ နိဗ္ဗာန်  
 ရချင်သလို တပည့်များကိုလည်း သက်သာသော နည်းဟု  
 ဖော်ပြ၍ တရားပြုလေ့ရှိကြသည်။ သူကိုယ်တိုင် အနာမခံချင်၊  
 လုံ့လမကြီးထွားချင်၊ ဇွဲသတ္တိနည်းသောကြောင့် လျော့လျော့  
 ပေါ့ပေါ့ ဟောပြော အာရဒ္ဓဝီရိယ၊ ပကတ္တမဝီရိယ ဝီရိယ  
 လေးပါးတို့ကို ပယ်စွန့် ပစ်ကြလေသည်။ သို့သော် သက်သာ  
 ဆရာများကို လူကြိုက်များနေကြရာ မဂ္ဂင်ဝီရိယမျိုး ရှားပါး  
 လာသည်။ ဆရာတို့သည် တပည့်များအကြိုက် လိုက်၍  
 သံသရာမှာ မျောပါနေရန် မလိုအပ်ပေ။ ယောဂီ အတော်  
 များများသည် ကိလေသာ တိုက်ပွဲစစ်မြေပြင် ရောက်နေကြ  
 ပါသော်လည်း အေးဆေး လွယ်ကူ သက်သာမှုကို ရှာကြံ  
 စဉ်းစားနေကြသည်။ ကိလေသာ တိုက်ပွဲကြီးတွင် ဆရာတို့

၃၂ စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင်

ကိုယ်တိုင် သေသေကျေကျေ အသက်စွန့် အားထုတ်ရန် ပြောပြသော်လည်း ထိုဆရာတို့သည် ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂ ကျမ်းတစ်ခုကိုသာ ကိုးကားပြီး “သုခရှိမှ သမာဓိရသည်၊ သမာဓိရမှ ပညာရသည်” ဟူသော စာပိုဒ်ကို အလွန် ကိုးကားနေကြသည်။ သုခချမ်းသာမှုရှိခြင်းသည် သမာဓိရရန် အကြောင်းပဋိပက္ခပါပဲဟု ကိုးကား ပြောဆိုနေလေသည်။ လုံ့လ သန်သန် ဇွဲသတ္တိနှင့် ကိလေသာကို ရင်ဆိုင်တိုက်သော မဂ္ဂင်ဆိုင်ရာ သမ္မာဝါယာမ လုံ့လအကြောင်း၊ အာရဒ္ဓ လုံ့လလေးပါးအကြောင်း အပြောအဆို နည်းလှသည်။ ထိုဆရာတို့က လုံ့လများပြားစွာ ရှုမှတ်လျှင် စိတ်ပျံ့လွင့်သည်ဟု ယုံကြည်နေကြရာ အထူးကြိုးစားမှုမျိုး မရကြပေ။

ဝီရိယလွန်လျှင် စိတ်ပျံ့လွင့်သည်ဆိုသော အဋ္ဌကထာ၏ စကားမှာ သူ့နေရာနှင့်သူ မှန်ပါသော်လည်း ယခု စွန်းလွန်း ဝိပဿနာကျောင်းတိုက်များ၊ ရိပ်သာများမှာ ကြိုးကြိုးစားစား ဝင်လေထွက်လေ ရှုမှတ်နေမှုနှင့် မသက်ဆိုင်ပေ။ စွန်းလွန်းရိပ်သာ ယောဂီတို့သည် သဒ္ဓါ သတိ ဝီရိယ ဟူသော တရား မှီခိုရာ သုံးပါးကို လက်ကိုင်သုံးစွဲမှီခိုပြီး နှာသီးဝမှာ ထိမှုသိမှုတို့ကို ပေါ်ခိုက် ခဏတိုင်း ခဏတိုင်းမှာ ကြပ်ကြပ်သတိပြုခြင်းဖြစ်ရာ ဝီရိယစိတ်ကြောင့် သမာဓိနှင့် ပညာနှစ်ပါးကို ပူးတွဲ လေ့ကျင့် ရယူနေခြင်းသာလျှင် ဖြစ်သည်။ ဝီရိယလွန်နေခြင်း မဟုတ်ပေ။ ကြိုးစား၍ တရားမှတ်နေခြင်းသာဖြစ်လေသည်။ စိတ်မပျံ့လွင့်ရန်၊ စိတ်ကူးမှု မလုပ်ကြရန် ပြင်းပြင်းရှုသွင်း ပြင်းပြင်းရှုထုတ်နေခြင်းသာ ဖြစ်ပေသည်။ အာရုံတစ်ခုတည်းမှာသာ စိတ်ရောက်နေသော



ကြောင့် ပျံ့လွင့်မှု ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စ မရှိပေ။ ယောဂီတိုင်း ဘယ်နည်းနှင့် အားထုတ်အားထုတ် ကြိုးစားမှုခွဲသန်သန် ရှုမှတ်မှု ဝီရိယ သမ္မပ္ပဓာန်လေးပါး၊ အာရဒ္ဓဝီရိယလေးပါးကို ပြုစု ပျိုးထောင်မှ တရားရရှိသည်။ သက်သာ ပေါ့ဆ အေးဆေး ရန် စိတ်မကူးသင့်ပေ။ အသိများလေ သတိများလေ၊ သတိများလေ သဒ္ဓါများလေ၊ သဒ္ဓါများလေ ဝီရိယများလေဟု ဖြစ်ပေါ်လာရခြင်းမှာ သဘာဝကျပါသည်။ ဝီရိယကြောင့် စိတ်ထက်သန် အားတက်လာကြပေရာ လက်တွေ့ စမ်းသပ် ကြည့်ရမည်။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာမှာ သတိပေးထားတော်မူသော စကားရပ်မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်သည်။

အကြင် ယောဂီသည် သတိတရားရှိ၍ စိတ်ပျံ့လွင့်မှု မရှိစေရ။ တရားအားထုတ်ရာ၌ အလွန်ပြင်းထန်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အလွန် လျော့ရဲ ပျင်းရိခြင်းမရှိသင့်။ ပျော့ညံ့စွာ အားထုတ်လျှင် ထိန်မိဒ္ဓ အိပ်ငိုက်တတ်သည်။ ဝီရိယလွန်လျှင် ပျံ့လွင့်တတ်သည်။

အထက်ပါ ဆုံးမချက်အရ ဆိုလိုရင်းမှာ ဝီရိယသည် သတိ ခိုင်မြဲရန်နှင့် ဝိပဿနာဉာဏ်များ ရသည်အထိ ရှိသင့်ကြောင်း ပေါ်လွင် ထင်ရှားသည်။ သို့သော် အဘယ်မျှ လောက်အထိ ဝီရိယကို ပွားများ ထားရှိရမည်နည်းဟူသော မေးခွန်းကို ဖြေဆိုတတ်ရန်လည်း လိုအပ်ပေသည်။ ယောဂီတိုင်းသည် အထူးကြိုးစား၍ ဝီရိယသန်သန် သဒ္ဓါစိတ်ဖြင့် အားထုတ်ရမည်ဖြစ်ရာ ဝီရိယလွန်သည် ဟူသော အဆင့်

၃၄ စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင်

အခြေအနေ ဆိုသည်မှာ မိမိကိုယ်တိုင် စမ်းသပ် ကြိုးစားမှု အရ ဝီရိယ လိုတာထက် ပိုသွားချက်ကိုပင် ဤအဆင့်၌ ဝီရိယ အနေတော် ရောက်နေပြီ၊ ဝီရိယ လုံလောက်ပြီဟု ကိုယ်တိုင် သိမြင် နားလည်ရပေသည်။ ပိုမှ သင့်လျော် လုံလောက်မှု အဆင့်ကို သိရလေသည်။ ပိုသည်အထိ အားထုတ် ကြည့်ပါဟု ဝီလီယံဘလိတ်က ပြောပြထားသည်။ ထို့ပြင် မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တိုင်က သက္ကာယဒိဋ္ဌိ အတ္တကိလေသာကို ပယ်သတ်အောင်မြင်ရန် “အို....ရဟန်းတို့၊ သင်တို့ဦးခေါင်းမှာ မီးလောင်နေလျှင် လည်းကောင်း၊ သင်တို့ ရင်ဝမှာ လှံစူးနေလျှင် လည်းကောင်း ချက်ချင်း ကြိုးစား မီးငြိမ်းရသလို (မငြိမ်းမချင်း ငြိမ်းရသလို) ချက်ချင်း လှံကို နှုတ်ပစ်သလို (မထွက်မချင်း နှုတ်ရသလို) ထို့အတူ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ အတ္တအယူ ကိလေသာ မကောင်းမှုကို ရဲရဲ စွန့်စွန့်စားစား ငြိမ်းနေပါ၊ နှုတ်နေပါ” ဟု ဟောတော်မူသည်။

ယောဂီ လူများစုမှာ ပျင်းရိတတ်၊ လက်လျှော့တတ်၊ ရေသာခိုတတ်သောကြောင့် စွန်းလွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီးက “သတိကြပ်ကြပ်ပြု” ဟု ကြပ်ကြပ် သတိထားတော်မူခဲ့ရာ ထိရောက်သော အကျိုးများ ရှိပေသည်။ သတိကြပ်ကြပ်ပြုပါဟူသော သြဝါဒစကားတွင် မိမိကိုယ်စိတ်သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ စွမ်းအားကိုအကုန်စုစည်းထုတ်နှုတ်သုံးစွဲခြင်းပင်ဖြစ်ရာ ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်ကို သိရုံသက်သက်သာ ဖြစ်သောကြောင့် ဝေဖန်စရာ တွေးတောစရာ မရှိတော့ပေ။ လုံ့လဝီရိယ ဇွဲသန်သန် ပြုစုပျိုးထောင်မှုကို သမ္မာဝါယာမ မဂ္ဂင်ဟုခေါ်၍ ဝီရိယပါရမီဟုလည်း ခေါ်သည်။

စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင် ၃၅

ယောဂီလူများစုတွင် ဒုတိယအားနည်းချက်မှာ ဣရိယာပုထ်ကို ပြင်ဆင်လိုခြင်း၊ သက်သာမှုကို ရှာကြံလိုခြင်းပင် ဖြစ်၍ ဤအားနည်းချက်ကို ပယ်ဖျက်ရန် အရေးကြီးသည်။ လုံ့လပြု ရှုသွင်းရှုထုတ် လုပ်ကိုင်နေစဉ်မှာပင် ရပ်စဲပစ်ချင်နေကြသည်။ ပြတ်တောင်းပြတ်တောင်း အားထုတ်နေကြသောကြောင့် တရစပ် ရှုမှတ်မှုဟူသော စည်းကမ်းကိုဖောက်ဖျက်နေကြသည်။ ဤကား စိတ်မငြိမ်မသက် စိတ်ပျံ့လွင့်နေသော ယောဂီတို့၏ အားနည်းချက် ဖြစ်သောကြောင့် 'ယားလျှင် မကုတ်နဲ့၊ ညောင်းလျှင် မပြင်နဲ့၊ မောလျှင် မနားနဲ့' ဟူ၍ စွန်းလွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီးက သတိပေး လမ်းညွှန်တော်မူခဲ့သည်။ အကယ်၍ ယားခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း၊ တောင့်တင်းခြင်း၊ ရှူရှိုက်ရန် မောခြင်း စသည်တို့တွေ့ကြုံဖြစ်ပေါ်လာလျှင် နှာသီးဝမှာ ထိသိ၊ သတိ ပိုမိုလုပ်ဆောင်ရန် ပိုမို ဝင်လေထွက်လေ ရှုသွင်းရှုထုတ်၍ ဝီရိယ ပိုစိုက်ရသည်။ သို့မှသာ သဒ္ဓါ၊ သတိ၊ ဝီရိယ၊ ပညာ သမာဓိစုစည်း၍ ဝေဒနာဒဏ်ချက်များကို ခုခံနိုင်သလို အနတ္တဉာဏ်ပညာဖြင့် ဖြေရှင်းပစ်နိုင်သည်။ သတိပညာစိတ်သည် ဤအဆင့်တွင် နာကျင်မှုတောင့်တင်းမှုစသော ဝေဒနာဓာတ်တရားထဲမှာ ထိုးဖောက်ရှုမှတ်နိုင်ပြီး သည်းခံ နိုင်လာတော့သည်။ ဣရိယာပုထ်ကို သက်သာအောင် ခဏခဏ ပြင်နေကြလျှင် သမာဓိ ကျသွားပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အစကပင် ပြန်စနေကြရသည်။

ထို့ကြောင့် ကြိုးစားသောစိတ်၊ သည်းခံသော စိတ်ဖြင့် ကြာကြာထိုင်ပြီး အဓိဋ္ဌာန် တစ်နာရီအရဖြစ်စေ ရှုမှတ်တော့သည်။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၌ ယောဂီသည် သက်သာရန် ထိုင်လိုက်

၃၆ စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင်

ထလိုက် လုပ်နေလျှင် အစက ပြန်စနေရကြောင်း သတိပေးထားသည်။ ဣရိယာပုထ်မဖျက်ဘဲ တရစပ် ရှုမှတ်မှသာ ဒုက္ခပေါ်ကြောင်း၊ ဒုက္ခတရားကို ဣရိယာပုထ် ပြင်လိုက်ချက်က ဖုံးဖိထား၍မမြင်ကြောင်း ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ သတိပေးထားသည်။ ဣရိယာပုထ်မပြင်ဘဲ ဆက်ရှုတာကို ပိုကောင်းသည် ထင်၍ ရှုမှတ်နေစဉ် တောင်တင်း မာကျောမှု သဘောသဘာဝ (သို့မဟုတ်) ပူမှု၊ အေးမှု သဘောသဘာဝကို တဖြည်းဖြည်း တိုးလာပုံ၊ တဖြည်းဖြည်း လျော့ကျသွားပုံကို ပညာဉာဏ်ဖြင့်သာ သိမြင်ရသည်။ ဝေဒနာတွေ ဖဿအထိအတွေ့တွေ ချုပ်ငြိမ်းရတော့သည်။ မတ်တပ်ရပ်၍ တရားအားထုတ်လျှင် ထိုဣရိယာပုထ် တစ်ခုတည်းကို တရစပ် တစ်သမတ်တည်း ဆက်၍မပြင်ဘဲ ရှုမှတ်မှ ဝေဒနာကို အောင်မြင် ကျော်လွှားမှု ဖြစ်ရလေသည်။

ငြိမ်ငြိမ်သက်သက် ဣန္ဒြေရှိရှိ တရားရှုမှတ်နေကြခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ သတိ၊ ပညာ၊ သမာဓိတရားတို့ကို ပြုစုပျိုးထောင် ပွားများနေခြင်းပင်ဖြစ်ရာ သဒ္ဓါတရား ယုံကြည်မှု ဆန္ဒတရား နိဗ္ဗာန်လိုချင်မှုများ ဖြစ်ပေါ်သေးသည်။ ယင်းတို့အားလုံး သမ္မာသတိ မဂ္ဂင်မှာ အကျုံးဝင် ပါရှိသွားကြလေသည်။

ယောဂီတော်တော်များများ၏ အားနည်း ချွတ်ယွင်းချက် တတိယ အမျိုးအစားမှာ နိဝရဏငါးပါး ကွာရှင်းသွားချက်ကြောင့် အလင်းရောင်ပုံသဏ္ဍာန် အရောင်အဆင်း တစ်ခုခု၊ ပီတိတစ်ခုခုကိုတွေ့ကြုံခံစားရသောကြောင့် တပ်မက်မှု၊ သိမ်မွေ့နူးညံ့လှသော တဏှာရာဂများ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းပင်

ဖြစ်သည်။ အထက်ပါ အရောင်အလင်းပီတိ၊ နိမိတ်သဏ္ဍာန် တို့မှာ တစ်ခါမှ မကြုံဖူးသောကြောင့် စွဲလမ်းစရာကောင်း လှပေသည်။ ထို့ကြောင့် ယောဂီတို့သည် ငေးမှိုင် ကြည့်ရှုနေ ကြတော့သည်။ ပီတိမှာ မျောနေတော့သည်။ ထိုယောဂီတို့ သည် မူလကမ္မဋ္ဌာန်း အလုပ်တာဝန်ကို ပယ်ပစ်ရှောင်ခွာ၍ လွဲမှားသွားကြသည်။

အထူးသဖြင့် အာနာပါန ယောဂီအချို့မှာ စိတ်စင်ကြယ် သန်ရှင်းမှုအရ ငြိမ်သက်အေးချမ်းမှု သမာဓိသုခကို ရလေ့ရှိ ကြသောကြောင့် ထိုသမာဓိသုခမျိုးကို မကြုံဖူးသောကြောင့် နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်ကြ၊ လိုက်ပါ မျောပါကြလေသည်။ ငြိမ်သက်အေးချမ်းမှု သမာဓိသုခ၌ နှစ်မြုပ်လေ့ရှိရာ စွန်း လွန်း ဆရာတော်ဘုရားကြီးက 'မြင်းခြံသဲသောင်ပေါ်မှာဖြတ် ပြီး ဟိုဘက်ကမ်း လမ်းလျှောက်သွားနေသူဟာ သဲကပူလွန်း တော့ သစ်ပင်ရိပ်မှာ သွားနားပြီး ထိုင်လိုက်တယ်၊ အမော ပြေချိန်ကျလဲ မထချင်ဘူး၊ အရိပ်ထဲမှာသာ ဆက်နေကြတယ်၊ ဒါကြောင့် ဟိုဘက်ကမ်းကို မရောက်ကြဘူး' ဟု သတိပေး တော်မူပေသည်။ ဟိုဘက်ကမ်း (နိဗ္ဗာန်) ရောက်ရန် သစ်ပင် အရိပ် (ပီတိသုခ) ထဲကထွက်ပြီး နေပူ၊ သဲပူမှာပင် ဆက် လျှောက်ရပေသည်။ ယောဂီတို့သည် နည်းနည်း သမာဓိရ လျှင် နည်းနည်း နှစ်သက်နေပြီး များများ သမာဓိရလျှင် များများ နှစ်သက်နေတတ်ကြရာ မူလ အာရုံ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို တရစပ် စူးစိုက်မှတ်ကြရလေသည်။ စွန်းလွန်းဆရာတော်ရှိစဉ် က တပည့်ယောဂီတစ်ဦးသည် သမာဓိသုခ၌ စွဲလမ်းပျော် ပိုက်နေသောကြောင့် သင်သည် သမင်ငယ်ကိုဖမ်းမိစဉ်အပြီး၊

၃၈ စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင်

ဦးချို၊ ခေါင်း၊ ခြေကို လှည့်လည်ကြည့်ရှုနေသူလိုပါပဲ။ သမင်  
တစ်ကောင်ရတာဟာ ဘာမှမတန်သေးဘဲ အမြီးကို ပွတ်သပ်  
နေစရာ မလိုသေးပါဘူး။

ယောဂီအချို့မှာ စိတ်တည်ကြည်ချက် စိတ်သန့်ရှင်းချက်  
တို့ကြောင့် အဝေးအနီး အကြားအမြင်ရတတ်ကြသော်လည်း  
ဈာန်အဘိညာဉ် အကြားအမြင်မျိုး မဟုတ်ဘဲ အညံ့စား  
အဆင်ပင်ဖြစ်ကြ၏။ သို့သော် ထိုယောဂီတို့သည် အထက်  
တန်းစား အကြားအမြင်ရရှိသည် ထင်မှတ်ကြပြီး ဗေဒင်  
ဟောမှု၊ ဆေးကုမှု၊ နိမိတ်ဖတ်မှု၊ ဆရာလုပ်မှု စသည်ပြုလုပ်  
နေကြပြီး ဝိပဿနာလမ်းစဉ်မှ ဖယ်ခွာသွားကြသည်။ သူတို့  
၏ အကြားအမြင်မှာ အထိုက်အလျောက် အကန့်အသတ်အရ  
မှန်သော်လည်း စိတ်မချရပေ။ နတ်ဆရာ၊ ဗေဒင်ဆရာ၊  
ပယောဂဆရာ အဖြစ်နှင့် အဖိုးတန်ဘဝကို ချေဖျက်ပစ်ကြ  
သည်။ သူတို့၏ စိတ်စင်ကြယ်မှု နည်းလာခြင်း၊ သမာဓိလုပ်  
ငန်း အားနည်းလာခြင်း၊ သမာဓိမလုံခြင်းကြောင့် နောက်  
လိုက် တပည့်များက စွန့်ခွာသွားကြလေသည်။ ယောဂီ၏  
တက်လမ်းမှ အနှောင့်အယှက်ပင် ဖြစ်သည်။

အချို့သောယောဂီတို့မှာ နည်းနည်း တရားအားထုတ် ပြီး  
များများ တရားပေါက်မြောက်သည်ဟု ထင်မှတ်နေကြ  
ပြန်သည်။ ကိုယ်ကိုယ်ကို လှည့်စားလိမ့်သာနေခြင်းပင် ဖြစ်၏။  
အချို့ကများများအားထုတ်၍ အရိယာဖြစ်ပြီဟု ကိုယ်တိုင်  
ထင်မှတ်နေကြသည်။ သက်သာသောနည်းဖြင့်အားထုတ်လျှင်  
နိဗ္ဗာန်တရားကို ရသည်ဟု ပြောဟောကြသည်။ ဣရိယာပုထ်  
ကို ကြိုက်သလိုပြောင်းပစ်ပါ။ သုခရှိရှိ တရားအားထုတ်ပါ။



သုခပဋိပဒါပုဂ္ဂိုလ်မျိုး ရှိသေးသည် စသည်ဖြင့် ပြောဟော  
 နေကြသည်။ အစပိုင်းတွင် သက်သာစွာ ခပ်လျော့လျော့ထိုင်  
 ပြီး နာကျင်လျှင် အနည်းငယ် ပြင်လိုက်ခြင်းမှာ အန္တရာယ်  
 မကြီး အပြစ်မကြီးသော်လည်း တရားအတော် တိုးတက်ရင့်  
 လာချိန် တရားထိုင်ခိုက် ဣရိယာပုထ်ကို ပြင်လိုက်ခြင်း၊ သုခ  
 ဖြင့် ဒုက္ခကို အောင်မြင်လိုခြင်းစသည်တို့မှာ အန္တရာယ်လည်း  
 ကြီးမားလှသလို အပြစ်လည်းကြီးမားလှသည်။ တရားတိုးတက်  
 သော အချိန်တွင် သဲသဲမဲမဲစူးစိုက်၍ မပြင်ဘဲ ရှုမှတ်မှသာ  
 ဒုက္ခ ချုပ်ငြိမ်းသွားရလေသည်။

ဤအခြေအနေ အဆင့်မှာ သက်သာမှု မလိုက်ရပေ။ ဤ  
 အဆင့်အတန်း ပုဂ္ဂိုလ်သည် ဣရိယာပုထ် ပြင်ပြင်နေလျှင်  
 တရားမတက်တော့ပေ။ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ငဲ့ညှာ တွယ်  
 တာနေစရာအကြောင်းမရှိပေ။ ပြင်လိုက်လျှင် အစမှပြန်စနေ  
 ရမည်။ ကြမ်းသောကိုယ်ကာယ အသက်ဝေ ပုဂ္ဂလ စသည်  
 တို့ကို တွယ်တာငဲ့ညှာနေကြလျှင် ပို၍ သိမ်မွေ့ နူးညံ့သော  
 နာမ်တွေ့၊ စိတ်တွေ့ကို ပို၍ တွယ်တာနှစ်သက်ခြင်း၊ အယူမှား  
 ခြင်း ဖြစ်လာတော့သည်။ ကိုယ်နှင့်အသက်ကို မငဲ့ညှာရပေ။  
 အချို့သောယောဂီမှာဝေဒနာလိုက်နေစဉ် ဖြုန်းခနဲဝေဒနာ  
 ပြတ်သွားတတ်ရာ ဤသာမန်အဆင့်ကို အထက်တန်း အဆင့်  
 ပါပဲဟူ၍ အယူမှားအထင်မှားနေကြပြန်၏။ မခံသာသော  
 ဝေဒနာချုပ်ငြိမ်းတိုင်း အထက်တန်းစား ဉာဏ်များ၊ မဂ်  
 ဉာဏ်များဟု တထစ်ချွန်ကန် မဆုံးဖြတ်နိုင်ပေ။ ဝေဒနာ  
 ခဏခဏချုပ်တိုင်း မဂ်ဉာဏ် ခဏခဏ အများကြီး မပေါ်  
 နိုင်ပေ။ မဂ်ဉာဏ်လေးပါးသာရှိသည်။ ဝေဒနာ ချုပ်တိုင်း

၄၀ စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင်

လောကုတ္တရာ မဂ်ဉာဏ်ပါပဲဟု ဆုံးဖြတ်ရန် ခက်ခဲလှသည်။ သို့သော် အသိစိတ်နှင့် အာရုံချုပ်လျှင် မဂ်ဉာဏ်ပါပဲဟူ၍ ယောဂီအများစုကယုံကြည်ကြလေသည်။ တကယ်ဟုတ်မဟုတ် သိလမြဲမူ၊ သရဏဂုံမြဲမူ၊ အဓိဋ္ဌာန်အောင်မြင်မှုနှင့် ကိုယ်တိုင် စစ်ဆေးကြည့်ရသေးသည်။ ဒါမဂ်ပဲ၊ ဒါဖိုလ်ပဲဟု လျင်မြန်စွာ မဆုံးဖြတ်တာက ပိုကောင်းသည်။

ဝိပဿနာ တရားပြဆရာ အချို့သည် ပါဠိကထာ ဋီကာကဏ္ဍိမလေ့လာကြ၊ မတတ်ကျွမ်းကြ နားမလည်ကြ သောကြောင့် တရားနည်းလမ်း အပြုမှားတတ်သလို အဆုံး အဖြတ်လည်း မှားတတ်သည်။ ကျမ်းဂန် တတ်မြောက်တိုင်း လည်း လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှု၊ နည်းပေးမှု၊ ပဲ့ပြင်ဆုံးမမှုမတတ် ကျွမ်းကြပေ။ ရိပ်သာ အတော်များများမှာပင် ယောဂီ အများစုသည် သောတာပတ္တိမဂ်၊ သကဒါဂါမိမဂ် ရပြီးဟု ဆရာတို့က ဆုံးဖြတ်စေချင်ကြသည်။ ဆရာတို့က မဟုတ်သေး ဘူး၊ လိုသေးတယ်၊ ဆက်အားထုတ်ကြပါဟု ဆုံးမလျှင် မကြိုက်ကြပေ။ ဘာလဲ၊ ညာပဲစသည် မဆုံးဖြတ်တာကောင်း သည်။ စွန်းလွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီးကလည်း တပည့်တို့ကို ဘာဖြစ်သွားကြပြီ၊ ဘာမဂ်ရသွားသည် မဆုံးဖြတ်ပါ။ အဆုံး အဖြတ် မပေးပါ။ စွန်းလွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီးက တရား မှန်မှန် အားထုတ်သူတို့ကို 'သူဟုတ်ရင် ဟုတ်လိမ့်မယ်' ဟု တစ်ခွန်းသာ မိန့်ဆိုတော်မူသည်။ ဆရာပါးစပ်နှင့် ဆုံးဖြတ် နေစရာမလို။ မိမိဟုတ်မှသာ ဟုတ်တော့သည်။ တကယ်အစစ် အမှန် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ရသောအခါ မည်သူ့ထံမှ ထောက်ခံချက်၊ အတည်ပြုချက် မလိုအပ်တော့ပေ။

စွန်းလွန်းကျင့်ခဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင် ၄၁

ယောဂီကိုယ်တိုင် သန္နိဋ္ဌိက ဂုဏ်တော်အရ ကိုယ်တိုင်စိတ်  
ပြောင်း၊ သဘောပြောင်း၊ အကျင့်ပြောင်းလဲသွား၍ အသိ  
အကျင့် ခိုင်မြဲစွာ တိုးတက်ကြောင်း ခံစားသိရှိရသည်။ လိမ္မာ  
ညာမှု၊ မိမိ အသိအကျင့်ကို အထင်ကြီးနေမှု၊ ကိုယ်ကိုယ်ကို  
လှည့်စားမှုကိုလည်း ကိုယ်တိုင်ပင် ဖော်ထုတ်သိရတော့သည်။

ဆရာက ဆုံးဖြတ်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်တိုင် လိမ္မာခြင်း၊ အထင်  
အယူအဆ မှားယွင်းခြင်း စသည် အကြောင်းတို့ကြောင့်  
ကျော်ကြားလိုသော ယောဂီမျိုးသည် တရားကို ဆက်လက်  
အားမထုတ်သောကြောင့် ပျက်စီးဆုံးရှုံးသွားပုံမှာ မနည်း  
လှပေ။ ငါသောတာပန်ဖြစ်ပြီဟု အယူမှား အမြင်မှားခြင်း၊  
ထင်ပေါ်လိုခြင်းတို့ကြောင့် တရားလမ်းစဉ်ပေါ်မှာ ရပ်တန့်  
သွားကြသူတို့သည် ပေါများလှသည်။ တရားအလုပ် မှန်မှန်  
ဆက်လက်၍ ဘာဝနာပွားစိတ်ကို ရှုမှတ် နေရမည်အစား  
လမ်းပေါ်မှာသောင်တင်နေကြတော့သည်။ ထို့ကြောင့်မာန်  
မာန်ကိုနှိမ်ချ၍ ဂါရဝနိဝါတ မင်္ဂလာနှစ်ပါးကို လက်စွဲထား၍  
တရားအားထုတ်မှ မှန်ကန်သလို အမြဲ တိုးတက်နေကြ  
သည်။

မည်သည့်ရိပ်သာထဲမှာမဆို ယောဂီလူများစုသည် ဒုက္ခ  
ဝေဒနာ နာကျင်မှု၊ တောင့်မှု၊ တင်းမှုကို မနှစ်သက်ကြသလို  
သည်းမခံချင်ကြပေ။ ဒုက္ခဝေဒနာသည် အပြင်က ကြမ်းကြမ်း  
လာတိုက်သော ဓားပြဖြစ်ရာ ကြောက်ရွံ့သူ များကြသည်။  
သုခဝေဒနာသည် အတွင်းမှ အေးအေးတိုက်သော ဓားပြ  
ဖြစ်ရာ ကြောက်ရွံ့သူ နည်းပါးလှသည်။ ယောဂီအချို့သည်  
ဒုက္ခဝေဒနာ နာမှု၊ ကျဉ်မှု၊ ကိုက်ခဲမှု၊ ပူမှု၊ အေးမှု ပိုမိုပြင်း

၄၂ စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင်

ထန်လာလျှင် သည်းမခံကြပေ။ နာကျင်မှု အနည်းငယ်ကိုသာ လျှင် သည်းခံ၍ ရှုမှတ်နေချင်ကြသည်။ အတ္တစိတ်ပင်ဖြစ်၏။ ဝေဒနာဒဏ်ချက်များကို သဘောတရား သန့်သန့်မျှသာ၊ တတ် တရားမျှသာဟု ပညာဖြင့် မရှုမှတ် သောကြောင့် လည်းကောင်း၊ သမာဓိ သဒ္ဓါ သတိ အားနည်း နေသေး သောကြောင့် လည်းကောင်း ဝေဒနာပြင်းပြမှု ဒဏ်ချက် များကို မခုခံနိုင်ဘဲ တရားကျောင်းမှ ထွက်ခွာသူများရှိကြ၏။ ထိုသူတို့ကပင် နာကျင်ကိုက်ခဲ တောင့်တင်းတာ ဝိပဿနာ တရား မဟုတ်ဘူးဟု လိုက်လံဟောပြောရာ အလွန်ပင် တွေ ဝေ မိန်းမောသူများ၊ အသက်သာလိုသူများဘဝသို့ ဆိုက် ရောက်ကြရသည်။ ထိုယောဂီပျက်မျိုးသည် နာတာ၊ ကျဉ်တာ၊ ကိုက်ခဲတာရှုမှတ်မှ တရားရမယ်လို့ ဘယ်သူ ဟောလိုလဲဟု တွေဝေစွာ စောဒကတက်နေကြပြန်၏။ ဒုက္ခဝေဒနာသည် တရားစိတ် တရားအာရုံ အနတ္တသဘော မဟုတ်ဟု ထင်မှတ် နေကြလေသည်။ သုခဝေဒနာနှင့် နိဗ္ဗာန်သွားမည်ဟု ပြော ဆိုကြလေသည်။ ဝိပဿနာအားထုတ်ရာတွင် ဤမျှအပင်ပန်း ခံနေစရာ မဟုတ်ဟု တွေးတောနေကြသည်။ အချို့ကလည်း စွန်းလွန်းတရားအားထုတ်နည်းကို အတ္တကိလမထ ကိုယ်ကို ညှဉ်းဆဲမှုဟုပင် စွပ်စွဲပြောဆိုကြရာ စွန်းလွန်း ဆရာတော် ဘုရားကြီးက မသိရင် ငြိမ်ငြိမ်နေကြ၊ ပါးစပ်မဆော့ကြနဲ့။ “မသိရင် သိအောင်လုပ်ဖို့ တာဝန်တစ်ခုသာ ရှိတယ်” ဟု သတိပေး မိန့်ကြားတော်မူခဲ့သည်။

အမှန်အားဖြင့် သုတေသနပြုလုပ်ကြည့်သောအခါ ယခု ခေတ်တွင် ဒုက္ခပဋိပဒါနေယျပုဂ္ဂိုလ် အမျိုးအစားသာလျှင်

စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင် ၄၃

ပေါများလှပေရာ ခဲယဉ်းပင်ပန်းစွာပင် ကြိုးစားအားထုတ်၍ ဒုက္ခဝေဒနာ များများတွေ့မှသာလျှင် သတိမြဲရ၊ သံဝေဂဖြစ်ရ၊ ဝေဒနာသည်မှာ ဝေဒနာပညာ ဖြစ်ပေါ်ကြရပေသည်။ သုခပဋိပဒါခိပ္ပဘိညာ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးမှာ လက်ချိုး ရေတွက်လောက်အောင်သာ ရှိပေရာ သည်းခံမှ နိဗ္ဗာန်ရဟူ၍ ဆရာမြတ်တို့ ဆုံးမတော်မူသည်။ ဘာဝေဒနာ ပေါပေါ သည်းခံ၍ သတိပညာစိတ်နှင့် ရှုရမည်သာဖြစ်၏။ အထက်ပါ သဒ္ဓါတရားနည်းသူ၊ သုခကြိုက်သူတို့၏ စောဒက အမေးပုစ္ဆာ၏ အဖြေမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်သည်။

ရှေးက အလွန်ကောင်းပြီး ပါရမီရင့်နေသူများအတွက် သုခပဋိပဒါခိပ္ပဘိညာအဆင့်ကို ပဋိသန္ဓေစိတ်ကပင် ပါဝင်ယှဉ်တွဲလာကြပါသည်။ နာကျင်ကိုက်ခဲ တောင့်တင်းမှု ပထဝီဓာတ်ကို မရှုမှတ်ဘဲ ဒုက္ခဝေဒနာမခံစားရဘဲ လွယ်ကူ သက်သာ လျင်မြန်စွာ တရားရကြပါသည်။ ယခုခေတ်၌ တစ်ပိုဒ်၊ တစ်ဂါထာ ကြားနာရုံနှင့် သောတာပတ္တိမဂ် ရရှိသူ မရှိသလောက်ပင် ရှားပါးလှပါသည်။ တရားစခန်းဝင်သော ကာလမှာ သုခဝေဒနာကြီး ဖြစ်ပေါ်တွေ့ရှိပြီး အချိန်အနည်းငယ်မှာ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ရရှိသူ မရှိပါ။ ဒုက္ခဝေဒနာ အနည်းအများ အပျော့အပြင်း ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲ နှိပ်စက်မှုတစ်ခုခုကို တွေ့ကြုံကြရသူများသာ ဖြစ်ကြပါသည်။

များပြားလှသော ယောဂီ သူမြတ်များအတွက် ဒုက္ခဝေဒနာသည် ကောင်းမြတ် အစွမ်းထက်လှသော ဆေးခဲကြီးဖြစ်၍ ရဲရဲရင့်ရင့် ရှုမှတ်ကြရပါသည်။ ဒုက္ခဝေဒနာ

၄၄ စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင်

ဓာတ်ကြီးလေးပါး နှိပ်စက်ဖောက်ပြန်မှုဒဏ်ချက်ကို ရှောင်  
 လွှဲ၍ မရပေ။ တွေ့ကြုံရမည်သာဖြစ်ရာ တရားပါဘဲဟု တရား  
 စိတ်ကို မွေးမြူမှု အောင်မြင်ရသည်။ အတိတ် ပါရမီတွေ  
 ကံတွေ ညံ့ဖျင်းကြသောကြောင့် ဤကပ်ကမ္မာ ဘုရားငါးဆူ  
 တွင် ဘုရားသုံးဆူအထိ ရှောင်လွှဲခဲ့ကြပြီဖြစ်ရာ ယခု  
 ဂေါတမဘုရားလက်ထက် စတုတ္ထမြောက်ဘုရားတွင် သေသေ  
 ကျေကျ အားထုတ် သင့်ကြပါသည်။ ကံကောင်းသူများ  
 ကား ယခင် ဘုရားထံမှာပင် ကျွတ်တမ်းဝင်ခဲ့ကြပေလိမ့်မည်။  
 ကံကို ဉာဏ်သတိနှင့် အုပ်စိုး၍ ယခုသာသနာမှ အကျွတ်  
 အလွတ် အားထုတ်ကြခြင်းဖြစ်ရာ အပြစ်မတင်သင့်ပေ။

သဘာဝကျကျပြောရလျှင် ယခု အားထုတ်နေကြသော  
 ယောဂီအားလုံးတို့သည် ဝမ်းနည်းစရာ၊ စိတ်ပျက်လက်လျှော့  
 စရာ၊ ကဲ့ရဲ့ ခံစားစရာ မရှိကြပါ။ သဒ္ဓါ၊ သတိ၊ ဝီရိယ မွေး  
 မြူလျှင် ကံလည်းကောင်းလာပြီး ဉာဏ်လည်း တိုးတက်နေ  
 ကြပါသည်။ သို့ဖြစ်ရာ နာကျင်ကိုက်ခဲမှု၊ တောင့်တင်းမှု၊ ပူမှု၊  
 အေးမှု သဘောသဘာဝ ဓာတ်တရား၊ အနတ္တတရား တို့သည်  
 ယောဂီတို့အား ကောင်းကျိုးအဖြာဖြာ ကျေးဇူး  
 သတ္တိအထွေထွေ ပေးအပ်နေရာ စိတ်အား တက်ကြွနေကြ  
 သည်။ စိတ်မြင့်မြတ် သန့်ရှင်းအောင် ဒုက္ခဝေဒနာက ခေါ်  
 ဆောင် ဆုံးမနေသည်။ နောက်ဆုံးပန်းတိုင် နိဗ္ဗာန်တရား  
 ကိုပင် ဤဒုက္ခဝေဒနာ ဓာတ်သဘောက ဆိုက်ရောက်ထိတွေ့  
 သိမြင်စေတော့သည်။ သုခလာလည်း ရှုပစ်၊ ဒုက္ခလာလည်း  
 ရှုပစ်၊ ကြိုက်လည်းရှု၊ မကြိုက်လည်းရှု၊ ရှုမှတ်ဖို့သာ  
 အရေးကြီးသည်။ ပေါ်လာတဲ့အခြင်းအရာက အရေးမကြီး



ပါဘူးဟု ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာများက မိန့်ဆိုတော် မူကြသည်။ မိမိကြိုက်တာကို မကြိုက်ဘူးဟု မကြိုက်စိတ်ကို ကပ်ရှု ကြည့်နေမှသာလျှင် ဝီရိယထက်သန် နုံးကြားလာပြီး သတိလည်း တိုးတက်လာ၍ ပညာစိတ်သာလျှင် ဖြစ်ပေါ်နေသည်။ မကောင်းတာကို အောင်မြင်ရန် ကြိုးစားနေရန် သာလိုသည်။ ဝေဖန်နေစရာ၊ စဉ်းစားနေစရာမလိုပါ။

ဒုက္ခဝေဒနာကို စူးစိုက်ထိုးဖောက် ကြည့်ကြည့်နေမှသာလျှင် အနတ္တတရားကို မြင်သိဆိုက်တွေ့ရသည်။ သုခဝေဒနာ၊ သောမနဿဝေဒနာကား ငယ်ကြိုက် သံသရာဘဝ အဆက်ဆက်က အကြိုက်ဖြစ်နေသောကြောင့် သတိပညာနှင့် ထိုးဖောက် ကြည့်လေ့မရှိကြဘဲ နစ်မွန်း မျောပါနေကြသည်။ ကျော်လွန်ချုပ်ငြိမ်းရန် မဂ္ဂင်စိတ်မမွေးကြပေ။ ပီတိသုခဖြင့် ဝေဆာပျံ့နှံ့မှုကို လိုလားနေကြသည်။ သုခဝေဒနာမှာ ရာဂလောဘအနုသယ ထပ်တလဲလဲ ကိန်းနေကြသည်။ သုခဝေဒနာကို အနတ္တဓာတ်တရားဟု ရှုမှတ်ရန်၊ သိမြင်ရန် လွယ်ကူလှပေရာ ဖြစ်ဆဲခဏမှာပင် တိုက်ရိုက် ရှုမှတ်ပစ်ရသည်။ သုခဝေဒနာကြောင့် ဘဝနိကန္တိတဏှာ ဖြစ်ပေါ်ပြီး သေခါနီး ကာလတွင် မိမိဘဝကို တွယ်တာစွဲလမ်းပြီးနောက် ဘဝသံသရာများ ဆက်၍ဆက်၍ ဖြစ်ပေါ်ကြရာ ယခုတိုင်လည်ပတ်နေကြသည်။ ပဋိစ္စသမုပ္ပဒ် အကြောင်းအကျိုး ကွင်းဆက် မပြတ်ရခြင်းမှာ သိမ်မွေ့သော သုခဝေဒနာ၊ သိမ်မွေ့သောတဏှာ ကပ်ယှဉ်သောကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။

ဥပမာ ရေကူးပြိုင်ပွဲတွင် ဝင်ရောက်ဆင်နွှဲသူများ ပန်းတိုင်ရှိ ပန်းကို ဆွတ်ခူးရန် အဓိက ထားကြသည်။ ရေစုန်

၄၆ စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင်

အတိုင်း စုန်မျောလိုက်ပါနေကြသူများသည် ပန်းကို လက်နှင့် လှမ်းယူကြသော်လည်း မရဘဲရှိကြသည်။ ရေစီးသန်ရာသို့သာ လိုက်ပါ မျောပါကြသည်။ ပန်းတိုင်ကို မရောက်ကြပါ။ ရေဆန်ကိုအန်တု၍ ယှဉ်ပြိုင် ကူးခတ်နေကြသူများမှာ ကား လက်ဆန်တန်း၍ ပန်းကို လှမ်းယူကြရာတွင် ပန်းတိုင်အောက်နားမှာ ရောက်ရှိကြသောကြောင့် မမိလည်းထပ်မံ၍ လှမ်းယူနိုင်ကြသေးသည်။ ရေစုန်လိုက်၍ ကူးခတ်နေကြသူများသည် သုခဝေဒနာရမှ ဝိပဿနာရှုမည်။ သုခပဋိပဒါဖြင့် နိဗ္ဗာန်ပန်းကို လှမ်းယူမည်ဟု ပြောဆိုနေကြသူများ ဖြစ်ကြသည်။

ဤသုခဝေဒနာကိုထိုးဖောက်သတိမထားကြဘဲ အကြိုက်တွေ့ မျောပါနေလျှင် ပန်းတိုင်နှင့် လွဲကြရသည်။ သံသရာရေယဉ်ကြောမှာ သုခဝေဒနာကြောင့် မျောခဲ့ရတာများလှပြီ။ ရေဆန်ကူးခတ်နေကြသူများမှာ ဒုက္ခဝေဒနာကို ရှုမှတ်ထိုးထွင်းကြည့်ရှုဘာဝနာပွားကြသူများဖြစ်ကြသောကြောင့် အကယ်၍ သတိလွတ်မှု ရှိသော်လည်း ဝေဒနာဒဏ်ချက်ထင်ရှားသိသာ၍ အသိတရားရှိနေကြလေသည်။ မကြာခဏ သတိပြုလွယ်ကြသည်။ ပန်းတိုင်ကို သတိမမေ့ကြရန် ဒုက္ခဝေဒနာက သတိပေးနေသည်။ ထို့ကြောင့် ဒုက္ခဝေဒနာကို ရှုမိကြသည်။ သုခဝေဒနာတို့သည် လျှို့ဝှက် ဖုံးကွယ်နေကြသော ရန်သူအေးစားပြများ ဖြစ်ကြသည်။ ရန်သူကိုမြင်ရန် သိရန် ခဲယဉ်းသည်။ ဒုက္ခဝေဒနာမှာကား ထင်ရှား ပေါ်လွင်လှသော မြင်ရသော ရန်သူ ဖြစ်သောကြောင့် ဒုက္ခဝေဒနာပေါ်မှာ ဒေါသပဋိပဿ မဖြစ်စေတော့ဘဲ စိတ်ကို

စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင် ၄၇

ပြုပြင် ဆုံးမပြီးလျှင် အနတ္တသဘောအထိ ထိုးဖောက်ရှုမှတ်ကြသည်။

တရားစိတ် မွေးမြူသောကြောင့် စိတ်ပျက်၊ စိတ်ဆိုးမနှစ်သက်စရာမဖြစ်ဘဲ တရား အာရုံပါပဲဟု မဂ္ဂင်လမ်းစဉ် အရ မှန်မှန်ရှုမှတ်ကြသည်။ တရားစိတ် မွေးမြူသောကြောင့် စိတ်ပျက်စိတ်တို မနှစ်သက်စရာမဖြစ်ဘဲ တရားအာရုံပါပဲဟု မဂ္ဂင်လမ်းစဉ်အရ မှန်မှန်ရှုမှတ်ကြသည်။ ဝေဒနာကမ္မဋ္ဌာန်း ယောဂီတို့သည် ဒုက္ခတရားနှင့် တွေ့ကြုံရတိုင်း သတိတရားကို တိုးတက်မွေးမြူပြီး အယူမှားအကျင့်မှားတို့ကို ဖယ်ရှားပစ်သောကြောင့် မြဲပဲလဲမသွား၊ မျှောလဲမပါ လိုရာသို့ ကူးခတ်နိုင်ကြသည်။ ဒုက္ခဝေဒနာကို သာမန်စိတ်က မနှစ်သက်ကြသော်လည်း ယခုစိတ်ထားအဆင့်အတန်း ဘာဝနာစိတ်တွင်မှာကား နောက်မဆုတ်ကြ၊ ပြေးမသွားကြပါ။ တည့်တည့်ရှုကြည့် ဖြေရှင်း အောင်မြင်ကြသည်။ နာတာကို နာကာမျှပါပဲ၊ တောင့်တင်းတာကို တောင့်တင်းကာမျှပါပဲ၊ ပူတာဟာ ပူကာမျှပါပဲ ဟူ၍ သဘောဓာတ်တရားအထိ စူးစိုက်ထိုးဖောက်ရှုမှတ်နေကြသောကြောင့် တွေးတောကြံစည်စဉ်းစားမှုများ လုံးဝကင်းစင်သွားကြသည်။ စိတ်က ပျံ့လွင့်ချင်သောအခါ၌လည်း ဒုက္ခဝေဒနာက ထင်ရှားပေါ်လွင်သိလွယ်သောပန်းတိုင်၊ ချည်တိုင်အနေဖြင့် ဆွဲခေါ်သတိပေးပြီး ယင်းတရားကိုသာ ရှုမှတ်ခိုင်းလေသည်။ စိတ်သည်မပျံ့လွင့်နိုင်တော့ပေ။ ထို့ပြင် ဒုက္ခဝေဒနာ အနုပဿနာတွင် ဒုက္ခဝေဒနာသည် ယောဂီစိတ်ကိုမလိမ်မလည်၊ မလှည့်စားဘဲ ဖြောင့်ဖြောင့်မှန်မှန်ပင် တရားပြုသနေသည်။ ခန္ဓာငါးပါး

၄၈ စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင်

ဘဝသည်လည်းကောင်း၊ ဘဝသံသရာသည် လည်းကောင်း ဒုက္ခသစ္စာတရားကြီးသာ ဖြစ်ကြောင်း၊ သုခသစ္စာ မပါဝင်ကြောင်း မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားချက်နှင့်အညီ လက်တွေ့သိမြင်ကြရတော့သည်။ သဗ္ဗေ သင်္ခါရဒုက္ခပေတည်း။

ယောဂီတို့သည် ဒုက္ခဝေဒနာကို စိုးရိမ်စရာ၊ ကြောက်ရွံ့စရာ လုံးဝမရှိပါ။ ဒုက္ခဝေဒနာဖြစ်ဆဲအခိုက်မှာ မဂ္ဂင်နည်းလမ်းကောင်းများနှင့် တွန်းလှန်ခုခံဖြေရှင်းနိုင်သည်။ ယင်းတို့မှာ သမ္မာသတိမဂ္ဂင်ကို သမ္မာဝါယာမမဂ္ဂင်အရ တိုးတက်ပွားများရယူလိုက်ခြင်း၊ နာကျင်သော နေရာဌာနနှင့် ငါအတ္တဟူ၍ တွဲစပ်ယှဉ်တွဲမှုကင်းကွာစေရန် ပညာစိတ်မွေးမြူခြင်း၊ အဇ္ဈတ္တ ဓာတ်တရား သစ္စာတရားအထိ ထိုးဖောက်ရှုကြည့်ခြင်း စသည်တို့ဖြင့် သည်းခံ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြသည်။ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ၊ ဝီရိယ၊ သဒ္ဓါ ဟူသော ဗိုလ်ငါးပါး ကို လုံလောက်အောင် ပြုစုမွေးမြူလိုက်လျှင် အလွန် နာကျင်မှုကို ကြည်ကြည်လင်လင် ရှုမှတ်နိုင်ပေတော့သည်။ နာမှုနှင့် ငါ ကင်းကွာသောကြောင့် ပညာစိတ် ဘာဝနာ၊ မဂ္ဂင်စိတ်သာ ပေါ်ပေါက်နေသည်။ ငါ နာနေသည် မဟုတ်ဘဲ နာတာက နာတာပါပဲ ဟူ၍ အလိုက်သိ ရှုမှတ်နိုင်တော့သည်။ ဒုက္ခဝေဒနာသည် ဒုက္ခဝေဒနာ သက်သက်မျှသာ ဖြစ်၍ ဒုက္ခမခံရတော့ပေ။

ဝိပဿနာလုပ်ငန်း မှန်သမျှမှာ ငါပဲ၊ ငါ့ဥစ္စာပဲ၊ ငါ့အသက်ဇီဝ ရှိတာပဲ ဟူသော အယူများ၊ အကျင့်များ၊ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို တစ်စတစ်စ ခွာရ ပယ်ရမှုပင် ဖြစ်သည်။ ဝေဒနာလိုက်မှတ်နေသောအခါ 'ငါ' ၊ 'ငါ့ဥစ္စာ' ဟူသော

စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် တိုယ်တွေ့အမြင် ၄၉

အယူမှား အကျင့်မှားများကို တတ်နိုင်သလောက် ကြိုးစား  
 ခွာရပယ်ရပြီးလျှင် သိမှုကိုသာ အသိပြု သတိထားနေရတော့  
 သည်။ နာကျင်မှု၊ ပူမှု၊ အေးမှု၊ တောင့်မှု၊ ဖျော့မှု စသည်  
 ဓာတ် သဘော အနတ္တ သဘောတို့ကို သဘောပေါ်မှာ  
 သဘောပေါက်အောင် ဇွဲသန်သန်နှင့် ရှုမှတ်သောကြောင့်  
 ဝေဒနာကုန်သည်။ ဝေဒနာကျော်သည်။ ဝေဒနာချုပ်သည်။  
 သူတို့လည်း အနိစ္စ တရားသာလျှင် ဖြစ်ကြရာကုန်သည်။  
 ပျက်သည်။ သုဉ်းသည်။ ဝေဒနာ အကြောင်းရင်းမှာ ဖဿ  
 ဓာတ်ဖြစ်ရာ ဖဿဓာတ်အထိ တရားမြင်သိ ပေါက်မြောက်  
 သွားသောကြောင့် အကြောင်းချုပ်လျှင် အကျိုးဝေဒနာ  
 လည်း ချုပ်ရတော့၏။ အကျိုးကိုမြင်လျှင် အကြောင်းကို  
 လည်း မြင်နေရသည်။ အကြောင်းထဲမှာ အကျိုးကိုသတ်သလို  
 အကျိုးထဲမှာလည်း အကြောင်းကိုသတ်ပစ်သည်။ အကြောင်း  
 ၏ အကြောင်းကိုလည်း သတိပဋ္ဌာန်စိတ်၊ မဂ္ဂင်စိတ်၊ မဂ်  
 စိတ်တို့ဖြင့် သတ်ပစ်သည်။ အကြောင်းပယ်၍ အကျိုးမပေါ်  
 တော့ပေ။

ထို့ကြောင့် ခန္ဓာပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် စက်ရဟတ် လည်ပတ်မှု  
 ကြီးသည် လှုပ်ငန်း ကျွမ်းကျင်မှုအရ ရပ်စဲသွားလေသည်။  
 အကြောင်းကို သတ်ပစ်လျှင် ဗောဓိဉာဏ်၊ မဂ်ဉာဏ်ကြီးကို  
 ရကြသည်။ မဂ်ဉာဏ်ပင်ဖြစ်သည်။ စွန်းလွန်း ဆရာတော်  
 ဘုရားကြီးက “သတ္တဝါတိုင်းမှာ ဒုက္ခဝေဒနာသာလျှင်  
 လွှမ်းမိုးခြယ်လှယ်၍ သဘာဝမူမှန် ပုံမှန်တရား ဖြစ်တယ်။  
 သုခဝေဒနာ၊ သောမနဿဝေဒနာ ဆိုတာတွေက မူမှန်  
 မဟုတ်၊ ပုံမှန်မဟုတ်၊ လှည့်ပတ် လိမ်လည်မှုသာ ဖြစ်လို့

၅၀ ဇွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင်

သံသရာမှာ မျောပါရတယ်၊ မခံသာ မှန်ပါသည်သည်တရား၊ ခံသာလျှင် သံသရာကြောင့် မျောလိမ့်အများ” ဟု သတိပေး မိန့်ကြားတော်မူခဲ့သည်။ ဒုက္ခဝေဒနာက အတွင်းရန်သူပါ။ ဤအတွင်းရန်သူကို အောင်မြင် သိနားလည်သူတိုင်း အပြင် ဗဟိဒ္ဓ ရန်သူတို့ကိုလည်း ပူးတွဲအောင်မြင်နေကြ၏။ အတွင်း အောင်မြင်ခြင်းရယူမှသာ အပြင်အောင်ခြင်းကို အောင်ရ သည်။ သဘာဝပင်တည်း။

ဝေဒနာကမ္မဋ္ဌာန်းကို တစ်လ သို့မဟုတ် နှစ်လ ဇွဲ-ဝီရိယ သန်သန်၊ သတိကြီးကြီး မွေးမြူ၍ အားထုတ်သောအခါ ဝိမုတ္တိရသ လွတ်မြောက်မှုဉာဏ်ကြီးကို ဆိုက်တွေ့ကြရတော့ သည်။ နိဗ္ဗာန်အကြောင်း တကယ် နားလည်သဘောပေါက် ကြရတော့သည်။ နိဗ္ဗာန်ရရန်ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် လုပ်ငန်းကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ အဆင့်အထိ အားထုတ်ကြရသည်။ ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်မှစ၍ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးကို ပြည့်ဝစွာ ပွားများအားထုတ်ပြီးလျှင် ဝေဒနာ မှန်သမျှကို သည်းခံဖြေရှင်း အောင်မြင်ရတော့သည်။ အထူးသဖြင့် ဒုက္ခ ဝေဒနာဟူသမျှကို ထိုးဖောက်ရှုမှတ်သိမြင်နိုင်ပြီး သဘော တရား အသိတရား ပေါက်မြောက်ရလေသည်။ ဝိပဿနာ ဉာဏ်စဉ် အဆင့်ဆင့်ကို တက်လှမ်းကြရာတွင် ယောဂီတို့ သည် ဝေဒနာ အခက်အခဲကို ရင်ဆိုင် ကျော်လွန်၍ ထိုး ဖောက် နားလည်မှု ပြဿနာသည် အကြီးဆုံး အခက်အခဲ ပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဝေဒနာများစွာ ပြင်းစွာ တွေ့ကြုံရသောအခါ ယောဂီ အများစုသည် နောက်ဆုတ် လက်လျှော့ပစ်လိုက်လေသည်။



စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင် ၅၁

နာကျင်ကိုက်ခဲ၊ တောင့်တင်း၊ ပူအေးသော ဓာတ်ကြီးလေးပါး၊ ဖောက်ပြန်မှု ဝေဒနာတို့ကို စနစ်တကျ ရှုမှတ်သိမြင် အောင်မြင်ရန် ကြည်ကြည်လင်လင် ရှုမှတ်နားလည်ရန် အတွက် မဆုတ်နစ်သော ဝီရိယမျိုး၊ အဓိဋ္ဌာန်မြတ် စိတ်ထားမျိုး၊ နိဗ္ဗာန်လိုချင်သော သမ္မာဆန္ဒမျိုးကို အဆင့်မြင့်မြင့် အထူးကြိုးစား ပွားများထားကြရသည်။

ဤသို့ ရှေ့ပြေး အခြေခံသုံး၍ (လုံ့လကြီးကြီး၊ အဓိဋ္ဌာန်များများ၊ ဆန္ဒအထက်တန်း) ကို ကြိုတင် ရယူထားကြမှသာ ဘာပေါ်ပေါ် ရင်ဆိုင်သိမြင် ရှုမှတ် ဖြေရှင်းနိုင်ပေတော့သည်။ စတုတ္ထ အခြေခံတရားမှာ မှန်ကန်သော နည်းလမ်းစနစ်၊ လုပ်နည်းလုပ်ထုံး ‘လေ့ကျင့်ပုံ’ ဟု ခေါ်ဆို၍ ဖြစ်ကာမတ္တ၊ ဖြစ်သလို၊ ဖြစ်ကာမျှ အလိုက်သင့် ရှုမှတ်ရလေသည်။

ထို့ကြောင့် ပြင်းထန်သော ဝေဒနာတို့ပင်လျှင် သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ၊ သိက္ခာ သုံးပါးကို ရရှိရန် အားပေး ကူညီဆောင်ရွက်နေကြတော့သည်။ ဤသို့ ရုပ်တရား၊ ရုပ်ခန္ဓာ၏ ဖောက်ပြန် ပျက်စီး နှိပ်စက်နေမှု သဘောကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ရှုမှတ်တတ်မှသာလျှင် အလွန်သိမ်မွေ့နက်နဲသော နာမ်ခန္ဓာလေးပါး၊ သိမှုစိတ်များ၏ ဖြစ်ပျက်မှုကို ရှုမှတ်နားလည်နိုင်ပေသည်။

ကာယနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ကို ပြည့်ဝစွာ အားထုတ်ပွားများထားကြမှသာလျှင် စိတ္တနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ကိုပိုင်ပိုင်အားထုတ်နိုင်ကြသည်။ စိတ်အသိ၏ ဖြစ်ပျက်အနိစ္စတရား၊ ဒုက္ခတရား၊ အနတ္တတရားကို များများ ဇွဲသန်သန် ရှုမှတ်ပေး

၅၂ စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင်

ကြမုသာလျှင် ဓမ္မာနုပဿနာဖြစ်သော စေတသိက်တရားများ မဂ္ဂင် ဗောဇ္ဈင်တရားများကို ကောင်းစွာ ရှုမှတ်နိုင်ကြသည်။ ဤမဂ္ဂင်ဗောဇ္ဈင် ကျင့်ထုံး သဘောတရား အခြေခံများသည် အရေးကြီးလှသောကြောင့် လောကီမဂ်မှ လောကုတ္တရာမဂ် သို့ ကူးပြောင်းခါနီးတွင် များစွာ အသုံးဝင်သည်။ ဓမ္မာနုပဿနာကို ပိုင်ပိုင် အားမထုတ်သေးလျှင် လောကုတ္တရာမဂ် သို့ ကူးတက်ခါနီးတွင် လက်လျှော့ဆုတ်ခွာပစ်တတ်ကြသည်။ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးကို စုံညီစွာ အားထုတ်၍ လက်တွေ့ ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးအကြောင်း ဘာဝနာ သတိပညာနှင့် သိမြင်နားလည် သဘောပေါက်မုသာလျှင် ဝိမုတ္တိရသ ရရှိသော မဂ်ဉာဏ်ကြီး ဖိုလ်ဉာဏ်ကြီးတို့ကို ကူးပြောင်း ဆိုက်ရောက် ကြရလေသည်။

ရိပ်သာ အများအပြားမှ ယောဂီအချို့သည် ပေါ့ပေါ့ ဆဆ တရားအားထုတ်ကြရာ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး၊ မပြည့် မရင့်ကျက်ဘဲ ဇာတ်မျောနေကြသည်။ စကား၊ အစား၊ အအိပ် များမှုကို နည်းပါးအောင် လေ့ကျင့်သင့်ကြပါသည်။ အချို့ ယောဂီတို့မှာ ဇွဲသန်သန် တရစပ် မပြတ်ရှုမှတ် နေထိုင်ရန် ကြောက်ရွံ့ကြပြီး ဆင်ခြေဆင်လက် စောဒက ပေးနေကြသည်။ လှည့်ပတ်ပြောဆို၍ တရားအလုပ်ကို ရှောင်ကွင်းကြသည်။ အချို့ယောဂီတို့သည် အလင်းရောင်၊ နံမိတ်၊ ပုံသဏ္ဍာန် ရရှိမှုနှင့် ကျေနပ်၍ ပီတိများစွာ ဖြစ်ပေါ်နေကြသည်။ ပီတိမှာ ရပ်စဲနေကြသည်။ အနည်းငယ် တရားရရှိမှုကို များများ တရားရရှိမှုဟု ဝါကြွား ပြောဆိုကြသည်။ နံမိတ်၊ အကြား၊ အမြင်ဘက်သို့ ယိမ်းယိုင်နေသောကြောင့် ထိုသိဒ္ဓိ ဣဒ္ဓိတို့ကို

စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင် ၅၃

ပင် အလွဲသုံးစား ပြုလုပ်ကြသည်။ ကျော်ကြားမှု၊ ငွေရရှိမှု၊ နောက်လိုက် တပည့်ရရှိမှုနောက်သို့ လိုက်ပါကြသည်။ ဤ ယောဂီမျိုးကို စုံစမ်းလက်လံရှာဖွေ ကြည့်ရှုနေစရာ မလိုအပ် ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်ကိုယ်ကို လှည့်စားကြပြီး တရားသမားဟု ထင်မှတ်နေကြသည်။

အထက်ပါအားနည်းချက်များ၊ ချွတ်ယွင်းချက်အပြစ်များ ဖြစ်ပေါ် တည်ရှိနေသောကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် စိတ်ပျက် အားလျော့ လက်လျော့လိုက်ရမည်လား။ ဤသို့ဖြစ်ရန် လုပ် ရန် မလိုအပ်ပါ။ စွန်းလွန်းဆရာတော်ကဲ့သို့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးပင် မဂ်ဖိုလ်ရအောင် ကြိုးစား၍ အားထုတ်နိုင်သေးလျှင် ကျွန်ုပ် တို့သည်လည်း တကယ် တရားထူးကို ရရှိနိုင်ပါသေးသည်။ စွန်းလွန်း ဆရာတော်ဘုရားကြီး နည်းပေးလမ်းပြ ဆုံးမ ဩဝါဒပေးချက် သတိပေးချက်များကိုသာ နာယူစဉ်းစား၍ ဇွဲသန်သန်ဖြင့် တကယ်ပေါက်မြောက်ရန် အားထုတ်ဖို့ ကိစ္စ တစ်ခုသာ ရှိနေပေသည်။ ပါရမီမရှိလျှင် ရှိအောင်လုပ်ကြ ပါ။ မသိလျှင် သိအောင် အသိကပ်ထားကြပါ။ ထိုမှ သိမှု သတိကြပ်ကြပ်ပြုဟူ၍ လိုရင်းတိုရှင်း တရားအားထုတ်နည်း အနှစ်သာရ ‘လုပ်ထုံးနည်းလမ်း’ ကို တည်တည်ပင် နည်းပြ ထားသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ဘုရားနှင့် ဆရာသမားထံသို့ အသက် ခန္ဓာကို လှူဒါန်းအပ်နှင်းပြီးဖြစ်ရာ အသက်ကိုဉ်ညှာစရာ မရှိ ပါ။ ထိုမှဖဿ ခံစားမှုဝေဒနာဟူသော ခန္ဓာနှစ်ပါးကိုပိုင်ပိုင် ဇွဲသတ္တိရှိရှိ သတိကြီးကြီးထားရန်သာ အမြဲရှုမှတ်နေရသည်။ ‘ယား မကုတ်နဲ့၊ မော မနားနဲ့၊ ညောင်း မပြင်နဲ့’ ဟူသော နည်းလမ်းမှာ ရှိရှိသေသေ ကြိုးစားလိုက်နာ၍ စူးစူးစိုက်စိုက်

၅၄ စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင်

မှတ်ရှုနေကြသူတိုင်းအတွက် အခက်အခဲများ မဟုတ်ကြပါ။ ယုံကြည်မှုသဒ္ဓါပြင်းပြ၍ ဝီရိယလည်းတိုးတက်လာ၍ သတိကောင်းပြီး အထက်ပါဩဝါဒကို လွယ်ကူစွာပင်လိုက်နာနိုင်ကြပေသည်။ ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ်၊ ကုန္ဒေတို့ကို ငြိမ်ငြိမ်ထားကြ။ ဝေဒနာကို ဆုံးအောင် (ဝါ) ပိုင်ပိုင် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိမြင်နားလည်သည့်အခါ ဆက်၍ တရစပ် ရှုမှတ်နေပါဟူသော ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဩဝါဒမှာလည်း အလွန်ထိရောက်သော လက်တွေ့ အကျိုးကျေးဇူး ရှိပေသည်။ မခံသာ မှန်ပါဘိ သည်တရား၊ ခံသာလျှင်သံသရာကြော မျှောလိမ့်အများဟူသော ဆရာတော်ကြီး၏ သတိပေးတော်မူချက်မှာလည်း တကယ်ကြိုးကြိုးစားစား အားထုတ်နေကြသော ယောဂီတို့အတွက် လေးနက်ကျယ်ပြန့်သော အဓိပ္ပာယ်များ ရှိကြသည်။

ထို့ကြောင့် နာကျင်မှု၊ ကိုက်ခဲမှု၊ တောင်မှု၊ တင်းမှု၊ ပူမှု၊ အေးမှု စသည့် ဝေဒနာဓာတ်တရားကို သတိပညာ သမာဓိသဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ စုစည်းစိတ်၊ ဝိပဿနာစိတ်ဖြင့် ထိုးဖောက်ကြည့်ရသည့်သဘောအထိပင် နားလည်ရတော့သည်။ သစ္စာတရားကို ထိုးဖောက်၍မြင်ရသည်။ ဝေဒနာမှန်သမျှ ထိုးဖောက်၍ သဘောအသိ ရှုနေမှသာလျှင် ဝေဒနာ၏ ဖြစ်မှု၊ ပျက်မှု အစဉ်ကို တကယ်မြင်နေရသည်။

ထို့ကြောင့် စွန်းလွန်း ဝိပဿနာကျင့်နည်းကို ယုံမှားသံသယ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ၊ ကိလေသာ မကပ်ယှဉ်ဘဲ ကြိုးကြိုးစားစား မှန်မှန်စူးစိုက် အားထုတ်မှ တရားရရှိသည်။ ရှိနေသော ဝီရိယထက်အားကြီးသော ဝီရိယမျိုးကို ပို၍စိုက်ထုတ်

စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင် ၅၅

ရင်းနှီးရသည်။ စွန်းလွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး တရားပေါက်  
မြောက်ပါသည်ဟု တကယ်နှစ်နှစ်ကာကာ ယုံကြည်သင့်ပါ  
သည်။ ဝင်လေထွက်လေ လုပ်ငန်းကိုလည်း ယုံကြည် စိတ်ချ  
စွာဖြင့် ဝိပဿနာရှုမှတ်သင့်ပါသည်။ သဒ္ဓါ၊ သတိ၊ ဝီရိယ  
အထိ ထက်သန်နေကြသော ယောဂီမျိုးသည် ဤဇွဲသန်သန်  
ရှုမှတ်နည်းကို လွယ်ကူစွာ လက်ခံကြပြီး ဒုက္ခဒေါမနဿ၊  
သောက၊ ပရိဒေဝ အဖန်ဖန်ဖြစ်မှု၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် စက်  
ရဟတ်လည်နေမှုကို ရပ်စဲ၍ နိဗ္ဗာန်တရားကို မြင်သိ ထိတွေ့  
နေရတော့သည်။

# စွန်းလွန်း ဝိပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် အားထုတ်နည်း

ဦးဝင်းဖေ (ခုတိယအတွင်းဝန်၊ အငြိမ်းစား)

ဤခေတ်ကာလ အခါသမယတွင် လူသားများ ခံစား  
ခံစားပျော်ရွှင်နေကြရန် ကာမဂုဏ်ငါးပါး၊ အာရုံငါးပါးက  
တစ်ဖက် ခြံရံလာကြပြီး အခြားတစ်ဖက်မှာလည်း ဂုဏ်ပြိုင်  
မှု၊ သတ်ဖြတ်မှု၊ လိမ်လည်မှုစသော ဒေါသပဋိပက္ခ ဖြစ်ပေါ်  
စရာ အာရုံများက ခြံရံပေးနေကြသည်။ နေ့စဉ်အသုံး  
အဆောင် ဝတ္ထုပစ္စည်း စသည်တို့လည်း တိုးတက်ဆန်းပြား  
လာသောကြောင့် ပို၍ သုခဝေဒနာကို ရယူခံစားချင်နေ  
ကြသည်။ ဒွါရခြောက်ပါးရှိ တံခါးခြောက်ပါးမှဖြေဖျော်ဖို့  
အာရုံခြောက်ခု၊ ဣဋ္ဌာရုံ ခြောက်ခုကို ပို၍ပို၍ ရှာမှီး သို့  
လှောင်နေကြ၏။ ယနေ့နိုင်ငံအသီးသီးမှာပင် လှုပ်လှုပ် ရှား  
ရှား မြန်မြန်ဆန်ဆန် နေထိုင်မှု၊ ပတ်ဝန်းကျင်က လှုပ်ရှား  
ရန် ဖိအားပေးမှု ပိုမိုပြင်းထန် များပြားလာသောကြောင့်  
စိတ်တည်ငြိမ်ချမ်းသာ ယဉ်ကျေးမှု မရကြဘဲ စိတ်ရောဂါ  
ရသူများ တိုးပွားနေကြသည်။



စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင် ၅၇

လူသားတို့သည် စိုးရိမ်မှု၊ တောင့်တမှု၊ ကြောင်ကြဲမှု၊ စိတ်  
အမြင်မမှန်ကန်မှုအောက်မှာ နေထိုင်ကြရာ အရူးရောဂါက  
ကြီးစိုးနေတော့သည်။ ရင်တွင်တင်းကျပ်မှု၊ စိတ်ရှုပ်ထွေး ပွေ  
လီမှု၊ အာသာဆန္ဒ၊ ရာဂမပြည့်ဝမှုများနေစဉ် တိုးပွား၍စိတ္တဇ  
ဆေးရုံများကိုတိုးချဲ့ ပေးနေရသည်။ စိတ်ကုဆရာ၊ စိတ်ခွဲဆရာ၊  
ပယောဂဆရာတို့သည် အရူးရောဂါကို များစွာကုသပေးနေ  
ကြရသည်။ မြို့ပြများတွင် မော်တော်ကာသံ၊ စက်သံ၊  
တယ်လီဗေးရှင်းအသံ၊ ရေဒီယိုအသံများနှင့် ဆူညံ ထူထပ်  
နေပေရာ အသံဟူသည် သမာဓိ တည်ကြည်ငြိမ်သက်မှုကို  
နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးနေသော ဆူးငြောင့်ခလုတ်ပင် ဖြစ်တော့  
သည်။

မြို့ပြတွင် လှုပ်ရှားသွားလာမှု ထူထပ်များပြားမှု၊ အသံ  
၏ ဆူညံမှုတို့ကြောင့် သတိပဋ္ဌာန်တရား၊ သမထဝိပဿနာ  
တရား အားထုတ်ရန် နေရာ၊ အချိန်ကို လူသားတို့ မရနိုင်  
ကြပေ။ အိမ်ထောင်စု အဖွဲ့ဝင်တိုင်းလိုလို စီးပွားရှာရ၊  
အလုပ်လုပ်ရသောကြောင့် စိတ်အားလပ်ခွင့်၊ ကိုယ်ကာယ  
အားလပ်ခွင့်လည်း မရကြပေ။ အားလပ်ချိန် ရလျှင်လည်း  
ကြာကြာ တရားဘာဝနာပွားဖို့၊ သမာဓိ ကောင်းဖို့အထိ  
အချိန်မပေးနိုင်ကြပေ။

ထို့ကြောင့် စိတ်အင်အား၊ စိတ်ဓာတ်တို့သည် အာရုံ  
ထွေပြားမှု၊ ဆန္ဒ ရာဂစုံလင်မှုတို့ကြောင့် ပြိုကွဲပျက်စီးနေ  
ကြရာ ကိုယ်နှုတ်စိတ် ယဉ်ကျေးငြိမ်သက်မြောင့်မတ်ရန်ပြုပြင်  
ရေးလုပ်ငန်းကို များများမလုပ်ကိုင်နိုင်ဘဲ ရှိကြသည်။ ပို၍  
ဆိုးရွားနေသည်မှာ ယခုခေတ်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဉာဏ်နံ့ကျမှု၊

၅၈ စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် တိုယ်တွေ့အမြင်

ဉာဏ်ထိုင်းမှိုင်း လေးလံမှု အများဆုံးရှိကြရာ တရားမြန်မြန် ပေါက်ရောက်သူ နည်းပါးသည် ဟူသော ကိစ္စပင်ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ယခုခေတ်အရ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး အခြေအနေ လှုပ်ရှားမှုကို ကြည့်ရှုလေ့လာသောအခါ အာရုံငါးပါးကို ခံစားခံစား ပျော်ရွှင်မှုဘက်၌ ပို၍လွန်ကဲနေကြောင်း တွေ့မြင်ရသည်။

လောကီအာရုံအထွေထွေအမျိုးမျိုး၏အကြားမှာ နေထိုင် လှုပ်ရှားနေကြသူများအတွက် သင့်တင့် ဆီလျော်သော ဝိပဿနာ-ကမ္မဋ္ဌာန်းမျိုး လိုအပ်နေသည်မှာ အမှန်ပင် ဖြစ်တော့သည်။ ကာမဂုဏ်ဘက် စိတ်ကဲနေသူများ၊ အသံဗလံ ဆူညံမှုကြားမှာ နေထိုင်ရသူများ၊ တရားစိတ်၊ တည်ငြိမ်စိတ် ရရန် သစ္စာလေးပါး မြင်သိရန် အချိန်မရသူများ၊ ယဉ်ကျေးမှု ကိစ္စအတွက် အချိန်မပေးနိုင်သူများ၊ ဉာဏ်လေးလံ ထုံထိုင်းသူများအတွက် ထိရောက် ထက်မြက်၍ သင့်တင့်သော ဝိပဿနာတရား အားထုတ်နည်းတစ်ခု အရေးတကြီးလိုအပ် လှပေသည်။

ယခုခေတ်မျိုးမှာပင် စွန်းလွန်း ဆရာတော် ဘုရားကြီး ပေါ်ထွန်းလာပြီး ပျင်းရိမှု၊ ထုံထိုင်းဉာဏ်လေးမှုကိုပယ်ဖျက်ပြု သော နည်းလမ်းကို ဟောကြားပြသတော်မူသည်။ ယခုခေတ် ပုဂ္ဂိုလ်လူစားများအတွက် သင့်တင့်သော အားထုတ်နည်းဖြစ် သည်။ ဥပမာ-ဉာဏ်လေးဉာဏ်ထိုင်းမှိုင်းသော ယောဂီများ၊ ပျင်းရိသူများ၊ အချိန်မရသူများသည် စိတ်ပျံ့လွင့်မှု၊ စိတ် ပျော့ညံ့မှုမရှိစေဘဲ ဝင်လေထွက်လေကို ခက်ပြင်းပြင်း၊ ခပ် သန်သန် ရှုသွင်းရှုထုတ်စေရာ အသံတွေ၊ လူတွေ မည်မျှ

စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင် ၅၉

များပြားထူထပ်ဆူညံစေကာမူ ဇွဲသန်သန်ရှုနေလျှင် ဆယ်  
မိနစ်မှာပင် စိတ်ငြိမ်သက်၍ သမာဓိတရား ရရှိကြသည်။  
ပျင်းရိထုံထိုင်းစိတ် လွင့်စဉ် ပပျောက်သွားသည်။ ထိုသို့သတိ  
အသိပြုချက်များအရ ဉာဏ်ပွင့်လင်းလာသည်။

ဝေဒနာ ထင်ရှား၍ တရားကို ယုံမှားသံသယဖြစ်မှု၊  
တွေ့တောဆင်ခြင်မှု ကင်းစင်လာသည်။ အသံတွေ၊ ကာမ  
ဂုဏ်တွေ၊ ပတ်ဝန်းကျင် ဆွဲဆောင် ဖိအားပေးမှုတွေကို  
လွယ်ကူစွာ တွန်းလှန်ပစ်သော နည်းပင်ဖြစ်သည်။ အလွန်  
ဉာဏ်ထိုင်းသူတို့ပင် အချိန်တိုအတွင်း သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး  
ကို ပွားများ သတိထား အသိပွားမိသောကြောင့် ထိုက်  
တန်သောဝိပဿနာဉာဏ်များ၊ တရားအသိများရရှိကြသည်။

ဆရာတော်ဘုရားကြီးကိုယ်တိုင် ဉာဏ်ညံ့ဖျင်းမှု၊ ပျင်းရိမှု၊  
ဘေးက နှောင့်ယှက်မှုတို့ကို တွန်းလှန်အောင်မြင်ရန် စမ်း  
သပ်ကြည့်၍ ထိရောက်အကျိုးရှိသော နည်းဖြစ်ကြောင်း သိ  
မြင်သွားလေ၏။ ထို့ကြောင့် စာအုပ်ထဲမှာ ပြသသော နည်း  
ချည်း မျက်စိမှိတ် လိုက်နာပုံမျိုး မဟုတ်ဘဲ ကိလေသာကို  
တကယ်လက်တွေ့ ရင်ဆိုင်တိုက်သော တိုက်ပွဲနည်းဖြစ်သည်။  
အတ္တ ပုဂ္ဂလ ဇီဝ အယူမှားစိတ်ဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို သက်ညှာ  
နေခြင်း၊ နာမ်-ရုပ်-ပရမတ်ဖြစ်ပျက်ကို မသိမမြင်ခြင်း၊ ဤ  
အကြောင်းနှစ်ပါးကို ချက်ချင်းချေဖျက်အောင်မြင်ရန် ဇွဲနှင့်  
ဝင်လေ ထွက်လေ ပြုလုပ်၍ နာသီးဝမှာ သိမှုသက်သက်ကို  
သဘောမျှသာ အလိုက်သင့် ရှုမှတ်ရလေသည်။ စွန်းလွန်း  
ဆရာတော်သည် ပရိယတ္တိ စာပေမကတ်သောကြောင့် စာ  
ရေးကြီးဦးဘဇံ ပြောပြသော လယ်တီ အာနာပါန နည်းကို

၆၀ စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင်

အားထုတ်ရာမှ မင်းကွန်းဆရာတော်၏ နည်းဖြစ်သော အသိ  
လိုက်ကပ်ယှဉ်နည်းကို ပူးတွဲစမ်းသပ်ရာ၌ အောင်မြင်မှု ရရှိ  
တော်မူသည်။

ပရိယတ္တိစာပေမတတ်သောကြောင့် တိုက်ရိုက်ပင်အတွေး  
အကြံ ဝေဖန် စဉ်းစားချက်မပါဝင်ဘဲ ထိမှု-သိမှုကို သတိ  
ကြပ်ကြပ်ပြုရာလေးမင်္ဂ၊ လေးဖိုလ်အထိပင် ရရှိတော်မူသည်။  
မိတ်ဆွေကောင်း ရရှိခြင်း၊ သဒ္ဓါ၊ သတိ၊ ဝိရိယ အထူး  
စိုက်ထုတ်ခြင်းသာလျှင် ပဓာန အဓိက လိုရင်းအချက်ဖြစ်ရာ  
(၁၉၂၀) ပြည့်နှစ်တွင် ရဟန္တာဖြစ်တော်မူသည်။ ဆရာတော်  
သည် ခပ်ပြင်းပြင်း ရှုသွင်းရှုထုတ်မှုကို သင်ပြရခြင်းမှာ  
ယောဂီတို့တွင် မိစ္ဆာဝိတက်စဉ်းစားမှုများ လွင့်စဉ်သွားရန်  
တိုက်ပွဲဝင်ခိုင်းခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ ပျော့ပျော့ အားထုတ်နေ  
ကြလျှင် ကြံစည်စဉ်းစားမှု မိစ္ဆာဝိတက်များ ဝင်နိုင်သည်။

ထို့ကြောင့် မြို့နေ လူပုဂ္ဂိုလ်များ၊ အလုပ်သမားများ  
အတွက် အလွန် သမာဓိရလွယ်ပြီး လက္ခဏာရေး သုံးပါး  
ဉာဏ်ပေါက်မြောက်စေတော့သည်။ ဇွဲ၊ သတ္တိ မရှိသူတို့ပင်  
ဇွဲ သတ္တိ ရှိလာကြသည်။ ထို့ကြောင့် စွန်းလွန်း အားထုတ်  
နည်းကို အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြထားပါသည်။

**အနေအထိုင် ။ ။** ကြာကြာမပြင်ဘဲ ထိုင်နိုင်မည့် ထိုင်ပုံစံအရ  
ရွေးချယ်၍ စနစ်တကျထိုင်ပါ။ အိပ်ရာမှာ လဲလျောင်းခြင်း၊  
ကုလားထိုင်မှာ မှီခိုထိုင်ခြင်း စသည့် ပျင်းတွဲတွဲ အမူအရာမရှိ  
ရ။ ထိုင်နေပုံတွင် မိုလ်ငါးပါး အင်အားများ အစုလိုက်  
ထုတ်နှုတ် လေ့ကျင့်ရန် ပြင်ဆင်သည့် ပုံစံပင်ဖြစ်ရာ ခွန်အား

စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင် ၆၁

ပါဝင်ရသည်။ တရားထိုင်လျှင် ခဲယဉ်းသော ဉာဏ်ပညာ ရရှိသော ပညာအလုပ်ကို လုပ်ရသောကြောင့် ပျော့ညံ့ညံ့ မနေသင့်ပါ။ အကြောဖြေရန် မဟုတ်၊ အလုပ်ကြီးကို ကြိုးစား လှုပ်ရန်ဖြစ်သည်။ ခြေနစ်ဖက် ယှက်ထားခွေထားပြီး ကျောကို စန့်စန့်ထားပါ။ ခြေကို တင်ပျဉ်ချိတ်လိုလျှင်လဲ ချိတ်ထားပါ။ ဉာဏ်ဖဝါးသည် ဘယ်ဘက်လက်ပေါ်မှာ တင်ထားပါ။ လက်မောင်းနှစ်ဖက်သည် ကိုယ်ကာယမှာ ထိနေပါစေ။ ပျင်းရိလာလျှင်၊ ပျံ့လွင့်လာလျှင် လက်သီးဆုပ်၍ တအားထပ်၍ ရှုပါ။ လက်သီးကို ဆုပ်၍ မခံသာသော ဝေဒနာကို သည်းခံ၍ ရှုမှတ်နေပါ။ လက်ချောင်းချင်း ရောယှက်မထားရ။ လက်မချင်းထိလျှင် ကောင်းပါသည်။ ခေါင်းကို အနည်းငယ် ငုံ့လိုက်ပါ။ ချဲ့ချဲ့ မထိုင်ဘဲ စုစည်း ထိုင်ပါ။ စက်ဝိုင်းထဲမှာ ရပ်တည် ထူထောင်ထားသလို ကိုယ်ခန္ဓာသည် တင်ပျဉ်ခွေ စက်ဝိုင်းမှ မတ်မတ် ရှိသင့်သည်။ ထိုအခါ စိတ်သည် နိုးကြားတက်ကြွပြီး တရား အားထုတ် ရှုမှတ်ရန် အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီ။

တရားထိုင်ရန် နေရာမှာ ဆိတ်ငြိမ်ပြီး ဘာမျှ အနှောင့်အယှက် မရှိလျှင် ကောင်းသော နေရာပင် ဖြစ်သည်။ လေများစွာမတိုက်သော နေရာသည် လိုအပ်သော်လည်း အရေးမကြီးပါ။ တရားထိုင် ရှုမှတ်ရာတွင် တစ်ဦးချင်းစီ သို့မဟုတ် အုပ်စုအလိုက် စုပေါင်း၍ ထိုင်မှတ်နိုင်သည်။ နေရာဌာနကို ခမ်းခမ်း နားနား ပြင်ဆင်ရန် မလိုပါ။ ဝတ်ပြု ပူဇော်မှု စသည် အခမ်းအနားများ မလိုပါ။

၆၂ စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင်

တရားထိုင် ရှုမှတ်ရာတွင် အချိန်မကန့်သတ် မပိုင်းခြား ခြင်းက ပို၍ကောင်းရာ တတ်နိုင်သလောက် ဆက်လက်ရှုမှတ် နေသင့်သည်။ ဘယ်အချိန် ဘယ်နာရီဟု သင့်တင့်သလို ရွေး ချယ် သတ်မှတ် နိုင်ပေသေးသည်။ အနည်းဆုံး တစ်နာရီ၊ အများဆုံး နှစ်နာရီ ထိုင်ရှုမှတ်သင့်ပြီး တရားဝင်နေစဉ် မည်သည့် ကိစ္စကြောင့်မျှ မပျက်သင့်ပေ။ အနောက်နိုင်ငံ စာအုပ်အချို့တွင် နှစ်မိနစ် သုံးမိနစ်ခန့် ရှုမှတ်ရာမှ အချိန် တိုးတိုး ရှုမှတ်သင့်သည်ဟု ရေးထားသော်လည်း စွန်းလွန်း ရိပ်သာများတွင်ကား အနည်းဆုံး အစ ယောဂီများပင် တစ်နာရီ ထိုင်၍ ဝင်လေ ထွက်လေ ရှုမှတ်ကြရပေသည်။ သမာဓိနှင့် ပညာဉာဏ် အသိတရား ရင့်ကျက်လာသောအခါ ယောဂီများသည် တစ်ညလုံး မအိပ်ဘဲ ရှုမှတ်နေကြတော့ သည်။ အချို့လည်း တစ်နေ့လုံး တရစပ် ရှုမှတ်ကြသည်။ အမှတ်ကျလျှင် ကိလေသာ ဝင်နေသောကြောင့် အမြဲရှုမှတ် နေတာ ကောင်းသည်။

ထိုင်ပုံ အနေအထားကို ပြောပြပြီးနောက် ထိုင်နေစဉ် မှာ ဣရိယာပုထ် မပြောင်းရန် သတိပေးလိုပါသည်။ တရား အချိန် မပြီးမချင်း သမာဓိမွှေး၍ သည်းခံပြီး ငြိမ်ငြိမ်ထိုင်ရှု မှတ်ရမည်။ ညောင်း မပြင်နဲ့၊ ယား မကုတ်နဲ့၊ မော မနားနှင့် ဟု စွန်းလွန်းဆရာတော်က နည်းလမ်းပြထားရာ အမှတ်ကျ သွားမည်ကို တားဆီးလိုက်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။ ခဏ ခဏ ပြင်နေသူသည် တရား မတက်တော့ပေ။

**ဝင်လေထွက်လေရှုမှတ်ပုံ** ။ ။ အသက်ရှုသွင်းတိုင်း နှာသီး ဝမှာ လေ တိုးထိ၍ သိမှု “ဖဿ” သဘော ပေါ်ပေါက်



စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင် ၆၃

လာကြောင်း သတိပြုရမည်။ လေသဘော၏ ထိမှုသဘောကို အစဉ် အလိုက် တိတိကျကျ ရှုမှတ်ရမည်။ နာသီးဝမှာ လာလာထိနေရာ သိမှု သတိပြုမှု ကပ်ယှဉ်ပေးရမည်။ ဝီရိယ အားထုတ်ရန် ပြင်းပြင်းရှုသွင်း၊ ပြင်းပြင်းရှုထုတ် လုပ်ရသည်။ ဤသို့ ပြင်းပြင်းထန်ထန် တရားအားထုတ်လျှင် ဘေးက ဆူညံသံ၊ နှောင့်ယှက်မှု စသည်တို့ကို ကျော်လွှားသွားရပေသည်။ လေကို ပြင်းစွာ၊ မြန်စွာ၊ ခိုင်မြဲစွာ ရှုရှိုက်ပစ်မှ အတွေးအကြံများ ပပျောက်သွားသည်။ နိဝရဏ တရားငါးပါး (တရားကိုပိတ်ပင်သော လောဘ၊ ဒေါသ၊ ထိနမိဒ္ဓ၊ ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ) တို့လည်း ချုပ်ငြိမ်း၍ ကြည်လင်မြင်မြတ်စိတ်၊ အမှန်တရား သိစိတ်သာလျှင် ရရှိ ထိတွေ့နေ၏။ ဤသို့ သမာဓိ၊ ပညာ အင်အားများစွာ တိုးတက်မွေးမြူနေမှသာလျှင် စိတ်တည်ငြိမ် အေးချမ်းမှု၊ ပြင်းထန်သော ဝေဒနာကို သည်းခံဖြေရှင်း အောင်မြင်မှုတို့ကိုလည်း ရရှိသွား၏။ ဝေဒနာဒဏ်ချက် ခံနိုင်ရန် လုံလောက်သော သဒ္ဓါ၊ သတိ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိ၊ ပညာကို မွေးမြူထားရသည်။

အားကောင်းစွာ လေရှု-လေထုတ် ရှုမှတ်သောအခါ နာသီးဝ၊ နှုတ်ခမ်းအထက်ဝ စသည့် နေရာများမှာ ထိမှု-သိမှု-သတိပြုမှု ပို၍ ထင်ရှား သိသာသဖြင့် အနတ္တပညာ ရရှိသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ထိရာနေရာမှာပင် ထိုခိုက်မှုကို ရှုမှတ်ပစ်မှ ပစ္စုပ္ပန်တည်တည် တရားကို သိမြင် နားလည်ရပေသည်။

လေသည် နှုတ်ခမ်း၊ နာခေါင်း စသည်ကို ထိမည်ဖြစ်ရာ ပြင်းပြင်းရှုမှ ပို၍ထင်ရှားပြီး ပို၍ ရှုမှတ်ရန် လွယ်ကူသည်။

၆၄ စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင်

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ထိုသဘောကိုသိသဘောနှင့် သတိသဘော အရ အလိုက်သင့် ရှုမှတ်နေရုံသာ ရှိသည်။ ထိုခိုက်မသိဘဲ မဖြစ်စေနဲ့ဟု စွန်းလွန်းဆရာတော်က မကြာခဏ သတိပေးလမ်းညွှန်တော်မူသည်။ တစ်ခါထိ-တစ်ခါသိဖြင့် သွားကြရမည်။ သတိကြပ်ကြပ်ပြုဟု ဆိုရာ၌ သတိကို ပေါ့ပေါ့ဆဆ မပြုပါနှင့်ဟု ဆိုလိုပါသည်။ အကြောဖြေခြင်း၊ သက်သာခိုခြင်း၊ ချမ်းသာရာခြင်း မပြုရပါ။ အမြဲပင် ဝီရိယ၊ သတိ၊ ပညာ တိုးပွားအောင်ကြိုးစားမှသာ ဤဝါဒကို လွယ်ကူစွာ လိုက်နာနိုင်သည်။ ယောဂီဆိုသည်မှာ သဒ္ဓါ၊ သတိ၊ ဝီရိယ သုံးပါး တပ်ဆင်ထား၍ နိုးကြားတက်ကြွသူ ဖြစ်ပေရာ အမြဲ စိတ်အားထက်သန် သန်ရှင်းနေတော့သည်။

လေကိုခန္ဓာအထဲအထိ လိုက်ရှုမှတ်စရာမလိုပါ။ ဝင်သွားတယ်၊ ထွက်တယ်ဟု ယခု အဆင့်အတန်းမှာ လိုက်မှတ်စရာ မလိုဘဲ ထိုမှုကို သိရုံသာ သိရန်လိုသည်။ ဝေဒနာကို၊ ဖဿကို သိသိနေလျှင် ကိစ္စပြီးစီးပါသည်။ ထိုမှု ဝေဒနာသည် သိရန် လိုအပ်ပေရာ အသိလိုက်ပေးရသည်။

လေကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ ရှုသွင်းပါ။ ပြွန်နှင့်လေသွင်းသကဲ့သို့ အကုန်သွင်းပါ။ ထုတ်ခိုက်ပြည့်ပြည့်ဝဝ ထုတ်လိုက်ပါ။ ဤနည်းဖြင့် သမာဓိ ရလွယ်လှပါသည်။ ဝေဒနာကို ကောင်းစွာ မြင်ရ၍ ပညာစိတ်ဖြစ်ပေါ်သည်။ ထို့နောက် ဝေဒနာကို တက်ကြွ ပြင်းထန်လာလျှင်လည်း ဤသမာဓိ၊ ပညာ အင်အားဖြင့် ခုခံ ဖြေရှင်းပစ်လိုက်သည်။ ထိုမှုသာ တစ်ခုပြီး တစ်ခု ပြောင်းလဲအနိစ္စဖြစ်ရာ အချိုးကျကျ မှန်မှန် ဝင်လေ ထွက်လေရှုမှတ်နိုင်သည်။ အချိုးကျကျပင်ရှုသွင်းရှုထုတ်နေ

စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် တိုယ်တွေ့အမြင် ၆၅

တော့သည်။ ယောဂီအများစုသည် လေထုတ်ရာ၌ ရှည်ရှည် များများ ထုတ်ကြသော်လည်း လေသွင်းရာ၌ တိုတောင်း သွားတတ်သည်။ အချိုးအစား ကျန်ရန်၊ စနစ်ကျရန် လိုအပ် သလိုပင် အရေးလည်းကြီးလှသည်။ ပြင်းပြင်း ရှသွင်းထုတ် နေသော်လည်း ခေါင်း ကိုယ် စသည်တို့ မလှုပ်ရှားသင့်ပါ။ ငြိမ်ငြိမ် အားထုတ်မှသာ သမာဓိ ရလွယ်သည်။

ပြင်းပြင်းအားထုတ်သောကြောင့် မောပန်းသူများလည်း ရှိကြရာ လျှော့မပစ်ရ၊ ရပ်မပစ်ရပေ။ ခွန်အားရှိသလောက် ရှုပ်ထုတ်ပါ။ မော မနားနဲ့ဟု စွန်းလွန်းဆရာတော်ကြီးက သတိပေးတော်မူသည်။ ဝင်လေထွက်လေ အချိုးမကျသော ကြောင့်၊ မမျှတသောကြောင့် မောတတ်သည်။ အချိုးကျနေ လျှင် မမောပါ။ ဝင်လေကို များများရှသွင်းကြည့်ပါ။ ဝင် လေထွက်လေ ညီမျှသောအခါ ရှုထုတ်ရှသွင်းမှုသည် သက် သာ လွယ်ကူ ချောမောသွားသည်။ မောပန်းမှုပါ ပပျောက် သွားသည်။ အစမှာ ခက်ခက်ခဲခဲရှုဂြိုဟ်မှတ်နေရသော်လည်း လေ့ကျင့်မှုကျွမ်းကျင်လာသောအခါ အချိုးကျကျရှုဂြိုဟ်နိုင် တော့သည်။ ဝင်လေထွက်လေ ညီညွတ်လာသည်။ ရှုဂြိုဟ်ပုံ သုံးမျိုးမှာ အမြတ်စားသည် အလွန် လျင်မြန် ပြင်းထန်၍ သမာဓိများသည်။ အလတ်စားသည် သာမန် ပြင်းထန်၍ သမာဓိ ရယူသည်။ အညံ့စားသည် ပေါ့ပေါ့ပြက်ပြက်လုပ်ပြီး မညီမညာဖြစ်ရာ သမာဓိ ကျသည်။ လူသားသည် စက်ရုပ် မဟုတ်၊ စက်ကိရိယာ မဟုတ်သောကြောင့် တစ်ခါတစ်ရံ အချိုးကျသော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံ ပျော့ညံ့ နှေးကွေးသွား လေသည်။ ထို့ကြောင့် စတင်အားထုတ်လျှင် အားထုတ်ချင်

၆၆ စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင်

ခပ်ပြင်းပြင်း ခပ်သန်သန် ဝင်လေထွက်လေကို ဆောင်ရွက် ထားမှသာလျှင် အလယ်ပိုင်းအဆုံးပိုင်း၌လည်း အချိုးကျနိုင် သည်။ အစမှာ ဇွဲသန်သန် အားထုတ်လိုက်မှသာလျှင် နောက် ပိုင်း လျော့ရဲလာသောအခါမူ ပုံမှန်အလယ်အဆင့်မှာ ရောက် ရှိနေပေသည်။ ဤအလယ်အဆင့်ကို ဆက်၍ ထိန်းထားနိုင် သည်။

တရားအားထုတ်စဉ် အချိန်မသတ်မှတ်ဘဲ စွမ်းနိုင်သမျှ အားထုတ်မှ တရားတိုးတက်သည်။ ပြင်းထန်စွာ ရှုရှိုက်သော အခါ ခိုင်မြဲစိတ်၊ ယုံကြည်စိတ်ပေါ်လာပြီး ဒုက္ခဝေဒနာများ ကို မြန်မြန်တွေ့ကြုံတတ်ရာ နာကျင်မှု၊ တောင့်တင်းမှု၊ ယားမှု၊ ကျဉ်မှု၊ ပူမှု၊ အေးမှုနှင့် အခြားဝေဒနာတစ်ခုခု ဖြစ်ပေါ်လာ သည်။ ဝေဒနာအတွက် လုံလောက်သော ဝင်လေထွက်လေ လေ့ကျင့်ခန်းကိုရပြီဆိုလျှင် ဝေဒနာကို လေ့လာကြည့်ရှု၍ အရှုရပ်သင့်၊ ဝေဒနာ လိုက်မှတ်သင့်ချိန် ရောက်လာပြီဟု ကိုယ်တိုင်ပင် သိမြင်ဆုံးဖြတ်ရလေသည်။ တစ်ခါတစ်ရံရှုရှိုက် မှုကို ချိန်ဆပြီးမှ ဝေဒနာကို လိုက်မှတ်ရာ ဤနည်းလမ်းသည် ပထမ နည်းလမ်းလောက် မထိရောက်လှပေ။

အရှုရပ်လိုက်ရန်သိလာသောအခါ ဝင်လေထွက်လေကို အကြိမ် (၅၀) မှ အကြိမ် (၁၀၀) အထိ ဆွဲရှုလိုက်ပြီးမှသာ အရှုရပ်ပါ။ ဤနည်းဖြင့် စိတ်ဇွဲသတ္တိပိုမိုရရှိလာ၍ ဝေဒနာ ကို သည်းခံ ဖြေရှင်းပစ်နိုင်သည်။ အနတ္တ တရားကို ရှင်းရှင်း သိလာရသည်။ ဤအတောအတွင်း ထိမှု ဖဿ သဘောကို လည်း ပေါ်ခိုက်မှာပင် မှတ်ပစ်လိုက်ပါ။ တအားကုန်ရှုရှိုက် ပြီးမှ ရပ်လိုက်ပြီး တစ်ကိုယ်လုံးဖြန့်၍ ဉာဏ်သတိဖြင့်ကြည့်

စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင် ၆၇

နေပါ။ အဇ္ဈတ္တအတွင်း ဖြစ်မှုပျက်မှု သဘောကို အလိုက်သင့် သိမှတ်နေပါ။

ဝေဒနာတရားအကြောင်း ။ ။ များများပြင်းပြင်းရှုဂိုက် ပြီး ချက်ချင်းရပ်လိုက်ပြီးနောက် ကိုယ်ကာယကို ငြိမ်ငြိမ်လေး ထား၍ စူးစူးစိုက်စိုက် သတိထား အသိပွားနေရမည်။ ကိုယ် ကာယတွင် နာကျင်ကိုက်ခဲမှု၊ တောင့်တင်းမှု၊ ယားမှု၊ ကျဉ်မှု၊ ပူမှု၊ အေးမှု တစ်ခုခုထင်ရှားစွာပေါ်လာခိုက် ရှုမှတ်ပစ်ပါ။ မထင်ရှားတာကို မမှတ်ပါနှင့်။ နာကျင်သောကြောင့် စိတ် သက်သာရရန် အာရုံမပြောင်းရ။ နေရာဌာန မပြောင်းရ။ တချို့က တခြား တစ်နေရာရာမှာ ပြောင်းလဲမှတ်ကြည့်ရာ နည်းစနစ်မကျပါ။ ပေါ်လွင်ထင်ရှားသော ဝေဒနာကိုသာ စူးစိုက်မှတ်ရပေသည်။

ထို့ကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်ဖြစ်ခိုက် ပစ္စုပ္ပန်မှာ တည့်နေရမည်။ ဝေဒနာနည်းလျှင် ဝေဒနာနည်းသည်ဟု ရှုမှတ်၍ ဝေဒနာ များလျှင် ဝေဒနာများသည်ဟု ရှုမှတ်ရမည်။ သာသာထိလျှင် သာသာသိ၊ နာနာထိလျှင် နာနာသိဟု စွန်းလွန်း ဆရာ တော် ဘုရားကြီးက လမ်းညွှန်မှာကြားသည်။ ပိုလဲ မသိချင် ပါနဲ့၊ လိုလဲ မသိချင်ပါနဲ့ဟု သြဝါဒပေးသည်။ ဖြစ်ပေါ်တာ ကို ဖြစ်ပေါ်သလို ဖြစ်ပေါ်တဲ့အတိုင်း မှန်မှန် ဖြစ်ပေါ်ချိန် မှာ အသိကပ်ရပါ။ ဖြစ်မှုသက်သက်ကို သတိပြုရုံသာ အလုပ် ရှိရာ ငါပဲ၊ ငါ့ဥစ္စာပဲဟူ၍ အတွေ့စိတ်ကူး မိစ္ဆာဝိတက် များမဝင်ရန် သတိထားပယ်ခွာနေပါ။ ငါ့မှာ ခြေထောက် ရှိတယ်၊ လက်ရှိတယ်၊ ကိုယ်ကာယရှိတယ်ဆိုပြီး ခြေထောက်

၆၈ စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင်

က နာနေတယ်။ ကိုယ်က ကိုက်ခဲနေတယ်ဟု မစဉ်းစား  
မတွေ့တော့ဘဲ နာရုံမျှ နာသဘောသာဟု စူးစိုက် ရှုမှတ်  
သတိထားရသည်။ ဒါက နာမိရုပ်ပါပဲဟု စဉ်းစားနေစရာ  
မလိုအပ်ပေ။ ဒါကမမြဲဘူး၊ ဒါက ဆင်းရဲတရား၊ ဒါက  
အနတ္တတရားဟု စဉ်းစားကြည့်ရန် မလိုတော့ပေ။ တိုက်ရိုက်  
တွေ့နေ၍ အတွေးအကြံ မပါဝင်တော့ပေ။ ဝိပဿနာ တရား  
အားထုတ်ကြရာတွင် စဉ်းစားစိတ်ကူးမှု၊ တွေးတောကြံဆမှု၊  
စဉ်းစားမှုတို့သည် ပညတ်တွေ့ဖြစ်ကြရာ မပါဝင်သင့်ပေ။  
စဉ်းစားလျှင် ဝိပဿနာ အစစ်မဟုတ်။

စွန်းလွန်းဝိပဿနာ အားထုတ်နည်းမှာကား ပရမတ်  
တရားတို့ကို တိုက်ရိုက်ရင်ဆိုင် ချက်ချင်းထိတွေ့ ရှုမှတ်စေ  
သောကြောင့် ရှုစိတ်နှင့် ရှုအာရုံကြားမှာ ကြားခံအနေ  
ပညတ်ဟူသော တံတားကြီး တည်ဆောက် ခင်းကျင်းထား  
ရန် မလိုအပ်ပါ။ ပရမတ်ကို တိုက်ရိုက်ရှု၊ တိုက်ရိုက် သိသိ  
နေရမည်။ ဆင်ကောင်ကြီး တွေ့မြင်နေရသောအခါ ဆင်  
ခြေရာများကို လိုက်လံရှာဖွေရန် မလိုအပ်ပေ။ ဆင်ခြေရာ  
ရှိရာသို့ နောက်ပြန်စုံစမ်း၍ ဆင်ကြီးရှိရာသို့ ပြန်လာနေစရာ  
မလိုပါ။ ဆင်ကြီးကိုတိုက်ရိုက်မြင်ရ၍ ဆင်ပါပဲဟု သိရသည်။

ထိုအတူ ယားသောအခါ ယားမှု သဘောသဘာဝကို  
ပိုင်ပိုင် သတိနှင့်ဆုပ်ကိုင်၍ ယားတာပါပဲဟု ရှုမှတ်ပစ်ရာ  
တကယ်ယားတဲ့ သဘောကို တိုက်ရိုက်ရှုသည်။ ယားတယ်၊  
ယားတယ်ဟု ဆိုမနေတော့ပေ။ နာမည်နာမနဲ့ မမှတ်ကြနဲ့၊  
ပရမတ်ကို ပညတ်မတင်နဲ့တော့၊ တိုက်ရိုက်ရှုဟု ဆိုလိုပေ  
သည်။



စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် တိုယ်တွေ့အမြင် ၆၉

ပရမတ်တရားသက်သက်ကို မတွေ့မီ ကြိုတင်မှတ်ရန်၊ တွေ့ပြီးမှမှတ်ရန် မလိုဘဲ တွေ့တဲ့ခဏ ပစ္စုပ္ပန် ကာလမှာ တိုက်ရိုက် မှတ်ရသည်။ ပစ္စုပ္ပန် ကာလကလေးမှာသာ ပရမတ်သည်ဖြစ်ပေါ်ပြီး ချက်ချင်း ပျက်ပျက်သွားရာ ယခု အချိန်မှာသာ ပရမတ်ရှိ၍ ပရမတ်ပျက်သည်။ ပြင်းထန်သော နာကျင်ကိုက်ခဲတောင့်တင်းမှု၊ ပူမှု၊ အေးမှု စသည် ဖြစ်ပေါ်လာခိုက် ရှုမှတ်ရာတွင် ဝီရိယသည် ဝေဒနာ အဆင့်အတန်း ထက် ပိုလွန်း ကျော်လွန်မှု မဖြစ်စေဘဲ ဝေဒနာ ခံနိုင် ရှုနိုင် လောက်သော ဝီရိယမျိုးသာ ဖြစ်သင့်သည်။ ဝီရိယလွန်ကဲ နေလျှင် မကောင်းသောဝေဒနာမပေါ်မီကပင် ဝီရိယမှာသာ စိတ်ရောက်၍ ဝေဒနာပေါ်လျှင်လည်း ဝေဒနာကို တိုက်ရိုက် မရှုမိ၍ လျှော့ကျနေရသည်။ ဝီရိယကြီးတစ်ခုသာ ကျန်နေရာ တိုက်ရိုက်မရှုမိဘဲ ဖြစ်နေသည်။ ဤသို့ ဝီရိယလွန်ကဲမှု ကြိုတင်စိတ်စောမှုသည် ဒေါသစိတ်၊ ဒေါမနဿစိတ် ဖြစ်နိုင်သောကြောင့် သံသရာမှာ လည်ပတ်နေရမှု ဖြစ်သွားတတ်သည်။

အခြား တစ်ဖက်ကလည်း မခံသာသော ဝေဒနာကို ကောင်းစွာခုခံ၍ ကြည်ကြည်လင်လင် ရှုမှတ်နိုင်လောက်သော ဝီရိယအဆင့်အထိ မပွားမိဘဲ ဝီရိယ လိုအပ်နေတတ်သည်။ သမာဓိ ခိုင်ခံ့ တည်ကြည်လောက်သော ဝီရိယမျိုး အထိ လုံလောက်အောင် အားထုတ်ရသည်။ ဝီရိယ ပျော့ညံ့၍ အဆင့်မမီလျှင် ပျင်းရိအိပ်ငိုက် ထိနမိဒ္ဓ ဖြစ်တတ်သည်။ သို့မဟုတ် မခံသာသော ဝေဒနာများက လွှမ်းမိုးခြယ်လှယ်သွားတတ်သည်။ ပြင်းထန်သော၊ မခံသာသော ဝေဒနာ တစ်

၇၀ စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင်

ခုခုဖြစ်ပေါ်၍ သတိတရားနှင့် မထိန်းချုပ်မဂ္ဂမှတ်သော အခါ  
ကြောက်ရွံ့စိတ်၊ စိုးရိမ်စိတ်၊ ဒေါသစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်တတ်  
ရာ ဒေါသတရားသည် သံသရာမှာ လည်ပတ်စေသည်။

ထိန မိဒ္ဓ ပျင်းရိ ထိုင်းမှိုင်းမှုတို့သည်လည်း အဝိဇ္ဇာမောဟ  
မသိမှုကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာရာ သံသရာ အို၊ နာ၊ သေ လောက  
မှာပင် ကျင့်လည်ကြရသည်။

သို့ဖြစ်ရာ ယောဂီသည် ဝီရိယမလွန်ရန်၊ ဝီရိယမညံ့ဖျင်း  
ရန် ဤအစွန်းနှစ်ပါးကို ရှောင်ကြဉ်၍မည်။ သို့သော်  
ဝိပဿနာ ဉာဏ်ပညာရရန် သတိတရား အင်အားကောင်း  
လာရန်အတွက် ကြိုးစား၍ အစွမ်းကုန် သမာဓိတရားကို ပြုစု  
ထူထောင်ရမည်။ ပစ္စုပ္ပန်မှာ ဖြစ်ပေါ်ရသော ဝေဒနာ  
တစ်ခုခုအတွက် ရှုမှတ်နိုင်လောက်သော သမာဓိ၊ သတိ၊  
ပညာရရန် ကြိုးစားရမည်။

ဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်စ 'ဇာတိခဏ' မှစ၍ ထိုးဖောက်  
ရှုရမည်။ ဝေဒနာကို ရင်ဆိုင်၍ ဇွဲသတ္တိဖြင့် ဖောက်ခွဲ ထိုး  
ဖောက် ကြည့်ရမည်ဖြစ်ပေရာ ဘေးကနေ ပေါ့ပေါ့ဆဆ  
ဖြစ်တယ်၊ ပျက်တယ်ဟုသာ သာမန်ရှုမှတ်မှုမျိုး မဟုတ်တော့  
ပေ။ တကယ် စိတ်ပါလက်ပါ ရင်ဆိုင် စူးစူးရှရှ ကြည့်ရ  
သည်။ သတိပြု၍ သတိကပ်။ တစ်ခါတစ်ရံ ခြေထောက်၊  
ပေါင်၊ ကျော၊ လက်၊ ဦးခေါင်း စသည်နေရာအနှံ့အပြားမှာ  
ဝေဒနာအသီးသီး တစ်ပြိုင်နက် ပေါ်ထွက် ပြသနေကြရာ  
ဝိပဿနာ ယောဂီသည် အလုပ်စခန်း မကျွမ်းကျင် မလိမ္မာ  
သေးသောကြောင့် ဘယ်လို ဘယ်ဟာကို ရှုမှတ်ရကြောင်း  
မသိပေ။ စိတ်ကစားနေသည်။

စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင် ၇၁

ထိုယောဂီသည် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်းနှင့် တွေ့ကြုံရသောကြောင့် ယင်းသို့ မဖြစ်စေရန် လွန်ကဲနေသော ဝေဒနာတစ်ခုတည်းကိုသာ တစ်နေရာမှာ စူးစိုက်သတိထား ရှုမှတ်ရသည်။ အလွန် ထင်ရှားလာသောအခါ ဝေဒနာကို သတိ၊ ပညာ၊ စိတ်နှင့် သိမြင်နိုင်သည်။ ဝီရိယကို ထပ်မံ နိုးကြားပြုလုပ်၍ သတိအင်အား ပိုမိုအားတက်လေပြီး ထင်ရှားရာကိုသာ စိုက်၍ ရှုမှတ်ရသည်။

ထိုအခါ ယောဂီသည် ထိုဝေဒနာကို ထိုးဖောက် ရှုနိုင်ပြီး ဝေဒနာ၏ သဘောသဘာဝ ဓာတ်တရားအထိ သိမြင်နားလည်သွားရာ စိတ်ကြည်လင် မြင့်မြတ်နေတော့သည်။ ဝီရိယကောင်းလာ၍ သမာဓိနှင့်ခုခံပြီး ပညာနှင့် ရှင်းထုတ်လိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဥပမာ-သစ်သားတုံးကြီးထဲကို တူဖြင့် သံရိုက်သွင်းလိုက်လျှင် စူးဝင်ခိုင်ခံ့တည်ကြည်နေသလို ခံစားရသည်။ သစ်သားတုံးကြီးသည် ဝေဒနာဓာတ်နှင့် တူညီ၍ သံသည် သတိတရားဖြင့် ရှုမှတ် စူးစိုက်နေမှုနှင့် တူညီပြီးလျှင် တူသည် ဝီရိယအားထုတ်မှုနှင့် တူညီသည်။

ဝေဒနာဓာတ်ထဲသို့ သတိပညာစိတ်က ဖောက်ခွဲစူးဝင် သိမြင်နေသောအခါ ငါနာတယ်၊ နာတာ ငါပဲ၊ ခြေထောက်က နာတယ်၊ ခါးကနာတယ်၊ ကျောက နာတယ် ဆိုသော 'ငါ' အယူဝါဒ၊ ဌာနကာလ အယူဝါဒစသည်တို့ကို ကျော်လွှား ပယ်ဖျက်လိုက်တော့၏။ ဝေဒနာကို ကျော်သည်။ ဝေဒနာကို လွန်မြောက်သည်ဟု ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းမှ သိရှိရသည်။ ငါ ဆင်းရဲတာ၊ ဆင်းရဲတာ ငါပဲ ဟူ၍ အယူဝါဒ မရှိတော့ပေ။ ဤပညတ် အယူဝါဒများ၊ အထင်

၇၂ စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင်

အမြင် အတွေ့အကြုံများကိုတိုက်ရိုက်သန့်သန့် သိသိနေသော ပညာစိတ်နှင့် ဓာတ်သဘော ပေါ်ပျက်အာရုံနှင့် အစားထိုး လိုက်ရာ စိတ်ကြည်လင်မြင့်မြတ်သန့်ရှင်းသည်။ ငါ့နာတယ်၊ နာတာ ငါပဲဟူသော အတွေ့အယူဝါဒပညတ်များကို ဖယ်ရှားနိုင်သောကြောင့် ဘယ်လောက်နာနာ သည်းခံ ရှုမှတ်နိုင်ပြီး ဝေဒနာပြင်းထန်မှုအရ ဖြစ်ရမည့် ဒေါမနဿစသည် မသက်သာမှုတို့လည်း ကင်းရှင်း ပပျောက်သွားသည်။

သူသိ ငါသိ အများသိ ဒုက္ခဝေဒနာမှာ ပဋိဿာနဿယ ကိန်းတတ်သော်လည်း ယခု အဆင့်အတန်း အမျိုးအစား၌ ပဋိဿ ဒေါသ ဒေါမနဿ မပါဝင်ပေ။ ဝေဒနာ တိုးတက်ပြင်းထန်စွာ ဖော်ပြလာသော်လည်း ဝေဒနာက ဝေဒနာမျှပဲ ဟူသော ကြီးမားသော အသိ၊ သတိ၊ ပညာဖြင့် နှိပ်စက်မှု ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ ဝေဒနာဒဏ်ချက်ဟူ၍ လည်းကောင်း မယူဆတော့ပေ။ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိသွားသည်။ နာကျင် ကိုက်ခဲမှု၊ ပူလောင်မှု၊ မနှစ်သက်မှုတို့ မရှိတော့ပေ။

အဘိဓမ္မာ၌ ဟောကြားတော်မူသော ဒုက္ခ ဝေဒနာ၊ သုခဝေဒနာနှင့် ဥပေက္ခာဝေဒနာ ဟူသော ဝေဒနာသုံးမျိုးတွင် ဥပေက္ခာဝေဒနာသည် အလွန်သိမ်မွေ့နက်နဲလှသောကြောင့် စစချင်း ဥပေက္ခာဝေဒနာကိုရှုမှတ်ရန် မဖြစ်နိုင်ပေ။ ဒုက္ခ သို့မဟုတ် သုခသာ ထင်ထင်ရှားရှား ပေါ်လာလေ့ ရှိရာ ပေါ်တာ၊ ထင်ရှားတာကို စတင်ရှုမှတ် သတိထားရသည်။ ဝိပဿနာဉာဏ် ရင့်သန်တိုးတက်လာသောအခါ ဤ ဥပေက္ခာဝေဒနာကို ကောင်းစွာ ရှုမှတ်နိုင်ပေတော့သည်။

စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင်

သတိ၊ ပညာ၊ သမာဓိ တိုးတက်လာလျှင် ဥပေက္ခာ ဝေဒနာ၏ ဖြစ်ပျက်ကို ထင်ရှားစွာ ရှုမှတ်နိုင်ပေတော့သည်။

ဝိပဿနာ တရား အားထုတ်သူတိုင်း မည်သည့်ရိပ်သာ မှာမဆို ကောင်းကောင်း ဇွဲနှင့် ရှုမှတ်ကြသောအခါ နာမှု၊ ကျင်မှု၊ ကိုက်မှု၊ ခဲမှု၊ ပူမှု၊ အေးမှု စသော ဒုက္ခဝေဒနာသာ လျှင် ထင်ရှားပေါ်လွင်ရာ ထင်ရှားလာသော ဖြစ်မှုသဘော ကို အလိုက်သင့် သတိမွေး၊ ဝီရိယစိုက်၊ သမာဓိထူထောင်ပြီး ရှုမှတ်နေရ၏။ ဤလုပ်ငန်းကို တရားရှုမှတ်သည်။ တရားစိတ် မွေးမြူသည်။ တရားအာရုံကို အာရုံပြုသည်ဟုခေါ်ဆိုသည်။ အထက်ပါ ဝေဒနာတို့ကို ဓာတ်သဘာဝမျှပဲဟူ၍ ကြပ်ကြပ် သည်းခံနိုင်၊ များများစူးစိုက် ဖောက်ခွဲထိုးထွင်း၍ ပညာစိတ် နှင့် ကြည်ကြည်နေမှသာလျှင် ဒုက္ခဝေဒနာဟူသော အဆီး အတားအနှောင့်အယှက်ကို ကျော်လွန်သွားရသည်။ ဝေဒနာ ကို အောင်မြင်သည်ဟု ခေါ်ဆိုသည်။ ထို့ကြောင့် ဒုက္ခ ဝေဒနာသည် တရားရရန်၊ စိတ်ထားကြည်လင်မြင်မြတ်ရန် တရား ပြသသော ဆရာပင်ဖြစ်ရာ ဒုက္ခ ဝေဒနာ ပေါ်ခိုက် တရားကို သင်ယူမှတ်သားလေ့လာရတော့သည်။ ဆရာပြတာ မှတ်သား ကျက်မှတ်၍ နားလည်အောင် ပညာစိတ် မွေးမြူ ရသည်။ ဤဒုက္ခဝေဒနာပင်လျှင် အနိစ္စတရား အနိစ္စနိယာမ သဘောဖြစ်နေရာ ပေါ်၍ ပျက်ပျက်နေသလို အလုံးစုံရပ်စဲ ချုပ်ငြိမ်းသော အချိန်ကာလလည်း ရှိနေသည်။ ဒုက္ခရှိသလို ဒုက္ခငြိမ်းမှုလည်း ရှိသည်။ ငါဘုရားသည် ဒုက္ခနှင့်ဒုက္ခငြိမ်းမှု ကိုသာ ဟောကြားသည်ဟု ဘုရားရှင် ကိုယ်တိုင် မိန့်ကြား တော်မူသည်။ သုခဟူ၍ မရှိပေ။ ဒုက္ခကို အောင်မြင် ကျော်

၇၄ စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင်

လွှား သိမြင် ထိုးဖောက်ရန်မှာ စွဲနှင့် ရှုမှတ်နေမှုအရ သူ့ သဘာဝအတိုင်း ဒုက္ခကြီးရာမှ ဒုက္ခသေးသေးသွားခြင်းလည်း ဖြစ်၏။ ဤသို့ သဘာဝအရ ဒုက္ခ နည်းနည်းသွားခြင်းသည် ဒုက္ခချုပ်ခြင်း မဟုတ်သေးပေ။

ဒုက္ခအငွေ့အသက် အနည်းငယ်ကျန်နေသေးသည်။ အပြီး အပိုင် ဒုက္ခလွတ်မှု၊ ဒုက္ခချုပ်ငြိမ်းမှုမှာကား သဒ္ဓါ၊ သတိ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိ၊ ပညာ မိုလ်ငါးပါး စိုက်ထုတ် ထူထောင်ပြီး ဒုက္ခတရားကို စွဲနှင့်ရှုမှတ်၍ အသိပညာ ရင့်ကျက်လာသော အခါ ဘာမျှ မတွေ့တော့ မကြုံစည် မစဉ်းစားတော့ဘဲ ဝေဒနာသည် ဝေဒနာသဘောမျှ ဝေဒနာဓာတ်တရားမျှသာ ပဲဟု သန်သန်ရှင်းရှင်း တကယ်ထိုးဖောက်၍ သိမြင်နားလည် သွားသောကြောင့် ဝေဒနာသည် တကယ်အမှန်ပင် လုံးဝ ချုပ်ငြိမ်း ပြတ်တောက်သွားသည်။ သိစိတ်ရှုစိတ်နှင့် အာရုံ တရားများ ရပ်စဲ၍ လောကီတရားတို့ ချုပ်ငြိမ်းပြတ်တောက် သွားတော့သည်။ ဝေဒနာသည် သေးသေး သိမ်မွေ့ နက်နဲ သွားပြီး သတိပညာ၏ ရှေ့မှောက်မှာပင် ချုပ်ငြိမ်း ပြတ်စဲ သွားသည်။ ဘာမှ အကြွင်းအကျန်မရှိသောကြောင့် ဝေဒနာ ခံစားမှု၊ ဝေဒနာသိမှုလည်း မပါဝင်တော့ပေ။ ခရီးသွားနေ သော ခရီးသည်သည် ခရီးဆုံးမှ ရွာတွေ့ဆိုသကဲ့သို့ ဉာဏ် များ တိုးတက် ရင့်သန်၍ ရင့်ကျက်မှသာ ဒုက္ခချုပ်ငြိမ်းမှု သဘော သဘာဝကို တွေ့မြင် ဆိုက်တွေ့ရသည်။ လမ်းမှန် အတိုင်း ခရီးကို မှန်မှန်လျှောက်သွားသူ အတွက်သာ ခရီး ဆုံး ရွာတွေ့ရသည်။ ထိုအခါ ယောဂီသည် ကျပ်တည်း ပြင်းထန်သော ကြိုးကိုဓားနှင့် တစ်ချက်တည်း ဖြတ်လိုက်



စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင် ၇၅

သလို၊ မြွေအရေခွံ စွန်းခွာ ပြောင်းလဲလိုက်သလို၊ မီးတောက်  
မီးလျှံကြီးကို ရေပုံးဖြင့် ပက်ဖျန်း ငြိမ်းသတ်လိုက်သလို  
တွေ့ကြုံ ဆိုက်တွေ့ရတော့သည်။ မီးစာကုန်၍ မီးငြိမ်းမှုပင်  
ဖြစ်သည်။ ထိုအခါ ယောဂီသည် စိတ်ပြောင်းလဲ၍ အကျင့်  
ပြောင်းလဲ တိုးတက်နေတော့သည်။

ဒုက္ခသည် မခံသာပေ။ သတ္တဝါတိုင်း ဒုက္ခကိုကြောက်ရွံ့  
ကြသည်။ ပညတ်ဖြစ်သော တုတ်ဘေး၊ ဒဏ်ဘေး၊ ရိုက်နှက်  
ဘေးကိုပင် ကြောက်သေးရာ အို၊ နာ၊ သေ ဘေးကို ပို၍  
ကြောက်သင့်သည်။ မိမိ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးပင်လျှင် ဒုက္ခခန္ဓာကြီး  
ဖြစ်ရာ ဒုက္ခကို အရင်းတည်ပြီး နိဗ္ဗာန်မဂ္ဂင်တို့ကို ရှာဖွေ  
လေ့ကျင့်ရသည်။ ဘုံသုံးပါးသည် ဒုက္ခချည်းပဲဟု ဘုရားရှင်  
ဟောကြားတော်မူရာ အစဉ်သတိပြုရသည်။ ယောဂီသည်  
နာမှု၊ ကျင်မှု၊ ကိုက်မှု၊ ခဲမှု၊ တောင့်တင်းမှု၊ ပူမှု၊ အေးမှုကို  
သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ နည်းပါး ပျော့ညံ့နေစဉ် သည်းမခံ  
ချင်၍ ကိုယ်ကို ပြင်ပစ်လိုက်သည်။ မောရင်လည်း ရပ်နား  
ပစ်လိုက်သည်။ ယောဂီသည် သုခဝေဒနာ သက်သာမှု၊  
ပျော့ညံ့မှုကို ရှာဖွေ တောင့်တခြင်းပင်ဖြစ်ရာ နိဗ္ဗာန်နှင့်ဝေး  
ကွာနေသည်။ တရားမတွေ့နိုင်ဘဲ ကြာနေသည်။ မခံသာမှု  
သာလျှင် အမှန်တရား သဘာဝတရား ရှိကြောင်း ခံသာ  
အောင် ရှာဖွေရယူနေလျှင် အို၊ နာ၊ သေ သံသရာထဲမှာ  
ဆက်လက်နေရမည်ဟု စွန်းလွန်းဆရာတော်က အကြိမ်ကြိမ်  
သတိပေးတော်မူသည်။ ဒုက္ခနှင့်ရင်းမှသာ ဒုက္ခကို ကျော်လွန်  
ရ၊ သိနားလည်ရ၊ အောင်မြင်ရသည်။

၇၆ စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင်

ဒုက္ခဝေဒနာသည် အခြေခံသဘာဝပင် ဖြစ်ပေရာ ယင်းကို နိုင်နင်းအောင်မြင်ရန် မကြောက်မရွံ့ဘဲ ဇွဲ၊ သတ္တိ၊ သတိ၊ ပညာ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိ၊ သဒ္ဓါမိုလ်ငါးပါး လက်ကိုင်ထားပြီး တင်းတင်းကျပ်ကျပ်ပင် အားထုတ်ရသည်။ အနာခံမှ အသာစံရသည်။ မည်မျှပင် ကိုက်ခဲ တောင့်တင်း နေသော်လည်း သဒ္ဓါတရား ကြီးမားပြီး လေ့ကျင့်မှု ကျွမ်းကျင်သောအခါ သည်းခံ၍ဂုဏ်တရား သဘောပေါ်သို့ စိတ်က မြင်သွားသည်။ ဝီရိယသန်သန် တိုးတက်မွေးမြူသော နည်းလမ်းမှတစ်ပါး တခြား အားကိုးစရာမရှိပေ။ ဒုက္ခဝေဒနာကို ပေါ်လာခိုက် ပေါ်လာသည်အတိုင်း ယခုပစ္စုပ္ပန် ယခုနေရာမှာပင် ရဲရဲကြည်ရှုရင်ဆိုင် ရှုမှတ်ရန်မှတစ်ပါး အခြားနည်းလမ်းမရှိပေ။ ဝေဒနာ ပေါ်လာခိုက် သမာဓိကြီးကြီးနှင့် ဖမ်းယူအုပ်စိုးလိုက်ရသည်။ ဝေဒနာ၏ အုပ်စိုးမှုကို မခံရပေ။

နာကျင်မှု တဖြည်းဖြည်း တိုးတက်လာစဉ်မှာ ယင်းခေတ္တခဏ ပစ္စုပ္ပန်မှပင်ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ်ကို တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ထားရှိလိုက်ပါ။ အသက်အောင်ပြီး ရဲရဲရင်ဆိုင် ရှုမှတ် နေပါ။ အသက်အောင်နိုင်သမျှ ကြာကြာအောင်၍ သတိဖြင့် နာကျင်ကိုက်ခဲမှုကို သဘောအထိရောက်အောင် ထိုးဖောက် ရှုမှတ်နေပါ။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် အသက်ရှု ရပ်စဲရန် လေ့ကျင့်မှုမျိုးမဟုတ်ပါ။ ဝေဒနာကို ရဲရဲရှုမှတ်ရန်ကြိုးစား မှု၊ ဇွဲသတ္တိ မွေးမြူမှုသာဖြစ်သည်။ ကိုယ်ကို ဖြောင့်ဖြောင့် မတ်မတ်ထားပါ။ စိတ်ကိုလည်း သတိ၊ ပညာဖြင့် အားပေး ကူညီပါ။ လက်သီးဆုပ်ထားပါ။ လည်ပင်းမတ်မတ်ထားပြီး အံကြိတ်၍ ရှုမှတ်ပါ။ ဥပမာ ကြီးမားသန်စွမ်းသော လူသန်

ကြီး၊ ရန်သူကြီးက လာရောက်တိုက်ခိုက်လျှင် မိမိကလည်း ကြီးမားသန်စွမ်းမှု အင်အားထုတ်ပြ၍ စနစ်တကျ ခုခံမှသာ ရန်သူကို နိုင်ရသလို ယခုလည်း အားမွေး ပြသရသည်။ ဤသို့ အခြေခံ ကောင်းမွန်ရန် ကြိုးစားပြင်ဆင်မှု လုပ်တိုင်း မှာပင် သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ၊ စိတ်ကပါ ယှဉ်နေရမည်။ သတိ မလွတ်စေရ။

အကယ်၍ ဒုက္ခဝေဒနာသည် ပိုမိုပြင်းထန်လာ၍ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာက အားနည်းနေလျှင် ထပ်မံ၍ ပြင်းပြင်း ထန်ထန် ရှုရှုက်လုပ်ပါ။ သမာဓိ ပြန်လည် မွေးမြူပါ။ ဝီရိယကို ထပ်မံပြုလုပ်ပါ။ ဝေဒနာကို ခုခံဖြေရှင်း အောင်မြင်နိုင်သော အဆင့်အတန်းအထိ ကြိုးစား၍ ဝင်လေထွက်လေကို မှတ်ရပါ။ သတိမွေးမြူပါ။ ဒုက္ခကို အာနာပါနဖြင့် ကိုယ်ဖြင့်စိတ်ဖြင့် ရှိသမျှအင်အားတို့ကိုစုစည်း၍ ခုခံတိုက်ခိုက်ရသည်။ ဤသို့ ဇွဲသတ္တိဖြင့်ကြိုးစားနေကြသူတိုင်း ဝေဒနာကို သည်းခံဖြေရှင်းအောင်မြင်ကြပြီး ထိုးဖောက်သိသော ဉာဏ်ကြီးကိုလည်း ရရှိကြသည်။ ဤဖောက်ခွဲချေဖျက်သော ဉာဏ်ကြီးကြောင့် ဝေဒနာသည် ကုန်ရ ချုပ်ငြိမ်းရတော့သည်။

ဝိပဿနာလုပ်ငန်းမှန်သမျှ သမ္မာ ဆန္ဒ သဒ္ဓါတရား ကြီးမားမှသာ လုပ်ငန်းအောင်မြင်သည်။ မဂ္ဂင်တရားနိဗ္ဗာန်တရား လိုချင်စိတ် ပြင်းထန်နေရမည်။ ထိုအခါ ဝီရိယလည်း ပြင်းထန် အားကောင်းပြီး သတိပညာကြီးမားတိုးတက်လာတော့သည်။ အမြဲစိတ်ထက်သန်မှု၊ ဇောသန်မှု၊ သတိထားအသိဗျာမှု လုပ်ဆောင်ကြရန် မြတ်စွာဘုရားက သူတပည့် ရဟန်းများ၊ လူပုဂ္ဂိုလ်များအားလုံးကို အဆိုရှိတော်မူသည်။ ဘုရား

၇၀ စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင်

ပင်လျှင် ကြိုးစားမှ ဘုရားဖြစ်သည်။ မြတ်စွာဘုရား၏ စံပြု နမူနာကို လိုက်နာရတော့သည်။ ဝိမုတ္တရသ ချမ်းသာရရန် အယူမှား အကျင့်မှား နည်းပါးလာပြီး ပပျောက်ကြရန်မှာ ကြံစည်စဉ်းစားမှုဖြင့် မရနိုင်ပေ။ ပေါ့ပေါ့ဆဆအားထုတ်၍ လည်း မရနိုင်ပေ။ အထူးကြိုးစား၍ ဇွဲသန်သော စိတ်ကို မွေးမြူမှရရှိသည် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး အားလုံးကို နိဗ္ဗာန် အတွက် အစွမ်းကုန် အသုံးချလိုက်မှသာ နိဗ္ဗာန်ရရှိ သိမြင် သည်။ စွန်းလွန်းရိပ်သာတိုင်း၌ ဇောသန်သန် ဇွဲကောင်း ကောင်းဖြင့် အားထုတ်ကြရပေသည်။

အရာရာမှာ စူးစိုက်မှု သမာဓိစိတ် လိုအပ်ပေသည်။ သို့သော် ကာယအင်အားသည် နေရာတိုင်းမှာ မလိုအပ်ပါ။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ စိတ်ဓာတ်တက်ကြွ နိုးကြား၍ ဇောသန် ဇွဲ ကောင်းကြရန် သတိကို အမြဲကပ်၍ အရာရာကိုပင် ပေါ်ခိုက် မှာ ရှုမှတ်ပစ်ရသည်။ ကာယနုပဿနာ ဘာဝနာ၊ ဝေဒနာ နုပဿနာဘာဝနာ နှစ်ခုကို ပူးတွဲရှုမှတ်နေကြသူတိုင်း စိတ္တ နုပဿနာကို ကောင်းစွာ ထိထိရောက်ရောက် လေ့ကျင့်တတ် ကြသည်။ ကိုယ်ကာယ နာကျင်မှုကြောင့် စိတ်အသီးသီး ဖြစ် ပေါ်တတ်ကြရာ ကိုယ်ကာယနှင့် ဝေဒနာနှစ်ပါးစုံ သိမြင် သောအခါ စိတ်အမြင်မှားမှု၊ စိတ်ကို စွဲလမ်း တပ်မက်မှုတို့ လည်း ကင်းစင် ပပျောက်သွားတော့သည်။ ဝေဒနာကို နိုင် လျှင် စိတ်ကိုလည်း နိုင်တော့သည်။

ဝေဒနာ၏ တိုဘက်မှာ ။ ဝေဒနာပေါ်ခိုက်မှာ ကျွမ်းကျင် လိမ္မာစွာ ရှုမှတ်နိုင်သောအခါ တွေးကြံဆချက် အားလုံး ကင်းပျောက်ပြီး ဉာဏ်ရင့်၍ ဝေဒနာ ချုပ်ငြိမ်းရပေသည်။

စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင် ၇၉

ထိုအဆင့်အတန်း အခြေအနေတွင် ယောဂီသည် စိတ်အလွန် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်၍ စိတ်ကို ကောင်းစွာ စေခိုင်းနိုင်တော့သည်။ စိတ်သည် နူးညံ့ပျော့ပျောင်း၍ အသုံးကျလာ၏။ ထိုအဆင့်အတန်းရောက်လျှင် မေတ္တာကရုဏာစိတ်များ ဝင်ဝင်လာသောကြောင့် မေတ္တာသန့်သန့်ဖြင့် ကူညီ၍ ပြောဆို၏။ ဆုံးမ၏။ ငါ၊ ငါ၏အကျိုးမရှာဘဲ ကာယကံမေတ္တာ၊ ဝစီကံမေတ္တာ၊ မနောကံမေတ္တာကို ထမ်းရွက်သည်။ ဘက်မလိုက်။ အဂတိလေးပါး လုံးဝမလိုက်။ သတ္တဝါအားလုံးကို ညီတူညီမျှ မှန်မှန် ဆက်ဆံတော့သည်။

အခြေအနေသို့ ဉာဏ်ပညာက ဆိုက်ရောက်လာသော အခါ စိတ်ကိုစိတ်ဖြင့် ရှုမှတ်နေမှု လေ့ကျင့်ခန်းသည် လွယ်ကူချောမောလာသည်။ ရာဂစိတ်ဖြစ်လျှင် ရာဂစိတ်ဟု တရားသဘောအရ နက်နဲစွာသိ၏။ ရာဂစိတ်ကင်းသော စိတ်ကိုလည်း ရာဂစိတ်ကင်းသော စိတ်ဟု တရားသဘောအရ နက်နဲစွာ သိ၏။ ရှုမှတ်နေ၏။ ဒေါသရှိစိတ် ဒေါသကင်းစိတ်သည် စိတ်ဖြစ်ပေါ်မှုများကိုလည်း သတိကပ်၍ ရှုမှတ်နိုင်သည်။ ယင်းကိလေသာတို့ကြောင့် သံသရာမှာ ဆက်လက် မလည်ပတ်ရန် သတိပညာနှင့် တားဆီးလိုက်သည်။ သံသရာ လည်စေသော အကြောင်းရင်းကို အမြစ်ကစ၍ ရှုမြင် ပယ်သတ်မှု ဖြစ်သည်။ ဣဒ္ဓာရုံ၊ ရူပါရုံကောင်းသော အဆင်း၊ အသံ၊ အရသာ၊ အနံ့၊ အတွေ့အထိ စသည်တို့နှင့် ကြုံကြိုက်လာလျှင်လည်း သတိကပ်နိုင်၊ အနတ္တပညာ ပိုင်နိုင်သောကြောင့် ကျူးလွန်မှုမရှိဘဲ ငါးပါးသီလ မြဲ၊ သရဏဂုံမြဲ၏။ ဒုက္ခဝေဒနာကို ရှုမှတ်နိုင်သော အကျိုးကျေးဇူးများပင်တည်း။

၈၀ စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင်

ယောဂီသည် ဝိပဿနာ သတိအင်အား ကောင်းမွန်တိုး  
 တက် ရင့်ကျက်လာသောအခါ မြင်လျှင်မြင်တယ်၊ ကြားလျှင်  
 ကြားတယ်၊ နံလျှင်နံတယ်၊ စားလျှင်စားတယ်၊ ကိုယ်နှင့်တွေ့  
 ထိလျှင်တွေ့ထိတယ်ဟု ထိကာမတ္တ-သိကာမတ္တ ထိရုံသိရုံသတိ  
 ထားရုံဟု လေ့ကျင့်ရာ မြတ်စွာဘုရား နည်းလမ်းပေးချက်နှင့်  
 အညီပင်ဖြစ်၏။ ဒိဋ္ဌေ ဒိဋ္ဌမတ္တံ၊ သုတေ သုတမတ္တံ၊ မုတေ  
 မုတမတ္တံ ဟု ဟောတော်မူသည်။ ဝိတက်မပါ အတွေးမပါ  
 ပေ။ ဤသို့ မြင်ကာမတ္တ ကြားကာမတ္တသာ ထားရှိနိုင်ခြင်း  
 မှာ ဝေဒနာကမ္မဋ္ဌာန်းကို များများရှုမှတ်သောအလေ့အကျင့်  
 ရှိသောကြောင့် ဝိပဿနာ စိတ်ကို ဒွါရခြောက်ပါး၊ အာရုံ  
 ခြောက်ပါး၊ ဖဿ ခြောက်ပါးမှာ ထားရှိနိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်  
 သည်။ သာမန် ဝိပဿနာယောဂီသည် ဤ ဒွါရခြောက်ပါး  
 သိကာမတ္တ စိတ်ထားရန် အလွန်ခက်နေခြင်းမှာ ပျင်းရိထိုင်း  
 မှိုင်းခြင်း၊ ဉာဏ်နည်းနေခြင်း၊ သတိမမွေးခြင်း တို့ကြောင့်  
 ခက်ခဲနေသည်။

တရားအားထုတ်မှုအစမှာ အလွန်ခက်ခဲနေသည်။ အရှင်  
 အာရုံသည် သိမ်မွေ့နက်နဲသော စိတ်တရား ဖြစ်နေသော  
 ကြောင့်ပင် ဖြစ်၏။ ပျော့ညံ့ ပျင်းရိသော တွေဝေသောစိတ်  
 ဖြင့် မရှုမှတ်နိုင်ပေ။ သို့သော် ဝေဒနာကမ္မဋ္ဌာန်းကို များများ  
 တိုးတက်ရင့်သန်လာအောင် အားထုတ်ထားသူတိုင်း အထက်  
 ပါ မြင်ကာမတ္တ၊ ကြားကာမတ္တ ရှုမှတ်နည်းကို လွယ်ကူ  
 သက်သာ ဖြောင့်မတ်စွာပင် အားထုတ် နိုင်တော့သည်။  
 အတွေးအကြံများ မရှိပေ။



စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင် ၈၁

အချို့က အတွေးအကြံများဖြစ်လျှင် သို့မဟုတ် စိတ်ပျံ့လွင့်နေသောအခါ ယင်းတို့ကိုပင် လိုက်မှတ်လိုက်ပါ။ သတိပြုပါဟု ပြောပြကြသည်။ ပျံ့လွင့်ကွာသွားသော စိတ်ကူးစိတ်သည် အတွေးအကြံစိတ်များကို လိုက်မှတ်ရန်မှာ သဘောတရား လမ်းစဉ်အနေဖြင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ လက်တွေ့စမ်းသပ်ရှုကြည့်ရာ ပျံ့လွင့်ကွာသွားသော စိတ်ကူးစိတ်သည် အတွေးအကြံစိတ်များကိုလိုက်မှတ်ရန်မှာ သဘောတရား လမ်းစဉ် အနေဖြင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ လက်တွေ့စမ်းသပ်ရှုကြည့်ရာ ပျံ့လွင့်နေသော စိတ်က ပျံ့လွင့်သော စိတ်အာရုံကို လိုက်လံဖမ်း၍ မှတ်ဂူပစ်ရန်မှာ အလွန်ပင် ခက်ခဲလှကြောင်း တွေ့မြင်ရလေသည်။ စိတ်သမာဓိ များများပွား လေ့ကျင့်ပြီးမှသာလျှင် ပျံ့လွင့်သော စိတ်အာရုံကို တကယ် ရှုမှတ်နိုင်တော့သည်။ ပျံ့လွင့်စိတ်ကို လိုက်လံမှတ်ဂူမှုသည် သတိနှင့်အသိနှင့် မလုပ်မိနိုင်ဘဲ ပျံ့လွင့်မှုနောက်သို့ လိုက်ပါသွားတတ်ရာ ပထမဆုံး သမာဓိကောင်းကောင်း လေ့ကျင့်ထားရန်လိုအပ်ပေသည်။ သို့ဖြစ်ရာ နာသီဝမှာ ဖဿထိတွေ့မှုကိုဖြစ်စေ၊ ဝေဒနာကမ္မဋ္ဌာန်းကိုဖြစ်စေ ရင့်သန်လာအောင် ပထမဆုံး လေ့ကျင့်ကြိုးစားထားသင့်သည်။

ဝမ္မာနုပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းအား စိတ္တာနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်းထက်ပင် ပိုမိုလေးနက်သိမ်မွေ့လှပေရာစေတသိက်တရားများကိုပင် ရှုမှတ်ပစ်ရလေသည်။ ဝေဒနာကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပိုင်ပိုင်ရှုမှတ်ထားသူများသာ တိတိကျကျ ပြည်ပြည်ဝဝ လေ့ကျင့်နိုင်ကြသည်။ လက်တွေ့အားဖြင့် ပြောပြရလျှင် ဒုက္ခဝေဒနာ

၈၂ စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင်

များ၊ ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော ဓာတ်များ  
ဖောက်ပြန်မှုများကို ကြိုးကြိုးစားစား သည်းခံ၍ ရှုမှတ်နိုင်  
သောအခါ ကာမရာဂစိတ်၊ ဒေါသပဋိဿစိတ်၊ ထိနမိဒ္ဓစိတ်၊  
ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စစိတ်၊ ဝိစိကိစ္ဆာစိတ်ဟူသော နိဝရဏငါးပါး  
ကို ဖယ်ခွာသတ်ပစ်နိုင်သည်။

ဝေဒနာကုန်လျှင်၊ ဝေဒနာချုပ်လျှင် ဖောဇ္ဈင် ခုနစ်ပါး  
ပြည်ပြည်ဝဝ စုံစုံညီညီ ဖြစ်ပေါ်လာကြသောကြောင့် ပညာ  
ဉာဏ်ကြီးကိုရရှိသည်။ ဘာကိုမျှ မတွယ်တာမစွဲလမ်း၊ အထင်  
မမှား အယူမမှားနိုင်ပေ။ ထို့ကြောင့် သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး  
စလုံး စုံညီ တိုးတက်ရယူရန် သမာဓိ အားကောင်းဖို့၊  
ဝိပဿနာဉာဏ် တိုးတက်ဖို့၊ ဝေဒနာကို ကြပ်ကြပ် သည်းခံ  
တတ်ဖို့ လိုအပ်လှပေသည်။

လက်တွေ့အရဆိုလျှင် သတိပဋ္ဌာန် လေးပါးသည် စုံညီ  
ပူးတွဲပေါ်ပေါက်လာပြီး တစ်ခုကိုတစ်ခုက ကျေးဇူးပြု ကူညီ  
သည်။ ကာယာနုပဿနာ၊ ဖဿအတွေ့အထိကို လေ့ကျင့်  
ရှုမှတ်လျှင် ဝေဒနာကမ္မဋ္ဌာန်း ပါဝင်လာသလို စိတ္တာ  
နုပဿနာနှင့် ဓမ္မာသတိပဋ္ဌာန်တို့လည်း အကျုံးဝင်လာပေ  
သည်။

တစ်ခုကို သေချာစွာ ကြည်ကြည်လင်လင် စူးစူးစိုက်စိုက်  
ရှုနေလျှင် အခြားသတိပဋ္ဌာန်များလည်း ပူးပေါင်း ပါဝင်  
လာကြကြောင်း တွေ့မြင်ရသည်။ ဥပမာ-ဖျော်ရည်ကို  
သောက်ရုံမျှဖြင့် သံပုရာသီးအရည် အရသာ၊ သကြား၊ ဆား  
အရသာ အကုန်ခံစား သောက်မိသလို ဖြစ်တော့သည်။ သို့  
သော် အချဉ်ဓာတ် ကဲလွန်များပြားလျှင် ချဉ်သည်။ အချို

စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင် ၈၃

တတ် ကဲလွန်များပြားလျှင် ချိုသည်ဟုသာ သိကြရသည်။  
ဝေဒနာ ထင်ရှားသောအခါ ဝေဒနာနုပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း  
ဟု ခေါ်ဆိုပြီး စိတ်ကို အလွန်ရှုမှတ်နိုင်လျှင် စိတ္တာနုပဿနာ  
ကမ္မဋ္ဌာန်းဟု ပြောင်းလဲ ခေါ်ဆိုကြသည်။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ သတိပဋ္ဌာန် လေးပါးစလုံး (ကာယ၊  
ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မ) ကို ပြည်စုံ ရင့်ကျက်အောင် ဇွဲနှင့်  
သည်းခံ ရှုမှတ်နေကြမှသာ ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးကို ရယူနိုင်  
ကြသည်။ ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါး ပေါ်ပေါက်ရန် အခွင့်ရကြ  
သည်။

ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးကို ထိတွေ့သိမြင်နိုင်မှသာလျှင် မဂ်ဉာဏ်  
ဖိုလ်ဉာဏ်ကို ရရှိသိမြင်ကြသည်။ ယင်းတို့မှာ သတိ၊ သမာဓိ၊  
ပညာ၊ သဒ္ဓါ ရင့်ကျက်သောအခါရောက်မှသာ ဖြစ်ပေါ်နိုင်  
သောကြောင့် အစပိုင်း ဝေဒနာရှုမှု၊ ကာယာနုပဿနာရှုမှု  
ကိုသာ အဓိကထား၍ မှန်မှန် အားထုတ်ကြရသည်။ ဥပမာ-  
သရက်စေ့စိုက်မှု၊ ရေလောင်းမှု၊ ခြံခတ်မှုတို့ မှန်မှန် လုပ်နေ  
ခြင်းပင်လျှင် သရက်သီးစားရသော အကျိုးကို ရရှိသလို  
နေ့စဉ်ရှုမှတ်မှသာ ပဓာနကျ၍ အဓိကလုပ်ငန်း ဖြစ်သည်။  
အကျိုးကား သူ့သဘာဝအတိုင်း ရရှိပါသည်။

နိဂုံးချုပ်စကား ။ ။ စွန်းလွန်းဝိပဿနာ ကျောင်းတိုက်  
များမှာ အားထုတ်လျှင် စိတ်ဆန္ဒပြင်းထန်သူ၊ ဇွဲရှိသူ ဖြစ်  
သင့်ကြပြီး ရဟန်းရော လူပုဂ္ဂိုလ်တို့ပါ အားထုတ်သင့်သည်။  
ဆန္ဒနည်းသူ၊ ဝီရိယနည်းသူတို့အတွက် တစ်နေ့ ငါးကြိမ်မှ  
ခုနစ်ကြိမ် တရားထိုင် ရှုမှတ်ခိုင်းသည်။ တစ်ခါထိုင်လျှင်

၈၄ စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင်

အနည်းဆုံး တစ်နာရီ၊ အများဆုံး သုံးနာရီထိ မိမိဆန္ဒအရ ထိုင်နိုင်သည်။ ပြင်ပမှ အလုပ်များသူများအတွက် တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် ထိုင်ခိုင်းသည်။ တရားထိုင်ပြီး ကြားအချိန်မှာလည်း သတိအမှတ်နှင့် နေထိုင်ကြရသည်။ လှုပ်ရှားမှု၊ စကားပြော မှု၊ စားသောက်မှု စသည်မှာလည်း သတိ အသိ ကပ်ယှဉ်ရ မည်သာ ဖြစ်၏။

ထိုမှ သဘောတရားဟူသည် နေရာမရွေး အချိန်မရွေး ဖြစ်ပျက်နေရာ သတိရှိရှိ၊ အမှတ်ပြုပြု နေထိုင်လုပ်ဆောင် ကြရသည်။ ကာယနှင့် ဖောဋ္ဌဗ္ဗဓာတ်တို့ မကြာခဏ ထိထိ နေရာ အသိယှဉ် သတိထားဖို့ အမြဲပင်လိုအပ်သည်။ ဥပမာ- ရေခွက်ကိုကိုင်လျှင် ထိမှုဖြစ်၏။ လဲလျောင်းလျှင် ထိမှုဖြစ်၏။ လမ်းလျှောက်လျှင် ခြေထောက်နှင့် မြေကြီး ထိမှု ဖြစ်၏။ ကုလားထိုင်မှာထိုင်ခိုက် ထိမှုဖြစ်၏။ ထိုမှ သဘောတရားမှ မလွတ်၍ သတိမလွတ်ရန် အရေးကြီးသည်။ မျက်စိနှင့်အဆင် ကို မြင်ရာ၌ ထိမှုဖြစ်ရာ စက္ခုဒွါရမှလည်း တရားအားထုတ်ရ သေးသည်။ နားဝမှလည်း တရား အားထုတ်ရသေးသည်။ လျှာသိ၊ နံသိ၊ တွေ့သိမှလည်း တရားရယူကြရသည်။ “အရာရာ သတိကြပ်ကြပ်ပြု” ဟူသော စွန်းလွန်းနည်းလမ်းမှာ သတိ မပေါ့ဆရာ၊ မပျင်းရာ၊ အိပ်မငိုက်ရာ၊ အအိပ်မများရဟု ဆိုလို သည်။

စွန်းလွန်း အားထုတ်နည်းသည် ရိုးသား လွယ်ကူလှပေရာ ‘ဝ’လုံး ရေးဆွဲရသလို ရှင်းလင်းပြတ်သားသည်။ ကလေးပင် ‘ဝ’လုံးကို ရေးဆွဲတတ်သည်။ ‘ဝ’လုံးသည် ရိုးသား ဖြောင့် စင်းပြီး လွယ်ကူမှုရှိသည်။ ပြတ်သားသည်။ ဤနည်းတူပင်

စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင် ၈၅

မျဉ်းကြောင်း အဖြောင့်ဆွဲရာ၌ ရိုးသားပြတ်သားရှင်းလင်းပြီး လွယ်ကူလှသည်။ သို့သော် တကယ်ပြည့်စုံလုံလောက် အဆင့် မီသော မျဉ်းကြောင်း သို့မဟုတ် 'ဝ'လုံးကို ရေးဆွဲပြရန် ခက်ခဲနက်နဲလှသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ဆန္ဒပြင်းပြင်း ဇွဲသတ္တိ ရှိရှိနှင့် အမြဲတရစပ် ကြိုးစားနေကြသောအခါ အောင်မြင် မှု ရကြသည်။ အခြား နည်းလမ်းများကိုကား မဖော်ပြ တော့ပါ။

လုပ်ဆောင်ရန် လွယ်ကူကြသော်လည်း အကျိုးကျေးဇူး ရရှိရန် ကြန့်ကြာလှပေသည်။ တရား အတက်နေ့သည်၊ စွန်း လွန်းနည်းကား လုပ်ဆောင်ရန်ခက်သည်၊ သဒ္ဓါ၊ သတိ၊ ဝီရိယ များများ လိုအပ်သည်။ ဝေဒနာကို သတ္တိရှိရှိ ဇွဲရှိရှိနှင့် ရင်ဆိုင်ရသည်။ ထိုအခါ အလုပ်ခက်သော်လည်း အကျိုး ကျေးဇူး မြန်ဆန်လှပေသည်။ ပရမတ်တရားနှင့် တိုက်ရိုက် ရင်ဆိုင်တွေ့မှ ကိလေသာကို တိုက်ရိုက် တိုက်မှုဖြစ်ရာ ပညတ် များ မြန်မြန် ကင်းစင်သွားကြသည်။ တကယ် အားထုတ်ကြ သူတိုင်း စိတ်အား ထက်သန်လာကြပြီး မိုလ်ငါးပါး ပို၍ အားကောင်းလာကြသည်။ မိုလ်ငါးပါးစုစည်းညီညွတ်မှုတမှ မဂ်တရားဟူသော အကျိုးကျေးဇူးကို ရရှိသည်။

ယခု သာသနာ နောက်ပိုင်းခေတ် ကာမဂုဏ် အာရုံ ပေါများ ဆန်းကြယ်သောခေတ်၊ ကိလေသာ ထူပြောသော ခေတ်၏လူသားများသည် တရားကို သက်စွန့်ကြိုးပမ်း မနား မနေ ဇွဲနှင့် အားထုတ်ရန် သဒ္ဓါဆန္ဒ သမ္မာဆန္ဒ နည်းပါး ကြလေသည်။ သက်သာချောင်ချိသောနည်းလမ်းကို နှစ်သက် ကြသည်။ ယခုခေတ် လူသားများသည် ဝီတက် များပြား

၈၆ စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင်

ကြသည်။ စဉ်းစားတွေးတောမှု၊ စောဒက ဆင်ခြေတက်မှု၊ လျှောက်လဲမှု လောဂျစ်ပညာနည်းအရ စဉ်းစားတွေးတောမှု စသည် အတွေးအကြံ စဉ်းစားမှု ထူပြောကြရာ နိဗ္ဗာန် တရား သစ္စာလေးပါး တရားနှင့် ဝေးကွာစွာပင် နေထိုင် ကြသည်။ ပရမတ်အစစ် ဓာတ်အနှစ်အထိ စဉ်းစားမှု တွေးမှု ဝေဖန်မှု မပါဘဲ တိုက်ရိုက်မှန်မှန်ဂုဏ်နေကြရန် စွန်းလွန်း ဝိပဿနာက ဆုံးမ လမ်းညွှန်သည်။ ယခုခေတ် လူသား အများစုက စီးပွားရှာမှု လူမှုရေးလုပ်မှုကို ပထမ နေရာမှာ ထားရှိ လုပ်ဆောင်လေ့ ရှိကြရာ တရားရှာဖွေ အချိန်မရဟု ဆင်ခြေပေးကြသည်။ သို့သော် စွန်းလွန်းနည်းအရဆိုလျှင် အချိန်မရွေး နေရာမရွေး ကိစ္စမရွေး တရားရှုမှတ်သတိထား နေရသည်။ ပညတ်အာရုံ အတွေးများ ဒဿနများကို ပယ် စွန့်နိုင်ပြီး ဖြစ်တာကို တိုက်ရိုက်ဂုဏ်နိုင်ကြသည်။ ကိုယ်နှင့် စိတ်ကို နိဗ္ဗာန်ရည်စူး၍ အစွမ်းကုန်အသုံးချရသည်။ လူတိုင်း မှာ အင်အားရှိကြရာ ဖော်ထုတ်သုံးစွဲသင့်ကြသည်။ သို့မှသာ နေ့စဉ်ဘဝလှုပ်ရှားမှု၊ စီးပွားရှာမှု၊ လူမှုရေး လုပ်ဆောင်မှုမှာ ပါဝင်နေသောလောကဝံတရားရှစ်ပါးကို ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်သော သမာဓိစွမ်းရည်အကျိုးကို ရရှိသည်။ ငါ၊ ငါ့ဥစ္စာ၊ ငါ့အကျိုး ဟူသော အယူများ အကျင့်များကို ပယ်ဖျောက်၍ ဘဝ၏ လိမ်လည်မှု အယူများကို ကျော်လွန်ရတော့သည်။ ဆိုလို သည်မှာ သက္ကာယ ဒိဋ္ဌိ အယူ “ငါစွဲ” ကြောင့် ဖြစ်နေကြ ရသော လူ့ဘဝဒုက္ခမျိုးစုံ ပြောင်းလဲမှုအပုံပုံကို အသိပညာ အလင်းရောင်ဖြင့် ပပျောက်စေသည်။ ဒုက္ခရှိရာမှ ဒုက္ခ ချုပ်ငြိမ်းသွားသည်ဟု ဆိုလိုသည်။



စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင် ၈၇

စွန်းလွန်းဝိပဿနာရှုနည်းသည် ပြင်းထန်သည်ကို မငြင်း  
 လိုပါ။ ဤပြင်းထန်မှု၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ သံဝေဂဉာဏ်ကြီးမား  
 သောကြောင့် သဒ္ဓါ၊ သတိ၊ ဝီရိယ ထူးမြတ်လှသောကြောင့်  
 ခပ်ပြင်းပြင်း ဇောသန်သန် အားထုတ်ရခြင်းပင် ဖြစ်၏။  
 တစ်နည်းအားဖြင့် လူပျင်းလူညံ့ အချောင်လိုက်သမားတို့ကို  
 တပ်လှန်နှိုးဆော်၍ ဆွဲခေါ်လိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ နေယျ  
 ပုဂ္ဂိုလ်သည် အစွမ်းကုန်ကြိုးစားမှ တရားရသည်။ သတိ  
 ပဋ္ဌာန်သုတ်တွင် သတ္တဝါတိုင်း စိတ်ဖြူစင်နိုင်ကြောင်း ဒုက္ခ  
 ဒေါမနဿ သောကပရိဒေဝကို ပယ်ဖျက် အောင်မြင်နိုင်  
 ကြောင်း ဘုရားရှင်ကိုယ်တိုင် ဝန်ခံ ကတိပေးတော်မူသည်။  
 နိဗ္ဗာန်ရရန် တစ်ကြောင်းတည်းသော မဂ္ဂင်ခရီးပေတည်း။

ထိမူ-သိမူ “သတိကြပ်ကြပ်ဖြူ”

မေးခွန်းများနှင့်အဖြေများ

အမေး ။ ။ ကျွန်တော်တို့ ပြင်းပြင်းရှည်ရှည် လေရှု  
လေထုတ်တော့ အစပိုင်း မိနစ်အနည်းငယ်မှာ  
သိပ်မောပန်းပြီး ကြာလာတော့လည်း မမော  
မပန်းတော့ဘူး၊ အဲဒါဘာဖြစ်လို့လဲ။

အဖြေ ။ ။ အစပိုင်းမှာ အာနာပါနု အချိုးမကျ မညီညာ  
သေးလို့ မောပန်းတာဘဲ၊ အများအားဖြင့် ထွက်  
လေကို ရှည်ရှည်ထုတ်မိပြီး ဝင်လေက တိုနေကြ  
တယ်၊ ဝင်လေကိုလည်း ရှည်ရှည်ရှုသွင်းရတယ်၊  
အဝင်အထွက် ညီမျှ အချိုးကျရင် မမောမပန်းဘဲ  
ကြာကြာလေ့ကျင့်နိုင်ပါတယ်။

အမေး ။ ။ ရုပ်ခါနီးမှာ ဝင်လေနဲ့ရုပ်ရတာ ဘာကြောင့်လဲ။

အဖြေ ။ ။ ဖြစ်ပေါ်လာမယ့်ဝေဒနာတွေကို အင်အားစုစည်း  
ပြီး ချောချောမောမော ရှုမှတ်နိုင်ဖို့ ဝင်လေနဲ့  
ရုပ်ရတယ်။ နောက်ပြီး စိတ်လည်း အားလပ်ခွင့်  
မယူဘဲ ဇွဲမွှေးတဲ့သဘောပါပဲ။ ထွက်လေနဲ့  
ရုပ်ရင် အားလပ်ခွင့်ယူသလို ဖြစ်သွားတယ်။

အမေး ။ ။ ကျွန်တော်တို့ အနေအထားတစ်ခုတည်းမှာချည်း  
ကြာကြာထိုင်နေရင် ထုံကျဉ်လာတယ်။ အဲဒီ  
ဝေဒနာကို လျော့နည်း ပပျောက်သွားတဲ့အထိ  
ဆက်ထိုင်ရမှာလား။ အဲဒီဝေဒနာက ဘယ်  
လောက်ကြာအောင် နာနေမှာလဲ။

စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင် ၈၉

**အခြေ ။** ။ ဝေဒနာလျော့ပါးသွားတဲ့အထိ ကြိုးစားသည်းခံပြီး ရှုမှတ်နေရမယ်။ ဘယ်အချိန်မှာ ဝေဒနာလျော့ပါးလာမယ်ဆိုတာကတော့ ယောဂီတစ်ဦးချင်းရဲ့ သဒ္ဓါ သတိ ဝီရိယအရ ကွဲပြားကြွတယ်။ အချို့က အချိန်တိုပြီး အချို့က တစ်နာရီ စသည်နာရီ အတော်ကြာမှ လျော့ပါးသွားတယ်။ ဘာဝေဒနာပေါ်ပေါ် သဘာဝအရ၊ ဓာတ်သဘောအရ ပေါ်တာဖြစ်လို့ စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့စရာမလိုဘဲ သတိပိုပြီး များများကပ်ထားပြီး ပိုပြီးများများသည်းခံထားရမယ်။ ဉာဏ်ရင့်ကျက်တော့ ဝေဒနာချုပ်ငြိမ်းပါတယ်။ ဇွဲသိပ်လိုတယ်။

**အမေး ။** ။ တစ်ခါတစ်ရံ ထင်ရှားပေါ်လွင်တဲ့ ဝေဒနာတွေ လျော့ပါးသွားကုန်သွားပေမယ့် ခြေထောက်မှာ ထုံကျဉ်နာတာက မကုန်ခန်းဘူး၊ အဲဒီ ဝေဒနာကိုလဲ ကုန်အောင်ဆက်ရှုနေရမှာလား။

**အဖြေ ။** ။ ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းအရ အကုန်ဆက်ရှုနေရမှာပဲ။ ကျန်နေတဲ့နေရာက ဝေဒနာလျော့နည်းဖို့ ကုန်ခန်းဖို့ ရှုဖို့ကိစ္စက အတော်ကြာကြာ ရှုမှတ်နေမှ အောင်မြင်မှုရရှိတယ်။ ဒီလို အချိန်ကြာကြာ ရှုမှတ်ဖို့ လဲလို့ အပ်ပါတယ်။ အကယ်၍ သဒ္ဓါ၊ သတိ၊ ဝီရိယ သမာဓိကို များများလေ့ကျင့် ထူထောင်ထားရင်တော့ အချိန်မကြာဘဲ ရှင်းလင်းပစ်နိုင်တယ်။ ဇွဲ ကောင်းဖို့ သိပ်အရေး

၉၀ စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင်

ကြီးတယ်။ မလျှော့ရဘူး။

အမေး ။ ။ အကယ်၍ ကျွန်တော်တို့ အချိန်ကြာကြာ အားမထုတ်နိုင်ရင် ကျန်နေတဲ့ထုံကျဉ်းမှုတွေ မချုပ်ငြိမ်းခင်မှာပဲ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ကို ရုပ်ပစ်နိုင်ပါသလား။

အဖြေ ။ ။ ရုပ်ပစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သိပ်မကောင်းလှပါဘူး။ ကိုယ်ကာယကြီး လေးကန်ပြီးစိတ်မှာ ကြည်လင်မြင့်မြတ်မှု အဆင့်အတန်းနည်းနေမှာပါပဲ။ အချိန်မရရင် ကြာကြာ ဝင်လေထွက်လေ လေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်ဘဲ အချိန်တိုတိုပဲ လေ့ကျင့်ပြီး အဲဒီကာလမှာ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ ဝေဒနာကလည်း သိပ်မပြင်းထန်တော့ ဝေဒနာလျော့ပါးသွားဖို့ ကြာကြာရှုမှတ်စရာ မလိုတော့ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် တကယ် ပြည့်ပြည့်ဝဝ လေ့ကျင့်ရမှာကို မလေ့ကျင့်တော့ မကျေနပ်မှု ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းကို မကျေနပ်မှုတွေ ဖြစ်ပေါ်နိုင်တယ်။ စနစ်ကျဖို့ လိုတယ်။

အမေး ။ ။ ကျွန်တော့်အနေနဲ့ ခြေထောက်တွေ ထုံကျဉ်လာရင် ခြေကို ဆန့်တန်းလိုက်ရင် ထုံကျဉ် ဝေဒနာပျောက်ငြိမ်းသွားတာပါပဲ။ ဘာကြောင့် ဝေဒနာချုပ်ငြိမ်းတဲ့အထိ ဆက်ပြီးရှုမှတ်ရသလဲ။

အဖြေ ။ ။ ဝိပဿနာ ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်လေ့ကျင့်တဲ့ အဓိက ရည်ရွယ်ချက်က ဝေဒနာကို

စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင် ၉၁

ရင်ဆိုင်ပြီး ထိုးထွင်းသိတဲ့ ပညာရယူဖို့၊ ဝေဒနာကို အောင်မြင်ဖို့ရင်ဆိုင်ရှုမှတ်ရတယ်။ ဝေဒနာသက်သာဖို့ ခြေကိုဆန့်၊ ကိုယ်လက်ပြောင်းလဲလိုက်ရင်သက်သာပါတယ်။ သို့သော် ဝေဒနာကို ရင်ဆိုင် သတိပညာ၊ ဝီရိယနဲ့ ဖြေရှင်းသိမြင်မှု မဟုတ်တော့ဘူး။ ဝေဒနာကို လက်မြောက်ရှောင်ခွာလိုက်တာနဲ့ တူနေတယ်။ ဝေဒနာတစ်ခုကို ရှောင်ဖယ်လိုက်တိုင်း နောက် ဝေဒနာအသစ်တစ်ခုပေါ်လို့ တကယ်ရှောင်ဖယ်လို့မရဘူး။ သက်သာခိုတဲ့လူတွေလဲ ဝေဒနာက မလွတ်ကို မလွတ်ကြဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထဲမှာ သင်္ခါရ ဒုက္ခကြီးပါဝင်နေလို့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ပစ္စုပ္ပန်တည်တည်စိုက်ပြီး ရင်ဆိုင်ရှုမှတ်ရတယ်။ ဒုက္ခချုပ်ငြိမ်းမှု၊ ဒုက္ခလွတ်မြောက်မှု ဝိမုတ္တိရသပန်းတိုင်ကို မျက်ခြည်မပြတ်ရဘူး။

**အမေး ။** ။ သတိပဋ္ဌာန်အရ သတိထား ရှုမှတ်တယ်ဆိုတာ ဘာအဓိပ္ပာယ်လဲ၊ ဥပမာ-ဝေဒနာရဲ့ အကြောင်းရင်းတွေကို ရှုမှတ်ရတာမျိုးလား။

**အဖြေ ။** ။ မဟုတ်ဘူး။ သတိပဋ္ဌာန်အရ သတိထား ရှုမှတ်တယ်ဆိုတာ စိတ်အသိကို နှုံးကြားတက်ကြွစေပြီး ဒီအသိကို ဇွဲနဲ့သည်းခံပြီး ရှုမှတ်ခြင်းပါပဲ။ ပညတ် တွေ၊ အတွေးတွေ၊ စိတ်ကူးတွေ ဘာမှ မပါဝင်ဘူး။ အကြောင်းရှာတာ၊ တွေးတောတာပါ။

၉၂ စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင်

အမေး ။ ။ သမထဘာဝနာနဲ့ ဝိပဿနာဘာဝနာ ဘယ်လို ကွာခြားသလဲ။

အဖြေ ။ ။ သမထဘာဝနာမှာ ပုံသဏ္ဍာန်တစ်ခုခု၊ အာရုံ တစ်ခုခု၊ အသိအမြင်တစ်ခုခုကို စူးစိုက်ပြီး သမာဓိ တရားထူထောင်တယ်။ ဝိပဿနာ ဘာဝနာကျတော့ ဒီသမာဓိတရားကိုပဲ ကိုယ် ကာယမှာ ပေါ်လာတဲ့ ဝေဒနာအမျိုးမျိုးကို ထိုးဖောက်ရှုမှတ်တယ်။ ဉာဏ်ပညာ ထုတ်ယူ တယ်။ သမထအင်အားကို ဝေဒနာ ဖြစ်ပျက်မှာ အသုံးပြုလိုက်တယ်။ သမထလုပ်ငန်းက စိတ်ကို အင်အားရှိပြီး တောက်ပစေတယ်။ တန်ခိုး ရနိုင်တယ်။ ဝိပဿနာ လုပ်ငန်းကတော့ စိတ်ရဲ့ ကိလေသာတွေကို ဆေးကြော သုတ်သင်ပစ်ပြီး ဝိပဿနာ ပညာဉာဏ်ရဖို့ ပန်းတိုင် ထားရှိ တယ်။ သမထသက်သက်ပဲ လေ့ကျင့်သူဟာ အပြောအဟောကောင်းပြီး ဆွဲဆောင်မှုရှိသော် လည်း၊ လူတွေကြည့် ညှိုသော်လည်း မကြာခင် မကောင်းကျိုး တုံ့ပြန်ခံရတယ်။ ဝိပဿနာ လုပ်ငန်းက ဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ လူတွေကို လွှမ်းမိုးဖို့ မရည်ရွယ်ဘူး။ သစ္စာလေးပါး ဉာဏ်ပညာရဖို့ ဖြစ်တယ်။ သဘာဝလက္ခဏာတရားသာ ဟောပြ လို့ အခုရော့နောင်ပါ အများကလက်ခံနေကြ တယ်။



စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင် ၉၃

အမေး ။ ။ ဝိပဿနာ တရားဘာဝနာ အားထုတ်နေစဉ်မှာ ပဲ သမထလုပ်ငန်းကို လုပ်လိုရသလား။

အဖြေ ။ ။ သမထလုပ်ငန်းက သမာဓိရရှိဖို့ သိပ်လေ့ကျင့်လို့ သမာဓိပဲ အထောက်အကူရှိတယ်။ ဝိပဿနာ လုပ်ငန်းမှာတော့ သမာဓိအပြင် ဝေဒနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဇွဲနဲ့ ရှုမှတ်တာ ပါဝင်လာတယ်။ သမာဓိနဲ့ ဝေဒနာ အထောက်အကူနှစ်ခု ဖြစ် သွားတယ်။ သမထလုပ်သူတွေဟာ ဝိပဿနာ မပါဘဲ လုပ်လိုကြတယ်။ ဝိပဿနာလေ့ကျင့်မှု မှာတော့ သမထအနည်းအများပါဝင်ပြီး အသုံး ပြုရတယ်။ အနည်းဆုံး ခဏိက သမာဓိ ပါဝင် ရတယ်။ သမာဓိနဲ့လဲ ဝေဒနာကိုရှုနိုင်တယ်။ ဒီလိုဝိပဿနာရှုပွားနေစဉ် သမထလမ်းစဉ် ဘက်ကို မလိုက်တော့ဘူး။ ဒါပေမယ့် သမထ သာအထောက် အကူမရှိရာလုပ်နေရင် သမထ လမ်းစဉ်လိုက်လို့ရပါတယ်။ ဒီအခါမှာ နိမိတ် တွေ၊ သမထအာရုံတွေ မြင်တွေ့လာကြတယ်။ အရောင်အလင်းတွေကိုရကြတယ်။ ဒါကြောင့် ဝိပဿနာလမ်းစဉ်ကနေသွေဖည် ရှောင် လွှဲသွားကြတယ်။ သမထချည်းလေ့ကျင့်နေ ကြသူတွေဟာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ တရား ပေါက်မြောက်ကြတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်ထူးလို့ သမထ အာရုံကိုအထင်ရှိကြတယ်။ ဒါကြောင့် သံသရာ က လွတ်မြောက်မှုလမ်းစဉ်မှာ အနှောင့်အယှက်

၉၄ စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင်

အဆီးအတားဖြစ်နေကြတယ်။ သမထသမားဟာ သမထလုပ်ငန်းအတော်လုပ်မိရင် ဝိပဿနာ လုပ်ချင်စိတ်သိပ်မရှိကြဘူး။ သမာထပီတိမှာ ပျော်နေကြတယ်။ ဒါကြောင့် သူတို့ကို သတိ ပဋ္ဌာန်ဂုဗ္ဗမှတ်မှု ခြေထောက်တစ်ချောင်း တပ်ပေး ရတယ်။

**အမေး** ။ ။ ဝေဒနာတွေ သိပ်တက်လာပြီး သည်းမခံနိုင်တဲ့ အခါ ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။

**အဖြေ** ။ ။ ဇွဲနဲ့သည်းခံ၊ ဝီရိယ ပိုစိုက်ထုတ်၊ လျှော့မပစ်နဲ့၊ သည်းခံမှုနိဗ္ဗာန်ရမယ်။ ဝေဒနာကို ကြပ်ကြပ် သည်းခံပြီး အမှတ်သတိ မလွတ်စေနဲ့၊ သတိ ကြီးမားလာရင် ဝေဒနာပျောက်တယ်။ ပြင်းထန် တဲ့ ဝေဒနာတွေ ဂုဗ္ဗမှတ်ပစ်လိုက်၊ အောင်မြင် လိုက်တဲ့အခါမှာစိတ်ဟာ ပိုပြီး ကြည်လင်မြင့် မြတ်လာတယ်။ အသိရှင်း အမြင်ရှင်းတယ်။

**အမေး** ။ ။ ကိုယ်ကာယမှာပေါ်တဲ့ ဝေဒနာတွေကို စူးစိုက် ရှုပြီး စိတ်ကသာအာရုံမှာမဝင်ရင် စိတ်က ဘယ်လို ကျေးဇူးရရှိမှာလဲ။

**အဖြေ** ။ ။ စိတ်က ဝင်ရောက်ခြယ်လှယ်မှုဆိုတဲ့ ပြဿနာ မရှိပါဘူး၊ စိတ်ရဲ့လုပ်ငန်းက ဝေဒနာကို တိုက်ရိုက် ဂုဗ္ဗမှတ်ဖို့ပါပဲ။ ဝေဒနာပေါ်မှာ စိတ်က ဘာမှမတွေး မကြံနဲ့၊ မဝေဖန်နဲ့၊ မဆုံးဖြတ်နဲ့၊ ဝေဒနာ ငြိမ်ဝပ်သွားတဲ့အခါ စိတ်ဟာ တည်

စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင်

ကြည်မြင့်မြတ် ကြည် လင်နေတယ်။ ဒါကြောင့် သတ္တဝါအားလုံးအပေါ်မှာ မေတ္တာစိတ်၊ ကရုဏာ စိတ် များများထားပြီး စိတ်ဟာ ဖြူစင်ငြိမ်သက် တယ်။ ကိုယ်ဝေဒနာသာမဟုတ် စိတ်ဝေဒနာ ကိုလဲ ရှင်းရှင်းသိရတယ်။

**အမေး ။ ။** ကျွန်တော်တို့နေ့စဉ် နေထိုင်မှု လုပ်ငန်းဘဝမှာ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ဘယ်လို ကပ်ယှဉ်ထားရမလဲ။

**အဖြေ ။ ။** လမ်းသွားရင် ခြေထောက်နဲ့ မြေကြီးထိမှုကို သတိထားပါ။ အရာဝတ္ထု တစ်ခုခုကို လက်နဲ့ ကိုင်ရင် လက်နဲ့ထိတာကို သတိထားပါ။ ရူပါရုံ အဆင်းကို မြင်ခိုက် ထိမှုကို သတိထားပါ။ အသံကို နားဝမှာကြားခိုက် သတိထားပါ။ အနံ့ကို နံခိုက်၊ လျှာအရသာသိခိုက် ထိမှုချည်း ဖြစ်ပေါ်လို့ ထိမှုကို သတိထားပါ။ နေ့စဉ် ဘဝ နေထိုင်မှုကိစ္စအားလုံးမှာ သတိပြု နေထိုင်ရ တယ်။ ကာယနဲ့ ဖောဋ္ဌဗ္ဗအာရုံထိမှုက သိပ်များ လို့ များများရှုမှတ်ရတယ်။ ဒီလိုဆိုရင် လုပ်ငန်း တွေ အဆင်ပြေပါတယ်။

**အမေး ။ ။** ဒီစွန်းလွန်းတရားအားထုတ်နည်းဟာ ဘာ အကျိုးကျေးဇူးတွေ ရနိုင်သလဲ။

**အဖြေ ။ ။** မိမိကိုယ်နှုတ်စိတ် စင်ကြယ်မှု၊ သောကပရိဒေဝ စိုးရိမ်မှု၊ ငိုကြွေးမှု ကင်းရှင်းတဲ့ အကျိုး၊ ဒုက္ခ ဒေါမနဿကင်းရှင်းတဲ့ အကျိုး၊ မဂ္ဂင်လမ်းပေါ်

စွန်းလွန်းကျင့်စဉ်နှင့် ကိုယ်တွေ့အမြင်

လျှောက် ရတဲ့အကျိုး၊ နိဗ္ဗာန်ရတဲ့အကျိုး အဆင့်ဆင့် ရရှိတယ်။ ဖြူစင်သန့်ရှင်း စင်ကြယ်မှုဆိုတာ စိတ်မှာ ကိလေသာစင်ကြယ်ခြင်းနဲ့ အကျင့်စာရိတ္တ သီလခိုင်မာကောင်းမွန်လာတာကို ဆိုလိုတယ်။ သမာဓိအားကောင်းလို့ အနှောင့်အယှက် အဆီးအတား နီဝရဏငါးပါး ငြိမ်ဝပ်စေတယ်။ စိတ်ဟာ လောဘ ဒေါသ မောဟတွေက အတော်ကြာကြာ လွတ်မြောက်နေတယ်။ အကုသိုလ်ကိုသိလို့ တကယ်ကြောက်ပြီး ကုသိုလ်တရား လက်ကိုင်ထားတယ်။ လူမှုအဖွဲ့အစည်းရဲ့ ဩဇာကြောင့် သီလစောင့်တာမဟုတ်ဘူး၊ ဒုက္ခဆိုတာ ကာယိက ဒုက္ခနဲ့ စေတသိကဒုက္ခလို့ နှစ်မျိုးရှိတယ်။ ရောဂါကြောင့် ကာယိကဒုက္ခ၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် စေတသိကဒုက္ခဖြစ်ပေါ်တယ်။ ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း အထူးသဖြင့် အာနာပါနဘာဝနာဟာ ကိုယ်ကာယကိုလဲ ကျန်းမာစေသလို စိတ်ကိုလည်း သန့်ရှင်းမြင့်မြတ် ကျန်းမာစေတယ်။ ရောဂါတွေ ကင်းရှင်းပျောက်ကင်းကြတယ်။ စိတ်လဲ အေးချမ်းငြိမ်သက် ဘေးကင်းတယ်။ အာရုံခြောက်ပါးထိခိုက်မှာ သိမှု သတိပြုမှု ကပ်ယှဉ်နေနိုင်လို့ ကြိုက်တယ်-မကြိုက်ဘူး၊ လောဘ ဒေါသ မရှိပါ။ ကပ်ငြိနေတာ တွန်းဖယ်နေတာမရှိပါ။ သောကပရိဒေဝ၊ ဒုက္ခဒေါမနဿတွေ မဖိစီးမနှိပ်စက်တော့ဘူး၊ စိတ်ဟာ အာရုံ

မှာ မကပ်ငြိ မထင်မှားတော့ဘဲ ငါ၊ ငါ့ဥစ္စာဆိုတဲ့ အယူအဆလဲ မရှိတော့ဘူး။ ဆင်းရဲမှု ချမ်းသာမှု ကိစ္စတို့မှာလည်း စိတ်နဲ့ မပတ်သက် မရောနှောတော့ အလွန်ကြည်လင်မြင့်မြတ် သန့်ရှင်းတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်လောကကို အမြင်ကြည်ကြည် လင်လင်နဲ့ ကြည့်ရှုနေနိုင်တယ်။ ဘာမှန်တယ်၊ ဘာမှားတယ်ဆိုတာ ကောင်းကောင်း သိမြင် ခွဲခြားနေတယ်။ မဂ္ဂင် လမ်းပေါ်ရောက်လို့ ကုသိုလ် အကုသိုလ်ကို တကယ်ခွဲသိတယ်။ မိမိရဲ့သစ္စာလေးပါးကို တကယ် သိမြင်နားလည်နေလို့ သစ္စာတရားကို ကပ်ယှဉ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် နိဂုံးချုပ် ပြော ပြရမယ်ဆိုရင် နိဗ္ဗာန် နိရောဓ သစ္စာတရားကို တကယ်ရရှိသိမြင်ဖို့က အလွန်ပြင်းထန်တဲ့ ဇွဲသတ္တိမျိုးနှင့် ဇောစိတ်အရ ဇွဲသန်သန် အဆင့်မြင့်မြင့် တရားအားထုတ်မှသာ တရားထူးကို တကယ်ရရှိ သိမြင်နိုင်တယ် ဆိုတဲ့ အဓိကလိုရင်း သတိပေးချက်ပါပဲ။ ကြိုးစားကြပါ။

NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO  
SAMMA-SAMBUDDHASSA

**SUNLUN-GU VIPASSANA MEDITATION  
CENTRE**

**THINGANGYUN, YANGON**

**PHONE - 565623**

**TOUCH  
AWARENESS  
MINDFULNESS**

**SUNLUN SAYADAW**

Sunlun Sayadaw was so named because he came from the cave monasteries of Sunlun Village near Myingyan in middle Myanmar. He was born in 1878 and was named U Kyaw Din. He was sent to a monastery School but learned little. At the age of fifteen he entered employment as an office boy in district commissioner's office at Myingyan.



He married Ma Shwe Yi of the same village. At the age of thirty he resigned from his post and returned to his native village to become a farmer. He found that his fields prospered while other fields failed. In 1919 there was an epidemic. U Kyaw Din's fields were still prospering. There is a belief among Bamar people that in one's worldly possessions rise rapidly then one will die soon. Anxious because of his rising prosperity, U Kyaw Din consulted an astrologer. He was told that a two-legged being would soon leave his house. This was tantamount to saying that he would die.

In great fear, U Kyaw Din decided to accomplish one great act of charity. He erected a pavilion in front of his house and invited people to meals for three days. On the third day a certain mill clerk turned up uninvited at the feast. He began to converse about the practice of Vipassana and, on hearing these words, U Kyaw Din became greatly affected. He could not sleep that

night. He felt he wanted to undertake the practice but was afraid to mention his wish because of his lack of knowledge of scriptural texts. The next day he asked the clerk whether a man ignorant of the texts could undertake the practice. The clerk replied that the practice of insight meditation did not require doctrinal knowledge but only deep interest and assiduity. He told U Kyaw Din to practice in-breathing and out-breathing. So from that day, whenever he could find the time, U Kyaw Din would direct breath in and breath out. One day he met a friend who told him that directing breathing in and out alone was not sufficient; he had also to be aware of the touch of breath at the nostril tip.

U Kyaw Din practiced awareness of the touch of breath. Then as his practice became more intense, he tried to be aware not only of the touch of breath but also of the touch of his hand on the handle of the knife as he chopped corn cobs, the touch of rope on

the hand as he drew water, the touch his feet on the ground as he walked. He tried to be aware of touch in everything he did. As he tended his cattle he would sit under a tree and practice mindfulness of breathing. During the practice he began to see colored lights and geometrical patterns. He did not know what they were but felt that they were the fruit of practice. This greatly encouraged him and he began to practice more assiduously. With more intensive practice, sensations were sometimes intensely unpleasant. But they did not deter him. He believed that they were the fruit of the practice and that if he desired to win greater fruit he would have to overcome and get beyond them. Therefore he generated more energy and developed a more rigorous mindfulness until he overcame the unpleasant sensations and passed beyond to the higher stages of the practice.

Endeavoring in this zealous manner, U Kyaw Din attained the stage of stream entry,

the first taste of nirvana, in mid-1920. The next month he won the second stage of liberation. In the third month he won the third stage. He asked permission of his wife to let him become a monk; after much resistance, the wife agreed. But even then she asked him to sow a final crop of peas before he left. U Kyaw Din set out for the fields. But even as he was broadcasting the seeds he felt the great urge to renounce the world. Setting his cattle free, he put the yoke up against a tree, went to the village monastery, and begged the monk there to accept him as a novice in the order. He next betook himself to the caves nearby and practiced diligently, until in October, 1920, he attained the final stage of freedom, arahatship. His achievement became known among the monks and many came to test him. Though he was a barely literate man, his answers satisfied even the most learned monks. Very often they disagreed with his replies but when his answers were checked against the texts they

found many important passages in the scriptures to support his statements. Many learned monks from various parts of the world went to practice mindfulness under him, including one very learned monk, the Nyaung Lunt Sayadaw, who also became fully enlightened after intense practice. Sunlun Sayadaw performed the act of leaving the body (parinirvana)<sup>1</sup> in 1952.

Sunlun Sayadaw was an intrinsically honest man, laconic and precise in speech, and possessed of great strength and determination. Photographs of him reveal a sturdily built man with a steady gaze, clear eyes, and a firmly set jaw. One senses in these photographs a quality of great courage, the attribute of the truly enlightened man.

Currently there are a number of meditation masters teaching the practices of Sunlun Sayadaw throughout Myanmar, and several Sunlun centers can be found in and around Yangon. One of the largest, the Sunlun

Monastery of Thingangyun has two resident Sayadaw, U Tiloka and U Thondera, both senior disciples of Sunlun. Only twenty monks or so reside here, for the large compound of cottages and halls is more oriented toward serving lay people. Group sittings take place four and five times daily, after a fiery and inspirational talk by the Sayadaw. " You are lucky to be born a human and even luckier to hear the Dharma. Take advantage of this special opportunity to really practice, be diligent, and work hard to win liberation.

The huge, mirrored hall is often filled with several hundred meditators of every age. The sittings can last two or more hours. During the first forty-five minutes the entire hall is engaged in intensely practicing the heavy breathing concentration exercise. On the Sayadaw's instruction, the yogis then turn to mindfulness of sensation in the body, continuing to sit motionless until the end of a two-or three-hour period.



Although the teachers of Sunlun Sayadaw's meditation recognize other ways of practice as possible, they emphasize that theirs is the clearest, most simple and direct path. They would find the natural method of Achaan Chaa and Buddhadasa too slow and indirect, and criticize other techniques such as Mahasi Sayadaw and Taungpulu Sayadaw as developing concentration through concepts but not direct insight.

Special emphasis on intense effort, concentrated on direct perception of sensation (especially pain), is the key to Sunlun practice. Walking into a hall full of heavily breathing Sunlun meditators is like finding oneself in the middle of a steam calliope. This enormous effort made to concentrate the mind by watching heavy breathing is then deepened in insight practice while sitting rigid, motionless, fully experiencing the pains of the body. The use of sensation especially pain, is what most characterizes Sunlun practice. It is strongly goal-oriented,

directing total effort in each sitting to the development of concentration and insight that will lead to nirvana liberation. There is emphasis on long, motionless sitting. While practicing as a monk at the Sunlun center, I was given a beautiful set of Myanmar beads. The devout lay supporter offered them to me along with the fervent wish that I might soon be sitting all night without moving, and thereby sooner realize nirvana.

Total effort to overcome pain and distraction is the way of Sunlun Sayadaw. The power of the concentrated heavy breathing and the pain that follows is suitable for overcoming many of the hindrances that normally distract a meditator. No matter how sleepy you feel, a session of hard breathing concentrating only on sensations at the nostrils will wake you right up. The technique is equally valuable for quieting an agitated, distracted mind, for in the face of the enormous effort in hard breathing, most thoughts are blasted away like clouds before

a wind.

Sunlun practice clears the mind of sleepiness and distraction, leaving the meditator clear and concentrated. Further mindfulness of pain and changing sensations strengthens the mindful, observing quality of mind. In a short time with this practice one may experience the power of a calm, concentrated mind which, when applied to observing the mind-body process, leads to clear insight, wisdom, and liberation.

This Sunlun center of Thingangyun is very receptive to Western meditators. Here as elsewhere in Myanmar, the hospitality and support for visiting yogis is overwhelming. Although the Sayadaws do not speak English, there are a number of articulate and fluent English speaking disciples who are able to translate for visitors. The Sayadaw are available for questions but the emphasis is primarily on strong sustained practice, the only way really to answer Dharma doubts.

*The following chapter is a talk given in Yangon several years ago by one of the chief teaching disciples of Sunlun Sayadaw.*

## The Yogi and Insight Meditation

*as taught by Sunlun Sayadaw*

I propose to take practical approach to meditation for you this evening. I shall consider the matter from the point of view of the yogi, his propensities and inclinations, his encounters with the problems and difficulties of execution, his small concerns and clingings, and his subtle self-deceptions. While doing this I shall attempt to weave in the teachings of the Sunlun Sayadaw on the practice of Vipassana to illustrate my points.

The first essential equipment of the yogi is a concentrated mind. For only a concentrated mind is a cleansed mind. And only

12 THE YOGI AND INSIGHT MEDITATION

the mind which is cleansed of the five elements of sensual lust, ill will, sloth, agitation, and doubt can function properly to realize Vipassana insight.

For the initiation of the cleansing process, the normal, everyday mind requires an object to grasp. This object can be one of two types: external to the corporeal-mental system of the yogi or belonging to it. Those objects which are external to the yogi belong to the environment, such as color discs, corpses, or the food which he eats daily. Those objects which belong to the corporeal-mental organization of the yogi are his body and his thoughts. Any of these can be taken as an object of meditation to establish concentration.

For example, color discs can be employed. The yogi takes, let us say, a colored disc or spot and places it at an appropriate distance, about three yards. He sits down with legs crossed under him, faces the disc, and holding the body erect he gazes on the

disc with eyes opened neither too wide nor too narrow. He lets his mind dwell with earnestness on the disc in order to gain fixity of mind. He does this until at last, even with closed eyes, he perceives a mental reflex image of the disc. This is the acquired sign or image. As he continues to direct attention to this image there may arise a clearer counter-image. This counter-image appears together with the concentrated mind. If he wills to see it far, he sees it far. If he wills to see it near, to the left, to the right, within, without, above, and below, he sees it accordingly. After acquiring the counter-image, the yogi protects it with reverence through constant endeavor. Thereby he acquires facility in the practice, and after due practice he gains high and controlled concentration. Fixed meditation absorption follows. These exercises can produce all stages of fixed meditation.

Likewise he can practice the earth element meditation, the water meditation, the



fire meditation, and so on. One of the benefits acquired through the ardent practice of the earth meditation is that a man, acquiring supernormal power, is able to walk on water just as on earth. If he gains supernormal power through the practice of the water meditation he can bring down rain or cause water to gush from his body. If he gains supernormal power through the practice of the fire meditation he is able to produce smoke and flame. But somehow it is not possible easily to acquire these powers in our day. Sunlun Sayadaw once said that the times were no more opportune. One might be able to gain absorption level concentration through such practices, but the supernormal benefits of the practices can hardly be acquired. Let us say that one practices the earth element exercise. He gains mastery of the signs. Let us say he goes to a pond and, seating himself near it, he arouses in himself the elements of the earth meditation. Then looking upon the

waters of the pond he endeavors to turn them into earth so that he may walk upon them. He will find at the most that the water thickens to a slushy earth which cannot uphold his feet when he attempts to walk upon it. Perhaps yogis in other countries have done better but I believe it may be taken as general rule that the acquisition of the total benefits of the element and color exercises are difficult to achieve in our time.

Another set of objects of meditation can be the loathsome ones, the corpses, or death. These exercises are not without their risk, as may be recounted in an anecdote of the Sunlun Sayadaw and a monk. The monk was in the habit of crossing the creek which separated the monastery from the burial grounds, to meditate on corpses. One morning the Sunlun Sayadaw met him as he was setting out to meditate for the day. The Sunlun Sayadaw smiled at him and said: "The anapana breathing exercise is free of dangers". The monk did not act on the

16 THE YOGI AND INSIGHT MEDITATION

suggestion, but continued in the practice of gazing on corpses. One evening he returned to his cell. As he opened the door and looked inside he gave a yell of terror. He had seen a corpse lying on the threshold. Actually that corpse was only the acquired image of his object of meditation. When the Sunlun Sayadaw heard the story he smiled and said: "Meditation on breath is free of dangers."

Meditation may be practiced through the analysis of the four elements. The essence of earth is the nature of hardness, strength, thickness immobility, security, and supporting. The essence of water is the nature of oozing, humidity, fluidity, trickling, permeation, increasing, and flowing cohesion. The essence of fire is the nature of heating, warmth, evaporation, maturing, consuming, and grasping. The essence of air is the nature of supporting, coldness, ingress and egress, easy movement, reaching low, and grasping. The yogi grasps the elements briefly and in detail through consideration and reflection.

But as will be noticed through a recounting of the essential natures of the four elements, they are difficult to distinguish within the body; they are hard to grasp directly; they have to be approached through indirection, through the repetition by word of mouth of the essential characteristics and a forcing of understanding of their natures. This understanding normally takes place first in the realm of concepts. And a yogi who arrives at such an understanding is often led too much to believe for himself that this is the peak requirement of the practice. This is no true, of course. The understanding that is required is not of the elements as they are made for us but of the elements as they are in their essentiality, as they are in themselves. And this, their nature, is beyond the realm of concept and logical thought.

The postures of the body can be good subjects leading to the proper establishment of concentration. The yogi attempts to be mindful of going, standing, sitting, lying,

## 18 THE YOGI AND INSIGHT MEDITATION

bending, stretching, eating, drinking, chewing, savoring, defecating, and urinating. The postures are dynamic, the going-on of the process is unmistakable, and when the postures are really grasped for what they are, the mind can be considered to be pretty well cleansed. However, the yogi should consider whether the postures serve better as the primary object of meditation or as a secondary one to be taken up in those moments of comparative relaxation when the primary object is being set aside for a while.

All of the methods mentioned are traditional Buddhist objects of meditation. They are all contained either in the list of forty subjects for concentration or in the *Great Discourse on Awareness (Maha Satipatthana Sutta)*, most of them in both. They all lead the yogi toward the establishment of concentration, some more, some less. The yogi may legitimately employ them to gain the concentration he needs. But perhaps it would be a wise approach for the yogi to seek to

employ and practice that exercise which will lead him all the way to the final goal he seeks. That goal is liberating Vipassana insight knowledge.

Now, there are two forms of the practice of mental culture. These are known as Samatha, or concentration practice, and Vipassana, or insight practice. Samatha leads to calm and tranquility and Vipassana leads to intuitive knowledge of the true nature of phenomena and consequent liberation. Samatha is concerned with the universe as it is for us; Vipassana is concerned with the universe as it is in itself. Since the realm of Samatha is the universe as it is for us, the objects of meditation which lead to Samatha are accordingly those objects which we have made for ourselves. The thought of the loathsomeness is something we have brought up in ourselves. The stability of earth, the cohesion of water, the maturing of fire, the interception of air are qualities of the four elements which have been con-



20 THE YOGI AND INSIGHT MEDITATION

ceptualized by us to help us in grasping them. Even the thought of walking in the fact of walking, the thought of bending in the fact of bending, the thought of touching in the fact of touching are ideas which we have created in our minds so that we can better get at the actualities, the postures as they are. But whatever makes the universe for us leads to Samatha; whatever artifact we construct, whatever idea, image, thought, or concept we create leads to Samatha. There is nothing wrong in Samatha in itself. The practice of Samatha is legitimate; there are many reasons why it should even be recommended. But concentration is not insight. Therefore he who would gather the fruits of concentration may practice concentration, but he who desires to gather the fruits of insight will have to practice insight. This he will have to do sooner or later, either after the practice of concentration or directly by selecting an exercise which sets him at once on the high road to insight. Whether he

wishes to practice concentration now only to switch to Vipassana later, or alternatively to take up the practice of Vipassana immediately, is a matter of personal choice. And I as a practitioner of Vipassana should not be too eager to prompt him on that choice. Sunlun Sayadaw once said: "Man does what he likes to do, and the doing of what he likes does not bother him."

Questions arise: If we normally conceptualize the four elements to grasp them, if we commonly make thoughts about walking, bending, and touching to help us get at them better, if our minds are ever so prone to create images and ideas, can we possibly attempt to get at processes as they are in themselves? Is it not necessary that we handle the processes with the gloves of concepts and ideas? This is the answer: If it were true that it is necessary to handle the processes with the gloves of concepts and thoughts, that processes can never be got at directly, then there could be no path to

## 22 THE YOGI AND INSIGHT MEDITATION

freedom and no liberating knowledge. But because it is possible to get at processes directly as they are in themselves there is Vipassana and the winning of intuitive liberating knowledge.

Let us take an exercise, awareness of in-breathing and out breathing. It is said to be a suitable exercise for all types of personalities. If a man practices mindfulness of respiration, he attains the peaceful life. He cause evil and unwholesome states to be overcome. His body and mind do not tremble. He fulfills the four foundations of mindfulness<sup>2</sup> and the seven enlightenment factor<sup>3</sup> and realizes wisdom and freedom. Mindfulness of breathing was practiced by the Buddha. Furthermore, watching the breath is said to be unadulterated, not requiring any addition to make it complete.

This exercise may be practiced in the simple concentration (Samatha) way or performed so as to realize insight (Vipassana).

Breathe in and out. As the breath goes in and out it will touch the nostril tip or upper lip or some other places within that region. Fixing the mind on that point of touch, count the in-going and out-going breaths. This is one method. Breathe in and out again. Fix the mind on the point of touch of breath. Thus fixing the mind, know a short breath to be short and a long breath to long. This is the second method. Breathe in and out again. Fixing the mind on the point of touch of breath, follow the breath in and out. In doing this, you should not follow the breath into the pit of the stomach or out into the beyond. The breath-body should be experienced going in and out. It is like a saw. The teeth of the saw are always at one point of contact with the wood but that point of wood experiences the whole length of the saw because the whole length of the saw passes across that point. This is the third method. Notice that in all three methods the yogi looks for the in-breaths and out-breaths

nowhere else than at the point of touch. This is true also for the fourth method. Breath in and out. Fix the mind on the point of touch of breath. Be aware of the touch. Do not count, do not know the degree of length, do not follow the breath in and out.

Of these four methods of mindfulness of breathing, the first three are simple concentration-type exercises while the fourth is an insight exercise. In the first method, there is counting. Numbers are concepts. In the second method, the form of the breath is noted. Form is an image. In the third method, the going in and out of the breath is noted. This is achieved through the creation of an idea. Concepts, images, and ideas belong to the universe as it is for us and therefore are concerned with Samatha. Only the fourth method, where the touch alone is taken in its bareness, performs the insight practice. Yet even this practice can be adulterated with concentration. If instead of being aware of the touch in its bare actuality,

if instead of guarding this awareness with mindfulness, the yogi makes a mental note of it, then for that moment he has slipped into the old habit of forming a concept or an idea and practices Samatha instead of the intended Vipassana.

Mental noting tends to take place at a much slower pace than the actual processes of phenomena. Thus, instead of being able to take these processes as they are, it tends to keep slipping into a past where the processes are reconstructed by an intervening reasoning mind. To be able to keep up with the natural processes the yogi need only be mindful. This is not difficult to perform. The initial requirement is awareness. Be aware of the touch or sensation. *Then ward and watch this awareness with mindfulness.* When the awareness is guarded with mindfulness, thoughts are locked out, they cannot intrude. No opportunity is offered for the formation of concepts, images, or ideas. Thereby the processes are got at directly in the very



26 THE YOGI AND INSIGHT MEDITATION

moment of occurrence, as they are in themselves without the distortion of thought. This is true insight practice.

Thoughts always tend to intrude. Ideas and images stand just beyond the threshold, ready to enter at the least weakening of mindfulness. The only way to keep up with the processes, to be mindful of them, is to exercise vigilance through a rigor of effort. That is why in a motto the Sunlun Sayadaw said: "Be rigorously mindful of the awareness of touch."

He emphasized rigorousness as an essential element because he understood the yogi. The yogi is much inclined to sit loosely and to meditate in a relaxed, leisurely way. He tends to be reflective and considerate. Reflective in the sense of reflecting and thinking about the task to be done rather than doing it. Considerate in the sense of sympathizing with himself, taking great care to see that he is neither overexerted nor hurt. The yogi has great love for himself and

therefore prefers to let his thoughts run away with him, to drift rather than to pull himself together. To pull himself together needs exertion and that is anathema to the yogi. That is why when he is told to breathe harder he is ready to quote chapter and verse to prove that he does not need to exert himself. Perhaps he takes a few lines from the famous meditation manual, the *Visuddhi Magga*, and says: "The yogi should not essay too strenuously. If he essays too strenuously he will become restless."

This statement is true. The yogi who essays too strenuously will become restless. But why does he become restless? It is because instead of being mindful of touch or sensation the yogi has his mind on the effort he is making. The effort should not be allowed to draw the attention away from the object of meditation. To keep the attention on the object and yet to generate effort, the yogi should first make sure that the attention is fixed on the object. When the

object has been grasped with full awareness and this awareness and this awareness guarded with mindfulness, the yogi should step up the effort. When he proceeds in this manner, he will find that the generated effort serves to fix the attention more on the object instead of distracting it away into the effort itself. Furthermore, a greater intentness of the mind will have been developed by the increased effort.

The full text of the above quotation from the *Visuddhi Magga* in fact reads thus:

*He, the yogi, should be mindful and should not let the mind be distracted. He should not essay too strenuously nor too laxly. If he essays too laxly he will fall into rigidity and torpor. If he essays too strenuously he will become restless.*

This means then that the effort should be just enough for the purpose of mindfulness and knowledge. But how much is enough? I think it was William Blake who said this: "One never knows what is enough until one

knows what is more than enough." And a measure of what is enough may perhaps be supplied by the words of the Buddha when he spoke on how a monk should endeavor.

*Monks, if his turban or hair were on fire he would make an intense desire, effort, endeavor, exertion, struggle, mindfulness, and attentiveness to extinguish the fire. Even so, an intense desire, effort, endeavor, exertion, struggle, mindfulness, and attentiveness is to be made by him so as to give up every evil and wrong state.*

Because he knew how much effort was required, because he was familiar with the propensity to slackness on the part of the yogi, the Sunlun Sayadaw instructed: "Be rigorously mindful." To be mindful rigorously is to mobilize all of one's resources, to grasp the processes as they are without thinking or reflecting. Rigorousness calls forth the element of energy or right effort.

Another inclination of the yogi is to

fidget. He likes to scratch, to shift, or, if he is breathing, he likes to stop, then start and stop again. These are signs of distraction. These indicate that mindfulness has not been thoroughly established. To remind the yogi that the distraction is to be avoided and the agitation stilled, Sunlun Sayadaw instructed: "Do not scratch when itched, nor shift when cramped, nor pause when tired." He required the yogi who feels the itch, cramp, or tiredness to breathe harder if he is breathing or to plunge the mind deeper into the sensation if he is watching the sensation, and thereby, with increased attention to the performance of the task, to develop more intense mindfulness. The *Visuddhi Magga* meditation manual says that by getting up and so disturbing the posture, the meditator has to start the meditation anew. The yogi who sits down to mediate, then an hour later gets up to walk away the sensations of sitting, then another hour later sits down to think away the sensations of walking,

keeps disturbing the posture. Whatever sensation arises in the sitting posture has to be watched in the sitting posture until it has phased itself out. Whatever sensation arises in the standing posture has to be watched in the standing posture until it has phased itself out.

Remaining still with attention riveted to the awareness of touch or sensation calls forth the element of mindfulness. It is the essential element in practice, right mindfulness.

There is a third behavior characteristic of the yogi. After the lower hindrances have been removed, lights, colors, and geometrical patterns appear to the yogi. On the one hand, there is the fascination of the yogi for these things which have never appeared to him like this before. On the other hand, these lights, colors, and patterns are attractive. Because of these two forces, the yogi begins to turn his attention to the lights and patterns, he gazes on them, he dwells in them. And



32 THE YOGI AND INSIGHT MEDITATION

with this turning away from the object of meditation, he abandons his original purpose.

In like manner, after a period of practice, when the yogi has cleansed his mind somewhat, he will begin to experience a measure of calm and tranquility. Since he has never before experienced such peace of mind he thinks that this is the best fruit of the practice. Because of this appreciation of the experience and because the measure of calm and tranquility attained is attractive in itself, the yogi begins to dwell in it, to savor the calmness to the full. He likes to sink in the sense of peace and hates to put forth the necessary effort to get back again onto the right path. Sunlun Sayadaw illustrated this with a local simile. Myingyan River beach is a stretch of sand a mile wide. A traveler to the river finds the sand exceedingly hot beneath his feet under the raging noonday sun. On the way he comes to a tree. He decides to rest in its shade for a moment.

But when that moment has passed he finds that he cannot urge himself get up to move out of that cool shade into the heat which rages above and beneath him. So he continues to dwell in the shade. But will this ever help him to reach the riverside? The destination can be reached only if he steps out again into the heat and urges his body forward. That is why the meditation masters warn the yogi not to let himself be drawn by the minor calm and tranquility he finds along the way. There was once a yogi who habitually drifted into this area of tranquility and would not budge out of it. The Sunlun Sayadaw said of him: "This man keeps lifting up the tail and patting the behind of the little iguana he has caught." I hope the distinguished yogis will not be satisfied with a mere iguana.

With a further increase in the clarity and purity of the mind the yogi sometimes becomes more perceptive to extrasensual things. It is not the true divine sight and

34 THE YOGI AND INSIGHT MEDITATION

divine hearing that he attains but it is a power somewhat similar to these. Because of this power the yogi can see what others cannot see; he can hear what others cannot hear. People come to consult him and his predictions come true. He becomes a sort of shaman. Thus has he degenerated from a Vipassana yogi to a shaman. But after some time, as the distractions of the new vocation grow more varied and the practice of meditation becomes less intense, the answers turn out to be less and less accurate, and gradually the clients go away, never to return. The yogi is left with an interrupted practice.

Many are the occasions in which the yogi indulges in self-deception. Though he should practice intensively, he deceives himself that the goal of liberation can be won in a leisurely manner. Though he should sit still, he deceives himself that a slight shift or movement can do no harm. Perhaps he is right for the initial crude moments of the practice but for the peak in each phase of

practice the smallest wavering of mindfulness can bring down the structure of meditation and the edifice will need to be set up again. Since he can deceive himself in these matters of the body, how much more so can he do it in the subtle mental matters? A strong inclination for the yogi is to take the first signs of progress on the path to be signs indicating the higher stages. For instance, unpleasant sensation can snap abruptly. For one moment there is the intense unpleasantness of the sensation; the next moment it is gone, snuffed out, and in its place there is a deep sense of calm and quiet. The yogi often likes to believe that this is the post-mental functioning of the enlightenment knowledge. And he notches for himself one stage of the four enlightened stages.

This wrong assignment of the phases of practice can be made also because the meditation master himself is not thoroughly versed in such matters or because his instructions and the teachings in the books are not

36 THE YOGI AND INSIGHT MEDITATION

understood well. However it is, the yogi likes to classify himself as having attained at least one or two of the enlightenment stages. And with this thought in mind he goes about seeking confirmation of his belief. And woe to the meditation master who, however gently and indirectly, makes his failings known to him. Sunlun Sayadaw would never pass judgment on anyone, whether or not that yogi had really attained the said phase or stage. His only remark would be: "If it is so, it is so." In any case, a true attainment would need no confirmation from another source. The yogi would know it himself. Likewise, a wrong sense of attainment would not need debunking; the yogi would realize it for himself.

The main danger of this form of self-deception is the wrong sense of achievement that it gives to the yogi. Satisfied with what he thinks has been his progress, he relaxes his practice and is thus stranded on the path without having gained any progress of real value.

There is one pet hate of the yogi, and that is unpleasant sensation. Let him face slight feelings of cramp, heat, or muscular tension, and he will try to be mindful of it for some time. But give him the pain within the marrow of the bone, the burning sensation, the sharp excruciating pain along the limbs, and he will abandon them in a few minutes. As usual, he is ready with his excuses and the quotation of chapter and verse. Who says one must employ unpleasant sensation as an object of meditation, he wants to know. Cannot a yogi attain whatever is to be attained by working on pleasant sensation? Who says one should suffer so much? Is this not self-mortification?

The answer is that if a yogi is so well blessed with karma to be one who can tread the pleasant path, one who can gain wisdom without undergoing pain, then he can work on pleasant sensation. But for the overwhelming majority of us, as may be observed, there is no choice but to tread the

38 THE YOGI AND INSIGHT MEDITATION

path of unpleasant sensation, for we are not blessed with such karma.

Actually there should be no cause for regret. Unpleasant sensation is an efficacious object of meditation which takes the yogi steadily up the path to the attainment of the final goal. The very fact that the Yogi does not normally like unpleasant sensation can be employed by him to establish a deeper and more intense mindfulness. Made to work with an object he does not like, he will remember to arouse the necessary zeal to overcome the unpleasant sensation. It is different with pleasant sensation. Because he likes it, he will tend to sink in it, to suffuse himself with its pleasantness without trying to be mindful of it. When he does that, the greed and lust that are latent in pleasant sensation will overwhelm him. The yogi will not be able to hold on to sensation as sensation, but sensation will carry him forward to originate the next link of desire in the chain leading to further births.



It is as though a swimmer in a strong current were asked to grasp the bunch of flowers at the winning post. If he were swimming with the current and stretched out his hand to grasp the flowers and missed, he would be carried beyond the point by the force of the current. If he were swimming against the current and missed when he stretched out his hand to grasp the flowers, he would still be below them and thus have an opportunity to try again consciously and deliberately. The swimmer with the current is like the yogi who employs pleasant sensation. If he is unable to be mindful of pleasant sensation he will be carried beyond by clinging to it. The swimmer against the current is like the yogi who employs unpleasant sensation. If he is unable to be mindful of unpleasant sensation as it is in itself, he will still be conscious of it and will be able to summon up the energy and mindfulness to accomplish his mission.

Pleasant sensation is like a hidden enemy;

it catches the yogi unawares. Unpleasant sensation is like a conspicuous foe; the yogi can recognize it and take corrective action so that anger which is latent in unpleasant sensation does not get an opportunity to rise. Between natural dislike of unpleasant sensation and a zealous effort to establish mindfulness, the yogi will neither immerse himself in it nor flinch from it. He will be able to detach himself completely from the unpleasant sensation, dwelling within the sensation, watching the sensation, without thinking any thought connected with the sensation. Unpleasant sensation serves as a firm hitching post for the mind which inclines to wander. An unpleasant sensation will never deceive the yogi about the true nature of phenomena-unpleasantness.

Also, there should be no cause for fear of unpleasant sensation. There are techniques to arouse a sufficient depth and intensity of mindfulness to overcome the infliction and hurt of unpleasant sensation. This infliction

is due to the identification of the yogi with the area of pain and the effect of unpleasant sensation. But when mindfulness has been established sufficiently to penetrate the sensation and eliminate the identification with the notion of a personality, an 'I' which can be hurt, then an unpleasant sensation becomes only an unpleasant sensation and no more a source of pain.

The ultimate purpose of meditation is to eliminate the illusive notion of 'I'. A yogi has to chip at the notion of 'I' again and again in these struggles with unpleasant sensation. Let us say the unpleasant sensation rises. The yogi keeps mindful of it until the unpleasant sensation is consumed. Thereby, the cause is killed in the effect. He does it again and again until with perfect proficiency he finally manages to kill the cause in the cause, to end the cause in the cause, so that it can never again give rise to an effect which will only turn out to be another cause in the endless chain. This killing of the cause in

42 THE YOGI AND INSIGHT MEDITATION

the cause is enlightenment. And it is because of this quality of efficiency in eliminating the false notion of 'I', Sunlun Sayadaw stated: "The uncomfortable truly is the norm; the comfortable will set you all adrift on the currents of samsara." Unpleasant sensation is the yogi's internal enemy. Once the internal enemy can be overcome, the external sources of suffering cannot touch him anymore.

After a period of ardent practice, there comes a moment when the true liberating knowledge is offered to the yogi. These moments come only to the very few. To arrive at this moment, the yogi must have completely perfected the establishment of mindfulness of the body. He must have completely perfected the establishment of the foundation of mindfulness of the sensations. This means that he must have perfectly overcome the unpleasant sensation. Unpleasant sensations are the greatest obstacles confronting the yogi in his progress along

the path. This is where he keeps falling back. To overcome them, he needs to possess unflinching energy, resolve, and intentness, as well as the right technique. Then these sensations equip the yogi with sufficient powers of concentration and mindfulness to deal with the subtle processes of the next phase, the establishment of mindfulness of consciousness. When mindfulness of consciousness has been completed perfectly, he will be offered the task of establishing the foundations of mindfulness of mental objects and fundamental principles. Here comes that awful moment of truth. If the yogi is not perfectly establishing mindfulness of the principles, when liberating knowledge is offered to him he will shy away from it, he will fail to grasp it. But if he has fully perfected the establishment of the four aspects of awareness,<sup>5</sup> and he has fully developed the seven factors of enlightenment, then in that very moment of perfecting and acquiring these seven there will arise in him

the true liberating knowledge.

Unfortunately, less than perfect behavior characteristics are typical of the yogi. He is disinclined to endeavor ardently, is quick to fidget, eager to follow after lights and colors, prone to rest in areas of calm, ready to exaggerate minor successes, willing to misuse subsidiary power, liable to give himself the benefit of the doubt, afraid of unpleasant sensation, and terrified and clumsy when the real moment of truth is offered. We do not need to search for this yogi elsewhere; we are the prototype. It is us who would like to reap the benefits of meditation but are unwilling to sow the good seed; it is us who wish to gather the returns but who do not wish to lay down the investment. We wish to talk ourselves to a goal which can only be reached by high endeavor; we wish to deceive ourselves into a situation which will permit the entry of only the perfectly truthful.

Does this mean then that the goal will

forever be beyond our reach? That is not so. Where Sunlun Sayadaw has trodden, we too can tread. We need only to follow his instructions faithfully. Sunlun Sayadaw instructed us:

*Be rigorously mindful of the awareness of touch.*

*We should be rigorously, ardently, intensively mindful. Do not rest when tired, scratch when itched, nor shift when cramped.*

*We should keep our bodies and minds absolutely still and strive till the end.*

*The uncomfortable truly is the norm; the comfortable will set us adrift on the current of illusion.*

We should penetrate unpleasant sensation; only he who has penetrated sensation will see processes as they are.

We should generate a willing suspension of disbelief, exert that extra ounce of effort, and be rigorously mindful. Have faith, en-



46 THE YOGI AND INSIGHT MEDITATION

ergy, and awareness to purify ourselves, to overcome pain and grief, to reach the right path, to win nirvana.

DEVELOPING THE SUNLUN WAY OF MINDFULNESS

In this age, the objects of desire and aversion impinge upon the senses with increasing force and growing variety. There is a greater urge and opportunity for the gratification of the senses. The accelerating pace of living and the increasing pressure create stresses leading to anxiety and neurosis. City life is becoming noisier and noise is a thorn in the flesh of concentration. At the same time the people do not have enough leisure for a long and sustained practice of mindfulness. The result is an increasing diversion of the attention and diffusion of mental powers with less and less time even for minimum corrective action. To cap it all, people who are born in these days long after the Buddha

are of sluggish intuition rather than of quick intuition. Therefore there is an urgent need for a way of mindfulness which takes into account the growing urges and commodities for sense-gratification, increasing noise and distraction, lack of time, and the mediator's own sluggish intuition.

Sunlun Sayadaw's way of mindfulness provides a technique to quickly overcome sloth and desires of the sense. It raise the threshold over which noise and distraction must pass to divert the attention of the meditator. For the man of sluggish intuition it provides an amazingly sure and rapid method for the complete and perfect establishment of the four foundations of mindfulness. It is not a method fashioned out of the elements available in the books. It is a method forged in the struggle against self-love and ignorance. Sunlun Sayadaw was a barely literate man and was thus blessed by not being sicklied with the pale cast of thought. With earnestness, courage, and

48 THE YOGI AND INSIGHT MEDITATION

perseverance he became liberated in 1920. The technique is now available to the city man who is without the overwhelming courage and perseverance of the Sunlun Sayadaw. What follows is a very brief sketch of the method.

*Posture* Assume a meditative posture which and can be maintained for some time without change. Do not lie in bed nor recline in a chair. The posture should be one which will permit the gathering together and assumption of all of one's resources. The posture should be one designed for hard work and not relaxation. A suitable posture is to sit with legs crossed. The back should be straight. The arms should be held close against the side of the body. The right fist should be held in the left hand. This is to facilitate the clenching of the fist as the meditator summons his strength to combat unpleasant sensation which may arise later. Do not mesh the fingers of the hands nor hold them lightly with each thumb against

the other. Let the head be slightly bowed. Do not sit loosely. Assume a tight posture where the body provides a firm base, its circuit is closed and the meditator is alert.

Select a spot where the meditation session can be concluded without disturbance. It is better to select a quiet place out of the wind, but that is not essential. Meditation may be done individually or in a group. No elaborate preparation of the place is required nor should it be made a ritual.

There are no set periods for meditation. Time should be arranged to suit the meditator's convenience. But he should take care that the meditation hour or two is not sacrificed to some other purpose. Western books suggest that the beginner should start with a session of two or three minutes a day, the period to be gradually extended. Sunlun's experience is that an intensive initial session of an hour or so produces more beneficial results. A normal session should not be less than an hour or two. Those practicing

50 THE YOGI AND INSIGHT MEDITATION

intensively sit through the whole day or night.

After the posture has been selected and assumed it should not be changed or altered in any way. It will have to be kept up until the end of the session. Sunlun Sayadaw has said: "If cramped don't move, if itchy don't scratch, if fatigued don't rest."

*Breathing* Commence by inhaling. It will be noticed that the breath touches the nostril tip or upper lip. Be keenly mindful of the touch of breath. With mindfulness vigilantly maintained, breathe strongly, firmly, and rapidly. Strong, hard, and rapid breathing wards off external noises, helps to control the mind, quickly removes the hindrances, rapidly establishes concentration, and enables the meditator to cope with the unpleasant sensation which may arise later.

Strong, hard and rapid breathing will cause inhaled and exhaled breath to touch with increased friction against the tips of the nostril holes, the upper lip, or some other

part of the body in that region. Be mindful of that touch of breath.

"When the breath touches the nostril tip or upper lip you will be aware of it. Be mindful of that awareness," said the Sunlun Sayadaw. Let not a single touch pass without awareness. Be aware of every single touch. Mindfulness should be rigorous. It should not be relaxed. This means that there should be putting forth of energy, that the meditator should be ardent and zealous.

Do not let the awareness be of the breath-body. Do not follow it in and out of the body. Do not count its entrances and exits. Do not take note of the area of touch of breath whether it be the nostril tip or upper lip. Let awareness be only of the sensation of touch of breath. Be mindful only of the sensation of touch.

Breathe in air attentively and fully as though water were being drawn into a syringe. Exhale sharply. Full and hard drawing-in of breath helps to establish concen-

52 THE YOGI AND INSIGHT MEDITATION

tration rapidly. It helps the sensations to arise. It provides strength in the coming struggle with unpleasant sensation. Since most people have stronger exhalation it is necessary to pay greater attention in inhalation to realize a balance between inhalation and exhalation. When these two are balanced, the touch will be continuous. When they are balanced, the meditator will have reached the stage of smooth, effortless, self-compelled rhythmic breathing. Breathe without shaking the head and body. This will obtain concentration quickly.

Fatigue may set in at the early stages of strong, hard, rapid breathing but the meditator should neither stop nor reduce the strength and rapidity of breathing. "Don't rest when fatigued," said the Sunlun Sayadaw. The fatigue is probably due to either insufficient strength of inhalation or to excessive blowing on exhalation. The remedy is to increase the strength of inhalation. When inhalation and exhalation strengths are bal-



anced at a high level, the fatigue will disappear. The meditator will then have broken out of the zone of difficult breathing into the zone of smooth, effortless, self-compelled rhythmic breathing. Attention can then be addressed wholly to mindfulness of touch of breath. There are three levels of breathing: high (very strong, hard, rapid breathing); medium (strong, hard, rapid); and low (weak, soft, slow, or the common way of breathing). Since man is not a machine he will sometimes flag and falter. It is necessary to reach the high level early so that later, when the pace falls, the meditator will reach the balanced, medium level of respiration and be able to maintain it.

Do not preset the time for breathing. On firm, rapid breathing, unpleasant sensations will rise within oneself. These unpleasant sensations may assume the forms of pain, cramp, ache, numbness, heat or cold, or

54 THE YOGI AND INSIGHT MEDITATION

some other sensation. Continue the breathing until there is sufficient sensation to stop the strong respiration. Here sensation is the clock to time the period of respiration. Alternatively, the meditator may preset the time for breathing, say three-quarters of an hour or an hour, at which time he will proceed to the second part of the meditation. But this is not as preferable as the first method.

When it is about time to stop strong respiration, 50 or 100 strokes of breath should be made-this time with all the strength at the meditator's command. Meanwhile, mindfulness of touch of breath should be relentless. Then respiration should be stopped suddenly on the inhaled breath and, collecting oneself, the whole body should be watched internally.

*Sensation* Respiration should be stopped completely and suddenly on inhaled breath. The body should be stilled, gathered to-

gether, and watched rigorously. Sensations of pain, cramp, ache, numbness, or heat or cold will arise in the body. Be mindful of the most pronounced sensation. Do not let it go. Do not switch the attention to the navel, the solar plexus, nor any other region. It is natural for the most pronounced sensation to demand one's attention. Turning to the other regions which do not have the most pronounced sensation makes one lose grasp of the immediate present.

"If the sensation is weak, know the fact of its weakness. If the sensation is strong, know the fact of its strength," said the Sunlun Sayadaw. Know neither less nor more. Know it only as it is. Know whatever arises, as it arises, when it arises, in the bare fact of its arising. Be mindful of just this. Let no thoughts of 'me' and 'mine' interfere. Do not think that this is one's foot or one's body or one's hand. Do not reflect "this is body and mind." Do not consider "this is impermanence, this sufferingness, and this

non-self." All thinking, reflection, and consideration are conceptual. They are not insight practice.

Sunlun makes direct, immediate contact with reality. It cannot afford the time and effort required first to build a conceptual bridge to approach reality. Confronted with the elephant of its search, it does not follow the footprints backwards and then retrace them again to the elephant. When there arises an ache it immediately catches hold of the fact of the ache; it does not formulate the concept 'aching' and then return to the fact of the ache. Therefore it tells the meditator: "Avoid name-calling; do not conceptualize reality."

Neither reach toward the sensation nor reach after it. Be mindful of the sensation in the immediacy of its arising or vanishing which is in the present time, the now. In the struggle with unpleasant sensation which may rage with extreme force and virulence the meditator takes care that he does not

reach beyond the sensation. This is to say that the effort exerted should not exceed that which is necessary to maintain firm attention. When there is an excess of energy it is as though the meditator had placed his effort before the unpleasant sensation, with the result that the attention slips from the sensation itself and all that remains is the violence of his effort. This violence is none other than anger. And anger is one of the forces which turn the wheel of samsara.

The meditator should take care on the other hand that he does not fall short of the sensation. This is to say that the effort exerted should not fall short of that which is necessary to maintain firm attention. When the effort is inadequate the meditator slips back into torpor and sloth or is overwhelmed by the unpleasant sensation if the sensation is intense. Severe unpleasant sensation which is not held with mindfulness gives rise to fear, anxiety, and anger, which all constitute a force which turns the wheel of samsara.

Torpor and sloth are the basis of ignorance, yet another force which conditions rebirth and delusion.

Therefore the meditator must take great care not to reach beyond nor fall short of the sensation. He must exert that forceful and vigilant attention necessary for knowledge and mindfulness. This means that the time relation of attention to sensation should not be one of future or past but of the simple, immediate present. This is realized when, instead of being passively attentive to the arising of the sensation and to its disintegrating future, the meditator tends actively to perceive the very birth of the sensation.

When dealing with the arising of many sensations simultaneously, such as in the head, the arm, the body, and the legs, the unguided meditator's mind will run helter-skelter after them and there will be no mindfulness of them right here and now. The result will be personal distress and suffering. To avoid this there should be mindfulness

of only the most pronounced sensation. Vigorous awareness of it should be aroused and this awareness vigilantly watched by mindfulness. The meditator should be able to penetrate into the sensation to realize its nature. Effort is required to do this. The simile is of a nail being driven into wood. The wood is sensation, the nail is the mind, the finger which holds the nail straight is mindfulness, and the hammer is effort.

When the mind has penetrated into the sensation, the meditator will no longer feel the form of his foot, arm, or body; he will no longer feel that 'I am suffering. These conceptual notions will be replaced by a simple, clear awareness of sensation alone. Because the idea of an 'I' which suffers has been removed, the meditator will no longer feel the discomfort of the unpleasant sensation. The sensation which a few moments ago was felt as pain or burning will now be felt by the meditator only as an intense sensation without the element of infliction.



60 THE YOGI AND INSIGHT MEDITATION

Of the three sensation-unpleasant, pleasant, and neutral-the last is most subtle and not normally suitable for ordinary people as an initial object for the establishment of mindfulness. When it arises in the succeeding stages of development the meditator will have to be mindful of it as it arises and when it arises. But by then the meditator should have developed the power to grasp subtle neutral sensation.

As we have noted, unpleasant sensation is the greatest obstacle on the road of Vipassana. Only when the meditator is able to overcome that obstacle can he forge forward to attain the rewards beyond unpleasant sensation. It is possible to completely overcome and learn from unpleasant sensation. Since unpleasant sensation too is subject to the Law of Impermanence it must come to an end some time. This end can occur in various ways. Its intensity can subside; but this would not be a true ending. Some measure of unpleasant sensation would

remain. The real overcoming of unpleasant sensation takes place when the meditator dwells in the sensation, watching the sensation without thinking any thought connected with the sensation, and it is consumed, it ends, it snaps, it is shed or extinguished. It is said to be consumed when it gradually subsides until there is no remainder. It ends when the meditator follows it until there is no more of it, like a road followed to the end, like a length of string felt along the whole length till no more is felt. It snaps when it breaks off suddenly, as when a taut rope is snapped. It is shed like the skin of a snake. It is extinguished like a light which has used up its oil and wick.

Pain is unpleasant, ache is unpleasant, heat is unpleasant, cold is unpleasant. Within the unpleasantness of all these there is an element of discomfort. It is this underlying element of discomfort which is basic to all our experience. The meditator who feels

62 THE YOGI AND INSIGHT MEDITATION

fatigue in his limbs and wishes to alter his position, or whose mind being confined to the narrow point of touch wishes to be let loose among sensual objects, desires escape from the discomfort of his posture and confined mind. But how can one attain enlightenment and escape from the pain of this mind-body process by hankering after the delights and comforts of the senses? "The uncomfortable truly is the norm; the comfortable will set you all adrift on the current of samsara," said Sunlun Sayadaw. He was referring to the efficacy of suffering to overcome suffering.

— How should one be mindful of unpleasant sensation in order to consume it, end it, snap it, shed it, extinguish it? The only answer is that the meditator should be rigorously mindful of unpleasant sensation as it arises, when it arises, in the here and now. But how does one hold steadfast the mind which flinches from unpleasant sensation? How does one catch unpleasant sensation in the

very moment of its arising in the very manner of its arising?

First, in being mindful of unpleasant sensation, collect the body and mind together and keep both perfectly still. Watch the unpleasant sensation with bated breath. Hold the breath as long as you can easily hold it. This is not an exercise in breath retention. It is just the normal practice effected in carrying out the common duties of life. Whenever something is done with great attention the breath is naturally held back. For example, in putting a thread through a needle hole, the operator normally holds his breath till the task is accomplished. In like manner, the meditator should watch unpleasant sensation with bated breath. This will enable him to exercise greater awareness and more rigorous mindfulness.

If the unpleasant sensation is too intense for proper attention with bated breath the meditator should stiffen himself against it. He tenses his whole body against the sen-

sation to support the work of the mind. He holds his arms tighter against the sides of his body, he closes his fists, he stiffens his neck and clenches his teeth. He puts forth energy as he would in a physical struggle against a strong opponent. All the time he keeps rigorously mindful of the sensation.

If the unpleasant sensation is excruciating cannot be overcome by endeavor with bated breath and tensed body, the meditator should brace his mind against it. Just as in breathing he had respired strongly and firmly, so also in applying his mind to unpleasant sensation he should do it strongly and firmly. He should pit the resources of his breath, his body, and his mind against the sensation. With bated breath, tensed body, and fortified mind he should exert pressure against the pressure of the sensation until he is able to penetrate it, to dwell in it, watch it without thinking any thought connected with it, until finally the sensation is completely consumed or ended.

It will be noticed that the important element in the technique is intentness. The meditator should put forth unflinching energy; he should be ardent, zealous, earnest, and energetic. He should be all that the Buddha required of his disciples. Escape from delusion is not achieved through reflective, considerate, relaxed effort. It is achieved only through the most powerful and sustained thrust of all the physical and mental capabilities at the meditator's command. Sunlun calls for just this.

Though intentness is called for in regard to mental objects of meditation, it will not be necessary also to stir up physical force in being mindful of emotional feeling. However, it will still be necessary to stir up zeal and earnestness for unremitting mindfulness. For the meditator whose training with unpleasant sensation has helped him to develop those qualities, the practice of mindfulness of emotional feelings should not be difficult. Moreover, since emotional feeling is usually

accompanied by unpleasant physical sensations, the meditator may turn his attention to those physical sensations and thus overcome attachment to emotions through the conquest of unpleasant physical sensation.

*Beyond Sensation* When the meditator perfectly dwells in sensation, watching the sensation without thinking any thought connected with the sensation, and the sensation snaps or is completely extinguished, the meditator's mind becomes cleansed, purged firm, and serviceable. He becomes full of loving-kindness for all living things and he is able to suffuse them with true loving kindness, which is not mere repetition of words, which is without craving and self-identification, and which is without differentiation between a person whom the meditator hates, one whom he likes, and one to whom he is indifferent.

With cleansed, purged, firm, and serviceable mind he contemplates consciousness in



consciousness. He knows consciousness with lust as with lust; he knows consciousness without lust as without lust; he knows consciousness with hate as with hate; he knows consciousness without hate as without hate. He knows when lust and hate have arisen and keeps mindful of them so that they may not be the cause to further originate lust and hate and thus give another turn to the wheel of samsara. This is killing the causative force in the effect. When he comes into contact with an object which could arouse lust or hate he keeps rigorously mindful of it so that lust or hate cannot arise. This is killing the cause in cause.

With this last act of mindfulness he perfectly practices what the scriptures instruct: "In what is seen there should be only the seen; in what is heard only the heard; in what is sensed only the sensed; in what is thought only the thought." He is able to do this because he has cleansed his mind and made it firm and serviceable through ardent

mindfulness of unpleasant sensation. For the common meditator with sluggish intuition, trying to see only the seen in what is seen is extremely difficult if practiced as the initial exercise in mindfulness. This is because consciousness is a subtle object of contemplation and not readily grasped or held with the impure, weak, and unmanageable mind. But when the mind of the meditator has been strengthened through mindfulness of unpleasant sensation he is able to hold the seen as the seen, the heard as the heard, the thought as the thought.

It has been suggested that if during the practice of mindfulness distractions should arise, the mind should follow after them to take note of them. Theoretically it should be possible to follow each distraction to grasp it mindfully. However, in practice, it is extremely difficult for the distracted mind to be mindful of whatever had distracted it. If it had been powerfully concentrated it would not at all have been distracted away from

its originally selected object of meditation. Moreover, in taking note of the distraction, the meditator often runs the risk of believing that he is being mindful of the distraction whereas he is in fact being drawn along by it. Therefore the safest and most effective method is to generate additional zeal to be more mindful of the initial object of meditation, the touch or sensation.

With respect to the contemplation of mental elements these are yet more subtle than consciousness. Contemplation of mental elements may be said to be practice arising out of the ardent mindfulness of sensation. During the period of energetic mindfulness of sensation, the mental elements of the five hindrances<sup>6</sup> may arise. When sensation has been consumed or ended, the factors of enlightenment<sup>7</sup> may appear. The meditator will have to be mindful of these elements as they arise and disappear. If the hindrance of anger arises, the meditator does not make a mental note that it is 'anger'; he merely

70 THE YOGI AND INSIGHT MEDITATION

keeps vigilantly aware of the fact of anger. If the detachment factor of enlightenment arises, the meditator keeps vigilantly aware of the fact of detachment. Here again the meditator will be able to accomplish his mission well because he has developed a powerful concentration and a clear and firm mind from the practice of mindfulness of sensation.

In fact the four stations of mindfulness—body, sensation, consciousness, and mental elements do not arise independently of each other. They arise together in association. When the meditator is being mindful of the awareness of touch there is in it the station of the body, the station of sensation, the station of consciousness, and the station of the mental elements. Being mindful of one, the meditator is mindful of all the others. It is as in a glass of sherbet the four elements of water, lemon, sugar, and salt are present together in association. And when one element is dominant, the sherbet is called

respectively watery, sour, sweet, or salty. When sensation is dominant it is called mindfulness of feeling; when consciousness is dominant it is called mindfulness of consciousness, and so on.

When mindfulness of the four stations are completed and perfected, the meditator develops fully the seven factors of enlightenment. When the seven factors of enlightenment are completely and perfectly developed, the meditator attains enlightenment. However this is future result, and further consideration to this matter need not be given in this brief sketch of the Sunlun way of mindfulness. If a mango seed is sown, a mango tree will sprout. A man should give all his attention to sowing well the best mango seed he can obtain. The result will take care of itself.

*Conclusion* The Sunlun way of mindfulness is practiced by an ardent monk or layman throughout the day and night. For the less ardent meditator, the centers offer five to

seven sessions a day, each session lasting from one to three hours. The man who is too busy with affairs of work or business should be able to practice it twice a day. Meanwhile, the mind should not be left unguarded in the hours between sessions. The meditator should endeavor to be continually mindful. He accomplishes this by being mindful of the sense of touch. At no moment of the day will his body not be in contact with an object. If he is sitting, his body will be in touch with the chair. If he is lying, his head will be in touch with the pillow. If he is walking, his feet will touch the ground on each step. If he is handling a tool or an object, his fingers will touch it. The meditator should be mindful of touch of body against chair, of head against pillow, of feet against ground, of fingers against tool or object. He should, if possible, be mindful of touch of visual object against the eye, of sound against ear, of taste against tongue, of smell against nose. "Be rigorously mindful

of the awareness of touch," said the Sunlun Sayadaw.

Sunlun is a simple system; it is as simple as drawing a line or writing an O. Even the child's first attempts with paper and pencil are drawing lines or circles. But to draw a perfectly straight line and a perfectly round circle is extremely difficult. Yet when one practices it with sufficient earnestness and zeal, quick result can be obtained. Most other methods are difficult to describe, and though easy to perform, the results come slow. Sunlun is easy to describe. Literature on Sunlun is almost non-existent. There is in Myanmar just a pamphlet describing the method and a small book on the life of the Sunlun Sayadaw. Since the method is easy to describe and there is very little theorizing, there has not been much use for books. Sunlun is difficult to perform. By this is not meant that the sequence of operations are complex; they are simple. This means only that it is not a relaxed, comfortable method.



74 THE YOGI AND INSIGHT MEDITATION

It calls for courage to face the discomfort of strong breathing and unpleasant sensation, zeal to pass beyond them, and unremitting mindfulness to accomplish the purpose. But when this is done well, and it can be done well, the results are rapidly gained because Sunlun makes immediate and direct contact with reality and also stirs up the meditator's zeal to help him move forward at an intense pace.

For the lazy man of today who has little time to spare for anything whatsoever, who with his conceptualization, logicalism, and rationalism is moving further away from the root source of reality and knowledge, Sunlun offers much. It makes him throw away his thought-system to grasp directly and immediately the actuality of things. It pulls taut, mobilizes, and uses his great physical and mental reserves. It gives him the means and strength to withstand the vicissitudes of life. It strikes at the heart of that deceptive, self-loving illusive notion of T which is the cause

of all misery and unsatisfactoriness.

Sunlun is an intense, resolute, zealous method to establish the four foundations of mindfulness for "the purification of beings, for the overcoming of sorrow and misery, for the destruction of pain and grief, for reaching the right path, for the attainment of nirvana."

"Be rigorously mindful of the awareness of touch."

## QUESTIONS AND ANSWERS

*Question: Why is it that when we start the deep breathing, for the first few minutes we feel very tired; then when we breathe longer we no longer feel tired?*

*Answer: We feel tired when our breathing is not balanced; usually the out-breath tends to be stronger than the in-breath. Inhalation should be increased. Once we establish*

proper breathing balance, once our breathing becomes rhythmic, we no longer feel tired and in fact we can go on breathing for a long time.

*Q: Why do we stop our breathing with an in-breath?*

*A:* So that we can gather our energies together to grapple with the sensations. If we stop on an out-breath we are likely to be relaxed, which is not good for mindfulness.

*Q: When we sit in certain positions we feel strong sensations such as cramps. Do we sit on until the sensations subside, and how long do such sensations last?*

*A:* Yes, we should let all sensations subside. The length of time depends on individuals. Some take only a short time; others may take hours. Any sensation that arises is natural and we should not be afraid but should be

mindful and patient. We should sit and not move, and should keep our mindfulness on the sensations until they disappear completely.

*Q: Sometimes after the most pronounced sensation has worn off, there is left some numbness, say in the foot. Should we continue till this too has gone?*

*A: yes, you should continue until all sensations have gone. You may have to sit a long time for all the sensations to go, but this is necessary. Of course, if you are able to establish rigorous and intense mindfulness it does not take so much time. Intentness is important.*

*Q: But if we do not have the time to sit so long, can we stop before the numbness disappears entirely?*

*A: You can, though it is not good; your body may feel heavy and your mind not fully*

purified. If you do not have enough time, you need not breathe for too long to start with. Your sensations may not then be too pronounced, and you may not have to sit for very long for all sensations to disappear. But then you are not really doing what you should and there may arise feelings of dissatisfaction with the practice or with yourself.

*Q: I have found that I can make my sensations go by simply stretching my legs for example. Why do I then have to sit till they disappear?*

*A:* The essence of meditation is to grapple with sensations to overcome them. We can of course make the sensations disappear by simply moving our legs, our arms, or our body, but in this way we are not grappling with our sensations. We are trying to escape from them, and in doing so we come up against new sensations. We have to know that we cannot escape from any sensation,

that what we cannot escape from is the suffering inherent in our body, and that the only way is to face up to it and win through to insight, to liberation.

*Q: What is meant by mindfulness? Is it, for example, meditation on the cause of the sensation that arises in us?*

*A: Certainly not. Mindfulness is alert awareness and holding rigorously on to this awareness without any conceptual notion, without any thought whatever.*

*Q: What is the difference between Samatha meditation and Vipassana meditation?*

*A: Samatha meditation is concentration on objects, ideas, and images. Vipassana meditation uses the power of concentration primarily on sensations within the body. Samatha makes the mind powerful, while Vipassana purifies the mind to enable it to gain insight. A person who succeeds with pure concen-*

tration will for example be very persuasive in arguments, and everybody will be influenced by him, but usually reaction will come later. With Vipassana it is different; a person who succeeds in Vipassana is so clearly full of insight and knowledge that he will be listened to without any doubt appearing either then or later.

*Q: Is it possible for a person practicing Vipassana to go into Samatha?*

*A: Samatha uses concentration as its main support, while Vipassana uses the two legs of concentration and sensation. One who practices concentration can do so without Vipassana, but one who practices Vipassana uses concentration to some extent, to obtain the instant-to-instant concentration, and trains this concentration on the sensation. As long as you keep on this path you will not go into pure concentration. But if you lean entirely on the leg of concentration you can go into the path of Samatha. You may see*



colors, images, etc., and you may become distracted. The trouble is that those who go into Samatha may feel that they are achieving something, whereas in fact their experiences tend to become obstacles in the path of true liberation. It is difficult for a person who is well developed in Samatha to advance in Vipassana. The only way to help such a person is to teach him to lean on the leg of mindfulness as well.

*Q: What should we do if the sensations are too intense to bear?*

*A: Patience, perseverance—these are the qualities required to stand up to sensations however intense they may be, and to overcome them. Be mindful, and sensation will disappear, even the most intense sensations. The more intense the sensation which has been overcome, the clearer will be the resultant mind.*

*Q: If firm attention is maintained on bodily sensations, that is, if we can be aware of the sensations without the mind intervening, how are we to be benefited in our mind?*

*A:* It is not a question of the intervention of the mind, it is a matter of a way of functioning of the mind. The mind should continue to function through the operation of awareness. Its thinking function should not interfere; there should be no thinking of thoughts about the sensation. If we are mindful of whatever sensation, when the sensation subsides the mind becomes cleansed and firm; whence arises loving-kindness and calm. Besides, sensations are not only bodily sensations; there are mental sensations as well, but these are better left to a later stage.

*Q: How can we be mindful in our everyday life?*

*A:* When we walk our feet touch the ground; be mindful of this touch. When we hold an

object, there is the touch on the hand; when we see an object, there is the touch on the eyes; when we hear a sound, there is the touch on the ears; when we smell an odor, there is the touch on the nostrils; when we eat, there is the touch on the tip of the tongue. We can be mindful in these and in many other ways. But it is best to be mindful of touch on any part of the body. This is easier to grasp and hold.

*Q: What are the benefits of this form meditation?*

*A:* The benefits of this form of meditation are the purification of oneself, the overcoming of sorrow and misery, the destruction of pain and grief, reaching the right path, and the attainment of nirvana. By purification is meant the cleansing of the mind and the strengthening of the moral sense. The mind is quieted through the removal of the five hindrances, namely, sloth and torpor, sensual

84 THE YOGI AND INSIGHT MEDITATION

lust, ill will, agitation, and distraction and doubting. The mind is purified—at least for a period—of greed, hatred, and ignorance. The moral sense is strengthened not through the acceptance of the social sanctions but through a greater awareness of what happens when one is immoral. Sorrow, misery, pain, and grief take two forms, physical and mental. Physical misery and pain arise when the body is ill or not functioning properly. Sorrow and grief arise when the mind is disturbed. This form of meditation helps the body to function properly. (I shall here only mention that there are many cases of cure of physical disorders and disease due to meditation but these are minor by-products gained in the pursuit of true liberation.) This form of meditation helps one to attain peace of mind. A peaceful mind is one in which there does not arise either attachment or revulsion and one is thus unaffected by sorrow or joy, grief or anger. It is a mind which refuses to identify itself with anything

whatsoever and thus does not become involved in the suffering and joy around it. Reaching the right path is acquiring the sense of what is and what is not. And one can never truly know this until one has realized what is true in himself. Nirvana can be won only by deep courage and high endeavor.

\* \* \* \* \*

**TOUCH  
AWARENESS  
MINDFULNESS**

THESE ARE THE THREE WORDS  
WHICH CONSTITUTE THE WHOLE  
SUNLUN METHOD OF MEDITATION

"TOUCH AND AWARENESS  
BE MINDFUL OF THESE TWO  
WHEN THERE IS TOUCH  
THERE'S AWARENESS  
JUST BE MINDFUL OF THAT AWARENESS"

THE SUNLUN WAY OF MEDITATION:  
THE BASICS OF THE METHOD

# စွန်းလွန်း တရားကျင့်စဉ်စက်ဝိုင်း

