www.dhammadownload.com

ဓမ္မအသိဗြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

(၂)ပိဋကတ်သုံးပုံကျမ်းကြီးမှ ဝါဟသုတ္တန်ပါဠိတော်ဖွင့်ဆိုချက် နယ်လှည့်ဟောကြားမြတ်တရား အတွဲ(၂) အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

အမှတ်စဉ်(၁၄၈)

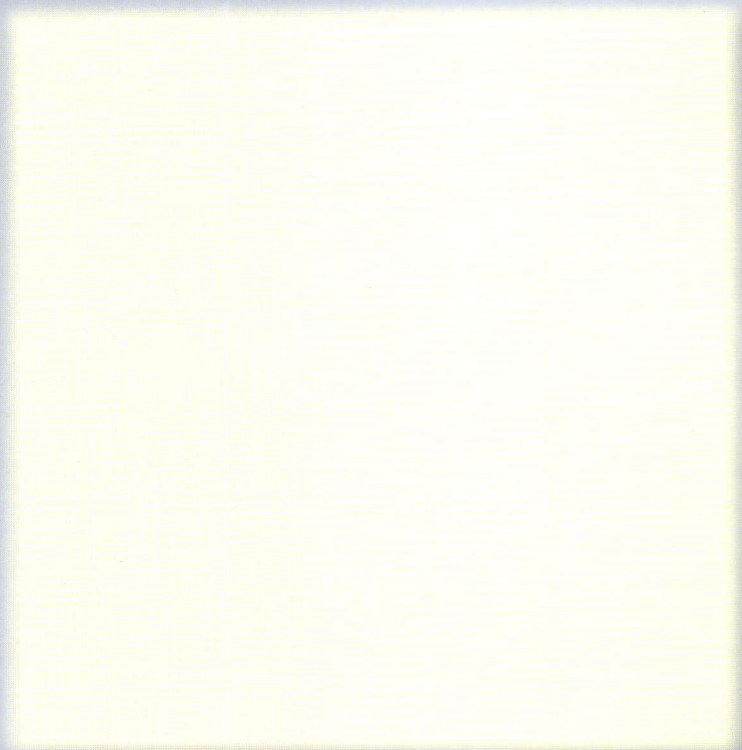
နယ်လှည့်ဟောကြားမြတ်တရား

အတွဲ(၂)

အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

www.dhammadownload.com

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်



နတ်လူသာဓုခေါ်စေသော်

အောင်ဇမ္ဗူ ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း
အမှတ်(၁၅)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၁၉၃

www.dhammadownload.com

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

နယ်လှည့်ဟောကြား မြတ်တရား

အတွဲ(၂)

www.dhammadownload.com

တရားစာအုပ်များကို

ဓမ္မဒါန အလှူငွေဖြင့်

ပုံနှိပ်ဖြန့်ဝေသည်

www.dhammadownload.com

မာတိကာ

၁။ သာရဏီယတရား ၁

၂။ ရသတဏှာ ၂၅

၃။ သေချာသောလမ်းမှ လျှောက်လှမ်းပါ ၄၉

၄။ မဟာဒါန ၇၃

၅။ စိတ်၏ထွက်ပေါက်များ ၉၁

၆။ ဖြစ်နိုင်တာနှင့် မဖြစ်နိုင်တာ ၁၁၇

၇။ အရှင်အာနန္ဒ၏ ဝိပဿနာ ၁၃၉

၈။ နစသော နစအညော ၁၆၁

၉။ လူတိုင်းကျင့်ရန် သတိပဋ္ဌာန် ၁၇၉

၁၀။ စိတ်၏အတွေးများ ၁၉၉

၁၁။ ဥပါဒါနပစ္စယာ ဘဝေါ ၂၂၁

၁၂။ သတိမကွာ အသိပညာဖြင့် နေထိုင်ခြင်း ၂၄၁

၁၃။ အတ္တာ ဟိ အတ္တနော နာထော ၂၆၃

၁၄။ ဟောသူ နာသူ စိတ်ထားဖြူ ၂၈၁

၁၅။ ၁၂ နှစ်ကြာ အဖြေရှာခဲ့ရသော မေးခွန်းများ ၃၀၅

၁၆။ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ် ၃၂၉

၁၇။ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် သတိဆောင် ၃၅၁

၁၈။ တရားသိလျက် အကျင့်ခက် ၃၆၅

၁၉။ ကြွေယဘာဝနာ မြတ်ဒေသနာ ၃၈၅

၂၀။ သံသရာခရီးသွား အမှားမလုပ်မိစေနှင့် ၄၀၉

www.dhammadownload.com

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၃ ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၁ ခုနှစ်၊ တန်ဆောင်မုန်း လဆန်း(၁၀)ရက်၊ စစ်ကိုင်းတိုင်း၊ မုံရွာမြို့၊ အောင်မင်္ဂလာရပ်ကွက်၊ အောင်မင်္ဂလာ ဘုံဆွမ်းလောင်းအသင်း၏ သတ္တမအကြိမ်မြောက် ဆွမ်းလောင်းအောင်ပွဲ ဓမ္မသဘင် အခမ်းအနားဝယ် ဟောကြားအပ်သော **"သာရဏီယတရားနှင့် အသင်းအဖွဲ့များ"** တရား ဒေသနာတော်။

သာရဏီယတရား

သာရဏီယတရားနှင့် အသင်းအဖွဲ့များ

ဘာသာရေးအသင်းပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လူမှုရေးအသင်းပဲဖြစ်ဖြစ် အသင်းအဖွဲ့တွေ တည်ထောင်ပြီး လောက၏အကျိုးပြုလုပ်ငန်းတွေကို လုပ်ကြတယ်။ လူဆိုတာဟာ အသင်းအဖွဲ့နဲ့နေတတ်တဲ့ သတ္တဝါတစ်မျိုးလို့ ဆိုကြတယ်။ အသေးဆုံး အသင်း အဖွဲ့လေးဟာ ဘဝကြင်ဖော်အဖြစ် အမျိုးသား အမျိုးသမီးတို့ ဘဝခရီး လျှောက် လှမ်းဖို့ လက်တွဲရာမှအစပြုတဲ့ မိသားစု 'Family Society" ပေါ့။ မိသားစု အသင်း အဖွဲ့လေးကအစ လောကမှာ လူတွေဟာ အသင်းအဖွဲ့နဲ့နေကြတယ်။ ဒါသဘာဝပဲ။

အရာခပ်သိမ်းမှာ တစ်ဦးတည်းနဲ့ဆောင်ရွက်လို့မဖြစ်တဲ့အတွက် အချင်းချင်း လက်တွဲပြီး ဆောင်ရွက်ကြရတယ်။ မိသားစုတစ်စုမှာ ဘဝကြင်ဖော်အဖြစ် လက်တွဲ ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်နှစ်ဦး အတူတကွ တိုင်ပင်ညှိနှိုင်းပြီး ညီညီညွတ်ညွတ် ဘဝခရီးကို လျှောက်လှမ်းသွားကြမယ်ဆိုရင် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ပြီး အောင်မြင်တဲ့ဘဝတစ်ခု ရနိုင် တယ်ပေါ့။ အကယ်၍ မညီညွတ်ဘူးဆိုရင် အောင်မြင်မှုဆိုတာ မရနိုင်တဲ့အပြင် ပြဿနာအမျိုးမျိုးနဲ့ ကြုံတွေ့ရတယ်ဆိုတာကို လောကလူသားတွေအားလုံး သိနေ ကြတာပဲ။

လူဆိုတာ အသင်းအဖွဲ့နဲ့နေတယ်ဆိုတာ အင်မတန်မှသေချာတယ်။ အသင်းအဖွဲ့နဲ့နေပြီဆိုရင် ဘာတွေလိုအပ်သလဲ။ လိုအပ်ချက်တွေကို အားလုံးက သိချင်မှသိမယ်။ အသင်းအဖွဲ့နဲ့နေပြီဆိုရင် ဘာတွေလိုအပ်သလဲဆိုတာကို မြတ်စွာ ဘုရားက ထောင့်စေ့အောင် ဟောထားတာရှိတယ်။

www.dhammadownload.com

ဒီကနေ့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင်တွေ ကုသိုလ်ကောင်းမှုလုပ်တဲ့အခါမှာ အခု အောင်မင်္ဂလာဘုံဆွမ်းလောင်းအသင်းလို စုပေါင်းညီညာကုသိုလ်ပြုတဲ့ ပုညသဟာယအနေနဲ့ လက်တွဲဆောင်ရွက်ကြတယ်။ သာမန်မိသားစု အသင်းအဖွဲ့က နေပြီးတော့ ကုသိုလ်ကောင်းမှု ပေါင်းစုပြုလုပ်ကြတဲ့ အသင်းအဖွဲ့တစ်ခုကို တည်ထောင်ကြတယ်။ ဒီနေ့ခေတ်မှာ လူမှုရေးအသင်းဆိုပြီး အသင်းအဖွဲ့တွေ အများကြီး တည်ထောင်ကြတယ်။ လူမှုကူညီရေးအသင်းဖွဲ့စည်းပြီး ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုကြတယ်။ လိုအပ်တဲ့နေရာမှာလိုက်ပြီးကူညီကြတယ်၊ ထောက်ပံ့ကြတယ်။ လူ့လောကကို အကျိုးပြုတဲ့ လုပ်ငန်းတွေကို လုပ်ကြတယ်။ အင်မတန်မှ ကောင်းတယ်လို့ ပြောရမယ်။

အသင်းဖွဲ့ပြီး ဆိုးမိုက်နေတဲ့လူတွေကတော့ လောကကို အကျိုးမပြုဘူး။ လောကကို အန္တရာယ်ပြုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေပေါ့။ သို့သော် လောကမှာ ဘယ်အဖွဲ့အစည်းပဲဖြစ်ဖြစ် ထိုအဖွဲ့အစည်း ကြာရှည်ခိုင်မြဲမှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘာတွေလိုက်နာရမယ်ဆိုတာ သုတ္တန်မှာ မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတာရှိတယ်။ အဲဒါ ဒီကနေ့ အောင်မင်္ဂလာဘုံဆွမ်းလောင်းအသင်းရဲ့ အသင်းသူ၊ အသင်းသားတွေ မှတ်သားရအောင် **"သာရဏီယသုတ်"** ကို ဟောကြားမှာဖြစ်တယ်။

"သာရဏီယ" ဆိုတာ စိတ်ထဲနှလုံးထဲမှာ အမြဲမပြတ် မှတ်သားရမယ့်တရားဖြစ်တယ်။ အမြဲမပြတ် မှတ်ထားပြီးတော့ လိုက်နာကျင့်သုံးရမည့်တရားကို လိုက်နာကျင့်သုံးမယ် ဆိုလို့ရှိရင် အသင်းအဖွဲ့တစ်ခုဟာ ညီညွတ်မယ်၊ စည်းလုံးမယ်၊ ဆောင်ရွက်ရမယ့်ကိစ္စတွေ အောင်မြင်မယ်ဆိုတဲ့ အကျိုးထူးတွေ ရနိုင်တယ်။ ဒီသာရဏီယတရားကို လိုက်နာကျင့်သုံးမှမပြုဘူးဆိုရင် လုပ်ငန်းတစ်ခုဟာ အောင်မြင်မှာမဟုတ်ဘူး။

အေး၊ ဒါကြောင့်မို့ ဘာသာရေးအသင်းပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လူမှုရေးအသင်းပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ပုညသဟာယ ကုသိုလ်ပြုဖော်ပြုဖက်အဖြစ် လက်တွဲတဲ့ အသင်းမျိုးပဲဖြစ်ဖြစ် နောက်ဆုံးမှာ အသင်းလို ဖွဲ့စည်းထားတာမျိုးမဟုတ်တဲ့ မိသားစုအသိုင်းအဝိုင်းပဲဖြစ်ဖြစ် ဟောဒီ သာရဏီယတရားဆိုတာကို မှတ်သားလိုက်နာသင့်တယ်ပေါ့။ အဲဒီသာရဏီယတရားကို တကယ်လိုက်နာသွားကြမယ်ဆိုရင် မိမိတို့မိသားစုအတွင်း၊ မိမိတို့အသင်းအဖွဲ့အတွင်းမှာ ဘာပြဿနာမှမပေါ်ဘဲနဲ့ အစဉ်ထာဝရချောမောပြီး လုပ်ငန်းကိစ္စတွေ အောင်မြင်မှာဆိုတာ သေချာတယ်။

www.dhammadownload.com

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက တရားဓမ္မကို ဟောပြောတဲ့အခါမှာ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း ကိုချည်း ဟောတာမဟုတ်ဘူး။ သံသရာထဲ နေထိုင်တဲ့အခါမှာလည်းပဲ အဆင်ပြေပြေ ချမ်းသာသုခတစ်ခုကနေပြီး ချမ်းသာသုခတစ်ခုကို ရရှိစေနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းကောင်းတွေကို ညွှန်ကြားတာပါ။ အဲဒီ နည်းကောင်းတွေအတိုင်း လိုက်နာ ကျင့်သုံးသွားကြမယ်ဆိုရင် နိဗ္ဗာန်ကိုမရောက်မီစပ်ကြားမှာလည်း အဆင်ပြေကြ၊ နောက်ဆုံး နိဗ္ဗာန်ရောက်သည့်တိုင်အောင် ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကိုလည်း ညီညွတ်စွာ ပြုလုပ်သွားနိုင်ကြမှာဖြစ်တယ်။

သာရဏီယတရားဆိုတာ ညီညွတ်ရေးကို များစွာအကျိုးပြုတဲ့တရားဖြစ်တယ်။ အစဉ်ထာဝရမှတ်ထားကြရမည့်တရား၊ အစဉ် အောက်မေ့ကြရမည့်တရား၊ အဲဒီ သာရဏီယတရားကို မဟောသေးမီ မြတ်စွာဘုရားက သာရဏီယတရားရဲ့ အကျိုးပြုပုံလေးကို ရှေးဦးစွာ ဟောထားတယ်။ သာရဏီယတရားဆိုတာ **ပိယကရဏ**–တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ချစ်ခင်အောင် ပြုတတ်တယ်။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ချစ်ခင်မြတ်နိုးနေမှ အသင်းအဖွဲ့တစ်ခုဟာ ခိုင်မာတယ်။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ချစ်ခြင်းမေတ္တာယိုယွင်းပျက်စီးသွားပြီး မေတ္တာခန်းခြောက်သွားပြီဆိုရင် ထိုအသင်းဟာ ပျက်စီးယိုယွင်းသွားမှာပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ ဟောဒီ သာရဏီယတရားအတိုင်း လိုက်နာမယ်ဆိုရင် သာရဏီယတရားသည် **ပိယကရဏ**- အသင်းသူ၊ အသင်းသား မိသားစုတစ်စု ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ပိုပြီးတော့ချစ်ခင်လာကြတယ်။

ဂရုကရဏ– လေးစားလာကြတယ်။ လေးစားမှုပါတဲ့ ချစ်ခင်မှုကမှ ပိုပြီးလေးနက်တယ်။ ချစ်တော့ချစ်ခင်တယ်၊ လေးစားမှုမရှိသေးဘူးဆိုရင်လည်း မလုံလောက်သေးဘူး၊ ဒါကြောင့်မို့ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ဆက်သွယ်မှုအကြားမှာ ချစ်ခင်မှုနဲ့ လေးစားမှုကို ဖြစ်ပွားစေတယ်ဆိုတာ ဒါ society တစ်ခုကို ခိုင်မာအောင်လုပ်ပေးတဲ့ သဘာဝတရားတစ်ခုပါပဲ။

အေး၊ ချစ်ခင်လေးစားရုံတင်မကဘူး၊ ဟောဒီ သာရဏီယတရားအတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးမယ်ဆိုရင် ဘာဖြစ်လဲ၊ **သင်္ဂဟ**–တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး စုစည်းပြီးသားဖြစ်သွားရမယ်တဲ့။ လူဦးရေ ဘယ်လောက်များများ၊ ဆိုပါစို့၊ မိသားစုတစ်ခုမှာ လူဦးရေဆယ်ယောက်ရှိရင် ဆယ်ယောက်လုံးဟာ စိတ်ဝမ်းမကွဲဘူး၊ တစ်ညီတည်းဖြစ်နေတယ်။ အသင်းသူ၊ အသင်းသား ငါးဆယ်၊ တစ်ရာရှိလည်းပဲ စိတ်ဝမ်းမကွဲဘူး၊ တစ်ညီတည်းဖြစ်နေတယ်။ **"သင်္ဂဟ"** ဆိုတာ စုစည်းပေးထားတာ။ ဒီသဘာဝတရားတွေအတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးကြမယ်ဆိုရင် စုစည်းမှုဟာ ပြီးသွားပြီ။

www.dhammadownload.com

သုတ္တန်တစ်ခုမှာတော့ မြတ်စွာဘုရားက သင်္ဂဟဝတ္ထုလေးပါးဆိုပြီး စည်းရုံးရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး အရေးကြီးတဲ့တရား(၄)မျိုး ဟောထားတာရှိတယ်။ နေ့စဉ်ဘဝမှာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟောတဲ့ တရားတွေဟာ အင်မတန်မှအရေးပါတယ်။ လောကလူတွေက နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ဒီစားဝတ်နေရေးကသာ အရေးကြီးတယ်လို့ ထင်နေကြတာ။ စားဝတ်နေရေးတင် လုံးပမ်းပြီး လိုက်နာကျင့်သုံးရမယ့် သဘာဝတရားတွေ မျက်ကွယ်ပြုထားမယ်ဆိုလို့ရှိရင် ပြဿနာတွေ မျိုးစုံတက်မယ်၊ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ ရောက်ကြမယ်။ စီးပွားဥစ္စာဘယ်လိုပဲတိုးတက်တိုးတက် စိတ်ချမ်းသာမှုမရကြဘူး။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ပြဿနာတွေတက်ပြီးတော့ ကွဲကြ၊ ပြိုကြ ဒီလိုတွေဖြစ်ကြတာပေါ့။ ဒါကြောင့်မို့လို့ စီးပွားရေးတစ်ခု၊ စားဝတ်နေရေးတစ်ခုတည်းကိုသာ အာရုံမပြုဘဲနဲ့ တို့တစ်တွေမှာ ရှိသင့်ရှိထိုက်တဲ့ စိတ်နေသဘောထားတွေ၊ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာတွေက ဘာတွေလဲဆိုတာ မျက်ခြည်မပျက် စဉ်းစားထားဖို့လိုအပ်တယ်။

မိသားစုကြီးဟာ အသိုက်အအုံပဲ။ မြန်မာစကားမှာပြောကြတယ်၊ "ဥမကွဲသိုက်မပျက်"တဲ့။ အဲဒီလိုနေဖို့ဆိုတာ အကြောင်းမဲ့မဖြစ်နိုင်ဘူး။ အကြောင်းရှိပါတယ်။ အဲဒီအကြောင်းတွေက စည်းရုံးရေးအနေနဲ့ ဘာတွေတုန်းလို့ သင်္ဂဟဝတ္ထုလေးပါးကို မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတာ။

"သင်္ဂဟဝတ္ထု(၄)ပါး" ဆိုတာ စုစည်းနိုင်တဲ့ အကြောင်းတရား (၄)မျိုးကို ခေါ်တယ်။ အဲဒီအကြောင်းတရား(၄)မျိုးဟာဘာလဲ။ နံပါတ်(၁) က **ဒါန**–အပြန်အလှန်ပေးကမ်းခြင်း၊ ဒါနလို့ဆိုလိုက်တာနဲ့ အလှူအတန်းကြီးလုပ်တယ်လို့ စိတ်ထဲမှာမအောက်မေ့နဲ့။ ဒါနဆိုတာ အပြန်အလှန်ပေးကမ်းတာ။ ဥပမာ - မွေးနေ့ဆိုရင် မွေးနေ့လက်ဆောင်ပေးတာရှိတယ်၊ နှစ်ဦးကာလဆိုရင် နှစ်ဦးလက်ဆောင်ပေးတာရှိတယ်။ သူ့မွေးနေ့၊ ကိုယ့်မွေးနေ့၊ နေ့ထူးနေ့မြတ် မှတ်မှတ်သားသားလက်ဆောင်ပေးကြတယ်။ ခရီးဝေးကပြန်လာကြရင် လက်ဆောင်ပေးကြတယ်။ အပြန်အလှန် ဒီလိုပေးတာကမ်းတာဟာ စုစည်းမှုတစ်ခုဖြစ်တယ်။

မိသားစုထဲမှာ ဒါမျိုးကို လုပ်ဖြစ်အောင်လုပ်ဖို့ လိုအပ်တယ်ပေါ့။ ဥပမာ-သားသမီးလုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က တစ်မြို့တစ်နယ်သွားပြီး ပြန်လာတဲ့အခါကျတော့ အမေအဖေကို ဟောဒါ အမေကြိုက်တတ်တာလေး ဝယ်လာတယ်၊ အဖေကြိုက်တတ်တာလေး ဝယ်လာတယ်။ ညီအစ်ကိုမောင်နှမတွေလည်း ငါ့ညီကြိုက်တတ်တာ၊ ငါ့အစ်ကိုကြိုက်တတ်တာ၊ ငါ့ညီမကြိုက်တတ်တာဆိုပြီး တန်ဖိုးမကြီးပေမယ့်လို့

www.dhammadownload.com

သူကြိုက်တတ်တာလေး ဝယ်လာပြီးတော့ လက်ဆောင်ပေးတယ်။ အဲဒါလည်း စည်းရုံးရေးတစ်ခုပဲ။ မြတ်စွာဘုရားက ဒါကို မမှေ့ရအောင်ဟောထားတာ။ ကိုယ့်မှာ ဟင်းလေးချက်ထားရင် အမေဆီပို့ပေးတယ်၊ အဖေဆီပို့ပေးတယ်၊ ညီအစ်ကို မောင်နှမတွေ ခွဲဝေစား။ ဟော ဒါနပဲ။ အဲဒီလိုပေးကမ်းခြင်းဟာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မေတ္တာနှောင်ကြိုး ခိုင်မြဲစေတယ်။ Society ကို ခိုင်မာစေတယ်၊ အသင်းအဖွဲ့ တစ်ခုကို ခိုင်မာစေတယ်၊ ဒါ အရေးကြီးတာတစ်ခု ဖြစ်တယ်ပေါ့။

အေး၊ ပေးရုံကမ်းရုံနဲ့ ပြည့်စုံပြီလားဆိုတော့ မပြည့်စုံသေးဘူး။ နောက်တစ်ခု လုပ်ဖို့ လိုသေးတယ်။ တချို့လူတွေက ပေးတော့ပေးပါရဲ့၊ အပြောကျတော့ ရိုင်းတယ်။ ပြောတာဆိုတာကြမ်းတယ်ပေါ့။ ဟော၊ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ပြောလိုက်မယ်ဆိုရင် မေတ္တာပျက်သွားတတ်တယ်၊ စည်းရုံးရေး ပျက်သွားတတ်တယ်။ တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး ဆက်ဆံပေါင်းသင်းတဲ့အခါမှာ အပြောအဆို အင်မတန်မှအရေးပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက နံပါတ်(၂)အနေနဲ့ **ပေယျဝဇ္ဇ**–ကြင်နာတဲ့စကားမျိုး ပြောတတ်ရမယ်တဲ့။ ယဉ်ကျေးတဲ့စကားမျိုး ပြောရမယ်။ အသင်းအဖွဲ့ထဲမှာ အသင်းသားတစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး၊ မိသားစုထဲမှာ ညီအစ်ကိုမောင်နှမတွေ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ရိုင်းပျတဲ့စကားမျိုးတွေမပြောဘဲနဲ့ ကြင်နာတဲ့စကား၊ ယဉ်ကျေးတဲ့ စကားမျိုးတွေ ပြောဖို့ လိုအပ်တယ်တဲ့။ ဒါလည်းပဲ အင်မတန်မှထိရောက်တဲ့ စည်းရုံးရေးတစ်ခုပဲ ဖြစ်တယ်။

အေး၊ တချို့ကျတော့ ပေးတာကိုလည်း အလေးအနက်မထားဘူး၊ စကား ချိုချိုသာသာပြောတာကိုလည်း အလေးအနက်မထားဘူး၊ ဘာကို အလေးအနက် ထားတုန်း ဆိုလို့ရှိရင် သူ့မှာကိစ္စဝိစ္စရှိတယ်၊ ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်စရာ ရှိလို့ရှိရင် ဝိုင်းဝန်းပြီးတော့ ကူညီလုပ်ကိုင်ပေးတယ်။ အဲဒါကို တန်ဖိုးထားတဲ့လူမျိုးကလည်း ရှိသေးတယ်။ အဲဒီတော့ မိသားစုထဲမှာ သူ့တာဝန်၊ ကိုယ့်တာဝန် ခွဲခြားသတ်မှတ် ထားပေမယ့်လို့ တစ်ခါတရံ မနိုင်မနင်းဖြစ်နေတာမျိုးတွေတို့၊ အကူအညီလိုအပ် နေတဲ့ နေရာမျိုးတွေ ဝင်လုပ်ပေးတာမျိုး၊ ဒါဟာလည်းပဲ အင်မတန်ကောင်းတဲ့ စည်းရုံးရေးတစ်ခုပဲတဲ့။ အဲဒါကို **'အတ္ထစရိယာ'** လို့ခေါ်တယ်။ **အတ္ထစရိယာ**–သူ့ရဲ့အကျိုးကို ပြုကျင့်ပေးတာ၊ သူ့အကျိုးကို ဆောင်ရွက်ပေးတာ၊ သူ့ရဲ့ကိစ္စကို ဝိုင်းဝန်းပြီး ဆောင်ရွက်ပေးတာ၊ ဒါလည်း မိတ်ဆွေတွေကြားထဲမှာ လိုအပ်တဲ့ အချက်တစ်ခုပဲဖြစ်တယ်။

www.dhammadownload.com

ဟော၊ နောက်တစ်ခုက ဘာတုန်းဆိုလို့ရှိရင် "**သမာနတ္တတာ**"– တန်းတူရည်တူထားခြင်း၊ ဆက်ဆံခြင်း။ လောကမှာ သိပ်အထင်သေးပြီး ဆက်ဆံကြမယ်ဆိုရင် မခံနိုင်ကြဘူး၊ ဒါ သဘာဝပဲ။ ဘာတွေပေးပေး၊ ချိုချိုသာသာ ဘယ်လိုပဲပြောပြော၊ ကိုယ့်ကိစ္စတွေ ဘယ်လိုပဲလုပ်ပေးလုပ်ပေး အထင်သေးခံရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က စိတ်ထဲမှာ အင်မတန်မှ နာကြည်းတတ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ကိုယ်နဲ့တန်းတူထားပြီးတော့ ဆက်ဆံနိုင်ရမယ်တဲ့။ ဆက်ဆံရေးမှာ ကိုယ်နဲ့တန်းတူထားပြီးတော့ ဆက်ဆံကြည့်၊ ဒါလေးတွေဟာ သာမန်ကြည့်လိုက်တော့ ဘာမှမဟုတ်တဲ့ ကိစ္စလေးလို့ ထင်ကောင်းထင်ကြမယ်။

မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်က အခုပြောခဲ့တဲ့ "**ဒါန**" ဆိုတဲ့ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အပြန်အလှန်ပေးကမ်းခြင်း၊ "**ပေယျဝဇ္ဇ**" ဆိုတဲ့ ကြင်နာတဲ့စကားကို ပြောဆိုခြင်း၊ "**အတ္ထစရိယာ**"ကိစ္စဝိစ္စရှိရင်ကူညီဆောင်ရွက်ပေးခြင်း၊ "**သမာနတ္တတာ**" ကိုယ်နဲ့တန်းတူထားပြီး ဆက်ဆံခြင်း ဆိုတဲ့ ဒီအချက်လေးချက်အတိုင်း မလိုက်နာဘူးဆိုရင်တဲ့၊ အဖေ အမေပင် ဖြစ်ပါစေ သားသမီးဆီက အကျိုးရမှာမဟုတ်ဘူးတဲ့၊ ဒီလိုဟောထားတာနော်။

ဘယ်လောက်အထိ အရေးကြီးလဲဆိုလို့ရှိရင် လှည်းဘီးတို့၊ မြင်းလှည်းဘီးတို့မှာ နားပန်းစောင့်ဆိုတာရှိတယ်။ ဘီးကျွတ်ထွက်မသွားအောင် ကန့်လန့်ကလေးခံထားတာ။ ကားတွေကျတော့လည်းတစ်မျိုးပေါ့နော်။ ဘီးကျွတ်ထွက်မသွားအောင် တပ်ထားတဲ့၊ ကန့်လန့်ခံပြီးတပ်ထားတဲ့ အချောင်းလေးကို "နားပန်းစောင့်" လို့ခေါ်တယ်။ ဒါ လှည်းနဲ့ပတ်သက်လို့ပြောတာပေါ့။ အဲဒီတော့ ဘီးမကျွတ်အောင် တပ်ထားတဲ့ ကန့်လန့်၊ ကားဆိုရင် နပ်တို့ဘာတို့ပေါ့။ အင်မတန်မှအရေးကြီးတယ်။ ကျွတ်ထွက်သွားလို့ရှိရင် ဒီကား၊ ဒီလှည်း ရှေ့ကိုဆက်သွားနိုင်မှာမဟုတ်တော့ဘူး။ အဲဒါမျိုးပဲ၊ လူ့ရဲ့ society၊ အသင်းအဖွဲ့ကြီး၊ မိသားစုကြီးတစ်ခုမှာ ဒီ သင်္ဂဟဝတ္ထုလေးပါးဟာ နားပန်းစောင့်နဲ့ အလားတူတယ်။ မောင်းနေတဲ့ကား ဘီးကျွတ်ထွက်သွားပြီဆိုရင် အင်မတန် အန္တရာယ်ကြီးတယ်ပေါ့။ အဲဒီ အန္တရာယ်ကြီးတာလိုပဲ မိသားစုထဲမှာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး စိတ်ဝမ်းကွဲပြားသွားကြပြီး မတည့်ကြဘူးဆိုရင် ဒါ အန္တရာယ်ကြီးတာတစ်ခုဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက သင်္ဂဟတရားလေးပါးအတိုင်း လိုက်နာဖို့ဆိုပြီး ဟောထားတာဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့်မို့ **သင်္ဂဟ**=စုစည်းတယ်ဆိုတာ ဘာနဲ့စုစည်းမှာတုန်း။ အခုပြောတဲ့ အချက်လေးချက်နဲ့ စုစည်းပေးရမယ်တဲ့။ အေး၊ သာရဏီယတရားကလည်း

www.dhammadownload.com

ဒီလိုစုစည်းပေးနိုင်တဲ့ စွမ်းအားတွေ ရှိတယ်တဲ့။ ဒါတင်လားလို့ဆိုတော့ နောက်အကျိုးပြုတာတစ်ခုက ဘာလဲဆိုရင် **"အဝိဝါဒ"**၊ လောကမှာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အငြင်းပွားကြတာတွေရှိပါတယ်။ ဟောဒီ သာရဏီယတရားအတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးမယ်ဆိုရင်တော့ အငြင်းပွားစရာ မရှိဘူး။ ဇနီးမောင်နှံ နှစ်ဦးကြားမှာ အငြင်းပွားတာရှိတယ်၊ မိသားစုကြားမှာ အငြင်းပွားတာရှိတယ်၊ အသင်းအဖွဲ့တွေကြားမှာ အငြင်းပွားတာတွေရှိတယ်။ အငြင်းပွားပြီး သူတစ်မျိုးပြော၊ ကိုယ်က တစ်မျိုးပြော အငြင်းပွားပြီဆိုလို့ရှိရင် ဘာဖြစ်လဲဆိုတော့ မတည့်ကြတော့ဘူး။ မတည့်ဘူးဆိုရင် မေတ္တာတဖြည်းဖြည်းခန်းလာမယ်။ နောက်ဆုံးမှာ ပြဿနာတက်လာတော့တာပေါ့။ ဒါ လောကလူသားတွေ ဒီလိုဖြစ်တယ်။ အဲဒီလိုမဖြစ်ရအောင် မြတ်စွာဘုရားက သာရဏီယတရားကို လက်ကိုင်ထားကြရမယ်တဲ့။ အဲဒီလို လက်ကိုင်ထားကြမယ်ဆိုရင် သူတစ်မျိုး ငါတစ်ဖုံဆိုတဲ့ အငြင်းပွားမှုတွေ လောကမှာ မရှိတော့ဘူး။

အငြင်းပွားစရာမရှိတော့ ဘာဖြစ်လဲ၊ **သာမဂ္ဂီ–** စိတ်တူကိုယ်တူ ဘယ်အလုပ်ပဲဖြစ်ဖြစ် အတူတကွလုပ်ကြတယ်၊ ကိုယ်တူတယ်။ ဘယ်ကိစ္စပဲ ဆောင်ရွက်ရွက်၊ ဘာကိုပဲ ဆုံးဖြတ်ဆုံးဖြတ် အားလုံးသဘောတူတယ်၊ စိတ်တူတယ်။ **ကာယ–သာမဂ္ဂီ, စိတ္တသာမဂ္ဂီ။** အတူတကွ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ကြတာက **ကာယသာမဂ္ဂီ၊** စိတ်သဘောထားချင်းတူညီတာက **စိတ္တသာမဂ္ဂီ။ စိတ္တသာမဂ္ဂီ** ပြုနေတဲ့အချိန်မှာ **ကာယသာမဂ္ဂီ** ဆိုတာဟာ အင်မတန်မှအရေးကြီးတယ်။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး **သာမဂ္ဂီ** မဖြစ်တော့ဘူးဆိုလို့ရှိရင် ကုသိုလ်ရဖို့ရာ အင်မတန်ဝေးသွားတယ်။ ငြင်းခုန်ခြင်းကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ အကုသိုလ်တွေချည်းပဲ ဖြစ်လာတယ်။ ဟောဒီ သာရဏီယတရားအတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးမယ်ဆိုရင် ကုသိုလ်တွေချည်းပဲ ဖြစ်လာမယ်တဲ့၊ ညီညွတ်လာမယ်တဲ့၊ ဒါပြောတာနော်။

ဒါတင်လားဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရားက **"ဇကီဘာဝ"** အသင်းတစ်ခုမှာ လူငါးဆယ်၊ တစ်ရာရှိပေမယ့်လို့ **ဇကီဘာဝ–**တစ်စိတ်တည်း တစ်ဆန္ဒတည်း တစ်လုံးတည်း တစ်စည်းတည်း၊ မိသားစုထဲမှာ ငါးယောက် ခြောက်ယောက် ဆယ်ယောက် ရှိပေမယ့်လို့ တစ်စိတ်တည်းဖြစ်ကြတာဟာ ဘာလုပ်လုပ် လောကစီးပွားရေး လုပ်ကြရင်လည်းပဲ အောင်မြင်မှာပဲ၊ ကုသိုလ်ရေးမှာလည်း အားလုံးဟာ အောင်မြင်ကြတာချည်းပဲ။

www.dhammadownload.com

ဒါကြောင့်မို့ သာရဏီယတရားဆိုတာ လူ့လောကမှာ အင်မတန်မှ လိုအပ်တယ်။ ဘယ်ခေတ် ဘယ်ကာလပဲဖြစ်ဖြစ် လောကမှာ ကုသိုလ်ကောင်းမှု လုပ်ကြတဲ့အခါမှာ လူတွေဟာ တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်းလုပ်ကြတာရှိသလို အသင်းအဖွဲ့နဲ့ လုပ်ကြတာလည်း ရှိတာပဲ။ အေး၊ အသင်းအဖွဲ့နဲ့ လုပ်တဲ့အခါကျတော့ ဒီအချက်တွေဟာ သိပ်ပြီးတော့ အရေးကြီးလာတယ်ပေါ့။ ခုနကပြောတဲ့ သင်္ဃာဝတ္ထုလေးပါးတရားလည်း အရေးကြီးတယ်။ အခုပြောမယ့် သာရဏီယတရားဆိုတာလည်း အင်မတန်မှအရေးကြီးတယ်။ **သာရဏီယ–** တစ်သက်လုံးမှတ်ထားဖို့၊ တစ်သက်လုံးသတိရပြီးလိုက်နာနေရမယ့်တရားလို့ ဒီလိုပြောတာ။

"သာရဏီယတရား" ဆိုတာ ဘာလဲဆိုတော့ -

၁။ **"မေတ္တံ ကာယကမ္မံ ပစ္စုပဋ္ဌိတံ ဟောတိ သဗြဟ္မစာရီသု အာဝိ စေဝ ရဟော စ။"**

ဒါ ဘုရားဟောတဲ့စကား၊ မြန်မာလိုပြောမယ်ဆိုရင် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေအပေါ်မှာတဲ့၊ ရှေ့မှာရော ကွယ်ရာမှာပါ မေတ္တာကာယကံထားပါတဲ့။ ကာယကံမေတ္တာထားပါ၊ ဒါဟာ အင်မတန်အရေးကြီးတယ်။

"ကာယကံမေတ္တာ" ဆိုတာ ဘာတုန်းဆိုရင် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်မှုနဲ့ မေတ္တာပြတာ။ ဥပမာ-ကိုယ်အသင်းအဖွဲ့ထဲ တစ်စုံတစ်ယောက်ဟာ မနိုင်ဘဲနဲ့ တစ်ခုခုကို မ,နေတယ်ဆိုရင် ဝိုင်းမ,တယ်၊ အရွယ်နဲ့မလိုက်ဘူးဆိုရင် ဟုတ်လားညီလေးထားလိုက် ငါလုပ်မယ်။ ဟော- ကာယကံမေတ္တာလို့ခေါ်တယ်။ ကာယကံမေတ္တာ၊ ကိုယ်ထိလက်ရောက် မေတ္တာပြတာဖြစ်တယ်။

ဒုက္ခမရောက်အောင် ဒုက္ခရောက်မယ့်အရာတွေ ဖယ်ရှားပေးတာ၊ ဆိုပါစို့ ကိုယ်အသင်းအဖွဲ့ထဲကဖြစ်ဖြစ် လူတစ်ယောက်က ပစ္စည်းလေးတစ်ခုခုမေ့သွားရင် သိမ်းထားပေးတယ်။ သူမမြင်တဲ့နေရာမှာ ပစ္စည်းကို မပျက်စီးရအောင် စောင့်ရှောက်ပေးထားမယ်။ ဒါလေးတွေက ကာယကံမေတ္တာလို့ခေါ်တယ်။ လမ်းသွားတဲ့အခါမှာ ခလုတ်မထိ ဆူးမငြိကြပါစေနဲ့၊ ဆူးတွေဘာတွေတွေ့ရင် ဖယ်ပေးသွားတယ်။ ခဲတွေဘာတွေတွေ့ရင် ဖယ်ပေးသွားတယ်။ အဲဒါဟာ ကာယကံမေတ္တာကို ပြတာလို့ခေါ်တယ်ပေါ့။ ကိုယ်နဲ့ဝိုင်းဝန်းပြီးတော့ ဆောင်ရွက်တာ။ အေး၊ ဒါ ငါ့အတွက် မဟုတ်ဘူး၊ ဒါဟာ သူ့အလုပ်လို့ ဒီလိုကတ်သတ်တာမျိုးမရှိဘူး။ အားလုံးအပေါ် ကာယကံမေတ္တာထားပြီးတော့ လုပ်ပေးနေရမယ်။

www.dhammadownload.com

ဘုန်းကြီးတို့ ငယ်ငယ်တုန်းက မင်းကွန်းသွားဖူးတယ်။ မင်းကွန်း ရောက်တဲ့အခါမှာ ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါး ရှေ့ကကြွသွားတဲ့နောက်က လိုက်ရတာပေါ့။ တစ်လမ်းလုံး အဲဒီဆရာတော်ကြီးက လမ်းပေါ်မှာရှိတဲ့ကျောက်ခဲတွေကို ဖယ်ဖယ်ပြီး သွားလိုက်တာ ကျောင်းကိုအတော်နဲ့မရောက်ဘူး။ ဒါကို ငယ်ငယ်တုန်းကတော့ သဘောမပေါက်ဘူး၊ အခုကြီးတော့မှ သြော်၊ ဒါဟာ ဆရာတော်ကြီးရဲ့ ကာယကံမေတ္တာခေါ်တယ်။ လမ်းသွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ "ခလုတ်မထိ ဆူးမငြိပါစေနဲ့" ဆိုတဲ့ နှလုံးသွင်းနဲ့ လမ်းပေါ်မှာရှိတဲ့ ဆူးတွေ ခဲတွေကို ဖယ်ရှားပြီးသွားတယ်။ ဒါဟာ ကာယကံမေတ္တာလို့ခေါ်တယ်။ ကိုယ့်အသင်းအဖွဲ့၊ ကိုယ့်မိသားစုထဲမှာလည်းပဲ ကာယကံမေတ္တာထားနိုင်ရမယ်။

တချို့ကတော့ ကာယကံမေတ္တာ မထားနိုင်ကြဘူး။ ကြားဖူးတာလေးတစ်ခု ပြောမယ်။ အဲဒီလို ကာယကံမေတ္တာ တပည့်သံဃာတွေထဲမှာ ရှိမရှိ ဆရာတော်ကြီး တစ်ပါးက စုံစမ်းချင်တယ်။ စားပွဲတင် နာရီလေးတစ်လုံးကို ကျောင်းပေါ်က သူတကာတွေသွားတဲ့လမ်းမှာ ချထားတယ်။ လမ်းမှာချထားတဲ့ နာရီလေးကို လာသမျှကိုယ်တော်တွေ ဘယ်သူမှ ကောက်သိမ်းသွားတာ မရှိဘူးတဲ့။ နောက်ကိုယ်တော်တစ်ပါးလာပြီး ခြေနဲ့ခတ်ပစ်သွားတယ်။ ဒါဟာ ကာယကံမေတ္တာမထားနိုင်တာ။ အေး၊ ဘယ်သူ့ပစ္စည်းပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်သူထားတာပဲဖြစ်ဖြစ် ကာယကံမေတ္တာထားနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က နေရာတကျပြန်ပြီးသိမ်းပေးသွားတာပဲ။ ဒါဟာ ကာယကံမေတ္တာလို့ ခေါ်တယ်ပေါ့။

မိသားစုထဲမှာ ကာယကံမေတ္တာမရှိလို့ရှိရင် ဘာဖြစ်လဲ။ ဟော့၊ ဒီပန်းကန် ဘယ်သူပစ်ထားတာတုန်း၊ ဒါ ဘယ်သူလုပ်တာတုန်းနဲ့ဆိုပြီးတော့ စကားများကြတယ်။ အသင်းအဖွဲ့တစ်ခုမှာလည်းပဲ ဒါမျိုး ကာယကံမေတ္တာမထားနိုင်ဘူး ဆိုလို့ရှိရင် ဟာ၊ ငါလုပ်တာမဟုတ်ဘူး၊ သူလုပ်တာဆိုပြီး တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အပြစ်ရှာကြတယ်။ ကာယကံမေတ္တာမဖြစ်ကြတော့ဘူး။ ကာယကံမေတ္တာ မရှိတော့ ဘူးဆိုရင် စည်းရုံးရေးပျက်ပြားတယ်။

ရှင်ရာဟုလာဆိုတဲ့ ဘုရားရဲ့သားတော်လေးဟာ ကာယကံမေတ္တာ ထားနိုင်တဲ့နေရာမှာ စံပြပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်တယ်။ ရှင်ရာဟုလာကို ရဟန်းတော်တွေကစမ်းကြတယ်။ ရှင်ရာဟုလာဟာ ကိုယ်ကျင့်တရားကို အင်မတန်မှ မြတ်နိုးတယ်၊ ဟုတ်မဟုတ် စမ်းမယ်။ ရှင်ရာဟုလာ လာမယ့်လမ်းကို အမှိုက်တွေပစ်ထားတယ်၊ တံမြက်စည်း

www.dhammadownload.com

တွေ ပစ်ထားတယ်၊ ပစ်ထားပြီး မကြားတကြား ပြောကြတယ်၊ ဒီအမှိုက်တွေ ဘယ်သူပစ်ထားတာလဲ၊ ဒီတံမြက်စည်း ဘယ်သူပစ်ထားတာလဲဟေ့၊ ရာဟုလာ နေမှာ၊ သူက ဘုရားရဲ့သားတော်ဆိုပြီးတော့ လုပ်ချင်ရာလုပ်တာ၊ ဒီလမ်းက အမှိုက်တွေကို သူပစ်သွားတာနေမှာ။ ရှင်ရာဟုလာ ကြားတဲ့အခါ အမှိုက်တွေကို ကောက်သိမ်း၊ တံမြက်စည်းတွေကိုသိမ်းပြီးတော့ အရှင်ဘုရားတို့၊ နောက်လည်း ဆုံးမကြပါဘုရား၊ သတိပေးကြပါလို့ပြောတယ်။ သူမလုပ်ဘူးလို့ မပြောဘူး၊ တကယ်လည်း သူလုပ်တာမဟုတ်ဘူး။ ဘယ်သူလုပ်ထားထား ကောက်ပြီးတော့သိမ်းသွားတာ။ ကျန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အပြစ်မဖြစ်ပါစေနဲ့ဆိုတဲ့မေတ္တာစိတ်နဲ့ ကိုယ်လုပ်နိုင်တာလေးကို လုပ်သွားတာ။ ဒါဟာ ကာယကံမေတ္တာလို့ခေါ်တယ်။

အသင်းအဖွဲ့တွေထဲမှာ ဒီ ကာယကံမေတ္တာ ဆိုတာဟာ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်။ ကာယကံမေတ္တာ ပြန့်ိုင်ရမယ်။ ဒါ သာရဏီယတရားတွေထဲမှာ နံပါတ်(၁)တရားဖြစ်တယ်။ အေး၊ ရှေ့မှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကွယ်ရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ် လောက လူတွေက ရှေ့မှာတော့ ကောင်းတတ်ကြတယ်၊ ကွယ်ရာမှာတော့ သိပ်မကောင်းကြဘူး။ ကွယ်ရာ အတင်းပြောတယ်ဆိုတာ လူ့ရဲ့သဘောလို့ ပြောရမလိုဖြစ်နေတယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ အတင်းပြောတဲ့လူက များတာကိုးနော်။

နံပါတ်(၂)က ဘာတုန်းဆိုတော့ "**ဝစီကံမေတ္တာ**" တဲ့။

"**မေတ္တံ ဝစီကမ္မံ ပစ္စုပဋ္ဌိတံ ဟောတိ သမ္ပဟ္မစာရီသု အာဝိ စေဝ ရဟော စ။**"

"**သမ္ပဟ္မစာရီသု**" ဆိုတာ ရဟန်းတော်တွေကျတော့ သီတင်းသုံးဖော်လို့ ပြောတာပေါ့။ ကုသိုလ်ပြုတဲ့ အသင်းအဖွဲ့တွေ၊ လူမှုရေးအသင်းအဖွဲ့တွေကျတော့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေပေါ့၊ အသင်းဝင်တွေပေါ့။ "**သမ္ပဟ္မစာရီသု အာဝိ စေဝ ရဟော စ**" ရှေ့မှာဖြစ်ဖြစ်၊ ကွယ်ရာမှာဖြစ်ဖြစ် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေအပေါ်မှာ မေတ္တာနဲ့ယှဉ်တဲ့ ဝစီကံ အပြောအဆိုရှိရမယ်။

ဒါလည်း အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ဆက်သွယ်တဲ့ နေရာမှာ စကားပြောတာနဲ့ ပတ်သက်တယ်ပေါ့။ လူတွေက ရှေ့တော့ အကောင်းပြောတတ်တယ်၊ ကွယ်ရာကျတော့ အတင်းပြောတတ်တဲ့ ဝါသနာရှိတာကိုး။ အဲဒါဆိုရင် ကျန်တစ်ဖက်သားက ပြန်ကြားလာတယ်၊ ဘယ်သူက ဘယ်သူ့အကြောင်းကို ဘယ်လိုပြောတယ်ဆိုပြီးတော့ ပြန်ကြားလာမယ်။ ပြန်ကြားလာရင် ဘာဖြစ်လဲ၊

www.dhammadownload.com

မေတ္တာပျက်တာပေါ့။ ဒါကြောင့်မို့ ရှေ့တစ်မျိုး၊ ကွယ်ရာတစ်မျိုးပြောတာမျိုး မလုပ်ဘဲနဲ့ မေတ္တာနဲ့ပြောရမယ်။ ကွယ်ရာမှာပြောလည်း သူ့အကျိုးကို လိုလားတဲ့စကား ပြောရမယ်၊ ရှေ့မှာပြောလည်း သူ့အကျိုးကိုလိုလားတဲ့စကားမျိုးပြောရမယ်။ ရှေ့မှာပြောတော့ သူ့အကျိုးကို လိုလားသယောင်ယောင်ပြောတယ်၊ ကွယ်ရာကျတော့ မဟုတ်တာတွေပြောတယ်ဆိုရင် မေတ္တာပျက်ဖို့အကြောင်းတွေချည်းပဲတဲ့။ မေတ္တာပျက်ပြီဆိုကတည်းက စည်းရုံးရေးပျက်ပြီ။ ဒီမိသားစု တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး၊ ဒီအသင်းအဖွဲ့ကြီးက တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မတည့်တော့ဘူး။

အပြောအဆိုနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရား ဆုံးမထားတဲ့ စကားလေး တစ်ခုရှိတယ်။ ထိုထိုသုတ္တန်တွေမှာ ဟောထားတာရှိတယ်။ အားလုံး အပြောအဆိုနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ မှတ်သားထားသင့်တယ်ပေါ့။ ဒီတရားတွေက နေ့စဉ်လိုက်နာကျင့်သုံးရမယ့် တရားတွေပဲ။ လူဆိုတာ စကားမပြောလို့လည်း နေလို့မရဘူး၊ ပါးစပ်ဆိုတာ စကားပြောဖို့နဲ့ ထမင်းစားဖို့ထားတာတဲ့။ စားစရာရှိလည်း စားရမှာပဲ၊ ပြောစရာရှိလည်း ပြောရမှာပဲ။ ကဲ၊ ပြောပြီဆိုရင် ပြောချင်တာတွေပြောမှာလား၊ မဖြစ်ဘူးနော်။ ပြောချင်ရာတွေ ပြောလို့ရှိရင် "နှုတ်ကြောင့်သေ၊ လက်ကြောင့်ကြေ" ဟုတ်ရဲ့လား။ ပြောချင်ရာပြောရင် ပြဿနာတက်တော့မှာပေါ့။ မြတ်စွာဘုရားက ပြောချင်ရာပြောလို့ မရဘူးတဲ့။ နှုတ်ကို စည်းကမ်းထားဖို့ ဟောထားတာလေး ရှိတယ်နော်။

စကားပြောပြီဆိုလို့ရှိရင်တဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပြုပြင်ဖို့ မှတ်သားရမယ်။ **ကာလေန ဝက္ခာမိ၊ နော အကာလေန**–ပြောသင့်တဲ့အချိန်မှပြောပါ့မယ်၊ မပြောသင့်တဲ့အချိန် မပြောပါဘူး။ တချို့က ကောင်းတာပြောတာတောင်မှ လူကြားထဲမှာပြောရင် မခံနိုင်တာရှိသေးတယ်လေ။ အချိန်မဟုတ်ဘဲနဲ့ ပြောလို့ရှိရင်လည်း တစ်ဖက်သားက မခံနိုင်တာရှိသေးတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ စကားပြောရင် ပြောသင့်တဲ့ အချိန်လား၊ မပြောသင့်တဲ့အချိန်လား ကြည့်သင့်တယ်။ ဒါတော့ ပညာနဲ့စဉ်းစားရမယ်။ ဘယ်အချိန်ဟာ ပြောသင့်သလဲ၊ ဘယ်အချိန်ဟာ မပြောသင့်ဘူးလဲ။

အေး၊ အချိန်တန်လို့ ပြောပြီဆိုရင် ဘယ်လိုပြောမလဲ။ **သဏှေန ဝက္ခာမိ နော ဖရုသေန**–ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေးပြောမယ်၊ ရိုင်းရိုင်းစိုင်းစိုင်း မပြောဘူး၊ တချို့က ရိုင်းရိုင်းစိုင်းစိုင်းပြောတယ်၊ ရိုင်းရိုင်းစိုင်းစိုင်းပြောတာ အကျင့်ကြီးတစ်ခုလို ဖြစ်နေတယ်။

www.dhammadownload.com

ဘုန်းကြီးတို့ ငယ်ငယ်တုန်းက ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါးရှိတယ်။ နှုတ်ကျိုးနေတာ၊ ဘယ်သူ့တွေ့တွေ့ သူကနှုတ်ဆက်တာ၊ ဟဲ့ကောင်ကြီး၊ မသေသေးဘူးလား၊ လူကိုနှုတ်ဆက်တာ မသေသေးဘူးလားနဲ့ နှုတ်ဆက်တာ။ ကဲ၊ အဲဒီလို နှုတ်ဆက်ခံရရင် တစ်ဖက်သားက ဘယ်လိုနေမလဲ၊ ကြုံကြိုက်မှာမဟုတ်ဘူးနော်။ ဘယ်တော့ဖြစ်ဖြစ် သူက "ငါ ငါနဲ့" စကားပြောတဲ့အကျင့်ရှိတယ်။ နှုတ်ကျိုးနေတယ်၊ အဲဒီလိုမျိုး နှုတ်မကျိုးကြစေနဲ့။

ရှင်ပိလိန္ဒဝစ္ဆဟာ ရဟန္တာဖြစ်တဲ့အထိနှုတ်ကျိုးသွားလို့ ဒုက္ခတွေရောက်တယ် မဟုတ်လား။ လူမြင်တိုင်း 'ငယုတ်မာ' လို့ခေါ်တာ နှုတ်ကျိုးနေတာ။ 'ဟေ့ကောင် ငယုတ်မာ'၊ သူခေါ်ရင်၊ သူနှုတ်ဆက်ရင် 'ဟေ့ကောင် ငယုတ်မာ' ဆိုတော့ ကျန်တဲ့သူတွေက ဘယ်ကျေနပ်မတုန်းနော်။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်နှုတ်ကလေးကို ကိုယ်ပြင်၊ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး ပြောတတ်အောင် လေ့ကျင့်ရမယ်။ ယဉ်ကျေးတာနဲ့ချွဲတာ မတူဘူးနော်။ တချို့က ချွဲချွဲပျစ်ပျစ်ပြောတာ၊ ဒါဟာ ယဉ်ကျေးတာမဟုတ်ဘူး၊ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး ပြောတတ်ရမယ်တဲ့။ ယဉ်ကျေးတဲ့စကားနဲ့ပြောမယ်၊ ရိုင်းရိုင်းစိုင်းစိုင်း မပြောဘူး၊ ဒါ ဒုတိယထားရမယ့်အချက်။

ဟော၊ နောက်တစ်ခု၊ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေးတော့ ပြောပါရဲ့၊ ပြောတာတွေက တစ်ခုမှမဟုတ်ဘူးဆိုရင် ကောင်းပါ့မလား။ အဲဒါကြောင့် **ဘူတေန ဝက္ခာမိ၊ နော အဘူတေန–** ပြောပြီဆိုရင်လည်း မှန်တာပဲပြောပါတဲ့။ မမှန်တာတွေ လျှောက်မပြောပါနဲ့တဲ့နော်။

အေး၊ မှန်တော့မှန်တယ်၊ တစ်ခါတစ်ရံကျတော့ အကျိုးမရှိတဲ့ စကားတွေရော မရှိဘူးလား။ ဆိုပါစို့ "ဟေ့ကောင်၊ လိပ်ဆိုတာ အမွေးမပါဘူး" လို့ပြောရင် မှန်တော့မှန်တာပဲ၊ အကျိုးရှိရဲ့လား၊ အကျိုးမရှိဘူးနော်။ လိပ်အမွေးမပါတာ လူတိုင်းသိတာပဲ၊ စကားလုပ်ပြောနေသေးတယ် ဟုတ်ကဲ့လား။ မြတ်စွာဘုရားက သိပ်ပြီးတော့ ထောင့်စေ့အောင်ဟောထားတာ။

အတ္ထသံဟိတေန ဝက္ခာမိ၊ နော အနတ္ထသံဟိတေန– အကျိုးရှိတဲ့စကားပြောမယ်၊ အကျိုးမရှိတာ မပြောဘူးလို့၊ ဟော နှုတ်ကိုစည်းကမ်းချက်ထားတာ။

ကောင်းပြီ၊ ဒီလိုပြောတဲ့အခါ လူတွေက တစ်ခါတစ်ရံကျတော့ မေတ္တာနဲ့ပြောတာရှိသလို မုန်းလို့ပြောတာလည်း ရှိသေးတယ်။ မုန်းလို့ပြောတာမျိုး မဖြစ်စေရဘူးတဲ့။ မေတ္တာနဲ့ပြောတဲ့စကားမျိုးပဲ ဖြစ်စေရမယ်။ ဒါကြောင့်မို့ **"မေတ္တစိတ္တော**

www.dhammadownload.com

ဝက္ခာမိ၊ နော ဒေါသန္တရော" တဲ့။ မြတ်စွာဘုရားက အကုန်လုံးကို သင်ပေးထားတာနော်။ ဒါ လူမှုဆက်ဆံရေး အကုန်လုံး သင်ပေးထားတာပဲ။

အေး၊ ပြောပြီဆိုလို့ရှိရင် ပြောသင့်တဲ့အချိန်မှပြောမယ်၊ မပြောသင့်တဲ့အချိန် မပြောဘူး။ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေးပြောမယ်၊ ရိုင်းရိုင်းစိုင်းစိုင်းမပြောဘူး။ မှန်တာပဲ ပြောမယ်၊ မမှန်တာမပြောဘူး။ အကျိုးရှိတာပဲပြောမယ်၊ အကျိုးမရှိတာကို မပြောဘူး။ မေတ္တာစိတ်နဲ့ပြောမယ်၊ ဒေါသစိတ်နဲ့ မပြောဘူး။ ကဲ၊ ဘယ်လောက်ကောင်းသလဲ။ အပေါင်းအသင်းတွေအပေါ်မှာ ဒီမေတ္တာဝစီကံမျိုးရှိပြီဆိုရင် ဒီအသင်းအဖွဲ့၊ ဒီမိသားစုတွေဟာ မညီညွတ်ဘဲနေပါ့မလား၊ အမြဲတမ်း ညီညွတ်နေမှာပေါ့။ ဒါ့ကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက "သာရဏီယ" ဆိုတာ စိတ်ထဲ၊ နှလုံးထဲ အမြဲမှတ်ထားပြီး အမြဲလုပ်ရမှာတဲ့။

နောက်တစ်ခုက "**မေတ္တံ မနောကမ္မံ ပစ္စုပဋ္ဌိတံ ဟောတိ သဗြဟ္မစာရီသု အာဝိ စေဝ ရဟော စ**"

လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေ၊ အတူနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့အပေါ်မှာ ရှေ့မှာရော ကွယ်ရာမှာပါ မေတ္တာစိတ်ဓာတ်ထားပါတဲ့။ ရှေ့မှာတင်ပဲ မေတ္တာထားပြီး ကွယ်ရာကျတော့ အမုန်းပွားနေရင်မကောင်းဘူးတဲ့။ ဒါ့ကြောင့်မို့ မေတ္တာကို မြတ်စွာဘုရားက ကာယကံမေတ္တာ၊ ဝစီကံမေတ္တာ၊ မနောကံမေတ္တာ၊ စိတ်ထဲ နှလုံးထဲကမေတ္တာထားဖို့ ဒါကို ဆုံးမသွန်သင်ပေးတာနော်။ အသင်းအဖွဲ့တွေ ပိုပြီးတော့ အရေးကြီးတယ်။ ဟော၊ မေတ္တာထားပြီဆိုရင် တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ပြဿနာမတက်တော့ဘူး၊ စည်းလုံးညီညွတ်တဲ့အတွက် ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်ရတဲ့အခါမှာ ပျော်ရွှင်တယ်၊ ညီညွတ်တယ်၊ ချမ်းမြေ့တယ်၊ တစ်လုံးတစ်စည်းတည်းဖြစ်တယ်။ "**သမဂ္ဂါနံ တပေါ သုခေါ**" ဆိုတဲ့အတိုင်း စိတ်တူကိုယ်တူ လုပ်ကြပြီဆိုရင် အင်မတန်မှ စိတ်ချမ်းသာစရာဖြစ်တယ်ပေါ့။ စိတ်ချမ်းသာပြီ ဆိုကတည်းက ပြဿနာတက်မလာတော့ဘူး၊ အကုသိုလ် ဝင်မလာတော့ဘူး။ အကုသိုလ်ဝင်လာပြီဆိုကတည်းက စိတ်ချမ်းသာစရာ မဖြစ်တော့ဘူး။ သာရဏီယတရား သုံးပါးရှိသွားပြီနော်။

နောက်ထပ်လိုက်နာရမှာ ဘာလဲဆိုရင် "**သာမာရဏာဘောဂီ**"– မြန်မာစကားမှာလည်းရှိတယ်။ "သွားအတူ လာအတူ စားအတူ"၊ တစ်စုံတစ်ခု စားကြပြီသောက်ကြပြီဆိုတဲ့အခါမှာလည်းပဲ ခွဲခြားခွဲခြား မလုပ်ရဘူးတဲ့။ တချို့က အိမ်တစ်အိမ်မှာတောင် အဲဒီလို ခွဲခြားခွဲခြားလုပ်တယ်၊ မိသားစုထဲမှာ ဒီဟင်းကတော့

www.dhammadownload.com

ဘယ်သူ့အတွက်၊ နင့်အတွက်မပါဘူးလို့၊ ဟိုတစ်ဖက်သားက စိတ်ကောင်းပါ့မလား၊ မကောင်းဘူးနော်။ စားတဲ့အခါမှာ ခွဲခြားခွဲခြား မလုပ်ရဘူးတဲ့၊ အကုန်လုံးအတူတူ ညီတူညီမျှပဲ စားရမယ်နော်။ အဲဒီလို ညီတူညီမျှ စားတာကိုပဲ **"သာဓာရဏာဘောဂီ"** တဲ့။ ပစ္စည်းတစ်ခုကို သုံးတဲ့အခါမှာလည်းပဲ ညီတူညီမျှသုံးရမယ်။ ဒါကတော့ ငါသုံးမယ် နင်မသုံးရဘူး ဆိုတာမျိုးမရှိရဘူး။ ခွဲခြားခွဲခြား မလုပ်ရဘူးတဲ့။ ခွဲခြားခွဲခြား လုပ်ရင် ဘာဖြစ်တုန်းဆိုတော့ စိတ်ဓာတ်ပါ ကွဲပြားလာတယ်တဲ့။ အေး၊ ဒါကြောင့် မို့လို့ ဒါလည်းပဲ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်ပေါ့။

နောက်အရေးကြီးတာ ဘာတွေလဲဆိုရင် **"သီလသာမညဂတာ"** တဲ့။ ကိုယ်ကျင့်တရားတူရမယ်တဲ့။ အသင်းအဖွဲ့တစ်ခုတည်းမှာ လူတစ်ယောက်ဟာ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းရသလို တစ်ညီတည်း ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းဖို့လိုတယ်။ ကိုယ်ကျင့်တရားမကောင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက် ပါလာပြီဆိုရင် ဒီအသင်းအဖွဲ့ဟာ ပျက်စီးခြင်းရဲ့အကြောင်းရင်းပဲ။ ကဲ၊ စဉ်းစားကြည့်လေ၊ မိသားစုတစ်စုတည်းမှာ အကျင့်ပျက်တဲ့ ကလေးတစ်ယောက်ပါလာပြီ၊ အသောက်အစားရှိတဲ့ ကလေးတစ်ယောက်ပါလာပြီဆိုရင် ဒီမိသားစု ဘာဖြစ်နေပါမလဲ၊ စိတ်ဆင်းရဲတယ် မဟုတ်လားနော်။ အားလုံးဟာ တစ်ညီတည်း ဘာသာတရားကိုလေးစားတယ်၊ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းကြတယ်၊ လောင်းကစား အသောက်အစားတို့ မရှိကြဘူး၊ လိမ္မာကြတယ်ဆိုရင် အဲဒီမိသားစုဟာ ဘယ်လောက် စိတ်ချမ်းသာကြမလဲနော်။ ထို့အတူပဲ အသင်းအဖွဲ့ထဲမှာလည်းပဲ ကိုယ်ကျင့်တရား ပျက်ပြားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မပါဘဲ အားလုံးဟာ တစ်ညီတည်း ကိုယ်ကျင့်တရားအားဖြင့် ညီညွတ်ကြတယ်၊ ဒါလည်း ညီဖို့လိုတယ်။ သာရဏီယတရားထဲမှာ "တူနှစ်တူ" ပါတယ်ပေါ့။ ဘာတွေလဲဆိုရင် ကောင်းတဲ့ကိုယ်ကျင့်တရားတူရမယ်၊ နောက်ထပ်တူညီရမယ့်အချက်တစ်ခုက ဘာလဲဆိုရင် အမြင်ချင်းတူညီရမယ်တဲ့။ **"ဒိဋ္ဌသာမညဂတာ"** အမြင်ချင်း တူညီရမယ်၊ မတူဘူးဆိုရင် ဒီအသင်းအဖွဲ့တစ်ခုဟာ ဘယ်လိုလုပ်စုစည်းရမလဲ၊ စုစည်းလို့မရဘူး။ အမြင်ကွဲပြားလာခြင်းသည် ပျက်စီးယိုယွင်းခြင်းရဲ့အကြောင်းတစ်ခုဖြစ်လာတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက **"သီလသာမညဂတာ"** နဲ့ **"ဒိဋ္ဌသာမညဂတာ"** လို့ဟောတာ။ ဒီကနေ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တပည့်ရဟန်းတော်တွေကို **သံဃ** လို့ခေါ်တဲ့နေရာမှာ လေးပါးအနည်းဆုံးရှိတဲ့ အစုအဝေးကို **သံဃ**လို့ခေါ်တယ်။ **သံဃ** ဆိုတာ အသင်းအဖွဲ့ပဲ။ "English" လို "Community" လို့ခေါ်တယ်။ အစုအစည်း

www.dhammadownload.com

တစ်ခု။ **သံဃ** ဆိုတဲ့စကားလုံးကို ဘယ်တော့မှ ဗဟုဝုစ် "Plural" နဲ့မသုံးဘူး။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ တစ်ခုတည်းပဲဖြစ်ရမယ်၊ အဖွဲ့လို့ဆိုတာ တစ်ခုတည်းပဲ ဟုတ်ကဲ့လား။

အောင်မင်္ဂလာဘုံဆွမ်းလောင်းအသင်းဆိုတာ တစ်ခုတည်းလား၊ နှစ်ခုလား၊ တစ်ခုတည်းပါနော်။ ဘယ်နှစ်ယောက်ပါပါ တစ်ခုတည်းပဲ။ စုစည်းထားတာ ဟုတ်ရဲ့လား။ ဘယ်နှစ်ယောက်ပါပါလေ၊ အလုပ်တူနဲ့ စုစည်းထားတာ။

အေး၊ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တပည့်သား ရဟန်းတော်တွေကို သံဃာလို့ ခေါ်တာ။ တချို့လူတွေကလည်း ဘုန်းကြီးတစ်ပါးတည်းလည်း သံဃာလို့ခေါ်တယ်။ ဘုန်းကြီးတစ်ပါးတည်းကိုတော့ သံဃာလို့ခေါ်လို့မရဘူးနော်။ အနည်းဆုံး ဝိနည်းကံအရ လေးပါးရှိမှ သံဃာလို့ခေါ်တယ်။ သံဃာဆိုတဲ့ စကားလုံးရဲ့ ဝေါဟာရ အရင်းအမြစ်ကပြောတဲ့အဓိပ္ပာယ်က ဘာတုန်းဆိုရင် **"ဒိဋ္ဌသီလသာမညသင်္ဃဋ္ဌေန သင်္ဃိတတ္တာ သံဃော"** တဲ့။

"ဒိဋ္ဌသီလသာမညေန သံဟတတ္တာ သံဃော"

(သာရတ္ထဋီကာ၊ ၁)

အယူချင်း၊ ကိုယ်ကျင့်တရားချင်းတူတဲ့ အဖွဲ့အစည်းလို့ပြောတာဖြစ်တယ်။ ကွဲပြားနေလို့ရှိရင် ပေါင်းလို့မရဘူး။ အမြင်ချင်းတူရမယ်၊ ကိုယ်ကျင့်တရားချင်းတူရမယ်။

"သီလသာမည" ဆိုတဲ့နေရာမှာ **"သာမည"** ဆိုတဲ့စကားလုံးကို မြန်မာတွေက အဓိပ္ပာယ်တစ်မျိုးပေါက်တယ်။ ဒီနေရာမှာ **"သာမည"** ဆိုတာ တူတာကိုပြောတာနော်။ **"သာမညနဲ့ ဝိသေသ"** ဆိုတာကျတော့ အဓိပ္ပာယ်တစ်မျိုး။ ဒီ **"သာမည"**ဆိုတာက တူညီမှုဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ သာမညနဲ့ ဝိသေသဆိုတာကျတော့ အဲဒီ သာမညက အများဆိုင်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ ဒီမှာဆိုလိုတာက **"သာမည"** ဆိုတာ တူညီမှုကိုခေါ်တယ်။ **သီလသာမည**=ကိုယ်ကျင့်သီလချင်းတူညီတယ်၊ **ဒိဋ္ဌသာမည**= အမြင်ချင်းတူညီတယ်။ အဲဒီ တူညီမှုနှစ်ခုပေါင်းစပ်ထားတဲ့ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုကို သံဃာလို့ခေါ်တယ်။ ဒီလိုအဓိပ္ပာယ်ရတယ်ပေါ့။

အဲဒီတူညီမှုနှစ်ခု ပျက်ပြားသွားတဲ့အခါမှာ ပေါင်းလို့ရပါ့မလား၊ မရတော့ဘူး။ ဒါကြောင့် သာရတ္ထဒီပနီတရားထဲမှာ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတာ **"သီလ–သာမညဂတာ"**တဲ့၊ ကိုယ်ကျင့်သီလတွေတူညီဖို့ လိုအပ်တယ်တဲ့။ **"ဒိဋ္ဌသာမည–**

www.dhammadownload.com

ဂတာ"တဲ့၊ အမြင်ချင်းတူညီဖို့ လိုအပ်တယ်၊ ဒါဟာ အခြေခံအားဖြင့်ပြောတာ၊ အဆင့်မြင့်အားဖြင့်ပြောမယ်ဆိုရင် ကိုယ်ကျင့်သီလဆိုတာ လူ့အဖွဲ့အစည်းထဲမှာ ဆိုရင် ငါးပါးသီလပေါ့။ သံဃာတွေထဲမှာဆိုရင် (၂၂၇)သွယ်သော သိက္ခာပုဒ်တွေပေါ့။ သူ့ဟာနဲ့သူပဲ။ သီလရှင်အဖွဲ့အစည်းမှာဆိုရင် (၈)ပါးသီလပေါ့။ ဒီလို ကိုယ်ကျင့်တရားတူရမယ်။

အမြင်ချင်းတူရမယ်ဆိုတာက ဘာတုန်းဆိုရင် "**ကမ္မဿကာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ**" ဆိုတဲ့ အမြင်ချင်းလည်းတူရမယ်တဲ့။ ဒီထက် အဆင့်မြင့်လာလို့ရှိရင် **ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိ** လို့ဆိုတဲ့ သခ်ါရသဘောတရားတွေရဲ့ အမြဲမရှိတဲ့ မမြဲတဲ့သဘော၊ ဆင်းရဲတဲ့သဘော၊ ကိုယ်အစိုးရခြင်းမရှိတဲ့ သဘောတွေကိုမြင်တဲ့ **ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိ**၊ အဲဒီအမြင်တွေတူရမယ်လို့ ဒီလိုပြောတာနော်။

ကောင်းပြီ၊ သာရဏီယတရားအတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးမယ်။ မြတ်စွာဘုရားက သာရဏီယတရားခြောက်ပါးလို့ ဟောထားတာ။ အဲဒီ ခြောက်ပါးကို လိုက်နာကျင့်သုံးဖို့ လိုအပ်တယ်တဲ့။ မြန်မာပြည်မှာ လူမှုရေးအသင်းအဖွဲ့တွေရှိတယ်၊ ဘာသာရေးအသင်းအဖွဲ့တွေရှိတယ်၊ မည်သည့် အသင်းအဖွဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နောက်ဆုံး အသင်းအဖွဲ့လို့ခေါ်မရတဲ့ မိသားစုတွေပဲဖြစ်ဖြစ် ဟောဒီ သာရဏီယတရားအတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးသွားမယ်ဆိုရင် ပြဿနာရှိပါ့ဦးမလား၊ မရှိတော့ဘူးနော်။

ကဲ၊ ပြန်ပြီးတော့ ကြည့်ရအောင်၊ မေတ္တာကာယကံ၊ ရှေ့ရောကွယ်ရာမှာပါ မေတ္တာကာယကံထားပါတဲ့။ အချင်းချင်းအပေါ်မှာ ရှေ့မှာရော ကွယ်ရာမှာပါ မေတ္တာဝစီကံ ထားပါတဲ့။ ရှေ့မှာရော ကွယ်ရာမှာပါ မေတ္တာမနောကံ ထားပါ။ မေတ္တာနဲ့ပတ်သက်တာ သုံးခုနော်။ စားသောက်တဲ့အခါမှာ ခွဲခြားခွဲခြားမလုပ်ပါနဲ့၊ တစ်ညီတည်းထားပါတဲ့။ ကိုယ်ကျင့်တရားလည်း တူညီအောင်ထားပါတဲ့။ အမြင်ချင်းလည်း တူညီအောင်ထားပါတဲ့။ အားလုံးပေါင်းလိုက်တဲ့အခါကျတော့ ခြောက်ခု။ ဒါကို မြတ်စွာဘုရားက သာရဏီယသုတ္တန်မှာ "**ဆယိမေ ဘိက္ခဝေ ဓမ္မာ သာရဏီယာ**" ချစ်သားရဟန်းတို့၊ တစ်သက်လုံး မှတ်ထားရမယ့်တရား ခြောက်ခုရှိတယ်တဲ့။ အဲဒီတစ်သက်လုံး မှတ်ထားရမယ့်တရားတွေဟာ **ပိယကရဏ**–တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ချစ်ခင်မှုကိုဖြစ်စေတယ်။ **ဂရုကရဏ**–တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး လေးစားမှုကို ဖြစ်စေတယ်။ **သင်္ဂဟာယ**–စုစည်းထားဖို့အတွက်၊ **အဝိဝါဒါယ**– အငြင်းအခုန် ကင်းဖို့အတွက်၊

www.dhammadownload.com

သာမဂ္ဂိယာ–ကိုယ်စိတ်ညီညွတ်ဖို့အတွက်၊ **ဧကီဘာဝါယ**–တစ်ခုတည်းဖြစ်ဖို့အတွက် ဟောဒီတရားခြောက်မျိုးဟာ အကျိုးပြုပါလိမ့်မယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားဟောထားတာ။

ဒါ့ကြောင့်မို့ သာရဏီယတရားဟာ အင်မတန်မှအရေးကြီးတယ်။ ရှေးတုန်းကလည်းပဲ အသင်းအဖွဲ့တွေမှန်သမျှ သာရဏီယတရားနဲ့အညီ ဆောင်ရွက်ပြီးတော့ သွားကြလို့ မိမိတို့ ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်ကြတဲ့ ပါရမီတွေဟာ ပြည့်လာကြတယ်။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုလုပ်ပြီး ဘာသာရေး အသင်းအဖွဲ့တွေ လုပ်ပြီဆိုရင် ဟောဒီ သာရဏီယတရားကို မလိုက်နာဘဲနဲ့လုပ်မယ်ဆိုရင် အကုသိုလ်တွေ တိုးပွားလာနိုင်တယ်ပေါ့။ ဘာ့ကြောင့် အကုသိုလ်ဖြစ်တုန်းဆိုရင် အငြင်းအခုန်ဖြစ်မှုကို အကြောင်းပြုလို့ဖြစ်တာ။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မတည့်တာကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ အကုသိုလ်တွေ ဖြစ်လာတယ်၊ ကုသိုလ် ရှာရမယ့်အစား အကုသိုလ်တွေ ဖြစ်လာနိုင်တယ်ပေါ့။ ဟောဒီ သာရဏီယတရားဟာ အစဉ်ထာဝရလေးစားပြီး လိုက်နာမှတ်သားရမယ့် တရားတွေဖြစ်တယ်။

ရှေးတုန်းကလည်း ဘာသာရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ လုပ်ကြတာပဲ။ အားလုံးလည်းသိကြပါတယ်။ မစလရွာသား မယတို့ဦးဆောင်တဲ့ လူ(၃၃)ယောက်ဆိုတာ ကုသိုလ်ကောင်းမှုလုပ်ကြတာပဲ။ (၃၃)ယောက်အဖွဲ့အစည်းပေါ့။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ လုပ်ကြတယ်။ စိတ်တူသဘောတူ လုပ်သွားကြလို့ တာဝတိံသာနတ်ပြည်ဆိုတာ ပေါ်လာတယ်။ အေး **"တာဝတိံသ"** ဆိုတဲ့ စကားကို (၃၃)ယောက်လို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ အဖွဲ့ဝင်(၃၃)ယောက်ရှိတယ်။ အဲဒီ (၃၃) ယောက် လုပ်ထားတာကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ဥပမာ- နတ်ပြာသာဒ်ကြီးတွေကလည်း(၃၃)ခု၊ သုဓမ္မာသဘင်ထဲမှာလည်း သူတို့ထိုင်ဖို့ ပလ္လင်ကြီးတွေကလည်း (၃၃)ခု၊ အတူတူလုပ်တာနော်။ စိတ်တူကိုယ်တူ သဘောတူ ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို အတူတူဆောင်ရွက်ကြတဲ့အတွက်ကြောင့် အတူတူ ဖြစ်ကြရတယ်။

အခုလည်းပဲ ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို အတူတူလုပ်ကြလို့ရှိရင် စိတ်ဆန္ဒသဘောထားတွေ တူညီပြီးတော့နေကြမယ်၊ သဒ္ဓါစွမ်းအားတွေ တူကြမယ်၊ ကိုယ်ကျင့်တရားတွေ တူကြမယ်၊ စာဂဆိုတဲ့ စွန့်လွှတ်မှုတွေ တူကြမယ်၊ အသိပညာတွေ တူကြမယ်ဆိုရင် ဘဝဆက်တိုင်းဟာ လက်တွဲကိုယ်စီ အတူတူဖြစ်ကြမှာပဲ။

လူတွေမှာ အချင်းချင်း အခြေခံအားဖြင့် တူနိုင်ပေမယ့် မတူတာတွေ ရှိသေးတယ်။ ဘာလဲဆိုရင် ဆန္ဒပြင်းထန်သူရှိတယ်၊ မပြင်းထန်သူရှိတယ်။ ဝီရိယ

www.dhammadownload.com

ထက်သန်တဲ့သူရှိတယ်၊ သိပ်မထက်သန်တဲ့သူရှိတယ်။ စိတ်ဓာတ်ထက်သန်တဲ့သူ ရှိတယ်၊ သိပ်မထက်သန်တဲ့သူရှိတယ်။ ဝီမံသဆိုတဲ့ အသိပညာထက်သန်တဲ့သူ ရှိတယ်၊ သိပ်မထက်သန်တဲ့သူရှိတယ် ပေါ့။ အေး၊ ဆန္ဒတို့၊ ဝီရိယတို့၊ စိတ္တတို့၊ ဝီမံသတို့ဆိုတဲ့ ဒီသဘာဝတရားတွေ ထက်သန်ပြင်းထန်လာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ခေါင်းဆောင်ဖြစ်တယ်ပေါ့။ (၃၃)ယောက်သော ကုသိုလ်ပြုဖက်တွေ တာဝတိံသာ နတ်ပြည်ရောက်တဲ့အခါမှာ ခေါင်းဆောင်လုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က သိကြားမင်းဖြစ်တာပေါ့။ ကျန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကလည်းပဲ ပဇာပတိနတ်မင်းကြီးတို့ပေါ့၊ ဓဇဂ္ဂသုတ်ထဲမှာပါတယ် မဟုတ်လား။ ဤသာန နတ်မင်းကြီးတို့၊ ဝရုဏ နတ်မင်းကြီးတို့ ဆိုတာဟာ အဲဒီ (၃၃)ယောက်သော နတ်မင်းထဲကပဲ ဖြစ်ကြတယ်။

အများနဲ့တူညီရုံလောက် ဆန္ဒရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရှိသလို ဦးဆောင်ဦးရွက်ပြုပြီး ထက်သန်ပြင်းပြတဲ့ဆန္ဒရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရှိတယ်။ ထက်သန်ပြင်းပြတဲ့ ဆန္ဒရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ကတော့ ဒီအဖွဲ့အစည်းထဲမှာ သူက ခေါင်းဆောင်ဖြစ်သွားမှာပဲ။ ဝီရိယကလည်း သူများထက်ပိုပြီး ထက်သန်လာလို့ရှိရင် သူဟာ ခေါင်းဆောင်ဖြစ်သွားတာပဲ။ စိတ်ဓာတ်ကလည်း သူများထက်ပိုပြီး ထက်သန်လာရင် သူလည်း ခေါင်းဆောင် ဖြစ်တယ်။ ဝီမံသလို့ဆိုတဲ့ဆင်ခြင်ဉာဏ်ကထက်သန်လို့ရှိရင် သူဟာ ခေါင်းဆောင် ဖြစ်တယ်။ ဒါ့ကြောင့်မို့လို့ ဆန္ဒ၊ ဝီရိယ၊ စိတ္တ၊ ဝီမံသတို့ ထက်သန်လို့ရှိရင် ကုသိုလ် တွေလည်း ထက်မြက်တယ်၊ အကျိုးပေးလည်း ထက်မြက်တယ်။

ဆန္ဒ၊ ဝီရိယ၊ စိတ္တ၊ ဝီမံသလို့ဆိုတဲ့ ဒီသဘာဝတရားတွေဟာ နည်းနည်း နိမ့်ကျနေတယ်၊ ညံ့နေတယ်ဆိုရင် အကျိုးပေးလည်း ခပ်ညံ့ညံ့ပဲ အကျိုးပေးတယ်။

ဒါ့ကြောင့်မို့လို့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုပေါင်းစုပြီး ပြုကြတဲ့အခါမှာ ဘယ်သူက အဆုံးအဖြတ်ပေးသွားလဲဆိုရင် အခု ဒီ ဆန္ဒ၊ ဝီရိယ၊ စိတ္တ၊ ဝီမံသ တို့က အဆုံး အဖြတ်ပေးသွားတယ်။ ဒီသဘာဝတရားလေးပါးကို **"ဣဒ္ဓိပါဒ"** လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတာရှိတယ်။ **"ဣဒ္ဓိ"** ဆိုတာ အောင်မြင်မှု၊ **"ပါဒ"** အကြောင်းတရား၊ အောင်မြင်မှု ရရှိနိုင်တယ်လို့ ပြောတာနော်။

"ဆန္ဒ" ဆိုတာ "wish to do" လုပ်ချင်တာ၊ ကုသိုလ်လုပ်ချင်တာ ဒါဆန္ဒ ဖြစ်တယ်။ ပါဠိလို **"ဆန္ဒဝတော ကိ နာမ ကမ္မံ န သိဇ္ဈတိ"** တဲ့။ စိတ်ဆန္ဒရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘာမဆိုအောင်မြင်တယ်လို့ပြောတာ။ မပြီးနိုင်တဲ့ကိစ္စ မရှိဘူးတဲ့။ အားလုံးပြီးစီးတယ်။ အဲဒါကို ဘုန်းကြီးတို့ ဆီလျော်အောင် "English" လိုပြန်ရင်

www.dhammadownload.com

တော့ "English" ဘာသာစကားနဲ့ မှတ်ချင်ရင် "Chanda makes the impossible possible" အဓိပ္ပာယ်က ဆန္ဒသည် မဖြစ်နိုင်တာကို ဖြစ်အောင်လုပ်သည်၊ ဒီလိုပြောတယ်။ ဒီစကားကို အခြားဘာသာခြားတွေက ဘယ်နေရာမှာသုံးတာလဲဆိုရင် "God makes the impossible possible" ထာဝရဘုရားသည် မဖြစ်နိုင်တာကို ဖြစ်အောင်လုပ်နိုင်တယ်လို့ ဒီလိုသုံးတာ။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေအနေနဲ့ အဲဒါကို မသုံးဘူး။ "Chanda makes the impossible possible" ပဲ။

ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေမှာ အောင်မြင်မှုရဲ့အခြေခံဟာ အပြင်မှာရှိတာလား၊ အတွင်းမှာရှိတာလား။ အတွင်းမှာရှိတာနော်။ ကိုယ့်အပေါ်မှာရှိတာ၊ အပြင်ကို အားကိုးရမှာလား၊ အတွင်းကို အားကိုးရမှာလား။ အေး၊ အတွင်းကို အားကိုးရမှာ။ အေး၊ ကိုယ့်သန္တာန်မှာကိုယ်ရှိပြီးတော့ လူတွေက ကိုယ့်သန္တာန်မှာရှိတဲ့ အရည်အသွေးတွေ အထင်သေးပြီးတော့ လူတွေဟာ အပြင်ဟာတွေကို အားကိုးနေကြတာ။ အဲဒါဟာ မှားယွင်းချက်ပဲ။ ပြင်ပဟာကို အားကိုးတယ်။ တစ်လျှောက်လုံး လူ့လောကလူတွေဟာ အပြင်ကို အားကိုးလာကြတာဟာ အကျင့်ကြီးကို ပါနေတာလေ။ လူ့လောကရောက်လာကတည်းက အပြင်ကို အားကိုးကြတာလေ။ ဟို အရှင်ကြီး ကိုးကွယ်ရ၊ ဒီအရှင်ကြီး ကိုးကွယ်ရနဲ့ အပြင်ကို အားကိုးလာတာ။ ဒါကမ္ဘာဦးအစ ကာလကတည်းက ဘာမှန်တိုင်းကြီးတွေကျတာတို့၊ မိုးကြိုးကြီးတွေပစ်တာတို့၊ လျှပ်စီးလက်တာတို့၊ သဘာဝ အင်အားကြီးတွေရဲ့ ခြိမ်းခြောက်မှုကို ခံရတဲ့အခါမှာ လူတွေကကြောက်တယ်။ ကြောက်တဲ့အခါကျတော့ အားကိုးစရာမရှိ အားကိုးပြီးတော့ အပြင်ကိုအားကိုးတဲ့ အလေ့အကျင့်ကြီးတစ်ခု ပါသွားတယ်ပေါ့။

မြတ်စွာဘုရားက ဓမ္မပဒမှာ အဲဒီအတိုင်း ဟောထားတာရှိတယ်-

ဗဟုံ ဝေ သရဏံ ယန္တိ၊ ပဗ္ဗတာနိ ဝနာနိ စ။
အာရာမရုက္ခစေတိယာနိ၊ မနုဿာ ဘယတဇ္ဇိတာ။

ကြောက်စရာဘေးတွေနဲ့ ခြိမ်းခြောက်ခံလိုက်ရတဲ့ လူတွေဟာ အားကိုးစရာရှာလိုက်တဲ့အခါမှာ တောစောင့်နတ်ကြီးတွေတို့၊ တောင်စောင့် နတ်ကြီးတွေတို့၊ သစ်ပင်စောင့်နတ်ကြီးတွေတို့ စိတ်ထဲကဖန်ဆင်းပြီး ကိုးကွယ်နေကြတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ ရယ်စရာကောင်းတာက အဲဒီနတ်ကို ကိုယ်တိုင်လည်း မမြင်ဖူးဘူးနော်။ သို့သော် ကိုယ့်ဟာကိုယ် အရုပ်ထုပြီး ကိုယ့်ဟာကိုယ်ကြောက်လိုက်တာ၊ ကြောက်ပြီးတော့ ရှိခိုးနေကြတာ။ အဲဒီလို ဖြစ်တတ်တယ်။ အဲဒါကြောင့် လောကမှာ လူတွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့အရည်အချင်းကို ကိုယ်နားလည်ထားရမှာ။

www.dhammadownload.com

ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက ဆန္ဒ၊ ဝီရိယ၊ စိတ္တ၊ ဝီမံသ။ ဆန္ဒက ဘယ်မှာရှိတာတုန်း၊ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာရှိတာ။ ဝီရိယက ဘယ်မှာရှိတာတုန်း၊ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာရှိတယ်။ **စိတ္တ**–တဲ့၊ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ဓာတ်ကိုပြောတာ။ **ဝီမံသ** တဲ့၊ အသိဉာဏ်က ဘယ်မှာရှိသလဲဆိုရင် ကိုယ့်သန္တာန်မှာရှိတာ။ အဲဒါတွေကို အားကိုးရမယ်၊ ကြီးပွားတိုးတက်လာအောင် လုပ်ရမယ်။

နောက်ဆုံး နိဗ္ဗာန်ကိုရအောင်ဆိုတာလည်းပဲ ဒါတွေကို မြွင့်တင်သွားတာပဲ။ သြော်၊ ဆန္ဒရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ နိဗ္ဗာန်ကို လိုချင်တယ်ဆိုတဲ့ ပြင်းထန်တဲ့ဆန္ဒရှိပြီဆိုရင် နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတရားကို ရှာတယ်။ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတရားကိုရှာတော့ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင်က **"ဇောယနော အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ"** တဲ့။ အဲဒါဟာ တစ်ခုတည်းပဲတဲ့။ **"နိဗ္ဗာနဿ သစ္ဆိကိရိယာယ"**=နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုဖို့ရာအတွက် ဒါဟာ တစ်ကြောင်းတည်းသောလမ်းပဲ လို့ဆိုပြီး မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးအကျင့်တရားကို ဟောထားတာ။ အဲဒီ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးအကျင့်တရားအတိုင်း ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်မယ်ဆိုရင် နိဗ္ဗာန်ရောက်မှာပါပဲ။ တစ်ခုတည်းသောလမ်းဟာ လမ်းများစရာအကြောင်း မရှိဘူး။ ဒီလမ်းအတိုင်း လျှောက်သွားလို့ရှိရင် နိဗ္ဗာန်ရောက်မှာပဲတဲ့။

အဲဒီလမ်းက ဘာတုန်းဆိုရင် ကြည့်၊ မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို **သမ္မာဒိဋ္ဌိ**=မှန်ကန်တဲ့အမြင် ရှိရမယ်။ ဟုတ်တယ်၊ မှန်မှန်ကန်ကန်မြင်ဖို့လိုအပ်တယ်။ မှန်မှန်ကန်ကန်မြင်တယ်ဆိုတာ အမြင့်ဆုံးအဆင့်နဲ့ ပြောမယ်ဆိုရင် ဒုက္ခကိုဒုက္ခလို့မြင်တယ်၊ ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်းတရားကိုမြင်တယ်၊ ဒုက္ခချုပ်ငြိမ်းရာကိုမြင်တယ်၊ ဒုက္ခချုပ်ငြိမ်းရာရောက်ကြောင်း အကျင့်တရားကိုမြင်တယ်။ ဆိုလိုတာက သစ္စာလေးပါးကို မြင်တယ်ပေါ့။ သစ္စာလေးပါးမြင်တယ်ဆိုတာ အကြောင်းတရားနဲ့ အကျိုးတရားမြင်တာဖြစ်တယ်။

တို့တစ်တွေရဲ့ထားတာ ဘာကိုရဲ့ထားတာတုန်းလို့မေးရင် ဒုက္ခကို ရဲ့ထားတာ။ ကဲ၊ သုခ ရဲ့ထားတာလို့ ဘယ်သူပြောမလဲ။ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ကြည့်၊ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်လေးရဲ့ထားတာ ဟုတ်လှပြီ ထင်နေတယ်၊ တဖြည်းဖြည်း အိုလာမယ်၊ နာလာမယ်၊ နောက်ကျတော့ သေမယ်။ အဲဒါမှ ဒုက္ခမထင်ရင် ဘာထင်မလဲ။ အဲဒီလမ်းကြီးကို ရှောင်လွှဲလို့ရပါ့မလား၊ မရနိုင်ဘူး။ အဲဒီလမ်းကြီးဟာ တစ်ဖြောင့်တည်းပဲ၊ ဒီအတိုင်းသွားမယ်လို့ မြင်တာဟာ အခြေခံအားဖြင့်တော့ သမ္မာဒိဋ္ဌိပဲ၊ မှန်ကန်စွာမြင်တာပေါ့။

www.dhammadownload.com

အဲဒီလို မှန်ကန်စွာ ဒုက္ခကိုမြင်ပြီဆိုရင် ဒီဒုက္ခကို ဘယ်သူလုပ်နေတာလဲ ဆိုရင် လိုချင်တဲ့တဏှာ၊ တွယ်တာတဲ့တဏှာက လုပ်နေတာပါပဲ။ ဆိုလိုတာက လိုချင်လို့ရနေတာပေါ့၊ မလိုချင်တော့ မရဘူးပေါ့။ အေး၊ ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက တဏှာကို ဒုက္ခသမုဒယ၊ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်အောင် လုပ်ပေးတာဟာ တဏှာပါပဲတဲ့။ အဲဒီနှစ်ခုကို သိတာဟာ သမ္မာဒိဋ္ဌိပဲ။ ဒါဖြင့် ဒီဒုက္ခတွေ ငြိမ်းသွားတဲ့နေရာရော မရှိဘူးလားဆိုတော့ ရှိတယ်၊ နိဗ္ဗာန်သည် ဒီဒုက္ခတွေ ငြိမ်းသွားတဲ့နေရာပဲ။ အဲဒီ ငြိမ်းသွားတဲ့နေရာရောက်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုရင် ဟောဒီမဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်တရားကိုကျင့်ရမယ်။ သစ္စာလေးပါး အကျင့်တရားကို သိမြင်တာဟာ သမ္မာဒိဋ္ဌိပဲ။ မှန်ကန်တဲ့အမြင်ပဲ။

အဲဒီသစ္စာလေးပါးကို ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် လုပ်ငန်းတစ်ခုကို ဖော်ဆောင်ပေးတာဖြစ်တယ်။ အကွက်လေးကွက်ချပြီးတော့ လုပ်ငန်းတစ်ခုကို ဖော်ဆောင်ပေးတာပါပဲ။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တယ်ဆိုတာ အဲဒါပါပဲ။ ကြည့်၊ ဒုက္ခဆိုတာဟာ မြင်အောင်ကြည့်ရမယ့်အရာ ဖြစ်တယ်ပေါ့၊ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ ဒုက္ခကိုမမြင်ကြဘူး၊ ဟုတ်ရဲ့လား။ အကောင်းလေးတွေချည်းပဲ ရွေးမြင်နေတော့ မကောင်းတာကို သိပ်မမြင်ဘူး။ မြင်နေသေးလို့ ကြိုက်နေသေးတာပေါ့။ အကောင်းတွေ မမြင်တော့ဘူးဆိုရင် ကြိုက်စရာရှိပါဦးမလား၊ မရှိတော့ဘူးပေါ့။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဒုက္ခကို အဟုတ်မမြင်ကြသေးဘူး၊ သုခလို့ ထင်နေကြတုန်းပဲ။ သုခလို့ထင်လို့ ဆုတောင်းကြတယ်လေ။ ကြည့်ပါလား၊ ဒီသားနဲ့ ဒီသမီးနဲ့ ဒီမောင်နှမတွေ ဒီကောင်းမှုကြောင့် အတူတူတွေ့ပါရစေ၊ ငှက်ဖြစ်ရင်တောင်မှ တစ်ကိုင်းတည်းနားပါရစေတဲ့။ အကိုင်းကျိုးကျမှာတော့မမြင်ဘူး။ အဲဒီလို လူတွေဟာ အမှန်မမြင်လို့သာ ဒုက္ခကို ဆုတောင်းကြတာပေါ့။

ဒုက္ခကို အမှန်မြင်ပြီဆိုရင် ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်းတရားကို ဖယ်ရှားနိုင်ရမယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဒုက္ခကို အမှန်မြင်အောင်ကြည့်တာဟာ ဝိပဿနာတရားကို ကျင့်တာပါပဲ။ ဘာနဲ့ကျင့်တာတုန်းဆိုတော့၊ ဒုက္ခကို အမှန်မြင်အောင် ဘာနဲ့ကြည့်တာလဲဆိုတော့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို ထူထောင်ရမယ်၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို ထူထောင်တာဟာ ဒုက္ခကို မြင်အောင်လုပ်ဖို့ပါပဲ။ အဲဒီတော့ ပြောမယ်ဆိုရင် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးက ကမ္မဋ္ဌာန်း၊ ဒုက္ခက ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံပဲ၊ ဟုတ်ကဲ့လား။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးနဲ့ ဒုက္ခကိုမြင်အောင်ကြည့်ရမယ်။ ကဲ၊ ကောင်းပါပြီ၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို ထူထောင်လိုက်လို့ ဒုက္ခကိုမြင်ပြီဆိုရင် ဘာအကျိုးရလဲ

www.dhammadownload.com

ဆိုတော့ အကျိုးနှစ်မျိုးရတယ်။ အကျိုးနှစ်မျိုးက သမုဒယကိုဖယ်ရှားပြီး နိရောဓကို မျက်မှောက်ပြုခြင်းတဲ့။ တစ်ခုကို ဖယ်ရှားလိုက်ပြီးတော့ နောက်တစ်ခုရတယ်၊ ဒါကတော့ သဘာဝပဲ။ တစ်ခုကို မဖယ်ဘဲနဲ့ နောက်တစ်ခု ယူလို့မှမရတာကိုး။

ဥပမာ- မုံရွာကနေပြီးတော့ ဟိုဘက်ကမ်းကို သွားချင်တယ်ဆိုရင် ဒီဘက်ကမ်းကနေ မခွာဘဲနဲ့ ဟိုဘက်ကမ်းရောက်ပါ့မလား၊ မရောက်ဘူးတဲ့။ တစ်ခုတော့ ခွာရမှာပဲ ဟုတ်ကဲ့လား။ တစ်ခုကိုစွန့်ရမယ်။ နောက်တစ်ခုကိုယူချင်ရင် တစ်ခုကို စွန့်ရမယ်။ အဲဒီတော့ ဝိပဿနာဆိုတဲ့ ဒီ **"ဒုက္ခ နိရောဓဂါမိနိပဋိပဒါ"** ဆိုတဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး မဂ္ဂိမပဋိပဒါအကျင့်ကို ကျင့်တာဟာ ဒုက္ခကိုမြင်ဖို့ကျင့်တာ၊ မြင်လိုက်ပြီဆိုတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်၊ ဒုက္ခမှန်းသိတာနဲ့တစ်ခါတည်း ဘာကိုဖယ်ရှားနိုင်တုန်းဆိုရင် ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်း သမုဒယသစ္စာကိုဖယ်ရှားပြီးတော့ **"ဒုက္ခနိရောဓ"** လို့ဆိုတဲ့ ဒုက္ခချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို သိရှိသွားတာဟာ အကျိုးတရားပါပဲ။ အဲဒီတော့ သစ္စာလေးပါး ဆိုတာဟာ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်တစ်ခုကို ရှင်းပြတဲ့သဘောပါပဲ၊ ဒါဟာနော် ဟုတ်ကဲ့လား၊ အဲဒီလို ရှင်းပြတယ်။

အေး၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ နံပါတ်(၁)က အမြင်မှန်ရမယ်၊ အမြင်မှန်ဖို့အတွက် ဘာလိုသလဲဆိုရင် အတွေးမှန်ဖို့လိုအပ်တယ်။ ကဲ၊ အမြင်မှန်ပြီ၊ အတွေးမှန်ပြီဆိုရင် နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့အတွက် ဘာကစရမှာလဲဆိုတော့ **သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာ–အာဇီဝ** တဲ့။ မဟုတ်တာတွေ မပြောနဲ့၊ မှန်တာပြော။ မဟုတ်တာတွေ မလုပ်နဲ့၊ ဟုတ်တာလုပ်။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းနဲ့ ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် ဒုစရိုက်နဲ့ အသက်မမွေးနဲ့တဲ့။ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ပြောတာနော်။ နိဗ္ဗာန်ရောက်ချင်ပြီဆိုရင် ကိုယ်ကျင့်တရားမကောင်းဘဲနဲ့ ရောက်ပါ့မလား၊ မရောက်နိုင်ဘူး။ ဒါ့ကြောင့်မို့လို့ **သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ** ဆိုတဲ့ ဟောဒီသုံးခုကို သီလအနေနဲ့ ထူထောင်ထားလိုက်ပြီးတော့ လုပ်ပေတော့တဲ့။ ဘာလုပ်ရမလဲ၊ **သမ္မာဝါယာမ** တဲ့။ မလုပ်ဘဲနဲ့တော့ မရောက်နိုင်ဘူးလေ။ **သမ္မာဝါယာမ** ဆိုတာ လုပ်ပုံလုပ်နည်းလေးမျိုးရှိတယ်-

(၁) ဆို့ပိတ်တာ၊
(၂) ဖယ်ရှားတာ၊
(၃) ဖြစ်အောင်လုပ်တာ၊
(၄) တိုးအောင်လုပ်တာ။

www.dhammadownload.com

ဘယ်နှစ်ခုလဲဆိုရင် လေးခုပါနော်။ ဆို့ပိတ်တယ်၊ ဖယ်ရှားတယ်၊ ဖြစ်အောင် လုပ်တယ်၊ တိုးအောင်လုပ်တယ်။ ကဲ၊ ဒါဖြင့် ဆို့ပိတ်တာဟာ ဘာကိုဆို့ပိတ်တာလဲ ဆိုတော့ အကုသိုလ်မဖြစ်အောင် ဆို့ပိတ်ရမယ်တဲ့။ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ထဲကို အကုသိုလ်တွေ ဝင်မလာအောင် ဆို့ပိတ်ထားရမယ်။ ဒါ **"သမ္မာဝါယာမ"** လို့ခေါ်တယ်၊ ဟုတ်ရဲ့လား။

ခြင်တွေဘာတွေမဝင်အောင်၊ အိမ်ထဲ ခွေးတွေ၊ တိရစ္ဆာန်တွေ၊ ကိုယ်မဝင်စေချင်တဲ့အရာတွေ မဝင်အောင် မဆို့မပိတ်ကြဘူးလား။ အေး၊ ဆို့ပိတ်ထားတယ်။ ဝင်လာပြီဆိုရင် မောင်းမထုတ်ဘူးလား၊ မောင်းထုတ်ရတယ်။ အေး၊ ခြင်တွေ ဝင်လာပြီဆိုရင် မောင်းထုတ်တယ်၊ မဝင်အောင်လည်း ပိတ်ထားတယ်နော်။ ကိုယ့်ရဲ့သန္တာန်မှာ ဒေါသကလေး ဝင်လာလို့ရှိရင် မဝင်ရအောင် ဆို့ပိတ်ထားရမယ်။ ဝင်လာပြီဆိုရင်လည်း မောင်းထုတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားရမယ်။ အဲဒါလေးတော့ လက်ခံထားပါ။ လောဘဝင်လာတာ၊ ဒေါသဝင်လာတာ၊ မောဟဝင်လာတာဟာ ခြင်ဝင်တာထက် မဆိုးပေဘူးလား၊ ဆိုးတာပေါ့။ ဒီ **သမ္မာဝါယာမ**–မှန်ကန်စွာ ကြိုးစား အားထုတ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့နှလုံးသားထဲမှာ အကုသိုလ် ဝင်မလာအောင် ဆို့ပိတ်ထားရမယ်တဲ့။ ဘာနဲ့ပိတ်ရမလဲ၊ သတိတံခါးနဲ့ပိတ်ရမယ်။ မတော်တဆ သတိလက်လွတ်လို့ ဝင်လာပြီဆိုရင်လည်း မောင်းထုတ်ပစ်ရမယ်။ ဒါဟာ တကယ့်သဘာဝပဲ။ ကဲ၊ ဒါဖြင့်ရင် တိုးပွားအောင် ဖြစ်စေရမယ်ဆိုတာ ဘာတုန်းဆိုရင် ကိုယ်သန္တာန်မှာ ကုသိုလ်စိတ်တွေ မဖြစ်သေးဘူးဆိုရင် ဖြစ်လာအောင်လုပ်ရမယ်။ ဖြစ်လာပြီးတဲ့နောက်လည်း တိုးပွားလာအောင်လုပ်ရမယ်။ လူတွေက စီးပွားရေးကျတော့ မရသေးမချင်း ရအောင်ရှာကြတယ်။ ရအောင်ရှာပြီး တိုးအောင်လုပ်ကြတယ်၊ မလုပ်ဘူးလား၊ လုပ်တာပေါ့။ အေး၊ အဲဒါလိုပဲ စီးပွားတင်မဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ့်ရဲ့ရင်ထဲ နှလုံးထဲမှာ ကုသိုလ်တရားတွေဖြစ်အောင်လုပ်ဖို့ လိုအပ်တယ်။ ဖြစ်လာပြီဆိုရင် အရင်းအနှီးထားပြီးတော့ တိုးအောင်လုပ်ဖို့လိုတယ်တဲ့၊ ဟုတ်ကဲ့လား။ တိုးအောင်ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုရင် ထပ်တလဲလဲလုပ်တာဟာ တိုးတာပေါ့။

ဥပမာ- မေတ္တာပို့မယ်၊ မနက်တစ်ခါပို့မယ်၊ နေ့လယ်တစ်ခါပို့မယ်၊ ညနေတစ်ခါပို့မယ် (သို့) အချိန်မရွေး အားတဲ့အခါတိုင်း မေတ္တာပို့နေမယ်၊ တိုးမနေဘူးလား၊ ကုသိုလ်စိတ်တွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ တိုးနေတာလေ။ အဲဒီလိုတိုးအောင်လုပ်တာကို **"သမ္မာဝါယာမ"** လို့ခေါ်တာပဲ။ ကုသိုလ်တွေတိုးလို့ လုံလောက်လာရင်၊ ဆိုပါစို့၊

www.dhammadownload.com

ပိုက်ဆံရှာတယ်၊ ပိုက်ဆံတွေ လုံလုံလောက်လောက်ရှိလာရင် ကိုယ်လိုချင်တာ ဝယ်လို့ရတယ်မဟုတ်လား။ ထို့အတူပဲ ကုသိုလ်တရားတွေ တိုးလာလို့ရှိရင် ကိုယ် လိုချင်တာတွေ ရလာမှာပေါ့။ နိဗ္ဗာန်လောက်ထိအောင် ပေးနိုင်တဲ့အစွမ်းတွေ ရှိလာရင် နိဗ္ဗာန်ရမှာပေါ့၊ ဒါပြောတာနော်။ ဒါဟာ **သမ္မာဝါယာမ**။

အေး၊ အဲဒီလို ကြိုးစားပြီဆိုရင် ဘာအရေးကြီးလဲဆိုတော့ သတိ အရေး မကြီးဘူးလား၊ ကြီးတယ်နော်။ အေး၊ ဒါကြောင့်မို့ **သမ္မာသတိ–** မှန်ကန်တဲ့သတိ ထားရမယ်။ ဒါဖြင့်ရင် သတိက ဘယ်မှာထားရမလဲဆိုရင် ကာယ ဝေဒနာ စိတ္တ ဓမ္မ ကိုယ့်သန္တာန်မှာပဲထားရမယ်။ ကာယာနုပဿနာ၊ ဝေဒနာနုပဿနာ၊ စိတ္တာ-နုပဿနာ၊ ဓမ္မာနုပဿနာ။ သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါး သတိထားရမယ့်နေရာ ပြောတာနော်။ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ ကာယပေါ်မှာထားမယ်၊ ခံစားချက်ဝေဒနာ ပေါ်မှာထားမယ်၊ ကိုယ့်စိတ်ပေါ်မှာထားမယ် (သို့) ကျန်တဲ့ သဘာဝတရားတွေ အပေါ်မှာထားမယ်။ ဟော၊ ဒါက သတိကို တည်ဆောက်တာနော်။

သတိ တည်ဆောက်ထားပြီဆိုရင် စိတ်ကလေးငြိမ်အောင်လုပ်ဖို့ အရေး ကြီးလာပြီတဲ့။ အဲဒီစိတ်ကလေးငြိမ်မှနော်၊ မငြိမ်လို့ရှိရင် မှန်ကန်စွာသိဖို့ဆိုတာဟာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့လို့ **သမ္မာသမာဓိ–**စိတ်ကလေးကို ငြိမ်အောင်လုပ်ပါတဲ့။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဆိုတာဟာ တကယ်အရေးကြီးတာနော်။ အဲဒါတွေဟာ ဟန်ချက်ညီညီနဲ့ အလုပ်လုပ်သွားပြီဆိုရင် **"နိဗ္ဗနသ သစ္ဆိကိရိယာယ"** - နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုဖို့ရာ ဖြစ်သွားတယ်တဲ့။

ဒါကြောင့်မို့ သာရဏီယတရားကို အခြေခံပြီးတော့ ကျင့်ကြံ ကြိုးကုတ် အားထုတ်လိုက်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် ကုသိုလ်တွေ တိုးတက်လာပြီး နောက်ဆုံး နိဗ္ဗာန် ထိအောင် မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြမှာဖြစ်တယ်။ တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ် အပေါင်းတို့သည် မိမိတို့ မိသားစုအတွင်းမှာပဲဖြစ်စေ၊ အသင်းအဖွဲ့တွေမှာဖြစ်စေ သာရဏီယတရား လက်ကိုင်ထားပြီးတော့ ကုသိုလ်တရားတွေ တိုးပွားအောင် ကြိုးစားခြင်းဖြင့် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်တရားဆိုတဲ့ လမ်းကြောင်းပေါ် လျှောက်ပြီး နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ကိုယ်စီကိုယ်ငှ မျက်မှောက်ပြုနိုင်အောင် ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

❁❁❁

www.dhammadownload.com

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၃ ခုနှစ်၊ ကောဇာသင်္ကရာဇ် ၁၃၇၁ ခုနှစ်၊ တပို့တွဲလပြည့်ကျော် (၃)ရက်နေ့၊ ရန်ကုန်တိုင်း၊ လမ်းမတော်မြို့နယ်၊ ဇော်ဂျီလမ်း၊ အမှတ်(၉)ရပ်ကွက်၌ တတိယ အကြိမ်မြောက် ဆင်ယင်ကျင်းပပြုလုပ်အပ်သည့် ဓမ္မပူဇာသဘင် အခမ်းအနားဝယ် ဟောကြား အပ်သော **"ရသတဏှာ"** တရားဒေသနာတော်။

ရသတဏှာ

အစားအစာနဲ့ပတ်သက်ပြီး အရသာကို တွယ်တာတဲ့တဏှာကို **ရသတဏှာ** လို့ခေါ်တယ်။ အားလုံးပဲသိကြတဲ့အတိုင်း **'တဏှာသမုဒယာ ဒုက္ခသမုဒယော'** တဏှာ ဖြစ်ပေါ်လာလို့ ဒုက္ခဖြစ်ပေါ်လာရတယ်။ တဏှာဆိုတာ ဘာကိုပြောတာလဲဆိုရင် တွေ့ကြုံခံစားရတဲ့ အာရုံတစ်ခုအပေါ်မှာ စွဲလန်းတပ်မက်ပြီး နောက်ထပ် ခံစား ချင်တယ်၊ တွယ်တာတပ်မက်တယ်ဆိုတဲ့ သဘောကိုပြောတာဖြစ်တယ်။

တဿတိ ပရိတဿတိတိ တဏှာ – အာရုံလေးတစ်ခု တွေ့ထားပြီးရင် ထိုအာရုံအပေါ် တတမ်းတတ ဖြစ်နေတာကို တဏှာလို့ခေါ်တယ်။ တဏှာဆိုရင် ဘယ်တဏှာမှ မကောင်းဘူး။ ပုဒ္ဓမြတ်စွာက သစ္စာ(၄)ပါးကို ဟောတဲ့အခါမှာ **"ယာယံ တဏှာ ပေါနောဗ္ဘဝိကာ နန္ဒိရာဂသဟဂတာ တတြတတြာဘိနန္ဒိနီ"** ဆိုပြီး တော့ သရုပ်ဖော်ထားတယ်။ **ပေါနောဗ္ဘဝိကာ**-ထပ်တလဲလဲဘဝတွေကို ဖြစ်ပေါ် စေတာဟာ ဒီတဏှာပဲ။ ဘဝဆိုတဲ့နေရာမှာ ကောင်းတဲ့ဘဝရှိသလို မကောင်းတဲ့ ဘဝလည်းပဲ ရှိတာပေါ့။ ဘယ်ဘဝဖြစ်ဖြစ် တဏှာအခြေခံပြီး ကံရဲ့ဖန်တီးမှုကြောင့် ရရှိကြတာဖြစ်တယ်။ တဏှာမပါဘဲနဲ့ ကံသက်သက်က ဘဝတစ်ခုကို မထုတ်လုပ် နိုင်ဘူး။ အဲဒီတော့ တဏှာဟာ ဘဝတည်ဆောက်ရေးမှာ အဓိကအကြောင်းဖြစ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက **ပေါနောဗ္ဘဝိကာ** လို့ ဟောထားတာ။

ကံတရားက ဘဝသစ်ကိုဖြစ်စေတာ မှန်သော်လည်းပဲ တဏှာမပါတဲ့ ကံတရားသည် ဘဝသစ်ကို မဖြစ်စေနိုင်ဘူး။ တဏှာဦးဆောင်တဲ့ ကံကသာလျှင် ဘဝသစ်ကို ဖြစ်စေနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ တဏှာကိုပဲ အဓိကထားပြီး **"ယာယံ တဏှာ ပေါနောဗ္ဘဝိကာ နန္ဒိရာဂသဟဂတာ" နန္ဒိ**–ဆိုတာ နှစ်သက်တာ၊ **ရာဂ**–ဆိုတာ စွဲမက်တာ။ စိတ်ကိုအရောင်ဆိုးထားတာ၊ ဆိုးထားတဲ့အရောင်ဟာ အလွန်

www.dhammadownload.com

ခိုင်မြဲတာဖြစ်လို့ လွယ်လွယ်နဲ့ပျောက်မှာမဟုတ်ဘူး။ ဖြူစင်နေတဲ့ စိတ်ကလေးကို အရောင်ဆိုးတာ။ ဆိုးထားတဲ့ဒီအရောင်က အတော်နဲ့ခွာတ်လို့မရဘူး။ **နန္ဒီ** – နှစ်သက်စရာအာရုံတွေ တွေ့တိုင်းတွေ့တိုင်း နှစ်သက်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ **နန္ဒီရာဂသဟဂတာ** လို့လည်းခေါ်တယ်၊ **ရာဂ** လို့လည်း ခေါ်တယ်ပေါ့။

တတြတတြာဘိနန္ဒိနီ တဲ့။ **တတြတတြ** ဆိုတာ ထိုထိုအာရုံ။ မျက်စိကမြင်ရတဲ့ အာရုံပဲဖြစ်စေ၊ နားကကြားရတဲ့ အသံအာရုံပဲဖြစ်စေ၊ နှာခေါင်းက နမ်းရှုရတဲ့ အနံ့အာရုံပဲဖြစ်စေ၊ လျှာကလျက်ရတဲ့ ရသာအာရုံပဲဖြစ်စေ၊ ခန္ဓာကိုယ်ကထိရတဲ့ ဖောဋ္ဌဗ္ဗအာရုံမျိုးပဲဖြစ်စေ၊ စိတ်ထဲက ကြံတွေးပြီးတော့သိရတဲ့ အာရုံမျိုးပဲ ဖြစ်စေတဲ့။ **တတြတတြ**– ဘယ်အာရုံမျိုးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ **အဘိနန္ဒိနီ**–အလွန်အလွန် နှစ်သက်နေတတ်တယ်တဲ့။ နှစ်သက်စရာအာရုံတွေ့ရင် နှစ်သက်နေတတ်တယ်၊ ဒီလိုပြောတာနော်။

အဲဒီတော့ တဏှာမှန်သမျှဟာ ဘာကိုထုတ်လုပ်တုန်းဆိုတော့ ဒုက္ခကို ထုတ်လုပ်တယ်။ တဏှာကို အာရုံနဲ့ခွဲခြားပြီး ကြည့်မယ်ဆိုရင် မျက်စိကမြင်ရတဲ့ အဆင်းအာရုံကို နှစ်သက်လို့ရှိရင် **ရူပတဏှာ** လို့ခေါ်တယ်။ နားကကြားရတဲ့ အသံလေးပေါ်မှာ နှစ်သက်လို့ရှိရင် **သဒ္ဒတဏှာ** လို့ခေါ်တယ်။ နှာခေါင်းက နမ်းရှုရတဲ့ အနံ့လေးကို နှစ်သက်တွယ်တာနေလို့ရှိရင် **ဂန္ဓတဏှာ** လို့ခေါ်တယ်။ လျှာကလျက်လို့ အရသာကိုတွယ်တာနေလို့ရှိရင် **ရသတဏှာ** လို့ခေါ်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကထိတွေ့တဲ့ နှစ်သက်စရာ အာရုံလေးပေါ်မှာ တွယ်တာနေလို့ရှိရင် **ဖောဋ္ဌဗ္ဗတဏှာ** လို့ခေါ်တယ်။ စိတ်ထဲက ကြံတွေးပြီးတော့သိရတဲ့ အာရုံပေါ်မှာ နှစ်သက်နေလို့ရှိရင် **ဓမ္မတဏှာ** လို့ခေါ်တယ်။ သြော် တဏှာဘယ်နှစ်မျိုးဖြစ်သွားလဲ၊ (၆)မျိုးနော်။

ရူပတဏှာ လည်း တဏှာပဲ၊ **သဒ္ဒတဏှာ** လည်း တဏှာပဲ။ လောကလူတွေဟာ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ လှတာ ပ,တာကြည့်ဖို့ ကြိုးစားကြတယ်။ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ သာယာတဲ့အသံတွေ နားထောင်ဖို့ ကြိုးစားကြတယ်။ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ မွှေးကြိုင်တဲ့အနံ့ နမ်းရှုဖို့ ကြိုးစားကြတယ်။ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ အရသာရှိတာလေးကို ခံစားဖို့ ကြိုးစားကြတယ်။ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ခန္ဓာကိုယ်က အထိအတွေ့ခံစားဖို့ ကြိုးစားကြတယ်။ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ စိတ်ကူးထဲက သာယာဖွယ်ရာလေးတွေအပေါ်မှာ သာယာမှုအတွက် ကြိုးစားကြတယ်။ ဒါ့အပြင် ကြိုးစားတာရှိသေးလား၊ မရှိဘူး။ လောကလူသားတွေ လှုပ်ရှားလုပ်ကိုင်နေသမျှ ဒီအာရုံအတွက်လို့ပြောရမယ်။

www.dhammadownload.com

ရသတဏှာ

အဲဒီအထဲမယ် **ရသတဏှာ**ဟာ ကျန်တဲ့တဏှာတွေထက် ပိုဆိုးတယ်လို့ ပြောတယ်။ **ရူပတဏှာ** က မဆိုးဘူးလား၊ ဆိုးပါတယ်။ **သဒ္ဒတဏှာ** ရော မဆိုးဘူးလား၊ ဆိုးတယ်။ သီချင်းတိတ်ခွေတွေထုတ်လို့ မလောက်ဘူးနော်။ သာယာတဲ့အသံတွေ အမျိုးမျိုးတီထွင် ဘယ်လိုသာယာတဲ့အသံပဲဖြစ်ဖြစ် ရိုးသွားတယ်၊ အီသွားတယ် မရှိဘူး။ နောက်ထပ် အသစ်အဆန်းပေါ် နားထောင်ချင်ကြတာပဲနော်။ ရိုးသွားလားဆိုရင် မရိုးသွားဘူး။ သို့သော် **ရသတဏှာ** ဟာ ပိုဆိုးတယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက "အဲဒီတဏှာ(၆)မျိုးထဲမှာ **ရသတဏှာ** က ပို၍ ဆိုးတယ်" လို့ ဒီလိုဟောတယ်။

တချို့က မျက်စိကမြင်ပြီးတော့ တွယ်တာမှုရှိချင်မှရှိမယ်။ တချို့ကလည်း နားကကြားတဲ့အသံကို တွယ်တာမှုရှိချင်မှရှိမယ်။ တွယ်တာမှုမရှိတဲ့အခါ လူတွေက ဘာပြောတုန်း၊ နားငြီးတယ်လို့ပြောတယ် မဟုတ်လား။ သို့သော် **ရသတဏှာ** ကျတော့ ရှောင်နိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် အလွန်နည်းတယ်။ မျက်စိကွယ်ရာ၊ နားကွယ်ရာမှာ အေးအေးဆေးဆေး နေနိုင်သော်လည်းပဲ မြက်မြက်ကလေးမှ မစားရဘူး၊ ကိုယ်ကြိုက်တာလေးမှ မစားရဘူးဆိုရင် လူတွေဟာ မနေနိုင်ကြဘူးတဲ့။

ငါးပိကြော်နဲ့ ဆန်ပေါလယ်

ဒါကြောင့်မို့ မြန်မာလူမျိုးတွေဟာ နိုင်ငံခြားသွားတော့ ဘာယူသွားကြလဲ၊ ငါးပိကြော်လေးတွေ ယူသွားကြတယ်။ အေး၊ ဗမာလူမျိုးက ငါးပိကြော် ယူသလိုပဲ ဘုန်းကြီးတို့ သီရိလင်္ကာမှာနေတုန်းက သီရိလင်္ကာလူမျိုးတွေကလည်းပဲ "ဆန်ပေါလယ်" လို့ခေါ်တဲ့ ဟင်းကလေးတစ်ခွက်ကို သွားရာလာရာယူသွားကြတယ်။ အဲဒီဟင်းကလေးတစ်ခွက်က တခြားမဟုတ်ဘူး။ သီဟိုဠ်ကျွန်းဆိုတော့ အုန်းပင်ပေါတယ်၊ အုန်းသီးကိုခြစ်ပြီး ငရုတ်သီးတို့၊ ဆားတို့နဲ့ရောကာ ခပ်ခြောက်ခြောက်လေးဖြစ်အောင် လှော်ထားတာ၊ သူတို့အခေါ် "ဆန်ပေါလယ်"လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒါလေးကို မုန့်ကလေးနဲ့စားတယ်၊ ထမင်းကလေးနဲ့စားတယ်။ မပါမဖြစ်တဲ့ဟင်းပေါ့။ မြန်မာပြည်မှာ ငါးပိကြော် မပါမဖြစ်သလိုပဲ၊ အဲဒီနိုင်ငံသူ နိုင်ငံသားတွေဟာလည်း "ဆန်ပေါလယ်" ဆိုတာ မပါမဖြစ်ဘူးတဲ့။ ကိုယ်ကြိုက်တာလေးတော့ ကိုယ်ယူသွားကြတာပဲ၊ ဟုတ်ကဲ့လား။

www.dhammadownload.com

အသက်ရှင်ရေး

လူတွေ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ **သဗ္ဗေ သတ္တာ အာဟာရဋ္ဌိတိကာ** ဆိုတဲ့အတိုင်း အသက်ရှင်ရပ်တည်ရေးအတွက် အာဟာရနဲ့ကင်းပြီးတော့ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ အာဟာရစားကြရမှသာလျှင် အသက်ရှင်ရပ်တည်နိုင်မှာဖြစ်တယ်။ အာဟာရဟာ လိုအပ်တယ်။ ဘဝရပ်တည်ရေးအတွက် လိုအပ်ချက်ဖြစ်တယ်။

မျက်စိကမကြည့်ဘဲနေလည်း အသက်ရှည်တာပဲ။ နားက နားမထောင်ဘဲနေရင်ရော အသက်မရှည်နိုင်ဘူးလား။ နှာခေါင်းက ဒီအနံ့ကို မရှူဘဲနဲ့နေရင်ရော အသက်ရှည်တာပဲ။ ဟုတ်ကဲ့လား။ မွှေးကြိုင်တဲ့အနံ့ရှူရမှ အသက်ရှည်တာ မဟုတ်ဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်က အထိအတွေ့ကလည်းပဲ အသက်ရှည်ဖို့မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ထဲက အာရုံတွေကို တွေးတောပြီးတော့ ကျေနပ်နေတာဟာလည်းပဲ အသက်ရှည်ဖို့ မဟုတ်ဘူး။ သို့သော် နေ့စဉ်နဲ့အမျှ စားသုံးနေကြရတဲ့ အာဟာရတွေကျတော့ အသက်ရှင်ဖို့အတွက်မဟုတ်လား။ ဒါကြောင့်မို့လို့ **သဗ္ဗေ သတ္တာ အာဟာရဋ္ဌိတိကာ**-သတ္တဝါမှန်သမျှဟာ အာဟာရကြောင့် ဘဝမှာရပ်တည်နိုင်တယ်လို့ ဒီလိုပြောတာ။

အဲဒီနေရာမှာ တခြားအဓိပ္ပာယ်နဲ့ပြောတာ ရှိသေးတယ်။ အာဟာရ ဆိုတဲ့နေရာမှာ အကြောင်းတရားကြောင့်ရပ်တည်တယ်လို့လည်းဒီလိုဆိုတယ်။ ယေဘူယျအားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင် သတ္တဝါမှန်သမျှ အစာစားတဲ့သတ္တဝါက များတယ်ပေါ့။ ငြဟ္မာ့ပြည်က ငြဟ္မာတွေကျတော့ အစာမရှိဘူးဆိုပေမယ့် **ပီတိဘက္ခာ**- ပီတိကို စားတယ်။ ဟုတ်ရဲ့လား။ အကြောင်းဆိုတာတော့ တစ်ခုခုရှိနေတာချည်းပဲ။

ငရဲကျနေတဲ့သတ္တဝါတွေ ဘာစားနေကြတယ်ထင်လဲ။ ငရဲမှာတော့ ဘယ်သူကလာပြီး ထမင်းချက်ကျွေးမှာတုန်း။ ထမင်းချက်ဖို့အချိန်ရော ရပါ့မလား။ တိရစ္ဆာန်တွေ အစာစားတာတော့ လူတွေသိတယ်။ အလိုလေး အမလေး ငရဲဒုက္ခခံနေရတဲ့ သတ္တဝါတွေကျတော့ ဘာစားတုန်းဆိုတော့ သူ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ထွက်နေတဲ့ တံတွေးဟာ သူတို့အတွက် အာဟာရဖြစ်နေတယ်တဲ့။ ကိုယ့်တံတွေး ကိုယ်စားနေတယ်လို့ပြောလို့ရတာပေါ့။ ဟုတ်ရဲ့လား။ **သဗ္ဗေ သတ္တာ အာဟာရဋ္ဌိတိကာ**ဆိုတာ အာဟာရနဲ့ကင်းပြီးတော့ မဖြစ်နိုင်ကြဘူးတဲ့။

ဒါကြောင့်မို့ တဏှာထဲမှာ **ရသတဏှာ** ဟာ အဆိုးဆုံးပဲလို့ပြောတာ။ ဘာဖြစ်လို့ အဆိုးဆုံးလဲဆိုတော့ ပယ်နိုင်ခဲလို့ဆိုးတာ။ အင်မတန်မှမြင့်မြတ်ဖြူစင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေတောင်မှ **ရသတဏှာ**ကို မပယ်နိုင်လို့ ဒုက္ခရောက်သွားတဲ့ဇာတ်လမ်းတွေ များများစားရှိတယ်။ တခြားတဏှာတွေ ပယ်နိုင်သော်လည်းပဲ **ရသတဏှာ**ဆိုတဲ့

www.dhammadownload.com

နှောင်ကြိုးနဲ့ ဖွဲ့မိတဲ့အခါကျတော့ ဒုက္ခရောက်သွားကြတယ်။ အဲဒီလို **ရသတဏှာ** နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ဒုက္ခမရောက်ရအောင်လို့ မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်က အစာဆိုတာ လူတွေရဲ့ ဘဝရပ်တည်ရေးနဲ့လည်း မကင်းနိုင်ဘူး၊ အစာမစားဘဲလည်း အသက်မရှင်နိုင်ဘူး။ အဲဒီတော့ **ရသတဏှာ** မဖြစ်အောင် ဘယ်လိုစားမလဲ။ **ရသတဏှာ** မဖြစ်အောင် ဘယ်ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်မလဲ။

ပဋိကူလသညာ

မျက်စိက မြင်စရာအပေါ်မှာ **ရူပတဏှာ**၊ နားကကြားပြီး စွဲလန်းတဲ့ **သဒ္ဒတဏှာ** မဖြစ်အောင်တားဖို့အတွက် အထူးကမ္မဋ္ဌာန်းဟောထားတာ မရှိပေမယ့်လို့ အာဟာရအတွက် **ရသတဏှာ** နဲ့ ပတ်သက်တဲ့အခါကျတော့ သတ္တဝါတွေဟာ အစာအာဟာရနဲ့ ကင်းပြီးတော့ မနေနိုင်ကြတာ ဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့် **ရသတဏှာ** ကိုပယ်ဖို့ရာ ကမ္မဋ္ဌာန်း(၄၀)ထဲမှာ **အာဟာရေ ပဋိကူလသညာ** ဆိုတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခု ဟောထားတာရှိတယ်နော်။ **အာဟာရေ**- ဆိုတာ နေ့စဉ်စားနေတဲ့ အစားအစာမှာတဲ့ **ပဋိကူလသညာ**–ရွံစရာလို့ စိတ်ထဲမှာအမှတ်ထားဖို့ဟောတယ်။ လူတွေက ရွံစရာဆိုရင်တော့ရွံတတ်ကြတယ်လေ။ ရွံလို့ရှိရင်တဏှာမဖြစ်ဘူးပေါ့။ ရွံစရာကို ရွံစရာလို့မတွေးလို့ရှိရင် ဘာဖြစ်လာလဲဆိုတော့ တွယ်တာလာတယ်၊ ဟုတ်လား။ ဒါကြောင့်မို့လို့ မြတ်စွာဘုရားက **အာဟာရေ ပဋိကူလသညာ** လို့ ဒီစကားလုံးလေး အသုံးအနှုန်းနဲ့ Special ကမ္မဋ္ဌာန်းလေးတစ်ခုပေးထားတာ။ **ရသတဏှာ**ကို လျော့ချဖို့၊ **ရသတဏှာ** ကို ဖယ်ရှားဖို့။

ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေဟာ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ဒီ ကမ္မဋ္ဌာန်းလေးကို လက်ကိုင်ထားသင့်တယ်ပေါ့။ မထားဘူးဆိုရင် **ရသတဏှာ** မထိန်းနိုင်ဘူး။ မထိန်းနိုင်ရင် ဒီဘဝမှာလည်း ဒုက္ခရောက်နိုင်တယ်၊ နောင်ဘဝမှာလည်း ဒုက္ခရောက်နိုင်တယ်။ သံသရာထဲမှာလည်း ဒုက္ခရောက်နိုင်တယ်ပေါ့။ နေ့စဉ်စားနေတဲ့ အစာအာဟာရပေါ်မှာ **ပဋိကူလသညာ** ရွံစရာပဲ၊ စက်ဆုပ်စရာချည်းပဲ၊ အစာအာဟာရဆိုတာ တွယ်တာစရာ မကောင်းဘူးဆိုတဲ့ သညာအမှတ်အသားတစ်ခု လုပ်ထားဖို့တဲ့၊ အခိုင်အမာနော်။ ဒါက တိုက်ရိုက်ဖြေရှင်းပေးတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်တယ်။ အစာအာဟာရသည် လူတွေ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ဘဝရပ်တည်ရေးအတွက် မကင်းနိုင်သည့်အတွက်ကြောင့် အစာစားတဲ့အခါမှာ နှလုံးသွင်းတရားဆိုတာ ရှိရမယ်။ လူတိုင်း လူတိုင်း နှလုံးသွင်းတရားလေး ရှိထားရမယ်။

www.dhammadownload.com

အဖြေထုတ်ကြည့်

တို့တစ်တွေ အစာကို ဘာကြောင့်စားနေသလဲ၊ အစာဟာ ဘာကြောင့် လိုအပ်သလဲလို့ အဖြေထုတ်ကြည့်၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ်နော်။ ကြိုက်လို့စားတာလား၊ အရသာခံချင်လို့ စားတာလားဆိုတာတွေထက် မစားလို့ရှိရင် ဘဝမှာရပ်တည်နိုင်ဖို့ မရှိဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ အသက်ရှင်တည်တံ့ဖို့အတွက် စားတယ်ဆိုတဲ့ အဖြေဟာ မှန်ကန်တဲ့အဖြေတစ်ခု ဖြစ်တယ်။ ဟုတ်တယ်မလား ဒီအဖြေ၊ ဒီရည်ရွယ်ချက်ထက် ပိုသွားလို့ရှိရင် **ရသတဏှာ** ဘက်ကို ဦးတည်သွားတော့တာပါပဲ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ အစာစားပြီဆိုလို့ရှိရင် မှန်ကန်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့စားဖို့ လိုအပ်တယ်။

အစာစားတိုင်း

အစာစားတိုင်း စားတိုင်းမှာ အသိဉာဏ်နဲ့ သတိထားပြီးတော့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရမယ်တဲ့။ မထားရမယ့် ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ထားရမယ့်ရည်ရွယ်ချက် ရှိတယ်။ ရဟန်းတော်တွေမှာဆိုရင် **ပစ္စယသန္နိဿိတသီလ** လို့ခေါ်တယ်။ သီလကြီး(၄)ပါး ထဲမှာနော်။ ရဟန်းတော်တွေဆိုတာ နေစရာရယ်၊ စားစရာရယ်၊ ဝတ်စရာရယ်၊ မကျန်းမာရင် ဆေးဝါးရယ်ဆိုတာတွေ မှီရာလေးပါး၊ ပစ္စည်း(၄)ပါးရှိဖို့လိုအပ်တယ်။ လူတွေမှာလည်းပဲ မှီရာလေးပါး၊ ပစ္စည်း(၄)ပါးပဲ။ ဒီထက် ဘယ်သူမှ မပိုဘူး၊ ဟုတ်ကဲ့လား။ လူ့ဘဝမှာ အသက်ရှင်ဖို့အတွက် ဒီလေးမျိုးပဲ။ စားစရာရှိရမယ်၊ ဝတ်စရာရှိရမယ်၊ နေစရာရှိရမယ်၊ မကျန်းမာရင် ဆေးဝါးရှိရမယ်။ ဟော-ဒီလေးခုဆိုရင် ပြီးပြည့်စုံနေပြီ။

စားစရာ

အဲဒီမှာ စားစရာနဲ့ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် ဘယ်လိုရည်ရွယ်ချက်ထားရမလဲ။ ထားရမယ့် ရည်ရွယ်ချက်တွေကဘာလဲ၊ မထားရမယ့် ရည်ရွယ်ချက်တွေကဘာလဲ။ လူတိုင်းလူတိုင်းသိရှိပြီးတော့ အစာအာဟာရ စားတဲ့အခါမှာ တွယ်တာတပ်မက်လို့ စားတယ်ဆိုတာမျိုး မဖြစ်အောင် မြတ်စွာဘုရားကဟောတာဖြစ်တယ်။ အဲဒါကို **ပစ္စဝေက္ခဏာ**လို့လည်းသုံးတယ်။ **ပစ္စဝေက္ခဏာ** ဆိုတာ အသိဉာဏ်နဲ့ အကြိမ်ကြိမ် ဆင်ခြင်စဉ်းစားတာ။ စားတဲ့အခါမှာ အမှတ်တမဲ့မစားဘူး၊ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီးမှ စားတယ်။

www.dhammadownload.com

မထားရတဲ့ရည်ရွယ်ချက်

ကဲ၊ မထားရမယ့် ရည်ရွယ်ချက်တွေက ဘာတုန်းတဲ့။ မြတ်စွာဘုရားက အစာအာဟာရ စားတော့မယ်ဆိုရင် အသိဉာဏ်နဲ့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြည့်လိုက်ပါတဲ့။ ငါအခုစားတာဟာ ဘာအတွက် စားတာလဲတဲ့။ **နေဝ ဒဝိယာ၊ နာ မဒါယာ၊ နာ မဏ္ဍနာယာ၊ နာ ဝိဘူသနာယာ**၊ ဒီ ပါဠိလို(၄)ချက်က မထားရမယ့် ရည်ရွယ်ချက်ဖြစ်တယ်။ **ဒဝ–**ဆိုတာ ပျော်ဖို့ပါးဖို့ ကစားနိုင်ဖို့ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့မစားရဘူးတဲ့၊ ဒါတစ်ခုနော်။ **မဒ–** ဆိုတာ မာန်မာနတွေတက်ဖို့ မစားရဘူး။ **မဏ္ဍန–** အသားအရေ စိုပြေပြီးတော့ လှပအောင်ဆိုပြီးတော့ မစားရဘူး။ **ဝိဘူသန–** အသားအရေ ပြည့်ဖြိုးဖို့ဆိုပြီးတော့ မစားရဘူးတဲ့။ အဓိကအားဖြင့် ရဟန်းတော်တွေ ဒီလိုဆင်ခြင်ဖို့ မြတ်စွာဘုရားသွန်သင်ပေးတယ်။ အဲဒါတွေက မထားရမယ့် ရည်ရွယ်ချက်တွေပေါ့။

ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ စဉ်းစားကြည့်လေ ...။ ပျော်ဖို့ပါးဖို့ ကစားဖို့၊ မာန်မာနတက်ကြွဖို့ဆိုတာ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ သံယောဇဉ်တွေဖြစ်ဖို့၊ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ မာန်ယစ်နေဖို့ ဆိုတာမျိုးတွေအတွက် မစားသင့်ဘူးတဲ့။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ အကုသိုလ်တွေ တိုးလာလို့လေ။ ဒီ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ စားလို့ရှိရင် အကုသိုလ်တွေ တိုးလာမယ်၊ ကုသိုလ်ဘက်က လျော့ကျသွားမယ်။ **မဏ္ဍန ဝိဘူသန–**လှပဖို့ အသားအရေစိုပြေဖို့ ဆိုတာနဲ့လည်း မစားရဘူး။ လှပမယ်၊ အသားအရေ စိုပြေအောင် လုပ်ချင်တယ်၊ လှချင်တယ်ဆိုတာဟာ သူတစ်ပါးတွေက ကိုယ့်အပေါ်မှာ တပ်မက်လာအောင်၊ တွယ်တာလာအောင်လုပ်တာနဲ့ အတူတူပဲ။ ဒါကြောင့် အဲဒီ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့လည်း မစားရဘူးတဲ့၊ ဒီလိုဆိုလိုတာ။

ထားရမယ့်ရည်ရွယ်ချက်

ဒါဖြင့် ဘယ်လို ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ စားရမလဲ။ **ကမ္မဿ ကာယဿ ဋ္ဌိတိယာ–** ဟောဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီး ဘဝမှာရပ်တည်ဖို့၊ အသက်ရှင်ဖို့ရာအတွက်ပဲ စားရမယ်တဲ့။ အသက်ရှင်ဖို့စားတယ်ပေါ့။ အစာအာဟာရ မပါလို့ရှိရင် ဘဝမှာ မရပ်တည်နိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ အသက်ရှင်ဖို့ရာ တို့တတွေစားသုံးကြတယ်။ **ယာပန၊** မျှမျှတတ နေလို့ထိုင်လို့ကောင်းအောင်စားမယ်။ ကျရိယာပထ မျှတအောင်စားမယ်။ နောက် အမြင့်မြတ်ဆုံး ရည်ရွယ်ချက်ကဘာတုန်းဆိုတော့ **ဗြဟ္မစရိယာ နုဂ္ဂဟာယ–**မြင့်မြတ်တဲ့ အကျင့်တွေကို ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်နိုင်ဖို့ရာဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့စားမယ်။ လူတွေကျတော့ဘာလဲ၊ လူ့လောကအကျိုးပြုနိုင်အောင် စားမယ်၊ မိဘတွေကို ပြုစု

www.dhammadownload.com

လုပ်ကျွေးနိုင်အောင်စားမယ်၊ ကုသိုလ်တရားတွေကို လုပ်နိုင်အောင် စားမယ်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ပေါ့။ သီလဆောက်တည်နိုင်အောင် စားမယ်၊ ဒါန ကောင်းမှုလုပ်နိုင်အောင်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာ ပွားနိုင်အောင်စားမယ်။ **ဝိဟိသူပရတိ၊** မစားဘူးဆိုလို့ ရှိရင် ပင်ပန်းဆင်းရဲမှုတွေဖြစ်မယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ပင်ပန်းဆင်းရဲမှု တွေဖျောက်ဖို့ စားမယ်။ ဒါက ထားရမယ့် ရည်ရွယ်ချက်လေးခုနော်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး တည်တံ့ဖို့ စားမယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး မျှမျှတတနဲ့ ရှည်ကြာဖို့အတွက်စားမယ်၊ ပင်ပန်း နွမ်းနယ်မှုတွေ ပျောက်သွားအောင် စားမယ်၊ မြတ်သောအကျင့်တွေ ကျင့်နိုင်အောင်လို့ စားမယ်။ ဟော- ဒါ ထားရမယ့် ရည်ရွယ်ချက်လေးခုနော်။

အစာစားခြင်းရဲ့အကျိုး

အဲဒီလိုစားပြီးတဲ့အခါကျတော့ ဘာနှလုံးသွင်းသင့်လဲဆိုလို့ရှိရင် စားလို့ရှိရင် **ဝေဒနာဟောင်း** ပျောက်စေရမယ်။ စားတာကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ အကျိုး(၂)မျိုး (၃)မျိုးရစေဖို့ စားရမယ်။ ဘာလဲဆိုရင် မစားလို့ရှိရင် မစားခင်ကဖြစ်နေတာ ဝေဒနာ၊ ဝေဒနာအဟောင်းလို့ခေါ်တယ်။ ဘာဝေဒနာလဲဆိုရင် ဗိုက်ဆာတဲ့ဝေဒနာပေါ့။ ဟုတ်ကဲ့လား။ အစာအိမ်ရောဂါရှိရင် မစားဘဲ နေလို့ရပါ့မလား။ အေး- အဲဒါကို ဝေဒနာဟောင်းလို့ ခေါ်တယ်။ မစားခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ဆာလောင်တဲ့ ရောဂါဝေဒနာ၊ ဆာခြင်းဟာ ရောဂါတွေထဲမှာ အဆိုးဆုံးရောဂါလို့ပြောတယ်။ တခြားရောဂါက ဆေးတစ်ခါသောက်ပျောက်တယ်။ ဆာတာက နေ့တိုင်းဖြည့်တင်းပေးနေရတယ်။ ဘယ်တော့မှ မပျောက်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ ဆာလောင်မှုကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရောဂါဝေဒနာဟောင်းပျောက်ဖို့ စားရမယ်။

နောက်တစ်ခုက ဝေဒနာအသစ် မဖြစ်စေရဘူးတဲ့။ စားလိုက်သည့်အတွက်ကြောင့်ဖြစ်တာ ဝေဒနာအသစ်ပဲ။ အလွန်အကျွံစားလိုက်လို့ရှိရင် ဘာဖြစ်မလဲ။ အစာမကြေရောဂါဖြစ်မယ်၊ ဟုတ်ကဲ့လား။ မတည့်တာစားရင် ဥပမာ-သွေးတိုးမယ့် အစာစားလိုက်ရင် သွေးတိုးမယ်။ ဆီးချိုတက်တဲ့အစာတွေ စားလိုက်ရင် ဆီးချိုတက်မယ်။ ဟော-ဒါတွေက စားခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဝေဒနာအသစ်တွေဖြစ်တယ်။ အဲဒီဝေဒနာအသစ်ကိုလည်း မဖြစ်စေရဘူးတဲ့။

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ သွားလာလှုပ်ရှားလို့ အဆင်ပြေပြီး သွားလို့ကောင်း၊ နေလို့ကောင်း၊ ထိုင်လို့ကောင်း၊ လှုပ်ရှားလို့ကောင်းတယ်၊ အလုပ်လုပ်နိုင်တယ်။

www.dhammadownload.com

ဒါတင်မကဘူး၊ အစာစားလိုက်သည့်အတွက်ကြောင့် ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်မသွားစေဘဲနဲ့ ချမ်းချမ်းသာသာနေလို့ရအောင် စားရမယ်တဲ့။

စားတဲ့အခါမှာ မထားရမယ့် ရည်ရွယ်ချက်က လေးမျိုး၊ ထားရမယ့် ရည်ရွယ်ချက်က လေးမျိုး။ စားခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေက ငါးမျိုး၊ ဒီလိုပြောတာ။

ဒါတွေဟာ အင်မတန်မှ မှတ်သားစရာကောင်းပြီး မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတာဖြစ်တယ်။ ဒါဟာ ရဟန်းသံဃာတွေနဲ့တင် သက်ဆိုင်တာမဟုတ်ဘူး။ ရသတဏှာ ပယ်ခွာဖို့အတွက် လူတွေလည်းပဲ ဆင်ခြင်စဉ်းစားဖို့ လိုအပ်တယ်ပေါ့။ ဒီစားခြင်းနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ရောဂါဝေဒနာဆိုတာ ရှေးတုန်းကထက် အခုခေတ်မှာ ပိုများတယ်။

ရှေးတုန်းကတော့ အစားကြီးတဲ့ ပုဏ္ဏားကြီးတွေအကြောင်းကို ပြောလေ့ရှိတယ်။ အစားကြီးတယ်၊ အစားကြီးတာ ဘယ်လောက်ထိအောင်ကြီးသလဲဆိုရင် ထမင်းပွဲကနေပြီးတော့ လက်ကိုဆွဲထူလိုက်ရအောင် စားတဲ့လူမျိုးက ရှိသေးတယ်။ ထမင်းပွဲကနေ သူ့ဟာသူ မထနိုင်လောက်အောင်စားတယ်။ ခြင်ကလေးတွေဟာ လူရဲ့သွေးကိုစုပ်တဲ့အခါမှာ ဖောင်းလာပြီး မပုံနိုင်တော့တာကို တွေ့ဖူးတယ်မလား။ ကြမ်းပိုးတွေဟာလည်း လူရဲ့သွေးကိုစုပ်ပြီးတော့ မသွားနိုင်တော့အောင် ခြေထောက်နဲ့ကိုယ်နဲ့ ကပ်သွားတာရော မတွေ့ဖူးဘူးလား။

အေး၊ လူတွေထဲမှာလဲအဲဒီလိုပဲ။ **'အာဟရဟတ္ထက'** လို့ခေါ်တယ်။ သိပ်စားလွန်းအားကြီးလို့ နေရာက မထနိုင်တော့လို့ လက်ကိုဆွဲထူရတဲ့ လူစားမျိုးက တစ်မျိုးရှိတယ်တဲ့။ နောက် သူ့ထက်ပိုစားတဲ့သူကတော့ ဝတ်ထားတဲ့အဝတ် ကျွတ်သွားလောက်အောင် စားတာရှိတယ်။ အမျိုးသားပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အမျိုးသမီးပဲဖြစ်ဖြစ် အဝတ်က ဘယ်နေရာမှာ စည်းတာတုန်း။ ခါးမှာ၊ ဝိုက်မှာစည်းတာ ဟုတ်ရဲ့လား၊ နင်းကန်စားတဲ့အခါကျတော့ ခါးမှာစည်းထားတဲ့အဝတ်ကို ပြုတ်ထွက်သွားလောက်အောင် စားတဲ့လူမျိုးက တစ်မျိုးရှိတယ်။ အဲဒါ **"အလံသာဋ္ဌက"** လို့ခေါ်တယ်။ အဝတ်ကို မကပ်နိုင်အောင် စားတဲ့လူမျိုး။

နောက် တချို့ကျတော့ စားပြီးတဲ့နေရာမှာပဲ ထိုးအိပ်လိုက်ရတယ်။ မထနိုင်တော့ဘူး။ အရက်မူးသမားလိုပဲ၊ စားပြီးတဲ့နေရာမှာပဲ အိပ်လိုက်ရတဲ့လူက တစ်မျိုးရှိတယ်။ နောက်တစ်မျိုးက ဘယ်လောက်ထိအောင် စားသလဲဆိုတော့ (ဒါကတော့ သူက တင်စားပြီးပြောတာ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်) သူ့ပါးစပ်ပေါက်ကနေ

www.dhammadownload.com

ပြီးတော့ မျိုစရာနေရာ မရှိတော့လောက်အောင် အစာအိမ်က ပြည့်ပြီးတော့ သူ့ပါးစပ်ကနေ ကျီးကန်းက နှိုက်စားလို့ရလောက်အောင် စားတယ်တဲ့။ နောက်တစ်ယောက်ကျတော့ဘာတုန်းဆိုရင် ပါးစပ်ကအံထွက်လာအောင် စားတယ်တဲ့။ ငါးယောက်ရှိတယ်နော်။ အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတွေ မဖြစ်စေရဘူးတဲ့။ စားတဲ့အခါမှာ အတိုင်းအတာနဲ့ စားရမယ်တဲ့။ ဒီလိုဆိုလိုတာပေါ့။

အဲဒီတော့ လူတိုင်းလူတိုင်း အစာစားခြင်းနဲ့ မကင်းနိုင်သည့်အတွက်ကြောင့် တဏှာအားလုံးထဲမှာတော့ **ရသတဏှာ** ဟာ အဆိုးဆုံးပဲလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတာ။ အဲဒါနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ လောကလူတွေဟာ ပြဿနာတွေလဲ အမျိုးမျိုးတက်တာပဲ။

ရသတဏှာ နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ဒုက္ခရောက်ရတဲ့ ဇာတ်လမ်းတွေ ပုဒ္ဓစာပေမှာ အများကြီးရှိတယ်။ မှတ်တမ်းတွေရှိတယ်။ အဲဒီ မှတ်တမ်းတွေထဲက တစ်ခုပြောရမယ်ဆိုရင် ပုဒ္ဓမြတ်စွာလက်ထက်တော်အခါကာလတုန်းက မြတ်စွာဘုရားရှင် ရာဇဂြိုဟ်မှာ သီတင်းသုံးနေတဲ့အချိန် ရာဇဂြိုဟ်ပြည်က ပရိသတ်တွေကို တရားဟောကြားတော်မူတဲ့အခါမှာ ရာဇဂြိုဟ်က သူဌေးသားတစ်ယောက်က တရားလာနာတယ်။ သူ့နာမည်က တိဿ ပေါ့။ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့တရားကို နာရင်းနာရင်း သူသိပ်သဘောကျသွားတယ်။ သဒ္ဓါတရားတွေတက်ပြီး လူ့ဘောင်လူ့လောကထဲမှာ သူမနေတော့ဘူး။ သာသနာ့ဘောင်ကို ဝင်တော့မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်တယ်။ ဆုံးဖြတ်ပြီး ဘုရားထံ သွားလျှောက်တဲ့အခါ မြတ်စွာဘုရားက မိဘတွေရဲ့ခွင့်ပြုချက်ရပြီလားဆိုတော့ မိဘတွေရဲ့ခွင့်ပြုချက်မရဘူး။ အိမ်ပြန်ပြီးတော့ မိဘတွေဆီ ခွင့်တောင်းတယ်။ မိဘတွေက အရမ်းချမ်းသာတော့ သားကလေး တစ်ဦးတည်းဖြစ်နေတော့ ခွင့်မပေးဘူး။

ခွင့်မပေးတဲ့အခါ သူဌေးသားကလေးက ဘာလုပ်သလဲဆိုတော့ ထမင်းမစားဘဲ ဆန္ဒပြတယ်။ မြေကြီးပေါ်လဲ့အိပ်တယ်။ နေရာက မထတော့ဘူး။ သက်နှံမမဝတ်ရလို့ရှိရင် မနေတော့ဘူးဆိုပြီး မြေကြီးပေါ်လဲ့အိပ်၊ ခုနစ်ရက်တိတိ အစာမစားဘဲနေတော့ မိဘတွေက လက်လျှော့လိုက်ရတယ် ဆိုပါစို့။ အဲဒါနဲ့သူကျောင်းတော်သွားပြီး သက်နှံဝတ်တယ်။ တကယ့် သဒ္ဓါတရားနဲ့ ဝတ်တာနော်။ သက်နှံဝတ်ပြီးတဲ့အခါကျတော့ မြတ်စွာဘုရားက ရာဇဂြိုဟ်ပြည်က သာဝတ္ထိပြည် ဇေတဝန်ကျောင်းကိုကြွသွားတယ်။ သူလဲ နောက်ကလိုက်သွားရတယ်ပေါ့။ မိဘ

www.dhammadownload.com

တွေက လွမ်းဆွတ်ပြီးတော့ ကျန်ခဲ့တယ်။ သားကလေးက တစ်ယောက်တည်း ဆိုတော့ အမေလုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ငိုငိုယိုယို ဖြစ်နေတယ်။

ရာဇဂြိုဟ်မြို့မှာ နက္ခတ်ပွဲသဘင် အကြီးအကျယ် မြို့လုံးကျွတ်ဆင်နွှဲတဲ့ အခါမှာ အမေလုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က သူ့သားလေးဝတ်တဲ့ အဝတ်ကလေးတွေကို သေတ္တာထဲကထုတ်ပြီးတော့ ရင်မှာပွေ့ပြီး ငိုတယ်တဲ့။ "သြော် ငါ့သားလေး ခါတိုင်း ဆိုရင် ဒီအဝတ်ကလေးဝတ်ပြီး ပွဲလမ်းသဘင်ကိုသွားတယ်။ အခုမျှား ဂေါတမဘုရား နောက်လိုက်သွားပြီး ဘယ်လိုမျှားနေရှာပါလိမ့်" မိဘလုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က အဲဒီလို ငိုတဲ့အခါ သူတို့အိမ်ကိုလာလည်တဲ့ အမျိုးသမီး၊ ရှေးတုန်းက ပြည့်တန်ဆာလို့ ခေါ်တယ်၊ အခုခေတ်ကတော့ အခေါ်တစ်မျိုးပေါ့။ "တိုင်းပြည်ရဲ့တန်ဆာ" တိုင်းပြည်စည်ကားအောင်ဆိုပြီး ဘုရင်တွေကတောင် ခန့်ထားရလေ့ရှိတယ်။ (အင်မတန်ရုပ်ချောတဲ့ အမျိုးသမီးတွေ တစ်ခါတစ်ရံ ကံမကောင်း အကြောင်း မလှလို့ ပြည့်တန်ဆာဘဝ ရောက်သွားကြရတယ်။) အဲဒီ အမျိုးသမီးက သူ့ဌေး အိမ်ကို လာလည်ရင်း သူဌေးကတော်ကြီးငိုနေတာတွေ့လို့ ဘာဖြစ်လို့ ငိုတာတုန်း လို့မေးတော့ "ဒီလိုပဲ၊ သားကလေး တစ်ယောက်တည်းရှိတာ၊ အခု ဘုန်းကြီး ဝတ်သွားတယ်၊ သားကို လွမ်းဆွတ်ပြီးတော့ အခု ပြန်ခေါ်လို့မရလို့ ငိုကြွေးနေတာ လို့" ဆိုတယ်။

သူက ဘာပြောတုန်းဆိုတော့ သူဌေးကတော်ကြီးရဲ့ သားကလေးကို သူ ရအောင်ပြန်ခေါ်ပေးမယ်။ ပြန်ခေါ်ဖို့အတွက် သူဌေးကတော်ကြီးရဲ့သားလေးက အိမ်မှာနေတုန်းက သူ ဘာကြိုက်တတ်သလဲလို့မေးတယ်။ ဘာဘာဆိုရင် သူ့ သားလေးက ကြိုက်တယ်လို့ သူဌေးကတော်ကြီးကပြောတယ်။ ကောင်းပြီ၊ အဲဒါ ဆိုရင် သူကြိုက်တတ်တဲ့ အစားအစာလေးကို မှတ်ပြီးတော့ "သူ မရရအောင် သွားပြန်ခေါ်မယ်၊ အကယ်၍ သူ့သားလေးကို ဘုန်းကြီးဘဝကနေ လူထွက်ပြီး အိမ်ပြန်ခေါ်လာနိုင်လို့ရှိရင် ဒီအိမ်မှာရှိတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာပိုင်ဆိုင်မှုအခွင့်အရေးတွေကို သူ့ကိုပေးရမယ်" ဆိုလိုတာက သူ့သားနဲ့ အိမ်ထောင်ချပေးရမယ်လို့ ပြောတာပဲ။ အဲဒါကို သူဌေးကတော်ကြီးက သားကလေးကို လွမ်းဆွတ်တဲ့အတွက် သဘောတူ လိုက်တယ်။

သူဌေးသားလေးကို မှတ်မိတဲ့လူတွေကို ခေါ်သွားတယ်။ အဲဒီ ကိုယ်တော် လေးက သာဝတ္ထိပြည်မှာ ဒကာ၊ ဒကာမတွေအိမ်ကပင့်ရင် ဘယ်တော့မှဆွမ်းစား မလိုက်ဘူး။ ဆွမ်းခံပြီးတော့သာ စားတယ်။ ဆွမ်းစားပင့်လို့ရှိရင် ဆွမ်းစားမကြွဘူး။

www.dhammadownload.com

ဒကာ၊ ဒကာမတွေအိမ် ပင့်တဲ့အခါ မကြွဘူး။ ဆွမ်းခံတဲ့အကျင့်၊ ဆွမ်းခံတဲ့ ဓူတင်ကို သူက ဆောက်တည်ပြီးနေတယ်။ အဲဒီ ဆွမ်းခံစားတဲ့ **ပိဏ္ဍပါတိကင်္ဂဓုတင်** ဆောက်တည်ပြီးနေတယ်။ အေး၊ အဲဒီ ကိုယ်တော်လေး ဆွမ်းခံတဲ့လမ်းကို စုံစမ်းတယ်။ အဲဒီကိုယ်တော်လေး ဆွမ်းခံကြွတဲ့လမ်းမှာ အိမ်တစ်အိမ်ကို ငှားပြီးတော့ အဲဒီမှာ စတည်းချတယ်။ သူဌေးအိမ်က လူတွေကိုတော့ မမြင်စေဘူး။ သူ့ရဲ့ အခြွေအရံ ပရိသတ်နဲ့သူ ဒီကိုယ်တော်လေး ကြိုက်တတ်တဲ့ အစားအစာတွေကို ချက်ပြုတ်တယ်။

ဆွမ်းခံကြွလာတဲ့အခါ သူကြိုက်တတ်တဲ့ အစာတွေကို လောင်းတယ်ပေါ့။ လူဆိုတာ ကိုယ်ကြိုက်တတ်တဲ့ အစားလေးကျတော့ စားချင်တာပဲ။ တစ်နေ့တစ်မျိုး လောင်းလိုက်တဲ့အခါမှာ ဒီအစားအစာလေးရတဲ့အိမ်ကို နေ့တိုင်း ဆွမ်းခံရပ်တဲ့ အနေအထားမျိုးရောက်လာတယ်။ အစားအစာကို သဘောကျလာတယ်။

နောက်ကျတော့ ဒီကိုယ်တော်လေးကို အိမ်ပင့်ပြီး ဆွမ်းကပ်တဲ့အဆင့် ရောက်လာတယ်။ နောက်ဆုံး ကုန်ကုန်ပြောရမယ်ဆိုရင် ကိုယ်ကြိုက်တတ်တဲ့အစာ လေး ရတဲ့အခါမှာ ဆွမ်းခံစားမယ်ဆိုတဲ့အကျင့်ကိုဖျက်ပြီး အဲဒီအမျိုးသမီးအိမ်က ကပ်တဲ့ဆွမ်းကို လက်ခံစားတဲ့အဆင့်ထိ ရောက်သွားတယ်။ နောက်ဆုံး ကုန်ကုန် ပြောကြပါစို့။ လူ့ဘဝပြန်ရောက်သွားတယ်။ ဒါက အစာအာဟာရကိုမရှောင်နိုင်လို့ ပေါ့။ **ရသတဏှာ** ကြောင့် ကြိုက်တာလေး စားရတဲ့အခါ ကျေနပ်တယ်။ ကျေနပ် သည့်အတွက်ကြောင့် နောက်ဆုံးမှာ **ရသတဏှာ** ကို မပယ်ခွာနိုင်သည့်အတွက် ကြောင့် လူထွက်ပြီး မိဘရပ်ထံ ပြန်ရောက်သွားရှာတယ်။ ဒါက မြတ်စွာဘုရား လက်ထက်က တကယ်ဖြစ်ပျက်ခဲ့တဲ့ အဖြစ်အပျက်ပါ။

အေး- ဒီကနေ့ခေတ်မှာလည်း ရှိကြတာပါပဲ။ အစားအစာနဲ့ပတ်သက် လာလို့ရှိရင် ရှောင်နိုင်ခဲကြတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့နဲ့သိတဲ့ ဆရာတော်တစ်ပါးရှိတယ်။ ဆွမ်းဝိုင်းတစ်ဝိုင်းထဲ အတူတူစားတယ်။ အဲဒီနေ့က ဆွမ်းဝိုင်းမှာ ဝက်သားပါတယ်၊ အသားတစ်ထပ်၊ အဆီတစ်ထပ်၊ အခေါက်တစ်ထပ်၊ သုံးထပ်သားလို့ ခေါ်ကြ တာပေါ့။ ရဲနေအောင်ချက်ထားတယ်။ အဲဒီဆရာတော်က ဝက်သားနဲ့ မတည့်ဘူး။ သူ့မှာ သွေးတိုးရောဂါရှိတယ်။ **ဆွမ်း**ဝိုင်းမှာ ဆွမ်းအတူတူစားတဲ့အခါ ဝက်သား မြင်တော့ မနေနိုင်ဘူး၊ တစ်တုံးကော်ထည့်လိုက်တဲ့အခါ ဘုန်းကြီးကလည်း ပြော လိုက်တယ်။ "ဟာ- ဆရာတော် ဝက်သားနဲ့မတည့်ဘူး မဟုတ်လား" ဆိုတော့ "တစ်တုံးတည်းပါ ကိုယ်တော်"တဲ့။ အဆီရော အသားရော အခေါက်ရော စားလိုက်

www.dhammadownload.com

တော့ အရသာက တွေ့သွားတယ်။ နောက်တစ်ခါ လက်က ဝက်သားခွက်ဆီ ရောက်သွားတယ်။ လှမ်းကြည့်လိုက်တာနဲ့ ဆုံတဲ့အခါ သူက ဘာပြောတုန်းဆိုတော့ "မထူးပါဘူး ကိုယ်တော်၊ စားမယ့်စား အဝစားမယ်"တဲ့။

တချို့က ပြောသေးတယ်။ "ကြိုက်တာလေး စားပြီးသေမယ်" တဲ့။ ငတ်ပြီးသေတာ မခံနိုင်ဘူး။ အဲဒါ ဘာကိုသရုပ်ဖော်နေတာလဲဆိုရင် **ရသတဏှာ** ကို သရုပ်ဖော်နေတာ။ မတည့်ဘူးဆိုပေမယ့်လို့ မတည့်တာစားပြီးတော့ ဆေးသောက်မယ်လို့ အတွေးရှိတဲ့ လူတွေကလည်း မြောက်မြားစွာရှိတယ်။ ကိုယ်ကြိုက်တာလေး တည့်တည့်မတည့်တည့် စားမယ်။ စားပြီး ရောဂါဖြစ်ရင် ဆေးသောက်မယ်ပေါ့။ အဲဒီလိုနဲ့ လူတွေဟာ အစာအာဟာရကြောင့် ဒုက္ခရောက်တာတွေ အများကြီးပဲ။ လူတွေရဲ့အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ ဒီလိုပုံဝတ္ထုတွေဟာ အများကြီးရှိတာပဲ။ ဘယ်သူဖြင့် မတည့်တာစားလို့ ဘာဖြစ်တယ်၊ မတည့်မှန်းသိရဲ့သားနဲ့ **ရသတဏှာ** ကို မရှောင်နိုင်လို့ စားကြတာတဲ့။

ဆိုပါစို့၊ မြန်မာနိုင်ငံမှာဆိုရင် ဘာတွေလွှမ်းမိုးနေတုန်းဆိုရင် ဟင်းချိုမှုန့်တွေ လွှမ်းမိုးနေတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ ငယ်ငယ်တုန်းကဆိုရင် ဟင်းချိုဖို့အတွက် ဘာလုပ်ရတုန်းဆိုရင် ငါးကလေး ကင်ထားရတယ်။ ငါးကင်ကလေးကို မီးဖိုပေါ်မှာ ဆွဲထားရမယ်။ အဲဒီ ငါးကင်ကလေးကိုဖွဲ့ပြီးတော့ ဟင်းချိုအောင် ခတ်ရတယ်။ ဟင်းခတ်အနေနဲ့ သုံးရတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ ငယ်ငယ်တုန်းက စစ်ကိုင်းတောင် သက်သတ်လွတ်ချောင်မှာ နေရတယ်။ သက်သတ်လွတ်ချောင်ဆိုတော့ ငါးကင်တို့၊ ပုစွန်ခြောက်တို့ မရှိဘူးပေါ့။ ဘာနဲ့ဟင်းခတ်လုပ်ရတုန်းဆိုတော့ ပဲကလေးတွေကို အခြောက်လှန်းပြီး ပဲခြမ်းကလေးတွေ လုပ်ထားပြီးတော့ အဲဒီပဲကိုပြုတ်ပြီး ဟင်းချိုလုပ်ပြီး ခတ်ရတယ်။ ဒီကနေ့ခေတ်မှာတော့ Chemical တွေနဲ့လုပ်ထားတဲ့ ဟင်းချိုမှုန့်တွေက လွှမ်းမိုးလာတယ်။ ကြက်မှုန့်တို့၊ ဟင်းချိုမှုန့်တို့ အဲဒါတွေ လွှမ်းမိုးလာတယ်။

ဟင်းချိုမှုန့်တွေက ဓာတုဗေဒနည်းနဲ့ လုပ်ထားတာ၊ ခံအောင်လုပ်ထားတာ၊ ဓာတုဗေဒဆေးတွေနဲ့ လုပ်ထားတာ။ အဲဒါတွေစားတဲ့အခါ ဘာဖြစ်သလဲဆိုတော့ အသည်းက ဒါတွေမခြေဖျက်နိုင်ဘူး၊ ကြာလာတဲ့အခါမှာ အသည်းက အလုပ်မလုပ်နိုင်တော့ဘူး။ ပထမတော့ အသည်းက ကြိုးစားပြီးတော့ခြေဖျက်တယ်။ ခြေဖျက်ရင်း ခြေဖျက်ရင်းနဲ့ များများလာတော့ သူမတတ်နိုင်တော့ဘူး။ မတတ်နိုင်တဲ့အခါကျတော့ အသည်းရောဂါ ဖြစ်လာတယ်။ အစားအစာက ဒုက္ခပေးတာပေါ့။

www.dhammadownload.com

အဲဒီတော့ လောကမှာ လူတွေရောဂါရနေတာ ဘာကြောင့်ရနေကြသလဲ ဆိုတော့ များသောအားဖြင့် အစာကြောင့်ရောဂါရနေကြတာ။ အသည်းကောင်းလို့ အသည်းက အစာကိုချေဖျက်နိုင်သည့်တိုင်အောင် သူ့အတွက် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီး ဖြစ်စေတာပဲ။

တချို့ကလဲ မိုက်မိုက်ကန်းကန်း တွေးသေးတယ်။ တစ်သက်လုံး ဟင်းချိုမှုန့် စားလာတာ ဘာမှမဖြစ်ဘူး၊ ဟုတ်တယ်၊ ဘာမှမဖြစ်ဘူး။ ပြီးတော့လဲ ဘာမှန်းမသိတဲ့ရောဂါနဲ့ သေသွားတယ်။ ဘာမှမဖြစ်ဘူးဆိုတဲ့လူက ဘာမှန်းမသိတဲ့ရောဂါနဲ့ သေတာပဲ။ ဗိုက်ထဲကနာသလိုလို၊ ဟိုကနာသလိုလိုနဲ့ သွားရော။ ဒီ Chemical တွေရဲ့သဘောက ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ရောက်လာပြီဆိုရင် ပြန်မထွက်တော့ဘူး။ သေလောက်တဲ့ အတိုင်းအတာ မရောက်သေးသရွေ့ မသေသေးဘူးတဲ့။ သေလောက်တဲ့ အတိုင်းအတာရောက်ရင် သေစေတာပဲ။ အဆိပ်ဖြစ်လို့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အဆိပ်တွေစုမိသွားတဲ့အခါ ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး သေတော့တာပါပဲ။

ဒီကနေ့ခေတ်မှာဆိုရင် Chemical တွေ ဘယ်လောက် ကြီးစိုးလာသလဲ။ ဒါဆရာဝန်တွေကိုမေးကြည့် သိနိုင်တာပေါ့။ ကျွတ်ကျွတ်အိတ်နဲ့ကော်ဖီဝယ်သောက်တာတို့၊ ကျွတ်ကျွတ်အိတ်နဲ့ မုန့်ဟင်းခါးဟင်းရည် ဝယ်သောက်တာတို့၊ အဲဒီကျွတ်ကျွတ်အိတ်မှာ Chemical တွေပါတယ်။ လူကမမြင်ဘူး။ အပူနဲ့တွေ့တဲ့အခါ အရည်ထဲကို စိမ့်ပြီးပျော်ဝင်သွားတယ်။ လူမသိ သူမသိပေါ့။ အဲဒါတွေကို စားတယ်သောက်တယ်။ ဘာမှမဖြစ်ဘူး။ စားတုန်းတော့ ဘာမှမဖြစ်ဘူးပေါ့။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲရောက်တဲ့အခါမှာ အဲဒီChemical တွေက စုစုပြုံးတော့ နောက်ဆုံးကျတော့ ဒုက္ခပေးတော့တာပါပဲ။ အသည်းတို့၊ ကျောက်ကပ်တို့ကို ဒုက္ခပေးတယ်။

အသည်းတို့၊ ကျောက်ကပ်တို့၊ သည်းခြေတို့ဆိုတာ အစာခြေဖျက်တဲ့နေရာမှာ အရေးပါတဲ့ အင်္ဂါရုပ်တွေပေါ့။ ဒါကြောင့်မို့ ဒီကနေ့ခေတ်မှာ အသည်းရောဂါဆိုတာ အင်မတန်များတယ်။ ဒါတောင် လူတွေက သီချင်းလုပ်ဆိုသေးတယ်။ "အသည်းကွဲတယ်" တဲ့နော်။ အသည်းကွဲသီချင်း နားထောင်လို့တော့ ကောင်းတာပေါ့နော်။

တကယ်တော့ အသည်းက အစာခြေဖျက်တဲ့နေရာမှာ အင်မတန် အရေးကြီးတာဖြစ်လို့ အသည်းရောဂါတို့၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါတို့ ဒီလိုတွေဖြစ်ပြီးတော့ နောက်ဆုံးမှာ အသက်ဆုံးပါးသွားကြတယ်။ မသေသင့်တဲ့အချိန်မှာ သေသွားကြ

www.dhammadownload.com

တယ်။ သက်တမ်းစေ့အောင် မနေကြရဘူး။ ဘာကြောင့်လဲလို့မေးရင် ဒီ အာဟာရ နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ **ရသတဏှာ** ကြောင့်ပဲ။ မြက်မြက်ကလေး စားရမှတဲ့။

တညင်းသီးဆိုရင် ဆရာဝန်တွေကပြောတယ်။ ကျောက်ကပ်နဲ့ လုံးဝမတည့်ဘူးတဲ့၊ အဆိပ်ပဲတဲ့။ တညင်းသီးမီးဖုတ်စားရင် ပိုဆိုးတယ်။ တညင်းသီးကို ရေနဲ့ပြုတ်ပြီးတော့ နှစ်ရေသုံးရေ စွန့်ပစ်ပြီးစားရင် နည်းနည်းအဆိပ်လျော့သွားတယ်။ မီးဖုတ်စားရင် အဆိပ်ပြည့်ပြည့်ဝဝပါတယ်။ အေး- တချို့ကလည်းပဲ ဒို့ဒီလိုပဲ စားနေတာ ဘာမှမဖြစ်ဘူးလို့ ထင်ကြတယ်။ ဟုတ်တယ်၊ ရုတ်တရက်တော့ ဘာမှ မဖြစ်ဘူး။ လူတိုင်းလဲ ဖြစ်ချင်မှဖြစ်မယ်ပေါ့။ သို့သော် အဆိပ်ဆိုတာက ခန္ဓာကိုယ်မှာ ကောင်းကျိုးမပေးဘူး။ ချက်ချင်းထိခိုက်မှု ရှိတာနဲ့ မရှိတာတော့ ကွာတယ်ပေါ့။ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ စွမ်းအားတွေ၊ လုပ်ဆောင်ချက်တွေက စွမ်းအင်တွေ ပြည့်နေသေးတယ်ဆိုရင်တော့ ခုနက စားတာတွေကို ခြေဖျက်ချနိုင်တဲ့ အနေအထားတစ်ခုဆိုရင်တော့ ဘာမှ မဖြစ်သေးဘူး။ မခြေဖျက်နိုင်တဲ့တစ်နေ့ ရောက်တဲ့အခါကျတော့ ဒုက္ခရောက်တယ်တဲ့၊ ဒါပြောတာ။

အေး ... ရသာရုံနဲ့ ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် လောကလူတွေဟာ **ရသတဏှာ** ကို မဖယ်ရှားနိုင်ကြဘူး။ ခုနက ရဟန်းတော်ဟာ သာသနာတော်ကို ဘယ်လောက်ကြည်ညိုပြီး ဘယ်လောက်အကျင့်ကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပဲဖြစ်စေ **ရသတဏှာ** ကို မစွန့်ခွာနိုင်သည့်အတွက်ကြောင့် နောက်ဆုံးမှာ ဒုက္ခရောက်သွားတယ်။ အဲဒါနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားက (၅၅၀)ဇာတ်တော်ထဲမှာ သူဟာ အခုမှ ဒုက္ခရောက်တာ မဟုတ်ဘူးတဲ့။ အရင်ဘဝတုန်းကလဲ **ရသတဏှာ** ကြောင့် ဒုက္ခရောက်ဖူးတယ် မိန့်ခဲ့တယ်။

ဝါသနာစရိုက်ဆိုး

ဒီဇာတ်လမ်းလေးကို ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် ဒီဘဝ အကောင်းကြိုက်ပြီးတော့ မရှောင်နိုင်တဲ့လူတွေဟာ အတိတ်ဘဝတုန်းကလဲ အကောင်းကြိုက်ပြီး မရှောင်နိုင်တဲ့လူတွေပဲဖြစ်ရမယ်။ ဒီဘဝရှောင်နိုင်တဲ့လူသည် အတိတ်ဘဝတုန်းကလဲ ရှောင်နိုင်တဲ့လူပဲ ဖြစ်ရမယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ၊ habitual practice ဆိုတာ၊ ဝါသနာဆိုတာကြီး အကျင့်ကြီးပါလာတယ်။ လူတွေဟာ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် မပြင်ဘူးဆိုရင် ဒီဝါသနာကြီး၊ အကျင့်ကြီးဟာ ဘယ်တော့မှမပျောက်ဘူးတဲ့။ သိလိုက်တဲ့ဘဝမှာ ဒီအကျင့်ကြီးကို ချိုးနှိမ်ပြီးနေရင်နေ၊ ဒီလိုမဟုတ်ဘူးဆိုရင် ဒီဘဝက အကျင့်သည် နောင်ဘဝထိ

www.dhammadownload.com

ဆက်ပါသွားမှာပဲ။ ဒီဘဝက မရှောင်နိုင်ဘူးဆိုရင် နောင်ဘဝလည်း မရှောင်နိုင်ဘူး၊ ဆက်သွားတော့တာပဲ။ ရင့်သထက်ရင့်လာမယ်၊ ဒါကိုပဲ လူတွေက ဝါသနာလို့ ပြောနေကြတယ်။

အေး၊ ဒါကြောင့်မို့ မကောင်းတဲ့စရိုက်ဆိုးတွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာရှိနေပြီဆိုရင် ပယ်ချိုးဖို့ကြိုးစားကြရမယ်။ မကြိုးစားဘဲ ဒီအတိုင်းထားလို့ရှိရင် သူက ရှင်သန်ထွားကြိုင်းလာပြီးတော့ ဆိုးသထက်ဆိုးလာဖို့ပဲရှိတော့တယ်။ ဒီဘဝမှာ လူဆိုးဖြစ်လာတဲ့လူတွေဟာ အတိတ်ဘဝက ဆိုးလာခဲ့တာတွေကိုမပြင်ခဲ့လို့ ဆိုးသထက်ဆိုးလာတာမျိုးဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ လူကောင်းဖြစ်အောင် ပြင်ဆင်တတ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်ပေါ့။ ကောင်းပြီ၊ မှန်မှန်ကန်ကန် ဆင်ခြင်တွေးတောမှု မရှိဘူးဆိုရင် **ရသတဏှာ** ကို မချိုးနှိမ်နိုင်ဘူး။ ချိုးနှိမ်နိုင်အောင် ကြိုးစားကြရမှာဖြစ်တယ်။ မချိုးနှိမ်နိုင်ဘူးဆိုရင် ဒီဘဝမှာလည်း ရောဂါဝေဒနာတွေဖြစ်မယ်၊ နောင်ဘဝမှာလည်းပဲ **ရသတဏှာ** ကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ အကုသိုလ်အမှုတွေကြောင့်မို့လို့ အပါယ်ဝရဲမှာ ခံစားကြရတာမျိုးဖြစ်မယ်။ **ရသတဏှာ** ဆိုတာဟာ လူတွေမှာ မပြောနဲ့တဲ့၊ တိရစ္ဆာန်တွေမှာတောင်မှ ဖြစ်လာရင် ဒုက္ခပေးတယ်ပေါ့။

ဝါတမိဂဇာတ်

အဲဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး မြတ်စွာဘုရားက ငါးရှဉ်းဆယ်ဇာတ်ထဲမှာ ဇာတ်ကလေးတစ်ပုဒ် ဟောထားတာရှိတယ်။ **ဝါတမိဂ** ဇာတ်တဲ့။ **ဝါတမိဂ** ဆိုတဲ့ သမင်မျိုးဟာ အင်မတန်မှ လူကိုကြောက်တတ်တဲ့သမင်မျိုး၊ လူကိုမြင်ရင် (၇)ရက်လောက် အဲဒီနေရာကို ဘယ်တော့မှနောက်ထပ်မလာဘူး၊ အကြောက်မပြေဘူးလို့ပြောတာ။ တစ်ခါမြင်ထားရင် (၇)ရက်အကြောက်မပြေဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ လူမြင်လိုက်တဲ့နေရာဆိုရင် အဲဒီသမင်မျိုးက ဘယ်တော့မှမလာဘူး။ **ဝါတမိဂ** လို့ခေါ်တယ်။ အေး၊ တစ်စုံတစ်ခု ဒုက္ခရောက်ထားတဲ့နေရာဆိုရင် တစ်သက်လုံး မလာတော့ဘူး။ သူ့ကို ဒုက္ခပေးထားတဲ့နေရာမျိုးဆိုရင် **တစ်သက်လုံးရှောင်တဲ့သမင်မျိုး**ဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို လူအင်မတန်ကြောက်တဲ့ သမင်တောင်မှပဲ **ရသတဏှာ** ရဲ့ ဆွဲဆောင်မှုကြောင့် နောက်ဆုံးမှာ ကျုံးသွင်းပြီးတော့ အဖမ်းခံလိုက်ရတဲ့အဆင့် ရောက်သွားဖူးတယ်တဲ့။

www.dhammadownload.com

သမင်ပျံ

ဘုရင်ကြီးတစ်ပါးပိုင်တဲ့ဥယျာဉ်ကြီးထဲမှာ၊ ဥယျာဉ်ကြီးကလည်း အင်မတန်ကျယ်တယ်ပေါ့။ ဥယျာဉ်စောင့်ကြီးရဲ့ နာမည်က **သဋ္ဌယ** တဲ့။ ဥယျာဉ်ကို စောင့်ရှောက်ပြီးတော့ ပန်းပင်လေး၊ သစ်ပင်လေး စိုက်ထားရုံတင်မဟုတ်ဘူး၊ သစ်တောအကျယ်ကြီးကို စောင့်ရှောက်ပြီးတော့ ထိန်းသိမ်းရတာဖြစ်တယ်။ အဲဒီမှာ သီးနှံမျိုးစုံ၊ ပန်းပွင့်မျိုးစုံ၊ အပင်မျိုးစုံရှိတယ်။ အင်မတန်ကျယ်ဝန်းတဲ့ ဥယျာဉ်ကြီးပေါ့။

အဲဒီဥယျာဉ်ကြီးထဲကို တစ်နေ့ကျတော့ ခုနက လူကြောက်တဲ့သမင်ကလေး တစ်ကောင်လာလာပြီး မြက်စားတာကိုတွေ့ရတယ်။ လူမြင်လိုက်တာနဲ့ လှစ်ကနဲဆိုပျောက်သွားတယ်။ တစ်နေ့တော့ ဥယျာဉ်မှူးက နန်းတော်ရောက်တဲ့အခါ ဘုရင်ကြီးကမေးတယ်တဲ့။ တို့ဥယျာဉ်ထဲမှာ ထူးထူးဆန်းဆန်း ဘာများမြင်ခဲ့တုန်းဆိုတော့ အရှင်မင်းကြီးတဲ့၊ လူအင်မတန်ကြောက်တဲ့ **ဝါတမိဂ** ဆိုတဲ့ သမင်ပျံတစ်ကောင် မြက်လာစားတာမြင်တယ်၊ ကျွန်တော့်မြင်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်သူဟာ လှစ်ကနဲဆိုပြေးသွားတယ်ပေါ့။ ပြီးတော့ မြင်ကွင်းကနေ ပျောက်နေတာအတော်နဲ့မလာဘူး။ (၇)ရက်တိတိ ပျောက်နေပြီးမှ တစ်ခါထပ်လာစားတာတွေ့တယ်။

ဒါဖြင့် "မောင်မင်း အဲဒီသမင်ကို နန်းတော်ထဲရောက်အောင် ခေါ်လို့ရမလား" ပေါ့။ ဖမ်းပြီးတော့ နန်းတော်ထဲရောက်အောင် ခေါ်လို့ရမလားဆိုတော့ "လွယ်ပါတယ် အရှင်မင်းကြီး"တဲ့။ ကျွန်ုပ်ကို ပျားရည်အလုံအလောက်ပေးပါ။ ဒီသမင်နန်းတော်ထဲရောက်အောင် သူဆွဲဆောင်ပေးပါ့မယ်လို့ဆိုတယ်။ အဲဒီ သမင်လေးလာလာပြီးမြက်စားတဲ့နေရာကို ဘာလုပ်ထားလဲဆိုရင် ပျားရည်လေး ဆမ်းဆမ်းထားတယ်။ ပျားရည်ဆမ်းထားလိုက်တဲ့မြက် စားတဲ့အခါမှာ ပျားရည် အရသာလေးနဲ့ဆိုတော့ ချိုတာပေါ့လေ။ သမင်က အဲဒီမြက်ကလေး စားရင်း စားရင်းနဲ့ တခြားမြက်ကို သူ အရသာမတွေ့တော့ဘူး။ **ရသတဏှာ** ဖြစ်သွားတယ်။ ပျားရည်ဆမ်းထားတဲ့ မြက်ကလေးပဲ ရှာရှာပြီးတော့စားတဲ့အဆင့်ကို ရောက်လာတယ်။

အဲဒီလို တစ်ပတ်ဆယ်ရက် ကျွေးထားပြီးတဲ့အခါ မှာ ဥယျာဉ်စောင့်ကြီးက လူရိပ်လူယောင်ပြတယ်။ ပြလိုက်ရင် လှစ်ကနဲဆို ပြေးသွားတယ်။ နောက်တစ်ရက် ပျားရည်လူးထားတော့ လာစားပြန်တယ်။ လူရိပ်လူယောင်ပြလိုက်ရင် ပြန်ထွက်ပြေးပြန်ရော။ သို့သော်လည်း ဒီသမင်လေးဟာ ဒီမြက်ခင်းထဲကနေ မခွာနိုင်တော့ဘူး။ လာလာစားတယ်။ အဲဒီလိုလုပ်ရင်းကနေပြီးတော့ လူရိပ်ပြပြနေတော့ နောက်ဆုံး

www.dhammadownload.com

သူ့ကိုအန္တရာယ်မပေးမှန်း သိလာတယ်။ နောက်တော့ ဒီ သမင်လေးဟာ ဥယျာဉ်မှူးကို မြင်တော့လည်း မပြေးတော့ဘူး။ သူကြိုက်တဲ့ မြက်ကလေးကို လာစားနေတော့တာပဲ။ ဟိုကလည်း ပျားရည်လေး ဆမ်းပေးနေတာကိုး။

နောက်ဆုံး ဘယ်လောက်အဆင့်ထိရောက်လာသလဲဆိုတော့ ဥယျာဉ်မှူးရဲ့ လက်ထဲမှာ ပျားရည်လူးထားတဲ့ မြက်ကလေးကို သမင်ကလေးက လာစားတဲ့အထိ အောင် ယဉ်သွားတယ်။ ဒီအရသာကို သူကြိုက်သွားပြီ။ ကြိုက်တဲ့အခါကျတော့ အသက်အန္တရာယ်တို့ ဘာတို့၊ အင်မတန်ကြောက်တဲ့စိတ်က ပျောက်သွားပြီ။ ဒါ စားရဖို့တစ်ခုပဲ သူတွေးလာတော့တယ်။ ခုနက ဘာနဲ့တူလဲဆိုရင် ဝဝစားပြီး သေမယ်ဆိုတဲ့ဟာတွေနဲ့ သွားတူတာပေါ့။

အေး၊ ကောင်းပြီ။ ဥယျာဉ်မှူးက နောက်ဆုံး ဘယ်လောက်ထိအောင် လုပ်သလဲဆိုရင် သစ်ခက်ကလေးတွေချ၊ မြက်ကလေးတွေချပြီးတော့ နန်းတော်သွားတဲ့လမ်းကို ဟိုဘက်ဒီဘက် ဖျာကလေးတွေကာ၊ ဥယျာဉ်ကနေပြီး နန်းတော်သွားတဲ့လမ်းအထိကို ဖျာကလေးတွေကာ၊ မြက်ကလေးတွေချပြီး ပျားရည်ကလေးတွေ ဆမ်းထားပြီး ကျွေးကျွေးပြီး ခေါ်သွားတာ၊ အဲဒီသမင်လည်း အထဲကို ရောက်သွားရော အနောက်ကနေပြီး တံခါးကို ပိတ်လိုက်တယ်။ သမင်လည်း နန်းတော်ရင်ပြင် ရောက်သွားတယ်။

အဲဒီတော့မှ သမင်ပျံဟာ ကြောက်လိုက်တာ ဟိုပြေးဒီပြေး၊ ထွက်ပေါက်က မရှိတော့ဘူး။ တုန်တုန်ဆတ်ဆတ်ဖြစ်ပြီးတော့ ကြောက်လန့်တကြားပြေးနေတာ။ ဘုရင်ကြီးကတွေ့တော့ ဘာပြောသလဲဆိုတော့ "အေး၊ တကယ့်လူကြောက်တဲ့ သမင်တောင်မှပဲ **ရသတဏှာ** မပယ်ခွာနိုင်သည့်အတွက်ကြောင့် လူတွေလက်ထဲ ရောက်လာရပါလား၊ **ရသတဏှာ** ဟာ အလွန်ဆိုးဝါးပါလား"လို့ ဘုရင်ကြီးက ပြောတယ်။ ဘုရင်ကြီးက သနားလို့ အဲဒီသမင်လေးကို ပြန်လွှတ်ပေးလိုက်တယ်။

ဇာတ်ပေါင်းခန်း

အဲဒီသမင်လေးဟာ ခုနက ပြည့်တန်ဆာ အမျိုးသမီး ဖြားယောင်းပြီး လူ့ဘဝရောက်အောင် ခေါ်သွားခံရတဲ့ ကိုယ်တော်ကလေးဖြစ်ခဲ့ဖူးတယ်တဲ့။ ဟော၊ တိရစ္ဆာန်ဘဝတုန်းကလည်း အကောင်းကြိုက်တယ်၊ လူ့ဘဝမှာလည်းပဲ အကောင်းကြိုက်တယ်ပေါ့။

www.dhammadownload.com

ဥယျာဉ်မှူးကတော့ ရဟန်းဘဝကနေ လူ့ဘဝရောက်အောင် သွေးဆောင်ဖြားယောင်းခဲ့တဲ့ ပြည့်တန်ဆာမဖြစ်ခဲ့တယ်။ ဘဝတစ်ခုမှာ အမျိုးသားပေါ့။ ဘဝတစ်ခုမှာတော့ အမျိုးသမီးပေါ့နော်။ ဗာရာဏသီဘုရင်ကြီးကတော့ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင် ဖြစ်ခဲ့တာဆိုတာကို ဒီဇာတ်ကိုပေါင်းခဲ့တယ်။

ဖြေဆေး

စားစရာ၊ သောက်စရာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ **ရသတဏှာ** ဟာ အင်မတန်မှ ဖြေဖျောက်ခဲတယ်။ အင်မတန်မှ ဖြေဖျောက်နိုင်ခဲသည့်အတွက်ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားဟာ ဒီ **ရသတဏှာ** ကို ဖယ်ရှားဖို့လို့ဆိုပြီးတော့ **အာဟာရေ ပဋိကူလသညာ** ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပေးထားသေးတယ်။

မှန်ကန်စွာ တွေးတောဆင်ခြင်မှု၊ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီးမှစားဖို့ ဆုံးမစကား ပြောတယ်။ ထားရမယ့် ရည်ရွယ်ချက်၊ မထားရမယ့် ရည်ရွယ်ချက်၊ ရရှိလာမည့် အကျိုးဆက် ဒါတွေကို ဆင်ခြင်ပြီးမှ စားသုံးသည့်အတွက်ကြောင့် **ရသတဏှာ** ကို မဖြစ်အောင် ထိန်းသိမ်းနိုင်မယ်။ အဲဒီထက်ပိုပြီး အစွမ်းထက်တဲ့ **အာဟာရေ ပဋိကူလသညာ** ကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားဖို့ မြတ်စွာဘုရားက ကမ္မဋ္ဌာန်း(၄၀)ထဲမှာ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပေးထားတယ်။

ဟုတ်တယ်လေ၊ **ပဋိကူလသညာ** နဲ့ တွေးကြည့်ပေါ့။ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ စားတဲ့အခါမှာ ပါးစပ်ပေါက်က စားလိုက်ကြတာ အားလုံးသိတယ်နော်။ စားထားတဲ့အစာတွေ ပြန်ထွက်တဲ့အခါကျတော့ ကိုးပေါက်ဒွါရက ပြန်ထွက်တယ်။ မျက်စိက မျက်ချေးအဖြစ် ပြန်ထွက်တယ်၊ နားက နားဖာချေးအဖြစ်နဲ့နော်။ နှာခေါင်းက ထွက်ရင် နှာချေးအဖြစ်ထွက်တယ်။ ဩော်၊ ကိုးပေါက်ဒွါရက ပြန်ထွက်တယ်။ တစ်ပေါက်တည်းက စားလိုက်တာ။ ဝင်သွားတုန်းက တစ်ပေါက်တည်းကဝင်တာ၊ ပြန်ထွက်တဲ့အခါကျတော့ ကိုးပေါက်ကနေထွက်တယ် ဆိုတာကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ အာဟာရနဲ့ပတ်သက်လို့ရှိရင် ဒါဟာ ရွံစရာဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားခိုင်းတာပေါ့။

ကဲ၊ နောက်တစ်ခု လူတွေဟာ စားတဲ့အခါကျတော့ ထမင်းဝိုင်းကြီးနဲ့၊ အသိုင်းနဲ့အဝိုင်းနဲ့စားကြတယ်မဟုတ်လား။ မိသားစုပဲဖြစ်စေ၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းအသိုင်းအဝိုင်းနဲ့ပဲဖြစ်စေ ပျော်ပါးလို့ သိုင်းသိုင်းဝန်းဝန်း စားကြတယ်မဟုတ်လား။ ကဲ၊ စားထားတဲ့အစာတွေ နောက်ဆုံးအဆင့် စွန့်တဲ့အခါကျတော့ ဘာဖြစ်လို့

www.dhammadownload.com

ပုန်းလျှိုးကွယ်လျှိုး တစ်ယောက်တည်းပဲ တံခါးလေးချက်ချပြီးတော့ လုပ်ကြသလဲ။ စားတဲ့အာဟာရတွေက အကောင်းဖြစ်တာဟုတ်ရဲ့လား။ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒါလည်း မြတ်စွာဘုရားက ဆင်ခြင်ခိုင်းတာပဲ။ စားတုန်းကတော့ တပျော်တပါး အများနဲ့ စားတယ်။ စွန့်တဲ့အခါကျတော့ ပုန်းလျှိုးကွယ်လျှိုး တစ်ယောက်တည်းလေ။ ဟုတ်ကဲ့လား။ ဒီသဘောတွေကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားပေးပါတဲ့။

ဟော၊ စားတုန်းကတော့ကြည့် ကောင်းလိုက်တာ၊ ကောင်းလိုက်တာနဲ့ စားတယ်။ အဲဒီကောင်းလိုက်တာလို့ စားတဲ့အစာတွေက အချိန်တန်လို့ ထွက်တဲ့အခါကျတော့ နှာခေါင်းပိတ်ပြီး စွန့်ရတယ်တဲ့။ ကိုယ့်အနံ့တောင် ကိုယ်မခံနိုင်ဘူးလေ။ သူများဆိုတာ ဝေလာဝေး။ အေး၊ ဒါက စာထဲမှာပါတာကို မြန်မာလိုပြန်ပြောတာနော်။ စာထဲမှာပါတယ်။ **အာဟာရေပဋိကူလသညာ** အခန်းမှာ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ ရေးထားတာကိုပြောတာ။ တကယ်လည်း ဒီအတိုင်းပဲလေ။

ကဲ၊ ကောင်းပြီ။ ဘယ်လောက်ကောင်းတဲ့အစာပဲဖြစ်ဖြစ် အရသာရှိတယ်ဆိုတာ လျှာပေါ်မှာပဲအရသာရှိတာ။ မျိုချလိုက်တဲ့နောက်မှာ အရသာရှိသေးလား၊ မရှိတော့ဘူး။ သို့သော် လျှာပေါ်မှာရှိနေတဲ့ အချိန်ကလေးဟာ (၂)မိနစ်ထက်ပိုပါ့မလား၊ မပိုဘူး။ မတည့်တာ စားလိုက်လို့ရှိရင် တစ်သက်လုံး ဒုက္ခရောက်သွားရော၊ ဟုတ်ရဲ့လား။

ဆိုပါစို့၊ ဒီ **ရသတဏှာ**ကို မပယ်နိုင်လို့ အကုသိုလ်လုပ်လို့ရှိရင် တစ်သံသရာလုံး ဒုက္ခရောက်သွားတော့တာပဲ။ ရောဂါဖြစ်တာဟာ ဒီတစ်ဘဝပဲ ဒုက္ခရောက်မယ်။ အကုသိုလ်အမှု ပြုပြီဆိုရင်တော့ တစ်သံသရာလုံး ဒုက္ခရောက်ရမှာပဲ။ အဲဒီသဘောတွေကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားကြည့်ဖို့ လိုအပ်တယ်ပေါ့။

လောကမှာ အစာအာဟာရနဲ့ ပတ်သက်လာတဲ့အခါမှာ လူတွေဟာ အမျိုးမျိုးရှိကြတယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကြိုက်တဲ့အစာကိုလည်း သူများကိုကျွေးတတ်ကြတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ၊ ကိုယ်ကအကောင်းကြိုက်ရင် သူများကိုလည်းကျွေးတဲ့လူရှိတယ်။ နောက်ပြီး ကိုယ်ကတော့ အကောင်းကြိုက်ပြီးတော့ သူများကို အကောင်းမကျွေးတဲ့လူဆိုတာလည်း ရှိတယ်နော်။ အားလုံးကြားဖူးကြလိမ့်မယ်။ "အစားအစာဆိုတာ ကိုယ်ကြိုက်တာ အကောင်းဆုံးပဲ"၊ ဟုတ်ကဲ့လား။

ဒူးရင်းသီးကြိုက်တဲ့သူက ဒူးရင်းသီးကောင်းတယ်ပေါ့။ မကြိုက်တဲ့သူကျတော့ နံတယ်ပေါ့။ ဒီလိုပဲ ကောင်းတာလေးတွေကိုကြိုက်တဲ့အခါ တချို့ကျတော့ ကိုယ်ကကြိုက်တယ်၊ သို့သော် သူများကို ကောင်းတာလေးတွေ စားစေချင်တယ်ဆိုတဲ့

www.dhammadownload.com

လူမျိုးရော မရှိဘူးလား။ ဆိုပါစို့၊ မိဘတွေ ဆိုလို့ရှိရင်လေ၊ ငယ်စဉ်တောင်ကျေးကလေးဘဝမှာ အမေ၊ အဖေတွေက ကိုယ့်ရဲ့သားငယ် သမီးငယ်လေးတွေကို ကျွေးတယ်မဟုတ်လား။ ကောင်းတာလေးတွေကျွေးပြီး ကိုယ်ကတော့ အရိုးအရင်းလေး စားတယ်လေ။ အဲဒါ မိဘရဲ့စေတနာဖြစ်တယ်။

လွဲမှားစွာ

တစ်ခါတရံကျတော့ မိဘရဲ့စေတနာကို လွဲမှားစွာ အဓိပ္ပာယ်ကောက်တဲ့လူက ရှိသေးတယ်နော်။ တကယ်ဖြစ်ပျက်ခဲ့တာတစ်ခု ပြောပြမယ်။ မိဘရဲ့စေတနာကို လွဲမှားစွာ အဓိပ္ပာယ်ဖော်ဆောင်တယ်။ မိသားစုတစ်ခုမှာ အမေလုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က သားသမီးတွေကို ပုစွန်ထုပ် ချက်ကျွေးတယ်။ မကြာမကြာ ပုစွန်ထုပ်ဟင်းချက်တယ်။ ပုစွန်ထုပ်ဆိုတာ ခေါင်းကကောင်းတာလား၊ အသားကကောင်းတာလား။ အသားက ကောင်းတာနော်။ မိဘလုပ်တဲ့လူက သားသမီးတွေကို အကောင်းစားစေချင်လို့ ဘာကျွေးလဲဆိုရင် အသားလေးတွေကို ထွင်ပြီးတော့ကျွေးတယ်။ သူ့ကျတော့ ခေါင်းစားတယ်။ အဲဒီလို ငယ်ငယ်တုန်းကကျွေးခဲ့တာ။

သားသမီးတွေက သူတို့ကြီးလာတဲ့အခါကျတော့ ဘယ်လိုအောက်မေ့တုန်းဆိုရင် တို့အမေက ပုစွန်ခေါင်းကြိုက်တာ၊ ပုစွန်အသား မကြိုက်ဘူး ဆိုပြီးတော့ အမေကို ပုစွန်ထုပ်ချက်ကျွေးတဲ့အခါမှာ အသားကို သူတို့စားပြီးတော့ မိဘကို ပုစွန်ခေါင်းတွေချည်း ထည့်ပေးတယ်။ ထည့်ပေးတဲ့အခါမှာ အမေလုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ပုစွန်ခေါင်းလေးဝါးရင်းနဲ့ မျက်ရည်တွေ ပေါက်ပေါက်ကျလာတယ်။ "ငါက ငယ်ငယ်တုန်းက နင်တို့စားခဲ့သလို ငါလည်း အသားကြိုက်တာပေါ့ဟယ်၊ ခေါင်းဘယ်ကြိုက်ပါ့မတုန်း"၊ ဟုတ်ကဲ့လား။ စေတနာကို လွဲမှားစွာ အဓိပ္ပာယ်ကောက်ကြလို့လေ။ သားသမီးကလည်း စေတနာနဲ့ကျွေးတာ၊ အမေ ခေါင်းကြိုက်တယ်ထင်ပြီး ခေါင်းကျွေးတယ်၊ မဟုတ်ဘူးလား။

အဖြစ်မှန်

တစ်ခါတုန်းက အဖြစ်အပျက်တစ်ခုလည်း ပြောပြရဦးမယ်။ ဒါက True Story တကယ့်အဖြစ်အပျက်ကလေးပါ။ ဇနီးမောင်နှံနှစ်ယောက် ဟန်းနီးမွန်း ထွက်တယ်တဲ့။ ဟန်းနီးမွန်းထွက်တဲ့အခါကျတော့ အိမ်တစ်အိမ်ကို ရောက်တဲ့အခါ အိမ်ရှင်က ဝက်သားကျွေးတယ်၊ ဝက်သားကျွေးတဲ့အခါမှာ ယောကျ်ားလုပ်တဲ့လူက

www.dhammadownload.com

သူ့ဇနီးက ဝက်အဆီကြိုက်တယ်ထင်လို့ ထွင်ပြီးတော့ အသားလေးကို သူ့ပန်းကန်ထဲထည့်တယ်၊ သူ့ဇနီးကိုတော့ အဆီလေးနဲ့ အခေါက်လေးနဲ့ ထည့်ပေးလိုက်တယ်။ ထည့်ပေးလိုက်တဲ့အခါမှာ သူများအိမ်မှာစားရတာဆိုတော့ သူ မကြိုက်ဘူးလို့လည်း မပြောဝံ့ဘူး၊ မပြောရက်ဘူး၊ ထည့်ပေးတာကိုစားတယ်။ အဆီတွေချည်းပဲ ထည့်ကျွေးတယ်၊ ဟိုကနော်။ အသားလေး စားချင်တာပေါ့။ တစ်ခါထည့်ကျွေးလိုက်၊ အင်း၊ မစားလို့ မကောင်းဘူးဆိုပြီးတော့ စားလိုက်ရ။ တစ်ခါထည့်ကျွေးလိုက် စားလိုက်ရနဲ့ ကြာတော့ မျက်ရည်တွေပေါက်ပေါက်ကျလာတယ်။ အသားမစားရလို့နော်။ "အဆီတွေ ရွံကတည်းက တည်းတည်းလေးပဲကျန်တော့တယ်" တဲ့။ လင်မယားကွဲလုသွားပြီ။ ကိုယ်မစားချင်တာကို ပေးရမလားဆိုပြီးတော့၊ ဒါလည်းပဲ စေတနာကို လွဲမှားစွာ သရုပ်ဖော်တာပါပဲ။

ကောင်းတာကိုသာ

ဘုန်းကြီးတွေဆိုရင်လည်း သိပ်သတိထားရမယ်။ ဒကာ၊ ဒကာမတွေက စေတနာနဲ့ ဆွမ်းကပ်ကြတယ်။ ဆွမ်းကပ်တဲ့အခါမှာ ဒါ ဆရာတော်ကြိုက်တယ်၊ ဘုန်းကြီးကြိုက်တယ်ဆိုပြီး ဒကာ၊ ဒကာမတွေက မှတ်ထားကြတယ်။ သဒ္ဓါတရားကောင်းကြတာကိုး။ စေတနာကောင်းလို့ ဆရာတော်တွေ ကြိုက်တတ်တာကို မှတ်ထားကြတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ ငယ်ငယ်တုန်းကတော့ ကျောင်းဒကာ၊ ကျောင်းအမတွေက "ဦးဇင်း ဘာကြိုက်တုန်း" မေးရင် ကောင်းတာပဲ ကြိုက်ထားလိုက်တယ်။ ဒီပုံပြင်တွေ ကြားဖူးထားတော့ ကောင်းတာပဲ ကြိုက်ထားလိုက်တယ်။ ဘာကြိုက်တုန်းဆိုရင် ကြက်သားကြော်ကြိုက်တယ်၊ ဝက်အူချောင်းကြော် ကြိုက်တယ်လို့ ပြောထားလိုက်တယ်။ အဲဒီတော့ လာတိုင်း ကြက်သားကြော်တို့၊ ဝက်အူချောင်းတို့ ယူလာတယ်။

လက်ပံခေါင်းကြိုက်မိသူ

အဲဒီလိုမဟုတ်ဘဲ ဟို လက်ပံခေါင်းကြိုက်တဲ့ ကိုယ်တော်ရဲ့ ဒုက္ခနော်။ လက်ပံခေါင်းချဉ်ရည်ဟင်းနဲ့ ကျောင်းကိုဆွမ်းပို့လိုက်တဲ့အခါ လောကွတ်လုပ်လိုက်တာလေ။ "ကျောင်းအမကြီးအိမ်ကပို့တဲ့ လက်ပံခေါင်းဟင်းကလေးနဲ့ ဆွမ်းစားလို့ မြိန်လိုက်တာ"လို့ ပြောလိုက်တာ။ ကလေးတွေက အဟုတ်မှတ်လို့သွားပြောတယ်။ နေ့တိုင်း လက်ပံခေါင်းချဉ်ရည်ဟင်းချည်းပဲ ချက်ပို့တယ်။ စေတနာနဲ့ စားစေချင်လို့၊

www.dhammadownload.com

ဘုန်းကြီးကြွက်တယ်ဆိုလို့ ချက်ပို့တယ်နော်။ ဒီက ဘုန်းကြီးက စိတ်ပျက်နေပြီ၊ နေ့တိုင်း လက်ပံခေါင်းရွက်တွေချည်းပဲ စားနေရလို့။

နောက်ဆုံး ရွာမီးလောင်တဲ့အခါ အဲဒီအိမ် မီးထဲပါတယ်။ ဒီနေ့တော့ ဝင့်ကျွတ်ပြီလို့ ဘုန်းကြီးကအော်မှေတယ်။ အတော်ကြာတော့ ဆွမ်းအုပ်ကြီး ရောက်လာတယ်။ လက်ပံခေါင်း ချဉ်ရည်ဟင်းနဲ့။ "အရှင်ဘုရား ကြွက်တတ်လို့လေ၊ တပည့်တော်ရဲ့အိမ်မှာရှိတာတွေ မီးထဲဘာပဲပါသွားသွား တပည့်တော် ဂရုမစိုက်ပါဘူး။ လက်ပံခေါင်းထုပ်ကိုတော့ မရရအောင် ဆွဲချလာရပါတယ်ဘုရား" တဲ့။ ဟော၊ စေတနာကို လွဲမှားစွာသရုပ်ဖော်ခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်နော်။

ဘုန်းကြီးကပြောလိုက်တဲ့ စေတနာကတော့ အေး၊ လက်ပံခေါင်းချက်လည်း ဆွမ်းစားလို့မြိန်တယ်လို့ ပြောလိုက်တာ။ သဒ္ဓါတရားဖြစ်ပြီးတော့ ဝမ်းသာအောင်လို့ ပြောတာ။ အဲဒီ ဝမ်းသာအောင်ပြောတဲ့ စေတနာကို လွဲမှားစွာ အသုံးချပြီးတော့ လက်ခံခေါင်းဟင်းပဲ ချက်ကျွေးနေတော့တယ်။ ဒါကလည်း တကယ်ဖြစ်ခဲ့တာပဲ။

ဘုန်းကြီးတို့ငယ်ငယ်တုန်းကကြားဖူးသေးတယ်။ မန္တလေးက ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါး ဒီလိုပဲ၊ တစ်ရက်ကျတော့ ချဉ်ရည်ဟင်းလေးတစ်ခွက် ကျောင်းကိုချက်ပြီးတော့ ပို့လာတယ်။ အဲဒီ ချဉ်ရည်ဟင်းလေး ပါလာတော့ ဆရာတော်ကြီးက ဝမ်းသာအောင်လို့ဆိုပြီးတော့ ပြောခိုင်းတာပေါ့လေ။ ဝက်သားက ပိုကောင်းတယ်ဆိုတာ သိပြီးသားလေ။ ချဉ်ရည်ဟင်းပို့တဲ့အိမ် မျက်နှာမငယ်ရအောင်လို့ "အေး၊ ချဉ်ရည်ဟင်းကလေးက ကောင်းလိုက်တာ" လို့ ပြောခိုင်းတယ်။ ဆွမ်းစားလို့ ပိုမြိန်တယ်လို့ ပြောခိုင်းလိုက်တာ။ နောက်ရက် ချဉ်ရည်ဟင်းချည်းပဲ ရောက်ရောက်လာတယ်။ ဝက်သားတို့၊ ကြက်သားတို့ တစ်ခါမှမချက်ဘူး။

အဲဒီတော့ ဆရာတော်ကြီးက ဘာပြောခိုင်းတုန်းဆိုလို့ရှိရင် "မနက်ဖြန်ကျရင် ဒကာမကြီးကို ပြောလိုက်ကွာတဲ့၊ တစ်ခါတရံ ဝက်သားဟင်းကလေးလည်း ကောင်းတယ်"လို့ပြောတဲ့၊ သင်ပေးလိုက်ရသေးတယ်။ အဲဒီမှာ ဒီဆရာတော်ကြီးပြောတဲ့ စေတနာက ဘာတုန်းဆိုရင် အေး၊ ချဉ်ရည်ဟင်းချက်ပို့တာ မျက်နှာငယ်မှာစိုးလို့ ကောင်းတယ်လို့ပြောခိုင်းလိုက်တာ။ အဲဒီစေတနာကို လွဲမှားစွာ သရုပ်ဖော်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ ချဉ်ရည်ဟင်းတွေချည်းပဲ နေ့တိုင်းပို့တော့ ဒုက္ခရောက်တာပေါ့။ အဲဒီတော့ ဘုန်းကြီးက "ရွှေချဉ်ပေါင်တုန်းကာမှ မောင်ဘုန်းပြန်ခဲ့မယ်" ဆိုပြီးတော့ ကျောင်းမှာတောင်မနေတော့ဘူး ဆိုတာမျိုး ဖြစ်သွားတတ်တယ်။

www.dhammadownload.com

အေး၊ အဲဒါမျိုးကလည်း သတိထားစရာ အချက်တစ်ခုနော်။ အာဟာရနဲ့ ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် လွဲမှားစွာ သရုပ်မဖော်ကြရဘူးနော်။ လွဲမှားစွာ အဓိပ္ပာယ် မကောက်ယူရဘူး၊ မှန်ကန်စွာ အဓိပ္ပာယ်ကောက်ယူဖို့ရာ လိုအပ်တယ်။

အေး...၊ လူတွေဟာ **ရသတဏှာ** ကို မပယ်ရှားနိုင်သည့်အတွက်ကြောင့် အစာအာဟာရကို အခြေခံပြီးတော့ ဒုက္ခရောက်သွားရတာတွေ မြောက်များစွာ ရှိတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ **အာဟာရေပဋိကူလသညာ** ဆိုတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းရမယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခုအနေနဲ့ ဟောထားတာ ဖြစ်တယ်။

နိဂုံးချုပ်

ရဟန်းပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လူပဲဖြစ်ဖြစ် ဘုန်းကြီးတို့တွေဟာ ဒီအစာအာဟာရ စားတယ်ဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်တည်တံ့ဖို့ စားတာသာ ဖြစ်ရမယ်။ ကောင်းလို့စားတာ မဟုတ်ရဘူး၊ ကြိုက်လို့စားတာ မဟုတ်ရဘူး။ ကောင်းမှစားမယ်၊ ကြိုက်မှစားမယ် ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေမထားဘဲနဲ့ **အာဟာရေ ပဋိကူလသညာ** ကို နှလုံးထားပြီးတော့ **ရသတဏှာ** ကို ဖယ်ရှားနိုင်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အကယ်၍ **ရသတဏှာ** ကို မဖယ်ရှားနိုင်ဘူးဆိုရင် **ရသတဏှာ** ကို အကြောင်းပြုပြီး အကုသိုလ်တွေ စုမိလာမယ်ဆိုရင် ဒီဘဝမှာလည်း ဒုက္ခရောက်နိုင်တယ်၊ သံသရာမှာလည်း ဒုက္ခရောက်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်က **ရသတဏှာ** ကို ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ ဟောကြားဆုံးမတော်မူတာဖြစ်တယ်။

နေ့စဉ်နှင့်အမျှ စားသောက်နေကြရတဲ့ အာဟာရတွေအပေါ်မှာ မတည့်တာဆို ရှောင်နိုင်ရမယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို အကျိုးမပြုတဲ့ အစာအာဟာရတွေကို မစားမိအောင် ရှောင်နိုင်ရမယ်။ ဘယ်အစာအာဟာရပေါ်မှ ကြိုက်လို့စားတာမျိုးမဖြစ်စေဘဲ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့သင့်လျော်တဲ့ အစာအာဟာရ စားပြီးတော့ အသက်ရှည်လို့ ကုသိုလ်တွေများများရအောင် တို့တစ်တွေဟာ ကြိုးစားအားထုတ်ရမှာလို့ ကိုယ်စီကိုယ်ဌာနားလည်သဘောပေါက်ပြီးတော့ **ရသတဏှာ** ကို ပယ်ရှားနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

❁❁❁

www.dhammadownload.com

သမင်ပျံ

ဘုရင်ကြီးတစ်ပါးပိုင်တဲ့ဥယျာဉ်ကြီးထဲမှာ၊ ဥယျာဉ်ကြီးကလည်း အင်မတန်ကျယ်တယ်ပေါ့။ ဥယျာဉ်စောင့်ကြီးရဲ့ နာမည်က **သဋ္ဌေ** တဲ့။ ဥယျာဉ်ကို စောင့်ရှောက်ပြီးတော့ ပန်းပင်လေး၊ သစ်ပင်လေး စိုက်ထားရုံတင်မဟုတ်ဘူး၊ သစ်တောအကျယ်ကြီးကို စောင့်ရှောက်ပြီးတော့ ထိန်းသိမ်းရတာဖြစ်တယ်။ အဲဒီမှာ သီးနှံမျိုးစုံ၊ ပန်းပွင့်မျိုးစုံ၊ အပင်မျိုးစုံရှိတယ်။ အင်မတန်ကျယ်ဝန်းတဲ့ ဥယျာဉ်ကြီးပေါ့။

အဲဒီဥယျာဉ်ကြီးထဲကို တစ်နေ့ကျတော့ ခုနက လူကြောက်တဲ့သမင်ကလေး တစ်ကောင်လာလာပြီး မြက်စားတာကိုတွေ့ရတယ်။ လူမြင်လိုက်တာနဲ့ လှစ်ကနဲဆိုပျောက်သွားတယ်။ တစ်နေ့တော့ ဥယျာဉ်မှူးက နန်းတော်ရောက်တဲ့အခါ ဘုရင်ကြီးကမေးတယ်တဲ့။ တို့ဥယျာဉ်ထဲမှာ ထူးထူးဆန်းဆန်း ဘာများမြင်ခဲ့တုန်းဆိုတော့ အရှင်မင်းကြီးတဲ့၊ လူအင်မတန်ကြောက်တဲ့ **ဝါတမိဂ** ဆိုတဲ့ သမင်ပျံတစ်ကောင် မြက်လာစားတာမြင်တယ်၊ ကျွန်တော့်မြင်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်သူဟာ လှစ်ကနဲဆိုပြေးသွားတယ်ပေါ့။ ပြီးတော့ မြင်ကွင်းကနေ ပျောက်နေတာအတော်နဲ့မလာဘူး။ (၇)ရက်တိတိ ပျောက်နေပြီးမှ တစ်ခါထပ်လာစားတာတွေ့တယ်။

ဒါဖြင့် "မောင်မင်း အဲဒီသမင်ကို နန်းတော်ထဲရောက်အောင် ခေါ်လို့ရမလား" ပေါ့။ ဖမ်းပြီးတော့ နန်းတော်ထဲရောက်အောင် ခေါ်လို့ရမလားဆိုတော့ "လွယ်ပါတယ် အရှင်မင်းကြီး"တဲ့။ ကျွန်ုပ်ကို ပျားရည်အလုံအလောက်ပေးပါ။ ဒီသမင်နန်းတော်ထဲရောက်အောင် သူဆွဲဆောင်ပေးပါ့မယ်လို့ဆိုတယ်။ အဲဒီ သမင်လေးလာလာပြီးမြက်စားတဲ့နေရာကို ဘာလုပ်ထားလဲဆိုရင် ပျားရည်လေး ဆမ်းဆမ်းထားတယ်။ ပျားရည်ဆမ်းထားလိုက်တဲ့မြက် စားတဲ့အခါမှာ ပျားရည် အရသာလေးနဲ့ဆိုတော့ ခ်ိုတာပေါ့လေ။ သမင်က အဲဒီမြက်ကလေး စားရင်း စားရင်းနဲ့ တခြားမြက်ကို သူ အရသာမတွေ့တော့ဘူး။ **ရသတဏှာ** ဖြစ်သွားတယ်။ ပျားရည်ဆမ်းထားတဲ့ မြက်ကလေးပဲ ရှာရှာပြီးတော့စားတဲ့အဆင့်ကို ရောက်လာတယ်။

အဲဒီလို တစ်ပတ်ဆယ်ရက် ကျွေးထားပြီးတဲ့အခါ မှာ ဥယျာဉ်စောင့်ကြီးကလူရိပ်လူယောင်ပြတယ်။ ပြလိုက်ရင် လှစ်ကနဲဆို ပြေးသွားတယ်။ နောက်တစ်ရက် ပျားရည်လူးထားတော့ လာစားပြန်တယ်။ လူရိပ်လူယောင်ပြလိုက်ရင် ပြန်ထွက်ပြေးပြန်ရော။ သို့သော်လည်း ဒီသမင်လေးဟာ ဒီမြက်ခင်းထဲကနေ မခွာနိုင်တော့ဘူး။ လာလာစားတယ်။ အဲဒီလိုလုပ်ရင်းကနေပြီးတော့ လူရိပ်ပြပြနေတော့ နောက်ဆုံး

www.dhammadownload.com

သူ့ကိုအန္တရာယ်မပေးမှန်း သိလာတယ်။ နောက်တော့ ဒီ သမင်လေးဟာ ဥယျာဉ်မှူးကို မြင်တော့လည်း မပြေးတော့ဘူး။ သူကြိုက်တဲ့ မြက်ကလေးကို လာစားနေတော့တာပဲ။ ဟိုကလည်း ပျားရည်လေး ဆမ်းပေးနေတာကိုး။

နောက်ဆုံး ဘယ်လောက်အဆင့်ထိရောက်လာသလဲဆိုတော့ ဥယျာဉ်မှူးရဲ့ လက်ထဲမှာ ပျားရည်လူးထားတဲ့ မြက်ကလေးကို သမင်ကလေးက လာစားတဲ့အထိ အောင် ယဉ်သွားတယ်။ ဒီအရသာကို သူကြိုက်သွားပြီ။ ကြိုက်တဲ့အခါကျတော့ အသက်အန္တရာယ်တို့ ဘာတို့၊ အင်မတန်ကြောက်တဲ့စိတ်က ပျောက်သွားပြီ။ ဒါ စားရဖို့တစ်ခုပဲ သူတွေးလာတော့တယ်။ ခုနက ဘာနဲ့တူလဲဆိုရင် ဝဝစားပြီး သေမယ်ဆိုတဲ့ဟာတွေနဲ့ သွားတူတာပေါ့။

အေး၊ ကောင်းပြီ။ ဥယျာဉ်မှူးက နောက်ဆုံး ဘယ်လောက်ထိအောင် လုပ်သလဲဆိုရင် သစ်ခက်ကလေးတွေချ၊ မြက်ကလေးတွေချပြီးတော့ နန်းတော် သွားတဲ့လမ်းကို ဟိုဘက်ဒီဘက် ဖျာကလေးတွေကာ၊ ဥယျာဉ်ကနေပြီး နန်းတော် သွားတဲ့လမ်းအထိကို ဖျာကလေးတွေကာ၊ မြက်ကလေးတွေချပြီး ပျားရည်ကလေး တွေ ဆမ်းထားပြီး ကျွေးကျွေးပြီး ခေါ်သွားတာ၊ အဲဒီသမင်လည်း အထဲကို ရောက်သွားရော အနောက်ကနေပြီး တံခါးကို ပိတ်လိုက်တယ်။ သမင်လည်း နန်းတော်ရင်ပြင် ရောက်သွားတယ်။

အဲဒီတော့မှ သမင်ပျံဟာ ကြောက်လိုက်တာ ဟိုပြေးဒီပြေး၊ ထွက်ပေါက်က မရှိတော့ဘူး။ တုန်တုန်ဆတ်ဆတ်ဖြစ်ပြီးတော့ ကြောက်လန့်တကြားပြေးနေတာ။ ဘုရင်ကြီးကတွေ့တော့ ဘာပြောသလဲဆိုတော့ "အေး၊ တကယ့်လူကြောက်တဲ့ သမင်တောင်မှပဲ **ရသတဏှာ** မပယ်ခွာနိုင်သည့်အတွက်ကြောင့် လူတွေလက်ထဲ ရောက်လာရပါလား၊ **ရသတဏှာ** ဟာ အလွန်ဆိုးဝါးပါလား"လို့ ဘုရင်ကြီးက ပြောတယ်။ ဘုရင်ကြီးက သနားလို့ အဲဒီသမင်လေးကို ပြန်လွှတ်ပေးလိုက်တယ်။

ဇာတ်ပေါင်းခန်း

အဲဒီသမင်လေးဟာ ခုနက ပြည့်တန်ဆာ အမျိုးသမီး ဖြားယောင်းပြီး လူ့ဘဝရောက်အောင် ခေါ်သွားခံရတဲ့ ကိုယ်တော်ကလေးဖြစ်ခဲ့ဖူးတယ်တဲ့။ ဟော၊ တိရစ္ဆာန်ဘဝတုန်းကလည်း အကောင်းကြိုက်တယ်၊ လူ့ဘဝမှာလည်းပဲ အကောင်း ကြိုက်တယ်ပေါ့။

www.dhammadownload.com

ဥယျာဉ်မှူးကတော့ ရဟန်းဘဝကနေ လူ့ဘဝရောက်အောင် သွေးဆောင်ဖြားယောင်းခဲ့တဲ့ ပြည့်တန်ဆာမဖြစ်ခဲ့တယ်။ ဘဝတစ်ခုမှာ အမျိုးသားပေါ့။ ဘဝတစ်ခုမှာတော့ အမျိုးသမီးပေါ့နော်။ ဗာရာဏသီဘုရင်ကြီးကတော့ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင် ဖြစ်ခဲ့တာဆိုတာကို ဒီဇာတ်ကိုပေါင်းခဲ့တယ်။

ဖြေဆေး

စားစရာ၊ သောက်စရာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ **ရသတဏှာ** ဟာ အင်မတန်မှ ဖြေဖျောက်ခဲတယ်။ အင်မတန်မှ ဖြေဖျောက်နိုင်ခဲသည့်အတွက်ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားဟာ ဒီ **ရသတဏှာ** ကို ဖယ်ရှားဖို့လို့ဆိုပြီးတော့ **အာဟာရေ ပဋိကူလသညာ** ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပေးထားသေးတယ်။

မှန်ကန်စွာ တွေးတောဆင်ခြင်မှု၊ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီးမှစားဖို့ ဆုံးမစကားပြောတယ်။ ထားရမယ့် ရည်ရွယ်ချက်၊ မထားရမယ့် ရည်ရွယ်ချက်၊ ရရှိလာမည့် အကျိုးဆက် ဒါတွေကို ဆင်ခြင်ပြီးမှ စားသုံးသည့်အတွက်ကြောင့် **ရသတဏှာ** ကို မဖြစ်အောင် ထိန်းသိမ်းနိုင်မယ်။ အဲဒီထက်ပိုပြီး အစွမ်းထက်တဲ့ **အာဟာရေ ပဋိကူလသညာ** ကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားဖို့ မြတ်စွာဘုရားက ကမ္မဋ္ဌာန်း(၄၀)ထဲမှာ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပေးထားတယ်။

ဟုတ်တယ်လေ၊ **ပဋိကူလသညာ** နဲ့ တွေးကြည့်ပေါ့။ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ စားတဲ့အခါမှာ ပါးစပ်ပေါက်က စားလိုက်ကြတာ အားလုံးသိတယ်နော်။ စားထားတဲ့အစာတွေ ပြန်ထွက်တဲ့အခါကျတော့ ကိုးပေါက်ဒွါရက ပြန်ထွက်တယ်။ မျက်စိက မျက်ချေးအဖြစ် ပြန်ထွက်တယ်၊ နားက နားဖာချေးအဖြစ်နဲ့နော်။ နှာခေါင်းက ထွက်ရင် နှာချေးအဖြစ်ထွက်တယ်။ ဩော်၊ ကိုးပေါက်ဒွါရက ပြန်ထွက်တယ်။ တစ်ပေါက်တည်းက စားလိုက်တာ။ ဝင်သွားတုန်းက တစ်ပေါက်တည်းကဝင်တာ၊ ပြန်ထွက်တဲ့အခါကျတော့ ကိုးပေါက်ကနေထွက်တယ် ဆိုတာကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ အာဟာရနဲ့ပတ်သက်လို့ရှိရင် ဒါဟာ ရွံစရာဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားခိုင်းတာပေါ့။

ကဲ၊ နောက်တစ်ခု လူတွေဟာ စားတဲ့အခါကျတော့ ထမင်းဝိုင်းကြီးနဲ့၊ အသိုင်းနဲ့အဝိုင်းနဲ့စားကြတယ်မဟုတ်လား။ မိသားစုပဲဖြစ်စေ၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းအသိုင်းအဝိုင်းနဲ့ပဲဖြစ်စေ ပျော်ပါးလို့ သိုင်းသိုင်းဝန်းဝန်း စားကြတယ်မဟုတ်လား။ ကဲ၊ စားထားတဲ့အစာတွေ နောက်ဆုံးအဆင့် စွန့်တဲ့အခါကျတော့ ဘာဖြစ်လို့

www.dhammadownload.com

ပုန်းလျှိုးကွယ်လျှိုး တစ်ယောက်တည်းပဲ တံခါးလေးချက်ချပြီးတော့ လုပ်ကြသလဲ။ စားတဲ့အာဟာရတွေက အကောင်းဖြစ်တာဟုတ်ရဲ့လား။ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒါလည်း မြတ်စွာဘုရားက ဆင်ခြင်ခိုင်းတာပဲ။ စားတုန်းကတော့ တပျော်တပါး အများနဲ့ စားတယ်။ စွန့်တဲ့အခါကျတော့ ပုန်းလျှိုးကွယ်လျှိုး တစ်ယောက်တည်းလေ။ ဟုတ်ကဲ့လား။ ဒီသဘောတွေကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားပေးပါတဲ့။

ဟော၊ စားတုန်းကတော့ကြည့် ကောင်းလိုက်တာ၊ ကောင်းလိုက်တာနဲ့ စားတယ်။ အဲဒီကောင်းလိုက်တာလို့ စားတဲ့အစာတွေက အချိန်တန်လို့ ထွက်တဲ့အခါကျတော့ နှာခေါင်းပိတ်ပြီး စွန့်ရတယ်တဲ့။ ကိုယ့်အနံ့တောင် ကိုယ်မခံနိုင်ဘူးလေ။ သူများဆိုတာ ဝေလာဝေး။ အေး၊ ဒါက စာထဲမှာပါတာကို မြန်မာလိုပြန်ပြောတာနော်။ စာထဲမှာပါတယ်။ **အာဟာရေပဋိကူလသညာ** အခန်းမှာ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ ရေးထားတာကိုပြောတာ။ တကယ်လည်း ဒီအတိုင်းပဲလေ။

ကဲ၊ ကောင်းပြီ။ ဘယ်လောက်ကောင်းတဲ့အစာပဲဖြစ်ဖြစ် အရသာရှိတယ်ဆိုတာ လျှာပေါ်မှာပဲအရသာရှိတာ။ မျိုချလိုက်တဲ့နောက်မှာ အရသာရှိသေးလား၊ မရှိတော့ဘူး။ သို့သော် လျှာပေါ်မှာရှိနေတဲ့ အချိန်ကလေးဟာ (၂)မိနစ်ထက် ပိုပါ့မလား၊ မပိုဘူး။ မတည့်တာ စားလိုက်လို့ရှိရင် တစ်သက်လုံး ဒုက္ခရောက်သွားရော၊ ဟုတ်ရဲ့လား။

ဆိုပါစို့၊ ဒီ **ရသတဏှာ**ကို မပယ်နိုင်လို့ အကုသိုလ်လုပ်လို့ရှိရင် တစ်သံသရာလုံး ဒုက္ခရောက်သွားတော့တာပဲ။ ရောဂါဖြစ်တာဟာ ဒီတစ်ဘဝပဲ ဒုက္ခရောက်မယ်။ အကုသိုလ်အမှု ပြုပြီဆိုရင်တော့ တစ်သံသရာလုံး ဒုက္ခရောက်ရမှာပဲ။ အဲဒီသဘောတွေကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားကြည့်ဖို့ လိုအပ်တယ်ပေါ့။

လောကမှာ အစာအာဟာရနဲ့ ပတ်သက်လာတဲ့အခါမှာ လူတွေဟာ အမျိုးမျိုးရှိကြတယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကြိုက်တဲ့အစာကိုလည်း သူများကိုကျွေးတတ်ကြတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ၊ ကိုယ်ကအကောင်းကြိုက်ရင် သူများကိုလည်းကျွေးတဲ့လူရှိတယ်။ နောက်ပြီး ကိုယ်ကတော့ အကောင်းကြိုက်ပြီးတော့ သူများကို အကောင်းမကျွေးတဲ့လူဆိုတာလည်း ရှိတယ်နော်။ အားလုံးကြားဖူးကြလိမ့်မယ်။ "အစားအစာဆိုတာ ကိုယ်ကြိုက်တာ အကောင်းဆုံးပဲ"၊ ဟုတ်ကဲ့လား။

ဒူးရင်းသီးကြိုက်တဲ့သူက ဒူးရင်းသီးကောင်းတယ်ပေါ့။ မကြိုက်တဲ့သူကျတော့ နံတယ်ပေါ့။ ဒီလိုပဲ ကောင်းတာလေးတွေကိုကြိုက်တဲ့အခါ တချို့ကျတော့ ကိုယ်ကကြိုက်တယ်၊ သို့သော် သူများကို ကောင်းတာလေးတွေ စားစေချင်တယ်ဆိုတဲ့

www.dhammadownload.com

လူမျိုးရော မရှိဘူးလား။ ဆိုပါစို့၊ မိဘတွေ ဆိုလို့ရှိရင်လေ၊ ငယ်စဉ်တောင်ကျေးကလေးဘဝမှာ အမေ၊ အဖေတွေက ကိုယ့်ရဲ့သားငယ် သမီးငယ်လေးတွေကို ကျွေးတယ်မဟုတ်လား။ ကောင်းတာလေးတွေကျွေးပြီး ကိုယ်ကတော့ အနှိုးအရင်းလေး စားတယ်လေ။ အဲဒါ မိဘရဲ့စေတနာဖြစ်တယ်။

လွဲမှားစွာ

တစ်ခါတရံကျတော့ မိဘရဲ့စေတနာကို လွဲမှားစွာ အဓိပ္ပာယ်ကောက်တဲ့လူက ရှိသေးတယ်နော်။ တကယ်ဖြစ်ပျက်ခဲ့တာတစ်ခု ပြောပြမယ်။ မိဘရဲ့စေတနာကို လွဲမှားစွာ အဓိပ္ပာယ်ဖော်ဆောင်တယ်။ မိသားစုတစ်ခုမှာ အမေလုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က သားသမီးတွေကို ပုစွန်ထုပ် ချက်ကျွေးတယ်။ မကြာမကြာ ပုစွန်ထုပ်ဟင်းချက်တယ်။ ပုစွန်ထုပ်ဆိုတာ ခေါင်းကကောင်းတာလား၊ အသားကကောင်းတာလား။ အသားက ကောင်းတာနော်။ မိဘလုပ်တဲ့လူက သားသမီးတွေကို အကောင်းစားစေချင်လို့ ဘာကျွေးလဲဆိုရင် အသားလေးတွေကို ထွင်ပြီးတော့ကျွေးတယ်။ သူ့ကျတော့ ခေါင်းစားတယ်။ အဲဒီလို ငယ်ငယ်တုန်းကကျွေးခဲ့တာ။

သားသမီးတွေက သူတို့ကြီးလာတဲ့အခါကျတော့ ဘယ်လိုအောက်မေ့တုန်းဆိုရင် တို့အမေက ပုစွန်ခေါင်းကြိုက်တာ၊ ပုစွန်အသား မကြိုက်ဘူး ဆိုပြီးတော့ အမေကို ပုစွန်ထုပ်ချက်ကျွေးတဲ့အခါမှာ အသားကို သူတို့စားပြီးတော့ မိဘကို ပုစွန်ခေါင်းတွေချည်း ထည့်ပေးတယ်။ ထည့်ပေးတဲ့အခါမှာ အမေလုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ပုစွန်ခေါင်းလေးဝါးရင်းနဲ့ မျက်ရည်တွေ ပေါက်ပေါက်ကျလာတယ်။ "ငါက ငယ်ငယ်တုန်းက နင်တို့စားခဲ့သလို ငါလည်း အသားကြိုက်တာပေါ့ဟယ်၊ ခေါင်းဘယ်ကြိုက်ပါ့မတုန်း"၊ ဟုတ်ကဲ့လား။ စေတနာကို လွဲမှားစွာ အဓိပ္ပာယ်ကောက်ကြလို့လေ။ သားသမီးကလည်း စေတနာနဲ့ကျွေးတာ၊ အမေ ခေါင်းကြိုက်တယ်ထင်ပြီး ခေါင်းကျွေးတယ်၊ မဟုတ်ဘူးလား။

အဖြစ်မှန်

တစ်ခါတုန်းက အဖြစ်အပျက်တစ်ခုလည်း ပြောပြရဦးမယ်။ ဒါက True Story တကယ့်အဖြစ်အပျက်ကလေးပါ။ ဇနီးမောင်နှံနှစ်ယောက် ဟန်းနီးမွန်း ထွက်တယ်တဲ့။ ဟန်းနီးမွန်းထွက်တဲ့အခါကျတော့ အိမ်တစ်အိမ်ကို ရောက်တဲ့အခါ အိမ်ရှင်က ဝက်သားကျွေးတယ်၊ ဝက်သားကျွေးတဲ့အခါမှာ ယောကျ်ားလုပ်တဲ့လူက

www.dhammadownload.com

သူ့ဇနီးက ဝက်အဆီကြိုက်တယ်ထင်လို့ ထွင်ပြီးတော့ အသားလေးကို သူ့ပန်းကန်ထဲထည့်တယ်၊ သူ့ဇနီးကိုတော့ အဆီလေးနဲ့ အခေါက်လေးနဲ့ ထည့်ပေးလိုက်တယ်။ ထည့်ပေးလိုက်တဲ့အခါမှာ သူများအိမ်မှာစားရတာဆိုတော့ သူ မကြိုက်ဘူးလို့လည်း မပြောဝံ့ဘူး၊ မပြောရက်ဘူး၊ ထည့်ပေးတာကိုစားတယ်။ အဆီတွေချည်းပဲ ထည့်ကျွေးတယ်၊ ဟိုကနော်။ အသားလေး စားချင်တာပေါ့။ တစ်ခါထည့်ကျွေးလိုက်၊ အင်း၊ မစားလို့ မကောင်းဘူးဆိုပြီးတော့ စားလိုက်ရ။ တစ်ခါထည့်ကျွေးလိုက် စားလိုက်ရနဲ့ ကြာတော့ မျက်ရည်တွေပေါက်ပေါက်ကျလာတယ်။ အသားမစားရလို့နော်။ "အဆီတွေ ရွံကတည်းက တည်းတည်းလေးပဲကျန်တော့တယ်" တဲ့။ လင်မယားကွဲလုသွားပြီ။ ကိုယ်မစားချင်တာကို ပေးရမလားဆိုပြီးတော့၊ ဒါလည်းပဲ စေတနာကိုလွဲမှားစွာ သရုပ်ဖော်တာပါပဲ။

ကောင်းတာကိုသာ

ဘုန်းကြီးတွေဆိုရင်လည်း သိပ်သတိထားရမယ်။ ဒကာ၊ ဒကာမတွေက စေတနာနဲ့ ဆွမ်းကပ်ကြတယ်။ ဆွမ်းကပ်တဲ့အခါမှာ ဒါ ဆရာတော်ကြိုက်တယ်၊ ဘုန်းကြီးကြိုက်တယ်ဆိုပြီး ဒကာ၊ ဒကာမတွေက မှတ်ထားကြတယ်။ သဒ္ဓါတရားကောင်းကြတာကိုး။ စေတနာကောင်းလို့ ဆရာတော်တွေ ကြိုက်တတ်တာကို မှတ်ထားကြတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ ငယ်ငယ်တုန်းကတော့ ကျောင်းဒကာ၊ ကျောင်းအမတွေက "ဦးဇင်း ဘာကြိုက်တုန်း" မေးရင် ကောင်းတာပဲ ကြိုက်ထားလိုက်တယ်။ ဒီပုံပြင်တွေ ကြားဖူးထားတော့ ကောင်းတာပဲ ကြိုက်ထားလိုက်တယ်။ ဘာကြိုက်တုန်းဆိုရင် ကြက်သားကြော်ကြိုက်တယ်၊ ဝက်အူချောင်းကြော် ကြိုက်တယ်လို့ ပြောထားလိုက်တယ်။ အဲဒီတော့ လာတိုင်း ကြက်သားကြော်တို့၊ ဝက်အူချောင်းတို့ ယူလာတယ်။

လက်ပံခေါင်းကြိုက်မိသူ

အဲဒီလိုမဟုတ်ဘဲ ဟို လက်ပံခေါင်းကြိုက်တဲ့ ကိုယ်တော်ရဲ့ ဒုက္ခနော်။ လက်ပံခေါင်းချဉ်ရည်ဟင်းနဲ့ ကျောင်းကိုဆွမ်းပို့လိုက်တဲ့အခါ လောက္ခတ်လုပ်လိုက်တာလေ။ "ကျောင်းအမကြီးအိမ်ကပို့တဲ့ လက်ပံခေါင်းဟင်းကလေးနဲ့ ဆွမ်းစားလို့ မြိန်လိုက်တာ"လို့ ပြောလိုက်တာ။ ကလေးတွေက အဟုတ်မှတ်လို့သွားပြောတယ်။ နေ့တိုင်း လက်ပံခေါင်းချဉ်ရည်ဟင်းချည်းပဲ ချက်ပို့တယ်။ စေတနာနဲ့ စားစေချင်လို့၊

www.dhammadownload.com

ဘုန်းကြီးကြွက်တယ်ဆိုလို့ ချက်ပို့တယ်နော်။ ဒီက ဘုန်းကြီးက စိတ်ပျက်နေပြီ၊ နေ့တိုင်း လက်ပံခေါင်းရွက်တွေချည်းပဲ စားနေရလို့။

နောက်ဆုံး ရွာမီးလောင်တဲ့အခါ အဲဒီအိမ် မီးထဲပါတယ်။ ဒီနေ့တော့ ဝဋ်ကျွတ်ပြီလို့ ဘုန်းကြီးကအော်မှေတယ်။ အတော်ကြာတော့ ဆွမ်းအုပ်ကြီး ရောက်လာတယ်။ လက်ပံခေါင်း ချဉ်ရည်ဟင်းနဲ့။ "အရှင်ဘုရား ကြွက်တတ်လို့လေ၊ တပည့်တော်ရဲ့အိမ်မှာရှိတာတွေ မီးထဲဘာပဲပါသွားသွား တပည့်တော် ဂရုမစိုက်ပါဘူး။ လက်ပံခေါင်းထုပ်ကိုတော့ မရရအောင် ဆွဲချလာရပါတယ်ဘုရား" တဲ့။ ဟော၊ စေတနာကို လွဲမှားစွာသရုပ်ဖော်ခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်နော်။

ဘုန်းကြီးကပြောလိုက်တဲ့ စေတနာကတော့ အေး၊ လက်ပံခေါင်းချက်လည်း ဆွမ်းစားလို့မြိန်တယ်လို့ ပြောလိုက်တာ။ သဒ္ဓါတရားဖြစ်ပြီးတော့ ဝမ်းသာအောင်လို့ ပြောတာ။ အဲဒီ ဝမ်းသာအောင်ပြောတဲ့ စေတနာကို လွဲမှားစွာ အသုံးချပြီးတော့ လက်ခံခေါင်းဟင်းပဲ ချက်ကျွေးနေတော့တယ်။ ဒါကလည်း တကယ်ဖြစ်ခဲ့တာပဲ။

ဘုန်းကြီးတို့ငယ်ငယ်တုန်းကကြားဖူးသေးတယ်။ မန္တလေးက ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါး ဒီလိုပဲ၊ တစ်ရက်ကျတော့ ချဉ်ရည်ဟင်းလေးတစ်ခွက် ကျောင်းကိုချက်ပြီးတော့ ပို့လာတယ်။ အဲဒီ ချဉ်ရည်ဟင်းလေး ပါလာတော့ ဆရာတော်ကြီးက ဝမ်းသာအောင်လို့ဆိုပြီးတော့ ပြောခိုင်းတာပေါ့လေ။ ဝက်သားက ပိုကောင်းတယ်ဆိုတာ သိပြီးသားလေ။ ချဉ်ရည်ဟင်းပို့တဲ့အိမ် မျက်နှာမငယ်ရအောင်လို့ "အေး၊ ချဉ်ရည်ဟင်းကလေးက ကောင်းလိုက်တာ" လို့ ပြောခိုင်းတယ်။ ဆွမ်းစားလို့ ပိုမြိန်တယ်လို့ ပြောခိုင်းလိုက်တာ။ နောက်ရက် ချဉ်ရည်ဟင်းချည်းပဲ ရောက်ရောက်လာတယ်။ ဝက်သားတို့၊ ကြက်သားတို့ တစ်ခါမှမချက်ဘူး။

အဲဒီတော့ ဆရာတော်ကြီးက ဘာပြောခိုင်းတုန်းဆိုလို့ရှိရင် "မနက်ဖြန်ကျရင် ဒကာမကြီးကို ပြောလိုက်ကွာတဲ့၊ တစ်ခါတရံ ဝက်သားဟင်းကလေးလည်း ကောင်းတယ်"လို့ပြောတဲ့၊ သင်ပေးလိုက်ရသေးတယ်။ အဲဒီမှာ ဒီဆရာတော်ကြီးပြောတဲ့ စေတနာက ဘာတုန်းဆိုရင် အေး၊ ချဉ်ရည်ဟင်းချက်ပို့တာ မျက်နှာငယ်မှာစိုးလို့ ကောင်းတယ်လို့ပြောခိုင်းလိုက်တာ။ အဲဒီစေတနာကို လွဲမှားစွာ သရုပ်ဖော်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ ချဉ်ရည်ဟင်းတွေချည်းပဲ နေ့တိုင်းပို့တော့ ဒုက္ခရောက်တာပေါ့။ အဲဒီတော့ ဘုန်းကြီးက "ရွှေချဉ်ပေါင်တုန်းကာမှ မောင်ဘုန်းပြန်ခဲ့မယ်" ဆိုပြီးတော့ ကျောင်းမှာတောင်မနေတော့ဘူး ဆိုတာမျိုး ဖြစ်သွားတတ်တယ်။

www.dhammadownload.com

အေး၊ အဲဒါမျိုးကလည်း သတိထားစရာ အချက်တစ်ခုနော်။ အာဟာရနဲ့ ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် လွဲမှားစွာ သရုပ်မဖော်ကြရဘူးနော်။ လွဲမှားစွာ အဓိပ္ပာယ် မကောက်ယူရဘူး၊ မှန်ကန်စွာ အဓိပ္ပာယ်ကောက်ယူဖို့ရာ လိုအပ်တယ်။

အေး...၊ လူတွေဟာ **ရသတဏှာ** ကို မပယ်ရှားနိုင်သည့်အတွက်ကြောင့် အစာအာဟာရကို အခြေခံပြီးတော့ ဒုက္ခရောက်သွားရတာတွေ များများစားစား ရှိတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ **အာဟာရေပဋိကူလသညာ** ဆိုတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းရမယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခုအနေနဲ့ ဟောထားတာ ဖြစ်တယ်။

နိဂုံးချုပ်

ရဟန်းပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လူပဲဖြစ်ဖြစ် ဘုန်းကြီးတို့တတွေဟာ ဒီအစာအာဟာရ စားတယ်ဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်တည်တံ့ဖို့ စားတာသာ ဖြစ်ရမယ်။ ကောင်းလို့စားတာ မဟုတ်ရဘူး၊ ကြိုက်လို့စားတာ မဟုတ်ရဘူး။ ကောင်းမှစားမယ်၊ ကြိုက်မှစားမယ် ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေမထားဘဲနဲ့ **အာဟာရေ ပဋိကူလသညာ** ကို နှလုံးထားပြီးတော့ **ရသတဏှာ** ကို ဖယ်ရှားနိုင်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အကယ်၍ **ရသတဏှာ** ကို မဖယ်ရှားနိုင်ဘူးဆိုရင် **ရသတဏှာ** ကို အကြောင်းပြုပြီး အကုသိုလ်တွေ စုမိလာမယ်ဆိုရင် ဒီဘဝမှာလည်း ဒုက္ခရောက်နိုင်တယ်၊ သံသရာမှာလည်း ဒုက္ခရောက်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်က **ရသတဏှာ** ကို ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ ဟောကြားဆုံးမတော်မူတာဖြစ်တယ်။

နေ့စဉ်နှင့်အမျှ စားသောက်နေကြရတဲ့ အာဟာရတွေအပေါ်မှာ မတည့်တာဆို ရှောင်နိုင်ရမယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို အကျိုးမပြုတဲ့ အစာအာဟာရတွေကို မစားမိအောင် ရှောင်နိုင်ရမယ်။ ဘယ်အစာအာဟာရပေါ်မှ ကြိုက်လို့စားတာမျိုးမဖြစ်စေဘဲ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့သင့်လျော်တဲ့ အစာအာဟာရ စားပြီးတော့ အသက်ရှည်လို့ ကုသိုလ်တွေ များများရအောင် တို့တစ်တွေဟာ ကြိုးစားအားထုတ်ရမှာလို့ ကိုယ်စီကိုယ်ငှ နားလည်သဘောပေါက်ပြီးတော့ **ရသတဏှာ** ကို ပယ်ရှားနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

❁❁❁

www.dhammadownload.com

မှတ်တမ်း

သာသနာနှစ် ၂၅၅၂ ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၀ ပြည့်နှစ်၊ တပေါင်းလပြည့်ကျော် (၁၀)ရက်၊ ၂၀-၃-၂၀၀၉၊ ရန်ကုန်တိုင်း၊ တာမွေမြို့နယ်၊ ကျောက်မြောင်းအရှေ့ရပ်ကွက်၊ အောင်တော်မူအေးစေတီ၊ ဗုဒ္ဓပူဇနီယပွဲတော်နှင့်စပ်လျဉ်း၍ ပထမအကြိမ် ဆင်ယင်ကျင်းပ ပြုလုပ်အပ်သည့် ညဉ့်ဦးယံဓမ္မသဘင်အခမ်းအနားဝယ် နှစ်ဖက်မိဘများအားကျေးဇူးဆပ်သော အားဖြင့် ကျောင်းဆရာကြီး ဦးထွန်းညွှန့်+ ဒေါ်ခင်ကြည် မိသားစုတို့၏ အမတဒါန ဓမ္မဒါန အဖြစ် ဟောကြားအပ်သော **"သေချာသောလမ်းမှ လျှောက်လှမ်းပါ"** တရားဒေသနာတော်။

သေချာသောလမ်းမှ လျှောက်လှမ်းပါ

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ ဒေသနာတော်တွေထဲမှာ **"အပဏ္ဏက ပဋိပဒါ"** ဆိုတာရှိတယ်။ အပဏ္ဏက ဆိုတာ အလွဲအချော်မရှိသောလို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ အလွဲအချော်မရှိတဲ့လမ်းစဉ်၊ အလွဲအချော်မရှိတဲ့ကျင့်စဉ်ကို **"အပဏ္ဏက ပဋိပဒါ"** လို့ခေါ်တယ်။

မြန်မာလူမျိုးတွေ ပြောလေ့ရှိကြတယ်။ "အရင်လို လမ်းအိုလိုက်" တဲ့။ မမှားနိုင်တဲ့လမ်းကို ပြောကြတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ အသစ်ထွင်ထားတဲ့လမ်းမျိုးက လိုရာစခန်းကိုမပေါက်ဘဲ ရှိတတ်တယ်။ အများသွားနေကျလမ်း၊ သုံးနေကျလမ်းကတော့ မရောက်ဘူးဆိုတာမရှိဘူး၊ လျှောက်လှမ်းသွားတဲ့လူတွေ အကြိမ်ကြိမ် ရောက်ရှိသွားကြပြီးဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် "အရင်လို လမ်းအိုလိုက်" ဆိုတာ သွားနေကျ လမ်းဟောင်းအတိုင်း လျှောက်လှမ်းပါလို့ ဒီလိုအဓိပ္ပာယ်ကို ဆိုလိုပါတယ်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက နိဗ္ဗာန်ခရီးကို လျှောက်လှမ်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်(သို့မဟုတ်) သံသရာခရီးကို လျှောက်လှမ်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းဟာ နွေးနွေးသူတော်စင်တွေ သွားရိုးသွားစဉ်ဖြစ်တဲ့ လမ်းကြောင်းကြီးအတိုင်း လျှောက်လှမ်းသွားမယ်ဆိုရင် လိုရာစခန်းကို မရောက်မရှိ ရောက်နိုင်မယ်တဲ့။ ဒီလိုမလွဲနိုင်တဲ့လမ်း၊ သေချာတဲ့လမ်းကို **"အပဏ္ဏက ပဋိပဒါ"** လို့ခေါ်တယ်။ စာလုံးပေါင်းတဲ့အခါ **အပဏ္ဏက** ဆိုတာ ပါဠိစကား ဖြစ်သည့် အတွက်ကြောင့် **ပဏ္ဏ** ဆိုတဲ့စကားလုံးက 'ပစောက်'ရယ်၊ 'ဏကြီး' နှစ်လုံးဆင့်ပြီး ရေးတဲ့စကားလုံး၊ **အပဏ္ဏက** ဆိုတာ အလွဲအမှားမရှိ၊ အတိမ်းအစောင်းမရှိ သေချာတဲ့လမ်းလို့ ဒီလိုအဓိပ္ပာယ်ရတယ်။

လောကမှာ အမြင်တွေ၊ အပြောအဆိုတွေ အမျိုးမျိုးရှိတယ်။ တရားလမ်းစဉ် တစ်ခုဟာ စကားလေးတစ်ခွန်း နဲနဲလေးလွဲသွားတာနဲ့ လမ်းကြောင်းလွဲသွားနိုင်

www.dhammadownload.com

တယ်။ ပကတိလမ်းမကြီးမှာ လမ်းမွှာတွေ၊ လမ်းသွယ်တွေများနေလျှင် လိုရာစခန်း မရောက်နိုင်ဘဲ များတဲ့လမ်းကို လျှောက်လှမ်းမိတတ်သလို သံသရာခရီးလမ်း လျှောက်လှမ်းတဲ့အခါ လူတွေရဲ့အထင်အမြင်တွေက လွှမ်းမိုးထားသည့်အတွက် ကြောင့် လွဲချော်သွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ မလွဲတဲ့လမ်း၊ သေချာတဲ့လမ်းကလျှောက်လို့ ပြောတာ။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့တရားတော်တွေနှင့် ပတ်သက်ပြီးတော့ကိုပဲ လွဲချော်သွားတာတွေရှိနိုင်လို့ မြတ်စွာဘုရားက မှတ်ကျောက်ကလေးတွေ ပေးထားတာရှိတယ်။ ဒီကနေ့ခေတ်မှာ မှတ်ကျောက်ကို ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေအသုံးပြုသလဲဆိုရင် ရွှေအရောင်းအဝယ်လုပ်တဲ့သူတွေ အသုံးပြုကြတယ်။ ရွှေစစ်,မစစ်ကို မှတ်ကျောက်နှင့်တိုက်ပြီး ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ ရွှေအစစ်နှင့် ရွှေအတု ခွဲခြားလို့ရတယ်။

လောကမှာ အတုဆိုတာတွေက အစစ်နှင့်အလွန်တူတာမို့ ခွဲခြားဖို့ခက်တယ်။ တုထားတဲ့အရာက အစစ်နှင့်အလွန်တူတယ်ပေါ့။ အတုနှင့်အစစ် တစ်ခါတစ်ရံ အလွန်ခွဲခြားဖို့ခက်သည့်အတွက်ကြောင့် ခွဲခြားနိုင်သည့် နည်းလမ်းကလေးတွေ ပေးထားရတယ်။ ရွှေမှာ အစစ်အတုရှိတယ်။ စိန်မှာ အစစ်အတုရှိတယ်။ ကျောက်သံပတ္တမြားတွေမှာလည်း အစစ်အတုရှိတယ်။ ထို့အတူပဲ တရားဓမ္မတွေမှာလည်း အစစ်အတု ရှိတယ်တဲ့။

ရွှေအစစ်ထင်ပြီး ရွှေအတုကို ဝယ်မိလိုက်လျှင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အများကြီးဆုံးရှုံးသွားတယ်။ ဆုံးရှုံးတယ်ဆိုတာ တစ်ဘဝပဲဆုံးရှုံးတာပါ။ ဒီထက်ပိုပြီး မဆုံးရှုံးဘူး။ တရားအတုကို လိုက်နာကျင့်သုံးမိပြီဆိုရင် သံသရာမှာပါ ဆုံးရှုံးနိုင်တယ်။ အဲဒီဆုံးရှုံးမှုက ပိုကြီးတယ်လို့ပြောတာ။ ဒါကြောင့်မို့ တရားဓမ္မကို ကျင့်သုံးလိုက်နာကြရတယ်ဆိုတာ အစစ်အတု ခွဲခြားတတ်ဖို့ "စံ" ကလေးတွေ မှတ်ထားဖို့လိုတယ်။

ဒီကနေ့ခေတ် မြန်မာနိုင်ငံမှာ ဓမ္မကထိက ဆရာတော်တွေက ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ ပဋ္ဌာန်းသုံးသွယ်၊ နိကာယငါးဖြာ၊ ဓမ္မက္ခန္ဓာပေါင်းရှစ်သောင်းလေးထောင်က ထုတ်နှုတ်ပြီးဟောကြတယ်။ ဘုရားဟောတရားအတိုင်းဟောတာဆိုလျှင်တော့ လွဲစရာအကြောင်းမရှိဘူး။ သို့သော် မိမိတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အာဘော်ကလေးတွေထည့်ပြီး ပြောသွားတာကျတော့ လွဲသွားနိုင်သေးတယ်တဲ့။

ဓမ္မနှင့်ပတ်သက်ပြီး အငြင်းပွားစရာကလေးတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်တယ်။ တစ်ပါးကလည်း ဒါ ဘုရားဟောလို့ပြောသွားတယ်။ နောက် တစ်ပါးကလည်း ဒါ

www.dhammadownload.com

ဘုရားဟောမဟုတ်ဘူးလို့ ပြောသွားတယ်။ ဟော- အငြင်းပွားစရာတစ်ခု ဖြစ်လာတယ်။ တစ်ပါးက ဒါ ပိဋကတ်စာထဲပါတယ်၊ နောက်တစ်ပါးက ဒါ ပိဋကတ်စာထဲမပါဘူးဆိုရင် အငြင်းပွားစရာတစ်ခု ဖြစ်လာမယ်။ အဲဒီလို အငြင်းပွားစရာတွေ မရှိမဟုတ်ဘူး၊ ရှိတယ်။ သာသနာ့သမိုင်းမှာ မြောက်မြားစွာ ပေါ်ထွန်းခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့် အဘိဓမ္မာ (၇)ကျမ်း အပါအဝင်ဖြစ်တဲ့ ကထာဝတ္ထုကျမ်းဆိုတာရှိတယ်။ အယူအဆရေးရာတွေနှင့် ပတ်သက်ပြီး မတူညီတဲ့အယူဝါဒတွေ ဖြေရှင်းဆုံးဖြတ်ပေးတာ။ မတူညီတဲ့ အယူဝါဒတွေ၊ မှားယွင်းတဲ့အယူဝါဒတွေကို ဖြေရှင်းဆုံးဖြတ်တဲ့ ကျမ်းစာတစ်ခုဖြစ်တယ်။

အဲဒီ ကထာဝတ္ထုကို မြန်မာနိုင်ငံ ယစ်မျိုးမင်းကြီး ဦးရွှေဇံအောင်က ပထမဆုံး ပါဠိဘာသာမှ အင်္ဂလိပ်ဘာသာ ပြန်ဆိုပေးတယ်။ အင်္ဂလိပ်လို နာမည်ကို "Points of Controversy" လို့ခေါ်တယ်။ "Points of Controversy" ဆိုတာ အငြင်းပွားစရာအချက်များလို့ပြောတာ။ ဗုဒ္ဓရဲ့ တရားဓမ္မနှင့်ပတ်သက်ပြီး အငြင်းပွားစရာအချက်တွေ ရှိတာပဲ။ အရာခပ်သိမ်းမှာ အငြင်းပွားစရာအချက်တွေ ရှိတတ်တယ်။ ဘုရားဟောတာက အငြင်းပွားစရာမဟုတ်ဘူး၊ တင်ပြတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အယူအဆ၊ အတွေးအခေါ်တွေနှင့်ပြောလိုက်ပြီဆိုရင် အငြင်းပွားစရာတွေ အများကြီး ဖြစ်သွားတယ်။ မြတ်စွာဘုရားဟောထားတဲ့ တရားကတော့ အမှန်အတိုင်းပဲ၊ သို့သော် မြတ်စွာဘုရားတရားတော်ကို ထပ်ဆင့်ဟောပြောတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ "Interpretation" ပေါ့။ "Interpretation problem" လို့ခေါ်တယ်။ "ဘာသာပြန်ဆိုမှု ပြဿနာ" ပေါ့။ အဓိပ္ပာယ်ကောက်ယူတဲ့အခါ လမ်းကြောင်းလွဲသွားတာ။

ဗုဒ္ဓရဲ့ ဆိုလိုချက်တွေ၊ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အာဘော်တွေ မဟုတ်တော့ဘူး။ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတစ်ယောက်ရဲ့ အာဘော်တွေဖြစ်သွားပြီး လွဲမှားသွားတယ်။ ဒီလို လွဲမှားမှုမျိုးက မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်ကတည်းကရှိခဲ့တာ။ ဒီကနေ့ခေတ်မှာလည်း ရှိတာပဲ။ ဘုရားလက်ထက်ကတည်းက မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင် တစ်ခါ, တစ်ခါ ဖြေရှင်းဆုံးဖြတ်ပေးရတယ်။ ဖြေရှင်းဆုံးဖြတ်လို့ လွဲမှားတဲ့အယူအဆကို စွန့်လွှတ်သွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရှိသလို စွန့်လွှတ်မှုမရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လည်း ရှိတာပဲ။ ဘုရားကိုယ်တိုင် ရှင်းလင်းပြတာတောင်မှ မစွန့်လွှတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရှိသေးတယ်။

ဘယ်သူတွေလဲဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်က သာတိ ဆိုတဲ့ ရဟန်းတို့၊ အရိဋ္ဌ ဆိုတဲ့ ရဟန်းတို့ရှိတယ်။ အရိဋ္ဌ ဆိုတဲ့ရဟန်းက (မြန်မာလို ဦးအရိဋ္ဌပေါ့)

www.dhammadownload.com

စာတတ်ပေတတ် ဘုန်းကြီးတစ်ပါးပဲ။ စာတတ်ပေတတ်ဆိုတိုင်း မလွဲမှားဘူးလို့ မအောက်မေ့နှင့်။ အရိဋ္ဌ ဆိုတာ စာတတ်ပေတတ်ရဟန်း။ သို့သော် သူ့ရဲ့အတွေး အခေါ် မှားယွင်းမှုကြောင့် သူတင်ပြတဲ့စကားရပ်ဟာ ချွတ်ချော်တိမ်းပါးကုန်တယ်။

ပဌမ ပါရာဇိကနှင့် ပတ်သက်ပြီး မေထုန်အထိအတွေ့က စျာန် မဂ်ဖိုလ်ရဖို့ အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်တယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတယ်။ အရိဋ္ဌ ရဟန်းက ပိုးဖဲကတ္တီပါတို့ရဲ့ အတွေ့အထိနှင့် လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အတွေ့အထိ၊ ဒီအတွေ့အထိ နှစ်ခုဟာ ဘာမှမထူးဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ မေထုန်ကိစ္စကို **ပါရာဇိက** လို့ ပညတ်တာ မမှန်ဘူးလို့ဆိုတဲ့ လွဲမှားစွာ နှိုင်းယှဉ်မှုပြုတယ်။ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်တာ လွဲမှားသွားခဲ့လျှင်လည်း လမ်းကြောင်းဟာ လွဲသွားတတ်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားက ဒီအလုပ်ဟာ မလုပ်သင့်ဘူး၊ စျာန်, မဂ်, ဖိုလ်ရဲ့ အန္တရာယ်ဖြစ်တယ်။ ဆိုလိုတာက "စျာန်" မရနိုင်ဘူး၊ "မဂ်" မရနိုင်ဘူး၊ နတ်ပြည်မရောက်နိုင်ဘူး၊ နတ်ပြည်လမ်းကြောင်းရဲ့ အန္တရာယ်ဖြစ်တယ်၊ Obstacle အဟန့်အတားဖြစ်တယ်လို့ ပြောထားတဲ့ တရားတွေကို မဖြစ်နိုင်ပါဘူးလို့ အရိဋ္ဌကပြောတယ်။ အဲဒီလို ဘုရားရှိတုန်းမှာပဲ Controversy အငြင်းပွားမှုဆိုတာ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ ကျန်တဲ့ ရဟန်းတွေက ဝိုင်းဝန်းပြောဆိုတာမရလို့ ဘုရားဆီပို့တာ၊ ဘုရားက ရှင်းပြပေမယ့်လို့ သူလက်မခံဘူး။

သာတိ ဆိုတဲ့ရဟန်းကတော့ အယူဝါဒရေးရာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘာကိုစွဲမြဲထားသလဲဆိုရင် လူတွေရဲ့ခန္ဓာမှာရှိတဲ့ အသိစိတ်ကလေးဟာ ခံစားတတ်တယ်။ ဒီစိတ်ကလေးရှိနေတဲ့အခါလူတွေဟာစကားပြောတယ်၊ ခံစားတယ်။ အဲဒီအသိစိတ်ကလေးဟာ တစ်ဘဝကနေ တစ်ဘဝ ကူးနေတာတဲ့။ ဒီဘဝ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီး ဟောင်းသွားတဲ့အခါ နောက်ဘဝ ခန္ဓာအသစ်ရှာပြီး ကူးသွားတယ်လို့ ဒီလိုပြောတယ်။ ဗုဒ္ဓဟောတဲ့ ဝိညာဉ်ကလေး၊ လိပ်ပြာကလေးပေါ့။ ဒါလေးက လူရဲ့ခန္ဓာထဲမှာ ထာဝရမြဲနေတယ်။ သေသွားလျှင် ထွက်သွားပြီးတော့ နောက်ဘဝတစ်ခုရောက်သွားတယ်။ ဘဝတစ်ခု ကူးတယ်ပေါ့။

မြတ်စွာဘုရားက စိတ်ကလေးတစ်ခုဟာ အခုဖြစ်ပြီး အခုချုပ်သွားတယ်။ နောက်ထပ်ဖြစ်တာကနောက်စိတ်။ စဉ်ဆက်မပြတ် အကြောင်းတရားတွေ အမှီပြုပြီးတော့ ဖြစ်နေတာ။ ဒီစိတ်ကလေး ထပ်ဖြစ်တာ မဟုတ်ဘူး။ နောက်ဖြစ်တဲ့စိတ်က နောက်စိတ်။ အဲဒီလို စဉ်ဆက်မပြတ် ဖြစ်နေတာ။ စိတ်ကလေးရဲ့သက်တမ်းဟာ

www.dhammadownload.com

အင်မတန်တိုတောင်းတဲ့ အချိန်ပိုင်းကလေးသုံးခုပဲရှိတယ်။ ဖြစ်ပြီးချုပ်သွားတဲ့ စိတ်ကလေး နောက်ထပ်ပေါ်လာတာ မဟုတ်ဘူး။ နောက်ထပ် ပေါ်လာတာက အလားတူစိတ် Copy သာဖြစ်တယ်။

ဆိုပါစို့၊ ဖယောင်းတိုင်မီးကလေး ထွန်းထားပြီးတော့ ငြိမ်းလိုက်လို့ ငြိမ်းသွားတယ်။ နောက်ထပ်တစ်ခါထပ်ပြီးတော့ ထွန်းလိုက်တယ်။ အဲဒီတော့ နောက်ထပ် ထွန်းလို့ လင်းလာတဲ့မီးကလေးက ပထမငြိမ်းသွားတဲ့ ဖယောင်းတိုင်မီးလားဆိုတော့ ဘယ်ဟုတ်မလဲ၊ ငြိမ်းသွားတဲ့မီးက ဘယ်တော့မှပြန်မလာတော့ဘူး။

ထို့အတူပဲ ဖြစ်ပြီးပျက်သွားတဲ့စိတ်ဟာ ဘယ်တော့မှ ပြန်မပေါ်ဘူး၊ နောက်ထပ်ပေါ်တာက နောက်စိတ်ပဲ။ အဲဒီတော့ မြဲတယ်ဆိုတဲ့ဝိညာဉ်ဆိုတာမရှိဘူးလို့ မြတ်စွာဘုရားက ရှင်းပြပေမယ့်လို့ သာတိရဟန်းက သဘောပေါက်သွားခြင်းမရှိဘူးတဲ့။

ဗမာပြည်မှာလည်း ဟိုဆရာတော်က ဒီလိုဟောတယ်၊ ဒီ ဆရာတော်က ဒီလိုဟောတယ်နဲ့ သံသယမဖြစ်ကြရလေအောင် စာထဲမှာပါတယ် ဆိုတာလည်း အဓိကမဟုတ်ဘူး၊ စာထဲမပါဘူးဆိုတာလည်း အဓိကမဟုတ်ဘူး။ မြတ်စွာဘုရားဟောခဲ့တဲ့ အဓိကသေချာတဲ့လမ်းက ဘာလဲဆိုတာကိုသာ မှတ်ရမယ်။ ဒါဟာ Criterion မှတ်ကျောက်ကလေးတစ်ခုပဲ။

မိထွေးတော်ဂေါတမီကို မြတ်စွာဘုရားက သင်ပေးသွားတယ်။ တစ်ယောက်ယောက်က "**ဓမ္မ**– မှန်ကန်တဲ့တရား။ **ဝိနယ**–ဘုရားရဲ့ အဆုံးအမ၊ ဆုံးမချက်။ **သတ္ထုသာသန**–မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဩဝါဒ" လို့ အတည်ပြုပြီး လာပြောမယ်ဆိုရင် မှတ်ကျောက်တင်ကြည့်လိုက်ပါတဲ့။ ဘုရားရဲ့ **ဓမ္မ၊ ဝိနယ၊ သတ္ထုသာသန** တရားတော်မှန်ရင် ရှိနေတဲ့အတွယ်အတာတွေ လျော့သွားရမယ်၊ မုန်းတီးတဲ့စိတ်တွေ လျော့သွားရမယ်။ နောက်ဆုံးမှာ လျော့သွားပြီး လုံးဝပျောက်ကွယ်သွားစေနိုင်တဲ့ စွမ်းအားရှိတယ်။ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘဲနှင့် လောဘတွေ၊ ဒေါသတွေ၊ မောဟတွေ တိုးလာမယ်ဆိုရင် ဒါ ဘုရားအဆုံးအမတွေ မဟုတ်ဘူးလို့ သေချာဆုံးဖြတ်လိုက်တဲ့။

ကျင့်စဉ်တစ်ခုကိုကျင့်လို့ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ လောဘနည်းသွားသလား၊ ဒေါသနည်းသွားသလား၊ မောဟ နည်းသွားသလား၊ ဒါ အဓိကကျတယ်။ လောဘလည်းနည်းမသွားဘူး၊ ဒေါသနှင့်မောဟလည်း နည်းမသွားဘဲ၊ အကုသိုလ်တွေ နည်းမသွားဘဲနှင့် အကုသိုလ်တွေ တိုးသာလာတယ်ဆိုရင် ဒါ မှားတဲ့အကျင့်၊ ဒါ ဘုရားဟောတဲ့

www.dhammadownload.com

တရား မဟုတ်ဘူးလို့ မြတ်စွာဘုရားက မှတ်ကျောက်ပေးထားတယ်။ အဲဒီ "စံ" နှင့်ပဲ တိုင်းတာပြီးတော့ မှားတယ်၊ မှန်တယ်ကို ဆုံးဖြတ်ရမယ်တဲ့။

ကျန်တဲ့ History တို့၊ ဘာတို့ဆိုတာတွေက သိပ်ပြီး အရေးပါလှတာ မဟုတ်ဘူး။ အရေးအကြီးဆုံးက တရားကို လက်ခံကျင့်သုံးလိုက်လို့ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ အသိဉာဏ်တွေတိုးတက်လာသလား သို့မဟုတ် အသိဉာဏ်တွေ ဆုတ်ယုတ်သွားသလား။ ကောင်းမွန်တဲ့စိတ်သဘောထားတွေ တိုးတက်လာသလား သို့မဟုတ် ဆုတ်ယုတ်သွားသလား။ သူတော်ကောင်းစိတ် ပိုပြီးဝင်လာသလား သို့မဟုတ် လျော့နည်းသွားသလား ဆိုတာသာ အရေးကြီးတယ်။

ကြည့်လေ၊ တချို့တရားတွေက လိုက်နာကျင့်သုံးလိုက်တဲ့အခါ ဘာဖြစ်သလဲဆိုရင် မာနတွေဝင်လာတယ်၊ ငါလိုတတ်တဲ့သူ မရှိဘူး၊ ငါကသာတယ်။ ဗမာပြည်မှာလည်း တစ်ခါတလေ ပေါ်တတ်သေးတယ်။ နည်းနည်းပါးပါး တရားသိသွားပြီဆိုရင် ဘုန်းကြီးတောင် ရှိမခိုးနိုင်တော့ဘူးဆိုတဲ့ အနေအထား ဖြစ်သွားတယ်။ ယခင်က သံဃာကိုလေးစားပြီး ဘုန်းကြီးကို ရှိခိုးတယ်။ တရားကျင့်ပြီးတဲ့နောက် ဘုန်းကြီးကို ရှိမခိုးနိုင်တော့ဘူးဆိုတော့ သူက မာန်မာနတွေ ပိုတက်သွားတဲ့သဘောပေါ့။ မာနဆိုတာ ကုသိုလ်လား၊ အကုသိုလ်လားမေးလျှင် အကုသိုလ်ပဲ။ ကိုယ့်ရဲ့အရည်အချင်းကို ဘုန်းကြီးထက်သာတယ်ဆိုတဲ့ အနေအထားထိရောက်အောင် မြှင့်ပြီး ကိုယ့်အနေနှင့် အရှိအသေပေးရမည့်ပုဂ္ဂိုလ် မရှိတော့ဘူးလို့ ထင်လာတာ မာနဝင်တာပဲ။ မာနက ဝင်မှန်းမသိအောင် တစ်ခါ, တစ်ခါ သိမ်မွေ့တယ်လို့ ဆိုလိုတာ။

မှန်ကန်တဲ့တရားကို သိရှိနားလည်လာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က အဲဒီလို မဟုတ်ဘူး။ ရိုသေလေးစားထိုက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဘယ်သူ့ကိုမဆို ရိုရိုသေသေ၊ လေးလေးစားစား ဆက်ဆံနိုင်တဲ့ အနေအထားမျိုးရှိတယ်။ အားလုံးအပေါ်မှာ မေတ္တာထားနိုင်တဲ့စိတ်ဓာတ်ရှိတယ်။ စိတ်ကောင်းနှလုံးကောင်းမွေးတယ်။ မာန်မာနတွေကင်းတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်ကြီးတဲ့စိတ်တွေ လျော့ကျလာတယ်။ တကယ်တတ်ပြီဆိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ပြောလေ့ရှိတယ်။ "ငါမတတ်သေးဘူးလို့ သိတဲ့နေ့ဟာ ငါတတ်တဲ့နေ့ပဲ" တဲ့။

တကယ်တတ်တဲ့သူဟာ အရာရာကို မှန်မှန်ကန်ကန် မြင်တတ်လာတယ်။ ဆရာတော်ကြီးတွေက ဘယ်လိုဥပမာပေးသလဲဆိုလျှင် စပါးသီးထဲမှာ အဆန်ပြည့်

www.dhammadownload.com

တဲ့စပါးနှင့် အဆန်မပြည့်တဲ့စပါး နှစ်ခုရှိတယ်။ အဆန်ပြည့်တဲ့စပါးက ငိုက်ကျတယ်။ အဆန်မပြည့်တဲ့စပါးက ထောင်ထောင်,ထောင်ထောင်နဲ့နေတယ်။ ကြည့်လိုက်ရင် အဆန်မပါဘူး၊ သူက အခွံချည့်ပဲ။ အဲဒီအခွံတွေချည့်ပဲဆိုရင် ပိုထောင်တယ်တဲ့။ အဆန်ပြည့်သွားရင် ငိုက်ကျသွားတယ်။ အဲဒါ ဘာကိုသရုပ်ဖော်သလဲဆိုရင် တရားကိုသိရင် အားလုံးကို လေးစားတတ်သွားတယ်လို့ ဒီလိုဆိုလိုတာ။ မာန်မာန ပိုပြီး နည်းသွားတယ်လို့ပြောတာ။ ပညာရှိလာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က မာန်မာန ပိုနည်းလာတယ်။

ပညာရှိလို့ မာန်မာနတွေ ပိုတက်သွားတယ်ဆိုတာ လုံလောက်အောင် ပညာမရှိလို့ပဲလို့ မှတ်ရမယ်။ အဆန်ပြည့်တဲ့စပါးတွေ ငိုက်ကျသွားသလိုပဲ ပညာရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က အားလုံးကိုလေးစားနိုင်တဲ့အနေအထားမျိုး ရောက်သွားတယ်တဲ့။ အဆန်မဲ့တဲ့စပါးသည် ထောင်သလို မတတ်တတတ် ပညာမရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ဆောင့်ကြွား, ဆောင့်ကြွား မာန်မာနတရားတွေ တက်ကြွလာတတ်တယ်တဲ့။

အဲဒီတော့ ဘုရားရဲ့တရားတော်တွေကို လေ့လာကျင့်သုံးတဲ့အခါ တကယ် တရားသိပြီဆိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားက ဘယ်လိုရှိသလဲဆိုရင် ဥပမာ-သောတာပန်ဖြစ်သွားပြီဆိုသူရဲ့ စိတ်ဓာတ်က "သူသိတဲ့ တရားဓမ္မတွေကို တစ်လောကလုံး သိစေချင်တယ်"။ သို့သော် သူလျှို့ဝှက်ချင်တာက သူ့ရဲ့အရည်အချင်းပဲ။ ဘယ်လောက်အထိ လျှို့ဝှက်ချင်သလဲဆိုရင် သူပိုင်တဲ့ရွှေအိုး လူမြင်မှာစိုးသလိုဖြစ်တယ်။ အေး၊ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘဲ ကိုယ့်အရည်အချင်း လူတကာကိုပြချင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ရွှေတုလိုပဲ မှတ်ရမယ်။

သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့စိတ်နေစိတ်ထားက နှစ်ခုရှိတယ်။ သူသိတဲ့တရားကို တစ်လောကလုံးကလူတွေ သိစေချင်တယ်။ သူ့ရဲ့အရည်အချင်းကို ရွှေအိုးလို ဝှက်ထားချင်တယ်။ သူ့လိုတော့ ဖြစ်စေချင်တယ်၊ သို့သော် သူ ဒီအရည်အချင်းတွေ ရှိပါတယ်ဆိုတာတော့ မပြဘူး။ ဒါပြောတာနော်။ အဲဒါ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့စိတ်ဓာတ်ပဲ။ သူတော်ကောင်းရဲ့စိတ်ဓာတ်ကလည်း အဲဒီအတိုင်းရှိတယ်လို့ပြောတာ။ သူတော်စင်ဖြစ်လို့ တရားဓမ္မသိသွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ရဲ့ ကိုယ်အမူအရာ၊ နှုတ်အမူအရာသည် ဆောင့်ကြွားကြွားမရှိဘဲ ငြိမ်သက်အေးချမ်းတဲ့အမူအရာ ရှိလာတယ်ဆိုတာ ထင်ရှားတယ်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ တတိယသံဂါယနာတင်တဲ့ အသောကမင်းကြီးဟာ ယခင်က ဗုဒ္ဓဘာသာမဟုတ်ဘူး။ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ငြဟ္မာဏတွေကို ပင့်ဖိတ်ပြီးတော့ ကျွေးမွေး

www.dhammadownload.com

ည့်ခံတဲ့ ဗြဟ္မာဏဘာသာဝင်တစ်ဦးပေါ့။ သို့သော် အစဉ်အလာအရ ဗြာဟ္မဏတွေကို ကိုးကွယ်နေရသော်လည်းပဲ စိတ်ထဲမှာမကျေနပ်ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လည်း ဆိုတော့ ဗြာဟ္မဏတွေရဲ့ အမူအရာကိုကြည့်လိုက်ရင် တည်ငြိမ်အေးဆေးမှုမရှိဘူး၊ စကားလည်း ပြောချင်ရာပြောကြတယ်၊ အမူအရာလည်း ငြိမ်သက်မှုမရှိဘူး၊ လူကို ကြည့်လိုက်ရင် တရားရတဲ့သူနဲ့ တရားမရတဲ့သူ သိပ်ကွာတယ်။ နှုတ်ကို ထိန်းသိမ်းမှု မရှိဘူး။ နှုတ်ထိန်းသိမ်းမှုမရှိတာ စိတ်ထိန်းသိမ်းမှု မရှိလို့ပဲ။ ကိုယ်အမူအရာ ထိန်းသိမ်းမှုမရှိဘူး၊ ကိုယ်အမူအရာ ထိန်းသိမ်းမှုမရှိတာလည်း စိတ်ရဲ့ငြိမ်းချမ်းမှု မရှိလို့ပဲ။ အဲဒီလို ကိုယ်အမူအရာ ငြိမ်သက်သွားတယ်၊ နှုတ်အမူအရာ ငြိမ်သက်သွားတယ်ဆိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တရားထူးတရားမြတ်ရှိတယ်လို့ အကဲခတ်လို့ရတယ်ပေါ့။

တစ်နေ့ကျတော့ နိဂြောဓသာမဏေဆိုတဲ့ ခုနစ်နှစ်အရွယ် ကိုရင်လေး တစ်ပါး နန်းရင်ပြင်ကဖြတ်ပြီး ဆွမ်းခံကြွသွားတယ်။ ကိုရင်လေးပေမယ့်လို့ ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ သွားတာလာတာ အလွန်ကဲ့ရှဲ့ရတယ်။ ပြောတာဆိုတာ ကဲ့ရှဲ့ရတယ်။ လူကိုကြည့်လိုက်ရင် သိတယ်လေ၊ ပြောတာဆိုတာ ကဲ့ရှဲ့ရသလား၊ မျက်နှာပိုးသေသလား၊ နေတာထိုင်တာ သေသေသပ်သပ်ရှိရဲ့လားလို့ ကြည့်လိုက်ရင် တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူဘူး။ အဲဒီလို နန်းရင်ပြင်က ဖြတ်သွားတဲ့ နိဂြောဓသာမဏေလေးကိုမြင်လိုက်တဲ့အခါ အသောကမင်းကြီးက ဘယ်လိုတွေးမိသလဲဆိုရင် "ကြည့်စမ်းပါ၊ ဒီကလေး ဒီပြင်ကလေးတွေလို ပြေးလွှားခုန်ပေါက်ဆော့ကစားတဲ့အမူအရာ လုံးဝမရှိဘူး၊ တကယ့်ကို လူကြီးကဲ့ရှဲ့နှင့် မထေရ်ကြီးတစ်ပါးကြွသွားသလို စက္ခန္ဓြေချပြီး သူ့လမ်းသူ ငြိမ်ငြိမ်သက်သက်လျှောက်သွားတာ၊ ဆော့ကစားတဲ့ကလေးအရွယ် ဒီလောက်ငြိမ်သက်နေတယ်ဆိုတာ သူ့ရဲ့နှလုံးသားထဲမှာ ထူးခြားတဲ့တရား ရှိလောက်တယ်" တဲ့။ ဒီအတွေးမျိုး သူတွေးလိုက်တယ်။

အဲဒီလို တွေးလိုက်တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် သဘောပေါက်သွားပြီ။ ဒီကိုရင်လေး နှလုံးသားထဲ တရားရှိမရှိ သူသိချင်လာတယ်။ ဒါကြောင့် နန်းတော်ကိုပင့်တယ်။ ကိုရင်လေးက နန်းတော်ကို ရောက်လာတဲ့အခါ သူ့ထက်ကြီးတဲ့ရဟန်းရှိမရှိကြည့်ပြီး မရှိလို့ ရှင်ဘုရင်ထိုင်တဲ့ ရာဇပလ္လင်ပေါ် ထိုင်လိုက်တယ်။ အသောကမင်းကြီးက သိပ်သဘောကျသွားတယ်။ အမူအရာကြည့်တာနဲ့ ရင်ထဲကတရားကို ခန့်မှန်းနိုင်သွားပြီ။ ဒါကြောင့် ဒီကိုရင်လေးအကြောင်းကို မေးမြန်းစုံစမ်းပြီး နောက်ဆုံး သူ့ကို တရားလေးတစ်ပုဒ် ဟောပါဆိုတော့ ကိုရင်လေးက သူသိတဲ့တရားဟောတယ်။

www.dhammadownload.com

"အပ္ပမာဒေါ အမတပဒံ၊
ပမာဒေါ မစ္စုနော ပဒံ။"

မြတ်စွာဘုရားက ဟောတယ်တဲ့။ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေထဲမှာ စိတ်ဝင်စားနေတာကို **ပမာဒ** လို့ခေါ်တယ်။ **ပမာဒ**-မေ့လျော့တယ်ဆိုတာ တခြားဘာမှမလုပ်ဘဲ မေ့နေတာ။ အရပ်ထဲကလူတွေ ပြောကြတယ်၊ "ဟာ ငါသွားစရာရှိတယ်၊ မေ့နေလိုက်တာ" အဲဒီအမေ့မျိုးကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ မေ့တယ်ဆိုတာ ဘာလဲဆိုရင် ကာမဂုဏ်ကိစ္စ၊ အပျော်အပါးကိစ္စတွေထဲ စိတ်ကိုလွှတ်ထားတာ။ တရားမမှတ်ကို လှည့်တောင်မကြည့်ဘူး။ အဲဒါကို မေ့နေတယ်လို့ခေါ်တယ်။ အလုပ်ကိစ္စတွေနဲ့ပဲ နှစ်မြှုပ်ထားတာကို မေ့နေတယ်လို့ခေါ်တယ်။

မြတ်စွာဘုရား ဆိုလိုတဲ့ **အပ္ပမာဒ** ဆိုတာ ကာမဂုဏ်အာရုံထဲမှာ စိတ်ကို နှစ်မြှုပ်မထားဘူးတဲ့။ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေဆိုတာ ဘာလဲဆိုရင် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ လူ့ဘဝမှာ စားဝတ်နေရေး ကိစ္စတွေပဲလုပ်တယ်၊ မိသားစု ကိစ္စတွေပဲလုပ်တယ်၊ စီးပွားရေးကိစ္စတွေပဲလုပ်တယ်၊ တခြားကိစ္စတွေပဲလုပ်တယ်၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှုဘက်ကို စိတ်လုံးဝမလှည့်ဘူး။ အဲဒီလို သာမန်ကိစ္စတွေထဲမှာ စိတ်ကိုနှစ်မြှုပ်ထားတာကို မေ့တယ်လို့ပြောတာ။ **ပမာဒ**ဆိုတာ အဲဒါကိုပြောတာ။

အပ္ပမာဒ ဆိုတာ အဲဒါရဲ့ဆန့်ကျင်ဘက် ကုသိုလ်ကောင်းမှုလုပ်ဖို့ စိတ်ကို ဦးတည်တယ်။ ဒါနကောင်းမှုလုပ်ဖို့ စိတ်ကိုလှည့်တယ်။ သီလဘက်ကို စိတ်ကို လှည့်တယ်။ သမာဓိဘက်ကို စိတ်ကိုလှည့်ထားတယ်။ ဒီကိစ္စတွေက ပိုအရေးကြီးတယ်လို့ သတိထားတယ်။ အဲဒါက အပ္ပမာဒပဲ။

"ပမာဒေါ သမ္မဝိပတ္တိနံ မူလံ" ကာမဂုဏ်အာရုံတွေထဲမှာ စိတ်ကို နှစ်မြှုပ်ထားတဲ့ ပမာဒဟာ ပျက်စီးမှုအားလုံးရဲ့ အခြေအမြစ်ပဲလို့ဆိုတယ်။ ပျက်စီးမှုအားလုံးဆိုတာ ကာမဂုဏ်အာရုံထဲမှာ နှစ်မြှုပ်ထားတော့ တရားမမှတ်ကြောင်းကို သွေဖီပြီးနေတဲ့အတွက် အကုသိုလ်တွေလုပ်မိပြီး ဘဝတစ်ခုလုံး ပျက်စီးသွားတယ်။ သံသရာထဲ နစ်မြှုပ်သွားတယ်။ ဒါက ပျက်စီးခြင်းပဲ။

အဲဒီလိုမဟုတ်ဘဲနှင့် ကာမဂုဏ်အာရုံထဲ အချိန်မဖြုန်းဘဲနှင့် တရားမမှတ်ကိုဦးတည်ပြီး သတိရတယ်၊ သတိထားတယ်။ အေး၊ လူ့ဘဝရလာရင် ဒါနကောင်းမှုလဲ လုပ်ရမယ်၊ သီလလဲ ဆောက်တည်ရမယ်၊ ဘာဝနာလဲလုပ်ရမယ်။ တရားမမှတ်ကို မမေ့လျော့သင့်ဘူး။ တခြားကိစ္စဆိုတာ ဘဝရလာသည့်အတွက်ကြောင့် မတတ်သာ

www.dhammadownload.com

လို့ လုပ်ကြရတယ်။ တရားမမွှက အဓိကအလုပ်လို့ သိမြင်လာပြီဆိုရင် ဒါ **"အပ္ပမာဒ"** ဖြစ်လာ ပြီလို့ခေါ်တယ်။

အဲဒါကို ကိုရင်လေးကရှင်းပြီးဟောတယ်။ **"အပ္ပမာဒေါ အမတပဒံ–** ကာမဂုဏ်အာရုံတွေမှ စိတ်ကိုခွာပြီး တရားမမွှဘက်ကို ဦးလှည့်ပြီးနေတဲ့ အပ္ပမာဒ တရားဟာ အစဉ်ထာဝရ မသေရာ နိဗ္ဗာန်ရဲ့ အကြောင်းတရား ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။ **ပမာဒေါ မစ္စုနော ပဒံ–** ကာမဂုဏ် အာရုံတွေထဲကို ဦးလှည့်ထားမယ်ဆိုရင် သံသရာထဲမှာ ခဏခဏမွေးဖွားရတော့ ခဏခဏ သေရခြင်းရဲ့အကြောင်း ဖြစ်ပါ တယ်တဲ့။ **အပ္ပမတ္တာ န မီယန္တိ၊ ယေ ပမတ္တာ ယထာ မတာ–**ကာမဂုဏ် အာရုံတွေ ဘက်သာ ဦးလှည့်မနေဘဲ တရားမမွှဘက်ကို ဦးလှည့်ပြီး မမွေ့မလျော့နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် တွေဟာ ကုသိုလ်ကောင်းမှုရေးရာမှာ သေနေတာမဟုတ်ဘူး၊ ကောင်းတဲ့ဘက်ကို ဦးတည်ပြီးလုပ်နေသည့်အတွက်ကြောင့် မသေတာနဲ့ အတူတူပဲတဲ့"။

ဒီတရားလေးကို ဟောလိုက်တဲ့အခါ အသောကမင်းကြီးက သဘောကျပြီး ဗုဒ္ဓဘာသာဘက် ကူးပြောင်းသွားတယ်။

ကြည့်၊ မှန်ကန်တဲ့အတွေးနဲ့ အရိယာသူမွန်တွေရဲ့ အနေအထားက အဲဒီလို ရှိတယ်။ တရားနာလိုက်သည့်အတွက်ကြောင့် ကိုယ့်စိတ်ဟာ ယဉ်ကျေးလာသလား၊ လောဘတွေနည်းလာသလား၊ ဒေါသတွေ နည်းလာသလား၊ အရင်က တစ်နေ့ကို ဆယ်ခါလောက်စိတ်ဆိုးရင် တရားနာပြီးတဲ့နောက်မှာ တစ်ခါတောင်မှ အနိုင်နိုင် ဆိုးတော့တယ်ဆိုရင် ဒါ တိုးတက်မှုပဲ။ လောဘဖြစ်တဲ့၊ ဒေါသဖြစ်တဲ့အကြိမ်တွေ နည်းလာပြီဆိုရင် ဒါ တိုးတက်မှုပဲ။

မြတ်စွာဘုရားကလည်း အဲဒီ"စံ"ကို ပေးထားခဲ့တယ်။ ဘုရားဟောတရား မှန်သလား၊ မမှန်ဘူးလားဆိုတာ အဲဒါနှင့်ပဲ တိုင်းပါတဲ့။ Criterion ဆိုတဲ့ ဒီ "စံ"၊ ဒီ "မှတ်ကျောက်" ပေါ် တင်ကြည့်ပါတဲ့။ သူများကို သွားမေးဖို့မလိုဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ တိုးတက်မှု၊ ဆုတ်ယုတ်မှုဟာ ကိုယ့်ပေါ်မှာသာရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရား က သုတ္တန်တစ်ခုမှာ ဒီလိုဟောထားတယ်။ "သူများစိတ် မသိလျှင်နေပါစေ၊ ကိုယ့်စိတ်ကိုသိအောင် ကြိုးစားပါ" တဲ့။

သူများစိတ်သိဖို့ဆိုတာ လွယ်တာမဟုတ်ဘူးလေ။ များသောအားဖြင့် လူတွေက သူများအကြောင်းသိဖို့ ကြိုးစားကြတာများတယ်။ ကိုယ့်အကြောင်းတော့ ကိုယ်သိတယ်ထင်တာကိုး။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ်သိအောင် ကြိုးစားပါ။ အထူးသဖြင့် ကိုယ့်စိတ်ကလေး ကိုယ်သိအောင် ကြိုးစားပါတဲ့။ ဒီလိုပြောတာ။

www.dhammadownload.com

သိအောင်ကြိုးစားပါဆိုတော့ ဘာတွေသိအောင် ကြိုးစားရမှာလဲဆိုရင် ငါ့စိတ်ထဲမှာ တွယ်တာတဲ့၊ မက်မောတဲ့ တဏှာလောဘတွေ ဘယ်လောက်အထိ ရှိသလဲ၊ ဒေါသဆိုတဲ့ စိတ်ဆိုးစိတ်မိုက်တွေ ငါ့သန္တာန်မှာ ဘယ်လောက်အထိရှိနေသလဲ၊ ငါ့စိတ်ကလေးဟာ တည်ငြိမ်မှုကော ရှိရဲ့လား၊ ကောင်းမှုအပေါ်မှာ တွန့်ဆုတ်မှုတွေရှိသလား၊ တရားဓမ္မနှင့် ပတ်သက်ပြီး သံသယတွေရှိသလား မရှိဘူးလားဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အစဉ်ထာဝရစစ်ဆေးပြီး ကြည့်ရမယ်တဲ့။

စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးတွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာရှိနေတာတွေ့ရရင် ဒီအညစ်အကြေးတွေကို ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ အဓိကပဲ။ အဲဒီ ဖယ်ရှားပစ်တဲ့ နည်းလမ်းမှာလဲပဲ နည်းလမ်းမှန်နှင့် ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်လိုက်ရင် ထိုအညစ်အကြေးတွေ လျော့သထက်လျော့၊ ပျောက်သထက်ပျောက်သွားရင် ဒါ မှန်ကန်တဲ့တရားလို့ မှတ်ပါတဲ့။ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘဲ မှားယွင်းတဲ့တရားဖြစ်လို့ ဒီ "စံ" နှုန်းနှင့် မကိုက်ဘူးဆိုရင် ဘုရားဟောတရား မဟုတ်ဘူးလို့ မှတ်ပါတဲ့။

ဒီလို မြတ်စွာဘုရားက မိထွေးတော်ဂေါတမီကို ဟောထားတာရှိတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် ဟိုလူကလဲ ဒါဘုရားဟောတဲ့တရား၊ ဒီလူကလဲ ဒါဘုရားဟောတာလို့ဆိုပြီး လာလာပြောကြမယ်။ ဟောမဟော နှစ်(၂၅၀၀)ဆိုတော့ ကိုယ်တိုင်က ဘုရားမီခဲ့တာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်တိုင်လည်း နာခဲ့ရတာမဟုတ်ဘူး။ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ဆုံးဖြတ်မှာတုန်း။ သိလဲမသိနိုင်ဘူး၊ ဒီတော့ ဘာနှင့်လက်ခံရမလဲ၊ လက်ခံတဲ့ နည်းလမ်းကတော့ ရှိတာပေါ့။ ဒါကြောင့် နိုင်ငံခြားသားတွေနဲ့ တစ်ခါတစ်ခါ တွေ့တဲ့အခါ ရာဇဝင်သမိုင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး မေးလာလို့ရှိရင် History is a just History ပဲ။ သမိုင်းဟာ သမိုင်းပဲလို့ ပြောရတယ်။

ဆိုပါစို့၊ တချို့နိုင်ငံခြားသားတွေက "**အဘိဓမ္မာ**"ဟာ ဘုရားဟောမဟုတ်ဘူးဆိုပြီး ဘုရားဟောအဖြစ် လက်မခံလိုကြဘူး။ "**အဘိဓမ္မာ**"ဟာ နောက်မှရေးထားတဲ့ ကျမ်းတွေပဲလို့ သူတို့ကပြောကြတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့က "**အဘိဓမ္မာ**" ကို ဘုရားဟောအဖြစ် ဘာဖြစ်လို့ လက်ခံရသလဲဆိုရင် "**အဘိဓမ္မာ**"တရားတွေဟာ မြတ်စွာဘုရားဟောပါတယ်လို့ အားလုံးက လက်ခံထားတဲ့ သုတ္တန်တွေထဲက အဆီအနှစ်ထုတ်ပြီး ရေးထားတာတွေချည်းပဲ။ Essence of teaching မြတ်စွာဘုရားရဲ့ သင်ကြားချက် အနှစ်သာရတွေအားလုံး၊ သုတ္တန်မှာလာတဲ့ တရားအားလုံး အဘိဓမ္မာမှာ ရှင်းပြထားတာရှိတယ်။ ရှင်းပြထား

www.dhammadownload.com

သည့်အတွက်ကြောင့် သုတ္တန်နှင့် အဘိဓမ္မာဟာ ကွဲပြားခြားနားမှုမရှိဘူး။ သုတ္တန်ထဲမှာကြည့်လို့ မပြည့်စုံတဲ့အချက်ကို အဘိဓမ္မာထဲမှာကြည့်လျှင် ပြည့်ပြည့်စုံစုံသိရတယ်။

ဒါကြောင့် ဘုရားဟော ဟုတ်သလား၊ မဟုတ်ဘူးလားဆိုတာထက် ပိုအရေးကြီးတာကတော့ ဒီတရားကိုနာယူပြီးကျင့်သုံးလို့ အကျိုးရှိသလား၊ မရှိဘူးလားက ပိုအရေးကြီးပါတယ်တဲ့။ ဒီလိုကိစ္စမျိုးမှာ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားခဲ့တာရှိတယ်။ အင်္ဂိဝစ္ဆသုတ်မှာကြည့်တဲ့။

ရှေးတုန်းက အဝေးကပစ်တဲ့လက်နက်ဟာ မြားပဲရှိတာပေါ့။ (အခုခေတ်တော့ သေနတ်ပေါ့နော်)။ ရှေးတုန်းက အဝေးကပစ်လိုက်တဲ့မြား အမှန်ခံရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ ဘာအရေးအကြီးဆုံးလဲဆိုရင် အဲဒီမြားကို နှုတ်ပစ်ဖို့နှင့် ဆေးကုဖို့က အရေးမကြီးဘူးလား?၊ အရေးကြီးဆုံးက အဲဒါပဲနော်။ မြား ဘယ်သူပစ်တာလဲဆိုတာက အရေးမကြီးဘူး၊ ဒီမြားတံဟာ ဘာသားနှင့်လုပ်ထားတာလဲဆိုတာလည်း အရေးမကြီးဘူး၊ ဘယ်နေရာက ပစ်လိုက်တာလဲဆိုတာလည်း အရေးမကြီးဘူး။ အရေးကြီးဆုံးကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်မှာ စူးနေတဲ့မြားကို မြန်မြန်နှုတ်ပစ်ပြီး ရောဂါပျောက်ဖို့က အရေးကြီးတယ်တဲ့။

အဲဒါဘာကိုပြောသလဲဆိုရင် အဘိဓမ္မာကို ဘုရားဟောတယ်၊ ဘုရားမဟောဘူး။ ဟောတယ်,မဟောဘူးက အရေးမကြီးဘူးတဲ့။ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း(၂၅၀၀)က ကိစ္စဖြစ်တယ်။ အရေးကြီးဆုံးကဘာလဲဆိုလျှင် ကိုယ့်မှာစူးနေတဲ့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟဆိုတဲ့ မြားနှုတ်ဖို့က အရေးကြီးတာတဲ့။ အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စ မလုပ်ဘဲနှင့် အရေးမကြီးတဲ့ကိစ္စ သွားလုပ်နေရင် အကျိုးရှိမှာမဟုတ်ဘူး။

မြတ်စွာဘုရားက သံသရာအစကို မရှာတာလည်း အဲဒီသဘောပဲ။ တချို့က ပြောတယ်၊ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားက အရာအားလုံးကို သိတယ်လို့ပြောတယ်၊ မသိပါဘူး။ ဘာလို့တုန်းဆိုရင် သံသရာအစ မသိလို့တဲ့။ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင်က သံသရာအစမရှိဘူးလို့ မပြောဘူး၊ မသိနိုင်ဘူးလို့သာပြောတာ။ "မသိနိုင်ဘူး" နှင့် "မရှိဘူး" က အဓိပ္ပာယ်တခြားစီပဲ။ **အနမတဂ္ဂ** ဆိုတဲ့ ပါဠိရဲ့အဓိပ္ပာယ်က **အမတ+အဂ္ဂ**–အစကို မသိနိုင်ဘူးလို့ပြောတာ။ နောက်တစ်နည်းက **အန+အမတ+အဂ္ဂ၊ အန**– နောက်ကြောင်းပြန်ပြီး လျှောက်ရှာရင်၊ **အဂ္ဂ**–အစကို၊ **အမတ**–မသိနိုင်ဘူးတဲ့။ ဒီလိုပြောတာ။

www.dhammadownload.com

နောက်ကြောင်းပြန်လှည့်ပြီးရှာရင် အစကို ရှာလို့ရမှာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့် မျိုးရိုးကလေးတင်ရှာကြည်ပါဦး။ ကိုယ့်အမေပဲ ရှာကြည့်ပါဦး။ အမေပြီးရင် အမေ့အမေကိုရှာ။ အမေ့အမေပြီးရင် အဲဒီအမေ့အမေရဲ့ အမေကိုရှာ။ အဲဒီ အမေ့အမေတွေ ရှာနေရင် ဘယ်တော့ဆုံးမတုန်း။ မဆုံးဘူး။ အားလုံး အမေတိုင်းဟာ အမေရှိခဲ့တာချည်းပဲ။

မြတ်စွာဘုရားက အနမတဂ္ဂသံယုတ်မှာ ဥပမာပေးထားတာ ရှိတယ်။ "ဟောဒိကမ္ဘာမြေကြီးက မြေသားတွေကိုယူပြီး ဆီးသီးလောက် အလုံးကလေးတွေလုံး၊ (ဆီးသီးဆိုတာ ဗမာဆီးသီးရိုးရိုးဖြစ်တယ်၊ ယိုးဒယားဆီးသီး အကြီးကြီးပြောတာ မဟုတ်ဘူး) ဒါက အမေ၊ ဒါက အမေ့အမေ၊ ဒါက အမေ့အမေရဲ့အမေ၊ အဲဒီလို ချပြီးရေတွက်ရင် ကမ္ဘာမြေကြီးကိုလုံးထားတဲ့ ဆီးသီးလုံးလေးတွေသာကုန်သွားမယ်၊ အမေစာရင်းမကုန်သေးဘူး" လို့ပြောတာ။ **အနမတဂ္ဂ** ဆိုတာ အဲဒီအဓိပ္ပာယ် ပြောတာ။

အဲဒီတော့ သံသရာအစ မသိနိုင်တာကို မသိနိုင်မှန်းသိတာဟာ သိတာပေါ့။ မြတ်စွာဘုရားက အကျိုးမရှိတဲ့အလုပ်ကို ဘယ်တော့မှမလုပ်ဘူး။ ဒါကြောင့် **မာလုက္ယပုတ္တ** ရဟန်းကိုပြောတယ်။ ဒါတွေလိုက်ရှာနေလို့ လောဘကင်းဖို့၊ ဒေါသကင်းဖို့၊ မောဟကင်းဖို့ မဖြစ်နိုင်ဘူးတဲ့။ အရေးကြီးဆုံးက ကိုယ့်သန္တာန်မှာ လောင်နေတဲ့မီးငြိမ်းဖို့က အရေးကြီးတာတဲ့။ ကိုယ့်ရင်ဝစူးနေတဲ့မြား နှုတ်ဖို့က အရေးကြီးတာ။ ဒါတွေလိုက်ပြီး အငြင်းပွားနေလို့ အကျိုးမရှိဘူးတဲ့။

အငြင်းပွားမှုက မလုပ်အပ်တဲ့အလုပ်ပဲတဲ့။ ဟိုဟာရှိတယ်၊ ဟိုဟာမရှိဘူးလို့ ငြင်းနေမယ့်အစား ကိုယ်လုပ်သင့်တာ ဘာလဲဆိုရင် ကိုယ့်သန္တာန်မှာ လောဘရှိသလား၊ လောဘမရှိဘူးလား အဲဒါပဲ စစ်ဆေးသင့်တယ်။ အဲဒီလို မစစ်ဆေးဘဲ History က အကြောင်းအရာတွေကြည့်ပြီး ဘယ်သူရှိခဲ့တယ်၊ ဘယ်သူမရှိဘူး ငြင်းနေတာ အငြင်းပဲဖြစ်မှာပဲ။ ဘာမှလည်း တန်ဖိုးရှိမှာမဟုတ်ဘူး။

မြတ်စွာဘုရား တရားတော်တွေမှာ Criterion အဖြစ် ဟောထားခဲ့တာတွေရှိတယ်။ မဟာပဒေသလေးပါးဆိုပြီး မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်စံခါနီးမှာ ဟောထားတယ်။ မဟာပဒေသဆိုတာ တကယ့်အရေးတကြီး ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ရည်ညွှန်းပြီးပြောလာရင် ဆိုပါစို့၊ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ပါးက တင်ပြလာမယ်။ "ဒါဟာ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့တရား၊ ဘုရားထံက သူကိုယ်တိုင်နာခဲ့ရတယ်"လို့ (ဒါ ဘုရားကို

www.dhammadownload.com

ညွှန်းပြောတာလေ၊ ဘုရားဆီက သူကိုယ်တိုင်နာခဲ့တယ်ဆိုတော့ တော်တော်သေချာနေပြီ) အဲဒီလို ပြောလာရင်တောင် လက်မခံနဲ့ဦးတဲ့။ အငြင်းပွားမှုမရှိအောင် ပြောလာသည့်တရားသည် လက်တွေ့နှင့် ကိုက်ညီမှုရှိသလားလို့ **သုတ္တဝိနယ**မှာ ချပြီးကြည့်၊ လက်တွေ့နှင့်ကိုက်ညီမှုမရှိလျှင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့တင်ပြချက်ကို အမှားလို့သာမှတ်ပါတဲ့။ ငါဘုရားဟောတဲ့တရား မဟုတ်ဘူးတဲ့။

Representation ဆိုတဲ့ တစ်ဆင့်ပြန်ပြောပြတဲ့ စကားတွေဟာ လွဲမှားမှုတွေအများကြီးဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက သေချာတဲ့လမ်းမှ လွဲချော်သွားမှာစိုးလို့ ဟောဒီ မဟာပဒေသလေးပါးကို ဟောခဲ့တယ်။ ကြည့်၊ ဘုရားကို ရည်ညွှန်းပြီး ပြောတဲ့စကားတောင်မှ ဘုရားက လက်မခံနှင့်၊ ညှိကြည့်ဦးတဲ့။ ညှိကြည့်လို့ သုတ်ထဲမှာဟောတဲ့တရားတွေပဲ၊ တခြားတရားတွေနှင့်လည်း ဘောင်ဝင်တယ်။ တကယ့်လက်တွေ့လည်းကျတယ်၊ လက်တွေ့မှာလည်း တကယ်အကျိုးရှိပြီဆိုရင် အဲဒီအခါကျ လက်ခံလိုက်တဲ့။

နောက်တစ်ချက်က တကယ့် စာတတ်ပေတတ် မထေရ်ကြီးတွေ၊ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတွေပါဝင်တဲ့ သံဃအဖွဲ့အစည်းကြီးတစ်ရပ်က ပြောတဲ့စကားပါ ဆိုရင်တောင်မှ လက်မခံလိုက်နှင့်ဦးတဲ့။ သူပြောတဲ့စကားဟာ ဟုတ်မဟုတ်၊ ဘုရားဟောကျမ်းဂန်နှင့် သို့မဟုတ် လက်တွေ့နှင့် ညှိနှိုင်းပြီးတော့ကြည့်တဲ့၊ မှန်ပြီဆိုမှ လက်ခံတဲ့။ ဒါဒုတိယအချက်ပဲ။

တတိယအချက်ကတော့ ကျောင်းတိုက်ကြီးတစ်တိုက်မှာရှိတဲ့ စာတတ်ပေတတ် ကိုယ်တော်တွေအများစုက ဒါ ဘုရားဟောပါလို့ပြောလာရင် ဟုတ်မဟုတ်ကို စာပေကျမ်းဂန်နှင့်နှိုင်းယှဉ်၊ သို့မဟုတ် လက်တွေ့နှင့်ကြည့်ပြီးမှသာလျှင် လက်ခံရမယ်လို့ ဒီလိုဟောတယ်။

နောက်ဆုံးတစ်ခုကျတော့ စာတတ်ပေတတ်ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးက ပြောတဲ့စကားဖြစ်ပေမယ့် အမှန်လို့ယူဆလို့မရဘူးတဲ့။ ဘာလို့လဲဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့တရားနှင့် ကိုက်မကိုက်၊ လက်တွေ့ကျင့်သုံးမှုနှင့် ကိုက်မကိုက် ဒါတွေကို ပြန်ညှိနှိုင်းပြီးမှသာ လက်ခံရမယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ကုသိနာရုံအသွားမှာ ဘောဂနဂရမြို့၊ အာနန္ဒစေတီအနီးမှာ ဒီစကားကို ခဏခဏဟောခဲ့တယ်။

ရှေ့ပိုင်းသာသနာမှာတောင် Points of Controversy ဆိုတာတွေ ပေါ်လာသေးတာ။ နောက်ပိုင်းသာသနာမှာ ပိုပြီးတော့တောင် ပေါ်လာစရာအကြောင်း

www.dhammadownload.com

ရှိတယ်တဲ့။ ဒါကြောင့် အငြင်းပွားမှုဆိုတာတွေကို ရှောင်ရှားပြီး အရေးကြီးတဲ့ အလုပ်ပဲလုပ်ဖို့ လိုအပ်တယ်တဲ့။

ခုနကပြောသလိုပဲ မြားနဲ့ပစ်လိုက်ရင် ဘယ်သူကပစ်တဲ့မြားလဲ၊ ဘာသားနဲ့ လုပ်တဲ့မြားလဲ၊ အဲဒါတွေမသိမချင်း ဒီမြားကိုအနှုတ်မခံဘူးဆိုတာမျိုး မဖြစ်စေနဲ့တဲ့။ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ စူးဝင်နေတဲ့ မြားကျွတ်ဖို့က အရေးကြီးတယ်၊ ဘယ်သူကပစ်ပစ်၊ ဘာသားနဲ့လုပ်ထားတာပဲဖြစ်ဖြစ် မြားနှုတ်ဖို့က အရေးကြီးတယ်ပေါ့။

ဒါကြောင့်မို့ တရားဓမ္မနှင့်ပတ်သက်ပြီး လွဲချော်မှုမရှိတဲ့အကျင့်ကို ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်ပြီး မလွဲတဲ့လမ်းက လျှောက်တာကို သေချာတဲ့လမ်းက လျှောက်လှမ်းတယ်လို့ ဒီလိုပြောတယ်။

အေး၊ မြတ်စွာဘုရားက နိဗ္ဗာန်ခရီးကို လျှောက်လှမ်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ သေချာတဲ့လမ်း ဆိုတာရှိတယ်။ အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်မှာ **"အပဏ္ဏကပဋိပဒါ"** တဲ့။ နိဗ္ဗာန်လမ်းမပေါ်တက်ပြီး တရားထူး၊ တရားမြတ်ကို ရချင်ပြီ၊ သို့မဟုတ် သံသရာခရီးမှာ ဖြောင့်တန်းတဲ့လမ်းကို သွားချင်တယ်ဆိုရင် အဲဒီလမ်းကြောင်းဟာ တစ်ခုတည်းသောလမ်းပဲ။ အဲဒီလမ်းကနေလျှောက်လို့ ဆိုလိုတာ။

အပဏ္ဏကကျင့်စဉ်သုံးမျိုးကို မြတ်စွာဘုရားဟောထားတာရှိတယ်။ နံပါတ်(၁)က **ကုန္ဒြိယသံဝရ၊ ကုန္ဒြိယသံဝရ** ဆိုတာ ဗမာလိုပြောတော့ ကွန်ဒြေကို စောင့်ထိန်းခြင်းလို့ပြောတယ်။ အရပ်ထဲမှာပြောနေတဲ့ "ဒီလူက ကွန်ဒြေမရှိလိုက်တာ" ဆိုတဲ့ဟာမျိုးနဲ့ မဆိုင်ဘူးနော်။ ခပ်တည်တည်ကြီး ထိုင်နေတာကိုလည်း ကွန်ဒြေလို့ ပြောတာ မဟုတ်ဘူးနော်။

မျက်စိကမြင်ပြီး အကုသိုလ်မဖြစ်အောင် ထိန်းတာကိုပြောတာ။ နားကကြားပြီး အကုသိုလ်မဖြစ်အောင် ထိန်းတာကိုပြောတာ။ လောကမှာ လူတွေ နေ့စဉ် မျက်စိကမြင်ပြီး အကုသိုလ်ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်မကြိုက်တာမြင်ရင် ဒေါသဖြစ်တယ်။ ကြိုက်တာမြင်ရင် လောဘဖြစ်တယ်။ လောဘ၊ ဒေါသမဖြစ်ရင် မောဟဖြစ်တယ်။ အာရုံရဲ့သဘာဝကို သတ်မှတ်ပိုင်းခြားနိုင်စွမ်း မရှိသည့်အတွက်ကြောင့် ထိုအာရုံပေါ်မှာ နစ်မျောသွားတာ။

သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ မျက်စိကမြင်လိုက်ရင် အမြင်အာရုံပေါ်မှာ အတွေးတွေဝင်လာပြီး လောဘဖြစ်တယ်၊ ဒေါသဖြစ်တယ်။ မြင်ပြီဆိုရင် မြင်တဲ့အာရုံပေါ်မှာတွေးတယ်။ နောက် အကြားအာရုံပေါ်မှာလည်းတွေးတယ်။ နှာခေါင်းက အနံ့ရရင်

www.dhammadownload.com

လည်း အနုံ့ပေါ်မှာတွေးတယ်။ လျှာက အရသာခံရင်လည်း အရသာအာရုံပေါ်မှာ တွေးတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်က အထိအတွေ့ကိုလည်းတွေးတယ်။ စိတ်ထဲက အတွေး အာရုံကိုလည်း ထပ်ဆင့်တွေးတယ်။ အဲဒီအာရုံပေါ်မှာ လောဘမဖြစ်အောင် ထိန်းတာ၊ ဒေါသမဖြစ်အောင်ထိန်းတာကို ကျွန်ုပ်ကိုထိန်းတယ်လို့ပြောတာ။ အဲဒီ လမ်းကြောင်း မလျှောက်ဘဲနဲ့ နိဗ္ဗာန်လမ်းကြောင်း မရောက်နိုင်ဘူးတဲ့။ ဒါ လက်တွေ့ ကျင့်သုံးရမယ့် ကိစ္စတစ်ခုပဲ။ ဒါကို စာပေအနေနဲ့ **"ကျွန်ုပ် သံဝရ"** လို့ခေါ်တယ်။

ကျွန်ုပ်ဆိုတာ ဗမာလို ဘာသာမပြန်ဘူး။ ကျွန်ုပ်လို့ပဲသုံးတယ်။ အဓိပ္ပာယ် မပေါ်ဘူးဖြစ်နေတယ်။ ကျွန်ုပ် ဆိုတာ စိုးပိုင်မှုကိုပြောတာ။ ဘာကိုပိုင်စိုးတာလဲ ဆိုရင် မျက်စိက စက္ခုဝိညာဏ်စိတ်ကို မြင်ခြင်းကိစ္စ၌ စိုးပိုင်တယ်။

စက္ခုကျွန်ုပ် ဆိုတာ စက္ခုပသာဒ ရုပ်ကလေးကိုပြောတာ။ စက္ခုပသာဒ ရုပ်ကလေးကိုမှီပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့စိတ်ကို ပိုင်စိုးတယ်။ ဘယ်လိုပိုင်စိုးသလဲဆိုရင် မျက်လုံးကကြည့်ရင် စိတ်ကပီပြင်တယ်။ မျက်လုံးကမကြည့်ရင် စိတ်ကမပီပြင်ဘူး။ ဒီလိုဟာမျိုးကိုပြောတာ။ ဥပမာအားဖြင့် မှန်သည် အရိပ်ထင်တဲ့ရုပ်ပုံကို ပိုင်စိုးထားတယ်။ မှန်ကကြည့်ရင် အရုပ်ဟာ ကြည့်လင်ပြတ်သားတယ်။ မှန်ကမကြည့်ရင် အရုပ်က ကြည့်လင်ပြတ်သားမှု မရှိဘူး။ အဲဒီတော့ သူက စိုးပိုင်ထားတာ၊ ချုပ်ကိုင်ထားတာကိုပြောတာ။ အဲဒါကို ကျွန်ုပ်လို့ခေါ်တာ။ **"ကျွန်ုပ်ယပစ္စယော"** ဆိုတာလည်း အဲဒီဟာကို ဆိုလိုတယ်။

အမြင်ကိစ္စမှာ မျက်စိက အဓိကဖြစ်တယ်။ မျက်စိမရှိရင် မမြင်ရတော့ဘူး။ အကြားကိစ္စမှာ နားကအဓိက၊ အနုံ့ကိစ္စမှာ နှာခေါင်းက အဓိက၊ အတွေးကိစ္စမှာ စိတ်ကအဓိက။ အဲဒီအဓိကဖြစ်တဲ့ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ် ဆိုတဲ့ ကျွန်ုပ်(၆)ပါးနဲ့ပတ်သက်ပြီး လောဘမဖြစ်အောင်၊ ဒေါသမဖြစ်အောင် ထိန်းချုပ်မှုကို ကျွန်ုပ်သံဝရလို့ ခေါ်တယ်တဲ့။ ဒါက လေ့ကျင့်ပြီးမှယူရမှာ။

လေ့ကျင့်တယ်ဆိုတဲ့သဘောက ဆိုပါစို့၊ မလေ့ကျင့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ဆယ်ခါ မြင်ရင် ဆယ်ခါစလုံး လောဘဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ ဒေါသဖြစ်ချင် ဖြစ်မယ်။ ဟော၊ ကျင့်ထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ဆယ်ခါမြင်ရင် ကိုးခါလောက်ပဲ သတိလွတ်ပြီး လောဘ၊ ဒေါသဖြစ်မယ်။ တစ်ကြိမ်တော့ ကောင်းသွားမယ်။ ဒီထက်ပိုပြီး လေ့ကျင့်ရင် ရှစ်ခါလောက်ပဲ လောဘ၊ ဒေါသဖြစ်မယ်။ နှစ်ခါလောက်က ကောင်းသွားမယ်။ လောဘ၊ ဒေါသမဖြစ်ဘူး။ တဖြည်းဖြည်းကျင့်သွားတဲ့အခါ လောဘ၊ ဒေါသမဖြစ်တဲ့

www.dhammadownload.com

အကြိမ်ကများပြီး ဖြစ်တဲ့အကြိမ်က နည်းနည်းသွားမယ်။ ဒါ လေ့ကျင့်တယ်လို့ ခေါ်တယ်။ ဘာဝနာဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကလည်း အဲဒါကိုပြောတာ။

ဘာဝနာဆိုတာ ဖြစ်စေတာနဲ့ ပွားအောင်လုပ်တာ။ အဲဒီနှစ်ခု။ မြတ်စွာဘုရားလို အဆင့်အမြင့်ဆုံး Perfect ဖြစ်သွားပြီဆိုရင် မျက်စိက ကောင်းတာမြင်လို့လည်း လောဘမဖြစ်တော့ဘူး၊ မကောင်းတာ မြင်လို့လည်း ဒေါသမဖြစ်တော့ဘူး။ ဘာကြောင့်မဖြစ်တာလဲဆိုရင် အာရုံတွေကို မြတ်စွာဘုရားက ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိပြီးသား ဖြစ်သွားလို့တဲ့။

ပုထုဇဉ်တွေက အဲဒီလိုမသိတော့ အာရုံတွေမှာနစ်မြောသွားတယ်။ နစ်မျောသွားပြီး အာရုံတွေပေါ်မှာ လောဘဖြစ်လိုက်၊ ဒေါသဖြစ်လိုက်နဲ့နေတာ။ မြတ်စွာဘုရားကတော့ အဲဒီအာရုံကို ကျကျနန သိထားပြီး ဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် လောဘ၊ ဒေါသဖြစ်စရာအကြောင်းမရှိတော့ဘူး။ ဒါက အပြင်ဘက်ကအကြောင်း။ အတွင်းဘက်ကနေလဲ လောဘ၊ ဒေါသဖြစ်စရာ အနုသယဓာတ်အနေနှင့်ကို လုံးဝမရှိတော့ဘူး။ အတွင်းစိတ်မှာလည်း ထိခိုက်စရာအကြောင်း လုံးဝမရှိတော့ဘူး။ အပြင်အာရုံကိုလည်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိထားပြီးပြီ။ ဟော၊ နှစ်ခု။

ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေကတော့ အပြင်ကိုလည်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မသိဘူး၊ အတွင်းကလည်း ရှုတ်နေတယ်ဆိုတော့ မီးထပွင့်တာပေါ့။ လောဘဆိုတဲ့မီးပွင့်လိုက်၊ ဒေါသဆိုတဲ့မီးပွင့်လိုက် ဖြစ်နေတာပေါ့။ အဲဒါ **"ကွန္ဒြိယသံဝရ"** လို့ခေါ်တယ်။ ကွန္ဒြေကိုမစောင့်စည်းနိုင်ဘူး။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ အကုသိုလ်မဖြစ်အောင် ထိန်းသိမ်းနိုင်ပြီဆိုရင် ကွန္ဒြိယသံဝရ၊ ဒါ မှန်ကန်တဲ့လမ်းတစ်ခုကိုလျှောက်နေတာ။

နောက် နံပါတ်နှစ်က **ဘောဇနေ မတ္တညုတာ၊ ဘောဇနေ မတ္တညုတာ** ဆိုတာ လူတွေအသက်ရှင်အောင် အာဟာရကို နေ့စဉ်စားသုံးနေကြရတယ်။ အဲဒီအာဟာရက သိပ်အရေးကြီးတယ်။ တရားထူး၊ တရားမြတ်ရဖို့ကလည်း အဲဒီအာဟာရက ဥပနိဿယသတ္တိအနေနှင့် ကျေးဇူးပြုတယ်။

အားလုံးကြားဖူးကြပါလိမ့်မယ်။ မာတိကာရွာက အမျိုးသမီးကြီး ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးလို့ ရဟန်းတော်တွေ တရားထူးရသွားကြတာလေ။ သပ္ပါယဖြစ်တဲ့အာဟာရနဲ့ သပ္ပါယမဖြစ်တဲ့ အာဟာရဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိတယ်။ သပ္ပါယဆိုတာ မိမိအတွက် အကျိုးဖြစ်ထွန်းတဲ့ အာဟာရမျိုးကိုခေါ်တယ်။ အသပ္ပါယဆိုတာ အကျိုးမဖြစ်ထွန်းဘူး။ အကျိုးဖြစ်ထွန်းတဲ့အာဟာရကို စားတဲ့အခါ အသိဉာဏ်က ပိုပွင့်လင်းလာပြီး တရားသဘောကို ပိုပြီးသဘောပေါက်လာတယ်။

www.dhammadownload.com

အာဟာရကိုမှီပြီး လူ့ရဲ့အသက်ဟာ တည်နေရတာ ဖြစ်သောကြောင့် အာဟာရကိုစားရတယ်။ အဲဒီလို စားသုံးတဲ့အခါမှာ မြတ်စွာဘုရားက **မတ္တညူ**– အတိုင်းအတာကို သိပါတဲ့။ အဲဒါ ဘာကိုပြောတာလဲဆိုရင် လောကကလူတွေ အစာကိုစားတဲ့အခါ အစာရဲ့အကျိုးပြုမှုဆိုတဲ့ အဓိကအချက်ကို မျက်ကွယ်ပြုပြီး အဓိကမဟုတ်တာကို ရှေ့တန်းတင်ကြတယ်။ အဓိကအချက်က ဘာလဲဆိုရင် အစာစားတာဟာ အသက်ရှည်ဖို့၊ အာဟာရက လူ့ရဲ့အသက်ကို Sustain လုပ်ပေးထားတာ။ အစာမစားရရင် ဘယ်သူမှ အသက်မရှင်ဘူး။ အစာစားခြင်းရဲ့ အဓိကရည်ရွယ်ချက်က ခန္ဓာကိုယ်ကြီးတည်တံ့ဖို့၊ နောက်တစ်ခုက ဆာလောင်ခြင်းကို ဖြေဖျောက်ဖို့၊ မွှမ္ဘတတရှိဖို့၊ လုပ်နိုင်ကိုင်နိုင်ဖို့ပဲ။

အဲဒီ မူလရည်ရွယ်ချက်တွေ ပျောက်သွားပြီး ဝအောင်စားတယ်၊ လှအောင်စားတယ်၊ ကြိုက်လို့စားတယ်၊ ဒါမျိုးတွေဖြစ်လာတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ရဟန်းတော်တွေကတော့ **ဘောဇနေမတ္တညူ**– အစာစားတာနှင့် ပတ်သက်ပြီးတော့ မှန်ကန်တဲ့အတွေးရှိအောင်လို့ မြတ်စွာဘုရားကဟောတယ်။ အစာစားရင် ရည်ရွယ်ချက်မထားရမှာတွေက **နေဝ ဒဝါယ၊ န မဒါယ၊ န မဏ္ဍနာယ၊ န ဝိဘူသနာယ** တဲ့။ ကလေးတွေလို ဆော့နိုင်၊ ပျော်နိုင်၊ ပါးနိုင်ဖို့ စားတာမျိုး မဖြစ်စေရဘူးတဲ့။ အစာစားပြီးတော့ အပျော်ကြူးဖို့လဲ မဟုတ်ဘူးတဲ့။ ခန္ဓာကိုယ် လှပလာအောင်၊ အသားအရေတွေ ပြည့်ဖြိုးလာအောင် စားတာလဲမဟုတ်ဘူးတဲ့။ အဲဒီရည်ရွယ်ချက်နဲ့ မစားရဘူးတဲ့။

ရဟန်းတော်များ အစာစားသည့်အခါမှာ ဆင်ခြင်ရတယ်လေ။ "ဤသည့်စားဖွယ် အမယ်မယ်ကို မြူးရယ်မာန်ကြွ လှပရေဆင်း ပြည့်ဖြိုးခြင်းငှာ မသုံးပါဘူး" တဲ့။ အဲဒီလို ရည်ရွယ်ချက်တွေ မထားတာကို **ဘောဇနေမတ္တညူ** လို့ခေါ်တယ်။ တိုင်းတာသတ်မှတ်ထားတဲ့အတိုင်း လောကလူတွေက အဲဒီရည်ရွယ်ချက်တွေနဲ့ မစားသည့်အတွက်ကြောင့် မဖြစ်သင့်တာတွေ ဖြစ်တယ်ပေါ့။ နောက်ဆုံး အကျိုးရှိတာ မရှိတာ မကြည့်ဘဲနဲ့ ကြိုက်မကြိုက်ပေါ်မှာမူတည်ပြီး စားကြသည့်အတွက်ကြောင့် ဒီဘဝမှာတင် ဆုံးရှုံးနစ်နာမှုတွေဖြစ်တယ်။

ရောဂါဖြစ်လျက် မတည့်တာသွားစားတယ်။ ကိုယ်ကြိုက်တာသွားစားတော့ ရောဂါရှိသည့်အတွက် ရောဂါတိုးပြီး အသက်တိုတယ်ပေါ့။ မကောင်းတဲ့အကျိုးတွေဖြစ်တာပဲ။

www.dhammadownload.com

"ဤသည့်စားဖွယ် အမယ်မယ်ကို မြူးရယ်မာန်ကြွ လှပရေဆင်း ပြည့်ဖြိုးခြင်းငှာ မသုံးပါဘူး" (ဒီလိုရည်ရွယ်ချက်မျိုးနဲ့ မစားပါဘူး)

"လေးဖြာဓာတ်ဆောင် ဤကိုယ်ကောင်သည် ရှည်အောင်တည်လျက်" (ဒါ မူလရည်ရွယ်ချက်၊ အစာမစားရင် သေသွားမယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ ဓာတ်လေးပါးနှင့် ဖွဲ့စည်းထားသည့် ခန္ဓာကိုယ်ကြီး တည်တံ့ဖို့အတွက် စားပါတယ်တဲ့။)

"အသက်မွှေတမ်း"တဲ့။(သက်တမ်းစေ့စေ့နေပြီး အစာအာဟာရ ပြည့်ပြည့်ဝဝ စားရရင် သက်တမ်းစေ့နေနိုင်တယ်။)

"မမောပန်းငြား" (ပင်ပင်ပန်းပန်း မရှိဘဲနှင့်)

"ဘုရားသာသနာ ကျင့်နှစ်ဖြာကို" (ဒါ ထားရမယ့်ရည်ရွယ်ချက်၊ ကျင့်ကြံကြီးကုတ် အားထုတ်ရမည့်လုပ်ငန်းတွေ၊ သာသနာပြဟ္မစရိယ၊ မဂ္ဂပြဟ္မစရိယ ဆိုတဲ့အကျင့်)

"ကျင့်ပါနိုင်စေ" (အဲဒါတွေကျင့်ဖို့ ရည်ရွယ်ချက်နှင့်ထားတယ်) ပြီးတော့ စားတဲ့အခါမှာလည်း အကန့်အသတ်ကလေး ရှိရမယ်တဲ့။ ကြိုက်တာကျတော့ ဖိစားတယ်ဆိုတာမျိုး မဖြစ်ရအောင်လို့။

"ဝေဒနာဟောင်းသစ် မဖြစ်စေရ" တဲ့။ (ဝေဒနာအဟောင်းဆိုတာ မစားဘဲနေရင် အစာအိမ်ရောဂါ ဖြစ်မယ်လေ။ ဆာလောင်တဲ့ရောဂါ ဖြစ်တယ်။ ပါစကဝမ်းမီးက အစာအိမ်ကိုလောင်သည့်အတွက်ကြောင့် အစာအိမ်မှာ အချဉ်ပေါက်ပြီး အစာအိမ်ရောဂါဖြစ်တယ်။ အဲဒါက ဝေဒနာဟောင်း။ အဲဒါကို ငြိမ်းအောင်စားရမယ်။ ဝေဒနာသစ်ဆိုတာ မတည့်တာစားလို့ ဖြစ်လာတာ ဝေဒနာသစ်ပဲ။ ဒါစားလို့ ဖြစ်လာတာ။ ဒါကြောင့်ပြောကြတယ်။ ဒီနေ့မတည့်တာစားမိလို့ တစ်ခုခုဖြစ်တယ်။ မတည့်တာစားလို့ သွေးတိုးသွားတယ်။ ဆီးချိုတွေတက်သွားတယ်။ အဲဒါ ဝေဒနာအသစ်လို့ခေါ်တယ်။ နောက်ဆုံး ဘာရောဂါမှမရှိတဲ့လူလည်း အစားများသွားလို့ အစာမကြေဘူး၊ အော့အန်တယ်။ အဲဒါတွေ မဖြစ်စေရဘူးလို့ ဆိုလိုတယ်)

"ယာပိုက်မွှလစ်" (ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မွှမွှတတဖြစ်အောင်)

"ခပ်သိမ်းပြစ်ကို မဖြစ်လေအောင်" (အစားအစာနှင့်ပတ်သက်ပြီး ကိုယ့်မှာ ဘာအပြစ်မှမရှိအောင်)

"ချမ်းမြေ့အောင်ဟု သုံးဆောင်မှီဝဲပါသတည်း" (သင့်တော်ရုံ အစာစားထားသည့်အတွက်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်က နေလို့ထိုင်လို့ ကောင်းတယ်ပေါ့။

www.dhammadownload.com

မြတ်စွာဘုရားက သာသနာတော်ကြီး တည်စအခါမှာ ဘုန်းကြီးတွေကို မွန်းလွဲချိန်မစားရဘူးလို့ တစ်ခါတည်း မပညတ်ဘူး။ နွေသူတော်စင်တွေ ကျင့်လာတဲ့ အကျင့်တစ်ခုက နံနက်အရုဏ်တက်မှ ၁၂ နာရီအထိ နံနက်စာတစ်ထပ်ပဲ စားတယ်လို့ပြောတယ်။ ထမင်းက နှစ်ထပ်ရှိတယ်ပေါ့။ အခုခေတ် အနောက်တိုင်းလို Breakfast ရှိတယ်၊ Lunch ရှိတယ်၊ Dinner ရှိတယ်ပြောတယ်။ ပြောရမယ်ဆို မြတ်စွာဘုရားက Breakfast နံနက်စာတစ်ခုပဲစားတယ်။ နံနက်စာဆိုတာ ၁၀ နာရီ၊ ၁၁ နာရီ၊ ၁၂ နာရီအတွင်း စားတဲ့အစာ။ ဘယ်နှစ်ခါစားစား တစ်ထပ်ပဲစားတယ်လို့ ခေါ်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ရဟန်းတွေကို နေ့လွဲညစာ မစားရဘူးလို့ တစ်ခါတည်း မပယ်ဘူး။

သာသနာ့ဘောင် ဝင်လာချိန်မှာ တချို့ကိုယ်တော်တွေက ညစာ စားကြတယ်။ တချို့က ဆာတတ်တယ်လေ။ မနက်စာစားပြီးရင် ညစာ စားကြတယ်။ နေ့လယ်မှာလဲစားတယ်။ ညမှာလဲစားတယ်။ နေ့ ၁၂ နာရီ ကျော်မှာလည်းစားတယ်။ အဲဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်တွေရှိတယ်။ ဒီအချိန်မစားရလို့ ဥပဒေအနေနဲ့ မပညတ်သေးဘူး။ သို့သော် ဩဝါဒတော့ ပေးထားတယ်။

ရှင်ဥဒါယီ ဆိုတဲ့ မထေရ်ကြီးတစ်ပါးဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားက "ဒီနေ့ကစပြီး ရှင်ရဟန်းတွေ ညစာမစားကြနှင့်တော့ဆိုပြီး **ဝိကာလဘောဇန** သိက္ခာပုဒ်ကို ပညတ်လိုက်တယ်" နေ့လယ် ၁၂ နာရီကနေ နောက်တစ်ရက် အရုဏ်တက်ချိန်အထိ မစားရဘူးလို့ ပညတ်လိုက်တော့ ပထမစိတ်ဆိုးတယ်။ လူတွေမှာက မနက်စာကို ဖြစ်သလိုစားတာ။ ညစာကမှ အကောင်းလုပ်စားတာလို့ပြောတယ်။ အဲဒီခေတ်က လူတွေက သား၊ သမီးနှင့် ဝိုင်းဖွဲ့ပြီး မအိပ်ခင် ပိုပြီးကောင်းကောင်းမွန်မွန်စားကြတယ်လို့ ပြောတယ်။ အဲဒီတော့ လူ့ဘဝကလာတဲ့ ဥဒါယီက စိတ်ဆိုးတယ်။ သူစိတ်ဆိုးတယ် ဆိုတဲ့အကြောင်း ဘုရားကို ပြန်လျှောက်တယ်။ တကယ့် အကောင်းဆုံးအချိန်မှ ရွေးပယ်လေခြင်းပေါ့။ အကောင်းဆုံးညစာမှ တို့မစားရရင် လူ့ဘဝကြီးမှာ ဘာလုပ်ဖို့လဲတဲ့။

နောက်တော့ သူက မြတ်စွာဘုရားကို ပြန်လျှောက်တယ်။ "တပည့်တော်ကျေးဇူးတင်တယ်ဘုရား" တဲ့။ ညစာစားဖို့အတွက် ညအခါ တပည့်တော် တစ်ခါဆွမ်းခံထွက်တယ်တဲ့။ အဲဒီညကလည်း မိုးတွေကမှောင်မည်းပြီး တက်နေတဲ့အချိန်၊ လူတွေညစာစားပြီး အိမ်စေကျွန်မတွေက စားသောက်ပြီးတဲ့ ပန်းကန်ခွက်ယောက်

www.dhammadownload.com

တွေကို အိမ်အပြင်ဘက် ထွက်ဆေးကြတယ်ပေါ့။ အခုခေတ်နဲ့တော့ မတူဘူးပေါ့။ အဲဒီခေတ်က အပြင်မှာ ဆေးကြတယ်။ အဲဒီအခါမှာ မီးလဲရှိတာမဟုတ်ဘဲနဲ့ မှောင်ကြီးထဲမှာ အိမ်မှာချက်ပြုတ်တဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်က အပြင်ထွက်ပြီး ပန်းကန်ခွက်ယောက်တွေ ဆေးနေတဲ့အနားကို ဥဒါယီကသွားပြီး ဆွမ်းရပ်တယ်တဲ့။ မိုးတွေကမှောင်၊ လျှပ်စီးတွေကလက်၊ အဲဒီပန်းကန်ဆေးနေတဲ့ အမျိုးသမီးနား ဆွမ်းကျန် ဟင်းကျန်လေးများ ရမလားလို့ သွားရပ်တာကိုး။ ဟိုအမျိုးသမီးကလည်း ပန်းကန်ကို အာရုံစိုက်ပြီး ဆေးနေတဲ့အချိန်၊ လျှပ်စီးကလက်လိုက်တော့ အနားနား မဲမဲကြီးရပ်နေတာမြင်ပြီး 'အမလေး ဘီလူးကြီး" ဆိုပြီးလန့်အော်တယ်။ သူ့စကားနဲ့ ပြောမယ်ဆိုရင် "**အဘုံ မေ ပိသာစော ဝတာယံ**" အမလေး သေပါပြီ ဘီလူးကြီး တော်ရော့လို့ လန့်အော်တာ။ "နှမ၊ ငါဘီလူးမဟုတ်ပါဘူး၊ ဆွမ်းခံကိုယ်တော်ပါ" လို့ ပြောတယ်။ အဲဒီအခါကျတော့ အမျိုးသမီးက "အရှင်ဘုရားမှာ အမေမရှိလို့လား၊ အမေသေနေလို့လား၊ ကိုယ့်အမေကိုချက်ခိုင်းပြီး စားပါလား တဲ့" ဆိုပြီး ပြောတယ်တဲ့။

မြတ်စွာဘုရားက ညစာမစားရဘူးလို့ မပညတ်ခင်တုန်းက ညစာမစားဘဲ မနေနိုင်တော့ သူဆွမ်းခံစားတဲ့အခါ အဲဒီလို ဒုက္ခ၊ သုက္ခတွေ တစ်ခါတရံ သူခိုးတွေ၊ လူဆိုးတွေနှင့်တွေ့တယ်။ အဲဒီလို ဒုက္ခတွေအမျိုးမျိုး ရောက်ခဲ့တယ်ပေါ့လေ။

အခုလို မြတ်စွာဘုရားက ညစာမစားရဘူးလို့ ပညတ်လိုက်တဲ့အခါ အဲဒီ ဒုက္ခတွေ သက်သာသွားတယ်ပေါ့။ အခက်အခဲတွေ မရှိတော့ဘူး။ မစားရဘူး ဆိုသည့်အတွက်ကြောင့် မစားဘဲနေလိုက်တော့လည်း အတွယ်အတာပြတ်သွားတာပေါ့။ မနက်ပဲ ဝအောင်စားပြီး ညစာမစားရတော့ အများကြီး သက်သာသွားတာပေါ့။

မြတ်စွာဘုရားက အစာအဟာရနှင့်ပတ်သက်ပြီး ရဟန်းတွေကို ဘယ်လို ဟောသလဲဆိုရင် "ငါဟာ ဘုရားဖြစ်ကတည်းက နံနက်စာ တစ်ထပ်ပဲစားတယ်၊ စားသည့်အတွက်ကြောင့် ခွန်အားလဲရှိတယ်၊ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးလဲရှိတယ်၊ ရောဂါလဲ နည်းတယ်၊ သင်တို့လဲ အဲဒီအတိုင်းလိုက်နာကြ၊ မနက်စာတစ်ထပ်ပဲစား၊ အထိုင် အထလဲ ပေါ့ပါးတယ်၊ အင်အားလည်းရှိတယ်" တဲ့။ အဲဒီလို အကျိုးအပြစ်ကို ဟောပြီးတော့မှ ဒီသိက္ခာပုဒ်ကို ပညတ်တာပါ။ By force နှင့်လုပ်တာမဟုတ်ဘူး။ အစားအသောက်နဲ့ပတ်သက်ပြီး မြတ်စွာဘုရားက ချက်ခြင်းကြီး မစားနဲ့လို့မပိတ်ပင်

www.dhammadownload.com

ဘူး။ တဖြည်းဖြည်းချင်း စည်းကမ်းသတ်မှတ်လိုက်တာ၊ နောက်ဆုံးတော့ ဒီကနေ့ခေတ် သတ်မှတ်ထားတဲ့အတိုင်း မွန်းမလွဲမီအချိန် နံနက်ပိုင်းပဲ သံဃာတော်တွေ စားရတော့တယ်တဲ့။

အဲဒီမှာခုနကလို ရည်ရွယ်ချက်မှန်မှန်ကန်ကန်နဲ့စားရင် **ဘောဇနာမတ္တညုတာ** တဲ့။ မှန်မှန်ကန်ကန်စားသည့်အတွက်ကြောင့် ဒါကလည်း တရားဓမ္မကျင့်တဲ့အခါမှာ အလွန်အထောက်အကူဖြစ်လို့ သတိပေးတာ။ မှန်ကန်တဲ့ကျင့်စဉ်တစ်ခု။ ဒါ လူပဲဖြစ်စေ၊ ရဟန်းသံဃာပဲဖြစ်စေ လိုက်နာရမယ့် အကျင့်တစ်ခုပဲ။ လူဝတ်ကြောင်တွေကိုတော့ ဘယ်အချိန်စား၊ ဘယ်အချိန်မစားနဲ့လို့မသတ်မှတ်ဘူး။ သို့သော် ရှစ်ပါးသီလ ဆောက်တည်လိုက်ရင် မနက်စာပဲ စားရတော့တယ်၊ ညပိုင်းစားတာ အားမပေးတော့ဘူး။ တရားအားထုတ်ဖို့အချိန် ပိုရလာတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ စားပြီးရင် ထမင်းဆီယစ်တယ်ဆိုရင် **"ထိန မိဒ္ဓ"** ဝင်တတ်တယ်။ အဲဒီလိုမဖြစ်အောင် မြတ်စွာဘုရားက အစာကို လျော့စားခိုင်းလိုက်တယ်။ လျော့စားလိုက်သည့်အတွက် ကျန်းမာရေးလည်းပိုကောင်းလာတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့စနစ်အတိုင်း ဒီကနေ့ခေတ် ဆရာဝန်တွေကလည်းထောက်ခံကြတယ်။ ဘုန်းကြီးတွေကျန်းမာကြတာ ဘာလို့လဲဆိုရင် ညစာမစားလို့တဲ့။

လူတွေရဲ့ဗိုက်ထဲကအူကအမြဲအလုပ်လုပ်နေရတယ်တဲ့။ တစွပ်စွပ်စားသည့်အတွက်ကြောင့် သူက အနားမရဘူး။ လူကသာနားနေတာ၊ တော်ကြာ ဟိုဟာလေးစားလိုက်၊ ဒါလေးစားလိုက်နဲ့ ပါးစပ်ကထည့်နေတာ။ အတွင်းကအူတွေက အစာဝင်လာရင် သူတို့ကငြိမ်နေလို့မရဘူး။ သူတို့က အလုပ်လုပ်နေကြရတာ။ အဲဒီတော့ ၂၄ နာရီမှာ လူကသာ အိပ်နေတာ သူကအိပ်လို့မရဘူးဖြစ်နေတယ်။ ဘုန်းကြီးတွေကတော့ ညအစာမရှိတော့ လူလဲအိပ်၊ အူလဲအိပ်ပေါ့။ ဒါကြောင့် ကျန်းမာရေးပိုကောင်းတယ်တဲ့။ ဒီကနေ့ခေတ် ဆေးပညာကလဲ ဒီအချက်ကိုထောက်ခံတယ်။

မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင်က **"ဗလံ လဟုဋ္ဌာနံ–** ခွန်အားလည်း ရှိတယ်၊ နေရထိုင်ရတာလည်း ပေါ့ပါးတယ်" တဲ့။ မစားတဲ့အကျိုး၊ အဲဒါကြောင့် ဒါလည်း မှန်ကန်တဲ့ကျင့်စဉ် **အပဏ္ဏကပဋိပဒါ** ပဲတဲ့။

နောက်ဆုံးတစ်ခုက **ဇာဂရိယာနုယောဂ** တဲ့။ တရားဓမ္မကို ကျင့်တဲ့အခါမှာ နိုးနိုးကြားကြားကျင့်ရမယ်။ နိုးကြားတယ်ဆိုတာ ခုနက Mindfulness ကိုပြောတာ။ သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်ကို ပြောတာ။ တရားကျင့်နေမှ Mindfulness မဟုတ်ဘူး၊ လူ့ရဲ့ဘဝမှာပါ Mindfulness ဖြစ်ဖို့ မြတ်စွာဘုရားက သင်ပေးတာ။ **ဇာဂရိယာနု–**

www.dhammadownload.com

ယောဂ ဆိုတာ တရားကျင့်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ဦးတည်ပြောမယ်ဆိုရင် ကျန်းမာရေးအတွက် လမ်းလျှောက်တယ်၊ လမ်းလျှောက်ရင်းလည်း ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာရှိနေတဲ့ အညစ်အကြေးတွေ၊ လောဘတွေ၊ ဒေါသတွေ၊ မောဟတွေ မဖြစ်ရအောင် ထိန်းသိမ်းတယ်။ ဖြစ်လာရင် ရှင်းပစ်တယ်။ တရားအာရုံတစ်ခုခုကိုယူပြီး ထိုင်နေတယ်။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ဖြစ်လာရင် ရှင်းပစ်တယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကလေးကို အမြဲ Purify ဖြစ်အောင် လုပ်နေတာကို **ဇာဂရိယာနု–ယောဂ** လို့ခေါ်တယ်တဲ့။ ဘယ်နေရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ် လုပ်ရင်ဖြစ်တာပဲ။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ မဖြူစင်တဲ့အတွေးလေးတွေ ဝင်လာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် အဲဒီအတွေးကို ပြောင်းလွှဲပြီးတော့ ဖြူစင်အောင် လုပ်ပေးလိုက်တာပေါ့။ စိတ်ဆိုတာ အတွေးပေါ်မှာမူတည်ပြီး ဖြူတာ၊ မည်းတာဖြစ်တယ်။

အဲဒီတော့ မကောင်းတဲ့အတွေးတွေဝင်ပြီး မကောင်းတဲ့စိတ်တွေဝင်လာရင် ကောင်းတဲ့စိတ်နှင့် အစားထိုးလိုက်တာပေါ့။ ဥပမာအားဖြင့် သူများအပေါ်မှာ မုန်းတီးတဲ့စိတ်ကလေးဝင်လာရင် "မုန်းနေလို့ ဘာအကျိုးရှိမှာလည်း၊ မုန်းနေလျှင် ဒေါသပဲ၊ ဒေါသဆိုတာ အကုသိုလ်ပဲ၊ အကုသိုလ်ဟာ ငါ့ကိုပဲမကောင်းကျိုးပေးမှာ" ဆိုတဲ့အတွေးဟာ ဒေါသကိုဖယ်ရှားပစ်တဲ့ အတွေးပဲ။

အဲဒီတော့ တရားကျင့်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်သန္တာန်မှာရှိတဲ့သဘာဝ တစ်ခုနှင့် တစ်ခု ပြန်ချေဖျက်တဲ့နည်းစနစ်ပဲ။ မုန်းတီးတဲ့နှလုံးသား ပေါ်လာရင် မေတ္တာနှလုံးသားနှင့် အစားထိုးလိုက်တယ်။ လောဘဖြစ်လာရင် အလောဘနှင့် အစားထိုးတယ်။ မောဟဖြစ်လာရင် အမောဟနှင့် အစားထိုးတယ်။ အဲဒီ အစားထိုးနေတာသည်ပင်လျှင် တရားကျင့်နေတာတဲ့။ လောဘဖြစ်ရင် ဖြစ်မှန်းသိလိုက်တယ်။ မဖြစ်အောင်ထိန်းတယ်။ ဒေါသဖြစ်ရင် ဖြစ်မှန်းသိပြီး မဖြစ်အောင်ထိန်းတယ်။ မောဟဖြစ်ရင် ဖြစ်မှန်းသိလိုက်တယ်။ မဖြစ်အောင်ထိန်းတယ်။ အဲဒီလိုထိန်းလိုက်တာကိုပဲ တရားကျင့်နေတယ်။ အဲဒါကိုပဲ **"ဇာဂရိယာနုယောဂ"** လို့ စာပေကျမ်းဂန်မှာ ခေါ်တယ်။

"စက်မေန နိသဇ္ဇာယ အာဝရဏီယေဟိ ဓမ္မေဟိ စိတ္တံ ပရိဝိသော ဓေတိ"

စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးတွေ မကပ်ရအောင်၊ စိတ်ကို ဖြူစင်နေအောင် လုပ်ပါတဲ့။ လမ်းလျှောက်နေရင်းလည်း လုပ်ပါ၊ ထိုင်နေရင်းလည်း လုပ်ပါလို့ ဆိုလိုတယ်။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ သတိထားပြီး လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေ မဖြစ်သေးရင် မဖြစ်အောင်ထိန်းဖို့၊ ဖြစ်လာရင်လည်း လျော့နည်းသွားအောင်လုပ်ဖို့၊

www.dhammadownload.com

နောက်ဆုံး ပျောက်သွားအောင်လုပ်ဖို့။ ဒီအကျင့်ဟာ မလွဲတဲ့အကျင့်ပဲတဲ့။ ဒါ လမ်းဟောင်းပဲ။ ဘယ်သွားတဲ့လမ်းဟောင်းလဲဆိုရင် နိဗ္ဗာန်သွားတဲ့လမ်းဟောင်းပေါ့။

လောကမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာတွေရဲ့ ဦးတည်ချက်ဟာ ဘာလဲဆိုရင် နိဗ္ဗာန်ပဲ။ အားလုံးဟာ နိဗ္ဗာန်ကိုဦးတည်နေကြတာပဲ။ နိဗ္ဗာန်ကို ဘယ်လမ်းက လျှောက်မှာလဲ ဆိုရင် ဒီလမ်းကပဲ။ တခြားဘာသာဝင်တွေမှာလဲ ဦးတည်ချက် သူ့ဟာသူရှိကြတာပဲ။ သူတို့ဦးတည်ချက်က ဘယ်လမ်းကလျှောက်မလဲဆိုရင် ဘုရားသခင်ထံဆုတောင်းပြီး လျှောက်ကြတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေလျှောက်တဲ့ လမ်းကတော့ ဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်တိုင်ကျင့်ပြီး Internal Power တွေကို ပြောင်းလဲစေတဲ့လမ်းပဲ။

ဗုဒ္ဓဘာသာတရားက External ကို အားမကိုးဘူး။ အပြင်ဘက်က External Condition တွေထက် Internal Condition တွေကပိုပြီး Powerful ဖြစ်တယ်တဲ့။ ကိုယ့်စိတ်အတွင်းသား မသန့်ပြန့်ဘဲနှင့်၊ အပြင်အားကိုးရုံမျှနှင့် ဘာမှဖြစ်မလာဘူးဆိုတာ ထင်ရှားတယ်လေ။ အတွင်းနှင့်အပြင်မှာ အတွင်းလည်း ကောင်း၊ အပြင်လည်း ကောင်းသွားပြီဆိုရင် လုံးဝအကောင်းဖြစ်ပြီး အကောင်းတွေကိုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ်အပေါင်းတို့သည် "သေချာတဲ့ လမ်းမှ လျှောက်လှမ်းပါ" လို့ ဆိုတဲ့နေရာမှာ အခု ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ **"အပဏ္ဏက ပဋိပဒါ"** ကျင့်စဉ်ဟာ သေချာတဲ့လမ်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ Criterion ဆိုတဲ့ "စံ"၊ ကိုယ့်ရဲ့ နှလုံးသားဖြူစင်မှု၊ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ငြိမ်းအေးကြောင်းဖြစ်သည့်တရားသည် မှန်ကန်တဲ့တရား၊ ဘုရားဟောတရားအစစ်။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟကို မငြိမ်းစေတတ်ဘူး၊ အကုသိုလ်တွေကို တိုးပွားစေတတ်တယ်၊ ကုသိုလ်တရားတွေကို လျော့နည်းသွားအောင်လုပ်တဲ့ နည်းစနစ်တွေ၊ တရားဓမ္မတွေဟာ မှန်ကန်တဲ့တရား မဟုတ်ဘူး။ မှန်ကန်မှု၊ မမှန်ကန်မှုတွေကို တိုင်းတာဖို့ ဒီနည်းစနစ်ကို ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက မိထွေးတော်ဂေါတမီအား ဟောထားတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ပရိနိဗ္ဗာန်စံခါနီး ခရီးအကြွမှာ **"မဟာပဒေသ"** လို့ခေါ်တဲ့ "စံ"နှုန်းတွေနှင့်အညီ သေချာတဲ့လမ်းမှလျှောက်လှမ်းနိုင်အောင် ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

❀❀❀

www.dhammadownload.com

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၄-ခုနှစ်၊ ကောဇာသင်္ကရာဇ် ၁၃၇၂-ခုနှစ်၊ ပထမဝါဆိုလပြည့်ကျော် (၁၂)ရက်၊ ရန်ကုန်တိုင်း၊ မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ်၊ တောင်လုံးပြန်ရပ်ကွက်၊ အထက်ပုဇွန်တောင်လမ်း၊ ဆုတောင်းပြည့်ကျောင်းတိုက်အတွင်း ဆင်ယင်ကျင်းပ ပြုလုပ်အပ်သည့် ဆုတောင်းပြည့်ကျောင်းတိုက် ဂန္ဓဝါစကပဏ္ဏိတ မဟာဂန္ဓဝါစကပဏ္ဏိတ အဂ္ဂမဟာ ဂန္ဓဝါစကပဏ္ဏိတ ဂုဏာဝိသိဋ္ဌပူဇာနှင့် ရတနာညွှန့် သုံးထပ်ကျောင်းဆောင် ရေစက်ချအလှူတော်မင်္ဂလာအထိမ်းအမှတ်အဖြစ် ဆင်ယင်ကျင်းပပြုလုပ်အပ်သည့် ဓမ္မပူဇာ ဓမ္မသဘင်အခမ်းအနားဝယ် ဟောကြားအပ်သော **"မဟာဒါန"** တရားဒေသနာတော်။

မဟာဒါန

မဟာဒါန မြတ်သောအလှူ သို့မဟုတ် ကြီးကျယ်သောအလှူလို့ မြတ်စွာဘုရားက အင်္ဂုတ္တရနိကာယ် **'အဘိသန္ဒသုတ်'** မှာ ဟောတော်မူခဲ့တယ်။ မြတ်စွာဘုရားက **'မဟာဒါန'** မြတ်သောအလှူ သို့မဟုတ် ကြီးကျယ်သောအလှူလို့ ဟောထားသော်လည်း အားလုံးက 'ကိုယ်ကျင့်သီလ' အနေနဲ့ပဲ သိကြတယ်။ ကိုယ်ကျင့်သီလတစ်ခုဖြစ်တဲ့ ကျင့်စဉ်တစ်ရပ်ကို မြတ်စွာဘုရားက **'မဟာဒါန'** ကြီးကျယ်တဲ့အလှူကြီးလို့ ဒီလိုဟောထားတာဖြစ်တယ်။ တခြား သုတ္တန်တွေမှာတွေ့ရခဲတဲ့ စကားလုံးတစ်ခုပေါ့။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်တွေထဲမှာ ကုသိုလ်အကြောင်းကို ရှင်းလင်းပြတဲ့အခါ အလှူအတန်းနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဒါနကုသိုလ်၊ လိုက်နာကျင့်သုံး ဆောက်တည်ကြရတဲ့ သီလကုသိုလ်၊ ပွားများအားထုတ်ကြရတဲ့ဘာဝနာကုသိုလ်လို့ အသီးသီး ဒီလိုဟောကြားထားတယ်။ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု လုပ်ဆောင်မှုခြင်းက မတူဘူးပေါ့။

ဒါနဆိုသည်မှာ မိမိမှာရှိတဲ့ မိမိပိုင်ဆိုင်တဲ့ အရာတစ်ခုခုကို တစ်ဦးတစ်ယောက်အား ပေးလှူခြင်း၊ စွန့်ကြဲခြင်းကိုခေါ်တာ။ ဒါက ပုံမှန်အားဖြင့် ကိုယ့်ရှိတာကို သူများပေးတာ ဒါန။ ထိုဒါနဆိုတဲ့ စကားလုံးကိုလည်း နှစ်မျိုးခွဲပြီးတော့မှတ်ရမယ်။ ဒါနဆိုတဲ့ စကားလုံးက အခြို့နေရာမှာ လှူခြင်းဆိုတဲ့ သို့မဟုတ် ပေးလှူကြောင်း စေတနာကို ရည်ညွှန်းတယ်။ အခြို့နေရာမှာ လှူစရာ ပစ္စည်းဝတ္ထုကို ရည်ညွှန်းတယ်။ အဲဒါကြောင့် ဒါနကို ဝတ္ထုဒါန၊ စေတနာဒါနလို့ နှစ်မျိုးခွဲရမယ်။

ဝတ္ထုဒါနဆိုတာ ဘာလဲဆိုရင် လှူစရာပစ္စည်းဝတ္ထု၊ လှူစရာ ပစ္စည်းဝတ္ထုသည် 'ဝတ္ထုဒါန'။ အဲဒီ လှူစရာပစ္စည်းဝတ္ထုကို လှူဖြစ်အောင်အားပေးတဲ့ စေတနာ

www.dhammadownload.com

ကိုတော့ 'စေတနာဒါန' လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီလို မတူတဲ့သဘောကို မှတ်ထားပေါ့။ ဆိုလိုတာက ပစ္စည်းဝတ္ထုကိုလည်း ဒါနလို့ခေါ်တယ်။ စေတနာကိုလည်း ဒါနလို့ ခေါ်တယ်။

ဘယ်နေရာမှာ ခွဲခြားနိုင်တုန်းဆိုရင် **'ဒါန်ဒေတိ'** အလှူပေးတယ်ဆိုတဲ့ စကားလုံးကိုကြည့်။ အလှူပေးတယ်ဆိုတာ စေတနာကိုပေးတာ မဟုတ်ဘူး၊ ပစ္စည်း ဝတ္ထုကိုပေးတာ။ အဲဒီဒါနက လှူစရာပစ္စည်းဝတ္ထုကိုပြောတာ။ **'ဒါန်–**လှူစရာ ပစ္စည်းဝတ္ထု။ **ဒေတိ–**ပေးလှူ၏' လို့ မြန်မာလိုပြန်ရတယ်။

နောက်တစ်နေရာမှာကျတော့ **'ဒါနေန ဘောဂဝါ' 'ဒါနေန–** စွန့်ကြဲပေးကမ်း လှူဒါန်းခြင်းကြောင့်၊ **ဘောဂဝါ–**စည်းစိမ်ဥစ္စာ ကြွယ်ဝ၏'။ ဟော ဒီစကားမှာပါတဲ့ **'ဒါန'** အရ စေတနာကို ကောက်ယူရတယ်။ ပစ္စည်းဝတ္ထုကို မကောက်ယူရဘူး။

အဲဒီတော့ လူတွေမှာ လှူစရာ ပစ္စည်းဝတ္ထုရယ်၊ လှူတတ်တဲ့ စေတနာရယ် အဲဒီလို ၂-မျိုးရှိတယ်လို့ မှတ်ရမယ်။ လှူတတ်တဲ့ စေတနာဖြင့် လှူစရာ ပစ္စည်း ဝတ္ထုကို လှူလိုက်ကြတယ်။ အဲဒီ ၂-မျိုးထဲမှာ အကျိုးပေးတဲ့အခါ ဘာက အကျိုးပေး လဲဆိုတော့ စေတနာက အကျိုးပေးတာ။ သို့သော် စေတနာချည်းသက်သက် ပစ္စည်းမပါဘဲနဲ့ ဖြစ်သလားဆိုတော့မဖြစ်ဘူး။ လှူစရာပစ္စည်းဝတ္ထုကိုအမှီပြုပြီးတော့ လှူချင်တဲ့စေတနာ ပေါ်တာကိုး။ အဲဒီတော့ ဒီနှစ်ခုက ဆက်သွယ်ပြီးနေတယ်။ လှူစရာပစ္စည်းဝတ္ထုက အာရုံ၊ လှူတဲ့ စေတနာက **အာရမ္မဏိက**။ လှူစရာ ပစ္စည်း ဝတ္ထုရယ်၊ လှူတတ်တဲ့စေတနာရယ် ဒီနှစ်ခု ပေါင်းစပ်လိုက်တဲ့အခါမှာ အလှူ အထမြောက်ခြင်းဆိုတာ ဖြစ်လာတယ်ပေါ့။

အဲဒီအထဲမယ် ဒါနစေတနာက အကျိုးပေးတယ်။ လှူစရာပစ္စည်းဝတ္ထုကို အမှီပြုပြီးတော့ လှူတတ်တဲ့စေတနာကလည်းဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာတယ်။ စေတနာရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အားသန်လေလေ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို ရလေလေ။ အဲဒီတော့ ပစ္စည်းဝတ္ထုနဲ့ စေတနာ၊ ဒီနှစ်ခုဟာ ဘယ်သူက အရေးပါတုန်းဆိုရင် နှစ်ခုစလုံး အရေးပါတယ်လို့ ပြောနိုင်တယ်။ သို့သော်လည်း ပိုပြီးတော့ အရေးပါတာ ပြောပါ ဆိုရင် စေတနာလို့ ပြောရမှာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဝေလာမသုတ္တန်မှာ ပစ္စည်းဝတ္ထု က ကောင်းတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ညံ့တာပဲဖြစ်ဖြစ် အဓိကမဟုတ်ဘူး။ ပစ္စည်းဝတ္ထုက နည်းတာ များတာလည်း အဓိက မဟုတ်ဘူးတဲ့။ အဓိကကျတာတော့ မှန်ကန်တဲ့ စေတနာပဲ ဖြစ်တယ်။

www.dhammadownload.com

တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ်တို့ လျှုတိုင်း လျှုတိုင်း၊ ဒါနကောင်းမှု လုပ်တိုင်းလုပ်တိုင်း စေတနာဖွဲ့ဖြိုးအောင် ကြိုးစားရမယ်။ စေတနာ ဖွဲ့ဖြိုးမှုဟာ ဘာကိုအကြောင်းပြုပြီး ဖွဲ့ဖြိုးနိုင်သလဲဆိုရင် ပစ္စည်းဝတ္ထုကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ စေတနာဖွဲ့ဖြိုးတယ်။ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်ကို အကြောင်းပြုပြီးတော့လည်း စေတနာ ဖွဲ့ဖြိုးတယ်။ အလှူဝတ္ထုက မွန်မွန်မြတ်မြတ် လှူလိုက်ရတယ်ဆိုရင် စေတနာကလည်း ပိုထက်သန်တယ်။ နောက် အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်က သီလ၊ သမာဓိနဲ့ပြည့်စုံတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် သို့မဟုတ် သံဃာအများစုကို ဖြစ်တယ်ဆိုရင် စိတ်က ဝမ်းသာကြည်နူးပြီး လှူလိုတဲ့ စေတနာက ပိုပြီးတော့ဖွဲ့ဖြိုးလာတယ်ပေါ့။ အဲဒီတော့ အလှူဝတ္ထုနဲ့ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ် ဒီနှစ်ခုကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ စေတနာသဒ္ဓါတရားက ဖွဲ့ဖြိုးတိုးတက်လာတာကိုး။ ဒါကြောင့် ဒီ စေတနာ ဖွဲ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် အလှူဝတ္ထုကလည်း အရေးကြီးတယ်။ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း အရေးကြီးတယ်လို့ပြောတာ။

အဲဒီမှာ ဘာအတွက် အရေးကြီးတာတုန်းဆိုရင် စေတနာအတွက် အရေးကြီးတာ။ အလှူဝတ္ထု ဘယ်လောက်ကောင်းကောင်း စေတနာက ညံ့နေရင် အကျိုးပေးညံ့သွားမှာပဲ။ အဲတော့ အကျိုးပေးတဲ့နေရာမှာ အဆုံးအဖြတ်ပေးတာသည် ပစ္စည်းဝတ္ထုကမဟုတ်၊ စေတနာသာဖြစ်တယ်။

အဲဒါကြောင့် ကုသိုလ်ကောင်းမှုလုပ်တဲ့နေရာမှာ စိတ်ထားက အင်မတန် အရေးကြီးတယ်ပေါ့။ မြန်မာစကားမှာ 'စိတ်ထားတတ်ရင် မြတ်တယ်' လို့ ဆိုကြတယ်။

နောက်တစ်ခု စဉ်းစားရမှာက လှူတယ်လို့ဆိုရင် များသောအားဖြင့် လူတွေက 'လှူတယ်' ဆိုတဲ့အထဲမှာ 'ယူတယ်' ဆိုတာ ပါနေသေးတယ်နော်။ ယူတယ်ဆိုတာ ပါနေတယ်ဆိုတာ ဘာတုန်းဆိုရင် ကုသိုလ်ရချင်လို့လှူတယ်ဆိုရင် ရချင်တာက ပါနေသေးတယ်။ တကယ်ကတော့ လှူတယ်ဆိုတာ ကိုယ့်အတွက် မဟုတ်ဘူး။ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်အတွက် စေတနာသန့်သန့်ထားနိုင်ရမယ်။ ကိုယ့်အတွက် မစဉ်းစားနဲ့၊ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်အတွက်ပဲ စဉ်းစားရမယ်။ များသောအားဖြင့် လှူတယ်ဆိုတာ ဘယ်သူ့အတွက်တုန်းဆိုရင် လှူသူအတွက် ဖြစ်နေတတ်တယ်။

ဆိုပါစို့။ ကျောင်းဆောက်လှူတယ်ဆိုရင် ကျောင်းဒကာအဖြစ် ခံယူချင်တယ်။ အများထဲမှာ ဂုဏ်ရှိတယ်ဆိုတဲ့ အတွေးလေးတွေ ပုထုဇဉ်မှာ ရှိတတ်တယ်ပေါ့။ တစ်ခုခုလှူတယ်ဆိုရင် အလှူဒကာအနေနဲ့ ထင်ပေါ်ကျော်ကြားမှုလေးတွေ

www.dhammadownload.com

ရချင်တာ။ အဲဒါတွေကို စဉ်းစားကြည့်ရင် 'ဒါရချင်လို့ ဒါလုပ်တယ်' ဆိုရင် အရောင်းအဝယ်သဘော မဆန်ဘူးလား။ အရောင်းအဝယ်သဘော ဆန်နေတယ်။ အဲဒါမျိုး မဖြစ်စေဘဲနဲ့ ကျောင်းဆောက်လှူတယ်ဆိုရင်လည်း ဒီကျောင်းပေါ်မှာ သီတင်းသုံးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ သို့မဟုတ် သံဃာတွေကို ချမ်းသာကြပါစေဆိုတဲ့ စိတ်ကိုထားရမယ်။ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့အကျိုးကိုကြည့်ပြီးတော့လှူတာဟာ အင်မတန် မွန်မြတ်တယ်လို့ ပြောရမယ်။

ဒီနေရာမှာ ဆုမတောင်းရဘူးလို့ပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အကျိုးကို ကြည့်ပြီးတော့ လှူလိုက်တယ်။ လှူပြီးတဲ့အခါကျတော့မှ ကိုယ့်ဆန္ဒထုတ်ဖော်တာ။ ဒီလိုလှူရတဲ့ကုသိုလ်ဟာ သူ့ဟာသူ အကျိုးပေးမှာပဲ။ တောင်းသည်ဖြစ်စေ၊ မတောင်းသည်ဖြစ်စေ ကိုယ်က ဘာကိုရချင်သလဲ၊ ဒီကုသိုလ်ကောင်းမှုဟာ ဘာကိုဦးတည်အကျိုးပေးစေချင်သလဲဆိုတာ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ဆန္ဒကို ထုတ်ဖော်တာ။ ဒါ ဆုတောင်းတယ် ခေါ်တာနော်။

အဲဒီတော့ လှူကတည်းက အများအတွက် လှူရမယ်။ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အကျိုးကို ဦးတည်ရမယ်။ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်တွေအပေါ် မေတ္တာထားမယ်၊ စေတနာထားမယ်၊ ကရုဏာထားမယ်။ ဥပမာ မရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ပေးလိုက်မယ်။ ဩော်- သူ့မှာ စားစရာမရှိဘူး၊ စားပါစေ၊ အဲဒီလို စိတ်ထားနဲ့လှူရမယ်။ အေး၊ သူ့ကိုငါက ကျွေးထားတာ၊ တစ်နေ့ကျ ငါ့ကို သူတစ်ခုခု လုပ်ပေးရမယ်လို့ မျှော်တွေးရင် အရောင်းအဝယ် ဖြစ်သွားမယ်။

လှူတယ်ဆိုတာ အပြန်အလှန်မျိုး မဖြစ်စေရဘူး။ ပူဇော်တယ်၊ ခိုးမြောက်တယ်လို့ နှစ်မျိုးရှိတယ်။ ပူဇော်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ထက်မြင့်မြတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ သီလသမာဓိရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ကျောင်းဆောက်ပြီးတော့ ပူဇော်တယ် သို့မဟုတ် သင်္ကန်းနဲ့ပူဇော်တယ်။ သူ့ရဲ့ သီလဂုဏ်၊ သမာဓိဂုဏ်၊ ပညာဂုဏ်တွေကို ပူဇော်တယ်။ ဒါ ပူဇော်တာ။ အေး၊ လိုအပ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကိုတော့ ခိုးမြောက်တယ်။ ဘာနဲ့ခိုးမြောက်လဲ၊ အေး၊ သူ စားစရာမရှိဘူး၊ စားစရာပေးလိုက်တယ်။ နေစရာမရှိဘူး၊ နေစရာပေးလိုက်တယ်။ ဝတ်စရာမရှိဘူး၊ အဝတ်ကလေး ပေးလိုက်တယ်။ ဒါ ခိုးမြောက်တာ။ အဲဒီ ခိုးမြောက်မှုတွေဟာ လှူသူအတွက် မဖြစ်စေရဘူး။ ယူသူအတွက် ဖြစ်စေရမယ်။

အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်မှာရရှိတဲ့အတိုင်းအတာကိုကြည့်ပြီး အလှူဒါနရဲ့ ကောင်းမြတ်မှုကို ဆုံးဖြတ်ရတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက **'သမ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ'** လို့ ဟောထားတာ

www.dhammadownload.com

ရှိတယ်။ **ဓမ္မဒါန** က ဘာဖြစ်လို့ ဒါနထဲမှာ အမြတ်ဆုံး ဖြစ်နေရသလဲ။ ဒါကို အလေးအနက် စဉ်းစားကြည့်။ ဥပမာ ပစ္စည်းတစ်ခုခုကို လှူလိုက်လို့ ထိုပစ္စည်းဝတ္ထုရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် အဲဒီပစ္စည်းက ဘယ်လောက်အကျိုးပြုသလဲ ဆိုတာကို မူတည်ပြီး မြတ်မမြတ် ဆုံးဖြတ်ရတာဖြစ်တယ်။

ဆိုပါစို့။ ဒီ **ဓမ္မဒါန** က မြတ်တယ်ဆိုတာ **ဓမ္မ** ကို လှူလိုက်သဖြင့် အဲဒီ **ဓမ္မ** ကို လက်ခံရရှိလိုက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဘယ်လောက်အကျိုးများသွားလဲဆိုတဲ့အပေါ်မှာ မူတည်ပြီးတော့ ဆုံးဖြတ်ရမယ်။ လှူတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့မဟုတ်ဘူး။ ရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ ဆုံးဖြတ်ရမယ်။

ဥပမာ- ဆွမ်းလှူတယ်၊ ဆွမ်းဆိုတာ အားလုံးသိတဲ့အတိုင်း တစ်မနက် စားပြီးရင် နေ့လည်ကျရင်စားဖို့ လိုအပ်နေသေးတယ်။ မြန်မာတွေကတော့ 'ထမင်းအသက် ခုနစ်ရက်' လို့ ပြောကြတယ်။ ဒါ မသေနိုင်တာကို ပြောတာနော်။ သို့သော် ထမင်းဆိုတာ လူတွေ ဘယ်နှစ်ထပ်စားနေကြသလဲ။ တစ်ထပ်တည်းနဲ့ ဘယ်သူမှ မဝဘူးနော်။ အနည်းဆုံး နှစ်ထပ်တော့ စားကြတာပဲ။ အဲဒီတော့ ထမင်းရဲ့ စောင့်ရှောက်မှုဟာ နေ့တစ်ဝက်ပဲခံတယ် ပြောရမှာပေါ့။ ထမင်းက တစ်ခါစားပြီးရင် လူကို နေ့တစ်ဝက်ပဲအကျိုးပြုတယ်။ ဒီလို အကျိုးပြုတဲ့အတိုင်းအတာက အင်မတန်နည်းတယ်။

နောက်တစ်ခါ အဝတ်လှူတယ်။ အဝတ်ရဲ့အကျိုးပြုမှုက ထမင်းထက်တော့ ပိုတယ်။ သို့သော် သိပ်ပြီးတော့ ရေရှည်အကျိုးမပြုဘူး။ တစ်လ၊ နှစ်လ၊ သုံးလပေါ့နော်။ ကျောင်းအဆောက်အဦး လှူလိုက်တဲ့အခါကျတော့ နှစ်ပေါင်းများစွာ အကျိုးပြုတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ကျောင်းအလှူကို မြတ်တယ်ပြောတာ။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်တွေအပေါ်မှာ အကျိုးပြုတဲ့ အတိုင်းအတာကြီးထွားလို့ မြတ်တယ်ပြောတာ။

ဓမ္မဒါနတရား လှူတာက အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်ကို ဘယ်လောက် အကျိုးပြုသလဲကြည့်။ ရှင်အသဇိက ရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ်မြတ်ကို (ရှင်သာရိပုတ္တရာက အဲဒီတုန်းက ဥပတိဿပရိဗိုဇ်ပေါ့။) တရားဓမ္မနဲ့ ရှင်းပြတယ်။ ဓမ္မဒါနပြုလိုက်တယ်။

'ယေ ဓမ္မာ ဟေတုပ္ပဘဝါ၊ တေသံ ဟေတုံ တထာဂတော အာဟ'။ အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်တဲ့တရားတွေ၊ အကျိုးတရားတွေရဲ့ အကြောင်းတရားတွေကို မြတ်စွာဘုရားက ဟောပါတယ်လို့ ရှင်းပြောလိုက်တာ။ တရားနာလိုက်ရတဲ့

www.dhammadownload.com

ဥပတိဿပရိုဇ် (ရှင်သာရိပုတ္တရာ)ဟာ ဘယ်လောက် အကျိုးရသွားတုန်းဆိုရင် သောတာပန်ဖြစ်သွားတယ်လေ။ ရှင်အဿဇိ က ဓမ္မဒါနတရားအလှူ လှူလိုက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်။ သူ့မှာ ဘယ်လောက်အကျိုးပြုမှာတုန်း။ ရဟန္တာဖြစ်နေပြီလေ။ သို့သော် အဲဒီတရားကို နာယူလိုက်ရတဲ့ ဥပတိဿပရိုဇ်က သောတာပန်ဖြစ်သွားတယ် ဆိုတော့ နည်းတဲ့အကျိုးလား။ အဲဒီတော့ လှူတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အတွက်ရရှိတဲ့အကျိုးထက် ယူတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် ရရှိတဲ့အကျိုးက ပိုများတာဖြစ်လို့ ပိုပြီးမြတ်တယ်လို့ ဒီလို မှတ်ရမယ်။ ဒါကြောင့် **'သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ'** လို့ ဟောတာဖြစ်တယ်။

အေး၊ ယခု ဒီဒေသနာမှာတော့ **'မဟာဒါန'** အမည်နဲ့ ဟောထားတယ်။ မဟာဆိုတဲ့စကားလုံးက မြတ်သော သို့မဟုတ် ကြီးကျယ်သောလို့အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ ကြီးကျယ်သောအလှူ သို့မဟုတ် မြတ်သောအလှူ။ အဲဒီ မြတ်သောအလှူဆိုတာ ဘာကိုပြောတုန်းလို့ဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရားက ငါးပါးသီလကိုပြောတာ။ သီလကို ဒီဒေသနာတော်မှာ ဒါနလို့ ဟောထားခြင်း ဖြစ်တယ်။ အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက အင်္ဂုတ္တိရ် အဘိသန္ဒသုတ်မှာ မဟာဒါနငါးမျိုးရှိတယ်တဲ့။

အဲဒီ မဟာဒါနငါးမျိုးဟာ **'အင်္ဂည'** ကမ္ဘာဦးထဲက ပေါ်တဲ့အရာတစ်ခု ဖြစ်တယ်။ အင်မတန် ရှေးကျတယ်။ ဒီအလှူကြီးဟာ အင်မတန်မှ ရှေးကျတဲ့ အလှူတဲ့။ **'အင်္ဂည'** ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်က အဦးအစ အင်မတန် ရှေးကျတဲ့အရာ တစ်ခုလို့ ဒီလိုသတ်မှတ်ပြီး ပြောတာနော်။ နောက်တစ်ခု **'ရတ္တညူ'** နှစ်ပေါင်းရှည်ခဲ့ပြီ၊ နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာခဲ့တဲ့အရာတစ်ခုပဲ။ ဒီလို အများက အသိအမှတ်ပြုတယ်တဲ့။ **'ဝံသညူ'** တကယ့် သူတော်စင်တွေရဲ့ အနွယ်အဆက်၊ သူတော်စင်တွေရဲ့ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်လို့လဲပဲ အားလုံးက အသိအမှတ်ပြုတယ်။ **'ပေါရာဏ'** တကယ့်ကို ရှေးကျတယ်လို့ ဖော်ပြထားတယ်။

ဒါ့အပြင် ဒီ **မဟာဒါန** ကို ဘယ်ပညာရှိကမှ မပယ်ဖျက်ဝံ့ဘူးတဲ့။ အင်မတန်မှ ရှေးကျပြီး ကမ္ဘာဦးကာလထဲက ပေါ်လာတာဖြစ်လို့ နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာခဲ့တဲ့ အစဉ်အလာကြီးတစ်ရပ်ဖြစ်လို့ ဘယ်သူကမှ မရှုတ်ချရဲဘူးတဲ့။

ဘုန်းကြီးတို့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင်တွေ အနေနဲ့ဆိုရင် သရဏဂုံသုံးပါးနဲ့တကွ ငါးပါးသီလကို ဆောက်တည်ကြတယ်ဆိုတာ ရိုးနေပြီ။ ရိုးနေသည့် အတွက်ကြောင့် တစ်ခါတစ်ခါ တန်ဖိုးထားရမှန်း မသိတော့ဘူး ဖြစ်သွားပုံရတယ်။ အလေးအနက်မထားဘူးဆိုတဲ့အရာ၊ ရိုးနေတဲ့အရာတစ်ခုဟာ ကိုယ့်အတွက် ဘာမှ

www.dhammadownload.com

ထူးဆန်းမလာသည့်အတွက်ကြောင့် စေတနာထက်သန်မှုလည်း ရှိမှာမဟုတ်ဘူးပေါ့။ အဲဒီလို မဖြစ်ရလေအောင် ငါးပါးသီလ ဆောက်တည်တိုင်း ဒို့တစ်တွေ **မဟာဒါန** ကြီးကျယ်တဲ့အလှူကြီးတစ်ခု လှူနေတယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသတိထားပြီး စေတနာစွမ်းအား တိုးမြှင့်တင်ထားဖို့တော့ လိုတာပေါ့နော်။

ဒီသုတ္တန်အရ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတိထားရမယ်။ ငါးပါးသီလနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကမ္ဘာလောကကြီးတစ်ခုလုံးကိုကြည့်လိုက်။ ကိုယ်တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်းမကြည့်နဲ့။ အားလုံး ခြုံငုံပြီးတော့ စဉ်းစား။ ရာခိုင်နှုန်းနဲ့တွက်ကြည့်။ ကမ္ဘာမှာ လူဦးရေသန်း ၆၀၀၀ ကျော်ရှိတယ်။ အဲဒီထဲမယ် သူများရဲ့အသက်ကိုသတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ နည်းနည်းလေးပဲရှိတယ်။ အဲဒီတော့ ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်ဟာ ဘယ်လောက်တန်ဖိုးရှိတယ်ဆိုတာကြည့်။ သန်းပေါင်း ၆၀၀၀ ရှိတဲ့အထဲမယ် ပါဏာတိပါတာမှ ရှောင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သန်းပေါင်း ၁၀၀ တောင် ရှိချင်မှရှိမယ်။ အေး၊ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေ **'ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိ'** လို့ လုပ်ထားတယ် ဆိုပေမယ်လို့ လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ အနီးအပါးမှာရှိတဲ့ ခြင်ကလေးတွေ ဘာလေးတွေတော့ လက်ဝါးနဲ့ ဖျတ်ခနဲရိုက်ချင်သေးတာပဲ။

တချို့က စောဒကတက်ကြသေးတယ်။ ခြင်တွေကိုမသတ်ဘဲ နေလို့ရှိရင်တဲ့ ငှက်ဖျားရောဂါတွေ၊ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါတွေ ဖြစ်မှာစိုးလို့တဲ့။ အဲဒါ စဉ်းစားကြည့်၊ အစိုးရိမ်လွန်တာလို့ ပြောရမယ်။ ခြင်ကိုသတ်ရင် သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါတို့၊ ငှက်ဖျားရောဂါတို့ မဖြစ်တော့ဘူးလားဆိုတော့ တခြားနည်းနဲ့ ဖြစ်ဦးမှာပဲ။ တချို့က ကျန်းမာရေးရှုထောင့်ကကြည့်ပြီး လူတွေကို အန္တရာယ်ပေးနေတဲ့သတ္တဝါတွေကို သတ်ရမယ်ဆိုတဲ့ အယူအဆရှိတယ်ပေါ့။ အဲဒါဟာ ဘာလဲဆိုရင် "selfish idea"ပဲဖြစ်တယ်။ လူတွေမှာ"selfish idea" ဟာ အရိုးစွဲနေတယ်။ ကိုယ်ကောင်းစားရေးလုပ်တာ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့အတွေးပဲဖြစ်တယ်။ အေး၊ ဒီလို တိရစ္ဆာန်တွေ မသတ်လို့ရှိရင် လူတွေအတွက်အန္တရာယ်ဖြစ်လိမ့်မယ်လို့ တွေးပြီးတော့ ကြောက်တဲ့စိတ်နဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေကို သတ်မယ်ဆိုရင် ဒါ မမှန်ကန်တဲ့ လုပ်ရပ်တစ်ခု ဖြစ်တယ်ပေါ့။

ရောဂါဆိုတာ တိရစ္ဆာန်ကြောင့် မဖြစ်ရင်လည်း ဒီပြင်အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်မှာပဲ။ တိရစ္ဆာန်ကို ပုံချလို့မရဘူးလေ။ တခြားနည်းတွေကော မရှိဘူးလား။ ဆိုပါစို့၊ ခြင်မသတ်ဘဲ ခြင်ထောင်နဲ့အိပ်မယ်၊ ခြင်တွေပေါက်ဖွားမယ့် နေရာတွေကို

www.dhammadownload.com

မပေါက်ဖွားအောင် ကြိုတင်ပြီးတော့ထိန်းမယ်၊ မဖြစ်နိုင်ဘူးလား။ ဖြစ်နိုင်တာတွေ အများကြီးရှိတယ်။ ဖြစ်နိုင်တာ မလုပ်ဘဲနဲ့ ပေါက်ဖွားတာခံပြီး ပေါက်ဖွားပြီးမှ သတ်မယ်ဆိုရင် **'ပါဏာတိပါတ'** ဖြစ်မှာပဲ။ ဒါကတော့ **'ပါဏာတိပါတ'** ဖြစ်နေပြီ ဆိုကတည်းက ဒီလူတစ်ယောက်ဟာ ဘယ်သူ့ကို အန္တရာယ်ပေးနေတာတုန်းဆိုရင် ခြင်တွေကို အန္တရာယ်ပေးနေတာ။ သူကထင်နေတာ ခြင်ကလူကို အန္တရာယ်ပေးလို့ ခြင်ကိုပြန်ပြီး အန္တရာယ်ပေးတာဆိုတော့ ဒါ အပြန်အလှန်သတ်ကြတဲ့သဘောပဲ ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်အတွက် လုံခြုံစိတ်ချရဖို့ သူများကိုသတ်တယ်ဆိုတဲ့ စေတနာဟာ ဘာနဲ့တူတုန်းဆိုရင် လူဆိုးနဲ့တူတူပဲ၊ ဘာမှမထူးဘူး။ ကိုယ့်ကိုရန်မူလာလို့ ကိုယ်ကဦးအောင်သတ်တာနဲ့ မတူဘူးလား၊ အတူတူပဲ၊ ဘာမှမထူးဘူး။ စိတ်ဓာတ်ချင်းက ဒီအတိုင်းပဲ။ အဲဒီစိတ်ဓာတ်က ပျံ့ပွားလာလို့ရှိရင် လူကိုတောင်မှပဲ ကိုယ့်ကိုအန္တရာယ်ပြုရင် သတ်မယ်ဆိုတဲ့အမြင် ရသွားတာပေါ့။ အဲဒီတော့ **'ပါဏာတိပါတ'** က ရှောင်မယ်လို့ဆိုရင် ဘယ်လိုမှ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ အဲဒါကြောင့် ငါးပါးသီလထဲက **'ပါဏာတိပါတ'** ရှောင်တယ်ဆိုတဲ့လူဟာ ရာခိုင်နှုန်းအားဖြင့် အလွန်နည်းတယ်။

မြတ်စွာဘုရား လက်ထက်တော်တုန်းကဆိုရင် Brahman တွေ ဦးဆောင်ပြီးတော့ Sacrifice လုပ်တယ်။ သတ္တဝါတွေကိုသတ်ပြီး ယဇ်နတ်ပူဇော်ခြင်းဖြင့် ကောင်းရာသုဂတိဘုံကို ရောက်တယ်ဆိုတဲ့အယူအဆကြီးက လွှမ်းမိုးထားတာ။ ဒီကနေ့ခေတ်တောင်မှ ဒီအယူအဆကရှိတုန်းပဲ။ လည်ချောင်းသွေးနဲ့ယဇ်ပူဇော်တဲ့ အစဉ်အလာကြီးတွေ ရှိနေတုန်းပဲ။ နာမည်တစ်မျိုးပြောင်းခေါ်ချင် ခေါ်မှာပေါ့နော်။ ရှေးရိုးအတိုင်း လိုက်လုပ်နေကြပဲ။

မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်က ဘယ်လို ဟောတုန်းဆိုရင် **'ပါဏာတိပါတော ဘိက္ခဝေ အာသေဝိတော ဘာဝိတော ဗဟုလီကတော'** တဲ့။ သူများအသတ်သတ်မှု ကျူးလွန်တဲ့ ဒီစေတနာ ပါဏာတိပါတ လုပ်ငန်းကိုတဲ့ စလုပ်မယ်၊ အထပ်ထပ်လုပ်မယ်၊ အကြိမ်ကြိမ်လုပ်မယ်ဆိုရင်တဲ့ အဲဒီ အကုသိုလ်သည် **'နိရယသံဝတ္တနိကော'** ငရဲမှာ ဖြစ်စေနိုင်တယ်တဲ့။ **'အပါယသံဝတ္တနိကော'** အပါယ်ဘုံမှာဖြစ်စေနိုင်တယ်။ **'တိရစ္ဆာနသံဝတ္တနိကော'** တိရစ္ဆာန်ဘဝရောက်အောင် တွန်းပို့နိုင်တယ်။ ဒါ ဒီလိုဟောထားတာနော်။ ဆိုလိုတာက **'ပါဏာတိပါတ'** စေတနာဖြင့် သူများအသက်သတ်လို့ နတ်ပြည်ရောက်တယ်ဆိုတာ မရှိဘူး၊ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

www.dhammadownload.com

သို့သော် အယူဝါဒတိမ်းမှားနေတဲ့ ဘာသာဝင်တွေကျတော့ သတ္တဝါသတ်ပြီး နတ်ပြည်ရောက်တယ်၊ ကောင်းကင်ဘုံရောက်တယ်ဆိုတဲ့ အယူအဆ ရှိနေကြတယ်။ အဲဒါကတော့ နှစ်ထပ်ကွမ်းမှားတယ်။ ပထမ မှားတာက မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ မှားယွင်းတဲ့အမြင်တစ်ခု။ ဒုတိယမှားတာကလုပ်ရပ်၊ နှစ်ခုမှားတယ်။ ဒီ အမှားနှစ်ခုရှိရင် အကျိုးကလည်း နှစ်ထပ်ကွမ်း ခံရမှာပေါ့။ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတာကတော့ **'ပါဏာတိပါတ'** သည် အကြိမ်ကြိမ်အထပ်ထပ် လုပ်မိလို့ အကျိုးပေးခြင်းပေးရင် ငရဲဘုံမှာပဲပေးမယ်၊ အပါယ်ဘုံမှာပဲ အကျိုးပေးမယ်။ အပေါ့ဆုံးအပြစ်အနေနဲ့ ပြောရင် **'အပ္ပါယုကသံဝတ္တနိကော'** တဲ့။ ဖြစ်လေရာဘဝမှာ အသက်တိုတယ်တဲ့။ အဲဒါ **'ပါဏာတိပါတ'**ရဲ့ ပြစ်ချက်ပဲ။

အဲဒါကြောင့် အရိယာသူတော်စင်တွေဆိုရင် သူများအသက် မသတ်တော့ဘူး။ အရိယာတွေမှာ ရွေးချယ်စရာ အမြဲတမ်းနှစ်ခုရှိတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေမှာလည်း အမြဲတမ်း ရွေးချယ်စရာနှစ်ခုရှိတာပဲ။ သို့သော် အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ ရွေးချယ်မှုနဲ့ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေရဲ့ ရွေးချယ်မှုက အလွန်ကွာတယ်။ ဆိုပါစို့၊ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေက တရားဓမ္မနဲ့ စည်းစိမ်ဥစ္စာ ဘာကိုရွေးမလဲဆိုရင် အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေက တရားဓမ္မကိုရွေးတယ်။ ပစ္စည်းအဆုံးခံတယ်။ ပုထုဇဉ်တွေကတော့ ဘာကိုရွေးတုန်းဆိုရင် ပစ္စည်းတော့ အဆုံးမခံနိုင်ဘူး၊ တရားက နောင်ခါလာနောင်ခါစျေး၊ ဟုတ်လား။ မတူတဲ့အကြောင်းကို ပြောတာနော်။

လောကမှာ ရွေးချယ်စရာလေးတွေရှိတယ်။ ဆိုပါစို့၊ သာမန် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက် အနေနဲ့ပြောမယ်။ သာမန် ရွေးချယ်စရာလေးတွေက ဘာတုန်းဆိုရင် အသက်နဲ့ပစ္စည်းဥစ္စာ ဒီနှစ်ခု ဘယ်ဟာရွေးရမလဲ။ ပစ္စည်းဥစ္စာပဲ အပျက်ခံမလား၊ အသက်အသေခံမလားလို့ဆိုရင် ပစ္စည်းဥစ္စာကို အပျက်ခံလိုက်ကြတယ်၊ အသက်အသေမခံဘူးပေါ့။ အသက်နဲ့လက်ခြေအင်္ဂါ ဘယ်ဟာရွေးမလဲဆိုရင် အသက်ကို ရွေးပြီးတော့ လက်ခြေအင်္ဂါကိုအဖြတ်ခံလိုက်တယ်။ အသက်မသေပြီးရော ဆိုပြီးတော့ ဒီလိုရွေးတယ်။ နောက် တရားနဲ့အသက်ဘာကိုရွေးရမလဲဆိုရင် သူတော်ကောင်းတွေက တရားကိုရွေးတယ်၊ အသက်ကို မရွေးဘူးတဲ့။ ပုထုဇဉ်တွေကတော့ အသက်ကိုပဲရွေးတယ်။ တရားကို မရွေးဘူးပေါ့။ ရွေးချယ်မှုတွေ မတူကြဘူး။ ဒါကြောင့် အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေက အသက်တည်းဟူသော အကြောင်းကြောင့်ပဲ ဖြစ်စေ သူများအသက်ကို မသတ်ကြတော့ဘူး။ ကိုယ်ပဲအသေခံမယ်။ အဲဒါ ဘာကို

www.dhammadownload.com

တန်ဖိုးထားတာတုန်းဆိုရင် ကိုယ့်အသက်ထက်သီလကိုတန်ဖိုးထားတယ်၊ အမြင်ခြင်း မတူဘူး။

သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ ဒီလိုမတွေးဘူးလေ။ အေး- အသက်တော့ အသေ မခံဘူး၊ လာမထိနဲ့၊ ကိုယ့်အန္တရာယ်ပြုတဲ့လူ ရှင်းလိုက်မယ်ပေါ့။ ဒီလိုတွက်တာ လေ။ အရိယာသူတော်စင်က အေး၊ သူများကိုရှင်းလိုက်တာ ဟုတ်ပြီ၊ သူများကို သတ်လိုက်ရင် **'ပါဏာတိပါတ** အမှု **ပါဏာတိပါတ'** ကံကို ကျူးလွန်လိုက်တယ်။ ဒီ ကျူးလွန်လိုက်သည့်အတွက်ကြောင့် ကိုယ်ကတော့ ဒီဘဝမှာအသက်ရှင်သွားတယ်။ သို့သော် **'ပါဏာတိပါတ'** ကံရဲ့ အကျိုးအနေနဲ့ နောင်ဘဝမှာ ငရဲကျရမယ်၊ တိရစ္ဆာန်ဖြစ်ရမယ်၊ ပြိတ္တာဖြစ်ရမယ်၊ နောက်ကျတော့ ဖြစ်လေရာဘဝမှာ အသက် တိုဦးမယ်။ ဟော၊ နောက်ဆက်တွဲလာမယ့် အကျိုးဆက်တွေက အများကြီး။ အဲဒါတွေကို မမြင်သည့်အတွက်ကြောင့် ရွေးရင် တရားကိုမရွေးဘဲနဲ့ တန်ဖိုးမရှိလှ တဲ့ ကိုယ့်အသက်ကို ရွေးလိုက်တာတဲ့။

ဒါကြောင့်မို့ လောကမှာ **'ပါဏာတိပါတ'** ကို ရှောင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ **'ပါဏာတိ–ပါတ'**ကို လုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ **'ပါဏာတိပါတ'**ကိုရှောင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က အင်မတန်နည်း ပြီး လုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကများတယ်လို့ပြောရမယ်။ အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက ဟော ထားတယ်။ အရိယာဖြစ်တဲ့ တပည့်ဟာတဲ့၊ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အရိယာတပည့်ဟာ သူများအသက်သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တယ်တဲ့။ အဲဒီ ရှောင်ကြဉ်တာဟာ ဒါန ရှုထောင့်က ကြည့်မယ်ဆိုရင် အင်မတန်ကြီးမားတဲ့ ဒါနကြီးပဲ။

ဒါဖြင့် သူများအသက်သတ်ခြင်းမှရှောင်တာနဲ့ ဘာဖြစ်လို့ **မဟာဒါန** ဖြစ်တာ တုန်းဆိုတော့ ကိုယ်က သူများအသက်မသတ်လို့ရှိရင် ပတ်ဝန်းကျင်မှာ သတ္တဝါ တွေ အများကြီးရှိတယ်။ လူတွေပဲ သန်းပေါင်း ၆၀၀၀ ကျော်ရှိတယ်။ တိရစ္ဆာန်တွေ ဆိုရင် မရေမတွက်နိုင်အောင်ရှိတယ်။ အဲဒီ မရေမတွက်နိုင်အောင် များပြားတဲ့ သတ္တဝါတွေကို ကိုယ့်လက်နဲ့ ဘယ်တော့မှ အသက်မထွက်စေရဘူးဆိုတဲ့ ရှောင်ကြဉ်မှုလေးဟာ သာမန်ကြည့်တော့ဖြင့် အသေးလေးလို့ထင်ရမယ်။ သို့သော် သတ္တဝါတွေအားလုံးကို ကိုယ်က **'အဘယ် ဒေတိ'** ဘေးမဲ့ပေးလိုက်တာပဲ။ ဒါဟာ ကြီးမားတဲ့ကုသိုလ်ကြီးတစ်ခုဖြစ်တယ်။

သူတို့ကို အန္တရာယ်မပြုဘူးဆိုကတည်းက ငါ အန္တရာယ်မပြုတာ လူသား ပေါင်း သန်းပေါင်း ၆၀၀၀ ကျော်ကို အန္တရာယ်မပြုဘူးဆိုတော့ သန်းပေါင်း ၆၀၀၀

www.dhammadownload.com

ကျော်ကို ကိုယ်က ဘေးမဲ့ပေးရာ မရောက်ဘူးလား။ အေး၊ အဲဒီ သန်းပေါင်း ၆၀၀၀ ကျော်ဟာ ငါဆိုတဲ့ ရန်သူအတွက်နဲ့ သူတို့ ဘယ်တော့မှ ဒုက္ခမရောက်စေရဘူးဆိုတော့ ရန်ကင်းအောင် လုပ်ပေးလိုက်တာနဲ့ အတူတူပဲ။ ဒါကြောင့် **'အဝေရံ ဒေတိ'** ရန်မရှိမှု၊ ရန်ကင်းမှုကို ပေးတယ်တဲ့။ နောက် **'အဗျာပဇ္ဈံ ဒေတိ'** သန်းပေါင်း ၆၀၀၀ ကျော်သော လူသတ္တဝါတွေကို ဆင်းရဲဒုက္ခလွတ်ကင်းအောင် ပေးလိုက်တာနဲ့ အတူတူပဲတဲ့။

ကဲ၊ စဉ်းစားကြည့်လိုက်စမ်း။ မသတ်ဘဲရှောင်တာက ဒီလောက်ထိအောင် အကျိုးကျေးဇူးရှိတယ်။ အတိုင်းအတာကင်းမဲ့တယ်။ ဒါ လူသားတင်ပြောတာ။ ခြင်တွေရဲ့ population ကြည့်မယ်ဆိုရင် သန်းပေါင်း ၆၀၀၀ ဘယ်ကမတုန်း။ ပုရွက်ဆိတ်တွေရဲ့ population ကြည့်ရင်ကော သန်းပေါင်း ၆၀၀၀ ဘယ်ကမလဲ၊ ပုရွက်ဆိတ်တွင်း တစ်တွင်းတွင် သန်းပေါင်း ၆၀၀၀ မကဘူးနော်။ အဲဒီတော့ အားလုံးသောသတ္တဝါတွေကို ကိုယ်ကဘေးမဲ့ပေးလိုက်တယ်၊ ရန်ကင်းမှုကိုပေးတယ်၊ ဆင်းရဲဒုက္ခ မရှိမှုကိုပေးတယ်ဆိုတော့ အလွန်ကြီးမားတဲ့ **မဟာဒါန**ကြီးပေါ့။

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီရွှေထောင့်ကနေပြီးတော့ ကိုယ်က သတ္တဝါတွေကို မသတ်ဘဲနဲ့ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဖြင့် သတ္တဝါအားလုံးကို ဘေးမဲ့ပေးရာရောက်လို့ ဒီ **'ပါဏာတိပါတ'** က ရှောင်တယ်ဆိုတဲ့ ကိုယ်ကျင့်သီလဟာ တကယ့်ကိုမြတ်တဲ့ အလှူကြီးတစ်ခုပါပဲတဲ့။ အင်မတန်မှ ကြီးမားတဲ့၊ မြင့်မြတ်တဲ့ ဒါနတစ်ခုဖြစ်လို့ **မဟာဒါန**ကြီးတစ်ခုပါတဲ့၊ ဒီလိုဟောတယ်။ ဒီအချက်ကို အာရုံပြုကြည့်မယ်ဆိုရင် အလွန်ဝမ်းသာစရာပေါ့။

နောက်တစ်ခုက **အဒိန္နာဒါန**။ **အဒိန္နာဒါန** ကိုလဲ ဒီလိုပဲဟောတယ်။ လောကကြီးမှာ သန်းပေါင်း ၆၀၀၀ ကျော်ရှိတဲ့ လူတွေထဲမှာ တော်တော်များများက ထင်ကောင်းထင်မယ်၊ သူများမပေးတဲ့ပစ္စည်းကို မယူတဲ့လူက များတယ်လို့။ အရပ်ထဲမှာ သူခိုးကနည်းတယ်၊ လူကောင်းတွေကများတယ် ဒီလိုပြောကြတယ်နော်။ ဟုတ်တယ်၊ ဟိုအိမ်တက်ခိုး၊ ဒီအိမ်တက်ခိုးတဲ့ သူခိုးကတော့နည်းတယ်။ သို့သော် ဒီပြင်နည်းနဲ့ ခိုးနေကြတာက တော်တော်များတယ်။ ဥပမာ- ငရုတ်သီးမှုန့်ထဲကို ဒီပြင်ဟာတွေထည့်ရောပြီးရောင်းရင်၊ နာမည်တပ်လိုက်တာက ငရုတ်သီးမှုန့်၊ ဒီပြင်ဟာတွေထည့်ရောင်းတာဆိုရင် ဒါ ခိုးရာမရောက်ဘူးလား။ အေး၊ အနံ့လေးတွင် နနွင်းမှုန့်ထည့်ပြီး ဒီပြင်ဟာတွေ ရောရောင်းရင်ကော၊ ဆီထဲမှာလဲ ဆီသန့်နဲ့

www.dhammadownload.com

ဆီမသန့် ရောရောင်းရင်ရော၊ ဒါလည်းပဲ **အဒိန္ဓာဒါန** ထဲပါတယ်နော်။ သတိထားကြရမှာပါ။ တံဆိပ်ကပ်ထားတာကတစ်မျိုး၊ ရောင်းနေတဲ့ပစ္စည်းက တစ်မျိုးဆိုရင် ဒါလဲ ခိုးခြင်း ၂၅ ပါးထဲ ပါတာပဲ။ ကောင်းတဲ့ပစ္စည်းနဲ့ မကောင်းတဲ့ပစ္စည်း ရောတယ်၊ အဲဒါကျတော့ လူတွေက သူခိုးလို့မထင်ကြဘူးလေ။ သူခိုးလို့လည်း ဘယ်သူကမှ မသတ်မှတ်ဘူး။ တကယ်ကတော့ ခိုးခြင်း ၂၅ ပါး ရှုထောင့်က ကြည့်မယ်ဆိုရင် **အဒိန္ဓာဒါန** လွတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က အင်မတန်နည်းသွားပြန်ရော။ အဲ ခုနက သူခိုးဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ ရှားကောင်းရှားပါလိမ့်မယ်။ မဟုတ်တဲ့နည်းနဲ့ သူများရဲ့ပစ္စည်းကို ရအောင်ယူတယ်ဆိုတဲ့ အရာအားလုံးဟာ **အဒိန္ဓာဒါန** ပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ **အဒိန္ဓာဒါန**ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကိုက **'အဒိန္ဓ+အာဒါန'**၊ **အဒိန္ဓ–** သူတစ်ပါးက ကြည်ကြည်ဖြူဖြူပေးတာ မဟုတ်တဲ့ သူတစ်ပါးပိုင်ပစ္စည်းကို၊ **အာဒါန–**ရယူမှုတဲ့။ အေး၊ ကြည်ကြည်ဖြူဖြူ ပေးတဲ့ပစ္စည်း မဟုတ်တာကို ရယူတာမှန်သမျှ **အဒိန္ဓာဒါန** လို့မှတ်ရမယ်။

ကဲ၊ **အဒိန္ဓာဒါန** က ရှောင်လိုက်ပြီ၊ စင်စင်ကြယ်ကြယ် အသက်မွေးတယ်၊ ရိုးသားတယ်၊ ဖြောင့်မတ်တယ်၊ အမှန်အတိုင်းလုပ်တယ်။ **အဒိန္ဓာဒါန** က ရှောင်လိုက်ပြီဆိုရင် ကျန်တဲ့တစ်ဖက်သား အန္တရာယ်တွေ အများကြီး ကင်းသွားတယ်ပေါ့။ မိမိတည်းဟူသော အကြောင်းကြောင့် ဒုက္ခရောက်တာမရှိဘူး။ ဥပမာ မယ် ဆီထဲကို မသန့်တာတွေထည့်ရောလို့၊ မတော်တာတွေစားမိလို့ ဒုက္ခရောက်တာ မရှိဘူး။ ဆေးတုတွေရောင်းလို့၊ သောက်မိလို့ ဒုက္ခရောက်တာတွေ မရှိဘူး။ အမျိုးမျိုးပေါ့။ ကနေ့ခေတ်မှာဆိုရင် အင်မတန်မှ ဒီအတုတွေ အန္တရာယ်များလာတယ်ပေါ့။ ပစ္စည်းကို အမျိုးစုံလုပ်လာတဲ့ အရာတွေက အန္တရာယ်တစ်ခု ဖြစ်လာတယ်ပေါ့။ ဩော်၊ အဲဒါတွေ မလုပ်ဘူးဆိုလို့ရှိရင် သန်းပေါင်း ၆၀၀၀ ကျော်သော လူတွေ အတွက် ငါ အန္တရာယ်ကင်းအောင် လုပ်ပေးတယ်ဆိုတဲ့ **မဟာဒါန** ကြီး တစ်ခုပဲပေါ့။ တကယ့်ကိုမြတ်တဲ့ အလှူဒါနကြီးတစ်ခုကို ငါပေးနေတယ်လို့ စိတ်ထဲမှာ ဒီလို အောက်မေ့ရမယ်။

တစ်ခါ **ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ** ကိုကြည့်။ **ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ**၊ ကာမကိစ္စတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မမှောက်မှားဘူး၊ သူတစ်ပါး သားသမီးကို မပြစ်မှားဘူး။ အဲဒီလို ရှောင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ လောကမှာ ဘယ်လောက်ရှိလဲဆိုရင် အင်မတန်မှနည်းတယ်ပေါ့။ လူမသိရင် သူတော်ကောင်းပဲ။ အရပ်ထဲမှာ တချို့ကိစ္စတွေက မသိလို့ သူတော်ကောင်းဖြစ်နေကြတာ။ မြတ်စွာဘုရားကတော့ကြည့် **'အရဟံ'** ဆိတ်ကွယ်

www.dhammadownload.com

ရာမှာတောင် မကောင်းမှုကို မလုပ်ဘူးတဲ့။ များသောအားဖြင့် လူကဲ့ရဲ့မှာကြောက်လို့ လူရှေ့သူရှေ့မှာ မကောင်းမှုကိုမလုပ်တာ၊ ကိုယ်ဘာသာကိုယ်တော့ ကိုယ်ဟုတ်တာ မဟုတ်တာ သိတယ်။ အဲဒီမှာ မြတ်စွာဘုရားဟောထားတာရှိတယ်။ ဒါကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားကြည့်ထိုက်တယ်ပေါ့။ **'နတ္ထိလောကေ ရဟောနာမ ပါပကမ္မံ ပကုဗ္ဗတော'** မကောင်းတာလုပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အဖို့ ဆိတ်ကွယ်ရာဆိုတာ မရှိဘူးတဲ့။ လောကလူတွေကတော့ ဒါ ဘယ်သူမှ မသိဘူး၊ ဆိတ်ကွယ်ရာလို့ ထင်ကြတယ်တဲ့။ မြတ်စွာဘုရားက ဘာထောက်ပြတုန်းဆိုတော့ **'အတ္တာ တေ ပုရိသ ဇာနာတိ'** မင်းကိုယ်မင်း သိနေတယ်တဲ့။ ကိုယ့်ဟာကိုယ်သိတယ် ဆိုကတည်းက သိတဲ့လူရှိတယ်ပေါ့။ ဘယ်သူမှမသိရင် ကိုယ်သိတာပေါ့၊ ဟုတ်လား။ ကိုယ်သိတယ် ဆိုကတည်းက ကိုယ်မမြင်ရတဲ့သတ္တဝါတွေ၊ ကိုယ်စောင့်နတ်တွေ မသိဘူးလား။ ကိုယ်စောင့်နတ်ကလည်း အငြိမ်နေမှာမဟုတ်ဘူး၊ လျှောက်ပြောမှာ၊ နတ်ဆိုတာလည်း လူလိုပဲ၊ အတင်းအဖျင်းပြောချင်တာပဲ။ သူလည်း သတင်းပေးတာပဲလေ။ ဓမ္မစကြာတရားဟောတဲ့အခါတုန်းက နတ်တွေက သတင်းပေးသွားတာမဟုတ်လား။ မြတ်စွာဘုရားတရားဟောတယ်ဆိုတာ ပထမ မြေပေါ်မှာဘုံဗိမာန်ရှိတဲ့ **'ဘုမ္မဒေဝတာ'** 'ဘုမ္မဇိဝ်း နတ်'တွေက ဓမ္မစကြာတရား ဟောတယ်လို့ သတင်းပေးတယ်။ ထိုအခါကျ ကောင်းကင်က နတ်တွေက ကြားကြရတယ်။ ကောင်းကင်က နတ်တွေကလည်း ဟာ၊ ဒီသတင်းရတော့ တဆင့်ပြောပြော သွားတာပေါ့။ ဒါကြောင့် သတင်းဆိုတာ ပြန့်သွားတာပဲ။ တစ်ကမ္ဘာလုံး သတင်းပြန့်သွားတယ်။ 'လူသတင်း လူချင်းဆောင်၊ ပန်းသတင်း လေညှင်းဆောင်'ဆိုတာလို ဆောင်သွားတာ။ သတင်းစာထဲဘာထဲထည့်စရာမလိုဘူး၊ အကုန်လုံး ကြားသွားတာ။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး၊ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ပြောသွားကြတာ။ အဲဒီတော့ ဆိတ်ကွယ်ရာဆိုတာ ဘယ်လိုလုပ်ရှိမှာတုန်း။

နတ်ဆိုတာ လူရဲ့စိတ်ကိုသိတယ်။ နောက်ပြီး ကြည့်မယ်ဆိုရင် **'ပရစိတ္တ-ဝိဇာနန'** သူတစ်ပါးစိတ်ကိုသိနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ **စေတောပရိယဉာဏ်**ရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် ဆိတ်ကွယ်ရာဆိုတာ ဘယ်လိုလုပ် ရှိမှာတုန်း။ အဲဒါကြောင့် အကုသိုလ်လုပ်ပြီဆိုရင် လူတွေကသာ ဆိတ်ကွယ်ရာလို့ ထင်နေပေမယ့်လို့ တကယ်က ဆိတ်ကွယ်ရာမရှိဘူး။

ဒီ **ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ** အမှုကို မရှောင်ဘူးဆိုရင် မိသားစုတစ်ခုနဲ့တစ်ခုဟာ မုန်းတီးမှု၊ အန္တရာယ်တွေဖြစ်မှု ဒါတွေရှိလာတယ်ပေါ့။ မသိလို့သာ မမုန်းကြတာ

www.dhammadownload.com

ကိုး၊ သိရင်တော့ မုန်းကြမှာပဲ။ **ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ** မှ ရှောင်လိုက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က သန်းပေါင်း ၆၀၀၀ သော လူတွေကြားထဲမှာ ဒီလိုဒုက္ခကို မပေးဘူးဆိုတော့ လူသားတွေအားလုံးကို **'အဘယ်ဒေတိ'** ဘေးမဲ့ပေးတာနဲ့ မတူဘူးလား။ ကိုယ်ကျင့်တဲ့အကျင့်ဟာ အများကို ဘယ်သူမှအနှောင့်အယှက်မဖြစ်လို့ ဘေးမဲ့ပေးရာ၊ ဆင်းရဲဒုက္ခကင်းရာ ချမ်းသာမှုကိုပေးတဲ့၊ ရန်ကင်းမှုကိုပေးတဲ့ **မဟာဒါန**ကြီး တစ်ခုပါပဲလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတော်မူတယ်။

နောက်ပြီး **မုသာဝါဒ**။ အေး ...၊ လောကမှာ **မုသာဝါဒ** မှ ရှောင်ကြဉ်တယ်ဆိုတာ အလွန်နည်းတယ်။ မှန်တာပြောရင်ပဲ စကားမချောသလို ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီတော့ မှန်တာပြောရင် လက်ာမချောဘူးပေါ့။ လက်ာချောအောင် မှန်တာမပြောနဲ့လို့ အဓိပ္ပာယ်ရနေတယ်။ မုသားမပါ လက်ာမချောတဲ့။ ဒီအဆိုကို ဘယ်သူက စလုပ်ထားလဲမသိဘူး၊ နည်းနည်းလေး အလိမ်အညာလေး၊ အပိုလေး ထည့်လိုက်တော့မှ အဟုတ်လို့ ထင်ကြတာလို့ဆိုတယ်။

လာဘ်လာဘရအောင် လုပ်တဲ့ကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ အဋ္ဌကထာ ဆရာကြီး ဖွင့်ထားတာရှိတယ်။ "လောကမှာ ပစ္စည်းတစ်ခုရဖို့ လာဘ်လာဘရဖို့ဆိုတဲ့ အကျင့်ဟာ ဘာနဲ့တူတုန်းဆိုရင် နို့ယနာထမင်းထဲမှာတဲ့၊ လက်ညှိုးလေးနဲ့ တည့်တည့်ထိုးပြီး ပြန်နှုတ်လိုက်ရင် ထမင်းက လက်ထဲပါလာမှာမဟုတ်ဘူးတဲ့"။ ဆိုလိုတာက ရိုးဖြောင့်နေရင် ဘာမှမရဘူးလို့ပြောတာ။ ရိုးဖြောင့်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ဘာမှမရဘူး။ ရိုးရိုးကြီးသွားလုပ်လို့မရဘူး၊ ခုခေတ်ပြောကြတယ်လေ။ ဒီလူက တယ်ရိုးတာကိုး။ ရိုးလို့ရှိရင် လူတွေက ရှဲ့ချကြတယ်။ 'လက်ညှိုးလေးကို နည်းနည်းလေး ကောက်လိုက်မယ်ဆိုရင် နို့ယနာခဲကြီး ပါမလာဘူးလား၊ အဲဒါလိုပဲတဲ့။ နည်းနည်းလေး ကောက်မှ ပစ္စည်းကရတယ်'။ သို့သော် နိဗ္ဗာန်ကိုတော့ တစ်ဖြောင့်တည်းလုပ်မှ ရတယ်၊ ကောက်လို့မရဘူး။ နိဗ္ဗာန်သွားတဲ့လမ်းနဲ့ လာဘ်ရကြောင်းလမ်းက တစ်ခြားစီ ဖြစ်နေတယ်။ လက်ကလေး နည်းနည်းကောက်လိုက်တာနဲ့ နို့ယနာတွေ လက်ထဲပါလာတယ်၊ ဖြောင့်ပြီးတော့ ပြန်နှုတ်လိုက်ရင် မပါလာဘူး။ အဲဒါလိုပဲ လောကမှာ 'မုသားမပါ လက်ာမချော' လုပ်ပြီး နည်းနည်းလေး အပိုကလေးထည့်ပြီး ပြောမှ အဆင်ပြေတယ်လို့ ထင်လာကြတယ်။ ဒီတော့ လောကလူတွေမှာ မုသား မပြောတဲ့လူက မရှိသလောက် ဖြစ်လာတယ်။

ငယ်ငယ်တုန်းက ဆရာတော်ဘုရားကြီးတစ်ပါးပြောတာ ကြားဖူးတယ်။ ရယ်စရာအနေနဲ့ပြောတာပါ။ ရယ်စရာအနေနဲ့ပြောပေမယ့်လို့ အလွန် မှတ်သား

www.dhammadownload.com

စရာ ကောင်းတယ်နော်၊ သတိထားစရာလည်းကောင်းတယ်ပေါ့။ ဒါ သတိပေးတဲ့ အနေနဲ့ ပြောတာလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ အေး၊ မုသာဝါဒ ကျူးလွန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ စကားမဝီဘူး၊ သွားမညီဘူး၊ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ သွားတွေကျိုးတယ်လို့ဆိုတယ်။ ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဆရာတော်ဘုရားကြီးက ဘာအမိန့်ရှိတုန်းဆို 'မုသားပြောလို့ သွားကျိုးမယ်ဆိုရင် ဓမ္မကထိကတွေ သွားတစ်ချောင်းမှရှိမှာမဟုတ်တော့ဘူး' တဲ့။ အဲဒါ ဓမ္မကထိကတွေကို သတိပေးလိုက်တာပဲ။ မှန်မှန်ကန်ကန်ဟောဖို့ သတိပေးတဲ့ သဘောပဲနော်။ အဲဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ ဒါ စဉ်းစားရမယ့်အရာပဲ။

အကုသိုလ်ဆိုတာ အခုလုပ် အခုအကျိုးပေးတာမှ မဟုတ်တာကိုး။ အရပ်ထဲမှာ မုသားစကားပြောလို့ သွားကျိုးရမယ်ဆိုရင် သွားစိုက်ဆရာတွေ သူဌေးဖြစ်နေကြပြီ။ ခုခေတ် သွားတစ်ချောင်း တစ်သိန်းကျော် နှစ်သိန်းတန်တယ်၊ ကောင်းပြီ၊ မုသာဝါဒရှောင်တဲ့လူတွေ အလွန်နည်းတယ်လို့ပြောရမယ်။ ရာခိုင်နှုန်းနဲ့တွက်ရင် အလွန်နည်းတယ်။ အဲဒီ အလွန်နည်းတဲ့အထဲမယ် ငါသည် ကိုယ်သိတဲ့အတိုင်း မှန်တာကိုသာပြောမယ်၊ မပြောချင်ရင် ပါးစပ်ပိတ်ထားပေါ့နော်။ ပြောမယ်ဆိုရင် မှန်တာကိုပဲပြောမယ်၊ မမှန်တာကို မပြောဘူး။

မုသားမှရှောင်ကြဉ်မှဟာ အတိုင်းအတာမဲ့တဲ့ သတ္တဝါတွေကို ဘေးမဲ့ပေးခြင်းပဲ။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် လောကမှာကြည့်လေ၊ ဘယ်သူကဖြင့် ဘယ်သူ့ကို လိမ်သွားပြန်ပြီနဲ့ အလိမ်ခံလိုက်ရတဲ့လူက အလွန်ဒုက္ခရောက်တယ်။ လိမ်ပြောတာတို့ ဘာတို့ဆိုတာမျိုးတွေက နောက်ပိုင်း အလိမ်ပေါ်လာတဲ့အခါ စိတ်ဆိုးစရာတွေ၊ ရန်ဖြစ်စရာတွေ ဖြစ်လာကြတယ်ပေါ့။ အစကတည်းက မလိမ်ဘူး၊ မှန်တာပဲပြောတယ်ဆိုတော့ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ယုံကြည်စိတ်ချရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဖြစ်လာမယ်။ ဖြစ်လာတဲ့အခါ ဟော၊ အန္တရာယ်ကင်းတာပေါ့။ ဒါကြောင့်မို့ **မုသာဝါဒ** ကရှောင်ကြဉ်ခြင်းဟာလည်း သတ္တဝါတွေကို ဘေးမဲ့ပေးရာရောက်ပါတယ်တဲ့။ **မဟာဒါန** တစ်ခုပါပဲတဲ့၊ ဒီလိုဟောတာ။

ဟော၊ နောက်တစ်ခုက ဘာလဲဆိုရင် **'သုရာမေရယ'**။ မူးယစ်ဆေးဝါး၊ အရက်သေစာ မသောက်စားခြင်း။ လောကမှာ ဒီ မူးယစ်ဆေးဝါးနဲ့ကင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် အရေအတွက် မများလှဘူး။ အရပ်ထဲမှာတော့ ဟာ၊ ဒီလူက ဘိန်းစွဲနေတာ၊ ဒီလူက အရက်သမား၊ ဒီလိုရှုံ့ချကြပေမယ့်လို့၊ အေး- ရှုံ့ချသာရှုံ့ချတာနော်၊ လောကမှာ အရက်သမားတွေကလည်း ဂုဏ်ရှိမြဲ ရှိနေတာပဲ။ ဒီလူက နိုင်ငံခြားအရက်မှ

www.dhammadownload.com

သောက်တာလို့ ဂုဏ်ယူပြောကြတယ်။ အရပ်ထဲ အရက်သောက်ပြီးတော့ လျှောက်ရမ်းတဲ့လူလောက်သာ အရက်သမားလို့ သတ်မှတ်တာကိုး။ အဲဒီတော့ တကယ့်အဖိုးတန်တဲ့အရက် သောက်နေတဲ့သူကိုတော့ အရက်သမားလို့မသိကြဘူး။

ဘယ်သူပဲသောက်သောက် အရက်ဟာ အရက်ပဲ၊ မူးယစ်ဆေးဝါးဟာ မူးယစ်ဆေးဝါးပဲ။ ကဲ၊ အဲဒီ မူးယစ်ဆေးဝါး သောက်စားနေပါလျက်နဲ့ ဘာဖြစ်လို့ လူကြီးလူကောင်း ဖြစ်ရတာလဲနော်။ ဓမ္မရှုထောင့်က ကြည့်မယ်ဆိုရင် အရက်သောက်တဲ့လူဟာ လူကြီးလူကောင်း မဟုတ်တော့ဘူး။ အေး၊ တချို့က ပြောသေးတယ်၊ အများနဲ့ဆက်ဆံရတာမို့ ဒါလေးမပါလို့ မဖြစ်ဘူးတဲ့၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာ ဒါလေးပါဦးမှတဲ့။ လျှော့စျေးနဲ့ တွက်တာလေ။ ဒါမပါရင် အလုပ်မဖြစ်ဘူးဆိုပြီးတော့ အလုပ်ဖြစ်အောင် သောက်ရတယ်လို့ ဆိုကြတယ်။ ဒါကတော့ ဆင်ခြေပေးတာနဲ့တူတယ်။ ကြည့်ရတာ သောက်ချင်လို့သောက်တယ်ပဲ ပြောလိုက်ပါတော့၊ ဘာလို့ အလုပ်ဖြစ်အောင် သောက်နေရသလဲနော်။

အေး၊ တချို့ကလည်း ပြောကြတယ်၊ အရက်သောက်ပြီး ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဗိုက်မှောက်ပြီးအိပ်နေရင် အကုသိုလ်မဖြစ်ဘူး။ ဘယ်သူ့မှ ဒုက္ခပေးတာမှ မဟုတ်ဘဲလို့ ဒီလိုထင်ကောင်းထင်လိမ့်မယ်။ မဟုတ်ဘူး။ မူးယစ်ဆေးဝါးသောက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အတွေးအခေါ်ကစပြီးတော့ ပျက်စီးလာတယ်။ ဦးနှောက် ထိခိုက်လာတယ်၊ ဒီအရည်ဝင်သွားလို့ရှိရင် ဦးနှောက်လာထိခိုက်တယ်လို့ ဆရာဝန်တစ်ဦးက ပြောဖူးတယ်။ ထိခိုက်လာတဲ့အခါ တွေးတာခေါ်တာကစပြီး မမှန်တော့ဘူးတဲ့။

တချို့ စာရေးဆရာတွေက ရေးကြသေးတယ်။ အရက်ကလေးသောက်မှ ဉာဏ်ပွင့်တယ်တဲ့။ မဟုတ်တဲ့ ဉာဏ်တွေကတော့ ပွင့်ချင်ပွင့်မှာပေါ့။ ဘယ်လို ဉာဏ်မျိုးတွေ တုံးသွားတုန်းဆိုတော့ နိဗ္ဗာန်ရဖို့ တရားထူး တရားမြတ်ရဖို့ သူတော်ကောင်းရဲ့ဉာဏ်မျိုးကျတုံးတယ်။ မဟုတ်တရုတ်ဉာဏ်တော့ ပွင့်ကောင်းပွင့်မယ်ပေါ့။ ဒါ အဲ့မဟုတ်တရုတ်အတွေးတွေ ပွင့်တာကိုပဲ ဉာဏ်ပွင့်တယ်လို့ ပြောတာ ဖြစ်လိမ့်မယ်။

အဲဒီတော့ အရက်သေစာ သောက်စားခြင်းဖြင့် လူရဲ့အတွေးအခေါ်တွေဟာ လွဲမှားလာတယ်။ အရက်ရဲ့ effect က အရက်သွေးထဲရောက်လာရင် အတွေးအခေါ်တွေ မှားယွင်းလာတယ်။ အဲဒီ မှားယွင်းလာမှုဟာ ကိုယ့်ဘဝမှာ ရရှိလာမယ့် တကယ့်တန်ဖိုးရှိတဲ့ ဓမ္မအသိဉာဏ်တွေ လက်လွတ်ဆုံးရှုံးသွားတာပဲ။ ဆုံးရှုံးမှုတစ်ခု

www.dhammadownload.com

ပဲ။ အသိပညာတွေ ဆုံးရှုံးတာလည်း ဆုံးရှုံးမှုတစ်ခုပဲ။ ဒါတင်မကဘူး၊ လွန်ကျွံလာလို့ရှိရင် ကိုယ့်ရဲ့အကျိုးစီးပွားကို ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းမရှိဘူး၊ သူတစ်ပါးရဲ့ အကျိုးစီးပွားကို ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်း မရှိဘူး။ တရားအသိဉာဏ်တွေက ဝေးလာတယ်။ ဝေးလာသည့်အတွက်ကြောင့် သံသရာထဲမှာဒုက္ခပေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက် ဖြစ်လာတယ်ပေါ့။

မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ မူးယစ်နေသည့်အတွက်ကြောင့် အသိဉာဏ်တွေဆုံးရှုံးသွားပြီး **ပါဏာတိပါတ** အမှုလည်း ကျူးလွန်နိုင်တာပဲ၊ **အဒိန္နာဒါန** အမှုလည်း ကျူးလွန်နိုင်တာပဲ။ **ကာမေသုမိစ္ဆာစာရတို့၊ မုသာဝါဒ**တို့လည်း ကျူးလွန်နိုင်တာပဲ။ အဲဒီလို **သုရာမေရယ**က ကျန်တဲ့ပြစ်မှုတွေပါ ကျူးလွန်စေတတ်တဲ့ အကြောင်းတရားရှုထောင့်ကကြည့်ရင် ပိုပြီးဆိုးတယ်လို့ ပြောနိုင်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားသခင်ကိုယ်တော်မြတ်က **အင်္ဂုတ္တိရ် ဒုစ္စရိတဝိပါတ** သုတ်မှာ ဘယ်လိုဟောထားတုန်းဆိုရင် **သုရာမေရယပါနံ အာသေဝိတံ သုရာပါန** ဟာ အကြိမ်ကြိမ် အထပ်ထပ် လုပ်လာလို့ရှိရင် အပါယ်ငရဲမှာ ဖြစ်စေနိုင်တယ်တဲ့။ **သုရာပါန** ရဲ့ အပေါ့ဆုံးအပြစ်ကတော့ အရူးအနှမ်းဖြစ်စေတတ်တယ်တဲ့။ အခုခေတ်မွေးလာကတည်းက ဦးနှောက်ကျပ်မပြည့်တာတို့နော်။ ဆရာဝန်တွေကတော့ ပြောမှာပေါ့၊ ဦးနှောက် ကျပ်မပြည့်တာ ဘာဓာတ်တွေ ချို့ယွင်းလို့တို့ ဘာလို့တို့ ပြောမှာပေါ့နော်။ အဲဒီလို ချို့ယွင်းတာကိုက ကံကြောင့် ချို့ယွင်းသွားတာကိုး။ တခြားသူမှာ မချို့ယွင်းဘဲ ကိုယ့်ကျမှ ချို့ယွင်းတယ်ဆိုတော့ ကံကြောင့်ပဲပေါ့။ ကျပ်မပြည့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတွေ ဖြစ်တတ်တယ်တဲ့။

သုရာမေရယ မှ ရှောင်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ပတ်ဝန်းကျင်အတွက် အေးချမ်းသာယာမှု၊ ဘေးရန်ကင်းမှုကို ပေးရာရောက်ပါတယ်တဲ့။ ဒါကြောင့် **မဟာဒါန** တစ်ခုပါလို့ ဟောဒီသုတ္တန်မှာ ဒီလိုဟောထားတာ။ **မဟာဒါန** မြတ်သော အလှူတွေတို့ လှူနေရတယ်လို့ စိတ်ထဲက ဝမ်းသာစရာအလွန်ကောင်းတယ်ပေါ့။

မြတ်စွာဘုရားက ငါးပါးသီလကို **မဟာဒါန** လို့ ဟောဒီလို ဟောခဲ့တယ်။ ဒီ **မဟာဒါန**ဆိုတဲ့ အယူအဆဟာ ခုမှပေါ်တာမဟုတ်ဘူးတဲ့။ ဟိုးရှေးတုန်းကတည်းက တကယ့်သူတော်ကောင်းတို့ရဲ့ အဆက်အနွယ် ကမ္ဘာဦးကာလကပေါ်လာတာဖြစ်သည့်အတွက် ဘယ်ပညာရှိကမှ မပယ်ဖျက်ဘူးတဲ့။ ဟောဒီ ငါးပါးသီလ ဆိုတဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားဟာ ပယ်ဖျက်ရမယ့်တရား မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီ ကိုယ်ကျင့်တရားဟာ

www.dhammadownload.com

အလွန်ကြီးမားတဲ့ **'အဘယဒါန'** မြတ်သောအလှူဒါနကြီး ဖြစ်ပါတယ်လို့ ဟောခဲ့တာ။ အဲဒါတင်မကဘူး၊ မြတ်စွာဘုရားက ဒီ ငါးပါးသီလ ကျင့်သုံးတယ်ဆိုတဲ့ဟာတဲ့၊ **'ပုညာဘိသန္ဒ'** ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေဟာ တသွင်သွင်စီးဝင်နေတယ်။ သာမန်အားဖြင့် ကြည့်မယ်ဆိုရင်တော့ အေး၊ သူများအသက်သတ်ခြင်းမှ ရှောင်လိုက်တာ၊ ရှောင်လိုက်သည့်အတွက်ကြောင့် ဘာမှမရလိုက်ဘူးလို့ ထင်ကောင်းထင်လိမ့်မယ်။ **အဒိန္နာဒါန**–သူများပစ္စည်းကိုမခိုးတာ၊ ရှောင်လိုက်တာ ဘာမှမရဘူးလို့ ထင်ကောင်းထင်လိမ့်မယ်။ ဟော၊ အဲဒီရှောင်လိုက်တဲ့ ကုသိုလ်စေတနာဟာ အင်မတန်မှအရှိန်အဟုန်နဲ့ မိမိရဲ့သန္တာန်မှာ စီးဝင်နေတဲ့၊ ဖြစ်ပွားနေတဲ့ ကုသိုလ်တစ်ခုပါတဲ့။ **'ပုညာဘိသန္ဒ' 'ကုသလာဘိသန္ဒ'** ဆိုတဲ့အသုံးကို မြတ်စွာဘုရားက အသုံးပြုတော်မူတယ်။ **အဘိသန္ဒ** ဆိုတာ စဉ်ဆက်မပြတ် စီးဝင်နေတယ်။ **ပုညာ** ဆိုတာ ကောင်းမှု။ **ကုသလ** ဆိုတာ ကုသိုလ်။ ဩော်၊ **ပါဏာတိပါတာ** ရှောင်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ကုသိုလ်တွေဟာ ဒလဟော စီးဝင်နေတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပဲ။ ကုသိုလ်တွေရနေတယ်လို့ ဒီလိုပြောတာ။

ဒီ **'ပုညာဘိသန္ဒ'** စီးဝင်လာတဲ့ကုသိုလ်ဟာ ဘာတွေ အကျိုးပြုတုန်းဆိုရင် **သုခဿာဟာရ**၊ မိမိသန္တာန်မှာ ချမ်းသာသုခတွေ ယူလာတယ်တဲ့။ ကုသိုလ်က ကိုယ့်ဆီ ကောင်းတာတွေ ယူလာလိမ့်မယ်လို့ပြောတာနော်။ ငွေကြေးဓနကတော့ ချမ်းသာသုခကိုသာ ယူလာတာမဟုတ်ဘူး၊ သူခိုးဓားပြကိုလည်း ခေါ်လာတတ်သေးတယ်။ ကုသိုလ်ကတော့ သူခိုးဓားပြကိုခေါ်မလာဘူး၊ ငွေကြေးဓနကသာ သူခိုးဓားပြကို ခေါ်လာတတ်တာ။ ဒါကြောင့်မို့ ငွေကြေးကိုတော့ **'သုခဿာဟာရ'** ချမ်းသာကို ယူလာတယ်လို့ ပြောလို့မရဘူး။ တစ်ဖက်က ဆင်းရဲဒုက္ခကိုပါ ပေးသွားတတ်တယ်တဲ့။ အေး၊ ဒီ ကုသိုလ်ကောင်းမှုကတော့ **'သုခဿာဟာရ'** တကယ့်ကို ချမ်းသာကို ဆောင်ယူလာတဲ့ သဘာဝတရားတစ်ခုပဲတဲ့။

ချမ်းသာသုခကိုသာ ယူဆောင်သလားဆိုတော့ မဟုတ်ဘူး၊ ဒီကုသိုလ်ကောင်းမှုဟာနော်။ **'သောဝဂ္ဂိက'** ကောင်းတဲ့အခြေအနေတွေကို ပေးတတ်သေးတယ်။ ကောင်းတဲ့အခြေအနေတွေဆိုတာ မျက်စိကမြင်ရရင်လည်း အကောင်းပဲ။ အခု ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ မျက်စိက ကောင်းတာလည်းမြင်ရတယ်၊ ဆိုးတာလည်းမြင်ရတယ်နော်။ မျက်စိဆိုတာ ရွေးလို့မှမရတာ။ နားကလည်း ကိုယ်ကြိုက်တဲ့အသံကိုသာ နားထောင်လို့ မရဘူး။ မကြိုက်တဲ့အသံတွေလည်း နားထောင်နေရတယ်။

www.dhammadownload.com

နှာခေါင်းကလည်း ကောင်းတဲ့အနံ့ကိုသာရှုချင်လို့ ဘယ်ရမလဲ၊ မကောင်းတဲ့အနံ့ကလည်း တိုးဝင်လာတာပဲ။ လျှာကလည်း ကောင်းတာချည်း မဟုတ်ဘူး၊ မကောင်းတာလည်း တွေ့တာပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်ကလည်း ကောင်းတဲ့ အထိအတွေ့ရှိသလို မကောင်းတဲ့ အထိအတွေ့ရှိတယ်။

အေး၊ အဲဒီလို အမျိုးမျိုးရှိတဲ့အထဲမယ် ဟောဒီ ပါဏာတိပါတက ရှောင်ကြဉ်လိုက်လို့၊ ဒီ ငါးပါးသီလလုံလိုက်လို့ ကုသိုလ်တွေစီးဝင်လာပြီဆိုရင် အဲဒီကုသိုလ်က မြင်ရင်လည်း အကောင်းချည်းပေးမယ်တဲ့။ ကြားရင်လည်း အကောင်းချည်းပဲ။ အနံ့ရရင်လည်း အကောင်းချည်းပဲ။ လျှာနဲ့လျက်ရရင်လည်း အကောင်း ချည်းပဲ။ မကောင်းတာ တစ်ခုမှမပါဘူးလို့ ဆိုလိုတယ်။

ဟော၊ နောက်တစ်ခုက ဘာတုန်း။ **'သုခဝိပါက'** ချမ်းသာတဲ့အကျိုးကို ပေးတယ်။ **'သဂ္ဂသံဝတ္တနိက'** ကောင်းရာသုဂတိ နတ်ဘုံ နတ်စည်းစိမ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်တယ်တဲ့။ သူ့အကျိုးတရားတွေက အကုန် အကောင်းတွေချည်းပဲ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်က ဒီ ငါးပါးသီလဟာ သာမန်မဟုတ်ဘူးတဲ့။ **မဟာဒါန** လို့ ခေါ်ရရုံတင်မဟုတ်ဘူး၊ **ပါဏာတိပါတ** က ရှောင်ကြဉ်လိုက်တယ်ဆိုတဲ့ ဒီစေတနာလေးဖြစ်လာတာဟာ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ချမ်းသာသုခတွေဆောင်ယူလာမယ့် ကုသိုလ်ရေအလျဉ် တသွင်သွင်စီးဝင်လာတာနဲ့ တူတယ်တဲ့။

ဟော၊ တစ်ဖက်က ကြည့်ကြဦးစို့။ ငါးပါးသီလကို သာမန်ကြည့်လိုက်ရင် ဒါ သီလလေးပဲဆိုပြီးတော့ အထင်သေးကောင်းသေးလိမ့်မယ်။ ဘာဝနာမလုပ်ရင် မရဘူးတို့၊ သမာဓိလုပ်ငန်းဝေးရင် မရဘူးတို့ ပြောကောင်းပြောလိမ့်မယ်။ ကဲ၊ ငါးပါးသီလဟာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးထဲမှာ ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် **သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ**ပဲ။ အဲဒီ ငါးပါးသီလနဲ့ လုံလုံခြုံခြုံအသက်မွေးရင် **သမ္မာအာဇီဝ**ဖြစ်တယ်။ **သမ္မာအာဇီဝ** ဆိုတာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးထဲမှာ ပါတဲ့အတွက်ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဆိုတာ **မဇ္ဈိမပဋိပဒါ**ပဲ။ **မဇ္ဈိမပဋိပဒါ**ကို ဘုရားက ဘယ်လိုဟောတုန်း။ **'စက္ခုကရဏီ၊ ဉာဏ ကရဏီ၊ ဥပသမာယ အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ'** နိဗ္ဗာန်ရောက်အောင်ပို့ဆောင်နိုင်တဲ့သတ္တိရှိတယ်တဲ့။ ငါးပါးသီလလုံအောင် ကျင့်နေခြင်းသည်ပင် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးအကျင့်တရားထဲက **သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာ ကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ** ကို ကျင့်ရာမရောက်ပေဘူးလား။ ရောက်တယ်တဲ့။ အဲဒါမပါရင် ကျန်တဲ့ **သမ္မာဝါယာမ၊ သမ္မာသတိတို့၊ သမ္မာသမာဓိ** တို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ သူက ပိုပြီးတော့ အခြေခံကျတယ်။

www.dhammadownload.com

ဒါကြောင့်မို့လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဒီ ငါးပါးသီလဟာ ရှောင်ကြဉ်လိုက်တယ်လို့ ဆိုလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ကုသိုလ်တွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ စီးဝင်ပြီးတော့ နိဗ္ဗာန်လမ်းကြောင်းပေါ်မှာ ဦးတည်မိတာနဲ့ အတူတူပဲပေါ့။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်တရားထဲက အဲဒီသုံးပါး ကျင့်လိုက်မိပြီပေါ့။ သုံးပါးပေါ် ရောက်လာပြီဆိုရင် ကျန်တဲ့ ငါးပါးအပေါ် ရောက်ဖို့ ကိုယ်က ဆက်လုပ်ဖို့ပဲကျန်တော့တယ်ပေါ့။ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

အဲဒီတော့ **ကဋ္ဌ–**လိုချင်စရာတွေကို ဒီကုသိုလ်ကပေးတယ်။ **ကန္တ–** နှစ်သက်စရာတွေ၊ **မနာပ–** မြတ်နိုးစရာတွေ ဒီကုသိုလ်ကပေးမယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ငါးပါးသီလကို **မဟာဒါန**လို့ ဟောပြီးတဲ့အခါမှာ ထို ငါးပါးသီလရဲ့အကျိုးတရားတွေ၊ ဒီရှောင်ကြဉ်မှုရဲ့ စေတနာ၊ ဒီကုသိုလ်ရဲ့ အကျိုးတရားတွေကို ဒီလိုဟောထားတာ အားရစရာ၊ အလွန်အားရစရာ ကောင်းတာပေါ့။

ရှေးဆရာတွေက ဟောကြတယ်၊ ဆုံးမစာတွေရေးကြတယ်။ ငါးပါးသီလကို ခါးဝတ်ပုဆိုးကဲ့သို့ မြဲရမယ်တဲ့ ဒီလိုပြောတယ်။ အင်မတန်မှ လိုအပ်တဲ့အရာဖြစ်လို့ ဒီလိုဟောတာ။ အခု ဒီသုတ္တန်မှာကျတော့ မြတ်စွာဘုရားက ဒီငါးပါးသီလကို **'မဟာဒါန** မြတ်သောအလှူ' ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်တဲ့ အလှူဒါနကြီးတစ်ခုလို့ ဒီလိုဟောတယ်။ ငါးပါးသီလနဲ့အတူ ဘာကိုထည့်ဟောတုန်းဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရားက တကယ့်ကို မပြတ်စီးဝင်နေတဲ့ ကုသိုလ်တွေဆိုတဲ့အထဲမယ် သရဏဂုံသုံးပါးလည်းပါတယ်တဲ့။ မြတ်စွာဘုရားကို ကိုးကွယ်ရာလို့ဆည်းကပ်ပြီဆိုရင် ဆည်းကပ်တယ်ဆိုတဲ့ ကုသိုလ်စေတနာဟာ ကုသိုလ်အားလုံး မိမိသန္တာန်မှာ စီးဝင်လာဖို့ရာအတွက် လမ်းဖွင့်ပေးတာ ဖြစ်သောကြောင့် ကုသိုလ်အလျဉ်ဟာ စီးဝင်လာတယ်လို့ ဒီလိုပြောတာနော်။ ဘုရားကို ကိုးကွယ်တယ်၊ တရားကို ကိုးကွယ်တယ်၊ သံဃာကို ကိုးကွယ်တယ်၊ ဒီကိုးကွယ်မှု သုံးရပ်ဟာလည်းပဲ **'ကုသလာဘိသန္ဒ ပုညာဘိသန္ဒ'** စီးဝင်လာတဲ့ကုသိုလ်တွေ၊ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ စီးဝင်လာတဲ့ ကောင်းမှုတွေပဲလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဒီလိုဟောတာ။

အဲဒီတော့ **သရဏ** လို့ ဆိုတဲ့နေရာမှာ **သရဏ** ဆိုတာ ဘာကိုပြောတာလဲ၊ ဘေးရန်အန္တရာယ် အဆိုးတွေကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တဲ့ စွမ်းအားရှိတဲ့အရာလို့ ဒီလိုဆိုတယ်။ မြန်မာလိုက ကိုးကွယ်ရာလို့ ဒီလိုပြန်ပေမယ့်လို့ **သရဏ**ဆိုတဲ့ စကားလုံးအဓိပ္ပာယ်က ဖယ်ရှားပစ်ခြင်း၊ ဘာကို ဖယ်ရှားပစ်တာတုန်း။ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကို ဖယ်ရှားပစ်တာ။ အဲဒီတော့ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကို ဖယ်ရှားပစ်တာ ဘယ်အရာက

www.dhammadownload.com

ဖယ်ရှားတာတုန်းမေးရင် ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ရတနာသုံးပါးက ဖယ်ရှားပစ်တယ်။ ဒါဖြင့် ဘယ်လိုပုံစံ ဖယ်ရှားပစ်တာတုန်း။ ကြည့်၊ မြတ်စွာဘုရားက သတ္တဝါတွေကို ကောင်းကျိုးချမ်းသာရဖို့အတွက် ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကိုလုပ်ဖို့၊ မကောင်းကျိုးတွေ လွတ်ကင်းဖို့ရာအတွက် အကုသိုလ်တွေကိုရှောင်ဖို့ဆိုတဲ့ ဆုံးမဩဝါဒပေးတယ်။ ဆုံးမဩဝါဒအတိုင်း လိုက်နာမယ်ဆိုရင် ကျရောက်မယ့် ဘေးအန္တရာယ်တွေ မကျရောက်တော့ဘူး။ ဆုံးမဩဝါဒပေးပြီး လမ်းညွှန်ပြခြင်းဖြင့် သတ္တဝါတွေသန္တာန်မှာ ကျရောက်မယ့် ဘေးအန္တရာယ်တွေ ဖယ်ရှားပစ်တယ်လို့ ဒီလိုပြောတာ။

အဲဒီတော့ ဖယ်ရှားပေးတယ်ဆိုတော့ ဘုရားက ဘာနဲ့ဖယ်ရှားတာတုန်းဆိုရင် တရားနဲ့ဖယ်ရှားတာပေါ့။ ဆရာဝန်တွေက လူတွေရဲ့သန္တာန်မှာဖြစ်တဲ့ ရောဂါကို ကုတယ်ဆိုတာ သူ့လက်နဲ့ကုတာမှမဟုတ်တာ၊ ဘာနဲ့ကုတာတုန်း၊ ဆေးနဲ့ကုတာ။ ဆေးမတိုက်ရင် ပျောက်မှာမှမဟုတ်တာ။ အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားကလည်း သတ္တဝါတွေကို ဘေးရန်အန္တရာယ်က ဖယ်ရှားပေးတယ်ဆိုတာ တရားနဲ့ ဖယ်ရှားပေးတာပေါ့။ ဒီတရားကို ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် ဘေးရန်အန္တရာယ်တွေ လွတ်ကင်းနိုင်တယ်ဆိုပြီး အဲဒီတရားကို ညွှန်ပြတယ်။ အဲဒီလို မြတ်စွာဘုရားက ညွှန်ပြခြင်းဖြင့် ဘေးရန်အန္တရာယ်က လွတ်အောင်လုပ်တယ်။

တရားဓမ္မကတော့ ညွှန်ပြတဲ့အတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် ဘေးရန်အန္တရာယ်က လွတ်စေတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ **'သရဏ'** လို့ခေါ်တာ။ သံဃာတွေကိုတော့ ဘာဖြစ်လို့ **သရဏ** လို့ခေါ်တုန်းဆိုရင် အေး၊ သံဃာ့ဂုဏ်ကိုအာရုံပြုပြီးတော့ လူတွေ ကုသိုလ်ကောင်းမှုလုပ်မယ်၊ လက်အုပ်လေး တစ်ကြိမ်လောက်ချီလိုက်မယ်၊ တစ်ကြိမ်တစ်ခါလေး ဦးနှိမ်ပြီးတော့ ရှိခိုးလိုက်မယ်၊ ဟော- ပစ္စည်းလေးပါး လှူဒါန်းလိုက်မယ်ဆိုရင် အင်မတန်ကြီးမြတ်တဲ့၊ အတိုင်းအတာကင်းမဲ့တဲ့ ချမ်းသာသုခတွေကို ရရှိမယ်။ အဲဒီလိုရရှိစေတာဟာ ဘာက ရရှိစေတာတုန်းဆိုရင် သံဃာတွေကျင့်သုံးတဲ့ ကိုယ်ကျင့်သီလ။ ဆိုပါစို့၊ မြေဩကောင်းတဲ့မြေထဲမှာ သစ်ပင်လေးတစ်ပင်စိုက်တယ်၊ အသီးအနှံလေး တစ်ပင်စိုက်တယ်၊ သရက်ပင်လေးတစ်ပင်စိုက်တယ်။ စိုက်လိုက်တဲ့အခါ ကိုယ်စိုက်တာကတော့ တစ်စေ့ထဲပဲ၊ ဒါပေမယ့်လို့ နှစ်စဉ်နှစ်စဉ် သီးပေးတာက ထောင်ချီ၊ သောင်းချီသီးတာ။ တစ်နှစ်ထဲလည်း မဟုတ်ဘူးနော်၊ နှစ်ပေါင်းများစွာသီးတာ။ အဲဒါ ဘယ်သူက ပေးတာတုန်းဆိုရင် ဒီ မြေကောင်း ရေကောင်းက ပေးတာပဲပေါ့။ အဲဒီလိုပဲ သံဃာကိုလှူလိုက်လို့

www.dhammadownload.com

ရရှိတယ်ဆိုတာ သံယာအပေါ်မှာပျိုးလိုက်တဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ကုသိုလ်စေတနာဟာ ထပ်တလဲလဲ သီးပွင့်နေတယ်ဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်ကိုပြောတာပေါ့။ အဲဒီလို သီးပွင့်မှုကို ရရှိစေတာဟာ ဒါ သံယာရဲ့ဂုဏ်ပဲပေါ့။ အဲဒီလို သီးပွင့်မှုကို ရရှိစေခြင်းဖြင့် အပါယ်ငရဲတို့၊ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်ရမယ့် အနေအထားတွေကို ဖယ်ရှားပစ်လို့ သံယာကိုလဲ သရဏာလို့ခေါ်တယ်။

အဲဒီ **သရဏာ** လို့ခေါ်တဲ့ ရတနာသုံးပါးကို ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်တဲ့ စိတ်ဓာတ်လေးက **သရဏာဂမန၊** အဲဒီစိတ်ဓာတ်ကလေးက ဒါ ကုသိုလ်စိတ်ဓာတ်ကလေးနော်။ အဲဒီလို ကုသိုလ်စိတ်ဓာတ်ကလေး ဖြစ်လာတာဟာ သာမန်ကုသိုလ် မဟုတ်ဘူးတဲ့။ **'ပုညာဘိသန္ဒ၊ ကုသလာဘိသန္ဒ'** ဒါကို အကြောင်းပြုပြီး ကုသိုလ်တွေကိုယ့်သန္တာန်မှာ မပြတ်စီးဝင်လာနိုင်တယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဒီသုတ္တန်မှာ ဟောတာ။

အဲဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ သရဏဂုံ ၃-ပါးနှင့်တကွ ငါးပါးသီလကို ခံယူဆောက်တည်ခြင်းဖြင့် **မဟာဒါန** ဆိုတဲ့ ကြီးမြတ်တဲ့အလှူဒါနကို တို့တစ်တွေ ပေးလှူရတယ်လို့ စိတ်ထဲမှာအဲဒီလိုအာရုံပြုရမယ်။ အဲဒီလိုအာရုံပြုလိုက်မယ်ဆိုရင် ကိုယ်ဟာ အင်မတန်ကြီးမြတ်တဲ့ အလှူဒါနကြီး၊ ဘုရားအဆူဆူ ခီးမွမ်းတော်မူတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်ရုံမျှမက မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးအကျင့်တရားဆိုတဲ့ လမ်းကြောင်းပေါ်ကို တို့တစ်တွေ တက်ရောက်နေကြပါလားလို့ စိတ်ထဲမှာ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်ဖို့ လိုအပ်တယ်။

တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ်အပေါင်းတို့သည် သရဏဂုံသီလကို ဆောက်တည်ကြတဲ့အခါမှာ သာမန်အနေအထားနဲ့မဟုတ်ဘဲ မိမိစောင့်ထိန်းထားတဲ့ ငါးပါးသီလပဲဖြစ်စေ အလေးအနက် ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီး တို့တစ်တွေဟာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်တရားထဲမှာ ခြေတစ်လှမ်းဝင်နေတာပဲလို့ စိတ်ထဲမှာဝမ်းသာအားရဖြစ်ပြီး မိမိတို့သီလကို စင်ကြယ်သည်ထက် စင်ကြယ်အောင် ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်ပွားများအားထုတ် နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

❀❀❀

www.dhammadownload.com

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၃ ခုနှစ်၊ ကောဇာ သင်္ကရာဇ် ၁၃၇၁ ခုနှစ်၊ နတ်တော်လပြည့်နေ့၊ ရန်ကုန်တိုင်း၊ လမ်းမတော်မြို့နယ်၊ ကိုင်းတန်းလမ်း၊ ဗုဒ္ဓဝါဋ္ဌကစေတီတော်အား ဦးထိပ်ပန်ဆင်လျက် ဒုတိယအကြိမ်မြောက် ကိုင်းတန်းလမ်းမိသားစု သံဃာဒါန ဆွမ်းလောင်းအဖွဲ့၏ အနှိုင်းမဲ့အလှူ ဓမ္မပူဇာတရားပွဲ၌ ဟောကြားတော်မူအပ်သော **"စိတ်၏ထွက်ပေါက်များ"** တရားဒေသနာတော်။

စိတ်၏ထွက်ပေါက်များ

ထွက်ပေါက်ဆိုတာကို ပါဠိဘာသာနဲ့ ဖော်ပြတဲ့အခါ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက **'နိဿရဏ'** ဆိုတဲ့စကားလုံးကိုအသုံးပြုထားတယ်။ **'နိဿရဏ'** ဆိုတာ ထွက်ပေါက်ပဲ၊ တစ်စုံတစ်ခု အခက်အခဲ အကြပ်အတည်းတွေနဲ့ ကြုံတွေ့နေတဲ့အခါမှာ လူတွေဟာ ထွက်ပေါက်ရှာလေ့ရှိကြတယ်။ လှောင်ပိတ်မိနေပြီဆိုရင် ပိုပိုဆိုးလာပြီး ပေါက်ကွဲသွားတတ်တယ်။ လေတောင်မှပဲ လှောင်ပိတ်ထားမယ်ဆိုရင် ပေါက်ထွက်သွားနိုင်တယ်။ ထို့အတူပဲ လူတွေရဲ့စိတ်ကို ထွက်ပေါက်မပေးဘဲနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို ချုပ်တည်းထားမယ်ဆိုရင် ပေါက်ကွဲသွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ နှလုံးကွဲတာတို့၊ အသဲကွဲတာတို့ ဖြစ်တာ။

မှန်ကန်တဲ့ ထွက်ပေါက်တစ်ခုရဖို့ အင်မတန်မှအရေးကြီးတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက "စိတ်၏ထွက်ပေါက်များ"ဆိုတာကို ညွှန်ပြတော်မူထားတယ်။ အင်မတန်မှမှတ်သားစရာကောင်းတယ်၊ လက်တွေ့လည်းကျတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ရဲ့နေ့စဉ်ဘဝမှာ စိတ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး အကျပ်အတည်း တစ်စုံတစ်ရာ တွေ့လာမယ်ဆိုရင် ဟောဒီထွက်ပေါက်များကိုအသုံးချပြီး ဖြေလျှော့လို့ ရနိုင်တယ်။ နောက်ဆုံးမှာ စိတ်ဟာလုံးဝလွတ်မြောက်သွားတဲ့ အခြေအနေတစ်ခုကို ရောက်ရှိသွားနိုင်တယ်။ လုံးဝလွတ်မြောက်သွားတဲ့ စိတ်မာတ်လေးဟာ ဘယ်အခါကာလမှ ပြန်လည်ပြီး အကျဉ်းအကျပ် တွေ့တယ်ဆိုတာ မရှိဘူး၊ ဘယ်အခါကာလမှ ပြန်လည်ပြီး ပိတ်မိတာ၊ ဖိစီးတာ မရှိတော့ဘူး။

စိတ်ရဲ့လှုပ်ရှားမှုများကို emotion လို့ ခေါ်ပြီး စိတ်ဖိစီးမှုကို stress လို့ ခေါ်တယ်။ ဒီကနေ့ခေတ်မှာ လူတွေဟာ ကြီးပွားတိုးတက်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြတယ်။ စီးပွားရေးဘက်က တိုးတက်လာအောင်, နိုင်ငံတကာအဆင့်မီအောင်,

www.dhammadownload.com

ဟိုလူ ဒီလူရဲ့အဆင့်တွေမီအောင် ကြိုးစားအားထုတ်လာကြတဲ့အခါမှာ စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်လာတတ်တယ်။

လူတွေ ချမ်းသာလွယ်ကူမှုအတွက် အသုံးပြုစရာတွေ အင်မတန်မှ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာတယ်ပေါ့။ ဟိုနိုင်ငံက ဒီနိုင်ငံ ခရီးသွားဖို့ဆိုလည်း သက်တောင့်သက်သာ အချိန်တိုတိုနဲ့ရောက်နိုင်တယ်။ ကိုယ့်နိုင်ငံအတွင်းမှာလည်း တစ်နေရာကနေတစ်နေရာ သွားမယ်ဆိုရင် သက်သက်သာသာ အချိန်တိုလေးအတွင်းမှာ ရောက်ရှိသွားနိုင်တယ်။ ဒီလို စီးပွားရေးဘက်, လူတွေရဲ့ အသုံးအဆောင်တွေဘက်က တိုးတက်လာပေမယ့် စိတ်ရဲ့ဖိစီးမှုတွေကတော့ များများလာတယ်။

ဒီလောက် တိုးတက်နေတဲ့ခေတ်ကြီးထဲမှာ စိတ်ချမ်းသာမှုတွေ ပိုတိုးလာသလား ဆိုလို့ရှိရင် စိတ်ချမ်းသာမှုက ပိုမတိုးဘူး၊ စိတ်ရဲ့ဖိစီးမှု ဒဏ်တွေကသာ ပိုတိုးလာတယ်။ အဲဒါဘာ့ကြောင့်လဲဆိုတာ အလေးအနက်ထားပြီး လေ့လာကြည့်သင့်တယ်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက နည်းလမ်းတွေ ပေးထားတယ်၊ လူတွေရဲ့ "လိုဘ" ဟာ ဘယ်တော့မှ ပြည့်တယ်လို့မရှိဘူး။ မပြည့်နိုင်တာကြီးကို ဖြည့်နေမယ်ဆိုရင် မဆုံးနိုင်တဲ့ ခရီးလမ်းကြီးကို လျှောက်နေတာဖြစ်လို့ လူတွေရဲ့ စိတ်ဓာတ်ဟာ လိုမြဲလိုနေမှာပဲ။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက **"အတိတ္တော လောကော"** တဲ့။ လောကသားတွေဟာ ဘယ်တော့မှ တင်းတိမ်သွားတာ မရှိဘူးတဲ့၊ ဘယ်လောက်ပဲ ဖြည့်ဆည်းပေး ဖြည့်ဆည်းပေး မတင်းတိမ်ဘူး။ ကောင်းသည်ထက်ကောင်းအောင်၊ တိုးတက်သည်ထက် တိုးတက်အောင် ဒီလိုပဲ ကြိုးစားနေကြမှာပဲ၊ ဘယ်လောက်ပဲ ကြိုးစားကြိုးစား ထိုကဲ့သို့ ကြိုးစားလာသည်နှင့်အမျှ၊ လူ့အသုံးအဆောင်တွေဘက်က တိုးတက်လာသည်နှင့်အမျှ လူတွေရဲ့စိတ်ထဲမှာလည်းပဲ စိတ်ဖိစီးမှုဆိုတဲ့ ဒဏ်ရာဒဏ်ချက်တွေကလည်း တိုးသည်ထက် တိုးလာမယ်။

တစ်ကမ္ဘာလုံးနဲ့ ခြံကြည့်မယ်ဆိုရင် ဒီအတိုင်းပဲမြင်ရမယ်။ အေး- ကံကောင်းထောက်မလို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟောကြားတဲ့ တရားဓမ္မတွေကို နာယူခွင့်ရကြမယ်, တရားကို နှလုံးသွင်းခွင့်ရကြမယ်ဆိုရင် လက်တွေ့ကျင့်သုံးခွင့်ရကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာထို စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်တွေကို အတော်အသင့် လျှော့ချနိုင်ကြလိမ့်မယ်။ လျှော့ချတဲ့နေရာမှာလည်းပဲ အင်မတန်မှ မှန်ကန်တဲ့နည်းနဲ့ လျှော့ချနိုင်လိမ့်မယ်။

ဒီကနေ့ခေတ် စီးပွားရေးဘက်က တိုးတက်တယ်လို့ဆိုတဲ့ နိုင်ငံအချို့မှာ ဘာတွေများ တိုးတက်နေသလဲဆိုလို့ရှိရင် stress လို့ဆိုတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ တိုးတက်

www.dhammadownload.com

နေတယ်။ stress ဆိုတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ တိုးတက်လာသည့်အတွက်ကြောင့် ထွက်ပေါက်ရှာတဲ့အနေနဲ့ နည်းလမ်းမျိုးစုံအသုံးချကြတယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတဲ့နည်းလမ်းကို မတွေ့ရှိသဖြင့် သက်သာလိုသက်သာငြားဆိုပြီးတော့ လောကပညာရှင်တွေက stress ကို လျှော့ချဖို့ရာ နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ ကြိုးပမ်းလာကြတယ်။

Psychotherapy တို့, Psychiatrist တို့, Psychotherapist တို့နဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို ဖြေဖျောက်ဖို့ ကြိုးစားလာကြတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံမှာထက် အနောက်နိုင်ငံတွေ, ဥရောပနိုင်ငံတွေမှာ Psychotherapy နဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုကို လျှော့ချဖို့ ကြိုးပမ်းတာတွေ ပိုများတယ်။ အေး-မြန်မာနိုင်ငံမှာကတော့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ တရားတော်တွေကို ဖြန့်ဖြူးနေကြလို့ ထိုထို ကမ္မဋ္ဌာန်းရိပ်သာတွေသွားပြီး စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရယူကြတယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာပေးထားတဲ့ မှန်ကန်တဲ့ အတွေးတွေက စိတ်ဖိစီးမှုကို လျှော့ကျသွားစေတယ်။

ကြည့်လေ- မြန်မာလူမျိုးတွေက စိတ်ဖိစီးမှုကို ဘယ်လိုလျှော့ချကြသလဲ။ လူတိုင်းလူတိုင်းလောက်နီးနီး စဉ်းစားကြတယ်။ **"သဗ္ဗေ သင်္ခါရာ အနိစ္စာ** - သင်္ခါရတရားဆိုတာ မြဲတာမှမဟုတ်ဘဲ၊ လူ့ဆန္ဒဆိုတာ ဘယ်ပြည့်နိုင်ပါ့မလဲနော်" စတဲ့ ဒီအတွေးတွေဟာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကဟောထားလို့ မိမိတို့ရဲ့ ရင်ထဲနှလုံးထဲမှာ ရှိနေပြီးဖြစ်တယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ တရားတွေဟာ ပုဂံခေတ်ကစပြီး မြန်မာနိုင်ငံကို ရောက်ရှိထွန်းကားလာပြီး မြန်မာလူမျိုးတွေရဲ့သွေးသားထဲမှာ စိမ့်ဝင်နေတဲ့ အဆုံးအမတွေပဲ။ အဲဒီ ဗုဒ္ဓရဲ့အဆုံးအမတွေကို မိဘ ဆွေမျိုးအစဉ်အဆက် ကြားဖူးနားဝ ရှိလာကြတယ်။ "သင်္ခါရဆိုတာ မမြဲဘူး၊ ဘယ်အရာပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်ဆန္ဒအတိုင်း မဖြစ်ဘူး၊ ဒါတွေက အနတ္တသဘောတရားတွေပဲ" ဆိုတဲ့ အတွေးတွေနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုကို လျှော့ချနေကြတယ်။

အဲဒီလို စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို လျှော့ချနိုင်သည့်အတွက်ကြောင့် အထိုက်အလျောက် စိတ်ရဲ့ထွက်ပေါက်တွေကို မြန်မာလူမျိုးတွေ တွေ့ရှိနေကြတယ်။ ဒါအင်မတန်ကောင်းတဲ့အခွင့်ကောင်းကြီးတစ်ခုလို့ လူတိုင်းက သတိပြုမိချင်မှပြုမိမှာ။

တချို့နိုင်ငံခြားသားတွေ မြန်မာပြည်ကိုလာကြတယ်။ မြန်မာတွေကို အကဲခတ်ကြတယ်။ နိုင်ငံခြားမှာနေစဉ်တုန်းက အဝေးကနေပြီးတော့ မြန်မာလူမျိုးတွေ အကြောင်းကို တစ်မျိုးမြင်ထားကြတယ်၊ မြန်မာလူမျိုးတွေရဲ့အကြောင်းကို အဝေးသတင်းအရ တစ်မျိုးသိထားကြတယ်။ ဒီရောက်လာတဲ့အခါ မြန်မာလူမျိုးတွေဟာ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် မျက်နှာကြည်ကြည်လင်လင်နဲ့ နေထိုင်ကြတယ်၊ ပေါ့ပေါ့

www.dhammadownload.com

ပါးပါးနေထိုင်ကြ၊ သွားလာစားသောက်ကြတာမြင်တော့ သူတို့စိတ်ထဲမှာ မဝေခွဲနိုင်ဘူး။

ဘာ့ကြောင့် မြန်မာလူမျိုးတွေရဲ့ မျက်နှာတွေဟာ ရွှင်လန်းနေရသလဲ, ဘာ့ကြောင့် မြန်မာလူမျိုးတွေရဲ့ စိတ်ဓာတ်တွေဟာ ကြည်လင်အေးမြနေရသလဲ ဆိုတာ အကြောင်းရင်းကိုမသိရင် ပြောနိုင်မှာမဟုတ်ဘူး၊ တကယ်ကတော့ "ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာရဲ့ တရားဓမ္မအရိပ်အောက်မှာ မြန်မာလူမျိုးတွေဟာ စိတ်ရဲ့ထွက်ပေါက်ကို အထိုက်အလျောက် ရရှိနေကြလို့ပဲ"။ သေသေချာချာ စဉ်းစားကြည့်ရင် သိနိုင်ပါတယ်။

တချို့နိုင်ငံတွေမှာဆိုရင် စိတ်ရဲ့ဖိစီးမှုဒဏ်တွေကို လျှော့ချမှုဆိုတာ တက္ကသိုလ်ပညာရပ် တစ်ခုအနေနဲ့တောင်မှပဲ သင်နေကြရတယ်။ အဲဒါကို အင်္ဂလိပ်လို အတိုကောက် MBSR လို့ ခေါ်တယ်။ တက္ကသိုလ်မှာ Psychology နဲ့ပတ်သက်ပြီး သင်ကြားတဲ့အခါ Modern education မှာ ဒါပါတယ်။ တက္ကသိုလ် ပညာရပ်တစ်ခုအနေနဲ့ ပို့ချတယ်၊ MBSR ဆိုတာ M ဆိုတာ Mindfulness, B ဆိုတာက Based, S ဆိုတာ Stress, R ဆိုတာက Reduction, Mindfulness based stress reduction ဆိုတဲ့ ပညာရပ်ဖြစ်တယ်။

"သတိတရားကို အခြေခံပြီး စိတ်ဖိစီးမှုကို လျှော့ချခြင်း" ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ပဲ။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ သတိပဋ္ဌာန် ကျင့်စဉ်ဟာ mindfulness based ပေါ့။ သတိတရားကို အခြေခံပြီး စိတ်ရဲ့ဖိစီးမှုဒဏ်တွေကို လျှော့ချတာဖြစ်တယ်။ ဒါ့ကြောင့်မို့ မြန်မာလူမျိုးတွေဟာ စိတ်ဆင်းရဲမှုဒဏ်ကို ကြာရှည်မခံကြရဘူး၊ ထွက်ပေါက်ကလေးတွေ ရှိတယ်ပေါ့။ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ မှန်ကန်တဲ့ ထွက်ပေါက်ကလေးကွေကို မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတာရှိတယ်။

အင်မတန်ကြီးမားတဲ့, လူတွေအများအပြား စုရုံးရောက်ရှိနိုင်တဲ့ အဆောက်အဦးကြီးတစ်ခု၊ ဥပမာ - Super market တို့လို, လေဆိပ်အဆောက်အဦးကြီးတို့လို၊ ဒီလိုကြီးမားတဲ့ အဆောက်အဦးကြီးတွေမှာ exit ဆိုတာတွေရှိတယ်၊ လေယာဉ်ပျံနဲ့ ခရီးသွားဖူးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း တွေ့ဖူးကြပါလိမ့်မယ်။ မတော်တဆ အန္တရာယ်ကြုံလာလို့ရှိရင် ထွက်ပေါက် exit ဆိုတာတွေ ပြထားတာရှိကြတယ်။

စိတ်ဓာတ်ရေးရာနဲ့ ပတ်သက်လာရင် စိတ်ဖိစီးမှုတွေမှာ "ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှုဖြေဖျောက်နိုင်မှုဆိုတဲ့ ထွက်ပေါက်မရဘူး" ဆိုရင် စိတ်ဖိစီးမှုတွေ များလာတတ်တယ်။ အဲဒီလို များတဲ့အခါမှာ မှန်ကန်တဲ့ ထွက်ပေါက်ကလေးတွေ လိုအပ်တယ်တဲ့။

www.dhammadownload.com

အဲဒါကြောင့်မို့ ဒီကနေ့ "စိတ်၏ထွက်ပေါက်များ" လို့ ဆိုတဲ့နေရာမှာ စိတ်၏ထွက်ပေါက်ကို ဘယ်မှာရှာရမှာလဲဆို စိတ်ထဲမှာပဲ ပြန်ရှာရမယ်။ အဆောက်အဦးကြီးတစ်ခုမှာ ရောက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ထိုအဆောက်အဦးထဲက ထွက်ချင်ရင် exit ဆိုတာကို အဲဒီ အဆောက်အဦးမှာပဲ ပြန်ရှာရမယ်၊ အဲဒီ ထွက်ပေါက်ကနေ ထွက်ရမယ်။

အဲဒီလိုပဲ စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် စိတ်ထဲမှာ အကျဉ်းအကျပ်တွေ ဖြစ်ပေါ်နေလို့ရှိရင် ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ဒီအကျပ်အတည်းက ရုန်းထွက်မလဲဆိုတာ စိတ်ထဲမှာပဲ ပြန်ရှာရတယ်ပေါ့။ ဒါ့ကြောင့်မို့ စိတ်၏ထွက်ပေါက်များက ထွက်နိုင်ဖို့ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ လေ့ကျင့်ထားကြရမှာ ဖြစ်တယ်။

နိဿရဏသုတ်

အဲဒီလို လေ့ကျင့်ထားဖို့ စိတ်၏ထွက်ပေါက်တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မြတ်စွာဘုရားက "နိဿရဏသုတ်" မှာ ၆-မျိုး ဟောထားတာရှိတယ်။ စိတ်ဖိစီးလာလို့ရှိရင် မှန်ကန်တဲ့နည်းနဲ့ထွက်ပေါက်ရဖို့ မြတ်စွာဘုရားက လမ်းညွှန်ပေးထားတာ။ အဲဒီလမ်းညွှန်ချက်အတိုင်း လိုက်နာအားထုတ်မယ်ဆိုရင် မည်သူမျှ စိတ်ပေါက်ကွဲမှုဒဏ်တွေကို ခံရမှာမဟုတ်ပါဘူးတဲ့။ ဖိစီးမှုတွေ ဖြစ်လာရင်လည်း ထွက်ပေါက်ရသွားမှာပါ။ အေး- မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားဓမ္မတွေကို မနာရလို့ ဒီနည်းစနစ်တွေကို မသိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ, ဘုရား တရားတော်တွေကို မျက်ကွယ်ပြုနေလို့ ဒီနည်းစနစ်ကို မသိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ စိတ်၏ထွက်ပေါက် ဆိုပြီးတော့ မိမိတို့ တွေးမိရာရာ ကြံစည်မိရာရာ ထွက်ပေါက် အမျိုးမျိုးကို မှားယွင်းစွာ ပြုလုပ်မိတတ်ကြတယ်။

ဆိုပါစို့-လောကလူတွေမှာ၊ လူငယ်လူရွယ်အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ ရံခါရံခါ စိတ်ညစ်စရာဆိုတာ တွေ့လာတတ်တယ်၊ ရံခါရံခါ စိတ်ထဲမှာ အလိုမကျတာ တွေ့လာတတ်တယ်၊ ရံဖန်ရံခါ မထိန်းသိမ်းနိုင်လောက်အောင် ပေါက်ကွဲမှုမျိုး ဖြစ်လာတတ်တယ်။ အဲဒီလို စိတ်အကျဉ်းအကျပ်တွေ များလာလို့ရှိရင် ထွက်ပေါက်ရှာမရတော့ ဘာလုပ်ကြလဲ? ဒီကနေ့ခေတ် အချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို ထွက်ပေါက်ရှာကြတဲ့အနေနဲ့ မူးယစ်ဆေးဝါးတွေ အသုံးပြုကြတယ်, အရက်သေစာတွေ သောက်စားကြတယ်၊ အဲဒီနည်းနဲ့ ထွက်ပေါက်ရှာကြတယ်။

ဆိုလိုတာက ပြဿနာဖြစ်လာတယ်၊ ထိုပြဿနာကိုမေ့ပစ်ဖို့ ကြိုးစားတယ်၊ မေ့ပစ်ဖို့ ကြိုးစားတဲ့အခါမှာ အာရုံတစ်ခုခုနဲ့ လွှဲဖယ်အစားထိုးပြီး တကယ်ဖိစီး

www.dhammadownload.com

နေတာကို ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ မကြိုးစားဘဲနဲ့ ခေတ္တခဏမေ့သွားအောင် တခြားနည်းလမ်းတွေနဲ့ ထွက်ပေါက်ရှာကြတယ်။ အဲဒီထွက်ပေါက်က တကယ့်အစစ်အမှန် ထွက်ပေါက် မဟုတ်သည့်အတွက် ပြဿနာထဲမှာပဲ ပြန်လည်ဝဲလည်လာတယ်။ တကယ်ငြိမ်းချမ်းတဲ့ အပြင်ဘက်ကို ရောက်မသွားဘဲ အတွင်းထဲမှာ တဝဲလည်လည်နဲ့ ထွက်ပေါက်ရှာရင်းနဲ့ပဲ ဒုက္ခရောက်သွားကြတယ်။ အကျဉ်းအကျပ်တွေက ပိုများလာတယ်၊ ပြဿနာတစ်ခုကနေ နှစ်ခုသုံးခုဖြစ်လာတယ်၊ ဒီကနေ့ ထွက်ပေါက်ကို မှန်မှန်ကန်ကန်မရှာနိုင်ဘူး ဆိုလို့ရှိရင် ဒီလိုပဲ ပြဿနာတက်နေကြမှာပဲ။

လူတစ်ယောက် ကွမ်းစားတတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်လုပ်လို့ ကွမ်းစွဲသွားတယ်၊ ကွမ်းစွဲသွားတာကို ဘာနဲ့ဖြတ်ရမလဲလို့ စဉ်းစားတယ်။ ဒါက ထွက်ပေါက်ရှာတာပဲ၊ သူကကွမ်းကို အလွယ်တကူမဖြတ်နိုင်ဘူး၊ မဖြတ်နိုင်သည့်အတွက်ကြောင့် ဘာနဲ့အစားထိုးတုန်းဆိုရင် ဆေးလိပ်နဲ့အစားထိုးတယ်၊ ကွမ်းဖြတ်ချင်လို့ ဆေးလိပ်နဲ့အစားထိုးတဲ့အခါ ကွမ်းဖြတ်လို့ မရတဲ့အပြင် နောက်ထပ် ဆေးလိပ်ပါစွဲသွားတယ်၊ ဟော- ကွမ်းရော ဆေးလိပ်ရော နှစ်ခုစလုံး စွဲသွားတယ်။

အဲဒါမျိုးလိုပဲ စိတ်၏ထွက်ပေါက်ကို အရက်သေစာတို့၊ မူးယစ်ဆေးဝါးတို့နဲ့ အစားထိုးပြီး ထွက်ပေါက်ရှာမယ်ဆိုရင် ပြဿနာတွေက ပိုပြီးတော့ တက်လာမယ်တဲ့။ ဒါ့ကြောင့်မို့လို့ အဲဒီဖြေရှင်းနည်းတွေက မှန်ကန်တဲ့ ဖြေရှင်းနည်းတွေ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီ ထွက်ပေါက်ဟာ မှန်ကန်တဲ့ထွက်ပေါက်မဟုတ်ဘူး။ မြတ်စွာဘုရားဟောထားတဲ့ ထွက်ပေါက်က အလွန်သိမ်မွေ့ပြီး အလွန်ထိရောက်တဲ့ ထွက်ပေါက်ပဲ။

အမုန်းစိတ်၏ထွက်ပေါက်

အေး-ကောင်းပြီ၊ ဘုန်းကြီးတို့တတွေမှာ ရံဖန်ရံခါ စိတ်ထဲမှာ အလိုမကျမှု ဆိုတာဖြစ်တယ်။ ထိုအလိုမကျမှုဟာ ကြီးထွားလာလို့ရှိရင် ပေါက်ကွဲလာတယ်၊ ဒေါသဗျာပါဒလို့ခေါ်တယ်။ ငြိမ်းချမ်းတဲ့စိတ်ကလေး ပျက်စီးလာတယ်။ ဒေါသဖြစ်လာပြီဆိုရင် လူရဲ့မျက်နှာကလည်း ကြည်လင်ခြင်း မရှိတော့ဘူး, ပြုံးချီခြင်း မရှိတော့ဘူး၊ မျက်နှာအနေအထားပါ ပြောင်းလာတယ်။

အဲဒီလို စိတ်ရဲ့အလိုမကျတဲ့ ဗျာပါဒတို့ ဒေါသတို့ဖြစ်လာလို့ရှိရင် ထိုဒေါသရဲ့ ထွက်ပေါက်ရှာတာ တချို့က ကိုယ်မကျေနပ်တဲ့ဟာကို တခြားဟာနဲ့အစားထိုးတယ်၊ သို့မဟုတ် မကျေနပ်တဲ့လူကို တစ်ခုခုနဲ့အနိုင်ယူလိုက်တယ်၊ အဲဒီ အနိုင်ယူလိုက်တာ

www.dhammadownload.com

ထွက်ပေါက်မဟုတ်ဘူး၊ သို့သော် လူတွေက အဲဒါကိုပဲထွက်ပေါက်ထင်ပြီး အဲဒီကနေ ထွက်ကြတယ်။ ထိုအခါ ပြဿနာပဲ ထပ်တက်လာတယ်ပေါ့။ မြတ်စွာဘုရားက စိတ်ထဲမှာ အလိုမကျတဲ့ ဗျာပါဒရဲ့ ထွက်ပေါက်အစစ်က ဘာလဲဆိုတော့ မေတ္တာပါတဲ့။ မေတ္တာပွားရမယ်တဲ့၊ မေတ္တာပွားခြင်းဖြင့် ဗျာပါဒရဲ့ ထွက်ပေါက်ကို ရရှိနိုင်တယ်တဲ့၊ ဒါ မှန်ကန်တဲ့ နည်းစနစ်ပဲ။

လောကကြီးမှာ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတယ် - "ရန်ကိုရန်ချင်း မတုန့်နှင်းနဲ့၊ ရန်ကိုရန်နဲ့ တုန့်ပြန်ရင် ဘယ်တော့မှမငြိမ်းဘူး"တဲ့ ဥပမာပေးထားတယ်။ မစင်အညစ်အကြေးတွေ ပေနေတဲ့နေရာကို ရေနဲ့သာဆေးလို့ရတယ်၊ ထိုမစင်အညစ်အကြေးနဲ့ ဆေးကြောလို့ မရဘူးတဲ့၊ ပိုပိုပြီးတော့သာ ညစ်ထေးသွားမယ်။ ရေစင်ရေသန့်နဲ့ ဆေးကြောမှသာလျှင် စင်ကြယ်နိုင်တယ်။ ထို့အတူပဲ စိတ်အလိုမကျတဲ့, စိတ်ထဲမှာတင်းကျပ်လာတဲ့, စိတ်ထဲမှာဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဒေါသဗျာပါဒဆိုတဲ့ emotion ကို ဖြေဖျောက်ချင်ရင်တော့ မေတ္တာဆိုတဲ့ထွက်ပေါက်က သွားရမယ်တဲ့။ မေတ္တာဟာ အလိုမကျဖြစ်နေတဲ့စိတ်ရဲ့ မှန်ကန်တဲ့ထွက်ပေါက်တစ်ခုပါတဲ့။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတဲ့ စကားလုံးအတိုင်း ပြောရရင် **"နိဿရဏံ ဧတံ ဗျာပါဒဿ ယဒိဒံ မေတ္တာ ဧတောဝိမုတ္တိ"** - စိတ်ရဲ့ လွတ်မြောက်မှုလို့ဆိုတဲ့မေတ္တာဟာ ဗျာပါဒဆိုတဲ့ စိတ်အလိုမကျမှုရဲ့ထွက်ပေါက် ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။

ဘုန်းကြီးတို့တတွေမှာ ဒေါသဆိုတဲ့ စိတ်ထဲမှာ အလိုမကျမှု, တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို မုန်းတီးမှုဆိုတာ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်နေလို့ရှိရင် စိတ်နှလုံးဟာ ပူလောင်နေရတယ်၊ အဲဒီပူလောင်မှုတွေကို မလိုချင်ဘူး, ထာဝရ အေးချမ်းနေတာကို လိုချင်တယ်ဆိုရင် မေတ္တာနဲ့ အစားထိုးလိုက်ပါတဲ့။ မေတ္တာဟာ တကယ့် ထွက်ပေါက်ပါတဲ့။ မေတ္တာနဲ့ အစားထိုးလိုက်လို့ရှိရင် ဗျာပါဒက နှလုံးသားထဲမှာ လုံးဝရပ်တည်နိုင်စွမ်းမရှိတော့ဘူးတဲ့။ ဒါကြောင့်မို့ ဒီနည်းစနစ်ဟာ လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀-ကျော်က မြတ်စွာဘုရားဟောထားခဲ့တဲ့ လက်တွေ့ကျင့်သုံးရမယ့် နည်းစနစ်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

မေတ္တာဆိုတဲ့နေရာမှာ မေတ္တာရဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိတွေဟာ အဆင့်ဆင့်ရှိတယ်ဆိုတာကို သတိထားဖို့လိုတယ်။ အရပ်ထဲမှာပြောနေတဲ့ သာမန်မေတ္တာ- တစ်ဦးမေတ္တာတစ်ဦးမှာဆိုတာက အခြေခံမေတ္တာလေးအဆင့်ပဲ။ ထိုအခြေခံမေတ္တာလည်းလိုအပ်ပါတယ်။ ထိုအခြေခံမေတ္တာထက် ပိုပြီးတော့ စွမ်းအားထက်တဲ့ မေတ္တာဆိုတာက လေ့ကျင့်ယူမှရတယ်၊ မလေ့ကျင့်လို့ရှိရင် အားမကောင်းနိုင်ဘူး။

www.dhammadownload.com

လူ့ခန္ဓာကိုယ် သန့်စွမ်းဖို့အတွက်က physical exercise လုပ်ရတယ်၊ အပြေးသမားတွေ ပြေးရတယ်၊ ဘောလုံးသမားတွေ လေ့ကျင့်ရတယ်၊ ဘယ်ဟာပဲဖြစ်ဖြစ် လေ့ကျင့်ခန်းယူရတယ်။ ထို့အတူပဲ မေတ္တာတွေ စွမ်းအားထက်လာအောင် လေ့ကျင့်ခန်းယူဖို့ လိုတယ်တဲ့။ မေတ္တာကို ပျိုးပြီးတဲ့အခါမှာ ထိုမေတ္တာကို ပိုပြီးတော့ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ခိုင်မာသည်ထက် ခိုင်မာလာအောင်၊ စွမ်းရည်တွေ ထက်သည်ထက် ထက်လာအောင် လေ့ကျင့်ပြီးယူဖို့လိုတယ်။

ဒီနေရာမှာ မေတ္တာနဲ့ပတ်သက်ပြီး လေ့ကျင့်နည်း အကျဉ်းလေးကို ပြောရမယ်ဆိုရင် - မေတ္တာဆိုတဲ့ သဘောတရားကို လေ့ကျင့်ချင်ပြီဆိုရင် ပထမ လုပ်ရမှာက ကိုယ့်သန္တာန်မှာ မေတ္တာဆိုတဲ့အရာကို တွေ့အောင်ရှာဖို့လိုတယ်။ တဏှာရာဂနဲ့ချစ်တဲ့ အချစ်ကို မေတ္တာလို့ အရပ်ထဲမှာ ခေါ်နေကြပေမယ့် အဲဒါနဲ့ လုံးဝ မတူဘူး၊ အဲဒါနဲ့ ရောထွေးသွားတတ်တယ်။

ဆိုလိုတာက "ရာဂနဲ့ မေတ္တာ" ဟာ ဆင်ဆင်တူတယ်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို ချစ်ခင်ပြီဆိုလို့ရှိရင် favour ပေးချင်လာတယ်၊ မေတ္တာကလည်း သတ္တဝါတွေအပေါ်မှာ favour ပေးတဲ့သဘောရှိတယ်။ အားလုံးအပေါ်မှာ အကျိုးလိုလားတဲ့သဘောရှိတော့ သဘောချင်းက နီးနေတယ်။ နီးနေသည့်အတွက်ကြောင့် မေတ္တာစစ်စစ်ဖြစ်ဖို့ဆိုတာ အင်မတန်မှ ခဲယဉ်းတယ်ပေါ့။

ဘာကဝင်ပြီး မေတ္တာအယောင်ဆောင်တတ်သလဲဆိုရင် ရာဂက ဝင်ပြီးတော့ မေတ္တာအယောင်ဆောင်တတ်တယ်။ လှည့်စားမှုလို့ခေါ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ နေတိုအဋ္ဌကထာကျမ်းမှာ လှည့်စားမှုတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ရေးထားတာတွေရှိတယ်။ အဲဒါတွေကို စုစည်းပြီးထားတာရှိတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံ မင်းတုန်းမင်းလက်ထက် မန္တလေးမြောက်ဘက်မှာ ရွှေကျင်တိုက်ဆိုတာရှိတယ်။ အဲဒီ ရွှေကျင်တိုက်က ရွှေကျင်ဆရာတော်ကြီးရေးတဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်ရှိတယ်။ **"ဝဏ္ဏနာ ဒီပနီ"** "လှည့်စားမှုတွေကို ထင်ရှားပြတဲ့ကျမ်း"။ အဲဒီ **"ဝဏ္ဏနာ ဒီပနီ"**မှာ လှည့်စားမှုတွေကို သရုပ်ဖော်ထားတာ။

အစဆုံး ဘာနဲ့သရုပ်ဖော်ထားတုန်းဆိုရင် **"ရာဂေါ မေတ္တာယ ဝဏ္ဏေတိ"** အဲဒီစကားလုံးလေးပါတယ်၊ **"ရာဂေါ မေတ္တာယ ဝဏ္ဏေတိ"**-တဏှာရာဂသည် မေတ္တာအယောင်ဆောင်ပြီးတော့ လှည့်စားသွားတတ်တယ်" တဲ့။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ တဏှာနဲ့မေတ္တာ ကွဲအောင်အရင်ကြည့်ဖို့လိုတယ်။

www.dhammadownload.com

မေတ္တာဆိုတာက သူ့အကျိုးကို လိုလားတဲ့ စိတ်ဓာတ်၊ တဏှာဆိုတာက ကိုယ့်အကျိုးကို ဦးစားပေးတာ၊ မေတ္တာဆိုတာ စွန့်လွှတ်နိုင်တယ်, တွယ်တာမနေဘူး၊ တဏှာဆိုတာက မစွန့်လွှတ်နိုင်ဘူး၊ အင်မတန်မှ ကွဲပြားခြားနားမှုတွေရှိတယ်။

တဏှာချစ်နဲ့ မေတ္တာချစ်- တဏှာချစ်က ပူလောင်တယ်၊ မေတ္တာချစ်က အေးမြတယ်၊ မေတ္တာဆိုတာ အတွယ်အတာကင်းတယ်၊ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို လိုလားတဲ့စိတ်သဘောပဲ။ မေတ္တာဆိုတာသူ့အတွက်၊ တဏှာဆိုတာကိုယ့်အတွက်။

စဉ်းစားကြည့်လေ၊ လူတွေက ဘယ်သူ့ကိုခင်ပါတယ် ချစ်ပါတယ်နဲ့ ပြောနေကြတာပဲ၊ တကယ်ချစ်တာဟုတ်ရဲ့လားလို့ဆိုပြီး ဆန်းစစ်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ သူ့ကိုချစ်တာမဟုတ်ဘူး၊ သူ့မြင်နေရလို့ရှိရင် ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာတယ်။ ထို စိတ်ချမ်းသာမှုလေးကို ချစ်တာနော်၊ ဒါကို လူတွေမျက်စိလည်သွားကြတယ်။

စဉ်းစားကြည့်- အမေက သားသမီးကိုချစ်တယ်, အဖေက သားသမီးကို ချစ်တယ်၊ ဒီလိုပြောကြတယ်။ ကဲ အမေချစ်တဲ့သားသမီး၊ အဖေချစ်တဲ့သားသမီး တွေက အမွေစကားနားမထောင်ဘူး, အဖွေစကားနားမထောင်ဘူး။ နောက်ဆုံး ကျတော့ အမေ အဖေက ချစ်နိုင်ပါဦးမလား။ အမေ အဖေက ဒီသားလေး ဒီသမီးလေးကိုကြည့်ပြီးတော့ သူ့ရဲ့စိတ်ကျေနပ်မှုလေးရနေတာ၊ အဲဒါကိုချစ်နေ တာ။ သူ့ရဲ့စိတ်ကျေနပ်မှုလေးကို ဖျက်လိုဖျက်ဆီး လုပ်လာပြီဆိုရင် သတင်းစာထဲ ထည့်ပြီး သားသမီးတွေကို အမွေပြတ်ကြော်ငြာတာတွေ မရှိဘူးလား၊ ရှိတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ အမွေပြတ်ကြော်ငြာရတာလဲဆိုလို့ရှိရင် သူ့ရဲ့ ပီတိသောမနဿဆိုတဲ့ ခံစားချက်ကလေးကို ဖျက်ဆီးပစ်လို့တဲ့၊ အဓိပ္ပါယ်က ဒါပဲ။ ဒီသား ဒီသမီးကို အာရုံပြုပြီးတော့ ပီတိသောမနဿလေးတွေမရတော့ဘူး၊ မရသည့်အတွက်ကြောင့် မင်းမနေနဲ့တော့တဲ့ - ဒါပဲ။

အဲဒီတော့ တဏှာချစ်နဲ့ မေတ္တာချစ်က အလွန်ကွာတယ်။ မေတ္တာချစ်ဆိုတာ ဒါမျိုးမဟုတ်ဘူး၊ အကျိုးစီးပွားကို လိုလားတယ်၊ ကောင်းစားစေချင်တယ်၊ ကြီးပွား စေချင်တယ်၊ သို့သော် တွယ်တာမနေဘူး၊ကိုယ့်အတွက် မစဉ်းစားဘူး၊ သူ့အတွက်ပဲ စဉ်းစားတယ်။

ဒီထက်ရှင်းအောင် ပြောရမယ်ဆိုရင် မေတ္တာဆိုတာ "မိတ်ဆွေရဲ့စိတ်ဓာတ်" ကို ခေါ်တာပါ။ ဒီစကားလုံးလေး ဖြစ်လာတာကိုကကြည့် - **"မိတ္တသ သော မေတ္တာ"**– **"မိတ္တသ–** မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းရဲ့၊ **သော–** ဥစ္စာဖြစ်တဲ့ စိတ်သဘော ထားပဲ၊ **မေတ္တာ–** မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းရဲ့ စိတ်သဘောထား စိတ်နေစိတ်ထား" အဲဒါဟာ မေတ္တာပဲ။

www.dhammadownload.com

အေး- စဉ်းစားကြည့်လို့ရှိရင် လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ မိတ်ဆွေတွေ ရှိကြတယ်ပေါ့။ အပေါင်းအသင်း သူငယ်ချင်းတွေရှိကြတယ်၊ သူငယ်ချင်းနဲ့ စကားပြောရရင် ပျော်တယ်၊ သူငယ်ချင်းနဲ့တွေ့ရရင် ပျော်တယ်၊ သူငယ်ချင်းနဲ့နေချင်တယ်၊ သူငယ်ချင်းရဲ့ အကျိုးစီးပွားကို လိုလားတယ်။ အဲဒီ စိတ်မာတ်မျိုးလေးတွေကို မေတ္တာလို့ ခေါ်တာပဲ။ အဲဒီမေတ္တာသည် ခုနက တဏှာရာဂဆိုတဲ့အချစ်နဲ့ မတူဘူးတဲ့။ မေတ္တာဆိုတဲ့ သဘောတရားဟာ အဒေါသ၊ အမုန်းကင်းစင်တဲ့ သဘောတရား၊ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို လိုလားတဲ့ ကြီးပွားစေချင်တဲ့ သဘောတရား။ မေတ္တာဟာ မိမိရဲ့သန္တာန်မှာ ပင်ကိုယ်က ရှိနေပေမယ့်လို့ လေ့ကျင့်ပေးမှ အစွမ်းထက်မယ်၊ မလေ့ကျင့်ရင် အစွမ်းမထက်ဘူး။

အဲဒီတော့ မေတ္တာဆိုတဲ့ သဘောတရားကို ဘာနဲ့လေ့ကျင့်ရမလဲ၊ အာရုံနဲ့ပဲ လေ့ကျင့်ရမယ်။ စိတ်တစ်ခုကို ထက်မြက်လာအောင် လေ့ကျင့်ချင်ရင် အာရုံနဲ့ လေ့ကျင့်ရမယ်။ မားထက်အောင် ဘာနဲ့လုပ်ရလဲ၊ ကျောက်နဲ့သွေးရတယ်၊ ကျောက်ပေါ်တင်ပြီးသွေးမှ မားထက်တယ်။ ထို့အတူပဲ ဒီ မေတ္တာစိတ်မာတ်လေးဟာ ခိုင်မာကြီးထွားလာအောင် ဘာနဲ့လုပ်ရမလဲ၊ အာရုံပေါ်တင်ပြီးတော့ လေ့ကျင့်ရမယ်။

မေတ္တာလေ့ကျင့်ခန်းကို ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်းကြီးမှာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ရေးထားတာရှိတယ်။ မေတ္တာကို လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တဲ့ နည်းတစ်ခု။ သာမန်ကုသိုလ်ရရုံပို့တဲ့မေတ္တာမျိုး မဟုတ်ဘူး၊ သာမန်ကုသိုလ်ရရုံပို့တဲ့ မေတ္တာကတော့ **"သဗ္ဗေ သတ္တာ အဝေရာ ဟောန္တု"** ဆိုတာပေါ့။ ဘုရားရှိခိုးရင်းလည်းမေတ္တာပို့တာပဲလေ၊ သတ္တဝါတွေ ချမ်းသာကြပါစေ၊ အဲဒီဟာမျိုးကိုပြောတာမဟုတ်ဘူး။

မေတ္တာလေ့ကျင့်ခန်းဝင်ပြီဆိုတာ meditation အလုပ်ကို လုပ်ရမှာကိုပြောတာ။ meditation ပုံစံနဲ့ မေတ္တာကို အာရုံနဲ့လေ့ကျင့်ရမယ်။ အာရုံဆိုတာ ဘာလဲ၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းစတဲ့ သက်ရှိသတ္တဝါနဲ့ လေ့ကျင့်ရမယ်။ သေသွားတဲ့သူနဲ့ လေ့ကျင့်လို့မရဘူး။ ဒီဘဝမှာရှိနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ လေ့ကျင့်ရမယ်။

ကောင်းပြီ၊ လေ့ကျင့်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် ပုဂ္ဂိုလ်ကို ရွေးချယ်ရလိမ့်မယ်၊ နံပါတ်(၁) အသက်ရှင်ဆဲပုဂ္ဂိုလ်၊ သေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုပြီး နှစ်ဦးရှိတဲ့အထဲမှာ သေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကိုမရွေးနဲ့၊ ဘယ်တော့မှ မအောင်မြင်ဘူးတဲ့၊ သေသွားပြီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အပေါ်မှာ မေတ္တာမပို့နဲ့။ မေတ္တာကို လေ့ကျင့်ပြီးတော့ ယူချင်တယ်ဆိုရင် သေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဖယ်ထားလိုက်၊ "အသက်ထင်ရှားရှိနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်" ကို ရွေးပါတဲ့။

www.dhammadownload.com

အဲဒီလို ရွေးတဲ့အခါမှာလည်းပဲ လူကို ၃-မျိုး လောက်ခွဲလိုက်။ တစ်ဦးက ကိုယ်နဲ့ အင်မတန်ခင်မင်ရင်းနှီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဒါက တစ်ဦး၊ နောက်တစ်ဦးက ခင်လည်း မခင်ဘူး, မုန်းလည်းမမုန်းတဲ့ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်၊ နောက်တစ်ဦးက မုန်းတဲ့ကိုယ့်ရန်သူလို့ ၃-မျိုးခွဲလိုက်၊ ပုဂ္ဂိုလ် ၃-စား ရှိတယ်။ လူတိုင်း လူတိုင်းဟာ အများအားဖြင့် ဒီလို ၃-စားရှိနေမှာပဲ။ ဒါက ယေဘူယျအားဖြင့်ပြောတဲ့ စကားပေါ့။

အဲဒီထဲမယ် ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်ကိုရွေးရမလဲ၊ မေတ္တာ စပြီးတော့ ပျိုးတော့မယ် ဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ်နဲ့ခင်လည်းမခင်၊ မုန်းလည်းမမုန်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို သွားရွေးမယ် ဆိုလို့ ရှိရင် မေတ္တာပျိုးဖို့ခက်လိမ့်မယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ သူ့အပေါ်မှာ ခင်မှမခင် တာကိုး၊ သူ့ကို ပထမအနေနဲ့ ရွေးလို့မဖြစ်ဘူး။ ရန်သူကိုရွေးမလားဆိုတော့ ရန်သူကိုသွားရွေးရင် ဒေါသဖြစ်မှာပဲ။ မေတ္တာပျိုးလို့ မရဘူး၊ ဒါ့ကြောင့်မို့ ရန်သူကို လည်း မရွေးနဲ့။ အဲဒီတော့ **"ပီယပုဂ္ဂလ"** ဆိုတာ ကိုယ်ခင်မင် ချစ်ခင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ရွေးလိုက်ပါတဲ့။

မေတ္တာပို့တော့မယ်ဆိုရင် အဲဒါကစမယ်၊ အဲဒီ ပုဂ္ဂိုလ်ကိုရွေး၊ ဒီလို ရွေးတဲ့ နေရာမှာလည်းပဲ နောက်တစ်ခု သတိထားစရာက လိင်တူကိုပဲ ရွေးရမယ်တဲ့၊ လိင်ကွဲကို သွားမရွေးရဘူး။ ဆိုလိုတာက မေတ္တာပို့မယ့်ပုဂ္ဂိုလ်သည် အမျိုးသား ဆိုရင် အမျိုးသားသူငယ်ချင်းထဲကရွေး၊ အမျိုးသမီးဆိုရင် အမျိုးသမီးထဲကရွေး။ အမျိုးသားက အမျိုးသမီးကို သွားရွေးမယ်၊ အမျိုးသမီးက အမျိုးသားကို သွားရွေး မယ်၊ လိင်မတူတာကို ရွေးလို့ရှိရင် မေတ္တာဖြစ်မယ့်အစား တဏှာရာဂတွေ ဖြစ်လာ တတ်တယ်၊ အန္တရာယ်ရှိတယ်။ ဒါ့ကြောင့်မို့ အဲဒီလို မရွေးရဘူး။

အမျိုးသားဆိုရင် အမျိုးသားထဲက ချစ်ခင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကိုရွေး၊ အမျိုးသမီး ဆိုရင် အမျိုးသမီးထဲက ချစ်ခင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကိုရွေးတဲ့။ အဲဒီလိုရွေးပြီးတော့ စိတ်ဓာတ်ကို လေ့ကျင့်ပေးရမယ်၊ မေတ္တာစိတ်ကို လေ့ကျင့်ပေးရမယ်။ အဲဒီလို လေ့ကျင့်တော့မယ် ဆိုရင် အစပထမ ဘာလုပ်ဖို့လိုလဲ၊ နို့ငြင်းယှဉ်မှဟာ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်။ မြန်မာလိုပြောရင် ကိုယ်ချင်းစာတရားဆိုတာရှိတယ်။ ကိုယ်ချင်းစာတရား ထားတတ် ဖို့အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အရင်ဆုံးစဉ်းစားပြီး မေတ္တာပို့လိုက်ဦး၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေတ္တာပို့တာကတော့ ဘာဝနာအတွက် မဟုတ်ဘူး၊ လွယ်အောင်လို့ ပြင်ဆင်လိုက် တဲ့သဘောပဲ။

ဆိုပါစို့- မေတ္တာပို့တဲ့အခါမှာ "ချမ်းသာပါစေ" လို့ ပြောချင်တာလား သို့မဟုတ် "ကျန်းမာပါစေ" လို့ ပြောချင်တာလား သို့မဟုတ် "အဆင်ပြေပါစေ" လို့ ပြောချင်

www.dhammadownload.com

တာလား တစ်ခုခုကို ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ဟာနဲ့ ပြောလို့ရတယ်။ ကျန်းမာပါစေလို့ ပြောပြော၊ ချမ်းသာပါစေလို့ပြောပြော၊ အရာခပ်သိမ်း အဆင်ပြေပါစေလို့ပြောပြော၊ အောင်မြင်ကြီးပွားပါစေလို့ပြောပြော ဘာပဲပြောပြော ပေါ့၊ အဲဒီ အတွေးလေးကို ထိုပုဂ္ဂိုလ်အပေါ်မှာ ပျိုးရမယ်တဲ့။

ဆိုပါစို့- ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ ယောကျ်ားဆိုရင် ယောကျ်ားကလေးသူငယ်ချင်း၊ မိန်းကလေးဆိုရင် မိန်းကလေးသူငယ်ချင်းပေါ့။ ခုခေတ်တွေက friend တွေက များတယ်ပေါ့၊ girl friend တို့ boy friend တို့၊ ဒါ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ယောကျ်ားလေးဆို ယောကျ်ားလေးသူငယ်ချင်းကိုရွေး၊ မိန်းကလေးဆို မိန်းကလေးသူငယ်ချင်းကိုရွေး၊ ရွေးပြီးတဲ့အခါ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းနေတဲ့ အချိန်လေးမှာ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့မျက်နှာ စိတ်ထဲမှာပေါ်လာအောင် ပုံဖော်လိုက်၊ ပုံဖော်လို့ မရဘူးဆိုလို့ရှိရင် ဓာတ်ပုံလေးတစ်ခု ကိုယ့်ရှေ့မှာထားပြီးတော့ ပုံဖော်၊ စိတ်ထဲမှာ ပုံဖော်လို့ရရင် စိတ်ထဲမှာ ပုံဖော်လိုက်၊ သူ့ရဲ့ ပြုံးရွှင်နေတဲ့မျက်နှာ, ကြည်နူးနေတဲ့ မျက်နှာလေးကို ကြည့်ပြီးတော့ "အစဉ်ထာဝရ ပြုံးနိုင်ပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေ၊ ကျန်းမာပါစေ၊ ရွှင်လန်းပါစေ" ဆိုပြီး ကိုယ်လိုချင်တဲ့ စကားလုံးလေးတစ်ခုနဲ့ အသုံးချပြီးတော့ အဲဒီစိတ်ကလေးထပ်တလဲလဲဖြစ်နေအောင် repeatation လုပ်နေတာလို့ ခေါ်တယ်။ ထပ်ထပ် ထပ်ထပ်ပြီးတော့ ဖြစ်နေတာ၊ တစ်ခါတည်းမဟုတ်ဘူး။

ခုခေတ် သီချင်းဆိုတဲ့အခါ repeatation တွေ ပါတယ် မဟုတ်လား။ ထပ်ကျော့ပြီးတော့ ဆိုနေတာလေ။ အဲဒီတော့ မေတ္တာထပ်ကျော့နေရတယ်၊ ဘယ်နှစ်ပြန်ထပ်ကျော့ရမတုန်းဆိုရင် တစ်နာရီလုပ်ရင် တစ်နာရီလုံး ထပ်ကျော့နေရမယ်။ အဲဒီလို မားများသွေးတဲ့အခါမှာ ကျောက်နဲ့ပွတ်နေသလိုပဲ၊ ဒီချမ်းသာပါစေဆိုတဲ့ စိတ်ကလေးနဲ့ ခုနက ပိယပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ ပွတ်ပေးနေရမယ်၊ အဲဒါ လေ့ကျင့်နေတာလို့ ခေါ်တယ်။

အဲဒီလို ပွတ်ပေးနေလိုက်တဲ့အခါမှာ ဘယ်လို အနေအထားထိအောင် ရောက်လာသလဲလို့ဆိုရင် ဘယ်နေရာသွားသွား ဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့မျက်နှာပဲမြင်နေမယ်၊ မျက်စိထဲက ဒီပုဂ္ဂိုလ်မျက်နှာ မထွက်ဘူး၊ အိပ်မယ်- အိပ်မပျော်သေးခင်လည်း သူ့မျက်နှာပဲမြင်နေတယ်၊ တခြားဟာ သိပ်မမြင်ဘူး။ စိတ်က အဲဒီပေါ်မှာပဲ ငြိမ်ကျလာတယ်ပေါ့။ အဲဒီလို ငြိမ်ကျလာတဲ့အပေါ်မှာ မေတ္တာစိတ်ကလေးနဲ့ ထပ်ထပ်ပြီးတော့ ပွတ်ပေးနေလို့ရှိရင် နောက်ဆုံးမှာ သမာဓိစွမ်းအားတွေ ကောင်းလာလို့ရှိရင် ဈာန်တောင်ရနိုင်တယ်။

www.dhammadownload.com

မြန်မာတွေက စျာန်ဆိုရင် ကောင်းကင်ပျံတာချည်းပဲ အောက်မေ့နေတယ်။ ဒါ ကောင်းကင်ပျံတာကိုပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ စျာန်ရတယ်ဆိုတာ အဲဒီ အာရုံပေါ်ကို စူးစိုက်ပြီးတော့နေတဲ့ စွမ်းအားသတ္တိလေး ရလာတာကိုပြောတာ။ ပထမ စျာန်ဆိုတဲ့စွမ်းရည်သတ္တိ ကိုယ်လိုချင်တဲ့အရှိန်လေးရလာမယ်၊ စျာန်ဆိုတာ ဘာကိုပြောတာလဲ ဆိုလို့ရှိရင် ခုနက သူငယ်ချင်းရဲ့မျက်နှာပေါ်မှာ စိတ်ကလေး အမြဲရောက်နေအောင် ပို့ပေးနေတဲ့ ဝိတက်လို့ခေါ်တဲ့ သဘောတရား၊ Initial application တဲ့။ စိတ်က ထိုမျက်နှာလေးပေါ်မှာ ရစ်ဝဲနေတယ်၊ စိတ်က ခွာလို့မရ လောက်တဲ့ အနေအထားမျိုး ဖြစ်နေတယ်။ Sustained application ခေါ်တဲ့ ဝိစာရ (ခုခေတ်ဆိုရင်တော့ fertilizer ကိုလည်း ဝိစာရလို့ ခေါ်တာရှိသေးတယ်၊ အဲဒါနဲ့ သွားမရောနဲ့နော်။)

မေတ္တာစျာန်

ဝိတက် ဆိုတာ အာရုံပေါ် စိတ်ကလေးကို ပို့တင်ပေးနေတာ။ **ဝိစာရ** ဆိုတာ အာရုံနဲ့စိတ်ကလေး ကွာမသွားအောင် လုပ်ဆောင်ပေးနေတဲ့သဘော၊ အဲဒီ အာရုံလေးနဲ့ စိတ်ကျေနပ်နေတာက **ပီတိ**၊ စိတ်ကျေနပ်နေသလို စိတ်ထဲမှာ ငြိမ်းချမ်းနေတာက **သုခ**၊ အဲဒီ အာရုံလေးကို စိတ်ကခွာလို့မရတာက **ဧကဂ္ဂတာ**၊ အဲဒီ ၅-ခုဟာ ဟန်ချက်ညီညီ အလုပ်လုပ်နေပြီဆိုလို့ရှိရင် ပထမစျာန်လို့ခေါ်တယ်။ ပထမစျာန်ရပြီပေါ့။ သူငယ်ချင်းရဲ့ မျက်နှာလေးပေါ်မှာ အာရုံစူးစိုက်ပြီး အလုပ် လုပ်နေပြီ၊ ချမ်းသာပါစေ၊ ရွှင်လန်းပါစေ ကျန်းမာပါစေဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်ကလေး ပွားပြီးတော့ အလုပ်လုပ်နေပြီ၊ အဲဒီလို အလုပ်လုပ်နေလို့ရှိရင် ခုနက အင်္ဂါရုပ်တွေ ပြည့်စုံလာရင် **ပထမစျာန်**ပဲ။

ဒီထက် စွမ်းအားမြှင့်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ တွေးနေစရာ မလိုတော့ဘူး၊ ဝိတက်ဆိုတာ မလိုတော့ဘဲနဲ့ အာရုံလေးက ခွာလို့မရတာရယ်, စိတ်ထဲက ကျေနပ် တာရယ်, ချမ်းမြေ့နေတာရယ်, တည်ငြိမ်နေတာရယ်- ဒီသဘောလေး ၄-မျိုးနဲ့ ဖွဲ့စည်းလိုက်တာကျတော့ **ဒုတိယစျာန်**အဆင့်လို့ ခေါ်တယ်။

နောက်တစ်ခါ ဒီထက် သမာဓိစွမ်းအားတွေ မြှင့်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ အာရုံနဲ့စိတ် တွယ်ကပ်အောင် လုပ်ပေးစရာမလိုတော့ဘဲ ထိုအာရုံလေးပေါ်မှာ ကျေနပ်နေတာရယ်, နှစ်သက်နေတာရယ်, တည်ငြိမ်နေတာရယ် ဒီအခြေအနေ ၃ ရပ်ကလေးနဲ့ ထိုအာရုံပေါ်မှာ ရပ်တည်နေလို့ရှိရင် **တတိယစျာန်** လို့ ခေါ်တယ်။

www.dhammadownload.com

မေတ္တာပွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အဲဒီလို စျာန် ၃-ဆင့်ထိအောင် ရနိုင်တယ်။ အဲဒီ စျာန် ၃-ဆင့် ရသွားမှ **"စေတောဝိမုတ္တိ"**လို့ ခေါ်တယ်။ စိတ်လေးဟာ ဗျာပါဒက လွတ်သွားပြီ၊ အဲဒီအချိန်မှာ စိတ်က ဒေါသကလုံးဝလွတ်နေတဲ့စိတ်တဲ့၊ **"စေတော-ဝိမုတ္တိ"** ဆိုတာ ဒီလုံးဝလွတ်မြောက်လာတဲ့ အနေအထားတစ်ခု ရောက်လောက်အောင် လေ့ကျင့်ယူထားတဲ့ မေတ္တာကိုပြောတာ။

သာမန်မေတ္တာကို မေတ္တာလို့ပဲသုံးတယ်၊ **"စေတောဝိမုတ္တိ"** ဆိုတဲ့ စကားလုံးလေး ထည့်သုံးလိုက်လို့ရှိရင် ထိုမေတ္တာသည် စျာန်အခြေအနေထိအောင် ရောက်နေတဲ့ မေတ္တာမျိုးလို့ ဒီလိုပြောတာ။

ကဲ-ကောင်းပြီ၊ **ဝိယပုဂ္ဂလ** လို့ခေါ်တဲ့ ကိုယ်ချစ်ရတဲ့ ချစ်ခင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ လေ့ကျင့်လိုက်လို့ အောင်မြင်သွားတဲ့ မေတ္တာလေးကို ဒီအတိုင်းမထားနဲ့ဦး၊ မေတ္တာကို ဖြန့်ကြက်ကြည့်ဦး၊ ထိုမေတ္တာလေးကို transfer လုပ်ရမယ်၊ ဘယ်သူ့အပေါ် transfer လုပ်မလဲဆိုရင် ချစ်လည်းမချစ် မုန်းလည်းမမုန်းတဲ့ ကိုယ်မသိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အပေါ်မှာ ပြောင်းကြည့်လိုက်တဲ့။ ပြောင်းကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် ဒီမေတ္တာသဘောတရားလေးဟာ လျော့ကျမသွားဘူး၊ ကိုယ်ချစ်ခင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပေါ်မှာထားတဲ့ စိတ်အခြေအနေဟာ မုန်းလည်းမမုန်း ချစ်လည်းမချစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အပေါ်မှာ သွားထားလိုက်လို့ အခြေအနေ ပြောင်းလဲသွားတယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဒီမှာ ပြန်လေ့ကျင့်ရမယ်၊ ပြောင်းလဲမသွားဘူး ဆိုလို့ရှိရင် ဒါ ဒုတိယအဆင့်အနေနဲ့ အဆင်ပြေသွားပြီ။

ကဲ- ပုဂ္ဂိုလ်နှစ်ယောက် ပြောင်းလိုက်ပြီးပြီနော်၊ ပထမ- **ဝိယပုဂ္ဂလ**၊ ဒုတိယ-**မဇ္ဈတ္တ** အလယ်အလတ် ပုဂ္ဂိုလ်ပေါ်မှာ ပြောင်းကြည့်လို့ အခြေအနေ မပြောင်းဘူးဆိုရင် နောက်တစ်ယောက်ပေါ်မှာပြောင်းကြည့်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်က ကိုယ်နဲ့မတည့်တဲ့ မုန်းတီးတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ရန်သူ၊ ရန်သူဆိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ပေါ် ကိုပြောင်းကြည့်လိုက်၊ ပြောင်းကြည့်လိုက်လို့ ဒေါသဖြစ်လာလို့ရှိရင် မေတ္တာဟာ မကြံ့ခိုင်သေးဘူး၊ ပြန်ပြီးတော့ မေတ္တာကိုလေ့ကျင့်ဦး။ ပြန်လေ့ကျင့်ပြီးတဲ့အခါ တစ်ခါပြန် စမ်းသပ်ကြည့်လိုက်၊ အာရုံပြောင်းပြီးတော့ ကိုယ်နဲ့မတည့်တဲ့လူအပေါ်မှာ မေတ္တာထားကြည့်၊ ထားလို့ရသွားပြီ ဆိုလို့ရှိရင်တော့ ဒီမေတ္တာဟာ တော်တော်ခိုင်မာသွားပြီလို့ ပြောရမယ်၊ ဒါက စမ်းသပ်တဲ့နည်း။

အဲဒီလိုလုပ်ပြီးတော့ တစ်လောကလုံးမှာရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေပေါ်မှာ မေတ္တာထားနိုင်အောင်ကြိုးစား။ နောက်ဆုံးမှာ လူ ၄-ယောက် - နံပါတ်တစ်က မိမိကိုယ်တိုင်၊ နံပါတ်နှစ်က ကိုယ်ချစ်ခင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ နံပါတ်သုံးက ချစ်လည်းမချစ်

www.dhammadownload.com

မုန်းလည်းမမုန်းတဲ့ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်၊ နံပါတ်လေးက ရန်သူ၊ ထိုပုဂ္ဂိုလ် ၄-ယောက်သည် အပိုင်းအခြားတွေ။ လူဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပိုချစ်တတ်တယ်၊ အဲဒီ ၄-ယောက်ကို ရန်သူလို့လည်း မမြင်တော့ဘူး၊ ကိုယ့်ကိုယ်လို့လည်း မမြင်တော့ဘူး၊ ကိုယ့်မိတ်ဆွေလို့လည်း မမြင်တော့ဘူး၊ ကိုယ်နဲ့မသိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လို့လည်း မမြင်တော့ဘူး၊ ကိုယ့်ရန်သူလို့လည်း မမြင်တော့ဘူး၊ အားလုံး ဒီ ၄-ယောက်စလုံးဟာ တစ်မျိုးတည်း တစ်ခုတည်းလို့ မြင်သွားပြီဆိုရင် ဒီလူရဲ့မေတ္တာဟာ အစွမ်းအထက်ဆုံး အဆင့် ရောက်သွားပြီ။

အဲဒါကို ဥပမာလေးတစ်ခု ပေးထားတယ်၊ ဒီ ပုဂ္ဂိုလ် ၄-ယောက်ကို -ဆိုပါစို့- ရှေးတုန်းက လူကိုသတ်ပြီးတော့ ယဇ်ပူဇော်တဲ့ အလေ့အထရှိတယ်၊ တောထဲမှာနေတဲ့ရဟန်းတွေ ဒီလိုပဲ ယဇ်ပူဇော်တာ ခံလိုက်ရတာမျိုးတွေရှိတယ်။ အဲဒီမှာလာပြီးတော့တောင်းမယ်၊ ယဇ်ပူဇော်ဖို့အတွက် တစ်ယောက်လိုက်ခဲ့ပါပေါ့၊ တစ်ယောက်လိုက်ခဲ့ပါ ဆိုလို့ရှိရင် အတူနေတာက မိမိကိုယ်တိုင်ရယ်, ကိုယ့်မိတ်ဆွေရယ်, သာမန် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ရယ်, ကိုယ့်ရဲ့ရန်သူရယ် ၄-ယောက်ရှိတယ်။ အဲဒီ ၄-ယောက်ထဲက ဘယ်သူ့ပေးမလဲ? ဘုန်းကြီးတို့ စဉ်းစားကြည့်ကြ၊ တစ်ယောက်ယောက်တော့ လိုက်ရမယ်၊ ကိုယ့်စိတ်ထဲက ဘယ်သူ့ပေးမလဲ၊ သြော် သူတို့ ၃-ယောက်တော့ နေရစ်ပါစေ၊ ငါပဲအနစ်နာခံလိုက်ပါ့မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပေါ်မှာ မေတ္တာပျက်ရာရောက်တယ်၊ သူ့မေတ္တာက မဟုတ်သေးဘူး, မမျှတဘူးလို့ ပြောရမယ်။

အဲဒီလို မဟုတ်ဘဲနဲ့ "ငါနဲ့မတည့်တဲ့ကောင် လိုက်သွား" ဆိုလို့ရှိရင် ရန်သူပေါ်မှာ အမုန်းစိတ် မပျောက်သေးတာပဲ။ အဲဒီ ၄-ယောက်စလုံးကို "တစ်ယောက်မှ မပေးနိုင်ဘူး၊ အားလုံးဟာ အတူတူပဲဖြစ်နေတယ်၊ ဘယ်သူ့ကိုမှ ရွေးလို့မရတော့ဘူး" ဆိုရင် အဲဒီမေတ္တာဟာ ကန့်သတ်ချက်တွေကို ကျော်ဖြတ်သွားတဲ့ အင်မတန်ခိုင်မာတဲ့ မေတ္တာတရားဖြစ်သွားပြီတဲ့- ဒီလိုဆိုတာ။

အဲဒီလို လေ့ကျင့်ပြီးတဲ့အခါမှာ တစ်လောကလုံးမှာရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေ အပေါ်မှာ မေတ္တာတရားကို ဖြန့်ကျက်ပြီး နေမယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဒေါသဆိုတာ လုံးဝလာလို့ မရတော့ဘူး။ နောက်ဆုံးမှာ ထိုမေတ္တာကို အခြေခံပြီးတဲ့အခါမှာ ဘာလုပ်ရမလဲ၊ ထိုမေတ္တာ စိတ်ဓာတ်မှာပါတဲ့ သဘာဝတရားတွေကို ရှုမှတ်ဆင်ခြင်ပြီး ဝိပဿနာတရား ပွားများအားထုတ်ရတယ်။ မေတ္တာနဲ့ယှဉ်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စိတ်အခြေအနေတွေက နာမ်တရား၊ ထိုမေတ္တာရဲ့တည်ရာ နှလုံးသားက ရုပ်တရား၊

www.dhammadownload.com

ဟော ရုပ်နဲ့နာမ်နဲ့ ဒီနှစ်မျိုးရှိတယ်ဆိုတာကို သဘောပေါက်လာလို့ရှိရင် ဒါ ဝိပဿနာလမ်းကြောင်းထဲ စ,ဝင်လာတာပဲ။ ဒါ သမထကနေ ဝိပဿနာ ပြောင်းတယ်လို့ ခေါ်တယ်။

မေတ္တာစိတ်ဓာတ်ကိုရှုတာဟာ နာမ်တရားကိုရှုတာ၊ ထိုမေတ္တာစိတ်ဓာတ်ရဲ့ တည်ရာမှီရာ နှလုံးသား ရုပ်တရားကို ရှုတာဟာ ရုပ်ကိုရှုတာ၊ ဒီလို ရုပ်နဲ့နာမ်နဲ့ ကွဲသွားပြီ ဆိုလို့ရှိရင် **နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်**။

အဲဒီရုပ်နာမ်နှစ်ခု ခွဲခြားသိပြီးတဲ့အခါမှာ ဒီရုပ် ဒီနာမ်တွေဟာ ဘာ့ကြောင့် ဖြစ်တာတုန်းလို့ အကြောင်းတရားကို လေ့လာသုံးသပ်နိုင်တဲ့ အသိဉာဏ်တစ်မျိုး ထပ်ဆင့်ရလာပြီဆိုလို့ရှိရင် **ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်**။

အဲဒီဉာဏ်နှစ်မျိုးကို အခြေခံပြီး ဒီ ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သခါရတွေနဲ့ ဆက်ပြီးတော့ အလုပ်လုပ်တဲ့အခါမှာ မမြဲတဲ့သဘောတွေ တွေ့လာတယ်၊ ဖြစ်ပြီးပျက်သွားတဲ့ သဘောတွေတွေ့တယ်၊ ဖြစ်ပျက်မှုတွေက အမြဲတမ်း နှိပ်စက်နေတဲ့ ဒုက္ခသဘော တွေ တွေ့လာတယ်၊ မဖြစ်ရအောင်၊ မပျက်ရအောင် ကိုယ့်မှာစွမ်းအင်သတ္တိတွေ မရှိဘူးဆိုတာ သိလာတယ်၊ ကိုယ့်ဆန္ဒအတိုင်းမဖြစ်ဘူးဆိုတာ သိလာတယ်၊ အနတ္တ သဘောတွေ ပေါ်လာတယ်။

ဒီလို မေတ္တာနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ရုပ်တရား နာမ်တရားတွေအပေါ်မှာ အနိစ္စလို့လည်း ရှုနိုင်လာတယ်၊ ဒုက္ခလို့လည်း ရှုနိုင်လာတယ်၊ အနတ္တလို့လည်း ရှုနိုင်လာတယ်၊ ဒီလို ရှုလာနိုင်တာက **သမ္မသနဉာဏ်** လို့ခေါ်တယ်။

အဲဒီကနေ ဆက်လက်ပြီး ဖြစ်တာပျက်တာလေးတွေကိုပဲ အာရုံစိုက်မိ လာတဲ့အခါ **ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်၊** ထို **ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်** ရင့်သန်လာတဲ့အခါ ဖြစ်တယ် ဆိုတာကို အာရုံမပြုတော့ဘူး၊ ပျက်နေတာတွေက မြန်လွန်းအားကြီးသည့်အတွက် ကြောင့် အပျက် အပျက် အပျက်ပဲ မြင်နေတာကို **ဘင်္ဂဉာဏ်** လို့ ခေါ်တယ်တဲ့။

အဲဒီလို ပျက်တာတွေချည်းပဲ မြင်နေသည့်အတွက်ကြောင့် ဉာဏ်ထဲမှာ ဘာပေါ်လာလဲဆိုတော့ ပျက်နေတာဟာ ကြောက်စရာကြီးပါလားလို့ တွေးလာ တယ်၊ အဲဒါ **ဘယဉာဏ်**လို့ ခေါ်တယ်။

ကြောက်စရာလို့ မြင်လာတဲ့အခါ ဖြစ်ပျက်မှုတွေက နှိပ်စက်လို့ စိတ်ပျက် စရာ၊ ငြီးငွေ့စရာချည်း ပါလားဆိုပြီး အပြစ်တွေကို မြင်လာတယ်၊ ပျက်နေတဲ့ အရာကြီးဟာ တွယ်တာစရာ မကောင်းဘူးလို့ အပြစ်တွေကို မြင်လာတယ်၊ ဒါက **အာဒီနဝဉာဏ်**။

www.dhammadownload.com

အပြစ်တွေမြင်လာတဲ့အခါ မလိုချင်တော့ဘူး၊ ငြီးငွေ့လာတယ်၊ စွန့်လွှတ်ချင်လာတယ်- **နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်၊** ငြီးငွေ့လာတဲ့အခါ လွတ်ချင်လာတယ်၊ ဒါတွေက လွတ်ချင်လာတယ်၊ **မုစ္စိတုကမျုတာဉာဏ်၊** လွတ်ဖို့ရာအတွက် လွတ်ရာလွတ်ကြောင်းကို ပြန်ဆင်ခြင်စဉ်းစားတာ **ပဋိသင်္ခါဉာဏ်၊** ပြန်လည်စဉ်းစားရင်းက သင်္ခါရတရားတွေရဲ့ သဘာဝပေါ်မှာ နေသားတကျဖြစ်သွားပြီး စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေ နည်းသွားပြီး တည်ငြိမ်မှုတွေ ရလာပြီး အသိဉာဏ်တွေလွှမ်းမိုးလာပြီဆိုရင် **သင်္ခါရုပေက္ခာ ဉာဏ်** လို့ခေါ်တယ်။

အဲဒီ **သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်** ရင့်သန်သွားပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ဗျာပါဒ ဆိုတဲ့ သဘာဝတရားကို အဆင့်ဆင့် ပယ်ရှားသွားနိုင်တဲ့ **သောတာပတ္တိမဂ်၊ သောတာပတ္တိဖိုလ်၊ သကဒါဂါမိမဂ်၊ သကဒါဂါမိဖိုလ်၊ အနာဂါမိမဂ်** ဆိုတာလည်းပေါ်လိုက်ရော ဒေါသ ဗျာပါဒ ဆိုတာ ဘယ်တော့မှ ပြန်မလာတဲ့လမ်း ရောက်သွားတယ်။ အမုန်းတရားဆိုတာ နှလုံးသားထဲမှာ လက်ကျန်မရှိတော့ဘူး၊ အနာဂါမ်ဖြစ်သွားပြီဆိုလို့ရှိရင် အမုန်းတရား လက်ကျန်မရှိတော့ဘူးတဲ့။

မေတ္တာပွားလို့ရှိရင် အမုန်းတရားဟာ ပြန်ထလာနိုင်သေးတယ်။ အခုခေတ် ရောဂါစစ်သလို စစ်ကြည့်လို့ရှိရင် Positive ဖြစ်နေဦးမယ်။ နှလုံးသားထဲမှာ အမုန်းရှိသေးသလားလို့ ဆေးစစ်သလို စစ်ကြည့်ရင် Positive တွေ့လိမ့်မယ်။ အနာဂါမိမဂ် ရသွားတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် Negative ဖြစ်သွားပြီ၊ လုံးဝမရှိတော့ဘူး၊ အဲဒါကျတော့ ဒေါသဆိုတဲ့ စိတ်ရဲ့လှုပ်ရှားမှု၊ စိတ်ရဲ့ပူပန်စေတတ်တဲ့ သဘာဝတရားရဲ့ လုံးဝထွက်ပေါက်ပဲ။ မေတ္တာတရားကိုအခြေခံတဲ့ **အနာဂါမိမဂ်ဉာဏ်၊ အနာဂါမိဖိုလ်ဉာဏ်** ဟာ ဒေါသရဲ့ လုံးဝထွက်ပေါက် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒေါသဆိုတာ လာချင်လို့တောင် မလာတော့ဘူး။ ဒေါသဆိုတဲ့ သဘာဝတရားဟာ မိမိသန္တာန်မှာ ဘယ်တော့မှ ဖြစ်လာမှာမဟုတ်တော့ဘူး။ အစဉ်ထာဝရ ငြိမ်းချမ်းတဲ့ အခြေအနေတစ်ခုကို ရရှိသွားနိုင်တယ်။

ဒါ့ကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားကဟောတယ်၊ **"ယဒိဒံ မေတ္တာ စေတောဝိမုတ္တိ-** စိတ်ရဲ့လွတ်မြောက်မှုလို့ဆိုတဲ့ ဒီမေတ္တာတရားဟာ၊ **ဗျာပါဒဿ-** စိတ်ထဲမှာ အလိုမကျနေတဲ့ ဒေါသရဲ့၊ **နိဿရဏံ-** ထွက်ပေါက်ပါပဲ"တဲ့၊ ဒီနည်းနဲ့သာလျှင် စစ်မှန်တဲ့ ထွက်ပေါက်ကို ရနိုင်တယ်။ နောက်ဆုံး ဘယ်လိုပဲ စိတ်ဆိုးအောင်လုပ်လုပ် ဘယ်တော့မှ စိတ်ဆိုးတာမရှိတော့ဘူး။

www.dhammadownload.com

ဘုန်းကြီးတို့တတွေ စဉ်းစားကြည့်- ဗျာပါဒဆိုတဲ့ ဒေါသဟာ လူတိုင်း ဖြစ်ဖူးကြတယ်။ ဖြစ်တဲ့အချိန်မှာ ဘယ်လိုခံစားရသလဲ၊ စိတ်တည်ငြိမ်နေမှုတွေ လုံးဝပျက်စီးသွားတယ်၊ နှလုံးခုန်မှုတွေ မြင်းထန်လာတယ်, မျက်နှာတွေ နီရဲလာ တယ်, သွေးခုန်မှုတွေ ပြောင်းလဲလာတယ်၊ နှလုံးကနေ လှုံ့ဆော်လာသည့်အတွက် ကြောင့် နှုတ်က မဟုတ်တဲ့အသံတွေ၊ မဟုတ်တဲ့စကားတွေ ပြောလာတယ်၊ လက်က လည်းပဲ အန္တရာယ်ပြုမယ့်အပြုအမူမျိုးတွေဖြစ်လာတယ်။ ဒါ ဒေါသရဲ့ စွမ်းဆောင်မှု တွေပဲ။

အဲဒီလို ဒေါသဆိုတဲ့ အမုန်းတရားဟာ နှလုံးသားထဲမှာ လုံးဝမကျန်အောင် ဖြေရှင်းပစ်လိုက်နိုင်တာ ဒါဟာ ထွက်ပေါက်အစစ်ပေါ့။ ဒါကို ဆိုလိုတယ်၊ မြတ်စွာ ဘုရားက ဟောခဲ့တာ။

ရက်စက်လိုစိတ်၏ ထွက်ပေါက်

ထို့အတူပဲ နောက်ထပ်ထွက်ပေါက်တစ်ခု ရှာရဦးမယ်။ လူတွေမှာ တစ်ခါ တစ်ရံကျတော့ ဒေါသတင် မကဘူး၊ ဆိုပါစို့- စိတ်ဆိုးတယ်ဆိုတာ ရိုးရိုး စိတ်ဆိုး ကြတာပဲ၊ ကိုယ်အလိုမကျရင် မိဘက သားသမီးကို စိတ်ဆိုးတယ်၊ သူငယ်ချင်း အချင်းချင်း စိတ်ဆိုးကြတယ်၊ အဲဒီလို စိတ်ဆိုးတယ်ဆိုတဲ့အထဲမယ် သတ်ချင် ဖြတ်ချင်စိတ်ဆိုတာ ပါရဲ့လား၊ မပါဘူးနော်။

မိဘက သားသမီးကို စိတ်ဆိုးတယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ "ဒီကောင်ကို သေအောင် လုပ်မယ်" ဆိုတဲ့စိတ် မပါဘူးနော်၊ အေး အဲဒီစိတ်မျာတ်မျိုးပါလာပြီ ဆိုလို့ရှိရင် သူ့ကို ဘာခေါ်လဲဆိုတော့ **"ဝိဟိံသာ"** လို့ ခေါ်တယ်။ **ဝိဟိံသာ** ဆိုတဲ့ ရက်စက်မှု၊ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှု ဆိုတဲ့သဘောတရား စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်တယ်တဲ့။ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ ဒေါသကိုမထိန်းတဲ့အခါမှာ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်လိုမှုဆိုတဲ့ **ဝိဟိံသာ** တရား စိတ်မာတ်ထဲမှာ ပေါ်လာပြီ၊ အဲဒီလိုပေါ်လာလို့ရှိရင် စိတ်ရဲ့ထွက်ပေါက်က ဘာနဲ့လုပ်ရမလဲ ဆိုလို့ရှိရင် ကရုဏာတရားကို ပွားလိုက်ရမယ်တဲ့။

ကရုဏာဆိုတာ သူများကို ညှဉ်းဆဲလိုမှု၊ ရက်စက်လိုမှုဆိုတဲ့ cruelty ဆိုတာရဲ့ ဆန့်ကျင်ဖက်ဖြစ်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် ကရုဏာတရားကိုပွားပြီဆိုရင် လောကမှာ အဆင်မပြေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ, သနားစရာကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ- ဆိုပါစို့- ရောဂါဖြစ်လို့ ဒုက္ခဝေဒနာ ခံစားနေရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်, စီးပွားရေးအဆင်မပြေလို့ စိတ်ညစ် နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်, စားစရာသောက်စရာမရှိလို့ ဒုက္ခရောက်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်, နေစရာမရှိလို့

www.dhammadownload.com

အတိဒုက္ခရောက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်, လောကမှာ အဆင်မပြေလို့ ဒုက္ခရောက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ သနားစရာပုဂ္ဂိုလ်တွေပဲ။

အဲဒီလို သနားစရာပုဂ္ဂိုလ်ကို ရွေးချယ်ပြီး **"ဒုက္ခာ မုစ္စန္တု"** - "အခြေအနေဆိုးတွေက လွတ်မြောက်ကြပါစေ, မကောင်းတဲ့ အခြေအနေတွေ ဆင်းရဲဒုက္ခက လွတ်မြောက်ကြပါစေ" ဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်ကလေးနဲ့ အဲဒီလို ဒုက္ခရောက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို အာရုံပြုပြီး လေ့ကျင့်ယူရမယ်တဲ့။ အဲဒီလိုလေ့ကျင့်လို့ရှိရင် ခုနက မေတ္တာလေ့ကျင့်သလိုလေ့ကျင့်၊ လေ့ကျင့်လို့ အောင်မြင်လာပြီဆိုရင် ခုနက **ဝိဟိသာ**ဆိုတဲ့ ညှဉ်းဆဲလိုမှု ရက်စက်တဲ့သဘောတရားဟာ သူ့သန္တာန်မှာ လုံးဝမရှိတော့လောက်အောင် လွတ်မြောက်သွားနိုင်ပါတယ်၊ ဒါလည်း ထွက်ပေါက်တစ်ခုပဲ။

မနာလိုစိတ်၏ ထွက်ပေါက်

နောက်တစ်ခုက လောကလူတွေဟာ ကိုယ်နဲ့ပြိုင်ဘက်ဖြစ်စေ, ကိုယ့်အိမ်နီးနားချင်းဖြစ်စေ, ကိုယ့်အသိထဲကဖြစ်စေ, မသိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ပဲဖြစ်စေ ကြီးပွားတိုးတက်ပြီး ကိုယ့်ထက်သာသွားလို့ရှိရင် ဝမ်းသာနိုင်ခဲတယ်၊ ဝမ်းမသာကြဘူး။ ဘာ့ကြောင့် ဝမ်းမသာတာတုန်းဆိုရင် **ကုသာ**လို့ခေါ်တဲ့ jealousy ကြောင့်ပဲ။ အဲဒီ jealousy ဆိုတဲ့ သဘောတရားဟာ သူတစ်ပါးအောင်မြင်မှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စိတ်ထဲမှာပျော်မွေ့မှုမရှိဘူး၊ အဲဒါလည်း စိတ်ရဲ့ emotion တစ်ခုပဲ။ အဲဒီအရာတွေဖြစ်လာပြီဆိုရင် jealousy တွေဖြစ်တယ်။ ထို jealousy တွေ လွှမ်းမိုးလာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ သူများကိုတောင် အန္တရာယ်ပြုတတ်တယ်။

တစ်ခါတုန်းကကြားဖူးကြပါလိမ့်မယ်၊ အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ စကိတ်စီးတဲ့ အမျိုးသမီး ချန်ပီယံတစ်ယောက်၊ ဒီအားကစားမှာ သူကထူးချွန်လို့ သရဖူဆောင်းထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ နောက်ထပ် အမျိုးသမီး အားကစားသမား တစ်ယောက်ပေါ်လာတယ်၊ စကိတ်စီးပြိုင်ပွဲမှာ သူနဲ့ယှဉ်ပြိုင်လိမ့်မယ်, သူ့ရဲ့သရဖူကိုလုတော့မယ်, သူ့နေရာကို ယူတော့မယ်ဆိုတာကို မခံနိုင်ဘူး၊ ဒါ့ကြောင့် လူဆိုးကိုပိုက်ဆံပေးငှားပြီး အဲဒီအမျိုးသမီး ခြေထောက်ကို ရိုက်ချိုးခိုင်းတယ်။ ဒါ လောကမှာ တကယ်ဖြစ်ခဲ့တာ။ True story တကယ့်အစစ်အမှန်ဖြစ်တယ်။

အဲဒါမျိုးဟာ ဘာ့ကြောင့်ဖြစ်တာတုန်း ဆိုလို့ရှိရင် jealousy ကြောင့်ပေါ့။ အေး အဲဒီလို jealousy ဖြစ်လာတာဟာ ကောင်းသလားဆိုတော့ မကောင်းဘူး၊ တော်တော်ဆိုးတဲ့ဟာ၊ သူများရဲ့ အောင်မြင်မှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မခံနိုင်တဲ့သဘော။

www.dhammadownload.com

အဲဒီမခံနိုင်တဲ့ emotion လို့ခေါ်တဲ့ စိတ်ရဲ့ဖိစီးမှုဖြစ်လာလို့ရှိရင် ဘာနဲ့ထွက်ပေါက်ရှာမလဲဆိုရင် မုဒိတာတရား ပွားများခြင်းဖြင့် ထွက်ပေါက်ရှာရမယ်တဲ့။

မုဒိတာတရား ပွားများချင်လို့ရှိရင် အောင်မြင်ကြီးပွားနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ကြည့်ပြီး **"ယထာလဒ္ဓ သမ္ပတ္တိတော မာဝိဂစ္ဆန္တု"** "ရ,ထားတဲ့ စည်းစိမ် အခြေအနေတွေက၊ အောင်မြင်မှုတွေက ဘယ်တော့မှ ဆုတ်ယုတ်မသွားကြပါစေနဲ့၊ ထာဝရပျော်နိုင်ကြပါစေ၊ ထာဝရရွှင်လန်းနိုင်ကြပါစေ၊ ရရှိထားတဲ့ အခြေအနေကောင်းတွေက ဆုတ်ယုတ်ပျက်စီး မသွားကြပါစေနဲ့"၊ အဲဒီစိတ်ဓာတ်လေးကို လေ့ကျင့်ပေးရမယ်တဲ့၊ လေ့ကျင့်ပေးလို့ရှိရင် ခုနပြောတဲ့ သူများစည်းစိမ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ အကောင်းမပြောနိုင်တဲ့ **"အရတိ"** ဆိုတဲ့ မပျော်မွေ့နိုင်တဲ့ မနာလိုစိတ်ရဲ့ ထွက်ပေါက်ကို ရသွားမှာဖြစ်ပါတယ်၊ ဒါ မုဒိတာဆိုတဲ့ ထွက်ပေါက်။

ချစ်စိတ် မုန်းစိတ်၏ ထွက်ပေါက်

နောက်တစ်ခုက ဘာလဲလို့ဆိုရင် လူတွေမှာ ချစ်ခြင်းမုန်းခြင်း ဆိုတာရှိတယ်။ ချစ်ရင် ချစ်မယ်, မချစ်ရင် မုန်းမယ်။ ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်း ဆိုတာ အစွန်းနှစ်ခုပဲ၊ စိတ်ဓာတ်မှာ balance မဖြစ်လို့ အစွန်းနှစ်ဖက် ထွက်နေတဲ့ စိတ်ဓာတ်။ အဲဒီ အစွန်းထွက်နေတဲ့ စိတ်ဓာတ်က လွတ်မြောက်ချင်လို့ရှိရင် ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတော့ ဥပေက္ခာ ပွားရမယ်တဲ့။

ဥပေက္ခာဆိုတာဘယ်လိုပွားရသလဲဆိုရင် **"သဗ္ဗေ သတ္တာ ကမ္မဿကာ"** သတ္တဝါဆိုတာ သူ့ကံနဲ့သူလာတာလို့ ပွားရတယ်။ ချစ်ခြင်းကိုလည်း ရှောင်မယ်, မုန်းခြင်းကိုလည်း ရှောင်မယ်၊ ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်း ထိုနှစ်မျိုးလုံးမပါဘဲနဲ့ တည်ငြိမ်တဲ့ သဘာဝတရားတစ်ခုကို ဥပေက္ခာလို့ခေါ်တယ်။

ဒီကနေ့ အရပ်ထဲမှာတော့ "ဥပေက္ခာ" ဆိုတာ ကိုယ်နဲ့မတည့်လို့ မခေါ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို "ဥပေက္ခာပြုတယ်" လို့ ပြောနေကြတယ်။ အဲဒီလို အဓိပ္ပါယ် မဟုတ်ဘူး၊ ဥပေက္ခာက အလွန်မွန်မြတ်တယ်၊ ချစ်ခြင်းမုန်းခြင်းဆိုတဲ့ အစွန်းနှစ်ဖက်မရှိစေဘဲ တည့်မတ်တည်ငြိမ်တဲ့ သဘောထား၊ ဒါကြောင့်မို့ equanimity လို့ အင်္ဂလိပ်လို ပြန်တယ်။ equanimity ဆိုတာ စိတ်ရဲ့တည်ငြိမ်မှုပဲ။ အဲဒီတည်ငြိမ်မှုဟာ စိတ်မတည်ငြိမ်တဲ့ emotion ဆိုတဲ့ ရာဂတို့၊ ဒေါသတို့ရဲ့ ထွက်ပေါက်ပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက ဥပေက္ခာဆိုတဲ့ **စေတောဝိမုတ္တိ** ဟာ ရာဂရဲ့ ထွက်ပေါက်ပါလို့

www.dhammadownload.com

ဟောထားတယ်။ ဒါ့ကြောင့်မို့ အဲဒါကိုလည်းပဲ လေ့ကျင့်ပွားများခြင်းဖြင့် မိမိတို့ရဲ့ မှန်ကန်တဲ့ထွက်ပေါက်တစ်ခုကို ရရှိနိုင်မယ်။

မြဲတယ်လို့ထင်မြင်စိတ်၏ ထွက်ပေါက်

နောက်တစ်ခုကတော့ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်နဲ့ ပတ်သက်တယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ တစ်တွေမှာ အရာခပ်သိမ်းကို ကြည့်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပဲဖြစ်စေ, ကိုယ့်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကိုပဲဖြစ်စေ နိစ္စ ထာဝရလို့ ထင်နေကြတယ်။ မြဲတယ်ဆိုတဲ့ အတွေးတွေ ရှိနေကြတယ်။ ဝိပဿနာတရားကို ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်လိုက်ပြီဆိုရင် စက္ကန့်မလပ် ပြောင်းလဲနေတဲ့သဘောတွေ, ပြောင်းလဲပျက်စီးနေတဲ့ အရာတွေကို တွေ့မြင်လာနိုင်တယ်။ ဒီလိုဖြစ်ရင် မြဲတယ်ဆိုတဲ့ အတွေးတွေကို လျှော့ချသွားနိုင်တယ်ပေါ့။ အဲဒီ မြဲတယ်ဆိုတဲ့ နိစ္စနိမိတ်၊ မြဲတယ်လို့ ယူဆနိုင်တဲ့ အရိပ်အယောင်ဟာ တစ်ခုမှမရှိဘူး။

ရင့်သန်အားကောင်းလာတဲ့ ဝိပဿနာတရား **(ဗလဝဝိပဿနာ)** ဟာ မြဲတယ်လို့ ထင်မြင်ယူဆနေတဲ့ အတွေးစိတ်ရဲ့ ထွက်ပေါက်တစ်ခုပဲတဲ့။ ဝိပဿနာတရားကို ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ခြင်းဖြင့် မြဲတယ်ဆိုတဲ့ အရိပ်အယောင်တွေကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်ပြီး မမြဲဘူးဆိုတဲ့ အမှန်အကန်ကို မြင်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒါက အလွန်အဆင့်မြင့်တဲ့ ထွက်ပေါက်တစ်ခုပါတဲ့။ အဲဒီထွက်ပေါက် ရထားပြီဆိုရင် သောကဆိုတာ နည်းသွားမယ်၊ တွယ်တာမှုတွေဆိုတာကို လျှော့ချလာနိုင်မယ်။

မာန၏ ထွက်ပေါက်

နောက်ဆုံး ထွက်ပေါက်တစ်ခုက ဘာလဲဆိုလို့ရှိရင် ငါဆိုတဲ့ မာနရဲ့ ထွက်ပေါက်ပဲ။ လောကမှာ ဒီမာနဆိုတာက ကျန်နေတတ်တယ်။ မာနဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့အရည်အသွေး အရည်အချင်းပေါ်မှာ အခြေစိုက်ပြီးတော့ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ သဘောတရားတစ်ခုပဲ။ ဒါကို စာပေက **"အသို့မာန"** လို့ ပြောတယ်။

မာနဆိုတာဟာ သူများထက်သာတယ်လို့ပြောမှ မာနမဟုတ်ဘူး။ လူတွေမှာ ဖြစ်တတ်တယ်လေ၊ ဆိုပါစို့- အဘိဓမ္မာတရားဟောလို့ရှိရင် ငါ နားမလည်ပါဘူးကွာ, နားလည်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး, တို့ ဉာဏ်မမီပါဘူးလို့ အဲဒီလိုတွေးတာကလည်း နိမ့်ကျတဲ့မာနပဲတဲ့။ ဒါကတော့ ငါ့အတွက် လွယ်လွယ်လေးပဲလို့ သွားတွေးလို့ ရှိရင်လည်း သူ့အရည်အချင်းပေါ်မှာတွေးတာ ဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် မာနပဲ။

www.dhammadownload.com

အဲဒီလိုမာနမျိုးတွေဟာ တရားထူး တရားမြတ်ရဖို့ရာအတွက် အဟန့်အတားတစ်ခု ဖြစ်တယ်။

ဒါ့ကြောင့် အဲဒီ အဟန့်အတားဆိုတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အရည်အချင်းပေါ်မှာ အားကိုးပြီး ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ မာနအထင်တွေ ပျောက်သွားအောင် ဝိပဿနာကျင့်စဉ် ကျင့်ရတယ်။ နောက်ဆုံး ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ဘဝ ရောက်သွားလို့ အရဟတ္တမဂ် အရဟတ္တဖိုလ် ရသွားပြီဆိုလို့ရှိရင်တော့ ခုနကပြောတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အရည်အသွေးပေါ်မှာ အထင်ရောက်တဲ့ မာနတရားဟာ လုံးဝရှင်းသွားပါလိမ့်မယ်၊ အဲဒါက မာနတရားရဲ့ ထွက်ပေါက်ပါ။

အဲဒီလို မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်က **"နိဿရဏာဓာတုသုတ်"** မှာ စိတ်၏ထွက်ပေါက်များဆိုပြီး ဟောထားတာရှိတယ်။ ဒီ ထွက်ပေါက်များသည် သာလျှင် တကယ့်စစ်မှန်တဲ့ထွက်ပေါက်များ ဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် ထိုတရားများဟာ လက်တွေ့ကျင့်သုံး နိုင်မယ်ဆိုရင် ဒီထွက်ပေါက်တွေဟာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် သိရှိနိုင်မယ့် ထွက်ပေါက်မျိုးတွေဖြစ်တယ်။

တရားချစ်ခင် သူတော်စင်အပေါင်းတို့သည် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ စိတ်၏ထွက်ပေါက်များကို လက်တွေ့ကျကျ အသုံးချပြီးတော့ မိမိတို့စိတ်ရဲ့ အကျဉ်းအကျပ်မှ လွတ်နိုင်ကြတယ်။ **ဒေါသ**ဆိုတဲ့ emotion တွေ, **ဝိဟိံသာ**ဆိုတဲ့ emotion တွေ, **အရတိ** ဆိုတဲ့ မပျော်မွေ့နိုင်မှု emotion တွေ, **ရာဂ** ဆိုတဲ့ တပ်မက်မှု emotion တွေ, သခ်ါရတရားတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ မြဲတယ်ဆိုတဲ့ အထင်နိမိတ်တွေ, ကိုယ့်ကိုယ်ကိုထင်နေတဲ့ ကိုယ့်အရည်အသွေးပေါ်မှာ အခြေပြုပြီးတော့ထားတဲ့ မာနတွေ၊ အဲဒီ emotion တရားတွေရဲ့ ထွက်ပေါက်တွေဟာ မေတ္တာတို့, ကရုဏာတို့, မုဒိတာတို့, ဥပေက္ခာတို့, ဝိပဿနာနဲ့ အရဟတ္တ မဂ်ဉာဏ်များသာဖြစ်တယ်လို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ဟောကြားတော်မူခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် တရားချစ်ခင် သူတော်စင် ပရိသတ်တို့သည် မိမိတို့သန္တာန်မှာ အဆင့်ဆင့် လေ့ကျင့်ယူခြင်းဖြင့် ရနိုင်တဲ့တရားတွေ ဖြစ်တဲ့အကြောင်း ကိုယ်တိုင် သိရှိနားလည်ပြီး မိမိတို့မှာ စိတ်၏ထွက်ပေါက်ကို မှန်ကန်တဲ့နည်းလမ်းနဲ့ ရအောင်ရှာပြီး ထာဝရငြိမ်းတဲ့ အငြိမ်းဓာတ်ကို ကိုယ်စီကိုယ်ၚ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေ သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

❁❁❁

www.dhammadownload.com

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၂၃ ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၁-ခုနှစ်၊ နတ်တော် လပြည့်ကျော်(၉)ရက်နေ့ ရန်ကုန်တိုင်း၊ ကြို့ကုန်းအရှေ့ တရားပွဲဖြစ်မြောက်ရေးအကျိုးဆောင်အဖွဲ့၏ ဒုတိယအကြိမ် ဆင်ယင်ကျင်းပပြုလုပ်အပ်သည့် ဓမ္မပူဇာအခမ်းအနားဝယ် ကြို့ကုန်းအရှေ့၊ ၅-လမ်း(မြောက်)နှစ်ဖက်သောမိဘများအားအမှူးထား၍ "ဦးအောင်ဦင်ဇော်+ ဒေါ်သင်းသင်းအောင်" မိသားစုတို့၏ အမတဒါန ဓမ္မဒါနအဖြစ် ဟောကြားအပ်သော **"ဖြစ်နိုင်တာ နှင့် မဖြစ်နိုင်တာ"** တရားဒေသနာတော်။

ဖြစ်နိုင်တာ နှင့် မဖြစ်နိုင်တာ

"ဖြစ်နိုင်တာနှင့် မဖြစ်နိုင်တာ" ဘာတွေဟာ ဖြစ်နိုင်ပြီးတော့ ဘာတွေက မဖြစ်နိုင်တာလဲ။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ရဲ့ **တထာဂတဗလ** လို့ခေါ်တဲ့ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်များသာရနိုင်တဲ့ အသိဉာဏ်စွမ်းပကားထဲမှာ **'ဌာနာဌာန ဉာဏ်'** ဆိုတာရှိတယ်။ **'ဌာန'** ဆိုတာ ဖြစ်နိုင်စရာ အကြောင်းရှိတယ်၊ **'အဌာန'** ဆိုတာ ဖြစ်နိုင်စရာ အကြောင်းမရှိဘူး၊ ဒီလို အဓိပ္ပါယ်ရှိတယ်။ အဲဒီ **ဌာန အဌာန** ဆိုတဲ့ စကားကို ယူပြီးတော့ ဘုန်းကြီးတို့ ဒီကနေ့ည ဖြစ်နိုင်တာနှင့် မဖြစ်နိုင်တာ ခွဲခြားပြီး ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ အကြောင်းဟုတ်တယ်, အကြောင်းမဟုတ်ဘူး ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ထူးထူးခြားခြား သိမြင်တော်မူတဲ့ ဉာဏ်ကြီးကို ပူဇော်တဲ့အနေနဲ့ ဟောကြားပါ့မယ်။

လောကမှာ လူတွေကလည်း ပြောကြတာပဲ၊ 'ဒါက ဖြစ်နိုင်တယ် ဒါက မဖြစ်နိုင်ဘူး' ။ သို့သော် လူတွေပြောတဲ့ 'ဖြစ်နိုင်တယ်' ဆိုတာက 'ဖြစ်ချင်မှဖြစ်တာ'၊ 'မဖြစ်နိုင်ဘူး' ဆိုတာကလည်း 'ဖြစ်ချင်ဖြစ်တယ်'။ မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတဲ့ 'ဖြစ်နိုင်တယ်' ဆိုတာက 'တကယ်ကိုဖြစ်တယ်'၊ 'မဖြစ်နိုင်ဘူး' ဆိုတာ ကျတော့လည်း 'တကယ့်ကို မဖြစ်ဘူး' တဲ့၊ ဘာဖြစ်လို့လဲ? မြတ်စွာဘုရားက အရင်းအမြစ်ကစပြီး မှန်ကန်တဲ့ အကြောင်းတရားတွေကို သိရှိထားတာမို့ဖြစ်တယ်။ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့ မိမိအထင်နဲ့ပြောကြတာ ဖြစ်တယ်။

"ဖြစ်နိုင်တယ် - မဖြစ်နိုင်ဘူး" ကမ္ဘာမှာလည်းပဲ ဒီစကားလုံးလေး ၂-လုံးကို လူတွေကအသုံးပြုကြတယ်၊ possible နဲ့ impossible, possible ဆိုတာ ဖြစ်နိုင်တာ၊ impossible ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်တာ။ လောကမှာ လူတွေက အမျိုးမျိုးပြောကြတယ်၊ "ဒါတော့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူးကွာ၊ ဒါတော့ ဖြစ်နိုင်တယ်ဟေ့" ကိုယ့်အထင်

www.dhammadownload.com

အမြင်နဲ့ ဒီလိုပြောကြတာ။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာလို အတိအကျ ဉာဏ်တော်ကြီးနဲ့ ကိုယ်တိုင် သိမြင်ပြီးပြောတာမျိုး မဟုတ်သည့်အတွက်ကြောင့် ရာခိုင်နှုန်းပြည့် မမှန်နိုင်ဘူးပေါ့။ ရာခိုင်နှုန်းပြည့် မှန်ကန်ဖို့ မဖြစ်နိုင်သည့်အတွက်ကြောင့် ဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတာကလည်း ဖြစ်ချင်မှဖြစ်မယ်၊ မဖြစ်နိုင်ဘူးဆိုတာကလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်သွားတာ ရှိတယ်ပေါ့။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ ဒေသနာတွေထဲမှာ ဖြစ်နိုင်တာနဲ့ မဖြစ်နိုင်တာ ဒီနှစ်မျိုးကို ခွဲခြားပြီးတော့ ဟောထားတာ ရှိတယ်။ အချက်ပေါင်း ၂၈-ချက် ရှိတယ်။ ဒါကတော့ ဖြစ်နိုင်တယ်, ဒါကတော့ မဖြစ်နိုင်ဘူးနဲ့ တိတိကျကျ ဟောထားတာ။

ဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့တတွေဟာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောထားတဲ့ "ဖြစ်နိုင်တာနဲ့ မဖြစ်နိုင်တာ"ကို ကွဲကွဲပြားပြား သိသွားနိုင်ကြတယ်ပေါ့။ အဲဒီလိုသိလို့ရှိရင် ဘာလုပ်ရမလဲ?

"မဖြစ်နိုင်တဲ့အရာကို မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ မှတ်သားပြီး ဖြစ်နိုင်တဲ့အရာကို ဖြစ်နိုင်တယ်လို့မှတ်သားပြီး လုပ်သင့်တဲ့အလုပ်ကို လုပ်ဖို့ပဲ။"

မှန်ကန်တဲ့အမြင် ရှိလာလို့ရှိရင် ထိုအမြင်မှန်ကို အခြေခံပြီးတော့ လုပ်တဲ့အလုပ်ဟာ မှားယွင်းမှုမရှိဘူး၊ မှန်ကန်တယ်၊ လောကီကိစ္စပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လောကုတ္တရာကိစ္စပဲဖြစ်ဖြစ် မည်သည့်ကိစ္စမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်နိုင်တာနဲ့ မဖြစ်နိုင်တာကို ကွဲကွဲပြားပြားသိဖို့လိုတယ်။ လုပ်နိုင်တာနဲ့ မလုပ်နိုင်တာ၊ လုပ်သင့်တာနဲ့ မလုပ်သင့်တာ၊ ဒါတွေကို ကွဲကွဲပြားပြားသိဖို့လိုတယ်။ ကွဲကွဲပြားပြား သိပြီး လုပ်သင့်တာဆိုရင် လုပ်ရမယ်, မလုပ်သင့်တာဆိုရင် မလုပ်ရဘူး။

အဲဒီလိုမဟုတ်ရင် ဘာဖြစ်လဲ။ လုပ်သင့်တာကျတော့ မလုပ်ဘူး, မလုပ်သင့်တာကျတော့ လုပ်မယ်ဆိုရင် အကျိုးဆုတ်ယုတ်မယ်။ ဖြစ်နိုင်တာနဲ့ မဖြစ်နိုင်တာကို ခွဲခြားပြီးတော့ မသိဘူးဆိုရင် မဖြစ်နိုင်တာကို ဖြစ်နိုင်မယ်ထင်ပြီးတော့ ပြောနေမယ်၊ လုပ်နေမယ်။ ဖြစ်နိုင်တာကျတော့ မဖြစ်နိုင်ဘူးထင်ပြီးတော့ ဘေးဖယ်ထားမယ် ဆိုရင် လွဲမှားမှုတွေ အများကြီး ဖြစ်လာနိုင်တာပေါ့။

ဘဝမှာ လမ်းမှန်ရဖို့ဆိုတာ အသိဉာဏ်က အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်။ အခုလို တရားပွဲကြီးတွေ ကျင်းပပြီးတော့ တရားနာကြတာဟာ ဘာအတွက်လဲလို့မေးရင် အသိဉာဏ်အတွက်ပဲ။ တကယ်အရေးကြီးတာက အသိဉာဏ်ပဲ။ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင်က ဖြေထားတာရှိတယ်။ **"သုဿုသာ လဘတေ ပညံ"** - "ကြားနာချင်တဲ့စိတ်ရှိပြီဆိုရင် ပညာရပါတယ်" တဲ့။

www.dhammadownload.com

တရားနာတာကို အခြေခံပြီးတော့ မသိတာတွေ သိလာတယ်၊ သိပြီးသားတွေ ရှင်းသွားတယ်။ တရားနာတာဟာ တရားကိုသင်ယူတာဖြစ်သည့်အတွက် တစ်နာရီ နာရင် တစ်နာရီ သင်လိုက်တာပဲ။ အဲဒီ သင်လိုက်လို့ သိသွားတဲ့ အသိတရား တွေဟာ ပျောက်သွားမှာ မဟုတ်ဘူးတဲ့၊ အကြောင်းအရာ စကားလုံးတော့ မေ့ချင် မေ့သွားမယ်၊ သို့သော် အသိပညာဆိုတာက ပျောက်မသွားဘူး။

ကြားဖူးနားဝရှိနေသည့်အတွက်ကြောင့် ပြန်လည်ဆင်ခြင်သုံးသပ်တဲ့အခါမှာ ထိုကြားဖူးတဲ့ အချက်အလက်တွေကို အခြေခံပြီးတော့ အမှားအမှန်တွေကို ဝေဖန် ခွဲခြမ်း သိစွမ်းနိုင်တဲ့ပညာမျိုး သူ့သန္တာန်မှာ ရှိသွားတယ်။ ဒီလို နာယူမှု၊ သင်ကြားမှု မရှိဘဲနဲ့ အသိပညာရတယ်ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

ပညာရရန် နည်းလမ်းသုံးသွယ်

ပညာရဖို့နဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ နည်းလမ်းသုံးသွယ်လို့ ပြောလို့ရတယ်။ အဲဒီ နည်းလမ်းသုံးသွယ်ကိုပဲ ပညာသုံးမျိုးလို့လည်း ပြောတယ်။ အားလုံး ကြားဖူးကြလိမ့်မယ်၊ **သုတမယပညာ** (သို့မဟုတ်) **သုတမယဉာဏ်, စိန္တာမယပညာ** (သို့မဟုတ်) **စိန္တာမယဉာဏ်, ဘာဝနာမယပညာ**(သို့မဟုတ်)**ဘာဝနာမယဉာဏ်**၊ ဒါ ပညာနှင့် ပညာရဖို့ နည်းလမ်းသုံးသွယ်ပဲ။

သုတမယပညာ

သုတမယ-ဆိုတာ ကြားနာခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပညာကို **သုတမယ ပညာ**လို့ ခေါ်တယ်။ နားက ကြားနာလိုက်ရလို့, နားထောင်လိုက်ရလို့, သင်ယူလိုက် ရလို့ ရလိုက်တဲ့ ပညာမှန်သမျှ **သုတမယ**- ကြားနာခြင်းက ထုတ်လုပ်ပေးတဲ့ ပညာမျိုးတဲ့။

တရားပွဲကြီးတွေ ကျင်းပပြီးတော့ တရားနာကြတယ်။ ထိုတရားပွဲက ရလိုက် တဲ့ အသိပညာတွေဟာ **သုတမယပညာ**တွေပဲ၊ ဘယ်နေ့မှာ ဘယ်ဆရာတော်က ဘာဟောသွားတယ်၊ ကြားလိုက်ရတယ်၊ ဟောသွားတဲ့ အချက်အလက်တွေက မိမိတို့ ဘဝတစ်သက်တာအတွက် မှတ်သားစရာတွေဖြစ်တယ်။ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် အခွင့်မရလို့ မကြည့်နိုင်တဲ့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟောကြားခဲ့တဲ့ ပိဋကတ်သုံးသွယ်, နိကာယ် ငါးရပ်, ဓမ္မက္ခန္ဓာပေါင်း ရှစ်သောင်းလေးထောင် သင့်လျော်ရာရာ ဘုရားဟော ထားတဲ့ တရားထဲက ထုတ်နှုတ်ပြီးတော့ ဟောပြောထားတာဖြစ်တယ်။

www.dhammadownload.com

အဲဒီ ဟောပြောတဲ့အထဲက မိမိကကြားလိုက်ရလို့ သင်ယူလိုက်ရလို့ သိလိုက်ရတဲ့ ပညာရပ်ကို **သုတမယပညာ** လို့ ခေါ်တယ်။ ကြားနာခြင်းက ထုတ်လုပ်ပေးတဲ့ ပညာ။ ဒါကြောင့် တရားနာခြင်းသည် ပညာရခြင်း၏ အကြောင်းတရားနံပါတ်(၁) နည်းလမ်းတစ်ခုပဲ။

နံပါတ်(၂)က **စိန္တာမယပညာ၊ စိန္တာမယ**ဆိုတာ ကြားနာမှုကို အခြေမခံဘဲ အတွေးအခေါ် သက်သက်ဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသောပညာကို **စိန္တာမယပညာ** လို့ ခေါ်တယ်၊ ကြားနာမှုကို အခြေခံပြီးမှတွေးရင် **စိန္တာမယ** မခေါ်ဘူး။ သူများဆီက သင်ယူထားတဲ့ အချက်ပေါ်မှာ အခြေမခံဘဲနဲ့ ကြံစည်မှုသက်သက်ပေါ်မှာ **အခြေခံ**ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပညာမျိုးကိုသာ **စိန္တာမယပညာ** လို့ ခေါ်တယ်။

အဲဒီ **စိန္တာမယပညာ** က သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့သန္တာန်မှာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ နောက်ဆုံး ဉာဏ်ပညာအထက်ဆုံးပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်တဲ့ ရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်မြတ်ရဲ့ သန္တာန်မှာတောင် **စိန္တာမယပညာ** မဖြစ်ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲ၊ ရှင်သာရိပုတ္တရာတောင် တရားနဲ့ ပတ်သက်လာရင် ကြားနာမှု, သင်ယူမှုဆိုတာကို အခြေခံရသေးတယ်။ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ထိုးထွင်းပြီး ကြံစည်နိုင်စွမ်း မရှိဘူး။ ရှင်သာရိပုတ္တရာလို ဉာဏ်ထက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာတောင် မရနိုင်ဘူး။

ဒါဖြင့် **စိန္တာမယပညာ**ဆိုတာ ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးမှ ရသလဲလို့ မေးလို့ရှိရင် ဘုရားအလောင်းတို့, ပစ္စေကဗုဒ္ဓါအလောင်းတို့မှရတယ်။ ဘုရားအလောင်း, ပစ္စေကဗုဒ္ဓါအလောင်းတွေကျတော့ ဆရာမရှိဘူး၊ သူတို့ကိုယ်တိုင် တွေးတောဆင်ခြင်ပြီး အသိဉာဏ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာတာ။ ဘဝါဘဝက လေ့လာခဲ့တဲ့ စွမ်းအားတွေ ပြည့်လာသည့်အတွက် မှန်မှန်ကန်ကန် တွေးနိုင်တယ်၊ မှန်မှန်ကန်ကန် တွေးလိုက်တဲ့အတိုင်း မှန်မှန်ကန်ကန်သိမှုဆိုတာ ဖြစ်လာတယ်။

ပစ္စေကဗုဒ္ဓါဆိုတာ ဘယ်သူကမှ တရားဟောရတာမဟုတ်ဘူး။ သူကိုယ်တိုင် သဘာဝတရားတွေကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီး သူ့သန္တာန်မှာရှိတဲ့ ကိလေသာတွေကို ဖယ်ရှားလို့ ဘုရားအဖြစ်ကို ရောက်သွားတာ။

ထို့အတူပဲ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ ဘုရားအလောင်းကလည်းပဲ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ရှာဖွေသိရှိတာ။ ဘုရားအလောင်းတော်ဟာ ၂၉-နှစ်မှာ တောထွက်လာခဲ့တယ်။ အင်မတန် ငယ်သေးတယ်၊ သူတောထွက်လာတဲ့အခါ ဆရာတွေဆီနည်းမခံဘူးလားဆိုတော့ ခံတယ်၊ အဲဒီနည်းယူတာ အကုန်လုံး သမထကျင့်စဉ်တွေချည်းပဲ၊ သူလိုချင်တာက **အမတ** - သေခြင်းကင်းရာနိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ **အမတ** ဓာတ်ကို လိုချင်တယ်။ **သန္တိဝရပဒ**-

www.dhammadownload.com

တကယ့် အငြိမ်းဓာတ်ကြီးကို သူရှာတယ်။ သူ့ဟာသူ စဉ်းစားတယ်၊ သေခြင်းတရား ရှိရင် မသေတဲ့တရားလည်း ရှိရမှာပဲ၊ ဒုက္ခရှိရင် သုခဆိုတာလည်းရှိရမှာပဲ။ အပူရှိရင် အအေးဆိုတာရှိရမှာပဲ။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ လောကမှာ ဆန့်ကျင်ဘက်တရားတွေက အစုံလိုက်နေကြတာပဲ။ တစ်ခုရှိရင် တစ်ခုရှိမှာပဲ။ အဲဒီလို ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီး အမှန်တရားကိုရှာတယ်။

အဲဒီလိုရှာတဲ့အခါမှာ ထိုခေတ်က ထင်ရှားကျော်ကြားတဲ့ ဆရာကြီးတွေဆီသွားပြီး သင်ယူတယ်, လေ့လာတယ်။ သူတို့ဆီက သင်လိုက်လို့ရတဲ့ ပညာရပ်သည် သူလိုချင်တဲ့ **"အမတ သန္တိဝရ"** ဆိုတဲ့ အငြိမ်းဓာတ်ကို ပေးနိုင်တဲ့ပညာမဟုတ်ဘူး။ သမထကျင့်စဉ်သာဖြစ်တယ်။ ထိုးဖောက်ပြီးတော့ ဟိုဘက်ကိုမရောက်ဘူး။ သမထကျင့်စဉ်ကိုကျင့်လို့က ငြဟ္မာ့ပြည်ပဲ လမ်းဆုံးတယ်။ ရှေ့ဆက်လို့မရဘူး၊ ငြဟ္မာ့ပြည်ဆိုတာ ကမ္ဘာပေါင်းမြောက်များစွာ သက်တမ်းရှည်ကြာပြီး သက်တမ်းစေ့တဲ့တစ်နေ့ သံသရာထဲ ပြန်လည်ဦးမှာပဲ။

ဘုရားအလောင်းက သံသရာကို အဆုံးသတ်ချင်တယ်။ သံသရာရဲ့အဆုံးကို တွေ့ချင်တယ်။ အဲဒီနည်းလမ်းကို ဘယ်သူပေးနိုင်မလဲလို့ လိုက်ရှာတာ ဘယ်သူမှ မပေးနိုင်ဘူး။ ဆရာ့ဆရာကြီးတွေ နည်းပေးတဲ့အတိုင်း ဘုရားအလောင်းဟာ ၆-နှစ်ပတ်လုံး ဒုက္ကရစရိယာအကျင့်ကို ကျင့်လိုက်တာ ခန္ဓာကိုယ် ပိန်ချုံးပြီးတော့ အရိုးပေါ်အရေတင် မသေမရှင်ဘဝမျိုး ရောက်သွားတယ်။ လမ်းဆုံးအောင် သူလိုက်ကြည့်တယ်။ မြန်မာတွေကပြောတယ် မဟုတ်လား၊ "လမ်းဆုံးရင် ရွာတွေ့လိမ့်မယ်"လို့နော်။ လမ်းဆုံးပေမယ့် ရွာတွေ့ချင်မှတွေ့တာ။ သူတို့ပြောတဲ့အတိုင်း လမ်းကိုဆုံးအောင်လိုက်တာလည်း မတွေ့ဘူး၊ မတွေ့တဲ့အခါ သူ့ဟာသူ စဉ်းစားတယ်။

"သိယာ အညော မဂ္ဂေါ် ဗောဓယ- 'ဗောဓယ' ထူးခြားတဲ့ အသိဉာဏ်ကြီးအတွက်၊ **'အညော မဂ္ဂေါ်'**- တခြားနည်းလမ်းသည်၊ **'သိယာ'**- ဖြစ်ကောင်းဖြစ်လိမ့်မယ်"။ သူတွေးပုံက "ငါလျှောက်လာတဲ့လမ်းကတော့ ဆုံးနေပြီ၊ ဒီလမ်း မဟုတ်နိုင်ဘူး၊ တခြားလမ်း ပြောင်းလျှောက်ဦးမှပဲ၊ ဒီလမ်းမဟုတ်ရင် ဟိုလမ်းက သွားရမှာပေါ့၊ တခြားလမ်း ဖြစ်လောက်တယ်" ဆိုတဲ့အတွေး ဝင်လာတယ်။ ဝင်လာတဲ့အခါ ကိုယ်ပိုင်လမ်းကြောင်း တီထွင်ပြီး လျှောက်ကြည့်တယ်။

ကိုယ်ပိုင်လမ်းကြောင်းဆိုတာ ဘာလဲ? ငယ်စဉ်ဘဝတုန်းက မိမိရဲ့ နှာခေါင်းမှာ ရှူသွင်းရှူထုတ်နေတဲ့ လေကလေးကို အာရုံပြုပြီး လေ့ကျင့်ခဲ့ဖူးတာကို သွားသတိ

www.dhammadownload.com

ရတယ်။ စိတ်ကလေးငြိမ်သွားတာကို သွားတွေ့တယ်။ အေး-အဲဒါဟာ တကယ့် လမ်းကြောင်း ဖြစ်လောက်တယ်။ အသိဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်မယ့် လမ်းကြောင်းက အဲဒီ လမ်းကြောင်း ဖြစ်လောက်တယ်ဆိုပြီး ခန္ဓာကိုယ်မျှမျှတတဖြစ်ပြီး အင်အား ရှိလာအောင် ဘုရားအလောင်းတော်ဟာ အစာအာဟာရများစားပြီး သူကိုယ်တိုင် ရှာဖွေတွေ့ရှိတဲ့လမ်းကြောင်းကို လျှောက်ကြည့်တယ်တဲ့။

"တရားရှာ ကိုယ်မှာတွေ့" ဆိုတဲ့အတိုင်း တရားဆိုတာ အပြင်သွားရှာရတာ မဟုတ်ဘူး။ မိမိနှာခေါင်းပေါက်လေးက ၂၄-နာရီ ရှူထုတ်နေတဲ့လေ၊ ရှူသွင်းနေတဲ့ လေလေး၊ အဲဒီ ရှူသွင်းရှူထုတ် လုပ်နေတဲ့ လေလေးပေါ်မှာ အာရုံစိုက်ထားတယ်။ အဲဒီလို အာရုံ စိုက်ထားလိုက်တဲ့အခါ သမာဓိစွမ်းအားတွေရပြီးတော့ ပထမစျာန်, ဒုတိယစျာန်, တတိယစျာန်, စတုတ္ထစျာန်, အဘိညာဉ်တွေရတယ်။

ဘုရားအလောင်းဟာ ကိုယ့်လမ်းစဉ်နဲ့ကိုယ် သွားလိုက်တာ ပထမယာမ်မှာ **ပုဗ္ဗေနိဝါသာနုဿတိဉာဏ်**- အတိတ်ဘဝတွေကိုကြည့်ရင် မြင်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့ အဘိညာဉ်ကို ရသွားတယ်။ ဒုတိယယာမ် ရောက်တဲ့အခါ **ဒိဗ္ဗစက္ခုဉာဏ်**– ဝေးတဲ့နေရာ, ခြားကွယ်တဲ့နေရာ, သေးငယ်တဲ့ နေရာတွေကို လှမ်းပြီးကြည့်နိုင်တဲ့ အဘိညာဉ်ကို ရတယ်။ မိုးသောက်ယာမ် ရောက်တဲ့အခါကျတော့ မိမိသန္တာန်မှာ သံသရာက ညစ်ထေးလာတဲ့ ကိလေသာအပူတွေ အညစ်အကြေးတွေကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တဲ့ **အာသဝက္ခယဉာဏ်** ရတယ်။

ဝိပဿနာလမ်းကြောင်းကို ပြောင်းလိုက်တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် မိုးသောက်ယာမ်မှာ **အာသဝက္ခယဉာဏ်** ဆိုတာရတယ်။ အဲဒီ **အာသဝက္ခယဉာဏ်** ရလိုက်တာနဲ့ ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တာပဲ။ အဲဒါ ကိုယ်ပိုင်လမ်းကြောင်း ပြောင်းလျှောက်တာပေါ့။ အဲဒီလို ကိုယ်ပိုင်လမ်းကြောင်း ပြောင်းလျှောက်လိုက်တဲ့အခါ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ လမ်းဆုံးကို တွေ့သွားတယ်တဲ့။ ဒါကြောင့်မို့ **စိန္တာမယ**– ဆိုတာ ဘုရားအလောင်းတွေမှာပဲရှိတယ်။

ဘာဝနာမယ ဆိုတာကျတော့ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ အကြိမ်ကြိမ် အထပ်ထပ် ဖြစ်အောင် ကြိုးစားခြင်းက ထုတ်လုပ်ပေးတဲ့ ပညာမျိုး။ အာရုံပေါ် စိတ်ကလေး လေ့ကျင့်ပေးပြီး- ဆိုပါစို့- ခုန ထွက်လေဝင်လေ အာရုံလေးပေါ်မှာ စိတ်နဲ့အာရုံ ထပ်တလဲလဲတွေ့နေအောင် လေ့ကျင့်ပေးတာ။ ၅-မိနစ်က ၁၀-မိနစ်၊ ၁၀-မိနစ်က နာရီဝက်၊ ၁-နာရီ၊ ၂-နာရီ၊ ၃-နာရီ ဆိုတာ စဉ်ဆက်မပြတ် ထွက်လေဝင်လေ လို့ဆိုတဲ့ အာရုံလေးပေါ်မှာ စိတ်ကလေးကို ကပ်ထားပြီးတော့ အာရုံနဲ့ စဉ်ဆက်

www.dhammadownload.com

မပြတ် လေ့ကျင့်ပေးနေတာကို ဘာဝနာလို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီလို မိမိသန္တာန်မှာ စိတ်ကိုလေ့ကျင့်ပေးလို့ တိုးတက်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဘာဝနာကထုတ်လုပ်ပေးလိုက်တဲ့ အသိပညာကို **ဘာဝနာမယပညာ**လို့ ပြောရတယ်။

အရင်တုန်းက မမြဲတာတွေ, ပြောင်းလဲနေတာတွေ မသိဘူး၊ မမြင်ဘူး။ စိတ်ကလေးနဲ့အာရုံ ကပ်ပြီးတော့ လေ့ကျင့်ပေးလိုက်တဲ့အခါကျတော့ စက္ကန့်မလပ် ဖြစ်ပြီး ပျက်နေတာပါလား ဆိုတာကို သိလာတယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ်ရင့်ရင် ရင့်သလောက်ပဲ။

နောက်ဆုံးမှာ ဖြစ်တယ်ဆိုတာတောင် မမြင်ဘူး၊ ပျက်တာတွေချည်းပဲ မြင်နေတယ်။ အဲဒီလို ဝိပဿနာဉာဏ် ရင့်သန်သွားလို့ရှိရင် လောကကြီးမှာ ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာတောင် မရှိလောက်အောင် အပျက်တွေက မြန်လွန်းအားကြီးနေတယ်ဆိုတာ မြင်လာတယ်။ အဲဒီလိုအမြင်မျိုးကို **ဘာဝနာမယ**လို့ ခေါ်တယ်။

အဲဒီကနေ တဆင့်တက်တဲ့အခါ ကိလေသာတွေကိုဖယ်ရှားနိုင်တဲ့ မဂ်ဉာဏ်, ထိုကိလေသာတွေရဲ့ အပူတွေကို ထပ်မံငြိမ်းသတ်ပေးနိုင်တဲ့ ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ကိုရပြီး စိတ်ဟာ ကိလေသာတွေက လုံးဝလွတ်သွားပြီး **ဝိမုတ္တိ**– လွတ်မြောက်မှုဆိုတာကို ရရှိသွားတယ်။

လွတ်မြောက်တယ်ဆိုတာ ဘယ်တော့မှ ပြန်မဆက်စပ်တော့ဘူး၊ မလွတ်သေးရင် ပြန်ဆက်စပ်မိနေတယ်။ လွတ်သွားပြီဆိုတာ လုံးဝစပ်ဆက်လို့ မရတော့ဘူး။ အဲဒီလို မဂ်, ဖိုလ်, နိဗ္ဗာန်ထိအောင် ရသွားတဲ့ဉာဏ်ကို **ဘာဝနာမယဉာဏ်၊ ဘာဝနာမယပညာ** လို့ခေါ်တယ်။

ဘုန်းကြီးတို့တတွေရဲ့သန္တာန်မှာ ဖြစ်နိုင်တာက ဘာဖြစ်နိုင်လဲ၊ တရားနာခြင်းဖြင့် **သုတမယဉာဏ်** ရတယ်။ ကြားနာထားတဲ့ အခြေခံလေးပေါ်မှာ အမှီပြုပြီးတော့ စိတ်ကိုအာရုံနဲ့ လေ့ကျင့်ပေးလို့ရှိရင် **ဘာဝနာမယပညာ** ဆိုတာ ရနိုင်တယ်။ **သုတမယ** က **ဘာဝနာမယ** ကိုသွားမယ်။ **သုတမယ** နဲ့တင် ရပ်နေတယ်ဆိုရင်တော့ အသိလေးလောက်ပဲ။ လောကကြောင်းအနေနဲ့ ပြောမယ်ဆိုရင် theory ပေါ့။ နည်းလမ်းပိုင်းလောက်လေးသာရတယ်၊ လက်တွေ့သုံးပြီး မကြည့်ဘူး။ practical မလုပ်ဘူး ဆိုလို့ရှိရင် **ဘာဝနာမယ** မရနိုင်ဘူးတဲ့။ အဲဒီပညာနှစ်ရပ်ပေါင်းစပ်ပြီး **ဘာဝနာမယပညာ** ဖြစ်မှ ကိုယ်လိုချင်တဲ့လမ်းကြောင်းပေါ် ရောက်ပြီး ထူးထူးခြားခြား တရားထူး တရားမြတ်ဆိုတာ ရနိုင်တာ။

ဘုရားအလောင်းတော်များမှာတော့ **သုတမယ** မလိုဘူး၊ **စိန္တာမယ**နဲ့ သွားတယ်။ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် တွေးတောဆင်ခြင်ပြီး လေ့ကျင့်တယ်။ သူတို့လည်း

www.dhammadownload.com

လေ့ကျင့်ရတဲ့ **ဘာဝနာမယ** ဆိုတာ ရှိရတယ်။ မရှိရင် ဘုရားမဖြစ်ဘူး၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ မဖြစ်ဘူး၊ **စိန္တာမယ** လေးနဲ့တင် ရပ်နေလို့မရဘူး၊ **ဘာဝနာမယ** တိုင်အောင် သွားရမယ်။ အဲဒါကြောင့်မို့ **သုတမယပညာ**ကို အဆင့်မြှင့်တဲ့အခါ **ဘာဝနာမယပညာ** ဖြစ်ရမယ်။ **စိန္တာမယပညာ**ကို အဆင့်မြှင့်လိုက်တဲ့အခါ **ဘာဝနာမယပညာ** ဖြစ်ရမယ်၊ ဒါ ပညာရဖို့ရန်အတွက် နည်းလမ်းသုံးသွယ်တဲ့။

အခုလို တရားပွဲကျင်းပပြီး တရားနာတယ်ဆိုတာ **သုတမယညာဏ်** ရဖို့ ဆည်းပူးအားထုတ်နေကြတာ၊ ဒီနည်းနဲ့ မိမိတို့ဘဝမှာ အင်မတန်မှတန်ဖိုးရှိတဲ့ **အသိ** ပညာတွေကို ရရှိနိုင်တယ်။

နောက် တခြားနည်းနဲ့ရနိုင်တာက မှန်မှန်ကန်ကန် ရေးသားဖော်ပြထားတဲ့ စာအုပ်တွေကို ဖတ်တယ်၊ မိမိမသိလို့ မရှင်းလင်းတဲ့ အချက်တွေကို သိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို မေးမြန်းတယ်၊ ဆွေးနွေးတယ်။ အဲဒါတွေလည်းပဲ အသိညာဏ် **တိုးတက်**ရရှိခြင်းရဲ့ အကြောင်းတရားတွေပဲ။ အဲဒီနည်းတွေမပါဘဲနဲ့ အသိညာဏ်ရတယ်ဆိုတာ လောကမှာမရှိဘူး။

အသိညာဏ်ရဖို့ အသိညာဏ်ရခြင်းအကြောင်းကို လုပ်ရမယ်၊ ဘယ်**အရာ**ပဲဖြစ်ဖြစ် လောကီကိစ္စပဲဖြစ်ဖြစ် အရာခပ်သိမ်းဟာ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ အကြောင်း**တရား**တွေ ရှိကြတာချည်းပဲ။ အဲဒီ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ အကြောင်းတရားတွေကို မလုပ်ဘူးဆိုရင် ဘာမှဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ဘူး။

ဒါကြောင့် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသာသနာတော်မြတ်ကြီးနဲ့ ကြုံနေတဲ့အခိုက်**လေး**မှာ **သုတမယညာဏ်** ရအောင်လည်း လုပ်ရမယ်။ ထို **သုတမယညာဏ်**ကို အခြေခံပြီး **ဘာဝနာမယ** ဆိုတဲ့ လက်တွေ့ကျင့်သုံးမှုကိုလည်း လုပ်ရမယ်တဲ့။ အဲဒီ ၂-ခုနဲ့မှ မိမိတို့ရဲ့ဘဝဟာ တန်ဖိုးရှိတဲ့ဘဝဖြစ်မှာလို့ ပရိသတ်အားလုံး ဒီအသိ**လေး** ရှိထားရမယ်။

ကောင်းပြီ- မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတဲ့အတိုင်း **သုတမယညာဏ်** ရအောင် ဘုန်းကြီးတို့ ပြောဖို့ရာက "ဖြစ်နိုင်တာနဲ့ မဖြစ်နိုင်တာ" - ဘာတွေက ဖြစ်နိုင်ပြီးတော့ ဘာတွေက မဖြစ်နိုင်တာတုန်း။ ဒီတရားတွေကို ဘယ်မှာ မှတ်တမ်း**တင်**ထားလဲ။ နိကာယ် ၅-ရပ်ထဲမှာ အင်္ဂုတ္တရနိကာယ် ဆိုတာရှိတယ်။ အဲဒီ အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်မှာ အချက်တစ်ခုစီ တစ်ခုစီကို စုပေါင်းပြီးထားတဲ့ ကေနိပါတ် ဆိုတာရှိတယ်။ အဲဒီ ကေနိပါတ်မှာ "**ဖြစ်နိုင်တာနဲ့ မဖြစ်နိုင်တာ**" တွေကိုစုပြီး မှတ်တမ်းတင်ထားတယ်။ အဲဒီ အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်က ထုတ်နှုတ်ပြီး ဘုန်းကြီးတို့ဟောပါ့မယ်။

www.dhammadownload.com

နောက်တစ်ခုက အဲဒီ အချက်အလက်တွေကိုပဲ အဘိဓမ္မာ ၇-ကျမ်းမှာ အပါအဝင်ဖြစ်တဲ့ ဝိဘင်းကျမ်းမှာ (ပါဠိလို ဝိဘင်္ဂ်) လည်း မဖြစ်နိုင်ဘူး၊ ဖြစ်နိုင်တယ် ဆိုတဲ့ အချက်အလက်တွေပြထားတယ်။ အဲဒါတွေကို ပေါင်းစပ်ပြီးတော့ **"ဖြစ်နိုင်တာနဲ့ မဖြစ်နိုင်တာ"** ကို ဒီကနေ့ည ကြားနာကြရမှာပါ။

စကြဝဠာတစ်ခုမှာ ဘုရားတစ်ဆူသာ ပွင့်နိုင်တယ်

ကဲ- စပြီးပြောရမယ် ဆိုလို့ရှိရင် စကြဝဠာ universe တစ်ခုမှာ ဖြစ်နိုင်တာနဲ့ မဖြစ်နိုင်တာက စရမယ်။ စကြဝဠာဆိုတဲ့ စကားလုံးက ပါဠိစာပေထဲမှာ တော်တော်လေးနောက်ကျပြီးမှဝင်လာတယ်။ စောစောပိုင်းကတော့ **"လောကဓာတု"** ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို အသုံးပြုတယ်။ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင် သုံးခဲ့တဲ့ စကားလုံးက **လောကဓာတု**၊ ဒီကနေ့ခေတ် ခေတ်ပညာလို့ခေါ်နေတဲ့ ပညာရပ်ကို တစ်ချိန်တုန်းက မြန်မာနိုင်ငံမှာ "လောကဓာတ်ပညာ" လို့ ခေါ်ခဲ့ဖူးတယ်။ **လောကဓာတု**ဆိုတဲ့ စကားလုံးဟာ ဒီ universe ဆိုတဲ့ စကြဝဠာကို ပြောတာပဲ။

အဲဒီစကြဝဠာတွေထဲမှာ ဘုရားပွင့်တဲ့ စကြဝဠာရှိတယ်။ အဲဒီဘုရားပွင့်တဲ့ စကြဝဠာမှာ ဘုရားနှစ်ဆူ တစ်ပြိုင်နက် ပွင့်နိုင်သလား၊ မပွင့်နိုင်ဘူးလား။ "လောကဓာတ်တစ်ခုတည်းမှာ ဘုရားနှစ်ဆူပွင့်တယ်ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူးတဲ့။ ဖြစ်နိုင်တာကဘာတုန်း၊ လောကဓာတ် တစ်ခုတည်းမှာ သို့မဟုတ် စကြဝဠာ တစ်ခုတည်းမှာ ဘုရားတစ်ဆူသာ ပွင့်နိုင်တယ်"။ ဘုရားနှစ်ဆူ စကြဝဠာတစ်ခုတည်းမှာ ပြိုင်ပြီးတော့ မပွင့်နိုင်ဘူးတဲ့၊ ဒါ တစ်ခုမှတ်ရမယ်။

ဒါမှတ်တော့ ဘာအကျိုးရှိလဲ၊ သြော် လောကမှာ ဘုရားဆိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အင်မတန် ထူးခြားတယ်၊ စကြဝဠာကြီးတစ်ခုလုံးမှာ တစ်ဦးတည်းသာ ပေါ်ပေါက်နိုင်တယ်။

စကြဝဠာကြီးတစ်ခုမှာ လူမျိုးတစ်မျိုးအနေနဲ့ ပြောတာမဟုတ်ဘူး၊ သတ္တဝါတစ်မျိုးတည်းကို ပြောတာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ လူသားတွေကို ပြောတာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ သက်ရှိသတ္တဝါတွေအားလုံးခြုံငုံပြီး တစ်ဦးတည်းပဲဖြစ်နိုင်တယ်၊ တစ်ဦးတည်းပဲရှိတယ်။ စကြဝဠာတစ်ခုမှာ ဘုရားက တစ်ဆူပဲ ပွင့်နိုင်တယ်၊ ဒါ ဖြစ်နိုင်တယ်၊ ပြိုင်တူနှစ်ဆူပွင့်တယ်ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး၊ နှစ်ဆူ မဖြစ်နိုင်ဘူးဆိုတော့ သုံးဆူ, လေးဆူဆို သာပြီးမဖြစ်နိုင်သေးတယ်။

www.dhammadownload.com

စကြဝဠာတစ်ခုမှာ စကြဝတေးမင်း တစ်ဦးသာ ပေါ်နိုင်တယ်

နောက်တစ်ခု မှတ်စရာက လောကမှာ သတ္တဝါတွေကို အမှန်တရား ဟောပြောတဲ့ ဗုဒ္ဓဆိုတဲ့ ထူးခြားတဲ့ အစ္ဆရိယ အံ့ဖွယ်လူသားဟာ တစ်ဦးတည်း ဖြစ်သလိုပဲ မှန်ကန်တဲ့ လမ်းကြောင်းပေါ်ကနေပြီးတော့ လူသားတွေအားလုံးကို ကောင်းတဲ့ဘက်ကို ဦးဆောင်သွားတဲ့ လူ့ခေါင်းဆောင် စကြဝတေးမင်း ဆိုတာ ဟာလည်း စကြဝဠာတစ်ခုမှာ တစ်ဦးပဲ ဖြစ်နိုင်တယ်တဲ့။ နှစ်ဦး မဖြစ်နိုင်ဘူး။ "စကြဝဠာတစ်ခုမှာ စကြဝတေးမင်း နှစ်ဦးပြိုင်တူပေါ်တယ်ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး၊ စကြဝတေးမင်း တစ်ဦးတည်းပေါ်တာသာ ဖြစ်နိုင်တယ်"။

ဘာဖြစ်လို့ စကြဝတေးမင်းကို ဒီလိုတန်ဖိုးထားရသလဲဆိုရင် ထိုစကြဝတေး မင်း ပေါ်တဲ့အချိန်ဟာ လောကမှာရှိတဲ့ လူသားတွေအတွက် ရွှေခေတ်လို့ ဆိုရ လောက်အောင် အကောင်းဆုံးအခြေအနေကို ရရှိတယ်။ ဒါဘယ်သူက ဦးဆောင် တာလဲ၊ စကြဝတေးမင်းက ဦးဆောင်တာ။ စကြဝတေးမင်းက လူတွေကို မှန်ကန်တဲ့ လမ်းကြောင်းပေါ် တင်ပေးတယ်၊ သို့သော် သူတင်ပေးတဲ့ လမ်းကြောင်းက နိဗ္ဗာန် လမ်းကြောင်းတော့ မဟုတ်ဘူး၊ နတ်ပြည်လမ်းကြောင်းပဲ ဖြစ်တယ်။ သူက နိဗ္ဗာန် လမ်းကြောင်းပေါ်ကို တင်မပေးနိုင်ဘူး။

စကြဝတေးမင်း တင်ပေးလိုက်တဲ့လမ်းက နတ်ပြည်သွားတဲ့လမ်း၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ တင်ပေးတဲ့လမ်းက နတ်ပြည်လမ်းတင်မကဘူး, နိဗ္ဗာန်သွားတဲ့လမ်းပါ တင်ပေး တယ်။ ဒီလိုထူးခြားတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ အပါယ်ငရဲမကျဘဲနဲ့ နတ်ပြည်ရောက်အောင် ပို့ဆောင်နိုင်တယ် ဆိုတာလည်း နည်းတဲ့စွမ်းရည်သတ္တိ မဟုတ်ဘူး၊ လမ်းကြောင်းအမှန်ပေါ်မှာ တင်ပေးတာ။

ဒီကနေ့ခေတ်မှာ ဘုရားဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းဟာ မှန်ကန်တဲ့လမ်းကြောင်းပေါ် တင်မပေးနိုင်တာ အများကြီးပဲ။ လမ်းမှားအောင် ဦးဆောင်ထားတာတွေ အများ ကြီးပဲ။ လူတွေမှာ ရှိကြတယ် - ဘာသာအမျိုးမျိုး၊ ဟိုကလည်း ဘုရား, ဒီကလည်း ဘုရား၊ အဲဒီ ဘုရားဆိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ညွှန်ကြားထားတဲ့အတိုင်း လိုက်နာလို့ရှိရင် နောက်ဆုံးမှာ နိဗ္ဗာန်လမ်းကြောင်းပေါ် ရောက်ဖို့နေနေသာသာ နတ်ပြည် လမ်းကြောင်းပေါ် ရောက်ဖို့တောင် ခက်ခဲတယ်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ လက်ထက်တော်အခါတုန်းက လူတကာက ကိုးကွယ်ပြီး ရိုသေ လေးစားရတဲ့ အာဇီဝကဂိုဏ်းကြီးဆိုတာ ရှိတယ်။ အဲဒီ အာဇီဝကအကျင့်ကို စွမ်းစွမ်းတမံ ကျင့်သွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေရှိတယ်။ မြတ်စွာဘုရားကို ပရိုဗိုဇ်တစ်ယောက်

www.dhammadownload.com

က မေးတယ်၊ "အရှင်ဘုရား၊ ဘဝမှ လွတ်မြောက်သွားတဲ့ အာဇီဝကမျိုးကို အရှင်ဘုရား တွေ့ဖူးလား"လို့မေးတယ်။ "ငါ့ ဉာဏ်တော်ကြီးနဲ့ ၉၁-ကမ္ဘာထိအောင် အာဇီဝက တစ်ဦးတစ်လေများ နတ်ပြည်ရောက်တာ ရှိသလား, လွတ်မြောက်သွားတာရှိသလားလို့ ငါ လေ့လာကြည့်ဖူးတယ်၊ လေ့လာကြည့်တဲ့အခါ ဘဝမှ လွတ်မြောက်သွားတဲ့ အာဇီဝကဆိုတာ တစ်ယောက်မှမရှိဘူး"တဲ့။ "ဘဝမှ မလွတ်မြောက်တောင်မှ နတ်ပြည်ရောက်တဲ့ အာဇီဝက ဘယ်လောက်ရှိသလဲလို့ ရှာကြည့်တာ ၉၁-ကမ္ဘာထဲမှာ တစ်ယောက်ပဲရှိတယ်။ ကျန်တဲ့သူတွေ အကုန်လုံး အောက်လျှိုးကုန်ကြတာချည်းပဲ" တဲ့။ ကဲ၊ ဘယ်လောက်နစ်နာလဲ၊ လမ်းကြောင်းမှားရင် မနစ်နာပေဘူးလား၊ နစ်နာတယ်။

စကြဝတေးမင်းကြီးကတော့ လူတွေကိုမှန်ကန်တဲ့လမ်းကြောင်းပေါ် တင်ပေးနိုင်တယ်၊ ဘယ်လိုတင်ပေးတာလဲ။ သူတင်ပေးတာက ရှင်းရှင်းလေးပဲ-

(၁) **ပါဏော န ဟန္တွော –**

- သူများအသက် မသတ်နဲ့။

(၂) **အဒိန္နံ နာဒါတဗ္ဗံ –**

- သူတစ်ပါးဥစ္စာ မတရားမယူနဲ့။

(၃) **ကာမေသုမိစ္ဆာ န စရိတဗ္ဗာ –**

- ကာမဂုဏ်အာရုံနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မှားယွင်းတဲ့အကျင့်တွေ မကျင့်ကြနဲ့၊

(၄) **မုသာ န ဘဏိတဗ္ဗာ –**

- လိမ်မပြောကြနဲ့။

(၅) **မဇ္ဇပါနံ န ပါတဗ္ဗံ –**

- မူးယစ်ဆေးဝါး သေရည်သေရက်မသောက်ကြနဲ့ ... ဒီ ၅-ခုပဲ ဟောတာ။

အဲဒါ လုံလို့ရှိရင် လူတွေအဖို့ နတ်ပြည်လမ်းကြောင်းကြီး ပွင့်နေမှာပဲ။ အများကြီးလုပ်စရာ မလိုဘူး။ စကြဝတေးမင်းလက်ထက်မှာ ဒီလမ်းကြောင်းကို ဖော်ထုတ်ပေးတယ်။ တိုင်းသူပြည်သား အားလုံးဟာ ဒီလမ်းကြောင်းပေါ် လျှောက်လှမ်းပြီးတော့ နတ်ပြည်ရောက်ကုန်ကြတယ်။

ဒါကြောင့် universe တစ်ခုမှာ စကြဝတေးမင်းဆိုတာ နှစ်ဦးမပေါ်ဘူးတဲ့၊ တစ်ဦးပဲပေါ်တယ်။ နှစ်ဦးဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူးတဲ့။ တစ်ဦးပဲဖြစ်နိုင်တယ်၊ ဒါလည်းဖြစ်နိုင်တာနဲ့ မဖြစ်နိုင်တာ တစ်ခုပေါ့။

www.dhammadownload.com

လူတို့၏ အမူအကျင့်များနှင့် ပတ်သက်၍ ဖြစ်နိုင်တာ နှင့် မဖြစ်နိုင်တာ

နောက်တစ်ခု ဖြစ်နိုင်တာနဲ့မဖြစ်နိုင်တာကဘာလဲ၊ လောကလူတွေမှာ လူတွေရဲ့စရိုက်ဆိုတာ ရှိတယ်။ စရိုက်ဆိုတာ သူတို့ရဲ့အမူအကျင့်တွေကိုပြောတာ၊ အမူအကျင့်ဟာ ကောင်းတဲ့အမူအကျင့်ရှိတယ်, ဆိုးတဲ့အမူအကျင့်ရှိတယ်။ ကောင်းတဲ့ အမူအကျင့်ကို သုစရိုက်လို့ခေါ်တယ်၊ မကောင်းတဲ့အမူအကျင့်, ဆိုးတဲ့ အမူအကျင့်ကို ဒုစရိုက်လို့ခေါ်တယ်ပေါ့။ ပါဠိစာပေက သုစရိတ, ဒုစ္စရိတ- ကောင်းစွာကျင့်အပ်တဲ့အကျင့်, မကောင်းသဖြင့် ကျင့်အပ်တဲ့အကျင့်၊ မှန်မှန်ကန်ကန် ကျင့်တဲ့အကျင့်, မှားမှားယွင်းယွင်း ကျင့်တဲ့အကျင့်လို့ဆိုတယ်။ သုစရိုက်, ဒုစရိုက်ဆိုပြီး ဒီလိုခွဲထားတယ်။

ထို သုစရိုက်, ဒုစရိုက် ခွဲခြားတဲ့အခါ စိတ်ထဲကကြံတွေးတဲ့ သုစရိုက်ရှိတယ်, စိတ်ထဲက ကြံတွေးတဲ့ ဒုစရိုက်ရှိတယ်။ နှုတ်ကပြောတဲ့သုစရိုက်ရှိတယ်, နှုတ်ကပြောတဲ့ ဒုစရိုက်ရှိတယ်။ ကိုယ်ထိလက်ရောက်လုပ်တဲ့ သုစရိုက်ရှိတယ်, ကိုယ်ထိလက်ရောက်လုပ်တဲ့ ဒုစရိုက်ရှိတယ်။ လူတွေမှာ 'စိတ်ကတွေးတယ်, နှုတ်က ပြောတယ်, ကိုယ်ထိလက်ရောက်လုပ်တယ်' ဆိုတဲ့ အလုပ်နဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ အဲဒီလို သုံးမျိုးခွဲပြီးတော့ အကောင်းအဆိုးကို ခွဲကြည့်ပါ။ အဲဒီလို အကောင်းအဆိုးကို ခွဲကြည့်ပြီး ဖြစ်နိုင်တာနဲ့ မဖြစ်နိုင်တာကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားရမှာ။

ဆိုပါစို့- မနောဒုစရိုက်တဲ့၊ ဘယ်ဟာတွေကို မနောဒုစရိုက် ခေါ်တာတုန်းဆိုရင် **အဘိဇ္ဈာ**–သူများပစ္စည်းကို ကိုယ့်ပစ္စည်းဖြစ်ဖို့အတွက် ကြံတွေးတဲ့ လောဘ၊ ဒါ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်တာနော်။ "ဒီလူ ဒုက္ခရောက်သွားပါစေ၊ အကျိုးမဲ့ဖြစ်သွားပါစေ" လို့ အမုန်းတရားကို ရင်ထဲမှာပွားပြီးတော့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ပျက်စီးရာ ပျက်စီးကြောင်းကို ဒေါသနဲ့ကြံတွေးတာက **ဗျာပါဒ**၊ ကံ,ကံ၏အကျိုးတရားတွေကို ငြင်းပယ်တာက **မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ**၊ ကံကိုလက်မခံဘူး, တမလွန်ဘဝဆိုတာ လက်မခံဘူး, ကုသိုလ်ကံအကုသိုလ်ကံရဲ့ အကျိုးဆိုတာကို လက်မခံဘူး၊ ငြင်းပယ်တဲ့ **မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ**။ အဲဒီ ၃-မျိုးကို မနောဒုစရိုက်လို့ခေါ်တယ်။ စိတ်နဲ့ပြုလုပ်တဲ့, အကျင့်ဆိုးတဲ့၊ အဲဒီ စိတ်ထဲမှာဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အကျင့်ဆိုးကို မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီ အကျင့်ဆိုးရဲ့ လိုချင်စရာ၊ နှစ်သက်စရာ၊ မြတ်နိုးစရာကောင်းတဲ့ အကျိုးတရားဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူးတဲ့။

ဆိုလိုတာက "ဒုစရိုက်တရားက ကောင်းကျိုးထုတ်လုပ်တယ်ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး၊ ဖြစ်နိုင်တာက ဒုစရိုက်တရားက ဆိုးကျိုးကိုသာ ထုတ်လုပ်တယ်၊ အဲဒါက ဖြစ်နိုင်တာ"။

www.dhammadownload.com

လူတစ်ယောက် ဒုစရိုက်တွေလုပ်ပြီးတော့ ကြီးပွားတိုးတက်နေတာ ဒုစရိုက်ကြောင့် ကြီးပွားတိုးတက်တယ်လို့ လူတွေက ထင်ကောင်းထင်လိမ့်မယ်။ ဒါ ဒုစရိုက်ကြောင့် ကြီးပွားနေတာ မဟုတ်ဘူး။ အတိတ်ဘဝက သူလုပ်ခဲ့တဲ့ ကုသိုလ်ကံက အကျိုးပေးနေတာ။ ကုသိုလ်ကံရဲ့အကျိုးကို ခံစားရတာ။ လှုံ့လဝီရိယရဲ့ အကျိုးကို ခံစားရတာ။ ဒုစရိုက်က ဘယ်တော့မှ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ မပေးနိုင်ဘူး။ အဲဒါကြောင့်မို့ ဒုစရိုက်ရဲ့ ဆိုးကျိုးဆိုတာပဲ ဖြစ်နိုင်တယ်၊ ဒုစရိုက်ရဲ့ ကောင်းကျိုးဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူးတဲ့။

"ဖြစ်နိုင်တယ် - မဖြစ်နိုင်ဘူး" ဆိုတာ လုံးဝသေချာပေါက် ပြောတဲ့စကား။ "ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်- မဖြစ်ချင်မဖြစ်ဘူး" လို့ပြောတာမဟုတ်ဘူး၊ ဖြစ်နိုင်တာနဲ့ မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ပြောတာ။ မဖြစ်နိုင်ဘူး ဆိုတာက impossible၊ ဖြစ်နိုင်တယ် ဆိုတာက possible။

ကောင်းပြီ၊ စိတ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ အကျင့်ကောင်းဆိုတာ ဘာလဲ။ သူများပစ္စည်းကို ကိုယ့်ပစ္စည်းဖြစ်အောင် ဘယ်တော့မှ လောဘနဲ့မကြံတွေးဘူး၊ ဒီလိုကြံတွေးမှုမှန်ရောင်တယ်- **အနဘိဇ္ဈာ**။ အမုန်းတရားကို အခြေခံပြီးတော့ သူတစ်ပါးပျက်လိုပျက်စီး 'ဒီလူ ဒုက္ခရောက်ပါစေ' ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုး ဘယ်တော့မှ မတွေးဘူး၊ 'ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ဖြစ်ပါစေ'ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးပဲတွေးတယ်- **အဗျာပါဒ**။ ကံ,ကံ၏ အကျိုးကို ယုံကြည်တယ်၊ လက်ခံတယ်- **သမ္မာဒိဋ္ဌိ**၊ အဲဒီသုံးမျိုးကို မနော သုစရိုက်လို့ ခေါ်တယ်။ စိတ်ထဲမှာဖြစ်တဲ့ အကျင့်ကောင်းသုံးမျိုးလို့ခေါ်တယ်။

အဲဒီ စိတ်ထဲမှာဖြစ်တဲ့ အကျင့်ကောင်းသုံးမျိုးဟာ ဆိုးကျိုးပေးတယ်ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး၊ ကောင်းကျိုးပေးတယ်ဆိုတာသာ ဖြစ်နိုင်တယ်။ သူတို့ရဲ့ ဆိုးကျိုးဟာ မဖြစ်နိုင်ဘူး၊ သူတို့ရဲ့ ကောင်းကျိုးသာ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါလည်း ဖြစ်နိုင်တာနဲ့ မဖြစ်နိုင်တာ။

ထို့အတူပဲ နှုတ်နဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ အကျင့်ဆိုး, နှုတ်နဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ အကျင့်ကောင်း၊ နှုတ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အကျင့်ဆိုးဆိုတာ-လိမ်ပြောတယ်, တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မတည့်အောင် ကုန်းတိုက်တယ်, ဆဲတယ်, အကျိုးမရှိတဲ့စကားတွေကို ပြောတယ်၊ အဲဒါကို ဝစီဒုစရိုက်လို့ခေါ်တာပဲ။ အဲဒီ "ဝစီဒုစရိုက်က ကောင်းကျိုးချမ်းသာပေးတယ်ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး၊ မကောင်းကျိုးပေးတယ်ဆိုတာသာ ဖြစ်နိုင်တယ်"။ ဆိုလိုတာက ဝစီဒုစရိုက်ရဲ့အကျိုးဟာ အဆိုးပဲ ဖြစ်ရမယ်၊ အကောင်းဘယ်တော့မှ မလာဘူးလို့ ဒီလိုပြောတာ။

www.dhammadownload.com

နှုတ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အကျင့်ကောင်းကတော့ လိမ်မပြောဘူး၊ မှန်တာပဲပြောတယ်။ ကုန်းမတိုက်ဘူး၊ ညီညွတ်အောင်စေ့စပ်ပေးတယ်။ မဆဲဘူး၊ ယဉ်ကျေးတဲ့စကားနဲ့ပြောတယ်။ အကျိုးမရှိတဲ့စကားတွေ မပြောဘူး၊ အကျိုးရှိတဲ့စကားတွေပြောတယ်။ ဒါ နှုတ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အကျင့်ကောင်း။ အဲဒီ "နှုတ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အကျင့်ကောင်းရဲ့ မကောင်းကျိုးဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူးတဲ့၊ နှုတ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အကျင့်ကောင်းရဲ့ အကျိုးဟာ ကောင်းကျိုးသာ ဖြစ်နိုင်တယ်" တဲ့။ ဒါလည်း ဖြစ်နိုင်တာနဲ့မဖြစ်နိုင်တာကို မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတာ။

နောက်တစ်ခုက ကိုယ်ထိလက်ရောက်လုပ်တဲ့ အကျင့်ကောင်းနဲ့အကျင့်ဆိုး။ အကျင့်ဆိုးဆိုတာဘာလဲ၊သတ္တဝါတွေရဲ့အသက်ကို ကိုယ်ထိလက်ရောက် သတ်တယ်၊ သူများပစ္စည်းကို မတရားသဖြင့် ကိုယ်ထိ လက်ရောက်ယူတယ်၊ သူတစ်ပါးသားမယား မကျူးလွန်ရမယ့်ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ ကျူးလွန်တယ်၊ ကာမဂုဏ်နဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ဖောက်ပြန်တယ်၊ ဒါကို အကျင့်ဆိုးလို့ပြောတယ်။

အဲဒီနေရာမှာ **ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ** လို့ လူတွေပြောလေ့ရှိကြတယ်။ အမျိုးသားတွေမှာ **မိစ္ဆာစာရ** ဖြစ်ဖို့အတွက် အမျိုးသမီး ၂၀ ရှိတယ်။ အမျိုးသမီး ၂၀ ကို ကျမ်းဂန်တွေက ဘယ်လိုပြောလဲ? အမျိုးအစား ခွဲကြည့်ရအောင်။ ဝိသုဒ္ဓါရုံဆရာတော်ကြီးက အကျဉ်းချုပ် လက််ကလေး လုပ်ထားတယ်။ **"မာ, ပိ၊ မာပိ၊ ဘနဲ့ဘာ၊ ညာ, ဂေါ, ဓံ, သ, သာ"** တဲ့။ အမျိုးသမီး ၁၀-ယောက်။ **မာ** ဆိုတာ **မာတုရက္ခိတာ**-အမေရဲ့ အုပ်ထိန်းမှုအောက်မှာရှိတဲ့ အမျိုးသမီး။ **ပိ** ဆိုတာ **ပိတုရက္ခိတာ**-အဖေရဲ့စောင့်ရှောက်မှုအောက်မှာရှိတဲ့ အမျိုးသမီး။ အဲဒါတွေနဲ့ကျူးလွန်လို့ရှိရင် **ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ** ဖြစ်တယ်။ **မာပိ–မာတာပိတုရက္ခိတာ** အမေ အဖေနှစ်ယောက်စလုံးက ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တယ်၊ မိဘအစုံရှိတဲ့ အမျိုးသမီး၊ တစ်ခါတစ်လေကျတော့ အမေသာရှိတယ် အဖေမရှိဘူး၊ အဖေသာရှိတယ် အမေမရှိဘူး။ **ဘနဲ့ဘာ – ဘဂိနိရက္ခိတာ၊ ဘာတုရက္ခိတာ** အကိုတွေ မောင်တွေရဲ့ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခံရတာ၊ အစ်မ, ညီမတွေရဲ့ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှု အောက်မှာရှိတာ။ **ညာ– ညာတိ–ရက္ခိတာ–** အမေ အဖေ ညီအကို မောင်နှမတွေ မရှိဘူးဆိုရင် ဆွေမျိုးတွေက ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တဲ့ အမျိုးသမီး။ **ဂေါ–ဂေါတ္တရက္ခိတာ–** ဆွေတွေမျိုးတွေ မရှိဘူးဆိုရင် အနွယ်တူတွေက စောင့်ရှောက်တာ၊ မြန်မာပြည်မှာ အနွယ်တူဆိုတာ သိပ်မရှိဘူး၊ တခြားလူမျိုးတွေမှာတော့ surname လို့ခေါ်တဲ့ အမည်တွေရှိတယ်။ မျိုးရိုးပေါ့။ မျိုးရိုးကနေပြီး အစဉ်အဆက် ထိန်းသိမ်း

www.dhammadownload.com

စောင့်ရှောက်တာ။ **ခံ–ဓမ္မရက္ခိတာ** – တရားကျင့်ဖော်တွေက ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တဲ့ အမျိုးသမီး။

နောက်ဆယ်ယောက်က လက်ထပ်ထားတဲ့ အမျိုးသမီးတွေကို ပြောတာ။ လင်ရှိမယားကို ပြောတာ။ နောက်ပြီးတော့ ဒီအမျိုးသမီးနဲ့ မကျူးလွန်ရဘူးလို့ ဥပဒေဇော် ချမှတ်ပြီးတော့ထားတဲ့ အမျိုးသမီး။ အဲဒါမျိုးတွေနဲ့ ဖောက်ပြန်လို့ရှိရင် **ကာမေသုမိစ္ဆာစာရက်** ထိုက်တယ်။

ခ, ဆန်, ဘော, ပ၊ ဩ, ဩ, ဝ၊ ကမ္မ, ဒါ, မုဟာ– ဒီအမျိုးသမီးတွေက အကြောင်းတစ်ခုခုနဲ့ အိမ်ထောင်ပြုထားတဲ့ အမျိုးသမီးတွေ။ အဲဒီအမျိုးသမီးတွေက ၁၀-ယောက်။ မိဘစသည်တို့ရဲ့ စောင့်ရှောက်မှုအောက်မှာရှိတဲ့ အမျိုးသမီးတွေက ၁၀-ယောက်။ ပေါင်းလိုက်တဲ့အခါ အမျိုးသမီး-၂၀။ အဲဒီ ၂၀-နဲ့ ဖောက်ပြန်တဲ့ ယောကျ်ားသည် **ကာမေသုမိစ္ဆာစာရမှု** ကျူးလွန်တာပဲ။ ဒီလိုပြောတာ၊ အသေးစိတ်တော့ မပြောတော့ဘူး။

အဲဒီလို ကာယဒုစရိုက်-ဒီကာယ့ကံနဲ့ ပတ်သက်တဲ့အကျင့်ဆိုး မိမိသန္တာန်မှာ ရှိပြီဆိုလို့ရှိရင် ထိုအကျင့်ဆိုးရဲ့ ကောင်းကျိုးချမ်းသာဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူးတဲ့။ ထိုအကျင့်ဆိုးရဲ့ ဆိုးကျိုးသာ ဖြစ်နိုင်တယ်တဲ့။ ဖြစ်နိုင်တာနဲ့ မဖြစ်နိုင်တာ။

ဒါဖြင့် ကာယကံနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ကောင်းတဲ့အကျင့် ကာယသုစရိုက်ဆိုတာ ဘာလဲဆိုလို့ရှိရင် **ပါဏာတိပါတ** က ရှောင်တယ်၊ **အဒိန္နာဒါန**က ရှောင်တယ်၊ **ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ**က ရှောင်တယ်။ အဲဒီလိုရှောင်ကြဉ်မှုက ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်တယ်၊ မကောင်းကျိုးပေးတယ်ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူးတဲ့။

မြတ်စွာဘုရားက ဒုစရိုက် ၁၀-ပါးနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ 'ကောင်းကျိုး ဆိုးကျိုးဆိုတာ ဓမ္မနိယာမ- လောကနိယာမ သဘာဝအတိုင်း သတ်မှတ်ထားချက် အတိုင်းပဲရှိတယ်'၊ 'ပြောင်းလဲဖောက်ပြန်ပြီးတော့ ဒုစရိုက်က ကောင်းကျိုးကိုထုတ်လုပ်တယ်၊ သုစရိုက်က ဆိုးကျိုးကိုထုတ်လုပ်တယ်ဆိုတာ လုံးဝမဖြစ်နိုင်ဘူး'၊ 'သုစရိုက်က ကောင်းကျိုးချမ်းသာပေးတယ်ဆိုတာ ဖြစ်နိုင်တယ်၊ ဒုစရိုက်က ကောင်းကျိုးချမ်းသာပေးတယ်ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး'၊ 'ဒုစရိုက်က ဆိုးကျိုးပေးတယ်ဆိုတာ ဖြစ်နိုင်တယ်၊ သုစရိုက်က ဆိုးကျိုးပေးတယ်ဆိုတာမဖြစ်နိုင်ဘူး' တဲ့။ မြတ်စွာဘုရားက ဖြစ်နိုင်တာနဲ့ မဖြစ်နိုင်တာ ဒီလိုဟောတယ်။

www.dhammadownload.com

ပုဂ္ဂိုလ်နှင့်ပတ်သက်၍ ဖြစ်နိုင်တာနှင့် မဖြစ်နိုင်တာ

နောက်တစ်ခုက အခုပြောခဲ့တဲ့ သုစရိုက်, ဒုစရိုက် လုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ ခုနပြောတာက သုစရိုက်ဆိုတဲ့ကောင်းတဲ့အကျင့်, ဒုစရိုက်ဆိုတဲ့ မကောင်းတဲ့အကျင့်ကို ဓမ္မဓိဌာန်အနေနဲ့ ပြောတာ။ ပုဂ္ဂလဓိဌာန်နဲ့ ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဒုစရိုက်မှုတွေကို ပြုလုပ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ ထိုဒုစရိုက်ကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ကောင်းရာသုဂတိကို ရောက်တယ်ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူးတဲ့။ သုစရိုက်ကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ အပါယ်ငရဲကျတယ်ဆိုတာလည်း မဖြစ်နိုင်ဘူးတဲ့။ ဒုစရိုက်တည်းဟူသော အကြောင်းကြောင့် အပါယ်ငရဲကျတာသာ ဖြစ်နိုင်ပြီးတော့ သုစရိုက်တည်းဟူသော အကြောင်းကြောင့် ကောင်းရာသုဂတိရောက်တာသာ ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်က ဖြစ်နိုင်တာနဲ့ မဖြစ်နိုင်တာကို ဒီလိုဟောပြောတယ်။

သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်နှင့် ပတ်သက်၍ ဖြစ်နိုင်တာနှင့် မဖြစ်နိုင်တာ

နောက်တစ်ခုက မြတ်စွာဘုရားက ဖြစ်နိုင်တာနဲ့ မဖြစ်နိုင်တာ ဒီနှစ်ခုကို ဘာနဲ့ဆက်စပ်ပြီး ဟောသေးသလဲလို့ဆိုရင် သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဟောသေးတယ်။ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ဖြစ်နိုင်တာနဲ့ မဖြစ်နိုင်တာကို ဘုန်းကြီးတို့တတွေ မှတ်သားရမှာဖြစ်တယ်။

ဒိဋ္ဌသမ္ပန္နလို့ ခေါ်တဲ့ မှန်ကန်တဲ့အမြင်တစ်ခုကို ရရှိထားတဲ့ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ သခ်ါရတရားကို 'နိစ္စ'လို့ ဘယ်တော့မှ မရှုမှတ်တော့ဘူး၊ သခ်ါရတရားမှန်သမျှ 'နိစ္စ'လို့ ဘယ်တော့မှမမြင်ဘူး၊ အဲဒီတော့ **ဒိဋ္ဌသမ္ပန္န** ပုဂ္ဂိုလ်အနေနဲ့ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်အနေနဲ့ သခ်ါရတရားကို 'အနိစ္စ' လို့ ရှုတာသာ ဖြစ်နိုင်တယ်, သခ်ါရတရားကို 'နိစ္စ' လို့ ရှုတယ်ဆိုတာမဖြစ်နိုင်ဘူး။ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သခ်ါရတရားမှန်သမျှ 'အနိစ္စ' လို့ပဲမြင်တယ်၊ 'နိစ္စ' လို့ မြင်တယ်ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူးတဲ့။ ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်က သခ်ါရတရားကို 'မြဲတယ်'လို့မြင်တာ ဖြစ်နိုင်တယ်တဲ့၊ ဒါတစ်ခု။

သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်အနေနဲ့ သခ်ါရတရားကို 'သုခ' လို့ မြင်တာဟာ မဖြစ်နိုင်ဘူးတဲ့၊ 'ဒုက္ခ' လို့ မြင်တာသာ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်အနေနဲ့ကတော့ သခ်ါရတရားကို 'သုခ' လို့ မြင်တာ ဖြစ်နိုင်တယ်တဲ့။ ဒါလည်း ဖြစ်နိုင်တာနဲ့ မဖြစ်နိုင်တာတစ်ခု။

www.dhammadownload.com

နောက်တစ်ခါ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်အနေနဲ့ သဘာဝတရားတွေကို 'အတ္တ' လို့ မြင်တာဟာ မဖြစ်နိုင်ဘူး၊ ပုထုဇဉ်တစ်ယောက်အနေနဲ့ သဘာဝတရားတွေကို 'အတ္တ' လို့ ယူဆတာ၊ တွေးခေါ်တာ ဖြစ်နိုင်တယ်တဲ့၊ ဒါကတစ်ခု။

ဒါတွေကို သိလိုက်လို့ရှိရင် သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘယ်လောက်ထိအောင် အသိဉာဏ်ဘက်က ခိုင်မာသွားတယ်ဆိုတာ ဘုန်းကြီးတို့ ထင်ထင်ရှားရှား သိနိုင်သွားတာပေါ့။ ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေက အသိဉာဏ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ခိုင်မာမှု မရှိကြဘူးတဲ့။

နောက်တစ်ခုက သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်က အမိကိုသတ်တယ်ဆိုတဲ့ **မာတုဃာတကံ** ကျူးလွန်တာ မဖြစ်နိုင်ဘူးတဲ့၊ ပုထုဇဉ် တစ်ယောက်ကသာ **မာတုဃာတက–** အမိကို သတ်တယ်ဆိုတဲ့ကံကျူးလွန်တာ ဖြစ်နိုင်တယ်တဲ့။

တစ်ဖန် သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်က အဖကိုသတ်တဲ့ **ပိတုဃာတကံ** ကျူးလွန်တာ မဖြစ်နိုင်ဘူးတဲ့၊ ပုထုဇဉ်တစ်ယောက်ကသာ အဖကိုသတ်တဲ့ **ပိတုဃာတကံ** ကျူးလွန်တယ်ဆိုတာ ဖြစ်နိုင်တယ်တဲ့။

နောက်တစ်ဖန် သောတာပန်ဖြစ်ပြီးသား ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်က ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ကို သတ်တယ်ဆိုတဲ့ **အရဟန္တဃာတကံ** ကျူးလွန်တာ မဖြစ်နိုင်ဘူးတဲ့၊ ပုထုဇဉ်တစ်ယောက်ကသာ **အရဟန္တဃာတကံ** - ရဟန္တာကိုသတ်တယ်ဆိုတဲ့ကံကျူးလွန်တာ ဖြစ်နိုင်တယ်တဲ့။

သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်အနေနဲ့ ပြစ်မှားလိုတဲ့စိတ်နဲ့ မြတ်စွာဘုရားကို သွေးစိမ်းတည်အောင်လုပ်တယ်, ဘုရားကို ထိခိုက်ဒဏ်ရာရအောင်လုပ်တယ်ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူးတဲ့၊ ပုထုဇဉ်တစ်ယောက်အနေနဲ့ကတော့ ဖြစ်နိုင်တယ်တဲ့။

တစ်ဖန် သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်အနေနဲ့ သံဃာသင်းခွဲတယ်ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူးတဲ့၊ ပုထုဇဉ်တစ်ယောက်အနေနဲ့က သံဃာသင်းခွဲမှုဆိုတာ ဖြစ်နိုင်တယ်တဲ့။ ဖြစ်နိုင်တာနဲ့ မဖြစ်နိုင်တာလေးတွေကို မြတ်စွာဘုရားက ရှင်းပြီးတော့ ဒီလိုဟောထားတယ်။

နောက်တစ်ဖန် သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ ဘဝသံသရာမှာ ၈-ဘဝမြောက်အထိ နေတယ်ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူးတဲ့၊ သောတာပန်ဟာ ၇-ဘဝ ဆိုတာ အလွန်ဆုံးပဲတဲ့၊ ၈-ခုမြောက်ဘဝ ဘယ်တော့မှ သွန္ဓေမတည်တော့ဘူး။ ပရိတ်ကြီးထဲမှာလည်း ပါတယ်မဟုတ်လား၊ **"န တေ ဘဝံ အဋ္ဌမ မာဒိယန္တိ"** တဲ့။ ရတနသုတ်မှာ ပါတယ်။ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ သံသရာထဲမှာဘယ်လောက်ပဲ

www.dhammadownload.com

ပမာဒတရားရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုကို ခံနေရပါစေ, သံသရာထဲမှာ ၈-ခုမြောက်ဘဝမှာ သန္ဓေတည်တယ်ဆိုတာ မရှိဘူးတဲ့။ ဒါကြောင့် သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်အနေနဲ့ ၈-ခု မြောက်ဘဝကို ရယူတယ်ဆိုတာ လုံးဝမဖြစ်နိုင်ဘူး၊ ပုထုဇဉ်တစ်ယောက်အနေနဲ့ ၈-ခုမြောက်ဘဝဆိုတာ ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ ဒီလို ဖြစ်နိုင်တာနဲ့ မဖြစ်နိုင်တာတွေကို မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ တရားချစ်ခင်သူတော်စင်ပရိသတ်အပေါင်းတို့သည် သံသရာမှာ အလွန်အလွန် အရေးပါလှတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ သခ်ါရတရားတွေကို **အနိစ္စ,** သခ်ါရတရားတွေကို **ဒုက္ခ,** သဘာဝတရားမှန်သမျှ **အနတ္တ** လို့ အခိုင်အမာ ရှုနိုင်တာဟာ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သွားမှ အခိုင်အမာဖြစ်တယ်၊ သောတာပန် မဖြစ်သေးသမျှ "တို့ ဒီဘဝမှာ သခ်ါရတရားမှန်သမျှ မမြဲဘူး" လို့ သိနေပေမယ့်လို့ တခြားဘဝ ရောက်သွားတဲ့အခါ ဒီအသိဟာ ခိုင်မြဲမှာမဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ ဒီဘဝမှာပဲ ခိုင်မြဲအောင်လုပ်ဖို့လိုအပ်တယ်" လို့ ဒီလို အသိတရား ဝင်ရမယ်။

သောတာပန် မဖြစ်သေးလို့ရှိရင် ကျွတ်တန်းဝင်လောက်တဲ့ အသိဉာဏ်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တောင်မှပဲ အင်မတန်မှ ကြီးလေးတဲ့ ပြစ်မှုကြီးတွေကို ကျူးလွန်မိတတ်သေးတယ်။ အင်မတန်ကြီးလေးတဲ့ပြစ်မှုဆိုတာ **အာနန္တရိယကံ–** သေသည်၏အခြားမဲ့မှာ လုံးဝအကျိုးပေးမယ့်ကံ၊ မြန်မာစာမှာ **'ပဉ္စာနန္တရိယ'** လို့ ပြောတယ်၊ **'ပဉ္စ'** ဆိုတာ ၅-မျိုး၊ **'အာနန္တရိယ'** ဆိုတာ သေသည်၏ အခြားမဲ့မှာ အကျိုးကို ထုတ်လုပ်မယ့်ကံ။

အဲဒါတွေက ဘာတုန်းဆိုတော့ **မာတုဃာတက-** အမိကိုသတ်ခြင်း၊ **ပိတုဃာတက-** အဖကိုသတ်ခြင်း၊ **အရဟန္တဃာတက-** ရဟန္တာကိုသတ်ခြင်း၊ **လောဟိတုပ္ပါဒက-** မြတ်စွာဘုရားကိုဒဏ်ရာရစေ၍ သွေးစိမ်းတည်အောင်လုပ်ခြင်း၊ **သံဃဘေဒက-** သံဃာသင်းခွဲ ခြင်းလို့ဆိုတဲ့ ဒီကံ ၅-မျိုးဟာ အကုသိုလ်ကံတွေထဲမှာ အပြစ်အကြီးဆုံးကံတွေလို့ ဒီလိုသတ်မှတ်ထားတယ်ပေါ့။ ဒီထဲမှာ တစ်ခုထပ်ထည့်လိုက်လို့ရှိရင် **နိယတမိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ** ကံကလည်း အပြစ်ကြီးတဲ့ ကံတစ်မျိုးပဲ။

သောတာပန်ဖြစ်သွားလို့ရှိရင် ဒီလောက်ကြီးလေးတဲ့ ပြစ်မှုကြီးကို မကျူးလွန်တော့ဘူးတဲ့။ ပုထုဇဉ် ဖြစ်နေသေးလို့ရှိရင် ဒီဘဝမှာ သူတော်ကောင်းဖြစ်ပေမယ့်လည်း နောင်ဘဝကျရင်တော့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို မကျော်လွှားနိုင်သည့်အတွက်ကြောင့် ဒီ **အာနန္တရိယကံ–** ကြီးလေးတဲ့ ကံကြီးတွေကို ကျူးလွန်မိကောင်း ကျူးလွန်နိုင်လိမ့်ဦးမယ်တဲ့။ **ပုထုဇဉ်ဘဝဆိုတာ အင်မတန်မှ အပြစ်ကြီးတယ်။**

www.dhammadownload.com

အဇာတသတ်မင်း

ကြည့်လေ-ဗိမ္ဗိသာရမင်းကြီးရဲ့သားတော် အဇာတသတ်မင်း၊ အဇာတသတ်မင်းဟာ တိဟိတ်ပဋိသန္ဓေနေလာတာ။ အသိဉာဏ်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက် ဖြစ်တယ်။ သို့သော် **ပါပမိတ္တ** လို့ခေါ်တဲ့ မကောင်းတဲ့မိတ်ဆွေ- ဒေဝဒတ်တို့လို မကောင်းတဲ့အတွေးတွေတွေးပြီး, မကောင်းတဲ့အပြောတွေပြော, မကောင်းတဲ့အလုပ်ကို လုပ်တတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဆရာတင်မိတဲ့အခါ ဘာဖြစ်သွားတုန်း၊ **ပိတုဃာတကံ**– အဖသတ်တဲ့ ကြီးလေးတဲ့ပြစ်မှုကြီးတစ်ခုကို ကျူးလွန်မိတယ်။ ကျူးလွန်မိသည့်အတွက်ကြောင့် သန္ဓေက ဉာဏ်ပါလာလို့ တိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်လင့်ကစား တရားထူးကိုရနိုင်တဲ့ အခြေအနေကောင်းက ပျက်စီးသွားတယ်။ ဘယ်သူက ဖျက်ဆီးပစ်လိုက်သလဲဆိုရင် သူကျူးလွန်လိုက်တဲ့ကံက ဖျက်ဆီးပစ်လိုက်တယ်။ ရဟန်းဘဝရဲ့ လက်တွေ့အကျိုးကိုဖော်ပြတဲ့ သာမညဖလသုတ်ကို မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက ရှင်းလင်းဟောကြားတဲ့အခါ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်ပြီး အသိဉာဏ်တွေ ပွင့်လင်းသွားပေမယ့်လို့ သောတာပန်အဖြစ် ရောက်မသွားဘူး။

မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင်က အဇာတသတ်မင်းကြီး ထိုနေ့ညက တရားနာပြီး တရားပွဲက ထပြန်သွားတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ရဟန်းတွေကို အမိန့်ရှိတာက "ဒီမင်းဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဖျက်ဆီးလိုက်တာပဲ၊ အကယ်၍ သာ သူ့အဖေကိုသတ်ခြင်းလို့ဆိုတဲ့ **ပိတုဃာတကံ** ကို မကျူးလွန်ခဲ့ဘူးဆိုရင် ဒီကနေ့ည သူ သောတာပန်ဖြစ်ရမှာ" တဲ့။

ဒါကြောင့် တရားနာပေမယ့်လို့ တရားထူး တရားမြတ်မရနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေထဲမှာ ဟောဒီ **အာနန္တရိယကံ** ၅-မျိုးကို ကျူးလွန်ထားပြီဆိုလို့ရှိရင် တရားထူး တရားမြတ် မရနိုင်တော့ဘူး။ အခြေအနေကောင်းတစ်ခုဟာ ကိုယ့်ရဲ့လုပ်ရပ်ကြောင့် ပျက်စီးသွားတယ်။ မွေးရာပါ မဟုတ်ဘူး၊ မှားယွင်းချွတ်ချော်မှုကြောင့် ပျက်စီးသွားတယ်။

ဒါကြောင့် သောတာပန်မဖြစ်သေးလို့ရှိရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်ကြီးလို့မရဘူး။ ဒီဘဝ သူတော်ကောင်း၊ နောက်ဘဝကျတော့ သူယုတ်မာ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ ဘယ်လိုမှပြောလို့မရဘူး၊ ဘုရားအလောင်းတော်ကြီးတွေတောင်မှပဲ မှားယွင်းမှုတွေ အများကြီးရှိတယ်။

www.dhammadownload.com

ဇောတိပါလပုဏ္ဏား

ကဿပမြတ်စွာဘုရား လက်ထက်မှာ ဂေါတမ ဘုရားအလောင်းဟာ ဇောတိပါလ ဆိုတဲ့ ပုဏ္ဏားဖြစ်တယ်။ မြန်မာပြည်က ပုဏ္ဏားလို့ခေါ်တာ၊ တကယ်က ဗြာဟ္မဏ။ အဲဒီဗြာဟ္မဏတွေဟာ ပညာတတ်တွေဆိုတော့ သူတို့ကိုယ်သူတို့ သိပ်အထင်ကြီးတယ်၊ မာနကြီးတယ်၊ ဘယ်သူ့ကိုမှ ဦးညွှတ်ခြင်း၊ လေးစားခြင်း မရှိဘူး။

သို့သော် သူ့မှာ အင်မတန်ရင်းနှီးတဲ့ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ရှိတယ်။ အဲဒီလူက အိုးလုပ်ငန်း လုပ်စားတယ်။ ဃဋီကာရဆိုတဲ့ အိုးထိန်းသည်ကြီး။ အဲဒီဃဋီကာရဆိုတဲ့ အိုးထိန်းသည်ဟာ မြတ်စွာဘုရားနဲ့ အလွန်ကိုရင်းနှီးတဲ့ မိတ်ဆွေကြီး။ ကဿပမြတ်စွာဘုရားနဲ့ ဘယ်လောက် ရင်းနှီးသလဲဆိုရင် အဲဒီ ဃဋီကာရ အိုးထိန်းသည်ကြီးက သူ့အိမ်မှာ ထမင်းဟင်းတွေ ချက်ထားတယ်၊ ချက်ပြီး သူဘာလုပ်တုန်းဆိုရင် ပုစွန်လုံးတွင်းတွေက ကျစ်စာမြေကြီးတွေကို လိုက်ရှာစုဆောင်းပြီး အိုးဖုတ်တယ်၊ အဲဒီအိုးတွေကို အသင့်ချထားတယ်။ လိုချင်တဲ့လူက လာယူ, ဆန်ကလေး၊ ပဲကလေး ပေးသွားတယ်။ အဲဒီရတဲ့ ဆန်လေး ပဲလေးတွေနဲ့ မျက်စိနှစ်ကွင်းအလင်းမရတဲ့ မိဘနှစ်ပါးကိုပြုစုနေတာ၊ သူကိုယ်တိုင်က အနာဂါမ်ကြီးတဲ့။

တစ်နေ့ကျတော့ ကဿပမြတ်စွာဘုရားက အိမ်ကြွလာတယ်။ ဃဋီကာရ အိုးထိန်းသည်ကြီးက မြေသွားရှာနေတဲ့အချိန်၊ မြေသွားတူးနေတဲ့အချိန်၊ အိမ်မှာ မျက်မမြင် အဖေနဲ့အမေ ဒီနှစ်ယောက်ပဲရှိတယ်။ ဘုရားက ရောက်လာပြီးတော့ သူ့ကိုခေါ်တယ်၊ "ဟေ့- ဒီအိမ်က ဘဂဝ ဆိုတာ ဘယ်သွားလဲ" တဲ့။ 'ဘဂဝ' ဆိုတာ အနွယ်နာမည်နဲ့ခေါ်တာ။ "ဘဂဝ ဘယ်သွားတုန်း" ဆိုတော့ မိအိုဖအိုတွေက "အရှင်ဘုရားဒကာ မရှိဘူးဘုရား၊ မြေသွားယူနေတယ်။ အရှင်ဘုရားအတွက် ဆွမ်းတွေဟင်းတွေ ထားခဲ့တယ်၊ အရှင်ဘုရားဘာသာ ယူသွားပါ" လို့ ဆိုတယ်။ ကဿပဘုရားက အိမ်ပေါ်တက်ပြီးတော့ အိုးခွက်တွေ လှန်လှောပြီး သပိတ်ထဲထည့်ပြီး ရှိတာတွေအကုန် ဘဉ်းပေးသွားသတဲ့။

ဃဋီကာရ အိုးထိန်းသည်ကြီး ပြန်လာတဲ့အခါ ကြည့်လိုက်တော့ ထမင်းတွေဟင်းတွေ မရှိတော့ဘူး၊ "ဘယ်သူ စားသွားတုန်း" ဆိုတော့ "မင်းရဲ့သူငယ်ချင်း ကဿပဘုရား ကြွလာပြီးတော့ ဘဉ်းပေးသွားလေရဲ့" ဆိုတော့ ဃဋီကာရကြီးက ဝမ်းသာလိုက်တာတဲ့၊ ဝမ်းသာကြည်နူးပြီးတော့ ၇-ရက်တိတိ ထမင်းမစားဘူး၊ အမေအဖေလည်းပဲ ၇-ရက်တိတိ ထမင်းမစားဘဲနဲ့ ဝမ်းသာနေတာ၊ ဒီလို အဖြစ်အပျက်

www.dhammadownload.com

မျိုးတွေ တွေ့ကြုံလောက်အောင် အင်မတန်မှရင်းနှီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ပေါ့။ ယဉ်ကာရဟာ ဇောတိပါလဆိုတဲ့ ဘုရားအလောင်းရဲ့ သူငယ်ချင်းပဲ။ ဇောတိပါလက ဘုရားအလောင်း ဖြစ်ပေမယ့်လို့ ကဿပဘုရားကို အထင်ကြီးခြင်း, ကြည်ညိုလေးစားခြင်း မရှိဘူး။

တစ်နေ့ကျတော့ ယဉ်ကာရက ဇောတိပါလကိုခေါ်တယ်၊ "သူငယ်ချင်း - ဘုရားကျောင်းတော်က ဒီနားတင်ပဲသွားရအောင်" ဆိုတော့ ဘာပြောတုန်းဆိုတော့ "ဒီ ခေါင်းတုံးယုတ်တွေဆီ ဘာလို့သွားမှာတုန်း" တဲ့။ သူပြောတဲ့စကားလုံးက "**မုဏ္ဍက**" တဲ့။ **မုဏ္ဍက** ဆိုတာ မြန်မာလိုပြန်ရင် ခေါင်းတုံးယုတ်ပဲ။ "ဘာလို့သွားမှာတုန်း, မသွားချင်ဘူး" လို့ ငြင်းပယ်တယ်။

ဒါနဲ့ ယဉ်ကာရက "ဘုရားကျောင်း မသွားချင်ရင်တို့ ရေချိုးသွားရအောင်" ဆိုတော့ လိုက်သွားတယ်။ ရေချိုးပြီးတော့ ထပ်ပြီးတော့ခေါ်ပြန်တယ်။ "သူငယ်ချင်း၊ ဘုရားကျောင်းသွားရအောင်၊ ဒီနားလေးပဲ နီးနီးလေး" ဆိုတော့လည်း ခေါ်လို့မရဘူး။ မရတဲ့အခါကျတော့ ပုဆိုးစဆွဲပြီးတော့ခေါ်တယ်၊ ခေါ်တဲ့အခါကျတော့ ရုန်းပြီးတော့ မလိုက်ဘူးပဲငြင်းတယ်။ ယဉ်ကာရ အိုးထိန်းသည်က အင်မတန်မှ ခွန်အားဗလကောင်းတယ်၊ မလိုက်လိုက်အောင် ခေါ်တော့မယ်လို့ သူကဆုံးဖြတ်ပြီး အဲဒီ ဇောတိပါလရဲ့သျှောင်ကို ဆွဲကိုင်တယ်၊ "သူငယ်ချင်း၊ ဘုရားကျောင်းက ဒီနားနီးနီးလေးရယ် သွားရအောင်" လို့ ထပ်ခေါ်တယ်၊ ဆံပင်ဆွဲခေါ်တော့မယ့်ပုံပေါ့၊ ဆံပင်ကိုကိုင်တာ။

ဘုရားအလောင်းဆိုတာ စိတ်ကောင်းတော့အင်မတန်ရှိတယ်။ "ယဉ်ကာရလို အောက်တန်းကျတဲ့လူက ငါ့ရဲ့ မွန်မြတ်တဲ့ဆံပင်ကို ကိုင်တယ်ဆိုတာ ဒီ ကဿပ ဘုရားနဲ့တွေ့ဖို့ အလွန်အရေးကြီးလို့ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်လိမ့်မယ်"၊ "သူငယ်ချင်း၊ ငါ့ဆံပင်မကိုင်နဲ့၊ လွှတ်လိုက်၊ ငါ ဘုရားကျောင်း လိုက်ခဲ့မယ်" တဲ့၊ ဒါ စိတ်ကောင်းရှိလို့ပေါ့၊ မရှိလို့ရှိရင် အဲဒီနားတင် ရန်ဖြစ်မှာပေါ့။

ဒါနဲ့ ကဿပမြတ်စွာဘုရားထံ လိုက်သွားတယ်၊ ဟိုလည်းရောက်ရော ကဿပဘုရားက တရားဟောတယ်၊ တရားနာလည်းပြီးရော တရားပွဲက ထ,လာပြီး ကျောင်းတော်ကဆင်းလာတဲ့အခါ ဇောတိပါလလုလင်က ယဉ်ကာရကိုပြောတယ်၊ "သူငယ်ချင်း၊ မင်း ဒီတရားတွေ နာနေပြီးတော့ ဘာလို့ ဘုန်းကြီးမဝတ်တာလဲ" ဆိုတော့ ယဉ်ကာရအိုးထိန်းသည်ကပြောတယ်၊ "မင်းမြင်တဲ့အတိုင်းပဲ၊ ငါ့မှာက မိဘနှစ်ပါးကို ပြုစုနေရတာ၊ ဘယ်မှာ သင်္ကန်းဝတ်လို့ရမှာလဲ" ဆိုတော့ ဇောတိပါလ

www.dhammadownload.com

က "ဒီလိုတရားမျိုး နာရမှတော့ ငါ လူ့ဘဝမှာ မနေတော့ဘူး၊ သက်နိုးဝတ်တော့မယ်" ဆိုပြီး ချက်ချင်းသက်နိုးဝတ်သွားတယ်။

ဘုရားအလောင်းတွေက အယူဝါဒတစ်ခု လက်ခံပြီဆိုရင် ချက်ချင်းလက်ခံတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ကဿပဘုရားထံမှာ သက်နိုးဝတ်သွားတယ်တဲ့။ ပြောချင်တာက ဘာတုန်းဆိုတော့ ဘုရားအလောင်းပင် ဖြစ်စေကာမူ ဘုရားနဲ့တွေ့ပေမယ့်လို့ ကြည်ညိုချင်မှ ကြည်ညိုတာ၊ ဘာဖြစ်လို့ ဒီလိုဖြစ်ရတာတုန်းဆိုတော့ ပြာဟ္မဏဆိုတဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းမှာ လူဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် သူတို့ကိုယ်သူတို့ အလွန်မာနကြီးပြီး ဘုရားကို ကြည်ညိုလေးစားမှု သဒ္ဓါစိတ် ပျောက်သွားတယ်။

ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေဟာ သောတာပန်မဖြစ်သေးသမျှ ကာလပတ်လုံး ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်ကြီးစရာအကြောင်း မရှိဘူးတဲ့။ နောင်ဘဝတစ်ခု ရောက်သွားတဲ့အခါ ပတ်ဝန်းကျင်ကို မလွန်ဆန်နိုင်သည့်အတွက်ကြောင့် ဒီဘဝ ဗုဒ္ဓဘာသာ ဖြစ်ပေမယ့် နောင်ဘဝမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာဖြစ်ချင်မှဖြစ်မယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့အသိဉာဏ်ကို ခိုင်မာအောင် ကြိုးစားသင့်တယ်။

"ဖြစ်နိုင်တာနဲ့ မဖြစ်နိုင်တာ" ဆိုတဲ့ ဒီတရားကို နာပြီးတော့ "တို့တတွေဟာ **ဒိဋ္ဌိသမ္ပန္နေ**–မှန်ကန်တဲ့အမြင်ရှိတဲ့ သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဖြစ်အောင် လုပ်ထားမှ သခီါရတရားတွေအပေါ်မှာ 'အနိစ္စအမြင်' ဟာ ခိုင်မာမှာဖြစ်တယ်။ 'ဒုက္ခ ဆိုတဲ့ အမြင်' ဟာ ခိုင်မာမှာဖြစ်တယ်။ သဘာဝတရား မှန်သမျှ 'အနတ္တဆိုတဲ့ အမြင်' ဟာလည်း ခိုင်မာမှာဖြစ်တယ်။

သောတာပတ္တိမဂ် သောတာပတ္တိဖိုလ် ဆိုတဲ့ ဒီအသိဉာဏ်မျိုးကို မရသေးသမျှ တို့တတွေဟာ အင်မတန်ကြီးလေးတဲ့ပြစ်မှုကြီးတွေကိုလည်း ကျူးလွန်မိကောင်း ကျူးလွန်မိကြလိမ့်မယ်။ ပုထုဇဉ်ဘဝဟာ အလွန်တရာ အပြစ်ကြီးလှပါလား" လို့ ကိုယ်စီကိုယ်စီ သဘောကျပြီးတော့ ပုထုဇဉ်ဘဝကို လွန်မြောက်ပြီး သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ် စတဲ့ ထူးခြားတဲ့ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်အောင် ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

❀❀❀

www.dhammadownload.com

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၃ ခုနှစ်၊ ကောဇာသင်္ကရာဇ် ၁၃၇၁ ခုနှစ်၊ နှောင်းတန်ခူး လပြည့်ကျော်(၅)ရက်၊ ရန်ကုန်တိုင်း၊ လှိုင်မြို့နယ်၊ (၁၆)ရပ်ကွက်၊ မလွန်ဆန်လျှုအသင်းထောက်နှင့် တိပိဋကနိကာယ သာသနာပြု ဥပဒ္ဒာကအဖွဲ့ (၃၃)ကြိမ်မြောက် မလွန်ဆွမ်းဆန်တော်နှင့် တစ်နှစ်တာလှူဒါန်းမှုအစုစုတို့ ရေစက်ချ ဓမ္မသဘင်အခမ်းအနားဝယ် ဟောကြားအပ်သော **"အရှင်အာနန္ဒ ၏ ဝိပဿနာ"** တရားဒေသနာတော်။

အရှင်အာနန္ဒ ၏ ဝိပဿနာ

အရှင်အာနန္ဒ ဆိုတာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင်တွေ အားလုံးလောက်နီးနီး သိကြတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ညီတော်ဝမ်းကွဲ၊ မြတ်စွာဘုရားကို အလုပ်အကျွေးပြုပြီး ဧတဒဂ် ၅ တန်ဖြင့် ခီးကျူးမြောက်စားခြင်းခံရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ။ ရှင်အာနန္ဒဟာ သာသနာတော်မှာ အလွန်ထင်ရှားတဲ့ ရဟန်းတော်တစ်ပါး ဖြစ်သည့်အတွက် ရှင်အာနန္ဒရဲ့ အကြောင်းကိုတော့ သိပြီးသား ဖြစ်ကြလိမ့်မယ်။ မြတ်စွာဘုရား ပထမဆုံးအကြိမ် ကပိလဝတ်နေပြည်တော်သို့ ကြွရောက်တဲ့အခါမှာ သုဒ္ဓါဒန မင်းကြီးက မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အခြံအရံအဖြစ် သာကီဝင် မင်းသားတွေ ရဟန်းဝတ်ဖို့ တိုက်တွန်းတယ်။ ကပိလဝတ် နေပြည်တော်မှာရှိတဲ့ သာကီဝင်မင်းသားတွေဟာ မြတ်စွာဘုရား နောက်တော်က လိုက်ပါပြီးတော့ ရဟန်းပြုကြတယ်။ အဲဒီထဲမယ် ရှင်အာနန္ဒတို့က အုပ်စုတစ်စုပေါ့။ ရှင်အနုရုဒ္ဓတို့၊ ရှင်ဘဒ္ဒိယတို့၊ ရှင်ကိမိလတို့၊ ရှင်အာနန္ဒတို့ပါဝင်တဲ့သာကီဝင်မင်းသား(၆)ယောက်ဟာ မြတ်စွာဘုရား ကပိလဝတ် ကနေပြီး ဝေသာလီပြည်ကြွသွားတဲ့အခါ ဘုရားနောက်လိုက်သွားပြီးတော့ သင်္ကန်းဝတ်ခဲ့ကြတယ်။

ပြီးတော့ ရှင်အာနန္ဒ ဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဖွားဘက်တော် စာရင်းကို **"အာ မော ကာ ယ ဆန် ရွှေ ကဏ်"** လို့ အတိုကောက်လုပ်ထားတဲ့ အထဲမယ် **အာ** ဆိုတာ ရှင်အာနန္ဒကိုပြောတာ၊ **မော** ကတော့ ဗောဓိပင်ပေါ့၊ **ကာ** က ကာဠဒါယီ၊ **ယ** က ယသောဓရာ၊ **ဆန်** က မြင်းတော်ခံ မောင်ဆန်၊ **ရွှေ**ကရွှေအိုးကြီးလေးလုံး၊ **ကဏ်**က ကဏ္ဍကမြင်း။ မြတ်စွာဘုရားအလောင်းတော် မွေးဖွားလာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်များနဲ့ ဗောဓိပင်တို့၊ ရွှေအိုးကြီးတို့

www.dhammadownload.com

ဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားမွေးဖွားလာတဲ့နေ့မှာ စတင်ပေါ်ပေါက်လာလို့ ဖွားဘက်တော်လို့ ဒီလိုပြောကြတယ်ပေါ့။ အဲဒီတော့ ရှင်အာနန္ဒ မထေရ်မြတ်ကလည်း မြတ်စွာဘုရားနဲ့ဖွားဘက်တော်ဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရားနဲ့ သက်တော်ရွယ်တူလို့မှတ်ရမယ်။

မြတ်စွာဘုရားနဲ့ဖွားဘက်တော်တွေထဲက လူသားအနေနဲ့ အာနန္ဒ ရှိတယ်၊ ကာဠုဒါယီ ရှိတယ်၊ ယသောရော ရှိတယ်၊ ဆန္န ဆိုတဲ့မြင်းတော်ခံအမတ်ရှိတယ်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ဗေဒင်ဆရာတွေက ဇာတာဖွဲ့ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် တစ်နေ့ထဲ တစ်ချိန်ထဲ ဖွားတာဖြစ်လို့ ဇာတာခွင်တူမနေဘူးလား၊ ဇာတာခွင်တူနေတဲ့ အထဲမယ် သိဒ္ဓတ္ထမင်းသား တစ်ပါးသာလျှင် ဘုရားဖြစ်ပြီး ကျန်တာတွေ ဘုရားမဖြစ်ဘူးတဲ့။ ဇာတာခွင် တူနေတယ်ဆိုရင် အကုန်လုံး ဘုရားဖြစ်ရမယ့်ကိန်းပေါ့နော်။

အဲဒါနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆရာတော်ကြီးနှစ်ပါး ဆွေးနွေးတာ ကြားဖူးတယ်။ ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါးကပြောတယ်။ ဘုရားနဲ့ဖွားဘက်တော် တစ်နေ့ထဲ တစ်ချိန်ထဲ ဖွားလို့ ဇာတာခွင်တူတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေထဲက ဘုရားအလောင်းသာလျှင် ဘုရားဖြစ်ပြီး ကျန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ဘုရားမဖြစ်ဘူးတဲ့။ ဒီထဲမှာ ကဏ္ဏကမြင်းဆိုတဲ့ တိရစ္ဆာန်တစ်ကောင်လည်း ပါသေးတယ်လေ။ အဲဒီတော့ ဇာတာခွင် တူလျက်သားနဲ့ ဘာ့ကြောင့် ဘုရားမဖြစ်တာတုန်း။ ဒါကြောင့် ဗေဒင်ဆိုတာ ယုံစရာမရှိဘူးလို့ ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါးကပြောတယ်။

ကျန်ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါးက "ကိုယ်တော်က ပရိတ်ကြီးမရဘဲနဲ့ စွာကျယ် စွာကျယ် ပြောမနေနဲ့" ပြောလိုက်တယ်။ သူ့ကို ပရိတ်ကြီးမရဘူး ပြောလိုက်တော့ အဲဒီဆရာတော်က "ဟာ ကိုယ့်လူပြောပါဦး၊ ပရိတ်ကြီးမရဘူးဆိုတာ ဘယ်လိုတုန်း" ဆိုတော့ ပရိတ်ကြီးထဲပါတယ်မဟုတ်လား။ **"ပူရေန်တဲ့ ဟေမိသမ္ဘာရေ"** လို့။ ဘုရားဖြစ်ဖို့ရာအတွက် ပါရမီတွေကို ဆည်းပူးအားထုတ်ထားတဲ့သူမှ ဘုရားဖြစ်တော့မပေါ့။ ဖွားဖက်တော်ဖြစ်ရုံနဲ့ ဘယ်ဘုရားဖြစ်မတုန်း။ ဒါကြောင့် ကိုယ်တော့်ကို ပရိတ်ကြီးမရဘူးလို့ပြောတာ။

ဗေဒင်ကိန်းခန်းနဲ့ ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် ဇာတာခွင်တူနေရင် အကျိုးပေးချင်း မတူသင့်ဘူးလား၊ တူသင့်ပေမယ့် အဲဒီထဲမှာ ပါရမီဆိုတာ ရှိသေးတယ်။ ဒီနေ့ဒီရက် မွေးပေမယ့်လို့ ဘုရားဖြစ်ကြောင်း ပါရမီတရားကောင်းတွေ စုဆောင်းထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှသာ ဘုရားဖြစ်နိုင်တော့မပေါ့လို့ ဖြေသတဲ့နော်။ အေး၊ ဒါလဲပဲ မှတ်သားစရာ တစ်ခုပေါ့နော်။

www.dhammadownload.com

ရှင်အာနန္ဒ မြတ်စွာဘုရား နောက်တော်ကနေလိုက်ပြီး ရဟန်းပြုတယ် ဆိုတဲ့အချိန်မှာ မြတ်စွာဘုရားက ၃၇ နှစ်ခန့် အရွယ်မှာပေါ့။ ဘုရားဖြစ်တာက ၃၅ နှစ်အရွယ်မှာ ဘုရားဖြစ်တာ။ ကပိလဝတ်ပြည် ကြွတဲ့အခါကျတော့ ၃၇ နှစ်ဆိုပါစို့။ အဲဒီတော့ အရှင်အာနန္ဒက ၃၇ နှစ်အရွယ်မှာ သက်နိုးဝတ်တယ်။ ရှင်ဒေဝဒတ်တို့၊ ရှင်အနုရုဒ္ဓတို့၊ ရှင်ဘဒ္ဒိယတို့နဲ့ အတူတကွ ထွက်လာကြပြီး ဘုရားထံ သက်နိုးဝတ်ကြတယ်။ အဲဒီလို သက်နိုးဝတ်တဲ့အခါ ရှင်အာနန္ဒဟာ ပထမဝါတွင်းမှာပဲ သောတာပန်ဖြစ်သွားတယ်။

ရှင်အာနန္ဒ ဘာကြောင့် သောတာပန်ဖြစ်သွားသလဲ၊ ဘယ်သူ့တရားနာပြီး သောတာပန်ဖြစ်သွားသလဲလို့ ပိဋကတ်စာပေ ရှာဖွေကြည့်ရှုတဲ့အခါ သံယုတ္တနိကာယ်မှာ အာနန္ဒသုတ်ဆိုတာ ရှိတယ်။ အဲဒီ အာနန္ဒသုတ်မှာ ရှင်အာနန္ဒက သူ့အကြောင်း သူပြန်ပြောထားတယ်။ သူဘာဖြစ်လို့ ဘယ်သူ့တရားနာပြီးတော့ သောတာပန်ဖြစ်တယ် ဆိုတဲ့အကြောင်းကို သူပြန်ဟောထားတယ်။

ရှင်အာနန္ဒ သာဝတ္ထိပြည် ဇေတဝန်ကျောင်းတော်မှာ သီတင်းသုံးနေတဲ့ အချိန် ဓမ္မကထိကအရာမှာ တာဝန်ရတဲ့ ရှင်ပုဏ္ဏာဆိုတာရှိတယ်။ မန္တာဏီပုတ္တောမရဲ့သားဖြစ်တဲ့ ရှင်ပုဏ္ဏာ။ ဟို သုနာပရန္တမှာ သာသနာပြုတဲ့ ရှင်ပုဏ္ဏာက တစ်ပါး။ အခု ဒီ မန္တာဏီပုတ္တပုဏ္ဏာ ဆိုတာ ဓမ္မကထိကအရာမှာ တာဝန် ရတယ်။ သူက ကပိလဝတ်မြို့သား။ ဓမ္မစကြာတရားဦးနာပြီးတော့ ပထမဦးဆုံး သောတာပန်ဖြစ်သွားတဲ့ အရှင်ကောဏ္ဍညရဲ့ တူတော်တယ်။ အင်မတန် ထူးချွန်ထက်မြက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ပါး။ အဲဒီ ရှင်ပုဏ္ဏာရဲ့တရားကိုနာပြီးတော့ ရှင်အာနန္ဒ သောတာပန်ဖြစ်တယ်။

ရှင်အာနန္ဒက ရဟန်းတွေကို ပြန်ပြောပြတယ်။ "ငါ့ရှင်တို့၊ အရှင်ပုဏ္ဏာဟာ ဒို့အဖို့ အလွန်ကျေးဇူးကြီးမားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ၊ ဒို့လို သာသနာ့ဘောင် ဝင်လာခါစ ရဟန်းငယ်တွေအတွက် အင်မတန်မှအားကိုးရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ။ တို့တစ်တွေဟာ အရှင်ပုဏ္ဏာက တရားကို အသေးစိတ်ရှင်းပြတာနာရလို့ တရားထူး တရားမြတ် ရခဲ့ကြတယ်" လို့ ရှင်းပြပြီး အရှင်ပုဏ္ဏာက ဘယ်လို တရားဟောခဲ့တာတုန်းဆိုတာ ဆက်ပြီးရှင်းပြတယ်။

အရှင်ပုဏ္ဏာ ဟောခဲ့တဲ့ တရားလေးက **"ဥပါဒါယ အာဝုသော အသ္မီတိ ဟောတိ နော အနုပါဒါယ"** တဲ့။ ရှင်းရှင်းလေးပဲ၊ "ငါ ဆိုတဲ့ အတွေးဟာ

www.dhammadownload.com

တစ်စုံတစ်ခုကို မှီပြီးတော့မှ ပေါ်လာတာ၊ အမှီမပြုဘဲ မပေါ်ဘူး" တဲ့။ လောက လူတွေရဲ့ ငါဆိုတဲ့အတွေး၊ ငါ့ဟာဆိုတဲ့အတွေးဟာ ဘာကိုစွဲမှီပြီးတော့ တွေးနေ ကြတာတုန်း။

အရှင်ပုဏ္ဏက ရှင်းပြတယ်။ "ငါ့ရှင် အာနန္ဒ၊ ငါဆိုတဲ့ အတွေးဟာ စွဲမှီပြီးတော့ ပေါ်လာတာ၊ မစွဲမှီဘဲ ပေါ်လာတာ မဟုတ်ဘူး။ ဘာကို စွဲမှီပြီး ပေါ်လာတာတုန်းဆိုရင် ဟောဒီ ခန္ဓာငါးပါးကို စွဲမှီပြီး ပေါ်လာတာ။ ရုပ်ကို စွဲမှီပြီးတော့ ငါဆိုတဲ့အတွေး ပေါ်လာတယ်၊ ခံစားချက်ကို စွဲမှီပြီးတော့ ငါဆိုတဲ့ အတွေး ပေါ်လာတယ်။ စိတ်ထဲက မှတ်သားမှုဆိုတဲ့ အမှတ်သညာကို စွဲမှီပြီးတော့ ငါဆိုတဲ့အတွေး ပေါ်လာတယ်။ အေး ကြံတွေးခြင်း၊ သိခြင်းစတဲ့ စိတ်ရဲ့လှုပ်ရှားမှု ဆိုတဲ့ သခ်ါရတွေကို စွဲမှီပြီးတော့ ငါဆိုတဲ့အတွေးပေါ်လာတာ၊ အသိစိတ်ဆိုတဲ့ ဝိညာဏ်ကို စွဲမှီပြီးတော့ ငါဆိုတဲ့အတွေးပေါ်လာတာ။ အဲဒီ ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သခ်ါရ၊ ဝိညာဏ်လို့ဆိုတဲ့ ခန္ဓာငါးပါးကိုမမှီဘဲနဲ့ ငါဆိုတဲ့အတွေးမပေါ်ဘူး'။

ခန္ဓာငါးပါးဟာ လောကလူတွေ ငါလို့ထင်မှတ်စရာပဲ။ "ငါ"ဆိုတဲ့အတွေးဟာ မာနအတွေး၊ "ငါ့ဟာ" ဆိုတဲ့ အတွေးဟာ တဏှာအတွေး။ အဲဒီ တဏှာ၊ မာန ဆိုတဲ့ ဒီမှားယွင်းနေတဲ့အတွေးတွေဟာ မိမိတို့သန္တာန်မှာရှိတဲ့ ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သခ်ါရ၊ ဝိညာဏ်တို့ကို စွဲမှီပြီးဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အတွေးတွေ။

ဥပမာနဲ့ရှင်းပြတယ်။ "လူငယ်လူရွယ်တွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အလှပြင်တဲ့ အနေနဲ့ ကြေးမုံတို့၊ မှန်ပြင်တို့မှာ ကြည့်ကြတယ်။ အဲဒီ ကြေးမုံ၊ မှန်ပြင်ကို ကြည့်ပြီး မိမိရဲ့မျက်နှာရိပ်ကို အပြစ်အနာအဆာရှိတယ်၊ မရှိဘူးဆိုတာကို ဆင်ခြင် သုံးသပ်ကြတယ်။ အဲဒီလို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရတဲ့ မျက်နှာပုံရိပ်ကလေးဟာ မှန်ဆိုတဲ့ မှီရာမရှိဘဲနဲ့ ပေါ်လာပါ့မလား၊ မပေါ်ဘူး။ မှန်ဆိုတဲ့မှီရာကိုမှီပြီး အရိပ်ဆိုတာ ပေါ်လာတာဖြစ်တယ်။ ထို့အတူ 'ငါ'ဆိုတဲ့ အတွေးဟာလည်းပဲ ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သခ်ါရ၊ ဝိညာဏ်လို့ဆိုတဲ့ မိမိသန္တာန်မှာရှိတဲ့ ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရား တွေကို မှီပြီးတော့သာ ပေါ်လာရတာပါ" လို့ အရှင်ပုဏ္ဏက ရှင်းပြတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့တတွေ စဉ်းစားကြည့်၊ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ရုပ်ဆိုတာ ဘယ်ဟာလဲ ဆိုရင် မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ် ဆိုတာ ရုပ်ပဲ၊ ဟုတ်ကဲ့လား။ မိမိ သန္တာန်မှာရှိတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှာ မျက်စိရှိတယ်၊ နားရှိတယ်၊ လျှာရှိတယ်၊ ကိုယ်ရှိတယ်၊ ပထဝီဆိုတဲ့ မာမာ၊ ပျော့ပျော့ အတုံးအခဲရှိတယ်။ အာပေါဆိုတဲ့

www.dhammadownload.com

ဖွဲ့စည်းမှုရှိတယ်။ တဇော့ဆိုတဲ့ အပူအအေးရှိတယ်။ ဝါယောဆိုတဲ့ လေရှိတယ်။ အဲဒီ မဟာဘုတ်လေးပါးနဲ့ မဟာဘုတ်လေးပါးကိုမှီပြီးဖြစ်နေတဲ့၊ သဏ္ဌာန်ပေါ်လွင်နေတဲ့၊ လူရဲ့သန္တာန်မှာရှိနေတဲ့ သဘာဝရုပ်တရားတွဲ့။

ရုပ်ကိုရှုမြင်ပုံ

အဲဒီ ရုပ်တရားအမှီပြုပြီးတော့ ငါဆိုတဲ့အတွေးတွေ ပေါ်တာဖြစ်သည့် အတွက်ကြောင့် အဲဒီရုပ်တရားကို ပြန်ပြီးတော့ စစ်ဆေးရမယ်၊ လေ့လာရမယ်၊ ရှုမှတ်ရမယ်။ သူသဘာဝအတိုင်းမြင်အောင် ရှုရမယ်။ အဲဒီလိုမြင်တဲ့အခါမှ ငါဆိုတဲ့ အတွေး ပျောက်နိုင်မယ်ပေါ့။ ဘယ်လို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခိုင်းတုန်းဆိုတော့ အဲဒီ ငါဆိုတဲ့အတွေးရဲ့ စွဲမှီရာဖြစ်တဲ့ ရုပ်တရားကို သေချာစေ့ငုကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် ငါဆိုတဲ့အတွေးရဲ့ မှီရာဖြစ်တဲ့ ရုပ်တရားဟာ အမြဲတမ်း ဒီအတိုင်းရှိနေတဲ့ တရားလား၊ စာလိုပြောမယ်ဆိုရင် နိစ္စလား အနိစ္စလားပေါ့။ မြဲနေသလား၊ မမြဲဘူးလားလို့ ရှုမှတ်ခိုင်းတယ်။

အေး-အရှင်အာနန္ဒတို့ တရားနာနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ရှင်ပုဏ္ဏကမေးတယ်။ "ငါ့ရှင်တို့၊ ဟောဒီ ငါဆိုတဲ့ အတွေးရဲ့ စွဲမှီရာဖြစ်တဲ့ ရုပ်တရားဟာ မြဲသလား၊ မမြဲဘူးလား" "မမြဲပါဘုရား" တဲ့။

မမြဲတာတော့ ထင်ရှားတာပဲ။ မမြဲဘူးဆိုတာ ခပ်ကြဲကြဲကြည့်လိုက်မယ် ဆိုရင်တော့ ဟိုးလွန်ခဲ့တဲ့ ၁၀ နှစ်တုန်းကနဲ့ အခု ၁၀ နှစ်ဟာ မတူတော့တာ သေချာတာပေါ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်ပြီးကြည့်မယ်ဆိုရင် ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေဟာ မိခင်ဝမ်းကမွေးဖွားလာခါစ ကလေးအရွယ်လေးပဲဖြစ်နေမှာပေါ့။ အဲဒီလိုမဖြစ်ဘူး၊ ထာဝရရွေ့လျားနေတဲ့အရာသာ ဖြစ်တယ်၊ ပြောင်းလဲ ပျက်စီးနေတဲ့အရာသာ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ထင်ရှားတာပေါ့။ အဲဒါ ခပ်ကြဲကြဲတွေးပြီးကြည့်တာ။

၁၀ နှစ်တစ်ခု၊ ၁၀ နှစ်တစ်ခု ကြည့်လိုက်မယ် ဆိုရင်လည်း ၁၀ နှစ်သား အရွယ်နဲ့ ၂၀ အရွယ်၊ ၂၀ အရွယ်နဲ့ ၃၀၊ ၃၀ နဲ့ ၄၀၊ ၄၀ နဲ့ ၅၀၊ ၅၀ နဲ့ ၆၀၊ ၆၀ ကနေ ၇၀၊ မတူတဲ့အရွယ်တွေ ဖြစ်လာတယ်။ ရုပ်တရားတွေရဲ့ ဒီပြောင်းလဲမှုဟာ သိသိသာသာ ပြောင်းလဲမှု။ အေး၊ မသိမသာပြောင်းနေတာကတော့ စက္ကန့်တိုင်း၊ စက္ကန့်တိုင်း မသိမသာ ပြောင်းနေတာ၊ တစ်ခါတည်း ခုန်ကျော်ပြီးတော့ ပြောင်းတာ မဟုတ်ဘူး၊ စဉ်ဆက်မပြတ် ပြောင်းနေတာ။ စဉ်ဆက်မပြတ် ပြောင်း

www.dhammadownload.com

နေလို့ ဒီအဆင့်ကိုရောက်လာတာ၊ ဒါကြောင့် ရုပ်တရားတွေရဲ့ ပြောင်းလဲမှုဆိုတာ အခုမှ ဝုန်းဒိုင်းပြောင်းတာ မဟုတ်ဘူး။ စက္ကန့်မလပ်၊ မိနစ်မလပ် အမြဲတမ်း ရွှေ့လျားပြီးတော့ ပြောင်းနေတာ။

ဥပမာ ဘာနဲ့တူတုန်းဆိုရင် မြစ်ထဲကရေတွေကြည့်လိုက်၊ ရပ်နေတဲ့အချိန်ဆိုတာ မရှိဘူး၊ အမြဲစီးနေတယ်၊ နောက်ထပ် တွေ့နေတာက ရေအသစ်၊ ခုနက မြင်လိုက်တဲ့ရေက မရှိတော့ဘူး၊ နောက်ထပ် ထိုင်ကြည့်နေမယ်ဆိုရင် ပထမဦးဆုံး မြင်တဲ့ရေနဲ့ ဒုတိယ နောက်ထပ် ပြန်ကြည့်တဲ့ရေ တူမှမတူတော့တာ။ သို့သော်လည်းပဲ ရေရဲ့ပုံသဏ္ဌာန်က တူနေသည့်အတွက်ကြောင့် ဒီရေပဲလို့ထင်တာ။ အေး၊ မြစ်ကြီးဟာ မနေ့ကလည်း ဒီရေတွေပဲ၊ ဒီနေ့လည်း ဒီရေတွေပဲထင်တာ၊ တကယ်တော့ မနေ့ကရေ ရှိသေးရဲ့လား။ မနေ့ကရေ မရှိတော့ဘူး၊

ဘုန်းကြီးတို့တတွေရဲ့ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကလည်း မနေ့က ရုပ်ခန္ဓာကိုယ် မရှိတော့ဘူး၊ ဒီနေ့ရှိတာ Copy တွေချည်းပဲ၊ အကုန်လုံး ပုံတူဖြစ် ကျန်ရစ်တာနော်။ အမြဲတမ်းပြောင်းလဲပြီးတော့နေတာ။ အဲဒါကို အသေးစိတ်ရှုမြင်ဖို့ ရုပ်တရားဟာ နိစ္စလား၊ အနိစ္စလားဆိုတော့ "အနိစ္စ"ပါ။ အဲဒီလို အနိစ္စဖြစ်တဲ့ ရုပ်တရားဟာ "သုခ" လို့ ခေါ်မလား၊ "ဒုက္ခ" လို့ ခေါ်မလား။ "ဒုက္ခ"ပါ။ ဒုက္ခကို ဘယ်သူမှ မနှစ်သက်ဘူး၊ ကျေနပ်စရာမကောင်းတဲ့၊ ထာဝရပြောင်းနေတဲ့ အရာကြီးသည် ချမ်းသာတဲ့အရာ ဘယ်လို့မှမဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဆင်းရဲတဲ့အရာ၊ ကျေနပ်စရာ မကောင်းတဲ့ အရာသာဖြစ်တယ်။ အေး အဲဒီလို ကျေနပ်စရာ မကောင်းဘူး၊ ဆင်းရဲတယ်၊ ဒုက္ခဖြစ်တယ်၊ ထာဝရ ပြောင်းလဲနေတယ်ဆိုတဲ့အရာကြီးကို 'ငါ'လို့ သတ်မှတ်တာ သင့်တော်ပါ့မလား။ ဒီလို သဘာဝ ရုပ်နာမ်တရားတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ ဆင်ခြင်စဉ်းစားဖို့ ရှင်ပုဏ္ဏက ရှင်အာနန္ဒကို ဒီလို အသေးစိတ် ရှင်းပြတယ်။

အဲဒီလို ရှင်းပြပြီးတဲ့အခါ အဲဒီလို ထာဝရ ပြောင်းလဲနေတဲ့ ရုပ်တရားကြီးဟာ ငါ့ဟာလို့၊ ငါ့ဥစ္စာလို့၊ ငါ့ရဲ့အတ္တလို့ ဒီလို စိတ်ထဲမှာမှတ်ယူထားဖို့ မသင့်တဲ့တရား ဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို သိလိုက်တာနဲ့၊ မှန်ကန်တဲ့ ဉာဏ်အမြင်နဲ့ ဆင်ခြင်စဉ်းစားလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ရုပ်တရားပေါ်မှာ ငြီးငွေ့မှုဆိုတာ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ ငြီးငွေ့တယ်ဆိုတာ သာယာမှုကို ရှာမတွေ့တာကိုခေါ်တာ။ ပျော်စရာတို့၊

www.dhammadownload.com

နှစ်သက်စရာတို့၊ ကျေနပ်စရာတို့ဆိုတာ မရှိတော့ဘူးတဲ့။ **နိဗ္ဗိန္ဒတိ–** ငြီးငွေ့တယ်လို့ ပြောတာ။

ဝေဒနာကို ရှုမြင်ပုံ

ထို့အတူပဲ လူတွေမှာ နာမ်တရားအနေနဲ့ ပြောမယ်ဆိုရင် ခံစားချက်တွေ ရှိတယ်။ ပျော်ရွှင်တာလည်း ခံစားတာပဲ၊ ဝမ်းနည်းတာလည်း ခံစားတာပဲ၊ အဲဒီ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာလည်းပဲ ထာဝရပျော်ရွှင်နေတာမဟုတ်ဘူး၊ ဝမ်းနည်းမှု ဆိုတာ လည်းပဲ ထာဝရ ဝမ်းနည်းနေတာ မဟုတ်ဘူး။ အေး ဒါကြောင့်မို့ ဝေဒနာဆိုတဲ့ ခံစားမှုဟာလည်းပဲ မြဲတဲ့အရာမဟုတ်ဘူးတဲ့။ မြဲတဲ့အရာမဟုတ်တဲ့အတွက် မမြဲတဲ့ ဒီခံစားမှုကို ငါလို့ရှုမှတ်မယ်၊ ငါ့ဥစ္စာလို့ရှုမှတ်မယ်ဆိုရင် မသင့်တော်ဘူး။ မြဲတဲ့ အရာမဟုတ်လို့ သုခလည်း မဟုတ်ဘူး၊ ဒုက္ခသာဖြစ်တယ်။ အဲဒီမြဲတဲ့အရာ မဟုတ် လို့ အတ္တမဟုတ်ဘူး၊ အနတ္တပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ ဝေဒနာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့လည်းပဲ အဲဒီခံစားချက်တွေဟာ တည်မြဲနေတာမဟုတ်ဘူး။

အဲဒါကို အရှင်ပုဏ္ဏက 'ဝေဒနာဟာ နိစ္စလား အနိစ္စလား' လို့ဆိုတော့ 'အနိစ္စပါဘုရား'၊ 'အနိစ္စဆိုလို့ရှိရင် ဒုက္ခလို့ခေါ်မလား၊ သုခလို့ခေါ်မလား' 'ဒုက္ခပဲ ခေါ်ရမှာပါ' တဲ့။ အဲဒီလို ဒုက္ခဖြစ်ပြီး ပြောင်းလဲတတ်တဲ့ သဘာဝတရားကို 'ဒါ၊ ငါ့ဟာ' လို့ ရှုမြင်သုံးသပ်မယ်ဆိုရင် မသင့်တော်ပေဘူး။ ဒါကြောင့် မှန်ကန်တဲ့ အသိဉာဏ်နဲ့ ရှုသင့်တယ်။ ခံစားချက်ဝေဒနာဟာ ငါလည်းပဲမဟုတ်ဘူး၊ ငါ့ဥစ္စာ လည်း မဟုတ်ဘူးလို့ဆိုတာ မှန်ကန်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်အမြင်နဲ့ရှုရမယ်။ အဲဒီလို ရှုမြင်လိုက်တဲ့အခါမှာ ခံစားမှုအပေါ်မှာ သာယာတွယ်တာမှုဆိုတာ မလာတော့ဘူး တဲ့။

သညာကို ရှုမြင်ပုံ

ထို့အတူပဲ လူတွေမှာ အာရုံတစ်ခုကိုမှတ်ပြီး သိတတ်တဲ့ မှတ်သိ ဆိုတာ လေးရှိတယ်။ သညာပေါ့။ အဲဒီ အမှတ်သညာနဲ့ ပတ်သက်လာလို့ ရှိရင်လည်း လူတွေကပြောတယ်။ အေး၊ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းလိုက်တာ၊ မှတ်ဉာဏ်မကောင်းဘူး၊ မှတ်မိတယ်၊ မမှတ်မိဘူးနဲ့ပြောကြတယ်။ မှတ်တယ်ဆိုတဲ့ သညာတရားလေးဟာ

www.dhammadownload.com

လူတွေရဲ့သန္တာန်မှာ အခုဖြစ်ပြီးတော့ အခုပျက်သွားတဲ့ သဘာဝတရားမျိုးသာ ဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် နိစ္စလား၊ အနိစ္စလားလို့ဆိုရင် မမြဲတဲ့အနိစ္စသာဖြစ်တယ်။ အဲဒီ မမြဲတဲ့အနိစ္စသဘောတရားဖြစ်တဲ့ သညာဟာ သုခလား ဒုက္ခလားလို့ဆိုတော့ ဒုက္ခပဲ။ မမြဲရင် ဒုက္ခပဲ။ မမြဲတဲ့ ပြောင်းလဲတတ်တဲ့ သဘာဝတရားကို 'ငါ' လို့ပြောလို့ မသင့်တော်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ 'ငါ'မဟုတ်ဘူး၊ 'ငါ့ဟာ'မဟုတ်ဘူးလို့ဆိုတဲ့ မှန်ကန်တဲ့ အသိညာဏ်နဲ့ ရှုမှတ်ဆင်ခြင်ရမယ်။ အဲဒီလို ရှုမှတ်ဆင်ခြင်လိုက်တဲ့အခါမှာ သညာဆိုတဲ့ မှတ်သိစိတ်ပေါ်မှာ 'ငါ၊ ငါ့ဟာ' ဆိုတဲ့ အတွေးတွေ မလာလို့ တွယ်တာမှု မရှိတော့ဘူး။ သာယာဖွယ်ဆိုတာ ရှာမတွေ့တော့ဘူး၊ ငြီးငွေ့လာတယ်။

သခါရကို ရှုမြင်ပုံ

ထို့အတူပဲ သခါရဆိုတာ ကြံတွေးမှုတို့၊ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုတို့၊ စေ့ဆော်မှုတို့၊ အသိညာဏ်တို့၊ စိတ်ရဲ့အခြေအနေတွေ အဲဒီ သခါရတရားတွေ အပေါ်မှာလည်းပဲ မိမိရဲ့စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတာတွေဖြစ်တယ်။ ဖြစ်ပေါ်လာသမျှ အရာတွေဟာလည်းပဲ တစ်ခုမှ မြဲနေတာမရှိသည့်အတွက်ကြောင့် အားလုံးဟာ အနိစ္စတွေချည်းပဲ။ အဲဒီ အနိစ္စ၊ မမြဲတဲ့အရာ မှန်သမျှဟာ ဒုက္ခပဲ။ ဒုက္ခဖြစ်တဲ့အရာ မှန်သမျှဟာ အတ္တမဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ ငါ, ငါ့ဥစ္စာလို့ မရှုသင့်တဲ့ တရားတွေ။ အဲဒီတော့ မမြဲတဲ့အရာကို ငါ့ဟာ မဟုတ်ဘူး၊ ငါမဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့ မှန်ကန်တဲ့ အသိညာဏ်နဲ့သာ ရှုမှတ်ရမယ်လို့ ဒီလို ရှင်ပုဏ္ဏက အသေးစိတ်ရှင်းပြတယ်။

ဝိညာဏ်ကို ရှုမြင်ပုံ

အသိစိတ်လို့ဆိုတဲ့ ဝိညာဏ်လေးဟာလဲပဲ စဉ်ဆက်မပြတ် တစ်စိတ်ပြီး တစ်စိတ်၊ တစ်စိတ်ပြီး တစ်စိတ် အင်မတန်မှလျင်မြန်တဲ့နှုန်းထားနဲ့ ပြောင်းရွှေ့ပျက်စီးပြီးတော့နေတယ်။ အဲဒီလို လျင်မြန်တဲ့အဟုန်နဲ့ ဖြစ်ပြီးပျက်နေတဲ့ အသိစိတ်ကလေးကိုလည်းပဲ မြဲတာမဟုတ်သည့်အတွက်ကြောင့် အနိစ္စ။ မမြဲသည့်အတွက်ကြောင့် ဒုက္ခ။ ပြောင်းလဲတတ်သည့်သဘော ရှိသည့်အတွက်ကြောင့် ငါ့ဟာလို့ မရှုသင့်ဘူးတဲ့။ ဒါကြောင့်မို့ အသိစိတ်ဆိုတဲ့ ဝိညာဏ်ကိုလည်းပဲ ငါမဟုတ်ဘူး၊ ငါ့ဟာမဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့ မှန်ကန်တဲ့ အသိညာဏ်နဲ့ ရှုမြင်ရမယ်လို့ အရှင်ပုဏ္ဏက ရှင်းပြတယ်။

www.dhammadownload.com

ရှုမြင်မှု၏အကျိုး

အဲဒီလိုရှုမြင်လိုက်ရင် ဘယ်လိုအကျိုးတွေရတုန်းဆိုတော့ ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ် လို့ဆိုတဲ့ ဒီ ခန္ဓာငါးပါးအပေါ်မှာ တဏှာနဲ့ တွယ်တာသာယာမှုဆိုတာ မလာတော့ဘူး။ ခုနက ပြောခဲ့တဲ့ မှားယွင်းတဲ့ အတွေးတွေ ဝင်မလာနိုင်တော့ဘူး။ ဝင်မလာနိုင်တဲ့အခါ ခန္ဓာအပေါ် ငြီးငွေ့လာတယ်။ ငြီးငွေ့လာတဲ့အခါ တွယ်တာမှုတွေကင်းပြတ်လာတယ်။ တွယ်တာမှုကင်းပြတ်လာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် စိတ်ကလေးဟာ ကိလေသာ အတွယ်အတာတွေ အားလုံးကနေ လွတ်မြောက်သွားတယ်လို့ ဒီလိုရှင်းပြတာ။

အဲဒီတရားကိုနာရင်း ရှင်အာနန္ဒဟာ သောတာပန် ဖြစ်သွားတယ်။ ၃၇ နှစ် အရွယ်လောက်မှာ သောတာပန်ဖြစ်ပြီးတော့ နောက် အသက် ၅၀ ကျော်တဲ့ အရွယ်မှာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အလုပ်အကျွေးရာထူးကိုရတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အလုပ်အကျွေးဘဝနဲ့ သူဟာ နှစ်ပေါင်း (၂၅)နှစ် မြတ်စွာဘုရားကို အလုပ်အကျွေးပြုခဲ့တယ်ပေါ့။

အဲဒီလိုအလုပ်အကျွေးပြုတဲ့အချိန်က ရှင်အာနန္ဒ မထေရ်မြတ်ဟာ မြတ်စွာဘုရားဟောသမျှ တရားတွေကိုလည်း လေ့လာမှတ်သားတယ်။ မြတ်စွာဘုရားကို ခွင့်တောင်းထားတယ်။ သူမပါတဲ့နေရာမှာ ဟောခဲ့တဲ့တရားကို သူ့ကို ပြန်ပြီး ဟောပေးဖို့။

အေး- ရှင်အာနန္ဒ မထေရ်မြတ်ဟာ မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတဲ့ ဓမ္မက္ခန္ဓာပေါင်း (၈၄၀၀၀)ကို နှုတ်တက်ဆောင်ခဲ့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်တယ်။ ဘယ်လောက်ထိအောင်လဲ့လ ဝီရိယ ကောင်းသလဲဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်တွေကို နာလည်းနာတယ်၊ မှတ်လည်း မှတ်ထားတယ်၊ နှုတ်ကလည်း ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်တယ်၊ စိတ်နဲ့လည်း အမြဲမပြတ် နှလုံးသွင်းတယ်၊ အဓိပ္ပာယ်ကိုလည်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိအောင် ကြိုးစားတယ်။ ဒါကြောင့် ရှင်အာနန္ဒ မသိတဲ့တရားဆိုတာ မရှိသလောက်ပဲ။ စာပေကျမ်းဂန် ပရိယတ် တာဝန်ကို ရှင်အာနန္ဒဟာ စွမ်းစွမ်းတမံထမ်းဆောင်ခဲ့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မို့ ဗဟုသုတအရာမှာ ဧတဒဂ်ရာထူးရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ။

သူကိုယ်တိုင်က ပြောထားတယ်။ မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတဲ့ ဓမ္မက္ခန္ဓာပေါင်း (၈၄၀၀၀) ရှိတယ်။ (၈၂၀၀၀)ကို မြတ်စွာဘုရားထံမှ သင်တယ်တဲ့။ ကျန်တဲ့

www.dhammadownload.com

၂၀၀၀ ကို ရှင်သာရိပုတ္တရာ စတဲ့ ရဟန်းတော်တွေထံက သင်ယူခဲ့ပါတယ်တဲ့။ **အားလုံး** သူနှုတ်တက်ရနေတဲ့ တရားပေါင်းဟာ ၈၄၀၀၀ ရှိပါတယ်လို့ ဒီလိုပြောတာ။

မြတ်စွာဘုရားကို ဝတ်ကြီးဝတ်ငယ်ပြုတဲ့ နေရာမှာလည်းပဲ လုံလဝီရိယ အင်မတန်ကောင်းတယ်။ သာမန် ဘုရားကို ပြုစုတာမဟုတ်ဘူး။ ညအခါမှာ ဆိုလို့ ရှိရင် မြတ်စွာဘုရားနဲ့ ဂန္ဓကုဋီကျောင်းတော်ထဲမှာ အတူမနေဘူး။ သို့သော် ခပ်လှမ်းလှမ်းကျောင်းမှာနေပြီး မြတ်စွာဘုရားသီတင်းသုံးတဲ့ ဂန္ဓကုဋီကျောင်းဆောင်ကို တစ်ညလျှင် ကိုးခါလောက် လှည့်ပတ်ပြီးကြည့်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ကျောင်းတော်နားသွားပြီး တစ်ညကိုးခါလှည့်ကြည့်သလဲဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားက အလိုတော်ရှိလို့ အာနန္ဒာ လို့ခေါ်လိုက်ရင် ကြားရအောင်လို့တဲ့။ မြတ်စွာဘုရားကို အဲဒီလောက် ဂရုစိုက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ပေါ့။

အေး အဲဒီ ရှင်အာနန္ဒမထေရ်မြတ်ဟာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့တာဝန်တွေ၊ ဘုရားကို ပြုစုလုပ်ကျွေးရတဲ့ တာဝန်တွေ၊ တဖန် ဓမ္မတာဝန်လို့ဆိုတဲ့ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ တရားတော်တွေကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရတဲ့တာဝန်တွေ၊ အဲဒီတာဝန်တွေ ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်နေရသဖြင့် သောတာပန်ဘဝနဲ့ နှစ်ပေါင်းလေးဆယ်ကျော် နေခဲ့တယ်။

တစ်နေ့သောအခါ မြတ်စွာဘုရားထံ ချဉ်းကပ်ပြီးတော့ တရားတောင်းတဲ့ သုတ္တန်လေးတစ်ခုရှိတယ်။ ရှင်အာနန္ဒဟာ မြတ်စွာဘုရားထံ ချဉ်းကပ်ပြီးတော့ လျှောက်တယ်။ "အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော်ကို ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား အကျဉ်းချုပ် ဟောပေးပါတဲ့။ အဲဒီ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား အကျဉ်းချုပ်ဟောပြီးရင် တပည့်တော်ဟာ တစ်ပါးထဲ လွတ်လွတ်ကင်းကင်း နိဗ္ဗာန်ကို ဦးတည်ချက်ထားပြီး ကြိုးကြိုးစားစား တရားအားထုတ်ပါ့မယ်" လို့ ဘုရားထံ ဝန်ခံပြီးတော့ တရားတောင်းတယ်။

တရားတောင်းတဲ့အခါ မြတ်စွာဘုရားက ရှင်အာနန္ဒကိုဟောတဲ့ ဝိပဿနာတရားရှိတယ်။ တကယ်တော့ ဝိပဿနာတရားဆိုတာ ရှင်းရှင်းလေးပဲ။ "တရားရှာ၊ ကိုယ်မှာတွေ့" ဆိုတဲ့အတိုင်း မိမိတို့သန္တာန်မှာရှိတဲ့ တရားတွေကို ရှုမှတ်ဖို့ပဲ။

အဲဒီမယ် မြတ်စွာဘုရားက မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ် ဆိုတဲ့ ဒွါရ(၆)ပါးနဲ့ဆိုင်တဲ့ တရားတွေကို ရှင်အာနန္ဒအား ဟောပြတယ်။ တစ်ခုချင်း တစ်ခုချင်း ဟောတာ။ ဘုန်းကြီးတို့ အကျဉ်းချုပ်ပြောပါ့မယ်။

www.dhammadownload.com

စက္ခုဒ္ဒါရဆိုင်ရာ ရှုမြင်ပုံ

မျက်စိနှစ်လုံးဖွင့်လိုက်လို့ မြင်စရာအာရုံတွေကိုမြင်ပြီ ဆိုပါစို့။ လူတိုင်း လူတိုင်းဟာ မျက်စိဖွင့်ပြီး ကြည့်လိုက်ရင် မြင်စရာ အာရုံတွေကို မြင်ကြတယ်။ အဲဒီလို မြင်စရာအာရုံတွေကို မြင်ပြီးတော့ ဘာတွေဆက်သွယ်ဖြစ်သလဲဆိုတာ ကြည့်ရအောင်။ ဒါ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်နဲ့ အတူတူပါပဲ။

"မျက်စိနှစ်လုံးဖွင့်ပြီး မြင်စရာအာရုံတွေကို မြင်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် မြင်သိစိတ် ပေါ်လာတယ်။ မြင်သိစိတ်ပေါ်လာလို့ရှိရင် အာရုံနဲ့ဆက်သွယ်မှုဆိုတဲ့ ဖဿ ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီ ဖဿကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ စိတ်ထဲမှာ ဝမ်းသာမှု၊ ဝမ်းနည်းမှုဆိုတဲ့ ခံစားမှုတွေ ပါလာတယ်ပေါ့။ ဒါ မိမိကိုယ်မှာ ဖြစ်ပျက်နေတာတွေကို ပြန်ပြီးစဉ်းစားကြည့်၊ မျက်စိက မြင်လိုက်တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် မြင်သိစိတ်၊ ထိုမြင်သိစိတ် ပေါ်လာတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် အာရုံနဲ့ဆက်သွယ်မှု၊ အာရုံနဲ့ဆက်သွယ်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဝမ်းသာတယ်၊ ဝမ်းနည်းတယ်ဆိုတဲ့ ခံစားမှုတွေ၊ ဒါ လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ ဒီအတိုင်းလာတယ်ပေါ့။

ကဲ-အဲဒီနေရာမှာ ကြည့်လိုက်၊ မျက်စိဆိုတာက သဘာဝတစ်ခုပဲ၊ အဲဒီ မျက်စိမှာ ထင်ဟပ်ပြီးတော့ ပေါ်လာတဲ့ မြင်လို့ရတဲ့အာရုံ(ရူပါရုံ)ဆိုတာက သဘာဝတစ်ခု။ "မျက်စိမှာ ရူပါရုံ ထင်ဟပ်လာတဲ့အခါမှာ ထင်ဟပ်မှု စွမ်းအားကြောင့် ထိုရူပါရုံကိုမြင်ပြီး သိတဲ့စိတ်ဆိုတဲ့ စက္ခုဝိညာဏ်စိတ်ကလေး ပေါ်လာပြန်တယ်။ အဲဒီ စက္ခုဝိညာဏ်စိတ်ကလေး ပေါ်လာတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် အာရုံနဲ့စိတ် ထိတွေ့မှုဆိုတဲ့ ဖဿ ဆိုတာ ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီ အာရုံနဲ့စိတ် ထိတွေ့မှုဆိုတဲ့ ဖဿ ပေါ်လာတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ဝမ်းသာတယ်၊ ဝမ်းနည်းတယ်ဆိုတဲ့ ခံစားမှုကလည်း ပေါ်လာတယ်" ပေါ့။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကျတော့ ကြည့်လေ။ **သဠာယတန ပစ္စယာ ဖဿော၊ ဖဿပစ္စယာ ဝေဒနာ** လို့ ဒီလို ဟောထားတာနော်။ **သဠာယတန** ဆိုတာ ဒီထဲမှာ စက္ခုပသာဒ လို့ဆိုတဲ့ မျက်စိအကြည်ဓာတ်ကလေး၊ အဲဒီမျက်စိ အကြည်ဓာတ်ကလေးရှိလို့ မြင်စရာအာရုံကိုမြင်တာ၊ အာရုံနဲ့ဆက်သွယ်မိတာ။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်မှာ **သဠာယတန** ကနေ **ဖဿ** ကို ချက်ချင်းလှမ်းကူးပြီးတော့ ဟောထားတာ။

အခု ဒီသုတ္တန်မှာ ကြားထဲမှာ နှစ်ခုရှိသေးတယ်။ အဲဒီ စက္ခုပသာဒနဲ့ ဆက်သွယ်မှုရတဲ့ မျက်စိနဲ့ မြင်လို့ရတဲ့ အဆင်းအာရုံဆိုတာ ရှိသေးတယ်။ အဲဒီ

www.dhammadownload.com

မျက်စိနဲ့ မြင်ရတဲ့ အဆင်းအာရုံနဲ့မျက်စိ ထိတွေ့လိုက်တဲ့အခါမှာ ပေါ်လာတဲ့ မြင်သိစိတ်ဆိုတာ ရှိသေးတယ်။ အဲဒီမြင်သိစိတ်ဆိုတာ ပေါ်လာမှ **ဖဿ**ဆိုတာ ပေါ်လာတာ၊ အဲဒီ **ဖဿ** ပေါ်လာတဲ့အခါမှ ဝမ်းသာတယ်၊ ဝမ်းနည်းတယ်ဆိုတဲ့ ခံစားမှုဆိုတာ ပေါ်လာတာ။ အဲဒီတော့ ပေါင်းပြီးကြည့်လိုက်တဲ့အခါ မျက်စေ့ဆိုတာလေးရယ်၊ မျက်စေ့ထဲမှာ ထင်ဟပ်ပေါ်လာတဲ့ အဆင်းအာရုံလေးရယ်၊ အဲဒီနှစ်ခု ဆုံလိုက်သည့် အတွက်ကြောင့် ပေါ်လာတဲ့ မြင်သိစိတ်ကလေးရယ်၊ ထိုမြင်သိစိတ်ကလေး ပေါ်လာတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် စိတ်နဲ့အာရုံ ဆက်သွယ်မှုဆိုတဲ့ **ဖဿ** ရယ်၊ အဲဒီ **ဖဿ** ပေါ်လာသည့်အတွက်ကြောင့် ခံစားမှုဆိုတဲ့ ဝေဒနာရယ် ပေါ်လာကြတယ်။ ဒါတွေဟာ ဝိပဿနာအာရုံတွေပဲ။ သတိစွမ်းအား၊ သမာဓိစွမ်းအားတွေ အသုံးချပြီးကြည့်မယ်ဆိုရင် ဒီပုံစံအတိုင်းဖြစ်နေတာနော်။ အမှတ်တမဲ့ နေရင်တော့ ဒါတွေသိမှာမဟုတ်ဘူးပေါ့။

အဲဒီတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တယ် ဆိုတဲ့အခါမှာ မြတ်စွာဘုရားက ရှင်အာနန္ဒကိုရှင်းပြတယ်။ အဲဒီမှာတဲ့ မျက်စေ့ဆိုတာရှိတယ်၊ အဆင်းအာရုံရှိတယ်။ မြင်သိစိတ် ဆိုတာရှိတယ်၊ ပေါ်လာတယ်။ မြင်သိစိတ် ပေါ်လာတာနဲ့ အာရုံနဲ့ ဆက်သွယ်မှုဆိုတဲ့ **ဖဿ** ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီ **ဖဿ** ပေါ်လာလိုက်တာနဲ့ ခံစားမှုဆိုတဲ့ ဝေဒနာ ပေါ်လာတယ်။ အားလုံး ပေါင်းလိုက်တဲ့အခါ တရားဘယ်နှစ်မျိုးလဲ၊ ငါးမျိုး။ **စက္ခုပသာဒ** ဆိုတဲ့ မျက်စေ့ရယ်၊ မြင်စရာ **အဆင်းအာရုံ**ရယ်၊ **မြင်သိစိတ်**ရယ်၊ အာရုံနဲ့ဆက်သွယ်တဲ့ **ဖဿ** ရယ်၊ ခံစားတဲ့**ဝေဒနာ**ရယ်၊ ဟော ငါးခုရှိတယ်။

ဒီငါးခုစလုံးဟာတဲ့ ခိုင်မြဲနေတဲ့အရာ တစ်ခုမှ မရှိဘူး။ မျက်စေ့ကလည်း ခိုင်မြဲတာ မရှိဘူး။ အဆင်းအာရုံလေးကလည်း ခိုင်မြဲတာမရှိဘူး။ မြင်သိစိတ်ကလည်း ပေါ်ပြီးတော့ပျောက်သွားတယ်။ အာရုံနဲ့ဆက်သွယ်တဲ့ **ဖဿ** ဆိုတာလဲ ပေါ်ပြီးတော့ ပျောက်သွားတယ်။ ခံစားမှုဆိုတဲ့ ဝေဒနာဟာလဲ ဖြစ်ပြီး ပျောက်သွားတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ တစ်ခုမှ မမြဲသည့်အတွက်ကြောင့် **အနိစ္စ**။

မမြဲဘူးဆိုတဲ့ သဘာဝတရားသည် သုခလား၊ ဒုက္ခလားလို့ဆိုတော့ ဒုက္ခပဲ။ ဘာဖြစ်လို့တုန်း။ မမြဲမှုက အမြဲတမ်းနှောင့်ယှက်နေလို့ ဒုက္ခတဲ့။ အနှောင့်အယှက်တွေ ရှိနေရင်ဒုက္ခပဲ။ အနှောင့်အယှက်ကင်းမှ သုခ။

အေး အဲဒီလို ဒုက္ခဖြစ်နေတဲ့ အရာတစ်ခုကို ငါလို့၊ ငါ့ဟာလို့၊ ငါ့ရဲ့အတ္တလို့ တွေးထင်စရာ ဘယ်ရှိမလဲ။ ဒုက္ခကို ဘယ်လိုလုပ်ပြီးတော့ ငါ့ဟာလို့ ပြောလို့ရမလဲ။ ငါ့ရဲ့အတ္တလို့ ပြောလို့မရဘူး။

www.dhammadownload.com

မြင်တဲ့အာရုံနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့၊ မြင်စရာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ဟောဒီတရားငါးမျိုးကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တလို့မြင်အောင် ကြိုးစားရမယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ရှင်အာနန္ဒကို ဟောတာ။

အဲဒီတော့ တရားချစ်ခင်သူတော်စင် ပရိသတ်အပေါင်းတို့ ဝိပဿနာတရားကို ကျင့်တဲ့အခါ ရှုမှတ်စရာအာရုံတွေက ဘာတွေလဲလို့မေးလို့ရှိရင် ဟော-စကျွပသာဒလို့ဆိုတဲ့ မျက်စိအကြည်ကလည်း ရှုမှတ်စရာပဲ။ အဲဒီ မျက်စေ့အကြည်မှာပေါ်လာတဲ့ ရူပါရုံကလဲ ရှုမှတ်စရာပဲ။ ရူပါရုံနဲ့ စက္ခုပသာဒတို့ ဆုံမိသည့်အတွက်ကြောင့် မြင်တယ်လို့သိတဲ့စိတ်ကလည်း ရှုမှတ်စရာပဲ။ အဲဒီစိတ် ပေါ်လာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် အာရုံနဲ့စိတ်ဆက်သွယ်မှုဆိုတဲ့ ထိခိုက်မှု **ဖဿ** ကလည်း ရှုမှတ်စရာပဲ။ အဲဒီ **ဖဿ** ကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ခံစားမှုဆိုတာကလည်း ရှုမှတ်စရာပဲ။ အဲဒီတော့ ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ ရှုရမယ်ဆိုတာ ဒီတရားတွေကို ရှုရမှာ။

ပထမရှုတော့ ဘယ်လိုရှုမလဲဆိုရင် သဘာဝလက္ခဏာ အရင်ရှုရတယ်။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခကို အရင်ရှုရတာ မဟုတ်ဘူး။ သဘာဝလက္ခဏာကို ရှုရတာ။ သဘာဝလက္ခဏာဆိုတာ စက္ခုပသာဒကိုရှုရင် မျက်စေ့ရဲ့ အကြည်ဓာတ်သဘောကို မြင်အောင်ရှုရမယ်။ မျက်စေ့ရဲ့ အကြည်သဘောကို မြင်လာတော့ အဲဒီအကြည်သဘောမှာထင်လာတဲ့ မျက်စေ့နဲ့မြင်လို့ရတဲ့ ရူပါရုံရဲ့သဘောကို ကြည့်ရမယ်၊ မြင်ရမယ်။ အဲဒီမျက်စေ့အကြည်နဲ့ အဆင်းအာရုံနဲ့ဆုံလိုက်တဲ့အခါမှာ ပေါ်ပေါ်လာတဲ့ မြင်သိစိတ်ကလေးကို မြင်အောင်ကြည့်ရမယ်။ အဲဒီလို ပေါ်လာပြီးတဲ့နောက်မှာ ဆက်သွယ်မှုဆိုတဲ့ **ဖဿ** သဘော ထင်ဟပ်ပေါ်လာတယ်။

ဖဿ ဆိုတဲ့နေရာမှာ ရုပ်အချင်းချင်းထိခိုက်တဲ့ **ဖဿ** က အင်မတန် သိသာတယ်။ နာမ်ချင်းထိခိုက်တဲ့ **ဖဿ** က မသိသာဘူး။ သို့သော် **ဖဿ** ရဲ့သဘောဟာ စဉ်းစားကြည့်နော်။ ဘယ်လိုထင်ဟပ်လာတုန်းဆိုရင် ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကို လာထိတာမဟုတ်ဘူး။ မထိပေမယ့်လို့ **ဖဿ** ရဲ့ သဘောဟာ ဘယ်လိုပေါ်လာတုန်းဆိုရင် လူတစ်ယောက် ဇီးဖြူသီး၊ သံပုရာသီး စားနေတာ မြင်မယ်ဆိုရင် ကျန်တဲ့လူတစ်ယောက်မှာ ဘယ်လိုခံစားရလဲ၊ သွားရည်ကျလာတယ်နော်။ အဲဒါ ဘာမှမထိဘဲနဲ့ ခံစားရတယ်မို့လား။ အေး **ဖဿ** ရဲ့ သဘောက အဲဒီအတိုင်းပဲ။ ကြောက်တတ်တဲ့ လူတစ်ယောက်က ဟိုး အိမ်ခေါင်မိုးပေါ်တက်ပြီး မတ်တပ်ရပ်နေတဲ့လူကို

www.dhammadownload.com

ကြည့်ပြီး အောက်ကနေ ဒူးတုန်နေတယ်။ အဲဒါမျိုးက **ဖဿ** ရဲ့ ထိခိုက်မှုလို့ ခေါ်တယ်။ အေး- မြင်သိစိတ် ပေါ်လာပြီးတဲ့နောက်မှာ အဲဒီလို ဆက်သွယ်မှုဆိုတဲ့ သဘောတရားတွေဟာ ပေါ်လာတတ်တယ်တဲ့။

ပေါ်လာပြီးတဲ့နောက်မှာ ဝမ်းသာမှု၊ ဝမ်းနည်းမှု ဆိုတဲ့ ခံစားမှုတွေ ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီ သဘာဝတရားကို ရှုမှတ်တာ၊ သဘာဝလက္ခဏာကို ရှုးဉီးစွာ အရင်တွေ့အောင်ကြည့်၊ ကြည့်ပြီးတဲ့အခါကျတော့ စက္ခုပသာဒ ဆိုတာလည်းမမြဘူး။ စက္ခုပသာဒမှာ ထင်ဟပ်လာတဲ့ ရူပါရုံ ဆိုတာကလည်း မမြဘူး။ မြင်သိစိတ်ကလည်း အလွန်တိုတောင်းတဲ့အချိန်လေးမှာ ပျက်သွားတယ်။ ဆက်သွယ်မှုဆိုတဲ့ **ဖဿ** ကလည်း အလွန်တိုတောင်းတဲ့ အချိန်အတွင်းမှာ ပျက်သွားတယ်။ ခံစားမှုဆိုတာကလည်း အလွန်တိုတောင်းတဲ့ အချိန်အတွင်းမှာပျက်သွားတယ်ဆိုတဲ့ မမြဲတဲ့ အနိစ္စသဘောတရား။ ပေါ်လာပြီးနောက် လုံးဝပျောက်ကွယ်သွားတယ်ဆိုတဲ့ အနိစ္စသဘောတရားတွေကို မြင်လာတာ။ အဲဒါ သာမညလက္ခဏာ (အများဆိုင်တဲ့ လက္ခဏာ) ကို ရှုမြင်တယ်လို့ ဒီလိုပြောတာနော်။ အဲဒီလို မြတ်စွာဘုရားက အမြင်အာရုံနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ဒီတရား(၆)မျိုးကိုရှုမှတ်ဖို့ ရှင်အာနန္ဒကို ဟောတယ်။

သောတဒ္ဓါရဆိုင်ရာ ရှုမြင်ပုံ

ထို့အတူပဲ အကြားအာရုံနဲ့ ပတ်သက်တာကလည်း(၆)မျိုးပဲ။ အသံကနားထဲမှာ ဝင်လာတယ်။ နားထဲမှာ အသံကို ကြားလိုက်ရတယ်။ ကြားလိုက်ရတဲ့အခါမှာ ကြားသိစိတ် ပေါ်လာတယ်။ ကြားသိစိတ် ပေါ်လာတော့ အာရုံနဲ့ဆက်သွယ်မှုဆိုတဲ့ **ဖဿ** ပေါ်လာတယ်။ ပေါ်လာတာအခါ ခံစားမှုဆိုတဲ့ဝေဒနာပေါ်လာတယ်။ (၅)ခုပဲ။ နားရယ်၊ အသံရယ်၊ ကြားသိစိတ်ရယ်၊ ဖဿရယ်၊ ဝေဒနာရယ် ဟော- ဒီအတိုင်းပဲလာတယ်။ လူတိုင်းရဲ့ လူ့သဘာဝဟာ ဒီအတိုင်းပဲလေ။ ဘာလေး ကြားလိုက်ကြားလိုက် ဒီအတိုင်းပဲ။ တရားထိုင်နေရင်း နားကအသံတစ်ခုခုကြားလိုက်မယ်။ ကြားလိုက်ရင် ဒီပုံစံအတိုင်းလာမှာပဲ။ ဒါ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်ပဲဖြစ်ဖြစ်။ အာရုံစိုက်ပြီးတော့ကြည့်လေ။ နားထဲမှာ ဘာသံလေးပဲ ကြားလိုက်ကြားလိုက်။ ကြားလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ကြားသိစိတ်ကလေးဟာ ဘွားကနဲပေါ်လာပြီး ပျောက်သွားတာပဲ။ အဲဒါ အာရုံလေးနဲ့ ဆက်သွယ်မှုဆိုတာလည်း ပေါ်လာတာပဲ။ ခံစားမှုဆိုတာလည်း ပေါ်လာတာပဲ။ ကြားတဲ့အသံဟာ သာယာဖွယ်ဆိုရင် ဝမ်းသာတယ်၊

www.dhammadownload.com

မသာယာဘူးဆိုရင် ဝမ်းနည်းတယ်ဆိုတာ ပေါ်လာတယ်။ ကြားချင်တဲ့အသံဆိုရင် စိတ်ထဲမှာ သဘောကျသွားတယ်။ မကြားချင်တဲ့အသံဆိုလို့ရှိရင် စိတ်ထဲက သဘောမကျဘူး။ ဒီလိုဖြစ်သွားတယ်။

အဲတော့ အဲဒီ သဘာဝတရားတွေ အားလုံးဟာ မမြဲတဲ့သဘာဝတရားတွေ။ မမြဲသည့်အတွက်ကြောင့် ဒုက္ခဖြစ်တဲ့ သဘာဝတရားတွေ။ ဒုက္ခဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် အတ္တမဟုတ်တဲ့ သဘာဝတရားတွေကို 'ငါ၊ ငါ့ဟာ' လို့မရှုရဘူးတဲ့။ 'ငါ၊ ငါ့ဟာ' မဟုတ်ဘူးလို့ ရှုမြင်ရမယ်လို့ ဆိုတာနော်။ ဒါ ရှင်အာနန္ဒကို မြတ်စွာဘုရား ကနေပြီးတော့ ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို ဟောပေးတာ။

ယာနဒ္ဓါရဆိုင်ရာ ရှုမြင်ပုံ

ထို့အတူပဲ နှာခေါင်းကနေ အနံ့ကလေးရလိုက်ပြီ။ မီးဖိုချောင်က ဟင်းချက်လို့ ပေါ့နော်။ နှာခေါင်းက အနံ့ကလေးရလိုက်ပြီ၊ ငါးကြော်နံ့ရတာနဲ့ ငရုတ်သီးကြော်နံ့ရတာနဲ့ မတူလောက်ဘူးနော်။ ဟုတ်လား။ ကြက်သားကြော်အနံ့ရတာတို့၊ ချဉ်ပေါင်ဟင်းအနံ့ ရတာတို့။ အဲဒီလို အနံ့တစ်ခု ရလိုက်ပြီဆိုတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ခုနက စဉ်ဆက်မပြတ် ဖြစ်လာတာ။ အနံ့ရယ်၊ နှာခေါင်းရယ်၊ နံသိစိတ်ကလေးရယ်။ ဆက်သွယ်မှုဆိုတဲ့ **ဖဿ** လေးရယ်။ ဆက်သွယ်မှုကို အကြောင်းပြုပြီး ခံစားမှုဆိုတာလေးရယ်၊ ဩော် ဒီငါးမျိုးလာတာပဲ။ အဲဒီ ငါးမျိုးလုံးဟာ တစ်ခုမှမြဲတာ မဟုတ်ဘူး၊ အခိုက်အတန့်လေးမှာ ပျက်စီးပျက်စီးသွားသည့်အတွက်ကြောင့် အနိစ္စပဲ။ အနိစ္စဖြစ်လို့ ဒုက္ခပဲ၊ ဒုက္ခဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် အနတ္တပဲ။ အဲဒီ အနတ္တဖြစ်နေတဲ့ အရာတစ်ခုကို မှန်ကန်တဲ့အမြင်နဲ့ကြည့်မယ်ဆိုရင် ငါလည်းမဟုတ်ဘူး၊ ငါ့ဥစ္စာလည်းမဟုတ်ဘူးလို့ ဒီလိုပဲ ကြည့်ရတော့မှာပဲ။ သဘာဝအတိုင်း ဖြစ်နေတာ။

ဒါ လောကလူတွေဟာ ဘယ်အချိန်ချိန်ဖြစ်ဖြစ် တွေ့နေတာပဲ။ မျက်စိနှစ်လုံးဖွင့်လိုက်ရင် ခုနက သဘာဝတရားတွေပေါ်မလာဘူးလား။ နားစွင့်လိုက်လို့ရှိရင်လဲ ခုနက သဘာဝတရားတွေ ပေါ်လာမှာပဲ။ နှာခေါင်းထဲက အနံ့ရလိုက်လို့ရှိရင်လဲ ခုနက သဘာဝတရားငါးခု ပေါ်လာတာပဲ။

www.dhammadownload.com

ဇိဝှါဒွါရဆိုင်ရာ ရှုမြင်ပုံ

အေး ထို့အတူပဲ မနက်စာစားမယ်။ နေ့လည်စာ စားမယ်၊ စားပြီဆိုပါစို့။ စားလို့ရှိရင်လည်း လျှာရယ်၊ အရသာရယ်၊ လျှက်သိစိတ်ရယ်၊ ထိတွေ့မှု ဖဿရယ်၊ ခံစားမှုဝေဒနာရယ် လာတာပဲ။ ဒါလည်းလာတယ်။ အေး၊ အဲဒီလိုလာသမျှ သဘာဝတွေကို သိအောင်ကြိုးစားပြီးတော့ မမြဲတဲ့သဘောတွေကို မြင်လာအောင် ကြည့်ရမယ်။ မမြဲဘူးဆိုတာနဲ့ ဆင်းရဲမှုဆိုတာလည်း သိလာတယ်။ ဆင်းရဲမှုဆိုတာ သိလာတာနဲ့တပြိုင်နက် အတ္တမဟုတ်ဘူးဆိုတာလည်း သိလာတယ်။ မှန်ကန်တဲ့ အမြင်နဲ့ ရှုမှတ်ရမယ်လို့ ဒီလိုဆိုလိုတာ။ ဒီ သဘာဝတရားတွေဟာ ငါလို့ ပြောစရာ လည်း တစ်ခုမှမရှိဘူး၊ ငါ့ဥစ္စာလို့ ပြောစရာလည်း တစ်ခုမှမရှိဘူး။ အခိုက်အတန့် အကြောင်းကြောင့် ပေါ်လာပြီး သူ့ဟာသူပျက်သွားတာ။ ဘာကို ငါလို့ပြောဦးမလဲ။ ပြောလို့မရဘူး ဟုတ်ကဲ့လား။

ကာယဒွါရဆိုင်ရာ ရှုမြင်ပုံ

အေး- ထို့အတူပဲ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ တစ်စုံတစ်ခု လာပြီးထိတယ်ဆိုပါစို့။ ထိတဲ့ အခါမှာလည်းပဲ ဒီ သဘာဝငါးမျိုး ပေါ်လာတာပဲ။ ကာယပသာဒ ဆိုတာရှိတယ်။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ ဆိုတာရှိတယ်။ အပူနဲ့ထိရင်ပူတယ်။ အအေးနဲ့ထိရင်အေးတယ်။ အခုလို အိုက်တဲ့ နွေရာသီကြီးဆိုရင် ဟုတ်လား၊ ယပ်တောင်ခပ်လိုက်လို့ရှိရင် လေအေး လေးက ခန္ဓာကိုယ်ကိုလာမထိဘူးလား။ အေး၊ ထိတဲ့အချိန်လေးမှာကြည့်၊ လေလေး က ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ကာယပသာဒ။ ဟော- ထိလိုက်တဲ့အခါမှာ ထိသိ စိတ်ကလေး၊ ဩော် အေးတယ်ဆိုတာလေး ထိသိစိတ်ကလေး ပေါ်လာတယ်။ ပေါ်လာပြီးတဲ့နောက်မှာ လေလေးနဲ့စိတ်နဲ့ ဆက်သွယ်မှုဆိုတဲ့ ဖဿလေး ပေါ်လာ တယ်။ အဲဒီ ဖဿလေး ပေါ်လာတဲ့အခါ ခံစားမှုဆိုတာလေး လိုက်လာတယ်။ မီးနားကပ်လို့ ပူရင်လည်းပဲ ဒီအတိုင်းပဲ။ ရေချိုးတဲ့အခါမှာလည်း ဒီအတိုင်းပဲ။ ဝိပဿနာရှုလို့ မရဘူးလား။ အေး အိုက်လွန်းလို့ ရေချိုးပြီဆိုရင် ရေအေးအေးလေး ချိုးလိုက်လို့ရှိရင် လူက သဘောမကျဘူးလား။ သဘောကျသွားတာလဲ အဲဒီသဘော ပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်ရယ်၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံရယ်၊ ထိသိစိတ်ကလေးရယ်၊ အဲဒီနောက်မှာ ဖဿရယ်၊ ဝေဒနာရယ်။ ဒါပဲလာတာပဲ။ အဲဒီတော့ ဘယ်နေရာပဲဖြစ်ဖြစ် ဝိပဿနာရှုမှတ်လို့ ရတာချည်းပဲ။

www.dhammadownload.com

အမှတ်တမဲ့ မနေရဘူးတဲ့။ **အပ္ပမာဒ** ဆိုတဲ့ သတိတရားနဲ့ ထာဝရသတိရှိနေမယ်၊ သတိကပ်နေမယ် ဆိုလို့ရှိရင် ဘယ်နေရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ဝိပဿနာအာရုံတွေက ပေါ်နေတာတဲ့။ မပေါ်တာက အသိဉာဏ်နဲ့သတိမပေါ်တာ၊ ဟုတ်ကဲ့လား။ အဲဒီ **သတိနဲ့ဉာဏ် မပေါ်တာကိုပေါ်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်နေခြင်းသည်ပင်လျှင် တရားအားထုတ်တယ်** လို့ပြောတာ။ အဲဒီတော့ တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ငုတ်တုတ်ကြီးထိုင်နေမှ တရားအားထုတ်တာ မဟုတ်ဘူး။ ဘယ်နေရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ် လမ်းလျှောက်ရင်းလည်း တွေးလို့ ရတယ်။ ဒီသဘာဝတရားတွေ မြင်တိုင်းမြင်တိုင်း သြော် ဒီအတိုင်းဖြစ်နေပါလားဆိုတဲ့ အမြင်မျိုးကိုမြင်ပြီးတော့ ဒီသဘာဝတရားတွေဟာ တစ်ခုမှမြဲတာမရှိဘူးလို့ ဒီလိုရှုမှတ်ရမယ်။

မနောဒွါရဆိုင်ရာ ရှုမြင်ပုံ

အေး- တစ်ခါတစ်ရံကျတော့ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်လို့ဆိုတဲ့ ပသာဒရုပ်တွေ မပါဘူး။ မပါဘဲနဲ့ သက်သက်စိတ်ကနေ တွေးကြံပြီးတော့ကြည့်တာလည်းရှိတယ်။ ဆိုပါစို့- မနေ့ကဖြစ်ခဲ့တဲ့ အကြောင်းအရာ၊ နက်ဖြန်ခါဖြစ်မယ့် အကြောင်းအရာတွေကို တွေးကြည့်လို့မရဘူးလား။ အဲဒီလိုတွေးပြီးတော့ ကြည့်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ ဘာဖြစ်တုန်းဆိုတော့ **'မန'** နဲ့ **'ဓမ္မ'** (စိတ်ဆိုတဲ့အခြေခံတရားနဲ့ စိတ်နဲ့အာရုံပြုရတဲ့ **'ဓမ္မ'** အာရုံ) ဆုံစည်းမှု ဖြစ်လာတယ်။ ရူပါရုံ၊ သဒ္ဒါရုံ၊ ဂန္ဓာရုံ၊ ရသာရုံ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံမှတစ်ပါး ကျန်တဲ့အာရုံတွေအားလုံးကို **'ဓမ္မ'** လို့ ခေါ်တာနော်။ စိတ်နဲ့သိရတဲ့ အဲဒီအာရုံတွေဟာ စိတ်ထဲမှာပေါ်လာတယ်။ ဆိုပါစို့။ စိတ်ကူးစိတ်သန်းတွေပေါ်လာတယ်။ အဲဒီမယ် **'မန'** လို့ဆိုတဲ့ ဘဝင်စိတ်ရှိတယ်။ အဲဒီ ဘဝင်စိတ်ကို ထိခိုက်ပြီးပေါ်လာတဲ့ အတွေးအာရုံတွေရှိတယ်။ အဲဒီ အတွေးအာရုံတွေကိုသိတဲ့ မနောဝိညာဏ်စိတ် (တွေးသိစိတ်)ဆိုတာ ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီ တွေးသိစိတ်နဲ့ တစ်ပါတည်း အာရုံနဲ့ဆက်သွယ်မှုဆိုတဲ့ 'ဖဿ'၊ 'ဝေဒနာ' ဆိုတဲ့ ခံစားမှုတွေဖြစ်ပေါ်လာကြတယ်။ လူတွေဟာ တွေးပြီးတော့လည်း ဝမ်းသာတာ ရှိတယ်လေ။ တစ်ချို့က ကောင်းတာလေးတွေးရရင် တစ်ယောက်တည်းပြုံးနေတာ ရှိသေးတယ်။ မရသေးခင်က ပြုံးနေတာ ဟုတ်ရဲ့လား။ မကောင်းတာတွေ တွေးပြီးတော့လည်း မဲ့နေတာတွေ ရှိသေးတယ်လေ။ အေး- အဲဒါကျတော့ကြည့်။ 'မနောဝိညာဏ်' ဆိုတဲ့စိတ် ဖြစ်တာတွေပေါ့။

www.dhammadownload.com

ရှင်အာနန္ဒမထေရ်မြတ် တရားအားထုတ်ချင်ပါတယ်ဆိုလို့ မြတ်စွာဘုရားက မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်လို့ဆိုတဲ့ ဒွါရ(၆)ပါးမှာ ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အာရုံ(၆)ပါး။ ထိုအာရုံ(၆)ပါးနဲ့ ဆက်သွယ်ပြီး ဖြစ်လာတဲ့ စိတ်(၆)မျိုး၊ ထိုစိတ်(၆)မျိုးနဲ့ အတူတကွ ပေါ်လာတဲ့ ဖဿ (၆)မျိုး။ ဖဿ(၆)မျိုးနဲ့ အတူတကွ ပေါ်လာတဲ့ ဝေဒနာ (၆)မျိုး၊ အဲဒါတွေကို ရှုမှတ်ပွားများပါလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတာ။

ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်ပုံ

အဲဒီလို ရှုမှတ်ပွားများလိုက်တဲ့အခါမှာ ဒီတရားတွေမှာ 'ငါ'လို့ တွယ်တာစရာလည်း တစ်ခုမှမရှိဘူး။ 'ငါ့ဟာ'လို့ တွယ်တာစရာလည်း တစ်ခုမှမရှိဘူး။ အဲဒီလို မြင်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် အဲဒီထဲမှာ စွဲလမ်းစရာတစ်ခုမှမရှိသည့်အတွက်ကြောင့် ဒီ သဘာဝတရားတွေအပေါ် စိတ်ပျက်ငြီးငွေ့မှု ဖြစ်လာတယ်တဲ့။ ဝိပဿနာဉာဏ် မြင်လာတဲ့အခါမှာ စိတ်ပျက်ငြီးငွေ့တယ်ဆိုတာ တွယ်တာစရာ လုံးဝမရှိဘူး။ တွယ်တာစရာ မရှိသည့်အတွက်ကြောင့် တွယ်တာမှုတွေဟာ ကင်းပြတ်သွားတယ်။ ကင်းပြတ်သွားတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ကိလေသာဆိုတဲ့ အညစ်အကြေးတွေက လုံးဝလွတ်သွားတယ်။ အဲဒီကျတော့ ဒါလွတ်မြောက်တဲ့စိတ်လို့ခေါ်တယ်နော်။ တွယ်တာမှုတွေကနေ လုံးဝလွတ်မြောက်သွားတယ်။

မဂ်ဖိုလ်ရပုံ

အဲဒီလို လွတ်မြောက်သွားတာနဲ့ နောက်ဆုံးမှာ မဂ်အဆင့်အဆင့်၊ ဖိုလ်အဆင့်ဆင့်ရပြီးတော့ ကိလေသာ အာသဝေါတွေ လွတ်မြောက်သွားတယ်။ ဘယ်တော့မှ မတွယ်လာတော့ဘူး။ 'တဏှာ'ဆိုတာ မလာတော့ဘူး။ 'ဒိဋ္ဌိ' ဆိုတာ မလာတော့ဘူး။ 'မာန' ဆိုတာ မလာတော့ဘူး။ ဘယ်ကိလေသာမှ မလာတော့လို့ရှိရင် စိတ်ဟာ လုံးဝလွတ်မြောက်သွားတဲ့ ဝိမုတ္တစိတ် ဖြစ်သွားတယ်။

အဲဒီလို လုံးဝလွတ်မြောက်သွားတဲ့ စိတ်ကလေးကို ရလိုက်တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သူ့ကိုယ်သူ ရှင်းရှင်းကြီးမြင်လာတယ်တဲ့။ ဘယ်လိုမြင်တုန်းဆိုရင် "နောက်ထပ် ငါဖြစ်စရာဆိုတာ ဘာမှမရှိတော့ဘူး။ နောက်ထပ် ငါ မဖြစ်တော့ဘူး။ လုပ်စရာရှိတာတွေ ငါလုပ်ပြီးပြီ။ မြတ်သောအကျင့်ကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ ကျင့်ပြီးပြီ။

www.dhammadownload.com

နောက်ထပ်ကျင့်စရာကုန်ပြီ၊ လမ်းဆုံးပြီ"။ ဆိုပါစို့။ ခရီးသွားတဲ့လူတစ်ယောက်ဟာ ခရီးလမ်းဆုံး ရောက်သွားလို့ရှိရင် အေး နောက်ထပ်သွားစရာမရှိဘူးလို့ သိတယ် မို့လား။ ဩော် ဒါလမ်းဆုံးပြီလို့ သိသလိုပဲ တရားဓမ္မကျင့်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာလည်းပဲ ဒါလမ်းဆုံးပြီလို့ဆိုတာ သိတာပဲ။

လွတ်မြောက်ပြီး ထိုစိတ်ကလေးရဲ့ အဆုံးစွန်ကို ရောက်သွားတဲ့အခါမှာ ဒါလမ်းဆုံးပြီလို့ သူ့ကိုယ်သူ ဆင်ခြင်သိနိုင်တယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ရှင်အာနန္ဒ အတွက် ဒီ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကို ဟောလိုက်တယ်။

သို့သော် ရှင်အာနန္ဒမထေရ်မြတ်ဟာ ဘုရားသက်တော်ထင်ရှားရှိတဲ့ အချိန်မှာ တရားထူး တရားမြတ် မရဘူး။ ကျင့်တော့ ကျင့်မယ်ပေါ့။ နောက်ဆုံးမှာ မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်စံသွားတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဝေယျာဝစ္စကိစ္စတွေ၊ ပရိယတ္တိဓမ္မရဲ့ တာဝန်တွေနဲ့ ရှင်အာနန္ဒမထေရ်မြတ်ဟာ တရားအားထုတ်ခွင့် မရဘူး။ မရတော့ ဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်စံခါနီးမှာ ဝမ်းနည်းတယ်။ ဝမ်းနည်းစကား ဘုရားကိုလျှောက်တယ်၊ ဘုရားကလည်း ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော့မယ်။ ညောင်စောင်းပေါ်မှာ လဲလျောင်းနေပြီ။ ငါလည်း သောတာပန်ပဲရှိသေးတယ်။ ရဟန္တာမဖြစ်သေးဘူး။ စိတ်ထဲမှာ ဝမ်းနည်းလာတယ်။ ဝမ်းနည်းလာပြီးတော့ ငိုတယ်တဲ့။ (ခုခေတ်တော့ တရားမရလို့ ငိုတဲ့သူ သိပ်မရှိဘူးထင်ပါရဲ့ ကြည့်ရတာနော်။)

ရှင်အာနန္ဒက အဲဒါ ဝမ်းနည်းပြီးတော့ငိုတော့ မြတ်စွာဘုရားက "အာနန္ဒာ ဘယ်သွားလဲ" လို့ မေးတယ်။ အဲဒီမှာ ငိုနေတယ်၊ ငိုနေတော့ ခေါ်ပြီး "ဘာဖြစ်လို့ တုန်း" မေးတယ်။ "မြတ်စွာဘုရားလည်း ပရိနိဗ္ဗာန် စံတော့မယ်။ သူမှာလည်းပဲ တရားထူး တရားမြတ်က မရသေးဘူး။ အဲဒါတွေးပြီး စိတ်ထဲမှာ ဝမ်းနည်းပါတယ်" ဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရားက နှစ်သိမ့်စကား မိန့်ကြားတယ်။ "အာနန္ဒာတဲ့၊ မင်းမှာ ပါရမီတွေ အများကြီးရှိပါတယ်တဲ့။ တရားအားထုတ်ပါတဲ့။ ကြိုးစားပြီးတော့ တရားအားထုတ်လို့ရှိရင် မင်း မကြာခင်ပဲ ရဟန္တာဖြစ်မှာပါ" လို့။

အဲဒါနဲ့ ရှင်အာနန္ဒမထေရ်မြတ်ဟာ ဘုရားပရိနိဗ္ဗာန်စံသွားပြီး သုံးလကြာတဲ့ အခါ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ တရားတွေကို စုစုစည်းစည်းနဲ့ တရားတော်တွေ အကုန်လုံး စစ်ဆေးမေးမြန်းမယ့်၊ အားလုံးတိုက်ဆိုင်ညှိနှိုင်းမယ့် ပထမသံဂါယနာ တင်ဖို့ အစီအစဉ် လုပ်ကြတယ်။ ရှင်အာနန္ဒက သောတာပန်ပဲ ရှိသေးတယ်။ ရွေးချယ်ထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ရဟန္တာချည်း (၅၀၀) ရွေးထားတယ်။ အဲဒီ (၅၀၀)

www.dhammadownload.com

ထဲမှာ ရဟန္တာမဖြစ်သေးတဲ့ ရှင်အာနန္ဒတစ်ပါး ပါနေတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ "ကျန်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ရဟန္တာတွေ၊ ဒိတ်ဒိတ်ကြွတွေ၊ ငါတစ်ပါးတည်းကနေ သောတာပန် ဆိုရင် မဖြစ်သေးဘူး" ဆိုပြီး ရှင်အာနန္ဒဟာ ညလုံးပေါက် တရားအားထုတ်တယ်။

ရှင်အာနန္ဒက မနက်ဖြန်သံဂါယနာတင်တော့မယ်ဆို ဒီနေ့လိုည ညလုံးပေါက် တရားအားထုတ်တယ်။ ညသန်းခေါင်ကျော်သည်အထိအောင် စင်္ကြံသွားလိုက်၊ ထိုင်လိုက်၊ စင်္ကြံသွားလိုက်၊ ထိုင်လိုက်နဲ့ မြတ်စွာဘုရားပေးထားတဲ့ နည်းလမ်း အတိုင်း ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကိုကျင့်တာ တရားထူး တရားမြတ်က မရဘူး ဖြစ်နေ တယ်။ သိပ်ရချင်လွန်းအားကြီးရင်လည်း မရတတ်ဘူးတဲ့။

စာတတ်လို့ စဉ်းစားတတ်

အဲဒီတော့ သူ့ဟာသူ စဉ်းစားတယ်။ သူက မြတ်စွာဘုရားဟောထားတဲ့ တရားတွေ အများကြီးသိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတော့ စဉ်းစားတတ်တာပေါ့။ တစ်ချို့က ပြော တယ်။ စာတတ်လို့ရှိရင် စာခံနေလို့ တရားထူး တရားမြတ် မရဘူးလို့ပြောတယ်။ ရှင်အာနန္ဒလောက် စာတတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရှိဦးမလား။ မရှိဘူး။ စာတတ်လို့ရှိရင် စဉ်းစား တတ်တယ်ပေါ့။ စာက မခံပါဘူး။ ရှင်အာနန္ဒက စဉ်းစားလိုက်တယ်။ "ငါ ဘာလို့ တရားထူး တရားမြတ် မရတာတုန်း"လို့။ သန်းခေါင်ကျော်သွားပြီ၊ မနက်လင်းဖို့ လည်း နီးလာပြီ။ ဩော် ငါ့စိတ်တွေ ပြင်းထန်နေပြီး ဝီရိယတွေ လွန်ကဲနေတယ်၊ သမာဓိက လျော့နည်းနေတယ်။ လူတွေဟာ စိတ်အားတွေ တအားမြင့်နေလို့ရှိရင် လည်း ချိန်သားမကိုက်ဘူး။ လျှပ်စစ်မီးလိုပဲ။ သိပ်မြင့်သွားလို့ Over ဖြစ်လို့ရှိရင် လည်း ပျက်သွားတတ်တယ်။ ဟုတ်ကဲ့လား။ သိပ်လျှော့နေလို့ရှိရင်လည်း မလင်း တတ်ဘူးပေါ့။ အဲဒီအတိုင်းပဲ။ စိတ်က ချိန်သားကိုက်မှ၊ အဲဒါကို ရှင်အာနန္ဒက သိတယ်။ ဝီရိယတွေ သိပ်လွန်ကဲနေရင် **ဥဒ္ဓစ္စ** ဖြစ်တယ်။ သမာဓိတွေ လျော့နည်း တတ်တယ်။

ရှင်အာနန္ဒ ရဟန္တာဖြစ်ပုံ

အဲဒီတော့ ဝီရိယကို နည်းနည်းလျော့ပေးဦးမှဖြစ်မယ်ဆိုပြီး စင်္ကြံလျှောက် တရားအားထုတ်နေရင်းက ခေတ္တခဏ အနားယူမယ်ဆိုပြီး အိပ်ရာညောင်စောင်း ပေါ်မှာ လှဲဖို့ရာ တင်ပလ္လင်လေး ထိုင်လိုက်တယ်။ ထိုင်ပြီးတဲ့အခါ စောင်းပြီး လှဲလိုက်

www.dhammadownload.com

တာ ခြေထောက်ကလည်း ကြမ်းကအကြွေ၊ ခေါင်းကလည်း ခေါင်းအုံးပေါ် မရောက် ခင်ကလေး အဲဒီစပ်ကြားလေးမှာ ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်တဲ့။

ရှင်အာနန္ဒ ရဟန္တာဖြစ်ပုံက အင်မတန် ထူးဆန်းတယ်နော်။ ခေါင်းကလည်း ခေါင်းအုံးနဲ့ မထိသေးဘူး။ ခြေထောက်ကလည်း ကြမ်းပေါ်က အကြွေလေး၊ ကိုယ့် ဟာကိုယ် စမ်းကြည့်ပေါ့။ အိမ်ရောက်တဲ့အခါမှာနော်၊ အိပ်ရာပေါ် ထိုင်ပြီးတဲ့အခါ လဲအိပ်တဲ့ပုံသဏ္ဌာန်လေး လုပ်ကြည့်ပေါ့။ အဲဒီစပ်ကြားလေးမှာ ရှင်အာနန္ဒ ရဟန္တာ ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီအချိန်လေးမှာ သတိမလွတ်ဘူး၊ ထိုင်လိုက်တဲ့အချိန်မှာကြည့်၊ ဘာတွေ နှလုံးသွင်းနေမလဲ။ အိပ်ယာနှင့်တင်ပဆုံ ထိတဲ့အချိန်မှာ ခုနကအတိုင်း ပြောမှာပေါ့။ ကာယပဿဒ္ဓိရယ်၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံရယ်၊ ကာယဝိညာဏ်စိတ်ရယ်၊ ဖဿ ရယ်၊ ဝေဒနာရယ်၊ ဒီ တရား(၅)မျိုး သတိထားမှာပေါ့နော်။ အဲဒီလို ရှုမှတ်နေရင်းက ရှင်အာနန္ဒမထေရ်မြတ်ဟာ ခေါင်းကလည်းခေါင်းအုံးနဲ့မထိသေးခင်၊ ခြေထောက် ကလည်း ကြမ်းကကြွလိုက်တဲ့အချိန်မှာ ရဟန္တာ ဖြစ်သွားတယ်တဲ့။

ဒါ ရှင်အာနန္ဒ ရဟန္တာဖြစ်တော့ သက်တော်(၈၀)ပြည့်ပြီ။ ဘုရားပရိနိဗ္ဗာန်စံလို့ (၃)လကျော်တဲ့အခါ ရဟန္တာဖြစ်တယ်။ အေး ရှင်အာနန္ဒ မထေရ်မြတ်ဟာ သက်တော် ၁၂၀ ထိအောင် သက်ရှည်တယ်။ သာသနာတော်ရဲ့အကျိုး၊ မြတ်စွာဘုရား ဟောပြတဲ့ ဓမ္မရဲ့တာဝန်တွေကို စွမ်းစွမ်းတမံထမ်းဆောင်သွားတဲ့ ရှင်အာနန္ဒ မထေရ်မြတ်ဟာ နောက်ဆုံးအချိန် **ကောဋိဂါမ** ဆိုတဲ့နေရာမှာ သီတင်းသုံးတယ်။ ရောဟိနီမြစ်အနီး မြစ်ကမ်းနှစ်ဖက်မှာ ဟိုဘက်က ရွာတစ်ရွာ၊ ဒီဘက်က ရွာတစ်ရွာ ရှိတယ်။ အဲဒီနှစ်ရွာက ရှင်အာနန္ဒကို ဝတ်ကြီးဝတ်ငယ် ပြုကြတယ်။

အရှင်အာနန္ဒ ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုပုံ

နောက်ဆုံး သက်တော် (၁၂၀) ပြည့်တဲ့အခါမှာ ဟိုဘက်ကမ်းက လူတွေကလည်း သူတို့ရွာ သူတို့ဖက်မှာပဲ ပရိနိဗ္ဗာန်စံပါ၊ ဒီဖက်ကမ်းက လူတွေကလည်း ဒီဘက်ကမ်းမှာပဲ ပရိနိဗ္ဗာန်စံပါလို့ဆိုတော့ ရှင်အာနန္ဒက ဒကာ ဒကာမတွေက နှစ်ဖက်လုံး ရင်းနှီးတဲ့သူတွေဖြစ်တော့ ဟိုဘက်လည်း ပရိနိဗ္ဗာန်စံဖို့ခက်၊ ဒီဘက်လည်း ပရိနိဗ္ဗာန်စံဖို့ခက်တော့ မြစ်အလယ်က ကောင်းကင်ယံမှာ ပရိနိဗ္ဗာန်စံတယ်။ ရှင်အာနန္ဒဟာ ရဟန္တာဖြစ်တာလည်း ထူးဆန်းတယ်။ ပရိနိဗ္ဗာန် စံတာလည်း ထူးဆန်းတယ်။ ကောင်းကင်မှာ ပရိနိဗ္ဗာန်စံတာနော်။ ကောင်းကင်မှာ ပရိနိဗ္ဗာန်စံပြီး

www.dhammadownload.com

ကောင်းကင်မှာပဲ ခန္ဓာကိုယ်က မီးတောက်တွေ ထပြီးတောက်တယ်။ ရုပ်ကလာပ် မီးလောင်ကျွမ်းသွားပြီး အရိုးဓာတ်တွေဟာ ဟိုဘက်တစ်ခြမ်း ဒီဘက်တစ်ခြမ်း ကျတယ်တဲ့။ ဟိုဘက်ရွာတစ်စု၊ ဒီဘက်ရွာတစ်စု ကျတယ်။ ဒါဟာ ရှင်အာနန္ဒ မထေရ်မြတ်ရဲ့ ဝိပဿနာတရားနဲ့ သူ့ဘဝအဆုံးသတ်သွားပုံဖြစ်တယ်။

နိဂုံးချုပ်

အေး- တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ်တို့သည် ရှင်အာနန္ဒမထေရ်မြတ်နဲ့ ရှင်အာနန္ဒမထေရ်မြတ်ရဲ့ ဝိပဿနာတရား နာကြားကြရပြီ။ ရှင်အာနန္ဒ ပွားများ အားထုတ်သွားတဲ့ ဝိပဿနာတရားဆိုတာ တခြားမဟုတ်ဘူး။ ဟောဒီ ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်ဆိုတဲ့ ခန္ဓာငါးပါးပေါ် ရှုမှတ်ခြင်းပဲဖြစ်တယ်။ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားထားတဲ့အတိုင်း ဒွါရ (၆)ပါး၊ အာရုံ (၆)ပါး၊ ဝိညာဉ် (၆)ပါး၊ ဖဿ (၆)ပါး၊ ဝေဒနာ (၆) ပါးဆိုတဲ့ ဆက်သွယ်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဒီသဘာဝတရားတွေကို ရှုမှတ်ရင်း ဝိပဿနာဉာဏ်အဆင့်ဆင့်တက်ပြီး ကိလေသာအာသဝေါတွေ ကုန်ခမ်းတဲ့ ရဟန္တာအဖြစ်ရောက်သွားတယ် ဆိုတာကို သိရှိကြည်ညိုကြရပြီ။ မိမိတို့လည်း ဝိပဿနာတရား အားထုတ်လို့ရှိရင် ဒီရှုမှတ်ဖွယ်ရာအာရုံတွေနဲ့ပဲ တရားအားထုတ်ကြရမှာဖြစ်တယ်လို့ ကိုယ်စီကိုယ်ဌ သဘောကျပြီး ရှင်အာနန္ဒမထေရ်မြတ်ကဲ့သို့ တရားထူး တရားမြတ်ရအောင် ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

❀❀❀

www.dhammadownload.com

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၂၂ ခုနှစ်၊ ကောဇာသင်္ကရာဇ် ၁၃၇၀-ပြည့်နှစ်၊ ဖြာသို လပြည့်ကျော် (၁၁)ရက်နေ့၊ (၂၁-၁-၂၀၀၉) တာမွေမြို့နယ်၊ ကျောက်မြောင်း၊ မလွတ်ကုန်း ဌေးကြွယ်ရပ်ကွက် ရန်ကုန်တိုင်း၊ (၁၄)ကြိမ်မြောက် ဆွမ်းလောင်းအောင်ပွဲ အထူးဓမ္မ သဘင်ဝယ် ဟောကြားအပ်သော **"နစသောနစအညော"** တရားဒေသနာတော်။

နစသောနစအညော

"နစသောနစအညော" ဆိုတာ ပါဠိစကား၊ မြန်မာလို **"သူလည်း မဟုတ်၊ တစ်ခြားသူလည်း မဟုတ်"** တဲ့။ အဲဒီအကြောင်းကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပြန်ပြီး စစ်တမ်းထုတ်ဖို့ ဒီကနေ့ဟောမှာပါ။ မြတ်စွာဘုရားသာသနာတော်ကြီးနှင့် ကြုံတွေ့လာတဲ့အခါမှာ တရားဓမ္မနဲ့ပတ်သက်ပြီး လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားတတ်တဲ့ အသိဉာဏ်လေးရအောင် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ကြရမယ်။ ဒါ အခွင့်ကောင်းကြီးတစ်ခုပဲ။ စိတ်ဝင်စားစရာ ဇာတ်လမ်းတွေဆိုတာက ဘယ်အခါဖြစ်ဖြစ် နာလို့ရတယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆင်ခြင်တွေးတောရမယ့် တရားဓမ္မဆိုတာ ဘုရားပွင့်မှ နားလည်ခွင့်ရမယ်။ ဒါကြောင့် တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ်တို့ ဒီနေ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်နိုင်အောင် ဒီ စကားလုံးလေးကို မှတ်ထားပါ။ **'နစသော၊ နစအညော'** 'သူလည်းမဟုတ်၊ တစ်ခြားသူလည်းမဟုတ်'။ ဒီလူလည်း မဟုတ်ဘူး၊ ဟိုလူလည်းမဟုတ်ဘူးလို့ ဆိုလိုတယ်၊ ဟုတ်ကဲ့လား။ တစ်ယောက်ထဲလည်း မဟုတ်ဘူး၊ နှစ်ယောက်လည်း မဟုတ်ဘူးလို့ ပြောလိုတာပါ။

ဒီစကားလုံးကို ဘယ်သူစသုံးခဲ့တုန်းလို့ သာသနာ့သမိုင်းကို ပြန်ကြည့်ရမယ်။ ဒီစကားလုံးဟာ ပိဋကတ်သုံးပုံမှာပါတဲ့ စကားလုံးတော့ မဟုတ်ဘူး။ သို့သော် ပိဋကတ်သုံးပုံနဲ့လျော်တယ်။ စတင်သုံးခဲ့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘယ်သူတုန်းဆိုရင် အားလုံး သိနေကြတဲ့ မိလိန္ဒမင်းကြီးရဲ့ အမေးကိုဖြေတဲ့ အရှင်နာဂသေနမထေရ်ပဲ။ မြန်မာတွေကတော့ ရှင်နာဂသိန်လို့ ခေါ်ကြတယ်။

သာသနာတော်နှစ် ၅၀၀ ခန့်က မိလိန္ဒမင်းကြီးနှင့် အရှင်နာဂသိန်တို့ သာသနာတော်မှာ ပေါ်ပေါက်ခဲ့ကြပြီး ပုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားဓမ္မတွေနဲ့

www.dhammadownload.com

ပတ်သက်တာတွေ လေးလေးနက်နက်နားလည်ဖို့ မိလိန္ဒမင်းကြီးက မေးတယ်၊ ရှင်နာဂသိန်က ဖြေတယ်။ ကပ်ကပ်သပ်သပ် မေးခွန်းတွေပဲ။ ဘာသာရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မေးထားတဲ့မေးခွန်းပေါင်း ၃၀၄ ခု ရှိတယ်။ အဲဒီမေးခွန်းတွေကို ဖြေဆိုချက်နှင့်အတူ မှတ်တမ်းတင်ထားတဲ့ကျမ်းကို **မိလိန္ဒပဉှာ** လို့ခေါ်တယ်။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ သာသနာနှစ် ၂၅၀၀ အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် ကမ္ဘာအေးကုန်းမြေမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာနိုင်ငံတွေစုပြီး သင်္ဂါယနာတင်ခဲ့တုန်းက ဒီ **မိလိန္ဒပဉှာ** ကျမ်းကို ခုဒ္ဒက နိကာယ်ထဲ ထည့်သွင်းပြီး ပိဋကတ်သုံးသွယ် နိကာယ်ငါးဖြာ ဓမ္မက္ခန္ဓာပေါင်း ၈၄၀၀၀ ထဲ ထည့်ထားကြတယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် ဘုရားဟောတဲ့ တရားဓမ္မတွေကို နားလည်ဖို့အတွက် အထောက်အကူဖြစ်လို့ပဲ။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာတော်နဲ့ပတ်သက်ပြီး တရားဓမ္မကို နားလည်လို့ သောတာပန်ဖြစ်တယ်၊ သောတာပန် သောတာပန်လို့ ပြောနေကြတယ်။ သောတာပန်ရဲ့ အရည်အသွေးကဘာလဲလို့ မေးလိုက်ရင် သောတာပန်ဆိုတာ အမြင်မှန်ပြီး သံသယကင်းသွားတာ၊ အမြင်မှန်ပြီး သံသယကင်းရမယ်၊ လုံးဝ အမြင်မှန်ပြီး လုံးဝ သံသယကင်းသွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်။ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့အင်္ဂါ ၄-မျိုးဆိုပြီးတော့ ဖော်ပြထားတာရှိတယ်။ ထို ၄-မျိုးထဲမှာ သံသယကင်းမှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘယ်နေရာမှာ အမြင်မှန်ပြီး ဘယ်နေရာမှာ သံသယကင်းသွားသလဲဆိုရင် ဗုဒ္ဓရဲ့ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ကြီးကို ယုံကြည်တယ်၊ သံသယကင်းတယ်။ ဒါကို **ဗုဒ္ဓေ အဝေစ္စပသာဒ** လို့ခေါ်တယ်။ မြတ်စွာဘုရား အပေါ်မှာ အသိဉာဏ်ရှိရှိနဲ့ လက်ခံယုံကြည်တာ။

အဝေစ္စပသာဒ ဆိုတာ အသိဉာဏ်နဲ့ ယုံကြည်တာ၊ ယုံကြည်တာ အမျိုးမျိုး ရှိတယ်လို့ မှတ်ရမယ်။ အသိဉာဏ်မပါတဲ့ ယုံကြည်တာကော မရှိနိုင်ဘူးလား၊ ရှိနိုင်တယ်။ ပညာမဲ့သဒ္ဓါ လို့ခေါ်တယ်၊ ဉာဏ်မပါဘူး။ အဲဒီ အသိဉာဏ်မပါတဲ့ ယုံကြည်မှုကျတော့ မှန်ကန်မှုကို ဦးမဆောင်နိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ အသိဉာဏ်ရှိတဲ့ ယုံကြည်မှုမျိုး ဖြစ်သင့်တယ်။ သောတာပန် ဖြစ်သွားလို့ရှိရင် အသိဉာဏ်ရှိတဲ့ ယုံကြည်မှုမျိုး ရသွားတယ်။

ဗုဒ္ဓေ အဝေစ္စပသာဒ- မြတ်စွာဘုရားကို ယုံကြည်တယ်ဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အသိဉာဏ်ကိုလက်ခံတာ၊ မြတ်စွာဘုရားအမှန်တရားကိုသိတယ်ဆိုတာ လက်ခံတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဗောဓိဉာဏ်ကြီးကိုလက်ခံတယ်။ အမှန်တရားကို သိတယ်ဆိုတာ ဟုတ်တယ်လို့ မိမိကိုယ်တိုင်အသိဉာဏ်ပါတဲ့ ယုံကြည်မှုရှိတာက တစ်ချက်။

www.dhammadownload.com

ဓမ္မေ အဝေစ္စပသာဒ– တရားဓမ္မနဲ့ ပတ်သက်လာရင်လည်း မှန်ကန်တဲ့ **အတိုင်း** အသိဉာဏ်နဲ့ လက်ခံယုံကြည်တယ်။ တရားဓမ္မကို ယုံကြည်တယ်ဆိုတာ ဘာလဲဆိုရင် ဒီတရားဓမ္မကိုကျင့်ရင် ဒီအကျိုးရတယ်ဆိုတာ သေချာပေါက်ပဲလို့ ဆိုလိုတာ။ ဆိုပါစို့- မြတ်စွာဘုရားက သီလနဲ့ပြည့်စုံလို့ရှိရင် (ကိုယ်ကျင့်သီလ ဆိုတာ အားလုံးသိတဲ့အတိုင်း ငါးပါးသီလဆိုတာ လူတွေအနည်းဆုံးရှိရမယ့် ကိုယ်ကျင့်သီလ) ကောင်းရာသုဂတိရောက်တယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားကဟောတယ်။ အဲဒီကိုယ်ကျင့်သီလ (၅)ပါးကို အကျယ်ချဲ့လိုက်ရင် သုစရိုက်(၁၀)ပါးပေါ့။ ငါးပါးသီလနဲ့ သုစရိုက် (၁၀)ပါး၊ ချုံ့လိုက်ရင် သုစရိုက်(၁၀)ပါးကို **ကုသလ ကမ္မပထတရား(၁၀)ပါး** လို့လည်းခေါ်တယ်။ အဲဒါရဲ့အပြန်က **အကုသလ ကမ္မပထ တရား(၁၀)ပါး**။ မြတ်စွာဘုရားက ယှဉ်ပြီးဟောထားတယ်၊ အားလုံးသိကြတဲ့အတိုင်း ကာယဒုစရိုက်၊ ကာယသုစရိုက်က (၃)မျိုးစီ။ ဝစီဒုစရိုက်၊ ဝစီသုစရိုက်က (၄)မျိုးစီ။ မနောဒုစရိုက်နဲ့ မနောသုစရိုက်က (၃)မျိုးစီ၊ အားလုံးပေါင်းလိုက်တဲ့အခါ **ကုသလ ကမ္မပထတရား(၁၀)ပါး၊ အကုသလ ကမ္မပထတရား(၁၀)ပါး**။ အဲဒါ ကိုယ်ကျင့်တရား၊ အားလုံးကျင့်ရမယ့် အခြေခံကျင့်စဉ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာမှန်ရင် **ကုသလကမ္မပထ**လမ်းကြောင်းပေါ် လျှောက်ရမယ်လို့ ပြောတာနော်။ နို့မို့ဆိုရင် ဘုရားကို ကိုးကွယ်တယ်၊ ယုံကြည်တယ်ဆိုတာ ပါးစပ်ပြောပဲဖြစ်မယ်၊ အသိဉာဏ်နဲ့ မဟုတ်ဘူး။ မှန်ကန်တဲ့ **ကုသလကမ္မပထတရား** ဆိုတဲ့ လမ်းကြောင်းပေါ်မှာ လျှောက်လှမ်းပြီဆိုရင် ကိုယ်ကျင့်သီလနဲ့ ပြည့်စုံပြီ။ အဲဒီ **ကုသလ ကမ္မပထတရား(၁၀)ပါး** ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ ပြည့်စုံပြီဆိုရင် လူပြည်၊ နတ်ပြည် ရောက်နိုင်တယ်။ လူပြည်နတ်ပြည်ရောက်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းတရားဟာ ကိုယ်ကျင့်သီလပဲ။ ကိုယ်ကျင့်သီလပြည့်စုံတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ **စေတောပရိဓိ** လို့ခေါ်တဲ့ စိတ်ဆန္ဒတောင့်တချက် ပြည့်စုံတယ်။ ကိုယ်ကျင့်သီလနဲ့ မပြည့်စုံရင် ဆုတောင်းပြည့်ဖို့ဆိုတာ မသေချာဘူးပေါ့။ အေး၊ မကောင်းတာ တောင်းရင်တော့ ရကောင်းရမှာပေါ့၊ နောင်ဘဝ သူ့ကိုနိုင်ရပါလိုင်၏ ဆိုတာမျိုး။ ကောင်းတာတောင်းဖို့ဆိုတာ ကိုယ်ကျင့်သီလနဲ့ပြည့်စုံမှ ပြည့်တယ်တဲ့။

အဲဒီကိုယ်ကျင့်သီလကိုအခြေခံပြီးရင် ဘာလုပ်ရမလဲဆိုရင် သမာဓိကျင့်စဉ် **တစ်ခု**ကိုကျင့်တယ်၊ ကိုယ်ကျင့်သီလမပါဘဲနဲ့ သမာဓိကျင့်စဉ်တစ်ခုကို ကျင့်လို့ မရဘူး။ သမာဓိကျင့်စဉ်ကျင့်လို့ အောင်မြင်ပြီဆိုရင် ဗြဟ္မာဘုံ(၂၀)ထဲက

www.dhammadownload.com

အောင်မြင်တဲ့ ဈာန်အားလျော်စွာ ဗြဟ္မာဘုံကို ရောက်နိုင်တယ်။ အဲဒီ ဗြဟ္မာ့ပြည်(၂၀)နဲ့ နတ်ပြည် (၆)ထပ်၊ အဲဒီ (၂၆)ဘုံကို ဒေဝလောက (၂၆)ဘုံလို့ ခေါ်တယ်။

အဲဒီတော့ လူပြည်ကိုလည်း ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ရောက်နိုင်တယ်။ ဗြဟ္မာ့ပြည်ဆိုတာကတော့ သမာဓိကျင့်စဉ်ကျင့်ပြီး သမထကျင့်စဉ်အောင်မြင်လို့ ဈာန်တရားတွေရတဲ့အခါကျမှ ရောက်နိုင်တယ်။ သီလသက်သက်နဲ့တော့ မရောက်နိုင်ဘူး။ သို့သော် သီလကို Foundation အဖြစ် အခြေခံရမယ်တဲ့။

ကဲ၊ သံသရာဝဋ်ကလွတ်အောင်လုပ်မယ်ဆိုရင်လည်း သီလကိုပဲ အခြေခံရမယ်။ အဲဒါကြောင့် ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်းရေးတဲ့ အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသက သူဖွင့်ဆိုမယ့် ဂါထာတစ်ပုဒ်ကို ရှေ့ဆုံးကတင်ပြီးရေးတယ်။ **'သီလေ ပတိဋ္ဌာယ နရော သပ္ပညော'** တဲ့၊ ကိုယ်ကျင့်တရားပေါ်မှာ ရပ်တည်ပြီးတော့မှ သမထကျင့်စဉ်ကျင့်နိုင်တယ်၊ ကိုယ်ကျင့်တရားပေါ်မှာရပ်တည်ပြီးတော့မှသာ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကျင့်နိုင်တယ်။

အဲဒီတော့ ကိုယ်ကျင့်သီလဆိုတာ ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ အခြေခံဖြစ်ပြီး ကုသိုလ်တရားတွေရဲ့အစ သို့မဟုတ် သာသနာလုပ်ငန်းရဲ့ အစပဲ။ ကိုယ်ကျင့်တရားကို အခြေခံပြီး ဝိပဿနာဉာဏ်ရင့်သန်လာအောင် ကျင့်ကြံကျိုးကုတ် အားထုတ်ရမယ်။ အဲဒီ ဝိပဿနာဉာဏ် ရင့်သန်ဖို့ဆိုတာ ကိုယ်ကျင့်တရားရှိရမယ်၊ ကိုယ်ကျင့်သီလ ပြည့်စုံရမယ်။ ကိုယ်ကျင့်သီလဆိုတာ ခုနက ကုသလကမ္မပထတရား(၁၀)ပါးကျင့်လို့ (၅)ပါးသီလပြည့်စုံရင် ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းတယ်။ အဲဒီကိုယ်ကျင့်သီလအခြေခံပြီး ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကျင့်ရင် ဘာဖြစ်သလဲ။ ခုနကပြောတဲ့အမှန်မြင်တာနဲ့သံသယကင်းတယ်ဆိုတဲ့အဆင့်ကိုရောက်တယ်။ အဲဒါ သောတာပန်အဆင့်လို့ပြောတာ။ စာလိုပြောရင်တော့ **ဒိဋ္ဌိ, ဝိစိကိစ္ဆာ** ပယ်တယ်လို့ ပြောကြတာပေါ့။ **ဒိဋ္ဌိ**ဆိုတာ မှားယွင်းနေတဲ့ အမြင်တစ်ခု၊ အမြင်မှန်သွားရင် **ဒိဋ္ဌိ** ဘယ်ရှိတော့မလဲ၊ **ဝိစိကိစ္ဆာ**ဆိုတာ ယုံမှားသံသယဖြစ်နေတာ။ သောတာပန် ဖြစ်သွားလို့ ရှိရင် လုပ်တဲ့အတိုင်းရတယ်လို့ တရားဓမ္မအပေါ် လက်ခံယုံကြည်လာတာ။ ဒီဓမ္မကိုကျင့်သုံးလို့ အရိယာသူတော်စင် သူတော်မြတ်အဖြစ် ရောက်သွားတယ်လို့ သံဃာ့ဂုဏ်ကိုယုံကြည်တယ်။ ထိုအကျင့်ဟာ မှန်ကန်တဲ့အကျင့်ပဲလို့ယုံကြည်တယ်၊

www.dhammadownload.com

သံဃေ အဝေစ္စပသာဒ– သံဃာကို အသိဉာဏ်နဲ့ သက်ဝင်ယုံကြည်တယ်၊ သောတာပန်ဖြစ်သွားပြီဆိုလို့ရှိရင် ဒီအရည်အသွေးတွေ ရသွားတယ်။

ဒါတင်လားဆိုရင် သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ထာဝရမြတ်မြတ်နိုးနိုး ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တဲ့ အရာရှိတယ်။ ဘာတုန်းဆိုရင် (၅)ပါး သီလတဲ့၊ **အရိယကန္တ**လို့ခေါ်တယ်၊ **'အရိယ'**ဆိုတာ သူတော်စင်များ၊ **'ကန္တ'**ဆိုတာ မြတ်မြတ်နိုးနိုး။ သီလကို မချိုးမဖောက်တော့ဘူး၊ သီလကို မြတ်နိုးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘယ်တော့မှ သီလကို မချိုးမဖောက်ဘူး။ ပစ္စည်းဥစ္စာလေးတစ်ခုကို မြတ်နိုးတဲ့လူဟာ သေသေချာချာ မသိမ်းဘူးလား၊ သိမ်းတယ်။ သီလကိုမြတ်နိုးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ နောက်ဆုံး ကိုယ့်အသက်စွန့်ရဦးတော့ သီလကိုမဖျက်ဘူးတဲ့။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူက သီလကို မြတ်နိုးတာကိုး။ မမြတ်နိုးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ သီလကို လွယ်လွယ်ပဲချိုးဖျက်တယ်။ 'နောင်ခါလာ နောင်ခါစျေး' ဆိုပြီး ချိုးဖျက်တယ်။

ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိ ဆိုပြီး ဆောက်တည်ထားတယ်။ အေး-သတ်စရာ ကြံလာတယ်၊ ကိုယ့်အန္တရာယ် ကြံလာတယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကာကွယ်တယ်ဆိုတဲ့ ဆင်ခြေပေးပြီး သတ်လိုက်တာပဲ။ ခြင်ကိုက်ရင် ရောဂါဖြစ်လိမ့်မယ်၊ ဒီခြင်တွေတော့ သတ်မှပဲဆိုပြီး ဆင်ခြေလေးနဲ့လေ၊ မသတ်ကြဘူးလား။

ဒီနေရာမှာ သေသေချာချာစဉ်းစားကြည့်၊ ကိုယ့်အသက်နဲ့ ၅-ပါးသီလ ဒီနှစ်ခု ဘယ်ဟာကို ပိုတန်ဖိုးထားရာရောက်တုန်း။ ကိုယ့်အသက်ကို ပိုပြီးတန်ဖိုးထားရာရောက်တယ်။ အဲဒါ သီလကို မြတ်နိုးတယ်လို့ မခေါ်နိုင်ဘူး၊ ကိုယ့်အသက်ကို သီလထက်ပိုပြီး မြတ်နိုးနေတယ်။

အဲဒီလိုပဲ **ကာမေသု မိစ္ဆာစာရ၊ အဒိန္နာဒါန၊ မုသာဝါဒ၊ သုရာမေရယ** ဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့လိုအပ်ချက်တစ်ခုခုကြောင့် ချိုးဖောက်လိုက်မယ်ဆိုရင် ကိုယ် မြတ်နိုးတာဟာ သီလဆိုတာ ဖြစ်နိုင်ပါ့မလား၊ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

သောတာပန် ဖြစ်သွားရင်တော့ ဟောဒီ ၅-ပါးသီလကို မြတ်မြတ်နိုးနိုး မကျိုးမပေါက် မပြောက်မကြားရအောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တယ်။ အဲဒါ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အင်္ဂါ ၄ ရပ်လို့ခေါ်တယ်၊ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ် ဟုတ်မဟုတ် အဲဒါနဲ့တိုင်းလို့ရတယ်။ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ သံသယကင်းတာနဲ့ အမှန်မြင်တာအပြင် ရတနာသုံးပါးနဲ့ ငါးပါးသီလကို မြတ်နိုးတတ်တယ်။

www.dhammadownload.com

ဒါဖြင့် အမှန်မြင်ဖို့ သံသယကင်းဖို့ ဘာလုပ်ရမလဲဆိုရင် သီလကိုအခြေခံတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ် ရင့်သန်အောင် လုပ်ရမယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုန်း၊ သာသနာနဲ့ ကြုံတွေ့တဲ့အခါမှသာ ဒီအသိဉာဏ်မျိုးကရနိုင်တာ ဖြစ်လို့ပဲ။

တစ်ယောက်တည်းလား

မိလိန္ဒမင်းကြီးက ရှင်နာဂသိန်ကို မေးတယ်။ "အရှင်ဘုရားတဲ့၊ ဆိုပါစို့၊ လူလောက လူတစ်ယောက် ရောက်လာတယ်၊ ရောက်လာပြီးတဲ့အခါ အဲဒီလူငယ်ရာကနေ ကြီးမသွားဘူးလား၊ ဆိုပါစို့ ၁ နှစ်သားကနေ အသက် ၈၀ အထိ နေရတယ်ဆိုရင် အနှစ် ၈၀ သူနေသွားရတယ်။ ၁ နှစ်သားတုန်းက အရွယ်နဲ့ အသက် ၈၀ အရွယ်ကို ယှဉ်ကြည့်လိုက်ရင် တူသလား ကွာခြားသလား၊ ကွာခြားသွားတယ်ဆိုရင် အဲဒါ တစ်ယောက်တည်းလား နှစ်ယောက်လား"။

တစ်ယောက်တည်းဆိုရင် ဟိုလူက ပေါက်စလေး၊ ဒီလူက အဘိုးကြီး၊ သွားတွေကကျိုးပြီးတော့ မျက်စိတွေ မှုန်နေပြီ၊ ဟိုက ပေါက်စလေး ရှိသေးတယ်။ တစ်ယောက်တည်းလို့ ဘယ်လိုလုပ် ပြောမှာတုန်း၊ ပြောလို့ရသေးရဲ့လား။ ၁ နှစ်သားကလေးနဲ့ အဘိုးကြီးနဲ့ ယှဉ်ပြီးတော့ ထားကြည့်လိုက်၊ ဒီလူတွေရဲ့ ဓာတ်ပုံ ၂ ပုံ ရိုက်ထားလိုက်၊ တစ်ယောက်တည်းလို့ ပြောလို့ရလား၊ မျက်စိလည်မသွားနဲ့နော်။

ရှင်နာဂသိန်ကလည်း ကြံကြံဖန်ဖန် ဖြေတယ်။ **'နစသော၊ နစအညော"** တဲ့။ သူဖြေလိုက်တဲ့ စကားလုံးလေး။ 'သူလည်း မဟုတ်ဘူး၊ တစ်ခြားသူလည်း မဟုတ်ဘူး'။ သူမဟုတ်ဘူးလို့ ဘာကြောင့်ပြောတာလဲဆိုရင် သူက ဖြေထားတာနော်၊ ဥပမာ ၁ နှစ်သားအရွယ်က ပေါက်စလေးလေ၊ သွားမကျိုးဘူး၊ ဆံပင်မဖြူသေးဘူး၊ မျက်စိမမှုန်သေးဘူး။ အသက် ၈၀ ရောက်တဲ့အခါကျတော့ သွားကျိုးပြီလေ၊ မျက်စိမှုန်ပြီ၊ ဆံပင်ဖြူပြီ၊ အဲဒီတော့ ၁ ယောက်တည်းလား၊ ၂ ယောက်လားဆိုတော့ ၂ ယောက်လို့လည်း ပြောလို့မရဘူး၊ ၁ ယောက်ထဲလို့လည်းပြောလို့မရဘူး၊ သူလို့လည်း ပြောလို့မရဘူး၊ တစ်ခြားသူလို့လည်း ပြောလို့မရဘူး။ အလေးအနက်စဉ်းစား၊ ဒါက ဒဿနနည်းနဲ့ ဖြေတာ။ **"နစသော၊ နစအညော"** Neither he nor other 'သူလည်း မဟုတ်ဘူး၊ တခြားသူလည်း မဟုတ်ဘူး' တဲ့။

www.dhammadownload.com

'သူလည်းမဟုတ်ဘူး၊ တခြားသူလည်းမဟုတ်ဘူး' ဆိုတော့ မိလိန္ဒမင်းကြီးက သဘောမကျဘူး၊ တရားနာပရိသတ်တွေလည်း သဘောကျပုံမပေါ်သေးဘူး။ မိလိန္ဒမင်းကြီးက ပြန်မေးတယ်၊ သူလည်းမဟုတ်ဘူး၊ တစ်ခြားသူလည်းမဟုတ်ဘူး ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူးတဲ့။

အဲဒီတော့ မိလိန္ဒမင်းကြီးကို ရှင်နာဂသိန်က ပြန်မေးတယ်။ "ကဲ မဟာရာဇာကြီးတဲ့၊ မင်းကြီး ငယ်ငယ်တုန်းကအရွယ် ပက်လက်အိပ်တဲ့ တစ်နှစ်သားအရွယ်လေး၊ အခုအရွယ်နဲ့ တူသလား မတူဘူးလား" ဆိုတော့ သူက ဘယ်လိုဖြေလဲ "မတူဘူး" တဲ့၊ မတူဘူးဆိုရင် သူလို့ပြောလို့ရပါ့မလား။ အဲဒီတော့ မိလိန္ဒမင်းကြီးက ဘယ်လိုဖြေတုန်းဆိုရင် ဟိုတုန်းက ငယ်ငယ်လေးတုန်းက တစ်ခြားဖြစ်ပြီးတော့ အခုအရွယ်ရောက်လာတော့ တခြားတဲ့၊ သူက အဲဒီလိုပြောတယ်။

အဲဒါကို ရှင်နာဂသိန်က ရှင်းပြတာ၊ အဲဒီလို မဟုတ်ဘူးတဲ့။ **'ဓမ္မသန္တတိ'** လို့ခေါ်တဲ့ သဘာဝတရားကြီးက ဆက်စပ်ပြီးတော့နေတယ်။ ဆက်စပ်ပြီးနေသည့် အတွက်ကြောင့် သူလို့ပြောလိုက်ရင် ပုံတူဖြစ်ရမယ်။ တစ်ခြားသူလို့ ပြောလိုက်ရင်လည်း သူနဲ့ ဆက်စပ်မှုမရှိရဘူး။ အခုတော့ သူနဲ့လည်း ဆက်စပ်မှု ရှိနေတယ်၊ ဆက်စပ်နေလို့ တစ်ခြားသူလည်း မဟုတ်ဘူး၊ ပုံတူမဟုတ်သည့် အတွက်ကြောင့် သူလည်းမဟုတ်ဘူးတဲ့၊ **ဓမ္မသန္တတိ** ဆိုတာ တရားသဘောအားဖြင့် ဆက်နွယ်နေတယ်၊ ဒါပေမယ့် ပုံစံတူမဟုတ်ဘူးလို့ ဒီလိုပြောတာ။

အဲဒီအဆင့်ရောက်အောင် စဉ်းစားကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် တစ်ပြင်တည်း စီးနေတဲ့ မြစ်ရေမှ သောက်ရေတစ်ခွက် ခပ်ယူလိုက်မယ်၊ ခုနရေလေးပေးစမ်းဆိုလို့ရှိရင် ခုနရေလေးရှိသေးလား၊ စီးသွားပြီ။ ဒီနေရာကတော့ခပ်မှာပဲ၊ ဒီနေရာက ခပ်လိုက်ရင်ရော ခုနရေရရဲ့လား၊ တစ်ခြားရေ မရပေဘူးလား။ တစ်ခြားဖြစ်မသွားဘူးလား။ အဲဒီလို ပြောင်းလဲမှုလေးတော့ ရှိတန်သလောက်ရှိတယ်။ သို့သော်ရေဆိုတဲ့ အစဉ်တန်းကြီးကတော့ မတူဘူးလား၊ တူနေတယ်တဲ့။ အဲဒါကို အခြေခံပြီးတော့ မိလိန္ဒမင်းကို ရှင်းလိုက်တယ်တဲ့။

နွားနို့ဥပမာ

"အရှင်ဘုရားတဲ့၊ အရှင်ဘုရားအဆိုကို ဥပမာနဲ့ပြောပါဦး" နားမလည်သေးဘူးပေါ့။ ဥပမာနဲ့ပြောပါဦးဆိုတော့ ရှင်နာဂသိန်က ပြောပြတယ်။ ဥပမာ

www.dhammadownload.com

ပြောရမယ်၊ ဆိုပါစို့၊ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ညှစ်ယူပြီးစ နွားနို့ကို(ရေခဲသေတ္တာထဲ မထားဘဲနဲ့) နောက် တစ်ရက် နှစ်ရက် ထားလိုက်လို့ရှိရင် အဲဒီနွားနို့ဟာ ဘာဖြစ်သွားမလဲ၊ 'ဒမိ' လို့ခေါ်တဲ့အဆင့် ပြောင်းသွားတယ်။ အဲဒီအဆင့်ကနေ တဖြည်းဖြည်း ပြောင်းသွားလိုက်တာ 'ရက်တတ်'၊ အဲဒီကနေ 'ထောပတ်' 'ဆီဦး' အဆင့်ဆင့် ပြောင်းသွားတယ်။ ဟုတ်လား၊ ပြောင်းသွားရင် ဆိုပါစို့ အဲဒီနွားနို့ဟာ နို့ချဉ်လားလို့မေးရင် မဟုတ်ဘူး၊ နို့ချဉ်ဟာ ပြောင်းလဲသွားတဲ့အရာသာဖြစ်တယ်၊ ဒါပေမယ့်လို့ နွားနို့မရှိဘဲ နို့ချဉ်ရော ဖြစ်ရဲ့လား၊ နို့ချဉ်သည် နွားနို့က တစ်ခြားလည်းမဟုတ်ဘူး။ ယခင်နွားနို့လည်း မဟုတ်ဘူး၊ ဒါကြောင့်မို့ **"နံ စ သော၊ နံ စ အညော"** လို့ပြောတာ။ အဲဒီလို ဥပမာ ဥပမေယျနဲ့ ရှင်းပြလိုက်တယ်။

ရှင်နာဂသိန်က ပြောတယ်၊ **ဓမ္မသန္ဆတိ** အစဉ်ဟာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဆက်စပ်သွားတယ်၊ **အညော ဥပ္ပဇ္ဇတိ အညော နိရုဇ္ဈတိ** – တစ်ခုက ဖြစ်လာပြီး တစ်ခုက ချုပ်သွားတယ်။

ဆိုပါစို့ ၁ နှစ်သားအရွယ် ကုန်ဆုံးသွားပြီးတော့ ၂ နှစ်သားအရွယ် ရောက်မလာဘူးလား၊ ၂ နှစ်သားအရွယ် ကုန်ဆုံးတဲ့အခါ ၃ နှစ်သားအရွယ် ရောက်လာတယ်၊ ရပ်နေတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ ၁ နှစ်သားဟာ ၂ နှစ်သား မဟုတ်ဘူး၊ ၂ နှစ်သားဟာ ၃ နှစ်သား မဟုတ်ဘူး။ သူ့အပိုင်းလိုက် အပိုင်းလိုက် ပြီးဆုံးပြီးဆုံးသွားတယ်။ သို့သော် ဆက်ပြီးတော့ဖြစ်နေတာ။ **အညော ဥပ္ပဇ္ဇတိ**– တခြားအရာဖြစ်လာတယ်၊ **အညော နိရုဇ္ဈတိ**–တခြားအရာ ချုပ်သွားတယ်။ **အပုဗ္ဗံ အစရိမံ သန္ဓဟတိ**– ရှေ့လည်းမကျ နောက်လည်းမကျ ဆက်စပ်ပြီးနေတယ်။ နောက်က ဆက်ပြီးလိုက်နေတဲ့အတွက်ကြောင့် ပြောင်းလဲမှု ရှိသော်လည်း ပြောင်းလဲမှုကို မသိနိုင်ဘူး၊ တစ်ယောက်ထဲတော့ မဟုတ်ဘူး။

ဒီထက်ရှင်းအောင်စဉ်းစားကြည့်၊ တစ်နေရာကိုသွားတယ်။ ခြေလှမ်းလေး ၁၀ လှမ်း လှမ်းကြည့်လိုက်ရင် ပထမခြေလှမ်းဟာ ဒုတိယခြေလှမ်းလားလို့ပြောရင် ဘယ်လိုဖြေမလဲ၊ မဟုတ်ဘူး။ ပထမခြေလှမ်းက ပြီးသွားပြီးလေ၊ ပထမခြေလှမ်းက ဒုတိယခြေလှမ်း မဟုတ်ဘူး၊ ဒါပေမယ့် ပထမခြေလှမ်း မရှိဘဲနဲ့ ဒုတိယခြေလှမ်း ဖြစ်ရဲ့လား။ ပထမကို ကြည့်ပြီးတော့ ဒုတိယလို့ ခေါ်တာလေ။ အဲဒီလိုပဲ ပထမ မရှိရင် ဒုတိယမရှိဘူး၊ ဒုတိယ မရှိရင် တတိယ မရှိဘူး၊ တတိယမရှိရင် စတုတ္ထ မရှိဘူးတဲ့။ အဲဒါကို ရည်ညွှန်းပြီး ပြောတာ။ **နံ စ သော၊ နံ စ အညော၊**

www.dhammadownload.com

သူလည်းမဟုတ်ဘူး၊ တစ်ခြားသူလည်းမဟုတ်ဘူး၊ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု အကြောင်းအကျိုးအနေနဲ့ ဆက်စပ်မှုတော့ ရှိတယ်လို့ပြောတာ။

၁ နှစ်သားလေးအရွယ် မရှိခဲ့လို့ရှိရင် ၈၀ ကျော် အဖိုးကြီး အဖွားကြီး အရွယ် ရှိပါ့မလား။ ၁ နှစ်သားတောင်မှ မမွေးဖွားနိုင်ခဲ့ဘူးဆိုရင် ၈၀ အရွယ် ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ အေး အဲဒါကို **"နစသော၊ နစအညော"** တဲ့။ သဘာဝရဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေဟာ ဆက်စပ်ပြီးဖြစ်နေတာမို့ သူလည်းမဟုတ်ဘူး၊ တစ်ခြားသူလည်းမဟုတ်ဘူးလို့ပြောတာ။

အဓိပ္ပာယ်တစ်မျိုး

ဒီနေရာမှာ တချို့က အဓိပ္ပာယ်တစ်မျိုးယူတာ ရှိသေးတယ်။ ဒီဘဝက သေပြီး နောင်ဘဝမှာ ဖြစ်တာနဲ့ ပတ်သက်တယ်။ အဲဒါကျတော့ အလှမ်းဝေးသွားပြီပေါ့၊ ပိုပြီးတော့ ထင်ရှားတယ်။

ဥပမာ ဒီဘဝကလူတစ်ယောက် ကွယ်လွန်အနိစ္စ ရောက်သွားတယ်၊ နောက်ဘဝမှာ လူတစ်ယောက်သွားဖြစ်တယ်၊ ဒီဘဝမှ ဒီလူမသေသေးရင် နောက်ဘဝမှာ ဟိုလူမဖြစ်ဘူး။ အဲဒီ လူနှစ်ယောက်ဟာ တစ်ယောက်ထဲလားလို့ အမေးမျိုးရှိတယ်။ အဲဒီအမေးကိုလည်းပဲ ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျကျ၊ တရားကိုရည်ညွှန်းပြီး ဖြေမယ်ဆိုရင် **"နစသော၊ နစအညော"** ပဲ။ ဒီလူလည်း မဟုတ်ဘူး၊ တစ်ခြားလူလည်း မဟုတ်ဘူးလို့ ပြောရမယ်။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် ဒီလူက သေသွားပြီလေ၊ ဒီလူမသေဘဲ ဟိုလူ မဖြစ်နိုင်သောကြောင့် တစ်ခြားလူလည်း မဟုတ်နိုင်ဘူး၊ တစ်ခြားလူ မဟုတ်ရင် လုံးဝ ဆက်စပ်မှု ရှိတာပေါ့။ အဲဒီသဘောလေးက စဉ်းစားကြည့်ရင် ထင်ရှားပါတယ်။

ဒါကြောင့် ပန်းပွင့်ကလေးပဲကြည့်၊ ပန်းပွင့်လေး မပွင့်ခင် အဖူးလေး။ ပြီးတော့မှ အပွင့်လေးလာတာ။ ဒါဆိုရင် အဖူးလေးက အပွင့်လေးလားဆိုရင် အဖူးက အဖူးပဲ၊ အဖူးက အပွင့်မဟုတ်ဘူးလို့ပဲ ပြောရမှာပေါ့။ အဲဒီတော့ အဖူးကနေ အပွင့်ဖြစ်လာတာလားဆိုရင် အဖူးက အဖူးပဲလေ၊ အပွင့်ဖြစ်သွားရင် သူ့ကို အဖူးလို့ မခေါ်နိုင်ဘူး၊ အဲဒါကိုပြောတာ။ **'နစသော၊ နစအညော'** ဆိုတာ သူလည်း မဟုတ်ဘူး၊ တစ်ခြားသူလည်း မဟုတ်ဘူးလို့။

www.dhammadownload.com

အေး၊ မိလိန္ဒမင်းကြီးနဲ့ ရှင်နာဂသိန်တို့ အမေးအဖြေမှာ ရှင်နာဂသိန်က ဓမ္မလမ်းကြောင်းအတိုင်း ဝိပဿနာကျင့်စဉ် ရှုထောင့်ကနေ ပြောလိုက်တာ၊ ဒါ **ဓမ္မသန္တတိ** လို့ ခေါ်တယ်တဲ့။ သဘာဝတရားရဲ့ ဖြစ်စဉ်ကြီးတစ်ခုဟာ ရှေ့နဲ့နောက် ဆက်စပ်ပြီးနေတယ်လေ။ တစ်ခုလည်းမဟုတ်ဘူး၊ အစဉ်ပြောင်းလဲနေတဲ့ ဖြစ်စဉ်ကြီးတစ်ခု။ ဒါအနိစ္စရဲ့သဘောတရားကို အထင်အရှားပြနေတာ၊ မမြဲဘူးဆိုတာကို ထင်ရှားပြနေတာ။

ဘုန်းကြီးတို့တတွေလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆင်ခြင် စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ အကယ်၍သာ မြဲနေမယ်ဆိုလို့ရှိရင် ကလေးဘဝကနေ ပြောင်းလဲပါ့မလား၊ မပြောင်းလဲဘူး။ အခု တဖြည်းဖြည်း အိုလာတာ၊ အဲဒါမပြောနဲ့ ပန်းပွင့်လေး တောင်မှ တစ်ရက်နဲ့တစ်ရက် မတူဘူး၊ အငုံလေးတွေက ရွှေ့ရွှေ့လာပြီးတော့ အဖူးလေးက အပွင့်လေး ဖြစ်လာတာ၊ ချက်ချင်းကြီးမဟုတ်ဘူး။

မျိုးစေ့လေးတစ်ခုကို မြေထဲမှာ ချစိုက်ရင် တစ်ပတ်လောက်နေတဲ့အခါ အမြစ်ကလေး ဆင်းလာပြီး အပေါ်က အညှောင့်ကလေးထွက်လာတာ တွေ့ဖူးကြလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို တွေ့တာဟာ (၇)ရက်ကြာမှ တစ်ခါတည်း ဝုန်းကနဲထွက်လာတာလား၊ ဒါမှမဟုတ် တဖြည်းဖြည်းချင်း ပြောင်းလဲလာတာလား၊ တဖြည်းဖြည်းချင်း ပြောင်းလဲလာတာ။ အဲဒါ ဖြစ်စဉ်လို့ခေါ်တယ်။ **ဓမ္မသန္တတိ** သဘာဝတရားရဲ့ ဖြစ်စဉ်တစ်ခု၊ အဲဒီသဘာဝတရားဟာ တစ်ခုပြီးတစ်ခုဖြစ်ပြီး ဆက်စပ်နေတယ်၊ **အညော နိရုဇ္ဈတိ–** တစ်ခုက ချုပ်သွားလို့ရှိရင်၊ **အညော ဥပ္ပဇ္ဇတိ –** နောက်တစ်ခုက ဖြစ်လာတယ်။ **အပုဗ္ဗံ အစရိမံ သန္ဒဟတိ–** ရှေ့လည်းမကျ နောက်လည်းမကျ ဆက်စပ်မိသွားသည့်အတွက်ကြောင့် ကွဲပြားတာ မသိလိုက်တော့ဘူး။

ကဲ-အဲဒီမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာမဟုတ်ဘဲနဲ့ သိပ္ပံဆရာကြီးတစ်ဦးက ဒါကိုပြောနိုင်တယ်။ အလေးအနက် စဉ်းစားပြီး သူပြောခဲ့တာ ဘာတုန်းဆိုရင် "မြစ်ထဲ နှစ်ခါဆင်းပြီး ရေမချိုးနိုင်ဘူး" တဲ့၊ ဟုတ်ကဲ့လား။ အဲဒီစကားဟာ အကြမ်းစား အနိစ္စသဘောလေးကို ပြောတာ။ ထာဝရ ပြောင်းလဲနေတဲ့အရာကို ဖော်ပြတဲ့ စကားတစ်ခုပဲနော်။

အေး- အဲဒီလို ပြောင်းလဲနေတာဟာ **အပုဗ္ဗံ အစရိမံ –** ရှေ့လည်းမကျ နောက်လည်းမကျ တစ်ပြိုင်နက်ထဲ၊ ရှေ့မကျ နောက်မကျဘူးဆိုတာ တစ်ပြိုင်နက်

www.dhammadownload.com

ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပဲ။ ပြန်ပြီး ဆက်စပ်မိနေတယ်တဲ့။ ဆက်စပ်မိရုံတင်မကဘူး၊ ရှေ့စိတ်နဲ့ နောက်စိတ်ဟာ အဆက်မပြတ်ဖြစ်လို့ တစ်ခုထဲလို့ ထင်သွားရတယ်။ သို့သော် ရှေ့စိတ်မဖြစ်ဘဲနဲ့ နောက်စိတ်မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ရှေ့က ပထမခြေလှမ်း မရှိဘဲနဲ့ ဒုတိယခြေလှမ်း မပေါ်ဘူး၊ ဒုတိယခြေလှမ်းမရှိဘဲ တတိယခြေလှမ်း မပေါ်ဘူး ဆိုတာလို ဘယ်အရာပဲဖြစ်ဖြစ် ရှေ့ကဖြစ်စဉ်တစ်ခု ဖြစ်လာပြီးတော့မှ နောက်ဖြစ်စဉ်တစ်ခုက တိုးတက်ဖြစ်ပေါ်လာတာတဲ့။ အဲဒါဟာ Continuity ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်နေမှု၊ **သန္တတိ** လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီ **သန္တတိ** လို့ခေါ်တဲ့ ဖြစ်စဉ်ကြီးက ဖုံးထားလိုက်သည့်အတွက်ကြောင့် ပျက်သွားတဲ့သဘောကို မမြင်နိုင်တာ၊ အဲဒါကိုမြင်မှ အမှန်မြင်တယ်လို့ ခေါ်တာနော်။

သောတာပန်ဖြစ်ဖို့ဆိုတာ အမှန်မြင်မှ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဖြစ်စဉ်ကြီးတစ်ခုက ဖုံးကွယ်နေတယ်၊ အခု ဖြစ်စဉ်ကြီးတစ်ခုက ဖုံးကွယ်တော့ ဘာကိုမစဉ်းစားမိလဲဆိုတော့ ဖြစ်ပြီးပျက်သွားတွေကို မမြင်လိုက်ဘူး။ ဖြစ်ပြီးပျက်သွားတာ မမြင်လိုက်သည့်အတွက်ကြောင့် အနိစ္စလက္ခဏာဟာမထင်ရှားဘဲဖြစ်နေရတယ်။ **'သန္တတိယာ ပဋိစ္ဆန္နတ္တာ'** ဖြစ်စဉ်ကြီးတစ်ခုကနေဖုံးထားတယ်တဲ့။ **'ဥဒယဗ္ဗယဿ အမနသိကာရာ'** ဖြစ်မှုပျက်မှုကို နှလုံးမသွင်းမိဘူး။ ဘယ်သူက လာဖုံးတုန်းဆိုရင် ဖြစ်စဉ်ကြီးတစ်ခုက လာဖုံးလိုက်တယ်၊ ဖုံးလိုက်တဲ့ အတွက်ကြောင့် အနိစ္စ မမြင်ကြဘူး။ အဲဒီလို ဖြစ်စဉ်တစ်ခုကဖုံးထားတော့ ဖြစ်မှုပျက်မှုကို မစဉ်းစားမိဘူး။ မစဉ်းစားမိလို့ မမြဘူးဆိုတဲ့ အနိစ္စသဘောကို မမြင်နိုင်ဘူး။ မမြင်နိုင်တော့ နိစ္စ မြဲနေတယ်လို့ ထင်တဲ့ ဒီအထင်ကြီး ရောက်သွားတယ်။ အဲဒီအထင်ကြီးက မှားယွင်းနေတဲ့ **အထင်ကြီးဖြစ်တယ်**။

သောတာပန်ဖြစ်သွားပြီဆိုရင် ဖြစ်တာပျက်တာကို နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်တတ်လာတယ်။ ဆင်ခြင်တတ်လာသည့်အတွက်ကြောင့် ဖြစ်စဉ်ကြီးတစ်ခု ဖုံးမနေတော့ဘူး။ ဖုံးကွယ်မနေသည့်အတွက်ကြောင့် မမြဘူးဆိုတာ ရှင်းရှင်းကြီး မြင်သွားတယ်။ မြင်တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် အမှန်မြင်ပြီး သံသယဆိုတာ ကင်းစင်သွားတယ်။ အဲဒါလည်း ဘုရားပွင့်မှ ဒီလိုမြင်နိုင်တာ။

အေး **နစသော၊ နစအညော** ဆိုတာ သဘာဝတရားကို လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝတစ်ခုနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြီး ပြောတဲ့စကား။ ဒီဘဝနေပြီး နောက်

www.dhammadownload.com

ဘဝ သွားတာကိုလည်း ဒီစကားလုံးနဲ့ပဲပြောလို့ရတယ်။ ဒီဘဝက လူတစ်ယောက် သေသွားတယ်၊ နောက်ဘဝမှာ လူတစ်ယောက် လာဖြစ်တယ်။

ဆိုပါစို့၊ ဦးဘ ဆိုတဲ့ လူကြီးတစ်ယောက် ကွယ်လွန်သွားတယ်၊ နောက် လေးငါးနှစ်ကြာတော့ မောင်လှ ဆိုတဲ့ ကလေးတစ်ယောက် ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီလူက မှတ်မိလို့ပြောတယ်၊ သူဟာ ဦးဘ ဝင်စားတာပါ။ ဟုတ်ကဲ့လား၊ ဒီတော့ သူတို့နှစ်ယောက်ဟာ တစ်ယောက်ထဲလားလို့မေးလို့ရှိရင် **"နစသော နစအညော"** ဦးဘကိုယ်တိုင်က မောင်လှဖြစ်သွားတာ မဟုတ်ဘူး၊ မောင်လှ ကိုယ်တိုင်လဲပဲ တစ်ခြားလူမဟုတ်ဘူး၊ အဲဒါဘာပြောတာလဲဆိုရင် ဖြစ်စဉ်အားဖြင့် ဆက်စပ်နေတယ်၊ တိုက်ရိုက်ကြီး ဆက်စပ်နေတာ ဟုတ်ကဲ့လား၊ ဒီလူက ဟိုလူ ဖြစ်သွားတာ မဟုတ်ဘူး။

ဗုဒ္ဓဝင်ကို ဖတ်တဲ့အခါကျတော့ သိဒ္ဓတ္ထမင်းသားသည် ဘုရားအလောင်း ဖြစ်တယ်၊ သိဒ္ဓတ္ထ မင်းသားသည် တောထွက်ပြီး ဘုရားဖြစ်သွားတဲ့အခါ သိဒ္ဓတ္ထ မင်းသား ဘုရားဖြစ်တယ်လို့မပြောကြဘူးလား၊ သိဒ္ဓတ္ထမင်းသား ဘာလုပ်နေတုန်း ဆိုရင် ယသောဓရာနဲ့ အိမ်ထောင်ပြုတယ်မို့လား၊ ဘယ်လို သိဒ္ဓတ္ထမင်းသားက ဘုရားဖြစ်သွားတာလဲဆိုရင် ဘုရားနဲ့ သိဒ္ဓတ္ထမင်းသားက အတူတူလား၊ တစ်ခြားစီ လားလို့ပြောရင် တူတဲ့အပိုင်း တူတယ်၊ မတူတဲ့အပိုင်း မတူဘူး ဟုတ်ကဲ့လား။ အဲဒါကို ရည်ညွှန်းပြီး **"နစသော၊ နစအညော"** ဘုရားဟာ သိဒ္ဓတ္ထ မင်းသားလည်း မဟုတ်ဘူး၊ တခြားလည်း မဟုတ်ဘူးလို့ပြောတာ။ သိဒ္ဓတ္ထ မင်းသားရဲ့ ဘဝရှေ့ပိုင်းကဟာတွေဟာ ဆက်စပ်ပြီး တစ်ခုပြီးတစ်ခုပျက်၊ တစ်ခုဖြစ် တစ်ခုပျက်။ ခုခေတ်လိုပြောမယ်ဆိုရင် Online ပဲပေါ့။ Line တစ်ခုထဲ ရောက်နေတာ၊ အဲဒီလို တစ်လိုင်းထဲမှာ ရောက်နေလို့ တူတယ်လို့ပြောတာ၊ တကယ်တမ်းကျတော့ မတူဘူး၊ မတူဘူးဆိုတာ ဘာနဲ့သက်သေပြရမလဲဆိုရင် သိဒ္ဓတ္ထမင်းသားက ယသောဓရာနဲ့ အိမ်ထောင်ပြုပြီး သားတစ်ယောက်တောင် ရနေပြီ၊ ဘယ်လိုဘုရားဖြစ်မလဲ။ Line က ကြည့်မယ်ဆိုရင် ဟုတ်ကဲ့လား၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ တူတဲ့အပိုင်းရှိသလို မတူတဲ့အပိုင်းရှိတယ်။ ဒါကြောင့် **လုံးဝတူတာ** မဟုတ်တဲ့အတွက်ကြောင့် **"နစသော၊ နစအညော"**။ အဲဒါ သူကိုယ်တိုင်လည်း မဟုတ်ဘူး၊ တစ်ခြားသူလည်းမဟုတ်ဘူး။ အဲဒီအချက်ကို သဘောပေါက်ဖို့ လိုတယ်။ သဘောပေါက်ရင် အနိစ္စလက္ခဏာကို ရှင်းရှင်းသိနိုင်တယ်။

www.dhammadownload.com

သောတာပန်တို့ရဲ့အမြင်ဖြစ်တဲ့ မှန်ကန်သောအမြင်နှင့် သံသယကင်းစင်မှုဆိုတဲ့ ဒီအရည်အသွေးနှစ်ရပ်ကိုရမှာဖြစ်တယ်။ နို့မို့ဆိုရင် သံသယတန်းလန်းရှိနေကြမှာ။

ပြုလုပ်သူနှင့် ခံရသူ

နောက်တစ်ခု စဉ်းစားကြည့်ရမှာ၊ မိလိန္ဒမင်းကြီးက နောက်မေးခွန်းတစ်ခု ထပ်မေးတယ်။ "ဒီဘဝ လူတစ်ယောက်ဟာ အကုသိုလ်တွေလုပ်တယ်၊ သူများ အသက်တွေ သတ်တယ်။ နောက်ဘဝ ရောက်တဲ့အခါကျတော့ ငရဲသွားခံရတယ်။ ဆိုပါစို့၊ ဥပမာတစ်ခုပေါ့နော်၊ လုပ်တာကတစ်ယောက်၊ ခံနေရတာကတစ်ယောက် မဖြစ်ဖူးလား" တဲ့။

လုပ်တုန်းက ဒီဘဝက ရုပ်နာမ်တွေကလုပ်တာ၊ ခံရတဲ့အခါ နောက်ဘဝ ရုပ်နာမ်တွေက ခံနေရတာ၊ ဗမာတွေ ပြောကြတယ်မဟုတ်လား၊ "ဒီဘဝ ဒီကိုယ်စံ၊ နောက်ဘဝ နောက်ကိုယ်ခံ" ဆိုပြီးတော့ ဒီလို အတွေးအမြင်တွေလွဲပြီးတော့ "ဟာ- နောက်ဘဝ ဒီကိုယ်ခံရတာ မဟုတ်ဘူး၊ ဒီဘဝစံဖို့ အရေးကြီးတယ်" ဆိုပြီးတော့ မကောင်းမှုတွေလုပ်တဲ့လူ မရှိဘူးလား။

မိလိန္ဒမင်းကြီးက မေးပြန်တယ်။ ဒီဘဝ ရုပ်နာမ်တွေက အကုသိုလ်လုပ်တာ၊ အဲဒီ အကုသိုလ်လုပ်တဲ့ ရုပ်နာမ်တွေ ရှိသေးလားဆိုရင် မရှိတော့ပါဘူး၊ လုပ်ပြီး ပျောက်သွားတာပဲ၊ ပျောက်သွားတယ်ဆိုတာ ဘယ်လောက်ထင်ရှားတုန်း၊ ဆိုပါစို့၊ အိမ်မှာ ကိုယ့်မိသားစု တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် စိတ်ဆိုးတယ်၊ စိတ်ဆိုးတာ တစ်ရက်ပဲ စိတ်ဆိုးတယ်၊ နောက်မှာ ထမင်းအတူစားနေတယ်၊ အဲဒီစိတ် ရှိသေးလား၊ စိတ်ဆိုးတုန်းကဆိုးခဲ့ပြီးတော့ ပျောက်သွားတယ်၊ ဒါပေမယ့် စိတ်ဆိုးတုန်းက ပြောခဲ့တဲ့ဟာတွေမှာ နောက်တစ်ရက်ကျတော့ သူမှာတာဝန်မရှိဘူးလား ရှိနေတယ်နော်၊ သို့သော် စိတ်ဆိုးတုန်းကစိတ်က မရှိတော့ဘူး၊ တာဝန်ရှိတာက နောက်နေ့ စိတ်မဆိုးတဲ့နေ့မှာ တာဝန်လာရှိနေမယ်ဆိုတော့ "လုပ်တာက တစ်ယောက်၊ ခံရတာကတစ်ယောက် ဖြစ်မနေဘူးလား။ အဲဒါ ဘယ်လိုရှင်းမလဲ"။

သရက်သီးခိုးသူ

ရှင်နာဂသိန်က ဥပမာနဲ့ဖြေတယ်။ လူတစ်ယောက်ဟာ သရက်ခြံကြီးလုပ်ပြီး သရက်ပင်စိုက်ထားတယ်။ နောက်တစ်ယောက်က တိတ်တဆိတ်ဝင်ပြီး ခိုးစား

www.dhammadownload.com

တယ်၊ ခိုးစားတော့ဖမ်းမိတယ်။ သရက်သီးသူခိုး ဆိုပြီးတော့ ရုံးပို့တယ်။ ရုံးက တရားစွဲတယ်၊ ဒဏ်ရိုက်တဲ့အခါကျတော့ သရက်သီးခိုးတဲ့ကောင်ကပြောတယ်၊ သူပြောတဲ့စကားကကြည့်၊ "သူ့သရက်သီး မခိုးပါဘူးတဲ့၊ သူစိုက်တဲ့ သရက်သီးက မရှိဘူး၊ ဒါက ဒီအပင်ကသီးတာ" တဲ့၊ အဲဒီလိုပြောလို့ရမလား၊ "အဲဒီလူစိုက်တဲ့ အသီးကတစ်ခြား၊ ကျွန်တော်ခိုးတဲ့သရက်သီးက တစ်ခြားပါ" တဲ့၊ ပြောလို့မရဘူးလား၊ သူစိုက်တဲ့အသီးမှမဟုတ်တာ၊ အခုဟာ သူစိုက်တဲ့အပင်က သရက်သီးလေ၊ သူစိုက်တဲ့အသီးက သွားပြီလေ မရှိတော့ဘူး၊ အဲတော့ သူစိုက်တဲ့သရက်သီးကို ကျွန်တော်မျိုး မခိုးရပါဘူးတဲ့။ အဲတော့ ကျွန်တော်မျိုးခိုးတဲ့ သရက်သီးက သူစိုက်တဲ့သရက်သီး မဟုတ်ပါဘူးလို့ ထုချေလွှာသွင်းသတဲ့၊ ရုံးတော်က လွှတ်ပါ့မလား၊ လူတွေလုပ်တဲ့ရုံးကမှမလွှတ်ရင် သဘာဝတရားကလွှတ်ပါ့မလား။ ဒီဘဝလုပ်ရတာ ဟိုဘဝခံရတယ်ဆိုရင် လွှတ်ပါ့မလား၊ ဘာလို့လဲဆိုရင် ဆက်စပ်နေတယ်တဲ့၊ ဒီဘဝလုပ်ထားတဲ့ရုပ်နာမ်က ချုပ်ပြီးတော့ နောက်ဘဝ ရုပ်နာမ်က တာဝန်ရှိလာတာ၊ Online ဖြစ်နေသည့်အတွက်ကြောင့် လုပ်တုန်းကတစ်ခု၊ ခံရတော့တစ်ခု ဒီလိုဖြစ်နေတယ်။

ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ကြည့်ရင် လူတစ်ယောက်ကို "ဟာ သူငယ်ချင်း" လို့ဆိုပြီး ဝမ်းသာအားရ သွားဖက်လိုက်တယ်။ မြင်လိုက်တဲ့အချိန်မှာရှိတဲ့ရုပ်ဟာ အဲဒီလို ဖက်လိုက်တဲ့အချိန်မှာမရှိတော့ဘူး။ ဝိပဿနာဉာဏ်အမြင်နဲ့ကြည့်ရင် အဲဒီလောက် ထိအောင် ပြောင်းလဲမှုကမြန်တယ်။ သူဖက်တာက Copy ကို ဖက်မိနေတာ၊ ဟူတ်ကဲ့လား။ နှုတ်ဆက်တဲ့အချိန်ကဖြစ်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်က အဲဒီလူမှာမရှိတော့ဘူး၊ နောက်ထပ် ရုပ်နာမ်သာရှိတယ်၊ အဲဒါကိုမြင်မှ အမှန်ကိုမြင်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်။။

ဒီဘဝ အကုသိုလ်လုပ်ပြီး နောက်ဘဝ သွားခံရတယ်ဆိုတာ ဘာဖြစ်လို့ ခံရတာလဲမေးရင် သဘာဝတရားချင်း ပြန်ပြီးဆက်စပ်နေတဲ့ အတွက်ကြောင့် လွှတ်ခွင့်မရှိဘူး။ ခုနတုန်းက သရက်သီးသူခိုး ဘာလို့မလွှတ်သလဲ၊ ပိုင်ရှင်က စိုက်ထားမှ ဒီသရက်ပင် ပေါက်တာကိုး၊ ပိုင်ရှင်စိုက်တဲ့ သရက်စေ့ကမှ သရက်ပင် ပေါက်တဲ့အတွက်ကြောင့် ဒီလူဟာ မှုခင်းကမလွှတ်နိုင်ဘူး၊ ဒီလူစိုက်တဲ့ သရက်သီးက ဖြစ်လာတဲ့အပင်၊ ကြောင်းကျိုးဆက်နေတဲ့အတွက်ကြောင့် လောကဥပဒေအရ လွှတ်ခွင့်မရှိဘူး။

www.dhammadownload.com

ဖယောင်းတိုင်မီးဥပမာ

နောက်ဥပမာတစ်ခုစဉ်းစား၊ ရှင်နာဂသိန်ကပြောတယ်။ ဖယောင်းတစ်တိုင် ထွန်းပြီး ရွာတစ်ရွာကလူတွေပေါင်းပြီး ထမင်းစားကြတယ်၊ အဲဒီ ဖယောင်းတိုင် မီးလေးက တိုတိုသွားပြီးတော့ မီးထလောင်တယ်။ အိမ်လည်းမီးလောင်သွားတယ်၊ အရပ်လည်းမီးလောင်သွားတယ်၊ အဲဒီလူကိုဖမ်းပြီး တရားစွဲတယ်၊ မင်းကြောင့် မီးလောင်ရတယ်ပေါ့။

ဒီလူက ငြင်းချက်ထုတ်တယ်တဲ့၊ ကျွန်တော့်မီး မဟုတ်ပါဘူး၊ ကျွန်တော် ထမင်းစားတုန်းထွန်းတဲ့မီးက ဖယောင်းတိုင်မီးပါ။ အိမ်တွေလောင်တဲ့မီးက အဲဒီမီး မဟုတ်ပါဘူးတဲ့၊ ပြောလို့ရမလား၊ အဲဒီလိုမရဘူးနော်။

အဲဒီလိုပဲ ဘဝတစ်ခုနဲ့တစ်ခုက အကြောင်းနဲ့အကျိုး ဆက်စပ်နေတာလေ၊ ဘယ်လိုဆက်တုန်းဆိုရင် သူပြောတဲ့အတိုင်း သူထွန်းတဲ့ဖယောင်းတိုင်မီး မဟုတ်ဘူး၊ အဲဒီဖယောင်းတိုင်မီးကနေ ကူးသွားတဲ့မီး။ အဲဒီမီးကနေ တစ်ခုကူး နောက်တစ်ခုကူးတယ်၊ အဲဒီမီးကနေ အပြောင်းအလဲတစ်ခုဖြစ်သွားတယ်၊ သူပြောတာ ကလည်း ဟုတ်တယ်၊ သူ့မီးမဟုတ်ဘူးတဲ့။

နွားနို့ဥပမာ

နောက် ဥပမာတစ်ခုကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားကြည့်ဦးနော်။ လူတစ်ယောက်က နွားနို့စစ်စစ်ရချင်လို့ သွားဝယ်တယ်၊ ပိုက်ဆံချေပြီး နွားနို့ကို နောက်နေ့ကျမှ လာယူမယ်ဆိုပြီး ပုလင်းထဲထည့်ထားခဲ့တယ်။ နောက်တစ်နေ့ အဲဒီနွားနို့ကချဉ်ပြီး ဒိန်ချဉ်ဖြစ်သွားပြီ၊ ဒိန်ချဉ်ဖြစ်သွားတော့မှ သူကပြန်လာတယ်၊ "မနေ့က ကျွန်တော် ထားခဲ့တဲ့ နွားနို့လေး ပေးပါခင်ဗျ" ဆိုပြီးပြောတော့ ထားခဲ့တဲ့ ပုလင်းလေး ပေးလိုက်တယ်။ ပေးလိုက်တဲ့အခါ နွားနို့ကချဉ်နေပြီ။ "ကျွန်တော်ဝယ်ထားတာက နွားနို့၊ ခင်ဗျားပေးတာက ဒိန်ချဉ်၊ ကျွန်တော် မယူနိုင်ဘူး" "ဟာ မဟုတ်ဘူး၊ ခင်ဗျားထားခဲ့တဲ့ဟာ" ဆိုပြီး စကားများကြတယ်။ ရုံးရောက်တဲ့အခါ ဘယ်သူ့အနိုင် ပေးမတုန်း၊ နွားနို့ရောင်းတဲ့သူ အနိုင်ပေးမှာဟုတ်လား၊ ဘာလို့လဲဆိုတော့ သူပြော တာမှန်တယ်၊ ပြောင်းသွားတာ သူနဲ့မဆိုင်ဘူး၊ နွားနို့ကနေ ဒိန်ချဉ်ဖြစ်သွားတာ၊ ဟိုလူက တရားစွဲဖို့မရှိဘူး၊ ဒါပေမယ့် သူဝယ်တာက နွားနို့၊ ရတာက ဒိန်ချဉ်၊

www.dhammadownload.com

အကြောင်းနဲ့အကျိုးဆက်စပ်နေတယ်။ အဲဒီလိုပဲ ဒီဘဝ ဒီကိုယ်စံ၊ ဟိုဘဝ ဟိုကိုယ်ခံ၊ အဲဒီလိုလာမှာပဲ။ ဒီဘဝလုပ်ထားလို့ရှိရင် ဟိုဘဝ လိုက်အကျိုးပေးမယ်။

ကဲ- ရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်မထေရ်မြတ်ကြီး ဒီဘဝမှာ သူတော်ကောင်းကြီးပါ။ ဥပတိဿ ကောလိတ ဆိုတဲ့ သူငယ်ချင်းနှစ်ယောက်တို့ဟာ တကယ်ချမ်းသာကြတယ်။ သွားအတူ၊ လာအတူ၊ စားအတူ၊ ပွဲကြည့်ရင်းကနေသံဝေဂရပြီး သင်္ခန်းဝတ်လာတာ၊ တကယ့်သူတော်ကောင်းကြီး။ ဒီဘဝမှာ သူ့အမေလည်း မနှိပ်စက်ဘူး၊ အဖေလည်း မနှိပ်စက်ဘူး၊ ဒါပေမယ့် နောက်ဆုံးနေ့ကျတော့ ရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန် မထေရ်မြတ် ရာဇဂြိုဟ်ပြည်နားက ကာဠသိလာ ကျောက်တောင်ကြီးမှာ သီတင်းသုံးစဉ် လူသတ်သမားငါးရာက လာပြီးသတ်သွားလို့ ပရိနိဗ္ဗာန် စံသွားရတယ် မဟုတ်လား။

အဲဒါကိုဘယ်လိုရှင်းလဲဆိုရင် အရင်ဘဝတုန်းက အဖေ၊ အမေကို သတ်ခဲ့တဲ့ကံက အကျိုးပေးတာ။ သတ်တာ သူမဟုတ်ဘူး၊ ဟုတ်ကဲ့လား၊ ရှင်မောဂ္ဂလာန်က မသတ်ဘဲနဲ့ ဘာကြောင့် ရှင်မောဂ္ဂလာန်က လာခံရတာတုန်းဆိုတော့ အကြောင်းနဲ့အကျိုး ဆက်နေလို့ဖြစ်တယ်။ အတိတ်ဘဝက အရှင်မောဂ္ဂလာန် ဖြစ်မယ့် ပုဂ္ဂိုလ်သန္တာန်မှာဖြစ်ခဲ့တဲ့၊ ရုပ်နာမ်တွေမှာ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့တဲ့ အကုသိုလ်အမှုသည် ရှင်မောဂ္ဂလာန်ဘဝအထိ ဆက်စပ်နေတယ်။

အဲဒီအကုသိုလ်ကို တိမ်းလို့မရဘူးဆိုတာ သတိထားနော်။ Line ဆိုတာ အဲဒါကိုပြောတာ။ Line ပေါ်မှာရောက်နေတယ်၊ သူ့ Line နဲ့သူ၊ ကိုယ့် Line နဲ့ကိုယ်။ ကိုယ်လုပ်ထားရင် ကိုယ်နဲ့ပဲဆိုင်တယ်ဆိုတာ အဲဒါပြောတာ။ ကောင်းတာလုပ်လုပ်၊ ဆိုးတာလုပ်လုပ် လုပ်သမျှဟာ ကိုယ်ပဲခံရမယ်၊ အဲဒီအဓိပ္ပါယ်။ အကြောင်းအကျိုးတွေနဲ့ ဆက်စပ်နေတယ်။ ဒါပေမယ့် ပြောမယ်ဆိုရင် သူလုပ်တာ မဟုတ်ဘူး၊ ခံရတဲ့သူလုပ်တာ မဟုတ်ဘူး၊ ရှင်မောဂ္ဂလာန်က ခံသာခံလိုက်ရတာ၊ ရှင်မောဂ္ဂလာန်ဘဝမှာဘာလုပ်ခဲ့လို့တုန်း၊ ဘာမှမလုပ်ဘူး။ အဖေ အမေ သတ်တာ သူမလုပ်ဘူး၊ ဒါပေမယ့် သူခံရတာ။

ရှင်ဒေဝဒတ်ကြီးလည်း ကြည့်ဦးပေါ့။ သိဒ္ဓတ္ထမင်းသားကို သန္ဓေကပါလာတဲ့အမုန်းတရားနဲ့မုန်းတာ။ မြတ်စွာဘုရား သက်တော်ရွယ်တော်လည်း ကြီးလာတဲ့အခါ ပရိသတ်အလယ် ဘုရား တရားဟောနေတဲ့အချိန် "ပရိသတ်ကို သူလွှဲပါ၊ သူတာဝန်ယူပြီး ခေါင်းဆောင်လုပ်ပါ့မယ်၊ အရှင်ဘုရား အသက်ကြီးပြီ" တဲ့။

www.dhammadownload.com

အဲဒီကျတော့ မြတ်စွာဘုရားက အမိန့်ရှိလိုက်တဲ့အထဲမှာ "သူများထွေးတဲ့ တံတွေးကို မျိုချင်တာလား" ဆိုတဲ့ စကားလုံးလေး သုံးလိုက်တယ်။ အဲဒီမှာ နာကြည်းမှုက ပိုပြီးပြင်းထန်လာတယ်၊ နောက်ဆုံး ဘုရားကို ရန်လုပ်တာ အားလုံး အသိပဲနော်။

အဲဒီ ရန်လုပ်သွားတဲ့တဲ့ဒေဝဒတ်ဟာ အခု ဘယ်အခြေအနေရောက်တုန်း ဆိုရင် အဝီစိငရဲမှာခံနေရတယ်။ ရန်လုပ်တုန်းကဒီဘဝလုပ်တာ၊ ခံတော့ နောက်ဘဝမှာ သွားခံရတယ်၊ ဘာလို့တုန်း၊ တစ်ယောက်ထဲလား နှစ်ယောက်လား၊ အတိအကျ တစ်ယောက်ထဲတော့ ဟုတ်ရဲ့လား၊ ရန်လုပ်တုန်းက ဒီဘဝ ရုပ်နာမ်တွေကလုပ်တာ၊ ခံရတော့ နောက်ဘဝ ရုပ်နာမ်တွေခံရတာ၊ ဘာကြောင့် ခံရတာတုန်းဆိုရင် အကြောင်းအကျိုးတွေ ဆက်စပ်နေလို့။ ဆက်စပ်မှုဆိုတာ အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်နေတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကိုပြောတာ။

ဖြစ်စဉ်ကြီးတစ်ခု

ဘဝကူးတယ်ဆိုတာကလည်းအဲဒီလိုပဲ။ ဖြစ်စဉ်ကြီးတစ်ခုဟာ စပ်နေတယ်။ ကြားထဲမှာ အပြတ်မရှိအောင် စပ်နေတယ်၊ ခုနက ပထမခြေလှမ်းသည် ဒုတိယခြေလှမ်းနဲ့တစ်ဆက်တည်း၊ အဲဒီလို စပ်နေတယ်။ နွားနို့ကနေဒိန်ချဉ်၊ ဒိန်ချဉ်ကနေ ရက်တက် ဖြစ်တယ်၊ ထောပတ်ဖြစ်လာတယ်၊ ဆီဦး ဖြစ်လာတယ်၊ ဆက်မနေဘူးလား။ ဒီဖြစ်စဉ်က စပ်နေသည့်အတွက်ကြောင့် တစ်ခုလည်း မဟုတ်ဘူး၊ တစ်ခြားလည်း မဟုတ်ဘူး၊ ဒီအဖြေမျိုးပဲ ဖြေလို့ရတယ်။ ဒီ အပိုင်းအခြားကို မမြင်တဲ့ မိလိန္ဒမင်းကြီးက တစ်ခြားစီလို့ဖြေတယ်။

အဲဒီတော့ ရှင်နာဂသိန်က မှန်မှန်ကန်ကန်ဖြေတယ်။ **'နစောသော၊ နစအညော'** သူလည်းမဟုတ် တစ်ခြားသူလည်းမဟုတ်။ ဘာ့ကြောင့် သူမဟုတ်သလဲဆိုရင် ဒီပုဂ္ဂိုလ်က ဟိုပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သွားတာ မဟုတ်ဘူး၊ နောက်ဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်းပဲ ဒီပုဂ္ဂိုလ် အတိအကျ မဟုတ်ဘူးတဲ့။ အဲဒီတော့ မတင်မကျ ဖြေထားတယ်လို့ မအောက်မေ့နဲ့နော်။ ပြောမယ်ဆိုရင် တစ်ခုနဲ့တစ်ခု အကြောင်းအကျိုးအနေနဲ့ ဆက်စပ်နေတာတဲ့။ ဒါကြောင့်မို့ သူလည်းမဟုတ်ဘူး၊ တစ်ခြားသူလည်း မဟုတ်ဘူးလို့ ဒီစကားကိုသုံးပြီး ဖြေရတယ်။

www.dhammadownload.com

အဲဒီလို ဖြစ်ပျက်အစဉ်ကို မြင်တာဟာ အနိစ္စလက္ခဏာကို ရှင်းရှင်းကြီး မြင်တာပဲ။ အဲဒီလို အနိစ္စလက္ခဏာကိုမြင်လို့ရှိရင် ဖြစ်စဉ်ကြီးတစ်ခုကို ဖျက်လိုက်နိုင်တယ်။ ဘာနဲ့ဖျက်တုန်းဆိုရင် **ဥဒယဗ္ဗယ မနသိကာရ** နဲ့ဖျက်တယ်။ ဖြစ်မှုပျက်မှုတွေကို မြင်လို့ရှိရင် **သန္ဋတိ** ဆိုတဲ့ ဖြစ်စဉ်ကြီးတစ်ခုဟာ ဖြစ်ပျက်အစဉ်တန်းမျှသာ ဖြစ်တယ်လို့ သဘောပေါက်လာတယ်။ ဖြစ်မှုပျက်မှုတွေ စုဝေးနေတယ် ဆိုတာကို သဘောပေါက်လာတဲ့အတွက်ကြောင့် အဲဒီဖြစ်မှုပျက်မှုကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားတတ်လာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဖြစ်စဉ်ကြီးကို ပယ်ရှားလိုက်နိုင်တယ်။ အနိစ္စလက္ခဏာ ဖြစ်ပြီးပျက်သွားတယ်။

ဖယောင်းတိုင်မီးဥပမာနဲ့ဆိုရင်ထင်ရှားတယ်၊ တစ်ညလုံးခံတဲ့ဖယောင်းတိုင်ထွန်းထားတယ်။ စပြီးထွန်းတဲ့မီးတောက်နဲ့ ညသန်းခေါင်ကမီးတောက်နဲ့ တူသလား မတူဘူးလား။ မတူဘူးနော်။ ပထမယာမ် မီးတောက်က ပထမပိုင်းက ဆီလေးနဲ့ မီးစာလေးပေါ်မှာရှိတယ်၊ ဒုတိယယာမ်ကျတော့ နောက်ထပ်ဆီလည်း ပြောင်းသွားပြီ၊ မီးစာလည်းပြောင်းသွားပြီ။ နံနက်မိုးသောက်အလင်းရောက်တဲ့အခါ ကုန်ခါနီးကျတော့ကော ကုန်ခါနီးဆိုနဲ့ ကုန်ခါနီးမီးစာရဲ့မီးတောက်မဖြစ်ဘူးလား၊ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ပထမယာမ်ကမီးလို့လည်းပြောစရာမရှိဘူး၊ တစ်ခြားလို့လည်း ပြောစရာမရှိဘူး၊ အဲဒါကို **နစသော၊ နစအညော**၊ ဒါလည်းမဟုတ်၊ တစ်ခြားဟာလည်း မဟုတ်လို့ ဟောတာပါ။ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်တစ်ခုကို ကျင့်မယ်ဆိုရင် ဒီအဖြေရဲ့ သဘာဝအဓိပ္ပာယ်ကို ရှင်းရှင်းသိမြင်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

တရားနာ ပရိသတ် အပေါင်းတို့၊ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း တစ်ထောင်ကျော် နှစ်ထောင်နီးပါးက ပညာရှိ အရှင်နာဂသိန်မထေရ် ရှင်းလင်းဟောပြသွားတဲ့ သဘာဝဖြစ်စဉ်ကြီးတစ်ခုရဲ့ အနေထားကို မြင်နိုင်အောင် **"နစသော၊ နစအညော"** ဆိုတဲ့ တရားကို ရှင်းလင်းပြခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ တရားချစ်ခင် သူတော်စင် ပရိသတ်တို့သည် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာတော်ကြီးနဲ့ ကြုံတဲ့အခါ အမြင်မှန်ဖို့နဲ့ သံသယကင်းဖို့အတွက် ဓမ္မကို ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

www.dhammadownload.com

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၃ ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၁ ခုနှစ်၊ တန်ခူးလပြည့်ကျော် (၇)ရက်၊ ရန်ကုန်တိုင်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ မင်္ဂလာဈေး ဓမ္မာရုံကြီးအတွင်းဝယ် ဆင်ယင်ကျင်းပ ပြုလုပ်အပ်သည့် ဓမ္မဗိမတိ တရားအလှူတော် (၆)နှစ်ပြည့် အထူးတရားပွဲ၌ ဟောကြားအပ်သော **"လူတိုင်းကျင့်ရန် သတိပဋ္ဌာန်"** တရားဒေသနာတော်။

လူတိုင်းကျင့်ရန် သတိပဋ္ဌာန်

သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကျင့်ရမှာလဲလို့ဆိုရင် လူတိုင်းကျင့်ရမှာပါ။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ သတိပဋ္ဌာနသုတ်တွေဟာ အဂ်ိုတ္တရနိကာယ် သတိပဋ္ဌာနဝဂ္ဂမှာလည်း ပါရှိတယ်။ အေး- လူသိများတဲ့ သတိပဋ္ဌာနသုတ်ကြီးကတော့ ဒီဃနိကာယ်မှာလာတဲ့ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်နဲ့ မဇ္ဈိမနိကာယ်မှာလာတဲ့ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ အဲဒီ(၂)သုတ်ပဲဖြစ်တယ်။ တစ်ဖန် သံယုတ္တနိကာယ်မှာ သတိပဋ္ဌာနသံယုတ်ဆိုတာ ပါရှိတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်အကြောင်းနဲ့ စပ်လျဉ်းပြီး သုတ်အတိုလေးတွေ ဟောထားတယ်။

သတိပဋ္ဌာန်တရားဆိုတာ ပုထုဇဉ်တွေ ကျင့်ရမှာလား (သို့မဟုတ်) သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်ဖြစ်ပြီးမှ ကျင့်ရမှာလားလို့ ယုံမှားသံသယ ဖြစ်တာတွေရှိတယ်။ အချို့အချို့စာအုပ်တွေမှာ ပုထုဇဉ်တွေမကျင့်ရဘူးလို့တောင် ရေးထားတာရှိတယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ သုတ္တန်တွေကိုကြည့်ရင် သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာ လူတိုင်းကျင့်ရမှာ။ လူတိုင်း ကျင့်ရမယ်ဆိုတာ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်ပဲဖြစ်ဖြစ် သတိပဋ္ဌာန်ကိုမကျင့်ဘဲနဲ့ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကိုမရဘူးလို့ ဆိုလိုတယ်။ အဲဒါ အထောက်အထားမရှိဘဲပြောတာမဟုတ်ဘူး၊ ပိဋကတ်စာပေကို သေချာစွာလေ့လာကြည့်မယ်ဆိုရင် အထောက်အထားတွေ တွေ့နိုင်တယ်။

နာလန္ဒသုတ်

သတိပဋ္ဌာနသံယုတ်မှာ **"နာလန္ဒသုတ်"** ဆိုတာရှိတယ်။ အဲဒီသုတ်နဲ့ အလားတူ အဓိပ္ပာယ်ပါရှိတဲ့ စကားရပ်တွေ မဟာပရိနိဗ္ဗာနသုတ်မှာလည်းပါတယ်။ အဲဒီသုတ်ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်အကျဉ်းချုပ် ပြောရမယ်ဆိုရင် ရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်မြတ်

www.dhammadownload.com

က မြတ်စွာဘုရားကိုလျှောက်တယ်။ "အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော်ရဲ့စိတ်ထဲမှာ ဒီလို ယုံကြည်ချက်ရှိပါတယ်။ သမ္မောဓိဉာဏ်နဲ့ ပတ်သက်လာရင် မြတ်စွာဘုရားထက် သာလွန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ အတိတ်ကလည်း မရှိခဲ့ဘူး၊ အနာဂတ်မှာလည်း ရှိမှာမဟုတ် ဘူး၊ ပစ္စုပ္ပန်မှာလည်း မရှိဘူး" ဒီလိုလျှောက်တဲ့အခါ မြတ်စွာဘုရားက ဘာအမိန့် ရှိတုန်း ဆိုလို့ရှိရင် "သာရိပုတ္တရာ၊ သင့်မှာ အတိတ်၊ အနာဂတ် ဘုရားရှင်တွေရဲ့ စိတ်ကို သိနိုင်တဲ့ စေတောပရိယဉာဏ်ရှိလို့ ဒီလိုရဲတင်းတဲ့စကား ပြောတာလား" တဲ့။ စေတောပရိယဉာဏ်မရှိဘဲနဲ့ ဒီလိုပြောလို့မရဘူးပေါ့။ စေတောပရိယဉာဏ် ရှိပြီး အတိတ်မှာပွင့်ခဲ့တဲ့ ဘုရားရှင်တွေရဲ့စိတ်ကိုသိလို့ အနာဂတ်မှာပွင့်လတ္တံ့ဖြစ်တဲ့ ဘုရားရှင်တွေရဲ့စိတ်ကိုသိလို့ ဒီလိုရဲတင်းတဲ့စကား ပြောတာလားလို့ဆိုတော့ "အရှင် ဘုရား၊ စေတောပရိယဉာဏ်နဲ့ သိနိုင်တဲ့စွမ်းအား တပည့်တော်မှာမရှိပါဘူး၊ သို့သော်လည်း တပည့်တော်မှာ **ဓမ္မန္ဒယ** လို့ခေါ်တဲ့ အနုမာနဉာဏ်ရှိပါတယ်။ ကြောင်းကျိုးဆင်ခြင်တတ်တဲ့ အသိဉာဏ်ရှိပါတယ်။ အဲဒီအသိဉာဏ်နဲ့တပည့်တော်ဟာ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ဆုံးဖြတ်ပြီးပြောတာ ဖြစ်ပါတယ်"

အဲဒီမှာ ရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်မြတ်က ဥပမာနဲ့ လျှောက်ထားတယ်။ "နယ်ခြားဒေသက ကင်းမြို့လေးတစ်မြို့ကို တစ်ဖက်ရန်သူတွေ မဝင်နိုင်အောင် တံခါးပေါက်တစ်ပေါက်တည်းထားပြီး တံတိုင်းလုံလုံခြုံခြုံနဲ့ တည်ဆောက်ထားပါ တယ်။ ကင်းစခန်းမြို့လေး တစ်မြို့ပါ။ အဲဒီ မြို့လေးမှာ စဉ်းစားဉာဏ်ရှိပြီး လိမ္မာ ပါးနပ်လှတဲ့ တံခါးမှူးကြီးတစ်ဦးခန့်ထားပါတယ်။ အဲဒီတံခါးမှူးကြီးက မြို့တံတိုင်းကို လှည့်ပတ်ပြီး စစ်ဆေးတဲ့အခါ တံခါးပေါက်ကြီးကလွဲလို့ ဘယ်နေရာမှ အပေါက် မရှိဘူး။ နောက်ဆုံးမှာ ကြောင်ကလေးတစ်ကောင် ထွက်သာလောက်အောင် တောင်မှ အပေါက်မတွေ့ဘူးတဲ့။ တံတိုင်းဟာ အလွန်လုံခြုံစေ့စပ်တယ်။ အဲဒါကို ကြည့်ပြီး သူဘယ်လိုဆုံးဖြတ်သလဲဆိုရင် အေး၊ ဒီမြို့ထဲဝင်သမျှ သတ္တဝါအားလုံးဟာ ဟောဒီတံခါးပေါက်တစ်ခုတည်းကဝင်ကြတာပဲလို့ ဒီလိုဆုံးဖြတ်သလို တပည့်တော် မှာ ကြောင်းကျိုးဆင်ခြင်နိုင်တဲ့ အနုမာနဉာဏ် ရှိပါတယ်ဘုရား" တဲ့။

ဘယ်လို ကြောင်းကျိုးဆင်ခြင်တာတုန်းဆိုရင် လောကမှာ ပွင့်တော်မူတဲ့ ဘုရားမှန်သမျှဟာ စိတ်ရဲ့ အညစ်အကြေးဖြစ်တဲ့၊ စိတ်ကို ညစ်နွမ်းစေတတ်တဲ့၊ ပညာကို အားပျော့သွားစေတတ်တဲ့ နီဝရဏတရား(၅)ပါးကို ဖယ်ရှားရမယ်။ သတိပဋ္ဌာန်အာရုံ(၄)ပါးပေါ်မှာ စိတ်ကိုတည်ဆောက်ပြီး ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါးကို ပွားများ

www.dhammadownload.com

ပြီးတော့မှ ဘုရားဖြစ်ကြတာချည်းပါပဲ။ ဘယ်ဘုရားဖြစ်ဖြစ် ဒီလမ်းကပဲ အားလုံး သွားကြတယ်။

အရှင်သာရိပုတ္တရာ လျှောက်တဲ့အထဲမှာ သေချာကြည့်မယ်ဆိုရင် သမာဓိ စွမ်းအားဖြင့် နိဝရဏတရား(၅)ပါးကို ဖယ်ရှားရမယ်။ သတိပဋ္ဌာန်တရား(၄)ပါး အပေါ်မှာ စိတ်ကိုအခြေစိုက်ပြီး ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါးပွားရမယ်၊ ဒါမှသာလျှင် တရားထူး တရားမြတ် ရရမယ်လို့ အဲဒီသုတ္တန်မှာဟောထားတာဖြစ်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားက သာဓုခေါ်ပြီး "ငါဘုရားအပေါ်မှာ သံသယရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ သံသယကင်းသွားအောင် ပရိသတ်(၄)ပါးမှာ မကြာမကြာဟောပေးပါ" လို့ တိုက်တွန်းတယ်။

သို့သော် အဲဒီစကားနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ အနောက်တိုင်းက စာရေးဆရာ တစ်ဦးက သူလိုချင်တဲ့အချက်ကိုသာ ဖြတ်ယူပြီး "သမ္မောဓိဉာဏ်အရာမှာ ဘုရားနဲ့ တူတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဘယ်တုန်းကမှမပေါ်ခဲ့ဘူးဆိုတဲ့စကားကိုပြောလို့ ရှင်သာရိပုတ္တရာဟာ အကြိမ်းအမောင်းခံရတယ်" လို့ ရေးထားတယ်။ မမှန်မကန် ရေးထားတာသာ ဖြစ်တယ်။ မူရင်းစာပေကိုမသိဘူးဆိုရင်အဲဒီစာအုပ်ဖတ်လိုက်တာနဲ့ ရှင်သာရိပုတ္တရာ ဟာ ဒီစကားပြောမိလို့ ဘုရားရဲ့ အကြိမ်းအမောင်းခံရတယ်လို့ မှတ်ယူသွားကြမှာပဲ။ မဟုတ်ဘူးနော်။ မြတ်စွာဘုရားက ရှင်းပြစေချင်တဲ့ အဓိပ္ပာယ်နဲ့ "မင်းမှာ စေတောပရိယဉာဏ် ရှိရဲ့လား၊ မရှိဘူးဆိုရင် ဒီလို ရဲတင်းတဲ့စကား ဘာကြောင့် ပြောနိုင်သလဲ" မေးတာဖြစ်တယ်။ အဲဒီတော့ ရှင်သာရိပုတ္တရာက ရှင်းပြတယ်။ **ဓမ္မန္ဒယ** လို့ခေါ်တဲ့ အနုမာနဉာဏ် သူ့မှာရှိပါတယ်လို့ရှင်းပြတော့ မြတ်စွာဘုရားက သာဓုခေါ်ပါတယ်။

အဲဒီလို နိဂုံးဆွဲတာကိုမရေးဘဲနဲ့ ရှင်သာရိပုတ္တရာဟာ ဘုရားရှင်ကို အလွန် အမင်း ချီးမွမ်းလို့ အကြိမ်းအမောင်းခံရတယ်ဆိုပြီး ရေးသားတာဟာ မမှန်မကန် ရေးသားချက်ပဲဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ Buddhism လို့ ရေးထားတဲ့ စာအုပ်တိုင်းဟာ မှန်ကန်တဲ့စာအုပ်တွေမဟုတ်ဘူး၊ သူတို့ရဲ့ ထင်မြင်ချက်တွေကို ရေးသားထားတာ ဖြစ်လို့ မူရင်းသုတ္တန်တွေကို ရှာဖွေပြီးဖတ်သင့်တယ်။

အဲဒီသုတ္တန်ကို ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် ဘုရားဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းဟာ နိဝရဏ တရား(၅)ပါးကို ဖယ်ရှားပြီး သတိပဋ္ဌာန်တရား(၄)ပါးပေါ်မှာ စိတ်ကို ကောင်းစွာ တည်ဆောက်ပြီး ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါးပွားမှ ဘုရားဖြစ်တယ်ဆိုတော့ ဘုရားဖြစ်တဲ့ လမ်းကြောင်းကလည်း ဒီလမ်းကြောင်းသာဖြစ်တယ်။

www.dhammadownload.com

ဥတ္တိယသုတ်

ဒါနဲ့ အလားတူ **ဥတ္တိယသုတ်** မှာလည်းပဲ မြတ်စွာဘုရားအား ရှင်အာနန္ဒက လျှောက်ထားတဲ့ စကားလေးတစ်ခုရှိတယ်။ လောကကြီးက ထွက်မြောက်သွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းဟာ နိဝရဏတရား(၅)ပါးကို ဖယ်ရှားပြီး သတိပဋ္ဌာန်တရား(၄)ပါးပေါ်မှာ စိတ်ကိုအခြေစိုက်ကာ ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါး ပွားပြီးမှသာ လောကကြီးက လွတ်မြောက်နိုင်တယ်လို့။ ဒီအတိုင်းပဲ တစ်ထပ်တည်း ဆိုထားတယ်။

အဲဒီတော့ သတိပဋ္ဌာန်တရားအားမထုတ်ဘဲနဲ့ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ရတယ်ဆိုတာ ရှိကိုမရှိဘူး။ အေး၊ တစ်ချို့က ပြောကောင်းပြောလိမ့်မယ်၊ ဝိသာခါဟာ (၇)နှစ်သမီး အရွယ်မှာ မြတ်စွာဘုရား တရားဟောလိုက်တာနဲ့ သောတာပန်ဖြစ်တာ၊ ဘယ်မှာ သတိပဋ္ဌာန် ကျင့်လိုက်ရတုန်းလို့၊ ကျင့်တာပေါ့။ ဘယ်အချိန်ကျင့်တာတုန်းဆိုရင် တရားနာတဲ့အချိန် ကျင့်တာပဲ။ တရားကို အာရုံစိုက်ပြီး နားထောင်နေတာဟာ အဲဒီအချိန်မှာ ကျင့်နေတာပဲ။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ တရားကို အာရုံစိုက်ပြီး နာနေတဲ့အချိန်မှာ စိတ်ကို ထိုတရားအာရုံကနေပြီးတော့ တခြားမရောက်စေရင် လောဘလဲ မဖြစ်ဘူး၊ ဒေါသလဲ မဖြစ်ဘူး၊ မောဟလည်း မဖြစ်ဘူး၊ အသိဉာဏ်တွေဟာ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ရှင်းပြတဲ့စကားနောက်လိုက်ပြီး ပွင့်လင်း၊ ပွင့်လင်းသွားလို့ သောတာပန်ဖြစ်တာပေါ့။ အဲဒါလည်း ဝိသာခါရဲ့စိတ်ဟာ သတိပဋ္ဌာန်တရား(၄)ပါးပေါ်မှာ အာရုံစိုက်တာပဲဖြစ်တယ်။

အေး၊ ဒါကြောင့်မို့ နိဝရဏတရားတွေကို မဖယ်ရှားဘဲ၊ သတိပဋ္ဌာန်တရားပေါ်မှာ စိတ်ကိုအခြေမစိုက်ဘဲနဲ့ မရပါဘူး၊ ကြည့်လေ၊ မြတ်စွာဘုရားက ခန္ဓာငါးပါးကို ရှင်းပြတယ်လို့ ဆိုလို့ရှိရင် ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ စိတ်အကြောင်းကို ရှင်းပြနေတာကို အာရုံစိုက်နေရင် စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ပေါ့။ ဝေဒနာအကြောင်း ရှင်းပြနေတာကို အာရုံစိုက်ရင် ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ပဲလေ။ အေး၊ အဲဒီအထဲမှာ အာနာပါတို့ အခြားအကြောင်းတွေကို ရှင်းပြမယ်၊ ကာယနဲ့ပတ်သက်တာတွေကို ရှင်းပြမယ်ဆိုရင် ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ဖြစ်တာပေါ့။

သုတ္တန်တွေမှာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဒီလိုဆိုထားတာရှိတယ်။ နိဗ္ဗာန်တံခါးကြီးကို ဝင်ရောက်ချင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း၊ နိဗ္ဗာန်ရောက်တဲ့လမ်းမပေါ်ကို လျှောက်လှမ်းချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုလိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းဟာ သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်တွေကို ရှောင်လွှဲလို့မရဘူးလို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

www.dhammadownload.com

အေး၊ တချို့စာအုပ်တွေက ရေးတယ်ပေါ့။ "သတိပဋ္ဌာန်တရားဟာ ဒိဋ္ဌိသတ်တရား မဟုတ်ဘူး၊ တဏှာသတ်တဲ့တရား" တဲ့။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့တရားဟာ ဘယ်တရားပဲဖြစ်ဖြစ် ဒိဋ္ဌိလည်းသတ်တာပဲ၊ တဏှာလည်း သတ်တာပဲ။ သတ်တယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ အပြည့်အဝ အကုန်လုံးဖယ်ရှားတာနဲ့ တချို့နေရာမှာ တစ်စိတ်တစ်ဒေသ ဖယ်ရှားတာကိုဆိုလိုတယ်။ ဆိုပါစို့၊ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဒိဋ္ဌိနဲ့ဝိစိကိစ္ဆာကိုသာ ဖယ်တာလားဆိုတော့ မဟုတ်ဘူး၊ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်က တဏှာကိုလည်း ဖယ်ရှားတယ်၊ ဒေါသကိုလည်း ဖယ်ရှားတယ်၊ မောဟကိုလည်း ဖယ်ရှားတယ်။ သို့သော် တဏှာ၊ ဒေါသ၊ မောဟတို့ကို ဖယ်ရှားတဲ့အခါ အပါယ်ကျစေနိုင်တဲ့ စွမ်းအားရှိတဲ့ တဏှာ၊ အပါယ်ချနိုင်လောက်အောင် ပြင်းထန်တဲ့ဒေါသ၊ အပါယ်ကို ချနိုင်လောက်အောင် စွမ်းအားရှိတဲ့ မောဟကိုသာဖယ်တာ။ အပါယ် မချနိုင်သေးတာတော့ ကျန်သေးတာပေါ့။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်တွေဟာ ဘယ်တရားပဲဖြစ်ဖြစ် ကိလေသာပယ်တာချည်းပဲ၊ မပယ်တဲ့တရား မရှိဘူး။

ဒါကြောင့်မို့ မမှန်မကန် ကိုယ့်ရဲ့အာဘော်တွေနဲ့ရေးသားတဲ့ စာအုပ်မျိုးတွေကိုတော့ မဖတ်သင့်ဘူးပေါ့။ ဖတ်မယ်ဆိုရင် ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဇဝေဇဝါဖြစ်ပြီးတော့ အမှန်တရားကနေ ဝေးသွားနိုင်တယ်။

"ဘုရားအဆူဆူဟာ နိဝရဏတရား(၅)ပါးကို ဖယ်ရှားလို့၊ သတိပဋ္ဌာန်တရား(၄)ပါးပေါ်မှာ စိတ်ကိုအခြေစိုက်လို့၊ ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါး ပွားပြီးတော့မှ အသိဉာဏ်ထူးတွေကို ရကြတာဖြစ်တယ်"

အဲဒီ ပါဠိမှာဘယ်လိုဆိုထားတုန်းဆိုရင် "**ပဋ္ဌ နိဝရဏေ ပဟာယ စေတသော ဥပက္ကိလေသေ ပညာယ ဒုဗ္ဗလီကရဏေ**" တဲ့။ ဆိုလိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်က **စေတသော ဥပက္ကိလေသေ** = စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးများဖြစ်နေတဲ့၊ **ပညာယ ဒုဗ္ဗလီကရဏေ** = ပညာအားကို ပျော့သွားအောင် ပြုနိုင်တဲ့၊ **ပဋ္ဌ နိဝရဏေ ပဟာယ** = နိဝရဏတရား(၅)ပါးကို ဖယ်ရှား၍၊ **စတူသု သတိပဋ္ဌာနေသု သုပ္ပ တိဋ္ဌိတစိတ္တာ** = သတိပဋ္ဌာန်တရား(၄)ပါးပေါ်မှာ ကြံ့ကြံ့ခိုင်ခိုင် ရပ်တည်တဲ့စိတ်ရှိပြီးတဲ့အခါမှာ **သတ္တဟောဇ္ဈင်္ဂေ** = ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါးတို့ကို၊ **ယထာဘူတံ ဘာဝေတွာ** = မှန်မှန်ကန်ကန် ပွားစေပြီးတော့မှ၊ **အနုတ္တရံ အဘိသမ္ဗောဓိ အဘိသမ္ဗုဇ္ဈိသု** = ထူးခြားတဲ့ အဘိသမ္ဗောဓိဉာဏ်ကြီးကို ထိုးထွင်းပြီးသိတော်မူကြတယ်တဲ့။

www.dhammadownload.com

ဘုရားဖြစ်အောင်ကျင့်တာလည်း ဒီတရားပဲ၊ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကျင့်ရတာလည်း ဒီတရားပါပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ သတိပဋ္ဌာန်နဲ့ ပတ်သက်လာရင် ဘယ်သူတွေကျင့်ရမှာလဲဆိုတော့ အားလုံးပဲကျင့်ရမှာပဲ။ လူတိုင်းကျင့်ရမယ့်တရား ဖြစ်တယ်ပေါ့။

သတိပဋ္ဌာနသံယုတ် ပဒေသသုတ်

အဲဒါနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဒို့ထက်ထင်ရှားတဲ့ သုတ္တန်တစ်ခုကို ပြောမယ်၊ ရှင်သာရိပုတ္တရာနဲ့အရှင်အနုရုဒ္ဓါတို့ရဲ့တရားဆွေးနွေးခန်းကလေးမှာ ရှင်သာရိပုတ္တရာကမေးတယ်၊ အရှင်အနုရုဒ္ဓါက ဖြေတယ်။ ရှင်သာရိပုတ္တရာ မေးတာက "ငါ့ရှင် အနုရုဒ္ဓါ၊ သေက္ခ၊ သေက္ခနဲ့ပြောကြတယ်၊ ဘယ်လိုအတိုင်းအတာနဲ့မှ သေက္ခပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်နိုင်သလဲ"

အဲဒီမှာနားလည်ရမှာက သေက္ခပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ ကျင့်ဆဲပုဂ္ဂိုလ်၊ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်ကို ခေါ်တာလဲဆိုရင် သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်(၃)ဦးကို သေက္ခပုဂ္ဂိုလ်လို့ခေါ်တယ်။ ရဟန္တာကျတော့ အသေက္ခပုဂ္ဂိုလ်၊ အကျင့်ရဲ့အပြီးအဆုံးကို ရောက်သွားပြီ၊ ဒီလိုပြောတာပေါ့။

အဲဒီတော့ အရှင်အနုရုဒ္ဓါက ရှင်သာရိပုတ္တရာရဲ့အမေးကို ဖြေတယ်။ "သတိပဋ္ဌာန်တရား(၄)ပါးကို တစ်စိတ်တစ်ဒေသပွားပြီးလို့ သူ့ကို သေက္ခ ပုဂ္ဂိုလ်လို့ခေါ်တယ်"

ဩော်၊ သတိပဋ္ဌာန်တရား (၄)ပါးကို ပွားပြီးပြီ၊ ဒါပေမယ့် အပြည့်အစုံ မပွားရသေးဘူး၊ တစ်စိတ်တစ်ဒေသပဲ ပွားရသေးတယ်။ သူပွားတာက သောတာပန်ဖြစ်ရုံ၊ သကဒါဂါမ်ဖြစ်ရုံ၊ အနာဂါမ်ဖြစ်ရုံပဲ ပွားရသေးတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်ပဲ ဖြစ်သေးတယ်၊ ဒီလိုဆိုလိုတာ။

"အသေက္ခပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ ဘယ်အတိုင်းအတာနဲ့မှ ခေါ်တာတုန်း" ဆိုတော့ သတိပဋ္ဌာန်တရား(၄)ပါးကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ပွားများပြီးတဲ့အခါ အသေက္ခပုဂ္ဂိုလ်လို့ဆိုတယ်၊ အဲဒီတော့ ရဟန္တာဖြစ်ဖို့လည်း သတိပဋ္ဌာန် ပွားရတာပဲ၊ သောတာပန်ဖြစ်ဖို့လည်း သတိပဋ္ဌာန်ပွားရတာပဲ။

အေး-တချို့က သတိပဋ္ဌာန်တရားဆိုတာဟာ ပုထုဇဉ်တွေ မပွားရဘူး၊ သက္ကာယဒိဋ္ဌိပြုတ်ပြီးသား ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှသာပွားရတယ်လို့ယူဆပြီး ရေးသားကြတယ်။ အဲဒီလို စာအုပ်မျိုးကိုတော့ မဖတ်ထိုက်ဘူးပေါ့။ ဖတ်ရင် ကိုယ့်ခေါင်းထဲမှာ အမှိုက်သရိုက်တွေ ထည့်လိုက်သလို ဖြစ်သွားမယ်။ ကြာလာရင် ခေါင်းဟာ အမှိုက်ပုံကြီး

www.dhammadownload.com

ဖြစ်နေမယ်။ ရှုတ်ထွေးမှုတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။ အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ မူရင်းတရားကိုပဲ သိဖို့လိုတယ်။ ကိုယ့်အတွေးတွေ၊ ကိုယ့်ယူဆချက်တွေနဲ့ရောပြီး ရေးထားတဲ့ စာအုပ်မျိုးဆိုရင် ဘယ်စာအုပ်မှ မဖတ်သင့်ဘူး၊ ဖတ်လို့ရှိရင် မှားမှား ယွင်းယွင်းတွေ ဖြစ်သွားနိုင်တယ်ပေါ့။

အဲ- တချို့စာအုပ်မှာရေးတယ်၊ သတိပဋ္ဌာန်တရားက ဒိဋ္ဌိသတ်တရား မဟုတ်ဘူး၊ သတိပဋ္ဌာန်တရားဟာ တဏှာသတ်တရားသာ ဖြစ်တယ်လို့ ဒီလိုဟောထားတာရှိသေးတယ်။ ဒါဟာ သူတို့ရဲ့ အယူအဆသက်သက်ပဲ။

သာလသုတ်

ကြည့်၊ ဒီထက်သေချာတဲ့ သုတ္တန်တစ်ခုဟာ သတိပဋ္ဌာနသံယုတ်မှာပဲ လာတယ်။ **"သာလသုတ်"** တဲ့။ မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်က သာလာဆိုတဲ့ ပုဏ္ဏားရွာမှာနေတဲ့အချိန်မှာ ဟောခဲ့တဲ့သုတ်ဖြစ်တယ်။ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ဘယ်သူတွေပွားရတာတုန်းလို့ ဆိုတဲ့အခါမှာ မြတ်စွာဘုရားက သာသနာ့ဘောင်ဝင်လာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း၊ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းကို သတိပဋ္ဌာန်တရားပွားများဖို့ တိုက်တွန်းနှိုးဆော်ပေးရမယ်တဲ့။ အဲဒီ ရှင်ငယ်ရဟန်းတွေဟာ သတိပဋ္ဌာန်တရားကိုပွားရမယ်။ ဘယ်လိုရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ပွားရတာတုန်းဆိုရင် သတိပဋ္ဌာန်ရဲ့အာရုံကို ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မ ဆိုတဲ့ လေးမျိုးပေးထားတယ်။ ကာယရဲ့ သဘာဝ၊ ဝေဒနာရဲ့ သဘာဝ၊ စိတ်ရဲ့ သဘာဝ၊ ဓမ္မရဲ့ သဘာဝတွေကို မှန်မှန်ကန်ကန် သိဖို့အတွက်ရာ သတိပဋ္ဌာန်တရားပွားရမယ်။ ဒါ ပုထုဇဉ်ကို ပွားခိုင်းတာ။

ဒါဖြင့် ပုထုဇဉ်ဘဝလွန်မြောက်သွားလို့ သေက္ခပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သွားပြီ၊ သောတာပန်ဖြစ်သွားပြီ၊ သကဒါဂါမ် ဖြစ်သွားပြီ၊ အနာဂါမ်ဖြစ်သွားပြီ ဆိုလို့ရှိရင်ကော မပွားရဘူးလားဆိုတော့ ပွားရမယ်တဲ့။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေကို အဲဒီမှာ ဒုတိယအနေနဲ့ မြတ်စွာဘုရားက **"သေခါ အပ္ပတ္တမာနသာ အနုတ္တရံ ယောဂက္ခေမံ ပတ္ထယ မာနာ"** ရဟန်းတော်တွေထဲမှာ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက သောတာပန် ဖြစ်သွားတယ်၊ တချို့က သကဒါဂါမ်၊ တချို့က အနာဂါမ်ဖြစ်တယ်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း သတိပဋ္ဌာန်တရားပွားရမယ်တဲ့။ သတိပဋ္ဌာန်ကိုပဲ ကျင့်ရမယ်တဲ့။ ဘာအတွက် ကျင့်တာတုန်းဆိုတော့ ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မ တရားတွေကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြားသိအောင် ကျင့်ရမယ်။ ခုနတုန်းက စကားနဲ့မတူဘူး။ ခုနက ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မ တို့ကို ယထာဘူတသိအောင် ကျင့်ရမယ်။ အခုဟာက ပိုင်းပိုင်းခြားခြားသိအောင်ကျင့်ရမယ်။ ရဟန္တာ

www.dhammadownload.com

မဖြစ်သေးရင် အကုန်လုံးမသိသေးဘူး၊ တစ်စိတ်တစ်ဒေသသာ သိသေးတယ်ပေါ့၊ ဒီအဓိပ္ပာယ်နဲ့ပြောတာ။

ဒါဖြင့် ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ရောဆိုတော့ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်လည်း သတိပဋ္ဌာန်ကိုပဲ ပွားရမှာပဲ။ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ကိုသရုပ်ဖော်ထားပုံက **အရဟံ ခီဏာသဝေါ**–အာသဝေါတရားတွေကုန်သွားပြီ၊ **ဝုသိတဗြဟ္မစရိယော**–မဂ္ဂဗြဟ္မစရိယဆိုတဲ့အကျင့်ကို ကျင့်သုံးပြီးပြီ၊ **ကတကရဏီယော**–လုပ်စရာတွေအားလုံးလုပ်ပြီးပြီ၊ **ဩဟိတဘာရော**–ကိလေသာဆိုတဲ့ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးကိုလည်း ချပြီးသွားပြီ၊ **အနုပတ္တသဒတ္ထော**–မိမိရဲ့ တကယ့်အကျိုးလို့ပြောရမယ့် အရဟတ္တဖိုလ်သို့လည်း ရောက်ပြီးသွားပြီ၊ **ပရိက္ခီဏဘဝသံယောဇနော**–ဘဝနဲ့ပတ်သက်တဲ့အတွယ်အတာတွေ အားလုံးလည်းကုန်သွားပြီ၊ **သမ္မဒညာ ဝိမုတ္တော**– မှန်မှန်ကန်ကန်သိပြီးတော့ စိတ်ဟာ လုံးဝလွတ်မြောက်သွားပြီ။ အဲဒီလို ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်မျိုးရော ဘာကိုကျင့်ရမှာလည်းဆိုရင် သတိပဋ္ဌာန်ပဲ ကျင့်ပါတဲ့။

ဟော၊ သာသနာ့ဘောင်ဝင်ခါစပုဂ္ဂိုလ်လည်း သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်၊ သေက္ခပုဂ္ဂိုလ်လည်း သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်၊ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ပြီးရင်လည်း သတိပဋ္ဌာန်ပဲ ကျင့်ရမယ်တဲ့၊ ဒီလိုဆိုတာဖြစ်တယ်။

အဲဒီတော့ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေက ဘာအတွက်ကျင့်တာတုန်းဆိုတော့ ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မ ဆိုတာတွေနဲ့ ပေါင်းစပ်မှုမရှိအောင်တဲ့။ ဆိုလိုတာက သတိပဋ္ဌာန်ကို အာရုံပြုပြီး ဝိပဿနာဉာဏ်မှတစ်ဆင့်တက်ကာ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုလို့ရအောင် ကျင့်ခိုင်းတာ။ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်လည်းပဲ ဝိပဿနာရှုပြီးတော့မှ ဖလသမာပတ်ဆိုတာ ဝင်စားလို့ရတာကိုး။ နိဗ္ဗာန်နဲ့တွေ့ချင်ရင် ဒီလမ်းကပဲ ပြန်လျှောက်ရတယ်။

ဆိုပါစို့၊ ရဟန္တာ ဖြစ်သွားပြီ၊ ရဟန္တာဖြစ်သွားရင် ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ကြီးဟာ အမြဲတမ်း နိဗ္ဗာန်ကိုမြင်နေတာ မဟုတ်ဘူး။ သာမန်ကိစ္စတွေ ဆောင်ရွက်တဲ့အခါမှာ သာမန်အတွေ့အကြုံတွေပဲ မြင်နေမှာ။ ဘာထူးတုန်းဆိုရင် မြင်တဲ့အခါမှာ လောဘမဖြစ်ဘူး၊ ဒေါသမဖြစ်ဘူး၊ မောဟ မဖြစ်ဘူး၊ သတိရှိတယ်၊ အသိဉာဏ်ရှိတယ်။ ကြားတဲ့အခါမှာ လောဘမဖြစ်ဘူး၊ ဒေါသမဖြစ်ဘူး၊ မောဟမဖြစ်ဘူး၊ သတိရှိတယ်၊ အသိဉာဏ်ရှိတယ်။ ဒီလိုအခြေအနေပဲရှိတယ်။ ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့ မြင်တဲ့အာရုံပေါ်မှာကြည့်ပြီး လောဘဖြစ်တယ်၊ ဒေါသလည်းဖြစ်တယ်၊ မောဟလည်းဖြစ်တယ်၊ ကွဲပြားခြားနားမှုက ဒါပဲ။

www.dhammadownload.com

ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာလည်း မျက်စိရှိတာပဲ၊ နားရှိတာပဲ။ မျက်စိရှိတော့ မြင်စရာကိုမြင်မယ်၊ နားရှိတော့ ကြားစရာကို ကြားမယ်။ အဲဒီတော့ ကြားတဲ့အခါမှာ နှစ်သက်စရာအာရုံကို ကြားမယ်ဆိုရင် ပုထုဇဉ်တွေမှာ လောဘဖြစ်တယ်၊ ရဟန္တာတွေကျတော့ လောဘမဖြစ်ဘူး။ မနှစ်သက်စရာအာရုံတွေ့ရင်လည်း ပုထုဇဉ်တွေမှာ ဒေါသဖြစ်ပေမယ့် ရဟန္တာမှာ ဒေါသမဖြစ်ဘူး။ မသိတဲ့ မောဟဆိုလည်း ရဟန္တာမှာ မဖြစ်ဘူး။ သတိသမ္ပဇညရှိနေတယ်ပေါ့။ အဲဒီတော့ ဒီအာရုံတွေနဲ့လွတ်သွားအောင်၊ ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မ လို့ဆိုတဲ့ အာရုံတွေနဲ့လွတ်သွားအောင် ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတော့ သတိပဋ္ဌာန်အခြေစိုက်ပြီး ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ အဆင့်ဆင့်တက်သွားပြီး ဖိုလ်စိတ္တုပ္ပါဒ် ဖြစ်လာအောင် လုပ်ရမယ်။ အဲဒီအခါ ဒီ ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မ လို့ဆိုတဲ့ အာရုံတွေနဲ့လွတ်ပြီး နိဗ္ဗာန်နဲ့နေနိုင်တာဖြစ်တယ်။

အဲဒါကိုပြောတာ၊ **ကာယေန ဝိသံယုတ္တာ**-ကာယနဲ့ ယှဉ်တွဲပြီးတော့ မနေအောင်၊ ကာယဆိုတဲ့အာရုံနဲ့ တွဲစပ်ပြီးတော့မနေအောင်၊ ကွဲကွာသွားအောင်။ **ဝေဒနာယ ဝိသံယုတ္တာ**- ဝေဒနာဆိုတဲ့အာရုံနဲ့ တွဲပြီးတော့ မနေအောင်။ **စိတ္တေန ဝိသံယုတ္တာ** - စိတ္တဆိုတဲ့အာရုံနဲ့ တွဲပြီးတော့ မနေအောင်။ **ဓမ္မေန ဝိသံယုတ္တာ**- ဓမ္မဆိုတဲ့အာရုံနဲ့ တွဲပြီးတော့ မနေအောင်၊ နိဗ္ဗာန်နဲ့သာ ယှဉ်တွဲနေအောင်ဆိုပြီး သတိပဋ္ဌာန်အကျင့်ကပဲ ဝိပဿနာဉာဏ်ကိုဖြစ်စေပြီး ဖလသမာပတ် ဝင်စားရမယ်လို့ ဒီလိုပြောတာနော်။

အဲဒီတော့ နိဗ္ဗာန်ကိုအာရုံပြုနေဖို့ရာအတွက် သတိပဋ္ဌာန်ပဲကျင့်ပါလို့ **"သာလသုတ္တန်"** မှာ ဒီလိုဟောထားတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာ ဘယ်သူတွေကျင့်ရမှာလည်းဆိုရင် လူတိုင်းကျင့်ရမှာ ဖြစ်တယ်ပေါ့၊ အားလုံးကျင့်ရမယ့်တရား။

သတိပဋ္ဌာနဝဂ္ဂ

အေး၊ အဂုံတ္တရနိကာယ်မှာ ဒီ သတိပဋ္ဌာန်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး **သတိပဋ္ဌာနဝဂ္ဂ** ဆိုတာ ရှိသေးတယ်။ သုတ်ပေါင်း(၁၀)သုတ် ရှိတယ်။ အဲဒီမှာ သတိပဋ္ဌာန်က ဘာအတွက် ကျင့်ရတာတုန်းဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားက ရှင်းလင်းပြီး ဟောထားတယ်။

သိက္ခာဒုဗ္ဗလျ လို့ခေါ်တဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ အားပျော့သွားစေတတ်တဲ့ ငါးပါးသီလပြစ်မှုတွေကို၊ ဆိုပါစို့ ပါဏာတိပါတ၊ အဒိန္နဒါန၊ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ၊ မုသာဝါဒ၊ သုရာမေရယ ဆိုတဲ့ အဲဒီ ကံငါးပါး ကျူးလွန်

www.dhammadownload.com

ဖောက်ဖျက်မှုတွေ၊ ကံငါးပါးကျူးလွန်မှုတွေ အဲဒါတွေ မိမိရဲ့သန္တာန်မှာမဖြစ်အောင်၊ ဖယ်ရှားနိုင်အောင် ဘာလုပ်ရမလဲလို့ မေးခွန်းမေးတဲ့အခါ မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီ **သိက္ခာဒုဗ္ဗလျ** လို့ဆိုတဲ့ ငါးပါးသီလပြစ်မှုတွေ ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ရာအတွက် သတိပဋ္ဌာန် (၄)ပါး ပွားပါတဲ့။ အဲဒီတော့ ငါးပါးသီလ လုံခြုံဖို့အတွက်လည်း သတိပဋ္ဌာန်ပွားလို့ ပြောတာပါပဲ။ အကြွင်းမဲ့ ငါးပါးသီလနော်။ ငါးပါးသီလကို ဖောက်ဖျက်လို့ ဖြစ်ပေါ်လာမယ့် အကုသိုလ်တရားကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်ဖို့ရာအတွက် သတိပဋ္ဌာန်တရားကိုပဲ ပွားပါတဲ့။

ဩော်၊ နောက်တစ်ခုက နီဝရဏတရား(၅)ပါးတဲ့။ နီဝရဏတရား (၅)ပါး ဆိုတာ အားလုံးသိတဲ့အတိုင်း **ကာမစ္ဆန္ဒ–** နှစ်သက်စရာ အာရုံတွေအပေါ်မှာ နှစ်သက်တွယ်တာတတ်တဲ့ တဏှာဆန္ဒ။ **ဗျာပါဒ–** ထိုအာရုံတွေနဲ့ ဆန့်ကျင်တဲ့စိတ်၊ မုန်းတီးတဲ့စိတ်။ **ထိနမိဒ္ဓ–**ကောင်းတဲ့အပေါ်မှာ ဆုတ်နစ်ပြီးတော့ တွန့်ဆုတ်သွားတဲ့စိတ်။ **ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စ**-စိတ်ရဲ့မငြိမ်းချမ်းမှု၊ ပူလောင်မှု။ **ဝိစိကိစ္ဆာ**-ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ကျင့်စဉ်တွေအပေါ်မှာ သံသယဖြစ်နေမှု စတဲ့ စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးတွေ၊ ပညာကိုအားပျော့သွားစေတတ်တဲ့ နီဝရဏတရား(၅)ပါး လူတွေသန္တာန်မှာ ဖြစ်တတ်တယ်။ အဲဒီ နီဝရဏတရား(၅)ပါးကို ဖယ်ရှားပစ်ချင်လျှင် ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတော့ သတိပဋ္ဌာန်ပဲ ကျင့်ပါတဲ့။ ဒီသုတ္တန်တွေမှာ ဒီအတိုင်းပဲဟောထားတယ်။

အဲဒီတော့ သတိပဋ္ဌာန်ဟာ တဏှာသတ်လား၊ ဒိဋ္ဌိသတ်လားလို့ မေးစရာမလိုဘူး။ အကုသိုလ်မှန်သမျှ ပယ်တာချည်းပဲ။ အကြွင်းမဲ့ပယ်တာနဲ့ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ပယ်တာကတော့ ရှိတာပေါ့။ သူ့အဆင့်အလိုက်ပေါ့။ ကြည့်၊ ကာမစ္ဆန္ဒဆိုတာ လောဘပဲ၊ ဗျာပါဒဆိုတာ ဒေါသပဲ၊ ထိနမိဒ္ဓ၊ ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စနဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာ ဒီအကုသိုလ်တရားတွေ ဖယ်ရှားဖို့ရာလည်းပဲ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ကျင့်ပါတဲ့၊ ဒီလိုပြောတာ။

စာပေနဲ့ ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် မြတ်စွာဘုရားရဲ့အာဘော် မဟုတ်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေ ဖတ်မိသွားလို့ရှိရင် ကိုယ့်ခေါင်းထဲမှာ အမှိုက်သရိုက်တွေ ရောက်သွားတာနဲ့ အတူတူပါပဲ။ ဒီတော့ ဘုရားအာဘော်မိဖို့လိုတယ်။ Interpretation Problem ဆိုတာ ဒီ ဘုရားတရားတော်ကို လေ့လာတာတောင်မှပဲ ဘာသာပြန်ဆိုမှု၊ အဓိပ္ပာယ်ကောက်ယူမှုလွဲမှားတာတွေ အများကြီးရှိသေးတယ်။ အခုဟာက အဓိပ္ပာယ်ကောက် မှားစရာကို မလိုဘူး။ မြတ်စွာဘုရားက တိုက်ရိုက်ချည်းပဲ **ဟော**ထားတာ၊ အဲဒီလို တိုက်ရိုက်ဟောထားတာလောက်ရှင်းလင်းတာ ဘယ်ရှိမလဲပေါ့။

www.dhammadownload.com

ဘုရားကိုယ်တိုင်ကိုကပဲကြည့်၊ နိဝရဏတရား(၅)ပါးကို ဖယ်ရှားဖို့ရာအတွက် သတိပဋ္ဌာန်တရား(၄)ပါးကို ပွားပါတဲ့။ ရှင်းရှင်းလေးပဲ၊ နိဝရဏတရား(၅)ပါး ဖယ်ရှားဖို့ရာ နိဝရဏတရားတွေထဲမှာ ဘာတွေပါတုန်း၊ လောဘ ပါတယ်၊ ဒေါသ ပါတယ်၊ ထိနမိဒ္ဓ ပါတယ်၊ ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စ၊ ဝိစိကိစ္ဆာပါတယ်။

နောက်တစ်ခုက ကာမဂုဏ်အာရုံ(၅)ပါးအပေါ်မှာ မက်မောတဲ့ တဏှာရာဂ၊ ကာမဂုဏ်လို့ဆိုတဲ့နေရာမှာ ကာမဆိုတာဟာ နှစ်သက်စရာအာရုံတွေပဲ။ နှစ်သက်စရာ အာရုံဆိုတာ မျက်စိကမြင်ရတဲ့ နှစ်သက်စရာ အာရုံ၊ နားကကြားရတဲ့ နှစ်သက်စရာ အသံအာရုံ၊ နှာခေါင်းကနမ်းရှုရတဲ့ အနံ့အာရုံ၊ လျှာနဲ့လျက်ရတဲ့ အရသာ၊ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ထိတွေ့ရတဲ့ ဖောဋ္ဌဗ္ဗအာရုံ၊ ဒီအာရုံတွေဟာ စိတ်ကို နှောင်ဖွဲ့ထားတတ်သောကြောင့် **"ဂုဏ"** တဲ့။ နှစ်သက်စရာ လိုချင်စရာကောင်းသောကြောင့် **"ကာမ"** တဲ့။ ဒီစကားနှစ်ရပ်ပေါင်းပြီးတော့ **ကာမဂုဏ၊ ကာမဂုဏ်** လို့ဆိုတာ။ အဓိပ္ပာယ်က ဒီလိုနော်။

ဒီ ကာမဂုဏ်မှာ ဂုဏ်က ဂုဏ်ရှိတယ်ဆိုတဲ့စကားနဲ့ မတူဘူး။ ဗမာတွေမှာ အဲဒီစကားလုံး ရောသွားတတ်တယ်။ ဂုဏ်သရေရှိတယ်ဆိုတဲ့ ဂုဏ်ကတစ်မျိုး၊ ဒီဂုဏ်က အရည်အချင်းတွေကိုပြောတာဖြစ်တယ်။ ကာမဂုဏ်ဆိုတာက ဂုဏ်ရှိတယ်လို့ပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ **"ကာမ"** ဆိုတာ နှစ်သက်စရာကောင်းတဲ့အာရုံ၊ **"ဂုဏ"** ဆိုတာ စိတ်ကိုနှောင်ဖွဲ့ထားတတ်တယ်လို့ ဒီလိုအဓိပ္ပာယ်နဲ့ပြောတာ။

ဟုတ်တယ်လေ၊ စိတ်ကိုနှောင်ဖွဲ့ထားလို့ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ ရုန်းမှမထွက်နိုင်တာကိုး။ ဒါကြောင့်မို့ ဟောဒီ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေကနေ ရုန်းထွက်ဖို့ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေ ဖယ်ရှားနိုင်ဖို့ ဆိုလို့ရှိရင် ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတော့ သတိပဋ္ဌာန်ပွားပါတဲ့။

ကဲ၊ နောက်တစ်ခု မြတ်စွာဘုရားကဟောတယ်။ **ဩရမ္ဘာဂိယ သံယောဇဉ်ငါးပါး**ကို ဖယ်ရှားချင်ရင်လည်းပဲ သတိပဋ္ဌာန်ပဲပွားပါတဲ့။ ဩရမ္ဘာဂိယသံယောဇဉ်ဆိုတာဟာ ကာမဘုံ၌ ကာမအာရုံတွေနဲ့ ဆက်စပ်ပြီးတော့ ကာမဘုံမှာဖြစ်စေတတ်တဲ့ သံယောဇဉ်မျိုးဖြစ်တယ်။ အဲဒီ ဩရမ္ဘာဂိယ သံယောဇဉ်ငါးပါးဆိုတာ ဘာတွေလဲဆိုရင် **သက္ကာယဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ၊ သီလဗ္ဗတပရာမာသ၊ ကာမရာဂ၊ ဗျာပါဒ**။ အဲဒီ(၅)မျိုးပဲ။

"သက္ကာယဒိဋ္ဌိ" ဆိုတာ ခန္ဓာငါးပါးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ မှားယွင်းတဲ့အမြင်ပေါ့။ ခန္ဓာငါးပါးထဲက တစ်ခုခုကို အတ္တ (သို့) အတ္တရဲ့ Property အဖြစ်မြင်တယ်။ ခန္ဓာငါးပါးထဲက တစ်ခုခုကို အတ္တ (သို့) အတ္တရဲ့ပစ္စည်း၊ အတ္တပိုင်ဆိုင်တဲ့အရာ ဒီလို

www.dhammadownload.com

မြင်တယ်ပေါ့။ ဒီလို ခန္ဓာနဲ့စပ်ပြီး မှားယွင်းတဲ့အမြင်ကို သက္ကာယဒိဋ္ဌလို့ခေါ်တာ ဖြစ်တယ်။ **"သက္ကာယ"** ဆိုတာ တကယ်ရှိတဲ့ ခန္ဓာငါးပါး၊ **"ဒိဋ္ဌ"** ဆိုတာ မရှိတဲ့ ထင်မြင်ယူဆချက်ကြီး၊ မှားယွင်းတဲ့ ထင်မြင်ယူဆချက်၊ ရှိတာက ခန္ဓာငါးပါး၊ မရှိတာက အတ္တနဲ့ အတ္တနိယ။ ရှိတဲ့ ခန္ဓာငါးပါးအပေါ်မှာ မရှိတာနဲ့တွေးထင်ပြီး မှားယွင်းတဲ့ အယူအဆတစ်ရပ်ကို သက္ကာယဒိဋ္ဌလို့ခေါ်တာဖြစ်တယ်။

အဲဒီ သက္ကာယဒိဋ္ဌဟာ ဒိဋ္ဌပဲပေါ့။ သတိပဋ္ဌာန်တရားဟာ ဒိဋ္ဌသတ်တရား မဟုတ်ဘူးလို့ပြောရင် မြတ်စွာဘုရားက ဩရမ္ဘာဂိယ သံယောဇဉ်ငါးပါးကို ပယ်ချင်လို့ရှိရင် သတိပဋ္ဌာန်ပွားလို့ဆိုတော့ ဒိဋ္ဌပယ်သတ်ဖို့ရာအတွက် သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်ခိုင်းတာပဲလေ။ အဲဒါကို ဒိဋ္ဌသတ်တရားမဟုတ်ဘူးလို့ ဒီလိုပြောလို့ရှိရင် ဒါဟာ ဘုရားရဲ့စကားတော်ကို ပယ်ရာရောက်တာပေါ့၊ ဘုရားဟောထားတဲ့တရားတိုက်ရိုက်ရှိတာပဲ။

ဝိစိကိစ္ဆာကို ဖယ်ရှားချင်ရင်လဲ သတိပဋ္ဌာန်တရားကိုပဲ ပွားရတာပဲ။ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ အကျင့်သိက္ခာ ပဋိပဒါနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ သံသယဖြစ်တာဟာ ဝိစိကိစ္ဆာ၊ အဲဒီ ဝိစိကိစ္ဆာကို ဖယ်ရှားချင်ရင်လည်းပဲ သတိပဋ္ဌာန်ကိုပဲပွားပါတဲ့။

နောက်တစ်ခုက သီလဗ္ဗတပရာမာသ၊ အလေ့အထနဲ့ အကျင့်ပေါ်မှာ မှားမှားယွင်းယွင်း သုံးသပ်ရှုမြင်တယ်။ ဘယ်လိုအလေ့အထလဲလို့ ဆိုလို့ရှိရင် နွားတစ်ကောင်ရဲ့ အလေ့အထ၊ အဲဒီ အလေ့အထကို ဆောက်တည်လိုက်တာ။ နွားတစ်ကောင်ရဲ့ အလေ့အထကို ဒီနေရာမှာ "သီလ"လို့ခေါ်တယ်။ ငါးပါးသီလတွေ ဘာတွေ သွားမတွေးနဲ့ဦး။ စကားလုံးတူပေမယ့်လို့ အဓိပ္ပာယ်ကမတူဘူး။ အဲဒီတော့ သီလဗ္ဗတပရာမာသမှာ နွားတစ်ကောင်ရဲ့ အလေ့အထ (သို့) ခွေးတစ်ကောင်ရဲ့ အလေ့အထကို "သီလ"ပေါ့။ ဒါဟာ အားလုံးသိတယ်၊ နွားက ဘာလုပ်တတ်တယ်၊ ခွေးက ဘာလုပ်တတ်တယ်၊ သူ့ရဲ့အပြုအမူ အလေ့အထ Behaviour ကိုပြောတာ၊ အဲဒီ နွားတစ်ကောင် (သို့) ခွေးတစ်ကောင်ရဲ့ အလေ့အထ "သီလ"ကို လိုက်နာစောင့်ထိန်းဖို့ ဆောက်တည်လိုက်တာက "ဝတ"၊ နွားလိုကျင့်မယ်၊ ခွေးလိုကျင့်မယ်။ နွားလိုကျင့်ခြင်း၊ ခွေးလိုကျင့်ခြင်းဖြင့် သံသရာဝဋ်က လွတ်တယ်၊ တရားထူးတရားမြတ်ကို ရနိုင်တယ်လို့ ယူဆတာက **"ပရာမာသ"** မှားမှားယွင်းယွင်း သုံးသပ်ယူဆမှု၊ အဲဒီအဓိပ္ပာယ်ပဲ။

နိုင်ငံခြားကဘာသာပြန်တဲ့စာအုပ်တွေမှာ ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး မှားမှားယွင်းယွင်း ပြန်ဆိုထားကြတယ်။ သီလဗ္ဗတပရာမာသကို rite and ritual လို့ ဘာသာပြန်ကြ

www.dhammadownload.com

တယ်။ ဒါဟာ မဟုတ်တဲ့ ဘာသာပြန်ချက်တွေဖြစ်တယ်။ rite and ritual ဆိုတာ ဘာသာရေး အခမ်းအနားတွေကိုပြောတာ၊ အေး- နိုင်ငံခြားကရေးတဲ့ စာအုပ်မှန်သမျှ rite and ritual တွေချည်းပဲ ရေးတယ်။ မှားမှားယွင်းယွင်းရေးတာ၊ ထေရဝါဒ ကျမ်းဂန်တွေမှာ ဒီလိုမလာဘူး။

ဒီစကားလုံးရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ကျကျနန ပါဠိတော်မှာ ဖွင့်ဆိုရှင်းလင်းထားပြီးသားဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို ရှိရဲ့သားနဲ့ ကိုယ်ကြိုက်တာ ကိုယ်ပြန်လို့ရှိရင် ဒါဟာ ဘုရားရဲ့ တရားမဟုတ်ဘူးပေါ့။ အဓိပ္ပာယ်ကို ကိုယ်လိုချင်တာကိုယ်ပြောလို့ မရဘူးလေ။ ဒီစကားလုံးကို ဘုရားကသုံးတာဆိုတော့ ဘုရားဖွင့်ဆိုချက်အတိုင်းပဲ လိုက်နာရမယ်ပေါ့။ အဲဒီတော့ ဒါလည်းကြည့်၊ "သီလဗွတပရာမာသ" ဆိုတာဟာ ဒီဋ္ဌပဲ၊ အဲဒီ သီလဗွတပရာမာသဆိုတဲ့ အယူမှားမှုကို ပယ်ရှားချင်လို့ရှိရင်လည်း သတိပဋ္ဌာန်တရားကိုပဲ ကျင့်ပါတဲ့။

အဲဒီမှာ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ၊ သီလဗွတပရာမာသ ဆိုတဲ့ သံယောဇဉ်(၃)ပါးကို သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်က ဖယ်ရှားတယ်။ နောက် (၂)ခုက ကာမရာဂနဲ့ ဗျာပါဒ။ ကာမရာဂဆိုတာ နှစ်သက်စရာ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်နဲ့ မြင်ရပြီးတော့ ထိရပြီး၊ သိရပြီး တွယ်တာစရာ အာရုံတွေအပေါ်မှာ တွယ်တာမှု၊ နှစ်သက်မှု အဲဒါကို "ကာမရာဂ" လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီ ကာမရာဂကို ဖယ်ရှားဖို့ဆိုရင်လည်း သတိပဋ္ဌာန်တရားကိုပဲ ကျင့်ပါတဲ့။ ဟော၊ ဒါကျတော့ တဏှာသတ်တရား၊ တဏှာကို ဖယ်ရှားဖို့ရာ ကျင့်ခိုင်းတာဖြစ်တယ်။ ကာမရာဂဆိုတာ တဏှာပဲဖြစ်တယ်။

အေး၊ တဏှာရှိလာလို့ရှိရင် အလိုကျတာရှိသလို အလိုမကျတာ လိုက်တာတယ်လေ။ လောကလူတွေဟာ ခင်မင်မှုရှိလာတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် မုန်းတီးမှုကလည်း ရှိလာတာပဲ။ ခင်မင်မှုနဲ့မုန်းတီးမှုက ဆက်စပ်နေတယ်။ ကြိုက်တာနဲ့မကြိုက်တာက အမြဲတွဲဖက်ပြီးနေတယ်။ ကြိုက်တာရှိရင် မကြိုက်တာလည်းရှိတတ်တယ်ပေါ့။ အေး- ဒါကြောင့်မို့ ကာမရာဂနဲ့ ဗျာပါဒက တွဲထားတာ။ ကာမရာဂ မကင်းမချင်း ဗျာပါဒဆိုတာ မကင်းနိုင်ဘူး။ အဲဒီ ဗျာပါဒတရား ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ ဆိုလို့ရှိရင်လည်းပဲ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ပွားပါတဲ့။

ဒီစကားတွေကြည့်ရင် သတိပဋ္ဌာန်ဟာ ဒီဋ္ဌသတ်လား၊ တဏှာသတ်လား၊ ဘာသတ်လား၊ ညာသတ်လားနဲ့ခေါင်းစဉ်တပ်ပြီး ပြောစရာမလိုဘူးလေ။ ကိလေသာမှန်သမျှကို ဖယ်ရှားတာချည်းပဲပေါ့။ ဖယ်ရှားတဲ့နေရာမှာတော့ သောတာပတ္တိမဂ်ဆိုရင်တော့ အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ဖယ်ရှားမယ်၊ သကဒါဂါမ်မိမဂ်ကလည်း

www.dhammadownload.com

အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ဖယ်ရှားမယ်၊ အနာဂါမ်မိမင်္ဂနဲ့လည်း အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ဖယ်ရှားမယ်။ သူ့အတိုင်းအတာနဲ့သူပဲပေါ့။

ကြည့်၊ ဩရမ္ဘာဂိယ သံယောဇဉ်လို့ခေါ်တဲ့ ဒီ သံယောဇဉ်တွေ မကင်းသေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကာမဘုံမှာ စုနှစ်ချည်ဆန်ချည်ဖြစ်နေမယ်။ အနာဂါမ် ဖြစ်သွားလို့ရှိရင် ဒီ ဩရမ္ဘာဂိယ သံယောဇဉ်တွေ အကုန် ပြုတ်သွားသည့်အတွက်ကြောင့် ကာမဘုံနဲ့ မဆက်စပ်တော့ဘူး။ ဒါကြောင့် အနာဂါမ်ဖြစ်သွားရင် သုဒ္ဓါဝါသဘုံ ရောက်သွားတယ်လို့ ပြောတာနော်။

အေး-ကောင်းပြီ၊ နောက်တစ်ခုက ဂတိ(၅)ပါးတဲ့၊ ဘုန်းကြီးတို့ အခုဘဝအဆုံးသတ်သွားလို့ရှိရင် သွားရမယ့်လမ်းကြောင်းကြီး (၅)သွယ်ရှိတယ်။ လူတိုင်းအတွက် (၅)သွယ်ရှိတယ်။ အဲဒါကို ဂတိ(၅)ပါးလို့ ပြောတာဖြစ်တယ်။ လူတိုင်းလူတိုင်းအတွက် လမ်းကြောင်းကြီး(၅)သွယ်က ဘာတွေလဲဆိုလို့ရှိရင် နိရယဂတိတဲ့ ငရဲဆိုတဲ့လမ်းကြောင်း ငရဲဘုံ၊ တိရစ္ဆာနဂတိတဲ့ တိရစ္ဆာန်ဘုံ၊ ပေတဂတိ ပြိတ္တာဘုံ၊ မနုဿဂတိ လူ့ဘုံ၊ ဒေဝဂတိ နတ်ဘုံ၊ နတ်ဘဝလို့ ဂတိ(၅)ပါး လမ်းကြောင်းကြီး(၅)သွယ် ရှိတယ်။ ပုထုဇဉ်တွေဟာ ဒီဘဝက အဆုံးသတ်သွားရင် ဟောဒီလမ်းကြောင်းကြီး(၅)သွယ်ထဲက တစ်လမ်းမဟုတ်တစ်လမ်းတော့ လျှောက်လှမ်းကြရမှာပဲ။ အကုသိုလ်တွေ လွန်ကဲလာလို့ရှိရင်တော့ နိရယဂတိကို လျှောက်လှမ်းသွားရမှာပဲ။ သူတို့ရဲ့ Destination ဟာ ငရဲပဲဖြစ်မှာပေါ့။ အဲဒီထက် နည်းနည်းသက်သာရင် တိရစ္ဆာန်ဘုံ ဖြစ်မှာပေါ့။ အဲဒီထက် နည်းနည်းသက်သာရင် ပေတဂတိ ဖြစ်မှာပေါ့။ အကုသိုလ်တွေလွတ်ကင်းပြီး ကုသိုလ်အကျိုးပေးဖို့ အလှည့်ကြုံလာလို့ရှိရင် မနုဿဂတိနဲ့ ဒေဝဂတိပဲပေါ့။ အဲဒီလို လမ်းကြောင်းကြီး(၅)သွယ်ရှိတယ်။ အဲဒီ ဂတိ(၅)ပါး ဖယ်ရှားပြီး ဘယ်ဂတိမှ မရောက်ချင်ဘူးဆိုရင် ဘာလုပ်ရလည်း၊ သတိပဋ္ဌာန်တရား(၄)ပါး ပွားပါတဲ့။

ဘယ်ဂတိမှမရှိတာ၊ ဂတိအားလုံးက လွတ်သွားတာဟာ ရဟန္တာပဲဖြစ်တယ်။ ရဟန္တာဖြစ်သွားမှသာ အဲဒီလမ်းကြောင်းကြီး(၅)သွယ် ပိတ်သွားမှာလေ။ သို့မဟုတ်ရင် မပိတ်သေးဘူး။ သောတာပန်ဖြစ်ရင်တော့ နိရယဂတိတို့၊ တိရစ္ဆာနဂတိ၊ ပေတဂတိ ပိတ်သွားပြီနော်။ အဲဒီလို တစ်ဆင့်ချင်း တစ်ဆင့်ချင်း ပိတ်သွားတာ။ ရဟန္တာဖြစ်ပြီ ဆိုရင်တော့ ဂတိ(၅)မျိုးစလုံး ပိတ်သွားပြီ။ ဒါကြောင့် "ဂတိဝိမုတ္တိ" ဂတိ(၅)မျိုးကနေ လွတ်မြောက်သွားတယ်။ ဟော၊ နိဗ္ဗာန်ရောက်မှ ဂတိ(၅)မျိုးကနေ လုံးဝလွတ်သွားတာ ဖြစ်တယ်။ အဲဒါကို ဂတိငါးပါးကို ဖယ်ရှားပစ်ချင်တယ်ဆိုရင်

www.dhammadownload.com

လည်း သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ပွားပါလို့ သတိပဋ္ဌာနဝဂ်မှာ တစ်သုတ်ချင်း၊ တစ်သုတ်ချင်း မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတာနော်။

နောက်တစ်ခုက မစ္ဆရိယတရားငါးပါး တဲ့။ အဲဒီ မစ္ဆရိယတရား ငါးပါးကို ဖယ်ရှားချင်ရင်လည်း သတိပဋ္ဌာန်ကိုပဲ ပွားပါတဲ့။ မစ္ဆရိယဆိုတာ ကိုယ်သာ ခံစားချင်တာ၊ သူများနဲ့ မျှဝေခံစားလိုစိတ် မရှိဘူး။ **"မာ ကမ္မဒံ အစ္ဆရိယံ အညေယံ ဟောတု"** ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်အတိုင်း ယခုလို အံ့ဩဖွယ်ရာဟာ ဘယ်သူ့ထံမှ မရောက်ပါစေနဲ့၊ ငါတစ်ယောက်တည်းမှာပဲရှိပါစေ ဆိုတဲ့အတွေး၊ ကိုယ်သာရလိုမှု၊ အောင်မြင်ကျော်ကြားမှုကိုလည်း ကိုယ်သာရချင်တယ်။ ကြီးပွားတိုးတက်မှုကိုလည်း ကိုယ်သာရချင်တယ်။ ချမ်းသာသုခ ခံစားမှုကိုလည်း ကိုယ်သာ ချင်တယ်ဆိုတာကို မစ္ဆရိယလို့ ခေါ်တယ်နော်။ ကိုယ့်ရဲ့ စည်းစိမ်ချမ်းသာကိုသိမ်းပိုက်ပြီး တစ်ဖက်သားကို မခံစားစေချင်တဲ့ ယုတ်ညံ့တဲ့စိတ်ထားပဲ။

အာဝါသမစ္ဆရိယ တဲ့။ နေစရာ အဆောက်အအုံနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ငါသာနေမယ်၊ သူများမနေရဘူးဆိုတာ **အာဝါသမစ္ဆရိယ**။ **ကုလမစ္ဆရိယ** ဘုန်းကြီးတွေဆိုရင် ဒါ့ကိုးကွယ်တဲ့ ဒကာ ဒကာမ သူတစ်ပါးကို မကိုးကွယ်ရဘူးဆိုတာ **ကုလမစ္ဆရိယ**၊ လူအချင်းချင်းကျတော့ ငါ့သူငယ်ချင်း သူများနဲ့ အပေါင်းအသင်းမလုပ်ရဘူးဆိုတာက **ကုလမစ္ဆရိယ**။ အေး-ရလာတဲ့လခပဲ ဖြစ်စေ၊ အောင်မြင်မှုပဲဖြစ်စေ ရလာတယ်၊ ငါပဲရချင်တယ်၊ သူများကို မရစေချင်ဘူးဆိုတာဟာ **လာဘမစ္ဆရိယ**။ ငါသာ လှချင်တယ်၊ သူများကို မလှစေချင်ဘူးဆိုတာ **ဝဏ္ဏမစ္ဆရိယ**။ တရားဓမ္မနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကိုယ်သာသိချင်တယ်၊ သူများ မသိစေချင်ဘူးဆိုရင် **ဓမ္မမစ္ဆရိယ**တဲ့။ အဲဒီ မစ္ဆရိယတရားငါးပါးကို ဖယ်ရှားပစ်ချင်ရင်လည်း သတိပဋ္ဌာန်တရားကိုပဲ ပွားပါတဲ့။

ထို့အတူပဲ ဥဒ္ဓမ္စာဂိယသံယောဇဉ်၊ အထက်ပိုင်းကိုချည်နှောင်တဲ့သံယောဇဉ်။ ကာမဘုံကတော့ လွတ်သွားပြီ၊ ရူပဘုံ၊ အရူပဘုံလို့ဆိုတဲ့ အထက်ဘုံတွေနဲ့ ချည်နှောင်ထားတဲ့သံယောဇဉ်မျိုး။ အဲဒါတွေက ဘာတွေလဲဆိုရင် **ရူပရာဂ၊ အရူပရာဂ၊ မာန၊ ဥဒ္ဓစ္စ၊ အဝိဇ္ဇာ** အဲဒီ(၅)ခု ဖြစ်တယ်။ **ရူပရာဂ**ဆိုတာ ရူပဈာန် ရူပဘုံပေါ်မှာ တွယ်တာတာ။ **အရူပရာဂ**ဆိုတာ အရူပပြဟ္မာဘုံ၊ အရူပဈာန်အပေါ်မှာ တွယ်တာတာ။ ဒါဟာလည်း တဏှာပဲလေ။ ကာမရာဂ သူ့မှာမရှိတော့ဘူး၊ မျက်စိကမြင်လို့၊ နားကကြားလို့ နှစ်သက်တယ်ဆိုတာတွေ မလာတော့ဘူး။ ဈာန်အာရုံအပေါ်မှာ တွယ်တာနေတာ၊ အဲဒီ တွယ်တာမှုတွေကို ရူပရာဂ၊ အရူပရာဂ လို့ခေါ်တယ်။ အထက်ဘုံတွေကို တွယ်တာနေတာဖြစ်တယ်။ အဲဒီ တွယ်တာမှုတွေကို ဖယ်ရှား

www.dhammadownload.com

ပစ်ချင်လို့ရှိရင်လည်းပဲ သတိပဋ္ဌာန်တရား ပွားပါတဲ့။ **မာန** ကိုယ့်ရဲ့အရည်အချင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကွေးထင်နေတဲ့ အတွေးအထင်ကို မာနလို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီလို အတွေးအထင်လေးရှင်းပြီး ပျောက်သွားအောင် လုပ်ချင်လို့ရှိရင်လည်း သတိပဋ္ဌာန်တရားကိုပဲ ပွားပါတဲ့။ **ဥဒ္ဓစ္စ** ဆိုတာ စိတ်မတည်ငြိမ်မှု သမာဓိအားပျော့မှုလေး၊ အဲဒီ ဥဒ္ဓစ္စတရားကို ဖယ်ရှားပစ်ချင်ရင်လည်း ဒီ သတိပဋ္ဌာန်တရားပွားပါတဲ့။ **အဝိဇ္ဇာ** အမှန်မသိဘူး၊ သစ္စာ(၄)ပါးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အမှန်မသိဘူး၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး အမှန်မသိဘူးဆိုတဲ့ အမှန်မသိဘဲ အမှားကိုသိတတ်တဲ့ အဝိဇ္ဇာကို ဖယ်ရှားပစ်ချင်တယ်ဆိုရင်လည်း သတိပဋ္ဌာန်တရားပွားပါလို့ဆိုတယ်။

သတိပဋ္ဌာန်တရားဟာ ကိလေသာအားလုံးကို သတ်ဖို့ရာ လက်နက်ပဲပေါ့။ ဒီလိုဆိုလိုတာ။ အဲဒီလိုပဲ **"စေတောခိလ"** စိတ်ရဲ့ အနှောင့်အယှက် ခလုတ်ကန်သင်း။ စိတ်ထဲမှာ ခလုတ်ကန်သင်းဖြစ်နေတယ်ဆိုတာ ဘာလဲဆိုရင် ဘုရားအပေါ်မှာ သံသယတွေ ဝင်နေတယ်၊ တရားအပေါ်မှာ သံသယတွေဝင်တယ်၊ သံဃာအပေါ်မှာ သံသယတွေဝင်တယ်၊ ကျင့်ရတဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားအပေါ်မှာ သံသယတွေဝင်တယ်၊ သီတင်းသုံးဖော် ကျင့်ဖော်ကျင့်ဖက်တွေအပေါ်မှာ မလိုမုန်းထားစိတ်တွေရှိတယ်။ အဲဒါတွေကို **စေတောခိလ** လို့ခေါ်တယ်။ စိတ်ရဲ့ဆူးငြောင့်ခလုတ်ဖြစ်တယ်။ လမ်းပေါ်မှာ ဆူးငြောင့်ခလုတ်ရှိနေမယ်ဆိုရင် ဒီလမ်းပေါ်မှာ လျှောက်သွားတဲ့လူတိုင်း ခလုတ်တိုက်မယ်၊ ဆူးစူးမယ်။ ဒီသဘာဝတရားတွေ ရှိနေသမျှ နိဗ္ဗာန်လမ်းကြောင်းကြီးဟာ ဘယ်တော့မှ ချောမွေ့မှာမဟုတ်ဘူးတဲ့။ ခလုတ်ကန်သင်းတွေ ဖြစ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီ **စေတောခိလ** တွေကို ရှင်းပစ်ချင်လို့ရှိရင်လည်း သတိပဋ္ဌာန်တရားပွားပါလို့ ဒီလို မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတယ်။

နောက်တစ်ခုက **"စေတောဝိနိဗန္ဓ"** တဲ့။ စိတ်ကို ချုပ်နှောင်ထားတတ်တဲ့အရာ ငါးမျိုးရှိတယ်။ စိတ်ကို ချုပ်နှောင်ထားတယ်ဆိုတာ ဘာတွေက ချုပ်နှောင်ထားလည်းဆိုတော့ ခုနက နှစ်သက်စရာ၊ လိုချင်စရာ အာရုံတွေအပေါ်မှာ တွယ်တာမှုမကင်းဘူးဆိုရင် အဲဒါက နှစ်သက်စရာ၊ တွယ်တာစရာ အာရုံတွေရဲ့အပေါ် တွယ်တာမှုက စိတ်ကိုချုပ်နှောင်ထားတတ်တယ်။ ဟုတ်တယ်လေ၊ လူကသာ လွတ်လပ်နေတယ်လို့ထင်နေတာ၊ စိတ်ကမလွတ်လပ်ဘူး။ ဘယ်လောက်ကြီး ဝေးနေနေ နှစ်သက်စရာအာရုံတွေနဲ့ စိတ်ကမပြတ်ဘူးဖြစ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် ကာမတွေအပေါ်မှာ တဏှာရာဂမကင်းမှု၊ တွယ်တာမှုဟာ စိတ်ကိုနှောင်ဖွဲ့ထား

www.dhammadownload.com

တတ်တဲ့ အရာတစ်ခုဖြစ်တယ်။ ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်ဖို့ ခက်တယ်။ စိတ်ရဲ့အနှောင်အဖွဲ့ နှောင်ကြိုးကြီးတစ်ခုဖြစ်တယ်။

နောက်တစ်ခုက ခန္ဓာကိုယ်မှာ တဏှာရာဂမကင်းဘူး၊ တွယ်တာတယ်။ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ပေါ် တွယ်တာမှုဟာ အကြီးဆုံးပဲ။ အဲဒါကလည်း စိတ်ရဲ့အနှောင်အဖွဲ့ကြီးတစ်ခုဖြစ်တယ်။ နောက်တစ်ခုကတော့ **ရူပ** အဆင်းအပေါ်မှာ တွယ်တာတယ်။ ရူပဆိုတဲ့ ဗဟိဒ္ဓရုပ်မှာ တွယ်တာတယ်။ ဒီမှာ ကာမေသုအဝိတရာဂထဲ ပါပေမယ့်လို့ **ရူပေ** လို့ မြတ်စွာဘုရားက ထပ်ဟောထားတယ်။ ပိုပြီး တွယ်တာမှုအားကောင်းတဲ့သဘော၊ အဲဒီမှာ တွယ်တာနေလို့ရှိရင်လည်း **"စေတောဝိနိဗန္ဓ"** လို့ ခေါ်တယ်။

နောက်တစ်ခုကဘာလဲဆိုရင် လောကလူတွေဟာ ဇိမ်ခံချင်တဲ့အလေ့အထရှိတယ်။ ဝဝစားမယ်၊ ကောင်းကောင်းအိပ်မယ်၊ ဟော- ဝဝစားပြီး ကောင်းကောင်းအိပ်မယ်ဆိုတဲ့ အတွေးဟာလည်းပဲ စိတ်ရဲ့အနှောင်အဖွဲ့ကြီးတစ်ခုပဲဖြစ်တယ်လေ။ အဲဒါကို မစွန့်နိုင်လို့ တရားအားမထုတ်နိုင်ကြဘူး၊ ညစာ မစားရဘူး၊ ဥပုသ်စောင့်ရမယ်ဆိုရင် ပိုက်ဆာတယ်။ တရားကို (၂၄)နာရီထဲက (၄)နာရီပဲအိပ်ပြီး အားထုတ်ရမယ်ဆိုရင် ကျန်းမာရေး ထိခိုက်မလိုလို ဟုတ်လား။ အဲဒီလို စိတ်ကထင်လာတယ်။ မအိပ်မနေ အားထုတ်ဖို့ဆိုတာ စဉ်းစားလို့မရဘူး။ အိပ်တဲ့အရသာကို တပ်မက်ပြီးနေတယ်။ ဝဝစားပြီး ကောင်းကောင်းအိပ်မယ်ဆိုတဲ့အတွေး၊ ဇိမ်ခံလိုတဲ့စိတ်ဟာလည်း စိတ်ရဲ့အနှောင်အဖွဲ့တစ်ခုဖြစ်တယ်။

နောက်တစ်ခုကတော့ ကိုယ်ဆောက်တည်ထားတဲ့ သီလ၊ ကိုယ်ကျင့်နေတဲ့အကျင့်တွေ၊ ဒီအကျင့်တွေကြောင့် နတ်ပြည်ရောက်ချင်တယ်၊ နတ်မင်းဖြစ်ချင်တယ်၊ နတ်သားဖြစ်ချင်တယ်၊ နတ်သမီးဖြစ်ချင်တယ်ဆိုတဲ့ ဖြစ်လိုမှုတွေ၊ ဆန္ဒတွေ ရှိနေတာဟာ တရားထူး တရားမြတ်ရဖို့ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ နှောင်ကြိုးကြီးတစ်ခုပဲ၊ သူက ချည်နှောင်ထားတာမို့ အထက်ကို မတက်နိုင်ဘူးလို့ ပြောတာနော်။ အဲဒါကို စေတောဝိနိဗန္ဓ ငါးပါးလို့ခေါ်တယ်။ စေတောဝိနိဗန္ဓ ငါးပါးကို ဖယ်ရှားပစ်ချင်တယ်ဆိုရင်လည်း ဟောဒီ သတိပဋ္ဌာန်တရားကိုပဲ ပွားပါတဲ့။

အင်္ဂုတ္တရနိကာယ် သတိပဋ္ဌာနဝဂ်မှာ မြတ်စွာဘုရားက သုတ်ပေါင်း(၁၀)သုတ် ဒီလိုဟောထားတာရှိတယ်။ အားလုံးခြုံငုံပြီး ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် ဒီသတိပဋ္ဌာန်တရား(၄)ပါးဟာ လူတိုင်းကျင့်ရမယ့် သတိပဋ္ဌာန်တရား(၄)ပါးဖြစ်တယ်။ လူတိုင်းလူတိုင်း သတိပဋ္ဌာန်တရားကို မကျင့်ဘဲနဲ့ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို မရနိုင်ဘူးတဲ့။

www.dhammadownload.com

မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကိုရနိုင်တဲ့ ရောက်နိုင်တဲ့ ဝင်ပေါက်ဟာ သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်တစ်ခုပဲ ရှိတယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဟောထားတာ။

"ကောယနော အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ" သတ္တဝါတွေ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေကနေ စင်ကြယ်သွားဖို့ဆိုရင် သတိပဋ္ဌာန်ဟာ တစ်ခုတည်းသောလမ်းပဲတဲ့။ ဒီလမ်းကလွဲပြီး အခြားလမ်း မရှိဘူးတဲ့။ ဒီလမ်းကပဲ လျှောက်ရမယ်၊ တခြားလမ်းကသွားလို့ မရဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ကိလေသာဆိုတဲ့ အညစ်အကြေးတွေ ကင်းစင်ချင်တယ်ဆိုရင် ဒီလမ်းကပဲလျှောက်တဲ့။

"သောကပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမာယ" စိတ်ထဲမှာပူလောင်နေတဲ့ သောက၊ သောကကိုမထိန်းနိုင်လို့ ငိုကြွေးတဲ့ ပရိဒေဝ၊ ဒါတွေကို ကျော်လွှားချင်တယ်ဆိုရင်လည်း ဒီသတိပဋ္ဌာန်တရားကိုပဲ ပွားများရမယ်။ ဒီလမ်းကိုပဲလျှောက်လို့ ပြောတာနော်။ သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်ပဲ ကျင့်ရမယ်လို့ ဒီလိုပြောတာ။ **"ဒုက္ခ ဒေါမနဿာနံ အတ္ထင်္ဂမာယ"** ကိုယ်ဆင်းရဲမှုတွေ၊ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေ လုံးဝချုပ်ငြိမ်းသွားဖို့အတွက်လည်း ဒီလမ်းကပဲ လျှောက်ပါတဲ့။ ဒါဟာ တစ်ခုတည်းသော လမ်းကြောင်းပဲတဲ့။

အဲဒီ ကာယိကဒုက္ခ၊ စေတသိကဒုက္ခ ဆိုတာဟာ သူ့ဟာသူ ရှင်းပြီးသားပဲ၊ ရှင်းပြီးသားကို တချို့က အကြောင်းဒုက္ခ၊ အကျိုးဒုက္ခနဲ့ လျှောက်ပြီးရေးတာ ရှိသေးတယ်နော်။ ကာယိကဒုက္ခ ဆိုတာဟာ ခန္ဓာကိုယ်မှာကြည့်၊ ဟော-သွားကိုက်တယ်၊ နားကိုက်တယ်၊ ကာယိကဒုက္ခပဲ။ ကိုယ်ခန္ဓာမှာဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဆင်းရဲတွေဖြစ်တယ်။

အဲဒီ ကာယိကဒုက္ခကြောင့် ထပ်ဆင့်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စိတ်ဆင်းရဲမှုက စေတသိကဒုက္ခ၊ ဒေါမနဿ လို့ခေါ်တယ်။ ဘုရား၊ ရဟန္တာတွေကျတော့ ကာယိကဒုက္ခတော့ရှိတယ်၊ စေတသိကဒုက္ခ မရှိဘူး။ ပုထုဇဉ်တွေကျတော့ ကာယိကဒုက္ခဖြစ်ရင် စေတသိကဒုက္ခက လိုက်နာပြီ၊ ဖြစ်ရလေခြင်းတဲ့။ နာရင် မခံနိုင်တော့ ဒေါသဖြစ်တယ်ပေါ့။ စိတ်ညစ်တယ်။ ဟော-ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ ကာယိကဒုက္ခကို ရှုနိုင်သွားပြီ၊ ရှုနိုင်သည့်အတွက်ကြောင့် စေတသိကဒုက္ခ မလာတော့ဘူး။ ဒါကြောင့် သလ္လသုတ်မှာ "ပုထုဇဉ်တွေဟာ မြားနှစ်ချက်အစူးခံရမယ်" လို့ပြောတာ။ ကာယိကဒုက္ခအပြင် စေသိကဒုက္ခ ထပ်ပြီးတော့ တိုးလာတဲ့အခါ ပိုမဆိုးလာဘူးလား။ သွားကိုက်တာက သူ့ဟာသူကိုက်တာပဲ၊ သွားကိုက်တဲ့အပေါ်မှာ ဖြစ်ရလေခြင်းလို့ စိတ်ဆင်းရဲမှုက ထပ်ပေါ်လာတယ်။ ဒီလိုပေါ်လာသည့်အတွက်ကြောင့် သွားကိုက်တာ တစ်ခု၊ သွားကိုက်သည့်အပေါ်မှာ ဖြစ်ရလေခြင်းလို့ စိတ်ဆင်းရဲမှုက ထပ်ပေါ်လာတယ်။ ဒီလိုပေါ်လာသည့်အတွက်ကြောင့် သွားကိုက်သည့်အပေါ်မှာမခံမရပ်နိုင်

www.dhammadownload.com

ဖြစ်တဲ့ စိတ်ဆင်းရဲမှုက တစ်ခု၊ အဲဒါ ထပ်တိုးလာတာကို ပြောတာနော်။ အေး-ကောင်းပြီ၊ အဲဒီလို ကာယိကဒုက္ခ၊ စေတသိကဒုက္ခတွေ လုံးဝချုပ်ငြိမ်းသွားစေချင် တယ်ဆိုရင်လည်း သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်ဟာ တစ်ခုတည်းသော လမ်းကြောင်းပါပဲတဲ့။ ဒီလမ်းကြောင်းကပဲ လျှောက်ရမှာပါတဲ့။

ဒီနေရာမှာ ဒါက အဆိုးတရားကို ဖယ်ရှားတာလို့ခေါ်တယ်။ အဆိုးတရား လေးပါးကို အဆိုးလေးမျိုးလို့ခေါ်တာ။ အဆိုးလေးမျိုးဆိုတာ **သောက** နှလုံးသားကို ပူလောင်စေတတ်လို့ အဆိုးပဲ။ **ပရိဒေဝ** ငိုရတာ ဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့် အဆိုးပဲ။ **ကာယိကဒုက္ခ** ကိုယ်ဆင်းရဲမှု အဆိုးပဲ။ **စေတသိကဒုက္ခ**ကလည်းပဲ အဆိုးပဲ။ အဲဒီ အဆိုးတရားတွေကို ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ရာလည်း သတိပဋ္ဌာန်ပွားရမယ်။ ဟောဒါဟာ တစ်ခုတည်းသော လမ်းကြောင်းပဲတဲ့။

ဒါဖြင့် ဘာကောင်းကျိုးတွေ သယ်ဆောင်ပေးနိုင်တုန်းဆိုတော့ ခုနကပြောတဲ့ ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေ သန့်စင်ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ဆိုတာလည်း ဒီလမ်းကြောင်း ပဲဆိုတော့ စိတ်ကိုသန့်စင်ပေးနိုင်တယ်လို့ပြောတာ။ သံသရာက ညစ်နွမ်းလာတဲ့ မိမိတို့ရဲ့စိတ်တွေကို ဖြူစင်သွားအောင် ဆေးကြောပေးနိုင်ဖို့ သတိပဋ္ဌာန်ဟာ တစ်ခုတည်းသော လမ်းကြောင်းပဲ။

နောက် **"ဉာယဿ အဓိဂမာယ"** တဲ့။ ဉာယ ဆိုတာ နိဗ္ဗာန်သွားတဲ့ အကြောင်း တရား၊ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်စေနိုင်တဲ့ အကြောင်းတရား၊ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ထုတ်လုပ်တဲ့ အကြောင်းတရားတော့ မရှိဘူး၊ ရောက်စေတတ်တဲ့ အကြောင်းတရားတော့ရှိတယ်။ **"သမ္မာပကဟေတု"** လို့ခေါ်တယ်။ **"ဇနကဟေတု"** တော့ မရှိဘူး။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ဘာနဲ့မှလုပ်ထားတာမှ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီတော့ နိဗ္ဗာန်ကိုရောက်စေနိုင်တဲ့ အကြောင်း တရားက ဘာလည်းဆိုရင် ခုပြောတဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးအကျင့်တရားပဲ။ အဲဒီ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်တရားကို ဒီနေရာမှာ **"ဉာယ"** လို့ပြောတာ။ အဲဒီ ဉာယ လို့ဆိုတဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်တရားကိုရဖို့ ဆိုရင်လည်း အဲဒီလမ်းကြောင်းကပဲ လျှောက်ပါတဲ့။ ဒီလမ်းကြောင်းပေါ် မလျှောက်ဘဲနဲ့ နိဗ္ဗာန်မရောက်နိုင်ဘူးလေ။

အေး-ထို့အတူပဲ နိဗ္ဗာန်ကို တကယ်မျက်မှောက်ပြုဖို့၊ မျက်မှောက်ပြုတယ် ဆိုတာ နိဗ္ဗာန်ကို တကယ်ဆိုက်ထိပြီးတော့ နိဗ္ဗာန်ကို တွေ့ကြုံသိရှိရတဲ့ အနေ အထားမျိုး၊ နိဗ္ဗာန်ကို ကိုယ်တွေ့သိရှိတယ်၊ အသိဉာဏ်နဲ့ ကိုယ်တိုင်သိရှိတဲ့ **"နိဗ္ဗာနဿ သစ္ဆိကိရိယာယ"** နိဗ္ဗာန်ကိုမျက်မှောက်ပြုနိုင်တယ်ဆိုတာ တဆင့်ကြား မဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ်တိုင်သိတာ ဖြစ်တယ်၊ အဲဒီ ကိုယ်တိုင်သိတယ်ဆိုတဲ့ သစ္ဆိကိရိယ

www.dhammadownload.com

နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ဖို့ ဆိုတာလည်း ဟောဒီကျင့်စဉ်က တစ်ခုတည်းသော လမ်းကြောင်းပဲတဲ့။

သတိပဋ္ဌာန်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး မြတ်စွာဘုရားက မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ အကျင့်တစ်ခုထဲက အကျိုး(၇)မျိုးကို ပေးစွမ်းနိုင်တယ်လို့ ဒီလိုပြောတာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ one practice for seven advantages. One practice ကျင့်တာ တစ်ခုတည်း သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတဲ့ကျင့်စဉ်က တစ်ခုထဲဟာ seven advantages **အကျိုး** (၇)မျိုးကို သယ်ဆောင်ပေးတယ်။ တစ်ချက်ခုတ် (၇)ချက်ပြတ်တယ်ပေါ့။ **အကျိုး** (၇)မျိုးရနိုင်တယ်လို့ပြောတာ။

ဒါကြောင့် ဒီသုတ်တွေကို လေ့လာပြီးကြည့်မယ်ဆိုရင် သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်ဟာ လူတိုင်းကျင့်ရမှာဖြစ်တယ်ဆိုတာ ထင်ရှားတယ်။ နောက်ဆုံးမှာ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တောင်မှပဲ သတိပဋ္ဌာန်ပဲကျင့်ရမယ်။ ဒါကြောင့် **"လူတိုင်းကျင့်ရန် သတိပဋ္ဌာန်"** ဆိုတဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဒေသနာတော်တွေကို ရှင်းလင်းပြောကြားပြီး ဒီခေါင်းစဉ်လေးနဲ့ ဟောကြားပေးတာဖြစ်ပါတယ်။ အားလုံး ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ တရားဓမ္မတွေကို နာယူပြီးတဲ့အခါ အမှန်အတိုင်းသိရှိပြီး သတိပဋ္ဌာန်ဟာ တကယ်သတ်လား၊ ဒိဋ္ဌသတ်လား၊ ပုထုဇဉ်တွေ မကျင့်ရဘူး၊ သောတာပန်ဖြစ်ပြီးမှ ကျင့်ရမယ်၊ သကဒါဂါမ်ဖြစ်ပြီးမှကျင့်ရမယ် စသည်ဖြင့် ဟောပြောရေးသားချက်တွေဟာ ဘုရားတရားတော်နဲ့ မညီဘူးလို့ပြောရမယ်။

အေး-ဒါကြောင့် တရားချစ်ခင် သူတော်စင်အပေါင်းတို့သည် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့အတိုင်း နိဗ္ဗာန်ရောက်ချင်ရင် တစ်ခုတည်းသော ကျင့်ရမယ့် တရားဟာ သတိပဋ္ဌာန်တရားပဲဖြစ်တယ်။ နိဝရဏတရားငါးပါးကို ဖယ်ရှားပြီး သတိပဋ္ဌာန်တရားအပေါ် စိတ်ကိုအခြေစိုက်လို့ ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါး ပွားများခြင်းဖြင့် သာလျှင် နိဗ္ဗာန်ရနိုင်မှာဖြစ်တယ်။ ဒီလမ်းကလွဲပြီး အခြားလမ်းမရှိဘူးဆိုတာ သိရှိယုံကြည်ပြီး ကိုယ်စီကိုယ်ဌ ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

www.dhammadownload.com

မှတ်တမ်း

သာသနာတော် ၂၅၅၂ ခုနှစ်၊ ကောဇာသင်္ကရာဇ် ၁၃၇၀ ပြည့်နှစ်၊ တပို့တွဲလဆန်း (၁၀)ရက်နေ့၊ မန္တလေး မဟာအောင်မြေမြို့နယ်၊ ရတနာစေ့ကျောက်ဝိုင်း ရတနာလူငယ် မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာတော် ပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့ (၂) နှစ်ပြည့် အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် ပြုလုပ်အပ်သော ဓမ္မပူဇာ ဓမ္မသဘင်အခမ်းအနားဝယ် ဟောကြားအပ်သော **"စိတ်၏အတွေးများ"** တရား ဒေသနာတော်။

စိတ်၏အတွေးများ

"စိတ်၏အတွေးများ" ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်ကိုကြည့်ရင် စိတ်နဲ့အတွေးဆိုတာ ဆောင်ရွက်မှုချင်း မတူဘူး။ **စိတ်**က တခြား၊ **အတွေး**က တခြားဆိုတာ ထင်ရှားတယ်။ လူအများက စိတ်နဲ့တွေးတာဟာ အတူတူပဲလို့ မှတ်ထင်ကြတယ်။ သို့သော် အဘိဓမ္မာသဘောကို သေချာကြည့်မယ်ဆိုရင် အာရုံကိုသိတတ်တဲ့စိတ်က တစ်မျိုး၊ ထိုစိတ်ကို မှီတွယ်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စေတသိက် ဆိုတဲ့ သဘာဝတရားက တစ်မျိုးလို့ စိတ်နဲ့ စေတသိက် နှစ်မျိုးခွဲခြားပြီး သိနိုင်တယ်။ စိတ်၏အတွေးဆိုတဲ့ စကားလုံးထဲမှာ အတွေးဆိုတာ စေတသိက်တစ်ခုရဲ့ နာမည်ပဲလို့ မှတ်ရမယ်နော်။

အတွေးကို စိတ်က ဆောင်ရွက်တာ မဟုတ်ဘူး။ အတွေးဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ပါဠိဘာသာဖြင့် အနီးစပ်ဆုံးပြောရင် **"ဝိတက္က"**လို့ ပြောရတယ်။ ညက ဝိတက်တွေများနေလို့ အိပ်မပျော်ဘူးလို့ လူကြီးတွေပြောတာ ကြားဖူးကြလိမ့်မယ်။ ဝိတက်ဆိုတာ အတွေးကိုပြောတာ, မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးထဲမှာ သမ္မာသင်္ကပ္ပလို့ ပါတယ်။ သင်္ကပ္ပဆိုတာ အတွေးပဲဖြစ်တယ်။ မှန်ကန်စွာတွေးတောခြင်းကို သမ္မာသင်္ကပ္ပလို့ ဆိုတာဖြစ်တယ်။

သင်္ကပ္ပနဲ့ ဝိတက္က ဆိုတာ စကားလုံးချင်း မတူပေမယ့် သဘာဝတရား တစ်ခုတည်းကိုသာ ဖော်ပြတာဖြစ်တယ်။ ဝိတက် (အတွေး) ကိုပဲပြောတာ။ ဘုန်းကြီးတို့ တစ်တွေရဲ့ စိတ်မှာ အတွေးတွေရှိတယ်။ စိတ်က တခြား၊ အတွေးကတခြား ဒီလို ခွဲခြားပြီး သိဖို့လိုတယ်နော်။

စိတ်ကို ဖြူစင်အောင် လုပ်တဲ့အခါမှာ တချို့အတွေးတွေကို ထိန်းချုပ်ဖို့ လိုအပ်တယ်။ တချို့အတွေးတွေကို အားကောင်းလာအောင် လုပ်ပေးဖို့ လိုအပ်

www.dhammadownload.com

တယ်။ သို့သော် စိတ်တိုင်းမှာ အတွေးရှိတာ မဟုတ်ဘူး။ 'အတွေးမဲ့စိတ်'လို့ပြောရင် လူတွေဟာ ရုတ်တရက် လက်ခံချင်မှလက်ခံမယ်။ စိတ်ဆိုတာ တွေးတတ်တာပေါ့။ မတွေးတဲ့စိတ် မရှိဘူးလို့ ထင်ကောင်းထင်လိမ့်မယ်။

အတွေးမဲ့စိတ်

သို့သော် 'အတွေးမဲ့စိတ်'ဆိုတာ အဘိဓမ္မာမှာရှိတယ်။ စာပေလိုပြောရင် အဝိတက္ကစိတ်။ အဝိတက္ကစိတ်ဆိုတာ အတွေးမပါတဲ့စိတ်။ အဲဒီ အတွေးမပါတဲ့စိတ်ကို ထပ်ပြီးခွဲတဲ့အခါမှာ **'သဘာဝ အဝိတက္က'** ပင်ကိုက အတွေးမပါတဲ့စိတ်နဲ့ **''ဘာဝနာမယ အဝိတက္က''** ကျင့်ဆောင်တဲ့ ဘာဝနာစွမ်းအားကြောင့် အတွေးမဲ့သွားတဲ့စိတ်လို့ နှစ်မျိုးခွဲရတယ်။ အတွေးမဲ့စိတ် နှစ်မျိုးပေါ့။ စိတ်တိုင်း အတွေးရှိတယ်လို့ မထင်နဲ့။ မတွေးဘဲနဲ့ ငြိမ်နေတဲ့စိတ်မျိုးကလည်း ရှိသေးတယ်။

အဘိဓမ္မာသဘောအရ ပြောမယ်ဆိုရင် တွေးတဲ့စိတ်၊ တွေးတောမှုနဲ့ ယှဉ်တွဲပြီးဖြစ်တဲ့စိတ်ဟာ (၅၅)မျိုး ရှိတယ်။ အတွေးမဲ့စိတ်က (၆၆)မျိုး ရှိတယ်။ ဒီနှစ်ခုပေါင်းလိုက်ရင် စိတ် (၁၂၁) ဆိုတဲ့ ဂဏန်းကို ရမယ်။

အတွေးမဲ့စိတ်ဆိုတာကို ဘာသာတိုင်းက လက်မခံဘူး။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ လက်ထက်တော်အခါက ဗုဒ္ဓမြတ်စွာနဲ့ တစ်ခေတ်တည်းပေါ်တဲ့ နိဂဏ္ဌ နာဋပုတ္တ ဆိုတဲ့ ဆရာကြီး ရှိတယ်။ ဒီကနေ့ခေတ်မှာ သူ့ရဲ့ဝါဒကို ဂျိန်းဝါဒလို့ ခေါ်တယ်။ အိန္ဒိယမှာ ထွန်းကားနေဆဲ ဘာသာတရားတစ်ခုပဲ။ နာဋပုတ္တကို သူတို့စာပေအရ "ဝဓမာန မဟာဝီရ" လို့ ခေါ်တယ်။ ပါဠိစာပေအရ နိဂဏ္ဌနာဋပုတ္တ လို့ ခေါ်တယ်။ နိဂဏ္ဌနာဋပုတ္တက "အတွေးမဲ့စိတ်" ဆိုတာကို လက်မခံဘူး။ စိတ်မှန်ရင် အတွေးရှိတယ်လို့ ယူဆတယ်။

တစ်ခါတုန်းက ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ ဥပါသကာတစ်ဦးဖြစ်တဲ့ စိတ္တသူကြွယ်နဲ့ ဆုံတယ်။ စိတ္တသူကြွယ်ဟာ တရားမမှန်ပတ်သက်ပြီး အဟောအပြောကောင်းတယ်။ ပဋိဘာန်ဉာဏ်ရှိတယ်။ အဲဒီ စိတ္တသူကြွယ်နဲ့ နိဂဏ္ဌနာဋပုတ္တတို့ တွေ့တဲ့အခါ နိဂဏ္ဌနာဋပုတ္တကပြောတယ်။ "ဂေါတမဘုရားက အဝိတက္က အဝိစာရ သမာဓိ (အတွေးမပါတဲ့ သမာဓိ)ရှိတယ်လို့ဟောတယ်။ အတွေးမဲ့စိတ်ဆိုတာ မရှိနိုင်ဘူး။ စိတ်ဆိုတာ အတွေးနဲ့သာဖြစ်တယ်။ ဘယ့်နဲ့လဲ စိတ္တသူကြွယ်၊ ဒကာကော အတွေးမဲ့စိတ်၊ အတွေးမဲ့ သမာဓိ ဆိုတာကို ယုံသလား" လို့ မေးတယ်။ သူမေးလိုက်တဲ့ စကားကို သေချာကြည့်။ ယုံရဲ့လားလို့ မေးတာနော်။

www.dhammadownload.com

အဲဒီအခါ စိတ္တသူကြွယ်က "အတွေးမဲ့စိတ်ရှိတယ်ဆိုတာ သူမယုံပါဘူး" လို့ ဖြေတယ်။

နိဂဏ္ဌနာဋပုတ္တ က ခေါင်းလေးမော့ ခါးလေးကော့ပြီး "ဂေါတမရဲ့ တပည့် ဖြစ်တဲ့ ဟောဒီ စိတ္တသူကြွယ်တောင်မှ အတွေးမဲ့စိတ်ဆိုတာ လက်မခံဘူး။ သူ မယုံဘူးလို့ ပြောနေတယ်" လို့ ပရိသတ်ကြားအောင် အသံမြှင့်ပြောလိုက်တယ်။

အဲဒီအခါမှာ စိတ္တသူကြွယ်က ဘာရှင်းပြတုန်းဆိုရင် သူကိုယ်တိုင် သမထ ကျင့်စဉ်တွေကိုကျင့်ပြီး ဒုတိယစျာန် တတိယစျာန် စတုတ္ထစျာန် ဆိုတဲ့ ဒီစျာန်တွေကို ရရှိထားလို့ ဒီသမာဓိမျိုးတွေ သူကိုယ်တိုင် အကြိမ်ကြိမ် ရရှိခံစားဖူးတာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် အတွေးမဲ့သမာဓိ အတွေးမဲ့စိတ်ဆိုတာ သူကိုယ်တိုင်သိတာ၊ ယုံလို့ပြောတာ မဟုတ်ဘူးလို့ ပြောတယ်။ သူ မယုံဘူးဆိုတာက သူကိုယ်တိုင်သိတယ်လို့ပြောတာ။

ကဲ-လောကမှာ လူတွေက ကိုယ်ကိုယ်တိုင်မသိရင် သူများပြောတာ လက်မခံရပေဘူးလား။ ကိုယ်သိတာမဟုတ်ဘူးဆိုရင် စာထဲမှာပါတယ်၊ ဘယ်သူက ပြောတာ၊ ဒါနဲ့ပဲ လက်ခံရတယ်လေ။ ဒီတော့ စိတ္တသူကြွယ်က အတွေးမဲ့စိတ်၊ အတွေးမဲ့ သမာဓိကို သူကိုယ်တိုင် အကြိမ်ကြိမ် ရရှိဖူးလို့ ကိုယ်တိုင်သိတာ။ ဒါကြောင့် မယုံဘူးလို့ ပြောတာပါဆိုတယ်။

အဲဒီတော့ နိဂဏ္ဌနာဋပုတ္တက "ကြည့်စမ်းပါ။ စိတ္တသူကြွယ်ဟာ အလွန် ကောက်ကျစ်တယ်။ နဂိုတုန်းက မယုံဘူးပြောပြီး အခုကျတော့ သူကိုယ်တိုင် သိတယ်လို့ ပြောပြန်တယ်" လို့ ပြောလိုက်တယ်။ စိတ္တသူကြွယ်က သူ့ကို စိန်ခေါ်တယ်။ Challenge လုပ်တယ်ပေါ့။ ယုံတာနဲ့သိတာ ဝူမတူ စိတ္တသူကြွယ်ကမေးတယ်။ အစက နိဂဏ္ဌနာဋပုတ္တဟာ သူ့စကားကို စိတ္တသူကြွယ် လက်ခံတယ်လို့ ထင်သွားတာကိုး။ သူ မျက်စိလည်သွားတာ။

ကဲ-ယုံတာနဲ့သိတာ တူသလား၊ မတူဘူးလား။ မတူဘူး။ ယုံတာဆိုတာ ကိုယ်တိုင်မသိဘဲ သူများပြောတာ လက်ခံရတာ။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်သိတာကျတော့ ယုံတာမဟုတ်တော့ဘူးလေ။ ယုံတဲ့အဆင့်ကို လွန်သွားပြီး ကိုယ်တိုင်သိတာ။

နိဂဏ္ဌနာဋပုတ္တ ဘာမှမဖြေရှင်းနိုင်ဘဲ နောက်ဆုံး အရှုံးပေးလိုက်ရတဲ့ အကြောင်း သံယုတ်ပါဠိတော်ထဲ မှာ ရေးထားတာရှိတယ်။ ဒါကြောင့် အတွေးနဲ့စိတ် ရှိသလို အတွေးမဲ့စိတ်လည်း ရှိတယ်ဆိုတာကို မှတ်ထားရမယ်။

www.dhammadownload.com

တွေးသင့်တာနဲ့ မတွေးသင့်တာ

ဘုန်းကြီးတို့ တွေးသင့်တာရှိသလို မတွေးသင့်တာလည်း ရှိတယ်တဲ့။ ဒါကြောင့် စိတ်၏အတွေးများ ဆိုတာကို လေ့လာဖို့လိုတယ်။ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ တွေးဖူးကြတာချည်းပဲ။ မတွေးဖူးတဲ့လူရယ်လို့ တစ်ယောက်မှမရှိဘူး။

ပင်ကိုယ် အတွေးမဲ့စိတ် (သဘာဝ အဝိတက္က) ဟာ ၁၀-ခုပဲ ရှိတယ်။ အဲဒီ ၁၀-ခုက ဘာတုန်းဆိုရင် မျက်စိကမြင်ပြီး သိတဲ့စိတ်က ၂-မျိုး၊ နားကကြားပြီး သိတဲ့စိတ်က ၂-မျိုး၊ နှာခေါင်းက အနံ့ရပြီး သိတဲ့စိတ်က ၂-မျိုး၊ လျှာက အရသာတွေ့ပြီး သိတဲ့စိတ်က ၂-မျိုး၊ ခန္ဓာကိုယ်ကထိပြီး သိတဲ့စိတ်က ၂-မျိုး၊ ၂-မျိုးစီဆိုတော့ ၅-နှစ်လို ၁၀-ခု။ အဲဒါ အတွေးမဲ့စိတ်တွေပဲ။ အတွေးမပါဘူး။ ကျန်တဲ့ စိတ်တွေကတော့ သဘာဝအားဖြင့် အတွေးနဲ့စိတ်တွေချည်းပဲ။ ကဲ တွေးတိုင်းကောင်းသလား။

ဒီတရားနာပြီးတဲ့အခါ မကောင်းတဲ့အတွေးတွေကို ဘယ်လိုဖျောက်ရမယ် ဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားက **'ဝိတက္ကသဏ္ဌာန'** သုတ်မှာ ဟောထားတယ်။ အလွန်မှတ်သားစရာ ကောင်းပါတယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ကိုယ်တော်တိုင်က လူ့စိတ်ရဲ့ အတွေးများကို အလေးထားပြီး ဟောကြားခဲ့တယ်။ အတွေးဆိုတာဟာ မှန်ကန်စွာ တွေးတတ်ရင် မဂ္ဂင် ၈-ပါးအဝင် သမ္မာသင်္ကပ္ပ (မှန်ကန်သောအတွေး)ဖြစ်လို့ နိဗ္ဗာန်ရကြောင်း တစ်ခုပဲ။ အဲဒါနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက် မှားမှားယွင်းယွင်းတွေးတဲ့ အတွေးကျတော့ အပါယ်ငရဲကျစေတတ်တဲ့ အတွေးမျိုး ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ မှန်ကန်တဲ့အတွေးနဲ့ မှားယွင်းတဲ့အတွေး ဒီနှစ်ခုကို ခွဲခြားသိဖို့လိုတယ်။

မှန်ကန်တဲ့အတွေးနဲ့ မှားယွင်းတဲ့အတွေး

မှန်ကန်တဲ့ အတွေးကို မိမိရဲ့စိတ်ထဲမှာ ထူထောင်ပေးပြီး မှားယွင်းတဲ့အတွေးကို ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ လိုတယ်ပေါ့။ အဲဒီတော့ မှားယွင်းတဲ့အတွေးဆိုတာ ဘာလဲ။ မှားယွင်းတဲ့အတွေးဆိုတာ အပြစ်ရှိတဲ့အတွေး။ ဆင်းရဲတဲ့အကျိုးကို ထုတ်လုပ်တတ်တဲ့ အတွေး။ ဟောဒီ မှားယွင်းတဲ့အတွေးတွေဟာ အပြစ်ရှိတယ်။ ဆင်းရဲတဲ့အကျိုးကို ပေးတတ်တယ်။ အဲဒီအတွေးမျိုးကို ဖယ်ရှားရမယ်။ မှန်ကန်တဲ့အတွေးဆိုတာ အပြစ်ကင်းတယ်။ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို ပေးတတ်တယ်။

လူ့စိတ်ထဲမှာ အတွေး(၂)မျိုး ကွဲပြားခြားနားမှုရှိတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ တရားချစ်ခင် သူတော်စင် ပရိသတ်တို့ ဒါကိုသိထားလို့ရှိရင် မှားယွင်းတဲ့အတွေး တွေးမှာလား၊ မှန်ကန်တဲ့အတွေး တွေးမှာလား။ မှန်ကန်တဲ့အတွေးကို တွေးရလိမ့်မယ်။

www.dhammadownload.com

မှန်ကန်တဲ့အတွေးကို မပြောမီ မှားယွင်းတဲ့အတွေးကို အရင်ပြောရမယ်။ မမှားဖို့က အမှန်လုပ်ဖို့ထက် ပိုအရေးကြီးလို့ဖြစ်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားက လမ်းညွှန်တဲ့အခါမှာ မလိုက်ရမယ့်လမ်းကို အရင်ညွှန်တယ်။ လိုက်ရမယ့်လမ်းကို နောက်မှ ညွှန်တယ်။ ဒါဟာ reasonable ဖြစ်တယ်။ သဘာဝကျတယ်။ မလိုက်ရမယ့်လမ်းကို အရင်ညွှန်ဖို့ ပိုပြီးအရေးကြီးတယ်။ မလိုက်ရမယ့် လမ်းကိုလိုက်ရင် ဒုက္ခအကြီးအကျယ် ရောက်သွားတတ်တယ်။ လိုက်ရမယ့်လမ်းကို မလိုက်ရင် အဆင်မပြေရုံပဲ ရှိမယ်။ ခုနလောက် ဒုက္ခမရောက်နိုင်ဘူး။

ဒါကြောင့်မို့ မင်္ဂလသုတ်မှာ ကြည့်လေ။ **အသေဝနာ စ ဗာလာနံ** - မပေါင်းရဘူးဆိုတာကို အရင်ပြောတယ်။ ပြီးတော့မှ ပေါင်းရမယ်ဆိုတာကို နောက်မှပြောတယ်။ မပေါင်းဖို့ရာက ပိုအရေးကြီးတယ်။ ဆိုပါစို့ အစာတစ်ခုက အဆိပ်ရှိနေတယ်။ အစာတစ်ခုက အဆိပ်မရှိဘူး။ သို့သော် ခန္ဓာကိုယ်ကို အကျိုးမပြုဘူး။ အဲဒီနှစ်ခုကို မသိလို့ စားမယ့်ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် ဘယ်ဟာကို အရင်တားဖို့လိုအပ်သလဲ။ အဆိပ်ရှိတဲ့အစာကို မစားမိဖို့ ပိုအရေးကြီးတယ်။ ခုနက အဆိပ်မရှိတဲ့အစာက အကျိုးမပြုရုံမပြုမှာ။ ဒုက္ခ ရောက်မသွားစေနိုင်ဘူး။ အဆိပ်ရှိတဲ့အစာကို စားမိရင် ချက်ချင်းဒုက္ခရောက်သွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် မလုပ်ရမယ့်ဟာကို အရင်ပြောရတယ်။

လောဘနဲ့ တွေးတဲ့အတွေး

မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မူတဲ့ နည်းလမ်းအတိုင်း မတွေးရမယ့် အတွေးတွေက ဘာတွေပါလိမ့်ဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ရအောင်။ **'ဆန္ဒူပသံဟိတ'** လောဘနဲ့ တွေးတဲ့ အတွေးတွေ။ လောဘနဲ့တွေးတဲ့ အတွေးတွေမှန်သမျှဟာ ကောင်းတဲ့အတွေး မဖြစ်ဘူး။ လူတွေကတော့ ထင်ကောင်းထင်မယ်။ လူဆိုတာ လောဘတော့ ရှိတာပေါ့။ လောဘနဲ့တွေးရင်လည်း ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ရနေတယ်လို့ ဒီလို ထင်ကောင်းထင်လိမ့်မယ်။ သို့သော် လောဘနဲ့တွေးတဲ့အတွေးဟာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ ပေးတာထက် ဆိုးကျိုးပေးတာက ပိုများတယ်။ အဲဒီ လောဘနဲ့ တွေးတဲ့အတွေးကို စာပေလိုပြောရင် **'ကာမဝိတက်'** လို့ ခေါ်တယ်။

'ကာမဝိတက်'မှာ လိုချင်စရာအာရုံတွေက ကာမ၊ ထိုလိုချင်စရာအာရုံတွေကို လိုချင်တဲ့လောဘ ဆိုတာနဲ့ ယှဉ်တွဲလာတဲ့ အတွေးက 'ဝိတက်က'။ လောက လူတွေမှာတော့ ဒါ တွေးနေကျအတွေးဖြစ်တယ်။ ကာမဂုဏ်အာရုံနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အတွေး

www.dhammadownload.com

ဆိုတာ လူ့ လောကမှာ ရိုးနေတဲ့အတွေးတစ်ခု၊ မျက်စိက လှတာကြည့်ချင်တယ်။ နားက သာယာတဲ့အသံလေးကို နားထောင်ချင်တယ်။ နှာခေါင်းက မွှေးကြိုင်တဲ့ အနံ့လေးကို နမ်းရှုချင်တယ်။ လျှာက အရသာရှိတာလေးကို စားချင်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်က အထိအတွေ့သာယာတဲ့အရာလေးကို ထိတွေ့ချင်တယ်။ ဟောဒီ အတွေးလေးတွေကို ကာမဝိတက်၊ ကာမဂုဏ်အာရုံနဲ့ ပတ်သက်တဲ့အတွေးတွေတဲ့။ ဒီအတွေးမျိုးကို အပြစ်ရှိတယ်လို့ ပြောတယ်။ ဘာဖြစ်လို့အပြစ်ရှိတယ်လို့ပြောတုန်းဆိုရင် ဟောဒီ အတွေးမျိုးတွေးနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ အနည်းဆုံး အသိဉာဏ် မဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ဘူး။ ဒါ အနည်းဆုံးအပြစ်။ အရပ်ပြော ပြောမယ်ဆိုရင် ဦးနှောက်မှာ ဆို့ပိတ်မှု (Block) ဖြစ်သွားတယ်။ အသိဉာဏ်ဖြစ်မလာနိုင်ဘူး။ ဒီအတွေးမျိုးတွေရှိနေရင် မှန်ကန်တဲ့ အသိဉာဏ် တစ်ခုမှမရနိုင်ဘူး။ **'ကာမစ္ဆန္ဒ နိဝရဏ'** လို့ ခေါ်တယ်။ လောဘနဲ့ယှဉ်တဲ့ နေသည့်အတွေးဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် ကောင်းတဲ့တရားတွေကို မဖြစ်ပေါ်နိုင် အောင် ဆို့ပိတ်ပြီးထားတတ်တယ်။

ဒါတင်မကဘူး။ **'ပညာယ ဒုဗ္ဗလီကရဏော'** အသိပညာတွေကို အားနည်းသွားစေတတ်တယ်။ ဒီအတွေးတွေက ဉာဏ်ပညာကို အားပျော့သွားစေတယ်။ ဒါ အနည်းဆုံးအပြစ်ပဲ။

အသိပညာရဖို့ရာက အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်တဲ့။ အသိပညာ မရနိုင် အောင် ဟောဒီ လောဘက ပိတ်ဆို့တတ်တာမို့ သူ့ကို 'နိဝရဏ'။ အဲဒီလောဘနဲ့ တွေးတဲ့ အတွေးဟာ အသိဉာဏ်ကို အားပျော့စေတာပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ ကာမဝိတက် လို့ဆိုတဲ့ လောဘနဲ့ ယှဉ်တွဲလာတဲ့အတွေးသည် မတွေးရမယ့် အတွေးမျိုးဖြစ်တယ်။

ဒီအတွေးကိုမထိန်းချုပ်နိုင်ဘူးဆိုရင် လောဘ ကြီးထွားလာတဲ့အခါ နောက်ဆုံး မှာ ရာဇဝတ်မှုတွေကျူးလွန်လာသည်အထိ ဖြစ်စေတတ်တယ်။ ကိုယ့်ပစ္စည်းတင်မက သူများပစ္စည်းပါ လိုချင်တယ်ဆိုတာထိအောင် ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ လောကမှာ ဒီ လိုချင်တဲ့လောဘဟာ အတွေးကြောင့် ရှင်သန်ထွားကြိုင်းလာတာဖြစ်တယ်။ တွေး လေလေ ပိုလိုချင်လာလေလေပဲ။ စဉ်းစားလေလေ လောဘက အရှိန်တက်လေ လေ။

ဒါကြောင့်မို့ ဒီလိုအတွေးမျိုးသည် **'သာဝဇ္ဇ'** အပြစ်ရှိတယ်။ **'ဒုက္ခ ဝိပါက'** ဆင်းရဲတဲ့အကျိုးတွေကို ပေးနိုင်တယ်။ ဒုက္ခလို့ဆိုတဲ့နေရာမှာ ပြဿနာတွေ၊ အခက် အခဲတွေ ကြုံရတာ။ ဒါကိုဆိုလိုတာနော်။ အဲဒါတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်တယ်။

www.dhammadownload.com

လောဘနဲ့ ယှဉ်တွဲလာတဲ့အတွေးမျိုးဟာ မတွေးထိုက်တဲ့အတွေးလို့ မှတ်ထားပါ။ ပစ္စည်းလိုချင်မှု၊ ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ခင်မင်မှု စသည်ဖြင့် လောဘနဲ့ ယှဉ်တွဲလာတဲ့ အတွေးမှန်သမျှသည် ကောင်းကျိုးချမ်းသာထက် ဆင်းရဲဒုက္ခအကျိုးကို ပေးတယ်။

ဒေါသနဲ့ တွေးတဲ့အတွေး

နောက် မတွေးသင့်တဲ့ အတွေးတစ်ခုက **'ဒေါသူပသံဟိတ'** ဒေါသနဲ့ယှဉ်တွဲလာတဲ့ အတွေးတဲ့။ ကိုယ့်ဟာကို စဉ်းစားကြည့်။ စိတ်ဆိုးတဲ့အခါ တွေးတဲ့အတွေးနဲ့ စိတ်ကြည်နေတဲ့အခါ တွေးတဲ့အတွေး တူရဲ့လား။ အေး-ဒေါသနဲ့တွေးနေတဲ့ အတွေးသည် လူ့ရဲ့စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုကို မပေးနိုင်တဲ့အပြင် ကိုယ်မကျေနပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ကို အမြဲတမ်း ရန်လုပ်ဖို့ပဲတွေးတယ်။ အဲဒီအတွေးမျိုးဟာ ကောင်းတဲ့အတွေး ဘယ်လိုမှ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ အဲဒီ အတွေးကို **'ဗျာပါဒဝိတက်'** လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အာရုံတစ်ခုခုကို တွေးမိတဲ့အခါ မကျေမနပ်ဖြစ်တာ၊ မကျေမနပ်ဆိုတဲ့ နေရာမှာ ပုဂ္ဂိုလ်ကိုမကျေနပ်တာက တစ်မျိုး၊ သက်မဲ့ကိုမကျေနပ်တာက တစ်မျိုးလို့ နှစ်မျိုးရှိတယ်။ လူတွေရဲ့စိတ်ဟာ အလွန်ဆန်းကြယ်တယ်။ သက်ရှိကို မကျေနပ်တာဖြစ်သလိုပဲ သက်မဲ့အပေါ်မှာလည်း မကျေမနပ် ဖြစ်တတ်သေးတယ်နော်။ ဒါကြောင့် အာဃာတဝတ္ထု (၉) မျိုးထဲ သက်မဲ့ထည့်လိုက်ရင် ၁၀-မျိုး ဖြစ်သွားတယ်။

လူတွေရဲ့စိတ်ထဲမှာ မကျေမနပ်ဖြစ်တဲ့ အတွေးတွေ၊ ဒေါသနဲ့ စိတ်ထဲမှာစွဲပြီး တေးထားတဲ့ အတွေးတွေက ဘယ်နှစ်မျိုးရှိတုန်းဆိုရင် သက်ရှိနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ၉-မျိုး ရှိတယ်။ ၉-မျိုးကို အလွယ်မှတ်ဖို့ရာပြောမယ်။

ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ငါ့ရဲ့အကျိုးမဲ့ကို အရင်ကလည်းလုပ်ခဲ့တယ်။ အခုလည်း လုပ်နေတယ်။ နောင်လည်းလုပ်ဦးမှာပဲ။ မကျေနပ်မှုသုံးမျိုး ဖြစ်သွားတယ်။

ငါနဲ့ ခင်မင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ပျက်စီးနစ်နာဆုံးရှုံးမှုကို အရင်ကလည်းလုပ်ခဲ့တယ်။ အခုလည်း လုပ်နေတယ်။ နောင်လည်းလုပ်ဦးမှာပဲ။ ဒါက သုံးမျိုး ။

ငါနဲ့ မတည့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကိုမြှောက်ပင့်ပေးပြီး ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေရအောင် ဒီလူက အရင်ကလည်း ကူညီခဲ့တယ်။ အခုလည်း ကူညီနေတုန်းပဲ။ နောက်လည်း ကူညီဦးမှာပဲ။ ဒါက သုံးမျိုး။ ဟော- အားလုံးပေါင်းလိုက်တော့ (၉) မျိုးဖြစ်သွားတယ်။

www.dhammadownload.com

ဒေါသနဲ့တွေးတဲ့ အတွေးသည် ရန်ညှိုးထားမှုကို အခြေပြုသွားနိုင်တယ်။ အခြေတည်သွားနိုင်တယ်။ လူ့လောကမှာ တော်တော်များများ ပုထုဇဉ်တွေမှာ အတွေ့အကြုံရှိကြပြီးသားပဲ။ အဲဒီအတွေးတွေဟာ ဒေါသနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အတွေးတွေ။ ဒါကို အာဃာတဝတ္ထု (၉) မျိုးလို့ ခေါ်တယ်။

သက်မဲ့နဲ့ ပတ်သက်တာကျတော့ **'အဋ္ဌာန ကောပ'** လို့ခေါ်တယ်။ တချို့လူတွေက ခလုတ်တိုက်လို့ရှိရင် အဲဒီခလုတ်ကို စိတ်ဆိုးတယ်။ နေပူလို့ရှိရင်လည်း နေပူရမလား စိတ်ဆိုးတယ်။ လေတိုက်ရင်လည်း တိုက်ရမလား စိတ်ဆိုးတယ်။ မီးပူရင်လည်း ပူရမလားစိတ်ဆိုးတယ်။ စိတ်တိုတဲ့လူဟာ မြင်မြင်သမျှ စိတ်တိုနေတာပဲ။ ဒေါသနဲ့ပတ်သက်လာတဲ့အတွေးဟာ သက်မဲ့ပါထည့်ရင် (၁၀)မျိုးရှိတယ်။

ဒကာကြီးတစ်ယောက် စိတ်တိုပုံလေးကိုပြောပြမယ်။ ရွက်လှေလေးတစ်စင်းနဲ့ ဧရာဝတီမြစ်ရိုး ဆန်တက်လျှင် လေလာမှ ရွက်လွှင့်လို့ရတာ။ လေငြိမ်နေတဲ့အခါ ရေစီးကသန်တော့ လှေကိုလှော်ပြီးမသွားနိုင်ဘူး။ မသွားနိုင်တော့ ဘာလုပ်ရတုန်းဆိုရင် ကုန်းပေါ်တက်ပြီး လှေကိုကြိုးနဲ့ခွဲ၊ တစ်ဖက်က လူရဲ့ခါးကိုကြိုးနဲ့ခွဲ၊ လမ်းလျှောက်လှေကိုဆွဲပြီး ဆန်တက်ရတယ်။ အဲဒီလို ပင်ပင်ပန်းပန်းနဲ့ ဧရာဝတီမြစ်ကောက်ကောက်ကွေ့ကွေ့ကို ဆန်တက်လာလိုက်တာ တစ်လမ်းလုံး လေမတိုက်ဘဲ ရွာနားရောက်မှ လေကတဖြူးဖြူးနဲ့ တိုက်လာသတဲ့။ မျှော်လိုက်ရတဲ့လေ၊ တစ်လမ်းလုံး ပင်ပင်ပန်းပန်း ကြိုးနဲ့ဆွဲပြီး တက်လာခဲ့ရတာ၊ ရွာနားရောက်တဲ့အခါမှ လေလာတော့ ခုမှတိုက်ရကောင်းလားဆိုပြီး ရွက်ထူကာ ရွာကျော်ပြီးရွက်လွှင့်သွားသတဲ့။ 'ရွာကျော်ရွက်လွှင့်'ဆိုတာ အဲဒါပေါ့နော်။ သူစိတ်တိုပုံကကြည့်၊ ရွာရောက်နေပြီပဲ မနေနိုင်ဘူး။ လေကိုစိတ်ဆိုးလို့တဲ့။ ရွက်လွှင့်ပြီး ရွာကျော်တက်သွားတယ်။

ဒါတင်မကဘူး။ ဒကာကြီးတစ်ယောက်က မဏ္ဍပ်ဆင်တယ်။ မဏ္ဍပ်ဆင်တဲ့အခါမှာ တပေါင်း တန်ခူးဆိုတော့ လေက မြူးတတ်တာကို။ အေး- မဏ္ဍပ်ဆိုတာ အရင်တုန်းက စက္ကူလေးတွေနဲ့ကပ်ပြီး လုပ်ရတာ။ လေတိုက်ရင် စက္ကူကလည်း လွယ်လွယ်နဲ့ လွင့်တတ်တာမို့ မဏ္ဍပ်ဆင်နေတဲ့အချိန် ဖိထားလိုက်၊ လေတိုက်တော့ လွှင့်သွားလိုက် ဖိထားလိုက် လေတိုက်လိုက် လွှင့်သွားလိုက်နဲ့။ ကြာတော့ စိတ်တိုလာပြီး အနီးအနားရှိတဲ့ ဓားမနဲ့ထပြီး လေကိုခုတ်သတဲ့။ စိတ်တိုပုံကိုပြောတာ။ အဲဒါကို **'အဋ္ဌာနကောပ'** လို့ ခေါ်တယ်။ အကြောင်းမဟုတ်တဲ့နေရာ စိတ်တိုတာ။ **'ဗျာပါဒ ဝိတက်'** ဆိုတာ အဲဒါ မျိုးတွေကို ဖြစ်စေတတ်တာနော်။ အဲဒီအတွေးမျိုးဟာလည်း မတွေးသင့်တဲ့ အတွေးပဲ။

www.dhammadownload.com

ဝိဟိံသာဝိတက်

နောက်တစ်ခုက **'ဝိဟိံသာဝိတက်'**။ ဝိဟိံသာဝိတက်ဆိုတာ သူတစ်ပါးတွေကို ညှဉ်းဆဲဖို့၊ သတ်ဖြတ်ဖို့ အကျိုးမဲ့ဖြစ်အောင်လုပ်ဖို့၊ သူတစ်ပါး ဒုက္ခရောက်အောင် လုပ်ဖို့ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုး တွေးတာ။ ခုခေတ်စကားနဲ့ ပြောမယ်ဆိုရင် အခွန်နဲ့မဖို့ တွေးတာမျိုးပေါ့နော်။ အေး သူများ ဒုက္ခရောက်အောင်တွေးတဲ့ အတွေးမျိုးတွေကို 'ဝိဟိံသာဝိတက်' လို့ခေါ်တယ်။

ဒီအတွေးမျိုးဟာလည်း မတွေးသင့်တဲ့ အတွေးတွေပဲတဲ့။ ကဲ စိတ်ရဲ့အတွေးမှာ ဒီလိုအတွေးမျိုးတွေ မရှိဘူးလား။ အေး- ဒါက မတွေးသင့်၊ မတွေးထိုက်တဲ့ အပြစ်ရှိတဲ့အတွေးတဲ့။ ဆင်းရဲဒုက္ခကိုပေးတတ်တဲ့ အတွေး။ ဒီအတွေးမျိုး တွေးလို့ရှိရင် တွေးသူကိုယ်တိုင်လည်း ဒုက္ခရောက်တယ်။ သူနဲ့ပတ်သက်လာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လည်း ဒုက္ခရောက်တယ်။ ကောင်းကျိုးချမ်းသာရဖို့ အကြောင်းမရှိဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ ဒီ အတွေးမျိုးကို **'မိစ္ဆာ ဝိတက်'** လို့ ခေါ်တာပေါ့။

ဒါဖြင့်ရင် အဲဒီအတွေးမျိုးကို ဖယ်ရှားဖို့ရာအတွက် တွေးသင့်တဲ့အတွေးနဲ့ အစားထိုးပေးရမယ်။ မှောင်နေရင် ဘာနဲ့အစားထိုးတုံး။ အလင်းရောင်နဲ့ အစားထိုးရမယ်။ ဟော -အမှောင်ပျောက်ချင်ရင် အလင်းနဲ့အစားထိုး။ အဲဒီလိုပဲ မှားယွင်းတဲ့ အတွေးတွေကို မှန်ကန်တဲ့အတွေးနဲ့ အစားထိုးပေးရမယ်။

နေက္ခမ္မဝိတက်

ကာမဝိတက်ရဲ့ဆန့်ကျင်ဘက်က ဘာတုန်းဆိုရင် **'နေက္ခမ္မဝိတက်'**။ နေက္ခမ္မဝိတက်ဆိုတာ ကာမဂုဏ် အာရုံတွေ၊ မျက်စိက လှတာပတာတွေကို ကြည့်ဖို့ဆိုတဲ့ အတွေးတွေ။ နားက သာယာတဲ့အသံကို နားထောင်ဖို့ဆိုတဲ့ အတွေးတွေ။ နှာခေါင်းက မွှေးကြိုင်တာကိုမှ နမ်းရှူလိုတဲ့ အတွေးတွေ၊ လျှာကလည်းပဲ အရသာခံစားလိုတဲ့ အတွေးတွေ၊ ခန္ဓာကိုယ်က ထိတွေ့လိုတဲ့အတွေးတွေ၊ ဒီအတွေးမျိုးတွေ ဖယ်ရှားပြီး တရားနာသွားမယ်ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးကိုပြောတာ၊ ဒါနကောင်းမှုပြုမယ်ဆိုတဲ့ အတွေး၊ သီလစောင့်မယ်ဆိုတဲ့အတွေး၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားအားထုတ်မယ်ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးရော မရှိဘူးလား။

လူမှာ အတွေးချင်းမတူဘူးနော်။ ဒီနေ့တော့ ဇာတ်လမ်းကောင်းလို့ ဇာတ်လမ်းပဲ ကြည့်မယ်။ တရားပွဲ မသွားသေးဘူးဆိုတဲ့ အတွေးမျိုး တွေးတဲ့လူလည်းရှိမယ်။

www.dhammadownload.com

အေး-ဇာတ်လမ်း ဘယ်လောက်ကောင်းကောင်း မကြည့်တော့ဘူး။ ဒီနေ့ တရားပွဲ သွားနာမယ်ဆိုတဲ့အတွေးမျိုးရှိတဲ့လူရော မရှိဘူးလား။ ဟော-အတွေးချင်း မတူဘူး နော်။ အဲဒီတော့ တရားသွားနာပြီး တရားနာတဲ့လူက အသိဉာဏ်တွေ ချက်ချင်း ရသွားနိုင်တယ်ပေါ့။

ကောင်းပြီ။ မှန်ကန်တဲ့အတွေးဟာ အဲဒီလို အကျိုးပြုတယ်။ ဒါကြောင့် မှန်ကန်တဲ့အတွေးဟာ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေထဲမှာ ပျော်လိုတဲ့အတွေး မဟုတ်ဘူး။ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေကို မျက်နှာလွှဲပြီးတော့ ကောင်းတဲ့အလုပ်တွေ လုပ်မယ်ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးတွေဖြစ်တယ်။ ဒီအတွေးမျိုး တွေးလာရင် **'အနဝဇ္ဇ'** အပြစ်ကင်းရုံမက **'သုခဝိပါက'** ချမ်းသာတဲ့အကျိုးတွေကို ဟောဒီအတွေးက ထုတ်လုပ်ပေးလိမ့်မယ် တဲ့။ ဒါကြောင့် နေက္ခမ္မဝိတက်ဟာ ကောင်းတဲ့အတွေးတစ်ခုပဲတဲ့နော်။

သူက ဘာနဲ့ယှဉ်တွဲလာတုန်းဆို 'အလောဘ'ဆိုတဲ့ သဘာဝတရားနဲ့ ယှဉ်တွဲ လာတယ်။ အလောဘဆိုတာ လောဘရဲ့ဆန့်ကျင်ဘက်။ လောဘကိုဖယ်ရှား ပစ်နိုင် တဲ့ သဘာဝတရားတစ်ခု။ အဲဒီ သဘာဝတရားတစ်ခု မိမိစိတ်ထဲဝင်လာမယ်ဆိုရင် ဘာတွေစဉ်းစားတုန်း။ လျှို့ဖို့ တန်းဖို့တွေ စိတ်ကူးလာတယ်။ ကူညီချင်တဲ့စိတ်တွေ ဝင်လာတယ်။ မိမိပစ္စည်းကို စွန့်လွှတ်ချင်တယ်။ အများနဲ့ရှယ်ယာလုပ်ချင်တယ်ဆိုတဲ့ ကုသိုလ်စိတ်တွေ ဝင်လာတယ်။ Generosity လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒါက **'နေက္ခမ္မ ဝိတက်'**။

မေတ္တာနဲ့ တွေးတဲ့အတွေး

နောက်ထပ်တွေးရမယ့် မှန်ကန်တဲ့အတွေးတစ်ခုက **'အဗျာပါဒ ဝိတက်'**၊ မေတ္တာနဲ့ယှဉ်တဲ့အတွေး တဲ့။ မုန်းတီးတဲ့အတွေးမျိုး တွေးလာရင် လူကိုလည်း မုန်းတီး တာပဲ။ သဘာဝ သက်မဲ့တွေအပေါ် မှာလည်း မုန်းတီးတာပဲ။ မုန်းတီးတဲ့အတွေးက 'ဗျာပါဒဝိတက်'။ အဲဒီအမုန်းကင်းတဲ့ နှလုံးသားပိုင်ရှင်ရဲ့ အတွေးကတော့ အများ သတ္တဝါတွေ ချမ်းသာကြပါစေလို့တွေးတယ်။ ဒုက္ခရောက်နေတဲ့သူတွေ ကူညီချင် တယ်၊ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ လိုလားတယ်ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးပေါ့။ ဒီလိုတွေးလိုက် တာဟာ မအေးချမ်းဘူးလား။ အေးချမ်းတယ်။

မေတ္တာနဲ့တွေးတဲ့အတွေးကို 'အဗျာပါဒ ဝိတက်' လို့ခေါ်တယ်။ အများသတ္တဝါ တွေရဲ့ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကိုမျှော်ကိုးပြီး တွေးတဲ့အတွေး၊ သတ္တဝါအားလုံး ချမ်းသာ

www.dhammadownload.com

ကြပါစေ။ စိတ်ကလည်း တွေးတယ်။ နှုတ်ကလည်း ပြောတယ်။ လက်ကလည်း လုပ်ကိုင်ပေးတယ်။ ကောင်းကျိုး ချမ်းသာတွေကို ရစေတယ်။ မိမိက ကောင်းတဲ့အတွေးကို တွေးသည့်အတွက် ကောင်းတဲ့စကားပြောလာတယ်။ ကောင်းတဲ့ အလုပ်တွေ လုပ်လာတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိကိုယ်တိုင်ကလည်း အပြစ်ကင်းတယ်။ ကောင်းကျိုး ချမ်းသာတွေ ရတယ်။ သူတစ်ပါးလည်း ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ရသွားနိုင်တယ်။ ဒါက တွေးသင့်တဲ့အတွေးပဲ။

ကရုဏာနဲ့ တွေးတဲ့အတွေး

နောက်တစ်ခုက **'အဝိဟိံသာဝိတက်'** ကရုဏာနဲ့ တွေးတဲ့အတွေး။ ကြင်နာစိတ်နဲ့ တွေးတယ်။ သူတစ်ပါးကို ရက်ရက်စက်စက်လုပ်ဖို့ သူတစ်ပါး ဒုက္ခရောက်တာကို ကြည့်ချင်တဲ့အတွေးမျိုး မဟုတ်ဘူး။ သူတစ်ပါးကို မညှဉ်းဆဲဘူး။ အားလုံး ဆင်းရဲဒုက္ခက လွတ်မြောက်ကြပါစေလို့တွေးတယ်။ ဒုက္ခရောက်နေတဲ့လူကို ဘယ်လိုကယ်ရမလဲ။ ဘယ်လိုအားပေးရမလဲ၊ မဖြစ်သင့်တာ ဖြစ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဘယ်လိုကူညီရမလဲ၊ စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဘယ်လိုအားပေးရမလဲ၊ ဘယ်လိုကူညီရမလဲ၊ စားသောက်စရာ ချို့တဲ့နေတဲ့ လိုအပ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ဘယ်လိုမျှဝေပြီး ခံစားရမလဲဆိုတဲ့ ကောင်းတဲ့အတွေးမျိုးတွေတွေးတယ်။ ဒါ ကရုဏာနဲ့ တွေးတဲ့အတွေးပဲ။

အဲဒီအတွေးရှိနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ ဒုက္ခရောက်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ လိုအပ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ကူညီဖို့ရာ ဝန်လေးပါ့မလား။ အေး-လောကမှာ ကူညီတယ်ဆိုတာ အဲဒီအဝိဟိံသာဝိတက်ကြောင့် ကူညီတာ၊ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦးကူညီတာ။ ဆိုကြပါစို့၊ မီးလောင်မှုနဲ့ကြုံလို့ မီးဘေးဒုက္ခသည်တွေကို ကူညီကြတယ်။ ရေမျှောလို့ ရေဘေးဒုက္ခသည်တွေကို ကူညီကြတယ်။ လေတိုက်လို့ လေဘေးဒုက္ခသည်တွေကို ကူညီကြတယ်။ ဟော-ဒီ အတွေးလေးတွေကြောင့် ကူညီတာနော်။ အေး-အဲဒါ အဝိဟိံသာဝိတက်။ တွေးသင့်တဲ့အတွေး။

စိတ်ရဲ့ အတွေးတွေကို ပြန်ပြောလိုက်မယ်ဆိုရင် စိတ်ရဲ့အတွေးမျှားသည်မကောင်းတဲ့အတွေး သို့မဟုတ် မတွေးသင့်တဲ့အတွေးက (၃) မျိုး၊ ကောင်းတဲ့အတွေး သို့မဟုတ် တွေးသင့်တဲ့အတွေးက (၃) မျိုး ရှိတယ်။

www.dhammadownload.com

တရားချစ်ခင် သူတော်စင် ပရိသတ်တို့၊ ဒီ မကောင်းတဲ့အတွေးတွေ မိမိသန္တာန်မှာ ဖြစ်ပေါ် လာလို့ရှိရင် ဖယ်ရှားပစ်ဖို့မလိုဘူးလား။ ဆက်တွေးနေရင် 'သာဝဇ္ဇ' အပြစ်ရှိပြီး 'ဒုက္ခဝိပါက' ဆင်းရဲတဲ့အကျိုးတွေ ပေါ် လာလိမ့်မယ်။ အေး ဒါကြောင့် မကောင်းတဲ့ အတွေးတွေကို ဆက်မတွေးဖို့လိုတယ်။ ကောင်းတဲ့ အတွေးမျိုးနဲ့ အစားထိုးရမယ်။

ဝိတက္ကသဏ္ဌာနသုတ်

'ဝိတက္ကသဏ္ဌာန' သုတ်မှာ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတာရှိတယ်။ 'ဝိတက္ကသဏ္ဌာန'သုတ်မှာ အတွေးကိုထိန်းချုပ်တဲ့ နည်းစနစ်ကို ပေးထားတယ်။ လွယ်လွယ်နဲ့တော့ ထိန်းချုပ်လို့ မရဘူးနော်။ စိတ်ထဲမှာတွေးခဲ့တဲ့ အတွေးတွေမှာ ဘယ်ဘက်က အလေ့အကျင့်များနေတုန်းဆို မကောင်းတဲ့ဘက်က များနေတယ်။ မကောင်းတဲ့ဘက်က အလေ့အကျင့်တွေ များနေတဲ့အတွက်ကြောင့် မကောင်းတဲ့ အတွေးတွေကနေ လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ ရုန်းထွက်ဖို့ဆိုတာ လွယ်တဲ့ကိစ္စတော့ မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက ဤသုတ္တန်မှာ မကောင်းတဲ့အတွေးတွေကနေပြီး ရုန်းထွက်ဖို့ရန်အတွက် နည်းစနစ်(၅)မျိုး ပေးထားတယ်။

မြတ်စွာဘုရား ဟောတုန်းကတော့ သမထကျင့်စဉ်တစ်ခုကို ကျင့်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကိုဦးတည်ပြီးဟောထားတာ ဖြစ်လင့်ကစား ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်ပဲဖြစ်စေ မကောင်းတဲ့ အတွေးတွေကို ထိန်းချုပ်ဖို့ရန်အတွက် ဒီလမ်းစဉ်အတိုင်းသွားရမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ မကောင်းတဲ့အတွေးတွေကို ထိန်းချုပ်နိုင်ဖို့ ဟောဒီလမ်းကြောင်းက လျှောက်ရမယ်။

ကဲ -ကောင်းပြီ၊ အကြမ်းဖျဉ်း ပြန်ပြောမယ်ဆိုရင် စိတ်ရဲ့အတွေးတွေဟာ လောဘနဲ့တွေးလာတာရှိတယ်။ ဒေါသနဲ့ တွေးလာတာရှိတယ်။ မောဟနဲ့ တွေးလာတာ ရှိတယ်။ လောဘနဲ့တွေးတာ ထင်ရှားပါတယ်။ ဒေါသနဲ့ တွေးတာလည်း ထင်ရှားတယ်။

မောဟနဲ့ တွေးတာကျတော့ မလုပ်သင့်တာကို လုပ်သင့်တယ်လို့ထင်တယ်။ လုပ်သင့်တာကို မလုပ်သင့်ဘူးလို့ ထင်တယ်။ အဲဒါ မောဟနဲ့တွေးတဲ့ အတွေးပဲ။ သူက ပိုအန္တရာယ်မကြီးပေဘူးလား။ အေး- မလုပ်သင့်တာကို လုပ်သင့်တယ်လို့ ထင်တယ်။ လုပ်သင့်တာကျတော့ မလုပ်သင့်ဘူးထင်တယ်။ အဲဒီလို လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟဆိုတဲ့ ဒီတရားတွေ ဦးဆောင်လာတဲ့ အတွေးမျိုးတွေဟာ အန္တရာယ်ရှိတဲ့ အတွေးတွေတဲ့။

www.dhammadownload.com

ကောင်းပြီ၊ ဘုန်းကြီးတို့တတွေမှာ လောဘနဲ့အတွေးတစ်ခု ပေါ်လာတယ် ဆိုပါစို့။ အဲဒီလောဘနဲ့တွေးတဲ့အတွေးကို ဘယ်လိုထိန်းချုပ်မလဲ။ ဒေါသနဲ့ ယှဉ်တွဲလာတဲ့ အတွေးပေါ်လာရင် ဘယ်လိုထိန်းချုပ်မလဲ။ မောဟလို့ဆိုတဲ့ တွေဝေမှုနဲ့ ယှဉ်တွဲလာတဲ့ အတွေးပေါ်လာရင် ဘယ်လိုထိန်းချုပ်မလဲ။ မြတ်စွာဘုရားက ထိန်းချုပ်ပုံ ထိန်းချုပ်နည်း (၅) မျိုး ဟောထားတယ်။

အာရုံပြောင်း ဖြေရှင်းနည်း

ပထမနည်းက မကောင်းတဲ့အတွေး ပေါ်လာပြီဆိုရင် **အာရုံပြောင်းလိုက်ပါ** တဲ့။ ဒါတစ်ခုနော်။ ဆက်မတွေးနဲ့။ ပြောင်းလိုက်။ ဒါက အာရုံပြောင်း ဖြေရှင်းနည်းလို့ ခေါ်တယ်။ ကဲ-ဘယ်လိုပြောင်းရမလဲ။ ဥပမာ-လူတစ်ယောက်အပေါ်မှာ သံယောဇဉ် ဖြစ်ပြီး ခင်တွယ်လာတယ်ဆိုပါစို့။ လောဘနဲ့တွေးတဲ့ အတွေးပဲ။ မိခင်က သားသမီး အပေါ်မှာ ချစ်ခင်တယ်၊ တွယ်တာတယ်၊ တစ်ဦးတစ်ဦး ချစ်ကြတယ်၊ ခင်ကြတယ်။ ကိုယ်မွေးတဲ့ ခွေးလေးတစ်ကောင်၊ ကြောင်လေးတစ်ကောင်အပေါ်မှာ ခင်တွယ်တာကအစ သံယောဇဉ်နဲ့ လောဘဖြစ်လာပြီ။ သက်ရှိသတ္တဝါ အပေါ်မှာ သံယောဇဉ် ဖြစ်လာပြီး လောဘနဲ့တွေးတဲ့အတွေးတွေ ဝင်လာရင် ဘယ်လိုရုန်းထွက်မလဲ။

နောက်တစ်ခုက ပစ္စည်းပေါ်မှာရော မခင်တွယ်ဘူးလား။ ဒီဇိုင်းလှလှလေးနဲ့ လက်ဝတ်တန်ဆာလေးဆိုရင် မကိုင်ရက်၊ မဝတ်ရက် ဖြစ်လာတယ် မဟုတ်လား။ အဝတ်အစားဆိုရင် ဖက်ရှင်အသစ် ထွင်ထားတာလေးဆိုရင် မဝတ်ရက်၊ မသုံးရက် ဖြစ်လာတယ်။ ပစ္စည်းမှာ လောဘဖြစ်လာတယ်။ တခို့က ပစ္စည်းဥစ္စာပေါ်မှာ သိပ်ပြီး တွယ်တာတယ်။ သူများကိုင်ကြည့်တာတောင် မကြိုက်ဘူး။ ကိုယ့်ပစ္စည်းကို သိပ်နှမြောတဲ့လူတွေရှိတယ်။ ကိုင်ကြည့်ရုံနဲ့တင် မကြိုက်တာမျိုးတွေ ရှိသေးတယ်နော်။ အဲဒါက သခ်ါရအပေါ်မှာ တွယ်တာတယ်လို့ခေါ်တယ်။

ဒီတော့ ပိုပြီး ရှင်းအောင် ပြောမယ်ဆိုရင် **သက်ရှိအပေါ်မှာ တွယ်တာတာနဲ့ သက်မဲ့အပေါ်မှာ တွယ်တာတဲ့ အတွေး**။ အဲဒီအတွေး (၂) မျိုး ဖြစ်လာနိုင်တယ်။

သက်ရှိအပေါ် တွယ်တာမှု

သက်ရှိအပေါ်မှာ တွယ်တာတဲ့အတွေးကို ဘာနဲ့ဖျောက်မလဲ။ မြတ်စွာဘုရားက အာရုံပြောင်းပြီးတော့ဖျောက်။ ကဲ- အာရုံပြောင်းဆိုတော့ ဘယ်လိုပြောင်းရမလဲ။ ဆိုပါစို့ တစ်ဦးတစ်ယောက်အပေါ်မှာ ချစ်ခင်တွယ်တာတဲ့စိတ်တွေ ပေါ်လာပြီဆိုရင်

www.dhammadownload.com

အသုဘ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံနဲ့ ဖျောက်ရမယ် ဟုတ်လား။ မြန်မာပြည်မှာ အများစုက အသုဘဆိုတာ မသာချတာ အောက်မေ့နေတာ။ အဲဒီလိုပြောတာ မဟုတ်ဘူးနော်။

အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ ဖျောက်တယ်ဆိုတာ ဥပမာ- လူတစ်ယောက်အပေါ် လှတယ်၊ ချောတယ်လို့ တွယ်တာလာပြီဆိုရင် မလှဘူး၊ မချောဘူး။ ရွံစရာ ကောင်းတာတွေကို တွေးပါတဲ့။ ဒီအတွေးက တွယ်တာမှုကိုနိုင်သွားပြီ။ ဆိုပါစို့ လူတစ်ယောက်အပေါ်မှာ သံယောဇဉ်ရှိရင် နေစမ်းပါဦး၊ မင်းတွယ်တာနေတာဟာ ဆံပင်ကို တွယ်တာတာလား၊ မွေးညှင်းကို တွယ်တာတာလား၊ ခြေသည်း လက်သည်းကို တွယ်တာတာလား။ (၃၂)ကောဋ္ဌာသနဲ့ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာကြည့်လိုက်၊ လူပုံသဏ္ဌာန် ပျောက်သွားမယ်။ ဆံပင်၊ မွေးညှင်း၊ ခြေသည်းလက်သည်း၊ သွား၊ အရေ အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ခြင်ဆီ တစ်ခုစီ တစ်ခုစီ အသိဉာဏ်နဲ့ ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် တွယ်တာစရာ ရှာတွေ့မှာမဟုတ်ဘူး။ လူတစ်ယောက်အပေါ်မှာ သံယောဇဉ်ဖြစ်ပြီ၊ တွယ်တာလာပြီဆိုရင် အဲဒီနည်းနဲ့ ဖျောက်ရမယ်။

အဲဒါနဲ့ မဖျောက်နိုင်ရင် သံယောဇဉ်မီးက ပူသထက် ပူလာတတ်တယ်။ လောကမှာ ကာမတဏှာဆိုတဲ့မီးကို အပူဆုံးလို့ ပြောတာပေါ့။ အဲဒီမီးက ဘယ်ကို လောင်တုန်းဆိုတော့ ကိုယ့်ရဲ့နှလုံးသားကိုလောင်တာ။ မီးလောင်တာက အပြင်မှာ လောင်တာက တစ်ခုနော်။ အတွင်းမီးက မီးသတ်တွေမသိတဲ့မီး။ ရင်ထဲမှာ လောင်တဲ့မီး။ ဒီမီးက နောက်ဆုံး ဘယ်လောက်ထိအောင် အန္တရာယ်ပေးတုန်းဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် သတ်သေတဲ့အထိ ဖြစ်စေတယ်။ ဘဝပျက်အောင် လောင်ကျွမ်းသွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ဒီမီးက မပေါ့ဆနဲ့။ မြတ်စွာဘုရားက မီးငြိမ်းနည်းတွေ ပေးထားတယ်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ လက်ထက်တော်အခါကာလတုန်းက ဝဂီသဆိုတဲ့ ရဟန်းတော်လေးတစ်ပါး၊ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ် သာသနာ့ဘောင်ဝင်လာခါစ မြို့ထဲရွာထဲ ဆွမ်းခံသွား။ ဆွမ်းခံသွားရင်း စက္ခုန္ဒြေဖျက်ပြီး ကြည့်လိုက်မိတဲ့အခါ အမျိုးသမီးကိုမြင်တော့ စိတ်ထဲမှာ တွယ်တာစိတ်တွေ ပေါ်လာတယ်။ လိုချင်တဲ့ လောဘအတွေးတွေနဲ့ တွေးလာမိတယ်။

တွေးလာကတည်းက သူက သတိထားလိုက် တယ်။ ဩော် ဒီအတွေးက ငါ့ကို ဒုက္ခပေးတော့မှာပဲ၊ ဒုက္ခပေးတော့မှာပဲဆိုပြီး သူ့ရဲ့ဆရာ အရှင်အာနန္ဒဆီသွားပြီး "အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော်ရဲ့ရင်ထဲမှာ ရာဂမီးတွေ လောင်နေပါပြီ။ ဘာနဲ့ လုပ်ရမတုန်း၊ ဘာနဲ့ငြိမ်းရမတုန်း" လို့ မေးလျှောက်တယ်။ အဲဒီလို မီးလောင်တာကို

www.dhammadownload.com

မီးလောင်မှန်းမသိရင် ဒုက္ခရောက်မှာနော်။ ရင်ထဲမှာ မီးလောင်နေပြီတဲ့။ အဲဒါကို ဘာနဲ့ငြိမ်းရမှာတုန်းဆိုတော့ -

ရှင်အာနန္ဒက ပြောတယ်။ "နေပါဦး မင်းအမှတ်မှားနေလို့ ဒီလိုဖြစ်တာပါ။ **'သညာယ ဝိပရိယေသာ၊ စိတ္တံ် တေ ပရိဒယှတိ'** မင်းစိတ်ဟာ မီးလောင်ခံနေရတာ မင်းအတွေးမှားနေလို့ ဖြစ်တာ" တဲ့။

အတွေးမှားတယ်ဆိုတာ မလှတာကို လှတယ်ထင်တာ။ ဒါ အတွေးမှားတာပေါ့။ မလှဘူး ရွံစရာကောင်းတယ်။ လူရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ဘယ်လောက် ရွံစရာကောင်းသလဲဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မညာမတာကြည့်။ မနက်မိုးလင်းလို့ရှိရင် ဘယ်သွားတုန်း၊ Toilet သွားရတယ်၊ မျက်နှာသစ်ရတယ်။ သွားတိုက်ရတယ်။ အညစ်အကြေးတွေ စွန့်ရတယ်။ သိမ်းထားရတာများ ရှိသေးလား။ ကဲ ကောင်းတာဆိုလို့ ခန္ဓာကိုယ်ကထွက်လာပြီး သိမ်းထားစရာ တစ်ခုမှမရှိဘူး။ သို့သော်လည်း တွယ်တာနေတာပဲ။ ဒီ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး သေချာစဉ်းစားကြည့်လိုက်ရင် ခန္ဓာကိုယ်က ထွက်လာလို့ မွှေးလို့ကြိုင်လို့၊ ဒါလေးကတော့ ပုလင်းလေးနဲ့ထည့်ပြီးထားဦးမှပဲ၊ မူးရင် ရှူရအောင်ဆိုတာ တစ်ခုမှမရှိဘူး။ တိတ်တိတ်ပုန်း စွန့်ပစ်ရတာတွေချည်းပဲ။ အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းဆိုတာ မတင့်တယ်မှု စဉ်းစားတာကိုပြောတာ။

ကြည့်လေ- လူတွေဟာ ထမင်းစားတဲ့အခါ မိသားစု၊ မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ပျော်ပျော်ပါးပါး စားကြသောက်ကြ၊ လူလယ်ခေါင်မှာ အလှအပ ပြင်ဆင်ပြီး စားကြတယ် မဟုတ်လား။ စားပြီးလို့ ဝိုက်ထဲရောက်တဲ့အခါ နောက်ဆုံးကျတော့ ဘာဖြစ်လို့ (၂)ယောက်၊ (၃)ယောက် မသွားတာလဲ။ တင့်တယ်လို့လား။ မတင့်တယ်လို့လား။ ဘယ်လောက် ထင်ရှားတုန်း။ ကြည့်- အဲဒါဟာ နောက်ဆုံးအဆင့်ကို ပြောလိုက်တာ။

အစားလေးတစ်ခုကို ပါးစပ်ထဲမထည့်ခင်အချိန်လေးလောက်သာ သန့်ရှင်းတယ်လို့ သတ်မှတ်တာ။ ပါးစပ်ထဲ ထည့်ပြီးရင် "ရော့ အင့် စားမလား" ဆိုရင် ဘယ်သူစားမတုန်း။ အေး မသိတဲ့ကလေးလေးတွေပဲ စားမယ်။ သိရင် ဘယ်သူမှ ထမင်းခွံ့ကျွေးလို့ စားမှာမဟုတ်ဘူးနော်။ ဘာဖြစ်လို့တုန်း။ ရွံလို့လား၊ မကြိုက်လို့လား။ ရွံစရာကောင်းတယ်ဆိုတာ မထင်ရှားဘူးလား။ 'ပဋိကူလသညာ' ဆိုတာ အဲဒါတွေကို ကြည့်ခိုင်းတာ၊ တွေးခိုင်းတာ။

ကဲ ဒီထက်ထင်ရှားတာ ကြည့်ပါဦး။ လူတွေရဲ့ ပါးစပ်ထဲမှာ တံတွေးတွေရှိတယ်။ ပါးစပ်ထဲမှာရှိတာ ဘယ်သူမှ မရွံဘူး၊ မျိုချနေကြတာပဲ။ ကိုယ့်တံတွေးကိုယ်

www.dhammadownload.com

ထွေးခံထဲထွေးကြည့်ပြီး ပြန်သောက်မလားဆိုရင် သောက်ပါ့မလား။ ခန္ဓာကိုယ်က လွတ်သွားတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် အသုဘဖြစ်သွားတယ်။ ခေါင်းပေါ်က ဆံပင်လေးပဲ ကြည့်လိုက်ပါဦး။ ခေါင်းပေါ်မှာရှိတုန်း အရောင်အမျိုးမျိုး ဆိုးတယ်နော်။ အနက်က နေပြီးတော့ ရွှေရောင်လိုချင်တာနဲ့၊ အနက်က အဖြူရောင် လိုချင်တာနဲ့ အရောင်အမျိုးမျိုးဆိုးတယ်။

အဲဒီအရောင်အမျိုးမျိုးဆိုးပြီးတော့ တသသ လုပ်နေတဲ့ အဲဒီဆံပင်မွေးလေးတစ်ပင် ထမင်းပန်းကန်ထဲမှာ တွေ့ကြည့်။ ဘယ်လိုနေမတုန်း၊ စားမလား၊ ပစ်မလား။ ဆံပင်ကလည်း သူ့နေရာသူနေရင်တော့ လှသယောင်တော့ရှိတယ်၊ တခြားနေရာရောက်သွားရင် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းထဲ ပါမသွားဘူးလား၊ ကဲ-အဲဒီတော့ မတင့်တယ်ဘူးဆိုတာ မထင်ရှားပေဘူးလား။

လက်သည်းလေးကလည်း လက်ပေါ်မှာရှိနေတဲ့အချိန်မှာ အနီဆိုး၊ အညိုဆိုး၊ အမည်းဆိုး၊ အပြာဆိုး အရောင်မျိုးစုံဆိုးကြတယ်။ ကဲ-လက်ကနေပြီးတော့ ညှပ်ပစ်လိုက်တဲ့ လက်သည်းလေးတွေကျတော့ သိမ်းထားသေးလား။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်က လွတ်သွားတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ရွံစရာဖြစ်သွားတယ်။ တကယ်တော့ ညှပ်ပစ်လိုက်တဲ့ လက်သည်းနဲ့ လက်မှာရှိတဲ့ လက်သည်းဟာ အတူတူပါပဲ။ သို့သော် လူတွေရဲ့ စိတ်မှာကျတော့ ကွာခြားသွားပြီ။ အဲဒီသဘောတွေကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားပေးတာဟာ အာရုံပြောင်းတယ်လို့ ခေါ်တယ်။

လူတစ်ယောက်အပေါ်မှာ သံယောဇဉ်ဖြစ်လာပြီဆိုရင် အဲဒီ အာရုံပြောင်းတဲ့နည်းသည် ထွက်ပေါက်ပဲ။ အတွေးကို ဖယ်ရှားပစ်တဲ့နည်းပဲ၊ မြတ်စွာဘုရားက ဒီနည်းကိုဟောတာ။ **'အညံ နိမိတ္တံ မနသိ ကာတမ္ဗံ'** တဲ့။ အာရုံပြောင်းပြီးကြည့်လိုက်ပါတဲ့။ လှတယ်လို့ထင်နေတဲ့အတွေးကို မလှဘူးလို့ အာရုံပြောင်းပြီးကြည့်လိုက်ပါတဲ့။ လှတယ်လို့ထင်နေတဲ့အတွေးကို မလှဘူးဆိုတဲ့အတွေးနဲ့ အစားထိုးလိုက်ရင် ခုနက လောဘသည် လုံးဝနောက်ဆုတ်သွားပါလိမ့်မယ်။ ရင်ထဲကိုပူအောင်လုပ်နေတဲ့ လောဘဟာ ငြိမ်းသွားလိမ့်မယ်။ ဒါဆေးနော်။

လောကလူတွေဟာ နေမကောင်းရင်တော့ ဆေးသောက်တယ်။ အခု စိတ်နေမကောင်းတာလည်း ဆေးသောက်ဖို့လိုတယ်။ နိုင်ငံခြားတွေမှာ ဒီလိုဆေးမရှိဘူး။ သူတို့ဆီမှာ ဘာလုပ်တုန်းဆို Psychotherapist နဲ့ Psychiatrist တို့မြန်မာလိုပြောရင် စိတ်အထူးကုဆရာဝန်တွေပေါ့။ စိတ်ကို ဆေးမကျွေးဘဲနဲ့ ဟိုလိုပြော ဒီလိုပြောနဲ့ ပြေလည်အောင်ပြောတာ Psychotherapy ပဲ။

www.dhammadownload.com

မြတ်စွာဘုရားတရားတော်က အဲဒီလိုပြောရုံတင်မဟုတ်ဘူး။ လုံးဝ ကောင်းသွားအောင် ကုစားပေးနိုင်တယ်။ ဒါလဲ Psychotherapy တစ်မျိုးပဲပေါ့။ ဒီ Psychotherapy မျိုး သူတို့မသိဘူး။ သိလို့ရှိရင် သူတို့ အသုံးချမှာသေချာတယ်။ ဒါက Buddhist Psychotherapy ခေါ်တယ်။

မကောင်းတဲ့အတွေးကို ကောင်းတဲ့အတွေးနဲ့ အစားထိုးလိုက်တယ်။ အာရုံပြောင်းပြီး အစားထိုးတယ်။ လောဘဖြစ်နေပြီဆိုရင် အဲဒီလောဘ ဖယ်ရှားဖို့အတွက် မိမိလောဘဖြစ်နေတဲ့ အာရုံအစား အခြားအာရုံတစ်ခုခုကို အစားထိုးပြီး စဉ်းစားလိုက်တယ်။

ခုနက ရှင်ဝဏ်ဍီသကို ရှင်အာနန္ဒက ပြောတယ်။ မင်း အတွေးမှားနေတာ။ ဒါကြောင့် အတွေးကိုပြင်ပြီးတွေးလိုက်ပါတဲ့။ **'အသုဘာယ စိတ္တံ ဘာဝေဟိ၊ မာနာနုသယမုဒ္ဓဟ'** မတင့်တယ်ဘူး ဆိုတာတွေကို မင်းသေချာစဉ်းစားကြည့်ပါ။ ကြည့်လိုက်ရင် ခုနက ရင်ထဲမှာလောင်နေတဲ့ ကာမရာဂမီးလေး ငြိမ်းသွားမယ်။ ဆက်လောင်လို့ မရတော့ဘူး။ အဲလိုမဟုတ်ရင် ဆက်လောင်နေမှာပဲ။

ဒါက သက်ရှိသတ္တဝါအပေါ်မှာ သံယောဇဉ်နဲ့ အတွေးတွေတွေးပြီး လောဘတွေ ဖြစ်လာရင် ဒီလိုဖြေရှင်းပါတဲ့။

သက်မဲ့အပေါ် တွယ်တာမှု

ဒါဖြင့် သက်မဲ့သခါရတွေကော ဥပမာဖြင့် လက်ဝတ်လက်စားတို့၊ အဝတ်အစားတို့၊ အိုးအိမ်တို့ စသည်ဖြင့် ကိုယ့်ရဲ့ အသုံးအဆောင် ပစ္စည်းတွေအပေါ်မှာ သံယောဇဉ်တွေသိပ်ကြီးနေတယ်။ လောဘတွေသိပ်ဖြစ်လာပြီဆိုရင် ဘာနဲ့တားမလဲ ဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရားက မမြဘူး၊ တခဏလေးပဲ သုံးရတာဆိုတဲ့ အတွေးလေးနဲ့ ဖယ်ရှားပစ်ပါတဲ့။

ကြည့်လေ- ဘယ်လောက်ကောင်းတဲ့ အဝတ်အစားပဲဖြစ်ဖြစ် ဝတ်ထားရင် ဘယ်နှနှစ် ဝတ်ရမှာတုန်း။ ဟောင်းမသွားဘူးလား။ အင်မတန်လှပတဲ့ ပန်းကလေးတွေ တယုတယနဲ့ ပန်းအိုးထဲထိုးစိုက်ထား၊ ခေါင်းပေါ် ပန်ထား၊ ဘယ်လောက်ကြာမှာတုန်း၊ မကြာဘူး။ အဲဒါကို တွေးလိုက်ပါတဲ့။ တွေးလိုက်ရင် ခုနက သူ့ပေါ်မှာ တွယ်တာနေတဲ့ သံယောဇဉ်ကြိုးဟာ လျော့ကျသွားမှာသေချာတယ်။ သူများအကိုင်မခံတာတို့ ဘာတို့ ဒီစိတ်တွေ မရှိတော့ဘူး။ မကြာခင် ပျက်သွားမှာပဲဆိုတာ သိနေပြီ။ **'တာဝကာလိက'** အခိုက်အတန့်ကလေးပဲရှိတယ်။ အနိစ္စ မမြဘူးဆိုတဲ့သဘော

www.dhammadownload.com

လေးကို တွေးကြည့်ပါတဲ့။ ဒီပန်းလေးဟာ ထာဝရလှနေမှာ မဟုတ်ဘူး။ မကြာခင် နွမ်းသွားမယ်။ မနွမ်းခင် ငါအသုံးချမှပဲဆိုတဲ့အတွေးပဲရှိမယ်။ အဲတော့ မကိုင်ရက်၊ မထိရက်၊ မစားရက်၊ မဝတ်ရက် မရှိတော့ဘူး။ သခ်ါရအပေါ်မှာ ဖြစ်လို့ရှိရင် ဒီနည်းနဲ့ဖယ်ရှားပစ်ပါတဲ့။ ဒါက လောဘနဲ့တွေးတဲ့အတွေးကို ဖယ်ရှားနည်း။

သက်ရှိအပေါ် မုန်းတီးမှု

တစ်ခါတလေ ဒေါသနဲ့ မုန်းတီးတဲ့အတွေးတွေ တွေးတတ်သေးတယ်။ ဒေါသနဲ့ တွေးတဲ့အခါမှာလည်း မုန်းတာက သက်ရှိအပေါ်မှာ မုန်းတာဖြစ်သလို သက်မဲ့အပေါ်မှာလည်း မုန်းတတ်တယ်တဲ့။ ကဲ ဒါဖြင့် သက်ရှိအပေါ်မှာ မုန်းတဲ့စိတ်ပေါ်လာရင် ဘာနဲ့ဖြေရှင်းမလဲ။

မြတ်စွာဘုရားက မေတ္တာပွားလိုက်ပါတဲ့။ သူ့အကျိုးလိုလားတဲ့စိတ်ကို ထားနိုင်အောင် ကြိုးစားပါတဲ့။ သည်းခံခြင်း၊ ခွင့်လွှတ်ခြင်း၊ မေတ္တာထားခြင်းဖြင့် ကိုယ့်ရဲ့ ရင်ထဲနှလုံးထဲမှာ ပူလောင်နေတဲ့ ဗျာပါဒမီးကို ငြိမ်းပါလို့ပြောတာ။ ဒါက သက်ရှိမှာ မေတ္တာထားနိုင်အောင် ကြိုးစားတာ။

မေတ္တာထားဖို့ဆိုတာကလည်း လွယ်တာတော့ မဟုတ်ဘူးနော်။ အမုန်းစိတ်ဆိုတာ ဖျောက်ဖို့တော်တော်ခက်တယ်။ အမုန်းစိတ် ပြင်းထန်လာပြီဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားက သုတ္တန်တစ်ခုမှာ နည်းပေးထားတယ်။ မေတ္တာပွားတဲ့။ မေတ္တာပွားလို့မရရင် ကရုဏာထား။ မရရင် ကံ,ကံ၏အကျိုးကိုတွေးလိုက်။ သူလည်း သူ့ကံနဲ့သူလာတာ ငါလည်း ငါ့ကံနဲ့ငါလာတာ မုန်းနေရော ဘာဖြစ်မှာတုန်း၊ သူ့ကံကောင်းရင် အကျိုးကြီးပွားမှာပဲ။ သူ့ကံနဲ့သူ၊ ငါလည်း ငါ့ကံနဲ့ငါလို့ ကံကိုတွေးလိုက်တဲ့။ အဲဒီလိုမှမရရင် ဘာလုပ်ရမတုန်းဆိုတော့ မေ့ပစ်လိုက်တဲ့။ နောက်ဆုံးက မေ့ပစ်လိုက်တဲ့။ ဘယ်နည်းပဲဖြစ်ဖြစ် ပျောက်ဖို့ရာ အဓိကမဟုတ်လား။ ရင်ထဲနှလုံးထဲမှာ ပူလောင်စေတတ်တဲ့ ဒေါသရဲ့အတွေးတွေကိုလည်း အဲဒီနည်းနဲ့ ဖြေဖျောက်ရမယ်။

သက်မဲ့အပေါ် မုန်းတီးမှု

ဒါဖြင့် သက်မဲ့ဥစ္စာတွေပေါ်မှာ မုန်းတီးမှုဆိုတာ လူရဲ့စိတ်ထဲမှာ တစ်ခါတစ်ရံပေါ်လာတတ်သေးတယ်။ ဥပမာ- သစ်ပင်ကြီးက ဒီနားလေးမှာ ရှုပ်နေတယ်။ အရွက်တွေ ခဏခဏကြွေကျလို့ တံမျက်စည်း ခဏခဏလှည်းရလို့ အဲဒီသစ်ပင်ကြီး

www.dhammadownload.com

ကို မုန်းတယ်။ အဲဒီအခါ မြတ်စွာဘုရားက **'ဓာတုမနသိကာရ'** တဲ့၊ ဓာတ်သဘော တွေကို တွေးကြည့်လိုက်ပါတဲ့။

မင်းမုန်းတာဟာ ပထဝီဓာတ်ကိုမုန်းတာလား။ အာပေါဓာတ်ကိုမုန်းတာလား၊ တေဇောဓာတ်ကို မုန်းတာလား စသဖြင့် ကိုယ့်ရဲ့အမုန်းတည်ရာကို သေသေချာချာ ရှာလိုက်တဲ့အခါကျတော့ အမုန်းတရားသည် တည်ရာမရှိဘဲနဲ့ ပျောက်လွင့်သွားနိုင်ပါတယ်။ လက်တွေ့စမ်းကြည့်ပေါ့နော်။ သက်မဲ့တွေအပေါ်မှာ အမုန်းစိတ်လေးတွေနဲ့ အတွေးဝင်လာလို့ ရှိရင် အဲဒီနည်းနဲ့ ဖြေရှင်းပါတဲ့။

မောဟနဲ့တွေးတဲ့ အတွေး

ဒါဖြင့် မောဟနဲ့ပတ်သက်လာတဲ့အတွေးတွေကျတော့ အဋ္ဌကထာဆရာကြီးက 'နည်းလမ်းငါးသွယ်' ပေးထားတယ်။

နံပါတ် (၁) က ဆရာကောင်း သမားကောင်းထံ ဆည်းကပ်ပြီးတော့ ဗဟုသုတ ဆည်းပူးပါ။ တရားနာပါ။ မောဟကြီးနေတဲ့လူဟာ လုပ်သင့်တာကို မလုပ်သင့်ဘူး၊ မလုပ်သင့်တာကို လုပ်သင့်တယ် ထင်နေတယ်။ တွေဝေမှုရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်သည် ထိုကဲ့သို့ မတွေဝေရအောင် ဆရာကောင်း သမားကောင်းထံ ချဉ်းကပ်ပါ။ ဒါ နံပါတ် (၁)။

ဆရာကောင်း သမားကောင်းထံ ချဉ်းကပ်ပြီးတော့ အဲဒီ ဆရာကောင်း သမားကောင်းထံက ပညာသင်ပါတဲ့။ ဒါ နံပါတ် (၂)။

နံပါတ် (၃) က ကိုယ်သင်ထားတဲ့ ပညာတွေကို ဖြေရှင်းဆုံးဖြတ်ဖို့ရာအတွက် ရှင်းလင်းအောင် အဓိပ္ပာယ်ရှင်းပြဖို့ မေးတဲ့မေးခွန်းထုတ်။

နံပါတ်(၄)က သင့်လျော်တဲ့အခါ တရားနာပါ။

နံပါတ်(၅) အကြောင်း ဟုတ်မဟုတ်သိအောင် ဆုံးဖြတ်နိုင်အောင် လုပ်ပါ။

ဒါကတော့ ပညာတိုးတက်ခြင်း အကြောင်းတွေပဲ။ ပညာတိုးတက်လာမှ မောဟပျောက်မှာ။ မောဟကို ဖယ်ရှားပစ်ချင်ရင် အသိပညာတွေ တိုးတက်တဲ့နည်းကို လုပ်ရမယ်တဲ့။ အဲဒီနည်းတွေနဲ့ ဖြေရှင်းရမယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ ကဲ-ကောင်းပြီ။ ဒါက အတွေးမှားနေတာတွေကို အာရုံပြောင်းပြီးတော့ ထွက်ပေါက်ရှာတဲ့နည်း။

ဒုတိယနည်းက လောဘနဲ့ တွေးနေမယ်၊ ဒေါသနဲ့ တွေးနေမယ်၊ မောဟနဲ့ တွေးနေမယ်ဆိုရင် ကိုယ်တွေးနေတဲ့အရာရဲ့ **အပြစ်ကို ဆင်ခြင်ပါ**။ သို့မဟုတ် တွေးနေတဲ့ စိတ်ရဲ့အပြစ်ကို ဆင်ခြင်ပါ။

www.dhammadownload.com

ဥပမာအားဖြင့် လိုချင်တဲ့ကာမနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အတွေးတွေ တွေးနေမယ်၊ မုန်းတီးတဲ့ အတွေးတွေ တွေးနေမယ်၊ လူတစ်ဖက်သားကို ရန်ရှာဖို့ အတွေးတွေ တွေးနေမယ်ဆိုရင် ဩော်- ဒီအတွေးတွေဟာ အပါယ်ငရဲကျနိုင်တဲ့ အတွေးတွေပါလား။ ငါဒုက္ခရောက်မယ့် အတွေးတွေပါလား။ ဟို တစ်ဖက်သားလည်း အကျိုးပျက်စီးသွားနိုင်တဲ့ အတွေးတွေပါလား၊ အင်မတန်မှ ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ အတွေးတွေ။ ဒီအတွေးတွေ ငါထပ်တွေးနေရင် ငါဒုက္ခရောက်လိမ့်မယ်။ ဒီလို ဆင်ခြင်လိုက်လို့ရှိရင် ခုနကအတွေးဟာ ထွက်ပေါက်ရသွားလိမ့်မယ်။ မကောင်းတဲ့အတွေးတွေကို ဖျောက်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါ လက်တွေ့ကျင့်သုံးကြည့်ရမှာ၊ ဒါက ဒုတိယနည်း။

ပထမနည်းက အာရုံပြောင်းတာ။ **ဒုတိယနည်း**က အပြစ်ကိုတွေးတာ၊ ထပ်ပြီးတော့ ကိုယ်တွေးတဲ့အတွေးရဲ့အပြစ်ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်တာ။

တတိယနည်းကို မြတ်စွာဘုရားကပေးတယ်။ တတိယနည်းက **မေ့ပစ်ရမယ်၊** စိတ်ထဲမှာမထားနဲ့၊ ဆက်မတွေးနဲ့လို့ ဆိုလိုတာ။ ကိုယ်တွေးတဲ့ အတွေးတစ်ခုဟာ ဖျောက်လို့မရဘူးဆိုရင် ဆက်မတွေးဘဲ စိတ်ထဲမှာကို ပေါ်မလာအောင်မေ့ထား။ အဲဒါက တတိယနည်း။

စတုတ္ထနည်းက ဒီအတွေး ဘယ်ကစသလဲဆိုတဲ့ အတွေးရဲ့အခြေအမြစ်ကို လိုက်ရှာတဲ့နည်းပဲ။ ဥပမာ လောဘနဲ့တွေးတဲ့အတွေးတွေ၊ ဒေါသ မောဟ အတွေးတွေ၊ ရန်လိုချင်တဲ့အတွေးတွေ ဘယ်ကစနေတာတုန်းဆိုတဲ့ အတွေးရဲ့ အခြေအမြစ်ကိုသိအောင် လိုက်ရမယ်။ ရှာရင်းရှာရင်းနဲ့ ထွက်ပေါက်တွေ့သွားလိမ့်မယ်။ အတွေးဟာ ဖျောက်ပြီးသား ဖြစ်သွားမယ်။ အကြောင်းရှာရင်းနဲ့ပဲ ထိုအတွေးရဲ့ထွက်ပေါက်ကို ရသွားနိုင်တယ်။

နောက်ဆုံး **ပဋ္ဌမနည်း**ကျတော့ မြတ်စွာဘုရားက မကောင်းတဲ့အတွေးတွေဟာ သာမန်နဲ့ဖျောက်လို့မရဘူး။ (၁) အာရုံပြောင်းတဲ့စနစ်နဲ့လည်း မအောင်မြင်ဘူး။ (၂) အပြစ်ကို ဆင်ခြင်တွေးတောတဲ့နည်းနဲ့လည်း မအောင်မြင်ဘူး။ (၃) မေ့လို့လည်း မရဘူး။ (၄) အရင်းအမြစ်ကို ရှာလို့လည်း မရဘူးဆိုရင် စိတ်ကိုစိတ်နဲ့ဖိနှိပ်ပြီး မရရအောင် ကြိုးစားပါတဲ့။ နောက်ဆုံးကတော့ ဒါပဲ။ လက်လျှော့မပေးနဲ့တဲ့။ နောက်ဆုံးကျရင် မရရအောင်လုပ်ပါ။ မြတ်စွာဘုရား ဘယ်လောက်ထိအောင် ဟောထားတုန်းဆိုရင် **"ဒန္တေဘိဒန္တ မာဓာယ၊ ဇိဂှိယ တာလုံ အာဟစ္စ"** တဲ့။ အံကြိတ်ပြီးတော့ လုပ်ရမယ်တဲ့။

www.dhammadownload.com

မကောင်းတဲ့ အတွေးတွေးနေရင် အဲဒီအတွေးကို အံကြိတ်ပြီးဖြေရှင်းရမယ်။ လောကလူတွေက အံတော့ကြိတ်ပါတယ်။ ဘာနဲ့ ကြိတ်တာတုံး။ မခံချင်တဲ့စိတ်နဲ့ ကြိတ်တာ။ လူတစ်ယောက်ကို မခံချင်ဘူးဆိုရင် အဲဒီမခံချင်တဲ့စိတ်နဲ့ အံကြိတ်တာနော်။

"ဇရာယ တာလုံ အာဟစ္စ" ဆိုတာ လျှာနဲ့အာခေါင်ကိုထောက်၊ တက်ခေါက်ပြီးတော့ ဒါမျိုး ငါဖြစ်ကိုမဖြစ်စေရဘူးဆိုပြီး စိတ်ကိုစိတ်နဲ့ဖိညှစ်ကာ မကောင်းတဲ့အတွေးတွေကို ဖယ်ရှားပစ်ပါတဲ့။ ဒါက **'ဝိတက္က သဏ္ဌာန'** သုတ်မှာ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတာနော်။

အဲတော့ စိတ်ရဲ့အတွေးတွေထဲက မကောင်းတဲ့အတွေးတွေကို ဟောဒီနည်းစနစ်ငါးမျိုး ပြန်ပြီးတော့ ပြောရအောင်။ နံပါတ်(၁) အာရုံပြောင်းပြီးတော့ ဖြေရှင်းတဲ့နည်းစနစ်။ နံပါတ် (၂) က အပြစ်ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီး ဖြေရှင်းတဲ့နည်း။ နံပါတ်(၃)က မေ့ပစ်တဲ့နည်း။ နံပါတ်(၄)က အရင်းအမြစ် ရှာဖွေပြီးတော့ ဖြေဖျောက်တဲ့နည်း။ နံပါတ်(၅) က စိတ်နဲ့ဖိညှစ်ပြီး မရရအောင် ကြိုးစားတဲ့နည်းတဲ့။ ဟောဒီ(၅)မျိုးပဲ။

အဲဒီ(၅)မျိုးနဲ့လုပ်ရင် စိတ်ရဲ့အတွေးတွေ၊ မကောင်းတဲ့အတွေးတွေဟာ လုံးဝကင်းသွားပြီးတော့ အတွေးပေါ်မှာ ပိုင်နိုင်မှုဆိုတဲ့ စွမ်းရည်တစ်ခု ရလာနိုင်တယ်။ အဲဒီစွမ်းရည်က ကိုယ်တွေးချင်တဲ့အတွေးကို တွေးနိုင်တယ်။ ကိုယ်မတွေးချင်တဲ့အတွေးကို ထိန်းချုပ်နိုင်တယ်။ ဘယ်လောက်ကောင်းလဲ။ သာမန်အခြေအနေမှာ မတွေးချင်တဲ့ အတွေးလည်း တွေးနေရတယ် မဟုတ်လား။ ဒီအတွေး မကောင်းမှန်း သိပေမယ့် တွေးနေမိတယ်။

ဥပမာ- သရဲကြောက်တတ်တဲ့လူက ညအခါ သရဲကြီးလာတယ် တွေးနေမိတာပဲ။ ကြောက်စရာ အတွေးတွေလည်း တွေးနေတာပဲ။ ဘာဖြစ်မှာ ညာဖြစ်မှာ တွေးပြီးတော့ တွေးနေတဲ့အတွေးတွေက ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်ခြောက်နေတာ။ ကိုယ်မတွေးချင်တာလည်း တွေးနေရတာပဲ။ အချို့များ ကြောက်လွန်းအားကြီးတော့ စောင်ခေါင်းမြီးခြုံအိပ် ချွေးပြန်ရင်း မတွေးချင်တဲ့အတွေးတွေတွေးမိပြီး အတွေးရဲ့ နှိပ်စက်မှုကို ခံနေရတယ်။

www.dhammadownload.com

အတွေးကို ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်းအကျိုး

မတွေးချင်တဲ့အတွေးတွေ တွေးနေမိတဲ့အခါ ဒီနည်းစနစ်တွေကျင့်သုံးပြီး အတွေးကိုပယ်ဖျောက်နိုင်မယ်ဆိုရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အတွေးပေါ်မှာ စွမ်းရည်သတ္တိတွေ ရသွားပြီး ကိုယ်တွေးချင်တဲ့အတွေးကို တွေးနိုင်မယ်။ ကိုယ်မတွေးချင်တဲ့ အတွေးကို မတွေးဘဲနေလို့ရသွားလိမ့်မယ်တဲ့။ လေ့ကျင့်ပြီး ယူကြည့်ကြ။

အဲဒီလိုရသွားပြီဆိုရင် တဏှာကို တွယ်တာမှုတွေအားလုံး ဖယ်ရှားနိုင်လိမ့်မယ်။ သံယောဇဉ်တွေလည်း ကင်းသွားလိမ့်မယ်။ အထင်အမြင်ဆိုတဲ့ မာန်မာနတွေလည်း အားလုံးကျသွားပြီး နောက်ဆုံးမှာ ဒုက္ခဟူသမျှ လုံးဝကင်းလွတ်သွားလိမ့်မယ်။ ဒါမြတ်စွာဘုရား ဟောထားတာ။ နောက်ဆုံး ဒုက္ခအားလုံးက လွတ်သွားလိမ့်မယ်တဲ့။

ဒုက္ခတွေ ဘယ်ကရနေတာတုန်းဆိုရင် ဟောဒီ အတွေးတွေက ရနေတာ။ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ လူတွေက တွေးနေကြတာ မဟုတ်လား။ အဲဒီအတွေးတွေကြောင့် ဒုက္ခရောက်နေတာ။ အဲဒီ မကောင်းတဲ့အတွေးတွေကို ဖယ်ရှားပစ်လိုက်နိုင်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် တဏှာကိုလည်း ပယ်ရှားနိုင်မယ်။ သံယောဇဉ်တွေကိုလည်း ကင်းအောင်လုပ်နိုင်သွားမယ်။ မာနတွေကိုလည်း ဖယ်ရှားပစ်နိုင်မယ်တဲ့။ အဲဒီ တဏှာတွေ၊ မာနတွေ၊ သံယောဇဉ်တွေ ကင်းသွားပြီဆိုရင် လူ့လောကမှာကြုံရတဲ့ ဒုက္ခမှန်သမျှ၊ သံသရာထဲမှာကြုံရတဲ့ ဒုက္ခမှန်သမျှ လုံးဝအဆုံးသတ်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ စိတ်၏အတွေးများနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟောကြားတဲ့ **"စိတက္က သဏ္ဌာနသုတ်"** လာ တရားဒေသနာဖြစ်ပါတယ်။

နိဂုံး

ဒါကြောင့် တရားချစ်ခင် သူတော်စင် ပရိသတ်တို့သည် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ မိမိတို့သန္တာန်မှာ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့ စိတ်ရဲ့အတွေးများ၊ အတွေးမဲ့စိတ်၊ အတွေးနဲ့စိတ် နှစ်ခုအနက် အတွေးနဲ့စိတ်တွေထဲက ထိုအတွေးတွေကို မှန်ကန်စွာ တွေးခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ မှားယွင်းတဲ့အတွေးတွေကို နည်းလမ်း(၅)သွယ်ဖြင့် ဖြေရှင်းခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း ထိန်းချုပ်နိုင်ပြီး ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ ကိုယ်စီကိုယ်ငှ အဆုံးသတ်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

www.dhammadownload.com

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၃ ခုနှစ်၊ ကောဇာသင်္ကရာဇ် ၁၃၇၁ ခုနှစ်၊ နတ်တော်လပြည့်ကျော် (၈)ရက်၊ ၉-၁၂-၂၀၀၉၊ ရန်ကုန်တိုင်း၊ ကမာရွတ်မြို့နယ်၊ အမှတ်(၅)ရပ်ကွက်၊ ပုဂံဆောင်မိသားစု၏ (၂၁)ကြိမ်မြောက် ဆင်ယင်ကျင်းပအပ်သည့် အမတဒါန၌ ဟောကြားအပ်သော **"ဥပါဒါနပစ္စယာ ဘဝေါ"** တရားဒေသနာတော်။

ဥပါဒါနပစ္စယာ ဘဝေါ

ဥပါဒါနပစ္စယာဘဝေါ - "ဥပါဒါန်ကြောင့် ဘဝဆိုတာပေါ်လာရတယ်" လို့ မြတ်စွာဘုရားက ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားတော်မှာ ဟောကြားထားတာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်သူတော်စင်တို့ ကြားဖူးနေကြလို့ ဒီခေါင်းစီးနဲ့ပဲဟောပါမယ်။

သတ္တဝါတိုင်း မိမိတို့ရရှိထားတဲ့ လက်ရှိဘဝကို ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားထားတော်မူတဲ့ ဒီဒေသနာတော်နဲ့ ဆက်စပ်ပြီးတော့ **ဥပါဒါနပစ္စယာဘဝေါ** ကို မှတ်သားကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဥပါဒါန်ဆိုတာ အစွဲအလမ်း၊ စွဲနေတယ်ဆိုတာ တော်တော်နဲ့ဖြုတ်လို့ မရဘူးပေါ့၊ အဲဒီစွဲလမ်းမှုကြောင့် ဘဝဆိုတာ ဖြစ်လာရတာ၊ လူတိုင်းလူတိုင်း သူ့ဘဝကိုယ့်ဘဝ ဘဝကိုယ်စီ ရှိနေကြတယ်၊ အဲဒီဘဝတွေ ဘာကြောင့်ဖြစ်တာလဲဆိုတဲ့ ဘဝရဲ့အကြောင်းကို စူးစမ်းလေ့လာတဲ့အခါမှာ အဖြေအမျိုးမျိုး ထွက်ကြတယ်၊ ဘာသာအမျိုးမျိုးရှိသည့်အတွက်ကြောင့် အဖြေကလည်း အမျိုးမျိုးထွက်တယ်။

အကြောင်းတရားကို ရှာဖွေတဲ့အခါမှာ မှန်ကန်တဲ့အကြောင်းကို မရှာနိုင်ဘူးဆိုရင် အကြောင်းတွေအမျိုးမျိုးဖြစ်နေမှာပဲ၊ မှန်ကန်တဲ့အကြောင်းကို ရှာနိုင်ပြီဆိုရင် ထိုအကြောင်းသည် အကြောင်းစစ် အကြောင်းမှန်ဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် တစ်ခုပဲ ရှိရမယ်၊ ဘဝတစ်ခုရလာတာ ဘာကိုအခြေခံပြီးရလာသလဲဆိုတာ နားလည်နေကြရမယ်၊ အဲဒီလိုနားလည်မှုဟာ ဘဝတစ်ခုကို မလိုချင်တော့ဘူးဆိုရင်လည်း ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတာကို သဘောပေါက်နိုင်တယ်၊ ဘဝတစ်ခု ဘယ်လိုရတယ် ဆိုတာကို သိရင် အဲဒီရထားတဲ့ ဘဝတစ်ခုရဲ့ ချုပ်ငြိမ်းမှု **ဘဝနိရောဓ** ကို ဖြစ်ချင်ရင်လည်း ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်ဆိုတာကို အထင်အရှား သိနိုင်တယ်ပေါ့။

www.dhammadownload.com

အကြောင်းတရားကို ဖယ်ရှားလိုက်ခြင်းဖြင့် အကျိုးတရားတွေဟာ ရပ်ဆိုင်းသွားနိုင်တယ်၊ ဥပမာ - သစ်ပင်ကြီးတစ်ပင် ရှင်သန်နေတယ်၊ အိမ်ကို သစ်ရွက်တွေနဲ့ အရိပ်ထိုးနေတယ်၊ ဒီသစ်ပင်ကြီးရဲ့အရိပ်ကို မလိုချင်တော့ဘူးဆိုရင် ထိုသစ်ပင်ရဲ့ အကိုင်းကို ခုတ်လိုက်မယ်၊ ဒါပေမယ့် ခုတ်လိုက်တဲ့အကိုင်းဟာ အချိန်အတော်လေး ရလာတဲ့အခါ ပြန်ပြီး ပေါ်မလာဘူးလား၊ ဒီလို ပြန်ပေါ်လာရတာဟာ ဆိုင်ရာ အကြောင်းကို သတ်တာမဟုတ်လို့ပဲ၊ ခဏတဖြုတ် ဖြေရှင်းတဲ့သဘောပဲ ဖြစ်တာမို့လို့ ပေါ့။

ဒီတော့ ဒီသစ်ပင်ကြီး ဘာကြောင့်ရှင်သန်နေသလဲလို့ကြည့်ရင် အဓိကက အမြစ်ပဲ၊ ဒါကြောင့် သစ်ပင်ကို မလဲနဲ့၊ ရေသောက်မြစ်ကိုပဲ ရှင်သန်မှုမရှိအောင် လုပ်ရမယ်၊ ရှေးတုန်းကတော့ သစ်ပင်တစ်ပင်ကို မပေါက်စေချင်ဘူးဆိုရင် အဆိပ်ဆူးကို သစ်ပင်ထဲရိုက်သွင်းလိုက်ကြတယ်၊ အဲဒီအခါ အမြစ်က ရှင်သန်မှုမရှိတော့ဘူး၊ အဲဒီလို အမြစ်ကိုဖြတ်လိုက်ပြီဆိုရင် အပေါ်က အကိုင်းအခက်တွေ မခုတ်နဲ့ဦး၊ အမြစ်ပြတ်သွားတဲ့ အပင်တစ်ပင်ဟာ ရှင်သန်ပါဦးမလား၊ မရှင်သန်နိုင်တော့ဘူးနော်၊ သစ်ပင်ကြီးရှင်သန်နေတာဟာ အမြစ်ကြောင့်လို့ သဘောပေါက်ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဒီသစ်ပင်ကြီးကို မလိုချင်တော့ဘူးဆိုရင် အမြစ်ကိုဖြတ်ဖို့ လိုအပ်တာပေါ့။

အဲဒီလိုပဲ ဘဝတစ်ခုဟာ ဘာကြောင့်ဖြစ်နေသလဲဆိုတာကို မြတ်စွာဘုရားက ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်မှာ အနီးဆုံး အကြောင်းတစ်ခုကို ရှာပြထားတယ်၊ **ဥပါဒါနပစ္စယာ ဘဝေါ – ဥပါဒါန်ကြောင့် ဘဝဖြစ်တယ်** တဲ့။

ဥပါဒါန်ဟူသည်

ဥပါဒါန်ဆိုဘာလဲ၊ မြန်မာစကားမှာလည်း ဥပါဒါန်လို့ပဲသုံးတယ်၊ အဓိပ္ပာယ်က စိတ်စွဲလမ်းမှု၊ Literal meaning လို့ခေါ်တဲ့ - 'စကားလုံးကဖော်ပြတဲ့အဓိပ္ပာယ်' ဟာ အင်မတန်မှနက်ရှိုင်းတယ်၊ သာမန်ပြောလိုက်တဲ့စကားက အဲဒီလို နက်ရှိုင်းမှုရှိချင်မှရှိမယ်။

ဥပါဒါန ဆိုတဲ့ ပါဠိစကားကို မြန်မာတွေက ဥပါဒါန်လို့ပဲ ခေါ်လိုက်တယ်၊ ဘာသာပြန်ရင်လည်း အစွဲအလမ်းလို့ ပြန်တယ်၊ Literal meaning က ဘာလဲ၊ ဥပ+အာဒါန လို့ ပုဒ်ခွဲတယ်၊ ဥပ ဆိုတာ ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲ၊ အာဒါန ဆိုတာ စွဲယူထားတာ၊ ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲ ဆုပ်ကိုင်ထားတယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။

www.dhammadownload.com

မြွေတစ်ကောင်က ဖားကိုဖမ်းရင် သာမန်ဖမ်းတာ မဟုတ်ဘူး၊ ဖားဟာ ရုန်းထွက်လို့မရနိုင်ဘူး၊ မိကျောင်းတစ်ကောင်က သူရဲ့အစာကိုဖမ်းတဲ့အခါမှာလည်း ထိုသတ္တဝါဟာ မိကျောင်းရဲ့ပါးစပ်ကနေ ရုန်းထွက်ဖို့ဆိုတာ မလွယ်ဘူး၊ အဲဒီလို မြဲမြံစွာ ဖမ်းကိုင်ထားတဲ့သဘောကို ဥပါဒါန်လို့ ပြောတာ၊ အဲဒီ ဖမ်းကိုင်ထားတဲ့ သဘောဟာ ရုပ်ဝတ္ထုတွေမှာ အလွန်ထင်ရှားတယ်၊ ရုန်းထွက်လို့မရအောင် ရုပ်ဝတ္ထုကို လက်နဲ့ အတင်းအကျပ် ဆုပ်ကိုင်ထားတာမျိုးပဲ။

အဲဒီလိုပဲ စိတ်ထဲမှာ အာရုံတစ်ခုကို အတင်းအကျပ် ဆုပ်ကိုင်ထားတာမျိုး ရှိတယ်၊ အဲဒီအဓိပ္ပာယ်ကို မြန်မာလူမျိုးတွေက စွဲလမ်းတယ်လို့ ပြောတာနော်၊ စွဲလမ်းတယ်ဆိုတာ ဥပါဒါန်ကို မြန်မာလိုပြန်ဆိုတဲ့စကားပဲ၊ သို့သော် literal meaning က အခိုင်အမာ ဆုပ်ကိုင်ထားတယ်လို့ဆိုတယ်။

ဥပါဒါန်တရားကိုယ်နှစ်မျိုး

ကောင်းပြီ၊ လူတွေရဲ့သန္တာန်မှာဖြစ်တဲ့တရားတွေမှာ ဘယ်ဟာကို ဥပါဒါန်လို့ ခေါ်တာလဲ၊ စိတ်အားလုံးကို ဥပါဒါန်လို့ ခေါ်သလား၊ ထိုစိတ်ပေါ်မှာမှီတဲ့ စေတသိက်အားလုံးကို ဥပါဒါန်လို့ ခေါ်သလားဆိုတော့ မခေါ်ဘူး၊ ဥပါဒါန်လို့ ပြောတာ နှစ်ခုထဲပဲရှိတယ်၊ အဲဒါ **တဏှာနဲ့ ဒိဋ္ဌိ**။

တဏှာ

တဏှာကို တစ်ခါတစ်ရံ ရာဂလို့လည်း သုံးတယ်၊ တစ်ခါတစ်ရံ လောဘလို့လည်း သုံးတယ်၊ တဏှာ, ရာဂ, လောဘ - သဘောတရား အတူတူပဲ၊ တစ်ခုတည်းသော သဘာဝတရားကို ရှုထောင့်အသီးသီးက ခေါ်ထားတာ။

တဏှာဆိုတဲ့ သဘာဝတရားရဲ့အဓိပ္ပာယ်က ပူလောင်စေတယ်လို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်၊ ပူလောင်စေတယ်၊ ဆာလောင်စေတယ်၊ ရာဂ ဆိုတာကတော့ စိတ်ကို အရောင်ဆိုးပေးတယ်၊ စွဲလမ်းစေတယ်၊ လောဘဆိုတာကတော့ လိုချင်တယ်, တပ်မက်တယ်၊ ဒီလိုအဓိပ္ပာယ်နဲ့ခေါ်ထားတာ၊ သဘာဝအားဖြင့် အတူတူပဲ။

တဏှာအားလုံးကို ဥပါဒါန်လို့ခေါ်သလားဆိုတော့ ပဋ္ဌိစ္စသမုပ္ပါဒ်မှာပဲ ကြည့် - **တဏှာပစ္စယာ ဥပါဒါနံ** လို့ ရှေ့က တဏှာဆိုတာလေး ပါသေးတယ်၊ ဘယ်အရာပဲဖြစ်ဖြစ် စတင်လာတဲ့အချိန်မှာ ခိုင်မာမှုမရှိသေးဘူး၊ ထိုတဏှာက စွမ်းအင်သတ္တိတွေ ပြည့်လာတဲ့အခါကျတော့ ခိုင်မာသွားတယ်ပေါ့။

www.dhammadownload.com

ရောဂါများလိုပဲ၊ စဖြစ်ခါစတုန်းက ဒုက္ခသိပ်မပေးသေးဘူး၊ စွဲသွားပြီဆိုရင် ပျောက်အောင်ကုဖို့ ခက်တယ်ပေါ့။ အဲဒီလိုပဲ လူတွေရဲ့သန္တာန်မှာ လိုချင်တယ်, တပ်မက်တယ်, တွယ်တာတယ်ဆိုတဲ့တဏှာဟာ ဖြစ်စတုန်းကတော့ အင်အား မကောင်းသေးဘူး။ အင်အားကောင်းသွားတယ်၊ အာရုံကိုဖမ်းဆွဲထားပြီဆိုရင်တော့ ဥပါဒါန်လို့ ခေါ်တယ်နော်၊ **ဒါ တဏှာနဲ့ ဥပါဒါန် ထူးခြားမှုပဲ**။

ညီတော် နန္ဒမင်းသား ဥပမာ

ပိုပြီးတော့ ထင်ရှားအောင်ပြောရရင် ဘုန်းကြီးတို့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ညီတော် နန္ဒမင်းသားခွာတ်ခန်းကို ကြားဖူးကြလိမ့်မယ်၊ အဲဒီနန္ဒမင်းသားဟာ လက်ထပ်မယ့် ဆဲဆဲ မိမိရဲ့နှမအရင်းအချာ ရူပနန္ဒာဆိုတာရှိတယ် (ဇနပဒကလ္យာဏီ လို့လည်း ခေါ်တယ်)၊ အဲဒီ ရူပနန္ဒာအပေါ်မှာ အခိုင်အမာ စွဲလမ်းနေတယ်၊ စိတ်က ထိုအာရုံပေါ်မှာ မလွှတ်နိုင်အောင် ဖြစ်နေတယ်၊ ဥပါဒါန်ဖြစ်နေတယ်၊ အဲဒီ ဥပါဒါန်ကို တရားဟောပြီး ခွာတ်လို့မရဘူး၊ မြတ်စွာဘုရားက ဒီဥပါဒါန်ကို အပျော့စားတဏှာသုံးပြီးတော့ ခွာတ်တယ်၊ မြန်မာစကားမှာ 'ငါးကြင်းဆီနဲ့ ငါးကြင်းကြော်တယ်' တဲ့၊ 'ဆူးစူးရင် ဆူးနဲ့ပြန်ထွင်တယ်' တဲ့၊ အဲဒီအဓိပ္ပာယ်မျိုးကိုပြောတာ။

အဲဒီ နန္ဒမင်းသားဟာ ရူပနန္ဒာအပေါ်မှာဖြစ်တဲ့တဏှာဟာ ဆုပ်ကိုင်ထားတဲ့ ဥပါဒါန် ဖြစ်သွားပြီ၊ အဲဒီ ဥပါဒါန်ကိုဖြုတ်ဖို့ ရူပနန္ဒာထက် အဆပေါင်းများစွာ ချောမောတဲ့ နတ်သမီးတွေပြလိုက်တယ်၊ နတ်သမီးမြင်လိုက်ရရင်ပဲ နတ်သမီး အပေါ်မှာ နှစ်သက်မက်မောတဲ့တဏှာ ဖြစ်မသွားဘူးလား၊ အဲဒီတဏှာက ရူပနန္ဒာ အပေါ်မှာဖြစ်တဲ့ ဥပါဒါန်ကို ဆွဲနှုတ်ဖြုတ်ပစ်လိုက်တယ်။

ဘယ်လောက်တောင် ပြုတ်သွားသလဲဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားကို လျှောက်တယ် - "ရူပနန္ဒာရဲ့အလှနဲ့ နတ်သမီးရဲ့အလှ နှစ်ခုယှဉ်ကြည့်မယ်ဆိုရင် နှမတော် ရူပနန္ဒာရဲ့အလှဟာ လမ်းမှာတွေ့ခဲ့တဲ့ မျောက်အိုမကြီးနဲ့ တူပါတယ်" လို့တောင် ဖြစ်သွားတယ်၊ ကဲ-ဟုတ်ရဲ့လား၊ ပြုတ်သွားတယ်ဆိုတာ အင်မတန်ထင်ရှားတယ်၊ ဥပါဒါန်တရားကို တဏှာနဲ့ဖြုတ်ပေးလိုက်တာ။

ဒီတော့ အာရုံကို ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲဆွဲကိုင်ထားတဲ့တဏှာကို ဥပါဒါန်လို့ခေါ်တယ်၊ အဲဒီလောက် မခိုင်မြဲသေးတဲ့တဏှာကို တဏှာလို့ပဲခေါ်တယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ **တဏှာ ပစ္စယာ ဥပါဒါနံ** တဲ့၊ တဏှာအနုစားလေးက ရင့်သွားရင် ဥပါဒါန်ဖြစ်သွားတယ်လို့ ပြောတာ။

www.dhammadownload.com

ဒိဋ္ဌ

နောက်တစ်ခုက ဒိဋ္ဌ၊ ဒိဋ္ဌဆိုတာ အမြင်ကိုပြောတာ၊ လူတွေမှာ အမြင်ဆိုတာ ရှိတယ်၊ ကိုယ့်အမြင် သူ့အမြင် ဆိုတာကို လွှတ်ခဲတယ်၊ ဒီလူမြင်တာက တစ်မျိုး၊ ဟိုလူမြင်တာက တစ်မျိုး၊ သူမြင်တာနဲ့ ကိုယ်မြင်တာ မတူဘူးဆိုရင် မငြင်းကြပေဘူးလား၊ အေး-အဲဒီ ဒိဋ္ဌဆိုတဲ့အမြင်မှာလည်း လူ့ရဲ့စိတ်ထဲမှာစွဲပြီးတော့ ခိုင်ခိုင်မာမာ ဆုပ်ကိုင်ထားတဲ့ သဘောလေးရှိတယ်၊ အဲဒီ ဒိဋ္ဌကိုလည်း ဥပါဒါန် လို့ခေါ်တယ်။

အာဒါနဂ္ဂါဟီ ဒုပ္ပဋိနိဿဂ္ဂီ တဲ့၊ မြတ်စွာဘုရားက ဒီစကားလုံးလေးကို အသုံးပြုပြီးဟောထားတယ်၊ **အာဒါနဂ္ဂါဟီ**–မြဲမြဲဆုပ်ကိုင်ထားတယ်၊ **ဒုပ္ပဋိနိဿဂ္ဂီ**–လွှတ်ဖို့ခဲယဉ်းတယ်တဲ့၊ လူတွေရဲ့ အမြင်အတွေးအခေါ် view ဆိုတာ သာမန်နဲ့ မပျောက်ဘူး၊ အဲဒီလို သာမန်နဲ့ လက်မလွှတ်နိုင်အောင်စွဲသွားတဲ့ အယူအဆဟာ မြန်မာနိုင်ငံမှာလည်းရှိတာပဲ၊ မှားယွင်းတဲ့အယူအဆတစ်ရပ်ပေါ်လာလို့ ဒီ အယူအဆကို ဟုတ်တယ် မှန်တယ်လို့ စိတ်ထဲကသဘောကျသွားရင် ဘေးကလူတွေက မဟုတ်ဘူး မှားနေတယ်လို့ ဘယ်လောက်ပြောပြော မရတော့ဘူး။

မြန်မာနိုင်ငံမှာလည်း အဓမ္မဝါဒဆိုတာ ပေါ်နေတာပဲ၊ စာပေနဲ့မညီ, ဘုရားဟောထားတဲ့တရားနဲ့ မညီဘူးဆိုရင် အဓမ္မလို့ ခေါ်တာပေါ့၊ အဓမ္မဆိုတာ ဓမ္မရဲ့ဆန့်ကျင်ဘက်ကိုခေါ်တာ။

တစ်ဦးက တရားအားထုတ်ရမယ်လို့ ကြိုးစားရမယ်လို့ပြောတာကို တစ်ဦးက ဆန့်ကျင်ပြီးတော့ အားထုတ်စရာမလိုဘူးလို့ပြောရင် "အားထုတ်ရမယ်" ဆိုတာက ဘုရားစကား၊ ဆန့်ကျင်ပြီး "အားမထုတ်ရဘူး" ပြောရင် အဓမ္မ ဖြစ်သွားတယ် ခေါ်တာပေါ့၊ အဲဒီသဘောကိုပြောတာ။

တစ်စုံတစ်ယောက်က အယူအဆတစ်ရပ်ကိုပြောလို့ အဲဒီအယူအဆကို ကြိုက်သွားပြီးဆိုရင် စွန့်ပယ်ဖို့ သာမန်နဲ့ချွတ်ဖို့ ခဲယဉ်းသွားပြီ၊ အတွေးအခေါ် အယူအဆတစ်ရပ် မှားယွင်းသွားပြီဆိုရင် အင်မတန် ကြောက်ဖို့ကောင်းတယ်၊ သူတို့ကဘယ်လိုပြောလဲဆိုရင် **ဣဒမေဝ သစ္စံ မောဃ မညံ** တဲ့၊ ပြောလိုက်တဲ့စကားက **ဣဒမေဝ**– ဟောဒီ ငါပြောလိုက်တဲ့စကားသာလျှင်၊ **သစ္စံ** – အမှန်၊ **အညံ**– တခြားပုဂ္ဂိုလ်တွေပြောတဲ့စကားတွေက၊ **မောဃ** – အလကားပဲ" တဲ့၊ "ငါပြောတာမှအမှန်၊ တခြားပုဂ္ဂိုလ်တွေပြောတာအမှား" တဲ့၊ အခိုင်အမာ စွဲလမ်းပြီ

www.dhammadownload.com

ဆိုရင် အဲဒီလိုစွဲတာ၊ **ကဒမေဝ သစ္စံ မောဃ မညံ** - ဒါသာအမှန်၊ တခြားဟာတွေက အမှားလို့ ယူဆသွားတယ်။

အမှား, အမှန်ဆိုတာ ဝေဖန်ပိုင်းခြားရမယ့်ကိစ္စပဲ၊ မှန်တယ်ဆိုရင်လည်း ဘာကြောင့်မှန်တာလဲ၊ မှားတယ်ဆိုရင်လည်း ဘာကြောင့်မှားတာလဲ၊ အကြောင်းအကျိုး ရှိတယ်ပေါ့။

ဒိဋ္ဌဆိုတဲ့ အယူအဆ အတွေးအခေါ် အမြင်တစ်ခုဟာ အင်မတန်မှ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဆုပ်ကိုင်ထားတတ်လို့, စွဲလမ်းတတ်လို့ ဒိဋ္ဌကိုလည်း ဥပါဒါန်လို့ ခေါ်တာတဲ့၊ ဒိဋ္ဌဆိုတာ အမြင်ကိုပြောတာနော်၊ ကိုယ့်ရဲ့ အထင်အမြင်ဟာ စွဲလမ်းတတ်ရင် ဥပါဒါန်ပဲ။

ဒါကြောင့် ပေါင်းလိုက်တော့ **ဥပါဒါနပစ္စယာ ဘဝေါ** ဆိုတာမှာ ဥပါဒါန်လို့ အခိုင်အမာ စွဲလမ်းဆုပ်ကိုင်ထားတတ်တဲ့ အရာနှစ်ခုဟာ တဏှာနဲ့ ဒိဋ္ဌပဲ၊ တဏှာနဲ့ ဒိဋ္ဌနှစ်ခုဟာ စွဲလမ်းတဲ့အဆင့်ရောက်လာပြီဆိုရင် ယင်းတို့ကိုအခြေခံပြီး ဘဝတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တယ်။

ဥပါဒါန် (၄) မျိုး

ဥပါဒါန်ဆိုတာ ဘယ်နှစ်မျိုးရှိလဲဆိုတော့ သဘာဝတရားကိုယ်အားဖြင့်ဆိုရင် တဏှာနဲ့ဒိဋ္ဌဆိုပြီးတော့ နှစ်မျိုး၊ အမျိုးအစားအားဖြင့် ဆိုရင်တော့ ၄-မျိုးရှိတယ်၊ စွဲလမ်းတဲ့အရာကိုကြည့်ပြီး ၄-မျိုးခွဲတာ။

(၁) ကာမုပါဒါန်

ကာမ ဆိုတာ လိုချင်စရာ အာရုံတွေကို၊ **ဥပါဒါန** - စွဲလမ်းတာ၊ **ကာမေ ဥပါဒိယတီတိ ကာမုပါဒါနံ** - လိုချင်စရာအာရုံတွေကို စွဲလမ်းတဲ့ အစွဲအလမ်းကို ကာမုပါဒါန် လို့ခေါ်တယ်၊ နှစ်သက်စရာအာရုံကို ကိုယ်တိုင်မြင်လို့ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်တိုင် ကြားလို့ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်တိုင် နမ်းရှူရလို့ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်တိုင် အရသာခံလို့ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်တိုင် ထိတွေ့ရလို့ဖြစ်စေ (သို့မဟုတ်) တစ်ဆင့် မြင်, ကြား, နမ်းရှူ, အရသာခံ, ထိတွေ့ခဲ့လို့ပဲ ဖြစ်စေပေါ့၊ အဲဒီအာရုံတွေပေါ် စိတ်ကလေးက စွဲလမ်းသွားတယ်။ အဲဒီစွဲလမ်းသွားတာကိုပဲ ကာမုပါဒါန်လို့ခေါ်တယ်၊ **ကာမ + ဥပါဒါန** – နှစ်သက်စရာအာရုံနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စွဲလမ်းနေမှုတဲ့။

www.dhammadownload.com

တဏှာမကင်းသေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းမှာ နှစ်သက်စရာ အာရုံတွေပေါ်မှာ စွဲလမ်းမှုဆိုတာရှိတယ်၊ ထိုစွဲလမ်းမှုကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ကံတရားများကို ပြုလုပ်လေ့ရှိကြတယ်၊ လောကမှာ သတ္တဝါတွေဟာ ဒီအတိုင်းပဲ၊ အဲဒီ ကာမုပါဒါန် ဆိုတာ တခြားကိုပြောတာမဟုတ်ဘူး၊ တဏှာကိုပဲပြောတာ၊ နှစ်သက်စရာအာရုံတွေကို နှစ်သက်တာ, လိုချင်တာ, စွဲလမ်းတာ, တပ်မက်တာ။

နောက် အမြင်နဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ သုံးမျိုး-

၁။ **ဒိဋ္ဌုပါဒါန။ ဒိဋ္ဌိ** – အယူအဆနဲ့ ပတ်သက်ပြီး၊ **ဥပါဒါန** – စွဲလမ်းမှု။

၂။ **သီလဗ္ဗတုပါဒါန။ သီလဝတ** – အလေ့အထ အကျင့်နဲ့ပတ်သက်ပြီး၊ **ဥပါဒါန** – စွဲလမ်းမှု။

၃။ **အတ္တဝါဒုပါဒါန။ အတ္တဝါဒ** – အတ္တရှိတယ်လို့ ပြောဆိုတဲ့ဝါဒနဲ့ ပတ်သက်ပြီး၊ **ဥပါဒါန** – စွဲလမ်းမှု။

ဒီသုံးမျိုးကတော့ ဒိဋ္ဌိနဲ့ပတ်သက်တာ၊ အမြင်နဲ့ ပတ်သက်တာ၊ အမြင်နဲ့ပတ်သက်ပြီးစွဲလမ်းတာ သုံးမျိုး, တဏှာနဲ့ပတ်သက်ပြီး တစ်မျိုး၊ ပေါင်း ဥပါဒါန် လေးမျိုးတဲ့။

တရားချစ်ခင် သူတော်စင် ပရိသတ်အပေါင်းတို့၊ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ တရားနဲ့ပတ်သက်ပြီး စွဲလမ်းမှု ရှိမရှိ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ဆန်းစစ်ဖို့ကောင်းတယ်။

(၂) ဒိဋ္ဌုပါဒါန်

ဒိဋ္ဌိအမြင်ဆိုတာ ဘယ်လိုအမြင်မျိုးကို ပြောတာလဲဆိုရင် ဒီကနေ့ခေတ်မှာ ရုပ်ဝါဒလို့ပြောတဲ့အရာမျိုးပေါ့၊ **နတ္ထိကဒိဋ္ဌိ** တဲ့။ ကံရဲ့အကျိုးတရားဆိုတာ မရှိဘူး၊ ကုသိုလ်ကံရဲ့အကျိုးတရားမရှိဘူး၊ အကုသိုလ်ရဲ့ အကျိုးတရားလည်းမရှိဘူး၊ ဘာလုပ်လုပ် ဘာမှရမှာမဟုတ်ဘူး၊ လူဆိုတာ သေသွားရင် ပြတ်ရော၊ နောက်ဘဝဆိုတာ မရှိဘူး၊ ပရလောက,က သူတွေဆိုတာလည်း မရှိဘူး၊ ပြန်ပြီးတော့မွေးတဲ့ သတ္တဝါဆိုတာ လောကမှာမရှိဘူး အစရှိတဲ့ ငြင်းပယ်မှု ၁၀-ချက်၊ နတ္ထိကဒိဋ္ဌိ ၁၀-ချက်လို့ ခေါ်တယ်၊ အဲဒီ ငြင်းပယ်မှုဆိုတဲ့ ကံရဲ့အကျိုးတရားကို ငြင်းပယ်မှု **နတ္ထိကဝါဒ**ကို ဒီနေရာမှာ **ဒိဋ္ဌုပါဒါန်**လို့ခေါ်တယ်။

မြတ်စွာဘုရား လက်ထက်တော်တုန်းက ဒီဝါဒကို စွဲကိုင်လာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘယ်သူလဲဆိုရင် အဇိတ ကေသကမ္ဗလ ဆိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ သူက ဒီဝါဒကို စွဲကိုင်ထား

www.dhammadownload.com

သည့်အတွက်ကြောင့် "မင်းတို့ လုပ်မနေနဲ့၊ လုပ်နေရင် ဘာမှဖြစ်လာမှာမဟုတ်ဘူး"၊ **နတ္ထိသုကတ ဒုက္ကတာနံ ကမ္မာနံ ဖလံ ဝိပါကော** – ကုသိုလ် အကုသိုလ်ကံတွေရဲ့ အကျိုးတရားဆိုတာ မရှိဘူး၊ **နတ္ထိ မာတာ, နတ္ထိ ပိတာ** – လောကမှာ အဖေဆိုတာလည်း မရှိဘူး၊ အမေဆိုတာလည်း မရှိဘူးလို့ အဖေအမေကို အသိအမှတ်မပြုတဲ့သဘောပဲ၊ စာပေကျမ်းဂန်အရ ပြောမယ်ဆိုရင် **နတ္ထိ မာတာ** – အမေ မရှိဘူး၊ **နတ္ထိ ပိတာ** – အဖေ မရှိဘူးဆိုတာ အဖေ၊ အမေရဲ့ မိမိအပေါ် ကျေးဇူးပြုမှုကို အသိအမှတ်မပြုတဲ့သဘောပဲ၊ အဖေအပေါ်မှာကောင်းရင်လည်း ကောင်းတဲ့အကျိုးမရဘူး၊ ဆိုးရင်လည်း ဆိုးတဲ့အကျိုးမရဘူး၊ အမေအပေါ်မှာ ကောင်းရင်လည်း ကောင်းတဲ့အကျိုး မရဘူး၊ ဆိုးရင်လည်း ဆိုးတဲ့အကျိုးမရဘူး၊ အဖေ အမေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘာမှကောင်းကျိုး, ဆိုးကျိုးမရဘူးလို့ပြောတာ။

အဲဒီလို ပြောခြင်းဖြင့် **မာတုယာတကကံ** – အမိသတ်လည်း အပြစ်မရှိဘူး၊ **ပိတုယာတကကံ** – အဖသတ်လည်း အပြစ်မရှိဘူးလို့ပြောရာ ရောက်မသွားပေဘူးလား၊ အဲဒါကြောင့်မို့ အဖေအမေကို အသိအမှတ်မပြုဘူးလို့ ပြောတာနော်၊ အဲဒါ **နတ္ထိကဝါဒ** လို့ခေါ်တယ်။

ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ ကံကောင်းလို့ ဒီဘဝမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ဖြစ်ပြီး မြတ်စွာဘုရား တရားတော်ကိုနာရတာ၊ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာလည်း မှန်ကန်တဲ့အယူအဆတွေ ပြောဟောနေတာကို ငယ်စဉ်ကတည်းက ကြားနေကြလို့ ဒီလို မှန်ကန်တဲ့အတွေးလေးရနေတာ အထင်မကြီးလေနဲ့၊ ဒီဘဝရဲ့ အခြားမဲ့မှာ ဒီအယူအဆက ပြောင်းမသွားဘူးလို့ မပြောနိုင်ပါဘူး၊ အေး- အဲဒီလိုအယူဝါဒရှိတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ရောက်သွားပြီ၊ ပြန်လည်မွေးဖွားသွားပြီဆိုရင် အဲဒီလိုအယူဝါဒမျိုးကို ဆုပ်ကိုင်မိမှာပဲ၊ အဲဒီအယူဝါဒကို ဆုပ်ကိုင်ထားမိရင် ဘယ်သူလာတရားဟောလို့မှ မရနိုင်ဘူး၊ ဥပါဒါန်ဖြစ်နေပြီ။

ဒီကနေ့ခေတ် ကမ္ဘာကြီးမှာ လူဦးရေ သန်းပေါင်း ၆၀၀၀-ကျော်ရှိတယ်၊ ဒီအယူဝါဒ စွဲကိုင်ထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ နည်းမယ်မထင်ဘူး၊ မြောက်မြားစွာရှိလိမ့်မယ်၊ ဗုဒ္ဓဘာသာကို ယုံကြည်တဲ့, ဗုဒ္ဓဘာသာလို့ စာရင်းဝင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အင်မတန်မှနည်းတယ်နော်၊ အခု နိုင်ငံခြားတွေမှာဆိုရင် Non Religious Believer ဘာသာတရားကိုလက်မခံတဲ့သူတွေအများကြီးပေါ်နေပြီ၊ ဘာသာမဲ့လို့ပြောတယ်၊ ဘာသာမဲ့ဆို ငြင်းပယ်ထားတာလေ၊ လုပ်ရပ်တွေအားလုံးပေါ်မှာ ငြင်းပယ်ထားတာလည်း

www.dhammadownload.com

ဖြစ်နိုင်တယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ ဒီဝါဒကို စွဲကိုင်ထားပြီးရင် ထိုဝါဒကို စွန့်ဖို့အတွက် ဟောပြောဖို့ဆိုတာ လွယ်တဲ့ကိစ္စမဟုတ်ဘူးတဲ့၊ အယူဝါဒတစ်ခုကို ဆုပ်ကိုင်ထားပြီဆိုရင် အဲဒီအယူဝါဒကိုရှင်းပြလည်း လက်ခံချင်မှလက်ခံမယ်၊ ချွတ်ဖို့ခက်သွားပြီပေါ့။ ဒါကြောင့်မို့ ဥပါဒါန်လို့ ပြောတာနော်။

အဲဒီတော့ **ဒိဋ္ဌုပါဒါန်**ဆိုတာ အကြမ်းအားဖြင့်ပြောရရင် အလျှုဒါနရဲ့ အကျိုးဆိုတာ မရှိဘူး၊ ကံ,ကံ၏အကျိုးဆိုတာ မရှိဘူး၊ အဖေ အမေအပေါ် ပြုစုလုပ်ကျွေးတဲ့ အကျိုးတရားဆိုတာ မရှိဘူး၊ တမလွန်လောကဆိုတာ မရှိဘူး၊ သေပြီး ပြန်ဖြစ်တယ်ဆိုတာ မရှိဘူး၊ လောကမှာ အမှန်တရားကိုဟောနိုင်တဲ့ သူတော်စင် သူတော်မြတ်ဆိုတာ မရှိဘူးတဲ့၊ အဲဒီနတ္ထိကအမြင်နဲ့ ငြင်းပယ်ထားတဲ့အယူဝါဒကို ဒိဋ္ဌုပါဒါန်လို့ ခေါ်တယ်။

(၃) သီလဗ္ဗတုပါဒါန်

သီလဆိုတာ ဒီကနေ့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေ ဆောက်တည်နေကြတဲ့ သီလကို ပြောတာ မဟုတ်ဘူး၊ ဒီနေရာမှာ သီလဆိုတာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ အလေ့အထ အမူအကျင့်ကိုပြောတာ။ Habitual practice၊ **ဝတ** ဆိုတာ အဲဒီအလေ့အထကို လိုက်နာမယ်လို့ဆိုပြီး စိတ်ထဲခံယူထားပြီးတော့ လိုက်နာနေတာ၊ ဥပမာပြောရင် ငါသက်သတ်လွတ်စားမယ်ဆိုတာ **ဝတ** ပဲ၊ သဘောပေါက်အောင် ပြောရရင် ဆောက်တည်ထားတဲ့ အကျင့်တစ်ခုဟာ **ဝတ** ပဲ။

သီလ ဆိုတဲ့ အလေ့အထတစ်ခုဟာ မိမိသန္တာန်မှာရှိတဲ့ သံသရာကို ရှည်စေတတ်တဲ့ ကိလေသာတွေကို စင်ကြယ်စေတယ်လို့ယူဆတယ်၊ အဲဒီအလေ့အထတွေကို ကျင့်သုံးတဲ့ **ဝတ** ဟာ ကိလေသာတွေကို စင်ကြယ်စေနိုင်တယ်လို့ ယူဆစွဲလမ်းတာဟာ **သီလဗ္ဗတုပါဒါန** ပဲ၊ အဲဒါလည်း အလွန်စွဲလမ်းတတ်တယ်။

အဲဒီ သီလဗ္ဗတနဲ့ ပတ်သက်ပြီး နိုင်ငံခြားကရေးကြတဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာ စာအုပ်တွေထဲမှာ rite and ritual လို့ပါတယ်၊ ဒါ မှန်ကန်တဲ့ ဘာသာပြန် မဟုတ်ဘူး၊ သီလဗ္ဗတရဲ့အဓိပ္ပာယ်က ဥပမာ ပြောကြပါစို့ - ခွေးတစ်ကောင်ရဲ့ အလေ့အထ မရှိဘူးလား၊ ခွေးရဲ့အလေ့အထ အမူအရာဟာ ဘာလဲဆိုရင် ခွေးက လေးဘက်ထောက်သွားတယ်၊ အိပ်တဲ့အခါ သူ့အိပ်မယ့်နေရာကို ယက်တတ်တယ်၊ ယက်ပြီးရင် သုံးပတ်ပတ်ပြီး အဲဒီနေရာမှာ ကွေးကွေးလေးအိပ်လေ့ရှိတယ်၊ နောက်ဖေးနောက်ဖီ

www.dhammadownload.com

စွန့်ရင် သူ့အမူအရာက တစ်မျိုးပေါ့ဟုတ်လား၊ ဒါ နမူနာသိရုံလေးပြောတာ၊ ခွေးတစ်ကောင်ရဲ့ အမူအကျင့်တွေကို အားလုံးမြင်ဖူးနေကြတယ်၊ အဲဒါတွေကို **သီလ**လို့ ပြောတာပဲ။

ကုက္ကုရသီလ ဆိုတာ ခွေးတစ်ကောင်ရဲ့အကျင့်၊ အဲဒီ ခွေးတစ်ကောင်ရဲ့ အလေ့အထကို လိုက်နာကျင့်သုံးဖို့ ခံယူလိုက်တာက **ကုက္ကုရဝတ** တဲ့၊ မြတ်စွာဘုရား လက်ထက်တုန်းက တကယ့်ကို ခွေးလိုကျင့်ခဲ့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရှိခဲ့ဖူးတယ်၊ ခွေးလိုကျင့်တယ် ဆိုတာ ခွေးလိုလေးဘက်ထောက်သွားတယ်၊ အစာစားတဲ့အခါ ခွေးဆိုတာ လက်နဲ့ ယူစားတာ ဟုတ်ရဲ့လား၊ ပါးစပ်နဲ့ကိုက်ပြီးတော့စားတယ်၊ နှုတ်သီးနဲ့စားတယ်၊ လူသားဖြစ်ပေမယ့်လို့ ခွေးလိုကျင့်တဲ့အခါ ခွေးအမူအရာ ခွေး style တွေ အကုန်လုပ်ရတယ်၊ ဒါမှ သူ့ရဲ့အကျင့်အောင်မှာကိုး။

နွားအကျင့်ကျင့်တဲ့သူကလည်း နွား style တွေ အကုန်ယူရတယ်၊ နောက်ဆုံးမှာ ကျင်ကြီးကျင်ငယ် စွန့်တာကအစ နွားပုံစံ ကျကျနနလုပ်ရတယ်၊ အဲဒီလို ကျင့်နိုင်ရင် သံသရာဝဋ်ဒုက္ခက လွတ်တယ်တဲ့၊ အဲဒီ အစွဲအလန်းမျိုး ခွေးတွေ နွားတွေမက အခြားသတ္တဝါတွေရဲ့အကျင့်ကိုလည်း မှားမှားယွင်းယွင်း လိုက်အတုယူပြီး ကျင့်ကြံကြတာတွေ အများကြီးရှိတယ်ပေါ့၊ အဲဒါကို **သီလမ္ဗတ** လို့ခေါ်တယ်။

အဲဒီ **သီလမ္ဗတ**နဲ့ ပတ်သက်ပြီး မှားမှားယွင်းယွင်း သုံးသပ်ယူဆတာက **ပရာမာသ** တဲ့၊ **သီလမ္ဗတပရာမာသ** ဆိုတာ စာပေကျမ်းဂန်ထဲမှာ **ပရာမာသ** ဆိုတဲ့အထဲမှာလည်း ပါတယ်၊ **ဥပါဒါန်** ထဲမှာလည်း ပါတယ်၊ အဲဒီအကျင့်ဟာလည်း အလွန်စွဲလမ်းစေတဲ့အတွက်ကြောင့် ဥပါဒါန်ပဲတဲ့။

(၄) အတ္တဝါဒုပါဒါန်

အတ္တဆိုတဲ့ စကားလုံးကို မြန်မာလူမျိုးတွေက္ခ တစ်မျိုးပြောင်းရမှာပေါ့။ ဝိညာဉ်လို့ပြောကြမယ်၊ လူသေရင်ဝိညာဉ်လေးကထွက်သွားတယ်၊ အဲဒီဝိညာဉ်လေးက ပြန်ပြီးတော့ဝင်စားတယ်တို့၊ လိပ်ပြာစင်သွားတယ်တို့ မြန်မာလူမျိုးတွေပြောတဲ့ အတ္တဟာ အဲဒါပဲ။ ဝိညာဉ်ကောင်၊ လိပ်ပြာကောင်၊ အင်္ဂလိပ်လိုပြောတော့ spirit သို့မဟုတ် soul လို့ ပြောရတယ်၊ အိန္ဒိယစကားလုံးက **အတ်တမ်**(atman)၊ ဒါတွေဟာ အတူတူပဲ၊ လူတွေဟာသေသွားရင် ခန္ဓာကိုယ်ထဲကဝိညာဉ်လေးက ထွက်သွားပြီး

www.dhammadownload.com

နောက်ဘဝတစ်ခုမှာ ဝင်စားတယ်၊ အဲဒီအယူဝါဒကို ကိုင်စွဲပြီးပြောတာလည်း ဥပါဒါန် တစ်မျိုးပဲတဲ့၊ အတ္တဝါဒုပါဒါန်လို့ ခေါ်တယ်။

ဥပါဒါန်ကို အခြေပြုပြီး သတ္တဝါတွေမှာ ဘာဖြစ်လဲ

ဥပါဒါန် ၄-မျိုးကိုအခြေပြုပြီး သတ္တဝါတွေမှာဘာဖြစ်လဲ၊ ဆိုပါစို့ **ကုမ္မပါဒါန်**-လိုချင်စရာ နှစ်သက်စရာအာရုံတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး တဏှာဖြစ်ကြတယ်၊ အာရုံတွေအပေါ်မှာ အစွဲအလမ်းပေါ်လာတယ်။ ဒီလို အာရုံတစ်ခုခုပေါ်မှာစွဲလမ်းရင်၊ အစွဲအလမ်းတစ်ခုပေါ်လာရင် ရချင်တယ်ဆိုတဲ့စိတ်ပေါ်လာတယ်၊ ဒီအာရုံကို ဘယ်လိုနည်းနဲ့ ရနိုင်မလဲဆိုတာ နည်းလမ်းတစ်ခုခု ရှာရမယ်ပေါ့။ အဲဒီနည်းလမ်းအတိုင်း လုပ်တယ်၊ လုပ်တဲ့နေရာမှာ အဲဒီနည်းလမ်းက အပြစ်ရှိတဲ့နည်းလမ်းလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်၊ အပြစ်မရှိတဲ့နည်းလမ်းလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်၊ အပြစ်ရှိတဲ့နည်းလမ်းဆိုရင်တော့ အပြစ်ခံရမှာပဲ၊ အပြစ်မရှိတဲ့နည်းလမ်းဆိုရင်လည်း ကောင်းကျိုးချမ်းသာရမှာပဲ၊ ဒါ သေချာတယ်။

ဆိုပါစို့-လူတစ်ယောက်ဟာ တာဝတိံသာနတ်ပြည်က သိကြားမင်းရဲ့စည်းစိမ်ဟာ အင်မတန်ကြီးမားတယ်၊ နတ်တွေဟာ အလွန်ချမ်းသာတယ်လို့ ဒီလိုကြားရတဲ့အခါ သူ့စိတ်ထဲမှာ နတ်ဖြစ်ချင်တဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်လာတယ်၊ နတ်ဖြစ်ချင်တဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်လာတဲ့အခါ ဘာလုပ်လဲဆိုရင် သူ့ကိုအကြံပေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က နှစ်မျိုးဖြစ်နိုင်တယ်။

တစ်မျိုးက "နတ်ဖြစ်ချင်ရင် သတ္တဝါလေးတွေရဲ့ လည်ချောင်းကိုလှီးပြီး ပူဇော်ရင် နတ်ဖြစ်နိုင်တယ်" ဒီလိုပြောတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လည်းရှိနိုင်တယ်၊ နောက်တစ်မျိုးက အဲဒီလိုမဟုတ်ဘဲ "ဒါနကောင်းမှု ဘာဝနာကောင်းမှုတွေလုပ်ရင် နတ်ဖြစ်တယ်" လို့ ဒီလိုပြောတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လည်းရှိမယ်။

အေး - ကောင်းရာသုဂတိဘုံဘဝ ရောက်ချင်လို့ ကောင်းရာဘုံကိုပို့နိုင်တဲ့ ထာဝရဘုရားသခင် ကျေနပ်အောင် သတ္တဝါတွေရဲ့ အသက်နဲ့ ပူဇော်ပါပြီတဲ့၊ အဲဒီ ယဇ်ပူဇော်တဲ့အလုပ်ကို သူတော်ကောင်းတွေက ဘယ်လိုသတ်မှတ်လဲဆိုရင် **ဒုစ္စရိတ**-အကျင့်ဆိုးတဲ့၊ ဘာဖြစ်လို့အကျင့်ဆိုးဖြစ်လဲဆိုရင် တစ်ဖက်သားကို ထိခိုက်နစ်နာစေလို့ အကျင့်ဆိုးဖြစ်တာ၊ ကိုယ်ကောင်းစားချင်လို့ သူတစ်ပါးကို သတ်ဖြတ်ပြီးတော့ ကိုယ့်ကောင်းစားမှုကို ရယူတယ်ဆိုတာ တရားသလား မတရားဘူးလား၊

www.dhammadownload.com

ဒါပဲစဉ်းစားကြည့်ပေါ့၊ ကိုယ်ကောင်းစားချင်တယ်၊ ဟိုတစ်ယောက်က သေရမယ်ဆိုရင် နည်းလမ်းကျလား၊ ဟိုတစ်ယောက်ကဘယ်လိုတွေးမလဲ၊ သူလည်း မကောင်းစားချင်ဘူးလား၊ သူများကောင်းစားဖို့အတွက် သူက သေပေးရတယ်ဆိုတာ ဖြစ်နိုင်ပါ့မလား၊ ကိုယ်ချင်းသာစာကြည့်ပေါ့၊ ကိုယ်ချင်းစာကြည့်ရင် ဒါတရားသလား၊ မတရားဘူးလားဆိုတာ ရှင်းရှင်းလေးရယ်၊ ဟုတ်ရဲ့လား။

အဲဒီတော့ မကောင်းတဲ့အလုပ်ကို ဒုစရိုက်လို့ခေါ်တယ်၊ နတ်ပြည် ရောက်မယ်အထင်နဲ့ ဒုစရိုက်ကိုလုပ်တယ်၊ လုပ်ပြီဆိုတော့ ဖြစ်ချင်တာက နတ်ပြည်၊ စွဲလမ်းတာက နတ်ပြည်၊ လုပ်တာက ဒုစရိုက်တဲ့၊ ဟော- ဒုစရိုက်လုပ်လိုက်တာက ဘဝတစ်ခုကို ရောက်စေတတ်တဲ့ကံကိုလုပ်တာ။

ဘဝနှစ်မျိုး

ဥပါဒါနပစ္စယာ ဘဝေါ မှာ ဘဝကိုနှစ်မျိုးခွဲထားတယ်၊ **ကမ္မဘဝ**နဲ့ **ဥပပတ္တိဘဝ** တဲ့၊ ဘဝကိုတည်ဆောက်ပေးနိုင်တဲ့ ကံတရားကို **ကမ္မဘဝ**လို့ ခေါ်တယ်၊ အဲဒီကံက တည်ဆောက်ပေးလို့ ရလိုက်တဲ့ဘဝကို **ဥပပတ္တိဘဝ** လို့ခေါ်တယ်၊ ဒီနှစ်ခုလုံးကို ဘဝလို့ ပြောထားတာ။

လိုချင်တာက နတ်ပြည်၊ ထို နတ်ပြည်ကို စွဲလမ်းနေသည့်အတွက်ကြောင့် နတ်ပြည်ရောက်ကြောင်း ကံတစ်ခုကိုလုပ်တယ်၊ လုပ်တာက အကုသိုလ်မှုဆိုရင် အဲဒီလူသည် ကာမုပါဒါန်ဆိုတဲ့အကြောင်းကြောင့် ငရဲဘုံ ငရဲဘဝ ရောက်မသွားပေဘူးလား၊ သူလုပ်တဲ့ကံသည် အကုသိုလ်ကံဖြစ်တယ်။

ကာမုပါဒါန် ဆိုတဲ့ အစွဲအလမ်းကို အခြေခံပြီး အကုသိုလ်လုပ်တာက ကမ္မဘဝ၊ အကုသိုလ်လုပ်သည့်အတွက်ကြောင့် အပါယ်ဘဝ အပါယ်ခန္ဓာ ရသွားတာက ဥပပတ္တိဘဝ၊ အဲဒါကြောင့် **ဥပါဒါနပစ္စယာ ဘဝေါ** လို့ ပြောတာ၊ စွဲလမ်းမှုကို အခြေခံပြီး ကံကိုလုပ်တာ။

ထို့အတူပဲ လူတွေ တစ်ခါတစ်ရံ မှန်ကန်တဲ့ လမ်းကြောင်းပေါ် ရောက်သွားတယ်၊ နတ်ပြည်ဆိုတာ အင်မတန်ချမ်းသာတယ်လို့ သိထားတဲ့အတွက်ကြောင့် လိုချင်တယ်၊ လိုချင်သည့်အတွက် ဒါနကောင်းမှုတွေလုပ်တယ်၊ သီလတွေ ဆောက်တည်တယ်၊ 'ဤကောင်းမှုကြောင့် နတ်ပြည်ရောက်ရပါလို၏' လို့ ဆုတောင်းတယ်။ ဟောကြည့်- လိုချင်မှုဖြင့် စွဲလမ်းနေတာက **ကာမုပါဒါန်**၊ ကံပြုလုပ်တာက **ကမ္မဘဝ**၊

www.dhammadownload.com

အဲဒီပြုလုပ်မှုကြောင့် ဒီဘဝကနေ သေသွားတဲ့အခါ နတ်ပြည်မှာ သွားဖြစ်တာက **ဥပပတ္တိဘဝ**၊ အဲဒါကြောင့် **ဥပါဒါနပစ္စယာ ဘဝေါ–** ဥပါဒါန်ကြောင့် ဘဝဖြစ်သွားတယ်။

လူတိုင်းၭ စွဲလမ်းမှု ရှိကြသည်

လူတိုင်း လူတိုင်းဟာ တစ်ခုခုဖြစ်ချင်နေတဲ့ စွဲလမ်းမှုဟာ ဥပါဒါန်ပဲ၊ အဲဒီ ဥပါဒါန်ကို အခြေပြုပြီး ကံတစ်ခုကိုပြုလုပ်မယ်၊ အဲဒီကံတစ်ခုသည် ဘဝကို ဖြစ်ပေါ်စေမယ်၊ အဲဒါကြောင့် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်မှာ **ဥပါဒါနပစ္စယာ ဘဝေါ** လို့ ဟောတာ။

ဘဝဆိုတဲ့စကားလုံးမှာ နှစ်မျိုးပါတယ်လို့မှတ်ရမယ်၊ ကံတရားကို **ကမ္မဘဝ**၊ ထိုကံတရားတွေက ထုတ်လုပ်တဲ့ခန္ဓာကို **ဥပပတ္တိဘဝ** လို့ခေါ်တယ်၊ ဥပါဒါန်ကို အခြေပြုပြီး လုပ်တယ်၊ စိတ်စွဲလမ်းမှုကို အခြေခံပြီး ဖြစ်လာတာဟာ အင်မတန်မှထူးဆန်းအံ့သြဖွယ်ကောင်းတယ်။

စွဲလမ်းမှု ပြင်းထန်လျှင်

ဒီကနေ့ လူလောကထဲမှာကြည့် - စိတ်စွဲလမ်းမှုကို အခြေခံပြီး သေခါနီးမှာ စိတ်ထဲမှာ တစ်ခုခုဖြစ်တာလည်း မနောက်လို့ ခေါ်တာပဲနော်၊ ဆိုပါစို့ - တွေ့ဖူးကြပါလိမ့်မယ်၊ မတွေ့ဖူးရင်လည်း ကြားဖူးကြပါလိမ့်မယ်၊ လူ့လောက လူကလေး မွေးလာတဲ့အခါ လက်ကို ကြိုးတုပ်လျက် မွေးလာတယ်ဆိုတာ ကြားဖူးကြလိမ့်မယ်နော်၊ လက်ကလေးပြတ်လျက် ပါလာတယ်ဆိုတာလည်း ကြားဖူးကြလိမ့်မယ်၊ လူဖြစ်ပြီးတော့ ခေါင်းမှာ အမာရွတ်ကြီး ပါလာတယ်ဆိုတာလည်း ကြားဖူးကြလိမ့်မယ်။

အဲဒါတွေဟာ ဘာ့ကြောင့်ဖြစ်ရတာလဲ၊ အခုပြောတဲ့ **ဥပါဒါနပစ္စယာ ဘဝေါ** ပဲ၊ ကံမကောင်း အကြောင်းမလှလို့ လူဆိုးသူဆိုးတွေနဲ့တွေ့တဲ့အခါ လက်အဖြတ်ခံလိုက်ရတဲ့အချိန်မှာ လက်ကြီးပြတ်သွားပြီဆိုတဲ့ ဝမ်းနည်းမှု ဒေါမနဿ အကုသိုလ်၊ သူ့စိတ်ထဲမှာ "ငါ့လက်ပြတ်သွားပြီ" ဆိုတဲ့ စိတ်စွဲလမ်းမှုလေးဟာ ကံဖြစ်လာတာပဲ၊ တခြားကံ ဝင်မလာနိုင်အောင် လွှမ်းမိုးနေသည့်အတွက်ကြောင့် အဲဒီကံနဲ့ စိတ်စွဲလမ်းမှုကြောင့် အဲဒီလူဟာ ဒီဘဝမှာလက်ပါမလာတာဖြစ်နိုင်တယ်၊ စိတ်စွဲလမ်းမှုဟာလည်း အလွန်ပြင်းထန်တယ်၊ ဒီဘဝတင်မကဘူး၊ နောက်ဘဝထိအောင် ပါလာတယ်။

www.dhammadownload.com

စိတ်အစဉ်သည် တစ်ဆက်တည်းသာ

ဘာဖြစ်လို့ ဒီလိုဖြစ်ရလဲဆိုရင် ရုပ်ခန္ဓာကြီးကသာ အကြီးအကျယ်ပြောင်းလဲသွားတာ၊ စိတ်ဆိုတာကတော့ အခုလက်ရှိဘဝမှာ စိတ်တွေဟာ တစ်စက္ကန့်ပြီး တစ်စက္ကန့် ဒီလိုဖြစ်နေသလို အင်မတန်မြန်တဲ့နှုန်းနဲ့ ဖြစ်ပျက်နေတယ်၊ တစ်စက္ကန့်ဆိုတာက နားလည်အောင်ပြောတာ၊ တကယ်တော့ တစ်စက္ကန့်မှာပဲ စိတ်တွေ ကုဋေတစ်သိန်းခန့် ဖြစ်နေတယ်လို့ ပြောချင်တာနော်၊ အဲဒီစိတ်အစဉ်ဆိုတာ ဒီဘဝနဲ့ ဟိုဘဝကြားမှာ ပြတ်သွားတယ်လို့မှ မရှိဘဲ၊ အခု ခေတ်စကားနဲ့ပြောရင် on line ပေါ့၊ ဒီ line လေးတစ်ခုတည်းပေါ်မှာ ရောက်နေတာ။

လူတစ်ယောက်ဟာ သေခါနီးမှာ စိတ်စွဲလမ်းမှုတွေ ရှိနေတဲ့အခါ အဲဒီစိတ်စွဲလမ်းမှုလေးကြောင့် နောင်ဘဝမှာ အမှတ်ကလေးပါသွားတာတို့၊ နောက်ဘဝမှာ လက်ကလေးပြတ်လျက် ဖြစ်တာတို့၊ နောက်ဘဝမှာ ချို့ငဲ့တဲ့ကလေး မွေးလာတာတို့ အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ ဖြစ်လာတတ်တယ်၊ ဘာဖြစ်လို့ဒီလိုဖြစ်သလဲဆိုရင် စိတ်စွဲလမ်းမှုဥပါဒါန်ရဲ့ ပြင်းထန်မှုကြောင့်ပဲ။

ယနေ့ခေတ် မြန်မာပြည်မှ ဥပမာများ

ဘုန်းကြီးတို့ဇာတိ မန္တလေးတိုင်း၊ စဉ့်ကူးမြို့နယ်မှာ တောက မိခင်တစ်ယောက်မှ မွေးလာတဲ့ကလေး နှစ်ယောက်၊ တကယ့် ဥရောပသားအတိုင်း မွေးလာတယ်၊ မျက်လုံးကအပြာ၊ ငွေရောင်ဆံပင်၊ အသားကလည်း ဖွေးဆွတ်နေတယ်၊ အမေနဲ့တခြားစီ၊ အဖေနဲ့တခြားစီပဲ။ ကြည့်လိုက်ရင် ဥရောပသားလေးတွေလိုပဲ၊ အဲဒီလိုမွေးလာတာရှိတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ဒီလိုမွေးလာလဲဆိုရင် အကြောင်းအကျိုးဆက်စပ်မှုရှိတယ်၊ အဲဒီမှာလည်း ဥပါဒါန်လို့ပြောလို့ရတယ်၊ အဲဒီအမျိုးသမီးက မြန်မာအမျိုးသမီးစစ်စစ်၊ မြန်မာမိခင်ဖခင်က မွေးတဲ့ကလေးဟာ ဘာဖြစ်လို့ ဥရောပရုပ် ပေါက်သွားသလဲဆိုတာ အကြောင်းနှစ်မျိုးရှိတယ်ပေါ့။

အကြောင်းတစ်ခုက – မိခင်ရဲ့ စိတ်စွဲလမ်းမှု၊ ဘုန်းကြီးတို့ သိရှိရသလောက်ဆိုရင် မြန်မာပြည်မှာ နိုင်ငံခြားက ဆရာဝန်တွေ လာရောက်ပြီး ဌက်ဖျားရှိမရှိ တောရွာတွေအနှံ့ သွားရောက်စစ်ဆေးပေးတယ်၊ လုပ်အားပေးတာပေါ့၊ အဲဒီအမျိုးသမီးဟာ မျက်နှာဖြူ နိုင်ငံခြားသားကြီးတွေကို မကြည့်ရဲဘူး၊ သိပ်ကြောက်တယ်၊

www.dhammadownload.com

ကြောက်စိတ်အစွဲအလမ်းပေါ့။ phobia တဲ့၊ နိုင်ငံခြားသားကြောက်တဲ့ရောဂါရှိတယ်၊ အင်္ဂလိပ်ကြောက်တဲ့ရောဂါဆိုတော့ Anglophobia လို့ ခေါ်တယ်။

အဲဒါ ဆေးစစ်မခံဘူး၊ ပုန်းနေတယ်၊ ရွာလူကြီးတွေကလိုက်ရှာပြီး ဆေးစစ်ခိုင်းရတယ်။ သူ့စိတ်ထဲမှာ အဲဒီမျက်နှာဖြူလူမျိုးကြီးတွေကိုကြောက်ပြီး စွဲလမ်းနေတာ၊ ကလေးမွေးလာတဲ့အခါ အဲဒီကလေးတွေဟာ မျက်နှာဖြူရုပ်တွေ ဖြစ်နေတယ်၊ အကြောင်းရှာမယ်ဆိုရင် အဲဒါ ဥပါဒါန်ပဲ၊ ဒါ မိခင်ရဲ့ ဥပါဒါန်ပဲ၊ မိခင်ရဲ့ ဥပါဒါန်ကသားသမီးကို ဖြစ်စေသလားဆိုရင် ဖြစ်တာပေါ့၊ မြေနက်တွင်းထဲမှာအောင်းပြီးမွေးလာတဲ့ ဖွတ်သတ္တဝါဟာ အနက်ဖြစ်တယ်။ မြေနီတွင်းထဲမှာအောင်းပြီး မွေးလာတဲ့ ဖွတ်သတ္တဝါဟာ အနီဖြစ်တယ်၊ ထို့အတူပဲ မိခင်ရဲ့ စိတ်စွဲလမ်းမှု ဥပါဒါန်ကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ သတ္တဝါဟာ အဲဒီလိုပဲဖြစ်တယ်ပေါ့။ ဒါက အကြောင်းတစ်ခု။

နောက်အကြောင်းတစ်ခုကတော့ သန္ဓေသားကိုယ်တိုင်က စိတ်စွဲလမ်းမှုရှိတယ်၊ ခုနကပြောတာလို အတိတ်ဘဝက စိတ်စွဲလမ်းမှုကြောင့် သေခါနီးဆဲဆဲမှာသူ့ရဲ့ စိတ်စွဲလမ်းမှု ပြင်းထန်သည့်အတွက်ကြောင့် မြန်မာနိုင်ငံအထက်ပိုင်းကျောက်ဆည်မြို့နားမှာ ဖြစ်ဖူးတယ်၊ အမေရိကန် လေယာဉ်ပျံတစ်စင်း ဒုတိယကမ္ဘာစစ်တုန်းက ပျက်ကျသွားတယ်၊ အမေရိကန်နှစ်ယောက် လေယာဉ်ပျက်ကျပြီးသေသွားတယ်၊ နောင်အခါကျတော့ သူတို့က အဲဒီရွာမှာ အရပ်ပြောပြောရရင် လူဝင်စားဖြစ်တယ်ပေါ့နော်၊ လူဝင်စားဖြစ်လာတဲ့အခါ သူတို့ရုပ်တွေဟာ မူလရုပ်အတိုင်း ဖြစ်လာတယ်၊ မြန်မာရုပ် မဖြစ်ဘူး၊ အဲဒါကတော့ သူတို့ကိုယ်တိုင်ရဲ့ စိတ်စွဲလမ်းမှုပဲ၊ **ဥပါဒါနပစ္စယာ ဘဝေါ** ပဲ၊ သူတို့ကိုယ်တိုင်ရဲ့ စိတ်စွဲလမ်းမှုကြောင့် အဲဒီလိုဖြစ်တယ်လို့ ပြောရမယ်။

အဲဒီတော့ စိတ်စွဲလမ်းမှုဆိုတာ အင်မတန်မှပြင်းထန်တဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိရှိတဲ့အရာတစ်ခုဖြစ်တယ်။

စစ်ကိုင်းက ဘုန်းကြီးတို့ကျောင်းမှာပဲ ဦးပဉ္စင်းတစ်ပါးရှိတယ်၊ သူ့ခေါင်းမှာအမာရွတ်ကြီးတွေပါတယ်၊ တစ်ရက်ကျတော့ ဘုန်းကြီးကမေးတယ်၊ "မင်းခေါင်းကအမာရွတ်ကြီးတွေက ဘာဖြစ်တာလဲ" လို့။ သူကပြောတယ် "မွေးရာပါ" တဲ့၊ "ဘာဖြစ်လို့ မွေးရာပါရတာတုန်း" ဆိုတော့ အတိတ်ဘဝတုန်းက သူက တံငါဖြစ်ခဲ့တယ်။ အင်းစောင်းမှာ တံငါတဲလေးဆောက်ပြီးနေတာ၊ တစ်ညကျတော့ သူ့ကိုမားပြလာတိုက်တာ ခေါင်းမှာဒဏ်ရာတွေရတယ်ပေါ့၊ အဲဒီဒဏ်ရာတွေကို စိတ်

www.dhammadownload.com

စွဲလမ်းမှု ဖြစ်သွားပြီးတော့ ဒီဘဝမှာလည်း ခေါင်းမှာဒဏ်ရာကြီးတွေပါလာတယ်၊ ဒါတွေဟာ **ဥပါဒါနပစ္စယာ ဘဝေါ** ဆိုသည့်အတိုင်း စိတ်စွဲလမ်းမှုအချက်ကြောင့် ဖြစ်တာတွေပဲ။

ဗိမ္မိသာရမင်းကြီးဥပမာ

ကံတရားနဲ့ပတ်သက်ပြီး - ဆိုပါစို့၊ ကောင်းတာလုပ်ရင် ကောင်းတဲ့ဘဝ ရောက်တယ်၊ မကောင်းတာလုပ်ရင် မကောင်းတဲ့ဘဝရောက်တယ်၊ ယေဘူယျ အားဖြင့် အဲဒီလိုပြောတယ်၊ သို့သော် စိတ်စွဲလမ်းမှုရှိသွားပြီဆိုရင် စိတ်စွဲလမ်းတဲ့ နေရာမှာ ဖြစ်တတ်တယ်။

ဥပမာတစ်ခု ပြောပြမယ်၊ ဝေဠုဝန်ကျောင်းဒါယကာကြီး ဗိမ္မိသာရမင်းဟာ သား အဇာတသတ်မင်းရဲ့အမိန့်နဲ့ ထောင်ချ ခြေဖဝါးခွဲပြီးအသတ်ခံရတယ်၊ သူက သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်တယ်၊ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်သည့်အတွက် သူ့မှာသာ ဥပါဒါန်ဆိုတဲ့ တဏှာအစွဲအလမ်းမရှိခဲ့ဘူးဆိုရင် သူဟာ တာဝတိံသာနတ်ပြည်တို့၊ တုသိတာနတ်ပြည်တို့မှာ မဖြစ်နိုင်ပေဘူးလား၊ ဖြစ်နိုင်တယ်နော်။

အနာထပိဏ်သူဌေးကြီးဟာ တုသိတာနတ်ပြည်မှာ ဖြစ်တယ်၊ ဘုရား အလောင်းတွေဟာ ဘုရားဖြစ်မယ့်ဘဝရဲ့ အရင်ဘဝ (နောက်ဆုံးဘဝ)မှာ တုသိတာ နတ်ပြည်မှာ နေကြတယ်နော်၊ အဲဒီဝတ္ထုတွေကြားဖူးတဲ့အခါ တချို့ကုသိုလ်ကောင်းမှု ပြုပြီးရင် 'တုသိတာနတ်ပြည်မှာ ဖြစ်ရပါစေ' ဆိုတဲ့ ဆုတောင်းမှုတွေရှိတယ်၊ အထူးသဖြင့် ဘုန်းကြီးတို့ငယ်ငယ်တုန်းက ဘုန်းကြီးတို့ရဲ့ ခမည်းတော်ကြီးက ဘာကုသိုလ်လုပ်လုပ် တုသိတာနတ်ပြည်မှာ ဘုရားအလောင်းနတ်သားနဲ့ တွေ့ရ အောင်လို့ "တုသိတာနတ်ပြည်မှာ ဖြစ်ရပါလို၏"လို့ ဆုတောင်းတယ်ဆိုတာ ကြားဖူး တယ်။

ကောင်းပြီ - အနာထပိဏ်သူဌေးကြီးက တုသိတာ နတ်ပြည်မှာဖြစ်တယ်၊ ဝိသာခါကျောင်းအစ်မကြီးကတော့ အဲဒီထက်မြင့်တယ်၊ နိမ္မာနရတိ နတ်ပြည်မှာ အဲဒီလို အနာထပိဏ်တို့ ဝိသာခါတို့ အထက်နတ်ပြည်မှာဖြစ်ပေမယ့် ဗိမ္မိသာရ မင်းကြီးက ဘယ်မှာဖြစ်သလဲဆိုရင် စတုမဟာရာဇိနတ်ဘုံမှာ ဝေဿဝဏ် နတ် မင်းကြီးရဲ့ အခြံအရံ ဘီလူးတစ်ယောက်သွားဖြစ်တယ်၊ သူနာမည်က "ဇနဝသဘ" တဲ့၊ ဒီဃနိကာယ်မှာ ဇနဝသဘသုတ်ဆိုတာ ရှိတယ်၊ သောတာပန်ဖြစ်ပေမယ့်

www.dhammadownload.com

ဘီလူးသွားဖြစ်တယ်၊ ဘီလူးဆိုပေမယ့် နတ်ဘီလူးပေါ့၊ စာတုမဟာရာဇ နတ်ဘုံဆိုတာ အနိမ့်ဆုံးနတ်ဘုံပဲလေ၊ အဲဒီနတ်ဘုံမှာ ဘုရင်တောင် မဟုတ်ဘူး၊ ဘုရင်ရဲ့ အောက်က အာဠာဝကတို့၊ ပုဏ္ဏကတို့နဲ့ တစ်တန်းတည်း ဇနဝသဘ နာမည်နဲ့ နတ်ဘီလူးသွားဖြစ်တယ်၊ ဘာဖြစ်လို့ အဲဒီဘုံသွားဖြစ်ရသလဲဆိုရင် ဥပါဒါန်ကြောင့်ပဲ၊ သူက အဲဒီဘုံမှာ အကြိမ်ကြိမ်ဖြစ်ခဲ့တာကိုး၊ သေခါနီးမှာ အဲဒီ အကြိမ်ကြိမ်ဖြစ်ခဲ့တဲ့ ဘဝကို စွဲလမ်းပြီးတော့ အဲဒီဘုံကိုပဲ ရောက်သွားတယ်။

အဲဒါလည်း သတိထားစရာတစ်ခုပဲနော်၊ အစွဲအလမ်းဆိုတာ မထားလေနဲ့၊ စွဲလမ်းမှုရှိရင် အဲဒီမှာပဲ ထပ်ဖြစ်ဖို့များတယ်၊ ဒါပေမယ့် ကံလည်းရှိသေးတာပေါ့၊ သူ့ကံက အစွမ်းထက်သလား မထက်ဘူးလား၊ သူက သောတာပန်လည်းဖြစ်၊ ဘုရားကျောင်းဒကာကြီးလည်း ဖြစ်တယ်ဆိုတော့ သူ့ကံက အစွမ်းထက်တော့ ထက်သားနော်၊ ဘယ်လိုပဲ အစွမ်းထက်ထက် ဘဝနိကန္တ ဆိုတဲ့ အစွဲအလမ်းလေးကြောင့် အဲဒီဘုံ သွားဖြစ်တာပဲ၊ ဒါ ဥပါဒါန်ကြောင့် ဖြစ်ရတဲ့ ဘဝလေးတစ်ခုပဲ။

အဲဒါကြောင့် ဒီဥပါဒါန်ဆိုတဲ့ စွဲလမ်းမှုလေးဟာ ဘဝတစ်ခု တည်ဆောက်တဲ့နေရာမှာ အင်မတန်မှ အရေးပါလှလို့ မြတ်စွာဘုရားက **ဥပါဒါနပစ္စယာ ဘဝေါ** လို့ ဟောတာ။

ဓမ္မပဒလာ ဥပမာ

တချို့သေခါနီးမှာ ဆုပန်ကြတာတွေရှိတယ်၊ ကြိုတင်ပြီးတော့ ဆုပန်ကြတာတွေလည်း ရှိတယ်၊ ကောင်းတာ ဆုပန်သလို မကောင်းတာ ဆုပန်သွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း ရှိတာပဲ၊ ဓမ္မပဒထဲမှာပါတဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ဆိုရင် အိမ်ထောင်တစ်ခုတည်းမှာ အငယ်သွားဖြစ်တယ်၊ ဖြစ်တဲ့အခါ အငယ်က သားသမီးရတယ်၊ အကြီးက သားသမီးမရဘူး၊ အဲဒီအခါ အကြီးက ပစ္စည်းတွေ သူပိုင်တော့မှာ မဟုတ်လို့ (ဒါက အိန္ဒိယထုံးစံပေါ့နော်)၊ သူ မပိုင်ရမှာစိုးသည့်အတွက် အငယ်ရတဲ့ ကိုယ်ဝန်တိုင်းကို ဖျက်ဆီးပစ်တယ်၊ အဲဒီလို ဖျက်ဆီးပစ်တဲ့အခါ နောက်တစ်ကြိမ်မှာ ကိုယ်ဝန်ပျက်ရုံတင်မကဘူး၊ အသက်ပါထိခိုက်သွားတယ်၊ ထိခိုက်တဲ့အခါ အငယ်ဇနီးဖြစ်သူက အကြီးဖြစ်သူလုပ်တာကိုလည်းသိရော သေခါနီးမှာ ဒေါသအာယာတ ပြင်းပြင်းထန်ထန်နဲ့ "နောက်ဘဝရောက်ရင် သူ့ကို သားသမီးနှင့်တကွ အနိုင်ရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ရပါလို၏" လို့ ဆုတောင်းတယ်။

www.dhammadownload.com

အဲဒီအခါမှာ သူက ကြောင်မ သွားဖြစ်တယ်၊ သူ့ကို ဒုက္ခပေးတဲ့ အမျိုးသမီးကြီးက ကြက်မသွားဖြစ်တယ်၊ ဒီလိုသေခါနီးမှာ ဆုတောင်းကြတာတွေကလည်း ဒေါသအာယာတနဲ့မို့ တိရစ္ဆာန်ဘဝရောက်ကြရတယ်၊ အဲဒီ ကြောင်မက ကြက်မရဲ့ ကလေးတွေ၊ ကြက်ဥတွေရော ကြက်မပါ ကိုက်သတ်စားတာပေါ့။ ကြက်မကလည်း သေခါနီးမှာ ခံပြင်းတဲ့စိတ်နဲ့ "နင့်ကို နောင်ဘဝမှာ ကလေးတွေနဲ့တကွ စားရပါလိုစ၏" လို့ ဆုတောင်းသွားပြန်တယ်၊ ဒေါသနဲ့ ကျိန်သွားပြန်တယ်၊ သေတဲ့အခါကျတော့ ကျားသစ်မ သွားဖြစ်ပြန်တယ်၊ ဟိုကြောင်မကျတော့ သမင်မ သွားဖြစ်တယ်၊ "သမင်မွေးရင်း ကျားစားရင်း" ဆိုတာ နောက်ဆုံးမှာ မိခင်လုပ်တဲ့ သမင်မပါ အစားခံလိုက်ရတယ်။

အဲဒီလိုသေပြီး သူတို့ရဲ့ စိတ်စွဲလမ်းမှုအငြိုးတွေက မပြေသည့်အတွက်ကြောင့် တစ်ယောက်က လူလာဖြစ်သလို တစ်ယောက်က ဘီလူးမ လာဖြစ်တယ်၊ လူမက ကလေးမွေးတိုင်းမွေးတိုင်း ဘီလူးမက လာပြီးတော့စားတယ်။

ကြည့်- သေခါနီးမှာ မကောင်းတဲ့ဆုကို ယူသွားရင် အဲဒီ မကောင်းတဲ့ အကုသိုလ်တွေကြောင့် မကောင်းတဲ့ အခြေအနေတွေမှာဖြစ်ပြီးတော့ မကောင်းတဲ့ လက်စားချေမှုတွေကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်စေတတ်တယ်၊ စွဲလမ်းမှုဆိုတာ အလွန်ကြောက်စရာကောင်းတယ်၊ သူတို့ရဲ့ဘဝဟာ အပြန်အလှန် ကလဲ့စားချေနေကြတဲ့ ဘဝမျိုးကို ရောက်ရှိသွားတယ်။

အဲဒါကြောင့်မို့ **ဥပါဒါနပစ္စယာ ဘဝေါ** ဖြစ်လာတဲ့ စိတ်စွဲလမ်းမှုလေးကို အခြေခံပြီး လူတွေရဲ့သန္တာန်မှာ ဘဝတစ်ခု ဖြစ်လာတတ်တယ်တဲ့၊ အစွဲအလမ်းကို အခြေခံပြီး ကံတရားကိုလည်း လုပ်ကြတယ်။

ဆိုပါစို့- ခုနကပြောတဲ့ **ဒိဋ္ဌုပါဒါန်** - ကံရဲ့အကျိုးကို မယုံကြည်ဘူး၊ ငြင်းပယ်တယ်၊ **သီလဗ္ဗတုပါဒါန်** - နွားလိုကျင့်, ခွေးလိုကျင့်တယ်၊ ဒီအကျင့်ဖြင့် ဘဝကလွတ်မြောက်တယ်လို့ ယုံကြည်တယ်၊ လိုက်နာကျင့်သုံးတယ်၊ ကံဖြစ်လာတယ်၊ အဲဒီကံတွေရဲ့ အကျိုးပေးမှုကြောင့် ဘဝတစ်ခုဟာ ဖြစ်ပေါ်လာရပါတယ်တဲ့၊ ဆိုလိုတာက ဥပါဒါန်နဲ့ ဘဝအကြားမှာ ကံရှိသေးတယ်ပေါ့။ အဲဒီကံကိုပဲ **ကမ္မဘဝလို့** ခေါ်တယ်၊ အဲဒီကံက ထုတ်လုပ်လိုက်တဲ့ဘဝကျတော့ **ဥပပတ္တိဘဝ**၊ အဲဒီကမ္မဘဝနဲ့ ဥပပတ္တိဘဝနှစ်ရပ်ကို ပေါင်းပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားက ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်မှာ **ဥပါဒါန ပစ္စယာ ဘဝေါ** လို့ ဟောထားတယ်။

www.dhammadownload.com

အစွဲအလမ်းရှိနေသေးသမျှ ဘဝကိုဖြစ်စေတဲ့ ကံတရားတွေကို ဖန်တီးနေကြဦးမှာပဲ၊ လုပ်နေကြဦးမှာပဲ။ ကံတရားတွေကလည်း မိမိတို့သန္တာန်မှာ စုမိဆောင်းမိဖြစ်နေသမျှ ကံတရားရဲ့အကျိုးလို့ခေါ်တဲ့ ဘဝခန္ဓာတွေဟာ ပေါ်နေဦးမှာပဲ၊ အဲဒီဥပါဒါန်ကို မဖြစ်အောင်လုပ်ဖို့လိုတယ်၊ တဏှာဆိုတာ မဖြစ်အောင်လုပ်ဖို့လိုတယ်။

ဥပါဒါန် ဘာကြောင့် ဖြစ်လာသလဲ

အဲဒီတဏှာ ဘာကြောင့်ဖြစ်လာသလဲ၊ **ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ** လို့ ဆိုတဲ့အတိုင်း အာရုံခံစားမှုဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့် တဏှာဖြစ်လာတယ်၊ ဝေဒနာဟာ တဏှာဖြစ်လာဖို့အတွက် လမ်းခင်းပေးတယ်၊ ဒီဝေဒနာဟာ ဘာကြောင့် ဖြစ်လာသလဲဆိုရင် အာရုံနဲ့စိတ်ဆုံမိတဲ့ ဖဿကြောင့် ဝေဒနာဖြစ်လာရတာ၊ ဒါဖြင့် ဖဿက ဘာဖြစ်လို့ ဖြစ်လာရသလဲဆိုရင် လူတွေဟာ မျက်စိ နား နှာခေါင်း လျှာ ကိုယ် စိတ်ဆိုတဲ့ အာရုံနဲ့ ဆက်သွယ်တဲ့အရာတွေ ပါလာတယ်၊ ဆက်သွယ်မိတယ်၊ ဆက်သွယ်မိလို့ ဖဿဆိုတာ ဖြစ်လာတယ်။

ဒါဖြင့် ဒီလိုဆက်သွယ်မိတာ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ရုပ်တွေ နာမ်တွေဖြစ်လာတဲ့အတွက်ကြောင့်ပဲ၊ ရုပ်တွေ နာမ်တွေ ဘာကြောင့်ဖြစ်လာသလဲဆိုရင် သန္ဓေစိတ်ကလေးကြောင့်ပဲ၊ ဒီသန္ဓေစိတ်ကလေး ဘာကြောင့်ဖြစ်လာသလဲဆိုရင် ဟိုဘဝက ဘဝကို ပြုပြင်ဖန်တီးပေးနိုင်တဲ့ သခ်ါရဆိုတဲ့ စေတနာကြောင့် ဖြစ်လာရတာ၊ အဲဒီစေတနာလေးဟာ ဘာကြောင့်ဖြစ်လာရသလဲဆိုရင် အဝိဇ္ဇာကြောင့်တဲ့၊ အမှန်ကို မသိမှုကြောင့် ဖြစ်လာရတယ်၊ ပဋ္ဌာန်းသမုပ္ပါဒ်မှာ ဒီလိုဟောထားတယ်။

ဥပါဒါန်ပျောက်လိုလျှင်

ဒါဖြင့် ဥပါဒါန်ပျောက်ချင်ရင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ၊ အမှန်မသိတဲ့ **အဝိဇ္ဇာ**ကို ဖယ်ရှားရမယ်၊ အမှန်မသိတဲ့ အဝိဇ္ဇာချုပ်သွားရင် **သခ်ါရ** ဆိုတာ မလာတော့ဘူး၊ သခ်ါရ ချုပ်သွားရင် **ဝိညာဏ်**ဆိုတာ မလာတော့ဘူး၊ ဝိညာဏ်ချုပ်သွားရင် **နာမ်ရုပ်** ဆိုတာ ဆင့်ပွားပြီးမလာတော့ဘူး၊ နာမ်ရုပ်ချုပ်သွားရင် **သဠာယတန** ဆိုတဲ့ ဒီမျက်စိ နား နှာ လျှာ ကိုယ် စိတ်တွေ မလာတော့ဘူး၊ အဲဒါတွေ ချုပ်သွားရင် အာရုံနဲ့ဆက်သွယ်တဲ့ **ဖဿ** ဆိုတာ မလာတော့ဘူး၊ ဖဿ မလာတော့ရင် အာရုံနဲ့အတွေ့အကြုံရှိတဲ့ **ဝေဒနာ** မလာတော့ဘူး၊ ဝေဒနာ မလာရင် **တဏှာ**ဆိုတာ

www.dhammadownload.com

မလာတော့ဘူး၊ တဏှာ မလာရင် **ဥပါဒါန်**ဆိုတာ လာစရာမရှိတော့ဘူး။ ဥပါဒါန် မလာရင် ဘဝကို ဖြစ်စေတတ်တဲ့ ကံတရားတွေ မလုပ်တော့ဘူး၊ ကံတရားတွေ မလုပ်တော့ရင် ဘဝတွေမဖြစ်လာတော့ဘူးလို့ မြတ်စွာဘုရားက ကြောင်းကျိုး ဆက်ပြီးတော့ ပြထားတယ်။

အဲဒီလို ကြောင်းကျိုးတွေ ဆက်ပြီးတော့မလာအောင် လုပ်ရမယ့် နည်းလမ်း ရှိသလားဆိုတော့ နည်းလမ်းက **မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး**ပဲ၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးတရားဟာ **သမ္မာဒိဋ္ဌိ** လို့ဆိုတဲ့ အမှန်မြင်မှုကိုဦးဆောင်ပြီးတော့ မှန်ကန်စွာမြင်လို့ မှန်ကန်စွာတွေးတောပြီး မှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်မယ်၊ မှန်ကန်စွာ အမှတ်ထားပြီးတော့ မှန်ကန်စွာ စိတ် တည်ငြိမ်အောင် ထားမယ်ဆိုရင် ထိုမှန်ကန်မှုအပေါ်မှာ အခြေခံထားတဲ့ မဂ္ဂင်တရား ဟာ ခုနကပြောတဲ့ အဝိဇ္ဇာချုပ်မှုကို ဦးဆောင်ပြီးသွားလိမ့်မယ်၊ အဝိဇ္ဇာချုပ်တာနဲ့ နောက်က ဆက်တိုက်ဆက်တိုက် - အဝိဇ္ဇာမရှိတော့ရင် သခါရတွေ မရှိတော့ဘူး ဆိုပြီး နောက်ဆုံးမှာ ဥပါဒါန်တွေ ပျောက်သွားလိမ့်မယ်၊ အဲဒါ **ဘဝနိရောဓ** ဆိုတာ **နိဗ္ဗာန်**ပဲ၊ **ဥပါဒါနပစ္စယာ ဘဝေါ –** ဥပါဒါန်တွေ ရှိနေသေးသမျှ ဘဝဆိုတာ လာနေဦးမှာပဲ၊ **ဥပါဒါနနိရောဓာ ဘဝနိရောဓော–** ဥပါဒါန်တွေချုပ်သွားပြီဆိုရင် ဘဝလည်း ချုပ်သွားပါပြီတဲ့။

ဒါကြောင့်မို့ တရားချစ်ခင် ပရိသတ်အပေါင်းတို့သည် **ဥပါဒါနပစ္စယာ ဘဝေါ** နှင့် ပတ်သက်ပြီး အကျယ်တဝင့် ရှင်းလင်းပေါကြားတာကို အားလုံး နာယူကြရ သဖြင့် မိမိတို့တစ်တွေမှာ ဘဝတစ်ခုရရှိနေတာဟာ အနီးကပ်ဆုံး အကြောင်းတရား ကတော့ ဥပါဒါန်ကြောင့်ပဲ၊ ဥပါဒါန်ဆိုတာ တဏှာနဲ့ဒိဋ္ဌိပဲ၊ **"တို့သန္တာန်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ တဏှာတို့ ဒိဋ္ဌိတို့ ဆိုတာတွေကို တို့တစ်တွေဟာ ဖယ်ရှားကြရမှာ"** ဆိုတာကို ကိုယ်စီကိုယ်စီ သဘောပေါက်ပြီးတော့ တဏှာဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ အစွဲအလမ်းတွေကို ဖယ်ရှား နိုင်ရာ ဖယ်ရှားနိုင်ကြောင်းဖြစ်တဲ့ သီလအကျင့်, သမာဓိအကျင့်, ပညာအကျင့်လို့ ဆိုတဲ့ မဂ္ဂင်တရားကို ကိုယ်စီကိုယ်စီ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန် သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

❁❁❁

www.dhammadownload.com

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၄ ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၂ ခုနှစ်၊ ပထမဝါဆိုလဆန်း (၂)ရက်၊ ၁၃-၆-၂၀၁၀ (တနင်္ဂနွေနေ့) ရန်ကုန်တိုင်း၊ လှိုင်မြို့နယ်၊ MICT Park မြန်မာနိုင်ငံ အင်ဂျင်နီယာအသင်း၌ ဟောကြားအပ်သော **"သတိမကွာ အသိပညာဖြင့် နေထိုင်ခြင်း"** တရားဒေသနာတော်။

သတိမကွာ အသိပညာဖြင့် နေထိုင်ခြင်း

ဗုဒ္ဓဘာသာမြန်မာလူမျိုးတွေဟာ ဘာသာရေးကိစ္စအနေနဲ့ တရားဟောခြင်း တရားနာခြင်းကို အဓိကထားပြီး ဆောင်ရွက်ကြတယ်။ လောကမှာ ဘာသာတရား တွေ မြောက်များစွာရှိတဲ့အထဲမယ် ဗုဒ္ဓဘာသာက "ဘာသာတရား"ဆိုတဲ့ အမည် အောက်မှာ ပါဝင်နေသော်လည်း ထာဝရဘုရားထံမှာ ဆုတောင်းခြင်း၊ ဆုယူခြင်း ဆိုတာတွေနဲ့ ပတ်သက်မှု လုံးဝမရှိဘူး။ မိမိတို့သန္တာန်မှာရှိတဲ့ စိတ်ဓာတ်ဆိုင်ရာ အရည်အချင်းတွေကို စနစ်တကျကျင့်သုံးခြင်း၊ မြှင့်တင်ပေးခြင်းဖြင့် အသိဉာဏ် ရရှိအောင် ကြိုးစားတယ်။ ဘဝဒုက္ခ ဘဝဆင်းရဲတွေမှလွတ်မြောက်အောင် လိုက်နာ ကျင့်သုံးကြတာဖြစ်လို့ တခြား ဘာသာတရားတွေနဲ့ များစွာကွာခြားတယ်ဆိုတာ သတိထားဖို့ လိုအပ်တယ်။

တခြား ဘာသာတရားတွေမှာ ဆုတောင်း, ဆုယူတာ အဓိက ဖြစ်တယ်။ မိမိတို့ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်နိုင်ခွင့်မရှိဘဲနဲ့ မိမိတို့ဘဝကို ပိုင်ဆိုင်ပြီးတော့ အဆုံးအဖြတ် ပေးနေတဲ့ တန်ခိုးရှင်ကြီးတစ်ဦးရှိနေတယ် ဆိုတာကို ယုံကြည်ကြတယ်။ ထို တန်ခိုးရှင်ကြီး ပြောသမျှ ဆိုသမျှ ဆုံးမသြဝါဒပေးသမျှကို လိုက်နာကျင့်သုံးပြီး မိမိတို့ဘဝကို အပ်နှံထားရတဲ့ အနေအထားမျိုးပေါ့။

ဗုဒ္ဓဘာသာမှာတော့ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ **ဘုရားကို ကိုးကွယ်တယ် ဆိုတဲ့ နေရာမှာ** အမှန်တရားကို ထုတ်ဖော်ဟောကြားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးအနေနဲ့ ကိုးကွယ် တာ။ ဘုရားဟောတဲ့ မှန်ကန်တဲ့ လမ်းစဉ်တစ်ရပ်ကို သင်ယူပြီး မိမိကိုယ်တိုင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကောင်းအောင်ပြုပြင်ပြီး ကျင့်သုံးလိုက်နာတဲ့ နည်းစနစ်ဖြစ်တယ်။ ဒီတော့ နည်းစနစ်ခြင်းက မတူဘူးပေါ့နော်။

www.dhammadownload.com

ဒါကြောင့်မို့ ဒီကနေ့ ဘုန်းကြီးတို့က **"သတိမကွာ အသိပညာဖြင့်နေထိုင်ခြင်း"** ဆိုတာကို ခေါင်းစဉ်ထားပြီး ဟောကြားမှာဖြစ်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ဒီအကြောင်းကို သံယုတ္တနိကယ် သတိပဋ္ဌာနသံယုတ်မှာ **"သတိသုတ်"** အမည်နဲ့ နှစ်နေရာ ဟောကြားထားတာရှိတယ်။ ပါဠိဘာသာနဲ့ဟောတာမို့ မြတ်စွာဘုရား ဟောတဲ့ စကားလုံးလေးကို ရှေးဦးစွာမှတ်သားကြရမယ်။

သတိသုတ် (ပဌမ)

မြတ်စွာဘုရားက **"သတော ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဝိဟရေယျ သမ္မဇာနော"** တဲ့။ ဆိုလိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်က "ရဟန်းတို့ သတိမကွာ အသိပညာရှိလျက် နေထိုင်ကြရမယ်" ဒီအဓိပ္ပာယ်ပဲ။ မြတ်စွာဘုရားက နောက်တစ်ပုဒ် ဆက်ပြီးဟောတာကတော့ **"အယံဝေါ အမှာကံ အနုသာသနီ"** "ဒါ တို့ရဲ့ဆုံးမချက်ပဲ" တဲ့။

မြတ်စွာဘုရားက ဘဝမှာ ဘယ်လိုနေရမယ်ဆိုတာ ညွှန်ပြတယ်၊ နေနည်းထိုင်နည်းကို သင်ကြားပေးတယ်၊ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေက သင်ယူပြီး အဲဒီနည်းစနစ်အတိုင်း ကျင့်သုံးနေထိုင်ဖို့ပဲ။

အဲဒီ နည်းစနစ်အတိုင်း ကျင့်သုံးနေထိုင်ရင် ထူးခြားတဲ့ အသိဉာဏ်တွေကို ရလာနိုင်တယ်။ ထို ထူးခြားတဲ့ အသိဉာဏ်တွေရမှ မိမိရဲ့ဘဝမှာ ကြုံတွေ့ကြရတဲ့ သောကဆိုတဲ့ စိုးရိမ်မှုတွေ, ဒေါမနဿဆိုတဲ့ ကြေကွဲဝမ်းနည်းမှုတွေ စတဲ့ ဘဝရဲ့ ဒုက္ခတွေကို ကျော်လွှားနိုင်ကြမှာဖြစ်တယ်။

'သောက ကင်းသူ' မရှိ

တစ်ကမ္ဘာလုံးအတိုင်းအတာနဲ့ လိုက်ကြည့်မယ်ဆိုရင် လောက လူသားတွေဟာ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ရုန်းကန်နေကြရတယ်ဆိုတာ အင်မတန်ထင်ရှားတယ်။ စီးပွားရေးနဲ့ ရုန်းကန်နေကြရတယ်, လူမှုရေးနဲ့ ရုန်းကန်နေကြတယ်, ပညာရေးနဲ့ ရုန်းကန်နေကြရတယ်, နိုင်ငံရေးကိစ္စတွေနဲ့ ရုန်းကန်နေကြရတယ်။ ထိုရုန်းကန်နေရတဲ့အခါမှာ အဆင်ပြေတဲ့အခါရှိသလို အဆင်မပြေတဲ့အခါလည်းရှိတယ်။ အမြဲတမ်းအဆင်ပြေနေတယ်လို့ မရှိနိုင်ဘူး။ အခြေအနေအရပ်ရပ်ကိုထောက်ထားပြီး အဆင်မပြေတဲ့အခါ လူတွေမှာ စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်တွေကို ခံစားကြရတယ်။ အဲဒီ စိတ်ဖိစီးတဲ့ဒဏ်တွေကိုပဲ ပါဠိစာပေမှာ **"သောက, ဒေါမနဿ"** လို့ ဒီလိုဟောတာ။

www.dhammadownload.com

"သောက" ဆိုတာ ကိုယ်မဖြစ်ချင်တာတစ်ခုခု ဖြစ်လာတော့မယ်ဆိုရင် ကြိုတင်ပြီး စိတ်ထဲမှာ မငြိမ်မသက်ဖြစ်ပြီး ပူတဲ့သဘော။ မဖြစ်ချင်တာတွေ ဖြစ်တော့မယ်ဆိုရင် စိုးရိမ်စိတ်တွေပေါ်လာတာ၊ ဒါကို 'သောက'လို့ခေါ်တယ်(သို့မဟုတ်) မဖြစ်ချင်တာတွေ ဖြစ်သွားပြီဆိုရင်လည်း သောကဆိုတာ ပေါ်လာတယ်။

"ဒေါမနဿ" ဆိုတာကတော့ စိတ်ထဲမှာ အလိုမကျဖြစ်လာတာ၊ မိမိစိတ်တိုင်းကျမဖြစ်ဘူး, အလိုမကျဖြစ်လာတယ်ဆိုရင် ခံစားမှုတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီခံစားမှုကို ဒေါမနဿ စိတ်ဆင်းရဲမှုလို့ပြောတာ။

အဲဒီ သောကတို့ ဒေါမနဿတို့ ဆိုတာတွေက လူတွေရဲ့စိတ်ထဲမှာ ထင်ရှားပေါ်လာတတ်ပြီး လူမျိုးမရွေး ဘာသာမရွေး ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းမှာလိုလိုဖြစ်တယ်။ အဲဒီသောကဆိုတာ ဘာကြောင့်ဖြစ်သလဲ, ဒေါမနဿဆိုတာ ဘာကြောင့်ဖြစ်တာလဲ? အကြောင်းတရားကို မရှာနိုင်ဘူး၊ ထိုအကြောင်းတရားကို မဖယ်ရှားနိုင်ဘူးဆိုရင် ဒီ'သောက'ဟာ ဆက်ပြီးလာနေမှာပဲ၊ ဒေါမနဿ ဆိုတာလည်း ဆက်ပြီးဖြစ်နေမှာပဲ၊ ဘယ်အရာပဲဖြစ်ဖြစ် ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ အကြောင်းတရားတွေကို မှီပြီးဖြစ်ရတာ။ ဒါကြောင့် အကြောင်းတရားတွေကိုသိဖို့ရာ အင်မတန်မှအရေးကြီးတယ်။

လောကလူသားတွေဟာ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ အကြောင်းတရား အစစ်အမှန်ကို မသိတဲ့အတွက် သောက ပြေပျောက်ရာ ပြေပျောက်ကြောင်း၊ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေ ပြေပျောက်ရာ ပြေပျောက်ကြောင်းဆိုပြီး မမှန်ကန်တဲ့နည်းမျိုးစုံကို အသုံးပြုကြတယ်ပေါ့။

နည်းမျိုးစုံ သုံးကြသော်လည်း

အဲဒီနည်းမျိုးစုံတွေထဲမှာ တချို့ကလည်း လုံးဝမမှေပစ်ဖို့ ကြိုးစားကြတယ်။ ကြိုးစားတဲ့အခါမှာ အကူအညီတွေအသုံးပြုပြီး ကြိုးစားတယ်။ ဘာတွေကူညီတုန်းဆိုတော့ မူးယစ်ဆေးဝါးအကူအညီနဲ့လည်း သောကကို ဖြေဖျောက်ကြတယ်ပေါ့။ နောက် တခြားနည်းတွေသုံးပြီးတော့လည်း ဖြေဖျောက်ကြတယ်။ တကယ်ကတော့ ဒါဟာ ပြေပျောက်သွားတာ မဟုတ်ဘူး။ အကြောင်းတရားက ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ရှိနေသည့်အတွက် ခေတ္တခဏ စိတ်ထဲမှာပေါ့ပါးသွားသလို ဖြစ်ပေမယ့် ဒုက္ခတစ်ခု ပြဿနာတစ်ခု ထပ်တိုးလာတတ်တယ်။ အဲဒါမျိုးဟာ အဖြေမဟုတ်ဘူး။

www.dhammadownload.com

ဘုရားပေးသော နည်းကသာလျှင်

မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ တရားကတော့ ဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ "နောက်ထပ် ပြဿနာတစ်ခု ထပ်မတက်ဘဲ လက်ရှိအနေအထားတစ်ခုကို မှန်မှန်ကန်ကန် အသိဉာဏ်နဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်ပြီး အမှန်သိပြီး Stress လို့ခေါ်တဲ့ ဒီစိတ်ရဲ့ဖိစီးမှုတွေကို လျော့ချနိုင်တဲ့နည်းစနစ်" ဖြစ်တယ်။

ကမ္ဘာမှာ ကြီးပွားတိုးတက်ပြီး အဆင်ပြေနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ စိတ်ဖိစီးမှုတွေရှိတာပဲ။ အဆင်မပြေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာလဲ stress ကရှိတာပဲ။ ဒီဖိစီးမှုတွေက လူတွေရဲ့စိတ်ကို အမြဲတမ်းလွှမ်းမိုးနေတယ်။ ဒီကနေ့ခေတ်မှာ ပိုပြီးထင်ရှားတယ်ပေါ့။ အားလုံးဟာ ယှဉ်ပြိုင်ပြီး ပြေးလွှားနေကြရတယ်။ ဟို- တိုးတက်တယ်ဆိုတဲ့ နိုင်ငံတွေမှာ ပိုပြီးတော့ stress တွေများတယ်။

ဒီ stress တွေကို လျော့ချဖို့ နည်းစနစ်တွေထဲမှာ တခြားနည်းက ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သော်လည်းပဲ ထိုလျော့ချမှုဟာ အစဉ်ထာဝရ ငြိမ်းချမ်းသွားတဲ့အဆင့်ကို ရောက်နိုင်ဖို့ကတော့ အင်မတန်မှခဲယဉ်းတယ်။ မြတ်စွာဘုရားဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ နည်းစနစ်ကသာလျှင် အစဉ်ထာဝရ လျော့ချနိုင်တဲ့ နည်းစနစ်မျိုးဆိုတာ သေချာတယ်။

MBSR

ဘုန်းကြီးတို့ မနှစ်က ကိုရီးယားနိုင်ငံ အဘိဓမ္မာသင်တန်း သွားပို့ချတဲ့အခါမှာ Dongkuk University က ပါမောက္ခတွေ၊ တခြား University က ပါမောက္ခတွေ၊ ကထိကတွေလာပြီး သင်တန်းတက်ကြတယ်။ **အဘိဓမ္မာ**ဆိုတာ ဘဝနဲ့အနီးစပ်ဆုံးပဲ။ ကိုယ့်သန္တာန်မှာဖြစ်နေတဲ့ သဘာဝတရားတွေကို လေ့လာတဲ့ပညာရပ်တစ်ခုပေါ့။ အဲဒီမှာ သင်တန်းစီမံဆောင်ရွက်တဲ့ ထေရဝါဒ ကိုရီးယားရဟန်းတော်က ဘုန်းကြီးနဲ့တွေ့ဖို့ သင်တန်းပြီးတဲ့အချိန် တစ်နေ့ (၅)ဦး စီစဉ်ပေးတယ်။ မေးချင်တာလေးမေးဖို့ဆိုပြီး သင်တန်းပြီးတဲ့အချိန်ပိုင်းလေးမှာ လာလာပြီးတွေ့ကြတယ်။

တက္ကသိုလ်က ပါမောက္ခ ဆရာ ဆရာမတွေက သူတို့ကိုယ်သူတို့ ပါမောက္ခပါကထိကပါဆိုပြီး မိတ်ဆက်ကြတယ်။ ဘုန်ကြီးက မေးကြည့်တယ်။ "တက္ကသိုလ်မှာ ဘာပညာရပ်ကို ပို့ချသလဲ" ဆိုတော့ တစ်ဦးကဖြေတယ်။ သူပို့ချတဲ့ဘာသာရပ်က

www.dhammadownload.com

MBSR တဲ့။ MBSR ဆိုတာ ဘာပြောတာလဲလို့ မေးလိုက်တော့ Mindfulness Based Stress Reduction တဲ့။ "သတိတရားကိုအခြေခံထားပြီးတော့ စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့ချခြင်း" လို့ဆိုတဲ့ ဘာသာရပ်တဲ့။ "အဲဒီဘာသာရပ်က ဘယ်ကလာတုန်း" လို့မေးတော့ "အမေရိကန်ကလာပြီး သူတို့ဆီမှာပို့ချတာ" တဲ့။

အဲဒီပညာရပ်က တကယ်တမ်းကြည့်လိုက်တဲ့အခါ မြန်မာနိုင်ငံကသွားတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်နည်းစနစ်တစ်ခုပဲ။ အဲဒီသတိပဋ္ဌာန်နည်းကိုအသုံးပြုပြီး Mindfulness ဆိုတဲ့ သတိကိုအခြေခံထားပြီး လူတွေရဲ့သန္တာန်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို လျော့ချတယ်။ ဒီနည်းစနစ်ကို သူတို့က ပညာရပ်တစ်ခုအနေနဲ့ တက္ကသိုလ်မှာ သင်နေကြတယ်။ ဘုရားဟောတဲ့ တရားကိုပဲ လိုအပ်ချက်တွေနဲ့အညီ တီထွင်ပြီး သင်ကြားနေကြတာ။ သင်ကြားနေပုံ အသေးစိတ်ကိုတော့ မမေးခဲ့ဘူး။

မြန်မာနှင့်ကမ္ဘာ

အဲဒီတော့ မြန်မာနိုင်ငံမှာ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားထားတဲ့ တရားမမှတွေ ထွန်းကားနေလို့ ထိုထို ကမ္မဋ္ဌာန်းရိပ်သာတွေမှာ ဒီနည်းစနစ်တွေကို ဟောပြောပြီး လက်တွေ့လည်း ကျင့်သုံးနေကြတယ်ပေါ့။ ကမ္ဘာမှာလည်း ဒီကနေ့ခေတ်မှာ ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာ ဟောကြားတဲ့ meditation ဆိုတဲ့ နည်းစနစ်ကို ကျန်းမာရေးအတွက်, စိတ်ဖိစီးမှု လျော့ချရေးအတွက် အသုံးပြုနေကြတာကို သိရတယ်။ အဲဒီတော့ မြတ်စွာ ဘုရားကိုယ်တိုင်က ဒီမှာ"သတိမကွာ အသိပညာဖြင့်နေထိုင်ခြင်း"ဆိုတဲ့ နည်းစနစ်ကို ဟောကြားတော်မူခဲ့တယ်။

အများပြောနှင့် ဘုရားဟော

သို့သော် ဒီနေရာမှာ "သတိမကွာ အသိပညာဖြင့်နေခြင်း" ဆိုတာကို အဆင့်ဆင့်ပြောလို့ရတယ်။ သာမန်လူမှုကိစ္စ ဆောက်ရွက်နေကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက လည်း သူလုပ်ငန်းပေါ်မှာသူ "အမြဲတမ်း သတိရှိတယ်, အသိပညာဖြင့်နေတယ်" လို့ပြောတာပဲ၊ အဲ့ဒါမျိုးကို ဆိုလိုတာလား?။

လူတွေက "သတိ-အသိ" ဆိုပြီး ပြောနေကြတယ်လေ။ သတိရှိတယ်, အသိရှိတယ်၊ အဲဒီအားလုံးဟာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ သွန်သင်ချက်နဲ့ ကိုက်ညီသလား၊

www.dhammadownload.com

အခြေခံအားဖြင့် အဲဒါကို ဆိုလိုတာလား? ဒီစကားလုံးနဲ့ ပတ်သက်လာရင် သာမန်အားဖြင့်ကြည့်မယ်ဆိုရင် အသွင်သဏ္ဌာန်က တူနေသော်လည်း အနှစ်သာရပိုင်းမှာ အလွန်ကွာခြားနိုင်တယ်။

မြတ်စွာဘုရား ဆိုလိုတဲ့ "သတိမကွာ အသိပညာဖြင့်နေခြင်း" ဆိုတာ ဘယ်ပုံနေတာလဲ? ဘုရားကိုယ်တိုင်က ဒီသုတ္တန်မှာ ရှင်းပြထားတယ်။ ဒီတော့ "သာမန်သတိမကွာအသိပညာနဲ့နေတာမျိုး"ကို ဆိုလိုတာမဟုတ်ဘူး။ တကယ့်ကို ရင်တွင်းမှာဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ သောကတို့, ဒေါမနဿ တို့ဆိုတဲ့ စိတ်နှလုံးရဲ့ ပူလောင်မှုတွေကို လွန်မြောက်သွားဖို့, အဲဒါတွေ ချုပ်ငြိမ်းပြီးတော့ ငြိမ်းချမ်းသာယာတဲ့ဘဝမှာ ရပ်တည်နိုင်ဖို့ ဘယ်လို သတိမကွာနေရမှာလဲ၊ ဘယ်လို အသိပညာနဲ့နေရမှာလဲ? ဒါကို အတိအကျသိဖို့ လိုတယ်ပေါ့နော်။ "သာမန် လူပြောသူပြောပြောတဲ့ သတိမကွာလား, သာမန်ပြောကြတဲ့ အသိပညာနဲ့နေတာကို ဆိုလိုတာလား" လို့ဆိုတာကို အတိအကျသိဖို့ လိုတယ်ပေါ့နော်။ "သာမန် လူပြောသူပြောပြောတဲ့ သတိနဲ့နေတာကို ဆိုလိုတာမဟုတ်ဘူး၊ သာမန်ပြောကြတဲ့ အသိပညာနဲ့နေတာကို ဆိုလိုတာမဟုတ်ဘူး"။ မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တိုင်က ဒီနည်းစနစ်တွေကို သုတ္တန်နှစ်ခုမှာ ဟောပေးထားတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံမှာ ထင်ရှားပြီး လူသိများတဲ့ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာလည်းပဲ ဒီနည်းစနစ်ကို ပေးထားတာရှိတယ်။ ဒီနည်းစနစ်ဟာ သာမန်အားဖြင့်ကြည့်မယ်ဆိုရင် အချို့အချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက "ဒါ ဘာသာရေးလုပ်ငန်းပဲ" လို့ ထင်ကောင်းထင်လိမ့်မယ်။ "လူမှုရေးနဲ့မဆိုင်ဘူး, စီးပွားရေးနဲ့မဆိုင်ဘူး, ဘာသာရေး၊ ပညာရေးနဲ့ မဆိုင်ဘူး, နိုင်ငံရေးနဲ့ မဆိုင်ဘူး၊ ဒါ ဘာသာရေးအလုပ်"လို့ ဒီလိုမြင်ကောင်းမြင်လိမ့်မယ်။

ဘာသာရေးအလုပ်သက်သက် မဟုတ်

သို့သော် မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားထားတဲ့ နည်းစနစ်တွေဟာ ဘာသာရေးသက်သက်လည်း မဟုတ်ဘူး၊ ပညာရေး သက်သက်လည်း မဟုတ်ဘူး၊ လူမှုရေးသက်သက်လည်း မဟုတ်ဘူး။ ဘဝတစ်ခုလုံးရဲ့ အရေးအတွက် ဟောထားတာ။ ဘဝရထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ဒီနည်းစနစ်ကို ကျင့်သုံးနေထိုင်ကြရမှာဖြစ်တယ်။ ဗုဒ္ဓ

www.dhammadownload.com

ဘာသာဝင်ဖြစ်စေ, ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်မဟုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်စေ ဒီနည်းစနစ်အတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးရင် အကျိုးတရားကို ရမှာပဲ။

တရားကို ကျင့်သုံးတယ်ဆိုတာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ဖြစ်မှ ကျင့်သုံးရတာ မဟုတ်ဘူး။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်မဟုတ်လည်း ကျင့်သုံးလို့ရတယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် တရားဆိုတာ The law of nature ပဲ၊ သဘာဝပဲ၊ လမ်းကြောင်းနဲ့အလားသဏ္ဌာန်တူတယ်။ လမ်းကြောင်းဆိုတာ လူတိုင်းလျှောက်လို့ရတယ်။ ဥပမာ-ရွှေတိဂုံဘုရားကို ဦးတည်ထားတဲ့လမ်းကြီး ဆိုကြပါစို့။ အဲဒီလမ်းကြောင်းပေါ် လျှောက်သွားလို့ရှိရင် ရွှေတိဂုံဘုရား ရောက်ချင်တဲ့သူရော, မရောက်ချင်တဲ့သူရော ရောက်သွားမှာသေချာတယ်။ ဒီလမ်းကြောင်းပေါ် လျှောက်မယ်ဆိုရင် ရောက်တာချည်းပဲ၊ မရောက်တဲ့သူမရှိဘူး။

အဲဒါမျိုးလိုပဲ **မြတ်စွာဘုရားဟောကြားတဲ့တရားဓမ္မဟာ လူတိုင်းနဲ့သက်ဆိုင်တဲ့တရားဖြစ်တယ်။** ဘာသာရေးအလုပ်သက်သက် မဟုတ်ဘူး၊ နေ့စဉ်ဘဝမှာ လိုအပ်ချက်တွေရှိတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ လိုအပ်ချက်ရှိတာတုန်းဆိုတော့ ဘုန်းကြီးတို့ တစ်တွေမှာ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ သောကနဲ့နေကြရတယ်, စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေနဲ့ ကြုံတွေ့ကြရတယ်။ အေး- "တပည့်တော်တို့ကတော့ အဆင်ပြေနေလို့ ဘာသောကမှမရှိဘူး" လို့ ဒီလိုပြောကောင်းပြောကြလိမ့်မယ်။ "မရှိဘူး"လို့ ပြောလို့မရဘူး။ မကြုံသေးတာပဲရှိလိမ့်မယ်နော်။ သောကမရှိတဲ့လူဆိုတာမရှိဘူး။ သောကဟာ ရှိနေကြတာပေါ့။

သာမန်ပုထုဇဉ် မှန်သမျှမှာ သောကတို့ ဒေါမနဿတို့ ဆိုတာတွေဟာ စိတ်ရဲ့ဖိစီးမှုအနေနဲ့ ရှိနေကြတယ်။ အဲဒီရှိနေတာတွေကို မဖယ်ထုတ်နိုင်လို့ရှိရင် ငြိမ်းချမ်းတဲ့ဘဝ "ချမ်းမြေ့သာယာတဲ့ဘဝ"လို့ ဘယ်လိုစကားလုံးလှလှသုံးထားထား ဘယ်သူမှ ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်း နေနိုင်မယ်မဟုတ်ပါဘူး။

ဒါကြောင့်မို့ ဒီလို ချမ်းမြေ့သာယာတဲ့ဘဝ, အေးချမ်းသာယာတဲ့ဘဝမှာ နေဖို့ရာအတွက် လိုအပ်ချက်တွေကဘာတွေလဲ? တချို့က "ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ ကြွယ်ဝချမ်းသာရင် ချမ်းမြေ့သာယာတဲ့ဘဝမှာ နေနိုင်မယ်" လို့ တွက်ကောင်းတွက်မယ်။ "ဝင်ငွေကောင်းတဲ့ အလုပ်အကိုင်တွေရှိထားရင်လည်း ချမ်းမြေ့သာယာတဲ့ဘဝမှာ နေရမယ်" လို့ ထင်ကောင်းထင်လိမ့်မယ်။ "အဆင်ပြေနေတဲ့ လူမှုရေးဘဝမှာ နေရလို့ရှိရင်လည်း ချမ်းမြေ့သာယာတဲ့ဘဝမှာနေရမယ်" လို့ ထင်ကောင်းထင်လိမ့်မယ်။

တကယ်တော့ လောကအရေးတွေ မည်မျှပဲအဆင်ပြေနေနေ စစ်မှန်တဲ့နည်းစနစ်တစ်ခုမရှိဘဲနဲ့ သောကကင်းတဲ့ဘဝ, ဒေါမနဿ ကင်းတဲ့ဘဝ, ချမ်းမြေ့

www.dhammadownload.com

သာယာတဲ့ဘဝမှာ နေရဖို့ဆိုတာ အင်မတန်မှပဲ ခဲယဉ်းပါလိမ့်မယ်။ ချမ်းမြေ့တဲ့ ဘဝကို နေနိုင်မှာမဟုတ်ပါဘူး။

ချမ်းမြေ့သာယာတဲ့ဘဝကိုနေချင်ရင် အခု မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ "သတိ မကွာ အသိပညာဖြင့်နေခြင်း" ဆိုတဲ့ ဒီစနစ်ကို လိုက်နာကျင့်သုံးကြရမယ်။ ဒီလို ဆိုရင်တော့ ချမ်းမြေ့ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းတဲ့ဘဝမှာ နေနိုင်မှာဖြစ်တယ်။

ဘယ်လိုအခက်အခဲ, ဘယ်လိုပြဿနာနဲ့ပဲကြုံကြုံ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှုဟာ အင်မတန်မှ အရေးပါတယ်။ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှုမရှိရင် ခုနပြောတဲ့ မိမိမလိုလား အပ်တဲ့ အခြေအနေတစ်ခုခုနဲ့ ရင်ဆိုင်လိုက်ပြီဆိုတာနဲ့တပြိုင်နက် လူ့ရဲ့ စိတ်နှလုံး ဟာ တုန်လှုပ်ခြောက်ခြားပြီး ငြိမ်းချမ်းသာယာမှုတွေ အားလုံးဟာ ဆုံးရှုံးသွားနိုင် တယ်။

ဒီလို ဆုံးရှုံးမသွားရအောင် မြတ်စွာဘုရားက နေနည်းထိုင်နည်းကို ယခုလို ဟောတော်မူထားတာ။ **"သတော ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဝိဟရေယျ သမ္မဇာနော"** - "သတိမကွာ အသိပညာဖြင့်နေပါ" **"အယံ ဝေါ အမှာကံ အနုသာသနီ"** ဒါဟာ ငါဘုရား၏ ဆုံးမသွန်သင်ချက်ပဲဖြစ်တယ်" တဲ့။

ယခုလို မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့နေရာမှာ **"သတိမကွာ"** ဆိုတာ ဘယ်မှာ သတိမကွာရမှာလဲ?။ **"အသိပညာ"** ဆိုတာ ဘယ်လိုအသိပညာမျိုးလဲ? ဆိုတာ define လုပ်ဖို့ လိုအပ်တယ်ပေါ့။ နို့မို့ဆိုရင် လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ ထင်ကြမယ်၊ အိမ် မှာပဲ အလုပ်လုပ်တာဖြစ်စေ၊ ရုံးမှာပဲ အလုပ်လုပ်တာဖြစ်စေ၊ တက္ကသိုလ်မှာပဲ အလုပ် လုပ်တာဖြစ်စေ ကိုယ်လုပ်ရမယ့် အလုပ်တစ်ခုပေါ်မှာ သတိရှိနေတယ်။ ဒါကိုပဲ "သတိမကွာ"လို့ ဆိုလိုတာလား။ အသိပညာဆိုတာ တို့တတ်ထားတဲ့ အသိပညာနဲ့ နေတယ်။ ဒါ "အသိပညာနဲ့နေတယ်" လို့ ဆိုလိုတာလားလို့ ထင်မြင်ယူဆမိကြ လိမ့်မယ်။

မြတ်စွာဘုရားမိန့်ကြားချက်နဲ့ စကားလုံးချင်းတူပေမယ့်လို့ အနှစ်သာရချင်း မတူတာကို ဒီနေရာမှာ ခွဲခြားပြီးတော့ပြထားတယ်။

'သတိ' ဟူသည်

အဲဒီတော့ ဘဝမှာ ခုနပြောတဲ့ နှလုံးထဲကပူလောင်မှုတွေကင်းပြီး အေးငြိမ်း တဲ့ဘဝကို နေချင်ရင် သတိတရားနဲ့နေရမယ်။ **သတိ** ဆိုတာ မြန်မာလူမျိုးတွေအဖို့

www.dhammadownload.com

မှာ အင်မတန်မှ ရင်းနှီးနေတဲ့ စကားလုံးတစ်လုံးဖြစ်တယ်။ သို့သော် သတိဆိုတဲ့ စကားလုံးဟာ မြန်မာစကားလုံးမဟုတ်ဘူး၊ ပါဠိစကားလုံးဖြစ်တယ်။ သတိဆိုတာ အာရုံတစ်ခုကို ရယူပေးနေတဲ့ သဘောလေးကိုပြောတာ။ အင်္ဂလိပ်လို ပြန်တဲ့အခါ မှာ သတိကို mindfulness လို့ ပြန်လေ့ရှိကြတယ်။ အဲဒီ mindfulness လို့ ပြန်တာကတော့ ပစ္စုပ္ပန်အာရုံပေါ်မှာ mindful ဖြစ်တာကို အဓိကထားပြီးပြောတဲ့သဘောပဲ။ အာရုံတစ်ခုက ပစ္စုပ္ပန်မဟုတ်ဘူး, လွန်မြောက်ခဲ့ပြီ၊ ဥပမာ- လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်က, ဟိုးလွန်ခဲ့တဲ့ ကိုးနှစ်၊ ဆယ်နှစ်က အကြောင်းအရာတွေကျတော့ ဒီသတိကို memory လို့ပြန်ရမှာပဲ၊ အမှတ်ရနေတာကိုပြောတာ။

ဒီတော့ **သတိဆိုတာ အဓိပ္ပာယ်နှစ်မျိုးရှိတယ်။** မှတ်မိတာရယ်, စိတ်အားစိုက်ထားတာရယ် ဒီနှစ်ခု။ အမှတ်ရတာ, မှတ်မိတာကလည်း သတိပဲ။ မှတ်မိတာက ဘယ်အရာနဲ့ တွဲဖက်လာတုန်းဆိုရင် အမှတ်သညာနဲ့တွဲဖက်လာတယ်။ အမှတ်သညာဆိုတာ အာရုံနဲ့တွေ့တဲ့အချိန်မှာ စိတ်ကမှတ်သားလိုက်တာ noting system ပေါ့။ စိတ်က မှတ်သားလိုက်တဲ့အတိုင်း နောက်တခါ ဒါမျိုးတွေ့ရင် ဒါပဲ ဆိုတာကိုသိတာ။ ဒါက သညာရဲ့အလုပ်ပဲ။ သတိကျတော့ အဲဒီအာရုံကို ရယူပေးတာ။ ဒါကြောင့် အာရုံကိုရယူပေးတာက သတိ, မှတ်မိတာကသညာလို့ ဒီလို နှစ်ခုပြောလို့ရတာပေါ့။

ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် မျက်စိက မြင်နေရတဲ့အာရုံ, ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် နားကကြားနေရတဲ့အာရုံ စတဲ့ အဲဒီအာရုံတွေကို သိတာကျတော့ mindfulness လို့ခေါ်တယ်။ စိတ်အားကုန်စိုက်ထားတယ်, စိတ်အားကုန် ပို့လွှတ်ပြီးထားတယ်။ အဲဒီ mindfulness လို့ဆိုတဲ့သတိဟာ အင်မတန်မှအရေးကြီးတဲ့ သတိပဲ။ ဒါကြောင့် သတိနဲ့ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် အတိတ်က အာရုံတစ်ခုကို မှတ်မိတာရယ်, ပစ္စုပ္ပန်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေဆဲအာရုံကို ရယူပေးတာရယ်ဆိုပြီး အဲဒီလို သတိရဲ့ဆောင်ရွက်မှု နှစ်ခုရှိတယ်။

သတိမကွာနေခြင်း

အဲဒီထဲမယ် မြတ်စွာဘုရား ဆိုလိုတဲ့ "သတိမကွာ" ဆိုတဲ့ သတိကတော့ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် ကိုယ်ဘာလုပ်နေတယ်ဆိုတဲ့အပေါ်မှာ ကိုယ့်ရဲ့ action ပေါ်မှာ mindful ဖြစ်တဲ့ သတိကိုပြောတာ။ ဘာပဲလုပ်နေလုပ်နေ လုပ်နေတဲ့အပေါ်မှာ

www.dhammadownload.com

သတိရှိဖို့ပြောတာ။ ဒီ ပစ္စုပ္ပန်ကျတဲ့ အားစိုက်မှုသတိကမှ စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုကို ပေးစွမ်းနိုင်တယ်။

သတိရှိဖို့ဆိုတဲ့နေရာမှာ ဘယ်နေရာမှာ သတိရှိရမလဲ? ခုနက စိတ်ရဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရယူချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဘယ်လိုလေ့ကျင့်ရမလဲ? ဆိုတာကို **မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်**မှာ မြတ်စွာဘုရားက အာရုံလေးမျိုး ပေးထားတာရှိတယ်။

နံပါတ်တစ်က **ကာယ body** ပေါ့။ မိမိရဲ့ ကာယပေါ်မှာ mindful လုပ်တာပေါ့။

နောက်တစ်ခုက လူတွေမှာ **ခံစားမှု** ဆိုတာရှိတယ်။ ခံစားမှုဆိုတာ ကောင်းတဲ့အာရုံနဲ့တွေ့ရင် ဝမ်းသာတယ်ဆိုတဲ့ ခံစားမှု, မကောင်းတဲ့အာရုံနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ စိတ်ပျက်ဝမ်းနည်းတယ်ဆိုတဲ့ ခံစားမှု, ကောင်း မကောင်း အလယ်အလတ်ရှိတဲ့ အာရုံမှာ မထင်ရှားတဲ့ခံစားမှုလို့ဆိုပြီး အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် လူတွေရဲ့စိတ်ခံစားမှုက (၃)မျိုးရှိတယ်။ ဒီ ခံစားမှုဆိုတာလည်း လူတွေအဖို့မှာ အင်မတန်မှအရေးကြီးတဲ့ အရာတစ်ခုပဲ။ အဲဒီ ခံစားမှုပေါ်မှာလည်းပဲ mindful ဖြစ်ဖို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတယ်။

နောက်တစ်ခုကတော့ လူတွေရဲ့သန္တာန်မှာဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ **စိတ်အခြေအနေ** ပေါ်မှာလည်းပဲ mindful ဖြစ်ဖို့။ သာမန်အားဖြင့် ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ်သိတယ်လို့ ထင်ကောင်းထင်မယ်။ သို့သော် ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ်မသိတာက ပိုများပါတယ်။ သိရမှာက ဘာလဲဆိုရင် "လိုချင်တပ်မက်မှုဆိုတဲ့ လောဘတွေ ငါ့စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာသလား၊ မုန်းတီးတဲ့ ဒေါသတွေ ငါ့စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာသလား၊ အမှန်မသိတဲ့ တွေဝေမှု မောဟတွေ ငါ့စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာသလား" လို့ ကိုယ့်စိတ်ကလေးရဲ့ အနေအထားတစ်ခုကိုဆင်ခြင်သုံးသပ်ရမယ်။ ဒီလို ကိုယ့်စိတ်ကိုလည်းကိုယ်လေ့လာအကဲခတ်နေရမယ်လို့ ဆိုတာဟာလည်း သတိထားစရာတစ်ခုပါပဲ။

နောက်တစ်ခုကတော့ မြတ်စွာဘုရားက general point အနေနဲ့ ဓမ္မာနုပဿနာ ဆိုတာကိုပေးလိုက်တာ။ **ဓမ္မ**ဆိုတာ အားလုံးကိုရည်ညွှန်းပြီးပေးလိုက်တဲ့ အမည်နာမတစ်ခုပဲ။ ဥပမာပြောမယ်ဆိုရင် လူတွေရဲ့စိတ်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်တဲ့ နီဝရဏတရား(၅)ပါး ဆိုတာရှိတယ်။

(၁) **ကာမစ္ဆန္ဒနီဝရဏ**– နှစ်သက်စရာ အာရုံပေါ်မှာ နှစ်သက်တွယ်တာတဲ့ စိတ်ဆန္ဒ- desire for sensual pleasure၊ အာရုံတွေပေါ်မှာ ခံစားလိုတဲ့စိတ်ဆန္ဒ။

www.dhammadownload.com

အဲဒီအာရုံပေါ်မှာ ခံစားလိုတဲ့စိတ်ဆန္ဒဟာ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ရှိသလား မရှိဘူးလား, ဖြစ်သလား မဖြစ်ဘူးလား သတိထားရမယ်လို့ပြောတာ။

နံပါတ်(၂)က စိတ်ထဲမှာ အလိုမကျဖြစ်တတ်တာတွေရှိတယ်။ **ဗျာပါဒ နီဝရဏ–** မုန်းတီးမှု အလိုမကျမှု၊ အဲဒါတွေရော ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်သလား မဖြစ်ဘူးလား ဆင်ခြင်စဉ်းစားတာ။

နောက် နံပါတ်(၃)က ကောင်းတာလုပ်တဲ့အခါ ပညာရေးကိစ္စပဲဖြစ်ဖြစ်, ဘာသာရပ်တစ်ခုခု လေ့လာနေတာပဲဖြစ်ဖြစ် စိတ်အားတွေ လျော့ကျသွားစေတဲ့ **ထိန,မိဒ္ဓနီဝရဏ**၊ အဲဒီမှာ **ထိန** ဆိုတာ ဆောင်ရွက်ချင်တဲ့စိတ် လျော့ကျသွားတာ။ တစ်နည်းအားဖြင့်ပြောမယ်ဆိုရင် tiredness of mind - စိတ်ရဲ့နွမ်းနယ်မှုဖြစ်သွားတဲ့ သဘော။ **မိဒ္ဓ** ဆိုတာကတော့ tiredness of body သို့မဟုတ် စေတသိက်တရား တွေရဲ့ ထိုင်းမှိုင်းသွားမှု။

ထိန နဲ့ **မိဒ္ဓ** က ယှဉ်တွဲလာပေမယ့်လို့ **ထိန**ဆိုတဲ့သဘောတရားက ဆက်ပြီး တော့ မလိုက်ချင်ဘူး, စိတ်တွေတွန့်ဆုတ်လာတယ်။ **မိဒ္ဓ** က ထိုတွန့်ဆုတ်မှု လွန်ကဲ လာလို့ရှိရင် ခန္ဓာကိုယ်ပါ ငိုက်မျဉ်းလာစေတယ်၊ ဒီသဘောကိုဆိုလိုတာပေါ့နော်။ စာပေကျမ်းဂန်တွေမှာကတော့ ဒီ **ထိန** နဲ့ **မိဒ္ဓ** ဟာ စိတ်နဲ့စေတသိက်နှစ်ခုအနက် စိတ်ရဲ့ လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းမရှိတဲ့သဘောကို **ထိန**၊ စေတသိက်တို့ရဲ့ လုပ်ဆောင် နိုင်စွမ်းမရှိတဲ့ သဘောကို **မိဒ္ဓ** လို့ ဒီလိုဟောတယ်။ သို့သော် တစ်ခါတစ်ရံ **မိဒ္ဓ** ဟာ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်နဲ့လည်း ပတ်သက်ဖြစ်တာရှိတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှု ကြောင့် လူတွေဟာ ငိုက်မျဉ်းလာတတ်တယ်။

အဲဒီ စိတ်ဝင်စားမှု လျော့ကျလာတဲ့ သဘောတရားဟာလည်း အောင်မြင်မှု အတွက် အနှောင့်အယှက်တစ်ခုအနေနဲ့ တို့စိတ်ထဲမှာ ရှိနေသလား, မရှိဘူးလား, စိတ်အားတက်ကြွမှုတွေ ကုန်ဆုံးနေသလား ဆိုတာကိုလည်း သိရှိဖို့လိုတယ်တဲ့။

နောက်တစ်ခုက(၄) **ဥဒ္ဓစ္စ,ကုက္ကုစ္စနီဝရဏ** – စိတ်ကလေးဟာ ငြိမ်အောင် ထားလို့မရဘူး, ပျံ့လွင့်နေတယ်၊ ဒါက **ဥဒ္ဓစ္စ**။ အဲဒါ ကိစ္စတစ်ခုကို လုပ်မိတာတို့, မလုပ်မိတာတို့အပေါ်မှာ နောင်တရနေတယ်, စိတ်ထဲမှာ ပူပန်နေတယ်၊ ဒါက **ကုက္ကုစ္စ**။ အဲဒါမျိုးကော ရှိသလား မရှိဘူးလား။ အလုပ်တစ်ခုလုပ်လို့ မအောင်မြင်တဲ့ အပေါ်မှာရော စိတ်ဟာ မကျေမနပ်ဖြစ်နေသလား၊ မဖြစ်ဘူးလား။ ဒီသဘောက

www.dhammadownload.com

လည်း **ကုက္ကုစ္စ** ပဲ။ အဲဒီလိုဖြစ်နေလို့ရှိရင် ဒါ **ဥဒ္ဓစ္စ-ကုက္ကုစ္စ** ဆိုတဲ့ နီဝရဏာ ဖြစ်တယ်လို့ပြောတာနော်။

နောက်တစ်ခုက(၅) ကိုယ်လုပ်နေတဲ့ လုပ်ငန်းတစ်ခုပေါ်မှာ ဟုတ်သလား မဟုတ်ဘူးလားဆိုတဲ့ ဇဝေဇဝါဖြစ်မှု, သံသယဖြစ်မှုက **ဝိစိကိစ္ဆာ**။ ဒီ **ဝိစိကိစ္ဆာ** ဟာလည်း အနှောင့်အယှက်တစ်ခု **ဝိစိကိစ္ဆာ နီဝရဏာ**။

ဒါကြောင့်မို့ ဒီ ဓမ္မာနုပဿနာကျတော့ စိတ်ရဲ့သဘာဝတရားတွေကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်တတ်ဖို့ သိဖို့ သတိထားမိတတ်ဖို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတယ်ပေါ့။

အဲဒီ နီဝရဏာဆိုတဲ့ mental hindrances တွေဟာ ကုသိုလ်စိတ်ရဲ့ အဟန့်အတားတွေပေါ့။ ကုသိုလ်စိတ်တွေဖြစ်ဖို့ရာအတွက် အဟန့်အတား၊ စိတ်ကောင်းနှလုံးကောင်း ဝင်လာဖို့ရာအတွက် အဟန့်အတားတွေမို့ စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးလို့ သတ်မှတ်တယ်။

ဒီသဘာဝတရားတွေ မိမိသန္တာန်မှာ လွှမ်းမိုးလာလို့ရှိရင် ဘာတွေ ဖြစ်လာနိုင်သလဲ? စဉ်းစားဉာဏ်တွေ အားပျော့သွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဒီတရားတွေ မိမိသန္တာန်မှာ ရှိမရှိ အမြဲတမ်း mindful လုပ်ဖို့လိုတယ်လို့ ဆိုလိုတာ။

မြတ်စွာဘုရားက "သတိမကွာနေရမယ်" ဆိုတာ ဘယ်မှာ သတိမကွာ နေရမှာလဲဆိုတော့ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ။ ဥပမာမယ်- ဘုန်းကြီးတို့ တစ်တွေဟာ ကိုယ်ကတော့ ထိုင်နေမယ်, စိတ်ကတစ်နေရာရောက်နေတယ်။ ကိုယ်ကတော့ လှဲလျောင်းနေတယ်, စိတ်က တစ်နေရာရောက်နေတယ်။ ကိုယ်ကတော့ လမ်းလျှောက်နေတယ်, စိတ်က တစ်နေရာရောက်နေတယ်။ စိတ်နဲ့ကိုယ်နဲ့ဟာ အမြဲတမ်း ကွာနေသလိုဖြစ်တယ်။ အံ့ကျမဖြစ်ဘူး။ အံ့ကျမဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့် mindfulness ဖြစ်နေတာလို့ ပြောလို့မရဘူး။

Mindfulness ဆိုတာ ထိုင်နေရင် ထိုင်နေတယ်လို့ သတိရှိနေတာ။ အိပ်နေရင် အိပ်နေတယ်လို့ သတိရှိနေတာ၊ လမ်းလျှောက်နေရင် လမ်းလျှောက်နေတယ်လို့ သတိရှိနေတာ။ အဲဒီသတိရှိနေဖို့ ကိုယ့်ကိုကိုယ် လေ့ကျင့်ပြီး ပေးရမယ်တဲ့။ ဒါက အစပထမ သတိကောင်းအောင်လေ့ကျင့်တဲ့ နည်းစနစ်တွေပဲ။

www.dhammadownload.com

သတိ၏ အထောက်အကူများ

အဲဒီလိုလေ့ကျင့်တဲ့အခါမှာ ဘာတွေလိုအပ်တုန်းဆိုရင် ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုဆိုတာ အထောက်အကူ ပစ္စည်းတစ်ခုအနေနဲ့လိုတယ်။ အထောက်အကူပြုတဲ့ သဘာဝတရားတစ်ခုအနေနဲ့ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ရှိထားရမယ်။ မရှိဘူးဆိုလို့ရှိရင် ဒီ mindfulness ဆိုတာ ဖြစ်မလာနိုင်ဘူးပေါ့။

မိမိစိတ်ကိုအားတင်းပြီး "ငါ့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ် အမူအရာအတိုင်း ငါဟာ စဉ်ဆက်မပြတ် သိနေအောင်ကြိုးစားမယ်" လို့ အားစိုက်ဖို့လိုတယ်။ ဒီလိုကြိုးစားတာကို **သမ္မာဝါယာမ** လို့ခေါ်တာပဲ။

အဲဒီလိုကြိုးပမ်းမှုမျိုးကို မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ **အာတာပီ** လို့သုံးတယ်။ ဒီလိုကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုဟာ စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးတွေကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်လောက်အောင် စွမ်းဆောင်နိုင်တာဖြစ်လို့ ဒါကို **အာတာပီ** လို့ခေါ်တယ်။ ပြင်းထန်တဲ့ လုံ့လဝီရိယ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုရှိရမယ်။

ကြိုးပမ်းအားထုတ်တယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ ဘာလိုသေးတုန်းဆိုလို့ရှိရင် **သမ္မဇည** ဆိုတာလည်း လိုသေးတယ်တဲ့။ အမှန်အကန်သိဖို့လိုတယ်ပေါ့။ ဒါကြောင့် သတိမကွာ နေရမယ်ဆိုတဲ့အချိန်မှာ သတိတစ်ခုတည်းတော့ မဟုတ်ဘူး။ သတိကို ခေါင်းစဉ်တပ်ပြီးတော့ ပြောတာ။

သတိရဲ့အထောက်အကူတွေက ဘာတွေတုန်းဆိုရင် "ဝီရိယက အထောက်အကူပြုတယ်၊ သမာဓိက အထောက်အကူပြုတယ်။ သင်္ပ ဆိုတဲ့ အတွေးတွေက အထောက်အကူပေးတယ်" ဒီလို သတိကိုအထောက်အပံ့ပြုပေးတဲ့ သဘာဝတရားတွေနဲ့ ယှဉ်တွဲပြီးလုပ်ရတယ်။ ဒါ သတိကို အခြေခံပြီး ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေဟာ နေ့စဉ်ဘဝမှာ လေ့ကျင့်ပေးခြင်းဖြစ်တယ်။

အဲဒီလို လေ့ကျင့်ပေးလို့ရှိရင် ကိုယ်လုပ်နေတဲ့အလုပ်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့သတိဟာ အမြဲတမ်းအံဝင်ခွင်ကျ ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ မြတ်စွာဘုရားက သတိထားဖို့ဆိုတာ အကုန်လုံးပဲ၊ ဒီသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ ဟောထားတဲ့ ဒီ အာရုံတွေကို ရယူပေးတာဟာ သတိပဲ။ သတိရဲ့တာဝန်, သတိရဲ့ဆောင်ရွက်မှု, သတိရဲ့ function က အာရုံကို ရယူပေးတာတစ်မျိုးပဲ။ အာရုံကို အမှန်အကန်ဆုံးဖြတ်မှုတို့၊ သဘာဝကိုသိမှုတို့ ဆိုတာကျတော့ သတိရဲ့တာဝန်မဟုတ်ဘူး။ သတိက အဲဒါကိုမလုပ်နိုင်ဘူး။ သတိက အာရုံကို ယူပေးရုံပဲယူပေးနိုင်တယ်။

www.dhammadownload.com

အမှန်အကန်သိဖို့ကျတော့ ပညာကလုပ်တာ။ ပူးပေါင်းပြီးတော့ ဆောင်ရွက်တဲ့ သဘောလေးတစ်ခုပေါ့နော်။ သတိက အာရုံကို ယူမပေးဘူးဆိုရင် ပညာက မလုပ်နိုင်ဘူး။ သတိကယူပေးတဲ့ အာရုံပေါ်မှာ ပညာက အလုပ်လုပ်ရမယ်။ ဒီသဘာဝနှစ်ခုဟာ ယှဉ်တွဲနေတာ။ ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက "သတိမကွာ အသိပညာဖြင့်နေ" လို့ဆိုတာ။

ဥပမာ ဘာနဲ့တူတုန်းဆိုလို့ရှိရင် ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ စာအုပ် ဖတ်ချင်တယ်ဆိုရင် လက်က စာအုပ်ကိုဖွင့်ပေးဖို့လိုအပ်တယ်ပေါ့။ လက်က စာအုပ်ကို ဖွင့်ပေးပြီးမှ မျက်စိက စာအုပ်ကိုကြည့်လို့ရတာ။ လက်ရဲ့အကူအညီ မပါလို့ရှိရင် မျက်စိက ဘာမှမတတ်နိုင်ဘူး။ မျက်စိက စာအုပ်ကိုမဖွင့်နိုင်ဘူး။ အဲဒီတော့ လက်ကနေ စာအုပ်ဖွင့်ပေးတယ်။ မျက်စိကကြည့်တယ်။ ပူးပေါင်းပြီး ဆောင်ရွက်တဲ့ သဘောပေါ့။

သတိနဲ့ပညာကလည်း အဲဒီအတိုင်းပဲ။ သတိက အာရုံကို ရယူပေးတယ်။ သတိရယူပေးတဲ့အာရုံရဲ့သဘာဝကိုသိတာက ပညာ။ ဒါကြောင့်မို့ သတိနဲ့ပညာဟာ တွဲဖက်ပြီးလာရတယ်။

အလုပ်တစ်ခုလုပ်တဲ့အခါမှာ မြတ်စွာဘုရားဆိုလိုတဲ့ "သတိမကွာ" "သတိနဲ့နေရမယ်" ဆိုတာဟာ မိမိခန္ဓာကိုယ် body မှာ သတိစိုက်ထားဖို့၊ မိမိရဲ့ခံစားချက် ဝေဒနာပေါ်မှာ သတိစိုက်ထားဖို့၊ မိမိရဲ့အသိစိတ်ပေါ်မှာ သတိစိုက်ထားဖို့၊ ဓမ္မလို့ဆိုတဲ့ general object ပေါ်မှာ သတိစိုက်ထားဖို့ဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို အာရုံလေးမျိုးပေါ်မှာ သတိကို လေ့ကျင့်ပေးရမယ်။

အသိပညာဖြင့် နေထိုင်ခြင်း

အဲဒီလို သတိကိုလေ့ကျင့်ပေးပြီး မြတ်စွာဘုရားက "အသိပညာဖြင့် နေရမယ်" လို့ ဟောတယ်။ အဲဒီနေရာမှာ အသိပညာကို **သမ္မဇညဲ** လို့သုံးတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ရည်ညွှန်းတဲ့အခါမှာ **သမ္မဇာန** လို့သုံးတယ်။ သို့သော် **'သမ္မဇာန'** ပုဂ္ဂိုလ်ကို ရည်ညွှန်းတာနဲ့ ပညာကိုရည်ညွှန်းတာလို့ နှစ်မျိုးရှိတယ်ပေါ့။

သမ္မဇညဲ ဆိုတာ ဆင်ခြင်တုံတရားလို့ ဘာသာပြန်လို့ရတယ်။ သတိကယူပေးတဲ့ အာရုံပေါ်မှာ ဆင်ခြင်တုံတရားရှိရမယ်။ ဆင်ခြင်တုံတရား ဆိုတဲ့နေရာမယ် စာပေကျမ်းဂန်တွေမှာ **သမ္မဇညဲ** အမျိုးအစားကို ခွဲပြထားတာရှိတယ်။

www.dhammadownload.com

(၁) သပ္ပါယသမ္မဇ္ဇည။ သပ္ပါယသမ္မဇ္ဇည ဆိုတာ သင့်မသင့် ဆင်ခြင်တာ၊ ဥပမာ အစာအာဟာရတစ်ခုပဲကြည့်။ ဒီ အစာအာဟာရက ငါနဲ့သင့်တော်သလား၊ မသင့်တော်ဘူးလား။ ဒီလို ဆင်ခြင်တုံတရား ရှိရမယ်တဲ့။ အဲဒီလို အရာရာမှာ စဉ်းစားဉာဏ်နဲ့ဆင်ခြင်ပြီး ကြည့်တတ်ရမယ်တဲ့။ အဲဒီလို ကိုယ်နဲ့သင့်တော်တာကိုသာ ရွေးချယ်တတ်တာကို 'သပ္ပါယသမ္မဇ္ဇည' လို့ခေါ်တယ်။

(၂) သာတ္ထကသမ္မဇ္ဇည။ ကိုယ့်အတွက် အကျိုးဖြစ်ထွန်းမယ့်ဟာကို ရွေးချယ်တာ။ အကျိုးဖြစ်ထွန်းမယ့်ဟာကို ရွေးချယ်တယ်ဆိုတာ- ဆိုပါစို့ ဒါလုပ်ရင် ကောင်းကျိုးဖြစ်မလား၊ ဆိုးကျိုးဖြစ်မလား၊ ဒီစကားကိုပြောလို့ရှိရင် ကောင်းကျိုးဖြစ်မလား၊ ဒီစကားကို ပြောလို့ရှိရင် ဆိုးကျိုးဖြစ်မလား လို့ ဖြစ်ပေါ်လာမည့် အကျိုးတရားတွေကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်နိုင်တာကို **'သာတ္ထကသမ္မဇ္ဇည'** လို့ခေါ်တယ်။

အဲဒီ သာတ္ထကသမ္မဇ္ဇည တို့၊ သပ္ပါယသမ္မဇ္ဇည တို့ကို အခြေခံပြီး နောက်ဆုံး ဒို့ထက်အဆင့်မြင့်တဲ့ သမ္မဇ္ဇညကျတော့ **(၃) အသမ္မောဟ သမ္မဇ္ဇည** လို့ခေါ်တယ်။ 'အသမ္မောဟသမ္မဇ္ဇည'ဆိုတာ သဘာဝတရားတွေရဲ့ လှုပ်ရှားမှုမှာ သဘာဝတရားသက်သက် အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်ပြီးတော့ လှုပ်ရှားတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ မပါဘူးဆိုတာကို သိမြင်တဲ့ အသိဉာဏ်မျိုးဖြစ်တယ်။ အဲဒီ အသမ္မောဟသမ္မဇ္ဇညက ပိုပြီးတော့ အဆင့်မြင့်တယ်ပေါ့။

မြတ်စွာဘုရားက "သတိမကွာ အသိပညာဖြင့်နေပါ" လို့ ဆိုတဲ့နေရာမှာ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ လှုပ်ရှားသွားလာနေတဲ့အခါမှာ သတိထားပြီးတော့ အသိပညာဖြင့်နေရမည့်အရာတွေက ဘာတွေလဲဆိုတာကို မြတ်စွာဘုရားက (၇)မျိုး ခွဲပြထားတယ်။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာလည်း ဒီအတိုင်း (၈)မျိုးကို ဟောထားတယ်။ ဒီ "သတိသုတ်" မှာလည်းပဲ ဒီ(၇)မျိုး ဟောကြားထားတယ်။

နံပါတ်(၁)က ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သမ္မဇ္ဇညထားပုံဖြစ်တယ်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနဲ့ပတ်သက်၍ သတိမကွာ အသိပညာဖြင့် လုပ်ရမယ်လို့ ဒီလို ဆိုလိုတာ။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားတယ် ဆိုတဲ့အခါမှာ သာမန်အသေးစား လှုပ်ရှားမှုလေးတွေ၊ ဥပမာမယ်-ရှေ့ကိုခြေတစ်လှမ်း လှမ်းတယ် (သို့မဟုတ်) နောက်ကို ခြေတစ်လှမ်းဆုတ်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ရှေ့ကိုတိုးတယ်၊ နောက်ကိုဆုတ်တယ်။ အဲဒီလို အတိုးအဆုတ်လုပ်တာကိုလည်း သတိသမ္မဇ္ဇညနဲ့လေ့ကျင့်ပြီး လုပ်ရမယ်လို့ ဒီလိုပြောတာ။

www.dhammadownload.com

အေး-သတိလွတ်သွားတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ကြည့် - လူတွေဟာ မတော်တဆ ချော်ကျတာတို့၊ လဲတာတို့ ဘာတို့ ဖြစ်ကြတယ်။ ဒါ သတိလွတ်သွားတဲ့ သဘောပေါ့နော်။ မြတ်စွာဘုရားက ဒီ အသေးစိတ်လေးတွေ ရှေ့တိုးနောက်ဆုတ် လုပ်တာက စပြီးတော့သတိရှိရမယ်။ ဆင်ခြင်တုံရှိရမယ်တဲ့။ ရှေ့ကိုတိုးလိုက်လို့ရှိရင် ရှေ့မှာ အန္တရာယ်ရှိသလား (သို့မဟုတ်) ရှေ့ကိုတိုးရင် ဘာမှမဖြစ်ဘူးလား ဆိုတာကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားမှု။ ဒါ လေ့ကျင့်နေတာပဲ။ ကိုယ့်ဘဝမှာ ဒီအသေးစိတ်ကလေးတွေစပြီး လေ့ကျင့်သွားတာ၊ အဲဒါ နံပါတ်တစ်။

နံပါတ်နှစ် က ကြည့်တာ ရှုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ သတိနဲ့ဆင်ခြင်မှုကို လေ့ကျင့်တာ။ မျက်လုံးဆိုတာ ကြည့်ဖို့ထားတာဟုတ်တယ်။ သို့သော် ကြည့်တဲ့အခါမှာလည်းပဲ သတိရှိရမယ်၊ ဆင်ခြင်တုံတရားရှိရမယ်တဲ့။ အမှတ်တမဲ့ မကြည့်ရဘူးလို့ ဆိုလိုတာ။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ ကြည့်တာကိုအကြောင်းပြုပြီး ကိုယ့်သန္တာန်မှာ လောဘလဲဖြစ်နိုင်တယ်၊ ဒေါသလဲဖြစ်နိုင်တယ်ပေါ့။ အဲဒီလို လောဘတွေ ဒေါသတွေ မဖြစ်ရအောင် ကြည့်မှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး ခုနက 'သာတ္ထကသမ္မဇ္ဇည' ဆိုတဲ့အတိုင်း အကျိုးရှိတဲ့နေရာကို ကြည့်မယ်, အကျိုးမရှိတဲ့နေရာကို မကြည့်ဘဲနေမယ်လို့ ဆင်ခြင်တုံတရား ရှိရမယ်။

နံပါတ်သုံး ကျတော့ ကိုယ့်ရဲ့လက်တွေ ကွေးတာ ဆန့်တာ၊ ခြေထောက်ကလေး ကွေးတာဆန့်တာကစပြီးတော့ သတိသမ္မဇ္ဇည ထားရမယ်။ အမှတ်တမဲ့ မကွေးရဘူးတဲ့၊ သတိထားပြီး ကွေးရမယ်၊ သတိထားပြီး ဆန့်ရမယ်လို့ ဒီလိုဆိုလိုတာ။ သတိထားပြီး ကွေးတဲ့ဆန့်တဲ့အခါမှာ အမှတ်တမဲ့ လုပ်လိုက်လို့ရှိရင် ပြဿနာတစ်ခု တက်လာနိုင်တာပေါ့။

ဥပမာ- လူကြားထဲမှာ ကိုယ့်နား လူရှိတာကို သတိမထားဘဲ အမှတ်တမဲ့လက်,ခြေကို ဆန့်လိုက်လို့ တစ်စုံတစ်ယောက်ကိုသွားပြီး ထိမိမယ်၊ ဖိမိမယ် ဆိုတာမျိုး ဖြစ်နိုင်တယ်ပေါ့နော်။ (သို့မဟုတ်) အန္တရာယ်ရှိတဲ့ အရာတစ်ခုကို ထိမိကိုင်မိတာမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်ပေါ့နော်။ ဒါကြောင့်မို့ ဒီလှုပ်ရှားမှု အသေးစိတ်ကလေးတွေကစပြီး မြတ်စွာဘုရားက ကိုယ့်ဘဝမှာ လေ့ကျင့်ပြီးတော့ပေးရမယ်လို့ ပြောတာ။

www.dhammadownload.com

နံပါတ်လေး က ဝတ်တာစားတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း သတိသမ္မဇညရှိရမယ်တဲ့။ ဘယ်အဝတ်ပဲဝတ်ဝတ် ဝတ်ပြီဆိုတဲ့နေရာမှာ ကိုယ်အသုံးပြုတဲ့ အချိန်ကလေးမှာ သတိထားရမယ်၊ ဆင်ခြင်တုံတရား ထားရမယ်။

နောက် **နံပါတ်ငါး** က စားတာ သောက်တာနဲ့ ပတ်သက်တယ်။ စားတဲ့သောက်တဲ့အခါ သတိနဲ့ အသိတရားရှိရမယ်လို့ဆိုလိုတာ။ စားတာပဲဖြစ်ဖြစ်, သောက်တာပဲဖြစ်ဖြစ်, ဝါးတာပဲဖြစ်ဖြစ်, လျက်တာပဲဖြစ်ဖြစ် ဒါတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး အသိတရားရှိဖို့ လိုအပ်တယ်။

နံပါတ်ခြောက် က သဘာဝတရားအလျောက် toilet ထဲဝင်ပြီး ကိုယ်လက်သန့်စင်တာ(အလေးအပေါ့သွားတာ)က စပြီးတော့ သတိရှိဖို့လိုအပ်တယ်လို့ ဆိုထားတယ်၊ အသေးစိတ်ဟောတယ်။

အဲသလိုဟောပြီးတော့ နောက်ဆုံး**နံပါတ်(၇)**ကျတော့ သတိရှိရမယ့် အချက်တွေက လမ်းလျှောက်နေရင်လည်း လမ်းလျှောက်တဲ့အခါမှာ သတိရှိရမယ်။ မတ်တပ်ရပ်နေလို့ရှိရင်လည်း မတ်တပ်ရပ်တာကို သတိရှိရမယ်။ ထိုင်နေလို့ရှိရင်လည်း ထိုင်နေတဲ့နေရာမှာ သတိရှိရမယ်။ အိပ်တော့မယ်လို့ လဲလျောင်းတဲ့အချိန်မှာလည်းပဲ သတိရှိရမယ်။ အိပ်ယာကနိုးတဲ့အခါမှာလည်းပဲ သတိရှိရမယ်။ သတိနဲ့အသိမကွာအောင် လေ့ကျင့်ပေးရမယ်။

နောက်ပြီး စကားပြောတဲ့အခါမှာလည်းပဲ အသိရှိရမယ်, သတိရှိရမယ်။ စကားပြောတဲ့အခါသာ သတိထားရဟာ မဟုတ်ဘူးတဲ့။ မြတ်စွာဘုရားက ကုန်အောင်ဟောလိုက်တယ်။ တိတ်တိတ်ကလေး စကားမပြောဘဲနဲ့ ထိုင်နေရင်လည်း သတိရှိရမယ်တဲ့နော်။ silent လုပ်နေတဲ့ အချိန်မှာလည်းပဲ သတိရှိရမယ်။

အဲဒီတော့ silent လုပ်နေတဲ့အချိန်မှာ စကားမပြောဘဲနေတဲ့ အချိန်မှာလည်း သတိရှိရမယ်။ များသောအားဖြင့် လူတွေက "ဒီလူ-ငြိမ်ပြီးစကားမပြောဘဲ ငုတ်တုတ်ထိုင်နေတယ်"လို့သာ ထင်တာကိုး။ သူ့စိတ်ထဲမှာ ဘာတွေဖြစ်နေမှန်းမသိတာ။ အကယ်၍ သတိမရှိဘူးဆိုရင် ဘာမှမပြောပေမယ့် သူ့စိတ်ထဲမှာ လောဘတွေ သောင်းကျန်းနေတာလည်း ဖြစ်နိုင်မယ်။ ဒေါသတွေ သောင်းကျန်းနေတာလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ မာနတွေ ဣဿာတွေ ဒါတွေ သောင်းကျန်းနေတာလဲ ဖြစ်နိုင်တယ်ပေါ့။

www.dhammadownload.com

အဲဒါတွေမဖြစ်ရအောင် မြတ်စွာဘုရားက "သတိမကွာ အသိပညာရှိရှိနေပါ" လို့။ ဒါ ဘဝတစ်ခုမှာနေရမယ့် နည်းလမ်းပဲ။ ဒါ mental exercise လုပ်တာပဲ။ ထိုင်နေမှ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တာမဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ့်စိတ်ကလေးကို ကိုယ့်သဘာဝ အာရုံကလေးနဲ့ ဒီလိုလေ့ကျင့်ပြီးတော့ သတိတရားတွေ ကြီးထွားလာအောင်, အသိပညာတွေ ကြီးထွားလာအောင် ဒီလိုလေ့ကျင့်တာမှန်သမျှဟာ meditation ပဲ၊ contemplation လုပ်တာပဲ။

အကျိုးကျေးဇူးများ

ဒီလိုလုပ်ခြင်းဖြင့် ခုနပြောခဲ့တဲ့ ဒီလို သဘာဝတရားတွေကိုသိနေတဲ့အခါမှာ ဘာအကျိုးကျေးဇူးရှိသလဲ? ဆိုရင် အမှတ်တမဲ့နေလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်တဲ့ လောဘတွေ, ဒေါသတွေ, မာန်မာနတွေ, ကြွာသာတွေ, မစ္ဆရိယတွေ ဒါတွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ မဖြစ်ဘူး။ ဒါတွေမဖြစ်ဘူး ဆိုကတည်းကိုက ဒါတွေကထုတ်လုပ်တဲ့ မကောင်းတဲ့ အကျိုးတွေလည်း ကိုယ့်သန္တာန်မှာ မဖြစ်တော့ဘူးပေါ့။ စိတ်ဆိုတာက ဖြစ်ရင် ချက်ခြင်းအကျိုးတစ်ခုကို ထုတ်လုပ်တယ်၊ ဒါကို မသိလိုက်ကြဘူးပေါ့။

ဆိုပါစို့- လူတစ်ယောက်မှာ ဒေါသဖြစ်လိုက်တယ်။ သူကတော့ ဒေါသဖြစ်တာပဲသိတယ်။ သို့သော် ဒေါသက ဘာတွေထုတ်လုပ်မှန်း သူမသိလိုက်ဘူးပေါ့နော်။

ကဲ-ဒေါသဖြစ်ပြီဆိုတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ ကြည့် - ပထမဆုံး စိတ်ထဲမှာ အလိုမကျဖြစ်လိုက်တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် သူ့ရဲ့နှလုံးသားထဲမှာ ငြိမ်းချမ်းတဲ့ အနေအထားလေးဟာ ပျက်စီးသွားတယ်။ ဒါ ဘယ်သူကထုတ်လိုက်တာတုန်း။ နှလုံးသားပူသွားအောင်, လှုပ်ရှားလာအောင် ဘယ်သူကလုပ်လိုက်တာတုန်းဆိုတော့ ဒေါသက ထုတ်လုပ်လိုက်တာ။ ချက်ချင်း အကျိုးကိုထုတ်လုပ်လိုက်တာ။

အဲဒီကနေ မထိန်းလို့ရှိရင်ဘာဖြစ်လာတုန်းဆိုတော့ တစ်ကိုယ်လုံးဆတ်ဆတ်တုန်လာတာတို့၊ မျက်စိကြီးနီလာတာတို့၊ ဟော- ဒါတွေက ဒေါသက ထုတ်လုပ်လိုက်တာ။ သူ့ရဲ့အကျိုးဆက်တွေက ချက်ချင်းဆက်လာတာ။

နောက်ဆုံးမှာ မပြောအပ်တဲ့ စကားတွေကို နှုတ်ကနေ ထုတ်ပြီးတော့ ပြောလာတဲ့အဆင့်ထိ သူရောက်လာပြန်တယ်။ ဒါလည်း ဒေါသကထုတ်လုပ်တာပဲ။

www.dhammadownload.com

အေး- နောက်ကျတော့ ကိုယ်ထိလက်ရောက် တစ်စုံတစ်ခု ပြုလုပ်မှုတွေ ပါလာတယ်။ ဒီလိုထိအောင် အဆင့်ဆင့် သူကဖြစ်ပေါ်လာစေတယ်။ အဲဒီနောက် ရောက်လာတဲ့ မကောင်းတဲ့အကျိုးဆက်တွေမှန်သမျှ ဒါ သူက ချက်ချင်းထုတ်သွားတာ။

ဒါကြောင့်မို့ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ လောဘပဲဖြစ်ဖြစ် ဒေါသပဲဖြစ်ဖြစ် မာနပဲဖြစ်ဖြစ် ဣဿာပဲဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်လိုက်တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် စိတ်နှလုံးရဲ့ငြိမ်းချမ်းမှုတွေဟာ ဆုံးရှုံးသွားတာ။ ဒါ သူ ဖြစ်လာသည့်အတွက်ကြောင့် ဆုံးရှုံးနစ်နာသွားတာ။ အဲဒါတွေ မဖြစ်အောင်ထိန်းလိုက်တယ်ဆိုကတည်းက အခုပြောခဲ့တဲ့ မကောင်းတဲ့အကျိုးဆက်တွေဟာ မလာတော့ဘူး။ မလာတာကိုက ကိုယ့်ဘဝအတွက်မှာ တိုးတက်မှုတစ်ခုပဲပေါ့။ အင်မတန်မှ ငြိမ်းချမ်းသွားတယ်။ ပြဿနာတစ်စုံတစ်ခုမှ တက်မလာတော့ဘူး။

ဒေါသကို ထိန်းထားနိုင်သည့်အတွက်ကြောင့် ဒေါသကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ပြဿနာတွေ တစ်ခုမှ မလာတော့ဘူး။ လောဘကို ထိန်းထားနိုင်သည့် အတွက်ကြောင့် လောဘကြောင့်တက်တဲ့ ပြဿနာတွေ မလာတော့ဘူး။ မောဟကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ပြဿနာတွေ မောဟကိုထိန်းထားနိုင်သည့်အတွက်ကြောင့် မလာတော့ဘူးဆိုတာ, ချက်ချင်းလုပ် ချက်ချင်းအကျိုးရှိတယ်ဆိုတာ ဒီအကျိုးလေးတွေကို မစဉ်းစားလို့ရှိရင် မသိနိုင်ဘူးပေါ့။

ဒါဟာ တကယ့်လက်တွေ့ရနိုင်တဲ့အကျိုး, လူတိုင်းလူတိုင်းသိရှိနိုင်တဲ့ အကျိုးကို မြတ်စွာဘုရားက **"သန္ဒိဋ္ဌိကော"** လို့ပြောတာ။ ဒါတွေက ဆုတောင်းယူရမှာတွေ မဟုတ်ဘူး။ အခုလုပ် အခုရတဲ့ အကျိုးတရားတွေပဲ။

မြတ်စွာဘုရားက "ဘယ်အရာပဲလုပ်လုပ် သတိသမ္မဇညနဲ့ သတိပညာနဲ့ လုပ်ပါ" လို့ဟောတာ။ ဒါ လူရဲ့လှုပ်ရှားမှုတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ရှိသမျှ ကုန်သလောက် မြတ်စွာဘုရားက ဟောလိုက်တာ။ ခုနစ်မျိုးခွဲပြီး ဟောဟောထားတာ။ ဒီအပေါ်မှာ သတိနဲ့ပညာကို လေ့ကျင့်ပေးပါတဲ့။

ဒုတိယ သတိသုတ် အဆို

နောက်တစ်သုတ်ကျတော့ မြတ်စွာဘုရားက ဘာနဲ့ဟောပြတုန်းဆို အသိပညာရဲ့အစွမ်းဟာ ဒါတင်မကသေးဘူး၊ ဒါက အခြေခံပဲရှိသေးတယ်။ ဒီထက်

www.dhammadownload.com

အသိပညာ တိုးတက်လာတဲ့အခါကျတော့ သဘာဝတရားတွေရဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာမှုတွေ၊ ဖြစ်ပြီးတဲ့နောက် ပျောက်သွားတာတွေ ထင်ထင်ရှားရှားသိလာအောင် အသိပညာကို တိုးမြှင့်ပေးရမယ်တဲ့။ ဒါကတော့ ခုခေတ် အားလုံးသိတဲ့စကားနဲ့ပြောရင် **ဝိပဿနာကျင့်စဉ်** ပေါ့။

ဝိပဿနာကျင့်စဉ်တစ်ခုကိုကျင့်လိုက်မယ်ဆိုရင် ဘာတွေသိလာနိုင်တုန်း? ဒီသုတ္တန်မှာ မြတ်စွာဘုရားက တရား(၃)မျိုး, ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာဖြစ်တဲ့အချက်(၃)မျိုးကို ဟောထားတယ်။ ဒါ လူတွေနဲ့ အင်မတန်နီးစပ်တာမို့ မြတ်စွာဘုရားက ဒီ(၃)မျိုးတင် ဟောတာ။

နံပါတ်(၁)က ခံစားချက်ဝေဒနာ။ လောကလူတွေမှာ ခံစားချက်ဟာ အဓိကကျတယ်။ ခံစားချက်ပေါ်မှာမူတည်ပြီးတော့ လူတွေကလှုပ်ရှားနေကြတယ်။ ခံစားချက်လို့ ဆိုတဲ့နေရာမှာ happiness လို့ဆိုတဲ့ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်း ခံစားမှု၊ unhappiness လို့ဆိုတဲ့ ဝမ်းနည်းကြေကွဲ ခံစားမှု။ နောက်တစ်ခုကတော့ ဝမ်းနည်းတာလဲ မဟုတ်ဘူး, ဝမ်းသာတာလဲ မဟုတ်ဘူး၊ **"အဒုက္ခ မသုခ"** လို့ဆိုတဲ့ ခံစားမှု။ အဲဒီ ခံစားချက်ကတော့ မထင်ရှားတဲ့ ခံစားချက်ပဲ။

အဲဒီ ခံစားချက်တွေကို မိမိသန္တာန်မှာ ဖြစ်တာကိုလည်း ထင်ထင်ရှားရှား သိတယ်။ ဖြစ်လာပြီးသည့်နောက် မိမိသန္တာန်မှာ တည်နေတာကိုလည်း ထင်ထင်ရှားရှား သိတယ်။ ပျက်သွားတာကိုလည်း ထင်ထင်ရှားရှား သိတယ်။ ခံစားချက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး သတိသမ္ပဇညတရားကို အရှိန်မြှင့်လိုက်တဲ့အခါမှာ ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ ထင်ထင်ရှားရှားကြီး သိသွားတယ်။

နောက်တစ်ခုက အာရုံနဲ့တွေ့တိုင်းတွေ့တိုင်း မှတ်တမ်းတင်တတ်တဲ့ **သညာ**။ အဲဒီ သညာတရားပေါ်လာတာကိုလည်းပဲ ထင်ထင်ရှားရှားသိတယ်။ သညာတရားရဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေကိုလည်းပဲ ထင်ထင်ရှားရှားသိတယ်။ ချုပ်ငြိမ်းသွားတာကိုလည်းပဲ ထင်ထင်ရှားရှားသိတယ်။

နောက်တစ်ခု က ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေမှာ စိတ်ကလေး ပေါ်လာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဟိုတွေးဒီတွေးတွေးတတ်တဲ့ အတွေးလေးတွေရှိတယ်ပေါ့။ အဲဒီအတွေးကို **ဝိတက်**လို့ခေါ်တယ်။ ကြံစည်ခြင်း, စိတ်ကူးခြင်းလို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီ ကြံစည်ခြင်း, စိတ်ကူးခြင်းဆိုတဲ့ အတွေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပေါ်လာတာကိုလည်း သိလိုက်တယ်။

www.dhammadownload.com

ပျောက်သွားတာကိုလည်း သိလိုက်တယ်။ ထင်ရှားရှိစဉ် ဆောင်ရွက်နေတာကိုလည်း သိလိုက်တယ်။ ဒီလို ကိုယ့်သန္တာန်မှာ သဘာဝတရားတွေရဲ့ ဖြစ်လာမှု, ပျက်စီးသွားမှုတွေကို ထင်ထင်ရှားရှားသိလာပြီဆိုရင် ဒါ အဆင့်မြင့်တဲ့ insight knowledge ပဲ။ **ဝိပဿနာဉာဏ်** လို့ခေါ်တယ်။

ပညာအဆင့်ဆင့်တက်ပုံ

အဲဒီ ဝိပဿနာဉာဏ် ရှိလာပြီဆိုရင် လောဘတွေ ဒေါသတွေ မောဟတွေ ပိုပြီးဝေးဝေးလံလံရောက်သွားအောင် တွန်းထုတ်ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိတွေရလာတယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ် ရင့်သန်သွားပြီဆိုတဲ့အခါ အဲဒီ ဝိပဿနာဉာဏ် အရှိန်အဟုန် ကြီးမားလာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် သူက အကျိုးတစ်ခုကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။

ဝိပဿနာကျင့်လိုက်လို့ နောက်ဆုံးရလာတဲ့အသိဉာဏ်က ဘာတုန်းဆိုလို့ ရှိရင် သခ်ါရတရားတွေရဲ့ သဘာဝကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားရင်းကနေပြီး သခ်ါရ သဘာဝတွေအားလုံး နောက်ဆုံးပိတ်ချုပ်သွားတဲ့နေရာကို မြင်နိုင်ခြင်းဖြစ်တယ်။ မြင်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ခုနက လောဘဆိုတာ အမြစ်ပါပြုတ်သွားတယ်။ ဒေါသဆိုတာလည်း အမြစ်ပါပြုတ်သွားတယ်။ မောဟဆိုတာလည်း အမြစ်ပါပြုတ်သွားတယ်။ နောက်ထပ် မလာနိုင်တော့ဘူး။ အဲဒါကိုပဲ ဝိပဿနာအရှိန်မြင့်လို့ရလာတဲ့ **မဂ်စိတ်ပေါ်တာ**လို့ ပြောတယ်နော်။ အဲဒီလို မဂ်စိတ်ပေါ်လာပြီးတဲ့နောက်မှာ လောဘ ဒေါသ မောဟတွေရဲ့ အပူတွေကို ထပ်ပြီးငြိမ်းပေးတဲ့ **ဖိုလ်စိတ် ပေါ်တယ်**။

သခ်ါရတွေရဲ့ ချုပ်ဆုံးရာဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မြင်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ကိုယ့်သန္တာန်မှာရှိတဲ့ အဆိုးတရားတွေဟာ လုံးဝအမြစ်ပါမကျန် ပျောက်သွားတယ်။ အသိပညာကို insight knowledge အဆင့်ရောက်အောင် မြှင့်တင်ပေးလိုက်နိုင်ပြီဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့စိတ်နှလုံးထဲမှာပူလောင်ညစ်နွမ်းစေတတ်တဲ့သောကတွေ, ဒေါမနဿတွေ အားလုံးကိုဖယ်ရှားပစ်နိုင်တယ်။ တကယ့်ကိုငြိမ်းတဲ့ အငြိမ်းဓာတ်နဲ့ ချမ်းမြေ့တဲ့ ဘဝမှာ နေနိုင်တယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဒီသုတ္တန်မှာ ဟောထားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

www.dhammadownload.com

ဒါကြောင့်မို့ တရားချစ်ခင်သူတော်စင်ပရိသတ်အပေါင်းတို့သည် **"သတိမကွာအသိပညာဖြင့် နေထိုင်ခြင်း"** လို့ဆိုတဲ့ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့သော ဒီတရားတော်ကို နာယူမှတ်သားပြီးတဲ့အခါမှာ "တို့တစ်တွေဘဝမှာ ဘာတွေလုပ်ရမယ်" ဆိုတာ ကိုယ်စီကိုယ်စီ မှတ်သားလေ့လာပြီး ဘဝရဲ့ငြိမ်းချမ်းမှုကိုရလိုသူတိုင်း "ဒီလမ်းစဉ်အတိုင်း လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် ဘဝရဲ့ငြိမ်းချမ်းမှုကိုရမှာပဲ" လို့ ဧကန်ယုံကြည်ပြီး ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

www.dhammadownload.com

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၂၂ ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၀ ခုနှစ်၊ တပို့တွဲလပြည့်ကျော် (၅)ရက်၊ ရန်ကုန်တိုင်း၊ ရန်ကင်းမြို့နယ်၊ အမှတ်(၆)ရပ်ကွက်၊ သာသနာ့ဗိမာန်ဓမ္မာရုံကြီးဝယ် ပထမအကြိမ်ဆင်ယင်ကျင်းပပြုလုပ်အပ်သည့် ဓမ္မသဘင်အထူးတရားပွဲ၌ တိုက်အမှတ်(၂၃၃) နေ ကွယ်လွန်သူ နှစ်ဖက်မိဘများနှင့် သား-ဦးဇော်ထွဋ်နိုင်အား ရည်စူး၍ လျှဒါန်းပူဇော်အပ်သည့် ဦးခင်မောင်ဌေး+ဒေါ်ခင်မြရင် မိသားစုတို့၏ အမတဒါန ဓမ္မဒါနအဖြစ် ဟောကြားအပ်သော **"အတ္တာ ဟိ အတ္တနော နာထော"** တရားဒေသနာတော်။

အတ္တာ ဟိ အတ္တနော နာထော

"အတ္တာ ဟိ အတ္တနော နာထော" လို့ လူတိုင်း ကြားဖူးနေကြလိမ့်မယ်၊ **"အတ္တာ ဟိ အတ္တနော နာထော"**ဆိုတာ "မိမိသာလျှင် မိမိ၏ကိုးကွယ်ရာဖြစ်တယ်" လို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်၊ ဒါက မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတဲ့စကားဖြစ်တယ်၊ လောက လူသားတွေက အဲဒီအတိုင်း မိမိသာလျှင်ကိုးကွယ်ရာဟု ဒီလိုသတ်မှတ်ကြသလား ဆိုတော့ မဟုတ်ဘူး၊ မိမိမှတပါး အားကိုးရာတစ်ခုရှာပြီးထားကြတယ်၊ ဘယ်သူ့ကို အားကိုးကြသလဲ? မိဘကို အားကိုးကြတယ်၊ မိတ်ဆွေသင်္ဂဟတွေကို အားကိုးကြတယ်၊ ဆွေမျိုးသားချင်းတွေကို အားကိုးကြတယ်၊ ကိုယ်နှင့်ခင်မင်ရာပုဂ္ဂိုလ်တွေကို အားကိုးကြတယ်၊ အားမကိုးကြဘူးလား။ မြတ်စွာဘုရားက 'ငါ့ အားကိုးကြ' လို့ ဟောတာရော ရှိရဲ့လား၊ မရှိပါဘူး။ သို့သော် လူတွေက ဘာကိုအားကိုးရာရှာကြသလဲဆိုရင် ကိုယ်ရဲ့မိသားစုထဲက ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဦးကို အားကိုးရာရှာနေကြတယ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ တကယ်အားကိုးရာ ဟုတ်ကဲ့လား၊ တကယ်အားကိုးရာ မဟုတ်ပါဘူး၊ မြတ်စွာဘုရားက ထာဝရအားကိုးရာဟာ ကိုယ့်ကိုကိုယ်သာဖြစ်တယ်လို့ ထိုထိုသုတ္တန်တွေမှာလည်း ဟောထားတာပဲ။

'အတ္တဒီပါ' ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားကိုးကြ၊ သူများကို အားမကိုးကြနဲ့လို့ ပြောတာ၊ တကယ်တော့ အားကိုးရာအစစ်ဟာ မိမိမှတပါး ဘယ်သူမှ အားကိုးရာ အစစ် မဖြစ်နိုင်ဘူး၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် လောကကြီးမှာ လူရယ်လို့ ဖြစ်လာလျှင် "ကိုယ့်ဝန် ကိုယ်ထမ်း" "ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုး" "ကိုယ့်လမ်းကိုယ်လျှောက်" "ကိုယ့်စခန်း ကိုယ်ရောက်"တာပဲ မဟုတ်လား။

www.dhammadownload.com

ကြံတွေးကြည့်ပါ

နည်းနည်းလေး ကြံတွေးပြီးကြည့်၊ ဒီဘဝ စုပြုံပြီး ရောက်လာကြတယ်၊ ညီအစ်ကိုမောင်နှမတွေ ဖြစ်လာကြတာ။ အဲဒီမိသားစုဝင်တွေဟာ ဒီအိမ်ကို တိုင်ပင်ပြီး ရောက်လာကြတာလား? ကိုယ့်ဟာကိုယ် ရောက်လာကြတာလား? ပြန်ထွက်တော့လည်း "မင်းကအရင်သွားနှင့် ငါကနောက်မှလိုက်မယ်"လို့ တိုင်ပင်ပြီးထွက်သွားကြတာလား? တကယ်စဉ်းစားကြည့်လျှင် ဘဝဟာ ဘာနဲ့ ဥပမာတူသလဲဆိုရင် မီးရထားနဲ့တူတယ်၊ မီးရထားစီးဖို့ဆိုရင် လက်မှတ်ဝယ်ရတယ်၊ လက်မှတ်ပေါ်မှာ ထိုင်ခုံနံပါတ် တွဲနံပါတ်တွေ ရေးထားတယ်၊ ကိုယ်စီးရမယ့်တွဲနံပါတ်နှင့် ထိုင်ခုံနံပါတ် ရေးထားတာကို လိုက်ရှာရလိမ့်မယ်၊ တွဲနံပါတ်နှင့် ထိုင်ခုံနံပါတ်တွေ့ရင် အဲဒီမှာ ထိုင်ရမယ်၊ သူများထိုင်နေရင်လည်း ဖယ်ခိုင်းတယ်၊ ကိုယ့်ဟာလို့ သတ်မှတ်လိုက်တယ်၊ ကိုယ်ပိုက်ဆံပေးထားတယ်ဆို ကိုယ်အခွင့်အရေးရတာပဲ၊ သူများလာထိုင်လို့ လက်မခံဘူး ကိုယ်ပဲထိုင်တယ်။ အဲဒီလိုထိုင်ပြီး မီးရထားပေါ်တက်စီးသွားလို့ ကိုယ် ဆင်းမယ့် ဘူတာရောက်ရင် တွဲပေါ်ကဆင်းသွားရတယ်၊ ကိုယ့်တွဲ ကိုယ့်မီးရထား ကိုယ့်ထိုင်ခုံ ဟုတ်သေးလား? မဟုတ်တော့ဘူး၊ ရထားပေါ်က ဆင်းပြီးတော့ ကိုယ့်လမ်း ကိုယ်လျှောက်သွားရတယ်၊ "ငါ့ထိုင်ခုံလေး ဘယ်သူထိုင်နေသလဲ"လို့ တွေးမိသေးလား? မတွေးမိပါဘူး။

မိသားစုအိမ်တစ်အိမ် - ရန်ကင်းဆိုပါစို့- ရပ်ကွက်ထဲက အိမ်တစ်အိမ်ကို စုရောက်လာကြတယ်၊ ကံပေးလို့ ဒီအိမ် ဒီမိသားစုထဲဝင်လာကြတယ်၊ အဲဒီလို ဝင်လာတဲ့အခါ အမေလုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ ဆွေတွေမျိုးတွေက လာပါလို့ခေါ်တာ ဟုတ်ရဲ့လား? မဟုတ်ပါဘူး၊ မြတ်စွာဘုရားက **"အနုဝိတော တတော အာဂါ"** တဲ့၊ မဖိတ်ခေါ်ဘဲလာတာ။ **"နာနုညာတော ကုတော ဂတော"** ခွင့်မပြုဘဲ ဒီအိမ်က ထွက်သွားကြတာ၊ ဘယ်သူကမှ သွားတော့ မနေပါနဲ့လို့ ပြောတာရှိလား? မရှိပါဘူး။

အဲဒီလို တွေ့လာတဲ့အခါ တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် အားကိုးကြတယ် ဆိုတော့ ထာဝရ အားကိုးလို့ရော ရရဲ့လား? မရပါဘူး၊ ဆင်းရဲတဲ့အခါမှာရော အားကိုးလို့ ရပါ့မလား? လဲကျရင် ထူရင်ထူပေးမှာပေါ့, ဝိုင်းပြီး မ,မှာပေါ့၊ ကဲ-အိုနေတာကို ဝိုင်းပြီးတော့ အိုပေးကြလို့ရရဲ့လား? မရပါဘူး၊ ရောဂါဝေဒနာ ဖြစ်နေတယ်၊ တစ်ဦးတည်း ခံစားနေရတာ ပင်ပန်းလိုက်တာ၊ နည်းနည်းစီ မျှခံရအောင် ဆိုပြီး မျှခံလို့ရလား? မရပါဘူး၊ ဩော်-လောကကြီးဟာ အားကိုးလို့မရဘူးဆိုတာ

www.dhammadownload.com

မထင်ရှားပေဘူးလား? ထင်ရှားတယ်။ အိုခြင်းဆင်းရဲ, နာခြင်းဆင်းရဲ, နောက်ဆုံး သေခြင်းဆင်းရဲအတွက် ဘယ်သူ့အားကိုးလို့ရလဲ။ အဲဒီတော့ အားကိုးလို့ရတာ ဘယ်သူလဲဆိုတော့ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ပဲ။

ကိုယ့်ကိုကိုယ်အားကိုး ဟူသည်

ဒါဖြင့် ကိုယ့်ကိုကိုယ်အားကိုးဆိုတာ ဘာလဲဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားက ကိုယ်ကျင့်သုံးတဲ့ဓမ္မကိုအားကိုးခိုင်းတာ၊ ရှင်သာရိပုတ္တရာပရိနိဗ္ဗာန်စံတော့ ညီတော်စုန္ဒက ရှင်သာရိပုတ္တရာရဲ့ သပိတ်, သင်္ကန်းစတဲ့ ကျန်ရစ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကိုယူပြီး ရှင်အာနန္ဒနဲ့ မြတ်စွာဘုရားဆီ သွားကြတယ်၊ ရှင်အာနန္ဒက လျှောက်တယ် "အရှင်ဘုရား၊ ရှင်သာရိပုတ္တရာ ပရိနိဗ္ဗာန်စံသွားပြီကြားတော့ စိတ်မကောင်းဖြစ်လိုက်တာ၊ အရှေ့အနောက် တောင် မြောက် အရပ်မျက်နှာတွေတောင် မသိအောင် ဖြစ်နေပါတယ်၊ တရားဓမ္မတွေလည်း တပည့်တော်စိတ်ထဲ ပေါ်မလာတော့ဘူး၊ တရားနှလုံးသွင်းလို့လည်း မရဘူး ဖြစ်နေပါတယ်"၊ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ပေမယ့် စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေ ဖြစ်နေတယ်၊ "အဲဒီလိုကြားရတော့ တပည့်တော် အင်မတန်မှ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေ ဖြစ်ပါတယ်"။

မြတ်စွာဘုရားက လမ်းကြောင်းဖြောင့်ပေးတဲ့အနေနဲ့ "နေပါဦး အာနန္ဒ၊ ရှင်သာရိပုတ္တရာ ပျံလွန်တဲ့အခါ မင်းဆီက သီလတွေ ပညာတွေ ပါသွားလို့လား" တဲ့၊ "အဲဒီလိုတော့ ပါမသွားပါဘူး" တဲ့၊ "ရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်မြတ်က ဆုံးမတတ်တယ်၊ တရားဓမ္မတွေ ဟောတတ်တယ်၊ ပညာရှိတယ်၊ သူဟောပြောတဲ့ တရားဓမ္မကို နာရမယ့် အခွင့်အရေးတွေ ဆုံးရှုံးသွားလို့ပါ" တဲ့။

"အာနန္ဒ၊ သခီါရတရားဆိုတာ ဘယ်ဟာမှ မမြဲဘူး၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ် အားကိုးရမှာ, ပုဂ္ဂိုလ်ကိုအားမကိုးနဲ့၊ ပုဂ္ဂိုလ်ကိုအားကိုးရင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်က မကြာခင်ပဲ ပျောက်ဆုံးသွားတတ်တယ်၊ ထိုအခါ အားကိုးစရာ မရှိတော့ဘူး"။

မြတ်စွာဘုရား လက်ထက်ကဆိုရင် ဘုရားကိုကြည်ညိုလို့ ဘုရားကိုအားထားကြတယ်, ဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်စံသွားတယ်၊ ရှင်သာရိပုတ္တရာကို အားကိုးကြတယ်, ရှင်သာရိပုတ္တရာ ပရိနိဗ္ဗာန်စံသွားတယ်၊ ရှင်အာနန္ဒကို အားကိုးကြတယ်, ရှင်အာနန္ဒ ပရိနိဗ္ဗာန် စံသွားတယ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ ထာဝရအားကိုးလို့မရဘူးတဲ့၊ အမြဲရှိနေတာက ဓမ္မပဲ၊ ကိုယ်ကျင့်သုံးနေတဲ့ ဓမ္မဟာ ကိုယ်နဲ့အတူ ရှိနေတာပဲ၊ ဘဝသံသရာ

www.dhammadownload.com

ခရီးသွားတဲ့အခါ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း သွားရတာ၊ အဲဒါကြောင့်မို့ ကိုယ်နဲ့အတူ သွားတာဆိုရင် ဓမ္မသာ ဖြစ်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားက **"အတ္တာ ဟိ အတ္တနော နာထော–** မိမိသည်သာလျှင် မိမိ၏ ကိုးကွယ်ရာ"တဲ့၊ ကိုယ်ကျင့်သုံးထားတဲ့ တရားဓမ္မသည်သာလျှင် ကိုယ့်ရဲ့ ကိုးကွယ်ရာ၊ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ တကယ်အားဖြင့် ကိုးကွယ်ရာမဟုတ်ဘူးတဲ့၊ အကူအညီ လောက်သာ ရတာ။

မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ ဂါထာအပြည့်အစုံက **"အတ္တာ ဟိ အတ္တနော နာထော ကော ဟိ နာထော ပရော သိယာ"** "မိမိသာလျှင် မိမိရဲ့ ကိုးကွယ်ရာ ဖြစ်တယ်၊ မိမိမှတစ်ပါး တခြားပုဂ္ဂိုလ်သည် ကိုးကွယ်ရာ ဘယ်မှာဖြစ်နိုင်မလဲ"၊ မဖြစ်နိုင်ဘူး၊ ဘာဖြစ်လို့ မဖြစ်နိုင်တာလဲဆိုရင် ကိုယ်ကိုယ်တိုင်မလုပ်ဘဲနဲ့, ကိုယ့်ကိုကိုယ် မဆုံးမဘဲနဲ့ ပေးလို့ကမ်းလို့ရတယ်ဆိုတာ မရှိနိုင်ပါဘူး၊ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကျင့်သုံးမှ, ကိုယ့်စိတ်ထဲဖြစ်အောင်လုပ်မှ ဖြစ်နိုင်တယ်၊ ထာဝရ ကိုယ်အားကိုးရမယ့်အရာဟာ ကိုယ့်ရဲ့တရားပဲ၊ ဟုတ်တယ်လေ၊ ကိုယ့်ရဲ့တရားကသာ ကိုယ်နဲ့အမြဲရှိနေမှာ၊ ဒီပြင်အရာဟာ ကိုယ်နဲ့အမြဲမရှိနိုင်ဘူး။

မိဘတွေက သားသမီးတွေကို အားကိုးရမယ်ထင်နေတာ၊ သူတို့အလုပ်ကိုင်နှင့်သူတို့ တခြားရောက်နေရင် အားကိုးလို့ရမှာမဟုတ်ဘူး၊ မိတ်ဆွေတွေဆိုရင်လည်း သူတို့အလုပ်အကိုင်နဲ့သူတို့, ကိုယ်လည်း ကိုယ့်အလုပ်အကိုင်နဲ့ကိုယ်၊ ကိုယ်အားထားရာဆိုတာ ကိုယ်ရဲ့တရားသာလျှင်ဖြစ်တယ်၊ ဘဝခရီးကို ဖြတ်သန်းသွားရာမှာ ကိုယ်နှင့်အတူ ရှိနေရမယ့်အရာက တရားသာဖြစ်တယ်၊ ဒါကြောင့် အားကိုးမှုမလွဲစေဖို့, လောကအမြင်နဲ့မတူတဲ့ အမြင်တစ်ခုကို ဟောတာ။

"အတ္တာ ဟိ အတ္တနော နာထော၊
ကော ဟိ နာထော ပရော သိယာ။
အတ္တနာ ဟိ သုဒန္တေန၊
နာထံ လဘတိ ဒုလ္လဘံ"

"အတ္တာဟိ– မိမိကိုယ်တိုင်သာလျှင်၊ **အတ္တနော–** မိမိရဲ့ ၊ **နာထော–**ကိုးကွယ်အားထားရာ ဖြစ်ပေတော့သည်၊"

အဲဒီလို စိတ်ထဲမှတ်ထား၊ ဒီကြားထဲ သား အားကိုးရမလား, သမီး အားကိုးရမလား, ဆွေမျိုးအားကိုးရမလား၊ သွားမတွေးနဲ့၊ အားကိုးမှားသွားရင် တကယ့်

www.dhammadownload.com

အချက်ကျ ဘယ်သူမှ မကယ်နိုင်ဘူး၊ အဲဒီတော့ အားကိုးရမှာက **"အတ္တာဟိ–** မိမိသာလျှင်၊ **အတ္တနော နာထော–** မိမိရဲ့ ကိုးကွယ်ရာအစစ်ဖြစ်၏"၊ မိမိမှတစ်ပါး သားပင်ဖြစ်စေ, သမီးပင်ဖြစ်စေ, မိဘပင်ဖြစ်စေ အခြား ဘယ်သူမှ ကိုးကွယ်ရာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

"အတ္တနာ ဟိ သုဒန္တေန – မိမိကိုယ်တိုင် ဆုံးမ၍ တရားဓမ္မကို ကျင့်သုံးနိုင်ခြင်းဖြင့်၊ **နာထံ–** တကယ်အားကိုးရာဖြစ်တဲ့ တရားထူး တရားမြတ်ကို၊ **လဘတိ–** ရနိုင်ကြပါပေ၏" လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြားတော်မူခဲ့တယ်။

'ကိုယ့်ကိုကိုယ် အားထား' ဆိုတာ ဓမ္မကို အားထားရမှာကို ဆိုလိုတာ၊ အားကိုးရာအစစ်က ကိုယ့်သန္တာန်မှာရှိတာ, အပြင်မှာမရှာနဲ့လို့ပြောတာ၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ် အားထားရမှာ, ကိုယ့်ကိုကိုယ် ဆုံးမရမှာလို့ ပြောတာ၊ သူများကို ဆုံးမရတာ လွယ်တယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆုံးမရတာက္ခ ခက်တယ်၊ **"အတ္တာ ဟိ ကိရ ဒုဒ္ဒမော"** တဲ့၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆုံးမရတာခက်တယ်၊ မိဘတွေက သား ဆုံးမကြတယ်, သမီး ဆုံးမကြတယ်၊ လူကြီးသူမတွေက လူငယ်တွေကို ဆုံးမကြတယ်၊ သူတစ်ပါးကို ဆုံးမရတာ လွယ်တယ်၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ဆုံးမရတာခက်တယ်၊ အဲဒီလို ကိုယ့်ကိုကိုယ် ဆုံးမလို့ ကိုယ်တိုင်ယဉ်ကျေးသွားပြီဆိုမှ အားကိုးရာအစစ်ကိုတွေ့မှာ၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ် မဆုံးမရင် အားကိုးရာအစစ်ကို မရနိုင်ဘူးတဲ့။

အားကိုးရာအစစ် ဓမ္မဟူသည်

အားကိုးရာအစစ်ဆိုတာ ဘာလဲ? အကြမ်းအားဖြင့် အားကိုးရာအစစ်သည် ဓမ္မပဲ၊ ဓမ္မဆိုတာ ကိုယ်ကျင့်သုံးတဲ့ ကိုယ်ရဲ့ဓမ္မဖြစ်တယ်၊ ဆိုပါစို့ - လူ့လောက ရောက်ရှိလာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်သည် သူ့အသက်သတ်ခြင်းမှ ရှောင်တယ်, သူ့ဥစ္စာခိုးခြင်းမှ ရှောင်တယ်, သူတစ်ပါးသားမယား ပြစ်မှားခြင်းမှ ရှောင်တယ်ဆိုတဲ့ ကာယဒုစရိုက် ၃-ပါးမှ ရှောင်ကြဉ်မှုနှင့် ကုသိုလ်ကောင်းမှုဖြစ်တဲ့ ကာယသုစရိုက် ၃-မျိုးကို ကျင့်သုံးရမယ်။ အဲဒီလို ကျင့်သုံးတာကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ လူ့ဘုံမှာ လူဖြစ်ရတာ၊ နတ်ဖြစ်ရတာ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ကုသလကမ္မပထတရား ၁၀-ပါးကို ကျင့်သုံးလို့။

ဝစီကံနှင့်ပတ်သက်လို့ လိမ်ပြောခြင်းမှ ရှောင်တယ်၊ မှန်တာကို ပြောတယ်၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကုန်းတိုက်ပြီး မတည့်အောင် မလုပ်ဘူး၊ ရိုင်းစိုင်းတဲ့စကားမျိုး

www.dhammadownload.com

မပြောဘူး၊ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့တဲ့စကားမျိုးပြောတယ်၊ အကျိုးမရှိတဲ့စကားမျိုး မပြောဘူး၊ အကျိုးရှိတဲ့စကားမျိုး ပြောတယ်၊ ဓမ္မကို ကျင့်သုံးတယ်၊ အဲဒီ ကျင့်သုံးတဲ့ ဓမ္မဟာ လူ့ပြည် နတ်ပြည်ကို ရောက်စေနိုင်တယ်၊ ဒီကနေ့ လူ့ဘဝ လူရယ်လို့ ဖြစ်လာတာဟာ အဲဒီကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေလုပ်ခဲ့လို့ ဟုတ်လား၊ အဲဒီဓမ္မတွေက ပို့ခဲ့တာ။

နောက်တစ်ခုက သူများပစ္စည်းကို ကိုယ့်ပစ္စည်းဖြစ်လိုမှုမရှိဘူး၊ သူတစ်ပါးကို ပျက်စီးစေလိုမှု ဒေါသဗျာပါဒ မရှိဘူး၊ သူများပစ္စည်းကို ကိုယ့်ပစ္စည်းဖြစ်လိုမှု လောဘကို ဖယ်ရှားတယ်၊ ပျက်စီးဆုံးရှုံးစေလိုမှု ဒေါသ မရှိဘူး၊ ကောင်းတာလုပ်သည်ဖြစ်စေ မကောင်းတာလုပ်သည်ဖြစ်စေ ကောင်းက်၊ မကောင်းက်တို့၏ ကောင်းမွေဆိုးမွေတွေရှိတယ်လို့ လက်ခံတဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိရှိတယ်၊ ဒီလို ကောင်းတာတွေကို ကျင့်သုံးတာဟာ ဓမ္မကိုကျင့်သုံးတာ၊ အားလုံးပေါင်း ၁၀-မျိုး။ အဲဒီ ၁၀-မျိုးကြောင့် လူ့လောကဆိုတာရှိတာ၊ လူဖြစ်ဖို့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို ကျင့်သုံးရမယ်၊ မကောင်းမှု ၁၀-မျိုးကို ကျင့်သုံးမယ်ဆိုရင် လူဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး၊ လူ့ဘုံဆိုတာ ကုသိုလ်ကမ္မပထ ၁၀-မျိုးကို ကျင့်သုံးလို့ရတာ၊ နတ်ဘုံလည်း ဒီအတိုင်းပဲ။

အကုသိုလ်ကမ္မပထတရား ၁၀-ပါး ကျင့်သုံးတဲ့သူဟာ အပါယ်ဘုံကို ရောက်ရတာ၊ ငရဲဆိုတာ ကိုယ်မမြင်ရဘူး၊ မမြင်ရလို့ မရှိဘူးလို့ပြောလို့မရဘူး၊ လူ့လောကမှာ မကောင်းတာတွေ လုပ်နေတာကို မြင်ရရင် မတူညီတဲ့ လုပ်ရပ်တွေကြောင့် မတူညီတဲ့အကျိုးတွေ ဖြစ်မယ်ဆိုတာ ထင်ရှားတယ်၊ အကုသိုလ်ကမ္မပထ ၁၀-ပါးကို အရှိန်အဟုန်နဲ့ ပြုလုပ်နေတဲ့သူဟာ သေတဲ့အခါ ငရဲကိုရောက်တယ်ဆိုတာ ထင်ရှားတယ်၊ အဲဒီထက် သက်သာတဲ့ တိရစ္ဆာန်ဘုံမှာ ဖြစ်တယ်၊ အဲဒီထက် သက်သာတဲ့ပြိတ္တာ, အသူရကာယ်ဘုံတို့မှာ ဖြစ်ကြရတယ်၊ ငရဲ တိရစ္ဆာန် ပြိတ္တာ အသူရကာယ်တို့ဆိုတာ အကုသိုလ်ကမ္မပထတရား ၁၀-ပါးရဲ့ အကျိုးဆက်တွေပဲ။ ဓမ္မကိုမကျင့်သုံးသည့်အတွက်ကြောင့် အပါယ်ဘုံရောက်နေတဲ့ သတ္တဝါဦးရေသည် လူ့ဘုံနတ်ဘုံမှာရှိနေတဲ့ဦးရေထက် များတယ်၊ လူတွေကထင်ကြတယ်၊ လူ့လောကမှာ လူဦးရေတွေ အင်မတန်မှ များတယ်လို့၊ လူဦးရေ တိုးတက်လာတယ်လို့ ပြောကြတယ်၊ တချို့နိုင်ငံဆို လူတောင်ဖြစ်ခွင့် မပေးချင်ဘူး၊ လာချင်တာတောင် လာခွင့်မပေးတာတွေ ရှိတယ်နော်၊ အဲဒီလို လာခွင့်မပေးတာက လူဦးရေများတယ် ထင်လို့။

www.dhammadownload.com

သို့သော် တိရစ္ဆာန်အမျိုးမျိုးကို မကြည့်နဲ့ဦး၊ တိရစ္ဆာန် တစ်မျိုးတည်းကိုပဲ နှိုင်းစာကြည့်လိုက်လျှင် အတိုင်းအတာ အလွန်ကွာခြားတယ်၊ ငါးလေးတစ်ကောင်ရဲ့ ဝမ်းထဲမှာ ဥတွေသန်းခေါ်ရှိနေတာ၊ ဒါက ငါးတစ်မျိုးတည်းပဲ။ ငါးသေးသေးလေးက လူဦးရေထက် မများပေဘူးလား။ အဲဒီတော့ တိရစ္ဆာန်ဦးရေက များနေတော့ အဓမ္မဆိုတဲ့တရားကို ကျင့်သုံးနေတဲ့သူက ပိုများတယ်ဆိုတာ ထင်ရှားတယ်။

လောကမှာ ကောင်းတဲ့ကုသိုလ်ကမ္မပထတရား ၁၀-ပါး လုပ်သူများတယ်လို့ အောက်မေ့ပေမယ့် ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်ပြန်စဉ်းစားကြည့်၊ နံနက်မိုးသောက် အလင်းရောက်တဲ့အချိန်ကစပြီး "ငါ ဘာမဟုတ်တာ လုပ်မိသလဲ" "အကုသိုလ် ကမ္မပထတရား ၁၀-ပါးထဲက တစ်ခုခုများ ကျူးလွန်မိသလား"လို့ မသုံးသပ်ထိုက်ဘူးလား၊ မသုံးသပ်ရင် မသိနိုင်ဘူးလေ၊ "နံနက်မိုးလင်းကနေ ညအိပ်ရာဝင်ထိ တစ်နေ့တာဖြတ်ကျော်လာတဲ့ ငါ့ရဲ့ဘဝဟာ တစ်နေ့တာအချိန်အတွင်း သူများအသက်ကို သတ်မိသလား, သူများဥစ္စာကို မပေးဘဲနှင့်ယူမိတာရှိသလား, သူများသားမယားကို စိတ်နဲ့ပစ်မှားမိတာရောရှိလား, လိမ်ပြီးပြောမိသလား, ရိုင်းပြ ဆဲရေးတဲ့စကားပြောမိသလား" လို့ ကိုယ်ကိုယ်ကို ပြန်စစ်၊ သူများပစ္စည်းကို ကိုယ့်ပစ္စည်း ဖြစ်လိုမှုလောဘနဲ့ တွေးမိသလား၊ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကို ပျက်စီးအောင် တွေးမိသလား၊ က်,က်၏အကျိုးကို ယုံကြည်မှုကင်းမဲ့တဲ့ အတွေးအမြင်များ ပေါ်မိသလား၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ် အမှန်အတိုင်း ဆန်းစစ်ကြည့်ဖို့လိုတယ်၊ ဒီလို ဆန်းစစ်ကြည့်ရင် ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်တွေ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပေါ်လာလိမ့်မယ်၊ ပေါ်လာတဲ့အခါကျရင် မကောင်းတဲ့အကုသိုလ်အလုပ်တွေလုပ်မိခဲ့ရင် ပြောင်းလုပ်ဖို့၊ ကောင်းတာလုပ်မိရင် ဆက်လုပ်ဖို့၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားကိုးတယ်ဆိုတာ အဲဒါကိုပြောတာ။

မကောင်းတာလုပ်မိရင် ကိုယ့်ကိုကိုယ်ဆုံးမရတယ်၊ ဒါမျိုးမလုပ်နဲ့လို့၊ လူဆိုတာ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် သူများကျပြောတတ်တယ်၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ကျတော့ ခွင့်လွှတ်တတ်တယ်၊ ဆိုပါစို့၊ ပန်းကန်လေးလွတ်ကျသွားရင် သူများကျ နမော်နမဲ့နိုင်တယ်တဲ့, ကိုယ့်ကျတော့ မတော်တဆ တဲ့၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကျတော့ ခွင့်လွှတ်ရင် သူများကိုလည်း ခွင့်လွှတ်တတ်အောင် ကြိုးစားကြရမယ်၊ ခုတော့ သူများလည်း မတော်တဆ, ကိုယ်လည်း မတော်တဆ၊ အဲဒီလို မထားနိုင်ဘူး။ သူက ဒီလိုချည်းပဲ, ငါက ဂရုစိုက်တယ်၊ သူက ဂရုမစိုက်ဘူး။ အဲဒါ ဘာပြုလို့လဲဆိုတော့ လူရဲ့သဘာဝက

www.dhammadownload.com

ကိုယ့်ကိုကိုယ် ဦးစားပေးချင်တဲ့ သဘောရှိလို့၊ အဲဒီလို ကိုယ့်ကိုယ်ကို အမှန်မြင်ဖို့ လိုအပ်တယ်။

အမှန်မြင်ပြီး ကိုယ့်ကိုကိုယ် နှိပ်ကွပ်ရမယ်၊ မနှိပ်ကွပ်လျှင် ကိုယ်မယဉ်ကျေးဘူး၊ သူများကိုတော့ နှိပ်ကွပ်တယ်၊ ကိုယ့်ကိုတော့ မနှိပ်ကွပ်ဘူး၊ တော်တော်များများက ကိုယ့်ကိုကိုယ်ကျတော့ မနှိပ်ကွပ်ဘူး ခွင့်လွှတ်တယ်၊ အကြောင်း အမျိုးမျိုးပြတယ်၊ သူများကို ခွင့်မလွှတ်ဖြစ်တတ်တယ်၊ သူများကို ခွင့်မလွှတ်နိုင်သလို ကိုယ့်ကိုကိုယ်လည်း ခွင့်မလွှတ်သင့်ဘူး၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ခွင့်လွှတ်နေသမျှ လူတော်လူကောင်း မဖြစ်နိုင်ဘူး။

ရှေးသူတော်ကောင်းတွေက မဟုတ်တာလုပ်မိရင် ကိုယ့်ကိုကိုယ် ခွင့်မလွှတ်ကြဘူး၊ အဲဒီ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ခွင့်မလွှတ်ဘဲ ယဉ်ကျေးအောင်ဆုံးမတာ **သုဒန္တ**၊ ကိုယ့်ကိုယ်က ယဉ်ကျေးမှ **နာထံ** အစစ်ဖြစ်တဲ့အားထားရာကိုရနိုင်တယ်၊ တကယ် အားကိုးရာအစစ်က ကိုယ့်ကိုကိုယ်နှိပ်ကွပ်နိုင်မှဖြစ်မယ်၊ သား အားကိုးမလား? လွဲသွားပြန်ပြီ၊ သမီး အားကိုးမလား? လွဲသွားပြန်ပြီ ၊ ဆွေမျိုးတွေ အားကိုးမလား? လိုက်ကြည့်လိုက်ပြန်တယ်၊ အားကိုးစရာ ဘာမှမရှိဘူး၊ လူတွေက လိုက်ရှာနေကြတာ၊ အားကိုးရာအစစ်က ပတ်ဝန်းကျင်လူတွေမှာ မရှိဘူး, မိမိရဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာလည်း မရှိဘူး, ဆွေမျိုးထဲမှာလည်း မရှိဘူး, ဘယ်နေရာမှ မရှိဘူး။ ရှိတာက ကိုယ့်ရင်ထဲနှလုံးထဲမှာရှိတဲ့ တရားကို အားကိုးရမှာ၊ သေငယ်ဇောနှင့် မျောနေတဲ့ အချိန်မှာဆို ဘယ်သူက ဘာတတ်နိုင်မှာတုန်း။

အဲဒီအချိန်မှာ သား စွဲလမ်းတဲ့စိတ်, သမီး စွဲလမ်းတဲ့စိတ်, ပစ္စည်းဥစ္စာ စွဲလမ်းတဲ့စိတ် ဒီစိတ်တွေနဲ့သေမယ်ဆိုရင် ဒုက္ခရောက်လိမ့်မယ်၊ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘဲနဲ့ ကိုယ်ကျင့်သုံးနေတဲ့တရားကိုအားကိုးပြီး နှလုံးသွင်းနေမယ်ဆိုရင် ကောင်းရာသုဂတိရောက်မယ်၊ အဲဒါကြောင့် အားကိုးမလွဲမိစေနဲ့၊ အားကိုးရမှာက မိမိရင်ထဲ နှလုံးထဲမှာကျင့်သုံးတဲ့တရားသာ ဖြစ်တယ်၊ အဲဒီလို ဖြစ်ဖို့ရန်အတွက် ကိုယ့်ကိုကိုယ် နှိပ်ကွပ်ဖို့လိုတယ်၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ် မလိမ်နဲ့ မညာနဲ့။ လူတွေဟာ များသောအားဖြင့် ကိုယ့်ကိုကိုယ် လိမ်နေကြတာကို မသိကြဘူး၊ သူများကိုမလိမ်ရင် လူတော်လူကောင်းလို့သတ်မှတ်ကြတယ်၊ သို့သော် ကိုယ့်ကိုကိုယ်တော့ လိမ်နေကြတယ်၊ ဒါကြောင်မို့ ကိုယ့်ကိုကိုယ် နှိပ်ကွပ်ရမယ်။

www.dhammadownload.com

၅၅၀-ဇာတ်တော်ထဲမှာ မှတ်သားစရာလေးတွေရှိတယ်၊ နှိပ်ကွပ်ပြီဆိုရင် တကယ့်အားကိုးရာအစစ်ဟာ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ပဲ၊ **"အတ္တာ ဟိ အတ္တာနော နာထော"** ဆိုတဲ့အတိုင်းပဲ ကိုယ့်ကိုကိုယ်သာ အားကိုးရာအစစ်၊ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာသာသနာတော်နှင့် မဆုံဘူး၊ ဘုရားမပွင့်တဲ့အခါသမယမှာ လူဖြစ်ကြတယ်၊ သို့သော် နှိပ်ကွပ်နိုင်လောက်အောင် အသိတရားရှိကြတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ လာဖြစ်တယ်၊ ဒီလိုအသိတရားရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ကိုယ့်ကိုကိုယ်နှိပ်ကွပ်ပြီး အားကိုးရာ ရှာကြတယ်။

အဲဒီ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို **"ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ"** လို့ခေါ်တယ်၊ **"ပစ္စေက"** ဆိုတာက တစ်သီးတစ်ခြား၊ **"ဗုဒ္ဓ"** ဆိုတာ သိတာ၊ **"သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ"** ဆိုတာ ကိုယ်တိုင် မှန်မှန်ကန်ကန် သစ္စာ ၄-ပါးကိုသိတာ၊ ကိုယ်တိုင်သိတာကို သူများကို မှန်မှန်ကန်ကန် ဟောပြောနိုင်တာ၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါဆိုတာ ကိုယ်ပိုင်နည်းနဲ့ သစ္စာ ၄-ပါးကို သိတာ၊ သူတစ်ပါးနားဝင်အောင်, သိသွားအောင်တော့ မပြောတတ်ဘူး၊ သူသိသလို အခြားသူသိအောင် သစ္စာ ၄-ပါးကို မဟောပြောနိုင်ဘူးတဲ့။

ပစ္စေကဗုဒ္ဓါဆိုတာ ဘုရားမပွင့်တဲ့အချိန်မှာ ပွင့်တာ၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါဆိုတာ ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဖြစ်တာတုန်းဆိုရင် ဒီဘဝမှာ ဝိပဿနာတရားကို စွဲစွဲမြဲမြဲ အားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ အဲဒီလို ကြိုးပမ်းအားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဒီဘဝမှာ ရဟန္တာ ဖြစ်ရင်ဖြစ်၊ မဖြစ်ရင် သေခါနီးမှာ ဖြစ်နိုင်တယ်၊ သေခါနီးမှာ မဖြစ်ရင် ဒီဘဝက သေသွားပြီးတော့ နောက်ဆုံးအချိန်မှာ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ ဖြစ်နိုင်တယ်လို့- တရားကို စွဲစွဲမြဲမြဲအားထုတ်ရင် တရားအားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကို ဖော်ပြထားတယ်။

တရားအားထုတ်ဖို့ရာက ကိုယ့်တာဝန်၊ တရားထူး, တရားမြတ်ကိုရဖို့ရာက ကိုယ့်တာဝန် မဟုတ်ဘူး၊ ဆိုပါစို့ - ဘာနဲ့ ဥပမာတူသလဲဆိုရင် သစ်ပင်စိုက်တဲ့အခါ ကိုယ်လုပ်ပေးရမှာက ပေါင်းသင်ရမယ်, မြေဩဇာထည့်ရမယ်, ရေလောင်းပေးရမယ်, ပိုးမကျအောင် ဖယ်ရှားပေးရမယ်၊ ဒါ ကိုယ့်တာဝန်ပေါ့၊ အပွင့်လေးပွင့်အောင် ကိုယ်လုပ်နိုင်သလား မလုပ်နိုင်ဘူး၊ ကိုယ်က အခြေအနေကောင်းလေးတွေ ဖန်တီးပေးတာပဲရှိတာ၊ ရေလောင်းပေးမယ်, နေရောင်ထဲထားမယ်, နေပူရင် အရိပ်ထဲ ရွှေ့ထားမယ် စသည်ဖြင့် ကိုယ်က အခြေအနေကောင်းလေးတွေ ဖန်တီးပေးမယ်၊

www.dhammadownload.com

ထိုအခြေအနေကောင်းလေးတွေက သူဟာသူ ဆောင်ရွက်ကြတော့ အဖူးလေးတွေ အပွင့်လေးတွေ ဖြစ်လာတာပေါ့။

အဲဒါလိုပါပဲ၊ တရားအားထုတ်ပြီးနေရင် သူ့ဟာသူ အခြေအနေကောင်းလေးတွေနဲ့ တရားထူး တရားမြတ် ရလာမှာပါ။ ဘယ်ဟာပဲဖြစ်ဖြစ် သူဟာသူ ရင့်ကျက်လာမှာပေါ့။ ပွင့်ချိန်တန်ပွင့် သီးချိန်တန်သီး၊ လက်ရှိကြိုးပမ်းအားထုတ်နေတဲ့သူဟာ ဒီဘဝ တရားထူး တရားမြတ် ရနိုင်တယ်၊ သေခါနီးအချိန်မှာ ရနိုင်တယ်၊ သေခါနီး အချိန်မှာမရရင် နောက်ဘဝမှာရမယ်၊ မရသေးဘူးဆိုရင် ပစ္စေကဗုဒ္ဓါအဖြစ် ရောက်နိုင်တယ်၊ ကိုယ်ပိုင်အသိဉာဏ်နဲ့။ အဲဒါကြောင့် လုပ်ရမယ်၊ လုပ်မှ ဒီလမ်းကြောင်းကို ရှာတွေ့မှာပေါ့၊ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လုပ်မှ ဒီလမ်းကြောင်းကို မှတ်မိနေမှာပေါ့။

ပစ္စေကဗုဒ္ဓဆိုတာ အသီးအခြား သစ္စာ ၄-ပါး ကိုသိတာ၊ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ဖို့ရာအတွက် ၂-အသင်္ချေ နှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်း ပါရမီဖြည့်ရမယ်၊ ၂-အသင်္ချေ ဆိုတာ မရေမတွက်နိုင်တဲ့ ကမ္ဘာပေါင်း ၂-ခါ ကြဲရတယ်၊ ရေတွက်လို့ရတာက တစ်သိန်း၊ ဒါကြောင့် ၂-အသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်း၊ ဘုရားဖြစ်ဖို့ရန်အတွက်ကျတော့ ၄-အသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်း၊ မရေတွက်နိုင်တာက ၄-ခါကြဲပြီး၊ ရေတွက်နိုင်တာက တစ်သိန်း ဒီလိုဆိုတယ်။

ပစ္စေကဗုဒ္ဓါဖြစ်ဖို့ရာ နည်းတဲ့ပါရမီဖြည့်ရတာ မဟုတ်ဘူး၊ ၂-အသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်း ပါရမီဖြည့်ရတာ၊ ဘယ်သူကမှ နည်းလမ်းမပြဘဲနှင့် ကိုယ့်ကိုကိုယ် နှိပ်ကွပ်ဆုံးမပြီးတော့မှ နည်းလမ်းရှာတာ၊ ကိုယ့်အတွက် အားကိုးစရာဆိုတာ ကိုယ့်သန္တာန်မှာပဲရှိတာ, အပြင်မှာမရှိဘူး။

တစ်ခါတုန်းက အတိတ်ဘဝမှာ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားအလောင်း ဗာရဏသီပြည်မှာ ဘုရင်ကြီးတစ်ပါးဖြစ်တယ်၊ ဘုရားအလောင်းတွေဟာ ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုတဲ့နေရာမှာ အမြဲစိတ်ညွှတ်နေတယ်၊ ဖြစ်လေရာဘဝတွေမှာ သမထဘာဝနာပွားများတယ်ဆိုတဲ့ အလေ့အထတွေဖြစ်နေတယ်၊ သာသနာပဖြစ်တဲ့အချိန်မှာလည်း ဒါနကောင်းမှုပြုလုပ်တယ်, သီလဆောက်တည်တယ်၊ လူတွေက တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် စရိုက်ချင်းမတူဘူး၊ အတိတ်ဘဝက ပါလာတဲ့ အကျင့်စရိုက်တွေနဲ့ တချို့ကျ တရားနာဖို့ ဝါသနာပါတယ်၊ တချို့ကျ တရားနာဖို့ ဝါသနာမပါဘူးပေါ့၊ တချို့ကျ လျှုချင်တန်းချင်တဲ့စိတ်ရှိတယ်၊ တချို့ကျ လုံးဝမရှိဘူး, ဝါသနာမပါဘူး။

www.dhammadownload.com

ဝါသနာဆိုတာ လုပ်ခဲ့တဲ့အပြုအမူတွေ ပြန်ပေါ်တာ၊ ဘဝါဘဝက လေ့ကျင့်ခဲ့လို့ အလေ့အကျင့်တွေ ပြန်ပေါ်လာတာ၊ ကောင်းတဲ့အလေ့အကျင့်တွေ လုပ်ခဲ့တဲ့အတွက်ကြောင့် ကောင်းတဲ့အလေ့အကျင့်တွေ ပြန်ပေါ်တာ၊ ဘုရားမပွင့်တဲ့ကမ္ဘာမှာ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ သူတော်စင်သူတော်မြတ်တွေရှိတယ်၊ ဗာရာဏသီပြည် ဘုရင့်နန်းတော်ကို ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ ၅-ဆူ ကြွလာတယ်၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ ဆိုတာ အမျှားကြီး ပွင့်လို့ရတယ်၊ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ ဆိုတာ တစ်ဆူပဲပွင့်လို့ရတယ်၊ အမျှားကြီးပွင့်ရိုးထုံးစံမရှိဘူး၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါကျ အဆူပေါင်းမြောက်မြားစွာ လောကကြီးမှာ ဖြစ်ပေါ်လာကြတာ၊ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရား မပွင့်ပေါ်ခင် ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ အမျှားကြီး ပေါ်ပေါက်ခဲ့တယ်၊ **ကသိဂိလိ** သုတ်မှာ ဘွဲ့တော်တွေကို မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတယ်၊ သုတ္တန်ပါတ် ပါဠိတော်မှာ **ခဂ္ဂဝိသာဏ** သုတ်ဆိုတာလည်းရှိတယ်။

ပစ္စေကဗုဒ္ဓါတွေက သူတို့ ဘယ်လိုကျင့်ခဲ့တယ်၊ ဘယ်လို ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ ဖြစ်ခဲ့တယ်ဆိုတာကို ပြန်ပြီးဟောပြောကြတယ်၊ ကိုယ့်ရဲ့ ဘဝမှတ်တမ်းတွေ၊ ကိုယ်တရားထူး တရားမြတ် ဘယ်လိုရခဲ့တယ်, ဘယ်လိုတွေ့လာတယ်ဆိုတာ ပြန်ဟောကြတယ်။

ဗာရာဏသီပြည်ကြီးရဲ့နန်းတော်မှာ ဘုရင်ကြီးကပင့်လို့ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ ၅-ပါး ရောက်လာတယ်၊ ဘုရင်ကြီးက ဆွမ်း ခဲဘွယ် ချိုချဉ်ရသာတွေ ဆက်ကပ်လို့ ဒါနကောင်းမှုတွေပြုပြီး ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ ၅-ပါးအနီး ထိုင်ပြီးတော့ တရားနာနေတယ်၊ တရားနာနေတဲ့အချိန်မှာ သူတို့အကြောင်းကို ဘုရင်ကြီးက သိချင်တယ်, သိချင်လို့ မေးတယ်။

ပထမ ပစ္စေကဗုဒ္ဓ

ပစ္စေကဗုဒ္ဓ ၅-ပါးမှာ အကြီးဆုံးကိုစပြီးမေးတယ်၊ "အရှင်ဘုရားက လူ့ဘဝကို ရှောင်ပြီး အခုလိုသူတော်စင်ဘဝကို ဘာကြောင့်ရောက်လာတာလဲ"လို့ မေးကြည့်တယ်၊ ခုခေတ်လည်း ဘုန်းကြီးဝတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အမေက ဝတ်ခိုင်းလို့ ဝတ်တာလည်း ရှိတာပဲ၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ် အိမ်ကထွက်ပြေးပြီး ဝတ်တာလည်းရှိတယ်၊ အမျိုးစုံပေါ့။ ဘုန်းကြီးတို့တော့ အမေက ဝတ်ခိုင်းလို့ဝတ်တာ၊ နောက် ကိုယ့်ဟာကိုယ် စိတ်ပါလာတာ၊ ဘဝမှာ အကြောင်းဆိုတာရှိတတ်တယ်။

www.dhammadownload.com

ကောင်းပြီ၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓကို "အရှင်ဘုရား အခုလို သူတော်စင်ဘဝ ဘယ်လို နည်းနဲ့ ရောက်လာတာလဲ" လို့မေးတော့ ပစ္စေကဗုဒ္ဓက သူ့အကြောင်းကို ရှင်းပြတယ်။

သူက ကာသိတိုင်းကရွာကလေးတစ်ရွာမှာ သာမန်လယ်သမားတစ်ယောက်၊ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်နှင့် လယ်ထဲမှာလယ်ထွန်နေကြတယ်၊ အိန္ဒိယမှာပူပြင်းတဲ့ အချိန်ဆို အလွန်ပူတယ်၊ ကိုယ့်ရောဘူးလေးတွေ ကိုယ်စီယူသွားပြီး လယ်လုပ်ငန်းကို လုပ်ကြတယ်၊ ခွေးက တပြိုက်ပြိုက်ကျ, ရာသီဥတုကလည်းပူနဲ့, ပင်ပင်ပန်းပန်း လုပ်ကြတဲ့အခါ ရေငတ်လာကြတော့ ကိုယ့်ရောဘူးကိုယ်ဖွင့်ပြီး သောက်ကြတယ်၊ အခုခေတ်ဆိုရင် ရေသန့်ဘူးလေးတွေပေါ့။ အဲဒီလို အလုပ်ပင်ပန်းလို့ ရေငတ်ကြတဲ့အခါ သူ့သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်က ရောဘူးဖွင့်ပြီး ရေသောက်တယ်။

သူလည်း ရေသောက်မလို့ကြည့်တော့ သူ့ရောဘူးက ရေနည်းနေတယ်၊ "ငါ့ ရောဘူးက ရေကုန်လိမ့်မယ်၊ ဟိုကောင့်ရောဘူးထဲကရေ ခိုးမှပဲ" ဆိုပြီးတော့ သူများ ရောဘူးထဲကရေကို မပြောမဆိုဘဲနဲ့ တိတ်တိတ်ကလေး ခိုးသောက်တယ်၊ ကိုယ့်ဟာ မဟုတ်ဘဲနဲ့ သူများရေကို ခိုးသောက်တာ၊ ပြီးတော့ အလုပ်ဆက်လုပ်ကြတယ်၊ ညနေလုပ်ငန်းသိမ်းတဲ့ အချိန်ကျတော့ ညောင်းလို့ ရေသွားချိုးကြတယ်၊ ပြီးတော့ အိမ်ပြန်ကြမယ်ပေါ့၊ ရေချိုး အဝတ်အစားလဲပြီးတော့ အေးသွားတယ်။

အေးသွားပြီး အမောပန်းပြေသွားတဲ့အခါ "ငါ ဒီနေ့ ဘာမဟုတ်တာ လုပ်မိသလဲ" လို့တွေးတော့ ရေခိုးသောက်မိတာ သတိရမိတယ်၊ "ဩော်- ငါအတော်ဆိုးတဲ့အကောင်ပဲ၊ သူများရေကိုခိုးသောက်ရအောင် ငါ လောဘတွေ ဖြစ်နေပါလား၊ ဟောဒီလောဘကို မနှိပ်ကွပ်ရင် အပါယ်ငရဲကျတော့မှာပဲ၊ ငါ အတော်ဆိုးတဲ့ အကောင်ပဲ"လို့ တချို့ဆိုအဲဒီလိုတွေးမှာမဟုတ်ဘူးနော်၊ ဒီရေလေးက ဘယ်လောက် တန်ဖိုးရှိလို့တုန်းလို့ပဲ တွေးမှာ။

သူကတော့ အဲဒီလို မတွေးဘူး၊ သူများရဲ့ရေကို ငါမပြောဘဲနဲ့ ခိုးသောက်မိတယ်၊ တကယ်တော့ အဲဒီရေခိုးသောက်တာဟာ သာမန်အပြစ်လေးလို့ ပြောရမယ်၊ "မင်းရေ ငါသောက်မိတယ်" လို့ပြောရင် ပြီးသွားမှာပဲ၊ သူက အဲဒါနဲ့ကို မကျေနပ်ဘူး၊ ယူကြုံးမရဖြစ်နေတာ- "ဩော်-ငါ မဟုတ်တာလုပ်မိပြီ၊ ဒီလိုလုပ်တာဟာ သံသရာမှာ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်နိုင်တယ်၊ ဒီအကုသိုလ်ဟာ တယ်ဆိုးပါလား" လို့ လောဘရဲ့အပြစ်တွေကို တွေးလိုက်တာ၊ မတ်တပ်ရပ်ပြီး တွေးနေတာ၊ တွေးရင်း

www.dhammadownload.com

ကနေ ဘယ်ထိအောင်ရောက်သွားသလဲဆိုရင် လောဘရဲ့သဘာဝတွေ ဆိုးဝါးမှုတွေကိုသိပြီး မမြဲတဲ့သခ်ါရသဘောတွေကို ဆင်ခြင်မိသွားတဲ့အခါမှာ တစ်ထိုင်တည်းနဲ့ ပစ္စေကဗုဒ္ဓဖြစ်သွားတယ်၊ ဘာလို့ဖြစ်သွားလဲ၊ မြန်လှချည်လားလို့ မအောက်မေ့နဲ့၊ လေ့ကျင့်ထားခဲ့တဲ့ အရှိန်အဝါတွေကြောင့်မို့ ဖြစ်သွားတာ။

ကြားဖူးကြတယ် မဟုတ်လား၊ ရှင်စူဋပန်ဟာ ပုဝါဖြူလေးနဲ့ တရားထူးရသွားတာ၊ မြတ်စွာဘုရားက ပုဝါပိုင်းလေး ပေးထားတယ်၊ အဲဒီ ပုဝါပိုင်းလေးနဲ့ပဲ တရားရှုတယ်၊ ပုဝါလေး နွမ်းလာတာ မြင်တဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်ကြောင့် နွမ်းရတယ်လို့ သံဝေဂစိတ်ဖြစ်တယ်၊ အတိတ်ဘဝနဲ့ ဘုရားက ဆက်ပေးလိုက်တာ၊ ဒီစိတ်မျိုးက အရင်ကလည်း ပေါ်ခဲ့ဖူးတယ်၊ ပုဝါလေး နွမ်းသွားတာကိုကြည့်ပြီး ပေါ်ခဲ့ဖူးတယ်၊ အဲဒီစိတ်ကလေးနဲ့ ဆက်ပေးလိုက်တာ၊ ယခင်စိတ်နဲ့ ယခုစိတ် ပေါင်းလိုက်တဲ့အခါ စွမ်းအင်တွေတက်သွားတယ်၊ ပြန်အောက်မေ့သွားတယ်၊ တစ်ခုသောဘဝမှာ ဘုရင်ဖြစ်စဉ်က မိမိမှာပါတဲ့ လက်ကိုင်ပုဝါလေးနဲ့ နဖူးကိုသုတ်ပြီး ပြန်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ မည်းညစ်သွားတာတွေ့တော့ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးနဲ့ထိစပ်လို့ ဖြူစင်ရာကနေ မည်းသွားပါလား, ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက မတင့်တယ်ပါလား ဆိုတဲ့ အတွေးလေး ဝင်ခဲ့တယ်။

ဒီအတွေးလေးက ဓမ္မအတွေးလေးပဲ၊ အဲဒီ ဓမ္မအတွေးလေးနဲ့ နောက်ဆုံးဘဝမှာ မြတ်စွာဘုရားက ဆက်ပေးလိုက်တာ၊ energy အရှိန်အဝါတွေ ဖြစ်သွားပြီးတော့ ရဟန္တာအဆင့် ရောက်သွားတာ။

ပစ္စေကဗုဒ္ဓအလောင်းက ဒီအသိဉာဏ်နဲ့ပဲ ရေကလေးတစ်ခွက် ခိုးသောက်မိတာနဲ့ သူ့ကိုယ်သူစိတ်မကောင်းဖြစ်ပြီး ကိုယ့်ကိုကိုယ်နှိပ်ကွပ်ပြီး "တယ်ဆိုးတာပဲ၊ ငါမဟုတ်တဲ့အလုပ်တွေ လုပ်ထားတယ်၊ လောဘဆိုတဲ့တရားက အလွန်ဆိုးပါလား" ဆိုတဲ့ လောဘရဲ့သဘောကို ဆင်ခြင်လိုက်တာ၊ မကောင်းတဲ့တရားတွေကို တစ်ခုပြီး တစ်ခု ဆင်ခြင်လိုက်တာ, သခ်ါရတရားတွေရဲ့ မမြဲတဲ့သဘောတွေ ဒုက္ခပေးနေတဲ့ သဘောတွေ ဒါတွေကိုဆင်ခြင်ရင်း ဝိပဿနာအဆင့်ဆင့်တက်လို့ ပစ္စေကဗုဒ္ဓအဆင့်ထိ ရောက်သွားတယ်။

သူ့သူငယ်ချင်းက ရေမိုးချိုးပြီး တက်လာတဲ့အခါ "သူငယ်ချင်း၊ တို့ပြန်ကြစို့လေ၊ မိုးချုပ်ပြီ" လို့ပြောတော့ သူကဘာပြောလဲဆိုတော့ "ငါ အိမ်မပြန်တော့ဘူး၊ ငါ ပစ္စေကဗုဒ္ဓဖြစ်နေပြီ"၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓဖြစ်ပေမယ့်လို့ လူ့ပုံပန်းသဏ္ဌာန်က လယ်သမားပဲရှိသေးတာ၊ အဲဒါနဲ့ သူ့သူငယ်ချင်းကပြောတယ် "မင်း မဟုတ်သေးပါဘူး, ဘာတွေ

www.dhammadownload.com

လျှောက်ပြောနေတာလဲ၊ မင်း ပေါက်သွားပြီထင်တယ်၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓဆိုတာ မင်းလိုမှ မဟုတ်တာ၊ ခေါင်းကလည်းကတုံး, သက်နှံးကလည်း ဆေးဆိုးရောင်နဲ့၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓ ဆိုတာ အဲဒီလိုနေရမှာ"၊ အဲဒီမှာ သူသတိရပြီး သူ့ခေါင်းလေးကိုလက်နဲ့သပ်လိုက်တဲ့ အခါ ခေါင်းလည်းရိတ်ပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်၊ ပရိက္ခရာရှစ်ပါးလွယ်လျက် ကောင်းကင်ပျံတက်ပြီး ပစ္စေကဗုဒ္ဓတွေ သီတင်းသုံးရာ ဂန္ဓမာနတောင်က နန္ဒမူလိုဏ်ဂူရှိရာအရပ်ကို ကြွသွားတယ်၊ သူငယ်ချင်းက အဲဒီမှာတင် ငေးကျန်ရစ်တယ်။

သူငယ်ချင်းနှစ်ယောက်နော်၊ သူလည်းလူပဲ၊ သူက အသိဉာဏ်ထူးရပြီး ကျန် သူငယ်ချင်းက ဘာလို့မရတာလဲ၊ သူက မလုပ်ခဲ့ဖူးဘူးလေ၊ မလုပ်ခဲ့ဖူးတဲ့အတွက် ကြောင့် ဒီအသိဉာဏ်မျိုး သူမပေါက်ရောက်နိုင်ဘူး-ဟုတ်လား၊ သူကတော့ ကိုယ့်ကိုကိုယ် နှိပ်ကွပ်ဆုံးမလိုက်တာ၊ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ တကယ့်အားကိုးရာအစစ် တွေ့သွားတယ်။

အားကိုးရာအစစ်ဆိုတာ တခြားမဟုတ်ဘူး၊ "အရဟတ္တမဂ်" ဆိုတဲ့ ကုသိုလ်ထူးပဲ၊ အဲဒီကုသိုလ်ထူးကို ရပြီးတဲ့နောက်မှာဆိုရင် သံသရာဆိုတာ မရှိတော့ဘူး၊ ဘဝအဆုံးသတ်သွားတယ်၊ အဲဒါမှ တကယ့်အားကိုးရာအစစ် ဖြစ်သွားတယ်၊ အဲဒီနည်းနှင့် သူ ပစ္စေကဗုဒ္ဓ ဖြစ်လာပါတယ်လို့ ပြောကြားသွားတယ်။

ဒုတိယ ပစ္စေကဗုဒ္ဓ

ဒုတိယတစ်ပါးကို မေးပြန်တယ် "အရှင်ဘုရားကရော ဘယ်လို ရဟန်းဘဝ ရောက်လာတာလဲ" လို့၊ သူလည်း ကာသိတိုင်းက ရွာတစ်ရွာက ဆိုင်ရှင်တစ်ယောက်တဲ့၊ ဆိုင်မှာထိုင်ပြီး စျေးရောင်းနေတာ၊ ဆိုင်ရှေ့ကနေပြီး အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီး စုံတွဲ လျှောက်သွားတယ်၊ အမျိုးသမီးက ရုပ်ချောတယ်၊ အဲဒီ ချောမောတဲ့ အမျိုးသမီးကို စိတ်ထဲက ပြစ်မှားမိတယ်၊ ပြစ်မှားမိတဲ့အခါ 'ဒီကနေ့ ငါဘာများ မဟုတ်တာလုပ်မိသလဲ" လို့ ဆင်ခြင်တဲ့အခါ "သူများ သားမယားကို ငါ စိတ်နဲ့ပြစ်မှားမိပြီ၊ ဒီစိတ်မျိုးတွေ လက်ခံမိရင် ငါထက်ဆိုးတဲ့သူ ရှိမှာမဟုတ်ဘူး၊ ငါ လက်ခံလို့တော့ မဖြစ်ဘူး"လို့ တွေးမိပြီး အဲဒီလို မကောင်းတဲ့စိတ်တွေကို အကြောင်းပြုပြီး အဆိုးတရားတွေကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်လိုက်တဲ့အခါ အဆိုးတရားတွေက သခ်ါရတရားတွေ ဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် ပထမပစ္စေကဗုဒ္ဓလိုပဲ သူလည်း ပစ္စေကဗုဒ္ဓ ဖြစ်သွားတယ်၊ သာမန်လူဆိုရင် "စိတ်ထဲက ပြစ်မှားမိတာလေးနဲ့ ဘာမှမဖြစ်ပါဘူး" လို့

www.dhammadownload.com

ထင်ကြမှာပေါ့။ သူကတော့ မဟုတ်ဘူး၊ "ငါ မဟုတ်တာလုပ်တာ အပါယ်ငရဲ ရောက်နိုင်တယ်" ဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုကိုယ်ကြောက်လန့်ပြီး နှိပ်ကွပ်လိုက်တာ ပစ္စေကဗုဒ္ဓ အဆင့်ထိ ရောက်သွားတယ်။

တတိယ ပစ္စေကဗုဒ္ဓ

ကဲ-တတိယပစ္စေကဗုဒ္ဓက ဘယ်လိုပြောလဲ၊ သူဟာ ကာသိတိုင်းက ဖြစ်တယ်၊ သားအဖ ၂-ယောက် ခရီးသွားကြတယ်၊ ခရီးသွားတဲ့အခါ တစ်ရွာနှင့် တစ်ရွာအကြား တောစခန်းတွေ ဖြတ်သွားရတယ်၊ တောစခန်းတစ်ခုရောက်တဲ့အခါ မားပြတွေက ပြန်ပေးဆွဲတာတွေရှိတယ်၊ သူတို့မှာ စနစ်တစ်ခုရှိတယ်၊ သားနဲ့အဖ ဆိုရင် သားကိုဖမ်းထားပြီး အဖေကို ပိုက်ဆံရှာခိုင်းတယ်၊ ဆရာနဲ့တပည့်ဆိုရင် ဆရာကိုဖမ်းထားပြီး တပည့်ကို ပိုက်ဆံရှာခိုင်းတယ်၊ သူတို့ လုပ်ပုံလုပ်နည်းက အဲဒီလို လုပ်လေ့ရှိတယ်၊ ဒီတော့ "အေး၊ မားပြတွေ ဟောဒီတောထဲမှာ ရှိတယ်၊ ဒို့အဖမ်းခံရလို့ရှိရင် မင်းကလည်း ငါ့သားလို့ မပြောနဲ့၊ ငါကလည်း မင်းအဖေလို့ မပြောဘူး" လို့ တိုင်ပင်ပြီးတော့ သားအဖ ၂-ယောက် တောထဲကိုသွားတယ်၊ မားပြတွေနဲ့တွေ့တော့ "မင်းတို့ ၂-ယောက် ဘာတော်လဲ" လို့မေးတယ်၊ "ဘာမှ မတော်ပါဘူး" လို့ ပြောတယ်၊ လိမ်ကြတာပေါ့။ အဖေကလည်း လိမ်တာပဲ၊ သားကလည်း လိမ်တာပဲ၊ အဲဒီတော့ လွတ်လာကြတယ်၊ လွတ်လာတော့ အဖေကတော့ ဘာမှမစဉ်းစားဘူး၊ သူလိမ်တာ ဟန်ကျတယ်, လိမ်လို့လွတ်လာတယ်ပေါ့။

သားလုပ်သူကတော့ အဲဒီလို မဟုတ်ဘူး၊ "ဟာ- ငါ့အဖေကို အဖေမဟုတ်ဘူးလို့ ပြောမိတယ်၊ ငါလိမ်မိတယ်၊ ဒီလိုမျိုးလိမ်မိတာ မကောင်းတဲ့အကုသိုလ်တစ်ခုပဲ၊ ငါ အပါယ်ငရဲကျတော့မယ်" ဆိုပြီး ကြောက်လန့်တကြားနဲ့ သူ့ကိုယ်သူ နှိပ်ကွပ်လိုက်တာ မုသာဝါဒရဲ့ အပြစ်နဲ့ တရားဓမ္မတွေကိုရှုလို့ ခုန ပစ္စေကဗုဒ္ဓတွေလိုပဲ ဆင်ခြင်သုံးသပ်လိုက်တာ လိမ်မိတာကိုအကြောင်းပြုတဲ့ သံဝေဂအခြေခံနဲ့ ပစ္စေကဗုဒ္ဓ ဖြစ်သွားတယ်၊ အဖေလုပ်တဲ့သူက ဘာမှမဖြစ်ဘူး, သားလုပ်တဲ့သူက ပစ္စေကဗုဒ္ဓ ဖြစ်တယ်၊ ဘာပြုလို့လဲဆိုတော့ အတိတ်ဘဝက ကုသိုလ်ကံတွေ ရှိနေခဲ့လို့၊ ဒါ သာမန်အကုသိုလ်လေးတွေကိုပဲ ကိုယ့်ကိုကိုယ် မည္ဘာမတာ ဝေဖန်ပြီးတော့ ကိုယ့်ရဲ့ အားကိုးရာအစစ်ကို ရှာသွားကြတဲ့ သူတော်ကောင်းကြီးတွေပဲ။

www.dhammadownload.com

စတုတ္ထ ပစ္စေကဗုဒ္ဓ

နောက် စတုတ္ထမြောက် ပစ္စေကဗုဒ္ဓက ဘယ်လိုပြောသလဲ၊ သူကလည်း ကာသိတိုင်းက သူကြီးတစ်ဦးပေါ့၊ ရွာသူကြီးက သူ့ရွာကလူတွေကို ကျွဲနွားတွေကို မသတ်ရဘူး, ကျွဲနွား အသားမပေါ်ရဘူးလို့ အမိန့်ထုတ်ထားတယ်၊ အဲဒီလို အမိန့်ထုတ်ထားတာဟာ တိရစ္ဆာန်တွေကိုသနားလို့ အမိန့်ထုတ်ထားတာ၊ သို့သော် ရွာသူရွာသားတွေက စုသွားပြီးတော့ "ကျုပ်တို့ထုံးစံအတိုင်း ဆိတ်တွေ နွားတွေသတ်ပြီး ယဇ်ပူဇော်ရမယ် ထုံးစံဖျက်လို့ မရဘူး၊ သူကြီး မပိတ်ပင်ပါနဲ့"၊ "ဒါဖြင့် မင်းတို့ ထုံးစံရှိတာ လုပ်ချင်လုပ်ကြပေါ့!" လို့၊ အဲဒီလို အခွင့်ပေးလိုက်တဲ့အခါသတ်ကြတယ်၊ အခုခေတ်လည်း ရှိတယ်မို့လား၊ အသားငါးတွေ ပေါ်ကြတဲ့အခါကျတော့ သူကြီးက ခွင့်ပြုလို့ ဖြစ်သွားတယ်။

သူကြီးက စိတ်မကောင်းဖြစ်သွားတယ်၊ "ငါ့အခွင့်ပေးလိုက်လို့ ဒီအကောင်တွေ သေကြတာပဲ၊ ဒီအကုသိုလ်တွေက ငါ့ဆီလည်းရောက်မှာပဲ" လို့ ကြောက်သွားတယ်၊ အကုသိုလ်ရဲ့အပြစ်ကို ဆင်ခြင်, ကုသိုလ်တွေရဲ့အကျိုးကို ဆင်ခြင်ပြီးတော့ သူကလည်း အတိတ်ဘဝက တရားလမ်းကြောင်းကို လျှောက်ခဲ့ဖူးသည့်ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် သခ်ါရတရားတွေကိုမြင်ပြီး နောက်ဆုံးတော့ ပစ္စေကဗုဒ္ဓဘဝ ရောက်သွားတယ်၊ သူကလည်း ဒီလို ပစ္စေကဗုဒ္ဓ ဖြစ်သွားတယ်။

ပဉ္စမ ပစ္စေကဗုဒ္ဓ

ပဉ္စမမြောက်ကတော့ ဘုရင်ကြီးက မေးလျှောက်တဲ့အခါ သူက ကာသိရွာက ရွာသူကြီးတစ်ယောက်ပဲ၊ သူ့ရွာမှာ အရက်သေစာ မသောက်စားရလို့ အမိန့်ထုတ်ထားတယ်၊ အဲဒီလိုအမိန့်ထုတ်ထားတော့ အရက်သေစာသောက်စားဖို့နဲ့ကြုံတော့ ရွာသူရွာသားတွေက သွားပြီးပြောကြတာပေါ့၊ "သူကြီး၊ ကျုပ်တို့ အစဉ်အလာအရ အရက်ပွဲတော် ဘီယာပွဲတော် ကျင်းပရတယ်၊ အစဉ်အလာကိုဖျက်လို့ မဖြစ်ဘူး" ဆိုတော့ သူက "လုပ်ကြပေါ့!"လို့ ခွင့်ပေးလိုက်တယ်၊ အဲဒီလို ခွင့်ပေးလိုက်တဲ့အခါ အရက်သေစာတွေ သောက်စားပြီး ရမ်းကြတာပေါ့၊ သွေးထွက်သံယိုဖြစ်ပြီး ရပ်ကွက်ရုံးကို ရောက်ကြတယ်။

အဲဒီတော့ သူကြီးက စိတ်မကောင်းဖြစ်တယ်၊ 'ဒီကောင်တွေ ရူးကြရိုက်ကြနဲ့ ပေါက်ပြဲကုန်တာပေါ့၊ ခု-ပြဿနာဖြစ်ပြီ၊ ဒီပြစ်မှုတွေဟာ ငါနဲ့ပတ်သက်နေတယ်"

www.dhammadownload.com

ဆိုပြီး စိတ်မကောင်းဖြစ်တယ်၊ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်ဆို စိတ်မကောင်းဖြစ်မှာ မဟုတ်ဘူး၊ ထူးခြားတဲ့ အသိဉာဏ်ရှိတဲ့သူကျတော့ စိတ်မကောင်းဖြစ်မှာပေါ့။ အပြစ်ကြီးတစ်ခုလို စိတ်ထဲမှာထင်လာတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ "အကုသိုလ်တရားတွေရဲ့အပြစ်ဟာ အလွန်ကြီးမားပါလား၊ ငါလည်းပဲ ဒီအကုသိုလ်တရားတွေနဲ့ ဆက်ပြီးနေမယ်ဆိုရင် ငရဲရောက်တော့မှာပဲ" ဆိုပြီး အကုသိုလ်တရားတွေရဲ့အပြစ်ကိုဆင်ခြင်ရင်း အဆင့်ဆင့် သခ်ါရတရားတွေရဲ့ ဖြစ်ပျက်မှုတွေ ဆင်းရဲမှုတွေ ကိုယ့်ရဲ့အလိုဆန္ဒအတိုင်း မဖြစ်ဘူးဆိုတဲ့ သဘောတွေကိုဆင်ခြင်ရင်း နောက်ဆုံး သူလည်း ပစ္စေကဗုဒ္ဓဖြစ်သွားတယ်။

တူညီချက်

အားလုံးပေါင်း ပစ္စေကဗုဒ္ဓ ၅-ဆူ ဖြစ်တယ်၊ သို့သော် တူညီတာက ဘာလဲဆိုတော့ ကိုယ့်ကိုကိုယ် နှိပ်ကွပ်တာပဲ၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ် နှိပ်ကွပ်ပြီးဆုံးမလို့ ယဉ်ကျေးသွားလို့ တရားထူး တရားမြတ်ရကြတာ၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ညှာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဘာမှမဖြစ်ဘူး၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ညာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လည်း ဘာမှမဖြစ်ဘူး၊ တရားထူးတရားမြတ် မရဘူး၊ ရင်ထဲရှိတဲ့ တရားထူး တရားမြတ်ကို မတွေ့နိုင်ကြဘူး၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ် မညှာမတာဆုံးမတယ်၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ်မညာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့ တကယ် တရားထူးတရားမြတ်ကို ရရှိသွားကြတယ်။

၅၅၀-ထဲမှာ ပါနီယဇာတ်ဆိုတာ ရှိတယ်၊ အဲဒီလို သူတော်စင် သူတော်မြတ်တွေဟာ **"အတ္တာ ဟိ အတ္တနော နာထော"** မိမိသည်သာ မိမိ၏ကိုးကွယ်ရာဆိုသည့်အတိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုးကွယ်ရာအစစ်ဖြစ်အောင်လုပ်ကြပါ၊ အဲဒီ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ထပ်ပြီးတော့ အပါယ်ငရဲကျစရာမရှိတော့ဘူး၊ ကိလေသာတွေလည်း မဖြစ်တော့ဘူး၊ ထာဝရငြိမ်းချမ်းပြီး နောက်ဆုံး သူတို့ရဲ့သန္တာန်မှာ ရုပ်နာမ်မမွှသခ်ါရအကြောင်းတရား ပြတ်သွားလို့ နောက်ဆုံး ပြန်မဆက်တော့ဘဲ အငြိမ်းဓာတ်တစ်ခုကို ရရှိသွားကြမှာ ဖြစ်တယ်၊ အငြိမ်းဓာတ်သာ **နာထ–** တကယ့် အားကိုးရာအစစ်ဖြစ်တယ်။

သားသမီး အားကိုးရင် အပေါ်ယံပဲရမယ်၊ ဆွေမျိုးအားကိုးရင် အပေါ်ယံပဲရမယ်၊ ဆင်းရဲက လွတ်သည်အထိ အားကိုးရာ ဖြစ်ပါ့မလား၊ ကျန်တာတွေက သာမန်အားကိုးရာသာဖြစ်တယ်၊ ဒါကြောင့်မို့-

www.dhammadownload.com

"အတ္တာ ဟိ အတ္တနော နာထော၊
ကော ဟိ နာထော ပရော သိယာ။
အတ္တနာ ဟိ သုဒန္တေန ၊
နာထံ လဘတိ ဒုလ္လဘံ။"

အတ္တာ ဟိ– မိမိကိုယ်တိုင်သာလျှင်၊ **အတ္တနော–**မိမိရဲ့၊ **နာထော–**ကိုးကွယ်အားထားရာ ဖြစ်ပါတော့၏။ **ကော ဟိ နာထော ပရော သိယာ–** မိမိမှတပါး ကိုးကွယ်ရာဟု အဘယ်မည်သော ပုဂ္ဂိုလ်သည် အားထားရာ ဖြစ်နိုင်ပါသနည်း၊ **အတ္တနာဟိ–** မိမိကိုယ်တိုင် နှိပ်ကွပ်ဆုံးမ၍ အလွန်ယဉ်ကျေးမှသာလျှင်၊ **နာထံ ဒုလ္လဘံ–** အလွန်တရာမှရခဲလှသော အားကိုးရာအစစ်ဆိုတဲ့ တကယ့်တရားထူးတရားမြတ် အရဟတ္တမဂ်, အရဟတ္တဖိုလ် ဆိုတဲ့တရားကို၊ **လဘတိ–** မုချမသွေရနိုင်ပါသည်ဟု **ဘဂဝါ–**ရွှေဘုန်းတော်သခင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်၊ **အဝေါစ–** ကောင်းစွာမသွေ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေသတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

❀❀❀

www.dhammadownload.com

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၄ ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၂ ခုနှစ်၊ တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ကျော်(၁၄)ရက်၊ ၅-၁၂-၂၀၁၀(တနင်္ဂနွေနေ့) ရန်ကုန်မြို့၊ လမ်းမတော်မြို့နယ်၊ ဗုဒ္ဓဝါဠုက စေတီတော်အား ဦးထိပ်ပန်ဆင်လျက် တတိယအကြိမ်မြောက် ကိုင်းတန်းလမ်းမိသားစု သံဃဒါနဆွမ်းလောင်းအသင်း၏ အနှိုင်းမဲ့အလှူ ဓမ္မပူဇာအထူးတရားပွဲ၌ ကိုင်းတန်းလမ်း၊ အမှတ်(၆၈)၊ ဦးမောင်မောင်အားရည်စူး၍ ဒေါ်နန်းတွီ၊သားသမီးမြေးမိသားစုနှင့် ကိုင်းတန်းလမ်း၊ အမှတ်(၆၄)၊ ဦးမျိုးဦး+ဒေါ်ခင်ခင်ဝင်း၊ သား-မောင်တင့်မျိုးထက်၊ သမီး-မလဲ့ယဉ်မျိုးဦး မိသားစုတို့၏ အမတဒါန ဓမ္မဒါနအဖြစ် ဟောကြားအပ်သော **"ဟာသူနာသူ စိတ်ထားဖြူ"** တရားဒေသနာတော်။

ဟာသူ နာသူ စိတ်ထားဖြူ

ဟာသူ နာသူ စိတ်ထားဖြူ – "ဟာသူ" ဆိုတာ တရားဓမ္မကို ဟောပြောတဲ့ ဓမ္မကထိကပုဂ္ဂိုလ်၊ "နာသူ" ဆိုတာ တရားဓမ္မကို နာယူတဲ့ တရားနာပရိသတ်၊ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ဟောတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း စိတ်ထားဖြူစင်ဖို့ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်၊ နာယူတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း စိတ်ထားဖြူစင်ဖို့ အရေးကြီးတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ "ဟာသူ နာသူ စိတ်ထားဖြူ" ခေါင်းစဉ်နဲ့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ ဒေသနာတော်တွေထဲကထုတ်နုတ်ပြီးဟောပါ့မယ်၊ တရားဟောတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ဘယ်လို စိတ်ထားနဲ့ ဟောရမယ်၊ တရားနာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း ဘယ်လိုစိတ်ထားနဲ့ နာရမယ် ဆိုတာ သိဖို့လိုအပ်တယ်၊ မြတ်စွာဘုရားက အကျိုးရှိရာအကျိုးရှိကြောင်း ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်တဲ့ လမ်းညွှန်ချက်များကို ပေးထားတာရှိပါတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ မြန်မာနိုင်ငံသို့ ပဋ္ဌကတ် ၃-ပုံ စတင်ရောက်ရှိလာတဲ့အချိန်ကို သမိုင်းမှတ်တမ်းအဆိုအရ အနော်ရထာမင်းကြီးလက်ထက် ပုဂံခေတ်မှာ စတင်ရောက်တယ်လို့ ပြောရမှာဖြစ်ပါတယ်၊ သို့သော် ဒီထက်စောပြီးတော့လည်း ရောက်ဖို့ရာအကြောင်းတွေရှိတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် ပုဂံခေတ်ထက်စောတဲ့ သရေခေတ္တရာ ပြည်ခေတ်ဆိုတာရှိတယ်၊ ဒဂုတ္တောင်မင်းကြီးလက်ထက်မှာ ရှင်သာရိပုတ္တရာတို့ကို ရှင်အဿဇိဟောကြားခဲ့တဲ့ **"ယေဓမ္မာ ဟေတုပ္ပဘဝါ၊ တေသံ ဟေတုံ တထာဂတော အာဟ"**၊ ဒီဂါထာလေးကို ရေးမှတ်ထားတဲ့ ရွှေပေလွှာရွှေပုရပိုက်ကို မြေထဲကတူးဖော်ရရှိတဲ့ သမိုင်းအထောက်အထားရှိတယ်။

ဒီလို လေးနက်တဲ့ တရားဓမ္မတွေ ပုဂံခေတ်မတိုင်မီ သရေခေတ္တရာလို့ခေါ်တဲ့ ပြည်ခေတ်ကတည်းက ရောက်ရှိနေတယ်လို့ ဒီလိုပြောရမယ်။

www.dhammadownload.com

အဲဒီလို ရောက်ရှိလာတဲ့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ တရားဓမ္မတွေဟာ အင်မတန်မှ များတယ်၊ စာမျက်နှာနဲ့ပြောမယ်ဆိုရင် နှစ်သောင်းပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိနိုင်တယ်ပေါ့။ ဒါတောင် တူရာတွေကိုချုံးပြီး ရိုက်ထားတာ။

တိပိဋကဓရဘွဲ့

ဒီကနေ့ **တိပိဋကဓရ** ရွေးချယ်ရေးစာမေးပွဲမှာ ပြဋ္ဌာန်းထားတာဟာ ဒီစာတွေ အကုန်မဟုတ်ဘူး၊ အုပ်ရေ ၂၀ ပဲ ပြဋ္ဌာန်းထားတယ်၊ အဲဒီအုပ်ရေ ၂၀ ဟာ စာမျက်နှာပေါင်း ၈၀၂၆ မျက်နှာလို့ဆိုတယ်၊ အဲဒီ ၈၀၂၆ မျက်နှာသော စာတွေကို ကျက်မှတ်ပြီး ပြန်ဆိုရတယ်၊ အနည်းဆုံး ၁၀-နှစ်လောက်ကြာတယ်၊ အလွတ် ရအောင်ကျက်ပြီး ပြန်ဆိုနိုင်ရမယ်၊ ပြန်ဆိုနိုင်ရင် **ဓရ** ဆိုတဲ့ဘွဲ့ပေးတယ်။

အဲဒီ မိမိပြန်ဆိုထားတဲ့ စာပိုဒ်တွေရဲ့ အဓိပ္ပာယ်တွေ၊ ကျမ်းရင်းကလာတဲ့ အဓိပ္ပာယ်၊ အဲဒီ အဓိပ္ပာယ် အသေးစိတ်ကို စာအုပ်တွေမှာ ဖတ်ရှုလေ့လာပြီး နားလည်အောင် သဘောပေါက်အောင် သင်ယူမှတ်သားပြီးတော့မှ ရေးဖြေစာမေးပွဲကို ဖြေဆိုရတယ်၊ အောင်မြင်ပြီဆိုရင် **ကောဝိဒ** ဆိုတဲ့ဘွဲ့ပေးတယ်၊ ကောဝိဒ ဆိုတာ လိမ်မာကျွမ်းကျင်သူလို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။

ဓရ ဆိုတာ နှုတ်တက်အာဂုံဆောင်သူ၊ **ကောဝိဒ** က လိမ္မာကျွမ်းကျင်သူ၊ ဒါကြောင့်မို့ မြန်မာနိုင်ငံမှာ **တိပိဋကဓရ**, **တိပိဋကကောဝိဒ** လို့ ဒီဘွဲ့နှစ်ခုစုံမှ **တိပိဋကဓရ** ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာဖြစ်တယ်။

ပိဋကတ် ၃-ပုံ ရောက်ရှိနေသော်လည်း

ပြောချင်တာက မြန်မာပြည်မှာ ပိဋကတ် ၃-ပုံ ရောက်ရှိနေသော်လည်း ဗုဒ္ဓ ဓမ္မ သံဃာကို ကြည်ညိုကြတဲ့ ဒကာ ဒကာမတွေရဲ့ ပိဋကတ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အသိဉာဏ်ဟာ အားပျော့နေသေးတယ်၊ အားနည်းနေသေးတယ်။

အဓိကအခက်အခဲ

ဘာဖြစ်လို့ အားနည်းနေရသလဲဆိုရင် အချိန်မရှိလို့ မလေ့လာနိုင်လို့ စီးပွားရေးတစ်ဖက် လူမှုရေးတစ်ဖက်နဲ့ ဒီလိုနေရလို့ ဒီလိုပြောကောင်း ပြောကြ လိမ့်မယ်၊ အဲဒါက အဓိကအခက်အခဲ မဟုတ်ဘူး၊ အဓိကအခက်အခဲက ဘုရား

www.dhammadownload.com

ဟောတဲ့ တရားတွေဟာ ပါဠိလိုဟောထားတာ၊ ပါဠိလိုဟောထားတဲ့ တရားဓမ္မ တွေကို မြန်မာလိုပြန်ဖို့ဆိုတာ မလွယ်ဘူး၊ ပြန်ထားတာတွေတော့ ရှိတယ်ပေါ့၊ ပါဠိမတတ်တာ အခက်အခဲပေါ့။

တရားဟောပုံစနစ် အဆင့်ဆင့် ပြောင်းလဲလာပုံ

ဘုန်းကြီးတွေဟောတဲ့ တရားလောက်ပဲ လူတွေကနာကြရတာ၊ ရှေးတုန်းက ဆိုရင် ယပ်ထောင်ခေတ်တို့ ယပ်လှဲခေတ်တို့ဆိုတာ ပေါ်ခဲ့တယ်၊ ယပ်ကြီးကို ထောင်ပြီး ယပ်နဲ့မျက်နှာပိတ်ပြီးဟောတဲ့ခေတ်မှာ ယပ်ထောင်တရားဆိုပြီး ရတာ တွေ အကုန်ရွတ်ပြီး ဟောလိုက်တာပေါ့၊ ဝေဝေဆာဆာ မဟုတ်ဘူး၊ ကျက်ထားတဲ့ အတိုင်း အစအဆုံး ဟောလိုက်တယ်၊ အဲဒါကို ယပ်ထောင်ခေတ်လို့ ပြောတယ်၊ အဲဒီယပ်ထောင်တရားတွေနဲ့ မြန်မာလူမျိုးတွေဟာ စတင်ပြီးတော့ တရားပွဲတွေမှာ နာကြရတယ်။

အဲဒီ ယပ်ထောင်ခေတ် ကုန်သွားတဲ့အခါကျတော့ ယပ်ထောင်ကို ပြောင်းပြန် ပြန်လိုက်ပြီး ယပ်လှဲခေတ်ဆိုတာ ပေါ်လာပြန်တယ်၊ ဘာတွေလုပ်လာကြတုန်း ဆိုလို့ရှိရင် ယပ်လှဲတရားစာတွေထုတ်ပြီး ဇာတ်လမ်း ဇာတ်ကွက် ကောင်းကောင်း တွေကို အဆိုအငိုနဲ့ လွမ်းခန်းဆွေးခန်းတွေကို ဦးစားပေးပြီးဟောတဲ့နည်း ပေါ်လာ ခဲ့တယ်။

အဲဒီတော့ မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ ဓမ္မလုပ်ငန်းဟာ ပိဋကတ်နဲ့ အလှမ်းဝေးနေသေး တယ်၊ အဲဒီလို ဟောခဲ့တဲ့ တရားတွေဟာ ပိဋကတ်ထဲက မဟုတ်ဘူးလားဆိုတော့ ဟုတ်ပါတယ်၊ ဟုတ်ပေမယ့် များသောအားဖြင့် ပုံဝတ္ထုတွေပဲများတယ်၊ ဇာတ်လမ်း ဇာတ်ကွက်တွေ ဟောတာဆိုတော့ ဒကာ ဒကာမတွေကလည်း ပွဲကြည့်ရသလိုပဲ၊ တရားနာတဲ့အခါ ဇာတ်လမ်းလေးတွေမှတ်ပြီးတော့ နာကြတယ်၊ လွမ်းခန်း ဆွေးခန်း ဟောတဲ့အခါ မျက်ရည်လေးသုတ်ပြီး နာကြတယ်ပေါ့။

အဲဒီလိုခေတ်တွေ ဖြတ်ကျော်လာပြီးတော့ နောက်ပိုင်းခေတ်ရောက်လာတဲ့ အခါ မြန်မာပြည်မှာ စစ်ကိုင်းတောင်ရိုး အနီးစခန်း ဆရာတော်ဘုရားကြီးဆိုတာ ပေါ်လာတယ်၊ အဲဒီ အနီးစခန်း ဆရာတော်ဘုရားကြီးက လွမ်းခန်း ဆွေးခန်းတွေ မဟောဘူး၊ သုတ္တန်ပါဠိတော်ကြီးတွေကို အစအဆုံးရွတ်ဆို မြန်မာပြန်ပြီးတော့ ဟောတယ်၊ ပါဠိတော်ဟောစဉ်ကြီးတစ်ခု ပေါ်လာခဲ့တယ်။

www.dhammadownload.com

အဲဒီ ပါဠိတော်ဟောစဉ်ကြီးတွေဟာ ပထမ လူတွေက နားမယဉ်ကြဘူး၊ နားမယဉ်တော့ ဘုန်းကြီးတို့ ကြားဖူးတယ်၊ အနီးစခန်းဆရာတော် မန္တလေးက တရားဟောပြီးပြန်တော့ သမ္မန်လှေနဲ့ ဧရာဝတီမြစ်ကို ကူးရတယ်၊ အဲဒီတုန်းက စစ်ကိုင်းတံတားကြီးကို စစ်အတွင်းမှာ အင်္ဂလိပ်ကချိုးသွားလို့ ဂုံးနှစ်ဂုံး ရေထဲ ပြုတ်ကျနေတယ်၊ စစ်ကိုင်းတောင်ရိုးကနေ မန္တလေးဘက်ကူးချင်လို့ရှိရင် အညာ အခေါ် ဌက်ခေါ်တဲ့ သမ္မန်နဲ့ကူးရတယ်၊ မတ်တပ်ရပ်ပြီးတော့ တက်နှစ်ချောင်းနဲ့ ခတ်လှော်တဲ့ သမ္မန်ပေါ့၊ ရန်ကုန်မှာလည်း ရှိပါတယ်၊ အခုတော့ အဲဒီလိုခတ်တာ မဟုတ်တော့ဘူး၊ ပဲခူတိုစက်နဲ့မောင်းကြတယ်၊ အဲဒီလို ဌက်သမ္မန်နဲ့ ဟိုဘက်ကမ်းကို ကူးပြီးသွားတာ။

တစ်ရက်တော့ အနီးစခန်းဆရာတော်ကြီး တရားဟောပြီး ပြန်လာတဲ့အခါ ဆရာတော်ကြီးက သမ္မန်ပဲ့ပိုင်းကထိုင်တယ်၊ နောက်ဆရာတော်တစ်ပါးက ဦးပိုင်းမှာ ထိုင်တယ်၊ စျေးဝယ်ရာကပြန်လာတဲ့ ဒကာမကြီးနှစ်ယောက်က အလယ်မှာ ထိုင်ကြတယ်၊ ဒကာမကြီးနှစ်ယောက်က ဘာပြောလဲဆိုရင် "ညက အနီးစခန်းကိုယ်တော် တရားဟောတာ သွားနာတယ်" တဲ့၊ "ပါဠိတွေရွတ်ပြီး အနက်တွေဆိုနေတာ နားမလည်ဘူး" လို့ ပြောသတဲ့။

ဆိုလိုတာက ဒီလိုပါဠိတော်ကြီးတွေကိုဟောသော်လည်း လူတွေနဲ့မနီးစပ်ဘူး ဖြစ်နေတယ်၊ ဝေးမြဲဝေးနေတယ်ပေါ့။ ဘာဖြစ်လို့တုန်း၊ လူတွေနားထဲမှာ ပါဠိပါဠိသား တွေရွတ်ပြီး အနက်တွေပြန်တာ ရှင်းပြီးတော့ မသွားသေးဘူး၊ ရှင်းမသွားသည့် အတွက်ကြောင့် ဘုရားဟောတဲ့ ပိဋကတ် ပါဠိတော်တွေနဲ့ လူတွေဟာ ဝေးမြဲ ဝေးနေကြတယ်။

နောက်ပိုင်းခေတ် ရောက်လာကြတဲ့အခါကျတော့ တရားရိပ်သာတွေ ပေါ်လာလို့ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးတို့ သုတ္တန်တွေကို ကျကျနန ဟောကြ တယ်၊ ပါဠိတော်စကားတွေကို ကဗျာလင်္ကာတွေစီကုံးပြီး လူတွေမှတ်လွယ်အောင် ဟောလာတဲ့အခါ အတော်အသင့် လူတွေဟာ တရားနဲ့နီးစပ်လာတယ်၊ သုတ္တန် တရားတော်တွေနဲ့ တဖြည်းဖြည်း နီးစပ်လာတယ်။

ဒီကနေ့ခေတ် ရောက်လာတဲ့အခါ တရားဟောတဲ့စနစ်တွေ ပြောင်းသင့် သလောက် ပြောင်းလာတယ်၊ တရားနာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကလည်း ပြောင်းသင့် သလောက် ပြောင်းလာတယ်၊ ခံယူနိုင်မှုတွေဟာ တိုးတက်လာတယ်လို့ပြောရမယ်၊ ဒါ ဝမ်းသာစရာတစ်ခုပဲ။

www.dhammadownload.com

စာချုပ်တာဝန်သာ

ဘုန်းကြီးတို့လည်း တရားဟောတယ်၊ သို့သော် တစ်သက်လုံး ဘုန်းကြီးတို့ တာဝန်ယူရတဲ့အလုပ်က တရားဟောတဲ့အလုပ် မဟုတ်ဘူး၊ စာသင်တိုက်မှာ စာချုပ်တဲ့ တာဝန်နဲ့ ကြီးလာခဲ့ရတာ၊ အသက်အရွယ်ရောက်လို့ နိုင်ငံခြားတိုင်းပြည်တွေသွား၊ ဘာသန္တရသင်ကြားလို့ အသင့်အတင့် တတ်မြောက်လာတဲ့အခါ နိုင်ငံခြားသားတွေကို စာသင်ပေးတယ်၊ ဗုဒ္ဓရဲ့တရားတော်တွေကို နိုင်ငံခြားသားတွေ နားလည်လွယ်အောင် လိုရင်းတိုရှင်း အနှစ်ချုပ်ပြီးပြောရတဲ့ အလေ့အကျင့်တွေရလာတယ်။

နိုင်ငံခြားသားတွေနဲ့ မြန်မာတွေကွာခြားတာဘာရှိသလဲဆိုတော့ နိုင်ငံခြားသားတွေက သင်တန်းတက်နေတဲ့အချိန် ရှင်းလင်းဟောပြောတာ နားမလည်ဘူးဆိုရင် ချက်ချင်းလက်ညှိုးထောင်တယ်၊ မဆိုင်းမတွ မေးခွန်းမေးတာပဲ။

မြန်မာလူမျိုးတွေကတော့ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘူး၊ ယပ်ထောင်ခေတ်ကတည်းက ခေါင်းလေးငုံ့ပြီး တရားနာလာတဲ့အကျင့်က ဒီကနေ့အထိ ဒီအတိုင်းပဲ၊ ဒီလိုလေးပဲ နာတယ်၊ နားလည်သည်ဖြစ်စေ, နားမလည်သည်ဖြစ်စေ ခေါင်းငုံ့ပြီးတရားနာတယ်၊ သိသိ မသိသိ တရားဆုံးအောင်တော့ နာကြတာပဲ၊ တရားကြောရှည်တဲ့ ကိုယ်တော်နဲ့ တွေ့ရင်တော့ တွန့်လိမ်နေတာလည်းရှိတယ်၊ ထိုင်ရင်း အိပ်ပျော်သွားတာတွေလည်း ရှိတယ်ပေါ့၊ အဲဒီလို ခေတ်အမျိုးမျိုး ကျော်ဖြတ်လာခဲ့ကြတယ်။

ဒီကနေ့ ဘုန်းကြီးတို့ တရားဟောတယ်ဆိုတာဟာ စာသင်ပေးတဲ့ပုံစံနဲ့ ဟောတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့ ဒီပုံစံဟောတာတုန်းဆိုတော့ ကိုယ်ကဟိုပုံစံနဲ့ မဟောတတ်ဘူး၊ ဟောလည်းမဟောချင်ဘူး၊ လူတွေ ရှင်းရှင်းနဲ့ ဘယ်လိုနားလည်အောင် ဟောရမလဲဆိုတဲ့စိတ်ရှိတယ်၊ သူများကိုနားလည်အောင် ရှင်းပြောမယ်ဆိုရင် ကိုယ်တိုင်က အရင်နားလည်မှ ပြောလို့ရတာ၊ subject matter တစ်ခုဟာ ရှင်းပြတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က လည်နေလို့နေရင် နားထောင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း လည်သွားမှာပေါ့၊ ရှင်းပြတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ရှိမှ နားထောင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က နားလည်တယ်။

ဟောသင့်လို့ ဟောခြင်းသာ

အဲဒါကြောင့်မို့ ဘုန်းကြီးတို့ ဒီကနေ့ တရားဟောတယ်ဆိုတာ "ဟောသင့်ဟောထိုက်လို့ ဟောတယ်" လို့ စိတ်ထဲမှာ ခံယူထားတယ်၊ ဟောတဲ့အခါမှာလည်း အပိုတွေမပါရအောင် ဂရုစိုက်ပြီးဟောတယ်၊ "ကိုယ့်တရားမဟုတ်ဘူး၊ ဘုရားရဲ့

www.dhammadownload.com

တရား၊ လူတွေ နားလည်ကြပါစေ"၊ တို့လူမျိုးတွေရဲ့ လက်ထဲမှာ ပိဋကတ် ၃-ပုံ ရောက်နေတာ ကြာလှပြီ၊ နှစ်ပေါင်းထောင်ချီနေပြီ၊ ကနေ့အထိ လူတွေ အသိဉာဏ်ထဲ အရောက်နည်းနေသေးတယ်။

ရောက်တယ်ဆိုတာတောင် ဘာရောက်တုန်းဆိုရင် ၅၅၀-ဇာတ်တို့၊ ဓမ္မပဒ ဝတ္ထုဇာတ်လမ်းတွေပဲ အရောက်များတယ်၊ အနှစ်သာရရှိတဲ့တရားတွေ သိပ်ပြီးတော့ မရောက်သေးဘူး၊ ဒီလိုအနေအထားမျိုးရှိတယ်၊ အဲဒါကြောင့် အနှစ်သာရရှိတဲ့ တရားတွေ များများရောက်စေချင်တယ်၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ တရားဟောတာ၊ အဲဒီလို တရားဟောတာ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရည်ရွယ်ချက်မှန်ကန်အောင် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ လမ်းညွှန်ချက်အတိုင်း စိတ်ထားဖြူစင်အောင် ကြိုးစားပြီးတော့ဟောတာ။

အပ်ဝင် ပုဆိန်ထွက်

ဒါတောင်မှပဲ တစ်နေ့က ဘုန်းကြီးတစ်ပါးကဖုန်းဆက်တယ်၊ "ဆရာတော်တို့ တရားလိုက်ဟောနေတယ်လို့ ကြားတယ်" တဲ့၊ "တရားလိုက်ဟောနေလို့ရှိရင် 'အပ်ဝင် ပုဆိန်ထွက်' လည်း ဖြစ်နေဦးမယ်" တဲ့၊ သူကပြောတာ။

"နေပါဦး၊ ကိုယ်တော်ပြောတဲ့ 'အပ်ဝင် ပုဆိန်ထွက်' ဆိုတာ ဘာပြောတာလဲ" လို့ဆိုတော့ ကျောင်းမှာ သံဃာတွေကို စာမချဘဲနဲ့ တရားလိုက်ဟောတာကို သူက အပြစ်ပြောတဲ့သဘောပေါ့နော်၊ စာသင်ပေးလို့ရတဲ့အကျိုးအမြတ်ကို 'ပုဆိန်'၊ ဒကာ ဒကာမတွေကို ဟောလို့ရတာက 'အပ်' လို့ ဆိုလိုတာပေါ့။

ဒီလို သူ့အမြင်ကိုပြောတော့ ဘုန်းကြီးတို့က "တို့က ဒီလိုမမြင်ဘူး" လို့၊ "တို့သာသနာဟာ ဒကာ ဒကာမတွေကိုမှီပြီး ရပ်တည်ရတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားကိုက **'ဘိက္ခု ဘိက္ခုနီ ဥပါသကာ ဥပါသိကာ'** လို့ဆိုပြီး ပရိသတ်လေးပါး လက်တွဲပြီး သာသနာပြဖို့ ပရိသတ်လေးပါးထားခဲ့တာ"။

ဘုန်းကြီးတွေက ဘုန်းကြီးတွေချည်းပဲ စာချနေရုံနဲ့ပြီးတာမဟုတ်ဘူး၊ ဒကာ ဒကာမတွေ နားလည်အောင်လည်း ဟောပြောသင့်တယ်၊ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင်က "ဒေသစာရီကြွကြ၊ တရားဟောကြ" လို့ သာသနာစတင်တဲ့အချိန်မှာ **ဒေသေထ ဘိက္ခဝေ ဓမ္မံ အာဒိကလ္လာဏံ မဇ္ဈေကလ္လာဏံ ပရိယောသာနကလ္လာဏံ** "အစ အလယ် အဆုံး သုံးမျိုးသော ကောင်းခြင်းနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ တရားဓမ္မကိုဟောကြ" လို့ မိန့်တော်မူခဲ့တယ်၊ ဘာဖြစ်လို့ ဟောခိုင်းတာတုန်းဆို **အသေဝနတာ ဓမ္မဿ ပရိဟာယန္တိ** တရားမနာရလို့ရှိရင် လူတွေဟာ အသိတရား ဆုံးရှုံးမှုဖြစ်ကြတယ်၊

www.dhammadownload.com

ဟုတ်တယ်၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့တရားကို မနာဖူးသည့်အတွက်ကြောင့် အသိဉာဏ်မရရှိကြဘူး၊ နာရမှာသာ "သြော် တရားတွေဟာ ဒီလိုရှိတာပါလား" ဆိုတာ သဘောပေါက်လာကြတယ်၊ ဒကာ ဒကာမတွေ အသိဉာဏ်ရတာ 'အပ်ဝင်' တာ မဟုတ်ဘူး၊ အပ်ထက်ကြီးမားတဲ့၊ ပုဆိန်ထက်ကြီးမားတဲ့အရာကိုရတာ။

သာသနာတည်နိုင်ဖို့

ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ သာသနာဆိုတာ ဘုန်းကြီးတွေတင် ပြုလို့မရဘူး၊ ဒကာ ဒကာမတွေပါ ပြုမှဖြစ်တယ်၊ သာသနာရဲ့ ထောက်တိုင်ကြီးလေးရပ်ရှိတယ်လို့ ပြောရမယ်၊ အမျိုးသား ရဟန်းတော်, အမျိုးသမီး ရဟန်းတော် (အမျိုးသမီး ရဟန်းတော် ဒီကနေ့မရှိတော့ သီလရှင်ပေါ့)၊ အမျိုးသား ဥပါသကာ, အမျိုးသမီး ဥပါသိကာလို့ ဟောဒီလေးဦး၊ ဒီ society ကြီးဟာ ဦးထမ်းပဲ့ထမ်း သာသနာတော်ကို ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှ သာသနာတည်နိုင်တာ။

ရည်ရွယ်ချက် မှန်ရမည်

ဒါကြောင့်မို့ ကိုယ်တော်ပြောတဲ့ 'အပ်ဝင် ပုဆိန်ထွက်' ဆိုတာ မဟုတ်ဘူး၊ တရားဆိုတာဟောရတယ်၊ သို့သော် ရည်ရွယ်ချက်တော့မှန်ရမယ်၊ တရားဟောတဲ့ ဘုန်းကြီးကလည်း ရည်ရွယ်ချက်မှန်ဖို့လိုတယ်။

နောက်တစ်ခု ပြောရဦးမယ်၊ တရားပွဲကျင်းပတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကလည်း ရည်ရွယ်ချက်မှန်ဖို့လိုတယ်၊ မြန်မာနိုင်ငံမှာ ဝမ်းနည်းစရာသတင်းတွေ ကြားရတယ်၊ တရားပွဲကျင်းပတာ တရားပွဲကို ကန်ထရိုက်ဆွဲပြီး ကျင်းပတယ်ဆိုတဲ့ သတင်းတွေ တောင်ထွက်တယ်၊ ဟုတ်မဟုတ်တော့ ဘုန်းကြီးတို့ မသိဘူးပေါ့။ တရားပွဲရက်ရှည် ကျင်းပတယ်။ ကျင်းပပြီးတော့ အလှူခံလို့ရတဲ့ငွေကြေးကို တချို့တစ်ဝက် ဓမ္မကထိက ကို လှူတယ်၊ ကျန်တာက ကုန်ကျစရိတ်ပေါ့၊ အသံချဲ့စက်တို့ ဘာတို့ ငှားခတွေနဲ့၊ တချို့ဆီမှာလုပ်တာ ဟုတ်သလောက်ဟုတ်တယ်၊ အဲဒီလိုအသံတွေ ကြားရတယ်၊ အဲဒါကတော့ တကယ်မဖြစ်သင့်တဲ့ကိစ္စ ဖြစ်တယ်လို့ ပြောရမှာပဲ။

ဘာသာရေးကိစ္စတစ်ခုက ဘာသာရေးအမြင်နဲ့ပဲ လုပ်သင့်တယ်၊ တရားကို မြတ်နိုးတဲ့အနေနဲ့ပဲ လုပ်သင့်တယ်၊ တရားဆိုတာ အလွန်မွန်မြတ်လို့ လူတိုင်း နာယူခွင့်ရှိရမယ်။

www.dhammadownload.com

နောက်တစ်ခု ပြောရဦးမယ်၊ တရားပွဲကို organize လုပ်တဲ့လူတွေရှိတယ်၊ ဆိုလိုတာက တရားပွဲမှာ အလှူခံတဲ့လူတွေပေါ့၊ သတိထားဖို့ကောင်းတာက ဓမ္မပူဇာ များများရအောင် အလှူခံတာမျိုးတွေလုပ်ကြတယ်၊ ဘုန်းကြီးတို့ စိတ်မကောင်းဘူး၊ စိတ်မကောင်းဘူးဆိုတာ ဘာလဲဆိုရင် သူတို့လှူလိုက်တဲ့ ဓမ္မပူဇာလေးတွေကို ကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် ဆင်းရဲသားတွေရဲ့ ခါးကြားကထွက်လာတဲ့ အနွမ်းလေးတွေ တွေ့ရတယ်၊ အေး- ဒါလေးတွေကတော့ သူတို့ခမြာ တရားနာချင်ရှာလွန်းလို့ ပိုက်ဆံပေးနာရတဲ့အဖြစ်မျိုး ဖြစ်နေတယ်၊ ဒါ မဖြစ်သင့်ဘူး။

ဓမ္မပူဇာလှူတဲ့သူက လှူချင်လှူ မလှူချင်နေ ဘုန်းကြီးဆိုတာ တရားပွဲပင့်ရင် လာဟောမှာပဲ၊ "ဓမ္မပူဇာ ရချင်လို့ တရားဟောတာ မဟုတ်ဘူး၊ တရားဟောလို့ ဓမ္မပူဇာရတာ" ဒီလိုသာ ဖြစ်ရမယ်။ ဓမ္မပူဇာဆိုတာ လှူတဲ့သူအတွက် ကုသိုလ်ပဲ၊ သူကလည်း တရားကိုပူဇော်တာ၊ ဟောတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း အဲဒါကို မမျှော်ကိုးရဘူး၊ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘူးဆိုလို့ရှိရင် အရောင်းအဝယ်တစ်ခုလို ဖြစ်လာနိုင်တယ်၊ ဒါ မရှိဘဲ ဘုန်းကြီးတို့ပြောတာမဟုတ်ဘူး၊ တကယ်ရှိတာ။

နယ်ဘက် တရားပွဲတစ်ပွဲမှာ နာမည်ကျော်ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါး (ဘွဲ့တော့ ထုတ်မပြောတော့ဘူး၊ ဘုန်းကြီးတို့ကလည်း လူစုံတော့ ကြားရတယ်ပေါ့)၊ တရားပွဲ တစ်ပွဲမှာ တရားဟောပြီး ရေစက်ပါချပြီး ဆရာတော်က ကားပေါ်ရောက်ပြီး ပြန်ကော့မယ်၊ တရားပွဲစီစဉ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက "ခဏနေပါဦး၊ ခဏနေပါဦး၊ စာရင်း ရှင်းလို့ မပြီးသေးလို့" တဲ့။

အဲဒါ ဘာတုန်းဆိုလို့ရှိရင် ဓမ္မပူဇာထဲကငွေကို အသံချဲ့စက်ဌားခက ဘယ်လောက်၊ ဖျာဌားခက ဘယ်လောက်၊ မီးဌားခက ဘယ်လောက်၊ စက်ဌားခက ဘယ်လောက်ဆိုတာ - အဲဒီစာရင်းရှင်းတာ မပြီးသေးလို့တဲ့၊ ဓမ္မပူဇာကို မလှူနိုင်သေးဘူး၊ ဒါတကယ်ဖြစ်တာ၊ ပုံပြင်မဟုတ်ဘူး၊ မြန်မာပြည်မှာ ဒီလိုဖြစ်နေတာတွေ ရှိတယ်၊ အဲဒါမျိုးတော့ မဖြစ်သင့်ဘူး။

ဒါ့အပြင် တရားပွဲတွေမှာ ဂိတ်ဝကနေပိတ်ပြီး အလှူခံတာတွေဟာ မမှန်ကန် ဘူးလို့ ဘုန်းကြီးတို့တော့ ခံစားမိတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် တရားနာချင်လို့ လာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က အလှူခံပုံးထဲမှာ အလှူငွေမထည့်လို့ရှိရင် ရှက်စရာဖြစ်နေတယ် (အလှူခံတဲ့သူကလည်း အဲဒီနားမှာ ရှိနေတယ်)၊ ဒီငွေဖလားထဲကို ပိုက်ဆံလေး မထည့်ဘဲနဲ့ ဝင်သွားရမှာ သူ့အဖို့မှာ ရှက်စရာ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နေပေလိမ့်မယ်၊ ဒါမျိုးက မဖြစ်သင့်ဘူး။

www.dhammadownload.com

တရားနာတယ်ဆိုတာ အခမဲ့ပဲ နာသင့်တယ်၊ သဒ္ဓါတရားပေါက်လို့ လျူတာကိုပဲ လက်ခံသင့်တယ်၊ လျူအောင်တော့ မတောင်းခံသင့်ဘူးပေါ့၊ ဘုန်းကြီးတို့က အဲဒါကိုလုံးဝမနှစ်သက်ဘူး၊ ဘုန်းကြီးတို့နာမည်တွေသုံးပြီး အလျူခံတယ်ဆိုတာလည်း ကြားရတယ်၊ ဆရာတော်ကြီးက ကျန်းမာရေး မကောင်းပါဘူး ညာဘူးနဲ့ အသံချဲ့စက်ကြီးနဲ့ ပြောဆိုအလျူခံတယ်၊ အင်မတန်မှ ရှက်စရာကောင်းတယ်၊ သနားလာအောင်ပြောပြီး တောင်းတာနဲ့ အတူတူပဲ၊ ဒါ သူတောင်းစားအဆင့် ရောက်သွားတယ်၊ အဲဒီလို မဖြစ်သင့်ဘူး။

ဟိုးလွန်ခဲ့တဲ့တစ်နှစ်က ဘုန်းကြီးက တရားဟောပြီးနောက်တစ်ရက် စက်ပူသွားမှာ၊ ဆေးကုသွားတာ မဟုတ်ဘူး၊ သူတို့က ဆေးကုသွားတယ်ထင်တာ၊ စက်ပူမှာ အဘိဓမ္မာသင်တန်းပို့ချဖို့ပင့်တာ၊ နှစ်စဉ်ပင့်တာ၊ အဘိဓမ္မာသင်တန်းပို့ချဖို့ပင့်တာကို "စက်ပူ ဆေးကုသွားမှာ၊ ဆေးဖိုးဝါးခလျူကြပါဦး" လို့ အဲဒီတရားပွဲလုပ်တဲ့လူတွေက သူတို့သဘောနဲ့သူတို့ အလျူခံတာမျိုး၊ ဘုန်းကြီးတို့ နောက်တော့ ပြန်ကြားတယ်၊ ဘာဆေးဖိုးဝါးခမှ မလိုဘူး။

ဘုန်းကြီးဆိုတာ ဘယ်နေရာရောက်ရောက် လျူမယ့်လူက ရှိပြီးသားပါ၊ စက်ပူရောက်တဲ့အခါ စက်ပူ ဒကာ ဒကာမတွေရှိတယ်၊ သူတို့ကပဲလျူကြ၊ ဆေးကုစရာရှိ ကုသပေးကြတယ်၊ တကယ်လည်း ဆေးကုသွားတာမဟုတ်ဘူး၊ အဲဒီလိုမျိုးတွေ ပြောတာကတော့ လုံးဝမကောင်းတဲ့ အပြောအဆိုမျိုးတွေပဲ၊ ဘုန်းကြီးတို့လည်း သိက္ခာကျတယ်၊ အဲဒီလိုမျိုး လုံးဝမပြောသင့်ဘူး၊ ဒါ သတိထားစရာကိုပြောပြတာ၊ တကယ်လည်း ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့ကိစ္စတွေကို ပြောပြတာ။

ဓမ္မပူဇာဆိုတာ

ဒါကြောင့်မို့ ဓမ္မပူဇာဆိုတာ လျူချင်တဲ့ စေတနာရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သာ လျူပါစေ၊ "လျူကြပါ တန်းကြပါ" လို့ ပြောစရာမလိုဘူး၊ လျူချင်လို့ရှိရင် လျူချင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အဆင်ပြေအောင် အလျူလက်ခံတဲ့နေရာလေးသာရှိသင့်တယ်၊ အလျူခံဖလားဆိုတာ မထားသင့်ဘူး၊ တချို့ဆို လမ်းပိတ်ပြီးတော့တောင် အလျူခံကြတာ။

အလျူခံတာလား၊ ငွေကောက်တာလား

ဘုန်းကြီးတို့ တစ်ခါက ပုဂံညောင်ဦးဘက်ကို ဒကာကြီးတစ်ယောက်နဲ့ ခရီးသွားဖူးတယ်၊ ခရီးသွားတဲ့အခါ ဂိတ်တစ်ဂိတ်မှာ ရှေ့ကနေ မောင်းတံကြီးနဲ့တားပြီး

www.dhammadownload.com

အလျှူခံတယ်၊ အလျှူခံတာ ဘယ်လိုအလျှူခံတုန်းဆို ဖြတ်ပိုင်းနဲ့ အလျှူခံတာ၊ အလျှူခံတယ်လည်းဆိုသေးတယ်၊ ဖြတ်ပိုင်းမှာရေးထားတာ ငါးဆယ်တဲ့၊ ဖြတ်ပိုင်းဖြုတ်ပေးတယ်၊ အဲဒီတော့ ဘုန်းကြီးနဲ့ပါလာတဲ့ ဒကာကြီးကလည်း ခပ်ရွတ်ရွတ်ကိုး၊ သူက "မင်းတို့ ဒါဘာလုပ်တာလဲ" တဲ့၊ "အလျှူခံတာလား၊ ငွေကောက်တာလား" တဲ့၊ "အလျှူခံတာပါ" တဲ့၊ "ဟ- အလျှူခံပါတယ်ဆိုရင် ဘာလို့ ငါးဆယ်လို့ ရေးထားတာလဲ၊ ငါ သဒ္ဓါတာ ငါးကျပ်ပဲ" ဆိုပြီး ငါးကျပ်တန်ပေးခဲ့ပြီး ကားကို ဆက်မောင်းသွားတယ်၊ ဒါကိုယ်တွေ့ကြုံခဲ့တဲ့ ဖြစ်ရပ်တစ်ခုပဲပေါ့။

ရန်ကုန်က ဒကာတစ်ယောက်

နောက်တစ်ခါ ဒီရန်ကုန်က ဒကာတစ်ယောက်၊ ဘုန်းကြီးတို့ သန်လျင်ဘက်မှာ ကျောင်းဆောက်တယ်၊ ကျောင်းဆောက်တယ်ဆိုတာ ဒကာ ဒကာမတွေလျှူတဲ့ငွေနဲ့ ဆောက်တာ၊ ဒကာ ဒကာမတွေက သူ့ဟာသူ သဒ္ဓါပေါက်လို့ လျှူဒါန်းနေကြတာပဲ၊ ဘုန်းကြီးတို့က ဘာမှသွားပြီး အလျှူခံနေစရာ မလိုဘူး၊ သူ့ဟာသူ သဒ္ဓါပေါက် လျှူတာပဲ။

အဲဒီ ဒကာတစ်ယောက်က ဘာလာလျှောက်တုန်းဆိုရင် "ဆရာတော် ကျောင်းဆောက်နေတာ ဖြတ်ပိုင်းလေး ရိုက်ပေးပါ" တဲ့၊ "သူ အလျှူခံပေးပါမယ်" တဲ့၊ "ဟာ ဒကာကြီး - ဘယ်လိုပြောလိုက်တာလဲ၊ ဘုန်းကြီးတို့က တစ်သက်လုံး ဒီလိုအလျှူခံပြီးလုပ်တဲ့ဘုန်းကြီး မဟုတ်ဘူး" လို့၊ "မလုပ်ပါနဲ့" လို့။ လောကမှာ အဲဒီလိုလူတွေကလည်း ရှိသေးတယ်၊ ကိုယ်လျှုချင်ရင် ကိုယ့်ဘာသာလျှူ သူများကို သွားပြီး အလျှူခံတာမျိုးကို မလုပ်သင့်ဘူး။

မုံရွာက ဒကာတစ်ယောက်

တစ်နေ့ကတင်ပဲ မုံရွာမှာ ဘုန်းကြီးတို့တရားပွဲသွားတယ်၊ တရားပွဲကျင်းပတဲ့ ဒကာက "ဆရာတော်ရဲ့ အတ္ထုပ္ပတ္တိရိုက်ပြီး ဝေပါရစေ" တဲ့၊ "အေး- ဝေပေါ့" လို့ဆိုတော့ စာမူကြမ်းလာပြတယ်၊ ဘာတွေပြတုန်းဆို ဘုန်းကြီးတို့ကို လျှူထားတဲ့ ကျောင်းတိုက်ပေါ့၊ အသစ်တည်ထောင်တဲ့ကျောင်းတိုက်ရှိတယ်၊ အဲဒီကျောင်းတိုက်မှာ ဘယ်အဆောက်အဦးတွေတော့ပြီးပြီ၊ ဘယ်အဆောက်အဦးတွေတော့ ဆောက်ဖို့လိုသေးတယ်လို့ သူက ထည့်ထားတယ်၊ "ဟာ ဘာဖြစ်လို့ ဒါတွေ

www.dhammadownload.com

ထည့်တာလဲ၊ မထည့်နဲ့၊ လူတွေက သိနေကြတာပဲ၊ သူလျှောင် သူ့ဘာသူ လာလျှော်မှ်မယ်၊ ဒါက အလျှော်ခံတဲ့သဘောပဲ၊ လုံးဝမလုပ်ပါနဲ့" လို့ ဘုန်းကြီးတို့က စောစောသိလို့ ပယ်ဖျက်ခိုင်းလိုက်ရတယ်။

အလျှော်ခံသူ အမုန်းခံရတတ်တယ်

စေတနာ သဒ္ဓါတရားပေါက်ရင် လူဆိုတာ ရှိတာအကုန်ထုတ်လျှောတာ၊ သူများလာ အလျှော်ခံလို့ရှိရင် တစ်ကျပ်ငါးပြားပဲထည့်မှာပေါ့၊ လူစိတ်ကိုက ဒီလိုရှိတယ်၊ ကြည့်လေ - မြတ်စွာဘုရား ဆုံးမထားတာကွေရှိတယ်၊ **ယာစကော အပ္ပိယော ဟောတိ** တဲ့၊ "အလျှော်ခံတဲ့သူဟာ အမုန်းခံရတတ်တယ်" တဲ့၊ ပြီးတော့ **ယာစနံ ရောဒနံ အာဟု** တဲ့၊ "အေး တောင်းတာဟာ ငိုတာပဲ" တဲ့၊ ဘာဖြစ်လို့ ငိုချင်ရမှာလဲ၊ ဘာဖြစ်လို့ လူတကာရဲ့အမုန်းခံရမှာလဲ။

ရှေးတုန်းက အမတ်ကြီးအိမ်ကို ကိုရင်လေးတစ်ပါးသွားပြီး အလျှော်ခံတယ်တဲ့၊ အလျှော်ခံတော့ အမတ်ကြီးက ပြောတယ်၊ "ကိုရင် - **ယာစကော အပ္ပိယော ဟောတိ** – "တောင်းတတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အမုန်းခံရတယ်ဆိုတာ မသိဘူးလား" လို့ဆိုတော့ ကိုရင်ကလည်း အညံ့မခံဘူး၊ "ဒကာကြီး - **ယာစံအဒဒမပ္ပိယော** – တောင်းလာတာကို မလျှောရင်လည်း အမုန်းခံရတယ်ဆိုတာ ဒကာကြီးမသိဘူးလား" လို့ ပြန်ပြောသတဲ့။

အလျှော်ခံတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို အလျှော်ခံခြင်းကို ခံရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း မုန်းတယ်၊ အလျှော်ခံတာမရလို့ရှိရင်လည်း အလျှော်ခံကလည်း မလျှောတဲ့သူကို မုန်းတယ်၊ အဲဒါ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အမုန်းပွားရုံပဲ ရှိတယ်၊ ဘာမှအကျိုးမရှိဘူး၊ သဒ္ဓါတရားပေါက်လို့ သူ့ဘာသာသူလျှောတာ - ဒီလိုပဲဖြစ်သင့်တယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ မှတ်မှတ်ရရ ဒီအသက် ဒီအရွယ်ရောက်လာပြီ၊ ကိုယ့်ရဟန်းဒကာ, ရဟန်းအစ်မတောင်မှပဲ နှစ်ခါပဲ တောင်းဖူးတယ်၊ ဒါ ရဟန်းအစ်မက မတောင်းဘူး, မတောင်းဘူးနဲ့ ခဏခဏပြောလို့ နှစ်ခါတော့ တောင်းဖူးတယ်၊ ဘာလို့ချင်တယ်ဆိုတာ ပြောဖူးတယ်။

မန္တလေးမှာ အင်မတန်စာတတ်တဲ့ ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါးကို ကျောင်းဒကာကျောင်းအစ်မက လျှောက်တယ်၊ "ဆရာတော် လိုတာရှိရင် အမိန့်ရှိပါဘုရား"၊ ဆရာတော်ကြီးက ဘာပြောတုန်းဆို "တို့ကလေးမှ မဟုတ်တာ၊ ကလေးလို

www.dhammadownload.com

မုန့်တောင်းနေရဦးမှာလား၊ ကိုယ့်ဘာသာကြည့်လျှပေါ့"လို့ပြောတယ်၊ "ဘာလိုတယ် ဆိုတာ ကိုယ့်ဘာသာကြည့်၊ လိုတယ်ထင်တာလျှု တို့က ဘာလိုတယ် ဘာလိုတယ် ဆိုတာ ပြောစရာမလိုဘူး" လို့ မိန့်ကြားတယ်။

ဘုန်းကြီးဆိုတာ "**ဉာတိ ပဝါရိတ**" ဖြစ်မှ တောင်းရတာ၊ ဆွေမျိုးဆိုရင် တောင်းကောင်းတယ်၊ "ဆရာတော် အလိုရှိရင် တပည့်တော်ဆီ အလျှုခံပါဘုရား" လို့ ဖိတ်ကြားထားသူဆိုရင်လည်း တောင်းကောင်းတယ်ပေါ့။

စောင်းပါးရိပ်ခြေ

ဘုန်းကြီးဆိုတာ ဝိနည်းသိက္ခာပုဒ်အတိုင်း နေထိုင်မယ်ဆိုရင် ပစ္စည်းလေးပါး နဲ့ ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် '**ပရိကထာ**' တဲ့, '**ဩဘာသ**' တဲ့, '**နိမိတ္တ**' တဲ့, '**ဝိညတ္တိ**' တဲ့၊ ၄-မျိုးရှိတယ်။

ပစ္စည်းရလိုမှုကြောင့် စကားရိပ်ပြောတာ၊ ပရိယာယ်နဲ့ပြောတာပေါ့၊ ရိပ်ပြီး တော့ ပြောတာပေါ့၊ ရိပ်တယ်ဆိုတာ စောင်းချိတ်ပြီး မရရအောင် ပြောတာပေါ့၊ အဲဒါ '**ပရိကထာ**' '**ဩဘာသ**' '**နိမိတ္တ**' လို့ ခေါ်တယ်၊ တိုက်ရိုက်တောင်းတာ မဟုတ်ဘူး၊ စောင်းချိတ်ပြောတဲ့ ပုံဝတ္ထုလေးတောင် ရှိသေးတယ်၊ အဲဒါကို **သာမန္တဇပ္ပ** (နီးစပ်အောင်ပြောခြင်း) လို့ဆိုတယ်။

ပုံဝတ္ထုလေးတစ်ခု

ဘုန်းကြီးတစ်ပါး အိမ်ကြွကြွလာတတ်တဲ့အလေ့ရှိတယ်၊ အိမ်တစ်အိမ် ဝင်တယ်၊ ဆွမ်းစားချိန်ဝင်လာတဲ့အခါ ဆွမ်းလျှုရမယ်၊ အိမ်ရှင် ဒကာမကြီးက မလျှုချင်ဘူး၊ မလျှုချင်တော့ "ဒီကိုယ်တော်ကလည်း ဆွမ်းချိန်ကြီး ကြွလာတယ်" ဆိုပြီး ကြားအောင်ဒီလိုပြောတယ်၊ "အိုးထဲမှာ ဆန်မရှိဘူး" တဲ့၊ "ဆန်သွားချေးဦး မယ်" ဆိုပြီးတော့ အိမ်အပြင်ထွက်သွားတယ်။

ကိုယ်တော်ကလည်း မပြန်ဘူး၊ ဒကာမကြီးပြန်လာသည်အထိ အိမ်မှာရှိနေ တယ်၊ ဒကာမကြီး အပြင်သွားတဲ့အချိန်မှာ သူက မီးဖိုချောင်ထဲဝင်ကြည့်လိုက်တယ်၊ ဆန်မရှိဘူးဆိုတာ တကယ်လားလို့၊ ဒကာမကြီးက "ဆန်လည်း ဘယ်သူမှ ချေးမယ့် သူမရှိဘူး" တဲ့၊ ကိုယ်တော်လည်း ဘာမှကပ်စရာမရှိဘူးလို့ ညည်းညူပြောဆိုတယ်။

အဲဒီကိုယ်တော်က ဘာပြောတုန်းဆိုတော့ "ဒကာမကြီးရေ၊ ဘုန်းကြီး ဒီနေ့ ကံမကောင်းဘူးဆိုတာ သိပါတယ်" တဲ့၊ "ဟောဒီအိမ်ကိုလာတုန်း လမ်းမှာ မြွေကြီး

www.dhammadownload.com

တစ်ကောင်တွေ့ခဲ့တယ်၊ အဲဒီကတည်းက နိမိတ်မကောင်းဘူးလို့ အထင်သား၊ အဲဒီမွေးကြီးက ဟောဟိုအခန်းထောင့်မှာ ထောင်ထားတဲ့ ကြံချောင်းကြီးလောက် ရှိတယ်" တဲ့၊ "ဒါနဲ့ ကြောက်အားလန့်အားနဲ့ မွေးကြီးကို ကိုယ့်ဆီမလာအောင် ခြောက်မလို့ ခဲရာလိုက်တဲ့အခါ ခဲလုံးကြီးတစ်လုံးတွေ့တယ်၊ အဲဒီ ခဲလုံးကြီးက ဟိုအိုးထဲမှာထည့်ထားတဲ့ ထန်းလျက်ခဲကြီးလောက်ရှိတယ်၊ အဲဒီခဲခဲနဲ့ပစ်လိုက်တဲ့အခါ မွေးကြီးက သွားဖြီးပြီးပြတယ်၊ အစွယ်တွေထုတ်ပြတယ်၊ အဲဒီအစွယ်တွေက ဟိုနား က ဆန်အိုးထဲက ဆန်စေ့လေးလိုပဲ၊ ဖွေးနေတာ၊ အဲဒါတင်မကဘူး၊ မွေးကြီးက စိတ်ဆိုးပြီး အဆိပ်တွေပန်းထုတ်တာ မွေ့ဆိပ်တွေက ဟောဟိုအိုးထဲက ထောပတ် တွေအတိုင်းပဲ"။

ဒကာမကြီးက သူ့ပစ္စည်းတွေ ဒီကိုယ်တော်မြင်ဘူးထင်လို့ပြောတာ၊ ဟို ကိုယ်တော်က အကုန်လိုက်ပြီး အိုးတွေဖွင့်ကြည့်ထားတာ၊ အဲဒါနဲ့ ကြံချောင်း လည်းဖြတ်, ထန်းလျက်ခဲလည်းခြမ်း၊ နောက် ဆန်ယူ ထမင်းချက်, ထောပတ်ကလေး လောင်းထည့်ပြီး ဆွမ်းတစ်နပ်ကပ်လိုက်ရသတဲ့၊ အဲဒါ **သာမန္တဇပ္ပ** လို့ ခေါ်တယ်ပေါ့။ ရဟန်းသံဃာတွေမှာ အဲဒီလိုမလုပ်ရဘူးတဲ့။

"ပရိကထာ" ပရိယာယ်နဲ့ပြောတာ၊ **"ဩဘာသ"**ပစ္စည်းရလိုမှုနဲ့ စပ်ပြောတာ၊ **"နိမိတ္တ"** sign ပြတာ၊sign ပြတယ်ဆိုတာ ဒကာ ဒကာမတွေ လာတဲ့အခါမှာ ကျောင်းတွေရှင်း၊ မြေကွက်လပ်တွေရှင်း၊ "အရှင်ဘုရား၊ အဲဒါဘာလုပ်ဖို့လို့တုန်း" ဆိုတော့ "ဒီနေရာ ကျောင်းဆောက်မလို့ ဒကာကြီး" "ကျောင်းဒကာပေါ်ပြီလားဘုရား"၊ "ဘယ်ပေါ်ဦးမလဲ" - အဲဒါမျိုးကို **'နိမိတ္တ'** လို့ခေါ်တယ်၊ ပစ္စည်းလေးပါးနဲ့ ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် အဲဒီ **ပရိကထာ** တို့ **ဩဘာသ**တို့ **နိမိတ္တ**တို့ မလုပ်ရဘူးတဲ့။

ပရိကထောဘာသဝိညတ္တိ၊ န လဇ္ဇာ ပစ္စယ ဒွယေ – ဆွမ်း သင်္ဃန်းနဲ့ ပတ်သက်လာရင် ဒီဟာမျိုးမလုပ်ရဘူးလို့ဆိုတယ်၊ **ပရိကထောဘာသဝိညတ္တ** – ဆွမ်းရယ် သင်္ဃန်းရယ် ဒီနှစ်မျိုးနဲ့ ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် **ပရိကထာ** ဆိုတာ သွယ်ဝိုက်ပြီး မပြောရဘူး၊ **'ဩဘာသ'** အရိပ်အယောင်ပြတာ ပစ္စည်းနဲ့စပ်ပြောတာ မလုပ်ရဘူး၊ **'ဝိညတ္တိ'** တောင်းတာမလုပ်ရဘူး။

ကျောင်းကိုတော့ အရိပ်အယောင်ပြရင် ပြကောင်းတယ်တဲ့၊ ဆေးကိုတော့ တောင်းလည်းတောင်းကောင်းတယ်တဲ့၊ ဝိနည်း သိက္ခာပုဒ်တွေမှာ ဒီလိုရှိတယ်၊ ပစ္စည်းလေးပါးနဲ့ပတ်သက်ပြီး လုပ်သင့်မလုပ်သင့် ဒီလိုပြထားတယ်။

www.dhammadownload.com

အဲဒီတော့ တောင်းတာကို ဘုန်းကြီးတွေမှာ ခွင့်မပြုဘူး၊ အလှူခံဖို့ လျှောက်ထားဖိတ်ကြားထားတဲ့ ဒကာ ဒကာမ မဟုတ်လို့ရှိရင် တောင်းခံခွင့်မရှိဘူး၊ အဲဒီတော့ "ဘုန်းကြီးက တောင်းတာမဟုတ်ပါဘူး၊ ဒကာ ဒကာမက သူ့ဘာသာ နှိုးဆော်တာပါ" ဆိုလို့ရှိရင်လည်း အင်မတန်မြင့်မြတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက အဲဒီလို လုပ်တာကို မကြိုက်ကြဘူး၊ ကိုယ့်အတွက် ဆွယ်တရားဟောတာကို လုံးဝမကြိုက်ဘူး။

အတုယူဖွယ်ရာ ရှင်သာရိပုတ္တရာ

ရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်နဲ့ ရှင်မောဂ္ဂလာန်မထေရ် တောရကျောင်းလေးမှာ သီတင်းသုံးတယ်၊ အဲဒီလို သီတင်းသုံးနေတဲ့အချိန်မှာ ရှင်သာရိပုတ္တရာ လေနာရောဂါဖြစ်တယ်ပေါ့။ ဗိုက်နာတယ်၊ ရှင်မောဂ္ဂလာန်က "အရှင်ဘုရား၊ ဗိုက်နာတာ အရင်တုန်းက ဘာနဲ့ပျောက်တုန်း" ဆိုတော့ "ပျားတို့ သကာတို့ ထောပတ်တို့နဲ့ ရောပြီးတော့ နွားနို့နဲ့ ကျိုချက်ထားတဲ့ အာဟာရမျိုး အိမ်မှာနေတုန်းက မယ်တော်ကြီးက လုပ်ကျွေးဖူးတယ်" တဲ့၊ "အဲဒါလေးနဲ့ ပျောက်ဖူးတယ်" တဲ့၊ ဒါ နှစ်ပါး စကားပြောနေတာ။

အဲဒီလို ပြောတာကို အနီးအနားမှာရှိနေတဲ့ နတ်က ကြားသွားတယ်၊ ရှင်သာရိပုတ္တရာကို ကိုးကွယ်တဲ့ ဒကာ ဒကာမအိမ်ကို သွားပြီးတော့ ကလေးတစ်ယောက်ကို ဝင်ပူးတယ်၊ နတ်ကတော်ကမေးတဲ့အခါမှာ သူက ဘာပြောလဲဆိုရင် "မနက်ကျ ရှင်သာရိပုတ္တရာကို အဲဒီအာဟာရမျိုးကပ်လို့ရှိရင် သူလွတ်မယ်ပေါ့" ဆိုတော့ အိမ်ရှင်တွေက ပြောတာပေါ့၊ "တို့က ဒီရှင်သာရိပုတ္တရာရဲ့ ဒကာ ဒကာမတွေပဲ၊ တို့ကပ်နေကျပဲ၊ ဘာမှအပန်းကြီးတဲ့ကိစ္စမဟုတ်ဘူး" လို့ပြောတယ်။

နောက်ရက်ကျတော့ ရှင်သာရိပုတ္တရာက မကျန်းမာလို့ ကျောင်းမှာပဲ နေရစ်တယ်၊ ရှင်မောဂ္ဂလာန်က ဆွမ်းခံရင်း အဲဒီအိမ်ကို ကြွသွားတယ်၊ အဲဒီအိမ်က ဒကာ ဒကာမတွေက အဆင်သင့် နတ်ပြောတဲ့အတိုင်း အကုန်လုပ်ထားတယ်၊ ရှင်မောဂ္ဂလာန်ကိုကပ်တယ်၊ ရှင်မောဂ္ဂလာန်ကတော့ မစဉ်းစားဘူး၊ မစဉ်းစားရင် မသိဘူး၊ ကပ်တာ ဘဉ်းပေးလိုက်တယ်ပေါ့။ ရှင်သာရိပုတ္တရာအတွက် ဒကာ ဒကာမတွေက ထည့်ပေးလိုက်တယ်။

ကျောင်းရောက်တဲ့အခါ ရှင်သာရိပုတ္တရာက "ငါပြောတဲ့အတိုင်း ရနေပါလား၊ ဘယ်လိုရတာလဲ၊ သူ့ဘာသာ သဘာဝအတိုင်း ရတာလား" လို့ စဉ်းစားကြည့်လိုက်

www.dhammadownload.com

တဲ့အခါ နတ်ရဲ့ပယောဂ ပါနေတာကို သိရတယ်၊ ရှင်သာရိပုတ္တရာက တစ်ခွန်းတည်းပဲ ပြောလိုက်တယ် "ငါ့ရှင်မောဂ္ဂလာန်၊ ဒီအာဟာရ မစင်ကြယ်ဘူး၊ မစားထိုက်ဘူး" တဲ့။

"ဒီ နို့ဃနာထမင်းဟာ မစားထိုက်ဘူး၊ မစင်ကြယ်ဘူး" လို့ဆိုတော့ ရှင်မောဂ္ဂလာန်ကလည်း မစင်ကြယ်ဘူးဆိုတော့ ဘာဖြစ်လို့တုန်း ဘာဖြစ်လို့တုန်းလို့ မေးမနေဘူး၊ သပိတ်ကိုယူပြီးတော့ ချက်ချင်းသွားသွန်ပစ်လိုက်တာပဲ၊ အဲဒီသပိတ်ထဲက နို့ဃာတွေ သွန်ပစ်လိုက်တာနဲ့တစ်ပြိုင်တည်း ရှင်သာရိပုတ္တရာရဲ့ စွဲကပ်နေတဲ့ လေနာရောဂါလည်း ပျောက်သွားတယ်တဲ့။

အဲဒီမှာ ရှင်သာရိပုတ္တရာကပြောတယ် "ဗိုက်နာလို့ ငါ့ရဲ့အူတွေ အပြင်ထွက်ချင် ထွက်သွားပါစေ၊ မအပ်စပ်တဲ့ပစ္စည်းကို ငါမသုံးဘူး" တဲ့။

ဘုန်းကြီးတို့ အဲဒီလောက် မကျင့်နိုင်ရင်တောင်မှပဲ ဒီမထေရ်မြတ်ကြီး ကျင့်တာကို အတုယူအားကျကြရမှာ၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဆွယ်တရားဟောလို့ ရလာတဲ့ ဟာတွေဟာ ဘယ်အရာမှ ကောင်းတာမရှိဘူး၊ ဒါကြောင့်မို့ ဒါတွေလည်း သတိပြုဖို့ကောင်းတယ်။

နှစ်ဦးနှစ်ဝ အကျိုးရှိ

သူဘာသူ သဒ္ဓါတရားအလျောက် ဖြစ်လာတဲ့အရာမျိုးကို လက်ခံရင် "သူလည်း ကုသိုလ်ရတယ်, ကိုယ်လည်း ပစ္စည်လေးပါးနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ သုံးစွဲရတယ်"၊ **ဓမ္မိယလဒ္ဓ** လို့ခေါ်တယ်၊ တရားသဖြင့် ရလာတာ၊ ဒါမျိုးက နှစ်ဦးနှစ်ဝ အကျိုးရှိတယ်၊ အဲဒါမျိုးသာ ဖြစ်သင့်တယ်။

စာပေကို လေ့လာကြည့်မယ်ဆိုရင် ဒီအချက်အလက်တွေ စာပေကျမ်းဂန်ထဲမှာ တွေ့ရမယ်၊ ဒီအချက်ဟာ တရားပွဲကျင်းပတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း သတိထားသင့်တဲ့ အချက်တစ်ခုပဲ။

ကောင်းပြီ၊ တရားပွဲကျင်းပတယ်ဆိုကတည်းက ဓမ္မပူဇာလျှုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ရှိပြီးသားပဲ၊ တရားနာလာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက လှူချင်တယ်ဆိုရင် သူ့ဘာသာ လှူပါစေ၊ မလှူဘူးဆိုရင်လည်း တရားပွဲလာတာ မျက်နှာမငယ်ပါစေနဲ့။

ဘုန်းကြီးတို့က တွေးမိတယ် "တရားနာရတာ ပိုက်ဆံပေးပြီး နာရသလိုများဖြစ်နေပြီလား" လို့၊ "တရားကလည်း တို့တရား မဟုတ်ဘူး၊ ဘုရားရဲ့တရား၊ ဘုရားတရားကို ရောင်းမစားထိုက်ဘူး"။

www.dhammadownload.com

ဒါကြောင့်မို့ ဘုန်းကြီးတို့ကပြောထားတယ်၊ ဘုန်းကြီးတို့ တရားပွဲမှာလာပြီး စာအုပ်ရောင်းတာတို့၊ CD ရောင်းတာတို့ မလုပ်ပါနဲ့လို့ ပြောထားတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့ မလုပ်နဲ့လို့ ပြောထားသလဲဆိုရင် ဘုန်းကြီးတို့ရောင်းတယ်လို့ ထင်မှာစိုးလို့ အထင်မခံနိုင်တာပဲ၊ ဒါတွေဟာ ကိုယ်နဲ့ လုံးဝမပတ်သက်စေချင်ဘူး။

ဒါကြောင့်မို့လို့ တရားပွဲကျင်းပတာ ကုသိုလ်စစ်စစ်ရပြီးတော့ တရားနာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ချမ်းသာနဲ့ တရားနာကြရဖို့ ဒါက အဓိကျပါတယ်။

တရားပွဲကျင်းပတာ ကုသိုလ်ရ

တရားပွဲကျင်းပတယ်ဆိုတာ အင်မတန်မှ ကုသိုလ်ရတယ်၊ **သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ၊** တရားနာခွင့်ရအောင် ဖန်တီးပြီး လုပ်ဆောင်ပေးတယ်ဆိုတာ အင်မတန်ကောင်းတဲ့ ကုသိုလ်တစ်ခုပဲ၊ အင်မတန်မွန်မြတ်တဲ့ကုသိုလ်ကို လုပ်ရာမှာ လုပ်ပုံလုပ်နည်း မဟန်သည့်အတွက်ကြောင့် အပြစ်တွေဖြစ်လာတယ်ဆိုရင် မကောင်းဘူးပေါ့၊ ဒီတော့ "သန့်သန့်ရှင်းရှင်းဖြစ်အောင်လုပ်ဖို့ အင်မတန်အရေးကြီးတယ်" လို့ သတိရှိသင့်ပါတယ်၊ တရားဟောတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း စိတ်ထားဖြူစင်ရမယ်၊ တရားနာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း စိတ်ထားဖြူစင်ရမယ်။

ဥဒါယီသုတ်

မြတ်စွာဘုရားက အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်မှာ **ဥဒါယီသုတ်** ဆိုတာရှိတယ်၊ တစ်နေ့တော့ ရှင်ဥဒါယီဆိုတဲ့ မထေရ်ကြီးက မြို့ထဲမှာ ပရိသတ်များစွာရဲ့ အလယ်မှာ တရားဟောနေတယ်၊ ရှင်အာနန္ဒက ရှင်ဥဒါယီတရား ဟောနေတာကို တွေ့ခဲ့ရလို့ မြတ်စွာဘုရားကို လျှောက်တယ်၊ "အရှင်ဘုရား၊ ဥဒါယီကိုယ်တော်ကြီး တရားဟောနေတာ တွေ့ခဲ့ရတယ်ဘုရား" တဲ့၊ မြတ်စွာဘုရားက ဥဒါယီရဲ့စိတ်ထား မဖြူစင်လို့နဲ့တူတယ်၊ ကြိုက်ပုံမရဘူး၊ တကယ်ဆို ဘုရားကိုယ်တိုင်က တရားဟောဖို့ တိုက်တွန်းတာပဲ၊ ဥဒါယီဟာ တရားဟော ဓမ္မကထိကဆိုပေမယ့် စိတ်ထားဖြူစင်ပုံမရဘူး။

အဲဒါကြောင့်မို့ ဘယ်လိုအမိန့်ရှိတုန်းဆို "အာနန္ဒ၊ သူများကို တရားဟောဖို့ဆိုတာ လွယ်တယ်လို့ မအောက်မေ့လေနဲ့" တဲ့၊ "တရားဟောတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ နှလုံးသွင်းမှုန်ကန်ဖို့ လိုအပ်တယ်၊ နှလုံးသွင်းရမယ့် အချက် ၅-ချက်ရှိတယ်" တဲ့၊ "မှန်ကန်တဲ့နှလုံးသွင်းနဲ့ တရားဟောရမယ်"တဲ့။

www.dhammadownload.com

ပထမအချက်က ဘာတုန်းဆိုရင် ကိုယ်ဟောတဲ့တရားကို ဟောစဉ်မပျက် ဟောမယ်ဆိုတဲ့ နှလုံးသွင်းရှိရမယ်၊ တောင်ရောက် မြောက်ရောက်တွေ လျှောက်မပြောရဘူးလို့ ဒီလိုပြောတာ၊ **အနုပုဒ္ဒိကထာ** ဆိုတာရှိတယ်၊ မြတ်စွာဘုရား တရားဟောရင် ပထမ ဒါနအကြောင်းဟောတယ်၊ ဒါနပြီးရင် သီလဟောတယ်၊ သီလပြီးရင် **သဂ္ဂ** နတ်ပြည်အကြောင်းဟောတယ်၊ နတ်ပြည်အကြောင်းပြီးရင် ကာမဂုဏ် အာရုံတွေရဲ့ အပြစ်အနာအဆာကို ဟောတယ်၊ ပြီးတဲ့အခါ **နိက္ခမ္မ အာနိသံသ** – ကာမဂုဏ်စွန့်လွှတ်မှုရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကိုဟောတယ်၊ ပြီးတော့မှ စိတ်အခြေအနေတွေ တိုးတက်လာတဲ့အခါ သစ္စာလေးပါးတရားကို ဟောတယ်၊ အဲဒီလို ဟောစဉ် အတိုင်း ဟောတာ၊ သို့မဟုတ် အကြောင်းအရာတစ်ခုကို ခေါင်းစဉ်တပ်လိုက်တယ်၊ အဲဒီခေါင်းစဉ်တပ်ထားတာကိုပဲ စီကာစဉ်ကာ ဟောရမယ်တဲ့။

တရားဟောတယ်ဆိုတာ တောင်ရောက်မြောက်ရောက် ဟိုရောက်သွားလိုက် ဒီရောက်သွားလိုက် ဘာမှတ်ရမှန်းမသိအောင် မဟောရဘူးတဲ့၊ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

နောက်တစ်ခုက **ပရိယာယဒဿာဝီ** တဲ့၊ ကိုယ်ဟောတဲ့ အကြောင်းအရာတစ်ခုကို ခိုင်လုံတဲ့အကြောင်းပြချက်တွေပါရှိရမယ်၊ ပြောချင်တာတွေလျှောက်ပြော, မဟုတ်တာတွေ မဖြစ်စေရဘူးတဲ့၊ ခိုင်မာတဲ့အကြောင်းတရားတွေကို ပြနိုင်ရမယ်၊ ဒါ **ဒုတိယအချက်။**

တတိယအချက်က အနုဒ္ဒယံ ပဋိစ္စ– တရားဓမ္မတွေ သိကြပါစေ၊ တရားထူးတရားမြတ်တွေ ရကြပါစေ၊ အသိဉာဏ်တွေ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ကြပါစေလို့ တရားနာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အကျိုးစီးပွားကို လိုလားခြင်း, သနားခြင်း စိတ်ထားကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ဟောရမယ်တဲ့။

နောက် စတုတ္ထက ဘာတုန်းဆို **န အာမိသန္တရော ကထံ ကထေဿာမိ၊** ဆိုလိုတာက လာဘ်လာဘကို မျှော်ကိုးတဲ့စိတ်ထားနဲ့ တရားမဟောရဘူးတဲ့၊ တရားဟောရင် ပစ္စည်းတွေ လာဘ်လာဘတွေရတယ်၊ လာဘ်လာဘကို မျှော်ကိုးပြီး, ဓမ္မပူဇာကိုမျှော်ကိုးပြီး တရားမဟောရဘူးတဲ့၊ စိတ်ထဲမှာအဲဒါမျိုးမထားဘဲဟောနိုင်မှ တရားဟောသင့်တယ်ပေါ့။

နောက်တစ်ခုက ဘာတုန်းဆိုလို့ရှိရင် **အတ္တာနဉ္စ ပရဉ္စ အနုပဟစ္စ ကထံ ကထေဿာမိ–** ဘယ်သူ့ကိုမှ ထိပါးပုတ်ခတ်တာ မလုပ်ဘူး၊ မိမိကိုယ်ကိုလည်း ထိပါးမှုမလုပ်ရဘူး၊ (မိမိကိုယ်ကို ထိပါးတယ်ဆိုတာ တခြားပြောတာ မဟုတ်ဘူး၊

www.dhammadownload.com

ကိုယ့်ကိုကိုယ် နှိမ်ချပြောတာ)၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ်တော့ မြှောက်ပင့်ပြီး သူတစ်ပါးကို နှိမ်ချတာမျိုး၊ ပုတ်ခတ်တဲ့အနေမျိုးလည်း မဟောရဘူးတဲ့။

စိတ်ထားမှန်ကန်စွာနဲ့တရားဟောရင် ဟောသူဘက်က စိတ်ထားဖြူတယ်လို့ ပြောရမယ်၊ သူဟောတဲ့တရားဟာ စင်ကြယ်တဲ့တရားလို့ ဥဒါယီသုတ္တန်မှာ မြတ်စွာဘုရားက ဒီအချက် ၅-ချက်ကို ဟောတော်မူတယ်၊ ဒီနှလုံးသွင်းမှန်ကန်မှု ရှိရမယ်။

ဒေသနာအစဉ်အတိုင်း ဟောမယ်၊ အကြောင်းပြချက် ခိုင်လုံစွာဟောမယ်၊ သနားကရုဏာကို ရှေးရှုပြီးတော့ ဟောမယ်၊ လာဘ်လာဘကို မျှော်ကိုးတဲ့အနေနဲ့ မဟောရဘူး၊ လာဘ်လာဘကို မျှော်ကိုးတဲ့စိတ်နဲ့ မဟောရဘူး၊ မိမိကိုယ်ကိုယ် မြှောက်ပင့်ပြီး သူတစ်ပါးကို နှိမ့်ချအပြစ်ဆိုပြီးတော့ မဟောရဘူးတဲ့။

အဲဒီလို နှလုံးသွင်းမှန်ကန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှ, စိတ်ထားဖြူစင်မှ သူတစ်ပါးကို တရားဟောသင့်တယ်တဲ့၊ အဲဒါမျိုးမဟုတ်ရင် မဟောသင့်ဘူးလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတယ်၊ တရားဟောတာဆိုပေမယ့် ဒီလိုအခြေအနေမျိုးတွေနဲ့ ပြည့်စုံမှ ဟောသင့်တယ်။

ကဿပသံယုတ်

နောက် **ကဿပသံယုတ်**မှာ မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတာရှိသေးတယ်၊ သတိပေးထားတာရှိတယ်၊ ရှင်မဟာကဿပကို စံနမူနာထားပြီး မြတ်စွာဘုရားက ဟောတယ်၊ တရားဟောပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းဟာ မှန်ကန်တဲ့စိတ်ဓာတ်, ဖြူစင်တဲ့စိတ်ဓာတ်နဲ့ တရားဟောရမယ်၊ ညစ်နွမ်းတဲ့စိတ်ဓာတ်တွေ မရှိစေရဘူး။

အဲဒီလို ဖြူစင်တဲ့စိတ်ဓာတ်ဆိုတာဘာလဲဆိုလို့ရှိရင် တရားရဲ့ ကောင်းမြတ်တဲ့ ဓမ္မဂုဏ်ကို အာရုံပြုပြီးဟောသင့်တယ်၊ **သွာက္ခာတော ဘဂဝတာ ဓမ္မော** – မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့တရားကမှန်တယ်၊ မှန်တဲ့တရားကို **သန္ဒိဋ္ဌိကော** – လူတိုင်း လူတိုင်း ကိုယ်တိုင်ကျင့်, ကိုယ်တိုင်သိနိုင်တယ်။

အကာလိကော – အခုလုပ် အခုအကျိုးရတယ်၊ **ဧဟိပဿိကော** – ကိုယ့်မိတ်ဆွေတွေကို ဖိတ်ခေါ်ပြီး လာစမ်းပါ, ကြည့်စမ်းပါ, နာစမ်းပါလို့ ပြောထိုက်တဲ့တရား။

ဩပနေယျိကော – အခုတရားနှလုံးသွင်းရင် အခုပဲစိတ်ဟာ ငြိမ်းအေးသွားတာဖြစ်လို့ ချက်ချင်းနှလုံးသွင်းသင့်တယ်။

www.dhammadownload.com

ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညူဟိ – အသိဉာဏ်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း အသီးသီး ခံစားသိရှိနိုင်တယ်တဲ့။

အဲဒီလို တရားရဲ့ဂုဏ်ရည်နဲ့ကိုက်ညီအောင် တရားရဲ့ဂုဏ်ရှိမှု, ဒီပြည့်စုံတဲ့ ဂုဏ်အရည်အချင်းတွေကို ထုတ်ဖော်ပြီး တရားနဲ့အညီဟောသင့်တယ်တဲ့။

အဲဒီလို ဟောပြောတဲ့အခါမှာ မှန်ကန်တဲ့စိတ်ထားကို ဘယ်လိုထားရမလဲ ဆိုလို့ရှိရင် "ငါဟောတဲ့တရားကို တရားနာပရိသတ် နာခွင့်ရကြပါစေ" ဒီစိတ်ရှိရမယ်၊ ငါဟောတဲ့တရား နာကြပါစေ။

ဘာဖြစ်လို့ ဒီလိုစိတ်ထား ထားရမလဲဆိုတော့ **အဿဝနတာ ဓမ္မဿ ပရိဟာယန္တိ** – တရားဆိုတာ မနာရရင် ဆုံးရှုံးနစ်နာမှု ဖြစ်တတ်တယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ ဆုံးရှုံးမှုမဖြစ်ရအောင် ဟောရတာ၊ **ဓမ္မဿ အညတာရော ဘဝိဿန္တိ** – တရားနားလည်နိုင်သူတွေ ရှိနိုင်တယ်၊ တရားနားလည်ရင် စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာသွားနိုင်တယ်၊ ငြိမ်းချမ်းသွားနိုင်တယ်၊ တရားမနာရလို့ရှိရင် ဓမ္မအသိ ဆုံးရှုံးသွားနိုင်တယ်။

ဒါကြောင့်မို့ "ငါဟောတဲ့တရားကို အားလုံးနာနိုင်ကြပါစေ" အဲဒီလိုစိတ်ထားပါတဲ့၊ နောက်ဆက်ပြီး စိတ်ထားရမှာ "ငါဟောတဲ့တရားကို နာပြီးတဲ့အခါ တရားရဲ့အနှစ်သာရကို သိရှိကြပါစေ၊ ဓမ္မအသိတွေ ရရှိကြပါစေ" လို့ စိတ်ထားရမယ်တဲ့။

ဓမ္မအသိတွေ သိရှိပြီးတဲ့အခါမှာ အဲဒီဓမ္မနဲ့လျော်စွာ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ကျင့်သုံးနေထိုင်နိုင်ကြပါစေ"၊ တရားဆိုတာ way of life ပဲ၊ ဘယ်လိုနေရမယ်၊ ဘယ်လိုထိုင်ရမယ်၊ လူ့လောကမှာ လူတွေနေကြထိုင်ကြတဲ့အခါမှာ တရားဓမ္မနဲ့ ဘယ်လိုနေရတယ်ဆိုတာ သိရမယ်၊ တရားအသိရှိလာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ နေရထိုင်ရတာကအစ အင်မတန်ချမ်းသာတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ "တရားအတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးပြီး နေနိုင်ကြပါစေ" ဆိုတဲ့ မွန်မြတ်တဲ့စိတ်ထားတွေနဲ့ဟောပါလို့ **ကဿပသံယုတ်**မှာ မြတ်စွာဘုရားက ဒီလိုဆုံးမထားတယ်။

ဒါတွေကို ဘုန်းကြီးတို့ လိုက်နာဖို့ကြိုးစားရမယ်၊ ဒါက တရားဟောတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဘက်က လိုက်နာရမယ့်အချက်တွေကိုပြောတာ၊ ဘုန်းကြီးတို့ ဒီအချက်တွေကို လိုက်နာနိုင်အောင် ကြိုးစားရမယ်၊ မလိုက်နာနိုင်ရင် တရားမဟောသင့်ဘူး၊ ဒါက ဟောသူဘက်က စိတ်ထားဖြူပုံကိုပြောတာ၊ ဒီလိုစိတ်မျိုး မထားဘူးဆိုရင် ဟောသူဘက်က စိတ်ထားမဖြူဘူးလို့ ပြောရမယ်။

www.dhammadownload.com

တရားနာခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

တရားဆိုတာ နာရတယ်၊ တရားနာလို့ရှိရင် ဘယ်လိုအကျိုးကျေးဇူးတွေ ရနိုင်သလဲ၊ တရားပွဲလာပြီး တရားနာတယ်ဆိုရင် ချက်ချင်းလက်ငင်း အကျိုးတွေ ရတယ်၊ ဘာတွေရသလဲ။

အသုတံ သုဏာတိ – မကြားဖူးတာတွေ ကြားရတယ်၊ **သုတံ ပရိယောဒ–ပေတိ** – အရင်တုန်းက ကြားဖူးတယ်၊ စိတ်ထဲမှာမရှင်းဘူး၊ အခုတစ်ခါ နာလိုက်ရတော့ စိတ်ထဲမှာ ရှင်းသွားတယ်၊ နားလည်သွားတယ်။

မကြားဖူးတာတွေ ကြားရတယ်၊ ကြားဖူးတာတွေလည်း ရှင်းသွားတယ်၊ ကြားဖူးတာတွေ ရှင်းသွားတဲ့အခါ ဘာဖြစ်တုန်းဆို သံသယတွေလည်း ကင်းသွားတယ်၊ သံသယတွေ ကင်းရုံတင်မကဘူး၊ မှန်မှန်ကန်ကန် မြင်တတ်လာတယ်၊ ဘဝအပေါ်မှာ အမြင်မှန်ရလာတယ်၊ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

နောက်ပြီး တရားနာရလို့ စိတ်တွေဟာ ကြည်နူးလာတယ်တဲ့၊ ဒါတရားနာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရနိုင်တဲ့ အကျိုးကျေးဇူးပဲလို့ ဒီလိုဆိုလိုတာနော်၊ အဲဒါက တရားနာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဘက်က နေပြီးတော့ ဟုတ်လား၊ ဒါ ရနိုင်တဲ့အကျိုး၊ ဒါကြောင့်မို့ တရားဆိုတာ ဟောပြောပေးရတယ်။

တရားနာသူ စိတ်ထားဖြူ

ဒါဖြင့် တရားနာသူတွေဘက်က စိတ်ထားဖြူစင်အောင် ဘယ်လိုနာရမလဲ၊ တရားနာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဘက်ကလည်း စိတ်ထားဖြူစင်ဖို့ လိုအပ်တယ်တဲ့၊ အကျိုးရှိအောင် တရားနာတတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး ဖြစ်ရမယ်၊ အကျိုးရှိအောင် တရားနာတတ်တယ်ဆိုတာ ဘာလဲဆိုရင် ဒီအချက်တွေကို သတိထားရမယ်၊ တရားစကားနဲ့ ပတ်သက်ပြီး တရားစကားအပေါ်မှာ အပြစ်ရှာ ရှုတ်ချတာမျိုး မလုပ်ရဘူးတဲ့၊ နောက်တစ်ခုက တရားဟောပြောတဲ့ ဓမ္မကထိက ပုဂ္ဂိုလ်ကိုလည်း ရှုတ်ချတာမျိုး မလုပ်ရဘူးတဲ့၊ နောက်တစ်ခု ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်းရှုတ်ချတာမျိုး မလုပ်ရဘူးတဲ့။

ဒါဖြင့် တရားကို ရှုတ်ချတယ်ဆိုတာ ဘာလဲဆိုရင် "ဒီတရားကလည်း ဘယ်လိုတရားကြီးမှန်း မသိဘူး၊ ဘာနားလည်ရမှန်း မသိဘူး" ဆိုတာ တရားကို ရှုတ်ချတာလို့ ခေါ်တယ်။

ဓမ္မကထိကကို ရှုတ်ချတယ်ဆို "ဘာတွေဟောနေမှန်းလည်း မသိဘူး၊ ဘာတွေပြောနေမှန်းလည်း မသိဘူး" ဆိုတာ ရှုတ်ချတာ။

www.dhammadownload.com

ကိုယ့်ကိုကိုယ် ရှုတ်ချတယ်ဆိုတာ ဘာပြောတာတုန်းဆိုရင် "အေး-ဒီလို လေးနက်တဲ့ တရားကြီးတွေ ငါဘယ်လို နားလည်နိုင်မတုန်း"၊ နားမလည်ဘူး၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ဒီတရားနဲ့မတန်ဘူးလို့ ဒီလို ကိုယ့်ကိုကိုယ် အထင်သေး အမြင်သေးလည်း မလုပ်ရဘူး၊ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

တရားနာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဘက်က အဲဒီလိုစိတ်ထားမျိုးတွေ မရှိရဘူးလို့ပြောတာ၊ အဲဒီစိတ်ထားတွေရှိပြီးတော့ တရားနာမယ်ဆိုရင် တရားထူးတရားမြတ် မရနိုင်ဘူးလို့ ဘုရားက ဟောထားတာ၊ အဲဒါကြောင့်မို့ အဲဒီလိုစိတ်ထားမျိုးတွေ မရှိစေရဘူးတဲ့။

နောက်တစ်ခုက တရားနာပြီဆိုလို့ရှိရင် ဟိုတွေးဒီတွေး လျှောက်တွေးမနေရဘူး၊ တရားထဲမှာ အာရုံစိုက်ပြီး နာရမယ်တဲ့၊ **ဝိက္ခိတ္တစိတ္တ** စိတ်တွေက ဟိုရောက် ဒီရောက်နဲ့ စိတ်မငြိမ်ဘဲ တရားနာတာမျိုး မလုပ်ရဘူး၊ စိတ်အာရုံဟာ တရားထဲမှာ စိုက်ထားပြီး တရားနာရမယ်လို့ ဒီလိုဟောတယ်။ နောက်တစ်ခုက ဟောထားတဲ့ တရားအပေါ်မှာ မှန်ကန်တဲ့နှလုံးသွင်းတရား ရှိရမယ်တဲ့။

ဒီအချက်တွေနဲ့ပြည့်စုံမှ တရားနာရင်းကနေပြီး တရားထူး တရားမြတ်တွေ ရနိုင်တယ်၊ တရားထူး တရားမြတ် မရရင်တောင် အသိဉာဏ်တွေရနိုင်တယ်လို့ ဒီလိုပြောတာ။

အဲဒါနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မြတ်စွာဘုရားက **သမ္မတ္တနိယာမသုတ်** မှာ (အင်္ဂုတ္တိရ်) ဟောထားတာ၊ ဒါက တရားနာသူတွေ မှတ်သားဖို့အချက်တွေပေါ့၊ တရားစကားကို မရှုတ်ချရဘူး၊ တရားဟော ဓမ္မကထိကကို မရှုတ်ချရဘူး၊ အပြစ်မတင်ရဘူး၊ မိမိကိုယ်ကို မရှုတ်ချရဘူး၊ အပြစ်မတင်ရဘူး၊ စိတ်ပျံ့လွင့်ပြီး မနေရဘူး၊ စိတ်တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ တရားနာရမယ်၊ မှန်ကန်တဲ့နှလုံးသွင်းရှိရမယ်။ မှန်ကန်တဲ့နှလုံးသွင်းဆိုတာ တရားပေါ်မှာ နှလုံးသွင်းတတ်ဖို့ပေါ့၊ ကိုယ့်သန္တာန် အသိဉာဏ် ထင်ဟပ်ပြီးတော့ ဒီအတိုင်း ဟုတ်နေတာပါလား, ဟုတ်နေတာပါလားလို့ မှန်ကန်တဲ့ နှလုံးသွင်းရှိဖို့ လိုအပ်တယ်။

နောက်သုတ်တစ်သုတ်မှာ ဘာကိုထပ်တိုးထားတုန်းဆိုရင် တရားနာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ထိုက်သင့်သလို အသိပညာရှိဖို့ လိုအပ်တယ်တဲ့၊ ထိုင်းမှိုင်းတဲ့ အ,တဲ့ န,တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ ဘူးလုံးနားမထွင်းလိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုး မဖြစ်သင့်ဘူးတဲ့၊ အသိပညာရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ရမယ်၊ စဉ်းစားတတ်ရမယ်လို့ဆိုတယ်၊ ကောင်းတယ် ဆိုးတယ်, အကြောင်းအကျိုးညီညွတ်တယ် မညီညွတ်ဘူးဆိုတဲ့ စဉ်းစားတဲ့အသိဉာဏ်မျိုးရှိရမယ်လို့ ဒီလိုဆိုတယ်။

www.dhammadownload.com

နောက်တစ်ခု အရေးကြီးတာဘာတုန်းဆိုရင် ကိုယ်မသိတာကို သိချင်ယောင်မဆောင်ရဘူးတဲ့၊ မသိရင်မသိဘူး, သိရင်သိတယ်၊ တချို့က ကိုယ်မသိပေမယ့်လို့ "ငါသိပြီးသားပါ" ဆိုပြီး လုပ်တတ်တယ်လေ၊ အထင်ရောက်တတ်တယ်၊ ဒါတွေ ငါသိဖူးတာပဲ၊ ငါကြားဖူးတာပဲ၊ ငါမှတ်ထားဖူးတာပဲ၊ ငါအကုန်သိပြီးသားပဲတွေဆိုပြီး အာရုံမထားကြဘူး၊ အဲဒီလိုမျိုးလည်း မရှိရဘူးတဲ့၊ အဲဒါတွေရှိမယ်ဆိုရင် စိတ်ထားဖြူစင်မှုမရှိဘူးလို့ ပြောတာ။

နောက်သုတ္တန်တစ်ခုမှာ ဘာတွေထည့်ပြီး မြတ်စွာဘုရား ဟောတုန်းဆိုရင် တရားနာတဲ့အခါမှာ ဂုဏ်အရည်အချင်းတွေကို ကျေးဇူးတရားတွေကို ကျေးဇူးကန်းတဲ့ အနေမျိုး မဖြစ်စေရဘူး၊ ဘယ်နေရာပဲဖြစ်ဖြစ် ဝေဖန်ပြစ်တင်တာမျိုးမလုပ်ရဘူး၊ စကားနဲ့ ဝေဖန်ပြစ်တင်မှုမျိုးကို **မက္ခ** လို့ ခေါ်တာပေါ့၊ **မက္ခ** ဆိုတာ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို ချေဖျက်တယ်။ "ဒါတွေက ငါသိပြီးသားတွေပါ၊ ဒါတွေက အပေါစားတွေပါ၊ ဒါတွေလူတိုင်းသိနေတာပါ" နဲ့ ဒီလိုပြောတာမျိုးဟာ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို သေးသိမ်စေတာဖြစ်လို့ **မက္ခ** လို့ခေါ်တယ်။ တရားဆိုတာ သိပြီးသားလည်း ထပ်ပြီးတော့ ရိုရိုသေသေပဲ နားထောင်ရတယ်၊ ဒီလိုဆိုတာ။

နောက်တစ်ခုက ဘာတုန်းဆိုလို့ရှိရင် အပြစ်ရှာပြီး တရားနာတာတဲ့၊ တရားနာတဲ့အခါမှာ ဘယ်စကားလုံးကဖြင့် မှားတယ်၊ ဘယ်ဟာကဖြင့် မမှန်ဘူး၊ ကိုယ်သိထားတာနဲ့ ဒါနဲ့ လွဲနေတယ်လို့ အဲဒီလို အပြစ်ရှာတဲ့စိတ်ထားမျိုးနဲ့ တရားမနာရဘူးတဲ့။

နောက်တစ်ခုကတော့ ဓမ္မကထိကအပေါ်မှာ ဒေါသဖြစ်တဲ့စိတ်ဓာတ်မျိုး မရှိရဘူး၊ တိုက်ခိုက်လိုတဲ့စိတ်မျိုးမရှိရဘူး၊ အပြစ်တင်လိုတဲ့စိတ်ဓာတ်မျိုး မရှိရဘူးတဲ့။ အဲဒီလို မြတ်စွာဘုရားက တရားနာတဲ့အခါမှာတဲ့ အဲဒီလို အချက်တွေနဲ့ ညီညွတ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်တဲ့။

အဲဒါမှ တရားနာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ စိတ်ထားဖြူစင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ပြီး တရားနာရင်းနဲ့ အသိဉာဏ်တွေရပြီး နောက်ဆုံး မဂ်ဖိုလ်ထိအောင်ရနိုင်တယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဒီသုတ္တန်တွေမှာ ဒီလိုဟောတယ်။

ဒုက္ကထာသုတ်

ပြီးတော့ တရားနာပုဂ္ဂိုလ်ကိုကြည့်ပြီး တရားဟောသင့်တယ်၊ စကားတိုင်းဟာ စကားကောင်းမဖြစ်ဘူး၊ ပြောတဲ့စကားတိုင်းဟာအကောင်းဖြစ်ပေမယ့်လို့ အကောင်း

www.dhammadownload.com

မဖြစ်တာတွေရှိတယ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့လိုက်လျောညီထွေမှ အကောင်းဖြစ်နိုင်တယ်၊ ဆိုပါစို့ သဒ္ဓါတရားမရှိတဲ့သူကို သဒ္ဓါတရားအကြောင်း သွားဟောပြောလို့ရှိရင် စကား အကောင်း မဖြစ်ဘူးတဲ့၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ သူက သဒ္ဓါတရားမှမရှိတာ၊ သဒ္ဓါ အကြောင်းပြောရင် သူက စိတ်တိုတယ်၊ ဘာတွေလာပြောနေတာလဲဆိုပြီး စိတ်ဆိုး တယ်၊ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ သဒ္ဓါတရားမရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို သဒ္ဓါတရားအကြောင်းဟောရင် စကားအကောင်းမဖြစ်ဘူးတဲ့၊ သဒ္ဓါတရားရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကျမှ စကားကောင်းဖြစ်တယ်။

ထို့အတူပဲ သီလမရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို သီလအကြောင်းသွားပြောရင် စိတ်တိုတယ်၊ သီလအကြောင်း သွားပြောရင် စကားကောင်းမဖြစ်ဘူး၊ အောင်မြင်တဲ့စကား မဖြစ် ဘူး၊ သီလရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကိုမှ သီလအကြောင်းပြောရမယ်၊ ဒါမှစကားကောင်းဖြစ်တယ်။

နောက်တစ်ခုကတော့ ဗဟုသုတလိုက်စားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကျမှ သုတနဲ့ပတ်သက်တဲ့ စကားမျိုးဟာ စကားကောင်းဖြစ်တယ်။ ဗဟုသုတနည်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်, သုတကို မလိုလား တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို သွားပြောလို့ရှိရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်က စိတ်တိုတယ်၊ ဒေါသထွက်တယ်၊ စကားကောင်း မဖြစ်ဘူးတဲ့။

နောက်တစ်ခု ပညာရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှ ပညာနဲ့ပတ်သက်တဲ့စကားပြောလို့ရတယ်၊ စကားကောင်းဖြစ်တယ်၊ ပညာမရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကိုပညာအကြောင်းသွားပြောရင် စိတ်ဆိုး တယ်တဲ့၊ စကားကောင်းဖြစ်မလာဘူး၊ မအောင်မြင်ဘူးလို့ ဒီလိုပြောတာ။

ဒီတော့ တရားနာပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာကလည်းပဲ သဒ္ဓါမဲ့တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရှိတယ်၊ သီလ မရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရှိတယ်၊ ဗဟုသုတမရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရှိတယ်၊ စွန့်ကြဲမှုစာဂ မရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ရှိတယ်၊ ပညာမဲ့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ရှိတယ်တဲ့။ ဒီပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတွေကို သဒ္ဓါအကြောင်းတို့, သီလ အကြောင်းတို့, ဗဟုသုတအကြောင်းတို့, စွန့်လွှတ်မှုအကြောင်းတို့, ပညာအကြောင်း တို့ သွားပြောမယ်ဆိုရင် စကားကောင်းမဖြစ်ဘူးတဲ့။

စကားကောင်းဖြစ်ဖို့ရာအတွက် သဒ္ဓါတရားရှိသူကို သဒ္ဓါအကြောင်းဟောရင် ကျေနပ်လို့ ဝမ်းသာတယ်၊ ငါ့မှာဒါတွေရှိတယ်။ သီလရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို သီလအကြောင်း ဟောရင် ဝမ်းသာတယ်, ကျေနပ်တယ်။ ဗဟုသုတရှိတဲ့သူကို ဗဟုသုတဆိုင်ရာတွေ ဟောရင် ကျေနပ်တယ်, သဘောကျတယ်။ စွန့်ကြဲတတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်, လှူဒါန်းတတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို စာဂအကြောင်းပြောရင် ကျေနပ်တယ်, သဘောကျတယ်။ ပညာရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ပညာအကြောင်းပြောရင် ကျေနပ်တယ်, သဘောကျတယ်၊ စကားကောင်း ဖြစ်တယ်။ ဒီအချက်တွေကို မြတ်စွာဘုရားက **ဒုက္ကထာသုတ္တန်**မှာ ဟောထားတယ်၊ ဒါတွေက အလွန်မှတ်သားစရာကောင်းတယ်။

www.dhammadownload.com

ဒါကြောင့်မို့ တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ်အပေါင်းတို့ဟာ ဒီကနေ့ ဟောပြတဲ့ သုတ္တန်တွေအားလုံး စုပေါင်းလိုက်မယ်ဆိုရင်တော့ လေးသုတ်ရှိတယ်။ အဲဒီသုတ္တန်တွေမှာလာတဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ လမ်းညွှန်ချက်တွေ လိုက်နာကျင့်သုံးကြမယ်ဆိုရင် တရားဟောမယ့်ပုဂ္ဂိုလ် လိုက်နာရမည့်အချက်တွေ, တရားနာပရိသတ် လိုက်နာရမည့် အချက်တွေအတိုင်း လိုက်နာသင့်တယ်၊ အဲဒီအချက်တွေနဲ့ ညီညွတ်အောင် ဟောပြောနိုင်မယ်၊ နာယူနိုင်မယ်ဆိုရင် နှစ်ဦးနှစ်ဝ အကျိုးရှိပါတယ်။

တရားဟောတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်းပဲ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့တရားဓမ္မကို အာရုံစိုက်ပြီး ဟောလို့ရှိရင် တရားထူးရနိုင်တယ်၊ **ရှင်ခေမက** ဆိုတဲ့ ရဟန်းတော်တစ်ပါးဟာ တရားဓမ္မကို အာရုံစိုက်ပြီးဟောလို့ တရားသိသွားဖူးတယ်၊ ဟောတာကတော့ သူများပဲ၊ ဒါပေမယ့် အာရုံစိုက်ပြီးတော့ဟောလို့ သူကိုယ်တိုင် အကျွတ်တရား ရသွားဖူးတယ်။

ဘာနဲ့ ဥပမာတူတုန်းဆို ကူးတို့သမား ferry man နဲ့ ဥပမာတူတယ်၊ ကူးတို့သမားက လှေလှော်ပြီးတော့ ခရီးသည်ကို ဟိုဘက်ပို့တယ်၊ ပို့တာကတော့ ခရီးသည်ကိုပို့တာပဲ၊ ဒါပေမယ့် သူလည်း ရောက်သွားတာပဲပေါ့။

အဲဒီလိုပဲ တရားဟောတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သူများကိုဟောတာ၊ ကိုယ်ဟောတဲ့ တရား ကိုယ်တိုင်ကြားနာပြီး ကိုယ်လည်းအကျိုးရှိရမယ်၊ ဒီလိုဖြစ်သင့်တယ်ပေါ့။

အေး- ဒါကြောင့်မို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ အဆုံးအမ ဩဝါဒတွေကို အခြေခံကစပြီး လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်ကြမယ်ဆိုရင် တရားဟောတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လည်းပဲ စိတ်ထားဖြူစင်ဖို့ လိုအပ်တယ်၊ တရားနာကြတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကလည်း စိတ်ထားဖြူစင်ဖို့ လိုအပ်တယ်၊ နှစ်ဦးနှစ်ဝ စိတ်ထားဖြူစင်ပြီး တရားဟောကြမယ်, နာကြမယ်ဆိုရင် မိမိတို့ ရည်ရွယ်ချက်ဖြစ်တဲ့ တရားဓမ္မကိုသိရှိခြင်း, တရားဓမ္မကို ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲက ထွက်ပေါက်ကို ရရှိကြမှာဖြစ်တယ်လို့ ကိုယ်စီကိုယ်စီ ယုံကြည်ပြီး ဒီကနေ့ **"ဟောသူ နာသူ စိတ်ထားဖြူ"** ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်နဲ့ ဟောပြောတဲ့ တရားအတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးတော်မူနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

❀❀❀

www.dhammadownload.com

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၃-ခုနှစ်၊ ကောဇာ သင်္ကရာဇ် ၁၃၇၁ ခုနှစ်၊ တော်သလင်း လဆန်း ၁၄ ရက်နေ့၊ မန္တလေးမြို့၊ မဟာအောင်မြေမြို့နယ်၊ ပေါင်းလဲတိုက်၊ မဟာအောင်မြေ ရွှေသာလျောင်း ဓမ္မဗိမ္ဗာန်တော်ကြီးအတွင်း မန်းမြို့စွေးမိသားစုတို့၏ ဆင်ယင်ကျင်းပ ပြုလုပ်အပ်သည့် အမတဒါန ဓမ္မဒါနအဖြစ်ဖြင့် ဟောကြားအပ်သော **"၁၂-နှစ်ကြာ အဖြေရှာခဲ့ရသော မေးခွန်းများ"** အကြောင်း တရားဒေသနာတော်။

၁၂ နှစ်ကြာ အဖြေရှာခဲ့ရသော မေးခွန်းများ

"၁၂-နှစ်ကြာ အဖြေရှာခဲ့ရသောမေးခွန်းများ" တဲ့။ ၁၂-နှစ်ကြာ အဖြေရှာခဲ့ရတဲ့ မေးခွန်းတွေက ဘာတွေလဲ? ဘယ်သူတွေ ဒီမေးခွန်းရဲ့အဖြေကို ရှာနေကြတာလဲ? ဘုန်းကြီးတို့အားလုံး ကြားဖူးကြလိမ့်မယ်၊ လောကမှာ မင်္ဂလာဆိုတာဘာလဲ ဆိုတဲ့ မေးခွန်းရဲ့အဖြေကိုလည်းပဲ ၁၂-နှစ်ကြာအောင် စဉ်းစားခဲ့ကြရတယ်၊ အဖြေရှာမတွေ့ခဲ့ဘူး။ နောက်ဆုံးမှာ မြတ်စွာဘုရားထံ ရောက်လာကြတဲ့အခါကျမှ ထိုမေးခွန်းရဲ့အဖြေဟာ ထွက်လာတယ်။

ဒီကနေ့ တရားချစ်ခင်သူတော်စင်တို့ရဲ့ ရင်ထဲမှာလည်းပဲ မေးချင်နေတဲ့ မေးခွန်းတွေ ရှိပါလိမ့်မယ်။ သိချင်တဲ့အချက်တွေ၊ လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ သိချင်တဲ့ မေးခွန်းတွေ ရှိနေတတ်တယ်၊ လူတွေမှာသာ ဒီလိုမေးခွန်းတွေရှိတာ မဟုတ်ဘူး၊ နတ်တွေမှာလည်း မေးခွန်းတွေ ရှိကြတာပဲ။

မေးခွန်းဆိုတာ တစ်ခါတစ်ရံ အဖြေက လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ ထွက်မလာဘူး။ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ သာသနာတော်နှင့် ကြုံကြိုက်နေသည့်အတွက်ကြောင့် အမေးကို မတွေ့ရမီ အဖြေတွေနဲ့ အရင်တွေ့နေကြတာမျိုးလည်း ရှိတယ်။ အကယ်၍ ဘုရားမပွင့်ဘူးဆိုလို့ရှိရင် ဒီမေးခွန်းပုစ္ဆာတွေဟာ အဖြေတွေ့ဖို့ အင်မတန်မှခဲယဉ်းပါတယ်နော်။ အဖြေကို အရင်သိနေသည့်အတွက်ကြောင့် ခက်ခဲတဲ့အဖြေ မဟုတ်ဘူးလို့ ထင်ကောင်းထင်လိမ့်မယ်။

ဘုန်းကြီးတို့စာပေထဲမှာ ရဟန်းတော်တစ်ပါးဟာ အင်မတန်မှသိချင်လှတဲ့ မေးခွန်းတစ်ခုရဲ့အဖြေကို လိုက်ရှာလိုက်တာ အခုခေတ်စကားနှင့်ပြောရရင် ကမ္ဘာအနှံ့ပေါ့နော်။ သူက တန်ခိုးရှင်ပဲ၊ တန်ခိုးရှင်ဆိုတာ ဈာန်အဘိညာဏ်တွေ ရသည့်

www.dhammadownload.com

အတွက်ကြောင့် ဒီမေးခွန်းရဲ့အဖြေကို လူပြည်မှာတင်မကဘူး၊ နတ်ပြည် ဗြဟ္မာ့ပြည်ထိအောင် တက်ပြီးရှာတယ်၊ သူသည် မေးခွန်းရဲ့အဖြေကို နောက်ဆုံးကျတော့ ဘယ်မှာရသွားသလဲဆိုတော့ လူ့ပြည်မှာပဲ အဖြေမှန်ရသွားတယ်။

အဲဒီမေးခွန်းက ဘာတုန်းဆိုလို့ရှိရင် "ဓာတ်ကြီး ၄-ပါး၊ မဟာဘုတ် ၄-ပါး လို့ ခေါ်တဲ့ ပထဝီ အာပေါ တေဇော ဝါယော ဆိုတာ ဘယ်နေရာမှာ အပြီးသတ် ချုပ်ငြိမ်းသွားသလဲ" ဆိုတဲ့ မေးခွန်းပဲ။ အဲဒီမေးခွန်းရဲ့အဖြေကို သူရှာလိုက်တာ၊ ဒီမေးခွန်းကို သူ့အနီးအနားမှာရှိတဲ့ မြတ်စွာဘုရားဆီမမေးဘူး၊ ဒီမေးခွန်းရဲ့အဖြေကို သူစဉ်းစားလို့လည်း အဖြေမထွက်ဘူး။ အဖြေမထွက်သည့်အတွက်ကြောင့် တန်ခိုးကြီးတဲ့နတ်တွေ (နတ်ကိုအထင်ကြီးတာတော့ ရှေးတုန်းကတည်းက ရှိတယ်နော်)၊ တန်ခိုးကြီးတဲ့ နတ်တွေကတော့ ဒီအဖြေပေးနိုင်လောက်တယ်ဆိုပြီး နတ်တွေဆီသွားအဖြေရှာတယ်။ ဒီမေးခွန်းမေးလိုက်တိုင်း သူတို့မသိပါဘူး၊ မသိပါဘူးပဲ ဖြေကြတယ်။ နောက်ဆုံးမှာ စတုမဟာရာဇ်ကနေ တာဝတိံသာရောက်၊ တာဝတိံသာကနေ အဆင့်ဆင့်တက်သွားတာ နတ်ပြည်ခြောက်ထပ်သာကုန်ရော အဖြေမရခဲ့ဘူး။

အဖြေမရတော့ ဒီရဟန်းက မလျော့သေးဘူး၊ ဗြဟ္မာတွေက ဒို့ထက် တန်ခိုးကြီးတယ်။ ဗြဟ္မာ့ပြည်တက်ပြီး အဖြေရှာဦးမယ်လို့ဆိုပြီး ဗြဟ္မာ့ပြည်တက်ပြီး အဖြေရှာပြန်တယ်။ အဖြေရှာတဲ့အခါမှာ (ဗြဟ္မာတွေမှာ သာမန်ဗြဟ္မာနဲ့ မဟာဗြဟ္မာ ဆိုတာရှိတယ်) အဲဒီ သာမန်ဗြဟ္မာတွေဆီ မေးလိုက်တဲ့အခါကျတော့ သာမန်ဗြဟ္မာတွေက အဖြေမပေးနိုင်ဘူး။ ဗြဟ္မပါရိသဇ္ဇာတို့၊ ဗြဟ္မပုရောဟိတာ တို့လို့ဆိုတဲ့ အဲဒီဗြဟ္မာတွေက အဖြေမပေးနိုင်ဘူး။ မပေးနိုင်တော့ သူတို့ကဘယ်ကိုညွှန်းတုန်းဆိုတော့ မဟာဗြဟ္မာကြီးကိုမေးရင်တော့ သိကောင်းသိမယ်တဲ့။

အဲဒီ မဟာဗြဟ္မာကြီးဆိုတာ ဒီကနေ့ခေတ်က God ဆိုပြီး ကိုးကွယ်နေကြတာကြီးပဲ။ အမှန်ကတော့ ဗုဒ္ဓဘာသာကျမ်းစာမှာ အဲဒီဗြဟ္မာကြီးက သူ့ကိုယ်သူလည်း Creator လို့ယူဆတယ်။ လူတွေကလည်း သူ့ကို Creator အဖြစ် ဖန်ဆင်းရှင်အဖြစ် ယုံကြည်နေကြတယ်။ ဒီကနေ့ခေတ်မှာ ကမ္ဘာ့လူသားတွေရဲ့ ၅-ပုံ ၄-ပုံလောက်က God ကိုယုံကြည်နေကြတာ၊ ဖန်ဆင်းရှင်ကို လက်ခံနေကြတယ်။

အေး-အဲဒီဗြဟ္မာကြီးဘယ်နေတုန်းဆိုတာ ကျန်တဲ့ဗြဟ္မာတွေက မသိဘူးတဲ့။ ဒါဖြင့် ဘယ်မှာနေတယ်ဆိုတာ မသိဘူးဆိုရင် ဒီဗြဟ္မာကြီးနှင့်တွေ့ဖို့ ဘယ်လိုလုပ်ရ

www.dhammadownload.com

မလဲဆိုတော့ ဗြဟ္မာကြီးလာရင် အရောင်အလင်းတွေက အရင်ပေါ်လာတယ်၊ သူ ဘယ်နေတယ်ဆိုတာတော့ မသိဘူးတဲ့၊ အရောင်အလင်းတွေ ပေါ်လာလိမ့်မယ်၊ ပေါ်လာလို့ရှိရင်တော့ ဗြဟ္မာမင်းကြီး ရောက်လာတတ်တယ်။

အဲဒီရဟန်းက အလင်းရောင်လေး ပေါ်တဲ့အချိန် စောင့်လိုက်တယ်။ မကြာခင် အလင်းရောင်ပေါ်လာတယ်၊ ပေါ်လာပြီးတာနဲ့ ဗြဟ္မာကြီးလည်း သူတို့ရှေ့ ဘွားကနဲပေါ်လာတယ်။ ပေါ်တဲ့အခါ အဲဒီရဟန်းက သူ့မေးခွန်းကိုမေးတယ်။ "မဟာဘုတ် ၄-ပါး ဓာတ်ကြီး ၄-ပါး ဘယ်မှာ အပြီးသတ်ချုပ်တုန်း"

ဗြဟ္မာကြီးက ဒီမေးခွန်းရဲ့အဖြေ သူမသိဘူး၊ မသိတာကို မသိဘူးလို့ သူ ပြောရမှာရှက်တယ်။ လူတွေသာ ရှက်တာမဟုတ်ဘူး၊ ဗြဟ္မာလည်း ရှက်တယ်လို့ ပြောရမယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ ပတ်ဝန်းကျင်က သူ့ကို အထင်သေးသွားမှာ စိုးသည့်အတွက်ကြောင့် မသိဘူးလို့ မပြောချင်ဘူး။ မပြောချင်တော့ သူကဘာတွေ ပြောတုန်းဆိုတော့ "ကျွန်ုပ်ဟာ ကမ္ဘာကြီးကိုဖန်ဆင်းတဲ့ မဟာဗြဟ္မာဖြစ်ပါတယ်" ဆိုတာကိုပဲ ထပ်တလဲလဲ ပြောနေတယ်။

ရဟန်းကလည်း မရဘူး ဇွတ်မေးတယ်၊ "သင့်ကို မဟာဗြဟ္မာလား၊ ကမ္ဘာကြီး ကို ဖန်ဆင်းတဲ့ ဖန်ဆင်းရှင်လားလို့ ငါမေးတာမဟုတ်ဘူး၊ မေးတာက ဓာတ်ကြီး ၄-ပါး မဟာဘုတ် ၄-ပါး ဘယ်မှာချုပ်တုန်း ငါသိချင်တာ" အဲဒီလို အတင်းအကြပ် မေးတဲ့အခါ ဗြဟ္မာကြီးက သူမသိဘူးလို့လည်း ပြောချင်တယ်၊ သူ့ပရိသတ်ရှေ့မှာ လည်း သူအဖြေမပေးချင်ဘူး။

အဲဒါနဲ့ အဲဒီရဟန်းကို လက်ဆွဲပြီးတော့ တစ်နေရာ ခေါ်သွားတယ်တဲ့။ ခေါ်သွားပြီးတဲ့အခါ သူက တိုးတိုးပြောတယ်၊ "ဒီအဖြေ သူလည်းမသိဘူး" တဲ့၊ "ဒါ ကိုယ်တော့်အမှားပဲ" တဲ့၊ "ဒီမေးခွန်းရဲ့အဖြေကို ဖြေနိုင်တာက ကိုယ်တော်တို့ ဘုရားပဲရှိတယ်၊ အဲဒီကို ပြန်မေးပါ" လို့ဆိုပြီး လူ့ပြည်ပြန်လွှဲချလိုက်တယ်။ အဲဒီ မေးခွန်းဟာလည်းပဲ မြတ်စွာဘုရားကလွဲရင် မည်သူမျှ အဖြေမပေးနိုင်တဲ့ မေးခွန်း တစ်ခုဖြစ်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားဆီ ပြန်ရောက်သွားတဲ့အခါ သူ့မေးခွန်းရဲ့ မပြည့်စုံမှု၊ မှားယွင်းမှုကို မြတ်စွာဘုရားက ပြင်ဆင်ပေးတယ်။ ပြီးတဲ့အခါကျမှ အဖြေပေးလိုက် တယ်တဲ့။ အဲဒီ သုတ္တန်ဟာ ဒီဃနိကာယ်မှာ ပါတယ်ပေါ့။

www.dhammadownload.com

အဲဒီလိုပဲ လောကကြီးမှာ လူတွေပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နတ်တွေပဲဖြစ်ဖြစ် ဘဝအရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကြံတွေးတဲ့အခါ ကိုယ်သိချင်တဲ့မေးခွန်းတွေ ရင်ထဲမှာပေါ်လာတတ်တယ်။ သူတော်စင် ပရိသတ်တို့ရင်ထဲမှာလည်း မေးခွန်းတွေရှိနေမှာပါ။ ဘာသာရေးဖြစ်ဖြစ်၊ လူမှုရေးဖြစ်ဖြစ် သိချင်တဲ့မေးခွန်းတွေ ရှိနေမှာပါ။

အခု ၁၂-နှစ်ကြာသည်ထိအောင် အဖြေကိုရှာခဲ့ရတဲ့မေးခွန်းဆိုတာ ဘာတွေလဲ? ဘယ်သူတွေက ၁၂-နှစ်ကြာအောင် ရှာခဲ့တာလဲ? ဆိုတော့ စတုမဟာရာဇ်၊ တာဝတိံသာမှာနေကြတဲ့ နတ်တွေ၊ လူ့ဘုံလူ့လောကနှင့်ဆက်ပြီးနေတဲ့ နတ်တွေပဲ။

မေးခွန်းတွေ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ထိုမေးခွန်းရဲ့အဖြေကို ရှာကြတယ်။ ဖြေနိုင်မယ့်ပုဂ္ဂိုလ်ရှိမယ်ထင်တဲ့နေရာ၊ ဖြေနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ထင်တဲ့သူတွေကို မေးခွန်းတွေမေးတယ်။ ကျေနပ်လောက်တဲ့အဖြေမရဘူး၊ နောက်ဆုံး ဒီမေးခွန်းက ဘယ်ထိရောက်သွားတုန်းဆိုတော့ အောက်ခြေနတ်တွေ သာမန်နတ်တွေက မေးလိုက်တာနောက်ဆုံး သိကြားမင်းကြီးထိအောင် ဒီမေးခွန်းရောက်သွားတယ်။

သိကြားဆိုတော့ အခြားနတ်တွေထက် သူက ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး သာတာကိုး။ သိကြားမင်းကသိတယ်၊ "ဒီမေးခွန်းက သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေဖြေနိုင်တဲ့ မေးခွန်းမျိုးမဟုတ်ဘူးတဲ့၊ ဘုရားဆီ သွားမေးမှဖြစ်မယ်" နတ်ပရိသတ်တွေ အားလုံးကိုခေါ်ပြီး မြတ်စွာဘုရားဆီသွားပြီး မေးတာတဲ့။

သူတို့ ဒီမေးခွန်းရဲ့အဖြေကိုရှာနေတာ ဘယ်လောက်ကြာတုန်းဆို ၁၂-နှစ်ကြာတယ်နော်။ အဲဒီ ၁၂-နှစ်ကြာတဲ့ မေးခွန်းဟာ အကယ်၍များ ဘုရားမပွင့်ဘူးဆိုလို့ရှိရင် ဒီမေးခွန်းကြီးဟာ မေးခွန်းအနေနဲ့ပဲ ရပ်နေမှာပဲ။ အဖြေမှန် ထွက်လာမှာမဟုတ်ဘူး။ မြတ်စွာဘုရားဆီ ရောက်တဲ့အခါကျတော့မှ အဖြေမှန်ထွက်လာတယ်။

ဒီကနေ့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင်တို့ရဲ့ကြားမှာ အဖြေအနေနှင့် လူတိုင်းတော်တော်များများ ဒီမေးခွန်းရဲ့အဖြေတွေကို သိနေကြတယ်၊ သို့သော် ရင်ထဲမှာ မေးခွန်းရှိချင်ရှိမယ်။

www.dhammadownload.com

မေးခွန်း – ၁

နံပါတ်(၁) မေးခွန်းက ဘာတုန်းလို့ဆိုရင် "လက်ဆောင်ပေးတဲ့အထဲမှာ အကောင်းဆုံးလက်ဆောင်ဆိုတာ ဘာဖြစ်မလဲ?" ဟောဒီမေးခွန်းပဲ။

လူတွေ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဆက်ဆံကြပြီဆိုရင် ပေးကြ ကမ်းကြတယ်ဆိုတာ ရှိတယ်မဟုတ်လား။ ဒီကနေ့ခေတ်မှာ အပေးအကမ်းတွေ ပိုတောင်များလာသေးတယ်နော်၊ ပေးရကမ်းရတယ် ဆိုတာတွေက အများကြီးဖြစ်လာတဲ့အခါ ပေးရတဲ့ အထဲမှာ ဘာပေးတာပိုကောင်းလဲ၊ ဘယ်ဟာက အကောင်းဆုံးလဲဆိုတဲ့ မေးခွန်းပဲ။ အဲဒီမှာ လူတွေသာမက နတ်တွေလည်းပဲ ပေးလို့သာ သူတို့ဒီအတွေးပေါ်တာပေါ့။ နတ်တွေလည်း တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး လက်ဆောင်ပေးတာမျိုး ရှိမှာပေါ့။

ပေးတာကမ်းတာကို ပါဠိစာပေမှာ **"ဒါန"** လို့ ဖြာကြတယ်၊ **ဒါန**ဆိုတဲ့ စကားလုံးလေး တွေ့လို့ရှိရင် ၂-မျိုး မှတ်ထားဖို့လိုတယ်။

ဒါနနှစ်မျိုး

ဒါနဆိုတာ လှူစရာပစ္စည်းကိုလည်း **ဒါန** လို့ခေါ်တယ်၊ ဒါက နံပါတ်တစ်။ နောက်တစ်ခုက အဲဒီ လှူစရာပစ္စည်းတွေကို လှူစေတတ်တဲ့ စေတနာကိုလည်း **ဒါန** လို့ခေါ်တယ်။ ဟော - **ဒါန** ဆိုတဲ့ စကားလုံးလေးမှာ ဒီလို အဓိပ္ပာယ်နှစ်မျိုး ရှိတယ်ဆိုတာကိုလည်း မှတ်ထားပါ။

"ဒါနံ ဒတ္တာ - ဒါနကို လှူ၍" ဆိုတဲ့နေရာမှာ စေတနာကိုလှူတာမဟုတ်ဘူး၊ လှူစရာပစ္စည်းကိုလှူတာ၊ **ဒါနံ ဒတ္တာ** ဆိုတဲ့စကားမှာ **ဒါနံ**–အလှူဒါနကို၊ **ဒတ္တာ**– ပေးလှူသောကြောင့်၊ အဲဒီစကားရပ်မှာ လှူစရာကိုလှူသောကြောင့်လို့၊ ဒါနဝတ္ထုကို လှူသောကြောင့်လို့ ဆိုလိုတာ။ ဒါနဆိုတာ လှူစရာပစ္စည်းဝတ္ထုကို လှူသောကြောင့်လို့ ဒီလိုအဓိပ္ပာယ်ယူရမယ်။

"ဒါနတော ဘောဂါ – ဒါနကြောင့် စည်းစိမ်ဥစ္စာကြွယ်ဝတယ်" ဆိုတာကျတော့ အဲဒီဒါနက စေတနာကိုပြောတာ၊ ကံတရားကိုပြောတာ၊ လှူလိုက်တဲ့, လှူစေတတ်တဲ့ စေတနာစွမ်းအား ကံတရားသည် ဖြစ်လေရာဘဝမှာ ချမ်းသာကြွယ်ဝခြင်း၊ စည်းစိမ်ဥစ္စာပေါများခြင်းဆိုတဲ့ အကျိုးကိုပေးတယ်။

www.dhammadownload.com

ဒါ့ကြောင့်မို့ ဒါနလို့ဆိုတဲ့နေရာမှာ စကားလုံးဆက်သွယ်မှုကို ကြည့်ပြီးတော့ ဒီဒါနရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို မှတ်သားရမယ်ပေါ့။

ဒါနဆိုတာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး လက်ဆောင်အဖြစ်ပေးကြတယ်၊ ကမ်းကြတယ်။ ကိုယ့်ရှိတဲ့ပစ္စည်းကို အများအတွက် စွန့်ကြတယ်။ အဲဒီလို ကိုယ့်ပစ္စည်း ကိုယ့်ရှိတာကိုပေးတယ် ဆိုတဲ့နေရာမှာ ပေးတာ ကမ်းတာတွေ မြောက်များစွာ အမျိုးမျိုးရှိတယ်ပေါ့။ ငွေကြေးပေးတာရှိတယ်၊ ပစ္စည်းဥစ္စာပေးတာရှိတယ်၊ မြေပေးတာ ရှိတယ်၊ တိုက်အိမ်ပေးတာရှိတယ်၊ ပေးစရာတွေအများကြီးပေါ့။ ဘုန်းကြီးတွေကျတော့ လျှုတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို သုံးတယ်ပေါ့။ သင်္ကန်းလျှုတယ်၊ ကျောင်းလျှုတယ်ပေါ့။ လျှုတာက ပေးတာတွေချည်းပဲ။ အဲဒီ ပစ္စည်းဝတ္ထုတွေပေးတဲ့အပေးလောကမှာ ရှိနေတယ်။

နောက်တစ်ခု ဘာတုန်း၊ ခုခေတ် သုံးကြတယ် မဟုတ်လား။ ပညာဒါန တဲ့၊ အသိပညာကို ပေးကြတယ်။ မသိသေးတဲ့လူကို သိအောင်ပြောပြတယ်၊ အသိဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးအောင်ဆောင်ရွက်ပေးတယ်၊ ဒါလည်း ပေးတာပဲ။

ပညာပေးတယ်၊ အသိဉာဏ်ပေးတယ်၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးတယ် စသည်ဖြင့် ပေးမှုတွေများစွာရှိတဲ့အထဲမှာ ပစ္စည်းဥစ္စာပေးတာနဲ့ အသိပညာပေးတာ ဘယ်ဟာကကောင်းသလဲ? ဆိုတဲ့ မေးခွန်းပဲ။ ပေးတာတွေ မြောက်များစွာ ရှိတဲ့အထဲမှာ အတူတူပဲလား၊ ပစ္စည်းဥစ္စာပေးတာနဲ့ ပညာပေးတာ ဒီနှစ်ခုဟာ အတူတူပဲလား စဉ်းစားလာတော့ ဘယ်ဟာပိုကောင်းလဲ? ဒါ လူ့လောကမှာ စဉ်းစားထိုက်တဲ့ဟာတစ်ခုပဲ။ သာမန်နေလို့ရှိရင်တော့ မစဉ်းစားမိဘူးပေါ့။ ကျကျနန အလေးအနက်ထားလို့ရှိရင် ဘာပေးတာဟာ ပိုကောင်းသလဲ၊ ပညာပေးတာဟာ ပိုကောင်းတယ်ဆိုတော့ ဘာဖြစ်လို့ကောင်းသလဲ? ဆိုတဲ့ နောက်မေးခွန်းတစ်ခု ထပ်တက်လာတယ်။ ကောင်းပုံကောင်းနည်းကျတော့ မတူပြန်ဘူးနော်၊ အဲဒီတော့ ကောင်းတယ်ဆိုတာ ဘယ်ဘက်ကကြည့်တာလဲ? ရတဲ့လူဘက်က ကြည့်တာလား၊ ပေးတဲ့လူဘက်က ကြည့်တာလား၊ နှစ်မျိုးကြည့်ရမယ်။

ခု ဒါနကောင်းမှုပြုနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကြည့်လေ- လျှုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဘက်က ကြည့်တာလား၊ သို့မဟုတ် ရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဘက်ကကြည့်တာလား၊ ကောင်းတယ်ဆိုတာ ဘယ်ဟာနဲ့တိုင်းတာမှာလဲလို့ ဒီလိုပြောတယ်။

www.dhammadownload.com

အဲဒီတော့ သဘောတရားတစ်ခု စဉ်းစားကြည့်- ပေးတယ်ဆိုတာ ပေးတဲ့လူ အတွက်လား၊ ယူတဲ့လူ အတွက်လား? သေချာစဉ်းစားကြည့်လိုက်နော်၊ ပစ္စည်း တစ်ခုပေးလိုက်တယ်ဆိုရင် ဘယ်သူမှာ တိုက်ရိုက်အကျိုးရှိသွားသလဲ၊ ပေးတဲ့သူက ပါသွားပြီလေ၊ ယူတဲ့လူကရတာပေါ့မဟုတ်ဘူးလား။ ပေးတဲ့လူက ကုန်သွားတာပဲ လေ၊ ယူတဲ့လူက ရတာလေ။ အဲဒီတော့ ယူတဲ့လူအတွက်အကျိုးလား၊ ပေးတဲ့ လူတွေအတွက်အကျိုးလား(ပေးတဲ့လူအတွက် အကျိုးပါဘုရား)၊ အေး- ဒါနဆိုတာ ပေးတဲ့သူအတွက် မဟုတ်ဘူး၊ ယူတဲ့လူအတွက်နော်၊ ဥပမာမယ် ပစ္စည်းဥစ္စာတစ်ခု ပေးလိုက်ပြီဆိုရင် ဒီလူက သူ့ဆီက လျော့သွားပြီး ဟိုလူက ရလိုက်တာ၊ ဒါ လက်တွေ့ကို ပြောပြတာပါ။

အဲဒီတော့ ဒါနဆိုတာ ယူမယ့်ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် အကျိုးပြုတဲ့ပစ္စည်းတစ်ခုပဲ၊ အကျိုးပြုတဲ့လုပ်ရပ်တစ်ခုပဲ။ လျှုတယ်ဆိုကတည်းက တစ်ဖက်သားရဲ့ လိုအပ်ချက် ကို ဖြည့်ပေးတာမဟုတ်လား။ စားစရာမရှိတဲ့သူကို စားစရာပေးလိုက်တယ်။ ယူတဲ့ သူက ရမသွားဘူးလား၊ နေစရာမရှိလို့နေစရာပေးလိုက်တယ်၊ ယူတဲ့သူ ရသွားတယ်။

အသိပညာမရှိလို့ အသိပညာ ပေးလိုက်တယ်၊ ယူတဲ့သူ ရသွားတာပဲ။ အဲဒီတော့ ကိုယ်ပေးလိုက်တာ၊ ကိုယ့်ရဲ့ပေးခြင်းဟာ ပေးသူကို အကျိုးပြုသလား၊ ယူသူကို အကျိုးပြုသလားဆိုရင် ယူသူကို အကျိုးပြုတာနော်။

အေး- တစ်ချို့ကတော့ ပြောမှာပေါ့၊ လျှုတာ ကုသိုလ်ရတယ်။ ကုသိုလ် ဆိုတာ အသာထားလိုက်ပါ၊ ကိုယ့်ဆီက အရင်ကုန်သွားတာတော့ သေချာတယ်။ တကယ်လက်တွေ့ ခံစားရတာကတော့ ကြည့်- လျှုတဲ့သူလား၊ ယူတဲ့သူလား၊ ရတဲ့ သူက တကယ်ရသွားတာလေ။ ဒါ့ကြောင့်မို့ ဒါနကောင်းမှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘယ်စံနဲ့ ဆုံးဖြတ်မလဲတဲ့။ ပညာပေးတာနဲ့ ပစ္စည်းဝတ္ထုပေးတာ ဘယ်ဟာပိုကောင်းလဲ ဆိုတာကို အဲဒီစံနှစ်ခုနဲ့ ဆုံးဖြတ်မယ်၊ ကဲ- အဲဒီမေးခွန်းလေးကို နတ်တွေက မေးလိုက်ကြတာ။

အချင်းချင်းမေးလို့ အဖြေမထွက်ဘူး၊ စတုမဟာရာဇ် နတ်မင်းကြီးတွေဆီ သွားမေးလည်း အဖြေမထွက်ဘူး၊ သိကြားမင်း သွားမေးတော့လည်း အဖြေမထွက် ဘူး။ အားလုံးစုပြီးတော့ ဘုရားဆီ သွားလျှောက်တဲ့အခါကျတော့ ဘုရားက အဖြေ ပေးလိုက်တယ်။ ဒီစကားလုံးလေးကိုအားလုံးသိတယ်၊ မြန်မာပြည်က ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် တွေတင်မကဘူး၊ နိုင်ငံခြားက ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေလည်း သိနေကြတယ်။

www.dhammadownload.com

"သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ" တဲ့။ ဘုရားက အဖြေ ပေးလိုက်တဲ့ စကားလေး။ **သဗ္ဗဒါနံ**–အားလုံးသော ပေးမှုတွေကို၊ **ဓမ္မဒါနံ**–ဓမ္မကိုပေးခြင်းက၊ **ဇိနာတိ**–အနိုင်ရတယ်လို့ပြောတာ။

ဘာပဲပေးပေး၊ ပေးတာတွေအားလုံးကို ဘယ်ဟာက အနိုင်ရတုန်း၊ ဘယ်ဟာက အုပ်စိုးထားနိုင်တုန်းဆိုရင် ဓမ္မကိုပေးခြင်းက အုပ်စိုးထားနိုင်တယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ ဓမ္မလို့ဆိုတဲ့အထဲမယ် ခုနက ပညာပေးတာလည်း ပါတယ်ပေါ့။ ဒီနေရာမှာ **"ဓမ္မဒါန"** လို့ ခေါ်တယ်။ အားလုံးနားလည်နေကြတာတော့ တရားအလျှူပေါ့နော်။

အလျှူဒါနဆိုတာ နှစ်မျိုးရှိတယ်ဆိုတာ နဲနဲခွဲပြီးတော့ကြည့်၊ နံပါတ်တစ်က **အာမိသဒါန** – အဆောက်အဦပဲလှူလှူ စားစရာပဲလှူလှူ ဝတ်စရာပဲလှူလှူ ဆေးပဲလှူလှူ ပစ္စည်းဝတ္ထုလှူတာတွေအားလုံးကို **"အာမိသဒါန"** လို့ ခေါ်တယ်နော်။ အဲဒါက တစ်ခု။

အဲဒီလိုအကောင်အထည်မရှိဘဲနဲ့ လူတစ်ယောက်ကို အသိဉာဏ်ပေးတယ်၊ ဓမ္မအသိပေးတယ်၊ လောကအသိပေးတယ်။ အဲဒီလို အသိဉာဏ်နဲ့ ပတ်သက်တာတွေကို ဖြန့်ဝေပေးတယ်ဆိုတာကျတော့ **ဓမ္မဒါန၊ "ဓမ္မဒါန"** ဆိုတာက အကောင်အထည်ကြီးရှိတာမဟုတ်ဘူးနော်၊ အသိကိုပေးတာ၊ ဟိုတစ်ဖက်သားက ပစ္စည်းဝတ္ထုရသွားတာမဟုတ်ဘူး၊ အသိဉာဏ်ပဲရသွားတာ။

အဲဒီနှစ်ခုကို နှိုင်းယှဉ်လိုက်မယ်ဆိုလို့ရှိရင်တဲ့ **သဗ္ဗဒါနံ** ပေးတာတွေအားလုံးကို (ဘာပဲပေးပေး၊ ပစ္စည်းဝတ္ထုတွေပေးတာတွေ၊ ပေးတာတွေအားလုံးကို) ဘယ်ဟာက အနိုင်ရထားတုန်း, ဘယ်အရာက အုပ်စီးထားတုန်းလို့ဆိုရင် ဓမ္မဒါနလို့ခေါ်တဲ့ ဓမ္မအလျှူက အနိုင်ရပါတယ်၊ ပညာအလျှူက အနိုင်ရပါတယ်လို့ပြောတယ်။

နတ်တွေကတော့ မြတ်စွာဘုရား ဒီလောက်ဖြေလိုက်တာနဲ့ သူတို့ကျေနပ်သွားတယ်၊ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေက မကျေနပ်သင့်သေးဘူး။ ဘာဖြစ်လို့ ဓမ္မဒါနက ဒါနအားလုံးကို အုပ်စိုးထားနိုင်သလဲ၊ ဓမ္မဒါနက ဘာကြောင့်အမြတ်ဆုံးလဲဆိုတာ ဆက်ပြီးစဉ်းစားရမယ်၊ ဆက်မစဉ်းစားလို့ရှိရင် မသိနိုင်သေးဘူးနော်။

www.dhammadownload.com

ဓမ္မဒါန အမြတ်ဆုံးဖြစ်ရခြင်း

အဲဒါကို ဓမ္မပဒ အဋ္ဌကထာမှာ အဋ္ဌကထာဆရာက ရှင်းထားတာ အချက်နှစ်ချက်ပေးထားတယ်။ အချက်နှစ်ချက်က ဘာလဲလို့ဆိုရင် "လောကမှာ" တဲ့- "လျှမူတန်းမှူ လုပ်နေကြတာတွေဟာ ဓမ္မဒါနဆိုတဲ့ အသိဉာဏ်ပေးလို့ အသိဉာဏ် ရ,ထားတဲ့အပေါ်မှာ အခြေခံပြီးတော့ လျှကြတာ" တဲ့။

ဆိုလိုတာက တရားဓမ္မနာယူကြရလို့ လူတွေဟာဒါနလုပ်နေကြတာ။ တရားမှ မနာယူရရင် ဒါနမလုပ်ဘူး၊ ဒါ့ကြောင့် ဓမ္မဒါနက ပိုပြီးတော့ အရင်းခံကျတာပေါ့၊ ဒါတစ်ခု မှတ်ထားပေါ့နော်။ ဒါ အဋ္ဌကထာဆရာကြီးက ဖြေတာ၊ ပစ္စည်းဝတ္ထုတွေ ဘယ်လောက်ပဲလှူလှူတဲ့၊ အခုလို တရားပွဲကြီးတွေ ကျင်းပပြီးတော့ အသိဉာဏ်ကို ပေးလှူလိုက်တာက၊ ဓမ္မအသိကို ပေးလှူလိုက်တာက ပိုပြီးကောင်းတယ်တဲ့။ ဘာဖြစ်လို့ ကောင်းတာတုန်းဆိုတော့ လူတွေဟာ တရားနာရမှ သဒ္ဓါတရားတွေ ဖြစ်လာပြီး ဒါနကောင်းမှု၊ သီလကောင်းမှု၊ ဘာဝနာကောင်းမှု ဆိုတာတွေ လုပ်တာတဲ့။ အဲဒီတော့ ဒီ ဓမ္မဒါနဆိုတဲ့ ဓမ္မအသိဉာဏ်ကို ပေးလှူတာဟာ ဒါနအားလုံးကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်သည့်အတွက်ကြောင့် အကောင်းဆုံးလို့ပြောရတယ်။

ဒါ အဋ္ဌကထာဆရာကြီးက ရှင်းတဲ့တစ်ချက်နော်။ ဒါဖြင့် သူရှင်းတာက အခြေခံကျတဲ့အကြောင်းကို ရည်ရွယ်ပြောတဲ့ စကားတစ်ခုပဲနော်။ အခြေခံကျတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းတစ်ခုပြောတာ။

နောက်အကြောင်းတစ်ခု ပေးလိုက်တာ ရှိသေးတယ်။ ဘာတုန်းဆိုတော့ အသိပညာဓမ္မဒါနလို့ခေါ်တဲ့ တရားနာရလို့၊ တစ်ဦးတစ်ယောက်ကမှ တရားကို ရှင်းပြခြင်း (ရှင်းပြတယ်ဆိုတာ ဓမ္မကို ပေးတာပဲနော်)၊ အသိပညာပေးခြင်း မရှိဘူးဆိုရင် ဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓကလွဲရင် ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်မှ တရားထူးတရားမြတ် မရနိုင်ဘူးတဲ့။

ရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်မြတ်တောင် ရှင်အဿဇိရဲ့ ဖြန့်ဝေမှု ဓမ္မဒါနကို လက်ခံရရှိမှ သောတာပန်ဖြစ်တာ။ ကြည့်လေ- ရှင်သာရိပုတ္တရာရဲ့အလောင်း ဥပတိဿပရိဗိုဇ်ကြီး အမတ ဆိုတဲ့ သေခြင်းကင်းရာတရားကို လိုက်ရှာတယ်။ ရှာတဲ့အခါမှာ ထိုခေတ်က ခေတ်စားနေတဲ့ နာမည်ကြီးတဲ့ သဉ္ဇယဆိုတဲ့ ပရိဗိုဇ်ကြီးထံမှာ တပည့်ခံပြီး ပရိဗိုဇ်လုပ်နေတယ်။ သူ့ဆီကပညာတွေသင်လိုက်တယ်။ အဲဒီ

www.dhammadownload.com

သင်ယူလိုက်တဲ့ သူ့ဆီကပညာတွေက သူလိုချင်တဲ့အကျိုးကို ပေးနိုင်စွမ်းမရှိဘူး။ ပေးနိုင်စွမ်းမရှိလို့ တရားဓမ္မကို လှည့်လည်ပြီးရှာရင်း စောင့်စားနေတာအကြာကြီးပဲ၊ နောက်ဆုံးကျတော့ မြတ်စွာဘုရားပွင့်လို့ ပဉ္စဝဂ္ဂိငါးဦးကို တရားဓမ္မဟော၊ တရားဟောပြီး သာသနာပြုတွေ စေလွှတ်လိုက်တဲ့နောက်မှာ ပဉ္စဝဂ္ဂိတွေထဲမှာ အငယ်ဆုံးဖြစ်တဲ့ ရှင်အဿဇိက တစ်ပတ်ပြန်ကျော့ပြီးတော့ ရာဇဂြိဟ်ကို ရောက်လာတယ်။

အဲဒီအချိန်မှာ ရှင်သာရိပုတ္တရာအလောင်း ဥပတိဿပရိဗိုဇ်က သွားတွေ့တယ်။ မြင်လိုက်တာနဲ့ပဲ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့အနေအထားကို စိတ်ထဲမှာ ကျေနပ်သွားတယ်။ ရင်ထဲမှာ တရားရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ မျက်နှာအနေအထား၊ ကိုယ်ကျန္ဒြေအမူအရာနဲ့ တရားမရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ မျက်နှာအနေအထား၊ ကိုယ်ကျန္ဒြေအမူအရာက လုံးဝမတူဘူး၊ ခြားနားတယ်။ အကဲခတ်တတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကသိတယ်။ ရင်ထဲမှာ အေးချမ်းနေလို့ရှိရင် မျက်နှာမှာလည်း လာပြီးအရိပ်ထိုးနေတယ်၊ အေးချမ်းတယ်။ ရင်ထဲမှာ ပူနေလို့ရှိရင်လည်း မျက်နှာမှာလာပြတယ်။ အေးချမ်းမှုရှိမရှိ၊ တရားထူးတရားမြတ် ရှိမရှိဆိုတာ သူ့ရဲ့အမူအရာကြည့်တာနဲ့ အကဲခတ်လို့ရတယ်။

ရှင်အဿဇိကို မြင်လိုက်တာနဲ့ သူ့ဆရာကြီးထက် အဆပေါင်းများစွာသာတယ်၊ မျက်နှာအနေအထား ကြည့်လိုက်တာနဲ့ တရားထူးတရားမြတ် ရှိရမယ်လို့ စိတ်ထဲမှာဆုံးဖြတ်ပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီ ရှင်အဿဇိနောက် လိုက်ပြီးတော့ မေးတယ်။

"ဘယ်သူ့ကို ဦးတည်ပြီး သင်္ကန်းဝတ်တာလဲ၊ သင့်ဆရာ ဘယ်သူလဲ၊ သင့်ဆရာက ဘာတွေဟောလဲ" ပေါ့၊ သူသိချင်တာကတော့ "ဘာတွေဟောလဲ၊ သင့်ဆရာရဲ့အယူဝါဒက ဘာတွေလဲ" ဒါ သိချင်တာ၊ ဓမ္မကို ရှယ်ယာလုပ်ခိုင်းတာပေါ့။ ရှင်အဿဇိက သူ ရဟန္တာဖြစ်နေပေမယ့်လို့ ထိုအချိန်မှာ ဓမ္မစကြာတို့၊ အနတ္တလက္ခဏသုတ်တို့လောက်ပဲ မြတ်စွာဘုရား ဟောသေးတာနော်။ သုတ္တန်တွေ မြောက်များစွာ မထွက်သေးဘူး။ ဒါနဲ့ သူရှယ်ယာလုပ်တာ ဘာလုပ်လဲ၊ သစ္စာလေးပါးပဲ။ ဓမ္မစကြာမှာ အဓိကဟောတာက သစ္စာလေးပါးပဲမို့လား၊ အဲဒီ သစ္စာလေးပါးကို အကျဉ်းချုံးပြီး ပြောလိုက်တာ။ **ယေ ဓမ္မာ ဟေတုပ္ပဘဝါ၊ တေသံ ဟေတုံ တထာဂတော အာဟ။**

ဒီဂါထာလေးက မြန်မာနိုင်ငံမှာ အခုခေတ် ပြည်လို့ခေါ်ပြီး ရှေးတုန်းက သရေခေတ္တရာရှိ ရှေးဟောင်းဌာနတစ်ခု မှော်ဇာတို့ ခင်ဘကုန်းတို့မှာ တူးဖော်ရရှိတဲ့

www.dhammadownload.com

ပုရပိုက်မှာ ဒီဂါထာလေး ရေးထားတာ တွေ့ရတယ်။ မြန်မာပြည် ဒီဂါထာလေး ရောက်လာတဲ့သဘော ရှိတယ်ပေါ့။

ယေ ဓမ္မာ ဟေတုပ္ပဘဝါ၊
တေသံ ဟေတုံ တထာဂတော အာဟ၊
တေသဉ္စ ယော နိရောဓော၊
ဧဝံဝါဒီ မဟာသမဏော။

မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ သစ္စာတရားကို ဂါထာလေးတစ်ပုဒ်နဲ့ အကျဉ်းချုပ် ပြောလိုက်တာ။

ဆိုလိုတာက "အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အကျိုးတရားတွေရဲ့ အကြောင်း ကိုလည်း ဟောတယ်၊ အဲဒီ အကြောင်းတရားတွေ ချုပ်ငြိမ်းသွားလို့ အကျိုးတရား တွေ ချုပ်ငြိမ်းသွားတာကိုလည်း ဟောတယ်" လို့။ ဩော်- အကြောင်းရှိနေလို့ အကျိုးရှိနေတယ်၊ အကြောင်းချုပ်ရင် အကျိုးချုပ်မယ်ဆိုတဲ့ ဒီ philosophy ကို ပြောလိုက်တာပဲနော်။ အဲဒါသိဖို့ အင်မတန်ခက်တာ၊ အဲဒါပြောလိုက်တာ ဒါ ရှယ်ယာ လုပ်လိုက်တာပဲ၊ သူသိတဲ့ဓမ္မကို ပေးလိုက်တာ၊ အဲဒါ ဓမ္မဒါနလို့ခေါ်တယ်။

အဲဒီဓမ္မဒါနကို လက်ခံရရှိလိုက်တဲ့အခါကျတော့မှ ရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ် မြတ် အလောင်းဖြစ်တဲ့ ဥပတိဿဟာ အသိဉာဏ်ပွင့်သွားတယ်။ အသိဉာဏ် ပွင့်သွားပြီး သံသယကင်းသွားတယ်၊ အမြင်မှားတွေ ပျောက်သွားတယ်၊ အမြင်မှန် ရသွားတယ်၊ "သောတာပန်ဖြစ်တယ်ဆိုတာ အမြင်မှန်ရတာနဲ့ သံသယကင်းတာ" ဒီနှစ်ခုကိုပြောတာ။ အမြင်မှန်သွားပြီ၊ သံသယကင်းသွားပြီ။ သောတာပန် မဖြစ်သေး ရင် အမြင်မမှန်သေးဘူး၊ သံသယမကင်းသေးဘူး၊ ဓမ္မနဲ့ပတ်သက်လို့ သောတာပန် ဖြစ်မှ အမြင်မှန်ပြီးတော့ သံသယကင်းတာ။

ကြည့် - ရှင်အဿဇိက ဖြန့်ဝေလိုက်တဲ့ ဒီဓမ္မဒါနကိုရရှိပြီး ရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ်မြတ်သည် ထူးခြားတဲ့အသိဉာဏ်ကိုရတယ်။ နောက်ဆုံးမှာ အဂ္ဂသာဝက ဉာဏ်တွေပါရမြီး သာသနာတော်မှာ အင်မတန်မှတန်ဖိုးရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး ဖြစ်လာ တာတဲ့။

ကဲ-ဒါဖြင့် ရှင်သာရိပုတ္တရာ အသိဉာဏ်တွေရသွားအောင် ဓမ္မဒါနတွေ ပေးတာက ရှင်အဿဇိ။ အဲဒီ ဓမ္မဒါနကြောင့် အကျိုးဖြစ်ထွန်းသွားတာက

www.dhammadownload.com

ရှင်အဿဇိလား? ရှင်သာရိပုတ္တရာလား? (ရှင်သာရိပုတ္တရာပါ ဘုရား)၊ ကဲ- လျှုတဲ့ လူထက် ယူတဲ့လူက အကျိုးပိုရတယ်ဆိုတာ မှတ်ထားနော်။

ဒါနဆိုတာ ပေးသူအတွက် မဟုတ်ဘူး၊ ယူသူအတွက်၊ ဟုတ်ကဲ့လား၊ ဒါ မျက်မြင်အားဖြင့်လည်း ယူတဲ့သူက ရတာလေ၊ ပေးတဲ့သူက ပါသွားပြီလေ။ ကိုယ့် ဆီကဟာ သူများပေးလိုက်တာကိုး၊ ယူတဲ့သူကရတာ သေချာတာပေါ့။ ကုသိုလ် ရတာတွေ ဘာတွေ အသာထားနော်။

အေး-ဒါနဆိုတာ ပေးသူအတွက် အကျိုးဖြစ်ထွန်းတာထက် ယူသူအတွက် အကျိုးဖြစ်ထွန်းတာကို စံထားပြီး မြတ်စွာဘုရားက အဓိဖြထုတ်တာ။

ဘာ့ကြောင့်ဓမ္မဒါနကမြတ်သလဲလို့မေးလိုက်လို့ရှိရင် ဥပမာမယ်-ရှင်အဿဇိ က ရှင်သာရိပုတ္တရာကို သင်္ကန်းတစ်စုံလှူလိုက်မယ်ဆိုရင် ဒီသင်္ကန်းက မဟောင်းခင်၊ မစုတ်ခင်လေးပဲ ဝတ်လို့ရမှာပေါ့၊ ဟုတ်ရဲ့လား၊ ဆွမ်းလှူလိုက်မယ်ဆိုရင်လည်းပဲ တစ်ရက်စာပဲရမှာပေါ့။ ဆွမ်းရဲ့အကျိုးပြုမှုကလည်း ဒီလောက်ပဲရှိမယ်။ သင်္ကန်း အကျိုးပြုမှုကလည်း ဒီလောက်ပဲရှိတယ်။ အဆောက်အဦ လှူလိုက်မယ်ဆိုရင်လည်း အဆောက်အဦရဲ့ အကျိုးပြုမှုက ဒီလောက်ပဲရှိမယ်၊ ဓမ္မဒါနကြောင့် ဓမ္မကို ရသွားတဲ့အခါ အကျိုးပြုတာကျတော့ သံသရာဝဋ်ကလည်း လွတ်သွားတယ်၊ အသိဉာဏ် တွေလည်း ရသွားတယ်၊ နိဗ္ဗာန်ထိအောင်လည်း ရောက်သွားတယ်ဆိုတော့ ဘယ်က အကျိုးတွေများတုန်း၊ (ဓမ္မကို လှူတာက များတယ်၊) ဒါ့ကြောင့်မို့ **သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ** လို့ ဒီလိုပြောတာနော်။

အဲဒီတော့ လှူသူနဲ့ယူသူ, ပေးသူနှင့်ရသူ အဲဒီနှစ်မျိုးထဲက ရသူမှာ ပိုပြီးတော့ အကျိုးဖြစ်ထွန်းသည့်အတွက်ကြောင့် ဓမ္မဒါနက ပိုမြတ်တယ်လို့ပြောတာ။ နှိုင်းစာလို့ မရဘူးနော်။

ဆိုပါစို့ - ဘုန်းကြီးတစ်ပါးကို ကျောင်းကြီးဆောက်လှူလိုက်မယ်၊ ဒီဘုန်းကြီး ကတော့ ကျောင်းပေါ်မှာ ချမ်းချမ်းသာသာနေရမယ်၊ ကျောင်းရတာကို အကြောင်း ပြုပြီး တိုက်ရိုက် နိဗ္ဗာန် မဂ်ဖိုလ် ရနိုင်ပါ့မလား၊ မရနိုင်ဘူး။ အဲဒီဘုန်းကြီးကို တရား ပြလို့၊ ဓမ္မဒါနအလှူလှူလိုက်လို့ အဲဒီဘုန်းကြီး တရားသိသွားလို့ရှိရင် သံသရာဝဋ်က လွတ်တယ်ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူးလား (ဖြစ်နိုင်ပါတယ်ဘုရား)။ ဒါ့ကြောင့် ဓမ္မဒါနက မြတ်တယ်လို့ပြောတာ။

www.dhammadownload.com

အဋ္ဌကထာဆရာကြီးက အကြောင်းနှစ်ခုပြတဲ့အထဲမယ် ဒုတိယအကြောင်းက ပိုပြီးတော့ သဘာဝနှင့်ပိုနီးစပ်တယ်။ ဟုတ်ရဲ့လား၊ ဒါ့ကြောင့်မို့ လူတိုင်း **သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ** – ဒါနအားလုံးမှာ ဓမ္မဒါနဟာ အမြတ်ဆုံးလို့ ပြောနေကြတယ်။ ဘာကြောင့်မြတ်သလဲဆိုတာ စဉ်းစားမယ်ဆိုရင် ပေးသူနှင့် ယူသူမှာ ယူသူမှာ အကျိုးတွေ အတိုင်းအဆမရှိလောက်အောင် များပြားလို့ မြတ်တယ်လို့ပြောရတာ။ ဟော- အကျိုးအမြတ်ရှိတာကိုကြည့်ပြီး ဆုံးဖြတ်တာ။

အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ တရားက တကယ်ကို reasonable ဖြစ်တယ်။ အကြောင်းအကျိုး အင်မတန်မှ ဆီလျော်တယ်။ ဘယ်လို လှည့်ပြီး တွက်တွက် ဘုရားတရားက လုံးဝမမှားဘူး၊ လုံးဝ ကျေနပ်စရာကောင်းတယ်။ ဘယ်ဘက်ကကြည့်ကြည့် ဘုရားတရားမှာ လိုသွားတယ်ဆိုတာမရှိဘူး။

ကြည့်- ဓမ္မဒါနက ဒါနအားလုံးထက်မြတ်တယ်ဆိုတာ ဟုတ်တာပေါ့၊ ကျန်တဲ့ဒါနတွေခံစားပြီး နိဗ္ဗာန်ရတယ်လို့ ရှိမှမရှိတာ။ ကျန်တဲ့ဒါနကို ခံစားသုံးဆောင်ရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ အဲဒီခံစားသုံးဆောင်မှုကို အကြောင်းပြုပြီး နိဗ္ဗာန်ရတယ်လို့ ရှိပါ့မလား၊ အေး - ဓမ္မကို ရလိုက်ပြီဆိုရင်တော့ နိဗ္ဗာန်ရတာ သေချာသွားပြီ။

ဘုရားဟောတဲ့တရားဟာ အရင်းကျကျ ဟောတာချည်းပဲ။ ဘယ်ဘက်က လှည့်တွေးတွေး မြတ်စွာဘုရားတရားတော်က အင်မတန်မှ ကျေနပ်စရာရှိတယ်။ လစ်ဟင်းသွားတယ်၊ ဟာသွားတယ်၊ ပြောစရာတွေ ဖြစ်သွားတယ်ဆိုတာ မရှိဘူး။ ကိုယ်မသိသေးရင်တော့ ဒါလေးတော့ လိုနေတယ်လို့ ထင်ကောင်းထင်မယ်၊ ဟောကြည့် - မြတ်စွာဘုရားက အဖြေလေးပေးလိုက်တာ **သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ၊ "သဗ္ဗဒါနံ–** ပေးတာတွေအားလုံးကို၊ ဘာပဲပေးပေး တစ်ဦးတစ်ယောက်ကနေပြီး လက်ဆောင်ပဲပေးပေး၊ ပစ္စည်းတွေပဲပေးပေး၊ ပေးချင်တာတွေပေး၊ ပေးစရာအားလုံးကို၊ **ဓမ္မဒါနံ** – ဓမ္မကို ပေးလှူခြင်းကသာလျှင်၊ **ဇိနာတိ–** အုပ်စိုးထားနိုင်တယ်" လို့ ဒီလိုဟောတာ။

ဘာရှုထောင့်က ဟောတာတုန်းဆိုတော့ အကျိုးအမြတ် ရှုထောင့်က ဟောတာ။ တန်ဖိုးကို ဘယ်ကနေကြည့်ဖြတ်တုန်းဆိုရင် အကျိုးအမြတ်ကနေကြည့်ဖြတ်တယ်။ ရွှေကို တန်ဖိုးဖြတ်ရင် ဘာနဲ့ဖြတ်တုန်း၊ စိန်ကို တန်ဖိုးဖြတ်ရင် ဘာနဲ့ဖြတ်တုန်း၊ ဟော- တန်ဖိုးဖြတ်ပုံခြင်းက မတူဘူးနော်၊ အခုဟာက လက်ခံ

www.dhammadownload.com

ရရှိသူမှာ ရလိုက်တဲ့အကျိုးနှင့်ကြည့်ပြီး တန်ဖိုးဖြတ်တာတဲ့။ ပေးတဲ့လူနဲ့ တန်ဖိုးဖြတ်တာ မဟုတ်ဘူးနော်၊ လက်ခံရရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ခံစားရတဲ့အကျိုးကိုကြည့်ပြီး တန်ဖိုးဖြတ်လိုက်တယ်လို့ ဒီလိုမှတ်ရမယ်၊ အဲဒါ မေးခွန်းတစ်ပုဒ် ရှင်းသွားပြီနော်။

မေးခွန်း – ၂

နောက်ထပ် မေးခွန်းတွေ ဆက်မေးတယ်၊ ဘာမေးလဲလို့ဆိုတော့ လူတွေမှာ စိတ်ထဲက ခံစားချက်ကလေးတွေရှိတယ်။ ခံစားချက်အမျိုးမျိုးတွေ ရှိကြတယ်။ နှစ်သက်စရာ၊ ကျေနပ်စရာ၊ ဝမ်းမြောက်စရာ အဲဒီခံစားချက်တွေ အရသာခံကြရတယ်။ "ခံစားချက်အရသာတွေထဲမှာ ဘယ်ခံစားချက် အရသာဟာအကောင်းဆုံးလဲ?" လူတွေမှမဟုတ်ဘူး၊ နတ်တွေမှာလည်း ခံစားချက်ရှိတာပဲ၊ ရသလို့ခေါ်တယ်၊ ရသဆိုတာ ကျေနပ်စရာ နှစ်သက်စရာ **"ရသိယတေ အဿာဒိယတေတိ ရသော"** လို့ဆိုတယ်၊ စိတ်ထဲမှာ ကျေနပ်စရာပါ။

စာပေကျမ်းဂန်မှာ ရသနှင့်ပတ်သက်ပြီးတော့ ကိုးမျိုးထုတ်ပြထားတာရှိတယ်။ လူတွေဟာ ရီတဲ့အခါရော အရသာမရှိဘူးလား (ရှိပါတယ် ဘုရား) အေး- ဟာသရသပဲ၊ လူတွေက ရီစရာမောစရာအလွန်ကြိုက်တယ်၊ တရားပွဲတောင် ရီစရာလေးပြောမှ၊ ရီရတယ်ဆိုရင် အရသာခံတယ်၊ တချို့ တရားသွားနာတာ ဘာလို့လဲ၊ ရီရလို့တဲ့၊ အဲဒီလို ပြောတဲ့သူက ရှိသေးတယ်။ တရားနာမှ ရီရမှာ မဟုတ်ပါဘူး၊ လူရွှင်တော်တွေပြောတာ သွားနားထောင်ရင်လည်း ရီရတာပါပဲနော်။ အေး- တဟားဟားနဲ့ ရီရရင် လူတွေကလည်း ကျေနပ်နေတာပေါ့၊ အဲဒါလည်း ရသတစ်မျိုးပဲ။

နောက်ပြီးတော့ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး နှစ်သက်ပြီးတော့ ခင်မင်ကြတယ်၊ ချစ်ကြိုးသွယ်ကြတယ်။ ဒါကော ရသမဟုတ်ဘူးလား။ အဲဒါလည်း ရသတစ်မျိုးပဲ။ ခင်ကြတယ်၊ မင်ကြတယ်၊ သံယောဇဉ်ဖြစ်ကြတယ်၊ ဒါလည်း ရသတစ်မျိုးပဲ၊ အဲဒါကို **"သိဂ်္ဂါရရသ"** လို့ ခေါ်တယ်။

နောက်ပြီးတော့ ရသတစ်မျိုး ရှိသေးတယ်။ ဆင်းရဲဒုက္ခကြုံနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ကို သနားလိုက်တာလို့ ရင်လေး မ,မပြီးတော့ ပြောကြတယ်။ သနားလိုက်တာ သနားလိုက်တာနဲ့၊ ပွဲကြည့်ပြီးတော့ မျက်ရည်ကျတဲ့လူတောင် ရှိသေးတယ်နော်။

www.dhammadownload.com

ရှေးတုန်းက ဇာတ်ခင်းတဲ့အထဲ ပုဏ္ဏားက မင်းသား မင်းသမီးကိုနှိပ်စက်ရင် အဲဒါကို လူတွေက သဘောတွေကျလို့၊ အဲဒါလည်း အရသာခံတာပဲ။ ခုခေတ်တော့ အဲဒီအရသာ မခံရတော့ဘူးထင်တယ်။ ကိုရီးယားဇာတ်ကားကြည့်ပြီးတော့ အရသာခံတယ်၊ **"ကရုဏာရသ"** လို့ခေါ်တယ်။ သနားစရာ ဝေဿန္တရာဇာတ်တော် ဆိုရင် ကဇာ ဇာလီ သားသမီးတွေ လှူလိုက်တဲ့အခါ၊ မယ်မဒီ မိဖုရားက တစ်ခါတည်း မေ့မျောသွားတာ။ ဒါတွေကိုကြည့်ပြီး သနားတယ်ပေါ့နော်၊ အဲဒီသနားတဲ့ စိတ်ကလေး ပေါ်တာလည်း ရသတစ်ခုပဲ။

နောက်ဇာတ်လမ်းတွေထဲမှာကြည့်- ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်းကြမ်းပြတဲ့ လူကြမ်းဆိုတာ မပါဘူးလား၊ အေး - လူကြမ်းက ကြမ်းပြတာကိုလည်း လူတွေကကြိုက်တယ်၊ ထိုးလားကြိတ်လား၊ တစ်ချိန်တုန်းက "ကျန်ကျောင်း" ခေတ်စားလိုက်သေးတယ်ပေါ့၊ ဟုတ်ရဲ့လား၊ အဲဒီလို ကြမ်းပြတာတွေကိုလည်း လူတွေကကြိုက်တယ်၊ ဒါလည်း ရသတစ်ခုပဲ။

နောက်- ရဲစွမ်းသတ္တိရှိတဲ့ သူရဲကောင်း၊ လူတွေကြောက်စရာကို သူက မကြောက်ဘူး၊ သတ္တိ အင်မတန်ကောင်းတယ်၊ သူရဲကောင်းကိုပြလို့ရှိရင်လည်းပဲ၊ သတ္တိရှိတာတွေ ပြလို့ရှိရင်လည်း လူတွေကသဘောကျတယ်၊ စိတ်ထဲမှာ ခံစားရတယ်၊ **"ဝီရရသ"** ပဲ။

ရုန်စရာတွေတွေ့လို့ရှိရင်လည်း သူက ရသတစ်မျိုးပဲ၊ နောက် အံ့သြစရာတွေတွေ့လို့ရှိရင်လည်း ရသတစ်မျိုးပဲ၊ ကြောက်စရာတွေကလည်း ရသတစ်မျိုးပဲ၊ တစ္ဆေပုံပြင်ဆိုရင် သိပ်နားထောင်လို့ကောင်းတာ။ သို့သော် တစ္ဆေပုံပြင်ပြောရင်းပြောရင်းနဲ့ ပြောတဲ့လူရှေ့ တိုးလာတယ်၊ လူကြားထဲဝင်လာတယ် နောက်ကျောမလုံဘူး၊ အဲဒီနောက်ကျော မလုံတာလေးကိုပဲ တစ်မျိုးအရသာရှိတယ်။

လူတွေမှာ အဲဒီလိုရသတွေဆိုတာ လူ့လောကမှာ မြောက်များစွာရှိတယ်တဲ့။ ဒီပြင်ရသတွေ အသာထား၊ စိတ်ထဲမှာခံစားရတဲ့ရသ- ဟိုထမင်းဆိုင်က ကောင်းတယ်၊ ဒီထမင်းဆိုင်က အချက်ကောင်းတယ်ဆိုတဲ့ ရသတွေ၊ ကဲ-ထားလိုက်တော့။

"လောကမှာ လူတွေကြုံတွေ့နေရတဲ့ရသတွေထဲမှာ ဘယ်ရသ အကောင်းဆုံးလဲ၊ ဘယ်အရသာဟာ အကောင်းဆုံးလဲ?" ဆိုတဲ့ မေးခွန်းတစ်ခုမေးလာတယ်။

မေးတဲ့အခါမှာ မြတ်စွာဘုရားက ဒီမေးခွန်းကို ဖြေပေးလိုက်တာကတော့ **"သဗ္ဗရသံ ဓမ္မရသော ဇိနာတိ"** ဒါလေးကို မှတ်ထားပေါ့၊ **သဗ္ဗရသံ** – ခံစားရတဲ့

www.dhammadownload.com

အရာသာမှန်သမျှကို၊ **ဓမ္မရသော**–ဓမ္မနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အရသာကသာလျှင်၊ **ဇိနာတိ**–အနိုင်ရတယ်။

ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ ကျန်တဲ့ရသတွေရဲ့နောက်ကွယ်မှာ ရှုတ်ထွေးမှုတွေ၊ ပူလောင်မှုတွေ အများကြီးပါလာတယ်။ ငြိမ်းချမ်းမှုဆိုတာမရှိဘူး၊ သနားတဲ့အချိန်မှာလည်း ရင်နာတာပဲ၊ ရီလာလို့ ရှိရင်လည်း ကြာတော့ မောလာတာပဲ။ ခုနက ရသတွေဟာ သေချာကြည့်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် အဆုံးထိအောင် မကောင်းဘူး၊ ကြာရှည်လည်း မကောင်းဘူး။

တရားကို အာရုံပြုပြီး၊ တရားနဲ့ပတ်သက်ပြီး သဘာဝ တရားလေးတွေ စဉ်းစားလို့ စိတ်ထဲမှာကြည်နူးလာတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်လိုက်ရလို့ သမာဓိစွမ်းအားတွေ ကောင်းလာလို့ စိတ်ထဲမှာကြည်နူးလာတယ်၊ သခ်ါရတရားတွေ ချုပ်ငြိမ်းသွားပြီး နိဗ္ဗာန်အငြိမ်းဓာတ်ကြီးကို အာရုံပြုရလို့ စိတ်ထဲမှာချုပ်ငြိမ်းချမ်းသွားတယ်၊ အဲဒီရသမှာ အရှုတ်အထွေးတစ်ခုမှမပါဘူး၊ ဘယ်လိုမှ အားရတင်းတိမ်ခြင်း မရှိနိုင်တဲ့ အမြဲတမ်းပဲခံစားချင်တဲ့ ဒီလို ဓမ္မရသမျိုးကသာလျှင် ကျန်တဲ့ရသတွေအားလုံးကို သိမ်းချုပ်ပြီးတော့ အနိုင်ရပါတယ်ဆိုတော့ ဓမ္မရသဟာ အကောင်းဆုံးလို့ ဒီလို ပြောတာပါ။

ဓမ္မရသကောင်းလို့ ပွဲသွားမကြည့်ဘဲနဲ့ တရားပွဲရောက်လာတာ၊ ဓမ္မရသကောင်းလို့ အပျော်အပါးတွေမလိုက်စားဘဲနဲ့ ရိပ်သာသွားပြီး တရားအားထုတ်တာဟုတ်ကဲ့လား။ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ကြည့်မယ်ဆိုရင် "ဒီလူတွေ ဘာလုပ်နေတုန်း၊ ငုတ်တုတ်ကြီးတွေ ထိုင်နေတယ်" ပေါ့၊ ဒီလိုပဲထင်မယ်။ "ဘာများ ကောင်းတာရှိလို့တုန်း၊ ရိပ်သာသွားပြီး တစ်ယောက်တည်းငုတ်တုတ်ကြီး ထိုင်နေတယ်၊ ဘာများအရသာရှိပါလိမ့်" လို့ ထင်ကောင်းထင်နေလိမ့်မယ်၊ သူမှာလည်း အရသာ ရှိနေတာပဲ၊ ဟုတ်ကဲ့လား။

အဲဒီ ဓမ္မရသဆိုတာကျတော့ တကယ့်ကို မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်အဆင့် ရောက်သွားပြီဆိုတဲ့အခါ လုံးဝငြိမ်းချမ်းသွားတယ်။ ပဋ္ဌာစာရီတို့ကြည့်၊ သောကအပူမီးတွေနဲ့ ရူးသွားတဲ့အဆင့်၊ သောကုမ္မတ္တကဆိုတဲ့ အရူးဘဝရောက်သွားတဲ့အချိန်ထိအောင် သတိလက်လွတ်ဖြစ်သွားတယ်၊ ဓမ္မရသနဲ့ တွေ့လိုက်တဲ့အခါကျတော့ ပဋ္ဌာစာရီဟာ အရူးပျောက်ပြီးတော့ ထာဝရငြိမ်းတဲ့အငြိမ်းဓာတ်ကို တွေ့သွားတာ မဟုတ်လား။

www.dhammadownload.com

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာလက်ထက်တုန်းက သောကရောက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း သောကပြေပျောက်သွားကြတယ်။ ဒါ ဓမ္မရသပဲ။ ဒီကနေ့ခေတ်မှာလည်း မိမိတို့ စွမ်းအားသတ္တိရှိသလောက် တရားဓမ္မကိုနှလုံးသွင်းကြလို့ သောကတွေကို ကျော်လွှားနိုင်ကြတယ်။ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင်ကလည်း ရင်ထဲကအပူတွေကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တဲ့တရားဟာ ဒီတရားပဲလို့ ပြောတယ်နော်။

ဒီဓမ္မဆိုတာ ဘာတွေတုန်းဆိုတော့ ကိုယ့်ရင်ထဲမှာရှိပြီး ကြီးပွားလာအောင်လုပ်ရတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်စတဲ့ ဗောဓိပက္ခိယတရားတွေပဲ။ ဗောဓိပက္ခိယဆိုလို့ ဒီတရားတွေက ရိပ်သာမှာရှိတယ်လို့ သွားပြီးမအောက်မေ့နဲ့၊ လေ့ကျင့်ယူလို့ရှိရင် ကိုယ့်ရင်ထဲမှာရမယ့်တရားတွေပေါ့။

သတိပဋ္ဌာန်မှာ သတိကို မွေးမြူပြီးတော့ ကာယပေါ်မှာ လေ့ကျင့်ယူတယ်၊ ထွက်လေဝင်လေပေါ်မှာအာရုံစိုက်ပြီးတော့ လေ့ကျင့်ယူတယ်- **ကာယာနုပဿနာ၊** ကိုယ့်ရဲ့ခံစားမှုလေးပေါ်မှာအာရုံစိုက်ပြီးတော့ လေ့ကျင့်ယူတယ်- **ဝေဒနာနုပဿနာ၊** ကိုယ့်ရဲ့စိတ်အခြေအနေလေးပေါ်မှာ လေ့ကျင့်ယူတယ်- **စိတ္တာနုပဿနာ၊** ကျန်တဲ့သဘာဝတရားတွေပေါ်မှာ လေ့ကျင့်ယူတယ်- **ဓမ္မာနုပဿနာ၊** အဲဒီလို သတိထားတတ်လာပြီဆိုရင် သတိနဲ့ဉာဏ်က တွဲလာသည့်အတွက်ကြောင့် သတိထားလိုက်တာနဲ့ ဉာဏ်က သိသိလာတယ်။ သိလာသည့်အတွက်ကြောင့် ဘယ်ဟာအမှန်, ဘယ်ဟာအမှား၊ ဘယ်ဟာကအကောင်း, ဘယ်ဟာကအဆိုးဆိုတာ ကွဲကွဲပြားပြားကြီး သိလာတယ်။ ဒါမှ အရသာတွေကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ ခံစားနိုင်ကြတယ်။

ဓမ္မအရသာတွေကိုခံစားပြီ ဆိုလို့ရှိရင် မြတ်စွာဘုရားက ဟောတယ်လေ - **"ကောယနော အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ သောကပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမာယ၊ ဒုက္ခဒေါမနဿာနံ အတ္ထင်္ဂမာယ၊ ဉာယဿ အဓိဂမာယ"** ကြည့်- ရင်ထဲမှာပူနေတဲ့ သောက၊ ပူတာကိုမခံနိုင်လို့ မျက်ရည်ကျရတာ ပရိဒေဝ၊ အဲဒါတွေကို ငြိမ်းသွားစေနိုင်တာ ဟောဒီဓမ္မပဲ။ ဒါ့ကြောင့်မို့လို့ ဓမ္မရသဟာ ကောင်းတယ်လို့ ပြောတာနော်။ ကျန်တဲ့နည်းနဲ့ ငြိမ်းလို့မရဘူး၊ **ဒုက္ခ ဒေါမနဿ** – ကိုယ်ဆင်းရဲမှုတွေ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေ လူတွေမှာကြုံတွေ့ရင် အဲဒီ ကိုယ်ဆင်းရဲမှု စိတ်ဆင်းရဲမှုဆိုတဲ့ အပူတွေကိုလည်းပဲ ဟောဒီဓမ္မက ငြိမ်းစေနိုင်တယ်တဲ့။ ဒါ့ကြောင့်မို့ ဓမ္မရသသည် ကျန်တဲ့အရသာတွေအားလုံးကို လွှမ်းခြုံထားနိုင်ပါတယ်လို့ပြောတာ။

www.dhammadownload.com

အဲဒါကြောင့်မို့လို့ မြတ်စွာဘုရားက **"သမ္မရသံ ဓမ္မရသော ဇိနာတိ"** ဆိုတဲ့ ဒီအဖြေကို ပေးတာ။

မေးခွန်း - ၃

ကဲ၊ နောက်တစ်ခု - သူတို့က အမေးတစ်ခု တက်လာပြန်တယ်၊ လောက လူတွေဟာ စိတ်ရဲ့ပျော်မွေ့ရာတွေ ရှိကြတယ်၊ စိတ်ရဲ့ပျော်မွေ့ရာမှာ လူတွေဟာ ဘာနဲ့ပျော်ကြသလဲဆိုရင် သားသမီးရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က သားသမီးနဲ့ပျော်တယ်၊ ပစ္စည်း ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ပစ္စည်းဥစ္စာနဲ့ပျော်တယ်၊ ပျော်စရာအာရုံတွေနဲ့ပျော်တယ်၊ လောကမှာ ပျော်စရာတွေ အမျိုးမျိုးရှိတယ် မဟုတ်လား။ လူတွေက တစ်ခုရိုးသွားရင် နောက် တစ်ခုရှာပြီး ပျော်ကြတာပဲ၊ ပျော်စရာအမျိုးမျိုးရှာတယ်။ မျက်စေ့ကကြည့်ပြီး ပျော်စရာရှာတယ်၊ နားက နားထောင်ပြီး ပျော်စရာရှာတယ်၊ မျက်စေ့ကြည့်ရတာ ညောင်းလို့ရှိရင် နားကနားထောင်တယ်၊ လူတွေက အမြဲတမ်း ပျော်စရာလေးနဲ့ နေတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ စက်ဘူသွားတော့ ကောင်လေးတွေ ကောင်မလေးတွေ ဘာလုပ်လဲဆိုတော့ နားမှာ ကြိုးကလေးတွေလှမ်းလှမ်းတွေ့တယ်၊ MP3 သီချင်းခွေ လေးတွေ နားထဲမှာ နားကြပ်ကလေးတွေထည့်ထည့်ပြီးတော့ အဲဒါနဲ့ပဲပျော်နေတာ၊ ဒီတိုင်းမနေနိုင်ဘူး၊ လူက ပျော်စရာလေးနဲ့မှနေနိုင်တာ။

တစ်ခါတုန်းက ဂျာမနီသွားတုန်းကဆိုရင် ရထားပေါ်မှာ ဂျာမန်ကြီး တစ်ယောက် နားထဲမှာနားကြပ်ကလေးထည့်ပြီး တစ်ကိုယ်လုံးကို ရှိတ်ဆွဲနေလိုက် တာ မပြောနဲ့တော့၊ ဘေးက လူတွေကိုလည်း မကြည့်အားဘူး၊ သူ့တစ်ကိုယ်လုံး လှုပ်နေတာပဲ၊ ဘာသီချင်းမှန်းတော့ မသိဘူး၊ သူရဲ့ခံစားချက်ကတော့ အပြည့်ပဲ နော်။

အဲဒီတော့ "လောကမှာ ပျော်စရာအမျိုးမျိုးနဲ့ လူတွေဟာပျော်နေကြတယ်၊ အဲဒီပျော်စရာအမျိုးမျိုးထဲမှာ ဘယ်ပျော်စရာက အကောင်းဆုံးလဲ" ဆိုတာကို မြတ်စွာဘုရားကို မေးတယ်။

သူတို့နတ်ပြည်မှာလည်းပဲ ဥယျာဉ်တွေ လှည့်ပတ်ကြည့်လို့၊ နတ်ဆိုင်းတွေ တီးလို့ နတ်ဂီတတွေနဲ့ ဒီလိုပျော်ကြတာတွေရှိတယ်။ ဒါတွေက နောက်ကျ ငြီးငွေ့

www.dhammadownload.com

သွားတယ်၊ အသံဗလံတွေဆိုတာ ကြာလာတဲ့အခါကျ ငြိုးငွေ့သွားတယ်။ ထာဝရ ပျော်မနေနိုင်ဘူး။ အဲဒီတော့ ပျော်စရာတွေထဲမှာ သူတို့တွေ့နေတဲ့၊ ခံစားနေရတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတွေဟာ ငြိုးငွေ့တယ်တဲ့၊ မပျော်နိုင်ဘူးပေါ့။

ဘုန်းကြီးတို့ ၂၀၀၃-ခုနှစ်က ဂျာမနီကိုသွားတဲ့အခါ ဂျာမနီက ဘာလင်မြို့။ အခုတော့ အရှေ့ဘာလင် အနောက်ဘာလင် ပေါင်းသွားပြီပေါ့လေ။ ဘာလင်မြို့မှာ အင်မတန်ကြီးကျယ်တဲ့ပွဲကြီးတစ်ပွဲ ကျင်းပတာနဲ့ သွားပြီးဆုံတယ်။ ဇွန်လထဲမှာ အဲဒီပွဲကြီးကျင်းပတယ်၊ ပွဲနာမည် ဘာခေါ်တုန်းဆိုတော့ love parade "ချစ်သူတို့ ချီတက်ပွဲ" ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပဲ။ love parade ဆိုတဲ့ပွဲ။ ဥရောပနိုင်ငံတွေက အနယ်နယ် အရပ်ရပ်က လာကြတယ်။ လေယာဉ်ပျံနဲ့လာတယ်၊ ရထားနဲ့လာတယ်၊ ကားနဲ့လာတယ်၊ ရထားတွေဆို လူပြည့်ညှပ်နေတာပဲ၊ လေယာဉ်ပျံဆို လက်မှတ်ဝယ်ဖို့ မလွယ်ဘူး။ အဲဒီအချိန်မှာ ဘာလင်မြို့ကို စုလာကြတယ်၊ လူသန်းချီပြီးတော့ တက်တယ်။ တယ်လီဗီးရှင်းကို ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် အဲဒီ love parade ဆိုတဲ့ပွဲမှာ ပျော်လိုက်ကြတာ၊ သီချင်းဆိုတဲ့သူကဆို၊ ခုန်တဲ့သူကခုန်၊ ပေါက်တဲ့သူက ပေါက်။ အဲဒီမှာ ပျော်လိုက် ရွှင်လိုက်ကြတာ။ အဲဒီမှာ အဲဒီလို ပျော်ရွှင်မှုမျိုးတွေ လောကမှာရှာပြီး ပိုက်ဆံအကုန်ခံပြီး လာပျော်ကြတယ်။

ပျော်စရာတွေက ဒါတင်မကဘူး၊ ဘောလုံး ဝါသနာပါတဲ့လူက ဘောလုံးပွဲကြည့်ပြီးပျော်တာပဲနော်။ အမျိုးကိုစုံနေတာပေါ့။ အဲဒီလို လောကမှာ စိတ်ရဲ့ ပျော်ရွှင်စရာတွေကိုရှာပြီး ပျော်ကြတာတွေထဲမှ ဘယ်ဟာကိုပျော်တာက ကောင်းသလဲဆိုတာကို မြတ်စွာဘုရားကိုမေးတာ။

မြတ်စွာဘုရားက ဖြေလိုက်တယ်။ **သဗ္ဗရတိ ဓမ္မရတိ ဇိနာတိ။ သဗ္ဗရတိ–** လောကမှာ ပျော်စရာတွေ မှန်သမျှကို၊ **ဓမ္မရတိ–** ဓမ္မနဲ့ မွေ့လျော်ပျော်ပိုက်ခြင်းကသာ၊ **ဇိနာတိ–** အနိုင်ရတယ်။

ဓမ္မရတိ လို့ဆိုတဲ့ ဓမ္မနဲ့ပျော်မွေ့ခြင်းက အလွန်ငြိမ်းချမ်းတယ်ပေါ့။ ဓမ္မနဲ့ပျော်မွေ့တဲ့ နောက်ကွယ်မှာ သောကလည်း မလာဘူး၊ ပရိဒေဝလည်း မလာဘူး၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်တာတွေလည်း မလာဘူး။ ခုနက love parade မှာ ပျော်တဲ့လူတွေက နောက်တစ်ရက်ကျတော့ ပက်လက်ဖြစ်ကုန်ကြတယ်။ တစ်ညလုံး ကကြ ခုန်ကြ သောက်ကြ စားကြတာ နောက်တစ်ရက်ကျတော့ သွားရော။ ဓမ္မနဲ့ပျော်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က

www.dhammadownload.com

အဲဒီလိုမဟုတ်ဘူးတဲ့၊ ခုခေတ်မှာတောင် တချို့ရှိပါတယ်၊ တရားမှတ်ကောင်းနေတယ်၊ တစ်ညလုံး မအိပ်ဘူးတဲ့။ နောက်တစ်ရက်လည်း လန်းလန်းဆန်းဆန်းပဲ၊ တရားမှတ်လို့ သမာဓိတွေကောင်းတယ်၊ နောက်တစ်ရက်လည်း လန်းလန်းဆန်းဆန်းပဲ။ ငြီးငွေ့တာတို့ အိပ်ချင်တာတို့ ဒါမျိုးတွေ မရှိဘူးတဲ့။ တရားမှတ်လို့ကောင်းနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဓမ္မနှင့်ပျော်တာဟာ နောက်ဆက်တွဲ ဘာမှအပူအပင်တွေ မလာဘူးတဲ့။ ဒါကြောင့်မို့ **"ဓမ္မရတိ"** ဟာ အကောင်းဆုံးပဲလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတာနော်။

မေးခွန်း - ၄

နောက်ဆုံး မေးခွန်းလေးတစ်ခု သူတို့က မေးကြတယ်။ လောကမှာ ကုန်အောင် လုပ်စရာတွေအများကြီးရှိတယ်။ အဲဒီ ကုန်အောင်လုပ်တဲ့အထဲမယ် ဘာကုန်တာ ကောင်းသလဲပေါ့။ သူတို့မေးတဲ့ မေးခွန်းကတော့ "တဏှာကုန်တာဟာ ဘာလို့ကောင်းတာလဲ" မြတ်စွာဘုရားက တဏှာကို ကုန်အောင်လုပ်ရမယ်လို့ သိကြားမင်းကြီးလာတုန်းက **တဏှာသင်္ခယ** သုတ္တန်ဆိုတာ ဟောလိုက်တယ်။ အားလုံးပရိသတ်လည်းသိတယ်နော်၊ ဒုက္ခသမုဒယဆိုတာ တဏှာကိုပြောတာနော်။ လူတွေမလိုချင်တာ ဘာတုန်း၊ ဒုက္ခ၊ အဲဒီ မလိုချင်တဲ့ ဒုက္ခကို ထုတ်လုပ်နေတာ ဘယ်သူတုန်းဆိုရင် တဏှာ၊ အဲဒီတော့ ဒီမေးခွန်းကိုမေးတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ စဉ်းစားကြည့်တယ်၊ သူတို့မေးတာ ဒီလိုလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်၊ "ကုန်စရာတွေထဲမှာ တဏှာကုန်တာ ဘာလို့ကောင်းတာလဲ" လောကမှာ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ ကုန်သွားတာရှိတယ်၊ စားစရာ သောက်စရာတွေ ကုန်သွားတာရှိတယ်၊ ကုန်တာတွေအကုန်လုံး ကုန်ကြတာတွေရှိတာပဲ။ အဲဒီ ကုန်သွားတဲ့အထဲမှာ အကောင်းဆုံးကုန်ခြင်းကဘာလဲ၊ ဘာ့ကြောင့်ကောင်းသလဲဆိုတာ၊ တဏှာကုန်တာ ဘာ့ကြောင့်ကောင်းသလဲဆိုတဲ့မေးခွန်းကို မေးတာဖြစ်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားက **တဏှာက္ခယော သမ္မဒဉ္ဉံ ဇိနာတိ။ တဏှာက္ခယော**- တွယ်တာမှုဆိုတဲ့တဏှာ ကုန်ခမ်းသွားခြင်းသည် (**တဏှာက္ခယ** ဆိုတာ တခြားကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး၊ အရဟတ္တမဂ်နှင့်အရဟတ္တဖိုလ်ကိုပြောတာ)တဏှာက ဘယ်မှာ ကုန်သလဲ၊ ဘာနဲ့မှကုန်သလဲဆိုရင် အရဟတ္တမဂ် အရဟတ္တဖိုလ်ရမှ ကုန်မယ်၊

www.dhammadownload.com

အရဟတ္တမဂ်ကသာလျှင် တဏှာကို အားလုံးဖယ်ရှားပစ်နိုင်တယ်၊ ဒါ့ကြောင့်မို့ အရဟတ္တမဂ်ရယ် အရဟတ္တဖိုလ်ရယ်ဆိုတဲ့ အမြင့်ဆုံးဓမ္မ ဒီနှစ်ခုကို **တဏှာက္ခယ** လို့ ခေါ်တယ်နော်။

အဲဒီ **တဏှာက္ခယ** လို့ဆိုတဲ့ တဏှာကုန်ဆုံးမှု၊ အတွယ်အတာကုန်ဆုံးမှုဟာ ဘာကြောင့် အကောင်းဆုံးလို့ပြောရသလဲဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားက **သမ္မဒုက္ခံ ဇိနာတိ** တဲ့။ ဒုက္ခတွေအားလုံးကို အနိုင်ရလိုက်လို့ပါတဲ့။ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေက တဏှာကို မပယ်နိုင်ဘဲနဲ့ ဒုက္ခကလွတ်မြောက်ချင်နေတာ၊ တဏှာကို မပယ်ဘဲနဲ့ ဒုက္ခက လွတ်မြောက်ဖို့ဆိုတာ လုံးဝမဖြစ်နိုင်ဘူး။ တဏှာမပယ်ဘဲနဲ့ ဒုက္ခကလွတ်တယ်ဆိုတာ လုံးဝမရှိဘူး။

ဒါ့ကြောင့်မို့ အားလုံးမကြိုက်မနှစ်သက်တဲ့ ဒီဒုက္ခကြီးက လွတ်ဖို့ဆိုလို့ရှိရင် ဘာကိုကုန်အောင် လုပ်ရမလဲ။ ဒုက္ခကိုကုန်အောင် လုပ်ရမှာလား၊ တဏှာကို ကုန်အောင်လုပ်ရမှာလား၊ ဒုက္ခကို ကုန်အောင်လုပ်လို့မရဘူးတဲ့၊ ဒုက္ခကို ကုန်စေချင်လို့ရှိရင် တဏှာကိုကုန်အောင်လုပ်ရမယ်။ အတွယ်အတာကိုမလျော့ဘဲနဲ့ ဒုက္ခက လွတ်ချင်တယ်ဆိုရင်ကတော့ လုံးဝမဖြစ်နိုင်ဘူး။

ဒါ့ကြောင့် **တဏှာက္ခယော သမ္မဒုက္ခံ ဇိနာတိ။ တဏှာက္ခယော** – တဏှာကို ကုန်စေတတ်တဲ့ အရဟတ္တမဂ် အရဟတ္တဖိုလ်ဆိုတဲ့သဘာဝတရားဟာ၊ **သမ္မဒုက္ခံ**– ဒုက္ခမှန်သမျှကို၊ **ဇိနာတိ**–အနိုင်ရတယ်လို့ပြောတယ်။ ဒုက္ခခပ်သိမ်းက လွတ်မြောက်ချင်လို့ရှိရင် တဏှာကုန်အောင်လုပ်ရမယ်။

မြတ်စွာဘုရားသခင်ကိုယ်တော်မြတ် ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တဲ့အချိန်မှာ ဥဒါန်းကျူးတဲ့ စကားလေးကိုကြည့်၊ အားလုံးကြားဖူးကြလိမ့်မယ်၊ အိမ်တွေမှာ ဘုရားရုပ်ပွားတော်ပင့်ပြီး ကိုးကွယ်တဲ့အခါ "အနေကဇာတင်" တယ်ဆိုတာ ရှိတယ်နော်၊ အဲဒီ **အနေကဇာ** ဆိုတာ ပါဠိစကားကို ဖြတ်ခေါ်တာ။ **အနေကဇာတိ သံသာရံ**ဆိုတဲ့ ဒီဂါထာကို ဖြတ်ပြီးတော့ အနေကဇာတင်တယ်လို့ ပြောနေကြတာ၊ မြတ်စွာဘုရားဖြစ်စက ဥဒါန်းကျူးတဲ့ ဂါထာလေး။ ဘာကိုဥဒါန်းကျူးခဲ့တာလဲဆိုရင် "ငါ့ရဲ့ ခန္ဓာဒုက္ခကြီးကို ထပ်တလဲလဲဖြစ်စေတာ၊ ထပ်တလဲလဲ ဆောက်လုပ်နေတာ ဘယ်သူလဲဆိုတာ ငါရှာတာမတွေ့ရလို့ ဘဝပေါင်းများစွာသံသရာလည်ခဲ့ရတယ်"လို့ ပြောတယ်နော်။ **အနေကဇာတိ သံသာရံ သန္ဓာဝိဿံ**– ဘဝတွေမြောက်များစွာ သံသရာထဲမှာ

www.dhammadownload.com

ပြေးခဲ့ရတယ်၊ လည်ခဲ့ရတယ်၊ ကျင်လည်ခဲ့ရတယ်၊ ဟိုဘဝကနေ ဒီဘဝ ရောက်ခဲ့ရတယ်၊ ဘယ်သူကလုပ်နေတာလဲဆိုတာ ရှာမတွေ့လို့တဲ့၊ ဘာဖြစ်လို့ရှာတုန်းဆိုတော့ **ဒုက္ခာဇာတိ ပုနပ္ပုနံ** – ထပ်ထပ်ပြီးတော့ မွေးနေတာဟာ ဒုက္ခဖြစ်လို့ပဲ။

ဒုက္ခဖြစ်တယ်ဆိုတာ စဉ်းစားကြည့် - မွေးလာပြီးရင် ဒီအတိုင်း ရပ်နေတာ မဟုတ်ဘူး၊ ကျန်တဲ့ ဒုက္ခတွေ အသာထား စီးပွားရေးဒုက္ခ လူမှုရေးဒုက္ခ ဘာဒုက္ခ ညာဒုက္ခတွေအသာထား လူဟာ နေရင်း ထိုင်ရင်း အိပ်ရင်းနဲ့ ဘာဖြစ်လာလဲ၊ တဖြည်းဖြည်း အိုလာတာမဟုတ်ဘူးလား။ အိုလာတယ်ဆိုတာကို အိုလာတယ်လို့ မပြောချင်ဘူးဟုတ်လား။ ဘယ်နှစ်နှစ် ဘယ်နှစ်နှစ်နဲ့ နှစ်ကလေးတွေလုပ်ပြီးတော့ မွေးနေ့ပွဲတွေ ကျင်းပနေတယ်။ တကယ်ကတော့ အိုလာတာပဲလေ getting older and older လူတွေက တဖြည်းဖြည်းအိုလာတာပဲ။ အဲဒီလိုအိုလာတာကို ရပ်တန့်လို့ ရမလား၊ (မရပါဘုရား)၊ အဲဒါကိုက ဒုက္ခကြီးပဲ။

တစ်ခါ အိုလာပြီးတော့ မကြာခဏနာရတယ် ဆိုတာကော မလာဘူးလား၊ နာလို့ ဆေးရုံတွေ ဆေးခန်းတွေ ပြည့်နေတာပဲ၊ သွားကြည့်နော် ဆေးရုံ ဆေးခန်းတွေ ဆေးတွေမလောက်ဘူး၊ ဒီဒုက္ခတွေ နောက်ဆုံးကျတော့ ဘာဖြစ်တုန်းဆိုရင် မရဏဒြဟ္မစိုရ်အဖွဲ့က အကူအညီပေးရတဲ့အဆင့်ရောက်ရော၊ မရဏဒုက္ခ။

ကဲ-မွေးတယ်ဆိုတာ မွေးရုံနဲ့ရပ်နေမှာမဟုတ်ဘူး၊ အိုမယ် နာမယ် သေမယ်၊ ဒီစခန်း ဒီလမ်းပဲ သွားနေတာဆိုတော့ အဲဒီလိုချည်းဖြစ်နေတာ ဘယ်လောက် စိတ်ပျက်စရာကောင်းလဲ။ ဒါ ဘုရားစဉ်းစားတာ အဲဒီအတိုင်းပဲနော်၊ **ဒုက္ခာဇာတိ ပုနပ္ပုနံ၊ ပုနပ္ပုနံ**–ထပ်တလဲလဲ၊ **ဇာတိ**–မွေးဖွားလာရတာဟာ၊ **ဒုက္ခာ**–သိပ်စိတ်ပျက်စရာ ကောင်းတယ်တဲ့။

အဲဒါကြောင့်မို့ ဒီလိုထပ်တလဲလဲမွေးနေအောင် ဘယ်သူလုပ်နေတာလဲလို့ ရှာလိုက်တာ နောက်ဆုံးကျတော့ တွေ့သွားတယ်။ အဖြေကဘာတုန်းဆိုရင် **"ယာတံ တဏှာ ပေါနောဗ္ဘဝိကာ"** ဘဝသစ်တွေကိုတည်ဆောက်နေတာဟာ တဏှာပဲဆိုတာ သွားတွေ့တယ်။ လိုချင်တာတို့၊ တွယ်တာတာတို့၊ မက်မောတာ့တို့ဆိုတဲ့ ဒီသဘာဝ တရားလေးကို သွားတွေ့တယ်။

သွားတွေ့လိုက်တဲ့အခါကျတော့ ဒါကိုဖယ်ရမှာပဲဆိုတာ သဘောပေါက်သွားတယ်။ တဏှာကို အဆင့်ဆင့်ဖယ်ရှားလိုက်တာ နောက်ဆုံး **အရဟတ္တမဂ် အရဟတ္တ**

www.dhammadownload.com

ဖိုလ် ရောက်တဲ့အခါ တဏှာလုံးဝကုန်သွားပြီ။ ဒါ့ကြောင့်မို့ အဲဒီဂါထာမှာ နောက်ဆုံး ဘုရားက သူ ရလိုက်တာ ဘာတုန်းဆိုရင် **တဏှာနံ ခယမဂ္ဂါဂါ၊** တဏှာကုန်ဆုံးမှုကို သူရတယ်၊ ကုန်တာကိုရတာနော်။

ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေဟာ ရှိတာလေးကုန်သွားမှာ ကြောက်နေတာ။ မြတ်စွာဘုရားကတော့ ဒီအတွယ်အတာတဏှာလေးကိုကုန်အောင်လုပ်၊ ကုန်သွားတာလေးရတာကိုပဲ သူမှာသိပ်ဝမ်းသာရွှင်မြူးပြီး ဥဒါန်းကျူးစရာကြီးဖြစ်လာတယ်။ **တဏှာနံ ခယမဂ္ဂါဂါ၊ တဏှာနံ ခယံ–** တဏှာတို့ရဲ့ ကုန်ဆုံးမှုဆိုတဲ့ ကုန်ဆုံးစေတတ်တဲ့ အရဟတ္တာမင် အရဟတ္တဖိုလ်ဆိုတဲ့ သဘာဝတရားကို၊ **အဒ္ဓါဂါ –** ငါ ရလိုက်ပြီဆိုတာ ဒုက္ခကို ငါအနိုင်ရလိုက်ပြီလို့ပြောတာ၊ အဲဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက ဒီအဖြေကို ပေးတာ၊ လောကမှာ လုံးဝချုပ်ငြိမ်းဖို့ဆိုရင် ဘာကိုပယ်ရမှာလဲ၊ (တဏှာကို ပယ်ရမှာပါဘုရား) တဏှာကို မပယ်နိုင်သေးသမျှတော့ နိဗ္ဗာန်နဲ့ဝေးနေဦးမှာပဲလို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

အခုပြောခဲ့တဲ့ မေးခွန်းလေးခုဟာ ၁၂-နှစ်ကြာ အဖြေရှာခဲ့ရတဲ့ မေးခွန်းတွေပဲ။ (၁) ပေးကမ်းခြင်းအထဲမယ် ဘယ်ပေးကမ်းခြင်းဟာအကောင်းဆုံးလဲတဲ့။ (၂) အရသာတွေထဲမှာ ဘယ်အရသာက အကောင်းဆုံးလဲ။ (၃) ပျော်မွေ့စရာတွေထဲမှာ ဘယ်ပျော်မွေ့မှုက အကောင်းဆုံးလဲ။ (၄) တဏှာကုန်ခြင်းဟာ ဘာကြောင့် အကောင်းဆုံးဖြစ်ရသလဲဆိုတဲ့ အဲဒီမေးခွန်းလေးချက်ကို နတ်တွေဆွေးနွေးကြတာ ၁၂-နှစ်ကြာသွားတယ် အဖြေမရဘူးတဲ့။ မြတ်စွာဘုရားနှင့် တွေ့တဲ့အခါကျတော့မှ မှန်ကန်တဲ့အဖြေတွေ ရသွားကြတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေလည်း ဒီကနေ့ ဒီအဖြေတွေကို မှတ်သားထားဖို့ပဲ။ ဒီကနေ့ ဒီအဖြေတွေကို မှတ်သားထားပြီးတော့ ဘာ့ကြောင့် ဓမ္မဒါနသည် ဒါန အားလုံးမှာ အမြတ်ဆုံးဖြစ်သလဲဆိုရင် ဓမ္မဒါနရဲ့ အကျိုးပြုမှုက ကျန်တဲ့ဒါနတွေရဲ့ အကျိုးပြုမှုထက် သာလွန်တယ်။

ကျန်တဲ့အရသာတွေထက် ဓမ္မရသဆိုတာ လုံးဝ ဒုက္ခခပ်သိမ်းကင်းငြိမ်းပြီးရင်ထဲအေးမြစေတာဖြစ်လို့ သူက အကောင်းဆုံးဖြစ်တယ်။

ပျော်မွေ့စရာတွေရဲ့နောက်ကွယ်မှာ ပြဿနာတွေအများကြီး တက်လာတဲ့အတွက်ကြောင့် ဓမ္မရတိ လို့ဆိုတဲ့ တရားနဲ့ပျော်မွေ့ခြင်းဟာ လုံးဝပြဿနာမတက်

www.dhammadownload.com

တဲ့အပြင် ထာဝရပျော်မွေ့ရမယ့် ပျော်မွေ့မှု ဖြစ်သောကြောင့် ဒါ အကောင်းဆုံး ဖြစ်တယ်။

နောက်ဆုံး ဒုက္ခတွေ ပြဿနာတွေ အားလုံးကို ငြိမ်းချင်လို့ရှိရင် အတွယ် အတာကို ဖယ်ရှားရမယ်။ ဒါပဲ၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ တရားဓမ္မရဲ့ အကျဉ်းချုပ်က အဲဒါပဲ။

ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေဟာ နောက်ဆုံးမှာ တို့တစ်တွေရဲ့ဦးတည်ချက်က ဘာလဲ ဆိုရင် တဏှာကုန်ဖို့ပဲ။ အဲဒီတဏှာ မကုန်သေးသမျှ သံသရာထဲမှာ တို့တစ်တွေ လည်နေကြဦးမှာပဲ။ တဏှာဆိုတာကုန်သွားမှ ဟောဒီ ဒီဘဝကနေ ဟိုဘဝ၊ ဒုက္ခ မျိုးစုံထဲမှာ ကျင်လည်ရတဲ့ဘဝ၊ သံသရာကလွတ်မြောက်ပြီး နောက်ဆုံး နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ အငြိမ်းဓာတ်ကို ရကြမှာဖြစ်တယ်။ အဲဒါကြောင့် တဏှာကုန်အောင် တို့တစ်တွေ ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမယ်လို့ ကိုယ်စီကိုယ်ငှ သဘောကျပြီး ကြိုးစားအားထုတ် နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

www.dhammadownload.com

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၂ ခုနှစ်၊ ကောဇာ သက္ကရာဇ် ၁၃၇၀ ခုနှစ်၊ တပို့တွဲလဆန်း (၆)ရက်၊ ရန်ကုန်တိုင်း၊ ဒိုလ်တထောင်မြို့နယ်၊ အမှတ်(၂) ရပ်ကွက်၊ ရာဇာဓိရာဇ်လမ်းသွယ်၊ ဓမ္မသီဂီဓမ္မာရုံ၌ ဆင်ယင်ကျင်းပ ပြုလုပ်အပ်သည့် ဓမ္မသဘင်အခမ်းအနားဝယ် ဟောကြားအပ်သော **"လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်"** တရားဒေသနာတော်။

လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာတော်ရဲ့ပန်းတိုင်ဟာ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်ကို ရရှိရေးဖြစ်တယ်။ **"ဝိမုတ္တစိတ္တ"** လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ သာသနာတော်မှာ အဆင့်အမြင့်ဆုံး ရဟန္တာလို့ခေါ်ရမယ့်ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်မှ **"ဝိမုတ္တစိတ္တ"** လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်ရှိသူ။ အဲဒီတော့ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်ရှိဖို့အတွက် ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်နေကြရတယ်။ ဒီလိုမှတ်ပါ။

လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ လွတ်လပ်မှုကို မြတ်နိုးကြတယ်။ လွတ်မြောက်တယ်တို့၊ လွတ်လပ်တယ်တို့ စကားလုံးဟာ နေရာတကာ အရပ်ထဲမှာလည်း အနှံ့အပြားပြောကြတယ်။ တစ်ချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ပြောကြတယ်။ တို့ကတော့ လွတ်လွတ်လပ်လပ်ပဲ၊ သားသမီးသံယောဇဉ်လည်း မရှိဘူး၊ အလုပ်အကိုင်လည်း အေးအေးဆေးဆေးပဲ၊ ဘာမှပူစရာမရှိဘူး" လို့ သူက လွတ်မြောက်မှုကိုကြွေးကြော်တယ်။ အချုပ်အနှောင်ခံရလို့ လွတ်မြောက်လာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း သူ လွတ်မြောက်လာတယ်လို့ပြောတာပဲ။ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ လွတ်မြောက်မှုကို ရည်ညွှန်းပြီး တစ်ချို့ကလည်း ပြောကြတယ်။

"လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်" ဆိုတဲ့နေရာမှာ အလွန်ကိုအဆင့်မြင့်တဲ့ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်မျိုး ဖြစ်ရမယ်။ အရပ်ကပြောတဲ့ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်နဲ့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟောလိုတဲ့ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်ဟာ အဆင့်အတန်းချင်း မြောက်များစွာကွာတယ်။ အရပ်က လွတ်မြောက်တယ်ဆိုတဲ့စိတ်၊ လွတ်လပ်တယ်ဆိုတဲ့စိတ်ဟာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ စံနှုန်းနဲ့ သတ်မှတ်ပြီးတော့ကြည့်မယ်ဆိုရင် မလွတ်လပ်တဲ့စိတ်ကိုခေါ်နေတာ။ လွတ်လပ်တဲ့စိတ် မဟုတ်ဘူး။

www.dhammadownload.com

လူတွေကပြောကြတယ်မို့လား၊ တို့ကတော့ စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ် လွတ်လွတ်လပ်လပ်ပဲ" လို့ ပြောကြတယ်။ တကယ်တော့ သူက အနှောင်အဖွဲ့တွေနဲ့ချည်းပဲ။ လွတ်လပ်တာ မဟုတ်ဘူးနော်။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်စိတ်ကလေးဟာ အနှောင်အဖွဲ့တွင်းမှာ ရှိသလား၊ အနှောင်အဖွဲ့တွေမှ လွတ်မြောက်နေသလားဆိုတာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ တရားဓမ္မတွေကိုနာပြီး တရားဓမ္မစံနှုန်းနဲ့ ကိုက်ကြည့်မှ တကယ့်လွတ်လပ်မှုဟုတ်မဟုတ်ဆိုတာ သိရှိနားလည်နိုင်တယ်။ အရပ်ပြော သူပြောငါပြော ပြောနေတဲ့ လွတ်လပ်မှုတွေ၊ အရပ်ပြော သူပြောငါပြော ပြောနေတဲ့ လွတ်မြောက်မှုတွေဆိုတာ အပေါ်ယံက လွတ်မြောက်မှုလေးတွေကြီးပဲတဲ့။ တကယ့်လွတ်မြောက်မှု မဟုတ်ပါဘူး။

အဲဒီ လွတ်မြောက်မှု၊ စိတ်ရဲ့လွတ်မြောက်မှု သို့မဟုတ် လွတ်မြောက်တဲ့ စိတ်ကို ပါဠိဘာသာမှာ **"စေတောဝိမုတ္တိ"**။ **"စေတောဝိမုတ္တိ"** ကို ဘာသာအမျိုးမျိုးနဲ့ ပြန်ကြသော်လည်းပဲ **စေတော** ဆိုတာ စိတ်၊ စိတ်ဆိုတာ ဒီနေရာမှာ **သမာဓိ**ကို ရည်ညွှန်းတာလည်း ရှိတယ်ပေါ့။ သမာဓိဖြစ်ရင် စိတ်ရဲ့ကိလေသာတွေ(သို့မဟုတ်) စိတ်ရဲ့အနှောင်အဖွဲ့တွေက လွတ်သွားတာမျိုးကို **"စေတောဝိမုတ္တိ"**။ **"ဝိမုတ္တိ"** ဆိုတာ လွတ်မြောက်တာ။ ဘာအနှောင်အဖွဲ့မှမရှိ၊ အနှောင့်အယှက်မရှိ၊ အညစ်အကြေးလုံးဝကင်းစင်တဲ့ လုံးဝလွတ်မြောက်မှုရှိတဲ့စိတ်မျိုးသာလျှင် **"စေတောဝိမုတ္တိ"** လို့ ဒီလိုပြောလို့ရတယ်။ နောက်ဆုံး အမြင့်ဆုံးပြောမယ်ဆိုလို့ရှိရင် အရဟတ္တဖိုလ်စိတ်ကလေးဟာ **"စေတောဝိမုတ္တိ"** ပဲ။ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်ကလေးပဲ။

ကျန်တဲ့စိတ်တွေဟာ လွတ်မြောက်မှုဆိုတာ တဒင်္ဂအားဖြင့် လွတ်မြောက်ချင် လွတ်မြောက်နေမယ်။ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်လို့ အပြည့်အဝ မခေါ်နိုင်သေးဘူးလို့ ပြောရမယ်။ အဲဒီတော့ တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ်တို့အနေနဲ့ တို့တစ်တွေဟာ လွတ်မြောက်တဲ့ စိတ်နဲ့နီးပြီလား၊ တို့ရဲ့စိတ်ဟာ လွတ်မြောက်မှုရှိရဲ့လား၊ မရှိသေးဘူးဆိုလို့ရှိရင် တို့ ဘာတွေလုပ်ရမလဲဆိုတာ သိရမှာပေါ့နော်။ အဲသလိုသိမှ ကိုယ့်စိတ်ကလေးဟာ လွတ်မြောက်တယ်၊ မလွတ်မြောက်ဘူးသိတယ်။ အများစုက ထင်နေကြတာ တစ်ယောက်တည်းနေရင် လွတ်လပ်တယ်လို့ ဒီလိုထင်တယ်။ တစ်ယောက်တည်းနေရင် အနှောင်အဖွဲ့တွေနဲ့နေတာ။ အနှောင်အဖွဲ့တွေက နှောင်ဖွဲ့မှန်းမသိအောင် သိမ်မွေ့လွန်းတယ်။

www.dhammadownload.com

တစ်ခို့ကပြောတယ်၊ အေး-သားသမီးတွေကြီးကုန်ပြီ၊ သားသမီးသံယောဇဉ် လည်း မရှိတော့ဘူး။ ဟော-သံယောဇဉ်မရှိဘူးလို့ ထင်နေတယ်။ သံယောဇဉ် ကြီးဆိုတာ (၁၀)မျိုးရှိတယ်။ အောက်ဆွဲတဲ့ကြိုးက ခြေထောက်မှာချည်ပြီး အောက် ဆွဲချတဲ့ သံယောဇဉ်ကြိုးက (၅)မျိုး။ လည်ပင်းကနေချည်ပြီး အထက်ဆွဲတင်တဲ့ သံယောဇဉ်ကြိုးက (၅)မျိုး။ အားလုံး သံယောဇဉ်ကြိုး (၁၀)မျိုး။ အဲဒီ သံယောဇဉ် ကြိုးတွေနဲ့ ချည်နှောင်ထားသေးသမျှ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ် ဘယ်တော့မှ မဖြစ်နိုင် ဘူး။ ခြေထောက်ကချည်ပြီး အောက်ဆွဲချတဲ့ကြိုးမျိုး၊ ဒါ တင်စားပြီးတော့ ပြောတာ ပေါ့နော်။ တင်စားပြီးတော့ ပြောတာ။ လူတစ်ယောက်ကို ကြည့်ကြည့်လိုက် ခြေထောက်မှာ ကြိုး(၅)ချောင်း၊ ခေါင်းမှာ ကြိုး(၅)ချောင်း။ ခြေထောက်ကကြိုးက အောက်ဆွဲတယ်။ လည်ပင်းမှာချည်ထားတဲ့ကြိုး(၅)ချောင်းက အပေါ်ဆွဲတင်တယ်။ အောက်ကြိုးလွတ်သွားရင် အထက်ကြိုးရှိသေးတယ်။

လွတ်မြောက်အောင် ကြိုးစားဖို့လိုတယ်။ အဲဒီ အောက်ကြိုးကို ဘာခေါ် သလဲဆိုရင် **"သြရမ္ဘာဂိယ သံယောဇန"** တဲ့။ **"သြရမ္ဘာဂိယ"** ဆိုတာ ကာမဘုံနယ် အတွင်းမှာ ချည်နှောင်ထားတတ်တဲ့ သံယောဇဉ်ကြိုးတဲ့။ အဲဒါက ဘာတုန်းဆိုရင် **ကာမဓာတ်** ကာမဂုဏ် ခံစားချင်တဲ့ အတွေးတွေ၊ စိတ်ဆန္ဒတွေ၊ လောဘတွေ။ ကာမဂုဏ်ခံစားတယ်ဆိုတာ ဘာပြောတာတုန်း၊ မျက်စိက လှတာလေးကြည့်ပြီး ပျော်ရွှင်မှုကို လိုလားတယ်။ နားက သာယာတဲ့အသံလေးကို နားထောင်ပြီးတော့ ပျော်ရွှင်မှုကို လိုလားနေတယ်။ နှာခေါင်းက မွှေးကြိုင်တဲ့အနံ့လေးနဲ့ သာယာမှုကို လိုလားတယ်။ လျှာက အရသာရှိတာလေးစားပြီးတော့ သာယာမှုကို လိုလားတာ။ ခန္ဓာကိုယ်က ကောင်းတဲ့အထိအတွေ့လေး ထိတွေ့ပြီးတော့ သာယာမှုကို လိုလား နေတာ။ တစ်ခါမြင်ပြီးရင် နောက်ထပ်မြင်ချင်တယ်။ တစ်ခါ ကြားပြီးရင် နောက်ထပ် ကြားချင်တယ်။ ဒီ မြင်ချင်၊ ကြားချင်၊ နမ်းရှုချင်၊ လျက်ချင်၊ ထိတွေ့ချင်တယ်ဆိုတဲ့ ဒီဆန္ဒတွေကို **ကာမဆန္ဒ** လို့ခေါ်တယ်။

အဲဒီ **ကာမဆန္ဒ**ဟာ အောက်ကိုဆွဲချတာ ဖြစ်သောကြောင့် ကာမဘုံမှာတင် ချည်နှောင်ထားတာဖြစ်သောကြောင့် **"သြရမ္ဘာဂိယ"** သံယောဇဉ်ကြိုးတစ်ချောင်း။

ဘုန်းကြီးတို့ တရားချစ်ခင်သူတော်စင်ပရိသတ်တို့၊ ကိုယ့်မှာ အဲဒီကြိုးရှိမရှိ ကြည့်ဖို့လိုတယ်။ အရပ်ထဲမှာပြောတာက သားသံယောဇဉ်၊ သမီးသံယောဇဉ်လို့ ပြောတယ်။ ဟုတ်တယ်မို့လား။ သား သံယောဇဉ်၊ သမီး သံယောဇဉ်၊ ပစ္စည်း

www.dhammadownload.com

သံယောဇဉ်၊ တကယ့် သံယောဇဉ်အစစ်က သားကလည်း သံယောဇဉ် မဟုတ်ဘူး၊ သမီးကလည်း သံယောဇဉ် မဟုတ်ဘူး၊ ပစ္စည်းကလည်း သံယောဇဉ် မဟုတ်ဘူး၊ တကယ့်သံယောဇဉ်အစစ်က ဟောဒီ **ကာမစ္ဆန္ဒ** ဆိုတဲ့ sense pleasure, desire for sense pleasure ကာမအာရုံတွေနဲ့ပျော်ပါးလိုတဲ့စိတ်ဆန္ဒ လောဘလေးကသာ တကယ့်သံယောဇဉ်ဖြစ်တယ်။

တစ်ချို့ကထင်တယ်၊ သား သံယောဇဉ်၊ သမီး သံယောဇဉ်တွေ ဖြတ်လိုက်တယ်။ သားသမီးတွေ မခေါ်မပြော အဝေးပို့ပစ်လိုက်တယ်ပေါ့။ ဒါ သံယောဇဉ် ကင်းတယ် ထင်နေတာ။ ဘယ်ဟုတ်မတုန်းနော်။ သားသမီးကို ဖြတ်ရမှာမဟုတ်ဘူး။ ဖြတ်ရမှာဘာတုန်း။ တွယ်တာမှုတဏှာကိုဖြတ်ရမှာ။ တလွဲသွားဖြတ်ရင် ဒုက္ခရောက်လိမ့်မယ်။ ပစ္စည်းဥစ္စာသံယောဇဉ်ဖြတ်တယ်ဆိုတာ ပစ္စည်းတွေအကုန် လျှူပစ်ခိုင်းတာ မဟုတ်ဘူး။ ပစ္စည်းဥစ္စာပေါ်မှာတွယ်တာနေတဲ့ သံယောဇဉ်ကိုဖြတ်ခိုင်းတာ။ ပစ္စည်းက ရှိရမှာပေါ့။ လူဘဝမှာ စားဝတ်နေရေးမပြည့်စုံလို့ရှိရင် ဘယ်လိုလုပ်လို့ရမလဲ။ ဘဝတစ်ခု ရပ်တည်ဖို့ရာအတွက် ပစ္စည်းဆိုတာ ရှိရမယ်။ သို့သော် အဲဒီပစ္စည်းပေါ်မှာ တစ်တွယ်တာတာဖြစ်နေတဲ့ သံယောဇဉ် တဏှာအတွယ်အတာကိုသာ ဖြတ်ရမှာ။ ပစ္စည်းကိုဖြတ်ရမှာ မဟုတ်ဘူးတဲ့။ အဲဒီတော့ **ကာမစ္ဆန္ဒ** ဆိုတာ သံယောဇဉ်ကြိုးတစ်ချောင်းပဲ။ အဲဒီ ကြိုးတစ်ချောင်းနဲ့ ချည်နှောင်ခြင်းခံထားရတဲ့ စိတ်ကလေးဟာ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး လွတ်မြောက်တဲ့စိတ် ဖြစ်နိုင်မလဲ။ မဖြစ်နိုင်ဘူးနော်။

နောက်တစ်ခုက ဘာတုန်းဆို **"ဗျာပါဒ"** သံယောဇဉ်၊ **"ဗျာပါဒ"** ဆိုတာ ထစ်ခနဲရှိ စိတ်ထဲမှာအလိုမကျဖြစ်တာ။ ပြင်းထန်လာလို့ရှိရင် လူတွေကပြောတယ်။ စိတ်ဆိုးတယ်။ စိတ်တိုတယ်။ ကိုယ်မကြိုက်တဲ့အာရုံနဲ့တွေ့ရင် စိတ်ထဲမှာမကျေမနပ်ဖြစ်တယ်။ မဖြစ်ဘူးလား။ အဲဒါကလည်း **"ဗျာပါဒ"** သံယောဇဉ်လို့ခေါ်တယ်။ သူကလည်း သံယောဇဉ်ပဲ။ အမုန်းသံယောဇဉ်။ ဒါကိုတော့ လူတွေက သိပ်ပြီးတော့ သံယောဇဉ်လို့ မတွက်ကြဘူး။ **"တဏှာ"** ကိုတော့ သံယောဇဉ်လို့ နားလည်ကြတယ်။ ဗျာပါဒဆိုတဲ့ ဒေါသအမုန်းတရားကိုတော့ သံယောဇဉ်လို့ မထင်ကြဘူး။ သို့သော် ဒါလဲပဲ သံယောဇဉ်ပဲ။

မုန်းတဲ့စိတ်ကလေး ရှိနေသေးသမျှ ထိုမုန်းစရာအာရုံကို ခဏခဏ သတိရနေတယ်။ အဲဒါ ကြိုးလေးကချည်ထားလို့ပဲ ဟုတ်တယ်မဟုတ်လား။ ချစ်တဲ့လူကို

www.dhammadownload.com

သတိရသလို၊ မုန်းတဲ့သူရော သတိမရဘူးလား။ အဲဒါ **"ဗျာပါဒ"** သံယောဇဉ်လို့ ခေါ်တယ်။ အမုန်းသံယောဇဉ်ကလည်းပဲရှိတာပဲ။ အဲဒီ သံယောဇဉ်ဆိုတဲ့ ဒီကြိုးနဲ့ နှောင်ဖွဲ့ထားတဲ့စိတ်ဟာ ဘယ်လိုမှ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်ကို သဘောကျဖို့ရာအတွက် ဒီလိုကြည့်ရတယ်။ desire for sense pleasure ဆိုတဲ့ **ကာမစ္ဆန္ဒ** ကြိုးတစ်ချောင်း ဖြုတ်ပစ်လိုက်။ **ကာမစ္ဆန္ဒ** ပြုတ်သွားလို့ရှိရင် **ဗျာပါဒ** ဆိုတဲ့ အလိုမကျတာလည်း ပြုတ်သွားပြီ။ ဒီကြိုးတွေ ပြုတ်ဖို့ဆိုတာ မလွယ်ဘူး၊ သောတာပန်တောင် မပြုတ်သေးဘူး။ သကဒါဂါမ်လည်း မပြုတ်သေးဘူး။ ဒီကြိုး(၂)ချောင်းက အနာဂါမ်ကျမှပြုတ်တယ်။

သောတာပန်အနေနဲ့ ဖြုတ်နိုင်တဲ့ကြိုးက(၃)ချောင်း။ ဘာလဲဆိုရင် **သက္ကာယဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ၊ သီလဗ္ဗတ ပရာမာသ**တဲ့။ **သက္ကာယဒိဋ္ဌိ** ဆိုတာ ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားကို အထင်မှားပြီးတော့ အသက်၊ ဇီဝ၊ အတ္တ၊ ထာဝရမြဲနေတဲ့အရာလို့ထင်တာ။ တစ်ဘဝကသေရင် တစ်ဘဝကူးသွားတာလို့ထင်တာ။ အဲဒီလို အတွေးမျိုးတွေနဲ့ ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်တို့ဆိုတဲ့ ခန္ဓာ(၅)ပါးထဲက တစ်ခုခုပေါ်မှာ အမြင်မှားနေတာ **သက္ကာယဒိဋ္ဌိ။ သက္ကာယ** ဆိုတာ တကယ်ထင်ရှားရှိနေတဲ့ ခန္ဓာ(၅)ပါး။ **ဒိဋ္ဌိ** ဆိုတာ အဲဒီ ခန္ဓာ(၅)ပါးအပေါ်မှာ မှားယွင်းတဲ့ အယူအဆတစ်ရပ်။ ခန္ဓာ(၅)ပါးနှင့်ပတ်သက်ပြီး မှားယွင်းတဲ့ အယူအဆတစ်ရပ်ဖြစ်တာကို **သက္ကာယဒိဋ္ဌိ** တဲ့။ ဒါလဲ သံယောဇဉ်ပဲ။ စိတ်ကိုချည်နှောင်ထားတတ်တယ်။ မှားယွင်းတဲ့ အမြင်တစ်ခုဟာ စိတ်ကို ချည်နှောင်ထားတတ်တဲ့ သံယောဇဉ်။ အဲဒီနှောင်ကြိုးရှိနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းဟာ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်ဆိုတာ မရှိနိုင်ဘူး။

ဝိစိကိစ္ဆာ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သံသယဖြစ်တယ်။ ကိုယ်ကျင့်နေတဲ့ ကျင့်စဉ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး သံသယဖြစ်တယ်။ အမြင်မရှင်းဘူး။ ခုနလို အမြင်မှားနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ သံသယရှိနေမှာပဲ။ အမှန်မမြင်သေးသမျှ သံသယဆိုတာ လာနေမှာပဲ။ **သက္ကာယဒိဋ္ဌိ**ကင်းသွားမယ်ဆိုလို့ရှိရင် **ဝိစိကိစ္ဆာ**လည်း ကင်းသွားနိုင်တယ်။

နောက်တစ်ခုက **သီလဗ္ဗတ ပရာမာသ**။ **သီလ + ဝတ "ဝ"**ကို **"ဗ"**ပြောင်းပြီး **သီလဗ္ဗတပရာမာသ၊ သီလ** ဆိုတာ အလေ့အထတစ်ခု၊ **ဝတ** ဆိုတာ လိုက်နာကျင့်သုံးနေတဲ့အချက်။ **သီလ** ဆိုတာ အပြုအမူ အလေ့အထ။ လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ အလေ့အထလေးတွေရှိတယ်။ တိရစ္ဆာန်တွေမှာလည်း အလေ့အထလေးတွေ

www.dhammadownload.com

ရှိတယ်။ ဆိုပါစို့ ခွေးလေးတစ်ကောင်ကိုကြည့်၊ ခွေးလေးရဲ့အလေ့အထကဘာတုန်း၊ အိပ်တော့မယ်ဆိုရင် ချာချာလှည့်ပြီးမှ ကွေးကွေးလေး အိပ်တတ်တယ်။ ဒါသူ့ရဲ့ အလေ့အထ။ အစာစားတဲ့အခါမှာလည်းပဲ ပါးစပ်နဲ့စားတယ်။ လက်နဲ့စားတာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါသူ့ရဲ့အလေ့အထ။ ဒီပြင် တိရစ္ဆာန်တွေလည်းဒီလိုပဲ အလေ့အထလေးတွေ ရှိတယ်။ အဲဒါကို ဒီနေရာမှာ **သီလ**လို့ ပြောတာ။ **ဝတ** ဆိုတာ တစ်စုံတစ်ခုကို ဆောက်တည်ထားတာ။ ဥပမာ- ငါ သက်သတ်လွတ်စားမယ်။ တစ်စုံတစ်ခုကို လိုက်နာကျင့်သုံးဖို့ရာ စည်းကမ်းချက်ကလေး ထုတ်ထားတာ။ အဲဒါ **ဝတ** လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီ **သီလ ဝတ** နဲ့ ပတ်သက်လာရင် မှားမှားယွင်းယွင်းသုံးသပ်ဆင်ခြင်ပြီးတော့ လိုက်နာကျင့်ကြံနေတဲ့ မှားယွင်းတဲ့အယူအဆတစ်ရပ်ကို **သီလဗ္ဗတ ပရာမာသ** လို့ခေါ်တယ်။ မှားယွင်းတဲ့ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိတစ်မျိုးပဲ။

ဆိုပါစို့ - သံသရာဝဋ်က လွတ်ဖို့ရန်အတွက် အကုသိုလ်တွေ နည်းနိုင်သမျှ နည်းသွားအောင် ဘာလုပ်ရမလဲ။ ခွေးလိုနေ၊ ခွေးလိုစား၊ ခွေးလိုကျင့်။ ခွေးအကျင့်ကို ဆောက်တည်ရင် ခွေးရဲ့အလေ့အထတွေက **သီလ**၊ ခွေးအလေ့အထတိုင်းလုပ်မယ်လို့ ဆောက်တည်တာက **ဝတ**။ အဲဒီ **သီလ** နဲ့ **ဝတ** ဆောက်တည်လို့ရှိရင် သံသရာဝဋ်က လွတ်တယ်၊ ကိလေသာတွေ စင်ကြယ်နိုင်တယ်လို့ ယူဆတာက **ပရာမာသ** တဲ့။

ဘုရားလက်ထက်က ဒီလို ခွေးအကျင့်ကျင့်တာတို့၊ နွားအကျင့်ကျင့်တာတို့၊ ဥဒေါင်းလို ကျင့်တာတို့၊ မျောက်လို ကျင့်တာတို့ စုံနေတာပဲ။ တိရစ္ဆာန်တွေရဲ့ အကျင့်ကို လိုက်ကျင့်တာ။ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ကောင်းတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီအကျင့်တွေနဲ့ ပတ်သက်လာရင် **"သီလဗ္ဗတ ပရာမာသ"** သူ့ရဲ့ ရည်မှန်းချက်မရဘူးတဲ့။ ခွေးလိုကျင့်ရင်ဘာဖြစ်တုန်း?။ တစ်ခါတုန်းက **ကုက္ကရဝတိက** သုတ်မှာ ခွေးလိုကျင့်ရင် ခွေးဖြစ်ဖို့ပဲရှိတယ်တဲ့။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် တစ်ချိန်လုံး ခွေးစိတ်မွေးပြီး ခွေးလိုနေလို့တဲ့။ ခွေးဘဝနဲ့ မနီးပေဘူးလား။ နွားလိုကျင့်ရင် နွားဖြစ်ဖို့ပဲရှိတယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် နွားစိတ်မွေးနေတာကိုး၊ လူစိတ်မွေးမှ လူဖြစ်တော့မပေါ့။ နွားစိတ်မွေးရင် နွားပဲဖြစ်မှာပေါ့။ ဟုတ်တယ်မို့လား။ အဲဒီအကျင့်မှားတွေကို **"သီလဗ္ဗတ ပရာမာသ"** လို့ခေါ်တယ်။

သို့သော် အင်္ဂလိပ်လို ဘာသာပြန်တဲ့အခါမှာ **"သီလဗ္ဗတ ပရာမာသ"** ကို ပေါ့ပေါ့လေး ပြန်ထားတယ်။ Rite and Ritual တဲ့။ ဒီဘာသာပြန်ကတော့မမှန်ဘူး။

www.dhammadownload.com

Rite and Ritual ဆိုတာ အခမ်းအနားတွေ၊ ပွဲလမ်းသဘင်တွေ၊ ဘာသာရေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အခမ်းအနားတွေ။ **"သီလမွတ ပရာမာသ"** ဆိုတာ ခွေးအကျင့်၊ နွားအကျင့်ကျင့်ရင် သံသရာဝဋ်ကလွတ်နိုင်တယ်လို့ မှားယွင်းစွာ သုံးသပ်မှု။ ဒီလို ဆိုလိုတယ်။ ဒီအကျင့်တွေနဲ့ သံသရာဝဋ်ကလွတ်ပြီးတော့ ကိလေသာ အာသဝေါတွေ စင်ကြယ်နိုင်တယ်လို့ မှားယွင်းစွာ သုံးသပ်မှုကိုပဲ **"သီလမွတ ပရာမာသ"** လို့ခေါ်တယ်။

ခန္ဓာ(၅)ပါးနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ မြဲတယ်။ ခန္ဓာ (၅)ပါးကို အတ္တလို့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိက မှားတယ်။ **သီလမွတ ပရာမာသ** က အကျင့်နဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ မှားတယ်။ အမြင်မှားနှစ်ခု။ ထိုအမြင်မှားနှစ်ခုကို လက်ကိုင်ကျင့်သုံးနေသည့်အတွက်ကြောင့် သံသယဖြစ်မှု **ဝိစိကိစ္ဆာ**။ အဲဒီ သံယောဇဉ်(၃)ပါးကို သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်က ဖြတ်လိုက်နိုင်ပြီ။ သောတာပန်ဖြစ်သွားရင် အဲဒီသံယောဇဉ် မရှိတော့ဘူး။

ခန္ဓာ(၅)ပါးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မှားယွင်းတာမရှိဘူး။ အကျင့်နှင့် ပတ်သက်လာလို့ ရှိရင်လည်း မှားယွင်းတာမရှိဘူး။ ခွေးလိုကျင့်၊ နွားလိုကျင့်တဲ့အကျင့်နဲ့ သံသရာက မစင်ကြယ်နိုင်ဘူး။ သံသရာက မလွတ်မြောက်နိုင်ဘူး။ ဖြူစင်တဲ့စိတ်ဓာတ် မရနိုင်ဘူးလို့သိတယ်။ အမှန်မြင်တယ်။ အမှန်မြင်တဲ့အတွက်ကြောင့် ဒီကနေ့ကျင့်နေကြတဲ့ သီလကျင့်စဉ်၊ သမာဓိကျင့်စဉ်၊ ပညာကျင့်စဉ်၊ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘာမျှသံသယမရှိတော့တာ။ ဟော-သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သွားလို့ရှိရင် သံယောဇဉ်ကြိုး(၅)ချောင်းထဲက အောက်ခြေထောက်မှာချည်ထားတဲ့ (၃)ချောင်း ပြုတ်သွားပြီ။ အနာဂါမ်ဖြစ်လို့ရှိရင် နောက်ထပ်(၂)ချောင်း ထပ်ပြုတ်တယ်။ ကြိုး(၅)ချောင်း ပြုတ်သွားပြီ။ အဲဒါဆိုလို့ရှိရင် အနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်တောင်မှ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်ဆိုတာ မရသေးဘူး။ အထက်မှာချည်ထားတဲ့ **"ဥဒ္ဓံဘာဂိယ"** သံယောဇဉ်(၅)ကြိုး ကျန်နေသေးတယ်။

အဲဒီ**"ဥဒ္ဓံဘာဂိယ"**သံယောဇဉ်ဆိုတာ အထက်ကနေချည်နှောင်ထားတဲ့ကြိုး။ ဘာကြိုးတွေတုန်းကြည့်ရင် **"ရူပရာဂ"** ပြဟ္မာဘုံ သို့မဟုတ် ရူပစျာန်ပေါ်မှာ တပ်မက်နေတယ်။ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေကိုတော့ စွန့်လွှတ်နိုင်တယ်။ ထို ကာမဂုဏ်အာရုံတွေကို စွန့်လွှတ်လို့ရလာတဲ့ ချမ်းသာလေးကိုတော့ တပ်မက်တယ်။ ဒါကို စျာန်ချမ်းသာလို့ခေါ်တယ်။ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေကို စွန့်လွှတ်လိုက်လို့ ရလာတဲ့ အကျိုးအမြတ်ဖြစ်တဲ့ စျာန်ချမ်းသာကို **ရူပစျာန်ချမ်းသာ**။ ထိုရူပစျာန်ကြောင့် ရောက်လာ

www.dhammadownload.com

မယ့် ရူပဘဝ အဲဒါတွေပေါ်မှာ တွယ်တာမှုလေးက မပြတ်သေးဘူးတဲ့။ **ကာမစ္ဆန္ဒ** ဆိုတဲ့ ကာမဂုဏ်ပေါ်မှာ တွယ်တာတာတော့ပြတ်သွားပြီ။ ကာမကိုဖယ်ရှားလိုက်လို့ ရလာတဲ့ စျာန်ချမ်းသာနဲ့ ထိုစျာန်ချမ်းသာကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တဲ့ ဘုံဘဝကို တွယ်တာနေတုန်းပဲ။ အဲဒါကို **ရူပရာဂ** လို့ခေါ်တယ်။ ဒီနေရာမှာ **ရူပ** ဆိုတာ ရူပစျာန်ကိုပြောတာ။

"အရူပရာဂ"။ အရူပရာဂ ဆိုတာ အဲဒီလို ရုပ်အထည်အကိုယ် မရှိဘူး။ နာမ်တရားသက်သက်နဲ့ဖြစ်တဲ့ အရူပ(၄)ဘုံ၊ အရူပစျာန်ပေါ်မှာ တွယ်တာနေတဲ့ တဏှာလောဘ၊ ထိုအရူပစျာန်ကြောင့် ရလာနိုင်တဲ့ အရူပဘဝက သက်တမ်းရှည်တယ်၊ ချမ်းသာတယ်။ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမရှိဘဲ စိတ်ကလေးသာရှိတဲ့အတွက် သိပ်လွတ်လပ်တယ်။ ချမ်းသာတယ်။ ဟုတ်တာပေါ့။ ခေါင်းကိုက်တာတို့၊ ခါးနာတာတို့ ဆိုတာ ရုပ်ရှိမှဖြစ်တာမို့လား။ စိတ်ကလေးချည်းဆို ဖြစ်စရာအကြောင်းမှ မရှိတာကိုးနော်။

ရုပ်ရှိသည့်အတွက် ပြဿနာတွေက အများကြီးကိုး။ အဲတော့ စိတ်ချည်းဖြစ်တဲ့ဘုံ၊ အရူပဘုံကို တွယ်တာမှုဆိုတဲ့ သံယောဇဉ်တွေက သွားတွယ်နေပြန်ရော။ တဏှာရဲ့နယ်ပယ်က ဘယ်လောက် ကျယ်သလဲဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်။ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေကို လွှတ်လိုက်ပြန်လို့ရှိရင်လည်း စျာန်ပေါ် သွားတွယ်တယ်။ အဲဒါကို အထက်ကြိုးလို့ခေါ်တယ်။ **ရူပရာဂ အရူပရာဂ၊** ဒါ လောဘရဲ့ နာမည်တွေချည်းပဲ။ အကုန်လုံး **ရူပရာဂ အရူပရာဂ** ဆိုတာ လောဘရဲ့ နာမည်။ **ရူပရာဂ အရူပရာဂ** ဆိုတာ ကြိုး(၂)ချောင်း ထပ်တွယ်လာတယ်။

"မာန" ကိုယ့်ရဲ့အရည်အသွေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အထင်ရှိနေတာ။ အထင်ရောက်နေတာ။ ကိုယ့်ရဲ့အရည်အသွေးပေါ်မှာ အားကိုးယုံကြည်မှု၊ ထင်မြင်ယူဆမှု၊ ငါဆိုတဲ့ အတွေးနဲ့တွေးနေတာ။ ငါလုပ်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အတွေးတွေနဲ့ တွေးနေတဲ့ မာန။ conceit လို့ခေါ်တယ်။ ဒီမာနလည်း အန္တရာယ်အလွန်များတယ်။ ဒီအတွေးတွေ ဝင်နေရင်လည်း တရားထူး၊ တရားမြတ် မရနိုင်ဘူး။ ရှင်အနုရုဒ္ဓါလိုပေါ့။ ရှင်အနုရုဒ္ဓါက "ငါ စကြဝဠာ (၁၀၀၀)ကို ဒိဗ္ဗစက္ခုနဲ့ ကြည့်နိုင်တယ်" ဒိဗ္ဗစက္ခုနဲ့ စကြဝဠာ (၁၀၀၀)ကို တစ်ခါတည်းနဲ့ ထိုင်ကြည့်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ ဒီအတွေးလေး ဝင်နေတဲ့အတွက်ကြောင့် ရဟန္တာမဖြစ်ဘူး။ မာနလေး ခံနေတယ်။ အဲဒီမာနဟာ အထက်ကြိုးတဲ့။

www.dhammadownload.com

နောက်တစ်ခု **"ဥဒ္ဓစ္စ"** သမာဓိရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်။ စိတ်က မငြိမ်းချမ်းဘူး၊ စိတ်တွေမငြိမ်သက်ဘူး၊ ကယောင်ချောက်ချားဖြစ်နေတဲ့(သို့မဟုတ်) သမာဓိမရတဲ့ စိတ်၊ စိတ်လေလွင့်နေတာမျိုးဟာ **ဥဒ္ဓစ္စ**။ အဲဒီ ဥဒ္ဓစ္စကလည်းပဲ သံယောဇဉ်တစ်မျိုးပဲ။ သူကလဲ စိတ်ကိုချည်နှောင်ထားတတ်တယ်။ မာနက စိတ်ကိုချည်နှောင်သလို ဥဒ္ဓစ္စဆိုတဲ့ မငြိမ်းချမ်းမှုကလည်း စိတ်ကိုချည်နှောင်တယ်။ ကြည့်လေ မငြိမ်းချမ်းတဲ့စိတ်ဆိုတာ ခဏခဏပေါ်လာတတ်တယ်။ စိတ်ပူတတ်တဲ့သူမှာ ခဏခဏ မပေါ်ဘူးလား။ စိတ်ကလေး အေးအေးထားစမ်းပါလို့ ပြောလို့ကိုမရဘူး၊ ရှာကြံပူတာ။ ဒါ သံယောဇဉ်ပဲ၊ ချည်ထားတာ။

အဝိဇ္ဇာ အမှန်မသိဘူး၊ အမှားတွေကိုသိနေတာကိုပဲ သူ့ကိုယ်သူ အမှန်သိနေတယ်လို့ ထင်နေတယ်။ ဟောဒီ **အဝိဇ္ဇာ** ဆိုတဲ့ကြိုးက အလွန်သိမ်မွေ့ပြီး အလွန်ပြင်းထန်တဲ့ ကြိုးတစ်ချောင်းပဲ။ အမှားသိမှုဟာ ဖျောက်ဖျက်ပစ်လို့ မရနိုင်တဲ့ဟာမို့ သံယောဇဉ်ပဲ။

ပေါင်းလိုက်တော့ အထက်က ချည်နှောင်တဲ့ သံယောဇဉ်ကြိုးက (၅)မျိုး **ရူပရာဂ အရူပရာဂ မာန ဥဒ္ဓစ္စ အဝိဇ္ဇာ**။ အဲဒီ သံယောဇဉ်ကြိုးတွေ လုံးဝကင်းသွားပြီ၊ သံယောဇဉ်ကြိုး (၁၀)မျိုးစလုံး ကင်းသွားပြီဆိုတဲ့အခါမှ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်ဆိုတာ ဖြစ်နိုင်တာ။

အနာဂါမ်ဖြစ်ရင်တောင်မှပဲ မလွတ်လပ်သေးဘူး။ သံယောဇဉ်ကြိုး(၅)မျိုး ကျန်နေသေးတယ်။ ရဟန္တာဖြစ်ပြီဆိုတော့မှ လုံးဝလွတ်လပ်သွားတာ။ ဒါကြောင့်မို့ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ကိုသာလျှင် **ဝိမုတ္တစိတ္တ** လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ခေါ်ရမယ်။

ကဲ- ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ လွတ်မြောက်ချင်တယ်၊ လွတ်မြောက်တဲ့ စိတ်ကလေးကို ရချင်တယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုလုပ်ကြမလဲ။ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်ဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာကျင့်စဉ်ရဲ့ ပန်းတိုင်ဆိုတာ အားလုံးသိကြပြီ။ တို့တစ်တွေ ဘာလုပ်နေတာတုန်းလို့မေးရင် စိတ်ဓာတ်ကလေး လွတ်မြောက်ဖို့ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်ရဖို့ လုပ်နေကြတာ။ ဒါဖြင့် လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်ဆိုတာ ရအောင်လုပ်နည်းရှိသလား၊ ရှိတယ်။ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်ရဖို့ ဒီကနေ့လုပ်၊ ဒီကနေ့ဖြစ်သွားတာ မဟုတ်ဘူး၊ ဒီကနေ့ရင့်ကျက်သွားတာမဟုတ်ဘူး။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ရင့်ကျက်လာတာ။ သစ်သီးများလိုပဲ၊ သစ်သီးများဟာ အနုလေးကနေပြီးတော့ တဖြည်းဖြည်း ရင့်လာရတယ်။ အဲဒီလိုပဲ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်ဟာလည်း အနုစားလေးကနေ တဖြည်းဖြည်း ရင့်လာတယ်။

www.dhammadownload.com

တဖြည်းဖြည်းရင့်လာအောင် ဘာလုပ်မလဲ၊ ဘာတွေအရေးကြီးသလဲ။ အကျိုးတရား ကို လိုလားလို့ရှိရင် အကြောင်းတရားကို တည်ဆောက်ရမယ်ဆိုတာ ဒါ ဗုဒ္ဓရဲ့ လမ်းညွှန်ချက်ပဲ၊ လမ်းညွှန်ချက်က အကျိုးလိုချင်ရင် အကြောင်းကို တည်ဆောက် ရမယ်။ ဟုတ်ကဲ့လား။ အကျိုးလိုချင်ရင် အကျိုးကိုတိုက်ရိုက်ယူလို့မရဘူး။ အကြောင်း ကို လုပ်ရမယ်။ အကြောင်းတရားကို ဖန်တီးပေးမှ အကျိုးတရားရမှာ။

ဒါကြောင့် **စေတောဝိမုတ္တိ** လို့ခေါ်တဲ့ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်ကလေး ရဖို့ရာ အတွက် မရင့်ကျက်သေးတဲ့ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်ကလေးကို ရင့်ကျက်လာအောင် ဘယ်အကြောင်းတရားတွေက ဖြစ်စေနိုင်တာတုန်းလို့ဆိုတာကို မြတ်စွာဘုရားက **မေဃိယသုတ္တန်** မှာ ဟောထားတာရှိတယ်။

မေဃိယသုတ္တန် ဖြစ်ပေါ်လာပုံ ဇာတ်လမ်းလေး နည်းနည်းပြောရမယ်။ မြတ်စွာဘုရား တစ်ခါတုန်းက **စာလိယ** လို့ခေါ်တဲ့မြို့နားက **စာလိကာ** ဆိုတဲ့ တောင် ပေါ်မှာ သီတင်းသုံးနေထိုင်တယ်၊ တောရကျောင်းမှာနေတယ်ပေါ့။ မြတ်စွာဘုရားကို အနီးကပ်ပြုစုနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က **ရှင်မေဃိယ** လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီတုန်းက **ရှင်အာနန္ဒ** မဟုတ်သေးဘူး။ **ရှင်မေဃိယ** က မြတ်စွာဘုရားကို အနီးကပ်ပြုစုတယ်။ စာလိကာ တောင်ကနေဆင်းပြီး နေ့စဉ်ဆွမ်းခံကြွတဲ့ **ဇန္တု** ဆိုတဲ့ရွာလေးရှိတယ်။ ကုလားနာမည် ပေါ့နော်။ တစ်နေ့ကျတော့ **ရှင်မေဃိယ** ဟာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကို ဝတ်ကြီးဝတ်ငယ်ပြုပြီး တော့ စာလိကာတောင်ပေါ်ကနေဆင်းပြီးတော့ **ဇန္တု** ဆိုတဲ့ ရွာလေးကို ဆွမ်းခံကြွ တယ်။ တစ်အိမ်တစ်ဇွန်း ဒကာ၊ ဒကာမများ လောင်းလှူတဲ့ဆွမ်းတွေနဲ့ သပိတ်လေး ကိုပိုက်ပြီး လမ်းဘေးမှာ ကုသိုလ်ရှင်တွေက ဇရပ်ကလေးတွေ ဆောက်ထားကြ တယ်။ အဲဒီမှာ ထိုင်ပြီးတော့ ဆွမ်းဘုန်းပေးတယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆို အဝေးကြီး ဆိုတော့ ကျောင်းကိုပြန်ပြီး မသယ်နိုင်ဘူး။

ရှေးတုန်းက ကျောင်းမှာဆွမ်းစားကြတာနည်းတယ်။ မြို့ထဲ ရွာထဲ ဆွမ်းခံ၊ ဆွမ်းခံပြီးလို့ရှိရင် မြို့ထဲ ရွာထဲမှာ ဇရပ်ကလေးတွေ ဆောက်ထားတာရှိတယ်၊ အဲဒီ ဇရပ်ပေါ်တက်ပြီးတော့ ရေလေးဘာလေးလွယ်လွယ်ကူကူရမယ့်နေရာမှာ ဆွမ်းစား ကြတယ်။ အဲဒီလို ဆွမ်းစားပြီးတော့ ဘယ်သွားတုန်းဆိုရင် အဲဒီ မြို့ရွာအနီးအနားမှာ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်တဲ့ တောအုပ်လေးတွေ၊ တောတန်းလေးတွေ၊ ဥယျာဉ်ကလေး တွေ လူသူမရှုတ်ထွေးတဲ့ နေရာတွေကို သွားကြတယ်။ ဒါ ဘုရားလက်ထက်က ရဟန်းတော်တွေရဲ့ နေပုံနေနည်းပေါ့။ ဆွမ်းခံသွားတယ်။ တစ်ထပ်ပဲ ဘုန်းပေးကြ

www.dhammadownload.com

တယ်။ ဆိုပါစို့ အခုခေတ်နာရီနဲ့ ပြောမယ်ဆိုလို့ရှိရင် (၇)နာရီ (၈)နာရီလောက် ကျောင်းကနေ ထွက်လာပြီးတော့ (၈)နာရီ (၉)နာရီ (၁၀)နာရီလောက် ဆွမ်းခံပြီး ဆွမ်းဘုန်းပေးပြီးတဲ့အခါ သပိတ်ကလေးဆေး၊ ပြန်လွယ်ပြီး သင့်တော်တဲ့နေရာကို ကြွသွားကြတယ်။ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်မယ့်နေရာကို ကြွသွားတယ်။

အဲဒီ **ဇန္တု** ရွာကမ်းခြေမှာ **ကိမိကိလာ** ဆိုတဲ့မြစ်ရှိတယ်။ ကိမိကိလာ မြစ်ဘေးမှာ လူတွေစိုက်ပျိုးထားကြတဲ့ သရက်ဥယျာဉ်တစ်ခုရှိတယ်။ စိမ်းလို့စိုလို့ အရိပ်အာဝါသ အလွန်ကောင်း၊ နေ့ခင်းမှာဆိုရင် ဘယ်သူမှမရှိဘူး၊ အေးအေးဆေးဆေးပဲ။ ရှင်မေယိယကလည်း အဲဒီနေ့မှာ ကိမိကိလာမြစ်ကမ်းခြေ လျှောက်လှမ်းရင်း အဲဒီသရက်ဥယျာဉ်ဘက် ရောက်သွားတယ်။ သရက်ဥယျာဉ်ထဲ ဝင်လိုက်တာနဲ့ သူ့စိတ်လေးက ကြည်နူးသွားတယ်။ 'ဟာ- ဒီနေရာဖြင့် တရားအားထုတ်ရရင် သိပ်ကောင်းမှာပဲ၊ မြတ်စွာဘုရားက ခွင့်ပြုမယ်ဆိုရင် ငါ ဒီနေရာပြန်လာပြီး တရားအားထုတ်မယ်' အဲဒီလိုစိတ်ကူးမိတာနဲ့ ကျောင်းပြန်သွားတယ်။

စာလိကာတောင် ကျောင်းရောက်တော့ ဘုရားဆီဝင်ပြီး "အရှင်ဘုရားတဲ့၊ တပည့်တော် ဆွမ်းခံ ဆွမ်းစားပြီးအပြန်မှာ ကိမိကိလာမြစ်ကမ်းခြေက သရက်ဥယျာဉ်ကြီးတစ်ခုတွေ့တယ်ဘုရား၊ သိပ်သာယာတာပဲ၊ တိတ်ဆိတ်တယ်၊ ငြိမ်သက်တယ်။ အဲဒီမှာ တပည့်တော် တရားအားထုတ်ချင်တဲ့စိတ်တွေပေါက်တယ်၊ အဲဒီမှာ သွားပြီးတော့ တပည့်တော် တရားအားထုတ်ချင်တယ်ဘုရား"တဲ့။ မြတ်စွာဘုရားက ဘယ်သူက ဘာလုပ်ချင်တယ်ဆိုလို့ရှိရင် အကြောင်းအကျိုးတွေ အမြဲတမ်း ဆင်ခြင်ကြည့်လေ့ရှိတယ်။ ရှင်မေယိယ စိတ်ကူးယဉ်တာ သာမန်မဟုတ်ဘူး။ လျှို့ဝှက်ချက်လေးရှိတယ်။ လောကမှာ လူတိုင်းလူတိုင်း လျှို့ဝှက်ချက်လေးတွေရှိနေတယ်။ ကိုယ်မေ့နေတဲ့ ဇာတ်လမ်းလေးတွေရှိတတ်ကြတယ်။ ဒါ ဒီဘဝကဇာတ်လမ်း မဟုတ်ဘူး၊ အတိတ်ကဇာတ်လမ်း။ ကြံဖူးကြပါလိမ့်မယ်။ ဘုန်းကြီးတို့လည်း သတိထားမိတဲ့အခါ တချို့နေရာက ရောက်သွားရင် စိတ်ထဲမှာ ပျော်သွားတဲ့နေရာရှိသလို မပျော်တဲ့နေရာလဲရှိတတ်တယ်။ စိတ်ရဲ့ခံစားချက်နော်၊ ထူးဆန်းတယ်၊ သိလို့မဟုတ်ဘူး။

မေယိယ ရဟန်းတော်ကလည်း အဲဒီဥယျာဉ်ထဲ ဝင်လိုက်တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် သူ့စိတ်ထဲမှာ သိပ်ကြည်နူးသွားတာ။ မြတ်စွာဘုရားက သူ့ရဲ့အတိတ်ဇာတ်လမ်းကို ပြန်ကြည့်လိုက်တော့ ဒီရှင်မေယိယဟာ တစ်ခုသောဘဝမှာ ဘုရင်ဖြစ်ပြီးတော့ အဲဒီ ဥယျာဉ်ထဲမှာနေခဲ့ဖူးတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ စိတ်ထဲမှာကြည်နူးတာ။ ဒါတွေကို

www.dhammadownload.com

တော့ သူမေ့နေပြီ၊ သူမသိဘူး။ အတိတ်ရဲ့ပုံရိပ်တွေက သူ့စိတ်ထဲမှာ ပေါ်လာပေမယ့်လို့ သူမမှတ်မိတော့ဘူး။

မြတ်စွာဘုရားက ဒါတွေကိုသိတော့ မသွားစေချင်ဘူး။ သွားရင် သူ တရားရမှာ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီနေရာ သူနဲ့မတော်ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ အတိတ်တုန်းက အဲဒီမှာ ဘုရင်အနေနဲ့ စိုးစံခဲ့တဲ့နေရာဆိုတော့ အဲဒီ ဥယျာဉ်ထဲ ဝင်လိုက်လို့ရှိရင် ရဟန်းစိတ်ပျောက်ပြီး မင်းစိတ်ပေါက်မှာ သေချာတယ်။ ဒါမျိုးကလည်း ရှိသေးတာနော်။ အဲဒါကြောင့်မို့ ဘုရားက ခွင့်မပြုချင်ဘူး၊ ခွင့်မပြုတာကို မြတ်စွာဘုရားက ဒီဇာတ်လမ်းနဲ့ ပြောပြနေရင် သူ ယုံချင်မှယုံမှာ။ "မေယိယရယ်၊ ငါတစ်ပါးတည်း ရှိသေးတယ်၊ နေပါဦး၊ နောက်တစ်ပါး ရောက်လာရင် သွားတာပေါ့" အချိန်လွှဲပေးလိုက်တယ်။ သူက ဘာပြန်ပြောတုန်းဆို "အရှင်ဘုရားတဲ့၊ အရှင်ဘုရားက ဘာမှလုပ်စရာမရှိဘူးတဲ့၊ တရားထူး တရားမြတ်တွေအကုန်ရပြီး အရှင်ဘုရားမှာ လုပ်စရာ ကျင့်စရာ ဘာမှမရှိဘူး၊ တပည့်တော်မှာ လုပ်စရာတွေ ရှိသေးတယ်၊ ပုထုဇဉ်ဘဝပဲ ရှိသေးတယ်။ တပည့်တော် တရားအားထုတ်ချင်ပါတယ်" တဲ့။

မြတ်စွာဘုရားက ထပ်ပြီးအမိန့်ရှိတယ်။ "နေပါဦး မေယိယ၊ ငါတစ်ပါးတည်း ဖြစ်နေတယ်၊ နောက်တစ်ပါးလာတော့မှ သွားတာပေါ့" မရဘူး၊ သူက ဒါပဲ ထပ်ပြောတယ်၊ သုံးကြိမ်တိုင်အောင် ပြောလို့မရတော့ မြတ်စွာဘုရားက ဘာအမိန့်ရှိတုန်း။ "အေး၊ တရားအားထုတ်မယ်လို့ပြောတာ တို့ကကန့်ကွက်စရာမရှိပါဘူး၊ စိတ်တိုင်းကျသွားတာပေါ့" လို့ ခွင့်ပေးလိုက်တယ်။ ခွင့်လည်းပေးလိုက်ရော အဲဒီ သရက်ဥယျာဉ်ဘက်ကို ခြေဦးလှည့်ပြီး သွားတော့တာပဲ။ ဟိုလဲရောက်ရော သူ ဘုရင်ဘဝက ထိုင်ခဲ့တဲ့ သရက်ပင်ကြီးအောက်မှာသွားထိုင်တယ်၊ သူသိလို့မဟုတ်ဘူး၊ အတိတ်က ပုံရိပ်တွေက ပေါ်နေတယ်။

အဲဒီ ရှင်မေယိယ တရားအားထုတ်မလို့သွားပြီး သစ်ပင်ရင်းလည်း ထိုင်လိုက်ရော စိတ်ထဲ ဘာတွေပေါ်လာတုန်းဆို သူထိုင်နေတဲ့အချိန် သူ့ကိုယ်သူ နားကင်းကြီးနဲ့ ဘုရင်ကြီးဖြစ်လာတယ်၊ စိတ်တွေ စိတ်တွေနော်၊ စိတ်ကူးစိတ်သန်းတွေက သူ့ကိုယ်သူ ဘုရင်စိတ်ဝင်လာတယ်။ အလွန်ဆန်းကြယ်တယ်။ ဒါတွေက Unknown Cause မသိနိုင်တဲ့ အကြောင်းတရားတွေ။ ဒါမျိုးက လူတိုင်းမှာရှိတတ်တယ်။ အဲဒီ အတိတ်ရဲ့ပုံရိပ်တွေပေါ်လာတော့ သူ့ကိုယ်သူ ဘုရင်စိတ်ဝင်လာ၊ ဝင်လာသည့်

www.dhammadownload.com

အတွက်ကြောင့် ဘေးကနေ မောင်းမမိသဲ့၊ မိဖုရားတွေ အခြံအရံတွေနဲ့ အို **ကာမဝိတက်**တွေပေါ်လာတယ်။ မင်းစည်းစိမ်ခံစားရတဲ့စိတ်တွေ၊ အတွေးတွေ ဝင်လာတယ်။

ဘုရင်ဆိုတာမျိုးက ပျော်စရာချည်းမှမဟုတ်ဘဲ၊ ရန်သူတွေ အလွန်များတာပဲလေ၊ အဲဒီလို သရက်ဥယျာဉ်ထဲမှာနေတဲ့အချိန်မှာပဲ "ဟာ၊ ဒီလူဟာ တိုင်းပြည်ကို ပုန်ကန်တဲ့လူ" ဆိုပြီး ဖမ်းခေါ်လာ၊ ဖမ်းခေါ်လာတဲ့အခါကျတော့ အမိန့်ချရသေးတယ်၊ "ဒီကောင်ဖမ်း ဒီကောင်ထောင်ချ ဒီကောင်သတ်" ဆိုပြီး ပြောရသေးတယ်။ အဲဒီအတွေးတွေ တစ်ခါဝင်လာပြန်ရော။ ဟုတ်ကဲ့လား၊ အုပ်ချုပ်တယ်ဆိုတာ ဒီလိုပဲ ဖမ်းဆီးချုပ်နှောင်၊ နှောင်ဖွဲ့သတ်ဖြတ်ဆိုတဲ့ ဒေါသအတွေးတွေ ဝင်လာတယ်။ ဒါက **ဗျာပါဒဝိတက်** လို့ခေါ်တယ်။ စိတ်တွေတိုလာတယ်၊ "ဒီကောင် ဒီလောက်ဆိုးသလား၊ လုပ် ဒီကောင့်ကို ဇက်ဖြတ်သတ်"။ ဟော အတွေးတွေ ဝင်လာတယ်။ "အေး၊ ဒီကောင်တွေက တော်လှန်မယ့် အကောင်တွေပဲ၊ စောစောထဲကဖမ်းချုပ်" ဆိုပြီးတော့ **ဝိဟိံသဝိတက်**- ညှဉ်းဆဲသတ်ဖြတ်ဆိုတဲ့ အတွေးတွေပါဝင်လာတယ်။ **ကာမဝိတက်** ဝင်တယ်၊ **ဗျာပါဒဝိတက်** ဝင်တယ်၊ **ဝိဟိံသဝိတက်** ဝင်တယ်။

တရားအားထုတ်ပါမှ တရားမဝင်ဘဲ ဒီအတွေးတွေဝင်လာတော့ သူ့စိတ်ထဲအံ့သြသွားတယ်။ "အမလေး ဖြစ်မှဖြစ်ရလေ၊ ဒီထဲကိုလာတာ ငါ တရားအားထုတ်မလို့လာတာ၊ အခုကြည့်စမ်း၊ ငါ တွေးနေလိုက်တာ မင်းစိတ်ပေါက်ပြီးတော့ တွေးနေလိုက်တာ ကာမဂုဏ်စိတ်တွေ ကာမဝိတက်တွေကလည်း ပေါ်လာတယ်၊ ဗျာပါဒဝိတက်က သတ်လိုဖြတ်လိုမှုတွေ ပေါ်လိုက်တယ်၊ ဝိဟိံသဝိတက်က ညှဉ်းဆဲလိုမှုတွေ ပေါ်လာတယ်။ ငါဟာ သာသနာ့ဘောင်ဝင်လာတာ တကယ့်ယုံကြည်ချက်နဲ့ ဝင်လာတာ၊ ဒါတွေ ငါလိုချင်လို့ ဝင်လာတာ မဟုတ်ဘူး။ ဘယ့်နှယ့်ကြောင့် ဒီအတွေးတွေ ရောက်လာပါလိမ့်မလဲ"။

သို့သော် မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီနေရာသွားရင် ဒါတွေဝင်လိမ့်မယ်ဆိုတာ သိထားတယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆို **ဥပနိဿယပစ္စယော** လေ။ နေရာဆိုတာက ဥပနိဿယပစ္စည်းပဲ။ **"အာဝါသော ပိ ဥပနိဿယ ပစ္စယေန ပစ္စယော"** တဲ့။ ဟော- နေရာဌာနတစ်ခုဟာ အားကောင်းတဲ့ အထောက်အပံ့တစ်ခုပေးနိုင်တယ်။ **"ပုဂ္ဂလောပိ ဥပနိဿယပစ္စယေန ပစ္စယော"** ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ကလည်း အားကောင်းတဲ့ အထောက်အပံ့တစ်ခုပေးနိုင်တယ်။ ကြီးမားတဲ့ အထောက်အပံ့

www.dhammadownload.com

တစ်ခုကြောင့်မို့လို့ အကြောင်းမဲ့ဖြစ်တာတော့ မဟုတ်ဘူး။ အတိတ်ဘဝက စိတ်ကူး စိတ်သန်းတွေ ပြန်ပြီးပေါ်လာတာတဲ့။ အဲဒီအတွေးတွေ နှိပ်စက်တာနဲ့ ဘာတရားမှ မရဘူး။

စိတ်ပျက်လက်ပျက်နဲ့ အဲဒီကနေ ထွက်လာခဲ့ပြီး မြတ်စွာဘုရားဆီရောက်လို့ လျှောက်တယ်။ "တပည့်တော် တရားအားထုတ်မလို့သွားတယ် ဘုရားတဲ့၊ အတွေးတွေ နှိပ်စက်လို့ တပည့်တော်ပြန်လာခဲ့ရတယ်၊ ဘာတရားမှ မရခဲ့ဘူး၊ ကာမဂုဏ် ခံစားချင်တဲ့ အတွေးတွေ၊ ဒေါသနဲ့ အတွေးတွေ၊ နှိပ်စက်လိုတဲ့ သတ်ဖြတ် ညှဉ်းဆဲလိုတဲ့ အတွေးတွေ အဲဒီအတွေးတွေက တပည့်တော်စိတ်ကို ချည်နှောင်ထားပြီး တော့ နှောင့်ယှက်နေတဲ့အတွက်ကြောင့် တပည့်တော် ဘာတရားထူးမှ မရခဲ့ဘူး ဘုရား" တဲ့။ မြတ်စွာဘုရားက အဲတော့မှ တရားဟောတာ။

"မေဃိယ– လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်ကလေးရဖို့ဆိုတာ လွယ်တာမဟုတ်ဘူး။ မရင့်ကျက်သေးလို့ရှိရင် ရင့်ကျက်အောင်လုပ်ဖို့ အကြောင်းတရားတွေ မင်းမှာ လိုပါသေးတယ်။ အဲဒီအကြောင်းတရားတွေက ဘာတွေလဲဆိုလို့ရှိရင် နံပါတ်(၁) မင်းမှာ လမ်းညွှန်မှု guide line ပေးနိုင်တဲ့ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း လိုတယ်၊ ဒီအတွေးတွေကို ဘယ်လိုဖျောက်ရမယ်ဆိုတဲ့ guide line ပေးနိုင်တဲ့ ဆရာသမား လိုတယ်။ ဒါ **ကလျာဏမိတ္တ**လို့ခေါ်တယ်။ နံပါတ်(၂) မင်း ကိုယ်ကျင့်သီလ ပြည့်စုံဖို့ လိုတယ်။ ရဟန်းဆိုရင် ရဟန်းတွေ ကျင့်သုံးရမယ့် **ပါတိမောက္ခသံသဝရသီလ** ဆိုတဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားတွေနဲ့ ပြည့်စုံဖို့လိုတယ်။ နောက်ပြီး နံပါတ်(၃) ကထာ (၁၀)မျိုး စကား (၁၀)မျိုး သူများဆီက ကြားနာဖို့လိုတယ်၊ ဆွေးနွေးပြောကြားတဲ့ စကားဆိုတာလဲ အင်မတန်မှ ထိရောက်တယ်။

ဘာစကားတွေ နားထောင်ရမလဲဆိုရင် **"အပ္ပိစ္ဆ ကထာ"** လောဘဆိုတာ မထားရဘူးဆိုတာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ စကားမျိုးတွေ များများနားထောင်ရမယ်။ **"သန္တုဋ္ဌိ ကထာ"** ရှိတာလေးနဲ့ရောင့်ရဲရမယ်ဆိုတဲ့ စကားမျိုးတွေ များများနားထောင်ရမယ်။ **"အသံသဋ္ဌ ကထာ"** ကိလေသာတွေနဲ့စိတ်နဲ့ မရောနှောရဘူး၊ ကင်းကွာလွတ်လပ်အောင် နေရမယ်ဆိုတဲ့ နေနည်းတွေနဲ့ ပြောပြနေတဲ့စကားတွေကို မင်း နားထောင်ရမယ်။ **"ပဝိဝေက ကထာ"** လွတ်လွတ်လပ်လပ် ကိုယ်လွတ်စိတ်လွတ် တရားပေါ်မှာသာ စိတ်ညွှတ်ပြီးတော့နေတဲ့ အနေအထားမျိုးကို ရှင်းလင်းပြောကြားတဲ့ စကားမျိုးတွေကို နားထောင်ပြီးတော့ ပေးရမယ်တဲ့။ ဒီစကားမျိုးတွေဟာ သိပ်

www.dhammadownload.com

အရေးကြီးတယ်။ **"သလ္လေခကထာ"** ကိုလေသာဆိုတာ ဖယ်ထုတ်ပစ်ရမယ်။ မကောင်းတဲ့ဘက်နဲ့ ကောင်းတဲ့ဘက် မကောင်းတာကိုဖယ်ရှားပြီး ကောင်းတဲ့ဘက်ကို ကျင့်ကြံပွားများဖို့ဆိုတဲ့စိတ်ကိုမွေးရမယ်။ အဲဒါတွေကိုမွေးဖို့ တိုက်တွန်းတဲ့ စကားတွေကို များများနားထောင်ပေးရမယ်။

ဟုတ်တယ်လေ၊ စကားဆိုတာ အင်မတန်မှတန်ဖိုးကြီးတယ်။ တရားနာလိုက်လို့ရှိရင် တရားကရလာတဲ့ အသိလေးက ကိုယ့်ကို အများကြီးပြောင်းလဲသွားစေတယ်။ ဒါ သေချာတာပေါ့။ ခုနက သူတော်ကောင်းနဲ့ပေါင်းတဲ့အခါမှ **ကလျာဏမိတ္တ** ဆိုတဲ့ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းဆီကမှ ဒီစကားမျိုးကြားမှာတဲ့။ ဒီ့ပြင်လူဆီသွားလို့ ဒီစကားမျိုးကြားမှာမဟုတ်ဘူး။ ကုန်သည်ပွဲစားဆီသွားရင် အရောင်းအဝယ်ကိစ္စပဲ ကြားမှာပဲ။ သူခိုး ဓားပြဆီသွားလို့ရှိရင် တိုက်မယ်၊ ခိုက်မယ်ဆိုတဲ့ စကားမျိုးပဲ ကြားမှာပဲ။ ခါးပိုက်နှိုက်ဆီသွားရင် ခါးပိုက်နှိုက်ဖို့အကြောင်းပဲ ကြားမှာပဲ။ အဲတော့ သူတော်ကောင်းနဲ့ ပေါင်းတဲ့အခါမှ ဟောဒီစကားမျိုးကြားရမှာ။

နောက် **သီလကထာ–** ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ ပတ်သက်တဲ့စကား။ **သမာဓိကထာ–** စိတ်ဓာတ်တည်ငြိမ်မှုနဲ့ ပတ်သက်တဲ့စကား။ **ပညာကထာ–** ပညာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့စကား။ **ဝိမုတ္တိကထာ–** စိတ်ရဲ့လွတ်မြောက်မှုနဲ့ ပတ်သက်တဲ့စကား။ **ဝိမုတ္တိညာဏ ဒဿနကထာ–**လွတ်မြောက်ပြီးတော့ရတဲ့ အသိဉာဏ်မျိုးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့၊ လွတ်မြောက်မှန်းသိတဲ့ အသိဉာဏ်ကို ရရှိစေတတ်တဲ့ စကားမျိုးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ စကားမျိုး။ ကထာ (၁၀)မျိုး လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီကထာ (၁၀)မျိုးကလည်း စိတ်ရဲ့ လွတ်မြောက်မှုကို ရင့်ကျက်စေနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ အဲဒီ ကထာ(၁၀)မျိုးကိုလည်းပဲ မကြာခဏ နားထောင်ပေးရမယ်။

နောက်တစ်ခုက ဘာတုန်းဆိုရင် **အာရဒ္ဓဝိရိယ** ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု လိုအပ်တယ်ဆိုတဲ့ ဝီရိယနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုမျိုးနဲ့ ပြည့်စုံရမယ်။ ဘာအတွက် ကြိုးပမ်းရမတုန်းဆို အကုသိုလ်တွေ မဖြစ်အောင် ကြိုးပမ်းရမယ်။ ဖြစ်လာရင် ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ ကြိုးပမ်းရမယ်၊ အဲဒီကြိုးပမ်းမှုနှစ်မျိုးနဲ့ ပြည့်စုံရမယ်တဲ့။

နောက်တစ်ခုက လိုအပ်တဲ့ အရည်အသွေးကဘာတုန်းဆိုရင် **ဥဒယတ္ထဂါမိနီပညာ–** သခ်ၤါရတရားတွေရဲ့ ဖြစ်မှုပျက်မှုကို မြင်တဲ့ပညာ။ ကိလေသာအစိုင်အခဲကို ဖောက်ခွဲပစ်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်ထက်မြက်တဲ့ပညာ။ ဝိပဿနာ ပညာ၊ မဂ် ပညာ ဆိုတဲ့

www.dhammadownload.com

ဒီပညာမျိုးတွေနဲ့ ပြည့်စုံအောင် ကြိုးစားရမယ်တဲ့။ အဲသလို ကြိုးစားမှ လွတ်မြောက်တဲ့ စိတ်ကလေးဟာ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တယ်။

အခုပြောခဲ့တဲ့(၅)မျိုး။ (၁) မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းရှိရမယ်၊ (၂) ကိုယ်ကျင့်သီလ ရှိရမယ်၊ (၃) ကထာ(၁၀)မျိုးကို နားထောင်ရမယ်၊ (၄) လုံ့လ ဝီရိယရှိရမယ်၊ (၅) အသိပညာရှိရမယ်။ အဲဒီအရည်အသွေး(၅)မျိုးမှာ အရေးကြီးဆုံးက ဘာတုန်းဆိုရင် မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း။ ကလျာဏမိတ္တဆိုတာ သာမန်မိတ်ဆွေမဟုတ်ဘူး။ တရားမမှကို ညွှန်ကြားပြသနိုင်တဲ့ ကလျာဏမိတ္တ ဘုရားထိအောင် ရည်ညွှန်းတာ။ ကလျာဏမိတ္တဆိုတဲ့ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းရှိလာပြီ ဆိုလို့ရှိရင် သီလပြည့်စုံဖို့ အခြေအနေတစ်ခုဖြစ်လာမယ်။ ကထာ(၁၀)မျိုးကို နားထောင်ဖို့လည်းပဲ အခြေအနေတစ်ခု ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု ဝီရိယရှိဖို့ဆိုတဲ့ အခြေအနေလည်း ရှိလာမယ်။ အသိပညာတိုးတက်လာဖို့ အခြေအနေမျိုးလဲ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ အရေးကြီးဆုံး နံပါတ်တစ်က **ကလျာဏမိတ္တ၊** ဒါကိုပြောတာပဲ **သပ္ပုရိသူပနိဿယ** တဲ့။ အင်အားကောင်းတဲ့ အကြောင်းတရား။

အဲဒီ အကြောင်းတရားတွေကနေ သယ်ဆောင်လိုက်တဲ့အခါ အကြောင်းတရားတွေ အဆင့်ဆင့် ဖြစ်လာတယ်။ ဒါဖြင့် စိတ်ကလေးက ဒီလောက်နဲ့ လွတ်မြောက်ပြီလားဆိုရင် မလွတ်မြောက်သေးဘူး။ ဒီအခြေအနေ (၅)မျိုးပေါ်မှာ အခိုင်အမာ ရပ်တည်ပြီး ဘာလုပ်ရမလဲ။ လွတ်မြောက်အောင် ကြိုးစားရမယ်။ လွတ်မြောက်အောင်ကြိုးစားဖို့ဆိုတာ လွယ်တာမဟုတ်ဘူး။ ဒါဖြင့် လွတ်မြောက်အောင် ကြိုးစားဖို့ဆိုတာ ဘာတွေက လွတ်မြောက်အောင် ကြိုးစားရမှာလဲဆိုရင် လောဘက လွတ်မြောက်ဖို့၊ ဒေါသက လွတ်မြောက်ဖို့၊ မမှန်ကန်တဲ့အတွေးတွေက လွတ်မြောက်ဖို့၊ မှားယွင်းနေတဲ့ အထင်အမြင်တွေကနေ လွတ်မြောက်ဖို့။ အဲဒါတွေ လွတ်မြောက်မှ စိတ်ကလေးက တကယ့်လွတ်မြောက်တဲ့စိတ် ဖြစ်လာမှာတဲ့။

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက "မေယိယ၊ ဟောဒီ အရည်အသွေး (၅)မျိုးပေါ်ရပ်တည်ပြီး အခုပြောမယ့် တရားလေးမျိုးကို ပွားပါတဲ့၊ ဆက်ပြီးတော့ လုပ်ပါတဲ့။ အဲဒါမှ လွတ်မြောက်နိုင်တယ်" ဘာတွေလုပ်ရမတုန်းဆိုရင် **"အသုဘာ ဘာဝေတဗ္ဗာ ရာဂဿ ပဟာနာယ"** တဏှာလောဘကို ဖယ်ရှားပစ်ချင်လို့ရှိရင် **အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်း** ကိုပွားပါ။ အသုဘဆိုတာ မစင်မကြယ် မတင့်မတယ် ရွံစဖွယ်ကို တွေးတောပေးရတာ။

www.dhammadownload.com

အပေါ်ယံလေးကြည့်ရင် တဏှာရာဂစိတ်ပေါ်လာပြီး လှတယ်လို့ထင်တယ်။ အဲဒီလို လှတယ်ထင်လို့ လောဘဖြစ်လာလို့ရှိရင် အတွင်းသားကိုကြည့်၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရဲ့ သဘာဝ မစင်ကြယ်တာတွေကို ကြည့်။

သုတ္တန်တစ်ခုမှာ ဟောထားတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို အတွင်းအပြင်များလဲထားလိုက်မယ်ဆိုရင် တုတ်နဲ့ ကျီးတွေမောင်းနေရမှာတဲ့။ အပေါ်ယံ အရေပါးလေး ဖုံးထားလို့ ဟုတ်သလို ထင်နေတယ်။ အဲဒီ အရေပါးလေးပေါ်မှာတောင် လှတဲ့အဝတ်လေးတွေ ဆင်ထားတဲ့အတွက်ကြောင့် မျက်စိလည်နေကြတာတဲ့။ ဟုတ်တာပေါ့၊ မနက်အိပ်ယာထတာနဲ့ တပြိုင်နက် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အညစ်အကြေး သုတ်သင်ရတာ နံပါတ်တစ်ပဲလေ။ မွှေးကြိုင်နေလို့ရှိရင် စုထားမှာပေါ့၊ မမွှေးကြိုင်လို့ စွန့်ပစ်နေကြရတာပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကထွက်တာ တင့်တယ်တာတို့၊ မွှေးကြိုင်တာတို့ တစ်ခုမှမရှိဘူး။ အကုန်ပစ်နေရတာပဲ။ အဲဒါတွေကို စဉ်းစားတွေးခေါ်လိုက်လို့ရှိရင် လောဘဆိုတာ ဖြစ်လာစရာ၊ ရာဂဆိုတာ ဖြစ်လာစရာ အကြောင်းမရှိဘူး။

ဒါကြောင့်မို့ ခုနက အခြေအနေ (၅)မျိုးပေါ်မှာ ရပ်တည်ပြီးတဲ့အခါမှာတဲ့ တဏှာရာဂတွေ အားနည်းသွားအောင် (သို့) တဏှာရာဂကို ဖယ်ရှားပစ်ဖို့အတွက် အသုဘဘာဝနာကို အားထုတ်ပါ။ မတင့်တယ်တဲ့သဘောကို ဆင်ခြင်ပေးပါ။ ဆင်ခြင်တာဟာ ဓမ္မ practice ပဲ။ တင်ပလ္လင်ခွေပြီး လက်ကြီးယှက်ထိုင်နေမှ မဟုတ်ဘူးနော်။ ဘယ်လိုထိုင်ထိုင် မတင့်မတယ် ရွံစဖွယ် အခြေအနေတွေ "ကေသာ၊ လောမာ၊ နခါ၊ ဒန္တာ၊ တစော။ ဆံပင် မွေးညှင်း ခြေသည်း လက်သည်း သွားအရေ" တစ်ခုစီ တစ်ခုစီ ခန္ဓာကိုယ်မှ (၃၂)ကောဋ္ဌာသကြည့်၊ တစ်ခုမှ သိမ်းထားစရာမရှိဘူး။

ကိုယ်ဆံပင်ပဲ ခေါင်းပေါ်နေတဲ့အခါတော့ ဟုတ်တုတ်တုတ်ရှိတယ်။ လှအောင်ပြင်ကြတယ်၊ ဆေးဆိုးကြတယ်။ အဲဒီ ဆံပင်ချည်လေးတစ်မျှင် ထမင်းပန်းကန်ထဲ ပါလာလို့ရှိရင် ရွံကြတယ်။ လူတွေဟာ အံ့သြစရာတော့ကောင်းတယ်။ ဒီဆံပင်ပါပဲ၊ ခေါင်းပေါ်နေရင်တော့လည်း အကောင်းသား။ နေရာရွှေ့သွားတာနဲ့ တပြိုင်နက် မလိုချင်ကြတော့ဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ ပါးစပ်ထဲမှာ တံတွေးတွေရှိတယ်၊ အပြင်မထွက်သေးသမျှ အကောင်းပဲ၊ မြိုချနေကြတာ။ အပြင်ထွက်တာနဲ့ တပြိုင်နက် အမလေးရွံတာ။ အဲသလိုပဲ အားလုံးဟာ အပြင်မထွက်သေးရင်အကောင်း၊ အပြင်

www.dhammadownload.com

ထွက်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ရွံစရာ။ ဒါကို ဆင်ခြင်တွေးတောတာကို **အသုဘ** လို့ပြောတာ။

အေး၊ အသုဘ ဆိုရင် Funeral သွားပြီးတော့ အောက်မေ့မနေနဲ့။ အဲတော့ အသုဘကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ တွယ်တာတပ်မက်တတ်တဲ့ တဏှာလောဘကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်ပါတယ်လို့၊ အဲဒါ ဖယ်ရှားပစ်နိုင်မှ လောဘက လွတ်သွားမှာ။ လွတ်သွားမှ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်ဆိုတာရမှာ။ နို့မို့ဆိုရင် တွယ်နေမှာ၊ မလွတ်မြောက်နိုင်ဘူး။

ဒီနေရာမှာ မြတ်စွာဘုရားညွှန်ပြတာ **"အသုဘာ ဘာဝေတဗ္ဗာ ရာဂဿ ပဟာနာယ"။ ရာဂဿ ပဟာနာယ**–ရာဂကိုဖယ်ရှားပစ်ဖို့ရန်အတွက်၊ **အသုဘာ ဘာဝေတဗ္ဗာ**– အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းကိုပွားပါတဲ့။ အသုဘ မတင့်မတယ် ရွံစဖွယ်ဆိုတဲ့ အနေအထားတွေ မြင်အောင်၊ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာအောင်၊ တိုးပွားလာအောင် ကြိုးစားကျင့်ကြံအားထုတ်ပါလို့ ဒီလိုပြောတာ။ မဖြစ်သေးရင် စိတ်ထဲဖြစ်လာအောင် လုပ်တာ၊ ဖြစ်လာပြီးနောက် တိုးလာအောင် အရှိန်ရလာအောင် ကြိုးစားတာ ဒါ **ဘာဝနာ**။ ဘာဝနာဆိုတာ ဖြစ်စေ၊ တိုးပွားစေ၊ ဒီနှစ်ခုကိုပြောတာ။

ကဲ- အသုဘပွားသည့်အတွက်ကြောင့် ရာဂဆိုတာကို ဖယ်ရှားလိုက်နိုင်သည့်အတွက်ကြောင့် ရာဂကတော့ လွတ်မြောက်ပါပြီတဲ့၊ စိတ်ထဲမှာ အလိုမကျတာမျိုးတွေ ပေါ်လာတယ်။ **ဗျာပါဒ** က တစ်စထောင်လာလိမ့်မယ်၊ ဘာလုပ်ရမတုန်း။ **"မေတ္တာ ဘာဝေတဗ္ဗာ ဗျာပါဒဿ ပဟာနာယ"။ ဗျာပါဒ ပဟာနာယ**– ဒေါသကိုဖယ်ရှားပစ်ဖို့ရာအတွက်၊ **မေတ္တာ ဘာဝေတဗ္ဗာ**–မေတ္တာပွားလိုက်ပါတဲ့။ ကမ္မဋ္ဌာန်းပေးနေတာ။ ဒေါသကလွတ်ဖို့အတွက် မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်လိုက်တဲ့၊ မေတ္တာစိတ်တွေ များများမွေးတဲ့၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ မေတ္တာတွေ အကြိမ်ကြိမ်ဖြစ်အောင် လုပ်တာကိုပြောတာ။ ဒါနဲ့တင် ရပ်သွားချင်လည်း ရပ်သွားမှာ။ မရပ်ဘူးဆိုလို့ရှိရင် ဘာတွေ လာရဦးမလဲ၊ **အာနာပါနဿတိ ဘာဝေတဗ္ဗာ ဝိတက္ကူ ပစ္ဆေဒါယ**– အတွေးတွေ ပြတ်သွားအောင် အာနာပါနဿတိ ပွားများပါတဲ့။

လူတွေမှာ အတွေးတွေ မထိန်းနိုင်ကြဘူး။ လူဆိုတာ တစ်ယောက်တည်း နေလည်း တွေးနေတာပဲလေ။ အမြဲတမ်း တွေးနေကြတာ။ အဲဒီ အတွေးထဲမှာ မကောင်းတဲ့အတွေးက(၃)မျိုး၊ ကောင်းတဲ့အတွေးက(၃)မျိုး။ မကောင်းတဲ့ အတွေး

www.dhammadownload.com

ကို **မိစ္ဆာဝိတက်** လို့ ခေါ်တယ်။ ကောင်းတဲ့အတွေးကို **သမ္မာဝိတက်** (သို့မဟုတ်) **သမ္မာသင်္ကပ္ပ**။ မကောင်းတဲ့အတွေးဆိုတာ ဘာကြောင့် မကောင်းတာတုန်းဆိုရင် အသိဉာဏ်ရဖို့အတွက် အဟန့်အတား အနှောင့်အယှက်ဖြစ်လို့ မကောင်းဘူးလို့ ပြောတာ။ **ကာမဝိတက်** ကာမဂုဏ်အာရုံနဲ့ ပတ်သက်တဲ့အတွေးဟာ တဏှာရာဂ ဦးတည်ပြီးတွေးတာမို့ မကောင်းတဲ့ မှားတဲ့အတွေး။ **ဗျာပါဒဝိတက်** ဒေါသနဲ့တွေးတဲ့ အတွေးက မကောင်းဘူးတဲ့။ **ဝိဟိံသဝိတက်** ညှဉ်းဆဲဖို့၊ သတ်ဖြတ်ဖို့ တွေးတဲ့ အတွေးတွေဟာ မကောင်းတဲ့အတွေး။

အဲဒီ မကောင်းတဲ့အတွေးတွေ ကိုယ့်သန္တာန်က ဖယ်ရှားပစ်ချင်လို့ရှိရင် ဘာလုပ်ရမတုန်း၊ ရှင်မေယိယ တရားထိုင်လိုက်တဲ့အခါမှ မင်းစိတ်ပေါက်ပြီးတော့ တွေးလိုက်တဲ့အတွေးတွေ၊ ဒီအတွေးတွေ တွေးနေတာ။ အဲဒီအတွေးတွေ ပျောက်အောင် ဘာလုပ်ရမတုန်းဆိုလို့ရှိရင် **"အာနာပါနဿတိ ဘာဝေတမ္ဗာ"** တဲ့။ ထွက်လေ ဝင်လေ ရှုပါတဲ့။ ထွက်လေ ဝင်လေပေါ်မှာ သတိစိုက်ထားပါ။ အာနာပါနဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်ပါ။ လေလေးကိုမှန်မှန်ရှုပြီး ထွက်လာတဲ့လေလေး၊ ဝင်သွားတဲ့လေလေး။ (၂၄)နာရီ နှာခေါင်းက အသက်ရှူနေတယ်ဆိုတော့ အဲဒီ ထွက်လေ ဝင်လေပေါ်မှာ အာရုံစိုက်ထားလို့ရှိရင် ကျန်တဲ့အတွေးတွေ ရပ်ဆိုင်းပစ်လို့ရတယ်။ အဲဒီအတွေးတွေ ရပ်ဆိုင်းပစ်လိုက်လို့ရှိရင် လောဘနဲ့ပတ်သက်တဲ့အတွေးကိုလည်း မတွေးတော့ဘူး၊ ဒေါသနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အတွေးကိုလည်း မတွေးတော့ဘူး။ မှားယွင်းတဲ့ အတွေးတွေဟာ လုံးဝကင်းရှင်းသွားနိုင်တယ်။

ဒီလောက်တင်ပြီးပြီလားဆို မပြီးသေးဘူး။ အတွေးတွေ ရပ်ဆိုင်းသွားပြီးရင် အထင်အမြင်တွေက ရှိနေတတ်သေးတယ်။ ဘာတုန်းဆိုတော့ အဲဒီအတွေးတွေကို ရပ်ဆိုင်းပစ်နိုင်တဲ့ အာနာပါနသတိ။ ဒီ သတိ၊ ပညာ၊ ဝီရိယတို့ကိုပဲ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ထာဝရရှိနေတယ်လို့ ထင်လာတဲ့ အထင်အမြင်မျိုး ပေါ်လာတတ်သေးတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ **"အနိစ္စသညာ ဘာဝေတမ္ဗာ အသ္မိမာန သမုဂ္ဃါတာယ"။ အသ္မိမာန သမုဂ္ဃါတာယ** ဆိုတာ ငါဆိုတဲ့ မာန်မာနကို ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ရန်အတွက် **အနိစ္စသညာ**ကို ပွားလိုက်ပါတဲ့။ ဒါ မေယိယရဟန်းကို မြတ်စွာဘုရားက ကမ္မဋ္ဌာန်းပေးနေတာ။ ကမ္မဋ္ဌာန်းပေးနေတယ်ဆိုတာ လူတိုင်းအတွက်လည်း သင့်လျော်တဲ့ကမ္မဋ္ဌာန်း။

ငါဆိုတဲ့အတွေးတွေ ပျောက်ဖို့အတွက် အနိစ္စသညာ ပွားပါတဲ့။ လူဆိုတာ မာနမရှိဘူး ထင်တတ်ပေမယ့် မာနဆိုတာ ရှိနေသေးတယ်။ သာမန်လူတွေမပြောနဲ့

www.dhammadownload.com

သူတောင်းစားတောင် မာနရှိတယ်။ သူတောင်းစားခေါ်ပြီး အလုပ်လုပ်ခိုင်းကြည့်ပါလား၊ ပိုက်ဆံပေးမယ်ဆိုရင် မလုပ်ဘူး။ သူက သူတောင်းစားတဲ့၊ သူတောင်းစားက အလုပ်လုပ်စားတာ မဟုတ်ဘူးတဲ့၊ ဘယ်ကနေတောင်းတောင်း ရတယ်၊ သူ့ကို တံမြက်စည်းလှည်းခိုင်းလို့ လှည်းမယ်မထင်နဲ့နော်။ မာနဆိုတာ ရှိနေတာ။ အဲဒီ မာနကို ဖယ်ရှားဖို့အတွက် ဘာလုပ်ရမှာတုန်းဆိုရင် အေး၊ ဘယ်အရာမှ မမြဲဘူး၊ ထာဝရပြောင်းလဲနေတယ်ဆိုတဲ့ အတွေးကို တွေးဖို့၊ မမြဲဘူးဆိုတဲ့ အမြင်တွေကို ကိုယ့်သန္တာန်ရောက်အောင်လို့ အနိစ္စသညာကို ပွားပါလို့ပြောတာ။

အဲဒီ **အသ္မိမာန** လို့ဆိုတဲ့ မာနတရားကို ဖယ်ရှားလိုက်နိုင်ပြီ၊ **အနိစ္စသညာ**ကို ပွားလိုက်ပြီဆိုရင် ဘာပေါ် လာနိုင်တုန်းဆိုရင် **အနတ္တသညာ** ကိုယ်လုပ်တိုင်းမဖြစ်ဘူးဆိုတာ သိလာလိမ့်မယ်။ မမြဲဘူးဆိုတာသိလို့ရှိရင် ကိုယ့်အလိုကျ ဘာမှမဖြစ်ဘူးဆိုတာသိလာလိမ့်မယ်။ လူတွေကကိုယ်လုပ်ရင်ဖြစ်တယ်လို့ထင်နေတာ၊ အားလုံးက။ အဲဒါ မာနကထင်နေတာ။ မမြဲဘူး ထာဝရပြောင်းလဲနေတယ်ဆိုတဲ့ အနိစ္စကို သဘောပေါက်လိုက်တာနဲ့တပြိုင်နက် **အနတ္တ** ငါလုပ်လို့မရဘူး၊ သူ့သဘာဝနဲ့သူဖြစ်နေတာ။ ငါရဲ့စိတ်ဆန္ဒအတိုင်း ဘာတစ်ခုမှဖြစ်လာမှာမဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့ အနတ္တအတွေး မတွေးပေဘူးလား၊ တွေးတယ်။ ကိုယ့်အလိုကျ ဖြစ်မလာဘူး။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆို ပျက်နေတဲ့အရာတစ်ခု၊ ထာဝရပြောင်းလဲနေတဲ့ အရာတစ်ခုသည် ကိုယ်က မပြောင်းလဲချင်ဘူး၊ မပြောင်းလဲချင်တဲ့စိတ် ရှိနေတာ၊ ထာဝရပြောင်းလဲနေတဲ့ အရာတစ်ခုသည် ကိုယ့်အလိုကျ ဘယ်လိုလုပ်ဖြစ်ပါ့မလဲ၊ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ အဲဒါကြောင့်မို့ **အနိစ္စသညာ**ကို ပွားလို့ရှိရင် **အနတ္တသညာ** ဝင်လာပါလိမ့်မယ်တဲ့။

အဲဒီ **အနတ္တသညာ** ဝင်လာပြီဆိုရင် **အသ္မိမာန** လုံးဝပျောက်သွားလိမ့်မယ်။ ငါဆိုတဲ့ မာနတရား ဖယ်ရှားလိုက်နိုင်လိမ့်မယ်တဲ့။ **အနတ္တသညာ** ဝင်လာလို့ ရှိရင် **အသ္မိမာန** လို့ခေါ်တဲ့ ငါဆိုတဲ့အထင်အမြင်ဟာ ပျောက်သွားလိမ့်မယ်။ ငါဆိုတဲ့ အထင်အမြင် ပျောက်ရုံတင်မကဘူး မျက်မှောက်ဘဝမှာပဲ စိတ်ကလေးက ငြိမ်းချမ်းသွားလိမ့်မယ်တဲ့။ စိတ်ကလေးက အနှောင်အဖွဲ့တွေ သံယောဇဉ်ကြိုးတွေကနေ လုံးဝလွတ်သွားလိမ့်မယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဒီလိုဟောတာပါ။

ဒိဋ္ဌေ ဓမ္မေ ပရိနိဗ္ဗာယတိ– စိတ်ကလေးဟာ ငြိမ်ကျသွားပြီးတော့၊ နှောင်ကြိုးတွေအားလုံး ပြုတ်ထွက်သွားပြီးတော့ လုံးဝလွတ်လပ်တဲ့စိတ်ဆိုတာ အဲဒီကျမှ ဖြစ်မှာတဲ့။ ရာဂကိုလည်း ဖယ်ရှားလိုက်နိုင်ပြီ၊ ဒေါသကိုလည်း ဖယ်ရှားပစ်လိုက်နိုင်ပြီ၊

www.dhammadownload.com

အတွေးတွေကိုလည်း ဖယ်ရှားပစ်လိုက်နိုင်ပြီ၊ မှားယွင်းတဲ့အထင်အမြင်တွေကိုလည်း ဖယ်ရှားပစ်လိုက်နိုင်ပြီ။ မှားယွင်းသည့် အထင်အမြင်တွေ ဖယ်ရှားပစ်နိုင်သည့် အတွက်ကြောင့် မာနလည်း လုံးဝအကြွင်းအကျန် မရှိတော့ဘူးလို့ ဆိုလို့ရှိရင် စိတ်ကလေးဟာ လုံးဝ နှောင်ကြိုးက လွတ်မြောက်သွားပြီး လုံးဝလွတ်မြောက်တဲ့စိတ်အဆင့်ကို ရောက်သွားပါပြီ။ အဲဒီတော့မှ လွတ်မြောက်တယ်ဆိုတာ ခေါ်လို့ရတာတဲ့။

ကဲ၊ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေဟာ တစ်ယောက်တည်း နေတာပါ၊ လွတ်လွတ်လပ်လပ်နေတာပါ ဆိုတာနဲ့ လွတ်တာဟုတ်ကဲ့လား။ မဟုတ်ဘူးတဲ့။ စိတ်ဟာ အနှောင်အဖွဲ့ကြိုးထဲမှာ ရောက်နေတာ၊ စိတ်ဟာ နှောင်ကြိုးတွေနဲ့ တည်းခံနေရသည့်အတွက်ကြောင့် ကိုယ်က လွတ်တယ်ထင်နေပေမယ့်လို့ လွတ်မြောက်မှု မရှိဘူးတဲ့။ အဲဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက မေယိယကို အဲဒီတရား (၅)မျိုးပေါ်မှာ အခြေစိုက်ပြီးတော့ အခု ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ရာဂပယ်ဖို့ အသုဘကိုပွားပါ၊ ဗျာပါဒဆိုတဲ့ဒေါသပယ်ဖို့မေတ္တာကိုပွားပါ။ အတွေးတွေဖြတ်ဖို့ရာအတွက် အာနာပါနဿတိကို ပွားပါတဲ့။ မာနကို ဖယ်ချဖို့အတွက် အနိစ္စသညာကိုပွားပါ။ အနိစ္စသညာပွားလိုက်ရင် အနတ္တသညာ ဝင်လာပါလိမ့်မယ်။ အနတ္တသညာ ဝင်လာလို့ရှိရင် ငါဆိုတဲ့မာန်မာနကကျသွားပါလိမ့်မယ်။ ငါဆိုတဲ့မာန်မာနကျသွားတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ကြိုးတွေအားလုံး ပြုတ်ထွက်သွားမယ်၊ မရှိတော့ဘူး။ ကြိုးတွေအားလုံး ပြုတ်ထွက်သွားပြီးတော့ စိတ်ကလေးက လုံးဝလွတ်သွားတယ်။ အနှောင်အဖွဲ့တွေအားလုံးက လွတ်ထွက်သွားတဲ့ စိတ်ကလေးကို ဝိမုတ္တစိတ္တ(စေတောဝိမုတ္တိ စိတ်ရဲ့လွတ်မြောက်မှု)ဆိုတဲ့အဆင့်ကို ရောက်ပါတယ်။ ဒါ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ လမ်းညွှန်တော်မူခဲ့တဲ့ အဆင့်အမြင့်ဆုံး စိတ်၏လွတ်မြောက်ခြင်းပါပဲ။

လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်ဆိုတာ အရဟတ္တဖိုလ်စိတ်ပဲ။ နောက်ဆုံး ဒီထိရောက်အောင် ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ထို လွတ်မြောက်မှုဆိုတဲ့စိတ်ကို ရဖို့ရာအတွက် -

၁။ မိတ်ကောင်း၊ ဆွေကောင်း၊ ဆရာကောင်း၊ သမားကောင်း ရှာရမယ်။

၂။ မိတ်ကောင်း၊ ဆွေကောင်း၊ ဆရာကောင်း၊ သမားကောင်း အကြောင်းပြုပြီးတော့ ကိုယ်ကျင့်သီလ မြဲရမယ်။

www.dhammadownload.com

၃။ **တရားဓမ္မ နာယူရမယ်၊ ကထာ (၁၀)မျိုး မကြာခဏ နာရမယ်။ ပျော်စရာ စကားတွေ နားထောင်ဖို့မဟုတ်ဘူး။ တကယ့် သံဝေဂရစရာတို့၊ အပ္ပိစ္ဆကထာတို့၊ သန္တုဋ္ဌိကထာတို့ ဒီလိုလေးနက်တဲ့ တရားစကားတွေ နာဖို့လိုတယ်။**

၄။ **လုံလဝီရိယ ရှိရမယ်။**

၅။ **ပညာ ရှိရမယ်။**

အဲဒီ အခြေအနေကောင်း (၅)မျိုး ရှိလာပြီဆိုရင် စိတ်ကလေးလွတ်အောင် ဘာလုပ်ရမလဲ။ လောဘကလွတ်ဖို့ **အသုဘ**ကို ပွားပါတဲ့။ ဒေါသကလွတ်ဖို့အတွက် **မေတ္တာ** ကိုပွားပါတဲ့။ အတွေးတွေကနေ လွတ်မြောက်ဖို့အတွက် **အာနာပါနဿတိ** ကို ပွားပါတဲ့။ ငါဆိုတဲ့မာန်မာန ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ **အနိစ္စသညာ** ကိုပွားပါ။ အနိစ္စသညာ ကိုပွားလိုက်ရင် **အနတ္တ** ဝင်လာမှာဖြစ်တယ်။ **အနတ္တသညာ** ဝင်လာလို့ရှိရင် ငါဆိုတဲ့ **မာန** ကင်းသွားလိမ့်မယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ လုံးဝလွတ်လပ်တဲ့၊ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်ရဲ့ အခြေအနေတစ်ခုကို ရရှိပိုင်ဆိုင်ကြမှာဖြစ်တယ်။ အဲဒါကြောင့်မို့ တရားချစ်ခင် သူတော်စင်အပေါင်းတို့၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ နောက်ဆုံးပန်းတိုင်ဖြစ်တဲ့ လွတ်မြောက်တဲ့ စိတ်ကို ရရှိအောင် ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်တော်မူနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

❁❁❁

www.dhammadownload.com

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၂၄ ခုနှစ်၊ ကောဇာသင်္ကရာဇ် ၁၃၇၂ ခုနှစ်၊ ပထမဝါဆိုလဆန်း (၂)ရက်၊ ရန်ကုန်တိုင်း သုဝဏ္ဏမြို့နယ် ကမာကြည်လမ်း၊ ဘိုးဘွားမိဘများနှင့် ဒေါ်ခင်မာကြိုင်တို့အား ရည်စူး၍ ဒုတိယဗိုလ်မှူးကြီးအောင်ကြီး(ငြိမ်း) မိသားစုနှင့် ဒေါ်ခင်စန်းရီ၊ ဒေါ်ခင်စန်းမြင့်တို့က ပြင်ဦးလွင်ရိပ်သာအတွက် နဝကမ္မအလှူငွေကျပ်(၁၀)သိန်းလှူဒါန်းခြင်း၊ သံဃာတော်အရှင်မြတ်တို့အား ဆွမ်းခဲဘွယ်ဘောဇဉ် ချိုချဉ်ရသာ အဖြာဖြာတို့ကို ဆက်ကပ်လှူဒါန်းခြင်းစသော ကုသိုလ်ကောင်းမှုတို့ကို ပြုလုပ်သည့် ကုသိုလ်မင်္ဂလာ အခမ်းအနား၌ ဟောကြားအပ်သော "**ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် သတိဆောင်**" တရားဒေသနာတော်။

ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် သတိဆောင်

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက လူ့လောကရောက်လာရင် လူ့ဘဝမှာ ကြီးပွားတိုးတက်ဖို့အတွက် ဘယ်အရာဟာ အရေးအကြီးဆုံးလဲဆိုပြီး သတ္တဝါတွေရဲ့ လိုအင်ဆန္ဒနဲ့အကိုက်ညီဆုံး ဖြစ်တဲ့ အရေးအကြီးဆုံးတရားကို မြတ်စွာဘုရားဟောကြားထားတာရှိတယ်။

မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတဲ့ တရားတော်တွေဟာ သံသရာဝဋ်ကလွတ်ပြီး ဒုက္ခခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာအမှန် နိဗ္ဗာန်ကိုဦးတည်ထားတာမှန်သော်လည်း သံသရာထဲမှာ ကျင်လည်ရတဲ့အခါ ဒုက္ခဆင်းရဲတွေ နည်းနိုင်သမျှနည်းပြီး ချမ်းသာသုခများစွာနဲ့ သံသရာထဲမှာကျင်လည်ရပြီး နောက်ဆုံးမှာ ချမ်းသာသုခတို့ရဲ့ အထွဋ်အထိပ် ချမ်းသာဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာထိအောင် မြတ်စွာဘုရားက လမ်းညွှန်ပေးသွားတာ ဖြစ်တယ်။

ဘုရားဟောတဲ့ တရားတော်တွေဟာ နိဗ္ဗာန်ကိုဦးတည်တယ်ဆိုပေမဲ့ လောကချမ်းသာရေးအတွက်လည်း အများကြီးပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဘုရားဟောတဲ့ တရားတော်တွေအတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးမယ်ဆိုရင် သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲဆိုတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကို သက်တောင့်သက်သာနဲ့ တွေ့ကြုံရဖို့၊ နိဗ္ဗာန်မဂ်ဖိုလ်ကို မျက်မှောက်မပြုနိုင်သေးတဲ့ အချိန်ပိုင်းမှာလည်း ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ သတ္တဝါတွေ သံသရာကျင်လည်ရဖို့ လမ်းညွှန်မှုပေးထားတာဖြစ်တယ်။

ဒေသနာတော်တစ်ပုဒ်မှာ -

"**အာယုံ အရောဂိယံ ဝဏ္ဏံ၊ သဂ္ဂံ ဥစ္စကုလီနတံ။ ရတိယော ပတ္ထယန္တေန၊ ဥဠာရာ အပရာပရာ။ အပ္ပမာဒံ ပသံသန္တိ၊ ပုညကြိယာသု ပဏ္ဍိတာ**" လို့ ပါတယ်။

www.dhammadownload.com

ဒီဒေသနာတော်က မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင် ဟောတော်မူခဲ့ပြီး သံယုတ္တနိကာယ်မှာ မှတ်တမ်းတင်ထားပါတယ်။

လောကလူတွေဟာ ဘဝတစ်ခုရလာပြီး ထိုဘဝမှာ နေလို့တိုင်လို့ အဆင်ပြေပြီဆိုရင် အဲဒီဘဝမှာ အသက်ရှည်ချင်ကြတာ လူတွေရဲ့ဆန္ဒတစ်ခုဖြစ်တယ်။ ဒီတော့ အသက်ရှည်ရှည်နေဖို့ ဘာတွေက အထောက်အကူ ပြုနေသလဲဆိုရင် အသက်ရှည်ဖို့ရာအတွက် ကောင်းမြတ်တဲ့ရာသီဥတု၊ ကောင်းမြတ်တဲ့ အစာအဟာရဆိုတဲ့ အရာတွေက အထောက်အကူပြုတာမှန်တယ်။

အသက်ရှည်ခြင်းရဲ့အဓိကအကြောင်း

သို့သော် အသက်ရှည်ခြင်းရဲ့ အဓိကအကြောင်းတရားက ကုသိုလ်ကောင်းမှုပဲဖြစ်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် လူရဲ့အသက်ကို ဘယ်အရာက ထုတ်လုပ်ထားသလဲဆိုရင် ကုသိုလ်ကံကထုတ်လုပ်ထားတာဖြစ်တယ်။ တကယ့်မူရင်းအကြောင်းက ကုသိုလ်တရားပဲဖြစ်တယ်။ အဲဒီ ကုသိုလ်တရားကို အားဖြည့်ပေးဖို့ရာ ပိုပြီးတော့ အဓိကကျတယ်။ အသက်ရှည်ဖို့ရာ လူတွေက ဆန္ဒပြုကြတာမှန်တယ်။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး တွေ့တဲ့အခါမှာ "အသက်ရှည်ကြပါစေ၊ အသက်ရှည်ပါစေ"နဲ့ ဆုတောင်းဆုယူ ပြုကြတယ်။ မိမိကိုယ်တိုင်လည်း "အသက်ရှည်ရပါလို၏" လို့ ဆုတောင်းကြတယ်။ ဒီတော့ အသက်ရှည်ဖို့ရာ ဒီလိုဆန္ဒပြုရုံနဲ့ ဖြစ်နိုင်သလားလို့ဆိုတော့ ဆန္ဒပြုမှုဟာ အကြောင်းတစ်ခုမျှသာဖြစ်တယ်။ **တကယ် အသက်ရှည်ဖို့ရာအတွက် ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုဖို့ လိုအပ်တယ်။**

ဒါဖြင့် အသက်ရှည်ဖို့ရာအတွက် ကုသိုလ်ကောင်းမှုလုပ်ရုံနဲ့ ပြီးသလား၊ ဆေးဝါးဓာတ်စာတွေ မလိုအပ်ဘူးလား ဆိုတော့ လိုအပ်တာပေါ့။ ဆေးဝါးဓာတ်စာအစာအဟာရဆိုတာ အသက်ရှည်ဖို့ရာအတွက် အထောက်အကူပြုတဲ့အရာတွေပဲဖြစ်တယ်။

လောကမှာ အကြောင်းနှစ်မျိုးရှိတယ်။ **ဖြစ်ပေါ်စေတတ်တဲ့ အကြောင်းကို "ဇနက"** အကြောင်းလို့ခေါ်တယ်။ ဒါက ထုတ်လုပ်တဲ့ အကြောင်းဖြစ်တယ်။ ထုတ်လုပ်ပြီးသားတစ်ခုကို ကြာရှည်ခိုင်ခံ့အောင် **ထောက်ပံ့ကူညီတဲ့အကြောင်းကို "ဥပတ္ထမ္ဘက"** အကြောင်းလို့ခေါ်တယ်။ ဒီတော့ အသက်ရှည်မှုကို အဓိကဖြစ်စေတာက ကုသိုလ်ကံ၊ အဲဒီကုသိုလ်ကံရဲ့ အကျိုးတရားကိုမှ အခုပြောတဲ့ ဆေးဝါး

www.dhammadownload.com

ဓာတ်စာ ရာသီဥတု စသည်ဖြင့် မိမိတို့ရဲ့ ပြုမူနေထိုင်မှုကအစ, ကျန်းမာအောင် နေထိုင်မှုကအစ ထောက်ပံ့ကူညီတာ၊ ဒါတွေဟာ အသက်ရှည်ခြင်းအတွက် အထောက်အကူပဲ ဖြစ်တယ်တဲ့။

လူတွေမသိ ပညာရှိများချီးမွမ်းတဲ့ အပွမာဒ

များသောအားဖြင့် လူတွေက အသက်ရှည်ဖို့အတွက် လိုအပ်တယ်ဆိုတာ သိကြတယ်၊ အထောက်အကူအကြောင်းတွေကိုသိကြတယ်။ အသက်ရှည်ဖို့အတွက် ဆေးကောင်းဝါးကောင်း လိုအပ်တယ်၊ အစာအဟာရကောင်းကောင်း စားရမယ်၊ ရာသီဥတု ကောင်းတဲ့နေရာမှာနေရမယ် ဆိုတာတွေက လူတိုင်းသိတဲ့ အရာပဲ ဖြစ်တယ်။

လူတွေမသိတဲ့အရာကို မြတ်စွာဘုရားက ဟောတာ။ "အသက်ရှည်မှုကို လိုလားတောင့်တမယ်ဆိုရင် ကုသိုလ်ကောင်းမှုဌ် မမေ့မလျော့ခြင်းဆိုတဲ့ **"အပွမာဒ"** တရားကို ပညာရှိများက ချီးမွမ်းကြတယ်" တဲ့။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို မမေ့ပါနဲ့၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှုလုပ်ပါလို့ ဆိုလိုတာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် **"အပွမာဒ"** ဆိုတာ မြန်မာလိုပြန်တော့ မမေ့မလျော့ခြင်းတဲ့။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုဖို့အမှတ်ရတဲ့ သတိကို ပြောတာပေါ့။

ယစ်မှုးမေ့လျော့ခြင်း ပမာဒ

ဒါဖြင့် အပွမာဒရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်က ဘာတုန်းဆိုရင် **ပမာဒ** ပဲ၊ **'အ'** ကို ဖြုတ်လိုက်တဲ့အခါ **'ပမာဒ'**၊ **'ပမာဒ'** ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်က ယစ်မူးမေ့လျော့ခြင်း။ လောက လူတွေဟာ ယစ်မူးတတ်ကြတယ်။ ယစ်မူးတယ်ဆိုတာ တချို့က အရက်သေစာတို့ ဆေးဝါးတို့သုံးမှ ယစ်မူးတယ်လို့ထင်တာ။ လူတွေက စည်းစိမ်ဥစ္စာရှိရင်လည်း စည်းစိမ်ဥစ္စာဂုဏ်နဲ့ ယစ်မူးတာပဲ။ ရာထူးအာဏာရှိရင်လည်း ရာထူးအာဏာနဲ့ ယစ်မူးတာပဲ။ အလှအပရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း အလှအပဆိုတဲ့ မာန်မာနနဲ့ ယစ်မူးတာပဲ။ ကျန်းမာလို့ရှိရင်လည်း ကျန်းမာမှုကိုအခြေခံပြီး ယစ်မူးတာပဲ။

ယစ်မူးတယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် အထင်ကြီးတဲ့ မာနရယ်၊ ငါလုပ်ရင် ဘာမဆိုဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ မာနရယ်၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှုအပေါ်မှာ လုံးဝ သတိမရတာရယ်၊ ဒါတွေကို ယစ်မူးတယ်လို့ခေါ်တယ်။ ယစ်မူးတယ်၊ မေ့လျော့တယ်ပေါ့။

www.dhammadownload.com

လောကလူတွေကို သတိထားပြီး ကြည့်လေ၊ စီးပွားဥစ္စာ အဆင်ပြေနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း "ငါလုပ်ရင် ဘာမဆိုဖြစ်တယ်" ဆိုတဲ့အတွေး ရောက်တယ်ပေါ့။ ရာထူးအာဏာရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း "ငါလုပ်ရင် ဘာမဆိုဖြစ်တယ်" ဆိုတဲ့ အတွေးတွေ ရောက်လာတယ်။ ကျန်းမာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာလည်း "ငါကျန်းမာတယ်၊ ဘာမဆိုလုပ်နိုင်တယ်" ဆိုတဲ့အတွေး ရောက်လာတယ်။ အဲဒီအတွေးရောက်မှုတွေဟာ ယစ်မူးမှုတွေပဲ ဖြစ်တယ်။

ယစ်မူးမှု(၃)မျိုး

မြတ်စွာဘုရားက ယစ်မူးမှု(၃)မျိုးကို ဖော်ပြထားတာရှိတယ်။ နံပါတ်(၁) ယစ်မူးမှုက "**ယောဗ္ဗနမဒ**" တဲ့၊ ငယ်ရွယ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ မာန်မာန ယစ်မူးမှု၊ လူငယ်လူရွယ်တွေဆိုတာ သူ့ရဲ့နုပျိုမှုနဲ့ အားခွန်ဗလတွေအပေါ်မှာ အထင်ကြီးပြီး ယစ်မူးနေတတ်တယ်။ ယစ်မူးနေပြီး ကုသိုလ်ကောင်းမှုလုပ်ရမှာကို မေ့လျော့နေတယ်၊ အဲဒါကို "**ယောဗ္ဗနမဒ**" လို့ ခေါ်တယ်၊ နုပျိုတဲ့အပေါ်မှာ ယစ်မူးမှုဖြစ်တယ်၊ "ငါလုပ်ရင် ဘာမဆိုဖြစ်တယ်၊ ငါဟာ ငယ်ရွယ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်တယ်၊ သန်စွမ်းတယ်၊ ကျန်းမာတယ်၊ ငါ့မှာ မကျန်းမာခြင်းဆိုတာ ဖြစ်လာမှာမဟုတ်ဘူး၊ အိုမင်းရင့်ရော်မှုဆိုတာ ဖြစ်လာမှာမဟုတ်ဘူး" ဆိုပြီး နုပျိုမှုအပေါ် အခြေခံပြီး ယစ်မူးမှုဖြစ်တယ်၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှု လုပ်ရမှာကို မေ့လျော့နေတယ်။ အကုသိုလ်အမှုတွေ ပြုမိတတ်တယ်။ အဲဒါကို "**ပမာဒ**" လို့ ခေါ်တယ်။

နံပါတ်(၂)ယစ်မူးမှုက "**အာရောဂျမဒ**"။ ကျန်းမာသန်စွမ်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း ယစ်မူးတာပဲ။ "ဒို့ကတော့ ဆေးရုံဆေးခန်း ဘယ်တော့မှမသွားရဘူး"။ တချို့ပြောတတ်ကြတယ်၊ "လျက်ဆားတောင်မှ မလျက်ဖူးဘူး။ ခေါင်းဆို တစ်ခါမှ မကိုက်ဖူးဘူး။ ကျန်းမာတယ်။ ဘာစားစား အစာကြေသွားတာပဲ။ ဘာနဲ့စားရစားရ၊ ဘယ်လိုနေရနေရ ကျန်းမာတယ်"ဆိုပြီး ကိုယ့်ရဲ့ကျန်းမာမှုအပေါ်မှာယစ်မူးပြီး "ငါလုပ်ရင် ဘာမဆိုဖြစ်တယ်"လို့ အတွေးရောက်ပြီး ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုလုပ်ဖို့ မေ့နေတတ်ကြတယ်။ တရားနှလုံးသွင်းရမှာ သတိမရဘူး၊ အဲဒါကို "**အာရောဂျမဒ**" လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီ "**အာရောဂျမဒ**" နဲ့ ယစ်မူးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မကောင်းမှုကိုလည်း ပြုလုပ်မိတတ်တယ်။ အနည်းဆုံးတော့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုအပေါ်မှာ မေ့နေတတ်တယ်။

www.dhammadownload.com

နံပါတ်(၃)ယစ်မူးမှုက **"ဇိဝိတမဒ"**။ အသက်ရှည်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း အသက်ရှည်မှုအပေါ် ယစ်မူးတယ်။ "တချို့တလေဟာ လူပြည်မရောက်သေးဘူး၊ သေသွားကြပြီ၊ တချို့ကျတော့ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့သေသွားကြပြီ၊ တို့မှာ အသက်(၇၀) (၈၀) (၉၀) ဘာမှမဖြစ်သေးဘူး"ဆိုပြီး အသက်ရှည်မှုအပေါ် ယစ်မူးနေတတ်ကြတယ်။ ကိုယ့်ကျတော့ မသေဘူးလို့ အထင်ရောက်တတ်တယ်။ အဲဒီလို ဇိဝိတမဒရှိပြီးတော့ ကုသိုလ်ကောင်းမှု မေ့လျော့တတ်တယ်။ ဒီယစ်မူးမှုသုံးမျိုးလုံးဟာ **ပမာဒ** ပဲ။ အဲဒီလို မယစ်မူးဘဲနဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုလုပ်ဖို့ရန် သတိရနေတာကို **အပ္ပမာဒ** လို့ ခေါ်တယ်။

အပ္ပမာဒ

အပ္ပမာဒ ဆိုတာ ယစ်မူးပြီးတော့မနေဘူး၊ ဘဝဆိုတာ ငယ်လည်းငယ်တဲ့ အလျှောက် ယခုသန်စွမ်းကျန်းမာနေပေမဲ့ တော်ကြာသန်ချင်မှသန်မယ်၊ ကျန်းမာချင်မှ ကျန်းမာမယ်။ ယခုရောဂါကင်းနေပေမဲ့ တော်ကြာ ကင်းချင်မှကင်းမယ်။ ယခုအသက်ရှင်နေပေမယ့် တော်ကြာ အသက်ရှင်ချင်မှရှင်မယ် စသည်ဖြင့် တရားနှလုံးသွင်းရမယ်။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေလုပ်မှပဲလို့ ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီး ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ လုပ်ဖြစ်တယ်။ လုပ်ဖြစ်အောင် ဘယ်သူက တိုက်တွန်းပေးတာလဲဆိုတော့ ခုနကပြောခဲ့တဲ့ သတိတရား **အပ္ပမာဒတရား** က တိုက်တွန်းပေးတာဖြစ်တယ်။

ဗုဒ္ဓရဲ့နောက်ဆုံးစကား

အဲဒီ အပ္ပမာဒတရားဟာ အလွန်အရေးကြီးလို့ မြတ်စွာဘုရားက နောက်ဆုံးပရိနိဗ္ဗာန်စံခါနီးအချိန်မှာ **'အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ'** အပ္ပမာဒ နဲ့ မင်းတို့ရဲ့သန္တာန်မှာ ကုသိုလ်တရားတွေ ပြည့်စုံအောင်လုပ်ကြ၊ အပ္ပမာဒရှိပြီးတော့ ကိုယ်ကျင့်ရမယ့် သီလ သမာဓိ ပညာတွေ မမေ့ကြနဲ့၊ လုပ်ရမယ့် ကုသိုလ်တရားတွေလုပ်ကြ၊ ယစ်မူးမေ့လျော့ပြီးမနေကြနဲ့လို့ မှာထားခဲ့တာပေါ့။

www.dhammadownload.com

လောကချမ်းသာရရေး

အခုလည်းပဲ လောကလူတွေဟာ အသက်ရှည်ချင်ကြတယ်၊ "အသက်ရှည်ကြပါစေ"လို့ ဆုတောင်းဆုယူ လုပ်ကြတယ်။ သို့သော် အသက်ရှည်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းရင်းဖြစ်တဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို မွေလျော့နေရင်တော့ အသက်ရှည်ခြင်းဆိုတဲ့ အကျိုးတရားကို ရမှာမဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက "**အာယုံ–** အသက်ရှည်ခြင်းကို၊ **ပတ္ထယန္တေန–** လိုလားတောင့်တတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ၊ **ပုညကြိယာသု–** ကုသိုလ်ကောင်းမှု ပြုလုပ်ခြင်းတို့၌၊ **အပ္ပမာဒံ–** မမေ့လျော့ခြင်းဆိုတဲ့ အပ္ပမာဒတရားကို၊ **ပသံသန္တိ–** ခီးမွမ်းကြတယ်" လို့ ဟောတော်မူတယ်။ ဆိုလိုတာဟာ အသက်ရှည်ဖို့ရာအတွက် ကုသိုလ်ကောင်းမှုကိုမမေ့နဲ့လို့ ပြောတာဖြစ်တယ်။ ကုသိုလ်ကို မမေ့ရဘူး၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို အမြဲကြိုးစားအားထုတ်ရမယ်။

နောက်တစ်ခု လူတွေဟာ ကျန်းမာချင်ကြတယ်။ **အာရောဂိယ–** ရောဂါကင်းချင်တယ်။ ရောဂါကင်းချင်သည့်အတွက် "အနာရောဂါကင်းရပါလို၏၊ အနာရောဂါ ကင်းကြပါစေ"လို့ ဆုတောင်းကြတယ်။ **အနာရောဂါကင်းခြင်း၏ အကြောင်းတရားက ကုသိုလ်တရားပဲ။** ကုသိုလ်ကံကောင်းနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ အနာရောဂါကင်းနေတာပဲ။ **ကံကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ရောဂါဝေဒနာဟာ တခြားအရာနဲ့ ကုစားလို့မရဘူး။ အခြားအကြောင်းကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရောဂါဇဝဒနာဟာ ကုစားလို့ရတယ်။** ဒါကြောင့် ကံကောင်းနေအောင် ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုဖို့ အမြဲတမ်း သတိရနေတဲ့ အပ္ပမာဒတရားဟာ အရေးပါဆုံးပဲလို့ ပြောတာဖြစ်တယ်။

အပ္ပမာဒတရားသည် ဘာကြောင့် အရေးပါသလဲဆိုရင် ကုသိုလ်ကိုပြုမိအောင် တိုက်တွန်းနှိုးဆော်ပေးတတ်တဲ့ သဘာဝတရား ဖြစ်လို့ပါပဲ။ အပ္ပမာဒတရားရှိရင် ကုသိုလ်လုပ်မိတယ်။ ကုသိုလ်လုပ်မိသည့်အတွက်ကြောင့် ကုသိုလ်ကံကို အခြေခံပြီးတော့ ကျန်းမာမှုကို ရတယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ ဆေးဝါးဓါတ်စာမှီဝဲလို့ ကျန်းမာတယ်၊ ရာသီဥတုကောင်းလို့ ကျန်းမာတယ် ဆိုတာတွေဟာ အထောက်အကူလောက်ပဲ ဖြစ်တယ်။ သဘာဝခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ကံကပေးလိုက်လို့ရလာတဲ့ ရောဂါမျိုးစေ့ပါလာလို့ ဖြစ်လာတဲ့ ရောဂါကျတော့ ဘယ်လိုမှ ကာကွယ်မပေးနိုင်တော့ဘူး။ ရာသီဥတု အစာအဟာရက ပျောက်အောင်မတတ်နိုင်ဘူး။

www.dhammadownload.com

ဒါကြောင့် တချို့က ပြောကြတယ်မဟုတ်လား၊ တရားအားထုတ်လိုက်တာ ရောဂါပျောက်သွားတယ်။ ကံကောင်းအောင် လုပ်ပေးလိုက်တာဖြစ်တယ်။ ရောဂါဝေဒနာကိုဖြစ်စေတတ်တဲ့ အကုသိုလ်ကံတွေကို ရှင်းသွားစေပြီးတော့ ကုသိုလ်ကံတွေ ဖြစ်လာတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်မှာဖြစ်တဲ့ မိမိစိတ်မှာလည်းပဲ လောဘ, ဒေါသစတဲ့ အကုသိုလ်အညစ်အကြေးတွေ ကင်းစင်သွားပြီး အလောဘ, အဒေါသစတဲ့ ကုသိုလ်တရားတွေ တိုးပွားလာတယ်။ ထို အလောဘ, အဒေါသစတဲ့ ငြိမ်းအေးတဲ့ ကုသိုလ်တရားတွေက ထုတ်လုပ်ပေးတဲ့ ရုပ်တရားဟာ သန့်စင်လာတယ်၊ ကျန်းမာလာတယ်။ ကုသိုလ်တရားဟာ ကျန်းမာမှုကို ဖြစ်စေတယ်။ ဒါကြောင့် ကုသလရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို "ကျန်းမာခြင်း" လို့လည်းပြောတယ်။ **ကုသလဆိုတာ ကျန်းမာခြင်း ဖြစ်တယ်**။

ဒီသဘာဝတရားတွေ ရင်ထဲ နှလုံးထဲမှာဖြစ်လို့ရှိရင် ကျန်းမာတယ်တဲ့။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ **အလောဘ**ဆိုတာ Generosity ပဲ။ ပေးချင်တယ်၊ ကမ်းချင်တယ်၊ လှူချင်တယ်၊ တန်းချင်တယ်။ ပေးကမ်းဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်တယ်။ အိမ်မှာနေရင်းကလဲ မျှဝေသုံးစွဲတယ်။ ကိုယ်စားတဲ့ အစာအာဟာရကို သူများမျှဝေပေးတယ်ဆိုတာ အင်မတန်မွန်မြတ်တဲ့အလုပ်ဖြစ်တယ်။

အဒေါသ ဆိုရင်လည်း ရင်ထဲမှာအမုန်းတရားမထားဘဲနဲ့ တစ်ဦးပေါ် တစ်ဦး အကျိုးလိုလားတဲ့စိတ်တွေများတယ်။ အဲဒါလည်း အင်မတန်မွန်မြတ်တဲ့စိတ်ပဲ။ **အမောဟ** ဆိုတာလည်း လုပ်သင့်တာနဲ့မလုပ်သင့်တာကို ခွဲခြားသိပြီး မလုပ်သင့်တာကိုရှောင်တယ်၊ လုပ်သင့်တာကို လုပ်တယ်။ ဒီတရားတွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ရှိနေပြီဆိုရင် ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ရလာပြီပေါ့။

လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတရားတွေ ဖြစ်လာပြီဆိုရင် အားလုံးဟာ အလွဲလွဲအချော်ချော်နဲ့ စိတ်ကိုပူလောင်စေတယ်။ ထို စိတ်ပူလောင်မှုကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့ ရုပ်ကိုလည်း ပူလောင်စေတာပါပဲ၊ စိတ်ပူရင် ရုပ်ပူသွားတာပေါ့။ ဒါကြောင့် ကျန်းမာခြင်းရဲ့ အဓိကသည် ကုသိုလ်ကောင်းမှုပဲဖြစ်တယ်။ ကုသိုလ်စိတ်ဓာတ်တွေပဲပေါ့။ အခုလို ကုသိုလ်စိတ်ဓါတ်တွေဖြစ်လာပြီဆိုရင် စိတ်နှလုံး ဖြူစင်အေးချမ်းလာသည့်အတွက် ကျန်းမာမှုက ပိုကောင်းလာတာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် "ကုသိုလ်ကောင်းမှု မမေ့နဲ့" လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတာဖြစ်တယ်။

နောက်တစ်ခုကတော့ **ဝဏ္ဏ**ဆိုတဲ့ အသားအရေ စိုပြေမှုပဲ။ လူတွေဟာ ရလာတဲ့ ဘဝလေးမှာ အသားအရေ ခြောက်ခြောက်ကပ်ကပ်နဲ့ မကျန်းမာတဲ့ရုပ်မျိုး မဖြစ်

www.dhammadownload.com

ဘဲနဲ့ ကျန်းမာပြီး အသားအရေ စိုစိုပြေပြေဖြစ်နေအောင်လည်းပဲ ကုသိုလ်ကောင်းမှု လိုအပ်တယ်လို့ပြောတာ။ အဲဒီလိုအပ်တဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်တဲ့ **အပ္ပမာဒ** ဆိုတဲ့ သဘာဝတရားက ကုသိုလ်လုပ်မိအောင် တိုက်တွန်းနှိုးဆော်ပေးတာပေါ့။ ဒါကြောင့် **အပ္ပမာဒ** တရား ရှိရမယ်လို့ ဟောတာ။

နောက်တစ်ခု **သဂ္ဂ** ဆိုတာ ဘယ်အရာပဲဖြစ်ဖြစ် အကောင်းနဲ့ချည်းပဲ ကြုံတာကို ခေါ်တယ်။ လူတွေဟာ ကောင်းတာချည်းနဲ့ပဲ ကြုံချင်ကြတယ်။ များသောအားဖြင့် (သို့) တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင် နောင်ဘဝ ကောင်းရာသုဂတိဘုံကို ရောက်ချင်ကြတယ်။ ဒီဘဝရော နောင်ဘဝပါ ကောင်းတာတွေနဲ့ပဲတွေ့ချင်ကြတယ်။ ဒါကြောင့် "အကောင်းတွေနဲ့သာ ကြုံပါစေ၊ ကောင်းကျိုးချမ်းသာမင်္ဂလာတွေနဲ့ ပြည့်စုံပါစေ"လို့ ဆုတောင်းဆုယူပြုကြတယ်။ သို့သော် အဲဒီကောင်းကျိုးချမ်းသာ မင်္ဂလာတွေကို ပေးစွမ်းနိုင်တာကတော့ ကုသိုလ်ပါပဲ။ ကုသိုလ်မလုပ်ဘဲနဲ့ ဒါတွေ ဆုတောင်းနေမယ်ဆိုရင် မရနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက ကုသိုလ်တရားကို မမေ့နဲ့လို့ ဟောတာဖြစ်တယ်။

နောက်တစ်ခုက **ဥစ္စာကုလီနတံ၊** ဥစ္စာကုလီန ဆိုတာ မြင့်မြတ်တဲ့အမျိုးမှာ ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ် ရတယ်။ နောက်တစ်ခုက လူထဲမှာဖြစ်ရင် အဆင့်မြင့်တယ်။ လူလောကရောက်လာလို့ အဆင့်မြင့်တယ်ဆိုတာ ဘာပေါ်မှာ မူတည်ပြီး ပြောတာလဲဆိုရင် စိတ်ထားကိုမူတည်ပြီးပြောတာ၊ စိတ်ထားမြင့်မြတ်ရင် အဆင့်မြင့်သွားတယ်။ ကုသိုလ်စိတ် ကိန်းအောင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့စိတ်ထားဟာ မြင့်မြတ်တယ်။ စိတ်ထားမြင့်မြတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အဆင့်မြင့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်သွားတယ်။

အရပ်ထဲမှာ ဒီလူကတော့ စိတ်ပုပ်တယ်, စိတ်ယုတ်တယ်ဆိုရင် သူဟာ အလိုလို အောက်တန်းကျသွားတယ်။ ပိုက်ဆံရှိရှိ မရှိရှိ ဒီလူက စိတ်ထား သိပ်ကောင်းတာပဲဆိုရင် လူတကာရဲ့ ချစ်ခင်မှုနဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့နေရာကိုရတယ်။ ဒါကိုကြည့်ရင် ဥစ္စာကုလီနရဲ့အကျိုးတရားဟာလည်း ကုသိုလ်ကပဲပေးနိုင်တာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ကုသိုလ်ကိုမမေ့နဲ့လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြားတာ။ မြတ်စွာဘုရားက သံသရာအတွက် ဆုတောင်းဖို့ ကုသိုလ်လုပ်ခိုင်းတာ မဟုတ်ဘူး၊ ကုသိုလ်လုပ်ရင် ဒီ အကျိုးတရားတွေရမယ်ဆိုတာကို ထောက်ပြတာသာ ဖြစ်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားက သံသရာတွင်း အကျိုးတွေကို ဆုတောင်းခိုင်းတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သို့သော် ဒါလုပ်ရင် ဒါရမယ်ဆိုတာကိုတော့ ဟောရတာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်

www.dhammadownload.com

အသက်ရှည်ဖို့၊ ကျန်းမာဖို့၊ အသားအရေစိုပြေဖို့၊ ကောင်းတာတွေနဲ့ချည်းကြုံဖို့၊ လူ့လောကမှာ အဆင့်အတန်းမြင့်ဖို့ဆိုတဲ့ နှစ်သက်ပျော်မွေ့စရာကောင်းတဲ့ လူတိုင်းကြိုက်တဲ့ ဒီအကျိုးတရားတွေကို ရချင်ပြီဆိုရင် ပညာရှိတွေက ကုသိုလ်ကောင်းမှုဌ မမေ့လျော့ခြင်းဆိုတဲ့ အပွမာဒတရားကို ထောက်ပြကြတယ်။ အဲဒါကိုပဲ ချီးမွမ်းကြတယ်။ ချီးမွမ်းတယ်ဆိုတာ အပွမာဒ ရှိအောင်လုပ်ရမယ်လို့ ပြောတာပဲ။

ဒီအကျိုးတရားတွေကို ရချင်လို့ရှိရင် ကုသိုလ်လုပ်၊ အဲဒီကုသိုလ်က ဘယ်သူကြောင့် လုပ်ဖြစ်တာလည်းဆိုရင် အပွမာဒဆိုတဲ့ ကုသိုလ်တရားဌ မမေ့မလျော့ခြင်း၊ ခုနကပြောတဲ့ ယစ်မူးမှုကင်းပြီးတော့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုအပေါ်မှာ အမြဲတမ်း သတိရနေခြင်းဆိုတဲ့ **(ကာရာပက အပွမာဒ)** ကုသိုလ်လုပ်စေတတ်တဲ့ အပွမာဒတရားကြောင့် လုပ်ဖြစ်တာဖြစ်တယ်။ ဒီလိုလုပ်ရင် လူဟာ ဒီဘဝမှာလည်း ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ရနိုင်တယ်၊ နောင်ဘဝမှာလည်း ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ရနိုင်တယ်လို့ ဟောတာပါ။

"အာယုံ အရောဂိယံ ဝဏ္ဏံ၊
သဂ္ဂံ ဥစ္စာကုလီနတံ။
ရတိယော ပတ္ထယန္တေန၊
ဥဠာရာ အပရာပရာ။
အပ္ပမာဒံ ပသံသန္တိ၊
ပုညကြိယာသု ပဏ္ဍိတာ"။

မြတ်စွာဘုရားကသာ ဒါတွေကို ချီးမွမ်းတာမဟုတ်ဘူး။ တကယ့် ပညာရှိသူတော်ကောင်းတွေကလည်း ဒီအတိုင်းပဲလမ်းညွှန်ကြတယ်။ ဘုရားမပွင့်တဲ့အခါမှာ ပစ္စေကဗုဒ္ဓတွေက လမ်းညွှန်တယ်။ ဒါလုပ်ကြ၊ ဒီအကျိုးတွေလိုချင်ရင် ဒါလုပ်ရမယ်၊ ဒီလို လမ်းညွှန်တာ။

သို့သော် လူတွေက အသက်ရှည်ချင်ရင် အသက်ရှည်တဲ့ဆေးကိုဖော်စားဆိုတာတော့သိတယ်။ ဘုရားလမ်းညွှန်တဲ့အထဲမှာ "အသက်ရှည်ချင်ရင် ရသာယနဆေးတို့, အသက်ရှည်ဆေးတို့, ဒီယာယု စသည်ဖြင့်ပေါ့၊ ဒါတွေကိုဖော်စားကြ" လို့တော့ မပါဘူး။ ပြီးတော့ "ကျန်းမာချင်ရင် ဆေးကောင်းဝါးကောင်းတွေစားပြီး ကျန်းမာအောင်နေကြ" လို့ မပါဘူး။ **ကုသိုလ်ကောင်းမှုလုပ်ကြ** လို့ပဲပါတယ်။

www.dhammadownload.com

ကုသိုလ်ဟာ အဓိကအကြောင်း

ဘာကြောင့် ဒီလိုဟောရတာလည်းဆိုတော့ ကုသိုလ်ဟာ အဓိကအကြောင်းဖြစ်လို့ပဲ။ ဒီအဓိကအကြောင်းကို အများကမသိဘူး။ စဉ်းစားကြည့်ပါ၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှု ရှိလာပြီဆိုရင် အသက်ရှည်ရာရှည်ကြောင်း နေရာဌာနမှာလည်း နေထိုင်ခွင့်ရတယ်။ ကုသိုလ်ကံက ပေးတာကိုး။ အသက်ရှည်စေတတ်တဲ့ ရာသီဥတု၊ အသက်ရှည်စေတတ်တဲ့ အစာအာဟာရ သူ့မှာပြည့်စုံလာမယ်။ ကုသိုလ်ကံက ပေးသည့်အတွက်ကြောင့် ကျန်းမာဖို့ရာ အလိုအလျောက် ပြည့်စုံလာမှာပဲ။ ဒါကြောင့် အဓိကအကြောင်းက ကုသိုလ်ကောင်းမှုပဲဖြစ်တယ်။

အဲဒီ ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို မမေ့ဘဲ မပြုမိပြုမိအောင် အဓိက အကြောင်းကတော့ **အပ္ပမာဒ** ပဲ။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုအပေါ်မှာ သတိရခြင်း၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှုမပြတ်ပြုမိစေခြင်းဆိုတဲ့ သတိတရားဟာ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်။

ဘုရားမပွင့်တဲ့အချိန်မှာ ပစ္စေကဗုဒ္ဓတွေက ဒီစကားနဲ့ တိုက်တွန်းကြတယ်။ ပစ္စေကဗုဒ္ဓတွေ မရှိတဲ့အချိန်မှာဆိုရင် ဘုရားအလောင်းတို့ ပညာရှိ သူတော်ကောင်းတို့က ဒီအကျိုးတွေလိုချင်ရင် ဒီဟာကိုလုပ်ကြလို့ တိုက်တွန်းကြတယ်။ ဒါကြောင့် **"အပ္ပမာဒံ ပသံသန္တိ ပုညကြိယာသု ပဏ္ဍိတာ"** ပညာရှိပုဂ္ဂိုလ်တွေက ချီးမွမ်းတယ်လို့ ဟောထားတာ။

အခြေခံပိုင်းမှာ မြတ်စွာဘုရားနဲ့ ပညာရှိတို့တူတယ်

အခြေခံအကြောင်းတရားတွေ ဟောလို့ရှိရင် အကုန်လုံး အတူတူချည်းပဲ။ မြတ်စွာဘုရားက ပညာရှိတွေနဲ့ တစ်ညီတည်းဟောတာပဲ။ သုတ္တန်တစ်ခုမှာ ဘုရားက **"နာဟံ လောကေန ဝိဝဒါမိ"** တဲ့။ ငါဟာ လောကနဲ့ မငြင်းခုံပါဘူး **"လောကော ဝမယာ ဝိဝဒတိ"** လောကကသာ ငါနဲ့ငြင်းခုံနေတာတဲ့။ ပညာရှိတွေက ရှိတယ်ပြောရင် ငါလည်းရှိတယ်လို့ပြောတာ၊ မရှိတဲ့အရာကို ငါလည်းမရှိဘူးလို့ပြောတယ်။ ပညာရှိတွေ ပြောတာနဲ့ ငါဟောတာ တစ်ထပ်တည်းပဲ။ လောကရေးရာ အခြေခံတရားတွေဟာ တကယ်တော့ ဘုရားဟောတဲ့တရားတွေနဲ့ တစ်ထပ်တည်းပဲ။

တကယ်တော့ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့တရားတွေနဲ့ လောကပညာရှိတွေပြောတာ အခြေခံပိုင်းမှာ တစ်ထပ်တည်းဖြစ်တယ်ဆိုတာ ဘာကြောင့်လည်းဆိုရင်

www.dhammadownload.com

ပညာရှိသူတော်ကောင်းတွေကလည်း ကုသိုလ်ကောင်းမှုလုပ်ရင် ကုသိုလ်ကောင်းမှုကြောင့် ဒီအကျိုးတွေရတယ်ဆိုတာ သူတို့သိတယ်။ သူတို့မှာ ဒိဗ္ဗစက္ခုဆိုတဲ့ အဘိညာဉ်တွေရှိတယ်။ အဲဒီ ဒိဗ္ဗစက္ခုဆိုတဲ့ အဘိညာဉ်နဲ့ ကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ ဒီသတ္တဝါတစ်ဦးဟာ အခုဒါတွေလုပ်နေတယ်။ သေသွားတဲ့နောက် ဘယ်ရောက်သွားလဲဆိုတာ ကြည့်လိုက်ရင်တွေ့ရတယ်။ ဒါတွေလုပ်လို့ ဒါတွေရတယ်ဆိုတာ ဒိဗ္ဗစက္ခုဉာဏ်မှာပါတဲ့ **ယထာကမ္မူပဂဉာဏ်** နဲ့ သိတယ်။ ကိုယ်လုပ်တဲ့ကံကြောင့် ကိုယ်အကျိုးခံစားရတယ်ဆိုတာ အဘိညာဉ်တန်ခိုးနဲ့ကြည့်ပြီး ကိုယ်တိုင်မြင်လို့ ဟောကြတာဖြစ်တယ်။

နောက်တဖန် ပြန်ပြီးကြည့်တဲ့အခါမှာ လူဘဝမှာ အသက်ရှည်ပြီး စည်းစိမ်ဥစ္စာတွေ ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ နေသွားကြတယ်။ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက နတ်ဘုံမှာ နတ်ဗိမာန်ကြီးတွေနဲ့ စံစားပြီးနေကြတယ်။ ဒီလူတွေ, ဒီနတ်တွေဟာ ဘာလုပ်ခဲ့ကြတာတုန်းလို့ သူတို့ရဲ့အတိတ်ဘဝကို ဆင်ခြင်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ ဒီကုသိုလ်ကောင်းမှုလုပ်ခဲ့တာ တွေ့ရတာဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို တကယ်တွေ့ပြီးတော့မှ ဟောတဲ့တရားတွေဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက **"သယံ အဘိညာ သစ္ဆိကတွာ ပဝေဒေမိ"** ကိုယ်တိုင်လည်းသိတယ်၊ ကိုယ်တိုင်လည်း လက်တွေ့အသုံးချပြီးမှ ဟောတာပါ။ စာအုပ်ထဲပါလို့ ဟောတာမျိုးလည်း မဟုတ်ဘူး၊ အစဉ်အလာ စကားအရလည်း ဟောတာမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်တိုင်သိပြီးတော့ ဟောတာလို့ပြောတာ။ ဒါကြောင့် အခြေခံပိုင်းမှာ ပညာရှိတွေဟောတာနဲ့ မြတ်စွာဘုရားဟောတာ တစ်ထပ်တည်းပဲ တူကြတယ်။

နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာရရေးမှာတော့ မတူဘူး

မတူတာကတော့ မြတ်စွာဘုရားက မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်တရားဖြင့် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို လမ်းညွှန်မှုပြုတာ ဖြစ်တယ်။ အဲဒါကျတော့ ဘုရားပဲဟောနိုင်တယ်။ ကျန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ မဟောနိုင်ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် သံသရာထဲမှာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ရဖို့ရာအတွက် အခြေခံ အကြောင်းတရားနဲ့ အကျိုးတရားတွေကို ပညာရှိသူတော်ကောင်းတွေ ဟောနိုင်ကြတယ်။ ဒီထက်ချမ်းသာတဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ

www.dhammadownload.com

ကို ရဖို့ရာကျတော့ ဤမျှသော ကုသိုလ်ကောင်းမှုလေးနဲ့ မရဘူးတဲ့။ ဒီထက် အဆင့်မြင့်ပြီးတော့ ကျင့်ကြရဦးမယ်တဲ့။ အဲဒီ အကျင့်တရားအမှန်က မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်တရားပဲ ဖြစ်တယ်။

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်တရားကို အကျဉ်းချုပ်ပြောရရင် **သမ္မာဝါစာ** စကားအပြောကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရမယ်၊ စကားပြောဆိုတဲ့အခါ အပြစ်ကင်းတဲ့ စကားမျိုးကိုပဲ ပြောရမယ်။ **သမ္မာကမ္မန္တ** အပြစ်ရှိတဲ့အလုပ်ကနေ ရှောင်ကြဉ်ပြီးတော့ အပြစ်ကင်းတဲ့အလုပ်မျိုးကို လုပ်ရမယ်။ **သမ္မာအာဇီဝ** အပြစ်ရှိတဲ့ အသက်မွေးမှုမျိုး မမွေးဘဲနဲ့ အပြစ်ကင်းတဲ့ အသက်မွေးမှုမျိုးကိုမွေးရမယ်။ ဒါဟာ အခြေခံ သီလပိုင်းဆိုပြီး မြတ်စွာဘုရား ဟောတာဖြစ်တယ်။

ဘာဖြစ်လို့ သီလကို လိုအပ်တာတုန်းဆိုတော့ ကိုယ့်ကျင့်တရား ပျက်ပြားထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ အာရုံတစ်ခုအပေါ်မှာ စိတ်စိုက်ဖို့ မလွယ်ဘူး။ သမာဓိကျင့်စဉ် ကျင့်တဲ့အခါမှာ ကိုယ်ကျင့်သီလမပါရင် စိတ်ထဲမှာ အနှောင့်အယှက်တွေ အများကြီးဖြစ်တယ်။ သမာဓိတည်ဆောက်ဖို့ရန် အင်မတန်မှ ခဲယဉ်းတယ်။ ဒါကြောင့် သီလကိုအခြေခံထားရမယ်လို့ ပြောတာဖြစ်တယ်။

သီလရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်က ငါလုပ်ထားတာတွေဟာ အကုန် အကောင်းတွေချည်းပဲဆိုပြီး တွေးလိုက်ရင် ဝမ်းသာရတယ်။ ဝမ်းသာတယ်ဆိုတာ **ပါမောဇ္ဇ** ပဲ။ ဝမ်းသာတော့ ကြည်နူးမှုပီတိ ဖြစ်လာတယ်။ ကြည်နူးမှု ပီတိဖြစ်လာရင် **ပဿဒ္ဓိ**– ငြိမ်းချမ်းလာတယ်။ ငြိမ်းချမ်းရင် ဘာဖြစ်တုန်း၊ **သုခ**– စိတ်ကလေးအေးပြီး ချမ်းသာတယ်။ စိတ်အေးပြီး ငြိမ်းချမ်းနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်မှာ **သမာဓိ**ဆိုတာ ဖြစ်လာတာပဲ။ ဘာကိုပဲ အာရုံစိုက်လိုက်စိုက်လိုက် သမာဓိဆိုတာ ဖြစ်လာတယ်။ သမာဓိဖြစ်လာပြီဆိုရင် **ယထာဘူတဉာဏဒဿန**– မှန်မှန်ကန်ကန်သိမြင်လာတဲ့ အသိဉာဏ်ဆိုတာ ရလာတာပဲ။ ဒါဟာ အကြောင်းအကျိုး ဆက်သွယ်နေတာ။ ဒါကြောင့်မို့ ကိုယ်ကျင့်တရားကိုအခြေခံထားပြီးတော့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကိုအားထုတ်ဖို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတာ။

သီလဆောက်တည်ပြီးတဲ့အခါ သီလလုံပြီဆိုရင် သမာဓိကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ရမယ်။ သမာဓိကျင့်စဉ်ကို ကျင့်တဲ့အခါမှာ စိတ်ကို အာရုံတစ်ခုပေါ်မှာထားဖို့ဆိုတာ လုံလဝီရိယမပါဘဲ မရဘူး။ **စေတသိက ဝီရိယ** ခေါ်တယ်။ စိတ်အားကုန်စိုက်ပြီး လုပ်ဖို့ လိုတယ်ပေါ့။ ဒါကြောင့် **သမ္မာဝါယာမ** ရှိရမယ်။ မိမိစိတ်ထဲ မဖြစ်သေးတဲ့

www.dhammadownload.com

အကုသိုလ်တွေ ဝင်မလာအောင်၊ ဖြစ်ပြီးသားအကုသိုလ်တွေ ဖယ်ရှားနိုင်အောင်၊ ကုသိုလ်မဖြစ်သေးရင်ဖြစ်အောင်၊ ဖြစ်ပြီးသားကုသိုလ်တွေ ထပ်တိုးအောင်လုပ်ခြင်းဆိုတဲ့ မှန်ကန်တဲ့ လုံ့လဝီရိယနဲ့ လေးဘက်လေးတန် ကြိုးစားအားထုတ်ဖို့လိုတယ်။

အဲဒီ **သမ္မာဝါယာမ** ကြိုးစားအားထုတ်ပြီဆိုရင် **သမ္မာသတိ–** သတိထားဖို့လိုအပ်တယ်။ သတိ ဘယ်မှာထားရမလဲဆိုရင် အာရုံပေါ်မှာ စိတ်စိုက်ထားရမယ်။ **ကာယ ဝေဒနာ စိတ္တ ဓမ္မ** လို့ဆိုတဲ့ ကိုယ့်သန္တာန်မှာရှိတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရယ်, ခံစားချက်ရယ်, အသိစိတ်လေးရယ်, ကျန်တဲ့သဘာဝတရားလေးတွေရယ် အဲဒါတွေအပေါ်မှာ စိတ်စိုက်ထားရမယ်။ ဒါကို **သတိပဋ္ဌာန်** လို့ခေါ်တယ်။

အဲဒီအပေါ်မှာ စိတ်စိုက်ထားပြီး စိတ်ကိုငြိမ်အောင်လုပ်ရမယ်။ ငြိမ်အောင်ဆိုတာ စိတ်ကိုစုစည်းတာပဲ။ စိတ်ဟာ စုမိသွားရင် ပါဝါ(power) ဖြစ်လာတယ်။ ဘယ်အရာပဲဖြစ်ဖြစ် စုမိသွားရင် ပါဝါ(အစွမ်းသတ္တိ) ဖြစ်တာပဲ။ မစုမိဘဲ တကွဲတပြားဖြစ်နေရင် ပါဝါမဖြစ်ဘူး။ အစွမ်းသတ္တိဆိုတာ စုမိသွားတဲ့နေရာမှာဖြစ်တာ။ နေရောင်ခြည်ကို မှန်ဘီလူးနဲ့စုယူလိုက်ရင် စက္ကူတို့ဘာတို့ကို မီးရှို့လို့ရတယ်။ နေရောင်ခြည်ကို စုယူပြီး မီးလောင်စေတတ်တဲ့အထိ ပါဝါဖြစ်သွားစေတယ်ပေါ့။ ဒါကြောင့် ပါဝါဆိုတာ စုပေးလိုက်ရင် စွမ်းရည်သတ္တိတက်လာတာကိုပြောတာ။

စိတ်ကိုစုစည်းပေးလိုက်ရင် စွမ်းရည်တက်လာတာကို သမာဓိလို့ခေါ်တယ်။ သမာဓိရလာရင် မှန်မှန်ကန်ကန်စဉ်းစားပြီး မှန်မှန်ကန်ကန်မြင်လာဖို့ အင်မတန်မှလွယ်ကူသွားတယ်။ **သမ္မာသမာဓိ** ဖြစ်တယ်ပေါ့။ သီလကိုအခြေခံပြီး **သမ္မာဝါယာမ၊ သမ္မာသတိ၊ သမ္မာသမာဓိ** နဲ့ **သမ္မာသင်္ကပ္ပ** ဆိုတဲ့ မှန်ကန်တဲ့အတွေးပါတဲ့ မှန်ကန်တဲ့အလုပ် လုပ်လိုက်ရင် ကိုယ့်သန္တာန်မှာ **သမ္မာဒိဋ္ဌိ** ဆိုတဲ့ အသိဉာဏ် ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီ သမ္မာဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ အသိဉာဏ်က ဝိပဿနာအနေနဲ့ပေါ်ရင် ဝိပဿနာဉာဏ်ပဲ။ ဝိပဿနာရင့်သန်သွားရင် မဂ်ဉာဏ်၊ မဂ်ဉာဏ်ပြီးရင် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြစ်တယ်။ အဲဒီမဂ်အနေနဲ့ပေါ်လာတဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိက နိဗ္ဗာန်ကိုမြင်နိုင်သွားပြီ။ ဖိုလ်အနေနဲ့ပေါ်လာတဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိကျတော့ နိဗ္ဗာန်ရဲ့အရသာကို ခံစားနိုင်သွားပြီ။

ဒါကြောင့် တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ် အပေါင်းတို့၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှုဌ မမေ့လျော့ခြင်းဆိုတဲ့ အပွမာဒတရားသည် လူ့လောကမှာ လူတွေလိုချင်ကြတဲ့, ဆန္ဒပြုကြတဲ့ အသက်ရှည်ခြင်း, ကျန်းမာခြင်း စတဲ့ ချမ်းသာသုခတွေကို ပေးစွမ်းနိုင်တယ်လို့ ယုံကြည်ရမယ်။ ပြီးတော့ အဲဒီ အပွမာဒတရားနဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဆိုတဲ့

www.dhammadownload.com

ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကိုကျင့်ဖို့ဦးလှည့်ပေးလိုက်မယ်ဆိုရင် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာရတဲ့အထိ ကောင်းသောအကျိုးပေးနိုင်တယ်လို့ သဘောကျပြီး ကိုယ်စီကိုယ်ဌ အပွမာဒတရား ကို လက်ကိုင်ထားကာ ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

www.dhammadownload.com

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၃ ခုနှစ်၊ ကောဇာ သက္ကရာဇ် ၁၃၇၁ ခုနှစ်၊ တပေါင်းလဆန်း (၉)ရက်၊ ရန်ကုန်းတိုင်းဒေသကြီး၊ ကမာရွတ်မြို့နယ်၊ အမှတ် (၁)ရပ်ကွက်၊ ရတနာလမ်း၊ ဝိသုဒ္ဓိဆွမ်းလောင်းအသင်း၏ စတုတ္ထအကြိမ်မြောက် ဆင်ယင်ကျင်းပ ပြုလုပ်အပ်သည့် ဓမ္မသဘင်အခမ်းအနားဝယ် ဟောကြားအပ်သော **"တရားသိလျက် အကျင့်ခက်"** တရားဒေသနာတော်။

တရားသိလျက်အကျင့်ခက်

"တရားသိလျက် အကျင့်ခက်" ဆိုတာ သိတော့သိတယ်၊ သိတဲ့အတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးဖို့ မလွယ်ကူဘူးတဲ့။ သိတယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ သင်ထားလို့သိတဲ့အသိက တစ်မျိုးပေါ့။ လက်တွေ့ကျင့်သုံးပြီးသိတဲ့အသိက တစ်မျိုးဖြစ်တယ်။ အဲဒီ (၂) မျိုးထဲမှာ သင်ထားလို့သိတဲ့အသိက လက်တွေ့ကျင့်သုံးပြီးတော့သိတဲ့ အသိလောက် ခိုင်မာမှု၊ ရင့်ကျက်မှု မရှိဘူးတဲ့။

ဘာဖြစ်လို့ သတ္တဝါတွေဟာ သိလျက်သားနဲ့ မကျင့်နိုင်ကြတာလဲဆိုတော့ မကျင့်နိုင်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းဖြစ်တဲ့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ စတဲ့ ကိလေသာတွေ လွှမ်းမိုးမှုက အင်မတန်မှအားကောင်းပြီးတော့ အသိဉာဏ်က အားပျော့သေးသိမ်နေလို့ပဲဖြစ်တယ်။ အကယ်၍သာ အသိဉာဏ်က လွှမ်းမိုးသွားမယ်ဆိုရင် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ စတဲ့ ကိလေသာတွေက အင်အားပျော့ညံ့သွားပြီး တရားသိလျက်အကျင့်ခက်စရာ မရှိတော့ဘူးတဲ့။ သိတဲ့အတိုင်း ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်နေမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေသတိထားဖို့ရာက ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာတော်ကြီးနဲ့ ကြုံတွေ့တဲ့အခါမှာ သိအောင်သင်ယူကြရမှာက နံပါတ်တစ် အရေးကြီးဆုံးဖြစ်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားကလည်း သာသနာတော်မြတ်ကြီးကို **'ပရိယတ္တိသာသနာ'** လို့ နံပါတ်တစ်ဟောထားတယ်။ ပရိယတ္တိဆိုတာ "သင်ယူခြင်း" လို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ မသင်ယူဘဲနဲ့ မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ တရားဓမ္မကို သိတယ်ဆိုတာ မရှိဘူး။ တရားနာတာဟာ သင်နေတာပဲ။ နားနဲ့ကြားနာနေတာဟာ သင်ယူခြင်းပဲ၊ သင်ယူပြီးတဲ့နောက်မှာ လက်တွေ့ကျင့်သုံးမှုဆိုတာ နောက်ကလိုက်ရတယ်။ မြတ်စွာဘုရား

www.dhammadownload.com

ဟောကြားခဲ့တဲ့ တရားတော်တွေ၊ ဆိုပါစို့ - ဘုရားအဆူဆူရဲ့ အဆုံးအမ ဩဝါဒ။ **'သမ္မပါပဿ အကရဏံ'** တဲ့။ 'ယုတ်မာညစ်ကျူ အကုသိုလ်အမှုမှန်သမျှ မလုပ်နဲ့' တဲ့။ ဒါက ဘုရားဟောတာ။ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေက အဲဒါကိုသင်ရမယ်။ ယုတ်မာညစ်ကျူ အကုသိုလ်အမှုမှန်သမျှ မလုပ်နဲ့ဆိုတာကို သင်ယူပြီးတဲ့နောက်မှာ အကုသိုလ်ဆိုတာ မလုပ်ရဘူးဆိုတာကိုသိတဲ့ အသိကလေး ကိုယ့်သန္တာန်မှာရှိလာတယ်။ ရှိလာတဲ့အတိုင်း အကုသိုလ်ကိုရှောင်ရမယ်။ မရှောင်ဘူးဆိုရင် တရားသိလျက် အကျင့်ခက်ဖြစ်သွားပြီ။

"ကုသလသမူပ သမ္ပဒါ" ကုသိုလ်တရားတွေ မိမိသန္တာန်မှာ ပြည့်စုံစေရမယ်တဲ့။ ကုသိုလ်တရားဆိုတာ အဆင့်ဆင့်ရှိတယ်။ ဒါနကုသိုလ်ရှိတယ်။ စွန့်ကြဲပေးကမ်းလှူဒါန်းခြင်းဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ကုသိုလ်ကို **ဒါနကုသိုလ်**။ ကျင့်သုံးဆောက်တည်ခြင်းဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာတာ **သီလကုသိုလ်**။ မိမိစိတ်ကလေး ကောင်းတဲ့အာရုံနဲ့လွှဲကျင့်ပြီးတော့ ပွားများတာ **ဘာဝနာကုသိုလ်** ဖြစ်တယ်။ ဒါနကုသိုလ်လည်း ပြည့်စုံစေရမယ်။ သီလကုသိုလ်လည်း ပြည့်စုံစေရမယ်။ ဘာဝနာကုသိုလ်လည်း ပြည့်စုံစေရမယ်။ ဒီကုသိုလ်တွေ ပြည့်စုံစေရမယ်ဆိုတာကို မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတာ။ အဲဒီတရားကို ရှေးဦးစွာသင်လိုက်ရမယ်။ ကုသိုလ်ဆိုတာ မိမိသန္တာန်မှာပြည့်စုံအောင်လုပ်ရမယ်ဆိုတဲ့ အသိလေးရလာတယ်။ အဲဒီသိထားတဲ့အတိုင်း ဒါနကောင်းမှုလည်း လုပ်တယ်၊ သီလလည်း ဆောက်တည်တယ်၊ ဘာဝနာလည်း ပွားများအားထုတ်တယ်၊ ကုသိုလ်တွေ ရအောင်ယူတယ်ဆိုရင် ကျင့်သုံးတယ်လို့ခေါ်တယ်။ အကယ်၍ ကုသိုလ်ဆိုတာ မိမိသန္တာန်မှာပြည့်စုံစေရမယ်ဆိုတဲ့အသိလေးရှိသော်လည်း ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို မလုပ်ဘူး၊ မလုပ်ဖြစ်ဘူးဆိုရင် ဒါလည်း 'တရားသိလျက် အကျင့်ခက်'ပဲ ဖြစ်တယ်။

နောက်တစ်ခု မြတ်စွာဘုရားဟောက ဟော တယ်။ **"သစိတ္တ ပရိယောဒပနံ"** ကိုယ့်စိတ်ကလေးကို ဖြူစင်အောင်ထားတဲ့။ စိတ်ဖြူစင်တယ်ဆိုတာ ညစ်နွမ်းတဲ့စိတ်တွေ မရှိသင့်ဘူး။ ညစ်နွမ်းတဲ့စိတ်ဆိုတာ ဘာတုန်း? လောဘဆိုတဲ့ အညစ်အကြေး၊ ဒေါသဆိုတဲ့ အညစ်အကြေး၊ မောဟဆိုတဲ့ အညစ်အကြေး၊ မာန်မာနဆိုတဲ့ အညစ်အကြေး၊ ဣဿာဆိုတဲ့ အညစ်အကြေး၊ မစ္ဆရိယဆိုတဲ့ အညစ်အကြေး၊ အဲဒီတရားတွေ စိတ်ထဲမှာပေါ်လာပြီဆိုရင် စိတ်ဟာ ညစ်နွမ်းသွားတယ်လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီ ညစ်နွမ်းသွားတဲ့စိတ်ကို ဖြူစင်အောင်လုပ်ရမယ်။ (စိတ်ဆိုတာ သဘာဝအားဖြင့်

www.dhammadownload.com

ဖြူစင်နေတာဖြစ်လို့ ညစ်နွမ်းသွားတဲ့စိတ်ကို ပြန်ဖြူအောင် လုပ်လို့ရတယ်) ဆိုပါစို့ အဝတ်ဟာ နဂိုကတည်းက အမဲရောင်ဆိုးထားတဲ့အဝတ်၊ အဲဒီ အမဲရောင်၊ အနက်ရောင် ဆိုးထားတဲ့အဝတ်ကို ဖြူအောင်လုပ်ပါဆိုလို့ ဖြစ်နိုင်ပါ့မလား? မဖြစ်နိုင်ဘူး။ စိတ်က နဂိုကအဖြူရောင်၊ အဲဒီအဖြူပေါ်မှာ တခြားအရောင်တွေကြောင့် ညစ်နွမ်းလာတယ်၊ မဖြူစင်ဘူးဆိုရင် နောက်မှပေါ်လာတဲ့အရောင်တွေကို အရောင်ချွတ်ဆေး၊ ဆပ်ပြာစသည်ဖြင့် ဖွတ်လျှော်လိုက်မယ်ဆိုရင် နောက်မှပေါ်လာတဲ့ အရောင်တွေဟာ ကျွတ်သွားပြီးတော့ ပကတိအရောင်ဖြစ်တဲ့ ဖြူစင်မှုကိုရတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက စိတ်ဟာ ပင်ကိုယ်က အနက်မဟုတ်ဘူး၊ ပင်ကိုယ်သဘာဝအားဖြင့် ဖြူစင်တယ်။ **"ပဘာဿရမိဒံ ဘိက္ခဝေ စိတ္တံ"** တဲ့။ စိတ်ဆိုတာ သန့်ပြန့်ဖြူစင်နေတဲ့ သဘာဝတရားတဲ့။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် သူက အာရုံကို သိရုံသိတာ။ စိတ်ရဲ့သဘာဝက အာရုံကိုသိရုံပဲသိတယ်၊ တွယ်တာမှုဆိုတာ မဖြစ်ဘူး။ မုန်းတီးမှုဆိုတာလည်း မဖြစ်ဘူး။ သိရုံမျှသက်သက်သာသိတာဆိုတော့ ဖြူစင်တယ်။ အဲဒီသဘာဝအားဖြင့် ဖြူစင်နေတဲ့ စိတ်ကလေးဟာ **"တဉ္စ ခေါ အာဂန္တုကေဟိ ဥပက္ကိလေသေဟိ ဥပက္ကိလိဋ္ဌ"**။ အခိုက်အတန့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ လောဘကြောင့် စိတ်ကလေးဟာ ညစ်နွမ်းသွားရတယ်။ ဒေါသကြောင့် စိတ်ကလေးဟာ ညစ်နွမ်းသွားရတယ်။ မာန်မာနတွေ၊ ဣဿာ မစ္ဆရိယတွေကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အဲဒီအညစ်အကြေးတွေကို စနစ်တကျ သန့်စင်ဆေးကြောပစ်လိုက်မယ်ဆိုရင် ပင်ကိုယ်က အနေအထားအတိုင်း ပြန်ရောက်သွားနိုင်တယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကလေးကို စင်ကြယ်အောင်လုပ်ရမယ်ဆိုတာ ဒါကိုပြောတာဖြစ်တယ်။

စဉ်းစားကြည့်လေ- လူတွေဟာ စိတ်ကြည်နေတဲ့အချိန် ဒေါသဆိုတာ လာမှ မလာတာဘဲ။ ဒေါသဆိုတာ အာရုံကြောင့် မိမိရဲ့ နှလုံးသွင်းမှု မှားယွင်းမှုကြောင့် အခိုက်အတန့်ပေါ်လာတဲ့ သဘောတရားပဲဖြစ်တယ်။ ဒါကို သန့်စင်အောင် ဆေးကြောပစ်ရမှာပေါ့။ ဆေးကြောပစ်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ ဒေါသမရှိတဲ့စိတ်ဟာ တည်ငြိမ်တဲ့စိတ်၊ ဖြူစင်တဲ့စိတ် ပြန်ပြီးတော့ ဖြစ်လာတယ်။ ထို့အတူပဲ လောဘဆိုတာ အမြဲဖြစ်နေတာ မဟုတ်ဘူး။ အာရုံနဲ့တွေ့လို့ လိုချင်မှုတွေ, တပ်မက်မှုတွေ လွှမ်းမိုးလာတဲ့အခါ တရားနည်းလမ်းကျတဲ့ဖြေဆေးနဲ့ ဖြေပေးပြီးတော့ သန့်စင်ပေးလိုက်မယ်ဆိုရင် နဂိုငြိမ်းအေးငြိမ်သက်တဲ့ ဖြူစင်တဲ့စိတ်ကလေးကို ပြန်ပြီးတော့ရနိုင်တာပေါ့။

www.dhammadownload.com

လူတွေရဲ့စိတ်ထဲမှာ အမြဲတမ်း သူများအပေါ်မှာ မနာလိုတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်တာ မှမဟုတ်ဘဲ။ ကိုယ်သာရချင်တယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ဟာလည်း အမြဲတမ်း ဖြစ်တာမှ မဟုတ်ဘဲ။ သူများစည်းစိမ်ကို စဉ်းစားလိုက်တဲ့အခါကျမှ မနာလိုစိတ်ဆိုတာ ဝင်လာတာ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ထက်သာ မနာလို၊ ကိုယ့်ထက်သာသွားမှာ မကျေနပ်ကဲ့ စိတ်ကလေးက တွေးကြည့်လိုက်မှ ပေါ်လာတာ။ ကိုယ်ရ,ထားတဲ့ အခွင့်အရေးတစ်ခုကို သူတပါးကို မပေးလိုတဲ့ မစ္ဆရိယစိတ်ကလေးဟာလည်း မတွေးဘဲနေတဲ့အခါ ပေါ်တာမှ မဟုတ်ဘဲ၊ တွေးလိုက်တဲ့အခါကျမှ ပေါ်လာတာဖြစ်တယ်။ အဲဒီတော့ အကြောင်းရှိမှ ဝင်လာတဲ့ ဒီ စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးတွေကို မှန်ကန်တဲ့ အတွေးတစ်ခုနဲ့ သန့်စင်ဆေးကြောလိုက်မယ်ဆိုရင် ဖြူစင်သွားမယ်တဲ့။

အဲဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက စိတ်ကို ပင်ကိုယ်အနေအထားအတိုင်း ဖြစ်အောင် အညစ်အကြေးတွေကို ဆေးကြောသန့်စင်ပေးရမယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ သင်ယူကြရတယ်။ သင်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ ဒီတရားလေးကို သိသွားတယ်။

သင်ယူလိုက်တဲ့အခါကျတော့ ကြည့်၊ အကုသိုလ်မှန်သမျှ မလုပ်ရဘူးဆိုတာ သိသွားပြီ။ ကုသိုလ်မှန်သမျှ ပြည့်စုံစေရမယ်ဆိုတာလည်း သိသွားပြီ။ ကိုယ့်စိတ်ကလေးကို ဖြူစင်အောင်၊ သန့်ရှင်းအောင် လုပ်ရမယ်ဆိုတာလည်း သိသွားပြီ။ သိသွားပြီးရင် ဘာလုပ်ရမလဲ၊ လက်တွေ့ အကုသိုလ်ကိုရှောင်ဖို့နဲ့ ကုသိုလ်ကို ပြည့်စုံအောင်လုပ်ဖို့၊ ညစ်နွမ်းတဲ့စိတ်ကလေးကို ညစ်နွမ်းမှု မရှိရအောင်၊ ဖြူစင်အောင် လုပ်ဖို့၊ ဒါက ကျင့်သုံးတာပေါ့။ သိပြီးလျက်နဲ့ မကျင့်သုံးတာဟာ **'တရားသိလျက် အကျင့်ခက်'** ပဲ ဖြစ်တယ်။

လောက လူတွေဟာ သိတိုင်း ကျင့်နိုင်ကြသလားဆိုတော့ မကျင့်နိုင်ကြဘူး။ အဲဒီတော့ မကျင့်နိုင်တာဟာ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ကိလေသာလွှမ်းမိုးမှု အကြိမ်တွေက များတယ်။ သတိထားမိတဲ့အကြိမ်က နည်းတယ်။ သိတဲ့အသိတရားက အားပျော့ပြီးတော့ ကိလေသာတွေ အားကောင်းနေသည့်အတွက်ကြောင့် ဘာနဲ့ အလားတူလဲဆိုရင် မီးဖိုချောင်မှာသုံးတဲ့ အညစ်အကြေးပေနေတဲ့ လက်နှိုးစုတ်လို ဖြစ်နေတယ်။ သို့မဟုတ် ပန်းချီဆရာရဲ့ လက်သုတ်ပုဝါလို (ပန်းချီဆရာက ဆေးစုပ်ရင်းကနေ ဆေးစက်တွေကို သုတ်လိုက်ကိုင်လိုက်လုပ်တဲ့အခါမှာ အဝတ်ကလေးမှာ အရောင်မျိုးစုံစွဲပြီးတော့နေတဲ့ ပန်းချီဆရာကိုင်တဲ့ လက်သုတ်ပုဝါ) အနေအထားမျိုး

www.dhammadownload.com

ရောက်နေတယ်။ ကိလေသာတွေကထူပြောလို့ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှုဆိုတာ အလွန်အားနည်းလာတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ တရားသိလျက် အကျင့်ခက်လို့ ဒီလိုပြောတာ။ အဲဒီတော့ သိအောင်သင်ရမယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ အခုလို တရားနာလိုက်တဲ့အခါ မှာ တရားဓမ္မနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ရှောင်ရမှာလည်း သိလိုက်တယ်၊ ဆောင်ရမှာလည်း သိလိုက်တယ်။ လက်တွေ့ကျင့်သုံးတဲ့အခါမှာ ဆောင်ရမှာကိုဆောင်ဖို့နဲ့ ရှောင်ရမှာကို ရှောင်ဖို့ လိုအပ်တယ်။

အေး- ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ တရားဓမ္မတွေ၊ ယခုကဲ့သို့သော ဆုံးမသြဝါဒတွေ မြောက်များစွာရှိတယ်။ မှတ်တမ်းတင်ထားတာ 'ပိဋကတ်သုံးသွယ်၊ နိကာယ်ငါးဖြာ၊ ဓမ္မက္ခန္ဓာပေါင်း ရှစ်သောင်းလေးထောင်'လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီလောက်များလှတဲ့ တရားဓမ္မတွေထဲက ဓမ္မက္ခန္ဓာလေးတစ်ခုပဲ သိရ,သိရ၊ ပြောရမယ်ဆိုရင် **"သမ္မပါပဿ အကရဏံ"** ဆိုတာ ဓမ္မက္ခန္ဓာလေးတစ်ခုပဲ။ **"ကုသလဿူပ သမ္ပဒါ"** ကုသိုလ်ပြည့်စုံပါစေ ဆိုတာလည်း ဓမ္မက္ခန္ဓာလေးတစ်ခုပဲ။ **"သစိတ္တ ပရိယောဒပနံ"** ဆိုတာလည်း ဓမ္မက္ခန္ဓာလေးတစ်ခုပဲ။ ဩော်- ရှစ်သောင်းလေးထောင်သော ဓမ္မက္ခန္ဓာတွေထဲက မိမိသိရှိလိုက်တာ ဓမ္မက္ခန္ဓာ(၃)ခု သိလိုက်ပြီလို့ ဒီလိုပြောတာ။

အဲဒီလိုသိလာတဲ့ အသိကလေးတွေဟာ လက်တွေ့ကျင့်သုံးလိုက်ပြီဆိုလို့ရှိရင် အင်မတန်မှ တန်ဖိုးရှိသွားတယ်။ လောကမှာ အရသာရှိတဲ့ အစာအာဟာရပင် ဖြစ်လင့်ကစား လျှာပေါ်မရောက်သေးသမျှ အရသာဆိုတာ မှန်းကြည့်ရုံမျှသာ ဖြစ်တယ်။ တကယ်လက်တွေ့ စားသုံးလိုက်ပြီဆိုတဲ့အခါ လျှာပေါ်ရောက်ပြီ ဆိုတော့မှ ထိုအရသာကို ခံစားမှုဆိုတာ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ တရားဟာလည်း ထို့အတူပဲ၊ လက်တွေ့ကျင့်သုံးကြည့်တဲ့အခါမှ တရားရဲ့အရသာခံစားနိုင်တယ်။ အေးချမ်းမှုတွေ၊ ငြိမ်းချမ်းမှုတွေ ရလာမယ်။

တရားဆိုတာ နာကြားလိုက်ရုံနဲ့ပဲ ပူပင်သောကတွေ ပျောက်ကင်းသွားလို့ ကျင့်လိုက်မယ်ဆိုရင် တကယ့်ကို ငြိမ်းချမ်းတဲ့အရသာ ခံစားရမယ်။ ဒါကြောင့်မို့ **ပရိယတ္တိ** နဲ့ **ပဋိပတ္တိ** ကို လိုက်လျောညီထွေရှိရမယ်တဲ့။ သင်လည်းသင်၊ ကျင့်လည်းကျင့်၊ သင်တဲ့အတိုင်းလည်း ကျင့်ရမယ်၊ ကျင့်တဲ့အတိုင်းလည်း သင်။ ပရိယတ်၊ ပဋိပတ် စုံညီသွားပြီဆိုရင် **ပဋိဝေဓ** ဆိုတဲ့ ထူးခြားတဲ့ ထိုးထွင်းသိမြင်တဲ့ အဆင့်မြင့်တဲ့ အသိမျိုးကို ထပ်ဆင့်ပြီးတော့ရလာမှာဖြစ်တယ်။

www.dhammadownload.com

အေး- သင်ရုံသင်ပြီးတော့ မကျင့်ဘူး၊ သင်ထားတဲ့အသိကလေး တစ်ခုတည်းနဲ့ မကျင့်ဘူးဆိုရင် ဘာတွေဝင်လာတတ်သလဲဆိုရင် သင်ထားတဲ့ တရားဓမ္မကို အကြောင်းပြုပြီး တော့ (ရဟန်းတစ်ပါးအနေနဲ့ ပြောမယ်ဆိုရင်ပေါ့) စာသင်လိုက်လို့ ဘာစာမေးပွဲတွေအောင်တယ်၊ ဘွဲ့ထူး,ဂုဏ်ထူးတွေရတယ်။ စာပေတွေ တတ်တယ်လို့ နာမည်လေးတစ်လုံး ရလာတဲ့အခါ ကြည်ညိုကိုးကွယ်တဲ့ ဒကာ၊ ဒကာမတွေကလည်း များလာတယ်၊ များလာတော့ လာဘ်လာဘတွေ များလာတယ်။ များလာတော့ ဘာဝင်လာတုန်းဆိုရင် စိတ်ကြီးဝင်လာတတ်တယ်။ မာန်မာန ဖြစ်လာတတ်တယ်တဲ့။ ဒါက ပုထုဇဉ်တွေရဲ့ သဘောတရားအရပြောတာ။ သင်ထားတဲ့စာပေကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ကိုးကွယ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ များလာတယ်။ များလာတာကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ လာဘ်လာဘတွေ ပေါလာတယ်။ လာဘ်လာဘတွေ ပေါများလာတာကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ငါသိတယ်၊ ငါတော်တယ်၊ ငါတတ်တယ်၊ ဘေးကဝိုင်းပြီးတော့ မြှောက်တာတွေ ပါလာတဲ့အခါ မာန်တက်လာတယ်တဲ့။ မာန်တက်လာပြီ ဆိုကတည်းက သိတော့သိပြီ၊ မကျင့်ဘူး၊ အောက်ခြေလွတ်လာပြီလို့ဆိုရမယ်။ ပြောချင်ရာ ပြောတာတို့၊ လုပ်ချင်ရာ လုပ်တာတို့၊ သူပြောသမျှ ပရိသတ်က လက်ခံနေတဲ့အခါ ပြောချင်ရာပြောတယ်။ သူလုပ်သမျှ ပရိသတ်က လက်ခံနေပြီ ဆိုရင်လည်း လုပ်ချင်ရာ လုပ်တယ်ဆိုတဲ့ အနေအထားမျိုးတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်တယ်။ ဒါကိုပြောတာနော် **'တရားသိလျက် အကျင့်ခက်တယ်'**။

တရားသိလို့ရှိရင် ကျင့်မှသာလျှင် လမ်းမှန်ပေါ် ရောက်တယ်။ သိရုံသိလို့ရှိရင် ခုနက မလိုလားအပ်တဲ့၊ ကြားဖြတ်ပြီးတော့ ဝင်ရောက်လာတဲ့ အညစ်အကြေးတွေ **'ဗဟုဿုတ မဒ'** လို့ ခေါ် တယ်။ စာပေကျမ်းဂန်တတ်မှု၊ အသိပညာ ဉာဏ်ပညာကြွယ်ဝမှုကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ မာန်တက်လာတယ်။ မာန်တက်တယ်ဆိုတာ **'မဒ'** ယစ်မူးတတ်တယ်။

ဂုဏ်ပကာသနဆိုတာ လူကို မာန်ယစ်စေတတ်တယ်။ အာဏာကလည်း ယစ်မူးစေတတ်တယ်။ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေကလည်း ယစ်မူးစေတတ်တယ်။ အသိပညာတွေကလည်း ယစ်မူးစေတတ်တယ်တဲ့။ အဲဒီ ယစ်မူးစေတတ်တဲ့တရားတွေကို လက်ခံထားလို့ရှိရင် ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မာနတွေကြီးပြီးတော့ အမှန်အကန် မမြင်တော့ဘဲနဲ့ သူပြောသမျှ၊ သူလုပ်သမျှ အားလုံးကလက်ခံတယ်ဆိုပြီးတော့ မှားမှားယွင်းယွင်း

www.dhammadownload.com

တွေ ဖြစ်လာတတ်တယ်လို့ ဒီလိုပြောတာနော်။ ဒါက အလွန်သတိထားရမယ့် အချက်ပဲ။

မြတ်စွာဘုရားသာသနာတော်ကြီးနဲ့ ကြုံတွေ့တဲ့အခါမှာ တရားဓမ္မအတိုင်း မှန်ကန်မှုရှိအောင် လုပ်ရမယ်၊ မိမိကိုယ်တိုင် မှန်ကန်တဲ့အတိုင်း သိရှိဖို့လိုတယ်။ ထိုသိရှိထားတဲ့အတိုင်း တရားနာပရိသတ်တွေ၊ မိမိရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ဟောပြောဖို့လိုတယ်။ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘဲနဲ့ ဘုရားဟောတာကို မဟောဘူးလို့ ပြောမယ်၊ မဟောတာကိုတော့ အဟောလုပ်ပြီး ပြောမယ်ဆိုရင် မှန်ကန်ပါ့မလား? မမှန်ကန်ဘူး။ မမှန်ကန်ရုံတင်မကဘူး မြတ်စွာဘုရားက "ဘုရားဟောတာကို မဟောဘူးလို့ ပြောလို့ရှိရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ လူအများရဲ့ အကျိုးစီးပွားမဲ့အောင် ပြုလုပ်ရာရောက်တယ်" တဲ့။ ဒါ နံပါတ်(၁) အချက်။ နံပါတ်(၂)က အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အကုသိုလ်တွေ များစွာဖြစ်ပွားစေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်တယ်။ နံပါတ် (၃)က မြတ်စွာဘုရား သာသနာတော်ကြီးကို ကွယ်ပျောက်အောင်လုပ်ရာရောက်တယ်။ အပြစ်အင်မတန်မှကြီးတယ်လို့ ပြောတာနော်။ တချို့က သာမန်လေးပဲအောက်မေ့နေကြတာ၊ မဟုတ်ဘူး။ ဘုရားဟောလျက်သားနဲ့ မဟောဘူးလို့ပြောတာဟာ ဒါ မှားယွင်းမှုတစ်ခုပဲ။ ဘုရားဟောတာကို မဟောဘူးလို့မပြောရဘူး။ ဘုရားဟောတာကို မဟောဘူးလို့မပြောရသလိုဘဲ ဘုရားမဟောတာကိုလည်း ဘုရားဟောတယ်လို့ မပြောကောင်းဘူး။ ပြောပြီဆိုရင် ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အများအကျိုးမဲ့လုပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်၊ အကုသိုလ်တွေ အများကြီးဖြစ်စေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်၊ သာသနာတော်ကြီး ကွယ်ပျောက်အောင်လုပ်တဲ့ တရားခံတစ်ယောက် ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ **'အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်'** မှာ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတာ။

ဒါကြောင့်မို့ ဘုရားမဟောတာကို ဟောတယ်လို့မပြောမိဖို့၊ ဘုရားဟောတာကို မဟောဘူးလို့ မပြောမိဖို့၊ ဓမ္မကို အဓမ္မလို့ မပြောမိဖို့လိုတယ်။ ဆိုပါစို့၊ သူများအသက် သတ်ခြင်းဟာ အဓမ္မပဲ။ အဲဒီ အဓမ္မကို ကိုယ့်ကိုအန္တရာယ်ပြုလာရင်တော့ သတ်ကောင်းတယ်လို့ပြောလို့ရှိရင် အဓမ္မကို ဓမ္မလို့ပြောရာ မရောက်ပေဘူးလား?၊ ရောက်တယ်။ တစ်ခါ ဓမ္မကို အဓမ္မလို့ ပြောပြန်တယ်။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုကိုတော့ မလုပ်ကောင်းဘူးလို့ ပြောပြန်တယ်၊ ဒါနကို မလုပ်ကောင်းဘူး၊ သံသရာရှည်မယ်လို့ ပြောမယ်ဆိုရင် ဒါ ဓမ္မကို အဓမ္မလို့ ပြောတာဖြစ်တယ်။

www.dhammadownload.com

အေး- ဒါကြောင့်မို့ အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့ မလုပ်နဲ့။ ဒီလိုပြောခြင်းဖြင့် ဘာဖြစ်လဲဆိုရင် အများရဲ့ အကျိုးစီးပွားမဲ့ရာကို လုပ်ရာရောက်ခြင်း၊ အကုသိုလ်တွေများကျားစွာ ဆည်းပူးမိခြင်း၊ သာသနာတော်ကြီးကို ကွယ်ပျောက်စေခြင်း ဟောဒီအချက်(၃)မျိုးကို အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကျူးလွန်ရာရောက်သွားတယ်။ ဒါ အဂုတ္တရနိကာယ်မှာ မြတ်စွာဘုရားဟောထားတဲ့ သုတ္တန်တွေအရ ဖြစ်တယ်။ ထို့အတူပဲ **'ဝိနယ'** မြတ်စွာဘုရားဟောထားတဲ့ အဆုံးအမတွေကို အဆုံးအမ မဟုတ်ဘူးလို့ပြောမယ်၊ မြတ်စွာဘုရား ဆုံးမထားတာတွေကို ဆုံးမထားတာမဟုတ်ဘူးလို့ ပြောမယ်ဆိုရင်လည်းပဲ ဒီအခြေအနေမျိုး ရောက်တာပါပဲ။ မြတ်စွာဘုရားကျင့်သုံးတဲ့တရားကိုလည်း မြတ်စွာဘုရား မကျင့်သုံးဘူးလို့ပြောမယ်၊ မြတ်စွာဘုရား မကျင့်သုံးတာကို ကျင့်သုံးတယ်လို့ ပြောမယ်ဆိုရင်လည်း အမှားကိုတင်ပြတာဖြစ်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားရှင် ပညတ်တော်မူခဲ့တာတွေကိုလည်းပဲ မပညတ်ဘူးလို့ပြောမယ်။ မပညတ်တဲ့အရာကိုလည်းပဲ ဘုရားပညတ်သယောင် ပြောမယ်ဆိုရင်လည်း ခုနက ပြစ်မှု(၃)ခုကို ကျူးလွန်တာပဲတဲ့။ အဲဒါက အင်မတန်မှ အပြစ်ကြီးတယ်လို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

အဲဒါတွေက မသိလို့ကျူးလွန်တာထက် သိလျက်သားနဲ့ကျူးလွန်တာ ပိုဆိုးတယ်။ 'တရားသိလျက် အကျင့်ခက်'တဲ့။ ကျင့်သုံးဖို့ပြောတဲ့အခါ မှာ မှန်မှန်ကန်ကန်ပဲ ပြောသင့်တယ်။ ဟောတဲ့အခါမှာလည်းပဲ မှန်မှန်ကန်ကန်ပဲ ဟောသင့်တယ်။ ဘုရားဟောထားတဲ့ တရားတွေအတိုင်း အဓိပ္ပာယ် အပြောင်းအလဲမရှိစေဘဲနဲ့ မှန်မှန်ကန်ကန် ပြောရမယ်၊ မှန်မှန်ကန်ကန် ဟောရမယ်။

အဲဒီလိုမလုပ်လို့ သံသရာထဲမှာဒုက္ခရောက်သွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ များကျားစွာရှိတယ်။ ဓမ္မကို အဓမ္မ၊ အဓမ္မကို ဓမ္မဖြစ်အောင်ပြုလုပ်သွားလို့ သံသရာထဲမှာ ဒုက္ခရောက်သွားတယ်ဆိုတာ ထင်ရှားတဲ့ သာဓကက ဘယ်သူလဲဆိုရင် ဂေါတမ မြတ်စွာဘုရားရဲ့အရင် ဟောဒီကမ္ဘာမှာပွင့်တာ ကဿပ မြတ်စွာဘုရားဖြစ်တယ်။ အားလုံးသိတဲ့အတိုင်း ဒီ ကမ္ဘာမှာ ဘုရားငါးဆူပွင့်မယ်။ ပထမဆုံး ပွင့်တာက ကကုသန္ဓ မြတ်စွာဘုရား၊ ကကုသန္ဓ မြတ်စွာဘုရားက လူတွေရဲ့သက်တမ်း လေးသောင်းတမ်းမှာ ပွင့်တယ်။ အဲဒီအချိန်က လူတွေအသက် လေးသောင်းရှည်တဲ့အချိန်မှာပွင့်တယ်။ အဲဒီဘုရား ပွင့်ပြီးတဲ့နောက်မှာ လူရဲ့သက်တမ်းတွေဟာ ဆုတ်ယုတ်သွားလိုက်တာ (၁၀)နှစ်တမ်း အခြေအနေမျိုးထိအောင် ရောက်သွားတယ်။ အဲဒီကနေ တစ်ခါပြန်တက်လိုက်တဲ့အခါ အသက်တွေအသေခံထိအောင်ရှည်တယ်။ ရှည်ပြီးနောက်မှာ

www.dhammadownload.com

လူတွေရဲ့သက်တမ်းဟာ ပြန်ဆုတ်လာလိုက်တာ အသက် သုံးသောင်းတမ်း ရောက်တဲ့အခါကျတော့ **ကောဏာဂုံ** မြတ်စွာဘုရားပွင့်တယ်။

အဲဒီ ဘုရားနှစ်ဆူရဲ့အကြားမှာ မြေကြီးဟာ အပေါ်ကို တစ်ယူဇနာ မြင့်တက်လာတယ်လို့ပြောတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ မြေကြီးကအပေါ်ကို မြင့်တက်လာရသလဲဆိုတော့ ကြည့်လေ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ သစ်ပင်က သစ်ရွက်တွေကြွေတာမရှိဘူးလား။ အေး- သစ်ရွက်တွေ ကြွေတာတို့၊ ရေတိုက်စားပြီးတော့ တောင်တွေကနေကျလာတဲ့ မြေတွေတို့၊ ဒီပေါ်မှာ လူသေတွေ မြှုပ်တာကအစ၊ သတ္တဝါတွေ မြှုပ်တာကအစ မြေကြီးက တိုးမလာဘူးလား။ မြေကြီးက လျော့မသွားဘူး၊ တိုးတိုးလာတာ။ ဘုရားတစ်ဆူနဲ့ တစ်ဆူကြားမှာ တစ်ယူဇနာ မြင့်တက်လာတယ်။ တစ်ယူဇနာဆိုတာ ခန့်မှန်းပြောဆိုချက်အရ (အယူအဆကတော့ အမျိုးမျိုး ရှိတယ်ပေါ့။) ၈-မိုင် (သို့မဟုတ်) ၁၂-မိုင်၊ ၈-မိုင်ပဲ ထားပါတော့။ ဘုရားတစ်ဆူနဲ့တစ်ဆူကြားမှာ မြေကြီးဟာ ၈-မိုင်လောက် အပေါ်မြင့်တက်လာတယ်လို့ ဒီလိုပြောတာနော်။

ဒါမှန်ကန်တယ်။ သုတ္တန်တစ်ခုမှာ မြတ်စွာဘုရားကဟောထားတာ ကကုသန္ဓမြတ်စွာဘုရားလက်ထက်တုန်းကတဲ့(အခု ဗုဒ္ဓဂယာကို ဘုရားဖူးသွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရောက်ဖူးလိမ့်မယ်။ 'တောင်ငါးလုံးကာခို ရာဇဂြိဟ်' ဆိုပြီးတော့ ရာဇဂြိဟ်က **ဂိဇ္ဈကူဋ်တောင်၊ ဝေပုလ္လတောင်၊ ဝေဘာရတောင်၊ ပဏ္ဍဝတောင်၊ ဣသိဂိလိတောင်** တောင်ငါးလုံးရှိတယ်) အဲဒီတောင်တွေထဲမှာ ဂိဇ္ဈကူဋ်တောင်ရဲ့ မြောက်ဘက်မှာ ဝေပုလ္လတောင် ဆိုတာရှိတယ်။ အဲဒီ ဝေပုလ္လတောင်ဟာ ကကုသန္ဓမြတ်စွာဘုရား လက်ထက်တော်အခါက တောင်ထိပ်ရောက်ဖို့ရာ တစ်လလောက်တက်ရတယ်။ အခုခေတ်မှာတော့ အခုတက်အခုဆင်း ရတယ်။ တစ်လထိအောင် မကြာတော့ဘူး။ အဲဒါ ဘာပြောတာလဲဆိုရင် မြေကြီးကမြင့်တက်လာပြီး တောင်တွေဟာ နိမ့်ဆင်းသွားတယ်ပေါ့။ အဲဒီလို ဟောထားတဲ့သုတ္တန် ရှိတယ်။

သမိုင်းနဲ့ကြည့်မယ်ဆိုရင် မြန်မာနိုင်ငံမှာ **သရေခေတ္တရာ**။ ပါဠိအသံနဲ့ 'သရေ' ဆိုတာ သိရီ၊ 'ခေတ္တရာ'ဆိုတာ ခေတ္တ၊ 'သိရီခေတ္တ'ဆိုတာ ကျက်သရေရှိတဲ့မြေလွှာ၊ (ဒီကနေ့ခေတ်တော့ 'ပြည်' လို့ခေါ်တယ်ပေါ့။) အဲဒီ သရေခေတ္တရာဆိုတဲ့မြို့ပဲ ကြည့်ဦးပေါ့။ ရှေးဟောင်းပစ္စည်းတွေဟာ မြေကြီးအောက်ရောက်သွားလို့ တူးဖော်ကြရတယ်။ အဲဒါလို ပုဂံမှာလည်းပဲ တူးဖော်ကြရတယ်။ တကောင်းမှာလည်း တူးဖော်ကြရတယ်။ မြေကြီးအောက် ရောက်နေလို့ပေါ့။ ဗုဒ္ဓဂယာ ဘုရားဖူးရောက်တဲ့သူတွေ

www.dhammadownload.com

တွေ့ကြပါလိမ့်မယ်။ ဗောဓိပင်ဘက်ဆင်းတဲ့အခါ မှာ အနိမ့်လား အမြင့်လားဆိုရင် နိမ့်သွားတာနော်။ ဗုဒ္ဓဂယာဘုရားကြီးဟာ အပေါ် ကကုန်းမြေထက် နိမ့်နေတာဖြစ်လို့ တူးဖော်ထားတယ်ဆိုတာ အများကြီးထင်ရှားတယ်။ အောက်ကိုဆင်းရတာ အမှတ်တမဲ့သွားရင် မသိဘူး။ အမှန်က အောက်ကိုဆင်းရတာ နိမ့်သွားလို့ပဲ။ ဘယ်နေရာဖြစ်ဖြစ် တူးဖော်ထားရတယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ ကျော်သွားပြီလေ၊ မြေကြီးက မြင့်တက်လာတာ။

အေး- ဒါကြောင့်မို့ ဘုရားတစ်ဆူနဲ့ တစ်ဆူကြားမှာ မြေကြီးက တစ်ယူဇနာလောက် (သို့) ၈-မိုင်လောက် အပေါ် ကိုမြင့်တက်လာတယ်ဆိုတာ တောင်တွေဟာ တဖြေးဖြေးနိမ့်လာတဲ့ သဘောပေါ့။ တော်ရုံတောင်ဆိုရင်တော့ ပျောက်သွားပြီပေါ့။ မြေပြင်အတိုင်း ဖြစ်သွားပြီ။

ရန်ကုန်မြို့တည်ရာကိုပဲကြည့်ဦး၊ တစ်ချိန်တုန်းက ရေလွှမ်းနေတဲ့ ပင်လယ်အောက်က နေရာတစ်ခုပဲ။ ဟော- တဖြည်းဖြည်း မြေပြင်ဖြစ်လာတယ်။ ပဲခူးရာဇဝင်ကြည့်မယ်ဆိုရင် ဟံသာဝတီကုန်းမြေလေးက ဟင်္သာတစ်ကောင်သာနားလောက်တဲ့ ကုန်းကလေး ပေါ်တယ်လို့ ဆိုတာပဲ။ အခုကျတော့ ပဲခူးနားမှာ ပင်လယ်ဆိုတာ မရှိဘူး၊ ပဲခူးမြစ်ကလေးပဲ ရှိတော့တယ်။ ကုန်းမြေက များလာတယ်။ မြေကြီးတွေ မြင့်တက်လာတယ်လို့ ဒီလိုပြောတာ။

အဲဒီလို ဘုရားတစ်ဆူနဲ့ တစ်ဆူကြားဟာ အဲဒီလောက် ကွာခြားပြီးတော့မှ ဘုရားတစ်ဆူတစ်ဆူ ပွင့်တာ။ ဒီကမ္ဘာမှာ ငါးဆူပွင့်မှာ၊ အခု ပထမဆုံး ကကုသန္ဓမြတ်စွာဘုရား ပွင့်ပြီးပြီ။ ပွင့်ပြီးတဲ့အခါမှာ လူတွေရဲ့သက်တမ်း ဆုတ်တယ်။ ဆုတ်ပြီးတဲ့အခါမှာ ကောဏာဂမဏ မြတ်စွာဘုရား ပွင့်တယ်။ သက်တမ်းဟာ ဆုတ်သွားဦးမယ်။ ဆုတ်ပြီးရင် ပြန်တက်မယ်။ ပြန်တက်ပြီး ပြန်ဆုတ်မယ်။ လူတွေရဲ့သက်တမ်း နှစ်သောင်းတမ်းရောက်တဲ့အခါမှာ ကဿပမြတ်စွာဘုရား ပွင့်တယ်။ ကဿပဘုရား ပွင့်ပြီးတဲ့အခါမှာလည်း ဒီလိုပဲ သက်တမ်းဆုတ်လာတယ်။ ကဿပမြတ်စွာဘုရား ပွင့်ပြီးတော့ ကဿပ မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်စံသွားတယ်။ ကဿပမြတ်စွာဘုရားက အနှစ် နှစ်သောင်းတမ်း၊ ကကုသန္ဓ မြတ်စွာဘုရားတို့၊ ကောဏာဂမဏ မြတ်စွာဘုရားတို့က လေးသောင်းတမ်း၊ သုံးသောင်းတမ်း။ အဲဒီတော့ လေးသောင်း၊ သုံးသောင်း၊ နှစ်သောင်းဆိုတာ တော်တော်သက်တမ်းရှည်တယ်လို့ ဒီလိုပြောရမယ်။

www.dhammadownload.com

ကဿပမြတ်စွာဘုရားရှင် ပရိနိဗ္ဗာန်စံတဲ့အခါကျတော့ သက်တမ်းရှည်တဲ့ ဘုရားတွေ ပရိနိဗ္ဗာန်စံလို့ တဇောဓာတ် ခန့်တဲ့အခါမှာ ဓာတ်တော်ဟာ တစ်ခုတည်းပဲ ကြွင်းတယ်။ အရိုးဓာတ်တွေ၊ အသားဓာတ်တွေဟာ အကုန်လုံးစုပြီးတော့ ဓာတ်တော်အလုံးကြီး တစ်ဆူတည်းပဲ ဖြစ်တယ်။

ကဿပမြတ်စွာဘုရားပွင့်ပြီးတဲ့နောက် ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားရှင်လက်ထက်ရောက်တဲ့အခါကျတော့ သက်တမ်းတိုသည့်အတွက်ကြောင့် သတ္တဝါတွေဟာ ဘုရားဓာတ်တော်တွေကို ကိုးကွယ်လို့ရှိရင် ပိုပြီးတော့ ကုသိုလ်တွေ ရကြပါစေဆိုတဲ့ အဓိဋ္ဌာန်ချက်နဲ့ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဓာတ်တော်တွေကျတော့ အစိတ်စိတ် အမွှာမွှာတွေကွဲတယ်။ တမင်အဓိဋ္ဌာန်ထားခဲ့လို့ ကွဲတာဖြစ်တယ်။ ကဿပ မြတ်စွာဘုရားကျတော့ ဓာတ်တော်ဟာ တစ်ဆူတည်းပဲတဲ့။ ဒါကြောင့်မို့ စေတီဟာ တစ်ဆူပဲ တည်ရတယ်။ **ထူပ**လို့ခေါ်တဲ့ အရိုးဓာတ်ထည့်ပြီးတော့ကိုးကွယ်တဲ့ စေတီတစ်ဆူပဲ ရှိတယ်။

ကဿပမြတ်စွာဘုရားရှင် ပရိနိဗ္ဗာန်စံသွားလို့ သာသနာတော် ကျန်ရစ်တဲ့ အချိန်လေးမှာ သာသနာကိုကြည်ညိုတဲ့ မိသားစုတစ်စု သာသနာ့ဘောင် ဝင်လာခဲ့တယ်။ ပြောမှာပေါ့ **မနုဿတ္တ ဘာဝေါ ဒုလ္လဘော** 'လူဖြစ်ဖို့လည်း ခဲယဉ်းတယ်၊ ရဟန်းဖြစ်ဖို့အတွက်လည်း ခဲယဉ်းတယ်ဆိုပြီး ရဟန်းဘောင်ကို ဝင်လာကြတယ်။ အကိုကြီးလည်း သာသနာ့ဘောင်ကိုဝင်လာတယ်။ အကိုကြီးရဲ့နာမည်က **'သာဂတ'** တဲ့။ သူ့ညီရဲ့ နာမည်က **'ကပိလ'** တဲ့။ သာသနာ့ဘောင် ဝင်လာကြတယ်။ ညီအစ်ကို(၂)ယောက်တင်မကဘူး နောက်ဆုံး နှမလေးကလည်း သာသနာ့ဘောင် ဝင်လာခဲ့တယ်။ နှမလေးနာမည်က **'တာပနာ'** တဲ့။ အမေကြီးကလည်း အကျွတ်တရား ရပြီးတော့ သာသနာ့ဘောင်ဝင်လာတယ်။ အဖေကတော့ ပါမလာဘူး။ အဖေက သေသွားပြီလားတော့ မသိဘူး။ အမေကြီးကတော့ **'သာမိနီ'** ဆိုတဲ့ နာမည်နဲ့ သာသနာ့ဘောင်ကို မိသားစုလိုက် ဝင်လာကြတယ်။

သာသနာဘောင်ဝင်လာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း လုပ်ရမယ့်အလုပ်(၂)ခု ရှိတယ်။ တစ်ခုက ဘုရားဟောတဲ့ တရားတော်တွေကို သင်ကြားမှုဆိုတဲ့ အလုပ် **'ပရိယတ္တိအလုပ်'**၊ တနည်းအားဖြင့်ပြောမယ်ဆိုရင် **'ဂန္ထဓုရ'** စာပေကျမ်းဂန်တာဝန်ကို ထမ်းဆောင်ရမယ်။ ဒါက သာသနာတော် ပြန့်ပွားရေးအတွက် လိုအပ်ချက်တစ်ခုဖြစ်တယ်။ ဘုရားဟောတဲ့ တရားတွေကို သင်ကြားလို့၊ တဆင့်ဖြန့်ဖြူးလို့ ဒီလို

www.dhammadownload.com

ကြိုးစားရတယ်။ နောက်တစ်ခုက **'ပဋိပတ္တိ'**။ စာပေသင်ယူမှုကို မလုပ်တော့ဘူးတဲ့။ ဒါက အကျယ်မသင်တာကိုပြောတာ။ စာပေသင်ကြားမှု ပိဋကတ်သုံးပုံသင်ကြားမှုကို မလုပ်တော့ဘဲနဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားအားထုတ်တဲ့အလုပ်ကိုလုပ်တယ်။ ဒါက **'ဝါသဓုရ'** လို့ခေါ်တယ်။ သို့မဟုတ် **'ဝိပဿနာဓုရ'**။

ဒီကနေ့ မြန်မာနိုင်ငံမှာလည်းပဲ ပရိယတ္တိစာသင်တိုက်တွေ ဆိုတာရှိတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းရိပ်သာဆိုတာ ရှိတယ်ပေါ့။ အသက်အရွယ်ရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့ ပရိယတ္တိစာသင်တိုက်မှာ စာမသင်တော့ဘူး။ ကမ္မဋ္ဌာန်းရိပ်သာသွားပြီးတော့ တရားလေးနာ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်း နည်းစနစ်ကလေး နားထောင်ပြီးတော့ တရားကျင့်တယ်ပေါ့။

အစ်ကိုကြီးလုပ်တဲ့ 'သာဂတ' ကလည်း အတူတူပဲ။ ရဟန်းဖြစ်ပြီးတော့ အသက်အရွယ်လေး နည်းနည်းရလာတော့ စာပေသင်ယူဖို့ကို သူ စိတ်မဝင်စားတော့ဘူး။ ကမ္မဋ္ဌာန်းပဲ အားထုတ်တော့မယ်ဆိုပြီးတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို သင်ယူပြီးတဲ့အခါမှာ တောရကျောင်းတစ်ကျောင်းသွားပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်လိုက်တာ သူက ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်။ ညီလုပ်တဲ့ 'ကပိလ'ကတော့ အသက်ငယ်သေးတယ်၊ စာသင်ဦးမယ်ဆိုပြီးတော့ စာတွေသင်လိုက်တာ ပိဋကတ်သုံးပုံကုန်သွားပြီ။ စာတွေတတ်တယ်၊ စာတတ်တဲ့အခါကျတော့ တပည့်ပရိသတ်တွေများလာတယ်။ စာတတ်ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတော့ တပည့်ခံချင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ များလာတယ်။ ဒကာ၊ ဒကာမတွေကလည်း ပေါတော့ လာဘ်လာဘတွေ များလာတယ်။ အဲဒီလို အခြံအရံပရိသတ်က များလာခြင်း၊ တပည့်တွေ ဒကာတွေ များလာခြင်း၊ လာဘ်လာဘတွေများလာခြင်း ဆိုတာကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ တရားကိုသိပြီးတော့ကျင့်ရမယ့်အစား ဘာဖြစ်သွားလဲဆိုရင် ခုနက ပညာမာန်တွေ တက်လာတယ်။ ကပိလက ပညာမာန်တွေ တက်လာပြီး ကျန်တဲ့ရဟန်းတွေအပေါ် အထင်သေး အမြင်သေး ဖြစ်လာတယ်။ သူ့လောက် မတတ်ဘူး၊ ဘာမှမတတ်ဘူး နလပိန်းတုံးတွေဆိုပြီး နှိမ့်ချဆက်ဆံလာတယ်။ ကြည့်နော် သူက တရားသိပေမယ့်လို့ ကျင့်နိုင်ခြင်း မရှိဘူးပေါ့။ ဒီလို မာန်မာန မထားရဘူးလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတဲ့စာပေတွေ အများကြီးရှိတာပဲ။

ဒါကြောင့်မို့ ဘုရားက **"အလဂဒ္ဒူပမာ ပရိယတ္တိ"** စာသင်တဲ့အခါမှာ မြွေဖမ်းမတတ်တဲ့သူ ဖမ်းသလို စာမသင်ရဘူးတဲ့။ မြွေဖမ်းတဲ့အခါမှာ မဖမ်းတတ်လို့ရှိရင် မြွေကိုက်တာနဲ့ပဲ သေရတယ်။ ထို့အတူပဲ စာသင်ပြီး မကျင့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ မြွေကိုက်ပြီး သေရသလိုပဲ ကိုယ်တတ်တဲ့ပညာက ကိုယ့်ကိုပြန်သတ်တယ်ဆိုတဲ့

www.dhammadownload.com

အဓိပ္ပာယ်မျိုး ပြောတာဖြစ်တယ်။ မြွေဖမ်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ မြွေရဲ့လည်ပင်းကို ဆုတ်ကိုင်ပြီးတော့ဖမ်းမှ မြွေကိုက်မခံရမှာ။ မြွေဖမ်းတဲ့အခါ မဖမ်းတတ်ဘဲ အမြီးကနေ သွားဖမ်းလို့ရှိရင် မြွေကိုက်တာနဲ့ သေတာပဲလေ။ အဲဒီလိုပဲ စာသင်ပြီး မကျင့်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မြွေကို အမြီးကဖမ်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ အတူတူပဲတဲ့။ သင်ထားတဲ့ ပရိယတ္တိစာပေ ပညာတွေကလာတဲ့ အကျင့်တရားကို မကျင့်ဘဲနဲ့ တတ်သိလိမ္မာတဲ့ ဗဟုသုတကို အထင်ကြီးပြီး မာန်ယစ်လာတဲ့အခါမှာ သူတပါးတွေကို အထင်သေး မမြင်သေး ဖြစ်လာတယ်၊ မောက်မာလာတယ်တဲ့။ **ကပိလ**က အဲဒီလို အခြေအနေကို ရောက်သွားတယ်။

မောင်ဖြစ်တဲ့ ကပိလရဟန်းက စာတတ်တော့ ပိဋကတ်သုံးပုံဆောင်တိပိဋကဓရ တဲ့ဆိုပြီးတော့ ဒီလို မာန်ယစ်လာတဲ့အခါကျတော့ သူ့ရဲ့ နှမတော် 'ဘာပနာ' ကလည်းပဲ သူ့မောင်က စာတတ်တယ်ဆိုတော့ သူကလည်းပဲ ဂုဏ်ယူတာပေါ့။ သူ့မောင်အတွက် သူက ဂုဏ်ယူတယ်။ အမေလုပ်တဲ့ 'သာဓိနီ' ကလည်းပဲ သူ့သားအတွက် ဂုဏ်ယူမဆုံးပေါ့။ သူတို့ကလည်း ရောယောင်ပြီးတော့ အဲဒီမှာ မာန်မာနတွေ တတ်လာကြတယ်။ ကပိလ အမေတဲ့၊ ကပိလ နှမတဲ့ ဆိုပြီးတော့ ရောယောင်ပြီးတော့ သူတို့ကလည်း တတ်တတ်, မတတ်တတ် 'နားတောင်းရောင်ကြောင့် ပါးပြောင်တယ်'လို့ခေါ်တာပေါ့။ ပါးက နဂိုကမပြောင်ဘဲနဲ့ နားတောင်းရောင်လေးကြောင့် ပါးပြောင်နေတာကို ပါးကပြောင်တယ်မှတ်နေတယ်။ ကပ္ပလီပါးက ဘယ်ပြောင်မှာလဲနော်။ မဲနေတာပဲ။

အေး- အဲဒီလို မာန်မာနတွေ ဝင်လာကြတော့ ကျန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေအပေါ်၊ ရဟန်းတွေအပေါ်မှာ အထင်သေး အမြင်သေး ဖြစ်လာတယ်။ အထင်သေး အမြင်သေး ဖြစ်ရုံတင်မကဘူး ရှုတ်ချတဲ့စကား၊ ဆဲရေးတိုင်းထွာတဲ့ စကားတွေ ပြောလာကြတယ်။ ဆဲတယ်ဆိုတာ အမျိုးမျိုးရှိတယ်နော်။ ဘာမှမသိတဲ့ဟာတွေလို့ ပြောရင်လည်း ဆဲတာပဲ။ ဆဲရေးခြင်း (၁၀)မျိုးဆိုတဲ့အထဲမှာ နလပိန်းတုံးတွေလို့ ပြောရင်လည်း ဆဲတာပဲ။ ဟိုလို ဘာမှ၊ ညာမှ ဆဲတာမှ ဆဲတာမဟုတ်ဘူး။ အဲဒီလို ရဟန်းသံဃာတွေကို ဆဲရေးတိုင်းထွာတဲ့ အလုပ်တွေကိုပါ လုပ်လာပြီးတော့ အထင်သေး အမြင်သေးတွေ ဖြစ်လာတယ်။ ကဿပမြတ်စွာဘုရား လက်ထက်မှာ ဖြစ်နေတာနော်။

www.dhammadownload.com

ကပိလရဟန်း အဲဒီလိုဖြစ်လာတဲ့အခါကျတော့ ရဟန်းတွေက ပြောကြတယ်။ "ကိုယ်တော်၊ စာတတ်ပေတတ် အင်မတန် နှမြောစရာကောင်းတယ်။ သူများကို အထင်သေး အမြင်သေး မလုပ်ပါနဲ့"။ နောက်ဆုံးသူက ဘာတွေထိပြောလာတုန်းဆိုရင် ဘုရားဟောတာကိုလည်းပဲ မဟောဘူးလို့ ပြောချင်ပြောတယ်။ ဘုရားမဟောတာကိုလည်း ဟောတယ်လို့ ပြောချင်ပြောတယ်။ ဓမ္မကိုလည်း အဓမ္မလို့ ပြောချင်ပြောတယ်။ အဓမ္မကိုလည်းဓမ္မလို့ ပြောချင်ပြောတယ်။ သူက စာတတ်တာကိုး။ စာတတ်တော့ စာထဲမပါဘဲနဲ့လည်း ပါတယ်လို့ ပြောချင်ပြောတယ်။ မပါတာကျတော့ ပါတယ်လုပ်တယ်။

ဘေးက ရဟန်းတွေက သတိပေးတယ်။ ကိုယ်တော် ဒါမျိုးမလုပ်ပါနဲ့၊ မရဘူး။ မရတော့ သူ့အစ်ကိုကြီးကို သွားတိုင်ကြတယ်။ 'ကိုယ်တော့်ညီကို ပြောပါဦး' သူ့အစ်ကိုကြီးက ရဟန္တာကြီးပဲ။ လာပြီးတော့ပြောတယ်၊ "ငါ့ညီတဲ့ ပညာတတ်တယ်ဆိုတာ အင်မတန်မှတန်ဖိုးရှိပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်တွေကို တတ်သိလိမ္မာတာဟာ အင်မတန်မှကောင်းပါ တယ်။ အမှန်အကန်ပြောပါ။ သူများအတွက် ကိုယ်တတ်သိလိမ္မာတာတွေကို သူများကိုတဆင့် မှန်မှန်ကန်ကန်ပြောပါ။ မာန်မာနတွေ မထားပါနဲ့" လို့ ဆုံးမတယ်။ တစ်ခါဆုံးမတယ်၊ မရဘူး။ နှစ်ခါဆုံးမတယ်၊ မရဘူး။

လောကလူတွေဟာ မာန်မာနတက်နေတဲ့အချိန်မှာ ပြောလို့မရဘူး။ ဒါအမှန်ပဲ။ စီးပွားတွေ သိပ်တက်လို့ အောင်မြင်နေတဲ့ လူတစ်ယောက်ကို ဆုံးမလို့မရဘူး။ ရာထူးတွေ သိပ်မြင့်နေရင်လည်း ဆုံးမလို့မရဘူး။ လူတွေဟာ တစ်ခုခု အောင်မြင်လာပြီဆိုရင် ဘယ်သူပြောတာမှ သိပ်နားမထောင်တော့ဘူး။ မာန်မာနတက်တယ်လို့ ခေါ်တယ်။ အခုလည်း သူ့အစ်ကိုက ဆုံးမလို့မရတဲ့အခါ တစ်ခါပြော၊ နှစ်ခါပြော မရတဲ့အခါ မပြောတော့ဘူးပေါ့။ ပြောမကောင်းဘူးဆိုပြီးတော့ လက်လျှော့လိုက်တယ်။

နောက်ပိုင်း ဘယ်လောက်ထိအောင် ဆိုးတုန်း၊ ဘယ်လောက်ထိအောင် ပြောလာတုန်းဆိုရင် ကျန်တဲ့ရဟန်းတွေကို "ကိုယ်တော်တို့ ဒီစာရလား" ဆိုတော့ ကျန်တဲ့ကိုယ်တော်တွေကလည်း အဖက်လုပ်ပြီး စကားမပြောချင်တော့ ငြိမ်နေကြတယ်။ ငြိမ်နေတဲ့အခါ သူက 'အလကား နလပိန်းတုံးတွေ'လို့ ဆဲတယ်။ ဆဲပြီးတော့ "ဒီတရားတွေဟာ အလကားပဲ ဘာမှအသုံးမကျဘူး၊ ဝိနည်းတရားတွေကျက်နေလဲ

www.dhammadownload.com

အပိုပဲ၊ ကျင့်နေလဲအပိုပဲ" နဲ့ တရားရဲ့အပြစ်တွေကိုပြောတယ်။ ပြောတဲ့အချိန်ကစပြီး ကဿပဘုရားရဲ့ သာသနာတော်ဟာ ဆုတ်ယုတ်သွားတယ်။

သူက ဂုဏ်သတင်းကြီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ ဒကာ၊ ဒကာမ ကိုးကွယ်မှုများတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတော့ သူနောက်လိုက်ကြတဲ့လူတွေ အများကြီးရှိမှာပေါ့။ အဓိကကတော့ သူ့အမေနဲ့ သူ့နှမကတော့ ဘာမဆို သူပြောတာအမှန်ပဲ။ သူက စာတတ်တယ်၊ သူသိတယ် ဆိုပြီးတော့ အကုန်လုံး သူ့နောက်ကိုလိုက်ကြတာ။ အေး အဲဒီလိုပြောလိုက်တဲ့အခါကျတော့ သူက အကုသိုလ်တွေ အများကြီးဖြစ်တယ်။ အကုသိုလ်တွေ ဖြစ်ရုံမကဘူး၊ ကဿပမြတ်စွာဘုရားရဲ့သာသနာမှာ သင်ကြားပို့ချမယ့်ဆရာမရှိအောင် သာသနာတော်ကို ကွယ်ပျောက်သွားအောင် သူလုပ်တဲ့သဘောပဲ ဖြစ်တယ်။

သေတဲ့အခါကျတော့ အဝီစိငရဲကျသွား တယ်။ သူ့ကို အားပေးအားမြှောက်ပြုပြီးတော့ သူနဲ့ အလိုတူအလိုပါဖြစ်တဲ့ မယ်တော် ဘိက္ခုနီတို့၊ နှမတော် ဘိက္ခုနီတို့လည်းပဲ တခါတည်း အဝီစိငရဲ ပါသွားကြတယ်။ သူတို့လည်း အဲဒီထိအောင်လိုက်ပြီးတော့ အားပေးကြတယ်ပေါ့နော်။ အဲဒါ သတိထား။

ဘုန်းကြီးတစ်ပါးကို ကြည်ညိုလို့ရှိရင်လည်း အဝီစိထိအောင် လိုက်ပြီးတော့လည်း အားမပေးကြလေနဲ့ဦး။ ဖြစ်တတ်တယ်။ သတိထားရမှာက ဆရာကမီးပုံထဲဆင်းတိုင်း တပည့်ကလိုက်ပြီးတော့ ဆင်းသင့်သလား၊ မဆင်းသင့်ဘူးလား? ဆရာက ဆူးကိုနင်းတိုင်း တပည့်က လိုက်ပြီးတော့ ဆူးကိုနင်းရမလား၊ မနင်းရဘူး။ ဒါမျိုးက မလုပ်ရဘူး။

သာဂတမထေရ်ကြီးကတော့ ရဟန္တာဖြစ်ပြီးတော့ ဓမ္မသံဝေဂရကာပရိနိဗ္ဗာန်စံသွားပြီ၊ ညီလုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က သာသနာတော်ကို ဖျက်လိုဖျက်ဆီး လုပ်သွားတာကို အမေနဲ့နှမက အားပေးအားမြှောက် လုပ်တာကြောင့် သေသွားတဲ့အခါ အကုန်လုံး အဝီစိငရဲ ရောက်သွားကြတယ်။ သူတို့လုပ်တဲ့ အကုသိုလ်ကံကြောင့် သူတို့ အဝီစိရောက်သွားတာ။

ကဿပမြတ်စွာဘုရားလက်ထက်က ဂေါတမမြတ်စွာဘုရား မပွင့်မီစပ်ကြားဆိုတော့ မြေကြီးဟာ အပေါ်ကို တစ်ယူဇနာ မြင့်တက်လာသည်အထိ အဝီစိငရဲမှာ သူတို့ရှိတယ်။

ဂေါတမမြတ်စွာဘုရား ပွင့်တော်မူလာတဲ့အခါ ကပိလဟာ အဝီစိငရဲကနေလွတ်လာပြီးတော့ ဂင်္ဂါမြစ်ထဲမှာ ငါးကြီးတစ်ကောင် လာဖြစ်တယ်။ အဲဒီ ငါးကြီးရဲ့

www.dhammadownload.com

အရောင်က ရွှေရောင်တောက်နေတယ်။ ရွှေငါးကြီး လာဖြစ်တယ်ပေါ့။ သို့သော် အပြင်က ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင်တော့ အလွန်လှတဲ့ငါးကြီးဖြစ်တယ်။ အဲဒီငါးကြီး ပင်လယ်ထဲ ကျက်စားနေတဲ့အချိန်မှာ ဇာတ်လမ်းလေးတစ်ခု ပြောစရာ ကျန်သေးတယ်။ အဲဒီငါးကြီးကိုဖမ်းမယ့် တံငါတွေအကြောင်းကို ပြောရဦးမယ်။

ကဿပ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ နောက်ပိုင်းသာသနာမှာပဲ သူများအိမ်ကို ခိုးဆိုးတိုက်ခိုက် လုယက်ပြီးတော့ မားပြတိုက်ကြတဲ့အဖွဲ့ပေါ့။ လူငါးရာရှိတယ်။ တစ်နေ့ ကျတော့ ရွာတစ်ရွာ ဝင်တိုက်ရာကနေ ရွာလူထုက ညီညီညွတ်ညွတ်နဲ့ အဲဒီ မားပြတွေကို လိုက်ဖမ်းလို့ တောထဲကိုထွက်ပြေးကြတယ်။ ထွက်ပြေးပေမယ်လို့ မလွတ်ကြဘူး။ လိုက်လာတဲ့ လူအုပ်က တောကြီးတစ်ခုလုံး ဝိုင်းထားပြီးတော့ မားပြတွေဟာ ထွက်ပြေးပေါက် မရှိတော့ဘူး။ တောရကျောင်းတစ်ကျောင်းမှာ နေထိုင်တဲ့ ရဟန်းတစ်ပါးဆီကို အားကိုးတကြီးနဲ့ "အရှင်ဘုရား တပည့်တော်တို့ကို ကယ်ပါဦး"ပေါ့။ ဒုက္ခရောက်လို့ရှိရင်တော့ "ကယ်ပါဦး"တဲ့နော်။ သူတို့ကို အဲဒီရဟန်းက ဘာပြောတုန်းဆိုတော့ "အေး မင်းတို့မှာ အားကိုးစရာဆိုလို့ ဘာမှမရှိတော့ဘူး။ ဒါပေမယ့် ဘာမှ အားမငယ်ကြပါနဲ့၊ မင်းတို့ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ရတနာ(၃)ပါးနဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားကိုသာ အားကိုးပါ။ ကျန်တာတွေ အားကိုးမနေနဲ့။ ကဲ အားလုံးလိုက်ဆိုကြ" ဆိုပြီးတော့ သရဏဂုံ (၃)ပါးနှင့်တကွ ငါးပါးသီလကို ချပေးတယ်။ မင်းတို့ ဟောဒီ ငါးပါးသီလကို အသက်သေခံပြီး စောင့်ထိန်းကြလို့ ဆုံးမသြဝါဒပေးလိုက်တယ်။ သူတို့မှာ ရွေးစရာလမ်း မရှိတော့ဘူး။ လူတွေကဝိုင်းပြီးတော့ သူတို့ကို အကုန်လုံး သတ်ပစ်လိုက်ကြတယ်။ သရဏဂုံ(၃)ပါးနှင့်တကွ ငါးပါးသီလကို ခံယူဆောက်တည်ထားသည့် အတွက်ကြောင့် သူတို့ ငါးပါးသီလကို မဖောက်ဖျက်ဘဲနဲ့ အသက် အသေခံလိုက်ကြတယ်၊ သေပြီးတော့ အကုန်လုံး နတ်ပြည်ရောက်ကြတယ်။

သရဏဂုံဆိုတာ တကယ်အားကိုးရတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားရှင်က ဟောထားတာ။ **'ယေ ကေစိ ဗုဒ္ဓံသရဏံ ဂတာသေ၊ န တေ ဂမိဿန္တိ အပါယဘူမိ'** ဘုရားကို ကိုးကွယ်တဲ့သူ ငရဲမကျဘူးတဲ့။ တရားကို ကိုးကွယ်တဲ့သူ ငရဲမကျဘူးတဲ့။ သံဃာကို ကိုးကွယ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ငရဲမကျဘူးတဲ့။ ကိုးကွယ်တယ်ဆိုတာ မှန်ကန်တဲ့အနေနဲ့ ကိုးကွယ်ဖို့လိုတယ်။ အေး- သူတို့မှာ တခြားအားကိုးစရာမရှိသည့်အတွက်ကြောင့် အသက်ကိုစွန့်ပြီးတော့ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ရတနာ(၃)ပါးကို မြတ်မြက်

www.dhammadownload.com

နိုးနိုး ကိုးကွယ်ကြတယ်။ ငါးပါးသီလဆောက်တည်ပြီး အသက်အသေခံလိုက်ကြတာ နတ်ပြည်ရောက်သွားကြတယ်။

ခိုးဆိုးတိုက်ခိုက်တဲ့ အကုသိုလ်ဟာ အကျိုးပေးချိန် မရလိုက်ဘူး။ ခုနက ဆောက်တည်လိုက်တဲ့ ကုသိုလ်ကံ အကျိုးပေးလို့ နတ်ပြည် ရောက်သွားတာပေါ့။ နတ်ပြည်ကနေ လူ့ပြည်၊ လူ့ပြည်ကနေ နတ်ပြည် စုံချည်ဆန်ချည်နဲ့ ဘုရားတစ်ဆူရဲ့ အကြားမှာ ကျင်လည်ကြရတယ်။

ဂေါတမဘုရား ပွင့်တဲ့အခါမှာ သူတို့လည်း လူ့ပြည်ရောက်လာကြတယ်။ သာဝတ္ထိမြို့နားက မြို့တံခါးအနီးမှာ တံငါရွာလေးတစ်ရွာရှိတယ်။ အဲဒီရွာက အိမ်ခြေငါးရာရှိတယ်။ အခုခေတ်လို တံငါဆိုတာ ရေလုပ်သားပေါ့။ တံငါလို့ဆိုရင် နည်းနည်းရိုင်းသလားလို့။ အဲဒီရွာမှာ ခုနက ဓားပြငါးရာစလုံး လူလာဖြစ်ကြတယ်။ ဓားပြခေါင်းဆောင်က အဲဒီရွာမှာ ခေါင်းဆောင်ပဲပြန်ဖြစ်တယ်။ တပြိုင်နက် သေလာကြပြီး တပြိုင်နက်တည်း လူ့ပြည်ရောက်လာကြတယ်။ တပြိုင်နက်တည်း မွေးကြတယ်။

ခေါင်းဆောင်ဖြစ်တဲ့အိမ်က တံငါသည်ခေါင်းဆောင်ကြီးက သူ့သားလေး မွေးတဲ့နေ့မှာပဲ ဒို့ပြင်အိမ်ကမွေးတဲ့ကလေးတွေ လိုက်ရှာလိုက်တဲ့အခါ ငါးရာရတယ်။ သူတို့အတွက်ပါ သူက မွေးစရိတ်တွေထုတ်ပေးပြီးတော့ သူ့သားလေး အဖော်ရအောင်ဆိုပြီးတော့ ကျွေးမွေးထားတယ်။ အားလုံးကို ပျော်ပျော်ပါးပါးနဲ့ လူ့ဘဝ ရောက်လာစေတယ်ပေါ့။ ဝင်ငွေကလည်း ကောင်းတယ်ထင်ပါရဲ့။

ဒီကလေးတွေ လူပျိုပေါက်အရွယ် ရောက်လာတဲ့အခါကျတော့ သူတို့ကို သင်တန်းပေးတာ။ ဘာပေးလဲဆိုရင် ကွန်ပစ်တာတို့၊ ပိုက်ချတာတို့ပေါ့။ တံငါရဲ့ လုပ်ငန်း သင်တန်းပေးတာပေါ့။ လှေကလေး နဲ့ ပင်လယ်ထဲထွက်တယ်။ သာဝတ္ထိနဲ့ နီးတယ်ဆိုတော့ အစိရဝတီမြစ် ရှိတယ်ပေါ့။ ဂင်္ဂါမြစ် ရှိတယ်ပေါ့။ အဲဒီ ဂင်္ဂါမြစ်ထဲမှာ လှေကလေးနဲ့ ကွန်ပစ်ထွက်ကြတယ်။ အဲဒီလို ကွန်ပစ်ထွက်တဲ့အခါမှာ ပထမဆုံး သူတို့ပစ်လိုက်တဲ့ ပိုက်ကွန်ထဲမှာ ခုနက ရွှေငါးကြီးမိလာတယ်။ ရွှေငါးကြီးမိလာတယ် ဆိုတော့ ဝမ်းသာတာပေါ့။ မိဘတွေကလည်း ဝမ်းသာကြတယ်။ တို့သားတွေ သိပ်တော်တာပဲ၊ ကြည့်စမ်း ပထမဆုံးကွန်ပစ်လိုက်တာ ရွှေငါးကြီးမိလာတယ်၊ တို့တော့ ဘုရင်ဆီက ဆုရတော့မှာပဲဆိုပြီးတော့ ငါးကြီးမသေရအောင် လှေထဲမှာ ရေတွေ ထည့်ပြီး အဲဒီငါးကြီးကို လှေထဲထည့်တယ်ပေါ့။ လှေက ရေကန်ကြီးလို ဖြစ်နေတယ်။

www.dhammadownload.com

အဲဒီ ငါးထည့်ထားတဲ့လေ့ကြီးကို ဘုရင့်ဆီကိုထမ်းပြီး ယူသွားကြတယ်။ ပသေနဒီ ကောသလမင်းကြီးကို သွားဆက်သကြတယ်။ သွားဆက်တော့ တစ်မြို့လုံး အုတ်အုတ်ကျက်ကျက်နဲ့ "ရွှေငါးကြီး မိသတဲ့၊ ရွှေငါးကြီး မိသတဲ့" ဆိုပြီးတော့ လာကြည့်ကြတယ်။ ဘုရင့်နန်းတော်ရောက်တဲ့အခါ လေ့ကိုချပြီး ဘုရင်ကို သံတော်ဦးတင်တယ်။ ဘုရင်က ရွှေငါးကြီးဆိုတော့ ထူးထူးဆန်းဆန်း ဆင်းကြည့်တာပေါ့။ ကြည့်လိုက်တဲ့အချိန်မှာ အရောင်ကတော့ အင်မတန်လှတယ်၊ ရွှေငါးကြီး။ သို့သော်ငါးကြီးရဲ့ ပါးစပ်ကြီးကို ဟလိုက်တဲ့အချိန်မှာ နန်းတော်ကြီး တစ်ခုလုံးဟာ အပုပ်နံ့ ထောင်းကနဲ့ နံသွားတယ်။ အကုန်လုံး နှာခေါင်းပိတ်ကုန်ကြတယ်။ ငါးကြီးပါးစပ်ဟလိုက်တာနဲ့ တပြိုင်နက် ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုလုံး အပုပ်နံ့တွေလှိုင်သွားတယ်။ ဘယ်သူမှ မနေနိုင်ဘူး၊ နှာခေါင်းတွေ အကုန်ပိတ်ကြတယ်။

ဘုရင်ကြီးက 'ဟာ- ငါးကဖြင့် အင်မတန်လှတယ်၊ ပုပ်စော်က နံလိုက်တာ၊ ဘာကြောင့်ပါလိမ့်'။ ဘုရားဆီကို သွားမေးကြမယ်။ ကဲ-ဒီငါးကြီး ထည့်ထားတဲ့လေ့ကို ကျောင်းတော်ကို မ,ခဲ့ဆိုပြီးတော့ ဘုရားထံကို ဒီငါးကြီး ယူသွားပြန်တယ်။ ဇေတဝန်ကျောင်း ရောက်သွားတယ်။ ငါးပြဲပွဲကြီး ကျင်းပနေတာ ကျနေတာပဲ။

ဇေတဝန်ကျောင်း ရောက်သွားတဲ့အခါကျတော့ ကောသလမင်းကြီးက ဘုရားရှင်ကို မေးလျှောက်တယ်။ "အရှင်ဘုရား၊ ဟောဒီ ရွှေငါးကြီးက အတော်ထူးဆန်းတယ်၊ ဒါပေမယ့် သူ့ပါးစပ်ဟလိုက်လို့ရှိရင် ပုပ်စော် အင်မတန်နံတယ်။ အားလုံးဟာ နှာခေါင်းတွေပိတ်ပြီးတော့ ကျောင်းတော်ကို ရောက်လာရတယ်။ အရှင်ဘုရား သူဘာကြောင့် ရွှေငါးဖြစ်ရတာပါလဲဘုရား" လို့ မေးလျှောက်တော့ မြတ်စွာဘုရားက အနာဂတ်သညာဏ်နဲ့ သူ့ရဲ့အတိတ်ဘဝကို ကြည့်တော်မူတယ်။

ကဿပမြတ်စွာဘုရား လက်ထက်တော်တုန်းက သူဟာ ကပိလဆိုတဲ့ရဟန်းပဲ၊ သင်္ကန်းဝတ်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်တွေကို ဟောပြောပြသခဲ့သည့်အတွက်ကြောင့် သူ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ရွှေရောင်တောက်နေတာဖြစ်တယ်။ ကောင်းတာလေးလုပ်လို့ ကောင်းကျိုးတော့ရတာပေါ့နော်။ သို့သော်လည်း တကယ့်သူတော်စင်တွေ၊ ရဟန်းတော်တွေကိုဆဲခဲ့လို့ ပါးစပ်က ပုပ်စော်နံနေတာဖြစ်တယ်။

အဲဒီတော့ အရပ်ထဲမှာ ဆဲတဲ့သူတွေလည်း သတိထားရမယ်နော်။ ဆဲလို့ရှိရင် ပါးစပ်ပုပ်စော်နံတယ်တဲ့။ အေး- အဲဒီလိုပဲ မြတ်စွာဘုရားက အတိတ်ဘဝကို ဟောပြရုံတင်မကဘူး၊ သက်သေထူတဲ့အနေနဲ့ အဲဒီငါးကြီးကို မြတ်စွာဘုရားကမေးတယ်။

www.dhammadownload.com

မေးတော့ ငါးကြီးက လူဘာသာစကားနဲ့ ပြောတယ်တဲ့။ "ကပိလပါဘုရား" "ဘယ်က လာတာလဲ" လို့ မေးတဲ့အခါ "အဝီစိငရဲကြီးက လာခဲ့တာပါ" တဲ့။ သူလုပ်ခဲ့တဲ့ အကုသိုလ်တွေက ကျန်နေသေးလို့ အဆစ်ရတာဖြစ်တယ်။ ဈေးဝယ်ရင်သာ အဆစ် တောင်းလို့ရတာမဟုတ်ဘူး၊ အကုသိုလ်ကလည်းပဲ အဆစ်ပေးသေးတယ်။ သတိထား။ အကုသိုလ်ကံတွေကလည်း အဆစ်တော့ ပေးတတ်သေးတယ်နော်။ ဈေးဝယ်ရင်သာ အဆစ်ရချင်မှရတာ။ နာရီ အကြီးကြီးဝယ်ပြီး နာရီသေးသေး အဆစ်တောင်းတာမျိုး ဖြစ်နေဦးမယ်။

အဲဒီမှာ အကုသိုလ်ကြောင့် အဝီစိငရဲမှာ အပြည့်အဝခံရပြီးတဲ့အပြင် အဆစ်ရတဲ့အနေနဲ့ သူဟာ ငါးလာဖြစ်ပြန်တယ်ပေါ့။ အဲဒီလိုဖြစ်တဲ့အချိန်မှာ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်တွေက ရောပြီးအကျိုးပေးတော့ ကုသိုလ်ရဲ့အရှိန်ကြောင့် ရွှေငါးကြီး ဖြစ်ရပေမယ့် ဆဲရေးခဲ့တဲ့ မကောင်းမှု အကုသိုလ်ကြောင့် ပုပ်စော်နံနေရတယ်တဲ့။ အဲဒါ မြတ်စွာဘုရားကမေးတယ် 'မင်းဘယ်သူလဲ' ဆိုတော့ "ကပိလပါဘုရား"၊ သူပြောလိုက်ရင် နှာခေါင်းတွေကတော့ အကုန်ပိတ်ထားရတယ်။ 'ဘယ်က လာတာတုန်း' ဆိုတော့ 'အဝီစိငရဲက'၊ 'ဘာဖြစ်လို့ အဝီစိငရဲကျတာတုန်း' 'ရဟန်းတွေကို ဆဲခဲ့လို့ပါ' 'ဒါဖြင့် ဘယ်ပြန်သွားမှာတုန်း' ဆိုတော့ 'အဝီစိငရဲပဲ သူ ပြန်သွားရမှာပါ' သူသွားရမယ့် လမ်းကြောင်းကြီးကို သူသိတယ်။

အဲဒီလိုပြောရင်း သူ့အကြောင်းတွေ လူသိကုန်ပြီ။ ရှက်လည်းရှက်၊ စိတ်လည်း ညစ်ပြီးတော့ အဲဒီငါးကြီးဟာ သူ့ ကိုယ်သူ ခေါင်းနဲ့လေနဲ့ဆောင့်ပြီး သေဆုံးသွားတယ်။ အဝီစိငရဲပြန်ရောက်သွားသတဲ့။

ဩော် ခုနကတုန်းက သရဏဂုံတည်ပြီးတော့ သေဆုံးသွားတဲ့ မားပြဘဝက လူတွေက နတ်ပြည်ရောက်တယ်။ နတ်ပြည်ကနေ လူ့ပြည်ရောက်၊ အပြန်ပြန် အစုန်အဆန်သွားပြီးတော့ နောက်ဆုံးမှာ တံငါသည်ဘဝကိုရောက်လာပြီး တံငါသည်ရဲ့ သားသမီးတွေဖြစ်ပြီး ကပိလငါးကြီးကိုဖမ်းမိတော့ ဘုရားဆီရောက်တဲ့အခါ ဘုရားရှင်ရဲ့ တရားနာပြီးတော့ သူတို့ကလည်း သံဝေဂတွေ ရသွားကြတယ်။

အဲဒီ တံငါသည်သား ငါးရာဟာ တကယ့်အဖြစ်အပျက်ကို တွေ့ပြီးတော့ အကျွတ်တရားရပြီး အဲဒီမှာ သာသနာ့ဘောင်ဝင်ပြီးတော့ ရဟန်းခံကြတယ်။ နောက်ဆုံးမှာ သူတို့လည်းပဲ ရဟန္တာတွေ ဖြစ်သွားကြတယ်ပေါ့။ အကြီးဆုံးလူရဲ့ နာမည်တော့ပါတယ်။ **'ယသောဇ'** လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီ ယသောဇ အမျှားရှိတဲ့ ရဟန်း

www.dhammadownload.com

ငါးရာဟာ ကပိလငါးကြီးကိုတွေ့ကြုံရလို့ သံဝေဂတွေ ဖြစ်ပြီးတော့ သာသနာ့ဘောင် ဝင်ပြီးတော့ တရားကျင့်ကြတာတဲ့။

မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်က **'ကပိလသုတ္တန်'** ဆိုပြီးတော့ ဟော သေးတယ်။ "လောကမှာ မြတ်သောအကျင့် ကျင့်နေတဲ့အခါမှာ စိတ်နေသဘော ထား မကောင်းလို့ နှုတ်ကြမ်းလျှာကြမ်းနဲ့ သူတော်ကောင်းတွေကို ဆဲရေးမယ်ဆိုရင် အဖြစ်ဆိုးတွေနဲ့ ကြုံတွေ့နိုင်တယ်။ စိတ်ကောင်း နှလုံးကောင်းရှိဖို့ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်။ တရားဟာ တရားသိပြီးတော့ကျင့်မှ အကျိုးရနိုင်တယ်။ တရားသိပြီး တော့ မကျင့်ဘူးဆိုရင် ဒီလိုအဖြစ်ဆိုးမျိုးနဲ့ ကြုံတွေ့နိုင်တယ်"လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဒီလိုဟောပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ်အပေါင်းတို့ဟာ **'တရား သိလျက် အကျင့်ခက်'** ဆိုတာလို မဖြစ်စေဘဲနဲ့ မိမိတို့သိရင် သိတဲ့အတိုင်း တရား ဓမ္မဆိုတာ လိုက်နာကျင့်သုံးမှသာလျှင် အကျိုးရှိတယ်။ မိမိတို့ဘဝ အကျိုးရှိဖို့ရာ သိအောင်လည်း ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။ သိတဲ့အတိုင်းလည်း ကျင့်ကြံ ကြိုးကုတ် အားထုတ်ကြဖို့ အရေးကြီးတယ်ဆိုတာကို အားလုံးသဘောပေါက်ပြီး နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို မျှော်မှန်းလျက် သာသနာတော်နဲ့ ကြုံတွေ့နေတဲ့အချိန်မှာ တရား ဓမ္မကို သိရှိနားလည်လို့ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်တော်မူနိုင်ကြပါစေကုန် သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

❁❁❁

www.dhammadownload.com

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၃ ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၁-ခုနှစ်၊ တပို့တွဲလဆန်း (၃)ရက်၊ မန္တလေးမြို့၊ အိမ်တော်ရာ ၁၄ ခန်း၊ ရတနာဃရ ဓမ္မဗိမာန်တော်ကြီး အတွင်းဝယ် ဆင်ယင်ကျင်းပ ပြုလုပ်အပ်သည့် ဓမ္မသဘင် အခမ်းအနား၌ ဟောကြားအပ်သော **"ကွန်ဒြိယဘာဝနာ မြတ်ဒေသနာ"** ကရားတော်။

ကွန်ဒြိယဘာဝနာ မြတ်ဒေသနာ

မဇ္ဈိမနိကာယ်မှာ "ကွန်ဒြိယဘာဝနာသုတ်"ဆိုတာရှိတယ်၊ ကွန်ဒြိယဘာဝနာရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ရှေးဦးစွာ မှတ်သားကြရအောင်၊ **ကွန်ဒြိယ** ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို မြန်မာလူမျိုးတွေက ကွန်ဇြေလို့ပဲပြောဆိုကြတယ်၊ **ကွန်ဇြေ** လို့ ပြောလိုက်တဲ့အခါ တချို့တချို့ နေရာတွေမှာ လူတွေနားလည်နေတာနဲ့ လွဲချော်သွားတာတွေရှိတယ်။ မပြည့်စုံတာလည်းရှိတယ်။

အဘိဓမ္မာသင်ထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကွန်ဇြေ ၂၂-ပါး ဆိုတာ ကြားဖူးကြလိမ့်မယ်၊ ကွန်ဒြိယနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပါဠိစာပေမှာ အသုံးအနှုန်းတွေ တော်တော်များများရှိတယ်၊ သူ့နေရာနဲ့သူ အဓိပ္ပာယ်မှတ်ယူဖို့ လိုအပ်တယ်၊ ဆိုပါစို့ **"ကွန်ဒြိယေသု ဂုတ္တဒ္ဒါရော"** "ကွန်ဇြေတို့၌ လုံခြုံသောတံခါးရှိသူ" လို့ ဆိုတဲ့စကားမှာ ဒါက မျက်စိ နား နှာ လျှာ ကိုယ် စိတ်ဆိုတဲ့ ဒီကွန်ဇြေ ၆-ပါးကို ရည်ညွှန်းတယ်၊ လူတွေရဲ့သန္တာန်မှာရှိတဲ့ မျက်စိရယ် နားရယ် နှာခေါင်းရယ် လျှာရယ် ကိုယ်ရယ် စိတ်ရယ် အဲဒီ ၆-မျိုးကို ကွန်ဇြေလို့ခေါ်တယ်။

ကွန်ဒြိယဆိုတာ "အစိုးရခြင်း၊ အုပ်စိုးခြင်း"လို့အဓိပ္ပာယ်ရတယ်၊ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ ကိစ္စတွေမှာ အစိုးရတယ်၊ သူ့ဆောင်ရွက်မှုကိစ္စမှာ သူတို့ဟာ အစိုးရတယ်။ ဆိုပါစို့ မြင်ခြင်းကိစ္စမှာဆိုရင် မျက်စိက အစိုးရတယ်၊ ကြားခြင်းကိစ္စမှာဆိုရင် နားက အစိုးရတယ်၊ အနံ့ရှုခြင်းကိစ္စမှာ နှာခေါင်းက အစိုးရတယ်၊ အရသာကို သိခြင်း ကိစ္စမှာ လျှာက အစိုးရတယ်၊ ထိတာကို သိတဲ့ကိစ္စမှာ ခန္ဓာကိုယ်က အစိုးရတယ်၊ အာရုံတွေကိုကြုံတွေ့တဲ့ကိစ္စမှာ စိတ်ကအစိုးရတယ်၊ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာကွန်ဇြေ ၆-ပါး ဟာ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာကိစ္စတွေမှာ အစိုးရလို့ **ကွန်ဒြိယ = ကွန်ဇြေ** လို့ခေါ်တယ်။

www.dhammadownload.com

နောက်တစ်ခုကတော့ **"ကျန္ဒြိယပရောပရိယတ္တိဉာဏ်"** တဲ့၊ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဉာဏ်တော်တစ်မျိုးကို "ကျန္ဒြေအနုအရင့်ကို သိတော်မူတဲ့ဉာဏ်" လို့ သုံးတယ်၊ အဲဒီကျန္ဒြေကျတော့ ဘာကိုရည်ညွှန်းတာတုန်းဆိုတော့ သဒ္ဓါ ဝီရိယ သတိ သမာဓိ ပညာ ဆိုတဲ့ငါးမျိုးကို ရည်ညွှန်းတာ။

ယုံကြည်မှုဆိုတဲ့သဒ္ဓါက ယုံကြည်မှုကိစ္စမှာအစိုးရတယ်၊ အားထုတ်တဲ့ကိစ္စမှာ ဝီရိယက အစိုးရတယ်၊ မှတ်မိတဲ့ကိစ္စမှာ သတိကအစိုးရတယ်၊ တည်ကြည်မှုကိစ္စမှာ သမာဓိက အစိုးရတယ်၊ သဘာဝတရားကို သိတဲ့ကိစ္စမှာ ပညာက အစိုးရတယ်၊ ဒါ့ကြောင့်မို့ အဲဒီတရားတွေကို ကျန္ဒြိယလို့ခေါ်တယ်။

ကျန္ဒြေ ၂၂-ပါးမှာ တခြားကျန္ဒြေတွေလည်း ပါသေးတယ်၊ ဝေဒနာဆိုတဲ့ ခံစားချက်တွေကိုလည်း ကျန္ဒြိယ လို့ခေါ်တာပဲ။

အေး၊ ကောင်းပြီ - အခု ဒီကနေ့ပြောချင်တဲ့ **"ကျန္ဒြိယဘာဝနာ"** ဆိုတာ ဘာကိုပြောလိုတာတုန်းလို့ဆိုတော့ မျက်စိ နား နှာ လျှာ ကိုယ် စိတ် ဆိုတဲ့ ကျန္ဒြေ ၆-ပါးနဲ့ ပတ်သက်တယ်။ လူတွေဟာ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ မျက်စိနဲ့ မြင်စရာအာရုံတွေကို မြင်နေကြတယ်၊ ကြည့်ရှုကြတယ်၊ နားနဲ့အသံတွေကို နားထောင်ကြတယ်၊ နှာခေါင်းနဲ့ အနံ့တွေကိုရှူရှိုက်ကြတယ်၊ လျှာနဲ့ အရသာကို သိကြတယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ အထိအတွေ့ကို သိကြတယ်၊ စိတ်နဲ့ အာရုံတွေကို ကြံတွေးကြတယ်၊ ဒီကိစ္စတွေဟာ သက်ရှိသတ္တဝါတွေအဖို့ ရိုးရာကိစ္စတွေချည်းပဲနော်၊ အဲဒီတော့ ဒီကျန္ဒြေ ၆-ပါးကို ရည်ညွှန်းတယ်။

မြန်မာစာပေမှာ တစ်ခါတစ်ခါသုံးတဲ့စကားလုံးရှိသေးတယ် "မိန်းကလေးတို့ ကျန္ဒြေ ရွှေပေးလို့မရ" ဆိုတာ၊ အဲဒါက နေတာ ထိုင်တာ သွားတာ လာတာကြည့်ပြီး သူ့ရဲ့လှုပ်ရှားမှု အမူအရာတွေကို ကျန္ဒြေလို့ပြောတာ၊ အဲဒီတော့ ဒီနေရာမှာ ကျန္ဒြိယဘာဝနာဆိုတာ မျက်စိ နား နှာ လျှာ ကိုယ် စိတ်လို့ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေဟာ မျက်စိ နား နှာ လျှာ ကိုယ် စိတ် ဆိုတဲ့ ဒီ sense organ တွေကို အသုံးချပြီး ပြင်ပကအာရုံတွေနဲ့ အမြဲတမ်း ဆက်သွယ်ပြီးနေကြတယ်၊ ဒါ သတ္တဝါတွေရဲ့ သဘာဝပဲ။

ဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့တရားတွေက ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ပတ်သက်နေတဲ့ တရားချည်းပဲဟောတာ၊ တရားဆိုတာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ရှေးဦးစွာသိရမယ်၊

www.dhammadownload.com

သိပြီးတော့ လိုက်နာကျင့်သုံးရမယ်၊ ရှောင်ရမယ့်ဟာရှောင်ရမယ်၊ ဆောင်ရမယ့်ဟာ ဆောင်ရမယ်ပေါ့။

ဒီ ဣန္ဒြေယဘာဝနာဆိုတဲ့သုတ္တန်ဟာ မျက်စိ နား နှာ လျှာ ကိုယ် စိတ် ဆိုတာတွေနဲ့ ပတ်သက်တယ်၊ ဒါတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စိတ် အခြေအနေတွေကို ထိန်းချုပ်ရတယ်၊ ထိန်းချုပ်ပြီးတော့ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်တစ်ခုကို ကျင့်ပြီး နောက်ဆုံးမှာ ကိလေသာအာသဝေါတွေ ကုန်သွားတယ်၊ ဣန္ဒြေတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လုံးဝပြီးပြည့်စုံသွားတဲ့ အခြေအနေတစ်ခုကို ဒီသုတ္တန်မှာဟောထားတာ ဖြစ်တယ်၊ ဒီသုတ္တန်မှာ အပိုင်း၃-ပိုင်း ခွဲခြားပြီး မြတ်စွာဘုရားကဟောထားတယ်။

နံပါတ်တစ်က- ဣန္ဒြေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အကောင်းဆုံးသော ဘာဝနာဆိုတာ ဘာလဲ? ဘာဝနာဆိုတာ စိတ်ကိုအာရုံနဲ့ လေ့ကျင့်မွေးမြူမှု၊ လေ့လာပွားများ အားထုတ်မှုကို ဘာဝနာလို့ခေါ်တယ်၊ အဲဒီ ဣန္ဒြေနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အကောင်းဆုံး သော လေ့ကျင့်အားထုတ်မှုဘာဝနာကို ဒီသုတ္တန်မှာ ဟောထားတယ်။

နောက်တစ်ခုက **"သေခပဋိပဒါ"** ကျင့်ဆဲဖြစ်တဲ့ သောတာပန် သကဒါဂါမ် အနာဂါမ်ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ ဣန္ဒြေနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ တရားဓမ္မရဲ့ အသိအမြင် တွေကို အကျဉ်းအားဖြင့်ဖော်ပြထားတယ်။

နောက် တတိယအချက်က ဘာကိုဟောတုန်းဆိုရင် **"အရိယဘာဝိတိန္ဒြိယ"** အလွန်အဆင့်မြင့်တဲ့ ဣန္ဒြေတွေကို ထိန်းချုပ်ပြီးတော့ လေ့ကျင့်ထားပြီးဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ စိတ်အခြေအနေကို ဖော်ပြတယ်၊ အဆင့်အမြင့်ဆုံး ဣန္ဒြေတွေကို လုံးဝ ထိန်းချုပ်လေ့ကျင့်ထားပြီဆိုလို့ရှိရင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အာရုံ ၅-ပါး ကာမဂုဏ်တရား တွေကို မြင်တဲ့အခါ(သို့မဟုတ်) မျက်စိ နား နှာ လျှာ ကိုယ် စိတ်တို့နဲ့ အာရုံတွေကို တွေ့ရှိတဲ့အခါမှာ ဘယ်ပုံဘယ်နည်း စိတ်ကိုပိုင်နိုင်တယ်ဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားက ဟောပြထားတယ်ပေါ့။

အဲဒီတော့ သက်ရှိသတ္တဝါတွေမှန်သမျှ အများအားဖြင့် မျက်စိပါတယ်၊ နား ပါတယ်၊ နှာခေါင်းပါတယ်၊ လျှာပါတယ်၊ ကိုယ်ကာယတွေပါကြတယ်၊ အသိစိတ်တွေ ပါကြတယ်၊ အဲဒါတွေကို မျက်စိ နား နှာ လျှာ ကိုယ် စိတ်ဆိုတဲ့ ဒီအင်္ဂါရုပ်တွေကို အသုံးပြုပြီးတော့ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ ပြင်ပအာရုံနဲ့ ဆက်သွယ်ကြတယ်၊ ဒီ အတွင်းက organ တွေကို ဒါ internal faculty၊ internal base လို့ခေါ်တာတွေပေါ့၊ အတွင်းခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ မျက်စိ နား နှာ လျှာ ကိုယ် စိတ်၊ အဲဒါတွေကို ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်

www.dhammadownload.com

မှာ **"သဇ္ဈာယတနပစ္စယာ ဖဿော"** **"သဇ္ဈာယတန"** ဆိုတဲ့ အမည်နဲ့ဟောတယ်၊ ၆-ပါးသော အာယတနလို့ပြောတာ၊ အတွင်းအဇ္ဈတ္တာယတနပေါ့၊ အဲဒီတော့ စာလိုပြောလိုက်လို့ရှိရင် လူတွေဟာ ခန္ဓာနဲ့ဝေးဝေးသွားတတ်တယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ တို့ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာရှိတာတွေကို ပြောနေတယ်လို့ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် apply လုပ်ကြည့်တတ်ဖို့ လိုအပ်တာပေါ့နော်။

"တရားရှာ ကိုယ်မှာတွေ့" လို့ ဆိုတဲ့အတိုင်း တရားဓမ္မကျင့်တဲ့အခါ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ရှိတာတွေကို ထိန်းချုပ်ရမယ့်ဟာကို ထိန်းချုပ်တယ်၊ တိုးပွားအောင်လုပ်ရမယ့်ဟာကို တိုးပွားအောင်လုပ်ရတယ်၊ ဖယ်ရှားရမယ့်ဟာတွေကို ဖယ်ရှားပစ်ရတယ်၊ ဒါဟာ တရားကျင့်တာပဲပေါ့။

အေး ကောင်းပြီ-မျက်စိ နား နှာ လျှာ ကိုယ် စိတ် လို့ဆိုတဲ့ ဒီအတွင်းအင်္ဂါရုပ်တွေ ပါလာသည့်အတွက်ကြောင့် ဘာဖြစ်လဲ? **"သဇ္ဈာယတနပစ္စယာ ဖဿော"** လို့ဆိုတဲ့အတိုင်း အပြင်ဘက်ကအာရုံတွေနဲ့ ဆက်သွယ်မှုတွေ ပြုလုပ်လာကြတယ်၊ မျက်စိပါသည့်အတွက်ကြောင့် အပြင်ဘက်က မြင်စရာအာရုံတွေကို မကြည့်ကြဘူးလား၊ ကြည့်တယ်၊ အဲဒီတော့ မျက်စိနဲ့ မြင်စရာအာရုံ ဒီနှစ်ခုကို ဆက်သွယ်လိုက်တယ်ပေါ့။

မြင်စရာအာရုံတွေက မျက်စိနဲ့ ဆက်သွယ်လိုက်တဲ့အခါ မြင်သိစိတ်ပေါ်လာတယ်၊ ခံစားမှုတွေပေါ်လာတယ်၊ **"သဇ္ဈာယတနပစ္စယာ ဖဿော" "ဖဿပစ္စယာ ဝေဒနာ" "ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ"** – ဟောဒီပုံစံအတိုင်း လာနေတာနော်။

အတွင်းက အင်္ဂါရုပ် ၆-မျိုးရှိသည့်အတွက်ကြောင့် မျက်စိရှိလို့ ကြည့်တယ်၊ ကြည့်တော့ ပြင်ပအာရုံတွေ တွေ့တယ်၊ တွေ့တဲ့အခါ အတွေ့အကြုံရတယ်၊ ထိုအတွေ့အကြုံက နှစ်သက်စရာဆိုလို့ရှိရင် တဏှာဖြစ်တယ်၊ ဟော-ဒီသဘောပဲ၊ သတ္တဝါတွေရဲ့ အခြေအနေ, အားလုံးလူသားတွေရဲ့ အခြေအနေက ဒီအတိုင်းပဲ။

နားရှိလို့ အပြင်ဘက်ကအသံတွေနဲ့ ဆက်သွယ်တယ်၊ ဆက်သွယ်လို့ရသည့်အတွက်ကြောင့် အသံပေါ်မှာ အတွေ့အကြုံရလာတယ်၊ အဲဒီ အတွေ့အကြုံက ကျေနပ်စရာအတွေ့အကြုံဆိုလို့ရှိရင် တွယ်တာမှုဆိုတဲ့တဏှာ ရောက်လာပြန်ရော၊ အဲဒါကို ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်မှာ **"သဇ္ဈာယတနပစ္စယာ ဖဿော၊ ဖဿပစ္စယာ ဝေဒနာ၊ ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ"** လို့ဟောတယ်၊ သက်ရှိသတ္တဝါတွေဟာ သံသရာထဲမှာ ဒီပုံစံအတိုင်း လည်နေကြတာပဲ။

www.dhammadownload.com

ထို့အတူပဲ နှာခေါင်းက အနံ့ရလာတဲ့အခါ အနံ့နဲ့ နှာခေါင်း ဆက်သွယ်မိလာတယ်၊ ဆက်သွယ်မိလာတဲ့အခါ ကောင်းတဲ့အနံ့, မကောင်းတဲ့အနံ့ဆိုတဲ့ အတွေ့အကြုံ ခံစားမှုလေးတွေ ပေါ်လာတယ်၊ ကောင်းတဲ့အနံ့ တွေ့ကြုံလာတဲ့အခါ ကျတော့ တဏှာဖြစ်လာတယ်၊ ဟော- နောက်ထပ် ခံစားချင်တဲ့စိတ်တွေ ပေါ်လာပြန်တယ်။

ထို့အတူပဲ အရသာနဲ့ ပတ်သက်လာတဲ့အခါမှာလည်းပဲ လျှာနဲ့ အရသာဒိန္နစ်ခု ပေါင်းစပ်မိတဲ့အခါ ပေါင်းစပ်မိတာက "ဖဿ"၊ အတွေ့အကြုံ ရသွားတာ, ခံစားတာက "ဝေဒနာ"၊ ဝေဒနာ ဖြစ်လာတဲ့အခါကျတော့ ကောင်းတဲ့ခံစားမှုကို နောက်ထပ်လိုချင်လာတာက "တဏှာ"၊ ဟော- ဒီလိုလာတယ်။

ထို့အတူပဲ ခန္ဓာကိုယ်အထိအတွေ့နဲ့ ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် ကာယပသာဒလို့ဆိုတဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ရှိသည့်အတွက်ကြောင့် ပြင်ပက ထိစရာတွေ့စရာတွေ၊ ဥပမာ- ပူအိုက်တဲ့အချိန်မှာဆိုလို့ရှိရင် လေပြေလေညင်းလေး တိုက်လို့ရှိရင် အင်မတန်မှ အရသာရှိတယ်လို့ ယူဆကြတယ်၊ အေးတဲ့အခါမှာ မီးလုံလိုက်ရရင် မီးရဲ့အပူလေးကို အရသာရှိတယ်လို့ ထင်ကြတယ်၊ ယားလို့ကုတ်လိုက်ရရင် သူက အရသာတစ်မျိုးပဲ၊ အထိအတွေ့နဲ့ ပတ်သက်လာတဲ့အခါမှာ အရသာတွေ အမျိုးမျိုးရှိတယ်၊ အေးတဲ့အခါမှာ အပူဟာ ခံလို့ကောင်းတယ်၊ ပူတဲ့အခါ အအေးဟာ ခံလို့ကောင်းတယ်ဆိုတဲ့ ဒီ အထိအတွေ့လေးတွေ, အတွေ့အကြုံလေးတွေ ရလာတဲ့အခါကျတော့ ခံစားမှုကိုအကြောင်းပြုပြီးတော့ နောက်ထပ်ရချင်တယ်ဆိုတဲ့ တဏှာလေးတွေ ပေါ်လာပြန်တယ်ပေါ့။

နောက်တစ်ခါ စိတ်ထဲမှာစိတ်ကူးကြည့်တယ်၊ စိတ်ကူးကြည့်တဲ့အခါ အတိတ်က အကြောင်းအရာပဲဖြစ်စေ၊ အနာဂတ် အကြောင်းအရာပဲဖြစ်စေ၊ အသလွတ် စိတ်ကူးတာပဲဖြစ်စေ ထိုစိတ်ကူးမှုကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ လူတွေမှာ ကျေနပ်မှု မကျေနပ်မှု ဆိုတာလေးတွေ ပေါ်လာတတ်သေးတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ တချို့တလေဆိုလို့ရှိရင် တစ်ယောက်တည်း စိတ်ကူးထဲမှာ ပြုံးနေတဲ့လူရှိသလိုပဲ မဲ့နေတဲ့လူလည်း ရှိတာပဲနော်၊ စိတ်ကူးနဲ့ပဲပြုံးနေတဲ့ လူတွေမှာ စိတ်ကူးထဲမှာ ကျေနပ်စရာအတွေးလေးတွေ ဆိုလို့ရှိရင် ဘာလာတုန်းဆိုလို့ရှိရင် တဏှာလာပြန်တာပဲ။

www.dhammadownload.com

အဲဒီတော့ လူတွေရဲ့နေ့စဉ်ဘဝမှာ မျက်စိ နား နှာ လျှာ ကိုယ် စိတ် လို့ဆိုတဲ့ ဒီ sense organ တွေမှာ လာပြီးတော့ ဆက်သွယ်လာတဲ့ အာရုံတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ လူတွေဟာ ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းမရှိဘူးတဲ့၊ ကောင်းတာနဲ့ တွေ့တာရှိသလို မကောင်းတာနဲ့ တွေ့တာလည်း ရှိတယ်၊ ကောင်း,မကောင်း နှစ်မျိုးနဲ့လည်း တွေ့တာရှိမယ်။

ကောင်းတာနဲ့တွေ့လာလို့ရှိရင် စိတ်အခြေအနေက ဘာဖြစ်သွားတုန်း? နောက်ထပ်လိုချင်တယ်တို့, တွယ်တာတယ်, တပ်မက်တယ်ဆိုတဲ့ စိတ်အခြေအနေတွေ ပေါ်လာတယ်၊ မကောင်းတာနဲ့ တွေ့တယ်ဆိုရင် နောက်ထပ်မလိုချင်ဘူး၊ ထိုအာရုံမျိုးကို မုန်းတီးတယ်၊ ရွံရှာတယ်ဆိုတဲ့ စိတ်အခြေအနေတွေ ဖြစ်တယ်၊ မတည်ငြိမ်တဲ့ စိတ်အခြေအနေတွေ လူတိုင်းလူတိုင်းမှာဖြစ်တယ်၊ ဒါ လူသားတွေရဲ့သဘာဝ၊ နေ့စဉ်ဟာ ဒီအတိုင်းဖြစ်နေတယ်။

အဲဒီလို ဖြစ်နေသည့်အတွက်ကြောင့် တဏှာဖြစ်လာလို့ရှိရင် **"တေ မမ"** – "ဒါလေးက ငါ့အာရုံပဲ" လို့ လူတွေက သိမ်းပိုက်လိုက်ကြတယ်၊ တဏှာမဖြစ်ဘူးဆိုလို့ရှိရင် နှစ်သက်စရာအာရုံကို မရ,ရအောင်ရှာတယ်၊ မုန်းတီးတဲ့ နှစ်သက်စရာမကောင်းတဲ့အာရုံ ပေါ်လာတယ်လို့ ဆိုလို့ရှိရင် မုန်းတီးရွံရှာတဲ့ဒေါသက တစ်ဖက်ကဖြစ်တယ်၊ နောက်ထပ် ကောင်းတဲ့အာရုံကိုရှာလိုတဲ့တဏှာက တစ်ဖက်က ဖြစ်လာတယ်ပေါ့၊ ဒါ့ကြောင့်မို့လို့ သက်ရှိသတ္တဝါတွေရဲ့ အနေအထားဟာ ဘယ်မှာပဲ ရောက်ရောက်သွားတုန်း ဆိုလို့ရှိရင် **"ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ"၊ "တဏှာပစ္စယာ ဥပါဒါနံ"** ဆိုတဲ့အဆင့် ရောက်မသွားဘူးလား၊ ဘဝမှာ အဲဒီပုံစံနဲ့ပဲသွားနေတာနော်။

မထိန်းချုပ်နိုင်ဘူးဆိုလို့ရှိရင် ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေရဲ့သန္တာန်မှာ ဘာတွေကကြီးစိုးလာတုန်း ဆိုလို့ရှိရင် တဏှာလောဘတွေက ကြီးစိုးလာတယ်၊ လိုချင်မှုကို တဏှာလို့ခေါ်တယ်၊ စွဲစွဲလန်းလန်းကြီး လိုချင်လာတာကျတော့ ဥပါဒါန်လို့ ခေါ်တယ်၊ အဲဒီ ဥပါဒါန်မှာ အမြင်မှားမှုပါထည့်ပြီးတော့ပေါင်းလိုက်ရင် ဥပါဒါန်က လေးမျိုးဖြစ်သွားတယ်နော်။

အဲဒီ ဥပါဒါန်ဖြစ်လာပြီဆိုရင် ဥပါဒါန်ကိုအခြေခံပြီး ဘာတွေဖြစ်လာတုန်း ဆိုရင် **"ဥပါဒါနပစ္စယာ ဘဝေါ"** ဘဝဆိုတာ ဘာကိုပြောတာလဲဆိုရင် ကံကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ခန္ဓာငါးပါးနဲ့ကံတရားတွေကို ဘဝလို့ခေါ်တယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ ဘဝမှာ နှစ်မျိုးရှိတယ်- ကမ္မဘဝနဲ့ ဥပပတ္တိဘဝတဲ့၊ ဒါအခု ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ ဘဝဆိုတာ

www.dhammadownload.com

ရုထားတာ၊ ရုထားသည့်အတွက်ကြောင့် ကောင်းကံ ဆိုးကံ, ကောင်းမှု မကောင်းမှု ဆိုတာတွေကို လုပ်နေကြတယ်၊ ဘဝကို အခြေပြုပြီးတော့ ကောင်းမှု မကောင်းမှု ဖြစ်နေတာ ကမ္မဘဝပဲ၊ အတိတ်ကံကြောင့် ရရှိလာတဲ့ ခန္ဓာငါးပါးက ဥပပတ္တိဘဝ၊ ဟော **"ဥပါဒါနပစ္စယာ ဘဝေါ"** ဆိုတာ ဖြစ်လာတယ်ပေါ့၊ ဒါက သတ္တဝါတွေရဲ့ နေ့စဉ်အခြေအနေ။

အကယ်၍သာ မျက်စိ နား နှာ လျှာ ကိုယ် စိတ် ဆိုတဲ့ ဟောဒီဇက္ခန္ဓေတွေကို မထိန်းချုပ်နိုင်ဘူး၊ ဇက္ခန္ဓေတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ မိမိရဲ့စိတ်ကို လေ့ကျင့် ပွားများအားထုတ်မှု မလုပ်ဘူးဆိုလို့ရှိရင် ဒီအခြေအနေထဲက ထွက်ပေါက်ရပါ့မလား၊ မရပါဘူး၊ မြင်လိုက်တဲ့နောက်မှာ ဘွားကနဲ ဝေဒနာဆိုတဲ့ ခံစားမှုရမယ်၊ ရပြီးရင် ကြိုက်မကြိုက် လာလိမ့်မယ်၊ အဲဒီတော့မှ "မကြိုက်ရင် ဒေါသ, ကြိုက်ရင် လောဘ" ဖြစ်လာတယ်၊ လောဘဖြစ်လာရင် ဥပါဒါန်ကလိုက်လာပြီ၊ ဥပါဒါန်လိုက်လာလို့ရှိရင် ထိုဥပါဒါန်စွဲမှုကို အခြေပြုပြီးတော့ ကံတွေတည်ဆောက်လာလို့ ဘဝတစ်ခု ရလာပြန်ပြီ၊ ဘဝတစ်ခု ရလာလို့ရှိရင် မရှောင်လွှဲနိုင်တာကတော့ ဇာတိ မွေးဖွားခြင်းပဲ၊ မွေးဖွားမှု ရလာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် အိုမင်းရင့်ရော်မှုတို့, သေမှုတို့ဆိုတာ မလာဘူးလား။

လောကကြီးတစ်ခုလုံးဟာ သေချာစဉ်းစားကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် ဇာတိနဲ့စပြီး ဇရာနဲ့ မရဏမှာ အဆုံးသတ်နေကြတာ၊ အဲဒါက ရှောင်လို့ရလား ဆိုလို့ရှိရင် ရှောင်လို့မရဘူး၊ ဘဝတိုင်း ဘဝတိုင်းမှာ ဇာတိကစပြီး ဇရာမရဏမှာ အဆုံးသတ်နေကြတာ၊ ဘယ်တော့မှ ရပ်လို့မရဘူးတဲ့။

ဘုရားအလောင်းတွေကျတော့ ဒီကိစ္စတွေကိုပြဿနာလို့မြင်တယ်၊ ဒါ့ကြောင့် မိုလို့ ဘုရားအလောင်းတွေက ဘဝတစ်ခုကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်တဲ့အခါမှာ ဘယ်ကစပြီး ဆင်ခြင်သုံးသပ်တုန်းလို့ဆိုရင် **"ကိဿ် ဝတာယံ လောကော အာပန္နော"** တဲ့၊ "သတ္တဝါတွေအားလုံး လောကလူသားတွေ (သို့မဟုတ်) သတ္တလောကကြီးတစ်ခုလုံးမှာ တကယ့်ကို ဒုက္ခရောက်နေတာပါလား" လို့ ဘုရားအလောင်းတွေက ဆင်ခြင်သုံးသပ်တယ်။

တကယ့်ကို ဒုက္ခရောက်နေတာ၊ ပြဿနာတွေ တက်နေတယ်၊ ဘာဒုက္ခဖြစ်တာလဲဆိုရင် **"ဇာယတိ စေဝံဓိယတိစ"** လူတွေဟာ မွေးကြရတယ်၊ မွေးပြီးတော့

www.dhammadownload.com

အိုကြရတယ်၊ အိုပြီးတော့ သေကြပြန်တယ်၊ ရပ်လို့ရရဲ့လား၊ မရဘူး၊ ရှောင်ပြေးလို့ရော ရမလား၊ မရဘူးတဲ့။ ဘုရားလောင်းတွေက အဲ့ဒီလို ဆင်ခြင်သုံးသပ်တယ်။

လောကကြီးက အင်မတန်မှ စိတ်ပျက်စရာကောင်းတယ်၊ မွေးပြီးတော့ အိုရမယ်၊ သေရမယ်ဆိုတာ အလွန်စိတ်ပျက်စရာကောင်းတဲ့ အခြေအနေဆိုးကြီးပဲလို့ ဒီလိုဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြည့်တယ်။

တစ်နည်းအားဖြင့်ပြောမယ်ဆိုရင် ဘဝရဲ့ပြဿနာ problem တွေကို မြင်တယ်လို့ပြောတာ၊ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေက အိုတာတို့ နာတာတို့ သေတာတို့ကို ဘဝရဲ့ပြဿနာလို့ မယူဆကြဘူး၊ ဒါလူ့သဘာဝပဲ၊ လူဖြစ်လာမှတော့ အိုမှာပဲ, နာမှာပဲ, သေမှာပဲလို့ ဒီလို ပေါ့ပေါ့လေးပဲ တွေးကြတယ်၊ ပြဿနာလို့ မယူဆဘူး၊ ဘုရားအလောင်းတွေကျတော့ ပြဿနာလို့ယူဆတယ်၊ ဟုတ်ကဲ့လား။

အိုတာ နာတာကို ပြဿနာလို့ မထင်ဘူး၊ လူမှုရေး ပြဿနာထဲမှာ အိုခြင်း နာခြင်းကို ဖြေရှင်းဖို့ပါရဲ့လား၊ လူတွေထဲမှာ ဘာပါသလဲဆိုရင် စီးပွားရေး ပြဿနာဖြေရှင်းဖို့ပါမယ်၊ နိုင်ငံရေးပြဿနာ ဖြေရှင်းမယ်၊ ဟုတ်ကဲ့လား၊ မိသားစု ပြဿနာ၊ ဒါမျိုးတွေသာ ပြဿနာလို့ခေါ်တာ၊ အိုတာကို ပြဿနာလို့ ဘယ်သူမှမမြင်ဘူး၊ သေတာလည်း ပြဿနာလို့မမြင်ဘူး၊ ဒါ လူ့သဘာဝလို့ပဲမြင်တယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ မလေးရှားမှာသွားပြီး အဘိဓမ္မာသင်တန်းပို့ချတုန်းက ဘုန်းကြီးက ဒီအကြောင်းကို ပြောပြတယ်၊ ဘုရားလောင်းတွေက **"ကိုဆ် ဝတာယံ လောကော အာပန္နော"**-သတ္တလောကကြီး တစ်ခုလုံးဟာ problem တွေ ဖြစ်နေပါလား၊ အိုခြင်း နာခြင်း တရားတွေဟာ တကယ့် problem ကြီးပဲ၊ လူတွေအတွက် ဖြေရှင်းလို့မရတဲ့ ပြဿနာ၊ နိုင်ငံရေးပြဿနာဆိုတာ ဖြေရှင်းလို့ရတယ်၊ စီးပွားရေးပြဿနာဆိုတာ ဖြေရှင်းလို့ရတယ်၊ လူမှုရေး ပြဿနာဆိုတာလည်း ဖြေရှင်းလို့ရတယ်၊ အိုခြင်း နာခြင်း သေခြင်းဆိုတဲ့ ပြဿနာက ဖြေရှင်းလို့ရရဲ့လား။ (မရပါဘူးဘုရား)

အေး-နိုင်ငံတိုင်း နိုင်ငံတိုင်း, လူမျိုးတိုင်း လူမျိုးတိုင်း, သတ္တဝါတိုင်း သတ္တဝါတိုင်းဟာ ဒီ problem ရှိတယ်ပေါ့၊ အဲဒီ problem ကို problem လို့မြင်ဖို့ လိုအပ်တယ်လို့ဆိုတော့ အဲဒီမှာ သင်တန်းတက်တဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်က လျှောက်တယ်၊ "ဆရာတော်" တဲ့ -"အိုခြင်းတို့ နာခြင်းတို့ သေခြင်းတို့ဆိုတာ problem မဟုတ်ပါဘူး" တဲ့၊ "လူတွေရဲ့ သဘာဝပါ" တဲ့၊ "အေး- မင်း အဲဒါကို problem လို့မမြင်သမျှ မင်းဘယ်တော့မှ ဖြေရှင်းဖို့ကြိုးစားမှာမဟုတ်ဘူး"၊ သဘာဝလို့ လက်ခံထားရင် ဖြေရှင်းဖို့ ကြိုးစားပါ့မလား။ (မကြိုးစားပါဘူးဘုရား)

www.dhammadownload.com

ဘုရားအလောင်းတွေကျတော့ ဒါကို ပြဿနာလို့မြင်တယ်၊ ပြဿနာလို့ မြင်လို့ သူတို့အဖြေရှာတယ်လေ၊ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေက ဒါ လူ့သဘာဝလို့ ပြောထားသည့်အတွက်ကြောင့် အဖြေဘယ်တော့မှမရှာဘူး၊ ဒါကိုပြဿနာထဲမှာ ထည့်ကိုမထားဘူး၊ ဟုတ်ကဲ့လား၊ အဲဒီကတည်းက ပြဿနာလို့ မသိသည့်အတွက်ကြောင့် အဖြေဘယ်တော့မှ မရှာတော့ဘူး၊ အဖြေမရှာရင် အဖြေမတွေ့ဘူး၊ အဖြေမတွေ့ရင် သံသရာက ဘယ်တော့မှမလွတ်ဘူး။

အဲဒီတော့ ဒီ problem ကို အဖြေရှာမယ်ဆိုရင် ဘာနဲ့အဖြေရှာရမတုန်းဆိုရင် ဘုရားအလောင်းတွေက အဖြေရှာတယ်၊ အိုခြင်း နာခြင်းက ဘာကြောင့်ဖြစ်တာတုန်းဆိုရင် "သြော်-ဇာတိရှိလို့ ဖြစ်တာပဲ" လို့ အဖြေတွေ့တယ်။

ဇာတိဆိုတာကျတော့ ဘာကြောင့်ဖြစ်တာတုန်းဆိုရင် ဘဝရှိလို့ ဖြစ်တာပဲ၊ ဘဝ ဘာကြောင့်ဖြစ်တာလဲဆိုရင် ဥပါဒါန်ရှိလို့ ဖြစ်တာပဲလို့ ပြဿနာရဲ့ အရင်းအမြစ်တွေကို လိုက်တယ်။

ရောဂါတစ်ခု တွေ့လာပြီဆိုရင် ရောဂသမုဋ္ဌာနလို့ခေါ်တဲ့ ရောဂါဖြစ်ကြောင်းတရားတွေကို ရှာရတယ်၊ ဘာကြောင့် ရောဂါဖြစ်တုန်း? hypertension လို့ ခေါ်တဲ့ သွေးတိုးရောဂါ ဖြစ်ပြီဆိုရင် ဒီသွေးတိုးရောဂါ ဘာကြောင့်ဖြစ်တာလဲ? အကြောင်းရှာရမယ်၊ အကြောင်းတွေ့တဲ့အခါမှ ဆေးကုလို့ရမယ်၊ အကြောင်းမတွေ့ရင် ဆေးကုလို့မရဘူး၊ ဘယ်ရောဂါပဲဖြစ်ဖြစ် အကြောင်းရှာရမယ်။

ထို့အတူပဲ သဘာဝတရားတွေမှာလည်း အကြောင်းရှာရမယ်၊ အကြောင်းရှာတာဟာ အဖြေကို ရှာတာပဲ၊ ဒါကြောင့်မို့ problem ဆိုတာကို တွေ့ပြီဆိုရင် ဘာရှာရမတုန်းဆိုရင် the cause of problem၊ ပြဿနာရဲ့အကြောင်းတရားက ဘာလဲ? မြတ်စွာဘုရားက သစ္စာလေးပါးမှာ ဒုက္ခလို့ဟောလိုက်တယ်၊ ဒုက္ခ ဆိုလို့ရှိရင် ဒီဒုက္ခရဲ့ အကြောင်းတရားက the cause of suffering က ဘာလဲဆိုရင် တဏှာ။ ဒါ အကြောင်းရှာပြတာ၊ ပြဿနာမှာလည်း ဒီအတိုင်းပဲ လေးချက် ရှိပါတယ်၊ ပြဿနာ, ပြဿနာဖြစ်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းတရား, ပြဿနာငြိမ်းအေးမှု, ငြိမ်းအေးစေတတ်တဲ့ နည်းလမ်း၊ ဒီနည်းပဲမဟုတ်လား။

သစ္စာကလည်း ဒီလိုပဲလေးမျိုး၊ မြတ်စွာဘုရားက သံသရာကထွက်ဖို့အတွက် နည်းစနစ်တစ်ခု ပေးထားတာပဲ၊ ပြဿနာရှာတော့လဲ ဒီအတိုင်းပဲ၊ နံပါတ်တစ်-problem ကို သိရမယ်၊ သိပြီးရင် ဒီ problem ဘာကြောင့်ဖြစ်တာတုန်းသိရမယ်၊

www.dhammadownload.com

ဒီproblem ဘယ်လို ငြိမ်းအေးတယ်ဆိုတာလည်း သိရမယ်၊ ငြိမ်အေးစေတတ်တဲ့ နည်းလမ်းကိုလည်း သိရမယ်။

အဲဒီမှာ အကြောင်းတရားတွေကို ရှာလိုက်တဲ့အခါ ဥပါဒါန်ဆိုတဲ့ အစွဲအလန်း ရှိလို့ ဘဝဆိုတာ ဖြစ်လာတာ၊ ဒါဖြင့် ဥပါဒါန်ဘာကြောင့်ဖြစ်တုန်း? တဏှာရှိလို့ ဖြစ်တာ၊ တဏှာက ဘာကြောင့်ဖြစ်ရတာတုန်းဆိုရင် ဝေဒနာ(ခံစားမှု)ရှိလို့ဖြစ်တာ၊ ဝေဒနာ ခံစားမှုက ဘာကြောင့်တုန်းဆိုရင် ဆက်သွယ်မှုရှိလာလို့၊ ကြည့်လေ - ကွန်ပြူတာနဲ့ လူရဲ့ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ ဒီ sense organ တွေနဲ့ အာရုံခံစားတတ်တဲ့ ဒီအတွင်း မျက်စိ နား နှာ လျှာ ကိုယ် ဆိုတဲ့ အာရုံတွေကို ယူတတ်တဲ့ သဘာဝတရားတွေနဲ့ ပြင်ပအာရုံတွေနဲ့ ဆက်သွယ်သွားတယ်၊ ဆက်သွယ်မှုကြောင့်ဖြစ်တာ၊ ဒီလိုလိုက်ရှာတာ၊ အဲဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့ ကွန်ပြူတာဘဝနာမှာလည်း အဲဒီလို မြတ်စွာဘုရားက ဒီနည်းစနစ်ကိုပဲ ဟောတာပဲ။

အဲဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ မျက်စိရှိလို့ ပြင်ပက မြင်စရာ အာရုံတွေနဲ့ ဆက်သွယ်တယ်၊ ဆက်သွယ်လာတဲ့အခါမှာ ဘာတွေဖြစ်လဲ ? ကြိုက်, မကြိုက်တွေ ပေါ်လာတယ်၊ ကြိုက်,မကြိုက် ပေါ်လာလို့ရှိရင် ကြိုက်တာကျတော့ လောဘဖြစ်တယ်၊ မကြိုက်တာကျတော့ ဒေါသဖြစ်တယ်၊ လောဘဖြစ်ရင် ဥပါဒါန်ဆိုတဲ့ အစွဲအလန်းလေးတွေ ဖြစ်လာတယ်၊ အစွဲအလန်းပေါ်မှာ အခြေခံပြီးတော့ ကံတရားတွေကို ဆောင်ရွက်လာတတ်တယ်၊ ဒီနည်းနဲ့ ဒီပြဿနာကို ဖြေရှင်းလို့ မရအောင် တစ်ခါတည်း လုံးထွေးသွားတယ်၊ ဟုတ်ကဲ့လား။

ဘယ်လောက်ထိအောင် အဖြေခက်သွားသလဲလို့ဆိုတာကို မြတ်စွာဘုရားက ဘာနဲ့ ဥပမာပေးထားတုန်းဆိုရင် စာပေါက်သိုက်လို အစရှာလို့ ခက်သလိုပဲ စာကလေးတွေလုပ်ထားတဲ့ စာပေါက်သိုက်ဟာ ဟိုအစနဲ့ ဒီအစနဲ့ လျှောက်ပြီးတော့ အမျိုးစုံအောင် ရက်ထားတာ ဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် ဘယ်နေရာကစမှန်းကို မသိရလောက်အောင် ရှုပ်ထွေးနေတယ်၊ ဟုတ်ကဲ့လား။

မြန်မာစကားပုံထဲမှာကျတော့ "အမယ်ဘုတ်ရဲ့ သူ့ချည်ခင်" ဖြေရှင်းရခက်တယ်၊ ရှုပ်ထွေးနေတဲ့ ချည်ခင်ကြီးတစ်ခုဟာ ပြန်ပြီးတော့ တစ်စစီဖြစ်အောင် ဖြေရှင်းဖို့ဆိုတာ အလွန်တရာ ခဲယဉ်းတယ်ပေါ့၊ အဲဒါတွေလိုပဲ လူတွေရဲ့ ကြုံတွေ့နေတဲ့ problem မှာလည်းပဲ ဖြေရှင်းဖို့ အလွန်ခက်ခဲတယ်။

www.dhammadownload.com

မြတ်စွာဘုရားက ဒီသုတ္တန်မှာ ဖြေရှင်းနည်းတစ်ခု ပေးထားတယ်ပေါ့၊ ဒါကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ဖို့ နည်းစနစ်တစ်ခု ပေးထားတာနော်၊ "ဣန္ဒြိယဘာဝနာ" တဲ့၊ မျက်စိ နား နှာ လျှာ ကိုယ် စိတ်လို့ ဆိုတဲ့ ဒီဣန္ဒြေ ၆-ပါးမှာ အာရုံတွေထင်လာလို့ ကြိုက်,မကြိုက်တွေ ပေါ်လာလို့ရှိရင် ဘယ်လိုလေ့ကျင့်ယူရမယ်ဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတယ်။

ကောင်းပြီ - ဒီသုတ္တန်ဖြစ်လာပုံက ဣန္ဒြိယဘာဝနာ ဆိုတဲ့ စကားလုံးအရ တခြားဘာသာတွေမှာလည်းပဲရှိတယ်၊ ဣန္ဒြေနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ လေ့ကျင့်ပွားများရမယ်ဆိုတဲ့ နည်းစနစ်တွေလည်း တခြားဘာသာတွေကလည်း ဟောတယ်ပေါ့။

မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်က ပြဟ္မဏဆိုတဲ့ ပညာတတ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေကလည်း ဒီနည်းစနစ်ကို ဟောတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ မြတ်စွာဘုရားက **ဂဇ်လ** ဆိုတဲ့အရပ်မှာ သုဝေဠုဆိုတဲ့ တောအုပ်ကြီးထဲမှာ သီတင်းသုံးနေတဲ့အချိန် ပါရာသိဝိယလို့ခေါ်တဲ့ ပညာရှိပုဏ္ဏားကြီးရဲ့တပည့် ဥတ္တရဆိုတဲ့ လူငယ်တစ်ယောက်ဟာ မြတ်စွာဘုရားဆီ ရောက်လာခဲ့ဖူးတယ်။

ရောက်လာတဲ့အခါမှာ မြတ်စွာဘုရားနဲ့ စကားစမြည်ပြောရင်း မြတ်စွာဘုရားက မေးတယ်၊ "မင်း ဆရာကြီးက ဣန္ဒြေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ လေ့ကျင့် ပွားများအားထုတ်တဲ့နည်းကို ဟောသလား" ဆိုတော့ "ဟောပါတယ်" တဲ့၊ ဒါဖြင့် "မင်းဆရာက ဘယ်လိုဟောတုန်း"ဆိုတော့ သူ့ဆရာဟောပုံကို သူက ဘာပြောတုန်းဆိုတော့ "မျက်စိနဲ့ ကြည့်စရာကို မကြည့်ရဘူး၊ နားနဲ့ အသံကိုနားမထောင်ရဘူး"။

"အဲဒီလို မျက်စိနဲ့ ကြည့်စရာတွေကိုမကြည့်ဘဲနေရင်၊ နားနဲ့ နားထောင်စရာတွေကို နားမထောင်ဘဲနေလို့ရှိရင်" တဲ့၊ "ဣန္ဒြိယဘာဝနာဆိုတဲ့ ဣန္ဒြေနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ လေ့ကျင့်မှုဟာ ဖြစ်ပေါ်တယ်" လို့ သူကဒီလိုဟောတာ။

အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက ဘယ်လိုအဓိပ္ပာယ်ရှိသလဲဆိုလို့ရှိရင် "ဟာ ဒီလိုဆိုလို့ရှိရင် မင်းတို့လေ့ကျင့်မှုက ဘာခက်လဲ၊ မျက်စိကန်းနေတဲ့သူက မကြည့်တော့ဘူး၊ မျက်စိကန်းနေလို့ရှိရင် ဒါ ဣန္ဒြေတွေကို လေ့ကျင့်ပြီးသား ဖြစ်မှာပေါ့။ နားကန်းတဲ့သူကလည်း ဣန္ဒြေလေ့ကျင့်ပြီးသား ဖြစ်မှာပေါ့" တဲ့၊ "ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် မျက်စိကန်းတဲ့သူက ဘာမှ မမြင်တော့ဘူးလေ၊ နားကန်းတဲ့သူကလည်း ဘာမှမကြားတော့ဘူး၊ အဲဒီလို မကြည့်ဘဲ မမြင်ဘဲ မကြားဘဲ နေတယ်ဆိုတာဟာ ဣန္ဒြေကိုလေ့ကျင့်တယ် ဆိုလို့ရှိရင် မျက်စိကန်းသူ၊ နားကန်းသူတွေ ဣန္ဒြိယဘာဝနာ

www.dhammadownload.com

ဖြစ်တယ်လို့ အဓိပ္ပာယ်ရောက်နေတာပေါ့" ဆိုတော့ ကျောင်းသားလူငယ်က ဘာမှ ပြန်ပြီးမဖြေရှင်းနိုင်ဘူး။

ဟုတ်တယ်လေ၊ မကြည့်ဘဲနေရမယ်ဆိုလို့ရှိရင် မျက်စိကန်းတဲ့လူက ကြည့်လို့မှမရတာ၊ ကြည့်လို့ရသေးလား၊ (မရပါဘူးဘုရား)၊ နားကန်းနေရင်လည်း နားထောင်လို့မှ မရတော့တာ၊ အဲဒီ နားထောင်လို့မရတာ, မျက်စိက ကြည့်လို့မရ တာကို ဣန္ဒြိယဘာဝနာ-ဣန္ဒြေကိုလေ့ကျင့်တယ်လို့ ဒီလိုပြောမယ်ဆိုရင် နားကန်းသူ မျက်စိကန်းသူတွေဟာ ဣန္ဒြိယဘာဝနာ လေ့ကျင့်ပြီးသား ဖြစ်မနေဘူးလား၊ (ဖြစ်နေပါတယ်ဘုရား)၊ အေး-မြတ်စွာဘုရားရဲ့ နည်းစနစ်က ဒါမျိုးမဟုတ်ဘူးတဲ့၊ မျက်စိကောင်းရက်နဲ့ လေ့ကျင့်ရမယ်၊ နားကောင်းရက်နဲ့ လေ့ကျင့်ယူတဲ့ဟာမှ တကယ့် ဣန္ဒြိယဘာဝနာ။

အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက သူ့ကိုအမိန့်ရှိတယ်၊ "မင်းတို့ ဣန္ဒြိယဘာဝနာ နည်းစနစ်က တစ်မျိုးပဲ၊ ငါတို့သာသနာမှာရှိတဲ့ ဣန္ဒြိယဘာဝနာက နည်းစနစ် တစ်မျိုးပဲ" လို့ဆိုတော့ ရှင်အာနန္ဒက "အရှင်ဘုရား၊ ဒီသာသနာမှာ လေ့ကျင့်ရမယ့် နည်းစနစ်တစ်ခုကိုဟောပါ" တဲ့၊ "တပည့်တော်နာယူမှတ်သားချင်ပါတယ်" ဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရားက ဒီသုတ္တန်ကိုဟောတာ။

မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့တရားက နားမလည်စရာအကြောင်း ဘာမှမရှိဘူး၊ ဘုရားက တစ်ခုချင်း ရှင်းဟောတာ၊ လူတိုင်းလူတိုင်းက မျက်စိနဲ့ မြင်စရာအာရုံကို မြင်ကြတာချည်းပဲနော်၊ မျက်စိထဲမှာ မြင်စရာအာရုံတစ်ခုကိုမြင်လိုက်တယ်၊ ကြည့်လို့ မြင်ပြီ၊ မြင်ပြီဆိုတဲ့အခါမှာ အဲဒီ မြင်စရာအာရုံက နှစ်သက်စရာကောင်းတဲ့အာရုံ ရှိသလို နှစ်သက်စရာမကောင်းတာလည်းရှိတယ်၊ နှစ်သက်စရာကောင်းတာလည်း မဟုတ်ဘူး, နှစ်သက်စရာ မကောင်းတာလည်း မဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့ အာရုံတွေလည်း ရှိတယ်။

အဲဒီလို အာရုံမျိုးကို တွေ့ကြုံလာတဲ့အခါမှာ ဘာဆင်ခြင်စဉ်းစားရမလဲ, ဘယ်လိုလေ့ကျင့်ရမလဲ? ကောင်းပြီ - နှစ်သက်စရာအာရုံကိုပဲမြင်မြင်, နှစ်သက် စရာမကောင်းတဲ့ အာရုံကိုပဲမြင်မြင်, ဘယ်လိုအာရုံမျိုးကိုပဲမြင်မြင်တဲ့၊ စဉ်းစား ဆင်ခြင်ရမှာက "အခု ငါမြင်တဲ့အာရုံဟာ အကြောင်းတရားတစ်ခုကြောင့် ဖြစ်ပေါ် လာတယ်၊ အကြောင်းတရားက ဖန်တီးလိုက်တဲ့အရာမျှသာဖြစ်တယ်၊ အကြောင်း တရားက ဖန်တီးလို့ သိသာထင်ရှားတဲ့အရာဖြစ်ပြီး အကြောင်းတရားကို စွဲမှီဖြစ်ပေါ်

www.dhammadownload.com

လာတဲ့အရာမျှသာဖြစ်တယ်၊ အကြောင်းတရားရှိခိုက်သာ ဖြစ်လာတယ်၊ အကြောင်းတရား မရှိတဲ့အခါမဖြစ်ဘူး" လို့ ဒီလိုဆင်ခြင်စဉ်းစားရမယ်။

မြင်လာတဲ့အာရုံပေါ်မှာ ရှုမြင်သုံးသပ်တဲ့နည်းတစ်နည်းကို မြတ်စွာဘုရားက ဒီသုတ္တန်မှာဟောတာ၊ အဲဒီတော့ မြင်လာတဲ့အာရုံတစ်ခုဟာ ဆိုင်ရာ ဆိုင်ရာ အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အရာကို (သခ်ါရ) ရှုမြင်တယ်ဆိုတာ ဝိပဿနာ ဉာဏ်ရှိမှ ရှုမြင်လို့ရတာ၊ ဝိပဿနာဉာဏ်မရှိရင် ရှုလို့မရနိုင်ဘူး၊ ဟုတ်ကဲ့လား။

မြင်စရာအာရုံသည် အကြောင်းကိုစွဲပြီးတော့ဖြစ်ပေါ်လာတယ်၊ မြင်သိစိတ် လေးဟာလည်း အကြောင်းကိုစွဲပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတာ၊ ကဲကြည့်- အခြား သုတ္တန် တွေမှာ မြတ်စွာဘုရား ဘယ်လိုဟောတုန်း၊ **"စက္ခုံ စ ပဋိစ္စ ရူပေ စ ဥပ္ပဇ္ဇတိ စက္ခုဝိညာဏံ တိဏ္ဏံ သင်္ဂတိ ဖဿော"** တဲ့၊ မျက်စိနဲ့အဆင်းအာရုံ နှစ်ခု ဆုံလိုက်တဲ့အခါမှာ မြင်သိစိတ်ကလေး ပေါ်လာတယ်၊ အဲဒီ မြင်သိစိတ်ကလေး ပေါ်လာတော့ ဒီသုံးခုပေါင်းမိတဲ့အခါမှာ အာရုံနဲ့ဆက်သွယ်မှု ဖဿ ဆိုတာလေး ပါလာတယ်၊ အဲဒီ ဖဿလေး ပါလာတဲ့အခါ ဝေဒနာဆိုတဲ့ အတွေ့အကြုံလေးတစ်ခု ပါလာတယ်၊ ဝေဒနာဆိုတဲ့ခံစားချက် ပါလာတာနဲ့ နောက်က တဏှာဆိုတာ လိုက်လာတတ်တယ်။

အဲဒီမရောက်ခင် ဆိုင်ရာသဘာဝတရားလေးတွေကိုရှုဖို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောလိုက်တာ၊ **"ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ"** ဆိုတဲ့အဆင့်ကို မရောက်စေရဘူး၊ **"သင်္ဂါယတနပစ္စယာ ဖဿော"**၊ **"ဖဿပစ္စယာ ဝေဒနာ"** ဆိုတဲ့ ခံစားမှုလေးတွေ ပေါ်မှာ ရပ်ဆိုင်းသွားအောင် ဒီ ဝိပဿနာရှုနည်းကို မြတ်စွာဘုရားက ဒီနေရာမှာ ဟောတာနော်၊ အဲဒီနေရာမှာတော့ မြတ်စွာဘုရားက အကျဉ်းချုပ်ပြီး ဟောလိုက်တယ်။

ကြည့် - "မြင်သိစိတ်ဆိုတာ ဘာကြောင့်ဖြစ်လာတုန်းဆိုလို့ရှိရင် မျက်စိရယ် မြင်စရာအာရုံရယ် ဒီ ၂-ခု ပေါင်းဆုံလို့ ဖြစ်လာတယ်၊ အဲဒီတော့ နှစ်ခုပေါင်းဆုံလို့ ဖြစ်လာတဲ့အတွက် **သန်တ**- ပြုပြင်ထားတဲ့အရာမျှသာ ဖြစ်တယ်၊ **ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်**- အကြောင်းကို စွဲပြီးဖြစ်တယ်၊ **သင်္ခါရိက** - သိသိသာသာ ထင်ထင်ရှားရှား အာရုံတွေ တိုက်ခိုက်မှုကြောင့်ပေါ်လာတာ" လို့ အကြောင်းနဲ့အကျိုးကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားကြည့် လိုက်လို့ရှိရင် ခုနက ကြိုက်,မကြိုက်ဆိုတဲ့ တဏှာတွေ နောက်က လိုက်မလာနိုင်တော့ဘူး။

www.dhammadownload.com

အဆင့်မြင့်လာတဲ့အခါ ဘယ်လောက်ထိ အောင်မြင်လာလဲဆိုလို့ရှိရင် စက္ခုပသာဒ ဆိုတာလည်း ခိုင်မြဲတဲ့အရာမဟုတ်ဘူး၊ ရူပါရုံဆိုတဲ့ အရာကလည်း ခိုင်မြဲတဲ့အရာမဟုတ်ဘူး၊ မခိုင်မြဲတဲ့အရာ ၂-ခုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ မြင်သိစိတ်လေးဟာ ဘယ်မှာခိုင်မြဲတာဖြစ်မတုန်း၊ ဒီ ၂-ခုဟာ ကြည့်- မျက်စိဆိုတာလည်း အနိစ္စပဲ၊ ရူပါရုံဆိုတာလည်း အနိစ္စပဲ။ ဒီ အနိစ္စ ၂-ခု ပေါင်းမှ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စက္ခုဝိညာဉ် မြင်သိစိတ်ဆိုတာ ဘယ်မှာ နိစ္စဖြစ်မလဲတဲ့၊ အနိစ္စက ထုတ်လုပ်လိုက်တဲ့ အရာသည် အနိစ္စပဲဖြစ်မယ်လို့ ဟော- ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ ဒီလို ရှုမြင်သုံးသပ်လိုက်မယ်ဆိုရင် ဒီအာရုံပေါ်မှာ ကြိုက်တယ်ဆိုတာ မလာတော့ဘူး။ အဲဒီလို လေ့ကျင့်ယူတာဟာ တဏှာမဖြစ်အောင် ဟန့်တားတဲ့နည်းစနစ်တစ်ခုပဲပေါ့၊ မြင်စရာအာရုံပေါ်မှာ တဏှာမဖြစ်အောင် မြင်တဲ့အာရုံလေးကို သဘာဝတရားအတိုင်း ရှုမြင်သုံးသပ်နိုင်အောင် လေ့ကျင့်တာ။

ဒါကြောင့်မို့လို့ သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်တွေမှာ ဆရာတော်ကြီးတွေက နည်းပေးတယ်။ ဘာလဲ မျက်စိနဲ့မြင်ရင် "မြင်တယ် မြင်တယ်" လောက်ပဲ မှတ်ရတယ်ပေါ့။ မြင်တယ်မြင်တယ်လို့ပဲမှတ်တယ်၊ မြင်တယ် မြင်တယ်လို့မှတ်တာ ရှေ့ဆက်မသွားအောင်မှတ်တဲ့ နည်းစနစ်ပဲ၊ အဲဒါပဲ၊ သတိကထားပြီးတော့ မြင်စရာအာရုံပေါ်မှာ တပ်မက်မှုဆိုတဲ့တဏှာ မလာအောင် ထိန်းချုပ်တာကိုပဲ ကျွန်ုပ်ဘာဝနာလို့ခေါ်တယ်၊ မကြည့်ဘဲနေတာဟာ ကျွန်ုပ်ဘာဝနာ မဟုတ်ဘူး၊ မျက်စိဆိုတာ မြင်စရာရှိရင် မြင်လိမ့်မယ်၊ မြင်လာတဲ့အခါ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သဘာဝတရားတွေကို အမှန်အတိုင်းသိအောင် ကြိုးစားခြင်းသာ မှန်ကန်တဲ့ ကျွန်ုပ်ဘာဝနာတရားလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဒီသုတ္တန်မှာဒီလိုဟောတယ်။

အဲဒီမှာ ဆင်ခြင်ဉာဏ်ရင့်လာတဲ့အခါကျတော့ သူက မျက်စိက နှစ်သက်စရာအာရုံလည်း မြင်ရတာပဲ၊ မနှစ်သက်စရာ အာရုံလည်း မြင်ရတာပဲ၊ အဲဒီနှစ်သက်မှု မနှစ်သက်မှုဆိုတဲ့ ဒီအရာတွေအားလုံးဟာ အကြောင်းကိုစွဲယူပြီးတော့ ဖြစ်လာတာတွေချည်းပဲ၊ ကြည့်- ဒီသဘာဝတရားတွေဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အာရုံ မျက်စိထဲမှာ ပေါ်လာတဲ့အာရုံတွေကို လျစ်လျူရှုတာဟာ အကောင်းဆုံးပဲလို့ဆိုတာ ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ ရှုနေတာကို ဆိုလိုတာ၊ မြင်တာကို မြင်တယ်, မြင်တယ်လို့ပဲသတ်မှတ်နေလို့ရှိရင် ဒါ လျစ်လျူရှုထားတာပဲပေါ့၊ အဲဒီလို လျစ်လျူရှုထားရင် နှစ်သက်စရာအာရုံလေး မြင်လို့ရှိရင် "ဩော် - လှလိုက်တာ" ဆိုတဲ့အတွေး

www.dhammadownload.com

လာသေးသလား၊ မလာတော့ဘူး။ မုန်းစရာကောင်းလိုက်တာ ဆိုတာရော လာသေးလား၊ မလာတော့ဘူး၊ မနှစ်သက်စရာအာရုံပြုလို့ မုန်းစရာဆိုတာလည်း မလာတော့ဘူး၊ နှစ်သက်စရာဆိုတာလည်း မလာတော့ဘူး။

ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်း နှစ်မျိုးစလုံးကို ဘယ်မှမလိုက်ဘဲနဲ့ အလယ်အလတ် ရှုပြီးတော့ မြင်မှုကို မြင်မှုလောက်ပဲထားနိုင်တာဟာ အင်မတန်မှ ငြိမ်သက်တယ်, မွန်မြတ်တယ်လို့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်က ရှုမြင်လာတယ်၊ ဒါ ကမ္ဘဋ္ဌိယဘာဝနာကျင့်စဉ် တစ်ခုပဲ၊ မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီလိုဟောတယ်နော်။

အဲဒီလို ရှုသိလိုက်လို့ ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်လာတာဟာ ဒီမြင်တဲ့အာရုံကို ဘယ်လောက်ထိအောင် လျင်လျင်မြန်မြန် ထိန်းချုပ်နိုင်သလဲ၊ ဒါကို လေ့ကျင့်လာလို့ အဆင့်မြင့်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်ရလာပြီး ဖျတ်ကနဲ မြင်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဖျတ်ကနဲ ထိန်းပြီးသားဖြစ်သွားတယ်၊ သူက တွယ်တာမှုဆိုတဲ့တဏှာ မလာတော့ဘူး၊ "လျစ်လျူရှုတယ်" ဆိုတဲ့ "အသိဉာဏ်နဲ့ လျစ်လျူရှုတဲ့ အနေအထားတစ်ခု" ကို ရလာတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက ဥပမာလေးတွေ ပေးထားတယ်၊ ဘယ်လောက်ထိအောင် လျင်မြန်သလဲလို့ ဆိုလို့ရှိရင်တဲ့၊ မျက်စေ့ဖွင့်ထားတာလေးကို ပိတ်လိုက်တယ်၊ ပိတ်ထားတာလေးကို ဖွင့်လိုက်တယ်၊ အဲဒီလောက်ကို လျင်လျင်မြန်မြန် အကုန်လုံး ထိန်းချုပ်မိနိုင်ပါတယ်၊ ဆိုလိုတာက - မျက်စိကမြင်ပြီးတော့ တဏှာမဖြစ်အောင် အခုလို လျစ်လျူရှုနိုင်အောင် မျက်စိဖွင့်လိုက်၊ ဖွင့်ထားတဲ့မျက်စိကို မှိတ်လိုက်တာလိုပဲ လျင်လျင်မြန်မြန် ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်အောင် ရင့်သန်အောင် ကြိုးစားပါလို့ ဒီလိုဆိုလိုတာနော်။ အဲဒီလိုကျင့်နိုင်မှ ကမ္ဘဋ္ဌိယဘာဝနာကျင့်စဉ်တစ်ခုဟာ အောင်မြင်မှာ၊ ဒါ မျက်စိနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ကျင့်တာ။

သောတိန္ဒြေထိန်းပုံ

နားနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း ထို့အတူပဲ၊ နားထဲ အသံတစ်ခု ရောက်လာတယ်၊ ကောင်းတဲ့အသံလည်း ရောက်မယ်၊ မကောင်းတဲ့အသံလည်း ရောက်မယ်၊ ကောင်းမကောင်းဆိုတာ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ အသံလား၊ ကိုယ်မကြိုက်တဲ့အသံလား၊ တစ်ခုခုလာမှာပဲ၊ ဘယ်အသံမျိုးပဲလာလာ ဒါဟာ အကြောင်းတရားကြောင့် ဖြစ်ပေါ်

www.dhammadownload.com

လာတဲ့ အကျိုးတရားမျှသာဖြစ်တယ်လို့ သဘာဝတရားကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်လိုက်ခြင်းဖြင့် အဲဒီ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အသံအပေါ်မှာ လျစ်လျူရှုပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်။

ကောင်းတဲ့အသံဖြစ်လို့ လောဘဆိုတာ မလာတော့ဘူး၊ မကောင်းတဲ့အသံဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် ဒေါသဆိုတာလည်း မလာတော့ဘူး။ ကောင်းမကောင်း နှစ်မျိုးဖြစ်နေသည့်နေရာမှာလည်းပဲ တွေဝေမှုဆိုတဲ့မောဟ မလာတော့ဘူး၊ အသံနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ထိန်းချုပ်ပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်။

အဲဒီလို ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ လျစ်လျူရှုနိုင်သွားပြီဆိုလို့ရှိရင် ဘယ်လောက်ထိအောင် မြန်သလဲလို့ဆိုလို့ရှိရင် လက်ဖျစ်တီးလိုက်တဲ့အခါမှာ လက်ဖျစ်အသံလေးပေါ်လာတာဟာ ဘယ်လောက်မှ မကြာဘူး၊ လက်ဖျစ်တီးလိုက်သလိုပဲ ချက်ချင်းထိန်းချုပ်နိုင်တယ်လို့ ဒီလိုဆိုလိုတာ။

ဃာနိန္ဒြေထိန်းပုံ

ထို့အတူပဲ နှာခေါင်းကလည်း အနံ့လေးရလာတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် မွှေးကြိုင်တဲ့အနံ့ရှိတယ်၊ နှစ်သက်စရာမကောင်းတဲ့အနံ့ရှိတယ်၊ ဘယ်အနံ့တွေပဲဖြစ်ဖြစ် သဘာဝတရားကို ဆင်ခြင်ပြီးတော့ လျစ်လျူရှုနိုင်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ ထိန်းလိုက်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် လျင်လျင်မြန်မြန် လျစ်လျူရှုနိုင်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်ဟာ ပေါ်လာတော့ ခုနက နှစ်သက်စရာလား၊ မနှစ်သက်စရာလား ဆိုတဲ့အတွေးဟာ ဝင်လာပါဦးမလား၊ မဝင်တော့ဘူး။

ဇိဝှိန္ဒြေထိန်းပုံ

ထို့အတူပဲ လျှာနဲ့ အရသာလေးတစ်ခု ထိတွေ့လိုက်တဲ့အခါမှာလည်းပဲ ကောင်းတဲ့ အရသာလား၊ မကောင်းတဲ့ အရသာလားဆိုတာ ဒီလိုအတွေးတွေ လာပြီးတော့ လောဘဖြစ်ဖို့အချိန် မရလိုက်ဘူး၊ ဒေါသဖြစ်ဖို့အချိန် မရလိုက်ဘူး၊ ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ ထိန်းလိုက်တယ်၊ "ဩော် - လျှာနဲ့အရသာနဲ့ပေါင်းလို့ ဒီအရသာကို သိတဲ့စိတ် ပေါ်လာတယ်၊ သိတဲ့စိတ် ပေါ်လာသည့်အတွက်ကြောင့် contact ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ပေါ်လာတယ်၊ ဖဿဖြစ်လာတယ်၊ ဖဿဖြစ်လို့ ဝေဒနာဆိုတာ ပေါ်လာတာပဲ" လို့ ဒီသဘာဝတရားတွေကို ရှုဆင်ခြင်ခြင်းဖြင့် ကောင်းတဲ့အရသာ

www.dhammadownload.com

မကောင်းတဲ့အရသာဆိုတဲ့ အတွေးလည်း မလာတော့ဘူးပေါ့၊ ထိန်းချုပ်ပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်။

ကာယိန္ဒြေထိန်းပုံ

ထို့အတူပဲ ခန္ဓာကိုယ်မှာ တစ်ခုခုလာထိတဲ့အခါမှာ ကောင်းတဲ့ အထိအတွေ့လား၊ မကောင်းတဲ့ အထိအတွေ့လားဆိုတာ မစဉ်းစားရလောက်အောင် သဘာဝတရားတစ်ခုကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားကြည့်လိုက်တာ၊ ထိလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် သဘာဝတရားကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြည့်လိုက်တာ၊ ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ လျစ်လျူရှုထားနိုင်တဲ့ အနေအထားတစ်ခုခုမျိုးမှာ ပေါ်လာနိုင်တယ်၊ လေ့ကျင့်တာ။

မနိန္ဒြေထိန်းပုံ

စိတ်ကူးထဲမှာလည်းပဲ ထို့အတူပဲ၊ စိတ်ကူးထဲမှာ ကောင်းတဲ့စိတ်ကူးပေါ်လာလို့ ဒီစိတ်ကူးလေး ကောင်းလိုက်တာ၊ စိတ်ထဲပေါ်လာတဲ့ အာရုံလေးက နှစ်သက်စရာဆိုလို့ရှိရင် တွယ်တာမှုဆိုတဲ့လောဘ မလာအောင်၊ မနှစ်သက်စရာဆိုတဲ့အာရုံလေး တွေ့တဲ့အခါမှာ ဒေါသဆိုတာ ဖြစ်မလာအောင် ချက်ချင်းဖမ်းပြီးတော့ သဘာဝကိုပဲ ရှုမှတ်လိုက်တယ်၊ ရှုလိုက်တဲ့အခါကျတော့ ခုနက ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ ဒီအာရုံတွေကို လျစ်လျူရှုနိုင်တဲ့ အနေအထားတစ်ခု ရလာတယ်။

ဒါက မြတ်စွာဘုရားက ကျွန်ုပ်ဘဝနာသုတ်မှာ ဒီပုံစံအတိုင်း ဟောလိုက်တာနော်၊ အဲဒီလို မိမိတို့ရဲ့ မျက်စိ နား နှာ လျှာ ကိုယ် စိတ်ဆိုတဲ့ ပေါ်လာသမျှ အာရုံတွေကို သဘာဝကိုသိအောင် စောင့်ကြည့်ပြီးတော့ ရှုမှတ်နေပြီဆိုလို့ရှိရင် ထိုအာရုံတွေအပေါ်မှာ ကောင်းတဲ့နောက်လည်း လိုက်မသွားဘူး၊ မကောင်းတဲ့နောက်လည်း ဆန့်ကျင်ပြီးတော့မနေဘူး၊ **"အနုရောဓ ဝိရောဓ"** လို့ ခေါ်တယ်။

"အနုရောဓ" ဆိုတာ ကောင်းတာကျတော့ လူတွေက ကျေနပ်တယ်၊ **"ဝိရောဓ"** မကောင်းတာကျ ဆန့်ကျင်တယ်၊ ဆန့်ကျင်ခြင်း, လိုက်လျောခြင်းဆိုတဲ့ နှစ်ခုမရှိဘူးတဲ့၊ အဲဒါ ဘာပြောတာတုန်း၊ ကောင်းရင် လောဘ, မကောင်းလို့ရှိရင် ဒေါသ၊ ဒီနှစ်ခု မဖြစ်အောင် ထိန်းတာပဲ၊ အဲဒီနှစ်ခုမဖြစ်အောင် အာရုံတွေကို ထိန်းလိုက်နိုင်တာဟာ ကျွန်ုပ်ဘဝနာအကျင့်ပဲလို့ မြတ်စွာဘုရားကဟောတယ်။

www.dhammadownload.com

ထို့အတူပဲ နောက်ထပ် မြတ်စွာဘုရားက **သေခပဋိပဒါ** ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ဒီသုတ္တန်မှာ ဆက်ပြီးတော့ဟောတယ်၊ **သေက္ခ** ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ဒီကျင့်စဉ်အတိုင်း ဆက်လက်ပြီးတော့ ကျင့်တဲ့အခါမှာ ဘာဖြစ်လာတုန်းဆိုလို့ရှိရင် မြင်စရာအာရုံတွေနဲ့ ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် သခ်ါရတရားတွေဟာ ဘယ်အရာမှ ခိုင်မြဲတာမဟုတ်ဘူး၊ သခ်ါရတရားတွေဟာ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး လုံးဝပျက်သွားတာသာ ဖြစ်တယ်။

မျက်စိထဲမှာပေါ်လာတဲ့ အာရုံတွေဟာလည်းပဲ တစ်ခဏအတွင်းမှာ ပျောက်ကွယ်သွားတယ်။ နားထဲမှာကြားလိုက်တဲ့ အသံဆိုတာလည်း တစ်ခဏအတွင်းမှာ ပျောက်ကွယ်သွားတယ်၊ နှာခေါင်းထဲမှာ ပေါ်လာတဲ့ အနံ့လေးဆိုတာလည်း တစ်ခဏအတွင်း ပျောက်ကွယ်သွားတယ်၊ လျှာပေါ်မှာပေါ်လာတဲ့ အရသာဆိုတာလည်း တစ်ခဏအတွင်းမှာ ပျောက်ကွယ်သွားတယ်၊ ခန္ဓာကိုယ် လာထိတဲ့ အထိအတွေ့ ဆိုတာလည်း တစ်ခဏအတွင်းမှာ ပျောက်ကွယ်သွားတယ်၊ စိတ်ထဲမှာ စိတ်ကူးလို့ရတဲ့ အာရုံလေးဆိုတာလည်း မကြာခင်လေးမှာ ပျောက်ကွယ်သွားတယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ နှစ်သက်စရာဆိုတာ တစ်ခုမှမရှိဘူး၊ သခ်ါရတရားတွေဟာ ဖြစ်ပြီးတော့ ပျက်နေသည့်အတွက်ကြောင့် ရှုမှုန်းစရာ, စိတ်ပျက်စရာတွေချည်းပဲလို့ မြင်လာတယ်။

သေက္ခ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက မြင်လာတယ်၊ အဲဒီလို ဝိပဿနာဉာဏ်ဟာ တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် တက်လာတယ်, ရင့်ကျက်လာတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်မျိုးကို မြတ်စွာဘုရားက ဒီမှာဟောတယ်။

ကဲ- အဲဒီလိုဟောလိုက်လို့ ဒီ ဣန္ဒြိယဘာဝနာ ကျင့်စဉ်ကြီးတစ်ခုက အောင်အောင်မြင်မြင်ဖြစ်သွားပြီ ဆိုတဲ့အခါကျတော့ ဘာဖြစ်လဲ၊ အဲဒီလို လေ့ကျင့်ယူလိုက်လို့ အောင်မြင်သွားပြီဆိုတဲ့အချိန်မှာ ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးတွေ ဖြစ်လာနိုင်သလဲ၊ ကိုယ့်စိတ်ထဲက ဘယ်လောက်ထိအောင် စွမ်းဆောင်မှုတွေ ရှိလာသလဲဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားက ဆက်ပြီးတော့ဟောတယ်။

အာရုံဆိုတာ မျက်စိကမြင်ရတဲ့ အာရုံပဲဖြစ်စေ၊ နားက ကြားရတဲ့အာရုံပဲဖြစ်စေ၊ နှာခေါင်းက အနံ့ရှုရတဲ့အာရုံပဲဖြစ်စေ၊ လျှာကလျက်ရတဲ့အာရုံပဲ ဖြစ်စေ၊ ခန္ဓာကိုယ်က ထိတွေ့ရတဲ့ အာရုံပဲဖြစ်စေ၊ စိတ်က စိတ်ကူးရတဲ့အာရုံပဲဖြစ်စေ၊ ဘယ်အာရုံပဲဖြစ်စေ စိတ်ရဲ့အကြိုက်တွေ့လို့ရှိရင် **အပ္ပဋိကူလ** - ကျေနပ်စရာ၊ စိတ်ရဲ့

www.dhammadownload.com

အကြိုက်မတွေ့ဘူးဆိုလို့ရှိရင် **ပဋိကူလ**- ကျေနပ်စရာမကောင်းဘူးလို့ ဒီနှစ်မျိုးကို ခွဲပြီးတော့ မှတ်ထားပေါ့၊ အာရုံမှန်သမျှ ကောင်းတာရှိသလို မကောင်းတာရှိတယ်၊ ကောင်း,မကောင်းဆိုတာ ကိုယ်ကြိုက်ရင်ကောင်းတယ်၊ မကြိုက်ဘူးဆိုရင် မကောင်းဘူး။

အဲဒီလို နှစ်မျိုးရှိတဲ့အထဲမှာ ဣန္ဒြေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ လေ့ကျင့်ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာတဲ့ - နှစ်သက်စရာမကောင်းတဲ့အာရုံကို သူက နှစ်သက်စရာကောင်းတယ်လို့, ကြိုက်စရာမကောင်းတဲ့ အာရုံကိုလည်းပဲ ကြိုက်စရာကောင်းတယ်လို့ စိတ်ကိုပြောင်းလဲပြီးတော့ ထားလို့ရတယ်။

ဆိုပါစို့ - **ပဋိကူလ**ဆိုတာ ရွံမုန်းဖွယ်ကောင်းတဲ့အာရုံတစ်ခုကို သူ့စိတ်ထဲက ရွံမုန်းမှုမဖြစ်အောင် ဘယ်ပုံဘယ်နည်း သူက ပြောင်းလဲပစ်နိုင်တုန်း ဆိုလို့ရှိရင် ကြည့် - မုန်းစရာကောင်းတဲ့အာရုံတစ်ခုကိုတွေ့ပြီ၊ မုန်းစရာကောင်းတဲ့ လူတစ်ယောက်ကိုတွေ့ပြီ၊ အဲဒီလူကို မမုန်းအောင် ဘာနဲ့လုပ်မလဲဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားက မေတ္တာဘာဝနာ ပွားလိုက်ပါတဲ့၊ မေတ္တာဘာဝနာ ပွားလိုက်လို့ရှိရင် မုန်းစရာဆိုတာ မတွေ့တော့ဘူး၊ ခင်မင်စရာ, မြတ်နိုးစရာဖြစ်သွားတယ်၊ ပြောင်းလဲပစ်တာနော်၊ မုန်းစရာကို ခင်မင်စရာအဖြစ် ပြောင်းလဲပစ်တယ်၊ ဘာနဲ့ပြောင်းလဲပစ်တုန်း (မေတ္တာနဲ့ပြောင်းလဲပစ်တာပါဘုရား။)

မေတ္တာဘာဝနာနဲ့ ဒီ မုန်းစရာကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သည်ပင်လျှင် မုန်းစရာမကောင်းတော့တဲ့ အနေအထားရောက်အောင် ပြောင်းလဲပစ်လို့ရတယ်။ စိတ်ကိုနိုင်သွားပြီလို့ပြောတာ၊ လေ့ကျင့်လိုက်တာ စိတ်ကိုနိုင်သွားတယ်။

နောက်တစ်ခုက ကြည့် - မေတ္တာဘာဝနာမပွားဘူးဆိုလို့ရှိရင် ဘာလုပ်ရမလဲဆိုရင် ဓာတ်လေးပါးနဲ့ ခွဲကြည့်လိုက်၊ ဘယ်အရာပဲဖြစ်ဖြစ် ဓာတ်လေးပါးပဲ၊ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဆိုတာ ဓာတ်လေးပါးနဲ့ တည်ဆောက်ထားတာ၊ ဆိုပါစို့ - လူတစ်ယောက်ဟာ မုန်းစရာကြီးလို့ မြင်လို့ရှိရင် ဘာကိုမုန်းတာလဲ ဆိုလို့ရှိရင် သူ့ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ ပထဝီကို မုန်းတာလား၊ အာပေါကို မုန်းတာလား၊ တေဇောကို မုန်းတာလား၊ ဘယ်ဟာကို မုန်းတာတုန်းလို့ အသေးစိတ်လိုက်ပြီး ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ မုန်းစရာဆိုတာ ပျောက်သွားပြန်ပြီပေါ့၊ အဲဒီနည်းစနစ်ကလည်း မုန်းတီးမှုရှိတဲ့ အာရုံတစ်ခုအပေါ်မှာ မုန်းတီးမှုကင်းအောင်နေတဲ့ နည်းစနစ်တစ်ခုကို မြတ်စွာဘုရားက ဟောတာဖြစ်တယ်။

www.dhammadownload.com

ကွန်ဇြေကို ထိန်းချုပ်ပြီးတော့ လေ့ကျင့်ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ မုန်းစရာကောင်းတဲ့ အာရုံအပေါ်မှာ မမုန်းဘဲနေလို့ရသွားပြီတဲ့၊ ဟော- စိတ် အခြေအနေတစ်ခုဟာ ဘယ်လောက်သက်သာသွားတုန်း၊ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေက မုန်းစရာအာရုံနဲ့တွေ့ရင် မမုန်းဘဲ မနေနိုင်ကြဘူးနော်။ စိတ်က ဒေါသဖြစ်စရာနဲ့တွေ့ရင် ဒေါသက ဖြစ်ကိုလာတာပေါ့၊ ဟောဒီ ဣန္ဒြိယဘာဝနာ ကျင့်စဉ်အရ ကျင့်လိုက်လို့ရှိရင် အဲဒီလိုမဖြစ်တော့ဘူးတဲ့။

နောက်တစ်ခုက မုန်းစရာမကောင်းဘူး, နှစ်သက်စရာ သိပ်ကောင်းတယ်၊ မြတ်နိုးစရာကောင်းတယ်၊ အဲဒီ မြတ်နိုးစရာကောင်းတဲ့အရာကို မုန်းစရာအဖြစ် ပြောင်းရမယ်၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် နှစ်သက်စရာပေါ်မှာ သိပ်ပြီးနှစ်သက်လာလို့ရှိရင် ဘာဖြစ်လာတုန်းဆိုလို့ရှိရင် ရာဂတွေ ဖြစ်လာတယ်၊ အဲဒီ ရာဂမဖြစ်အောင် စိတ်ကိုဘာနည်းနဲ့ထိန်းချုပ်မလဲ ဆိုလို့ရှိရင် နှစ်သက်စရာကောင်းတဲ့အရာကို "အသုဘဘာဝနာ" နှင့် ရှုပါတဲ့။

ဆိုပါစို့ - လူဆိုတဲ့အာရုံနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ နတ်သမီးတမျှချောမောလှပတဲ့ ဒီအဆင်းအာရုံတစ်ခုကို တွယ်တာမှုတဏှာရာဂမဖြစ်အောင် ဘယ်လို ရှုရမတုန်း ဆိုရင် နှစ်သက်စရာမကောင်းတဲ့, မတင့်တယ်တဲ့ အသုဘအနေနှင့် ရှုရမယ်။ ဘယ်လို အသုဘအနေနှင့် ရှုနိုင်တုန်းလို့ဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဆင်ခြင်စဉ်းစားကြည့်ပေါ့၊ လူတွေမှာ ကိုးပေါက်ဒွါရရှိတယ်၊ မျက်စိကထွက်တာ နှစ်သက်စရာကောင်းရဲ့လား၊ နားကထွက်တာ နှစ်သက်စရာ ကောင်းရဲ့လား၊ (မကောင်းပါဘူးဘုရား)၊ နှာခေါင်းကထွက်တာ မွှေးကြိုင်စရာရှိရဲ့လား၊ (မရှိပါဘူးဘုရား)၊ ဘယ်အရာမှ မရှိဘူး။

လူရဲ့ ပကတိခန္ဓာကိုယ်ဟာ သေချာစဉ်းစားကြည့်ရင်နော် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဖီးလိမ်းပြီးတော့ ပြင်ပကနံ့သာတွေ ဆွတ်ဖြန်းထားလို့ ခန္ဓာကိုယ်က မွှေးတယ်လို့ ထင်နေကြတာ၊ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့သဘာဝအတိုင်း သိချင်လို့ရှိရင် တစ်ပတ် နှစ်ပတ် တစ်လလောက် ရေမချိုးဘဲ ဒီအတိုင်းနေကြည့်ပေါ့၊ ဘာမှလည်း နံ့သာမလိမ်းဘဲ ဒီအတိုင်းနေကြည့်၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ်တောင် အန်ကောင်းအန်လိမ့်မယ်နော်။

ခန္ဓာကိုယ်ကထွက်တာ သဘာဝအားဖြင့် မွှေးကြိုင်တယ်ဆိုတာ တစ်ခုမှ မရှိဘူးတဲ့၊ အဲဒီသဘောတွေကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားကြည့်တာကို အသုဘလို့ပြောတာ၊ ခုခေတ်က အသုဘလို့ဆိုလို့ရင် မသာအသုဘချတာပဲထင်နေတာနော်၊ အဲဒါတွေကို

www.dhammadownload.com

ပြောတာမဟုတ်ဘူး၊ အသုဘဆိုတာ မတင့်မတယ် ရွံစဖွယ်ဖြစ်နေတဲ့ အနေအထားတစ်ခုကို ရှုဆင်ခြင်ကြည့်ပါတဲ့၊ အဲဒီလို ရှုဆင်ခြင်ကြည့်မယ်ဆိုရင် နှစ်သက်စရာအာရုံတစ်ခုသည် နှစ်သက်စရာအာရုံတစ်ခု မဟုတ်တော့ဘူးဆိုတဲ့ အနေအထားမျိုးကို ရောက်သွားတာ၊ ဒါ စိတ်ကိုပြောင်းပစ်တဲ့နည်းစနစ်တွေကို ပြောတာနော်၊ စိတ်အနေအထားတစ်ခုကို ပြောင်းပစ်တာ၊ ရွံစရာကိုလည်း ရွံစရာမဟုတ်ဘူးလို့ ပြောင်းပစ်တာ။

ရှင်မဟာကဿပကိုပဲကြည့် - ရှင်မဟာကဿပမထေရ်မြတ်က ရဟန္တာဖြစ်သွားပြီဆိုတော့ စိတ်ကိုနိုင်သွားပြီ၊ ရှင်မဟာကဿပ ဆွမ်းခံကြွသွားတယ်၊ ဆွမ်းခံကြွတော့ လမ်းဘေးမှာ ထမင်းစားနေတဲ့ နူနာရောဂါစွဲနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ယောက်ရှိတယ်၊ အဲဒီနားရောက်တော့ ရှင်မဟာကဿပက သူ့ကိုခြီးမြှောက်တဲ့အနေနဲ့ ဆွမ်းရပ်တော့ အဲဒီလူကြီးကလည်း သဒ္ဓါတရားပေါက်တော့ သူစားနေတဲ့ထမင်းဟင်းထဲက အသန့်ပေါ့လေ, စားလက်စရဲ့အဦးအဖျားကို ရှင်မဟာကဿပသပိတ်ထဲ သူ့လက်နဲ့ ယက်ထည့်တယ်၊ အဲဒီလို ယက်ထည့်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ လက်ချောင်းကလေးတစ်ချောင်းက ပြတ်ပါသွားတယ်၊ သူက နူနာစွဲနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ပြတ်လုပြတ်လုက အများကြီးကိုး၊ ရှင်မဟာကဿပ သပိတ်ထဲ အဲဒီ လက်ပြတ်ကလေးရောက်သွားတယ်၊ စားနိုင်ပါ့မလား ဘုန်းကြီးတို့ (မစားနိုင်ပါဘုရား)။

ရှင်မဟာကဿပမထေရ်မြတ်က ကြည့်-ဒီဆွမ်းနဲ့ လက်ပြတ်ကို အတူတူထားနိုင်တယ်၊ နာမည်ပဲကွာတာပဲလေ၊ ဆွမ်းကလည်း မာတ်ကြီးလေးပါးပဲ၊ လက်ပြတ်ကလည်း အနူရဲ့လက်ပြတ်ကြီးလို့ထင်လိုက်ရင်ရွံတယ်၊ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘူး၊ ဟိုဟာလည်း မာတ်ကြီးလေးပါး၊ ဒီဟာလည်း မာတ်ကြီးလေးပါးဆိုရင် ရွံစရာရှိသေးရဲ့လား၊ မရှိဘူး။

မာတ်ကြီးလေးပါးလို့ နှလုံးသွင်းပြီးတော့ သူ ဘုဉ်းပေးတယ်၊ သို့သော် လက်ပြတ်ကြီးတော့ မစားပါဘူးနော်၊ လက်ပြတ်ကြီးက ဝက်အူချောင်းကြီးလို ဖြစ်နေတယ်၊ အဲဒါကိုတော့ ဘုဉ်းပေးတာမဟုတ်ဘူး၊ သို့သော် ရဟန္တာအရှင်မြတ်တွေက စိတ်ကို အဲဒီလိုပြောင်းလဲပစ်နိုင်တယ်လို့ ဆိုလိုတာနော်။

ကောင်းပြီ - အဲဒီမှာ ရွံစရာကောင်းတာကိုလည်း ရွံစရာမကောင်းဘူးလို့ ရှုလို့ရတယ်၊ ရွံစရာမကောင်းတာကိုလည်း ရွံစရာအဖြစ်ရှုလို့ရတယ်။ ဘယ်လောက်တင့်တယ်တဲ့အာရုံပဲဖြစ်ဖြစ် အသုဘဘာဝနာပွားပြီး ဖယ်ရှားလို့ရတယ်။

www.dhammadownload.com

နောက်တစ်ခုက မမြဲတဲ့ "အနိစ္စသညာ"ပွားခြင်းဖြင့်လည်း နှစ်သက်စရာ အာရုံတွေကို ဖယ်ရှားပစ်လို့ရပါတယ်၊ ဒါလည်းပဲ ဣန္ဒြိယဘာဝနာ တစ်မျိုးပဲ။

နောက်တစ်ခုကျတော့ ဒီနည်းစနစ်နဲ့ပဲ ဒါကို ဆက်ပြီးကျင့်သုံးတဲ့အခါမှာ အာရုံက နှစ်သက်စရာရော, မနှစ်သက်စရာရော လာတယ်၊ အဲဒီ နှစ်သက်စရာလည်း မကောင်းဘူး, မနှစ်သက်စရာလည်း မကောင်းဘူးဆိုတဲ့ ရောလာတဲ့ အာရုံတစ်ခုကို မနှစ်သက်ဘဲနေချင်တယ်ဆိုလို့ရှိရင် ခုနကလို အသုဘပဲပွားရမယ်။

နှစ်သက်စရာအာရုံရော, မနှစ်သက်စရာအာရုံရော နှစ်ခုစလုံး ရောလာတဲ့ အခါမှာ နှစ်သက်စရာ မကောင်းဘူးဆိုတာကို နှစ်သက်စရာကောင်းတယ်လို့ စိတ်ကို ထိန်းချုပ်ထားချင်လို့ရှိရင် မေတ္တာဘာဝနာပွားမယ် သို့မဟုတ် ဓာတ်လေးပါးကို ရှုဆင်ခြင်ခြင်းဖြင့် ရွံရှာမှုမဖြစ်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မယ်။

နောက်ဆုံးနည်းစနစ်တစ်ခုကျတော့ ဘာတုန်းဆိုလို့ရှိရင် ရွံစရာလည်း ကောင်းတယ်, ရွံစရာလည်းမကောင်းဘူးဆိုတဲ့ နှစ်ခုအပေါ်မှာ ရွံစရာဟုတ်တာရော, မဟုတ်တာရော ဒီနှစ်ခုကို စိတ်ထဲကိုမထားဘဲနဲ့ လျစ်လျူရှုနိုင်တယ်၊ အဲဒီလျစ်လျူရှုနိုင်တဲ့ အနေအထားဟာ တကယ့် ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အနေအထားပဲ၊ ဒါကို **"ဆဠင်္ဂုပေက္ခာ"** လို့ ခေါ်တယ်။

ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေလည်း မျက်စိနဲ့ ကောင်းတဲ့အာရုံလည်း မြင်တာပဲ၊ မကောင်းတဲ့အာရုံလည်း မြင်တာပဲ၊ နားကလည်း ကောင်းတဲ့ သာယာတဲ့အသံလည်း ကြားတာပဲ၊ မသာယာတဲ့အသံလည်း ကြားတာပဲ၊ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း ထို့အတူပဲ၊ သို့သော် ဘယ်လိုထူးခြားလဲ? ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့ ကောင်းတာမြင်ရင်လည်း ဝမ်းမသာဘူး၊ မကောင်းတာမြင်လို့လည်း ဝမ်းနည်းခြင်း, စိတ်ဆိုးခြင်း မရှိဘူး။ အဲဒီအာရုံအပေါ်မှာ သဘာဝအစစ်အမှန်ကိုသိတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ ထိန်းချုပ်ထားတဲ့ လျစ်လျူရှုနိုင်တဲ့ ဥပေက္ခာပဲဖြစ်တယ်၊ မြင်တာဟာ မြင်တာပဲ၊ ဘာမှသူ့မှာထူးမလာဘူး။

ဘာနဲ့ ဥပမာတူတုန်း ဆိုလို့ရှိရင် - ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ စိတ်ဓာတ်ဟာ ကျောက်တောင်ကြီးလို ဖြစ်သွားတယ်၊ ကျောက်တောင်ကြီးဟာ ဘယ်ဘက်ကပဲ မုန်တိုင်းလာလာ လှုပ်ရှားမှုမရှိဘူး၊ ယိမ်းယိုင်မှုမရှိဘူး၊ အဲဒီလို ကျောက်တောင်ကြီးလို ခိုင်မာပြီးတော့သွားတယ်၊ စိတ်ဓာတ်ရဲ့အခြေအနေ ဒီလိုလေ့ကျင့်ပြီးတော့ ယူရတယ်၊ ဘယ်အာရုံကြောင့်မှ စိတ်ဟာလှုပ်ရှားယိမ်းယိုင်ခြင်းမရှိတော့တဲ့ အနေ

www.dhammadownload.com

အထား ရောက်သွားပြီဆိုရင် ဘာဝတိဏ္ဍိယ လေ့ကျင့်ပွားများထားတဲ့ ဣန္ဒြေတွေ အောင်မြင်သွားပြီ၊ စိတ်အခြေအနေတစ်ခုကို ပိုင်နိုင်သွားပြီလို့ ဒီလိုဆိုရမယ်။

အဲဒီလို ပိုင်နိုင်သွားတဲ့ စိတ်အခြေအနေရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ မျက်စိကနေပြီးတော့ ရူပါရုံဆိုတဲ့မုန်တိုင်းတွေ လာဦးမလား၊ ကိစ္စမရှိဘူး။ နားက သဒ္ဒါရုံမုန်တိုင်းတွေလာလည်း လှုပ်ရှားမှု မရှိဘူး၊ နှာခေါင်းက အနံ့ဆိုတဲ့ မုန်တိုင်းတွေ လာဦးမလား၊ လျှာကနေပြီးအရသာမျိုးစုံ ဝင်လာဦးမလား၊ ခန္ဓာကိုယ်က အထိအတွေ့မျိုးစုံ လာထိဦးမလား၊ စိတ်ကူးထဲမှာပေါ်လာတဲ့ အာရုံမျိုးစုံတွေ လာဦးမလား၊ ဘယ်အာရုံပဲလာလာ လှုပ်ရှားခြင်း၊ ယိမ်းယိုင်ခြင်း၊ လောဘဆိုတာလည်း ဖြစ်မလာတော့ဘူး၊ ဒေါသဆိုတာလည်း ဖြစ်မလာတော့ဘူး။

စိတ်ဟာ တည်ကြည်တည့်မတ်ပြီး ငြိမ်းချမ်းတဲ့, အေးချမ်းတဲ့, သဘာဝအပေါ်မှာ ရှုမြင်သုံးသပ်တဲ့ စိတ်အခြေအနေတစ်ခုပဲ ကျန်တော့တယ်။

သာမန်လူတွေက ကောင်းတာမြင်လိုက်လို့ရှိရင် လောဘ ဖြစ်လာတယ်၊ မကောင်းတာ မြင်လိုက်လို့ရှိရင် ဒေါသ ဖြစ်လာတယ်၊ အသံကြားလိုက်တဲ့အခါ ကြားလိုက်တဲ့အသံပေါ်မှာ လောဘဖြစ်လိုက် ဒေါသဖြစ်လိုက်နဲ့၊ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့အနံ့ဆို လောဘဖြစ်လိုက်တယ်၊ ကိုယ်မကြိုက်တဲ့အနံ့ဆို ဒေါသဖြစ်လိုက်တယ် ဆိုတော့ စိတ်အခြေအနေဟာ ယောက်ယက်ခတ်နေတာနော်။

ရဟန္တာတစ်ပါးရဲ့ စိတ်အခြေအနေကျတော့ ငြိမ်သက်အေးချမ်းသွားပြီးတော့ ဘယ်အာရုံလာလာ ဘာမှထူးမခြားနားဘဲ အဲဒီလိုဖြစ်သွားအောင် လေ့ကျင့်တာဟာ တကယ့်ကို ဣန္ဒြေယဘာဝနာအစစ် ဖြစ်ပါတယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ရှင်းလင်းဟောကြားတာဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ်တို့သည် မြတ်စွာဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်က ဣန္ဒြေယဘာဝနာ လေ့ကျင့်ပုံနည်းစနစ်ကို ပေးထားသည့်အတွက်ကြောင့် မိမိတို့တတ်စွမ်းသမျှ နေ့စဉ်မြင်တွေ့နေရတဲ့ အာရုံတွေကို ကောင်းတာမြင်ရင်လည်း မိမိရဲ့စိတ် လှုပ်ရှားမှုမဖြစ်ရအောင်၊ ဖြစ်လာလို့ရှိရင်လည်း ကြာရှည်မခံအောင်ပေါ့။ ဖြစ်လာတဲ့အပေါ်မှာ လောဘဆိုတာ မဖြစ်ရအောင် ထိန်းချုပ်ရမယ်၊ ဒေါသဆိုတာမဖြစ်ရအောင် ထိန်းချုပ်ရမယ်၊ အသံကြားလာတဲ့အခါမှာလည်း လောဘ ဒေါသ မဖြစ်ရအောင်၊ အနံ့ရလာတဲ့အခါမှာလည်း လောဘ ဒေါသ မဖြစ်ရအောင်၊ အရသာနဲ့ တွေ့တဲ့အခါမှာလည်း လောဘ ဒေါသ မဖြစ်ရအောင်၊

www.dhammadownload.com

ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ထိတွေ့တဲ့အခါမှာလည်း လောဘ ဒေါသ မဖြစ်ရအောင်၊ စိတ်ကူးထဲမှာလည်း တစ်ခါတလေ မတည့်တဲ့သူက ပေါ်လာသေးတာပဲလေ၊ အဲဒီလို ပေါ်လာရင်လည်း ဒေါသဖြစ်တယ်၊ တည့်တဲ့သူ ပေါ်လာတဲ့အခါကျတော့ လောဘက ဖြစ်လာတယ်၊ အဲဒီလိုမဖြစ်ရအောင် စိတ်မာတ်ငြိမ်သက်မှုရအောင် ကျွန်ုပ်ဘာဝနာဆိုတဲ့ ဒေသနာတော်အရ လေ့ကျင့်ခန်းယူပြီးတော့ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်ခြင်းဖြင့် မိမိတို့၏ တည်ငြိမ်တဲ့ဘဝ, တည်ငြိမ်တဲ့စိတ်ထားကို ကိုယ်စီကိုယ်ငှရရှိအောင် ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

www.dhammadownload.com

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၃ ခုနှစ်၊ ကောဇာသင်္ကရာဇ် ၁၃၇၁ ခုနှစ်၊ တပို့တွဲလပြည့်ကျော်(၉)ရက်၊ ရန်ကုန်တိုင်း၊ ဥက္ကံမြို့၊ ဘုရားကြီးကျောင်းစာသင်တိုက် (၄၉)ကြိမ်မြောက် ရွှေကျင်နိကာယဝိနယာဓိက ပရိယတ္တိစာမေးစာပြန်ပွဲတော်ကြီးနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ဆင်ယင်ကျင်းပပြုလုပ်အပ်သည့် ညဉ့်ဦးယံဓမ္မသဘင် အခမ်းအနားဝယ် ဟောကြားအပ်သော **"သံသရာခရီးသွား အမှားမလုပ်မိစေနှင့်"** တရားဒေသနာတော်။

သံသရာခရီးသွား အမှားမလုပ်မိစေနှင့်

သံသရာခရီးသွားရင်း အမှားလုပ်မိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဘယ်ပုံဒုက္ခရောက်ကြတယ်ဆိုတာ မှတ်သားပြီး အမှားမလုပ်မိအောင် သတိဆောင်ကြဖို့ပါပဲ။ သံသရာခရီးသွား ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းဟာ အမှားလုပ်မိတတ်ကြတယ်။ ဘာကြောင့် အမှား လုပ်မိကြသလဲဆိုရင် အမှန်ကို မသိခြင်းကြောင့်ပဲပေါ့။ အေး၊ "လုပ်သင့်တာနဲ့ မလုပ်သင့်တာ"ကို မသိဘူး။ မသိသည့်အတွက်ကြောင့် မလုပ်သင့်တာကိုလုပ်မိခြင်း၊ လုပ်သင့်တာကိုမလုပ်မိခြင်းဆိုတာ အကြောင်းတစ်ခုပဲ။ မသိလို့ အဆိုးကို အကောင်းထင်ပြီး ရံဖန်ရံခါ လူတွေဟာလုပ်မိတတ်ကြတယ်။

ကောင်းမှုနှင့် မကောင်းမှု

မှားမှားယွင်းယွင်း တစ်ခုခု လုပ်မိသွားပြီဆိုရင် ခံရတဲ့အကျိုးဆက်ဟာ သက်သာလှတယ်လို့ မရှိဘူး။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ လက်ထက်တော်အခါမှာ ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့အခြေအနေကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတိပေးနိုင်ဖို့ပါ။

ကောင်းတဲ့အလုပ်၊ မကောင်းတဲ့အလုပ်၊ ကောင်းမှု၊ မကောင်းမှု ဒီနှစ်ခုကို ဘာနဲ့စံပြုပြီး ခွဲခြားရတုန်းလို့ဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားက "လုပ်ပြီးတဲ့အခါမှာ ပူပန်နေရတဲ့အလုပ်" မျိုး။ လုပ်မိတာ မှားလေခြင်းလို့ စိတ်ပူပန်ရတဲ့ အလုပ်မျိုးကို "မကောင်းတဲ့အလုပ်"လို့ခေါ်တယ်။ အလုပ်တစ်ခုကိုလုပ်မိပြီးတဲ့နောက်မှာ ဘယ်အလုပ်ပဲဖြစ်ဖြစ် အကျိုးဆိုတာ ပေါ်လာတတ်တယ်။ ဆိုပါစို့။ သရက်ပင်စိုက်ရင် သရက်သီးဆိုတာ သီးလာမှာပဲ။ သရက်သီးဟာ အကျိုးပေါ့နော်။ အေး၊ ကိုယ်လုပ်တဲ့

www.dhammadownload.com

အလုပ်တစ်ခု စိတ်ထဲက တွေးတာပဲဖြစ်စေ၊ နှုတ်က ထုတ်ဖော်ပြောတာပဲဖြစ်စေ၊ ကိုယ်ထိလက်ရောက် လုပ်တာပဲဖြစ်စေ ထိုလုပ်ရပ်ရဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုက ပေါ်လာမှာပဲ။ အဲဒီလိုပေါ်လာတဲ့အခါ "ရလာတဲ့အကျိုးတရားကို ငိုငိုရီရီ ကြိတ်မှိတ်ပြီး ခံစားရမယ့် အလုပ်မျိုးဟာ မကောင်းတဲ့အလုပ်" တဲ့။ ဒီနှစ်ချက်နဲ့ မှတ်ရမယ်နော်။

မြတ်စွာဘုရားဒေသနာတော်နဲ့ ပြောမယ်ဆိုရင် **"နံ တံ ကမ္မံ ကတံ သာဓု"** ဒီအလုပ်မျိုးဟာ မကောင်းဘူးတဲ့။ ဘယ်အလုပ်တုန်း၊ **"ယံ ကတ္ဝာ အနုတပ္ပတိ"** လုပ်ပြီးတဲ့နောက်မှာ ပူပန်နေရမယ့်အလုပ်မျိုး။ **"ယဿ အဿုမုခေါ ရောဒံ"**။ **အဿုမုခေါ**–မျက်ရည်ရွဲနေတဲ့မျက်နှာနဲ့။ **ရောဒံ**– ဆိုတာ တငိုငိုတယိုယို၊ **"ဝိပါကံ ပဋိသေဝတိ"** အဲဒီလုပ်ရပ်ရဲ့အကျိုး ပေါ်လာပြီဆိုလို့ရှိရင် အကျိုးတရားကို ကြိတ်မှိတ်ပြီး ခံစားရတဲ့အလုပ်မျိုးဟာ မကောင်းတဲ့လုပ်ရပ်ပဲတဲ့။ မြတ်စွာဘုရားက လူတိုင်းနားလည်အောင် မကောင်းမှုကို ဒီလိုရှင်းပြတာနော်။

ကောင်းမှုဆိုတာကျတော့ ပြောင်းပြန်မှတ်ရမယ်။ "လုပ်မိတဲ့ကိစ္စတစ်ခုဟာ ဘယ်တော့မှ ငါလုပ်မိတာ မှားလေခြင်းလို့ နောင်တပူပန်မှုကို မဖြစ်စေဘူးဆိုရင် ကောင်းတဲ့အလုပ် ကောင်းမှုပဲ"။ တစ်ခါ အကျိုးပေါ်လာလို့ရှိရင်လည်းပဲ "ရရှိလာတဲ့ အကျိုးကို ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ပီတိသောမနဿနဲ့ခံစားရပြီဆိုရင်လည်း ကောင်းတဲ့ လုပ်ရပ်"လို့ ဒီလိုပြောတာ။ အဲဒီလို ကောင်းမှု၊ မကောင်းမှုကို ခွဲခြားသိရမယ်။

"သံသရာခရီးသွား အမှားကိုမလုပ်မိစေနဲ့" ဆိုတာ မကောင်းတဲ့အမှုတွေ မလုပ်မိစေနဲ့လို့ ပြောလိုတာ။ အဲဒီအမှားကို လုပ်မိပြီဆိုလို့ရှိရင် ထိုအမှားက ပုံဖော်ပေးလိုက်တဲ့၊ ထိုအမှားက ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့အကျိုးဟာ အင်မတန်မှဆိုးဝါးတယ်ဆိုတာ ဝတ္ထုသာဓကနဲ့ ကြည့်ရအောင်။

ရှင်စကျွပါလ

သာဓကတွေမြောက်များစွာရှိတဲ့အထဲက တစ်ခုစီထုတ်ပြီးကြည့်ကြရအောင်။ သာဝတ္ထိပြည်က သူဌေးတစ်ယောက်၊ သူ့နာမည်က 'ပါလ' တဲ့။ အဲဒီ 'ပါလ'ဆိုတဲ့ သူဌေးဟာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့တရားကို နာရတဲ့အခါ "ဩော် ဒီတရားကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ လိုက်နာကျင့်သုံးဖို့ဆိုတာ လူ့ဘောင်မှာနေလို့မဖြစ်ဘူး၊ သာသနာ့ဘောင်ဝင်ပြီး ကျင့်မှသာလျှင် ပြည့်ပြည့်စုံစုံကျင့်နိုင်မှာ" လို့ဆိုပြီး သာသနာ့ဘောင် ဝင်လိုက်တယ်။ ဝင်လာပြီး တရားကျင့်တယ်။ တရားကျင့်တဲ့အခါ မျက်စိရောဂါရလာတယ်။

www.dhammadownload.com

တစ်ဝါတွင်းလုံး မအိပ်မနေ ထိုင်ပြီးတရားကျင့်လိုက်တဲ့အခါ မျက်စိရောဂါ ရလာတယ်။ နောက်ဆုံးမှာ မျက်စိရောဂါက တစ်စထက်တစ်စ ဆိုးလာပြီး ရဟန္တာဖြစ်တဲ့နေ့မှာ မျက်စိလည်းကွယ်သွားတယ်၊ ရဟန္တာလည်းဖြစ်တယ်၊ တစ်ပြိုင်နက်လို ဖြစ်တယ်။ စိတ်ထဲမှာစွဲကပ်နေတဲ့ ကိလေသာအာသဝေါတွေ အကုန်ချုပ်ငြိမ်းသွားသလို မျက်စိနှစ်ကွင်းကလဲ အလင်းမရဖြစ်သွားတယ်တဲ့။ အဲဒီလို ရဟန္တာဘဝရောက်လျက်သားနဲ့ ဘာဖြစ်လို့မျက်စိကွယ်ရတာတုန်းဆိုရင် သံသရာမှာခရီးသွားတုန်းက အမှားလုပ်မိခဲ့လို့ပဲ။

ဆေးဆရာဘဝ

တစ်ခုသောဘဝမှာ သူက ဆေးဆရာဖြစ်ခဲ့တယ်။ ဟိုဟိုဒီဒီ လှည့်လည်ပြီး ဆေးကုတယ်။ အဲဒီလို ဆေးကုရင်း ကျေးရွာတစ်ရွာရောက်သွားတယ်။ မျက်စိအထူးကုအနေနဲ့ မျက်စိရောဂါရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဆေးကုပေးတယ်ဆိုတော့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက် မျက်စိရောဂါဖြစ်နေတယ်။ အမျိုးသမီးရဲ့ မျက်စိရောဂါကို ကြည့်တယ်။ ကြည့်ပြီး ဆေးဖိုးဝါးခအတွက် စကားပြောတာပေါ့နော်။ "ဒီမျက်စိရောဂါကို ပျောက်အောင်ကုပေးမယ်၊ ပျောက်လို့ရှိရင် ဘယ်လောက်ပေးမလဲ" ပေါ့။

အဲဒီ မျက်စိရောဂါကလဲ ဆရာပေါင်းကို စုံနေပေမယ့် မသက်သာဘူး။ အဲဒီအခါ ဆရာက အာမခံတယ်။ သူပျောက်အောင်ကုနိုင်တယ်၊ သို့သော် ပျောက်ရင် ဘာပေးမလဲပေါ့။ ငွေကြေးစကား ပြောကြတယ်။ ပြောတဲ့အခါ အဲဒီအမျိုးသမီးက "ဆရာရယ်၊ ငွေကြေးတော့ ပြောမနေပါနဲ့၊ ကျွန်မ မျက်စိရောဂါပျောက်အောင်ကုနိုင်ရင် ရှိတဲ့ပစ္စည်းတွေအကုန်ပုံအပ်ပြီး လူကိုယ်တိုင်ကျွန်ခံပါ့မယ်"လို့ပြောတယ်။

ကြည့်နော်၊ လူတွေက စကားကိုအလွန်အကျွံ ပြောမိတတ်တယ်။ "နှုတ်လွန်ကျွန်ဖြစ်" ဆိုတာရှိတယ် မဟုတ်လား။ အေး၊ စကားပြောတဲ့အခါမှာ အင်မတန်မှဆင်ခြင်ပြီးပြောသင့်တယ်ပေါ့။ သူက ဒီလို အလွန်အကျွံပြောလိုက်တော့ ဆရာကလည်း ကောင်းပြီဆိုပြီး အစွမ်းထက်တဲ့မျက်စဉ်းဖော်စပ်ပြီး အဲဒီအမျိုးသမီးကို မျက်စဉ်းခပ်ပေးလိုက်တယ်။ အများကြီး သက်သာသွားတယ်။ ပျောက်သလောက်ဖြစ်သွားတယ်။

အဲဒီအခါ စကားလွန်ထားသည့်အတွက်ကြောင့် အဲဒီအမျိုးသမီးက စိတ်ပူတယ်။ သူ့စကားအတိုင်းဆို ရှိတဲ့ပစ္စည်းတွေပုံအပ်ပြီး သူကိုယ်တိုင် ကျွန်ဖြစ်တော့

www.dhammadownload.com

မယ်။ စကားကကွဲနေပြီ။ စကားကွဲရင် နှုတ်လို့မရဘူး၊ အဲဒီအခွိန် ဆရာက လာပြီး မေးတယ်။ "ဘယ့်နှယ်လဲ၊ မျက်စိရောဂါ သက်သာသလား" လို့ဆိုတော့ "ဆရာရယ်၊ အရင် တုန်းက နည်းနည်းကျိန်းတာ၊ အခု ဆရာဆေးခပ်လိုက်မှ ပိုကျိန်းသွားတယ်" လို့ ပြောလိုက်တယ်။ မျက်စိပိုကျိန်းချင်ယောင်ဆောင်တယ်။ ဟိုဆရာကလဲ သိတယ်။ သူ့ဆေးအစွမ်းထက်တယ်၊ မျက်စိရောဂါသက်သာတယ်ဆိုတာ သိတယ်။

အဲဒီအခါမှာ ဆေးဆရာ ဘာအမှားလုပ်လိုက်သလဲ၊ တကယ်ကတော့ မျက်စိ ရောဂါပျောက်အောင်ပဲ စေတနာထားရမှာ၊ မထားဘူး၊ စိတ်ဆိုးစိတ်မိုက်က ဝင်လာ တယ်။ "အေး၊ သူပေးမယ့် ဆေးဖိုးဝါးခလဲ ငါမယူချင်ဘူး၊ ဒီအမျိုးသမီးတော့ သိစေမယ်၊ မျက်စိကန်းအောင်လုပ်မယ်" ဆိုတဲ့အတွေး ဝင်သွားတယ်။ အဲဒါကို **"ပဒုဋ္ဌစိတ်"** လို့ခေါ်တယ်။ မုန်းတီးတဲ့စိတ်နဲ့ အမှားတစ်ခုလုပ်ဖို့ စိတ်ကူးလိုက်တယ်။

ဘာလုပ်လဲဆိုရင် မျက်စိကန်းစေတဲ့ဆေးကို ဖော်စပ်တယ်။ အိမ်ပြန်ပြီး သူ့အိမ်ရှင်မကို တိုင်ပင်သေးတယ်။ ငါ့ကို ဆေးဖိုးဝါးခ မပေးချင်လို့လိမ်တာ၊ ကဲ သိစေမယ်ပေါ့။ ရောဂါသည်ထံသွားပြီး "မသက်သာရင် ဒီမျက်စဉ်းလေး ပြောင်းခပ် ကြည့်ပါ" ဆိုပြီး သူကိုယ်တိုင် ခပ်ပေးလိုက်တယ်။

ဆေးလဲခပ်လိုက်ရော မျက်လုံးဟာ ဖူးဖူးယောင်ယောင်ဖြစ်ပြီး နောက်ဆုံး မျက်စိကွယ်သွားတဲ့အထိကို ရောက်သွားတယ်။ အဲဒါ သံသရာတွင်းမှာ အမှားတစ်ခု လုပ်လိုက်တာပဲ။ အဲဒီအမှား လုပ်မိသည့်အတွက်ကြောင့် ဆေးသမားဘဝက သေတဲ့အခါ ငရဲကျပြီး ဘဝအကြိမ်ကြိမ်မှာ မျက်စိကွယ်ခဲ့ရတယ်တဲ့။ ဩော်၊ အခု ခေတ်မှာလည်း မျက်စိကွယ်တဲ့သူတွေ မရှိဘူးလား။ သံသရာတုန်းက တစ်ခုခု အမှားလုပ်ခဲ့တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ပါကောင်းပါလိမ့်မယ်နော်။

သံသရာကျင်လည်နေတဲ့ အခွိန်လေးမှာ ဘာမှတန်ဖိုးမရှိတဲ့ ဆေးဖိုးဝါးခ လေး အကြောင်းပြုပြီးတော့ အမှားတစ်ခုကို သွားလုပ်လိုက်တယ်။ ရဟန္တာဖြစ်တဲ့ ဘဝတောင်မှ မျက်စိနှစ်ကွင်းအလင်းမရတဲ့ ဒုက္ခိတဖြစ်မသွားဘူးလား။ ဒါကြောင့် မို့လို့ သံသရာခရီးသွားနေတဲ့အခွိန်မှာ အမှားမလုပ်မိစေနဲ့၊ အမှားလုပ်မိလို့ရှိရင် နိဗ္ဗာန်ဝင်ရတာတောင် မျက်စေ့မပါဘဲနဲ့ ဝင်ရတဲ့ကိန်းရောက်နေပြီ၊ ဟုတ်ကဲ့လား။

အဲဒါကြောင့် ဒီလိုအမှားမျိုးကို မလုပ်မိစေရဘူး။ ငွေကြေးရတာက ဘယ်လောက်မှတန်ဖိုးမရှိဘူး၊ မရတာလည်း ဘယ်လောက်မှ တန်ဖိုးလျော့မသွား ဘူး။ ကိုယ်လုပ်လိုက်တဲ့လုပ်ရပ်ကြောင့် ဟိုတစ်ဖက်သားက မျက်စိကွယ်သွားတာ

www.dhammadownload.com

တစ်ခါပဲကွယ်တယ်။ ကိုယ့်ရဲ့စေတနာဆိုးက အကျိုးပေးတာ ရဟန္တာဖြစ်မယ့်ဘဝ ထိအောင် ဘဝတိုင်း ဘဝတိုင်းလို မျက်စိကွယ်ခဲ့ရတယ်။

ဒီနေရာမှာ တရားချစ်ခင် သူတော်စင် ပရိသတ်တို့ဟာ စဉ်းစားမိလိမ့်မယ်။ သူ့မျက်လုံးတစ်လုံးပဲကန်းအောင်လုပ်ခဲ့တာ၊ ကိုယ့်ကျတော့ ဘာကြောင့် အကြိမ်ကြိမ် ကန်းရတုန်းလို့။ စေတနာစွမ်းအားတွေက နည်းတာမဟုတ်ဘူး။ ဒီအမျိုးသမီး မျက်စိ ကွယ်အောင်လုပ်မယ်ဆိုတဲ့ အတွေးတွေက ရှေ့ပိုင်းမှာ သိန်းသန်းကုဋေထိအောင် စေတနာဆိုးတွေ ပေါ်ခဲ့တယ်။ နောက်ဆုံးမှာ အိမ်ပြန်တိုင်ပင်ပြီးတော့ ဒီ မျက်စိ ကွယ်တဲ့ဆေးကို ဖော်စပ်ပြီးတော့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ခပ်ပေးခဲ့တယ်ဆိုတဲ့ ဒီစေတနာ လုပ်ရပ်ဟာ နည်းတာမှမဟုတ်ဘဲကိုး။

ဆိုပါစို့။ သရက်စေ့လေးတစ်စေ့ကို စိုက်လိုက်တာ အပင်ဖြစ်လာတဲ့အခါ ကျတော့ သရက်သီးက ထောင်သောင်းမကသီးတာ မဟုတ်လား။ အဲဒါမျိုးလိုပဲ ကိုယ့်လုပ်ရပ်ကလေးဟာ တစ်ခုပဲဖြစ်စေ စေတနာတွေက မြောက်မြားစွာဖြစ်သည့် အတွက်ကြောင့် စေတနာတစ်ခု အကျိုးတစ်ခုပေးတာ၊ စေတနာတစ်ခုကြောင့် ငရဲကျတယ်။ နောက်စေတနာတစ်ခုကြောင့် မျက်စိကွယ်ရတယ်ဆိုတော့ မျက်စိ ပေါင်း မြောက်မြားစွာ ကွယ်ရတယ်ဆိုတဲ့အကျိုး ခံစားရတယ်ပေါ့။ အေး၊ ဒါကြောင့် မို့ သံသရာခရီးသွားနေတဲ့အချိန်မှာ အမှားမလုပ်မိစေဖို့ သတိထားကြရမယ်။

အကယ်၍ မေတ္တာထားလိုက်မယ်ဆိုရင် ရဟန္တာဖြစ်တဲ့ဘဝမှာ မျက်စိကွယ်ဖို့ အကြောင်း မရှိတော့ဘူးပေါ့။ ဒါကြောင့်မို့ ဒီလိုအမှားမျိုး မလုပ်မိစေဖို့၊ အမှား လုပ်တယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ အခုဟာက ဒေါသစိတ်နဲ့ အမှားလုပ်တာနော်။ ဒေါသ စိတ်နဲ့ အမှားလုပ်သလို နောက်ဒေါသတစ်မျိုးက ကြောက်တယ်ဆိုတဲ့ဟာလည်းပဲ အမှားပဲ။ ကြောက်လို့လုပ်တာပဲဖြစ်စေ၊ မနာလိုလို့လုပ်တာပဲဖြစ်စေ ဒီစိတ်ရဲ့ အခြေ အနေတွေဟာ အမှားလုပ်မိစေတတ်တယ်၊ ချစ်ရင်လည်း အမှားလုပ်မိတတ်တယ်၊ မုန်းရင်လည်းပဲ အမှားလုပ်မိတတ်တယ်၊ မသိရင်လည်း အမှားလုပ်မိတတ်တယ်ပေါ့။

ဆိုလိုတာကတော့ အဂတိ(၄)ပါးလို့ ဆိုလိုတာပေါ့နော်။ **ဆန္ဒ**– ချစ်ခင်ခြင်း ကြောင့်လည်း မှားမှားယွင်းယွင်းလုပ်တတ်တယ်။ **ဒေါသ**–မုန်းတီးခြင်းကြောင့်လည်း အမှားလုပ်မိတတ်တယ်။ **မောဟ**–အမှန်မသိခြင်း၊ တွေဝေခြင်းကြောင့်လည်း အမှား လုပ်မိတတ်တယ်တဲ့။ **ဘယ**– ကြောက်ခြင်းကြောင့်လည်း အမှားလုပ်မိတတ် တယ်တဲ့။

www.dhammadownload.com

သာမာဝတီမိဖုရား

ကဲ၊ နောက်တစ်ခုကိုကြည့်ဦး။ သံသရာခရီးသွားနေတဲ့အချိန်မှာ အမှားအယွင်းတွေလုပ်မိတာ သာမာဝတီ။ ဥတေနမင်းကြီးရဲ့မိဖုရား သာမာဝတီ ဆိုတာရှိတယ်။ ကောသမ္ဗီပြည်က ဥတေနမင်းကြီးမှာ သာမာဝတီဆိုတဲ့ မိဖုရားရယ်၊ ဝါသုလဒတ္တာဆိုတဲ့ မိဖုရားရယ်၊ မာဂဏ္ဍီဆိုတဲ့ မိဖုရားရယ်၊ မိဖုရား(၃)ဦး ရှိတယ်။ အဲဒီထဲမယ် သာမာဝတီဆိုတဲ့ မိဖုရားဟာ နန်းပြဿဒ်ကြီးတစ်ခုလုံး မီးလောင်ပြီး အခြံအရံ (၅၀၀)နှင့်အတူတကွ သေဆုံးသွားတယ်။ ခုခေတ်လိုပြောမယ်ဆိုရင် ဒါ အသေဆိုးနဲ့သေသွားတယ်ပေါ့။ သူတို့နေတဲ့ စံနန်းဟာ မီးလောင်ကျွမ်းသွားတယ်။ လူ(၅၀၀)မီးလောင်လို့သေသွားတယ်ဆိုတာနည်းတာမှမဟုတ်ဘဲနော်။ တစ်ယောက်တစ်လေ သေတာမဟုတ်ဘူး။ အိမ်မီးလောင်တာနဲ့ တစ်ခါတည်း သာမာဝတီ အမှူးရှိတဲ့ မိဖုရား(၅၀၀)လုံးဟာ မီးလောင်ပြီး သေဆုံးသွားကြရတာ။

အဲဒီလိုမီးလောင်ပြီး ဘာကြောင့်သေရတာတုန်း။ မျက်မြင်အားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင် မကောင်းကြံတဲ့ မာဂဏ္ဍီမိဖုရားကမီးရှို့လို့ မီးလောင်ခံရတယ်။ အပြင်မှာတော့ အဲဒီလိုပဲ မြင်ကြရမယ်ပေါ့။ သို့သော် မဟုတ်ဘူး။ သာမာဝတီမိဖုရား မီးလောင်လို့သေရတာ သံသရာခရီးသွားတဲ့အချိန် သူ အမှားတစ်ခုလုပ်ခဲ့တယ်။ ဘာတွေလုပ်မိတုန်းဆိုတော့ ဒီလိုပါ။

ဘဝတစ်ခုမှာ သူက ဘုရင်ရဲ့ မိဖုရားတစ်ဦးပဲ။ ရံရွှေတော်နဲ့အတူ မြစ်ဆိပ်ကို ဆင်းပြီး ရေချိုးလေ့ရှိတယ်ပေါ့နော်။ အဲဒီလို မြစ်ဆိပ်ကိုဆင်းပြီး ရေချိုးတဲ့အချိန် ဘုရင့်နန်းတော်ကို နေ့စဉ်ဆွမ်းခံကြွလေ့ရှိတဲ့ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ(၈)ပါးရှိတယ်။ အဲဒီနေ့မှာ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ(၇)ပါးကတော့ ဂန္ဓမာဒနတောင်ကို ပြန်ကြွသွားတယ်။ တစ်ပါးကတော့ အဲဒီမြစ်ကမ်းနားက ချုံပုတ်တစ်ခုအောက်မှာထိုင်ပြီး သမာပတ်ဝင်စားနေတယ်။ လူမမြင်သူမမြင် ချုံအောက်မှာထိုင်ပြီး သမာပတ်ဝင်စားနေတယ်။

အဲဒီအချိန်မှာ သာမာဝတီအလောင်းဖြစ်တဲ့ မိဖုရားနဲ့ မောင်းမမိသဲ(၅၀၀)တို့ ရေချိုးကြတယ်။ အားရပါးရ ရေချိုးပြီး ချမ်းတဲ့အခါ ဘာလုပ်ချင်တုန်းဆိုရင် မီးလှုံချင်တာပေါ့။ မီးလှုံချင်တော့ ခုနက ပစ္စေကဗုဒ္ဓါထိုင်နေတဲ့ ချုံပုတ်ဆီသွားကြတယ်။ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ ထိုင်နေမှန်း မသိဘူး။ မီးလှုံလို့ရမှာပဲဆိုပြီး ချုံပုတ်ကြီးကို မီးတိုက်လိုက်ကြတယ်။ ချုံပုတ်ကြီးမီးတိုက်လိုက်လို့ မီးတွေလောင် ပြာကျသွားတယ်။ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါကတော့ နိရောဓသမာပတ် ဝင်စားနေတာဆိုတော့ ဘာမှမဖြစ်ဘူး။

www.dhammadownload.com

သမာဓိစွမ်းအားကြောင့် ပစ္စေကဗုဒ္ဓါကို မီးမလောင်ဘူး။ သို့သော် ချုပုတ်ကြီး မီးလောင်သွားတဲ့အခါ ကိုယ်တော်ကြီးက ငုတ်တုတ်ပေါ်လာတယ်။ "ဟော့တော့ ဒို့အိမ်ဆွမ်းခံကြွတဲ့ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါကြီးပဲ၊ ဘုရင်ကြီးသိရင် ဒို့ကိုသတ်တော့မှာပဲ"။ သူတို့ စိတ်ထဲမှာ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ မီးလောင်သေသွားပြီလို့ ထင်တာပေါ့။

အစက မသိလို့မီးရှို့မိတာ။ ဒါကအကုသိုလ်မဖြစ်ဘူး။ သူတို့ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က ဘာတုန်းဆိုတော့ မီးလှုံချင်လို့ ချုကိုမီးရှို့တာ။ အဲ- ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ ပေါ်လာတဲ့အခါကျတော့ "ဟာ၊ ဒို့အစဖျောက်မှပဲ၊ ဒို့လုပ်ထားတဲ့အလုပ် အစဖျောက်မှပဲ"ဆိုပြီး အနိုးအနားမှာရှိတဲ့ ထင်းတွေ၊ သစ်ကိုင်းတွေ ချိုးကြတယ်ပေါ့။ ထင်းခြောက်တွေ အကုန်စု၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါကြီးကိုဝိုင်းပြီး ထင်းတွေပုံ၊ ပုံပြီးပြီဆိုတဲ့အခါ "ကဲ၊ အစဖျောက်အောင် မီးတိုက်မယ်"။ အဲဒါကျတော့ အကုသိုလ်ဖြစ်သွားပြီ။ အမှားလုပ်လိုက်တာ။

အကယ်၍ သူတို့ မတော်တဆ ဖြစ်စဉ်တုန်းက ဆက်ပြီး အမှားမလုပ်ဘဲနဲ့ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါကို ရှိခိုးတောင်းပန်၊ မသိလို့လုပ်မိတာပါလို့ဆိုရင် ပစ္စေကဗုဒ္ဓါလည်း ပရိနိဗ္ဗာန်စံတာမှ မဟုတ်ဘဲ၊ သမာဓိစွမ်းအားကြောင့် မီးမလောင်တာပဲဖြစ်တယ်။ အချိန်တန်ရင် ပြန်ကြွသွားမှာနော်။

သူတို့ မီးနဲ့အကြိမ်ကြိမ်တိုက်လည်းပဲ ဒီကိုယ်တော် ပျံလွန်တော်မူမှာမှ မဟုတ်တာ။ အဲဒါကိုမသိလို့ အစဖျောက်အောင် ထင်းတွေနဲ့ပုံပြီးတော့ မီးဝိုင်းရှို့ကြတာ။ မီးဝိုင်းရှို့ပြီးတော့ ကဲ၊ မီးကျွမ်းလောက်ပြီ ဆိုပြီးတော့ နန်းတော်ပြန်သွားကြတာ။ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါက ပြာတွေဖုတ်ဖက်ခါထပြီးတော့ နောက်ရက်ကျ ဆွမ်းစားကြွလာတယ်။

သူတို့ရဲ့ စေတနာဆိုးနဲ့လုပ်ရပ်ကြောင့် **ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ** ပရိနိဗ္ဗာန် စံမသွားသော်လည်းပဲ စေတနာနဲ့ မီးတိုက်ခဲ့သည့်အတွက်ကြောင့် သာမာဝတီအမျှုးရှိတဲ့ မိဖုရားတွေဟာ အဲဒီဘဝကသေတဲ့အခါ ငရဲရောက်၊ ဖြစ်လေရာဘဝမှာ သူတို့က မီးလောင်ပြီးတော့ သေရတယ်။

သြော်-ခုခေတ်လည်းပဲ ဘုရားရှိလို့ဘုရားကိုမေးလျှောက်ကြည့်ရင် အသေဆိုးနဲ့သေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ သံသရာခရီးသွားရင်းက အမှားလုပ်ခဲ့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဖြစ်နိုင်တယ်။ လူတိုင်း အသေဆိုးနဲ့သေတာမှ မဟုတ်ဘဲကိုး။ တချို့ လွတ်လာတာတွေ အများကြီးရှိတာပဲ။ အေး၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ သံသရာခရီးသွားနေတဲ့အချိန်မှာ အမှားမလုပ်မိစေနဲ့လို့ ဒီလိုပြောတာ။

www.dhammadownload.com

ခုဇ္ဈတ္တရာ

က၊ နောက်တစ်ခု ကြည့်ကြဦး။ အမှားတစ်ခုလုပ်တယ်ဆိုတာ ရယ်စရာ အနေနဲ့လည်း သွားမလုပ်လေနဲ့။ ပုဂ္ဂိုလ်ထူး ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်တွေကိုသွားပြီး ရယ်စရာ လုပ်မိလို့ရှိရင် ဆိုးကျိုးတွေ ရောက်လာတတ်တယ်။ **သာမာဝတီ** ရဲ့ အလုပ်အကျွေးထဲမှာ **ခုဇ္ဈတ္တရာ (ခုဇ္ဈ+ဥတ္တရာ)** သူ့နာမည်ကတော့ **ဥတ္တရာ**။ သို့သော် ခါးလေးကုန်းနေလို့ သူ့ကို **ခုဇ္ဈတ္တရာ** လို့ခေါ်တယ်။ **ခုဇ္ဈတ္တရာ** ဆိုတာ အလွန်ပညာထက်တယ်၊ ပိဋကတ်သုံးပုံထဲမှာ **ကထာဝတ္ထုက** ဆိုတဲ့ကျမ်းရှိတယ်။ အဲဒီကျမ်းဟာ **ခုဇ္ဈတ္တရာ** နေ့စဉ် ဘုရားဆီသွား တရားနာ၊ နာပြီးရင် သာမာဝတီတို့ကို ပြန်ဟောတဲ့တရားပဲ။ အဲဒါကို **ကထာဝတ္ထုက** ကျမ်းလို့ခေါ်တယ်။ **ခုဇ္ဈတ္တရာ** က ဘာဖြစ်လို့ ကျွန်မ,ဖြစ်သလဲ၊ ဘာဖြစ်လို့ ခါးကုန်းရသလဲ၊ ကြည့်နော်။ သံသရာခရီးသွားနေတဲ့အချိန်မှာ သူဘာ အမှားလုပ်ခဲ့သလဲ။

တစ်ချိန်က သူတို့နန်းတော်ကို **ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ** တွေ ကြွကြွပြီးတော့လာကြတယ်။ အဲဒီအထဲမှာ **ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ** တစ်ဆူက ခါးလေးနဲနဲကုန်းနေတယ်။ **ခုဇ္ဈတ္တရာ** အလောင်းက ရွှေခွက်လေးကိုပွေ့ပြီး ဝတ်ရုံလေးကို အပေါ်ကခြုံလို့ "တို့ **ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ** က ဟောလိုလေးကြွတာ" ဆိုပြီးတော့ ခါးလေးကုန်းပြီးသွားပြတယ်။ ရယ်စရာ လုပ်တာနော်။ အဲဒီ ရယ်စရာလုပ်ခဲ့တဲ့ အမှားလုပ်ရပ်ကြောင့် ဖြစ်လေရာ ဖြစ်လေရာ ဘဝမှာ ခါးကုန်းမကြီးဖြစ်နေတယ်။ ကြည့်၊ ဒါကြောင့်မို့ သံသရာသွား အမှားမလုပ်မိစေနဲ့တဲ့။

ဘာဖြစ်လို့ ကျွန်မ ဖြစ်ရတာတုန်းဆိုတော့ တစ်ခုသောဘဝမှာ သူက သူဌေးသမီး ဖြစ်တယ်။ အဲဒီခေတ်က ဘုရားတစ်ဆူရဲ့လက်ထက်ဆိုတော့ ဘိက္ခုနီမတွေ ရှိတယ်။ ရဟန္တာဘိက္ခုနီမတွေက သူ့အိမ်လာလည်ကြတယ်။ သူဌေးသမီးနဲ့ရင်းနှီးတဲ့ ရဟန္တာဘိက္ခုနီမတွေ အိမ်ကိုအလည်အပတ်လာတဲ့အခါ သူဌေးသမီးက သနပ်ခါးလိမ်းနေတယ်ပေါ့နော်။ သနပ်ခါးလိမ်းနေတော့ တစ်ခုခုလိုချင်တယ်၊ အနားမှာ ခိုင်းစရာလူမရှိတော့ အဲဒီ ဘိက္ခုနီမကို သူခိုင်းမိတယ်။

အခုခေတ်လည်း လူတွေပြောတတ်တယ်၊ "မရိုမသေ ဒါလေးလုပ်ပေးစမ်းပါ"။ မရိုမသေလို့ ဆိုကတည်းက ရိုသေတာ မဟုတ်ဘူး။ လူတွေက ထင်တယ်၊ မရိုမသေလို့ ပြောလိုက်ရင် အပြစ်မဖြစ်ဘူးလို့ ထင်နေတယ်။ မဟုတ်ဘူးနော်၊ သူပြောတာကိုက မရိုမသေလို့ပြောလိုက်တာကိုး။ "အရှင်မရေ၊ အနားမှာ ဘယ်သူမှ

www.dhammadownload.com

မရှိလို့ ရေလေးတစ်ခွက် မရိုမသေ ယူပေးစမ်းပါ"လို့ ခိုင်းတယ်။ အဲဒီမှာ ရဟန္တာ ဘိက္ခုနီမကသိပြီ၊ ငါယူမပေးရင် သူစိတ်ဆိုးလိမ့်မယ်၊ စိတ်ဆိုးရင် ငရဲကျမယ်။ ငါ ယူပေးလို့ရှိရင် သူဘာဖြစ်မလဲ၊ ကျွန်ဖြစ်မယ်။ အေး၊ ကျွန်ဖြစ်တာက ငရဲထက် စာရင်တော့ သက်သာသေးတယ်ဆိုပြီးတော့ ဘိက္ခုနီမက ယူပေးလိုက်တယ်။

ယူမပေးရင် သူက စိတ်ဆိုးဦးမှာလေ။ အိမ်တောင် နောက်အလာခံချင်မှ ခံမယ်၊ ဟုတ်ကဲ့လား။ အဲဒါ သတိထား။ သီလရှင်ဆရာလေးတွေ အိမ်လာရင် "ဆရာလေး၊ ဒါလေးလုပ်ပေးစမ်းပါ" လို့ သွားမခိုင်းလေနဲ့နော်။ မရိုမသေဆိုပြီး ခိုင်းတတ်ကြတယ်။ လူတွေက မရိုမသေခိုင်းတယ်ဆိုကတည်းက ရိုမှမရိုသေတာပဲ။ အေး ကောင်းပြီ၊ အဲဒီလို ခိုင်းလိုက်တာကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ တစ်ခါခိုင်းလိုက်မိတာနဲ့ ဖြစ်လေရာ ဖြစ်လေရာဘဝမှာ သူများအခိုင်းခံကျွန်မဖြစ်တယ်တဲ့။

ဒါကြောင့်မို့လို့ သံသရာခရီးသွားတဲ့အချိန်မှာ အမှားမလုပ်မိစေနဲ့လို့ပြောတာ။ အဲဒါသတိထား။ မြန်မာတွေ ခိုင်းတတ်တယ်နော်။ "ကန်တော့ပါရဲ့" ဆိုပြီး တော့လဲ ခိုင်းတယ်၊ ပါးစပ်ကဆိုတာ၊ အဟုတ်လည်း ကန်တော့တာ မဟုတ်ဘူးနော်။ အေး၊ မြင့်မြတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးကို ခိုင်းမိပြီဆိုလို့ရှိရင် အဲဒီလိုဒုက္ခရောက်တတ်တယ်။ ရယ်စရာအနေနဲ့တောင်မှ တစ်ဖက်သားကို နစ်နာအောင် မလုပ်ထိုက်ဘူး။

ရှင်စူဠပန္ထက

စူဠပန္ထက ရဟန္တာဖြစ်မယ့်ဘဝ၊ ရဟန္တာဖြစ်မယ့်ပုဂ္ဂိုလ်၊ ဘယ်ဉာဏ်ထိုင်းမလဲ။ ဉာဏ်အင်မတန်မှ ထက်တာပေါ့။ ပဋိသန္ဓေစိတ်ကိုက ဉာဏ်နဲ့ယှဉ်ပြီးတော့ ဉာဏသမ္ပယုတ်နဲ့ မွေးလာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးပဲ။ သို့သော် ရှင်စူဠပန္ထက ဂါထာလေးတစ်ပုဒ် လေးလက္ခက်တာ မရဘူး။ မရတော့ အစ်ကိုလုပ်တဲ့ ရဟန္တာမဟာပန္ထကက "မင်း၊ သာသနာနဲ့မတန်ဘူး၊ အိမ်ပြန်တော့" ဆိုပြီး နှင်ထုတ်လိုက်တယ်။

အေး၊ ဘာဖြစ်လို့ ဂါထာလေးတစ်ပုဒ်ကို လေးလထိအောင် ကျက်ရတုန်း၊ ကြိုးစားလျက်သားနဲ့ ဘာဖြစ်လို့ မရတာတုန်းဆိုတော့ အတိတ်ဘဝတစ်ခုတုန်းက ဉာဏ်လေးတဲ့ကိုယ်တော်ကို သူကပြောင်ခဲ့တယ်၊ လှောင်ခဲ့တယ်တဲ့။ ဟော၊ ပြောခဲ့၊ လှောင်ခဲ့ပြီး ရယ်စရာလုပ်တယ်။ အဲဒီလို ရယ်စရာလုပ်တော့ ဟိုကိုယ်တော်က ရှက်တယ်။ ရှက်ပြီးစာမသင်ရဲတော့ဘူး၊ ဒါကြောင့်မို့ သူ ဒီဘဝမှာဉာဏ်လေးတာ။ သံသရာခရီးသွား အမှားဆိုတာ မလုပ်သင့်ဘူးတဲ့။ တစ်ဖက်သားကို နစ်နာအောင်

www.dhammadownload.com

သွားလုပ်တာဟာ ဒါ မှားယွင်းတဲ့လုပ်ရပ်တစ်ခုပဲတဲ့။ ဒါလဲ သတိထားရမယ့် အချက်တစ်ခုပဲ။

ရှင်ပူတိဂတ္တတိသ

နောက်တစ်ခုကို စဉ်းစားပြီးတော့ကြည့်ဦး။ ပူတိဂတ္တတိသမထေရ်ဆိုတာ တစ်ကိုယ်လုံး အနာတွေပေါက်ပြီးတော့ ပုပ်ပွသွားတယ်။ ဒီအထိအောင် ရောဂါဆိုးရွားတယ်။ ခုခေတ်ဆိုရင်တော့ အရေပြားကင်ဆာတို့၊ ဘာကင်ဆာ၊ ညာကင်ဆာပြောလိမ့်မယ် ထင်ပါတယ်။ တစ်ကိုယ်လုံး အနာတွေ အဖုအပိန့်ပေါက်ပြီး ရောဂါဝေဒနာဖြစ်၊ အရိုးတွေအကုန်လုံး ကျိုးပဲ့ကုန်တဲ့ အနေအထားမျိုးကို ရောက်သွားတယ်။ အနားနားကို ဘယ်သူမှ မကပ်နိုင်လောက်အောင် ပုပ်စော်နံတယ်။

သြော်၊ ရဟန္တာဖြစ်မယ့်ဘဝကြီးမှာ ဒီလိုဖြစ်ရတယ်။ ဘာကြောင့်တုန်းဆိုရင် သံသရာခရီးသွားတုန်းက သူအမှားတစ်ခုလုပ်ခဲ့တယ်။

ဌက်မုဆိုးဖြစ်စဉ်အခါတုန်းက ရက်စက်ခဲ့တယ်။ ဌက်မုဆိုးဆိုတာ ဌက်တွေကို ထောင်ပြီးတော့ဖမ်း၊ ဌက်တွေကို ထောင်ဖမ်းပြီးတော့ ဌက်သားတို့၊ ဌက်ကြော်တို့ ရောင်းချတာပေါ့။ အဲဒီလို ရောင်းချတဲ့အခါမှာ သူက အကုန်လုံးသတ်ပြီး ရောင်းမယ်ဆိုရင် ဝယ်တဲ့သူရှိဦးမှကိုး။ သတ်ထားလို့ရှိရင်လဲ သိပ်ပြီးကြာရှည်ခံတာမဟုတ်ဘူး။ ခုခေတ်လို ရေခဲနဲ့စိမ်လို့လဲရတာ မဟုတ်ဘူး၊ ရေခဲသေတ္တာလဲရှိတာ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီတော့ သူဘယ်လိုလုပ်တုန်းဆိုလို့ရှိရင် ဌက်အရှင်တွေ ခြေထောက်တွေ ချိုးထားတယ်၊ တောင်ပံတွေချိုးပြီးမပျံနိုင်အောင်လုပ်ထားတယ်။ အဲဒီလိုလုပ်ခဲ့တဲ့ အကုသိုလ်က ရဟန္တာဖြစ်တဲ့ဘဝတောင်မှပဲ ပေါင်ကျိုးတယ်။ တစ်ကိုယ်လုံး အနာတွေပေါက်ပြီး ပုပ်ပွပြီးတော့ လူတွေမကပ်ချင်လောက်အောင် ဖြစ်ခဲ့ရတယ်ပေါ့။ ဒါ ဘဝတစ်ခုမှာ မှားယွင်းခဲ့တဲ့ အကုသိုလ်ကြောင့်ပဲပေါ့။ အေး၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဒါလည်း သတိထားစရာပဲ။

သုပ္ပဗုဒ္ဓဝတ္ထု

နောက်တစ်ခါ သုပ္ပဗုဒ္ဓ ဆိုတဲ့လူတစ်ယောက်။ ဒီလူက အနာကြီးရောဂါသည်။ ဘုရားတရား နာလိုက်ရတဲ့အခါမှာ သောတာပန်ဖြစ်သွားတယ်။ ထူးခြားတဲ့

www.dhammadownload.com

အသိဉာဏ်ရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်တယ်။ သို့သော် တစ်ကိုယ်လုံး အဖုအပိမ့်တွေနဲ့ အနာကြီးရောဂါ စွဲကပ်ပြီးနေတာ။ ဘာဖြစ်လို့ ဒီလို အနာကြီးရောဂါ စွဲကပ်ရတုန်း။ ခုခေတ်လို ပြောမယ်ဆိုလို့ရှိရင် အနာကြီးရောဂါ မျိုးရိုးပါတာလို့ ပြောချင်ပြောကြမှာပေါ့။ ဒါပေမယ့် ဘာဖြစ်လို့အနာကြီးရောဂါ စွဲကပ်ရသလဲဆိုရင် တစ်ခုသောဘဝမှာ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါကိုစွပ်စွဲပြီးတော့ နှုတ်နဲ့ပြောခဲ့ဖူးတယ်။ "အနူအဝဲတွေ" လို့ ဆဲခဲ့တယ်တဲ့။ ဟော၊ အနူအဝဲနဲ့ ဆဲခဲ့သည့်ကိစ္စကြောင့်မို့လို့ ဒီဘဝမှာအနူလာဖြစ်တာ၊ အင်မတန်မှ ကြောက်စရာကောင်းတယ်နော်။

ဇမ္ဗုက

နောက်တစ်ခု ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ အမှားအယွင်းဆိုတာ ကြုံသွားတတ်တယ်။ ဒေါသကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ခုနက ပြောင်လျှောင်၍ဖြစ်စေ၊ တစ်ခုခုကြောင့် စိတ်ဆိုးမာန်ဆိုးဖြစ်တဲ့အခါကြောင့်ဖြစ်စေ လူတွေဟာ မှားယွင်းတဲ့အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်မိသွားတတ်တယ်။ ကြည့်၊ ဇမ္ဗုက ဆိုတဲ့ ပရဗိုဇ်တစ်ယောက်ရှိတယ်။ အဲဒီ ဇမ္ဗုကဆိုတဲ့ ပရဗိုဇ်ကို လူတကာက ကြည်ညိုကြတယ်။ အင်္ဂတိုင်းတို့၊ မဂဓတိုင်းတို့က လူတွေက ကိုးကွယ်ကြတယ်။ အင်မတန်ဘုန်းကြီးတယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ သူက အစာမစားဘူး၊ လေကိုစားတယ်။ အဝတ်မဝတ်ဘူး၊ ပြင်းထန်တဲ့ အကျင့်ကိုကျင့်တယ်လို့ ယုံကြည်ကြတယ်။ လူတွေကသူ့ကို တကယ့်အကျင့်ကောင်းတဲ့ ရဟန္တာလို့သိကြတယ်။

သို့သော် တကယ်မဟုတ်ဘူး။ သူစားနေတာက ဘာတုန်းဆိုရင် လူတကာ စွန့်ထားတဲ့ မစင်ကိုစားတာနော်။ လူတကာစွန့်ထားတဲ့မစင်မှ သူကစားတာ။ ဒါလည်း သံသရာတစ်ခုတုန်းက သူကအမှားလုပ်ခဲ့လို့ အဝတ်မဝတ်ဘူး၊ ဘာလို့ မဝတ်တာတုန်းဆိုတာ သံသရာတုန်းက သူက အဝတ်မဝတ်စေတတ်တဲ့အပြစ်ကို ဖြစ်ပေါ်လာစေတဲ့ ပြစ်မှုတစ်ခုကို သူကျူးလွန်ခဲ့တယ်ပေါ့။

အရင်တုန်းကသူကကျောင်းတစ်ကျောင်းမှာကျောင်းထိုင်နေတဲ့ ကျောင်းထိုင်ဘုန်းကြီးတစ်ပါးပဲ။ အာဂန္တုတစ်ပါး ကြွလာတဲ့အခါ ကျောင်းဒကာက အဲဒီ အာဂန္တုကို ကြည်ညိုတယ်ပေါ့။ ဒါ ဘုန်းကြီးတွေ သတိထားရမည့်ဟာပေါ့။ ကြည်ညိုတော့ ကျောင်းဒကာက ဘာလုပ်တုန်းဆိုရင် အာဂန္တုက ဆံပင်ရှည်နေလို့ ဆံပင်ရိတ်ဖို့ရာ အတွက် ဆေတ္တာသည်ပေါ့၊ ခုခေတ်လိုဆိုရင် ဆံသကလူတစ်ယောက်ကို လွှတ်လိုက်

www.dhammadownload.com

တယ်ပေါ့။ အဲဒီ အာဂန္တုကျိန်းဖို့ဆိုပြီးတော့ ကွပ်ပျစ်ကောင်းကောင်း အိမ်ကနေ သယ်ပြီးတော့ပို့တယ်။ အာဂန္တုကို ဂရုတစိုက် လုပ်ပေးတယ်။

အဲဒီလို အာဂန္တုကို ဂရုတစိုက်ပြုစုတာကို ကျောင်းထိုင်ဘုန်းကြီးက မခံနိုင်ဘူး။ သူ့ထက်ပိုပြီး ကြည်ညိုတယ်လို့ စိတ်ထဲကထင်တယ်ပေါ့။ ဘုန်းကြီးတွေမှာလဲ အဲဒီလို ဖြစ်တတ်တယ်။ အဲလိုဖြစ်တာ ကျဿာ လို့ခေါ်တယ်။ မနာလို မရှုစိမ့်တဲ့ ကျဿာ ဖြစ်လာတာ။ ကျဿာ ဖြစ်လာတဲ့အခါကျတော့ အဲဒီအာဂန္တုကို ဒီမှာ မနေအောင် သူကလုပ်တယ်။

သူက ဘာပြောတုန်းဆိုတော့ "ကိုယ်တော်တဲ့၊ ဒီဒကာရဲ့ သင်တုံးဓားနဲ့ ခေါင်းရိတ်ခံမယ့်အစား ကိုယ်တော့်ခေါင်းက အမွှေးကို ထန်းစေ့နဲ့ ဆွဲညှပ်နှုတ်တာကမှ ကောင်းသေးတယ်" တဲ့။ ဆဲရေးတာပေါ့ ဟုတ်ကဲ့လား။ "ကိုယ်တော် ဒီဒကာကျွေးတဲ့ဆွမ်း စားမယ့်အစား လူ့မစင်စားတာက ကောင်းသေးတယ်" တဲ့။ ဟော၊ သူက ဆဲရေးတာ။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် ဒီမှာမနေအောင် သူကလုပ်တာ။ "ဒီဒကာပေးတဲ့ ကွပ်ပျစ်ပေါ် အိပ်မယ့်အစား ကိုယ်တော် မြေကြီးပေါ်အိပ်တာကောင်းသေးတယ်"ပေါ့။ "ဒီသင်္ဘန်းကြီးဝတ်မယ့်အစား တုံးလုံးနေတာ ကောင်းသေးတယ်" နဲ့။ အဲဒီလို အာဂန္တုကိုယ်တော်ကို ပြစ်မှားပြီးတော့ ဆဲရေးတယ်။

ဒကာက "အရှင်ဘုရား အာဂန္တုပင့်ပြီးတော့ ကြွခဲ့ပါ" လို့ မှာထားတာ။ မနက်မိုးလင်းတဲ့အခါကျတော့ အာဂန္တုနိုးမှာစိုးလို့နော်၊ သက်ကယ်ရိုးလေးနဲ့ ခေါင်းလောင်းထိုးသတဲ့။ တကယ်က ဒအာဂန္တုကိုမနိုးဘဲနဲ့ တိတ်တဆိတ် သူက ဒကာအိမ်ကြွသွားတယ်။ ဒကာက "အရှင်ဘုရား၊ အာဂန္တုမပါဘူးလား" ဆိုတော့ "ဒကာကြီးရဲ့ ကိုယ်တော် တစ်ခါတည်း ဘယ်လောက်ထိအောင်အိပ်နေမှန်း မသိဘူးပေါ့လေ။ ခေါင်းလောင်းထိုးတာတောင် မနိုးဘူး" အပြစ်ပြောတဲ့အခါ ကျောင်းဒကာက "အရှင်ဘုရား၊ ခရီးပန်းလာလို့နေမှာပါ" ဆိုပြီးတော့ သူ့ကိုဆွမ်းကပ်တယ်။ အာဂန္တု အတွက် ဆွမ်းတစ်သပိတ် လျှုလိုက်တယ်။ "အာဂန္တုနိုးလို့ရှိရင် ကျွေးလိုက်ပါဘုရား" အဲဒီဆွမ်းသပိတ်ကို လမ်းမှာပဲ သွန်ပစ်ခဲ့တယ်။

ကြည့်နော်၊ မှားယွင်းတဲ့လုပ်ရပ်တွေ သူလုပ်ခဲ့တယ်။ တစ်သက်စာလဲ မဟုတ်ဘူး၊ တစ်ခဏစာလေးအတွက် သူဟာ မနာလိုစိတ်နဲ့ မှားယွင်းတဲ့လုပ်ရပ်တွေ သူလုပ်ခဲ့တယ်။ အဲဒီလိုလုပ်ပြီး ကျောင်းပြန်ရောက်တဲ့အခါ အာဂန္တုအိပ်တဲ့အခန်း သွားကြည့်တယ်၊ မရှိတော့ဘူး၊ အဲဒီကျတော့မှ သူ ထိတ်ထိတ်ပျာပျာ ဖြစ်သွား

www.dhammadownload.com

တယ်ပေါ့။ "ငါ့ရဲ့လုပ်ရပ်တွေကို သိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်မယ်"။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်က ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ကြီး။ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ကို ပြစ်မှားမိတဲ့အတွက်ကြောင့် သေတဲ့အခါ ငရဲကျတယ်။ အခု နောက်ဆုံးဘဝရောက်တဲ့အခါ သူဟာ မွေးလာတဲ့အချိန်ကတည်းက နို့တိုက်ရင် နို့မစို့ဘူး၊ ဘာစားတုန်းဆိုရင် ကိုယ့်မစင်ကိုယ်ပြန်စားတယ်။ ကြည့်နော်၊ ကိုယ့်မစင် ကိုယ်ပြန်စားတယ်။ လူကြီးတွေကတော့ "သြော်၊ ကလေးမို့ မသိတတ်လို့" ဆိုပြီးတော့နေကြတယ်။ ဘာဟုတ်မလဲ၊ အရွယ်လေး ရောက်လာတယ်။ စကားလေး ဘာလေး ပြောတတ်၊ လမ်းလေးဘာလေး လျှောက်တတ်တဲ့အချိန်မှာလည်း ထမင်းရယ်လို့ ဟုတ်တိပတ်တိ မစားဘူး။ လူအလစ်မှာ မစင်ဘဲ သွားစားတယ်။ ကြာတော့ အဖေ အမေတွေက သူ့ရဲ့အကျင့်တွေတွေ့လာတဲ့အခါ လက်မခံတော့ဘူး၊ အိမ်က နေပြီးတော့ နှင်ထုတ်တယ်။ နှင်ထုတ်တော့ အစေလက အဝတ်မဝတ်တဲ့ဂိုဏ်းထဲ ရောက်သွားတယ်။ အဲဒီမှာ သူ့ဆံပင်ကို ထန်းစေ့လေးနဲ့ဆွဲပြီး နှုတ်ခံရတယ်။ သူပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း အဝတ်မဝတ်ရဘူး၊ မြေကြီးပေါ်မှာ အိပ်ရတယ်။

အဲဒီလိုနေပြီး အစေလက အဖွဲ့တွေက မြို့ထဲရွာထဲ ဆွမ်းခံသွားတဲ့အခါမှာ သူ့ကိုခေါ်တာ မလိုက်ဘူး။ ကျောင်းမှာပဲကျန်ရစ်တယ်။ ရလာတဲ့အစားအစာတွေ သွားကျွေးတဲ့အခါ သူကလက်မခံဘူး၊ မစားဘူးဆိုပြီးတော့နေတယ်။ "ဒီကိုယ်တော် ဘာစားနေသလဲ" ဆိုပြီးတော့ ဆွမ်းခံသွားတဲ့အခါ တစ်ယောက်ကို ချောင်းကြည့်ခိုင်းတယ်။ သူက ဘာလုပ်လဲဆိုတော့ သူများသွားပြီဆိုရင် အိမ်သာဖွင့်ပြီးတော့ လူ့မစင်တွေကို အားရပါးရစားတာ။ အဲဒါနဲ့ အစေလကတွေကလည်း မစင်စားတယ်ဆိုတော့ မကောင်းသတင်း ထွက်မှာစိုးလို့ သူ့ကို မောင်းထုတ်လိုက်ကြတယ်။ မောင်းထုတ်လိုက်တဲ့အခါ လူတကာ မစင်စွန့်တဲ့နေရာ ကျောက်ဖျာဘေးသွားပြီးနေတယ်။ လူတွေ မမြင်တဲ့အခါမှာ မစင်တွေစားတယ်၊ ပြီးတော့ ဘာလုပ်လဲဆိုရင် ခြေထောက်တစ်ဖက်မြှောက်၊ ပါးစပ်ဟပြီးတော့နေတယ်။ "သူဟာ လေစားတယ်၊ အစာမစားဘူး"။ လိမ်တာညာတာနော်။ နောက်ပိုင်းကျတော့ "သြော်၊ အစာမစားဘူး၊ လေစားတယ်" ဆိုပြီးတော့ ဘုန်းကြီးလာတယ်။ တကယ်တော့ စားတာ လူတွေစွန့်တဲ့မစင်ကို စားနေတာ။

တကယ်တော့ သူဟာ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်မဟုတ်ဘူး၊ ရဟန္တာဖြစ်နိုင်တဲ့ အနေအထားရှိတယ်။ ဒါနဲ့ မြတ်စွာဘုရား ကြွသွားပြီး သူ့ရဲ့လုပ်ရပ်တွေ ဖော်ထုတ်တယ်။

www.dhammadownload.com

မြတ်စွာဘုရားတရား နာရတဲ့အခါ သူဟာ အကျွတ်တရားရပြီး ရဟန္တာကြီး ဖြစ်သွားတယ်။

ကဲ၊ ဘယ်လောက် ကြောက်စရာကောင်းတုန်း။ ရဟန္တာဖြစ်မယ့်ဘဝတောင် မစင်စားရတဲ့ဘဝမျိုး ရောက်သွားသေးတယ်။ အဲဒါ တစ်ကြိမ်တစ်ခါတုန်းက အမှားလုပ်ခဲ့လို့ပဲ။ ဒါကြောင့် သံသရာခရီးသွား အမှားမလုပ်မိစေနဲ့တဲ့နော်။

ဥဂ္ဂသေန

နောက်တစ်ခုကြည့်၊ ဥဂ္ဂသေန ဆိုတဲ့ သူဌေးသား။ ဥဂ္ဂသေနဟာ သူဌေးသားပဲ။ သူ့ဇနီးကတော့ ကချေသည်မျိုးရိုး၊ သဘင်သည်မျိုးရိုးခေါ်တာပေါ့။ ရှေးတုန်းကတော့ ဒါ မျိုးရိုးရှိတယ်။ ခုခေတ်ကတော့ မျိုးရိုးရယ်လို့ မဟုတ်ကြဘူး။ ဝါသနာပါလို့လုပ်တယ်ပေါ့နော်။ ကချေသည်မျိုးရိုးဆိုတော့ သူ့အဖေက ဇာတ်ဆရာ၊ သူက က,တဲ့မင်းသမီးပေါ့လေ။ ခုခေတ်အခေါ် အငြိမ့်မင်းသမီး၊ ဇာတ်မင်းသမီးပေါ့။

ဥဂ္ဂသေနက သူဌေးသား။ ဒီဇာတ်ပွဲကြည့်ရင်း အဲဒီဇာတ်မင်းသမီးကို သဘောကျပြီး သူလဲ ဇာတ်ထဲလိုက်သွားတယ်။ သူဌေးသားက သူဌေးသားလို မနေဘဲ သဘင်သည်လုပ်တယ်။ ခုခေတ်ကတော့ အနုပညာသည်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ နှိမ့်ချခေါ်တာမရှိဘူး။ ရှေးတုန်းကတော့ အနုပညာသည်လို့ မခေါ်ဘူး၊ "သဘင်သည်" လို့ပဲခေါ်တယ်။ မြန်မာပြည်မှာနော်။ သဘင်သည်လို့ခေါ်ပြီး ဖက်ခွက်စားလို့လည်း ခေါ်ကြတယ်။ ဇာတ်မင်းသား မင်းသမီးတွေ ကြားရင်တော့ ကြိုက်မှာ မဟုတ်ဘူးပေါ့။ ရှေးတုန်းက အဲဒီလိုခေါ်တယ်။ ဖက်ခွက်စား။ လူတွေက ရှုံ့ချတယ်ပေါ့။ သူတို့ ကပြတာ ကြည့်တော့ကြည့်တယ်၊ ဒါပေမယ့် အဲဒီမျိုးရိုးကို လူတွေက အထင်မကြီးဘူး။ သဘင်သည်မျိုးရိုးကို အထင်မကြီးဘူး။

အဲ၊ ဥဂ္ဂသေနက သူဌေးသား ဖြစ်လျက်သားနဲ့ အဲဒီဇာတ်ပွဲက မင်းသမီးကို သဘောကျပြီးတော့ သူတို့ဇာတ်ထဲကိုလိုက်သွားတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်ရတာ ဘာကြောင့်တုန်းဆိုတော့ ဘဝတစ်ခုမှာ သူက အမှားလုပ်ခဲ့မိတယ်။

ဟိုတုန်းကလဲ သူတို့ ဇနီးမောင်နှံ နှစ်ယောက်ပဲ။ အဲဒီတုန်းက ခရီးသွားရင်းလမ်းမှာ ရဟန္တာတစ်ပါးတွေ့တယ်။ တွေ့ပြီးတော့ အဲဒီရဟန္တာကို သူတို့က ဆွမ်းကပ်ကြတယ်။ ဆွမ်းကပ်ပြီး ဆုတောင်းတယ်ပေါ့။ "အရှင်ဘုရား၊ ဒီကောင်းမှုကြောင့် အရှင်ဘုရားသိတဲ့ တရားထူး၊ တရားမြတ်ကို တပည့်တော်တို့ သိပါရစေဘုရား"

www.dhammadownload.com

လို့ အဲဒီလိုဆုတောင်းတဲ့အခါ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ကြီးက အနာဂတံသညာဏ်နဲ့ ကြည့်လိုက်တယ်။ ဩော်၊ သူတို့ဟာ ငါသိတဲ့ တရားထူးတရားမြတ်သိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဖြစ်မှာပဲ၊ ဖြစ်မှာပဲဆိုတာကိုမြင်လို့ ရဟန္တာက သဘောကျပြီးပြုံးတာ။ အဲဒီပြုံးတာကို မြင်ပြီးတော့ အမျိုးသမီးလုပ်တဲ့သူက နှုတ်မစောင့်ဘူးလေ၊ "ကြည့်၊ ကိုယ်တော်ကြီးက ပြုံးတယ်၊ ဇာတ်သမားနဲ့တူတယ်" ပြောလိုက်တယ်။ ဟို လင်ယောကျ်ားလုပ်တဲ့သူက လည်း "အေး၊ ဟုတ်မှာပေါ့ကွာ" လို့ ပြောလိုက်တယ်။

ဥဂ္ဂသေနက ဟုတ်မှာပေါ့ကွာပြောခဲ့လို့ သူဌေးသားဖြစ်လျက်သားနဲ့ ဇာတ်သမားသွားဖြစ်ရတယ်။ ဘဝတစ်ခုမှာ အမှားလုပ်ခဲ့ပြီးပြီဆိုရင် အမြင့်ကနေ အနိမ့်ဆင်းသွားတာပဲနော်။ ဒါကြောင့်မို့ အင်မတန်ကြောက်စရာကောင်းလို့ သံသရာခရီးသွား အမှားမလုပ်မိစေနဲ့ ပြောတာနော်။

ဇဋိလ

တစ်ခါ ဇောတိကတို့၊ ဇဋိလတို့၊ မေဏ္ဍကတို့ဆိုပြီးတော့ အင်မတန်ထင်ရှားတဲ့ သူဌေးတွေရှိတယ်။ ဇောတိကက ရာဇဂြိုဟ်ပြည်မှာ အလွန်ထင်ရှားတဲ့ သူဌေး။ ဇဋိလက သူဌေးသားဖြစ်ပေမယ့်လို့ သူမွေးလာတာက ဖအေမပေါ် ဘူးနော်။ ဖအေမပေါ် ဘူးဆိုတာ သူက သူဌေးသမီးတစ်ယောက်က မွေးတာ။ သူ့အမေကတော့ သူဌေးသမီးပဲ။ သို့သော် ဝိဇ္ဇာဓိရ်နဲ့ တိတ်တိတ်ပုန်းမွေးတယ်။ တိတ်တိတ်ပုန်းမွေးတယ် ဆိုကတည်းက လူမသိရဲလို့ ဇဋိလလေးမွေးလာတဲ့အခါ ဘာလုပ်တုန်းဆိုတော့ အိုးထဲထည့်ပြီး မြစ်ထဲမျှောတာ။ အောက်က ရေချိုးနေတဲ့ အမျိုးသမီးနှစ်ယောက်က ဆယ်ယူကြတယ်။ နောက်တော့ သူ့ကံအားလျော်စွာ အိမ်နောက်ဖေးမှာ ရွှေတောင်ပေါက်တဲ့ သူဌေးကြီး ဖြစ်သွားတယ်။

ဩော်၊ သူဌေးသမီးရဲ့သားဖြစ်ပါလျက်နဲ့ အိမ်မှာကျွေးမွေးထားခြင်းမခံရဘဲနဲ့ ရေထဲမှာ အမျှောခံရတယ်ဆိုတာ တစ်ခုသောဘဝမှာ အမှားအယွင်းတွေ သူလုပ်ခဲ့တယ်။

ကဿပဘုရားရဲ့ စေတီတည်နေတဲ့အချိန်မှာ ရဟန္တာတစ်ပါးကြွလာပြီးတော့ ဒကာ၊ ဒကာမတွေကို နှိုးဆော်တယ်။ "စေတီအတွက် ရွှေတွေ လိုနေသေးတယ်၊ တာဝန်ယူထားတာ ပြည့်စုံအောင် လှူကြဖို့" လိုက်ပြီးတော့ တိုက်တွန်းတယ်။ ဇဋိလသူဌေးအလောင်းက အဲဒီတုန်းက ရွှေပန်းတိမ်သည် ဖြစ်တယ်။ သူလည်း

www.dhammadownload.com

တာဝန်ယူထားတယ်။ အဲဒီ ရဟန္တာ ကြွလာခါနီးမှာ အိမ်ကဇနီးသည်နဲ့ စကားများရန်ဖြစ်ထားတယ်။ စိတ်ဆိုးနေတဲ့ အချိန်ပေါ့နော်။ အဲဒီစိတ်ဆိုးနေတဲ့အချိန်မှာ ခုနကရဟန္တာက လာပြီးတော့ "အေး၊ လိုအပ်တဲ့ရွှေတွေဖြည့်ကြ၊ လျှူကြ" လို့ လာပြီးပြောတော့ ဘာပြောလိုက်တုန်းဆိုရင် "ကိုယ်တော်တို့ ဘုရားကို ရေထဲသာ မျှောပစ်လိုက်"လို့ ပြောလိုက်တယ်။ သူက စိတ်ဆိုးနေတာကိုး။ သူ့အမျိုးသမီးကို စိတ်ဆိုးတာ။ ဘာမှအပြစ်မရှိတဲ့ဘုရား ရေထဲမျှောပစ်လိုက်လို့ပြောတော့ အမျိုးသမီးလုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က "ရှင်ဘယ်လို ပြောလိုက်တာလဲ၊ ကျွန်မကိုစိတ်ဆိုးရင် ကျွန်မကိုရိုက်ပေါ့။ ဘာလို့ဘုရားသွားပြောတာလဲ" ဆိုတော့မှ သူသတိရသွားပြီး ရဟန္တာကို တောင်းပန်တယ်။ ရဟန္တာက ညွှန်ပြတဲ့အတိုင်း ရွှေပန်းအိုးကြီးသုံးလုံးလုပ်ပြီးတော့ ဘုရားကို ကန်တော့ပြီး ဝန်ချတောင်းပန်ခဲ့ရတယ်။

သို့သော် ဖြစ်လေရာဘဝ ဘယ်တော့မှ အိမ်မှာမကြီးရဘူး၊ ရေထဲ အမျှောခံရတယ်။ ဒါကြောင့် သံသရာခရီးမှာ မှားမှားယွင်းယွင်းလုပ်မိပြီဆိုရင် ဆိုးကျိုးပေါ်လာတတ်တယ်။ အင်မတန်ကြောက်ဖို့ကောင်းတယ်လို့ ပြောတာနော်။

ကောဏ္ဍာမန

ဟော၊ နောက်ဇာတ်လမ်းတစ်ခုက ဘာတုန်းဆိုရင် ရဟန်းတော်တစ်ပါး။ သူ့ဘွဲ့က မူရင်းကတော့ မာနပေါ့။ ရှေ့ကနေပြီးတော့ ကောဏ္ဍာဆိုတဲ့ စကားလုံးထည့်ပြီးခေါ်ကြတယ်။ ဘယ်လိုအဓိပ္ပာယ်ရတုန်းဆိုတော့ "သူယုတ်မာ" အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ ကောဏ္ဍာဒါန ဆိုတဲ့ ကောဏ္ဍာဆိုတာ သူယုတ်မာကြီးပေါ့။ အဲဒီကိုယ်တော်ရဲ့ဝဋ်ကြွေးက ဘယ်လောက်ကြောက်စရာကောင်းတုန်းဆိုတော့ လူ့ဘဝနေတုန်းက ဘာမှမဖြစ်ဘူး၊ ရဟန်းဝတ်လိုက်တဲ့အခါကစပြီးတော့ သူ့နောက်မှာ အရိပ်ပေါ်နေတယ်။ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်က အမြဲလိုက်နေတယ်။ သူက မမြင်ရဘူး၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေက အကုန်မြင်ရတယ်နော်။ အဲဒီကိုယ်တော်ရဲ့နောက်က အမျိုးသမီးငယ်တစ်ယောက်က အမြဲတမ်းပါတယ်။ ဆွမ်းလောင်းတဲ့ ဒကာ၊ ဒကာမတွေက ပြောတယ်၊ ဒါက ကိုယ်တော့်အတွက်၊ ဒါက ကိုယ်တော့်ရဲ့ ဒကာမအတွက် ဆိုပြီးတော့ တချို့ကလည်း ပြောင်ပြောင်လျှောင်လျှောင် လောင်းလျှူလိုက်ကြတယ်။ သူကတော့ နားမလည်ဘူးပေါ့။ သူ့နောက်က အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ပါနေတာ သူမသိဘူး၊ မြင်လည်း မမြင်ရဘူး။ သို့သော် မကောင်းသတင်း ဟိုးလေးတကျော်

www.dhammadownload.com

ဖြစ်နေရတယ်။ ဘယ်လိုမှ ဖြေရှင်းလို့မရနိုင်တဲ့ပြဿနာ ဖြစ်လာတယ်။

နောက်ဆုံးမှာ ဘုရင့် နန်းတော်ထိအောင် ဒီသတင်း ပေါက်သွားတယ်။ ပေါက်သွားတော့ ကောသလမင်းကြီးကိုယ်တိုင် လာရောက်စုံစမ်းတယ်။ အဲဒီရဟန်းတော်နောက်က အမျိုးသမီးတစ်ယောက် အမြဲတမ်းပါတယ်။ ကျောင်းအခန်းထဲဝင်သွားလည်း ပါသွားတာပဲ။ အမြဲတမ်း အတူတူနေတယ်လို့ထင်ရတယ်။

လူကောင်ထည်ကြီးကို မြင်နေရတာဆိုတော့ ဘယ်သူမှမယုံဘူးပေါ့နော်။ အဲဒါ တကယ့်အဖြစ်အပျက်နော်။

ကောသလမင်းကြီးကြားလို့ လာစုံစမ်းတဲ့အခါ အဲဒီကိုယ်တော် ကျောင်းထဲဝင်သွားတဲ့အခါ သူ့နောက်က အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ကို မြင်ရတယ်။ ကျောင်းပေါ်တက်ကြည့်တော့ အဲဒီအမျိုးသမီး မတွေ့ရပြန်ဘူး။ တစ်ခါ အောက်ပြန်ဆင်းလိုက်ပြန်တော့ မြင်ပြန်ရော။

ဘုရင်ကြီးကပြောတယ်။ "ကိုယ်တော့်နောက်က အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ရှိတယ်" လို့။ အဲဒီကိုယ်တော်က "မရှိပါဘူးတဲ့။ သူတစ်ခါမှ မမြင်ရဘူး။ သူ ဒီလိုပဲ အပြောခံရတယ်။ သူတစ်ယောက်တည်းပါ။ ဘယ်တော့မှ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်နဲ့ တွဲနေတာ မရှိပါဘူး" လို့ ငြင်းတယ်။ ငြင်းပေမယ့် ဘယ်လိုမှမရဘူး။

ကိုယ်တော်တွေက တိုင်ကြတန်းကြတာ။ နောက်က အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ပါနေတယ်ဆိုတော့ ဒို့သာသနာ နာမည်ပျက်တော့မှာပဲဆိုပြီး ဘုရင်ထိအောင် တိုင်ကြတယ်။ ဘုရင်ကြီးကိုယ်တိုင် လာစုံစမ်းတာ။

နောက်ဆုံးကျတော့ ဘုရင်ကြီးကအမျိုးမျိုးစုံးစမ်းတဲ့အခါကျတော့ တွေ့လိုက်ပျောက်သွားလိုက်၊ တွေ့လိုက် ပျောက်သွားလိုက်၊ ထွက်မသွားနိုင်အောင် ဝိုင်းထားရှာပြန်တော့လည်းမတွေ့။ အောက်ဆင်းပြီး ပြန်ကြည့်တော့ ဒီအမျိုးသမီးပုံက ပေါ်နေပြန်ရော။ သြော်၊ အဲလိုလုပ်တော့ ဘုရင်ကြီးက ဒါ အကြောင်းတစ်ခုခုတော့ ရှိမှာပဲဆိုပြီး ဘုရင်ကြီးက ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။

အဲဒီကိုယ်တော်ကို "အရှင်ဘုရားတဲ့၊ ဒီပုံစံနဲ့ဆိုရင် ကိုယ်တော့်ကို ဆွမ်းလောင်းမယ့်သူရှိမှာ မဟုတ်ဘူးတဲ့။ သူ့နန်းတော်ထဲကြွပြီး ဆွမ်းစားပါ" ဆိုပြီးတော့ ပင့်သွားတယ်။ ဘုရင်ကြီးကတော့ နားလည်သွားတယ်ပေါ့နော်။ ကျန်တဲ့ ရဟန်းတွေက မကျေနပ်ဘူး။

www.dhammadownload.com

မြတ်စွာဘုရားက ရှင်းပြတယ်။ အတိတ်ဘဝတုန်းက၊ သံသရာခရီးသွားတုန်းက သူအမှားတစ်ခု လုပ်ခဲ့တယ်၊ အဲဒီတုန်းက သူက နတ်သားတစ်ယောက်ဖြစ်ခဲ့တယ်။ နတ်သားတစ်ယောက်ဖြစ်တော့ အဲဒီအချိန်မှာ ရဟန်းတော်နှစ်ပါးဟာ ညီအစ်ကိုလိုပဲ သိပ်ရင်းနှီးကြတယ်။ သူတို့နှစ်ပါး ခရီးသွားအတူတူ၊ နေအတူတူ၊ အဲဒီအကျင့်ကောင်း၊ အနေအထိုင်ကောင်း ရဟန်းတော်နှစ်ပါး တူတူသွားတာ ဒီရဟန်းတော်နှစ်ပါးဟာ အမြဲတမ်း ပူးတွဲပူးတွဲ နေတယ်ပေါ့လေ။ အဲဒီနတ်က ဒီကိုယ်တော်နှစ်ပါးဟာ ဘယ်တော့မဆို ပူးတွဲပူးတွဲလုပ်နေတယ်။ ငါ ကွဲအောင်လုပ်ဦးမယ်ဆိုပြီးတော့ ခရီးသွားနေတဲ့အချိန်မှာ ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်အောင် လုပ်ခဲ့တာ။

ရဟန်းတော်တစ်ပါးက "ကိုယ်တော်၊ နောက်ဖေးနောက်ဖီ သွားချင်လို့"။ (ခုခေတ်လိုပြောရင်တော့ ကျန်းမာရေးပေါ့နော်။) ပြောပြီး အဲဒီခြံကြားကို ခဏဝင်တယ်။ ဟို ကိုယ်တော်က ရှေ့နားကစောင့်။ ခြံကြားဝင်ပြီး နောက်ဖေးနောက်ဖီသွားပြီးတော့ ပြန်ထွက်လာတဲ့အခါ အဲဒီနတ်သားက ဘာလုပ်တုန်းဆိုတော့ အမျိုးသမီးယောင် ဖန်တီးပြပြီးတော့ ဆံပင်ကိုပြင်ပြီးထုံးတာတို့၊ အဝတ်ပြင်ဝတ်တာတို့ ဖိုးရိုးဖားယားတွေ ပုံစံအမျိုးမျိုးလုပ်ပြတယ်ပေါ့။ ဟို စောင့်နေတဲ့ ကိုယ်တော်မြင်အောင်ပြတာ။ ပြတော့ ဟိုကိုယ်တော်ကလဲ မျက်စိနဲ့မြင်လိုက်တာ တကယ်မြင်လိုက်တာပဲ၊ ထင်ထင်ရှားရှားကြီးမြင်တယ်။

ကာယကံရှင်ကိုယ်တော်ကတော့ ဘာမှမသိရှာဘူး။ စောင့်နေတဲ့ ကိုယ်တော့်အနားနားလဲရောက်ရော ဟိုကိုယ်တော်ကပြောတာ၊ "ဟာ၊ ကိုယ်တော်၊ ကိုယ်တော် ဒုဿီလပဲ၊ ကိုယ်တော်အကျင့်ပျက်ကြီးပဲ၊ လူယုတ်မာကြီးပဲ၊ ကိုယ်တော်နဲ့အတူတူ မနေနိုင်ဘူး" ဆိုးပြောတယ်။

ဟိုကိုယ်တော်ကလည်း ငါဘာမှမလုပ်ဘဲနဲ့ ဘာဖြစ်လို့ ဒီလိုစွပ်စွဲရတာတုန်းဆိုပြီးတော့ နှစ်ပါးကွဲသွားကြတာ။ အဲဒါသက်သက်ဝင်ပြီးတော့ ကွဲအောင်လုပ်တဲ့ သဘောပဲနော်။

အဲဒီနတ်သား သေသွားတဲ့အခါ ငရဲကျပြီး ခု ဂေါတမ မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်အခါကျတော့ ကောဏ္ဍဒါန လာဖြစ်တယ်။ ကောဏ္ဍဒါနဘဝမှာ သူဟာအရှက်တကွဲ အကျိုးနည်း ဖြစ်နေရတယ်။

www.dhammadownload.com

နောက်ဆုံးမှာ သူ့ကို လူယုတ်မာကြီး၊ လူယုတ်မာကြီးနဲ့ ခေါ်တဲ့အခါ သူက လည်း ပြန်ပြောလာတယ်၊ ပြန်ဆဲလာတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ဆုံးမတယ်၊ "မင်း ဟိုတုန်းကလည်း မဟုတ်တဲ့ အယူအဆ၊ အတွေးအခေါ်တွေကြောင့်မို့ ဒီလို ဒုက္ခ ရောက်တယ်၊ ခုလဲ ရဟန်းကောင်းတွေနဲ့ တုံ့ပြန်ပြီး ရန်ဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် ပိုပြီး ဆိုးသွားလိမ့်မယ်" လို့ဆုံးမပြီး သည်းခံဖို့ရာဟောတယ်။ နောက်ဆုံးကျတော့ သူဟာ ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ခုနက အမျိုးသမီးပုံရိပ်ကြီး ပျောက်သွားတယ်။ ကဲ၊ သံသရာမှာအမှားလုပ်ခဲ့ပြီဆိုရင် ခံလေရော။ အရှက်ကွဲအကျိုးနည်း၊ ဟုတ်လား။

ဗိမ္ဗိသာရမင်း

မြန်မာတွေအားလုံး ဗိမ္ဗိသာရမင်းကြီး ခြေဖဝါး ဓားနဲ့ခွဲခံရတယ်ဆိုတာ သိကြတာပဲနော်။ အဲဒါလည်း သံသရာဘဝတစ်ခုမှာ အမှားလုပ်ခဲ့လို့ပဲ။ အများက ဘုန်းကြီးကျောင်းထဲ ဖိနပ်စီးခဲ့လို့၊ စေတီရင်ပြင် ဖိနပ်စီးခဲ့လို့ ပြောကြတယ်။ တကယ်ကတော့ ဘုရားကို ပန်းတင်ပြီးလျှုခဲ့တဲ့ ပန်းခုံတွေပေါ်မှာ သူဟာ မရိုမသေ မလေးမစားလုပ်ပြီးတော့ ဖိနပ်စီးခဲ့တယ်။ ဒီလို သာမန်မြေပေါ်မှာ စီးခဲ့တာ မဟုတ်ဘူးနော်။ ဘုရားပန်းတင်တဲ့ခုံပေါ်မှာ မလေးမစားလုပ်ပြီးတော့ စော်ကားမော်ကား လုပ်ခဲ့တဲ့အမှား။ အဲဒီအမှားကြောင့် အခု ဗိမ္ဗိသာရမင်းဘဝ ရောက်တဲ့အခါမှာ ခြေဖဝါးမားခွဲပြီး အသတ်ခံရတယ်။ ရိုးရိုးသတ်ရင်လဲ သေမှာပဲ၊ ဒါပေမယ့် ခြေဖဝါးမားခွဲသတ်တယ်ဆိုတာ သူ့အမှားလုပ်ရပ်ကြောင့်ဖြစ်တာ။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ အမှားအယွင်းဆိုတာ မဖြစ်စေသင့်ဘူးတဲ့။

လောကသတိသ

နောက် ဒီ့ထက်ဆိုးတဲ့ အမှားအယွင်းတစ်ခုလုပ်သူ လောသကတိသ ဆိုတာရှိတယ်။ ရဟန္တာ ဖြစ်သည့်တိုင်အောင် သူက ဘယ်တော့မှဝအောင်မစားရဘူး။ ခုနကလိုပဲ သူများကို အစားအစာနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ သူက ပိတ်ပင်ခဲ့တာ။ နောက်ဆုံးမှာ ရဟန္တာဖြစ်ပြီး ပရိနိဗ္ဗာန်စံမယ့်နေ့တောင်မှပဲ ရှင်သာရိပုတ္တရာက သနားလို့ သူ့ကိုစားစေချင်လို့ ပေးလိုက်တဲ့ဆွမ်းကို ကိုယ်တော်တွေကမေ့ပြီးတော့ သူ့ကိုမကျွေးကြဘူးတဲ့၊ သူ့အကုသိုလ်ကြောင့်။ အဲဒါနဲ့ ရှင်သာရိပုတ္တမထေရ်မြတ်

www.dhammadownload.com

ဟာ မွန်းလွဲမှ မြို့ထဲတစ်ခါ ဆွမ်းခံဝင်တယ်။ မွန်းလွဲအချိန်ဆိုရင် ရှေးက ဒကာ၊ ဒကာမတွေက အဖျော်တို့၊ စတုမဓုတို့ လောင်းလှူလေ့ရှိတယ်။

အေး၊ အချိန်ကြည့်ပြီးတော့ ဒကာ၊ ဒကာမတွေက စတုမဓု တစ်သပိတ် လှူလိုက်တယ်။ အဲဒီ စတုမဓုသပိတ်လေးကိုကိုယ်တိုင်ယူပြီးတော့ ခုနက လောသက တိသ ကိုယ်တော်ကို နောက်ဆုံးနေ့မှာ စတုမဓု အဝကျွေးတယ်။ အဲဒီနေ့ပဲ ဝအောင်စားရတယ်။ စားပြီးရော ပရိနိဗ္ဗာန်စံသွားရတယ်နော်။

ကြည့်၊ ဒီလို ငတ်ငတ်ပြတ်ပြတ်နဲ့ဖြစ်ရတာ ဘာဖြစ်လို့တုန်း။ တစ်ခုသော ဘဝမှာ သူဟာ အမှားအယွင်းတွေလုပ်ခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့် အမှားအယွင်းတွေ လုပ်ခဲ့လို့ အမှားအယွင်းခံရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ အများကြီးရှိတယ်။

မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင်

မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင်လည်း မှားမှားယွင်းယွင်းလုပ်ခဲ့သည့်အတွက်ကြောင့် မလိုအပ်ဘဲနဲ့ ခြောက်နှစ်ပတ်လုံးပင်ပန်းကြီးစွာ ဒုက္ကရစရိယကျင့်ခဲ့ရတယ်။ ကဿပ မြတ်စွာဘုရား လက်ထက်က ဇောတိပါလ ဆိုတဲ့ ပုဏ္ဏားလုလင်ဖြစ်ခဲ့တဲ့အချိန်မှာ သူက အမျိုးဇာတ်ကိုအကြောင်းပြုပြီးတော့ မာန်မာနတွေ တက်ခဲ့တယ်။ ကဿပ မြတ်စွာဘုရားဖြစ်တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သူက အကျင့်တရားနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပြောခဲ့ တယ်။ မာန်မာနတက်ပြီးတော့နော်။ အဲဒါကြောင့်မို့ သူဟာ မလိုအပ်တဲ့ အကျင့် တွေကို သေလောက်အောင် ပြင်းထန်တဲ့ တပ အကျင့်တွေကို ကျင့်ခဲ့ရတာ ဒီ ဝစီဘေဒကံကြောင့်။ အဲဒါလည်း အမှားတစ်ခုကြောင့် ဒီလိုဖြစ်ရတာ။

အေး၊ မြတ်စွာဘုရားနဲ့ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် **ပုဗ္ဗကမ္မ ပိလောတိက ဗုဒ္ဓအပဒါန** ဆိုတာရှိတယ်။ အဲဒီမှာ မြတ်စွာဘုရားလုပ်ရပ်တွေဟာ ဒီဘဝမှာ ဘုရားဖြစ်တဲ့ ဘဝတင်ပဲ လွန်ခဲ့တဲ့ ဒီသံသရာခရီးသွားရင်းက အမှားအယွင်းတွေ လုပ်ခဲ့သည့် အတွက်ကြောင့် ခေါင်းကိုက်ရတာရှိတယ်၊ ခါးနာရတာရှိတယ်။ နောက် ဝေရဉ္ဇာ ပြည်မှာ မြင်းစားတဲ့၊ မြင်းကျွေးတဲ့ မုယောဆန်တွေသာ စားခဲ့ရတယ်။ နောက်ဆုံးမှာ သွေးဝမ်းသွန်ရတယ်ဆိုတော့ ဒီဒုက္ခသုက္ခတွေခံစားရတာဟာ ရှေးက သံသရာ ခရီးသွားတုန်းက မှားမှားယွင်းယွင်းပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ လုပ်ရပ်တွေကြောင့်ပဲတဲ့။

အေး၊ ဝိသာခါတို့နဲ့ ပတ်သက်လာတဲ့အခါကျတော့ ဒီလို ကျောင်းအမကြီး ဝိသာခါနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ မှားယွင်းတယ်ဆိုတဲ့လုပ်ရပ်တွေ ဖြတ်ရဘူး၊ ဝိသာခါ

www.dhammadownload.com

ကျောင်းအမကြီးကအင်မတန်ချမ်းသာတယ်၊ မဟာလတာ တန်ဆာကြီးကို ဝတ်ဆင်ရတယ်။ အိုသည်ထိအောင် နုပျိုနေတယ်။ အသက် ၁၂၀ ရှိတယ်၊ သေတဲ့အခါကျတော့ နိမ္မာနရတိနတ်ဘုံရောက်တယ်။ ဟော၊ သူ့ရဲ့ဇာတ်လမ်းက အကုန်အကောင်းချည်းပဲ။ သူ မှားမှားယွင်းယွင်း မလုပ်ခဲ့ဘူးဆိုတာ ထင်ရှားတယ်ပေါ့။

အနာထပိဏ် သူဌေးကြီးလဲ မှားယွင်းတဲ့ အနေအထားမျိုး မတွေ့ရဘူး။ မတွေ့ရတော့ သေတဲ့အခါမှာ တုသိတာနတ်ပြည် ရောက်သွားတယ်။ အမှားအယွင်း မရှိဘူး။ အမှားအယွင်းမရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း အများကြီးရှိတာပဲ။ ဒါကြောင့် သတိထားပြီးတော့ သံသရာခရီးသွားတဲ့အခါမှာ အမှားအယွင်းတွေ မလုပ်မိစေဖို့ဆိုတာ ဒီဇာတ်လမ်းတွေကို နမူနာယူပြီးတော့ မိမိတို့ဘဝမှာ စိတ်ဆိုး၍ဖြစ်စေ၊ မသိမုန်းထား၍ဖြစ်စေ အမှားအယွင်းတွေကို မလုပ်မိအောင် သတိထားပြီး ရှောင်ကြဉ်ကာ ကောင်းတဲ့အမှုများကိုသာ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် မိမိတို့ သံသရာခရီးသွားတဲ့အခါမှာ ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်း သွားဖို့လိုတယ်။ နောက်ဆုံးမှာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို မျက်မှောက်ပြုကြရမှာဆိုတာကို သတိထားပြီးတော့ ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

❁❁❁

www.dhammadownload.com

ဓမ္မမိတ်ဆွေများသို့

ပါဠိဘာသာပြုဆရာတော် ဒေါက်တာ အရှင်ဉာဏမောလီဘိဝံသ ဟောကြားအပ်သော တရားများကို အသံမှ စာအဖြစ် စေတနာရှင်များကရေးကူးကာ စာမူများကို ဆရာတော်ကြီးထံ ပေးပို့ကြပါသည်။ ဆရာတော်ကြီးကိုယ်တိုင် အချိန်ရသမျှ ပြင်ဆင် တည်းဖြတ်ပေးသော စာမူများကို ကုသိုလ်ရှင်များလှူဒါန်းထားသော ဓမ္မစာပေရန်ပုံငွေများ အသုံးပြုလျက် စာအုပ်ငယ်များ ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေပါသည်။

တရားစာအုပ်များကို တစ်ဆင့် ဓမ္မဒါနပြုလုပ် ဖြန့်ဝေလှူဒါန်းလိုပါက ဖော်ပြပါ ဌာနများသို့ ဆက်သွယ်မှာကြားနိုင်ပါသည်။

~ ~ ~ ~ ~

ရရှိနိုင်သော ဌာနများ

၁။ **အောင်ဇမ္ဗူ ပုံနှိပ်တိုက်**
အမှတ်(၁၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၁၉၃၊ ၀၉၅၁-၄၆၀၉၅

၂။ **ဦးဘဖိုး+ဒေါ်အုန်းကြည် ပရဆေးဆိုင်**
အမှတ်(၄၆၇)၊ ၄၆၈)၊ သိမ်ကြီးစျေး(ဒီ)ရုံ၊မြေအောက်ထပ်။
ဖုန်း ၀၁-၂၄၀၆၀၀(လိုင်းခွဲ) ၄၁၇၄၊ ၀၉-၅၅၀၀၈၃၅

၃။ **ဓမ္မဗျူဟာ သာသနမာမကအဖွဲ့**
လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာဓမ္မစာပေသင်တန်းကျောင်း
ကြားတောရလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၀၈၈၀

၄။ **အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အဘိဓမ္မာတက္ကသိုလ်**
ကမ္ဘာအေးစေတီဝင်း၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။
ဖုန်း ၁၁-၆၅၅၇၅၆၊ ၀၁-၆၅၁၇၆၉

၅။ **ပုရပိုက်ဓမ္မဖြန့်ချိရေး**
တိုက်(N.3)၊ အခန်း(၁၀၂)၊ လေးထောင့်ကန်လမ်းမကြီး၊
တာမွေမြို့နယ်။ (ILBC တာမွေ အနီး)
ဖုန်း ၀၁-၅၄၄၇၂၇၊ ၀၉-၇၃၉၀၃၉၇၀